



【訪問 李焯芬教授】

本期我們採訪了李焯芬教授，他是著名地質工程師及水利專家，曾任香港大學副校長、香港大學專業進修學院院長。除學術論文著作外，李教授亦有撰寫散文及心靈小品。李教授亦是虔誠的佛弟子，精通中、西亞的佛教史，他將佛教義理化繁為簡，融入自己的作品當中。著作包括《心無罣礙》、《活在當下》、《快樂自在》等



學生：我最感興趣您書中提到的「制怒」，關於如何管理自己的情緒，請您給我們這一代一些建議。

李教授：人生之中一定會遇到困境，沒有人是100%沒有任何困難的，而作為一個佛教徒，我會用「因緣觀」去面對，並調整自己的心態。遇到不開心或困難的事情，有情緒是正常的，但是如果習慣了佛教的思維模式，儘量管好自己的心和情緒，就能很快安定下來。建議你們這一代青少年，儘管平時工作忙、壓力大，但可以在完成功課後，適量抽出15分鐘，讓自己的心安靜下來，做一些禪修活動，禪修是可以幫助你們的心靜下來，專注自己的心念。

學生：能分享一件您覺得能突顯人性美的事嗎？

李教授：我的其中一份工作是做一些工程防止水災、火災和地震發生的工程，減輕災害發生的影響。在2008年5月12日發生的四川汶川大地震中，大約死了9萬多人，有好幾年我經常去當地災區做一些重建工作，我看到在災難面前，最能夠表達人性美的是媽媽，因為地震經常造成山泥傾瀉，每當挖開山泥時，往往看見許多媽媽用自己的身軀抵擋山泥，把兒女抱在懷內，保護他們。這一幕又一幕的情景讓我深深感受到「偉大的母愛」，以及人性的光輝。



學生：李教授，您著作中的故事靈感是哪裡來的呢？

李教授：其實大部分道理也和佛教的「因緣觀」相應，看你怎樣在生活中應用。生活是千變萬化的，故事也是千變萬化的，只不過我把這些道理融入故事中。一個觀念，如果只停留在文字上，始終是死的，但引用到生活中，就是活的。

《快樂自在》用故事帶出智慧和自在的道理，「快樂」和「自在」就是佛教的「慈悲」和「智慧」，正如我多幫助別人，多考慮別人的感受，這也是快樂和自在。因為人們未必喜歡太理論的東西，所以我用故事帶出佛教的道理，讓大家比較容易接受。

學生：當您在寫作時，面對最大的困難是甚麼？您是怎麼解決的？

李教授：我在十年前寫這些書時，還是香港大學的副校長，行政職務比較多，晚上又要應酬，確實很難抽出時間寫作。解決的關鍵是善用自己的時間。那時，我時常離港工作，所以我會在飛機上寫作。在飛機上，沒有人打擾，我就用這段時間去寫故事。佛教教導我們「活在當下」，如果我們能善用時間，專注眼前自己所做的事情，就沒有罣礙，能專注做當下每一件事。



慈山寺夏令營



韓國首爾
佛教及經
濟文化考
察四天團



佛法徵文比賽

中學組冠軍 5B翁靜；
優異獎 4B梁炫杰及5B譚偉姬



衍空法師佛學講座



觀音誕跳繩表演





釋迦五印

手印（梵名mudra），佛菩薩的手印，象徵其特殊的願力與因緣。歷來以說法印、無畏印、與願印、降魔印、禪定印5種最為典型，即「釋迦五印」。



「**說法印**」是拇指捻中指或食指、無名指，並使其他手指自然舒張，手心向上、向下、左手心向右，右手心向左均可，藉以顯示說法的莊嚴性。佛陀說法時的慣用手印，也是佛陀於鹿野苑初轉法輪時的狀態，所以稱為「說法印」，也稱「轉法輪印」。

「**無畏印**」是右手舉至胸前，手掌向前，手指向上伸直的造型，通常和「與願印」同時使用。這一手印表示佛陀為應眾生的祈求，以普救眾生的慈悲心施予的意思，相當於佛陀給予信眾清靜及護佑的標誌。這一手印專屬於釋迦牟尼。

「**與願印**」也稱施願印。左手自然下伸，手指併攏下垂，手掌向外，表示佛菩薩使眾生所祈求之願都能實現。此印往往和「無畏印」配合出現。

「**降魔印**」以右手覆於右膝，指頭觸地。相傳悉達多太子在將要開悟時，魔王前來擾亂，希望阻止太子成佛。太子即以右手指觸地，請出地神來證明自己已經修成佛道，讓所有魔軍進攻的武器都變成鮮花，因此稱為「降魔印」。

「**禪定印**」是以雙手仰放下腹前膝上，右手置於左手上，兩拇指的指端相接。這一手印是佛陀入禪定時所結的手印，表示「禪思」，使內心安定之意。據說佛陀在菩提樹下禪定至開悟時就是採用這種姿勢。

內容簡介



本書從「禪」的角度重新定義甚麼是「吃」，為甚麼「吃」的時候必須充分覺察。

這一本扼要並全面的吃飯指南，除了教懂我們「吃」的重點外，還啟發我們與飲食的各個層面建立愉快而永續的關係，包括種菜、購買食物、做菜、夾菜，甚至飯後的清理。提醒我們「正念進食」不僅對自己有益，也能讓地球受惠。

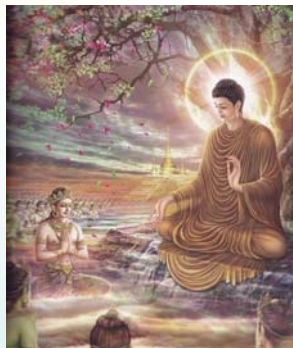
書名：怎麼吃 How to eat
出版：大塊文化

作者：一行禪師
索書號：225.8 1000



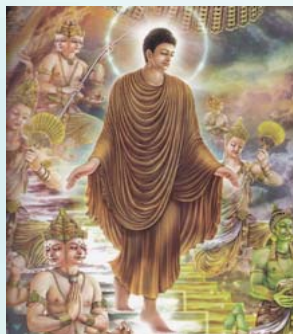


佛陀天降日



佛陀的母親摩耶夫人，在佛陀出生後不久便去世了，投生天界。佛陀成道後，為報答母親摩耶夫人的恩德，通過神通，知道母親沒有解脫，便親自到天界三個月，為母親和天界眾生，講授《地藏菩薩本願經》等經典，希望能度化母親前往淨土。佛陀此舉示現了最極致的孝道。

人間弟子非常想念佛陀，開始用各種材料來塑造佛像，並且努力行善，再三祈求佛陀重臨人間。目犍連尊者運用神通上天界，為大家向世尊祈請，佛陀慈悲允諾，七日之後返回人間，此日則為吉祥殊勝的「佛陀天降日」（又稱「佛允天降日」）。



七日之後，帝釋天、大梵天和天眾們迎請佛陀，由羯摩天幻造三道天梯，佛陀自中間天梯而返的一半路程，是一步步走下的，另一半方示現神變而下。偉大的佛陀沿著天梯降返人間。佛教著名的八塔中的「天降塔」即由此得來。

因釋迦牟尼佛的孝行值得後世追隨學習，後世又稱這天為「孝親日」或「孝子日」。



素食者聰明D?



原來，世界上幾位最聰明的科學家：愛因斯坦、達芬奇、愛迪生；或是幾個偉大的哲學家：柏拉圖、蘇格拉底、泰戈爾、托爾斯泰等都不約而同是素食者，究竟是因為他們聰明而選擇素食，還是因為素食讓他們變得聰明？

定和慧的結合，既決定了覺知的程度，也是覺知的結果。素食使人心靜，素食者的身心比較靈敏，容易感覺到自己內心與他人的感受。吃素不殺生，可使人身心走向喜悅平和。

《大戴禮記》云：「食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧。」古人的這種認識逐漸被現代科學所證實。近年科學研究發現，人體體液的酸鹼度與智商水準有密切關係，體液的酸性偏高則智商較低；鹼性偏高則智商較高，而肉類是酸性食物，蔬果穀物更多為鹼性食物。科學家以數十名年齡在6-13歲的男孩為研究對象，測試發現，大腦皮層中的體液PH值大於7的孩子比小於7的孩子的智商高出一倍。

資料來源：李綽芬教授；香港佛教聯合會；《中國保健營養》，T.柯林·坎貝爾；
Global Buddhism
編輯：許珮琦老師、張虹老師主責（宗教事務委員會、佛化、倫理與宗教科）
2B許偉秋、4D蘇曉忻、6B譚偉姬
顧問：葉偉儀校長

