



第 七 七 〇 期
I S S U E 7 7 0

一 九 六 零 年 創 刊
二〇二四年七月號 • JUL 2024 • HK\$10.00

簡樸 純粹——阿贊耀

攝影：失心還是修心？王秉豪博士

院舍離世「有得揀」黃志安

今天，你是甚麼符號？（、，；。！）陳青楓

香港

Buddhist in Hong Kong

佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌

觀《年少日記》後
讓你孩子的日記盡錄歡笑

ISSN 2223324-5



9 772223 324003

《香港佛教》現已在 7-11 便利店、OK 便利店、華潤便利店及報攤有售

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

香港 佛教

佛曆二五〇四年六月一日(1960年6月1日)創刊
第七七〇期·二〇二四年七月號(每月五號出版)
目錄

- 04 開示錄 人生低潮 覺光長老
- 05 卷首語 少欲最安樂 知足大富貴 淨因法師
- ◎ 人間 ◎
- 08 觀照城市 觀《年少日記》後——讓你孩子的日記盡錄歡笑 本刊記者
- 15 筆墨悠然 人生每一步 譚寶碩
- 16 眾生相 簡樸 純粹——阿贊耀 丁澄
- ◎ 生活 ◎
- 26 都市回甘 可怕的手機病(中) 何巧嬋
- 28 世出世法 成功步驟(二) 旭日集團
- 30 家有佛法 攝影：失心還是修心？王秉豪博士
- 31 生死相安 院舍離世「有得揀」黃志安
- 32 常霖心照 學佛的兩個層次 常霖法師
- 34 名人千秋 根通法師獻身五台山 岑逸飛
- 35 藥理食飯 昆布先蒸後浸 避免營養流失 廖嘉欣
- 羊肚菌昆布味噌湯 朱丹鳳
- 38 清風禪 今天，你是甚麼符號？(、，；。！) 陳青楓
- 40 訪寺尋源 一堂現三寶莊嚴——從普靈洞到般若精舍(中) 鄺志康
- ◎ 佛法 ◎
- 44 法忍法施 從「神聖」理解宗教行為(一) 法忍法師
- 46 正思善法 心無罣礙 無有恐怖——死怖的論析及其對治(二) 呂沛銘
- 48 十方世界 本刊編輯部
- 50 答客問 「佛系」之名與佛教無關 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一樓
1st Floor, 338 Lockhart road,
Hong Kong
網址 www.hkbuddhist.org
電郵地址 enquiry@hkbuddhist.org
電話 (852) 2574 9371
傳真 (852) 2834 0789

會長 寬運法師
副會長 紹根長老、楊釗居士
編輯委員會 寬運法師、道平法師、
宏明法師、演慈法師、
果德法師、溫綺玲居士
編輯 冼金璉
廣告聯絡 周燦華、關嘉曦

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



2024【三伏天灸】治療服務

歡迎預約

「三伏天灸」治療，是用性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼在特定人體穴位，以刺激這些穴位來溫補陽氣、扶正祛邪，從而預防疾病；尤其適合有哮喘、過敏性鼻炎（鼻敏感）、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體質虛寒及容易感冒等人士。

治療日期

7月15日（星期一）
第一次(初伏)

7月26日（星期五）
第二次(中伏)

8月14日（星期三）
第三次(末伏)

8月23日（星期五）
第四次(加強伏)



外展天灸服務

本會亦可安排註冊中醫師為有需要之機構或團體提供上門天灸服務。
詳情請致電2574 9371或電郵至enquiry@hkbuddhist.org查詢。

歡迎致電各診所預約

服務收費：每次港幣\$150

本會轄下之中醫診所均提供三伏天灸治療：

- | | |
|-----|---|
| 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 |
| 樂富 | 香港佛教聯合會 - 香港大學中醫診所暨教研中心(黃大仙區)
地址：九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下 電話：2338 3103 |



中醫服務

* 如對天灸有任何疑問，請向中醫師諮詢。

更多關於本會中醫服務，歡迎瀏覽網頁：www.hkbuddhist.org/cm

本會為非牟利慈善團體

不忘初心 不揮散清芬

佛教的傳承與傳持

書籍結緣

《學佛入門——覺路篇》
《源自佛教的成語淺解》木盒版

書展活動

寫經接心（抄寫偈頌）
正念留香（製作香囊）
蓮開善念（摺紙蓮花）
印接吉祥（蓋吉祥章）
（每節名額6人）
現場報名，先到先得

專題講座

【佛教梵唄文化】

主講：僧徹法師 鄧家宙博士

日期：2024年7月21日（星期日）

時間：下午5時至6時30分

地點：香港會議展覽中心

會議室 N106-N107

費用：全免

語言：廣東話

查詢：文教部袁小姐 2575-0066

或 WhatsApp 2121-1070

報名：



將後報名後將
收到確認信
成功報到

香港書展 2024.7.17 → 7.23
一樓展覽廳 1A-A20·A22·A24·B23 佛教坊



* 成功登記講座人士請依時出席，遲到者將被視為放棄入座，座位由候補人士遞補。未能成功登記人士，歡迎親臨會場候補座位。

《香港佛教》月刊 訂閱表格

訂閱者：_____ 收據抬頭：_____

聯絡電話：_____ 電 郵：_____

郵寄地址：_____

- 選擇禮品
- 1年訂閱禮品：
- 福慧雙修藍芽小音箱 或
 - 惜物惜緣餐墊(30x45cm)



福慧雙修藍芽小音箱



惜物惜緣餐墊(30x45cm)



《活出健康——中醫養生食療》

- 2年訂閱禮品：
- 《活出健康——中醫養生食療》

* 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。
海外訂閱不設禮品。

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

- 付款方式
- ◆ 現金 請親臨本會遞交
 - ◆ 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，並將存款收據「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338號1樓 (1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, Hong Kong)

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



捐助項目 助印《香港佛教》 帳戶號碼 交通銀行382-553-02033800 (捐款HK\$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)
- 銀行入帳 (請將存款收據「正本」寄回本會)
- 劃線支票 (抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背後寫上聯絡電話及回郵地址)



網上助印

捐款HK\$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存款收據正本，寄回本會 (香港灣仔駱克道338號1樓)。

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338號1樓 (1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, Hong Kong)

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

(廣告)



每月專題畫展：香港佛學研究所 九龍佐敦站37A 德寶城商業中心 15 樓全層 (地鐵佐敦站 A 出口)

7月20-21日 (星期六至日) 「道光普照觀世音」畫展

展址：香港佛學研究所 * 開幕典禮：下午2:30 - 5:00

8月17-18日 (星期六至日) 「明珠菩提道」畫展

展址：香港佛學研究所 * 開幕典禮：下午2:30 - 5:00

華嚴畫師 導賞 / 手印禪舞及尼泊爾金剛舞 獻供演出

恭賀 觀世音菩薩誕 成道日 (農曆六月十九日) 專題 精選優秀金獎畫作

觀音菩薩讚14首
陳沛然博士題
龍頭鳳尾格
迴同偈：由左至右、
右至左；迴環讀，
文字相同。

一、飄帶觀音

飄色絕美絕色飄
帶彩輕揚輕彩帶
觀色即空即色觀
音慈妙法妙慈音

二、蓮臺觀音

蓮妙法喜法妙蓮
臺靜安心安靜臺
觀明洞察洞明觀
音傳佛聲佛傳音

三、觀音賜壽

觀愛大慈大愛觀
音聲美妙美聲音
賜來常樂常來賜
壽福增修增福壽

四、觀音灑淨

觀心自性自心觀
音韻清明清韻音
灑心明潔明心灑
淨水淨澈淨水淨

五、妙相觀音

妙法正念正法妙
相美華采華美相
觀世救人救世觀
音善慈航慈善音

六、常樂觀音

常平心淨心平常
樂歡自性自歡樂
觀香妙蓮妙香觀
音法慈心慈法音

七、蓮座觀音

蓮香淨法淨香蓮
座上輪轉輪上座
觀法常在常法觀
音法傳心傳法音



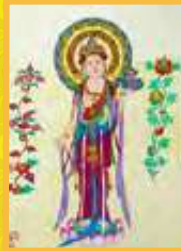
陳沛然博士
如意輪觀音



何曼盈博士
古韻新風觀音金獎



陳雪瑩
彩繪心經觀音金獎



陳潔冰
彩繪敦煌觀音金獎



陳韻盈
禪繞白度母觀音金獎



李衛嫻
一字詩妙觀音金獎



朱妙善
法輪白度母觀音金獎



任梓君
孔雀白度母觀音金獎



米熊順浚
彩繪妙蓮觀音金獎



步鐘
雪山觀音意境金獎



徐玉玲
敦煌八臂觀音金獎



邱卓賢
妙法蓮花觀音金獎



陳惠莊
觀音賜福金獎



周頌儀
六字大明咒觀音金獎



劉婉雯
妙蓮白度母觀音金獎



鄭艷蓉
慈航觀音金獎



鍾少玲
灑清淨觀音金獎



曾彩嫦
妙淨觀音金獎



王淑怡
清淨妙相觀音金獎



黃麗娟
自在觀音新秀金獎



任佩芝
觀音賜壽新秀金獎



梁錦雄
普度慈航新秀金獎



何曼盈博士
彩繪小觀音金獎



朱妙善
古韻新風觀音金獎



朱妙善
古韻新風觀音金獎

八、水月觀音
水流清音清流水
月華光照光華月
觀自在時在自觀
音聲法正法聲音

九、妙善觀音

妙美倩容倩美妙
善來眾生眾來善
觀止修定修止觀
音慈法喜法慈音

十、自在觀音

自顧看心看顧自
在在妙蓮妙在在
觀心清淨清心觀
音慈柔聲柔慈音

十一、慈真觀音

慈悲真慈真悲慈
真性淨真淨性真
觀自真觀真自觀
音淨慈音慈淨音

十二、送子觀音

送來親兒親來送
子親母慈母親子
觀正願誠願正觀
音妙圓滿圓妙音

十三、隨緣觀音

隨喜法心法喜隨
緣因自來自因緣
觀心修禪修心觀
音法樂韻樂法音

十四、清淨大士

清音法明法音清
淨觀自在自觀淨
大願悲心悲願大
士懷慈念慈懷士



每月一觀音禪舞(原創)

弘法大使：陳沛然博士 何曼盈博士 譚廣銓 雅思地產公司 岑燕蘭 朱妙善 陳雪瑩 任梓君 鄭艷蓉 陳惠莊 楊建洲 黃麗娟 李衛嫻 陳韻盈 譚詩雷 黃燕家 方凱欣 李慧潔 陳潔冰 陳遠昌 沈健薇 程瓊最 鍾少玲 黃美華 黎道維 鄺靜美 梁志業 陳家寶 梁志文 周頌儀 梁錦雄 黃結賢 伍綺蓮 徐善保 麥潔雲 黃敏儀 曾慧愉 何錦棠 陳潔玲 米熊順浚 佛弟子 潘蕙芳 那蘭 徐炳輝合家 羅偉明合家 李北奇 李玉嬋 廖蘭香 普莊 普隨 普安 陳寶嬌 徐秋鳳 譚國石 司徒振良 歡迎支持「香港佛學研究所」每月詩畫專輯，弘法事業，功德無量。善款請入：香港佛學研究所 恒生銀行賬戶：395 680952 883 觀音佛菩薩畫班：導師陳沛然博士親自教授。新班招生，每星期開新班。如有興趣，請 [WhatsApp 9333-6310](https://www.whatsapp.com) 報名及查詢。

其他課程 / Zoom：梵文書寫及唱頌、元音與瑜伽、維摩經思想、108 觀音講座、中國 / 尼泊爾佛畫講座、佛教三字經等。
藝術課程及工作坊：手印禪舞、梵文心經 / 大悲咒 / 金剛經等書法、中國書法、度母彩繪、小佛陀、小觀音手繪等。如有興趣，請 [WhatsApp 9132-8532](https://www.whatsapp.com) 報名及查詢。
所長：陳沛然博士 副所長：何曼盈博士



香港佛教聯合會統籌
佛教團體聯合參展



香港書展佛教坊

2024年7月17日至23日

香港會議展覽中心展覽廳 1A 宗教及心靈專區

參展佛教團體（排名按筆劃序）

大覺福行中心

佛哲書舍

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

香海正覺蓮社

香港佛光道場

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

創古文化

溫暖人間

佛教團體講座（香港會議展覽中心會議室N106-N107）

日期	時間	機構	主題	講者	報名/查詢
2024年7月20日 (星期六)	09:30-11:00	大覺福行中心	Choice! 前世唔修, 今世點樣修?	衍璇法師 傳燈法師	3153 4499
	12:00-13:30	佛哲書舍	妙語連珠之金剛經偈頌	定賢法師 定行法師	5300 7453
	14:30-16:00	香港佛光道場	「喻」見星雲大師——《星雲說喻 中英文版》 ①、②新書分享會	妙蘊法師 妙光法師	3110 9000 2715 7933
	17:00-18:30	創古文化	與心對話：妙融法師《修心七要》講授導引	妙融法師	9182 8080
2024年7月21日 (星期日)	09:30-11:00	志蓮淨苑	禪修與日常生活	蕭式球老師	2354 1732
	12:00-13:30	佛教慈慧服務中心	如何與佛心心相印	善如法師	3421 2231
	14:30-16:00	香港佛教聯合會	香港佛教記憶：申請香港佛誕公眾假期歷程回顧	林國才先生 鄺志康先生	2574 9371
	17:00-18:30	東蓮覺苑	佛教梵唄文化	僧徽法師 鄧家宙博士	2575 0066

參加講座者毋須購買書展門票，講座當日可經港鐵灣仔站A1、A5出口或會展站B3出口到達會展

香港佛教墳場「小小淨土」及「夢影花徑」服務 接受有需要人士申請



小小淨土（不足24週流產胎安放服務）申請資格

1. 申請人必須為香港佛教聯合會有效會員；及
2. 申請人為不足24週的流產胎之父、母、祖父母、外祖父母；或經香港佛教墳場管理委員會批准之人士。



夢影花徑（撒灰服務）申請資格

1. 申請人或先人必須為皈依佛教徒；及
2. 申請人必須為先人的直系親屬（父母、子女、夫妻）；或經香港佛教墳場管理委員會批准之人士。





香港書展佛教坊

2024年7月17日至23日

香港會議展覽中心展覽廳1A宗教及心靈專區



香港佛教聯合會攤位1A-A02

香港佛誕公眾假期 實施25週年資料展覽



展覽開放時間：

7月17日(三)至22日(一)

上午10時至晚上10時

7月23日(二)

上午9時至下午5時

地點：2024香港書展「佛教坊」

香港佛教聯合會攤位

香港灣仔博覽道一號

香港會議展覽中心一樓展覽廳1A-A02

詳情請瀏覽香港佛教聯合會網頁

www.hkbuddhist.org

查詢電話：2574 9371

hkbuddhist

hkbuddhist

hkbuddhist



香港佛教聯合會



請用報名表格

香港佛教記憶：

申請香港佛誕公眾假期歷程回顧講座

日期：7月21日(日)

時間：下午2時半至4時

地點：香港會議展覽中心會議室N106-N107*

講者：佛門網總編輯林國才先生、

佛門網高級編輯鄺志康先生

報名方法：掃描二維碼填表，名額有限，額滿即止

*參加講座者可直接前往會議室，毋須購買書展門票。

