



香港佛教聯合會



佛曆二五六四年（農曆庚子年）新春文告

香港佛教聯合會會長釋寬運



春迎新綠花漸濃。新年伊始，大自然乘着「春」的力量，萬物更新，一片欣欣向榮的景象。在此，我先祝願全港市民如有大自然萬象回春的力量，拋離一切煩惱執着，以歡喜和慈悲的心辭舊迎新，開展未來。

今年是佛曆二五六四年，農曆歲次庚子，十二生肖屬「鼠」。鼠為生肖之首，靈巧機智，故被視為機警應變，善處逆境。另一方面，《佛說譬喻經》中亦有以黑白二鼠代表白天和黑夜時間，提醒我們晝夜時間隨時不停地吞噬着生命的日子，我們要留意生命的無常，活好當下，惜福感恩。

坊間一直流傳老鼠能打敗大象，因為老鼠能鑽入大象的耳朵中去，「鬥獸棋」的規則也是鼠可以吃象的。大象雖然強大無比，但也有弱點在耳窿；老鼠體形弱小，但也有強大能打敗大象的時候。

綜觀我們人類，人人也有強弱之處。當然，這種強弱不是指體格。例如，理在你處時，你就強，理虧的對方便弱；勢在你處，多人支持你時，你就強，少人支持的對方便弱。不過，我們必須知道，這種強弱不是永恆的，是變化無常的。秦始皇強時能滅六國，但秦國卻在短短數十年滅亡。勾踐弱勢時敗國為奴，為吳王夫差親嘗糞便，後來卻成為春秋霸主。故此，我們應謹記，做人切莫恃強凌弱，以眾暴寡。當我們有能力時，我們應該感恩惜福。感謝眾緣成就你的福分，我們也應多幫助弱勢社群，以謙卑心、慈愛心行善積德，廣結善緣。

過去一年，香港面對社會紛爭及人心不安，大家身心俱疲，我希望新的一年會有新的轉機，出現新的景象。「六和敬」的義理大家都知道，在此，我希望大家能於生活中實踐出來，從個人開始，至家庭、公司、朋友群組間，宣揚這個善念，以大眾願力，令社會回復安寧。

1. 身和同住：與人和諧共存，切莫因意見不同而出現肢體衝突，感到憤怒時，應靜一靜，想一想，須知有關行為或會令自己負上法律責任。
2. 口和無諍：溝通應以真誠為基礎，不能共識也沒關係，可以和而不同。特別是家人和朋友之間，彼此的關係是建立在「愛」之上，而非政見之上。莫以

相互批評挖苦為對話目的。

3. 意和同悅：不要將政見和立場的重要性放大，工作和生活中還有很多更重要的目標，大家本是志同道合的朋友和同事，應以和諧喜悅的心態共事。
4. 見和同解：應明白大家的處境因緣不同，看法可以大同，可以小異，大家可互相表達意見並彼此協調，尋找折衷共同點。
5. 利和同均：應考慮到自己的利益和他人的利益是息息相關的，人與人之間輔車相依，損了別人的利益，自己最終也同受損害。
6. 戒和同修：香港的法治和生活文化來之不易，大家應遵守生活中的共同規範，一旦破壞了，建立起來實在不易，每個香港人也必受影響。

分享「六和敬」的義理，是希望大家在當前情況下，能從容處理日常生活中面對的問題。希望社會重拾和平理性、尊重包容的初心，期望大家團結一心，以港人的整體福祉為依歸，讓香港——我們的家重現美善。

最後，祝福各位新的一年智慧長、菩提增、平安和樂，同時期望廣大佛弟子及信眾在新的一年，繼續與佛聯會並肩攜手，一起「眾善奉行」，福澤人間，廣施宏愛，同迎更美好的新天！

庚子年新春團拜暨第六十六屆董事顧問就職典禮

日期：佛曆二五六四（2020）年2月1日

【農曆正月初八】星期六

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・同寅團拜

◆ 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，誠邀本會同寅及會員出席共聚

香港六宗教 分享宗教信仰如何助人解決情緒的困擾

「香港六宗教思想交談會」於去年12月7日假黃大仙嗇色園舉行，以「宗教信仰如何助人解決情緒的困擾」為題，分享如何面對情緒困擾及找尋舒緩的方法。各宗教講者的分享重點如下：

佛教：香港佛教聯合會執行副會長衍空法師指出，連月來的社會衝突，港人不分年齡、政治立場均受到不同程度的情緒困擾。法師認為煩惱的產生根本在於「心」，若通過「找心」、「安心」和「淨心」可斷除煩惱。「找心」是認識和面對自己的心理狀態，然後安住他；「安心」是不要讓妄想雜念任意產生；「淨心」是通過對佛法的領悟，讓心回復清淨。

天主教：何家怡修女指出，了解

人的行為、背後動機及渴望源頭，有助提升對人的同理心，陪伴人走過困擾。

孔教：孔教學院高百鳴副院長分享修身養性、保持心靈自由、「存天理，致良知」、進入善的生命境界、身心同治，以及用儒家經典來滋養心靈，都是解決情緒困擾的方法。

基督教：道風山基督教叢林牧師劉文亮博士相信，今天的香港社會，人們需有「心理預備」面對信心危機，堅強自己的信與愛，無懼患難。

回教：中華回教博愛社楊興文教長指出，伊斯蘭信仰的道德核心給怨氣、怒氣及戾氣「三氣」對症下藥。「恕」是對待「怨」的最高境界，以恕



己之心恕人、平和的心對待怨。

道教：香港道教聯合會道教青年團宣道部樊惟證道長指出，最重要是以「清淨」的宗旨來面對不安的情緒。道門有「靜則生智」，身、心、神常清淨，智慧才會顯現，從而懂得管理情緒。

六宗教代表相信真正的和平與共融，在於人與人在生活中實踐博施濟眾的愛，這樣社會才能建立和平。☸



主題式佛寺探究新書 《香港佛寺之參訪與探究》資源套

香港佛教聯合會會屬小學校長會轄下的心靈教育推廣委員會（心推會）就「香港佛寺之參訪與探究計劃」曾推出教材試用版，現重新編成的《香港佛寺之參訪與探究》資源套正式出版，期望有助推動佛化教育的發展。

資源套有五個主題參學路線，讓教師引領學生探究佛教文化與香港社會的發展；欣賞寺院建築的傳承與創新；從高僧大德的生命故事中獲得啟發，於心田播種慈悲與智慧的種子。

資源套的新編工作獲得各道

場提供珍貴資料和相片，喜得方丈或負責人親自賜教，更得學者協助審訂；亦有善長助印千套，俾使與廣大學校結緣。

早前，資源套的發布在本會會屬小學聯校教師專業發展日進行，主禮嘉賓教育局首席助理秘書長（課程發展）陳碧華女士亦提及這資源套，認為它可配合全方位學習，她更鼓勵學界要好好運用。去年年底於凌雲寺舉行的聯校佛化德育教師培訓課程之體驗課，就是參考資源套的建議來進行。心推會將透過不同平台作推廣。☸



▲五個主題路線：三大古剎、十方叢林、唐式佛寺、市區道場、今日梵宇。



▲《香港佛寺之參訪與探究》資源套正式發布

►編輯委員會成員（右起）梁鳳燕顧問、黃鳳鳴副校長、潘雅詩主任、王少芬主任、李華勝老師。



香港佛教聯合會「中醫關愛大使」培訓課程(2020年)

參與義工服務

同修菩提智慧

踏入2020年，香港佛教聯合會將在首季舉辦「中醫關愛大使」義工培訓課程，讓有意加入成為本會中醫外展服務團隊的義工，接受培訓後與我們同行，到戶為行動不便的貧困病患長者給予關愛探訪及支援協助。「中醫關愛大使」在本會的外展「上門針灸」服務中將擔當重要的角色。2018年，本會曾為參與「醫·愛到家」服務的義工舉辦義工發展日，義工們在當天互相分享個人服務心得及待人接物的技巧，這些都令出席者獲益良多。曾有參與的義工分享：「每人都有生老病死，這是必經之階段，自己能



▲佛聯會以往在陳馬美玉紀念康樂營舉辦的「醫·愛到家」義工培訓活動

夠為他們服務，是自己的福氣。我們雖然沒有物質上的回報，但心靈上得到滿足。」義務工作所得到的回報是「福德資糧」，需要不斷積聚的。本會感謝義工的奉獻，日後會舉辦更多培訓活動，讓義工能夠越趨精進。

培訓目的

本會的「上門針灸」服務，每星期由外展中醫師上門一次，為貧困長期病患長者治療。為了增加服務的多元性及加強對長期病患長者的關懷，長者在完成「上門針灸」療程後，本會的「中醫關愛大使」會定期上門探訪及提供健康指導。關愛大使可以跟進長者完成療程後的需要，使社工可作出相應的轉介與協助。

培訓內容

本會將邀請社工、中醫師和體適能導師，作為課程的指導，讓義工了解整全健康 (Holistic Health) 的理念——要保持身體、心理及心靈健康，必須讓三者得到連繫。此外，課程還包括：認識中醫針灸的基本概念；正向的溝通技巧；家居照顧常識等。課程所學的內容，有助義工日後在服務工作上實踐，終身受用。☎



▲中醫師上門為長者進行免費針灸治療

「中醫關愛大使」培訓課程

- 日期：**2020年2月23日（星期日）、3月22日（星期日）兩天課堂 及5次實習探訪（另行通知）
時間：上午10時至下午4時（兩天課堂）
地點：香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營（新界大嶼山東涌翔東路22號）
名額：25位
費用：免費
對象：有志服務長者及加入本會「中醫關愛大使」行列人士（報名後本會將進行甄選）
截止日期：2020年2月8日
查詢：2574 9371 陳錦明先生

香港佛教聯合會「中醫關愛大使」培訓課程（2020年） 報名表格

本人對「中醫關愛大使」培訓課程感興趣，有意報名參加。

姓名：_____

電話：_____ 郵址：_____

請在適當的空格上✓：

☐ 學生 ☐ 家庭主婦 ☐ 退休人士 ☐ 在職人士 ☐ 待業人士 ☐ 其他 _____

義工經驗：_____（例如：照顧長者、社區服務等；有義工經驗優先）

請把填妥的表格電郵（kmchan@hkbuddhist.org）或傳真（2834 0789）至香港佛教聯合會服務及發展部



東普陀講寺 二戰時期成避難所

圖片提供：東普陀講寺

位處荃灣老圍村的東普陀講寺為港人熟悉。1933年，茂峰法師合十方之力創建東普陀講寺；在日軍攻陷九龍前後，它一度成為香港人避難的地方。

據說寺內住了清眾十餘人，寺旁的吉祥院住了女眾二十餘人，以及荃灣工廠工人避難而至的三十餘人。據《茂峰法師事略》記載，日軍攻佔香港初期，散兵四出，掠奪財物，強姦婦女，無所不至。同時，邊界鄉區出現不少土匪團隊，新界不少寺廟被搶劫，甚至威逼女尼供出藏金，稍有不遂，便以煤油淋身，將她們活活燒死，慘不忍聞。



▲東普陀講寺舊照

位處當時新界的東普陀講寺因此成為遠近鄉村婦女的避難之處。茂峰法師人稱慈悲王，乃將百餘位婦女，藏於女客堂之後座，外鎖重門，堆砌瓦石，裝作修葺的樣子，掩日軍耳目。茂峰法師曾在日治的台灣生活多年，獲日皇供養黃緞五衣一件；為保護市民，他將五衣懸掛胸前，日軍長官見到他，對他以禮相待，所以該寺不至過於被日軍騷擾。

不過，晚間之土匪侵擾則防不勝防。當時，附近有數幫土匪嘯聚，分別有百多人或甚至一二百人。他們誤聽流言，以為東普陀講寺內有姓鄧的富人藏了數箱銀幣，故一心想洗劫它。一日，土匪在村內搜得煤油兩罐，於是出動放火燒寺，目標是一個作臨時飯堂的大葵蓬（今時之禪堂）。土匪傾煤油於葵蓬下，放火焚燒，以為葵蓬一着火便會延及各寮房，然後藉以攻入。誰知，當時忽轉大東北風，火吹向西，葵蓬安然無恙。於是土匪又以衣服澆上煤油，點火後擲向葵蓬，也沒有點着火。大怒之下向寺內擲了兩枚手榴彈，第一枚落在大殿前天井中，炸了一個大洞（即今大銅香爐下）；第二枚擲入殿內，鐵片四飛，幸好無損殿內莊嚴。及至凌晨時分，土匪分途鳥獸散。幸好寺內人和物無損傷。



▲寺內的大葵蓬



▲茂峰法師

日治時期，日軍在不同層面上以直接恫嚇、鉗制等方式，穩定社會，安撫人心，還採用了「軟硬兼施」手法，迫使大眾認清現實情況。佛教界只好以蒼生為念，免民眾和寺廟受到騷擾，故在人身安全下，有限度、消極地與日軍合作。在淪陷時期，整個佛教界活動零星地進行，但民間的糧食、醫療問題嚴重，香港佛教團體曾於1944年在荃灣東普陀講寺設立「十方叢林」慈善醫療所，為貧苦大眾提供免費醫療，贈醫施藥，這些都是以慈悲精神完成使命。卍

松柏丹青展風華

為促進長者、家人及義工之間的溝通及共融，佛教沈馬瑞英護理安老院早前向社會福利署「老有所為活動計劃」申請撥款資助，於去年9月至12月舉辦了為期十二節的「松柏丹青展風華」水墨國畫興趣班，鼓勵院友發揮潛能，學習新知。

在十二節的活動裏，院方邀請了院友的家人及社區熱心人士來到，一起與院友參與。繪畫主題豐富，既有富於生活氣息的瓜果蔬菜、應節裝飾，也有妙趣橫生的花鳥蟲魚及鄉間風景。

參加者最初因甚少執筆而信心不足，但在導師及義工們的鼓勵和悉心協助下，認真學習調校顏色及運用不同的筆鋒勾勒出物象的輪廓、細節及毛糙部分。院友們細心描繪，充分體驗到水墨畫藝術之箇中魅力。當他們看到自己畫作逐漸構成時，均感到十分滿足。☺



▲院友在家人的協助下，大膽落筆，小心收筆。

院友作品

秋風



鮮蔬

好



秋菊

賢銀



秋蟹

程林



振文



五妹





最快樂的人

從前有一個國家，國王名叫察微。有一天他微服出巡，看見一個補鞋匠，就開玩笑地問他：「你說誰是全國最快樂的人？」

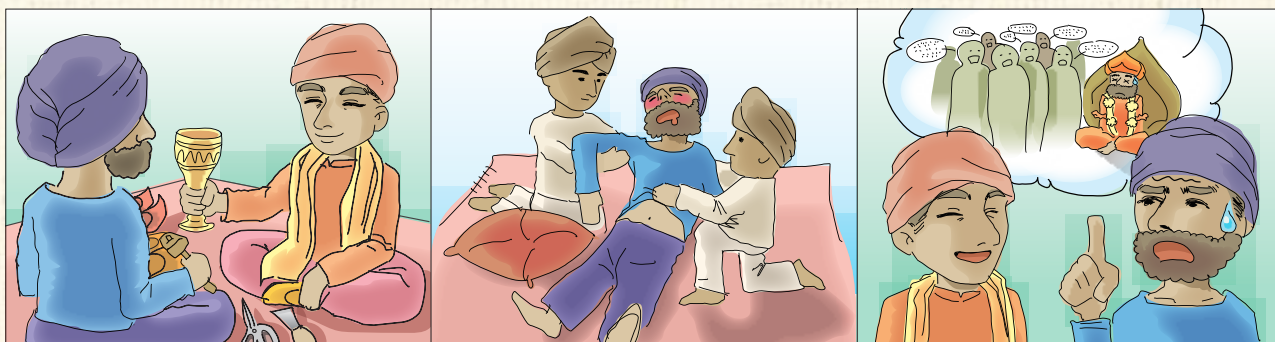
補鞋匠說：「國王是最快樂的人，百官侍奉，萬民供養，要什麼有什麼，想怎樣就怎樣。」

補鞋匠說完，察微王請補鞋匠喝紅酒，補鞋匠很快醉了。

察微王命人把他抬進皇宮，然後為他換上國王的衣服。補鞋匠醒了，大臣催促他上朝處理國事。他忙碌了一天，食不知味，腰酸背痛。夜晚皇后安排了樂師為他演奏音樂，他喝酒後，醉得不省人事。察微王命人為他換回原來的衣服，把他送回家。

過了幾天，察微王來到補鞋匠前面，補鞋匠說：「上次我醉了，夢見自己做國王，處理朝政，疲憊不堪。以前我說國王是最快樂的人，完全說錯了。」

察微王回到皇宮，將這些話告訴皇后和大臣，大家笑得前仰後翻。



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

在世俗人眼中，如能擁有榮華富貴、地位權力，就會得到快樂。在故事中，當補鞋匠真的做了國王後，滿足了欲望，就發覺欲樂是虛妄而不實的。滿足國王式「享樂」後，「不需要工作」的欲望出現了；因擺脫不了繁重的工作，痛苦又會再出現。故此，當人的欲望愈多，「苦」就會出現。

佛教中真正的快樂並不是從滿足物欲而來。貪、嗔、痴是煩惱及苦的源頭，要離苦得樂，可通過修行，如持戒、禪定、增長智慧，從斷貪、嗔、痴着手，滅除煩惱因，讓身心輕安和樂，這種快樂較欲樂來得更持久。

要達致真正的快樂，我們就需恆持修行，《瑜伽師地論》認為：在戒、定、慧的次第上按步精進，讓我們面對各種境遇如實地認識和對待、調服自心、放下自我與偏執、如實了知名利恩怨等境遇，即能生起厭患心，進而脫離一切惡業過患的污染，得到徹底的解脫，了脫煩惱與痛苦，達致涅槃靜寂真正的快樂。☸



佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學鑽禧校慶

傳情·傳承 Together We Shine

對 佛教黃鳳翎中學和佛教黃焯菴小學的校友、師生來說，去年11月29日是一個難忘的日子！上個世紀五十年代末，佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學蒙黃鳳翎居士慨捐鉅資得以創立，並於1959年9月1日正式開課。經過六十個寒暑，兩校秉承校訓「明智顯悲」致力培育學生，為社會栽培了大批棟樑。

香港佛教聯合會會長寬運大和尚、兩校校監演慈法師、本會兩位執行副會長衍空法師和何德心太平紳士、灣仔區總學校發展主任鄭潘佩琴女士、學校起動計劃委員黃光耀先生及陳慧慧基金代表何海基校友等主禮嘉賓和一眾嘉賓友好蒞臨，見證這場盛大隆重的鑽禧校慶典禮。佛教黃鳳翎中學的中樂團、佛教黃焯菴小學的歌詠團為嘉賓送上了精彩表演。慶典活動還包括兩校地標揭幕儀式。在1959年創建之A座天台上，「齊鳴金鼓賀鳳翎」馬賽克壁畫地標正式面世。另一邊廂，一眾嘉賓拉開「火箭炮」，為佛教黃焯菴小學地標「數碼星象館」揭幕。

寬運大和尚致辭時提到「尊敬有德者」，並且「恩則孝養父母，義則上下相憐」，同時代表會方衷心感謝一直支持兩校發展的社會賢達、家長及校友。演慈法師在致勉辭中，表揚佛教黃焯菴小學連續15年取得「綠色學校」及9年獲得香港環保卓越計劃界別獎。法師又嘉許佛教黃鳳翎中學近年香港中學文憑考試表現出眾，同學在2019年文憑考試獲最佳6科成績為36分；學校增值方面，核心4科及最佳5科增值得分均達9級，為全港得分最高5%的學校，表現為同區及相類收生學校之冠，其中8個科目為高增值水平，達全港首10%。

兩校跟隨時代的步伐，早已重視科技學習，利用各項資源大力發展STEM教育。佛教黃焯菴小學的「數碼星象館」讓學生在沉浸式學習環境下，從STEM及生活角度學習天文；而佛教黃鳳翎中學則設立STEM資源中心、虛擬實境中心，致力發展STEM教育。本會期望兩校師生再接再厲，共創輝煌雙甲子！



◀嘉賓手中的小盆栽，寓意莘莘學子在社會各界的關愛下茁壯成長。



◀佛教黃鳳翎中學中樂團陣容鼎盛，悅耳的絲竹之音繞樑三日。



◀佛教黃焯菴小學歌詠團載歌載舞，為鑽禧校慶送上祝福。



◀佛教黃焯菴小學「數碼星象館」開幕



◀佛教黃鳳翎中學獅藝隊為鑽禧校慶舞獅助興



◀佛教黃鳳翎中學為慶祝六十週年校慶而鋪的馬賽克壁畫

心中美食 —— 藜麥小米南瓜糕

資料由溫綺玲居士提供



轉眼又到新春，家家戶戶都會準備壓歲和賀年食品。每逢送寒迎春時，總會憶起母親所做的油角和煎堆。小小年紀的我會來湊熱鬧，幫忙用一個玻璃瓶，在炸好的花生上來回滾動；花生壓碎後，混入砂糖和椰絲。母親在一鍋滾油旁，一邊忙着翻動鍋中的油角，一邊口中喃喃有詞，盡是吉祥瑞語。

除了油角外，新年的糕點，也是筆者的摯愛。筆者今次介紹的藜麥小米南瓜糕，雖不是傳統的新年糕點，但取其不油膩之餘，既易做又健康，老少皆宜。

祝大家食過新年糕點，身體安康自在，諸願成就！☸

材料：

藜麥	50克
小米	50克
南瓜	300克
牛奶	300毫升
酵母粉	6克
糖	30克
麵粉	300克

**製作：**

1. 洗淨小米後，浸泡約3至4小時，瀝乾。
2. 南瓜削皮、去籽、切件，然後放於蒸盆內；鋪上小米和沖洗好的藜麥。水滾後，大火蒸約15至20分鐘至藜麥、小米熟透；全放進攪拌機內，加入牛奶，打成南瓜糊。
3. 南瓜糊倒在大糕盆內，待涼後加入酵母粉、糖；攪勻至酵母粉溶解，再加入麵粉，繼續攪拌至沒有麵粉粒；上蓋發酵至2倍大，倒出搓一會，排出麵團內的氣泡，置一旁備用。
4. 在糕盆內塗上油，倒入粉團，上蓋，再發酵10分鐘；大火蒸25分鐘，熄火；靜候5分鐘後才取出南瓜糕。

認識中藥

香港佛教聯合會 — 香港大學中醫臨床教研中心 註冊中醫 康宇辰

黃芩

黃芩的應用歷史悠久，早在《神農本草經》中已經有了對它的記載；又經後世諸醫家不斷總結，現今公認黃芩的主要功效包括清熱燥濕、瀉火解毒、涼血止血、除熱安胎等。歷史上很多名方中都有採用黃芩，如三黃瀉心湯、葛根芩連湯等。現代研究中發現黃芩煎劑在體外有非常廣的抗菌譜，對傷寒桿菌、痢疾桿菌、綠膿桿菌、百日咳桿菌、葡萄球菌、鏈球菌、肺炎雙球菌、腦膜炎雙球菌等均有抑制作用。所以黃芩也是現代中醫手中必不可少的利器之一。

**黃連**

民間有「啞巴吃黃連，有苦說不出」的講法。在中藥理論中，黃連的確是「苦寒藥」的代表。現代中醫學理論中普遍認為黃連是清熱燥濕、瀉火解毒的第一要藥，以此功效又延伸出黃連可以用於胃腸濕熱、瀉痢嘔吐，如著名的香連丸；用於熱盛火熾、高熱煩躁，如黃連解毒湯。現代科學研究發現黃連和黃芩一樣，有着廣泛的抗菌譜，對痢疾桿菌、傷寒桿菌，綠膿桿菌、大腸桿菌、白喉桿菌、結核桿菌、葡萄球菌、肺炎雙球菌等均有較顯著的抑制作用，其中對痢疾桿菌的抑制作用最強。☸





道：道源法師



衍：衍空法師

學佛群疑 (一)

香港佛教聯合會第21屆弘法使者繼去年4月舉行「學佛群疑」座談會，在去年9月份第二度舉辦「學佛群疑」座談會，恭請衍空法師、道源法師主講，回答信眾在學佛路上遇到的種種疑問。

問 在日常生活中，我們會對人或事有偏見，如何保持「空」的狀態？

衍 於生活中有偏見是合理的，如要遠離所有偏見，就要離一切見，凡所有見都是虛，凡所有角度皆是虛妄。佛教是有角度的，是建基於人的基本，是每個人都希望痛苦，如我們可以不用「開心」，也可以安樂過日子；相反，如果我們腳痛或有所牽掛，而痛楚不斷刺激我們，我們都會感到害怕或痛苦，所以「無痛苦」是人所追求，也是佛教的立場。於生活中，每個人有不同的見解或立場，難免會有所偏見，但對待不同立場的人，我們要諒解他們，明白他們為何會支持或反對，也要互相尊重、包容，不應互相仇視。以家為例，應建基於「愛」，不應因政見不同而反目成仇或否定對方，不要墮入只有「黑」與「白」，「對」與「錯」的思想方式，要明白世間很多事物都可以是「灰色」的。我們也要衡量自己的立場，不能太浮誇或失實。我們也要明白人有不同的立場是因為「因緣和合」的結果，要用「慈悲心」去諒解對方及自己。

道 心經說：「無智亦無得，以無所得故……心無罣礙。」即是諸法空相，不生不滅，這是「空」的境界。「空」的境界，又名「無分別智」——無分別的智慧，智慧的意思即是分別、決擇能力，能微細去觀察事物。如何做到「空」的境界呢？這不是指發呆，腦袋一片空白的狀態，而是從「空」裏變得不執着，生「妙有」，擴闊內心的自在。在應該生憎恨時，不憎恨；在應該生執着時，不執着。要從現實中觀察去尋找「真現實」，用佛法的知見去看待世間，會發現世間事物原來是「空」的，然後用更超然的角度去分辨事物，不會再執着或有偏見，可以「拿得起，放得低」所有責任。因為有足夠的智慧，可以看穿煩惱，認知煩惱的虛假，這就是「空」的境界。人為何會有偏見？偏見是因為我們「無知」——對未來的果報無知，所以我們要「聞」、「思」、「修」，而學到的「見解」，要「虛心」學習，不要執着，不要拿捏得太緊，要學

懂隨緣，心才可解脫。從「因果」的角度去審視自己的行為，能發現原來自己以為對的行為是傷害了別人，就可發現自己生了偏見。

問 如何使自己不打妄想？

道 打妄想，是因為我們的心散亂，有「貪」、「嗔」、「痴」的念頭作為妄想的內容。要是不打妄想，就要斷煩惱，成為「阿羅漢」，與法相應。以凡夫而言，煩惱熾盛，雖然斷不了妄想，但可以降服妄想，逐步降低妄想的影響力，乃至提高自身的專注力。其次，有散亂的造作，就有打妄想的作用力，故我們要戒散亂業。根據《佛學大辭典》，第一種，自性散亂，眼、耳、鼻、舌、身等前五識之自性馳逐外緣，不能靜定；第二種，外散亂、修善之時，心馳散於五欲之境而不靜寂也；第三種，內散亂、修定之時，心動散於諸塵，不生味着，退失靜定；第四種，相散亂，使他人信自己有德，詐作修善之相，而心退失；第五種，麤重散亂、修善法之時，生我我所之執及我慢等，為此邪執麤重之力故，而所修之善法不清淨；第六種，作意散亂、餘乘及餘定等依外教作意修習，無有證悟，卻生散亂。

衍 打妄想是因為我們心裏有「貪」、「嗔」、「痴」的種子，當環境改變時，這些種子有可能會發芽，令我們的心不能集中而打妄想。我們不能依靠眼、耳、鼻、舌、身來入定，因為外境、聲音會不斷改變，妨礙我們修習禪定。要從心出發，不要被環境所左右，要達到「心一境性」的境界。我們要找一個合適的「所緣」——專注的目標，例如唸「阿彌陀佛」，我們應由心裏唸，理解「阿彌陀佛」背後的意思，而對「阿彌陀佛」心存喜感及安樂，有一份熱誠和投入，不會太衝動或懶散；心裏有一份可持續的專注，有一種「欲罷不能」的感覺。☸

註：資料根據「學佛群疑」座談會整理

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001

(課稅年度捐款港幣\$100或以上,可憑本會收據申請扣稅)

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	張鑽英	\$300	黃文生合家	\$200	何振誠 杜潔華合家	\$100	莫玉梅	\$100
關中麟	\$2,500	傅惠璋 陳素英合家	\$300	黃建英	\$200	何澤邦 李麗嫦合家	\$100	許明月合家	\$100
甘洪鈞(已故) 程文珍	\$2,000	黃美娟	\$300	黃秋珠	\$200	吳昌	\$100	許細娥	\$100
甘鎮昌 甘鎮培		楊雀容	\$300	黃素華合家	\$200	吳桂英	\$100	郭佩玲	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	葉瑞林合家	\$300	黃連英合家	\$200	吳曼榕	\$100	郭貴合家	\$100
江振烽 江鑑權 江梓琳		劉月華合家	\$300	楊思凱合家	\$200	吳惠芳	\$100	陳安琪合家	\$100
江振昌 江梓喬 何宛殷	\$1,000	劉玉盈 黃志偉合家	\$300	楊詠堯	\$200	呂德政	\$100	陳自玉	\$100
歐陽小青		劉燕儀合家	\$300	萬汝田 鄧浩光	\$200	李肖蘭	\$100	陳惠芳	\$100
王美珍	\$500	潘美貞	\$300	鄧翔 鄧彪		李念勤	\$100	陳惠貞	\$100
王家欣	\$500	蔡金站 李麗紅合家	\$300	葉卿蒂	\$200	李炳鴻	\$100	陳潔冰合家	\$100
余仁勇 郭麗珍	\$500	鄭容合家	\$300	鄧熊 鄧富成	\$200	李修慧	\$100	曾群敏合家	\$100
李景華(已故)	\$500	蕭思莊(已故)	\$300	歐陽杏	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	馮卓餘	\$100
楊肖容(已故)		陳麗屏 蕭海成		潘婉媚	\$200	李瑞琮(已故)	\$100	黃玉卿	\$100
林妹	\$500	駱駢駒	\$300	蔡志誠	\$200	李慧賢合家	\$100	黃家聲(已故)	\$100
林惠英	\$500	謝易文 林思娜 謝浠林	\$300	蔡淑賢	\$200	李潔雲 李潔冰	\$100	黃啟雄	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		何貞畢	\$250	衛錦潤合家	\$200	汪麗兒	\$100	黃敏儀	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	CHOU BENJAMIN BANG YI	\$200	鄧笑玲	\$200	兔女阿妹(已故)	\$100	黃楊佩玉	\$100
林智健合家		WONG HON TO	\$200	鄧財夫婦(已故)	\$200	周美英	\$100	黃億年	\$100
孫妙珍	\$500	WONG SUI KWONG	\$200	鄧錦泉(已故) 鄧錦偉(已故)	\$200	周淑清	\$100	黃蕙芳	\$100
徐緯薇 徐羅葆	\$500	丁振勝	\$200	鄧潔蓮	\$200	周健忠合家	\$100	廖桂音合家	\$100
徐燕卿	\$500	方燦明(已故) 施麗容(已故)	\$200	鄭賢題合家	\$200	林少雲	\$100	趙錦添	\$100
許小洪合家	\$500	王庭湖	\$200	黎少薇	\$200	林浩浚 鄭芑山	\$100	劉佩芝	\$100
陳秀芬(已故)	\$500	余佩映	\$200	謝妹妹 童瑞珠	\$200	林康維 廖梅月		劉美麗	\$100
麥佩琮	\$500	吳麗影合家	\$200	謝英治合家 黃勝利合家	\$200	林萬琪	\$100	劉萍娟	\$100
麥國良合家	\$500	宏惠江	\$200	韓錦耀 歐羣娣合家	\$200	林鎮邦	\$100	潘永鋒	\$100
曾德明	\$500	李淑珍	\$200	關潔蓮 陳穎詩	\$200	施寶冷	\$100	蔡仲鸞	\$100
馮玉清合家	\$500	李湘君	\$200	龐應 周繼萍合家	\$200	唐嘉汶	\$100	蔡有琮	\$100
馮錦業	\$500	李慧嫻	\$200	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	徐景嫦	\$100	鄭金鳳	\$100
黃映卿	\$500	林少芳	\$200	蔡永大 黃麗冰		殷健忠	\$100	鄭家豪	\$100
葉小玲	\$500	林月琴	\$200	汪偉波合家	\$150	馬轉好	\$100	黎玉珍	\$100
蔡蘭芳	\$500	林雪冰	\$200	黃秋慧	\$150	張文贊	\$100	黎麗玲	\$100
鄭淑蘭合家	\$500	林瑞金	\$200	葉鈺輝 張笑琮	\$150	張秋忍	\$100	盧玉珍	\$100
盧玉燕	\$500	林蘇則英合家	\$200	葉耀榮(已故)		張美婉	\$100	盧齊	\$100
嚴士杰	\$500	泥玉梅合家 黃高峰合家	\$200	孫紹航	\$130	張瑞容 張家偉	\$100	謝玲思合家	\$100
呂小薇	\$400	姚本輝	\$200	LAM YAN	\$100	張穎翠	\$100	鍾啟皓	\$100
賴文華合家	\$400	施冰冷	\$200	LEE SZE HIN	\$100	曹雪芬	\$100	鍾展程(已故)	\$100
何美珍	\$300	張瑞娟合家	\$200	NGAN CHUK CHE	\$100	曹潔明	\$100	羅宏君(已故)	\$100
吳月意	\$300	戚蓮鳳	\$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	梁妹	\$100	羅維周	\$100
吳紹坤	\$300	梁麗冰	\$200	孔妙芳	\$100	梁美珠	\$100	關潔明	\$100
李玉才合家	\$300	許潔珍合家	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	梁淑清	\$100	蘇容福	\$100
周易君合家	\$300	陳佩玲	\$200	王慧卿	\$100	梁焯堯	\$100	顧維基合家	\$100
邱湧淮 邱洪濤	\$300	陳明合家	\$200	永新	\$100	梁愛治(已故)	\$100		
邱廣榮 傅秀梅	\$300	陳祖錫	\$200	朱素青	\$100	梁漢泉合家	\$100		
柏世榮	\$300	麥紫葵合家	\$200	行怡	\$100	梁麗蓮	\$100		
袁荷鳳合家	\$300	程紅英合家	\$200	何秀容	\$100	眾無名氏	\$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	講者	地點	主辦單位
從「遍行心所」認識心的運作	2月4日 2月11日	19:00-21:00	李少慧	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G室	淨蒼 電話:2476 7730

報名

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
禮供諸天法會(祈福)	2月2日	10:00-13:00		九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話:2764 5678
新春祈福禮供三寶諸天	2月2日	09:00-11:30		香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話:2572 2437
庚子年新春祈福 供諸天法會	2月2日	09:30		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:2338 9939
新春團拜、供天法會	2月2日	09:30-13:00		新界清水灣龍蝦灣路8號 大雄寶殿	湛山寺 電話:2719 6424
供天(祈福)	2月8日	09:30		新界大圍新田村一號A	慈航淨院 電話:9226 7929
西方寺庚子(2020)年新春祈福 禮供三寶大供天吉祥消災延壽法會	2月8日	01:00-06:00		新界荃灣老圍村三疊潭 西方寺	香港菩提學會 電話:2577 2298
新春祈福供佛齋天	2月9日	09:00-12:30		新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
祈福慧齋供寶諸天吉祥法會	2月9日	09:30-15:00		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
禪七法會	2月15至22日			新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話:2985 5248
供天	2月19日	08:30-12:00		新界荃灣荃錦公路10咪 下花山村	西竺林禪寺 電話:2492 9482
十日內觀靜坐入門課程	3月4日至15日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話:2671 7031

報名

*因版面有限,欲知更多活動訊息,可瀏覽本會網頁 www.hkbuddhist.org/activity

《香港佛教》一月號現已出版!

宗教領袖的祝福

今年是佛曆二五六四年,農曆歲次庚子,十二生肖屬「鼠」。鼠為生肖之首,靈巧機智,故被視為機警應變,善處逆境。《佛說譬喻經》中亦有以黑白二鼠代表白天和黑夜時間,提醒我們晝夜時間隨時不停地吞噬着生命的日子,我們要留意生命的無常,活好當下,惜福感恩。新年伊始,本刊訪問了香港六大宗教領袖,帶來他們傳達給港人的祝福和勉勵。

繼程法師—— 改變觀念 快樂自在

1955年,繼程法師出生於馬來西亞,22歲出家。法師書畫作品自成一格,擅於「以藝說禪」。法師回顧自己的過去,人生一帆風順,從來沒有遇過困難,也沒有遇過挑戰。法師分享如何調整自己的心,懂得反思,才能看破,遠離痛苦,自己的道路就會更寬闊,人生更幸福。只有禪心如水澄明,頓悟宇宙萬物,懂得放下,就能快活自在了。



《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 CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05363
---	--	-----------------------------



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

善念相續
慧燈廣傳
百福並臻



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

敬賀

5/19