

延慶文壇

EAN KENG SI

Digest

乙巳年
秋季刊

AUTUMN
EDITION
2025.03

佛陀教義中的
身心健康觀
繼光比丘

佛說養生九法

真吳法師

仁慈素食會

Ren Ci Vegetarian
Food Fiesta

2025年11月9日

Compassion on the Plate:

A Buddhist Perspective on
Vegetarianism with
Bhante (Dr) K Gunaratana



目錄 CONTENT

出版社
Publisher
延慶寺
Ean Keng Si Buddhist Temple

編輯
Editors
陳慶力 Tan Keng Leck
陳文傑 B K Tan
李順興 Lee Soon Hin
鄭麗莉 Tay Lee Li

設計與印刷公司
Designed and Printed by
KepMedia International Pte Ltd

訂購與分發
Subscription & Distribution
Tel: 6443 5054 / 6535 7118

免費索取
Free Copy at
48 Frankel Avenue, S(458176)

歡迎投稿 稿件請寄
Contribution to our
digest are welcome
eankengsi@gmail.com

欲知詳情
For more Information
www.yanqing.net
Facebook group: Ean Keng Temple
Facebook page: Shanti Stupa
Instant Padma
EKS Choir

MDDI (P) 032/04/2025

佛心隨筆
清淨身心 3

心的環保
佛陀教義中的身心健康觀-
佛法中的內在智慧與實踐 5

養生九法
佛說養生九法 10

慈善活動
慈悲心 - 認選一位長者 14

星雲法語
【星雲大師如是說】養生之法 16

甩手功法
甩手功法 - 身心健康的泉源,
嘉惠生命之秘帖 18

安化黑茶
安化黑茶世界共享 24

法談專訪
養生與佛教智慧 28

靜心品普
靜心品普·七杯茶 31

素食文化
Compassion on the Plate: A Buddhist
Perspective on Vegetarianism with
Bhante (Dr) K Gunaratana 35

慈善活動
Ren Ci Vegetarian Food Fiesta 39



www.yanqing.net



Ean Keng
Temple



Shanti
Stupa



Instant
Padma



EKS Choir



Youtube@
eankengtemple4891



清淨身心

陳文傑

身與心，為有情的正報，在五蘊之中，色蘊是身，受想行識四蘊是心。易言之，就是肉體和精神。心理和靈性。身心靈是一個整合的觀念，強調身體、心理和靈性三方面的相互關聯和影響。人的健康和幸福，源於這三個方面的平衡與和諧。

世界有成住壞空，人有生老病死，人的心念有生住異滅。外在一切境界的生滅成壞，皆由心念的生住異滅所招感，內心和外境息息相關。人生必須學習體會一切無常的道理，有助於開闊心胸面對週遭的人事物，放下人我是非煩惱，需要積極創造因緣，把握每個當下，及時行善，廣集福慧資糧。而瞭解心與境的關係，便明白想要轉境就必須先轉念，修行人養生身也養心神，日常生活藉事磨煉這念心，不為外境影響，日久功深，氣血充足，心神可定。正如《黃帝內經》所言：「心安而不懼，志閒而少欲」，達到養生的高境界。

原始佛教認為修行人不是離開世間，脫離現實的理想主義者。首先必須有正志和正見。不能軟弱，在正確的認識下，觀察因緣並隨着個人所具因緣而養好自己心神（身語意），努力耕耘，做好當下可以做的事，不迷惑，不受外界的影響，時時刻刻提起正念，務實地從生活中鍛鍊自己，處理問題。不鬧情緒，不引發苦惱，不留下遺憾。

正如《黃帝內經》談養生。過去的欲，發生的事，不要被糾纏，那會影響心神，因為情緒天天不順，形成氣結，影響氣血運行不通暢，五臟六腑



不健康，特別是自私自利的身語意，這也不是那也不是，心態不平衡，身體怎能平安？把不當的七情六慾卸下（少欲），把過去的圖謀擱置（志閒），就能心安而不懼。

養生因緣觀，明白人有生老病死，生機的勃勃，並非永住。養生盡力使生命保持飽滿的狀態，雖然其中暗藏衰老的痕跡（壞），那是自然流轉，修行者放下執着，向空的境界趨近。正如禪宗色即是空，空即是色。老子在《道德經》中說：**「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰覆命。覆命曰常，知常曰明。」**世間萬物看似熱鬧，最終都回歸本源。這是佛家所說的“空”，從生成到迴歸本源的循環是永恆的規律，即“常”，認識到這種循環的本質，才能獲得明達的智慧，破除對具體表象的執着，破除癡心妄想，達成對自然規律的契合。

世間萬物的本來面目就是一個連綿不斷的組合體。人的身體組合包含色、受、想、行、識五種要素，構成了有情生命個體的存在形式。佛陀指出五陰（五蘊）本質是因緣所生，虛幻不實的聚合體。以“色如聚沫，受如水泡”等比喻，來揭示其無我性，無常性。人的身體是無我、無常，正如《黃帝內經》所說的天人合一，認為作為獨立於人的精神意思意識之外的客觀存在的“天”與作為具有精神意識主體的“人”有着統一的本原，屬性，結構和規律。天人合一，就是追求人與自然，人於宇宙的和諧統一。人是自然的一部分，與自然相互依存，相互影響。這也是與因果觀不同的因緣觀。因果觀導致宿命論。因緣觀認為只要觀察並利用外在客觀環境的變化，通過主觀精神意識和健康色身的努力，不逆自然規律，可以改變生命的無常以與自己的屬性和諧統一。可以通過修身養性，使人的思想，情感與自然之道相契合，達到一種天人共振，天人相應的境界。有如佛陀所說種善根（即合乎自然，合乎現實因緣，利己利人），養生端正心態方向，努力精進、不背後破壞、講騙話、多鼓勵助人正語、生活起居有規律、不為非作歹的事，自然心安氣定，由五根五力，定慧產生的力量修行達到去除痛苦，斷除煩惱的解脫之道。



佛陀教義中的 身心健康觀- 佛法中的智慧與實踐

繼光比丘口述



在現代社會，人們偏重追求物質快樂，卻忽略心靈的養護。依據佛陀的教法，健康是身心的和諧。心的養生與環保不僅關乎情緒管理，更涉及生命層次的因果規則。我們需要像愛護身體一樣，觀護自己的內心，使其遠離貪瞋癡的困擾，保持身體康樂與心的喜悅。

一、認識心靈的“痛苦之源”與疾病之根

佛陀的教義指出，人的痛苦和疾病主要源於以下幾個方面：

1. 身心交互的三種病因

- **飲食起居**（身體層面）：不當飲食、寒暑溫、蚊蟲與傳染病等，都可能導致身體不適，需借助中西醫療法解決。能否遇到良醫，本身就是個人人脈福報的體現。
- **心理情緒**（心意層面）：負面情緒可能會導致癌症、失眠、食慾不振、自殘等行爲，而摧毀健康根基。尤其需要審查自己的觀念是否正確，錯誤的思想會讓人拒絕治療、自我耽誤，成爲康復的最大障礙。
- **業果法則**（深層因果）：“傷害衆生”的行爲會種下導致多病的業果。這與“殺生”（用各種方式導致他人死亡）有所不同，便是懷有令對方痛苦的行動，此種不善業也會在因緣成熟時，呈現爲自身諸多問題。佛陀也因多世前傷害他人的不善業，今世當業力成熟為背痛的果報，這是業果的自然法則。



2. 對苦樂的執着與渴求

- **對已逝快樂的執着**: 許多快樂具有時效性, 一旦消失, 人們便陷入反覆回憶與不捨, 這種心理纏繞會滋生負面情緒。
- **對未得快樂的渴求**: 看到他人擁有快樂時, 自己生起仰慕與渴望, 但因個人條件不足無法實現, 便產生失落。

二、因果法則: 心靈養生的根本規律

佛陀的因果觀是心養生的核心。一切苦樂皆有前因後果, 生活中的狀態需通過正確的“因”來成就。

- **知福惜福**: 認識到現有健康與快樂是過去善業的果報, 也是今世保持身心正確的規律, 懂得知足與珍惜。
- **延續快樂**: 辨析快樂產生的條件 (如友善的人際關係), 並持續維護, 使快樂能夠重複出現與延續。
- **面對現實**: 若某些快樂 (或健康) 現前無法重現, 需學會接受再審查其他可實現的目標。
- **超越今生的視野**: 佛教知見生命是相續的。若此生某些願望因條件不足無法實現, 可通過培養善因, 在未來世實現成就。這種智慧讓人生更積極、精進, 任何善業皆能成就的樂果。

三、情緒管理: 看清事實, 放下執着

佛陀的教導, 負面情緒的產生源於看不清事實的真相。

- 若父母訶責我們, 若能認清錯誤所在, 便不會生氣, 反而感恩其關愛。
- 若他人建議被驗證為正確, 便更易接受其觀點。因此, 正見是情緒穩定和內心健康的基石。
- 修習禪定 (靜坐) 能產生由內而生的安定與喜悅, 減少對物質的貪著與佔有, 是從根本上管理情緒與淨化心的方法之一。



四、實踐方法：呼吸訓練與專注力培養－如何修習入出息念

心的養生需要具體方法，以下摘自帕奧西亞多尊者的《親知實見》，說明如何透過入出息的修習而成就禪定：

佛陀在《大念處經》中教導入出息念的修法。佛陀說：“諸比庫，比庫又如何於身隨觀身而住呢？

諸比庫，在此，比庫去到林野，去到樹下，或去到空屋，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前[禪修業處]。他只念於入息，只念於出息。”
接着，佛陀教導入出息念：

“入息長時了知‘我入息長’，出息長時了知‘我出息長’。

入息短時了知‘我入息短’，出息短時了知‘我出息短’。

學‘我將感知全身而入息’，學‘我將感知全身而出息’。

學‘我將平靜身行而入息’，學‘我平靜身行而出息’。”(D.2.374; M.1.107)

開始禪修時，先以舒適的姿勢坐着，並嘗試感知經過鼻頭進出身體的氣息。你將能夠在鼻子的正下方，或鼻孔出口處的某一處感覺到它：該處稱為接觸點。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，因為這樣你將無法成就禪定。只應在氣息掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔出口處周圍最明顯之處感知氣息，這樣你才能培育及成就禪定，不要注意氣息的自性相(sabhāva lakkhaṇa)、共相(sāmañña lakkhaṇa)”或禪相(nimitta)的顏色。自性相是氣息中四界的特徵，如硬、粗、流動、熱、支持、推動等。共相是氣息的無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)相。這表示不要默念“入、出、無常”，或“入、出、苦”或“入、出、無我”。只應單純地把入出息作為概念法來覺知。

呼吸的概念是入出息念的所緣，也是你必須專注以培育定力的所緣。以這種方式專注呼吸的概念時，如果你過去世曾經修習過此業處，並累積一定的巴拉密，你將能輕易地專注入出息。



如果不行,《清淨之道》建議用數息。你應該在完成每一次呼吸後數數“入、出、一,入、出、二……”至少應數到五,但不應超過十,我們建議你數到八,因為它提醒你正在嘗試培育八支聖道。因此,你應按照自己的意願,在五至十之間任選一個數字,然後決意在這段時間內不讓心飄蕩到其它地方,而只是平靜地覺知氣息。當你這樣數息時,將能讓心專注,使其只是平靜地覺知呼吸。”

五、心靈環保:遠離負面干擾

現代人易受外界干擾,心的環保需做到:

- **建立正見:**世間一切皆由因果法則。我們需向佛陀學習什麼是正確的因。例如:遠離妒忌心,便能成就眾人的擁護,造就自己的影響力;對家庭、社會、國家有更廣大的貢獻。
- **遠離貪慾:**面對短期誘惑(如物質享樂)與長期利益(如入出息禪修)的抉擇,我們選擇可持續的善業成果。
- **抉擇外緣:**抉擇有益(善)的環境、善友、適宜的生活起居,調伏自心的貪嗔癡到最低點。

六、佛教教育的遠景

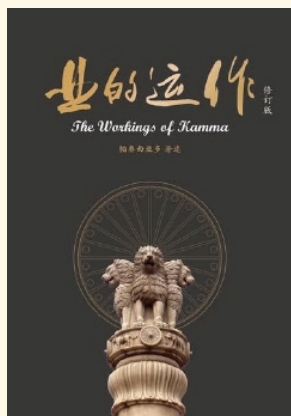
心養生能否普及化的關鍵:

- **教法缺乏系統:**需建立佛法系統的教材,類似學校般的系統化,培育一致的正知正見。
- **修行有次第:**佛陀教法是可自證性。通過有次第的訓練親身體驗。鞏固信心。例如通過入出息的體證、運用禪定的智慧之光,觀照辨識身心的名色法、緣起法等,皆是實證的過程。

結語:終極的身心養生-洞察業果,超越輪迴

心的養生與環保的本質,是以因果智慧面對現實,調整自己身心的規律,達到康樂喜悅的成果。如佛陀所言:”起負面情緒處,即是看不清事實處。”唯有看清因果,才能擁有真正心的健康。這不僅關乎今生的幸福,更是

走向終極解脫——超越生死輪迴的必經之路。有意深入研習者，可參閱帕奧西亞多的經典著作《業的運作》，其中對業果法則有着系統而透徹的闡釋。



<https://www.pamc.org.sg/bookstore>

電郵: pamc.dhammadbook@gmail.com



<https://www.facebook.com/PATVDH.SG>

業的運作 - 第二階 佛緣林 - 佛法班

講師：繼光比丘

時間：2.00 pm - 3.30 pm

地址：3 Jln Angin Laut, Singapore 489176

日期：

9月7日開課 • 9月14、28 • 10月5、26 • 11月9、30 • 12月7、14 (圓滿)

報名費：\$2

報名或詢問：佛緣林櫃檯處或 Whatsapp 8302 3418





佛說養生九法

釋真昊

佛法不僅解脫衆生於生死輪迴，更關懷現實人生的健康福祉。《九橫經》、《七處三觀經》、《佛說佛醫經》、《大般涅槃經》、《摩訶僧祇律》等佛教經典中，佛陀曾開示導致短壽、夭折的九種因緣，若能遠離這些因緣，便是對身心健康最直接的養護之道，堪稱佛法中的“養生九法”。

本文將佛陀開示的九項歸納爲五類養生法：飲食養生、不抑制生理現象養生、持戒養生、避惡養生及房事養生，輔以現代觀念做探析，令大眾易於理解與實踐。

九法	《九橫經》 《七處三觀經》 《佛說佛醫經》	《大般涅槃經》	《摩訶僧祇律》
1	不應飯爲飯	知食不安，而反食之	知非饒益食貪食
2	不量飯	多食	不知籌量
3	不習飯	宿食不消，而復更食	內食未消而食
4	不出生	大小便利，不隨時節	食未消而噉吐
5	止熟	病時不隨醫教	已消應出而強持
6	不持戒	不隨瞻病教勅	食不隨病食
7	近惡知識	強耐不吐	隨病食而不籌量
8	入裏不時、不如法行	夜行，以夜行故，惡鬼打之	懈怠
9	可避不避	房室過度	無慧

一、飲食養生：謹慎攝取與節量之道

飲食是養生之本，佛法對此有諸多教誡：

1. **不應食而食**：即明知無益反而貪食。譬如熱性體質者偏食辛辣油炸之物，或長期攝取高糖高鹽加工食品，對身體皆無益。
2. **不量飯**：飲食不知節制，暴飲暴食導致脾胃受傷，積熱生病。
3. **不習飯**：飲食未能因地制宜。例如初到異地水土不服時，應節制嘗新，避免腸胃負擔。
4. **不出生**：指宿食未消又再進食，或食後強行催吐以貪更多美味，皆是對消化系統的傷害。
5. **病時不慎飲食**：《摩訶僧祇律》明言“隨病食而不籌量”，即在生病時應聽從醫護建議，謹慎選擇與分量，不可任性飲食。

佛陀勸誡弟子“知食不安，而反食之”，即明知食物將致身心不適，卻依舊攝取，是養生大忌。

二、不抑制生理現象：順應自然，不違本能

《大般涅槃經》提及“大小便利不隨時節”，即指便意來臨時強行忍耐，久之傷害臟腑。印度傳統醫典《遮羅迦集》更列出13種不可抑制的自然衝動，包括：

- 大小便
- 噫氣、打噴嚏
- 飢餓、口渴、打哈欠、睏倦
- 流淚、欲吐、性衝動等

現代醫學亦指出，強行忍便或壓抑打噴嚏、嘔吐等反應，易導致腸胃、呼吸、泌尿系統疾病。順應身體自然節律，是佛法所推崇的“隨順因緣”之養生觀。



三、持戒養生：身口意三業清淨，自然安康

佛教所說“戒”，不僅是修行規範，更是保護身心的防線。五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）不僅是道德標準，也直接關係健康與生命安全。

- 犯法遭刑罰（如死刑、餓刑、臉上刻字）
- 得罪仇家、遭人追殺
- 犯罪後心懷恐懼、精神壓力過重

這些都將直接或間接導致身心病變，甚至喪命。反之，持戒清淨者，行為規範、內心安穩、遠離災禍，自然延年益壽。

四、避惡養生：遠離惡緣，趨吉避凶

佛陀所說“近惡知識”、“入裏不時”、“可避不避”，皆指出身處環境與人際關係對健康的重要影響。

1. **近惡知識**：即與惡友為伍，耳濡目染，迷失是非，易造惡業、招致災禍。
2. **入裏不時、不如法行**：例如夜間外出、擅闖他人住處、不避官兵追捕等，皆屬不當行為，易生橫禍。
3. **可避不避**：明知危險（如毒蛇猛獸、醉漢、火井深坑等）而不避，或逞強而行，輕則受傷，重則喪命。

佛陀勸導衆生修行“正念”，即對身邊環境保持警覺，時常檢視人際往來是否正當，舉止是否合宜，這也是修養健康之道。

五、房事養生：節制慾望，護養生命

房事之道，是俗人修行與養生的重要課題。《大般涅槃經》將房事過度列為夭壽因緣之一。佛教雖對出家人嚴守禁慾，但也尊重在家人之正當夫妻生活。《妙聞集》指出，過度房事易致：

- 疝氣、氣喘、消瘦、黃疸、肺病等

適度節慾則可：

- 延緩衰老、增強體力、氣色紅潤

佛教主張“制心一處”，提倡中道觀，對性生活持理性與剋制態度，是現代健康理念的體現。

智慧與精進：九法實踐的根本

《摩訶僧祇律》補充兩項導致短命的因緣：“懈怠”與“無慧”，即不願付諸行動，以及缺乏分辨力。

“無慧”者，不知何為不應喫、不應做，不知躲避危機；“懈怠”者，即使知道應如何做，也因拖延、放縱而無所作爲。佛教強調“正知正念”，以智慧觀照生活、以精進實踐養生，是落實九法的根本條件。

結語

佛說養生九法，並非神祕玄談，而是生活中可實行的智慧。從飲食節制到情緒管理、從人際選擇到行爲規範，處處顯現出佛法對健康的深度關懷。

養生，不只保命，更是護心。有戒則安，有慧則明，有願則行。願此佛說養生九法，成爲現代人身心安頓、長養慧命的妙方。



釋真昊

- 臺灣福嚴佛學院大學部畢業
- 南京中醫藥大學博士
- 萬佛堂療養院主席兼院長
- 創辦馬來西亞怡保阿伽陀佛教中醫診所、新加坡蓮池精舍中醫診所



CHARITY FAIR 2025

慈善义卖会

Sunday 2 November 2025 (星期天)
9am - 4pm (上午9时至下午4时)

📍 Man Fut Tong Nursing Home (万佛堂疗养院)
 20 Woodlands Street 82 Singapore 738507

Free Shuttle service will be provided at Woodlands MRT Taxi Stand Exit 3
 万佛堂疗养院将在当天在兀兰地铁站 (Exit 3) 提供免费接送服务

\$20.00
 Coupons are available at 固本的价格
 4000 STOCK 100%

Highlights:

- Vegetarian Food
- Merchandise
- Games
- 素食食品
- 商品
- 游戏

JOIN US!

Contact person - Andrew / Cyndi for more details.
 Please call 3157 1151 / 1158 / 8355 3130
 请致电 31571151 / 1158 / 8355 3130
 联络 Andrew / Cyndi

万佛堂疗养院
 Man Fut Tong Nursing Home

All proceeds from the sales of coupons will go towards helping the sick and needy elderly.
 固本所筹得的善款，将用来帮助患病和有需要照顾的长者。

萬佛堂每年定期舉辦慈善義賣會，並積極參與仁慈醫院舉辦的「仁慈素食會」，旨在推廣慈善及養生素食理念，廣結善緣。誠摯邀請社會大眾踴躍參與，共襄盛舉。

仁慈素食會

日期： 2025年11月9日 (星期日)

時間： 上午8:30 至 下午4:00

地點： 仁慈社區醫院

Ren Ci Community Hospital

71 Irrawaddy Road, Singapore 329562



ADOPT A SENIOR SHARE YOUR LOVE

慈悲心 - 認選一位長者

Give a lonely elder the gift of dignity, warmth, and companionship.

At Man Fut Tong Nursing Home, many seniors live without family visits, some even forgotten.

Beyond food and shelter, what they truly need is a caring friend and a listening heart.

關懷孤獨長者，讓生命晚年充滿尊嚴與溫暖。

在萬佛堂療養院，有不少長者缺乏家人的探望，甚至被遺忘。

他們需要的不僅是衣食照顧，更是心靈上的陪伴與關懷。

By adopting a senior, you can:

- Treat them as part of your family;
- Share conversations and create memories together;
- Surprise them with their favourite snacks or drinks;
- Celebrate holidays with them-enjoy a coffee, a walk, or shop for daily

認選一位長者，您可以：

- 把他視為家中的一份子
- 陪伴他談心、分享生活
- 帶上他喜歡的小食或飲；
- 在節日或假期，陪他喝杯咖啡、逛逛商場，添購日常用品。

One act of compassion can brighten a life.

Your kindness can be the warmest support in their golden years.

一念慈心。點亮生命

您的愛心，將成為他們晚年最溫暖的依靠。



萬佛堂療養院
Man Fut Tong Nursing Home



20 Woodlands Street 82
Singapore 738507



+65 3157 1151
+65 8355 3130



www.mft.org.sg



mft@mft.org.sg





【星雲大師如是說】 養生之法

星雲大師

道瑛 繪



現代人非常重視身體的保健，各種養生方法因此應運而生，包括生機飲食、泡澡水療、健身運動、指壓減肥，乃至晨跑、登山、冬泳等。保健有保健之道，養生有養生之法，以下「養生之法」四句偈提供參考：

第一、世人欲知養生法：我們應該知道，養生不只是增加身體的健康而已，此外諸如增加自己的修養，增加自己的人緣，增加自己的學問，增加自己的道德等，這才是真正的「養生」，所以吾人應該正確的認識養生之道。

第二、素食心和嗔怒少：現在舉世流行素食文化，很多人藉助素食來保健、美容。根據醫學研究，素食有益身體健康，而且可以培養耐力，養成溫和的性格。例如，動物當中，牛、馬、大象、駱駝都是素食的動物，牠們比肉食的獅子、老虎來得有耐力。再如一些素食的佛教出家人，他們每天起早待晚，但整天莫不精神奕奕。素食最主要的是長養慈悲心，從心靈的淨化來減少嗔怒，達到內心的安然、祥和。一個人如果內心不平和，經常發脾氣，這就不符養生之道。

第三、喜樂尊敬除貪念：日常生活裡，時時保持一顆歡喜、快樂的心，是常保年輕、健康的祕訣。歡喜、快樂來自於對別人的尊敬，以及對物欲的淡泊。你尊敬別人，別人自然會有善意的回應；你淡泊物欲，自然不會受制於物欲，自然能歡喜自在的過日子。

第四、修身律己去煩惱：煩惱是健康的無形殺手。一般人每天生活在煩惱裡，父母有家計的負擔，兒女有課業的壓力，朋友之間有情感的困擾，人際間有爾虞我詐的險阻。然而，人間縱使充滿種種的苦，只要自己心地



善良，行為正當，所做所為都能合法，自己修身律己，心安理得的生活，自然沒有煩惱，這才是養生之道。

「養生之法」其實也是「修身之道」，若能如實奉行，必然歡喜自在過人生。「養生之法」四句偈就是：

- 第一、世人欲知養生法。
- 第二、素食心和瞋怒少。
- 第三、喜樂尊敬除貪念。
- 第四、修身律己去煩惱。

——摘自《星雲大師全集》(178-187星雲法語(共10冊) / 182星雲法語5 / p105)
<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle6177>

養生之道， 在於吃得澹， 吃得粗， 吃得少；
 處世之道， 在於吃得苦， 吃得虧， 吃得重。

- 星雲大師法語

The Way of nourishing life lies in consuming plainly,
 consuming coarsely, consuming sparingly;
 The Way of engaging the world lies in enduring bitterness,
 accepting losses, bearing burdens.

~ Venerable Master Hsing Yun's Dharma Words



甩手功法

身心健康的泉源 嘉惠生命之秘帖

釋玄熹



釋玄熹

- 永平山碧峰禪寺禪武門開山宗長
- 中國廣西桂林中醫主治醫生
- 國際級太極拳教練

一、甩手療法實踐

甩手療法是從香港傳來的。此方法很好。對心臟病也有很好療效，不妨一試。但貴在堅持。它有充分的理論根據。甩手時，要身體站直，腳伸直，腳趾用力抓住地下，兩腳距離等於肩寬收小腹提肛，兩臂同方向前後搖甩，向後用點氣力，向前不用力，由隨力自行擺回，兩臂伸直不宜彎，眼睛向前看，心中不懷邪念。只默默數數，開始由二三百起，逐漸做到每回一千多至二千多次。

二、甩手療法簡介

甩手運動是一項十分有益的健身運動。近來參加鍛鍊的人越來越多，很多不治之症都一甩而癒，效果驚人。甩手易學，效果快，所有慢性病大多可以治癒，關鍵在於勤習。

三、甩手的由來

甩手原名「達摩易筋經」，有十二卷，名氣很響，很多書提到它，但早已失傳，現在發掘出來，是中醫最可貴的民族文化遺產之一，可惜暫不易為很多人所了解。

四、甩手特點

「上虛下實」動作柔和，精神集中，兩手搖動。這樣可以改變體質上威下虛的狀態，使下部堅固，上身輕鬆，疾病自去。

五、甩手十六訣

上宜虛、下宜實、頭宜懸、口宜隨、胸宜絮、背宜拔、腰宜軸、臂宜搖、肘宜沉、腕宜重、手宜划、腹宜質、跨宜鬆、肛宜捷、跟宜穩、趾宜抓。

六、反應問題

是胸腹鬆了，腳生熱了，四肢末梢原來血液不足地方走到了，三焦打通了，打呃、放屁、酸麻、冷熱、蟲爬蠕動等等。病區反應都是正常的，有益的，只要不斷勤習，堅持有恆，對改善體質，是毫無問題的。

七、甩手何能治癌

人體內的主要矛盾是什麼？中醫認為是「氣血」，「氣血」有了問題，百病叢生，從量變到質衰，反之，「氣血」通暢，百病自去。根據這一原理，甩手能根本改變氣血，改造體質，抓住了主要矛盾，一切矛盾就迎刃而解了。

八、甩手治癌

每天上午甩2000次，下午甩2000次，晚上甩手2000次，不間斷地甩五個月可消除肺癌。患關節炎，大便後流血，同時患食道癌，甩手後兩種病見好，食道癌也可逐步消除，情況改善。頭郁生淋巴癌-每日甩手-1000次，便可胃口大增，淋巴癌逐漸消失。甩手幾個月，可治愈半身不遂及肺癌。

癌到底是什麼？癌與瘤都是氣血的結聚，經絡阻塞不通的結果。由於血液流轉緩慢，質量、淋巴、粘液、胞汁等等變化，由於血液動力功能不足，熱



量不足 - 就排不出去，消不脫。甩手後胃口開-新血增、扇肝勁，上部負擔（僵硬）解除，腹部橫隔膜，因甩手而升降活躍，使腸胃間韌氣發生，腎間動氣有興奮與抑制作用。血液產生熱量，有利於吐故納新，補氣益血。

九、甩手治肝癰

如果是肝硬化晚期腹水也能治，發炎腫大是不談了，為什麼？這是一個氣血問題，肝病不過是氣肌不舒，有積水，不能排出，當然難過，影響胃、脾膽等，而甩手能解決問題，一甩馬上打呃、放屁，好得很，中醫理論是三焦通了，新陳代謝就改變。

硬化了，還能改變嗎？硬化是質量，機能萎靡不振，氣血動力不足，甩手一張一馳，使氣血活躍，一面開胃增新血，及通竅，毛孔開，肝就從停滯狀態逐步新生。硬變軟，甩手的貢獻是能使「硬肝」的肝產生新生作用而變軟，是中醫傑出的創造發明。

十、甩手治眼病

高血壓影響眼睛，經過甩手後，血壓回復正常，眼鏡也可不用。患白內障者，日甩兩回，早甩800次，晚甩1000次，四週以後可看見東西。眼睛，沙眼、色盲，眼皮上生小瘤。甩手後體質增強 - 體重增加，眼睛也沒有毛病。甩手對眼睛有利，有的戴三五百度眼鏡的，甩手後不戴了。有的看書、看報很吃力，看不清，甩手後看得清了，有的氣血不順引起各種病變。甩手後能走路，能睡覺、大便通，證明新陳代謝起了變化。

十一、甩手治半身不遂

「半身不遂」，中風、高血壓、關節炎往往一起發生，這個就是身體內部氣血不平衡，影響流轉分佈，使經絡，肌肉、骨節起了變化。甩手對這個病有特效，為什麼？甩手不獨能治，而且還可以防止中風血流有矛盾，脈裏反映出來不平衡。中醫有「脈從跟腳起」的講法……甩手之所以有作用，在於甩手後脈有變化，脈代表五臟六腑。半身不遂是頭重腳輕即上實下虛。

十二、手歌

- ① 用腳踏實肩下沉，上三下七有恆心，能去頭重腳輕病，精力充沛體輕鬆。
- ② 甩手治病的原因，勝似推拿與金針，氣血不通起百病，氣和心平病難怪。

十三、甩手與脈的變化

按脈是中醫一大發明，從脈的變化中可以了解五臟六腑的變化，體質的強弱。甩手之所以能治病，關鍵在於能改造體質，既然能改造體質，當然也從脈理反映出來……。

- ① 心臟病、高血壓，一般脈浮高，太快、血壓提高，跳得越快。因此，心臟病與高血壓是密切聯繫的，正常的脈是60至80勻長有力而深。心臟病、年老體弱的脈低是60而微弱，低血壓脈散。
- ② 神經病，精神分裂症，腎臟病，一般脈快而滑、浮，中醫叫心腎不交，心跳能慢，病也能治。
- ③ 血液病、淋巴病，一般脈慢弱，有的按之不動，有的左右不一樣，兩邊脈的矛盾，血流也有矛盾。
- ④ 半身不遂，中風的人往往脈兩邊不一樣，有相差每分鐘20跳，與關節有關，一邊不通，一面壓力增加。

十四、甩手之後能改變，為什麼

脈太快的病是血不能控制氣，氣就損失，是血分的不足。手能夠補血，就有控制氣的作用。何處來補，從按摩腸胃等處增加運動，吸收營養上去補，脈跳太慢的，是血流動有阻礙和血量不足，甩手後四肢在運動牽動背、胸、腹，阻礙打通了，淤血趕走了，當然腳也正常了。脈的

改變是經路的改變，怎樣改變？脈從腳跟起，甩手重心在脈，腳用勁，如老樹生根和打杜一樣打下去，使腳裡的氣血起了按摩作用。因此通達全身，肌肉、皮膚、骨節、通通都不難改變。「上三下七」上虛下實，而更加明確地規定虛實的程度和用勁的比例。



上面三分，下面七分，手裡三分，腳裡七分，出手三分是虛，回手(下來)七分是實。

本文謹獻給失去健康的朋友，為嘉惠更多人寶貴生命達到永恆的健康，有不明白之處或欲進一步了解，歡迎來電詢問。



釋玄熹禪師演譯易筋經之甩手功

<https://youtu.be/mDSbkAlBTfs?si=Tu5lV8rmOZZPSdyl>

歷史沿革

碧峰禪寺舊稱一玄精舍，原址設於台東市成功路之民房：民國73年由住持玄熹法師創立同年3月間由法師一人自己承擔，搭建本棟3樓齋堂及大殿，供奉釋迦牟尼佛、藥師佛、西方阿彌陀佛。由於法師童年熱愛武學，後考取國際級太極拳教練執照，89年元旦更創立台東縣鄭子太極拳研究會，玄熹法師獲選理事長兼總教練，並以此教學籌措購地資金。由於一玄精舍空間狹小，因此玄熹法師便在縣內覓食地，準備興建禪寺，經過多年找尋，最後找到位於永安村永昌一處面對臥佛山的理想修行道場之地。民國90年，變賣一玄精舍，將資金投注建寺經費，開始展開禪寺的規劃工作。94年7月開始動工，歷經半年多的工期，95年春節「東台少林太平山碧峰禪寺」落成啟用。



71歲玄熹法師，以武入禪，禪武合一，動靜一如，禪法自然。

弘法理念

國人對物慾追逐，形成精神壓抑，生活起居飲食不當，導致現代文明病——諸如肺癌、乳癌、肝癌、糖尿病與精神病之氾濫與普遍，不禁令人憂心。國人又何形成亂流即是沒有將中國固有文化倫理，禮、義、廉、恥、忠孝、仁愛、信義、和平、四維、八德，落實開花結果，此乃是老祖宗遺留治國之本。

身為方外之士，不忍心見社會歪風日益敗壞沉淪，國人身體每況愈下，造成醫療資源之龐大消耗與浪費。於是，發弘誓願創建一鍛鍊身心靈最佳道場——永平山碧峰禪寺。自年少起習武並學醫以來，兼行教學並行醫濟事，從入沙門之始既以參透禪味達三十餘年之歷程，亦誓願為全民貢獻心力之時。為振興中國武術國粹太極拳文化：它涵蓋了包容、謙虛、禮讓之精神，並發揚佛門禪法暨禪宗風範以淨化人心，把佛教大乘禪宗之精髓，融入武術於教學中，讓學人之精、氣、神達致真、善、美之完美境界，此應是全國之福祉並深望社會各界善心、賢達人士，能鼎力襄助創辦道場暨弘法之理念，以為國人帶來強健身心，並為社會奉獻更多有益之善舉。每年元旦，碧峰禪寺舉辦「會師大會」，以武弘法，今年邁入第八週年。透過實修與交流，弘揚佛教精神，感召更多人共修共悟。誠摯邀請各界有緣人士，共襄年度盛舉。



會師大會



現任住持釋正御演示太極刀



禪武門

以武入禪·禪武合一

碧峰禪寺禪武門

地址：

台灣省台東縣鹿野鄉永安村永安路125巷56弄19號

聯絡號碼：

089-550058 / 0933 694450 (LINE)



安化黑茶世界共享

譚松柏

安化
雲台山



一、安化黑茶的歷史與邊銷茶發展背景

安化黑茶起源於湖南安化，其歷史可追溯至唐代，至明代已形成穩定生產體系，清代進入發展鼎盛期。作為中國傳統黑茶的核心品類，它的興起與“邊銷茶”需求緊密相關。

明清時期，朝廷為鞏固邊疆、加強與游牧民族的經濟聯繫，推行“茶馬互市”政策。安化因地處湘中，境內資江水系發達，便於茶葉運輸，且當地土壤富含礦物質，所產茶葉耐儲存、助消化，恰好契合游牧民族以肉食為主的飲食需求，逐漸成為邊銷茶的核心供應地。據《明史·食貨志》記載，當時安化黑茶通過“茶馬古道”大量運往西北，成為邊疆軍民不可或缺的生活物資，這種邊銷歷史持續數百年，奠定了其在黑茶品類中的重要地位。

二、安化黑茶核心產區 —— 雲臺山

安化黑茶的品質，很大程度上依賴於核心產區的地理環境，雲臺山便是其中的代表性區域。雲臺山位於安化縣馬路鎮，海拔約998米，屬典型的亞熱帶季風氣候，年均氣溫 16°C 左右，年降水量1600毫米以上，晝夜溫差大，利於茶葉內含物質積累。

同時，雲臺山土壤以板頁岩風化土為主，富含硒、鋅等微量元素，為茶樹生長提供了獨特的養分。這裏的茶樹多生長在海拔600-800米的山



坡上，常年雲霧繚繞，濕度適宜，減少了病蟲害發生，也讓茶葉形成了“香高、味濃、耐泡”的特質。如今，雲臺山仍是安化黑茶地理標誌產品的核心保護區，當地茶企沿用傳統種植方式，守護着黑茶的原生品質。

三、安化黑茶毛茶製作工藝：以七星灶火焙工藝為核心

安化黑茶毛茶製作工藝複雜，需經過殺青、揉捻、渥堆、烘焙等多道工序，其中七星灶火焙工藝是安化黑茶的標誌性技藝，被列入國家級非物質文化遺產名錄。

七星灶因灶膛內設有7個呈“北斗七星”狀排列的火孔而得名，烘焙時以當地特有的松木、雜木為燃料，通過控制火候與通風，讓茶葉在60-80°C的溫度下緩慢烘乾。這一工藝不僅能去除茶葉中的水分，還能通過鬆木的香氣賦予茶葉獨特的“松煙香”，同時促進茶葉內多酚類物質的轉化，讓茶湯口感更醇厚、耐儲存。與現代機械烘焙相比，七星灶火焙工藝更依賴匠人經驗，需根據茶葉含水量、天氣變化調整火候，確保每批毛茶品質穩定。



四、安化黑茶的主要功效及文獻依據

現代研究與傳統文獻均表明，安化黑茶具有多重保健功效，其核心功效與茶葉中的茶多酚、茶多糖、茶氨酸等活性成分密切相關。

從傳統文獻來看，清代《本草綱目拾遺》記載：“黑茶味苦性刻，解油膩、牛羊毒，括腸通泄”，明確指出黑茶具有解油膩、助消化的作用；民國《安化縣誌》也提到“安化黑茶，治腹脹、痢疾、療痔”，體現了其在調理腸胃方面的應用。





從現代研究來看，中國農業科學院茶葉研究所等機構的研究表明：

1. 助消化、降血脂：茶多糖能抑制脂肪吸收，促進脂肪分解，對改善高血脂有一定輔助作用；
2. 調節血糖：茶多酚可增強胰島素敏感性，幫助穩定血糖水平，適合需要控制血糖的人群；
3. 抗氧化：茶葉中的黃酮類物質具有抗氧化作用，能清除自由基，延緩細胞衰老；
4. 抑菌護胃：黑茶中的茶黃素、茶紅素能抑制幽門螺桿菌等有害菌生長，保護胃黏膜。

五、安化黑茶的養生方法及文獻依據

飲用安化黑茶需講究方法，才能更好發揮其養生功效，具體可參考傳統飲用經驗與現代健康理念。

（一）選茶與儲茶

1. 選茶：優先選擇地理標誌產品，關注茶葉外觀（條索緊結、色澤烏黑油潤）、香氣（無異味，有陳香或松煙香），新茶適合追求鮮爽口感者，陳茶（3-10年）則更適合注重養生、喜歡醇厚口感的人群；
2. 儲茶：安化黑茶需在乾燥、通風、無異味的環境中儲存，避免陽光直射與潮濕，傳統文獻《茶譜》記載“藏茶宜燥不宜濕，宜涼不宜熱”，現代研究也證實，適宜的儲存環境能促進茶葉後續轉化，提升品質。

（二）沖泡方法

1. 茶具選擇：傳統用紫砂壺或蓋碗，紫砂壺透氣性好，能凸顯茶葉香氣；蓋碗則便於觀察茶湯色澤，控制沖泡時間；
2. 投茶量：按1:15的茶水比例投放，即100ml水配7g左右茶葉，可根據個人口感調整；
3. 水溫與時間：用100°C沸水沖泡，洗茶1次（快速沖洗），第一泡浸泡15秒，後續每泡延長5-10秒，讓茶葉內含物質充分釋放；

4. 飲用頻率：《飲膳正要》提出“茶宜常飲，不宜過濃”，建議每天飲用1-2泡（約200-300ml），避免過量飲用濃茶，以免刺激腸胃。

(三) 搭配與禁忌

1. 搭配場景：餐後半小時飲用，可幫助解油膩，如《本草綱目拾遺》所述“飯後飲之，可消肉積”；冬季可搭配生薑、紅棗煮飲，增強驅寒暖身效果；
2. 禁忌人群：失眠者、孕婦、哺乳期女性應少飲或不飲；空腹、胃潰瘍患者避免飲用濃茶，以免加重不適。

綜上，安化黑茶不僅是承載中國邊銷歷史的文化符號，更是具有豐富養生價值的飲品。遵循科學的飲用方法，既能感受其獨特風味，也能讓養生功效更好地融入日常生活。

安化野生大葉茶的國家級品種

20世紀中期，湖南省農業廳在安化調查茶樹品種時，於雲臺山南部的長沖發現了許多內含物豐富的野生大葉茶樹。其葉片大、肉厚，內含物高出其他茶樹近一倍，因而被認定為國家級良種，並迅速在全國推廣。自此，由雲臺山種培育出的茶樹遍及全國。該品種原生於湖南省安化縣雲臺山，於20世紀50至70年代中後期被大量推廣。1985年，經全國農作物品種審定委員會認定為國家級品種，正式編號為GS13024-1985。



荒野母系老茶樹



高山路險，時間只允許父輩每天從山頂走一個來回。



譚松柏

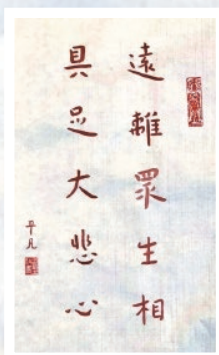
- 湖南省三十九鋪茶學院院長
- 道醫非遺傳承人
- 道醫鬆筋術創始人





養生与 佛教智慧

曾傳吉



他發大願，以血作墨，抄寫佛經，回報佛恩。

平凡師兄-曾傳吉居士簡介

現年八十四歲的曾傳吉居士（法名：悟諦、平凡），自皈依佛門以來，始終依教奉行，長年茹素。每日凌晨三點半起身，四點便沿山徑健行；隨後返家靜坐、誦念《心經》，並潛心抄經，甚至曾有一連專注十小時以上不曾間斷，以此調養身心。如今，每月更由醫師朋友為他抽取五百西西血液，專用於抄經之事。

年輕時，他曾旅居新加坡三十年，從事佛教文物貿易，結識了許多高僧大德。四十歲時，他發下大願，以自身之血代墨，開始抄寫佛經。數十年下來，他已耗費自身血液逾六萬西西，完成上千部佛經，並陸續抄錄弘一大師所流傳的佛偈。他長年如一地專注於臨池，書法逐漸與弘一大師的墨跡相近，甚至有人稱他為『弘二』。

多年來，總有人關心他長期刺血是否會損害健康，他總是篤定地回答：「只要發下清淨的好願，其餘都不必擔心。」他並強調，刺血抄經只是自己個人的願行與修持，無須人人效仿；修行應依各自的因緣，選擇契合的法門。他深信，能於此生聽聞佛法，是累世修來的福報，因此倍加珍惜，將每一句佛法都以自身的血書寫下來。



每月由醫師朋友替他抽取五百西西血液，專用於抄經。



如今，曾傳吉居士安住於宜蘭礁溪，同時也是新加坡永久居民，常往返新加坡；他依止新加坡慧嚴佛學會的厚宗法師，持續精進佛法修持。他以平凡之身，實踐殊勝願行，寫下了一生不凡的篇章。以下，是曾居士願與大眾分享的養生智慧與佛法心要：

正念養生、身心兼修

養生的核心，在於皈依佛門、受持戒律，並建立正確的生活觀念與認知。能安住正念的人，才是真正有福報的人。《金剛經》云：「云何應住？云何降伏其心？」所謂應住，是當善念來時，懂得守護、延續；所謂降伏，是當惡念起時，能即刻覺察、調伏。惡念生起，要心懷慚愧，亦要感恩因緣，因為一切眾生與境界，皆是成就我們的助力。以感恩心生活，方能真正健康。憑正念轉化邪念，則處處皆是佛法。正如經言：「佛法即非佛法，是名佛法。」若僅身體健康而心靈不淨，仍不能稱為健康；唯有身心兼修，方為圓滿之健康。

修行中若有病苦，反而助人觀照無常。所謂「三分病好修行」，因為苦能引發精進。人生無常，或許下一刻便不復存在，唯有把握當下，守住這一口氣，安住於正念。

當一個人的思想和行為遵循正道，生活自然健康、思維自然平衡。信仰佛教肯定對健康有意，因為有因果的觀念。信仰佛教的人因瞭解因果，自然會避免作惡，同時懂得照顧自己的身體，修持精進，培養身心健康。精進努力練就金剛不壞身。

所謂“金剛不壞身”，並非單純追求長壽，而是超越生死輪迴，達到“不生不滅”的境界。不生，就是不生邪念，勤修善業，努力精進，不再陷入六道輪迴。若仍在輪迴中，即使喫再多保養品或仙丹也無濟於事，因為身體只是暫時借用的工具。真正的修行，是在生病時學會與身體共存，不被病痛所牽制。所謂依教奉行，本身即最根本的養生功夫；當生活規律、保持正思維與正念時，身心自然安定，當下便是“不生不滅”的境界。



84歲曾居士笑言，智能手錶顯示他的體齡僅61歲。



密宗亦強調飲食與修行的結合，例如在進食時念咒，以此與食物共修、共住，達到身心合一。佛教的養生之道，不在於執着於肉體的長久存在，而在於修煉心性，遠離邪念，精進善業，最終超脫六道的束縛。如此，才能實現金剛不壞的境界，與佛法相應，達成健康與長壽的境界。

生活與行善的智慧

養生不僅關乎個人，也與行善積德密切相關。通過佈施、行善與慈善活動，個人的心性得以提升，同時影響周圍的人。真實的善行能夠改變人的思維與行為，讓生活更和諧、心靈更寧靜。

例如在日常生活與社會實踐中，行善的人不僅獲得內心平靜，也能夠創造正向循環。正如佛教徒在寺院參與公益、維護佛像、支持展覽活動，不單是身體與精神的鍛鍊，更是通過善行積累功德，實現身心的健康與圓滿。

因果與人生智慧

佛教強調因果法則，養生不僅是身體的照顧，也包括心靈的淨化。瞭解因果，可以避免傷害自己和他人，減少煩惱與疾病。同時，信仰者會專注修行，不被物質與財富所擾，明白真正的健康源自內在的智慧與善行。

在現實生活中，個人的善行與修行常常與社會實踐交織：無論是慈善捐助、文化活動的策展，還是支持佛教事業，都體現出因果與行善的力量。通過這樣的實踐，養生不僅是身體健康，更是智慧與心性的成長。

實踐中的養生智慧

- **正確觀念**：保持正念，遠離邪念，不被物質所擾。
- **生活規律**：遵循自然、適度飲食，心身共修。
- **善行積德**：幫助他人、行善佈施，提升心靈能量。
- **共修與修行**：食物、生活、工作中保持佛法修行。
- **理解因果**：明白行為的後果，調整思想與行為以達身心平衡。

養生不僅是生理上的保養，更是心性與智慧的修煉。究其根本，「依教奉行」正是養生之基石，透過規律的生活與正念的持守，使身心安定，契入“不生不滅”之境。最終，憑藉佛教理念的實踐，個人得以超越單純的身體保健，成就“金剛不壞身”，實現身心康泰、智慧圓滿與心靈的終極寧靜。

靜心品普 · 七杯茶

明如



因果与人生智慧

在浮躁的時代裏，喝茶不只是解渴，而是一場與自己深度對話的旅程。普洱茶，經過歲月沉澱，帶着活性的微生物共和體與“越陳越香”的底蘊，像一位智者，在茶湯的溫潤中訴說時間的故事。

靜心品普，並非單純飲茶，而是一場融合禪學觀照與科學養生的修心之旅——讓身體回到平衡，讓心緒安住當下。

科學視角：普洱茶的養生機制

現代科研已證實普洱茶的多重益處：

- **茶多酚**：強抗氧化，延緩細胞老化。
- **氨基酸**：舒緩神經，改善情緒與睡眠。
- **茶多糖與糖苷類物質**：溫和調節血糖與代謝。
- **茶菌共生體系**：促進腸道益生菌繁衍，增強免疫力。

科學表明，普洱茶不僅是飲品，更是溫和的代謝調節器與情緒緩衝劑。很多人擔心“喝普洱睡不着”，其實沒有標準答案。茶性溫和，生茶清爽、熟茶醇厚，關鍵在於茶量、時間與體質。更重要的是心態——急切貪多，自然擾動；若靜心緩慢，反而安神養胃，助眠舒心。



養生是身體的調養；養心是情緒與心性的調柔。普洱茶兩者兼備：它的成分促進代謝、清理毒素；一盞盞茶湯，則讓心沉靜迴歸當下。

禪學視角：茶是觀心的入口

靜心品普，可設七杯為一輪

第一杯·禮讚一切

拿起第一杯茶，先對當下的一切表達禮讚。無論它是喜悅還是挑戰，都是生命賦予的風景。讓茶香成為一聲無聲的禮讚——向天地、向時光、向此刻。

第二杯·祝福一切

輕啜一口茶，心裏默唸祝福。祝福自己、祝福家人、祝福朋友，也祝福那些與你無緣或有緣的人。茶湯的溫熱，是祝福的載體，流入全身，也流向萬物。

第三杯·讚美一切

讚美生活中的美好，也讚美那些讓你成長的磨鍊。茶的醇厚提醒我們，世間的滋味，本就酸甜苦辣交織，而每一種都值得讚美。

第四杯·感恩一切

閉上眼，感恩能在此刻靜坐喝茶；感恩水、火、土、茶葉、製茶人，感恩一路讓你走到今天的經歷。感恩讓心變得柔軟。

第五杯·懺悔一切

茶如鏡，映出自己的不足與過往的執念。喝下這一杯，向自己、向他人，誠心懺悔。懺悔不是自責，而是承認並放下。

第六杯·寬恕一切

茶湯入喉，溫潤心田。寬恕他人，也寬恕自己。唯有寬恕，才能解除內心長久的枷鎖。



第七杯·福滿一切

最後一杯，不急著喝完，讓茶湯在口中停留，感受它的甘甜與回韻。願這份寧靜與圓滿，擴散到生活的每個角落。

七杯之後，身體輕盈，心也抽離喧囂。所謂解脫，不是逃離，而是在生活中自在存在。茶只是媒介，真正讓人自在的，是覺察與接納。

靜心品普——一杯茶的重生之旅

2018 年，我的人生彷彿被按下了暫停鍵。家庭變故、事業低谷、父親離世，接連的打擊讓我陷入輕度抑鬱。那段日子，每天凌晨兩點，都會從睡夢中被驚醒，耳邊彷彿有魔鬼和天使在爭論——魔鬼低語：“結束一切吧。”天使卻堅定地說：“你還有三個孩子，要勇敢活下去。”長久的失眠和精神煎熬，令我瀕臨崩潰。



直到有一天，朋友邀我去喝普洱老茶，喝茶的過程只是靜靜地坐着不能說話，一口口地品飲。茶湯溫潤入喉，身體慢慢發熱，淚水突然湧出。那一刻，我感到胸口那塊壓得透不過氣的“石頭”輕輕被移開。那天夜裏，我沉沉睡去，一覺到天亮——困擾我三個月的失眠，就這樣，在一壺普洱茶裏被化解。

連續七天靜心喝普洱老茶，情緒逐漸平穩，整個人像走出了陰影，重新呼吸到陽光的味道。那一刻，我明白：普洱茶不僅是一種飲品，它是一條迴歸內心平靜的路。於是，從 2019 年起，就投入普洱茶的研究及分享，把自己經歷的告訴這邊的朋友，創立了“靜心品譜·七杯茶”，將靜心喝茶的理念帶給新加坡的朋友，也與輕安村、SATA 等慈善機構合作，讓茶香傳遞溫暖。自研了四年也清楚了自己要傳播普洱茶





的方向。2023 年，赴昆明學習茶葉進化論，探索普洱茶與茶菌共生的科學奧秘。2025 年，赴昆明雲茶品鑑院深造，考取國際普洱茶品鑑師資格。

在學習過程中發現，七天走出憂鬱並非偶然的奇蹟，而是禪學與科學共同作用的結果——茶菌共生體的活性滋養細胞，禪修使心靈安定，再結合個人體質與茶的品質，種種因緣匯聚，方成就療愈的力量。

世間萬事，無有單一的方法能保全治癒，唯有因緣和合，天時、地利、人和俱足，方能自然而然地展現。普洱茶，恰似大自然的恩賜，靜靜回贈於人類。若能日日以茶相伴，不僅滋養身體的細胞，更能安頓浮躁的心靈，使人於日常中涵養一份清明與健康。

今天的我，依然每天為自己泡上一杯有活性的普洱茶，讓身體與心靈同步呼吸。

我願與你分享——

一杯茶，未必能撼動世界，卻能在靜靜流淌中潤澤生活。於不覺間，你會發現，放鬆本身就是一種安然的改變。科學告訴我們，普洱茶滋養身體；禪學提醒我們，茶亦觀心。而真正的答案，不在文字裏，而在你親身的體驗裏。若你願意，讓我們在茶席中相遇，

一杯一杯，把心安放。

明如

國際普洱茶協會創始人

ACIC國際普洱茶品鑑師資格

畢業於雲茶品鑑院

Facebook : 普洱茶聊

Email: info@sippuerhtea.com

Contact: 83164468





Compassion on the Plate: A Buddhist Perspective on Vegetarianism with Bhante (Dr) K Gunaratana

Q: What Are Your Views About Vegetarianism in Buddhism?

A: From a Buddhist point of view, there are many ways to approach vegetarianism. In the Pali literature, for example, the Mahāvagga talks about diet in a moderate way. In the Sixth Chapter, called the Bhesajakkhandhaka or “Chapter on Medicines,” there are restrictions on eating certain meats—like elephant, cow, dog, etc—but other types of meat can be eaten if they meet what is called the threefold purity: we have not seen it being killed for us, not heard it being killed for us, and not suspected that it was killed for us. These guidelines show that early Buddhism allowed some flexibility, but still encouraged careful, mindful consideration.



Pumpkin Curry

In other Buddhist teachings, such as those preserved in Sanskrit and Chinese, there are stricter views. The Laṅkāvatāra Sūtra has a chapter called “Māṃsa Bhakṣa Niṣedha Parivṛtta”. In this text, disciples are advised not to eat meat, seafood, onion and garlics or the five pungent items. It shows a strong emphasis on compassion and avoiding harm to living beings.

Q: How Did You Become a Vegetarian?

A: When I was living in Sri Lanka, vegetarianism was not widely promoted. It was not a common practice, even though its roots can be



traced back to the Pali Canon. However, since 1986, when I became a resident monk in Singapore, I gradually decided to abstain from meat, fish, and eggs. Vegetarianism has become an important concept in Singaporean Buddhism, particularly among Chinese devotees. Their influence encouraged me to slowly let go of old habits, attachments, and cravings—especially my desire for meat, fish, eggs, and seafood. Today, my vegetarian diet still includes garlic, onion, milk, butter, cheese, and ghee, but I no longer consume eggs.

Nowadays, with advanced technology, we have easy access to diverse traditions and knowledge. I do not wish to command or impose vegetarianism on anyone, but rather to encourage reflection, understanding, and mindful personal choice. One should approach dietary decisions with both compassion and wisdom.



Sri Lanka Green Chillies

Q: What Activities Have You Done in Singapore to Propagate Vegetarianism?

A: As my interest in vegetarian meals grew, I began actively sharing Sri Lanka vegetarian meals with my audiences and through various community activities. I am happy to share that these initiatives have also supported charitable causes, raising funds for voluntary welfare organisations, and Non-Governmental Organizations (NGOs) such as Ren Ci Hospital, the Buddha of Medicine Welfare Society, Man Fatt Tong Nursing Home, the Red Cross Society of Singapore, Metta Welfare Home, Singapore Children's Society, and many Hindu temples.

One of the most significant initiatives took place at Sri Srinivasa Perumal Temple on Serangoon Road during Thaipusam. On this day, for almost 24 hours, vegetarian meals were served to 5,000 to 10,000 people, combining both community service and the promotion of compassion, and plant-based eating.

Another initiative close to my heart has been the Ren Ci Vegetarian Food Fiesta, in which I have participated for over 20 years, ever since the very first one in 2002, during the time of Venerable Shi Ming Yi, the founder of Ren Ci Hospital. The fiesta was first held at Suntec City, later twice at Foo Hai Ch'an Monastery, and eventually at Ren Ci Hospital. At the event, we set up a Sri Lankan vegetarian stall, preparing and serving cooked dishes, dried foods, fruits, and fruit drinks to the public. Being part of this brings me great joy, as it not only raises funds for charitable organisations but also provides a meaningful way to serve humanity through simple acts of compassion.

This year, as usual, we will be participating in the Ren Ci Vegetarian Food Fiesta on Sunday, 9th November 2025, from 8:30 am to 4:00 pm at Ren Ci Community Hospital, 71 Irrawaddy Road, S(329562). Come and support us, and enjoy delicious Sri Lankan vegetarian food!

In Singapore, to cook and serve food for the public, we are required to have a hygiene certificate from the Ministry of Environment. This means completing a hygiene course to ensure safe preparation and handling of food outside the temple. I completed this course about 15 years ago. We provide free vegetarian meals to the Sangha community in Sri Lankaramaya Temple, serving breakfast and lunch daily. For the lay community, we serve dinner on Wednesdays, Saturdays, and Sundays, as well as during religious ceremonies.



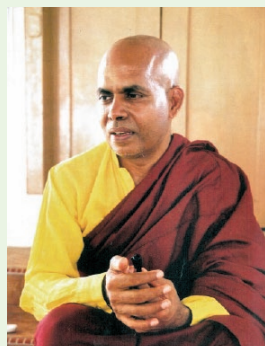
Ren Ci Vegetarian Food Fiesta on 21 Oct 2018, at Ren Ci Community Hospital.

Q: What Message About Vegetarianism Would You Like to Share with Readers?

A: In my daily routine, I chant the **Mettā Sutta** both in the morning and in the evening. In this discourse, there is a line: “**Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā**” – “May all living beings be well and happy.” Nowadays, when I chant these words, I naturally connect them to the practice of eating vegetarian food. The Buddha’s teaching to wish happiness and well-being for all living beings has a deep connection with vegetarianism. It shows that choosing vegetarian food is not just about diet, but can also be part of one’s spiritual practice. In this way, compassion in daily life and mindfulness in eating come together, allowing the act of vegetarianism to reflect our commitment to the welfare of all beings.



Bhante (Dr) K Gunaratana
Mahakaruna Buddhist Society, Singapore
279 Balestier Road, #01-07
Balestier Point, Singapore 329727
Tel: +65 67451803
Handphone: +65 9675 1695
Email: mahakaruna@singnet.com.sg





Let's Shop to Do Good!

The iconic Ren Ci Vegetarian Food Fiesta returns for its 21st edition!

Join us as we bring together over 70 booths offering a delightful array of vegetarian cuisine, dried goods, groceries, merchandise and more, all for a good cause.

This year, we aim to raise \$250,000 to support our seniors in ageing-in-place with dignity and care.

A heartfelt thank you for your unwavering support over the past two decades. Your generosity has made this fundraiser a continued success year after year!

Don't miss this wonderful opportunity to savour delicious vegetarian food and shop to do good!

For inquiries or coupon purchases, please email fundraising@renci.org.sg or call **6355 6554**.

慈心滿滿 樂購非凡!

邁入第二十一個年頭，今年的素食會將設有超過七十個攤位，琳琅滿目的美食和物品應有盡有，絕對不容錯過！

我們衷心感謝持續支持仁慈醫院的善長仁翁，以及新加坡人的善心人士。正是有賴您的慷慨捐助，仁慈醫院才能不斷提升醫療服務，惠及更多受益者。

今年，我們的籌款目標為二十五萬元。誠邀您攜手支持，共同為院友們帶來更多關愛與希望！

您可以通過電郵 fundraising@renci.org.sg 或撥打電話 **6355 6554** 購買素食會固本。

每周活動 Weekly Activities

星期六
Saturday

11.30am

一念蓮華志工同修與交流
Instant Padma Fellowship

2.00pm

延慶寺合唱團排練
Ean Keng Si Choir Session

星期日
Sunday

8.30am

祈福煙供
Sang Puja

9.30am

道家龍門派築基功
Dragon Gate Daoist Qigong Meditation

12.00pm

《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》
與其他殊勝陀羅尼經念誦

The Chanting Session of the *Sutra of Casket Seal Dharani of the Whole Bodies' Relics of the Secret from the Minds of All Buddhas* and Various Other Sacred Dharani

1.00pm

頌讀《聖妙吉祥真實名經》
也稱《文殊真實名經》

Chanting of the *Mañjuśrī-Nāma-Saṃgīti*

2.00pm

梵唄經誦與拜懺
Traditional Mahayana
Chanting Prayer Session

每逢初一、十五
Every 1st & 15th
of Lunar Month

9.30am

禮佛梵唄共修
Dharma Service



<https://www.yanqing.net/>
eks-digest

寺慶延

延慶寺 Ean Keng Si Buddhist Temple
48 Frankel Avenue Singapore 458176
Tel: (65) 6241 6601 Hotline: (65) 9088 9048
www.yanqing.net