9 771562 459001 $15

温暖人間
668 2025.03.27
隔周四出版
BUDDHIST COMPASSION

姹紫嫣紅 療癒之旅

囤積者的執着・四國遍路德島高松

從《哪吒》談到龍族・乍暖還寒話修行

廣告

最後召集

韓國七天朝聖團

本團特色

2025 年 4 月 21-27 日（星期一 至 日）

- 禮朝崇山大禪師創建的無上寺，參加半天禪修工作坊。
- 於世界文化遺產的海印寺住宿一晚體驗寺院生活
- 全程素食
- 參訪世界文化遺產的佛國寺和石窟庵

報名先到先得，額滿即止。

每位團費 $19,720（佔半房）

團費已包括：全程交通、雙人房住宿、行程所列之膳食、機場稅及燃油附加費，旅行團團體平安保險、香港旅遊業監管局印花稅。

報名及查詢：

電話：2834-8990 鍾先生

WhatsApp：5226-7376

主辦：温暖人間佛教雙周刊（佛教温暖人間慈善基金有限公司）

協辦：香港四海旅行社（旅行社牌照號碼： 350161）

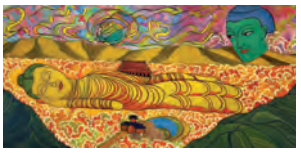
温暖人間

CONTENTS

ISSUE 27 March 2025
隔周四出版

668

我們不可以選擇時代
卻可以選擇心情


04

14

24

蛇紫嫣紅 療癒之旅 04 黃佩茵、徐圓
四國遍路德島高松 14 楊政
法門寺佛指舍利與唐密源流 24 黃佩茵

老薑有偈
「80 後」的煲藥實戰 34 陳伊敏
醫院小鏡
尋陽記夢之始 35 傳燈法師
職場王道
愛的藝術 36 袁志光
Be Happy
何謂「生活」？ 37 Ginson
Online 傳說
勤學似春起之苗 39
What's On 40
不可思議
摔倒的寶貴教訓 43 徐圓
窩心同學會
我們都是世界的支柱 43 徐志強

汪橋 44 微笑解憂 只是不忍
李堅翔 45 關係中的禪修 囤積者的執着
項明生 46 日月不住空 再見錦江
王浩鈞 47 大題小做 恰恰
慈山寺佛法心靈輔導中心 48 佛陀當社工 二千五百年的解困秘方
陳俊傑 51 醫門雙傑 磨粉打粉？不了
馮禮慈 52 慈力共震 矛盾世界
黃佩茵 53 心如工畫師 心念作意在哪裏？
尹寶燕 54 Let's green 培養氣候樂觀主義
林雲中 55 我行我素 春日清新大根

有緣集世間
西藏唐卡 56 家宙
雲水禪心
命 運 57 譚寶碩
天天快樂 58 Ajahn Brahm
Indra's Net 因陀羅網
李靖與陳塘關的爭議 58 林碧君
般若心生活
鏡心本淨 59 慧光法師
問法師為什麼
消除心中恐懼 60 傳燈法師
大樹無形 61 方思捷、何樂
常降甘霖
乍暖還寒話修行 62 常霖法師
藏傳佛法初探
從《哪吒》談到龍族 63 侯松蔚
梅子禪
超越恐懼 64 一行禪師 / 梅村僧團
楞嚴經 66 聖一法師
佛教定期活動 77

下次出版日期：2025 年 4 月 10 日

便利店及各大報攤有售

7-11 Circle K Vango

電子雜誌購買平台

Boka 24Reader Pubu

關注我們

温暖人間 buddhistcompassion 温暖人間

以下地點均有代售

香港

中環 佛哲書舍 • **中環** 無肉食 • **西環** 太和佛具神樓中心 • **西環** 寶蓮苑素食 • **上環** 寶彩軒 • **北角** 真如佛教用品流通處 • **北角** 甘薯葉 • **灣仔** 蓮緣佛教文物流通處 • **灣仔** 健美佛教文物 • **灣仔** 漢礼

九龍

九龍灣 大覺福行中心 • **九龍灣** 歷山文儀用品 • **太子** 佛哲書舍 • **旺角** 無肉食 • **太子** 甘薯葉

新界

荃灣 天德百貨 • **荃灣** 妙法齋 • **屯門** 泰安佛具神樓 •

佛誕

佛誕市集載譽歸來！

- 誠邀您蒞臨浴佛，思憶佛恩，敬禮祈願。
- 歡迎你參與佛誕校園企劃市集連串活動：

5月1日	浴佛、佛誕校園活動體驗
5月3-4日	浴佛、佛誕校園市集

地點：荔枝角 D2 PLACE ONE 二樓 THE SPACE

時間：13:00 – 20:00

免費入場

主辦 温暖人間

温暖人間

D2 PLACE ONE

THE SPACE

Weekend Markets @ D2 Place

工作室的話

本期《溫暖人間》特別繽紛奪目！藝術家Kacey的法國沙龍油畫以及楊政的四國遍路風光，目不暇給，好一頓視覺的饗宴！

畫作屢獲國際殊榮的Kacey，以姹紫嫣紅的繽紛彩韵連結禪意修行，穿越人生陰霾，讓畫藝綻放非凡奇彩，照亮人生！

六度朝拜日本四國遍路的狂熱行者楊政，以精煉圖文帶大家神游四國！他眼中的四國，是中日文化交流的碩果，大家可曾意會？

專欄「微笑解憂」提到「自己不想受負面情緒影響，也不忍有人在受這樣的情緒煎熬」。如果大家都有這份意識，相信世界會更多和諧。另一專欄「梅子禪」提到「恐懼不會像風暴待在這裏一千年……它會離開……」。願我們都有超越恐懼之心，面對生活的大小風暴瞬間，總會迎來光明時刻。

在香港，我們擁有豐富的教育資源，但許多年輕人卻似乎與快樂越來越遠。帶着這個思考，我們上個月踏上了前往尼泊爾的旅程，探訪了「世界上最快樂的人」明就仁波切所創辦的學校。在這裏，仁波切把古老的佛法智慧與現代教育相融合，在追求知識的同時，更着重心靈的滋養與幸福。敬請期待下一期《溫暖人間》，我們將一同走進這所「最快樂的學校」，去揭開快樂的秘密。

我們主辦的韓國七天朝聖團下月出發，有興趣參加的讀者，請盡快報名，一同體驗韓國寺院生活和禪修活動！（詳情見封面內頁）

大家閱畢本期的日本四國遍路巡禮，若萌生參訪四國的意欲，請參看封底內頁廣告，《溫暖人間》主辦的四國遍路八天朝聖團，將與大家踏上1200年前空海大師修行傳法的故地。

出版人Publisher
佛教温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) 28341000
傳真 (852) 28341113
電郵 info@buddhistcompassion.org
網址 http://www.buddhistcompassion.org
編輯部 (852) 28345600
訂閱部 (852) 28341030
廣告部 (852) 28341000

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
(852) 26602600

發行
勤力德記書報發行有限公司
(852) 27208888

混合產品
紙張 | 支持
負責任的林業
FSC® C122893
www.fsc.org

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。

文：黃佩茵、徐圓　圖：可人 ／ 部分圖片由受訪者提供，特此鳴謝。

姹紫嫣紅療癒之旅

踏進高嘉莉（Kacey）的小畫室，
一下子被五彩繽紛的畫作震撼，
純粹自然的山水雲彩，
出其不意的絢麗多姿，
霎時打開觀者封閉的內心，
釋放積壓的心塵，喜悅在不知不覺間慢慢流淌。
光彩奪目的背後，埋藏着歲月的陰霾。
Kacey勇敢地提起畫筆，
依仗佛法修行，創作陽光似的藝術品，
自利利他，燃亮希望。
訪問就從她學佛的奇妙因緣說起。

高嘉莉 Kacey Ko 簡介

香港藝術家，畢業於香港公開大學（現稱香港都會大學），主修心理學，畢業時獲發畢業獎學金。

2022年首次參加由法國國家美術家協會舉辦之「法國巴黎國際藝術沙龍展」（Salon Des Beaux Arts 2022），成為代表中國的九位藝術家之一，連續數年入選法國巴黎大皇宮展之「春季沙龍」（Art Capital）。

2024年，以少數華人資格獲選參展於國際著名展覽「秋季沙龍」（Le Salon d'Automne 2024），成為法國三大沙龍全獲參選的香港藝術家。

學佛的緣起

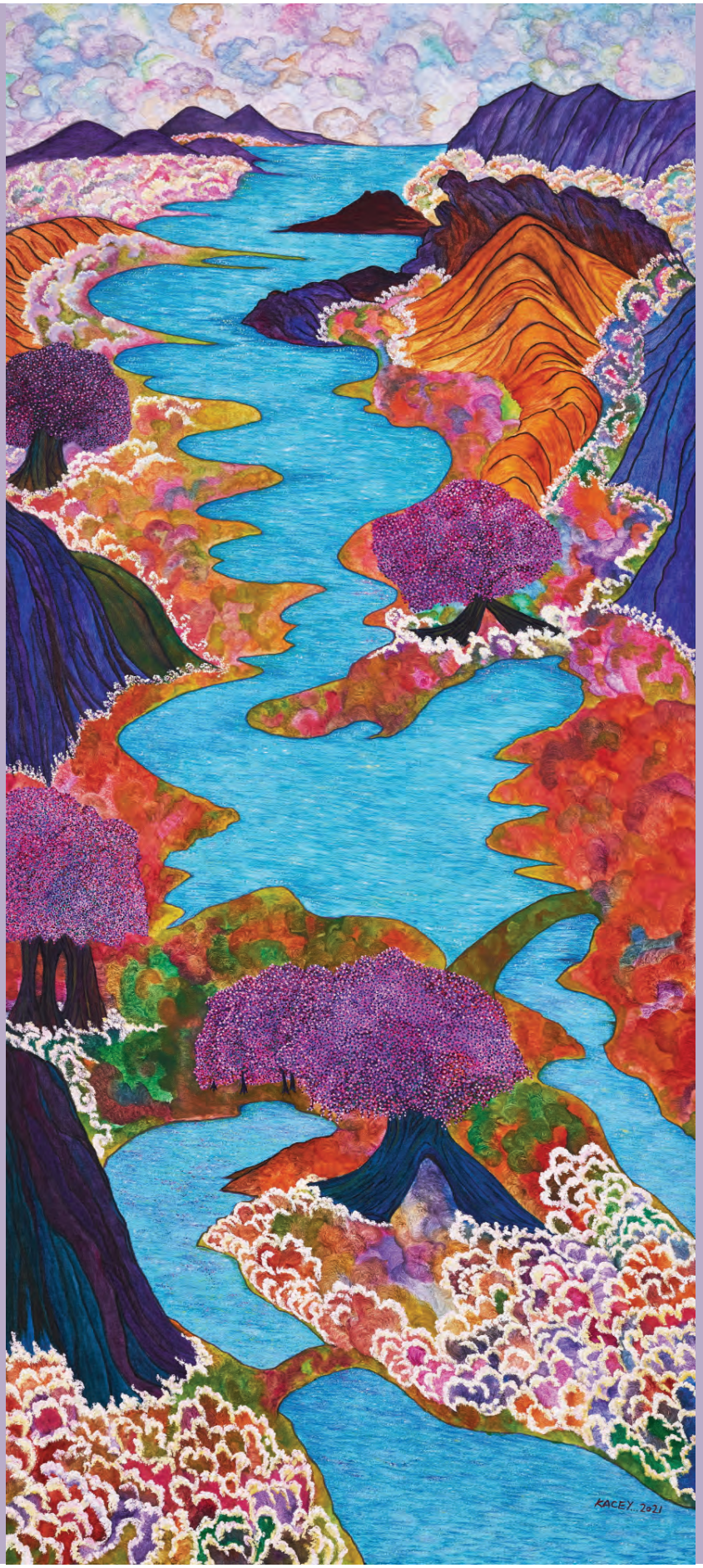
2005年，Kacey翻閱《漫畫易經》，被一幅釋迦牟尼佛坐像深深吸引，此後佛像長期深印腦海，散發金色光芒，有時她感到自己跪在佛前或在佛陀腳下安睡，溫暖滿滿。

翌年在同學引導下，接觸藏傳佛教，到道場接受灌頂、參加共修，其後皈依三寶。此後她與丈夫一起，先後到創古中心、德噶及薩迦中心修法。每當丈夫上班、兒子上學的空間，Kacey都沉浸在法寶的智慧海洋，例如明就仁波切的《世界上最快樂的人》、堪布竹清嘉措仁波切的《空．大自在的微笑》，而金剛上師喇嘛貝瑪次旺監督製作的《八十四大成就者》，更讓她有突破性的啟悟。

上 因翻閱《漫畫易經》而接觸釋迦牟尼佛坐像，深印腦海，燃亮心燈。

下 Kacey修習明就仁波切「開心禪」多年，兩夫妻均是德噶禪修中心的早期禪修班義工。2011年與丈夫（左一）和兒子（右二）一起遠赴印尼，參加義工進階班，與導師雅諦喇嘛（左二）留影。

無偏執、無障礙、
乃智者之境、圓滿通融。



大型畫作《智》的創作靈感，來自Kacey最喜歡的蘇杭之水和紐西蘭的山。

父親離世的黑暗與光明

壞事會變成好事，一切都是最好的安排。

2011年喪父之痛，勾起Kacey童年被淹、父親救回一命的傷痛回憶，情緒斷崖式崩潰。這是Kacey人生的黑暗期，無論愛情、友情、親情都好像變了天，她需要接受臨床心理學家的治療。但即使在生命的低谷，她也堅持以每天僅有的短暫注意力，修持金剛薩埵法門和開心禪的功課。

Kacey帶着淚光回憶：「當我無助的時候，總能內觀有點白光，從不熄滅，陪伴我經歷孤獨、寂寞、痛苦。」

黑暗的盡頭就是光明！臨床心理學家建議Kacey，何不做一些小時候很想做、但未有機會嘗試的事情？Kacey靈光一閃：「我從小喜歡畫畫，藝術科成績不錯，但因為家境不好，沒有學畫的機會，不如就學習畫油畫吧！」

Kacey感恩三位閨蜜菩薩不離不棄的支持，從精神鼓勵、陪同看心理醫生、協助布展，到疫情期間為她買餸，護持她踏上並不平坦的藝術大道。2023年Kacey從法國奪得金獎回來，三位好友熱烈祝賀。右起Winnie、Kennis和左一的Zoe。

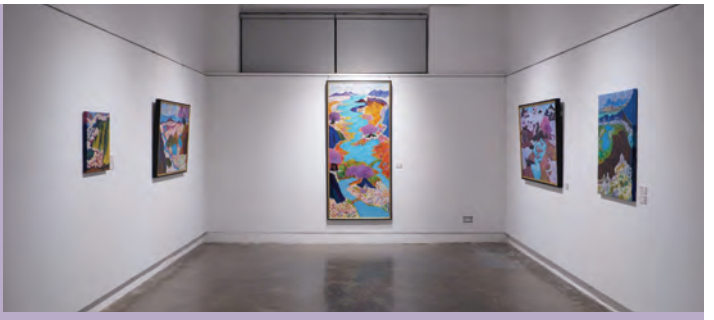
畫筆下是療癒

Kacey第一次提起畫筆，撩起油畫顏料，立即充電，與內心默默閃耀的光點連結，充滿能量，被愛和光團團包圍，彷彿從黑暗逐步轉向光明。

繪畫老師惜才，從第一課就留意到Kacey與別不同，鼓勵她自由奔放的創作。Kacey就在油彩的斑斕中打開心扉，釋放情緒，療癒傷痛。

她特別提及《八十四大成就者》的啟悟。其中一位成就者是毘那巴（胡琴瑜伽師），上師布達巴為他灌頂，教曉他在彈琴中修行的方法：「把心中所緣，與胡琴聲融合了，無分別。以聲音停止所有心念的起滅，所有固有概念執意和偏見一併止息，以便專注單純的音聲。」

Kacey效法，以專注畫畫作為禪修，有時播放音樂。專注就是修持，日子有功，她再也不需要臨床心理學家了。



2021年，Kacey在香港賽馬會創意藝術中心首辦「願．圓融」Oasis個展，呈現「無偏執 無障礙 乃智者之境 圓滿通融」之境。超過四百位觀眾無懼疫情阻隔，蒞臨參觀。雖然展品沒有佛菩薩等宗教象徵，但好幾位觀眾不約而同問她：「你是佛教徒嗎？」Kacey既震撼又感動！原來大家都感受到畫中的禪意，也是她修持的感悟！

疫情啟發
創作「願．圓融」Oasis

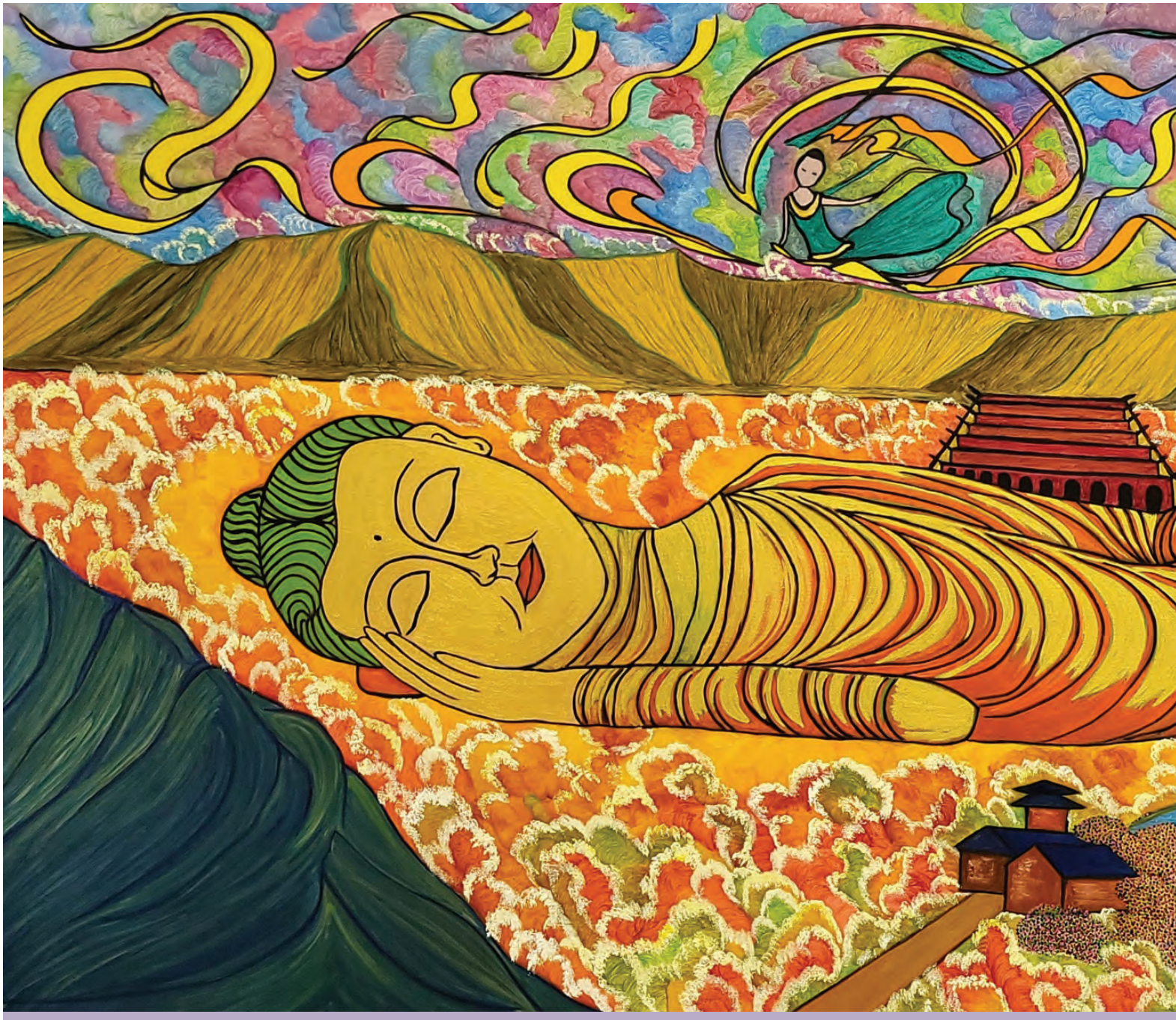
Kacey從喜歡畫畫過渡到成為全職畫家，源自2019年的新冠疫情，也因為她憐憫眾生的慈悲。

「疫情下，大家都被困得很辛苦，心靈桎梏，未能外出旅行。某天，我回到畫室，覺察自己既然可以從畫畫中感到安靜、平和，也希望大家都能分享到這份正能量。靈機一觸，倒不如把曾經去過、未去過地方的山水風景畫下來，讓大家重溫旅行的歡愉！」一念慈悲，靈感如潮，創作出一系列「願．圓融」Oasis作品。

透過Kacey的作品，觀者能走進她的內在世界歇息，遠離創傷與恐懼，並重新建立聯繫，連接內在心靈的活力、整體性和同情心。她的作品能夠有這份能力，離不開她十多年禪修和佛法的熏陶。

急症室醫生太太的負擔

Kacey是畫家，也是一位急症室醫生的妻子。這個身份與責任，是她生命的重要考驗。2003年沙士，全城惶恐，不少醫護人員犧牲。Kacey每個子夜，忐忑守候着丈夫安全回家。「我穿上防護衣為丈夫開門，他進門後直接走向洗手間換衣服和洗澡，我接着在他走過、逗留過的地方徹底消毒。清潔和消毒完成後，已經是兩點後。」Kacey體恤家傭需要休息，以照顧五歲的兒子，就把這個深夜重任扛起來。



創作敦煌涅槃佛像 如有神助

從未踏足敦煌的Kacey，竟然創作了一幅200cm x 90cm的巨型敦煌涅槃佛像！

2022年，應資深藝術教育工作者左燕芬之邀，Kacey一口應承為一個敦煌畫展作畫。她以敦煌莫高窟的涅槃窟作主題，作品名為「窟．緣」。涅槃佛像為中心，連結下方凡夫世界及上方佛國淨土，以想像及現代色彩重新賦予莫高窟嶄新的面貌。

臥佛金身，於不同角度及光線下，能透出不同色彩的層次，代表莫高窟內臥佛雕像經歷多年的變化。作品上方佛界淨土中，飛天及其彩衣的動態，是極樂世界中令人陶醉的畫面。右方雲霧中顯現出綠色佛身的五方佛，是北方不空成就佛，代表一切成就。環抱臥佛四周的彩雲，象徵着眾生追求極樂淨土之信念。作品下方月牙泉，俗稱藥泉，傳說泉水能醫百病而食之長生不老，象徵眾生皆有苦難。同時佛相從淨土慈悲地看着眾生，願成就一切眾生。

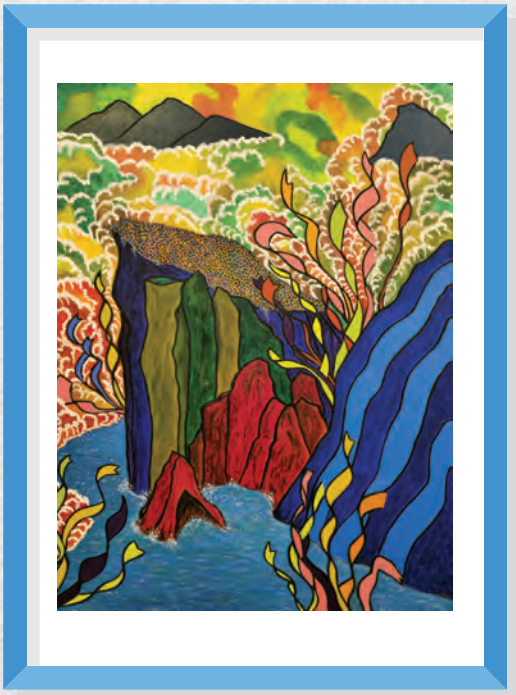
Kacey回想起創作這幅巨畫之前，從網上搜集大量有關敦煌涅槃洞窟的圖片和資料。「動筆之時，我充滿感覺，很快便產生構圖意念，以天、地、人為主軸。下筆與上色如有神助。只用了三個星期便畫完！」

創作這幅畫的過程，Kacey印象特別深刻：「這張佛畫不容易畫，很有難度，要思考，去克服困難。當時必須非常清靜和專注才能畫得好，也不能有一絲急躁。需要發心純粹，覺知敏銳，內心安寧愉悅。」這不正正就是修行的體驗嗎？

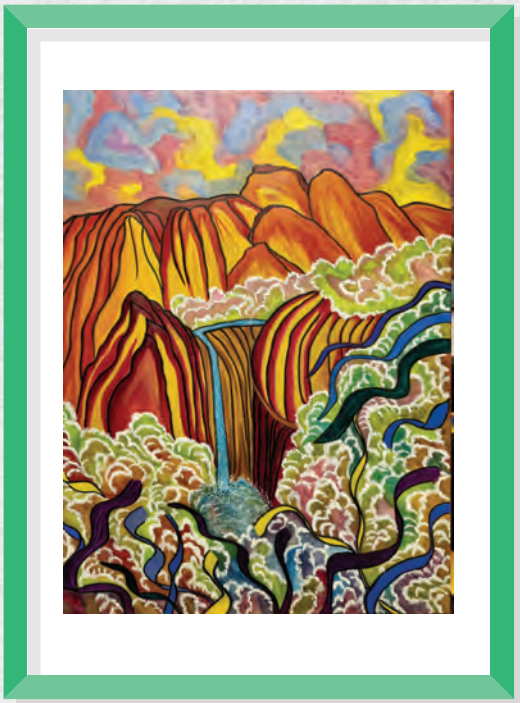
欣賞着眼前這幅明亮鮮艷的涅槃佛像，腦海一閃念，難道Kacey就是千年前敦煌洞窟的畫師轉世？

法國三大沙龍參展作品

2022年國際藝術沙龍參展作品
Oasis-Kindness（願．圓融之善）



2024
春季沙龍參展作品
Oasis



2024
秋季沙龍參展作品
Oasis

法國是世界藝術之都，能夠參加這裏舉行的三大沙龍，是藝術家的無上榮譽。Kacey是香港少數甚至是唯一的藝術家，獲得這份世界級的賞識。

偉大的醫護人員

2003年沙士肆虐，醫護人員必須抽籤上前線工作。抽籤那天，未曾學佛的Kacey着急祈求耶穌、菩薩，希望醫生丈夫不會被抽中。

那天丈夫回家，Kacey急不及待地問丈夫有沒有被抽中？丈夫說沒有。Kacey當刻鬆了一口氣。豈料丈夫用一個非常堅定的眼神看着她說：「如抽中了，我一定會去。」Kacey晴天霹靂，心情複雜！

丈夫說主管被抽中，但他有心臟病及還要照顧三個兒子，其他同事不肯讓主管上前線，爭相取代。Kacey丈夫也舉手願意代替工作。最後這個危險崗位，讓給了沒有家庭負擔的單身漢。

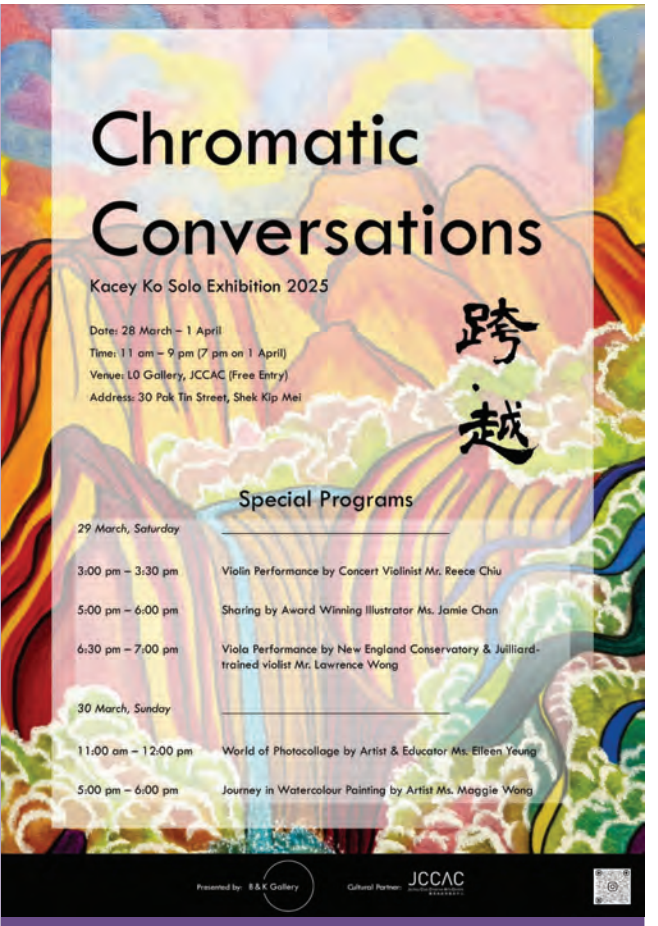
當刻Kacey感到無比慚愧和感動，自己只希望丈夫安全，但丈夫卻是如此英勇、專業和無私！「我終於明白，丈夫不只是自己的丈夫，還是需要幫助病人的醫生，他是屬於大家的！」

打扮漂亮的苦心

2019年的新冠疫情，作為前線主力醫護人員，丈夫壓力沉重。某晚夜眠，Kacey忽聞丈夫發開口夢，嚷着要上班，心疼莫名。為了幫助丈夫安眠，Kacey每晚撐着不上床，在睡房播放輕音樂，營造一個輕鬆舒適的環境，讓丈夫先深層入睡，自己才放心就寢。

藝術家心細如塵，Kacey也不例外。「在一般人眼中，醫生太太飲食無憂、備受呵護，讓人羨慕，其實我們有另一種職責和忍耐。」深知道丈夫每天接觸的都是病人，感覺沉重，所以她特別打扮漂亮，只為了帶來一抹流光溢彩。

Kacey一身鮮艷，與她的畫風如出一轍，照亮自己，更照亮別人。



「跨・越」
Kacey Ko 個人展覽2025
展期：28/3-1/4
時間：11am-9pm
費用：全免
地點：賽馬會創意藝術中心
九龍石硤尾白田街30號

走向中日文化交匯處

四國遍路「發心」、「涅槃」道場篇

圖、文：楊政

正在申請加入世界文化遺產的四國遍路，如今被越來越多的人知曉，一千二百公里長的遍路小徑上，發心、修行、菩提、涅槃四大道場的八十八座寺廟，戴斗笠、穿白衣、持金剛杖的各國男女絡繹不絕。寺廟裏，人們在佛菩薩尊像前雙手合十，頂禮參拜，為世界和平、家人健康、事業有成……許下一個又一個心願；道路上，勤懇地行走，與自然結伴，和自己的內心交談，山海交響，智慧覺悟。

2023年春，我初次行走四國遍路，就患上了人們戲說的「四國病」—— 走過這條路的人，在心裏總是想着這條路和路上的那些人，想着那八十八番寺廟、想着四國的絕美風景，會一遍又一遍地行走。至2025年3月22日，我已經走了六遍之多 —— 哦，不，六遍是很少的，據我了解，走過遍路最多記錄的人，已經走了三百零八回！

遍路寺廟第一番靈山寺中的多寶塔

本文作者楊政 簡介

原資深媒體人，曾經在報紙任執行主編、首席記者等職，獲得過中國新聞獎。
2011年辭職後對各國文化尤其中日文化交流極感興趣，對日本四國遍路有深入研究和探訪。
2023年春，楊政初結佛緣，至今已經六次巡拜四國遍路八十八寺廟，並上五台山徒步大朝台，對佛法知識尤其是弘法大師空海、四國寺廟有一定了解。

四國遍路資料館內展品：大前輩（大先達）岸上幸吉巡拜三百零八回所用的納箚和納經帳。先達是日本「四國遍路」對資深朝聖者的尊稱。詞意為「嚮導」或「前輩」，指那些多次完成巡禮、經驗豐富並樂於指導新人的修行者。要成為先達必須經過四次以上八十八番遍路巡禮，並且獲得箚所住持的推薦。此後隨着行走次數的增多和對四國遍路的貢獻，依次升級為權中先達、中先達、權大先達、大先達。大先達亦即大前輩。

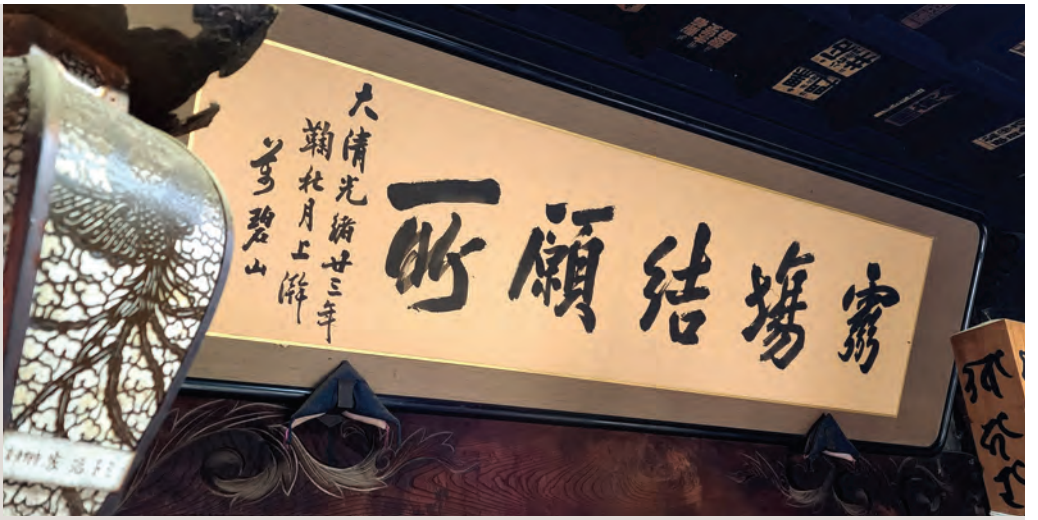
德島某處寺廟大師堂的木雕，中國古代故事司馬光砸缸赫然其上。大家行遍路時可以找找看。

四國遍路及其由來

四國遍路，又稱作「四國八十八箇所巡禮」、「四國八十八」，是日本所有朝聖之旅的巔峰所在，已經被日本政府指定為重要文化遺產，是極能代表日本與其民族精神的獨特文化寶藏。

具體說，這條路即是在日本第四大島之四國島上，由八十八座寺廟串起的一條環形巡禮之路。這些寺廟，是弘法大師空海出生地、青年時代修行地、大唐歸來後的弘法之地。這條路最初是佛教僧侶們尋訪大師故地，重走大師之路的修煉之道，後來逐漸深入民間，固定為八十八座主要靈場（另有別格靈場二十番，合計一百零八番），全長達一千二百公里，具有一千二百年以上歷史。

筆者的納經帳第一番，上寫：奉納釋尊 靈山寺。



第八十八番大窪寺本堂牌匾，乃大清光緒二十三年萬碧山所書。

四國遍路依序從德島第一番靈山寺開始，至高松第八十八番大窪寺結束，按古令制國阿波（今德島縣）、土佐（今高知縣）、伊予（今愛媛縣）、讚岐（今高松縣），分為發心、修行、菩提、涅槃四大道場。其中，阿波寺廟二十三座、讚岐寺廟二十三座。兩地相加，共有四十六座遍路寺廟。

走在中日文化交匯處

與別國人不同，我們這些用漢字的華語人群，來到異國日本，尤其進入寺廟，有一種天然的親切感。所有的寺廟，供奉着我們熟悉的佛菩薩；所有的寺廟，門匾上都是我們特別熟悉的漢字。中國文化元素可謂比比皆是。

香川縣境內遍路第六十九番寺廟觀音寺鐘樓，雕樑畫棟，並刻有「醒夢」字樣。
因為日本文化的源頭是中國，佛教寺廟是這文化之源的集中地。就四國遍路上的八十八座寺廟來說，更是來自大唐，精鍊於日本，並反哺祖庭的地方。

弘法大師空海，就是兩國文化交匯的關鍵點之一，是四國遍路之源

善通寺稚兒大師像

關於空海大師，說來話長，用我的話簡單講——弘法大師空海，是一千二百年來中日兩國僅見的天才、全才，其對中日文化的貢獻震古鑠今。他不僅是偉大的宗教家，保存、延續、壯大了大唐最為高深的唐密佛法；而且，他還是詩人、文學家、藝術家、建築家、水利專家、教育家……更是名列「平安三筆」之一的書法家。

限於篇幅，我只能簡單敘述一下：空海自幼熟讀了中國古代儒釋道經典，在十九歲就以漢文撰寫了上萬字的《聾瞽指歸》一書（二十四歲時定稿更名為《三教指歸》），比較儒釋道三教優劣。空海三十一歲到中國學習，得到青龍寺惠果阿闍黎「有如瀉瓶」一般傳授，並立為唐密傳人。空海大師歸國後將密宗與日本山嶽信仰融合，創立佛教真言宗，至今真言宗在日本有超過一萬一千座寺廟和一千六百萬信徒。中國唐密失傳千年後，大師保留的真言宗反哺中國，回傳中土。

其他方面，空海確立了日本平假名；大師編撰的《篆隸萬象名義》，是日本第一部漢字字典；大師撰寫的《文鏡秘府論》，引述大量唐以前的詩論，今天的中國學者，必須在這部著作中尋找逸失的文獻。

空海大師主持建造了東寺、高野山及日本境內的多處寺廟、佛塔；創造性地將平面的胎藏界、金剛界曼荼羅變為立體；大師在多地親手雕刻佛像供奉；大師指導修復日本最大的人工水利工程滿濃池；大師創立的綜藝種智院，是日本第一個平民可以免費就讀的學校，這間學校不僅教授佛學，還破天荒地講授工藝營造、水利桑植……在日本，關於大師的故事多不勝數。

就是因為空海「**虛空盡，眾生盡。涅槃盡，我願盡**」的宏偉大願，和他像超人般多方面的成就，日本有「空海奪大師之名、玄奘奪三藏之名」的俗語，空海信仰已被僧俗普遍接受。

今天的四國遍路，就是日本空海信仰的結果。

今天的四國遍路，
是中日文化交流的碩果。

第七十五番善通寺是弘法大師空海的出生地，這是大師童年雕像。八十八座寺廟中，每一座都有供奉空海大師的大師堂，有大師塑像。

高野山奧之院，空海大師在此入定。行走過四國遍路的修行者，在完成行程後會來到奧之院，向大師報告行程，感恩大師加持。

四國遍路上行走極有儀式感，斗笠、白衣上都有「同行二人」字樣。

四國遍路之發心道場

德島（古稱阿波國），有遍路寺廟二十三番，其中燒山寺、鶴林寺、太龍寺都處於崇山峻嶺之上，被稱為發心道場的「三大山寺」、「三大難所」。

發心道場行路艱難，可謂應了中國俗語：「萬事開頭難！」

不過，這些山寺卻是古木參天、古寺巍峨、鐘聲裊裊，傳說故事亦極為動人。行走其間，會有奇遇發生 —— 巡禮朝聖者的斗笠、金剛杖和白衣上，都有「同行二人」字樣，那是空海大師與你同行，隨時在你的左右加持、鼓勵你！你會有奇妙的體驗。

說個故事：2023年春，我徒步遍路時，從第十一番藤井寺至十二番燒山寺途中，在名為「風景發生之地」休息時，發現對面山上有一朵小小的雲彩在不停變幻，就拍了幾張照片。後來，翻看前面的照片我才知道，在約兩個小時的時間裏，這朵雲幾乎一直在原地注視着我呢！

真是不可思議，你說奇妙不奇妙？

香川縣春季的麥田。
筆者是山西人，算是食麵專家，香川雖然不是我家鄉，但這裏的麵更勝家鄉。強烈建議讀者在香川巡禮時，別忘了品嘗一下這裏的麵食。

四國遍路之涅槃道場

香川（古讚岐國）境內的二十三座寺廟，合稱涅槃道場。

這裏是空海大師的家鄉，空海大師修行、傳法的遺蹟更多。而且，四國其他地方很少見的麥田，在這裏卻連成大片。日本最好吃的烏冬麵，也在這裏出產。人們相信，空海大師在中國學成歸來時，帶回了小麥種子和製麵方法；空海大師主持修復的滿濃池，讓這裏乾旱的土地有了灌溉的甘霖。小麥加上當地盛產的魚、鹽、醬油，造就了香川日本烏冬麵的聖地——雖然這兒是日本面積最小的縣，人口只佔全日本人口的7.4%，但卻消耗了日本23%的烏冬麵！

在空海大師出生地第七十五番善通寺和周邊的彌穀寺、曼陀羅寺、出釋迦寺、甲山寺等數個寺院，你能感受到空海大師的氣息，我的佛教師長們說，這裏有強烈的磁場。

我還要再提一下，在香川，你還可以與來日本傳法的鑒真大師、去中國學習的空海大師，相隔千年，在同一個空間相遇。這個地方就是第八十四番屋島寺。

公元753年底，鑒真六次東渡終於成功，抵達日本鹿兒島秋目浦，在太宰府短暫停留後，於次年春，經瀨戶內海北上途經此地。

傳說鑒真途經這裏時，突然感受到屋島瑞氣瀰散，因而決定下船造訪，並在屋島的北嶺興建廟宇，這就是屋島寺的前身；空海後來奉天皇之命來到此地，重建屋島寺，並將寺廟從北嶺遷至南嶺。

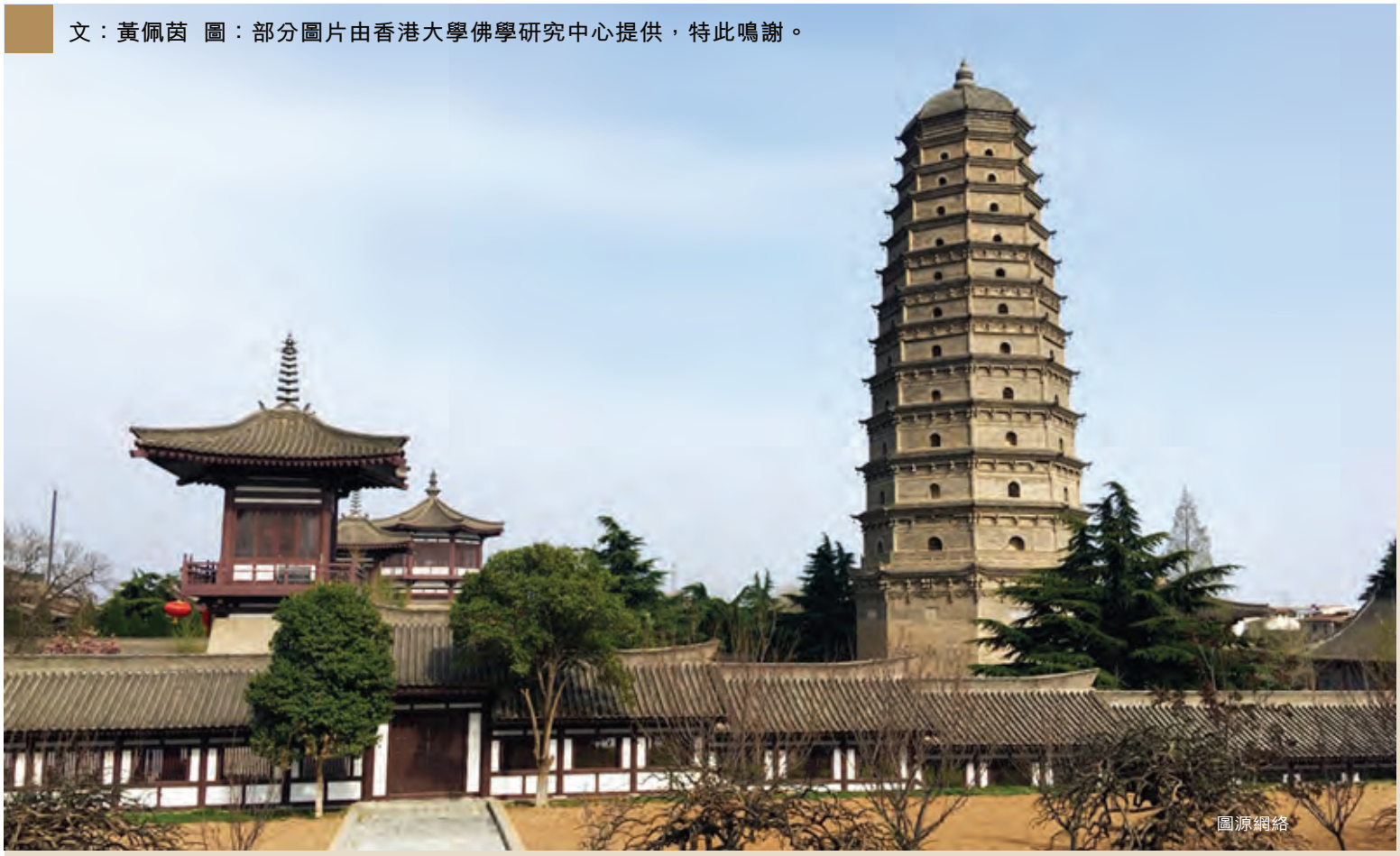
屋島狸貓小傳說

在屋島寺的本堂旁邊，竟然有神社鳥居，兩座憨態可掬的狸貓男女立於門前。何故？原來，這就是四國著名的太三郎狸（右上圖二）。相傳日本三大狸貓中，四國太三郎狸具備百變神通。據說當年鑒真和空海上山時迷路，就是它們化身為頭戴蓑笠的老人帶路。故事還告訴我們，屋島寺從北嶺遷至南嶺時，空海特地把守護屋島寺這個重任交給太三郎狸。深受鑒真與空海銘感的太三郎狸，頓悟到學問的重要性，特地在屋島成立狸貓大學，全國的狸貓都來此處受教呢。

四國遍路上的八十八寺廟，是中日文化的交匯點。各位有幸造訪四國遍路的朋友們，請細心觀看，慢慢品味吧。

筆者的納經帳第八十八番。

文：黃佩茵　圖：部分圖片由香港大學佛學研究中心提供，特此鳴謝。



圖源網絡

法門寺佛指舍利與唐密源流

二十年前，供奉在陝西省法門寺的佛指舍利，由專機運抵香港，當年供奉在灣仔會展中心十天，讓市民前往瞻禮。佛法慧命，兩地共榮，二十年後再相聚，以法相見。

去年12月29日在香港大學圖書館大樓許磐卿講堂，由香港大學佛學研究中心主辦，香港佛教聯合會協辦，旭日慈善基金贊助兩場講座——「從法門寺佛指舍利説起」及「佛教唐密的起源」，由寬嚴法師介紹法門寺、佛指舍利與舍利寶函，也説到地宮出土的文物與大唐文化。第二部分則由寬旭法師和我們分享唐密的經典、佛教八宗之一的密宗祖庭——大興善寺，也講及唐密源流，讓我們對這方面增加認識。

寬嚴法師簡介

現任中國佛教協會常務理事、全國青聯委員宗教界別秘書長、陝西省佛教協會副會長、陝西省青聯常委宗教界別副主委、寶雞市人大代表、寶雞市佛教協會會長、法門寺方丈、法門寺佛學院院長。

法門寺前世今生

寬嚴法師介紹法門寺重建、發現地宮、開啟地宮，地宮內各類寶物、佛指舍利及舍利寶函的照片和資料。法門寺位於陝西省扶風縣，東距西安一百二十公里，興起於關中西部的周原。岐山之陽的周原乃絲綢之路必經之地，絲路開通後，佛陀聖教傳入中國，在周原立足。寺建於東漢末年桓靈年間（公元147—180年），距今一千八百餘年，以供奉佛祖釋迦牟尼真身舍利而被尊為「關中塔廟始祖」，古稱阿育王寺。隋文帝開皇三年（公元583年）易名「成實道場」；唐武德元年（公元618年），高祖李淵敕命為「法門寺」，沿用至今。

法門寺在西魏朝代（公元555年），北魏宗室拓跋育初啟塔基，供養舍利。之後隋、唐王朝的創立者，延續善舉，寺為「護國真身道場」。仁壽末年，隋文帝外孫女婿、岐州刺史李敏重修法門寺。大業十一年（公元615年），煬帝疑李敏謀反，滅其族，廢法門寺。唐代（公元618年），李淵敕令賜名法門寺，至公元631年，岐州刺史張亮開塔供養舍利。

盛世盛緣盛事

1981年8月24日法門寺真身寶塔半壁坍崩，但藏有佛指舍利的地宮半壁卻沒有塌下，真的不可思議。《妙法蓮華經》有云：「**諸佛世尊唯以一大事因緣故，出現於世！**」1987年4月3日考古工作者在法門寺發現唐塔地宮，同年5月5日（農曆四月初八）考古專家發現第一枚佛指舍利。1988年11月9日法門寺重修後正式對外開放，中國佛教協會隆重舉行「釋迦如來真身舍利瞻禮法會」。

法門寺佛指舍利

法門寺地宮文物可分兩類，第一是漢、魏朝代時傳入中國，唐代諸帝竭誠供養的佛教聖物，佛指舍利與舍利寶函棺槨。另一類是唐代諸帝為安奉佛指舍利而供養的珍寶。佛指舍利共四枚，編為一至四號，分別發現於地宮後室之八重寶函、中室之白石靈帳、秘龕之五重寶函和前室之阿育王塔內。

佛陀入涅槃時，教導阿難尊者要以「如是我聞」為經首。以戒為師。依四念處而住。對待惡性比丘，應默而擯之。也提及自己的身後事，當時佛陀把缽覆轉，喻意將來建覆缽式的佛塔，佛身火化後，舍利被分成八份。後來印度孔雀王朝阿育王將舍利與舍利子取出，重新分配裝入八萬四千個寶函，並新建八萬四千座佛塔供奉。

真身與影骨的關係：月影三江，非一非異

地宮出土的《大唐成通啟送岐陽真身志文》記載：「**洎武皇帝蕩滅真教，坑焚貝多，銜天憲者碎殄影骨，上以塞君命，蓋君子重權之道也。**」所謂「影骨」即佛陀真身之影身，其背景是唐武宗的「會昌法難」，武宗派遣專使赴法門寺銷毀佛指舍利，大德們冒死護法，以「影骨上塞君命」保存了「真身」。《華嚴經》曰：「**譬如淨滿月，水水悉能現。影像雖無量，本質無差別。諸佛法如是，隨感現眾像。化相雖無量，法體無差別。**」也如趙樸初會長詩云：「影骨非一亦非異，了如一月印三江。」

自顯慶四年（公元659年）唐高宗首次迎奉佛指舍利，至成通十五年（公元874年）唐僖宗送還佛指舍利，唐代先後有高宗、武后、中宗、肅宗、德宗、憲宗、懿宗和僖宗八位皇帝，六迎二送供養法門寺佛指舍利。

寬嚴法師與法門寺地宮出土四枚佛指舍利

地宮出土文物概況

地宮出土的珍寶，經考古分析，有金銀器、瓷器、琉璃器、絲織物、銅鐵器、漆木器、珠玉寶石、石器等，另有錢幣兩萬餘枚。舍利寶函、佛教造像法器、金銀重器、史上首次發現的秘色瓷器及伊斯蘭琉璃器群等。唐懿宗供奉迎真身銀金花大錫杖，迎真身純金缽盂，佛教造像史上唯一於晚唐長安，以供奉佛指舍利護國護教為宗旨的漢地「護國菩薩」。武周時代，安奉了佛指舍利的寶塔、靈帳，現存最早的八菩薩曼荼羅造像。

自1987年發現了法門寺地宮以來，海內外的宗教界和學術界，開展了法門寺歷史與文物學術研究。在佛指舍利供養制度、唐密、唐文化（含銀器、琉璃器、秘色瓷、絲綢以及茶文化等），為中華文化平添光彩。

圖源網絡

寬旭法師簡介

現任中國佛教協會常務理事、陝西省佛教協會會長、西安大興善寺方丈、青龍寺住持、陝西省省政協常務委員、陝西省政協民族宗教委員會副主任。

圖源網絡

唐密經典與法門起源

講座第二部分，由寬旭法師講述唐密經典、密宗祖庭——大興善寺及唐密源流。大興善寺，佛教八宗之一「密宗」祖庭。始建於西晉武帝泰始二年（公元266年），原名「遵善寺」，是西安現存歷史悠久的佛寺之一。隋文帝開皇年間擴建西安城為大興城，寺佔城內靖善坊一坊之地，故取城名「大興」，再取坊名「善」，賜名為「大興善寺」至今。

中期密教《大日經》、《金剛頂經》的教法

密教即「秘密佛教」，最初原於印度，自公元三世紀，印度密教經典逐步傳入中土，中國密教開始形成。《大日經》標誌着印度密教從「早期密教」轉向「中期密教」，進入以毗盧遮那佛為教主，曼荼羅為主尊，具有完善密法體系。**以《大日經》為起始，《金剛頂經》為延續的中期密教經典。**

密教的革新包括：第一，此前密教經典以釋迦佛為教主，而《大日經》確立了法身佛毗盧遮那如來為教主。第二，此前密教曼荼羅的主尊為釋迦佛或諸菩薩，《大日經》將曼荼羅主尊確立為毗盧遮那如來與佛部、蓮花部、金剛部三寶與五方佛等聖眾。第三，是《大日經》、《金剛頂經》等密教經典，強調菩提心，開顯「一生成佛」的目標核心。第四，《大日經》把此前大乘佛教的中觀、唯識、如來藏三大系統思想，融通於密教體系中，成嚴密的修行與教理體系。

《大日經》核心思想

唐代開元十二年（公元724年），由善無畏三藏〔**註1**〕與一行阿闍梨〔**註2**〕翻譯的漢譯本，共七卷三十六品，前六卷三十一品講述經典的核心，第七卷的五品論供養曼荼羅海會諸尊的儀式、行法與戒法。第一卷第一品〈入真言門住心品〉，論全經大意，將經中奧義概括為因、根、究竟，即「**菩提心為因，大悲為根本，方便為究竟**」。從第二至三十一品，講述儀軌與行法的意涵，包括擇地造壇、造曼荼羅、灌頂、護摩、念誦印契、供養諸尊，字輪觀修、護持禁戒、無上三昧等。

註 1 三藏：佛教術語，佛教經典的分類法，即經、律、論三種類別的佛典，也是說精通經、律、論的法師。

註 2 阿闍梨：教授佛法的師父，是「用其智慧與道德教授弟子，使之行為端正合宜，而自身又堪為弟子楷模之師」，故又稱導師或上師。

圖源網絡

阿字本不生的核心義理

《大日經》第二十二品〈百字成就持誦品〉，《大日經》將修行根本盡歸「阿」字門，阿字具有「一切法本不生」的意義，普攝世間、出世間的諸法，是真言的本體，即「一切真言心」，是至高無上的統領，即真言王，觀想阿字的字形和字義，就能成就佛果。

《金剛頂經》的形成

金剛界大教王經師資相承付法次第記有述，三藏金剛智云：我從南竺國，親於龍智阿闍梨邊，傳得金剛界百千頌經。龍智阿闍梨自云：從毗盧遮那如來，（即釋迦如來的法性身為名），在世以此金剛界最上乘法，付囑普賢金剛薩埵，普賢金剛薩埵付妙吉祥菩薩，妙吉祥菩薩復經十二代，以法付囑龍猛菩薩，龍猛菩薩又經數百年以法付於龍智阿闍梨，阿闍梨又經百餘年以法付金剛智三藏。

《金剛頂經》的核心思想

依十八處說法，《金剛頂經》被分為十八會，金剛智三藏譯本的《金剛頂瑜伽中略出念誦經》，即十八會中的第一會之第一分，是《金剛頂經》的核心內容。初會名一切如來真實攝教王，有四大品，一名金剛界，二名降三世，三名遍調伏，四名一切義成就表四智印。於初品中有六曼荼羅，金剛界大曼荼羅，並說毗盧遮那佛受用身以五相現成等正覺（五相者：通達本心、修菩提心、成金剛心、證金剛身、佛身圓滿），成佛後以金剛三摩地現法，生三十七智，廣說曼荼羅，為弟子授速證菩薩地佛地法。

《金剛頂瑜伽中略出念誦經》也有說明入壇及入道場前的準備，相關念誦結印法。禮拜作法時的四種做法、四種眼、降伏真言。三摩地法。金剛界曼荼羅法。金剛界

三十七尊的觀想法與五相成身觀，及諸佛加持灌頂法。作曼荼羅法。供養法。灌頂法。護摩法。

與《大日經》教法強調「真言」相比，《金剛頂經》更着重瑜伽觀想，「三密」相應中的意密觀想。《金剛頂經》教法之所以被稱為「金剛界法」，是因瑜伽境界中集會的聖眾，受大日如來加持灌頂，而得金剛名號。金剛界指的是「證得佛地一切法自在，得證身口意三密金剛」的境界。

《金剛頂經》即「金剛界法」的主要內容

五相成身觀，五相者：通達本心、修菩提心、成金剛心、證金剛身、佛身圓滿。菩提心的月輪觀，能通達本心：「我不見自心，此心為何相？……觀心如月輪，若在輕霧中，如理諦觀察。」修菩提心：「我已見自心，清淨如滿月……如觀淨月輪，得證菩提心，按此心真言，密誦而觀察。」成金剛心：「觀五股金剛。」證金剛身：「應當之自身，即為金剛界……我為金剛身。」佛身圓滿：「觀身為佛形……既見身成佛，相好皆圓備，諸如來加持，現證實相智……既已加持身，次應受灌頂……」

唐密的形成，以祖師與祖庭為中心

善無畏三藏與金剛智三藏的入華譯經

善無畏三藏與金剛智三藏為中土傳入嚴密學修體系，《大日經》胎藏界密法與《金剛頂經》的金剛界密法。他們對密法的教相與事相有深入了解，對於經典有準確的翻譯，包括善無畏三藏為一行阿闍梨解說的《大日經》教法，及金剛智傳授金剛界密法於弟子不空。

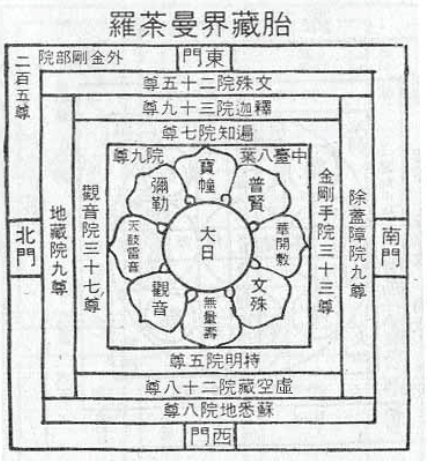
彼時的中國佛學界，在印度中期密教傳入之初，兩位三藏大師為密宗的建立奠定了經典與法脈的基礎。一行阿闍梨就是第一位跟隨善無畏、金剛智得到胎藏界、金剛界兩部密法傳承的中國僧人，更是唐密三部根本經典與教法，得以在中國流傳的最初緣起人。

不空三藏與大興善寺

不空三藏年十歲，周遊巡歷武威、太原，作為中國佛教四大譯師之一，在半個世紀的譯經事業中，翻譯佛經達一百一十部、一百四十三卷，也寫了《金剛頂經瑜伽十八會指歸》，介紹了《金剛頂經》的十八會。在弘法層面，大師據灌頂師位，四十餘年入

胎藏界曼荼羅

中臺八葉院居於曼荼羅的中心，呈正方形，其內部為一敷開的八葉蓮花，大日如來住蓮花中心，寶幢、無量壽、開敷華、天鼓四佛住於東、西、南、北四方，普賢、文殊、觀自在、彌勒四菩薩，分別居於東南、西南、西北、東北四隅，四方四隅成八葉，加位於中心的大日如來佛，合有九尊。



壇弟子，受法門人，有三朝宰臣、五京大德、緇素士流、方牧岳主、農商庶類以萬計。作為三朝帝師，不空三藏獲得唐玄宗、肅宗、代宗皇帝對唐密與佛教的支持，使唐密得到崇高地位。自公元756年，他奉肅宗旨意住大興善寺，至公元774年圓寂。他在長安弘揚密法，與大興善寺緊密相連。不空作為唐代密宗的祖師，也是大興善寺的象徵，被後人稱為「大興善寺三藏」。

大興善寺與唐密祖庭意涵的確立

惠果和尚撰寫十八契印，整合開元三大士與一行和尚共同傳來，譯出密法根本經典與儀軌，使三部大法一體，構成有次第、有邏輯的唐密學修體系。

日本求法僧空海，求得惠果阿闍梨兩部大法傳承後，在日本高野山建立東密（日本真言宗）。今日真言宗的密法，受學次第分為「十八道、金剛界、胎藏界、護摩、灌頂」五個部分，其中十八道的儀軌來源，就是惠果和尚所撰的十八契印。惠果將唐密的經典、儀軌、曼荼羅、法器、佛菩薩畫像、祖師像傳給國內各地和新羅國、日本國僧人，使唐密的火種得以流傳。

惠果和尚從大興善寺沙門轉為青龍寺大德，而不空三藏的兩位弟子，惠朗和惠果，一位繼承其位在大興善寺弘密法，另一位在青龍寺開新道場，令唐密遠揚海外，預示了此後唐密二大祖庭與弘法中心傳統的建立。

當代唐密在祖庭大興善寺和青龍寺的恢復和弘傳

義操與法全阿闍梨繼承衣缽，完善了唐密密法學修體系

在傳法層面，義操阿闍梨共向十三人付法，其中向七人付金剛界法，向五人付胎藏、金剛界兩種密法。他的弟子海雲阿闍梨於公元834年撰寫了《兩部大法相承師資付法記》，是歷史上第一部專門記載密宗法脈的佛教史籍，標誌唐密傳承譜系觀念的成熟。

法全阿闍梨也撰寫胎藏界的修行儀軌，在玄法寺期間撰寫了《玄法寺儀軌》，在青龍寺期間又撰寫了《青龍寺儀軌》，此兩部儀軌被日本僧人圓仁與圓珍等傳到日本，是如今胎藏界法的核心文獻之一。法全阿闍梨向十七人付法，弟子中有長安城的僧人與居士，還

寬旭法師（左三）、寬嚴法師（左四）與出席講座的來賓大合照

有日本國與新羅國的僧人。他使唐密遠揚海外，為唐密千年後的恢復奠定基礎。

智慧輪三藏是不空三藏的第三代法嗣，以大興善寺為道場廣弘唐密。經歷宣宗、懿宗、信宗三朝，位至國師，被尊稱為「大遍覺法師」。

唐密再現，光耀大千

法門寺地宮發現的曼荼羅造像，集中在佛舍利容器和捧真身菩薩造像之上。公元七至九世紀，是佛教密宗在中國傳揚的關鍵時期，反映了古印度密宗八菩薩曼荼羅法初傳長安，善無畏、金剛智入唐弘揚胎藏界、金剛界兩部密法，一行、不空、惠果等人通傳胎、金兩部大法，進而創立唐密。晚唐以智慧輪大師為首的長安密宗僧團，發展的金剛界——佛頂尊聖曼荼羅基本傳承，是唐密考古空前的重大發現。

決心學習密法，八宗才得圓滿

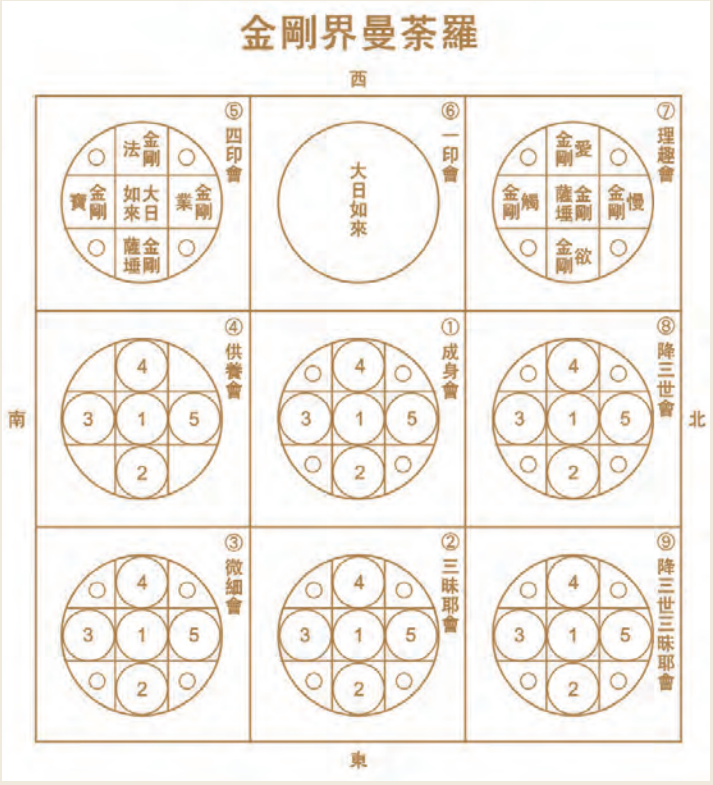
寬旭法師也和我們分享他在日修行學習的體會。2014、2015年周年活動紀念，法師們到日本參拜真言宗的空海雕像。2015年法師決心學習密宗，認為這樣八宗派才得圓滿，2016年五人遠赴日本學習密法，每天反覆聽日語錄音，翻譯成中文，又在日本書店買了中文版學習。每天只有數小時的休息，還要洗碗、打掃、做功課，風雨不改。每天作筆記，不能用空調，也不能加添飯菜。每天跪在地上十多小時的念誦，不敢喝水，因怕要常上洗手間。老師端飯給弟子吃，感恩弟子們的學習，才得以延續傳承密法。日本的學習嚴格，密法的修行講求感應。修習密法需要時間，八大宗派，不可缺一，法師們學成密法歸來，延續弘傳。

筆者後感

佛教界素有「見舍利如見佛」的說法，法門寺的佛指舍利，藉着圖片展及講座，讓我們有緣再見聖物的法照，更了解這方面的資料，生起恭敬心、慈悲心和平等心。唐密從印度發源到漢，在祖庭大興善寺和青龍寺恢復和弘傳，密宗得以流傳，而佛教八大宗派也得圓滿。

金剛界曼荼羅

由九個小型曼荼羅組成，也被稱為金剛界九會曼荼羅，前七會對應於《金剛頂經》初會四大品中的金剛界品，所說的六種曼荼羅，後二會對應於《金剛頂經》初會的降三世品。兩種觀修順序：第一種從果到因，大日如來度化眾生的過程，第二種從因到果，表示菩薩修行成佛的次第與過程。



很多讀者說，他們很需要《温暖人間》

其實《温暖人間》更需要大家 互相成就及支持

25 年

我們初心不變　風雨不改

每一期

我們都與您深入佛法智慧的殿堂

從初淺到深邃領悟　開啟一場場心靈啟迪之旅

請訂閱《温暖人間》雙周刊

與智者同行　共鑄和諧世界

讓心靈在智慧之光下覺醒

一起淨化身心

滋潤內在平和

電子訂閱

訂閱及查詢電話：28348990

WhatsApp：52267376

只限實體版訂閱（禮品數量有限，送完即止。）

全新

訂閱禮品

禮品 1

☐ 精美木製輕巧香筒

長13cm

禮品 2

☐ 七寶多福手珠

兩年訂閱禮品

☐ 妙本 Judy 設計的蜜蠟手繩

領取方式	地區	一年	兩年
郵寄	香港	☐ $ 350	☐ $ 700
7-11	憑券到指定 7-11 取舖號：_____（可來電查詢）	☐ $ 350	☐ $ 700
平郵	內地、澳門、台灣	☐ $ 460	☐ $ 920
	東南亞	☐ $ 480	☐ $ 960
	日本及其他海外地區	☐ $ 550	☐ $ 1,100
空郵	內地、澳門、台灣	☐ $ 980	☐ $ 1,960
	東南亞	☐ $ 1,100	☐ $ 2,200
	日本及其他海外地區	☐ $ 1,200	☐ $ 2,400

☐ 由下一期出版開始訂閱　☐ 由_____期開始訂閱

姓名：_____ 先生 / 女士　電話：_____

地址：_____

電郵：_____

為保障你的私隱權，你的個人資料只用作向你傳遞本刊資訊，並不會作其他用途。

助印

☐ 單次捐款 _____

☐ 每月捐款 _____

($100以上可發香港扣稅收據)

護持功德主：_____ 先生 / 女士

地　　址：_____

電　　話：_____

電　　郵：_____

回向字句：（30字內）_____

☐ 不公開芳名

付款方式	詳情
☐ 劃線支票	抬頭請寫：佛教溫暖人間慈善基金有限公司 Buddhist Charity Work Shop Limited
☐ 銀行入帳	恆生銀行 289-8-133877 / 中國銀行 036-746-1-0047866
☐ 轉數快 / payme	電話：52267376
☐ 信用卡	☐ VISA ☐ MasterCard （恕未能接受銀聯及 AE 卡） 持卡人姓名 _____ 信用卡號碼 ____ - ____ - ____ - ____ 有效日期至：____ 月 ____ 年 持卡人簽署 _____

Buddhist Charity Work Shop Ltd.　52267376

請填妥此表格，連同劃線支票或銀行入賬收據寄回地址 ／傳真 28343832 ／WhatsApp 52267376

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　查詢：28348990

「80 後」的煲藥實戰

陳伊敏

資深傳媒人，大學兼任講師。愛禪修，習花道。生命教育平台「老薑」創辦人，不懈推動高齡社會的創意和跨代對話。長期關注社會議題，獲頒逾二十個專題報道及出版獎項。著作《看見生命的火花：德國高齡社會紀行》提出「迎老」新思維，重塑對「老」的想像。

幾個月前，老薑Mary接二連三患上感冒，又染上了新冠肺炎，久咳未癒，精神也垮了不少。我推薦她去看宇傑醫師，她起初不太情願，但經不起我一番游說，終於答應了，我便約好陪她去。

當醫師問她：「是選煲藥還是沖劑？」她不假思索地說：「當然煲藥啦！煲藥比較正宗嘛！」

她竟然選了煲藥，就這麼抱着三大包藥材回家去。一路抱着藥，她還自信地說：「不怕麻煩！有個鐘點工幫手，可以應付！」

其實Mary一直對煲藥有陰影。她回憶起上一次煲中藥，那已是七十年代的事了。那次她試着自己煲藥，結果因身體不舒服，一不小心打了個盹，醒來時整間屋子瀰漫着燒焦的藥味——藥全糊了！煲也燒黑了！後來怎麼刷都刷不掉那股焦味。

她說，雖然當時年輕力壯，但那次煲藥的經歷，真是讓她對煲中藥產生深深的恐懼。後來她試過改吃藥粉，結果沒多久便發起了高燒——她平時可從來不發高燒的！再往後，就只敢碰西藥了。三、四十年過去了，中醫的門她都沒再踏入一步。她說：「啲丸仔我擅長，可以十粒一起吞下。」

回到家，問題來了：家裏竟然沒有藥煲。Mary只好翻箱倒櫃，在廚房的一個角落裏，找出一個長輩留下的電子定時藥煲。她滿心歡喜地看着說明書，卻發現完全看不懂——什麼「定時」、「自動」、「預約」之類的按鈕，對她來說簡直像看天書。

她嘆了口氣，跑去買了一個最普通的藥煲。

第一天，她還算輕鬆，因為鐘點工姨姨幫忙煲好了藥。然而到了周末，姨姨不上班，她只好硬着頭皮親自上陣。她安慰自己：「年輕時我可是煲過藥的！當時覺得一點都不難。」於是她自己動手煲藥，但是，怎麼現在感覺完全不一樣了？「哦，對了，我現在已經是『八十後』——八十一歲了嘛！」

按照醫師的囑咐，五碗水先煲成一碗，再用兩碗水煲成一碗，最後把兩碗藥液混在一起，每次喝一半。還有一道重頭戲：最後加上沖劑。醫師都怕難度太高，已經省略了「先煎後下」。這一切聽上去已覺繁複，真正操作起來，更是手忙腳亂。

整個煲藥的過程，Mary簡直像守護一個熊熊燃燒的火山口：全程瞪大眼睛盯着火，生怕藥沸騰。去趟廁所都得快跑回來，生怕錯過了什麼關鍵時刻。藥已煲好了，還得把滾燙的藥煲小心翼翼地端起來，倒出藥液。每次倒藥，她心裏戰戰兢兢，那滾燙的湯汁要是濺到手上，那可慘了。

她連續喝了三天中藥，發現身體似乎真的有點起色。她感慨：「這藥喝起來可真是珍貴啊，每一口都是心血結晶！」

複診時，她學乖了，還沒等醫師問，她就主動要求：「還是開沖劑吧！方便太多了，真的不想再折騰煲藥了。」醫師開了四天的藥，每天喝兩次沖劑——舀一勺，用熱水沖勻。這次喝起來，又快又輕鬆，簡直像在喝一杯「中藥咖啡」！

過了一段時間，她發現自己的身體真的有了不少改善：頭暈的情況減少了，腳抽筋也不那麼頻繁了。一直以來，她早晨醒來時腳總是冰冷的，如今醒來時腳趾竟然有一點微微的溫暖感；至於咳嗽和頑痰，肺部這台「老機器」已經運轉了八十個春秋，她本來不抱什麼希望，但現在比以前更容易把痰咳出來了。

經此一役，她順道也克服了煲藥的陰影。

尋陽記

夢之始

衍陽師父與澳門淵源很深。三十歲前，未出家的師父寫下詩作〈再戀小城〉：

為了追尋一個完美的故事
我曾經輕率地將你遺棄
流浪的途中我做了很多夢
每次回首
發覺所有的夢
竟完全屬於你 ……

師父的父親在澳門出世，婚後攜妻往廣州謀生，並開枝散葉。到了子女上學的年歲，再先後返回澳門。師父與二哥最後離開廣州，在兩人相伴乘夜船南渡的途中，師父對哥哥說：「我害怕！」比師父大三歲多的二哥，拍着胸膛安慰道：「阿哥在，不怕！」

師父夢中的小城，便是澳門。與小城邂逅那年，師父四歲。

一家人團聚了，生活卻沒有想像中順遂。父親曾用積蓄購得一間木屋，親戚卻將其據為己有。父親不跟他計較，也不許家人說是道非。

父親帶着一家老少，以六澳門元在連安圍二十三號租得一處地庫。房子分為三進，第一進堆滿炮仗加工物料，第二進是廚房，由另一伙人家租用，再往裏面是僅六十五平方呎的狹小空間，無水、無電、無廁所。為防火警，父親將唯一的一口窗改為可以活動的，作為逃生用途。

屋裏空氣不流通，酷熱天氣下，大家索性跑到門外蔭棚下去納涼；天雨時，水沿着牆壁縫隙滲入屋內，須用沙袋擋水。潮濕陰暗的環境成了黴菌和蟑螂滋生的溫床，祖母終因霍亂入院，其他大人小孩，則被強制送入隔離營，倒是在那段期間，大家都吃好、睡好、住好！

縱然環境惡劣、生活拮据窘迫，一家人卻好珍惜在一起平安無事的日子。每月出糧後，母親會給孩子們買蓮花杯雪糕，給苦澀的日子添一絲甜的味道。師父與兄弟姐妹們，從大人們的生活態度中，以及歲月的磨礪中，習得了堪忍的氣概。

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

愛的藝術 The Art of Loving

職場王道
袁志光
跨國房地產公司董事總經理，香港大學佛學碩士，追隨國學大師霍韜晦教授七年，積極參與扶貧及儒學推廣工作。

近期看了一本 1956 年的經典名著——《愛的藝術》(The Art of Loving) 。什麼是 loving ？什麼是藝術？較適當的 loving 翻譯應該是「去愛」。「去愛」是主動詞，也是進行式。藝術則是把一件事做到極致。

作者佛洛姆（1900-1980 年）是德國出生的猶太人，人本主義者學家和精神分析心理學家。他從小跟隨猶太祭司正規學習猶太法典，然而二十六歲離開正統猶太教後，反而用人本主義解釋舊約聖經。

在舊約聖經故事中，亞當和夏娃違背上帝的絕對權威，吃了能分善惡的禁果，被逐出伊甸園。他們對於見到自己赤身露體感覺羞愧，也因此看到自己的獨立個體性，從中產生人與自然和人與人存在的割裂，衍生出孤獨分離的感受。弗洛姆認為人不應服從父性權威和依賴母性的關愛建立價值，而是應運用創造力建立自我的價值，用愛和理性對應孤獨感受。

大多數人不懂學習如何「去愛」，或者更認為愛是與生俱來不需要學習。一般人把「被愛」當成「去愛」：男性爭取財富地位成就，而女性就靠儀容打扮，雙方藉此來吸引異性愛他們。另一些人根據社會商品化的標準找對象，變成一種等價交換的交易。有些人以為一見鍾情就是永恆，時間久了，激情淡了，最後相互厭倦，因所謂了解而分手。

弗洛姆認為既然如何「去愛」是藝術，那就應該像學習其他藝術的方法一樣：首先學習理論，然後落地實踐，最後專注投入。

孤獨及與人分離的感受不好受，有些人通過酗酒吸毒或濫交麻痺自己的精神。但迷狂後，孤獨的感覺更甚！唯有通過「去愛」來連結，建立價值觀與信念一致的群體。

在基督教，大家都是平等的上帝子民。在佛教，大家都尋求離苦得樂。或者通過從事創造性活動，例如庖丁解牛形式專注投入的心流體驗，來感受禪樂。「去愛」是一個給予性的活動，而不是接受性的活動，給予不是犧牲，不是痛苦而是快樂。給予意味心中富足，給予越多，快樂回來越充沛，這也是中國道家文化說的「反者道之動」。

愛的四大元素是關懷、責任、尊重和了解。關懷就像是母親對孩子一樣只是純粹的付出，但不是溺愛。責任不是被迫去做，而是自願行為。尊重就是不支配剝削，令對方獨立成長，有時放手才是尊重的表現。佛祖拈花，迦葉會心微笑，無言傳法，以心印心，就是了解溝通的最佳演繹。

愛的對象包括母親、兄弟、伴侶和自己。自愛不等於自私，反而可愛人如己。根據新約聖經，上帝平等地不分種族性別愛每一個人，我們也可以愛每一個人。佛教也說眾生平等，人人皆可成佛。

那如何實踐愛的藝術？說食不飽，實踐只能靠身體力行。但實踐的途徑也可像以手指月一樣給些指引。首先，自律是基本，沒有規範性的自律，實踐不會有效。第二是專注，君子慎獨，能夠專心一意的跟自己相處，才能跟他人好好相處，禪坐或禪修的鍛鍊可以有幫助。第三就是耐心，凡事都要時間醞釀，欲速則不達。最後就是敏銳觸覺，特別是不言而喻的默契。

愛的品質是客觀、理智、謙卑、理性信仰及堅持信仰的勇氣。理性信仰是通過自身觀察思考以建立的堅定信念。最後希望大家能夠成為愛的藝術家！

何謂「生活」？

……有「生命」的「活法」

多年前短居日本時，一情景烙印心田。某天回到鄉下訪友，搭上尾班火車，而剛好我坐進最前一卡列車。到終站下車時，看車長檢查過車廂空無一人後，他可下班了。攜公事包的他忽地站直身子，真摯地緩緩向列車車身鞠躬，並誠懇地說：「感激你整天服務我們的乘客，辛苦了。」當場愣住的我，傻眼看向滿臉笑容的他，觸動不已，直感：「他的笑容是真的，好幸福啊。」此情此景，對我影響深遠。

近日共修時，同修們對「二元對立」、「明覺」與「活在當下」似懂非懂。那還是從家務事入手吧。大家慣常怎看待「做家務」呢？是否慣性將之歸納至「麻煩、不喜歡、不享受」之類別？及快快弄完便可打球、追劇、滑手機？大家異口同聲說：「正是。」所以呢，這便自設「二元對立」來苦自己啦。

試想想：被你標籤為沉悶的工種，是否仍需天天、月月、年年地進行？那若每天經驗「不想做、討厭做、厭倦做」諸多負面情緒，你當前世界便陷苦海咯。既然還是「非我莫屬」的要做，何不改變心態？就以洗碗說明吧。這亦是套用日本火車那一幕到我日常家務上。

看着洗碗盆堆滿肥膩髒兮兮的碗筷碟子，我先笑笑向它們說：「剛才盛佳餚真多得大家，辛苦了，現在讓我為你們效勞一下。」接續，全神貫注於每一器皿上。手輕柔擦拭，若偶一不慎碰撞到某碗碟，我速說：「對不起，令你受驚。」於是，整個洗碗過程盡是身心合一地開心進行。

同修笑說：「唷，原來可以這樣洗碗，光用聽的已覺挺好玩呢。」我強調：「當下洗碗的你、呼吸的空氣、身體內細胞遊走生滅、周遭氣味、溫度變化等；只有此時此刻，這一剎那永不復刻、不再重來。不是嗎？」當注入生命、明覺在做時，跟前一切頓變神聖，所謂「永恆的現在」。若你們不是如此「活在當下」地洗碗煮飯爬梯掃地……你們活了多少年也只是「沒生命在動」，對嗎？靜心細想，本可盡情享受的每個當下，即於指縫間麻木地溜走，何其浪費？

從洗碗遂舉一反百，所有「不喜歡事項」皆是建基於你的二元觀念上，將之平等化，每事盡能享受進行、喜悅完成；那自然每天睜眼也自動自發朝所有要做的事出發。**這才是「生」活，有「生命」的「活法」。**

還有一重點。每隻碗，不是你去用它，而是它貢獻生命給你用，故請邊洗邊感謝它為你家服務多年，可以嗎？你真心感受一下，一切頓變殊勝萬分。這亦可推衍至所有東西上，**不是主人任意用它，而是相互合作共生、共同生活。**這更能大大培養感恩心與跳出「人本主義」，是「淡化自我」的最佳實踐。

漸漸地，當學懂轉換心態，再細看一室物品。嘩，椅子、手錶、包包、球鞋、電鍋、冰箱等，正因我由衷感激它們的到來，全部頃刻沾上愛、聚滿光。一切與我和諧共生於同一屋簷下，合成我溫馨的家，這感覺已教我倍感富足無比！我確是如此越活越喜悅，有「生命的活法」，就從洗碗開始。

Be Happy Ginson
《尋找天堂》、《走路看花》、《跟我一起……變強》、《不藥而治》、《不藥而癒》（以快樂戰勝絕症）作者。愛旅行、愛服務眾生、更愛笑。絕症下重生，更覺生命可貴，誓以推動愛心、正能量為己任。

廣告

慈悲喜捨．何以解憂
千人禪修2025
身處一個紛亂多變的時代，戰爭、自然災難頻繁、資訊爆炸，生活節奏急促，
我們何以解憂，如何安住？今年千人禪修以「慈悲喜捨」為主題，
願更多人修習四無量心，以慈悲平等的心胸，慈悲自己，慈悲他人，
願我們個人，我們的社會乃至我們的世界安寧和諧。
6月7、8 六 日
10am - 5pm
香港珠海學院
香港新界屯門青山公路
青山灣段80號
HK$200 / HK$220（連接駁巴士）
(包括禪食素飯團及水；坐墊與座椅區同價，不設劃位)
詳情及報名
5月6日 10am接受報名
合辦機構
大覺福行中心
Tergar
香港南傳禪修學會
梅村香港基金會
亞洲應用佛學院
覺醒心靈成長中心
Awareness Spiritual Growth Centre
秀峰禪院
Su Bong Zen Monastery
東蓮覺苑
TUNG LIN KOK YUEN
pause & breathe
佛學研究中心
JTIA
場地支持
香港珠海學院
佛學研究中心

本欄搜羅的網上感人小故事，可能曾經以不同形式在其他媒體流通，相信讀者不會介意這並非原創故事，因為故事帶來的心靈觸動，才是本欄的精神原意。

勤學似春起之苗

晉代大文學家陶淵明隱居田園後，一天有一位少年登門拜訪，那少年問：「晚輩十分仰慕您老的學識與才華，不知您老有無讀書妙法？若有，敬請教與晚輩，定當終生感激！」

陶淵明聽後捋鬚而笑：「天下哪有讀書的妙法？只有刻苦用功，持之以恆，勤學則進，怠之則退。」

少年似乎沒有聽明白，陶淵明拉着他的手來到田邊，指着一棵稻子，對少年說：「你仔細地看，看它是不是在長高？」

少年很聽話，仔細看了一會，站起來對陶淵明說：「晚輩看不到它在長高。」

陶淵明說：「如果它不長高，怎能從小小一棵秧苗長成今天這樣子呢？它每時每刻都在生長，祇是我們肉眼沒法看到罷了。讀書也一樣，天天勤於讀書，每日的進步也難以覺察，但天長日久，豐富的知識及思維方法就裝在你的腦子裏了。」

說完這一席話，陶淵明又指着河邊一塊大磨刀石，問少年：「那塊磨刀石為什麼有馬鞍一樣的凹面呢？」少年答：「那是村民磨鐮刀磨成那樣的。」

陶淵明又問：「具體是哪一天磨的呢？」少年又無言以對。

陶淵明接着說：「村裏人天天都來這裏磨刀，日積月累，年復一年才成這樣。正所謂『冰封三尺，非一日之寒』，學習求知也是這樣，如果不是持之以恆地求知，每天都會有虧欠的。」

勤學似春起之苗，不見其增，日有所長；輟學如磨刀之石，不見其損，日有所虧。

Book

光影紀行

是歸航也是啟航

李樂詩（Rebecca），一個香港人耳熟能詳的名字。她是著名的極地科學工作者、探險家、環保先鋒。

很多人都未必知道，其實Rebecca也是位畫家、廣告設計師、攝影師、作家、電影美術指導，而每個行業，她都幹得有聲有色，二十多歲已經賺了第一桶金。

1985年，Rebecca在名成利就的人生階段，接到一個大job：策劃在香港大會堂舉行的中國首個南極考察展覽會的設計任務，豈料這個因緣，扭轉了她的生命軌跡，從此她與極地探險、科研結下了不解之緣，更成為第一位踏足地球三極的香港女性。她為了追逐極地夢，淡出商圈，放下繁華，更不惜傾家蕩產！

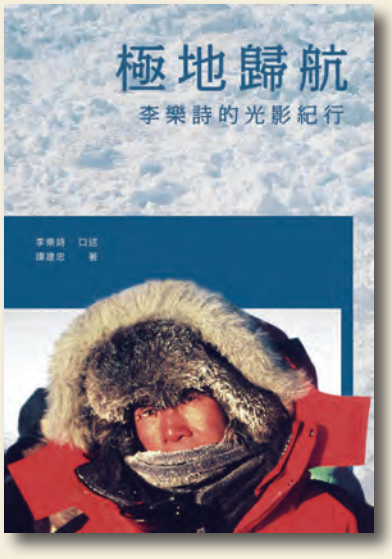
奔波了幾十個寒暑後，踏入古稀之年，她揮別極地，但Rebecca的雙腿並沒有歇下來，繼續奔走於各大、中、小學和社團，永不嫌累地述說極地的故事，也洋洋灑灑寫下數十萬字，傳遞大地的美好，警醒大家關注地球的脆弱。

滿懷感恩的Rebecca，最渴望她的人生成果能夠繼續發光發熱。

有幸地，李樂詩遇上了忘年之交譚建忠律師（Jerry），同樣是肩負保護大自然的使命。兩人一拍即合，由Rebecca口述，Jerry執筆，心靈溝通的催化作用之下，她首度袒露內心世界，以及不為人知的苦楚磨難，活生生呈現她不平凡和充滿意義的一生。

《極地歸航》是李樂詩的光影紀行。她希望這本自傳能啟發更多年輕人，尤其是女性，勇敢追夢，探索人生的更多可能。此外，更希望藉着這本書，喚醒人們對自然與環境的關注！

「我也期待年輕一代承接我們的精神與責任。這是我的歸航，也是他們夢想的啟航！」



書名：《極地歸航》——李樂詩的光影紀行
作者：李樂詩口述　譚建忠著
出版：中華書局（香港）有限公司
售點：各大書店
售價：$138

History

香港佛教史

——大嶼山修行文化

大嶼山，香港最大的島嶼，隱藏着清淨的佛教修行之地，遠離鬧市。這集「叢林初拓——大嶼山修行文化」走訪鹿湖與昂坪，探索佛法如何在這片青山綠水中根植，見證修行人的歷史與現代活力。

《佛教的傳承與傳持——百載佛緣話香江》第二集
「叢林初拓——大嶼山修行文化」

Video

Vegan

素行者喜訊

由大覺福行中心子公司——大田素品開設的「僖」開幕了，目的是在都市環境中傳遞健康的素食理念，透過外賣模式，讓更多人輕鬆接觸素食生活，減少對動物和地球資源的影響。除了是一間素食生產工房外，亦有出素外賣午餐，絕對值得支持！

hey 僖

營業時間： 逢周一至五 12nn - 3pm
（六、日及公眾假期休息）

詳情

Charity

佛法慈悲戈壁行

尼泊爾僧侶Pasang自2019年起與香港苗圃行動合作，幫助尼泊爾貧困學生得到更好的成長機會。是次仁德慈善基金創辦人許東威（Kersten Hui）及香港盛和塾，發起了「公益戈壁行」活動， 並邀請有緣人一起參與，以行禪方式觀照自己、領悟佛法，為尼泊爾貧困學童籌款，幫助當地有需要的學子。

公益戈壁世界通

活動日期：2025 年 4 月 17 至 22 日
活動地點：敦煌戈壁沙漠
參加費用：$14,720
最低捐款：$2,000

詳情及報名

Dharma

禪宗禪行

用十六個字就可以簡單點出禪宗的核心: 「不立文字、教外別傳、直指人心、見性成佛。」
只不過，現代人講求有理才能說得清，怎樣不靠文字去明白佛法，認真修行? 影片中常霖法師為我們細說禪宗的學佛與修行方式。

2024 千人禪修嘉年華講座分享：「禪宗的學佛與修行」

主講：常霖法師

Video

招募大埔淨灘義工

主辦：淨念行

日期：香港青年協會 大埔青年空間

簡介會

日期：4月5日（六）

時間：3pm - 5pm

地點：大埔青年空間

淨灘日

日期：4月13, 20日（日）

時間：12nn - 6pm

地點：大埔區沙灘

內容：透過定期組織淨灘活動，喚起大眾對海洋污染問題的關注，並培養青年對環境保護的責任感和行動力。

聯絡：26563257（蘇先生）

詳情及報名

招募補習義師

主辦：陳校長免費補習天地

日期：即日起

時間：一星期一小時補習，持續服務三個月

地點：線上/實體皆可（公眾場所 / 網上補習）

內容：十多年來補習天地幫助了超過22,000名貧困弱勢基層學生。在此呼籲更多有心人登記成為義師，花一點生活中空餘的時間，每星期一小時，為基層學生補習。

聯絡：36210925

詳情及報名

香港失明人佛教會招募義工

主辦：香港失明人佛教會

日期：即日起

時間：由佛教會編排

地點：在佛教會（深水埗）/在家工作

內容：招募兩類義工：在佛教會校對佛經、協助活動、攝影及護送失明人等工作；在家中熱線錄音、網頁更新、文書處理及設計等工作。

聯絡：31151123

詳情及報名

「樂齡友里」義工訓練課程

主辦：賽馬會樂齡同行計劃

日期：4月30日、5月7, 14日（三）

時間：10am - 5pm

地點：夢創成真 Dream Room
九龍荔枝角長沙灣道760號4樓C室

內容：關懷長者過程中應有態度、所需知識和技巧，學習精神健康急救(關懷長者版)，全方位培訓義工在日常情境下向有需要長者提供情緒支援，識別潛在精神狀況，於社區推廣心理健康。

聯絡：62893924 （劉姑娘）

詳情及報名

招募馬灣復活節採蛋節義工

主辦：希望枝子

日期：4月19日（六）
時段一：8am - 2pm
時段二：11am - 5pm
時段三：2pm - 7:30pm

地點：馬灣東灣泳灘

內容：馬灣復活節採蛋節是一場大型慈善籌款活動，將邀請1,600名參與者進行八輪彩蛋尋寶，並以彩蛋兌換不同獎品，現場亦設有不同活動攤位及表演節目。每位義工將獲得一件採蛋節義工T恤，並會提供水、午餐和茶點。

詳情及報名

本版歡迎各社會服務機構提供各種活動消息
電郵： 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

摔倒的寶貴教訓

兩周前的黃昏，同修在地鐵車廂內摔倒了，幸好沒有大礙。這次經驗值得好好分享。

事緣他準備步往一空置座位時，列車猛力啟動，他一個不留神便跌倒了，四腳朝天。幸虧頭顱沒有着地。周遭乘客很着緊，七手八腳扶持同修站起來返回座位，殷殷垂問他的狀況，是否需要立馬醫治？同修覺得身體沒有什麼不妥，微笑向大家道謝。

過了幾天，他的肩膀開始疼痛，晚上痛楚加劇，脫衣服和蓋被都有困難。電約相熟的骨科中醫樊洛而醫生，她建議先去醫院檢查。翌晨醒來，打車到急症室求醫。人流不多。經過檢查、照X光，醫生診斷為肩膀發炎，源自跌倒時手掌撐地，撞傷了肩膀。服藥塗藥膏幾天後，痛楚慢慢減輕，過兩星期，便要到醫院開始接受物理治療！

這次意外沒有導致骨折、皮肉損傷，也沒有撞跌旁人，算是不幸中的萬幸！事後，腦海不斷重現意外過程，越想越心寒，原來許多尋常習慣，卻是危機四伏。

最尋常習慣莫如手機不離手。例如在地鐵車廂、上落雙層巴士樓梯和站在扶手電梯上，只顧一手拎着手機，另一手不停在機上滑動。試想像，萬一車輛或扶手電梯急剎，或者身旁有人跌倒，我們瞬即失去重心，就少了一只手掌去保護自己。

地鐵提醒乘客緊握扶手，可不是沒有理由的。自此一跌，同修格外留神。除了緊握扶手，在地鐵走動和上落巴士時，更索性把手機放入口袋或背包內，騰出雙手，以防萬一。

此舉除了防止自己失重心，也可以預防被別人撞跌，以至手機飛脫，誤傷旁人。

不可思議
徐圓
溫暖人間創辦人之一，半生從事淨化人心、祥和社會的志業。

我們都是**世界的支柱**

也許你會疑惑，個人的力量微不足道，又怎能支撐和延續世界呢？

如果我們擁有一個溫暖的家庭，健康的父母、慷慨的朋友、值得信賴的同事，這些看起來都好像是小事，卻全部都是支撐我們生活的重要基石，不是嗎？

即使是最平凡的工作，只要用愛與熱忱完成，我們也可以在工作崗位上發揮自己的專長，為社會做出貢獻。無論是醫療、教育、科技還是其他領域，只要用心進行，都能成為進步的動力。長江不擇細流，後浪推前浪，一代新人勝舊人。

「With great power comes great responsibility. 能力越大，責任越大。」那我們能力不大的，不能拯救世界的，還是可以通過志願服務、公益活動等，回饋社會。無私奉獻自己的時間和精力，去幫助有需要的人群，這無疑是成為世界善因善緣的最佳方式。即使不是每個人都能夠參與，但只要大家都盡自己所能，這個世界就一定會變得更加美好。

（好年頭．四）

窩心同學會
徐志強
教育經濟學博士，以學生走遍世界和極地為榮。希望和太太一起尋找世界零距離的樂趣，一同愛護地球村，為下一代創造未來。

只是不忍

微笑解憂
汪橋
現為身心靈導師和自由撰稿人。2001年開始禪修，2006年起學習梅村的正念修習，曾翻譯一行禪師多本著作，包括《和好：療癒你的內在小孩》、《轉化痛苦的藝術——無淤泥，無蓮花》及《芬芳貝葉：一行禪師1962-1966日記》等。作者電郵：Helenjoyloveclub@gmail.com

昨晚上課，有同學提及我之前在這欄目中分享，遇到暴躁的的士司機，最後是司機執意幫我拿行李，送我一程。同學問：「你怎麼能做到不受這位司機的負面情緒影響？」心裏浮現一個答案：「只是不忍。」這位司機暴躁行為背後的焦慮、無助、脆弱如此明顯，看到了，不忍有人受這樣的苦，因而希望給予安慰和支持，而非對抗。

KK攝

青少年時期開始經歷不同程度的抑鬱，遇見患有抑鬱的朋友，身同感受，因理解而容易接納；來到更年期，面對焦慮，恐懼突擊時身心不適，對受到這些情緒煎熬的朋友，也有了進一步的理解。

近兩年，感受到自己更加敏感。除了自己內在的情緒，發現自己所經歷的情緒可能是來自當時與我同在的朋友。和強烈情緒的朋友同在，而對方又是性格張揚、強勢的人，我可能會「沾染」到對方的情緒。

有一次，在一個活動感到莫名焦慮不安，不斷批評自己；另有一次在活動中感到非常需要身邊人注意和肯定，這兩種情緒來得急速而強烈。離開人群，在回家的途中，坐在巴士看着情緒帶來身體的感受，嘗試用不同方法轉化，在下車時情緒的烏雲已經散去，身心輕盈。後來了解到參與活動過程裏，身邊的朋友正處於情緒的風暴。

負面的情緒很煎熬，我看着它來來去去。有別於以前長時間的抑鬱，最近的情緒都像烏雲飄來，看到它來，看着它消逝。經驗告訴我們的心是藍天白雲，而情緒確實像烏雲來來去去。我看着烏雲來到，感受、體驗、觀察並記錄，希望可以把心得分享給受情緒困擾的朋友，幫助他們紓緩情緒的煎熬。

有時候負面情緒襲來，我會想到某個人，啊，這是她或他正面對的情緒，心中戚然。我不想自己受到負面情緒的困擾，也不忍有人在受這樣情緒的煎熬。有時會聽到自己內心吶喊：有什麼方法可以紓緩，可以減輕這些情緒帶來的身心痛苦……

類似的情緒有不同的表達方式。我在自己身上看到別人，也在別人身上看到自己。看到一個迷惘的眼神、一個尋求認同的眼神時會心痛。在看到的士司機因脆弱、無助而以粗暴的方式表達時，沒有受到對方的負面情緒牽引，而是給予一點支持和安慰，因為理解、因為不忍……

李堅翔
美國執業臨床心理學家、香港大學佛學研究中心佛法輔導課程講師、佛法輔導碩士課程創辦人之一、佛法輔導學者等等。實則是簡單一個佛弟子。

囤積者的執着

行政部 Jenny 的辦公間隔散發着洗潔精的檸檬香。這位年過五十的單身職員，每日午休必拿着紅白袋穿梭後巷，帶回沾油的飯盒。茶水間變成她的環保工坊，水槽終日嘩響，泡沫漫過地磚，回收物堆成小山，阻止微波爐動線。主管第五次收到投訴前往勸說，只聽她緊攥膠瓶說：「這些都是還能用的……」

這種囤積行為在 DSM-5 中被歸類為儲物症（Hoarding Disorder）。與收藏家不同，囤積行為圍繞在一般人覺得沒用的東西，例如報紙、膠樽、購物袋、過期的食物、別人棄置的家居物件等等，佔據居所大量空間。

部分囤積症患者的成長過程中，均有創傷經歷，例如童年時經歷虐待、物質匱乏、性侵、或是喪偶等。患者常藉着囤積物品來填補心靈上的空虛，和一直缺乏的安全感。囤積者身邊的家人、朋友為了衛生問題，都希望患者把東西丟掉，但他們很難明白，放棄囤積物品等於放開自己僅有的依靠，是一件非常痛苦的事情。

其實人最核心的需要很簡單——安全感。

一般人覺得自己擁有便是安全，所以面對越大的傷害，會越想要更多東西填補內心空洞的恐懼。但囤積物品恰似佛經所述「渴鹿逐陽焰」，企圖透過物質累積填補存在焦慮，以為可以擁有、可以控制一些物資，便可以安心，但結果只感到更深的空虛。

要清理物品，先要放下，要放下先要安全，要安全便需善意。

所以關懷囤積者，第一步是以善意建構安全感。首先，不要覺得目標是清理他們的囤積物品，而是了解他們的感受，甚至是囤積的原因。主動詢問和關懷患者的感受，也是非常關鍵的。耐心傾聽他們的想法和情感，讓他們知道有人在關心他們，這樣可以減輕他們囤積的需要。其實人是不能被改變，只能自己選擇改變，而選擇改變，很多時候都是因為慈悲。

其次，建立處理物品的「正見」也是很重要的。我們可以將物品分為四類：必需品（日常使用）、情感品（少量有紀念意義的）、潛在有用品（一年內可能用）和廢棄物。然後，用清單或打分表（如 1-10 分）量化價值，幫助客觀決策。

另外，我們不想丟掉東西也有很多原因，但這些原因往往都是與情感上的執取有關。引導區分物品與記憶的關係，例如通過拍照留存或寫日記記錄情感，甚至嘗試理解「認物為己」的苦，珍惜當下的樂。

最後，如果囤積者也有意願改變的話，珍惜每一點小小的進步是非常重要的。是清理出一小塊空間，還是願意捨棄一件物品，都應該受到重視。讓他們明白不必急於清理，而是可以慢慢來。小小的改變可以聚沙成塔，最終帶來更大的變化。

再見錦江

飛機離開陽光燦爛的香港，進入厚厚的雲層，再降落時，已經是灰朦朦的成都平原。看不清楚，也摸不到，現在是初春時分，一出機場，我就打了個噴嚏，畢竟氣温比我前天身處的台北低了七度，還比上周櫻花盛開的東京低了一度。

父親去年仙遊之後，我也回了幾次家鄉。風景依舊，人面全非。婆婆、哥哥、舅父、爸爸相繼離世，我在這個愛恨交織的家鄉，已經沒有任何親人了。每次回鄉，都是為了斬斷我和成都的每一條藕斷絲連。

當年為了婆婆購買的鄉間別墅，去年已經賣出了。每年春節家族團聚有六間睡房的大屋，今年也賣出了。老屋也沒有什麼值錢的東西，只有婆婆留下她的嫁妝，一對民國初年的楠木衣櫃，當年是我的外祖父不遠萬里，在上海先施公司購買的，然後經過長江水路，山長水遠運到重慶朝天門，再請人搬運到成都。經過了破四舊，奇蹟般地保存下來了。家鄉人丁凋零，其中一個衣櫃去年被租客偷走了，家人居然也不知情，是我偶爾回老家才發現。只剩下一個一直放在遠親家，我也費了一番周章才收回來，終於也運到了深圳。

父親的居所在城中心太古里旁邊的錦江旁，我近年回鄉都住太古里的Temple House或IFS的尼依格羅酒店，方便每天去看他。他走了後，我回鄉就乾脆暫住進他的睡房了，也方便懷緬一下。每天清晨去跑步，沿着平靜蜿蜒的錦江，跑到下游一公里的安順橋。這條河穿過了古老的芙蓉城，也撫養大了我，我就出生在江邊的安順橋。為什麼我知道呢？童年的時候，家人總是説，是在安順橋的橋墩撿到我的。

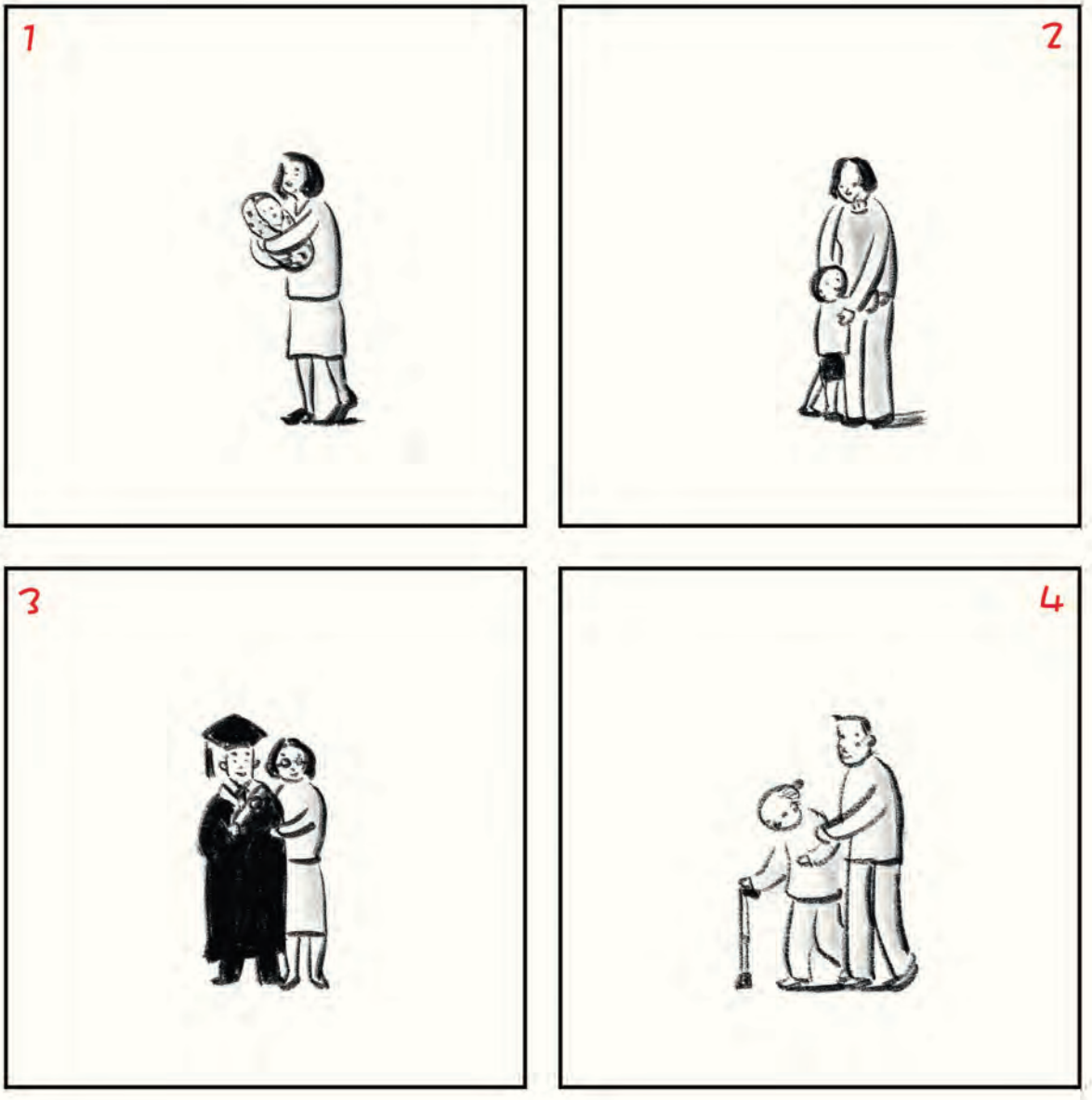
成都現在是中國的網紅城市，香港幾大地產集團一早已經插旗。包括太古地產的太古里，將千年古寺的大慈寺周邊，變成川西民居建築的名牌店以及酒店Temple House，型格得來像是東京代官山。還有對面馬路九倉集團的國際金融中心IFS，成都最高的摩天大樓名牌林立，比香港的海港城更高大上，還有Kaws的巨型熊貓裝置、商場外牆的3D熊貓栩栩如生。江上每晚都有彩船夜遊錦江，熱鬧程度不輸給外灘和維港。

日月不住空
項明生
深度旅行家、專欄作家及旅遊節目主持，將文史哲藝融入遊記寫作以及旅遊節目。級旅遊達人、國際旅遊展大使、日韓等國旅遊大使等。作品多次榮獲【十大好書】、【金閱獎】最佳書籍、TVB拍攝播放。作者FB：JamesHongAkio／作者官網：www.JamesTrip.com

大題小做

恰恰

佛前一丁



四季輪轉，花開花落，生老病死，是大自然規律。隨順無常，不同的階段做恰如其份的事。把無常恰恰變成日常。人生，莫過於此。

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

為香港首間結合佛法與專業輔導的中心。有需要人士如遇到家庭、事業、愛情和學業等的情緒困擾，並希望憑藉佛法洞察人生，轉煩惱為智慧，歡迎與該中心社工聯絡。查詢：31626388

來自二千五百年的解困秘方——催產素

彭彭剛決定與丈夫辦理離婚手續，隨着父母親兩年間的先後離逝，她已遷回父母丟空的舊居兩星期。初次見面，彭彭表現煩躁，指控着丈夫的無情及計較，令她不能再與他同住下去，在繁重的工作中，亦要匆匆趕忙收拾搬家。

發洩一輪憤怒情緒後，彭彭稍為平復下來，她喝了一口水，開始講述晚上不想獨自待在家中的心情，她更進一步表示，感到父母家好像有「鬼」，偶然會聽到奇怪的聲音，有一晚更在半夢半醒中驚醒過來，不敢肯定是做夢還是真的見到「飄浮的白影」。在驚慌及「寧可信其有」的情況下，彭彭請教不同朋友，甚至法師，並開始在床頭掛上〈楞嚴咒〉及不同的經書，在家時一定會播放念佛機及誦經，並請求各種驅鬼的法門。

彭彭是家中的幼女，家境不算富裕，但自小受着父母兄長的呵護照顧。她性格開朗，成長期及躋身到社會工作後，也有一些好友圈子包圍。婚後更經常黏着丈夫，及至丈夫出現婚外情而導致離婚收場。近日是彭彭一生以來首次獨居生活，隨着親人的生離或死別，彭彭開始感嘆沒有親友可以長伴左右，讓慣於熱鬧的她倍感孤獨、失落，各種負面情緒來襲，更令彭彭不懂、亦未能自處。作為一位輔導員，我當然沒有神通，亦沒能驗證處理彭彭家中的「靈界眾生」，只知道她需要「安心」的方法，為此便與她分享了《慈經》及慈心觀的禪修方法。

慈心修習法門

據記載，佛陀在世時，有眾比丘在一座森林修行，受到了森林的精靈、樹精的困擾，導致他們驚恐，無法好好修行，他們便請求佛陀的幫助。佛陀透過神通眼觀察後，對比丘們說：「比丘們，除了那裏，沒有更適合的處所了。你們必須回到原來的地方。」

比丘們聽後便說：「回到原來的地方！這樣仍然會受到樹精的影響而無法禪修。佛陀，為什麼您還要我們回到那樣的地方呢？」佛陀回答：「之前你們到那裏，是沒有帶着武器

的，現在我將給予你們武器。你們帶着武器回到同樣的地方，繼續練習禪修，那裏是唯一的處所。」

佛陀給予他們的武器，就是無限愛心的修習法——慈心（Metta）。比丘們受到佛陀的教導與鼓勵後，便認真地修習慈心。他們明白其實眾生也有或多或少程度的痛苦，大家共同追求離苦得樂，故此以對抗敵意的方法是不智的，從來「怨恨不能化解怨恨」。

於是他們帶着無懼、無怨、安詳、寧靜、溫和、無求、對眾生慈愛的心，再度回到森林裏，慈心使整個森林都籠罩在慈愛的波動中，樹精與精靈們深深被這份慈愛的波動所感動，便不再侵擾他們，比丘們也順利地完成安居期的禪修了。

彭彭對於這個來自二千五百年前的法門感到信服，她沒有再提及靈異的事件。慈心的培養，除了逐漸安撫到她不安、憤怒及痛苦的情緒，減少負面的「毒素」外，更能讓她逐漸有勇氣、有耐性面對離婚、面對自己真正的問題。

輔導員如是觀

慈悲是佛教一項重要的情緒及心態修練，慈悲是「予樂拔苦」。它不只是宗教上的情操，近年在科學及心理學的領域上，更逐漸發現自我慈悲能引發一種名為「催產素」的釋放，「催產素」又被喻為「愛與連結的荷爾蒙」，這個發現受到各方研究人員的極大重視，在當中更發現了越來越多有關催產素的作用，包括引發對親友不同的愛，母愛、父愛、戀愛、還有對其他人、甚至不同眾生的體諒、信任、同理心等行為。而且不論男女，都能分泌催產素，只須透過善意的擁抱、問候、唱歌、跳舞或一起祈禱、祝願等活動，都能促進催產素的分泌，分泌越多的人，就越能從負面的情緒中釋放出來，關心自己及他人。

當然，慈悲及催產素不是萬能，亦不是面對生活的唯一態度，然而，不要看輕從心而發的一份良善意願，可以逐漸幫助我們化解內心的憤怒、嫉妒、執着，為我們帶來一份向善、覺悟的推動力，從而引發一連串利己利人的行為。

慈山寺
TSZ SHAN MONASTERY
10TH ANNIVERSARY
Tsz Shan Monastery
慶祝慈山寺開放十週年
慈心會
Metta Club
青年組
用智慧喚醒你的潛能
RADIATE YOUR POTENTIAL
報名及詳情
指導法師
釋淨覺法師
導讀講者
倪偲瀚居士
導讀課本
《六度實義集》
指導內容
印度佛教簡史
88 Universal Gate Road, Tai Po
慈山寺 Tsz Shan Monastery
Tszshanmonastery
www.tszshan.org/metta25

磨粉打粉？不了

路過舊商場、街市，健康食品店的產品，近代都會有一種流行的食法，就是把食材打粉或變做粉劑！患者久服這些產品後，很多不但沒有改善，還出現其他不同症狀。

診症後，患者問：「醫師，食咩可以祛濕？」

我：「與其食嘢祛濕，不如多啲休息、多啲運動，戒零食、戒濃味，效果會更好。你可以每日早午晚都拉兩分鐘筋，同埋……」

患者打斷強調：「我係想知食咩祛濕，又適合我體質。」

我平淡講：「咁平平和和，新鮮淮山、陳皮焗水……」

患者又打斷：「我食好多依啲，都無效。」

我微笑講：「咁都要睇其他嘢有無配合，戒濃味嘢……」（我意圖重申本來想講的，但不成功。）

患者再打斷：「我幾乎食齋咁，你講嗰啲嘢我每日都沖嚟飲……」

我微笑打斷：「即係打粉嗰啲，唔係新鮮自己煮？」

患者：「佢話有機無任何防腐添加劑。」

我：「噢……明白，打咗粉，再加上香港天氣，依啲嘢好易幾個星期就發霉！你嗰啲食到幾耐？」

患者聲細：「食咗成年都無變呀。」

粉劑製作過程影響屬性作用，食物入肚，不易吸收的成分，多數排出。打粉後，易吸收的更易吸收，但不易吸收的成分，也變得易吸收。這樣，食物功效，就有可能異於書本的記載。

我在門診中，很多患者長期服用淮山苡米粉後，脾胃未見好轉，濕氣反增，部分患者更反映血糖比之前更浮動。

另外，近年土地污染和濫用農藥，情況令人擔憂，直接把藥材打粉，石斛、田七、丹參……即使有原本功效，污染物卻比傳統煎劑更、更、更易被吸收，在原本病患上增加了其他問題。

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.drkit

矛盾世界

慈力共震

馮禮慈

馮禮慈，樂評人，專欄作者，香港中文大學新聞與傳播學院兼任講師，香港中文大學佛學碩士。馮禮慈近年嘗試畫水墨畫，本欄之水墨插圖為馮之畫作。

這是個矛盾世界，這是個矛盾時代。

有些人好想能夠放鬆，於是就高度集中地去追求放鬆。

有些人很看不過眼世人太過重視金錢和成就，於是自己就好嬲地躺平。他們便成了「熱血躺平」者，或「憤怒躺平」。

由於當今有很多 KOL 、網紅 、 Influencers 以一己之見去影響別人，有些人看不過眼，便決意做 Deinfluencer，叫大家不要相信 KOL 和網紅。 不過，Deinfluencers 其實也是要影響別人，他們其實也是 Influencers。

有些人好想唔使做，於是就搏命做搏命做，希望可以快些唔使做。

有些人好想做到無欲無求，於是就努力去追求無欲無求，結果他們的欲求就即時增多了一項。

心念作意在哪裏？

很多人說性格可改變命運，開朗的性格會招來好運，為何會這樣呢？而性格又是怎樣形成的呢？性格都是我們的習氣所累積而成，行為多做了便成習氣，而行為就是我們的思維、心念所影響。

心念就是每念的作意（專注）在哪裏！事件本身是中立的，當人的心念常放在負面的角度，事情的結果也會很遭殃。每事發生時都向壞的方面去聯想，想多了，憂慮就會反映在臉上。如你準備見工，面談的時候，覺得：「我這樣黑仔，都是見不成的！」這個心念就影響你的行為、表現、態度會變得緊張、沮喪，面容憔悴、談吐慌張、沒有自信，那面試自然不成事，這個是很合邏輯的。又是一個心念改變行為、行為表現反映在你的態度，因而改變了你的命運！

唯識學的五十一心所，當中的「五遍行心所」，我們的每一念，都會有這五個心所伴隨，作意、觸、受、想、思。不同的作意，你所接觸到的事物、感受、思維概念、行為意向，都會隨之而改變。同樣的下雨天，當作意在「梅雨天氣潮濕，衣服又不能晾乾了，真的惆悵！」或作意在「雨天的浪漫，很有詩意，又是畫畫的好題材！」心念一改，所有的感受、思維概念、行為意向，都會隨之而改變！

心如工畫師
黃佩茵
從事旅遊事業二十載，旅遊看人生。現為佛聯會登記佛法輔導員，閒時也作以下義工服務：佛教藝術導賞、心理急救員、心理支援導師、社區關懷等。

培養氣候樂觀主義

Let's green
尹寶燕
換物組織「執嘢 JupYeah」創辦人之一，曾任雜誌編輯多年，關注過度消費、廢物和可持續發展等議題，相信環保與正念有莫大的關係，積極宣傳換物減廢、簡約生活、正念環保生活。

打開海外報章網站的氣候欄目，每每讀到的都是壞消息：2024 年是史上最炎熱的一年，美國洛杉磯前所未有的山火；最近還有研究發現，地球溫度上升，令樹木吸收二氧化碳的能力下降，這對全球暖化來說，可謂是雪上加霜。

但想跟大家分享的不是更多令人消沉的新聞，畢竟壞消息不單止未能鞭策世人積極應對環境挑戰；反之，只有正面的激勵，才會給我們積極面對的理由，促進人們作出持久的環保改變，為世界出一分力。因此，除了教育自己多點認識氣候議題外，培養「氣候樂觀主義」也是一種處於現世應該學習的課題。

已屆耄耋之年的知名靈長類動物學家珍．古德，一直對地球的未來心存希望。從她的著作到演講，乃至目前在太空館仍在播放的紀錄片，這位女爵士都表示人類有能力發揮正面的影響力。聯合國助理秘書長喬伊絲．姆蘇亞（Joyce Msuya）亦曾表示：「我們面對的環境挑戰令人生畏，但我相信我們具備改變世界的知識、智慧和工具。」

但怎樣在令人沮喪的負面環境新聞中，培養對氣候樂觀的態度呢？其實精髓就是聖嚴法師所教誨的「面對它、接受它、處理它、放下它」。

最近從《卡內基快樂學：如何停止憂慮重新生活》中看到一個要訣：想像一件你憂慮之事，最壞的情況會是怎樣？事情發生的時候你可以怎樣做？現在可以怎樣做去避免這個情況？既然不想最壞的環境危機在未來發生，我們在當下可以採取什麼行動去避免或未雨綢繆？行動本身就是應對悲觀的不二方法。

那麼，若對環境感到憂慮，你可以採取什麼行動？美國海洋生物學家艾安娜．伊麗莎白．約翰遜（Ayana Elizabeth Johnson）在新作《What If We Get It Right ?》（假如我們做對了呢？）中提出：每個人能採取的環境行動結合了「你認為要怎樣解決環境和公義問題」、「你擅長做什麼」和「什麼帶給你喜悅和滿足感」，所以每個人培養氣候樂觀主義的方式可能各有不同。

那可以是練習正念消費（在消費抉擇中加入對永續、減廢、道德和環保考量）、培養對所有生物的慈悲心（保護野生動物棲息地）、減少物質欲望、擁抱簡約生活、參與社區和環保活動等，與群體一起發揮影響力。

春日清新大根

初春季節，這道簡易版的大根漬物是春日的小清新。醃製一天後味道清新，若果需要更加入味，最少醃製兩至三天或自行調整濃度，這款大根漬物，配飯食更是一流。

我行我素
林雲中
JShojin 精進料理教室導師。

味噌大根漬物 (簡易版本)

材料：

大根〔白蘿蔔〕280g (用幼身大根比較適合，去皮)
海鹽 3-4g

醃料：

糖 7-10g
味噌 15g
米酢 3-5g
已煮味醂 13-15g

做法

1 大根去皮(深少少)，打直切開一分為二；
2 放海鹽在表面，待30分鐘釋出水份；
3 然後用廚房紙抹乾；
4 將大根放入食物袋，加入醃料，好好攪拌；
5 放入雪櫃最少一天，最好三天；
6 取出後切厚片食用。

Miso Daikon Pickles (Simplified Version)

Ingredients :

280g daikon (use a thin daikon if available, peeled)
3-4g sea salt

Marinade :

7-10g sugar
15g miso
3-5g rice vinegar
13-15g cooked mirin

Steps

1 Peel the daikon (peel deeper). Chop vertically into two halves.
2. Sprinkle sea salt over the daikon. Let's sit for 30 minutes to let the water come out.
3. Drain and wipe dry the daikon with kitchen paper.
4. Place the daikon in a ziploc bag. Add the marinade. Give it a good mix.
5. Store the pickles in refrigerator for at least one day. For stronger flavour, keep refrigerated for three days before serve.
6. Take out and cut into thick slices. Ready to serve.

西藏唐卡

鄧家宙
歷史學博士，香港史學會總監，專注近現代史及本地佛教史研究。深信歷史文化與佛教義理，皆可展拓人生的深度和修養。

唐卡（Thangka）是古代吐蕃（西藏）地區流傳至今的獨有民族繪畫風格，後來與佛教密宗信仰緊密結合，專指在畫布上繪畫聖像或與宗教相關圖像，早期多為旗幔，逐漸加配布幅邊框製成圈軸，成品便於信徒作供奉及觀修之用，屬於便攜式的宗教用品。隨着吐蕃政教合一的發展特質，即使唐卡的內容漸漸延伸至歷史、曆法、醫藥等層面，但仍離不開密教的核心，因此單純以藝術視角無法全然理解唐卡的精髓。

根據西藏的傳說，七世紀時藏王松贊干布以鼻血繪畫吉祥天母聖像，視為唐卡的起源；不過以考古研究，普遍認為唐卡的原形是源自東印度和尼泊爾一帶流行的缽陀畫（Pata），隨着佛教東傳吐蕃時傳入及發展。

西藏介乎於印度與中國之間，因位處高原，生活資源稀少，藏人多以遊牧為生。及至七世紀，松贊干布統一藏地建立王國，並引入佛教信仰，先後建立大昭寺和小昭寺。經藏王推動下，國民也崇信佛教，但因缺乏固定寺院和經像，加上遊牧生活的需要，於是興起在山野主要道路的石壁、大石上繪畫壁畫，後來僧侶為便弘法，更在畫布、絹布上繪畫佛像和經文，而「風馬旗」正是早期的唐卡款式。

八世紀以後，藏地確立以密宗為核心的佛教體系，因教理特別重視觀修本尊，信徒除了定時供養本尊外，接受過口傳和灌頂的弟子更需密集持誦經咒和觀修儀軌，透過注視本尊身相到觀想其本願功德，以強化行者身語意合一的修持，而這種輕便的佛像畫布就成為信徒禮佛和修持的主要媒介；與此同時，漢藏兩地往來日趨頻密，藏人也吸收到漢地書畫裝裱的風格和技術，逐漸發展成現今所見唐卡的基本形式。

至於內容方面，除一般的單尊唐卡外，也有因應特定經續儀軌而繪製的皈依境和壇城，本身屬於儀軌的一部分。至於歷史、天文及醫藥一類生活題材的唐卡，本身亦是藏傳佛教義理的一部分，如歷史唐卡，因藏地以佛教為核心，加上後來奉行政教合一政策，活佛兼理政治與弘法，其發展離不開佛教。再者西藏奉行密教的時輪曆，是生活周期的依據；而藏醫學則建基在貪嗔癡導致疾病的佛學理念。

於是，唐卡就帶着兩種特質：一、由立體過度至平面，由固定到流動的佛像發展過程；二、由內容到製作都與密教教理緊密結合。這樣理解更能發掘唐卡的內涵。

壇城唐卡是儀軌的具體表現

命運

走過路邊一片矮樹叢，生長在這裏有一叢桂花，生態並不旺盛。

晨光斜斜地灑落，我突然聞到桂花香。

南方的桂花總是很遲才開，今年特別冷，眼看這叢桂花將開不成。

誰知給我們帶來驚喜，它在凜冽寒風中綻放出甜甜的花香。

冰冷的寒冬，在靜默的枝葉裏，蘊含着頑強的生機。

命運何嘗不是如此。

家中有一盆吊蘭，

在之前，放置的地方可能不合適，看着它一天一天漸漸凋萎。

眼看不行了，又不捨得丟棄，在窗邊把它掛起來。

過了一段時間，吊蘭不經不覺恢復了生機。

好多新的小葉子悄悄地長出來。

然後，它垂下幾條小枝，每條枝上吊着一顆小吊蘭，成為名副其實的吊蘭。

原來，改變命運不用逆天，我們前面有很多路，只須找到適合自己的那條路，便能走出一片生天。

夜晚出門歸家，不巧遇到下雨。

沒有帶雨傘，幸好離家不遠，頂着寒風冷雨返回家中。

經過大廈走廊，不知誰家飄來薑湯香，一股暖意湧入心中。

可能他家也有人淋了雨，正在煮薑湯驅寒。

薑湯香味提醒了我，回到家中，我也煮了一鍋薑湯，溫熱香辣頓時使我忘卻了剛才的寒雨。

生命中有逆旅，有風雨，但亦有對應的解方。

上天關了一扇門，便會開啟另一扇門。

生命中很多事情令我們得到教訓。

生命中很多事情令我們學會成長。

生命中很多事情令我們留下美好回憶。

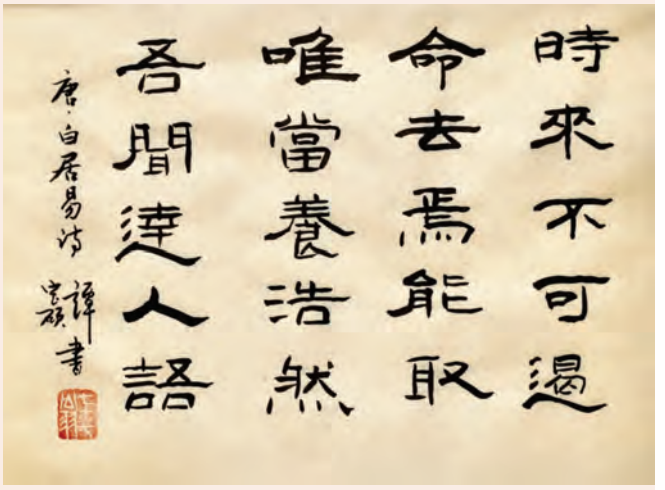
人生是課堂，學會選擇，學會承擔，學會堅持，學會提升智慧……

命運是什麼？命由己造，運由己行，命運就是人生軌跡。

我們所思所想，所作所為，身心氣質，所經歷過的事，便造成自己的命運。

命運宛如一條河流，縱使有多迂迴曲折，險阻堵塞，只要堅持向前，保持流動。

終究能衝過障礙，聚成大江，匯向海洋。



天天快樂

阿姜布拉姆（Ajahn Brahm）

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。

永遠不要讓別人奪去你的快樂。

Never allow others to take away your happiness.

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

Indra's Net 因陀羅網

林碧君 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。

李靖與陳塘關的爭議

在《哪吒》和《封神榜》的故事中，李靖作為哪吒的父親，亦是負責鎮守陳塘關的總兵，都是一個非常重要的角色（李靖是歷史上真實人物，唐朝的開國大將，後人假托其真人形象具體化了「托塔天王」的藝術形象）。

電影《哪吒2》中，除了哪吒的某些行為外，他父親李靖在陳塘關被屠城時的表現，亦是有道德爭議的。話說無量仙翁假扮龍族，引溶岩把陳塘關的百姓全部燒成炭灰時，李靖身為陳塘關最高負責人，卻和妻子聽從了申公豹的建議，用法術把二人「石化」逃過烈火焚身，待陳塘關變廢墟後，再伺機逃出，向哪吒揭穿無量仙翁才是屠城的真凶。

很多觀眾批評，為什麼李靖不選擇和陳塘關全體百姓共存亡，死戰到底，打不過就殉城，總好過「自行保命逃跑」——至少這種行為並不符合國人對守城武將的傳統認知。

個人卻覺得李靖的選擇無可厚非，因為凡人的力量根本無法阻止仙翁的行為，與其白白送命，不如逃出去保存事實的真相，揭穿仙翁的假面具，阻止哪吒被誤導淪為仙翁的打手，爭取盟友幫助再伸張正義，這已是當時的最優解了。

反而令我最不舒服的，是哪吒和太乙真人的師徒關係，下期再談。

鏡心本淨

慧光法師

1994年於美國加州大學聖地牙哥分校畢業後，回台灣禮星雲大師落髮出家，繼後任佛光山叢林學院男眾部主任。後得禪門泰斗本煥老和尚傳法，成為臨濟宗四十五代禪人。現任（台中）菩薩寺住持，目前正在尼泊爾啟建菩薩沙彌佛學院。

「鏡心本淨」的比喻很容易了解，但於法教中，它有兩個甚深的意思。

第一，心從本以來，體性畢竟空故。意思是說從無始以來，心原本就是空性的。

第二，心雖然現在被煩惱纏縛，然而無所染污故。即是說心雖是「畢竟空」，但因眾生不了此理，方被無明煩惱所障礙，而清淨的本心並未被染污。

於《大集經》中，佛曾經說：「善男子！一切眾生心性本淨。性本淨者，煩惱諸結不能染着，猶若虛空，不可沾污。心性、空性，等無有二。」一切眾生的心性本是清淨的，猶如虛空不能被染着的東西沾污。所以，心性與空性是平等無二，沒有差別的。

同樣地，「色法」即是本淨之心所現，如鏡中相是鏡子所現起的。若將種種法歸納起來，不出色法及心法兩大類，然而此偈頌中只講到色法，而未提及心法，為什麼？一者，是文句簡略的緣故；二者，是因為心法隱藏於色法之後；三者，以前面的色法來含攝後面的一切法。

當我們講到色法的時候，就已經包括了心法。由於色法排列在五蘊之初，講色、受、想、行、識等五蘊時，「色」指的即是色法，也就是物質的存在；而「受、想、行、識」這四個法則是心理的現象，也就是所謂的心法。所以歸納起來，一切萬法不外乎是色、心二法。

再者，因為色法排列於五蘊之初，當提到色的時候，就已經含攝後面其他的法了。例如在《大般若經》中，每當佛舉例說明法時，皆以色作為開頭闡述，如：「善現！般若波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。」在這一段經文中只標示了色法，而實際上卻已兼具了心法。若是再將色、心二法繼續演繹，一切萬法就包含其中了。

問法師為什麼

解答：傳燈法師
現任大覺福行中心住持、佛教院侍部主管，致力為醫院院友及家屬提供心靈關懷服務。

消除心中恐懼

問：如何消除病痛中的恐懼？因為每次疾病發作，恐懼同時出現，令身心俱疲。求指教，感謝！

答：你恐懼什麼？是怕痛、怕死，或是擔憂生病所引申的自理問題、照顧問題、經濟問題、死亡問題或其他？要知道恐懼的因由，然後試試找應對的方法。

針對身體的疾病，可以尋求治療，以改善或紓緩症狀。心靈方面，可以透過修持來增強心力，比如念佛、誦經、持咒、打坐等；也可聽聞佛法，以化解心中的各種疑惑；亦可與親友、社工、心靈關懷工作者、師父傾談，說出內心的恐懼；至於家庭、社會的人我關係方面，可能責任未竟，或難捨親人，滿心怨仇，心願未了，甚或還想繼續活着，種種的問題，找合適的人傾訴，方法總比難題多。

有的恐懼可能是「想」出來的。當你不能自主地跌入思緒的漩渦時，試試帶自己回到呼吸。放鬆，慢慢呼、慢慢吸，又可念你喜歡的佛菩薩聖號，一句接一句，如：「南無觀世音菩薩、南無觀世音菩薩……」或許會有幫助。

歡迎讀者提出任何佛法與生活上的問題，法師將在本欄答覆。
請來電：28343011或電郵至：edit@buddhistcompassion.org。
（電郵主旨請註明「問法師為什麼」，方便及早處理。）

意念・文本：方思捷　繪圖：何樂

「大樹無形」源自不同經典公案，方思捷加以創新，意在作為引子，啟發思考，故無定論。

「朋友給人騙了很多錢，儘管被騙了，他還是繼續借錢給那些人。

問他為什麼，他說一直相信對方。」俗家弟子問大師怎樣破解朋友的執迷不悟。

大師指着不遠處的挖地工人，說：

「曾經問工人在忙什麼？他說在挖地舖磚。

為什麼挖地舖磚？他說為了三餐溫飽。

問他三餐溫飽，又是為了什麼？

他說才有力氣來挖地舖磚。」

大師反過來問俗家弟子：「為什麼有這樣的思維？」

弟子搖頭。

大師說：「這就是我們的愚癡，沒有智慧去判別。

娑婆世界的眾生都帶着習氣，舉止動念，無不是業、無不是罪。

旁人都看得出他是給人騙了，但他怎麼會這樣？因為他執着於相信那些人。」

覺培法師說我們每天起心動念，貪會帶着我們團團轉。

嗔心來時，完全無法控制自己。不要說嗔心，情緒來時真是天翻地覆，看什麼都不對。

給他再好的山珍海味，他都光火，大發脾氣，完全看不到別人背後的用心，舉止動力都在造業。

紅塵眾生，都是如此。紅塵滾滾，怎樣在紅塵之中能夠出塵，不被紅塵所染？

乍暖還寒話修行

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，接觸攝影經驗超過五十年，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。FB：常霖法師

近期正值春寒料峭時節，天氣忽冷忽熱，令人不易適應，讓我想起北宋女詞人李清照的《聲聲慢》其中幾句：「尋尋覓覓，冷冷清清，悽悽慘慘戚戚。乍暖還寒時候，最難將息。」

「乍暖還寒」這種氣候變化，恰似修行路上的種種考驗。佛法《三法印》的第一句「諸行無常」，闡明世間萬物都在不斷變化，人心更是如此——今日發心向道，明日心生退轉；此刻清淨自在，轉眼煩惱又生。

修行就如春日裏的氣溫變化，時而溫暖如春，時而寒氣逼人。初發心時，往往信心滿滿，如同春暖花開；遇到逆境時，又容易退失道心，如同寒流來襲。這種反覆不定的狀態，正是修行者需要面對的修行課題。《三法印》的第二句「諸法無我」，提醒我們要覺知這種變化，沒有一個「我」去被影響，因而既不執着順境，也不厭棄逆境。

《金剛經》說「應無所住而生其心」，正是《三法印》的第三句「涅槃寂靜」的智慧所在。面對修行路上的起伏，應當學習佛法的智慧，在無常變幻中保持覺知，在起起落落中安住本心，就是我們度過「乍暖還寒」時節的最佳良方。

我經常說「一切都是最好的安排」，因為修行路上，順逆皆是助緣。當我們真正了解這個道理，就能夠體會到「煩惱即菩提」的深意。修行路上的考驗雖然艱難，卻是成就道業的必經之路。讓我們以智慧觀照，以慈悲對待，在這「乍暖還寒」的時節裏，共同成就無上菩提。

侯松蔚
香港能仁專上學院客座教授，香港教育大學客席講師，多個藏傳佛教道場之顧問、譯者、幹事，從事藏漢佛法翻譯及教學十多年，由第五世蓮花園仁波切確認佛學導師資格。

從《哪吒》談到龍族

內地動畫《哪吒 2》進佔全球票房史上前列，該片敘述哪吒與龍王之子敖丙結為好友，一起救護百姓，更協助龍族反抗天庭欺壓。

電影對小說《封神演義》、《西遊記》改編甚多，這些作品雖然取材自佛教人物，但內容卻與佛經差異頗大。例如佛經中的龍，即印度的 nāga，乃有神通的大蛇，不像華人的龍般有角、觸鬚、爪子、鱗片。

中國的龍形象正面，尊貴莊嚴，威德、神力極大。佛經記載的龍，雖然有布施善業，但因愚癡、嗔恚、我慢而受生畜道，跟所有眾生一樣有善有惡，分為法行（信佛）、非法行（不信佛）兩類。由於業力使然，龍族會遭受熱風、熱沙燒灼；有時惡風暴起，吹走龍族財物；金翅鳥闖入其住處，捕食牠們。法行之龍發心良善，適時降雨，滋長世間植物、莊稼，福德較大，苦難較少，且皈依三寶，得佛陀分發袈裟布縷，讓金翅鳥不敢捕食。

龍具神通，可以顯現一頭、二頭、多頭，二足、四足、多足之相。曾有龍王幻化為人，出家修行，睡覺時卻不由自主顯露原貌。佛陀解釋龍於初生、臨終、交配、嗔怒、睡眠時必為本形，不能變化。藏傳龍王形象，通常是人首蛇身。

八世紀時，藏王赤松德贊建寺，不夠木材，蓮花生大士指示他供養及祈請龍王。藏王照辦，感得龍王以青年相現身幫助。桑耶寺建成後，藏王為紀念龍王恩德，擬造立其像，再次祈供龍王。

龍王表示依牠現在的青年模樣造像即可，牠真身有毒，看見或觸碰會有性命危險。藏王堅持要按其真貌塑像，龍王叫他先行回宮，塗藥在身，眼戴蘿篩。藏王回宮後，什麼都沒做，便朝桑耶寺方向觀視，看到上方有一條恐怖黑龍，藏王身中嚴重痲瘋。蓮師傳授金剛手法門，他才康復。

藏傳謂龍可居於天空、山林、河海、湖泊、池沼、岩穴、草坪，跟人一樣會出現五根、臟腑、氣血、骨肉等疾病。因此，密法中有向龍王獻食子、寶瓶、煙供（具淨化作用的 sang）的儀軌。食子、寶瓶內含指定物料，可以消除龍族種種疾苦，令其歡喜，藉此請託牠們消除天災、疾病，增長財富等。不過，太多瓷瓦寶瓶放進海中，以現代角度看是污染，不僅影響人類，更可能觸怒龍族，反而引發更多災疫。因此，有些道場不用器皿，直接把物料投入江河。

龍王法門只能於特定日子進行，其他日子修法可能無效，甚至有害。由於龍族要求清淨，修法前必須沐浴潔體，嚴禁肉酒蒜蔥。上師們警告，龍族始終是世間護法（眾生），仍然有煩惱（負面情緒），稍一不慎可能弄巧反拙。

《法華經》記載龍女成佛，《大智度論》謂娑伽度龍王、無熱惱龍王皆登地菩薩，但這些是少數特例，大部分龍族純屬凡夫，非行法之龍更會損害人類！正如上期所言，聖者可能化身任何六道眾生，不代表某一類眾生全皆聖者。〈普門品〉舉出觀世音菩薩可以示現梵天、大自在天、龍身等三十三個例子，大家不會認為所有龍都是觀世音化身，那亦沒理由認定任何場合出現的梵天、大自在天均為菩薩。

一行禪師的教導精選

超越恐懼

〔摘錄於 1998 年 10 月 15 日開示〕

梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師（1926-2022）出生於越南，16歲出家，是臨濟禪師第42代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。

有時恐懼突然來襲，你不知道它是怎麼來的。忽然它就來到了，讓你陷入了恐懼的狀態。你以為你快將死了、你以為自己會發瘋，你非常害怕，驚惶失措。

這與你的身體有關，也與你的心有關。你的身體會因應你的思想而作出反應。你有一個念頭，然後整個身體都被這個念頭所支配，恐懼由此而生。

你僅僅透過思想、透過想像，就為自己製造了恐懼。你是你思想和想像的受害者。你創造了那個危險的情況給自己，而不是客觀世界在創造危險的情況給你。所以，讓自己成為你可依靠的堅實基石，是你的日常修習。

一個人感到恐懼，那是自然的事。你能處理你的恐懼，就像你能處理自己的欲望、憤怒和絕望一樣。

當你的恐懼顯現時，你必須覺察到：「恐懼正來臨。」你記得恐懼已經不是第一次顯現了。恐懼已經顯現過好幾次了，你每次都能存活，而這只是另一次。你亦將會度過的，所以你要觀察它，說：「我會存活的，我不再害怕我的恐懼。」並嘗試對它微笑。

還要注意，你恐慌的起因是在你的腦海中、在你的念頭裏。所以你要回到修習，不要沉溺於頭腦的層面。你將注意力往下帶到腹部、丹田的位置，把你的注意力集中在腹部的起伏，正念呼吸。修習腹式呼吸，並皈依佛、法、僧。我相信你會克服恐懼。

「佛、法、僧」代表安全、安穩和活出自己的能力。因為你的恐懼只是一種情緒，就像是一場風暴。風暴很強烈，是的，但風暴到來，停留一段時間後，就會離開。你知道，風暴不會待在這裏一千年。你的恐懼將會像風暴一樣，它會離開，而你可以做些事，幫助它更快消散。如果你懂得如何處理它，在風暴期間你會很安全。

覺知風暴會消逝，享受吸氣和呼氣。

Beyond the Storm of Fear | Teaching by Thich Nhat Hanh

（超越恐懼的風暴 —— 一行禪師的教導）

https://www.youtube.com/watch?v=oXpfLTi6MCc

佛教法相學會

主辦

（學費全免）

第59屆—佛學星期班（初班）

上課時間：逢星期日下午1:00至2:30

導　　師：黃彥鳳・趙錦鳳・陳裕皇・鄭明娟・陳達志・吳潔珠・岑寬華

第19屆—佛學進修班

上課時間：逢星期日下午3:30至5:00

導　　師：岑寬華・向瑞屏・麥國豪・陳達志・趙敬邦・趙錦鳳・吳潔珠・區佩儀・陳裕皇・黎錦和

星期班及進修班上課地點：

九龍彌敦道328-342號儉德大廈14字樓F-G室

每班收生名額約50名，額滿即止。報名方式：

Whatsapp: 5506 8710　或

電　　郵：buddhismcourses@gmail.com

課程簡介：www.dhalbi.org

開課日期：2025年4月27日至11月16日（共30堂）

（經評審後，獲頒發証書）

佛教法相學會
網上直播

主辦機構：

佛教法相學會
The Dharmalakshana Buddhist Institute

捐助機構：

陳廷驊基金會
THE D.H.CHEN FOUNDATION

楞嚴經

楞嚴經卷十

聖一老和尚簡介

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

又三摩中諸善男子。堅凝正心魔不得便窮生類本。

「堅」是堅固，「凝」是定，其定益堅，其心益正，這人「堅凝正心」，十種天魔也奈他不何。他的想陰空了，行陰現前，他便用定力「窮」十二「類」眾「生」之根本，亦即行陰。

觀彼幽清常擾動元。

他「觀」到行陰「幽」而「清」，「常」常的「擾」，是群「動」之「元」。

於分位中生計度者。是人墜入四有邊論。

「分」是過去、現在、未來的時分，「位」是東、南、西、北的空間。外道知見不正，用什麼功都用知見判斷，他「於分位中生計度」，便墮「四」種「有邊論」。這是墮於有、執有，不是墮於無。

一者是人心計生元流用不息。計過未者名為有邊。計相續心名為無邊。

這人的「心」起了「計」度：行蘊這個萬物的「生元」「流用」而「不息」，無有間斷，「過」去最初生以前是無，「未」來終了以後亦是無，生前終後都「有邊」，中間相續的時間又長，他便「計」此「相續心」為「無邊」。初和後有邊，中間相續無間斷，是為一分有邊一分無邊。

二者是人觀八萬劫。則見眾生八萬劫前寂無聞見。無聞見處名為無邊。有眾生處名為有邊。

第「二」個外道在定中亦「觀」到「八萬劫」那麼長時間。他「見」八萬劫內有眾生，八萬劫前寂然無見，不見有眾生，「無聞見處」他看它無有邊際，名之「無邊」，「有眾生處名為有邊」。

三者是人計我遍知得無邊性。彼一切人現我知中。我曾不知彼之知性。

第「三」種善男子入定，他觀行蘊是「我」嘛，便「計」行蘊這個「我」周「遍」了「知」，什麼也知道，故云「得無邊性」。「彼一切人」在他這個「我」的「知」覺範圍內，這個「我」都可以知道，知性的「我」卻是不見；眼不見眼，耳不聞耳，水不洗水，塵不染塵嘛，怎見一切人的「知性」？心心是相印而已，無人說心心相知哩！他就說「我曾不知彼之知性」。

名彼不得無邊之心但有邊性。

一切人的知性這個「我」見不到，就「名」之「不得無邊之心」。一切人稱為「有邊」，我的心周遍法界，則名無邊。（連載之三九五）

東林念佛堂

護國息災 冥陽兩利

【彌陀佛七共修法會】

清明佛七法會	3月29日至4月4日	佛七共修法會	9月22日至28日
佛七共修法會	4月28日至5月4日	佛七共修法會	10月21日至27日
佛七共修法會	5月27日至6月2日	佛七共修法會	11月20日至26日
佛七共修法會	6月25日至7月1日	彌陀誕佛七法會	12月30日至2026年1月5日
佛七共修法會	7月25日至31日	佛七共修法會	2026年1月19日至25日
盂蘭佛七法會	8月31日至9月6日		

《佛說無量壽經》

共修暨傳授《八關齋戒》

課時科儀

上午 8:00-8:45	傳授《八關齋戒》
9:00-10:15	恭誦《無量壽經》上卷
	靜坐念佛
10:30	佛前大供、延生位迴向
下午 13:30-2:45	恭誦《無量壽經》下卷
3:00-4:00	靜坐念佛、往生位迴向

農曆	西曆
二月十五日	3月14日
三月十五日	4月12日
四月十四日	5月11日
五月十五日	6月10日
六月十五日	7月9日
閏六月廿四日	8月17日
七月廿四日	9月15日
八月十四日	10月5日
九月十五日	11月4日
十月廿四日	12月13日
十一月廿九日	2026年1月17日

觀音守護 平安金燈

燈乃佛教六供養之一，是智慧、光明的象徵。燈能發散光明與溫暖，驅除黑暗與無明，為佛陀智慧之象徵，眾生慧命之表法。明燈供佛具有作善業、設供養、作捨施的功德。

觀音守護 平安金燈
$2888/半年
$4888/全年

歡迎十方檀越護法善信掃碼線上登記、供燈

乙巳木蛇金燈普照
觀音慈護晝夜吉祥

【億萬佛號大念誦】共修倡議

億萬佛號大念誦

末法億億人修行，罕一得道。唯依念佛，得度生死。若能至心念佛一聲，能滅八十億劫生死重罪。教人念佛一聲，勝於百年所行七寶布施。

縱觀當今世界，四大不調、天災不斷，瘟疫蔓延，饑鳥街突，以巳戰爭。南海、東海，以及台灣海峽，都有引發戰爭之危險，是否會發生第三次世界大戰，都是未知之數。

印光大師曾云：「護國息災，根本之方法即在於念佛。一切災難，皆為眾生惡業之所感召。若盡人能念佛，則此業即可轉移。如能有少數人念佛，亦可減輕。」

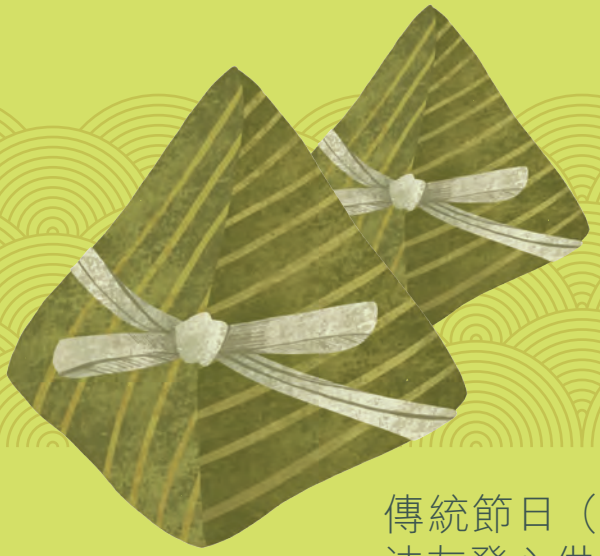
而我等佛弟子今生何幸，遇此淨土念佛之勝緣，當生稀有難遭之想。所謂「大眾熏修希勝遭，十地頓超無難事」。俱舍論中云：「萬人共造善惡因，每人均得萬人果。」隨發起【億萬佛號大念誦】之共修殊緣，祈願以此功德，能夠化解戾氣紛爭。天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起。國豐民安，兵戈無用。

和南

所有發願參加共修的佛弟子，請聯絡東林念佛堂辦公室，登記報名，並領取記數表和電子計數器。

歡迎各界人士，隨喜參加，同結勝緣，共沐佛恩。

地址：荃灣芙蓉山東林台29號　登記電話：2490-4687 Whatsapp:5427-0218



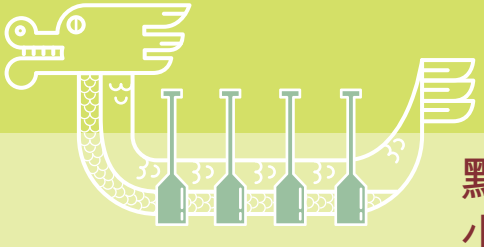
敬與愛

敬。發心出家修行者

愛。悲憫眾生的行者

傳統節日（端午及佛誕）將至，誠意邀請各位法友發心供養僧伽。讓我們一同籌集善款資糧，透過健康美味、無添加的純素食品，供養出家眾，實踐三輪體空的意念。

「樂樨餅」為廣東傳統小吃。樂樨能祛風、濕、積、滯、散瘀、驅穢、健脾、暖胃。佛弟子應以最好的東西供佛，四月初八「佛誕」時，樂樨剛是時令，最為清香，所以便成了最佳供佛食品。



點滴成河，實踐敬與愛。
小小善行，積聚無量功德。

截止日期：26/4/2025（六）

供養方式：

1. 入帳或轉數快

至恆生銀行（戶口：369-688957-668）正在生活有限公司（M C O C C CO LTD）Momentous Community of Creative Compassion Company Limited.。如需收據，請將入數紙 / 入帳資料，傳到 WhatsApp Tel: 91006720 以便跟進。

2. 郵寄支票

抬頭寫 " 正在生活有限公司（M C O C C CO LTD）Momentous Community of Creative Compassion Company Limited."，支票背後寫上姓名和聯絡方法。
寄沙田火炭黃竹洋街 5-7 號富昌中心 6 樓 G 室

* 捐款滿 100 元者可申請免稅。

查詢電話：852-91006720

善膳工坊

荷葉素臘味粳米飯

1. 粳米取代糯米，營養 Q 彈，不會引起痛風，便於消化，老少咸宜。
2. 自家特製素臘味，美味健康無添加。
3. 傳統荷葉包裹，既清香又環保。

榮獲 2025 香港優質素食食品及產品大獎
專業評審大獎優異食品獎 & KOL 之選獎

粳米 G

京都粳米卷

養生素十穀糭

素薰鴨粳米糭

親臨品嚐請往聯繫餐廳：

中餐廳 —— **善膳坊**：九龍深水埗元洲街 13 號地下（Tel：92217166）
西餐廳 —— **Joys Café**：九龍深水埗福華街 7 號地下（Tel：36194840）

購買零售點：

香港區
灣仔：天然坊 55467702

九龍區
太　子：悅意軒 23178283
荔枝角：悅意軒 21119663
新蒲崗：八美花 67984948

新界區
大埔：天然坊 26563338
粉嶺：昇興素食 93527532
荃灣：綠揚生活館 66743141
元朗：一素店 24719575

尚有其他純素速凍糕包、健康粳米飯系列、點心及烘焙品。

竭誠歡迎學校、商戶或團體，聯絡查詢有關批發，合作或團購事宜。

聯絡方式：
電話 / WhatsApp ：(852) 91006720
電郵：kag.foodlab@gmail.com

香港政府認可
非牟利慈善團體

正在生活
Momentous Community of Creative Compassion

香港持牌
素食社企工場

善膳工坊
Kind & Green Food Lab

觀音講堂 KUAN YIN PROGRESS SOCIETY 2025年3月至4份講座及法會活動

日期	時間	法會/活動/課程名稱	導師/講者
6/9/2015開始 (逢星期日)	9:00am-3:pm (11:30am-12:15am午飯 12:15am-1:15pm開示)	信願念佛共修會	寬運大和尚 廣興教授 袁尚華教授

15/3 星期六 29/3 星期六 天台宗之「三諦圓融」、「百界千如」要義淺析

講者：智耀法師　　時間：下午二時半至四時

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

講題簡介：天台宗是中國佛教首個創立的宗派。來自古印度，翻譯結集的經典，數量多而且龐雜。隋朝智者大師為佛教集大成者。其「教門」以《法華經》為正依經典，以「判教實相論」判攝並詮釋如來一代時教，建立了一套教學體系。因大師居於浙江天台山，故此宗以之立名。「觀」門以《大品般若》為本。將佛陀一代時教，依修行次第、證道果位，加以分門別類。是一種適合中國人思維模式及理解習慣的佛教體系。天台教義豐富多彩。現選其中「三諦圓融」及「百界千如」之要義，作扼要闡述及解釋。

5/4 星期六 12/4 星期六 憨山大師《醒世歌》淺析

講者：智耀法師　　時間：下午二時半至四時

講題簡介：《醒世歌》是明代高僧憨山大師德清創作的七言詩。此詩講述的是他一生修行體驗的人生經歷。在立身處世方面：強調隨遇而安、不論他人是非、長短。在生活上對人應謙讓、莫失良心、對世俗名利應少計較、多行善事，才是為人的真心本性。在大師眼裏，塵世中的一切名聞利養：稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂（八風），只是過眼雲煙。故以此詩勸喻大家慎思、勤學。

22/3 星期六 逢星期六 基礎 / 進階書法班 (共8堂)

講者：鄧潤鎏老師　　基礎班 / 進階班　下午二時至四時 (全期共8堂)

講者簡介：鄧潤鎏老師，祖籍新會，幼年皈依佛教，對佛教藝術有著濃厚興趣。早年追隨麥語詩老師習書畫，畢業於能仁書院藝術系，並多次參加畫展，及擔任書畫班導師多年。作品入選河南省〈中國翰院碑林〉、及得舟山書法比賽大獎。現為東普陀寺繪畫水陸畫。並出任學校書法班導師。

講題簡介：介紹毛筆書法基礎，由工具到執筆、坐姿的要求，繼而進入實踐書寫。令學員能了解筆劃書寫技巧，從而認識到中國文化。

歡迎各界善信及本堂會員，隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

地點：香港葵涌和宜合道50-56號葵涌花園商場

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

主辦機構：香港佛教「此岸—彼岸」弘法會　承辦單位：觀音講堂、中華佛教文化院、菩提文化院　贊助單位：旭日慈善基金

從佛教倫理學看「捨生取義」安樂死

講者：唐秀連博士

廣州中山大學哲學博士
香港中文大學文化及宗教研究系客席講師

講座簡介

「捨生取義」一語，來自儒家經典。佛家雖無提倡為義捨身，卻肯認扶危救難、護掖佛法和具有修道意涵的遺身舉動。這似乎意味，行者若是秉持利他的菩提弘願，則主動委棄生命的佔法是可堪稱頌的。這是否表示，佛教亦贊同為公義而捨生之舉？

「安樂死」，英文為euthanasia，其字面意義乃指「好好的死，或者是無痛苦的死」。因近代醫療科技進展與生命品質要求日高，成為廣受論辯的倫理難題，也是現代佛教臨終關懷必需面對的議題。

佛教自許為一套「完整的生死學」，面對此二項議題，傳統上佛教的立場為何？現代佛教需要做怎樣的調整與回應？佛教有沒有提供現代倫理選擇的參考價值？

活動詳情

日期: 2025年4月12日

時間: 3:30 pm - 5:30 pm
/ 茶聚 3:00 pm - 3:30 pm

地點: 香港理工大學N座地下
林百欣二號演講廳 (N002)

ZOOM直播

會議: 859 8899 0046

密碼: 20250412 (無須報名)

現場參與報名

智度會弘法慈善基金
PRAJNA PARAMITA CHARITY ASSOCIATION

觀音講堂 KUAN YIN PROGRESS SOCIETY 2025年2月至8月 佛學課程(實體/網上)

日期	時間	法會/活動/課程名稱	導師/講者
6/9/2015開始 (逢星期日)	9:00am-3:pm (11:30am-12:15am午飯 12:15am-1:15pm開示)	信願念佛共修會	寬運大和尚 廣興教授 袁尚華教授

16/2 星期日 逢星期日 心經奧義：《般若心經》十二講

講者：袁尚華教授　時間：下午三時三十分至五時（逢週日）（最後十分鐘為問答時段）

講者簡介：袁尚華教授畢業於中文大學哲學系，南京大學佛學博士，現為觀音講堂特聘教授；曾任法住文化書院教授及研究生導師；從事弘法工作30年，主持過的課程、培訓、禪修等超過4000場次，度人無數，廣受歡迎。

課程日期：2025年2月16日開始（12講）　Zoom 會議ID: 826 5431 9662 密碼: 989416

本課程以實體課及網課Zoom形式共同進行，歡迎各界善信及本堂會員隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

課程簡介：學佛者必讀！《般若心經》的智慧之旅，這部僅260字的佛教經典，是600卷《大般若經》的心髓，佛教最廣為流傳的第一聖典，它涵蓋般若性空的精義，凝聚佛教小乘、大乘、金剛乘的智慧。12講課程，帶你領悟心經，探索生命超升的奧秘！內容包括：

- 心經在佛教經典中的神聖地位和影響力
- 誰是菩薩？
- 一切苦厄如何度盡？
- 空性、空相、空假中；人空、法空、十八空
- 五蘊、十八界、四諦皆空，小乘教法還有意義嗎？
- 一切皆空，誰在輪迴？
- 空性與佛性
- 揭諦揭諦，究竟要揭開什麼真諦？
- 心經的結構及版本
- 般若的奧義
- 空=無？—空的奧義
- 不生不滅、不增不減是故弄玄虛嗎？
- 還有十二因緣因果輪迴嗎？
- 心的奧秘
- 無所得與慈悲
- 咒語的奧秘
- 觀自在即是觀世音？
- 波羅蜜多是什麼？
- 有與空：世界到底是有還是空？
- 如何是顛倒夢想？顛倒夢想如何生？
- 還有無明煩惱可滅嗎？
- 唯心？唯識？
- 阿耨多羅三藐三菩提是什麼？
- 《心經》的修持方法

17/2 星期一 逢星期一 佛教基礎義理與修持入門

講者：袁尚華教授　時間：晚上七時三十分至九時（逢週一）（最後十分鐘為問答時段）

課程日期：2025年2月17日開始（24講）　Zoom 會議ID: 826 5431 9662 密碼: 989416

本課程以網課Zoom形式進行，歡迎各界善信及本堂會員隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

課程簡介：許多人想學佛，但苦於佛教思想浩繁，法門眾多，反覆尋覓，卻不得其門而入。本課程即為此而設，一方面講解佛教的基礎義理，以及相應的修持方法，幫助學員按部就班，培養正見、加強信願與堅心、避免陷於形式主義之迷信、學習把佛法融入生活、建立穩固又可持之以恆的修持基礎。本課程適合任何人士，不管有沒有佛學基礎都適合參加。

歡迎各界善信及本堂會員，隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

地點：香港葵涌和宜合道50-56號葵涌花園商場

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

主辦機構：香港佛教「此岸—彼岸」弘法會　承辦單位：觀音講堂、中華佛教文化院、菩提文化院　贊助單位：旭日慈善基金

善念素宴

世界佛教僧伽會今年選址於香江，舉行第十一屆首次執行委員會會議。逾三百位來自世界各地之僧伽將來港參與盛事，機會難逢，因緣殊勝。

本屆以「善念」為主題，祈請參與者護持內在之善念，與諸位菩薩連成廣大慈悲心。誠心祝願世界和平，干戈永息，佛日增輝，法輪常轉；並祈願社會和諧，安居樂業，身心安泰，諸事圓滿。

善念素宴（齋僧）

20.4.2025

星期日｜晚上6時

香港會議展覽中心三樓大會堂

「齋」為清淨之意，「齋僧」則指潔淨身心，敬設齋飯供養僧寶。《佛說布施經》云：「若以上妙飲食供養三寶，得五種利益：身相端嚴、氣力增盛、壽命延長、快樂安穩、成就辯才。」藉此世僧會議，僧眾雲來會聚的因緣，供佛齋僧，共襄盛事，仰仗三寶及自勝功德力，功德不可思議。

成功迎請「善念素宴」席券，可獲「祈福法會暨會議閉幕典禮」門票。座位有限，額滿即止。

「善念素宴」設有供僧席、善念及慈悲席，如迎請門券請掃右邊二維碼進入網頁填寫表格，或可直接聯絡 6364 8678 迎請。

祈福法會暨會議閉幕典禮

19.4.2025 星期六｜晚上7時
香港會議展覽中心一樓會議廳

法會敬設「消災延壽祿位」及供齋、莊嚴壇場、供養花果等功德，歡迎查詢。如索取報名表格或查詢，請聯絡我們：

6364 8678

大會專用捐款戶口：
銀行名稱 **香港滙豐銀行**
戶口名稱 **佛教楞嚴精舍有限公司**
Ling Yin Buddhist Temple Ltd.
戶口號碼 **741-843205-838**

主辦單位
佛教楞嚴精舍 LING YIN BUDDHIST TEMPLE

協辦單位
西方寺
創古密宗佛教中心 THRANGU VAJRAYANA BUDDHIST CENTRE

贊助單位
旭日慈善基金 GS CHARITY FOUNDATION

支持單位

香港佛教聯合會	香港佛教僧伽聯合會	寶蓮禪寺	香港觀宗寺	東蓮覺苑
慈山寺	香港佛光道場	法鼓山	中台禪寺	法雨精舍
善來精舍	歡喜地弘法活動中心	大覺福行中心	法王院	妙法華講堂
普光園	樂生蓮社	圓玄學院	香港大學佛學研究中心	
香港珠海學院佛學研究中心	創古文化	佛門網	温暖人間	

全球流離失所人士：超過**1.2億**人

其中包括**3,160萬**名難民

當中，**1,480萬**人是學齡兒童

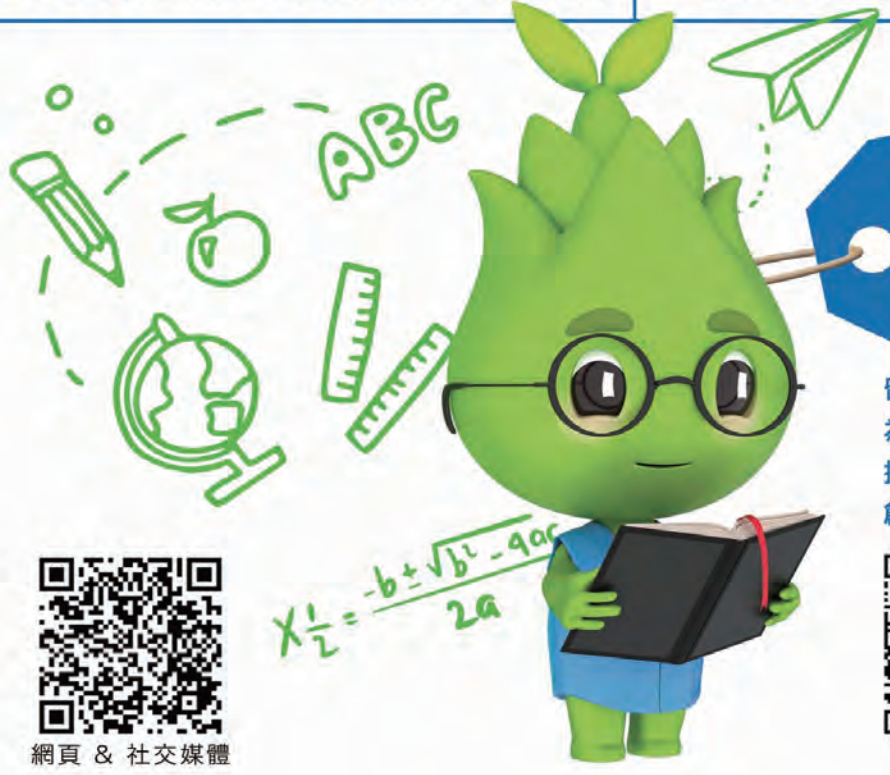
估計有**50%**的學齡兒童無法上學

即**720萬名難民兒童正在失去接受教育的機會**

聯合國難民署：

- 致力促進難民、流離失所者和無國籍者**公平**和**可持續**地**融入國家教育系統**的倡議
- 目標在**2030**年讓**15%**的難民青少年接受**高等教育**

數據截至2024年4月



散播希望種子，
為難民
種出庇蔭家園。

留下您對後世的祝福，
為被迫流離失所的群眾，
提供必要的支援，
創建更美好的未來。

網頁 & 社交媒體

了解更多

9756 4269

乙巳（二〇二五）年清明思親法會

香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

思親報恩 行善積福 附薦延生 冥陽兩利

恭請 諸山長老大德主持法事七晝六夜

法會日期

2025年4月1日至7日（農曆三月初四至初十）

法會地點

香港銅鑼灣東院道11號 — 香港佛教聯合會文化中心
（佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學內）

登記處

香港灣仔駱克道338號2樓
香港佛教聯合會辦事處（開壇後請到法會地點登記）

登記日期及時間：

2025年2月12日（正月十五）開始接受登記，
鼓勵公眾以郵寄遞交申請。

2月12日至3月8日	星期一至五 ：上午9:00 至 下午5:30 星期六 ：上午9:00 至 下午1:00
3月10日至3月30日	星期一至五 ：上午9:00 至 下午6:00 星期六、日及公眾假期 ：上午9:00 至 下午5:00
3月31日：	上午9:00 至 下午4:00

大　壇：	禮拜《梁皇寶懺》	主壇 寬運法師
大悲壇：	諷誦《觀世音菩薩普門品》	主壇 淨因法師
藥師壇：	諷誦《藥師琉璃光如來本願功德經》	主壇 道平法師
密宗壇：	修持「彌陀天法」	主壇 南嘉仁波車
法華壇：	諷誦《大乘妙法蓮華經》	主壇 演慈法師
報恩壇：	諷誦《地藏菩薩本願經》	主壇 妙慧法師
淨土迴向壇：	諷誦《佛說阿彌陀經》暨聖號	主壇 寬運法師

香港佛教聯合會為非牟利慈善團體，成立於1945年。目前開辦有教育、醫療、安老、青少年、安葬等慈善事業，有關本會善業可瀏覽佛聯會網頁。

附薦牌位、延生祿位及各項功德捐款

請將捐款以：

1. **支票 / 銀行入數紙**（**銀行櫃枱或櫃員機入帳，必須提供入數紙正本**）
   可將支票（抬頭：「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙「正本」【恒生銀行289-017766-008】，連同「登記及聯絡資料」* 及貼上足夠郵資的回郵信封，寄回香港灣仔駱克道338號2樓，信封面請寫上「清明法會」，本會將以郵寄方式寄回收據。
2. **網上轉帳**（**可透過電郵遞交，不適用於銀行櫃枱或櫃員機入帳**）（**請勿重複郵寄**）
   透過網上銀行轉帳（恒生銀行289-017766-008，帳戶名稱 The Hong Kong Buddhist Association），將成功入帳之屏幕截圖（須清楚顯示轉帳日期、金額、參考編號，並提供轉帳人姓名），連同「登記及聯絡資料」* 電郵至chingming@hkbuddhist.org，本會將以電郵發出收據及登記編號。
3. **現金 / EPS**
   前往香港灣仔駱克道338號樂友大廈2樓本會辦事處辦理。

***「登記及聯絡資料」包括：**（1）登記資料（往年登記之「一覽表」或重新書寫）
（2）聯絡人姓名、電話、地址（3）回郵信封（只適用於郵寄）

查詢電話：2574 9371 hkbuddhist hkbuddhist hkbuddhist

www.hkbuddhist.org（登記詳情及表格：可於網頁下載）

香港佛教聯合會 WhatsApp短訊

顯密圓融叢書系列
釋寬濟編著
五秘密菩薩灌頂
3月30日 16:30-19:00 蓮池淨院
寬濟法師Live佛學問答
顯密圓融叢書講解 YouTube直播
逢星期日 時間:21:00-22:30
三至四月份弘法活動
日期 時間 活動 舉行地點
3月12-18日 09:00-16:00 觀音七法會：大悲懺 香光精舍
3月16日 09:00-12:00 二月份生日會 妙宗寺
16:30-19:00 皈依發菩提心戒 蓮池淨院
3月23日 16:30-19:00 授佛性戒 蓮池淨院
3月29日 09:00-12:00 大悲懺法會：初一 香光精舍
3月30日 16:30-19:00 五秘密菩薩灌頂 蓮池淨院
4月4日 14:00-17:00 恭誦：地藏經 香光精舍
18:00-21:30 放大蒙山 妙宗寺
4月6日 09:00-12:00 三月份生日會 妙宗寺
16:30-19:00 授理趣加行 蓮池淨院
法不孤起，緣具方生，唐朝大乘八宗盛行，傳持至今，東土獨缺密宗，寬濟法師遠赴東瀛求法前後二十餘載，探本尋源，匯集成編，今已出版七冊，內容由供天積福、施食消業、準提滿願、穢跡除障，修四加行、經灌頂行法，最終到傳法灌頂，概括整個唐密內容，歡迎海內外寺院道場法師共同研究，合力弘揚，冀能復興唐密，續佛慧命。
請填妥下列表格並郵寄、傳真或電郵交至本院，當免費寄上以供鑑正。
寺院或道場名稱：
負責法師：
聯絡電話：
地址：
妙宗寺 屯門青山村環山公路181號
歡迎海內外寺院道場法師共同研究，合力弘揚，冀能復興唐密，續佛慧命。
網址：www.buddhatuhk.org
YouTube：buddhatuhk ,寬濟法師

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
選用環保建材
現場製作
廚櫃傢俬
直屬團隊
內外裝置
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1號福昌工廠大廈A座4樓3室

自慢活 給自己的：
身·心·靈市集
Present
禮 物
當 下
全港身心靈導師聚首一堂的盛事，
透過市集及工作坊
為公眾人士帶來連結當下身·心·靈的機會。
一起來為我們的社區帶來愛及療癒
2025
3/29(六)~30(日)
10:00 am - 7:00 pm
饒宗頤文化館 F座室內/戶外空間
美孚青山道800號
活動及報名最新資訊，請留意漢礼
主辦
饒館 JTIA
The Han Li
@THE.HANLI
Facebook
Instagram

佛教定期活動

須報名

日期	星期	時間	項目	主持 / 講者	主辦	舉行地點 / 查詢
即日起	逢周日	14:00-16:00	共修法會		香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍 12 號 / 26693578
即日起	逢周二、四	19:00-22:00	人間佛教文化與樂活產業高等專業文憑（6 月開課）		香港恒生大學人間佛教應用研習中心、香港佛光道場	香港佛光道場或部分於香港恒生大學人間佛教應用研習中心 / 39635449
即日起			香港中文大學佛學研究文學碩士課 2025-26 年度招生		香港中文大學人間佛教研究中心	新界香港中文大學馮景禧樓 2 樓人間佛教研究中心 / 39431352
即日起	逢周三	19:00-20:30	晚課共修		佛教慧蓮淨苑	香港銅鑼灣天后廟道 3 號鴻安大廈 6 字樓 B 座 / 28571608
即日起	逢周日	10:00-13:00	星期天共修	淨覺法師	香港法雷念佛會	香港銅鑼灣天后廟道 3 號鴻安大廈 2 樓 A / 25668207
即日起	逢初一、十五	10:00-13:00	《 金剛經 》法會		觀音巖	新界荃灣芙蓉山觀音巖 / 24906247
即日起	逢周日	17:00-18:30	共修（ 法會期間放香 ）		妙法寺	新界屯門藍地青山公路 18 號 / 24618567
即日起	逢周日	10:15-11:30	周日念佛會（ 請於 10:00 前到寺 ）		東涌羅漢寺	新界大嶼山東涌石門甲村 / 29881419
即日起	逢周日	09:30-17:00	正念修習日（ 網上報名 ）		梅村香港基金會	新界大嶼山昂坪村蓮池寺 / 29855033 / www.pvfhk.org/zh/events/cat/dom
即日起	逢周六	15:00-16:00	法器練習班	智覺法師	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 / 23673091
即日起	逢周日	17:00-18:30	講座《 能斷金剛般若波羅蜜多經 》	張漢釗老師	香港佛教真言宗女居士林 / 佛教法相學會	香港銅鑼灣大坑道 9 號 / 9 號 A / 25770030
即日起	每天	16:30	誦《 地藏菩薩本願經 》		佛教信解願行講堂	九龍新蒲崗五芳街 18 號立安工業大廈 1 字樓 ABC 室 / 35689454
即日起 4 月 4-6 日	逢初一、十五 3 天	13:00-14:00 09:30-15:00	圓通抄經班 清明法會（ 誦地藏經 ）	智銘法師 智平法師、智銘法師等	圓通精舍	九龍觀塘成業街 11 號華成工商中心 13 樓 09 室 / 26600360
即日起 3 月 29 日	逢周日 六	09:00-15:00 09:30-11:30	信願念佛共修會 普佛法會	寬運大和尚、廣興教授、袁尚華教授	觀音講堂	新界葵涌和宜合道 50-56 號葵涌花園商場 / 35682613
即日起 即日起	逢初一、十五 逢初一、十五	09:30-11:30 12:45-14:15	金剛會共修（ 初一 ）/ 藥師會共修（ 十五 ） 念佛共修		東蓮覺苑	香港跑馬地山光道 15 號 / 25722437
即日起 3 月 29 日	逢周六 六	19:30 19:30	念佛晚會 誦《 地藏菩薩本願經 》法會	眾居士 眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道 454 號安昌大廈 1 樓 C 座 / 27717015
即日起	逢周日	11:00	綠度母共修		噶瑪迦珠（ 香港 ）佛學會	香港灣仔活道 42 號華都樓 3 樓 / 28360212
即日起 4 月 5,19 日	逢周二 六	19:30 14:00-16:00	佛及釋迦佛 佛學講座		妙境佛學會	香港筲箕灣望隆街 1 號合隆工業大廈 13 樓 B 室 / 28026767
即日起 即日起	逢周日 逢周日	10:30-12:00 14:30-16:00	禪修 / 綠度母 / 作明佛母 藥師佛 / 五路財神 / 大黑天		創古密宗佛教中心	香港九龍觀塘成業街 11-13 號華成工商中心 9 樓 912 室 / 27608381
即日起 4 月 4 日	逢初一、十五 五	09:00-12:00 14:00-17:00	大悲懺法會 恭誦：地藏經		香光精舍	新界屯門洪水橋田廈路 26 號 / 29442023
即日起 即日起	逢二、五 逢三、五	12:30;19:30 19:30-21:00	念佛共修（ 周二日間 / 周五夜間)（ 網上報名 ） 鍊心鈔經共修（ 網上報名 ）		法鼓山香港道場	九龍荔枝角永康街 23-27 號安泰工業大廈 B 座 2 樓 / 28653110
即日起 3 月 27 日	逢周六 四	10:30-12:30 19:30-21:00	《 楞嚴經 》修學法要 恭誦《在家菩薩戒》及《華嚴經》淨行品暨光明燈回向		佛教青年協會弘法中心	九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈 6 字樓 B 座 / 23389939
即日起 2 月 22 日起	逢周六 逢周六	16:30-18:00 14:30-16:00	教理研習班 讀經班 :《 大方廣佛華嚴經 》	證蓮法師	佛教青年協會（ 閱覽室 ）	九龍太子道 144 號賜珍大廈 7B 室（ 閱覽室 ）/ 23389939
即日起 即日起	逢周三 逢初一、十五	19:00-21:30 09:30-12:00	共修《 地藏經 》 延生普佛（ 初一 ）/ 淨土懺（ 十五 ）		香港華嚴佛學社	香港灣仔克街 5 號展鴻大廈 1 樓 B 室 / 28380332
即日起 即日起	逢周五 逢雙周六	19:00-21:30 19:00-21:30	法華經共修（ 法會日暫停 ） 《 成佛之道 》佛學班		妙法華講堂	九龍新蒲崗八達街 9 號宏基中心 2 期 2402 室 / 26318498
即日起 即日起	逢周一 逢周三	19:00-21:00 16:00;18:45	誦《 地藏經 》 法器班、練習、唱誦 / 晚課	李兆華居士	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台 21 號灣景樓 C 座 5 樓 / 25772298 / 63527931（WhatsApp）
即日起 即日起	逢周六 逢周六	19:15-20:30 20:30-21:30	《 易筋經 》 靜坐	親證法師、圓茵法師 親證法師、圓茵法師	香港佛教圖書館	香港北角英皇道 700 號北角大廈 12 字樓 A 座 / 25629005 / 25645732
即日起 即日起	逢周六 逢初一、十五	19:00 09:30	周六念佛法會 大悲懺法會		香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字樓 / 25722662
即日起 即日起	逢周日 逢周三	14:00-16:00 19:30-21:00	念佛祈福法會 周三共修法會	宗頓法師 宗頓法師	淨土宗香港二分會	九龍紅磡機利士南路 63 號合義樓 2 樓 / 22433355
即日起 5 月 5 日	逢周六 一	14:30;16:15 10:00	《 大智度論 》/《 成佛之道 》 延生普佛	淨達法師	慈航淨院	新界沙田新田村 1 號 A / 26911888
即日起 4 月 6 日	逢周三 星期日	19:30-21:00 09:30-16:30	《 藥師經 》法會 清明法會	眾居士 璽雲法師、覺慧法師	佛學班同學會	九龍太子道 141 號長榮大廈 10 樓 A-D 座 / 23806400（14:00-18:00）
即日起 即日起	逢周五 逢周四	19:00-21:15 19:00-21:00	誦《 地藏菩薩本願經 》及靜坐共修 禪定共修班	弘願法師、覺堯法師 李嘉偉先生	淨薈	新界元朗擊壤路 17 號順發樓 3 樓 F&G 座 / 24767730 / 55964917（WhatsApp）
即日起 即日起	逢周三 逢周一	08:30-12:00 19:30-21:30	華嚴誦與坐香開示 淨土修持	普原法師	淨薈	新界元朗擊壤路 17 號順發樓 3 樓 F&G 座 / 24767730 / 55964917（WhatsApp）

日期	星期	時間	項目	主持 / 講者	主辦	舉行地點 / 查詢
即日起 即日起	逢周日 逢周四	09:30;11:00 19:30-21:00	周日念佛共修會 佛經講座《 普賢行願品 》偈頌	 演慈法師	佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
即日起 即日起	逢周二 逢周四	18:30-20:30 14:30-15:30	《 地藏經 》共修法會 讀經班《 佛說無量壽經 》		佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
即日起 即日起	逢周一 逢周三	09:00-15:00 18:30-20:30	念佛消災祈福做七為（100 日內亡者）念佛超薦法會 讀書會暨「虛空同步」念佛	佛開法師 佛開法師	淨土宗香港一分會	九龍深水埗北河街 165-167 號大利樓 7 樓 / 25661966
即日起 即日起	逢周日 逢周四	14:00-15:30 18:30-20:30	兒童青少年親子佛學唱念班 法義學習暨「虛空同步」念佛	佛開法師 佛開法師	淨土宗香港一分會	九龍深水埗北河街 165-167 號大利樓 7 樓 / 25661966
即日起 3 月 26 日 -4 月 4 日	逢初一、十五 10 天	09:00-13:00 09:00-15:00	念佛消災祈福法會 / 三皈典禮（初一）/ 慶生會（十五） 清明孝親報恩祈福法會	佛開法師 佛開法師	淨土宗香港一分會	九龍深水埗北河街 165-167 號大利樓 7 樓 / 25661966
即日起 即日起	每月第 1,3 周六 每月第 2 周六	14:00-16:30 14:30-18:00	《 在家菩薩戒 》讀誦講解 《 地藏菩薩本願經 》講解讀誦回向（法會前放香）	定培法師 定印法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583 / 95587547（WhatsApp）
即日起 即日起	每月第 4 周六 逢周一	14:30-17:30 14:30-16:00	《 金剛經 》講解讀誦回向（法會前放香） 《 拜八十八佛 》禮懺回向	定賢法師 眾法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583 / 95587547（WhatsApp）
即日起 即日起	逢周日 逢周日	14:30-17:30 09:00-11:10	楞嚴禪修班（每月第 5 個星期日及法會放香） 持名念佛回向開示（法會放香）	定賢法師 定全法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583 / 95587547（WhatsApp）
即日起報名 即日起報名	逢周二、四 逢周六	19:00-22:00 15:00-17:00	人間佛教文化文憑課程（3 月開課） 婦女法座（年齡 35-60 歲之女性）（每期 16 周）	 眾法師	香港佛光道場	九龍九龍灣宏光道 1 號億京中心 B 座 15 樓 / 31109000
即日起報名 即日起報名	逢周六 逢周六	15:00-17:00 15:00-17:00	佛光兒童班（5-11 歲）（每期 16 周）	眾法師	香港佛光道場	九龍九龍灣宏光道 1 號億京中心 B 座 15 樓 / 31109000
即日起報名 即日起報名	逢周六 逢周日	15:00-17:00 09:00-17:30	佛光青少年班（12-17 歲）（每期 16 周） 香港佛教學院（未婚 18 歲 -36 歲）（每期 10-12 周）	眾法師 眾法師	香港佛光道場	九龍九龍灣宏光道 1 號億京中心 B 座 15 樓 / 31109000
即日起報名	逢周四	15:00-16:00	長青班（60 歲以上長者）（每期 8 周）	眾法師	香港佛光道場	九龍九龍灣宏光道 1 號億京中心 B 座 15 樓 / 31109000
2 月 14 日 -5 月 16 日 4 月 6 日 -6 月 15 日	逢周五 逢周日	19:30-21:30 10:00-12:30	佛學課程：印度佛教思想史【第二期】 共修日：《金剛經》、八十八佛、靜心、開示	道照法師、持然法師 道照法師、持然法師	悲智林佛法中心	九龍彌敦道 760 號東海大廈 6 字樓 14 室 / 60907870（WhatsApp）
2 月 22 日起 4 月 27 日	逢周六 日	19:30-21:00 09:00-17:30	第 36 屆佛學進階班招生（約 18 堂） 八關齋戒一日修行		佛教青年協會弘法中心	九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈 6 字樓 B 座 / 23389939
2 月 26 日 -4 月 2 日 3 月 26 日 -5 月 28 日	逢周三 逢周三	14:30-16:30 19:30-21:30	長青經典共修 ——《 地藏經 》 學佛入門		法鼓山香港道場	香港九龍荔枝角永康街 23-27 號安泰工業大廈 B 座 2 樓 / 28653110
即日起 - 4 月 13 日	逢周日	17:00-19:00	鬆入式禪修課程	阿贊耀	淨薈	新界元朗擊壤路 17 號順發樓 3 樓 F&G 座 / 24767730 / 55964917（WhatsApp）
3 月 1 日起	逢周六	19:30-21:00	第五十一屆佛學初階班		佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
3 月 1 日起 - 11 月	逢周六	14:00-15:30	第 37 屆佛學初階班課程		妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 64055185
3 月 2 日起 - 11 月	逢周日	11:00-12:30	中國佛教史課程		妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 64055185
3 月起 -11 月	逢周一、四	19:30-21:00	《 佛家經論選講十 》		妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 64055185
4 月 6 日	日	14:00-16:30	遠參老法師圓寂紀念法會		妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 64055185
3 月 1 日起 - 26 年 1 月	逢周六	10:30-12:30	《 大智度論 》選講及印順導師著作分享	何翠萍居士	妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 95039876
3 月 2 日起 - 26 年 1 月	逢周日	14:00-15:30	《 妙法蓮華經 》詮釋課程	何翠萍居士	妙華佛學會	香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓 / 95039876
3 月 12 日 - 11 月 12 日	逢周三	19:30-21:00	經典導讀《 佛說四十二章經 》大藏經版與流通版對讀	梁樹華居士	東蓮覺苑雲來集	香港柴灣祥利街 9 號祥利工業大廈 23 樓 / 21211070
4 月 5 日	六	15:00-17:00	大悲懺共修		東蓮覺苑雲來集	香港柴灣祥利街 9 號祥利工業大廈 23 樓 / 21211070
3 月 16 日 -4 月 5 日 4 月 28 日 -5 月 4 日	21 天 7 天	09:00-16:00 09:00-16:00	《 萬佛寶懺 》法會 《 彌陀佛七 》法會		西方寺	新界荃灣老圍村西方寺 / 24115111
3 月 22 日起 4 月 25 日起	逢周六 逢周五	17:30-19:00 19:30-21:00	佛學初機班（40 堂） 佛學進修班（36 堂）	眾導師 眾導師	佛學班同學會	九龍太子道 141 號長榮大廈 10 樓 A-D 座 / 23806400（14:00-18:00）
3 月 24 日 -6 月 23 日 4 月 27 日 -11 月 16 日	逢周一 逢周日	19:00-21:00 13:00;15:30	進階巴利文佛學課程（共 12 堂） 第 59 屆佛學星期班（初班）暨第 19 屆佛學進修班	何世文老師	佛教法相學會	九龍彌敦道 328-342A 儉德大廈 14 字樓 F&G 室 / 27718161 / 55068710（WhatsApp）
3 月 25-29 日	5 天	09:00-17:00	阿彌陀佛閉關	唐確祖古仁波切	創古密宗佛教中心	香港九龍觀塘成業街 11-13 號華成工商中心 9 樓 912 室 / 27608381
4 月 12-13 日	2 天	09:30-17:30	「開心禪」一階 —— 平靜你的心		德噶香港禪修中心	香港北角渣華道 8 號威邦商業中心 1 樓 1 室 / 25661699

刊登須知：

- 請直接在表單填寫消息 https://forms.gle/ZCEp9GcuQQ4Gk4pN7 / 電郵 event@buddhistcompassion.org 或傳真至 28349211 。
- 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。

網上佛教活動

創古密宗佛教中心

綠度母・作明佛母 / 藥師佛・五路財神・大黑天
即日起（逢周日）| 10:30；14:30

三十五佛及金剛薩埵
即日起（逢周三）| 19:30

袁尚華教授講堂

佛教根本經典：《阿含經》
袁尚華教授
即日起（逢周日）| 10:00-11:00

香港南傳禪修學會

粵語網上禪修
阿贊耀
即日起（逢周四）| 20:00-22:00

粵語網上養生運動
阿贊耀
即日起（隔周日）| 08:30-10:30

英語網上禪修
阿贊耀
即日起（逢周三）| 19:30-21:30

圓融佛學院

寬濟法師 Live 佛學問答
寬濟法師
即日起（逢周日）| 20:00-21:30

佛教法相學會

現代世界的佛教禪修
劉雅詩
1 月 25 日起（逢周六）| 08:00

菩提心論
羅偉輝
2 月 1 日起（每月第一周六）| 12:00

法鼓山紫雲寺

清明報恩法會
3 月 30 日 -4 月 5 日（7 天）| 14:00-17:00

慈悲三昧水懺法會
4 月 6 日（日）| 08:30-17:00

法性講堂

師子直播室、第 23 屆學佛入門班
法忍法師 | 即日起

佛教慧蓮淨苑

梵網經菩薩戒本述義（對象僧俗）
圓音法師
即日起（逢周五）| 20:00-21:15

四分比丘尼戒相表述義（對象比丘尼）
圓音法師
即日起（逢周一、四）| 20:00-21:15
Zoom 會議 / 61412313 (WhatsApp)

國際佛教觀音寺

唯識三十頌
觀成法師 | 即日起

普賢行願品
觀成法師 | 即日起

東蓮覺苑 / 佛門網

佛教的傳承與傳持——百載佛緣話香江
即日起

香港佛光道場

慈悲三昧水懺法會 2025
4 月 3-4 日（2 天）| 13:00; 16:00;19:30

新加坡佛教居士林

大方廣佛華嚴經、禪修班
永光法師
即日起（逢三、四）| 19:30-21:00

佛光山台北道場

《金剛經》共修
即日起（逢周五）| 19:30-21:30

念佛共修
即日起（逢周六）| 19:30-21:30

感恩有你護持

《溫暖人間》26 年祈願繼續同行

2025 年 2 月
助印善長芳名
（排名以筆畫順序）

Alice Fung • Betsy & William • Chan Kei Ming Kimmy • Chan Mei Wa Emily 回向陳美華累世累劫冤親債主及先父陳炳銓往生善道，離苦得樂 • Chau Pui Lai • Chau Pui Yin • Chen King Xian Kenny • Cheung Wai Yee • Chung Fai • Fung Kam King 回向先母黎麗心，先父馮漢生，先家翁李富往生淨土，離苦得樂 ,Lee Pui Hang • Grace Man 回向香港利來行順緣增加，宿業消除 • Ho Lok Kai • Hui Wai Lam • Hung Mei Lai • Issac Lee • Jimmy 回向十方眾生，大家解怨釋結，離苦得樂 • Ken Chan • Kong Kit Fan • Lam Chi Hung Fanny • Lam Suet Ling • Lam Tak Wai 回向父親林永鏗，母親黎妙卿，太太羅彩紅身體健康 • Lau Wai Keung • Lau Yee Ellis • Lee Yun Sang 回向十方法界眾生，父母李志新，藍二鳳，賴根，蔡貴嬌家人的累世冤親債主 • Leung Sin Man 回向合家平安健康及法界眾生離苦得樂 • Leung So Ling • Li Suk Ling Heidi 回向先父李任生，先母鍾麗卿離苦得樂，李淑玲身體健康，心想事成 • Ling Wing Sze • Lui Kam Lim, 莊亦詠，呂澧玥 • Ng Sik Fun • Ray Ng • Sin Man Yee • Tsang Mei Ha Anita • Tse Chi Wai • Wong Chi Wa Joseph • Wong Chin Ying • Wong Hon Lam • Wong Man Ying • Wong Tsui Ha, Tsang Yu Sum • Wong Yuk Sim • Yeung Kwok Chun • Yuen Ho Sum • 刁澤榮 • 尹美薇回向眾生離苦得樂 • 文思邦合家回向給歷代祖先和冤親債主 • 文樹成回向先父文永律，先母鄧少梅累世冤親債主，一切眾生，離苦得樂 • 王妙芬回向王玉禪，王振杰，梁惠堅身體安康，同證菩提，早成佛道，回向梁溢聰聽教聽話，讀書聰明 • 王培育回向李碧珍事事順意 • 王艷霞 • 古倩華 • 白曉妃回向先父白敏才祝願早登極樂，往生淨土，回向自己，家人，朋友身體健康，平安是福 • 回向 Albert 合家平安健康 所願成就 • 回向 Bertie, 花花 ,Gigi,Minnie • 回向一切眾生，社會安寧 • 回向一切眾生病業消滅 • 回向十方法界西方極樂國土，一切眾生，希望所有眾生得聞佛法，早日離苦得樂 • 回向六度眾生，願眾生能離苦得樂往生淨土 • 回向父母往生西方極樂淨土，離苦得樂，回向家人及子孫一家平安，身體健康 • 回向世界和平，戰火平息 • 回向先父袁靜陶，先母羅愛歡往生淨土 • 回向先父蘇子塔，先母蔡拱治，歷代列祖列宗往生淨土，離苦得樂 • 回向先母歐陽麗離苦得樂往生淨土，祝願李浩泉，李翠玉，李樂身體健康，學業進步，開開心心 • 回向先母羅婉莊往生淨土 • 回向全球天災人禍意外罹難者往生西方極樂淨土 • 回向何潔梅身心健康，平安快樂 • 回向李秀珠，劉潤羅，劉淑華，劉淑歡，張超長壽健康 • 回向每一位支持 ROSA 完成 2025 渣打馬拉松全馬，祝願你們一生平安喜悅 • 回向周門歷代祖先及馬門歷代祖先 • 回向周偉文的歷劫歷世冤親債主 • 回向林金葉 (Lobsang Tersing) 離苦得樂，幸福快樂，一切順利 • 回向林翠賢往生西方淨土 • 回向家人身體健康，四季平安 • 回向區煒楠一生平安健康 • 回向張焯堯小朋友身體健康，快高長大，心想事成，聰明伶俐 • 回向眾生 • 回向眾生離苦得樂，福慧雙修 • 回向許靜娥身體健康，莊添男離苦得樂，往生淨土 • 回向陳卓然闔家 • 回向陳潤芳，李志偉早日康復 • 回向給先父母往生淨土，離苦得樂 • 回向給先父周松秋，祝願早登極樂，往生淨土 • 回向雅善和迎曦，身體健康，平安幸福，無緣子女往生淨土 • 回向媽媽李美歡得佛菩薩加持，遠離疾病痛苦，內心平安，離苦得樂 • 回向福樂緜緜，菩提上進 • 回向蔣清，周正慧身體健康，願消一切諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除 • 回向闔青紅合家健康平安，福慧雙修，業障消除 • 回向闔樂怡平安健康 福慧雙修 • 朱曉玲，朱曉珺 • 江伍淑玲，江彥廷，江耀宗，江梁詩雯，江景楠 • 江妙音，江耀光 • 何宇萍 • 佛弟子 • 吳英群 • 吳福鏗及家人 • 呂紀瑩，呂建穎 • 李國明 • 李慧冰工作順利，毛珮慈學業進步 • 周麗娟回向累世冤親債主，一切眾生離苦得樂，往生淨土 • 邱秀如 • 姚佩玲 • 施純豪 • 施碧璇 • 祈願吉祥時時臨，業障消除，好願如意，身體健康 • 胡小萍 • 胡慧德回向累世冤親債主早證菩提 • 韋俊安合家 • 韋俊羽合家 • 唐集德，吳慧嫻，唐寶軒，唐俊軒合家業障消除，福慧增長，身心健康，平安吉祥 • 浩然回向自己，家人早日得聞佛法 • 翁蘭娥，郭家榮，曾夢霞，郭汶熹，郭仲衡回向歷劫冤親債主，一切眾生離苦得樂，世界和平 • 馬紹強，馮群，曾灼，莫積利 • 張海淯 • 張智偉，劉家敏回向父母身體健康 • 張鈞傑，張議尹，張珈燊，李寶碧，張珈源回向十方眾生 • 張曉盈，張逸謙 • 惜今石美珍回向先母黎玉蓮離苦得樂，與佛有緣 • 惜柏回向溫暖人間蒸蒸日上 • 梁家綽回向世界和平，梁甘桂梅回向眾生，胡瑞嫻回向眾生 • 梁容 • 梁敏威回向十方眾生冤親債主 • 梁雅麗 • 畢慧敏，畢浩文 • 眾生 • 符燕玲回向累世冤親債主，一切眾生離苦得樂，世界和平，合家平安 • 郭勺菱 • 郭浚勤 • 陳少芬 • 陳文妹，莊亦揚，莊楚翹，莊胞肥，莊四妹，林文卿身體健康 • 陳志明 • 陳松卓 • 陳柏林合家 • 陳偉文 • 陳偉聲回向先父陳根，先母陳楊碧芬夫人離苦得樂往生淨土極樂世界 • 陳曼麗合家回向十方法界一切眾生 • 陳慈頤回向先外婆黃美賢及先父離苦得樂，住生善處 • 陸燕梅 • 麥金鳳及弟麥國輝回向父母往生極樂 • 麥倩霞 • 曾嬋 • 曾慶忠回向小黑鼠 • 曾慶忠回向小黑鼠 • 無名氏 • 游敏儀 • 馮榮波身體健康，工作順利 • 黃小姐闔家 • 黃玉燕 • 黃芷婷回向祖父黃志剛，女兒李嘉濼離苦得樂往生淨土 • 黃保榮 • 黃思慧回向予眾生，希望大家得聞佛法，一起同行 • 黃美英回向顏崇匡，顏崇熹小朋友身體健康 • 黃美琪回向累世冤親債主及法界一切眾生離苦得樂，家人平安，身體健康 • 黃偉煌 • 黃健欣合家 • 黃健欣合家 • 黃順夷回向爸爸黃潔賢，媽媽黃湜鈞身體健康 • 愛犬何小朱，愛犬何小棉，愛犬何小肥 • 楊海濤先生夫人回向女兒楊希瑗兒子楊煒寅福慧雙修，楊海濤先生夫人回向應生未生嬰靈往生淨土 • 楊頌華 • 葉愛華回向丈夫梁衛國清除業障纏身，冤親債主，早登極樂 • 葉懿賢回向故犬 Jimmy • 葉灝霖 • 雷永琪 • 劉家敏回向給先父劉景良往生淨土極樂世界 • 劉惠玲回向冤親債主 張康霖回向冤親債主 李香回向三界眾生 劉清文回向三界眾生 • 劉寶玉 • 潘淑霞回向闔家平安，生活愉快，世界和平 • 潘寶珍 • 蔡瑞英願新冠肺炎疫情早日消退，香港回復繁榮安定 • 鄧駿輝 • 噶瑪佐巴巴姆 • 貓女何小皮 • 貓仔何小樽 • 賴文龍 • 謝冠珠回向一切眾生離苦得樂 • 謝耀芳，歐敬康 • 羅秀娟，江曼薏，江旻軒，張浩文回向歷劫以來，內外宗親，父母，兄弟，姊妹，冤親，債主，四生，五族，六道眾生 • 羅麗霞 • 譚仁杰 • 譚志邦 • 願世界和平，家庭健康 • 願先父朱良銀及十方法界一切有情眾生，離苦得樂，往生淨土 • 願所有一切有情眾生，早日離苦得樂，阿彌陀佛 • 願凌淨恩 ,Mark Nelson, 菩提上進，離苦得樂 • 願哥哥榮宗身心平安健康，智慧增長 • 願梁振強，劉淑卿，梁婉冰，梁卓藍身體健康，幸福平安 • 嚴東林，吳蕙儀 • 蘇國輝 • 龔裕榮回向冤親債主

《溫暖人間》
第 11 次出發

日本四國

第一、二回

遍路8天朝聖團

2025 年 6 月 3 - 10 日

懷着敬虔的心，踏
上超過 1200 年歷史的
修行古道，沿着空海大師的
足跡，參拜日本四國 88 站佛寺。
迎面只遇朝聖客，不見遊人亂喧嘩。
林靜山幽，澄明自在。

朝拜四國遍路，是全球最有歷史和規模的大型朝聖活動，也是日本佛教徒的畢生夙願。今次的一、二回行程，參訪德島縣和香川縣共 47 所寺院。

本團特色

全程素食、團費全包價、國泰航班經濟艙來回、住宿寺院和酒店。廣東話導遊。不安排定點購物。

每人團費 $26,740

團費已包括：全程交通、雙人房住宿、行程所列之膳食、機場稅及燃油附加費，旅行團團體平安保險（每人 20 萬，年齡 6 週至 85 歲）、香港旅遊業監管局印花稅、旅行團規定之小費等。

團費不包括：私人開支如寺僧供養、洗衣費、電話費、酒店房間飲食及個人額外旅遊保險等。）

報名先到先得，額滿即止。

主辦：溫暖人間佛教雙周刊（佛教溫暖人間慈善基金有限公司）
協辦：Four Seas Travel（旅行社牌照號碼：350161）

報名及查詢：鍾先生 2834-8990。
WhatsApp: 5226-7376

GENKI GARDEN 優活園

松浦素 Sibernergy

學名: 二氫槲皮素 (Dihydroquercetin)

由生長在西伯利亞永久凍土中的落葉松提取而來，它是一種天然的生物黃酮，抗氧化能力非常強大，能夠在人體內迴環，消除人體內的自由基。

自由基對人體的損害實際上就是一種氧化過程。細胞受到氧化而產生炎症，令人體器官生病，為減低細胞受到損害，就要從抗氧化做起。

松浦素的功用:

- 修復受損細胞，抑制炎症發生
- 維持心腦血管健康
- 保護肝功能正常
- 延長T細胞對抗病毒的記憶
- 促進維他命C的吸收
- 值得二型糖尿患者關注

松浦素 干擾病毒入侵人體的過程:

干擾病毒進入人體

干擾病毒在人體內複製

干擾病毒在人體組裝病毒蛋白

松浦素的安全認証
2005年 日本厚生勞動省 “食品” 認証
2009年 美國 FDA “GRAS” 認証
2016年歐洲efsa “Novel Food and Novel Foods Ingredients” 認証

如果你是長期病患者，或是孕婦；在使用上述產品之前，請先諮詢你醫生的意見!

特約經銷商:

GENKI GARDEN 優活園 | Soda Mall Bubbles of Idea | HKTV mall | KINGDEN 璟姬堂 | 養生健康素食 Healthy Product for you | マツモトキヨシ | matsukiyo 松本清

E-Shop網上零售店 www.GenkiGarden.com Genki Garden 2152 0922 6762 3884