



佛教黃允畋中學

Buddhist Wong Wan Tin College

三好畋園 1819年度第二期 總三十五期



親炙菩薩



法忍法師談 佛系與堅毅

現時流行佛系青年、佛系生活、佛系男女、佛系升職、佛系減肥，而我就對佛系減肥最感興趣，乾坐著不用運動不用節食，因緣到了就自自然然會瘦。你也想嗎？同時亦有很多人提出一些概念，例如隨緣吧！由他吧！放下啦！他們認為這些概念與佛教有關，但其實這是錯解，我們出家人認為這樣是不可行的。若然乾坐著甚麼努力也不付出，這不是「隨緣」，而是自暴自棄，這與我們說的「堅毅精神」完全是兩個極端。



其實怎樣才算是佛教的態度呢？首先，要訂立一個理想。你想不想活得好一點呢？是否乾坐著，甚麼努力也不付出，緣份到了就會成功呢？舉一個真實例子，ERIC，一個貨車司機，用了3萬元實踐夢想，但如何可以堅持下去？若然遇到態度不好的乘客，你會放棄嗎？要協助幫忙搬貨時，你又願意嗎？在馬路上面對無理的司機，你下個決定仍是從事運輸嗎？若然你在遇到困難就放棄，這就是不堅毅。故此，我們需要訂立一個目標，要清清楚楚知道自己的理想是甚麼。

另外，人通常往往先關注自己的利益，繼而妄顧了他人的感受，這就是佛教的「我執」。我們學佛應該明白體諒，嘗試用理解的態度去處理事情。生命裡不停地遇到一些麻煩或對你態度不好的人，我們切記要勿忘初心。靜下來問一問自己，你最初到底為了甚麼作出這個選擇？例如選科，你會因為自己該科成績優異？還是喜歡任教老師？或是對將來工作有幫助？總會有些原因驅使你作出最後抉擇，不是純粹隨順因緣，靠所謂的「佛系」精神，你要謹記當初的動機是甚麼，然後堅持下去。



總結而言，要活得堅毅，我們要清楚知道面對每一件事，你的選擇是「做」還是「不做」。過程中會遇到難關挫折，但現實一點，人生本是殘酷，是苦的，要堅持到底，「理想」和「目標」很重要，只要你喜歡一件事，你就會覺得值得，不會「蝕底」。所以，時刻思考「為甚麼？」是幫助我們面對挑戰的方法，而這就是「堅毅」了。若然「佛系」也能成功，唐三藏又何須千辛萬苦去取西經呢？



禪繞畫



佛誕派發福袋



慈悲之旅





佛舍利

何謂舍利？舍利在梵語中意為「屍體」或「身骨」，通常泛指佛陀釋迦牟尼或其他高僧遺體火化後遺留的殘餘骨燼。

二千五百多年前，佛陀涅槃後，弟子們在其火化後的灰燼中發現一塊頭頂骨、四顆牙齒、兩塊肩骨、一節中指指骨和84,000顆珠狀真身舍利子。當時古印度「八國」欲動干戈奪取，後經調解，「八國」國王共分，造塔奉祀。一百年後，古印度孔雀王朝國王阿育王將「八國」修建的舍利塔中的佛舍利取出，建造八萬四千座舍利塔，送往世界各地供奉，輾轉流傳至泰國、緬甸、尼泊爾、錫蘭（斯里蘭卡）、中國、印度等地，讓四眾弟子虔誠供養。

佛頂骨舍利(佛頂真骨)指的是釋迦牟尼的頭頂骨，為一塊周長35釐米、直徑10釐米、顏色黃白、有清晰發孔的完整頭骨。頂骨舍利是世界現存唯一一枚佛陀真身頂骨舍利，出土於南京大報恩寺出土的阿育王塔中，現供奉于南京牛首山的佛頂宮中。

此國寶級聖物佛頂骨舍利於2012年4月25日至30日首次出境赴港供奉，至此香港成為迎請供奉過中國三大佛教聖物（佛頂骨舍利、佛指舍利、佛牙舍利）的唯一城市。



南京牛首山佛頂宮內觀

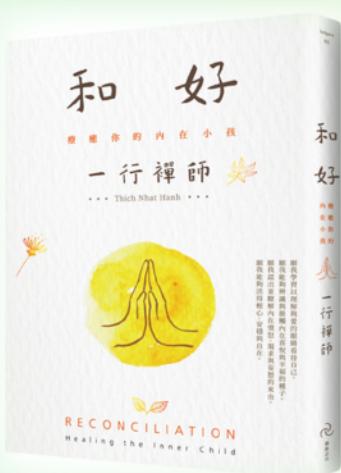


佛頂骨真身舍利



大報恩寺阿育王佛塔

《和好：療癒你的內在小孩》



一行禪師首度講述內在小孩、最溫柔寬厚的一本書。本書是將佛法實際應用在心靈健康最徹底的一本書，藉由具體的方法導引，讓你一步步回到自己內在最深處、擁抱內在小孩，與自己達成最徹底的和解。

作者: 一行禪師, 汪橋

出版社: 自由之丘文創事業

索書號: 225.8 1000

ISBN : 9789869423809





如是我聞

佛誕典故知多少

《大唐西域記》記載，為釋尊誕生時，向四方行七步，舉右手而唱詠之偈句：「天上天下唯我獨尊，今茲而往生分已盡」，意即「吾為此世之最上者」。

《涅槃經》上亦講世尊出世，太子一隻手指天，一隻手指地，說「天上天下，唯我獨尊」。有些人看到佛經上這句話，大感不解：佛教講眾生平等，為什麼佛陀出生時卻說：「天上天下，唯我獨尊？」

我們要明白什麼是「唯我獨尊」，意思不指他是全世界最大的皇者或者最有權力的人，「獨尊」是指他的煩惱「貪、嗔、癡」都淨除了，他已克服了自我和自私，而其他世人的生命都是隨著貪、嗔、癡去運作，而只有佛陀才有真正的覺醒，佛陀其實是告訴大家他才是真正覺者，他成就了生脫死，是正等正覺的成就者。這不是自大或傲慢，只是如實地陳述。正如《金剛經》云：如來是真語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。

天上
天下
三界皆苦
唯我獨尊
吾當安之



佛誕應節美食「蘋菴餅」



護生護心

新年食年糕、中秋節食月餅、端午節食糉……你知道佛誕食什麼嗎？



這種餅以浴佛儀式所用的蘋菴葉（欒樨葉）作材料，（蘋菴有別於「芫茜」，是兩種不同植物），將其葉熬煮成汁後，加入澄麵等搓成餅皮，並有蓮蓉做餡料，也有用豆沙等其他口味的，在佛誕時到一般素食店都能買到。



蘋菴葉
欒樨葉

製作佛誕餅食的原料，學名是「闊苞菊」，俗名「欒樨葉」。傳說古時某年夏天，香山縣龍塘樹坑發生瘟疫，死了很多。河邊有戶窮苦人家，因為無力延醫購藥，嗅到欒樨樹葉發出清香，便摘了一把，回家搗碎沖水喝，不久病就好了。這事一傳十，十傳百，人們紛紛採摘欒樨葉沖水喝、做餅吃。小孩食之有暖胃去癩之效。後來每年的四月初八，人們便做「欒樨餅」來供佛。



資料來源：《溫暖人間》、香港佛教聯合會、香港電台網站

編輯：陸競冬老師、張虹老師

顧問：葉偉儀校長