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樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789
網址：www.hkbuddhist.org
電郵：enquiry@hkbuddhist.org
hkbuddhist
207
5/2019
免費索取

行善積福慈悲心 健康茹素齊護生



茹素好處不勝枚舉。無論是出於健康、環保或宗教原因，近年素食生活方式受到廣泛歡迎。不但素食餐廳愈開愈多，連許多非素食餐廳也增加了素食餐單，讓市民有更多選擇。佛教一直提倡素食，目的是希望長養大眾的慈悲心，喚起大眾對護生的關注。香港佛教聯合會連續14年舉辦「6.15健康素食日」，推廣素食健康生活方式，鼓勵大眾戒殺護生。

《觀無量壽經》云：「佛心者，大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」大慈大悲佛心，就是勸人行善，戒殺放生。茹素不僅是保持健康之秘訣，更是行善積德的福報。從佛教的角度看，茹素是不會為了吃而殺生，所以只會吃得簡單和健康，並不會貪口福之欲。學佛就是以慈悲為本，方便為門，向佛學習，學習佛的身、口、意三業清淨。

參考衞生署資料，從健康的角度來看，吃素的好處是素食食品含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足的感覺，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重及減低患上腸癌、痔瘡或便秘的機會。另外，素食食品含較少脂肪，因而有助減低患上心臟病、高血壓、中風、癌症或膽結石等疾病的機會。

此外，食素亦是低碳、環保的生活方式。根據香港素食會的資料，畜牧業產生的溫室氣體佔整體排放的14.5%，肉食者每天的飲食碳排放量為7.2公斤，而純素者則只有2.9公斤。因此，吃素能減少溫室氣體及碳排放，真正從源頭上紓緩全球暖化，減輕我們對大自然構成的壓力。

自2006年起，佛聯會提倡將每年6月15日定為「6.15健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，領悟慈悲護生的意義。往年的「6.15健康素食日」除了在6月15日向露宿者派發素食飯盒之外，更邀請全港多區素食餐館響應，提供一系列的素食餐單優惠，鼓勵市民吃素，並向親朋好友作推廣。有關今年支持的商戶及其優惠，詳情請密切留意佛聯會網站及Facebook。

今年是「6.15健康素食日」舉辦的第14個年頭，我們喜見愈來愈多市民認同素食的理念，並身體力行。我們呼籲更多市民在日常生活中養成以素食為主的良好生活習慣，透過踐行茹素，傳播健康的素食理念、弘揚素食文化正能量。卍





▶佛聯會會屬中學佛教筏可紀念中學，舉辦的茹素自助餐。



◀佛聯會的佛教正行長者鄰舍中心曾在「6.15健康素食日」為長者推出素食餐單



素食食譜

各式蔬果及食材的搭配，透過煎、烤、炒、炸等不同烹調手法及調味，可以創造出百變風味的健康美食。佛聯會網站挑選出多款簡單又營養的素食菜譜，讓更多素菜餐單進入你家中的餐桌，歡迎掃描二維碼瀏覽。



每逢佳節倍思親——
清明思親法會 冥陽兩利

或許，我們都有親友往生，平日雖有懷念，卻忙碌於生活，而不能做些甚麼；又或許，我們有在海外、家鄉往生的親友，常懷心頭，卻也做不了甚麼；於是，市民來到香港佛教聯合會的「清明思親法會」，為往生親友登記「附薦」，讓法師在七日六夜的法會中超度他們，往生蓮邦。



▲佛聯會會長寬運法師（左六）與董事、四眾代表為「清明思親法會」開幕儀式剪綵。

還有我們在世的至親，我們愛他們，感激他們；於是我們在「清明思親法會」為他們登記「延生」，祝福他們，願佛力加庇，使他們增福延壽。

還有很多很多人，一人有一個因緣……於是，大家都在「清明思親法會」中登記了；於是連續60年了，皆因我們，思念先親，愛護至親。

今年清明期間，天朗氣清，銅鑼灣東院道香港佛教聯合會文化中心七晝連宵的「清明思親法會」，每日人山人海，那是香港佛教界一年一度弘揚思親報恩、行善積福的盛事。

佛聯會會長寬運法師在開幕致辭時表示，藉佛、法、僧三寶的慈悲加持及與會大眾每日的誦經、懺悔、發願的清淨功德，迴向先靈往生淨土，陽上增福增慧、社會安詳、世界和平。



▲法會啟建前，進行灑淨儀式。

清明法會共設有7個壇場，包括大壇、大悲壇、藥師壇、密宗壇、法華壇、報恩壇及淨土壇。此外，還設有迴向堂。各壇在灑淨儀式後，啟建佛事。一起虔誠禮懺和誦經，向在生或離世的親友表達祝福和思念之情，同時迴向世界和平、香港繁榮、風調雨順和廣納福慧。

除各壇誦經外，法會期間，每日舉行燄口佛事、大蒙山施食、藥師佛灌頂法會、禮供諸天、四大部洲燄口，以及最後一天舉行的送聖儀式。善信一家大小，扶老攜幼，前來登記，盡顯孝心。



▲清明法會最後一場佛事——送聖，焚化西方船，象徵亡靈乘船往西方極樂世界。

清明節是華人拜祭祖先的節日，中國人重視忠孝倫理，秉持慎終追遠的精神。香港人即使平時工作忙碌，在清明節前後，也會相約親友，抽空一起禮敬祖先，表達思念之情。除了掃墓祭祖、參加清明法會外，清明節也是一個生命教育和傳遞孝道的好機會。這個節日，親友之間相聚，一起表達對祖先的孝義，讓孝順父母的美德能夠傳承至下一代。

佛聯會的「清明思親法會」自上世紀五、六十年代起啟建，歷年來得到佛教四眾同仁鼎力護持，功德宏大，莊嚴殊勝。卍



美善根於心 植樹添綠蔭
第21屆弘法使者舉辦植樹日

香港佛教聯合會第21屆弘法使者於3月30日舉辦了「美善根於心 植樹添綠蔭」寺院遊蹤植樹活動，由衍空法師及弘法使者帶領逾30名佛教黃允畋中學的學生前往圓通寺參訪及植樹。在活動中，衍空法師向學生闡明基礎佛理及寺院歷史，以及帶領一眾參與者禪修。學生暫且遠離繁瑣的學業，體會難得的寧靜，洗滌身心。

在午飯之前，弘法使者為學生準備了一個名為「我叫畢加索」的活動，要求他們隨心地用顏料在白紙上繪畫，之後把作品最美的部分裁剪出來，讓他們理解即使是隨心的塗鴉也有其美麗之處，人心亦然。



▲歷時兩個小時的植樹活動，共種了70棵樹苗。

吃過豐盛的素菜午飯後，大家齊心合力地拿起樹苗及挖掘工具，浩浩蕩蕩地往山上進發；經兩次休息，終於到達植樹的目的地——禪悅阿蘭若。學生聽完園藝老師的講解後，就拿起工具開始挖土及種苗。

短短一天的活動，讓學生脫離日常學業的束縛，洗滌心靈。學生更與弘法使者建立起友誼，對兩者而言，都是難忘的體驗。卍



◀衍空法師與弘法使者、佛教黃允畋中學學生合照。

寬運法師出席博鰲亞洲論壇 論述香港佛教發展優勢



△博鰲亞洲論壇開幕大會



▲寬運法師



▲分論壇「同根同源，同心同行」媒體見面會，三位講者由左至右：寬運法師、印順法師、淨耀法師。

「博鰲亞洲論壇」於3月26日至29日在海南博鰲舉行。香港佛教聯合會會長寬運法師應邀出席3月29日舉行的「宗教領袖對話」分論壇活動。是項分論壇活動由國家宗教事務局主辦，海南省民族宗教事務委員會及海南省佛教協會承辦。

分論壇以「同根同源，同心同行」為主題。寬運法師在發言時指出，香港與內地佛教法乳一脈，同根同源。香港佛教的主流是漢地大乘佛教，以淨土、禪宗兩宗傳播較廣；其次有南傳上座部系統和藏密，根和源都在內地，文化傳統與廣東接近。

寬運法師又認為，香港佛教可以充分發揮自己的優勢，與內地佛教界互相合作，相輔相成。法師論述時指出，內地佛教僧人眾多，並接受了較好、較系統化的佛教教育；香港出家眾較少，但卻承擔起很多社會責任，參與社會的安老、教育、慈善、醫療等服務。香港和內地可以在人才的交流和「人間佛教」實施的經驗上互相借鑒，以促進佛教的弘傳和實踐。

博鰲亞洲論壇由25個亞洲國家和澳洲發起，於2001年2月27日在中國海南省博鰲鎮召開大會後宣佈成立，為政府、企業及專家學者等提供一個共商經濟、社會、環境及其他相關問題的高層對話平台；2006年，組織國增加至28個，海南博鰲為論壇總部的永久所在地。卍

港、韓、日佛教交流

香港佛教聯合會於1945年成立時，將促進港內外佛教交流列入章程，成為當時香港與海外各地佛教界交流的重要橋樑。其時香港佛教同人熱心參與國際佛教事務，例如加入1950年成立的世界佛教友誼會（World Fellowship of Buddhists）、1965年成立的世界佛教華僧會、1968年成立的世界佛教僧伽會（World Buddhist Sangha Council）。

1950年，世界佛教友誼會首次在斯里蘭卡的科倫坡召開，在會中草擬會章並通過各國設立分會，由各地佛教徒促成當地政府將佛誕日訂為公眾假期。這也是香港佛教界申請將佛誕日列入公眾假期的緣起。

七十年代，各地佛教組織逐漸在當地社會中扮演愈來愈重要的角色。為了更好地發展服務，這些組織選擇借鑒外地佛教團體的經驗，相互交流。其時，各地佛教交流頻繁，當中香港與日本、韓國佛教界的交流最多。1972年，日本佛教界代表團訪問香港；1974年12月，日本佛教曹洞宗代表團到港交流；1976年3月，日本曹洞宗婦女團來港訪問，就婦女在佛教建設中的參與角色，和香港佛教婦女交流；1976年4月，日本僧人麻布照海率團來港參觀佛聯會舉辦的「清明思親法會」。另一方面，時任佛聯會會長覺光法師亦於1978年1月10日率領香港佛教代表團赴日訪問。





▲1976年3月，日本曹洞宗婦女團訪港。

◀1972年，日本佛教界代表團訪問香港。

至於與韓國交流方面，大韓佛教曹溪宗全國信徒會和香港佛教聯合會於1977年共同簽訂聯盟，目的是加強雙方的友好關係，並在傳播佛教義理、促進港韓文化交流、爭取為人類帶來和平與幸福方面，共同學習及合作。不過，雙方在簽署的結盟備忘錄中也指出，聯盟的任何一方不得參與任何政治、種族歧視、非法或反政府活動。聯盟設立執行委員會，由香港及漢城（今首爾）的佛教代表組成，以管理和執行聯盟所有職責、工作和活動。執行委員會的辦公室分別設在韓國和香港。



▲1977年，佛聯會代表團到訪韓國，與韓方簽署締盟證書。

其後，聯盟每一至兩年，分別在香港和漢城舉行一次大會。組織協會在落實會議前6個月通知另一方，並派代表參加會議。會議的官方語言為英語、韓語、普通話和廣東話。根據備忘錄，出席會議的代表共有20名成員，其中10人來自韓國，10人來自香港。不限制參加會議的考察員數目，但必須事先得到組織協會的批准。首次大會於1978年8月7日在香港召開。



▲1978年8月舉行香港和漢城佛教友誼締盟第一屆大會

及至1993年，中國佛教協會會長趙樸初居士率團出席日本佛教界紀念中國佛教協會成立40週年的慶祝活動，韓國佛教界也派代表出席會議。趙樸初居士在致詞中表示，中、韓、日三國佛教友好交流自古至今已形成一條「黃金紐帶」，他並提出重建「黃金紐帶」的設想。他的比喻和建議立即得到韓國和日本佛教界人士的贊同，提議召開三國佛教首腦會議，以進一步推進三國發展友好關係。自此，香港佛教聯合會開始派代表團參與「中韓日佛教友好交流會議」，在新的平台上延續中、韓、日的佛教教誼。至今年10月，第22次「中韓日佛教友好交流會議」將於廣東省珠海市召開。

關愛獻花顯溫情2019

連七日的清明法會已於上月圓滿結束，香港佛教聯合會青少年中心在法會的會場設置了「關愛獻花顯溫情」攤位。攤位桌面放着許多盆優雅的小蘭花，一班非常熱心的青少年及長者義工協助推行「關愛獻花顯溫情」籌款活動。今次所籌的款項，在扣除成本後全數撥作青少年中心的服務經費，以推動青少年發展活動。

在法會期間，義工們帶着熱情、溫暖的笑容，迎向到來參與法會的善信，呼籲他們捐款認購蘭花盆栽供佛。每盆蘭花200港元，功德主請花供佛，積善積德；善信亦可隨喜樂捐，同樣也功德無量。在攤位當值的義工有佛教大雄中學義工隊的20多名學生，以及40名長者義工，長青共融，共同為善業作出貢獻。

4月6日，佛教大雄中學、佛教覺光法師中學的青少年義工，一早到達法會會場，準備送花的事前工作。他們細心為蘭花澆水及換上小花盆；整理完盆栽後，義工們兵分兩路協助送花。佛教大雄中學義工前往英皇護老院，佛教覺光法師中學義工則往佛教李嘉誠護理安老院。

青少年中心的工作人員和義工到達兩間院舍後，工作人員先向院舍長者講述今次活動的目的，然後再由青少年義工親手把蘭花盆栽送至長者手中，以及向長者送上親切的問候。有些長者對如何照料蘭花很有興趣，義工們也盡自己所知和長者攀談。整個送花活動充滿了關懷和溫馨，讓長者感受到被關愛的暖意。

今次活動的重要意義是藉着功德主捐贈的小盆栽來表達他們對長者的心意，以及鼓勵青少年身體力行，親身到院舍關心長者，以行善積福。卍



◀青少年義工在清明法會的攤位，向善信講解募捐的目的。



▶佛教覺光法師中學的義工為蘭花換上小花盆



◀佛教大雄中學的義工問候英皇護老院的長者



▶佛教覺光法師中學的義工到佛教李嘉誠護理安老院送花

青少年義工感想

感謝善信們的布施，向一班老友記送上祝福，看見老友記開笑容，得到善信們的關心，眼底無遺的笑容，特別溫馨。

何家源

對於這次的義工服務，我感到十分有意義和榮幸，能夠以一次義工，幫手請花供佛加到安老院送花給老人，感覺幫助很多人。並且兩天來，我陪逐請善信請花供佛，又協助老人家到指定地點方法，另外，我想向長者們送上祝福，希望他們有健康，快樂地生活。

李嘉瑩

對於這次的義工服務，我感到十分有意义，每當每一位善信進來，都深切感到他們的真誠，他們拿大包小包的这些都是用來供佛的，除此之外，他們亦在我們購買一盆盆的花或捐錢來幫助人，令我感受他們滿滿的幫助人的熱情。我同時希望長者們能長命百岁，身体健康，快乐地生活。

陳鎮伊

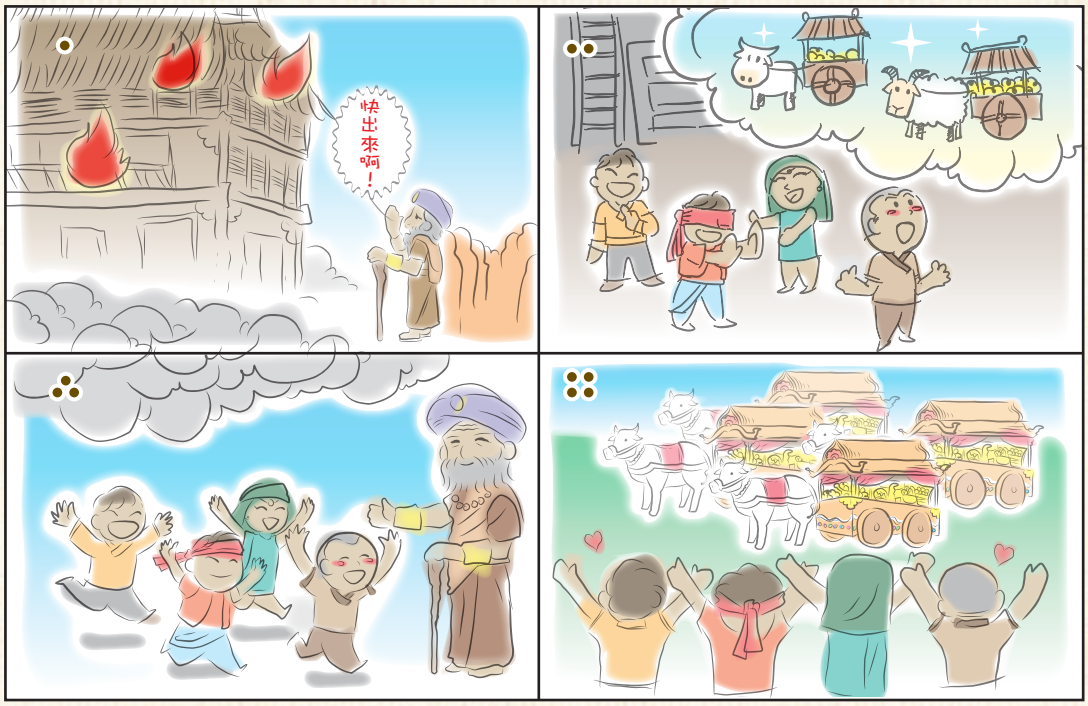
火宅中的孩子們

有一位非常富有的長者，他和家眷住在一個大宅裏，過着樂融融的生活。一天，大宅突然失火，長者逃了出來，但孩子們卻仍在宅內嬉戲笑鬧，對身處的危險境況仍渾然不知。無論長者如何呼喚，他們都沒有理睬，沉溺在遊戲中。

長者心急如焚，爲了把孩子們救出火宅，他馬上想到一個方法。他向着宅內大呼：「快快出來啊！門外有你們喜歡的玩具，有羊車、鹿車和牛車，趕快出來玩吧！」

果然，孩子們一聽到有新奇好玩的玩具，飛奔出外。他們出來後，長者已經爲每人準備了一輛大白牛車，車上裝飾了各種珍奇的寶物。孩子們歡天喜地，坐上莊嚴的大白牛車；就這樣，他們被帶離火場，脫離險境。

改編自《正覺的道路》中三作業上冊



圖：Kit Wong

法師開示　衍空法師

這個故事出自《妙法蓮華經》第三品〈譬喻品〉。「火宅」指的是我們在世間所處的環境，仍在六道輪迴的眾生們，免不了經歷各種痛苦和煩惱，如同火焰燃燒，令我們不得安穩。釋迦牟尼就像這位長者，他依據每個人的根機與喜好，以羊車、鹿車、牛車來接引大眾。每個人有不同的因緣接觸佛法，當大眾暫時出離煩惱火宅後，便一起坐上大白牛車。大白牛車比喻佛陀的本懷，象徵着大家步上唯一的成佛之道。卍

佛教葉紀南紀念中學40週年校慶

繼往開來作育英才



佛教葉紀南紀念中學自去年9月校慶啟動禮後，舉行了開放日、步行籌款等一系列慶祝活動，師生和校友興高采烈地迎接40週年校慶。

4月12日，該校舉行校慶典禮暨「校史廊」、「視藝廊」及「薪火相傳」（薪火相傳是一塊展出畢業校友所寫的勉勵說話的展示板）開幕禮，並榮幸邀請到香港大學饒宗頤學術館館長李焯芬教授擔任主禮人，香港佛教聯合會會長寬運法師、校監衍空法師亦蒞臨出席。典禮開始，全場肅立，由榮獲香港總監榮譽女童軍獎章的兩位女同學引領主禮人及眾嘉賓進場。

寬運法師致歡迎辭後，學校頒發40週年校慶獎項和教職員長期服務獎。每當司儀宣讀老師名字時，台下歡聲雷動，掌聲不絕，這都是對老師多年來作育英才的肯定。接着進行捐贈儀式，學校得到葉桂夫人葉余麗貞居士和校董劉洪文燕女士的捐款作教育發展用途，令莘莘學子受惠。

「校史廊」、「視藝廊」及「薪火相傳」開幕儀式上，主禮人及眾嘉賓將道具放入三個燈箱後，燈箱隨即亮起；兩旁近百個氣球徐徐上升，花炮的彩帶和彩紙在空中舞動，台下掌聲震耳欲聾。最後，幾代校友和中一同學獻唱，體現「傳承」精神。卍



▲佛教葉紀南紀念中學校慶典禮主禮人李焯芬教授（中）

佛教黃允畝中學 學生赴美競逐世界冠軍賽寶座

佛教黃允畝中學有15位學生分別於「2019 Robofest機械人大賽」香港區選拔賽及「創意思維世界賽香港區賽2019」勝出，於今月中會分別遠赴美國底特律及密芝根州參加世界賽，角逐世界冠軍殊榮。在「2019 Robofest機械人大賽」的「RoboArts機械人藝術節」項目中，學生設計了一台機械舞獅參賽。設計原理是在鼓棒上安裝感應器，當使用者用鼓棒敲擊堂鼓時，感應器便會偵測震動，然後將訊號傳至機械舞獅，舞獅就會隨着敲擊的節奏做出不同的動作。機械人終極挑戰大賽十分富挑戰性，大會於比賽當天才公佈題目，參賽者需在限時內自行解決問題、完成組裝和測試機械人，以完成任務。

「創意思維世界賽香港區賽2019」參賽的7位該校初中生表現出色，於技術題「Hide in Plain Sight」（第二組別）中奪得香港區冠軍及最具創意獎。題目要求參賽隊伍創建一個隱藏在視線範圍內的機械生物，並需通過不同方式改變其外觀，以免被搜索者檢測到。該校以話劇形式來參賽，巧妙地將生物進入或離開設定的情境；最終生物通過第四次改變來揭示它的真實面目。該校參賽隊伍因表現出色，而獲得了參加世界賽的出線權。卍

「創意思維」話劇



機械舞獅

◀「RoboArts 機械人藝術節」香港區選拔賽高級組冠軍隊伍



◀▶「創意思維世界賽香港區賽」得獎隊伍（左）及學生為參賽所製作的機械生物道具（右）



心中美食 —— 欒樨豆沙包

資料由溫綺玲居士提供



因為佛陀的誕生，才能讓我們可以學習佛法，去除無明，坦然面對生活上的煩惱。因此，每年農曆四月初八佛誕，對佛教徒來說，別具意義；對一般大眾市民而言，佛誕有一天假期，可以紓緩一下學業和工作上的逼迫。筆者最期待的，就是在這個節日能吃到欒樨餅了，皆因這時候的欒樨葉是最香的。欒樨葉有一股獨特的清草香味，據說還有清熱解毒及消腫功效。

因得到相熟寺院所送的欒樨枝葉，於是靈機一動，試用欒樨葉來做包的材料。一如佛聯會3年前的創新，用欒樨葉做曲奇一樣，欒樨包非常美味。卍

材料：

欒樨葉	約150克
中筋麵粉	2杯
砂糖	2湯匙
油	1.5湯匙
水	約125毫升

發麵材料：

發籽	14克
砂糖	$\frac{1}{4}$茶匙
溫水	3湯匙

餡料：

紅豆	450克
澄麵	適量
油	適量
黃砂糖	200克

（可依個人喜愛的甜度調校份量）

餡製法：

1. 浸紅豆4小時，煲腍紅豆後，在煲內焗半小時。
2. 紅豆完全腍後，用油壓炒，邊加黃砂糖邊炒；再加上澄麵，使其稍為凝結。
3. 待餡料涼後，放入冰格，用時切粒。

製作：

1. 欒樨葉洗淨瀝乾水，放入攪拌機內加水打汁；濾去幼渣，取汁約$\frac{3}{4}$杯。
2. 中筋麵粉放在枱面，中間騰出空間，倒入發麵材料，撈一下；再加入砂糖、油、欒樨汁，揉成粉團；最後搓成長條，捏出約16-18小份。
3. 每份小粉團桿成圓塊，放入餡料，捏摺粉皮口成包型；再放在蒸籠或蒸架的牛油紙上。
4. 大水滾後，放上蒸籠，蒸15分鐘。

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 林奕彤

問答 粽子吃過多，食滯了怎麼辦？

端午節將近，少不了會吃到各式各樣的粽子。粽子的材料多為糯米，糯米味甘、性溫、質較黏滯、性難運化，多吃容易導致食滯，小兒和病人忌吃。

中醫稱因飲食不慎、暴食過飽，又或加上外受風寒而致宿食積滯於胃腸不能消化，脾胃功能繼而減退的病症，稱為「傷食」。常見的症狀包括沒有食慾、嘔吐酸臭、腹部脹痛、洩瀉或便秘，大便氣味如臭蛋等。



中醫常用保和丸治療傷食，此藥能消食滯、健脾和胃。若脾胃得和，諸症自解。平時亦可用「焦三仙」：焦麥芽、焦山楂、焦神曲，各10克煎汁服用。山楂可消除肉食的積滯、神曲可消除穀食的積滯、麥芽可消食及健脾。三者性味平和，適合各類體質人士及小兒服用，能助化解節日裏各種情況引起的積食。卍



順流、逆流（一）

去年底開始，香港佛教聯合會舉辦了一系列以「惜福・惜緣・釋放正能」為主題的弘法講座，藉此讓大眾學習活在當下，珍惜身邊每一個人。第四場講座「順流、逆流」由會長寬運法師、常務董事楊釗居士和香港大學饒宗頤學術館館長李焯芬教授擔任講者，共同探討遇到順流、逆流時的心境和處理方法。

楊：楊釗居士　寬：寬運法師　李：李焯芬教授

文：本刊編輯部整理

李 大家好，還記得1997年亞洲金融風暴，造成多間企業倒閉，股價、樓價大跌，出現負資產，甚至因此自尋短見的人亦相當多。當時，饒宗頤教授以書法寫了260字的心經，每兩個字寫在一張紙上，為香港市民祝福，希望大家盡快度過難關。

心經是正能量的經文，可以將負能量除去，當你有所感悟後，便能面對人生的成敗得失，坦然度過一切苦厄。佛教說：「諸法因緣生、諸法因緣滅」，例如觀世音菩薩現智慧相，可感應世間萬事萬物都是基於因緣，即條件具備就會出現，反之亦然。天下無巧合，凡事皆因緣，只要我們培養積極的因緣觀，找出差距後不斷自我完善，便能做得更好。

北宋時曾經有一位著名的文學家—蘇東坡，他人生中面對不少逆流，被皇帝貶至惠州、海南島，顛沛流離幾十年，但今時今日世人記得的卻是蘇東坡，而不是該位皇帝。因此，當時他所面對的逆流其實成就了他變成中國其中一位文學大師，所以凡事未到最後一刻也不知是好是壞。

最後，我希望向大家分享多一個例子，位於中國重慶市和湖北省境內的長江三峽，如順流而下只需要3天，而逆流而上則需要5天。雖然逆流比順流所需的時間多了2天，但換另一個角度來看，我們可用多2天的時間去欣賞周遭美麗的三峽風景，其實也不錯。因此，人生路上所面對的順流、逆流，大部分只是基於自己的心境。

楊 正如李教授所說，20年前有亞洲金融風暴，今時今日有中美貿易戰，因此未來必定會出現順流、逆流。今日希望與大家分享我如何與超過一千人的團隊一同經營和走過45年的順流、逆流。

首先，要應付逆流，第一步需要實是求是，面對當前的局面和現實。第二步需保持良好的心態，要在社會中生存，必須存有樂觀主義。外國曾有一個理論叫作「PMA黃金規律」，這個理論主張使用積極的心態，從好的方向去看所有事情。任何事物都會有優點和缺點、有利與不利的因素，人生不會沒有愁，但有愁緒才能體會到現有的幸福。

因此，我們要學習「一分為二」的方法來看問題，每件事情都是觀點與角度，一個很簡單的例子：「在前方看一個有柄的杯子，可能會看不到它的柄，但如從側方或後方角度觀看，便可看見。」這完全視乎自己利用甚麼角度去看，俗語說有危便有機，危險的到來可能會出現事故，但亦存在機會，只要學懂逆向思維，把握機會，便能走過逆流。

在這裏引用習近平主席的一句說話：「只要信心不滑坡，辦法總比困難多。」只要我們信心不失，不放棄，凡事都有解決方法。正如佛經中提到，即使眾生有八萬四千個煩惱，佛陀亦有八萬四千種法門治理。

佛教角度中亦有提出方法去面對逆流，我們可以學習由「心隨物轉」變成「物隨心轉」，切勿被世間名、利、好、壞影響，成為了周遭環境的奴隸，被牽着鼻子走。因此要懂得冥冥隨物去、渺渺不知歸，便能達致佛教最高境界「轉識成智」—把我們凡人看見的妄想、心魔轉變為佛性。

要徹底解決逆境，始終要實在地找出原因，對症下藥。正如李教授剛才提到社會上不外乎三個方法找到原因，第一，「因果定律」：凡事有因便有果，找尋最終的原因去解決；第二，「因緣定律」：一棵樹能夠成長，不只是依靠種子，還需要有水、陽光等因素。佛陀說「諸法因緣生，諸法因緣滅」，一件事情的形成，必然有很多因素影響成功與失敗，自己則將壞因緣變做好因緣，設下正念。

寬 剛才兩位已從不同角度分析如何面對順流、逆流，現在我會再加以補充，希望大家能從中得到一些啟示或啟發。

首先，以佛法來說，真正的順境和逆境是在於內心的執着，你執着這些外境，心動了，就是逆境；不執着，心不動，就是順境。心自在了，永遠都在順境當中，沒有逆境；心不自在，永遠都在逆境當中，沒有順境。我們追求順境，想逃避逆境，這都是心動。這叫心為境動，心隨境轉。

真正修行人眼裏沒有順境和逆境，只有增上緣、逆增上緣。無論甚麼境遇，都是增上修行的緣，離一切境界相，平等無別。因此，世上本無順逆，順逆其實是我們內心所造成的。正如《法華經》所說：「心迷法華轉，心悟轉法華。」所以，我們「應無所住而生其心」，從而做到「見諸境心不亂動，外離相而內不亂。」所以說，心若自在，身在順境；心若不安，就在逆境；心為境動，心隨境轉；心境順逆，在乎一心。（未完待續）卍

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
(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。

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(3月1日-3月31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
黃明炎	$5,000	劉事業(已故)	$300	鄭悅愛	$200	梁妹	$100
張美玲	$3,000	劉貴枝	$300	黎帶喜(已故)	$200	莊禀蚊	$100
關中珵	$2,500	蔡金鈷 李麗紅合家	$300	黎演添 方匯衡	$200	莫春儀	$100
關中麟	$2,500	鄭肖群	$300	陳劍雯 陳劍茹		郭佩玲	$100
林發枝(已故)	$1,300	蕭思莊(已故) 陳麗屏	$300	賴文華合家	$200	郭佩蘭	$100
王棠記有限公司	$1,000	蕭海成		謝英治	$200	陳正德合家	$100
王德遠	$1,000	王佩珍	$200	羅尹棋	$200	陳玉芳	$100
何志信	$1,000	布皓竣 陳劍蕾	$200	蘇岳嬋合家	$200	陳光玉	$100
吳秀鉛	$1,000	黎穎浩 袁惠玲		龔桂敏	$200	陳秀珍	$100
曾發(已故)	$1,000	伍志文 陳劍明	$200	蔡雅君	$130	陳佩珍	$100
眾無名氏	$1,000	梁凱淳 梁伊淳		CHOU BENJAMIN BANG YI	$100	陳麗花合家	$100
黃連英合家	$1,000	佛信女	$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	$100	陳麗莎	$100
謝德棣	$1,000	吳美玉	$200	YU HAU PING	$100	陳麗雲	$100
徐綿娥	$800	吳瑞	$200	方永祥 伍景南	$100	麥愛玉	$100
何志文	$600	吳經緯	$200	王嘉毅 王嘉宏	$100	曾偉靈合家	$100
盧世偉	$600	李淑娟 李淑燕	$200	布樹仔(已故) 布志明(已故)	$100	無名氏	$100
楊藝杉(已故)	$520	李漢凌	$200	永新	$100	黃億年	$100
LI CHUEN	$500	李翠真合家	$200	甘佩英合家	$100	葉瑞林合家	$100
尹琼珍	$500	沃素文	$200	何秀容	$100	翟美翠	$100
朱秀玲	$500	周漢玲	$200	何鳳瓊合家	$100	劉士錦	$100
吳杰合家	$500	林金嬋	$200	何潤喜(已故) 杜濟(已故)	$100	劉少鋒合家	$100
吳敏英	$500	施冰冷	$200	何寶容	$100	劉永祥	$100
李卿梅	$500	柯秀卿	$200	吳基越合家	$100	劉松鏗合家	$100
周漢城(已故)	$500	徐紅合家	$200	吳惠玲	$100	歐陽炳南(已故)	$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		翁有	$200	呂瑞治	$100	鄧照明	$100
林中文(已故) 林錦文合家	$500	張華清	$200	妙音(已故)	$100	鄭曉文	$100
林智健合家		曹意	$200	李仲蓮	$100	黎兆訇	$100
梁燦光	$500	梅梁麗冰	$200	李修慧	$100	黎有福(已故) 王國文	$100
莊豐(已故)	$500	郭少聯	$200	李素華	$100	黎長勝(已故) 鍾金水(已故)	$100
陳嘉庚 陳君昊	$500	陳佩芬	$200	李偉竹合家	$100	黎演照 何帶金(已故)	$100
麥佩琼	$500	陳慧慧	$200	周文韜合家	$100	黎演照 黎廣財(已故)	$100
麥國良合家	$500	麥文輝	$200	周笑鳳	$100	張亞喜(已故)	
曾昭政(已故)	$500	馮偉梅 馮偉桃	$200	林立(已故)	$100	盧少娟	$100
趙杏嫦	$500	黃兆芬	$200	林杏嫦	$100	賴友儀	$100
歐陽彥藏 歐陽麗真合家	$500	黃素華	$200	林麗冰	$100	賴玉梅	$100
蔡明	$500	黃雪花	$200	范偉權	$100	韓靜華	$100
謝躍龍(已故)	$500	黃勝利	$200	徐彬合家 徐崇尉合家	$100	羅健峰	$100
JOHN STUART SHOSTROM	$400	葉瑞龍	$200	馬靈沼	$100	譚榮輝(已故)	$100
余玉珍合家	$300	蒲錫龍合家	$200	張安然	$100		
吳如鳳合家	$300	劉儀雲合家	$200	張志明 王美萍	$100		
李樂山	$300	蔡文彪	$200	張佩容	$100		
林成業合家	$300	鄧安榮(已故) 阮慧莊(已故)	$200	張秋忍	$100		
黃碧玉(已故)	$300	鄧寶輝	$200	張瑞容 張家偉	$100		
趙玲英	$300	鄭英琼合家	$200	梁玉蓮 黎善儀(已故)	$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
取票 花容與寫真	6月1日	15:00-17:00	釋常霖法師	香港中環香港大會堂劇院	淨薈 電話:2476 7730
取票 禪境・淨土・藝術	6月1日	19:30-21:30	釋淨因法師	香港中環香港大會堂劇院	淨薈 電話:2476 7730
《妙法蓮華經》淺釋	6月21日	09:00-16:30	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
取票 科學家眼中的西方極樂世界	6月29日	19:00-21:00	潘宗光教授	九龍尖沙咀彌敦道136A號 尖沙咀街坊福利會	佛教青年協會 電話:2338 9939
取票 人生與智慧	6月30日	19:00-21:00	楊勳居士	九龍尖沙咀彌敦道136A號 尖沙咀街坊福利會	佛教青年協會 電話:2338 9939

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
藥王菩薩聖誕	6月1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
首楞嚴七	6月1日	08:00-20:00		九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:2354 1888
生日法會頂禮《藥師寶懺》	6月2日	09:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
頂禮《慈悲三昧水懺》	6月2日	09:30-16:00	志振法師	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
《大悲寶懺》	6月3日	09:30-12:00	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
金剛會共修	6月3日	09:30-11:30		香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話:2572 2437
釋迦聖月修法	6月4日至17日	19:30		香港北角留仙街3號 雅景樓3樓A-B室	大乘佛學會 電話:2770 7239
輕鬆禪修營	6月7日至9日		釋心平法師 釋光明法師	新界大嶼山羌山鹿湖5號 毘梨淨苑	香港國際法身寺 電話:6807 2118
白度母法會	6月10日			香港灣仔活道42號 華都樓3字樓	噶瑪迦珠(香港)佛學會 電話:2836 0212
傳授在家菩薩戒	6月16日	09:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
頂禮《藥師寶懺》	6月16日	09:30-16:00		新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
「長壽修法 方慧相合」法會	6月25日至26日			香港灣仔活道42號 華都樓3字樓	噶瑪迦珠(香港)佛學會 電話:2836 0212

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

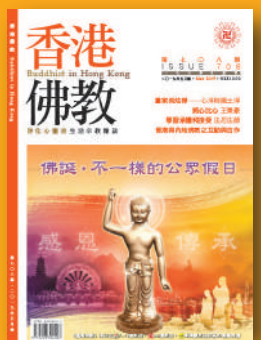
《香港佛教》五月號現已出版!

佛誕,不一樣的公眾假日

五十多年前,香港佛教界人士為了政府能重視佛教,鍥而不捨地爭取在香港實施一天佛誕公眾假期。1999年,佛誕正式成為香港的公眾假期。每年的農曆四月初八,除了紀念釋迦牟尼的誕生外,佛誕日的真正意義是讓人感悟佛法智慧,洗滌內心的塵埃,達到身、口和意的清淨。時至今天,慶祝佛誕的活動已遍地開花,愈來愈多元化了。

畫家吳炫樺——心淨則國土淨

本地藝術家吳炫樺,自小和畫結緣,3歲已學畫;6、7歲左右,被廣州少年宮美術科取錄。她的專長原是石版畫,在地鐵美孚站西鐵轉車通道的大型壁畫《美孚今昔》,就是她的作品了。其後,她改用水彩、粉彩來繪畫;2004年開始,透過畫作把佛經景象形象化,使更多人理解經文的意思。她信奉淨土宗,現為「淨薈」的會長,藉文化藝術來弘揚淨土。



《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



6·15 健康素食日

6月15日請以行動支持素食環保愛地球

香港佛教聯合會為鼓勵市民養成健康的飲食習慣，自2006年起提倡將每年6月15日定為「6.15健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，並為個人及家人健康着想，領悟慈悲護生的意義。今年踏入第14年，本會喜見愈來愈多市民認同吃素的理念，並身體力行；希望這股新風氣能得以延續，令我們的下一代繼續受惠。有關今年支持的商戶及其優惠，詳情請密切留意佛聯會網站及Facebook。

香港書展義工招募



今年的香港書展將於7月17日至23日假香港會議展覽中心舉行，香港佛教聯合會現正招募義工，在本會書展攤位工作。主要工作有：

- 介紹本會會務
- 推廣本會產品
- 協助搬運物資

有意參與者請填妥以下表格，並於6月15日或以前傳真至2834 0789或電郵zxwang@hkbuddhist.org。本會稍後將有專人聯絡獲選者，以安排當值時間。

姓名：_____ 年齡：_____

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____

香港佛教聯合會 中醫服務

2019三伏天灸 早鳥優惠

凡於7月3日或之前到指定中心預約及一次過付款，即可以優惠價400元（原價600元）接受整項共四次貼藥診治服務。

治療日期

第一次（初伏）	7月12日
第二次（中伏）	7月22日
第三次（加強伏）	8月1日
第四次（末伏）	8月12日

* 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

預約/查詢

（中環）香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心
電話：2110 3711

（新蒲崗）香港佛教聯合會慈濟中醫診所
電話：2321 3573

（屯門）香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心
電話：2359 9029

更多資訊