

佛聯會中醫服務新一頁

服務擴展至屯門 輕安自在話養生

佛教《梵網經》中，看護病人為八福田之一；供養病人，救治苦厄，得福無量。佛聯會自2008年開展中醫服務以來，以「藥以治病，佛以療心，應病與藥，利樂有情」為服務宗旨，為市民大眾提供現代化、專業、具質素及關顧身心需要的中醫服務。踏入第十個年頭，於新界屯門開辦第一間中醫服務中心，服務地區居民。

香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心

該中醫服務中心是本會與青山寺慈善信託理事會協作，於6月1日啟用。當日清早，秘書長演慈法師、董事智德法師及悟藏法師等為新中心進行灑淨儀式後，中心服務正式開展。我們希望中心能將本會的中醫服務及關愛更廣泛帶至社區，為市民大眾提供中醫全科門診，包括：內科、針灸、骨傷推拿、耳穴、拔罐、天灸等中醫藥和保健服務。



「預防勝於治療」，我們不時在地區舉辦各項中醫藥的健康教育推廣活動，讓大眾得能有病早治、未病先防，遠離病痛，樂享健康人生。



本會青山寺中醫服務中心將於七、八月份舉辦兩場公開講座，由本會王偉豐醫師主講：



日期	講題
7月29日(六) 上午9:00-9:45	中醫說過敏性鼻炎
8月26日(六) 上午9:00-9:45	膝關節退化中醫治療與保健
講座地點： 新界屯門良田村97號青山寺慈善信託理事會秘書處	
查詢及預約： 香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心	
地址： 新界屯門良田村104號地下(輕鐵何福堂站旁)	
服務時間：	
星期一至五	: 上午九時至下午五時三十分
星期六	: 上午九時至下午一時
星期日及公眾假期	: 休息
查詢及預約	: 2359 9029

《中醫師之輕安自在養生食療》是本會今年在書展推出的新書，佛經有云：「一切眾生皆依食住」。也就是說，一切眾生必需依「食」而得以生存、安定。這本書由本會的註冊中醫師們以中醫養生角度出發，尋求濟世良方，希望本書能讓大眾輕安自在，從食療出發，養生健體，能有病早治、未病先防，遠離病痛，樂享健康人生。書中包括中醫師針對五臟(肝、心、脾、肺、腎)精選了50多篇養生食療方，淺白易明、圖文並茂，讓都市人學懂利用日常簡單食療來保健強身。

身心安住並非難事，只要大家每天花點時間關顧身心，日子有功，大家定可活出健康和樂人生。



香港佛教聯合會統籌 佛教團體聯合參展

香港書展2017——



「佛教坊」約定您

一年一度以書會友、洗滌身心的活動即將舉行，歡迎大家約定家人朋友一齊參與，佛聯會除了統籌多個佛教團體聯合參展外，更於7月22至23日安排了一連串的講座，歡迎大家報名，詳情如下：

書展日期：2017年7月19日至25日

地點：香港會議展覽中心展覽廳3樓宗教及心靈專區

香港書展2017—「佛教坊」網頁：<http://www.hkbuddhist.org/bookfair>

香港佛教聯合會今年的攤位將以「身心安住，和樂自在」為主題，除關顧大家的心靈外，亦希望大家身體安康。今年重點推介包括由本會中醫服務團隊撰寫的新書——《中醫師之輕安自在養生食療》，及由本會董事果德法師所著，集合佛法故事及健康素食食譜的《道場素食》，引領大家由建立良好飲食習慣開始，一同踏上健康康莊大道。

心靈優化方面，書展中將新推出「香港佛教界慶祝佛曆2561佛誕節暨香港回歸二十周年吉祥大

會——佛學講座《如何在家修行》及梵音雅韻賀佛誕慈善音樂法會」雙DVD，讓大家共沾法喜，同沐佛恩。同時本會出版的淨化心靈生活宗教雜誌——《香港佛教》月刊亦會在現場接受訂閱。我們還搜羅了不少心靈正向書籍，歡迎大家到場選購。

另外，為與大家可日後透過社交平台繼續保持聯繫，緊貼佛教資訊及為生活增添正能量，如大家到現場like本會Facebook及新推



出「bodhi360——校園佛化教育平台」Facebook，將可獲贈書展特別版磁石貼書簽。☸

大家記得mark定時間，7月與「佛教坊」有約！



香港佛教聯合會沙田活動中心



香港佛教聯合會沙田活動中心位於沙田下禾輦村166號，佔地22,000平方呎。鄰近沙田火車站，步行僅需20分鐘便可到達。中心依山而建，鬧中取靜，綠樹成蔭，空氣清新，處處祥和靜雅。

中心內建有佛殿、靜修室、活動室、閱覽室等，設施齊備，可容納40-50人同時共修，連同戶外空地更可容納50人以上進行活動。是舉行講座、法會、禪修、聚會、素食燒烤、邊爐等結合戶內戶外活動的理想場地。

設施

靜修室·禪修坐墊·禪帳·法器·
燒烤爐·投影機·擴音機



歡迎各道場、社會福利機構、私人團體、學校以及個人等租用作禪修、講座、課程及聚會等。如欲預約參觀場地及其他垂詢，請致電2574 9371或傳真至2834 0789與本會聯絡，亦可將查詢電郵至stc@hkbuddhist.org。

6.15 健康素食日送關愛 慈悲護生齊響應

自2006年起，佛聯會提倡將每年6月15日定為「6.15 健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，領悟慈悲護生的意義。踏入第十二個年頭，本會進一步將慈悲護生意念推展，鼓勵大家一同支持器官捐贈，今年特別舉辦「6.15 健康素食日暨慈悲同心齊護生——器官捐贈運動」，希望讓愛護生命的精神得以延伸，無私大愛，利益眾生。



佛聯會除貫徹推廣素食文化外，本會董事及義工在6月15日亦再度聯同深水埗明哥(北河海鮮燒臘飯店東主陳灼明)，向深水埗區露宿者派發素食晚餐。明哥預備了美味的素豆餅、紅蘿蔔雜菇、雲耳黃芽白，義工落力協助包裝素飯盒，大家約6時從北河出發，將熱哄哄的飯盒以及生果飲品送贈至露宿者手上，帶著關愛，一同體現人間有情。



此外，佛聯會一直支持器官捐贈，我們誠邀大家一同響應，積極參與及支持以下活動：

佛學講座：愛的布施

為鼓勵大家布施、護生，眾善奉行，及有助增加大家對器官捐贈的認知，佛聯會將舉辦「愛的布施」講座，詳情：



講者：佛聯會秘書長演慈法師

分享嘉賓：衛生署醫護人員及器官受贈者

日期：2017年7月15日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：香港銅鑼灣東院道11號

香港佛教聯合會文化中心(佛教黃鳳翎中學3樓)

活動網頁及網上報名：www.hkbuddhist.org/615

電話報名及查詢：請電2574 9371 聯絡蔡先生

感恩有您支持器官捐贈慈悲同心齊護生

除透過網頁、社交平台及刊物分享衛生署器官捐贈資訊，佛聯會為彰顯器官捐贈登記者的大愛，將向登記者頒發嘉許狀，以表對器官捐贈登記者的敬意，詳情可參閱<http://www.hkbuddhist.org/615>。

愛生護生，沿途有您，請大家積極以行動響應登記器官捐贈，慈悲同心齊護生。☸

佛教正行長者鄰舍中心

6.15 長者健康素食日



- ▲長者享用素食茶點吃得津津有味
- ▶素食下午茶點出籠了
- ▼長者義工協助包素餃子



本會自2006年起，將6月15日定為「6.15 健康素食日」旨在推動市民養成健康飲食習慣和方式。

作為屬下的長者服務單位，佛教正行長者鄰舍中心配合會方理念和素食推廣任務之餘，亦希望為長者多介紹健康食材的配搭，如何讓大自然的鮮與香，在靈活的一配一搭下，發揮無窮的美味可能，正是我們透過「健康素食日」展現的信念！

長者每年均十分熱烈參與，且能學習食材中蘊含的益處，一口味美、一口鮮甜、一口清香、最難得是每口都是天然的味道，還有帶給每位長者的健康和心靈滿足。相片所示便是佛教正行長者鄰舍中心「6.15 長者健康素食日」熱鬧的情況。☸



香江佛教百年圖誌

十方來 十方去 共成十方事
萬人施 萬人捨 同結萬人緣

1964年4月4日 佛聯會啟建「萬善緣法會」

香港佛教界人士，鑒於本港人口日增，而疾病為人生最大痛苦之一，乃秉持佛陀大慈大悲濟世救人之宗旨，擬成立一間規模齊全的佛教醫院，從身心兩方面設法解救芸芸眾生之苦患。惟茲事體大，耗資甚鉅，故決定於1964年清明時節，啟建「萬善緣法會」。



▲1964年4月4日，香港佛教聯合會為籌建佛教醫院舉辦「萬善緣法會」，恭請署理華民政務司石智益司憲剪綵開幕典禮留影紀念

1964年4月4日至11日，香港佛教聯合會為籌募佛教醫院建院經費，一連七晝連宵，於九龍鑽石山志蓮淨苑舉辦「萬善緣法會」。此項善舉，深得社會各界人士支持及佛教四眾熱烈響應。

法會場地甚廣，佈置輝煌。開幕之日，全港諸山長老、高僧大德，雲集會場，主持法事，署理華民政務司石智益司憲蒞臨剪綵。當日參加法會之官紳名流及各界人士、社會賢達近三千餘眾，盛況空前，堪稱香港佛教有史以來第一次。

法會開幕後，即由筏可大和尚和茂峯老法師率四眾同人主持灑淨啟壇，藉佛法不可思議之功德，超薦先親，以期發揚孝思善念，同時廣籌善款，玉成善舉。佛聯會時任副會長黃允畋居士、董事曾果成居士敬設上堂大齋供眾。法會至4月11日功德圓滿，前後獲捐善款兩百餘萬，全數撥充佛教醫院建院基金。

法會名譽導師茂峯老法師因操勞成疾，竟於法會圓滿後次日（4月12日）捨報往生，世壽77歲。老法師是荃灣東普陀講寺方丈，曾任佛聯會第四屆理事會理事長，向以熱心公益，為人除厄著稱，在教界素有「慈悲王」之美譽。今次為尊者請命，老法師雖走不辭，親臨道場主持開壇，孰料遽然圓寂西歸，誠為香港佛教界一大損失。

師恩峯茂



▲「萬善緣法會」名譽導師、東普陀寺開山住持茂峯老法師，曾任佛聯會第四屆理事會理事長

老齡心理健康社區護士診所



隨著香港人口老化愈趨嚴重，被診斷患上腦退化症的長者比率亦持續遞增。為了迎接這個挑戰，佛教傅黃合長者鄰舍中心提倡以社區伙伴結合服務模式，積極凝聚社區不同地區團體及醫務人員，為社區內有需要長者提供預防及支援服務。

當中與瑪嘉烈醫院及葵涌醫院建立「醫社合作模式」，由專業醫務人員定期為中心長者進行探訪慰問工作，舉辦健康檢查及資訊活動，為長者提供專業又適切的建議；加強長者們身心健康，提升其生活質素。

近年，中心更與葵涌醫院老齡精神科合作，擴展「長者為本」的社區照顧服務精神，提供持續的「外展醫社」優質服務，為區內有需要之長者提供老齡心理健康社區護士診所服務。醫院定期派出護士到中心，提供基層心理健康資訊及預防性工作等服務；透過簡易程序評估及護老者工作坊、諮詢站等，作智能、心理、情緒、行為或社交上之評估；及早介入處理，跟進個案及適切轉介醫療服務，大大減低長者病情惡化危機的風險。

由於中心環境氣氛輕鬆，長者較願意談論病情，同行照顧者亦更有效地學習到一些護理技巧，減少了不少長者個人及其家庭問題之發生，防患未然；從而提升長者及照顧者的正向心理健康及生活質素。☎

▲護老者工作坊認識腦退化症

▶為照顧者及長者們提供支援、教育分享會



◀社區護士正為長者進行簡易程序評估

▶提供心理健康資訊及預防性工作諮詢站



◀長者們全神貫注地參與動動腦筋遊戲

香港佛教聯合會屬小學暨幼稚園2016—17年度聯合畢業典禮

教育局副秘書長勉勵學生應常懷**感恩的心**

本會於2017年5月24日假沙田石門鄉議局大樓大劇院舉辦了會屬小學暨幼稚園2016—17年度聯合畢業典禮，承蒙教育局副秘書長康陳翠華女士蒞臨主禮，並授憑致訓，本會副會長何德心居士、秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師、列位會董、校監、各界嘉賓撥冗出席，熱鬧非凡。

副秘書長康陳翠華女士在致訓辭中讚揚本會創辦了多元化的社會福利事業，造福莘莘學子，並透過佛化教育，培養學生高尚情操，明辨是非。她亦勉勵各同學，除了有豐富的知識外，還需學會感恩，並即場請各畢業同學向師長們致以熱烈的掌聲道謝！

▶合唱團獻唱《希望》及《感恩的心》。



▲幼稚園學生美妙舞姿。



▲畢業生代表向一眾嘉賓們送上鮮花。

▼全人大合照。



▲「全港學屆無人機比賽2017」全場總冠軍

會屬佛教大雄中學在2016至17學年，積極鼓勵同學參與不同範疇活動，並取得驕人成績，見證著學生豐碩的學習成果。

近年來，政府大力推行STEM（科學、科技、工程及數學）教育，佛教大雄中學亦不遺餘力，緊貼趨勢，致力推動學生參與科研活動及比賽，培育科研人才，並獲得驕人成績。其中，五位中四學生參加由國際專業無人機學會、吐露港扶輪社、扶輪「與校同行」計劃合辦的「2017年全港校際『無人機』比賽」，並在「任務挑戰賽」環節中，擊敗其他對手，終獲得全場總冠軍。要組裝一架飛得又快又穩定的「無人機」，由討論、設計、到裝嵌，都是一個學習過程，所學的不只是科技知識，還需發揮創意，有解難和團隊合作精神，參與同學收穫甚豐。



▲全港學屆無人機比賽 2017

除了專注科研外，學校亦著重人文教育，讓學生留意身邊事物，培養廣闊視野。同學積極參與相關活動，取得佳績。

本學年四位修讀歷史科的中五學生參加「恒生—饒宗頤文化館歷史文化獎勵計劃：『那些年……那些事』歷史文化專題報導比賽」，研究電車和小輪歷史，獲得高中組冠軍；五位中四學生參加

佛教大雄中學

多元活動 啟發創意
人文科研 各展潛能

「第十八屆消費文化考察報告獎」，在九百四十多隊中脫穎而出，奪得傑出作品獎。此外，中四學生邱雪嵐在浸會大學文學院舉辦的「第九屆大學文學獎」中，憑藉其作品《回校的路》，獲得



▲「那些年……那些事」歷史文化專題報導比賽2016——高中組冠軍

「傑出少年作家獎」；中六學生李錦豪亦在「2016—2017中國中學生作文大賽(香港賽區)」中獲得金獎。另外，在「香港浸會大學全人教育教與學中心」主辦的「第七屆香港創意戲劇節」，學校派出三隊隊伍參賽，囊括「中學組團體冠軍」及「最具創意獎」，亦是學校連續三年榮獲「中學組團體冠軍」和再度蟬聯「最具創意獎」。



▲創意戲劇節表演

▲創意戲劇節冠軍及最具創意獎



▲手繪創作組 (小學初級組) 冠軍 佛教林炳炎紀念學校 林韻琪



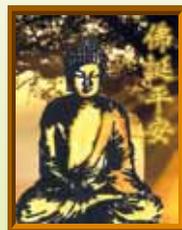
▶手繪創作組 (小學高級組) 冠軍 佛教林炳炎紀念學校 王希婷



▲手繪創作組 (中學高級組) 冠軍 佛教黃鳳翎中學 李麗妍



▲電腦設計組 (小學組) 冠軍 佛教慈敬學校 鄧嘉舜



▲電腦設計組 (小學組) 冠軍 佛教黃焯菴小學 陳樂謙



▲電腦設計組 (中學組) 冠軍 佛教黃允叡中學 何奕彤



▲手繪創作組 (中學初級組) 冠軍 佛教善德英文中學 張欣婷

台灣佛化生命教育學習團 寶貴經驗滿載而歸

本會會屬小學校長會轄下的中層領導發展委員會及心靈教育推廣委員會於4月17至20日合辦「台灣佛化生命教育學習團」，由佛教黃焯菴小學陳瑞良校長與佛教中華康山學校吳永雄校長帶領會屬小學中層領導人員及教師出訪，佛聯會佛化教育主任梁鳳燕女士亦隨團參加，一行三十五人前往台灣學習與交流。



▲台灣佛化生命教育學習團參加者合照

學習團之行程內容豐富。首天的生命教育講座由國立臺北護理健康大學吳庶深教授主講，他以電影

《葉問2》及迪士尼動畫《功夫熊貓》為例，示範如何善用流行電影作為媒介，帶出正面的生命教育訊息和引領學生深層自我反思。吳教授聲情並茂、言近旨遠、見解精闢，極具啟發性，為老師日後的教學方式注入新意念、新元素。翌日，大家參訪彩虹愛家生命教育協會，加深認識繪本教學。大家分組就不同繪本體驗設計和匯報教學計劃，加強日後把教學技巧融入課堂上實施的信心。



▲吳庶深教授示範如何以流行電影進行生命教育



▲同工設計繪本教學計劃



▲慧開法師帶領各參加者禮佛

華大學，對佛化生命教育和生死教育素有研究的慧開法師更為大家主持講座，以小故事引領同工從佛理角度思考生命教育的真正意義，使參加者獲益良多；同時，紀潔芳教授亦主持生命教育體驗課，內容真摯感人，使大家留下深刻印象，亦加強了各人對生命教育的感知和反思。

第四天，學習團到訪了普台國民小學，加深團員對台灣小學教育的了解。隨後，大家到訪中台禪寺，更參觀了寺內最高層一藏經閣和金頂，每人輪流站於金頂妙音台合十唸「阿彌陀佛」，感受美妙的回音，令人讚嘆不已！

學習團成員此行收穫甚豐，大家都希望將寶貴的經驗內化，以持續優化校本生命教育，為學子的身心靈成長和品德的育養打好堅實基礎。2017/18年度會屬小學聯校教師專業發展日，將以「佛化生命教育」為大會主題，各校會分享發展成果，互相砥礪，互為裨益。☸



▲紀潔芳教授與同工進行生命教育體驗活動



▲在南華大學透過「茶禪」體味慢活人生



▲與普台國民小學蔡俊和校長暢談兩地教育經驗

學習團於第三天前往南

心中美食 —— 素燒平菇

資料由溫綺玲居士提供



材料：

雞髀菇 5隻

調味料：

茄汁 4湯匙

老抽 1湯匙

薑汁 1湯匙

黃糖 2茶匙

麻油 少許

白胡椒粉 適量

黑胡椒粉 適量

麥芽糖 適量

製法：

1. 燒滾水，煮雞髀菇約20分鐘，然後浸凍開水。
2. 抹乾雞髀菇，垂直切開，然後用刀輕力打斜界十字花紋。
3. 除麥芽糖外，把所有調味料拌勻，平均地抹在雞髀菇兩面，最好醃過夜。
4. 預熱焗爐，把醃好的雞髀菇平舖在已包上牛油紙的焗盤上焗約15分鐘後，翻轉雞髀菇再焗另一面15分鐘。
5. 用水稀釋麥芽糖，平均掃在雞髀菇上，每面再焗約2分鐘，取出切片。🍴

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 陳羽能中醫師

問：何謂彈弓手？

答：彈弓手即是手指屈肌腱鞘炎，又稱「彈響指」、「扳機指」，屬中醫「傷筋」範疇。好發於拇指、食指和中指。家庭主婦或手工勞動者等經常反復勞損手指，易見此問題。腱鞘就是圓筒狀套管，包裹著肌腱，就好像隧道一樣。正常情況下，隧道管道（腱鞘）足夠空間，便能讓肌腱通過而不會出現阻塞。什麼原因令管道狹窄？從中醫角度看，積勞傷筋，或受寒涼、氣血凝滯，氣血不能濡養經筋則發病。西醫角度看，頻繁活動使屈肌腱與腱鞘容易反復摩擦、擠壓；長期用力握持硬物使腱鞘受硬物與掌骨頭的擠壓。典型症狀為手指屈伸活動受限、扳機樣彈跳動作、彈響聲以及疼痛。中醫治療方面，一般以理筋手法及針灸。

問：何謂媽媽手？

答：媽媽手即是「狹窄性肌腱滑膜囊炎」，指位於手背橈側（拇指側）的支持帶出現增厚，壓迫到下方的伸拇短肌及外展拇長肌的肌腱和滑膜，引起的發炎腫脹。比較常見於三十至五十歲的女性，許多使用雙手的工作與行業都會發生，工作上可穿戴一些護具保護手腕，讓手腕固定一個較自然的姿勢

下，讓手腕的發炎組織暫時休息，降低疼痛感。「媽媽手」的治療並不困難，只要適當的休息、避免長時間或重覆過多使用拇指的動作、平時多多做伸展運動。中醫可提供較快速緩解疼痛的針灸，針刺經絡上的穴位將堵塞的氣血達到通暢，進而讓病人的疼痛降低。



為慶祝佛曆二五六一（2017）年佛誕節，香港佛教聯合會於2017年5月3日晚假座紅磡香港體育館舉行了一場名為「如何在家修行」的佛學座談會，恭請香港佛教聯合會執行副會長、香港西方寺方丈寬運法師，香港佛教聯合會執行副會長、香港觀宗寺方丈宏明法師、香港佛教聯合會總務主任、香港大學佛學研究中心總監衍空法師，香港佛教聯合會秘書長、東涌羅漢寺住持演慈法師，作為座談會嘉賓，共同探討如何在家修行。

如何在家修行



文：本刊編輯部整理 圖：香港佛教聯合會

演：演慈法師

宏：宏明法師

寬：寬運法師

衍：衍空法師

衍 各位法師，各位居士，佛誕吉祥。今晚我們的講題是「如何在家修行」，在進入正題之前，首先我們要明白為甚麼要修行。當痛苦襲來時，許多人會選擇逃避，可偏偏痛苦總是揮之不去。當我們的身心為痛苦所籠罩的時候，我們不由自主對快樂充滿渴求。可以說，人生所做的每一件事情，不是為了逃避痛苦，便是為了尋求幸福和快樂。佛教認為，福德與智慧是創造人生幸福和快樂的主要條件。修行是福德與智慧的兼修並行，是把我們錯誤的思想和行為修正過來。貪、嗔、癡是三毒煩惱，是與生俱來的習氣，深入骨髓，難於克服，所以修行其實就是改變我們的不良習氣，這就需要我們做一些功課。佛陀教導我們要「勤修戒定慧，息滅貪嗔癡」，這也是我們修行的目的。持戒主要是幫助我們克服貪、嗔、癡的煩惱習氣，幫助我們制止不善的行為，保護我們不受傷害。定力對於修行者非常重要，如果缺乏定力，修行固然不成，道心也難堅固。修行最重要的就是通過聞、思、修改變自己內在的世界，這是一個循序漸進的過程，需要時間、耐心和努力才能有所成就：先有聞，再好好思考，最後去做，聞、思、修結合起來才行。具體來說，我們應該如何修行呢？

寬 修行的本意是修正我們身、口、意三業的行為。不論出家修行或在家修行，其目的都是为了了生脫死，最終成就佛果而獲得究竟的安樂。修行的法門無量，但不外乎戒、定、慧三學；而戒定慧修持次第，則不外乎聞、思、修。

我們知道，菩薩的主要職責是助佛弘法，教化眾生。智、悲、行、願是大乘佛教四大菩薩之標征，其中，文殊菩薩代表大智，觀音菩薩代表大悲，普賢菩薩代表大行，而地藏王菩薩則代表大願。法門無高下，善巧方便為第一。菩薩所修的「六度」及「四攝」法門，可以自度度人、福慧雙修、三學具足。「六度」即指佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六種法門。「四攝」則包括佈施、愛語、利行、同事。娑婆眾生有利、鈍等不同根機，福德因緣也各不相同，所以每個人得度的方式自然不可同一而論。所謂「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何需一切法」即是此意。佛經中有不少適合在家居士修行的法門，《佛說善生經》就是一部非常值得在家居士學習的經典。據經中記載，佛陀在問明善生童子向六方禮拜的緣由後，就向他說明了真正的行六方禮的方法。佛陀指出禮拜六方的恭敬之法，並不是指東、南、西、北、上、下等六個方向，而是指人與人之間的六種倫常。這六種倫常分別為父母與子女（父子）、老師與學生（師生）、丈夫與妻子（夫妻）、個人與親族（親友）、主人與奴僕（主僕）、檀越與沙門及婆羅門（僧俗）的倫理。佛陀透過這六種倫常關係告訴世人：如何讓個人的生命活得更有意義，更有價值，更安樂；如何讓家庭更幸福，更美滿；如何讓人際關係更和諧，更融洽。所以說，學佛修行，當先明白做人的道理。無論修持哪種法門，最基本的是我們在生活中要做到敦倫盡分，做好自己的本分事。（下期待續）

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

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(5月1日-5月31日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中理	\$2,500	談敏儀	\$500	譚改	\$200
關中麟	\$2,500	駱駢駒	\$500	李浩霖	\$150
何光漢	\$2,000	譚寶儀 陳漢文	\$500	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100
王根棠	\$1,000	林成業合家	\$300	方永馨	\$100
呂玉瓊	\$1,000	張寶麟 羅珮珊 廖梅芳	\$300	王金順	\$100
林世茹	\$1,000	許萌芽	\$300	甘麗萍	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$1,000	楊愛娥	\$300	吳曼榕	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家	\$1,000	蔡金鈺 李麗紅合家	\$300	李華樂 龔麗頤 李玥	\$100
郭錦洪合家	\$1,000	鄭華玉	\$300	易偉文	\$100
溫麗華(已故) 尹翰鏘 李詩韻	\$600	何美珍	\$200	林麗冰	\$100
鄧少梅 李亞強 李詩維	\$600	宏惠江	\$200	洪孫蘭芬	\$100
伍麗萍 梁志超 梁日雋	\$500	林巧蓮	\$200	張秋忍	\$100
周銳榮	\$500	林秋吟	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
張偉雄 何雪芬 張家銘	\$500	梁麗芳	\$200	曹雪芬	\$100
張家睿 張心瑜	\$500	粘秀碧	\$200	郭佩玲	\$100
郭綺瑩	\$500	黃秋珠	\$200	黃億年	\$100
陳松芬	\$500	黃曼喬	\$200	楊健冰	\$100
陳國英(已故) 譚耀華(已故)	\$500	黃連英合家	\$200	雷俊熙	\$100
麥國良合家	\$500	劉王愛群合家	\$200	黎麗玲	\$100
黃林	\$500	鄭玲輝	\$200	*因版面因素,捐款HK\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。	
趙杏嫦	\$500	賴文華合家	\$200		

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
第3屆靜坐初級班	7月12日至 8月30日 (逢星期三)	19:15-21:30	釋光明法師	香港灣仔軒尼詩道 385-391號軒尼寧大廈2樓	香港國際法身寺 電話:68072118
《阿含經的智慧· 禪法與禪思》	8月7日至 12月4日	19:30-21:00	岑寬華居士	香港九龍彌敦道328-342A 儉德大廈14字樓F&G室	佛教法相學會 電話:27718161
佛法概論	逢星期一	19:30-21:00	陳達志居士	香港中環大會堂高座7樓 南會議室	彌勒佛學社 電話:25466890
寫經共修	逢星期三	14:00-16:00	東蓮覺苑法師	柴灣祥利街9號 祥利工業大廈23樓	東蓮覺苑雲來集 電話:21211070
第52屆佛學星期班	逢星期日 (至11月26日)	14:30-16:00	岑寬華、 陳達志等居士	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈14樓G&H室	三輪佛學社、 世佛會及佛教法相學會 電話:27300572

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
「聖下一老和尚圓寂 7周年追思法會	7月16日	14:00-16:00 19:00-21:00	衍空法師 衍嚴法師	九龍灣三樓展貿廳二	聖一法師弟子 (無需門券)
大黑天法會	7月22日	19:30		九龍旺角砵蘭街280號 砵蘭商業大廈	噶瑪禪揚(香港)佛學中心 電話:27892727
讀誦《妙法蓮華經》 法華懺法會 (經序品十四至十七)	7月23日	09:00-12:00	性寂法師	香港赤柱馬坑村環角道89號	赤柱觀音寺 電話:28131849
八關齋戒法會	7月23日	08:00		香港新界荃灣芙蓉山 東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687
三時繫念法會	7月28日	13:45-17:30	妙法法師 / 光明法師	九龍荔枝角青山道501號 國際工業大廈6字樓B座	佛教青年協會 電話:23389939
慈念好唱德音樂會	7月30日	14:00		柴灣青年廣場	慈念基金 (無須門券)
生日法會頂禮 《藥師寶懺》	8月6日	09:30		屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
大悲懺法會	8月6日	09:30-12:00	道行法師	香港九龍彌敦道242號 立信大廈E-F座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
觀世音菩薩 成道紀念日	8月10日	09:30	宏明法師	香港跑馬地黃泥涌道 31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:25722662
週末輕鬆禪 (靜坐、行禪、瑜珈、 燃燈祈福、素食燒烤等)	8月25至 27日		心平法師、 光明法師	沙田下禾輦村166號 香港佛教聯合會 沙田活動中心	香港國際法身寺 電話:68072118

《香港佛教》七月號現已出版!

無私的越界

弘法之路，不是由下而上；而是一步一步，踩著沙石，與四眾一起，路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。

時代走得愈快，弘法的形式，也隨之悄悄轉變著。修行學法，有「八萬四千法門」；教化而覺之，在講經說法的道路外，還有不同的方式。出家人，並不是「古老石山」，而是親切可感，帶領佛弟子接觸佛法，體悟佛理。

跟孩子一起打「怪獸」 全職爸爸迪嘉

「曾經看過一套紀錄片，鏡頭在追蹤獅子老虎等大型貓科動物的生活。牠們有夜視能力，晚上，就是牠們獵食的時候。那一日，獅子們發現了一群正在睡覺的羚羊，緊緊盯著，突然空群而出。羚羊受驚而醒，拼命逃跑，幸運的就逃脫，不幸的就被吃掉。」紀錄片導演黃肇邦說故事：「從前讀地理，老師說，當土地過份開荒，營養就會流失，羚羊是群居動物，當幾百隻羚羊同時在草原覓食，把草吃光，土地因此而變得貧瘠，不就破壞整個大自然嗎？」

他認真沉思，然後發現自己領悟了甚麼。

「每一種動物，都有天敵。獅子追獵羚羊時，不自覺地做了驅趕者，當羚羊知道這個範圍有獅子存在，就轉移地方獵食。你覺得獅子是為了生態平衡，保護大自然而獵食？還是因為肚餓？」



《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

輕輕鬆鬆學佛法 開啟智慧新泉源 「開啟智慧之道—2017佛學導向課程」

由香港佛教聯合會舉辦的「2017佛學導向課程」將於9月開課，為有興趣學佛和新皈依人士而設，本課程以弘揚佛法為宗旨，由一眾大德法師主講，課程內容主要介紹佛學基本概念、佛教徒應有的態度與禮佛儀規等，引領學員認識正信的佛教，從而走向正覺人生的大道。

堂數：共6堂

費用：\$250，費用已包括10月8日舉行的「寺院巡禮」之交通、午齋及保險費用等。如學員全數出席6堂，可獲發給聽講證書及全年獲得本會《佛聯匯訊》。

報名辦法：1) 到本會網頁www.hkbuddhist.org下載報名表格，填妥後連同支票港幣\$250，郵寄香港灣仔駱克道338號1樓收；支票抬頭：「香港佛教聯合會」，(收據請於上課當日向職員索取) 或
2) 親臨本會辦事處辦理報名手續。

報名日期：現已接受報名

查詢電話：2574 9371

網頁：<http://www.hkbuddhist.org>



日期	星期	時間	導師	講座內容	上課地點
9月1日			寬惠法師	佛教是甚麼	香港 銅鑼灣 東院道11號 佛教文化中心 3樓禮堂
9月8日			法忍法師	滅苦之道	
9月15日	五	晚上 7:30-9:00	僧徹法師	正道人生	
9月22日			演慈法師	生命的流轉	
10月6日			廣琳法師	基礎禮佛儀規	
10月8日	日	上午10:00- 下午3:00		寺院巡禮及 生活中持修導向	



香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

暑期導師體驗計劃2017 現已接受報名



位於大嶼山東涌的香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營，將於暑假期間，為16至29歲的青年人舉辦「營地導師體驗計劃」活動。參加者透過連串的體驗式學習經歷，不僅可認識康樂營和營地導師的基本工作，進而提升不同方面的能力，亦可幫助他們對未來作出合理規劃。

查詢/報名電話：2574 9371 / 2988 8411

支持器官捐贈 立即上網登記!
Support organ donation Register online!

www.organdonation.gov.hk

