

温暖人間

525 2019.10.3
隔周四出版
BUDDHIST COMPASSION

羅密歐與茱麗葉——佛陀版
衍空法師心安的力量
懺悔的意義與方法
如何不讓憤怒爆發？

生命覺悟行
佛法輔導講師李堅翔



繼程法師書畫展



繼程法師
香港弘法之旅
二零一九

饒宗頤文化館

藝術館展室二及三 九龍美孚青山道 800 號

10月/11-11月/3日

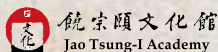
繼程法師會視乎日程安排，隨緣蒞臨展室與大眾喝茶結緣。
展覽所有畫作均歡迎公眾迎請，所得善款在扣除活動開支後，依法師意願，
捐予饒宗頤文化館及溫暖人間，推動文化及淨化人心的社會工作。

講座

「安住當下」
十月十一日（星期五）
晚上七時半至九時半
饒宗頤文化館 演藝廳



合辦



查詢

饒宗頤文化館：2100 2828
溫暖人間：2834 1000

溫暖人間

CONTENTS

ISSUE 3 October 2019

隔周四出版

525

我們不可以選擇時代
卻可以選擇心情



04



16



30

下次出版日期：2019年10月17日
便利店及各大報攤有售



7-11



Circle K



Vango

電子雜誌購買平台



Boka



24Reader



Pubu

關注我們



溫暖人間



buddhistcompassion



Bc Ws

佛法輔導講師李堅翔 04
生命覺悟行

如果羅密歐與茱麗葉 16
在菩提樹下相遇……

心安的力量 22

職場王道 26

醫院小鏡 27

Online 傳說 28

動之以情 29

方敏生心繫長者安居 30

What's On 36

不可思議 39

窩心同學會 39

Let's Green 41

佛陀當社工 42

關係中的禪修 44

微笑解憂 45

日月不住空 46

大題小做 47

Pop Songs 盡是廣長舌 48

醫門雙傑 49

我行我素 51

有緣集世間 52

雲水禪心 53

天天快樂 54

Indra's Net 因陀羅網 54

問法師為什麼 56

大樹無形 57

藏傳佛法初探 58

般若心生活 59

梅子禪 60

《慈悲梁皇寶懺》淺談 62

常降甘霖 64

楞嚴經 66

佛教活動手冊 77

陳十

何三

姜珮婷

Winnie Wong

傳燈法師

緣玄圓

汪橋

徐圓

徐志強

林麗珊

慈山寺佛法心靈輔導中心

Janet Lau

汪橋

項明生

王浩鈞

馮禮慈

陳宇傑

林媽媽

鄧家宙

譚寶碩

Ajahn Brahm

林碧君

定賢法師

方思捷、何樂

侯松蔚

慧光法師

一行禪師 / 梅村僧團

觀成法師 / 陳其斌整理

常霖法師

聖一法師



TSZ SHAN MONASTERY

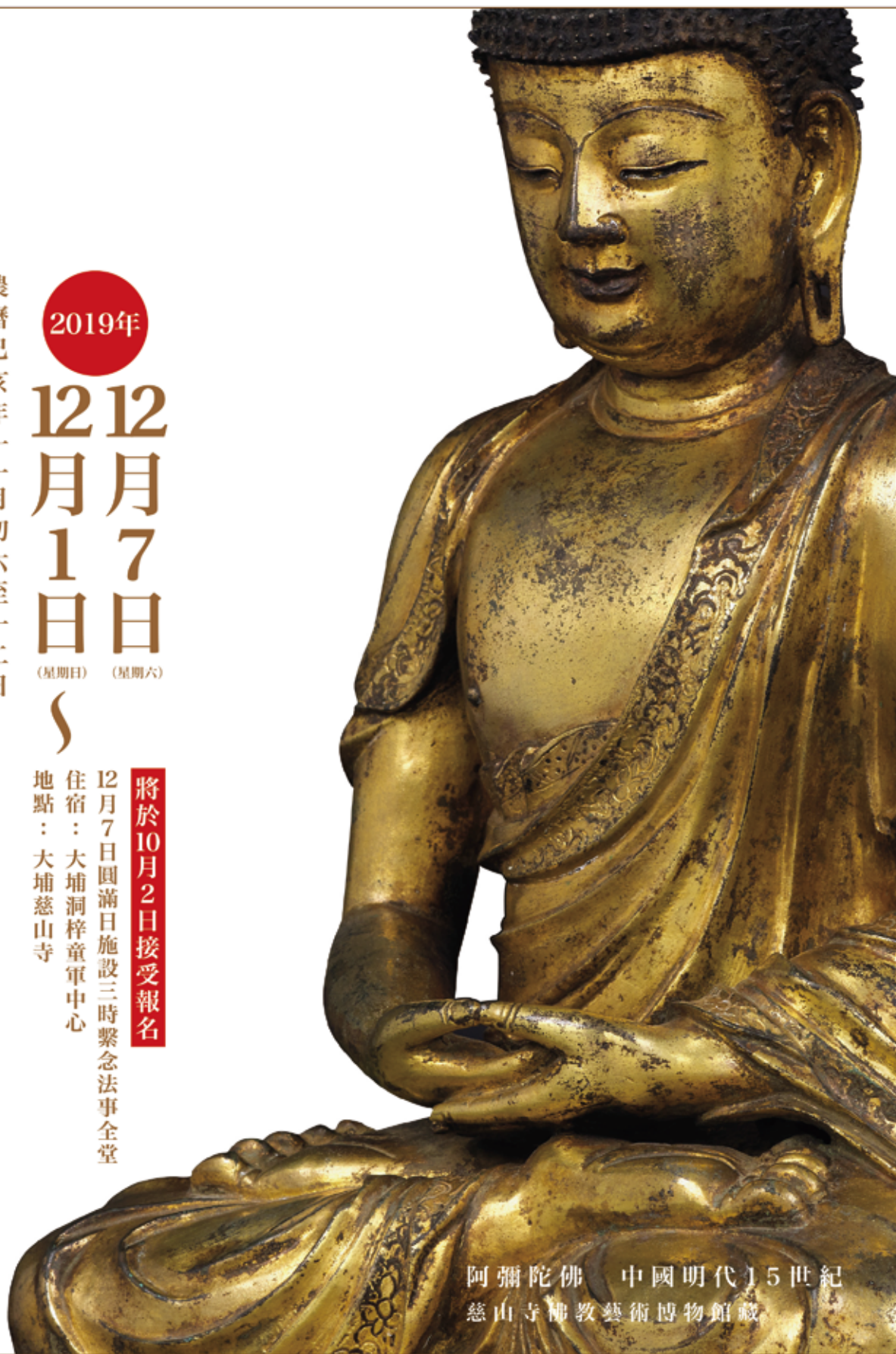
精進彌陀佛七

農曆己亥年十一月初六至十二日

2019年

12月1日 (星期日)
12月7日 (星期六)

將於10月2日接受報名
12月7日圓滿日施設三時繫念法事全堂
住宿：大埔洞梓童軍中心
地點：大埔慈山寺



阿彌陀佛 中國明代15世紀
慈山寺佛教藝術博物館藏



香港大埔普門路88號



慈山寺 Tsz Shan Monastery



報名及詳情 www.tszshan.org/buddha7

溫暖人間

工作室的話

本期見刊一周後的 10 月 12 日，《溫暖人間》二十年籌款素宴就要舉行！今年素宴最大的特色就是二十年時光隧道展覽，展示我們超過 500 期的封面，等待舊雨新知一起穿梭舊時，當中的變化堪值回味！我們精心細選出一些具代表性的封面故事，如果大家有興趣，更可以即時用 QR code 掃描，重溫往日的訪問，相信大家一定歡喜。

此外，有見於目前香港的形勢，今年素宴將會縮短時間，預計大約晚上 9:45 就會結束，讓大家早點安心回家。為此，晚宴將準時晚上 7 點開始。已購票的讀者請盡早駕臨，未購票的讀者還來得及報名呢，請參看第 14 頁廣告。

這幾個月來，社會新聞難免令大家憂心忡忡，衍空法師最近接受香港電台第一台專訪，勸勉大家以慈愛療癒傷痛。法師長期從事佛教教育工作，關愛年輕人，他的分享很值得我們再三聆聽。大家也可通過文末的 QR code 重溫法師的電台訪問。

佛法是覺悟的藝術，今期我們訪問了香港大學佛法輔導碩士課程講師李堅翔，他也是本刊〈關係中的禪修〉專欄作者之一。這位八十後才俊，父母親是開設私家診所的醫護專業，小康家庭過着平安日子，本應沒有什麼苦，但自言在無言的愛中長大的他，卻和大家細訴自己人生中的苦，並於機緣巧合下遇上心理學和佛法，George 抽絲剝繭分析，佛法輔導如何引領他走出抑鬱的幽谷。

「平安鐘」是香港廣為人知的長者服務，長者安居協會新任董事會主席方敏生，在父親方心讓離世後，便立意投入善終服務，方敏生說自己是「平安鐘」用家，因為年事已高的母親和家婆都是服務對象，她以協會的「長者生命故事」個人化印書服務，為媽媽做了一本書，該會還有「愛·留聲」錄音室，讓長者向家人表白心中的話，希望大家都不要愛得太遲。

出版人Publisher

佛教溫暖人間慈善基金有限公司
Buddhist Charity Work Shop Limited

地址

香港九龍荔枝角青山道 489-491 號
香港工業中心 C 座 904 室
Room 904, 9/F, Block C,
HK Ind. Centre, 489-491 Castle Peak Road,
Kowloon, Hong Kong.

電話 (852) 28341776

傳真 (852) 28341113

電郵 info@buddhistcompassion.org

網址 <http://www.buddhistcompassion.org>

編輯部 28345600

訂閱部 28341030

廣告部 28341776

承印

泰業印刷有限公司
香港新界大埔工業邨大貴街11至13號
26602600

發行

勤力德記書報發行有限公司
27208888



本刊文章純屬作者意見，不代表本刊立場。本刊有權拒絕或修改任何廣告。溫暖人間雙周刊受國際及地區版權法例保障，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載、翻譯或重印。我們非常感恩讀者閱讀《溫暖人間》。讀者萬一發現本雜誌出現缺頁、破損或釘裝錯誤，敬請立即致電 28348990，以便安排退換。

佛法輔導講師李堅翔

生命覺悟行



外貌一臉俊俏，討好的外型，儼如廣告牌上星級補習天王的他，未夠四十歲已取得五個學位，家庭生活美滿，好一個八十後人生勝利組的代表，李堅翔（George Lee），苦困對他而言有點遙不可及，但他卻偏偏選擇任教香港大學的佛法輔導碩士課程，又為本雜誌〈關係中的禪修〉專欄撰寫文章，教人以佛法離苦，究竟他是紙上談兵的導師，抑或擁有旁人看不透的經歷？

外祖父母的善種子

George 淺笑道：「其實我年少時一點都不起眼，人生沒有方向，是那種顧着打機的廢青。」他爸爸是私人執業醫生，在香港仔開設診所，媽媽順理成章成為他貼身助手，為方便病人求診，診所一星期開足七天，朝九晚十，兩口子幾乎沒離開過診所，所以他約一歲開始便交由外祖父母及舅父、阿姨照顧。「外婆是個很講原則的人，如果我頑皮扭計，她會給我三次機會，逗我三次還是哭的話，她便不會再理會我，這方法教曉我管理好自己的情緒。外表霸氣的她，在我眼中卻有着無盡的慈愛，因為從她身上我切實地體會到推己及人、珍惜所擁有的品德。」相對威風八面的外婆，外公就是任勞任怨、內斂含蓄，但對他寵愛有加。當時他跟外祖父母同住堅道，孫兒一聲令下，外公便速下山到快餐店買魚柳包給他吃，那時候仍未有行人電梯呢。因為外祖父母有八個孩子，家中總是熱鬧非常，多得他們的愛護，彌補了 George 童年缺乏父母陪伴的不足。「還有一件事現在回想覺得有點不可思議，也許外公早為我埋下佛法的種子了。」他第一次接觸「佛」字，是由於每個舅父的名字裏都有一個「佛」字，外公平時會拜佛，希望佛菩薩會保佑自己的孩子。「外公彌留時，曾眼定定的望着我，我那時不知他的用意，其後聽媽媽說，其實阿公臨終時為我許了一個小小的祝願，希望我將來能夠信佛。」或許他的善願引領他步步走向弘法之路。



外祖父母和幼兒時的 George。

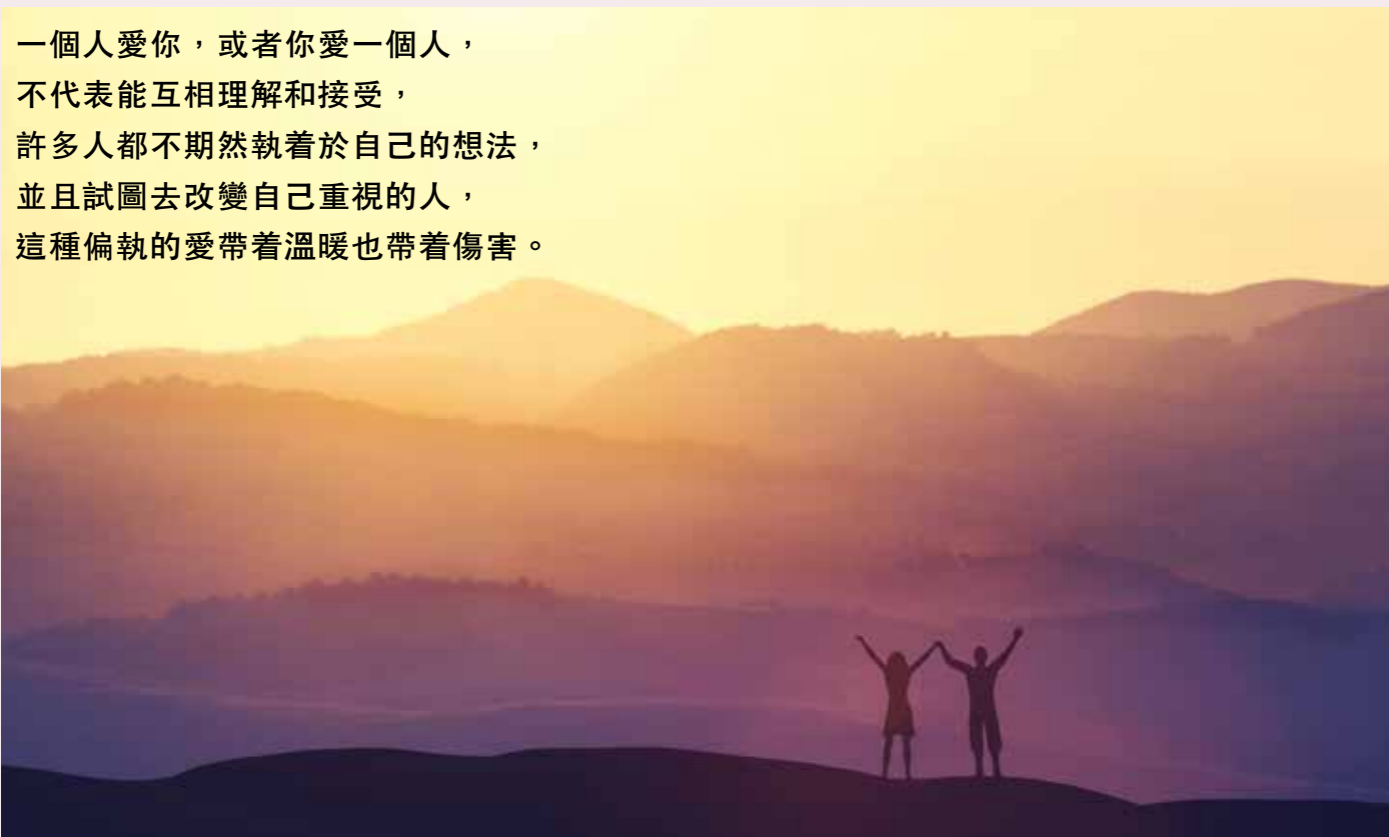
子不承父業卻造就佛緣

「醫生絕對是最好的職業！」George 的父母從小便向他灌輸這個觀念，時刻望子繼承父業，可惜兒子會考卻只有十八分。至親的失望和責備令他不知如何自處，他形容這是人生三次重大痛苦的「第一苦」。後來父親安排他赴美留學，任他自主選修科目，George 笑言一心想兒子當醫生的父親，竟放下望子成龍的

期望，出錢出力讓他自由發展，多年後他才明白這是父親送給他的無言的愛。

George 形容小時候和父親的關係疏離，記得父親時而嚴肅，時而詼諧，實在難以觸摸，加上少機會溝通，令兒子對他多了份畏懼。「爸爸是要求很高的人，甚少對人肯定和讚賞，他認為稱讚會令人變得囂張，而我從小就覺得難以滿足到他的要求。或許

一個人愛你，或者你愛一個人，
不代表能互相理解和接受，
許多人都不期然執着於自己的想法，
並且試圖去改變自己重視的人，
這種偏執的愛帶着溫暖也帶着傷害。



父母以外，George 稱他的生命中有三位舉足輕重的人物，除了他的上司及人生導師 Professor Tien，以及他的賢妻 Karen，還有就是他事業上的伯樂——衍空法師，他和衍空法師的故事就留待他在自己專欄分享吧！



他對我當不成醫生有點耿耿於懷，所以直到我當上助理教授之後，才首次聽到他有意無意的認同。」到了今天，George 能擔任港大的講師，及跟隨衍空法師工作，父親終對兒子的努力和成就逐漸肯定。「一個人愛你，或者你愛一個人，不代表能互相理解和接受，許多人都不期然執着於自己的想法，並且試圖去改變自己重視的人，這種偏執的愛帶着溫暖也帶着傷害。當父母對我再沒期望，讓我留學，我感到一直以來的枷鎖被解開了，令我有空間思索自己人生的目標和方向。」塞翁失馬，焉知非福，若然當時他真的從醫，今日就沒有了這位致力將佛學和輔導融合的弘法新力軍。

醫心不比醫生遜色

他留學美國，首個學位就是心理學，這和他少時愛跟人溝通，及有見心理治療和研究，對人類精神健康越趨重要有關。可是要一個平常只會打機的廢青念美國大學程度的心理學，簡直是拉牛上樹。「自問英文聽、寫、讀、講絕對是無差別地爛，社交遲滯，入住宿舍又被欺凌，加上要自行洗衫、煮飯；打開課

本一頁內平均有廿六個生字看不懂，一下子從萬千寵愛變成沒人理的孤獨精，連舍監也懷疑我有自殺傾向。」但 George 實在想對自己的人生有所交代，所以無論怎樣艱苦都會咬實牙關，奮力擺脫廢青這個宿命，他自言既然當不成醫「生」，那就改為醫「心」吧，同樣造福人群。

當心理學遇上佛學

因為不願意跟命運妥協，由心理學位，到修畢第一個主修婚姻家庭輔導碩士，接着又完成臨床心理學博士，前後十二年，終於從讀書不成的宅男路走到夢寐以求的教授之路，巧合地就在佛光山開辦的西來大學擔任助理教授。夢想達到了，那下一步做什麼？三年過去，不經覺的抵達了事業的樽頸位，前路方向未明，加上親如兄弟的摯友突然病重和經歷一生中最慘痛的情傷，多方壓力重疊一起成人生「第二苦」。

那段日子的他，發現自己變得易哭，甚至在公眾場合制止不了落下男兒淚，他知道這是抑鬱症狀，貴為臨床心理學博士的他，此刻發現過往所修的心理學竟不能替自己解憂。「那時我辦公室的鄰房有一位原

始佛教專家，我從他身上認識到很多佛教的基本知識，富有意思和啟發性，於是我試圖**將佛學元素融入心理治療**上，可是漸漸發現心理學和佛學根本是兩回事，我必須先放下從前所學到的心理學架構，由零開始去學習佛學。」往後他經常到當地最大的寺廟西來寺拜佛和打坐，他坦言自己身在寺中，感覺寧靜自在，心中有份難以形容的歸屬感，透過禮佛誦經和打坐，內心的痛苦慢慢地消散了。2015年，他在西來寺皈依，皈依師父是星雲大師，從此轉吃素和守五戒。「皈依前，我曾到台灣佛光山參觀，偶然路過一道拱門，上面寫着『回頭是岸』四字，看罷我就忽然哭起來，不知怎的只覺很感動，可能它是一個啟示，讓我知道佛法才是我一直要尋找的方向。」回流香港，他當上了香港城市大學和美國母校合辦的博士課程的臨床訓練總監，同時報讀了香港大學的佛學研究碩士，正式開展佛學與心理學融合之路。

我的使命尋找佛法輔導之道

「我曾問過一位學者，什麼是佛法輔導？」他說其實這問題根本不需要發問，因為當輔導員面對受助者，踏入輔導室的一刻就要將所學的佛學、輔導學、心理學通通放下，集中聆聽對方的一言一語，了解苦的由來，當下已沒有「你」，只有眼前的受助者。輔導是一個形式，而輔導員和佛法的融會貫通才是核心。在港大的佛法輔導碩士課程裏，George以「覺、悟、行」三字作為佛法輔導模式的總結，「覺」(Note)指提升觸受和想法的覺察以達到「定」，例如留意自己遇到某人某事時身體的反應、情緒感受和想法；「悟」(Know)，通過反思、探究和分析自己對某人某事的執着點、其執着原因和影響令智慧增長；「行」(Choose)，當清晰了解自己的執着，應用覺知在每一刻，並以清明的心選擇善巧的行動來突破不善的習氣。從正當的語言、行為及生活入手，去重新面對令你不快的人和事，以新的選擇帶來新的因緣，就如同「戒」的效果。

「人生確是有着很多苦，但要尋求脫苦的方法，並非外求，而是它早已紮根在每個人的心中。」累積了不少臨床心理治療經驗的George指，佛法輔導是期望引領受眾，將隱藏心底的離苦方法發掘出來。展望未來，他希望此生能做好一件事，就是將原始佛教的智慧融入佛法輔導當中。他現在攻讀的佛學博士課程，就正以此心願為研究題目，期待不久的將來，George的努力會修成正果，創立一套更成熟和善巧的佛法輔導模式。



2015年，George在美國西來寺皈依，
皈依師父是星雲大師，這張相攝於皈依受五戒當天。

生命中三位重要的女人

萬能俠母親

在成長過程中，給我深遠影響的除了外婆，還有母親。「媽媽是一個很慈悲的人，是她教曉了我，無論說話做事都要顧及別人感受，做人要以身作則，錢賺多賺少不要緊，最重要是熱心助人。她為我們一家默默付出了許多，其實好學的她有機會到澳洲修讀藥劑學位，為了我和妹妹，她寧可放棄當藥劑師的理想。」對於母親，George一直視她為萬能俠，一位什麼都精通的女性。他指母親一直是爸爸的貼身助手，亦是助他成就大業的功臣，「那時父親想有人幫他處理買賣樓宇，他就安排母親去學做經紀、學睇風水……她可以專業到考獲地產經紀牌和股票經紀牌照；為了煮出家人喜愛的美食，她也上過不少烹飪課。為了頭家，她可以去到好盡，真的很堅。」



爸爸、媽媽、外婆和
小小 George。



George與父母及妹妹的全家福。

人生導師 Professor Tien

「原來她也是佛教徒，並且已修了四念住十多年，只是在職場上甚少向人透露。」回流香港在城大工作時，他認識了一位美籍教授 Professor Tien，是美國臨床心理學界的翹楚。「她是我認識的人中，最接近阿羅漢修行層次的人，無論在心理、佛學和修行對我的影響很大，她既是我的師傅，亦是我的治療師。」要教授佛法輔導，首要是相信它能助自己改變。George不諱言道：「我覺得這一套是 work 的！因為 Tien 的佛法輔導——Citta Psychotherapy（心智治療法）真的能引領我走出抑鬱的幽谷。」

佛法輔導第一節

人生「第三苦」源於逆境又再次狠狠的刺中他心底執着處。當時他在工作上面對強烈的否定和抨擊，又從臨床訓練總監和助理教授的崗位打回原形，多年的努力付諸流水，彷彿重蹈當年會考的失敗，原來那個只會令人失望的男孩從沒離開過。過往儘管多少考驗都沒令他止步，因他心知自己浪費了太多光陰，必須急起直追，可是如今連繼續跑的資格都失掉了，抑鬱的徵狀隨之再現。

有天，他在大學的走廊遇上 Professor Tien，他對她坦言自己的挫敗，於是兩人便在走廊的一角坐下來，首節的佛法輔導就這樣開始。「在她引導下，我察覺自己一直在抑壓自己的情緒和想法，而現實中發生了的事件，究竟有多少是我的選擇？多少是我一直不願看清？而涉及事件的人給了我什麼訊息？為什麼要給我這些訊息？我接收了什麼？抗拒什麼？一連串讓我反思的提問，將我內心的矛盾逐層逐層拆解，直至我看清煩惱的源頭，即我的執着點，那就是我極渴



Professor Tien 手抱著 George 一個月的細仔。

望得到別人的接受和肯定，可能由於我從來不獲至親的認同，而我一向在意的是他們能否完全地了解和接受我。」她隨即反問他：「為何你覺得別人一定要真正理解和接受你？他們有義務這樣做嗎？」頃刻，他醒了。

練習看清執着

「我一直執於爭取別人的接受和認同，這想法一直牢牢抓着不放，聽她一席話，手開始鬆開了。她強調，要脫苦必先鼓起勇氣去面對恐懼，苦痛通常連帶恐懼，不要怕，亦不要推開或逃避，正視它，慢慢一步一步的看清楚它，它沒有你想像中那麼可怕，而且你越了解它，痛感就會越少，最終發現把自己弄痛了的人就是自己，因為通常是我們把它握得緊緊的不放。」George 指那次跟 Tien 傾談後，抑鬱感覺全消，感覺自己的能量多了，但 Tien 卻提醒他：「我知你現在很爽，但你要留意，**解開執着不是一朝一夕的事，是需要不停練習。**你會發現每當重返執着點時，會比之前看清自己多一點，然後放開了一點，每次痛苦的時間又會縮短一點。」雖然面對別人的認同和接受依舊執着，但 George 留意到自己比從前更快覺察到執着的去來，他稱早點覺察就能早點預備，選擇以另一方式去調節自己，使痛苦減輕。

人生確是有着很多苦，但要尋求脫苦的方法，並非外求，而是它早已紮根在每個人的心中。



人生伴侶 — 女神 + 賢妻 Karen

「每個男生總會有一個埋藏心坎、不能忘懷的女神。」George 腴腆笑道。他坦言很幸運，「女神」最終成為他的妻子。他和太太早於十七歲那年，在一次中學畢業旅行團中邂逅。他形容太太仿如公主般，無論外貌、學業、家庭背景都很優秀，而他卻是一副沉迷打遊戲的宅男相，完全不起眼，怪不得太太當時沒留意到他，直至旅行尾聲，他主動協助「女神」拿購物袋，她才赫然發現他的存在，自此成為朋友。其後 George 往美國留學，兩人仍不時經網上通訊。他形容每朝最盼望的就是看到「女神」的短訊回覆。後來兩人各有事業和戀情，他也把對她的傾慕之情漸漸放下，直至太太突然有親人離逝，她為了解愁，應他的邀請前往美國探望他，順道散心。成熟了的兩人再次重逢，感覺不是陌生，而是久違了的合拍，大家原來都是不愛追逐名利、喜愛簡單恬靜生活的人，就這樣一拍即合，他太太去年剛誕下第二名兒子。

他稱讚太太雖不是佛教徒，卻比他更有智慧。「有次我倆到台灣的農禪寺，那裏有一個很出名的平鏡湖，我跟她坐在湖邊，因為當時驟有陽光，有時又下毛毛雨，忽然又有風，我覺得好像反映了我內心的情緒變化，正當我處於多愁善感狀態時，身旁的太太卻絲毫不受天氣影響，繼續悠然自得地欣賞眼前美景，她的心就如眼前的湖面一樣，平靜如鏡。我和她的智慧那刻高下立見，太太有顆單純的初心，而我卻把事情想得複雜了，結果苦了自己。」他估計可能太太從前是建築師，就在畫則時訓練出非凡的定力，而做建築項目時又訓練出超強統籌能力，以致她把一家四口照顧得妥妥當當，「正所謂『百無一用是書生』，沒有她我什麼也做不來，所以連衍空法師也知道太太才是我真正的頂頭上司。」George 苦笑說。



左 大學時代的 George 及 Karen。



右 是 George 的全家福，大仔承知（Sage）、細仔樂知（Jake）。



他簡單總結了自己的人生體會：「如果我沒有經歷那三次痛苦，我肯定仍是個一無是處的宅男。我很感恩自己的人生比很多人幸福，讓我遇上很多愛我、扶持我、栽培我的善知識，以致我可以在痛苦中成長和蛻變。他們的慈悲令我也希望成為其他人的善知識，陪伴其他人面對痛苦，在痛苦中成長，再勇敢地將心中的慈悲送給身邊每一個人。」

以下的七言詩，是由一位港大首屆佛法輔導碩士學生創作的，為感謝老師的教誨，她將課堂所學的善知識總結成詩，相當有心思和文采，讀者不妨從詩中領略一下佛法輔導的要義吧。

窮途末路絕吾生，因緣和合接引來，
沒有神仙變戲法，耐心同行把路開，

佛陀洞悉人間苦，早為世人作綢繆，
苦事源頭三毒害，勤修正道莫蹉跎，

人生八苦無例外，沉溺苦海終自殘，
先決慈悲自救心，心靈綠洲暫解愁，

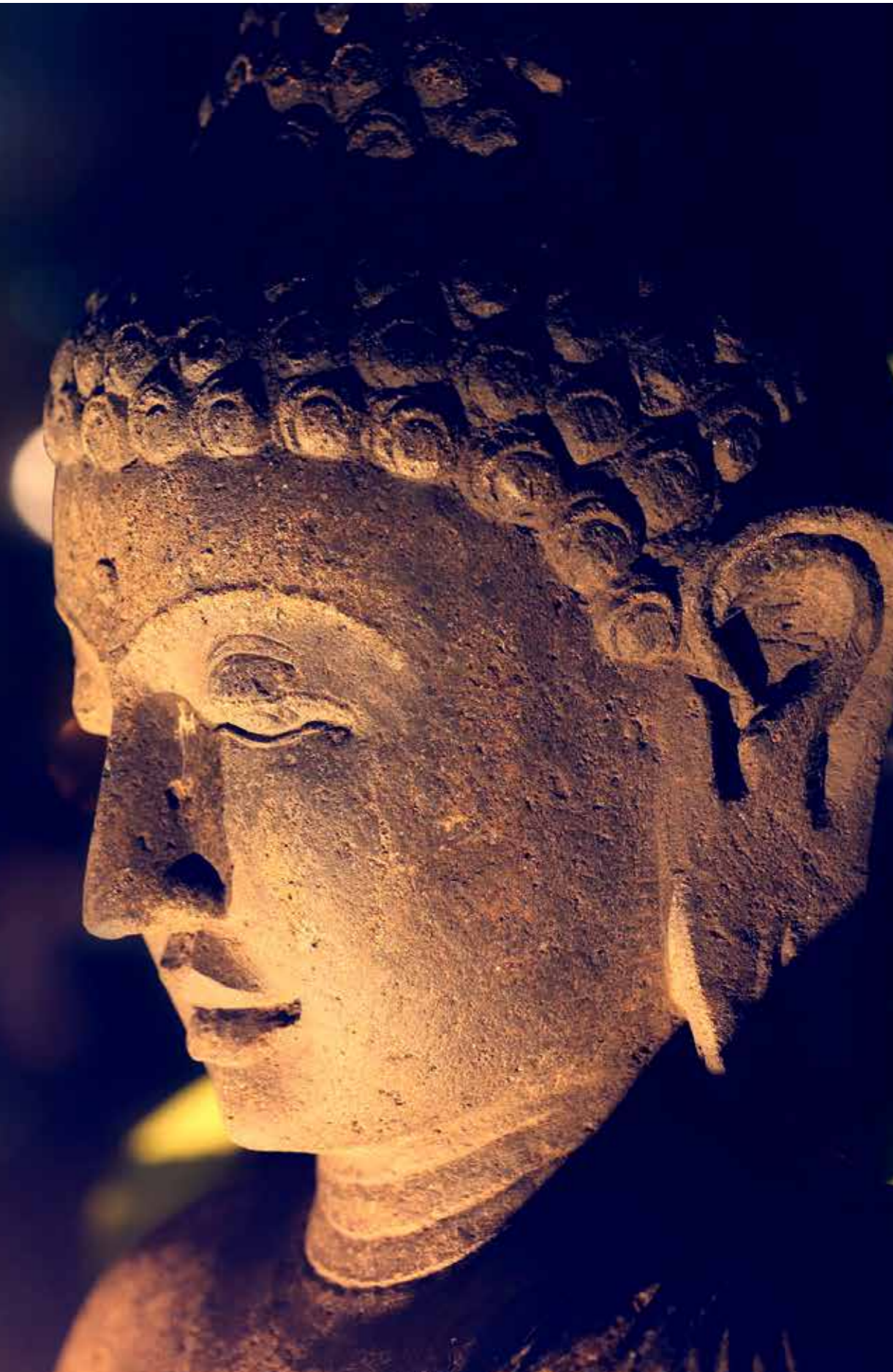
枯涸心田無力長，法雨甘露來滋養，
孜孜不倦勤耕作，常行正念好收成，

悲憫吾心道苦情，感同身受探端倪，
靜心聆聽露玄機，反覆思量現實景，

身心苦受源一箭，心逐身苦墮漩渦，
細看五蘊尋出路，絲絲剖析苦根源，

迴轉我執自束縛，緣來緣去夢一場，
兩箭雙忘原有道，正見修行貫其中，

五蘊如幻性本空，明心見性捨我執，
不生不滅有生滅，如理作意覺悟行。



溫暖人間 20周年 籌款素宴

堅持 初心

回頭看，20年我們改變了多少？當世界變了樣，你我變了樣，溫暖人間一直與你同在，一心一念，堅持初心，為大家注入心靈力量。
溫暖人間20周年慈善素宴，10月12日，約定你來過一個充滿感動回憶的晚上。

請以✓選擇您的支持項目

- 溫暖席 每位 \$ 780 X _____ 位 = \$ _____
- 溫暖席 (12人) 每席 \$ 9,360 X _____ 席 = \$ _____
- 貴賓席 每位 \$ 1,800 X _____ 位 = \$ _____
- 貴賓席 (12人) 每席 \$ 21,600 X _____ 席 = \$ _____
- 隨喜捐款支持 = \$ _____

善長姓名：_____ (先生/女士) 電話：_____

地址：_____

本人不欲收取溫暖人間任何資訊

付款辦法：

- 劃線支票付予：佛教溫暖人間慈善基金有限公司
- 存入中銀賬號 036-746-1-0047866 存入恒生銀行賬號 289-8-133877
- (請 WhatsApp 或傳真入賬收據，上註閣下姓名和電話)

收取素宴券辦法：(只適用於購買席券之善長)

- 郵寄上址 (9月底寄出) 駕臨「溫暖人間」領取 (時間另約) 素宴接待處取

捐款資料：(只適用於隨喜捐款支持之善長，不適用於購買席券之善長)

捐款人 (\$100 以上可發香港扣稅收據)：如上 _____ (先生/女士)

溫暖人間

佛教溫暖人間慈善基金有限公司

香港九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 904 室
電話：28348990 傳真：28343832 WhatsApp：52267376

10月12日 星期六
九龍灣國際展貿中心 6樓

如果羅密歐與茱麗葉 在菩提樹下相遇……

假如《羅密歐與茱麗葉》的劇情是這樣：

當茱麗葉服毒假死，羅密歐痛不欲生，企圖服下剩餘的毒藥自殺，
張口之際，茱麗葉及時醒來，於是登登登登，兩人最終結為夫婦！

大家猜一猜，如果兩人真是結了婚，下場會怎樣？

會快快樂樂地生活下去？

還是最後相處不來，離婚收場？

常霖法師在《菩提樹下的羅密歐與茱麗葉》講座，
彷彿化身愛情顧問，一開始就拋給現場觀眾的問題，
似是叫大家不要再沈醉於童話式的愛情故事，
用佛陀的智慧，認清愛情的真諦。



第 1 課

蒙着雙眼說愛你

大家好！如果我問：提起羅密歐與茱麗葉，你第一時間會想到什麼？一定是愛情吧！《菩提樹下的羅密歐與茱麗葉》其實就是說佛教的愛情觀。二千五百年前，佛陀在菩提樹下證悟到宇宙大自然的定律，最終超越生死之苦，斷除一切煩惱，重點就是平衡。愛情不能過緊，亦不能過鬆，說的都是平衡。

怎樣平衡？先問問大家，如果當時羅密歐沒有自殺，茱麗葉又醒來，你們覺得會否大團圓結局？未必！為什麼？大家看迪士尼卡通，最後都是 they live happily ever after。為什麼大結局一定在結婚當日就結束呢？（全場大笑）似乎大家都明白。《羅密歐與茱麗葉》、《梁山伯與祝英台》那麼受歡迎，就是因為沒有了婚後的問題！那麼為何明知山有虎，還有那麼多人偏向虎山行？是不是就像被煙花蒙蔽了，所以看不清楚？當初兩個人要生要死都要在一起，為什麼後來跟他一起了又覺得似世界末日？大家都要想一想。

有這樣的比喻，我十多歲時聽的一個 three rings 的故事：話說當一男一女情投意合，就會有這三隻戒指出現。第一隻是 engagement ring —— 訂婚戒指，怎樣才是墮入愛河？就是當你變蠢時！拍拖就像燒煙花，開始時只看見最燦爛一面。第二個階段是 wedding ring，結婚步入教堂，有人說結婚即是步入愛情墳墓，因為煙花燃燒完，於是第三個階段 —— suffering（受苦）就會出現。那麼，怎樣避免「suffer ring」？

學佛有一樣東西很重要，
就是不落二端，
不應認為不是對就是錯；
不是靚就是醜；
不是黑就是白。



第 2 課

你以前都唔係咁嘅

舉個例子。我認識一對夫婦，他們的溝通方式很特別，男方經常被女方罵，但他被罵後卻很享受，因為女方是一位美女，覺得被美女罵是很開心的事。可是當他們有了孩子之後，女方專心湊仔，因為不用見人，體型漸漸變了，幾乎蓬頭垢面。現在她罵男方的時候，男方開始發脾氣……因為老婆變了黃面婆……

（全場大笑）我想問大家的是，你說對方變了，有沒有反問自己有沒有改變？其實每個人都不斷在變，是十分正常的事。這對夫婦出現問題，歸根究底是沒有良好溝通，這也是很多夫婦的問題：我不說你都明啦！我真是不明嗎！咁你以前又明？以前將所有心思精神集中你身上，現在是 multitasking（同一時間兼顧多件事情），當然不明白啦！不要認為對方理應會懂，所以最大問題是溝通。

所謂「相見好，同住難」，婚後常會為現實生活或者家庭瑣事而煩惱，一方嘮叨，一方又不聽，婚前無所不談，婚後談都不想談，所以與伴侶好好溝通是很重要的。既然可成為夫妻，是很多因緣才可成就的，雖然緣有多深，可維持多久很難說，但如果你完全放棄維繫，關係肯定很快結束，造成遺憾。有很多人是直至死時才後悔，說早知當時不要這樣做。所以要把握當下，如果現在可以做好些就做好些。

伴侶是最好的修行對象，因為你不可以只用腦去溝通，而是要用心。不知道大家有沒有這樣的經驗：

男方：喂，你有冇嘢？
女方：冇……嘢！

如果你只是聽表面意思，以為無事，你就有事了。因為如果對方把語氣拖長，說冇……嘢，其實就是有嘢，所以不可純以邏輯推理，要用心感受對方說話語氣。有句說話叫 understatement（潛台詞），是要用心感受。正如現在很多社會爭拗 —— 我是對的，你是錯的。學佛有一樣東西很重要，就是不落二端，不應認為不是對就是錯；不是靚就是醜；不是黑就是白，落二端就很易有問題。因為一切都是相對，需要了解每一方的立場及看法，如果再加入憤怒：我明明是對，你明明是錯，你簡直不可理喻……大家也這樣想，就會吵架衝突，解決不了問題，所以很多事必須有良好溝通。佛法最強調的是平衡，不要高高在上，亦不需低聲下氣，平等狀態下什麼也可以商量，但如果你高我低或我高你低，都是無偈傾，大家要注意了。



第 3 課

可唔可以溫柔啲

至於夫妻的相處之道是怎樣呢？佛教有個四攝法——布施、愛語、利行、同事。布施不只是財布施，奉獻你的愛心與耐性都是布施，大家碰見陌生人，跟他點點頭，微笑一下已是布施。很多人容易對其他人脾氣好，對家人，尤其是伴侶就難。去年千人禪修送出「停一停，心呼吸」的貼紙，有一位媽咪拿了回家，其後在 facebook 留言，說她叫女兒把貼紙貼在爸爸的額頭上。當年甜蜜蜜，為什麼現在如此？這就是「愛語」的重要，並不是要句句「I Love You」，「我不可以沒有你！」而是用溫柔語氣，不要用惡的方法，要以柔軟方法，交談時語氣溫柔，人是互相影響，你拎盾牌，對方也會拎盾牌。

以下例子，我在書上也有提及：有對夫妻爭吵，妻子罵丈夫一無是處，從來沒有做對一件事，丈夫笑着說，起碼有一件是對的，就是娶了你。當然丈夫可以說，對，我做什麼也錯，最錯就是娶了你，其實視乎他想挽救定放棄？完全是自己的選擇。「利行」就是為他人利益着想，但不是犧牲。有些人覺得為家庭犧牲了自己，反而得不到家人體諒，所以**你要注意對人好的時候，你所做的是不是對方想得到的東西，而不是你覺得對方需要**，這個很重要。「同事」是代入對方去感同身受，觀音菩薩去幫人，都是眾生應以何身得度時，觀世音菩薩即現何身而為說法。



第 4 課

嫁杏無期又如何？

所以，如果你找到良好的溝通方法，白頭到老，永結同心是可以的。不過你可能會問，如果是盛女又如何？嫁杏無期或者有些男士追求不到的女士，那麼單身是否失敗？在六十年代比較保守，如果女仔在二十五歲還未拍拖就叫老姑婆，三十歲前嫁不出就是沒人要，這都是傳統價值觀。現在三十歲的人，樣子仍然可以像一個中學生。價值觀是不斷變的，如果你相信一定要這樣才算正常，其實是自尋煩惱。看見別人這樣做，就以為自己都要這樣做，不妨提升自己的覺察能力，弄清自己真正需要什麼，不需要受人影響。

我認識一位女性朋友，她一定要趕及三十歲前結婚生子，雖然自己事業不錯，但是覺得要結婚才有安全感。她就是因為太心急，嚇怕了很多男士，多次戀愛都告吹，最後遇上一個有錢的男人，她身邊的朋友都說這人不太好，並非理想對象，可是她覺得自己已經三十多歲，再放手可能真是嫁不出，結果選擇結婚。果然婚姻生活真的不如意，最後患了癌病，四十多歲就死了。

在《菩提樹下的羅密歐與茱麗葉》小冊子中，我們也邀請了羅蘭姐與劉天蘭分享單身的好處。羅蘭姐沒有結婚，享受自由自在，了無牽掛的生活。而岑建勳與劉天蘭離婚之後，依然是好朋友，所以為什麼離婚一定要反目成仇？不是絕對的。即使失戀，你也可以選擇如何面對。你可以這樣想，你付出的是大愛。因為小愛只是兩個人之間的愛，大愛卻不會自私地想擁有對方，而是覺得對方需要什麼，然後去滿足他，如果對方找到一個更適合的人，你應該開心才對。所以，你的確無法改變既成的事實，但你可以改變對一件事的看法，一念天堂一念地獄，這就是轉念。

最後，我希望大家試試與禪修談戀愛，不是結婚，因為戀愛時才會經常心掛掛，大家明白的。

(哈哈，課堂就在笑聲中圓滿了。) 🍷



想知更多維繫愛情的秘訣？歡迎到《溫暖人間》免費索取《菩提樹下的羅密歐與茱麗葉》圖文集。

溫暖人間地址
九龍荔枝角青山道489-491號
香港工業中心 C 座 9 樓 904 室
開放時間
星期一至五
早上 10 時至晚上 6 時
星期六、日及公眾假期 休息

心安的力量

香港的示威浪潮已經持續三個多月，過去一段日子，走在街上，會發現迎面而來的人都憂心忡忡、滿臉愁容，大概都在為這座城市的未來而擔憂。

心靈創傷是一道看不見的傷口，但卻影響深遠。

作為一個佛教徒，我內心很是焦急，很想知道如何以佛法面對這次事件。

九月八日，酷熱的初秋早上，偶然聽到香港電台「舊日的足跡」

播出衍空法師的訪問，他除了談及自己出家的因緣外，

也分享如何以慈悲和智慧安頓好自己的心。

是的，此時此刻，心安最重要。

八、九十年代於香港出生及成長，我一直見證着香港的繁榮安穩，沒經歷什麼大風浪，電視畫面上出現的天災人禍，總覺得離自己很遠。然而，這段日子以來發生的種種衝突，頓時把我從溫室抽離，處身大時代之中。若心中沒有安定的力量，則很容易被痛苦淹沒。

衍空法師比我年長，一早已經歷過香港的大時代，1967年香港暴動，當時還在喇沙書院讀中一的他，被爸爸安排到日本讀書，及後到美國升讀大學，之後回流香港從事股票投資的生意，1980年跟前電視藝員倫志文結婚，十年後，夫妻二人決定一起出家。1989年，即是他剃度出家的前一年，發生六四事件，香港發起多次遊行和集會，激發移民潮，這次大時代的衝擊和洗禮，令衍空法師的道心更堅固，因為不忍見到眾生苦，所以更投入弘揚佛法的工作。那年，他開始為出家做好準備，在大嶼山寶林寺過着簡樸生活，希望將來與眾生同得解脫自在。

以慈愛療癒傷痛

未出家前，在別人眼中，他是位人生贏家，事業愛情兩得意，有財富有名譽，閒時會去的士高跳舞，成為法師後，靈性上的追求超越一切物欲，他的責任是關懷眾生的心靈健康，在宗教信仰的層面上做心靈輔導。目前正值亂世，不論年齡、立場、身份，我們都感到痛苦，都需要療癒內心。因為只有當我們內心澄明、安定，智慧才能生起，方可深入觀察痛苦的根源，將它轉化為慈悲，讓正念的能量呈現。當我們能以慈悲注視他人的時候，我們看到的世界就不一樣了，所說的話也就不同了。

雖然衍空法師在節目中自嘲是老人家，但他一直很關愛年輕人，經常在大學從事佛教教育的工作，亦深受年輕佛弟子的愛戴。他在節目中分享，最近很多年輕人向他哭訴，說：「師父呀，誰跟誰說我示威不對，說不要去，我好辛苦！」他說一定要先安撫對方，不可以因為立場不同而不安撫對方的心；亦有年

紀大的人向他表達憂慮，說不知如何是好，其實大家的內心都痛苦。

試問誰未曾經歷過年輕的歲月？筆者在短暫的大專教學生涯中，從學生身上看到自己往昔的身影，容易躁動、容易迷惘，特別需要師長的引導和關愛。正如衍空法師在節目中提到，他諒解現今年輕人的焦慮和痛苦，例如社會流動性低、買不到樓、找工作困難、擔心自己的前途、憂慮自由民主等等，這些擔心都是有理由的，不能視而不見。另一方面，他亦諒解家長的無奈和痛苦，有些五、六十歲快將退休，他們希望社會可以穩定發展，較難接受這種突變。萬法唯心，處理問題之前，我們先要安住自己的心，活好當下，只有這樣才能使家庭和諧，從而影響社會。

目前令人擔憂的是，社會氣氛多少都會影響大家心情，矛盾衝突已延伸至家庭之中，很多年輕人因為跟父母的政治立場不同而爭吵，甚至發生不愉快事件。衍空法師在節目中提到，家庭不應建築在政治立場上，而應該建築於愛、諒解、關懷和接納上。最簡單是吃飯時盡量避免談政治，無論子女有什麼立場，父母只須表示諒解便可以，或者說聲「阿女，我愛你；阿仔，我關心你」。父母和師長的真誠以待，他們會感受到的。衍空法師相信九成九上街的年輕人都疼愛父母，既然如此，可以做些愛惜父母的行為。父母的要求其實很簡單，時不時報到一下，讓媽媽知道你沒事，記得回家吃飯、飲湯。家庭和諧對年輕人的成長很有幫助，外面即使風大雨大，家始終是他們最溫暖的避風港。

效法菩薩精神

香港物質豐盛，大部分人都不需要憂柴憂米，缺乏的往往是精神上的滿足。年輕人現在追求的民主、公義，其實都是更高層次的意義和價值，這方面，衍空法師跟年輕人也有相似之處。他之所以出家，同樣是追求更深遠的人生意義與價值，希望獲得般若智慧，從而解脫、離苦。除此之外，最令他感動的是菩薩精神，無論任何情況，菩薩對眾生都有無窮盡的愛與慈悲，亦是這份精神，令他一直堅持要做出家人。

在當前的環境，我們更需要這份菩薩精神和宗教

力量，明因果，才能化解社會的怨恨，縱然前路充滿困難。正如衍空法師所言，人生永遠有困難和挑戰，只要堅持和努力，朝着好的方向走，總會看到美麗的曙光。菩薩度眾生何嘗不艱難？佛陀弘法何嘗不辛苦？但憑着慈悲和智慧，困難總能克服。菩薩運用的是善巧方便，為了普度眾生，以不同的身相示現，適當時候說適當的話，令事情易於成就。相信我們社會都需要這份善巧靈活與般若智慧。

節目尾聲，主持人車淑梅問衍空法師，他對香港前景有何看法？法師毫不猶疑地表示樂觀。回望過去的日子，他曾經有機會移民，但他決意留在香港，因為這是他的家。同樣地，香港是我成長的地方，我深信有願力就有助力，只要我們大家常念佛菩薩聖號，誦經回向，定能感召佛光普照香港，災難早日平息。祝福大家心安平安！☺

註：如果大家有興趣，可到香港電台網站重溫衍空法師的訪問。
香港電台第一台「舊日的足跡」：
<https://www.rthk.hk/radio/radio1/programme/hkfootpath/episode/593001>



家庭不應建築在政治立場上，
而應該建築於愛、諒解、
關懷和接納上。

法鼓山香港道場
Dharma Drum Mountain Hong Kong Centre

精進禪一

山秋人寂 與己獨處
體驗放鬆 回到當下

2019年
日期時間 **11月16-18** (六-一)

地點 香港基督教女青年會 梁紹榮渡假村
10A大嶼山南區散石灣

備註
• 不設椅子座
• 精進禪修只適合精神狀態穩定、身心健康者參加

費用 HK\$ 1,600

對象 初級禪訓班結業，具禪一經驗者優先

報名日期 10月1日開始報名

4-DAY Meditation Retreat

Led by Zarko Andricevic

Jao Tsung-I Academy
饒宗頤文化館
800 Castle Peak Road, Kowloon, Hong Kong
Thu. 21 November – Sun. 24 November • 2019

Teacher: **Zarko Andricevic**
Dharma Teacher of Master Sheng Yen, Founder of Dharmaloka, a Buddhist community in Croatia

Online Registration
<https://bit.ly/2mKn8dc>

Fee: HK\$ 3,000
(2 persons sharing a room in Heritage Lodge HK 翠雅山房)

For enquiries, please contact Ms. Fok by email wingyin.fok@ddmhc.org.hk

Notes:

- The meditation camp will start at 4:30pm on 21 Nov 2019 and end at 4:00pm on 24 Nov 2019.
- Vegetarian food provided.

Organizer: **法鼓山香港道場**
Dharma Drum Mountain Hong Kong Centre

Co-organizer: **CBSAA**
Chinese Buddhist Society of Asia

Venue provider: **饒宗頤文化館**
Jao Tsung-I Academy

法鼓山香港道場
Dharma Drum Mountain Hong Kong Centre

法鼓山大悲心水陸法會

虔誠禮敬，心佛眾生三無差別
法音宣揚，凡聖同居土咸莊嚴

以智慧觀照自己，以慈悲對待他人
以忍辱培養福澤，用精進增長善根
時時在舉手投足間攝心
念念利樂有情解脫眾苦

虔誠恭請虛空法界一切聖凡
蒞臨護持大悲心水陸法會
祈願~
冥陽兩利，離苦得樂，廣度無量眾生，
成就無上佛道

2019/ **11/23-11/30**

地點/ 法鼓山世界佛教教育園區
請瀏覽水陸法會網頁 shuilu.ddm.org.tw

開啟自性大悲 祈願眾生離苦

【報名步驟】

- 自行網上填表：9月28日 上午9:00起開始。
- 由10月13日起 上午9:00起開始，親臨九龍會址繳費及確認壇位；10月14日後可同時於港島會址辦理。

【水陸前行會】
11月8日(五)晚上7:30至9:30於九龍會址舉辦。

全程團圓
日期：去程11/22(五)；回程12/1(日)
費用：HK\$ 2150 (來回機票、稅項、往返總本山車費及旅遊保險。)

航班資料：
去程11月22日 長榮航空BR892 (09:50-11:30)
回程12月1日 長榮航空BR857 (18:10-20:05)

自行往返
自行購買機票前往台灣總本山參加水陸法會。
隨團交通往返費用(每程):HK\$100 (機場至總本山；總本山至機場)



你懂得體諒下屬嗎？

職場王道

Winnie Wong

以行動實踐現代儒商精神的職場故事——重視商業道德，尊重人的價值，以義取利。鼓勵現代人透過反省學習，提升修養，擴闊思維及眼光，成為以德服人的「王者」。

最近和朋友談起一位舊上司，出名勤奮，熱愛工作，總是以公司利益為先。對公司來說，絕對是難得的好員工，但下屬卻不是這麼想。上司有一習慣，就是喜歡午飯前找人傾工作，過時也不放人。

上司認為：「遲少少食飯有什麼問題？我都未食飯陪你哋開會，就是因為平時太忙，才要利用食飯時間傾，況且只是十五、二十分鐘。安排好工作才安心食飯，不好嗎？」

下屬想着：「真倒楣，被他捉住了！一天中最寶貴的休息時間被剝削，為什麼不能留待午飯後才說？同事都在外面等我，快些放我吧！」下屬在上司面前不敢面露不悅，但心裏卻是埋怨的。員工們私下想了一些「橋」：最好是站着討論，可以「速逃」；總之上司說什麼也盡量同意，以免加時。

孔子說領袖要「節用而愛人，使民以時」。為什麼要「使民以時」？「時」是時機，是人此時的心。人心，同生活秩序有很大關係。一般打工的，都有他們共通的生活秩序。他們在工作時可以很投入、很付出，但到了他們的私人時間，通常是三五知己，放鬆的時候。上司認為自己以工作為先，卻沒有考慮一般「打工仔開工為兩餐」，重視私人空間的心。在員工希望休息的時間要他們工作，就是「不合時」。

「己所不欲，勿施於人」，還是「己所欲，施於人」？我們平時有沒有在無心下犯着此問題？這是值得大家反思的。☹️

在員工希望休息的時間要他們工作，就是「不合時」。

為自己打算

午後的病房格外寧靜，我輕步走過一張又一張病床，看見李先生躺着，但沒有睡。一張藍綠色翠花布被單，蓋至他的脖子上，一管氧氣擱在上唇和兩個鼻孔之間，他的臉頰紅裏透黑。李太太坐在床邊，一見到我便站起來打招呼。

「你能接受自己的病情嗎？」我問李先生。

李先生點點頭，說：「我內心很平靜，所有事都交代好了，沒有任何牽掛。」

「對於自己的一生，你覺得怎樣？」

「不過不失。我隨時準備好面對死亡，人人都要走一次。」

我讚歎李先生能如此安然面對死亡。「你的責任圓滿了，現在你要記住，不管是眼睛看到的、耳朵聽到的、鼻子嗅到的、舌頭嘗到的，或身體感受到的，一切都是短暫的，都會過去，不必太在意。」

人在生命的晚期，會經歷四大和六根的分解，隨時都會攪亂內心的安穩。

「你有沒有想過今後要去哪裏？」

李先生沉默片刻，說：「我不明白你的意思。」

「每個生命結束時，都會隨業力牽引，去開展新的一世，但你也可以發願去阿彌陀佛的極樂世界，那裏沒有病苦，生活環境極佳。」

「那麼好的地方，我想去。」李先生從來沒有宗教信仰，他交代太太在自己走後安排「院出」〔註〕，一切從簡。

我再問李先生：「你願不願意皈依三寶？讓三寶加被，支持你走以後的路？你考慮一下，我明天再來。」

「師父，我現在就想皈依。」

晚上，女兒來電，說家人對爸爸願意皈依、念佛感到既驚奇又欣慰，他向來做事瞻前顧後，從未試過如此乾脆俐落。☺️

〔註〕編按：由醫院直接出殯，不到殯儀館設靈。



醫院小鏡

傳燈法師

現任大覺禪行中心住持、佛教院侍部主管，致力為醫院院友及家屬提供心靈關懷服務。

未來憑努力開創

那時我家還在鄉下的小鎮上，十字街口有一家糖果店，是趙爺爺開的。記得第一次跑進糖果店，我清楚記得那間屋子裏擺放了許多一毫子就能買得到的糖果。趙爺爺每聽到前門小風鈴的叮噠聲，必定悄悄地出來，走到糖果櫃檯的後面。

小時候家裏窮，我和哥哥很少有零食，於是每次母親去街口買油時，我們兩個必定央求她帶我們去趙爺爺的糖果店看看。趕上母親高興，她會給我們兩毫子，我倆便樂滋滋地跑向糖果店，趙爺爺便任我們挑選。一出小店，我和哥哥就跑到無人的地方細細品味起來。

我上二年級那年，哥哥患上了黃疸肝炎，他每天都要打針喝藥。草藥十分苦，哥哥不肯喝，每次都是母親一再勸說才喝下去。每次喝完，哥哥都滿臉痛苦。我很想讓哥哥開心，如果他喝下藥後能吃一塊糖，肯定就不苦了！可是，哪裏有錢去買糖呢？

於是每次路過趙爺爺的糖果店，我更加留意了。那天午休時間，我悄悄地溜進了糖果店，裏面十分安靜。我緊張極了，大氣都不敢出，躡手躡腳，慢慢走向陳列糖果的玻璃櫃，抓了一把新鮮的薄荷軟糖放進口袋，轉過身，沒想到趙爺爺已經站在了我面前。

「口袋裏裝的是什麼？」趙爺爺臉繃得很緊。

「我……」我說不出話。

「這麼小年紀，就偷東西，長大了還不成精？」

我低著頭，臉發燙。

「把糖拿出來！」他的聲音突然嚴厲起來。

我下意識地捂緊了口袋。

「哥哥病了，喝草藥，很苦……」我邊哭

邊說：「我想他吃了糖，就會好些的。」

趙爺爺的臉色緩和下來，俯過身來說：

「可是，你也不能偷呀？」

「您能……能把糖送給我嗎？」我仰起頭，說：「就這一次。」

「不行。」他的語氣很果斷。

過了一會兒，他說：「這樣吧，這些糖先賒給你，限你一周內把錢還來，否則就告訴你媽媽。」

我恨透了他，他有那麼多糖，給我這一點他也不差什麼的。吝嗇鬼！

回到家，哥哥看到糖果異常興奮。我沒告訴哥哥這些糖是怎樣來的。

接下來的那周，我每天都回家很晚，為此母親責怪了我。我沒解釋，因為我去撿破爛了，我把撿來的瓶子賣給了一個廢品收購站。僅僅五天，我就湊齊了糖的錢。

「你是一個有愛心的孩子，這難能可貴。」趙爺爺接過錢，和藹地說。「我原本可以把糖送給你，但我必須讓你明白，用自己的勞力換來果實，才會更有意義。」

心中的憎恨瞬間消失，我的眼淚又湧了出來。

「記住！要想得到什麼東西，需要你正大光明地去爭取，用你的勞力去獲得。沒有人能施捨東西給你，包括你的未來。」

我記住了這句話，一輩子都記住了。在那以後的成長道路上，我時時提醒激勵自己，無論是讀書時期，還是出來工作，我都踏踏實實，用自己的汗水換取每一分果實，這樣才能有尊嚴地活着。☺

要想得到什麼東西，需要你正大光明地去爭取，用你的勞力去獲得。

點。線。緣。



石頭，看似簡單平凡。

剪刀，是髮型師的生財工具。

布（布施），是一種付出、一種捨己為人的發願，自利利他。

以上三樣東西，看似毫無關係。何以能夠造福人群，幫助流浪毛孩？

筆者從2003年加入美髮行業，經歷十餘年起伏，於2014年受到家庭中醫師啟發後，成立「易剪義社區發展」，善用自身的專業技能，協助有需要人士解決「煩惱絲」問題，至今真正做到「只要有頭髮，我哋都會盡力去剪」。

機緣之下，因中醫師的介紹而認識其侄女。一次於她家中作客時，看見其家貓，自在地或坐或站，亦重燃筆者對動物的憐愛。不久於網站留意到有一隻生病的貓BB，跟中醫師侄女的貓十分相似，在與家人商討後，想領養牠，希望可以盡快帶牠接受治療。唯可惜當時智慧不足，未有落實領養的念頭，當然或許是因為與牠的緣分未至。

我這隻自購的小貓身上有兩個部分有灰色的毛，一處是點，另一處是心形，故取名為「點心妹」。

自從添了「點心妹」這位家人後，自己留意動物新聞的確比以前更深入，偶爾會發現不少身上有多處傷口的流浪貓狗，因曾被虐而害怕人類，並變得有攻擊性。

一年後為「點心妹」慶祝生日，我嘗試於石頭上以「點心妹」作畫，作為牠的生日禮物。朋友們看到後，都稱讚畫得神似，並建議若能用於義賣為毛孩籌款，反應想必不錯。

為了幫助流浪貓狗，筆者後來決定成立

「石棄時代」，意謂「以石頭畫去救助石屎森林中被遺棄的流浪貓狗，希望毛孩流浪的日子，終會如同石器時代般有終結之時」。

自此筆者便開展了一段充實的日子，閒時除了陪伴家人外，亦會四出為不同有需要人士義剪，平日收工晚飯後，又開始埋首畫石頭畫。

剪頭髮有一個基本概念，就是由點、線、面組成不同的髮型及立體感。故此不要懷疑自己現在所付出不同的善「點」子，在回顧的「線」路上才會明白，所有的因緣，是為未來的人生成就最終「面」「面」俱圓的「您」。

常言道：勿以善小而不為，勿以惡小而為之。

吾言道：不論剪刀定石頭，能傳善念樂悠悠。☺



方敏生

心繫長者安居



媽媽平安

有二十三年歷史的「長者安居協會」，位於何文田一個商場，外貌並不顯眼，很多路人經過都不會留意到它的存在，直到你步入協會的大門，內裏復古而又型格的裝潢充滿創意，往往令訪者眼前一亮。一如協會的服務，隨着科技發展和建構社會共融的理念，提供的服務已不只是「平安鐘」（救命鐘）這麼簡單，服務的對象也不限於長者，這裏還有亞洲首創的「生命·歷情」體驗館，「長者生命故事」個人化印書服務及「愛·留聲」心聲輯錄等服務，而協會今屆主席，有「社福界大姐大」之譽的方敏生亦是協會的一個亮點。

擴展多元服務「一線通平安鐘」

退下社聯行政總裁全職工作多年，方敏生精練如昔，風采依然。1996年，一股寒流導致逾百名獨居長者猝死，推動香港社福界創建「平安鐘」，為長者提供緊急援助，方敏生為創會成員之一。「長者安居協會履行了二十三年使命，強化平安鐘服務，希望長者在自己的社區，熟悉的環境能夠有保障，能夠安全地獨立生活。」方敏生說，二十多年來，配合科技的發展，協會發展多種戶外服務，包括「平安手機」、「智平安」及為失智長者而設的「隨身寶」。由去年年底起，協會重用舊時的名稱——「一線通平安鐘™」作為服務統一新標誌，方敏生稱，這是「無忘初衷」。

2013年辭去社聯行政總裁要職，方敏生說，投入社會服務三十多年，退休時計劃，如果還有十年精力，希望可以回到前線，其中一個目標是投入善終服務。

目前長者佔香港總人口百分之十六，在未來十年，六十五歲或以上的長者，將佔全港人口的五分之一。「我們都會花很多精神和時間準備學業、工作、結婚和生兒育女等事情，其實我們可以選擇不經歷這些事情，但對於每個人都肯定會經歷的『死亡』



媽媽平安

大事，卻往往很少或完全沒有準備。」在訪問期間，方敏生多次強調：「面對人口老化，每個人、每個家庭和社會都需要為人生最後一個階段作好準備。」

父親離世 提早退休陪伴母親

方敏生對照顧長者和善終服務念茲在茲，很大程度來自她父親離世的經歷帶來的衝擊。父親方心讓是香港著名的骨科醫生，投入推動香港的復康服務，有「復康之父」之譽，曾出任行

政、立法兩局非官守議員。十年前離世，曾兩次中風，第二次中風後昏迷六年才離世。

「爸爸作為醫生，一生對生命充滿熱熾，從事復康工作，但沒有想過要面對死亡，他還有很多事情要做。因此在他第二次中風後，我們都以為他會醒過來。」

父親離世已十年，說起父親，方敏生還是黯然：「爸爸六年昏迷期間，每年多次進出醫院，每一次身邊人，包括媽媽都會經歷失望、無奈和恐懼。」

「我們等不到他醒來。我

已經失去了照顧爸爸，向他說感謝的機會，我不想失去第二次機會。」方敏生說，選擇提早退休，其中一個原因是希望有更多時間陪伴今年九十六歲的母親。

由二十多年前成為長者安居協會創會會員，到現在成為董事會主席，方敏生在期間還有另一個角色——協會的用家。

家中長者是協會用家

「我的奶奶（家婆）今年八十七歲，天天自己去游泳，又去打麻將，所以她出街要帶着平





「愛·留聲」錄音室的長者義工跟方敏生分享，平日難以啟齒的說話，長者都可以透過這項服務，對子女盡訴心中情。

代代平安

安手機。」除了為家婆配備協會的平安手機，三年前，方敏生用了協會的「長者生命故事」個人化印書服務，為媽媽做了一本書。

「我媽養大六個子女，到了人生最後階段，她只知道自己是妻子、是母親，不知道自己到底是什麼。」方敏生說，媽媽喜歡寫作，因而她搜集了媽媽以前寫的東西做成一本書。「媽媽總是覺得自己沒做過什麼，希望媽媽從這本書看到我們從她身上學到的東西。」她在三年前的耶誕節，將這本書作為耶誕禮物送給家人，包括她媽媽的十三個孫。老人家翻看這本書時，有些疑惑：「這是我寫的嗎？」

家裏的下一代都有大學畢業證書，但沒有看見過

老人家在復旦大學文學系畢業的證書。孫輩所認識的婆婆或嫲嫲，只是一位囉囉嗦嗦，叫他們吃多些、穿暖些的老人家，當他們看到書內老人家寫的英文信，很驚訝：「原來婆婆會寫英文的。」

照顧長者 不要愛得太遲

「香港人都很忙，有很多責任和工作，很難留下對老人家的這份情。不要等到葬禮才為逝者做一份生命的敘述。在她生前向她表達感謝和欣賞，非常重要。不要愛得太遲！」方敏生說。

退休至今六年，方敏生期間在港大教導社工，研究臨終服務，並親身到安老院舍和醫院，瞭解香港臨終服務實際情況，去年選定「長者安居協會」作為實踐理念的服務機構。她說：「長者安居協會有七、八萬長者服務對象，可以藉助這裏的服務行多一步，做多些服務長者的工作。」

在方敏生主席帶領下參觀了長者安居協會。經過「愛·留聲」錄音室，當天值班的長者義工 Patrick，



熱情地介紹有關服務，並分享長者願意公開的錄音。長者面對子女不知如何說起的話語，許多都是很家常、很類似。一位老媽媽支吾半晌，終於說了句：「多啲返屋企食飯……」

亞洲首創「生命·歷情」體驗館

這裏還有亞洲首創的「生命·歷情」體驗館，讓不同年齡的人經歷生老病死。

經過協會的入口處，看到正在播放協會於今年母親節製作的短片——《媽媽的氣味》。多名年輕媽媽憑氣味分別辨認子女及其母親，結果顯示，年輕媽媽很

容易辨認出子女的味道，母親的氣味則較難辨認。

「大家都是錫 BB 多一些。」方敏生微笑着說：「這十年，協會不單只是為長者提供平安鐘服務，同時建構關愛網絡及跨代共融社區，希望整個社會對老人家多一份尊重和關顧。」

關顧長者 熱線中心24小時候命

參觀協會的心臟地帶——一線通平安鐘熱線中心，即時感受到緊張的氛圍，這裏二十四小時回應長者緊急呼救，偌大的空間坐滿了回應呼援的職員，一眼望去，大家都在急切地回應中。熱

線中心隔壁是提供非緊急服務的支援項目，由社工和護士提供情緒和飲食須知等訊息。聽到一名護士在說：「你現在高血壓，要多吃蔬菜……」。

去年，「一線通平安鐘」的團隊接到逾五十萬次用戶求助，處理了逾三萬八千次緊急求助，二百零六宗用戶走失個案，護士和社工分別為用戶提供逾千次和近二千次情緒輔導。協會亦組織義工，包括各大專院校、中學及小學生探訪獨居長者，聆聽長者的生命故事。

願更多長者得到所需要的關顧和支援，能夠在自己熟悉的社區安居。☺

進入協會的心臟地帶——平安鐘熱線中心，氣氛頓時緊張起來。這裏24小時候命，一眼望去，職員都在急切地回應長者的緊急呼救。



爺爺平安

活出精彩晚晴

Book

「當我老了，想過怎樣的生活？」在1990年代的德國城市Arnsberg，每位50歲以上的居民都受邀請思考上述問題，當時65歲以上的長者人口佔總人口約15%，今天德國每五人就有一位長者，如何應對高齡化的挑戰與機遇？

香港長者人口目前超過一百萬，二十年後，每三人就有一人是長者。老人常被視為「問題」——甚至有人形容人口老化為「高齡海嘯」。屢獲新聞大獎的資深記者陳伊敏，有感困局而向國際取經，走訪德國十九個城市，透過逾二百個訪問，呈現最閃耀的應對方法，多次被德國媒體報道。

書中向一年長者發問一問題：老年的理想居所是怎麼樣的？78歲的Nine回答：我媽媽在我爸爸去世後主動去住老人院……她住得很快樂。老人院無自由，什麼都要定時定候，但是她感到自由——內心的自由。

Marcel說，過了六十歲更不容易生氣了，也不會抱怨。每當他生氣時便去睡個覺，第二天醒來看這件事的角度可能又不樣。「我慢慢多了種看透世事的態度，以前困擾我的事情已經不再是一回事。」

80歲，可以優雅獨居；78歲，失戀後可以重新振作；72歲，可以沉迷電子音樂、跳熱舞；65歲，可以放下工作，重新定義自我，籌謀未來二、三十年的生命旅程。

每個人從出生後就在經歷着老去，這是一本探討德國人瀟灑「迎老」、綻放生命火花的書。然而，這本書的重點不是德國，也不是老人，而是生命。原來人可以這樣瀟灑從容的過其晚年，書中說的雖然是德國人的個人故事，但無論是住在哪裏的人，思想也是一樣可以改變的，相信香港人定必也可借鏡，作好適當的準備，活出更精彩和美好晚晴。



書名：看見生命的火花
作者：陳伊敏
出版：三聯書店
售點：三聯書店
售價：\$168

Event

閱讀越快樂

讀書好處多不勝數，豐富知識、擴闊眼界、慰藉心靈……這個讀書會由一班愛書人士組成，每月精選一本好書，一起分享閱讀的得着與樂趣，誠邀你和朋友一起參加，過一個豐盛的下午。



讀書會

日期：10月5日（六）
時間：3pm-5:30pm
書目：《阿甘正傳》
作者：溫斯頓·葛魯姆
地點：九龍荔枝角醫局西街1035號
滙華工廠大廈4樓C室
費用：全免
詳情：<https://readingclubhk.wixsite.com/rchk>



Camp

陪你過難關

「大家……好！」衍陽法師這句問好，大家還惦記着嗎？這句問候的含意，是希望大家可以放下自在，活得更好！生命教育由衍陽法師發起，透過主題講解、分享互動、電影說法和各種活動，期望為你解開心結，度過生命難關。



生命教育——活得更好 2019

導師：衍璇法師、傳燈法師、徐業成醫生、梁錦萍博士、劉翠薇老師
日期：25-27/10（五至日）三天兩夜
地點：香港大學嘉道理中心
新界元朗石崗林錦路
對象：年滿18歲（須全程參與）
費用：\$1,080（錄取後方繳費）
查詢：31534499
報名：<https://forms.gle/GWAs9RBdLRwXsHiL6>



Drama

臨終照顧者

臨終照顧者，往往是香港社會被忽略的一群，因為在本身工作及家庭壓力外，還要承擔照顧的責任，沉重的壓力無處抒發。「社區藝術在大專：長夜守燈——臨終照顧者」計劃，將由專業戲劇工作者帶領，以多種應用戲劇手法，探索了解「臨終照顧者」這社群。



一人一故事劇場演出 @ 「長夜守燈——臨終照顧者」計劃

日期：10月10日（四）
時間：8pm-10pm
地點：香港中文大學邵逸夫堂
香港新界沙田香港中文大學
詳情：www.elcarers.hk
報名：www.art-mate.net/doc/54992



詳情



報名

Web

我們都要靜下來

你有否參加過「千人禪修」？有的話，是否念念不忘坐禪期間的舒暢寧靜？常霖法師說禪修「寧可短，不可斷」，這個由法師聲音導航的七分鐘練習，就像把你從紛亂中帶到安寧空間，在當下的環境，倍加珍貴。



每天七分鐘禪坐。不間斷
https://youtu.be/ufWYlC7Y_3o



「媽媽鬆一 zone」課程招生

主辦：香港單親協會、香港大學

日期：10月8日至31日（逢二、四，共八節）

時間：10am-12nn

地點：九龍石硤尾大坑東邨東滿樓地下1-7號

內容：通過藝術抒發形式和自助身心技巧表達，學習身心健康的知識及自助技巧，有效管理情緒，以及增強抗逆能力。參加者可於課堂學習期間，申請兒童托管服務。（參加者必須出席活動前評估，日期另約。）

對象：來自低收入家庭、子女正在上小學的單親媽媽。

費用：報名須先繳付按金\$300作留位之用，課程完結後，出席75%（六節）者可獲退回全部費用。

查詢：23381303（蘇先生）

報名：<https://forms.gle/LESwNCoENxLpNUgY9>
（額滿即止）

長者探訪義工招募

主辦：佛教青年協會

日期：10月13日（日）

時間：下午（待定）

地點：土瓜灣康樂園護老中心

九龍土瓜灣馬坑涌道中華大廈中華商場1樓

內容：佛青外展——關愛社會組招募義工探訪長者，一方面讓大眾得到歡樂，也可讓長者們從正知、正見的佛法甘露中認識佛教。

報名及查詢：23389939 或 WhatsApp 52263994

網址：www.bya.org.hk

賣旗日義工招募

主辦：香港弱智人士家長聯會

日期：10月19日（六）

時間：7am-12nn

地點：港島區

內容：為鄰舍輔導會非政府資助長者中心籌募經費，提升智障人士的社區生活能力、裝備智障人士家庭面對老齡化。出席義工將獲得紀念狀及紀念品乙份。

查詢：27788131（李先生）

網址：www.hkjcpmh.org.hk/zh-hant/

「生命熱線」義工招募

主辦：生命熱線

服務簡介會（機構、義工服務及課程簡介）

日期：10月15日（二）或10月18日（五）
（只須出席其中一場）

時間：7:30pm-9pm

「預防自殺訓練工作坊」

日期：10月25日（五）、10月29日（二）及
11月1日（五）或5日（二）

時間：7:30pm-10pm

內容：簡介服務理念、自殺概況、處理具自殺念頭者之重點、義工交流及分享、義工選取。

地點：香港遊樂場協會優才發展及交流中心禮堂
九龍旺角奶路臣街38號麥花臣匯5樓

備註：另設「義工預備課程」，教授服務技巧及應用，費用及訓練詳情請瀏覽機構網址。

查詢：23822007

網址：www.sps.org.hk

服務智障人士義工招募

主辦：香港唐氏綜合症協會

日期：10月27日（日）

時間：9:30am-4:30pm

地點：香港唐氏綜合症協會

九龍東頭邨振東樓東翼地下

內容：義工協助舉辦「您我真友營」活動，與智障人士一同前往曹公潭戶外康樂中心，一同遊戲，增加彼此認識，協助智障人士融入社區。

報名：<https://forms.gle/P32in5gJvdU6XBus6>

查詢：27187778（雷 Sir / 劉姑娘）

「伴行哀傷路」免費講座

主辦：瞳明會

日期：11月2日（六）

時間：10:30am-12nn

地點：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓303-305室 瞳明會

內容：親人離世令人十分傷痛，對生活頓時感到徬徨無助。本講座將講述常見的哀傷反應，並透過過來人義工分享，讓喪親者進一步了解哀傷的情緒及如何適應日後生活。

對象：喪親者（歡迎家人陪同出席。名額有限。）

查詢及登記：23616606（鄧姑娘 / 許姑娘）

網址：www.cccg.org.hk

佛曲品牌黃慧音

今年香港的舞台與佛有緣，表演節目此起彼落。記憶中，除了佛聯會的佛誕音樂會、東蓮覺苑嶠炎慈雲馬勒樂團音樂會和皆大歡喜音樂會、還有法鼓山《如是我願》聖嚴法師圓寂十周年音樂會，《溫暖人間》的 SOUL TIME 20周年慈善音樂會，以及西方寺的舞台劇《恆河經變》。接踵而來的，更有萬眾期待、妙音天女黃慧音首次香港演唱會！

也記不起何時開始接觸慧音空靈感動的歌聲，她的《慈經》讓人一聽難忘，最具療癒作用！《溫暖人間》每年素宴，開席前，宴會廳就會播放這首撫慰心靈的歌曲。

猶記得2003年，我們在書展攤位工作，突然有人通報，黃慧音就在後邊攤位！我們趕忙

飛奔過去，小粉絲見偶像！慧音正在攤位一角宣傳她的唱片，帶點腼腆。之後她登上了《溫暖人間》的封面。

2012年，慧音再訪香港。我們在赤柱迎着海風，暢談她寓音樂於修行，以音樂來幫人向好，傳達善念，帶來慈愛、和平和希望。

2015年，慧音在吉隆坡舉行首次個人音樂會，香港一眾粉絲越洋打氣，我也是其中一份子，當時發願慧音能夠早日踏足香港的舞台！

際此環境欠安，我們確實需要消融煩躁、療癒傷痛、止息失落、驅走黑暗，慧音的演唱會來得正及時！今年11月初，讓我們在慧音輕柔而充滿力量的歌聲中，領受滿滿的祝福！

以音樂來幫人向好，傳達善念，帶來慈愛、和平和希望。

有心
就會窩心

度假最有趣的地方，不怕大家見笑，就是有好友不斷教路怎樣玩才好。這代表有人緊張你的假期過得好不好，感覺是最窩心的。其實，去哪兒玩也沒有所謂，最緊要心情中。這個「中」字，不是中間的中，而是射「中」紅心的中。心情中了，去哪兒玩也覺得興味盎然。心情不中，就算給你去到北海道小樽運河玩，你也會和愛人吵架收場的。所以，我們去度假之前，一定會花點時間培養一下情緒和氣氛，讓心情中了，假期才會過得快樂和難忘。

如何培養美好的情緒呢？關鍵在於大家一定要一起做準備功夫才成。如果只得一個人做牛做馬、打鑼打鼓搞旅行，其他人卻奉旨歎世界，真是佛都有火。一班人一齊出去玩，不會有人甘願做「阿四」的。我要讓你帶着美好心情出發，那便要為你悉心打點一切。**身邊有個有心人，日日便有好心情了。**朋友，如果你是那個有心人，你身邊的所有人便有福了。試想想，若果兩個有心人走在一起，世界會否完全不一樣？





憶佛念佛 長養慈悲
禮佛自在 輕鬆歡喜
自我覺察 專注當下
定靜身心 感受生命

靜

長松

慈

進階

內容

開示六妙門
共修禮佛念佛
品茶靜坐及鬆馳活動

注意：

1 參加者需穿著寬鬆素色衣服及襪子，
勿穿短褲短裙。

2 自備素色大毛巾或保暖外套。

3 每節內容相同，每人限報2節。

費用全免 歡迎查詢或報名

電話：2121-1070

2572-2437

主持：苑長 僧徹法師 暨 眾法師
日期：19年10月19日(六)、11月2日(六)
12月7日(六)
20年1月4日(六)
時間：上午10:30至中午12:30
地點：東蓮覺苑雲來集
名額：50位(名額有限，額滿即止)

向化學用品 Say No !

近年和癌症團體分享環保家居清潔心得，開場白先令病患們理解：活在都市，衣食住行每一環，都充斥着毒素。我們吸的空氣、吃的食物、使用的個人護理品、每天在不同環境下接觸到的物質，都有可能帶有毒素，如果沒有良好的生活習慣，種種毒素殘留體內混在一起，有機會產生「雞尾酒效應」，令身體發病。所以都市人應在生活層面上有意識地時常保持健康，早睡早起、多做運動、作息定時、多菜少肉、避免食用太多精製及含添加劑的食品、常到大自然吸收負離子等等。

有位住村屋的朋友所經歷的故事很值得參考，他每隔不夠兩個月，便被家中「爆尿渠」所困擾，在大惑不解之下，請教吸糞師傅，師傅解釋：「原本那些糞便都可隨着適當的時間天

然分解，但你和鄰居們長期使用過多的化學清潔劑及漂白水，把渠內的好菌壞菌統統殺掉，在廢物不可自然分解下，便產生這現象。」其實我們的身體也和大自然一般運作，原本好菌可制衡壞菌，**但當身體太過依賴抗生素，好菌壞菌都同時被殲滅，結果便會削弱自身免疫系統。**

眾所周知，皮膚是身體最大的呼吸系統，我們除了要多食用天然、有機等食物，所使用的個人護理用品，如沐浴露、洗髮水、護髮素、牙膏等，都盡可能選擇天然的成分。這些產品當然會比較昂貴，那就當是投資在家人健康上吧！

我們享用的乾淨水資源，其實是盤古初開時循環至今的水源，一經被污染，污水處理廠也沒能徹底

淨化。而一般市面售賣的化學清潔劑，都帶有「環境荷爾蒙」，進入人體會干擾身體運作，包括內分泌系統、免疫系統、神經系統等等，當中不少更具致癌性。含有化學劑的污水流入河川、湖泊，最終流入大海，先被微生物吸收，小蝦吃微生物後，小魚吃小蝦，大魚再吃小魚，最後人類吃下這些大魚，環境荷爾蒙便通過食物鏈濃縮，破壞整個生態系統，甚至令一些物種突變，或影響到他們的生殖系統，破壞物種的自然雌雄平衡，令他們滅絕。當污水留到土地，則污染土質，妨礙菜苗發芽，影響耕作。

請大家都檢視一下自己的消費習慣，選擇環境友善的家居用品，替家庭及環境健康把關，實在太重要！👉



Image by Pezibear from Pixabay.

小飛俠，讓我不長大吧！



菲菲，一位二十出頭的小妮子，可愛動人，充滿陽光氣息。眼前這位大學二年級生，想必對未來充滿着期待及想像。然而，她心中的渴望是：「我可以永遠不長大嗎？我可以逃避成人的世界嗎？我可以不理解人性的醜惡嗎？我不需要未來……」房間內的空氣瞬間像凝結了，隨即而來，是再也按捺不住的啜泣和嗚咽。

哭泣過後，菲菲娓娓道來她的故事。她於內地有名的大學就讀動物醫學，自小用功好學，胸懷大志，希望日後可照顧和保護她最愛的小動物。誰知，由上學期開始，菲菲上課打開書本時，只感到頭昏腦脹，心跳加速及手震，無辦法順利完成課堂，更莫說溫習和應付考試，自此，她的成績一落千丈。有一晚，她在宿舍內用手指的血寫好遺書，將安眠藥混合寵物服用的癲癇藥，一口吞下，幸得室友及時發現送院診治。目前她，仍需服用抗抑鬱及焦慮的藥，處於休學階段，於港人爸爸的家中休養。

菲菲是中港家庭長大的獨生女，自懂事以來與媽媽於內地生活，相依為命。而在香港生活的爸爸，早已與媽媽沒有感情，數月回家，都只為了見菲菲一面。從小到大，菲菲眼看着媽媽時而以淚洗臉，時而憤恨發洩，但更多的時候，是媽媽用愛去守護自己。聽着最愛的媽媽，在人前客套友善，在人後卻數算着人間險惡，看穿朋友的假面具、指責夫家的涼薄對待等等，都已是家常便飯。直到高考那一年，媽

媽的「好朋友」入侵了菲菲的家，這位叔叔雖然搶走了媽媽對菲菲的關注，但菲菲再次看到充滿神采的媽媽，所以她選擇離開這個家，逃離到另一個城市讀書。

菲菲從小不由自主地附和媽媽，隨着菲菲長大，面對媽媽對人的猜度，她無法反對，唯有選擇逃避，把自己藏身於小動物的世界，與家中的五隻小貓小狗相處，菲菲感受到單純的愛，她相信只有小動物的世界中，不用比較、猜度、反擊和失去。離鄉別井的她，既要面對繁重的學業、複雜的同儕關係，更收到媽媽訴苦的短訊，繼續數說爸爸及其他人的不是！突然一天，菲菲收到的，卻是她最愛的小狗晴晴的死訊，菲菲非常傷心，不斷怪責媽媽隱瞞晴晴的身體狀況，反而被叔叔駁斥不要令媽媽難受！而媽媽仍繼續將心中對人的不滿，宣洩於與菲菲的交流。菲菲一天比一天透不過氣，出現更多焦慮及抑鬱的狀況，學業都受到牽連。在暗黑無光的世界，菲菲開始自殘，及後更演變成自殺……

「所以，我就是這樣捱過來，暫時就躲在爸爸的家吧，幸好仍有爸爸及表姐的照顧，但真的很愛我媽媽，每當他們罵媽媽時，我都不能反駁，非常難受……」聽到這裏，我邀請菲菲於當下休息，關顧當下自己的需要及感受，先放下家人的需要，把專注力帶到自己的

好好運用自己的善念、善願、善行，感染家人及將來遇到的人。

呼吸節奏，感覺此刻身體的需要，慢慢地，菲菲在靜觀呼吸練習中安定情緒，過程中，看到菲菲的眼淚仍會一滴一滴流到臉龐，我嘗試延長靜觀呼吸的時間，為菲菲送上慈心祝福，邀請她體諒自己當下無助的狀態，及過往在成長中所面對的一切。過往的菲菲已在局限之中盡力愛護家人和寵物，輔導員邀請她帶着善意陪伴自己，如自己最好的朋友一樣，體諒自己。我看到菲菲的臉龐上的淚滴減少，聽到她的呼吸亦漸漸緩慢平穩下來，然後菲菲張開眼睛，說道：「剛才我回想起小狗晴晴可愛活潑的樣子。」我說：「牠雖然不在世了，但牠會一直陪伴你，因為你曾帶着善念照顧牠、愛護牠、珍視牠。」

往後的見面，我都會邀請菲菲做慈心祝福。佛法重視智慧與慈悲，以佛法的智慧「眾緣和合」的角度，我陪伴菲菲理解過往成長的因緣條件，父母關係及與孩子的互動背後，皆有不同的因緣條件所連繫，千絲萬縷；並以佛法的慈悲，體諒及接納自己及父母當下所承受的苦。菲菲雖口中仍會說不想長大，但逐漸她理解到並不是她沒有能力面對長大，而是想逃避成長後必須面對的苦痛，這當然亦是她一廂情願的渴求。

到最後一節的見面，菲菲即將回內地復課，這時的她，比起第一次見面充滿自信神采，菲菲分享：「在輔導中，我重新肯定自己的價值，但願我的善良，不會因人間險惡而抹殺，反而可以好好運用自己的善念、善願、善行，感染家人及將來遇到的人。所以，現在的我反而期待長大呢！」

輔導員如是觀

《小飛俠》童話裏的溫蒂，亦期望彼得潘可帶她到夢幻島，可以像彼得潘一樣，不再長大。但現實中，時間的流逝令我們無法抗拒長大，反之令自己困在逃避面對成長的想法及情緒漩渦之中。文中的菲菲，一個小女孩，從小背負着媽媽的喜怒哀樂，以及爸爸的冷漠，於是唯有站在媽媽同一陣線去防範其他「大人」，不難理解菲菲不想長大的心思，每當看到媽媽的人生，便會覺得無助、擔憂及恐懼，更加只想活在自己安心簡單的世界裏。而佛法卻提醒我們，每一天的自己都在改變，其他不由自主的因素都正在變化。然而，即使自己可掌控的不多，但仍可抱緊慈悲正念，於每一個當下散播良善的種子，栽種善因緣，盡力之後自能心中自由，輕安如燕。



守護一方山水

外在大風大雨，內心還能保存一方陽光。

秀峰禪院住持大觀禪師，教導大家修習ABC以守護自己的心。經常練習ABC能夠守護自己的心，保持清明和平衡；情緒來襲的時候，這個修習方法會是急救的良方。我在上課時，在ABC後加了一個S，綜合成為ABCS與同學們分享：

1. A (Attention / Awareness) 覺知：暫停下來，確認自己身心感受。允許一切存在，不嘗試修復或解決任何問題。

2. B (Breathing) 正念呼吸：注意自己的呼吸。吸氣，知道自己在吸氣；呼氣，知道自己在呼氣。逐漸享受深慢而柔和的呼吸。

3. C (Concentration / Centre) 專注：讓呼吸回歸小腹——我們的中心，持續專注於呼吸。

4. S (Smile) 微笑：與自己身心同在，享受平和自在。

每個人的心需要自己去守護。得到守護的那顆心，必然是自在舒展，能夠帶給身邊的人輕鬆喜悅。懂得守護自己的心的人，會有美好的願望：盡其所能守護美好的一切，守護所愛的人，守護所愛的一方山水。☺

十多年前，我剛投入心理輔導工作，一位朋友剛開始看顧郊野公園的工作。一個晚上，和這位朋友坐在西貢一個幽靜的海邊小碼頭，月色下，海面一葉小舟，遠處隱隱小山，恍惚身處一幅山水畫中。除了海水流動的聲響，四處沉靜……

忽然耳邊傳來朋友的聲音：「以後你守護香港人的心，我守護香港的郊野公園。」在這樣的月夜海邊，這句話是最美好的願望。

十五年後的今天，知道當時看顧西貢區郊野公園的友人，今天正看顧着全港的郊野公園。知道友人會盡其所能守護這一方山水。我也仍在身心靈療愈的工作領域，但我知道，我並不能守護香港人的心。因為每個人的心，需要每個人自己去守護。

多年來，開辦過很多身心靈健康工作坊，關於正念、和好、轉化痛苦的藝術、微笑放鬆等。來上課的同學們，上課時感覺良好，課程結束後，有些同學能夠把修習方法運用在日常生活中，你會看到他們身心舒展，如花兒綻放，更多同學是相忘於江湖，學過的修習方法水過了無痕。

上課的時間太短，生活在繁忙複雜的環境裏，日常看顧自己的心更重要。把一套修習的方法熟習了，能夠在困境中幫助自己舒緩身心，能夠在普通的日子為生活添加清新喜悅的點滴。

與壓力的關係

無論做瑜伽又好，修佛法也好，很容易會有一個錯覺，就是：覺得智慧越多，情緒就越穩定，遇到不同的事情亦處之泰然。不錯，當智慧增長時，看待事情的看法會不同，因為對無常與無我有了深入的了解，明白到每一刻都只是不同因緣聚合的果，果只是果；並不需要把結果與自己的個人價值扯上關係，亦因這樣，情緒就自然不會有很多了。

雖是這樣，但並不代表智者沒有情緒，我相信當你被人指責、誤會時，不開心、難過一定會有的。又譬如當遇到自己的小孩生病時，身為父母，因為對自己兒女的愛，是沒辦法沒有絲毫擔心的。若果一丁點擔心都沒有的話，我懷疑那個愛有多深。所以，情緒或多或少絕對會有的。但問題是，有多少？會維持多久？有多影響我們而已。

有天一起床，想起當天有非常多的事情要處理時，內心感到擔憂、煩惱、緊張。一直留意着自己，發現自己會花不少能量、時間在想着：「那麼多事情要做，我今天如何可以

完成啊？」「很有壓力啊！」「如果沒有小孩的話，我的效率是很高的啊！」可會留意到，越把集中力放在這些想法上，自己的能量越被消耗，同時亦留意到因為能量被虛耗，怨氣容易產生，而這些怨氣，不但沒有幫助我更有效率及快速完成手上的工作，反而拖慢了自己的進度。

當我發現自己掉落情緒的漩渦時，回到呼吸，好好的跟着每一個呼吸，這樣有正念的覺知呼吸，很快就把我從情緒的漩渦中拉出來了。我留意到我越介意有堆積如山的工作，或越介意有壓力感的話，壓力感與無助感就越大。同時亦留意到，如果我不斷要求自己達到目標（幾點完成？完成多少？），那份壓力感又大了許多。

我跟自己承認：「對，這刻的確有壓力，壓力應該在這刻不能離開，但我可以選擇把能量虛耗在埋怨之中，又或者把能量放在處理面前的事情。這一刻，我可以做什麼讓自己壓力減少一些呢？」

我知道壓力除了來自要帶孩子外，也要在一天內把師資課程的作業批核完，還要為明天師資備課，晚上亦要出外跟家人吃晚飯。時間不足是我沒法控制的，但我可以控制我如何利用時間。看到這點時，我跟自己說：「好，就慢慢專心，把一份一份功課去批核吧，盡量做得多少，就做多少吧，這是最能夠幫助我自己減少壓力的。」

很有趣，當我把所有能量放在專心（不把能量放在壓力感）批核作業，結果比我想像中快了好幾個小時完成，還剩下時間讓自己午睡和與小寶寶玩耍呢！

生活的確有時會「壓下來」，但我們可以選擇如何去運用自己的時間與力量！👉

可以選擇把能量虛耗在埋怨之中，又或者把能量放在處理面前的事情。

泰國四面佛

四面佛，這可能是宗教界最錯誤的翻譯，第一祂不是佛，第二祂原來不止是四面。

泰國四面佛其實是Brahma，屬於印度教的大梵天神，祂創造了宇宙，相傳亦是梵文字的發明者，所以是創造神。創造神梵天、保護神毗濕奴和毀滅神濕婆，合稱印度教三大主神，但大梵天在印度並不受重視，香火遠遠不及泰國。

日夜香火不絕的四面佛，當然是香港人去曼谷必拜的Erawan（伊拉旺）。該神壇興建於1956年，當年據說是在Erawan酒店（君悅酒店前身）興建之時，發生了一連串的不幸工業意外，多位在當地工作的工人都離奇地喪生。因此業主請來了鑾素威參佩少將察看並依其建議，後來便在建築工地附近建造這座神壇供奉四面神，保佑大眾諸事順遂。這尊梵天的靈驗轟動全國，泰人趨之若鶩，前來膜拜求助，聲名更遠播亞洲，帶動了酒店周邊的發展，例如與祭拜四面佛有關的行當——香燭、花環、還願舞蹈團的生意興旺起來，四面佛慈善基金會更是財源滾滾，每年能收到香客上億銖之多的捐款。

為什麼說「四面」也翻譯錯了呢？

大梵天的造型多數為四面八手。但其實原本祂有第五面，仰天朝上！

傳聞大梵天因為迷戀上美麗的辯才天女，辯才天女到處逃竄，躲避梵天的注視，為了方便凝視美女，原本一個頭的梵天遂長出五個頭顱，使辯才天女無從逃避。為了阻止梵天的行為，濕婆砍掉了他向上的一顆頭顱，辯才天女才得以逃走到他的上方。於是

梵天只剩下現在所常見的四張臉了。

作為正信的佛教徒，我對印度教的漫天神祇、想像力爆炸的神話故事十分感興趣，三訪印度遍拜印度神廟。我去曼谷時，經過Erawan（伊拉旺）四面佛，必定參拜。唯一分別是年輕時錯把馮京當馬涼，以為四面佛真的是佛，現在已經能夠分辨印度教、漢傳佛教、深受印度教影響的上座部佛教。對於娑婆世界三千宗教，我都心懷崇敬之心，加以禮拜。周六晚10:30在77台播出的《明日世遺》，就會專門探討上座部佛教之中，有哪些神明是源自印度教。🚫

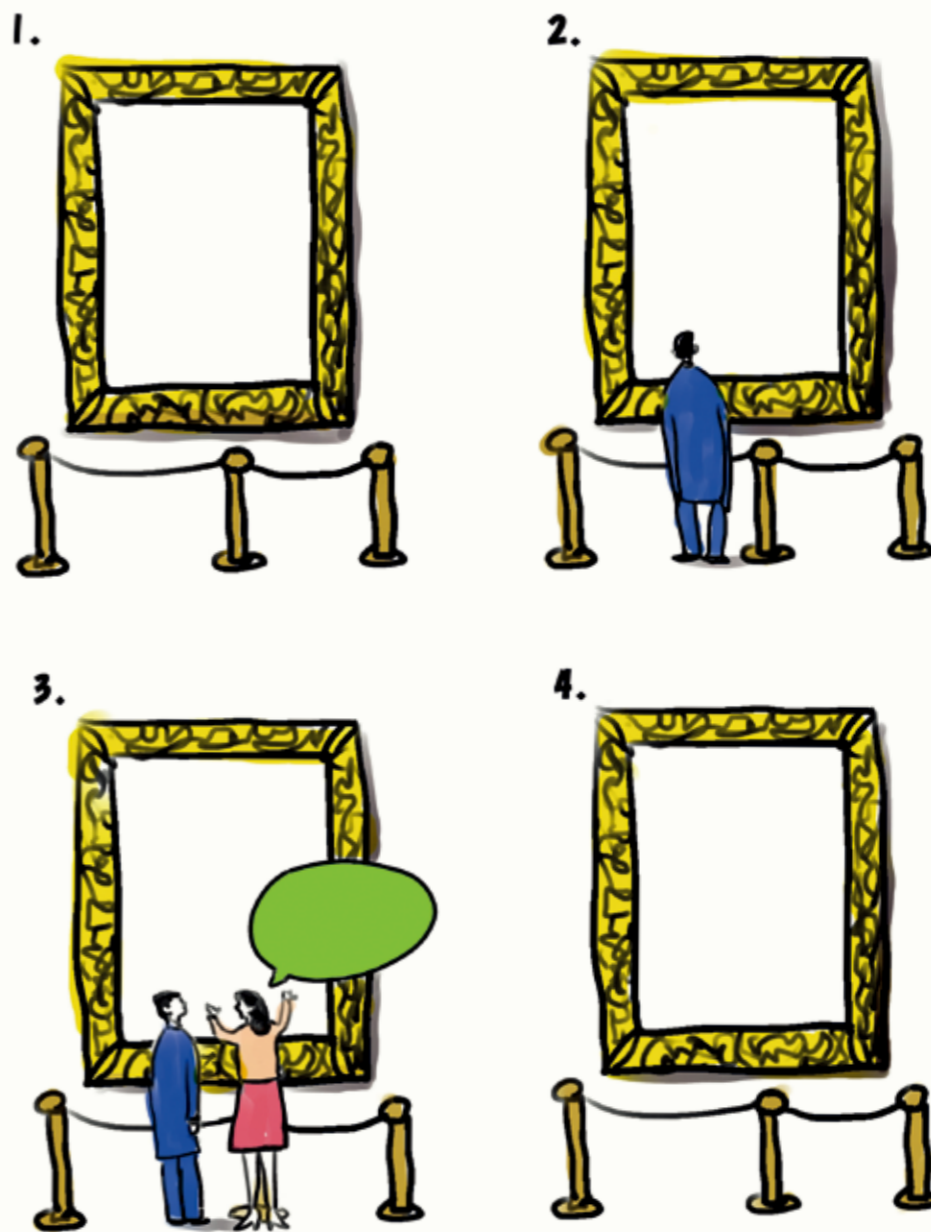


夜拜四面佛，為介紹泰國上座部佛教特色。

大題小做

虛空與空虛

佛前一丁



我們不能容忍生命中的虛空，因此努力把它解釋為生命中的空虛。🚫

點樣瞓好啲 問問蘇大師

承接上篇，李廌《師友談記》記載了蘇東坡秘傳的「寢寐三昧」，究竟當中有何妙法，可否啟發我們改善睡眠質素，從而提高抗逆能力？

原文：「某平生于寢寐時，自得三昧。吾初睡時，且于床上安置四體，無一不穩處。有一未穩，須再安排令穩。既穩，或有些小倦痛處，略按摩訖，便瞑目聽息。既勻直，宜用嚴整其天君。四體雖復有苛癢，亦不可少有蠕動，務在定心勝之。如此食頃，則四肢百骸，無不和通。睡思既至，雖寐不昏。吾每日須於五更初起，櫛髮數百，頰面盡……君試用吾法，自當識其趣，慎無以語人也……」

歸納、解說和探討如下：

1. 總括而言，就像我們打坐，**先調身，再調息，後調心**，由粗入細。

上床後，安放好身體四肢，調整舒適，無一處不穩。身體安定，才能放鬆安心，安穩入睡。許多養生家對睡眠姿勢都很講究，主張以右側弓形臥姿最佳，即臥如弓。

2. 安放平穩之後，如果身體某處有些隱痛痠痛，可以略為按摩，或者拉伸。中

醫認為「痛則不通，通則不痛」，按摩拉伸直到舒通鬆解，就能氣血和通，有助安眠。

3. 隨後閉起眼睛，靜聽氣息吐納出入。直到呼吸均勻，平順緩慢。就算身體某處突然奇癢難當，亦不可以有少許搔抓郁動，務求定心克服它。蘇東坡曾經說過：「忍痛易，忍癢難。」筆者認為，不如當自己的軀體是外物，不去睬它，自然能夠徐徐安定。

4. 調身、調息、調心三者之中，調心（天君）最難，有所謂「心魔」、「心猿意馬」。臨睡時千思萬緒，紛至沓來。打坐「繫緣止」，制心一處，綁起隻心猿馬騾，但睡前打坐，卻往往越來越清醒。所以類似數息那樣去數綿羊，通常不太有效。

觀乎東坡生平，調心的關鍵，有賴平時培養豁達、淡定、從容、開朗、樂觀的性格，可參考521期〈逆流好心境〉一文。筆者建議臨睡時盡量放下心中牽絆，不去理睬妄念，營造或回憶安心安穩安樂的感覺，都有助入睡。

5. 睡得好，早上就不會頭昏腦脹，賴床不起。蘇氏五更（03:00 - 05:00）平旦天

光時便起床，原來古人早睡早起，晝夜節律天人相應，有助睡得更好。起床後，蘇氏會梳頭數百下，洗和按摩臉面，使其氣血流通，陽氣升發，全日精神爽利，繼而有利晚間安睡。況且頭面有很多重要穴位，「**髮常梳、面常洗**」正是孫思邈養生十三法的內容，每日按摩有助聰耳明目，預防頭痛、皺紋、白髮脫髮等。

最後蘇東坡慎重地叮囑老友，這方法不要告訴別人。蘇氏素來詩文流傳廣泛，其輯錄驗方《蘇學士方》又普濟眾生，今次視此為枕中秘寶，其重要性可想而知！

參照了近三篇蘇大師的三好處方

「好心境、好吃、好睡」後，不知大家有沒有頭緒，因應自己的體質和喜好，為自己

調配獨門「三好處方」呢？祝願大家能漸漸邁向，如蘇氏《留侯論》所言：「猝然臨之而不驚，無故加之而不怒」，心如「定風波」，與逆境同行，共勉之！☺

按摩拉伸直到舒通鬆解，就能氣血和通，有助安眠。

《晨禱》

獻光明

香港近期雖然有比較多「公眾活動」，但同時也有好幾個大型佛法音樂會，如《溫暖人間Soul Time》啦，然後有日本藥師寺寬邦來港開音樂會啦，之後有黃慧音的音樂會呀！你說香港是不是個福地呢？大家真的要珍惜和感恩。

黃慧音是很有名的佛教歌唱家，來自馬來西亞，她不單是歌手，同時集作曲、監製、導演及編曲工作於一身，已出版佛教音樂專輯五十三張。黃慧音將於2019年11月8至10日（星期五、六、日）與佛樂男唱團淨世金剛八位成員一起演出，地點是香港演藝學院。

黃慧音演唱過無數佛教歌曲，大家相信也聽過好一些了，今選一首她將會在港演唱清淨莊嚴之作，向各位介紹：《晨禱》。《晨禱》原詞由星雲大師所作，而作曲 / 編曲的就是黃慧音。

大家拿手機對住這 QR Code 啲一下，就可馬上看到：



晨禱 Morning Prayer
黃慧音 Imee Ooi
<https://youtu.be/13p1f2fXNBs>

星雲大師的詞精鍊簡要地提取了佛陀教化，以淺易的日常語言，三兩句就說出了無盡智慧：

每天都是新生的開始 我懇切
懺悔祈願 知感恩 去嫉妒 修慈悲
給人歡喜

這不僅是真實道理，更是實在的修行方向！黃慧音譜的歌曲清麗簡潔，其歌聲清澈如清泉，一塵不染，真是淨世靈音。在多雜音的今天，大家更要多聽幾遍，並且依循《晨禱》歌詞所說：

虔誠低頭合掌 存好心 說好話
做好事 給人信心 希望 光明

虔誠踏實去做，一步一步，香港
自會開心自在，歡愉燦爛。☺

屯門青山寺舉辦 己亥年青山寺恭祝藥師佛法會

(由法師主持)

法會日期：佛曆二五六年(己亥年)九月二十九日
西曆二零一九年十月二十七日(星期日)

舉行地點：屯門青山寺

法會時間：上午九時三十分至中午十二時

午齋時間：中午十二時



歡迎善信檀越隨喜參加，共需法益。

是次法會設置：

- (一) 延壽位 — 敬送齋菜一位
- (二) 功德位 — 敬送齋菜一位
- (三) 供花 — 敬送齋菜一位
- (四) 羅漢齋一堂 — 可派兩位代表拈香、敬送齋菜六位
- (五) 吉祥齋一堂 — 可派兩位代表拈香、敬送齋菜八位
- (六) 如意齋一堂 — 可派兩位代表拈香、敬送齋菜十位

齋菜「只供參加法會人士享用」，
供應有限，額滿即止。

報名方法：請於二零一九年十月二十一日前，親臨秘書處報名或青山寺客堂報名或填妥以下表格、劃線支票及回郵信封寄回秘書處。
支票抬頭請寫「青山寺慈善信託理事會」，請勿郵寄現金。

免費專車：上午八時三十分至下午三時三十分 —— 青山佛教學校至青山寺。
(為免人車爭路，建議善信乘坐公共交通工具至青山寺山腳，轉乘專車到達青山寺)

青山寺辦事處：查詢電話：2463-2629

傳真號碼：2463-2632

秘書處地址：新界屯門良田村 97 號地下

青山寺地址：新界屯門青山寺徑青山寺客堂

秘書處辦公時間：星期一至星期五(上午九時至一時、下午二時至五時)

青山寺辦公時間：星期一至星期日(上午九時至一時、下午二時至五時)

星期六、星期日及公眾假期休息

理事會秘書處：查詢電話：2441-6666

傳真號碼：2441-6556

青山寺慈善信託理事會仝人
二零一九年七月十四日

己亥年青山寺恭祝藥師佛法會

大德芳名(收據抬頭)：		聯絡電話：		用齋人數：	
法會供齋芳名 如意齋(二仟元) 吉祥齋(一仟伍佰元) 羅漢齋(一仟元)				金額	
如意齋/吉祥齋/羅漢齋一堂		齋主名稱：			
如意齋/吉祥齋/羅漢齋一堂		齋主名稱：			
捐 款			供 花 (每份一佰伍十元)		
捐款姓名		金額		供花姓名	
延 壽 (每份一佰元)			先德功德 (每份一佰元)		
姓 名		金額		先人姓名	
				附薦人姓名	

總金額：現金 / 支票 _____

收據編號： _____

經手人： _____

日 期： _____

初秋滋補靚湯

我行我素

林媽媽

活躍於佛教義工界，自幼熱愛烹飪。曾幫助香港第一間佛教團體成立社企素食餐廳，並擔任管理人多年。近年潛心鑽研養生餐單，自創出美味菇菌素料理。

鳴謝：珍豐提供食材



秋天天氣乾燥，容易皮膚痕癢，喉嚨乾涸，實在需要多飲湯水滋潤一下。今期介紹的這款家常湯水，清甜好味、清熱下火、生津滋潤。紅蘿蔔和粟米的甜，搭配牛肝菌的鮮香，做法簡單又撐得住場，不論宴客或家庭小聚，都是老少皆宜的窩心靚湯！🍲

作法：

1. 牛肝菌沖洗後用熱水蓋面浸泡半小時，撈起菌放入另一碗內加清水，用手或筷子打轉退沙後清洗乾淨，剪掉少許硬腳。留起泡菌水備用。
2. 淮山、雜豆洗乾淨後浸泡1-2小時。
3. 紅蘿蔔、粟米洗乾淨後切環塊，陳皮略浸清洗。
4. 清水六碗，加入濾沙後的泡菌水，連同所有洗乾淨後的材料一起大火煮，滾後轉中小火煲2小時，加鹽試味即可。

Steps:

1. Rinse and soak the porcini mushrooms in hot water for half an hour. Take out the mushrooms. Set aside the water. Place the mushrooms in a bowl of cold water. Stir the water with hand or chopsticks to shake off the sand from the mushrooms. Rinse the mushrooms and cut away part of the hard stalks.
2. Rinse and soak the yam and mixed beans in water for 1-2 hour(s).
3. Wash the carrot(s) and corn. Chop into round pieces. Soak the dried tangerine peel in water briefly and rinse.
4. Bring to the boil 6 bowls of water, the water for soaking the mushrooms (remember to sieve out the sand) and all the ingredients on high heat. Reduce to medium-low heat and cook for 2 hours. Season with salt before serving.

紅蘿蔔粟米牛肝菌湯

材料：(4-6人份)

- 牛肝菌 30 克
- 紅蘿蔔 1-2 條 (視乎大小)
- 粟米 一條
- 淮山 4-6 片
- 老陳皮一角
- 雜豆 半碗 (雲豆、紅腰豆、花生、眉豆、腰果)

Carrot and Sweet Corn Soup with Porcini Mushrooms

Ingredients: (serves 4-6)

- 30g porcini mushrooms
- 1-2 carrot(s) (depends on the size)
- 1 ear of corn
- 4-6 slices of yam
- 1 piece of aged dried tangerine peel
- 1/2 bowl of mixed beans (white kidney beans, red kidney beans, peanuts, black-eyed peas and cashew nuts)

牛肝菌可於網頁www.joyfulhk.com購買，收益部分將用於慈善用途。

今宵多珍重

雲水禪心

譚寶碩
以藝術安頓身心，以文化安頓身心，以美好的情懷安頓身心，人生的好時光就在我們身邊。

被一句話深深感動：

世間所有相遇，皆是前生久別重逢。

你相信緣分嗎？

人之間有說不清楚的緣，每件事都有說不盡的緣。

如果我當年不是喜歡洞簫，如果漫長歲月中，我放棄吹奏，如果你不是在某一天聽到簫聲，如果……我們便不會在此相聚。

如果我不是認識我的朋友，如果你不是認識你的朋友，如果朋友之間沒有提及洞簫，如果……我們今天便不會在此相聚。

世間太多如果。

但是，人生沒有如果，只有結果。

結果我們在這裏相識了。

杳杳之中，我們相遇。

這就是緣。

世間所有相遇，皆是前生久別重逢。

你相信前世今生嗎？

不相信？不要緊。

我們看到，人世間有善緣、有孽緣；有相親、有相欠。

每件事都有因由吧？

凡事都有前因後果，這就是因果。

因果是宇宙規律。

深信因果。

我相信，春種一粒粟，秋收萬顆籽。

我相信，一分耕耘，一分收穫。

我相信，一念慈悲，一臉善良。

我相信，多一點善念，內心多一分溫暖。

我相信，世間所有相遇，皆是前生久別重逢。

於千萬年，於千萬人之中，不會早也不會遲，我們偏偏遇上了。

世間所有相遇，皆是前生久別重逢。

這句話我銘記於心：

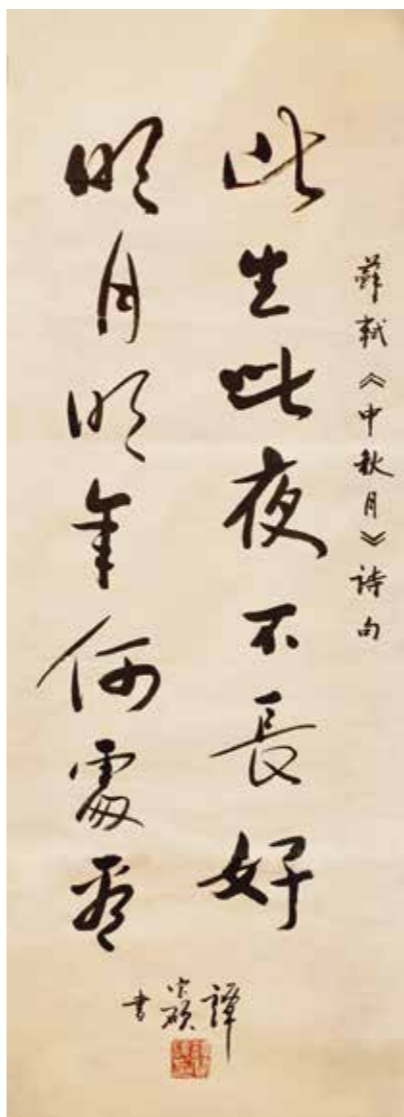
是關於緣，

是關於愛，

是關於相遇，

是關於友情、責任……

相遇不易，好好珍惜。☺



慈祥法師受勳

首位獲勳之僧人 —— 慈祥法師

今期要介紹一位傳奇尼師，她非為時局動盪或遇到災劫而出家，也不靠刻意募捐來興辦地區慈善事業，因其德學俱佳、濟世利人，深獲社會人士讚譽，亦獲得港府的肯定，成為首位獲勳的出家人，她就是慈祥法師。

慈祥法師（1911-1999），祖籍廣東順德。年幼時已喜愛粵劇，十七歲偶到香港旅遊，觀賞戲曲，期間隨喜到大埔蘭若園參聽佛經講座，得笑航大師開示，由此感悟「人生如戲」，虛幻不真，竟於妙齡煥發之期決心出家，三日後到元朗凌雲寺剃度，隨即到南京棲霞寺受戒，法號契常，字覺因。此後七年到各地參學，增廣見聞。年廿四歲，仰慕有「楞嚴王」之譽的海仁老法師，專誠到大嶼山拜師習法，精研《大佛頂首楞嚴經》，頗有成就，更有「小楞嚴王」稱號。老和尚察知她的修持與相貌兩皆圓滿，故賜名「慈祥」，從此以法號行世。

1929年，慈祥法師購入《大光報》老闆在大埔錦山的別墅作靜修之地，故名「大光園」。香港重光後，百廢待舉，慈祥尼師為鄉鄰施衣贈藥，有鑒兒童失學嚴重，無所事事，於是將大光園的祖堂闢作課室，傾盡所有資財購置教學用具，招收失學兒童，為他們提供免費教育。當時大光義學收生五十人，採取複式教學。兩年後，獲政府資助改為津貼小學，但學生每月兩元的學費，依舊由大光園代為支付。

1956年因應地區需要，大光園申請增建中學，讓學童可以繼續升學，不致荒廢學業，為他們的人生前途奠好穩定根基。

慈祥法師本慈愛之心為鄉村教育付出畢生心血，對本地鄉村教育貢獻良深。1978年獲英女皇頒贈英帝國員佐勳章（M.B.E），以示表揚，是本地首位獲勳之僧人。當時，慈祥法師受訪問時表示：「希望我這次獲勳，能引起社會人士的正視，不要再以為出家人即等於出世，不問世事。」論點言簡意賅。

法師獲勳後歷任區議員等公職，也擔任多所學校之校董，數十年來貢獻心力，人如其名，深獲社會大眾及信徒之景仰。1999年9月14日，法師捨報往生，世壽八十九歲，今剛屆二十周年，謹此懷緬。☹

智者並非從不犯錯，
而是能原諒自己的過錯並
從中汲取教訓。



摘自《天天快樂——明心語錄 365》。特別感謝 阿姜布拉姆及
Dharmasika Foundation 授權轉載。中文翻譯覺智國際基金會出版。

網絡的倒影

自戀 (Narcissism)，源於希臘水仙花神的傳說，話說水仙花神納西瑟斯 (Narcissus) 樣貌非常英俊，吸引了無數女神向這位美少年展開追求，但納西瑟斯卻無動於衷，讓她們傷心不已。

有一天納西瑟斯往河邊取水喝，卻發現自己水中的倒影是那麼漂亮，他完全地迷醉了，從此不吃不喝只看着自己的倒影，終於衰竭而死……一眾暗戀他的女神傷心不已，走到河邊要埋葬他

時，卻找不到屍體，只找到一朵水仙花，花頭永遠低垂看着自己的倒影……從此水仙花就名為Narcissus，而自戀就是Narcissism。

不少心理學大師都有分析自戀現象，佛洛伊德認為是愛慾完全投射回自己身上，阿德勒則認為是自卑的補償。

其實覺得自己漂亮沒什麼問題，喜歡上自己的倒影也沒問題，但「只低頭看自己的倒影」，不抬頭看其他的事物卻是問題——當一個



人瀏覽網絡時只看自己想看的東西，那些內容其實就是自己的倒影，是自己的希望或失望的化身——當我們選擇性地看，會不會慢慢地變成另一朵水仙花？



有關網絡成癮的研究



香港佛光道場

2019.10.11~13

10月11日(五)

金剛寶懺法會

下午2:00-5:00

中午12:30入場

下午1:30儀軌說明

慧寬法師講座—

教育與教養—

談親子溝通與家庭

晚上7:30-9:30

晚上6:30入場

10月12日(六)

為香港祈福—

千人禪淨共修法會

下午3:00-4:30

下午1:30入場

下午2:30儀軌說明

慧開法師講座—

解讀「自然死亡」

與「善終往生」

的自然機制與奧秘

晚上7:00-9:00

晚上6:00入場

10月13日(日)

依空法師講座—

禪與現代人生活

上午10:30-12:30

上午9:30入場

三皈五戒典禮

下午3:00-5:00

下午2:00入場

下午2:30儀式說明

地點：伊利沙伯體育館 查詢：3110 9000

報名地點：

香港佛光道場 | 3110 9000

九龍灣宏光道1號德京中心B座15樓

佛光山佛香講堂 | 2715 7933

九龍窩打老道84號冠華園2樓



2019
諸事吉祥
系列活動

祈福
講座
共修

三皈
五戒
法會

「大師，若從因果輪迴看，人可以在此生成為一個人，是很困難的事啊！」弟子問。

「對，得一人身，是十分難得。」大師說。

「但好像沒有太多人聽過佛的故事啊。」弟子繼續問。

「對，即使得到了人身，活在人世，卻也只有少數人聽過佛的名號；即使聽過佛的名號，也只有極少數人相信。」

「那麼……」

「即使相信了佛，感受到信心，但進入佛法後，這些人之中也會守不住戒律，結果更往下墜落。」

「那怎麼辦？」

「所以一個人要成佛，就是難上加難；要成佛，要排除萬難啊。」



不管人生是好是壞，也要 珍惜當下，帶着感恩。

不管人世間有多少人相信，仍堅持弘揚佛法，這是慈悲，亦是佛的偉大。

為什麼要回向？

問：為什麼念完經後一定要回向？回向是什麼一回事？如果早晚也念經，是否只須回向一次？

答：大行普賢菩薩十願之末是「普皆回向」——即以自己所作的善業（佛法）功德，普遍施向、祝福一切眾生，願眾生離苦得樂，共成佛道。那是一種慈悲心的體現，但回向須與智慧（般若、空）相應，方能圓滿成就。回向有：回因向果、回事向理、回少向多、回自向他、回世向出世等等。讀誦思惟佛經義理，像燃亮起自己的心燈，回向是以自己的心燈之火，點亮其他眾生的心燈；此時自心燈亮度不但不減，其他眾生的心燈也回光返照，相得益彰，皆大歡喜，善業功德因而輾轉增上。所以每次修完善法功德，都應普皆回向。

宇宙不生不滅

問：如果世界去到盡頭時，宇宙太空會否一同毀滅？

答：人有生老病死，物有成住壞空；從無顯有，有盡還無。佛教所講的是「諸法因緣生，亦從因緣滅。」生命的現象（精神與物質），是各種因緣條件相互交涉的生滅現象和過程。宇宙萬有（世間）沒有真實永恆不變的「生」，亦沒有真實永恆不變的「滅」，佛教名之為「輪迴生滅」；而學佛修行是要證悟「不生不滅」的涅槃境界。若想明白此中深義，必須耐心認真從「聞、思、修」佛法着手。

慈悲也是一種貪愛？

有人問：佛陀慈悲也是一種貪愛嗎？廣度眾生也是一種貪執嗎？

大家都知道佛法認為貪愛、貪執是不好的。有人進一步想到：貪愛欲樂固然不好，但佛菩薩慈愛眾生也是一種貪，同樣不好；另一方面，輪迴是空性，眾生也是空性，故對兩者都不應生愛……

上述觀點，相比光看現象內容的好壞，似乎更深一層。無論現象內容是什麼，貪愛任何對象似乎都是不好的……但這些觀點其實仍未究竟，只透視所知之外境，任何現象本質相同；卻忽視了能知的心，任何起心動念都是空性。

漢藏顯密佛法於高層次時，都說「貪嗔癡是道」、「煩惱即菩提」。從現象作用的角度看，正如不敗尊者《光明藏論》所言：「貪者，是對外境希求之心或欲領取之相，心有如是力用之故，道位之時希求勝妙道果之法，果位之時不棄諸法並如理趣入之故，成妙觀察智之無量光佛也。」貪是希求美好或有利之事物。凡夫實執未消解前，是以錯亂的妄識，希求世間現象條件；消解實執時，變成以清淨之心，希求出世間功德；消解

實執後，以本覺智慧緊貼世間現象，自在出入，希求利益仍在迷途的眾生。貪的作用本身是中性的，隨着自心的迷悟狀態不同，效果也有好壞之別。

另一方面，從本質的角度看，貪嗔癡等均無自性（獨立實質），都是空性。空性即法性或佛陀法身（故《光明藏論》說貪清淨成無量光佛），所以煩惱本質清淨、本自解脫。連

煩惱亦非實有可斷，何況善念？雖然眾生自性皆空，但慈愛眾生之心同樣是空，無須認定「慈悲不好」、「不應慈悲」。

因此，顯乘會教導人們把對自己、對親友的小愛，慢慢擴大成為對眾生的大愛。密乘把凡夫對一己的偏愛稱為「我愛執」，聖者捨己為人的大愛稱為「他愛執」，本尊對眾生的慈悲稱為「隨貪」或「隨執」（隨順眾生）。

不過，密乘這些稱呼，只是凸顯煩惱非實有、貪可被轉化（作用力可被善用）等法義，其實與凡夫的貪愛、貪執完全不同。佛菩薩的慈悲是「無緣慈悲」——**通達能緣（能思）之主體、所緣（所思）之客體均非實有，只因遍知眾生處於如幻**

之凡夫狀態，受着如幻之苦，故起如幻之慈悲作用，示現如幻之化身，作如幻之救度。此諸一切，全皆如夢如幻。

正如夢中做或不做什麼，同樣是發夢，動相或靜相皆不影響夢境的虛假性。夢中的自己停下來，不等於中止了夢境；要醒覺到自己在造夢，才有機會擺脫夢

境的操控。同理，在世間做或不做什麼，與現象性空均無衝突。什麼都不做，不會因此而解脫；要醒覺到諸法無我，才能擺脫現象的束縛。積極救度許多眾生，若能了知三輪體空，便不會引起執着、陷落於世間。我們雖然未達到此一境界，但現象界中因果作用不虛，未消解實執前仍盡力培養有漏的慈悲心，可以累積福德資糧；福德資糧充足，有助將來圓滿智慧資糧——淨除實執。由此證悟空性，即同時證得無緣慈悲。

挑剔佛陀犯錯，很容易；質疑悲智雙運的修行次第，理由很簡單。要澄清卻很難，解釋時無法避免複雜理論。筆者在有限的篇幅中盡力嘗試說明，期望大眾對佛法信心堅固，殷重修持。☞

伏心菩提

我們學習佛法行菩薩道，最根本的障礙，不是外來的境界沒辦法超越，而是內心的煩惱無法降伏。

如何降伏煩惱呢？《金剛經》中佛對須菩提說：「菩薩於法應無所住行於布施。」以菩薩道來講，修行內容有布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六種波羅蜜。菩薩為度眾生，廣修一切利益眾生的善法；布施是第一個，所以佛以布施舉例說明。

菩薩於「法」，這個法是泛指一切的存在。應無所住的「住」，是執着之意。「菩薩於法應無所住行於布施」是說：**菩薩在做布施時，面對受施者、布施物以及自己，心中沒有任何一點執着。**因為「我」沒有真實體性，所布施之物和接受布施的人，也都沒有真實的體性。有這樣子的認知，才不會生起煩惱。如果執着布施這件事是真實有的，心中就有掛念，在因果上面就會執着果報。菩薩沒有這些掛念，所以心沒有執着的行一切布施。

其實世間人也懂得布施，但是布施背後卻有很強烈的動機，就是想在這中間得到更多。佛法說布施者應該要有清淨的心，因為布施也是一種修行，從布施當中去體證無我。

菩薩在世間行走就是要廣結善緣，把自己最好的去跟別人分享，在結緣的同時也在學習智慧。所以學佛者首先要學習布施，學習去跟人結善緣。這種結緣不像世間有強烈的動機，因為要自利利他，所以布施是清淨的，不會造成自己的煩惱，也不會造成別人的苦惱。☞

一行禪師答疑（二）

如何不讓憤怒爆發？

梅村（法國）二零一四年五月

問題：親愛的一行老師，親愛的僧團，有時我刻意控制即將爆發的憤怒，想把它藏在心內，但是它仍會突然爆發。我沒有辦法不讓它爆發。我的憤怒爆發時，會深深傷害到他人，那一刻我對另一方並沒有慈悲。憤怒爆發後冷靜下來，我心中的慈悲生起，才意識到自己讓對方受苦了，但那時候我什麼都做不了。我怎麼會這樣呢？

回答：單是控制憤怒是不夠的，控制即是壓抑，壓抑憤怒並不是解決的方法。你將它控制着，但它還是在那裏。憤怒需要轉化，而轉化需要慈悲。**憤怒和暴力唯一的解藥是慈悲，沒有其他方法。**

如何才能生起慈悲的能量呢？這才是真正的問題。在這次禪營，我們學習認識苦。那個人或許是通過行動或語言觸發了你的憤怒，他內心的憤怒滋長了你的憤怒，他內心的暴力滋長了你內在的暴力。我們必須正念呼吸並深觀，從而看到對方是他自己的暴力、痛苦和誤解的受害者，這非常重要。這是佛陀的教義：

觀苦和理解苦。當你理解自己的痛苦後，你就能理解他人的苦。理解苦能帶來慈悲，只有慈悲能轉化憤怒和暴力。有些人認為自己可以把所有累積的憤怒移走，就像做手術一樣。你不能這樣處理憤怒，你不能將憤怒移走，你只能轉化它。憤怒可以轉化為理解和慈悲，那是修行者應該做的。

觀苦，深入觀察自己和他人的苦，盡量理解苦的因，那是產生慈悲能量的方法。慈悲能轉化憤怒，你不用將它移走。有一些人嘗試把痛苦移走，有些人建議你用「疏通」的方法去除憤怒，就像你的房間裏有煙霧，你要打開門窗來通風驅除煙霧。

他們用的方法是走進自己的房間，把門鎖上，然後嘗試用拳頭猛擊枕頭十至十五分鐘。他們相信這樣做可以消除內心的憤怒。「我知道我的憤怒在那裏，我要消除憤怒。」他們覺得打枕頭比直接打人安全，並稱這個方法為「從身心系統裏消除憤怒」。這並沒有用，這像在為你的憤怒做綵排，還可能令你的憤怒變本加厲，他們稱這個方法為「接觸憤怒」。接觸自己的憤怒是好的，佛陀也告訴我們要正念呼吸，回到自己內在接觸憤怒，溫柔地接受它

並深觀它。但是這種打枕頭的方式，並非真正接觸到你的憤怒。你不但沒有接觸到憤怒，你連枕頭都沒有真正接觸到。如果你真正接觸到枕頭，你會知道那只不過是個枕頭。

打枕頭很好笑。枕頭是無辜的，這樣做你非但不能接觸到枕頭，也不能接觸到你的憤怒。這個做法不能令你消除憤怒。如果你繼續這樣做，有一天當你在街上遇見令你憤怒的人時，你可能會想打他。

佛陀建議我們回到內在的家，面對自己的憤怒，用正念的能量擁抱它，這是對憤怒的正念。正念永遠有個正念的對象。喝茶時知道自己在此時此刻喝茶，這是喝茶的正念；正念呼吸時，那是呼吸的正念；正念走路時，那是走路正念；當我回到自己內在，覺察憤怒，擁抱自己的憤怒時，憤怒成為了正念的對象，這是對憤怒的正念。

我們有兩種能量：第一種是憤怒的能量，

面對自己的
憤怒，用正念
的能量擁抱它，
這是對憤怒的
正念。

第二種是正念的能量。要培養正念的能量，你需要修習正念呼吸和正念走路。有了正念的能量，你就能認識到第一種能量——憤怒，並溫柔地擁抱它，而不是壓抑它。溫柔地擁抱憤怒，就像母親溫柔地擁抱她受苦的嬰孩一樣。當正念的能量擁抱憤怒的能量時，你就能減輕痛苦。就像陽光擁抱蓮花，蓮花得到了溫暖。

如果你深入觀照，就能認識到你憤怒的因，那可能是一個錯誤的想法，可能是你沒有看到他人的苦。如果你看到了自己錯誤的想法，看到了他人的苦，忽然間你能理解他，這種洞察，讓慈悲在你心中生起。慈悲心是甘露，是讓你即時減輕痛苦的甘露，你因而得到解脫。

英文版可瀏覽梅村網址：
<https://plumvillage.org/news/teachings-on-true-transmission>



Image by Couleur from Pixabay

懺悔的意義與方法

《慈悲梁皇寶懺》 淺談

觀成法師講述 陳其斌整理

加拿大國際佛教觀音寺住持，在新加坡財經台主持弘法節目「廣結善緣」深受歡迎，法師早年在本刊的文章已結集成《快樂從修心開始》、《安心常樂》、《心香一柱》、《心經要義——通俗詮釋》等著作。

懺悔是對自己從前所造過的惡業，表示慚愧，請求諒解，並發誓今後永不再犯。《慈悲三昧水懺》言：「罪無自性，無有實相，從因緣生，顛倒而有。既從因緣而生。亦從因緣而滅。」此處所說「因緣」，是指「業因」與「果報」的關係。我們平時造作種種惡業〔註〕後，這些惡業會隨着各種因緣（情況）成長。倘若不及時懺悔改正，就譬如種子漸漸萌芽，乃至開花結果，必將成為極大的惡報，遭受無量痛苦。若能於種子未萌芽結果時，即生慚愧心，發露懺悔，誓不再犯，並改惡行善；那麼惡業種子就會變得羸弱，甚或枯萎（即重罪輕受）。所以懺悔是修行中不可缺少的功課。

懺悔是重罪轉輕的助緣。《阿毘達磨大毘婆沙論》說：「一切業皆可轉改，乃至無間業亦可令轉。」懺悔可以轉化惡果，改善命運！

釋迦牟尼佛在世時，印度有一國王名阿闍世。他篡位奪權，殺害父皇，犯了殺親逆罪。後來他感到非常慚愧，向佛陀發露懺悔，從此改惡行善。由於他殺父的罪業極大，死後還要墮落無間地獄受苦。但他受苦的時間很短，是「拍球地獄」之苦，如拍球般，一落地即反彈而出，這就是至誠懺悔的力量，使「重罪輕受」！

懺悔的方法

佛法中有多種懺悔法門，但從總相來說，有事懺和理懺。

事懺之中又分作法懺和取相懺。

（一）作法懺：在諸佛菩薩聖像前，致誠求哀懺悔，懺者身作禮拜，口

要唱念，意念思維，即是要「身口意」三業依照佛法儀軌，陳述自己所犯的罪過，並發誓永不再犯。這是作法懺：如〈梁皇寶懺〉、〈慈悲三昧水懺〉、〈地藏懺〉、〈八十八佛禮懺法門〉、〈百佛名懺法〉、〈藥師懺〉等。

（二）取相懺：其中包括五項重點：

1. 請聖明證：即是至誠祈請佛菩薩（或你的本尊，如地藏菩薩或觀音菩薩）為你的懺悔作「大證明功德主」（即見證者）。

2. 發露罪相：即預先寫好你的懺悔發願文，文中必須盡述你所犯的罪行。

3. 立定誓願：「懺」是披陳從前所犯的罪行，誓願將來永不再犯，並發四弘誓願（度眾生、斷眾惡、學法門、成佛道）。

4. 讀誦禮拜：身作禮拜，口誦聖號，意念堅決，以表懇切至誠之心。

5. 如教明證：當你懺悔得很誠心時，會在夢中或現前見佛來摩頂，或夢中口吐黑物、見花、見光等諸瑞相；那樣你的罪業就會漸漸消滅，如經教中所說作為證明，即是說：從你自己感受（夢中或現前）的好相與否來證明並判定你的罪障是不是消除了。

理懺：理懺不是形式上的儀軌，懺者在「戒定慧」（持戒、修定、發慧）的薰陶下，依據經典教理，修習止觀，觀照罪相。觀想諸法緣起性空，罪性亦空，觀罪性空，了不可得，內離於相，外離於塵，根塵相離，生滅心滅，生滅既滅，罪障亦滅。《華嚴經》說：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心滅罪亡兩俱空，是則名為真懺悔。」

一切罪業，皆從心念所生，能了達心性本空，罪福無相，一切法亦皆空寂，罪相亦滅，這是「實相懺」，是真正的懺悔。但這種懺法，較適合於上根利智的修行人。我們是根器淺薄者，定慧不足，持戒尚精嚴，甚難作觀成懺。

我們是具縛凡夫，從無始以來所作罪業無量無邊，必須以懺悔法門來糾正過失。一切罪行皆從心識而生，所以我們要時常警剔自己的起心動念。當人性缺乏了定力與智慧，又沒有戒律的規範，就會造出極殘酷的罪行，將來會遭受極其痛苦的果報。我想講一個關於武則天的歷史故事，讓大家從中有所啟發，要時常警剔自己的起心動念，不要被「貪嗔嫉妒」的情緒牽纏而造作惡業。

唐太宗時，武則天十四歲被選入宮廷為才女，專為皇上皇后整理衣被床鋪。當時的太子叫李治，是後來的唐高宗。李治和武則天都是十四、五歲相若年齡，二人重會便相戀起來。當唐太宗駕崩，按唐朝規矩，所有後宮的女眾，包括才女等，都要剃度出家為尼。武則天被迫出家。唐高宗李治繼位，他有皇后王氏和其他妃嬪，其中王氏和淑妃最獲皇帝的寵幸，於是兩人爭寵。王氏以前很喜歡武則天，便設法找人施計令武則天還俗，讓她來聯手對付淑妃，故此武則天得以還俗。武則天擅弄權謀，性巧慧而易妒忌，未幾就把淑妃鬥垮了。

高宗寵幸武則天，並封她為妃。她喜歡權力，後來連皇后也被她鬥垮，

還把皇后和淑妃鎖在監牢。牢內沒有窗戶，見不到陽光，只開一個小洞，點一支蠟燭，每天送飯給兩人吃。如是者囚禁了兩、三年，被打入冷宮後還受此苦，很是悲慘！

一日，唐高宗懷念皇后和淑妃，便去探訪她們，二人立即要求皇上救她們逃出牢獄，不計較名份，只希望自由。唐高宗將此事銘記於心，準備向武則天說。誰知有人早已報訊，說皇上見過她們，武則天大怒，將二人各打一百大板，還把她們雙手雙足斬斷，放在酒甕中，用酒來浸着坐牢，這叫「醉骨之刑」。

皇后和淑妃醉骨而死，淑妃死前發了一個毒誓：「願生生世世我為貓，阿武為鼠，時常咬斷其喉。」她發毒誓生生世世要咬斷武則天的喉嚨，所以武氏下令在皇宮內不准養貓。

為何人的生命這麼坎坷？皆因前生和今世所作業行，充滿貪嗔嫉妒、愚癡邪見，像武則天這樣殘害異己，將來必會遭受極苦之報。

希望大家勤修懺悔法門，以為常課，必會滅罪增福。（七）

一切罪業，皆從心念所生，能了達心性本空，罪福無相，一切法亦皆空寂，罪相亦滅。

〔註〕：從身口意所造出的惡業：（一）身：殺生、偷盜、邪淫；（二）口：妄語、惡口、綺語、兩舌；（三）意：貪欲、嗔恚、愚癡。

常降甘霖

常霖法師

常霖法師，俗名葉青霖，原為著名專業攝影師，從事攝影工作超過二十載，2010年放下俗世的名與利，依台灣果如法師座下剃度出家；目前於世界各地，以生活融合禪修的方式接引禪眾。

今年九月期間，回到家師在台灣的祖師禪林，舉辦了幾個禪修活動。在中秋節當晚，與師兄弟還有義工們，一起趁着夜色清涼，大家步行到山上賞月。這裏半山建有一座可以臨眺台北夜景的觀景台，此夜天空清朗，視野遼闊，月色和萬家燈火的景觀盡收眼底。這令我憶起出家第一年的中秋節，也是跟他們一起到山上賞月，當時一位法師問我，萬家燈火的台北景色，是不是很漂亮？我回答：自己剛剛從那個環境脫離出來，所以並不覺得很美，反而更欣賞夜裏沉靜的山景與清風明月。

今年我與一位新來的法師分享這件事，她好奇地問我，現在的感覺又如何呢？我答：現在不會特別去感覺美與不美，這幾年發現，只要內心有正能量，在什麼地方都美。

景觀台上還有其他上山賞月的遊客，很多人見到美景，就忙着舉起手機拍照，賞月也是

透過熒幕，拍完之後坐在台階上歇息，還是繼續滑手機，身在此處卻仿若不在此處，完全沒有體會當下環境的感覺，不知是否只有我覺察到這種現象呢？

手機本來是讓我們使用的工具，很可惜現在大部分人卻變成手機的工具。它本來是要讓我們工作得更有效率，能節省更多的時間，但結果卻讓很多人在不知不覺中浪費了更多時間。因此我舉辦的所有禪修活動，第一件事，便是要求參加者必須關上手機，才有機會用心感受到當下的親身體驗。

遠道來到山上賞月，卻仍然放不下滑手機，是人的問題，還是手機的問題？

只要內心
有正能量，
在什麼地方
都美。

賞月



善來精舍

(粵港佛教慈善基金會)

成立 十周年

暨修建工程籌款

慈善 齋宴

至誠感恩

善來精舍謹定於二零一九年十月十三日假於尖沙咀港景匯舉行之十週年紀念慈善齋宴，喜於各菩薩，大德長老，法師，善信們鼎力支持，以及踴躍參與，齋宴席券於五月份已完全售罄。更感恩各位捐贈及贊助物品善長友好，台前幕後支持的表演嘉賓，製作團隊及眾義工，不辭勞苦，真誠協助，共襄善舉！

在此，致萬二分感謝各位對善來精舍大力支持和幫助。並對未能購買到席券的人士們，致以萬分抱歉！

期待下一次，與你們相聚，再次感謝，感恩各位！

再者，本精舍於十月二十日舉行海上放生祈福活動，歡迎各位參與放生功德，共結善緣；有興趣參與者，請致電本舍查詢有關詳情！

善來精舍致意

二零一九年十月三日

精舍地址：九龍尖沙咀柯士甸路18號僑豐大廈16樓
電話：(852) 2415 4823 傳真：(852) 2276 4839
電郵：slcs@live.hk 網址：www.slcs-hk.org



楞嚴經

聖一老和尚簡介

大嶼山聖一和尚，十九歲出家，一九五八年在雲居山接虛雲和尚傳法，為仰宗第九代傳人，後返香港，駐錫寶林禪寺。至國家改革開放，助各道場復興。一九八三年，為寶蓮禪寺第五代住持，至一九九〇年退居，二〇一〇年圓寂。

縱有多智禪定現前。如不斷殺必落神道。

「縱」許你修行「有多」多「智」慧，又有「禪定現前」，我問你那個智慧和禪定能不能降伏你心內的殺心？你想想看。如果你能降伏自己的殺心，那麼你就斷煩惱、證菩提；如果你的殺心不能降伏，你依然有殺念，你的三昧即使修得很好，你的智慧、禪定幫助殺心，你看現在有智慧的人殺心未除，其智慧做出什麼來幫助這個殺心？飛機大炮！或製造原子彈，更加殺得厲害！

禪定亦復如是，若無禪定，這個殺心或者沒有那麼厲害；由禪定幫助殺心，那就不得了。唯識有段文說，過去有個仙人日夜入禪定，有個國家得罪了他，他就叫他的夫人趁他

在定中唸他的名字。當晚她照着辦，果然他從禪定起了個瞋心，天上落下石頭，把那個國家完全蓋起來，他就殺了一整國的人〔註一〕。

所以你修智慧又好，修禪定也好，你一定要斷了殺心。不殺生的心就是法身，有云「定慧力莊嚴，以此度眾生〔註二〕」，你用禪定、智慧莊嚴法身，有什麼法子不成佛？殺生的心是煩惱心，你用智慧、禪定幫助煩惱，不就增長你的殺心了！有殺心就有殺事，有殺事就有生死，「必落神道」哩。

上品之人為大力鬼。中品則為飛行夜叉諸鬼帥等。下品當為地行羅刹。

你有「上品」的智慧禪定就做「大力鬼」，即是鬼王。鬼王的殺業很重，他們在天

所以你修智慧又好，
修禪定也好，
你一定要斷了殺心，
不殺生的心就是法身。



地之間整日共阿修羅打仗，打生打死，專門奪人精氣、噉人血肉。

是「中品」就做「飛行夜叉諸鬼帥等」，他們也是講打講殺。中國跟印度不同，印度人死後不用棺材下葬，屍體只是放到屍陀林給飛禽走獸啄食；夜叉能夠飛行一四天下嘛，誰死後屍體一放到屍陀林，夜叉就去吸他的精氣、吸他的氣味。

「下品」就「當」食肉的「地行羅刹」，即是食人鬼。他管轄一個地方，那裏的人死了就歸他。

彼諸鬼神亦有徒眾。各各自謂成無上道。

「鬼神」以前雖然殺生，他們也修禪定智慧，所以死後做鬼做神。他們有禪定，又有神通，人家祭祀時便割牛、割豬、或殺隻雞來供養他。他們亦有「徒眾」眷屬，「各各」都說自己對食肉是好有本領的！「自謂成無上道」。

嵩山少林寺半山曾有個很有感應的灶神，他有智慧禪定，又有神通，但是他未離殺心，所以村裏的人總會割雞割豬來拜他。有個禪宗大德帶着幾個徒弟路過，他用杖在灶上敲了三下：「咄，此窖只是泥瓦合成，聖從何來，靈從何起，恁麼烹宰物命。」如是再打三下，灶就倒了，忽然見有個人青衣峨冠向他頂禮。

「你是什麼人？」「我為業報所感，在這裏做了很久的灶神。今日蒙大和尚說無生法，令我得脫灶神之身，生在天中，特來致謝。」禪師就說：「是汝本有之性，與我無關。」這個青衣男子再拜三拜就不見了。

那些徒弟即問：「師父師父，你剛才對這灶神說了什麼法，令他馬上生天？」「我只是向他說，是泥瓦和合而成囉，更無別的道理

了，你們會不會？」「不會。」「本有之性云何不會。」徒弟們個個都頂禮。師曰：「墮也墮也，破也破也。」以後人人也就稱這禪師為破窖墮和尚〔註三〕。

我滅度後末法之中。多此鬼神熾盛世間。自言食肉得菩提路。

如來「滅度後」，「末法」時「多此鬼神熾盛世間」，「熾盛」即是多到了不得；他們「自言」自己「食肉」，不需戒殺生，都能「得」「菩提」之「路」，這些都是鬼神的話。

阿難我令比丘食五淨肉。此肉皆我神力化生本無命根。

佛對阿難說，他曾答應「比丘」「食五淨肉」。什麼叫做「五淨肉」？不見其死、不聞其聲、不為我而殺是三種淨肉，再加鳥殘、自死，便是五種淨肉。「此肉」是如來「神力化生」，也可以說是福德化生，它有生氣而無生命，「本無」生「命」之「根」。南華寺後山有個時期亦長出一些紅菌，在羅浮山吃的白菌也是野生出來，不知多好吃，鮮甜到了不得，這些都是化生。（連載之二五三）

註一 大乘法苑義林章 卷三

註二 妙法蓮華經 卷一 方便品第二

註三 景德傳燈錄 卷四



觀音講堂
KUAN YIN PROGRESS SOCIETY

2019年9至10月份法會活動預告

日期	時間	法會 / 活動 / 課程名稱	導師 / 講者
6/9/2015 開始 (逢星期日)	9:00am-12:00pm	信願念佛共修會	 寬運大和尚  潘宗光教授  馮孝忠居士
2019年10月至11月 (逢星期日)	3:00-4:30pm	靜心瑜珈	賴桂華居士
10月6、13、20、27日 11月3、10、17、24日 (請先報名, 查詢學費)			

2019年9月至10月份活動內容簡介：

《圓覺經》解要 (共十一堂)










講者：智耀法師 時間：下午三至五時

講者簡介：智耀法師，早年畢業於香港中文大學崇基學院英文系，後取得香港大學教育文憑及英國皇家語言學院院士（英文及中文翻譯）。未出家前一直從事英語教學及翻譯工作，一九九八年依止淨修長老尼出家，是年十二月初八在台灣接法於道宣法師，為華嚴宗及唯識宗第四十二代法嗣。其後受啟蒙恩師暢懷長老之囑咐，前往中國、美加、西澳洲及香港澳門各地學習弘法工作。二零零四年取得香港大學佛學研究中心碩士學位。

講題簡介：《圓覺經》全稱《大方廣佛圓覺修多羅了義經》，是講頓悟明心的大乘佛典。全經共分十二章，是佛和十二位菩薩的對答，內容闡述大乘圓頓之理及初步修證之法。所謂「圓覺」，就是「圓覺妙心」，即一切眾生本具的圓滿覺悟之心，是成佛的資本。歷史上，禪宗、華嚴宗的祖師宗密法師，就是因此經而開悟的。

修行人如參透了這個「圓覺妙心」，就會成佛。而這就是《圓覺經》所要開示的境界。

以上活動，歡迎各界善信及本堂會員，隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

*不設副位，先到先得。如欲參加者，敬請提前電話登記報名。

地點：香港葵涌和宜合道50-56號葵涌花園商場

查詢及報名電話：觀音講堂 3568-2613 傳真：3568-2643 網上報名：kuanyin0803@gmail.com

協辦單位：西方寺

香港菩提學會
東林念佛堂

荃灣老圍村三疊潭 電話：2411-5111 傳真：2415-0286

香港銅鑼灣摩頓台二十一號灣景樓C座四樓 電話：2577-2298 傳真：2576-4826

荃灣芙蓉山東林台29號 電話：2490-4687 傳真：2411-6680

正法久住



後學慚愧 感恩四眾
護持講堂 合掌恭敬

釋定徹法師

南懷瑾先生著作展



導師：
王慶煒先生

● 基礎書法班

時間：逢星期五 晚上 7 時至 8 時 30 分



主講者：
釋榮圓法師

● 靜坐共修

時間：逢星期二 晚上 7 時 30 分至 9 時

● 佛學初班

時間：逢星期四 晚上 7 時 30 分至 9 時

本課程依循正覺的道路，介紹佛陀的生平，業與輪迴、四聖諦、十二因緣、六度四攝等佛教基本名相，及人天乘、聲聞乘、菩薩乘三乘的義理，並簡單闡述南傳、漢傳和藏傳各大傳承的現況，使大眾對佛法有基本而全面的認知；課程內容適合剛接觸佛教、及對佛法有興趣的人仕。

● 虔禮大悲寶懺全堂

日期：10月6日 農曆九月初八

回向世界和平、國泰民安、風調雨順，早證菩提。

● 讀經《妙法蓮華經》

時間：逢星期四 下午 2 時開始

● 讀經《地藏菩薩本願經》

時間：每日 下午 4 時 30 分

(全年無休息，365 日照常)

● 虔誦仁王護國般若波羅蜜經

時間：逢星期二 下午 2 時 45 分



主講者：
梁源燦居士（燦師兄）

● 講題《大乘理趣六波羅蜜多經》

時間：逢星期六 下午 2 時 30 分至 4 時

《大乘理趣六波羅蜜多經》是大乘佛法的綱要，也是整個佛法的綱要，所有大小乘主要教義都包含在內。經中的主題是菩薩道的內涵——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。教導一個真正的佛教徒，一個菩薩道的行者，在菩提道上應該怎樣修行。

廣東佛曲專輯已經面世

※ 歡迎各界人士索取，免費結緣。

流通處：本願山香港念佛會

九龍土瓜灣旭日街 21 號聯合報大廈

3 樓、5 樓全層

電話：23001230



主講者：
苦瓜行者

● 學佛修持憶佛念佛當來成佛不遠佛學講座

(六祖壇經的啟示) 新說

時間：逢星期三晚上 7:30 至 9:00

六祖壇經版本眾多，現時流行的宗寶本，却增補了很多非六祖思想的經文！楞伽經四卷是菩提達摩大師傳來心法，惜殘傳不保，文字艱深，至五祖轉傳金剛般若波羅蜜經！

六祖乃大智慧到彼岸的人，不懂文字，却精通法性義理，如初祖無異！



更上四層樓

法輪常轉

佛教信願行講堂地址：

九龍新蒲崗五芳街 18 號立安工業大廈 1 樓 ABC 室及 5 字樓 B 後座 電話：35689454 / 手機 54003216

(港鐵鑽石山站 A2 出口行五分鐘面向彩虹道轉左過斑馬綫大有街轉入五芳街。隧道巴士 111 及 116 到四美街落車行前過斑馬綫轉入五芳街只需幾分鐘)

祈願 香港和平 國泰民安 淨化人心 社會和諧

宗喀巴大師圓寂600週年紀念 燃燈節 供燈法會 暨

尊貴的 第102任甘丹赤巴
日宗仁波切 教你如何修佛法



2019年10月11-13日(星期五至日)
旺角奶路臣街38號麥花臣室內場館

緣起讚

10月11日(五) 晚上7:30-9:30
10月12日(六) 早上10:00-12:00
下午2:00-3:30
10月13日(日) 早上10:00-12:00

度母法會

10月12日(六) 下午4:00-5:30

文殊菩薩灌頂

10月13日(日) 下午2:00-4:30

宗喀巴大師

圓寂600週年紀念 燃燈節法會

10月13日(日) 晚上7:30-9:30

普通話翻譯 如性法師

※如需粵語翻譯，請自携接收器。

※法會及課程費用全免，毋須報名，座位有限，
先到先得，額滿即止。請提早20分鐘到場。

※查詢聯絡：Whatsapp：9448 4248 / 5242 5673
中國內地電話：13068475689
電郵：hktba@outlook.com

宗喀巴大師 生平事跡研討會

2019年10月12日(星期六)
晚上7:30-9:30



講者

江曲丘登仁波切
甘丹寺東頂前任住持
格魯國際基金會董事
(英語演說、粵語翻譯)
粵語翻譯：黎加路小姐
※如需普通話翻譯，請自携接收器。



如性法師
藏傳法師
(普通話演說)



定善法師
香港善慧傳法精舍
雨花齋(油塘及火炭)創辦人
(粵語演說)

※歡迎善信，隨緣樂助，蒞臨法緣，同增福慧。

※護持方式：銀行入數/劃線支票

中國銀行(香港)有限公司賬戶：012-566-0-001885-6

戶名：香港漢藏佛學會有限公司 Hong Kong Tibetan Buddhist Association Ltd

※銀行入數收據請 whatsapp 至：9448 4248。凡捐款港幣100元或以上，可索取免稅收條。



主辦
格魯國際基金會

協辦
香港漢藏佛學會



贊助
哲蚌洛色林·普蘭



彼岸弘法中心
ENLIGHTENMENT BUDDHIST CENTER

啟建大方廣佛華嚴經暨三大士瑜珈焰口

冥陽兩利吉祥法會

恭請 上智下果法師主法

日期：2019年10月28日至11月17日
(農曆十月初一日至十月廿一日)

時間：上午9時30分至下午4時 (敬備午齋供眾)
法會期間設有供花、供果、供僧、消災祿位、超薦蓮位等。

現開始接收登記

11月16日供天：上午9時30分至中午12時30分

華嚴經：下午1時30分至下午3時

三大士焰口：下午4時30分至晚上9時15分

地點：九龍新蒲崗彩虹道202-204號華懋工業大廈4樓B室

查詢：9766 2615 / 2882 2092

誦經功德：

- 一. 滅五無間罪
- 二. 滅病煩惱
- 三. 往生人天善處
- 四. 降伏魔怨
- 五. 一切如意

荃灣芙蓉山竹林禪院

啟建
華嚴經吉祥法會

祈願 佛日增輝 正法久住
 世界和平 風調雨順
 法界有情 離苦得樂
 增益福田 同圓種智

啟建日期
西曆2019年10月14日星期一至11月5日星期二
農曆九月十六日至十月初九日

地址：荃灣芙蓉山竹林禪院 (荃灣兆和街85號小巴)
登記及查詢電話：24166557 / 24903392

寬濟法師
圓融佛學院

孔雀明王灌頂
10月27日
14:30-18:00
蓮池淨院

清涼法苑佛學講座
靜坐基礎班
講題日期：每逢星期三
時間：下午七時三十分至九時正
地點：屯門大會堂演講室(2)
釋寬濟法師等專語宣講 不設門卷 免費入座

十月份弘法活動

日期	時間	活動	舉行地點
10月6日	09:00-12:00	九月份生日會	香光精舍
	14:30-18:00	授息災護摩加行	蓮池淨院
10月7日	14:30-17:00	恭誦地藏經(重陽節)	香光精舍
	18:00-21:30	放大蒙山(重陽節)	妙宗寺
10月11-17日	09:00-16:00	觀音七法會	香光精舍
10月13日	14:30-18:00	授息災護摩加行	蓮池淨院
10月20日	14:30-18:00	中院流日常行法	蓮池淨院
每逢星期一	19:30-21:00	楞嚴經-寬濟法師宣講	香光精舍
每逢星期三	19:30-21:00	六祖壇經全本-寬濟法師宣講	屯門大會堂
每逢星期四	19:30-21:00	楞嚴經-寬濟法師宣講	香光精舍
每逢星期五	19:30-21:00	念佛共修晚會	香光精舍
每逢星期六	14:30-17:00	三時繫念-寬濟法師主法	香光精舍

妙宗寺 屯門青山村嶺山公路181號 電話：2450 3973 傳真：2457 9185
 香光精舍 洪水橋田康路26號 電話：2944 2023
 蓮池淨院 屯門青山村180號 電話：2450 3973

網址：www.buddhatuhk.org
 YouTube：buddhatuhk, 寬濟法師

2019年
10月/5-20日*
地點·漢札

香港傳統香文化保育 x 漢札
日本中古佛像
仙具香具展銷會

*展銷期開幕活動 2019年10月5-7日

漢札 TheHanLi 2596 0383 灣仔軒尼詩道289號
 the.hanLi www.theHanLi.com 朱均記商業中心16A

保安防盜 專業服務

- ◆數碼錄影
- ◆防盜系統
- ◆遙距監察系統
- ◆生物辨識系統
- ◆自動門閘系統
- ◆閉路電視系統
- ◆夾萬及倉庫
- ◆門禁進出管理系統

忠誠服務 30載
 Tel: 2787 3813

A Member of The Hong Kong Security Association

西城保安系統有限公司
 Success Security System Ltd.
 九龍旺角亞街9號恆利中心202室
 www.success-secu.com.hk

道場設計



家居裝修

慧善家 設計工程有限公司
晶 景 首 作 坊

屋宇署註冊小型工程承建商
註冊編號 MWC 749/2011
機電工程署註冊電業承辦商
註冊編號 023050

現 廚 直 內
場 櫃 屬 外
製 傢 團 裝
作 俚 隊 置
環 保 建 材

歡迎各師兄法友查詢

溫先生: 9208 9088 林小姐: 9814 8050

電話: (852) 2709 1383

Email: wanking828@yahoo.com

九龍大角咀合桃街1號福昌工廠大廈4樓A3室

法服 縵衣 海青

虔備祖衣、九衣、七衣、五衣
經蓋拜俱、長衫、中褂、短褂
伽蘭褂、拜墊、僧襪、禪鞋
羅漢鞋。臥具、蚊帳、蓮花被
毛巾、拖鞋等長物齊備。

歡迎選購供僧
天德百貨公司

海青199元起、羅漢鞋98元起、居士服239元起
香港荃灣海壩街福來邨永泰樓七號地舖
(荃灣官立中學對面)
荃灣地鐵總站「南豐中心」出口
電話: 24904295



wholesale & enquiry
tel: 852-26491901 / 26490389
whatsapp: 852-66790705
email: macrofoodshk@gmail.com

澳洲最強 最受歡迎



【Spiral】Bonsoy古法生機豆奶
Spiral bonsoy soymilk



堅持採用「非基因改造黃豆」



堅持採用完整有機黃豆



遵循古法細製之極品、喝得到豆奶的濃醇原味
常膽固醇、健康美味，保留食身本完整營養

網上商店 online shop

www.macrofoods.com.hk

HKTVMall.com

商店列表

正康字號

Shop@mandarin plaza

尖沙咀科學館道14號新文華中心A座218號舖 電話: 852-26289789

自然療法 減輕痛症

抵抗流感 回復精神活力

康利純 鍺首飾
SPL Germanium Energy Jewellery



頸鏈、手鐲
及腳鏈系列

- ✓ 有助提升免疫力
- ✓ 有助調節自律神經
- ✓ 改善骨鈣流失情況
- ✓ 減輕身體炎症問題
- ✓ 平衡體內酸鹼值
- ✓ 減輕身體疼痛
- ✓ 舒緩情緒壓力

99.99%純鍺粒
安全有效
無副作用



新產品 腰鏈

止痛藥的另類選擇!

SPL 純鍺健康堡

舖址: 香港九龍黃大仙中心南館L1樓123B號舖
電話: 852-2728 8949 www.splbio.com
營業時間: 早上11時至晚上8時正

日期	星期	時間	項目	主持 / 講者	主辦	舉行地點 / 查詢
✪ 即日-11月10日	逢周日	11:00-12:30	印度佛教史課程	佛學講師 何翠萍	妙華佛學會	香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓 / 93738113/www.buddhismmifua.org.hk
✪ 即日-11月10日	逢周日	14:00-15:30	《妙法蓮華經》淺釋			
即日-10月20日 10月17日	20天 四	09:00-16:30 09:30-16:30	《大方廣佛華嚴經》(10月1日起) 觀音菩薩出家日——普佛	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角屈臣道海景大廈B座8樓815室 / 24127808
即日-10月6日	7天	08:00-19:00	恭迎觀音聖誕：觀音七(9月30日起)	宏明法師、果明法師、智峰法師	赤柱觀音寺	赤柱馬坑環角道89號觀音寺 / 28131849(蓋藏法師)
即日-10月7日 10月17日	7天 四	09:00-16:00 09:00-16:00	祈福香港——息災吉祥水陸大法會(10月1日起) 恭祝觀世音菩薩出家紀念		荃灣西方寺	荃灣老圍村西方寺 / 24115111
10月3,10日 10月6日	四 日	14:00	讀經《妙法蓮華經》 虔禮大悲寶懺全堂	定徹法師	佛教信願行講堂	九龍新蒲崗五芳街18號立安大廈1字樓A,B室 / 35689454
✪ 10月3,4日 ✪ 10月5日	四、五 六	19:10-21:30 09:00-18:00	都市地藏周——分享《地藏經》意涵；恭誦《地藏菩薩本願經》 都市地藏周——恭誦《地藏菩薩本願經》；禮拜地藏懺		法鼓山香港道場	九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓 / 28653110
10月3-7日 10月17日	5天 四	09:30-16:00	啟建重陽恩親頂禮梁皇寶懺法會(5日15:00瑜伽焰口) 觀世音菩薩出家日法會	聖傑法師	普光明寺	新界大圍美田路白田村二區96號 / 26998061
✪ 10月3日起	逢周四	19:15-21:30	菩提道次第廣論研究——廣論初階班(為期1.5年)		福智慈善基金會	香港太古英皇道1065號東達中心6樓602室 / 26010881
10月3,10日 10月5,12日	四 六	19:30-21:00 19:30-21:00	講座：《四十二章經》 第48期佛學初階班(9月7日起共14堂)	演慈法師	佛教啟生講堂	香港北角英皇道355-361號1字樓 / 28082373
✪ 10月4,6日 ✪ 10月8日	五、日 二	19:00-21:00 19:00-21:00	講座：4日Worldly Happiness,6日Spiritual Happiness(英語) 講座：Transhuman Happiness(英語)	Professor Damien Keown	香港大學佛學研究中心	香港薄扶林香港大學王廣武講堂 / 39175033/hkucbs@hku.hk
10月4日 10月5-26日	五 逢周六	19:30 14:30-16:00	21財神法會 佛學講座	洽美仁波切 Lama Tandin	妙境佛學會	香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓D,E室 / 28026767/55071138
✪ 10月4日	五	19:30-21:30	Reforming Buddhism to Save China?(英語·輔以普通話)	Professor Douglas Gildow	香港中文大學人間佛教研究中心	新界沙田馬料水香港中文大學康本國際學術園2樓LT6/39435938
10月4日,11月1日 10月18日,11月15日	五 五	19:00-21:00 19:00-21:00	星期五共修@中環(英語·可提供粵語翻譯) 星期五共修@中環(粵語)		香港梅村	香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室香港靜觀中心 / https://pvfhk.org/index.php/zh/activities/coming-activities/363-2019
10月4日起 10月13,28日	逢三、五 初一、十五	19:30-21:00 09:30-11:30	禪修參禪 誦經法會		香港少林寺	九龍尖沙咀漆咸道27號海景大廈11樓 / 23675455
10月5日 10月17日	六 四	16:00-18:00 09:30;13:00	水陸法會簡介暨座談會(11月2-9日於羅漢寺啟建水陸法會) 慶祝觀音菩薩聖誕——虔誦《普門品》；皈依三寶傳授五戒儀式	演慈法師	佛教啟生講堂	香港北角英皇道355-361號1字樓 / 28082373
10月5,12日 10月19日-11月2日	六 逢周六	19:30-21:00 19:30-21:00	佛學基礎班：人間佛教的開展 佛學基礎班：大涅槃與大菩提(3堂)	鄭麗梅 鄭子明	香港普明佛學會	新界荃灣沙咀道268-270號廣發大廈3樓(電梯2字) / 24991606/90731269(鍾小姐)
✪ 10月5,12日 ✪ 10月19日	六 六	19:00-21:00 19:00-21:00	佛學聞思修班：5日六波羅蜜，12日四攝法 講座：一心不亂的原理及實踐	李少慧 道源法師	淨蒼	新界元朗擊壤路17號順發樓3樓F,G座 / 24767730
10月5,12日 10月19日-11月23日	六 六	19:30-21:30 19:30-21:00	佛學基礎班：佛教歷史 佛學基礎班：佛門禮儀簡介(共6堂)	弘願法師 證蓮法師	佛教青年協會	九龍荔枝角青山道501號國際工業大廈6字樓B座 / 23389939
10月5,12日 10月11,18日	六 五	17:30-19:00 19:30-21:00	講座：業力 講座：禪坐實習	麥國家居士 衍隱法師	佛學班同學會	九龍太子道141號長榮大廈10樓C座 / 23806400(14:00-19:00)
10月5,19日	六	15:00-18:00	在家菩薩戒解誦	定培法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村133-135號天台精舍 / 27413583
✪ 10月5-26日	逢周六	14:00-15:30	講座：在家律學(10月5日第5堂，共8堂)	道妙法師	法雨精舍	香港銅鑼灣登龍街52號景隆商業大廈6樓 / 25271886/53227751(WhatsApp)
10月5-7日 10月28日-11月3日	3天 7天		重陽恩親法會 阿彌陀佛七法會		妙法寺	新界屯門藍地青山公路18號 / 24618567
10月5日 10月20日	六 日	19:30 09:00	誦《地藏經》法會 《普賢行願寶懺》法會	眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道454號安昌大廈2樓B座 / 27717015
✪ 10月5-7日	3天		華嚴聖眾念誦		秀峰禪院	香港銅鑼灣禮頓道32號星華大廈5樓 / 28919315
10月5日 10月6日	六 日	10:00-15:30 10:00;15:00	重陽法會《淨土三經》——恭誦《無量壽經》 恭誦《觀無量壽佛經》；大蒙山施食		法性講堂	九龍新蒲崗大有街3號萬迪廣場17樓 / 39973400
✪ 10月5日	六	11:00	講座：敦煌文化(普通話·粵語及英語傳譯)	樊錦詩	呂志和獎——世界文明獎	新界沙田文林路1號香港文化博物館劇場 / 21808260
✪ 10月5日 ✪ 11月9日	六 六	15:00-17:00 15:00-17:00	講座：藏傳佛教禪修——理解、途徑與成果(英語、粵語翻譯) 講座：為伴華病者與身患癌症人士之佛教心理治療(英語、粵語翻譯)	黑爾其亞士博士 華辛德·彼雅德西那	香港佛法中心	香港德輔道西410號太平洋廣場28樓 / 26730001
10月5日,11月2日 10月12日	六 六	10:00-15:30 10:00-12:30	《藥師懺》 觀音菩薩誕——《大悲懺》	智果法師	彼岸弘法中心	九龍新蒲崗彩虹道202-204號華懋工業大廈4樓B室 / 97662615/63847447(陳居士)
✪ 10月5日起 ✪ 10月8日起	逢周六 逢周二	14:30-16:45 10:00-12:15	菩提道次第廣論研究——廣論初階班(為期一年) 廣論初階班(為期一年·佐敦西貢街20號志和商業大廈12字樓)		福智慈善基金會	九龍太子大埔道44號 / 26010881

訂閱 / 助印溫暖人間

此表格於 2019 年 8 月起適用

姓名：_____ 先生 / 女士

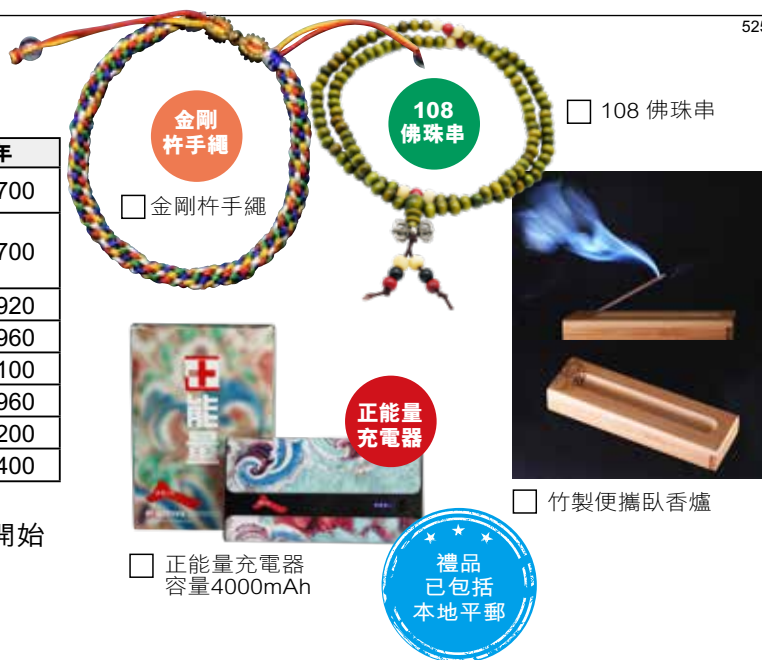
電話：_____

地址：_____

525

本人訂閱 訂閱一年可選訂閱禮物一件

領取方式	地區	一年	二年
郵寄	香港	<input type="checkbox"/> \$ 350	<input type="checkbox"/> \$ 700
	憑券到指定 7-11 取 舖號: _____ (可來電查詢)	<input type="checkbox"/> \$ 350	<input type="checkbox"/> \$ 700
平郵	內地、澳門、台灣	<input type="checkbox"/> \$ 460	<input type="checkbox"/> \$ 920
	東南亞	<input type="checkbox"/> \$ 480	<input type="checkbox"/> \$ 960
	日本及其他海外地區	<input type="checkbox"/> \$ 550	<input type="checkbox"/> \$1,100
空郵	內地、澳門、台灣	<input type="checkbox"/> \$ 980	<input type="checkbox"/> \$1,960
	東南亞	<input type="checkbox"/> \$1,100	<input type="checkbox"/> \$2,200
	日本及其他海外地區	<input type="checkbox"/> \$1,200	<input type="checkbox"/> \$2,400



由下一期出版開始 由 _____ 期開始

送贈親友

受書人姓名：_____ 先生 / 女士

電話：_____

地址：_____

助印

每月定期捐款 / 一次捐款 金額：_____ (\$100以上可發香港扣稅收據)

收據抬頭：_____ 先生 / 女士 不公開芳名

回向：_____

付款辦法

付款數目：訂閱 HK\$ _____ 助印 HK\$ _____ 總額 HK\$ _____

劃線支票 抬頭請寫：佛教溫暖人間慈善基金有限公司 / Buddhist Charity Work Shop Limited (只收港元支票)

銀行入帳 恒生銀行 289-8-133877 / 中國銀行 036-746-1-0047866 (請提供銀行入數收據)

信用卡 VISA MasterCard (恕未能接受銀聯及 AE 卡)

持卡人姓名：_____ 持卡人簽署：_____

信用卡號碼：_____ - _____ - _____ 有效日期至：_____ 月 _____ 年

請填妥此表格，連同付款收據，寄回 / 電郵 / 傳真 / WhatsApp 給我們。

地址：九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 904 室

查詢電話：28341030 傳真：28343832 WhatsApp: 52267376

電郵：sub@buddhistcompassion.org

為保障你的私隱權，你的個人資料只用作向你傳遞本刊資訊，並不會作其他用途。

本人不欲收取《溫暖人間》發送的推廣訊息。

佛教 與 心理健康

10月24日(四)

身心靈全人健康與佛同行



陳麗雲教授

香港大學社會工作及社會行政學系
講座教授

社會之不穩定易引起市民身體、情緒、心靈、人際和家庭關係的不安和衝突，我們可以透過佛學概念如苦難、執著、虛空、放下，而重新建立生活中的希望、能耐和精進的力量。

註：參加者請穿著舒適衣服以便練習。

語 言：廣東話講授

講座地點：香港理工大學李兆基樓3樓Y302室

11月13日(三)

慈悲與生命超越



洞茲法師

香港慈山寺住持



陳家賈醫生

英國皇家婦產科醫學院榮授院士

講座對談將三方面探討：慈悲在生命成長中的作用，從胎教到人一生過程中慈悲能起的優化作用；慈悲與生命超越的方法，介紹慈心禪的方法，慈悲精神作為生命超越的起點與終點，即菩提心的發起與佛果的達成；慈悲與生命的終極意義，慈悲是生命本質體現等。

語 言：普通話講授

講座地點：香港理工大學賽馬會創新樓3樓V322演講廳

12月12日(四)

一個精神科醫生對佛教的思考



李兆華醫生

青山醫院顧問醫生

本講座將分享講者的學佛過程及心路歷程，並從講者角度思考佛教與精神科的關係及如何將佛教應用於日常的治療工作。佛教與精神科都是起源於解決人的痛苦，佛教與精神科本應有很多重疊，但事實上卻不然。講座嘗試作出解釋，並探討一個合理的出路。

語 言：廣東話講授

講座地點：九龍灣宏遠街1號一號九龍43樓
多功能會議室

講座
時間

晚上 7:30-9:30

(茶聚：晚上 7:00-7:30)

免費講座 • 歡迎各界參與

查詢電話：2263-3111 / 2972-7407

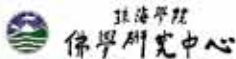
電郵：chcbs@chuhai.edu.hk

講座詳情及網上報名



<https://www.beclass.com/rid=23416b95d709200aad8b>

聯合主辦



香港理工大學佛學會

贊助



賞楓。抄經。坐禪。品茶。聽風。淨禪。

京都賞楓

五天朝聖團

2019年11月11-15日

楓紅季節，感受京都古刹的無言說法，欣賞國寶級建築的千年古韻，放下煩憂，讓庭園山水的幽深靜謐、禪文化無所不往的薰陶，洗心淨意，回歸心靈喜悅。

參訪南禪寺、金戒光明寺、永觀堂、天龍寺、大超寺、三十三間堂、知恩院、東寺、泉湧寺等。

本團特色：

參訪京都賞楓首選的永觀堂，禮朝京都最有特色的寺廟，體驗禪坐、抄經、早課。全程素食。乘坐國泰航機，早機去，晚機返。住宿琵琶湖大津王子大飯店及延曆寺會館。團費全包價。



費用：**\$15,980**

團費已包括全程交通、雙人房住宿（佔半房）、膳食、參觀景點入場費、機場稅、旅行團平安保險、香港旅遊業議會印花稅、小費等。

團費不包括私人開支如洗衣費、電話費、酒店房間飲食及個人額外旅遊保險等。

溫暖人間

報名及查詢：

電話：28348990 WhatsApp：52267376

電郵：mandic@buddhistcompassion.org 傳真：28343832

地址：九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 9 樓 904 室

主辦：溫暖人間佛教雙周刊（佛教溫暖人間慈善基金有限公司）

協辦：CTM 旅行社（旅行社牌照號碼：350373）