



第 六 九 八 期  
I S S U E 6 9 8

一 九 六 零 年 創 刊  
二零一八年七月號 · JUL 2018 · HK\$10.00

從宗教中尋生活智慧

淡而後禪

佛教的正道生活 心平法師

放生與護生 演慈法師

# 香港

Buddhist in Hong Kong

# 佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌

將城市  
變作大禪院  
又一山人



ISSN 222324-5

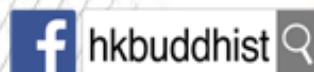


9 772223 324003

《香港佛教》現已在 7-11 便利店、OK 便利店、華潤便利店及各大報攤有售



香港佛教聯合會統籌  
佛教團體聯合參展



# 香港書展 佛教坊



2018年7月18至24日

香港會議展覽中心展覽廳3樓宗教及心靈專區

香港佛教聯合會佛教坊專題講座 ( 地點：會展中心2期1樓會議室N106-N107 )

日期	時間	主講	主題
7月22日(星期日)	14:30-16:30	衍隱法師 香港大學佛學研究中心 客席副教授	佛法智慧 - 家庭職場好心情

法師將通過生動易明的分享，與大家探索如何應用佛法智慧做好日常生活情緒管理，幫助大家在家庭或職場處理情緒或壓力，時刻保持心靈健康自在。

查詢及電話報名：致電2574 9371聯絡公關部王先生。

網上報名：掃描下方二維碼或瀏覽[www.hkbuddhist.org/bookfair](http://www.hkbuddhist.org/bookfair)登記

尚有其他參展佛教團體於7月22至23日舉辦專題講座及活動，詳情請留意本會網頁[www.hkbuddhist.org/bookfair](http://www.hkbuddhist.org/bookfair)或Facebook公佈。



主講：衍隱法師



掃描二維碼報名

## 參展佛教團體

大覺福行中心 佛教青年協會 佛教慈慧服務中心 佛教慈濟基金會香港分會 志蓮淨苑 東蓮覺苑  
法鼓山文教基金會香港分會 香海正覺蓮社 香港佛光山 香港佛教聯合會 香港佛慈淨寺  
香港戒定慧講堂 香港菩提學會 創古密宗佛教文化 溫暖人間

( 排名以筆劃序 )

B u d d h i s t i n H o n g K o n g

# 香港 佛教

佛曆二五零四年六月一日(1960年6月1日)創刊  
第六九八期·二零一八年七月號(每月五號出版)  
目錄

04 開示錄 環保 覺光長老

◎ 人間 ◎

06 觀照城市 實實在在的喜悅 從宗教中尋生活智慧 王卓軒

13 筆墨悠然 當下喝茶 譚寶碩

15 眾生相 將城市變作大禪院 又一山人 曹民偉

◎ 生活 ◎

24 都市回甘 「棗蓉」談隔代教養(下) 何巧嬋

26 職場禪話 創新基本功 楊釗

28 家有佛法 感念前人 王秉豪

29 生死相安 豈止儀式 黃志安

30 常霖心照 身心的感受 常霖法師

32 養生食療 清熱除濕 赤小豆湯 溫熙醫師

34 與您傾素 法式焗素田螺伴紫薯薑蓉 鄺梓罡 佛門網

36 清風禪 淡而後禪 陳青楓

38 大德行誼 明觀法師 本刊編輯部

41 名人千秋 弟子教師父的公案 岑逸飛

◎ 佛法 ◎

44 法師有道 佛教的正道生活(一) 心平法師

46 法忍法施 兩種心態、兩種生活 法忍法師

48 十方世界 本刊編輯部

50 答客問 放生與護生 演慈法師

51 活動消息 本刊編輯部

52 功德芳名

創辦人 覺光長老 松泉長老 元果長老  
出版 香港佛教聯合會  
The Hong Kong Buddhist Association  
地址 香港灣仔駱克道三三八號2字樓  
Lok Yau Building, 338 Lockhart road,  
2nd Floor, Hong Kong  
網址 <http://www.hkbuddhist.org>  
電郵地址 [enquiry@hkbuddhist.org](mailto:enquiry@hkbuddhist.org)  
電話 (852) 2574 9371  
傳真 (852) 2834 0789

榮譽會長 智慧長老  
會長 寬運法師  
副會長 紹根長老、黎時煖居士、  
林漢強居士  
編輯委員會 道平法師、寬運法師、  
宏明法師、果德法師、  
演慈法師、溫綺玲居士  
編輯 郭靜  
廣告聯絡 李怡慧

製作 好風景  
印刷 Suncolor Printing Co., Ltd  
Rm 11, 7th floor, Fullagar Ind. Bldg,  
234 Aberdeen Main Rd, HK  
發行 青揚書報社  
香港九龍海濱道143號  
航天科技中心13樓  
發行網 香港、中國內地、  
東南亞、歐美加  
法律顧問 林漢環大律師、林志達律師、  
李家祥律師、鄭從展大律師、  
林家佑大律師、任其昌律師、  
林思源律師



佛教提倡佈施、戒殺、放生、  
素食等等，含有尊重生命，  
關懷生命，提倡節約，  
注重環保的深層含義。

摘錄自覺光長老《覺光長老法語彙集》

覺光長老卓錫香江七十餘載，數十年來，長老領導佛教四眾興學育人，安老慈幼，以文弘法，為《香港佛教》創辦人之一。長老的善言法語，值得每一位佛子細味和學習。

# 人間

大慈大悲，常無懈倦；恒求善事，利益一切。

香港  
Buddhist in Hong Kong  
佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌



# 實實在在的喜悅

## 從宗教中尋生活智慧

先結婚還是先買樓？升職後才生孩子？  
辭職照顧孩子還是請工人照顧？轉工還是繼續留在公司？  
手術做還是不做？父母愈來愈老了……，子女愈來愈頂頸……  
還有很多、很多……

香港人的生活裏總有一大堆的問題，事實上，沒有標準套路，處理方法因人而異。  
你的選擇能否為自己帶來更大的喜悅，取決於自己的智慧。

智慧從何處求？有人選擇從宗教信仰中求。  
心不同了，境也變了。



# 受福 比施 更有 義工



## 辛曉華 凡事正面看

曉華憶述，她雖然早在佛陀教育協會皈依，但只算是「半桶水」的佛教徒。真正開始深入接觸，感受到佛教帶給她的力量，是因為2012年一位至親離世，對她打擊很大，一度情緒低迷。當時身邊不少信佛的家人、朋友就建議曉華有空的時候去佛堂誦經、參加法會，不斷用佛理開解她，度過人生的低谷。

辛曉華於2012年加入成為佛聯會會員，經會方職員推介下，她於同年加入佛聯會的義工大家庭，自此連續多年都在「佛誕節吉祥大會」做義工，為大會出心出力。「我覺得佛教徒也很樂於助人，很樂觀，很正面地看一切事物。對於正常人而言，一次難以接受的打擊，佛教徒都能理解這是人生必經的階段。」正正是身邊的佛弟子持續地給予正能量，曉華才從打擊中振作。「以前我一直覺得自己好好彩，人生是順風順水。加上自己性格要強，每件事情都要做到完美，要做到他人認同我『好叻』。」經歷這次人生的轉折，曉華感受到「佛教幫助我將事情從正面、樂觀的方向看，亦變得開朗了。雖然現在的我和以前一樣努力拼搏，但會懂得放下，不再那麼執著成果」。

所謂贈人玫瑰，手留餘香。「有能力幫人，是一種福份」。曉華近年積極為東華三院等社福機構擔任義工作。她亦會邀請身邊的朋友去佛堂誦經、念佛，聽法師開示，將她從佛教中得到的正面力量，再分享出去。



## 余淑芬 佛法在身體力行

余淑芬年少時就經歷父母離異，生活未盡如意。在青少年時經一位朋友介紹，前往屯門的妙法寺及極樂寺參加法會。每次參加，寺內都是座無虛席，裏外擠滿信眾，數百人一起凝聚力量，誦經聲響徹全場，令她甚為震撼。淑芬憶述，當時前往極樂寺誦經的信眾中不乏長者，「其中有些長者甚至連行路都有困難，但他們都拄著拐杖，堅持前來誦經，令我覺得佛法無邊，誦經的力量不可思議。」她自此便開始出入道場，更主動到佛學班同學會學習佛學知識。

在大乘佛教中，六度萬行是修煉成佛的重要途徑，而布施是六度之首。淑芬在學佛過程中，深深感受到布施的重要，她自2013年起加入佛聯會的義工隊伍，亦在志蓮淨苑、佛學班同學會及佛教青年協會多個佛教機構擔任義工。

「現在如果有朋友遇到不如意之事，我建議他們去做的第一件事不是誦經、不是去法會，而是做善事。她認為宣揚佛法不是經常把「請你信佛」掛在口邊，而應該實踐佛教導人向善的核心價值。

她亦深深感受到，朋輩之間的熱情及快樂能互相感染。「今年佛誕節期間，天氣非常炎熱，在擔任佛誕節吉祥大會浴佛區的義工，每一刻都被熱浪圍繞住。但每位義工菩薩都不遺餘力，不辭勞苦地工作，令我都不甘落後，盡心盡力做好每一刻。」



## 張寶麟

義工張寶麟於四年前加入佛聯會的義工隊伍他坦言在佛誕節吉祥大會的義工經歷中體驗到大型活動的統籌與管理，感受到專業與眾志成城。



## 梁帶華

義工梁帶華感到，做義工令他心境平和，心情開朗，更懂得放下、看開。



# 那天， 他們找到了 歸宿 皈依者



## 羅比 靜養怒中氣

羅比（上圖左）2004年的畢業於佛教學校，他坦言當年雖在佛學科取得高分，但未有立志學佛，亦開始接觸基督教、道教，希望尋找一個最適合自己的宗教信仰。踏入社會之後，人生閱歷日漸豐富，羅比才發現佛陀說的道理那麼真確，對自己影響深遠。他舉例指，佛教宣揚慈悲，講求因果，接觸佛教之後，心情變得祥和。自此生活遇上不如意之事，都不會輕易生氣，更懂得約束自己的言行，站在他人立場體諒別人，避免亂發脾氣釀成惡果。例如生活中遇上不如意之事，開始懂得釋懷及不輕易生氣，約束自己的言行，因為佛教提倡慈悲，強調因果。特意前來萬人皈依大典皈依，羅先生希望這個儀式「提醒自己肩負著繼續修行、弘揚佛法的使命，給自己信心繼續努力。」

## 駱慧玲老師 皈依的智慧

佛教大雄中學的佛學科主任駱慧玲老師（上圖右）表示，中學生皈念佛、法、僧的好處很多：「佛陀是覺者，皈念佛讓我們明白到有離苦得樂的可能；皈依法則讓我們明白因果道理，警惕言行，做多些善事；皈依僧則是在求佛路上多一個同行者，能在身邊教導我們。」她一直鼓勵學生皈依，希望學生從佛法中學會待人處事，應對困難與挫折。



## 歐陽琮同學 禪修的力量

在佛教大雄中學就讀中學四年班的歐陽琮同學，15歲，他坦言佛聯會去年在會屬中學推出的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃令他獲益良多。他分享道，學校內設置禪修室，讓他在追求學業之餘，有一個能感受身心寧靜及安樂的空間，放下煩憂。歐陽琮同學幾乎每天都抽出十分鐘，在學校或家中禪修，令精神集中。他更感幸運是，有與他們年齡相仿、年青開朗的道源法師負責教他們禪修課，讓學生與導師的溝通及交流更無間。

體驗到禪修的益處，歐陽琮同學表示希望在學佛路上再精進，參加萬人皈依大典，與老師、同學一同皈依，讓學佛路上有同行者，一起砥礪前行。

## 梁小姐 生活中體現佛法

梁小姐攜老扶幼、一家四口參加講座暨傳燈法會，包括年屆70的媽媽、九歲的表姨甥及表姑。梁小姐表示，已經連續十多年參加佛誕節吉祥大會的活動，亦早已帶家人前往寶蓮禪寺皈依智慧長老。

梁小姐表示，在參加佛學講座「正知、正念、正行」暨傳吉祥燈法會之後，聽了法師的開示令她獲益匪淺、增長智慧。她認同四位主講法師對「佛系」生活的看法，指出「不論是返工、返學還是做家庭主婦，都要做好生活中每一件事，不能一句緣分到自然會做好便拋低責任，這反而與真正的佛教教義背道而馳。」

梁媽媽則表示，每年都參加佛誕節吉祥大會的活動，覺得意義重大，除了慶祝佛陀的生日，亦得著很多，增長智慧。表姨甥則表示，這是他首次參加如此盛大的傳燈法會，比起以往在道場參加的更壯觀、盛大得多，感到莊嚴殊勝。





## 王先生、王昕彤同學 追求真善美

王先生（下圖左一）偕同在佛教慈敬小學就讀一年班的女兒王昕彤前來皈依。王先生認為，佛教宣揚孝道，崇尚真、善、美，自己接觸佛法之後，心境變得平和，看事情更加開闊。雖然女兒才六歲，然而他希望女兒透過見識皈依大典的儀軌及流程，包括拜佛、敬禮，盡早接觸佛法。



## 黃鳳鳴副校長 學佛從小開始

佛教慈敬學校黃鳳鳴副校長（上圖右一）表示，今年全校有50多名學生及家長前來。她認為皈依沒有年齡限制，最重要是學生願意及家長的支持。「所有就讀佛教學校的學生，都是認識佛教，熟悉佛陀的生平，對佛教中的慈悲、智慧有都有基礎認識。對於小學生而言，皈依是一個儀式，除了受戒之外，亦是強化了從今起要做個好孩子這個概念。」

黃副校長坦言皈依對小學生而言，是新鮮、耳目一新的體驗，但除了見識之外，她亦希望學生們投入，發心參與其中。每年帶隊前往紅館參加皈依大典之前，她都會教導學生，見到法師要保持莊嚴、恭敬的心，皈依之後要做個好孩子，孝順父母，熱心助人，與身邊的人結緣。



## 陳先生 以身在則習佛法

陳先生一家剛於四月份在法鼓山皈依，但由於法鼓山僅限年齡六歲以上人士皈依，因而女兒遺憾未能參與。藉著今年的萬人皈依大典，陳先生特意帶同女兒參加，希望女兒也與爸媽一起皈依佛陀。陳先生坦言，平日工作繁忙，甚少能抽空到道場參加法會，但他亦會在家中陪同女兒一起上網，在YouTube瀏覽法師開示的影片，自學佛法。

陳先生亦指，雖然女兒對佛教認識甚少，但他也積極讓女兒透過不同途徑學佛，包括鼓勵她與爸爸一同念《地藏經》，在食飯前供養三寶，教導她「食存五觀」。陳先生又說，家長以身作則很重要，他雖然皈依時間不久，但已經開始堅守十齋日，並謹記檢點自己的行為舉止，專注生活的每一刻，亦偶爾抽空到法身寺擔任義工。皈依之後剛剛開始堅守十齋日。

## 周太 《心經》帶來的啓示

由印尼嫁來香港的周太帶同一歲半的兒子前來皈依大典皈依。周太是全職主婦，還育有分別11歲和9歲的女兒，全家人亦已皈依佛陀。周太表示，印尼亦是一個信奉佛教的國家，她很多親人都是佛教徒，亦幸運地在香港結識信奉佛教的先生，家庭幸福美滿。

周太表示，兩個女兒年幼時體弱多病，她飽受情緒困擾，幸得大女兒的補習班老師建議，教導她在家多念《心經》，藉此平復心情，亦保佑女兒早日康復。而隨著兩女兒的成長，身體健康狀況逐漸好轉，周太的難關終於度過。她深切感受到養育孩子的箇中艱辛，體驗到佛教溫暖人心的力量，對她幫助甚大。周太笑言，兩個女兒小時候不懂事，經常在她念佛過程中搗亂、打擾，但她們最終能體諒到媽媽的一片苦心，雙雙入讀佛教林金殿紀念小學，學佛之餘亦經常與媽媽分享課堂上的知識，更於數年前一同皈依佛陀。

周太表示，雖然兒子年紀尚少，但亦能藉著參加皈依大典，與六位擔任皈依導師的大和尚見面，亦是因緣殊勝。她希望一歲半的兒子也能與兩個姐姐一樣，長大後接觸佛法，在為人向善，熱心助人，成為社會的棟樑。





# 一顆 清明的心 浴佛人士



## 林婆婆、范卓文、范祉隆

皈依逾30年、年屆70的林婆婆獨自帶兩個孫兒前來參加佛誕節吉祥大會的多場活動及浴佛。她表示早已帶兩個小朋友到赤柱觀音寺皈依，希望他們盡早接觸佛教，感受現場莊嚴、慈悲的氣氛。



## 馮先生

馮先生每年都帶小朋友前來佛誕節吉祥大會浴佛，他最近更開始去志蓮淨苑學習佛學。雖然小朋友年紀尚小，但馮先生亦會手握手地帶領小朋友浴佛，希望他長大之後接觸佛法，學習佛理。



## 張小姐 & 媽媽

張小姐在媽媽的帶領下，今年第一次參加佛誕節吉祥大會及浴佛。她坦言自己雖不是佛教徒，但亦能感受到現場的莊嚴殊勝。母女二人希望藉浴佛慶祝佛陀的生日，亦祈願家人身體健康。皈依多年的張媽媽表示，佛教讓人身心安寧，她相信近年興起的禪修潮流，能讓更多年青人接觸佛教。



## 湯太、湯小朋友

今年第二次參加佛誕節吉祥大會的湯太，帶同在佛教曾果成幼稚園就讀的兒子前來浴佛。湯太表示，是從兒子的學校中得悉佛誕節活動的資訊，並於數年前皈依，還加入成為佛聯會的會員。她笑言「讀書的時候，老師在學校；現在皈依之後，老師就是佛陀。」她希望兒子帶著一顆恭敬的心前來浴佛，從小接觸佛教，懂得孝順父母，長大成才。

每年佛誕節，  
也有不少善信  
來參與浴佛大典。



## 實實在在的喜悅來自放下

香港佛教聯合會會長 寬運法師

偶然看到一篇看似平淡，卻喻意深刻，發人深省的短文：

某人在家中自問：「怎樣面對人生？」

竟然從房子裏得到了所有的答案！

屋頂說：「要高瞻遠矚。」空調說：「要保持冷靜。」

時鐘說：「要珍惜光陰。」日曆說：「要與時俱進。」

錢包說：「要居安思危。」鏡子說：「要自我反省。」

檯燈說：「要照亮別人。」牆壁說：「要面壁思過。」

大床說：「要敢於夢想。」窗戶說：「要拓寬視野。」

地板說：「要腳踏實地。」樓梯說：「要步步為營。」

最睿智的一句來自馬桶：「要懂得放下！」



甚麼是放下？如何才能放下？對持佛教信仰的人來說，應明白「緣起性空」的真理，明白一切事物是相互依存的，條件改變了，結果就不同，因此世事是無常的。世間事物的榮枯得失都有其規則或因緣，我們要常常直觀自己是否執著於自己想要的結果；能清楚地見到了自己的執著，然後放下執著，當下就是個喜悅的人。能時時如此，日日如此，他的生命自然就是「日日是好日」。



## 管理身心 放下煩惱

香港國際法身寺住持 心平法師

要活得快樂，首先需管理好四個方面。一是管理身體的健康，二是管理好人際關係，三是管理好工作，四是管理內心的煩惱。當中，前三項大部分人都能做到，但第四項是最重要卻是最多人忽略的。要放下內心的煩惱，禪修是最好的方法。佛陀教導，每一分鐘都是修行的機會。即使工作繁忙，大家在辦公室、在家中、在上班途中的地鐵上，都可以輕易抽出時間禪修。只需找一個舒服的位置坐下，維持脊椎端正，全身放鬆，放下正在處理的問題，想像自己在山頂上望著雲海，享受當下，為心靈充電。人生遇到的困難、挫折都是無常。最重要是保持內心的平衡，以正面覺知觀察問題，找辦法一一解決，就能保持心靈的寧靜和諧。此外，大家亦要經常反省自己的言行舉止，以及懂得布施，慷慨分享，才能在面對壓力及煩惱的生活中，活得充滿幸福感。



## 把握因緣 眾善奉行

香港創古密宗佛教中心行政總監  
堪布達華

佛法說因緣，每一件事只要因緣俱足，自然就能水到渠成。都市人所困擾的，不論先買樓還是先結婚，是否升職以後再生孩子、生孩子後以家庭為主還是以事業為主，關鍵還是要根據自己的實際情況與條件來決定。甚麼因緣條件先俱足了，就隨緣而去，相信這樣的結果都會是好的。

但是，佛法中發心跟動機是很重要的。做任何決策，都帶著利他的動機，那不論職場關係或是親子關係，都會有良好的善緣與機會。佛法亦說：「諸惡莫作，眾善奉行」，培養善的習氣很重要。在教導小孩時，從小培養善的習氣，待人處事時樂善好施，一定能給家庭與社會帶來正面的影響。 ▣





譚寶碩

是跨媒介藝術工作者，活躍於音樂，攝影及書畫界。譚氏書風活潑，字體秀麗，畫作簡潔。以禪心入道，融和於音樂書畫，趣味盎然之餘，寓意深長。

作品名稱：當下喝茶  
作品年份：二零一八

(廣告)

# JWATER<sup>®</sup>

坊水淨



ph 7.5  
中鹼度

350ml



JWATER<sup>®</sup>

兆康港鐵站  
SIH 3-4 舖

2828 3637  
INFO@JWATER.HK

www.jwater-hk.com  
f jwaterjwater





# 又一山人

## 將城市 變作 大禪院

十天出家，知易行難！那次又一山人在荃灣宏法寺剃度，放下工作、擱下手機，九天禪修很容易過去，第十天要到九龍城布施，有別於在寺院中，走在城市感覺處處引誘，還是可以按捺下來；直至走到一幢唐樓前，剛好洗樓梯，泊泊的污水流淌大街，前邊的師兄遲疑了兩秒鐘，便大步跳過去；又一山人沒有思索，一腳踏下污泥水中！

南傳佛教的修行者，要赤着腳在艱辛的山路行走，城市人在這一剎那最難豁出去，仿若萬丈深淵！



又一山人在「禪院的一天」中，將七段影像表現出對禪意的感悟。

## 看青山， 聽見風， 看豔陽， 聽見水。

今年香港佛教聯合會主辦的佛誕節音樂法會名為「禪院的一天」，進念二十面體過往跟釋衍空法師合作過《華嚴經》、《香光念佛》等戲劇，藝術顧問胡恩威便找來又一山人擔任影像及視覺設計。

衍空法師說到，古人也有用

不同媒體表現佛法，像敦煌山洞裏的壁畫，當時的人就用藝術手法將「經」變成「圖」畫，而現代人則應用新的藝術方法來呈現，遂找來藝術工作者以現代的媒體影像及視覺設計呈現出來，有于逸堯的音樂、有林二汶作曲填詞的《禪歌》，即使是僧眾的梵唄也具時代感，像《無量壽經》裏說的：「清風時發，出五音聲，微妙宮商，自然相和。」將紅館變作一夜禪院。

這項形象及視覺設計工作殊不簡單，這晚的佛誕音樂法會有過萬人欣賞到此影像配合唸經的設計，他更先後前往現存最古老的兩座寺院凌雲寺、圓通寺，拍攝富有禪意

的影像。從開首日出到晚上日落成就「禪院的一天」，七段的影像配合三段的法師頌唱，首段是在慈山寺早上五時拍攝的日出影像，中間有風吹樹的影像、雲朵飄蕩的影像、森林自然的影像、樹木枝丫的影像、紅色木棉花的影像。因為衍空法師講經時很大風，他就以風吹樹作為引介的影像，一切都是隨緣生隨緣滅；在去寺院路上看到開得燦爛的紅色木棉花，於是拍下來成為其中一幕。「走在禪院的中間，看到城市人不在意的事物，我希望儘量擷取到當時的感覺與空間的環境。」



「走在禪院的中間，看到城市人不在意的事物。」令他將尋常的風動、樹動、日出皆演繹出冥想的境界。



## 聞鐘聲， 煩惱輕， 智慧長， 菩提生。

「記得那次十天出家的體驗，不同於一天的禪修，因為那十天會清楚自己是個出家人，是真正剃度出家，十日後也要做一個還俗的儀式。穿上僧袍，形相都成為了出家人，然而城市人跟僧人最大分別，不在於一件僧袍，最難在於那種分別心。」又一山人去過台灣法鼓山禪修，是一場社會精英禪修，那時聖嚴法師還在世，擔任主持。三天修行都禁語，回到觀照內心之中，然而最後一天，法師忽然叫大家來介紹一下自己，當中原來有行政院院長、也有企業總裁，再回到禪修整個心情都變得不一樣；法師正是要他們反思到人心還是有階級，社會給予我們每個人有一個身份，我們尋常看每個人還是有着偏見，城市人修行其中一種最難處就是去除

對人的分別心。

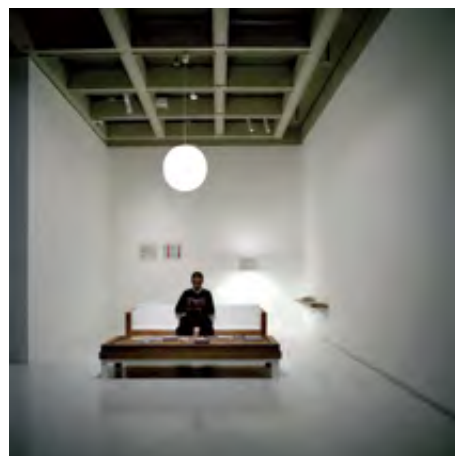
經歷不同的禪修歷程，又一山人認為可以將禪院的經驗帶到現今社會之中，如那種「靜觀自在」(Mindfulness)已經是很多企業推崇的工作方式，而他認為比較容易又簡單的卻是「專注當下」(Moment)。

「我們看佛教社會像不丹，是藏傳佛教修行的國家，他們是較少競爭的社會，大家都容易接受簡樸的生活，現今香港社會競爭激烈，科技經濟都已發展到極其複雜的結構，已經遠離人的基本。我覺得中國以至香港，道德倫理愈來愈敗壞，若不回到傳統儒釋道的哲學追求，人性只會愈來愈失落，是任何物質都難以填補的空虛。」即如今的創作，他認為無論做廣告或做

藝術，若然沒有一個儒釋道的理論基礎在背後支持，那只是為做而做沒有靈魂的東西。

他說到現代社會所謂成功，往往就是與佛學背道而馳的追求貪嗔癡，要回到追尋人本的意義與真理，其實不是現代人不知道，只是逃避去接觸、不敢去面對，因為不去競爭就可能成為失敗者，大家繼續無止境地去追求，任由整個世界一直朝向崩潰的方向！

又一山人看着台上偌大的屏幕，一幕幕璀璨日出的景像，淡然說道：「我是相信人性本善的，只要我們靜觀自己的初心，一定會了解我們本身的善良，只是名利權實在太大引誘，教現代人愈走愈遠，才回不了去。」



活着的時候當做沙發，  
世的時候便是棺材，然而  
很多現代人卻未必能接受  
躺到棺材中的感覺。

## 識本心， 見本性， 名丈夫， 天人師。

在廣告行業多年，攀上香港4A廣告業界的頂尖人物，他看得太多扭曲的價值觀，他在五十歲且工作了三十年時候，決定從Stanley Wong這個商業上極度成功的名字，分開另外一個自我追求的名字「又一山人」，靈感源於他所尊敬的明朝大畫家八大山人。這一

切源於他發了一場夢：「我夢見自己彌留的時候，回顧自己一生，總不能認為自己創作的廣告幫別人多賣了幾條牛仔褲、多賣幾雙波鞋、多些人搭地鐵，就算是畢生最大的貢獻！」他向前想這樣過一生有點不對路，當日就決定要尋找出路，他想這樣不行。

「我覺得個人跟社會都是一樣，物極必返，我們看到世界幾已走到盡頭，環境污染去到最糟糕、自我個人膨脹到最極限、人際關係也去到最惡劣，人一定會從中醒覺，走到盡頭一定有轉機，人必然會從中思考，怎樣才可turn around？怎樣才可找到alternative？完全放下未必可能，

但總可以做一點拯救自己拯救別人的東西，做點環保、做點義工、做點藝術、聽聽音樂、行行山、多看點書，已是一種禪意的生活。」

今天，他認為自己更為舒適自在於創作，因為他已尋覓出自己一種平衡商業與創作的方式，便是「利益眾生」。「我知道禪意的創作可能失去了一些十分商業的客戶，有些人會認為我倒自己米，然而人各有志，我覺得人的和諧很重要，人要跟自我內在有聯繫，自我感覺良好。我寧可放下一些生活的享受，感覺自己遵循着自我道德與價值觀，任何人跟隨自己的心出發，就得安心，不會活在人與自我的爭戰之中。」

他介紹其作品《非凡凡》，是以佛法的表現手法，以一艘漂在海上的船，船上有一棵樹，又一山人會問眾人看到甚麼？有人說看到平靜、有人看到詩意。



## 心主導， 心造作， 心汙染， 苦自來。

2007年，又一山人自創傳播公司「八萬四仟溝通事務有限公司」(84000 Communications)，從事品牌、文化推廣及設計工作，此名字便是源自佛學裏無窮無盡之意，這些年來他先後追隨過聖嚴法師及一行禪師，親身謁見過第十七世噶瑪巴大寶法王泰耶多傑、還有

宗薩蔣揚欽哲仁波切、詠給明就仁波切等，得到不同啟發和開示，當然自己亦一直勤力用功參悟佛學。

2011年，他在五十歲之年舉行了「What's Next 30X30」展覽，找來三十位自己尊敬或喜歡的創作人朋友共同創作，先和各人來一場對話，然後讓對方拿出一件作品，他再交出一件對應的作品，當中想說的，是將來，是人與人、人與事、人與物之間的聯繫，正是以佛學思想來主導的一次創作理念。

藉着佛學出發於創作，又一山人談起一件裝置藝術「沙發棺材」，設計成一張三座位沙發和棺材兩用，活着的時候當做沙發，離世的時候便是棺財，這項裝置藝術不只讓觀看者試做，還要試躺，很

多參與者回應，死亡好像沒有想像中恐怖，身處其中反而能看清它的本質，他將這件作品定名為《無常》。

借用好友前天文台長林超英所講的人活在世上的三個層次，他說首先是「生存」，生存很簡單，有衣食住行，然後人不只是為了生存，還要有「生活」，有人與人的關係，有娛樂有文化的才是生活，而最高的層次應該是「生命」，人要思考真正世界的發展，在物質豐盛的世界尋找生命的廣度與深度，才能達致一個快樂的層次。人要在生活、生存與生命中取得平衡，最終快樂就是人生的意義，他認為禪意人生的追求，才是最終生命的本源本義。

# 明白了， 釋懷了， 解脫了， 到岸了。

「今天，我覺得自己已找到生命的平衡，可以帶來人的和諧。」又一山人與朋友毛繼鴻和廖美立共同創作的國內書店「方所」，不是一家零售商店，而是想建立一個讓大家共修的地方，像一家道場，大家在此精神溝通，互相學習，從真實的價值觀出發，探索生活到生命裏的更高境界。然而，談到「方所」會否來香港開設？他卻唏噓地說香港的租金已扼殺了追求精神層

次的書店，像「誠品」也只能變得愈來愈商業化，以對抗日益膨漲的租金！

他又說到現今香港城市其實也有不少地方感染到禪院的氣息，像近日坊間就出現有「咖啡禪」、「攝影禪」、「行禪」、「洗碗禪」等，即透過日常經驗學習禪意地生活，全心全意地投入去磨豆再沖泡一杯手工咖啡，當中已是流露着禪修之境。

當談到自從他以佛學投入創作之中，中間有沒有感受到怎樣的因緣果報，就是念心以善念投入作品，將來善業成熟，自然可獲得善報。又一山人笑笑說有次去聽講座，後邊一位女士跟他說：「很感謝你，你啟發我想通了。」

女士解釋有次聽又一山人的講座，他介紹其作品《凡非凡》，也是以佛法的表現手法，以一艘漂

在海上的船，船上有一棵樹，又一山人會問眾人看到甚麼？有人說看到平靜、有人看到詩意、有人看到孤獨、有人看到悲哀，每個人對一樹一船一海有不同的詮釋，即是將一些不同的平凡事物放在一起，由觀看者的眼和心去決定看到的是甚麼，歸根究底這就是佛學上的「觀照」，好像一面鏡子般，看到了自己的投射，那是反映你自己對生命的自我的看法。

「那是我渴望的強調當下，人都應該專注用眼也用心地去觀照當下。那位女士說的正是從此圖畫中啟發自己想通了人生的道理。」又一山人感覺能夠令別人有所領悟，已經是一種令人間更和諧的景像。他從佛學中領悟，幫助別人亦即幫助自己，利益眾生最終得益的仍是自己。 ▀



又一山人與朋友共同創作的國內書店「方所」，不是一家零售商店，而是想建立一個讓大家共修的地方，像一家道場。



## 又 一 山 人 簡 介

原名黃炳培，1960年生於香港，畢業於香港工商師範學院設計應用系，先後加入精英廣告公司、智威湯遜廣告公司、英國Bartle Bogle Hegarty廣告公司、TBWA廣告公司，2000年加入先濤數碼出任創作總裁及導演，2008年成立自己的公司84000 Communications。

三十多年的廣告生涯，他的設計、攝影及廣告獲本地及海外獎項逾四百多項，近年對設計教育不遺餘力，更熱衷於藝術創作。1994年為王家衛電影《重慶森林》設計海報；他的紅白藍系列作品先後於香港及海外展出，並於2005年代表香港參加第51屆威尼斯藝術雙年展。2012年獲香港藝術發展獎「年度最佳藝術家獎」（視覺藝術），他亦向西九文化區M+博物館捐贈多件作品。

佛教沈馬瑞英護理安老院

# 瑞慈苑

本院乃香港佛教聯合會主辦，由政府津助的非牟利院舍，已在觀塘區服務二十餘年。自 2008 年中開辦自負盈虧部一瑞慈苑，提供服務予區內長者。



**服務全面**



**環境優美**



**歡迎來電查詢**

**☎ 27637838**

地址：九龍觀塘功樂道八號  
網址：[www.bsmsycah.org.hk](http://www.bsmsycah.org.hk)

# 生活

心清淨，則生實相。

香港  
Buddhist in Hong Kong  
佛教  
淨化心靈的生活宗教雜誌

# 心靈堡壘 「棗蓉」隔代教養談（下）

文·圖：何巧嬋 著名作家、資深教育顧問

此文與讀者們見面的時候，正是七月暑期之始。香港雙職的父母多，學校放假了，小朋友放下重重的書包，休閒在家，正是我等「棗蓉」（祖傭，哈哈！）大展身手，出動照顧孫兒女的時候了。澳洲的學校假期與香港有點不同，我在五月份也飛了去悉尼和我的小孫兒朗雅渡過了兩週的學校假期，以下的「棗蓉」秘笈一定要和大家分享分享。

一日流流長，如果沒有計劃的話，實在不容易打發。一個預先商議好的作息時間表，勞逸結合，作息有序，有自我推動的作用，小朋友會覺得安穩，扭計的時間也會減少。這樣的時間表，要令小朋友樂於遵行，關鍵是與孩子一起訂定，而不是大人一錘定音。

每天早餐之後，我都會與朗雅商量當天的時間表，一天一天的定，不要定得太多，畢竟小朋友才六歲呢。

我們一起列出今天他和我最想做的事和必需要做的事。每一個環節都要預得寬鬆，例如：午膳包括準備的時間，我們會預留一個半小時。一起煮，一起吃，邊吃邊談。充足的時間，我和他可以慢慢的看，慢慢的談，慢慢的做，慢慢的欣賞……，在匆忙的生活中慢下來，才是真正的假期囉。

每天一小時的安靜的時間也是少不了的呵，在這安靜時間裏，各做各自喜歡的事情（看電視、上網除外），生活要有留白的空間，才能建立悠然自得，自律自學的態度。

踏單車、游泳和散步也會交替在我和朗雅的時間表裏出現。世界衛生組織建議每人每天運動最少30分鐘運動，香港浸會大學許士芬博士體育研究中心在2017年進行了香港兒童健康調查訪問了312名六至12歲的香港小朋友，

了解他們的運動習慣。很可惜，調查顯示，受訪兒童的運動量低於世界衛生組織的建議三成六（36%）；約百分之七的小朋友（6.7%）完全沒有運動。小朋友透過運動可以強健骨骼、肌肉和關節，令身體更靈活，健康成長。學業成績縱然頂尖，缺乏了健康的身體，一切盡是徒然。

對於小孩子來說，勤固然有功，戲更加有益。甚麼是孩子最想做的事？小孩子最想做的必然是：玩耍、玩耍、玩耍……。所以我們每天也會定出：今天玩甚麼？

不少教育研究都顯示，遊戲應該成為孩子生活的組成部分，是孩子重要的工作，在自由的遊戲（不是大人主導的興趣班）過程中，孩子變成真正的設計者、思考者和學習者。每一個玩兒（有的是朗雅建議，有的是我建議），我們都要商量用甚麼材料？怎樣





玩？這兩個星期，我和朗雅玩得最著迷的是：建房子。

女兒剛搬家，家裏留有多個包裝傢俬的大紙皮箱。我和朗雅用這些大紙皮箱一起建房子。從設計、裁剪到黏貼，朗雅都是主導者，我被他點來點去，成了大助手。忙碌了一整個下午，屋子建成了，他從自己的床上，拖了心愛的被子，鋪在紙皮屋裏面，擁著枕頭躺在上面，望著屋頂開得有點歪斜的天窗，心滿意足地說：

「婆婆，我要在我的房子裏睡個好覺。」

建房子的確是辛勤的勞動，

好不容易才到了休息時間啊！

我舉手贊成，拿起正在追看的小說，跟他說：

「好的，婆婆看書陪你，安靜一小時。」

傍晚，朗雅的爸爸媽媽回來了，第一時間就被他牽到新建的房子去，展現他的輝煌傑作。屋門太狹小，大人進不了去，但已經獲得爸爸媽媽擊掌稱讚了。

女兒搭著我的膊頭，微笑地回憶：

「老媽，小時候，爸爸也替我和弟弟建過同樣的房子。」

是的，從前每逢家中添置甚麼大型傢具或電器用品，無論是

雪櫃、洗衣機還是沙發等等。我們總會好好保留包裝的紙皮箱，成為爸爸和孩子建房子的材料，不亦樂乎地玩上好一陣子才送到回收箱裏去。

香港的房子是天價的昂貴，多少人為供樓終身奔波忙碌，耗盡一切的精力。卻原來父母留給孩子最珍貴的財產，不是半山的豪宅，而是一段段美好的回憶。親子共建的紙皮玩具屋，成為兒女的心靈堡壘，風吹雨打，屹立不倒，而且還是代代相傳的至寶呢！ ▣

# 創新基本功

文：楊釗 旭日集團董事長

年輕人出來做事，待人處世方面，有很多地方需要學習和磨練，其中的要素有「三戒」、「三要」、「一個自省」和「一個組織」，合共八招。

所謂「三戒」：第一是「戒懶」，去除人的惰性。每天上班要提醒自己，工作不可躲懶，不可推諉別人去代為完成自己的工作，不要投機取巧，假公濟私，不做正事。

第二是「戒散」，散就是目標訂得太多，想得太多，以至不切實際。第三是「戒驕」。常言道：「虛心使人進步、驕傲使

人落後」，不要有點成績就驕傲自滿起來。另外，要做到「三要」：

第一「要勤」，勤奮的勤。所謂「勤有功、戲無益」，要認真真地做事，實實在在地做人。

第二「要專」，要專心、專注工作，依計劃行事。把自己的精神集中起來，把自己的時間集中起來，把自己的資源集中起來。「集中兵力，打殲滅戰」，這就是兵家常用的利害招數。

第三「要謙」，學習首要是

謙虛。孔子說：「不恥下問」。孔子對某事情不懂，就去問，而且會向地位比自己低、學識比自己少的人請教，也不感到羞恥，而且還是很謙虛的去問，這就是「不恥下問」。「謙」對我們的事業會有很大的幫助。謙虛學習，加上勤奮，磨練一年、兩年、三年，肯定會有所成績。

除了「三戒」和「三要」，還需加上一個「自省」。

「自省」是人的一個重要功能，也是企業進步必須具備的功能。「自省」包括檢討過去、



提醒現在、計劃將來。企業的員工，下班前抽一點時間進行「自省」，今天的工作完成得如何？尚有哪些沒有完成？這個星期的工作有哪些遺漏？未來的一個星期要做些甚麼？接下來持續每天、每星期、每月作出檢討，成為一種好的習慣，那麼，就能及早察覺問題在哪兒，把遺漏的工作完成。

此外，成功的要素還需要加上一個「組織」。一個國家、一個政黨、一間公司的成功要素是靠「組織」。佛教來說，佛教

三寶「佛、法、僧」之中，其中一個就是「僧團」，也就是相關的團體。集合眾人的力量，「組織」才能大規模地發展及壯大。在企業的運作來說，「組織」指的是以公司作為一個平台，發揮「團隊精神」。在現代化的社會中，講求分工與合作。由於工序愈細愈專門，則速度愈快、效率愈高。要達到整體的效益，則有賴團隊中每位成員的表誠合作，大家互諒互讓，互相幫忙。別人做錯了的工作，不是去指責、去埋怨，而是去體諒、去補救。只

有這樣，我們就能逐步有默契，從而形成「團隊精神」。有了團隊精神，就會有凝聚力，從而形成解決問題的力量。

「千里之行，始於足下」，只有信念而沒有行動，是永遠到不了目的地的，所以行動是踏出成功的第一步。「知行合一，事上用功」，能夠在生活和工作的时候，多用一點心，實事求是地去幹，這樣，距離成功的目標就愈來愈近了。■

# 感念前人

文：王秉豪博士  
香港教育大學國際教育與終身學習學系客座副教授  
(本欄由王秉豪博士及陳家寶醫生隔期撰文)

筆者先前一篇文章提到，現今生命教育主張促進學生與「天（天地神明）、人（他人）、物（環境）、我（自我）」交流感通的體驗，卻容易忽略了時間的維度，未能充分凸顯生生不息、先後相續的意識。其實跨越時間、與先人甚至後代交流感通的體驗，相信不少人都曾經有過。例如筆者早上對鏡梳洗，有時覺得看到的是先父的影像，心中生起一道暖流。死亡社會學家道格拉斯·戴維斯（Douglas Davies）在《死亡簡史》（A Brief History of Death）一書中指出，人們常在自己的言行舉止中，看到雙親的影子。中國傳統文化非常著重培養這種跨代相連的意識，啟蒙讀本《孝經》開篇便借孔子之口，強調「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始。」中文「肖」字本指親子形貌相像，「不肖」便被引申解作子女不如父母賢能的意思。《說文解字·肉部》說：「肖，骨肉相似也。從肉小聲。不似其先，故曰不肖也。」

有意思的是，佛典中也有仿效先人的主張。在《增支部·八集·佈施品》中，佛陀列舉善士的善行，其中包括「憶念前世所作，不厭於夜與晝，如法奉仕於父與母乃及祖先。」（郭哲彰譯）（筆者按：「憶念前世所作」即憶記先人的行事作風。菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）的《增支部》英譯本，便是如此解釋。）

中國傳統特別重視承先啟後。梁啟超先生指出，數千年來國人心中有三種根深蒂固的觀念，分別為報恩（報答成就自己者）、明分（盡分內之事）和慮後（以後代福祉為念），構成「中國道德之大源」，當中報恩和慮後即關係到過去與未來。這在漢傳佛教中也有所反映。佛教學者鄧子美認為，祖師傳統乃漢傳佛教及受其影響的周邊地區佛教的一項特色。除宗派的祖庭被崇拜外，許多寺院也專門設立了祖師殿，禮敬祖師及其儀式成為各宗派與宗風維繫與發揚的方式之一。

當今大德當中，一行禪師

非常重視透過各種修習，培養跨代相連的意識。「五項觸地法」（The Five Touchings of the Earth）是其中一種，讓人們接觸大地，回歸自己的本根和祖先，感悟個體的生命並非單獨存在，而是與眾多血緣祖先和精神祖先扣連在一起，並將繼續成為後人生命的組成部分。美國禪宗導師瓊·哈利法克斯（Joan Halifax），在題為〈先人之道〉（The Way of the Ancestors）的文章中則回憶，一行禪師在一次開示之後，邀請眾人把去世親人的照片，放進佛壇上的一本冊子裏面。在梅村的體驗，啟發她思考我們和先人的關係，並發現佛家觀想修習的一項重要作用，在於令我們意識到自己乃由過去、現在和未來無數相互牽連、相互依存、相互滲透的因緣，和合而成。容我把她的結論，作如此表述：一個人與祖先失散，會失魂落魄，祖先也成為無主孤魂。感念先人，則使先人在我們的生命中復活，從而壯大我們的生命。



# 豈止儀式

文：黃志安  
資深哀傷輔導員

(本欄由田芳女士及黃志安先生隔期撰文)

每個人總會經歷過失落，姑勿論是親友離世、失去了職業、失去一段重要關係、甚或在年幼時失去一條金魚。面對失落，人或多或少總會感到哀傷。哀傷的過程中，往往也牽涉到哀悼的儀式，並且隨着時代和文化的差別而有所不同。

喪禮，大家都知道是親友逝世後的儀式。或者是基於經濟考慮，亦可能因為會出席喪禮的親友不多，又或者認為傳統喪禮的部分環節太過儀式化，已沒有多大的意義，所有現時不少家屬，寧願將喪禮搞得簡單一點，安排了名為「院出」的喪禮形式。

所謂「院出」，即是由醫院直接出殯，前一晚將不會安排靈堂「守夜」或進行任何儀式。出殯當日，一般只會簡單地在醫院殮房進行半個小時左右的儀式，然後直接將遺體送到火葬場火化便完成了。筆者出席過不少院出的喪禮，過程之快，有時連我這位「身外人」，也難以將失落完全消化過來，更何況是逝世者的親人和好友。

筆者不是在推崇甚麼必要的喪禮儀式，只是擔心，簡單儀式的背後，喪親者連容許哀傷的時間和空間都沒有。喪禮，不論像昔日的要搞足七天，還是像今天的半天內完成，它是讓人好好哀悼的「合

法」時間。回想多年前，筆者在外公的喪禮上，看見外婆全程放聲大哭和唱出哀歌，其他出席的人都不會驚訝，也沒有人制止她，只是容許和安慰，讓她用喜歡的方式去哀悼丈夫。

可惜，有些人覺得連哀悼至親的機會也被奪去。有一次，一位25歲的青年致電筆者，訴說18年前未被安排出席祖母的喪禮，感到極大的遺憾，甚至影響了他的成長，令今天的他無法與別人建立起親密關係。可能當時在長輩眼中，儀式純粹只是程序，或出於保護孩子的心態，所以才沒有讓當時七歲的他出席喪禮。但對於這位青年，似乎喪禮不止是一項程序，而是他渴望來哀悼祖母的儀式。

在2012年，美國哈佛商學院(Harvard Business School)的兩位學者Michael Norton和Francesca Gino，曾經研究「哀悼儀式」(mourning rituals)是否有撫慰哀傷的作用。他們總共進行了三項實驗，分別研究了247名、190名及172名成人和大學生對象，看他們在日常生活上使用的儀式(everyday rituals)對喪親或失去親密關係的影響，及在研究員設計的場景下，儀式對哀傷的作用等等。所謂「日常生活的儀式」，並非那些正式的喪禮或宗教儀式，而是他們在日常

生活中自發採取的哀悼方式，例如「寫信表達感受，然後撕掉它，從而帶走痛苦的感覺」、「經常唱着某歌星的歌曲，來表達對逝者的掛念」或「仿倣逝者，每星期清洗他的車輛」等。

三項實驗的研究結果均顯示，當事人自行選擇的儀式都能夠同時增加他們在哀傷中的控制感和減低悲傷的程度，就算受訪者事先已預料到研究實驗的類似目的，結果也不影響之後對他們的正面作用。原來儀式可以不止是程序，是可以有它實際的安慰作用。

「我每一次旅行，都會帶着他的手錶，彷彿他在與我一起。」

「我想在喪禮中為她述史和唱詩歌，讓其他人都知道她的美和善。」

「我會為爸爸繪畫一幅圖畫，寫上我要對他說的話，然後放在他的遺體身邊，讓它一同燒掉。」

「我要繼承兒子跑步的願望，去參加馬拉松比賽，這樣我好像再次與他一起。」

這些都是筆者聽過的真實儀式。儀式不一定宗教和正式的，也不一定只在喪禮上進行，只要是我們喜歡的方式，儀式便可以成為一對無形的手，撫慰我們內心深處的哀傷。■



## 身心的感受

有些人假日往郊外爬山時，雖然身體非常疲累，但心情卻很愉快；但換作平常在等候巴士時，身體雖然不累，但因為要等的巴士還未到來，心情就有可能會變得焦急不安。

另一些人天氣熱時大汗淋漓，會覺得辛苦而難受；但換個環境，在渡假村健身室的桑拿房內，同樣是大汗淋漓，卻會覺得非常享受。

因此身體的感受跟內心的感覺，是沒有直接關係的。由此可以引伸，正所謂「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，縱使身體遇上病痛，假如懂得調整自己的心態，也是可以做到「痛而不苦」的。

文、圖：常霖法師

### 常霖法師

常霖法師原名葉青霖，香港著名攝影師。2010年因緣成熟，於台灣果如法師座下剃度出家。

# 清熱除濕 赤小豆湯

**試**想想，如果在開會時，遇著大老闆喋喋不休，正當他對未來的公司計劃談得眉飛色舞時，突然，你很想上洗手間，這時候你會怎樣做呢？很多人可能會選擇忍尿，當然忍一時風平浪靜，但其實忍尿會導致海綿體出現充血現象，長久會令前列腺膨脹，排尿不通暢，不可不察。

攝護腺亦稱前列腺，是男性的專有器官，位置在膀胱的底部及直腸的前方。如果出現前列腺增生，肥大的攝護腺會讓尿道變得狹窄，從而引起一些排尿症狀，例如需要在廁所站很久才有尿排出，或排尿中斷，或需要很久才能排清小便，或尿液的射程縮短、尿線變

細、尿速慢及尿頻等等，這樣會容易引起泌尿道感染，不容忽視。如果前列腺增生往上壓迫膀胱，就會產生尿瀦留的症狀，例如尿頻、夜尿多、甚至尿失禁，這樣會使生活質素下降。試想想，如果一個晚上需要起床七次，外出時會出現尿失禁，這是多麼大的困擾呀！

中醫稱此病為精癰，癰為小便利、點滴而短少，相當於現代醫學的前列腺增生，是老年男性常見的疾病之一，多發生在50歲以上。這次介紹的湯水適合濕熱下注型的精癰患者作平日調理之用，患者除了排尿不暢、小便頻數外，甚至會出現尿道灼熱或澀痛、點滴不通，而患者多伴有口苦口黏、小腹

脹滿、大便乾燥等等兼証。

人過中年後會比較容易患上前列腺增生，年輕時上廁所嘩啦啦地把尿排乾淨，拉上褲鍊就離開，反而年紀愈大，半天尿不出來，滴答滴答在皮鞋上，叫人感到十分尷尬，不過此病在臨床上有年輕化的跡象，近年來30至40歲的男性患上前列腺增生的人數也增加不少，所以男士們平日記得不要憋尿，亦應保持大便通暢，女士們應提醒身邊的伴侶平日減少進食辛辣刺激的食物如胡椒粉等，因為過食辛辣會讓血管擴張，從而影響尿路的排尿功能。如果症狀明顯，請盡快求醫，讓小便暢通，生活無憂！



## 赤小豆湯（1人分量）

**材料：**赤小豆15克，白茅根12克，甘草6克。

**方法：**材料放入水中煮60分鐘即可飲用。

**功效：**清熱解毒，除濕排膿。

**藥材療效分析：**

**赤小豆：**甘、酸、平，歸心、小腸經，有利水消腫，解毒排膿的功效。

**白茅根：**甘、寒，歸肺、胃、膀胱經，有涼血止血，清熱利尿的功效。

**甘草：**甘、平，歸脾、胃、肺、心經，有補脾益氣，清熱解毒的功效。





# 法式焗素田螺 伴 紫薯薑蓉

這道「法式焗素田螺伴紫薯薑蓉」以白菌、即食栗子及芝士製成素田螺，外貌和真田螺很相似，吃進口更有來自海洋的鮮味！  
秘訣就在素田螺內加入海苔絲，再配以紫薯薑蓉一起吃，甚有溫暖感覺！

## 純素 / 無五辛（4件份量）

### 素田螺材料：

白菌	4粒
即食栗子	4粒
片裝芝士	1至2片

（純素者可選擇以素芝士取代片裝芝士）

### 調味料：

素蠔油	適量
海苔絲	適量

### 紫薯薑蓉材料：

紫心蕃薯	600克
牛油	30克
淡忌廉	60克

（純素者可選擇以椰子油取代牛油及淡忌廉）

### 調味料：

薑汁	2湯匙
鹽	1/3茶匙
糖	1茶匙

### 做法：

1. 將紫心蕃薯去皮切塊蒸熟，蒸約30分鐘。蒸熟後趁熱加入牛油、淡忌廉及調味料，然後用叉壓成蓉，備用。
2. 片裝芝士一開四成小正方形，備用。
3. 用一焗盤先放紫薯薑蓉，然後將白菌去蒂放在紫薯薑蓉上。
4. 在白菌的凹處加入素蠔油及海苔絲，然後放上一粒即食栗子，最後放上小正方形芝士。
5. 用200度焗爐焗約10分鐘，完成，趁熱享用！



食譜來源：鄺梓罡 佛門網  
鳴謝：鄺梓罡 素食餐廳「雅·悠蔬食」



**鄺梓罡 (Ken Kwong) 簡介：**

現職「悠蔬食」及「雅·悠蔬食」餐廳主廚，自小醉心廚藝，喜歡鑽研多國料理，曾遠赴台灣學習素食料理，發願要將傳統素菜改頭換面，集多國料理所長，煮出色香味營的菜式。Ken現與佛門網Channel B體驗頻道合作《素食教煮》節目，示範不同風格的素菜，讓大眾能對素食改觀，藉此推廣素食，為保護地球出一分力。

有關本食譜的精采短片，請登入：<https://bit.ly/2HtaLpK>



這幅「明月幾時有」，  
以「簡」、「淡」出之，  
不知有禪味否？

## 淡 而 後 禪

讓我們繼續研討「禪」。

無論是「生活禪」還是「禪畫」、「禪意畫」，一旦談及這個「禪」字，必然地聯繫到淡雅、清靜，或者淨寂等詞語，這些詞語的內容，也就是我們在禪思裏追求的內容。

換句話說，如果我們撇開了「淡」、「靜」、「寂」這些內容而去講「禪」，似乎講不出個甚麼道理來吧！

日本的花道、茶道，以至劍道，俱強調一個禪字，無論是甚麼流派的花道，其表現出來的禪味，都強烈地體會到那簡約、清淡；茶道中的泡茶過程，更不用說了！——在外人看來，那樣像很刻意似的，不過我個人以為，如果你進入那境界中去的話，那不是刻意，那是享受這既靜且淨的修行。我曾經有過這樣的說法——所謂「自古聖賢皆寂寞」，「寂寞」也者，祇不過是別人的看法，是外人以自己的感覺代入當事人的感覺而已，如果你是真正的「聖賢」，你燃點着孤燈在讀書的時候，你祇會津津有味地樂在其中，何寂寞之有？

禪的意境大抵也是這樣。

所以，當我們看到人家一種淡然、簡樸的生活，可不要帶着同情的眼光去可憐對方甚麼寂寞、孤清、慘淡，不是這樣的。

一位朋友對我說，你年前的畫寫得淡，現在好多了，墨色較濃……。我聽罷不但沒有沾沾自喜，反而心有憾憾然！何也？弊、弊傢伙，「俗」了嗎？不禪了嗎？

在我心目中，淡，是禪畫的根本。

## 淡，是一種境界。

如果畫作能夠給人一個「淡」的感覺，那就近禪了。

董其昌說：「淡之玄味，必由天首，非鑽仰之力，澄練之功，所可強入。」

其意即謂：淡是天生的，是一種文化修養，可不是你刻意經營，苦苦鑽營便可得。

可見，淡，是一種境界，亦即是禪的境界。

淡而後禪。如果不從一個「淡」字去體會，我想這是無法談禪的。「文人畫」是接近一個禪字，但文人畫不是「禪畫」（或者「禪意畫」）的變奏。「文人畫」在唐崛起，到宋而大行其道，進入元代便趨向一個繁盛之境，這是有歷史意義與時代變遷的因素在，但無論怎樣，「文人畫」所追求的就必然是一個「靜」字，畫面寧靜、清遠，是悠然見南山的悠然之境，倪雲林山水那不着人迹的「靜」，黃公望那與大自然融為一體的「道法自然」，都可以說是「文人畫」裏一個「至境」，但能不能用上一個「禪」字呢？我看還是差了一點點，欲上層樓地踏入禪境的話，看來雲林子也好，子久大師也好，還是欠缺了一個「淡」字。不淡，無以淡禪。

### —— 一味的淡就是禪嗎？

當然也不是。當今世代有幾位寫「淡畫」寫出了名堂的畫家，用筆、用色、用墨，俱淡，但如果為淡而淡，淡的背後沒有甚麼實質內涵，這就談不上一個「禪」字。

董其昌言：名心薄而世味淺，這才能達到一個『淡』字，這才是『淡』的藝術風格。

我認為這是很有道理的，強調「名心薄」，是指淡薄名利。淡而後禪，不淡，何禪之有？ ▣



導演楚原在電影頒獎典禮上「一鳴驚人」，他的「管他天下千萬事，閒來輕笑兩三聲」，這種寵辱不驚，正是淡淡然的禪意取態。

# 明觀法師

末本之生死知了頭話  
師宗之自在化遊常真悟



1962年6月14日，香港佛教聯合會董事、荃灣東林念佛堂退居方丈定西老法師安詳圓寂。8月5日下午舉行起龕入葬儀式，恭請明觀老法師（前中）主法。

明觀法師（1891~1970）生性秉善，穎悟過人，早年喪父，自立為生，辛亥首義，志願從戎，深感人生無常，遂生厭世之心，常懷出塵之志。二十五歲時，依九華山開忍老和尚披剃出家，在寶華山隆昌寺受具戒後，策杖遊方，遍參耆宿，曾於鎮江金山江天寺潛修多年，後又到終南山，結茅潛修，苦行度眾，教通三藏，道譽遠播，歷任浙江天台明岩寺住持、廣州六榕寺住持、香港竹林禪院首座、寶蓮禪寺首座、香港佛教聯合會名譽顧問等職。法師平生篤志禪學，每年冬季主持港九各道場禪七，開山創建東覺禪林，修身弘法，宗風大振，叩門求道者不可勝數。佛教四眾，對其德戒，至深景仰。

**明**觀法師，俗家姓沈，湖北武昌人，清光緒十七年（1891年）出生，父名敬堂，母親李氏。法師兄弟五人，不幸九歲喪父，賴母撫育成仁，自幼從叔父啟蒙受

學，十六歲時，隨長兄學做生意。宣統三年（1911年），辛亥革命首義——武昌起義爆發，法師毅然投身革命行列，入陸軍工兵營，學習機械工程。在軍中服務三年餘，

眼見戰爭殘酷，人命朝不保夕，深感亂世中人命如草芥，世事虛幻，生命只在呼吸間，對兵營生活深感厭倦，即向長官請准長假，脫離軍籍，恢復平民身份。



1969年4月5日，香港佛教聯合會為籌募佛教醫院及佛教中小學新校舍經費，於會屬佛教黃鳳翎中學啟建「清明超薦水陸大齋吉祥法會」。法會主壇高僧大德包括覺光法師（前排左三）、樂果老和尚（前排左二）和明觀老法師（前排左一）等。

1914年，法師偶遊武漢歸元寺，見放生池中群龜遊戲，心想此物壽命千年，但以其殼能斷吉凶，為人捕殺，性命難保。而人身更不牢固，四大無常，終於毀滅。正沉思間，見一老和尚，長髯垂胸，威儀嚴謹。法師上前問訊，始知老和尚是歸元寺首座體參上人。上人見他溫文有禮，頗具好感，即對他開示苦、空、無常法印，及佛教緣起道理。法師正為人生問題彷徨苦悶之時，經上人一番開示，有如大夢初醒。此後即常到各寺院走動，以親近佛門善知識。

是年秋天，法師前往安徽九華山遊歷，在山上偶遇開忍老和尚，相談之下，始知老和尚是湖北麻城人，與他同為湖北同鄉。開忍老和尚談及自己出家修行的經過，法師十分嚮往，決志出家，請求老和尚收他為徒。老和尚見他莊重誠懇，善根深厚，當即應允，並留他住在山上，日夜研習佛經。至翌

年開春，開忍老和尚攜他前往南京謁見度厄老法師，聽講《淨土十要》，並擇於農曆二月十九觀世音菩薩聖誕日為他薙度，法名覺音，號明觀。時為1915年，法師是年二十五歲。

未久，法師即赴江蘇寶華山隆昌寺受具足戒。戒期圓滿，回到南京，在香林寺掛單，親近彌修老和尚，充當衣鉢侍者，暇時閱讀經典。翌年前往常州天寧寺，親近冶開禪師，住禪堂參學。一年後又詣鎮江金山江天寺，依融通禪師住禪堂，參「念佛者是誰」一句，靜坐觀察，反問自己，如此參了四、五年之久。後又前往揚州高旻寺，親近楚泉和尚，參「父母未生我以前，如何是我本來面目」一句，又歷年餘。

1921年，法師開始行腳參訪，先到江西雲居山，親近久參上座，住了一年。繼由江西經湖北進入河南，沿途參訪名剎大德，再由

河南西上進入陝西，由臨潼登華山，朝拜五峰山頂。下山後到西安，遊覽大慈恩寺、大興善寺等古剎。繼而入終南山，在南五台大茅篷掛單。其時，虛雲、冶開、月霞等高僧大德都在山中結茅清修，法師一一親近參學，並藉機朝參山中的玄奘、圓測、道宣、澄觀諸祖師塔及淨業寺、鳩摩羅什譯經的逍遙園，以及道宣律師受天人供養處。

法師在終南山住了三年，1925年下山，渡黃河入山西，北上朝禮五台山，禮文殊菩薩道場。由五台山下山途經太原，遇到舊識力宏和尚。法師遂應邀留在太原，協助力宏和尚重建雙塔寺，辛勞三年，規模漸具，弘法接眾，法緣鼎盛。1928年，法師與力宏同赴北平，駐錫雙塔寺的本山萬壽寺。力宏出任萬壽寺住持，法師出任監院。這樣在北平停留了一年餘，1929年，法師由北平南下，前往蘇州報國寺參謁印光大師，繼而又



明觀老法師遺作：  
《夢花集》

到寧波觀宗寺親近諦閑老法師，參學不倦。

1931年，法師行腳到福州，於鼓山湧泉寺親近虛雲老和尚，為湧泉寺客堂兼禪堂班首。其間，慈老法師在鼓山講《四分律戒本》，應慈老法師在鼓山講《梵網經》，法師亦隨眾聽講。

1934年，法師陪同虛雲老和尚及觀本老法師，經香港、廣州返回韶關南華寺，並應虛雲老和尚挽留，協助南華寺重建工作。1936年，法師再行腳到寧波，參訪天童寺，於淨圓禪寺閉關。在法師的《自傳》中說到：「掩關寧波淨圓寺，禮拜《華嚴經》全部，於中得不可思議神妙境界，受用無可言說。」掩關三年，於1939年期滿出關，朝禮天台山，在國清寺掛單，親近靜權老法師，靜權命他擔任禪堂班首。在此期間，他受靜權老法師之命，在國清寺講《阿彌陀經》。繼之又受當地士紳護法之請，出任天台山明岩寺住持。

明岩寺是寒山、拾得兩位大師化現文殊、普賢二菩薩的道場，

境地幽勝，當時已十分殘破。法師住持明岩寺達七、八年之久，隨方募化，重建叢林。直至1948年，法師應湖北正覺寺住持體敬老法師之請，往正覺寺講《金剛經》。彼時國共內戰日趨激烈，社會動盪不安，法師講經圓滿，欲返寧波，但交通已受阻隔。虛雲老和尚來信邀請法師前往廣州六榕寺接任住持，他間關南下，抵達廣州，未幾，戰事蔓延至廣州，法師衡量時局，最後決定離開廣州，移錫香港。

初到香港時，法師已年近六旬。時新界芙蓉山竹林禪院住持融秋老和尚請他擔任竹林禪院首座。未幾，大嶼山寶蓮禪寺住持筏可老和尚亦請他擔任首座，卓錫昂坪華嚴塔。融秋和筏可二位老和尚，都是法師於鎮江金山江天寺住禪堂時的同參，道情法誼非同一般。法師曾邀集港九諸大禪師，共議振興宗門之道。1956年，在一眾善信的護持下，法師在荃灣老圍三疊潭買了一塊土地，結廬興建東覺禪林，並出任開山住持。

法師晚年在東覺禪林駐錫十六

年之久，隨緣弘化，普度眾生，禪學不墜，戒壇昌盛。至1970年夏末，罹患慢性肺炎，曾於荃灣療養院住院治療兩個月後，返回東覺禪林休養，漸告康復，詎料10月中旬病情又起變化，送往九龍杏林街香港佛教醫院治療，終以世緣已了，於10月21日（農曆九月廿二日）中午12時，在神智清明中，右脅側臥，安詳圓寂，世壽八十，僧臘、戒臘各五十有六。

明觀老法師一生，行持嚴謹，和藹慈祥，性德明朗，儉躬樂施。虛雲老和尚於1959年圓寂後，在宗門大德中，明觀老法師已是碩果僅存的人物。老法師捨報西歸的噩耗傳出後，香港佛教緇素四眾同人雲集佛教醫院，震悼痛惜，念佛恭送往生。教界大德筏可、海仁、樂果、明常、覺光、洗塵、慈祥、愍生等諸法師，及黃允畋、楊日霖、葉福靈、曾壁山等諸居士，發起成立「明觀和尚示寂委員會」，由覺光法師和洗塵法師分任正副主任委員。法體荼毘後，檢獲五彩舍利子不可計數。示寂委員會暨老法師門下弟子以老法師三業自在，常懷施念，特秉遺訓，將各方香儀撥捐香港十一個慈善團體，用於安老、助學、醫療等社會公益事業。老法師平生所作偈語、詩句等，輯入《夢花集》，編印行世。 ▣



# 弟子教師父的公案

文：岑逸飛

哲學研究者及多媒體工作者，多年來出入儒釋道哲學及中西文化的會通，專研易學，近年亦醉心佛學，現為大學兼任教授及專欄作者。

「學無前後，達者為先」，相信是明清以後才出現的諺語。明代擬話本的代表作《石點頭》，清代的《平山冷燕》、《鏡花緣》等都有類似說法。唐代韓愈的《師說》，也曾指出：「弟子不必不如師，師不必賢於弟子，聞道有先後，術業有專攻。」

話說如此，在儒家傳統，講求尊師重道，所謂「一日為師，終身為父」，倘若讓弟子教師父，做弟子的或許會覺得大不敬，做師父的也未必有此包容之心。不過這種情況在禪門的師承並不存在，而是師徒關係只佔三分，道友關係卻佔七分，師不必強於弟子，弟子更不必不如師。修行一事，道友關係偏重，因為禪道無私，在佛法面前人人平等。

茲介紹一則古靈神贊禪師的公案與讀者分享。古靈神贊（約生於九世紀上半葉），不知俗姓，閩地（今福建）人。出家後先在福州大中寺學習佛法，後來於雲遊途中經百丈懷海點化而大徹大悟；不久後返回大中寺，業師讓他開堂說法。晚年入住福州古靈，聚徒傳授佛法。

話說古靈神贊回到原剃度師父的身邊，師父問他：「你離開我之後，在外面作成了甚麼事業？」神贊回答：「沒做甚麼事業。」於是師父分派他去做些

雜務。有一次，師父在寺院洗澡，神贊替他擦背，忽然一拍師父後背說：「好一座佛堂！可惜有佛不聖。」師父回頭看了他一眼，神贊接著又道：「佛雖不聖，且能放光。」

又有一次，神贊的師父窗下看佛經，一隻蜜蜂老撞著紙窗想要飛出去，神贊看到後便含沙射影地說道：「世界如許廣闊不肯出，鑽他故紙，驢年去得！」意思是，世界廣闊無邊，那裏不肯出去，偏偏鑽向這故紙，要到何年才能得去！說完之後，便念了一首偈子：「空門不肯出，投窗也大癡。百年鑽故紙，何日出頭時？」

他的師父一聽，連忙放下手中經卷，問道：「汝行腳遇何人？吾前後見汝發言異常。」意思是，這回你行腳在外到底遇上了甚麼人？我幾次聽你說話都異乎平常。神贊答道：「某甲蒙百丈和尚指個歇處。今欲報慈德耳。」意思是，我承蒙百丈和尚點化，已經得了個歇處。現在我回來，是想報答和尚的慈恩。

這是摘自《景德傳燈錄》的公案，充分體現自度度人的禪宗精神；神贊受業於其師、行腳後開悟，返寺不忘回報恩師；授業師得知弟子的不凡，放下身段，請神贊開示其他弟子。 ▣

# 訂閱及助印 《香港佛教》

## 《香港佛教》月刊 訂閱表格

訂閱者 / 單位名稱： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

郵寄地址： \_\_\_\_\_

選擇禮品 1年訂閱禮品：

- 仿琉璃「阿彌陀佛」念佛機 或
- 香港佛教聯合會特製心經絹扇連織錦套 或
- 香港佛教聯合會出版精美素食食譜《道場素食》

2年訂閱禮品：

- 七彩蓮花燈念佛機

\* 海外訂閱不設禮品。禮品數量有限，送完即止。若所選之禮品送罄，將安排其他禮品替代，恕不另行通知，本會保留最終決定權。

收據抬頭： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

訂閱價 (連平郵費)	香港	澳門	中國內地	台灣	東南亞	歐、美、加、澳、紐
1年12期	HK\$180	HK\$230	HK\$230 或 RMB\$180	HK\$230 或 US\$30	HK\$280 或 US\$37	HK\$280 或 US\$37
2年24期	HK\$360	HK\$460	HK\$460 或 RMB\$360	HK\$460 或 US\$60	HK\$560 或 US\$73	HK\$560 或 US\$73

付款方法

- 現金 請親臨本會辦理。
- 支票 港元劃線支票抬頭「香港佛教聯合會」或「The Hong Kong Buddhist Association」。
- 銀行入帳 存入交通銀行帳號382-553-02033800，並將入數紙「正本」寄回本會。
- 海外匯款 美元或人民幣匯款，請將付款單據寄回本會。

收款人 Beneficiary: The Hong Kong Buddhist Association

收款銀行 Beneficiary Bank: Bank Of Communications (Hong Kong) Limited

收款銀行地址 Beneficiary Bank Address:

Hennessy Road Branch G/F., 368 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong

帳戶號碼 Account No.: 382-553-02033800

Swift Code: COMMHKHK

地址：香港灣仔駱克道三三三號1字樓 (1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG)

電話：(852)2574 9371 傳真：(852) 2834-0789 電郵：magazine@hkbuddhist.org 電郵：http://www.hkbuddhist.org

捐助項目 助印《香港佛教》

帳戶號碼 交通銀行382-553-02033800 (捐款\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅)

捐款金額： \_\_\_\_\_

- 現金 (請親臨本會捐款)
- 銀行入數 (請將入數紙「正本」寄回本會)
- 劃線支票 (抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背後請寫聯絡電話及回郵地址)

捐款\$100或以上，本會將於收款後下一期《香港佛教》刊登捐款者芳名以作鳴謝：

刊登芳名： \_\_\_\_\_

是否需要收據： 是  否 收據姓名： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

請將填妥之表格，連同劃線支票或銀行入數紙正本，寄回下址。

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定，確保儲存的個人資料準確無誤，及有妥善的儲存方法。您提供之個人資料，將用作寄發收據以及與此項活動之相關資料。但香港佛教聯合會可能使用您的個人資料(包括您的姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址)，以作日後與您通訊、籌款、介紹活動/法物、邀請或收集意見的推廣用途，您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途，費用全免。日後查閱或更新資料，請隨時致電2574 9371。

本人不同意上述有關使用個人資料的安排。 簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

地址：香港灣仔駱克道三三三號1字樓 (1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG)

電話：(852)2574 9371 傳真：(852) 2834-0789 電郵：magazine@hkbuddhist.org 電郵：http://www.hkbuddhist.org



# 佛法

愛憎生於心，  
諂曲存諸念。  
是故多迷悶，  
不能入覺城。

香港  
Buddhist in Hong Kong  
佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌

# 佛教的正道生活（一）

文：香港國際法身中心主持心平法師

## 一·身體本身之苦

在日常生活中，每個人都會遭遇身體之苦、身心不舒服等。佛陀教導人們應該時常觀察與管理好個體的五蘊：自己的身體及心識。如果不管理好就會引發問題，因此，有四個方面需要注意：（1）要懂得照顧身體的健康；（2）關注群體共住，例如家庭親屬，工作單位，社交場合等；要懂得身律儀、語律儀，即持戒和遵守禮儀，盡好責任；（3）人必須要工作謀生，所以要懂得要從事正當的職業（正命）合宜地過生活、自給自足，而這將會影響到家庭環境、社會關係、國家與整個自然的環境；（4）由於內心會引發思惟、言語和行為，所以要時時觀照自己的心。內心最根本的問題是貪、瞋、癡。如果不好好管理內心的煩惱，它就會反過來以負面的資訊或能量來管理和處理主人的思惟、言語、行為進而引發許多問題。

因此，人在一天二十四小時裡，應當管理好以下四個方面：（1）身體的健康；（2）人際關係：包括家庭內部、組織單位、公共領域等；（3）工作謀生以及日常生活；（4）內心的煩惱。每天應安排靜修時

間，時時刻刻維持正念覺知。靜修會帶來當下內在的平和安樂，緩解日常生活壓力，有助於提升精神品質。

## 二·生命整體之苦

生命整體之苦包括生、老、病、死、感情、五蘊等，每個人的一生都會遭遇，都會感受到苦。佛陀追根揭底找出了苦的根源，即是內心的煩惱；並宣告世間每個人都可以滅盡諸苦到達涅槃境界，滅盡諸苦的方法就是修行八聖道。

佛陀教導生命有苦，人人應知苦，應知苦的原因；人生之目的正是要解決生活中出現的種種問題並從根源上斷除諸苦。

佛教教導的生命目標是現世利益、現世安樂：安身立命，有溫暖的家庭，行善、平安度過一生，而生命最終的目的，能親自解決和滅盡生命之苦，獲得解脫智慧。

## 三·佛教的正道生活

在日常生活中遇到的種種煩惱，因為有不同的因素背景，比較難斷定地告訴大家如何以佛法解決，要視乎自己實際的情況和條件。但是佛陀給



我們佛法生活化的原則就是修行「八正道」和「知量」。「知量」是指在使用「四事」方面只取日常所需，以此維持健康的身體，履行自身的職責。「生活過得恰當剛好，剩下就奉獻給大眾，修福德波羅蜜、利益大眾」

理論上，智慧有三個層面：聞所成慧，思所成慧和修所成慧。聞所成慧；思所成慧是屬於世間智慧，是外在的因素；修所成慧是屬於出世間智慧，是屬於內在的因素。佛教所謂求智慧，除了外在求學問，多學習各方面而得智慧，還重視

修所成慧，就是求內在的智慧和，在日常生活實踐八正道。

### 正見 (sammā-ditthi)

人類社會中，無論是政治、經濟、教育、文化、生命觀，還是價值觀等，當深入研究時，就會發現一切皆以抽象條件為基礎，此條件並非物質，佛教稱其為「見解」(ditthi知見)。此知見會影響個體的生活方式和思惟模式，確定看待世界和人生的態度，以及有處理與外界關係的準則。

「正見」指的是正確地瞭解

世間與生命的真理，能分別善法與惡法，應該做與不應該做等，能如實了知世間與出世間的因果。關乎國家的進步，各項資源中，人力資源是最為重要的。一個人好或不好，是從心開始的。而心是一切能量的來源，心性的穩定，能使身體發揮無限的力量。

要改革人的生命，最重要的是要先培養「正確的見解」。生命改善的第一步就是用正確的觀念看待人生。具有正見者會對自身的善法加以充分地發展，為大眾帶來利益與安樂，往生善趣。■

# 兩種心態、 兩種生活

文：法忍法師 法性講堂住持

常說執著只會為眾生帶來痛苦，但不執著是否就等於放棄生命？

前些日子坊間一直討論著「佛系」，當中的口號更是「不努力、不爭取，緣份到就自然會有收成！」這樣的詞彙和口號，不免令人覺得佛教給人的印象就是被動和不積極！而一般都市人給人的印象，卻往往是功利、強求。

「隨緣」與「執著」之不同！

「隨緣」就是「不執著」嗎？相信這是很多佛弟子心中都存著疑惑。其實，這都是因為大家並不完全理解「隨緣」的真正意義，其實就是「隨順因緣」的意思，就在行事和接受結果的時候都是看看在此人、事、物、現象、情感之中的各種「因緣」（條件）；隨順就是善於運用現有的條件，並在之上創造更多有利條件。遇不順之時，我們會觀察因緣，並努力改善因緣；如果還是行不通，我們便好好放下，靜待

時機。這樣便是隨順因緣，亦不執著。反之，如果眾生在失去因緣，或遇上不順心的情況時，心中生起一種堅執不捨的心的話，這才是所謂的「執著」。

《八大人覺經》云：「第三覺知：心無厭足；惟得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業。」

功利之人為甚麼總是覺得不稱心，而知足的人為甚麼總是活得自在？且看兩則小故事，看看甚麼是「兩種態度，兩種生活」。

1) 不知足者，多求多苦

中國八仙之一的呂洞賓，成仙後到凡間走一圈，看看世間人的情況，希望遇上有善根的人而度之升仙。有一天，他在路上遇到一位小孩子，於是就向這小孩子發問曰：「小孩，你有甚麼東西想要？你喜歡的，我都可以滿足你。」

這小孩子心想這人很奇怪，怎可能想得到甚麼，這個人都可滿足自己呢？心想又不妨要求一試，就要黃金這樣寶貴的東西吧。

「好啊，你就給我一塊黃



金啦。」

果然，呂洞賓用手一指路邊一塊大石頭，立刻就點石成金，大石頭都變成金光閃閃的黃金，小孩子看到目瞪口呆，動也不動。

呂祖問：「小朋友，你為甚麼還不搬走這黃金呢？」

小孩子回答：「我現在不要黃金了，我要你的手指。」

呂祖覺得很奇怪，再問：「這樣大塊黃金不要，而要我的手指，為甚麼呢？」

小孩答曰：「如果我要了這黃金，始終有一天我會將它花光的，但是如果能擁有你的

手指，我隨時隨地都可以將石頭變成黃金，那樣多好啊！」

呂祖慨嘆：「唉！真是眾生難度，貪得無厭，眾生的貪心真是無窮，心無厭足。」

## 2) 觀察因緣，知足常樂

聽說有一故事，是說古時候有個人，他騎在一驢子上，在街上行走。但是走在他前面的人卻騎著馬。騎驢的人心中便感覺很不舒服，覺得自己窮，而坐驢子，不及人家坐馬那樣威風。但當他轉頭向後望的時候，看見後面跟著他的

人，只是走在路上，還滿頭大汗地推著一輛車子，非常辛苦，於是他立刻醒悟了。感嘆地曰：「別人騎馬我騎驢，仔細思量我不如，回頭更有推車漢，比上不足下有餘。」

## 省思

明白的，人總是嚮往美好的，但是如果不曉得建立「隨順因緣，知足常樂」的人生態度，我們總會活得不稱心如意。而且，不知足者往往因為不滿足於現狀，而又沒有具足因緣而怨天尤人。 ▣

## 1. 在蓮池寺舉辦 浴佛節禪修及 正念日禪修

亞洲應用佛學院 · 6月12日

2018年5月20日正念日，約有一百二十人到來。早上九時半是行禪，十時半聽佛法開示，聽完開示後，即是「浴佛節」慶典禮。首先，大家先聆聽有關佛陀的誕生、成道以及入滅的簡介，接著是簡單的唱誦，然後大眾隨著法師們陳列地走到草地上去浴佛。浴佛儀式雖簡單，卻也顯得莊嚴。下午一時多是午餐，午餐後，下午三時正則是十四項正念修習的唸誦儀式，唸誦後，即結束了一年一度的「浴佛節」慶典。



另5月6日、12日、13日、26日及27日亞洲應用佛學院在蓮池寺舉辦了正念日禪修，共有246人次參加。除了行禪、正念午餐、佛法開示、佛法分享之外，尚有深度放鬆。 ▣

## 2. 成都文殊院 科學放生五萬餘條 珍稀魚苗

鳳凰網佛教 · 6月11日

2018年6月9日上午，成都文殊院弘法利生部和空林佛學院三百餘名僧俗大眾，在水產專業人士的指導下，將五萬餘條本土江河珍稀魚苗從黃龍溪廊橋下的府河中放歸自然。這是西南地區佛教界首次嚴格按照相關法律法規，將佛教護生思想與保護生態環境結合起來的放生活動。

文殊院方丈宗性大和尚指出，放生的目的是要提升內心的精神境界。同時，放生活動的正確踐行，也是在提高「承當、奉獻、歡喜、包容」的空林修養。此次放生活動，旨在通過佛教護生思想與《野生動物保護法》、《水生生物增殖放流管理規定》等法規的圓融結合，引導廣大善信能更好地落實佛教護生理念，從而逐步轉變以往的放生亂象，逐漸形成更為合理合法的良好放生風氣。 ▣

## 3. 「複製」莫高窟之後， 浙大又要 3D 列印 雲岡石窟

浙江在線 · 6月6日

浙江線上杭州5月31日訊，遠在西北沙漠的「東方藝術明珠」——敦煌莫高窟，會「原版」出現在江南水鄉。在浙江大學內的浙江省科技考古與文物保護技術研究試驗基地，敦煌莫高窟第220窟就被利用數位技術「原樣複製」，呈現在了人們面前。

被「複製」的敦煌莫高窟第220窟，原窟開鑿于初唐。窟室為覆鬥頂，西壁開一龕，存一佛二比丘二菩薩像。雖然經過後代重修，但其中迦葉及菩薩像的下半身，均較好保留了初唐時的風貌，是研究初唐時期塑像的標準作品。複製窟由浙江大學文物數位化團隊和敦煌合作，歷時四年修建完成，其採用1:1比例尺寸，石窟形制按三維資料精確重建。壁畫採用宣紙噴繪，附於泥底地仗層上，最大程度還原了原窟的色彩與質感。宣紙是特地從臺灣採購的，當時據說是一百年保真，基本上不會褪色。 ▣

## 4. 唐朝詩人 最愛在寺廟讀書

北京青年報 · 6月4日

在唐代，學子們入仕以前，一般都過著艱苦的讀書生活。正所謂「三更燈火五更雞，正是男兒讀書時。黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲」（顏真卿《勸學詩》）。修身、齊家、治國、平天下，立功、立德、立言，這樣的觀念在唐代是很正統的。當時的書生都是自幼拜師求學，要讀的書很多：先是讀《孝經》《千字文》來認字，然後通《五經》，還要讀各家的注解。

唐人奮發讀書的地點有所不同，他們喜歡在山林或寺廟中讀書。深山藏古寺，唐代讀書人有與僧人交往的習俗，很多僧人都很有學問，可以與之切磋。同時，寺中的藏經樓往往有很多藏書，比市坊上還要齊全。唐代寺廟擁有大量的地產，經濟實力比較雄厚，僧人們也樂於讓讀書人在裡面白吃白住，寺廟裡每天多一個人和僧人們一起食素，算不上什麼開銷。 ▣



## 5. 「暑」不盡的歡笑· 法鼓山兒童心靈 環保體驗營

鳳凰網佛教·5月29日

炎 炎夏日，鼓勵孩子自己找到心靈消暑的好方法，今年千萬別再錯過法鼓山舉辦的「兒童心靈環保體驗營」。透過體驗生活禪、禮儀學習、團體協作，寓教於樂地學習心念專注，幫助孩童在「暑」不盡的歡笑中提升心靈，法鼓山全台各分寺院及辦事處，精心規劃的暑期兒童營隊，近期已開放報名，邀請民眾把握有限名額報名。法鼓山表示，暑期兒童營隊自1993年開辦至今，25年來不僅年年力求變化，各分院亦融入地方的特色，營隊課程涵蓋人文、藝術、禪修、環保、數字學習等等，豐富充實，活潑有趣，期盼能為小學階段的學童，建立起善良利人的品格、健康身心的人生觀。 ▣

## 6. 佛教 對中國文化的貢獻

北京晚報·5月28日

佛 教自印度傳入，與中國本土的道教、儒教結合，到宋代深入民間，共用了一千多年。在《中國佛教與傳統文化》一書中提到，陳寅恪先生認為，佛教對中國哲學的最大貢獻，就是促進了宋明理學的產生與傳衍。作者的研究顯示，中國佛教哲學是中國佛教學者的精神產品、智慧結晶。中國佛教學者大都受過中國固有的儒、道思想薰陶、濡染，他們自發或自覺立足于中華民族傳統，匯通華梵，闡發佛教義理，提出一系列富有創新性的思想。關於涅槃，作者的研究顯示，佛教所謂的解脫，就是脫卻人世煩惱、悲傷、羈束、痛苦，進入自在，就是自覺、自得、自由。涅槃是表示佛教解脫境界，除此以外表示解脫境界的概念還有佛、如來、法身、淨土、佛土、真如、實相、自性、無位真人等。 ▣

## 7. 慈濟醫療捐助柬埔寨 與當地醫師協會 簽署合作備忘錄

佛教在線·5月25日

臺 灣時間5月24日下午，在柬埔寨首都，慈濟與「柬埔寨總理青年志願醫師協會」(TYDA)簽署「柬埔寨醫療合作與緊急援助案」備忘錄。慈濟醫療志業林俊龍執行長與TYDA主席洪馬內博士(Dr. Hun Manet)共同簽署，預計自2018年5月至2020年5月止，於柬埔寨暨臺灣各家慈濟醫院執行。「柬埔寨總理青年志願醫師協會」(TYDA)為柬埔寨NGO義診組織，有四千多位醫護會員、500位醫師，每個月輪流到柬埔寨各省舉辦義診，深入社區、學校、工廠，並與慈善機構合作。柬埔寨慈濟志工長期投入當地慈善、醫療關懷，慈濟國際人醫會與TYDA在2017年及2018年舉辦兩場聯合大型義診，嘉惠當地民眾，獲得好評。 ▣

## 8. 譚盾《慈悲頌》世界首演 佛光祈願文三語登場

佛教在線·5月25日

知 名音樂家譚盾以佛陀教法為敘事之原創交響樂《慈悲頌》(Buddha Passion)，於當地時間5月23日在德國薩克森首府德勒斯登(Dresden)舉行世界首演。《慈悲頌》用梵文和中文演唱，譚盾將星雲大師所撰《佛光祈願文》作為福音樂章，由來自全球十九個國家的音樂家唱頌，並翻譯成中英德三種語言。音樂流淌，穿越時空。歐美社會名流，比爾蓋茨的母親、中國駐德大使館官員、英國社會科學院院士楊威博士、佛光山佛陀紀念館館長如常法師、歐洲副住持妙祥法師等一千七百餘人出席音樂會。《慈悲頌》創作從敦煌壁畫〈涅槃〉徐徐展開：一尊臥佛佔據整個舞臺，佛陀雙目半閉，安詳自若，佛陀躺臥的身後是他的弟子們，他們正是即將上演的歌劇各幕的故事人物。〈九色鹿〉是因果，〈千手千眼〉是奉獻，嵩山是〈禪夢〉，玄奘東歸帶回〈心經〉，彼岸即是〈涅槃〉。 ▣

# 放生與護生

東涌羅漢寺住持 演慈法師 解答

問：請問法師，放生是一個宗教儀式嗎？它涵蓋的意義是甚麼和是必需要進行的嗎？

答：放生不是一種宗教儀式，是一種活動。佛教團體、道教或其他民間團體都有舉辦。歷史上，早在唐代便有天台宗慧文法師在寺院建放生池，收留棄養動物。而在儒家學說中，孟子曾說：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。是以君子遠庖廚也。」，故此，在中國民間，每遇節日、富人壽誕等日子亦有放生活動。

放生活動在佛教教義上來看，佛教宣揚「大慈大悲」的精神，即尊重及愛護一切眾生，以及不忍眾生之痛苦，而助之解脫。因此，佛教主張戒殺護生。人類應與自然界的各種生命和諧相處，並能愛護他們，不讓他們受苦。不少佛弟子以放生作為實踐「慈悲」精神的一項行為。

佛教界一向倡導慈悲與智慧並重。護生的理念不能與環境保護的理念相違背，人類持素、護林等減少對自然生態的破壞，可從根本處去避免殺害生命，亦是護生的做法。



問：佛教徒有沒有其他方法實踐放生代表的精神和意義？在支持放生與反對放生之間，佛教徒還可以做些甚麼？

答：佛教提倡慈悲與智慧並重，如果以不適當的方法去放生，則即使支持放生，放了生物，也得不到功德。真正支持放生者，也就要用正確的方式體現放生的精神，即是可以透過戒殺、環保、植樹、護林、素食、節約等等的生活行為，成就放生精神。至於反對者，大部份片面理解了「放生」這個字眼，將放生等同於不適當的放生活動，所以我建議，反對者可以更有建設性，可以直接了當地說出：如不要將人工飼養、淡水的魚類放入大海，不要在香港水域放巴西龜等等，這樣訊息更清晰，也可以將他們的認知教育市民，而不會在情感上產生對立面。◻

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
阿含經的智慧· 禪法與禪思	7月9日至 12月17日 (逢星期一)	19:30-21:00	岑寬華居士	九龍彌敦道328-342號 儉德大廈14樓F&G室	佛教法相學會 電話：27718161
講座：佛教經典中的 孝順教導	7月15日	09:30-11:30	朱鴻林教授	九龍灣宏光道1號 億京中心B座16樓 香港佛光道場	香港理工大學人文學院 電話：34008216
八識規矩頌	逢星期一	19:30-21:00	陳達志居士	香港中環大會堂高座 七樓南會議室	彌勒佛學社 電話：25466890
佛學講座：《六祖壇經》	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	香港北角英皇道 355-361號一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
《華嚴經普賢菩薩行願品》	逢星期三	19:30-21:00	常隆法師	九龍彌敦道454號 安昌大廈一樓C座	法藏寺圖書館 電話：27717015
慈悲三昧水懺講座	逢星期六	15:00-16:30	定慈法師	屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話：24634886

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
頂禮《藥師寶懺》	7月15日	09:30-16:00	志振法師	荃灣老圍村91號宏法寺	宏法寺 電話：24906791
觀世音菩薩誕法會	7月22日	10:00	鑒雲法師 覺慧法師	九龍太子道西141號 長榮大廈10樓A-C座	佛學班同學會 電話：2380 6400
觀音七	7月28日至 7月31日			九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
一天八關齋戒	7月29日	08:30-18:30	暢懷法師	屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話：24634886
傳授三皈五戒	7月29日 星期日			大埔普門路88號慈山寺	慈山寺 電話：21238666

## 香港佛教第六九八期助刊鳴謝 (5月1日 - 5月31日)

關中程·關中麟	\$2,500	健合家·無名氏·黃素芬	\$500	梁維周	\$101
鍾根文	\$1,200	李金勝合家 張淑美	\$450	DURAND BERNARD MARCEL ANDRE	
方志明·區細歡	\$1,000	鄧桂棠(已故)	\$300	FAMILY·PROFITS CONSULTANT	
歐陽詠荷(已故)	\$800	朱古力·吳燦權(已故) 譚蘇(已故)·溫秀蓮		COMPANY·張芯僑合家·許俊傑·盧俊榮	
ANTHONY LAM·JOHNNY LAM·林鄧玲		梁閩連	\$120	合家	\$100
(已故) 鄧劉芳(已故) 林中文 林錦文合家 林智					

## 放生功德芳名 (5月1日 - 5月31日)

翁妙專	\$10,100	何展財合家 何展鵬合家	\$510	合家·黃綺霞 黃潤湘 黃慧熒·楊偉良合家·	
無名氏	\$10,000	CHAN TOI YIN·SA NICECENTURY		鄒才庭·劉美華 廖偉海合家·劉琮·歐陽志	
陳原利 周玉真·釋衍雄	\$5,000	TRADING CC·孔萬熙 周育英 孔美詩 葉子		堅 歐陽學謙 林如心·蔡瑞庚 羅秀英 蔡永華	
林偉漢	\$4,000	雯·伍穎楠·何珠煥合家·吳式周 柯秀金 吳		蔡永紅合家·鄭玉花 吳淑蓮 吳進合家·衛姿	
關中程·關中麟	\$2,500	文鋒 許月珍 吳昇輝 吳建霖 吳建霆 吳鴻瑜·		澄·霍錦充 鄧惠容 霍靜瑤·薛雪芳 郭江川·	
王立信	\$2,400	吳詠淇 楊錦堂·吳新僑合家·呂孫明合家 陳		蘇茂 林吓霖 蘇紹陽 蘇誼達 蘇紹先	\$300
TAM HONG SHEK·蕭美珍合家	\$2,000	穎詩·李桂香合家·李業娜(已故)·李瑞霞·		黃蘇(已故) 盧沛如 梁衛珍 盧天鳳 陳家家	\$275
翁煜佳	\$1,500	周炳洪 梁雪娟 周俊傑 周俊權 陳詠詩·周		何嘉玲 倪志堅合家 何傳信合家 何嘉慧合家	
李同樂	\$1,200	麗·姚氏醫務所·姚麗芳 姚聯捷(已故) 鄭桂		何浩文·陳厚成合家	\$250
BE'VISH JEWELLERY LIMITED·CHOY		英(已故) 江玉娟(已故) 朱葉花(已故) 朱木和		YEUNG KAM WA·王日榮合家·王福蘭	
SIU FAI·FUNG CHIU WA·方志明·吳		(已故) 黃葉荳(已故)·殷人珍(已故)·許宏略		(已故)·王綺霞·朱苑綠合家·王惠貞·何玉	
啟和 龔慧瑜合家·妍·李黃容惠·李漢杰(已		許嘉賢·許偉武 龔慧慈合家·許漢文 劉惠		勤合家·何俊剛 楊桂芝·何嘉敏·余沛露合	
故)·李肇聰合家·李馥嘉 李許藹茵·林文 許		秋合家·陳少衡合家 林燕萍合家·陳生·陳		家·余阿玉 鍾育文 林惜珠 鍾善宜·利滿秋	
茵茵 林恩慧 林恩深·律(已故)·健友·區細		旭麟 陳旭麒·陳溢鋒 吳紫韻 陳慎淳 陳一鴻		劉秀蓮·吳干漢合家·李文亮·李念慈·周苑	
歡·梁錦燕·許國樑 何淑嫻·陳志妍·陳明		蔡雪萍 吳巍綏·陳麗珍·傅思博·無名氏·		汶·林一建合家 黃洪彬合家·林柏寧·林梁	
光合家·關美儀	\$1,000	馮漢修合家·達力公司 達力(香港)貿易有限		淑霞合家·邱煌英·侯耀華·洪素月合家·	
恒蓮慈善利生群·劉思菱合家 劉恩菁夫婦 劉		公司·蔣芊芊·鄭傑玲 鄭子揚·龔氏兄弟姊		胡芷豐合家·徐景·徐顯章合家·馬小紅·	
樹堯合家·劉炳發 邱大妹 陳國榆 陳健輝 劉		妹·龔宅合家	\$500	張呈毓合家·張淑芬·張琬嫻 張琬婕·張銘	
玉明 陳迪熙 陳曉瑩·釋定朗 胡焯芬	\$700	李金勝合家 張淑美·梁錦源 李敏婷	\$450	恩·梁少華合家·眾無名氏·莊偉斌 莊世宗	
LO TZE KAI·劉漢文合家	\$600	何月枝·何玉勤·余日嘜·李棠·李發成·李		合家·莊富豪·莫明兒·許金錠 蔡紅娟·許	
梁玉燕 馮喜華 馮寶康 王謹怡 馮寶健 古志雄		詠林·李鑒泉·林玉琮·張子南(已故) 劉然娥		緒寧 何翠金 許晉銘·陳大芳合家·陳大寶合	
卓耀明 梁浩然合家 李茂成合家 許美美 古耀		羅詠嫻 李宗銳·曾國良 陳彩芬	\$400	家·陳文遜·陳妙萍·陳美儀 陳佩儀·陳華	
隆 高肖霞 徐鳳屏 徐永聰 徐永恒 曾雯麗 徐豐		呂國基 沈曉誼 呂芊樂	\$350	明 戴美芳合家·陳德榮·陳靜蘭 范瑩茵·陳	
杰 徐豐葦 關玉祺 陳寶媛 關建邦(祐明) 關建		尹國華合家·包立松合家·江潔明·何彩珠		麗玲 陳發興·陳麗萍合家·陳懿婷·陳鑑塘	
民 陳寶蓮 李永康 梁金鳳 李慶然 梁瑋詩 李慶		合家·余綺雯·李銘思·林偉堅 林敏慧 林敏		(已故)·曾九合家·覃忠建·黃玉娥 劉芬(已	
龍 李詠琪 李慶麟 李梓鍵 李浚廷 楊秀易 梁麗		兒·林華·梁敏儀·盛尉仁·莫志鴻合家·		故)·楊永立·楊妙琳·楊雪光·楊潤邦 周可	
英 楊震源 梁玲玲 吳賢南 吳以然 何偉生合家		許詩俊合家·陳桂棠(已故)·無名氏·馮寶華		欣·楊學敏·楊學謙合家·鄧錫明合家 葉智	

## 放生功德芳名 (5月1日 - 5月31日) 續

賢合家·趙亦笑合家 梁智明合家·劉月華合家·劉穎琴 梁志豪·鄧詠欣 郭浩賢 張秀英 張秀珠 鄧子賢 何健忠 何雁翎·鄧樹勳·鄭瑩玉·黎卓基·盧卓群合家·蕭金玲·戴玉芬·關惠娟合家·蘇金喜 蘇翠花 蘇乃帶(已故) 李月(已故)·蘇廣場合家·釋悟恩 \$200  
張結英合家 \$160  
王康傑 潘雅芬(已故)·李志南 黃麗儀 李鎧潼 譚永堅 黃麗娟合家·謝寶譽 \$150  
吳慶華合家·楊大寶 盧紹祺 \$140  
Ma Yok Fong \$125  
徐茹 \$110  
AU YIM FONG YEUNG KING KONG·CHOY SIU KAI·DURAND BERNARD MARCEL ANDRE FAMILY·PROFITS CONSULTANT COMPANY·WONG YUET MING·YIP FAI·YU WING SHAN·文玉蘭·文萬坤·方陶愷·方敬廉 釋覺廉·王志銘·王桂珍·王健行·王繼葵·丘文龍合家·丘文禮合家·丘文瀚合家·古順燕·司徒洪·朱珮誼合家·朱謹麟合家·朱鑫秀合家·何建業·何彥騰·何淑雲·何樂文·何麗琮·何麗華(已故)·何麗雲 張葆之夫婦(已故)·余東河·余慧娜·余靜華·吳卓洪·吳娥女·吳榮錦 陳美卿·吳劍青合家 吳庭輝 吳梓瑩 吳鴻基合家 吳潤榮合家 吳嘉鏊合家 李文泰合家·呂海琮·巫婉儀 賀慧玲(已故)·巫鳳儀 賀慧玲(已故)·李水華合家·李秀堅·李春來合家·李炳坤合家·李修慧·李浩彥合家·李強·李惠意·李漢明合家·李潔芳·李燕坤 陳潔蓮 文嘉敏 文陳潔儀 文俊皓·李璧成合家·沈珠鳳·狄曉晴·阮敏儀 張逸朗合家 阮添安 阮文輝 湯玉琴·周子倫·周子鑫·周吉

合家·周秀蓮·周驅合家·杭惠玲·杭惠珍·林志雄 鄧秀文 林文禮 林文慧 陳慕貞·林茂松·林細珊·林愛娥·林漢賢合家·林曉玲·邱澤文合家·侯彩群(已故)·俞國麟·姚莉合家·姚澤群合家·施亞威 施瑞明 王瑞英 毛軍·施亞盛合家·施家明合家·施清嵐合家·施祥合家·施朝陽合家·施雄合家·施雅明 蔡文濱·施麗霜合家·胡振聲 胡昭禮·范瑞聯·范寶儀·韋金妹(已故)·韋嘉蓮 梁曉彤·容玉玲·容堯·容興華·徐振芳 張玉嬌·徐耀銓·徐藹玲·翁飛·翁陳宅·翁熾時合家·茹京海合家·袁文燦·袁宅·袁嘉慧·馬映和合家·高天逸·高品川合家·高原·高德真·高蘭影·崔鎮強·康偉明合家·張玉妹·張芯僑合家·張阿瑜·張衍衡合家·張修清·張海霞·張凱婷·張智衍·張程飛合家·張進如合家·張道釗 釋道釗·張道鏊 釋覺忠·張嘉恒·張慧賢·張麗華·梁伍妹合家·梁妹·梁忠銘·梁虹丹·梁偉康合家·梁基榮·梁新佳·梁鳳仙·梁觀添合家·莊文平合家·莊志雄·莊嘉樺·莊翠蘭·許予一·許立群·許光榮·許炫韶 林世韶·許釗光·許輝彬合家·郭佩玲·郭淑琳·郭麗珊 梁冠祺 眾善信·陳栢濤·陳一鋒·陳少紅合家·陳幼玲·陳立峰合家·陳宅·陳言彰·陳佩霞·陳俊豪合家·陳炳堅合家·陳美嬌合家·陳家明合家·陳桂蓮合家·陳浩銘·陳健兒·陳國泰·陳梁美蓮合家·陳華·陳傳民合家·陳愛明·陳愛華·陳劍賢合家·陳德豪·陳鄧映珍合家·陳曉鳴合家·陳曉瑩合家·陳燕群·陳錦珠合家·陳韻凝 陳宏華·陳麗文·陸裕光合家·雪北海合家·麥兆明合家·麥群英 譚棟欽·麥錫輝合家·傅新麗·曾必齡合家·曾玉蓮·曾旬光

陸鸞鷹·曾柏傑·曾倬姿·曾燕輝·曾錦坤合家·程思韻合家·程雅倫·覃月花合家·馮娟娣合家·馮振華合家·馮珮芳合家·黃月明·黃世基合家·黃永祥·黃玉明 劉芬(已故)·黃庆合家·黃林 黃葉桂珍·黃俊健合家·黃偉堅·黃莉娟·黃祺綽合家·黃趙潔芝·黃瑩琳·黃燕金合家·楊丹鳳 廖奕傑·楊玉蘭·楊明新·楊思愷·楊柳姐·楊振威合家·楊泰高(已故)·楊素君合家·楊崧·楊統紳·楊玲·楊貴南(已故)·楊樹民合家·溫秀蓮·葉其祥合家·葉威豪·葉建芳·葉晉亨·葉菁妍·葉慶惠合家·甄觀登(已故) miu miu·趙慧勤合家·劉一曉·劉妍 趙亮·劉秀琮·劉致傑合家·劉淑賢合家·劉惠民合家·劉琮芝·劉道東合家·劉燕群·劉耀聰合家 劉志明合家·歐陽芬合家·潘孔玉琮合家·潘漢輝合家·潘穎賢·潘耀來·蔡玉蓮·蔡如鑾·蔡秀芳·蔡卿·蔡榮軍·蔡碧月·蔡輝釗合家·蔡聰源合家·蔡霞·蔡鴻鈞合家·蔡礎君·蔡豐榮合家·蔣玲玲 羅文傑 黃玲燕·蔣偉傑·鄧立祥 鄧明杰·鄭巧珊·鄭弼升·鄭順適·鄭靜潔·黎合·盧子強·盧潔玲·駱榮和 莊淑美·謝兆基合家·謝灶林·謝忠平合家·謝秋紅合家·謝湛申·謝詠甜·謝詠琪·鍾天養合家·鍾治平合家·鍾景南(已故)·韓庆·韓建生 韓紫瑩·鄺麗娟合家 鍾秋華 鍾澤賢·魏宏偉合家·魏慧嫦·羅其華·羅俊昇·關玉儀合家·關凱霖合家·關惠青合家·釋道堅·龔鎮兵 \$100

餘款將撥入放生護生專戶，此外，因版面因素，迴向文及捐款HK\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

## 放生的意義

放生的意義是當眾生面臨生命危險的威脅時，施以援手，給牠們放出一條生路、一個生機，即使牠們可能會遭遇其他危險，最少也給了牠一次生存機會，其他事情亦只能看其因緣了。放生的意義，更重要是培養護生、尊重及關愛生命的慈悲精神。所以，放生活動值得提倡，但不應為求福而放生，應以長養慈悲心來放生、護生。若只為自己求福，不顧及放生的環境、條件等因素，而令放生物受苦則屬罪過矣。

(廣告)



香港佛教聯合會  
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



青山寺  
香港佛教聯合會



拔罐、天灸等  
中醫藥及保健治療

內科、針灸、

骨傷推拿、耳穴、

The Hong Kong Buddhist Association Tsing Shan Monastery Chinese Medicine Centre

香港佛教聯合會  
青山寺中醫服務中心

資深註冊中醫師駐診



免煎中藥顆粒，方便衛生  
傳統中草藥材，保健養生  
電腦系統登記，紀錄準確  
配合社會需要，關愛大眾

新界屯門良田村104號地下

(輕鐵：614, 614P 何福堂站)

(巴士：53, 67M, 67X, 261 新圍仔站)

查詢及預約：2359 9029

[www.hkbuddhist.org/tsmcmc](http://www.hkbuddhist.org/tsmcmc)





香港佛教聯合會 中醫服務 二零一八年

# 【三伏天灸】治療服務

## 天灸是甚麼？

天灸是中醫的一種特色療法，以性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼於特定穴位上。

## 為甚麼要做三伏天灸？

「三伏天灸」是以中醫學「冬病夏治」、「春夏養陽」理論為依據，針對冬天容易發作的慢性疾病，提早在夏天作預防性的治療，以減低冬天的發病率，一般選擇在三伏時節(即天氣最炎熱的季節)進行。

## 甚麼人士適合做三伏天灸？

哮喘、過敏性鼻炎(鼻敏感)、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體虛易感冒等，體質屬寒者尤為適合。

### 2018年夏季【三伏天灸】治療日期：

初伏	7月17日(星期二)
中伏	7月27日(星期五)
加強伏	8月06日(星期一)
末伏	8月16日(星期四)

服務收費：每次 \$150

預約及查詢，請聯絡本會下列中醫診所：

(樂富)香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心

地址：九龍樂富杏林街十號香港佛教醫院C座地下及閣樓

電話：2338 3103

(中環)香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心

地址：香港中環干諾道中23號香林大廈5樓

電話：2110 3711

(新蒲崗)香港佛教聯合會慈濟中醫診所

地址：九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室

電話：2321 3573

(屯門)香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心

地址：新界屯門良田村104號地下

電話：2359 9029

本會為非牟利慈善團體 網址：[www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)



2018秋

中國·廈門



XIAMEN FAIR

# 第十三屆中國廈門

# 國際佛事用品(秋季)展覽會

The 13th China Xiamen International Buddhist Items & Crafts Fair (Autumn Edition)

展會規模：110,000 平方米

時間：2018年10月18日-22日 October 18-22, 2018

地點：中國·廈門國際會展中心

China Xiamen International Conference & Exhibition Center, China



2018中國廈門國際茶產業(秋季)博覽會  
第十屆中國廈門國際素食暨有機產品(秋季)展覽會  
同期舉辦



官方微信

廈門會展金泓信展覽有限公司

Xiamen Jinhongxin Exhibition Co., Ltd

公司地址/Add: 中國·廈門國際會展中心 XICEC

電話/tel: 86-592-5959618 傳真/fax: 86-592-5959689

網址/web: www.buddhatair.com E-mail: info@buddhatair.com

