



香港佛教聯合會 佛曆二五六年(庚子年)佛誕祝福辭

各位朋友：

我首先祝福大家佛誕吉祥！願大眾身體安康，家庭和合！

今年的佛誕節，香港市民面對着一個非常特殊的社會環境，在過去一年，受中美貿易戰、社會運動和新型冠狀病毒疫情影響，社會不寧，人心受到嚴重困擾。藉着這個佛光普照、恩澤人天的日子，我希望大眾以佛法洗滌內心，去除困境帶來的恐懼，以智慧解決困難。

在困境中，我們有時會感到無奈和無助。我希望大家知道，世間萬事萬物都是無常的，不是永恆存在、永遠不變的，現在大家所遭受的都必將過去，我們要好好準備自己，迎接美好的新景象。



香港佛教聯合會會長 釋寬運

在困境中，我們有時也會感到恐懼。我希望大家知道，恐懼只是我們內心生起的一種感受，我們要以正知、正見面對它，以智慧消除它。我們知道，因緣決定果報，我們時刻要留意自己種甚麼因，結甚麼緣，只有從因緣着手，才可以決定結果。

在困境中，我們也可能遭遇貧困和缺乏。我希望大家知道，布施將可獲無量福報，分享我們僅有的物質，做我們能做的事去幫助他人，關懷身邊的人，安慰他們，保護他們，我們將很快從貧乏中解困。

在困境中，我們還可能充滿怨恨和任性。我希望大家知道，因果從來不虛，行善可得善報，作惡必有惡報。我們所作的每一件壞事，惡業將隨我們終身，讓我們內疚和不安。當你以為不報時，只可能是時間未到。

在困境中，我們喜見社會上有不少逆境菩薩。大眾恐懼時，他們會出來安慰大眾；大眾不安時，他們會出來保護大眾；物資貧乏，他們會先想到別人的需要。那些醫務人員、清潔從業員、義工朋友、救人執法的紀律部人員，還有謹守在照顧市民衣食住行的朋友們，他們都是菩薩。我們應該感恩這些菩薩，以感恩心給他們力量。

佛誕，沒有春節爆竹聲帶來的熱鬧，也沒有聖誕節收取禮物的歡呼，它是一個自省內心、反思自我的節日。我衷心為大家送上祝福，祝願大家心靈潔淨、無罣無礙、平安快樂、六時吉祥！

佛誕節吉祥大會 同沐佛恩 洗滌心靈

佛

誕是佛教界最重要的節日之一，佛教界每年都會舉辦大型的慶祝活動；而香港佛教聯合會歷年亦透過多元化活動與市民分享佛法，同沐佛恩。踏入2020年，香港佛教聯合會成立75週年，全年活動以「眾善奉行75載」主題貫穿，向廣大市民傳遞佛法的慈悲與智慧。

佛誕節將至，因應今年新型冠狀病毒疫情，本會取消了在香港體育館舉辦的各項慶祝活動，並以一系列線上活動，包括浴佛大典及佛學講座作為慶祝佛誕的重點活動。屆時本會將與佛門網及各大道場的社交媒體聯合直播。活動包括：

浴佛大典

浴佛的典故，緣起於佛陀誕生時，龍天以甘露沐浴佛身。後世於佛誕日舉辦浴佛活動，一方面表達對佛陀的敬仰；另一方面，祈求六時吉祥，並藉儀式反省自身，洗滌心中污垢和煩惱，使內心得以清靜和安寧。本年度佛誕浴佛大典將在農曆四月初八（4月30日）下午三時於網上直播，希望大家留意本會的Facebook，同步共修。

線上佛學講座

每年「佛誕節吉祥大會」舉辦的佛學講座，由大德法師及善知識分享佛法，傳遞佛陀的智慧與慈悲。今年，本會首次一連三日於網上直播五場佛學講座，希望大家留在家中也能度過一個有意義的佛誕。

講座（一）：覺者的啟示

佛誕沒有春節的爆竹和鑼鼓帶來的聲聲熱鬧，也沒有聖誕節收到禮品的歡呼與興奮，明白佛誕的意義才能過一個有意義的佛誕節。佛陀的誕生為眾生的生命帶來無窮的智慧與啟示。講者將與聽眾分享重要的佛教智慧及如何應用在生活上。

日期：4月30日 下午5:00-6:30

講者：寬運法師、楊勳居士、衍空法師（兼主持）

講座（二）：修行的力量

淨因法師將與我們開示日常生活中各種修行方法、心態及法益，講述自修和共修的分別。著名科學家潘宗光教授將以親身經歷分享自己的修行經驗和感受。

日期：5月1日 上午10:00-11:30

主持：李浩林先生 講者：淨因法師、潘宗光教授

講座（三）：因果看時事

講者以佛教因果觀論社會問題，如近月的社會事件、新型冠狀病毒疫情等等，分享如何以正念面對社會問題，調節好心態。

日期：5月1日 下午2:30-4:00

主持：倪啟瑞居士 講者：演慈法師、李焯芬教授

講座（四）：「疫」來順受

面對新型冠狀病毒，很多人產生不同的情緒，有人驚恐感染危疾、有人搶購物資、有人擔憂失業、生活困難等等。講者將分享佛法中的療法，可以應用於生活上，順應疫境，安住身心。

日期：5月2日 上午10:00-11:30

主持：溫綺玲居士 講者：法忍法師、陳家寶醫生

講座（五）：心無罣礙

隨着時代進步，生活節奏急劇，生活壓力迫人，人際關係疏離。講者將分享如何在這世代讓心靈有喘息的空間，為大家探索心靈良方，做到心無罣礙。

日期：5月2日 下午2:30-4:00

主持：吳志軒居士 講者：僧徹法師、高錫年醫生

歡迎大家就講座主題提出問題，每場講座主講法師及嘉賓將抽出問題親自回應。如問題被抽中，提問者將獲贈法師加持限量版紀念品乙份。提交講座問題方法及活動詳情請瀏覽本會網頁及Facebook專頁。☎





庚子(2020)年清明思親法會圓滿 思親報恩 冥陽兩利

香港佛教聯合會清明思親法會是佛教界連續舉辦年期最長的佛教盛事，歷時五十六年，從未中斷。它既是佛教界的盛會，也是佛教徒一年一度的家庭盛會。法會恭請諸山大德禮懺誦經七永日，善信藉法會為往生親友附薦超度，表達思念，或為健在尊親祈福延壽，冥陽兩利。

庚子年清明思親法會已於4月1日至7日圓滿舉行，惟受到新型冠狀病毒疫情影響，是年法會推行了不少防疫措施，包括不開放予公眾進場誦經和拜祭。然而，政府於3月27日頒布《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（3月29日凌晨零時起生效，為期十四天），儀式只能不多於四個人進行。經會長寬運大和尚及本會董事商議後，清明法會進一步作出相應安排，包括如下措施：

七大壇場同步開壇誦經

原集中於香港佛教聯合會文化中心的七大壇場，改為於不同地點同步舉行，包括：將大壇設在香港佛教聯合會文化中心及荃灣西方寺；大悲壇設於大嶼山寶蓮禪寺；藥師壇設於元朗香港普門寺；密宗壇設於銅鑼灣瑪嘉烈（香港）佛學會、法華壇設於大埔大光園；報恩壇設於沙田慈航淨院；淨土壇設於東涌羅漢寺內。雖然各壇分佈在不同道場啟建，但各壇設香港佛教聯合會清明思親法會統一總牌位，並宣讀統一功德文疏，十方戒德諸師如法於壇內誦經七永日，每日將功德迴向香港佛教聯合會文化中心的所有各類牌位、文榜。祈求冥陽兩利，世界和平，人民安樂。

寬運大和尚於4月1日舉行的開幕典禮中致辭表示，今年啟壇儀式非常特別，是香港佛教聯合會自1964年首次舉辦以來，一個最特殊的啟壇儀式，然而，市民大眾慎終追遠，護持佛教善業的精神，功德無量。

信眾在家修行 迴向功德

清明節期間，孝子賢孫最關心的莫過於能否在場為先人誦經致祭。然而，面對疫情，不少善信今年未能親臨法會拜祭。對此，寬運大和尚於啟壇當日開示：「因受疫情影響，今年大家不能到場誦經致祭，我希望大家理解和支持，大眾的功德絲毫沒有變！因為大家的功德在於紀念先親，在於祝福親友，在於廣行布施，在於支持佛教善業。」寬運大和尚並呼籲大眾盡可能留在家中，在家修行，還要經常打電話關心長者或在外子女，為他們送上祝福和關懷。

其實，清明節的意義在於冥陽兩利，先人得益安樂的同時，在世人也應平安喜樂，只要我們對先人抱持尊敬的心，在家為往生親友誦經，同樣可將功德迴向予先人。為方便信眾在家修持，本會今年亦首次以影片記錄法會，法師誦經、禮懺、迴向等片段完整拍攝下來，並透過本會Facebook專頁與公眾分享，讓大家可在家跟隨法師誦念經文，祈願祖先早日得生淨土，造福祖先。☸



▲本會會長寬運大和尚主持清明法會啟壇儀式



▲清明法會會場設附薦及延生牌位



▲法師每天於會場大壇禮拜《梁皇寶懺》





蒼海桑田，消失的十方大佛寺

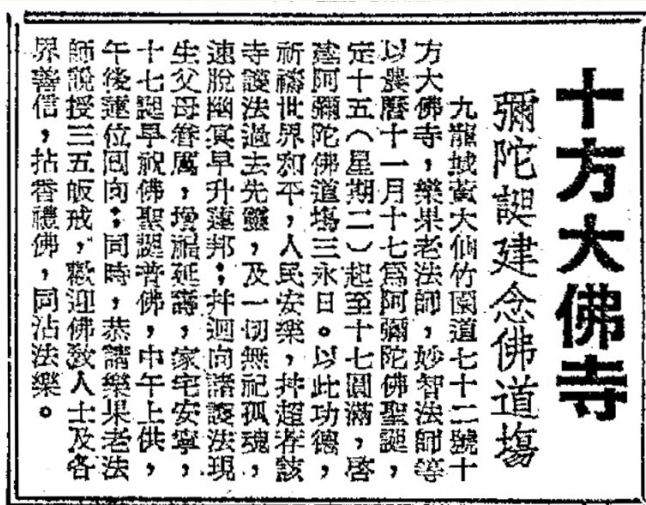
說起大佛寺，熟悉內地佛教的人士會想起北京大佛寺、浙江新昌大佛寺、甘肅張掖大佛寺和最接近香港的廣州大佛寺。香港老一輩市民也會想到早年位於九龍黃大仙竹園道72號（狗虱墾村木屋區附近）的十方大佛寺。它是早年黃大仙區志蓮淨苑外，另一個佛教道場，不過面積卻較小，總建築物佔地一萬多平方呎。

十方大佛寺前稱覺世佛學會，座落在現今鳳德公園旁邊的黃大仙消防局現址。說起十方大佛寺，就不得不說香港東北三老之一的樂果法師。法師於1949年移居香港，參與興辦華南學佛院並任講師。教學之外，法師亦駐錫覺世佛學會弘法。1954年，法師將覺世佛學會更名為十方大佛寺。其後長老又在九龍設立聞性精舍。1960年，十方大佛寺交由倓虛老法師法脈弟子妙智法師任住持。樂果老法師一直駐錫聞性精舍至1979年2月5日示寂。

妙智法師原籍江蘇，跟隨倓虛法師二十多年，而倓虛老法師和樂果老法師同是華南學佛院的創辦人和導師，因此關係，妙智法師和樂果法師結緣。妙智法師為香港佛教聯合會第十一屆董事會董事。法師接任之時，適逢政府計劃收回十方大佛寺一帶的木屋土地作發展。妙智法師為此四處奔走說項，希望政府能保留十方大佛寺原址。

1963年11月15日，妙智法師在佛聯會董事會議中提出，十方大佛寺因政府的發展計劃而面對土地被收回的困境。經法師多方說項及得到華民政務司協助，政府終於覆函有收回成命之意，並要求十方大佛寺提出「備價購地條件」。法師希望佛聯會向政府遊說和支持。其時，華民政務司署也正向佛聯會徵詢意見，因此董事會決定支持妙智法師以有限公司名義向政府領購該寺原址一萬零五百平方呎之地段。

十方大佛寺其後得以保留原址，而妙智法師於1971年移居美國。上世紀七十年代末，政府進一步規劃發展「新九龍內地段第6318號之餘段」。80年代起，十方大佛寺附近山坡開始進行爆破、採礦及平整工程。十方大佛寺終於在1986年被清拆，寺內供奉的釋迦牟尼像移奉大嶼山鹿湖延慶寺（該寺於1966年由妙智法師創建）。



▲1962年12月8日，《華僑日報》刊登十方大佛寺的消息。

「疫」境菩薩心 團結抗疫 善心相傳

新型冠狀病毒疫情爆發至今已逾百日，搜購口罩、酒精搓手液等物資仍然是世界各地關注的事情。全球物資短缺下，市民曾一度被籠罩在人人自保的氛圍中，逐漸地愈來愈多市民留意到弱勢社群及前線人員的困難與壓力，團結和守望相助的聲音開始圍繞社區。不少善心人、企業、機構紛紛自發派發物資予有需要人士，為他們送上關愛。佛經云：「布施惠人，愛敬仁和，利人饒益，等勸財共，以是四恩，普濟一切。」無私的舉動，同舟共濟的精神，不僅為社會散發出正能量，也顯出「疫」境下的菩薩心。

善心布施 無私助人

疫情期間，香港佛教聯合會收到不同機構或團體、法師、居士及無名善長等所捐贈的口罩和酒精消毒液。他們希望透過本會將物資轉贈到有需要的群體，使無助的人得以安心。其中一位居士捐出的口罩已於上月份由本會佛教傳黃合長者鄰舍中心「醫護口罩到戶派贈長者關懷行動」贈予100名獨居長者。

該中心主任陳姑娘表示，疫情爆發後，中心曾透過電話慰問長者，提示他們做好個人防疫措施、注意衛生，以及安撫他們不安的情緒。她感慨說：「許多獨居長者都有經濟困難，難以用市面昂貴的價格購買口罩，只能無奈地同一個口罩用上數天，甚至清洗舊口罩重用。」因此，該中心的職員在派發口罩時亦特別附上簡單的單張，



▲佛教傳黃合長者鄰舍中心「醫護口罩到戶派贈長者關懷行動」

向長者傳遞正確的防疫訊息。陳姑娘非常感恩善長的慷慨捐贈，以解長者燃眉之急；另一方面，她熱切希望會有更多善心人捐出物資至服務團體，幫助更多群體在非常時期度過難關。

此外，亦有一些居士聯絡本會，希望轉贈防疫物資予長者；甚至有身處外國的善長，將僅購得的數盒口罩郵寄至本會，望本會派予獨居老人。大家無私布施之行，如同為別人點燃了一盞燈，帶來無以量度的溫暖。正如佛教所說，布施不需等待因緣去實踐，簡單如一句勉勵說話也能為身邊人帶來幫助。



▲長者收到送贈的口罩，喜上眉梢。

從心出發 傳遞正能量

佛聯會每年啟建的「清明思親法會」都需要大量的義工幫忙處理海量的附薦、延生登記。今年法會雖因應疫情關係改為郵寄登記，但仍需義工幫忙處理後續的工作。面對病毒，恐懼憂慮可謂人之常情，人人盡量避免外出，但仍有無私的義工來到本會幫忙，例如多年來熱心參與本會義工服務的娟姐。她表示，身邊的確有義工朋友擔心疫情，未能如往年來參與清明法會的義務工作。不過她明白每人的身體狀況不同，必須量力而為。她說：「我們有能力便多進一步，多傳遞正能量。」娟姐近來常在家誦經，希望迴向疫情早日止息，並為各地人們送上祝福。善心是對治疫情最好的良藥，作為佛教徒，我們都可按照自身的能力，透過不同的布施或網上共修為社會帶來改變。☸



▲義工娟姐



佛陀降魔記

古印度有一位太子名叫悉達多，他深感人間充滿生老病死的苦惱，為求解脫之道，離開了王宮。他經歷了6年的苦行，仍未能助他徹底覺悟；於是他放棄苦行，來到了菩提樹下，發下誓願：「不成正覺，不起此座！」他就這樣在樹下進入了很深的禪定。

太子的威光映照到魔王宮殿，魔王波旬心驚膽顫，害怕太子圓佛道，於是派了三個妖冶美麗的魔女去迷惑太子。魔女來到太子跟前，扭動窈窕的身子，露出嫵媚的笑容，挑逗太子。太子毫不動念，閉目靜坐，穩如泰山，三個魔女自慚形穢，狼狽遁逃。

經過49天的修行，太子在禪定中清晰和專注地對生命進行探索和觀察。十二月初八，太子35歲，證得至高無上的覺悟。他明白了世事的因果關係，找到滅除痛苦的方法。他歡呼地說：「太奇妙了，大地眾生都有成佛的智慧，只因有太多妄想和執着，而不能證得。」

太子成為「覺者」，世人尊稱他為「釋迦牟尼佛」，意思是出身釋迦族的覺悟者。

摘自緣起生命教育高小佛學輔助教材《正覺的道路》小四



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

二千五百多年前，佛陀的誕生為世間帶來佛法，為迷失的眾生找到解脫之道。一年一度佛誕將至，依據傳統，我們會舉行「浴佛法會」；透過「浴佛」讓世人反思生命，滌除障業，修習福慧。有如「浴佛偈」云：「五濁眾生令離垢。」人心得到淨化，社會就會安定美好，對眾生有莫大裨益。

藉上述佛陀降魔的故事，讓我們憶念佛陀的教導。人被煩惱所困，感到迷失，往往是由於過多的欲望所引起，所以佛教教導我們要「少欲知足」。正如《四十二章經》中說：「人從愛欲生憂，從憂生畏。」這句話道出了人生憂慮及恐懼的根本原因：生活中的一切煩惱、挫折，莫不從「愛欲」而來；「愛欲」愈重，則煩惱愈盛，心靈受傷害的可能性就愈大。如果我們懂得約束欲望、遠離放逸，自然會身心康泰，自在安樂，所謂「無所貪欲，何憂何懼？」

佛教教導我們要「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。「戒」約束了身、口、意三業，使人遠離惡行，就如佛陀沒有對魔女起邪念，不受引誘。「定」是心念的集中專注，有助提升覺醒。禪修能摒除雜念，使內心寂靜，智慧自然而生。有了智慧，我們就能得以明辨善惡，擇善而行。《佛遺教經》說：「多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。」是故，我們要學會知足，對既得之物，不嫌其少或生悔恨。佛教認為人生最大的快樂是珍惜所有，能夠知足，不忮不求，就是至上的幸福。☸

疫情是一堂生命教育課

大 為新型冠狀病毒疫情，今年學校的寒假比暑假更漫長！雖然現時未有確定的復課日期，但香港佛教聯合會屬校已做好周全的準備，應付學生復課前後的需要。

香港佛教聯合會會屬中學校長會主席、佛教孔仙洲紀念中學莫仲輝校長表示，停課期間老師們孜孜不倦地嘗試各種網上學習資源，大部分同學都能跟上「停課不停學」的節奏。復課前，學校有很多工作要準備。三月開始，老師不但為中六學生準備准考證、口罩、遙距模擬試，更要為文憑試監考，因大部分會屬中學都要作公開試試場。各校為復課作準備：校務處同事奔波於採購防疫物資；工友忙碌着清潔校園；老師準備復課後的教學進度及綢繆學生復課後的適應輔導。莫校長認為，疫情看似令校園停頓，但其實它亦是一堂生命教育課，提醒大家要有慈悲心和感恩心；督促大家要安忍精進，努力克服逆境。



▲佛教孔仙洲紀念中學的工友清潔校園



▲佛教林金殿紀念小學老師視像教學

本會會屬小學校長會主席、佛教林金殿紀念小學吳永雄校長說，該校成立了「學校停課特別行政小組」，早於停課首日，學校老師已進行特別會議；之後每周定期開視像會議，適時制定、檢視及優化停課政策。該校班主任每兩星期一次致電學生及家長，了解學生的健康及自學情況；推出「層遞式網上學習」計劃，包括推薦網上自學平台；編製各科目網上教材及相關練習，再透過手機程式發放；檢視學生自學進度，以及透過校本影片、視像教學和對話，協助學生克服學習上的困難。為減輕學生壓力，學校已取消下學期測驗，讓老師專注於精教停課期間的進度，為期終考試作好準備。

本會會屬幼稚園校長會主席、佛教慈光幼稚園蔡文娟校長透露，各會屬幼稚園為學生及家長提供「停課不停學」的教學及關懷配套；以網站或手機程式發放校方最新訊息、校本課業和主題教學短片；定期致電家長和學生表達關懷，向家長推介網上學習資訊；定期發放勞作包、益智教具和防疫物品給學生。



▲佛教慈光幼稚園教師製作教材，讓學生能夠「在家也上學」。



▲佛教曾果成中英文幼稚園停課期間向到校學生派發口罩

會屬幼稚園亦已安排好復課後的防疫措施，包括為學生量體溫、要求學生配戴口罩、預備充足的防疫物資、加強校園清潔。駐校社工會為家長提供「關愛慰問」，疏導家長和幼兒復課後可能出現的適應問題。教學方面，校方安排適應周，逐漸加長上課時間至正常，並採取小組形式授課，暫停集體活動。學校鼓勵學生分享「在家也上學」的生活點滴，從而教導他們樂觀面對困難和珍惜身邊所有。☺

心中美食 —— 亂燉

資料由溫綺玲居士提供



家中大老爺之前很饞嘴，喜歡四處找尋美食，至今仍對位於跑馬地一家已結業的韓國菜館的「亂燉」，念念不忘。

該店菜單中沒有「亂燉」，一次老闆娘知道我們的口味，特別為我們煮這道菜。她還細心烘焙幾片油鹽紫菜，讓我們捲包熱騰騰、又黏又糯的韓國米飯來吃，美味又健康！

每次去這菜館，我們只需揚聲「亂燉」加紫菜包飯，不一會便可上桌。可惜，自從該菜館結業後，再也找不到哪一家會提供這兩款愛心菜了。筆者唯有在家中自行烹調，加入自己的口味，以慰藉饞嘴的大老爺。☞

做法：

1. 浸軟冬菇；榨菜洗淨切絲；捲心菜、小甘筍、馬鈴薯、雲耳、小番茄洗淨切件。
2. 鍋中熱油，爆香薑片，略炒冬菇；加入捲心菜、小甘筍、馬鈴薯、雲耳、小番茄炒勻；再加水煲至靚；最後加調味料便成。

材料：

捲心菜	約200克
小甘筍	1條
馬鈴薯	1個
雲耳	40克
小番茄	2個
冬菇	數朵 (可按喜好選用)
榨菜	少許 (可按喜好選用)
薑	3片
油	少許
水	4杯

調味料：

鹽	適量
---	----

中醫信箱

香港佛教聯合會 — 香港大學中醫診所暨教研中心(黃大仙區) 註冊中醫師 區培英

問**健脾祛濕四寶是指什麼藥材？****答**

「人在河邊走，哪有不濕鞋！」我們居於嶺南濕地，濕的不只是鞋，還有我們的身體！當人體濕盛，濕邪困遏清陽，清陽不升，就會頭身困重。濕邪侵入關節，氣血不暢，關節疼痛，屈伸不利。濕邪為患，易出現分泌物和排洩物穢濁不清，如濕濁在上，則面垢、眼屎多；濕濁下注，則小便渾濁、婦女白帶過多；濕滯大腸，則大便溏瀉；濕邪浸淫肌膚，則會有濕疹等。由此可見，濕邪致病繁多。港人在日常生活中非常注重祛濕，但是要想取得良好的祛濕效果，應該同時兼顧健脾。

中醫理論認為脾臟喜燥惡濕，主運化，作用是運化水谷精微。若脾臟虛弱，運化失常，水谷不化精微，濕濁內生，就會造成人體濕氣內盛；濕盛又會困於脾，影響脾臟的運化功能，造成脾虛。脾虛導致濕盛，濕盛又會導致脾臟更虛，兩者相互影響，互為因果。因此，要打破這個惡性循環，必須同時兼顧祛濕和健脾。我們可以在湯水中加入白朮、薏苡仁、茯苓、白扁豆這四種既常見又具祛濕、健脾作用的藥材，以達到濕祛脾健的效果。

由於每個人體質不同，若有疑問可向中醫師諮詢。☞



◀白朮



◀薏苡仁



◀茯苓



◀白扁豆

音聲佛事共修和樂

東蓮覺苑今年1月舉行「欣求和樂」共修，以「音聲佛事：鳴法鼓・散妙花・舉梵唄・念佛名」，讓大家身心得以安住。恭請衍空法師主講，開啟禪音悲門的和樂清淨。法師開示對社會大眾的和樂竅門，盼香港成為和樂淨土。



在娑婆世界，快樂不是沒可能，但是要具足快樂的條件。和諧的唱頌亦是可能，但要建基於大眾音聲的和諧、樂器的和諧、發心的和諧。同樣，社會和諧的氣氛亦是可能，那就是建基於社會大眾的和諧、大眾的誠意和互相尊重。修學佛法有利於安頓人心，明白互為因緣，建立和諧的氣氛。

在過去大半年，香港經歷了社會動盪，在欠缺和諧的社會環境下，大部分香港人難免內心矛盾、抑鬱、憤怒、無奈和痛苦。有數據指出約30%的香港人有抑鬱症狀。在不開心的環境，感覺不開心是合理的，這就是「此有故彼有」的因緣法則。

離苦求樂是眾生的本能，沒有人喜歡苦，每個人都希望幸福快樂。我們可以得到幸福快樂，但要條件具足，才能快樂，這就不容易了。因為每個人都有私心，以自身利益為優先，大家都在互相鬥爭，建立仇恨，破壞互信、溝通和諒解。如汽車的零件不和合，車便會壞；家庭不和合，便會散；社會不和諧，大家難以安居樂業；大家心中有矛盾、仇恨，那又如何得到和諧安心？出家人以「六和敬」作為共住的規約：「身和同住、口和無諍、意和同悅、見和同解、利和同均、戒和同修」，其中的關鍵就是「和」，即每個人必須捨棄自己的私心、成見，做到清淨平等、無分別心、有福共享、有難同當。

另外，我們要知道心的重要。《法句經》曰：「諸法意先導，意主意造作。」意思是人若以邪惡之心去說話和行事，痛苦將跟隨着他。做了惡事，就要承受果報；相反，人若以清淨之心去說話和行事，快樂將跟隨着他，如影隨形。若我們希望未來有幸福，就要先處理好自己的心念，俗語所講的「念頭」。「念頭」改變了，行為自然改變，結果亦隨之改變。令「念頭」改變是可行的，例如我們欣求（希望）身體健康、欣求（希望）社會和諧。所以這一次講座的名稱「欣求和樂」，就是希望和諧快樂。先要有欣求和希望的心，慢慢才有和諧快樂的結果。當我們的心能如法思維或理解世間，我們的心就能和眾生和諧地打成一片；相反，當我們不能如法思維，就有貪、瞋、癡帶來的苦報。

要和諧，就要由心開始，欣求佛法，欣求和樂。一家人不應因政見不同而反目成仇。菩提心是佛教說的欣求，由發心開始，令自己有向上的心態和動力，希望眾生離苦，希望自己踏上菩提之路，培養福德和智慧。有「想」才能成真，所以我們要欣求和樂。如果我們能明白佛法的緣起、佛法的道理，得到佛法的正見，是一件美好的事。除了自己可以欣求和樂，也可欣求家人和樂。一切的和諧，都是由心開始。☸

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(2月1日-2月29日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
鄭淑儀	\$5,000	何美珍	\$250	李宜東	\$100
關中理	\$2,500	方燦明(已故) 施麗容(已故)	\$200	李修慧	\$100
關中麟	\$2,500	王勉麗	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100
何志信	\$2,000	何勵強合家	\$200	李慧賢合家	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	吳順貞(已故)	\$200	李慰懷	\$100
林瑩玉 林寶明 羅碧梅	\$1,000	張安祥 張政祥	\$200	林浩浚 鄭芑山 林康維	\$100
盧惠芳	\$1,000	張秀瑛	\$200	廖梅月	\$100
LEUNG PING KWAN	\$600	眾無名氏	\$200	施冰冷	\$100
LI HON MING	\$500	陳素玲 王國營合家	\$200	胡仲邦	\$100
司徒瑞奎	\$500	陳培祥	\$200	倪希文	\$100
何玉清 古慧儀	\$500	陳麗雯	\$200	殷健忠	\$100
吳宜澄	\$500	黃秋珠	\$200	張秋忍	\$100
胡啟宏	\$500	蔡承鋼 何玲玲 蔡燕妮	\$200	張啟文	\$100
戚志強 梁影	\$500	蔡怡東	\$200	張進能	\$100
麥佩琮	\$500	賴文華合家	\$200	梁妹	\$100
劉幹臣	\$500	羅健峰	\$200	郭佩玲	\$100
蕭思莊 區蘭(已故) 陳麗屏	\$500	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	郭貴合家	\$100
蕭海男 蕭海成	\$500	蔡永大 黃麗冰	\$150	黃鈞皓	\$100
賴連歡	\$500	黃燕薇合家	\$150	黃億年	\$100
李文良(已故)	\$300	葉鈺輝 張笑琮 葉耀榮(已故)	\$150	劉永祥	\$100
李淑雯 李苑勵	\$300	CHUNG CHIN KWAN	\$100	鄭曉文	\$100
李耀地	\$300	LEE SZE HIN	\$100	蕭淑賢	\$100
衛宇邦 陶巧玲合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	賴友儀	\$100
霍崇基(已故) 陳巧如(已故)	\$300	YU HAU PING	\$100	羅維周	\$100
霍嘉宜	\$300	王嘉毅 王嘉宏	\$100		
駱駢駒	\$300	宋厚德	\$100		
LO TZE KAI	\$250	李仲堅合家	\$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。

香港佛教聯合會—香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區） 中醫門診服務 拔苦予樂顯關愛

由 2020年3月1日起，香港佛教聯合會位於樂富香港佛教醫院C座的「香港佛教聯合會—香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）」，增設政府資助的中醫門診服務，無論是內科或針灸，每次診症收費為港幣\$120元，醫師會按臨床判斷處方1至5日藥，不另收費。

來到中心求診的陳女士患有肌萎縮性脊髓側索硬化症（ALS），醫生表示需要長期接受藥物治療。她在內地求醫，吃了中藥，身體改善了。其後，經另一位病人推薦，由2009年開始至今，每周最少兩次到本中心接受治療，風雨不改，主要醫治睡眠、消化系統和排泄，如今情況已大大改善。訪問當日陳女士使用資助內科服務，醫師處方了5天藥物，她表示十分滿意新措施，稱讚求醫比以前方便；減少求醫次數，對行動不便的人是好事。對於該中心新增的針灸治療資助服務，陳女士表示日後多了一項選擇，她可在這中心治療肩頸痛症。



▲求診者陳女士使用資助內科服務

政府資助服務適用於所有合資格的香港居民，凡綜

援家庭人士及75歲或以上的高額長者生

活津貼的受惠人，更可獲豁免收費。求診者如欲接受中心的資助門診，可於求診當日或1個工作天前致電中心預約。如醫師建議求診者再來覆診，可在診症當日起30天內到登記處預約確認。求診登記掛號時必須出示有效的身份證明文件正本及／或受助通知書正本，以便中心職員核實。按政府規定，資助服務是不可以使用醫療券或中心提供的折扣優惠，亦不可自行選擇指定醫師。

該中心一如既往，仍為普羅大眾提供「非政府資助」項目，包括：內科和針灸、綜合治療（針灸及骨傷手法治療）、天灸服務、代煎中藥等。合資格人士除可享受折扣優惠及使用醫療券外，亦可選擇指定醫師。訪問當日，另一位求診者馮女士選擇了「非資助」的內科及針灸治療服務，她表示當初經媳婦介紹來到這間中心看病，多年來由同一位醫師主治她的病，因為選擇「非資助服務」可以指定醫師診治。她稱讚主治醫師細心，現在她和兒子、媳婦全都是該位醫師的「粉絲」。

該中心的服務及預約詳情，可致電2338 3103查詢或瀏覽本會中醫服務網頁（www.hkbuddhist.org/cmcc）。 



中心介紹

《香港佛教》四月號現已出版！

疫境中的反思

新型冠狀病毒（COVID-19）自今年早春由內地武漢蔓延全球，死亡人數愈來愈多。香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系許樹昌教授指出，找到病毒源頭及做好預防措施是抗疫首要。香港沙士互助會會長林志紬律師分享如何樂觀面對疫情。香港護士總工會會長蘇肖娟希望醫護人員一起救急扶危。香港佛教聯合會會長寬運大和尚以佛法智慧，啟悟大家同心抗疫。

胡定旭——待人以誠 處事以勤

七十年代，胡定旭到英國留學，畢業後進入倫敦安永會計師事務所工作，事業平步青雲。他在29歲晉升為安永合夥人；40多歲升任主席；50歲擔任醫院管理局主席。他認為在職場上以平常心面對種種難題，是人生的修煉；歷盡千帆，得之不驕，失之不悲，就是大智慧。在文中，他透露如何雲淡風輕面對挑戰、舒緩壓力，令自己開心生活。



《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
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

眾善奉行 75 載

慶祝佛曆二五六四 (2020) 年

佛誕節吉祥大會

2020年4月30日至5月2日 · 農曆四月初八至初十

所有活動 網上直播

共慶佛誕 洗滌心靈

誠邀大家參與法會網上共修，收看五場網上佛學講座。

網上活動時間表：

4月30日 | 四月初八 | 星期四 (佛誕公眾假期)

- ◆ 下午3:00-4:00 浴佛大典
- ◆ 下午5:00-6:30 講座(一)：覺者的啟示

5月1日 | 四月初九 | 星期五 (勞動節公眾假期)

- ◆ 上午10:00-11:30 講座(二)：修行的力量
- ◆ 下午2:30-4:00 講座(三)：因果看時事

5月2日 | 四月初十 | 星期六

- ◆ 上午10:00-11:30 講座(四)：「疫」來順受
- ◆ 下午2:30-4:00 講座(五)：心無罣礙

主講嘉賓包括：

寬運法師、衍空法師、僧徹法師、淨因法師、演慈法師、法忍法師、
潘宗光教授、李焯芬教授、楊勳居士、陳家寶醫生、高錫年醫生

活動詳情及安排將於佛聯會網頁及Facebook專頁公佈

www.hkbuddhist.org



查詢：2574 9371

