

温暖人間

519 2019.7.11  
隔周四出版  
BUDDHIST COMPASSION

# 善願天從 温暖人間二十年

追思暢懷長老

抑鬱症我們聊聊吧

請將大愛延伸毛小孩

SOUL TIME 温暖20音樂會

苦樂一念間





# 《ACC ‘因為愛’ 非洲慈善探訪之旅》

## 《非洲沙漠慈善跑2019》

是次慈善探訪之旅，我們將帶大家參觀納米比亞ACC院區，為大家介紹院區設施，教育計劃，以及向大家做院區未來發展計劃及動向報告，與孩子們互動，跟義工們交流，也帶您到非洲部落一起發放糧食，讓您對ACC在非洲的人道救援工作有更具體的了解。

我們也將帶大家一起到非洲著名的世界景點，一起發掘非洲的美及獨特文化。除此之外，大家也將受邀參與位於納米比亞的ACC年度大型活動《ACC非洲沙漠挑戰極限慈善跑2019》，為我們的慈善籌款活動打氣加油！您的參與是孩子們的希望。

出發日期 : 4-9-2019  
 回程日期 : 14-9-2019 (15-9-2019抵達香港)  
 探訪國家 : 納米比亞 ACC院區  
 乘搭航空 : 南非航空 及 納米尼亞航空 (暫定)

《ACC非洲沙漠挑戰極限慈善跑2019》基本資料：  
 起跑與終點站 : 納米比亞多羅布國家公園自然保護區(沙丘地帶)  
 (The Dorob National Park Dune Belt)  
 Swakop Paintball Centre, P.O Box:778  
 Swakopmund Namibia

報名/查詢 : 2718 8088  
 Whatsapp: 5577 5886

組別 : 男子組 16KM | 女子組 16KM  
 : 男子組 8KM | 女子組 8KM

報名截止日期 : 16-8-2019  
 旅行社牌照號碼 : 353841  
 出發前說明會日期 : 25-8-2019  
 出發前說明會地點 : 觀塘ACC中心

詳細資料將在7月8號正式在社交媒體及網站公佈  
 網站 : [www.acchk.org](http://www.acchk.org)  
 Facebook : [https://www.facebook.com/amitofocarecentrehkorg/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/amitofocarecentrehkorg/?modal=admin_todo_tour)

捐款抬頭：阿彌陀佛關懷中心(香港)有限公司 | 捐款賬號資料：匯豐銀行(HSBC) 400-567806-838  
 慈善牌照編號：91/10169 | ACC地址：香港九龍觀塘成業街16號怡生工業中心B座8樓802室  
 電話：2718 8088 | 傳真：2882 8844 | 聯絡人：陳小姐/林小姐



ACC網站登入

溫暖人間

## 工作室的話

一個黃雨來襲的夏日上午，溫暖人間同事們冒雨趕到荔枝角公園。烏雲閉天，衣履盡濕，大家卻依舊歡顏滿面。20年來的風風雨雨，溫暖人間就是抱著信念、懷着初心，一路跌跌撞撞的走過來。哪怕是什麼艱難苦楚，也歡喜迎上。風雨同路，沒有過不了的難關！

本期的封面和故事，就從落雨擔遮的畫面展開。溫暖同事打破一向低調的作風，回首溫暖同行 20 年，說出自己與溫暖人間的經歷和感受。陪伴着我們成長的你們，心底可會泛起共鳴？

經過幾個月來的努力，溫暖人間今期以新面貌、新內容與大家見面。我們的專欄增至 28 個，每個都有清晰定位，橫跨職場、寵物、關係、網絡、憂鬱、青年、醫院、流行曲等生活層面，佛法專欄也加強陣容，增添了觀成法師的《梁皇寶懺》和 Ajahn Brahm 的漫畫。很受讀者歡迎的《問法師為什麼》，將改由多位法師輪流回答。特別感謝過去二十年來獨力支持這個欄目的演慈法師，為讀者解答無數疑難。

為了慶祝 20 周年，溫暖人間破天荒舉辦一個大型慈善音樂會「SOUL TIME 回歸心靈慈善音樂會」，以光影音聲宣揚慈悲、大愛、和平的信念。在不安的時代，特別需要尋覓內心的平靜和溫暖。我們深信，這場不一樣的音樂會，會帶給大家震撼心靈的美好回憶。（請參看第 16 版廣告）

本期趕及在 2019 香港書展面世。這個一年一度的城中盛事，也是我們與讀者全接觸的溫馨約會。今年我們準備了多達 8 份訂閱禮物，供訂戶們選擇。如果你樂意支持我們，還可考慮訂閱溫暖人間送贈親友。最貼心的精神良伴，全年相依相隨。

溫暖人間書展攤位還接受預定「SOUL TIME 回歸心靈慈善音樂會」門票，以及發售溫暖人間 20 周年素宴席券。

20 年前溫暖人間起步伊始，舉步維艱，幸得暢懷老法師的親切關懷和鼓勵。6 月 21 日哀聞老法師捨報噩耗，懷着對暢公的萬分不捨，我們今期趕及報道暢公的茶毗典禮，與讀者齊來追思老法師。下期還邀請了親近長老多年的四眾弟子憶念暢公的言行身教，大家不容錯過。

從本期開始，溫暖人間零售價調整至每本 \$15，也是 20 年來首次加價，敬請讀者們留意。

### 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。

# 即場訂閱 8 款禮物任選

溫暖人間 @2019 香港書展

一年  
禮物

藍沙石 108 佛珠手串



一年  
禮物

白砵磑 108 佛珠手串



一年  
禮物

金剛杵手繩



## 加持

四川藏哇寺  
時輪金剛大法會  
3000 僧人加持佛珠

一年  
禮物



時尚環保  
兩用袋

竹製便攜臥香爐



一年  
禮物

溫暖人間自在放下手機座  
(三色任選)



一年  
禮物



超市禮券 \$50

一年  
禮物

溫暖獨家設計禪坐斗篷  
輕柔質地，連帽設計，  
可防風保暖遮光，  
打坐必備。



三年  
禮物



優先預訂

SOUL TIME 回歸心靈

溫暖人間 20 周年慈善音樂會門券 (9 月 3 日)

優先發售

溫暖人間 20 周年素宴門券 (10 月 12 日)

溫暖人間 @ 香港書展

日期：2019 年 7 月 17-23 日

地點：香港灣仔香港會議展覽中心

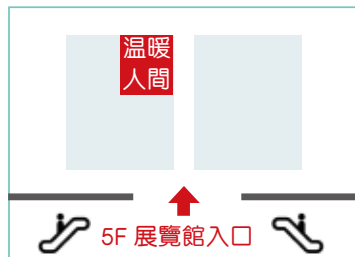
舊翼 5F 展覽廳 攤位 D24 (佛教坊)

時間：

星期三、四、日、一 (10am-10pm)

星期五、六 (10am-11pm)

星期二 (9am-5pm)



入場捷徑：從會展舊翼大門入場，乘客較或電梯上 5 樓。電梯旁就是佛教坊入口處 (5F 展覽廳)。攤位頂頭掛有溫暖 logo 好易搵。

温暖人間

# CONTENTS

## ISSUE 11 July 2019

# 519

我們不可以選擇時代  
卻可以選擇心情



04



18



32

下次出版日期:2019年7月25日  
隔周四出版

關注我們



温暖人間



buddhistcompassion



Bc Ws

便利店及各大報攤



7-11



Circle K

電子雜誌購買平台



MagV



24Reader



MZ+



Pubu

善願天從 04  
温暖人間 20年

姜珮婷

追思暢懷長老 18  
精勤弘法一生

温暖人間採訪組

職場王道 26

Winnie Wong

醫院小鏡 27

傳燈法師

On Line 傳說 28

動之以情 29

法忍法師

不可思議 30

徐圓

窩心同學會 30

徐志強

請將大愛精神 32  
延伸毛小孩

温暖人間採訪組

What's On 38

關係中的禪修 42

Janet Lau

微笑解憂 43

汪橋

佛陀當社工 44

慈山寺佛法心靈輔導中心

日月不住空 46

項明生

大題小做 47

王浩鈞

Pop Songs 盡是廣長舌 48

馮禮慈

醫門雙傑 49

陳俊傑

Let's Green 50

林麗珊

我行我素 51

韓國佛教文化事業團

有緣集世間 54

鄧家宙

天天快樂 55

Ajahn Brahm

Indra Net 因陀羅網 55

林碧君

問法師為什麼 56

定賢法師

雲水禪心 57

譚寶碩

梁皇寶懺 58

觀成法師 / 陳其斌整理

常降甘霖 60

常霖法師

楞嚴經 61

聖一法師

般若心生活 63

慧光法師

藏傳佛法初探 64

侯松蔚

大樹無形 65

方思捷、何樂

梅子禪 66

一行禪師 / 梅村僧團

佛教活動手冊 84

封面意念及攝影：又一山人

文：姜珮婷  
封面意念及攝影：又一山人  
圖：又一山人、道初、資料圖片。

# 善願天



# 從

《溫暖人間》20周年了，是的，還真是一晃眼的事。

從1999年9月開始，這本雜誌就走進了香港人的生命裏，  
陪伴我們度過很多風雨飄搖的日子。

對於在這片土壤能孕育出這樣一個心靈平台，起初或許感到驚訝，  
久而久之，你會慶幸香港還有《溫暖人間》。

大海航行靠舵手，心裏一直好奇三位創辦人馬慧儀（Wendy）、  
吳兆標（Patrick）及陳雪梅（Elaine），

多年來抱持着怎樣的信念為雜誌護航，直到最近訪問他們，  
我心裏懸着的一點東西終於釋放：「我們覺得佛法是好的，對社會好，  
幫到人，大家都受惠，所以一直做下去。」

別無他想，勇往直前，原來就是心法。

而我，一個如此普通的女子，能夠以一枝筆，  
記錄這段往事追憶，實在與有榮焉。

一切要由二十三年前說起。當年報紙業界仍未變成夕陽行業，日報晚報百花齊放，《星島晚報》是其中一員，每晚贈送不同主題的周刊，後來老闆胡仙小姐想辦一份宗教周刊隨晚報附送，目標是「淨化人心」，身為舊伙計的Wendy「臨危受命」，自此，《溫暖人間》漸具雛型。回顧這段往事，Wendy依然記憶猶新：「胡小姐說話不多，但我覺得她很有遠見，後來她叫Patrick一起來幫忙做廣告，而我之前在《經濟日報》寫專欄時已經認識Elaine，我們又剛好需要一個編輯，就這樣，我們三人就開始合作了。」可是，那時期的《溫暖人間》周刊，僅維持了三年便無奈結束，原因是長期虧損。



**Only don't know , Just do it !  
Together action !**

—— 崇山禪師

### 願力不可思議

佛教說，有願就會有前進的動力，正因為他們有願，即使現實遇到阻礙，都會有助緣協助他們跨越難關。「在星島的時候，已經不斷有人說這本雜誌會結束，當時我仍然算年輕，女兒又年幼，既然雜誌這麼不穩定，按道理我沒理由繼續留在這裏工作，但不知為什麼，我有一個信念，觀世音菩薩會幫助我們，難關都可以度過。」Elaine 說時語氣很堅定，另外兩位都異口同聲，佛菩薩的力量真的不可思議。結果，告別的消息一出，七個星期內，就有一群善心讀者陸續捐款，最後收集了九十三萬元，有了這筆錢，他們三人決定獨立營運《溫暖人間》佛教雙周刊，懷抱着以佛法成就他人，成就自己的心願，繼續一步一步往前走。

感恩這群善心讀者的信任，令《溫暖人間》得以延續它的使命。因為即使我們有大願，如果缺乏資金、時機等因緣條件配合，事情也不一定能夠成功。香港從來不是一處有利於經營文化事業的地方，更何況要辦一本宗教雜誌呢？開始時，很多人都不看好，Elaine 承認：「任何人都會覺得難，你都聽說過，想人傾家蕩產就叫他辦雜誌啦，出期刊就似燒銀紙，很多人都說我們半年就結業，但我們從來沒想過這個問題。」獨立之初，他們三人和另一位同事鄧眉好（Teresa），在灣仔租了一間小小的辦公室，憑着四雙手，在斗室內，為了理想而努力。幾年間，打掃煮飯都由他們一手包辦，家人偶爾來幫忙包裝送書，眾志成城。Patrick 還笑言，那時候他經常擔當大廚負





責炒麵條呢！今天，打掃煮飯有廚房菩薩代勞，包裝送書亦有員工和義工分擔，肩上的擔子好像輕了些，但回首來時路，他們深信，因為有「願」，路上所有風景也是一種成就，是一種奉獻，是值得的。

「其實地上本沒有路，走的人多了，也就成了路。」這是魯迅在小說《故鄉》中寫過的一句話。菩薩道難行能行，難忍能忍，發心，才有力量完成自己的理想，然後吸引志同道合者同行。感謝 Wendy、Patrick 和 Elaine 當了先行者，多年來堅持信念，初心不退轉，使《溫暖人間》茁壯成長，公司由最初只有四位同事，發展至今天共有十六位「家庭成員」，一同為淨化人心而努力。而《溫暖人間》的辦公室，亦經歷了三次的變遷，由最初租用灣仔軒尼詩道檀島咖啡室樓上的舊址，到 2003 年沙士時期成功購置華都樓的辦公室，繼而在 2015 年遷入荔枝角現址，都有賴各位讀者的支持和不離不棄，成就無上功德。

## 以佛法面對風雨

這二十年間，香港傳媒生態有着翻天覆地的變化，很難得《溫暖人間》每本十元的售價，維持了長達二十年之久。對於多年來經歷過的高低起伏，Wendy、Patrick 和 Elaine 總是回答得淡淡然，彷彿一切都如雲淡風輕。對此，Patrick 引用星雲大師所言「有佛法就有辦法」，這令他們無所掛礙，無所畏懼。他們透露，原來最初打算獨立時，曾經問過當年仍在生的崇山禪師，禪師給予他們的「錦囊妙計」是：Only don't know, Just do it! Together action!（直進不知，只是去做，群體行動）一直以來，他們都是抱持着這樣的態度去經營，用佛法幫助自己轉念，以另一個角度去看待問題。因此，遇到困難，他們不視為危機，而是機會。

二十年以來，香港出現不少驚濤駭浪，金融風暴、沙士、禽流感、佔中事件……每次經歷這些社會大事，大家內心難免動盪不安，這些時候，更需要佛



一九九九年溫暖人間第一個辦公室，最初只有四名工作人員。左起 Teresa、Patrick、Wendy 和 Elaine。右下角的會議桌是從廢物堆中撿回來的。



二〇〇三年張國榮自殺引起市民不安，  
溫暖人間一連三次在各佛教學校舉行「齊來減壓」活動。

法的幫助，令我們找到心靈的歸依處。幸好，《溫暖人間》至今出版了519期，提供了一個平台，讓大家可以安定身心，希望做到與社會的呼吸同步。「我們會想究竟做些什麼可以幫到大家？找哪位法師去安撫人心？」Wendy 憶述，記得2003年張國榮自殺，大家開始關注抑鬱症，他們立即舉辦有關抑鬱症的講座，錄製CD；金融風暴時，又邀請財經界人士撰寫文章，以佛法哲理使人安心。「我們覺得人生有好多苦，佛法是最好的鑰匙去解開心結，幫大家轉念，希望這本雜誌以不同方式，把佛法哲理帶出來。」

聽後我的心戚戚然。最近多了機會到道場參與活動，從各種各樣的分享環節中，聆聽別人的故事，的確，生命的本質是苦，慶幸佛法是解苦的良藥，經常聽到同修好友反映，在他們感到困惑無助時，《溫暖人間》給予他們一扇窗，看到外面廣闊的風景，了解原來人生還有很多出路。我想，這就如當小孩因跌倒而嚎啕大哭時，父母給他一顆糖果，痛也就能暫時止住了。

然後我又記起，去年9月15日晚，《溫暖人間》舉辦19周年籌款素宴，事前天文台預告強颱風「山竹」很快就會吹襲香港，有份在現場擔當義工的我，也曾憂心當晚的安排，感恩最後素宴都能圓滿舉行，16日凌晨，天文台才掛八號風球，真替他們捏一把汗。我忍不住問：「到底有沒有擔心過？」Wendy 緩緩地說：「經歷了二十年，現在無論發生什麼事，我都好有信心，不用怕，佛菩薩一定會眷顧我們，會安排條路給我們行。有很多事我們說出來都沒人相信，那些『劇本』只有佛菩薩才寫得出。例

覺得人生有好多苦，佛法是最好的鑰匙去解開心結。

如旅行團差兩個人，怎料臨出發前，又會有兩個人來報名，這些情況經常都有。」人有善願，天必從之，我總覺得，只要抱持利益眾生的心願，弘揚正法，事情的結果一定不會太差。

## 轉化生命的契機

與其說Wendy、Patrick和Elaine是工作伙伴，不如說是同修更為合適。Wendy形容他們三人就像鼎有三足，缺一不可，有什麼都會一起商量，互相尊重扶持。人一輩子，總要面對大大小小的抉擇，巧妙地，他們都選擇往同一方向走。「如果我出去打工，收入一定高很多，但我情願留在《溫暖人間》。我相信崇山

禪師說的，如果你認為一件事是好的，你就去做，不要考慮那麼多，勇猛直進就可以。這是指對社會好，不只是對自己好。」Patrick這番話，令我體會到，願力，是一切成就的根本。


今年是Patrick和Wendy的銀婚紀念，這對菩提伴侶的相遇，以他們的說法，是使命式婚姻，為弘揚佛法而結合。Patrick的孿生弟弟是願炯法師，但令他成為佛教徒的卻是另有其人：「我看了Wendy當年寫的專欄，被她感動了，最後皈依了。拍拖時，我寫了首英文詩給她，最尾那句的意思是，如果佛陀讓我和她一起弘法，這個世界就會很美好，我亦會很快樂。直到現在我都覺得

是這樣。我們都是第二段婚姻，很多事好像一早已已有安排，好奇怪，我經常有種感覺，我們的結合是為了弘法。」

現實問題是，夫妻一起工作，又一起生活，會否影響感情？他們坦言，磨擦一定會有，但在《溫暖人間》這個充滿正能量的環境工作，加上佛法的薰陶，令他們在爭吵的時候，都懂得及時**覺察內心，自我調整，待怒火平息，一切又如常**。Patrick更笑言，他覺得夫妻間的小爭執是一種樂趣：「以前我好易發脾氣，現在不會了，我覺得自己在智慧和慈悲兩方面都有進步。」

對他們來說，在《溫暖人間》工作，每天都有機會接觸佛





法，令自己在修行上有長進，轉化自己的生命，是相當幸福的事，但最令他們感動的，還是能夠感染身邊人，讓佛法潤澤家人和朋友的心靈，這比一切都珍貴。Wendy 記得當年她弟婦在加拿大遇車禍往生，她驚覺自己的說話原來可以令家人安心：「我告訴家人，她在這個世間的任務已經完成，要去更重要的地方，而弟弟亦答應採用佛教儀式辦喪事，我安排了法師幫她誦經，大家內心都安定了。這些都是潛移默化地吸收了佛法，再運用出來。」接着，Elaine 亦分享類似的經歷：「我部分兄弟姊妹是基督徒，但爸爸往生時，家人二話不說就決定用佛教儀式去做爸爸的喪事，我完全沒想過，他們因為感受到我的轉變，所以用行動去支持我！」生死是人生大事，家人的信任，令他們更確信佛法的好，值得讓更多人知道。

## 讀者朋友相知相交

在訪問中，他們多次強調在《溫暖人間》工作，得着比付出多，甚至認為工作跟放假並無兩樣，因為他們每天都做着喜歡的事，而最感動的是得到無數珍貴的友誼。不論是受訪者還是讀者，因為對《溫暖人間》有一份信任，久而久之，大家就成為了朋友，有活動都會一呼百應，而每年的書展和素宴，就是老朋友聚首一堂的時候。我曾經以同事和義工的身份參與過，都感受到讀者對《溫暖人間》的愛護，當有人跟

你握手說聲「加油」，心頭都會泛起一陣溫暖，覺得所有付出都是值得的。

對於雜誌的未來，他們仍然會堅持做好廣告把關的工作，護持正信道場，令讀者安心。除此之外，Wendy 和 Elaine 不約而同表示，無論身處哪個時代，佛法都具有價值，對社會有益處，他們希望以後的內容可以更貼近年輕一代，接觸更多不同層面的讀者。而 Patrick 則希望將來如果情況許可，能夠有中英對照版本，照顧外國讀者的需要。雖然他們三人已屆退休年齡，但看上去依然活力充沛，那麼《溫暖人間》會否有傳承計劃？「隨順因緣吧，當然機會來到就要把握，但很多事不能強求，一切都會有最好的安排。」面對種種的未知，他們下了這樣一個總結。

是的，善願種子已種下，一點一滴的灌溉，一步一步去實踐，一旦因緣成熟，即能登高一呼，萬山相應，廣度眾生。祝福所有讀者以及香港人，平安幸福，諸事吉祥。

我聽聖嚴法師說過這樣一個譬喻：

一根木頭，可能在洶湧的河面東奔西竄，

不知漂向何處；一排又一排的木筏，牢牢綁緊，

則可能井然有序，片毫不失地安全抵達彼岸。這就是共修的力量。

這麼說，《溫暖人間》也是個修行的道場，

16 位同事就如同修佛友，

擔當不同崗位的他們，無論在工作或生活上，

都能互相砥礪，並肩前行，向着同一目標前進。

相遇是難得的緣分，在《溫暖人間》20 周年的日子，

我透過以下四條問題，聽聽他們心底話。

Mable

以前我脾氣好差，覺得自己好叻，又會覺得這個世界不公平，為什麼別人的際遇那麼好，但幾年下來，接觸多了佛法，了解到很多事都是跟因果有關。另外，不知怎的，覺得自己越來越年輕。

Robert

處事方式跟從前完全不同，以前想法很負面，現在懂得正面思考，整個人舒服了不少。

Dick

對人對事會用佛法去應對，例如 2015 年爸爸往生，佛法幫我度過了那段艱難的時期。

在《溫暖人間》工作，你的得着是？

Gigi

以前我做人比較計較，不寬容，又不懂說笑，但在這裏接觸多了佛法，沒有以前那麼執着，例如明白事情既然發生了，生氣都沒用。

Kenman

更了解什麼是「一切都是最好的安排」，明白事情可能會不如預期般發生，學會接受。

David

現在我要照顧媽媽，過程中可以把佛法的慈悲和智慧應用出來。

# 你怎樣看 《溫暖人間》 這本雜誌？

Gigi

幾溫馨，大家好像一個大家庭！

Kenman

很好，可以幫到初接觸佛教的人。

Connie

以我做會計的角度看，我覺得這本書超值！因為一本這麼厚的雜誌，多年來仍只賣十元，大家都好用心去辦，而且內容很多元化，裏面有很多正能量，其實這五年都是蝕錢的。

Mable

二十年真是很難得，這本雜誌有其存在價值，希望日後這個平台可以去到更高更遠。

Canny

我讀大學時已經開始看《溫暖人間》，一直都很喜歡它，一不開心就會看，連廣告都看。我覺得這本雜誌值得繼續運作，因為當你不開心時，總有一篇文章可以幫到你，或者鼓勵到你。

Mandic

雖然這本是佛教雜誌，但裏面的故事和文章有很多其他元素，充滿正能量，不局限於佛教。

左起：Sherry、Mable、Kam、Canny

## 在《溫暖人間》工作的滿足感？

Dick

很多時接到讀者電話，知道本書幫到他們，自己身為其中一分子，覺得很有成就感。

Kam

有一份使命感，可以做一道橋樑，令讀者看完本雜誌會覺得舒服，帶給人正面的想法。

Connie

我覺得大家互相影響，我信奉天主教的信仰是愛人克己，發現跟佛教的理念都很相似。

Sherry

我很喜歡寫作，這裏給予記者好大的發揮空間，我們可以有自己的觀點，沒有太多框框限制。而且雜誌的內容很正面，把人性美好的一部分展示出來，讓讀者從中有所得着。

Canny

我的訪問對象主要是一些慈善機構，覺得自己可以擔當一個橋樑角色，幫助他們宣傳服務或籌款，不只是報道完就算，而是真正為這個社會做點事。

Rick

在這裏工作後，知道很多人需要、重視和期待這本書，自己都有一份使命感，更加投入工作。

Mandic

好開心讀者會記得我！例如在朝聖團認識他們，之後在其他活動或者講座見到面，他們會記得我的名字，跟我打招呼，所以很有成功感。

David

可以幫助整個佛教界的推廣。

Jenny

在這裏學會煮素菜，更會自己研發一些新菜式，同事吃得開心，是我最大的滿足感！另外，曾經主理「我行我素」專欄的素食示範，很有成功感！

當你不開心時，總有一篇文章可以幫到你，或者鼓勵到你。

## 有什麼難忘片段分享？

Robert

經歷同事往生，雖然傷心，但懂得用佛法去支持自己，明白生老病死是人生必經階段。

Kam

有一期我忘記把條碼放落封面，但所有書都已經印妥，我又剛好放假，最後我們全部同事一起去印刷廠，逐本書貼條碼，他們一句責備的說話都沒有，令我很感動！

Shery

我覺得自己跟台灣特別有緣分，感恩《溫暖人間》這個平台讓我發揮所長，有機會親自去台灣訪問很多文化人，例如白先勇、蔣勳、陳九駱……跟他們的交往，對我的寫作和人生，帶來很多養分和啟發，也讓我自到了生命更多的可能性。

Jenny

記得 15 周年素宴，那時我剛進來不久，就有機會跟大家一起排舞練歌，然後在素宴當天上台表演，很難忘，亦非常開心！🎵



左起：Mandic、Rick、David、Gigi



# 金秋敦煌

## 6天參學團

敦煌，中國佛教聖城  
她見證、記錄中國佛教的誕生與成長；  
她保留、珍藏全球最豐富的佛教藝術寶庫。  
走一趟敦煌，穿越二千多年的虔敬，禮讚絕世藝術遺珍。



立即  
WhatsApp



### 報名及查詢：

電話：28348990 (鍾先生)  
傳真：28341113 WhatsApp：52267376  
電郵：mandic@buddhistcompassion.org  
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



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：Corporate Travel Management (旅行社牌照號碼：350373)

2019 年 10 月 26-31 日

### 隨團導師：

敦煌學者駱慧瑛博士 (香港中文大學人間佛教研究中心副研究員兼客座教授、香港大學饒宗頤學術館藝術顧問、香港大學佛學博士、中國敦煌吐魯番學會會員。)

### 本團特色：

- 敦煌學者駱慧瑛博士擔任隨團導師
- 行程集中參訪敦煌莫高窟和榆林窟
- 出發前舉行一次週末導賞會，介紹敦煌歷史背景和參訪重點。
- 四程飛機 (東航直航班機來回香港西安，內陸班機往返西安敦煌)，節省交通時間。
- 四晚住宿敦煌山莊或同級、一晚住宿機場酒店。
- 提供導賞耳機，方便每位團友聆聽現場導賞介紹。
- 全程素食

每人團費：\$15,800 (全包價，佔半房)

### 團費已包括：

全程交通、飛機經濟客艙、酒店雙人房住宿、行程所列之入場費、膳食、機場稅、燃油附加費、旅行團平安保險、香港旅遊業議會印花稅、旅行團規定之小費等。

### 團費不包括：

私人開支如特別窟參觀費、洗衣費、電話費、酒店房間飲食及個人額外旅遊保險等。

團費收入盈餘，全數資助溫暖人間出版經費，繼續淨化人心、祥和社會使命。感恩支持！



日期 /  
2019.09.03 / 星期二  
時間 /  
晚上 8:00  
地點 /  
伊利沙伯體育館

# S 歸心靈 U L T I

主辦 /

佛教溫暖人間慈善基金有限公司

《溫暖人間》佛教雙周刊

視藝總監 /

又一山人

音樂顧問 /

趙增熹

表演嘉賓 /

香港 /

僧徹法師率領眾法師

佛教後可紀念中學 種子歌詠團

排名以筆畫序

林二汶 / 吳兆煥 / 倪偲瀚 / 陳潔靈

許申屠麗華 / 梅卓燕 / 梁釗峰 / 張藝生

曾文通 / 廖安麗 / 鄧宛霞 / 譚寶碩 / 顧紀筠

海外 /

日本藥師寺寬邦法師

蒙古國巴桑蘇倫喇嘛

統籌 / 制作 /

Dora Chang / Terry Lam

舞台視覺效果 /  
A-EVENT

舞台工程 /

興明亞洲工程

票價 / \$280 / \$480\* / \$680 / \$1500 (貴賓票)

\*長者優惠\$380，適用於60歲或以上長者（數量有限，售完即止。）

門票將於7月26日起在城市電腦售票處公开发售

網上購票 / [www.urbtix.hk](http://www.urbtix.hk)

信用卡電話購票 / 2111 5999

票務查詢 / 3761 6661

主辦機構查詢 / 2834 1776

主辦 /

溫暖人間



# 溫暖人間 二十周年 慈善音音樂會

不安的時代，特別渴望找回內心的平靜和溫暖！回歸清淨的心靈！

踏入二十周年紀念，《溫暖人間》首度舉辦「SOUL TIME 回歸心靈」音樂會，邀請不同界別的

音樂人、藝術家、修行者，跨年代、跨領域，以光影音聲宣揚慈悲、大愛、和平的信念，

透過心靈之音，正念滋養，感應道交，重拾心底安住喜悅的力量！

# ME

花藝 / 艾花美插花藝術學院

URBTIX  
城市售票網



文：溫暖人間採訪組  
圖：可人、道初、香港佛教青年協會

# 追思暢懷長老 精勤弘法一生





佛門龍象是暢公，法脈相傳振宗風；  
香江留名垂典範，功德永誌歎無窮。

香港天台精舍、荷石精舍、圓明寺住持、香港佛教青年協會導師、天台宗傳人，暢懷長老，在2019年6月21日於香港養和醫院安詳捨報示寂，世壽九十，僧臘七十八載。

6月28日於大嶼山寶蓮禪寺茶毗，儀式由寶蓮禪寺智慧長老，及方丈淨因大和尚一起主持。當天聚集在海會塔外山頭送別暢公的信眾上千人，參與荼毘儀式的僧侶和法眷約有二百。四眾弟子化悲痛為願力，祈願暢懷長老不捨眾生，不住涅槃，早日乘願再來，普度有情。



當天早上，大嶼山寶蓮禪寺外木魚峰一帶的天色，就似是無常的示現教化——陰晴不定，時晴時雨。6月尾，香港夏天本該又濕又熱，上山前陽光明明是熱辣辣的，晨早九時半抵達寺外，卻見迷霧一片，但這霧卻不霑衣，只讓前來追思排列在隊伍中的信眾，都覺着心頭無比清涼。





靈車大約十一時抵達海會塔，天上竟灑起甘露，就似送行人的哀思點滴，法會開始，與會者獲派一枝小香木，手持香枝，聲聲「阿彌陀佛」。甘露越灑越大，淨因大和尚宣讀偈頌祭文時，差不多是滂沱大雨，像在幫大家洗滌煩憂，及至智慧長老手持火炬宣說：

一切有為法 如夢幻泡影  
如露亦如電 應作如是觀  
化！

淨因大和尚、定賢法師、定培法師隨即接過火炬並開始茶毗，煙囪輕煙縷縷升起。此時眾人的佛號聲更響亮，在佛號聲中，煙囪的縷縷輕煙變濃變厚，飛散在虛空，雨勢忽而轉弱繼而停止，在場四眾弟子早已享足了清涼，信眾沿着隊伍順次致以敬禮。



# 聲聲佛號 送別恩師



與會四眾除了乘坐大會安排的車隊上大嶼山，有逾百人是自行前往，有秩序地排隊在小路兩旁，念着佛號，默默在送老和尚最後一程，我們訪問了幾位觀禮者，分享大家對暢公的追思。

排在第一位的是楊居士，她相約友人盧居士和康居士清晨五點出發，以確定趕上老和尚的茶毘大典。







### 楊居士

楊居士於 2009 年皈依暢懷法師，「法師法相莊嚴，慈悲。講話很有攝受力，總是叫我們好好念佛，好好修行。我很喜歡聽他講話。」她因而經常到法師的道場修習，親近老和尚，聽聞佛法。「今天無論如何都要來送恩師最後一程。」楊居士稱，老和尚往生，心裏不捨，但知道人總有一死，老和尚也因而能夠脫離色身病苦，「心裏百感交集。但願老和尚早日乘願歸來，廣度衆生。」

### 盧居士和康居士

盧居士和康居士於 2017 年在暢懷法師座下皈依受戒。「老法師持戒嚴謹，我們希望能跟老法師學戒。」盧居士說，雖然皈依不久，法師圓寂，但她們會在網絡看法師的身影和聆聽他親切的教導。她們最受感動的是在網絡看到老法師為定弘法師（當年的鍾茂森博士）主持出家剃度儀式，深深感受到老法師的慈悲。

### 龍師兄

龍師兄和太太一起來。龍師兄十多年前曾住九龍城，「有時會見到老和尚在買餸，會和老和尚打招呼，感覺很親切。」龍師兄說，當年到中華佛教圖書館看書可說是他學佛的啓蒙。在那裏有時會遇到老和尚。老和尚喜歡吃麵，常自己下廚煮麵，並邀請在場的人一起吃麵。龍師兄就是其中一位幸運的，有緣吃到老和尚親自煮麵的人。他稱：「很緬懷大德，今天一定要來送最後一程。」

# 暢懷長老生平紀事1928-2019

1928

暢懷法師，河南省武安縣（今河北省邯鄲市）人，俗姓王，名記德，西元1928年出生。

1942

15歲依出了家的舅父，於邯鄲縣禪房寺剃度出家。



1945

赴北京廣濟寺受具足戒，後被派往房山縣上方山遍參72茅蓬，逗留三月餘回京。住安養精舍，入法界學院為學僧，因而得親近慈舟律師。當時大師辦學教育僧才，提倡戒律，弘淨土法門，成為暢懷法師青年時代之立身正範。其後親近圓瑛老法師，於楞嚴專宗學院修學三年。

1949

1949年南下廣州，隨而來到香港。當時香港佛教式微，法師蒙大德茂峰老法師慈悲接單，掛搭東普陀禪院。半年後赴泰國參學，歷半年後才回港，駐大嶼山觀音寺靜修。

1952

由天台宗泰斗虛大師創辦之華南學佛院招收第二屆學僧，法師考進該院研讀三年，於1955年畢業。



1992

9月，法師應邀於澳門佛教青年中心新成立後，開講靜坐班。法師每周不辭舟車之勞，渡海主講凡數月之久，直至靜坐班課程完成為止。

1989

6月，法師應第三屆「此岸彼岸」弘法大會之請，於西貢大會堂宣講「佛法不異世間法」，漫談佛法與人生的關係。同年7月，佛教護生會舉行港九各監獄中秋禮物供眾結緣，法師親訪赤柱、石壁、小欖等懲教署，為服刑者作佛法開示。同年8月，法師宣講「在家菩薩戒」共四堂，並授在家菩薩戒。其實歷年來法師均固定傳授及講此戒，未有間斷。

1988

自1984年開始，法師慈悲度眾，不辭勞苦，按時應約探訪兩越難民營，弘揚佛法。漸令認識佛教之難民人數日增。計喜靈洲營共三千一百餘人，芝麻灣二千餘人，而每營有近半數難民參加佛教活動及聽法師開示。8月19日，法師幾經努力，邀請得聖嚴法師到港，由佛教青年協會主辦，在北角大會堂宣講佛法三晚，出席參聽者超過二千人。同年9月11日，法師聯同星雲大師、永惺法師、寶燈法師、聖懷法師為佛教法住學會佛堂之「千佛壁」主持開光典禮。

10月法師應韓國崇山禪師之邀請，組團二十餘人，前往漢城（今稱首爾）參加世界一花國際會議。

1993



1995

自法師任圖書館館長後，倡印佛教書籍五十萬餘冊，其中有《佛陀的啟示》、《佛教的精神與特色》、《正信的佛教》、《煮雲法師演講集》及《勸君勿食眾生肉》、《論佛教與群治之關係》等書，皆為初入佛門人士而設，而由此起信者不少。

1997

5月，法師答允兼任能仁書院及釋慧文中學校監，再度涉足教育界。

1998

4月，首次在河南省桐柏縣水簾寺，主持短期出家及八關齋戒，參加戒子達二百餘人，之後陸續多年在該寺舉辦短期出家及八關齋戒。8月，長江流域洪水為患，死傷逾千，災民痛失家園，法師發大善悲心，訓令佛教青年協會發起賑災籌款，籲請各會員、會友解囊捐輸，所收善款四十餘萬元，悉數付與新華社香港分社轉達災區。



1958

法師考入香港妙法寺內明書院，主修佛學、哲學，三年後畢業。又在易通英專攻讀英語課程四年。

1966

法師接任九龍樂富佛教普賢學校校監，又接任九龍界限街佻虛大師所創之中華佛教圖書館館長。

1969

出版《雷音》季刊第一期，法師擔任督印兼出版人，以文字般若接引眾生。



1971

接辦《工商日報》之《佛學雙周刊》編務，並常撰佛學文稿投刊。

1977

法師允諾佛教青年協會之請，借出中華佛教圖書館為該會會址，更應邀出任顧問，領導弘法活動，成為佛教一股新力量。其後自己升座宣講大佛頂首楞嚴經，協助佛青與另一佛教團體舉辦佛學初級班，開菩提園，及延請大德高僧、居士演說佛法。每周更親身主持念佛晚會，教導法器唱念班，主持賀誕、普佛、禮懺、放生及三皈、五戒、菩薩戒等典禮。法師並主辦佛教儀式結婚典禮，宣導佛化家庭。

1984

法師身體漸漸復元，遂再投身弘法活動。辦靜坐班，並應佛敎聯合會之邀請，每周六為伸手助人協會老人說法。佛教青年協會之會務及活動迅速增長，法師堅持擴建其駐錫之天台精舍，以便開闢為另一弘法大道場。一千二百平方呎之大殿，一切裝修務求盡善盡美，復蒙十方善信鼎力贊助，護持道場，法師推廣佛教之大志乃得有成。

1983

8月11日為圖書館創辦人佻虛大師圓寂二十周年，法師不忘師訓，領佛青念佛組及旅遊組舉辦之普佛旅遊團，往大澳門湛山寺舉行追思法會，藉此緬懷老人一生之功德。

1981

再應邀出任妙法寺剃度傳戒大會開堂和尚，隨即往福建省主持授菩薩戒壇。不料因旅途勞頓，右眼角膜脫落而失明。幸賴菩薩加庇及平時精嚴修持，法師很快便癒。

1980

7月，法師應邀出任妙法寺剃度傳戒大會開堂和尚。

1978

11月，法師出席在日本東京舉行之第十二屆世界佛教友誼大會。



1999

8月，在廣東省羅浮山華首台寺，主持短期出家及八關齋戒，之後亦在該寺舉辦此活動多年。

2000

6月端陽節，法師為一名男眾弟子剃度出家，法名定賢，一起出家的男眾還有法名定安和定淨。法師著作《佛學文集》由佛教青年協會主催再次付梓，為此，眾弟子重新整理法師傳略為序。

2012

1月，法師為重建荷石精舍籌募經年，終於在屯門覓得地修建並命名為圓明寺。是月，聯同淨空法師，率領八千名佛弟子在香港國際機場亞洲博覽館的「護世息災念佛祈福法會」念佛。

2013

12月22日，應邀出席由聖賢教育學會、香港大學饒宗頤學術館和《明報月刊》主辦的「癸巳年香港冬至祭祖大典」。

2016

2月29日，應邀出席澳門國際學戒論壇暨念佛祈福會，並為二千五百餘名居士傳授三皈五戒。

2019

6月21日下午5時30分安祥捨報，世壽九十歲，僧臘七十八載。

預告：下期誠邀暢懷長老法嗣定賢法師、秀峰禪院住持大觀禪師、藝人張雷先生等撰寫悼文仰懷悼念，圓明寺義工等追思暢公言行身教。☺



## 苦樂一念間

正趕着離開公司之際，女同事 A 突然走進我房間，低着頭，一臉委屈地哭訴：「我已經很盡力，為什麼還被人投訴我慢？」

我問：「發生什麼事？你慢慢說吧！」

A 同事：「B 君問我可否半小時內完成這工作，平時他沒有催促我，但今天卻要我半小時內完成。我 get 到佢嫌我慢。自問工作認真，從不偷懶，為什麼還要這樣看我？」

我說：「我知你做事認真，可能你倆在溝通上有誤會，讓我向同事了解一下吧！」

我立刻致電 B 君問個究竟，他十分愕然地說：「吓？我真的沒有嫌棄或投訴的意思！假期將至，我想快快完成工作才這樣問她。」

當我轉述了 B 君的真正意

思給 A 同事，A 同事的態度立刻改變，頓時放下怨氣，不好意思地說：「可能係我太敏感、太認真。我聽他說要半小時內完成，已經好擔心，怕趕不及。於是便想到一定是他嫌棄我。我自知不聰明，故此會常常提醒自己要比別人加倍努力，所以會好緊張。」

A 同事認為自己不夠聰明，所以很認真、很努力，想以工作成效上證明自己的價值。也許在歷程中會有點擔心和疑慮，但她沒有放棄，而且很珍惜自己。這是很難得的，應加以肯定。但有時候，我們引以為傲的優點卻會成為自己與別人的隔膜，甚至產生矛盾。

**我是一個認真的人，你懷疑我的工作態度，我接受不了。**

**我做事很快，而你卻慢吞吞，真是太蠢了。**

**我說話很圓滑，你說話那麼直，真是很有問題。**

做事認真、工作有效率、說話圓滑，本來都是很好的，但執着於自己的標準，甚至以此要求人，不但會小看他人，產生嫌隙，也會忽略自己的盲點。

**過份認真的人，難以體會輕鬆、幽默的智慧。**

**做事快的人，或許未能考慮全局或細節情況。**

**說話太圓滑的人，有時會令人感到欠缺真誠。**

當我們覺得人生有問題時，可以停一停，想一想，分析一下問題本身是否真的存在，還是我們的想法出現偏差？

**一念天堂，一念地獄。**

# 護士的惻隱之心

「麻煩你幫忙關心那位老人家。」A 護士正在忙得雙手停在半空，她用眼神望向前方的某張病床，輕聲說：「她天天來陪兒子，總是很憂愁的樣子。」

我隨着她說話的方向望過去，一個看上去八十出頭的老媽媽坐在床邊，一隻手輕撫着骨瘦如柴的兒子。兒子是肝癌晚期，已無可救藥，並已進入彌留階段。跟他說話，幾乎沒有任何反應；站在他身邊，讓人感受到一股令人滯悶的壓迫感。

「病人已經很差，卻硬撐着！」A 護士說，臉上隱隱透出倦意，雙唇乾燥發白。我有點詫異，平時看到的她，總是一副木然表情。原來她也有惻隱之心。

「媽媽，」我走近床邊，跟病人的母親說話，「兒子情況怎樣？」

老人搖搖頭，一臉愁苦，淚水在眼眶裏打滾。

「很不樂觀，是嗎？但他很想繼續照顧你們。」

兒子是一家的支柱，與太太離異後，全心全意照顧媽媽、女兒，以及一個患有小兒麻痺症的弟弟。

一旦永訣，後會無期。老人內心極其矛盾，明知兒子隨時都會走，但她明白，兒子不忍把重擔留給她。

「你好孝順，好乖，不要捱了，放心走啦！我會照顧好自己，照顧好他們的。」老媽媽說。

道別的話，難以啟齒。但再難，還是要說，才不會有遺憾。

後來的某天，在護士站見到A護士，她說：「她的兒子幾日後走了，希望她能好好活下去。」說完，她又回到一貫的木然表情，埋入待整理的文件堆中。👉

道別的話，難以啟齒。  
但再難，還是要說，才不會有遺憾。



攝影：曾玉勤

# 間歇性努力 不是真的努力

收到很久沒見的雪兒的邀請卡，她的孩子要舉辦個人鋼琴演奏會。

我和丈夫非常驚訝，因為小區裏的孩子們，都差不多同一年開始學鋼琴。但是三年下來，孩子們的水平卻參差不齊。問雪兒是如何做到的？她說，其實就是每天堅持彈琴而已。開始時是一天彈一、兩個小時，後來孩子自己要求加到三個小時以上。就這樣，三年下來已經彈得很好了。

我們去看了孩子的演奏會，看到以前有點害羞內向的他，如今在燈光下行雲流水、淡定自如，真是判若兩人。一直堅持的成果，除了給孩子帶來成功感，還帶來了自信。

我想每個人都會時常問自己，我明明很努力，為何還是不成功？我一直沒放棄，為什麼就是沒效果？其實道理很簡單：一樣東西堅持每天學一點，和時斷時續地學，效果真的不一樣。

比如說你辦了一張健身卡，一開始時超積極，甚至冒雨都要去。過了一個月，體重降了幾斤，於是開心地犒賞自己去吃一餐美食，接

着去旅遊，體重又回到原點。你開始覺得健身好難，於是給自己找一萬個藉口，其後零零星星又去了幾次，結果健身卡到期了。

有朋友給我介紹了一位美國客戶，他打電話給我說：「客戶想親自過來考察，不如由你來接待？記得你一直在學英文，肯定很流利！」聽罷，我感到十萬分的慚愧。

說起我學英語之路，那是真的從沒放棄過，算起來也有十幾年了。大學畢業後，我為了提高口語能力，報讀了三個培訓班，白天上班，晚上聽課，可以說很努力。只是後來和健身一樣，總有一段時間會停下來。雖然口語確實進步了，但這麼一丁點進步，居然用了十幾年，金錢和時間一直在付出，水平卻還維持在中級，沒有提高過。

為什麼間歇性努力效果不好？因為你每一次的重複，都是一次新的開始。深入度不夠，要花上很長時間去溫習之前學習過的。而且在學習新知識時，又會停下來一段

時間，這樣不斷地重複，看起來似乎沒放棄過，但卻一直在原地踏步。

聽過這樣一句話：「若有恆，何必三更眠五更起；最無益，莫過一日曝十日寒。」意思是說，如果有恆心，又何必每天起早貪黑；最不好，做一天，歇十天，只有三分鐘熱度。間歇性努力和持久堅持，其實只有一步之遙，但結果卻可能是一百萬步的差距。

所以，當你有各種藉口想要停下來時，請告訴自己：再堅持一下吧，只要不停下來，我們就離成功不遠了！☺

當你有各種藉口  
想要停下來時，  
請告訴自己：  
再堅持一下吧。



# 盲小貓 一切都是緣份

聽說小貓很怕水，故此洗手間對他們而言，是全世界最危險的地方，但是如果小貓會陪您上廁所，就是因為他怕主人有危險，所以要來保護我們。我家的星星，總是會在洗手間陪伴着……


記得七年前的年初，一位狗場負責人致電問我們能否收養一隻小貓，因為她有一隻眼睛瞎了，如果我們不要，她會被人道毀滅。一句「人道毀滅」，令即使沒有什麼經驗的我們，也硬着頭皮，要肩負起照顧這個小朋友的責任。

過了幾天，狗場姨姨又來電，竟然說：「你們都是不要收養那隻小貓了！她又醜（玳瑁色），又盲！我剛剛在垃圾站撿了四隻剛出生的小貓，比起盲的那隻可愛得多！不如你們收養這四隻，不要管那隻盲的了……」

我們立即回她說：「那怎可以的呢！明明之前說了會收養，而且她

又是盲眼的，實在太可憐！這樣吧！我們沒有能力照顧一共五隻的小貓，頂多可以多照顧兩隻。」

姨姨提議將盲小貓帶給我們時，一起把那四隻垃圾站小貓也帶出來，讓我們選當中兩隻收養。

接小貓的那天，當姨姨拉開車門時，我已聽到貓籠傳來輕輕「喵」的一聲！心中便想，究竟是哪一隻小貓與我們這麼有緣，知道終於有個安穩的家，而發出期待的叫聲？原來就是那隻盲的小貓，當時看不清楚「她」的臉，只聽到「她」的聲音，已經有種「相認」的感覺。我便跟「她」說：「我們回家了！」她便成為了我們的一分子，取名「星星」！（上）

## 佛答喵星人

**問：什麼是緣份，為什麼我們會與主人遇上？**

答：《五苦章句經》提過，能夠成「父子、夫婦、兄弟、家室、知識、奴婢」等關係，是由五種因緣所致：

- 1)「怨家」，如父子互相殺害；
- 2)「債主」，如父母積財，由子女花費；
- 3)「償債」，即還債，如兒女供養父母；
- 4)「本願」，過去生發願要共為眷屬；
- 5)「真友」，過去生曾志同道合地一起修行，今生再遇到繼續同願同行。

這樣說來，我們的寵物家人，既是因為「債主」或「償債」的因緣與我們遇上，同時亦有極大的可能是因為「本願」而相會。大家都可以回想小動物與自己相處的點滴，來歸納一下大家的緣份了！



## 廿載溫暖情

《溫暖人間》踏入二十周年，適逢改版充實內容，好重要的這一期，封面應該做什麼故事？

又一山人提出，就說說《溫暖人間》的故事吧！心忖，這些故事說了上百遍，我都覺得膩了。豈料身邊幾位溫暖粉絲搶着說，我們都要聽！很想知道你們是如何走過來的？

創意奇多的又一山人接着說：「封面圖片我已經想好了，就是你們在大雨中。我來拍攝。」

誰來執筆呢？自己寫不好自己。舊同事婷婷樂意肩負重任，我們還邀請了從事管理顧問的Billy和專長marketing的Winnie，參與訪問。他們準備了大疊材料，從許多不同角度，發掘我們早已忘掉的溫暖故事。

轉眼走過了二十年，回首來時路，沒有大起大落的記憶，只有細水長流的感動，刻骨銘心，就如今期的封面故事，匯聚了數不清的愛與支持！

只願，還有三十年，四十年…… ☺



下大雨了，又一山人馬上抽空出動，親自為溫暖人間拍攝本期封面照片。

## 青春，真可愛青春

三年前拜訪《溫暖人間》總部，和師兄師姐們商量如何為專欄〈一點心意〉寫作。今次又來拜訪，目的仍是一樣，要為新專欄〈窩心同學會〉設定寫作定位和方向。

師姐跟我說，《溫暖人間》的讀者想了解新一代青年，問可否寫多一點以年輕人為題材的文章？我說這個不容易辦，代溝可不是白說的。不過，寫一點貼近年輕人心思的文章，是可以的，因為只要看其所看、聽其所聽，總可以想像一點年

輕人所思所想的東西出來。

首先，要看看青春到底是什麼一回事。請大家拿起手機，掃描下面的QR code。

如果廣告公司招募中學生參加演出，不妨估計一下願意不收錢也參演的年輕人會有多少人？如果換作是你和我，誰又會願意不收錢也肯參與？這便是青春。年輕人一旦心有所屬，便會生起一種義無反顧的力量。如果大人也偶然重拾起年輕時的美夢，相信和年輕人溝通會容易一點。譬如：

#大四喜 #Hip Hop #熱血

上面的井號#代表網絡上搜尋的主要詞彙。我們在手機或電腦的搜尋器(Search Engine)輸入這些詞彙，搜尋器便會羅列出網絡上相關影音文字任君參考。不要少看這隊大四喜組合，他們並不無聊。單是一段五分鐘的YouTube片段，一個月的點擊率已經超過七十八萬人次觀看。這個，便是和青春有共鳴的東西，我們只要學習樂在其中，是不難和年輕人打開話題的。☺





港  
珠  
澳  
直  
達

# 順德九江

周末兩天團

禮朝順德均安鎮奎福古寺、多寶塔、聖一和

尚舍利塔；參訪陶輪學社。遊覽九江百年

古建筑群吳家大院僑鄉博物館，乃溫

暖人間創辦人吳兆燦祖居，參觀玄

憬龍奇石博物館。全程乘坐冠忠旅

遊巴士（包車）。住宿酒店。午、

晚餐素食，酒店自助早餐。



2019年8月10、11日（星期六、日）

**費用：\$1,600**（全包價，佔半房）

費用包括來回交通、一晚酒店住宿、行程所列早、午、晚餐；旅行社人員服務費、旅行社團體意外保險（每人港幣 \$200,000，適用於6星期至85歲人士）、香港旅遊業議會旅行團0.15%印花費。

**團費不包括：**

簽證費，私人開支如個人寺僧供養、洗衣費、電話費、酒店房間飲食及個人旅遊保險等。

團費收入盈餘，全數資助溫暖人間出版經費，繼續淨化人心、祥和社會使命。感恩支持！

立即

WhatsApp



**報名及查詢：**

電話：28348990（鍾先生）

傳真：28341113      WhatsApp：52267376

電郵：mandic@buddhistcompassion.org

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



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：Corporate Travel Management（旅行社牌照號碼：350373）



怎樣說呢？

這次溫暖布施大行動之後，除了讓我們更加明白要珍惜人身，更體會到不忍眾生苦的道理。當日溫暖共有十六位義工，有男有女，為沙律貓狗之家搬移重物、掃樹葉、清洗冷氣機及風扇，鏟屎、清潔狗籠，位位大汗淋漓，卻不辭勞苦，因為大家都對主人翁沙律媽的大愛情操，肅然起敬。

## 溫暖布施第 5 擊

# 請將大愛精神



本來想問沙律媽（Charlotte），為了被遺棄的貓狗，可以去到幾盡？後來清楚其實不用再問！許多人都愛動物，可是愛到像她那樣放棄所有，犧牲事業、愛情、青春，二十幾年來沒有放過假、沒有去過旅行；節衣縮食，甚至不食，所有金錢、時間都用來照顧「子女」，旁人覺得不可思議，但她卻認定是自己今世的使命。「生命是自己的，自己來自己走，最緊要是沒有枉過！」沙律媽堅定的說。

**從沒想過走這條路，可是開步後就沒可能調頭。**

沙律媽以前在法國領事館工作，生活舒適。1997年，因緣下收養了兩頭流浪狗，自此越養越多，其實

# 延伸 毛小孩



是悲哀。「太多動物被棄養，有些是因病被人拋棄，有些老了，有些跛了，有些是繁殖場出來，很多也是老弱殘障、情緒有問題的。如果連我也不救牠們，牠們就會被人道毀滅，所以沒辦法，那是生命來的！」太多人不負責任地棄養，沙律媽只有不斷拯救，放棄了工作，把所有積蓄全部放在貓狗身上。就這樣，沙律貓狗之家救了近二百隻被棄貓狗。

「我就是不忍心，見到各種理由被遺棄的貓狗都會救，義工都說我命不久矣，真是沒辦法。」沙

律媽對小朋友是百分百給予愛和關心，像所有媽媽一樣，不計回報，對孩子噓寒問暖。至於沙律媽你自己呢？有沒有不舒服？睡得好不好？「近來睡得少，因為有些寶貝有老人癡呆，半夜三更起身周圍行，行兩步又跌倒，我要立即撲出來扶牠起身，看着真是很心痛。」沙律媽為每位子女都改了名字，淘氣的三兄弟 Do、Re、Mi，呆呆的 Tony，經常扮受害者的櫻子，十分癩人的 QQ……對待牠們的感情、關心的程度，我們無不動容。



辭掉法國領事館的舒適工作，獨力投身照顧被遺棄的貓狗，沙律媽懇請大家幫忙支持。



## 救貓狗就是我今生使命

沙律媽沒有收入，如今狗場的營運開支，包括租金、貓狗糧食，醫療費用，全靠捐贈而來。沙律媽不吃不喝，時常捱過期麵包，一個飯盒分三餐吃，不眠不休也撐下去，完全是因為她不忍看到任何一個子女受苦。「有人說我慘，可是價值是自己評估的。一個消防員不眠不休的去救人，你不會覺得他瘋顛，為什麼救動物就不可以？只要我覺得值得就可以，不是要全部人都認

同，如果要全部人都認同，可能會一事無成。手我得一對，命得一條，**做好自己本份就可以了。**」

因為太多被棄毛孩，2015年她將狗場由粉嶺搬到元朗大棠，一個近兩萬平方呎的地方，沙律媽根據毛孩的性格，把牠們劃分放置於不同區域，方便照顧。原本以為牠們找到安享晚年的安樂窩，誰知最近收到業主通知，這個地方已經賣了盤，狗場很大機會需要遷走，加上又接到地政總署的清拆令，必須在約定日

子拆掉貓狗場的僭建上蓋。而且現在貓狗場的位置處於斜坡，一來雨季較易出現水浸；二來年紀大的狗狗走路很困難，所以必須要找一個平路的地方，否則老狗用輪椅都走不到路，生活質素更差。**沙律媽現唯有四出覓地，希望找到一個可以安頓一百九十隻狗狗，三十隻貓貓的合適居所，**可是談何容易？唯願各方善心人現身，幫助這群被遺棄的弱勢孤兒，重新找到一處容身之所！

# 義工有話說

## 余先生

曾參加過多次「溫暖布施大行動」活動的余先生，是一名小巴司機，平日工作已很忙碌勞累，但他仍努力抽出周末時間參加義工活動。「衍陽法師常對我們說，如果你有能力，就多去布施，多為他人着想。我希望我的兒子看到爸爸這麼願意幫人，日後也能成長為一個不自私的人，懂得付出，而不是一味只想着自己。」余先生說。

活動當日天氣悶熱，大家分批清理場地雜物及打掃狗舍。余先生與另外幾位男士一起，幫忙把大型物資及家具搬運到指定地點，五小時數十次來回，很快已經汗流浹背。問他是否覺得辛苦，他擺擺手說一點也不會。「最重要是能幫到沙律媽，她一個人經營狗場不容易，我們能出力的地方都會盡量幫忙。」余先生說。

## 邱女士

邱女士是一位虔誠佛教徒，活動中主要負責清理狗舍內多部冷風機、電風扇、狗狗大、小二便等。

「我有幫寵物美容的經驗，但類似的活動是第一次參加。雖然天氣悶熱，但我不覺得辛苦，反而擔心是不是真的可以幫上忙。」她很欣賞沙律媽的擔當和堅持，看到她把動物們照顧得井井有條，佩服的同時，卻也擔心狗場人手不足，希望能有多些善心人士捐款發心。「沙律的故事感動到我，眾生平等，眾生皆有情，在她的身上，我看到一份大愛精神，這不正是佛教中所說的『自利利他』嗎？」

## 馮女士

「我是負責清潔風扇和冷氣的工作，場內像很久沒人清潔過，都積聚了很多狗毛，沙律媽實在太辛苦，一個人獨力打理，只有少數義工幫手，她又食無定時，對於自己的病痛一句都沒呻過，反而眼中只有貓貓狗狗，我很敬佩她。希望日後可以有更多人來幫助她。」



## 李女士

以前曾為流浪牛場做義工的她，首次跟溫暖義工隊到狗場清潔。「沙律媽真的很厲害，一人獨力管理整個貓狗場，最感動的是她連老弱殘障的狗狗都收留照顧，那些動物通常被遺棄，甚至最後被人道毀滅。」她知道在香港開設流浪動物之家是很艱難的事，尤其是人手和經費，所以她會繼續以她微小的力量支持他們。

## 黃女士

家中養有八哥小狗的她，首次照顧大型流浪狗，她表示有點失落和無奈。「進去時大部分狗狗都興奮地向我們擺尾歡迎，他們真的很需要人類的愛護，可惜被遺棄的動物卻有增無減，而這裏資源和人力都很缺乏，沙律媽真的獨力難支。」在義工服務中，她亦同時感到被愛，在清潔冷風機時，發現機底有老鼠出沒，她很害怕，便叫身旁的兩頭唐狗，勿讓鼠輩出來嚇她，那兩頭唐狗竟然真的留下來，並將頭部向着冷風機底部，似乎在看守着那隻老鼠。「我很感動呀！我已約好另一名義工，一起再回去狗場做清潔，沙律媽和牠們真的很需要我們繼續支持的。」

## 梁女士

「真的很震撼！初到狗場，即見百多隻狗狗，而且大多數是中型或大型的……」曾飼養大型狗隻的寶蓮，不禁驚訝一個身材小巧的中年女子，能打理一個近二百隻毛孩的貓狗場。「沙律媽在缺乏財力、物力和人力下，仍能堅持捨身照顧毛孩，實在令我佩服！」她被委派負責清潔一個養有年長狗狗的小屋，裏面的冷風機和風扇，都被厚厚的狗毛包裹着，地上滿布被狗狗咬碎了的尿墊，只見她和另一位女義工，不消一會便合力將狗房大翻身，她笑言自己是業餘運動員（射箭），所以體能很好，不怕炎熱天氣和勞動。「今次義工服務，令我百感交集，見到可愛的狗狗，我很開心，但知道那麼多狗被遺棄，又感到很可惜，而發現仍有人不辭勞苦地照顧牠們，又覺得很感動。她希望今次的義工服務，能夠為沙律媽減輕少許的壓力，但長遠來說，貓狗場需要大量義工長期支持才可營運，她期望有更多愛貓狗之士，能集結投入服務。」



請關注沙律媽 facebook



# 為你自己活一次

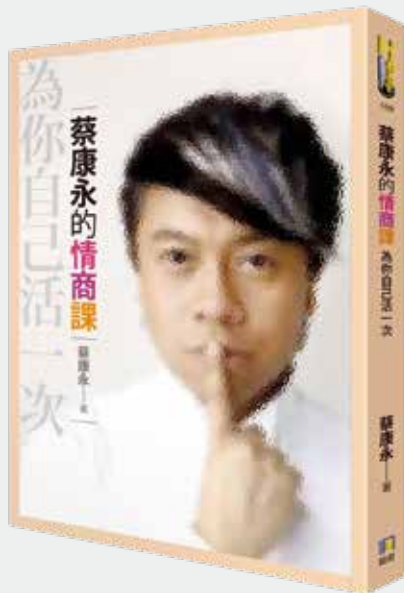
我們慣常思維裏，認為情商高的人是溝通高手，能讓每個與之相處的人，都覺得愉快。其實，這只是情商包含的一部分內容。蔡康永說，情商指的是人與一切關係的總和，包括人與自己、人與他人、人與自然之間的關係。而人與自己的關係，是其他一切關係的基礎。為你自己活一次，就是自我探尋，自我瞭解之後，舒服地做自己，建立起高情商的基礎。

本書作者蔡康永，是人氣綜藝節目《康熙來了》、《奇葩說》的主持人及導師，是娛樂圈公認的金句王。他說話溫柔、包容而冷靜，既能充分表達自己的看法及意見，又能讓他人感覺暖心而不失面子。曾出版書籍《蔡康永的說話之道》及《蔡康永的說話之道2》，深受讀者好評。

「消化情緒需要採取有效的行動，而選擇有效行動的依據，是釐清自己的感受。」

「別老是相信那些動不動就要死要活的戲劇與歌曲，那些東西本來就被設計成情緒的炸彈，誰會抱着炸彈過日子呢？如果想要寧靜，並且內心強大，就要多看書，多與自己相處。」

別讓「高情商」成為捆綁自己的精緻鎖鏈，舒服地做自己吧！清楚自己的情緒來源，讓自己成為更明白的人。



書名：蔡康永的情商課——為你自己活一次  
 作者：蔡康永  
 出版：如何出版社有限公司  
 售點：三聯書店  
 售價：\$117

## 用慈悲 祝福香港

你對觀世音菩薩和地藏王菩薩認識多少？一位是大悲，一位是大願，同樣都是救眾生於苦難之中，力量不可思議。這個匯集了港台近五十位藝術者的作品，共同以「琉璃」與「華嚴」兩個篇章，細述觀音與地藏的慈悲容顏。



### 悲願同行——港臺佛畫交流展

主辦：淨墨文化  
 協辦：玉鼎佛畫藝術  
 日期：7月24-26日【琉璃篇】  
 日期：7月27-29日【華嚴篇】  
 時間：7月24日 3pm-7pm  
 7月25-28日 10am-7pm  
 7月29日 10am-6pm  
 地點：香港大會堂7樓展覽館  
 香港中環愛丁堡廣場5號  
 查詢：52812348  
 詳情：[www.facebook.com/jmcculture.hk/posts/1033318616864880](https://www.facebook.com/jmcculture.hk/posts/1033318616864880)  
 免費入場，歡迎參觀。



詳情



## Drama

# 大愛弘揚

由慈濟香港分會舉辦的「清淨、大愛、無量義」為一齣音樂手語劇，透過舞台的經書背景設計，結合音樂、歌曲及演員的肢體語言，透過燈光、影片等多媒體呈現，以佛教經典中的《無量義經》為主軸，帶領觀眾翻開經文深入經藏，一起走入《無量義經》的人間妙法。



### 清淨大愛無量義音樂手語劇

想參與手語或話劇演繹，請登入以下連結  
公演日期：2019年11月30日至12月1日  
地點：香港理工大學賽馬會綜藝館  
報名：<http://bit.ly/Innumerablemeanings>  
詳情：[www.tzuchi.org.hk](http://www.tzuchi.org.hk)



詳情



報名

## Talk

# 怎樣轉化心情？

我們不可以選擇時代，卻可以選擇心情！怎樣轉化情緒，放下自在？這講座系列分為四講：認識都市情緒病、合家平安、踢走負面情緒及情緒Q & A，由法忍法師主持，資深社工主講。



### 認識·接受·處理「情緒病」講座

題目：放下自在，談何容易  
地點：法性講堂  
查詢：27645678  
詳情：[www.facebook.com/events/429017087650589](http://www.facebook.com/events/429017087650589)  
報名：<https://dn-ph.org/TcS5adw>



詳情



報名

## Event

# 從死惜生

在清明節和盂蘭節這些傳統節日，我們均以不同形式悼念逝者，追思往生的親朋好友。「生死教育墳場團」帶你走進墳場，認識碑石中的記號，了解香港殖民地的歷史及訪尋名人烈士的故事。



### 公眾導賞團「生死教育墳場團」

日期：7月28日（日）  
時間：10:30am-12:30pm  
行程：2小時  
收費：\$100 / 位  
路線：1. 天主教聖彌額爾墳場  
2. 香港墳場  
上述行程路線僅供參考，行程地點將視乎活動當日天氣或時間而有所增減  
查詢或報名：2833 4608  
報名：<https://forms.gle/z27b2TnKVwBMmQKy8>  
詳情：<http://vivabluehouse.hk/tc/menu/167>



詳情



報名

**生態課程招生**

主辦：漁農及自然護理處及香港魚類學會  
 日期：8月3日、10日及17日（共三天）  
 時間：9:30am- 5:30pm  
 地點：室內場地及吐露港  
 內容：香港魚類學會將於本年度8月份開辦「汀角+自然博物攝影/繪畫/手作課程」，課程由該學會會長莊棣華先生及視覺藝術家凌佩詩小姐親自帶領，帶你學習自然攝影、繪畫及手作，歡迎17歲或以上全日制學生參加。如你想認識自然博物觀察與研究的基礎，萬勿錯過。

費用：全免

報名：<http://bit.ly/naturalhistoryishk>

查詢：29813648

**藝術治療服務義工招募**

主辦：香港表達藝術治療服務中心  
 內容：該中心主辦以表達藝術治療為媒介，以不同形式的社區活動、工作坊、演出、座談會，讓公眾認識情緒，現招募義工協助，義工可免費參與由該中心治療師提供的義工培訓工作坊，本年度的主題為情緒。另外，該中心亦於7月23至25日主辦「夏日藝術祭」，參加者可透過即席繪畫、互動戲劇演出、即興舞蹈工作坊、文字創作、現場即興音樂創作及演奏、主題情緒嚐味區等五感暨藝術媒介，認識情緒、發洩情緒，同品味一下自己既獨特又美麗的情緒。

報名：<http://bit.ly/2RC4rSe>

查詢：97758146（蘇小姐）/ 91312433（鄧小姐）

電郵：[info@hkexat.org](mailto:info@hkexat.org)

網址：[www.hkexat.org](http://www.hkexat.org)

**舊書義賣義工**

主辦：宣明會  
 日期：7-8月  
 時間：詳情可參閱網頁  
 地點：九龍觀塘貨倉、鑽石山荷里活廣場  
 內容：一年一度的舊書義賣大行動即將舉行，現招募義工協助在貨倉整理和分類書籍、活動場地布置、義賣舊書等工作，服務詳情請參閱網頁。

查詢：23942394

電郵：[vol@worldvision.org.hk](mailto:vol@worldvision.org.hk)

網址：[www.worldvision.org.hk/usedbook](http://www.worldvision.org.hk/usedbook)

**海岸清淨義工招募**

主辦：救世軍竹園綜合服務竹園青少年中心  
 日期：8月6日（二）（海岸生態講座）  
 8月11日（日）（海岸清淨運動）  
 時間：7-9pm（講座）  
 9am-6pm（清淨運動）  
 地點：九龍黃大仙竹園南邨社區中心救世軍竹園青少年中心（講座）  
 西貢露營灣（清淨運動）  
 內容：現招募6歲或以上小童及其家長參與保護海岸活動，一起落手落腳清理垃圾，讓香港有更多優美的自然景觀。

費用：\$90（旅遊巴及午膳）

報名：<http://bit.ly/2X1slax>

查詢：23515321（黃sir）

**賣旗義工招募**

主辦：香港社區組織協會  
 日期：7月24日（三）  
 時間：7-11:30am  
 地點：九龍區  
 內容：籌得善款將用作服務貧困家庭兒童，及推動本地民權教育工作。

查詢：27253165 / 27139165

電郵：[socohkg@gmail.com](mailto:socohkg@gmail.com)

網址：<https://socohkg.wixsite.com/soco-flagday/get-involved-chi>

**賣旗義工招募**

主辦：長者安居協會  
 日期：8月14日（三）  
 時間：7am-12nn  
 地點：全港  
 內容：所籌得的善款將幫助有經濟困難長者及有需要人士免費使用平安鐘服務。

報名：<https://flagday.schsa.org.hk/2019/home.html>

查詢：23388312

電郵：[flagday2019@schsa.org.hk](mailto:flagday2019@schsa.org.hk)

網址：[www.schsa.org.hk](http://www.schsa.org.hk)

本版歡迎各社會服務機構提供各種活動消息

電郵：[edit@buddhistcompassion.org](mailto:edit@buddhistcompassion.org)

（電郵主旨請註明「社會服務通訊」，方便及早處理。）

傳真：28349292

閱讀 分享 禪修

慈山寺

TSZ SHAN MONASTERY

# METTA CLUB

## 慈心會

### 青年組

聚會日期 AUG | 11. 25 SEP | 8. 22, 29 OCT | 6. 20, 27 NOV | 3. 17 DEC | 1. 15 (十二節)

時間 1:30 - 5:30PM 均為週日 地點 大埔慈山寺 禪修導師 洞鈺法師 衍偉法師 專讀 倪恩瀚居士

專讀課本 《大智度論》龍樹菩薩造 報名及詳情 [WWW.TSZSHAN.ORG/METTA](http://WWW.TSZSHAN.ORG/METTA)



# 與無助的關係

修行一陣子後，隨着生命有着正面的改變時，不期然會想「幫助」他人。「救人心切」，希望他人能像自己一樣快些達到彼岸。

可是，有否想過修行的目的，是為修自己還是修他人呢？

我們很容易把外界的狀況定義自己的存在——自己夠不夠好、成不成功等——很容易無意識地假設：「若果我修得好，他人定會看到，並且認同我的做法，繼而想跟着去做。」沒錯，若我們能修成正果，身心散發着光芒，他人會被這份光芒感染的。可是要知道這來自他人自發性想改變，而非自己「希望」他人「好」而去「修理」他人。

開始去修自己時，定必會發現自己做了些不該做的行為，或說了不應該說的話，譬如因為生氣而對親人說了幾句難聽的話，之後感到後悔，想道歉，但奈何又放不下面子，腦海裏盤旋着十萬個「應該」，但到最後什麼都沒做，只期盼他人「理解並原諒自己」，其實內心卻非常自責。

我們不斷責備自己，是因為下意識把這句不該說的話，定義為自己的存在。因為這樣，我們學習把持住自己的習氣，免得又在口不擇言。隨着自己的覺知，對於言行的控制開始掌握得好些，不過可能因為要壓抑着習氣，卻製

造了不少怨氣、情緒在心裏面。此時雖然言行管理到了，但自己還是不開心，因為不自覺地把自己的情緒定義為自己存在。

佛陀在第一聖諦——苦諦——教授過我們有很多苦是免不了的，當中包括「得不到想要的」以及「得到不想要的」，還有一種苦叫做「五陰熾盛苦」，主要指生命主體中的不同身痛苦。其實以上的例子，正正就是佛陀所形容的幾種苦。

我們需要練習確認到世上有很多自己控制不到的東西，如：改變不到他人、暫時沒能力改變自己的言行、情緒等。覺知到原來自己在當刻的覺知下已經盡力（無論有意識或無意識），原諒自己並未能做得更好。正念的意思為無條件的觀察與容許，認知到事實的發生。

感到無助時，先停下來回到自己的呼吸。練習確認事情的發生及存在，原諒自己當時並沒有辦法做得更理想，問問自己：「那我現在想怎樣呢？在我能力範圍內，可以如何對應這個狀況呢？」學習在能力範圍內，盡自己的本份，並放下對結果的執着。

關係中的修行就是：透過認知外面的不同關係，好好的修正自己對應的態度。當態度對了，外面的對象亦會境隨心轉。☞

我們需要練習確認到世上有很多自己控制不到的東西。





## 抑鬱症我們聊聊吧

最近在一個分享活動中，現場有一位聽眾提問：「禪修十多年，你最大的得益是什麼？」當下的回應是：「我知道情緒來了會離去。我有信心，抑鬱再來的時候，我不會那麼恐懼，我會修習接受它、擁抱它。」

2001年接觸禪修，至2013年期間，不同程度抑鬱多次來訪我。曾經有朋友問，禪修沒用嗎？為什麼幫不到你？那時我無言。現在我知道，沒有靈丹妙藥能夠即時治療情緒病；沒有一個人能夠幫助別人即時治癒情緒病。

禪修是我的藥，讓我在藍色情緒海洋浮沉中還偶爾看見一線光，不至於沉溺。

自2001年起，我幾乎每年年底，都到馬來西亞跟隨師父——繼程法師打禪。去年底，

在十天的密集禪修營，面對深層的心結，面對內在的烏雲，看得到背後清明廣闊的天空。禪修近二十年，這顆心似是換了「底板」，日常還會面對困難，還有雲霧，但那塊「底板」——那顆心保持輕盈、喜樂。

在抑鬱的日子，曾有一位學佛多年的友人說：「你現在這樣受苦，是為了將來能夠幫到更多人。」那時我只當是友人安慰的話而已，現在知道確實如此。在帶領身心靈工作坊或個人諮詢時，常會聽到這樣的回饋：「**我跟你說，因為我知道你明白。**」

世界衛生組織預計到了2020年，抑鬱症將成為全球第二大疾病，並將2017年世界衛生日主題訂為「抑鬱症，我們聊聊吧」，以喚起人們的關注。

是時候與更多人分享自己的體驗和領悟。抑鬱的經歷非常難過，現在回首，感激這段經歷，驅使修讀心理學、走向禪修和正念修習，對生命有更深層的理解，從而成為身心靈導師，陪伴受情緒困擾的朋友走過藍色風暴。

感謝《溫暖人間》邀請，給與這個平台分享自己的修習和領悟。《溫暖人間》邀請時說：「社會上抑鬱症嚴重，《溫暖人間》想做一些事。希望通過你的分享，能幫助到一些朋友。」同願！希望在這個專欄的分享，為大家帶來一點希望和啟發。🍷

# 相依 (三)

續上期

今日再見貝兒，進入輔導室後，貝兒打斷了我的說話，她說口渴想先去泡一杯茶，我驚喜地說：「看來你改變了，發生了什麼？」

貝兒說：「一切從一杯茶開始，那天我回了老家，與爸爸一起去喝茶，爸爸問我飲什麼，我說想飲水仙，但是當茶壺放在枱面時，我卻聞到鐵觀音的香味，於是我望着爸爸。」

爸爸笑說：「這鐵觀音很矜貴的，是因為你，我才捨得點的，你不喜歡嗎？」貝兒收起了笑容，也收起了慣性地「沒所謂」、「很好喝」的對白，鼓起勇氣說：「既然你已經有主意，為什麼還要問我？」

爸爸嚴肅起來：「你好久不回來見我，難度不可以開開心心地喝茶嗎？」

貝兒：「我本來很開心，是你在假民主。」

爸爸：「你一向都知我喜歡鐵觀音，遷就一下我很困難嗎？」

貝兒：「為什麼總是要我聽話？難道互相尊重又很困難嗎？」

爸爸：「你是什麼態度跟爸爸說話？你連爸爸都不尊重，憑什麼講尊重？」

貝兒：「尊重是雙方面的，你要別人尊重你，你也要尊重別人，特別

是尊重人家的意願。」

爸爸：「說到底，你仍然埋怨我提議你嫁給這個丈夫。已經兩年了，你不要再執着，應該放下抱怨，凡事都有好處的，看看你丈夫的優點。由始至終，我都是為你好，我愛你才緊張你，我的人生經驗比你豐富，終有一日你會知道我的決定是正確的。」

貝兒變得激動，聲音抖震地說：「夠了！這不是愛，這是操控，這麼多年來，你都要操控着我的一舉一動。你以為我不知道嗎？媽媽就是受不了你的操控才會離開，我很羨慕媽媽，媽媽可以離開你，又讀過大學，可以重新開始自己的人生，但我無法離開你，我要一直揹負着媽媽的影子，簡直是『母債女還』……」

爸爸很生氣，在舉起手準備掌摑貝兒之際，爸爸停了半晌，然後用力地拍在枱面，說：「起碼我沒有丟下你，是你的媽媽丟下了我們！」

爸爸托着額頭，背着貝兒飲泣，她上一次見到爸爸這樣哭，已經是二十年前，當時爸爸正在閱讀媽媽臨走前放在枱面的字條，這二十年與爸爸相依為命的片段，霎時泛濫在貝兒的腦海裏，貝兒心酸了，開始後悔剛才衝口而出的說話，二人沉默不語，默默地喝着放涼了的茶。

回到香港後，貝兒在微信寫了一個

信息向爸爸道歉，她知道爸爸愛她，然而這種愛卻令她覺得窒息，所以對爸爸又愛又恨。貝兒很掙扎，每次想到爸爸的專制，也會同時記起爸爸的付出；每次想起要逃離爸爸，都會湧現對爸爸的不捨，貝兒始終無法否認，爸爸就是她生命裏最親的人。

爸爸回覆了貝兒的信息，坦承他在二十年前已經失去了媽媽，他無法承受再次失去長得與媽媽一模一樣的貝兒，心裏終日焦慮不安，所以才變得操控，其實他心裏一早知道要放手，只是不想面對。

貝兒正在考慮怎樣回覆爸爸，我說：「或許這一次衝突，打開了你們生命裏新的一頁，繼續完成生命裏的功課，你有自己的功課，例如『忠於自己』，爸爸也有他的功課，例如『駕馭不安』，你們可以一起成長，為父女關係重新定位。」🚫



### 輔導員如是觀

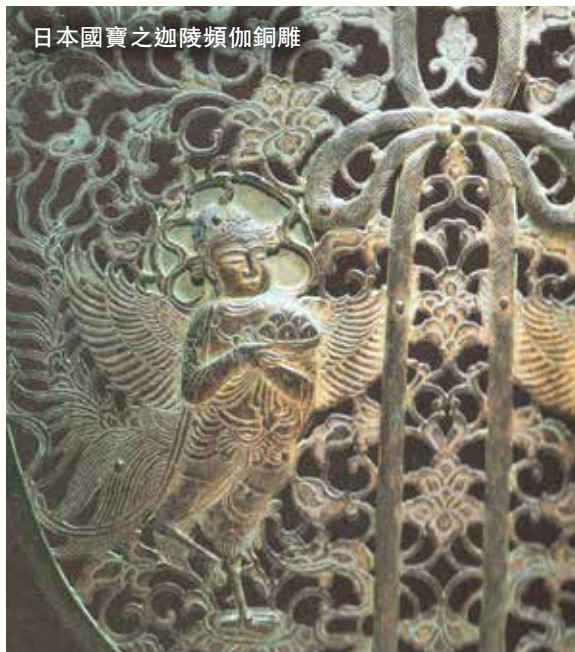
這個故事叫《相依》，意思是互相依附，在關係裏，「貪」不一定是「貪心」，而是一種執取，他的一切都與「我」有關，他不是外人，而是「我」的親人、伴侶、好朋友等，他的事就是「我」的事，亦是十二因緣中的「取」和「有」。然而，凡事沒有絕對，在我們尚未成佛之前，人際關係裏出現依附，也是無可厚非。其實問題不是依附，而是太依附，太依附便落入絕對的兩邊極端，一方面會生起控制的意欲，出現「完全控制」的幻覺，也是令自己和他人起煩惱的原因；另一方面，「嗔」不一定只是「憤怒」，也可以出現抗拒排斥，他人的一切都與「我」無關，令人生起斷除的意欲，出現「完全獨立」的幻覺。**生命的功課，就是認清關係中的「你中有我，我中有你」，學習互相依存而互不支配割裂。**

# 四面佛的腳趾

面容娟秀、人頭鳥身、聞歌起舞、婀娜多姿，無論在泰國首都曼谷的機場牆上壁畫、著名的大皇宮、玉佛寺、寮國首都永珍的地標：凱旋門上，都有這種半人半鳥的雕像——金納里、緊那羅（Kinnari 或拼作 Kinnaree），她們當然不是會講大道理的大神，漢譯名字可一見端倪：人非人、疑神、音樂天、歌神、歌樂神，形象為半人半鳥，是天神的歌者和樂工。

作為印度教中的一種小神，地位等同聖經中的天使。我深愛文藝復興大師拉斐爾的名作《西斯廷聖母》之中，那兩個睜着大眼仰望聖母降臨，充滿稚氣童心的小天使，比主角更加搶鏡及討人喜愛。對這種連個人名字也沒有的配角小神，我一向極感興趣。因為自己也是全球各地每天都在跑龍套的七十億蛋散之一員。

常言道「成功靠父幹、發達靠投胎」，印度社會比香港更講究階級地位及出身，例如廣受印度及東南亞市民崇拜的「象神」，血統就十分 Blue Blood，父親為三大神之一的濕婆，



日本國寶之迦陵頻伽銅雕

母親是美麗的雪山神女，以今時今日的香港社會比喻，就如何家大公子。

「金納里」呢？出身於十分卑微的社會最低層。印度教的教義之中，腳是人體最骯髒的部位，金納里正是從大梵天（泰國稱為「四面佛」）的腳趾中生！俗世之中，腳趾生出的應該是癬、瘡，猶如當年很多香港人患的「香港腳」，怎麼看，玉佛寺前面，這些金碧輝煌的漂亮舞女，也和腳趾扯不上關係啊！男金納里擅長音樂，女金納里擅長舞蹈。他們住在吉羅娑山上俱毗羅的樂園裏，是俱毗羅的伴神。用現代的語言，等同來自河南某鄉鎮的無名童工雜技團，每天吹吹吶打，頭頂碗碟，打兩個側身翻，行走江湖。

仔細看泰國的金納里雕像，神像雙腳和茶樓的點心類似，的的確確是一對「鳳爪」。佛教也吸收了此神，作為護法神天龍八部之一。但樣子就變了很多，被稱為「緊那羅菩薩」，通常為馬首人身、或青面朱髮、手持斧錘，怒目相向的樣子。

反而出現在《阿彌陀經》的「妙音鳥」——迦陵頻伽，角色更像金納里的姐妹：「彼國常有種種奇妙雜色之鳥……：迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。」更化為後世的飛天，衣裙飄曳、彩帶飛舞、永遠翱翔在敦煌的洞窟。本欄曾在 2015 年介紹過日本國寶，現存中尊寺的妙音鳥銅雕，可作比較。🚫



曼谷大皇宮的金納里雕像，擁有一對鳳爪。



# 大題小做

習慣

·佛前一丁



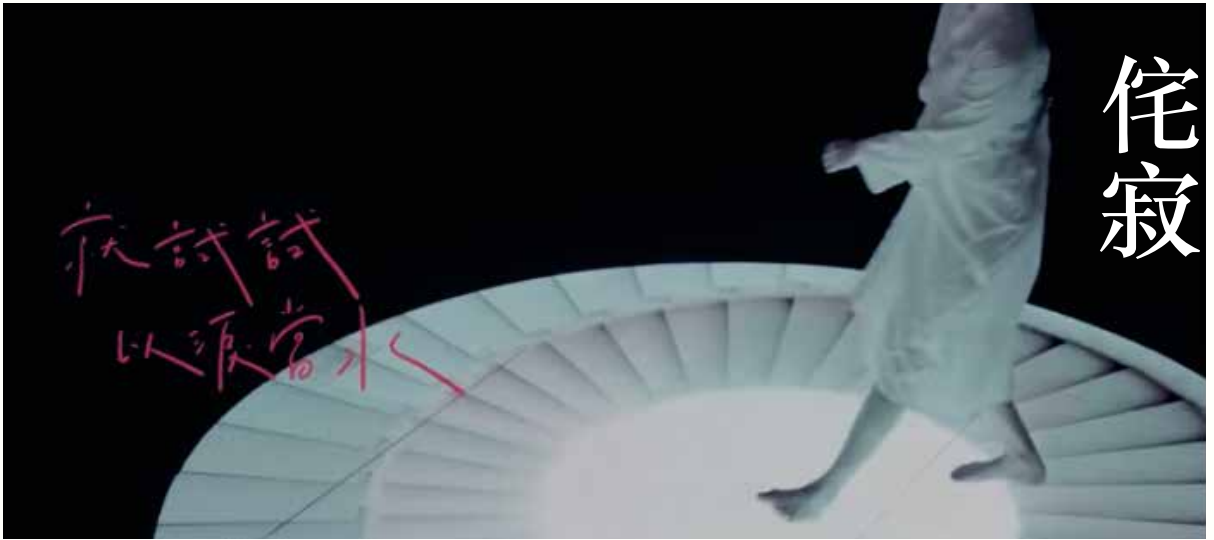
培養習慣和飼養寵物一樣，  
先想想它們成長後的樣子，  
才好作出選擇。☹

大題小做

王浩鈞（佛前一丁）

一生胸無大志，事事簡簡單單，大題小做。談佛法亦照板煮碗，一於大題小做。  
Facebook: 佛前一丁

# 侘寂



各位好，新專欄《Pop Songs 盡是廣長舌》今期開始跟大家見面，本欄會同各位分享一些帶佛法妙理的流行曲，同大家一起欣賞這些既能度人，又能娛人的作品。今次同大家一同欣賞《侘寂》。

《侘寂》，Gin Lee 李幸倪 2018 年 9 月推出的歌，林夕填詞，C. Y. Kong 作曲。侘寂是日本詞，源於佛教禪宗，發展成為一種接受生活中不完美和一切簡樸的美學。《侘寂》幾乎每句歌詞均與佛法有關，林夕以沙畫和枯山水這兩種侘寂美學代表作中心，來表達愛情以至世間一切皆在變化、成住壞空之寓意。歌詞中心點是歌者唱出對已失去的愛不作勉強留戀追悔：

在他的家 住過了也是我家 喝茶 味道特別嘛……  
心裏畫過他 也就有他 沙堆沙 也留下了沙……  
若想起他 就試試以淚當水 泡茶 味道寂寞嘛……  
心裏住過他 哪用見他……

## 評下歌

《侘寂》是李幸倪（Gin Lee）改變曲風之作，走電子迷幻路線，李幸倪連唱腔也跟以往不同，勇於探索精神值得讚。不過《侘寂》聽落有點像王菲（因為同是 Alvin Leong 監製啊），另也有點王菀之的影子。對於李幸倪這新嘗試，不少樂迷覺得好，但也有些認為難聽。不要緊啦，世事就是如此，那有十全十美的？有就不是侘寂啦。

「在他的家 住過了也是我家」——因無我見、無分別心；「心裏住過他 哪用見他」——因為「一切唯心造」，很高的境界啊！已逝去了的，不用Chur，不用Lur（碌），灑脫點，侘寂嘛！林夕補多幾句，令大家更深刻地明白：

山跨山 水淹水 沒有他 他非他家非家 沒牽掛  
夜越夜 冷更冷 沒雪花 心傷心 心偷心 沒牽掛  
風吹風 火燒火 沒有疤 三加三 三減三 等於化

哼着這幾句副歌，就像頌偈一樣，人的執着登時就減輕了哩。👉



## 參一參

以下《侘寂》的歌詞，於佛典何所出？其意如何？無標準答案的，大家參一參，你參到什麼？

心房空寂 並沒住客可記掛 —— 會不會源自「客塵主空」？如果是，我們悟到什麼？

心裏住過他 哪用見他 —— 有沒有「不離當處常湛然，覓即知君不可見」的意境？如果有，這給你感受到怎樣的啟悟？

# 努力對應 Jet Lag

第一次去歐洲旅行十天，jet lag 九天，回港後又 jet lag 十四天。前一次旅行，結局一樣。旅行後的末期荷包硬化症，令人面容憔悴，已放棄治療，但亦不想 jet lag 進一步打垮身體，令白髮又多幾條。今次努力對應 jet lag，日數總算減少一半。

大學時，沒有教 jet lag 的治療，後來進修、實習和看古書都沒有。每個年代都有不同生活方式，出現不同體質、藥物和疾病。當代醫師，有責任承先啓後，小心翼翼加入或修改療法。先盡力學習過去理論，打穩基礎，再發展新知識。若基礎不足，就加入新東西，未必無用，但易出差錯，就要靠後世再作糾正。

現在雖甚少患者因 jet lag 來診，但飛來飛去的機會多了，所以有需要探討這個問題。

「人以天地之氣生，四時之法成。」天人相應，人體會根據外界（太陽、月亮、四時、光暗、冷熱）變化，自我調節。日主陽，夜主陰。日間人體陽氣出來，夜間陽氣歸家，每天循環。

Jet lag 時人體陰陽循環時間（控制着生理時鐘），與外間陽陰變化（日出日落）不一致，亦趕不及調節。換言之，其中一種加快jet lag回復

的方法，就是把陽氣循環時間調好。

## 曬太陽做運動

「動則生陽」在日間陽光下適當運動，當然可補充陽氣，但這個動，還可指活動。除日間運動外，要堅持在正常時間進食、工作，這樣就可在正常時間補充陽氣。

## 早上飲參茶，晚上要安神

安神可令陽氣回收更好，可在晚上以熱水浸足，加少許鹽；胃無不適的，在黃昏時飲少量溫檸水，酸有助陽氣回納；睡前兩至三小時，可用三至四枚圓肉焗水飲用。

「可否多吃新鮮生果？」這個不肯定，但也有少許道理，需要更多驗證，暫時不寄厚望。因為生果未經煮製就吃下，生果內的陰陽循環可稍影響人體，所以最好選同一時區出品的生果，加上食前一兩天先把生果放在太陽下曬。

每一種新的治療法，是從搜集資料，到提煉理論、實踐驗證、去蕪存菁，最後再加入新資料總結，不斷循環。總結前人知識，驗證篩選，再待後人批改。☺



醫門雙傑

陳俊傑

陳俊傑註冊中醫師，又稱傑醫師。茹素十年，堅持從不用動物藥治治病。曾於政府，私營及慈善團體行醫。深信只要適當調整生活和飲食習俗，大部分疾病和症狀也能明顯改善。任何人在醫學或素食上有問題，歡迎留言或pm分享。http://www.facebook.com/chan.djkt

# 飲食教育從小開始

慶幸我兩位孩子都喜歡自己煮食，現在已是青少年的他們，獨自在家「搵食」時，都會從雪櫃內找出食材自煮，不至於只懂煮即食麵。

從孩子小時，我已把「家居食事」的基本常識，通過日常生活中教會他們。

因因就讀小學時，曾參加什麼小廚神比賽，當時有朋友問我帶她到哪裏上烹飪班的。我回應，何需要帶孩子花錢上烹飪班呢？我們平時在家，都會讓兄妹二人一同參與食物製作：我們一起搓麵糰、包餃子、同來洗切食材，煮饅做甜品等；自己親手做的食物，當然特別感到好味，更懂珍惜。

我的老師 Dr. Satish Kumar 強調現今社會只着重頭腦上的知識。他提倡有效的教育，應着重 3H：Hand Head Heart 並用，通過和孩子們以心用手，一同製作，就是最入心的教育。他還在他建立的幼稚園裏設有有機耕作區，讓

孩子們從小開始，通過種植學習健康飲食。

我們現今的社會，在飲食上的問題，源自人和食物的距離太遠，我們不知食物從哪裏來、誰人種、怎樣製造？只知價格，而價格往往又不是直接反映在品質上；同時我們也偏重於味道好、包裝靚，食物裏添加了千百種有害添加劑，亦不介意往肚裏送。試想：如果我們帶領孩子親手種一棵菜，親自澆水看着菜蔬長大，再親手收割，他會不珍惜而浪費嗎？他們吃過這些既新鮮、又真材實料的天然食物，這樣鍛鍊出敏銳的味覺，日後也必能懂分辨食物的好壞。

當我帶他們購物時，我總帶領他們先看成分標籤，才決定購買與否；我曾主動帶兒子到零食店，叫他選擇一些相對較健康的零食，給他作為獎勵，誰知當他看了大部分產品的成分後，卻打消了買零食的念頭。(上) 🍷



通過和孩子們，  
以心用手，一同  
製作，就是最入  
心的教育。

# 油炸和鬪藿

韓國寺院飲食常使用昆布、香菇、胡麻、生豆粉等做天然調料，不但維持營養均衡，也調出清淡可口的味道，發揮植物的藥用價值，滋養修行者的身體。海苔（紫菜）也是修行人常吃的營養食品，他們有一種吃法叫鬪藿，將食材抹上糯米糊，晾乾後再油炸。油炸和鬪藿兩種食物，剛好補充寺院飲食裏所缺少的脂肪，是很有智慧的飲食方法。製作鬪藿既費時、又費工夫，但風乾後可長期存放，對遠行的出家人來說，是既輕巧、又方便攜帶的食物。👉

## 作法：

1. 鍋內倒入糯米粉，水 2 湯匙，以及用昆布熬出的湯汁，攪勻加鹽，熬成糊狀放涼。
2. 海苔鋪平抹上一層糯米糊，覆蓋上一張，上抹糯米糊，再放一張，抹上糯米糊，將三張壓合成一，撒上芝麻，放在架上風乾。
3. 海苔還沒完全乾硬之前，剪成適當大小。
4. 完全風乾後，以油炸香食用。

## Steps:

1. Put the glutinous rice powder, dried kelp stock, and 2 tbsp. of water into a pan. Season with salt and cook it into thick porridge.
2. Thinly apply the cooled porridge to a sheet of laver and place another sheet of laver on top of it. Apply the porridge again on the second sheet and place the third sheet of laver on top. Then sprinkling the sesame seeds on top. Place it on a rack and let it dry.
3. Cut the laver into bite-size pieces before it becomes too hard.
4. Deep-fry the pieces after they have been dried well

## 炸海苔

### 材料：

30 張海苔  
100 克糯米粉  
3 湯匙芝麻  
昆布高湯適量

### 調味：

水 2 湯匙  
鹽少許

## Gim-Bugak (Laver Bugak)

### Ingredients :

30 sheets of laver (gim, nori sheet)  
100 grams glutinous rice powder  
3 tbsp. sesame seeds  
Dried kelp stock

### Seasoning :

2 tbsp. of water  
A pinch of salt

我行我素

韓國佛教文化事業團提供

大韓佛教曹溪宗韓國佛教文化事業團創於2004年，以一千七百年韓國佛教悠久歷史為基礎，展示寧靜的思考空間與山寺之美的寺院住宿、從食物中學習感恩心的寺院飲食，向這個時代的人們訴說什麼是幸福的真正價值。該團還經營「香積世界」，可參考[http://bawoo.or.kr/responsible\\_foodmenu\\_spring.php](http://bawoo.or.kr/responsible_foodmenu_spring.php)



# 彌陀無條件救度 任何人都能當生去淨土

淨土宗是由唐朝善導大師創立，  
他被公認為阿彌陀佛化身，  
是淨土宗的正宗傳承。  
依照這法脈念佛，萬修萬人去，  
南無阿彌陀佛！

歡迎參加，費用全免：

念佛共修

週三 晚上7:30-9:00

週一、五、六、初一十五 上午10:00-12:00

法義學習

週六 下午3:00-5:00

祈福法會（設免費牌位）

週日 下午3:00-5:00


誦經法會

每月最後兩週四 晚上7:30-9:30

精進佛一

每月最後週六 上午10:00-下午4:00

查詢：22433355/69003339 佛嘉居士

 **中國（香港）淨土宗協會**  
九龍紅磡機利士南路63號合義樓2樓  
（何文田地鐵站B1出口）

 中國淨土宗協會  淨土宗網站：<http://www.plb.tw>



依  
十  
住  
毘  
婆  
沙  
論

讓學員深究經義，契機契理，  
實踐菩薩的大悲心、大悲行。



談  
菩  
薩  
廣  
大  
行

日期：19年8月16、23、27日  
9月6、20、27日  
時間：上午10:30至中午12:00

地點：東蓮覺苑雲來集  
查詢·報名：(852) 2121-1070

# 敬輓暢懷法師

暢懷法師，祖籍河南。家業清貧，乃尋常農家。年十五歲，正值抗日戰爭最艱困的時候，投入邯鄲縣的禪房寺出家，先後到華北各地參學，得親近律宗大德慈舟法師，深受他的戒行所感染，是暢公立身行道之典範。戰後轉往上海圓明講堂，入讀楞嚴專宗學院，這三年得以承侍禪宗耆宿圓瑛法師。

1949年，因內戰波及轉到華南，經廣州到香港，人生路不熟，幸得茂峰法師廣開方便之門，得在荃灣東普陀寺掛單。期時，在香港成立中國佛教律學院的成元法師，正招募青年學僧到東南亞留學專習南傳戒律，得茂峰法師支持，在寺內舉行法會籌募出國經費，以是因緣，年屆二十的暢懷法師報名參與，並與融靈法師、度輪法師（宣化上人）等十三人前往泰國參學。半年後回港，適值大嶼山觀音寺舉行講經法會，遂與融靈法師結伴到寺掛單。此後兩年，都是過着清苦的雲水生活。

1952年，倓虛老法師主辦的華南學佛院招募第二屆學員，暢公申請入讀，於是轉到荃灣九咪半的弘法精舍進修三年，親炙倓公教化，此番際遇可謂影響最深。暢公好學不倦，往後再到屯門內明佛學院及英專學校進修，為說法度眾儲備資糧。1966年，首任佛教普賢學校校監，同年接任恩師所辦的中華佛教圖書館館長，正式開展弘法及福利事業。

暢公畢生弘法，致力講經，接引信徒，度人無數，其中有兩事最堪紀錄。1977年，暢公應邀擔任佛教青年協會會長，更慷慨借出界限街中華佛教圖書館及天台精舍作活動場地，期間督導會務，尤以出版結緣佛書，免費派贈道場及公眾，至今已派逾六百萬冊，對推動本地佛學傳播之影響，可想而知；另外，七十年代中期，越南政局引發難民潮，香港作為第一收容港，幾年之間已接收逾十萬難民，然而受法規影響，他們只能居住於難民營中，形成半監禁狀態，加上生活條例艱困，身心與情緒甚為困擾。暢公自1984

年起，獲政府特准定期到難民營探訪，除慰問起居情況，也主持講經及法會，接引者多逾五千人，更為一名營友剃度出家，功德無量。其時，社會只着眼如何解決難民問題，卻甚少注意到這批難民的生活和心靈需要，暢公悲心願廣，注視到少數而被忽略的階層，並給予實際支持和幫助，其悲願與遠見之深廣，於此足見。

筆者與佛教結下不解之緣，十六歲那年，偶於報章看到「佛青」的活動廣告，即去信申請為會員，隨即報讀佛學初機班，在開學禮首次見到暢公。沒兩三星期，就在天台精舍皈依受戒，執弟子禮。往後數年，因在佛青當義工，協助佛學班開堂下課、斟茶遞水、編排通訊及簽發收條等工作。有一次，我在辦公室工作，沒留意暢公站在背後，他慈靄的問起我的名字和背景，那時我正在念本科，他微笑道：「很好！你要多讀書，讀書才有前途。那你繼續忙吧。」往後與暢公的接觸更多，有一年中秋節後，陪同暢公到東莞，期間耳聞目見，暢公堅持出家人應過着簡樸克儉、務實低調的清修生活，其言行如一，堪為僧俗弟子之模範。後來，我因進修關係，未能經常侍候，但偶爾透過電話或第三者致候，每當談及當年事，暢公也表示「有印象」。

由於，暢公往生前已是唯一在世的華南學佛院畢業生及其中一位到南亞留學的華僧，是以曾多次請求他作口述歷史紀錄，惟法務及體力精神所限，始終未及進行，尤為可惜。今哲人其萎，只能簡叙其生平事蹟以念紀，並呈輓聯：**「佛本即吾心，見地全憑師引領，惟嚴戒律；言行皆學問，圖書莫不自編裁，最念青年。」**

以敬輓。〈香港的高僧肉身像（下）將延至下期刊出〉





澳洲柏斯覺乘寺住持。1951年生於英國倫敦，劍橋大學理論物理學一級榮譽畢業。出家為僧40多年，師隨阿姜查 (Ajahn Chah)。時常獲邀到國際會議和跨國組織演講。全力支持並積極參與上座部佛教復興比丘尼戒。著作風行全球，有多種語言包括中文譯本。



痛苦，就是向世界要求  
它給不了你的東西。

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

港大佛學碩士，曾攻讀哲學和臨床心理學，於大學兼職教授成癮行為的防治。

林碧君

Indrat Net  
因陀羅網

## Internet as Indra's net

《溫暖人間》改版，編輯想我多寫有關網絡世界的現象——人們為何沉迷虛擬的境？即使未確定訊息真實，也會付出感情、金錢，和最重要的時間？（佛教徒不見得例外，很多人參加完 N 日禪修後第一件事，不是落座，而是打開手機……）

不論好與壞，至少我們這一代已離不開網絡，可以廣泛地接觸了不同國家地區文化的人，情感互動——有趣的短片，齊齊笑翻；討厭的言行，集體公審——心理學上的「移情」，每人每天都不知出現了 N 次……

想深一層，要哭要笑要罵，是因為訊息（不論真假）的內容？還是因為看的人本身就「需要」這種訊息，它們才「剛好」在我們的資訊世界內出現？

我曾寫《因陀羅網》一文，說神話中的帝釋天（因陀羅 / Indra）有一張用寶珠結成的網，網中無量的珍珠互相輝映，每一顆寶珠的光芒中都有其他全部的珠光存在——網絡世界也一樣，**我們互相把思想經驗價值觀投射到對方身上，彼此追逐自己的化身——Internet 也是 Indra's net。**

## 好壞在乎 動機與行為

問：我很喜歡佛教也很喜歡佛學知識，我有慢慢開始持戒，由不殺生開始，而我在將來想從事音樂行業，但我在想，這種職業會否是令人「貪」着美好的聲音，又或者我是在助長別人的慾望，這令我十分苦惱，但若要我放棄我亦不捨。請法師為我指點迷津。

答：「水能載舟，亦能覆舟。」人、事、物的好與壞，並沒有定性；只在乎造作者的動機與行為，以及受眾的感受和反應。星雲大師曾開示過「四給」（實踐四攝法）——給人歡喜、給人希望、給人信心、給人方便。所以，只要是傳遞「真、善、美」的訊息，能夠利益大眾身心增上的事，佛弟子都可以隨緣隨份而做。當然，努力修學佛法，確立正見正信，具真實慈悲智慧，才不會貪戀執着世間事物，不墮落才可以自度度人。

## 曾偷食油角怎辦？

問：小時候隨長輩在暑假住廟，無所事事，有姐姐帶我去偷吃油角。現在才知「偷竊常住財物穀米、飲食衣服，乃至一物不與取者，當墮無間地獄，千萬億劫，求出無期。」請問法師怎麼辦？

答：佛：「無明為父，貪愛為母。」眾生因為愚癡和貪欲，造作種種錯誤的心念行為，以致淪落生死煩惱。但所謂「人誰無過？過而能改，善莫大焉。」佛菩薩大慈大悲，出世之目的是教導眾生改惡向善、超越苦惱輪迴。因此，懷慚愧心真誠懺悔改過，並持續行善積德、廣結善緣，自性善根日益增長，往昔所造的罪業便會日漸減滅，明天就會更美好光明。

# 洞簫刻佛記

從此，我的洞簫便刻上了諸佛菩薩的慈顏，刻上段段佛經。深沉的簫聲，撫慰芸芸眾生。

自古以來，洞簫上面都有題刻。人們把自己心中的詩情逸興、壯志情懷，鏤刻在洞簫上。

一管有題刻的洞簫，除了有多樣的藝術性之外，還記錄了造簫人或收藏者的人生修養和所思所想，備受寵愛，彌足珍貴。

藝術，是人對生命的感悟，是人格的體現。無論是音樂也好，樂器製作也好，都是一樣的。即使是小小的一管洞簫，也包容着中國文化，包容着人的思想和品格。

藝術與人格是不能割裂開來的，這是中國文化的一個重要特徵。古詩有云：「天下好山水，必有樓台收。山水與樓台，又須文字留。」中國文化重視圓融，中國的名山大川，與其他地方的山水不同之處，就是融入了人文。千百年來，中國的詩人把中國的山



水人性化了，無論是王維的「行到水窮處，坐看雲起時」、李白的「孤帆遠影碧空盡，惟見長江天際流」、李後主的「問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流」、范仲淹的《岳陽樓記》、陶淵明的《桃花源記》……都把人性和人格與山水結合在一起。

在中國，幾乎所有的名山，都有摩崖石刻。在山崖上，刻上一些有意義的語句，高山因為有人的精神託付而顯現靈氣。文字刻在山石上，得以千秋萬代流傳下去。

同樣地，洞簫上面的雕刻，也因為有了人的精神託付而顯現光彩。

佛教的師父對我說：「洞簫只要一吹響，便能穿越三界，無論簫聲與題刻經文都是奉獻，你要將最虔敬的心帶給眾生。」

有一個畫唐卡的喇嘛對我說：「畫佛像是修行，最重要是不計成敗得失，不計較時間，只是留意自己是否用心，是否專注。」從此，我的洞簫便刻上了諸佛菩薩的慈顏，刻上段段佛經。深沉的簫聲，撫慰芸芸眾生，懇切而莊嚴，我心中的感動，亦藉此一刀一刻表達出來。

經常，在夜晚拿起洞簫雕刻佛像。夜幕深沉，萬籟俱寂，只有雕刻刀細密的沙沙聲，竹屑如雪灑落。

此時此刻，我心佛心，宛若連結在一起。🔴

# 序言

《慈悲梁皇寶懺》，是一部佛教徒很熟悉的懺悔儀軌，亦簡稱為《梁皇寶懺》。它的正式名稱是《慈悲道場懺法》。

佛門的懺悔儀軌有《水懺》、《大悲懺》、《藥師懺》、《地藏懺》、《淨土懺》、《法華懺》、《梁皇寶懺》等等。其中以《梁皇寶懺》為最長，全部十卷，共四十品，二千餘拜，一般要用七天才能完成法會。懺文將「因果報應，業力輪迴」的要點說得很透徹，而且文字優美，通俗易懂。教內很少人解說這部懺的內容，以前有諦閑法師講過。聞說諦閑大師用了一年時間講《梁皇寶懺》，後來其學生誠一法師等將講稿輯成《梁皇懺隨聞錄》，內容很豐富，大家可以作為參考。現在適逢大家有緣共聚一堂，研習此懺法，可以共霑法益，實在機會殊勝，但由於懺文甚詳，若深入研究其義理，需要頗長時間，我在這裡只能廣泛地與大家討論其中要點，共同學習而已。

## 《梁皇寶懺》緣起

這部懺法與南北朝時代梁武帝有關。南北朝是大概西元 500 年，即東晉之後，隋唐之前。中國佛法在東晉的時候，是一個很重要的轉捩點，當時出現了多位高僧大德，如翻譯佛經的鳩摩羅什法師，以及其著名弟子道生、僧叡、道融、僧肇，合稱為「什門四聖」。

南朝梁武帝蕭衍喜聞佛法，拜一代高僧寶誌和尚為國師。皇后郗氏的品性常懷嗔恨與妒忌。如果婢女、宮女、妃嬪們犯了過錯，她是用嚴刑對治的，因此六宮很多人都受她毒害而死。郗氏很年輕就去世。由於她的妒忌心和嗔恨心都頗重，所以死後墮落為蟒蛇。梁武帝日夕懷念她。有一天，武帝在大殿中見到一條大蟒蛇，甚為驚恐。這時蟒蛇忽作人語：「我就

是郗氏，已墮在畜道，乞求主上為我超度。」這條蛇很特別，在牠的皮膚下有很多細小的蟲，食噉其肉，非常痛苦。因為她在生時毒害六宮，所以墮入畜道，做蛇已經很悲慘，還有很多小蟲在皮下脂肪咬牠，可見報應非常慘酷，因此祈求皇上為她超度。梁武帝便立刻下旨，禮請當時的高僧寶誌禪師為郗氏超度。

寶誌禪師是梁武帝時代佛教的高僧大德。據《神僧傳》的記載，寶誌禪師生平專修禪觀，因而得道、有神通，能知過去未來。因此，人們誤以為法師懂占卜算命，都爭相向寶誌禪師求教前途福禍等事。齊武帝（蕭曠）以寶誌禪師妖言惑眾，將他關進監獄。但是他入獄之後，可以同時在不同的地方現身，既遊行於市，又復見他在獄中。齊武帝覺得他很特別，便迎他去華林園供養，不准他出去。但是他一個人可以現幾個身，時常在外面弘揚佛法，同一時間又在華林宮。後來梁武帝將他解禁，並拜為國師，時常和他談論佛法。是次因郗氏墮入畜道為蟒蛇，梁武帝禮請寶誌禪師為郗氏超度。寶誌禪師這一派稱為「金頂毗盧派」，是一個很古老的派別。該派由東晉一直流傳至今，淵源甚遠。「金頂毗盧派」的出家眾較少，其他偽仰宗、曹洞宗等宗派出家眾較為多。寶誌禪師九十六歲寂滅。

寶誌禪師為郗氏超度，廣集群經，融匯了三藏內精要玄文，撮錄在這懺本內，成為《慈悲道場懺法》。此懺文集了諸佛之聖號，群經之要點，懺文中「主者舉文」說：「恭聞梁皇寶懺，彌勒提名，誌公集華藏之玄文，錄群經之聖號」。

後來，寶誌禪師與數位當代高僧依《梁皇寶懺》超度郗氏。禮懺既畢，郗氏遂脫蟒身。何以得知郗氏脫此苦難呢？據諦閑大師在法藏中所搜羅的資料（詳見《梁皇懺隨聞錄》卷首），梁武帝於拜懺後數日

「忽聞宮內，異香馥郁，久之轉美，初不知香之所從來，帝仰視之，乃見一天人，身形偉大，端麗容儀，謂帝曰：余是蟒身之後身也，蒙帝功德，得上生忉利，今呈天身，以示明驗也，殷勤致謝，言訖不見。」這事在《梁皇寶懺》內「主者舉文」中也有提及：「……青霄雲裏，天人現報體之端嚴；白玉階前，郗氏脫蟒身之苦難。」由此可知，若能虔誠作此懺法，確有消災滅罪的功德！

### 《慈悲道場懺法》題名來由

《梁皇寶懺》的正式名稱是

《慈悲道場懺法》。「慈悲道場」這四個字是怎樣得來的呢？《慈悲道場懺法》卷一：懺文第二十四頁內有一句：「立此慈悲道場四字，乃因夢感。」。原來寶誌禪師造完這部懺本之後，正在思考要為這懺法題什麼名字時，晚上夢見彌勒菩薩。彌勒菩薩現時住在兜率天，將來下生娑婆世界，在龍華樹下成佛，廣度眾生。寶誌禪師在夢中得到彌勒菩薩的指示，用「慈悲道場」四個字作為懺本題名，所以就叫做《慈悲道場懺法》。「彌勒」是什麼意思？彌勒名慈氏（梵文：Maitreya），其義解作慈悲。

整部《梁皇寶懺》甚多文字闡述慈悲的意義，如懺本卷一開宗明義說：「諸佛菩薩，有無限齊大悲，度脫世間，有無限齊大慈，安慰世間，念一切眾生，猶如一子。大慈大悲，常無懈倦，恆作善事，利益一切。誓滅眾生三毒之火，教化令得阿耨多羅三藐三菩提。眾生不得佛，誓不取正覺。」由此可知佛菩薩救度眾生的慈悲，是多麼偉大啊！

慈悲二字，意義很深廣，下一節我們再作詳細解釋。👉





# 菩薩行

生命中的菩薩

助我們自利、利他

慈悲、智慧、無求

過程即是結果

隨處輕安、自在

這是今年七月，我會在香港舉辦一個大型的「菩薩行」巡迴攝影展覽的宣傳語句，這個攝影展想表達的訊息，是透過自己三次前往河南、雲南和山西探訪，及拍攝智行基金會曾經幫助過的愛滋遺孤的攝影作品，帶出在日常生活中如何向菩薩學習，讓自己的生命活得更加自在。

杜聰和他創辦的智行基金會，做的就是菩薩慈悲與智慧並重的行動，二十年來，他們在國內幫助因為父母貧窮賣血而感染愛滋病的家庭的孩子們，不只是慈悲地提供教育機會，還智慧地照顧他們身心的成長。這些孩子自幼備受歧視，失去自信，變得自卑，甚至自閉，但是他們接受智行基金會的幫助，參與各種活動之後，心境變得開朗，甚至影響到家人也開心起來。

「菩薩行」巡迴攝影展覽於七月十二至十七日，先在中環國際金融中心展出一個星期，繼而在七月十九至廿八日，再移師將軍澳新都城中心展出兩個星期，展覽期間，每個周末都有禪修導賞。在新都城中心展出那兩個星期，還有適合一家大小參加的生活藝術禪修活動，包括禪繞畫與及和諧粉彩，讓參加者透過藝術活動，體驗禪修練習在生活中應用的好處和方法，參加辦法請留意「常霖法師」的臉書專頁。

參觀展覽還可以免費索取《菩薩行》圖文集，看看如何可以在日常生活中向菩薩學習，幫助自己之餘，還可以幫助別人。●

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，從事攝影工作超過三十載，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。

# 楞嚴經

頂禮如來藏。無漏不思議。願加被未來。於此門無惑。方便易成就。

文殊師利菩薩選了觀音菩薩的耳根圓通，選完馬上「頂禮如來」。修行要求三寶加被，這裏第一求佛寶；佛有慈光遍照法界，佛光照我們，為什麼你不求佛呢？像電燈放光明，為什麼你不把電線接上？一接上就有光了，你不接就永遠都沒有光。佛的光明遍法界，加被修行人，所以第一是求佛加被。

「如來藏」則是法寶。如來藏有空如來藏、不空如來藏和空不空如來藏，文殊頂禮如來藏，就是求法寶加被。

「無漏不思議」就是僧寶。僧寶有凡僧、有聖僧，阿羅漢是為無漏，菩薩不但無漏，還能夠分身塵刹，尋聲救苦，現身說法，更不可思議。

文殊頂禮如來是佛寶，頂禮如來藏的法寶，頂禮無漏不思議的僧寶，他「願」三寶「加被未來」末法所有修行人，以耳根的聞性那處，一直入如來藏。你們「於此門」不要再有疑「惑」！聞性不生不滅，如來藏也是不生不滅；聞性圓遍法界，如來藏也是圓遍法界；聞性通達一切音聲，如來藏亦通達一切音聲，因果便是相符了。聞性既然常、通、圓三種具足，你一修就圓、通、常，很「方便」、很容「易」就令你明心見性，悟無生忍。

堪以教阿難。及末劫沉淪。

世尊問文殊，那個法門「教阿難」最好？文殊便說，阿難的聞性利嘛，所有過去佛、現在佛所說的法，他都如水傳瓶，一句不漏，他的聞性最強最有力，假如他用聞性反聞聞自性，一剎那間便成正等正覺。

什麼是「末劫」？佛在世時人壽一百歲，一百年減一歲，佛滅度了三千年，減了三十歲，人壽剛好七十歲左右，可知道現在不是增劫，而是末劫，這「劫」是漸漸「末」了。末劫人人都入苦海，從什麼地方來就從什麼地方出，這樣一下子就可以出來嘛，但是我們迷迷懵懵的入，懂得入卻不懂得出，出的時候忘記來時那條路，又有誰記得來時的路呢。

入苦海容易，出苦海就難了，故而「沉淪」苦海，六道往還，雖則如此，六根的性卻未曾失，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻嗅香，在手執捉，在腳運奔，但以聞性的力最強。假如眾生從聞性那處修行，好容易便離聲音，在聞性中離了塵、離了六根、再離六識便覺悟了，成圓明妙淨，破我執法執，空了我、法二執就明極即如來，悟與佛齊。這個是佛因，因該果海，果徹因源，此乃無生法忍，所以耳根圓通最好「教阿難及末劫沉淪」。

但以此根修。圓通超餘者。真實心如是。

二十四個圓通個個都第一，個個都圓通，總不及耳根圓通。單單從耳「根」的聞性「修」行，一超直入，這「圓通」就「超」過其「餘」二十四個圓通。文殊說自己代佛選圓通是以「真」真「實」實的「心」來選，沒有帶一點虛妄。

於是阿難及諸大眾。身心了然得大開示。

平常的人問，自己到底用什麼功好呢？個個都未有決定。恐怕過去的人也是一樣，不知道那個圓通最好，現在阿難及大眾諸位當機聽了文殊師利這樣選，心裏就有所選擇、有所決定了。

在苦聞苦聞不到苦聲，在塵觀塵也觀不清楚；阿難不是在塵觀塵，他是在聞性裏觀六塵，觀自己的六根和六識心，故而「身心了然」明白。「身」是六根，「心」是六識，從聞性裏超脫身心六塵，解了動、靜、根、覺、空、滅六個結，離了我空、法空、空空三個執，即證無生法忍，這個是「大」大的「開示」。

### 觀佛菩提及大涅槃。

這時菩提觀到了，「菩提」是智德，離煩惱便得菩提，「涅槃」是斷德，離生死便得涅槃。

### 猶如有人因事遠遊未得歸還。明了其家所歸道路。

阿難說自己跑到苦海助佛轉法輪，以度眾生，「因事遠遊」，未曾返家。返什麼家呢？返那個涅槃家、菩提的家；今日經文殊一選，阿難便明白「所歸」的「道路」是從聞性下手，解六結、破三空便可以返家，歸家的路是清楚了。

### 普會大眾天龍八部有學二乘。及諸一切新發心菩薩。其數凡有十恒河沙。

法「會」「大眾」，「有學」是「二乘」，無學是羅漢，「及諸一切」初「發心」的「菩」薩，「其數」目有「十恒河沙」那麼多。佛在世時真是好，十恒河沙數的人來聽法；現在末法，不論你怎樣講經，有一、二百人來你都笑了！

### 皆得本心。遠塵離垢獲法眼淨。

佛在世時人多聽法，個個都迴脫根塵，他們解了六塵之境，解了動、靜兩個結，五蘊中的色蘊便空；解了六根之根結，受蘊也空。空了受蘊、色蘊就破見惑，即是破了我執，亦即是破了我見。

眼、耳、鼻、舌、身、意是煩惱，所謂「六根為媒，自劫家寶」，六根是賊之媒，引賊劫自己的家寶，所以六根是法眼的垢，六塵是法眼的塵。若能「遠塵離垢」，遠離六塵之塵，又遠離六根之垢，破了見惑便見道，「獲法眼淨」。

我們現在的眼不淨，我們見什麼？見色！道是見不到了，皆由我們眼中有六塵之塵，有六根之垢。我們未得法眼，肉眼是不能見道的，法眼未清淨嘛。

### 性比丘尼聞說偈已成阿羅漢。

摩登伽出家後名「性比丘尼」。她「聞」了文殊菩薩「說」的「偈」不但法眼清淨，更破見、思二惑，真窮惑盡，證「阿羅漢」果。所以出家也有好處，你不出家我不能擔保，你極其量證阿那含果，你看釋迦牟尼佛的父親淨飯王、其母摩耶夫人都是證阿那含果，因為他們未出家；你若出家，你都可以證阿羅漢果。

(連載之二四七) ④



# 認識自己的心

取相執着，就是煩惱。我們每一個起心動念，在取相的時候，無非是無明煩惱的活動。所以我們不斷的在世間受苦，就是因為跟煩惱相應，隨着煩惱走，這個煩惱帶給我們的就是生死輪迴。

因此學佛最根本的就是要好好的看清楚自己的心。

禪宗說「見性成佛」，這個「見性」就是見我們的心性。

我們的心到底是怎麼一回事，要把它了解清楚。因為我們每一天都在用它。我來到這個世界是它帶着來，我現前所有的能力，好的壞的遭遇，快樂還是痛苦，都是心所造就的，等到要離開這個世間的時候，無論往生天堂還是地獄，也都是這一念心，所以心到底是什麼？心是自家的寶貝，是我們的寶藏啊！

我們一般對外在的世界都會有很多的學習跟認識，但是對自己的心卻全然不知，甚至覺得不重要，因為我們認為重要的是外在的世界，也就是物質的世界，物質的世界才是生活，精神世界的東西不重要。但是我們每一個人活着的意義是什麼？你為什麼要這麼忙，無非是在尋找快樂，我們就是希望讓生活好一點，所以要努力去賺錢，但是最後你真的快樂嗎？

佛在教導我們如何尋找真正的快樂與自在解脫。這個方法跟世間不一樣，世間告訴你往外去求，只要你擁有什麼你就會快樂。譬如一個人貧困，他就覺得只要有財富就會快樂，但是我們看到一些有財富的人，內心還是有很多的煩惱。

世間的價值一直教我們往外去追求快樂，但是那些快樂卻是不究竟的，它暫時可以解決你某一些問題，但是沒有辦法徹底解決你生命的苦跟煩惱。所以佛教導我們另外一條路，能夠真正達到快樂解脫自在的境界，那就是認識自己的心，做自己心的主人。你的心常常隨着人家的一句話就起煩惱，隨着境界就轉了，你都作不了主，你怎麼能夠快樂，自在解脫呢？

所以我們要鍛鍊心性，然後認識清楚，到達圓滿的時候就是成佛了。所謂成佛無非是你已經能夠完全作主，你不再受境界的干擾。（取相就是煩惱·下）



# 觀音不能稱「菩薩」？

筆者經常提醒人們小心，坊間很多不懂藏文的人（包括教外的玄學家、new age 愛好者，教內的「資深師兄」、非藏傳佛教專業的學者）胡說藏傳佛法，但由於漢譯的文獻太少，又不能直接聽懂上師教授，只能道聽途說，輾轉借用二手資料，加上個人臆測發揮。

不過，其實學懂藏文只是基本條件而已，光是懂藏文，佛學不一定很好，還需要博覽群書，充份蒐證、客觀分析、多方思考、立論有據。否則，懂得藏文同樣會出錯。

一位台灣的藏漢語翻譯曾告訴筆者：「密乘中金剛手（大勢至）、觀音等是佛，不是菩薩，無須加上菩薩之稱。」當時筆者沒時間向他詳細解釋，其實顯乘一向都說觀音等早已成佛，僅為履行誓願而現菩薩相，這方面顯密並無二致（顯、密不是指漢、藏佛教，藏傳佛法本身就有顯密二乘）。

密乘從事續到無上瑜伽續宣說的許多觀音真言，都有 nama āryāvalokiteśvarāya bodhisatvāya（禮敬聖觀自在菩薩）的句子。藏文版《聖千手千眼觀自在菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼》最末幾句真言更是 namo bhagavate āryāvalokiteśvarāya bodhisatvāya（禮敬世尊聖觀自在菩薩），「世尊」是對佛陀的尊稱，觀音雖然外現菩薩身，本質實為佛世尊，故兩種稱呼並行不悖。


大勢至菩薩於密乘中又名金剛手。唐·菩提流志譯《千手千眼觀世音菩薩姥陀羅尼身經》中一咒謂 namo mahāsthāmaprāptāya bodhisatvāya（禮敬大勢至菩薩），另一咒則說 namo vajrapāṇisya bodhisatvasya（禮敬金剛手菩薩）。此二咒見於藏文大藏經（甘珠爾）《聖千手千眼觀自在菩薩詳軌》——上述佛菩薩親說的密續經典，連經題都使用「菩薩」之名。

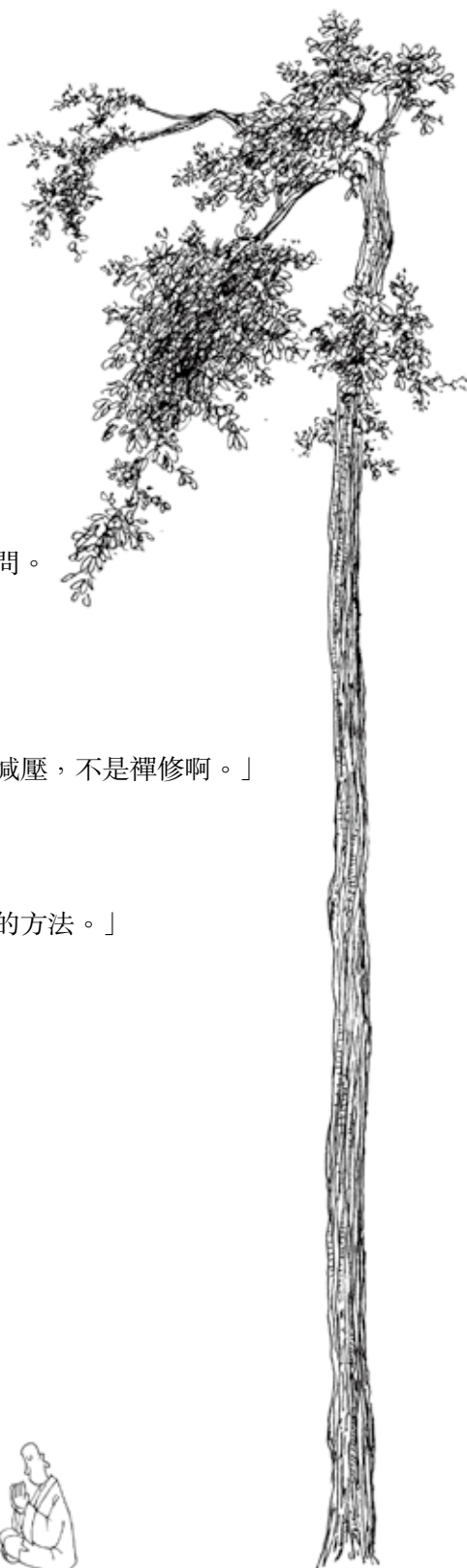
文殊菩薩作為過去七佛之師的古佛，眾多真言均出現 nama ārya manjuśrīye bodhisatvāya（禮敬聖

文殊師利菩薩）、namo manjuśrīye kumārubhūṭāya bodhisatvāya（禮敬妙吉祥童子菩薩）等文句，散見於漢、藏文諸經軌。凡此種種均為佛菩薩之聖言量，已是絕對的證明！

除了聖教量，即使只用比量（邏輯推理），該名翻譯的說法也不成立。密乘中除了三寶（佛、法、僧），另外安立三根本（上師、本尊、空行護法）。有些上師據說是佛陀化身，豈能說他們是佛，不能稱為上師？出世間護法也是佛菩薩化現，豈能說他們是佛菩薩，不能稱為護法？修密法時觀想皈依境（皈依對象大集會），普遍都安立觀音等於僧寶中，豈能說他們是佛，不是大乘僧寶（聖者菩薩）？某些密法典籍，明言皈依境中僧寶「以文殊、觀音、金剛手等三部怙主為首」——密乘本尊最少可分類為佛部、蓮花部、金剛部，三位菩薩分別為三部之主尊。「三部怙主」明顯是用密乘角度，但仍置於僧寶。

格魯派宗座法王（嘉瓦仁波切）《供養上師法·樂空無別》經驗引導開示：Gyal chen ku nga（護法名）勝義上雖被視為五方佛，但既示現世間護法身相，自有其密意，一般只應以世間護法的禮節對待。由此類推，諸大菩薩雖已成佛，但展現菩薩相，自有其密意，隨順其願力稱之為菩薩，絕不可能有過失。

那位翻譯之所以誤解，可能還因為藏語平時習慣省略表示人、物種類或屬性的總稱，直呼其名，正式場合才會說全名。例如平時只叫藥師、無量光，省略「佛」；只叫觀音、地藏，省略「菩薩」；只叫《般若心》、《能斷金剛》，省略「經」；只叫〈六字〉、〈百字〉，省略「明」（明咒）。或許他猜測密乘以觀音等作為本尊（等同是佛），才故意不稱菩薩……但其實藏文正式念誦觀音等詳細聖號時，都會有「菩薩」一詞！（藏漢佛法翻譯趣談之一）



「剛報名參加了一個禪修班，很受歡迎，有許多人報名。」俗家弟子問。

大師合十。

「最近這類禪修班特別多，但好像不是禪修。」

「你參加過嗎？」

「試過幾次。我們打坐，教我們進入冥想中，達到減壓的目標，這是減壓，不是禪修啊。」

「這樣也好，對一般人有心理治療作用。」大師說。

「這就不是禪修啦！」

「佛法不是一個宗教，是一個方法，是自我覺醒的方法，是幫助別人的方法。」



禪修一定要融入佛法的整體，才算是佛教的禪定。

把禪修從修行的整體中剝離，簡化為減壓技巧，減少宗教成分，也沒有什麼不好。

當然修禪不可以只談技巧，不談佛理的。🌀

# 《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》 觀世音菩薩的行動教誨

一行禪師 刊於 Mindfulness Bell 2002 年冬 / 春季刊

## 菩薩的五種音聲

妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念。

《普門品》談及代表觀世音菩薩的音聲。這五種聲音為：妙音、觀世音、梵音、海潮音和勝彼世間音。

第一種聲音是妙音，你自己本身就是奇跡、前院的樹是奇跡、地球是奇跡、太陽是奇跡、銀河系是奇跡。你應該以這樣的方式去傾聽，以聽到這些美妙之音，否則你就像活在夢裏，活在奇跡的國度，卻無法觸及這些奇跡。因而你需要如此傾聽：傾聽大山、傾聽花朵、傾聽鳥兒、傾聽自己，然後，你將意識到所有一切都是奇跡。

第二種聲音是「觀世音」。佛陀被描述為可以深刻理解世間的人。我們都是佛陀的朋友、學生和延續，我們也一樣能夠理解這個世間。我們嘗試深觀這個世界，以深入理解。這就是禪修的意義。**禪修是為了有時間深觀此時此地。這樣做，我們就能理解世界、理解自己，從所有的苦痛錯誤解脫。**

第三種聲音是「梵音」。有些聲音是沉重的，帶着很多貪欲和絕望。但是如果你是一位修習者，你就是走在自我淨化之路了，你發出的音聲會日益美好，因為你身體裏的每一個細胞、每一個思維，都在自我淨化和轉化的路上，你的細胞發出的聲音因而越來越神聖。這是發生在菩薩身上的事情。她的音聲是美妙的聲音、是珍貴

和神聖的。如果你正念和專注，就能夠接收到讓你快樂、助你轉化和療癒的聲音。

第四種聲音是「海潮音」。當我還是佛學院學生的時候，我邀請其他學生一起出版了一本面向佛學院學生的通訊刊物，我將其命名為《海潮音》。由於我們寫了很多關於激進思想的文章，這本刊物不久就被禁止出版了。海潮音非常有力量。如果你能夠接收到這種聲音，就是接收了轉化和療癒。

第五種聲音是「勝彼世間音」。這個世界發出世間的聲音，然而菩薩發出的聲音向我們展示了法界，究竟實相的國度——淨土。

當你修習憶念觀世音菩薩時，你能夠接觸到這五種音聲和五項觀想，這是觀世音菩薩的本質。觀世音菩薩不是神的名字，觀世音菩薩是真實存在，擁有這五項觀想和五種聲音特質的人。

## 慈悲如雷

**悲體戒雷震，慈意妙大雲，澍甘露法雨，滅除煩惱焰。**

悲心就好似雷霆。慈悲並不是軟弱的，而是非常有力量的，就好似雷聲。慈心就好似美妙的大雲，可以降下甘露般的法雨，滅除所有煩惱之火。你有兩個意象，雷聲和雲朵，當它們在一起時，就可以降下慈悲的法雨，滅除所有苦痛。

## 皈依聖者

**念念勿生疑，觀世音淨聖，於苦惱死厄，能為作依怙。**

時刻活在正念中，沒有疑慮，我們對慈悲和理解的力量充滿信心，觀世音菩薩成為我們正念、憶念的對象。即使面臨危險或者死亡，你也能保持覺知，因為觀世音菩薩是一個神聖的存在。無論何地，只要有正念、專注和洞見，就有神聖的元素。觀世音菩薩是一位聖者，如果我們將她作為正念的對象，我們的內在就有神聖，我們因而不必害怕危險，甚至坐牢或者死亡。觀世音菩薩是神聖的元素，是我們的皈依和庇護。

**具一切功德，慈眼視眾生，福聚海無量，是故應頂禮。**

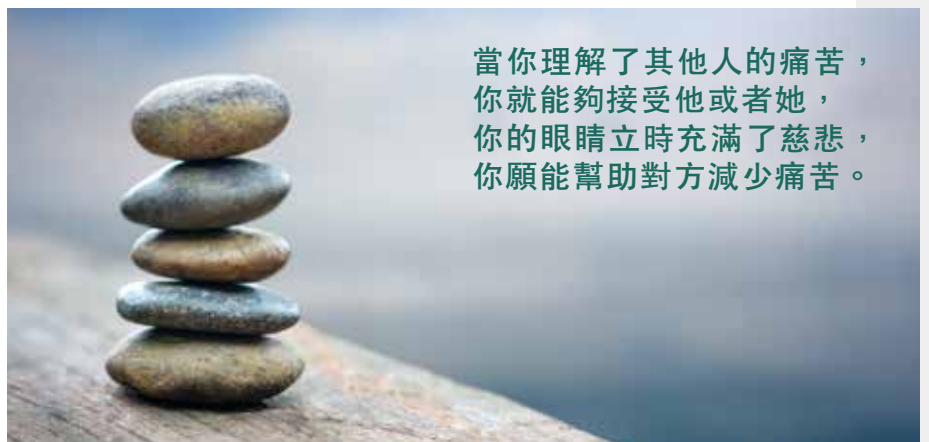
最後一段經文說到：觀世音菩薩完全具備各種功德，能夠以慈悲之眼注視眾生。我認為這是整部《妙法蓮華經》中最美的句子——慈眼視眾生。當你理解了其他人的痛苦，你就能夠接受他或者她，你的眼睛立時充滿了慈悲，你願能幫助對方減少痛苦。用慈悲之眼視眾生是最美的修習。你有一雙慈悲的眼睛，佛陀的眼睛已經傳遞給了

你，關鍵是你是否善用這對眼睛。

功德 (Merits) 匯聚成無邊的海洋。Merits也可以翻譯為快樂或者幸福。幸福有一個構成要素——慈悲。當你滋養慈悲時，也就是在為自己以及世界滋養幸福。幸福無法用磅或者千克等術語描述，但是可用海洋描述。我們的幸福積累起來成為了無邊的海洋。我們跪拜菩薩，表達深深的感恩和崇高的敬意。

佛陀在靈鷲山說《妙法蓮華經》，在這部經文，釋迦牟尼扮演了主要的角色——佛陀，觀世音菩薩扮演了菩薩的角色。但是在許多經文中，我們認識到，觀世音菩薩早已成佛，是完全開悟的人。然而在靈鷲山，他扮演了佛陀的弟

子。這是一種戲劇處理方式。有老師的地方就必須有學生；有學生的地方必須有老師。不久之後，你將成為老師，我則將成為你的學生。就好像天空中的大雁群，當領頭雁累了，它會減慢速度，讓另一隻大雁領頭。**有時候你扮演帶領者，有時候你扮演追隨者，你完全沒有分別心，同樣快樂。**由此，我們總結了《普門品》。我們知道觀世音菩薩善巧地扮演了學生的角色，但是如果我們深觀她的特質、行為和智慧，我們知道沒人能在慈悲和理解方面超越她。（愛的不同面貌·六·完）🌙



當你理解了其他人的痛苦，  
你就能夠接受他或者她，  
你的眼睛立時充滿了慈悲，  
你願能幫助對方減少痛苦。



# 2019 第二十六屆 靈鷲山水陸空大法會 生命的大和解

水陸法會是一項「生命解碼」由凡入聖、解冤釋結大工程。  
透過懺悔、讀經、供養，來轉換貪嗔癡的記憶體，  
使生命與生命之間，能超脫罪苦、障礙，  
而能連接圓滿和諧的因緣組合。

～上心<sup>下</sup>道法師



## 悲願

靈鷲山啟建水陸空大法會自1994年開始，至今已二十六年，主要緣起是開山和尚上心<sup>下</sup>道法師早年在墳場修行，面對生死無常，體悟眾生受無明苦，祈願能脫離痛苦，而發大悲願心，啟建佛教最大的佛事法會。



## 平等

上心<sup>下</sup>道法師開示說：諸佛與眾生之間本來平等，只是覺與不覺的差別。靈鷲山的水陸精神之一就是平等，十方法界四聖六凡皆以平等心來共同領受水陸法會的殊勝修持與功德，了悟輪迴的虛幻，回到本來光明的覺性。並在這個平等善心下，產生無量法喜、無量的慈悲，共同來為一切眾生祈福超薦，淨化心靈，進而離苦得樂。





## 嚴謹

水陸法會流傳至今已超過一千五百年，過去要動用國家力量才能啟建，可見要辦一場水陸法會是多麼不容易的事。靈鷲山以嚴謹的心念、遵循古法，從法會現場壇城設計到儀軌，都要讓法界眾生能心念攝受、生歡喜心、恭敬善念。在七天的佛事中不眠不休，誦經聲沒有一刻停歇，從清晨到深夜，時時都被莊嚴氛圍所攝持，同時所有參與法會者都能抱持一顆慈悲、包容的心。



## 功德

靈鷲山水陸法會這二十六年來，一直秉持著千年古法，如法如儀的來啟建。堅持「悲願、平等、嚴謹」的精神，來救拔一切眾生，離苦得樂。上心下道法師說：把愛心擴大到無限，對有情的眾生結善緣，對無形的眾生作超度，具足無量功德，成就未來生命福慧的基因。這正是舉辦水陸法會的最終目的。



**2019靈鷲山第26屆水陸空大法會**

**法會日期：8月7日-8月14日**

**地點：台灣桃園市巨蛋體育館**

靈鷲山香港佛學會

地址：香港灣仔灣仔道230號佳誠大廈19樓

查詢電話：(852) 28933999

<https://093shuilu.org/>



**觀音講堂**  
KUAN YIN PROGRESS SOCIETY

# 2019年7至8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<br>(逢星期日)                  | 9:00am-12:00pm | 信願念佛共修會        |  寬運大和尚<br> 潘宗光教授<br> 馮孝忠居士 |
| 2019年8月至9月<br>(逢星期日)                   | 3:00-4:30pm    | 靜心瑜珈           | 賴桂華居士   |
| 8月4、18、25日   9月1、8、15、22日 (請先報名, 查詢學費) |                |                |   |

## 2019年7月至8月份活動內容簡介:

13/7  
(星期六)

20/7  
(星期六)

27/7  
(星期六)

## 《楞伽經·斷食肉品》(一)、(二)、(三)

講者：覺行法師 時間：下午三至五時

講者簡介：覺行法師，台灣圓光佛學院大學部畢業，香港新亞研究所哲學碩士、博士。現任：台灣水月寺負責人、台灣天台專宗學院負責人、台灣華梵大學佛教學系助理教授、台灣僧伽大學研究所教師、台灣圓光佛學院天台學教師。學術研究專長：1.智者大師思想的研究、2.天台宗的判教論、3.天台四教實相論次第的建立、4.天台四教與華嚴五教的比對批判、5.重編天台藏。法師現時常應邀於中、港兩地講學，深受大眾歡迎。



講題簡介：大乘慈悲心，菩薩行，菩薩戒，小乘聲聞戒，在家居士五戒，乃至人世間因果為何都以戒殺為首要。

3/8  
(星期六)

## 禪修與心理健康

### —— 面對和處理修行四念處的五種障礙

講者：劉雅詩博士 時間：下午三至五時

講者簡介：劉雅詩，自幼歸依寶林禪寺聖一老和尚，2004年完成香港大學佛學碩士課程，2018年完成英國蘭卡斯特大學宗教研究博士，2007年開始在教育領域教授和研究正念禪修，曾於國際期刊發表多篇相關論文，研究興趣包括佛教禪修，全球佛教等。



講題簡介：四念處修行方法來自《念處經》和《大念處經》以正確態度修習四念處，就能獲得心靈的療癒和覺醒，在禪修的過程中自然會出現五種障礙：貪、瞋、疑、掉舉、懊悔和昏沉。本講座目的主要透過文獻認識這五種障礙的出現成因以及轉化方法，令禪修者可以摒除障礙而往前行，以培養智慧、安樂和自在的心靈。

以上活動，歡迎各界善信及本堂會員，隨喜參加，同霽法益，共結勝緣。\*不設割位，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

荃灣老圍村三疊潭 電話：2411-5111 傳真：2415-0286

香港菩提學書

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

東林念佛堂

荃灣芙蓉山東林台29號 電話：2490-4687 傳真：2411-6680



恆河娛樂有限公司 製作

沙陀一舞  
香港舞團「武術·武舞」製作

善德基金會 呈獻  
SHINE TAK FOUNDATION

# 恆河經變

Ganges Legends



19-22日 9月 2019年

香港理工大學賽馬會綜藝館

9月19-22日 夜場 7:30pm

9月22日 日場 2:30pm

票價 \$260 / \$180 / \$100\*

東南西北 和  
上下六方 代表什麼？

人可不可以 不老？不病？  
不死？

|            |             |          |
|------------|-------------|----------|
| 出品人/監製 陳耀陽 | 藝術總監/導演 袁立勳 | 編劇 曾柱昭   |
| 編劇 陳磊      | 服裝設計 袁玉英    | 燈光設計 李衛民 |
| 佈景設計 王梓駿   | 影像設計 成博民    | 武術指導 周定宇 |
| 音樂總監 鍾世英   | 化妝設計 鄭蓮花    | 助理導演 陳易麟 |
| 製作經理 呂志剛   | 舞台監督 廖卓良    |          |

領銜 李彩華 李國祥 倪秉郎

孫公偉 姜博凱

聯合演藝精英、舞者及現場樂師合力演出

門票於 2019年7月18日在網上開票網址 [www.cityline.com](http://www.cityline.com)、

電話訂票熱線(852) 2111 5333 (上午10時至晚上8時)

及購票通售票處 (設於通利琴行及麥花臣場館) 公開發售。

票務查詢 (852) 2314 4228 節目查詢 (852) 9700-4676 (of whatsapp)

\*平頭戲團全日演學生、的歲或以上人士、殘疾人士、綜合社會服務機構受委人士

# 荃灣西方寺

## 啟建「梁皇追思報恩 盂蘭盆供大法會」 頂禮《梁皇寶懺》七永日

敬啟者：本寺謹訂於農曆己亥年七月初九日至十五日(西曆2019年8月9日至15日)，啟建「梁皇追思報恩盂蘭盆供大法會」，頂禮《梁皇寶懺》七永日。圓滿日上午九時上盂蘭盆供，入夕施放《瑜伽餞口》一堂，以此功德迴向世界和平，干戈永息，國泰民安，風雨順時；護法善信，現生者增福延壽，已往者超生淨域。

法會期內附設**延生祿位**及**往生蓮位**。歡迎各界善信隨喜參加，拈香禮懺，共結勝緣，同增福慧。

香港菩提學會會長

西方寺住持 釋寬運 暨同仁 謹啟  
二零一九年六月吉日

日期：農曆己亥年七月初九日至十五日  
(西曆2019年8月9日至15日)

時間：每日上午九至十一時半 下午一時半至四時  
(圓滿日上午九時上盂蘭盆供)

地點：西方寺法堂

法會登記處：荃灣老圍村西方寺

查詢電話：2411-5111

傳真：2415-0286



# 香港書展

2019 · 7 · 17 - 23

香港會議展覽中心 匯豐 · 佛教坊 5F - D12

書展講座

## 【發現心 · 發願心】

願

是一種祈許；

是一個目標；

是在我們遇上煩惱時的一種提醒和勉勵。

一個清淨的願，

可以讓我們更了解自己的心，

那麼怎樣的願心，

才能與菩薩的願心相應，相印？

講者

果醒法師

法鼓山副住持

禪修中心副都監（禪堂堂主）

講座日期：7 · 21 / 5pm - 7pm

講座地點：香港會展 · 會議室 N106 - N107

活動費用：免費 | 年齡：不限 | 對象：一般社會大眾 | 語言：國語(即時粵語傳譯)

法鼓山文教基金會(香港分會)有限公司

九龍會址 香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓  
Tel (852) 2865 3110

港鐵荔枝角站C出口

港島會址 香港西營盤皇后大道西323號交通中心2樓  
Tel (852) 3955 0077

港鐵西營盤站B1出口

法鼓山香港分會 ddmhk

www.ddmhk.org.hk  
info@ddmhk.org.hk



法會禮請 台灣孔雀山開成禪寺住持 上常下通大和尚主持

四恩弘法中心 啟建

# 息災祈福大法會 大金曜孔雀明王



2019年8月9日至11日  
(農曆七月初九~十一日)  
星期五、六、日  
09:30 ~ 17:00  
尖沙咀街坊福利會  
九龍彌敦道136A號2樓

現今世界天災、人禍頻生，古怪惡疾四起肆虐，癌症病患與日俱增，全球溫室效應加劇，以致民不聊生，大眾叫苦終日！

台灣「大孔雀佛協會前榮譽理事長」<sup>上見</sup>如老和尚得悉續講《佛母大孔雀明王經》皆為除病消災，使人離諸恐怖，常達利益不值災厄，增福添壽！

經中說：『住在諸國諸域的藥叉，皆護持佛法，懷慈心，彼等亦以此《佛母大孔雀明王真言》，常擁護某人，攝受饒益，使得安穩，所有厄難，皆悉消除。……其他諸鬼神或病難，因讀誦此經，皆得消除。』

<sup>上見</sup>如老和尚為推動孔雀法利益大眾，數十年不辭勞苦到處推廣《孔雀明王經》法，讓不少病苦眾生得到安樂！

是次舉辦『大金曜孔雀明王息災祈福大法會』，仰冀佛母大金曜孔雀明王尊護佑：世界災難永息，人人身體健康、惡疾遠離，人人生活安定、社會繁榮，蒞臨參與者福增無量！

亦期盼<sup>上見</sup>如老和尚早日乘願再來廣演孔雀大法！

|               |   |
|---------------|---|
| 法會期間施設        | 法會贊助、增福延壽位及往生超薦牌位、祈願光明燈、供齋、供花、供香、供果、供僧等     |
| 功德登記地址、飯券預售地點 | 四恩弘法中心<br>【新界·大埔·錦石新村18號地下】                 |
| 飯券每位          | HK \$ 30<br>(憑券領取午餐一份) 並可優先進場               |
| 飯券發售日期        | 2019年6月3日(星期一) 開始，售罄即止                      |
| 查詢及聯絡         | 3706 5350 或 2701 1220<br>WhatsApp 9268 3807 |

🙏 敬祈十方大德善信蒞臨參加 同沾法益 廣增福慧 🙏



四恩弘法中心 facebook.com/fourmerits

己亥年孟蘭盆思親報恩法會暨  
啟建梁皇寶懺冥陽兩利普度大齋勝會



本中心謹定於2019年7月31日至8月6日  
(農曆六月廿九日至七月初六日)一連七永日  
假座九龍尖沙咀彌敦道176A尖沙咀街坊福利會  
大禮堂舉行己亥年孟蘭盆思親報恩法會暨啟建  
梁皇寶懺冥陽兩利普度大齋勝會。



歡迎各界善信踴躍參加，共霑法益，功德無量！

法會地點：九龍彌敦道尖沙咀街坊福利會大禮堂

| 法會日期              | 法會時間               | 法會名稱        |
|-------------------|--------------------|-------------|
| 7月31日(農曆六月廿九) 星期三 | 上午 9:00 ~ 下午 4:30  | 灑淨 / 頂禮梁皇寶懺 |
|                   | 下午 7:00 ~ 晚上 9:00  | 授幽冥戒        |
| 8月1日(農曆七月初一) 星期四  | 上午 9:00 ~ 下午 4:30  | 頂禮梁皇寶懺      |
| 8月2日(農曆七月初二) 星期五  | 上午 9:00 ~ 下午 4:30  | 頂禮梁皇寶懺      |
|                   | 下午 6:30 ~ 晚上 9:00  | 地藏經         |
| 8月3日(農曆七月初三) 星期六  | 上午 9:00 ~ 下午 4:30  | 頂禮梁皇寶懺      |
| 8月4日(農曆七月初四) 星期日  | 上午 9:00 ~ 下午 4:30  | 頂禮梁皇寶懺      |
| 8月5日(農曆七月初五) 星期一  | 上午 9:00 ~ 中午 12:30 | 頂禮梁皇寶懺      |
|                   | 下午 4:30 ~ 晚上 10:00 | 三大士瑜伽焰口     |
| 8月6日(農曆七月初六) 星期二  | 上午 9:30 ~ 中午 12:30 | 恭誦孟蘭盆經      |

準上午八時三十分入場

法會期間設有超薦祖先蓮位、冤親債主、普利十方、  
追薦嬰靈、古今災難等隨喜功德，法緣殊勝難遇。

法會登記處：

**佛教三德弘法中心**

香港北角屈臣道4-6號海景大廈B座8樓815室 電話：2412 7808 傳真：2412 7618

(港鐵炮台山站A1出口，離巴102, 106, 112, 116「七海商業中心」下車)

登記時間：2019年6月17日至7月29日 每日上午10時至下午6時


2019年7月30日11:00請往會場登記

**福慧寺**

地址：九龍荃灣芙蓉山村10號 電話：2490 8676

**宏法寺**

地址：九龍荃灣老圍村91號 電話：2490 6791

 佛教三德弘法中心

# 正法久住



後學慚愧 感恩四眾  
護持講堂 合掌恭敬

## ● 三大士瑜伽燄口

日期：7月12日（星期五）入夕開始

虔禮拜敬請十一比丘法師主法，回向世界和平、國泰民安、風調雨順、護法護持四眾、福德智慧俱增 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)



主講者：  
釋榮圓法師

## ● 佛學初班

時間：逢星期四晚上7時30分至9時

## ● 靜坐共修

時間：7月16日開始 逢星期二  
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。



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：  
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

九龍紅磡鶴園街13號康力投資大廈

5樓501室

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：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！

# 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字樓A&B室 電話：35689454

(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)



# 佛哲書舍

今年書展除了有書籍和佛具外,我們還邀請了友好出版商--嘉豐出版社坐鎮,還有首次舉辦"孩子中的佛法",以手工,故事,遊戲和靜坐的模式,訓練出孩子的專注力,每場內容不同,歡迎5-12歲的小朋友參與.我們亦會在7月21日下午12時至2時,在會展新翼1樓會議室N106-107室,請定行法師演講,題目為"互利共贏的生命姿彩".

|                    | 17/7 (Wed)                                    | 18/7 (Thur)                 | 19/7 (Fri)                                | 20/7 (Sat)             | 21/7 (Sun)                  | 22/7 (Mon)      | 23/7 (Tue)                  |
|--------------------|---|-----------------------------|---|------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 10:30AM<br>12:00PM | 定泉法師<br>學佛答問                                  | 定誠法師<br>修念佛感恩               | 定泉法師<br>學佛答問                              | 宗頓法師<br>淨土宗的特色         | 定泉法師<br>學佛答問                | 定誠法師<br>極樂清淨土   | 定誠法師<br>學佛答問篇               |
| 12:30PM<br>2:00PM  | 佛法手工  | 孩子中的佛法<br>(手工,故事,遊戲,<br>靜坐) | Roy 師兄<br>淺談時輪金剛<br>灌頂意義                  | 佛法手工                   | 宗頓法師<br>念佛放光                | 佛法手工            | 宗頓法師<br>萬修萬人去               |
| 2:30PM<br>4:00PM   | 李淨老師<br>淺談觀音<br>42 手創作                        | 榮圓法師<br>無常與無我               | 榮圓法師<br>少欲與知足                             | 梁源燦居士<br>如何度己度人<br>到彼岸 | 孩子中的佛法<br>(手工,故事,遊戲,<br>靜坐) | 榮圓法師<br>輔助與承擔   | 孩子中的佛法<br>(手工,故事,遊戲,<br>靜坐) |
| 4:30PM<br>6:00PM   | 宗頓法師<br>學佛是改命妙法                               | 宗頓法師<br>佛中之王                | 宗頓法師<br>純粹的淨土法門                           | 陳耀紅居士<br>五部大論          | Roy 師兄<br>淺談時輪金剛<br>修行體系    | 宗頓法師<br>念佛的現世利益 |                             |
| 6:30PM<br>8:00PM   | Gerald Lee<br>Ajahn Brahm<br>阿姜布拉姆的<br>思想與其著作 | Roy 師兄<br>淺談香巴拉<br>與人間淨土    | 榮圓法師<br>勤行與廣學                             | 佛法手工                   | 榮圓法師<br>入世與離俗               | 佛法手工            |                             |
| 8:30PM<br>9:30PM   | 佛法手工  | 佛法手工                        | 8:30PM-10:00PM<br>陳耀紅居士<br>佛教徒解決紛爭<br>的方案 | 定泉法師<br>學佛答問           | 佛法手工                        | 定泉法師<br>學佛答問    |                             |



孩子中的佛法

## 定行法師講座



嘉豐出版社



香港書展2019.7.17-23  
香港會議展覽中心舊翼  
佛教坊5F-C01,D01



大圓滿心髓研究中心  
MAHA SANDHI YOGA CENTRE



尊貴的 噶千仁波切宣布，  
今次香港阿彌陀佛法會後，  
2020年起將不再至世界各地弘法。  
請大家把握機會，親受法益！

慈悲怙主  
第八世 噶千仁波切  
Garchen Rinpoche

# 億次阿彌陀佛心咒持誦大法會

## 100 Million Amitabha Mantra Recitation

16/8/2019 - 18/8/2019 香港三天法會

### 三天阿彌陀佛心咒持誦大法會

3 Days 100 Million Amitabha Mantra Recitation

座位有限  
網上報名  
先到先得  
憑號入座



<https://goo.gl/bRvr7V>

#### 16th Friday 星期五

法會開始時間  
10:30 - 12:00 彌陀修法/開示  
1:30 - 3:30 彌陀修法/開示  
4:00 - 5:30 彌陀修法/開示  
7:00 - 8:30 彌陀修法/開示

\*中心保留更改法會內容之權利

#### 17th Saturday 星期六

09:00 - 10:30 彌陀修法/開示  
11:00 - 12:00 彌陀修法/開示  
1:30 - 3:30 彌陀修法/開示  
4:00 - 6:00 彌陀灌頂  
7:30 - 8:30 彌陀修法/開示

#### 18th Sunday 星期日

09:00 - 10:30 彌陀修法/開示  
11:00 - 12:00 彌陀修法/祈福超度  
1:30 - 3:30 彌陀修法/授予皈依戒  
4:00 - 6:00 彌陀修法/大回向

法會地點 Address:

香港悅來酒店 5樓 (荃灣荃華街3號)

5/F, Panda Grand Ballroom, Panda Hotel, 3 Tsuen Wah Street, Tsuen Wan, Hong Kong

大圓滿心髓研究中心  
MAHA SANDHI YOGA CENTRE

香港 灣仔 灣仔道230號 佳誠大廈13樓  
13/F., Great Smart Tower, 230 Wan Chai Road, Wan Chai, Hong Kong.  
Tel: (852) 2806 8836 網址: [www.mahasandhi.org](http://www.mahasandhi.org)

法本下載 Download: <https://bit.ly/2JBfSYZ> 手機掃QR下載法本->





大覺國際

GREAT ENLIGHTENMENT INTERNATIONAL CHARITABLE FOUNDATION

孟蘭

報恩

超薦法會



2019年  
8月24日-25日  
生活書院  
(大埔錦山錦儒路178號)

殊勝項目：  
十至十美十供養  
菩提護法功德主  
抄經咒  
供齋結緣  
超薦先親  
延生位

第一天：2019年8月24日（星期六）

- 10:00 - 12:00 恭誦《地藏經》、佛前大供、超薦位迴向
- 13:30 - 16:30 恭誦《地藏經》、超薦位迴向

第二天：2019年8月25日（星期日）

- 9:45 - 12:00 恭誦《藥師經》、《孟蘭盆經》、佛前大供、超薦位迴向
- 13:30 - 17:00 恭誦《阿彌陀經》、《普門品》、超薦位迴向、小蒙山施食

法會將於早上9時開放入場，9時30分入座。

場地不設泊車位。

報名方式：請登入網址 <https://share.geicf.org/> 或掃描QR code作網上登記。

主辦機構：大覺國際慈善基金

查詢：2994 2566 / [info@geicf.org](mailto:info@geicf.org)

辦公時間：星期一至六 上午9時30分至下午6時30分





## 昌列香港智者妙音中心

諳熟  
各派修學  
復興利世大願



土登·曲吉扎巴尊者，生於1916年，年幼出家，長期依止阿耶拉岡、吉美、攏丹貢布等眾多高僧學習佛法，被大成就者們認定為釋迦牟尼佛十六大弟子之一巴枯拉尊者的轉世。尊者修學圓融，諳熟藏傳各教派理論和修法，是八十年代改革開放後，藏傳佛教得以恢復和迅猛發展的最關鍵人物之一，創建了昌列寺嘉絨講修院、塔公佛學院等多所高等佛學院。🌸

### 心懷慈悲 乘願再來

根讓活佛，生於1973年，自幼出家，並在昌列寺嘉絨講修院和塔公佛學院長期依止土登·曲吉扎巴尊者修學顯密甚深經論，獲尊者頒授堪布的名銜及代表法脈傳承的袈裟，此後又得到噶陀寺莫扎法王的甚深教授。1997年在昌列寺嘉絨講修院成為主講堪布，給僧眾教授中觀等佛法；及後也到塔公佛學院教授僧眾甚深佛法。弟子遍佈中、港、澳、星、馬至美國等地，並撰寫了《正覺之道·佛子行廣釋》、《大圓滿前行釋修實典》等多本佛學巨著。🌸



### 貢獻香江 全人學習

昌列香港智者妙音中心在根讓活佛倡導下成立，創立初衷是為了服務廣大的香港市民，以佛法的智慧與慈悲解決世間煩惱和



昌列寺聖山

## 分享佛陀智慧

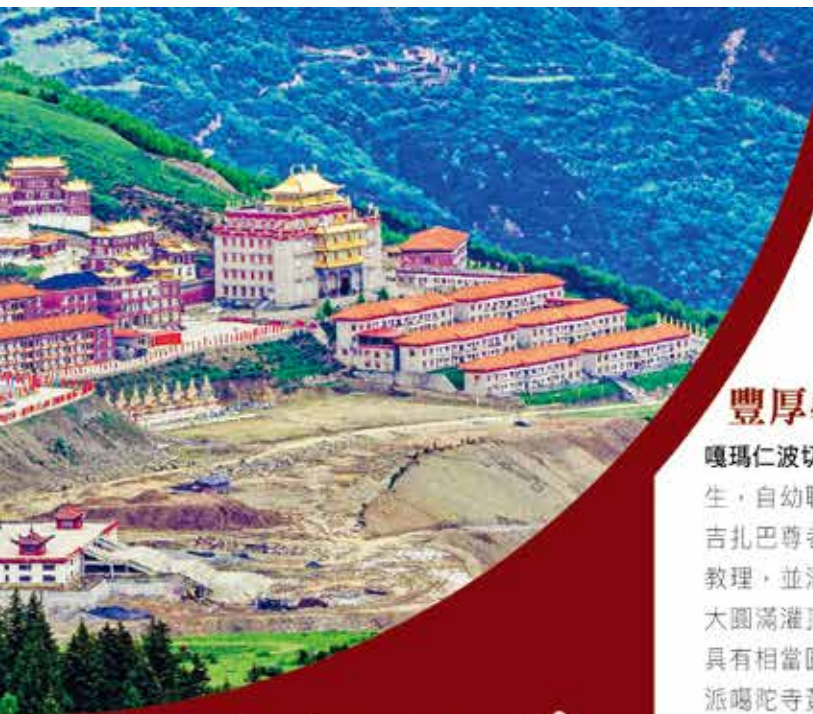
昌列寺位於四川嘉絨地區。一千二百多年前，蓮花生大士最有名的弟子昆盧遮那大師，亦是藏傳佛教中最有名的翻譯大師，曾在嘉絨地區傳法，讓此地區充滿了神聖的加持力量。

昌列寺於八百多年前由藏傳佛教寧瑪派依據佛陀和蓮花生大士的法意傳承建立，昌列寺的藏語「喇嘛昌列廓」意為：上師閉關處的中心。近代高僧盧甲喇嘛，曾經在昌列寺對面的嘉絨奇碩雪山進行古薩里法修法，期間驚訝地發現對面山上位於閉關中心的下方（現昌列寺的老廟）位置每晚都發出光芒。由於出現如此吉祥的瑞兆，故將昌列寺遷移到此地。

內心痛苦，提升個人內在涵養，令社會更和諧，中心提供免費的佛學班、禪修班、普供、八關齋戒、共修、放生、法會等；並組織聖地朝聖活動，歡迎任何有興趣人士參與及指導。🌸

免費學習班包括：正覺之道·佛子行廣釋、大圓滿前行班、阿彌陀佛班、普賢上師言教、禪修班等等。  
掃描右面二維碼可查閱課程時間表。





# 成就 永恒快樂

昌列寺一直以來培育出多位在藏傳佛教歷史上產生重要影響的高僧大德和堪布。在藏地遠近聞名的昌列寺嘉絨講修院，更是現今眾多寺院的僧眾前來修學的佛教學府。



## 聯絡資料：

火炭中心：




新界火炭坳背灣街26-28號富騰工業中心16樓10室

荃灣中心：

新界荃灣沙咀道40-50號榮豐工業大廈19樓5號室

聯絡電話：  **6883 6990**

電郵：[hkpuji@gmail.com](mailto:hkpuji@gmail.com)

 智者妙音  香港微佛子  智者妙音

 妙音細語  妙音講堂

歡迎蒞臨參觀

✿ 昌列寺殊勝結緣品

✿ 免費贈送書籍

香港書展2019

7月17至23日

5G-F16、18、20

## 豐厚學養 度眾善巧

嘎瑪仁波切，現任昌列寺住持。1968年生，自幼聰穎非凡，在大堪布土登·曲吉扎巴尊者足前受別解脫戒，精通顯密教理，並潛修密法，得到「寧體四要」大圓滿灌頂及口傳心要傳承，在修持上具有相當圓滿的徵候。16歲時，被寧瑪派噶陀寺黃金法台莫扎法王認證為玉扎寧波譯師、噶陀寺祖師丹巴德協三大聞法頓悟弟子之一希熱將參的轉世，授予傳承的法帽、法衣、法器、法藥及親筆認證之絲綢手捲以為授記。

仁波切自25歲起，即開始弘法利生事業，足跡踏遍中、港、澳、台、東南亞及歐美各地，至今持續不輟。

仁波切針對現代人的精神需求，撰寫了《大圓滿前行·大圓滿龍欽心髓前行引導文釋論》、《用好你的富緣》、《與心對話》等多本佛學巨著。✿



## 廣修佛法 弘法利生

成迦多杰堪布是昌列寺高僧盧甲喇嘛的後裔，十歲開始在昌列寺嘉絨講修院和塔公佛學院依止堪欽如意土登·曲吉扎巴尊者座下修學顯密甚深經論，得到大圓滿法傳承，2006年在昌列寺嘉絨講修院成為首批獲取堪布資格的僧人之一；及後跟隨貝諾法王得到甚多寧瑪派傳承的佛法：「大寶伏藏」；並在印度色拉寺學習大乘顯宗和辯經。堪布在美國阿拉米達學院學習英語及在美國多地弘法多年後，於2015年底接受根讓活佛邀請來香港護持正法，利益眾生！✿



香港普濟慈善基金會有限公司

Hong Kong Pu Ji Charity Fund Limited

護持  
弘法大願

「香港普濟慈善基金會有限公司」

東亞銀行：015-150-68-00984-4 (企業綜合理財帳號)



# 極樂寺香港薩迦中心

主辦

## 薩迦王嗣——普巴金剛成就除障大法會

三類密續——瑪哈瑜伽也就是方便父續，阿努瑜伽也就是智慧母續，阿底瑜伽也就是無二續。在這三類之中，普巴金剛屬於母續阿努瑜伽。

如十八部密續等無數的密續中，《殊勝明覺續》的《金剛部品》即後來廣為人知的普巴金剛根本續。

初-金剛持講說普巴金剛圓滿之後，業自在空行母等伏藏主又將八大法行傳授給文殊友、龍藏、吽噶拉、無垢友、蓮花生阿闍梨、光象、秘密月、寂靜藏這八大持明，其中將普巴金剛教法全部傳給了蓮花生大師。

在獲得成就之後蓮花生大士來到西藏，將普巴金剛的傳承和



智慧金剛仁波切

訣授予了昆·魯易旺波（七覺士之一）和他的弟弟，兩個人都證得了成就。

自昆·毗魯易旺波（蓮師的親傳弟子）到根本上師，第41任薩迦崔津法王（他也是蓮師的真實化身）所有昆氏家族上師無有間斷傳承修持普巴金剛法門且每一位都獲很高證地。

因此可見普巴金剛的偉大傳承，（從蓮師一直到根本上師41任薩迦崔津法王無有間斷）是今日世界上最稀有的傳承之一。

41任薩迦崔津法王是公認的成就者和蓮師的真實化身，他已經非常歡喜地將整個普巴金剛的修法和傳承給與了他的兒子大寶金剛仁波切和智慧金剛仁波切，法王子智慧金剛仁波切且也系統圓滿了普巴金剛的整個修持與閉關！

意識到普巴金剛是解決當今世界各種衝突，饑荒，疾病等問題的最佳方法，法王子智慧金剛不遺餘力的造訪世界各地，啟建普巴金剛成就除障法會，致力於利益眾生！這也是我們將要相聚在此舉辦普巴金剛灌頂及法會的原因。也誠邀十方信眾參加此殊勝普巴金剛法會，只要與此普巴金剛成就法結緣就必將在今生與來世獲得巨大的利益。

總之，預知普巴金剛是解決末法時代各種危機的最佳法門，因蓮師與上師們的無間斷加持！我們今日的普巴金剛成就法會也得益於蓮花生大士的恩德。因此，請大家切勿錯過此珍貴機緣。

電話查詢：6150 0615

微信查詢：wechat ID：hksakya

電郵：hksakyacenter@yahoo.com.hk

信眾隨喜參與，不須報名

寺院不提供停車位置，請各信眾乘坐公共交通工具參與法會

|  |                 |                         |
|--|-----------------|-------------------------|
| 7月23日·星期二·下午3:00 — 6:00                      | 普巴金剛灌頂          | 前行                      |
| 7月24日·星期三·下午2:00 — 6:00                      | 普巴金剛灌頂          | 正行                      |
| 7月25~29日·上午9:00 — 中午12:00<br>下午2:00 — 下午6:00 | 普巴金剛<br>成就除障大法會 | 極樂寺香港薩迦中心<br>香港屯門屯富路屯安里 |

參與正行之信眾必須參與前行

銀行存款：星展銀行 · 帳號：016-494-470119728 · 支票抬頭：極樂寺

註1：普巴金剛成就除障大法會功德款項贊助，可親臨極樂寺、郵寄或存款到銀行。

註2：信眾可帶同普巴金剛杵加持，但須放入袋內，外面貼上姓名及聯絡電話。

待整個法會圓滿後方能取回。



| 日期                           | 星期          | 時間                         | 項目  | 主持 / 講者                | 主辦                   | 舉行地點 / 查詢  |
|------------------------------|-------------|----------------------------|---|------------------------|----------------------|--|
| 即日起                          | 逢周一<br>逢周六  | 14:00-17:00<br>19:00-21:00 | 中觀毗鉢舍那<br>《菩提道次第中論》班                                | 格西桑丹                   | 三藏講堂                 | 九龍荔枝角青山道650號益大工業大廈2樓206室 / 93001506 (陸師姐)                              |
| 即日起                          | 逢周一         | 19:30-21:00                | 講座：從《阿含經》中看生命 (5月6日起)                               | 道照法師、持然法師              | 彌勒佛學社                | 香港中環香港大會堂高座7樓南會議室 / 25466890   |
| 即日起                          | 逢二、四<br>逢周五 | 19:30-21:30<br>19:30-21:30 | 禪坐共修<br>念佛共修  |                        | 法鼓山香港道場 (荔枝角)        | 九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓 / 28653110                                    |
| ✪ 即日起                        | 逢三、四        | 10:00-12:15                | 廣論進階班 (可選周三或周四班, 為期六年)                              |                        | 福智慈善基金會              | 九龍佐敦西貢街20號志和商業大廈12字樓 / 26010881  |
| ✪ 即日起                        | 逢二、五        | 19:15-21:30                | 廣論概論班 (可選周二或周五班, 為期一年)                              |                        |                      |  |
| 即日起                          | 逢周二<br>逢周五  | 19:30-20:15<br>19:30-21:30 | 英文晚課<br>禪坐共修  |                        | 法鼓山香港道場 (西營盤)        | 香港西營盤皇后大道西323號安達中心2樓 / 39550077  |
| 即日起<br>7月21日                 | 逢周四<br>日    | 18:40-21:10<br>09:30-16:00 | 誦誦地藏菩薩本願經<br>觀音菩薩聖誕——大悲懺                            |                        | 香港佛學會                | 香港銅鑼灣利園山道70號鳳鳴大廈3字樓C,D座 / 25768096 / 96765086                          |
| ✪ 即日起                        | 逢周日         | 14:30-16:00                | 佛學基礎班   | 眾導師                    | 三輪佛學社 / 世佛會 / 佛教法相學會 | 九龍彌敦道328-342號儉德大廈14樓F,G室 / 27718161 (14:00後)                           |
| ✪ 即日起                        | 逢周日         | 14:30-16:00                | 佛學進修班   |                        |                      |  |
| ✪ 即日-8月31日<br>7月27日          | 六           | 15:00-17:00                | 佛學文學碩士、巴利文暨佛學文憑課程招生 (9月開課)<br>佛學碩士、文憑課程招生簡介會        | 法光法師                   | 香港佛法中心               | 香港德輔道西410號太平洋廣場28樓 / 26730001  |
| ✪ 即日起                        | 逢周二         | 19:00-20:30                | 靜坐班   | 黃鏡文                    | 香港菩提學會               | 香港銅鑼灣摩頓台11號灣景樓C座5樓 / 25772298  |
| ✪ 即日起                        | 逢周六         | 14:30-17:00                | 周六念佛會   | 寬運法師                   |                      |  |
| 即日起<br>7月12日                 | 逢周六<br>五    | 14:30-16:00<br>入夕          | 講經法會《大乘理趣六波羅蜜多經》<br>三大士瑜伽欲口                         | 梁源燦<br>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                                      |
| 即日起                          | 逢二、四<br>逢周日 | 19:30-21:00<br>10:30       | 四臂觀音和止禪共修及開示、四加行共修<br>綠度母共修                         |                        | 當卡菩提佛學中心             | 香港灣仔道230號佳誠大廈27樓 / 91667898 (邱小姐) / (如有變更, 以網站準或致電查詢)                  |
| ✪ 即日-11月10日                  | 逢周日         | 11:00-12:30                | 印度佛教史課程   | 佛學講師<br>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.buddhismmiufa.org.hk              |
| ✪ 即日-11月10日                  | 逢周日         | 14:00-15:30                | 《妙法蓮華經》淺釋   |                        |                      |  |
| 即日起                          | 逢周二<br>逢周三  | 19:30-21:00<br>19:30-21:00 | 《佛經選要》<br>《唯識三十頌》                                   | 眾導師<br>張漢釗             | 佛教法相學會               | 九龍彌敦道328-342號儉德大廈14樓F,G室 / 27718161 (14:00後)                           |
| 即日起                          | 逢周日         | 10:00-13:00                | 念佛共修及真宗佛法淺談   | 淨覺老師                   | 淨土真宗西本願寺<br>派香港法雷念佛會 | 香港銅鑼灣天后廟道3號鴻安大廈2字樓A座 / 25668207  |
| ✪ 即日起                        | 逢周四         | 19:30                      | 《維摩詰經》(5月23日起)                                      | 張慧能博士                  | 中華智慧管理學會             | 九龍尖沙咀山道54-56號利雅商業大廈901室 / 24858131                                     |
| 即日起<br>7月12,26日              | 逢周六<br>隔周五  | 14:30<br>19:30-21:00       | 講座：無邊的覺知——佛門禪修心要<br>三根本 (唱誦及禪修)                     | 洽美仁波切                  | 妙境佛學會                | 香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓D,E室 / 28026767                                       |
| ✪ 即日-8月16日<br>7月7,14日        | 3個月<br>逢周日  | 09:00-15:30                | 結夏安居 (5月20日起)<br>恭誦《摩訶般若波羅蜜經》                       |                        | 凌雲寺                  | 新界錦田上村觀音山 / 24885423   |
| 即日起                          | 逢一至五        | 13:00-15:00                | 午間充電站 (靜坐)  | 光明法師                   | 香港國際法身寺              | 香港灣仔軒尼詩道385-391號軒寧大廈2樓 / 92535710 (WhatsApp 光明法師)                      |
| ✪ 即日-8月7日                    | 逢周三         | 19:30-21:30                | 第9屆靜坐初級班 (共6堂)                                      |                        |                      |  |
| ✪ 即日-7月27日                   | 逢周六         | 14:30-16:15                | 正念禪修理論與實習   | 香國華                    | 原始佛教研修會              | 香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓妙華講堂 / 90379456 (香先生)                               |
| ✪ 即日-9月18日<br>7月20日          | 逢周三<br>六    | 19:30-21:30<br>15:00-17:00 | Introducing Pali 巴利語入門<br>講座：天竺遺法——印度笈多時期佛教藝術對中國的影響 | 中心講師<br>崔中慧教授          | 香港佛法中心               | 香港德輔道西410號太平洋廣場28樓 / 26730001  |
| 即日-9月5日<br>即日-12月16日         | 逢周四<br>逢周一  | 19:30-21:00<br>19:30-21:00 | 瑜伽師地論·聲聞地<br>阿含經的智慧·禪法與禪思 (7月8日起)                   | 陳雁姿博士<br>岑寬華           | 佛教法相學會               | 九龍彌敦道328-342號儉德大廈14樓F,G室 / 27718161 (14:00後)                           |
| ✪ 即日-9月27日<br>7月21日          | 逢周五<br>日    | 19:30-21:00<br>09:00       | 法器練習班 (7月5日起)<br>大悲寶懺法會                             | 常隆法師<br>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   |
| 即日-12月8日                     | 逢周日         | 14:15-15:45                | 佛學導讀班 (另有周三班 19:30 於上水龍運街2號北區大會堂活動室 (I))            | 淨達法師、定慈法師、<br>衍藏法師及眾居士 | 慈航淨院                 | 新界元朗體育路9號元朗劇場演講廳 / 92267929 (李師兄) / 25715245; 61090623 (羅居士)           |
| 即日-12月8日                     | 逢周日         | 14:00-15:30                | 佛學導讀班 (另有周一班 19:30 於屯門屯喜路3號屯門大會堂演講廳 (II))           | 淨達法師、定慈法師、<br>衍藏法師及眾居士 | 慈航淨院                 | 香港柴灣柴灣道238號青年廣場多用途608室 / 92267929 (李師兄) / 25715245; 61090623 (羅居士)     |
| 7月11,18日<br>7月16,23日         | 逢周四<br>逢周二  | 19:30-21:00<br>19:00-21:30 | 講座：《四十二章經》<br>誦《地藏經》                                | 演慈法師<br>法師帶領           | 佛教放生講堂               | 香港北角英皇道355-361號1字樓 / 28082373  |
| ✪ 7月11-14日<br>✪ 7月25-28日     | 4天<br>4天    |                            | 內觀三日課程 (只供舊生)<br>內觀三日課程 (只供舊生)                      |                        | 香港內觀靜坐中心             | 新界上水坑頭藝苑新村三地段7A / 26717031 / www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta |
| 7月12日<br>7月15日, 8月15日        | 五<br>一、四    | 19:30<br>19:30             | 三寶總攝法會及齋供<br>阿彌陀佛長壽法會及齋供                            | 中心常駐喇嘛                 | 噶瑪迦珠 (香港)<br>佛學會     | 香港灣仔活道42號華都樓3樓 / 28360212  |
| 7月12日, 8月10日<br>7月31日, 8月29日 | 五、六<br>三、四  | 19:30<br>19:30             | 蓮師 (三寶總攝) 共修<br>大黑天法會                               |                        | 噶瑪禪揚 (香港)<br>佛學中心    | 九龍旺角砵蘭街280號砵蘭街商業大廈11樓 / 27892727                                       |
| ✪ 7月13-27日                   | 逢周六         | 15:00-17:00                | 講座：《楞伽經》——斷食肉品                                      | 覺行法師                   | 觀音講堂                 | 新界葵涌和宜合道50-55號葵涌花園商場 / 35682613  |

| 日期                          | 星期               | 時間                               | 項目  | 主持 / 講者            | 主辦              | 舉行地點 / 查詢  |
|-----------------------------|------------------|----------------------------------|---|--------------------|-----------------|--|
| 7月13日<br>8月4日               | 六<br>六           | 18:30-21:00<br>09:30;10:15;13:10 | 虔誦《地藏王菩薩本願經》<br>準提法共修、金剛般若法會、準提法共修                    | 眾居士                | 佛母準提精舍          | 九龍油麻地東安街40-48號海昇大廈1字樓D室/<br>27873255                           |
| 7月13日<br>7月20日,8月3日         | 六<br>六           | 15:00-17:30<br>15:00-17:30       | 誦《地藏經》<br>講誦菩薩戒                                       | 定培、定印、<br>定賢法師     | 天台精舍            | 九龍荔枝角九華徑新村133-135號天店台精舍/<br>27413583                           |
| 7月13日,9月14日<br>7月20日        | 六<br>六           | 13:00-17:00<br>09:30-12:30       | 三時繫念<br>大悲懺——慶賀觀音菩薩誕                                  | 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<br>B室/97662615                        |
| 7月13日,8月10日<br>7月21日        | 六<br>六           | 14:00-17:30<br>10:00-13:00       | 三時繫念法會<br>觀音誕大悲懺法會                                    |                    | 法性講堂            | 九龍新蒲崗大有街3號萬迪廣場17樓/<br>39973400                                 |
| 7月13,20日<br>7月18,25日        | 六<br>四           | 15:00-17:00<br>19:30-21:30       | 法義學習<br>誦經法會  |                    | 中國(香港)淨土<br>宗協會 | 九龍紅磡機利士南路63號合義樓2樓/<br>22433355/69003339(佛嘉居士)                  |
| 7月13,20日<br>7月21日           | 六<br>六           | 15:00;16:00<br>09:30             | 法器練習、晚課共修<br>觀音菩薩成道普佛                                 | 道行法師               | 香港佛教律儀淨苑        | 九龍彌敦道242號立信大廈E,F座4字樓/<br>23673091                              |
| 7月14日,8月18日<br>7月19-21日     | 日<br>3天          | 09:00-16:00<br>09:00-16:00       | 生日會——頂禮藥師懺<br>觀世音菩薩成道紀念法會                             | 法師領導               | 香港菩提學會          | 香港銅鑼灣摩頓台11號灣景樓C座5樓/<br>25772298                                |
| 7月14日-9月1日<br>7月17日         | 逢周日<br>三         | 19:30-21:00<br>19:45             | 研習班:《小品般若經》與《大品般若經》釋義<br>恭賀觀世音菩薩聖誕——虔禮《大悲懺》           | 劉錦華                | 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<br>2字)/24991606/90731269(鍾小姐)         |
| 7月14日<br>7月20-22日           | 日<br>3天          | 09:30-16:00<br>09:30-16:00       | 禮《藥師寶懺》<br>觀音菩薩成道日——誦《妙法蓮華經》                          | 湧振法師               | 福慧寺             | 新界荃灣芙蓉山新村10號/<br>24908676                                      |
| 7月14日<br>7月17日              | 日<br>三           | 09:30-12:30<br>09:00-12:00       | 《三昧水懺》<br>《普賢行願品》                                     | 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/<br>24127808                               |
| *7月14日<br>*7月21日            | 日<br>日           | 10:00-12:00<br>09:30-12:00       | 恭誦《金剛經》淺釋共修<br>觀世音菩薩成道日法會                             | 聖傑法師               | 普光明寺            | 新界大圍美田路白田村二區96號/<br>26998061                                   |
| *7月15-21日<br>8月2-8日         | 7天<br>7天         |                                  | 觀音誕大悲法會<br>盂蘭報恩法會                                     |                    | 寶蓮禪寺            | 新界大嶼山昂坪/<br>29855669/29855248                                  |
| *7月15-21日<br>8月9-15日        | 7天<br>7天         | 09:00<br>09:00                   | 觀音佛七<br>盂蘭法會  |                    | 香海正覺蓮社          | 香港跑馬地黃泥涌道31號3/F/<br>25722662                                   |
| 7月16日<br>7月26日,8月23日        | 二<br>五           | 19:30-21:00<br>13:45-17:30       | 往生回向法會(放小蒙山)<br>三時繫念法會                                | 淨明法師               | 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<br>B座/23389939                           |
| *7月16-30日<br>*7月17,24日      | 逢周二<br>逢周三       | 19:30-21:30<br>19:30-21:30       | 禪修課程(7月2日起共5堂)<br>坐禪、行禪、慈心禪共修                         | 何國榮                | 葛榮禪修同學會         | 新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室/<br>93829944                             |
| *7月17-28日<br>*7月31日-8月11日   | 12天<br>12天       |                                  | 內觀十日課程  |                    | 香港內觀靜坐中心        | 新界大嶼山東灣/<br>26717031/www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta |
| 7月17日,8月1日<br>7月27日,9月28日   | 逢初一、十五<br>六      | 09:30;13:00<br>10:00-16:30       | 上午普佛;下午《地藏經》<br>念經:《金剛經》、《地藏經》                        | 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<br>B室/97662615                        |
| 7月17日,8月1日<br>7月17日,8月1日    | 逢初一、十五<br>逢初一、十五 | 09:30-12:30<br>19:30-21:00       | (初一)禮《八十八佛懺》;(十五)《大悲懺》法會<br>懺摩                        | 法師帶領               | 佛教救生講堂          | 香港北角英皇道355-361號1字樓/<br>28082373                                |
| 7月17日,8月1日<br>7月17日,8月1日    | 逢初一、十五<br>逢初一、十五 | 09:30-11:30<br>12:45-14:15       | (初一)金剛會共修;(十五)藥師會共修<br>念佛共修                           |                    | 東蓮覺苑            | 香港跑馬地山光道15號/<br>25722437                                       |
| 7月17日,8月1日<br>8月4日,9月1日     | 逢初一、十五<br>日      | 09:30-12:00<br>09:30             | 精進念佛法會<br>《大悲懺》                                       | 道行法師               | 香港佛教律儀淨苑        | 九龍彌敦道242號立信大廈E,F座4字樓/<br>23673091                              |
| 7月17日,8月1日<br>7月17,24日      | 逢初一、十五<br>逢周三    | 10:00-12:00<br>19:30-21:00       | 念佛共修  |                    | 中國(香港)淨土<br>宗協會 | 九龍紅磡機利士南路63號合義樓2樓/<br>22433355/69003339(佛嘉居士)                  |
| 7月17日,<br>8月1日              | 逢初一、<br>十五       | 09:30-12:00                      | 《大悲懺》法會   | 界端法師               | 普光明寺            | 新界大圍美田路白田村二區96號/<br>26998061                                   |
| 7月17日,8月1日<br>7月19,26日      | 逢初一、十五<br>逢周五    | 09:30-11:30<br>19:30-21:00       | 誦經法會<br>坐禪  |                    | 香港少林寺           | 九龍尖沙咀漆咸道27號海景大廈11樓/<br>23675455                                |
| 7月18-20日<br>7月21日           | 3天<br>日          | 08:00-19:30<br>07:30;10:00       | 觀音菩薩聖誕法會(18日7:30灑淨)<br>觀音誕日《大悲懺》;賀誕上供                 |                    | 志蓮淨苑            | 九龍鑽石山志蓮道5號/<br>23541882  |
| 7月18日,<br>8月15日             | 四                | 19:30-21:00                      | 講座(4月起每月1堂,共6堂)                                       | 高錫年醫生              | 佛教護生會           | 九龍旺角砵蘭街338號2樓/<br>23990088                                     |
| 7月19日,8月16日<br>*7月28日,8月25日 | 五<br>日           | 19:30<br>08:45-18:00             | 藥師佛法會<br>白度母閉關(是日持素)                                  | 洽美仁波切              | 妙境佛學會           | 香港柴灣利眾街24號東貿廣場16樓D,E室/<br>28026767                             |
| 7月19日<br>7月20日              | 五<br>六           | 19:00-21:00<br>17:00-19:00       | 講座:乘法身船(一)(廣東話及普通話);<br>(二)(灣仔會議展覽中心新翼1樓會議室N106-107室) | 僧徹法師、李淨<br>老師、玉鼎老師 | 東蓮覺苑            | 香港薄扶林香港大學研究生堂王廣武講堂/<br>25722437                                |
| 7月20日                       | 六                | 14:30-16:30                      | 講座:完美人生——斷捨離  | 智耀法師               | 佛教青年協會          | 香港會議展覽中心會議室N106-107室/<br>23389939                              |
| 7月20日-<br>8月3日              | 逢周六              | 19:30-21:00                      | 佛學基礎班,講題:業果論  | 鄭偉漢                | 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<br>2字)/24991606/90731269(鍾小姐)         |

| 日期                        | 星期       | 時間                          | 項目  | 主持 / 講者        | 主辦                      | 舉行地點 / 查詢  |
|---------------------------|----------|-----------------------------|---|----------------|-------------------------|--|
| 7月20日<br>7月21日            | 六<br>日   | 15:00;19:30<br>10:00;14:30  | 蓮師財神祈福法會：蓮師財神灌頂<br>紅觀音度亡法會：千手千眼觀音灌頂法會                   | 蘇曼迦旺仁波切        | 蘇曼迦舉佛學中心                | 九龍彌敦道 136 號尖沙咀街坊福利會 / 23988737   |
| 7月21日                     | 日        | 17:00-19:00                 | 講座：發現心·發願心  | 果醒法師           | 法鼓山香港道場                 | 香港灣仔博覽道 1 號香港會議展覽中心會議室 N106-107 室 / 2865310                              |
| * 7月21-25日<br>7月28日,8月25日 | 5天<br>日  | 09:00-15:30<br>13:00-16:30  | 虔禮梁皇寶懺——聖一老和尚示寂九周年紀念<br>恭誦《地藏菩薩本願經》(含小晚課蒙山施食)           | 眾法師            | 凌雲寺                     | 新界錦田上村觀音山 / 24885423   |
| 7月21日<br>7月28日,8月25日      | 日<br>日   | 09:00<br>13:30-16:00        | 觀世音菩薩成道日法會<br>恭誦《地藏菩薩本願功德經》                             | 眾法師            | 佛教青年協會(屯門)              | 新界屯門蝴蝶灣觀音公園 / 23389939   |
| 7月21日                     | 日        | 10:00-11:00                 | 恭抄《佛說四十二章經》   | 修岸法師           | 香港佛慈淨寺暨妙蓮老和尚香港紀念堂       | 香港灣仔博覽道 1 號香港會議展覽中心新翼會議室 N106-107 / 28336433                             |
| 7月21日<br>8月15日            | 日<br>四   | 09:30-12:00<br>09:30-12:00  | 觀音菩薩成道日——頂禮《大悲寶懺》<br>佛歡喜日——供盂蘭盆法會                       | 宏法寺            |                         | 新界荃灣老圍村 91 號 / 24906791  |
| 7月21日                     | 日        | 09:30-12:30                 | 觀音菩薩成道日——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                                     |
| 7月21日<br>7月24日            | 日<br>三   | 09:00<br>09:00              | 觀音菩薩成道日<br>伏虛老法師忌辰                                      | 法師領導           | 東林念佛堂                   | 新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 / 24904687   |
| 7月21日<br>8月9-15日          | 日<br>7天  | 09:30;13:30<br>09:30-21:00  | 慶祝觀音菩薩聖誕——虔誦《普門品》;皈依三寶傳授五戒<br>孟蘭孝親普渡法會(15日13:00送聖,法會完滿) |                | 佛教啟生講堂                  | 香港北角英皇道 355-361 號 1 字樓 / 28082373  |
| 7月21日<br>8月9-15日          | 日<br>7天  | 10:00<br>09:00              | 觀音誕延生普佛<br>孟蘭節超薦祖先法會(14日19:30蒙山施食)                      |                | 慈航淨院                    | 新界沙田新田村 1 號 A / 92267929   |
| 7月21日                     | 日        | 09:30-11:30                 | 觀音菩薩成道日——頂禮大悲寶懺   |                | 東蓮覺苑                    | 香港跑馬地山光道 15 號 / 25722437   |
| 7月21日                     | 日        | 12:00-14:00                 | 講座：互利共贏的生命姿彩  | 定行法師           | 佛哲書舍                    | 香港灣仔博覽道 1 號香港會議展覽中心新翼 1 樓會議室 N106-107 室 / 53007453 (梁居士)                 |
| 7月21日<br>7月22-24日         | 日<br>3天  | 10:30<br>19:30-21:00        | 宗哈巴大師圓寂六百周年紀念——燃燈節供燈法會暨十二因緣講座<br>講座：十二因緣                | 江曲丘登仁波切        | 香港漢藏佛學會                 | 九龍觀塘成業街 11-13 號華成工商中心 13 樓 10-11 室 / 94484248 / 52425673 / 52413702      |
| 7月21日<br>8月9-15日          | 日<br>7天  | 09:00-16:00<br>09:00-16:00  | 觀世音菩薩成道紀念法會<br>孟蘭盆供大法會——頂禮梁皇寶懺(15日晚施放瑜伽焰口)              |                | 荃灣西方寺                   | 荃灣老圍村西方寺 / 24115111  |
| 7月23-24日<br>7月25-29日      | 2天<br>5天 | 14:00-18:00<br>09:00;14:00  | 普巴金剛灌頂<br>普巴金剛成就除障大法會                                   | 智慧金剛仁波切        | 極樂寺香港薩迦中心               | 新界屯門虎地屯富路屯安里極樂寺 / 61500615   |
| 7月25日                     | 四        | 14:00-15:00;<br>19:00-21:00 | 上聖一老和尙圓寂九周年追思法會   | 衍空法師 /<br>衍嚴法師 |                         | 九龍灣展貿徑 1 號國際展覽中心 6 樓展覽廳 3  |
| * 7月26-28日<br>* 7月27日     | 3天<br>六  |                             | 第 17 次輕鬆禪(7月26日 19:00起)<br>一日禪                          | 光明法師、<br>阿辟且法師 | 香港國際法身寺                 | 新界大嶼山羌山 5 號鹿湖昆梨淨苑 / 92535710(WhatsApp 光明法師) / 66926982(WhatsApp 阿潼)      |
| * 7月26-30日                | 5天       |                             | 青年五日禪(國語, \$980 包食宿)                                    |                | 法鼓山香港道場                 | 新界沙田馬料水香港中文大學邵逸夫堂 / 28653110   |
| 7月26日<br>8月9日             | 五<br>五   | 19:00-21:00<br>19:00-21:00  | 講座：菩薩道的深觀與廣行(普通話)<br>講座：印順導師《般若經講記》對我的生活與修行的啟發          | 開仁法師<br>道一法師   | 香港理工大學佛學會 /<br>馬來西亞寂靜禪林 | 香港北角英皇道 368 號 3 樓妙華佛學會 / 96504661(WhatsApp 勞居士) / 93408779(WhatsApp 黎居士) |
| 7月27日<br>7月31日            | 六<br>三   | 19:30<br>19:30              | 施身法修持及指導<br>瑪哈嘎啦普供法會                                    |                | 噶瑪迦珠(香港)<br>佛學會         | 香港灣仔活道 42 號華都樓 3 樓 / 28360212  |
| * 7月28日,9月29日<br>8月4日     | 日<br>日   | 08:30-18:30<br>09:30        | 一天八關齋戒<br>生日法會——頂禮《藥師寶懺》                                |                | 圓明寺                     | 新界屯門青山村楊青路 51 號圓明寺 / 24634886  |
| * 7月28日<br>8月4日           | 日<br>日   | 08:00<br>09:00              | 八關齋戒<br>大悲懺法會   | 法師領導           | 東林念佛堂                   | 新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 / 24904687   |
| * 7月28日<br>7月31日          | 日<br>三   | 09:00;14:00<br>14:00-17:30  | 恭誦《地藏菩薩本願功德經》;淨心日——念佛、懺摩<br>虔禮慈悲三昧水懺——上卷及中卷             | 光明法師;<br>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                                 |
| * 7月31日<br>8月1-6日         | 三<br>6天  | 09:00;19:00<br>09:00-16:30  | 孟蘭盆親報恩法會——頂禮梁皇寶懺;授幽冥戒<br>1-5日頂禮梁皇寶懺;6日恭誦孟蘭盆經            |                | 佛教三德弘法中心                | 九龍彌敦道 176A 號尖沙咀街坊福利會 / 24127808(三德弘法中心) / 24908676(福慧寺) / 24906791(宏法寺)  |
| 7月31日,8月29日<br>8月2日       | 三、四<br>五 | 19:30<br>19:30              | 大黑天普供<br>21 財神法會  | 洽美仁波切          | 妙境佛學會                   | 香港柴灣利眾街 24 號東貿廣場 16 樓 D,E 室 / 28026767                                   |
| 8月1-7日<br>8月27-29日        | 7天<br>3天 | 09:00-16:00<br>09:00-16:00  | 孟蘭勝會——頂禮梁皇寶懺<br>地藏菩薩聖誕                                  | 法師領導           | 香港菩提學會                  | 香港銅鑼灣摩頓台 11 號灣景樓 C 座 5 樓 / 25772298                                      |
| 8月1-7日<br>8月24日           | 7天<br>六  | 09:30-15:30<br>09:30-15:30  | 孟蘭盆經法會——梁皇寶懺(7日16:30 瑜伽焰口)<br>地藏懺(慶賀地藏菩薩聖誕)             | 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                              |
| 8月1-6日<br>8月7日            | 6天<br>三  | 09:00-15:45<br>09:00-12:00  | 孟蘭法會——梁皇寶懺(6日16:30 圓滿焰口)<br>孟蘭盆供                        |                | 香港華嚴佛學社                 | 香港灣仔克街 5 號展鴻大廈 1 樓 B 座 / 28380332  |
| * 8月3日<br>* 8月4日          | 六<br>日   | 15:00-16:30<br>15:00-16:30  | 靜坐止觀課程<br>行佛的悉探課程                                       | 若英法師           | 夢殊講堂                    | 新界葵興工業街 10-14 號華懋華發工業大廈前座 7 樓 2 室 / 27118106 / 96163431 (WhatsApp)       |



| 日期                         | 星期         | 時間                          | 項目   | 主持 / 講者       | 主辦                | 舉行地點 / 查詢  |
|----------------------------|------------|-----------------------------|--|---------------|-------------------|--|
| * 8月4日,9月22日<br>* 8月8-11日  | 日<br>4天    |                             | 內觀一日課程 (只供舊生)<br>內觀三日課程 (只供舊生)                               |               | 香港內觀靜坐中心          | 新界上水坑頭藝苑新村三地段 7A /<br>26717031/www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta |
| 8月7日<br>8月14日-10月16日       | 三<br>逢周三   | 14:00-17:30<br>14:00-17:30  | 虔禮慈悲三昧水懺下卷兼恭誦《金剛經》<br>虔禮《梁皇寶懺》(共10卷)                         | 清峰法師          | 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<br>B座/23389939                                     |
| 8月7-13日                    | 7天         | 09:00-15:30                 | 恭誦地藏十輪經  |               | 凌雲寺               | 新界錦田上村觀音山 /<br>24885423  |
| * 8月8-15日<br>* 8月18日       | 8天<br>日    | 09:00-16:30<br>09:00-11:30  | 孟蘭報恩梁皇法會(14日16:30三大士瑜伽頌口)<br>孟蘭供佛齋僧法會 (供僧金\$700)             |               | 慈山寺               | 新界大埔普門路88號 /<br>www.tszshan.org/home/new/zh-hk/event.php                 |
| 8月8日,<br>9月6日              | 四、五        | 19:30                       | 白度母法會  | 中心常駐喇嘛        | 噶瑪迦珠 (香港)<br>佛學會  | 香港灣仔活道42號華都樓3樓 /<br>28360212   |
| 8月8-14日<br>8月15日           | 7天<br>四    | 08:00-19:30<br>09:00-12:00  | 阿彌陀佛七法會(8月7日18:00灑淨)<br>供孟蘭盆——誦《孟蘭盆經》                        |               | 志蓮淨苑              | 九龍鑽石山志蓮道5號 /<br>23541882   |
| 8月8-14日<br>8月15日           | 7天<br>四    | 09:30-15:30<br>09:00-11:30  | 孟蘭報恩佛七<br>佛歡喜日——孟蘭盆供法會                                       |               | 東蓮覺苑              | 香港跑馬地山光道15號 /<br>25722437  |
| 8月9-15日<br>8月29日           | 7天<br>四    | 09:00<br>09:00              | 孟蘭法會<br>地藏王菩薩聖誕  | 法師領導          | 東林念佛堂             | 新界荃灣芙蓉山東林台29號 /<br>24904687  |
| 8月10日<br>8月11日             | 六<br>日     | 10:00-15:30<br>10:00;15:30  | 孟蘭普度法會——頂禮地藏寶懺<br>孟蘭盆供法會：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 /<br>39973400  |
| 8月11日<br>* 8月17-25日        | 日<br>9天    | 09:30                       | 孟蘭法會——頂禮慈悲三昧水懺<br>七日七夜八關齋戒暨短期出定                              |               | 圓明寺               | 新界屯門青山村楊青路51號圓明寺 /<br>24634886   |
| 8月13日<br>8月13-15日          | 二<br>3天    | 15:00<br>09:30-17:00        | 大勢至菩薩聖誕普佛<br>孟蘭盆法會(14日19:00放大蒙山)                             | 道行法師          | 香港佛教律儀淨苑          | 九龍彌敦道242號立信大廈E,F座4字樓 /<br>23673091                                       |
| * 8月14-25日<br>* 8月28日-9月8日 | 12天<br>12天 |                             | 內觀十日課程<br>內觀十日課程   |               | 香港內觀靜坐中心          | 新界大嶼山東灣 /<br>26717031/www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta          |
| 8月15日<br>8月16-21日          | 四<br>6天    | 09:30-12:00<br>09:00-16:30  | 誦《孟蘭盆經》<br>禮《梁皇寶懺》(8月21日17:00圓滿焰口)                           | 湧振法師          | 福慧寺               | 新界荃灣芙蓉山新村10號 /<br>24908676   |
| * 8月18日                    | 日          | 14:00;16:30                 | 孟蘭思親法會——禮地藏寶懺及放小蒙山   | 清峰法師、燦法師      | 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<br>B座/23389939                                     |
| 8月18日                      | 日          | 09:30-16:00                 | 頂禮《藥師寶懺》   |               | 宏法寺               | 新界荃灣老圍村91號 /<br>24906791   |
| * 8月22-25日<br>* 9月5-8日     | 4天<br>4天   |                             | 內觀三日課程 (只供舊生)<br>內觀三日課程 (只供舊生)                               |               | 香港內觀靜坐中心          | 新界上水坑頭藝苑新村三地段 7A /<br>26717031/www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta |
| 8月23-29日                   | 7天         | 19:30-21:00                 | 地藏王菩薩聖誕地藏七——敬誦《地藏菩薩本願經》                                      | 道行法師          | 香港佛教律儀淨苑          | 九龍彌敦道242號立信大廈E,F座4字樓 /<br>23673091                                       |
| 8月24日                      | 六          | 15:00-17:00;<br>19:30-21:30 | 阿彌陀佛超薦及消災延壽法會  |               | 噶瑪禪揚 (香港)<br>佛學中心 | 九龍旺角砵蘭街280號砵蘭街商業大廈11樓 /<br>27892727                                      |
| 8月26-28日<br>8月29日          | 3天<br>四    | 09:30<br>09:30              | 慈悲地藏寶懺<br>地藏王菩薩誕辰  |               | 香海正覺蓮社            | 香港跑馬地黃泥涌道31號3/F /<br>25722662  |
| 8月27-29日                   | 3天         | 09:30-16:00                 | 地藏菩薩聖誕——誦《楞嚴經》(8月29日17:30圓滿焰口)                               |               | 宏法寺               | 新界荃灣老圍村91號 /<br>24906791   |
| 8月29日                      | 四          | 09:30-16:00                 | 地藏菩薩誕——禮《地藏寶懺》   | 湧振法師          | 福慧寺               | 新界荃灣芙蓉山新村10號 /<br>24908676   |
| 8月29日                      | 四          | 09:00-16:00                 | 地藏王菩薩聖誕  |               | 荃灣西方寺             | 荃灣老圍村西方寺 /<br>24115111   |
| * 9月2日起<br>* 9月28日         | 逢周一<br>六   | 19:30-21:00<br>17:30-19:30  | 擬授瑜伽菩薩戒受戒課程：戒本講習 (共4堂)<br>擬授瑜伽菩薩戒受戒課程：儀軌指導                   | 吳潔珠老師<br>僧徹法師 | 東蓮覺苑              | 香港柴灣祥利街9號23樓東蓮覺苑雲來集 /<br>25722437/21211070                               |
| * 9月3日起<br>* 9月4日起         | 逢周二<br>逢周三 | 14:30-16:30<br>19:00-21:00  | 《楞伽經》(每堂\$50,共廿七講,廣東話講授錄影)<br>心經內義與究竟義 (每堂\$50,共廿七講,廣東話講授錄影) | 談錫永           | 密乘佛學會             | 香港上環文咸西街24號南北行大廈2字樓1-2室 /<br>28917706/lokyang@lokyang.com                |
| 9月7日                       | 六          | 10:00-15:30                 | 《藥師懺》  | 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<br>B室/97662615                                  |
| * 9月8日<br>* 9月11-22日       | 日<br>12天   |                             | 兒童 / 青少年觀息法靜坐課程 (英語)<br>內觀十日課程                               |               | 香港內觀靜坐中心          | 新界大嶼山東灣 /<br>26717031/www.dhamma.org/zh-HANT/schedules/schmutta          |
| 9月15日                      | 日          | 09:30-16:00                 | 頂禮《藥師寶懺》   |               | 宏法寺               | 新界荃灣老圍村91號 /<br>24906791   |

刊登須知：

- 請將消息直接傳真 28349211 或電郵 event@buddhistcompassion.org。電郵主旨必須註明提供消息的道場名稱。如並非依從以上渠道提供消息，本活動表未便受理。
- 請在出版日前十天提供活動消息。如出版日期適逢春節或長假期前後，截稿時間將提前。
- 因版位有限，本刊未必能盡錄所有消息，敬請原諒。
- 請提供活動主辦單位名稱或查詢電話。
- 本刊保留刊登取捨權。

讀者須知：道場每周固定活動會因假期更改，請先致電查詢。

# 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

# 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



# WAI SHUN 威信國際升學中心 International Education Centre



英國資深教育碩士主理

- ✦ 海外 / 本地大中小學升學輔導
- ✦ 海外及本地培訓課程  
GCSE / A Level / LNAT / IELTS / UKiset / S SAT
- ✦ 海外及本地面試班  
幼稚園 / 中小學 / 大學 / 醫學院 / 公務員面試
- ✦ 英美加澳紐學生簽證
- ✦ 修改 Personal Statement

香港九龍油麻地彌敦道 518 號彌敦行 14 字樓 C 室  
Tel: (852) 2782 4222 Fax: (852) 2783 7146

## 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 | 選<br>用<br>環<br>保<br>建<br>材 |
| 場 | 櫃 | 屬 | 外 |                            |
| 製 | 傢 | 團 | 裝 |                            |
| 作 | 俚 | 隊 | 置 |                            |

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 | 號福昌工廠大廈4樓A3室

 **香港失明人佛教會**  
 HKBSB Hong Kong Buddhist Society for the Blind Limited

# 請支持港島區 賣旗日

 11月23日(星期六)   
**一旗一心 燃亮萬燈**  
 請支持賣旗籌款及加入賣旗義工行列



光明大使

總幹事-范大耀

幹事-寶如

悟賢

悟拔

## 賣旗熱線

# 23610801

香港唯一專為視障人士服務的佛教組織  
 全球唯一粵音點字佛經製作中心  
 二十四小時生命教育熱線

[www.hkbsb.org.hk](http://www.hkbsb.org.hk)

- 誦經 · 行禪共修 · 身心靈教育
- 熱線節目製作 · 點字佛經製作



網上捐款

## 感恩護持23年 捐款方法

- 郵寄支票 抬頭：「香港失明人佛教會有限公司」或 Hong Kong Buddhist Society for the Blind Limited
- 直接存款 匯豐銀行 400-740171-838、恆生銀行 773-410352-669、中國銀行 012-926100-4243-2

\*請將入數紙或支票連同此回條以傳真、電郵或郵寄回本會以便寄上全旗及收據。捐款港幣100元或以上可憑收據申請免稅

收據抬頭名稱：\_\_\_\_\_ 先生/小姐/女士 聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

地址：九龍深水埗長沙灣道172至176號文奇大廈3字樓176室 | 註冊慈善團體(編號)91/1997  
 電郵：info@hkbsb.org.hk | whatsapp 91935149 | 傳真：3115 1199 | 網址：www.hkbsb.org.hk



# 皮膚都要食「素」

「素妝品」係不含動物成分  
不經動物測試嘅化妝品。

善用持續進修基金  
報讀「化妝品學」等「藥物科學」課程  
HKU SPACE • 全港最多 CEF 課程嘅專上院校



了解更多 CEF 課程

