



本期要目

- 創會 56 周年 綜合慈善活動 暨 孟蘭孝親法會
傳授幽冥戒超度法會 / 三皈五戒法會
傳授在家菩薩戒法會 / 一天八關齋戒法會
- 以茶觀心
- 讓我們來做幾道有趣的數學題
- 每周抽出一天“空”給自己
- 善財童子下火海

186 期

● 免費贈閱

佛曆二五六八年（二零二四年）陸月刊

佛教青年協會創會56周年

綜合慈善活動 / 孟蘭孝親法會

日期：2024年 8月30, 31日 (星期五, 六)
及9月1日 (星期日)

地點：尖沙咀街坊福利會會堂
九龍尖沙咀彌敦道136A號

8月30日

星期五

下午1:00至4:30

晚上7:30至9:00

歡聚樂社區文娛活動，招待約800名街坊及長者(憑票免費入場)

弘法講座：三皈五戒，菩薩戒，幽冥戒
講者：心廉法師，宏瑄法師，覺智法師
(憑票免費入場)

8月31日

星期六

上午9:30至10:30

下午1:00至2:00

下午2:00至4:00

下午5:30至9:00

傳授一天八關齋戒法會(\$100元報名費)

傳授三皈五戒 (費用全免, 預早報名)

虔誦金剛經,阿彌陀經,放小蒙山

傳授幽冥戒(\$500一個先人牌位, 要預早登記及必須出席)

9月1日

星期日

上午9:00至12:30

下午2:00至2:30

下午2:30至3:30

下午5:00至9:00

虔誦地藏經法會(憑票免費入場)

誦孟蘭盆經

傳授在家菩薩戒 (費用全免, 預早報名)

啟建瑜伽餞口 (三大士)

(費用全免 有登記蓮位優先入場)

往生蓮位, 消災延壽位, 由6月1日開始接受登記, 詳情請向弘法中心職員查詢。

所有法會須憑票入座, 一人一票不設劃位, 免費門票派完即止

活動內容如有更改, 恕不另行通知。

註：三日法會活動
恭請十位法師主持, 收入用於建造
清遠豐盛古寺第七層寶塔及塔內四尊
四呎餘高佛像。

免費門票/牌位登記, 請到下列地點辦理:

- 1) 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 電話: 2338 9939
- 2) 屯門蝴蝶灣 觀音公園: (美樂花園對出海旁) 電話24301821

網址: www.bya.org.hk

報名: whatsapp: 52263994



佛教青年協會創會56周年

傳授一天八關齋戒法會

網上報名



報名費\$100位，請到下列地點報名：

日期:2024年 8月31日 (星期六)

時間：上午9時至下午5時

地點：尖沙咀街坊福利會會堂
九龍尖沙咀彌敦道136A號

1) 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
電話: 2338 9939

2) 屯門蝴蝶灣 觀音公園：美樂花園對出
海旁 電話：2430 1821
網址：www.bya.org.hk
報名：whatsapp：52263994



佛教青年協會創會56周年 三皈五戒法會

日期：2024年8月31日（星期六）

下午 1:00 至 2:00

地點：尖沙咀街坊福利會會堂
九龍尖沙咀彌敦道136A號

要預早登記及必須出席

請到下列地點登記：

- 1) 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
電話：2338 9939
- 2) 屯門蝴蝶灣觀音公園：（美樂花園對出海旁）電話24301821

網上報名



網址：www.bya.org.hk

報名：whatsapp：52263994



目錄

法師開示

- 06 想起顏回
- 10 好事多磨
- 13 讓我們來做幾道有趣的數學題

人生講堂

- 17 以茶觀心
- 23 有一種智慧叫低調
- 30 每周抽出一天“空”給自己

佛教故事

- 35 口渴
- 40 毒龍持齋戒
- 44 善財童子下火海的故事

焰續佛燈明

- 47 三寶歌 (續)

廣結善緣

- 54 贊助帳號
- 55 助印[雷音]功德芳名錄

出版：佛教青年協會
編輯：雷音編輯委員會
本期：2024年 陸月刊
本期數量：2500本



佛教青年協會會址：

弘法中心

香港 九龍 荔枝角 青山道
501 號 國際工業大廈 6 字
樓 B 座
電話：2338 9939
電郵：admin@bya.org.hk

閱覽室

九龍 太子道西 144 號 賜
珍大廈 7 字樓 7B 室
電話：2380 8221

屯門蝴蝶灣 觀音公園

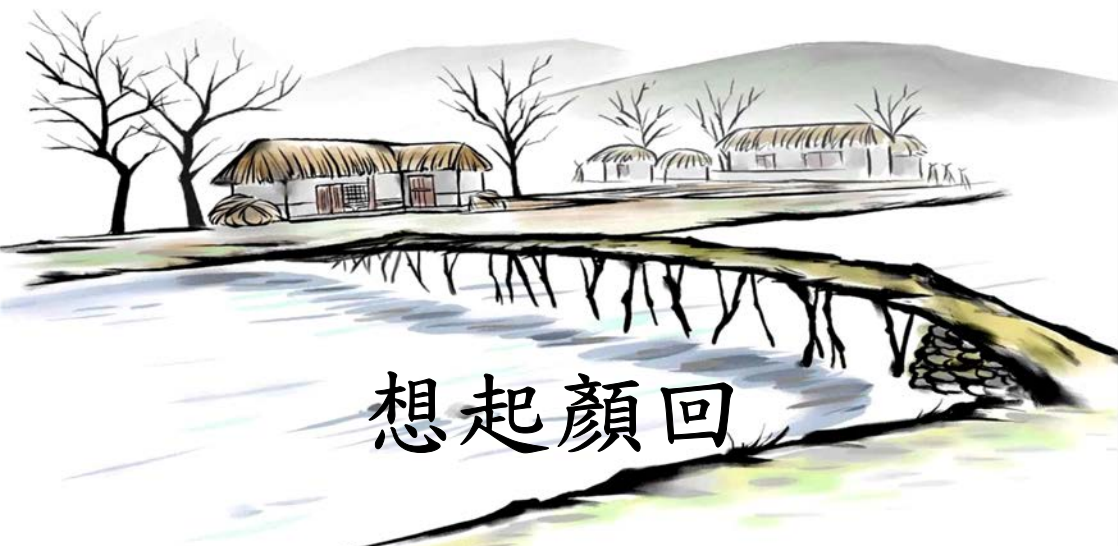
新界 屯門 蝴蝶灣第四十
五區 (美樂花園對出海旁)
電話：2430 1821

地藏閣

新界 荃灣 老圍村 三疊潭
12 號 (西方寺對面路口入)

紐西蘭分會

P.O. Box 82146 ·
Highland Park ·
Howick · Auckland ·
New Zealand.
Tel : (09)2713377



想起顏回

文摘取自 ● 明海大和尚 柏林禪寺

圖 ● 源自網絡

竟然又想起顏回，這位孔夫子的上首弟子。

“賢哉，回也！一簞食一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回不也不改其樂。賢哉，回也！”孔子這樣讚歎他的這位愛徒。最早讀到這段話在 20 多年前，那時我還是一個少年，隻身在外求學。顏回的形象深深地印入我的心田，使我在寂寞中，心生一份莊嚴和自負。翻一翻《論語》，有關顏回的句子實在不多。其中主要是孔子對他的讚歎，除「賢哉」這一段外還有幾條：

其一，夫子說顏回終日聽他的教導，“不違如愚”，下去一省察，原來“回也不愚”。

其二，孔子問他的弟子子貢：“你和顏回比哪個強？”子貢忙答：“我哪能和顏回比呀！顏回聞一以知十，我只能聞一知二”。

想起顏回

於是孔子感歎道：“弗如也，吾與汝弗如也！”

其三，魯哀公問孔子弟子中哪位好學，孔子說：“有顏回者好學，不遷怒，不貳過，不幸短命死矣。今也則亡，未聞好學者也。”

其四，孔子讚歎顏回“三月不違仁”，至於其他的弟子只能偶爾一至。

不過，這些記載中最能傳達顏回人格氣質的還是“賢哉”一段。這幾句話足以喚起我們對一位聖徒的想像：文弱，沉默；在偏僻的巷陌里，簞食瓢飲，兀坐終日；落落寡合，卻怡然自樂。

想起顏回

但不能說這是枯寂與逃避，因為這生命景象中透露出活潑與堅毅，那種以道自任的勇氣，確乎不拔的力量會使人發問：顏回看到、體悟到了甚麼，使他如此樂之不疲、隨順自安？

這不是我個人的想像。顏回確實打動了歷史上的許多人。最典型的是宋代以後，受禪宗的影響，儒者們捨棄訓詁辭章之學，轉而探尋孔門心法，他們關注的第一個題目便是所謂的“孔顏樂處”。

顏回身居陋巷，不改其樂，孔子是“飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。

“那麼，他們樂在何處呢？



宋代理學大儒周敦頤就教他的弟子程頤、程顥“尋孔顏樂處，所樂何事”，這分明就是禪宗參話頭的功夫。周敦頤曾隨佛印禪師參禪。

有一天，看見窗外草生，大悟，說：“與自家意思一般。遂寫了一首偈語呈與佛印禪師，其中最後兩句說“草深窗外松當道，盡日令人看不厭”。

“看不厭”那就是其樂陶陶了。想必周敦頤體悟到了「孔顏樂處」。

顏回之樂，所樂何事？這對今天的我們是個難以參透的謎。顏回自然不是樂簞瓢陋巷，他不是一個以苦為樂的人，關鍵能雖苦尤樂。他的樂是自足自發的，不以外在環境為轉移，就像一股永不枯竭的泉水，汨汨不息，無有窮盡。朝如是，夕如是；貧賤如是，富貴如是；甚至，生如是，死亦如是。

慚愧呀，我們這些現代人！我們整日忙碌奔波，有幾個人能欣賞自性中那本有的安詳快樂？有幾個人能不借助外在聲色的刺激度過一個充實的週末？又有幾個人能獨自在燈下讀完一本聖賢書？很少很少。

所以，我們迷惘苦悶，會圍觀一位落水者的掙扎無動於衷，會無視街頭歹徒的暴行匆匆逃走；預言末日的流言蜚語會讓我們惶恐不安，巫婆神漢的魔幻表演能使我們心醉神迷..... 也有一些人冷靜下來，找到佛法。但我希望他們不要以急功近利和股票投機的心理去學佛，那樣會忘失自己生命中本有的財富而始終得不到安樂。

佛法是一種安樂法門，它是要我們以法自安安他，以法自樂樂他。這個法在哪裡呢？就在我們的自性裡，在我們生命的當下。如果我們能返觀內照，承擔得起，則樂自心生，向別人說一句都來不及。這，正是顏回之樂的真意。顏回，這位聖徒，他靜定的身影展示出生命本來的自然風光。我又想起他來.....

想起顏回



好事多磨

文● 摘取自聖嚴法師

圖● 源自網絡

俗話說：『好事多磨』，成就一樁世間好事，尚且要費盡心力，突破重重困難，何況是修行？修行路上，從凡夫到成佛，一個障礙接一個障礙。有時障礙確實存在，有時是自己一邊走，一邊製造障礙，而使自己必須跌跌爬爬地通過這些障礙。

好事多磨

有一次，我上樓梯，有人喊：『師父！』我一回頭，差點向下摔倒，原因是踩著了自己所穿的海青的下擺。可知，有身體就有障礙，有心念就有障礙。

修行人就怕自己不反省自己是凡夫，福德淺薄、智慧不夠、煩惱障重；當常以聖人的境界心嚮往之，而

不要以為自己就是聖人。要求凡夫立刻沒有煩惱是不可能的;但能夠知道慚愧，願意修行，並盡力而為，這便是負責任的態度了。

煩惱來時，不要害怕、不要討厭，讓它煩去，自己不煩，久而久之，煩惱會越來越少。有人要跟煩惱鬥，那將更加一層煩惱。用意志力也許可以戰勝煩惱，但這只是暫時的，好比用石頭壓草頭，強勁的煩惱草根，還會從旁的縫隙間冒出來，或者石頭移開后，草依然茂盛。

在修行中的懺悔法門，便是要讓積壓的煩惱露出來，好比清一個千年的廁所，必須先洩其臭氣。事實上，人心中所積藏的無明癡闇，豈止如千年古廁，乃至是億萬萬年以來的老廁所，裡頭的貪嗔愚痴，既穢且臭。

開始修行就是將它打開，讓它風吹日曬;雖然最初之際，是臭穢難當的，但時日一久，臭氣自然消散。修行人不能不面對事實，你希望一個茅坑是清潔的，不應該臭，這已經違反了常理。

好事多磨





最好的禮貌就是
少管閒事。

修行，要甚麼都好，隨境而安；任何煩惱境界出現，都不要理它，既不拒也不迎。境界好比五月天的蒼蠅，越想趕它走，越覺得討厭。你揮一揮，它飛兩轉，你一停手，它又回來了，繞著你的臉上、身上嗡嗡作響。

據說，釋迦世尊在樹下長期坐禪修行之際，鳥兒看著他的頭髮軟軟的，便在他頭上做了鳥窩、生蛋、孵小鳥、拉屎；佛是知道的，就是不管它，結果修成了無上正等正覺的佛道。所以修行時，遇到障礙，以不排除為原則，不以障礙為障礙，不將障礙當作對像來破除。



讓我們來做幾道有趣的數學題

文●摘自宗性法師所著《改善人生與生命》 圖●源自網絡

你認為自己的生活中，甚麼最重要？每當遇到問題時，這個重要的事物是否能夠幫助到你？讓我們一起跟隨宗性大和尚的文章《心態決定改善的成功率》來做幾道數學題吧！

心的狀態好不好，決定我們能否成功，因此，正確的心態是圓滿解決問題的關鍵。讓我們來做個算術題，看看心態的重要性。英語當中有二十六個字母：

*a`b`c`d`e`f`g`h`i`j`k`l`m`
n`o`p`q`r`s`t`u`v`w`x`y`z`。*

如果把英文中的二十六個字母，分別和 1 到 26 的數字進行對等。比如：a 代表 1，b 代表 2，c 代表 3，那 z 就是 26。

讓我們來做幾道有趣的數學題

來看第一個詞：**hard work**。hard 是努力，work 是工作，這個詞就是努力工作的意思。然後，把這個單詞的字母一個個地分解開，看它們對應的數字是甚麼。h 對應的是 8、a 對應的是 1、r 對應的是 18、d 對應的是 4、w 對應的是 23、o 對應 15、r 對應 18、k 對應 11。加起來是多少？**98**。

$$\begin{aligned} H+A+R+D+W+O+R+K &= \\ 8+1+18+4+23+15+18+11 &=98 \end{aligned}$$

有意思吧？再看“知識”——**knowledge**。

把這個單詞拆開，對應的數位是 11、14、15、23、12、5、4、7、5。加起來是多少？**96**。你看，知識學得再多，也只有**96**。

$$\begin{aligned} K+N+O+W+L+E+D+G+E & \\ =11+14+15+23+12+5+4+7+5 &=96 \end{aligned}$$

還有世間上所追求的“愛情”——**love**。love 這個單詞對應的數字是 12、15、22、5。加起來是多少？只有**54**。現代人都喜歡愛情，但是**得分最低**。

$$L+O+V+E = 12+15+22+5 = 54$$

還有，現代人不是喜歡運氣嗎？我告訴你，“運氣”是這樣的：**luck** 對應的數位是 12、21、3、11。加起來是多少？**47**。所以，不要去等待運氣。

$$L+U+C+K = 12+21+3+11 = 47$$

剛才列出來的詞，都是我們平常認為重要的東西，但實際上它們並不重要。那麼，甚麼才能使生活變得更加圓滿呢？有人會說前面這些都不要，有錢就行。我們來看「錢」——**money**，它對應的數位是 13、15、14、5、25。加起來是 **72**。你看，錢也不管用，它也不能圓滿地解決問題。

$$M+O+N+E+Y = 13+15+14+5+25 = 72$$

再看「領導能力」——**leadership**。領導能力才是圓滿嗎？也不是。把這個單詞拆開，對應的數位是 12、5、1、4、5、18、19、9、16，等於 **89**。還是沒有到 100。

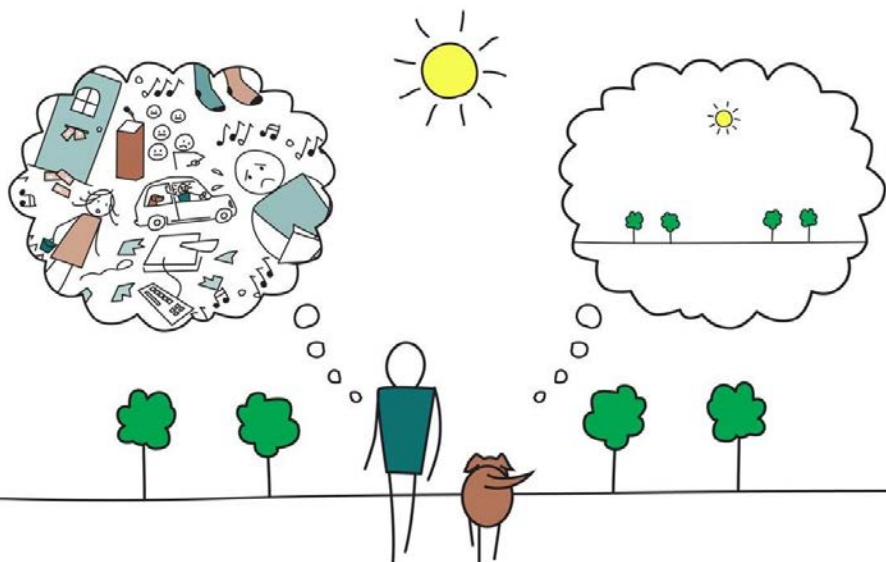
$$L+E+A+D+E+R+S+H+I+P \\ = 12+5+1+4+5+18+19+9+16 = 89$$

究竟甚麼東西能使生活變得 100% 的圓滿呢？每個問題都有其解決之道，只要你把目光放得遠一點，就能解決。現在要把眼光放在哪兒呢？心態上。

心態——**attitude**，它對應的數位是 1、20、20、9、20、21、4、5。加起來是 **100**。

$$\begin{array}{|c|c|} \hline + & \times \\ \hline - & + \\ \hline \end{array}
 \quad A+T+T+I+T+U+D+E \\
 = 1+20+20+9+20+21+4+5 = 100$$

讓我們來做幾道有趣的數學題



只有心態是 100，除此之外，其他的東西都不重要。努力工作、知識、愛情、金錢、運氣、領導能力，這些都達不到 100，再怎麼努力頂多 98。

讓我們來做幾道有趣的數學題

這是一個成功學的小遊戲。雖然是遊戲，但卻告訴我們：改變心態最重要！之所以和大家分享這個遊戲，是想幫助大家理解：突破生命就在現前一念心。心有那麼重要嗎？就是有那麼重要，因為它能 100% 地解決問題。

最後總結一下，改善人生的起點在哪兒？有人回答“心”。告訴你們，回答“心”還不對！“心”有過去心、現在心、未來心，而只有現前一念心才是起點。睡著了的心、打麻將的心有用嗎？沒用。

以 茶 觀 心



文摘取自●成都文殊院

圖●源自網絡

這幾年，習慣了每天泡泡茶，雖是一人茶事，卻非隨意之事，鋪一方茶席，點一段沉香，若逢一節氣，再添一些花，增幾許幽意。

草木總是真誠待人，這份心意與人際互動不同。茶在大自然中成長，接受陽光、雨露、風雨的洗禮，歷經多次遭遇后，與茶人、茶客相遇。它的靈氣與心意從未被隱藏，但泡出的茶味需要用真誠、直率、平和的心態去品味。

以
茶
觀
心

這不僅是因為茶本身的特質，更在於每一次泡茶、品茗時自我內心狀態。想想看，自己每日的泡茶習慣，就是對每一個心念的寫照吧。

近日，每每喝茶時總感覺茶湯苦澀，入口生硬，彷彿有一股無形的力量卡在胸口。這樣的口感，或許是泡茶技術偏差，又或是內心妄念所致，但頻繁發生，說明我需要觀照自心了。

輕嘆一聲，似有似無，就像眼前這杯無力的茶湯一樣，我並未察覺心之起伏，但這茶，以其真實之感，多次提醒著我。覺察到此，豁然發現，這看似習以為常的習慣，包含著每次泡茶的心念。

泡茶的手法已如同條件反射般熟悉，但茶不走心，茶湯便走了味。這看似依賴、安全和平衡的習慣，讓心無知無覺，好似喝著茶，卻無法品味茶味，更不見真心。這是茶的真實，也是喝茶人的真實，更是自身的真實。

喝茶之苦澀，啟示我們生活的真相，我們常常忽略內心的真實，茶則用其苦澀提醒我們，芸芸如我，真實如茶。儘管茶的生命短暫，但它依然能釋放其味；我們的生命相對較長，卻被顛倒虛妄、醉生夢死所佔據，這苦又豈是這茶湯的苦澀能言。我們這些習慣難道不是執著愚癡、無明煩惱及怨恨嗔恚？

人生之茶，味之苦也，眼前這茶，如何泡？

重整自心，真心待茶，提起心念，真誠以待，似對待友人般，從碗沿緩緩注入水流，茶葉與水迅速融合，蓋碗中的茶湯隨即變成琥珀色。剎那間的妄念，迅即拉回當下，倒入品茗杯中，初入口仍是苦澀，後有回甜，一飲而盡。

再泡，拉高注水，未入口便有香氣，並不高揚，茶湯有苦有甜，各自參半。不甘心，繼而再泡，直到壺中水盡，茶再無任何滋味，仍未泡出澄澈的甘甜。

看著碗中的茶已殆盡，頓生沮喪之心，捫心自問，為何當下的我，真心待茶，茶味卻不如人意呢？

再次覺察，我相信茶會綻放其味，但不相信自己可以泡出一味甘甜之茶，這是茶的直心，並非是泡茶之我的直心。

以茶觀心

提起水壺，向著盞中灌注之時，或是高沖，或是低注，我從不懷疑這茶的滋味，因我知它是如實的茶，在與我相遇時，會有茶的滋味。可是，在微妙的心隙間，



以茶觀心

有一絲對自我的懷疑或擔憂，不僅因自己呈現出的茶並不完美，更是因自我對茶的理解和真心不夠。

背負著這些沉重的負擔，又怎能以直心泡茶和品茗呢？茶從未曾因水之滾沸而心生怯意，相反，在這高揚之中，揮灑自如，釋放如蜜幽蘭之氣；未曾因久藏地下而心生怨懟，卻在與水相遇時，一洗塵土幽閉，宛若新生。

茶從未曾因水之滾沸而心生怯意，相反，在這高揚之中，揮灑自如，釋放如蜜幽蘭之氣；未曾因久藏地下而心生怨懟，卻在與水相遇時，一洗塵土幽閉，宛若新生。

茶葉未曾因泡茶之人不懂、不識、不真心、不直心待茶而煩惱擔憂，茶仍是茶，茶深信自己，亦相信泡茶之人。

以茶觀心，頓覺慚愧。人之心太過渺小，總圍繞著虛妄的我，看不清自我的本來面目，不斷陷入幻相之中，以幻為真。若遇心生歡愛之境時，習慣性地幻想對方，若對方不滿足自我想像，便心生怨懟；若遇他人優秀之境，更是嫉妒毀謗，認為他們影響到自我的成長；相信他人多於相信自己，便使自我受到傷害。

茶等草木，長成於泥土，幾經焙火，封藏於室，遇沸水仍能吐香增韻。人之靈長，萬年進化，可否走出自作繭蛹、自畫牢獄的自我？我們習慣於依賴他人，相信別人比相信自己更簡單，因為這樣不需要承擔獨立成長的責任，但這也讓我們無法把握每個不受控的當下，無法放下虛妄，無法面對和承擔不復存在的真。

茶之直心，拋開了一切，不思善不思惡，卻又安住於茶人、水、茶器之中。在每一次的相遇中，茶照見了自己，也照見了對方。當下，我們也應如茶般，相信自己。




重新整理茶席，看著那油亮的葉底，真心地感恩，感恩它毫無保留地奉獻給我，我深深地感恩茶所代表的平常心，讓我能夠用真心和直心來品味。

認真地洗茶器，拿出餘下的半包茶，燒水、靜坐，等待水開，側耳聆聽水開的聲音。感受自己每次呼吸，鼻腔中的氣流，水聲由悶悶的沉重之聲轉為輕快的擊打壺聲，最後化為肉眼可見的水汽。此刻，將自我打開，心與茶器一同接受水流的澆灌。

以茶觀心

將乾茶請入盞中，輕輕地搖香、喚醒，提起水壺，向盞中傾注，輕柔而不失力量，平等而慈悲。稍坐，茶湯香氣撲面而來，湯色如琥珀，明亮清澈，茶湯醇厚絲滑，如絲綢般滑過口腔，香氣沁潤茶湯，溫潤五臟六腑。此刻的回甘、苦澀皆化為茶味，三口為品，四口為啜，周身茶湯的香、氣、韻中，漸忘自我，心與茶相融，心已為茶，茶已入心。

茶葉在水中漸漸舒展，浸潤出茶湯的滋味。**如此，諸君可識得自家茶湯滋味？**



有一種智慧叫低調

文摘取自 ● 鎮安古寺 / 圖 ● 摘取自網絡

有人說：高處不勝寒。也有人說：生活在低處。
還有人說：做人要低調。更有人說：智慧就是覺悟。
那到底甚麼才是真正的智慧呢？

低調做人，說起來容易，但要真正做到卻不簡單。它是
以真才實學為基礎的，是以內涵和修養為支撐的，是以冷靜和平淡為前提的，需要不斷地學習、不斷地修鍊。是一種做人的大智慧，但需要真心實意地去追求、去踐行。

如果說，智慧是一種理性思辨的話，那麼“低調”本身就是智慧的結晶。智慧，簡單地說就是聰明才智，是對事物能迅速、靈活、正確地理解和解決的能力。

有一種智慧叫低調

世人都希望自己不愚昧、愚蠢、愚拙，而是聰明、聰慧、聰穎，當一個個明白事理的人，成為一位擁有智慧頭頭腦腦的人。

然而，由於稟賦、學養、操行和境界的不同，現實中不僅每個人所表現的智慧水準不一，對智慧的理解和表達也不盡相同。有知、有識、有能而又不事張揚的低調者才是真正的大智慧。

低調做人，不是示弱，不是自卑，不是怯懦，不是軟弱，不是退縮，更不是不思進取，而是不喧鬧、不張揚、不嬌柔、不造作、不招人嫌、不惹人嫉，是理智中的圓順、愚鈍中的機智，是一種心胸的寬廣、內涵的深厚、意志的堅韌、處事的穩重、傲骨的深沉和品格的皎潔。

是一種虛懷若谷和大智若愚，是自我發展和諧環境的營造，是安身立命的高超藝術，是做人的高境界和高水平。

有一種智慧叫低調

正如有智者所談到的，山不解釋自己的高度，並不影響它的聳立雲端；海不解釋自己的深度，並不影響它容納百川；地不解釋自己的厚度，但沒有誰能取代她承載萬物的地位。

善於低調的人，往往把出世和入世運用得順理成章和淋漓盡致，既有自己準則的保持與堅守，又能使自己的表現與主張得到他人和社會的接納與認同，在和諧愉快中幹事業，在不顯山露水中出奇跡，在平靜聲中響驚雷。古往今來，那些人生的大成者，都是無不追求做人的低調並善於低調的智者。

只有將低調的諸種期待和要求內化於心、外化於行，方能在心態上、姿態上、言語上和行動上擁有悅人的表現，沒有虛偽，沒有做作，一切都表現得那麼本真、那麼輕鬆、那麼自然。

有一種智慧叫低調





2024年3月17日 佛青福田組 / 旅遊





組合辦~ 深圳祈福禮佛一天遊





2024年3月17日 佛青福田組 / 旅遊





組合辦~ 深圳祈福禮佛一天遊





每周抽出一天“空”给自己

文摘取自 ●深圳東山寺 / 一行禪師 《正念的奇迹》 / 圖●摘取自網絡

抽出一天给自己

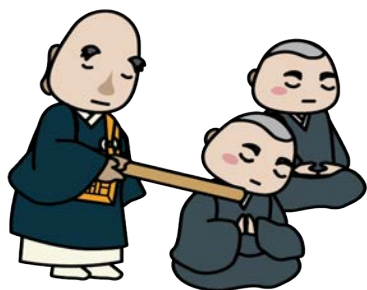
每天、每時、每刻，人們都應當修習正念。說起來容易，做起來卻不簡單。這就是為甚麼我在禪修班上建議學員：每個人都應當在一個禮拜中留出一天，全身心地修習正念。當然，原則上你擁有每一天、每個小時。可事實上，我們中只有少數人能夠如此。我們總覺得家庭、工作、社會事務佔據了自己全部的時間。所以，我迫切建議大家一個星期留出一天，或許是星期六。

每周
抽出
一天
”
空
“
給
自己

如果留出星期六，那麼星期六一整天都應當是你的，是你完全主控的一天。星期六將成為一道梯子，它會提升你，使你養成修習正念的好習慣。和平工作會或者服務團體的所有工作人員，不管工作有多麼急迫，都有權利擁有這樣的一天。

因為沒有它，我們很快就會在充滿煩惱和忙碌的人生中迷失自己，而我們的回應也會日漸徒勞無功。不管選出哪一天，都可以作正念日。

為了設定一個正念日，你要想辦法在醒來時就提醒自己，那天是你的正念日。你可以在天花板或牆上掛些東西，像一張寫著“正念”的紙條或者一根松枝任何在你睜開雙眼時可以看到的東西，提醒你“今天是我的正念日”。



不慌不忙做事

今天是你的。記住這一點，也許你會感覺到唇邊的一抹微笑，這笑容使你確信自己完全安住在正念中，並且能滋養出

更圓滿的正念。

還躺在床上時，慢慢隨順你的呼吸緩慢、綿長且有意識地呼吸。然後慢慢地起床不是像平時那樣一下子躍起來，藉由每一個動作來滋養正念。

起床后，刷牙、洗臉，平靜而放鬆地做所有早上的事情，在正念中完成每一個動作。隨順你的呼吸，看好它，不讓心念渙散。平靜地做每一個動作。用安靜、綿長的呼吸來測量你的腳步，保持淡淡的微笑。

每周抽出一天“空”給自己

至少花半小時洗澡，在正念中慢慢地洗。洗完的那一刻，你會感到輕鬆且煥然一新。洗完澡，你可以做家事，例如洗碗、打掃、擦桌子、拖廚房地板、或整理書架上的書。不論做哪一樣，輕鬆從容地做，安住正念中。不要為了趕任務做事。要下定決心以放鬆的狀態，全神貫注地做每一項工作。

享受你的工作，與它合一。

如果做不到這些，正念日將毫無意義。如果你在正念中做每件事，就不會再覺得工作令人頭疼。就好像禪師們，無論在做甚麼，舉手投足，都會不慌不忙，非常沉穩，沒有絲毫勉強。



對剛開始修習的人來說，最好在正念日一直保持沉靜。這並不意味著你一句話都不能說。你可以聊天、甚至唱歌，但不論是聊天或唱歌，都要對你正在說甚麼，唱甚麼，保持全然的正念，並且盡量少說或少唱。當然，只要覺知自己正在唱歌、覺知在唱甚麼，在唱歌的同時修習正念也是有可能的。不過要注意的是，如果你的禪定功力還很弱，在談天、唱歌時，很容易就會失去正念。

每周抽出一天“空”給自己

午飯時間，為自己好好準備一頓飯。在正念中煮飯、洗碗。早上清理房間後，下午做完園藝或者看過雲、採完花後，在正念中沏上一壺茶，坐下來好好品嚐。給自己充裕的時間去做這些事。

喝茶時，不要像那些在工作間歇囫圇咽下咖啡的人一樣，要不疾不徐、虔敬地喝，就好像它是地球繞著旋轉的中軸，和緩地、平穩地朝著未來行進，而不是匆匆忙忙地奔去。過好真實的這一刻。這一刻，就是生活本身。不要做未來的俘虜，不要煩惱你未來要做的那些事，不要想著開始或擺脫甚麼，不要想著“離開”當下。

在正念中入睡

化為樹籬中靜靜坐著的芽，
化為微笑，成為這不可思議的存在的一部分，
凝立在這兒，無須啟程。
這塊土地，就像我兒時的故土
那樣美麗，請不要傷害它，
請繼續歌唱。

——《金芥菜花田上的蝴蝶》



每周抽出一天“空”给自己

晚上，你可以誦經並抄下幾段經文，可以寫信給朋友，或是在這周的日常事務之外做其他你喜歡做的事。但是不論你做甚麼，都要保持正念。晚餐只吃一點就好，這樣在十點或十一點坐禪時，空腹會讓你坐得輕鬆一些。坐禪后，你可以在晚間清爽的空氣中間適地散步，在正念中隨順呼吸，用腳步測量你呼吸的長度。最後，回到房間，在正念中入睡。

須想辦法讓每個工作人員都擁有正念日，這樣的一天至關重要。它對這一周其他日子的影響是不可估量的。

只要實行每週一次的正念日，你就會在三個月後看到生命中巨大的改變。正念日會開始滲透到一周內的其他日子。最後，你一週七天都會活在正念中。我確定，你會和我一樣認同正念日的重要。

正念練習：數呼吸

全跏趺坐或半跏趺坐，或散散步。

吸氣時，要保持正念：我正在吸氣，一。

呼氣時，也要保持正念：我正在呼氣，一。

記得要從腹部呼吸。

開始第二次吸氣時，要保持正念：我正在吸氣，二。

然後慢慢呼氣，同樣保持正念：我正在呼氣，二。像這樣一直數到十，然後再從一開始數起。只要數錯或忘了數，就回到一重新開始。

—— 一行禪師《正念的奇跡》



文圖●摘取自 空林文教 / 網絡

《摩訶僧祇律》中講到一個故事，佛陀時代，波羅脂國有兩個比丘。一日，聽說佛陀在舍衛國大開法筵，演說妙法，二人便相約一同前去聽佛陀開示法要，收拾了簡單的行囊，便向舍衛國出發了。

口渴

二人一路疾行，口乾舌燥卻沒有發現水源，走得筋疲力竭時，終於發現了一口井。二人欣喜，前去汲水。當他們把水汲出井後，卻發現水中有蟲，此時其中一位比丘，顧不得水中有蟲，就迫不及待地一飲而下。

而另一位比丘，只是默然地站立於井邊，喝了水的比丘見狀就問：“你不也是很渴嗎？”

為甚麼現在卻不喝了呢？”這位比丘答道：「佛陀有制戒，水中有蟲不得飲用，飲了即犯殺生戒。」

喝了水的比丘就相勸說：“你還是喝了吧，不然渴死了，連佛都見不到，更別說聽經聞法了！”這位比丘聽完，不為所動：「我寧可渴死，也不願意破戒！」這位堅持不喝水的比丘因此而喪命。

喝了水的比丘獨自一人繼續趕路，終於來到佛所，一見佛陀，立刻五體投地，至誠禮拜。佛陀以神通智慧力得知先前發生的事，詢問道：“比丘！你從何處來？有沒有同伴隨行？”

口渴

“比丘即一五一十地把路上發生的事稟告佛陀，佛即呵斥說：“你這個愚癡的人！你雖然現在眼睛見到了佛，但是卻沒有真正地見到佛，那位持戒而死的比丘已先你一步來見我了。”

佛陀更進一步說：「若比丘放逸懈怠不攝諸根，雖和我在一處，卻離我很遠，這樣的比丘雖見我，我卻不見他。如果有的比丘在大海彼岸，能不放逸、

精進不懈，斂攝諸根，雖離我很遠，我卻常能見彼，這樣的比丘也常能親近我。”

日常生活中，慚愧的我時常同喝水比丘一樣來為自己開脫：“不然渴死了，連佛都見不到，更別說聽經聞法了！”這是我們對戒律，對佛法的誤解。



有時我們雖受了三皈五戒，還時常有疏懶之處，持戒也持得並不到位，遑論遇到佛經中提到的那些身體不得不承受的疼痛，甚而生命受到威脅的場

口渴

景。

《大智度論》云：“為求解脫涅槃而持戒，是為上人持戒。為求佛道，憐憫眾生，了知諸法求實相，不畏惡道，不求福樂之持戒，是為上上人持戒相。”

當知佛戒不受則已，受則不可毀犯，時時處處，持淨戒，故清涼。

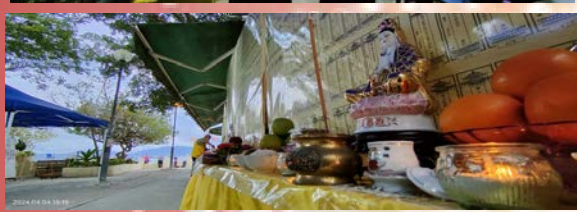


2024年3月28日慶祝觀音誕 佛青屯門觀音公園 舉辦傳授三皈五戒法會





2024年4月4日 佛青屯門觀音公園舉辦
清明孝親法會，黃昏放大蒙山一堂





文 ● 摘取自 學生會文媒組 空林文教 圖 ● 摘取自網絡

《大智度論》第十四卷云：問曰：已知屍尸羅相，云何為尸羅波羅蜜？答曰：“菩薩持戒，寧自失身，不毀小戒，是為尸羅波羅蜜。

“往昔菩薩本身曾作一大力毒龍，身體孱弱之人被毒龍看一眼就會死亡，身強體壯之人被毒龍噴口氣也會死亡。

毒龍持齋戒

一天，這條毒龍正受持一日一夜的八關齋戒，來到山林之中靜坐，由於坐得太久，一時疲憊不堪，意志稍稍懈怠，竟然睡了過去。當毒龍酣睡時，形狀就像一條蛇，身上呈現美麗紋路，並且閃耀著七寶一樣的光芒。

有一個獵人無意間發現這種奇景，走到毒龍附近，驚喜地說：“這樣的皮如此罕見，真是稀世奇珍，我若得到這皮，拿來獻給國王，讓他製成精美華服，不是很合適嗎？”

獵人就用木棍壓住毒龍頭部，又用獵刀剝皮。毒龍皮膚被割，當即醒來，心想：“我有威猛大力，自在運用，消滅一個國家，易如反掌，你這個小東西，怎能困得住我？不過我如今已正式持戒，不必計較這具肉身，我應遵循佛陀教誨。”

於是毒龍自己忍受一切苦痛，因為已經持戒，為了憐憫這個無知小人，合上雙眼不再去看，擔心出氣將人毒死，又閉住呼吸。這樣，毒龍忍受痛苦，全身皮膚被剝，龍失去了皮，也不生起懊悔之心。當時氣候炎熱，毒龍在泥土中蜿蜒爬行，想跳進大湖中安息。這時毒龍看見無數小蟲，爬到身邊，要吃自己的肉。毒龍為了持戒，不敢繼續挪動，唯恐傷害小蟲，暗自思量，發大誓願：「今天我把這身體布施給這些小蟲，是為了圓成佛道的緣故。我現在用肉來布施，以充實它們的身體；後世當我成佛之時，還要以佛法布施給他們，來增益它們的心性。」毒龍發下大誓願后，血肉都被小蟲吃光，壽命終結，當即生到忉利天上。

這條毒龍，就是釋迦牟尼佛的前身。那位獵人，就是提婆達多等六師的前身。那些吃肉小蟲，就是釋迦世尊初轉法輪時八萬諸天中那些得道者的前身。



佛教青年協會

梵唄、法器基礎班

妙崢法師教導
(師承鎮江金山寺)



日期：2024年6月22日
(星期六)
共15堂

課程收生人數20人
全期共15堂，學費全免
會員優先
額滿即止

時間：下午2時至4時

地點：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

查詢/報名：2338 9939
WhatsApp: 5226 3994
www.bya.org.hk



佛教青年協會

第42屆佛學基礎班招生

宗旨：向社會大眾介紹佛教基本知識，弘揚正信佛法

上課地點：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

開課日期：2024年7月20日(約23堂)
逢星期六晚上7:30至9時

恭請：衍空法師，道源法師，榮圓法師，演慈法師，證蓮法師，證源法師，證法法師，衍隱法師等各位大德任教。

以下為報名表格二維碼



電話：2338 9939 /
3563 7040

傳真：2336 1851

WhatsApp：5226 3994

電郵：admin@bya.org.hk

網址：www.bya.org.hk



善財童子下火海的故事

文●摘取自 六祖寺禪視界 圖●摘取自網絡



善財離開那羅素國，走到離伊沙那聚落不遠，看見熊熊大火，火焰衝天，聚落在火焰之中。一個人在火焰中竄來竄去。

善財“呀”了一聲，說：“不好了，聚落失火了。

“跑步前去撲滅。走近一看，房屋並未燃燒。那人見善財看得仔細，跳出火焰問道：“童子從何來有甚事？”

善財急忙上前施禮道：「我已發菩提心，利樂有情，造福人間。但不知如何行？特來參拜善知識者，願聖者慈悲教誨於我。」

那人說：“這很好，隨我來吧！”

善財隨同那人走到聚落旁，見豎著一排排無數尖刀。

那人一躍登上，在刀尖上跳來跳去，翻筋鬥、豎倒立，往來自如而不傷其身。善財想，莫非遇到魔鬼了？停步不前。

那人大呼：「快來吧，這就是你學會捨己為人的好地方。」善財不敢上去，只是膽戰心驚，回頭欲跑。剛一調頭，背後火焰又起。往左走，有夜叉執刀攔著。往右走，有餓鬼張開血盆大嘴。

善財嚇得一身麻木，叫道：“我命休矣！”

那人卻道：「隨我來吧，這是你唯一的好去處。」

善財驚慌不已，又想鎮靜下來，可是始終不能萬緣放下，只有垂首待斃。頃刻間，忽聽空中百千音樂齊鳴，樂聲雅韻，有人歌唱道：「童子尋求勝熱公，門前別露一家風。刀山火聚方燈跳，頓悟圓明色是空。」唱罷道：“善財勿驚，此善知識者實難相遇，將為你解除煩惱。”

善財戰戰兢兢，望空拜謝。又向那人作禮道：「聖者，祈慈悲教誨。」

那人喝道：“還不上來，等待何時？”

善財鼓起勇氣，一躍登上刀上，刀尖觸及湧泉。奇怪，刀尖不但沒有傷肉，而且感到四肢輕鬆，身心舒暢。

善財頓時萬念俱寂。隨著那人跳躍翻騰，有說不盡的快樂。那人不是別人，正是善財要參拜的勝熱婆羅門。勝熱婆羅門大吼一聲：“快下火海！”

善財此時心情沉著，無有雜念。隨著勝熱，跳進猛火焰焰的火坑，感覺不是炙熱，而是遍身清涼，煩惱盡息。二人在火坑中，來回徑走，穿梭而行。左轉右繞，越走越感到舒暢，越走越感到怡悅，有說不出的快樂。二人行走多時，才跳出火坑。

善財出了火坑，這種愉悅，不可言喻，默然享受。
婆羅門對善財說道：“尋訪名師，參拜善知識者，要刀山敢上，火海敢闖啊！”

善財拜謝教誨。勝熱又說道：「再往南去有個獅子奮迅城，城中有個慈航童女，她可以告訴你淨化世間，造福人間的善行。」

善財向勝熱婆羅門右繞三匝，勝熱又吩咐道：“淨化人間的道路上，要刀山敢上火海敢闖啊！”

善財身根輕鬆，心裡涼爽，一絲不掛，暖融融，喜洋洋，如嬰兒之未孩，這才是脫胎換骨，另換了一個人，邊走邊想：“上刀山，撲火海，鍛煉凡胎，這才是融化凡情的大熔爐！”

想到這一場鍛煉凡胎的刀山火海場面，暗地流了一把冷汗。只得辭別勝熱，又往南行去。

太虛大師作詞

三寶歌

弘一律師作曲



人天長夜 宇宙黯暗 誰啟以光 明
二諦總持 三學增上 恢恢法界 身
依淨律儀 成妙和合 靈山遺芳 型



三界火宅 眾苦煎迫 誰濟以安 寧
淨德即圓 染患斯寂 蕩蕩涅槃 城
修行証果 弘法利世 焰續佛燈 明



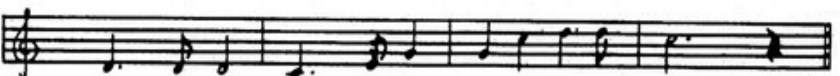
大悲大智 大雄力 南無佛陀 耶
眾緣性空 唯識現 南無達摩 耶
三乘聖賢 何濟濟 南無僧伽 耶



照朗萬有 衽席群生 功德莫能 名
理無不彰 蔽無不解 煥乎其大 明
統理大眾 一切無礙 住持正法 城



今 乃知 唯 此是 真正皈依 處



盡 形壽 獻 身命 信受勤奉 行

三寶歌詞—太虛大師曲—弘一大師

文 ● 摘取自佛門網 / 麥農 圖 ● 摘取自網絡

續上期《三寶歌》的歌詞言簡意賅，透過頌讚三寶的功德，表述佛教的整個教義，也由於精簡之故，歌詞內容不易為初學佛者所了解。為令初學者明白歌詞的意義

今乃知，唯此是真正歸依處

前面說到，三界的眾生於生死長夜中流轉，於黑暗世界中居住，受著各種痛苦的煎迫，於是萌發皈依的動機——誰啟以光明？誰濟以安寧？在歌詞的中段，大師指出，佛陀是具有「大悲大智大雄力」等功德的大覺者。故此處作了總結：只有佛陀才是我們真正的皈依處。我們尋求皈依，必須慎重。就好比我們身在險境，找人相助，當然必須找有能力救我們，而且可靠的，否則找來的或許反而讓我們在險境裏陷得更深，更無法出離。

《瑜伽師地論》指出，須具備以下的五種特質，才能作為我們的皈依： 一、身業清淨；二、語業清淨； 三、意業清淨； 四、於諸有情起大悲心； 五、成就無上法。

盡形壽獻身命信受勤奉行

我們知道佛陀才是真正的皈依處，亦皈依了佛陀。一旦皈依了，就要盡形壽的皈依，即是在我們的生命完結前，都以佛陀為皈依對象。我們發心皈依佛陀，就應當遵循佛陀的指示，依教奉行，以獲得解脫。

二諦總持，三學增上，恢恢法界

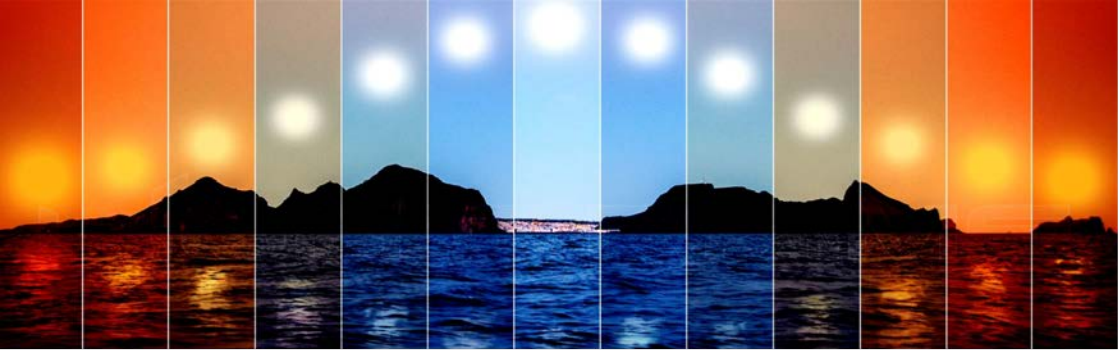
佛法是三根普被的，不過佛陀說法的時候，是因應眾生的根機，而給予適宜的教導，佛教稱之為「對機說法」。

由於眾生的根機不一，故佛陀給予眾生的法藥亦是無量的。太虛大師用「二諦」作為總綱，來總持佛陀的一切教法。以「二諦」來概括佛法的說法，亦見於龍樹菩薩的《中觀·觀四諦品》：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦。」

二諦有不同的譯名，就其意涵來說，不外乎世俗諦、勝義諦。不過，學者對「二諦」的解釋並不一致。有些學者認為，世俗諦是指世俗所共許的。

雖然世俗是虛浮不實的，但在世俗共許的認識上，仍有其相對的確實性，這種「共許的確實性」被稱為「世俗諦」。

譬如說我們前天見到太陽從東邊升起，放射光和熱，昨天見到亦是如此，雖然今天是雨天，見不到太陽，但我們知道今天的太陽還是會從東邊升起，並且持續放射光和熱。可是有些科學家說，太陽在大約五十億年後，將變成紅巨星，然後再冷卻成白矮星，再過七十億年後，它將成為一顆冰冷的黑矮星。



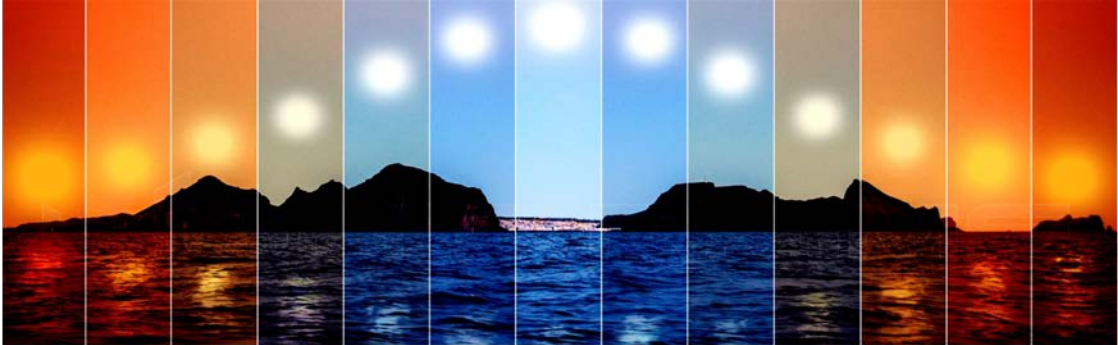
不過，一般人沒有這樣的知識，總覺得太陽一定從東方升起，永遠高溫炙熱，像這種不是真實，但為世俗所「共許的確實性」，佛教說為「世俗諦」。

勝義諦，是聖者所證悟到的諸法本性空寂。這種「本性空寂」的體悟，不是一般人的經驗所能理解的。我們之所以無法理解，是因為我們還未證悟這種境界，就像是一個未曾吃過天山雪蓮的人，無法體會吃天山雪蓮的感覺像甚麼一樣。

三寶歌詞
太虛大師曲
弘一大師

聖者所證的空寂性名為「勝義諦」，這並不表示有種東西叫「勝義諦」，它僅是假託施設的名字（假名），用以描述聖者所體證的「寂滅」境界。

不過，有學者認為將「世俗諦」解釋成「共許的確實性」並不精確，於是主張「世俗」應理解成「言說」。我們甚至可以更進一步，將這裏的「言說」看成是「佛陀的教法」，因為只有透過佛陀的教義，才能使我們趨向寂滅解脫。所以要邁向解脫，必須對二諦有切實的了解，如《中論》說：「若不依俗諦，不得第一義；不得第一義，則不得涅槃。」



它的意思是，若沒有語言作媒介，便無法理解甚麼是第一義；不懂第一義，不能證入涅槃解脫。總之，佛法雖多，不外乎二諦，故對二諦的了知，必須清楚無誤。

龍樹菩薩說：「若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義。」由此可知如實區分「二諦」的重要性。

二諦是佛法的總綱，而三學則是修行的宗要。佛陀為適應眾生的根機，開示了無量法門。法門雖然無量，但最基本的修行方法就是「三學」。三學，又稱「三增上學」——增上戒學、增上定學、增上慧學。

增上戒學，是佛陀為佛弟子制定的各種戒行，如五戒、十戒、具足戒等。佛教非常重視戒律，認為持戒是獲得解脫及證覺菩提的必要條件，換句話說，要獲得解脫或證覺菩提，就必須持戒。

戒，作為行為規範的依準，它與生活是息息相關的，在生活中，如我們的行為與戒相違背，那麼便難以持戒清淨。要持戒清淨，就先從淨化內心，畢竟身語的行動，是受意業所支配。

增上定學，一般是指修定。修定就是「集中意志，控制心念」。我們的心念，總是意馬心猿的向外境馳散，無法安住當下。想要收攝我們的散心，唯有透過禪定的修習。在佛教中，修定雖然十分重要，但它並非修行的終極目標；亦不應將「得定」等同於解脫。從佛教的觀點來看，定的功用，在於暫時止息妄想及抑制煩惱衝動；修定的真正目的，是藉由修定來開發無漏智慧，以斷除妄念煩惱，而獲得究竟的解脫。增上慧學，專指無漏般若智慧，這是不共世間的，是佛法所特有的。

那麼要如何產生無漏般若慧呢？佛法說，要從修定而來，所謂「依定發慧」。雖然無漏慧是由定而生，但並不表示定就是慧，必須「從定心中修習觀慧，才能引發不共世間的真實智慧」。當般若智現前，才能離戲論的羈絆，而得解脫。

總之，戒、定、慧三學有它必然的次第——依戒生定，從定發慧，當中則以慧學來貫穿始終。「**二諦總持**」，表明佛法的理論；「三學增上」，則闡述佛法的實踐。理論與實踐的結合，才能證得無上的佛果，所以大師說：

「**恢恢法界身。**」「恢恢」，是寬闊廣大的意思；「法界身」，乃指法身。「法身」有兩種意思：一、以真理之法為身，名為「法身」；二、以功德莊嚴及為功德依止，名為「法身」。而歌詞所指的，乃第一種意思。

(續)



佛敎青年協會創會56周年 歡聚樂社區文娛活動

日期：2024年 8月30日 (星期五)

時間：下午1時至4時30分

地點：尖沙咀街坊福利會會堂 -
九龍尖沙咀彌敦道136A號

活動內容：佛曲、粵曲、舞蹈等

憑票免費
入場

一人一票不設劃位

節目完畢後，觀眾可憑票換領禮物乙份
活動內容如有更改，恕不另行通知。

免費門票派完即止

請到下列地點領取：

1) 佛敎青年協會弘法中心：
九龍 荔枝角 青山道 501號 國際
工業大廈 6字樓 B座
電話: 2338 9939

2) 屯門蝴蝶灣 觀音公園
(美樂花園對出海旁)
電話: 2430 1821

3) 張貼此海報的團體

所有善款用於建造清遠豐
盛古寺第七層寶塔及塔內
四尊逾四呎高佛像

網址：www.bya.org.hk

Whatsapp查詢：5226 3994



贊助帳號

福田自種 利己利人

為方便會友贊助本會各項活動經費，特將本會各銀行帳號臚列於後。發心捐助者，可直接將捐款存入以下帳戶：

滙豐銀行帳戶號碼	564-020444-003(放生)
564-020444-001 (弘法經費)	564-020444-004(印經)
564-020444-002 (雷音)	564-020444-005(福田)
564-8-005303 (購置[新弘法中心])	

贊助帳號

中國銀行帳戶號碼 012-663-1-003862-4(弘法經費)

支票捐款：支票抬頭請寫「**佛教青年協會有限公司**」，並加上劃線，支票背面請註明捐助項目。如捐款者需本會發出正式收據，請於捐款後一個月內把銀行入數紙正本，連同回郵地址、捐款者姓名及聯絡電話寄「九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈六字樓 B 座「佛教青年協會弘法中心」收」，並請自行保留銀行入數紙影印本記錄。請注意：本會不接受郵寄現金或期票。

現金捐款請前往下列地點辦理：

弘法中心：九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈六字樓 B 座
電話：2338 9939

蝴蝶灣觀音公園：屯門蝴蝶灣第四十五區望海觀音廟
(即美樂花園對出海旁) 電話：2430 1821

助印雷音功德芳名

功德芳名	贊助款項	功德芳名	贊助款項	功德芳名	贊助款項
佛弟子	18491	張惠萍	200	葉高遠	100
陳果愛	500	高少珍	200	黃連英	100
梁淑芬	500	徐晶	200	陳萍娟	100
梁美(王京),梁美芳	500	孫耀華,孫秀玲	200	陳柏熹	100
呂德政合家	500	沈建開合家	200	郭祥妹	100
陳鑑鏘	400	李佩璋	200	梁靜兒	100
崔麗霞	400	江嘉圍合家	200	梁淑清	100
鄭海嵐	300	鄭蕊悅	200	張海權	100
鄭卓越	300	鄭芊悅	200	高煥	100
趙定一	300	鄭志聰	200	馬文善	100
陳錦波	300	郭仲謙	108	周嘉玲	100
高偉棠	300	駱張惠萍合家	100	李于丹合家	100
鄭志杰	200	黎耀權	100	吳梁秀霞合家	100
鄧淑儀	200	黎德權	100	吳勉	100
毅成戶外用品公司	200	黎梅	100		
趙創世合家	200	黎明蕙	100		
趙創世	200	鄭蕊悅	100		
陳嘉泳	200	鄭芊芊	100		
陳玉玲	200	雷文正	100		
張惠萍合家	200	葉慶祥	100		

結算日期由 11/01/2023 至 04/30/2024



2024年5月5日 佛青望海觀音組於
屯門梁植偉中學 舉辦 [親親耆英長者活動]







2024年5月15日 (農曆四月初八日)
佛青屯門觀音公園 慶釋迦牟尼佛聖誕浴佛慶典





2024年5月 佛青佛學進階班
恭請上衍下空法師 宣講六祖壇經(2堂)



2024年4月 佛青佛學進階班
上榮下圓法師宣講"阿彌陀經要義 (2堂)





2024年4月13日 佛青關懷外展組
與小朋友父母親等 齊齊探訪獨居長者



佛教青年協會創會56周年



弘法講座

三皈五戒，菩薩戒，幽冥戒

講者：心廉法師，宏瑄法師，覺智法師

日期：2024年 8月30日

(星期五)

晚上7:30至9:00

地點

尖沙咀街坊福利會
會堂- 九龍尖沙咀彌
敦道136A號

免費門票，請到下列地點取票：

- 1) 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座電話：2338 9939
- 2) 屯門蝴蝶灣 觀音公園：美樂花園對出海旁 電話：2430 1821

網址：www.bya.org.hk

報名：whatsapp：5226 3994



佛教青年協會創會56周年

傳授在家菩薩戒法會

恭請三師和尚傳戒七位和尚護戒

日期：2024年9月1日（星期日）

下午 2:30 至 3:30

地點：尖沙咀街坊福利會會堂

九龍尖沙咀彌敦道136A號

要預早登記及必須出席

註：請連同近照一張遞交表格

請到下列地點登記：

1) 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

電話：2338 9939

2) 屯門蝴蝶灣觀音公園：（美樂花園對出海旁）

電話：2430 1821

網上報名



持菩薩戒者必須持長素

網址：www.bya.org.hk

報名：whatsapp：52263994





佛教青年協會創會五十六周年

傳授幽冥戒超渡大法會



網上報名



請到下列地點辦理：

- 1) 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座電話：2338 9939
- 2) 屯門蝴蝶灣觀音公園：（美樂花園對出海旁）電話24301821

甚麼是幽冥戒？



日期：二零二四年八月三十日（星期六）
 時間：下午五時半至九時
 地點：尖沙咀街坊福利會會堂，九龍尖沙咀彌敦道1304號
 費用：五百元一個先人牌位，要預早登記及必須出席



佛教青年協會創會56周年

孟蘭孝親法會

日期：2024年9月1日（星期日）

上午9時開始：地藏閣菩薩本願功德經法會（憑票免費入場）

下午2時開始：誦孟蘭盆經：

下午5時開始：啟建瑜伽燄口(三大士)

地點：尖沙咀街坊福利會會堂（彌敦道136號A）

登記牌位	往生牌位	消災延壽牌位
壹萬元 (\$10,000) 佛光普照，首席功德主	4 個台上佛前大牌位 (可選往生及延生，每個牌位一個姓名)	
柒仟元 (\$7,000) 富貴吉祥，福德功德主	4 個台上佛前中牌位 (可選往生及延生，每個牌位一個姓名)	
貳佰元 (\$200) 龍年吉祥 隨喜功德	可寫1位往生 或 延生 牌位(紙)	

*壹萬元/ 柒仟元功德主將會在文疏宣讀姓名燄口法會，參加者憑附薦登記收據優先入場，由於座位有限，先到先得。

【供齋】

8月31日及9月1日設有500元羅漢齋供佛及眾。上供時間約上午10時30分。

善信可於活動前到本會登記或當日現場登記。

*供齋功德 廣結善緣 廣修供養 功德無量

牌位登記，可到下列地點辦理：

1) 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
電話：2338 9939

2) 屯門蝴蝶灣 觀音公園：

美樂花園對出海旁

電話：2430 1821

網址：WWW.BYA.ORG.HK

消災延壽



往生牌位



註：三日活動收入用於建造清遠
豐盛古寺第七層
寶塔及塔內四尊
四呎餘高佛像。