



香港佛教聯合會

佛曆二五六三年（農曆己亥年）新春文告

春暖花開，萬象更新。值此歲序更迭、辭舊迎新之際，讓我們一同歡喜，一同感恩！祈願諸佛菩薩慈悲加持，世界和平、國泰民安、香港繁榮、法運昌隆！祈願一切眾生，無有眾苦，但受諸樂，時時心清淨，日日事吉祥！

剛剛過去的一年，佛聯會各項會務得以順利開展，這些都離不開佛教四眾同仁和各界善長仁翁的關心和護持。本人謹代表佛聯會董事會同寅表達衷心的感謝和崇高的敬意！

今年是佛曆二五六三年，農曆歲次己亥，十二生肖屬「豬」。人們對豬有兩種相反的印象，一方面，所謂「豬入門，百福臻」，豬在中國傳統文化中一直是運勢、財富和吉祥的象徵。另一方面，《增一阿含經》中也提到「豬」，用來形容那些沉溺於淫樂，做出惡行而不知羞恥和懺悔的人。因此，佛陀告誡修行人，應該遠離和捨

棄豬的習性，切莫沉溺於財、色、名、食、睡等五欲之樂，這樣我們就可以做到「少欲無為，身心自在」了。

佛曆二五六三（2019）年亦為佛誕日定為香港法定公眾假期20週年紀念，早在上世紀六十年代開始，時任佛聯會會長覺光長老聯同社會各界人士，鏗而不捨地向港英當局爭取將佛誕列為公眾假期。弘願終得圓滿，香港特區政府於1999年正式明訂佛誕為公眾假期，讓本港廣大市民可藉佛誕假期臆念佛教創始人釋迦牟尼佛的教導，思考生命的意義、自省其身、洗滌心靈。藉2019年佛誕假期成立20週年的因緣，本會今年的弘法工作將以「感恩、傳承」為主題，透過不同活動，除表示對佛陀教導的感恩，亦希望進一步推廣佛法在新時代的體現，讓佛教徒及更多市民在生活中能將佛法實踐，感恩家人、親人，乃至所有身邊的人。

香港佛教聯合會會長 釋寬運



新的一年開啟新的希望，新的征程承載新的夢想。展望新的一年，機遇與挑戰並存，困難與希望同在。老子《道德經》云：「九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」期望廣大佛弟子、信眾一如既往的關心和護持佛聯會各項善業，並以佛陀的教法為依歸，時時精進，自利利他，為人心之和善、家庭之和睦、社會之和諧、世界之和平、人類之樂而盡心盡力，共同譜寫弘法利生的新篇章！

己亥年新春團拜暨第六十五屆董事顧問就職典禮

日期：佛曆二五六三（2019）年2月12日【農曆正月初八】星期二

時間：下午2時30分（2時恭候）

地點：香港銅鑼灣東院道11號

香港佛教聯合會文化中心3樓禮堂（佛教黃鳳翎中學）

內容：● 醒獅助興 ● 全寅團拜 ● 董事、顧問就職典禮 ● 享用茶點
● 每位參加者可獲贈「新春福袋」一個

查詢：2574 9371

免費參加，誠邀本會全寅及會員出席共聚

「惜福・惜緣・釋放正能」系列講座三

走出情緒幽谷

人生難免有挫折或傷心事，沮喪或情緒低落時，調整心態及改變思維，是走出情緒幽谷的光明大道。

佛聯會於2018年11月23日舉辦了「惜福・惜緣・釋放正能」系列第三場講座「走出情緒幽谷」，希望藉此傳遞保持精神健康的竅門。講者為佛聯會執行副會長兼總務主任衍空法師、醫管局高級臨床心理學家及認可創傷學家羅淑兒博士。

衍空法師希望落入情緒幽谷的人不要怪責自己。因為落入情緒幽谷的遠因可能是宿世因緣，科學家也研究出這與遺傳和與生俱來的性格有關。處理情緒低落的方法是「覺知」、「接受」

和「面對」，要抱有希望能夠康復的心態。法師認為，要改變人生觀和世界觀，內心要學會放下和看破，回復正念思維，然後看到的世界就不同了。

羅淑兒博士建議，如果情緒低落，可以透過和別人交談、書寫、聽音樂、運動和體力勞動等來抒發情緒。應對情緒低落的方法是積極解決問題、尋求別人的支持或學習轉念。羅博士表示，透過管理情緒、正確面對壓力和尋求社交支援，可以保持精神健康。管理情緒首先要了解自己的情緒。要適當抒發情緒，可以將精力投放在有建設性的活動，改善身心健康。其次，有研究指出，公開創傷經歷亦對健康有正

面影響，所以我們要找合適的人傾訴。

佛教和心理學家對情緒低落的共同看法是轉念和尋求別人的幫助，人的哀樂是一念之差，所以境不轉心轉，才能放下心中的苦。其次，尋求別人的幫助，是邁向康復的起點。☸



▲右至左：醫管局羅淑兒博士、佛聯會衍空法師現場回應提問，佛聯會溫綺玲居士擔任問答環節主持。

「惜福・惜緣・釋放正能」系列講座四

順流、逆流 —— 順境中感恩，逆境中存喜樂

常言道：「人生不如意之事十常八九」，所以逆時勿憂，順時勿喜。人生有得失禍福，人生的起伏是必然的，所以成功不必得意，失敗時也不必失意。

佛聯會於2018年12月9日在理工大學舉辦了「惜福・惜緣・釋放正能」系列第四場講座「順流、逆流」，希望藉此向大眾傳遞在逆境中心存喜樂，在順境中要學習感恩。講者為佛聯會會長寬運法師、佛聯會常務董事兼旭日集團董事長楊釗居士，以及佛聯會名譽顧問、珠海學院校監、香港大學饒宗頤學術館館長李焯芬教授。講座前由法師領誦「南無觀世音菩薩」聖號，盼除一切障、免一切難。講座完結前，唸誦六字大明咒及迴向。

寬運法師認為，身處順境時，應居安思危，路才能行得遠。身處逆境時，應堅守希望，才能走出困境。法師又認為逆境中要正確認識自我，完善自我。他認為順勢而為而獲得成功，不一定是真

本事，能在逆境中成長，才更顯才能。一般人把輝煌當作順境，大多得意忘形，把落寞當逆境，常怨天尤人。有智慧的人會在輝煌時，防患未然；落寞時，安貧樂道，發憤圖強。

楊釗居士是一位大企業家，他特別提出在逆境中要保持正向心態，要面對現實，學習在危機中尋找機會。他認為應要學習PMA黃金定律（Positive Mental Attitude），即做人要有積極的態度。他鼓勵大家保持良好的心態，做個樂觀主義者。只要信心不滑坡，辦法總比困難多。李焯芬教授特別引用饒宗頤教授在沙士期間抄心經為例子，鼓勵大家在佛經中尋找真理，只要明白人生路上的起起落落，皆基於因緣和合而生，就能坦然面對成敗得失，度一切苦厄。

《大般涅槃經》云：「夫盛必有衰，合會有別離。」這是人生必然的道理，所以在順境之中，要淡然處之；在逆境之中，要不為動搖。人在逆境時，適應環境的能力是非常驚人的。可以忍受不幸，也可以戰勝不幸，因為人有驚人的潛力，只要立志發揮它，就一定度過難關。☸



▲左至右：楊釗居士、寬運法師、李焯芬教授



◀寬運法師與僧眾在講座前領誦「南無觀世音菩薩」聖號，讓大家心得平安。

香港六宗教互訪暨宗教思想交談會

香港六大宗教領袖座談會於2018年12月15日舉行宗教互訪活動及宗教思想交談會。早上參訪活動由天主教負責，安排各宗教界人士參觀位於將軍澳的明愛專上學院。學院新教學大樓於2017年遷入將軍澳，具備最先進的教學設備及舒適的學習環境。香港佛教聯合會執行副會長宏明

法師、何德心居士及一眾董事，連同基督教、道教、伊斯蘭教及孔教人員參觀該學院的護理、社工及藥劑學等教學設施及設備，對明愛在教學上的成就及貢獻予以高度評價。

同日下午，六宗教舉行宗教思想交談會，主題是「宗教與青年人同行」，探討新時代下，宗教界如何理解青年及向他們提供支援。主講嘉賓包括突破機構事工發展總監梁柏堅先生、孔教學院副院長湯浩堅教授、中華回教博愛社楊興文教長、香港佛教聯合會會長寬運法師、香港道教聯合會道教青年團朱鈺齡主任、天主教聖類斯中學余立勳校長等。

座談會上，講者們作出分享，青年是國家的希望、民族的未來和社會的棟樑，必須給予多元化的培養，使之具有正確的信念、優良的品德、豐富的知識。然而，當下的香港社會生

活成本高、競爭大，本港青年在學業、事業、置業「三業」上都面對着前所未有的壓力。在這樣的社會環境下，宗教正在成為愈來愈多年輕人的精神寄託，宗教可以發揮淨化人心的力量，引發青年人有正信的宗教智慧和信仰，使他們擁有真理和仁愛的服務精神，從而培養新時代的責任感和使命感。

香港佛教聯合會會長寬運法師表示，學佛絕非是老年人之事，青年學佛風氣漸起，給佛教帶來新的生命。佛教界將致力接引青年學佛，鼓勵青年投入公益與社會關懷，並積極培育青年弘法人才，不斷為佛教注入新血。

「香港六宗教領袖座談會」由佛教、天主教、孔教、伊斯蘭教、基督教及道教於1978年成立。40年來，「香港六宗教領袖座談會」堅持以不同宗教「和衷共濟、存異求同」為宗旨，彼此包容，平等相待，加強宗教之間的交流與合作。



▲左至右：宗教思想交談會講者梁柏堅先生、湯浩堅教授、楊興文教長、寬運法師、朱鈺齡女士、余立勳校長及主持人周景勳神父



▲本會執行副會長宏明法師（右三）及一眾董事參訪將軍澳明愛專上學院的護士學生實習病房

準弘法使者佛法體驗營 認識佛法 薪火相傳

由佛聯會創辦的「弘法使者」獎學金計劃即將踏入第21個年頭，新一屆獎學金計劃一如既往收到眾多來自本港各大專院校的學生報名申請。為使申請者（準弘法使者）對弘法使者的使命有更深的了解，現屆（第20屆）弘法使者於2018年11月10至11日，假石崗圓通寺舉辦「準弘法使者佛法體驗營」，透過參觀寺院、法師開示、佛法討論、分組遊戲等活動，讓數十名準弘法使者接觸佛法，感受佛法的莊嚴殊勝。

兩天一夜的佛法體驗營活動豐富，在衍空法師及道源法師的帶領下，

準弘法使者認真投入參與。尤其在佛法討論環節，準弘法使者學佛之發心有如傳燈，紛紛踴躍發問。活動結束前，準弘法使者守望相助，共同整理床鋪細軟。最後的合照所留住的不單是準弘法使者的友情與回憶，亦是弘揚佛法的決心與毅力。

準弘法使者能夠在短短兩天內，接觸大德法師，認識及加深對佛教的認識，機會實屬難得。希望各位準弘法使者能夠與佛結緣，種下菩提種子，往後一同弘播佛法，自利利他，成為佛教人才！



▲衍空法師（中右）、道源法師（中左）與準弘法使者合照



▲兩天一夜的體驗營讓準弘法使者互相認識及討論佛法。



無論夏天或冬天，捐血都需要您的支持！

佛聯會衷心希望大眾繼續支持「有營捐血年」，為需要接受輸血治療的病人送上關愛與溫暖，請即行動，捐血救人。您只需到任何一個捐血站捐血，並將相關證明交回本會，將可獲本會頒發嘉許狀及紀念品一份。詳情請瀏覽www.hkbuddhist.org/giveblood或掃描右方二維碼。有關捐血的資訊，亦可瀏覽香港紅十字會輸血服務中心網頁www5.ha.org.hk/rcbts。





1971年

「露絲風災罹難水陸居民超薦法會」



佛聯會於1971年8月27日假灣仔駱克道會所舉行「露絲風災罹難水陸居民超薦法會」，時任海事處處長梅禮彬、民政司署官員、灣仔民政主任及多間船務公司代表來到向罹難者蓮位獻花，其他到法會悼念人士包括佛教四眾、各界人士及罹難者家屬數百人。

當日佛聯會會所佛堂設供「佛力超薦露絲風災罹難水陸居民之蓮位」及「佛力超薦佛山、利航輪風災罹難船員之蓮位」。兩旁並有該次風災罹難水陸居民之個別蓮位，均為佛聯會代家屬免費附薦者。禮壇兩側懸有輓聯：「風姨肆虐怒海吞舟何期近百怨魂同歸大化；弱水無邊蓮池有岸願藉漫天法力全渡超昇。」

儀式開始，由時任佛聯會會長覺光法師率四眾誦念經懺，超薦亡靈，早生淨土，副會長黃允畋居士宣讀祭文。海事處處長梅禮彬及有關方面代表依次獻花，全體行三鞠躬禮及拈香迴向，現場莊嚴肅穆，飽含對往生者不幸罹難之同情和悼念。



▲時任佛聯會會長覺光法師率四眾誦念經懺，超薦亡靈。



▲時任海事處處長梅禮彬(中)向罹難者蓮位獻花

1971年8月中旬席捲全港的「露絲」屬於中心風力緊密而強勁的颱風。由於香港西南面水域較多，地型屏障較少，「露絲」橫過香港期間，市區風力迅速增強，最高風速一度超過每小時80海里，對維多利亞港內的船隻造成嚴重破壞。當中來往香港和澳門的2,616噸客輪「佛山號」在十號超強颱風信號下暫停服務，臨時停靠在馬灣避風，但不幸被颶風吹至翻轉沉沒，92名船員中僅4人獲救。此外，「利航號」渡輪亦被吹沉，9名船員喪生。是次風災共造成110人死亡、286人受傷、50人失蹤及5,644人無家可歸，成為二次大戰後香港死亡人數最多的海難。卐

同行廿五載 共融創未來

佛教沈馬瑞英護理安老院25週年院慶

香港佛教聯合會自1945年創辦至今已有73年，由上世紀40至80年代，主要着重於發展教育及醫療服務。踏入90年代，時任會長、香港著名佛教領袖覺光長老有見香港人口老化情況開始顯著，推動香港佛教聯合會開始發展安老服務。隨後的數年間，佛聯會先後開辦了安老院和4間長者中心。

佛教沈馬瑞英護理安老院是佛聯會唯一一間護理安老院，於1993年5月底投入服務，提供266個宿位。院舍空間寬敞，環境優美舒適，是長者安享晚年的理想家園。該院一直秉持佛陀的慈悲精神，致力締造一個照顧全面、安樂融和的院舍，讓老友記頤養天年。



◀果德法師致謝辭
▼嘉賓和佛聯會董事合照

踏入25週年，為慶祝這個別具意義的日子，佛聯會於2018年12月12日特別舉辦了佛教沈馬瑞英護理安老院25週年院慶，與各界同賀。



當天活動十分榮幸得蒙佛聯會執行副會長宏明法師、勞工及福利局副局長徐英偉太平紳士、觀塘區議會財務及行政委員會主席陳華裕太平紳士、MH、社會福利署觀塘區福利專員葉小明女士、佛聯會慈善及安老服務管理委員會主席果德法師聯同本會董事組成主禮團，陣容鼎盛。

佛聯會執行副會長宏明法師致歡迎辭表示，長者們曾經為社會作出過極大貢獻，是繁榮的拓荒者和智慧的泉源；使老有所依、老有所養是全社會的共同責任。隨着香港人口不斷老化，社會對長者護理服務的需求愈來愈龐大，對安老服務質素的要求也愈來愈高。佛聯會轄下的安老服務單位將加倍努力，再接再厲，不斷提高服務水平，致力為增進長者福祉，貢獻佛

教界的一份力量。

院慶的主角當然少不了老友記，當日共有5位逾100歲的長者獲頒人瑞獎，其中最年長已屆102歲的周婆婆滿面笑容、精神飽滿地祝願大家身體健康、出入平安。她說完，全場掌聲響起，為這冬日增添溫馨暖意。周婆婆入住該院至今已有24年，見證院舍的發展。周婆婆早年皈依佛門，多年來潛心學佛，入住該院後亦熱心參與義務工作，協助打理佛堂，積極投入晚年生活。



▲102歲的周婆婆（前排）與主禮嘉賓合照

該院長者多才多藝，當天更以「數白欖」、中樂伴奏合唱與眾同樂，全場更一同以掌聲拍和。長者往常參與水墨畫班的畫作，更被製作成杯墊致贈予出席院慶的來賓。

佛聯會慈善及安老服務管理委員會主席果德法師致謝辭時表示，佛陀教導我們「予一切有情如父母想」。安老院同寅將上下一心，繼續秉誠佛陀教誨，敬院友如父母、師長，致力為院友提供一個安全、溫暖、舒適的家。☸



▲安老院職員（後排）和住院長者（前排）共同表演



▲杯墊上的水墨畫是住院長者所繪

佛教沈馬瑞英護理安老院
電話：2763 7838
地址：九龍觀塘功樂道8號
網址：www.bsmsycac.org.hk
郵址：bsmsycac@hkbuddhist.org



尋找佛聯會副會長黎時煖居士家鄉的故事



►黎時煖松柏大學梁佩林校長(左)正在介紹長者學生的書法作品



◀◀交流團學生和順德勒流大晚小學的學生一起上課及交流



◀交流團參觀順德樂從的黎氏大宗祠

佛聯會學務顧問李玉枝居士率領會屬7所小學校長及師生一行五十多人，於2018年11月29日展開了「香港佛教聯合會會屬小學校長會順德鄉土文化交流之旅暨尋找佛聯會副會長黎時煖居士家鄉的故事」。

黎居士數十年來積極貢獻社會，樂施不倦，福澤社群，深受社會各界人士的讚譽和肯定，成績卓著，去年更獲香港特區政府頒授銀紫荊星章(SBS)。祖籍順德樂從的黎居士亦熱心造福家鄉事業，歷年為家鄉助建鷺洲會堂、樂從醫院、沙滘中德體育中心及捐建澤甫大道等。2008年更斥巨資協助樂從鎮政府興建長者大學，鎮政府為感謝其慷慨

支持，特將長者大學冠名為「黎時煖松柏大學」。

當天交流團先到訪黎時煖松柏大學，由梁佩林校長親自接待。大學總面積8800平方米，分為大型活動廣場、教學辦公樓和愛心超市三個區域。校內展覽室展示了長者學生的優秀書畫作品，當中有95歲長者學生的作品。

其後交流團參訪了順德勒流大晚小學，兩地學生一起上課交流，雙方獲益良多。最後，交流團參觀了黎氏大宗祠。整個旅程使交流團認識及體驗到黎居士的家鄉情懷，同時亦促進了7所會屬小學校長及師生的團結與情誼，惜福惜緣、意義殊深。☎

佛教善德英文中學45週年校慶



佛教善德英文中學於2018年12月5日假沙田鄉議局大樓舉行45週年校慶典禮。當天由校監果德法師及佛聯會會長寬運法師主持慶典，並邀得教育局楊潤雄局長擔任主禮嘉賓。會屬中學、小學、幼稚園校長及嘉賓到場支持，令典禮更添光彩。該校中西樂團合作匯演的敦煌舞曲「飛天」，獲在場人士擊節歎賞，最後合

唱團以一曲「陪你長大」領眾同唱，典禮在簡單而隆重的儀式下圓滿結束。

為配合45週年校慶，學校定12月8日為開放日，當天吸引了數百校友重返校園，回味昔日點滴。晚上於荃灣悅來酒店舉行校慶素宴聚餐，校董、校友、教師濟濟一堂，場面熱鬧。☎

◀教育局楊潤雄局長(中)為主禮嘉賓



▲該校中西樂團合作匯演敦煌舞曲「飛天」



▲佛教善德英文中學校董及全體教師出席校慶素宴

佛教沈香林紀念中學40週年校慶



▲香林書閣揭幕儀式

►中三同學表演英語戲劇



佛教沈香林紀念中學於2018年12月18日舉行40週年校慶典禮暨香林書閣揭幕儀式，典禮得蒙教育局楊潤雄局長蒞臨主禮，場面莊嚴隆重。佛聯會執行副會長何德心居士致歡迎辭時，期望同學能實踐佛陀教誨，利樂眾生。該校校監衍空法師亦期盼同學能成為堅毅感恩、自信樂學的「沈中人」。其後一眾嘉賓主持香林書閣揭幕儀式，校長期望同學能夠愛上閱讀，成為具人文素養的青年人。最後，在中三同學的英語戲劇表演後，典禮圓滿結束。☎

香港佛教聯合會會屬中學 2017-2018年度聯合畢業典禮



▲佛聯會會長寬運法師致送紀念品予香港恒生大學校長何順文教授(右)

香港佛教聯合會會屬中學2017-2018年度聯合畢業典禮於2018年12月10日假沙田石門鄉議局大樓大劇院盛大舉行。典禮由香港恒生大學校長何順文教授主禮，佛聯會會長寬運法師及諸位佛聯會會董出席，場面莊嚴而隆重。佛聯會學務管理委員會主席演慈法師勉勵學生抱持終身學習和自強不息的精神，勇

往直前，為社會作出貢獻。典禮頒發畢業證書及各項獎學金，以表揚成績卓越之學生。大會為表謝意，致送一份由學生創作、具佛教特色、以鐳射切割技術製作的紀念品予何順文教授。最後，典禮在佛教沈香林紀念中學木笛隊及佛教覺光法師中學合唱團悠揚悅耳的歌聲中，伴隨着歡樂與感恩，圓滿地結束。(F)

佛教何南金中學三十週年校慶·千人禪修



佛家有云：「靜能生慧，慧能生智。」禪修可提升學生的專注力，改善學生的行為及學習表現。佛教何南金中學於2018年11月9日舉行「佛教何南金中學三十週年校慶·千人禪修」活動，藉此契機向油塘區坊眾推廣禪修。



▲何德心校監致辭

這是香港教育界的新嘗試，首次由中學籌辦千人禪修活動。該校師生在籌辦時，遇到各式各樣預期以外的挑戰，不過大家都懷着「境隨心轉」的心態，以佛法為皈依處去面對，又有幸獲得十方人士支持，終能成就這次滿載意義的活動。

這是香港教育界的新嘗試，首次由中學籌辦千人禪修活動。該校師生在籌辦時，遇到各式各樣預期以外的挑戰，不過大家都懷着「境隨心轉」的心態，以佛法為皈依處去面對，又有幸獲得十方人士支持，終能成就這次滿載意義的活動。

活動進行前，由何德心校監致辭，衍空法師、智鴻法師、法忍法師、二十多位校長及不同宗教的老師到場指導。佛聯會、法性講堂及十多間佛教學校，借出近千個禪修坐墊予學校舉辦這次活動。活動場地由康文署借出，警務處派員協助維持交通秩序。該校祈願參與者透過這次禪修活動，感受寧靜和心靈安樂，從而生起智慧面對日後生活上各項挑戰。(F)



▲右至左：智鴻法師、法忍法師、衍空法師、何德心校監參與校慶禪修活動

心中美食——雜碎豆腐花

資料由溫綺玲居士提供

幼時在灣仔日街成長，常見一小販孀孀擔着紅豆沙、綠豆沙在附近幾條小巷叫賣，有時她會換上芝麻糊、豆腐花來賣。小販孀孀住在月街，我的母親與她相識，知道她為了幫補家計，就趁子女上課時在街上叫賣。孀孀晚上浸豆，清晨已開始預備柴火煮糖水。

無論她煮的任何一款糖水都是我至今嘗過的糖水之中最棒的。芝麻經過悉心炒焙後用人手磨製；紅豆沙、綠豆沙稠綿適中；豆腐花也是人手磨豆隔渣，豆香撲鼻，伴着清甜的糖水，滑不留口，我可連吃兩碗呢！因為製作需時又繁複，故只有她的子女嚷着要食豆腐花或芝麻糊時，我們街外人才會有此口福呢！



材料：

毛豆	4兩	鮮草菇	4兩
豆卜	4-5個	馬蹄粒	3兩
甘筍	1小條	蘿蔔乾(切幼粒)	約 $\frac{1}{4}$ 杯
熱豆腐花	2碗	薑	適量

調味料：

橄欖油	適量	鹽	適量
靚豉油	適量		

製法：

1. 鮮草菇去沙泥洗淨切粒；豆卜洗淨切幼；甘筍去皮切粒；薑切幼粒。
2. 熱油鑊，稍爆香薑粒，下毛豆兜炒；加鹽，炒勻；加水，加蓋煮至豆剛脆，盛起。
3. 熱油鑊，稍爆香薑粒，爆炒草菇粒至微熟後才加鹽，炒勻盛起。
4. 熱油鑊，稍爆香薑粒，下甘筍粒、馬蹄粒、豆卜、鹽，兜炒一會；加入蘿蔔乾粒，灑少許豉油，炒一會；加入毛豆及草菇粒，炒勻，鋪在豆腐花面。

(註：為配合長者進食方便，可將甘筍粒與毛豆齊煮。最後可按個人喜好淋上豆粉獻汁。)

中醫信箱

香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心 註冊中醫師黃嘉倫

問 手腳冰冷，身體怕冷，怎麼辦？

答 無論年輕人或老年人不時會有精神疲憊、沒精打采、腰膝痠軟、手腳冰冷、身體怕冷、夜尿多等問題，這些問題其實反映了人體的陽氣不足。那麼要怎樣做才能補足？不妨一試「午間散步取陽法」。

「午間散步取陽法」是一個簡單又輕鬆又能改善這些症狀的養生方法。中醫認為正午時分自然界陽氣處於最旺盛的時候，只要在這時候到戶外散步便能採納天地間的陽氣，達到溫腎助陽的功效，提升人體的陽氣，從而改善陽虛體質。大家可在正午時分11:00至13:00抽時間到公園悠閒地散步30分鐘，令身體微微出汗渾身溫暖，但同時也要注意防曬及適量補充水分。



問 失眠怎麼辦？

答 都市人常有睡眠質素不佳的問題，甚至有徹夜難眠的煩惱。中醫認為失眠是陰陽交替過程中出現的毛病，一般而言可以分為兩大類：「陽不入陰」和「陰不斂陽」，這都是和陰陽過盛或不足有關。

「陽不入陰」是指人體陽氣過盛而不能收斂入陰，屬於實證，如心火旺、肝火盛等，按照「實則瀉之」的原則採取治療，配合重鎮安神之藥如朱砂、珍珠母、牡蠣、龍骨、龍齒、琥珀等；「陰不斂陽」是指人體陰精的不足導致不能納收陽氣，屬於虛證，如心脾兩虛、心腎陰虛等，按照「虛則補之」的原則同時予以紅棗、酸棗仁、柏子仁、夜交藤、遠志、合歡皮、浮小麥等。若要知道自己的失眠是屬於哪一類，請諮詢中醫師吧！

跨宗教喜悅法門 (一)



2018年10月開始，佛聯會舉辦了一系列以「惜福·惜緣·釋放正能」為主題的弘法講座，藉此讓市民學習活在當下，珍惜現有，做好能做的每一件事，珍惜身邊的每一個人。第二場講座「跨宗教喜悅法門」由佛聯會執行副會長宏明法師和天主教香港教區宗教聯絡委員會主席周景勳神父擔任講者，香港中文大學禪與人類文明研究中心主任學愚教授擔任主持人，共同探討跨宗教喜悅法門。

學：學愚教授

宏：宏明法師

周：周景勳神父

學

宗教的產生是為解決人生的種種問題。現實人生總是充滿不幸和痛苦，於是，追求快樂成為許多人認同的人生目標。可以說，人生就是一個追求快樂、逃避痛苦的過程。不同的宗教，包括佛教和天主教，對快樂和痛苦有什麼相同或不同的認識呢？首先有請宏明法師為我們開示。

宏

今天我們的講題是「跨宗教喜悅法門」，「喜悅」，與我們日常生活中常談到的「開心」、「快樂」、「高興」有相同之處，但又不能完全等同。我感覺「喜悅」的層次更高，內涵更豐富。從文字的角度來詮釋「喜悅」：「喜」從「壺」（像一面鼓）從「口」，表示擊鼓唱歌作樂，本義是喜樂、歡樂。「悅」字是「心」的「兌換」，也就是說要轉念，才可以得樂。若人心有鬱結能使之解脫，謂之「悅」。佛經中也經常提到「喜」和「喜悅」。從佛教的角度來分析，「喜」就是「法喜」，「悅」就是「禪悅」。其中，「法喜」包括兩層含義：一、因法而喜：因自己得到善法和聽聞正法，令智慧增長而心生歡喜。因為正確地了解宇宙的運行法則、緣起性空和因果關係，能夠適當地看待所有人與事，所以歡喜。二、隨喜：也是慈悲喜捨的喜，因他人的好而喜。因為看到別人行善而成就和得到快樂，我們隨之心生歡喜，更能幫助我們破除嫉妒心和有所得心。「禪悅」是透過禪修而達到的一種內心安穩而超脫的境界。佛教認為，人生的一切煩惱，歸根究柢就是在生活中沒有學會放下，使身心背負着沉重的包袱，因而生活變得愈來愈累，愈來愈辛苦。透過靜坐冥思、修止觀等，訓練我們的起心動念，可幫助我們拋開世間的煩惱，回歸「自性」的清淨，享受靜坐其間的寧靜、思維及身心的淨化，進而調服內心，遠離痛苦，得到無量的禪悅法喜與利益。佛門中人常把「禪悅」視為精神上的最高境界。所謂「禪悅為食」，意謂禪修者把從禪定所得到的喜悅作為滋養自己身心的飲食。這就是我對「喜悅」的一些膚淺看法，我想周神父對此一定有更高深的見解。

周

宏明法師的精彩開示，帶給我很大的啟發。11月是天主教禮儀年的最後一個月，教會會在這個月中紀念聖賢及先人，為亡者祈禱。天主教會的禮儀年度，是由將臨期為新的一年揭開序幕。將臨期是個喜樂的時期，從聖誕節前的第四個主日開始，為期四週。教會往往會鼓勵信眾以「喜悅」的心情，準備迎

接救主的降生。聖經告訴我們，天主愛世人，祂憐恤在苦難中掙扎的世人。那麼我們如何超越現實生活中的苦難呢？要超越苦難，我們先要認識自己，從自己做起，讓自己內心的鬱結打開，廣結人與人之間的善緣。只要我們心中有愛、有希望，自然就會感到喜樂，就會有面對苦難的勇氣。當我們關心別人、愛別人、和他們同甘共苦、為他們禱告、向他們施愛時，我們會有福，心中充滿喜樂。我們最終會發現，從救主而得的喜樂是戰勝苦難和厄運的力量。

學

剛才神父和法師從不同角度為我們分享了對「喜悅」的看法，都談到了喜悅發自於我們內心深處，它不需要任何外物作支撐，可以永久地留存於我們內心。那麼，香港是一個充滿喜悅的地方嗎？香港人覺得快樂嗎？我們又如何能夠生活在「喜悅」中呢？這是很多人都想了解的問題。有請神父繼續為我們開示。

周

今時今日，儘管香港已經成為全球最富裕的城市之一，很多香港人仍然覺得自己並不快樂。「我們物質上愈來愈富有，可為什麼還是不開心呢？」這是令許多香港人深感困惑的問題。表面上看，或許是因長期以來困擾香港的一些社會問題得不到解決，令社會怨氣上升。殊不知一切不開心的肇因，以及所有的化解之道全都在我們內心，而不在外面；一味向外尋覓，是絕不可能找到的。佛教就有這樣一首偈語：「菩提只向心覓，何勞向外求玄？聽說依此修行，天堂只在目前。」如果你覺得自己快樂愈來愈少，很可能不是因為你缺少什麼，而是你擁有的愈來愈多，反而愈來愈難滿足。古德有云：「知足者貧亦樂，不知足者富亦憂。」耶穌曾高度讚揚一位將自己的全部生活費用投入銀庫的窮寡婦，這位窮寡婦到底投入多少錢，才得到主的稱讚呢？只不過兩個小錢而已。耶穌認為她的奉獻比任何人投入的更多，因別人是拿出自己剩餘的來奉獻，她卻將自己微小的全數拿出來，耶穌是因此才稱讚她的。這位寡婦也從奉獻中感受到真正的喜悅。所以說，只有我們願意打開心靈的天窗，以真誠和包容的態度去對待生命的每一個人、每一件事，我們會發覺，原來喜悅無處不在。（未完待續）☸

註：資料根據「『惜福·惜緣·釋放正能』系列講座」整理

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001(捐款港幣 \$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《佛聯匯訊》刊登捐款者芳名以作鳴謝, 如欲以其他名字刊登, 請在下面填寫)

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(11月1日-11月30日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中理	\$2,500	何志文	\$300	陳霞	\$200	李美容	\$100	黃玉卿	\$100
關中麟	\$2,500	邱洪濤 邱湧淮	\$300	麥紫葵合家	\$200	李湘君	\$100	黃建英	\$100
王棠記有限公司	\$2,000	邱麗華		勞耀勝合家	\$200	李瑞卿	\$100	黃昭惠	\$100
蘇惠珍(已故)	\$1,400	胡美枝	\$300	曾大林(已故)	\$200	李瑞琮(已故)	\$100	黃浩欣 梁啟基	\$100
何麗芳	\$1,000	梁綺娟	\$300	曾振權	\$200	李福九	\$100	黃浩敏 劉麗芬	\$100
胡業華合家 胡業民合家	\$1,000	莊國清 莊長志	\$300	曾皓榮	\$200	李轉群	\$100	黃浩穎 陳焯堅	\$100
梁錦華合家		莊嘉偉合家		曾森桂	\$200	汪麗兒	\$100	黃惠貞	\$100
陳淑珍	\$1,000	陳金枝合家	\$300	無名氏	\$200	冼家燕 蔡曉鋒	\$100	黃億年	\$100
陳寶霞	\$1,000	陳美鈺	\$300	馮慕兒	\$200	周麗萍(已故)	\$100	黃麗芳	\$100
雷振春合家	\$1,000	陳應良合家	\$300	黃秋珠	\$200	林瑞金	\$100	劉美麗	\$100
鄭雄合家	\$1,000	謝雨璇合家		黃庭寶(已故)	\$200	林麗紅	\$100	劉麗嫻合家	\$100
周宏徽 周宏霞	\$600	曾觀娣(已故)	\$300	黃素華	\$200	施冰冷	\$100	樊金好 冼家明	\$100
JULIAN 豬仔(已故)	\$500	黃潔蘭	\$300	黃淑貞	\$200	胡忠良	\$100	歐陽炳南(已故)	\$100
王麗儀	\$500	蔡欣倩	\$300	葉秀好 邱錦添	\$200	胡柏良	\$100	歐陽純	\$100
余逸揚 余雋暉 黃麗冰	\$500	JOHN STUART SHOSTROM	\$200	葉愛(已故)	\$200	胡耀良	\$100	歐陽凱琳 陳玉蘭	\$100
鄧鳳雯 蔡永大		丁振勝	\$200	葉瑞林合家	\$200	范雪雲合家	\$100	潘永鋒	\$100
吳月玲	\$500	王庭湖	\$200	劉河清 何鈺女合家	\$200	唐宅	\$100	潘淑雲	\$100
吳國權	\$500	伍偉釀合家健康	\$200	劉琮	\$200	素毓精舍	\$100	蔡子昌(已故)	\$100
李成富(已故)		何美珍	\$200	蔡美春	\$200	袁嫻翎	\$100	鄧惠而	\$100
李繆桂貞(已故)	\$500	吳玉明	\$200	蔡碧霞	\$200	袁翠真	\$100	黎玉珍	\$100
杜栩然 杜家欣		吳長厚	\$200	談少萍	\$200	張秀瑛	\$100	黎靜華	\$100
李梅顏	\$500	吳偉成合家	\$200	鄧瑞光(已故)	\$200	張秋忍	\$100	黎麗玲	\$100
卓潘美貞合家	\$500	吳淑容	\$200	蘇蓮(已故)	\$200	張瑞容 張家偉	\$100	盧少娟	\$100
林仲芳	\$500	呂淑嫻	\$200	鄧潔蓮	\$200	張寶麟	\$100	盧世偉	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		李玉才合家	\$200	鄭鏘英	\$200	戚敏	\$100	蕭偉基	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	李淑珍	\$200	賴文華合家	\$200	曹潔明	\$100	謝仕炳父子	\$100
林智健合家		周易君合家	\$200	賴玉梅	\$200	梁素賢	\$100	謝英治	\$100
殷健忠 黃滿金	\$500	林必棠	\$200	魏秀蓮 鄧銘怡合家	\$200	梁麗蓮	\$100	簡元煜	\$100
許翠琴	\$500	林宅	\$200	蘇鑽	\$200	眾無名氏	\$100	顏鈞瀛	\$100
陳志光合家	\$500	林志源	\$200	方燦明(已故)	\$150	許文床	\$100	羅珮珊	\$100
陳榴仔	\$500	林珊珊	\$200	施麗容(已故)	\$100	郭佩玲	\$100	譚仲濂	\$100
麥佩琮	\$500	波里(已故)	\$200	鍾旻皓	\$150	陳月玲	\$100	譚榮輝(已故)	\$100
麥國良合家	\$500	侯素娥	\$200	蔡雅君	\$130	陳秋雁	\$100	譚潤萍 黃浩明	\$100
曾昭政(已故)	\$500	徐嘉傑	\$200	CHEUNG KAI MAN	\$100	陳凱詩	\$100	龐冠明(已故)	\$100
馮玉清合家	\$500	徐綺芬	\$200	NG YAT KEUNG	\$100	陳慧儀	\$100	蘇肖銀	\$100
黃林	\$500	張永勳	\$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	陳潔冰合家	\$100	蘇容福	\$100
黃婉珊	\$500	張瑞娟合家	\$200	YAU HAU PING	\$100	陳蓮香	\$100		
劉觀瑞	\$500	曹兆坤	\$200	王美好	\$100	陳震懷	\$100		
蔡明	\$500	梅梁麗冰	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	陶巧玲 衛建鈞 衛頌鈞	\$100		
鄭偉遜 鄭凱雲	\$500	莊尾味	\$200	任宅	\$100	陸兆雄	\$100		
羅何鑽(已故)	\$500	莊萍萍 陳嘉駿合家	\$200	何玉珍	\$100	陸燕儀	\$100		
施杏珍	\$400	許潔珍	\$200	何瑞芳	\$100	彭金玉	\$100		
黃勝利	\$400	陳光玉	\$200	余道揚 冼玉清	\$100	湯乃強(已故)	\$100		
蔡玉璇 洪文選	\$350	陳明慧	\$200	吳金招(已故)	\$100	馮生	\$100		
洪應傑		陳祖錫	\$200	吳曼榕	\$100	馮卓餘	\$100		

* 因版面有限, 捐款港幣\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
第七屆靜坐初級班	1月17日至 3月14日 (逢星期四)	19:30-21:30	釋光明法師	香港灣仔軒尼詩道385-391號 軒寧大廈2樓	香港國際法身寺 電話:9253 5710
淨土法門 我的選擇	1月19日	08:30-10:30	潘宗光教授	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G座	淨蒼 電話:2476 7730
與法師談佛法	1月19日	19:00-21:00	釋衍空法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G座	淨蒼 電話:2476 7730
乘佛之道	逢星期六	16:15-17:30	淨達法師	新界沙田新田村1號A	慈航淨院 電話:9226 7929

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
千佛洪名寶懺	1月25日至26日	09:30-16:30	淨雄法師	香港北角炮台山屈臣道 4-6號海景大廈B座815室	佛教三德弘法中心 電話:2412 7808
酬佛恩供佛齋天	1月27日	09:00-12:30	淨雄法師	香港北角炮台山屈臣道 4-6號海景大廈B座815室	佛教三德弘法中心 電話:2412 7808
預賀華嚴菩薩聖誕	2月2日	16:00	道行法師	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:2367 3091
大除夕普茶	2月4日	22:30-23:30	志振法師	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
供諸天法會	2月5日	09:00	果明法師 妙慧法師	新界屯門蝴蝶灣觀音公園	佛教青年協會 電話:2338 9939
千佛懺	2月5日至7日	14:00-17:00	道行法師	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:2367 3091
新春團拜、供天法會	2月10日	09:30-13:00		新界清水灣龍蝦路8號	湛山寺 電話:2719 6424
祈福慧齋供 三寶諸天吉祥法會	2月17日	09:30-15:00	暢懷法師	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
頂禮《三千洪名寶懺》	2月18日至23日	09:00-16:00	志振法師	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791

《香港佛教》一月號現已出版！

淡泊人生，筆畫人間情—— 畫家Paul Lung

今年49歲的業餘畫家Paul Lung，退休前擁有一間品牌設計公司；他在46歲退休後，就開始過着簡單的生活。他的退休生活主要是陪伴家人，閒時則繪畫為樂。他用細緻的筆觸繪出身邊所愛的人及動物，投放的感情，濃濃顯露於作品中。

他在訪問中，娓娓道出以往和員工相處的點滴、和家人相處的溫馨，以及繪畫為他帶來的樂趣。對於他來說，簡單的生活，就是輕鬆快樂的生活，也是幸福的生活。

素人

在物質豐裕的香港，素人追求的是返璞歸真，簡約少欲的生活是我們學習的生活態度。今期找來兩位素人林偉欣和司徒素心，讓她們為大家分享簡約生活的心得，以及也邀來香港中文大學的學愚教授分享他對簡約生活的看法。

簡樸的生活能夠洗滌人內心的污垢，也能夠令心靈煥然一新，從而反思物多則亂、物多則愁。物慾是煩惱的來源，我們只要常收拾家居，實行「斷、捨、離」，就是減少煩惱的良方，也是一種良好的生活態度。



《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。

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 5363
---	--	-----------------------



香港佛教聯合會

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

佛聯 匯訊

優惠級

香港佛教聯合會董事會同寅
恭祝大家



香港佛教聯合會 敬賀
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION