

弘揚佛法 普化眾生

實踐使命



載



香港佛教聯合會

六十九週年會慶晚宴暨

慶祝成立七十週年系列活動啟動典禮

所有活動收益，將撥入「香港佛教聯合會中醫發展準備金」，並用作資助長期病患長者及綜援長者診症費用，敬祈十方善信大德鼎力支持，慷慨解囊。

席券：\$1,000（每位）／ \$12,000（每席）

【善信亦可認購席券供養法師，惟獲邀請之法師名單由本會全權決定】

日期：佛曆二五五八（2014）年十一月十五日（星期六）

地點：香港會議展覽中心新翼 N101 會議廳

時間：晚上六時恭候【六時三十分入席】

購券方法：

- 1) 於辦公時間親臨本會，以現金、支票或 EPS 辦理購券手續（香港灣仔駱克道 338 號樂友大廈 1 字樓）；
- 2) 以支票（抬頭「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙正本（東亞銀行 514-40-10509-0），連同購買席券表格及回郵信封，郵寄至香港灣仔駱克道 338 號 1 字樓。購買席券表格可於 www.hkbuddhist.org 下載。
- 3) 辦公時間為星期一至五上午 9 時至下午 5 時 30 分，星期六上午 9 時至下午 1 時，星期日及公眾假期休息。

表演嘉賓【排名不分先後】



Mr. Howard McCrary



陳潔靈小姐



Mr. Kevin Thapa



王國潼教授

查詢電話：2574 9371 (周先生 / 袁先生)

地址：香港灣仔駱克道 338 號樂友大廈 1 字樓

傳真：2834 0789

網址：www.hkbuddhist.org



弘揚佛法 普化眾生 實踐使命 70 載

「智慧人生 和樂自在」佛學講座系列



(編號：01)

跨進佛教大門 - 三皈五戒(普通話)

日期：2014 年 11 月 28 日(星期五)

晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分

地點：香港佛教聯合會文化中心禮堂

(銅鑼灣東院道 11 號)

講者：寬運法師

(編號：02)

職場中的佛法(普通話)

日期：2014 年 12 月 12 日(星期五)

晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分

地點：香港佛教聯合會文化中心禮堂

(銅鑼灣東院道 11 號)

講者：宏明法師

【以上兩場門票現已開始派發】

其他講座節目預告

2015 年 1 月	失去才會得到：幸福人生的不二法門 (編號：03)	演慈法師
2015 年 2 月	當佛陀遇見耶穌 (編號：04)	衍空法師 周景勳神父
2015 年 3 月	假如佛陀要上班 (編號：05)	楊大偉居士
2015 年 4 月	佛教與科學 (編號：06)	潘宗光教授
2015 年 5 月	放得下，最快樂 (編號：07)	寬運法師 宏明法師 衍空法師 演慈法師
2015 年 6 月	大慈大悲大菩薩 - 觀音 (編號：08)	寬運法師
2015 年 7 月	不當憤怒小鳥：輕鬆處世、踏實做人 (編號：09)	法忍法師
2015 年 8 月	細味人生之音樂禪 (編號：10)	衍空法師
2015 年 9 月	偷得浮生半日禪：輕鬆坐禪法 (編號：11)	宏明法師
2015 年 10 月	何苦之有：滅苦之道 (編號：12)	廣琳法師
2015 年 11 月	修身・收心：化怒氣為祥和 (編號：13)	演慈法師

【2015 年各場講座，門票派發日期容後公佈，節目詳情以大會最後公佈為準】

費用全免，歡迎公眾參加

門票先到先得，名額有限，額滿即止

查詢：2574 9371 (周先生 / 袁先生)

索取門票： 1 在辦公時間親臨本會索取 (香港灣仔駱克道 338 號樂友大廈 1 字樓)；
2 填妥門票索取表格，或將講座編號、索取數量、姓名、地址及電話，連同回郵信封郵寄本會，或電郵至 enquiry@hkbuddhist.org，主旨請寫「索取講座門票」，門票索取表格可於 www.hkbuddhist.org 下載；

其 他： - 免費門票每人每場最多可取四張。
- 除特別通知，各場講座將於開場前 15 分鐘開始入座。
- 持門票者須於講座開始前憑票入座，逾時者座位將由即場輪候人士補上。
- 天文台當天如懸掛八號或以上颱風訊號、發出黑色或紅色暴雨警告時，活動即告取消。

地 址：香港灣仔駱克道 338 號樂友大廈 1 字樓。

辦公時間：星期一至五 上午 9:00—下午 5:30 及

星期六 上午 9:00—下午 1:00，星期日及公眾假期休息。

香港書展——佛教坊2014

今年7月16日至22日舉行的香港書展，香港佛教聯合會一如以往統籌「香港書展——佛教坊」，在香港會議展覽中心3樓與公眾見面，吸引眾多善信、愛書人前來請購心儀書籍、佛教吉祥精品。在滾滾人流、浩瀚書海之中，佛教坊為佛教徒、佛學愛好者提供了一片尋找心頭好的最佳去處。

佛教坊已是連續第14年在香港書展與市民共結善緣，今年有15個參展單位，包括多個佛教道場、團體、佛教出版機構，匯聚了各式各樣的書籍、佛學影音產品、吉祥物及藝術精品，琳琅滿目。

灑淨祈福 正式開幕

書展首日，佛聯會常務董事妙慧法師、董事圓慧法師，以及佛教坊各參展單位代表法師，帶領工作人員一起誦經，眾法師圍繞佛教坊一周為所有攤位灑淨祈福，祝福佛教坊能夠順利舉行。灑淨儀式結束後，佛教坊亦正式開始接待參觀者入場，為一連7日的佛教坊拉開序幕。

現場所見，書展甫開幕，佛教坊便有不少捧場客。佛教徒宋太便是首批入場人士，她拖着手拉車來到佛教坊，表示因擔心下午人多擠迫沒法慢慢挑選心頭好，所以將佛教坊定為她逛書展的第一站。她在本會攤位購買了兩本今年本會剛剛首次推出的素食新書《心中美食》，然後繼續逛佛教坊，希望添購一些書畫。王太和兒子王先生亦在本會攤位請了幾本結緣書，王太表示自己不是佛教徒，偶然

在齋堂用膳聽到佛教音樂，對佛教萌生了興趣，進場後知道書展設有佛教坊，便特地過來請幾本結緣書，希望進一步了解佛教。

中醫講座 素食養生

佛教坊每年均於會展中心之會議室，讓佛教坊參展成員借用以作舉行多元化之活動，7月20日下午2時30分，本會舉辦的一場活動名為「從中醫角度看素食」之講座，邀得香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心之蔡嘉朋中醫師主講。蔡醫師引述中醫典籍《皇帝內經》，講解中醫如何看素食，又從中醫學理角度講解茹素的好處，更分享了一條茹素黃金法則，幫助素食者做到飲食均衡。到了台下答問環節，觀眾踴躍向蔡醫師請教有關素食養生的問題，蔡醫師亦逐一耐心解答。講座終場時，觀眾依然意猶未盡，到台前繼續向醫師請教疑難雜症。

佛教坊本着以書會友心願與公眾共結佛緣，期望每一位在佛教坊駐足過的書迷，在佛教坊買到心頭好之餘，還能淨化心靈，增長智慧。☸



▲七天以來，佛聯會在佛教坊的攤位人流不斷，大批善信前來選購書籍、吉祥物。



▲妙慧法師、圓慧法師與各單位代表法師為佛教坊主持灑淨祈福儀式。

►王太（右）進場後才知道書展有佛教坊，於是特地過來請幾本結緣書。



◀本會攤位售賣各式佛學、素食書籍，市民在攤位開卷暢讀，物色心儀的書籍。

►本會攤位亦有多款吉祥精品供市民請購，圖為義工向市民介紹吉祥物。



◀蔡嘉朋中醫師用中醫觀點講解食素的好處，更公開了一條健康素食的黃金法則。

►台下发問環節，觀眾反應踴躍，不斷舉手向蔡醫師請教關於素食的疑問。





香港佛教聯合會 沙田活動中心

中心佔地二萬多平方尺，有大雄寶殿、活動室、宿舍、戶外空地等，環境清靜，綠樹成蔭，是一個遠離繁囂都市的好地方。現可供各界租用以舉行學術文化活動、佛教活動、講座培訓、聯誼聚會、素食燒烤及火鍋等用途。如欲於租場前視察場地，請先致電預約時間。

以下活動，歡迎參加。

活動地點：沙田活動中心 沙田下禾輦村166號

少林八段錦一日習練班 (合初學者)

主持：少林寺武僧

內容：八段錦講學及練習、少林文化及十八羅漢簡介

日期：2014年9月18日 星期四

時間：上午9:00至下午5:00

名額：25名

費用：每位\$200 (包午餐)

週五靜修營

主持：慧榮法師

內容：學習佛教基礎概念及儀規、心靈分享、佛化活動

日期：2014年10月17至18日星期五至六

時間：10月17日晚上7:30至10月18日下午2:00

名額：15名

費用：每位\$330 (包早午晚，3餐)

共修念佛營

主持：妙慧法師

內容：早晚課、普佛、念佛、過堂齋等

日期：2014年10月18至19日星期六至日

時間：10月18日下午3:00至

10月19日下午2:00

名額：36名

費用：每位\$330 (包早午晚，3餐)

調適身心養生工作坊

主持：慧榮法師、少林寺武僧

內容：靜——念佛靜心；

動——易筋洗髓功精要、養生健體運動

日期：2014年11月8日至9日星期六至日

時間：11月8日下午3:00至11月9日下午4:00

名額：25名

費用：每位\$330 (包早午晚，3餐)

尋找正能量·一日禪

主持：衍意法師、衍秀法師

內容：基本靜坐入門、茶禪、互動分享

日期：2014年11月23日 星期日

時間：上午9:30至下午4:00

名額：25名

費用：每位\$200 (包午餐)

註：所有活動在活動前
半小時在沙田港鐵
站B出口集合。



報名方法：

- 1) 親臨本會填寫表格及繳費；
- 2) 登入本會網頁下載報名表，並以支票繳費，抬頭「香港佛教聯合會」，支票背面寫上姓名及聯絡電話，郵寄至「香港灣仔駱克道338號1字樓」。

查詢 2574 9371

網頁 www.hkbuddhist.org/stc





弘法使者
第十六屆弘法使者
蔡穎儀

普陀山七日清修團

普陀山素有佛國的美譽，它是一個位於浙江省寧波市的小島，相傳觀世音菩薩曾於此地說法，不少善男信女都到此地感受佛教的氣息。今年，第十六屆弘法使者與一眾參加者跟隨衍空法師到普陀山進行了七日的清修之旅。於當地修行的親道法師、安詳法師、行月法師沿途伴隨著參訪團到各寺院一一參觀，亦為參訪團沿途作講解，使團友獲益不少。

是次旅程中，參訪團首先拜訪了普濟寺及旁邊的普陀山佛教博物館，認識了當地的佛教歷史和觀摩了多件

佛教的珍品。接著，參訪團相繼拜訪了南海觀音、西方淨苑、洛迦山、慧濟寺、梵音洞、善財洞、寶陀講寺等等。當眾人步入每一所寺院時，均感覺得無比的莊嚴，好像心中一切的煩惱都在此刻得到釋放。由於參觀的地方大部分都要徒步方可抵達，所以這幾天參加者都要翻過山頭，爬過梯級才能到達目的地。幸好，佛陀慈悲，幾日來的天氣都十分晴朗，步行途中，不但不覺累，反而身心非常舒暢。

其後，參訪團參訪了阿育王寺、天童寺、雪竇山彌勒

菩薩道場及彌勒佛學院，並與寺院的出家人一起參加晚課，讓參加者對出家人的生活有更深的認識。衍空法師向一眾在佛學院修行的出家人開示：表示修行當中最重要的是不忘初衷，因為在不斷的修行中會遇上種種的挑戰和引誘，只有堅定自己的信念，才可修成正果。這番說話同樣提醒了參訪團每一位弘使，日後當大家走進社會時，同樣要緊記自己的理想，努力去克服種種的不如意和誘惑。是次旅程讓人洗淨心塵，並在充滿啟悟的禪理中圓滿。☸

▼眾人在彌勒佛學院前大合照。



▲第16屆弘法使者在「觀自在菩薩」下一同合照。



▲參訪團與當地的親道法師和安祥法師在林蔭大道下合照。



本會參與「退休人士及長者博覽展」

香港佛教聯合會秉承佛陀服務眾生的精神，對安老及醫療的服務工作不遺餘力，以切合社會大眾需要。

7月1日至3日假灣仔會展中心舉行之「退休人士及長者博覽暨亞洲銀髮產品展」，本會應主辦單位的邀請，於會場設置服務攤位，讓廣大市民認識和了解會屬安老和中醫藥服務，並致力推廣社區健康教育工作，讓人樂享健康快樂人生。

隨著老齡人口增加，相

關的健康資訊和服務便有廣大需求。因此是次活動吸引了大批長者參觀。本會攤位除了向參觀者介紹佛聯會的安老服務，解答參觀者的查詢外，更在現場駐有本會註冊中醫師提供免費中醫健康檢查和諮詢，吸引大批市民輪候，深受歡迎，足見大家對個人健康的關注和重視。另一方面，本會亦在會場義賣慈善保健湯包，籌募中醫發展服務經費，讓有需要的人士，可以持續得到優質的中醫藥治療，重拾健康人生。☸

推廣社區健康教育



▲醫師細心為參加者把脈。

▼慈善義賣保健湯包，反應熱烈。



►義工齊心參與，協助推廣本會中醫藥服務。



▼本會服務攤位，設展覽、免費諮詢、服務查詢、慈善義賣等，積極推廣健康教育。

弘揚粵曲 關懷弱勢

「安老慈幼·同願同行」

慈善粵曲演唱會

由香港佛教聯合會主辦，新群英劇藝社協辦的「安老慈幼·同願同行」慈善粵曲演唱會，於7月8日假香港文化中心音樂廳圓滿舉行。慈善粵曲演唱會今年載譽歸來，得到12位曲藝名家及善長鼎力支持，包括龍貫天、吳仟峰、何偉凌、鄧美玲、曾慧等名伶登台獻技，讓當晚全場近2,000名觀眾度過了一個賞心悅目的晚上。是次演唱會籌得款項會用於拓展本會的安老、青少年、幼兒服務，讓更多有需要人士感受到佛光的慈悲。

「安老慈幼·同願同行」慈善粵曲演唱會事隔一年再度舉行，繼續得到眾多粵曲愛好者、善長仁翁支持。節目開始前一小時，門票更已售罄，大批觀眾亦急不及待進場將音樂廳座位填滿，一邊翻閱場刊，一邊耐心等待長達3小時的節目正式開始。

以文化推動慈善

當晚大會邀得民政事務局許曉暉副局長親臨擔任開幕典禮主禮嘉賓，她致開幕辭時指出，粵曲是香港的珍貴文化瑰寶，同時亦是國家級非物質文化遺產項目，這次活動正好顯示出佛聯會一直透過文化推動慈善事業。

本會慈善及安老服務管理委員會副主席演慈法師則致辭表示：「今晚大家歡聚一堂，一起欣賞多位曲藝名家、善長的演出，既為本會慈善事業籌募善款，又可以弘揚粵曲藝術，推動社會大眾關懷弱勢社群，可謂一舉兩得。」她又謂，粵曲與慈善結緣，文化與公益攜手，有助於營造扶助貧困、積德行善的社會氛圍。

為慈善義不容辭

節目由知名班政家林群翎女士義務擔任製作經理，共邀得12位粵劇名家登台獻唱。包括何偉凌和黃少嫻聯袂合唱一曲《合兵破曹》、陸文龍和鄧美玲合唱《花亭會》、林前進和曾慧合唱《幾度梅情慳》、吳仟峰獨唱《再進沈園》、溫玉瑜和馬蔡麗根演唱《趙子龍攔江截斗》、朱振華和容陳美蓮合唱《桃花湖畔》。而壓軸出場的龍貫天，與曾慧、何偉凌演唱《包公夜審陳世美》，配合由余家龍、周熾楷領導的一眾樂師，加上司儀阮德鏘幽默風趣的介紹導賞，為在場的觀眾呈獻一場梨園盛宴，終場一刻觀眾掌聲可謂如雷貫耳。

何偉凌接受本刊訪問時表示，能連續兩年在慈善粵曲演唱會上獻技，是自己與佛聯會的緣份，而這份緣原來始於母親入住本會佛教沈馬瑞英護理安老院。院長陳瑞華穿針引線下，邀請她參加去年的演出，今年她亦義不容辭，答應繼續粉墨登場。何偉凌表示，能夠參與其中覺得非常有意義，希望為慈善貢獻一分力，能做多少便做多少。她更仗義幫忙，邀請了廣東粵劇名伶曾慧共襄善舉。曾慧一家信佛，形容今次能參與演出相當有緣：「凌姐一叫到，我便答『好啊』，立即答應下來了，不用想那麼多。」

在此感謝參與其中的善長仁翁，是次慈善粵曲演唱會籌得的所有善款，會用於本會安老、青少年及幼兒服務，以秉承佛陀慈悲的精神。☸



▲主禮嘉賓與演出嘉賓大合照。

◀民政事務局許曉暉副局長對佛聯會一直透過文化推動慈善事業表示支持。

◀本會慈善及安老服務管理委員會副主席演慈法師指演唱會可推動社會關懷弱勢社群，兼弘揚粵曲藝術。



▶何偉凌、黃少嫻合唱《合兵破曹》。



◀陸文龍、鄧美玲合唱《花亭會》。

▶曾慧與林前進為善不甘後人，為觀眾送上一首《幾度梅情慳》。



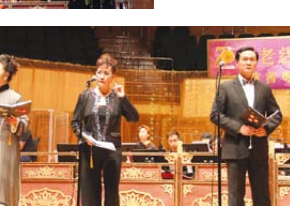
◀著名老倌吳仟峰獨唱《再進沈園》，演繹感人。

▶溫玉瑜、馬蔡麗根演唱《趙子龍攔江截斗》，氣勢磅礴逼人。



◀朱振華、容陳美蓮合唱《桃花湖畔》。

▶老倌龍貫天與何偉凌、曾慧合唱《包公夜審陳世美》。



◀當晚近2,000名觀眾捧場。

香港佛教聯合會自1945年起，先後創辦多間中、小、幼學校，每年均投放大量資源以提供優質教育服務。會屬學校多年來均榮獲本地大小不同獎項；各校師生在會方及法團校董會的支持及鼓勵下，近年更屢獲佳績，獲多個國際及地區大賽獎項。今年，則先後有佛教何南金中學及佛教黃允畋中學師生，代表香港獲得佳績。

佛教何南金中學—— 機器人全國冠軍

佛教何南金中學近年積極發展科技學習，其中，校方已獲多年RoboCup青少年世界盃（RoboCup Junior）獎項。RoboCup青少年世界盃是RoboCup機器人世界盃重要組成部分，是目前規模最大的國際青少年機器人競賽。該活動以培養青少年國際視野和科技創新能力、促進跨國界科技和文化交流合作為宗旨。

佛教何南金中學自2005年起，已先後於香港、全中國及世界賽中，多次獲得全港冠軍、全國冠軍及世界冠軍的殊榮，早已被教育界及社會人士廣泛認同。今年的中國區選拔賽中，校方代表更前赴澳門，與國內精英作賽；學校代表於比賽中盡展所長，以主題形式表演分別獲中學組機器人舞蹈比賽個別隊際及超級聯隊全國冠軍，且獲出線資格；香港教育界及傳媒得知獲獎消息後，廣泛報導，本會及社會人士對校方給予極大的支持及鼓勵。今年7月中，佛教何南金中學代表隊代表中國到巴西參加世界賽再獲佳績，順利通過初賽，成為世界盃八強之一，決賽與列強比試，最終奪得「最佳傳感器應用獎」（Special Award Use of Sensors），獲得世界肯定。

►佛教何南金中學師生向行政長官介紹參賽過程及作品。

▼佛教何南金中學代表香港參加超級聯隊比賽，與參賽作品合照。



►佛教何南金中學參與的RoboCup青少年世界盃，參賽者均屬全國不同城市的菁英分子。



佛教黃允畋中學—— 創意思維世界冠軍

佛教黃允畋中學為學生提供多元化發展，積極培養其多元發展及創意思維。今年5月，學校7名中二及中三學生遠赴美國，參加在愛荷華州舉辦的「世界創意思維活動競賽」，力壓60多支國際隊伍，勇奪世界冠軍。

創意思維活動採用隊際的形式比賽，每年比賽均設有5項不同類型的題目，在教練的指導下，隊員合力完成解題方案。佛教黃允畋中學於校內設有創意思維學會，早前已在創意思維活動香港地區賽榮獲多個獎項，獲得代表香港參加世界賽的資格，競逐世界冠軍。校方於是次比賽共派出兩支隊伍參加兩項不同題目比賽，其中第二題「胡鬧鬼屋」要求參賽者以環保的道具材料，設計出鬼屋的環境，以不同技術製造驚嚇效果。學校代表在世界賽獲得347.45的高分，勇奪世界賽冠軍；而另一支隊伍則參加第五題「眼見為實」賽事，並於45支參賽隊伍中獲得第7名的佳績。

兩校於比賽結束回港後，均獲機會向特區行政長官講解比賽經驗，肯定同學的成就及貢獻。展望將來，會屬學校將繼續以多元發展為目標，發掘學生多方面才能，為會屬學校學生的全人發展奠定良好的根基。

►佛教黃允畋中學師生向行政長官介紹參賽過程及作品。



◀佛教黃允畋中學代表比賽前與參賽作品合照。

▼佛教黃允畋中學參與「世界創意思維活動競賽」，與60多支來自世界各地隊伍進行比賽。



驪歌響徹 首間合併中學第五屆畢業典禮圓滿落幕

暑假又至，又是學生畢業的時候了。5月30日，全港首間合併中學（註）——大埔佛教大光慈航中學正式舉行了第五屆畢業典禮，並邀得香港傑出運動員吳安儀小姐（MH）及香港佛教聯合會副會長林漢強太平紳士（OBE, JP）主禮。吳安儀為該校校友，曾於2009年及2010年兩度獲得女子世界業餘桌球錦標賽冠軍、2011年女子世界桌球錦標賽雙打冠軍及2013年香港女子英式桌球公開賽冠軍，為香港這彈丸之地的體壇發亮發光。而林漢強先生，則為該校董事會主席、佛教醫院管理委

員會主席，服務香港社會多年。整個典禮過程順利，氣氛肅穆，場面感人，校監及主禮人再三訓勉畢業生要克己盡責，服務社群，這些話對時下「常求諸人」的年輕人而言，正是一種磬聲鐸聲、濁流中的一股清泉，為年輕學子注入正能量。而典禮尾聲加插了該校得獎的話劇表演，為典禮增添了不少笑聲。☎

註：佛教大光慈航中學，為前「佛教大光中學」、前「佛教慈航智林紀念中學」合併後的新學校。近年來因全港學童人口下降，兩校在2009年合併，成為全港第一間合併中學。



△主禮嘉賓與一眾嘉賓合照。
▽吳安儀校友桌上風姿。



△林漢強副會長與吳安儀校友主持佛教大光慈航中學綠色桌球室揭幕儀式。



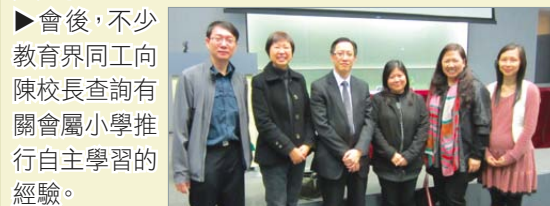
△吳安儀校友指導學生桌球球技。



迎接教育新趨勢 會屬小學發展學生自主學習教學



▲會屬小學聯校教師專業發展日，本會黎時煖副會長、何德心執行副會長兼司庫、董事廣琳法師、香港中文大學劉潔玲博士與一眾校長、嘉賓合照。



◀佛教黃焯菴小學陳瑞良校長（左）獲「優質教育基金」邀請，分享會屬小學推行自主學習的經驗。

香港佛教聯合會會屬學校一直緊貼教育脈搏，不斷求進，推動教育改革，邁向中、長期的發展。本會會屬小學校長會轄下課程發展委員會積極與各校協作，開發推動「自主學習」的課程。

專家培訓 專業共同成長

今年，會屬小學每年一度的聯校教師專業發展日邀請了香港中文大學課程與教學學系劉潔玲博士，為會屬小學全體教師舉行「自主學習的理論與應用」專題分享，以加強教師對自主學習理論的認知和實踐方法。劉博士特別提出TSAE四大原則（課業性質、支持、自主和評估），建議教師可以因應學生的能力、課題的性質、學校的資源，選擇自主學習教學的原

則，再從實踐中摸索合適的教學模式。

共同開發 獲得學界認同

另外，會屬佛教黃焯菴小學陳瑞良校長獲「優質教育基金——教師專業交流月2014」邀請，以香港佛教聯合會會屬小學課程發展委員會主席身份，分享有關「如何培養學生自主學習的意識和能力」，向全港教師分享會屬小學推動自主學習的經驗。陳校長建議學校應先有整全的規劃，從家長、課程、教學等不同層面訂定發展的目標和策略，更要循序漸進地推行才能達到預期的效果。

未來，會屬小學校長仍然會重點發展自主學習的課程，加強各校的知識管理和聯繫，為學生提供優質的教育。☎

心中美食 —— 節瓜眉豆粟米湯

資料由溫綺玲居士提供

材料：

粟米	1棵	節瓜	2條	冬菇	約8朵
支竹	2支	腰果	100g	眉豆	100g
甘筍	約350g	髮菜	少許	無花果	3粒
果皮	1片	生熟薏米	30g		

調味料：

鹽 適量

製法：

1. 冬菇、支竹、果皮浸軟。薏米開水泡一會後洗淨。髮菜洗浸一會。
2. 節瓜去皮切厚件。粟米切大件，粟米衣及鬚留煲水用。
3. 甘筍去皮切件。無花果每粒切開2件使易出味。
4. 各材料放煲內，加水，大火煲滾後，收細火煲約2個小時，調味後便可。

小貼士：

薏米含豐富維生素B1，對防水腫治腳氣病有效。

眉豆可助腎虛、小便頻繁者，但氣滯便結者，不宜食太多。

南方人最愛老火湯，一啖老火靚湯，可以維繫著家人的幸福和回憶，也是吸引遊子回家的殺手鐮。有一年自行到歐洲旅遊，食了幾天心愛的薄餅、牛角包，已倒胃口，後來在巴黎紅磨坊區一條後街，找到一家華僑開的中菜小舖，永遠難忘老闆娘從廚房端來的那碗老火西洋菜湯的香味，喝一口，眼淚幾乎掉下來！

我愛老火湯，除了是遺傳了父親的基因外，還貪其簡單容易、配搭靈活。

在農場採來新鮮有機粟米和節瓜，隨手在廚櫃內，從這瓶拿些眉豆，那罐取些薏米，加少許腰果仁，浸軟冬菇和自家曬乾的枝竹，一味靚湯班底，就此成形！

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 溫熙中醫師

問：甚麼是柏金遜症？若手腳經常震顫麻痺，該怎樣辦呢？

答：柏金遜症是以靜止性震顫，肌強直，運動徐緩為主要表現的一種常見神經系統變性疾病，病因不明，可能與遺傳，年紀老化，環境因素有關，繼發者可因腦血管病，腦炎，中毒，腦腫瘤等引起。

震顫麻痺在中醫屬顫証範疇，是臨床上的疑難雜症，雖發病緩慢，但病勢漸進，歷代醫家多認為與肝，風有關，常以滋陰熄風，益氣活血，養血舒筋，活血化瘀等主治震顫麻痺。總的來說，中醫藥治療此病療效肯定，可緩解病情，副作用少，或促進西藥減量；不過中醫對此病的治療機理有待進一步探索，患者不應自行隨便停用西藥，應諮詢中西醫有關專業人士，以免延誤病情。

問：如果面上有痘痘該怎樣辦？中醫能治療此病嗎？

答：痤瘡是一種毛囊皮脂腺的慢性炎症病變，好發於面部，背部等皮脂腺豐富的部位。皮損以粉刺，丘疹，結節，膿疱，囊腫為特徵，好發於青春期男女。中醫認為病因多因稟賦不耐，平日飲食不節，肺胃血熱內盛，上蒸於面而成，或脾虛失運，痰濕互結肌膚而成，或女子冲任不調，相火妄動而成。中醫治療青春痘有很多辦法，除了內服中藥外，也有其他外治方法，如刺絡放血結合針刺，臨床效果亦不錯。當然生活飲食上應盡量減少食用辛辣煎炸的熱氣食物。

▲柏金遜症是很多長者面對的疾病。





了悟生死 (二)

——寬運法師開示

(接上期)我們的煩惱是怎麼生起的呢?佛教認為,「境由心現,不從他生」。因一切法本來無生、無起、無相、無我、無壞、無盡、無轉、無性為相。其實我們所有的煩惱,都是因為外境所引起的。作為凡夫,我們總是被妄想所迷,找不到自己的真心。依佛教的修行次第來說,入一個十信位都需要一小劫的時間,所以我們現在的信佛,都不是真心信,而是妄心信。我們凡夫從皈依三寶開始,依「十信」、「十住」、「十行」、「十迴向」、「十地」、「等覺」、「妙覺」五十二個階位而次第成佛。學佛首先必須生起真實的信心,然後才會確切的行持;而唯有修行到了「十住」,我們的心才會安住;到「八地菩薩」,心才能真正不動搖。觀世音菩薩就是因為持誦《大悲咒》的功德,從「初地菩薩」證到「八地菩薩」;十地之中,「初地」就是「歡喜地」,而「八地」又叫「不動地」。「八地」的菩薩,已經到達一種無我的境界,所以他的一切行為,完全出於利他之心,一切付出從不求回報;在這個八地菩薩的眼中,幫別人就等於幫自己,幫自己就是幫別人,兩者間是一種等量交換。而我們凡夫在幫助別人的同時,如得不到對方的回報,便會產生煩惱。所謂「心藉境起,故不自生。心境各異,故不共生;相因而有,故不無因生」;佛教教給我們安心之法,就是「三世因果」與「六道輪迴」。如果我們明白了這因果道理,進而做到「諸惡莫作,眾善奉行」,這就是最好的安心之法,如此的話,我們就能保持良好的心態,生命的意義就能得到無限的延伸。

在修行的路上,我們若欲累積資糧,就要廣行布施;布施實質上就是與人結善緣。布施不一定是給人錢財,有時給人一些歡喜、一個微笑、一句溫和的語言、一點關心問候,都是布施。如果我們身、口、意三業都清淨了,自然就能夠做到身業行慈、口業行慈、意業行慈,這就是真正的慈悲行。行慈的人,自然是施比受更為有福。佛教是一個覺悟的宗教,修行就是一條覺悟的道路,因此,我們必須首先從一個好人做起,到賢人、聖人、羅漢、菩薩,再到佛。試想如果連一個好人都做不到,又如何能夠成為菩薩、成為佛呢?

學佛的最終目的就是要了悟生死。我們西方寺方丈室有一副對聯:「處世豈徒有作意,為人不可無世情。」意思是說,處世不能「作意」,也就是刻意造作;造作就會反致毀傷,必

須自然流露,且待人以誠;而我們做人則不可不懂得人情世故。俗語說:「三分做事,七分做人。」人生在世,應該既會做人,又會做事。人做好了,往往事半功倍,事事順暢;人沒做好,就會事倍功半,甚至一事無成。我們不僅要明白人間的情,也要明白事物的理,最終達到「事無礙,理無礙,理事無礙,事事無礙」的境界,這才是真正究竟圓滿的境界。做人做事的基本道理,是學佛的基礎。所謂「未成佛道,先結人緣」,我們要做好事、說好話、存好心,慈悲喜捨,廣結善緣。

佛教主張以平常心對待一切,而不應把名利得失看得太重。古語有云:「天下熙熙,皆為利來;天下攘攘,皆為利往。」就是人生的真實寫照。貪圖名利是煩惱產生的根源。惟有看破和放下名利,生命才能得到自在和安樂。《佛本行經》云:「假使恩愛久共處,時至會必有別離;見此無常須臾間,是故我今求解脫。」「愛」是我們煩惱的根本,世間所有歡樂,其本質都是無常、苦、空的。我們要覺悟「生死事大,無常迅速」;「貪著愛欲,必得苦果」的道理,放下對現世名利的貪著;所謂「計利當計天下利,求名當求萬世名」;持戒行善,無我利他。當我們能徹底覺悟到無常、苦、空的人生真相後,就會利用有限的生命,做更多有意義的事情;確切實行「四宏誓願」:「眾生無邊誓願度,煩惱無盡誓願斷,法門無量誓願學,佛道無上誓願成。」一切無非為了利益眾生。

佛教認為,萬物唯心所造;所以我們對一切都不要執著,「應無所住,而生其心。」我們學佛人要打開自己的心窗,擴大自己的心量,心無掛礙,於待人接物時,善用其心。正如經上所說:身精進不是真精進,心精進才是真精進。修行就是修正自己,修正自己錯誤的思想與行為。佛法不離世間法,我們要深信因果,善護身、口、意,諸惡不作,眾善奉行。能將佛法融入並實踐於生活中,才是真正的修行。希望大家聽完今天的佛學講座後,能將佛法靈活運用到生活中,同時將修行落實於工作中,落實在做人做事的分分秒秒上,透過不懈的實踐與行持,最終達到「喜悅人生,自在生命」的境界。

(完) 卐

(註:資料根據「尋找智慧·開悟之道—2013佛學導向課程」整理)

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)

捐助入芳名:

(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

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定,確保儲存的個人資料準確無誤,及有妥善的儲存方法。香港佛教聯合會可能使用您的個人資料(包括您的姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址),以作日後與您通訊、籌款、介紹活動 / 法物、邀請或收集意見的推廣用途,您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途,費用全免。日後查閱或更新資料,請隨時致電2574 9371。



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(6月1日-6月30日)：

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
何光漢	\$2,000	林梓傑	\$200	宋厚德 羅金英合家	\$100
佛弟子	\$1,000	施坤儀 施嘉猷	\$200	李修慧	\$100
林曉苓	\$1,000	馬定娟	\$200	李惠意 林建森 林穎欣	\$100
LEUNG PING KWAN	\$500	馬嬌	\$200	林穎彤 林進文	\$100
楊偉華	\$500	張瑞娟合家	\$200	杜炫緯	\$100
劉秀清	\$500	莊錦偉合家	\$200	D'AQUINO JOHN PAUL	\$100
劉煒霖	\$500	許立堅	\$200	邱惠卿	\$100
盧秀平	\$500	陳卓深	\$200	柳智元合家 蕭瀟合家	\$100
盧俊詩(已故)	\$500	黃秋珠	\$200	袁紹斌	\$100
小人物	\$400	黃美合合家	\$200	梁綺湄	\$100
TSE HOI KIT	\$300	黃家玲	\$200	郭佩玲	\$100
甘嘉福 賴月寧	\$300	黃國防	\$200	陳劍清	\$100
何志文	\$300	歐陽少英	\$200	無名氏	\$100
林成業合家	\$300	蔡惠玲	\$200	歐陽晉豪	\$100
唐潔怡	\$300	孫紹航	\$107		
許琴珠	\$300	LEUNG NAI KAM	\$100		
蔡金站 李麗紅合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100		
嚴友邦	\$300	王振威	\$100		
陳月娥 蕭德智	\$260	先父陳根	\$100	* 因版面因素,捐款HK\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。	
林桂英	\$200	先母黃佩賢	\$100		



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



優惠級

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
佛經選要講座： 唯識之真實義—— 表詮門（真實義品）	8月24,31日 9月7日	11:00-13:00	耿龍英	銅鑼灣大坑道9號至9號A 地下禮堂	香港佛教真言宗居士林、 女居士林·香港法相學會 電話：25770033
佛學基本法III 一本「空」的生活手冊—— 金剛經	9月3日至10月15日 逢星期三	18:45-20:45	黃兆怡居士	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話：31073202
佛學講座	逢星期四	19:30-21:00	岑寬華居士	九龍太子道西141號 長榮大廈10字樓A-C座	佛學班同學會 電話：23806400

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
地藏菩薩聖誕法會	8月18-24日	09:00	眾法師	荃灣芙蓉山	竹林禪院 電話：24903392
賀地藏王菩薩聖誕 敬頌地藏經	8月18-24日	19:30-21:30	衍慈法師	香港彌敦道242號立信大廈 E, F座四樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
慈悲地藏寶懺法會	8月21-23日	09:30-14:00	覺光長老	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
地藏王菩薩聖誕法會	8月22-24日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話：24904687
地藏菩薩聖誕	8月24日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話：24115111
第十屆 香港噶舉大祈願法會	9月6-9日	09:00-21:00		九龍灣國際展貿中心 3樓2號展覽廳	噶舉祈願 電話：28080891
中秋節上供普佛普茶	9月8日		了知長老	荃灣老圍村168號	東普陀講寺 電話：24995036
禮藥師寶懺	9月9日	08:00-17:00	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
重陽思親法會 （《大般涅槃經》）	9月9-18日	09:00-16:00	永惺長老	銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話：25772298



《香港佛教》八月號現已出版！

《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。