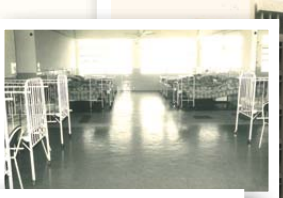
佛聯匯訊
香港佛教聯合會
督印人：《佛聯匯訊》編委會
香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789
網址：http://www.hkbuddhist.org
電郵：enquiry@hkbuddhist.org
149
07/2014
免費索取

香港佛教聯合會預備投入千萬元

迎接政府 翻新佛教醫院的計劃



▲覺光長老主持當年醫院開幕儀式。



▶1970年代啟用時首批添置的床位。



▶管治委員會主席林漢強居士（中）與部分委員及員工合照。



▲香港佛教醫院於1970年代的舊貌。

香港佛教醫院是香港佛教聯合會會屬第一間醫療單位，於1970年落成，由籌建至落成，歷時十多年。

籌建醫院的念頭源於一位老法師往生時的一個故事。覺光長老告訴記者，上世紀50年代末，一位老法師在醫院往生，他和一眾法師及在家居士均在醫院陪同在側，法師斷氣後，大家一直在助念，並請求醫院暫時不要將老法師搬動移走，但醫院根據指引，十多分鐘後便將老法師遺體移走，大家非常無奈並發願要興辦一所佛教醫院，將來可按佛教的儀規處理先人遺體。

佛教醫院的籌建過程殊不容易，10年期間，由最初預計的300多萬元興辦費，到動工時預計的1,000萬元，至啟用時共投入4,000多萬元。佛聯四眾同人及護法善長為了一個服務眾生的大願，堅持不懈，全力以赴，有法師將生日賀金全數捐出，也有法師往生後將遺產捐出，還有大德居士將數十萬呎土地捐出。此外，聯會每年均舉辦多場籌款法會，法師們除領導法會進行，連煮早餐、派發報紙等雜務都一手一腳負責。會長覺光長老對記者說：「大眾一心，眾志成城，哪會有辛苦的感覺？只是身體疲倦一點而已。」

據覺光長老告訴記者，香港佛教醫院於1970年正式落成，並於當年3月31日獲工務局發出入伙紙，但當時員工宿舍建設及內部器材添置仍未完成，共需180張病床，每張病床設置報價要9,000元。我們向政府申請資助，政府只津貼三分二病床，且每張只批6,000元，其餘要自行籌得。於是，1970年4月8至11日，佛聯會在醫院內舉行「佛教醫院啟建庚戌年清明報恩息災吉祥法會」。經董事會全體仝人盡心盡力的宣揚及籌募，這場法會共籌得210多萬元。

由於香港佛教醫院的運作經營成本極其高昂，自1991年起，香港佛教醫院交由醫務衛生署及其後成立的醫院管理局負責管理及運作。

數十年來，政府未在佛教醫院進行全面大規模翻新及發展，建築物開始殘舊，服務未能應付社會人口增長。去年，黃大仙和九龍城區65歲人口為14.13萬人，預計至2021年將增加28%至18.13萬人，整體人口亦升7%至86.46萬人。故此香港佛教聯合會一直期望佛教醫院能夠進一步發展，以應付社會需要，符合社會期望。早前政府計劃向立法會申請4.8億元撥款，為醫院進行大規模改建翻修，並把現有療養及復康住院病床，增加130張至454張。佛教醫院管理委員會主席林漢強居士提供資料顯示，當局建議醫院大裝修包括翻修現時11間住院病房，改建A及B座6樓為新病房，容納新增病床，改建C座兩個樓層以提供日間康復服務、老人科日間服務及舒緩護理綜合醫療先導服務，又建議建有蓋連接橋連接B及C座，並興建一座新升降機塔。

為配合香港佛教醫院的全新發展，香港佛教聯合會董事會準備籌募1,000萬元投入有關計劃，希望香港佛教界及善長仁翁繼承當年興建佛教醫院的精神，繼續支持香港佛教聯合會，支持佛教善業。卍

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　沙田下禾輋村166號

法器研習班

主持：悟藏法師
內容：認識法器名稱及使用方法，分組練習
日期：2014年7月26日 星期六
時間：上午9:30至下午4:00
名額：30名
費用：每位$200（包午餐）

佛歡喜日暨養生之道

主持：修岸法師
嘉賓：張玉麟中醫師、徐欣榮營養師
內容：誦盂蘭盆經、有營素食烹飪示範、學習健身功、現代中西醫術認識等
日期：2014年8月10日 星期日
時間：上午9:15至下午5:30
名額：50名
費用：每位$200（包午餐）

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

弘使「寶蓮淘寶」大佛腳下聞道

提子爲甚麼是提子？我們又爲甚麼是我們？提子爲甚麼會到這裏然後給我們吃下？這些提問對於初次接觸佛學的年青人來說，充滿禪趣和啟悟。5月24-25日，第十六屆弘法使者在寶蓮禪寺舉辦了一項名爲「寶蓮淘寶」的活動，由衍空法師和道賢法師帶領，讓參與活動的高中生和大學生在大佛腳下學習三寶。



▲衍空法師和道賢法師跟參加者在天壇大佛腳下合照。

是次兩日一夜的活動內容多樣化，包括坐禪、行禪、佛教電影開示等，透過這些活動，道賢法師教導參加者怎樣去看人生的每一件事。譬如提子禪，參加者仔細欣賞每一顆提子，看到了一些他們最初看不到的東西，以此比喻我們在日常生活中，凡事也有很多不同的看法，不應給最初的念頭或意見阻擋了我們的視野。

觀賞電影《My Life》環節則透過電影的內容再加上佛教的義理，令人明白自身的能力，懂得自我反思，並且學會在忙碌的生活中尋找思考空間。原來禪，就在生活中的每一個細節。

衍空法師在活動最後的開示環節中邀請各人自由發言，分享感受，當中有討論佛理，亦有表達自我感受，互相交流，氣氛非常友善親切。是次活動除了讓參加者學習佛的智慧外，也令一班籌辦活動的弘法使者獲益良多。卍



▲觀賞電影後衍空法師向參加者進行開示。



▲眾人參觀寶蓮禪寺的萬佛寶殿和禮佛。



▲第16屆弘使和參加者在聽衍空法師講解活動。



▶行禪後眾人在心經簡林前合照。

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營
消暑養生自在一日禪







日期： 16/8/2014（星期六）
時間： 上午 10:00 至下午 3:00
地點： 香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 東涌翔東路22號
對象： 成人（名額：30人）
收費： $150/位（包括午餐費用）

導師： 衍希法師及中藥專才
內容： 禪修體驗
中草藥導賞
養生涼茶製作
消暑良方分享

報名辦法：
親臨香港灣仔駱克道338號一樓香港佛教聯合會報名。
郵寄支票抬頭「**香港佛教聯合會**」，支票背面請填上姓名及聯絡電話。
信封面請註明「**申請：消暑養生自在一日禪**」。

查詢電話：2988 8411 / 2574 9371 **查詢電郵：**camp@hkbuddhist.org

備註：有機會即場採摘有機中草藥

醫社合作　同願同行

「推走痛楚」

齊心為院舍長者



隨著老齡人口的增加，愈來愈多長者受到不同痛症的困擾：腰痛、關節痛、膝痛、腳痛等等，苦不堪言。

香港佛教聯合會有見及此，舉辦「推走痛楚」長者紓痛中醫服務計劃，為居住在安老院舍的長者，提供中醫針灸及推拿治療，以紓減他們長期痛患之苦，讓人人都能開開心心地享受生活。

這項計劃其中一個特色是「醫社合作」，結合兩者的專業，共同為長者的健康服務。我們首先透過安老院舍的社工甄選，轉介有需要的長者，然後由本會中醫師到院舍，按長者病情提供適切的針推治療計劃，期望他們接受療程後，可以重拾健康，改善生活質素。

計劃為期18個月，已於今年五月份正式開展，受眾反應正面，治療效果理想，參與的中醫師在在感受到長者們衷心的謝意，令人鼓舞。在此，十分多謝香港匯豐銀行信託基金的Alice Wu Memorial Fund慷慨資助，令所有參加計劃的長者，都可以免費接受這項服務。

▲醫師與院舍專業人員分享交流，共同為長者「推走痛楚」作好準備。



▶治療前作健康評估。



▶醫師為行動不便的院友作悉心的治療。

輕輕鬆鬆學佛法　開啟智慧新泉源

香港佛教聯合會主辦

「開啟智慧之道 — 2014佛學導向課程」

本課程以弘揚佛法為宗旨，為有興趣學佛和新皈依人士而設，由大德法師主講，課程內容主要介紹基本佛學概念、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。

日期	星期	時間	導師	講題	上課地點
9月5日	五	晚上 7:30-9:00	法忍法師	為甚麼要學佛?	本會會所 — 灣仔駱克道338號 2字樓
9月12日			廣琳法師	人生是苦嗎?	
9月19日			演慈法師	怎樣當一個佛教徒	
9月26日			寬運法師	何謂「覺悟」	
10月3日			悟藏法師	學佛行儀	
10月10日			宏明法師	禪修入門	

堂　數： 共6堂

費　用： $300，**全數出席6堂，可獲退回$150並獲發給聽講證書及全年獲得本會《佛聯匯訊》。**

報名辦法： 1）親臨本會辦事處 — 香港灣仔駱克道338號，樂友大廈1字樓辦理報名手續，或

2）到本會網頁 www.hkbuddhist.org 下載報名表格，填妥後連同支票港幣$300，郵寄香港灣仔駱克道338號，樂友大廈1字樓，香港佛教聯合會收；支票抬頭：「香港佛教聯合會」，(收據請於上課當日向職員索取)

報名日期： **現已接受報名(名額有限，額滿即止)**

查詢電話： **2574 9371 聯絡周先生**

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**

繽紛氣球紮作傳場

關愛歡樂

色彩繽紛的氣球予人開心、快樂的感覺，我們在不同的人生階段，凡有開心難忘的時刻，往往都有氣球陪襯，增添氣氛，也令人留下深刻印象。佛教張妙願長者鄰舍中心一直希望爲長者營造歡樂的活動環境，因此特別利用氣球作爲媒介，舉辦一系列的活動，藉以宣揚正面訊息。

長者義工學紮氣球

過往，佛教張妙願長者鄰舍中心曾舉辦義工訓練活動，其中一個環節為氣球紮作，深受老友記歡迎。於課堂之中，長者學習如何製作不同之氣球造型，例如花鳥、小狗等，經過不斷之嘗試及學習，他們已能掌握有關的竅門，並學以致用。所以，長者義工們更積極參與外出探訪活動，到區內小學及幼稚園進行探訪，利用所學的氣球紮作技巧，讓長幼能消除隔膜，打成一片。長者義工更自發製作不同造型之氣球，在街上派發給途人，於區內宣揚關愛的快樂訊息。

長幼兩代互相切磋

5月17日，中心更聯同香港保護兒童會兒童及家庭服務中心（九龍城）在佛教張妙願長者鄰舍中心舉行氣球紮作工作坊，讓長幼兩代透過教授不同之氣球紮作技巧，互相切磋及交流。年青義工教授長者運用氣球作場地佈置。活動將長者分為三組，由小導師分別教授氣球柱、花束及氣球串紮作，經過青年義工之悉心指導，長者亦能順利合作完成有關作品。以往在婚禮及大型宴會上看到之氣球佈置，本以為非常困難，但長者們做起來亦有板有眼。他們對於自己能完成大型作品，均顯得十分雀躍，而且充滿成就感。隨後他們把氣球用作佈置中心，粉飾一番，進入中心的其他會員和職員無不大表讚賞，長者們聽後亦笑容滿面。

延續快樂「歡笑傳城」

為延續快樂歡欣的氣氛，中心特別舉辦名為「歡笑傳城」計劃，讓長者能學習小丑化妝、氣球紮作及魔術表演等，待他們學有所成後，再將歡樂傳揚開去，惠及社區，亦讓長者們的生活變得更輕鬆愉快。



▶齊齊與製成品拍照留念。



◀老友記好專心聽小義工指導怎樣製作汽球柱。



▶老友記都有扭氣球的天分，是因為早前已向專業導師學習。



◀老友記義工亦到訪多間幼稚園，與小朋友分享扭氣球的樂趣。



▶平時扭氣球只可以拿着，但今次所扭的氣球可以用作裝飾中心，令中心生氣勃勃呢。



▲老友記義工到幼稚園進行探訪，每位都笑顏逐開。

探討生命教育 推動全人發展

香港佛教聯合會於5月與香港教育學院簽署合作協議，透過協作，為本會會屬學校的學生學習、教師專業以至教育研究等方面，加強溝通，建立良好伙伴關係。

近年社會對生命教育問題日趨重視，香港教育學院積極發展生命教育工作，定期舉辦不同類型的研究及活動，探討生命教育的重要性，並予以實踐。另一方面，本會一直透過佛法進行生命教育，以佛理薰陶，使學生知因果，辨善惡；近年本會更修訂「佛化德育及價值教育」課程，加強會屬學校的生命教育工作。

因此，本會秘書長兼學務管理委員會副主席演慈法師代表本會，參與由香港教育學院主辦的「生命的領導：品德／生命教育與學校領導」專業發展系列，並於「辦學團體與校長的品德／生命教育角色」論壇中任講者，向參加者簡介本會的生命教育工作，並與其他辦學團體分享理念及成果。

論壇由教育局常任秘書長謝凌潔貞女士任主禮嘉賓，邀請本地及海外學者參加。席間，參加者均認同辦學團體對領導學校發展生命教育的重要性，確認辦學理念對生命教育的影響，並透過互動交流，使各方對生命教育有更深入的理解及認識。卍



▲香港教育學院與辦學團體簽訂合作協議簽約儀式主要嘉賓合照。



◀本會副會長兼學務管理委員會主席黎時煖太平紳士代表本會，與香港教育學院正式簽下合作協議。



▶本會秘書長兼學務管理委員會副主席演慈法師出席「辦學團體與校長的品德／生命教育角色」論壇，分享本會的生命教育工作。



◀香港教育學院向眾嘉賓送贈香港教育學院賽馬會小學學生國畫畫作——「生之趣」，寓意深遠。

「吾生·悟死」生死探索體驗

大部分人都知道，死亡是必然的過程。提起死亡，我們往往只會想到負面的東西。然而，「死亡」使我們反思生命，更是生命教育中最重要的一環。

2014年佛教黃允畋中學及佛教黃鳳翎中學倫理與宗教科舉辦了「『吾生·悟死』生死探索體驗」活動，讓學生探索生命。透過體驗學習，輔以佛理見解，啟導同學領悟活好當下的道理，活出精彩的人生。卍



▼「感棺之旅」活動：同學們親身經歷別離及感受死亡所帶來的震憾，啟發他們由「死」看「生」，讓他們體會生之喜悅。



▲參觀葵涌火葬場的「骨灰紀念花園」後，進行沉澱及靜思活動，寫下對「生」與「死」的反思。



◀佛教黃鳳翎中學參與師生合照。



▶佛教黃允畋中學參與師生合照。

學生感想：

- 生命之所以珍貴，在於它並不是無止無盡，我們需要在有限的時間，活得無憾；在有限的生命，活得精彩。生命的意義，取決於我們有否面對人生，面對自己，也許死亡於下一秒到臨，但只要無悔人生，死並不可怕。

- 我們分別到了棺木店、壽衣店和火葬場。從中，我領略到人生無常，總要經歷生、老、病、死。希望我在死時不會留下遺憾，能夠安詳的離去；我明白「活在當下」是很重要的。在一個活動中，我們要寫「給最愛的最後一封信」，當時我寫了第一句：「親愛的媽媽……」我的眼淚便不禁流下來，這滴淚代表媽媽對我是很重要很重要的。

- 有一個活動我被安排躺在假棺木中，棺木內播放著一段影片，其中一句說話「生命很珍貴，活著對很多人來說應要慶幸」，令我感到世事無常。這時我的眼淚不禁流下來，幸好同伴們給我一個窩心又溫暖的擁抱，讓我平復心情。卍

佛教金麗幼稚園四十週年校慶暨千人素宴



▲嘉賓大合照，活動喜獲來賓支持，得以順利完成。



▶素宴全場照，是日素宴筵開六十九圍，場面盛大。



◀學生精彩表演，獲得現場嘉賓一致掌聲。

自1973年起，佛教金麗幼稚園經過歷載創業，勤奮耕耘育苗，今日長成枝葉婆娑，備受學界及家長讚譽。適逢本學年(2013-14年度)是「金麗」創校四十週年，全校上下特別以「感恩·創意」作為主題，舉辦一系列慶祝活動以賀紅寶校慶。

其中一項為慶祝「金麗」春風化雨四十載的活動，就是於2014年6月15日中午，假座九龍灣百樂門國際宴會大廳，舉行的千人素宴聯歡聚會。會上邀得佛聯會一眾會董、教育局高官、幼教專家親臨主禮，為活動增輝;另外，社區友好及歷屆家長亦鼎力支持及贊助;而「金麗」學生則現場載歌載舞，生色不少；活動以素宴形式舉行，更可推廣健康素食文化。該校李燕秀校長表示，感恩願意為孩子作無私奉獻的辦學團體，一群緊守崗位的老師們，以及對學校信任和支持的家長及社區友好同人，讓大家凝聚一堂，歡慶「金麗」紅寶校慶之喜，共展「金麗」兒童多元之潛能，共顯「金麗」佛化教育之特色。卍

佛誕卡設計比賽獲獎作品

為配合慶祝佛誕及響應環保，香港佛教聯合會青少年團早前舉辦2013-2014年度佛誕卡設計比賽，今年更首次以「電子卡」形式進行，參加學生由平面設計改為設計「電子卡」，配以電腦動畫及音樂，既迎合時代的趨勢，亦方便學生互相傳送，共慶佛誕吉祥。

是次比賽共有19間中、小學參加，比賽分為小學組、初中組及高中組三組，每組均設專業獨立評審。各組共收到106份作品，每組均設冠、亞、季及優異獎。獲獎作品聲畫俱備，極具創意。各組別冠軍作品見右表。卍



◀小學組冠軍佛教榮茵學校鄧澤銘

▼初中組冠軍佛教沈香林紀念中學劉康妮

▼高中組冠軍佛教何南金中學曾曉晴





組別	名次	學校名稱	學生姓名
小學組	冠	佛教榮茵學校	鄧澤銘
	亞	佛教陳榮根紀念學校	莫韋晴
	季	佛教中華康山學校	王恬彥
	優異	佛教林炳炎紀念學校	鄭詠琪
	優異	佛教林炳炎紀念學校	沈桉而
初中組	冠	佛教沈香林紀念中學	劉康妮
	亞	佛教黃允畋中學	岑寶儀
	季	佛教正覺中學	郭定全
	優異	佛教黃鳳翎中學	施華蕾
高中組	冠	佛教何南金中學	曾曉晴
	亞	佛教何南金中學	馬艾琳
	季	佛教茂峰法師紀念中學	周狄心
	季	佛教何南金中學	李彩鳳

詳情請參閱本會網站 http://www.hkbuddhist.org/ecard/

心中美食 —— 貓耳朵鮮百合

資料由溫綺玲居士提供

有位師兄，在九龍城開了一小舖，專賣新疆、雲南的土產，特別是菇菌及棗類，貨品質量好，其中見有近年多人採食的貓耳朵，大小均勻，拖水後肉質爽脆，近日天氣炎熱，以此做開胃前菜，誠為上品。



材料：

貓耳朵	約1兩	鮮百合	3個
炒芝麻	適量		

調味料：

鹽	少許

醬料：

冷壓麻油	約1湯匙（可按喜好用橄欖油）
黑醋	約1湯匙
蜜糖	適量
靚豉油	少許

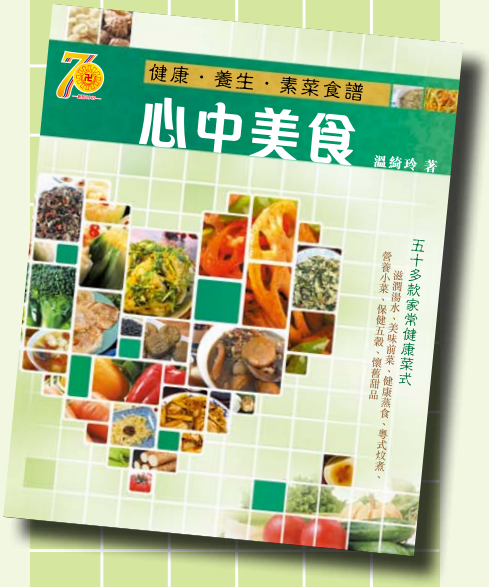
製法：

1. 貓耳朵浸軟洗淨，以大開水加鹽泡至剛熟，撈起瀝乾，待涼。
2. 百合去泥洗淨，用冷開水稍浸一會後，瀝乾，與貓耳朵混合。
3. 淋上醬料，撈勻後，灑上芝麻。卍

本會新書推介：《心中美食》

■作者 溫綺玲居士簡介

作者在廿多年前開始，得遇因緣，參與本港眾大小佛教重要項目，從而有機會遊走各大小道場內香積廚，除啟迪了她對佛門素食的味蕾外，並見識了各處廚藝和風味。佛門素食不會用五辛，崇尚天然健康的飲食，不添味精，呈現食材最真實之味為宗。作為佛教徒，作者付諸實踐，並把烹調心得公諸有緣人，從廿多年前起，曾於各佛教刊物、《新報》、《明報》撰寫素菜食譜，推廣佛門素食之道。



■覺光長老推介（序言）

現今素食館林立，各適其適，食素已較從前方便，但始終不及在家中烹調更符合個人口味和健康。雖說修行人不應講究食物，但天然的食材加上適當的烹調，有助維持健康的體魄，對修行亦有一定幫助。

資深佛教徒溫綺玲居士修行精進，在烹調素食方面甚有心得，每月定期在《佛聯匯訊》以美食與眾結緣，所介紹的菜色，取材營養豐富，烹煮容易，色香味俱全，老少咸宜，廣受讀者歡迎。如今香港佛教聯合會將她歷年撰寫的部分食譜結集成書，冀能饒益更多有志於素食人士。

■ 會員優惠

凡出示有效之香港佛教聯合會會員證，親臨本會會址（灣仔駱克道338號1字樓），均可以優惠價HK$39（原價HK$65）請購《心中美食》乙本，數量不限，款項將撥作本會各項善業用途，功德無量。卍



「了悟生死（一）」

——寬運法師開示

生死是一個非常複雜的大課題。「未知生，焉知死」是先哲孔子有關生死最廣為人知的說法，意思就是說，連「生」都還不知道，如何能知道「死」？我們中國人也有一句成語，所謂「視死如歸」，把死看得像回家一樣平常，那麼，回家不是一件很歡喜的事嗎？可見，「視死如歸」也是一個境界。近代高僧印光大師就曾在床頭貼上「死」字，時刻提醒自己：「人生無常，死隨時都會來臨，要趕緊修行用功啊！」

在佛教看來，學佛修行就是為了要了生脫死，所謂「生死事大，無常迅速」。我們不僅要了脫生死，更要體悟生死。正如《法句經》中有四句偈語：「若人生百歲，不解生滅法；不如生一日，而得瞭解之。」意思就是說，一個人即使活到了一百歲，如果仍不能瞭解世間生滅的道理，還不如短暫活在世間一天，而能瞭解人生的真理。孔子云：「朝聞道，夕死可矣。」早上明白了「道」，晚上死了也沒有甚麼遺憾。其實，佛陀所說的一切法門，目的也無非為令一切眾生破迷開悟，了生脫死，不再在六道裡輪迴。眾生為甚麼會在六道（天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜牲）中輪迴呢？就是因為沒有解決生死的問題。《妙法蓮華經》說得非常之好：「是人於何，而得解脫？但離虛妄，名為解脫。」我們如何才能得到解脫，不再在生死中輪迴呢？唯有離開了虛幻，才能找到真正了解脫的方法。就好像我們讀《心經》，其中有三個次第：文字般若；觀照般若；實相般若。當菩薩「行深般若波羅蜜多」的時候，有了高深的般若正智，就可以「照見五蘊皆空」，就能看破一切虛幻不實的東西。正如經中所說：「色即是空。」一切現象界的東西，包括宇宙萬物，都可稱為「色」；所謂「有因有緣世間集，有因有緣集世間」，佛教認為緣聚緣滅是世間萬法生起與存在的法則；也就是說，諸法都是因緣和合而生起，因緣離散而消滅，沒有一法是無因而自生，無因而自滅的。成、住、壞、空，生、住、異、滅就是宇宙人生的真相。「受想行識，亦復如是。」不僅物質界的事物依循「緣聚緣滅」的法則，精神界的事物同樣是如此。

《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」其中所說的正是這個「緣生」或「緣起」的道理。因此，如果我們想了悟生死，首先就要了悟緣起的實相亦即生命的實相。若不瞭解的話，那麼參甚麼？悟甚麼？解甚麼？證甚麼呢？當我們用佛眼看眾生時，人人都是佛。佛陀在菩提樹下成道時曾說：「一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」可見，眾生與佛的區別，只是在悟與未悟之差，所謂「不悟即佛是眾生；一念若悟，即眾生是佛」。當我們用法眼看眾生，也就是用菩薩眼來看的時候，又不一樣；如果用慧眼、用羅漢眼看，又或者用天眼來看，都不一樣；若我們僅以人眼也就是肉眼來看的話，看到的就僅是我相、人相、眾生相、壽者相。

茶陵郁禪師悟道時說：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，如今塵盡光生，照破山河萬朵。」六祖惠能大師也說過：「一切萬法不離自性。何其自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何其自性本無動搖，何期自性能生萬？」這就是說，眾生與佛本無差別，心淨就是佛，心垢就是眾生。我們現代人不僅身不安、心也不安；身體的不安較容易解決，可以透過休息、睡眠來彌補，或者鍛練身體、做做運動，很快便會得到調節。現在普遍人的問題是心不安，我們的心念念都在攀緣，念念都在起心動念；我們有太多太多的煩惱，這些煩惱每一個人都有，只是輕重程度不同而已。我們學佛為了甚麼？就是為了徹底認清人生和宇宙的真相，感悟人生，覺悟生死，去除煩惱，離苦得樂。近代「人間佛教」的提倡者太虛大師認為，學佛應有四個步驟，一、人生改善：人生改善成功，就是學佛的效果。二、後世增勝：即希望將來比今生做得更好。三、生死解脫：即跳出三界，超脫輪迴。四、法界圓明：也就是達致成佛的目標。我主張學佛就是要締造「喜悅人生，自在生命」的境界，也就是說，自己做自己生命的主角，從生活中體會人生真義，參透生死，活在當下。（未完待續）卍

（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。

佛聯匯訊

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
周志文	$10,000	陳月娥 蕭德智	$260	雷凱淇 雷雅淇 屈靖鵬	$150
曾昭健(昭慧)	$4,000	王絲沓	$250	NG LAI YUNG	$100
朱凱旋 翁婉坤	$2,300	李翠玲	$210	NG YAT KEUNG	$100
張生李玉紀念基金	$2,000	張永津	$210	PROFITS CONSULTANT COMPANY	$100
黃珊玲	$2,000	尹國華合家	$200	王思進	$100
羅錦洪 區秋麗	$1,200	江澤仁	$200	先父陳根	$100
李瑞霞	$1,000	吳志忠合家	$200	吳兆銘	$100
張大偉	$1,000	呂麗輝	$200	吳穎瑜 白榮斌	$100
麥潤輝	$1,000	宏惠江	$200	吳權禧 黃惠芳	$100
鍾小玲	$1,000	李葆恩	$200	李修慧	$100
陳憲宏	$700	李德森合家	$200	郭佩玲	$100
LEUNG PING KWAN	$650	沈寶文	$200	郭佩蘭	$100
吳玉玲	$500	沈寶賢	$200	郭崇澄合家及眾親友	$100
陳偉勉 陳趙淑珍合家	$500	沈觀勝合家	$200	陳月玲	$100
馮漢池合家	$500	莫麗詩 黃嘉華	$200	麥植生(已故)	$100
黃美蓮	$500	許麗琼(已故)	$200	麥慧芳	$100
蔡默卿	$500	陳錦珍	$200	黃志平	$100
衛世鈞	$500	萬玉領合家	$200	黃家樂	$100
鄭雄合家	$500	歐陽永鴻合家	$200	盧佩卿	$100
賴連歡	$500	歐陽晉豪 歐陽晉傑	$200	陳月玲	$100
楊玉芬	$400	賴錦源合家 賴志偉合家	$200	顏鈞瀛	$100
沈建開合家	$300	龍錫安	$200		
蔡金鈷 李麗紅合家	$300	羅建恒	$200	*因版面因素,捐款HK$100以下之功	
盧惠芳	$300	吳暨南 吳以然 梁玲玲	$150	德主未能於此刊登及鳴謝。	

《香港佛教》七月號現已出版！

品嚐好生活　慢活·細想

香港人有一句口頭禪——「慢慢來，不用急，最緊要快！」——充分體現香港人在高速壓力下的「言語行為不協調」。

香港人對速度的追求、執着，在全球認第二，恐怕沒有其他城市敢認第一。在速度崇拜底下，「慢」，在香港彷彿是罪過，人人都害怕手腳稍為放慢便會被淘汰，人人都想方設法快一點，能省多少時間便省多少，這種不問因由的高速令人長期處於繃緊的狀態，身心俱疲。到底香港是否只容得下「快活」，容不下「慢活」？三位活在高速都市中的香港人，分別透過慢騎、慢畫、慢食向大家證明，只要肯改變心態，擺脫事事執着於時間的觀念，其實香港還有慢下來喘一口氣，細嚐生活真味的空間。

江美儀——演好自己的角色

電視機裏面的江美儀，經常演繹成熟、EQ高、散發着女性知性美的角色，代表作當然是《衝上雲宵II》中的Heather。「每個演員演繹一個角色，總有一部分（角色的性格）是和自己一樣的，甚至可能是你自己都不知道的部分。不然甚麼叫由外到內再到外？」她直率的笑道。

演繹戲中的角色，可以入木三分；演繹自己的角色時，或許更難拿捏得當。經歷過人生的高低起伏，甚至情緒病，今天，江美儀在訪問中不斷重覆「隨緣」、「緣分」等字，似是多了一分對生命的從容，少了一分對得失的執着。且聽她娓娓地分享自己的佛緣、情緣、狗緣、觀眾緣。 卍



《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。

香港佛教訂閱表

收件人／單位名稱：_____

聯絡電話：_____

○ 續訂戶　○ 新訂戶

社團／學校：_____

郵寄地址：_____

每月25日前訂刊，由翌月起收到本刊；每月25日後則須隔月收到。

郵遞訂戶，日期以本會收信記錄為準。

選擇禮品

1年訂閱禮品：○佛聯會特製心經絹扇連錦套（價值 $ 80）

2年訂閱禮品：○六字大明咒膠帶手錶（價值HK $ 280）或

○阿彌陀佛念誦機（由智開法師紀念基金送贈）

（數量有限，先到先得。）

收據姓名：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

_____

電郵：_____

請問如何認識《香港佛教》？

○親友介紹　○香港書展　○佛聯匯訊　○本會網站　○其他：_____

（閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途，如不欲接收本會資訊請在此加剔□）



六字大明咒膠帶手錶
（價值$280）



阿彌陀佛念誦機
（由智開法師紀念基金送贈）



心經絹扇連錦袋
（價值$80）

訂閱價（連平郵費）	香　港	澳　門	中國內地	台　灣	東南亞	歐、美、加
1年12期	HK$ 180	HK$ 230	HK$ 230 RMB$ 180	HK$ 230 US$ 30	HK$ 280 US$ 37	HK$ 280 US$ 37
2年24期	HK$360	HK$ 460	HK$ 460 RMB$ 360	HK$ 460 US$ 60	HK$560 US$73	HK$560 US$ 73

（海外訂閱不設禮品）

◎ 支票 / 匯票付款　：請以劃線支票或美元匯票付予『香港佛教聯合會』(The Hong Kong Buddhist Association) 連同訂閱表格寄回下址。

◎ 銀行入帳　：請將款項存入以下銀行戶口：恒生銀行帳號 289-017766-001，並將入帳收據連同訂閱表格寄回下址。

地址：香港灣仔駱克道三三八號1字樓（1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG）

電話：(852)2574 9371　　電郵：magazine@hkbuddhist.org

佛聯匯訊

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。您提供之個人資料，將用作訂閱《香港佛教》之用。但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。

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字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789

佛聯匯訊

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
學佛修行之路怎麼走	7月15日至8月26日 逢星期二	18:45-20:30	張彩庭居士	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:《彌勒菩薩》	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號一樓	佛教愍生講堂 電話:28082373
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
佛說無量壽經	逢星期六 至2015年中	15:00-16:30	泉慧長老	上環干諾道西42-44號 高富大廈2字樓	妙蓮老和尚香港紀念堂 電話:28336433

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
倓虛老法師忌辰法會	7月18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
盂蘭勝會（盂蘭盆供）	7月27日至8月2日	09:00-16:00	永惺老和尚	銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:25772298
盂蘭法會	7月27日至8月3日			香港新界屯門虎地 屯富路屯安里	極樂寺 電話:24616458
盂蘭大悲法會	7月28日至8月3日		智慧法師	大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
盂蘭法會	8月2-9日				志蓮淨苑 電話:23541888
盂蘭法會	8月4-9日			新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話:24618567
盂蘭法會	8月4-10日	09:00-16:30	覺光大長老	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:25722662
盂蘭勝會（盂蘭盆供）	8月4-10日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話:24115111
盂蘭節佛歡喜日法會	8月4-10日	09:00		荃灣芙蓉山	竹林禪院 電話:24903392
盂蘭盆節	8月4-10日			荃灣老圍村168號	東普陀講寺 電話:24995036
盂蘭法會	8月6-10日			香港赤柱馬坑村觀音寺	赤柱觀音寺 電話:28131849
盂蘭節念佛法會	8月8-10日	09:30-15:30		清水灣大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
地藏誕	8月22-24日	09:00		大埔馬窩路1號	叙賢精舍（靈谷園） 電話:26574772