



香港佛教聯合會

督印人：《佛聯匯訊》編委會

香港灣仔駱克道338號1字樓

電話：(852)2574 9371

傳真：(852)2834 0789

網址：<http://www.hkbuddhist.org>電郵：enquiry@hkbuddhist.org

免費索取



應病以藥 利樂社群

◀香港佛教聯合會「香港大學中醫臨床教研中心」開展各項中醫醫療服務，利樂有情。



◀改裝中的張經泰伉儷紀念中醫流動診所

本會張經泰伉儷紀念中醫流動診所

即將投入服務

本會副會長兼中醫發展小組主席林漢強居士於十月廿四日帶領大眾親自到粉嶺打鼓嶺驗收會屬「張經泰伉儷紀念中醫流動診所」，這次行動意味著本會的第一部中醫流動服務車即將投入服務。

時間太早，車程比較遠，林主席顯得有點疲累，但他的心情很好，他向我們表示，本會自二零零八年底在樂富成立了「香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心」，僅僅去年便服務了六萬多位求診者，其中約百分之廿三，即近一萬四千人是免費治療的，「張經泰伉儷紀念中醫流動診所」的啟用，象徵著本會的醫療服務再向前邁進一步，能照顧更多基層市民，是會方最大的期望。

林會長又透露，會方還得到「雷伯偉慈善信託基金」捐出一百萬元，用於津助每位合資格的病人一百元的診金，預計有一萬名病人將只需支付二十元的診金。



◀林主席仔細聆聽車房技師的講解

和家屬舟車勞頓，為照顧人士節省時間及資源。同時，由於中醫流動診所的首年服務獲得「雷伯偉慈善信託基金」的贊助，合資格人士每次診金連兩天藥僅需二十元，對生病的長者及基層百姓來說，可算是苦中有樂了。

設施

張經泰伉儷紀念中醫流動診所將以流動形式運作，將中醫帶到社區，林主席表示由於我們的車輛僅有一部，為集中服務最需要的人，我們會與社區的長者中心、老人院和病人組織合作，優先為他們的長者提供服務。但長者中心所在的屋邨居民，在名額許可下也可得到服務。醫療車配有電動輪椅升降設施，照顧行動不便人士，車門開啟時腳踏會自動伸出，方便病人上落。車上設有針灸床、問診枱、百子櫃和照紅外線光燈的椅子，還具有完善的電腦系統記載病人資料。張經泰伉儷紀念中醫流動診所還會與本會樂富的中醫中心相互配合，為病者提

供最適切的醫療服務。

貼心服務

中醫流動診所駐有一名資深的專業中醫師以及具專業資格的配藥師，主要提供中醫內科及針灸治療，處方優質免煎中藥濃縮顆粒沖劑，在合辦單位協調提供合適的場地下，更可安排骨傷推拿治療。為減省病患者輪候時間，中醫流動診所提供預約服務，免卻病患者輪候之苦。醫療車會定期停泊社區的長者中心，以方便持續一致地照顧病患者。

林會長希望，本會的中醫服務可以持續發展，以便更多有需要的人士得到關心和照顧。他透露，本會計劃於明年在中區增設一間中醫中心，並在新設的慈正邨會屬長者中心提供中醫醫療服務。他又表示一直向政府爭取地方興辦中醫醫院，當中困難重重，但他仍會不懈努力，力求令香港佛教聯合會的醫療服務持續發展，日益進步。☸

跨區診療

林漢強居士身兼本會副會長及醫院管理委員會主席，他早在八十年代已倡導發展中醫醫療服務，以舒緩供不應求的西醫社區醫療服務，他並曾在八十年代親自到中山醫學院洽商，直至零八年底，因緣成熟之際，本會才開設第一間中醫中心。林主席認為，隨著中醫藥服務在香港愈來愈普及，市民的信心和接受程度越來越高，中醫診療服務也顯得供不應求，在人口老化程度越來越嚴重的環境之下，我們有必要開拓中醫服務，現在有善長贊助了中醫醫療車，我們希望可以將服務送到病人最方便的地點，免卻病人

香港佛教聯合會 六十七週年會慶

年度回顧 精進向前

香港佛教聯合會自1945年成立至今，經創會大德的領導、佛門縉素的支持，已成為香港最具代表性的佛教團體，11月15日是會慶的大日子，標誌著本會昂然踏進第六十七週年。一向以來，本會秉持「上求佛道，下化眾生」的信念，不斷努力為社會大眾服務，弘法利生。

今年，本會同期舉辦了開埠以來兩項佛教重大盛事：聯同香港佛教界舉辦「迎請佛頂骨舍利瞻禮祈福大會」和「第三屆世界佛教論壇」，讓十方善信同沐佛恩，推動教界研討佛學，分享佛法；啟建「南丫島撞船事故罹難者超度法會」，為10月1日船難中的不幸罹難者超度，為在生者送上關懷。

此外，本會投入資源啟動了「中醫流動診所服務」，為基層市民提供更方便、廉宜便捷的中醫醫療服務……。

在得到社會人士廣大和積極的支持下，本會祈願新一年能開展更多利益眾生的服務，發揚佛陀的慈悲精神。☸



◀1月——本會新春團拜喜與各界同賀佳節

▶3月——新界區賣旗籌款，收益用作支持本會安老、青少年及幼兒服務。



◀4月——清明法會宣揚思親報恩、行善積福的精神。

▶5月——佛誕節期間隆重舉行「迎請佛頂骨舍利瞻禮祈福大會」和「第三屆世界佛教論壇」



◀6月——六宗教互訪活動，今年由本會帶領各教友好訪寶蓮禪寺和觀音寺

▶7月——今年書展的「佛教坊」吸引不少海內外讀者到來



◀9月——佛學導向課程引領有興趣學佛者成為正信的佛教徒

▶9月——香港宗教界人士今年共同慶祝中華人民共和國63週年國慶



◀10月——「南丫島撞船事故罹難者超度法會」為罹難者超度



▶12月——中醫流動診所即將投入服務，造福社群。





▲香港佛教聯合會會長覺光長老向大眾開示本法會的意義

▲二千五百名善信齊集會場為罹難者超度



▲法師領誦



▲法師、罹難者家屬及各界代表獻花

▲七位主法和尚帶領善信誦《佛說阿彌陀經》

本會啟建「南丫島撞船事故罹難者超度法會」

香港佛教聯合會於10月6日下午在香港佛教聯合會文化中心舉行了「南丫島撞船事故罹難者超度法會」。法會由佛教界多位德高望重之長老、法師蒞臨主法，包括香港佛教聯合會會長覺光長老、首席副會長永惺長老、董事融靈長老、副會長智慧長老、總務主任紹根長老、執行副會長寬運大和尚和執行副會長宏明大和尚。同時，民政事務局助理秘書長丘樂峰先

生、消防處助理處長羅紹衡先生、李嘉誠基金會代表莊學山先生及區小燕小姐、電能實業有限公司董事總經理曹榮森先生、曹李寶珍女士、董事尹志田先生、港九小輪控股有限公司董事麥玉儀女士、副總經理林惠玲女士、總船長林開先生及公關顧問譚彩鳳小姐，以及罹難者家屬，向罹難者蓮位獻花，以表敬悼。出席人數超逾2,500眾，場面莊嚴肅穆。☸

佛成道日 素宴

香港 Buddhist in Hong Kong 佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌

十二月初八為佛成道日，藉此殊勝因緣，本刊特舉辦素宴，藉以讓廣大讀者歡聚一堂，同賀誕日，更為本刊籌募經費。詳情如下：

舉行日期：2013年1月18日(星期五) 農曆十二月初七
時間：晚上7時至9時半(6時起開始義賣)
地點：紀律部隊人員體育及康樂會2字樓中菜廳(銅鑼灣掃桿埔棉花路9號)

開始售票日期：2012年10月26日，可親臨本會以現金或EPS付款，亦可填妥以下回條連同支票/入賬收據寄回：

香港灣仔駱克道338號 1字樓 香港佛教聯合會

精采內容包括：法師開示及讀者互動、中醫師分享健康資訊、音樂表演及抽獎，場外設義賣品專區

每位參加者均可獲得豐富禮品包：心經絹扇、禪茶及健康食品禮包，總值逾\$300，特別加送：阿育王塔水晶匙扣

鳴謝贊助：



~ 回條 ~

請以 選擇

每位 \$380 x _____ 位
= \$ _____

每席(12人) \$4,280 x _____ 席
= \$ _____

姓名：_____

日間聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：_____

付款方式：

劃線支票抬頭：香港佛教聯合會 或
存入恒生銀行賬號：289-017766-001，並將註
明閣下姓名及日間聯絡電話之入賬收據正本，
以及貼上郵票之回郵信封寄回本會(恕不接受傳
真)

百人參與電影分享會 反思愛與快樂的關係

▼現場有近一百位觀眾參與，氣氛熱鬧。



▲衍空法師藉影片開示愛與快樂的關係



▲觀眾踴躍發問，分享感受。

戲如人生，充滿啟示。藉著電影分享，聆聽法師開示，令人獲益良多。

本會《香港佛教》月刊於10月21日假香港電影資料館舉行電影分享會，邀請衍空法師主持，播映由米高基頓及妮歌潔曼主演的《情深到未來》(My Life)，當天近一百位觀眾參與分享會。

影片故事講述男主角(米高基頓飾)在其妻子(妮歌潔曼飾)剛懷孕時，發現自己罹患癌症。他開始將種種生活細節拍攝下來，希望尚未出世的孩子，日後能夠從中瞭解這位來不及見面的父親。他藉由影像教導兒子成為一位男子漢，儘管自己沒來

得及親身經歷孩子成長的每一個瞬間，卻以錄影帶留下了永恆的父愛。

衍空法師於影片播放完畢後開示，剖析男主角的內心對父母的不滿、憤怒皆源於貪瞋癡，並藉著一個「患病」的因緣，開始反思，到臨終時終於放下一切負面的看法。衍空法師引用影片中一句「活著就是快樂」，以例子說明人生的開心與否，並不在於物質上擁有多少，而是取決於心態。最後更以2003年沙士為例，表示人與人之間多了關心，才能使「家」變回一個「家」，並希望在座觀眾能對周遭付出多一點關心，帶出多一點愛。☉

國家宗教局郭偉司長訪本會



▲郭偉司長(前排左二)一行到訪本會並與眾人合照

▶會面期間氣氛愉快



國家宗教局外事司郭偉司長於9月22日到訪本會，本會副會長智慧長老、執行副會長兼司庫何德心居士、秘書長演慈法師及副司庫崔常祥居士代表接待來賓。席間，郭司長對本會今年佛誕節期間舉辦的佛頂骨舍利瞻禮祈福大會及第三屆世界佛教論壇表示讚揚及嘉許。

郭司長又特別提及香港佛教界在公益慈善事業上擔當了重要角色，對社會貢獻良多。本會行政總主任回應稱中醫中心即將推出中醫流動診所服務，為基層市民服務，郭司長隨即表示關注，並鼓勵香港佛教界應繼續發揮在社會服務方面的作用及優勢。☉

香港佛教聯合會東涌活動中心

素食燒烤樂

日期：逢星期一至日

時間：上午 11 時 至 下午 5 時

地點：香港佛教聯合會東涌活動中心

(東涌港鐵站 D 出口,沿翔東路行十分鐘)

內容：豐富素食燒烤、免費使用中心康樂設施

收費：\$ 90 / 位

(包括燒烤包 1 個·燒烤用具)

人數：最少十人

查詢電話：2988 8411 或 2574 9371

電郵：tcc@hkbuddhist.org

素菜燒烤包

風味素菜錫紙包、各式素丸、惹味素串燒、時令蔬菜及自家製糖水

佛教傳黃合長者鄰舍中心

推廣長者運動
培養健康身心

◀開心大合照



運動令人快樂，大夥兒一起做運動，更可以促進彼此間的感情！本會轄下的佛教傳黃合長者鄰舍中心與香港賽馬會義工隊攜手合作，並獲區內慈幼葉漢小學慷慨借出場地，於本年十月至明年二月期間推行「香港得得得」運動十式操社區活動，透過教授長者運動十式操，鼓勵長者們助人自助，活出健康快樂人生。

這次計劃共有50多位長者參與。活動開始前，長者們一同進行簡單而莊嚴的宣誓儀式後，計劃便正式開始。

「運動十式操」由詠春大師葉準師傅以「快樂」、「健康」、「事業」、「學業」、「親情」等為主題設計動作和口訣，義工隊更將這套動作及口訣編成「秘笈」傳授各長者。長者們一同跟隨口訣，學習長者十式操。長者們在義工及教練親切



▲宣誓簽署成為「香港得得得」運動十式操推廣大使



▲長者們進行簡單而意義深遠的宣誓儀式

友善、生動鬼馬的教授下，不時發出歡笑聲，加上口訣容易誦唱，學習不久，各長者學員不單很快掌握了十式操的要訣，更享受到做運動的樂趣。

長者學習後更承諾擔任運動十式操推廣大使，協助指導其他長者朋友，擔任助教，既可延續助人自助、活出健康人生的精神，又可鼓勵長者在強健體魄之餘，加強人際溝通，做到老有所為。☺

助護老者拋開壓力

歡笑瑜珈
紓解真心

「哈哈哈哈哈！」室內傳來此起彼落的笑聲，感染路過的每一個人。

原來是佛教張妙願長者鄰舍中心及佛教何潘月屏長者文化服務中心推行的「自在人生美樂多」計劃其中一項課程——歡笑瑜珈，該計劃獲灣仔區議會撥款贊助，於本年度推行，目的是讓護老者能拋開照顧家中長者的沉重壓力，透過一系列活動，紓解身心之餘，亦能擴闊社交網絡，彼此支持，享受精采趣味的的生活。

歡笑瑜珈班深受長者歡迎，活動由導師分享開懷大笑之技巧。正所謂「一笑解千愁」，原來當中蘊藏不少科學理論，據知一分鐘的開懷大笑就等於十分鐘的慢跑，是既簡易又方便的帶氧運動；同時，大笑能令肺活量增大，鍛練橫隔膜和腹肌，促進血液輸送，使腸道通暢。此外，氧氣輸送大量增加，有助活化肌膚細胞，而且大笑能促使臉部肌肉運動，臉部自



▲一班學員鬼馬大合照

▼舉高雙手，仰天長笑！



▲長者們大笑著做伸展運動



然容光煥發。最重要的是笑容乃最強而有力的友善信號，可以拉近人與人之間的距離，更能感染身邊的朋友和家人，使人在生活之間的相處更加和睦。

最初，參加者表示要當眾大笑會感到尷尬及靦腆，但經導師慢慢引導，加入呼吸、伸展、節奏性的拍掌及互相讚賞，參加者終於放下面子，逐漸能輕鬆大笑，每次活動完結時，出一身汗，身心舒泰。☺

會屬中學教學法 百花齊放 各有千秋

不同的植物，需要不同的營養，才能茂盛生長；不同的個體，亦有不同的需要，身心才能得以健康成長。新學年伊始，各會屬學校在教學方法上推陳出新，與時俱進，因應學生的不同需要，在教學模式上，百花齊放，各有千秋。各校為學生設計出多樣化的教學法，激發內在潛能，彰顯獨特個性，開闊學生視野，教師寓教於樂，碩果共享。

佛教大光慈航中學

照顧差異，引導孩子發展潛能

Educate一詞，源於拉丁文ēdūco，中文譯作『教育』，意思是引導孩子成長與發展。佛教大光慈航中學一直致力讓學生學得更好，活得更精彩。

該校相信要給學生發展的機會，才能啟發學生的潛能，因此特意在教學上提供適切的支援，如為中一跨境學童舉辦『英語適應課程』，讓跨境學童及早習慣本港的教學模式，讓他們有效發揮各項潛能。另一方面，該校按學生的語文能力分組上課，老師可因材施教，更有效照顧跨境學童的學習差異，又以小班教學，改善師生比例，提升學習效能。

該校亦重視個人成長與發展，特設『學長伴讀計劃』，招募及訓練高中的同學於閱讀節中為跨境學童進行伴讀，藉此提升他們運用粵語及閱讀繁體字的能力。此外，亦會在課餘時組織不同的社區服務，與社會不同階層人士接觸以



▲學長伴讀計劃，加快低年級學生的適應，又能讓高年級學生溫故知新。

▼離港交流，擴闊學生視野，增加學習興趣。



發揮他們的溝通能力，又可讓跨境學童認識香港社區，有助他們適應香港的環境。為加強學生的紀律培訓，該校增聘訓育總監，更特設一校兩社工計劃，為跨境學童提供適切的照顧，引導學生建立良好的人生觀。

該校透過上述各項教學與輔導活動，指導學生正確的學習方向，並讓學生發揮潛能，使他們向著成功的標竿邁進。

佛教茂峰法師紀念中學

與時並進，推動資訊科技教學

佛教茂峰法師紀念中學自2006年至今，連續多年獲教育局資訊科技教育組邀請成為資訊科技教育卓越中心(Centre of Excellence)，致力向學界推廣運用資訊科技於學與教活動，曾舉辦多場研討會、工作坊、中小學伙伴協作活動。稍後亦將會與區內小學協作，進行科學探究活動及媒體素養影片工作坊，共同發展資訊科技教學。

今年該校文可為助理校長、陳淳泉老師、葉笑嫦老師更榮獲行政長官卓越教學獎嘉許狀，教學表現有目共睹。

該校歷年來致力推動資訊科技教學，獲獎教師表示，如何令學生有效地應用網絡資源促進學習，已成為推動資訊科技教學的發展方向。透過美國聖地牙哥大學杜博禮教授提倡的網絡探究學習方法，可有效刺激學生高階思維發展。教師就施教課題確立討論議題，並以網絡探究形式呈現，加強思維訓練。

該校現上載到網絡平台，使整個研習過程均能清晰紀錄。指導老師可隨時於網絡留言，進行專題研習時，可就學



◀獲獎教師

▶學生應用網絡資源進行學習



生研習的文字紀錄、考察路線、考察相片、訪問影片，給予回饋，有助促進同儕學習。獲獎教師亦致力發展資訊素養及媒體素養校本課程，希望增強學生自學及批判能力，有效辨識網絡及媒體的不良資訊。

在教授通識教育時，則運用網絡探究協助學生理解不同觀點角度的意見，並透過網絡討論。此外，亦會於課堂運用雲端技術，讓學生協作繪畫電子腦圖，便利語文科寫作教學。至於數學科，則運用網絡工具協助展示幾何與方程的關係，有效將抽象概念具體化，可使學生易於理解。

佛教慧因法師紀念中學

多元學習，推動文化遺產傳承

聯合國教科文組織在《人類口頭及非物質文化遺產代表作公告》實施指南中要求「以適當的方式將人類口頭及非物質遺產學習列入學校的正式課程」。佛教慧因法師紀念中學位於長洲，大部分學生及不少老師均生於斯長於斯，故舉辦「以區為本—長洲區非物質文化遺產探究課程」，希望長洲的下一代能夠把文化遺產傳承下來，並加以發揚光大。

有關課程以全校參與的跨科組協作模式進行，宗旨是探討長洲區非物質文化遺產傳承的文化意義和人文精神，增加學生對長洲社區的歸屬感，並增強學生對文化遺產的認識、反思和認同，從而提高學生的批判性思考能力。此外，該課程更會引導學生認識周邊及鄰區地區的非物質文化遺產，透過跨區及跨境的考察，拓闊學生的視野，並從中審視自身對所屬社區文化空間的角色。最後，該校會總結推行相關課程的經驗，向其他地區的學校推廣，甚至在國



▶ 根與魂中國非物質文化遺產展演研討會

◀ 學生為遊客導賞，加強自信心，推動自學習慣。



際層面供其他國家的教育界人士參考。

去年該校學生參加由國際成就計畫香港部主辦的「學生營商體驗計劃」。他們糅合現代設計概念及傳統粵劇文化，製作一系列以粵劇為主題的創意產品，並成立「大龍鳳」公司，透過自家設計的創意產品，積極推廣粵劇文化。最後，「大龍鳳」公司勇奪「最佳產品／服務」冠軍及「最佳攤位設計」亞軍兩大獎項，成績斐然。☎

會屬中學資料

學校名稱	地址 / 網址	聯絡方法 / 電郵
佛教黃鳳翎中學	香港銅鑼灣東院道十一號 網址：http://www.bwflc.edu.hk	電話：2577 9485 電郵：bwc-mail@hkedcity.net
佛教大雄中學	九龍深水埗長發街三十八號 網址：http://www.bthc.edu.hk	電話：2386 2988 電郵：office@mail.bthc.edu.hk
佛教善德英文中學	新界葵涌興盛路五號 網址：http://www.bstc.edu.hk	電話：2421 2580 電郵：info@bstc.edu.hk
佛教筏可紀念中學	大嶼山大澳大澳道 網址：http://www.bfhmc.edu.hk	電話：2985 5150 電郵：bfhmc@eservices.hkedcity.net
佛教大光慈航中學	新界大埔翠怡街四號 網址：http://www.btkchc.edu.hk	電話：2664 0833 電郵：btc@e.btkchc.edu.hk
佛教葉紀南紀念中學	青衣長青邨 網址：http://www.byknmc.edu.hk	電話：2495 3363 電郵：ykn-mail@byknmc.edu.hk
佛教沈香林紀念中學	新界屯門良才里三號大興邨屋邨中學第一號 網址：http://www.bshlmc.edu.hk	電話：2462 3177 電郵：bshlmcadm@eservices.hkedcity.net
佛教覺光法師中學	新界沙田沙角邨 網址：http://www.bkkss.edu.hk	電話：2647 3737 電郵：bkkoffice@bkkss.edu.hk
佛教黃允畋中學	新界沙田美林邨 網址：http://www.bwwtc.edu.hk	電話：2605 2876 電郵：info@bwwtc.edu.hk
佛教孔仙洲紀念中學	九龍斧山平定道十號 網址：http://www.bhscmc.edu.hk	電話：2322 6915 電郵：mail@bhscmc.edu.hk
佛教慧因法師紀念中學	離島長洲 網址：http://www.waiyan.edu.hk	電話：2981 0188 電郵：wyb-mail@hkedcity.net
佛教何南金中學	九龍油塘高超道三號 網址：http://www.bhnkc.edu.hk	電話：2340 0871 電郵：enquiry@bhnkc.edu.hk
佛教茂峰法師紀念中學	新界天水圍天柏路十八號 網址：http://www.bmf.edu.hk	電話：2445 7171 電郵：bmf-mail@bmf.edu.hk

心中美食 — 話梅涼瓜

資料由溫綺玲居士提供



很多女士喜歡鹹酸零食，話梅最受歡迎，現在靚的話梅，售價升了不少，在友人家食過一味話梅涼瓜冷盤，驚為天人。回家見到有幾隻有機涼瓜，照版煮碗，家中的大老爺非常歡喜用來伴麵條食，是夏天的美食。

材料：

涼瓜 3隻
靚話梅 5大粒
水 約2杯

調味料：

冰糖 2中粒
鹽 約1茶匙

製作：

1. 煲內加水、話梅、糖，煲至糖溶，話梅亦變穩化。要試味，按各人口味加減糖的分量。待涼後用。
2. 涼瓜洗淨，刮去瓜內白囊後，切薄片。
3. 用少許鹽撈勻涼瓜，置放一旁約30分鐘後，將涼瓜水搥壓出，加入已涼的話梅糖水內，用玻璃瓶盛好，放入冰箱，翌日便可以進食。🍷

中醫信箱

香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心 蔡嘉朋醫師

問：秋季養生要注意甚麼？

答：秋天是運動鍛煉的好季節，氣候適宜，秋高氣爽。尤其是中老年人，可以根據自己的身體狀況，選擇一些適宜的運動來加強鍛煉。適合長者的鍛煉主要有慢跑、郊遊、打太極拳等。在秋季時節作適當的鍛煉，有助身體適應氣溫的變化，增強抗病能力。有謂「秋須守其內」，秋天運動不可太劇烈，若出汗太多耗氣傷津，使身體抵抗力下降，風寒邪氣一旦入侵，容易導致感冒。

除了運動，長者的腸胃功能相對薄弱，所以應該特別注意飲食調理。長者的食物應以溫軟為宜，多食味甘性平之品。暮秋時節，精氣開始封藏，此時進食一些滋補的藥食較易被機體藏納，對體弱多病的長者更有調養康復、祛病延年之功效，如西洋參、黨參、太子參、茯苓、北沙參、麥冬等。板栗有百果之王的美稱，既可以補脾健胃，又能夠補腎強筋，每天吃幾顆栗子，有利於補養元氣，強壯腎精。🍷



2012佛學導向課程 — 尋找智慧·禪悅之道

「佛陀與我」(一)

——寬運法師開示



正知正見·認識佛陀

釋迦牟尼佛陀降生於二千五百多年前的古印度，為迦毗羅衛國的王子；年輕的王子在皇宮裡享受著奢華生活，可是他心中卻鬱鬱不樂，一日他出遊四門（迦毘羅衛城東、南、西、北四門），看到人生生、老、病、死和種種痛苦的真相，於是就下定決心要尋找一種解脫人類痛苦的方法。

就在二十九歲那年，他毅然離開了皇宮，捨棄了即將繼承的王位，成為一位苦行者，以尋求他的答案。

他在恆河流域一帶行腳六年，參訪了不同宗派的名師，研習他們的理論與方法，修鍊最嚴格的苦行，每天只食一麻一麥，以致消瘦得皮骨相連，可是仍然無法開悟。於是他放棄了苦行，獨自來到尼連禪河邊，並接受了牧羊女供養的乳糜，身體及精神得到了恢復。

他續繼往南行，一天晚上，在菩提伽耶一棵畢鉢羅樹下證得了正覺，正確而透徹地覺悟了宇宙人生的根本道理。

從此人們就稱他為「佛陀」。意即：真理的覺醒；或簡稱為：覺者。

以上簡介佛陀修行的經過，目的就是告訴大家，佛陀和我們一樣都是平凡的人，他能夠藉修行而悟道，我們每一個人都能做得到。

眾生即佛·佛即眾生

實際上，佛有三種身，即法身、報身、應化身。而降生娑婆世界——人間的佛陀是一種示現應化之身。在《妙法蓮華經》裡面講得很清楚：「如來以一大事因緣出現於世。」佛陀在此世間經過一段艱辛的修行後，他在菩提樹下證悟緣起的道理而成道，也就是說，他是為度化眾生而示現的。

另一種是「報身」，指的是酬報因行功德而顯現相好莊嚴之身，如西方極樂世界阿彌陀佛、東方琉璃世界藥師佛，他們都是透過因地修行，果地圓滿而成佛的。第三種是法身，為證顯實相真如之理體，無二無別，常住湛然。那麼，佛陀這樣的涅槃境界和「我」（眾生）有甚麼關係呢？或是「我」（眾生）如何才能達到佛的涅槃境界呢？

三千多年前佛陀降生世間，示現修行、成道，其說法的原因，目的就在於令愚迷的眾生，破迷開悟，離苦得樂。因此他曾發下四弘願：「未度者令度，未解者令解，未安者令安，未得涅槃者令得涅槃。」

所以，我們確信佛陀的遺教，對於今日的世道人心，有補偏救弊，對症下藥之效。它提出的藥方是：人人要少欲知足，平心靜慮，唯有通過靜思熟慮，才能看清楚煩惱的來源及本質，一切苦惱才會熄滅。因此，佛法是黑暗中的明燈，苦海裡的慈航。

經上說，「如來出現於世，如大雲起，以大音聲、普遍世界天、人、阿修羅」、「心佛眾生，三無差別」。由此可見，佛陀是人而不是神。佛陀在菩提樹下成道時就曾感歎地說道：「一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」記得宋朝的柴陵郁禪師，曾經寫過一首偈：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖；一朝塵盡光生，照破山河萬朵。」我們自性明珠的光明之所以不能顯現，就是因為長久被無明塵垢所封鎖，所以我們無法找到自己的真心；但要怎樣才能找回這一顆真心？唯有放下妄想、分別、執著，我們與佛的距離才會愈來愈近，否則就會愈來愈遠。

正信正念·精進修行

佛陀說法四十九年，講經三百餘會（次），隨機說法，因材施教；在其四十九年的弘化生涯中，最初直暢本懷，講說

《華嚴經》二十一日，四十一位法身大士親聆聖教；後又觀機逗教，再說《阿含經》十二年、《方等經》八年、《般若經》二十二年，《法華經》和《涅槃經》共八年，這是在大會上的宣講，至於對個別的教化，佛陀說了無量數次，而被感化的人亦無量數之多。《無量壽經》中云：佛陀「為諸庶類，作不請之友。」所謂「若有眾生，應受折服者，而折伏之。應攝受者，而攝受之。」佛陀苦口婆心，殷殷為我們眾生反覆說法，目的無非是為我們指出一條「成佛之道」。但這一條路必須要每個人憑著自己的毅力、智慧、恆心去走完的。

其實，修行，就是修正自己的錯誤。但是，菩薩道的實踐實在太漫長了，必須經歷五十二個階位的修行，從十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺到成佛，需要三大阿僧祇劫的時間，即使要入一個十信位，都要一小劫的時間，對於一般眾生而言，實在是太困難了，因此佛陀才慈悲為我們開示淨土念佛法門，令我們可以帶業往生，繼續修行學習。

因此，我們學佛應該是為了提升境界，而不是追求神通。禪宗所謂的「見山是山，見水是水」；「見山不是山，見水不是水」；「見山仍是山，見水仍是水。」這就是不同境界的逐步提升。佛家言神通有六種：一、天眼通；二、天耳通；三、他心通；四、神足通；五、宿命通；六、漏盡通。其實，佛教只提倡漏盡通一種。當我們去到極樂世界之後，就自然能獲得這六種神通。

其實宇宙世間萬物皆離不開因緣法，緣聚則生，緣散則滅，然萬法皆空，因果不空，神通也脫離不了因果法則，是故菩薩畏因，眾生畏果；菩薩深明因果，所以不去種因，而眾生則等到惡果現前的時候，才知道害怕。這就是智與愚，也就是迷與悟的分別。（二之一）☉

《香港佛教》十一月號現已出版！

苦患人生 何以解憂

人生到底是苦多還是甜多？

古人有云：「生年不滿百，常懷千歲憂。」

聖經中勸勉世人：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

佛家最直截了當，眾生皆苦，生、老、病、死本來就是人生必經的四苦，再加上愛別離、怨憎會、求不得、五蘊盛等情感纏擾，苦上加苦。佛陀洞悉其中，是以立願普度眾生，盼世人慈悲為懷，多行善業，目的很簡單，就是希望大家可以離苦得樂。

生之憂慮，是古往今來永恒存在的人生課題；如何離苦得樂，值得我們好好修習。

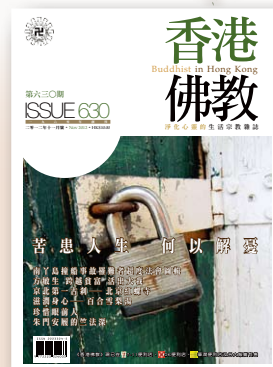
方敏生 跨越貧富 活出大我

地球上最大的鴻溝在哪裏？可能就在貧與富之間。

世界上最富有的3個國家，坐擁了全球逾5成的財富（美林銀行2011年全球財富報告）；香港700多萬人口中，有逾115萬貧窮人士（社聯2012年報告）；特首梁振英最近更在扶貧委員會籌備小組會議上，答允破天荒為香港設定一條貧窮綫，可見貧富懸殊問題已備受關注。國與國、人與人之間的貧富懸殊，形成戰爭、殺戮、不公、仇恨……傷害力可以很大。

一直關注貧窮問題的香港社會服務聯會行政總裁方敏生，出身富裕之家，大學畢業後在社會上最基層的地區當了五年前線社工，至今仍緊守社會福利界的崗位，為尋求一個公義平等的社會而努力，從未想過放棄。

她游走在富與貧之間，從自己的幸福，領悟到別人的艱難；從自己的富有，體會貧與富之間差距之大；於是，她決定由小我的生命活出大我的人生。



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店及各大報攤有售，每本售價港幣10元。

香港佛教訂閱表

2年(24期)訂閱 尊貴禮品

禮品一：《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值HK\$180) + 佛誕吉祥CD

- 展示佛頂骨舍利盛世重光全過程
- 剖析香港佛教界迎請舍利蒞港供奉的重大意義
- 介紹舍利的由來及東渡中國的歷史
- 印刷精美，別具收藏價值

禮品二：尊貴名筆一枝 (價值HK\$250)

2012年第三屆世界佛教論壇大會紀念品，特別刻上「世界佛教論壇」字樣，專為與會者而設，彌足珍貴。

* 以上禮品均為限量供應，送完即止。

收件人／單位名稱： _____

聯絡電話： _____

續訂戶 新訂戶

社團／學校： _____

郵寄地址： _____

每月25日前訂刊，由翌月起收到本刊；每月25日後則須隔月收到。

郵遞訂戶，日期以本會收信記錄為準。

選擇禮品

1年訂閱禮品： 吉祥燈 或 心經絹扇連錦袋 (原價\$80)

2年訂閱禮品： 《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值\$180) + 佛誕吉祥CD 或 尊貴名筆一枝 (價值\$250)

收據姓名： _____ 聯絡電話： _____

地址： _____

電郵： _____

請問如何認識《香港佛教》？

親友介紹 香港書展 佛聯匯訊 本會網站 其他： _____

(閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途，如不欲接收本會資訊請在此加剔口)

訂閱價 (連平郵費)	香 港	澳 門	中國內地	台 灣	東南亞	歐、美、加
1年12期	HK\$ 170	HK\$ 210	HK\$ 210 RMB\$ 200	HK\$ 210 US\$ 28	HK\$ 250 US\$ 33	HK\$ 260 US\$ 34
2年24期	HK\$340	HK\$ 420	HK\$ 420 RMB\$ 400	HK\$ 420 US\$ 56	HK\$500 US\$66	HK\$520 US\$ 68

(海外訂閱不設禮品)

◎ 支票 / 匯票付款：請以劃線支票或美元匯票付予『香港佛教聯合會』(The Hong Kong Buddhist Association) 連同訂閱表格寄回下址。

◎ 銀行入帳：請將款項存入以下銀行戶口：恒生銀行帳號 289-017766-001，並將入帳收據連同訂閱表格寄回下址。

地址：香港灣仔駱克道三三八號1字樓(1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG)

電話：(852)2574 9371 電郵：magazine@hkbuddhist.org



《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值\$180)+佛誕吉祥CD



尊貴名筆一枝 (價值\$250)



心經絹扇連錦袋 (原價\$80)

吉祥燈

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001(捐款\$100
或以上可憑收據在香港申請扣稅)

捐款金額: _____

- 現金 (請親臨本會捐遞, 切勿郵寄, 以免遺失)
- 銀行入數 (請將入數紙「正本」寄回本會)
- 支票 (抬頭請寫「香港佛教聯合會」, 支票背後請寫聯絡電話及回郵地址)

捐助人芳名: _____

(本會將於收款後下一期匯訊刊登捐款者芳名以作鳴謝, 如欲以其他名字刊登, 請在此填寫 _____)

收據姓名: _____

聯絡電話: _____

地址: _____

請將填妥之表格, 連同劃線支票或銀行入數紙正本, 寄回香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會

(閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途, 如不欲接收本會資訊請在此加別)



鳴謝: 結緣助印, 利益眾生, 功德無量。本刊特別感謝以下功德主助印 (9月1日-9月30日):

功德芳名	金額	功德芳名	金額
欣成 周太	\$1,000.0	陳翠娟	\$200.0
張頌茵	\$1,000.0	陳鳳英	\$200.0
蔡明	\$1,000.0	彭雲螯	\$200.0
邵傑華 羅麗娣	\$500.0	曾昭彬	\$200.0
梁宅合家	\$500.0	葉一 鄧惠英	\$200.0
連迪珠	\$500.0	樊少敏合家	\$200.0
陳鳳群合家	\$500.0	歐陽永鴻合家	\$200.0
陳樹華	\$500.0	盧錦華合家	\$200.0
黃林	\$500.0	謝燕冰	\$200.0
劉居士	\$500.0	羅燕萍 曾向群	\$200.0
霍潔儀	\$500.0	葉宅	\$150.0
戴美玲	\$500.0	MAK WAI FONG	\$100.0
譚惠娟	\$500.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100.0
盧棠何仔	\$400.0	呂加棣	\$100.0
謝德棣	\$350.0	呂晞琳	\$100.0
尹惠昌合家	\$300.0	李文美合家	\$100.0
朱智淞	\$300.0	李宜昀	\$100.0
李玉娟	\$300.0	李宜東	\$100.0
林月笑	\$300.0	李修慧	\$100.0
邱瑞顏合家 馬應樑合家	\$300.0	李慧嫻	\$100.0
胡國華 郭嘉儀	\$300.0	杜之成	\$100.0
梁秀萍	\$300.0	林蓮森合家	\$100.0
郭志偉 張麗儀	\$300.0	星慧 淮慧	\$100.0
陳月娥 蕭德智	\$300.0	孫娟娟居士	\$100.0
鄧鳳群	\$300.0	徐鳳英	\$100.0
伍麗萍合家	\$200.0	梁乃錦	\$100.0
佛弟子	\$200.0	陳月明合家	\$100.0
何天敏	\$200.0	陳月玲	\$100.0
吳日強	\$200.0	陳玉婉	\$100.0
吳嬋卿	\$200.0	陳美詩	\$100.0
李麗紅 蔡鎮宇	\$200.0	陳慈嬌	\$100.0
李蘭	\$200.0	陳蓮香	\$100.0
林倩鳴 侯穎濂 侯彥菁	\$200.0	馮愛蓮合家	\$100.0
張立英	\$200.0	潘秀花	\$100.0
郭沛森 馮品莊	\$200.0		
陳威安 陳威鴻	\$200.0		

* 因版面因素, 捐款HK\$100以下之功德主未能於此鳴謝。



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789

佛聯匯訊



優惠級



香港佛教聯合會 新增易辦事(EPS)電子付款服務



香港佛教聯合會為方便日漸增加的善信及會員，特別增設電子付款服務。由9月1日起，各會員或善信可以易辦事(EPS)繳付香港佛教聯合會各

項收費，包括善業捐款、繳交會費、訂閱本會刊物及請購吉祥精品等；惟有關服務並未適用於繳付香港佛教墳場費用。☎

最新活動速遞

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
念佛會及儀規講座	11月17日	11:00-12:30	衍慈法師	柴灣小西灣綜合大樓	香港佛教律儀淨苑
禪修入門講座		14:30-17:30		小西灣社區會堂	電話:23673091
生命教育-活得更好	11月23-25日		衍陽法師	香港大學嘉道理研究所 石崗中心	大覺福行中心 電話:31534499
正念瑜伽	12月3日起	15:30-17:00	李懷謙先生	香港中環皇后大道中 178-180號香港珠寶大廈二樓	香港居士林 電話:3107 3202
佛學講座《心經》	12月8日 至2013年1月20日	19:30-21:00	葉添財居士	荃灣沙咀道270號 廣發大廈三樓	普明佛學會 電話:24991606
維摩詰所說經講記	逢星期二	17:30-19:00	淨達法師	香港大會堂 高座八樓演奏廳	慈航淨院 電話:96443159

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
水懺法會	11月25日	09:30-17:30	衍慈法師	香港彌敦道242號立信大廈 E, F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
八關齋戒法會	12月2日	一晝夜	寬運法師	荃灣芙蓉山 東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687
三天禪修閉關	12月7-9日		堪布嘎瑪拉布	西貢大網仔 賽馬會西貢戶外訓練營	創古密宗佛教中心 電話:27608381
華嚴吉祥法會	12月7-27日			荃灣老圍 三疊潭	西方寺 電話:24115111
弘法傳戒清修營	12月22-26日		眾法師	清水灣龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
八關齋戒法會	12月23-26日		融靈長老、 暢懷長老、寬濟法師	大嶼山觀音寺	佛教青年協會 電話:23389939
彌陀佛七	12月23-29日	09:00-15:00	覺光法師	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:25722662
阿彌陀佛聖誕彌陀佛七	12月23-29日			銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:25772298
天壇大佛周年紀念 水陸息災法會	12月24-31日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248