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

158
04/2015
免費索取

弘揚佛法 • 普化眾生

慶祝佛曆二五五九(2015)年

佛誕節吉祥大會

2015年5月23日至25日（農曆四月初六至初八）
地點：紅磡香港體育館



佛學講座
《放得下 最快樂》

佛教認為，「萬法因緣生，萬法因緣滅。」惟有深明因緣和合之理，隨遇而安，量力而為，才能在遷流變化的無常生命中，安身立命，隨緣自在。尤其是在物欲張揚、精神式微的當下，佛教「放下」的智慧更是值得借鑒。正如《菜根譚》中勸世文：「寵辱不驚，閒看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外雲卷雲舒。」只要我們能把名利看「淡」一點，淡泊處世，寧靜致遠，在清靜中尋找舒適，在舒適中享受樂趣，就能將沉悶的生活演繹得輕鬆活潑，將繁雜的瑣事變得簡單易行……放下即自在，何樂而不為？

講者：寬運法師、宏明法師、衍空法師、演慈法師

5月24日(日) 四月初七
下午2:00-4:00

憑票免費入場


寬運法師


宏明法師


衍空法師


演慈法師

功德登記及入場券派發地點：
香港灣仔駱克道338號1字樓（港鐵銅鑼灣站C出口）
查詢：25749371 www.hkbuddhist.org
（登記詳情，索取門票及功德表格，可於網頁下載）
大會有權因應需要修改活動安排，一切修訂以大會最後公布為準，詳情可瀏覽香港佛教聯合會網頁。

門票現已派發

分區浴佛活動一覽表

地區	日期	星期	時間	地點	詳細內容	查詢電話
港島	5月16日	六	11:00-16:00	香港銅鑼灣東院道十一號 佛教黃鳳翎中學	浴佛典禮、遊戲表演、攤位遊戲、佛教電影、書展	25779485
九龍	5月9日	六	13:00-17:00	德朗邨　太極廣場	佛誕嘉年華	23217095
	5月16日	六	13:00-16:00	九龍深水埗欽州街 西九龍中心	各學校、幼稚園、安老院、道場的綜藝表演	
	5月23日	六	10:00-12:00	九龍鑽石山志蓮道五號 志蓮淨苑	九龍區佛誕慶典	
	5月25日	一	09:00-13:00		公眾浴佛(09:00-13:00)、佛誕慶典(10:00-12:00)	
	5月23-25日	09:00-13:00		九龍深水埗長發街38號 佛教大雄中學	公眾浴佛	23862988
西貢及將軍澳	5月22日	五	11:00-12:30	新界將軍澳調景嶺翠嶺路38號 香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	法師開示、浴佛禮、佛誕表演	26234773
觀塘	5月18、19日	一、二	09:00-17:00	九龍觀塘雲漢村漢松樓三號地下 佛教慈慧幼兒園	公眾浴佛	23400871
	5月18、19日	一、二	09:00-17:00	九龍藍田康雅苑第九、十座地下 佛教金麗幼稚園	公眾浴佛	
	5月20、25日	三、一	09:00-17:00	九龍油塘高超道三號 佛教何南金中學	公眾浴佛	
	5月20、25日	三、一	09:00-17:00	香港九龍灣啟禮道　佛教慈敬學校	公眾浴佛	
	5月21日	四	10:00	九龍觀塘藍田啟田道50號　啟田商場	浴佛典禮及表演	
大埔	5月20日	三	14:30-15:15	大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學	浴佛、學生節目表演、填色及佛學問答比賽、派發結緣品	26640833
元朗	5月15日	五	09:30	新界天水圍天柏路十八號 佛教茂峰法師紀念中學	浴佛典禮、過堂飯	24457171
屯門	5月16日	六	13:00-16:30	屯門卓爾居商場（暫定）	文娛表演	24623177
	5月22日	五	11:00-17:00	屯門青山村楊青路五十一號　圓明寺	浴佛典禮(11:00-12:00)、公眾浴佛（12:00-17:00）	
沙田	5月20日	三	10:00-17:00	新界沙田沙角村　佛教覺光法師中學	浴佛、表演、佛學書展、派發結緣品	26473737
荃灣	5月23至25日（星期六至星期一）			荃灣沙咀道遊樂場	浴佛典禮、攤位遊戲、表演	24212580
新界北	5月16日	六	18:30 開始	粉嶺置福圍12號 香港觀宗寺	傳燈晚會	25722662
	5月17日	日	10:30 開始		北區佛教界慶祝佛誕大會	26693578
葵青	5月16日	六	10:00-16:00	葵涌葵芳邨第5期 佛教林金殿紀念小學	分區浴佛典禮（10:00-12:00）、攤位遊戲（12:00-16:00）	24221747
	5月25日	一	09:00-16:00		公眾浴佛	
	5月25日	一	09:00-16:00	荃灣大廈街33號　佛教林炳炎紀念學校	公眾浴佛	24220125
大澳、離島	5月21日	四	13:00-16:30	大嶼山大澳 佛教筏可紀念中學	大澳區公眾浴佛、探訪長者中心及派發福包	29855365
東涌	5月16日	六	14:00-18:00	東涌社區會堂	浴佛典禮、公眾浴佛、遊藝表演、傳燈	24321916
	5月17日	日	10:00-14:00	東涌石門甲羅漢寺	浴佛典禮、遊藝節目、素食、攤位、公眾浴佛	
	5月20日	三	09:00-17:00	佛教真如幼稚園(東涌) / 佛教真如幼兒中心(東涌)	佛誕小故事、生日會、家長及學生浴佛	
	5月21日	四	11:30-14:00	東涌逸東村黎溯英廣場	浴佛典禮、公眾浴佛、遊藝表演、互動遊遊	
長洲	5月8日	五	16:00-18:00	長洲大興堤路25號 佛教慧因法師紀念中學	免費素點製作班	29810188
	5月14-29日（星期一至五）				佛誕吉祥許願樹	
	5月21日	四	14:30-18:00		浴佛典禮及表演節目（14:30-16:00）、公眾浴佛（16:00-18:00）	
	5月25日	一	09:00-13:00		公眾浴佛	

佛誕日「梵音古樂祝香江晚會」

梵音傳誦　清涼自在

四月初八佛誕日，本會專誠從開封邀請了享有「全球第一佛樂」美譽的大相國寺佛樂團來港作專場演出，盛會難逢，更可藉此機會滌淨身心。



佛樂又稱梵樂或梵唄，常用於佛典儀規之中，主要將佛經的贊和偈通過唱、誦、念表達，引贊入樂，伴以管弦之聲，達致中和、清淨。早期佛樂由西域經絲綢之路傳入，著名的天竺國（今印度）竺法蘭大師及康居國康僧會大師，大力推動了佛樂在中國的發展，被尊為南北梵唄的祖師。箜篌、琵琶、篳篥、雞鐘鼓、銅鈸等，都是從西域傳入的樂器。

開封大相國寺作為皇家寺院，千多年前已擁有專業的佛樂團，為皇室及香客演出，更創作了大量樂譜。這批樂譜因戰亂而流落民間，直至2007年才重新迎請回寺，現在《大相國寺佛樂手抄秘譜》已被列為「國家級非物質文化遺產」，經寺院發掘、整理後，已編成《白馬馱經》、《相國霜鐘》和《菩提樹》等數十首曲目。

梵音海潮，虛遠淡靜

趙樸初老居士曾提倡佛教音樂應：「梵音海潮，虛遠淡靜」，以別於世俗音樂，因為梵音是發自虔誠奉獻，著重真摯無私、純淨和美。所以不論是咏唱或演奏，都強調一個「誠」字，演出者和觀眾，都必須擯除雜念，清心淨慮，專誠致志，端莊從容，以表達對佛菩薩的崇高讚頌，以及誠心的祈禱、祝願，故經云：「唱頌利人天」，這才是對佛教音樂的正確態度。

大相國寺佛樂團，正體現了佛樂在修行中的重要作用和地位。樂僧在提高自己素養的同時，透過純淨的梵音，直達聽眾內心。梵唄唱頌的目的，正是收攝心神，達到清心寡欲，明心見性的境界。佛樂團的演出，正是本著寓教於樂的功能，邀請聽眾共同體驗心靈音樂的美妙，以及人生的真諦。聽眾們亦可藉著純淨的佛音，滌淨塵慮，滋養心靈。卍

「梵音古樂祝香江晚會」演出部分曲目

《白馬馱經》、《菩提樹》、《鎖南枝》、《相國霜鐘》、《報中台》、《梵唄唱讚——戒定真香》、《千年風雅》、《朱雲飛》

門票資訊：

1. 來郵訂票：填妥訂購表格，連同劃線支票（抬頭「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙正本（恒生銀行：289-017766-008）封面請註明：「佛樂團門票」

2. 親臨本會

《梵音古樂祝香江晚會》訂票表格

姓名：_____

日間聯絡電話：_____

地址：_____

_____

贊助金額：

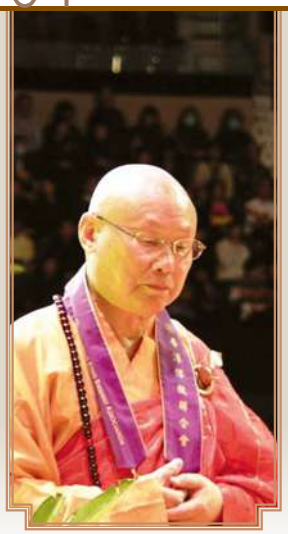
贊助**$250**，可獲贈地面席門票**1**張

贊助**$100**，可獲贈公眾席低座門票**1**張 **(此場派罄)**

贊助**$30**，可獲贈公眾席高座門票**1**張

贊助$250 x _____張　贊助$100 x _____張

贊助$30 x _____張　總金額：_____



▲覺真長老

童真入道，初心不退成正覺
耄耋歸真，諸佛接引返蓮邦

——佛聯會原宗教事務監督 上覺下真長老安詳示寂

2015年3月16日上午11時，原香港佛教僧伽學院執行副院長、佛聯會宗教事務監督上覺下真長老安詳示寂，世壽83歲，僧臘72春，戒臘61秋。噩耗傳來，香港佛教四眾同申哀悼。



▲覺真長老與時任香港佛教聯合會會長覺光長老合照。



▲覺真長老與香港佛教大德融靈長老參觀「香港書展－佛教坊」的情況。

童真入道，精進修行

覺真長老俗家姓李，名中流，1934年9月9日生於江蘇南通。作為家中唯一的兒子，長老幼年飽受戰亂之苦，童年生活幾乎是在顛沛流離中度過的。父母出於愛護之心，將時年僅11歲的他送到如皋定慧寺，依諦融法師出家。不久又考入上海靜安寺佛學院，與台灣法鼓山開山宗長聖嚴法師、世界佛教僧伽會會長了中法師等高僧結下了深厚的同窗法誼。

中華人民共和國成立後，長老長期在上海同濟大學、青海民族大學等高校任教。內地落實宗教政策後，長老毅然回歸佛門，依止原中國佛教協會副會長茗山長老為師，再次剃度出家，追隨茗山長老在全國各地講經弘法，隨緣度眾。

學為人師，行為世範

2002年6月，由佛聯會主辦的香港佛教僧伽學院正式開學。在學院的籌備過程中，覺真長老身先士卒，功不可沒。他為人寬厚，笑口常開，在學僧們心目中，不僅兼具家長和監護人的角色，更似一位學識淵博、和藹可親的良師益友。

覺真長老時常開示弟子，佛學就是生命管理學，學佛就是讓我們管好自己的生命。一次，覺真長老代表佛教參加香港六宗教思想交流會，每一個宗教的代表分別用一句話來說明自己所代表的宗教。基督教講了——「要像愛你自己一樣愛你的鄰人」。輪到佛教發言了，覺真長老的發言只有四個字——「生命關懷」。在長老看來，生命關懷是全過程的關懷。無常空苦，乃世間無法逃避的規律；生老病死，是人生註定的過程。

預知時至，安詳示寂

覺真長老與覺光長老生前惺惺相惜，道情法誼，非同一般。自從2001年應佛聯會邀請來港弘法，十多年來，覺真長老深深感受到覺光長老的慈悲關懷，無微不至。2013年5月11日，在香港舉辦的「東北三老佛學思想研討會」開幕式上，覺光長老關切地問覺真長老多大了，覺真長老回答說：「81歲。」覺光長老幽默地說：「你是80後，我現在是90後了！」2014年11月16日，覺光長老安詳捨報。憶及前塵往事，覺真長老不勝唏噓。11月21日，長老強撐病體，出席了在香港觀宗寺舉行的覺光長老圓寂追思讚頌大典，此後便開始閉關，不問俗事，專持大悲咒，晝夜念誦觀世音菩薩聖號。閉關108天後，2015年3月16日，長老安然圓寂，一代高僧從此隕落。

覺真長老雖然離我們而去了，但他的慈悲和智慧，將如一盞明燈，指引四眾佛子，在正知正見的道路上精進修行。卍

安徽紫金寺設追思讚頌法會

覺真長老靈堂設於安徽省廣德縣紫金寺，3月22日，治喪委員會應長老生前好友及四眾弟子之請，讓大眾前往悲悼及瞻仰遺容，以表敬禮。當日，大批四眾佛子前往悼念，香港佛教聯合會兩位執行副會長寬運大和尚、宏明大和尚親自趕往紫金寺向長老表達最後的敬意。上午8點，大會依教起龕荼毗，恭請宏明大和尚和寬運大和尚分別主持起龕儀式及舉火儀式。出席信眾無不依依不捨，祝願長老往生蓮邦，乘願再來。



▲本會執行副會長寬運大和尚(右)、宏明大和尚(左)向長老靈前致敬。



▲起龕出發往荼毗現場，信眾依依不捨。



◀安徽紫金寺覺真長老荼毗法會現場。

香港佛教聯合會

沙田活動中心活動多元化
動靜兼備滋養心靈

香港佛教聯合會沙田活動中心自2013年經翻新開放後，組織了各項活動，為城市人提供了一個心靈休憩的地方；同時供各大小團體、學校、社區組織及私人舉行文化、學術或佛教活動之用。中心自啟用後反應熱烈，參加者眾，本會將繼續因應大眾的需要，設計各類特色課程及活動，讓大家舒展身心之餘亦能有所得益。

早前，中心分別於3月8日及15日舉行了「新春喜『羊羊』祈福同樂日」及「探索敦煌文化暨禪畫工作坊」。

首項活動充滿節日氣氛，眾參加者在羅漢寺寬仁法師與寬照法師的帶領下，首先進行新春祈福普佛，祈求在佛陀之護佑下闔家平安吉祥。中午的素食燒烤與湯丸DIY，則讓大眾體驗分工合作的成果。

「探索敦煌文化暨禪畫工作坊」是一項動、靜兼備之活動，參加者上午到香港文化博物館參觀「敦煌——說不完的故事」，欣賞精美的佛教文化瑰寶。下午，本會邀請得著名香港藝術家譚卓文先生（一休）親臨沙田活動中心教授禪畫，讓參加者體會繪畫之樂。透過是次活動，相信有助參加者增進對佛教文化藝術之認知，長養禪心。卍



▶「新春喜『羊羊』祈福同樂日」眾參加者誠心祈福許願。





▲參加者享用素食燒烤，分享美食。



▲齊齊動手自製賀年湯丸，團團圓圓。

◀參觀「敦煌——說不完的故事」文化展，眾參加者細心聆聽導賞員的講解。



▶著名香港藝術家譚卓文先生（一休）細心教導參加者如何繪畫水彩畫。



◀譚卓文先生（前排右二）與參加者歡樂合照。

香港六宗教領袖座談會 乙未年新春團賀



▲佛教人士與六位宗教領袖合照。





▲六位宗教領袖合照，標誌著宗教融和，共建和諧。

◀本會執行副會長宏明法師宣讀會長智慧長老致辭。

每年香港六大宗教都會舉行新春團拜，向全港市民賀年致意，為社會各界人士之福樂，誠心祝願，多年來已成為香港宗教界之年度聯合盛事。今年也不例外，「香港六宗教領袖座談會乙未年新春團賀」於3月3日假孔教學院大成小學舉行，出席者包括香港佛教聯合會會長智慧長老、天主教香港教區湯漢樞機、孔教學院院長湯恩佳博士、中華回教博愛社楊義護秘書長、基督教協進會第一副主席蘇成溢牧師、香港道教聯合會主席梁德華道長，以及一眾宗教界人士，濟濟一堂，場面和洽，氣氛熱鬧。

典禮伊始，各宗教代表發表賀辭，並就社會當前問題表達關注和勉勵。本會執行副會長宏明法師宣讀會長智慧長老之致辭，希望在新的一年裏，宗教界同人在現時合作無間，溝通共融的基礎上，彼此間的交流合作將更趨緊密，在各位宗教領袖和各位同人的同心協力下，香港的宗教善業一定能進一步發揚光大。其餘五宗教領袖亦共同祝願各界繁榮健康，社會和諧，互諒兼容，世界和平。六位宗教代表致辭後，與各宗教嘉賓合照，禮成後，嘉賓一同享用茶點，聯誼歡聚，期待日後繼續攜手合作，共建善業，造福人群。卍

香港佛教聯合會七十週年珍貴照片系列

寶鼎香煙呈五色 金爐燭彩結同心

—— 佛聯會主辦佛化婚禮，開本港之先河



◀1963年，轟動一時的知名影星、佛教徒丁皓小姐與馬來西亞富商林子照舉行佛化婚禮，由筏可法師與覺光法師共同主持證婚。前排左起：陳靜濤居士（時任佛聯會副會長）、覺光法師（時任佛聯會總務主任）、筏可法師（時任佛聯會會長）和黃允畋居士（時任佛聯會常務董事）。後排左起：新郎林子照、新娘丁皓。（圖片來源：香港佛教聯合會）

1963年11月21日，香港首次舉行佛化婚禮。此次婚禮，恭請時任香港佛教聯合會會長筏可法師、總務主任覺光法師為電影明星丁皓及其夫君林子照主持證婚。婚禮儀式莊嚴肅靜，如禮如法。前往觀禮者，車水馬龍，盛況空前。法師首先向新婚夫婦開示今後需努力護持佛教，深入經藏，依法修持。法師最後於佛前祝福一對新人，佛光普照，福慧雙修。新人則祈求三寶加持，婚姻生活美滿幸福。

自此以後，佛教徒和社會人士舉行佛化婚禮，建立佛化家庭日漸增加，婚禮儀式亦日趨成熟，顯示都市佛教逐漸為世人所熟悉及接受。

佛教徒在佛寺內舉行婚禮的意義在於透過莊嚴的佛教婚禮儀式，於佛、法、僧三寶前彼此承諾，婚後依循佛教精神，慈悲相待，苦樂與共，互相勉勵，同行十善。佛化婚禮對社會、家庭、人心乃至對人間佛教的推動，都有其正面、積極的作用。譬如，佛化婚禮提倡戒殺、素食、不邪淫，比起那些為結婚而大肆操辦殺生的傳統世俗結婚方式更具化世導俗、環保護生、淨化人心的價值和意義。卍



▲丁皓（1939 - 1967），原名丁寶儀，英文名Kitty，原籍東莞，生於澳門官宦世家。丁皓自小極富語言及模仿天份，14歲時即成功投考香港「電懋」演員訓練班。1956年至 1966年間，丁皓先後參與拍攝了近40部電影。圖為丁皓（左）於1962年參與主演的《南北一家親》劇照。（圖片來源：香港影庫）

兩地學生文化交流
締結情誼互相學習

本會會屬學校歷年來致力推動學生赴國內不同地方交流，一方面可以深化和鞏固課堂知識，另一方面讓學生體會國家在歷史、文化、經濟等各方面的發展，同時可以促進雙方在教學上之專業交流，分享經驗及提升教學成效。

佛教林炳炎紀念學校 互訪武漢市武珞路小學

2013年底，武漢市武珞路小學到訪本會佛教林炳炎紀念學校，進行兩地學生交流活動。透過參觀學校、交流課及學生才藝表演，加深兩地學生了解，促進彼此感情。

「離別是為了下一次的相逢」，及後至2014年5月，佛教林炳炎紀念學校便組織了學生回訪之旅。他鄉遇故知，同學們喜悅之情洋溢於言表，武漢市武珞路小學偌大的校舍、先進的教學設備及內地同學熱情的款待皆使學生對是次旅程留下美好回憶。「想不到真的能有機會再次與武漢市武珞路小學新結識的朋友見面。」參加者阮同學說：「我們說好以後繼續透過『微信』保持聯絡，感謝學校舉辦這樣一次有意義的兩地學校互訪活動，不但加深我對內地小學教育的認識，更使我多了一位知己好友。」

古德云：「有朋自遠方來，不亦樂乎？」促進與內地學校聯繫，除了能加強兩地學生認識、締結情誼外，同學間更能彼此學習，見賢思齊，互相砥礪，共同進步。「千里搭長棚，天下無不散之筵席」，縱有萬般不捨，同學們亦須暫且道別分離。但是，相信兩地學生播下的友誼種子已植根彼此心坎中，他朝必能結出更豐碩的果實。





▲武漢市武珞路小學師生到訪佛教林炳炎紀念學校。

▶阮同學表示會透過「微信」與內地同學保持聯絡。



▶獲內地同學熱情招待。



▼進行交流課。

佛教榮茵學校 「閩港姊妹學校交流」





▲參觀福建省泉州開元寺。

▶兩地師生合照。





▲兩地教師合照。

▶參觀福建省著名的建築——土樓。

會屬佛教榮茵學校與廈門市同安區第一實驗小學早於2009年結為姊妹學校，進行閩港姊妹學校交流計劃。兩校於2012年至2013年期間進行了兩次互訪交流活動，包括佛教榮茵學校聯同佛教陳榮根紀念學校透過「赤子情、中國心」計劃——廈門環保考察之旅，舉辦交流活動，架起閩港雙方友誼橋樑。透過交流活動，擴闊兩校師生視野，加強閩港兩地師生的學術及文化交流，學生透過入班上課，了解當地學生的學習情況，彼此作學習交流及分享生活體驗，教師分享教學心得，進行專業交流從而提升「學與教」的效能。學生親身體驗國內的歷史文化、國土人情、了解國家的發展步伐，透過學習交流，充實成長的學習階段。

除此之外，佛教榮茵學校亦透過多次的教育交流活動，加深學生對國內經濟、社會、文化發展的全面瞭解，增強對中華文化的歸屬感和認同感，開拓兩地師生聯繫，建構學生國際視野和見識，增進彼此的友誼。卍

香港佛教聯合會青少年中心

推廣「歷奇為本輔導訓練」助學生成長

歷奇為本輔導，或稱歷奇輔導訓練(Adventure Based Counseling)，跟社工界及教育界有著密不可分的關係。歷奇輔導訓練經常運用於中小學校的學生訓練當中，包括團隊合作、紀律及個人成長等。香港佛教聯合會青少年中心多年來為會屬學校及區內學校提供不同的歷奇輔導訓練服務，並得到廣泛支持。

中心會因應學校要求，精心設計一系列適合學生的戶內或戶外的挑戰活動，讓學員經歷一個既新奇好玩又充滿合作氣氛的過程，經驗各種不同的難題和挑戰，體驗與人合作、討論、分工、解決問題達致完成任務的成就感。更重要的是在導師的專業輔導技巧介入下(解說Debriefing)，協助學員透過自願性的分享直接從個人及群體體驗中吸取正面的經驗，從經驗中反思體會後，再將所體會的正面結果與個人能力結合，最後應用到真實的日常生活細節裏，就這樣循環不息的幫助學員成長。

歷奇輔導訓練是中心未來發展的重點推廣服務，希望能夠啟發及促進學生的個人成長。卍



▲▶中心與佛教黃焯菴小學合辦「同心同力同合作」歷奇挑戰日營。



▶中心與佛教陳榮根紀念學校合辦「齊躍高飛」歷奇挑戰日營。

佛教傅黃合長者鄰舍中心及佛教陳榮根紀念學校

神彩飛「羊」喜迎春 濃情暖意滿心中





▲本會董事圓慧法師、陳滿林校長與長者們合照留念。

▶小朋友義工與婆婆合照。





▲舞龍隊落力演出，勁力十足。

◀婆婆在小財神手中接過新年利是，如意吉祥！

新春期間的一個早上，來自會屬佛教傅黃合長者鄰舍中心的公公婆婆精神奕奕地乘坐旅遊巴士前往元朗佛教陳榮根紀念學校，長者們踏入禮堂已被一股濃厚的新年氣氛圍繞著：色彩鮮艷的裝飾佈置、傳統的賀年歌曲……。

活動先由本會董事兼佛教陳榮根紀念學校校監圓慧法師致辭揭開序幕，接著學校醒獅隊及舞龍隊的同學表演，隨着鼓樂響起，一條活靈活現的金龍聯同五隻活潑的靈獅向各位嘉賓及長者拜年，各人均對小學生的精彩演出讚不絕口。之後由長者組成的「陽光大使」表演話劇，話劇內容提醒家人切勿沉迷電子科技產品而影響家庭和諧，寓意深遠。活動中，小朋友及長者均可以各展所長，充分體現老有所為、長幼共融的精神，意義重大。

表演後，小朋友及家長義工招待各位嘉賓及長者享用豐富的自助素食午餐，期間由常務董事妙慧法師、董事圓慧法師、梁衛珍居士、見理法師及其他嘉賓主持幸福大抽獎，豐富獎品均由董事、嘉賓及家長慷慨贊助，人人有份，永不落空。最後，由學生扮演的小財神向長者大派利是，各長者更獲送愛心福袋，人人滿載而歸，度過難忘及愉快的一天！卍

心中美食 —— 印度黃薑飯

資料由溫綺玲居士提供



最近身邊有好幾位朋友，不約而同告知，對含麩質的米麥類食物出現敏感，食後不適，日常生活的主要食糧都不能踫，多不便和多麼遺憾啊！有一天在灣仔譚臣道一間小小的印度雜貨店，無意中找到一個牌子的印度米，標明不含麩質及低糖，喜出望外，快快告訴友人之餘，即日回家便煮了頓印度黃薑飯，自始大老爺愛上那味道，還主動翻閱黃薑粉資料，急不及待地告訴我黃薑含豐富鐵質、錳質及維他命B6……等等，是抗炎止痛的天然材料呢！他大條道理撒嬌，以後只食黃薑飯，還下令要有不同花款的黃薑飯！

材料：

印度米	2杯
水	2杯
甘筍	1小隻
提子乾	適量
腰果	適量

調味料：

黃薑粉	約1.5湯匙
欖油	適量
鹽	約1小茶匙

製作：

1. 洗淨米後，加鹽，按正常電飯煲煮飯程序，待飯熟。
2. 甘筍去皮切幼粒。腰果在焗爐稍焙烘後壓碎。
3. 熱油鑊，稍微炒甘筍粒，加入熟飯，兜勻後，加入腰果碎及提子乾便成。卍

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心　黃耀連中醫師

問：中醫的心肝脾肺腎到底是甚麼？

答： 經常有病人好奇，到底中醫的心肝脾肺腎指的是甚麼？中醫常說「心火盛」、「肝腎不足」，是說我的心臟、肝臟、腎臟出了問題嗎？

中醫的藏象有其解剖的意義，但其更強調的是此五臟的功能活動。



心，「君主之官」，說的是心在臟腑中居首要地位，是五臟六腑之大主，如君主般主宰生命活動。

肺，「相傅之官，治節出焉」，指的是肺具有輔助心君治理、調節氣血運行的功能。

脾，「倉廩之官，五味出焉」，不難明白的是脾乃儲放糧食的倉庫，並有將水穀化為精微，再將精微物質吸收轉輸至全身各臟腑組織的作用。故脾為後天之本，氣血生化之源。

肝，「將軍之官，謀慮出焉」，能啟迪諸臟，調暢氣機；肝氣條達有助於他臟功能的發揮。

腎，「封藏之本，精之處也」，指腎對精氣具有閉藏作用。精氣是構成人體的基本物質，也是人體生長發育及各種功能活動的物質基礎。

由此可見，中醫所說的心、肺、脾、肝、腎有其傳統理論，富有古代君主制度的特色，這與古人認識天地萬物的自然觀不謀而合。卍



香港佛教聯合會七十週年系列活動 ——

本會鼓勵信眾支持香港紅十字會 **捐血救人　坐言起行**，凡於2014年11月至2015年11月捐血之信眾，可將獲發之捐血記錄咭副本郵寄到本會（請附日間聯絡電話），本會將發出感謝狀，以茲鼓勵。



學佛行儀(上)

——演慈法師開示

每一個宗教都有自己的一些「儀軌」。就佛教而言，「儀」在佛法中表「威儀」，包含身、口、意三業威儀。「軌」是一種軌則，有如鐵路的路軌令火車通行無礙。「軌」也像圓規，依著中心依止修行，可以改變心性、提升人際關係、取得圓滿成就等。因為修行者不依軌修行，則道不成。惟有進退有禮，如法如儀，修行才能圓滿。因此，無論在家出家，儀軌都是我們人生當中需要自我完善的一個環節。日常生活中，有些人雖然信佛，卻不知如何拜佛，叩拜的規矩，參拜的禮儀，有何禁忌等等，身臨其境時，只好依樣畫葫蘆。有些初學佛的居士，對佛門的儀軌，多少會感到束縛不安，甚至認為太嚴格了。有些人為此望而卻步，其實大可不必。我們知道，佛在世時以佛為師，佛滅度後以戒為師。因為佛陀知道眾生迷惑顛倒，心猿意馬，很難約束自己的心，所以，佛滅度後，發展出「以戒為師」的修持傳統，用戒律來約束行為，目的就是通過行為的強化訓練，進而管住自己的心。佛教儀軌正是透過突出強化行為，用行為來改變、修正我們的心態。所謂「人不學不知理，玉不琢不成器，無規矩不成方圓」，有了規矩，我們就能按規矩做事，身心也能清淨。佛弟子行為若要合乎規矩，合乎戒律，就一定要在遵守儀軌的基礎上產生，否則，不學威儀，不成法器。佛教徒跨進寺門、進到佛殿禮佛上香、合掌問訊、打坐誦經，以及寺院生活中的打板打鼓、敲鐘唱偈、早課過堂等，都有一定規矩。以下簡單介紹一下佛教中的常見儀軌。

寺院佈局

有道是「天下名山僧佔多」，佛寺一般多建造在山林僻靜處，遠離紅塵，故名「山門」。大的寺廟山門一般包括三個門，所以又稱「三門」，象徵「三解脫門」：空門、無相門、無作門。過了「山門」，便進入佛寺中的第一重殿堂——「四天王殿」。天王殿內，供奉彌勒菩薩、韋陀菩薩和四大天王。彌勒菩薩滿面笑容，肚皮很大（有肚量、能包容），所以彌勒菩薩所代表的是生喜悅相，生歡歡喜喜的相，生平等心。韋馱菩薩是佛教傳說中的護法神，常被塑在彌勒菩薩像之後，面對釋迦牟尼佛像。四大天王高大威猛，也是佛教的護法神，俗稱四大金剛，是指東方持國天王、南方增長天王、西方廣目天王和北方多聞天王，歷來受到民間大眾的廣泛信仰。隨後，進入佛寺的第二重殿—— 大雄寶殿。大雄寶殿是整座寺院的核心建築，也是僧眾朝暮集中修持的地方。一般佛寺的大雄寶殿裏，都供奉著三尊佛，稱「三世佛」，也就是：東方藥師佛（位於左邊）、中央釋迦牟尼佛、西方阿彌陀佛（位於右邊）。大殿之後是法堂，是法師講經說法的地方。最後是藏經閣，是寺院的第四重大殿，也是最後一座大殿，為存放、供養佛經的地方，也叫做藏經樓。

進入寺院

我們踏入寺院山門或大殿時，一定要從邊門進入，靠右進入則右腳先跨進去，靠左進入則左腳先跨進去。切記不可以從門中央進入，除非寺院只開一個門。（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。

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(2月1日-2月28日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
佛弟子	$2,000	CHAN SING MAN	$200	李華樂 龔麗頤 李玥	$100
李菊華合家	$2,000	佛弟子	$200	李慰懷	$100
陳淑珍	$2,000	林蘇則英合家	$200	林美雲	$100
王棠記有限公司	$1,000	邵傑華 羅麗嫦	$200	孫玉	$100
周柔坤(已故)	$1,000	邱湧淮 邱洪濤	$200	袁紹斌	$100
許果奇合家	$1,000	邱若蘋 郭玉美		梁展晞	$100
郭錦洪	$1,000	張秋忍	$200	梁慧敏	$100
董月英	$1,000	梁婉螢	$200	許瑞清	$100
關中珵 ADELINE KWAN	$1,000	陳惜琴	$200	郭良友合家	$100
關中麟 CURTIS KWAN	$1,000	歐五女	$200	郭佩玲	$100
LEUNG PING KWAN	$610	歐陽晉傑	$200	陳月玲	$100
佛弟子果勳	$500	歐陽晉豪	$200	陳立志	$100
秦錫才(已故)	$500	蔡惠玲	$200	陳自玉	$100
無名氏	$500	盧佳	$200	陸兆雄	$100
黃志平	$500	叢永輝	$200	黃榮新	$100
黃林	$500	羅曼萍	$200	黃億年	$100
蔡金鈷 李麗紅	$500	LEUNG NAI KAM	$100	黎麗玲	$100
蔡鎮宇 蔡欣倩		PROFITS CONSULTANT COMPANY	$100	盧玉珍	$100
林銀玉合家	$300	永新 余娟合	$100	陳月玲	$100
柳應仗 柳智元 蕭瀟	$300	李宜東	$100		
陳美鈺	$300	李修慧	$100	＊因版面因素，捐款HK$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。	
湯雪慧	$300	李善明	$100		

香港佛教墳場2015清明節通告 詳閱本會網頁：www.hkbuddhist.org

墳場開放時間

星期一至五　（正常）- 上午8時30分至下午5時正
星期六、日及公眾假期　（延長）- 上午7時至下午6時正
(4月3-7、11、12、18、19日)

封路安排

警方於3至5月期間設有封路安排，掃墓人士請乘搭公共交通工具前往佛教墳場，詳情請參閱運輸署網頁及通告。

心香一瓣念親恩，齋品一份寄先人，香燭冥鏹少焚燒，自利利他好市民。響應環保請減少焚香化寶。

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
佛經選要講座: 因明的知識論	4月26日	11:00-13:00	黃廣昌	銅鑼灣大坑道9號至9號A地下禮堂	香港佛教真言宗居士林、女居士林 香港法相學會 電話:25770033
科學家眼中的佛教 潘宗光教授怎樣看淨土	4月28日	19:30-21:30	潘宗光教授	香港柴灣道238號 青年廣場Y綜藝館	香港佛教聯合會 電話:25749371
南 北傳阿含經選讀	5月4至18日 逢星期一	18:45-20:15	鄭運蘭居士	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
維摩詰所說經講記	逢星期二	17:30-19:00	淨達法師	香港大會堂高座八樓演奏廳	慈航淨院 電話:92267929
佛學講座: 《普賢菩薩行願品》	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號1樓	佛教愍生講堂 電話:28082373

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
大黑天法會	4月17日	19:30		九龍旺角砵蘭街280號 砵蘭街商業大廈11樓	噶瑪禪揚(香港)佛學中心 電話:27892727
清明法會	4月19日	09:30	鑒雲法師	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
《金剛經》法會	4月19日	10:00-12:00	隆敬法師 / 法忍法師	香港北角英皇道441-447號 漢宮大廈3字樓	法性講堂 電話:39973400
清明法會慈悲三昧水懺	4月19日	09:30	法師帶領	新界屯門青山村揚青路51號	圓明寺 電話:24634886
萬佛法會	4月20至 5月10日	09:00-16:00	宏明法師	新界粉嶺置福圍12號	香港觀宗寺 電話:26693578
大悲懺	4月26日	09:00	法師領導	新界荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687
萬善緣華嚴法會暨 大齋天法會	5月2至24日		僧徹法師	香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話:25722437
釋迦佛誕大悲法會	5月19至25日		智慧法師	大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
文殊師利菩薩聖誕法會	5月21日	09:00	眾居士	香港西環域多利道地段8444號	道慈佛社 電話:28173748
佛誕節吉祥大會	5月23至25日		法師領導	香港九龍紅磡暢運道9號 紅磡香港體育館	香港佛教聯合會 電話:25749371



《香港佛教》四月號現已出版！

《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。