

9771562459001 \$15

情緒急救秘訣

讓我們的心醒過來

火宅之覺醒

讓心歸零，重新振作

溫暖人間

687 2025.12.18  
隔周四出版

BUDDHIST COMPASSION

# 我會陪着你

特輯





溫暖  
人間

# 徇眾要求

## 第三團

禮朝觀世音菩薩道場

# 舟山普陀

## 四天朝聖團

**團費：每位 \$5,980 (佔半房)**

**長者優惠 (佔半房)**

60 - 69 歲 每位 \$5,840

70 歲或以上 每位 \$5,700

### 團費包括

行程所列食宿交通、入場費、導遊小費、來回機場稅 + 機場安檢費、團體平安旅遊保險十萬元、及旅遊業監管局 0.15% 印花稅。

### 團費不包括

普佛 (自由參加)，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。

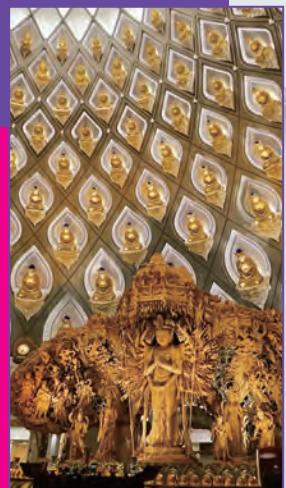
報名先到先得，額滿即止。



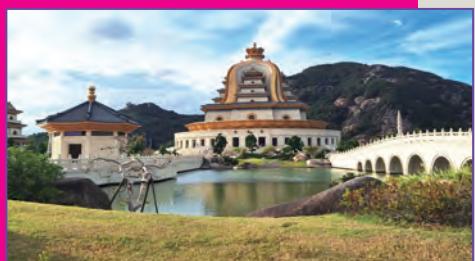
**2026 年  
1 月 19 - 22 日**

### 本團特點

- 舟車不勞頓  
直航班機來回香港舟山
- 住宿省奔波  
三晚住宿海中洲大酒店
- 清淨宜祈福  
走進田園幽靜，積善禪寺普佛一堂。
- 悠閒素食遊  
行程輕鬆，全素食。



參訪普陀山南海觀音、普濟寺、法雨寺、紫竹林禪院（不肯去觀音院），舟山觀音法界、觀音村，積善禪寺。



### 報名及查詢：

WhatsApp : 5226 7376



主辦：佛教溫暖人間慈善基金有限公司

協辦：貴豪旅行社 (旅行社牌照號碼：351884)



溫暖人間

# CONTENTS

## ISSUE 18 December 2025

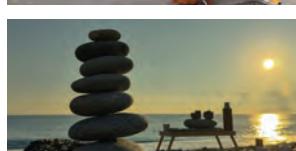
687

以清明心面對  
快速轉變時代

04



22



50

下次出版日期：2026年1月1日

便利店及各大報攤有售

電子雜誌購買平台



7-11



Circle K



便利店



Boka



24Reader



Pubu

關注我們



溫暖人間



buddhistcompassion



溫暖人間

以下地點均有代售

港島

上環 佛哲書舍 • 上環 寶彩軒 • 湾仔 東方素 • 湾仔 漢礼 • 湾仔 蓮緣佛具店 •  
 北角 香港佛教圖書館 • 北角 真如佛教用品 • 北角 甘薑葉 • 北角 佛教愍生講堂 •  
 北角 素之樂創意蔬食料理 • 太古 好素純素餐廳 • 西環 實蓮苑素食 • 西環 太和佛具神樓  
 九龍 旺角 佛哲書舍 • 旺角 甘薑葉 • 旺角 無肉食 • 深水埗 天譽素食 • 九龍灣 歷山文儀用品 •  
 九龍灣 大覺福行中心 • 觀塘 法住機構 • 佐敦 維亞軒素食 • 佐敦 三德素食館 •  
 佐敦 蓮花健康素食 • 油麻地 慈濟大愛中醫診所 • 九龍城 蓮花健康素食  
 新界 荃灣 妙法齋 • 荃灣 天德百貨 • 大埔 蓮花健康素食 • 屯門 大力齋廚

我會陪着你 特輯  
大火過後，讓我們的心醒過來

以法相伴篇  
讓心歸零，重新振作  
暖心守護篇  
情緒急救秘訣  
佛法篇  
火宅之覺醒

04

溫暖人間採訪組

11

16

24

28

淨因大和尚

38

楊政

42

陳文易

43

傳燈法師

45

Ginson

46

徐圓

49

徐志強

What's On

不可思議  
《金剛經》有助釋懷  
窩心同學會  
溫暖的相遇

50

微笑解憂

生命之河

51

關係中的禪修

52

八年來的教學感想

53

日月不住空

香港故宮埃及文明大展

54

大顯小做

55

甘露

56

佛陀當社工

57

夫妻相愛的童話

58

點亮星空

59

為 SEN 學生尋求出路

60

醫門雙傑

61

見咳休止咳

62

慈力共震

63

鈍悟

64

心如工畫師

65

循其本質 自然而行

66

Let's green

67

一個更好的自己

68

素養身心

69

腐皮扎蹄 重現古早滋味

70

掌上小說

71

試煉和成就

72

宇宙

73

譚寶碩

74

Ajahn Brahm

75

林碧君

76

慧光法師

77

法忍法師

78

方思捷、何樂

79

常霖法師

80

侯松蔚

81

一行禪師 / 梅村僧團

82

聖一法師

83

84

佛教定期活動

## 送禮自用

- 座枱日曆
- 每日一則有趣佛教小知識
- 十齋日
- 全年菩薩聖誕
- 公眾假期



## 去舊迎新

- 以香港佛教聖跡為主題
- 帶領大家認識我們周邊的佛國淨土

\$380 (包郵)

現正  
有售



如欲訂購，請掃右方二維碼：



溫暖人間

九龍荔枝角香港工業中心 C 座 904 室 (荔枝角站 C 出口)

電話 2298 1988



温暖人間

## 工作室的話

今期《溫暖人間》是2025年終結篇。無常的驅動，我們在短短幾天時間，製作「我會陪着你」災後特輯，希望以法相伴、以法療心，幫助大家盡快走出大埔火災的陰影。這點心意，成為今年的壓軸出版！

災後，衍空法師的一句「把你的情緒、傷痛變為長遠的慈悲……利益更多的人。」有如當頭棒喝，是時候，讓我們的心醒過來。

特輯以心靈重建為主軸，包括幾個篇章。〈暖心守護篇〉呈現災難無情，人間有愛。災劫並非絕境。〈以法相伴篇〉輯錄衍空法師、僧徹法師、阿贊耀、傳燈法師、法忍法師、大觀禪師、堪祖嘎拉多傑仁波切慈悲開示，將淚水轉化為智慧。〈以法療心篇〉是佛教心靈輔導的指引，包括情緒急救秘訣，以及如何有效地撫慰災民、受影響人士。也以圖輯記錄香港眾多道場總動員，舉辦多場法會，超薦亡者、回向受災者，願佛力加被，大眾得心安穩。〈佛法篇〉更特邀淨因大和尚撰文，以火宅的譬喻深入解析災情的因緣果。

本期截稿之際，驚聞慈善家、弘法大德何鴻毅先生於11月30日在加拿大溫哥華安詳捨報。先生創立加拿大東蓮覺苑、網上媒體《佛門網》，弘法利生，德澤宏深，祝願先生涅槃寂靜，蓮登彼岸。

汪橋師姐撰寫〈微笑解憂〉專欄多年，柔和的筆觸安慰了多少鬱悶的心靈。在今年的尾聲，她決定停筆休息，「停一停，是為了要走得更安穩、更長遠」。期待她歸來帶回更多陽光和芬芳！

2025年在無常的考驗中落幕，願大家以佛法裝備內心，帶着正能量邁向2026！

### 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) 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

世紀書報社有限公司  
(852) 34432211



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。

我會陪着你 特輯

# 大火過後，讓我們的心醒過來

2025年11月26日下午2時51分，大埔宏福苑發生五級火災，波及七幢樓宇，大火焚燒43個小時，奪取至少160條人命，超過1,900戶家庭受毀。

雖然火災已經過了三周，那份沉重依然像一記重錘，敲在每一位香港人心裏。我們猛然醒覺，「無常」不再是一個詞語，而是擺在眼前的實相。我們以為的穩定，其實如此脆弱；人生中，什麼重要、什麼不重要，在災難前，也忽然變得無比清晰。

既然諸行皆苦，我們試着以苦為師。在這個充滿缺陷的娑婆世界，我們該如何將淚水化為智慧，讓心得到真正的自由？在這段沉澱、療傷的日子裏，我們輯錄了多位法師的慈悲引導，借助佛法的智慧，讓我們的心慢慢醒過來。

願我們都能在傷痛中找到定力，穩住自己，從而以更深的智慧，好好生活，照亮別人。



你到達西方極樂世界

香港人力加油

at you, & all the  
helped out as this  
wouldn't have been  
done without you folks  
there this, when you next  
in peace

Jesse Lee  
Cape +  
Rene.

頤

平定！

# 人生無常 大光明

大陽!!

100

100

15

## 「遲些再做」的事，現在就去做吧



衍空法師提醒我們，當情緒慢慢沉澱，正是一個好好反思人生的時刻。

很多人在災難後都感到不安、害怕，不必壓抑，也不必讓它變成對未來無盡的擔憂。法師想我們看深一層，「可以把這些情緒看為一種提醒，從而轉化成一些具體的任務，你可以多回家看看媽媽，多陪伴身邊的伴侶和孩子，多珍惜人與人之間的情感。」

佛教常說「人命在呼吸間」，這場災難讓我們真切地體會到這句話的重量。上個星期還見到的人，這個星期就離開了。空師說：「趁還有呼吸，趁還有機會，去檢視自己的人生，什麼是真正重要的？想多做什麼？想去哪裏？想跟誰和好？有什麼還可彌補的遺憾？那些我們常常說『遲些再做』的事，現在就去做吧。」

法師提到一則新聞：有人在逃生時想帶走一些東西，卻發現什麼都拿不到了。能拿回性命，已是最大的幸運。還有一對夫婦，火災前還在吵架，火災後重新找到彼此，相擁而哭，之前生氣什麼、說過什麼，都不重要了。這些故事都在提醒我們，生命中真正珍貴的，往往是我們最容易忽略的。

### 學懂謙卑：接受自己只是一個「人」

衍空法師

#### 空師說：這場災難，也讓我們學懂謙卑。

我們常常以為自己可以掌控很多事情，但其實一切都依賴因緣條件。有條件的時候，我們以為自己可呼風喚雨，彷彿無所不能，但這些條件其實隨時都會改變。法師說，面對無常，我們要學習兩件事：第一，當因緣具足時，不要錯過，好好珍惜，盡力去做；第二，同時心裏要明白，條件不會永遠和合，結果不是我們能完全控制的。

有很多消防員災後自責未能救到更多的人；又有位救了兩位鄰居的街坊，逃到地面後，記起曾聽到一位婆婆的呼救聲，卻救不了她，內心充滿內疚。空師溫柔地說：「能夠救兩個人，已經很了不起了。要明白，你不是超人，也只是一個普通人。」放下，並不是放棄，而是接受自己只是一個人。人有限制，也有無能為力的時候。

空師說，這是佛教所說的中道，要在因上努力，但同時要接受，結果是眾緣和合的呈現，不是單憑我們的意志就能決定。當我們明白這個道理，我們會變得謙卑，懂得感恩每一個順緣，在逆緣中也可以安頓自己的心。



面對無常，學習因緣具足時要珍惜；  
不具足時，明白這不是我們能控制的。



靜靜的陪伴、溫暖的擁抱、  
傾聽的耳朵，都是傷者最需要的。  
。

# 從「為什麼」 轉向「做什麼」

## 傳燈法師

傳燈法師：「要相信自己內心有力量，可以渡過難關。」

生命中的苦難，往往來得突然。我們總會問：「為什麼會發生？」傳燈法師提醒，事情的發生從來不是單一原因，而是無數因緣條件交織的結果。追究原因固然能帶來警示，但若一直停留在「為什麼」，人便容易困在過去的漩渦。或許，我們可以輕輕將目光移回當下——**「現在，我可以為自己、為身邊的人做些什麼？」**如此，才會有前進的動力。

傳燈法師深深明白，失去至親、失去寵物、失去家園的痛，是真實而長久的。這種心痛甚至會成為心底一道難以磨滅的痕跡，一生一世都不會消失。我們不需要強迫自己忘記，但也不必讓自己沉沒在哀傷。我們在日常生活中，可以時刻以清淨的身、口、意，將祝福回向給往生者，祝福他們心開意解，往生善處。

## 最深的安慰往往無需言語

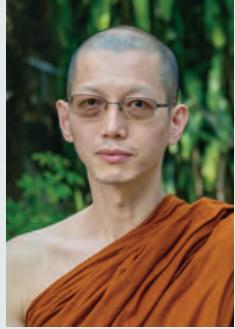
面對苦難，我們總是希望能安慰到對方，卻往往不知道該說什麼。傳燈法師分享道，最深的安慰往往無需言語。一個靜靜的陪伴、一個溫暖的擁抱、一雙願意傾聽的耳朵，往往才是患者最需要的。「我們真的未必能說出最合適的說話，經歷傷痛的人也未必能那麼快從哀痛走出來，但我們要與他們同在，讓愛細水長流。」

面對集體的苦難，在共業面前，個人常感到無力。只是在共業當中，也有別業。傳燈法師提醒，這場災難示現了我們，生命本無常，只是平常我們不會察覺。原來，相聚的時光如此珍貴，應當好好珍惜當下。我們也要以行善積德，積累資糧，才能更好地應對生命中的危難。「因為這場火災，每個人都發揮了善心，這個善心越是光亮，社會才會越來越好。」



# 自己站穩，才能真正幫助別人

阿贊耀



面對災難與苦痛，我們的心往往隨之動搖。阿贊耀提醒，要讓心安定下來，關鍵在於「如理思維」，如實地觀察一切。我們常以為修心是為了在逆境中保持平靜，卻在順境時任由心歡喜雀躍、興奮不已。阿贊耀指出，無論發生好事或壞事，心若隨之起伏，本質也是一樣的。**真正的心安，是讓心處於中正的狀態，如實理解所有境遇的本質**，一切都是因緣和合，都是無常變化。若能以平等的目光看待一切順逆，心就能安穩下來。

「這種心安不是無情，而是能夠讓你的心站穩的能力，是在智慧的見地裏站穩。有了這份站穩的能力，你才有能力伸手去拉水中的人。若自己也在水中載浮載沉，拚命去救人，結果往往是一同沉沒。」

## 苦是敲醒我們的鐘聲

「這些很沉重的苦，其實是敲醒我們的一個鐘聲。」在順境中，我們的心容易變得溫溫吞吞，不清醒，以為日子會一直這樣過下去，這個地方永遠存在、身邊人永遠健康。但這不過是一廂情願。當無常現前時，我們便苦。

阿贊耀說，**苦的價值，在於令心清醒**。例如生病時，雖然身體不舒服，心卻是「醒」的。這份警惕讓我們不再放逸，不再幾十年如一日地虛度。「所以從修行的角度，苦是我們心性提升的契機，我們要在苦中進步，如果我們一直沉溺在那種無明的貪嗔之中，其實比受苦更加可怕。」

佛陀說「苦應知」，不是叫我們逃避苦、消滅苦的感受，而是向苦學習。學什麼？學它怎麼來、怎麼走。「苦的因，其實就是我們裏面的貪嗔癡。」我們平常逃避的只是苦的感受，卻從未正視苦的根源。當我們認清苦來自對「常」的執着，便能借着事件思維，看清實相，讓心從苦中真正解脫。



# 修習清明心，讓心「歸零」，重新振作

大觀禪師



「現在香港社會就好像一瓶渾濁的水，人人都很混亂。」當水被攪動，泥沙翻滾，什麼都看不清楚。然而，只要我們停止攪動，讓它靜置，雜質自然會慢慢沉澱，水便恢復澄清。人心亦是如此。當我們解決不了問題時，與其焦躁地四處奔忙，不如先讓自己安靜下來。**「沉澱下來後，心自然會變得清晰，這個清晰的時候，我們就叫它做『歸零』。」**

歸零，意味着放下紛雜的念頭，回到內心的中心點。大觀禪師指出，一個人之所以亂，是因為沒有一個中心。當我們沉澱下來，這個中心便會強大起來，清明心便會顯現。「明心就好像一面鏡子，如實反照，無論外面發生什麼事情，只要歸零，所有的判斷、所做的事，就不用走那麼多冤枉路。」

「有煩惱是正常的，是很自然的流露，首先我知道這是煩惱，但千萬不要讓它騎劫了。」如何做到不被煩惱騎劫？禪師教導我們善用生命中最好的朋友——呼吸。「慢慢吸、慢慢呼，人就會沉澱

下來，冷靜下來，你看的東西就很不一樣。」透過有意識地調整呼吸，我們能夠讓沉澱的心重新作主，這便是「隨緣作主」的功夫。

禪師也提出了另一個安心的方法：送上祝福。與其讓自己沉溺在不安之中，不如為受災者祈願，祝願他們盡快離苦得樂，祝願有更多貴人扶持他們，祝願他們能轉化煩惱，以健康的心態繼續生活。

「已發生的事我們改變不了，未來又未到，唯有現在這一刻，是我們可以掌握的。」當我們以慈悲和關愛的心送上祝福，不僅幫助了他人，也讓自己的心得到安頓。

禪師最後寄語：「我覺得香港是很有希望的，但我們要懂得方法，怎樣幫我們的心安靜下來，發揮每個人的能力去幫自己，然後幫家人、幫工作，繼而社會就會得益。」災難無法逆轉，但我們可以選擇如何回應。當每個人都學會讓心歸零、保持清明，這份內在的力量，便會凝聚成社會重新振作的動力。

# 念誦真言回向

堪祖嘎拉多傑仁波切



遠在不丹的顯密講修利樂洲寺院暨佛學院住持堪祖嘎拉多傑仁波切指出，悲劇的根本是世事無常。佛陀開示了「四法印」：一切和合悉無常、一切有漏皆痛苦、諸法性空而無我、涅槃離憂惱寂靜。其中，「一切和合悉無常」有四法思惟：「常終必盡，高終必墮，合終必離，生終必死。」雖然我們都明白「生終必死」，但在這樣慘烈的火災中死傷，痛苦特別大，亡者遺眷也需要面對許多艱辛，全體香港市民均十分難過。

如果希望利益他們，佛弟子可以祈請三寶，特別是向無量光佛（阿彌陀佛）、藥師琉璃光王如來、金剛薩埵、觀世音菩薩、地藏菩薩等八大菩薩祈請，帶着慈悲心、菩提心，念誦彼等之聖號或真言。

例如金剛薩埵真言：

om vajra satva hūm

嗡邊嘉灑多吽

六字大明：

om mani padme hūm

嗡嘛尼別咩吽



真言錄音

藥師琉璃光王佛真言：

tadyathā, om bhaiṣajye bhaiṣajye, mahā bhaiṣajya rāja samudgate svāhā

爹雅他，嗡別卡借別卡借，嘛哈別卡借啦渣灑木噶爹梭哈。

(按：以上羅馬拼音為梵語發音。中文則根據藏語發音，以普通話音譯。)

祈請、念誦後，回向亡者無須經歷中有（中陰）怖畏與幻相，不墮惡趣，轉生人天善道，或者往生西方極樂世界、銅色吉祥山（蓮花生大士的淨土）等等；對於傷者，不僅誦經回向，更實際提供治療，讓其身心安樂；對於痛失親友的遺眷，以利他之心施以援手，扶持他們擺脫憂傷陰霾；復回向這次香港的困難得以迴遮，未來不再出現地、水、火、風四大種災害，乃至瘟疫、飢荒、戰爭等惡緣盡皆不生。這樣做不僅增進我們的慈悲心，更是一種佛法實踐和修行。



# 以慈悲智慧面對無常

僧徹法師

東蓮覺苑苑長僧徹法師開示說：諸行無常，一切皆苦；諸法無我，寂滅為樂。作為修行人，面對巨大災難，災後觀無常，悲心自然湧現。佛教講慈悲與智慧，面對如此悲慘的「無常」，悲心不帶情緒，而應昇華為處理災難的智慧與行動。

法師感嘆大眾力量強大，東蓮覺苑在社交媒體發出一個帖文，就凝聚了無數有心人士來到道場出席普佛法會。全港許多道場都以不同形式祈福回向。僧徹法師說，這就是香港人的精神，也是佛教徒「不捨眾生苦」的慈悲智慧精神。法師在法會帶領四眾弟子恭誦《阿彌陀經》，稱念阿彌陀佛萬德洪名，將大眾的念力結合成一團正能量，回向給此次大火的罹難者、英勇殉職的消防員，以至在火災中受難的畜生道眾生有情。願亡者早登極樂，願傷者早日康復，願這股祥和的念力消除恐懼，讓大眾以智慧引領前行，香港社會繁榮向前。



火災頭七當天，僧徹法師和120位來自香港各道場的僧眾在佛教大光慈航中學舉行普利燄口，帶領大眾集合悲憫心，回向罹難者和受災者，祈願社會大眾重拾毅力，以堅強心重新出發。

## 念佛和持素回向受難者

法忍法師

法性講堂住持法忍法師在梁皇寶懺法會上，即時帶領信眾回向大埔火災的受難眾生，法師說，作為佛弟子，我們首先要協助亡者往生善處，希望能在49天內盡量超度亡者。此外法師建議大家，最具體回向受難者的方法，是持念佛菩薩聖號和持素。對於受災者，講堂選擇為大眾捐款到相關的社福機構。

在災情中，個人内心如何安頓？法師指出，佛教的慈悲不是高高在上的抽象憐憫，而是對「他者之苦」的真切感受，是「易地而處」的同理心。

法忍法師建議，面對災難，我們可以**先在心中發一個願：「願一切受苦者得安穩。」**發這句願心只是起點，具體的行動可以是念佛、持素，時間不是以量計，虔敬真誠更重要，五至十五分鐘的真誠攝受，勝過形式化的長篇大論。法師說：「真誠比形式重要，一聲佛號，一念慈心，皆能成為他人黑夜裏的微光。」

法師也提醒大眾，若有悲痛，不要壓抑也不要放縱，而是用觀照與善念去陪伴它。行善需要有次序，先安住自己，再扶持他人，這樣的善行才能長久，才能成為穩固的力量。



# 人傷我痛、人苦我悲

## 證嚴法師致大埔宏福苑居民慰問信

火災後，證嚴上人寫下慰問信，誠摯為居民祝禱——  
願往者安息，願傷者與家屬得力量；  
願這份祝福能在動盪中，帶來一點溫暖與安定。

諸位大埔宏福苑的居民：大家好！

驚聞新界大埔宏福苑住宅樓發生火災，從新聞報道的畫面中，看到濃煙烈火的景象，造成了嚴重傷亡。人間無常在瞬間，想及大家惶恐難安，尤其面對家園損毀，甚至頓失至親的深慟，證嚴深感不捨與不忍。

而第一時間挺險進入火場，為撲滅火勢、搶救市民安全的消防人員，其英勇令人感佩不已；更見證了宏福苑的街坊鄰里發揮守望相助的精神，這份來自社會各界的互愛與互助，亦令人動容。香港慈濟人則以「人傷我痛、人苦我悲」的精神，即刻啟動關懷、給予膚慰，並且提供禦寒暖身的環保毛毯、圍巾。

今日，香港慈濟志工誠摯地奉上這份匯集自全球慈濟人的祝福與關懷，希望能為您壓驚、安心；祈願以這分溫暖的祝福，陪伴大家走出傷痛、掃除陰霾，將內心的悲傷與不捨，化為對逝者永恆的祝福。大災需要大愛！同為地球村的家人，讓我們彼此勉勵、互相扶持，一起共度難關，盼大家能早日回歸正常生活，迎向未來。

祈願人心淨化、社會祥和、天下無災無難。

虔誠祝福 人人平安 家家吉祥！

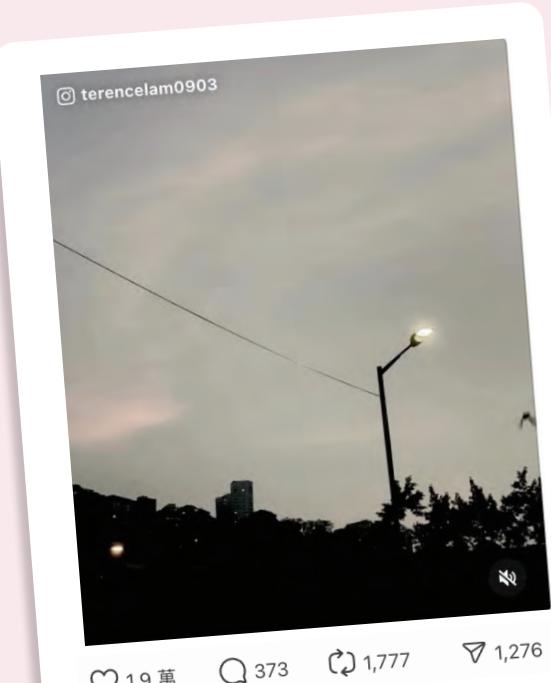
佛教慈濟慈善事業基金會創辦人 釋證嚴 合十  
二〇二五年十一月廿七日



# 在各自的崗位上 默默守護 共度難關

衍空法師於大埔火災後開示：「把你的情緒、傷痛變為長遠的慈悲，從而把你現在的專長和工作做得更好，利益更多的人。」提醒着我們，即使不是前線的救援人員，只要回到自己的崗位上，用心做好，也能找到屬於自己的着力點，把苦痛化為行動。

火災過後，香港人在各自的專長上，以一個個微小的善舉，編織成一張溫暖的網，承托着困苦中的人。我們在網上搜集了這些暖心故事，希望好好記錄這份在黑暗中閃閃發亮的守護與關懷。



歌手以音樂相伴

歌手林家謙跟多位住在宏福苑的樂迷朋友電聯後，希望透過音樂來幫助大家：

《將過去》

無從振作 在問天可靠誰  
如常拚搏 热淚拭乾 心卻很碎  
如何振作 就別急於面對  
無論是多少片刻絕望 也將會是過去



圖片由愛護動物協會提供

心 1.9 萬    评论 373    分享 1,777    转发 1,276

## 從不放棄每個生命

火勢撲滅後，消防員和救援人員從未放棄，逐一尋找仍等待被拯救的生命——包括動物。

根據愛護動物協會的資料，有80隻貓、11隻狗、62隻龜、87條魚、21隻齧齒類動物獲救。其中，有一隻小黑貓在火災後的環境中如奇蹟般生存了8天。牠被救出後，被主人緊緊抱在懷裏，令人動容。

## 行動迅速的IT男

在火災發生第一晚，資訊混亂，專長資訊科技的Nathan運用AI，花了半小時製作了「宏福苑報平安」應用程式，並由幾位義工負責整合資訊，希望幫助到居民求救。



♡ 214

Q 66

⟳ 12

▽ 228



只是需要同他們一齊存在

## 同學拍片帶領禪修

佛教沈香林紀念中學同學們，主動提出拍攝一段影片，希望大家藉着禪修，保持正念及祝福。同學們想用自己的努力安慰火災中失去親人和家園的人，還有因為近日看到新聞而情緒低落的市民。

⌚ facebook.com



## 酒店的貼心照顧

有受災人士被安置到酒店暫住，得到酒店員工的悉心照顧，在網上留言表達感謝：「喺我哋宏福苑居民遇到困難嘅呢段時間，你哋嘅關懷幫忙，令我哋覺得好溫暖。多謝你哋為我哋安排好每日三餐，幫手洗衫，仲專登安派車接送小朋友返學放學，又特登送玩具上房畀我哋小朋友，令佢哋呢段時間都可以好開心。你哋咁細心同周到，我真係好感激！」

⌚ facebook.com



## 大埔食肆的暖心飯盒

大火發生後，大埔多間餐廳連日派發飯盒、水和生活物資支援救援人員及受災居民，部分更即時停業，全力製作飯盒，召集熟客及朋友當義工，送飯到臨時庇護中心。



⌚ facebook.com





災場行佛所行 都是觀音地藏行

地藏行者



從此以後，利他無求，  
故事平淡，當中有您，  
一方有難，十方扶持，  
冥感冥應，獅山精神。

大埔宏福苑火災當晚，從社交媒體得悉火災災民正需要物資，可是資訊眾多，加上已值凌晨一時多，大埔交通因救災而擠塞，為免添亂，故未有動身送物資到大埔災民所在現場。

災後兩天，內心仍七上八落，計劃買什麼物資，怎樣運送物資而不添亂。直至災後第三天黃昏之際，大和尚獲悉大埔富善社區會堂急需棉被、口罩、水果等生活物資後，吩咐我們第一時間緊急統籌物資，當中過程，充滿「獅子山下中的不朽香江精神」。

我們在社區中「橫掃」，在「掃貨」過程中，可謂家家皆是觀世音、處處無不地藏王。人人皆問：「買這麼多做什麼？」我們只答：「大埔用！」一句「大埔用」，要車有車，要貨有貨。

有菩薩義工火災翌日在廣州工作，已幫忙在廣州「掃被、掃衫」，員工好奇問買這麼多是什麼用途，當他們知道是「買回香港，大埔用」，即心領神會眼濕濕，更有員工聽到後，「衝」出來幫忙運貨。

在香港，我們在寺院附近購買被舖，共購得四十多張，可是單人匹馬，如何運送四十多張被呢？於是致電信眾甲，「長響」沒人接。再致電信眾乙夫婦，信眾乙妻子接了電話，即問道：「在哪？可否幫忙運送四十多張被舺？」

信眾乙妻子答：「在XX口岸過關，來不了。」既然如此，只好作罷。

可是，過了不到一分鐘，信眾乙妻子再來電問：「買這麼多被作什麼？」

我快而狠地回答：「大埔用！」

信眾乙妻子亦更快狠準地回答：「好，十五分鐘即到！」平常我們只會請人不要超速，今次我懇請「急急如佛令」，車子速速到，這次真的「車輪菩薩，速轉車輪」。

商店員工在我們的電話對話中，得知四十多張被舺是「大埔用」，立即致電老闆，老闆主動提出「八折再打折」。

購買被舖後，已是晚上九時多，大部分水果店已休息，只有一檔水果婆婆仍然營業，在買光了店內蘋果、香橙後，婆婆又問同樣問題：「買這麼多水果作麼？」我們同樣地答：「大埔用！」婆婆立即加送香蕉、提子、火龍果、沙糖桔等水果。當見到沙糖桔，我們齊聲喊道：「運吉！」我們真的是「運吉」，因為我們要「運送吉祥」給所有災民。再抬頭一看，看見店中有「基督聖像」，心想：「阿彌陀佛，感謝主！」，簡直是菩薩示現，跨宗教救災。

口罩、被舖、水果，分兩批運貨，一落車，即有大批年輕人自動幫忙搬運、分類，速度之快，不可思議。物資站內年輕義工非常可愛，年輕人甲話：「有個師父嚟咁」；年輕人乙話：「真係師父嚟㗎，是真的師父呀！原來師父都要搬貨㗎，快幫忙運貨。」我們心想：「出家人是因為上至拜菩薩，下至倒垃圾，什麼事都做而受人尊敬，不是因為受人尊敬而什麼事也不用做！」

觀世音、地藏菩薩，示現不同身份，滿眾生一切願。**利他之事，顯感顯應，顯感冥應，冥感顯應，冥感冥應，非世人可測。**要貨有貨、要車有車、要人有人。眾生安樂，即令如來歡喜。誦經祝福回向，以「慧度」一切生命；布施普濟，以「福度」一切生命。

災難當前，一切布施祝福，是人之所以為人之「本份」，沒有什麼了不起。因為我們把佛陀的「情份」，實現在地上，我們只是行佛所行，修行不是紙上談兵，而是要主動出擊，行動實踐，是一部「行走佛經(walking sutra)」。正如覺光上人身教言教，常言道：「身為佛子，當行佛事。」

獅子山下，一心一德。  
願一切平安，共度難關。



## 暖心守護篇



摺蓮花班發起人：美宜、Miss K、Angie；將2,700朵紙蓮花，在頭七當天回向大埔罹難者。

# 朵朵紙蓮花 摺出慈悲離怖畏

2,700朵五彩絢爛的蓮花鋪滿地面，瞬間點亮了數日來灰暗沉重的心。

「小草地」美宜過去幾年開班分享九品蓮花的摺紙技巧，回向給往生的流浪小動物。大埔火災第二晚，美宜和兩位朋友各自在家看新聞，眼淚止不住地流。一個朋友發信息提議：「不如一起摺蓮花囉！」另一位朋友馬上借出公司作場地，一場回向災情、為期四天的摺蓮花班，匆匆開展。

「最開始的目標只是1,008朵。」摺一朵九品蓮花，至少需時二十分鐘，美宜回憶時，仍感不可思議。她說：「其實我心裏覺得做不到，但我們要發這個願。」

摺蓮花班僅在網上轉發宣傳，她們預留了四十個位置，怎料遠遠不夠。發心幫忙摺蓮花的朋友們，見不夠座位，便坐在公司外的走廊地上摺。狹窄悶熱的走廊坐滿了，有些朋友就捧走一疊紙，到附近公園摺。

「頭兩天星期六、日已完成了650朵蓮花，我們預計星期一、二是工作日，或許會更少人來。」星期日晚上，美宜輾轉難眠，擔心不能達到目標，沒想到星期一竟然最多人來，一天就摺好了一千多朵。

最後一天，是火災罹難者的「頭七」，大約21,000張蓮花紙將近用完，美宜她們本想將原先的三班蓮花班縮減至一班，但大家知道不夠蓮花紙，也決意自己帶紙來摺。最終摺成後，十多名義工將蓮花送往大圍寶福紀念館，誦《心經》回向。

在堅定的願心中，香港人群策群力，四天內共600人次，摺出了這片花海壯景。祝願亡者乘着這片慈悲的蓮花海，心離怖畏，安住光明淨土；生者身心得安穩，重拾力量與希望。



# 佛 教 道 場 同 來 超 度



12月2日是大埔火災的頭七，佛教界各道場，應當局邀請，到大埔舉行灑淨，俗稱路祭。領眾為右一淨因大和尚，右二寬運大和尚。

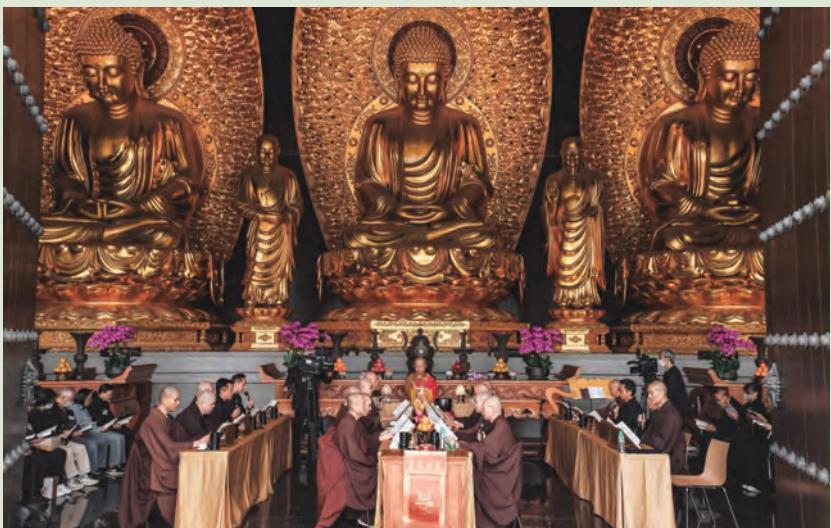
宏福苑無情火劫後，香港佛教界瞬即總動員，在港、九、新界各地舉辦數十場法會，超薦亡者蒙佛接引往生極樂，祈願佛力加庇，災民走出傷痛，撫慰全港市民身心安住。

法會包括香港佛教界各道場聯合舉行的「為大埔宏福苑傷亡者施放《三寶瑜伽焰口佛事》」，以及個別道場舉行的頭七灑淨（俗稱路祭）、三時繫念、水陸法會、焰口佛事、蒙山施食、阿彌陀佛超度法會、觀世音菩薩普門品祈福會、地藏超度消災法會、大悲懺法會、梁皇寶懺法會，更有道場走進「善樓」，協助打掃災民居所等等。

梵音佛號，劃破長空，療癒心靈創傷，燃點人生希望！



# 停一停 讓心呼吸 以共修安定身心



大埔宏福苑火災牽動人心，十方馳援。「停一停 心呼吸」、饒宗頤文化館及《溫暖人間》共同發起線上線下共修活動，學習面對一個深刻課題：如何在災難面前保持內心的安定，並以適當的方式伸出援手。

看到火災新聞時，我們既焦心又無力，想做些什麼卻不知從何幫起——這種心情，許多人都有。有參與者坦言自己因此徹夜難眠、反覆驚醒。常霖法師提醒：不必時時緊盯着災情更新，以免陷入更深的焦慮。此刻，讓我們一起「停一停，心呼吸」，耐心接納自己的悲傷與無助，學會覺察而非抗拒情緒——這份內在的安定，不僅能撫慰逝者與傷者，更是我們每個人安頓自心的開始。

在常霖法師柔和的引領下，大家一同念誦《金剛經》，讓身口意在專注中合一。當念誦聲輕輕響起，彷彿為繫繩的空氣覆上了一層安撫的薄紗。每一個字，都承載着摯誠的祝願：願傷者得癒，願逝者往生光明，願所有因這場意外而惶然不安的心，皆能慢慢找回安穩的節奏。

這場共修，既為受難者祈福，也讓我們在無常中學習平靜與覺察，從而真正彼此支持，共建堅韌的心靈家園。願善念如清風撫平傷痛，如明燈照亮前路。以安頓自我之力，行溫暖他人之事，共同面對生命的挑戰。



## 助己助人 共度風雨

慈山寺佛法心靈輔導中心情緒急救秘訣

當與災難有關的情緒席捲而來時，我們應如何應對？慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士（Jennifer）提醒我們，這時應好好照顧自己的身心。

### 先好好照顧自己……

了解身心，接納它們的反應

不論身處災難現場，還是從新聞目睹災難的畫面，都會牽引出身心的不同反應，影響生活。**身體**方面，例如：頭痛、失眠、食欲不振、肌肉痠痛，甚至看到災難畫面時呼吸困難等；而**情緒**方面，會感到緊張、焦慮、易怒、自責；至於**精神**方面，或會感到疲倦、難以集中和放鬆等。

災難過後，或會在腦海中不由自主地反覆浮現場景的畫面，並擔心同樣的災難會再出現。此外，自己會感覺到和以往很不一樣，缺乏現實感，社交退縮，也無法表達與感受正面的情感。這些強烈的身心反應令人困擾，但Jennifer安撫說：「這些急性壓力的反應，是很普遍的。」

### 相信自己，慢慢走出創傷

Jennifer建議，經歷災難後，不妨先看看自己或親友，有沒有出現以上的困擾和反應？很多人或許會困惑：「有的話，我會有好轉嗎？這樣的身心情況，還要持續多久？」

「大多數出現輕度災難創傷的人，會隨時間的流逝慢慢好轉，通常是幾個星期至一個月左右。如果是親身經歷災難的當事人，可能需要更長的時間，才能走出創傷。」Jennifer答道。

走出創傷，有時可能會走一步退兩步，有時可能會忽然完全康復。無論如何，都要給一些時間去哀悼和恢復，不用強迫自己要表現堅強。有需要時，也要尋求身邊的親友或專業人士的支援。

「痊癒不等於忘記事件，或是想起那些事件時不再痛苦。痊癒的信號，是我們身心反應有所改善，當我們想起事件時，有信心和能力應付創傷的記憶和相關的徵狀。哪怕有時在晚上發噩夢，也懂得怎樣幫自己去面對、控制情緒，平復心情。」

# 在創傷中尋找安心的力量

## 一、接納目前狀況

很多事情，我們不希望也不想它們發生。若已發生，它帶來的痛苦，稱為「第一枝箭」的痛苦。透過正念覺察，將注意力與紛擾不斷的痛苦思緒和感受等分開，把注意力帶回身體上，讓身體和心靈產生連結，安頓身心，避免因注意力、情緒和身體反應等過度糾纏，而產生「第二枝箭」的痛苦，加深對自己的傷害。這種覺察能力，我們稱為「心靈綠洲」。

## 二、平常心面對創傷

若無法逃避災難的出現，那我們只能選擇面對。「心不安」是正常反應，嘗試理解和接納種種不安的情緒。

## 三、從災難中尋找意義

災難的意義，不局限於災難的本身，還包括我們怎樣回應緊急危機。例如：來自市民、政府和多方團體的力量，組織安排，募集不同的資源，援助居民，將危難和痛苦轉化為社區團結、人際互助。而社會各界對消防安全意識的提升，也是一種社會改善的進步。





## 四、實踐自我關顧

一些研究全球災難創傷心理健康的學者，提出了**五項**災難創傷復元的生活原則，包括：

**安（Safety）**：促進身心安全感，如減少接觸火災新聞報道／資訊；

**靜（Calming）**：促進身心平靜穩定，如做瑜伽、運動、禪修、呼吸練習、聆聽平靜音樂、和親友相處；

**能（Efficiency）**：進行讓自己感到有價值、效能感的活動，如做義工；

**繫（Connectedness）**：多和人保持聯繫，透過他人的支持和陪伴，有助減少創傷；

**望（Instilling Hope）**：保持樂觀和灌注希望。

## 五、提高覺察力

若能對自己當下的情況和情緒，保持覺察，就不容易被外在環境所動搖；若能保持身心安定，則對於一些該做／不該做、做到／做不到的事，自己都會清楚。

## 六、提升心靈能量

建立「心靈綠洲」，放鬆身心、增加專注力，有助頭腦清晰、客觀思考，發揮應有的觀察力，提升自信。

由於身心是互動的，我們亦可以從身體着手，包括：做一些身體放鬆、正念步行/公園散步、靜心伸展、專注呼吸、正念／緩慢進食等活動。此外，亦可發掘一些個人興趣，給自己一個平靜的獨處空間。而適當的休息和反思，對保持心境平靜，亦有幫助。

Jennifer以一行禪師的話勉勵大家：「如果你能把自己照顧好，你就能幫助所有的人。你不再是世界的苦難之源，你將成為喜悅和清新的水庫。」

## 再幫助經歷創傷的其他人……

Jennifer再補充說：「得到當事人的同意後，我們可以進行陪伴和聆聽的工作。對話時，保持平靜緩和的語調，須留意對方的身體和情緒反應，而不需刻意提供解決方法。過程中，我們可以耐心地等待和引導他說出想說的話，但不需強迫他憶述事件，也毋須試圖把他的感覺和創傷聯繫到一起。」

在災後的心理援助中，許多安慰語如「要堅強」、「已盡力」或「好在還活着」等，可能會導致「指導情緒、忽略內疚或否定痛苦」等反應出現，反而加重對方的負擔。出現此問題，其核心在於說話帶有評判意味和急於解決情緒，而非傾聽對方。

更合宜的回應是：「**我會陪着你。**」這句話的核心作用在於：不評判、給予安全感、並留有表達情緒的空間。

有效的安慰包含以下的原則：

- 1. 承認處境**：「這一定非常艱難。」
- 2. 接納情緒**：「任何感受都可以。」
- 3. 提供支持**：「我在這裏。」
- 4. 尊重沉默**：安靜陪伴的本身即是力量。

須留意：援助的首要原則是「不傷害」。在創傷初期，對方最需要的是「被看見」與「被接納」，而非被指導如何感受。

**慈山寺佛法心靈輔導中心**

免費情緒支援熱線：3162 6388

**大埔宏福苑緊急援助基金**

(對象：慈善團體)



# 「火宅」之覺醒： 從大埔大火看火宅四車與一城覺醒

文：淨因大和尚



2025年11月26日，香港大埔宏福苑突然遭遇五級大火襲擊，火勢異常兇猛，烈焰騰空而起，濃煙如巨蟒般席捲樓宇。在極短的時間內，眾多家庭就從原本「安穩度日」的狀態，被無情地推向「生離死別」的深淵。

那一夜，《法華經·火宅喻》中的一句經文「三界無安，猶如火宅；眾苦充滿，甚可怖畏」不斷在我腦海中浮現。本文將以〈火宅喻〉為着眼點，從會三（羊車、鹿車、牛車）歸一（大白牛車）的視角，探究如何在火災中覺醒，掌握轉化憂苦的智慧。

## 一、火宅中的孩子與長者： 經典走進香港街頭

在《法華經》〈火宅喻〉中，有一位長者的宅院突然起火，屋內眾多孩童沉迷於遊戲，全然不知恐懼，亦不願出來。長者深知火勢兇猛，若不迅速逃離，必定會喪失性命。於是，長者善用方便之法，以「羊車、鹿車、牛車」這三種不同的車輛，順應孩子們的喜好，誘使他們奔出火宅。

待孩子們安全之後，長者並未真的用三種小車分別進行賞賜，而是賜予一乘「大白牛車」，此象徵着最為究竟的一佛乘大道。這則譬喻警醒我們：眾生本處於火宅之中卻不自知，需要有兼具智慧與慈悲的「長者」，運用契合時機的方便之法，引領大家逐步走向究竟覺醒。

若以該比喻進行審視，正如香港宏福苑大火所展現的情形，那座被竹棚圍網環繞的高樓，儼然成為了現代城市中的「火宅」。這場災難不僅揭示了制度監管方面的漏洞，還反映出行業長期以來形成的壟斷文化，以及居民對消防演練和逃生路線的認識不足，凡此種種，均是「無明」的具體表現。





〈火宅喻〉裏嬉戲的孩子們，恰與我們在火災發生時目睹、火災結束後聽聞的幾類形象相映照：有長期專注於趕工、已然習以為常的建築業界；有於生活壓力下奔波、對風險感知麻木的普通市民；有在制度縫隙中習慣性妥協、目前正接受調查的相關機構；還有在火災現場遭受創傷、仍處於驚惶狀態的居民。在大火降臨之前，我們或多或少都似那群孩童，在各自的「遊戲」中忙碌奔走，未曾察覺屋宇已然燃起。

那麼，誰是我們的「長者」？從外在層面而言，涵蓋有責任統籌救援工作、檢討相關制度、推進家園重建的香港特別行政區政府及相關部門；有願意坦誠進行自我反省、推動行業文化改革的專業團體；還有在第一時間組織開展捐款捐物活動、提供心理支援服務的民間團體與宗教機構。然而，從佛法的視角來看，每一個在苦難面前願意覺醒、願意承擔責任、願意引導他人的人，均能夠成為「長者」——其中亦包括你我。

〈火宅喻〉中存在三車與一大白牛車，象徵着修行由淺入深的四個層次。若將此次大火視作一面「法鏡」，我們亦可從「羊車、鹿車、牛車」至「大白牛牛車」這四個層面，審視香港社會災後已採取的舉措，以及尚可進一步開展的工作。

## 二、羊車——聲聞乘： 在哭聲與警號中聽見苦諦

羊車比喻聲聞乘，「聲」是佛說法之聲，「聞」是眾生願意聆聽、願意被提醒。對大多數人而言，覺醒往往不是從偉大的哲理開始，而是從一聲警號、一句呼喚、一場苦難中撕心裂肺的哭聲開始。當警鐘大作、救護車鳴笛、居民在走廊上呼救之時，整個城市被迫聽見「苦」的真實聲音。這便是四聖諦中的「苦諦」，也是羊車的出發點。

災後這段時間，香港社會已經出現了許多「羊車式」的行動：

**第一，是最直接的救助。**消防與救護人員不眠不休地搜救；醫護人員在醫院裏爭分奪秒地搶救傷者；香港特區政府緊急啟動了救災機制，向災民提供住宿、膳食以及基本生活用品，並設立「大埔宏福苑援助基金」，已收到社會捐款達約30億港元，加上政府注資，總額約33億港元，用於災民的中長期支援。此外，慈善機構和市民自發籌款捐物，為受災住戶提供各類生活必需品，以及緊急現金補助。這些都是在烈火中拉住眾生的「救命繩」。

**第二，是初步的情緒與靈性撫慰。**社工團隊、心理輔導熱線、學校輔導老師，為失去親人的家屬與受驚嚇的兒童提供陪

伴與傾聽；各宗教團體舉行超薦法會、追思聚會，讓哀傷的人可以在誦經、祈禱與默想中，暫時放下壓抑已久的情緒，哭出來、說出來。

### 第三，是媒體與公眾對災難的關注。

新聞報道讓整個城市看到宏福苑的傷痕、看到前線人員的勞苦、看到街坊捨己救人之事跡。這些報道，若能超越獵奇，帶着敬畏與反省，就會成為喚醒社會的一種「法音」。

這些行動雖然多屬應急層面，仍然十分珍貴；它們像火宅門口第一輛推出來的羊車，先讓孩子們知道：外面還有路、還有人在等你。聲聞乘的修行重點，在於「聞苦知苦」——不再逃避、不再裝作若無其事，而是誠實地承認：人生確實有苦，這座城市確實受了重傷。只有敢於現實面對苦，後面才有可能轉化。

然而，若我們停留在羊車，僅僅把這場大火當作一場「意外」，當作一次「突發災難」來處理，而沒有進一步追問：這火從何而來？為何會燒到這個程度？那麼，我們只是被苦推着走，並沒有真正讀懂苦背後的「集諦」。必須深入調查災害原因，採取有效措施，並提出防範建議，以避免未來類似災害的發生。這就需要走入第二輛車——鹿車。



### 三、鹿車——緣覺乘： 以十二因緣觀照這一場火

鹿車比喻緣覺乘，又稱獨覺乘。緣覺者不一定遇佛出世，然而能夠藉着觀察世間的生滅變化、花開花謝，悟入緣起之法。「緣起」的具體展開，就是十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。若用十二因緣的眼光來看大埔大火，我們會發現：這並不是一團孤立的火焰，而是一整條長期累積的火線。

#### (一) 無明——把危險當成理所當然

無明，不僅是對佛法的不解，更是對生命真相、風險現實的裝睡與漠視。當我們長年習慣在密集的舊樓之間穿梭，習慣在狹窄走廊堆放雜物，甚至在竹棚抽煙，卻從不認真思考「萬一發生火警會怎樣」，這就是日常的無明。行業裏若有人為了節省成本而選用易燃物料，管理層認為「一向如此」，監管部門覺得「大致合規即可」。這些集體態度，也都是無明。

#### (二) 行——在無明驅動下的種種作為

從無明生起「行」——帶着習氣與慣性的種種行為。這包括：為趕工程而壓縮安全程序；對居民投訴火警隱患置之不理；對舊有法規中模糊不清之處不願主動修訂；行業之間互相包庇，不肯面對長期積累的結構性問題。這些看似零碎的決定與不決定，都是在火宅中繼續加柴。

#### (三) 識——風險文化中的集體心識

「識」是了別、是深藏的心念傾向。一個城市若長期以「效率優先」、「成本至上」、「短期利益」作為潛在價值，便會形成一種共業的「共識」。在這種心識之下，當有人提出安全疑慮時，很容易被視為「麻煩」、「阻礙進度」；當有人想做更多消防教育時，很快被問：「有沒有即時回報？」這樣的心識，讓我們對潛伏的火種遲鈍而遲疑。

#### (四) 名色——制度與現實的結構成形

「名色」指有名有相的種種結構。在這裏，包括相關法規條文、承辦商資格認證制度、樓宇設計與通風結構、城市更新與社屋政策等。這些「名」與「色」，有的寫在文件上，有的長在水泥牆裏，構成火宅的基本體質。例如，若某些防火設計早已不適合今日樓宇密度，卻仍沿用；若舊樓維修補貼制度不足，導致居民難以主動改善設備，這些都屬於名色層面的問題。



## (五) 六入——多方角色的相互交錯

「六入」本指眼、耳、鼻、舌、身、意六根入於六境。若用在社會層面，可以理解為多種角色、多重介面在同一個火宅中交錯：居民、業主立案法團、承辦商、行內協會、政府部門、區議會、傳媒、學者……彼此之間的溝通與監督，是健康與否的關鍵。當信息在不同介面間斷裂，當責任在不同單位間被推來推去，「六入」便成了六條難以互通的通道，無法在火苗初現時，就將信息傳遞出去。

## (六) 觸——危機真正發生之前的所有碰撞

「觸」是根境相遇的那一剎那。這可能是在濕冷冬夜中，一個火種不慎落在竹棚圍網上；也可能是在走廊堆積已久的雜物被點燃；甚至是在管理會議上，有人提出風險評估報告，卻被輕輕帶過。每一次「觸」，都是將風險推向不同方向的關鍵點。

## (七) 受——麻木與恐懼同時存在的感受

「受」指接觸之後所產生的感受。對於居民而言，或許曾有過片刻的不安，但很快便被「算了吧」、「這麼多年都沒事」的心態所掩蓋；對於部分從業者而言，或許隱約知曉存在風險，但在日復一日的工作壓力之下，選擇視而不見；直至大火降臨，感受陡然從麻木轉變為恐懼、從安穩轉變為絕望。

## (八) 愛——對利益、方便與面子的執取

「愛」是貪愛。有人貪的是成本優勢與工程利潤，有人貪的是「快完工、快交差」，有人貪的是不被投訴、不被批評的面子工程。這些「愛」，讓我們不願意為了安全多花一些時間與金錢，不願意承認「原來過去一直做得不夠好」。

## (九) 取——固守舊習不放

「取」是執取，是抓住不放。行業裏的壟斷結構、對傳統做法的絕對化、對「改變就會出事」的恐懼，都是取。就算有新科技、新材料、新制度，往往也因為「一向係咁」而停在門外。

## (十) 有——危險結構的形成與持續存在

「有」乃業力與結果之存在。當無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取長期累積，就形

成了一個高風險的客觀存在——那就是被竹棚包圍的舊樓、模糊的監管制度、疲於奔命又缺乏支援的一線人員，以及對風險麻木的市民文化。這種「有」，即使在火災還沒發生之前，已經如影隨形。

## (十一) 生——災難事件的爆發

「生」是具體事件的出生。大埔宏福苑的那一把火，並非突然從天而降，而是在長年累積的有之上，因緣成熟、烈焰俱現。

## (十二) 老死——傷亡、哀痛與長遠後遺

「老死」是結果的延續。遇難者生命的終結、家屬撕心裂肺的悲痛、居民對高樓火警的創傷印記、消防與醫護同仁的心理壓力、社區對某些行業長期的不信任感，都不會在消防車離開現場時就結束。它們會像餘燼一樣，長期影響一代又一代的心。

以十二因緣觀火，並不是要把責任推給抽象的「因果」，而是要讓我們明白：只要其中任何一環願意改變，整條鏈都可以被改寫。這正是緣覺乘在今天的意義。

於這一層面，香港其實已然啟動了不少「鹿車式」的努力：獨立調查委員會着手就火因、建築結構與監管流程展開深入檢討；專業學會與大學學者從工程和公共政策角度撰寫報告，提出具體建議；行業內部也開始反思培訓與安全標準；傳媒與公民社會舉辦座談會，讓不同持份者公開對話。只要這些反思不是為了尋找「替罪羊」，而是誠實地照見整條因緣鏈，未來的火，就有機會在無形中被熄滅。

然而，緣覺乘仍以「自覺」為主。若覺悟只停留在少數專業人士與政策制定者之間，而沒有轉化為廣大市民彼此扶持、共同承擔的力量，那麼，這輛鹿車仍然停在半途。於是，我們需要第三輛車——牛車。



## 四、牛車——菩薩乘： 在廢墟旁實踐六度四無量

牛車比喻菩薩乘。菩薩不求獨善其身，而是發願「眾生無邊誓願度」，於火宅之中折返奔走，拉着別人的手一同走出。菩薩道的綱領，是六度與四無量心。若將之落實在大火之後的香港，可以成為我們具體行動的指南。

### （一）布施——金錢、時間與專業的分享

布施不只是捐錢，更包括時間與專業。除了災後最初的善款與物資，社會還可以有更長期的布施：律師義務為受災居民處理合約與賠償問題；工程師志願幫忙評估舊樓安全；心理輔導員長期跟進受創兒童與家庭；社區團隊陪伴居民重新建立日常生活。寺院也可以發起「心靈布施」：定期開放禪修與抄經空間，讓人們在安靜中消化創傷。

### （二）持戒——重建制度與日常規範的清淨

持戒是設立邊界，使生命不再輕易墮落。對行業而言，持戒是制定更嚴格的安全標準與監管機制，並切實落實，不再以人情與便利為由放寬要求；對政府部門而言，持戒是公開透明、甘願接受監察與問責；對居民而言，持戒是願意改變「貪方便」的習慣，不再在走廊堆滿雜物、不再打開防火門。媒體也有自己的戒：報道災難時不獵奇、不炒作、不挑撥，以尊重與省思取代標題黨。

### （三）忍辱——在怒火與悲傷之中不再互相傷害

重大災難之後，社會難免充滿憤怒與指責。家屬的悲痛需要出口，公眾對制度的失望需要表達，這些都可以理解。但若情緒被不負責任的言論煽動，就可能演變為獵巫與仇恨，使更多無辜者在言語暴力中受害。菩薩所修的忍辱，不是壓抑情緒，而是不讓憤怒再製造新的業。政府面對批評時，若能少一分防衛、多一分聆聽；專業團體承擔責任時，若能少一分推諉、多一分坦誠；公眾在網路發言時，若能少一分猜測、多一分查證，皆是現代社會的忍辱行。



## （四）精進——不讓善行只停留在新聞熱度

災後初期，慈善與關注如潮水般奔湧而來；然而，隨著時間推移，媒體焦點轉移，許多倖存者才真正踏上漫長的重建之路。菩薩的精進，是在熱度消散之後仍不放棄。這可以是政府持續檢視政策是否落實，而非調查報告一出便束之高閣；也可以是社福機構與宗教團體多年如一日地探訪與陪伴；也可以是學校持續為學生提供生命教育與防災教育，讓下一代在認識無常的同時，學會如何保護自己與他人。

## （五）禪定——在混亂中培養清明心

禪定並非與世隔絕，而是在風暴中心守得片刻清明。對於受災居民而言，簡單的觀息、行禪練習，可助他們在噩夢與焦慮中覓得一絲安穩；對於前線人員與決策者而言，禪定是一種「停一停、望一望」的能力——面對輿論壓力與多方拉扯時，能暫擋情緒波動，以更清明之心作出判斷。寺院與社區中心可攜手推出「創傷復元禪修工作坊」，讓禪定真正融入社區。

## （六）般若——從系統角度看待火宅

般若即智慧，能洞見事物的根本結構與空性。以般若觀大火，非僅問「誰之過」，更問「此系統何以致錯，又何以使錯難糾」。智慧將促我們跨越部門藩籬，構建跨部門協作與數據共用之格局；將促我們從城市規劃層面考量高樓密度與疏散設計；亦將促我們從教育體系着手培育市民的風險意識與公民責任。般若令我們明晰：單一補救，永難追及集體業力，唯有系統性變革，方可真正冷卻火宅根基。

在六度的基礎上，菩薩還以四無量心——慈、悲、喜、捨，來面對災後眾生。

「慈」乃願眾生得樂。面對失家園者，我們不僅於物質上予以援助，更於政策上賦予其重建生活之條件，使其有機會重新振作。

「悲」乃願眾生離苦。對於在火災中留下心理陰影者，我們願長期提供心理與靈性支持，不使其孤單於「無形地獄」中煎熬。

「喜」乃隨喜他人之善與生還。前線消防不顧安危衝入火場之姿，鄰舍相互扶持逃生之景，皆為值得隨喜讚歎之「善」。我們應當讓這些故事為更多人所聞，使城市於黑暗中見光。

「捨」是放下執念。對家屬而言，捨不是遺忘亡者，而是不再被仇恨與自責束縛；對相關責任單位而言，捨不是推卸責任，而是不再固守面子與舊習；而是勇於認錯、勇於改變。

當越來越多個人與團體願意在廢墟旁踐行菩薩行，整個城市便不再只是「受災者」，而是成為互相救度的「菩薩群」。然而，三車終究只是方便，佛陀在火宅喻中最終要引導的，是一乘「大白牛車」。

## 五、大白牛車——佛乘： 讓整個香港登上覺醒之路

大白牛車象徵一佛乘——一切眾生究竟成佛之道。在經典中，羊車、鹿車、牛車都是長者為了引導孩子出離火宅而設的「權巧方便」；等孩子安全了，長者並沒有真的用三種車來區分待遇，而是給予一輛又大又安穩、可以載遠行的大白牛車。這提醒我們：不論是聲聞的自救、緣覺的洞察，還是菩薩的利他，其究竟歸宿，都是成就清淨覺悟的心。

若把香港視為一個有情眾生，那麼，這次大火能否成為香港登上「大白牛車」的契機？所謂「大白牛車」，在城市層面，至少包括幾個方向：

### 第一，是一種更成熟謙卑的治理心態。

真正的長者，並非永遠正確的權威，而是願意承認自己也在學習的照顧者。若政府在災

後不僅強調「已按程式行事」，更主動承認制度不足，邀請專家與公民參與改革，且在過程中保持公開透明，這便是向一佛乘靠近的治理。

**第二，是一種跨界合作的覺醒文化。**大白牛車並非單一部門所有，而是整個社會共同推動的覺醒工具。專業團體願走出行業本位，與居民、學校、宗教組織合作，推動社區防災教育；大學以淺白方式將研究成果回饋社會；媒體不再僅在災難發生時報道，而是長期關注制度改進與社區互助。這種「共乘」的文化，才是真正的一乘。

**第三，是一種把佛法智慧落實於日常的城市生活方式。**成佛並非要求每個人都出家，而是每個人在自己的崗位上，逐步培養佛的品質——清明、利他、慈悲、負責。消防員可懷大悲心視每次出勤為「度眾生」；工程師可秉般若心設計更安全的樓宇；家庭主婦可懷慈心照顧鄰里，主動提醒並協助清理走廊雜物；學生可在學校學習避險與互助，將所學帶回家。當這些小小的「佛行」遍布城市每個角落，香港自然會走向「人人成佛」的境界。



## 第四，是一種願意面對無常、與死亡和解的生命教育。

在火災之後，很多人第一次近距離地感受到死亡的逼近。若我們只想盡快忘卻這一切，表面恢復「如常」，那麼〈火宅喻〉所帶來的覺醒契機便白白流失了。大白牛車的精神，是將無常視作老師，從而更珍惜每一刻、更認真地活好每一天。學校課程、宗教團體與社區中心都可以合作設計生命教育，讓年輕一代學會談死亡、談失去、談恐懼，也學會如何在無常中活出勇氣與慈悲。

## 第五，是一種長遠的誓願。

佛門有四弘誓願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。若把這四弘誓願翻譯成香港在火災之後可以立下的城市誓願，大概可以這樣表達：

——「火宅危機無邊誓願減」，我們立志通過制度改革與教育，減少每一宗本可避免的災難；

——「貪婪無明無盡誓願斷」，我們願意在個人與行業層面，對貪心與僥倖說「不」；

——「安全與覺醒法門無量誓願學」，我們願意向世界各地學習最佳的防災與生命教育經驗；

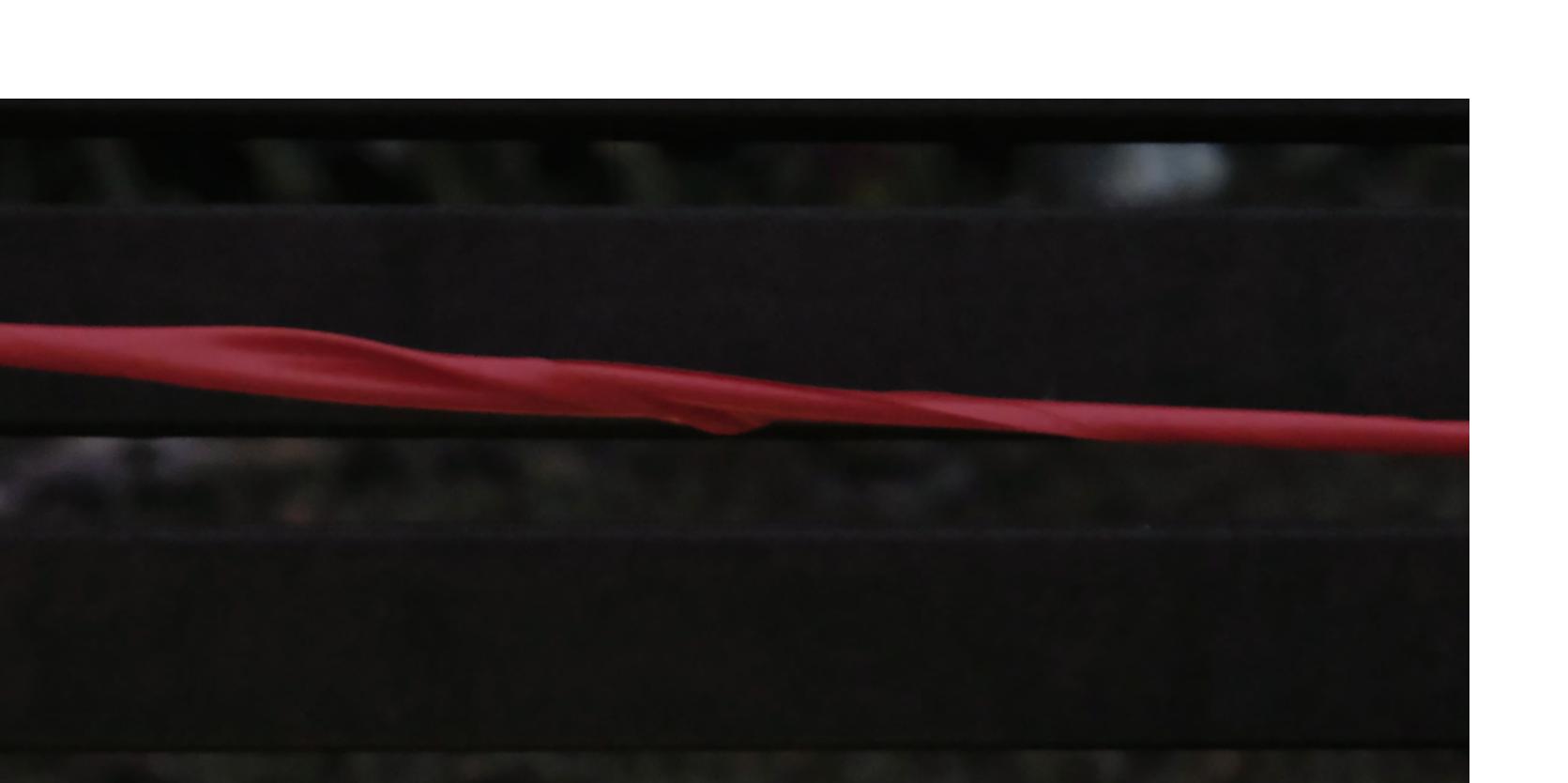
——「覺城之道無上誓願成」，我們願意將香港打造成一座以慈悲與智慧為核心價值的城市。

當這樣的誓願，不只是寫在檔與講辭裏，而是融入每一項政策、每一個社區計劃、每一位市民的日常選擇時，大白牛車便已在路上了。

宏福苑的火已經撲滅，但香港的覺醒才剛開始。對亡者而言，我們能做的，是以最深切的哀悼與祈願，祝願他們離苦得樂；對倖存者而言，我們能做的，是不讓他們在漫長的重建之路上孤單；對於整座城市而言，我們能做的，是不再將這次大火僅僅視作一則新聞，而是當作一堂刻骨銘心的「火宅課」，從中領悟四車之道。

願我們先從羊車開始，勇敢承認自己的苦；再乘鹿車，細細觀察造成火宅的因緣；繼而登牛車，在廢墟旁行菩薩道；最終，一同登上大白牛車，讓這座城市從火宅之中，走向覺醒之城。





願亡者安息，  
願傷者早日康復，  
願前線消防與醫護同仁身心安穩，  
願每一位香港市民在這次大火之後，  
都能多一分警覺、  
多一分慈悲、多一分勇氣。 ↴



原資深媒體人，曾經在報紙任執行主編、首席記者等職。獲中國新聞獎。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。



## 無論以前走過多難的路

3月10日 晴 阪本小學——鶴林寺——太龍寺——平等寺——日和佐青年旅館

一早起床，我來到校園裏做了幾下早操。這個操場上曾經有多少孩子和老師一起做早操啊？

早餐後，旅店的主人兼司機開車把我和 Davies 送到鶴林寺登山路口。此處海拔 65 米，往鶴林寺徒步距離約 3.1 公里。

Davies 體格強壯，走路呼呼帶風。起初，我勉強可以跟上。但是因為我拍照片後，總是要小跑着追趕他，走了十多分鐘就氣喘吁吁，只好讓他在前面先走了。後來，我們又遇到一位日本女性，起初還能一起走，但走着走着，她就落在後面了……

人在旅途就是如此。很多人，走着走着就散了，能同頻共走一段人生路，該是有多大的緣分和福報啊！

## 無論你以前走過多難的路，面前的路才是最難的

前日所去的第 12 番燒山寺，與今日要去的第 20 番鶴林寺和第 21 番太龍寺，都地處山巔，被稱作德島「山寺三傑」。其攀登古道幽邃陡峭，並稱德島三大「難所」。

最難也是海拔最高、路途最長的第一「難所」燒山寺古道我已經走過了，面對這區區幾公里的「難所」，我起初有些輕視它。但是走起來才知道，無論你以前走過多難的路，這面前的路才是最難的。

從起步的路口往鶴林寺，爬升 400 多米，其中約 2 公里是陡峭而幽邃的山間古道，負重登山很辛苦；拜過鶴林寺後要下到谷底，這段下坡路更陡；接下來，過一條大河後，又要爬升 500 多米，才到太龍寺。

幽邃的古道，杉林蔽日，被指定為國家歷史遺跡，路上有多處空海大師遺跡，如：水吞大師——相傳那是空海用金剛杖為路人打出的泉水。



Davies 與路遇的日本女遍路者打招呼。



## 一百年前的大先達——中務茂兵衛

從鶴林寺下山途中，見一塊路標石。路標旁的說明上寫：這是明治 19 年 3 月 21 日（即西元 1883 年），中務茂兵衛第 88 次行走遍路時，「供養」了這塊標石。

前文說過，四國遍路由僧侶修行進入民間，遍路路標系統化，在十七世紀由高野聖真念完成——他建立了遍路小屋、遍路指標，刊行了遍路指南。

到了十九世紀，來自周防國（今山口縣東南部）的中務茂兵衛（1845~1922 年）繼承了真念的志業，他是江戶時代末期到大正年間徒步遍路最高的紀錄者，共行走了 280 回，在第 280 回行走時，倒在遍路上。

有趣的是，中務茂兵衛最初知道遍路，是因反對家裏強加的婚配，於是他經常流連花街，透過花街的遊女介紹，才知道了四國遍路，並在 22 歲時首次踏上遍路。1877 年，他在走遍路第 30 回時在第 76 番金倉寺得度；1883 年，為了紀念第 65 次遍路結願，他將真念的《四國遍路道指南》重新修訂，以《四國靈場略緣起道中記大成》之名刊行。

1886 年，他在走 88 度遍路後，着手打造遍路路標。據現代遍路研究者確認，現存中務茂兵衛路標約有 230 基。

茂兵衛的標石，高約有 1 米，上書箇所名、施主名、他的遍路回數，此外，有些標石還會加上一句話，或是說明路況、感歎風景等等，頗為感性。

中務茂兵衛可說是近代充實遍路道發展的重要人物，也是歷史上最著名的職業遍路者。他打造的遍路標石，至今仍守護着現代的遍路者們。

註：中務茂兵衛的資料來自網路。



太龍寺山道上的古町石。

拜過太龍寺，前往第 22 番平等寺。但是走着走着，我發現自己迷路了。平等寺在太龍寺的東方，但我發現自己卻奔向了北方。這時已經走了半個多小時，乾脆就從北側下山，到了山下再說。

不過，這條路，也是空海大師走過的道路，風景頗佳。山下有座「一宿寺」，是空海大師住過一晚的地方。

因為走錯了路，多參拜了一座寺廟。這座一宿寺，空海大師曾下榻一晚。

在一宿寺研究地圖，我發現自己因為走錯了路，無法在下午 5 點前步行趕到第 22 番平等寺。而這一晚的住宿，我預訂了距離平等寺還有 20 公里之遙的日和佐。如果我今日不能在平等寺納經蓋章（寺廟下午 5 點停止納經），次日則需從 20 公里外再折回平等寺，便會耽誤很多時間。

怎麼辦？一宿寺和旁邊村子裏也不見一個人影，路邊田裏勞作的日本老太太什麼也不懂。我在地圖上看到一公里外有一個郵局，就趕往求助。

郵局裏有四個工作人員。

「打擾了，我遇到困難，需要幫助……」

我用手機翻譯軟體想把以上意思翻譯給郵局工作人員。網路很差，郵局裏一位胖大姐，拿着一個 iPad 走出來，兩人對着手中的機器交流。



「我要在 5 點前趕到平等寺，所以，請幫我叫一輛計程車……」

疫情雖然已經過去，但是日本的口罩令尚未解除，塑膠隔離幕內，除了一位繼續處理業務之外，另外 3 位在圖中這位老者的帶領下，開始為我緊急聯繫計程車。他們分頭查閱電話號碼簿，給計程車司機打電話，但是很長時間過去，都未成功。我開始焦急起來。

身穿白色襯衣的老者對我說：「現在正是小學生們放學時間，司機們比較忙。你不用急，我們繼續為你聯繫。」

又過了蠻久，那位胖大姐走出塑膠幕布，打着手勢對我說：「OK 了！ 20 分鐘計程車到。」這時，我跳了起來：太好了！

大家都笑了……

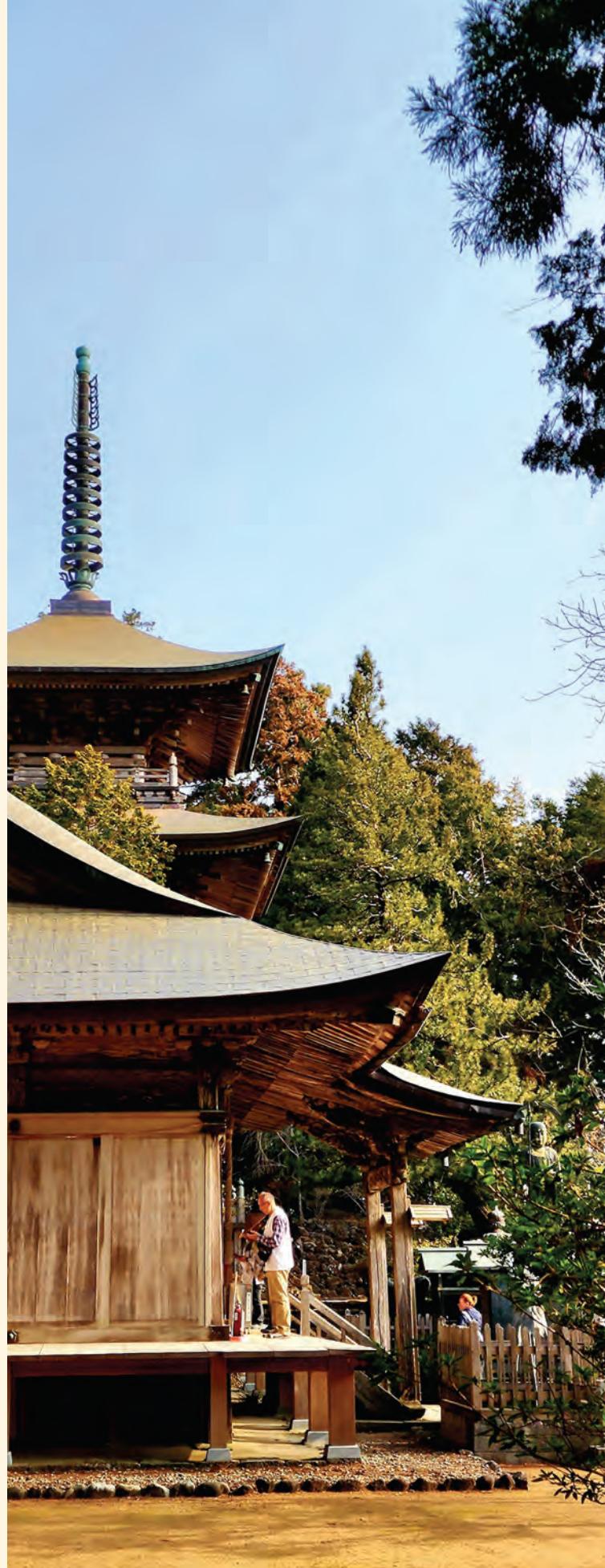
胖大姐一臉慚愧地對我說：「如果我不是 5 點才下班，我可以送你去的。」

「哦，我都不知道該怎麼說了。你們已經幫助我很多了。」

過了十幾分鐘，門外一聲喇叭響，郵局老者趕緊走出來，幫我拿背包，送我上車，囁哩哇啦的向司機囑咐了一番。

計程車飛快地行駛，還差 6 分鐘就到 5 點，終於抵達了第 22 番平等寺。

進入平等寺，我敲響梵鐘，向空海大師稟告：「楊政到了…… 多謝您和日本朋友們的一路相助！」。（與空海大師一起行走四國遍路之十）



訂閱 溫暖人間 一年

# 送禮品

# 只限實體版訂閱

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

 由下一期出版開始訂閱     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) \_\_\_\_\_

請填妥此表格，連同劃線支票或銀行入帳收據寄回地址／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



觀世音  
菩薩御守  
**B**  禮品

清淨身心煩憂



超市  
\$50 禮券  
**C**  禮品



(禮品數量有限，送完即止。)

付款方式	詳情
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 銀行入帳	恒生銀行 289-8-133877 / 中國銀行 036-746-1-0047866
<input type="checkbox"/> 轉數快 / payme	電話：52267376
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard (恕未能接受銀聯及 AE 卡) 持卡人姓名: _____	
<input type="checkbox"/> 信用卡	信用卡號碼: _____ - _____ - _____ - _____ 有效日期至: _____ 月 _____ 年 持卡人簽署: _____



Buddhist Charity  
Work Shop Ltd.

不公開芳名

52267376

# 不會被AI取代的「人」



「AI 焦慮」，這是筆者最近接觸到的一個新詞。其源是身邊人人都在講 AI、用 AI，尤其是在商界，若自己公司仍未引進 AI，即使公司營運、盈利一切正常，仍會擔心：再不引入 AI，公司是否就會慢人一步。當然，這情況在個人層面也會出現的。

現階段 AI 最主力的大規模應用是「大語言模型」，其核心是能像人腦一樣理解文字，以至一切與文字、字元（如 Coding）、數字、運算相關的工作，AI 都能給予大幅度的幫助，乃至是達到從前未能企及的高度。如 Google DeepMind 所開發出的 AlphaFold，就能快速解開大部分生物基礎蛋白的摺疊方式，意味着人類破解病毒以至疾病的速度，已經得到幾何級的提升。（過去 60 年，人類只破解了約 17 萬種摺疊，而 AlphaFold 只在短短數年間，破解了超越 200 萬個。）因此科學界就有人喊出「人類將告別一切疾病」的說法。

這是站在科技最前端所看到的無窮願景，但真實落到我們每一個普通人身上的，AI 又能實現出多大的推力？帶來多大的改變？

筆者公司最近嘗試引入 AI，用以分擔寫字樓同事日常繁忙的訂單安排、文書、會計工作。在落實的過程之中，筆者發現，AI 的應用要去到理想的效果，其需要的時間、人力投放（技術人員的投入），比想像中要漫長而巨大。AI 絕對不是一項拿來就用的東西，起碼在現階段不是。而當引入了 AI 以後，由於 AI 始終不能百分百的像人去思考，因此，原有員工的重要性更顯突出。如何與 AI 協作、糾正其錯誤、補充其盲區，這些工作，更加彰顯了老員工們的專業和價值。

在這個過程中，筆者看到的，是 AI 能幫我們節省更多時間，做更多生意。但同時，要維持 AI 能順暢運行，一些資深、有能力、熟悉工作內容，最重要是忠誠可靠的員工，更成為核心中的核心。從這次的經驗看來，筆者覺得（起碼現階段）在 AI 的浪潮中，人才非但不會輕易被取代，反而成為驅動 AI 發揮效用的關鍵樞紐。

所以，當我們憂慮在這個變遷的時代中，如何保有自己的獨特性和價值時，原來其答案，仍然是離不開我們作為人的中道、古今皆然的一些智慧：專心致志，克己盡誠。在應用 AI 的過程之中，筆者看到，無論世界如何變，人作為人的品質要求，都不會變。修養出好的生命素質，就永遠不會被淘汰。因為最終，這還是「人的世界」。◐



# 緬甸災後重建紀行

醫院小鏡

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。

計劃多月的緬甸之行終於啟程了。來自香港的只有我和三位義工，我們將與七位緬甸師父會合，一起前往中部。出發在即，大家幾日都沒睡好，內心有些期待，也有莫名的忐忑。

自從 2021 年發生政變以來，緬甸便持續處於風雨飄搖之中；在偏遠的鄉鎮或政見對立的山區，干戈不休。偏偏又遭逢大地震，實在雪上加霜，如今八個多月過去，一位剛從災區回國的大馬朋友感慨地說：「緬甸平民苦難多……」

相比四月初過去時，今次機艙座無虛席，入境大堂的氛圍明顯緩和不少，遊客增加了，海關檢查也沒有之前嚴格。我們的行裝簡約許多，上回只到仰光，帶去賑災物資和善款；今次則會直驅曼德勒及周邊城鎮，去視察由香港人資助建設

或修繕的寺院建築、校舍及民房的實況。

傍晚時分，漫天璀璨的晚霞似張開無垠的手臂迎接我們，真是美得令人窒息！當地人說，每次颱風過後就會出現這樣的大自然景觀，加上連續下了幾日雨，難怪穹蒼這般潔淨無瑕！我多麼希望緬甸也能早日迎來豐裕的日子。

幾位同窗前來接機。22 年過去，他們有的已經成為教授或住持了。雖然多年未見，我們的關係仍十分要好，如今因大地震及香港民眾無私賑災的緣故，彼此更惺惺相惜。緬甸普遍敬重出家人，此行有他們同往，相信會減少許多障礙。

祈願佛菩薩和龍天護法加被，一切無礙！（一）

香港 ACC 感恩之旅 2026

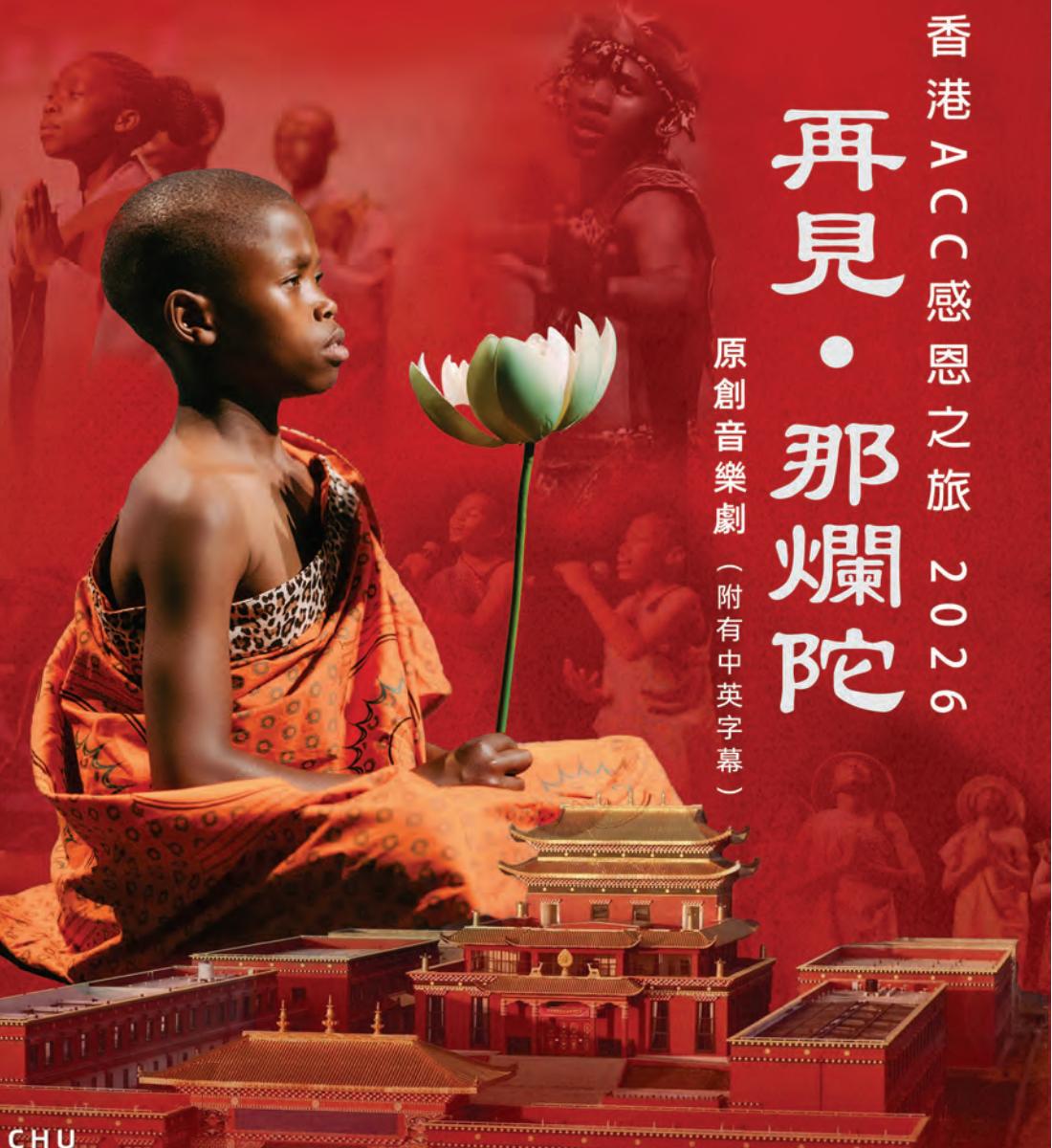
# 再見・那爛陀

原創音樂劇（附有中英字幕）



Amitofo Care Centre(HK)  
阿彌陀佛關懷中心(香港)

內容講述一名遠到非洲服務的義工見證了ACC在  
非洲的歷程，由非洲賴索托ACC的23名孩子通  
此音樂劇帶您穿越時空回到二十幾年前ACC在非  
洲從孤兒院的啟建，到接收院童的過程向您娓娓道  
來。此音樂劇的伴奏樂曲也將以現場演奏方式呈現



監製：JASMINE CHU

導演/音樂製作：香港著名舞台劇導演 張家銘先生

# FOREVER NALANDA



售票熱線 CONTACT:

(852) 2799 1880 / (852) 2718 8088



電郵EMAIL :

ADMIN@ACCHK.ORG



WHATSAPP:

(852) 5577 5886

票價 TICKET: 港幣 HK\$ 180 / 280 / 380 / 580 (所有演出/義賣收益將全數捐予非洲ACC弱勢兒童)

\*需要關愛座人士購票時請與工作人員溝通\*

2026

10月/10日 晚上 PM  
07:00 - 09:30

香港海洋公園 (怡慶坊演藝廳)  
OCEAN PARK HONG KONG - APPLAUSE PAVILION

主辦單位：香港阿彌陀佛關懷中心 | 演出單位：非洲賴索托阿彌陀佛關懷中心



FACEBOOK QR

# 人生難得 盡快「洗底」就對了！

近日一同修訴苦曰：「唉，好心情持續不到幾天，一跟女兒相處；動輒臭脾氣奔出。不過，我漸體會你說那『心靈投射』是何運作。當我心中有愛時，看到女兒多活潑可愛。但當煩心時，即覺女兒惹我厭，就是這叫我無所適從。何解不能一直維持好狀態？」是的，要透視「心靈投射」，確需時間與用心琢磨，絕非聽一聽便能領受其深義。正因我同是過來人，自當理解這皺眉媽媽之煎熬。我勉勵：「沒事，多以愛心耐性好好面對；逐一讓垃圾浮現後清理。過程中奔出毛病習氣，正常不過，要照單全收。不能『只取好的而排斥我不要的』，否則亦同在二元中遊走呢。」

過往無明的我，常因高低起伏的情緒而不時抱怨。某天正當我大發雷霆之際，心內聲音響起：「小狗呀，不知待了多少因緣你才累積到福報投身為人。今生你所碰到任何大小事項，全是你的功課、你的考卷。因你的世界全是你內在投影，是透過外境來敲醒你，要善用今生『改自己』呀。外在一切境遇的到來，全為助你『提升心靈品質』而設。故不要會錯意，當你洗掉底盤中的錯誤認知，再看出去，外頭同是這些人與事，卻會頓變美好。」

我開始有些清醒，但仍存疑：「我知人生難得，我已很努力啦。何解好心情一天，卻敵不過壞日子三五天？嗚嗚嗚！」心中神靈安慰道：「小狗小狗，這說明變成人身的你……那最強的自我運作挺愛干擾。你不是學了『凡所有相皆是虛妄』？這『相』亦包括你自己呀，你能感受喜悅開心，但又會憤怒不安，那究竟誰是你？你這相也是假的，也在頃刻幻變。你顯現出來這波浪同是天天變動的相；但別忘了，你同是大海呢！你是大

海於這空間投影出來的相，供你這生歷練與提升的，故更要用心 + 認真玩遊戲呀。」

看我糊裏糊塗，神靈再慈悲開示：「你多生多世堆疊而來的惡習，焉能三兩功夫移平？要欣然接受忽高忽低的心情，但同時要學會不被外境牽走。不要依仗有『本自具足』這本質，又取巧地跳進不理因果、放縱、懈怠這端來浪費生命，盡快洗底便是了。」接過神靈勉勵，內心湧現無盡的慚愧，因我一味怪罪外境卻不願醒過來。說穿了，是不欲如實面對自己這爛攤子罷了。外頭世界全是我的投影，我還要虛度多少光陰？今生不改，說不定沒下回好因緣呢！

當我不顧一切嘮叨後，同修終醒悟：「對呀，平靜後再看女兒還是可愛如昔，那何故覺討厭？我是什麼，才看到什麼。我內裏沒爆竹，外頭火苗怎也引發不了我的大爆炸，心靈投射是真的！」

最後大家齊互勉：此生不作待何時？改自己、洗底盤；外頭世界要好，當下用功就對了！



## Book

# 面對死亡更懂生命



生死教育在現今社會已越來越受重視，透過生死教育，讀者能夠破除對死亡的恐懼，反思生命的意義，做好死亡的準備，並學習如何關懷生命。

本書不僅是一本資訊豐富的殯喪指南，更是充滿人文關懷的作品，為讀者提供了全面的身後事知識，並推廣正向的死亡觀。

本書由五位作者聯同撰寫，當中包括安寧服務社工、死亡學、資深殯儀策劃師、殯喪禮儀師、哀傷輔導員，全都是生死學上的專業人士。內容從生前規劃、人死後的處理流程、殯葬忌諱、誤解及迷思、哀傷輔導個案，展示殯儀業界內的細節，以及提倡生死教育的重要性等各方面均有涵蓋。

其中一章更詳述了有關辦喪事的相關資訊、各種儀式及冷知識等，作者序中更藉此感謝多年來在殯儀工作中，曾提供過相關資訊的前輩及工作夥伴，當中包括長生店負責人、喃嘸師傅、堂倌先生、化妝師、土工大哥及紮作師傅等。

其中一名作者說，寫本書時，既有對生死議題的敬畏，也有在分享過程中獲得啟發和感動。

因為面對死亡，絕對是一次重新認識生命的契機，提醒我們珍惜有限的時光，活出真正有意義的人生。希望這本書可為讀者帶來啟發，無論你是

年輕人，正在探索未來；還是年長者，反思過往與規劃未來，都能透過這段旅程學會坦然面對死亡，並從中找到如何更好地活在當下的方法。

**書名：生前死後：解開身後事的迷思**  
 作者：劉銳業、梁梓敦、鄭汝潤、  
 黃錦妍、梁樂燊  
 出版：三聯書店  
 售點：三聯書店  
 售價：\$148

## Cheer up

### 宏福小朋友暖度佳節

嘉言言語治療及復康中心誠邀宏福苑小朋友，到中心參與耶誕小組活動。由言語治療師帶小朋友進行角色扮演、唱歌、說故事，和繪畫創作。希望借節日氣氛為他們打氣，共度艱難時刻。



#### 耶誕小組活動

日期和時段：  
 12月22日（一）  
 10am-12nn / 2pm-4pm / 4pm-6pm  
 12月23日（二）  
 10am-12nn / 2pm-4pm / 4pm-6pm  
 地點：旺角彌敦道750號始創中心12樓  
 1231室  
 報名：68869864 (WhatsApp)

費用全免



詳情

# 願我們身心平安

火災之後，各機構及佛教道場提供不同情緒支援服務，陪你共度情緒低谷。面對悲傷，你從不孤單。

### 大覺福行中心

#### 災後心靈支援

佛教院侍部：31534499  
一至六 10am-6pm（周日及公眾假期休息）



詳情

### 覺醒心靈成長中心

#### 宏福苑居民免費佛法輔導服務

查詢電話：21481208



詳情

### 慈山寺佛法心靈輔導中心

#### 風雨同舟：大埔災難情緒支援影片

#### 安頓身心——災難後的情緒急救

講者：嚴穗華博士（中心主管）



Video

#### 心靈相伴——守護護老者

講者：左文佩姑娘（中心社工）



Video

#### 在災難中如何照顧孩子的情緒？

講者：勞依依姑娘（註冊社工、靜觀教養家長課程導師）



Video

# 擁抱自然森活

充滿自然氣息的森活節回歸沙頭角梅子林和蛤塘！來親身感受村落冬日獨有的生機，在森林村落的懷抱中，捕捉那些充滿「森」之趣的美好瞬間，定格每一個快樂畫面！



### 梅子林・蛤塘森活節2025

日期：12月13日（六）至1月1日（四）  
地點：沙頭角梅子林、蛤塘

### 香港紅十字會

#### 心理支援熱線 24/7 開放

24小時熱線：51645040  
即日起至 2026年1月24日



詳情

### 香港撒瑪利亞防止自殺會

#### 突發事件情緒支援服務

24小時熱線：23530029



詳情

### 生命熱線

#### 關心香港 與大埔同行

24小時熱線：23820000  
青少年生命專線：23820777  
珍愛生命長者熱線：23820881  
「講心情」網上聊天室：  
<http://saysomething.solutiononehk.com/SPS>



詳情

### 仁濟醫院

#### 仁濟情緒支援熱線

熱線電話：93719151（每日 9am-9pm）



詳情



詳情

100%  
日本直送

# 關心心血管健康



太田油脂荏胡麻油  
是植物性Omega-3油  
採用傳統冷壓初榨技術生產  
完整地保留所有營養  
口感清爽不油膩  
本品通過420種農藥檢測  
食得安心

據世界衛生組織建議  
成年人每日一茶匙  
荏胡麻油  
就可以滿足成年人  
一日基本所需

Omega-3 含量  
高達 60%



包裝



## Omega-3 對人體的 7 大 健康益處

- ① 有助于穩定血壓及維持心臟健康
- ② 促進嬰幼兒腦部及視力發展  
增強學習及認知能力
- ③ 維持腦部健康  
提高記憶力
- ④ 舒緩過敏體質及增強免疫力
- ⑤ 促進新陳代謝  
塑造出美好身段
- ⑥ 具抗炎作用
- ⑦ 舒緩情緒及抑鬱

### 食用方法

可直接飲用，或直接加到煮好的食物  
沙律、湯、果汁、飲品等膳食中  
(由於高溫會破壞荏胡麻油中的  
Omega-3，所以不建議把荏胡麻油  
加熱或煮食)



適合人士：

關注血管暢通及心臟健康人士  
關注健康人士、適合素食人士

### 特約分銷商：



E-Shop 網上零售店  
[www.GenkiGarden.com](http://www.GenkiGarden.com)  
Genki Garden  
2152 0922 6762 3884



養生健康素食  
Healthy Product for you

# 《金剛經》有助釋懷

11月26日下午，中大學生Peter回家途中打開手機，赫然知悉大埔發生五級大火，心中一沉。抵家後看新聞，畫面讓他撕心裂肺，心痛如麻！ADHD（過度活躍症）的性格使然，實在按捺不住，決定翌日要到災區幫忙。「可能幫忙買早餐、設立帳篷、運送物資……一定有用得着的地方。」Peter轉頭在群組呼籲，一呼百應！

次早他拉大隊到達災區附近一家社區中心，幫忙處理災民的床鋪，又將四方八面的海量物資分類，忙了一個上午。眼看越來越多市民參與，Peter深被觸動！

三個月前，Peter與幾位年輕人坐的士上大嶼山鹿湖慧修禪中心，參加「森林療癒古道行」禪修工作坊。45分鐘的車程，他的嘴巴沒有停下來，是典型過度活躍症。

大觀禪師帶領15分鐘古道行，大自然說法，Peter不期然安靜下來，前所未有的沉澱，

思緒突然清晰。禪坐環節，他雖然坐不定，但仍努力嘗試。

帶Peter到慧修禪中心的導師許先生，為了鼓勵他繼續修行，承諾如果他能堅持每天早晚靜坐七分鐘，以及抄寫《心經》一篇，以手機攝錄為記，三個月後就有獎品。Peter果然克服重重困難，沒有脫期。獎品縱然有推動力，但最大的鼓勵來自禪修的效果！「現在不會那麼容易被情緒控制，你叫我放棄禪修都有些難。」

自發往大埔災區幫忙，面對無常的肆虐，Peter最大的感慨就是「如露亦如電，應作如是觀！」此乃《金剛經》名句。

Peter大約兩個月前接觸《金剛經》。此後每日抄經的功課，從《心經》改為《金剛經》。災區場面很難讓人釋懷，但他認為走出傷痛的最好辦法，就是以「如露亦如電，應作如是觀」，來理解所發生的一切事物！

## 溫暖的相遇

上星期與母親乘巴士時，發生了一件難忘的事。車廂內十分擁擠，我們站在車尾搖搖晃晃。突然，一個約五歲的小朋友站起來對我說：「叔叔請坐，我站一站沒問題！」

當下我哭笑不得，母親在旁笑得合不攏嘴：「你看，連小朋友都給你讓座呢！」我尷尬地坐下後，從書包掏出一顆糖果送給小朋友。他綻放燦爛笑容說：「叔叔真好人！」此刻我心裏尷尬，亦有陣陣暖意，這份善意如同「冬日暖陽」，在最需要時給予溫暖。

優先座的設計本是出於善意，就像數學公式中的充分條件：愛心可能引發讓座，但沒讓座未必是缺乏愛心。或許有人剛動完手術，或許有人身體不適，每個看似尋常的座位，都可能承載着不為人知的故事。

真正的體諒應該如春雨般潤物無聲。與其急着批評指責，不如學習用心理解。當我們願意多一分寬容，社會就能多一分溫暖，這才是優先座最珍貴的意義。為什麼讓座（二）



# 生命之河

人生是一條河，河水有時歡快流淌，有時緩慢流動，有時在彎曲的河道上碰碰撞撞……最終匯入大海。有機會在《溫暖人間》撰寫〈微笑解憂〉專欄，為我的生命之河帶來了閃爍的陽光的和芬芳的花兒。感恩《溫暖人間》給予這麼珍貴的分享機會，從2017年起分享自己的所思所想，以文字連接很多善美的生命。

遇見《溫暖人間》讀者時，當知道我是「汪橋」時，常給予美好的回饋；曾有讀者在專欄看到我在找共修的空間，主動聯絡提供幫助；也有讀者看到專欄知悉我身體不適而主動聯絡問候。每次收到讀者回應，總是感到溫暖和驚喜，原來有這麼多讀者在看。感謝讀者們多年的支持和鼓勵，知道有讀者在用心閱讀，常提醒自己要真誠分享。

撰寫這個專欄的初心，是希望和大家分享生命之河的流動。以「微笑解憂」作為專欄名稱，是希望透過文字的分享，為讀者帶來點滴能夠微笑、能夠解憂的啟發。

寫了這麼多年，覺得是時候要停一停。停一停，是為了要走得更安穩、更長遠。

祝願大家身心健康，生命之河自然流暢。

最近常閱讀蘇菲派詩人魯米（1207-1273年）的詩，和大家分享其中一首——《客棧》。



人生就像是一家客棧，  
當你張開雙眼迎接一日的晨曦，  
便有新的旅客到來。  
喜悅、沮喪、卑鄙……  
每一瞬的覺受來臨，  
就像一個意外的訪客。  
歡迎和招待每一位客人！  
即使他們是一群悲傷之徒，  
來掃蕩你的客房，  
將家具一掃而光。  
款待和招呼每一位賓客！  
他或許會為你打掃，  
並帶來新的喜悅。  
如果是陰暗的思想、羞恥和怨恨，  
你也要在門口笑臉相迎，  
邀請他們進來。  
無論誰來，都要感激。  
因為每一位都是  
由世外派來  
指引你的嚮導。◐

# 佛學輔導課程 ——八年來的教學感想



不經不覺間，教授佛學心理學的課程已經第八年。今天是這學年的最後一課，看到同學們依依不捨地離開，心裏的確感受良多。

對我來說，這課程其中約有六年是最難教的：主要因為這是唯一一課學生不是為我而來，而是因為這是必修課，所以每位同學的準備性、對瑜伽的開放度及看法，都不一樣。除此之外，我在這個體系裏面屬少數沒有 PhD 學位的導師，而不少學員都是知識分子、社會的高層，甚至有不少學員的學歷比我高很多，所以我教授這課程，有很多年我需要不斷面對自己的自卑感與自我懷疑。

以前在教學裏抱着很多期望：期望他人的讚賞、他人的認同、期望看到他人有所得着、期望自己達到某個水平、表現優秀等。今日回頭看，真的很感恩（現在才可以真心說感恩，因為有很多年都做不到真心感恩）。過去在教學上或生活上遇到各種大大小小的打擊，使我不斷反思、不斷地回到初心、調整又調整、練習原諒自己以及好好放下。這些打擊使我學習慢慢放下對「回報」的期望（因看到自己的心會因為有掌聲、有投訴而起伏不定，而這樣非常影響自己的教學水準與內在狀態），只練習好好分享；不去證明自己、不為得到什麼、不刻意逃避；只練習將我知道的、看到的、了解的，清清楚楚、完完整整、真心誠意、毫無保留地講出來。

很感觸是因為今年教得非常自在，甚至有種心無雜念、*in the zone* 的感覺。課後有位僧人分享他從我的教學裏學習到很多，並希望將來開示時也能像我這樣。我坦誠地告訴他自己以前的教學並不是這樣，當中遇到很多磨練與磨難，才讓他看到今天這個教學的模樣。這對話也讓我想起，十多年前自己來大學上課時，被一位老師的慈悲氣場深深感動，並希望有天能像她一樣，很感觸今天聽到同一番話，但角色掉換了。

以前教課為了得到讚賞、為了被看到、為了得到認可，但今年只是好好的臨在，不需要他人的掌聲、只想好好講我要講的話。很感觸是因為我越來越發現，當一個人做一件事真心不求回報、不執着結果（不在意自己的表現、他人喜不喜歡，並全力以赴），這應該就是瑜伽精神所謂的 *devotion*、佛學所謂的無願、基督教所謂的奉獻，而這動作就變成一份最好的禮物。

很感恩，感恩香港大學佛學研究中心給予的機會、感謝空師和 George 的支持與信任、感恩每位學生開放的心、感恩大家一起的同行、感恩一起共處的美好時光、感恩讓我看見及認識不同的自己、感恩多年的學習與成長。

衷心祝福每位學員，身心安康、福慧雙全。我們有緣再見▲●

# 香港故宮埃及文明大展

主要的古代文明之中，也只有這個最早出現的鶴立雞群，同期其他歐亞大陸還沒有文字的原始時代，被人長期認為不可思議，推測是外星人的文明。

所以今年全球都有埃及熱，有今年11月才開幕的世界最大的「大埃及博物館」、臺南奇美博物館舉辦了最大型的埃及展、東京台場也有拉美西斯大帝展覽、香港故宮的「古埃及文明大展——埃及博物館珍藏」更加是萬人空巷，一票難求。

埃及文明離不開其奇葩的宗教。作為世界上最早的宗教之一，埃及人已經懂得直白地推銷其信仰。首先是神祇具象化，神祇常以「獸首人身」形態出現，比如鷹首的太陽神拉、豺狼首的死神阿努比斯，部分動物還被視為神祇化身。貓代表女神貝斯特，受到極致尊崇，如若傷害甚至殺死貓會被處以重刑。這次香港故宮展中，就有大量的貓木乃伊，還有各種上期介紹過象徵重生的聖甲蟲，也就是「屎甲蟲」、「屎殼郎」、「糞金龜」。埃及人對死後世界充滿希冀，堅信人死後靈魂（卡、巴）會延續，為了讓靈魂有棲息之所，會將屍體製

作成木乃伊，遺體器官取出來放入大理石容器，只有心臟留在屍體中等待復活。

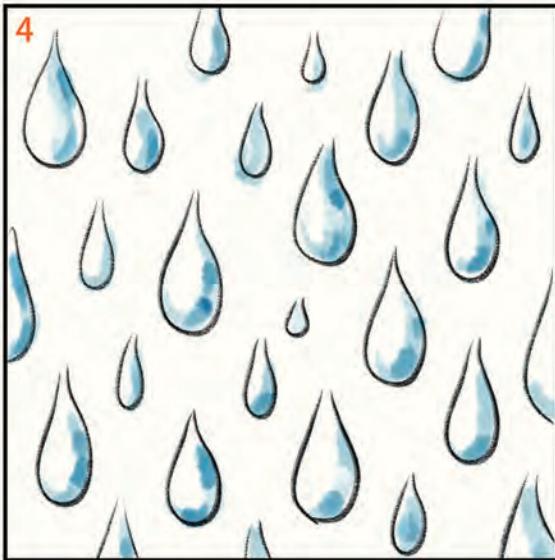
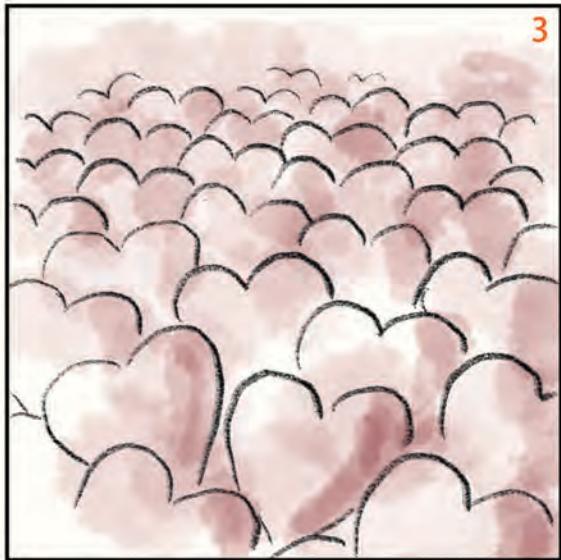
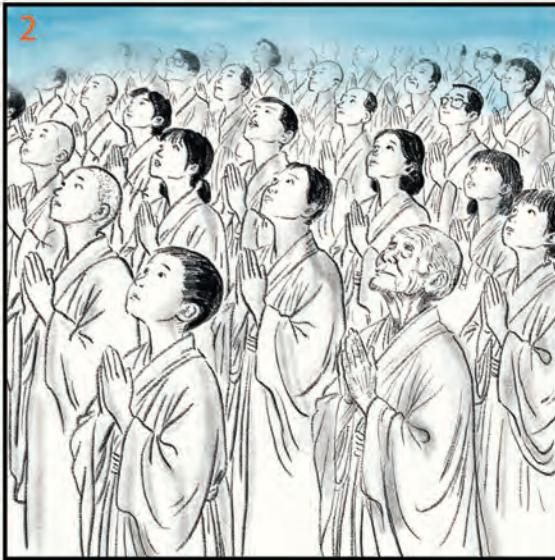
香港故宮「古埃及文明大展——埃及博物館珍藏」的傳媒預覽，請來了重磅級的導覽員——香港故宮副館長王伊悠博士，她如數家珍，將我們帶回到五千年前人類史上誕生的第一個統一國家。60尊法老與諸神的宏偉雕像、銘文石碑、8具動物木乃伊、7套木乃伊棺槨，全都因為她的生動解說，活起來了，原來最偉大的法老王拉美西斯二世，是古代第一個網紅KOL，石雕肩上還有類似今天二維碼的簽名款吸引粉絲，又在神像腳下簽名呢Like。埃及也有類似西太后和武則天的女法老，戴上假鬍鬚扮男人。鎮館的是埃及現存唯一的圖坦卡門巨型石像，高達三米，外型俊秀，像是今天的韓星Look。還有畫在紙莎草上的《亡靈書》，描繪了亡靈通過冥界的大審判。王博士解釋，冥王用秤和羽毛來稱死者心臟，如果比羽毛輕的話就上天堂，比羽毛重的話就下地獄！這麼簡單粗獷？我同王博士開玩笑：「怪不得地獄人滿為患了！」



# 大題小做

甘露

·佛前一丁



大題小做

王浩鈞（佛前一丁）

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

菩薩淨水瓶的水好比藥引，引導眾生打開自己的心窗，把每個人至善至美的心連結一起，真正釀成菩薩與眾生合而為一的楊枝甘露。▣

# 夫妻相愛的童話

## 互相扶持 紿大家空間

王先生結婚四年，兩夫妻一直互相扶持。他笑着說：「在活動上認識太太，她樣子清秀，很聰明，深深吸引了我。」兒子出生後，每天看着他學會新的技能，逐漸成長，王先生甚感欣慰。不過，王太太產子後，身體未復元，又要照顧孩子，壓力大，以至情緒受到困擾。

為了讓太太盡快康復，王先生積極照顧孩子，孩子很喜歡他。妻子也很愛兒子，但照顧兒子不是容易的事，壓力很大，有些事情未如理想，令她不能釋懷，王太甚感難過，也導致兩夫婦的關係大不如前。王先生表示，自己一向遷就妻子，除了照顧她的情緒外，也盡責地擔當了作為父親的責任。可是情況依然未有改善，深感力不從心。他坦言：「我努力為家庭做了很多事情，但結果反而越來越差，長期處於壓力之下，感覺越來越不開心。」王先生想走出困境，不想婚姻關係走到不能挽回的地步，於是來了慈山寺佛法心靈輔導中心求助，希望以慈悲和智慧改善婚姻關係。

中心社工耐心地了解他的處事方式、背景及性格等。王先生透露社工善巧地引導他去思考每一個問題及他既有的處事手法，循循善誘地讓他運用自己的智慧，去明白問題的根源。過程中，社工不會直接給予問題的解決方法，而是啟發他重新思考自己所作出的反應，及對應手法是否正確，繼而再一步一步地與他梳理過去所承受的壓力，去除他處理問題上的瑕疵。

經過佛法輔導，王先生學會了佛學當中的「逆增上緣」及「如理作意」。他領悟到，太太的情緒困擾，反而成為一個讓他多觀察自

己當下情緒的經驗，學會接受自己當下的感覺。同時，王先生會順着夫妻關係中的演變，以更彈性的手法去處理問題。當中，他領悟到在人際交往中，善待自己之餘，也能夠幫助太太走出困境，他感覺現在比以前更了解自己和太太，即使聽到一些自己不喜歡聽的話，或看見一些不想發生的事情，也能改變應對的態度。內心也不要起貪、嗔、癡，受它們的影響行事，而是要學着保持清晰的心境，順着事情的演變去作出應對。經過輔導後，他更了解自己和妻子的心意與欲求，以及雙方所面對的限制與所具有的潛力。這樣，令他開發到更多的方法，應對及改變妻子的情緒，處理婚姻的問題。◐

## 輔導員如是觀：

每個人都希望夫妻關係天長地久，情投意合。美滿的婚姻必須互相尊重，各自保留屬於自己的空間。王先生除了學會「善待」太太，更重要的還學會「善待」自己，尊重自己的感受，如實去表達，並建立自己的空間。現在，他學會了尊重太太的情緒的同時，亦不會忽略自己的感受。在關顧對方中重拾自我，在克己之中照顧自己，以中道迎接夫妻關係。最後他感謝太太的愛、包容和一直以來的付出和努力。

夫妻相處的基本原則是「尊重而不佔有、關懷而不自私、隨緣而不強求」。夫妻相處是一門學問，但不是每個人都懂得夫妻相處之道，因而衍生出種種婚姻問題。兩夫婦的相處是沒可能完全沒有衝突的。有時，衝突也許是一個契機，能讓雙方有機會更了解對方，讓大家懂得以後如何相處，令彼此關係鞏固。當然，最差的情況是雙方拒絕溝通，那麼問題就會變得難以解決。

# 元旦供萬燈

LIGHT A CANDLE  
FOR THE WORLD

2025



慈山寺

TSZ SHAN  
MONASTERY



歲末年終，慈山寺邀請大眾  
一起在觀音座前，禮供華燈萬盞，  
迴向世界，光映大千，吐故納新。

17  
/  
11

2025

29  
/  
12

齊來供燈



# 校本長者課程，為SEN學生尋求出路 —— 何穎璇老師

隨着社會老年化加速，老年人與年輕人之間的互動越發重要。開辦校本長者課程，不僅促進兩代交流，還能為SEN學生提供更好的學習及就業機會。最近，我帶領十多位健康大使前往勵德邨的長者中心探訪，中心社工告訴我們：許多長者因為知道有年輕人的來訪而特意到中心與他們見面。這讓我意識到年輕人的關心對長者是多麼珍貴。透過這個課程，學生不僅學會對長者尊重和關懷，還能在安老服務領域中找到自我價值，拓展就業出路。這些互動，確實能令我們的社會變得更溫暖、更和諧。

炮中將長者護理課程作為中學常規課程的一部分，開創了學界的先河。作為首屆任教課程的老師，我注重課堂互動與實踐，並會根據學生的反應適時調整教學方式，讓課程內容更配合職場的實際需要。學生在校內的長者護理課程，特別參照院舍環境而設置的情境教室中學習，有助學生學會與長者溝通、學習使用護理器具，同時體會到長者的需要。

一位令我留下深刻印象的SEN學生，就在修讀課程中漸漸成長，他開始主動照顧患病的婆婆。當家長告訴我有關這個學生的變化時，我感到無比欣慰。這不僅反映課程的成功，更看出學生對護老認識增加後，對照顧長者的自信心也提升了，為他們未來投身護老行業開啟了一扇窗。

長者護理課程的開展，為學生和長者帶來了雙贏的局面。這課程不僅拓展了學生的就業出路，還幫助他們獲得更理想和充滿意義的工作。去年，三位畢業生透過中六級的「職場新力軍」實習計劃，得以體驗長者護理工作，實習結束後，更成功獲得聘任，分別成為活動助理、樂齡科技指導員及護理員助理。他們在職場上發揮所長，獲得了應有的薪酬，並確立了自己的事業方向。我深信：只有在彼此理解與支持的基礎上，大家才能共同營造一個充滿關懷愛心的社會，讓每位長者和年輕人都能互相了解、一起成長。❶



護理員證書課程課堂——製作軟餐

# 見咳休止咳

俗語話：「入門見咳嗽，醫生眉頭皺。」醫生見到有人來看咳嗽，為何會感到為難？咳嗽不是普通小病嗎？原來咳嗽病因眾多，背後可能病情複雜，診治起來有時頗為棘手。萬一失手，連「小病」也治不好，難辭其咎，有損名聲。據說有醫師寧願專醫癌症，也拒絕治感冒咳嗽，正是這個緣故。

《黃帝內經·素問·咳論》：「五藏六府，皆令人咳，非獨肺也。」雖然咳嗽表現是呼吸系統的症狀，但可能是無辜地受其他臟腑所累。例如肝火過盛，肝火犯肺，會引致咳嗽，典型症狀是咳時脅肋痛；腎不納氣所造成的哮喘，通常會伴隨腰背痠痛無力等腎虛症狀。除了臟腑之間的影響，中醫認為「肺為嬌臟」，性質嬌嫩，稍為過度的寒、熱、燥、濕、虛弱等，都會不耐受不了而咳嗽。治療用藥也是，稍有偏差，咳嗽難癒。這些都要先診斷辨別清楚，才能準確地對應治療。

患者總是希望「止咳」，可是大多數情況下，例如還有感冒外邪或痰濁等，如果單純止咳，症狀或可一時緩解，但長遠可能適得其反。咳嗽本來是人體自我保護反應，以祛除入侵的外邪或痰濁。若這個時候止咳，就像有賊匪入屋，你卻把門關起來，那麼他不是潛伏於暗處作亂，就是纏鬥個你死我活，可謂「閉門留寇」。較佳做法是「開門揖盜」，打開門戶，驅趕盜賊，即以解表、宣肺、豁痰等治法，從根本上達致治咳效果。

不少患者會自行試用簡單方法，希望應對所有咳嗽，例如川貝枇杷膏、燉橙、喉糖等，不過這些對燥咳、咽乾、痰少難咯或許有效，但對感冒未清、寒咳、痰濕、氣虛等多種咳嗽，不僅沒有長遠幫助，甚至可能加重病情。

總括而言，沒有一種方法能通治所有咳嗽，也不應該見咳止咳，要辨證施治，才有良好療效，「見咳休止咳，方是醫中傑」。▣



# 鈍悟

慈力共震

馮禮慈

本欄之水墨插圖為馮之畫作。馮禮慈，樂評人，專欄作者，香港中文大學佛學碩士。馮禮慈近年嘗試畫水墨畫，

像我這樣愚鈍的人，大概不會容易得到頓悟。

不過，我可能會得到「**鈍悟**」。

因為我夠鈍。

像我這樣愚笨的人，大概不會容易到達如如不動的境界。

不過，我可能會得到「**愚愚不動**」之境。

因為我夠愚。

修行人並不容易到達「真如」之境。

不過，愚鈍的人可能會得到。

因為，他們「**真愚**」。▣

# 循其本質 自然而行

前陣子在躊躇舉辦一個活動的時候，不斷想着到其時觀眾的反應會是怎樣，如果不似預期的時候，又會有 plan B、C、D，越想越糟，越想越擔心。其後結果又不是那麼的糟糕，有些觀眾的反應更是給我們驚喜。平日工作或做事，何時會感到特別勞累？當我們太多的擔心和計劃將來，就會有種種的計算、計度，非常消耗精神，甚至不斷後悔過往所做的，心想：「如不是這樣做，結果就不會這樣……」但事情已過去，再多想只會感疲倦，對事情沒有幫助。當然適當的反思，讓下次有所改善是需要的，但不須常追悔。我們喜歡的，出盡全力去攀緣，為要得到手，心機算盡而去爭取；不喜歡的，想盡辦法去抗衡或逃避，因而感到疲憊不堪。

上課時老師說菩薩是應會眾生，但又不會感到疲倦，因為他們是隨順因緣而去幫忙，任運自然，自然而然，不會感到勞累。我們應對世間事，會發心發願而行，所以感到疲倦。但聖人卻無心意而現行，僧肇在《般若無知論》云：「寂然而住，怡爾而來。」恬淡無為而無不為，寂然不變。依循一切本質而行，不用發心應會世間，自然運行。

當隨順每一個狀況而應會或應對的時候，就沒有太多的擔心、計算、假設和期望，失落的情況自然減少，也不會因為躊躇將來而感到疲倦！說易行難，這也需要時日去學習及體會。Ⓐ



# 一個更好的自己

愛心的培養，素食在今天的科研數據支持下，無疑是低碳生活的重要點子；同時，素食可以培養我們的同理心和愛。素食一般是指不吃豬牛羊雞和海鮮等，這些動物都是會行會走的有情眾生，選擇不殺害動物，是對生命的連結，古人說：「設身處地為他想，誰肯將刀割自身。」小小的刀傷都痛得不少呢，被宰殺的痛更是不可想像呢。選擇素食的同時，會減少動物的痛，直接和間接都幫助到動物，是愛的表現。

從另一角度看，保護環境，令到遠方的人和動物的生活環境得以保護，這也是愛的體現；相反，如果我們不理會其他人的生活，任意浪費資源和污染山林，這其實是不合道德的行為，是自私的體現。當我實踐環保的過程中，我對此的感受越來越深。

多角度消費思考的培養，環保教懂我們有意識的消費，每次購物前，認清楚是需要還是想要。這件東西在生產時用了那些資源？是有機材料嗎？有沒有關心生產工人的健康？工人的薪金得到保障嗎？產地跟我們的家相隔多遠呢？是不是本地生產？在使用這東西時，會不會產生污染？會不會影響到身邊的人正常生活呢？當使用完之後，這東西可以回收嗎？可以重用嗎？可以生物降解嗎？這些環保思考，開啟了我們分析消費的角度，確立我們的生命價值。

惜福愛物的培養，環保教我們珍惜資源，感恩一切的得來不易，簡單

如一斤菜，先要有潔淨的泥土、陽光、空氣、種子，再有願意種田的農民、充足的雨水、生產農具的工廠和工人、運輸蔬菜的車輛和司機、菜市場的店主、煮給你食的家人等等。缺少了任何一項，我們都不能享用到呢。

此外，當東西破舊了，環保教我們維修和護理，提升我們的創意和手藝，由用錢解決問題的角度，轉為用能力去解決。從前，東西壞了就扔掉，現在，可以嘗試自己研究維修，學習簡單的家居修理。如不能維修，可以嘗試升級再造，將破了的衣服重新縫製成新衫褲、將破損了的木衣櫃，改裝成小桌子等，改造不但可以節省資源，同時，我們從中可以得到一份大大的滿足感呢。

環保帶來的提升，還有很多呀，大家試一下，會發現更多呢。 ↗



自己食物自己種



# 腐皮扎蹄 重現古早滋味

還記得那份紮實的豆香與甘醇嗎？腐皮扎蹄，一道經典的懷舊素菜小食，做法超簡單！無論是佐餐、還是當小吃，都能讓你吃不停口，重現記憶中那份簡單純粹的好味道，為餐桌增添一道懷舊風景；也是耶誕假期的派對美食！

素養身心

Ken Kwong

廚檯里（Ken）素食料理，並獲取美國生機素食證書。香港「好素純素餐廳」行政總廚兼總經理。曾赴韓國、日本及台灣地區學習。

## 腐皮扎蹄

### 材料：

圓乾腐皮 5張  
腐皮碎 400g

### 滷汁材料：

水 1,000g  
海鹽 5g  
醬油 50g  
老抽 10g  
香菇粉 5g  
素蠔油 50g  
片糖 50g  
香料(花椒，八角，桂皮，草果，香葉，乾辣椒) 適量

### 做法：

- 先製作滷水汁，熱鍋加入花椒、八角和片糖炒香，待炒至釋出焦香後才加水，然後再加滷水汁餘下的材料拌勻，再煮大概1小時，滷水汁才能釋出味道；
- 將腐皮碎放入滷水汁略煮一會，即可撈起成為扎蹄餡料，放在圓形大腐皮上（一張），包裹好後再用小綿繩紮好成為扎蹄，記得要盡量壓走腐皮和餡料之間的空氣；
- 將扎蹄蒸約40至50分鐘即告完成，可即時切片享用，或放涼後放進雪櫃保存，用作小炒或湯麵配料也很適合。

### 小貼士：

- 滷水汁材料分量可按自己口味再自行調校。
- 蒸扎蹄的時間必須足夠，才能令外層腐皮和內裏餡料味道融合。若時間不夠，有機會外層過硬，風味欠佳。

## Layered Bean Curd Rolls

### Ingredients:

5 round dried bean curd sheets  
400g broken bean curd sheets

### Chinese marinade ingredients:

1,000g water  
5g sea salt  
50g light soy sauce  
10g dark soy sauce  
5g mushroom powder  
50g vegetarian oyster sauce  
50g brown sugar in pieces  
A small handful of herbs (Sichuan pepper, star anise, cinnamon, Chinese black cardamom, bay leaves and dried chilli pepper.)

### Steps:

- 1 Prepare the Chinese marinade first. Heat a cooking pot. Stir fry the Sichuan pepper, star anise and brown sugar in pieces until caramelised. Pour in the water. Add the remaining ingredients for the marinade. Stir well. Simmer for around one hour to allow the flavours develop.
- 2 Add the broken bean curd sheets in the marinade. Cook for some seconds and take out. Lay a portion of the cooked broken bean curd sheets in the middle of a big round bean curd sheet. Wrap the stuffing like closing an envelope, then tightly roll up. Tie the bean curd roll with kitchen twine. Try to squeeze out the air between the outer bean curd sheet and the stuffing.
- 3 Steam the bean curd rolls for roughly 40-50 minutes until done. Cut into slices. Serve right away or let cool and refrigerate for later use. They serve as excellent ingredients for stir-fry or toppings for noodle soup.

### Tips:

- Adjust the proportions of the Chinese marinade ingredients to your liking.
- Make sure to steam the bean curd rolls thoroughly, so that the outer layer softens and combines well with the stuffing. If the steaming time is too short, the outer layer may remain chewy and affect the taste of the bean curd rolls.

# 試煉和成就

如智入關前就知道，這次閉關可能是生死關，一直閉到入滅，但她還是要閉到底，這種視死如歸求成道的修行人，鳳毛麟角！她閉關頭兩年算順利，特殊境界有兩次。

一次是老和尚在寮房靜坐，她的化身出現，顯出愜意的笑容，流露想要說什麼，又怕被責備的神情。他知道她犯了「得少為足」的毛病，如果訓誡她，怕她驚恐，就用「默擯」來回應。然而如智化身法的修為有限，只能表達自己，不能接收信息。老和尚只好用自己的化身透過行法，幫助她接收教誨。她的化身禮拜，表示謝意後離去。

第二天老和尚到關房外開示說：「修行切忌稍有收穫就滿足，尤其是喜歡表現自己的人，結果會淪為虛妄，一生得不到究竟。你已做到能分別意念了，這是有為法；能做到清淨意念了，這是無為法。不論有為法，還是無為法，都不是究竟。要做到不為物相所轉，隨緣相應的地步。」

另一次是晚上他在燈下撰稿，突然耳邊響起「師父」的叫聲，接連三聲，很清晰。他凝神攝念，感應到是如智用護身咒呼喚他。他走到關房外，感知她驚恐地跪在門內等他，因為方才有個血淋淋的人持刀追殺她，她弄不清楚是夢還是現實。她說：「有不認識的人向我索命！」

老和尚說，那是宿業顯現，要跪誦《地藏經》，功德回向給債主，並每天禮

拜大懺悔文。過去世種下的業因，果報必須自己承受，沒有人逃得了。她勵行懺悔後，內心暫得安寧。

1976年如智三十五歲，閉關滿兩年，到農曆八月中旬，她調整每天的功課，用在懺悔的時間越來越多，還叫若磐把《梁皇寶懺》拿來送飯口。老和尚祈願她在色身撐不住之前，宿業能化盡。農曆八月下旬，護關侍者送飯，發現她沒有取走，聽見她在裏面說：「師父，幫助我！最後一次請求你，救我！」

還聽見她喃喃自語：「還是走了算了。只要能夠即身成就，早些走了！」

她似乎神智不清了。

第三天晚上，老和尚揭了關門上的封條，把如智接出來，送去她寮房。他問她何以驚恐？她答，有兩個高大的男人纏住她，非常凶，穿金色衣服。老和尚告訴她，他們是護法神，在考驗她，不需要害怕。接着問她的心境，她說：「現在弟子意念處在空寂中。」

他警告她：「意念空寂是非常危險的事：密宗的行法，最後不是『空大』，而是『識大』。三密加持行修的點點滴滴，集積起來才是道。」

如智似乎領會師父的話，但神智變得渙散、迷茫，沒有力氣行密法。老和尚知道她處於艱困階段，就留在古嚴寺照顧她。

虛弱的她，白天還參加出坡、種菜，若磐看見她停下工作，站在那裏，問她怎麼了？她說：「想吐。」如智一向不願意去醫院，她家境貧寒，從小沒有看過醫生，沒有去醫院的習慣。出關後她去附近二林鎮的二林基督教醫院，醫生開了胃藥，說沒什麼大問題。老和尚看她身心狀況穩定些，因為菩提寺有事要處理，去了臺南。

留守古嚴寺的三個人包括若無、若磐，還有住在鄰近的出家男眾弟子如參。老和尚才走了幾天，如智就患腸胃絞痛，如參把她送去二林醫院，打電話通知了老和尚。在去醫院的路上，如智跟如參說：「我唯一能夠幫忙師父的，就是死了以後的一份成就。」

醫生卻說情況還算好，需住院觀察。那知第三天病情轉重，醫院建議轉診。如參和若磐把她轉送公立彰化醫院。詳細檢查後，說命已垂危，查出患了嚴重的地中海型貧血和胃腸壁乾燥，立刻開刀還有一絲希望。

若磐問如智要不要開刀？她用微弱的聲音說：「讓師父決定。」她是把命交付老和尚了。如參立刻打電話問老和尚，他為了向她家人交代，決定開刀，說完連夜由臺南趕回彰化。老和尚到醫院時，午夜一時多，如智還在手術室中。若磐秉告師父，醫生方才叫她進手術室，說如智患敗血症，器官嚴重損壞，心跳停止幾次，已經沒救了，只能縫合傷口。老和尚坐在小客廳，想到如智的苦難和捨命求道，想到她對自己的信賴，不禁流淚。

如智由手術室推進加護病房時，全身麻醉昏迷中，用氧氣設備維持呼吸。老和尚對她

說：「師父來了！」

醫生說：「老法師，她昏迷了，聽不見的。」

她眼皮紅潤起來，眼角流出淚珠。老和尚感知她識神在身邊，就說：「提起正念，七遍護生咒，澄心淨慮，行大手印法……」

直到她雙目閉上，呼吸停止。如智尼師1976年農曆九月十日入滅。三十六歲，僧臘十二，習密十年。凌晨他引導她的識神回到古嚴寺，在大殿設密壇結界，行中陰身引度法，協助她進入大手印的如來生死法界，清淨入滅。天明時老和尚出壇告訴弟子，如智得證阿那含果位。

第二天，如智的弟弟到醫院，如參和若磐陪他入殮房瞻仰遺容。第三天送火化場時，如智的師兄弟除了如參、若磐，還有碧雲寺來的如本、菩提寺來的如戒、如達、若峰等。荼毗是用柴燒，老和尚點的火，她的師兄弟撿骨。若磐一眼就見到如智兩隻手指完整，那是結印的手指燒出來的金剛指舍利。火化場的師傅看見腳踝地方堅硬雪白，就說：「這個人有修。」

老和尚檢視，如智燒出晶瑩的兩足舍利，一朵六公分的彩色舍利花，及密法修持形成的金剛手印手指舍利。這就是有修有證。骨灰罐帶回古嚴寺，打開來，留守寺院的若無，見到就跪拜。

現在如智尼師的小水晶舍利塔，供奉在菩提寺的華藏殿，放在佛陀舍利塔和白雲老和尚舍利塔的旁邊。有修有證的如智尼師（四）

（參考白雲老禪師著《菩薩的成就》和《禪行者》。  
如本、若磐、若健三位法師提供資料。）

# 佛教唱片

民國時期，留聲機及唱片漸漸在東方社會傳播，儘管民間的大眾沒有能力負擔，但不少百貨公司等高級商店，會設置一台留聲機，不時播放中西音樂，這種新奇玩意，頗吸引大眾到店流連。

早期中國本土出品的黑膠唱片，以時代曲和地方傳統戲曲為主，部分涉及佛教題材的戲曲，也被灌錄至黑膠唱片裏。例如1927年，影星李桂春、楊慧儂將傳統《香山寶卷》的觀音故事重新編劇上演，並編進若干佛號和咒語，使戲寶帶來新的音響和視覺效果。因新劇廣受歡迎，翌年勝利唱片公司邀請楊慧儂灌錄相關橋段，發行《觀音得道》唱片，相信是「觀音」首次登錄到黑膠唱片，隨緣示現，勸化度生。到1936年，臺灣三龍唱片公司也發行了一套同名同曲的唱片，由水秀女士以京調演唱，是當地最早的《觀音》唱片。

時至1934年，又有古琴家徐元白在百代唱片灌錄傳統琴胡樂曲，當中就包括一首《普庵咒》，由古倫美亞唱片公司所發行（編號T277-B）。「普庵咒」是漢地佛教寺院流行持誦的咒語，相傳始於宋代，有蕩涤邪穢、安心懷護之妙。原曲為梵唄之歌，後譜入琴曲。其音節清靜平和，自然安穩，為靜慮涤心之妙曲。明代時由福建寺院的僧人結合南音編入梵唄，增加莊嚴感。後來得到信徒編成琴譜，進而成為地方音樂，在華南地區傳播。

同年，尚有上海百代唱片發行《準提咒／十二因緣咒》唱片（編號35616及35617），標明由「名庵高尼虔誦」，曲長2分43秒及2分50秒。比較之前的各張唱片僅是內容涉及佛教題材，縱然有勸善作用，其發行目的並非為弘法。由此判斷，這張《準提咒》唱片，應是首次純粹以弘揚法音為目的，是名副其實的佛教唱片。

三十年代，澳門的觀本法師在香港宣揚「五會念佛」法門，除組織念佛團外，更連同

東蓮覺苑訓練的年輕女學員灌錄唱片，務求將念佛修持廣泛傳揚。該套《五會念佛》唱片（編號48017、48018、48019）由美國勝利唱機公司在1940年發行，一套三張，共發行五百套，每套售價五元。

二戰後，美國的唱片公司分別推出了33-1/3轉（LP）及45轉的商用密紋唱片，將錄音時間擴展到接近三十分鐘。不過，重光後的中港社會資源緊張，加上大陸政權易熾，兩岸的宗教發展也相當艱難。

直到六十年代，社會趨於穩定，留聲機也漸普及，臺灣的佛教團體再次引用唱片弘法，例如彰化慈濟寺就發行一套兩張的《大悲懺儀合節》唱片，而中華佛教居士會也發行《兩用國語念佛片》，灌錄四字版及六字版佛號，更標明「日常靜聽默念，功夫最易得力；臨終用以助念，決定往生西方。」

及後，許多的佛教組織和宮廟也灌錄唱片，如：《早課》、《晚課》、《地藏經》、《金剛經》、《普門品》等多達數十種。直到輕巧的卡式錄音帶和念佛機的面世，黑膠唱片才被取代，佛教唱片也走進歷史。（下）



六十年代臺灣佛經唱片封套

# 與煩惱共舞

一棵大樟樹。

農夫指着樹幹上一處處疤痕，對我說：「它這些地方受過傷，樹皮癒合後，反而成了最堅硬的地方。」

農夫撫摸樹身，說：「樹有沒有煩惱？樹有沒有憂慮？它從來不介意自己是什麼樣子，風來迎風，雨來迎雨，受了傷就默默地自癒。」

我忽然明白了。

以往，一直在想對抗煩惱、克服煩惱，彷彿它們是不該存在的敵人，卻從未想過，煩惱本是生命的一部分。

如樹之疤痕，既是傷痛，亦是成長的印記，是要學會與煩惱共存。



原來人生之苦，並非煩惱之多，而在糾纏於如何擺脫煩惱。

當不再抗拒煩惱的出現，能與之平和相處時，反而心內便有更寬闊的空間。

煩惱還在，卻不再佔據全部。

溪流不拒沙石，方能淙淙流淌，越加清澈；江河不拒山川，始終奔流向前，滔滔不絕；大地不拒雨雪，故能生生不息，養育萬物。

與煩惱共存，不是屈服，而是一種更深的智慧——敞開懷抱，坦然無懼，接受各種的困難、逆境。不單止接受，而是與其共舞，把逆境變為順境，把煩惱轉變為智慧，把困難變成前進的動力。

生命本就不完美，我們能否在不完美之中，活出精彩的人生？這需要寬容、坦誠、勇氣和智慧。

回望自己走過的路，最大的成就，不正是經歷過的逆境？不正是捱過的苦？不正是受過的委屈、遇到的失敗？

因為，這些都是令我成長的養分，令我立足於天地之間的支撐力量。正如這棵大樹，帶着傷痛，勇敢面對風雨。

正如這些樹瘤，活出堅毅的自己。①

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。

善意謊言說多了，會變成半善意謊言；說得更多了，就變成惡意謊言。。

The more it's used, white lie will become gray lie, and when it's used even more, it become black lie.



摘自《天天快樂——明心語錄 365》。特別感謝 Ehipassiko Foundation 授權轉載。中文翻譯：覺智國際基金會出版。及

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。

## 悲心的社會實驗

上期談到輔導員 Nikalie Monroe 做一個測試宗教機構「悲心」的實驗：她致電了 43 間宗教組織，告訴他們有一個兩個月大的嬰兒一整天沒奶吃，希望可以盡快提供奶粉（還放了嬰兒哭聲加強「實感」）。

結果 43 間宗教組織中，大部分規模較大的基督教會沒同意「提供緊急援助」，但其他小型基督教會（例如黑人教會）、伊斯蘭教會、佛教組織、反墮胎組織、孕婦中心卻願意伸出援手，比例如下：

**伊斯蘭教 100%**

**佛教組織 100%**

**孕婦中心 100%**

**基督教會 27%**

有佛教組織的僧人說，即使破戒也要幫忙（不捉金錢戒？），最感人的是一个破破落落的鄉下小基督教會，牧師是一位七十多歲的爺爺，他說自己也有孫子，所以看不得嬰兒挨餓，立刻要自掏腰包買奶粉駕車送上門……

最有趣的是：其中一個教會無法提供協助之餘，竟建議 Nikalie 向撒旦教會求助（不知當時雙方談話的語境語氣，估計是提供資訊），結果撒旦教會真的幫上了忙，這也算是「有效的個案轉介」吧。

事情曝光後，很多教會都優化了緊急援助的流程，鄉間的牧師老爺爺則收到一些捐款，終於可以請鄰居幫忙修葺一下搖搖欲墜的小教堂。（下）

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。



# 佛法如藥

我們學習放下、不執着、無所得、空等等教法，本都是要幫助我們破除對「諸法真實有」的顛倒執着，但是往往聞法之後，反過來又執着「放下、不執着、無所得、空」等等知見，這便是落入另外一種執着了。

所以龍樹菩薩曾經做這樣的譬喻：水可以拿來將火澆熄，就好像能以「空」破除「有」的執着，但如果水中又再生火，那這個火要怎麼滅呢？如同一個人執着的時候，我們可以用空去破除它，但若對空又生起執着，那要如何破除呢？

佛門裏有一句話：「寧可執有如須彌，不可執空芥子許。」眾生對真實有的執着，如同須彌山那麼大、那麼多，都還有可能破除或超越；然而若執着空，即使只是一點點如芥子般大小，要破除就很難了。因為要幫助這個人再從空裏面超越出來，非常不容易。

所以學習佛法要有善巧，並且要能了解佛的真實義。

我們必須了悟「人法二空」的真理，才能夠究竟遣除「有」和「無」的執着。因此，法藥與惑病兩者皆應捨離。佛法如藥，可用來減除我們的無明惑病。服完藥之後，煩惱及無明病雖慢慢好了，但眾生的心又開始執着吃藥這件事，並衍生出另外一個問題，所以法藥與惑病兩者皆應遣除。

如《金剛經》所說：「法尚應捨，

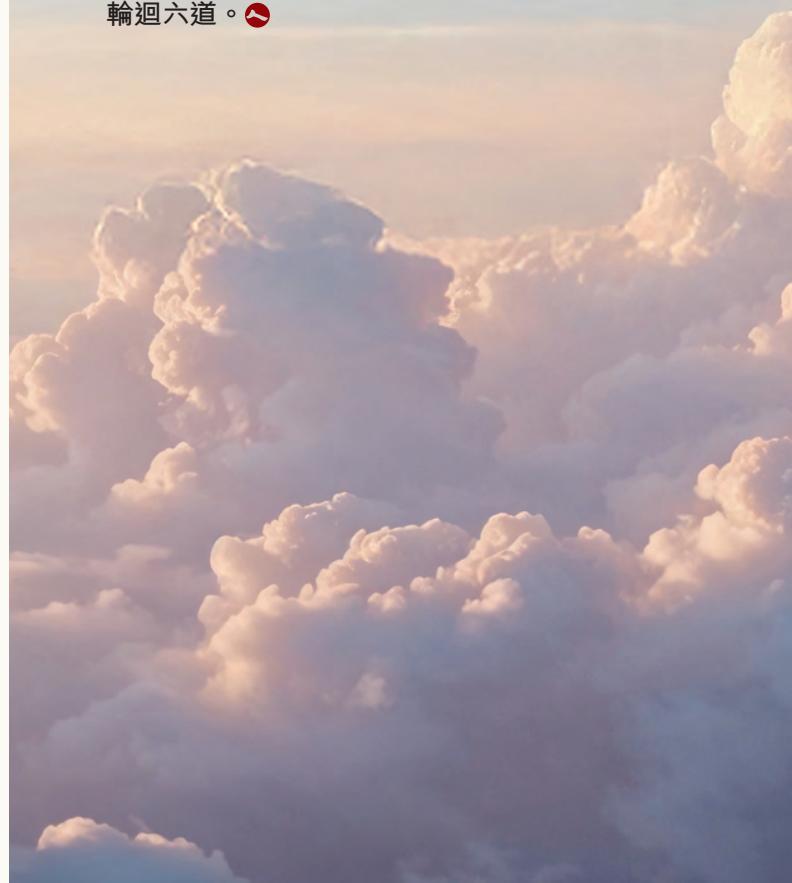
何況非法。」若能了悟這樣的道理，我們的心便不再去執着現前所緣的境界，反而能清楚地感知境界，並以清淨心與實相相應。由於泯滅了對心識與境界的執着，因此沒有自他二相，也就是沒有我與境界的差別，通通都是空的。沒有實體的存在，便不起心動念、不分別執着，如同虛空一般。眾生若能有這樣的體證，就是觀自在菩薩。

學習佛法，我們要有能力觀照善法是空，乃至也要能透過觀照來斷煩惱。比如說，觀照貪心的虛妄性。雖然貪心能透過善法來降伏，但是要如何根斷呢？要觀照貪心的虛妄性！比如說修布施時，要先降伏慳貪的心，讓它不那麼活躍。然而貪心不活躍，不代表不會再生起，一旦因緣具足就有可能再現起。因此，到底要如何才能根除慳貪的煩惱呢？就是照破煩惱的體性是空。我們要如實地了知，這個貪心煩惱本是因緣所生，虛妄無實，在生活中這樣去落實善法時，方能得自在。❾

# 神識和業力

問：以前聽法師說法，經常聽說有靈體害人，有人請高僧法師打得靈體灰飛煙滅，那靈體是否就不用承受它本應面對的因果業報？不用承受六道輪迴的痛苦？

答：俗世所稱的「靈魂」，即佛教所說的「神識」。因為神識本無形，是由意想而轉變有相，有如夢中之身，故應該不會有被打得灰飛煙滅的情況。再者，這個神識是受業力推動而輪迴六道，故有過去有業，而且未能斷除煩惱的眾生，都會在臨終受業力及我執影響而輪迴六道。❶



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](mailto:edit@buddhistcompassion.org)。  
(電郵主旨請註明「問法師為什麼」，方便及早處理。)

弟子問大師：「許多寺院都有寫不二法門，有些寺廟甚至真的有一道門，就叫不二門。」

究竟不二法門是什麼意思？」

大師示意其他弟子說說自己如何理解。

有弟子說：「寺院坐北朝南，每天早上，太陽從東方升起，到了黃昏，又從西方下去；

升也未曾升，下也未曾下。何以形容呢？『不二』之謂也。」

大師笑而不語。

另一弟子說：「人有生，也有死。太陽從東方升起，如人之生也；

太陽從西方下去，如人之死也。生也未曾生，生了要死；

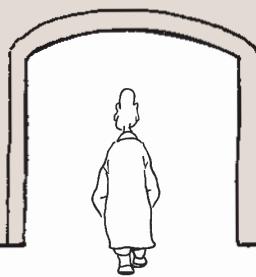
死也未曾死，因為又會再生。所以，基本上，人生是『生死不二』也！」

大師一樣笑而不語。

另一弟子跟着說：「中國文化是東方文化，歐美文化指為西方文化。東方文化重視人文精神，是為體；

西方文化重在科學應用，是為用。東西文化，體用不二，是為『不二』也。」

大師點頭說：「都說得好。」



在世間上，「善和惡」，善的不是惡，惡的也不是善，我們要分清楚；

「是和非」，是不是非，非也不是，我們要分清楚；

好不是壞，壞不是好，我們要分清楚。

等於大不是小，小不是大，因為這是世間法，必定要有一有二，要承認這個事實。

星雲大師指所謂「不二」，是佛法上的出世法，佛法講「煩惱即菩提」，理上是不二的。

例如，原本酸澀的鳳梨、柿子，經過和風的吹拂，陽光的照耀，就能成熟而變成滋味甜美的水果，

可見酸即是甜，甜離不開酸。所以「煩惱即菩提」，這是出世法。

出世法看世間，是從理上來解悟，但是在還沒有覺悟的時候，不可以在理上廢事。

我們可以用理來解事，可以因事而明理，能夠「理事圓融」，那才是真正的「不二」。

若能將「不二法門」的哲學應用在生活上，自能「人我一如」、「自他不二」也！

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，依台灣巢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

# 從傷痛中繼續前行

近日大埔宏福苑的火災事故，不僅造成生命與財產的損失，更在大眾心中留下不安與悲傷。面對這樣的災難，與其過度聚焦於發生的細節，不如更應從心着手，推動心安的方法，讓社會在傷痛中重新站穩腳步，繼續前行。

首先要讓亡者心安：佛法指出宇宙萬物皆經歷「成住壞空」，一期生命的結束，同時是另一期生命的開始，就像從危樓搬遷至新居，無需恐懼。但若家屬陷入無止境的哀傷，會令亡者難以安息，不如透過修行或行善，將功德回向，願他們早生善道。

其次是讓傷者心安：傷者身體的復元需要時間與專業醫療的協助，但內心的平靜同樣重要。鼓勵他們感恩獲救，減少負面情緒，如同「半杯水」的比喻，既然現實無法改變，調整心態將有助身心康復。

至於傷亡者的親友，情緒波動是自然反應，與其講述大道理或催促他們走出陰影，更重要的是靜心陪伴與聆聽，讓他們知道悲傷需要時間消化，無須急於擺脫。

最後是要讓市民大眾心安：在關注災難時，無需過度沉浸在細節中，了解事件概況後，應避免不斷追看相關報道，以免加劇生活焦慮。取而代之的，是在能力範圍內付出行動，例如提供援助或參與社區支持，同時維持正常生活節奏。

這場火災提醒了我們，災難的應對不僅是當下的救援與事後的療癒，更重要的是事前的防範。當大家記取教訓之後，便要通過調整心態、凝聚社會力量，才能從根源減少悲劇的發生，並在困難中共同前行。▲



# 韋馱菩薩

685期筆者介紹了眾會主（象王財神），祂在印度教中是大自在天（濕婆）之子、塞建陀天之兄。

塞建陀乃梵文skanda音譯，略作建陀或建馱，後來誤寫作違馱。《一切經音義》：「違陀天，譯勘梵音云私建陀……建、違相濫故，筆家誤耳。」學者認為，「違」在傳抄或雕刻過程中漏掉「亾」，變成韋馱。

《金光明經》說奉行該經之處，違馱天神等晝夜不離保護；《金光明最勝王經》則謂「塞建陀天妙辯才」。《吽迦陀野儀軌》、《大般涅槃經》也提及「違馱天神」、「違陀天」。佛經原典確實記載了韋馱，但描述不多。

唐朝道宣律師見到天人韋將軍（或謂韋將軍下屬），得知四大天王分別下轄八將，祂是南天王八將之一，地位居於三十二將之首，統領鬼神；釋尊涅槃前，祂受佛囑咐，守護東、西、南三洲。世傳韋將軍就是韋馱，復流傳帝釋派遣三十六神王，衛護三皈弟子，其中一位神王名為彌栗頭韋陀羅，即是韋馱。

韋馱梵名除了skanda（勝伏），還有kumara（童子）、kartikaya（六面）等。依據藏文《成就法總集》，眾會主、塞建陀曾一起投擲石頭玩耍，後者意外打斷前者一根象牙，前者憤怒得要殺死後者。大自在天勸說，弟弟年紀還小，不要那麼快殺死祂，待祂長大再殺。眾會主答應，父親即加持塞建陀保持童子相，令哥哥永遠不能殺祂。因此，眾會主的象牙一長一短，塞建陀在密宗則是少年的模樣，得名童子天。

塞建陀在胎藏界曼陀羅中，漢文採音譯鳩摩羅（kumara）天，外貌卻是六面。印度教其中一則神話，謂諸天被阿

修羅擊敗，帝釋祈求出現能帶領天兵戰勝的將軍，濕婆遂變出六個孩子，神妃烏摩把祂們合成一個六張臉的小孩。祂以大神力擊退魔軍，帝釋與諸天均很恭敬祂。

道宣律師轉述，韋將軍童真梵行，生於天界卻不受天欲；佛門若有魔障、鬥爭，祂便會趕來幫助，所以四天王對祂亦敬重有加。後世更把韋馱聯繫至其他佛經出現的法意太子、密迹金剛力士，或持大力童子、無垢明藥王菩薩，故漢傳佛教視韋馱為菩薩。

藏密除了祈請全體護法時可能列出童子天、六面天，或供養大自在天時旁及祂，似乎沒有獨立儀軌，亦無太多相關細節。不過，既然觀世音菩薩化身大自在天、烏摩、眾會主，一併示現塞建陀也不奇怪。密乘說主眷無別，聖者壇城內眷屬悉由主尊化現。法界之中，諸佛菩薩全皆一體。

《大集經》記載，釋尊說法時，他方世界眾多菩薩以諸天（梵天、自在天、違陀天等）或人類、動物之相前來。誠如本專欄多次指出，聖者會顯現任何六道眾生形態。❶



韋馱菩薩（筆者攝於廣州六榕寺）

一行禪師的教導精選

## 菩提心 幸福的根本

當我們發了菩提心時，亦即當我們具有愛一切眾生、願度一切眾生的大願時，我們已開始有了幸福。即使天氣嚴寒、即使環境困難、即使我們自己內心依然充斥痛苦，但如若在我們之中已有了菩提心的能量，我們就會有滿滿的能量和毅力來面對種種困難，此即是一種幸福了。我們有道路可走，並且決心要在這修行之道上走下去，這也是幸福。有很多人看不到人生的道路，不知要走向何方，這些人生活得很孤零和空虛，他們就是正在受苦的人。

有菩提心即有了幸福最根本的條件。佛陀所教導的法，當我們一開始修行時就可以為我們帶來喜樂。我們不用等待五年或者十年的修行後，才能感受到法喜。佛陀的教法很是微妙。佛法既不是對未來空幻的許願，也不只是用來信仰崇拜的；相反地，佛法是我們可以實證的。佛法有「現身受證」的性質，意為用我們的身心可以直接經驗得到。

我們不用等待五年或者十年，因為一旦我們修行佛法，就會立刻看到修行成果。在我們剛剛開始修行的那一刻，我們就能夠感受到法喜。佛法的另一個性質是「超越時間」。一位修行者回歸到自己的呼吸，並且帶着正念覺知呼吸的那一刻，這位修行者即可親歷正念呼吸的果實，即可感受到正念呼吸的效果。

正念呼吸的修行立刻為這位修行者的身心帶來變化，因此他感受到那個當下的幸福快樂。如若已修行了三年或五年，仍然感受不到任何的喜樂，這說明我們沒有在一個適合的環境修學，沒有師父可以傳授修行法門給我們，讓我們在修行之初即可感受到法喜。在我們的日常修行中，沒有僧團指引和督促，也沒有修行的方法。沒有師父沒有僧團，

若想修行成功，實是不易。

若在出家修行生活中不能夠感受到喜樂，這樣持續下去，我們的菩提心即會損耗殆盡。對於一位出家人來說，這是最大的損失。如若一位出家人沒有了菩提心，這位出家人可謂是已「死亡」。儘管他依然誦經、上殿、過堂、出坡，但實際上此人已「死」。

智慧並不是可以從書籍和經典裏收集而來的，而是日常修行的成果。六祖慧能大師是一位從未受過學校教育的人，但為什麼去向他求法的人川流不息呢？那是因為六祖大師他有大智慧。這裏所講的大智慧並不是從大學學來的，也不是在佛學院校所教育的。智慧是修行和觀照的成果。

在我們這裏，你們的師兄願海法師，他沒有大學學位。你們和他一起在梅村生活了很久，你們可以看到他的智慧是由修行正念而得來的。智慧由每日修行所生，並非由研究而得。當我們有了智慧，不管是看待什麼痛苦或問題，還是學習經典，我們都能夠看到一些其他人看不到之處。這並不由學問而來。

出家人的生活是一種內觀、內省，時時用正念之光照耀內心的生活。行住坐臥、聽看飲食，我們要用正念之光照入我們正在做的事，自然而然地我們可以深深地生活在日常生活中的每時每刻，並且開始看到一些其他人看不到的事情。這就是正念的奇蹟。我們能夠修行「現法樂住」，祥和幸福地生活在當下此刻。如果一個人修行如法，那麼在他剛開始修行的第一個星期，即可在日常修行中體會到幸福。這就是「現法樂住」。（完）

香港佛教真言宗居士林  
香港佛教真言宗女居士林  
佛教法相學會 合辦

隨喜參聽 費用全免  
毋須報名 不設留座

## 般若唯識課程系列



# 《菩提道次第廣論》

卷十四至十六修止部分

張漢釗老師 主講

香港佛教真言宗女居士林禮堂

由2026年1月4日起，逢星期日

5:00pm - 6:30pm

### 內容

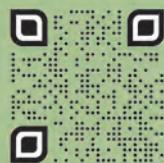
《解深密經》云：「慈氏，若諸聲聞，若諸菩薩，若諸如來，所有世間及出世間一切善法，應知皆是此奢摩他、毘鉢舍那所得之果。」修奢摩他（止）毘鉢舍那（觀），如其次第，即是修習靜慮及般若波羅蜜多。

宗喀巴大師於《菩提道次第廣論》卷十四至十六，廣引經論，詳說修止（習定）之必須所知。

大師於《廣論》中以六門辨釋：一、修習止觀之勝利，二、顯示此二攝一切定，三、止觀自性，四、理須雙修，五、次第決定，六、各別學法。

修習佛教的止觀禪修，若不依照經論而行，容易產生錯誤而走入歧途，諸已發菩提心，有志於大乘菩薩道者，實應依此論為據而修學止觀，成就一切功德。

講座地址 香港 銅鑼灣 大坑道九號/九號A  
電話 2577 0030 (居士林) 2577 0033 (女居士林)  
2336 0731 (法相學會)  
網址 <http://buddhistmantra.org.hk>  
<http://dhalbi.org>



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，為寶蓮禪寺第五代住持，至一九九〇年退居，二〇一〇年圓寂。至國家改革開放，助各道場重興。一九八三年，為寶蓮禪寺第九代傳人。

# 楞嚴經

若諸末世愚鈍眾生。未識禪那不知說法。樂修三昧。

未來「末」法之「世」，有些「愚鈍」的「眾生」或不識字，但是愚鈍都不怕哩，修行人或上上智，或下下愚，所謂「唯上知與下愚不移」，那兩種人都可以修行；上上智根機利，下愚是下機的人，他們就是一條心！中根的人有多少聰明，這樣就比較難一點。

上來奢摩他、毗婆舍那是止觀，亦即定慧，定慧不二，止觀齊修就名禪那。愚鈍的人不是上根，他「未識禪那」，不知禪那裏面是什麼境界，也不知禪那是對付五陰，亦未聽到人家「說」五陰有五十種陰魔的「法」。但你不要欺負他，他一條心，一心不二，他無什麼妄想的，子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」這人樂之，他整個心也向了這個法門，沒有第二個心的，是云「樂修三昧」。

汝恐同邪。一心勸令持我佛頂陀羅尼咒。

「恐」怕愚鈍的人在三昧中着了色、受、想等陰魔，所以阿難你要「一心勸令」他「持我佛頂陀羅尼咒」，這就是說楞嚴咒。楞嚴咒能夠降魔，又能夠制伏外道，你教他持我們的楞嚴咒啦。下愚的人有時都懂得持楞嚴咒嘛；你不要貪多，十句、十句的讀熟它，只要肯下苦功，肯定個個都會念！所謂人家念十遍你就念幾百遍，人念百遍你就念夠幾千遍，以勤補拙，肯定念到的。

若未能誦寫於禪堂或帶身上。

若人不懂得「誦」，他們也可以將楞嚴咒「寫」出來，貼在「禪堂」內供養，或將它「帶」在「身上」。

一切諸魔所不能動。

這位修三昧的善男子，其身裏面有楞嚴咒，所有金剛護法神便來護他，「一切諸魔」就「不能動」。

汝當恭欽十方如來。究竟修進最後垂範。

阿難，你應該「恭」敬「欽」養「十方如來」，這部楞嚴經不是釋迦牟尼佛一個人說的，而是十方如來共說；「究竟」「修」行一定要破五陰，五陰是自己嘛，先度自己，度了自己的五陰你就見性。見性是見佛性，見了佛性全性起修，六度萬行齊修，因中萬行齊修，果中萬德齊證，這是佛的因果，所以「十方如來究竟修進」「最後」的「垂範」，說的就是破五陰。

阿難即從坐起聞佛示誨。頂禮欽奉憶持無失。

阿難「聞」到佛的開「示」慈「誨」，即時「頂禮欽奉」；阿難多聞第一，得文字陀羅尼，如來說一句他聞一句，說十句他聞十句，佛說完他都能記起來，如水瀉瓶一滴不漏，「憶持無失」，後來就是阿難陀尊者結集經藏，是他結集出這部楞嚴經。

於大眾中重復佛。

阿難還要問一下佛，他便再「於大眾中重復白佛」。

## 如佛所言五陰相中。五種虛妄為本想心。

「如佛所言」，眾生是什麼？五陰和合，假名眾生，離五陰便無眾生；所以我們現在就是五陰，我們是色陰、受陰、想陰、行陰，還有阿賴耶識的陰，看，五陰和合，就是眾生。

無論你是男是女，在家出家，是老是幼，你肯定有五陰。我們現在稍為好的就出了家、披如來的袈裟，次一點，你在家亦可以受五戒，披如來的縗衣！即使我們死了，這個五陰壞了，又有來世的五陰，來世的五陰與現在的五陰中間有個中陰，中陰又是五陰，所以有前五陰、後五陰和現在的五陰。

「五陰」是一個「相」來的，五個陰「五種」都是「虛妄」，它們不是真的嘛，為什麼呢？五陰是真就不會有生死；色有生死，受、想、行、識都有生死，五個陰既有生死，所以它們都是虛妄。但你不容易知道這個虛妄，我們就是不知道五陰虛妄，大家就執實它不肯捨，死都不肯捨！

你識得虛妄就好了，虛妄是假嘛，什麼叫做假？你見到老虎會害怕，是紙老虎你就不用怕了！所以你識得五陰虛妄就成。金剛經云：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」，有一個相你當是真實，你也不見諸相非相；你能夠凡所有相皆是虛妄，見諸相非相，你就見到如來。虛妄猶如空花，空花有沒有生？有沒有滅？空花沒有生滅，若識得五陰虛妄，你便知道五陰無生、五陰無滅，虛妄那裏有生？虛妄那裏有滅？五陰無生滅，當下就見到不生不滅。識得五陰虛妄，連老都沒有，虛妄那裏有老！皆由我們不知道虛妄，故有生老病死苦，所以阿難一句說了出來，五陰「五種」都是「虛妄」。

五陰虛妄，何以知道呢？它根本是一個妄想的心：是妄想而有五陰，離了妄想就沒有五陰，堅固妄想有色陰，虛明妄想有受陰，融通妄想有想陰，幽隱妄想有行陰，虛無妄想有識

陰，五陰都是一個妄想，所以修行就是斷妄想而已！「五陰相中，五種虛妄為本想心」，由妄想便有五陰，五陰的根本是個妄想心而已。

## 我等平常未蒙如來微細開示。

「平常」阿含經、方等經說色即是空、受想行識是空，色無我、受想行識無我，色是苦、受想行識是苦，只是這樣而已，阿難等從「未蒙如來」像今日在楞嚴會上「微細開示」五陰是虛妄的，五陰是妄想所成啊。

## 又此五陰為併銷除為次第盡。

我們要空「五陰」，是不是同時將五陰「銷除」？或是在五陰之中一個、一個「次第」來「盡」它們呢？

## 如是五重詣何為界。

五陰有「五重」，它們一重重以何為界限？色以何「為界」？受以何「為界」？講清楚讓我們聽聽吧！阿難就像個小孩子一樣。

## 惟願如來發宣大慈。為此大眾清明心目。

我們有心有目，但五陰不認清楚，所以心目未得清明。如來若說清楚，我們的「心目」「清明」，便對五陰看得清清楚楚。

## 以為末世一切眾生作將來眼。

我們的五陰看得清楚，自然能破五陰，亦能教「末世一切眾生」破五陰，為其「作將來」修行破五陰的法「眼」。末法之世是說如來滅度之後，後五百世。（連載之四一四）

 東蓮覺苑  
TUNG LIN KOK YUEN



# LCS 14 從自覺到利他

LCS14 第十四屆 領袖才能與溝通技巧培訓課程

從學佛入門到溝通領導；從自覺到覺他。學習以關懷傾聽、正語表達與四攝法智慧為核心的佛法才能，化挑戰為逆增上緣，以行願實踐目標，成為自利利他的領袖。

學期：26年4月至10月

時間：每月2至3堂（星期日下午）  
每堂約3小時

地點：東蓮覺苑雲來集  
柴灣祥利街9號祥利工業大廈23樓

形式：課程採合理論及實踐，學員須參與組織活動

對象：2至40歲人士

費用：HK\$800

面試：26年1月

語言：粵語授課

查詢：WhatsApp 2121 1070

報名：歡迎任何人士參加

歡迎掃瞄二維碼以瀏覽課程資訊



歡迎九十年代東蓮覺苑系列活動  
二十周年慶典系列活動  
建院三十周年慶典系列活動  
建院四十周年慶典系列活動  
建院五十周年慶典系列活動  
建院六十周年慶典系列活動





# 東林念佛堂

護國息災冥陽兩利

## 【彌陀佛七共修法會】



彌陀誕佛七法會	12月30日至2026年1月5日
佛七共修法會	2026年1月19日至25日
佛七共修法會	2026年3月28日至4月3日
佛七共修法會	2026年4月17日至23日

每月佛七內，逢周日當天中午舉行三皈依，  
須提前登記報名，填寫皈依證。

佛說無量壽經

共修暨傳授《八關齋戒》

課時科儀	功課	時間	內容
上午 8:00-8:45	誦《八關齋戒》	8:45	傳授《八關齋戒》
9:00-10:15	恭誦《無量壽經》上卷	10:15	恭誦《無量壽經》上卷
10:30	靜坐念佛	10:30	靜坐念佛
下午 13:30-2:45	佛前大供、延生位迴向	2:45	佛前大供、延生位迴向
3:00-4:00	恭誦《無量壽經》下卷	4:00	恭誦《無量壽經》下卷
晚 17:00	靜坐念佛、往生位迴向	17:00	靜坐念佛、往生位迴向
	《三時繫念》共修		《三時繫念》共修

農曆

十月廿四日	12月13日
十一月廿九日	2026年1月17日
十二月廿八日	2026年2月15日
正月十四日	2026年3月2日
二月廿三日	2026年4月10日
三月廿四日	2026年5月10日

西曆



傳授三皈五戒

泰國  
108位高僧  
蒞臨為戒子加持祈福

彌陀聖誕・淨業良緣  
戒香普薰・共沐慈光



日期:2026年1月5日(周一)

仰仗彌陀慈光加被，恭請本寺方丈上寬下運大和尚為  
得戒和尚，為在家佛弟子傳授清淨戒法。

查詢:Whatsapp 5427-0218

\*名額有限，額滿即止。

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

# 荃灣西方寺 啟建《妙法蓮華經》念誦法會

敬啟者：

本寺謹訂於農曆乙巳年十一月初二日至初八日（西曆2025年12月21日至27日），啟建「《妙法蓮華經》念誦法會」七永日，於中虔誦《妙法蓮華經》全部，以此功德迴向世界和平，社會安定，經濟繁榮，災難遠離，風調雨順，人民安樂。法會期內設延生位，為現在眷屬祈福延齡，常獲安樂。供往生位，迴向過往宗親同昇極樂，得證無生。

歡迎各界善信隨喜參加，同結法緣，共沐佛恩，功德無量。

住持 釋寬運暨同仁 謹啟

二零二五年十二月吉日

法會日期：農曆乙巳年十一月初二日至初八日

（西曆2025年12月21日至27日）

法會時間：上午九時至十一時半 下午一時半至四時

法會地點：荃灣老圍村西方寺

查詢電話：2411-5111 傳真：2415-0286

歡迎 WhatsApp 6352 7931 登記



# 普賢道場 2025年11月、12月至2026年1月 佛學講座

2025年

23/11  
星期日

30/11  
星期日

7/12  
星期日

28/12  
星期日

逢星  
期日

2026年

4/1  
星期日

11/1  
星期日

18/1  
星期日

25/1  
星期日

## 《楞嚴經》大義（二）： 「四清淨明誨」、「二十五圓通章」

講者：智耀法師 時間：下午三時至四時半



**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，是年十二月初八日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。

**講座簡介：**《楞嚴經》是啟發智慧的經，其系統架構完整：論理、分析辯證、修行實證，無不統攝。此經被推崇備至：「自從一讀楞嚴後，不讀人間糟粕書。」《佛說法滅經》說：「末法時代，《楞嚴經》先滅。」有太多的人，因為它的高深難懂，以致無緣接觸而失去了解的機會。全經之主旨，是在闡述：我們每個人都有佛性（「妙覺真心」），那為何眾生仍然輪迴流轉？而不能回復清淨的佛性呢？

基於以上幾點，講者窮思竭慮，欲以深入淺出的方式，把艱深的原文先翻寫及簡化為明瞭易懂的對白，期望令聽經者易於吸收，然盡量把佛經文學化而不失原經的精髓。

今次講座共八講，先介紹「四清淨明誨」：世尊特此指示行者，戒淫、殺、盜、妄，此四清淨明白的教誨次第，對我們修定乃至整體修行的重要。其次「二十五圓通章」之二十五位菩薩修行達至圓滿佛果的法門，供大家選擇其中適合自己的修法。同時亦加上文殊菩薩教示給我們的法門以作修行參考。

有興趣修學《楞嚴經》的朋友，請勿錯過。

歡迎各界善信，隨喜參加，同霑法益，共結勝緣。

香港灣仔駱克道175-191號京城大廈二樓

電話：2104-0833 歡迎 WhatsApp 6810-5501 報名

專利提取技術

有機枸杞子

保存糖肽 3D 分子結構

專利提取枸杞子精華

# 保護視網膜 枸杞糖肽

## 擊退及預防眼部問題

1 粒枸杞糖肽 = 38 粒枸杞子中的精華



產品查詢電話：

21079993

耀寧市場拓展有限公司

[www.gojitech.store](http://www.gojitech.store)



溫暖讀者  
優惠價每樽  
**\$358**

3 樽 \$1,040

6 樽 \$2,000

12 樽 \$3,880

\* 6 樽或以上包順豐速運



請購地址：

九龍荔枝角青山道 489-491 號

香港工業中心 C 座 9 樓 904 室 (荔枝角站 C 出口)

電話：28348990 (周一至五 9:30am - 5:30 pm)



歡迎 WhatsApp 52267376 下單及查詢付款、運費及送貨等安排，或親臨溫暖人間辦公室選購。

**佛學初級班**

- 寬濟法師佛學問答
- 宇宙及生命的奧秘
- 學佛的作用
- 佛教的無我思想
- 佛教簡史
- 大乘八宗簡介
- 八宗祖師略傳
- 高僧大德傳
- 四聖勝
- 出離心
- 四念處
- 法報化三身佛傳
- 四種四諦、四種十二因緣及四種六度
- 諸界處世義
- 三法印之涅槃寂靜
- 靜坐基礎班

**佛學進階班**

- 印度佛教史
- 大乘佛學概論
- 優婆塞五戒相經
- 顯密圓融成佛心要
- 般若心經總義
- 金剛經
- 妙法蓮華經總講
- 六祖壇經總講
- 往生論
- 大乘山施食
- 教誡綱宗
- 八大人覺經
- 西方三聖觀

**佛學深造班**

- 八識規矩頌
- 雜識三十頌
- 華嚴經要解
- 華嚴金剛子章
- 妙法蓮華經
- 圓覺經
- 楞嚴經
- 理趣經簡介
- 在家菩薩戒開示
- 六祖壇經2016
- 六祖壇經全本2017
- 淨土十六觀

**唐密專修班**

- 認識圓融派
- 唐密入門
- 諸尊簡單修法
- 阿字觀
- 網上皈依
- 四加行簡介
- 四加行專修
- 阿闍梨日常行法
- 法會行法
- 灌頂傳法

**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

**十二至一月份弘法活動**

日期	時間	活動	舉行地點
12月7日	10:00-19:00	允許灌頂(不公開)	蓮池淨院
12月14日	09:00-23:00	傳法灌頂(不公開)	蓮池淨院
12月20日	09:00-12:00	大悲懺法會：初一	香光精舍
12月21日	09:00-12:00	十一月份生日會	妙宗寺
	16:30-18:00	畢業典禮(不公開)	蓮池淨院
12月28日	16:30-18:00	放香	蓮池淨院
12月30日-1月5日	09:00-12:00	彌陀佛七法會	香光精舍
1月4日	16:30-18:00	中國密宗發展史	蓮池淨院
1月11日	16:30-18:00	唐密東密與藏密	蓮池淨院
1月18日	16:30-18:00	如何學習密法	蓮池淨院

顯密圓融叢書系列 - 輯寬濟著。歡迎海內外有緣道場法師共同研究，電郵查詢。

1.《顯密圓融》 2.《顯密圓融廿四部》 3.《顯密圓融廿四部》 4.《顯密圓融廿四部》 5.《顯密圓融廿四部》  
 6.《顯密圓融廿四部》 7.《顯密圓融廿四部》 8.《顯密圓融廿四部》 9.《唐密領摩修法叢書》  
 彩色印刷  
 全書400頁

網址 : [www.buddhatuhk.org](http://www.buddhatuhk.org)YouTube : [buddhatuhk](https://www.youtube.com/user/buddhatuhk), 寬濟法師

# 文殊大智盤香

Manjushree Incense Coils

# 九折

十二月 2小時/48片 優惠價 HK\$ 144 原價: HK\$160

網店購買

QR code

\* 優惠期到2025年12月31日、優惠受條款及細則約束。

地圖: 湾仔軒尼詩道289號朱鈞記商業中心16A

電話: 2596 0383 | [漢礼 TheHanLi](#) | [the.hanli](#) | The Han Li

**漢礼**

**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** **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](mailto: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

恭請 淨達法師、定慈法師  
及(余紫霞、吳秀娟、吳炳榮、林錦洪、麥國豪、孫強華、  
曾國鳴、鄭紫薇、黎錦和)居士宣講

# 佛學進階班

課程宗旨：  
通過對佛教各派思想的認識，  
奠定未來研讀佛典的基礎。

屯門

地址：屯門屯喜路3號屯門大會堂地下演講室(二)  
時間：晚上7時45分至9時15分  
日期：2026年1月19日至6月22日(逢星期一)  
放假：2月16日, 3月9日, 4月6日, 5月25日

歡迎報讀佛學進階班，費用全免  
出席率達70%或以上者，可獲頒發修業證書  
名額有限，額滿即止  
如欲報名，WhatsApp: 6141 4205 或 電郵: skichihong@gmail.com  
查詢電話: 6298 7230 / 9215 1619



慈航淨院主辦  
不需報名  
費用全免  
歡迎參加，共薦法益

# 佛學解行班

~智慧與行願兼備，  
學問與實踐並行~

上水

地址：上水龍運街二號北區大會堂活動室(I)，鄰近上水港鐵站  
時間：晚上7時45分至9時15分  
日期：2026年1月21日至6月17日(逢星期三)  
放假：2月18日, 5月6日

元朗

地址：元朗體育路9號元朗劇院演講室  
時間：下午2時45分至4時15分  
日期：2026年1月11日至6月21日(逢星期日)  
放假：2月22日, 4月5日, 5月10日, 5月24日

柴灣

地址：香港柴灣柴灣道238號青年廣場608室  
3月29日, 4月12日, 4月19日, 4月26日轉去607室上課  
時間：下午2時15分至3時45分  
日期：2026年1月4日至6月14日(逢星期日)  
放假：2月8日, 4月5日, 5月10日, 5月24日

SikngsikChihong ChiHong Org  
網址: www.chihong.org  
電話: 62987230 / 61414205  
61090623 / 92151619



上課地點：  
九龍太子道西 141 號  
長榮大廈 10 字樓 A-D 座  
(太子地鐵站 C1 出口)

\*部份導師為香港電台「空中結緣」講者 \*

開課日期：二零二六年二月二十六日(逢星期四)

時間：下午七時三十分至九時

導師：廖垣添、鄧家宙、岑寬華、尤堅  
陳達志、吳潔珠、潘偉傑、李仲安

## 【佛學專題班】招生

歡迎各界人士參加  
現已開始接受報名

費用全免

報名及查詢請致電：2380 6400

請於每日下午二時至六時駕臨或致電本會報名  
星期日及公眾假期休息

佛學專題班  
  
網上報名表

## 佛學班同學會 招生

### 佛學初機班 (全期合共 40 堂)

開課日期：二零二六年三月十四日(逢星期六)  
時間：下午五時三十分至七時  
費用：全免  
導師：黃燕雯、廖垣添、鄧家宙、岑寬華  
尤堅、陳達志、吳潔珠、呂美華  
田鈞陽、李仲安、楊祖傑



佛學初機班  
報名

### 佛學進修班 (全期合共 35 堂)

開課日期：二零二六年四月十日(逢星期五)  
時間：下午七時三十分至九時  
費用：全免  
導師：廖垣添、陳達志、岑寬華  
鄧家宙、呂榮光、吳潔珠



佛學進修班  
報名

\*\* 部份導師為香港電台「空中結緣」講者 \*\*

上課地點：九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 字樓 A-D 座  
(太子地鐵站 C1 出口)

電話：2380 6400

現已開始接受報名，歡迎各界人士參加  
請於每日下午二時至六時駕臨或致電本會報名  
(星期日及公眾假期休息)

\*\* 鳴謝：衛施基金會贊助 \*\*

# 法服 繻衣 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」A出口  
電話：24904295



售價  
\$128

痛苦究竟從何而來？

在佛學概念中，

痛苦源於對「我」這個概念的執着，簡稱為「我執」。

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（荔枝角站 C 出口）

電話：28348990 (周一至周五 9:30am — 5:30pm |  
六、日及公眾假期除外)

歡迎親臨選購或順豐運費到付寄到府上



# 彌勒佛學社



## 佛學講座

### 佛學基本課程

**上課日期：**由 2026 年 1 月 6 日至 6 月 30 日

(全期 24 節課；放假：2 月 17 日及 4 月 7 日)

**時 間：**逢星期二晚上 7:30 - 9:00

**地 點：**香港大會堂高座七樓北會議室

**導 師：**陳達志、岑寬華、吳潔珠、梁樹華、朱元鶴、耿龍英、伍松、葉瑞麗

**課程主旨：**課程中，將介紹佛教教主釋迦牟尼佛，並深入淺出地闡述佛學基本義理，探究佛學的真義。

期望學員在浩瀚的佛法中有條理地邁開學佛的重要第一步，悟解宇宙、人生的真諦，深入佛法寶山，獲得正信、正見，而完備信解。

**費用：**全免

**報名 / 查詢：**WhatsApp 94556802 或致電 25466890

**彌勒佛學社網誌：**<https://hk25481236.blogspot.com>

**香港大會堂地址：**香港中環愛丁堡廣場 5 號（港鐵中環站 K 出口、香港站 A 出口）

岑寬華居士 (主辦)

彌勒佛學社 (協辦)

## 佛學講座

### 淨土與禪

2026 年

**1 月 7, 14, 21, 28 日**

**2 月 11, 25 日**

**3 月 4, 11, 25 日**

**4 月 1, 22, 29 日**

**5 月 6, 13, 20, 27 日**

**6 月 3, 10, 17, 24 日**

時間 / 地點

講者：岑寬華居士

逢星期三

下午 5:00-6:30

香港大會堂

高座八樓演奏廳

**題目簡介：**大乘佛法的興起，與淨土念佛法門，有密切的關係。「大乘佛法」，是從「對佛的永恆懷念」而開顯出來的。大乘有廣大方便行門，包括重信的菩薩行，重悲願的菩薩行，重慧的菩薩行。

是次講座探討的主題是「淨土與禪」，除選讀淨土與禪修法門的相關典籍外，更會探討中印各家的禪法源流，禪觀與淨土法門的修行法要等。

歡迎各界善士參聽，共結法緣。



# 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			Master of Buddhist Studies (Course Commencement Sep. 2026)		香港大學佛學研究中心	香港薄扶林道香港大學百週年校園賽馬會教學樓 4 樓 415 室 / 39175019
即日起 12月20日;1月3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 -12 月	逢周二	19:00-21:00	禪修實踐	定泉法師	香港能仁專上學院	九龍深水埗荔枝角道 325-329 號 / 90901861
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
即日起	逢初一、十五 逢初一、十五	19:00-21:00 09:30-12:00	每月共修 抄經班：初一《藥師經》、十五《普門品》	智銘法師	法王院 圓通精舍	九龍新蒲崗大有街 2 號旺景工業大樓 2 樓 D 室 / 37515929
即日起	逢周日	17:00-19:00	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 12月30日-1月5日	逢初一、十五 7天	09:00-12:00 09:00-18:00	大悲懺法會 彌陀佛七法會		香光精舍	新界屯門洪水橋田廈路 26 號 / 29442023
即日起 1月4日	逢周三 日	19:00-20:30 10:00-16:00	晚課共修 賀彌陀誕法會		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 即日起	逢周日 逢周日	14:00-16:00 16:15-17:30	佛學講座 晚課共修	果盛法師	尸羅精舍	新界屯門青山村 132 號 / 24618261
即日起 1月25日	逢初一、十五 日	10:00-13:00 09:00	《金剛經》法會 全年大悲寶懺圓滿		觀音巖	新界荃灣芙蓉山觀音巖 / 24906247
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 1月24日	逢周三 六	19:00-21:30 09:30-15:00	共修《地藏經》 生日禮懺報恩法會		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 1月5日	逢周六 一	15:00-16:00 09:00	法器練習班 / 晚課共修 (16:00-17:00) 恭賀阿彌陀佛聖誕		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 12月20日	每天 六	16:30 09:30	誦《地藏菩薩本願經》 頂禮大悲寶懺		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	逢周六	19:30	念佛晚會	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 1月11-17日	逢周日 7天	14:00-16:00 09:00-13:00	共修法會 梁皇寶懺法會		香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍 12 號 / 26693578
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 12月29日	逢周日 一	11:00 19:30	綠度母共修 三寶總攝法會及薈供		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 12月24日	逢周一 三	19:30 19:30	三十五佛及釋迦佛 藥師佛法會		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	九龍觀塘成業街 11-13 號華成工商中心 9 樓 912 室 / 27608381
即日起 即日起	逢二、五 逢三、五	14:30-19:30 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 1月10日起	逢周六 逢周六	10:30-12:30 19:30-21:00	《楞嚴經》修學法要 第 37 屆佛學進階班招生		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 即日起	逢周六 逢周六	10:30-12:30 14:30-16:00	教理研討班：《楞嚴經修學法要》 讀經班：《妙法蓮華經》	淨界法師 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	逢周一 逢周三	19:00-21:00 16:00-18:30	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	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	逢周一 每月第1周六	19:30 14:30	《華嚴經》研修講座 真言宗《十卷章》研修講座	張惠能博士 張惠能博士	中華智慧管理學會	九龍尖沙咀山林道 54-56 號利雅商業大廈 901 室 / 24858131
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 逢周一至五	14:00-16:00 09:00-12:00	念佛祈福法會 佛堂念佛共修	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	逢周六	14:30-15:45; 16:15-17:30	《大智度論》/《維摩詰所說經》	淨達法師	慈航淨院	新界沙田新田村 1 號 A / 26911888
即日起 即日起	逢周二 逢周三	19:30-21:00 19:30-21:00	《普門品大悲咒》/《金剛經》法會 《藥師經》法會	眾居士 眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 A-D 座 / 23806400 (14:00-18:00)
即日起 12月21日	逢周六 日	19:30-21:00 09:30	念佛晚會 阿彌陀佛証法會	眾居士 鑒雲法師、覺慧法師	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 A-D 座 / 23806400 (14:00-18:00)

日期	星期	時間	項目	主持 / 講者	主辦	舉行地點 / 查詢
即日起	逢周五	19:00-21:30	誦《地藏菩薩本願經》	弘願法師	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	逢周四	19:00-21:00	禪定共修班	李嘉偉先生		
即日起	逢周三	09:00-12:00	華嚴誦與坐香開示	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)
即日起	逢周一	19:30-21:30	淨土修持	法師主法		
即日起	逢周日	09:30-11:00	周日念佛共修會		佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
即日起	逢周四	19:30-21:00	佛經講座《普賢行願品》偈頌	演慈法師		
即日起	逢周二	18:30-20:30	《地藏經》共修法會		佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
* 即日起	逢周四	14:30-15:30	讀經班《佛說無量壽經》			
即日起	逢周一	09:00-15:00	念佛消災祈福做七為 (100 日內亡者) 念佛超薦法會	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	逢周三	18:30-20:30	讀書會暨「虛空同步」念佛	佛開法師		
即日起	逢周日	14:00-15:30	兒童青少年親子佛學唱念班	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	逢周四	18:30-20:30	法義學習暨「虛空同步」念佛	佛開法師		
即日起	逢初一、十五	09:00-13:00	念佛消災祈福法會(三版典禮 (初一) / 豐生會 (十五))	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
12月29日-1月7日	10天	09:00-16:30	阿彌陀誕法會 (3-4日在荃灣悅來酒店)	佛開法師		
即日起	每月第1周六	14:00-16:30	《在家菩薩戒》讀誦講解	定培法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583/95587547 (WhatsApp)
即日起	每月第2周六	14:30-18:00	《地藏菩薩本願經》講解讀誦回向 (法會前放香)	定印法師		
即日起	每月第4周六	14:30-17:30	《金剛經》講解讀誦回向 (法會前放香)	定賢法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583/95587547 (WhatsApp)
即日起	逢周一	14:30-16:00	《拜八十八佛》禮懺回向	眾法師		
即日起	逢周日	14:30-17:30	楞嚴禪修班 (每月第 5 周日及法會放香)	定賢法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 / 27413583/95587547 (WhatsApp)
即日起	逢周日	09:00-11:10	持名念佛回向開示 (法會放香)	定全法師		
* 即日起報名	逢周日	13:00-17:30	香港維摩書院 (65 歲以下) (每期 10-12 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	逢周六	15:00-17:00	婦女法座 (年齡 35-60 歲之女性) (每期 16 周)	眾法師		
* 即日起報名	逢周六	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	逢周日	13:00-17:30	佛光香港書院 (37-50 歲) (每期 10-12 周)	眾法師		
* 即日起報名	逢周六	15:00-17:00	佛光青少年班 (12-17 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	逢周日	09:00-17:30	香港佛教學院 (未婚 18 歲-36 歲) (每期 10-12 周)	眾法師		
* 即日起報名	逢周日	15:00-17:00	佛光青年團 (未婚 18 歲-35 歲)	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		
即日起 -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
即日起 -1 月	逢周日	14:00-15:30	《妙法蓮華經》詮釋	何翠萍居士		
11月25日-12月30日	逢周二	19:00-21:00	「初階巴利文佛學課程 (12 堂)」	何世文老師	法相學會	九龍彌敦道 328-342A 儉德大廈 14 樓 F-G 室 / 27718161
1月5日-2月9日	逢周一					
* 11月 17 日 - 12月 29 日			元旦供萬燈 2025		慈山寺	新界大埔普門路 88 號 / 21238666
* 11月21日-1月16日	五 1月10日、2月7日	10:30-12:00 15:00-17:00	經典導讀:《佛說無量壽經》導讀 (粵語共 7 講) 大悲懺共修	慧量法師	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
11月 28 日 - 1月 15 日	49 天	09:30-15:30	大埔宏福苑傷者和家屬祈福及亡者超渡法會 (拜懺、誦經、念佛)	法輪法師	香海蓮社半春園 / 小靈山靈顯法院	新界大埔錦山石蓮路 17 號 / 26563636 新界大埔錦山石蓮路 18 號 / 84002881
11月 30 日 - 12月 20 日	21 天	09:30-16:00	大方廣佛華嚴經 (20 日 16:30-21:30 三大士瑜伽焰口)		彼岸弘法中心	九龍新蒲崗大有街 1 號勤達中心 25 樓 / 26266872
11月 30 日 - 12月 20 日	21 天	09:30-12:30	佛學講座《般若波羅蜜多心經》	葉添財居士	香港普明佛學會	新界荃灣沙咀道 268-270 號廣發大廈 2 字樓 / 91414104 鄭小姐 (WhatsApp)
12月 5 日 - 3月 20 日	逢周五	19:30-21:30	《佛法概論》第二期	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)
12月 20 日	六	14:30-16:30	2025《妙雲、華雨集》選講：從人至成佛之路	覺真法師	阿彌陀佛關懷中心 / 佛法同學會	新界葵涌貨櫃碼頭路 88 號永得利廣場第 2 座 25 樓 2509 室 / 27188088 林小姐
12月 21-27 日	7 天	09:00-16:00	《妙法蓮華經》法會		西方寺	新界荃灣老圍村西方寺 / 24115111
12月 15,17,19 日	3 天	19:30-20:30	楞嚴咒學習班		佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1/F / 28082373
12月 31-1月 2 日	3 天	09:15-16:30	諷誦《大佛頂首楞嚴經》及修持楞嚴神咒			
12月 16-29 日	14 天	08:00-16:00	十方法界聖凡水陸普度大齋勝會		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道 5 號 / 23541888
12月 19,26 日	逢周五 12月 24 日	19:00-21:00 19:00-21:00	《法華經》共修 《大般涅槃經》共修		妙法華講堂	九龍新蒲崗八達街 9 號宏基中心 2 期 2402 室 / 26318498
* 12月 19 日	五	09:30-11:00	東方般若與西方科學對談系列	道源法師、沈祖堯教授	淨薈	新界元朗擊壤路 17 號順發樓 3 樓 F&G 座 / 24767730/55964917 (WhatsApp)
12月 20 日	六	09:00 13:00-16:30	生日普佛法會，禮拜八十八佛。上供藥師佛、觀世音菩薩，消災迴向。 恭誦《地藏菩薩本願經》及小蒙山迴向誦有免費往生牌位登記		佛教青年協會 (屯門)	新界屯門蝴蝶灣觀音公園 (美樂花園對出海旁) / 24301821
12月20日-1月3日	六 12月 21,28 日	09:00-11:30 11:00-12:30	《地藏經》共修 週日書法班		普賢道場	香港灣仔駱克道 175-191 號京城大廈 2 樓 / 21040833/68105501 (WhatsApp)
12月 20-26 日	7 天	09:00-16:00	彌陀佛七 / 26 日 17:00 (入夕大蒙山施食)		香港華嚴佛學社	香港灣仔克街 5 號展鴻大廈 1 樓 B 室 / 28380332
1月 4 日	日	09:30-12:00	阿彌陀佛聖誕			
12月 21 日； 2月 1 日	日	09:00-12:00	生日會		妙宗寺	新界屯門青山村環山公路 181 號 / 24503973
12月 21 日	日	09:00	梁皇寶懺		虛雲寺	新界荃灣芙蓉山 / 24904823
1月 25 日	日	09:00	供諸天			

日期	星期	時間	項目	主持 / 講者	主辦	舉行地點 / 查詢
12月22-27日	7天		虔誠頂禮梁皇寶懺 《僧伽吒經》		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
12月28日	日	09:00-15:00				
12月23日	二	09:00-16:00	印光大師忌辰 《大悲懺》法會		東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林臺29號 / 24904687
12月28日	六	09:00-11:30				
12月23日	逢周二	19:30-21:00	《那先比丘經》選講	葉瑞麗居士	彌勒佛學社	香港大會堂高座7樓北會議室 / 25466890
1月6日-6月30日	逢周二	19:30-21:00	佛學基本課程	陳達志、岑寬華等導師		
12月25-26日	2天	14:00; 09:00	焰口普利祈福大法會 / 頂禮華嚴寶懺 【懺悔與修持】書法共賞		東蓮覺苑	香港跑馬地山光道15號 / 25722437
12月27,29,30日	3天					
12月27日	六		傳授三皈五戒大典 敦請七大師登座 / 設放瑜伽津濟焰口佛事		東蓮覺苑	香港跑馬地山光道15號 / 25722437
12月28日	日	09:00	佛母大孔雀明王經 慶生會		極樂寺	新界屯門虎地屯富路屯安里 / 24616458
1月11日	日	09:00				
※ 12月25-28日	4天	13:00-16:00	祈福萬善緣會（28日10:00-12:00）		法王院	九龍新蒲崗大有街2號旺景工業大樓2樓D室 / 37515929
1月3-5日	3天	13:00-17:00	彌陀冬祭念佛			
12月28日	日	09:30-13:00	阿彌陀佛聖誕紀念法會		天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村133-135號 / 27413583/95587547 (WhatsApp)
12月28日	日	13:30-16:00	大悲懺共修 《地藏經》共修		東蓮覺苑弘法精舍	新界荃灣青山公路九咪半發業里8號 / 24052238
1月11日	日	13:30-16:30				
12月30日-1月5日	7天	09:00	阿彌陀佛聖誕 拜禮五百羅漢洪名寶懺		竹林禪院	新界荃灣芙蓉山竹林禪院 / 24929395
1月11日	日	09:00				
12月30日 - 1月5日	7天	09:00-16:00	彌陀誕佛七法會		東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林臺29號 / 24904687
12月30日 - 1月5日	7天	09:00-16:00	阿彌陀佛聖誕（彌陀佛七）		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)
12月30日 - 1月5日	7天	09:30	彌陀佛七		香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道31號3字樓 / 25722662
※ 1月	隔周日	09:00-12:00	心的自由式——在變動的世界，學會自在游走	湛遠法師	Enlightening Platform	新界荃灣老圍村佛光淨舍 / 55426926
1月1日	四	09:00	誦《藥師經》			
1月5日	一	10:00	阿彌陀佛聖誕		凌雲寺	新界元朗上村觀音山凌雲寺 / 24885423
1月4日	日	16:30-18:00	中國密宗發展史			
1月11日	日	16:30-18:00	唐密東密與藏密		蓮池淨院	新界屯門青山村180號 / 24503973
1月4日 - 6月14日	逢周日	14:15-15:45	佛學解行班（柴灣）放假：2月8日，4月5日,5月10日,5月24日	淨達法師、定慈法師及眾居士	慈航淨院	香港柴灣柴灣道238號青年廣場608室 / 62987230/61414205
1月11日 - 6月21日	逢周日	14:45-16:15	佛學解行班（元朗）放假：2月22日，4月5日,5月10日,5月24日	淨達法師、定慈法師及眾居士	慈航淨院	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室 / 62987230/61414205
1月4日	日	09:30	生日法會——頂禮《藥師懺》		圓明寺	新界屯門青山村楊青路51號 / 24634886
2月1日	日	09:30	供諸天及全年《金剛經》法會圓滿			
1月4日起	逢周日	17:00-18:30	講座《菩提道次第廣論》卷十四至十六修正部分	張漢釗老師	香港佛教真言宗居士林（女居士林）/佛教法相學會	香港銅鑼灣大坑道9號,9號A/25770030
1月4日	日	09:30	祝賀阿彌陀佛聖誕供佛齋天一堂（供24位尊天）			
2月1日	日	09:30	全年消災法會圓滿（酬佛恩）/頂禮藥師寶懺及供光明燈		佛教楞嚴學處	新界屯門青山村144號 / 24671118
1月5日	一	09:00-12:00	藥師佛聖誕			
1月7日	三	09:00-15:00	觀音菩薩法會		赤柱觀音寺	香港赤柱馬坑村觀音寺 / 28131849
1月7日 - 6月24日	逢周三	17:00-18:30	淨土與禪	岑寬華居士	岑寬華 / 彌勒佛學社	香港大會堂高座8樓演奏廳 / 25466890
※ 1月7,21日；2月11,25日起	10天		內觀十日課程		香港內觀靜坐中心	新界大嶼山石壁東灣丈量約份第319約第146號 / 26717031
1月18日	日	09:00-13:00	2026年元旦藥師佛祈福暨生日增福延壽法會 / 禮拜藥師寶懺	法輪法師	小靈山靈顯法院	新界大埔錦山石蓮路18號 / 84002881
2月8日	日	09:30-12:30	乙巳年歲末酬佛恩祈福法會 / 禮誦齋天科儀	法輪法師		
※ 1月11日	日	10:00-16:00	一日禪	何國榮居士	淨念行	新界火炭山尾街37-41號華樂工業中心A座20樓A23室 / 57167037 (WhatsApp)
※ 1月14日	三	14:00-16:00	三皈五戒簡介會及綵排		香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍12號 / 26693578
※ 1月15日	四	14:00	傳授三皈五戒法會			
1月16日	五	14:00	施放「冥陽兩利大蒙山平等甘露法食」全堂		香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍12號 / 26693578
1月17日	六	09:30	本寺開山寶靜大師生西紀念日 / 頂禮「彌陀行願普佛」全堂			
1月18日	日	16:30-18:00	如何學習密法		蓮池淨院	新界屯門青山村180號 / 24503973
※ 1月18日	日	12:30-17:30	地藏懺法會			
※ 1月18日;3月22日	日	09:00-17:30	八關齋戒 / 一日修行	妙崢法師	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



刊登須知：

- 請直接在表單填寫消息 <https://forms.gle/ZCEp9GcuQQ4Gk4pN7> / 電郵 [event@buddhistcompassion.org](mailto: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



## 香港佛光道場

### 2025 彌陀佛七法會

27 日 01:30 儀軌說明 / 14:00 三時繫念

12 月 21-27 日 | 14:00-16:30;19:00

### 為大埔宏福苑罹難者 特舉辦七期超薦法會

12 月 21-27 日 ; 1 月 13 日

14:00-16:30;19:00

五七 - 12 月 21-27 日

七七 - 下午 14:00 三時繫念



## 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



## 法性講堂

### 師子直播室、第 24 屆學佛入門班

法忍法師 | 即日起



## 佛教法相學會

### 從《成唯識論》說阿賴耶識

鄭紫薇

即日起

### 心經秘鍵

麥國豪

即日起



## 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



## 寶林學佛會

### 妙法蓮花經系列

衍傑法師

即日起



## 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



## 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



## 法鼓山紫雲寺

### 祥樂豐足

果賢法師

12 月 27 日 (六) | 09:00-11:30

### 心靈環保很 easy

果賢法師

1 月 31 日 (六) | 09:00-11:30

### 開啟心中的寶山——法鼓山故事 導讀講座

果賢法師

1 月 31 日 (六) | 14:00-16:30



## 凌雲寺

### 聖一老和尚法寶 ( 視頻與音頻 )



### 「佛典研讀系列」之《地藏十輪經》與 《占察善惡業報經》

溫金玉教授

12 月 20 日 (六) | 09:00-14:00

### Zoom 會議 :

858 1487 7156 ( 密碼 :324652)

# 感恩 有你 護持

《溫暖人間》  
26年  
祈願繼續同行

2025年11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 • Ken Chan • Kong Kit Fan • Lai Kwai Fong • 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 • 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 Yuk Sim • Yeung Kwok Chun • Yuen Ho Sum • 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 • 回向父親張謀強往生善處 • 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 • 回向先母歐陽麗往生淨土，祝願李浩泉，李翠玉，李樂身體健康，事事順利 • 回向全球天災人禍意外罹難者往生西方極樂淨土 • 回向合家平安，身體健康，孫兒在媳婦腹中健康成長 • 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 • 回向往生的天竺鼠 Milos 離苦得樂，永離三惡道 • 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 • 回向砵蘭街一隻貓媽媽及小貓早登極樂 • 回向區焯楠一生平安健康 • 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 • 回向累世冤親債主早生善道離苦得樂 • 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 • 回向潘淑霞身體健康，闔家平安，生活愉快，世界和平 • 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 • 回向關青紅合家健康平安，福慧雙修，業障消除 • 回向關樂怡平安健康 福慧雙修 • 朱曉玲，朱曉珮 • 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 • 周少懷麥曉勤回向合家平安 • 周薇青 • 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 • 祈願香港大埔宏福苑火災死者早日安息，離苦得樂 • 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 • 馬文善祝願所有眾生離苦得樂 • 馬文善祝願社會祥和佛法興隆 • 馬紹強，馮群，曾灼，莫積利 • 張海濤 • 張智偉，劉家敏回向父母身體健康 • 張鈞傑，張議尹，張珈穉，李寶碧，張珈源回向十方眾生 • 張曉盈，張逸謙 • 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 • 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，莊施肥，莊四妹，林文卿身體健康 • 陳志明 • 陳松卓 • 陳金玉合家 • 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 • 麥倩霞 • 曾慶忠回向小黑鼠 • 曾譽深，黃翠霞回向先岳父黃福洪，先岳母吳長娣 • 無名氏 • 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，女兒李嘉潔離苦得樂往生淨土 • 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 • 黃祐晴回向慈悲喜捨，眾生離苦得樂 • 黃偉煌 • 黃順夷回向爸爸黃潔賢，媽媽黃湜鈞身體健康 • 楊海濤先生夫人回向女兒楊希瑗兒子楊焯寅福慧雙修，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 • 劉寶玉 • 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 • 盧仲文 • 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，蔡梓傑回向歷劫以來，內外宗親，父母，兄弟，姊妹，冤親，債主，四生，五族，六道眾生 • 羅澤浦（偉強），潘寬悌，羅卓榮 • 羅麗霞 • 譚仁杰 • 譚志邦 • 願世界和平，家庭健康 • 願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道 • 願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國 • 願先父李道良往生淨土，離苦得樂，無憂無慮，平安自在 • 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 • 願家人身體健康，心想事成，快樂自在，願世界沒有天災人禍 • 願梁振強，劉淑卿，梁婉冰，梁卓藍身體健康，幸福平安 • 蘇國輝 • 龔裕榮回向冤親債主

**黃大仙祠太歲元辰殿**

# 三台九皇星燈

領燈 順迎福

道教相信每人皆有自身的本命星，星辰的升落起跌對個人運程、生命皆有影響，故此衍生出拜星、禮斗的文化，祈求眾星君保佑，延壽消災。

**認領星燈方法：**  
可於本園網站下載認領表格 或 親臨本園總辦事處索取認領表格

嗇色園黃大仙祠太歲元辰殿自2016年起奉設「三台九皇星燈」供善信認領，星燈由高功法師灑淨開光，懸掛於殿內斗姥壇前。星燈將於科儀起，在本園「太歲元辰殿」內「先天道姥摩利支天紫光天尊」前懸掛一年，期間逢農曆每月十五日，由本園經生道長於殿內禮斗讚燈，祈願各領燈燈主福壽康寧、平安順利。

可供認領：三蓋

即日起接受申請  
額度有限，先到先得

**三台星燈** 可供認領：兩蓋

**北斗七元星燈** 可供認領：七蓋

十二生肖木刻吊飾 斗姥吊飾 及「太歲元辰殿入殿證」各四張 六十太歲卷軸圖 《奉道參神》

琉璃牡丹燈 九色珠

詳情 

# 牡丹供燈

嗇色園黃大仙祠太歲元辰殿

## 元辰護佑・星光主照

人各有命星主宰，燃點本命星燈，可滌身宮愆過，星光永照。嗇色園將於丙午年（二零二六年）始，在太歲元辰殿內點燃「牡丹供燈」，供奉眾星之母—斗姥元君。並逢農曆每月十五日燃燈誦經，農曆初一不設壇朝聖，燈主可自行點燈。各善信可供奉牡丹供燈，點亮自身「本命星燈」，祈求平安順遂、元辰護佑、星光主照、福德無量。

現正接受申請  
額滿即止



**供燈方法**  
親臨本園總辦事處或  
太歲元辰殿虔請

**供燈地點**  
嗇色園黃大仙祠太歲元辰殿或  
由善信迎領家中供奉

**供燈儀金**  
港幣一萬元正

**供燈日期**  
丙午年全年供燈  
(由正月初一至年尾，每月初一不設壇朝聖，  
燈主可自行點燈，每月十五日將由本園道長  
設壇誦經點燈。)

**「牡丹供燈」開光灑淨科儀**  
善信凡於二零二六年二月九日（星期一）或之前供領  
牡丹供燈，將獲邀出席於二月十七日（正月初一）在  
太歲元辰殿內舉行之「牡丹供燈」開光灑淨科儀。

牡丹供燈詳情 

(852) 2327 8141 (852) 2351 5640 香港九龍黃大仙竹園村二號 [wongtaisintemple](#) [ssy\\_wongtaisintemple](#)



法性講堂  
DHARMA NATURE  
PREACHING HALL  
DHARMA NATURE LIMITED

# 法性平等·愛在共融

## 佛法分享+音樂會

### 【佛法與生命的對話】

2026年元宵夜·約定您  
**2026-03-03**

TUE 19:30-21:30

地點：東華三院「東浦」

《六祖壇經》：「佛法在世間，不離世間覺」由傷健人士和義工們演繹一些耳熟能詳的歌曲由師父開示當中所透視的佛法大意，讓我們感受佛法如何可與生命對話。



法忍法師  
佛法開示



林子謙  
大會司儀

#### 換領入場券要求：

- 捐款\$1000或以上，予香港註冊慈善團體之收據  
(可以是一張或合併多張收據成\$1000的捐款)  
(每\$1000之收據可換乙張入場券)

支持以下的慈善項目：

- 安老或醫療
- 或愛護動物組織
- 或傷健人士之支援

\*每人限換兩張入場券

將有關慈善收據之影像WhatsApp  
至98897875便可換領門券

地址：九龍新蒲崗大有街3號萬迪廣場17樓  
網頁：[www.dharma-nature.org](http://www.dharma-nature.org)

電話：2764-5678 | 傳真：3997-3470 | WhatsApp： 9889-7875