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

208
6/2019
免費索取

香港書展2019——「佛教坊」
生命之旅 感恩惜緣

一年一度的香港書展將於7月17日至23日在香港會議展覽中心舉行。由香港佛教聯合會統籌，共15個佛教團體聯合參展的「佛教坊」繼續以書會友，並通過多元化活動及講座，共結佛緣。

由出生至終老，我們都在受着別人的恩典，因此我們要懂得「知恩」、「感恩」，還要學會「報恩」。心懷感恩，才能學會尊重，少一些怨天尤人，多一份發自內心的滿足與快樂。為配合本會今年「感恩・傳承」為主題的弘法工作，今年本會攤位將以「**生命之旅——感恩惜緣**」為主題；希望透過書展活動，與大眾廣結善緣，鼓勵更多人學會感恩，不但感恩佛陀的法寶、眾緣的成就，也會感恩每一位為我們付出關心、幫助和支持的親友，乃至身邊的所有人。

本會希望藉書展的平台，讓更多人認識本會的服務，如教育、醫療、弘法工作、營地活動、青少年及安老事務，讓我們與大眾並肩同行，共建豐盛人生。

活動推介

「感恩・花語」工作坊

舉辦「感恩・花語」工作坊的目的是讓參加者沉澱心靈，專注當下。參加者可用花瓣及樹葉拼貼喜歡的圖案，製作成心願卡或祝福卡，然後掛在攤位內的祈願樹上，又或贈予親友。工作坊有關詳情，請瀏覽書展網頁。

書刊推介

《禪院的一天》心靈書冊及影音全集

- 收錄寬運法師、宏明法師、衍空法師、演慈法師、僧徹法師、洞鉉法師、果毅法師及法忍法師開示文章。
- 附2018年佛教慈善音樂法會「禪院的一天」影音光碟。



《中醫師之輕安自在養生食療》第二版

- 收錄50多篇由中醫師撰寫的食療湯方，讓都市人在家中輕鬆煮出適合自己體質的湯水。
- 養生健體，輕安自在。



《香港佛教》

- 一本生活宗教雜誌，創刊於1960年，每期有專題採訪，以及法師、專欄作者撰稿。
- 即場訂閱，可獲贈精美禮品。



「心書・禪」明信片

- 5張配以禪意意境及正能量語句的明信片。
- 透過文字向親友送上心意祝福，傳達人與人之間的關愛。



齊展生命之旅，由感恩・惜緣出發！香港書展2019——「佛教坊」約定您！

日期：2019年7月17日至23日
地點：香港會議展覽中心5樓宗教及心靈專區，本會攤位5F-D02
書展網頁：www.hkbuddhist.org/bookfair

佛誕公眾假期在港實施20週年

佛誕節吉祥大會感念佛恩、傳承佛法

今年5月12日為佛誕，也是佛誕公眾假期實施20週年，感恩於5月11至13日舉辦的「慶祝佛曆二五六三（2019）年佛誕節吉祥大會」連續三天放晴，數以萬計市民齊到紅磡香港體育館，共慶佛誕佳節。

大會今年以「感恩‧傳承」為主題，舉辦多元化活動感恩佛陀的教導，希望進一步弘揚佛法慈悲與智慧精神。一連三天的活動包括「浴佛大典」、「感恩‧傳承」慈善音樂法會、「萬人禪修體驗」、「萬人皈依大典」、「大悲懺吉祥法會」、佛學講座暨傳吉祥燈法會。

浴佛大典於佛誕日舉行，有近八千人出席。香港佛教聯合會榮譽會長智慧長老、會長寬運法師、中央政府駐港聯絡辦公室陳冬副主任、民政事務局局長劉江華先生為大會擔任主禮嘉賓，一同鳴吉祥鐘祝願佛光普照、風調雨順、香港祥和。

寬運法師在佛誕獻詞中表示：「佛誕列為公眾假期，對廣大佛教徒來說意義殊勝。我們感恩佛陀降臨世間，為世間帶來佛法。當我們浴佛時，也在提醒自己，應洗滌內心，去除心靈污垢，清除雜思邪念。我們要像佛陀一樣，修心踐行，離塵垢，斷三毒，尋求平靜、和善、謙虛和智慧的生命。」

回應大會的主題「感恩‧傳承」，寬運法師說：「佛教教導『上報四重恩，下濟三途苦』。『四重恩』是指父母恩、國土恩、三寶恩及眾生恩。我們出生至終老，都在受着別人的恩典，因此我們要學會『知恩』和『報恩』。」卍



▲主禮嘉賓鳴吉祥鐘





▲今年的佛誕適逢母親節，不少市民偕同母親或一家大小前來浴佛。



▶佛教林金殿紀念小學的學生葉浩德和母親一起來皈依



▲左至右：演慈法師、寬運法師、宏明法師、衍空法師在「如何在困難和壓力中生活」的講座中開示。



「感恩‧傳承」慈善音樂法會

香港佛教聯合會於5月11日舉辦了「感恩‧傳承」慈善音樂法會，感恩佛陀誕生，傳遞寶貴的佛法；感恩僧寶將佛法傳承下來。舉辦音樂法會的目的，是讓觀眾在欣賞過程中，感受佛法帶來的喜悅 。

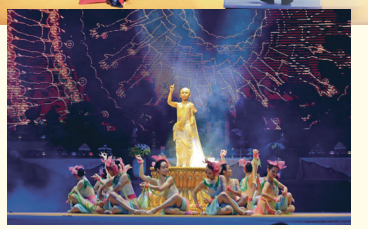
慈善音樂法會為佛誕節活動的重點項目，通過藝術結合法師開示，觸動心靈、啟發感悟。今年慈善音樂法會配合大會以「感恩‧傳承」為主題，由香港著名藝術家海潮以沙畫揭開序幕，透過畫像帶出佛聯會74年來的發展歷程，以及實施佛誕公眾假期20週年誌慶。

「馬勒樂團」特別為大會選了三首曲目：陳潔靈小姐現場演繹的《三寶歌》，讓觀眾感受對佛、法、僧的虔誠禮讚，皈依三寶信受奉行；貝多芬寫的田園交響曲的終章《感恩之歌》帶出感恩的喜悅；《五會新聲念佛》則是一種和聲協律的念佛法門，管弦樂的音聲與法師殊勝的梵唄交織，莊嚴攝心。

香港舞蹈總會以《感恩之舞》展現太子佛降生的瑞相，表達眾生對佛陀感恩之情；並以《傳承之舞》表達佛法經歷二千多年的傳承，生生不息。

音樂法會中寬運法師、宏明法師、衍空法師和僧徹法師更為觀眾開示感恩心、三寶的意義、佛教徒的使命及佛法的傳承，啟發福慧。音樂法會在熱烈的掌聲中圓滿，本會在此亦特別感謝旭日慈善基金的贊助，成就了音樂法會，讓大眾法喜充滿。卍

▲陳潔靈以天籟音聲演繹《三寶歌》，觸動人心。



▲《感恩之舞》描述太子降生時，人天歡喜的景像。



◀寬運法師致送感謝狀予旭日慈善基金副主席楊勳居士



▶馬勒樂團聯同西方寺、普門寺的法師以嶄新方式演繹《五會新聲念佛》。



▲眾緣和合音樂法會圓滿

紅館變成禪場 禪修體驗感受初心



我們平時往紅磡香港體育館通常是去聽音樂會，但在5月13日早上數以千計的市民，包括不少年輕人，一同參加香港佛教聯合會在「佛誕節吉祥大會」中首次舉辦的「萬人禪修體驗」。沒有音樂會強烈的節奏，參加者暫時放下手機，靜心細聽三位大德法師——寬運法師、宏明法師及衍空法師——分享禪的義理，體驗觀身數息。參與者能感受禪修帶來的輕安、自在，為恆持修禪種下基礎。

寬運法師介紹禪宗緣起於佛陀在靈山會上拈花示眾的故事，道出禪不是透過語言和文字傳達，而是以心印心，以心傳心，可以直接悟道。宏明法師分享，禪是着眼問題的根本，追求自我生命的淨化，有助對治貪、瞋、癡、自我，開拓我們的心靈，啟發智慧，尋求心靈依歸。衍空法師則帶領參與者體驗立禪畫圓、察覺音聲等，學習靜心、專注當下，他說若妄想雜念多，可以通過數息觀呼吸，在止與觀、尋與伺之間，調身、調心、調息，撫平躁動不安的身心，提升覺察力。

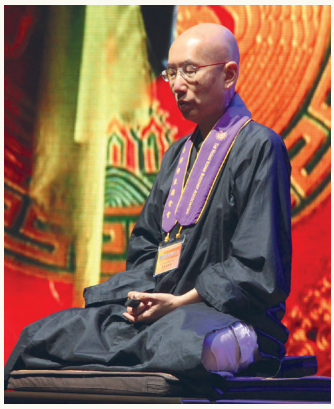
透過這次禪修活動，本會希望參與者能找到開啟快樂之門的鎖匙，讓心找到安頓之處，不受誘惑干擾，去除煩惱，回歸本性，得到解脫。卍



▲寬運法師介紹佛陀拈花示眾的故事



▲宏明法師說，修行要從參禪開始。



◀衍空法師帶領觀眾體驗禪修



▶禪修使阿韜內心安定，處事更冷靜。

推廣佛教正念 破除學佛迷思

第21屆弘法使者舉辦「學佛群疑」座談會



學佛之路漫長，學佛者在學習過程中或會產生種種疑問。香港佛教聯合會第21屆弘法使者於4月12日假佛教林金殿紀念小學舉辦「學佛群疑」座談會，邀請衍空法師及道源法師主講，為參加者解答與佛學有關的問題，吸引逾250人出席這次活動。

在座談會上，衍空法師及道源法師深入淺出地解答問題，包括初學者如何理解經本、受持五戒的目的及作用等等。其中一位參加者提問：「如何得知往生的親人在六度輪迴的哪一處？」衍空法師回答：「我們沒法得知親人往生之後去了哪裏，但可透過念經、禮佛及布施，或者將先人留下的財富或物品去做慈善，就可以迴向功德給往生的親人，這已經是我們可以表達的最大孝心。」



另一位參加者提出了都市人的問題：「工作繁忙，在家只能抽出片刻時間念經、拜佛，修行鬆散，如何才能更加精進？」道源法師回答：「理解香港人工作繁忙，但只要發心，盡量安排時間，相信大家在學佛途中會更進一步。」衍空法師回答：「學佛離不開聞、思、修，大家可以多去聽聽佛經，參加佛教團體舉辦的佛學班。即使分身不暇，至少可以在YouTube觀看開示的影片，或下載流動應用程式（App）『關懷您的心』，裏面收錄了我歷年的佛學開示與講座，大家在上班途中也可以收聽。」

這次座談會使參加者得到啟發，智慧增長。第21屆弘法使者將於9月份舉辦第二場「學佛群疑」座談會，有興趣參加者，請密切留意佛聯會網頁、Facebook及《佛聯匯訊》。卍

三位獲榮譽博士的香港佛教領袖

不少大學都會頒發榮譽學位，表揚在社會某個領域有傑出貢獻或重大發明的人士。榮譽學位可以是學士、碩士或博士學位，都是一種終身榮譽。

在香港，有三位出家佛教領袖獲得大學頒授榮譽社會科學博士學位，頒授學府為泰國摩訶朱拉隆功大學（Mahachulalongkornrajavidyalaya University）。1996年，覺光長老獲頒發榮譽博士學位，覺光長老為該校創校百年來第一位獲此殊榮的北傳高僧；2011年，永惺長老獲頒授榮譽博士學位；2012年，智慧長老獲頒授榮譽博士學位。三位長老均對香港佛教的發展和建設作出重大貢獻，蒙頒榮譽博士都是實至名歸的。

摩訶朱拉隆功大學是泰國最古老的佛教大學，該校自拉瑪五世國王於1887年創建以來，一直受到泰國王室的護佑和政府的支援，亦廣為各國佛教界首肯讚賞。

大學除了培養佛教人才外，亦積極與世界各地佛教界交流。香港佛教界與摩訶朱拉隆功大學一直保持密切的聯繫。2007年，該校校長達瑪庫塞迦博士應邀來港主持講座，他向觀眾特別提到，摩訶朱拉隆功大學與香港的覺光長老有多年的深厚佛誼，因他當時主持的講座，亦是由覺光長老邀請所促成。

事實上，該大學與香港佛教聯合會結緣已久。早於1975年7月15日，時任大學秘書長巴拉勤拿堪法師、講師馬拉東旦那賓勞法師、瑪哈那鑾巴享拿法師等已率團來港與佛聯會交流，在港停留3天，得到覺光長老等佛教人士的熱烈歡迎，並安排拜訪了香港各大佛教團體。卍





◀智慧長老從泰國署理僧王手中接過榮譽博士學位的證書

長幼繽紛樂

佛教傅康幼稚園到訪佛教正行長者鄰舍中心

每年第一季，黃大仙下邨的佛教傅康幼稚園的小朋友，都會由校長和老師帶領下，到慈雲山的佛教正行長者鄰舍中心進行「長幼繽紛樂」活動。活動目的是讓小朋友學習與長者相處，而長者亦有機會接觸可愛的幼齡兒童，從而實行「長幼共融」。

幼稚園老師首先領着一位小司儀，向長者介紹這個活動的意義，然後由一班小朋友化身荷花仙子，伴隨着音樂翩翩起舞。其後，再由另一批穿上唐裝的小朋友，一臉正經地誦讀《弟子規》。

表演完後，小朋友和長者進行互動，可愛的小朋友逗得長者非常高興。「長」、「幼」有緣共聚，相識是緣，惜緣是福。卍



◀「婆婆，您好！」



▶「小朋友，你4歲啦！」

▼表演的小朋友裝扮成荷花仙子





◀ 這位長者代表佛教正行長者鄰舍中心，接受佛教傅康幼稚園師生合力創作的紀念品。

香港佛教聯合會 中醫服務

2019年【三伏天灸】治療服務



天灸是什麼？

天灸是中醫的一種特色療法，以性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼於特定穴位上。

為什麼要做三伏天灸？

「三伏天灸」是以中醫學「冬病夏治」、「春夏養陽」理論為依據，針對冬天容易發作的慢性疾病，提早在夏天作預防性的治療，以減低冬天的發病率，一般選擇在三伏時節（即天氣最炎熱的季節）進行。

什麼人士適合做三伏天灸？

哮喘、過敏性鼻炎（鼻敏感）、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體虛易感冒等，體質屬寒者尤為適合。





【三伏天灸】治療日期

第一次（初伏）	7月12日（星期五）
第二次（中伏）	7月22日（星期一）
第三次（加強伏）	8月1日（星期四）
第四次（末伏）	8月12日（星期一）

服務收費：每次港幣$150

本會為非牟利慈善團體　網址：www.hkbuddhist.org

預約/查詢

香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心
香港中環干諾道中23號香林大廈5樓
電話：2110 3711

香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心
九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下及閣樓
電話：2338 3103

香港佛教聯合會慈濟中醫診所
九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室
電話：2321 3573

香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心
新界屯門良田村104號地下
電話：2359 9029

更多資訊

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，即可以優惠價港幣**$400**接受整項共四次貼藥診治服務(原價港幣**$600**)。

*早鳥優惠不適用於香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心，如有任何爭議，本會保留最終決定權。



貧女供燈

古印度有一貧家女名叫「難陀」，孤獨困苦，以行乞維生。一日，她看見全國人民，上至國王，下至平民百姓，都紛紛點燈供養佛陀，內心感到欣慰。不過當她想到自己如此貧窮，苦無物資供養佛陀時，不禁感到悲傷，於是她下定決心，要去乞討一些東西來作供養。

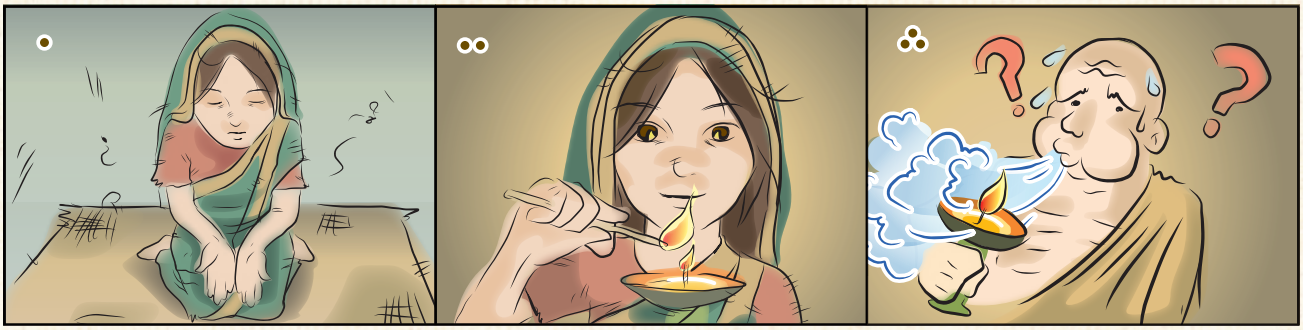
難陀行乞了一整天，只討得一個錢幣。她去到香油店買油供佛，老闆問她買油的緣由，難陀回答：「能夠親遇佛陀極之難得，我見到國王及人民都熱心點燈供佛，所以渴望自己也能夠供養一盞燈，懇求你賣一些油給我吧！」

事實上，一個錢幣並不足以購買點燃一盞油燈的油，但老闆知道難陀的心願後，深受感動，於是給了她加倍的香油，讓她能如願點燈。

難陀歡天喜地來到精舍，將油燈恭敬地供養佛陀，並且發下宏願：「願以此供燈功德，希望來生能得到佛陀智慧之光，幫助一切眾生滅除污垢和黑暗。」她發完誓言，向佛陀頂禮後便離去。

經過漫漫長夜，差不多所有的油燈都已經熄滅了，唯獨難陀所供的燈還在燃點着。翌日天亮，目犍連尊者正要收拾燈具時，看見只有這盞燈還閃亮發光，就想把燈火熄滅。可是無論他用什麼方法，都不能把燈弄熄。佛陀看見了，指着該盞燈並對目犍連尊者說：「供養這盞燈的主人，是一位發下廣大菩提心的人。這是一盞用至誠大願點燃的燈，由於至誠懇切，所以燈明無盡。即使你傾注四大海的水，或是颳起大風，都不能把它弄滅。」

這時難陀正好前來向佛陀頂禮，佛陀便為她授記：「你將來會成佛，佛號『燈光』，並且具有佛陀的種種功德。」難陀得到佛陀的授記，非常歡喜，請求佛陀為她剃度出家。之後，她精進修持，成為受人景仰的比丘尼。



圖：Kit Wong

法師開示　衍空法師

貧女供燈的事蹟，讓我們明白到，布施時的動機和願力，遠比布施者的身分和所布施財物的價值重要。難陀因見到全國上下都熱心點燈供佛，內心感到非常歡喜，也發願供燈。她供燈時所發的願，不僅至誠廣大，更是利益眾生的菩提大願，因而獲得佛陀授記成佛。因此，我們應該學習難陀，發宏大而良善的志願，以利益自己、他人、眾生及社會。卍

佛教何南金中學30週年校慶
何德心校監寄語不忘初心



佛教何南金中學在1988年創校時，善長何式南居士慷慨捐助部分辦校資金，學校因而取其名字之「何」、「南」兩字，以及其夫人李定金女士之「金」字合併而成，兒子何德心居士繼香港佛教聯合會已故會長覺光長老之後擔任校監。轉眼間，學校已成立30年，適逢此機，本刊邀得何校監暢談往事。

何德心校監說：「先父母以樂善好施、作育英才為己任。30年轉眼過去，人事幾許翻新，學校略有所成，都是前任、現任校長及各位副校長領導有方，以及各主任、老師鼎力襄助，方能將先父母之心願承傳下去。期望師長不忘初心，繼續造福莘莘學子。」

一直以來，學校願意收取來自草根階層、學習能力稍遜的弱勢學生，提供全方位照顧，致力發展學生潛能，提升他們的成績和自信心。何校監憶述，最初何南金是一間職業先修學校，為了不想學生被標籤化，故幾經努力轉型為文法中學。為了提升學生的自信心，學校特意創立國術龍獅隊，更多次在公開賽掄元。現今學校的強項除了國術龍獅隊，還有機械人研發隊和視覺藝術科等等，成績有目共睹，備受各方肯定和欣賞。校訓「明智顯悲」四字，學校一一辦到，何校監說：「明智者，我校發揮學生潛能和優勢，加以栽培；顯悲是有教無類，不分階級，拔眾生之苦。成功亦是成功之母，寄語我校繼續朝此目標邁進。」

該校學生表現愈來愈出色，機械人研發隊在國際賽中奪標，為港增光。2014年、2018年及2019年，獲獎的機械人研發隊均獲特首邀請入禮賓府共聚茶點，同行的家長目睹子女成就獲得認同，喜形於色，令何校監深感欣慰。何校監勉勵所有同學：「成功非僥倖，豈有不勞而獲？不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？人生須要磨練，當你辛苦奮鬥後得到成果，內心之喜悅和成功感實不足為外人道！日後同學處世要謹記：『諸惡莫作，眾善奉行』，為家庭，為社會，為國家，為民族，為世界而奉獻一己之力。」「佛教何南金中學三十週年校慶暨何德心創新科技中心揭幕典禮」於2019年3月20日舉行。承蒙教育局楊潤雄局長及香港佛教聯合會副會長紹根長老主禮，佛聯會各大德及各界友好一同見證這個重要的里程碑。何校監送予學校的一幅對聯：「南金傳承國粹維揚三十載，菁莪樂育創新科技獻新猷」，充分展示學校對中國文化及創新科技的重視和支持。


▲2019年2月，何德心校監（左三）和獲獎的機械人研發隊被邀請到禮賓府，與特首茶聚。



▲何德心創新科技中心將成為學生學習STEM的基地。教育局楊潤雄局長（左五）及佛聯會副會長紹根長老（左四）為中心揭幕禮的主禮嘉賓。

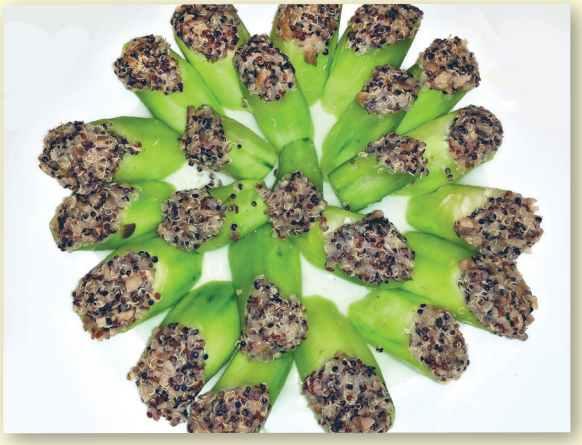

▲楊局長向學生了解如何操控機械人

千人禪修大會、班TEE日、校友盆菜宴、寵物皈依、浴佛潑水節、師生匯演等各項橫跨兩年的慶祝活動，隨着典禮完結，以「正念同行，夢想飛翔」為主題的校慶亦圓滿結束。期望同學積極實踐夢想，以正念成就不一樣的人生。 卍

心中美食 —— 藜麥釀絲瓜

資料由溫綺玲居士提供

夏天，菜的選擇不多，最宜吃瓜類和豆類。長輩常說，瓜類之中，節瓜最正氣；冬瓜消暑；絲瓜清甜，但性涼。筆者今天試用被譽為現今對人體最有益的藜麥釀入絲瓜內，家人十分欣賞，一件接一件地吃。卍





2人份

材料：

藜麥	100克
絲瓜	1條

調味料：

芝麻香椿醬	約2-3湯匙
鹽	少許

製作：

1. 絲瓜洗淨削皮，切長件，挖去少許瓜囊，備用。
2. 熱油鑊，加入藜麥，炒一會；再加入2杯水，加蓋煮15分鐘後，熄火；加芝麻香椿醬、鹽，焗5分鐘。
3. 最後把煮成飯的藜麥釀入絲瓜，蒸約10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 宋利和

問 何謂荔枝病？

答 中醫學認為，荔枝味甘酸，性溫，歸脾、肝兩經，有生津益血、健脾止瀉、溫中理氣、降逆（胃氣以下降為順）等功效，能夠治療貧血、脾虛久瀉、氣虛胃寒、呃逆（各種原因導致胃氣上逆而不降）等病症。《本草綱目》中記載，荔枝有「補脾益肝、生津止呃、消腫止痛、鎮咳養心」等作用。荔枝較適用於婦女產後血虛及老年體弱多病者。

如空腹進食大量鮮荔枝，會導致體內胰島素分泌過多，引起突發性低血糖反應。輕則出現頭暈、出汗、面色蒼白、乏力、心慌、口渴、饑餓感等症狀；重則四肢厥冷（指四肢由手足冷至肘膝的症狀）、脈搏細數（脈搏細如線且快）、血壓下降，甚至抽搐和突然昏迷等症狀。輕者口服糖水即可恢復正常；重者應送醫院搶救。

問 吃荔枝要注意什麼？

答 在吃荔枝前後適當喝點鹽水、涼茶或綠豆湯，或者把新鮮荔枝去皮浸入淡鹽水中，放入冰箱冷凍後才食用。這樣不僅可以防止虛火，還具有醒脾消滯的功效。另外，每日進食荔枝一般不超過300克。不要空腹吃荔枝，最好在飯後半小時再食用。對荔枝過敏的人、糖尿病患者及陰虛火旺者，要禁食或慎食。卍





順流、逆流（二）

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

楊 現在將會與大家分享應付社會及工作上的處世三招，分別是：分輕重、隨機應變及事緩則圓，即是將所有問題和煩惱分先後次序，每個星期只解決3至4個問題，分輕重、知緩緊去應付。此外，亦要因人制宜、因地制宜、因時制宜，見什麼人就說什麼說話，投其所好，這樣便減少了很多煩惱。當問題解決不到的時候，可暫時放開，稍後再處理，務求利用忍耐力、自然力及時間去解決事情。

總而言之，處於逆境時我們首先要有信心去解決問題，再配合理論及實戰經驗作出行動。此外，更加要存學習的心，在工作上、生活上不斷吸收經驗，再加上每次調整嘗試，便能應付逆境。

相反，處於順境時，心態上仍然要提醒自己自強不息。《易經》中提到：「天行健，君子以自強不息。」解作地球的存在，全賴晝夜不息地運行，因此我們也要不斷努力學習，保持優點，改善缺點。我們於順境之中更要懂得居安思危、積穀防饑，從而創造條件，發揮優勢。最後，希望大家可廣結善緣、造福他人、成就未來。

寬 我很認同楊居士的論點。說到心與境的關係，據佛經上講，人的煩惱來自有這個身體，而又必須面對種種人事，因「根」對「境」才會生起煩惱——也就是說「六根」對「六塵」即產生「六識」的煩惱。如果我們能夠了悟煩惱的生起，是由於根、塵、識等「因緣假合」而生分別心所引致；然後進一步把煩惱去除，也就是轉識成智——把智識轉成智慧；把根、塵、識分清楚，不去執着它，我們自然能以智慧去轉境。

無論面對成功或失敗，都要保持一種豁達淡然的心境及心態。一般人都把輝煌當順境，容易得意忘形；把落寞當逆境，然後怨天尤人。智慧的人則不同，他們把輝煌當逆境，居安思危，如臨深淵、如履薄冰；把落寞當順境，安貧樂道，正好發奮圖強。天地有春、夏、秋、冬，萬物有始盛衰亡，人生有得失禍福。所謂「高必墮，聚必散」，人生的巔峰不是永恆的，而起伏則是必然的。所以，成功時不必得意，失敗時也不必失意，只有這樣，才能立於不敗之地。

其實，正能量和負能量在於我們以什麼態度去面對。人生的成敗得失，都是互為因果，且互相轉變的。成功的人往往是胸懷廣闊，所謂「心中無事一床寬」，能明白並掌握這個道理，人生自然是安樂自在。

佛教教我們要「諸惡莫作，眾善奉行」；「植眾德本，積功累德」，也就是說：唯有行善積德才能令我們累積正能量，感得善報，聚集福德資糧。相反地，作惡多端，多行不義，就會產生負能量，且將招感惡果及災難。因此，修學佛法之人必然是遠離一切惡業。

逆境在人生中是在所難免的，要在當中發揮正能量，便要學懂於逆境中正確認識自我、完善自我、繼而成熟自我；沒有哪一種教育能及得上逆境。要知道，人在身處逆境時，適應環境的能力是非常驚人的。人可以忍受不幸，也可以戰勝不幸，因為人有着驚人的潛力，只要立志發揮它，就一定能度過難關。

我們要學習順逆得失皆自在，其實逆境就是順境，有逆境我們才懂得謹慎，才會想方法來應付，轉逆境而成順境。所謂「天生我才必有用」，每個人身上都有自己獨特的才華，無論順境或逆境，都必須將自己身上的才能發揮到極致。如此一來，才會讓自己保持積極樂觀的態度，更容易找到突破難題的關鍵。

諺云：「人之所以痛苦，在於追求錯誤的東西。」其實人的需要本來就很少，欲望愈多，苦痛自然就會愈多。是故，佛教教我們要放下欲望：唯有少欲，才能知足；唯有知足，才能安樂；唯有安樂，才能自在。

常言道：「人生不如意事十常八九。」人的一生不可能都是一帆風順的，總會遇到種種困難。總有很多不能控制的因素使我們陷入逆境，但只要我們依舊心存喜樂、堅守希望，便能走出困境；即使在順境中亦要學會感恩、居安思危，路才長久。要記住一個人順勢而獲得成功不是真本事，相反能在逆境中成長才更顯能力，多謝大家。（完）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(4月1日-4月30日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中珵	$5,000	戴嬌容	$300	李浩嵐	$100
關中麟	$5,000	JOHN STUART SHOSTROM	$200	李景响 柯雪娥合家	$100
佛弟子能慧	$3,000	方燦明(已故) 施麗容(已故)	$200	李進益 陳碧華合家	$100
梁俊文	$3,000	王麗紅	$200	李慧賢合家	$100
周木城合家	$2,000	朱小姐 蕭小姐	$200	林立(已故)	$100
駱駢駒	$1,100	何慧儀合家	$200	林康強(已故)	$100
王棠記有限公司	$1,000	吳金脫合家	$200	施素清	$100
何生	$1,000	呂烏辣	$200	桃少英	$100
黃錦旋(已故) 陳潔生(已故)	$1,000	杜錦成合家	$200	張秋忍	$100
刁振棠	$800	邱湧淮 邱麗華 邱洪濤	$200	張瑞容	$100
何志文 何笑珍	$600	施杏珍	$200	梁妹	$100
司徒美梨 謝嘉恩	$500	馬文善	$200	眾無名氏	$100
司徒梓純(已故) 司徒旭傲(已故) 司徒宗(已故)	$500	區廸洪(已故)	$200	莫春儀	$100
		庾家駿	$200	郭貴合家	$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		張瑞娟合家	$200	陳月玲	$100
林中文(已故) 林錦文合家	$500	張寶麟 羅珮珊	$200	陳玉芬(已故)	$100
林智健合家		梁美珠	$200	陳伯安合家	$100
姚林	$500	梁陳連弟(已故)	$200	陳君豪合家	$100
許麗華合家	$500	郭美苡合家	$200	陳虹而合家	$100
麥佩琼	$500	陳培山 陳雪芬	$200	陳偉恩合家	$100
曾昭政(已故)	$500	陳蓮弟	$200	勞銀波合家	$100
潘楚薇(已故)	$500	黃婉真	$200	馮卓餘	$100
蔡明	$500	楊佩琴	$200	黃絢霞	$100
謝日東(已故)	$500	鄒富成	$200	黃億年	$100
謝淑卿合家	$500	黎國賢 黎惠敏 黎敏賢	$200	楊耀忠合家	$100
關娜嫻合家	$500	賴文華合家	$200	葉瑞林合家	$100
小人物	$400	蔡雅君	$130	劉燕群	$100
LO TZE KAI	$300	BU BU MUI MUI LALA CHIU TUNG LUNG	$100	歐陽炳南(已故)	$100
尹國華合家	$300	NG YAT KEUNG	$100	蔡秉鴻	$100
何桂容	$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	$100	蔡鈴姿	$100
卓潘美貞合家	$300	YU HAU PING	$100	黎麗玲	$100
邱麗華合家	$300	王嘉毅 王嘉宏	$100	盧世偉	$100
陳小菁	$300	王豐獲合家	$100	霍韜晦(已故)	$100
蔡金鉆 李麗紅合家	$300	石好(已故)	$100	戴潔蘭	$100
鄭金好	$300	伍麗卿	$100	羅錦榮(已故)	$100
盧翠顏	$300	行怡	$100	譚瑞英合家	$100
蕭思莊(已故) 陳麗屏 蕭海成	$300	何秀容	$100		
戴良謙 黃冬梅	$300	李永權 李永海合家	$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。	
戴琼琼	$300	李修慧	$100		

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
暗路明燈2019	6月29日至7月1日			九龍旺角麥花臣場館	大覺福行中心 電話：3153 4499
門票 禪修與淨土	7月1日	09:00-11:30	衍嚴法師	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
藏傳因明： 關於理論和實踐並行 的啟示(一)	7月3日	19:30-21:00	寶僧法師	九龍紅磡香港理工大學 葉傑全樓TU103室	新亞研究所佛學中心 佛教法相學會 電話：2715 5929 2771 8161
報名 生活禪系列 「假如世界到盡頭」	7月7日	17:00-19:00	釋常霖法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G座	淨薈 電話：2476 7730
藏傳因明： 關於理論和實踐並行 的啟示(二)	7月10日	19:30-21:00	寶僧法師	九龍紅磡香港理工大學 葉傑全樓TU103室	新亞研究所佛學中心 佛教法相學會 電話：2715 5929 2771 8161

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
門票 瑜伽燄口(三大士)	7月1日	17:00-19:30		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
卓瑪玉埵:度母破障法會	7月1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
曬經法會	7月7日			香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
頂禮《慈悲三昧水懺》	7月7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
生日法會頂禮《藥師寶懺》	7月7日	09:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話：2463 4886
普賢行願品	7月17日	09:30-16:30	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
報名 內觀靜坐入門課程	7月17日至28日			新界大嶼山東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031
八關齋戒	7月28日	08:30-18:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話：2463 4886

*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》六月號現已出版！

素食知音人朱丹鳳——用心 淨心 隨心

在國內及香港開設素食私房菜的朱丹鳳，從沒有規劃過自己的生意藍圖，只想隨性做自己喜歡的事情——烹調素菜。她未移居香港前，在家鄉泉州經營素食私房菜；2016年移居香港，翌年在觀塘工業大廈內，同樣開設素食私房菜。個性隨和的她，讓她廣結人緣。她的客人會把二手桌椅送到店裏，為她增設座位，亦會找她一起去道場拜佛。

放生還是殺生？就看智慧！

社會上有人支持放生，有人反對放生，兩種不同的態度，演變成潛在的紛爭。香港大學生物科學學院梁美儀教授提出了投放蠔苗的「放生」新構思，希望透過科學方法投放蠔苗，確保牠們的存活率，以淨化海水。長春社主席甄華達支持這個計劃，認為把雙貝類動物放入海中，有助減少紅潮的發生。香港佛教聯合會秘書長演慈法師認同帶有智慧的放生，免動物受到傷害。



《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

香港書展2019──「佛教坊」
香港佛教聯合會專題講座「家庭福樂善因緣」

佛教強調因果業報，種什麼因，得什麼果；而造業的來源，是從身、口、意三業而來。因此佛教徒修行用功，也是從身、口、意三業修起。三業要淨化，就要身行善事，口出善言，心存善念。

香港佛教聯合會在書展期間將舉辦專題講座「家庭福樂善因緣」，恭請寬惠法師為大家開示，如何在家庭生活中透過善行、善念，建立家庭生活正向觀念，一同構建和諧家庭，凝聚福樂。



講　　題：家庭福樂善因緣
主　　講：寬惠法師
日　　期：2019年7月21日(星期日)
時　　間：下午2:30至4:30
地　　點：香港會議展覽中心會議室N106-N107
前往方法：地鐵灣仔站A5出口(書展期間人流擠逼，請預留充足時間到達會場)
網上報名：www.hkbuddhist.org/bookfair或掃描二維碼
電話報名：2574 9371
費　　用：免費

注意事項：講座舉辦場地不在書展收費區內，參加是次講座不需購買書展門券。

香港書展2019──「佛教坊」成員(排名以筆劃序)

大覺福行中心　佛教青年協會　佛教慈慧服務中心　佛教慈濟基金會香港分會　志蓮淨苑　東蓮覺苑
法鼓山文教基金會香港分會　香海正覺蓮社　香港佛光山　香港佛教聯合會　香港佛慈淨寺
香港戒定慧講堂　香港菩提學會　創古密宗佛教文化　溫暖人間

2019年7月20日至21日(星期六至日)，尚有多個「佛教坊」參展團體在會議室N106-N107舉辦精彩活動及講座，多位法師大德與大眾開示佛法，不容錯過。詳情請瀏覽www.hkbuddhist.org/bookfair