

生命提昇

2013年9月
(逢單月月初出版)

雙月刊

第十九期

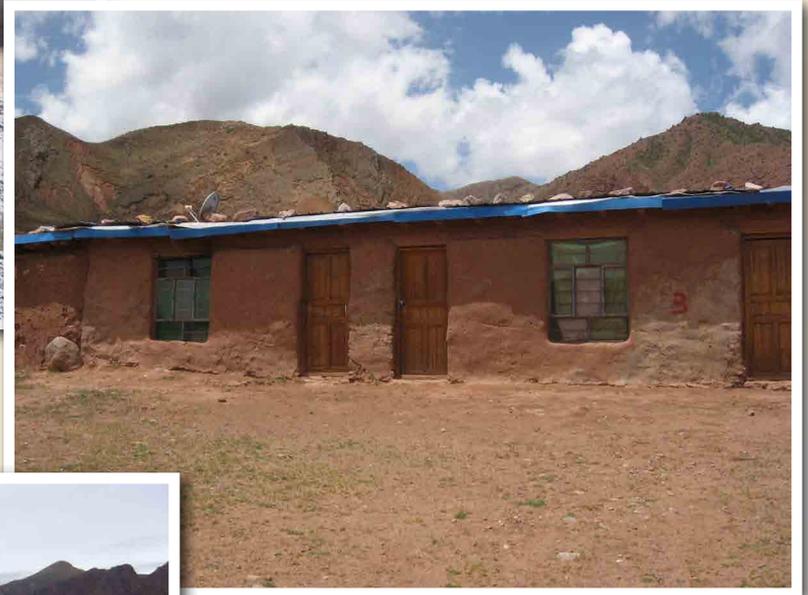
青海玉樹大地震救災善後報告：
救災的前後點滴

素食省思

素食為何能夠“激發創意”？



下雨時，牆身和地面都會滲水。



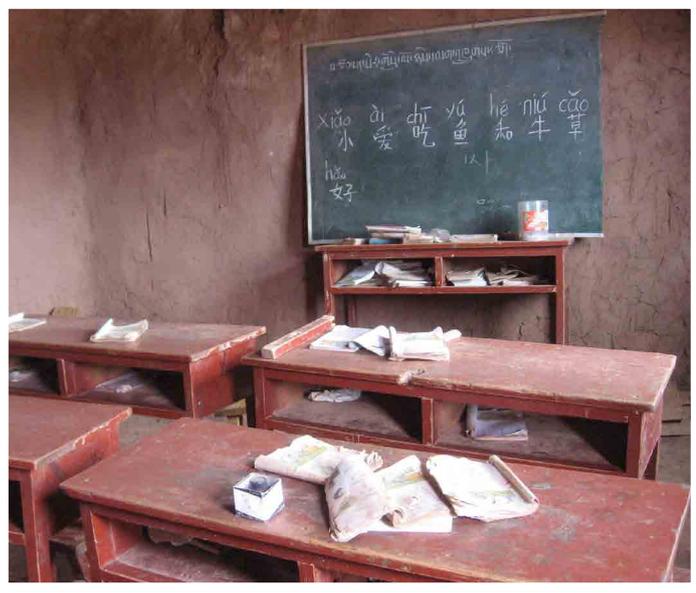
老師用塑膠蓋住屋頂減少滲水。



學校沒有自來水，沒有電，依靠唯一的一個太陽能發電，但供電不穩定。



只有一條繩子掛在操場上，那就是孩子課餘玩樂的地方。



對於生活在牧區的孩子，讀書不是一件容易的事情…冬天快到了，破舊的學校會因一場雪而倒塌嗎？年幼的孩子在操場上課，怎樣捱過這寒冷的冬天？這些迫切的問題一直困擾著老師和村民們。

要怎樣做，才可以幫到這間不被關注的學校呢？

政府未來三年也會把重點放在重災區結古鎮的重建上，襄謙重建也是之後的事。那時的我們猶如鍋上的馬蟻，心急如焚。回到結古鎮後，試過轉介給當地機構，也試過與香港某媒體，一些慈善機構接觸，但結果都是不了了之或表示無能為力。

那一刻，我們深深知道“義工”這身份的限制，無論我們有多少資料或圖片，以個人的身份，我們較難得到別人的信任。要能夠長遠的走下去，我們知道一定要有公信力和透明度。



興幸後來，在朋友和家人的支持下，我們為學校送去了兩頂帳篷和一些文具。雖然這不是長遠解決問題的辦法，但可以讓孩子暫時有遮風擋雨的地方，解決了當時燃眉之急，我們已很感恩了。

青海玉樹大地震的善後籌款

請讓我們在此，衷心的代表貧苦們，
向你們致以萬分的謝意。

捐助表格：

「生命提昇慈善基金會」為香港特區政府之認可慈善機構，所有捐款均可免稅。

姓名：_____ 電話：_____

地址：_____

- 捐助「青海玉樹大地震的善後救援基金」共 _____ 元，
- 捐助任何的「救援基金」共 _____ 元，
- 直接存款／現金／支票 _____

付款方法：

- 1) **郵寄支票**：支票抬頭請寫「生命提昇慈善基金會有限公司」，請連同捐助表格，寄回本會會址，「香港柴灣常安街 77 號發達中心 4 / F」；或
- 2) **直接存款**：請存入香港中國銀行「生命提昇慈善基金會有限公司」戶口：01239010068122，敬請將存款收條及填妥之捐助表格，傳真至本會號碼：(852) 3157-1144，或者寄回本會。

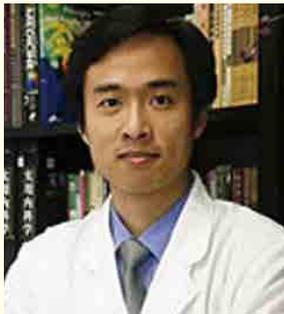
收據將會以郵寄方式送呈捐助者的詳細地址



素食省思

素食為何能夠“激發創意”？

李宇銘中醫師



李宇銘中醫師，畢業於香港浸會大學，先後獲得中醫學學士、碩士學位。現於北京攻讀博士學位，熱愛中醫學，著有《中醫不切西瓜》、《中醫學神》等書。現為慈善團體全仁中醫創辦人，素食多年，崇尚簡樸生活，主張全人醫治。

歡迎讀者來信交流，電子郵箱是：leeyuming@ymail.com

(2011-12-24)

“素食”與“創意”這完全是兩碼子事的東西，為甚麼能夠扯在一起？

先看看一些事實，世界上幾位最聰明的著名科學家：“愛因斯坦”、“達芬奇”、“達爾文”、“愛迪生”……他們都是素食者，究竟是因為他們聰明而選擇素食，還是因為素食讓他們聰明？這就很難說了，看來是兩方面相輔相成的。

為何素食能夠幫助激發創意，我們先要理解“創意”是怎樣產生的。創意的激發過程，往往是要經過四個階段：第一，定清目標，知道自己要解決甚麼問題，給予怎樣的問題去創新；第二，搜集資料，找尋這問題的相關資料，越全面越好；第三，醞釀沉澱，看完資料以後，不一定立刻得到創新的答案，經過一段時間後，讓內心處理這些資料，靜待創意出現；第四，“啊哈”一聲，就是到了某個時候，突然被某些事觸動了，突然想到一個新想法，這時候人通常會喊“啊”一聲說“我想到了！”

舉例說：你想買一份特別的禮物送給朋友（第一階段），於是了解這個朋友的喜好、詢問其他朋友意見（第二階段），還未想到買什麼東西好，等了幾天（第三階段），某一天去逛街，突然見到店鋪內有一件東西覺得很適合，立刻就買了（第四階段）。

進一步說明創意最後“啊哈”的階段，其實是內心經過了醞釀期一段時間後，本身已經有了答案，第四階段的出現只是被某些事物觸動一下之後，突然聽到了內心的聲音，於是就好像明白了那樣。就好像上述買禮物的例子，去逛街只是一種誘因，在見到那件禮物之前，你已經知道這東西是適合的了，不然你怎麼可以一見到那份禮物就知道適合？

認識這一個創意激發過程，就很自然明白跟素食的關係了！在上一篇博文中，筆者指出了素食屬於“情志養生”，可以幫助人“心靜”。素食者由於內心比較平靜，容易察覺內心的聲音，於是能夠縮短“第三階段”到“第四階段”的轉折點。

就是說，其實人人都有創意，素食者的優勢，在於能夠聆聽心中微弱的聲音，所以創意就來得比別人多、思想更佳靈敏了。

創意的難發生，在於創意剛萌生的時候，往往都需要被“保護”。就好像在開會的時候，假如有一個人提出一個創意，往往立刻被打倒。例如說要討論“畢業舞會應該怎樣形式進行？”假如某位參會者提議“制服派對”，通常立刻會有人有反對意見，讓這個“創意”無法繼續前進。在這樣一種負面思考的文化前提下，我們頭腦之中的創意往往不能發揮，因為每當一個小念頭產生了，就立刻被壓下去了。

創意的初生是弱小的，需要好好保護才能夠茁壯成長，素食者心境平靜，就好像風和日麗的環境，幼苗不會被風浪衝擊，在舒適的環境下，才有心情欣賞幼嫩的小草，發現這個世界的美好。俗話說：“心靜自然涼”，我想說：“心靜自然亮”，我自己也有的親身經歷，我本身不是一個聰明人，但是吃素多年之後，這些年做學術研究抑或寫作時，往往靈感湧現不斷，創作變得輕鬆容易！

想做一個聰明人，創意爆棚，不妨試試素食吧！

「生命提昇慈善基金會」的標誌

Logo of "Life Enlightenment Charity Foundation"



標誌的下方是一雙手，代表人類互相守望相助，以「**生命燃點生命**」。正在燃點的燭光，表示人類的智慧獲得啟迪，照耀著人類的社會及其文明，引向美好的將來。左右兩旁，分別有兩個人手攜手地往上提昇，表示著人類整體之「**生命、精神素質**」得以提昇，從而發揚人類的文明，促進世界社會之「**和諧共融**」。

The two hands at the bottom of the emblem represent the mutual care and support of all human beings through our motto of "**Life Lights Up Life**". The lamp of the lighting candle represents the enlightened human wisdom will be able to shine upon our human society and civilization, and thus will lead to a better and brighter future. On top of that, at the two sides, the two persons are united and are joining hands together for a higher elevation upward towards the sky. This symbolizes that the "quality of life and spirit" of the whole humankind would be further elevated so as to evolve our human civilization to higher levels of progression and elevation, towards a more universal "harmonious and accommodative" global community.