



香港佛教聯合會主辦 香港佛教界莊嚴國土利樂有情祈福法會



香港佛教界於6月3日假香港佛教聯合會文化中心舉辦「莊嚴國土利樂有情祈福法會」，祝願國家興盛富強，香港政通人和，人心安定。法會由香港佛教聯合會會長寬運大和尚、香港佛教僧伽聯合會會長紹根長老、香港佛教聯合會執行副會長道平大和尚和寶蓮禪寺方丈淨因大和尚主法。

是次法會緣起於近來的社會不寧和人心不安。過去一年，香港接連受到暴力事件和疫情打擊，經濟受挫，市民的日常生活受到極大妨擾。然而，令市民更為憂慮的是，天災尚見改善，社會秩序卻不知何時才見安寧。



▲左至右：道平大和尚、寬運大和尚、紹根長老、淨因大和尚主持法會。

佛經云：「境內外劫盜，方便斷令息。」平息亂勢，中央政府和香港政府均責無旁貸，施政者必須負責任平息社會犯罪，保障香港市民的生命財產安全。釋迦牟尼佛制定戒律，百丈樹立清規，旨在防非止惡，正法久住；國家健全法制，維護一國兩制，意在止暴治亂，行穩致遠。因此，香港佛教聯合會對全國人大會議早前通過就《港區國安法》立法，寄以期盼，並予以支持和響應。

過去一年，香港六大宗教領袖多次呼籲民眾向任何暴力及違法行為說「不」。暴力不但衝擊市民，也衝擊香港的制度，令大眾活在惶恐及生計不保的困境中，我們衷心祈盼香港能早日走出怨懟紛爭中，大眾可再重新出發，以互諒包容之心共謀出路。

這次祈福法會誦《心經》和〈觀世音菩薩普門品〉，寓意藉觀音菩薩的大慈大悲，廣濟眾生，化解大眾的苦惱。寬運大和尚在祈願文中引用《心經》：願顛倒之人遠離妄念、恐懼之人心無罣礙、苦難之人永得安樂。

在政府防疫政策下，法會只邀請本會董事及佛教道場代表參與，包括東蓮覺苑苑長僧徹法師、歡喜地佛學中心住持智德法師、羅漢寺住持演慈法師、慈航淨院妙慧法師、千華蓮社住持廣琳法師、大光園住持圓慧法師、佛慈淨寺住持修岸法師等。☸



6·15 健康素食日倡議15週年 素食護生 眾善奉行

香港佛教聯合會自2006年發起「6·15健康素食日」，鼓勵社會大眾慈悲戒殺、素食護生。時日飛快，今年已踏入15週年，本會喜見愈來愈多市民認同素食理念，令我們下一代繼續受惠。適逢今年是本會邁進75週年，「6·15健康素食日」特別呼應75週年主題「眾善奉行75載」，以「**素食護生 眾善奉行**」為口號，呼籲大眾愛惜自己、愛惜眾生、愛惜地球。

因應新型冠狀病毒疫情，市民多留在家中，故本會今年的「6·15健康素食日」着重網上推廣；通過網頁多元化的內容，從三個導向：「**認識食素的好處**」、「**均衡素食最有營**」及「**鼓勵親友齊吃素**」，讓大眾感悟吃素的意義。

6·15健康素食日致贈愛心福袋

今年是會屬香港佛教醫院建立50週年，本會董事會藉「6·15健康素食日」，向醫院同人致贈素食及防疫用品愛心福袋，感謝他們盡心盡力服務大眾。相關活動儀式已於6月12日假香港佛教醫院圓滿舉行。

當日，本會副會長暨香港佛教醫院管治委員會主席林漢強居士，代表本會將愛心福袋贈予醫院全體員工，由醫院行政總監劉思廷醫生代表接收。林居士感恩醫院同人的無私奉獻，希望他們可繼續秉持慈悲利他的精神，以善念善行為本，眾善奉行，福澤人間。此外，劉醫生亦致贈錦旗予本會，感謝本會為醫院員工送上關懷。



▲香港佛教醫院員工接收本會送贈的愛心福袋

會屬學校響應吃素

本會會屬中學、小學及幼稚園多年來積極響應「6·15健康素食日」，鼓勵師生、家長加入「素食護生」的行列。每年6月期間，各會屬學校均舉辦各種與素食相關的趣味活動，冀從活動中讓學生認識吃素的意義，以及以身體力行響應吃素。所辦的活動包括：於校內播放學生拍攝的素食宣傳片；派發健康素食資訊予學生，鼓勵他們向家人宣揚吃素。



▲佛教真如幼稚園（東涌）學生和家人設計的素菜



▲佛教黃允畋中學老師（右）頒發獎品予全年訂購素食午餐最多的學生



▲佛教黃鳳翎中學舉辦素食有獎問答遊戲



▲佛教孔仙洲紀念中學家長義工為全校師生製作素食



▲佛教沈香林紀念中學學生在素食許願樹上貼上對茹素的期許

未來，本會將通過知行並重的方向，鼓勵大眾「素食同行」，活出健康美善人生。

請大家坐言起行，齊心響應吃素護生。歡迎瀏覽本會網頁www.hkbuddhist.org/615，獲取更多素食資訊及素食食譜。☺



香港書展2020 新書推介——

活出健康中醫養生食療 家庭必備簡易湯·茶

一年一度的香港書展於今個月舉行，香港佛教聯合會今年繼續組織本港多個佛教團體以「佛教坊」名義參展。本會在「佛教坊」中設有四個攤位，主題為「人間·生活·佛法」，藉此與參觀者交流結緣。

2017年，本會出版了由屬會醫院中醫師團隊撰寫的《中醫師之輕安自在養生食療》，翌年加印第二版。今年本會再接再厲，出版《活出健康中醫養生食療》，為讀者介紹簡易湯水及茶方，以調理養生。

《活出健康中醫養生食療》特點：

1. 由經驗豐富的註冊中醫師及中藥人員撰寫。
2. 收錄56款湯方或茶方，內容依據男、女、老、幼不同體質分類，適合家庭不同年齡層成員，為家庭必備的食療書。
3. 不同年齡人士有不同的藥膳應用原則，本書材料的份量，依照不同年齡層來調配。
4. 書中的中藥為植物藥材，價錢實惠，容易購買。
5. 中醫強調「藥食同源」，不同的食材或藥材有不同的特性，書中列出各種藥材、療方的特性及功效。
6. 書中除湯方或茶方外，還有作者分享的養生保健知識。



HK\$68

購買地點：
香港灣仔駱克道338號1樓



全書128頁，尺寸176 x 210 mm。

2008年底起，佛聯會開辦中醫服務，建立了一支專業而富有慈悲心的中醫團隊。這次本會出版《活出健康中醫養生食療》一書，一是希望傳播中醫保健的知識，二是希望透過出售本書，為中醫服務發展籌募善款。本人謹此呼籲各界善信、讀者，買書做善事，健康和功德，一舉兩得。

香港佛教聯合會會長
寬運法師



今年，一場突如其來的新型冠狀病毒疫情，讓大家更深深體會健康的可貴。適值佛聯會成立75週年，我們再接再厲，編寫《活出健康中醫養生食療》一書，希望能為大眾提供簡易湯·茶良方，為一家大小、男女老幼提供最佳的保健養生指引。此外，本書亦會介紹湯水歷史及中藥知識，以豐富大眾對傳統中藥的認識，希望善信市民得到啟發，掌握疾病防治、促進健康，延年益壽的方法。

香港佛教聯合會副會長暨中醫服務發展委員會主席
林漢強居士



《活出健康中醫養生食療》訂購表格

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 電郵：_____

郵寄地址：_____

訂購數量：_____ 本 × HK\$85 (每本HK\$68 + 平郵郵費HK\$17) = HK\$_____

訂購方法：

- 請填妥訂購表格連同支票或銀行存款收據正本郵寄至本會（香港灣仔駱克道338號1樓），信封面請註明「訂購食療書」。
- 支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」，或存款至恒生銀行289-017766-001。



《香港佛教》月刊創刊60週年

今年是《香港佛教》創刊60週年，該刊記載了香港佛教界和香港佛教聯合會的變遷與發展，當中經歷了兩次變革，成為今天的生活宗教雜誌。

60年代，香港佛教處於成長期，慈善事業發展良好，但文化微弱。覺光長老在創刊號〈為什麼要出版香港佛教月刊〉一文提及，當時還沒有一種按期出版的佛教雜誌，缺少了文化宣傳的工具。該刊是由陳靜濤居士與覺光長老倡議出版，在經費不足的情況下，由香海正覺蓮社、法雨精舍、福慧精舍三個道場承辦費用。

《香港佛教》於1960年6月1日面世，由覺光長老（香海正覺蓮社）任社長、松泉長老（法雨精舍）任督印人、元果長老（福慧精舍）任發行人，行銷至越南、美國、英國、印度等地。該刊內容包括：名相解釋、佛教歷史、本地與國際的佛教消息等，而本會所辦的法會及大型活動，也經常透過該刊報導。

1961年5月（12期）該刊夾附「全港佛教徒向港英政府申請四月初八佛誕為公眾假期簽名表格」，呼籲全港佛教界及社會人士簽名支持「十萬人簽名運動」，故被視為爭取佛誕假期之始。佛誕假期最終於1997年爭取成功。

《香港佛教》創刊以後，最大的挑戰是經費與稿件不足。1965年，曾一度陷入財困。為籌集經費，三位長老發起「一元運動獻金」籌募活動。後來幸得楊日霖居士慷慨助印100元，才得以維持出版。1966年2月（69期）曾刊登〈本刊稿荒緊急啟事〉，該期出現了稿荒。此後，該刊幾乎每期都作投稿呼籲，直至1967年8月（87期）情況才大為改善。

1987年，該刊編輯委員會認為刊物的內容未能走在時代前面，落後於時勢，於是於11月（330期）作首次改版。時任主編秦孟瀟居士在該期撰文表示：「希望扭轉過往形態，使它成為具有時代感的一份綜合性刊物。」改革後的內容除有佛學文章外，還增加不同的元素，如介紹佛教名勝、佛教藝術、素食等。



▲2011年7月改革為生活宗教雜誌

90年代，松泉長老、元果長老相繼圓寂，影響了該刊的運作。為了續佛慧命，覺光長老獲本會同意，1997年7月（446期）起該刊移交至本會承辦。2011年7月（614期），該刊革新為生活宗教雜誌，覺光法師撰文表示，佛教要與時俱進，以嶄新方式演示佛教思想，為讀者開拓心靈淨土。內容減少了佛學研究論文，增加了大眾化主題。每期設有城市專題及人物專訪，將佛法融入生活，體現佛法在人間。

《香港佛教》60年以來，傳承正信佛教，聯繫十方四眾，致力成為人們空虛心靈的良藥。切盼佛教同人繼續支持，訂閱或助印《香港佛教》，為香港佛教發揮更積極作用！



▲《香港佛教》創刊人士，前排右至左：松泉長老、覺光長老、元果長老，後排左一為秦孟瀟居士。



▲《香港佛教》創刊號以青山寺牌坊為封面



歷年期刊 www.hkbuddhist.org/magazine

訂閱及助印：
www.hkbuddhist.org/editor_upload_image/file/magazine-donate-order.pdf



訂閱及助印詳情

佛教正行長者鄰舍中心 協助長者持續抗疫



新型冠狀病毒疫情圍繞我們的生活已有半年，它扭轉了全港長者中心的一切常規。佛教正行長者鄰舍中心雖然被迫中斷對長者的親身服務，但在做足防疫措施之下仍然為長者派發飯盒。

由2月開始，該中心為了掌握慈雲山長者抗疫情況，進行了密集的電話慰問，對象包括：獨居及兩老同住長者、輪候長期護理服務的體弱長者、護老者，以及所有中心會員，並在電話中分享抗疫資訊。當知道長者缺乏口罩，同工會把口罩送至他們的信箱。



▲中心同工將口罩送至長者信箱

2月中之後，社會上開始有團體派發防疫物資給長者。該中心樂意做橋樑的角色，把有心人的防疫物資傳遞給有需要人士，尤其體弱的長者。隨着疫情逐漸放緩，社會福利署宣佈由5月27日起，全港長者中心的服務使用者可透過預約方式參加小組及活動，但暫時不設「偶到服務」。接下來的日子，中心的同工仍會努力做好防疫工作，以發揮「正念同行，用愛抗疫」。



▲中心同工分發飯盒，讓長者取回家享用。

瑞慈苑 香港佛教聯合會自負盈虧院舍

佛教沈馬瑞英護理安老院為香港佛教聯合會主辦的政府津助護理安老院，於2008年開辦自負盈虧部「瑞慈苑」，提供49個女宿位，減輕了長者及家人長時間輪候政府津助宿位所帶來的壓力。



▲每房間有7個宿位，地方寬敞。

入住院舍對長者及其家人來說，是一個艱難的決定。「瑞慈苑」的院友黃婆婆本與長女一家同住，因持續腰痛要進公立醫院，其後轉至復康醫院，未見起色。院方要求她出院，家人深感徬徨，立即尋找區內院舍，比較地點、價錢及環境等因素後，最終選擇了「瑞慈苑」。

院舍職員第一次和黃婆婆見面，她表現得很抗拒，整個過程只有點頭及以單字回應問題。職員理解她的情況，盡量使黃婆婆適應院舍生活。她入住不久，新型冠狀病毒疫情肆虐，院舍暫停外人探訪，家人十分擔心她在院舍內的情緒。在此期間，社工及護士與她的家人保持緊密聯繫，並定期傳上她的生活影片。家人得知黃婆婆投入玩iPad，以及積極參與復康治療運動，也放心下來，感到她比以前更開朗。黃婆婆直言以前曾聽過「老人院」的負面訊息，但入住後，發現原來院舍的人、事、物比想像的好。



▲院舍護理員協助有腰患的黃婆婆步行

面對人口老化的情況，儘管政府已持續增加安老院宿位，但輪候院舍之時間仍然漫長。「瑞慈苑」正好為有需要人士提供了另一個選擇，以助解決燃眉之急。

地址：九龍觀塘功樂道8號

電話：2763 7838

傳真：2763 7264

網址：www.bsmsycyh.org.hk

電郵：hkba@bsmsycyh.org.hk





鸚鵡王

在恒河岸邊的森林裏，住了數百隻鸚鵡。鸚鵡王所住的一棵樹已經沒有了果實，不管剩下的是嫩芽、葉子或樹皮，只要鸚鵡王可以填飽肚子，以及喝到恒河的水，牠都很滿足。

帝釋天知道這事後，欲測試牠的德行。帝釋天運用神力，使那棵樹枯萎至只剩下樹幹。鸚鵡王沒有離開那棵樹，牠靠吃木屑粉維生。

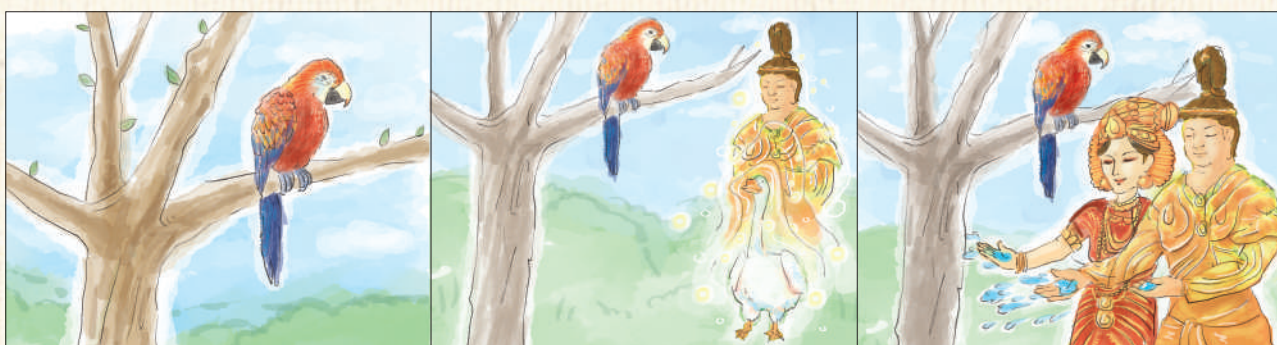
帝釋天變成一隻鵝，與妻子須闍一同前往鸚鵡王的住處。

帝釋天問鸚鵡王：「爲甚麼你不離開這棵樹？」

鸚鵡王回答：「我不離開，是出於感恩的心。」

帝釋天聽後，大受感動，變回真身。他和妻子從恒河中取水，灑在鸚鵡王那棵樹的樹幹上，樹上立即長出美麗的果實。

摘自《本生經》



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

現代人常說「大難臨頭各自飛」，家庭中的夫婦、公司合夥人、員工可能會發生此事。事實上，面對困境到來，能夠心懷感恩並留下來面對困難的人，是非常難得的。

我們經常提倡要有「感恩心」，但有些人不太願意感恩，感覺這是「蝕底」。他們認為感謝別人、回報別人，就需為別人付出。事實上，心存感恩，自己得益是最大的。有感恩心的人會常喜悅，因為感恩的人知足，知足便喜悅。此外，心存感恩的人會遇到很多貴人相助，做事得心應手。道理其實很簡單，心存感恩，待人謙遜、實誠，就能廣結善緣。

佛陀教導我們要上報四重恩：父母恩、眾生恩、國王恩和三寶恩。有了佛教的感恩心，我們就會懂得尊重別人，以平等的眼光看待每一個生命，看待身邊的每一個人，並加倍珍惜身邊的人、事、社會及國家。懂得知足常樂，知道一切非必然，就會主動地回報社會、貢獻社會。☸

佛教林炳炎紀念學校「歷奇學堂」

歷奇是甚麼意思？是指一種奇遇、冒險的經歷。源於美國的「歷奇輔導」(Adventure Based Counseling)是以各種訓練及體驗促進參與者成長。



佛教林炳炎紀念學校於2020/2021學年開始，設立「歷奇學堂」，讓學生透過訓練及體驗，把學習到的技能融入生活中。



▲學校為學生提供的歷奇檔案



▲「彩虹傘」培養參與者的合作精神

小學生正值心靈塑造、探索自我的重要階段，參與「歷奇學堂」，可提升自我效能；促進團隊溝通及合作；加強解決困難能力；有助面對成長中不同的挑戰；擴闊社交圈子，讓他們創建快樂的童年。



佛教林炳炎紀念學校除着重培養學生良好品德及啟發他們的智慧外，還積極培養他們有堅毅不屈的精神，以迎接未來人生路上種種挑戰。學校將於今年9月的新學年，新增校本歷奇課程，按年級分成三個不同程度組別，各組別有指定的目標。低年級的目標為自我發現及自我肯定；中年級的目標為溝通能力及解難能力；而高年級的目標則是增強抗逆力及生活實踐。



該校設有「攀石牆」及「歷奇探索教室」，讓學生進行體驗，還有不同的訓練項目，讓學生把學會的技能及學習態度融入生活之中，從而建立自信、自強及堅毅的精神。該校的「攀石牆」現已使用，為全港學校最長的「攀石牆」，全長約22米、高2.4米。☎



▲學校邀請區內幼稚園學生及家長到校試玩「攀石牆」

心中美食 —— 自製麻醬拌麵

資料由溫綺玲居士提供



炎

炎盛夏，沒有食慾，我家都愛以麵代替飯，其中冷麵和麻醬拌麵最受家人歡迎。坊間有很多現成的麻醬，但自製的醬汁，風味截然不同，且可以按個人的喜好而調味。至於拌料，可以任意配搭菇類、香菜、豆乾、豆芽等等。㊟

做法：

1. 中筋粉、水、鹽拌勻後，用力揉至細軟，用布蓋着「醒麵糰」。
2. 甘筍絲略泡水（按個人喜好可不泡水）。
3. 熱油鑊，炒鮮冬菇絲至熟，加少許鹽，炒勻，盛碟待涼。
4. 熱鑊，分別炒香白芝麻和花生；花生去皮，加入水、生抽、醋、糖、鹽，用攪拌機打成醬。
5. 一邊煲水，一邊取出麵糰擀麵。先擀成圓塊，灑上乾粉；對摺，再灑乾粉；反向對摺，再灑乾粉；再摺回去，開始切麵條。
6. 水滾後加鹽，拿起麵條，甩掉多餘乾粉後放入水中，即時攪拌一下；麵條浮起後再煮30秒，撈出放進冰水裏洗淌一下；用篩瀝乾水後放上碟，加少許麻油，免黏在一起。
7. 按自己喜好，加入拌料及麻醬。

芝麻醬材料：

白芝麻	1量杯	糖	2湯匙
花生	$\frac{1}{2}$ 量杯	鹽	少許
生抽	$\frac{1}{2}$ 量杯	水	約1杯半
醋	2湯匙		

麵條材料：

中筋粉	200克	鹽	少許
水	100克		

拌麵材料：

甘筍絲	適量	青瓜絲	適量
鮮冬菇絲	適量	蘋果絲	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 江傲雪

問 本人工作忙碌，三餐不定時；每次進食後，均出現胃脹，請問有何解決方法？

答 飲食不節是胃病的常見誘因。如果出現餐後胃脹，可試以簡單的按摩手法舒緩。但是如果不適持續出現，甚至加重，建議您盡快求診。

舒緩胃脹的手法稱為摩腹，用整個掌心貼着腹部，不需用力往下壓。視乎不適的位置，在上腹部或整個腹部輕輕打圈，方向不拘，過程中保持掌心和肚皮緊貼，持續2分鐘或默數200圈均可。

最後，解決問題始終須從根源着手，養成良好飲食習慣，定時、定量、仔細咀嚼，避免狼吞虎嚥。如果沒法定時進食，可嘗試少吃多餐。

問 作為素食者，每進食蔬菜後，出現胃脹，可以根治嗎？

答 如果只進食蔬菜後才出現胃脹，吃飯、麵等五穀均沒有症狀，這多屬脾胃寒濕或虛寒。蔬果、瓜菜大多偏性稍涼，所以傳統上炒、煮瓜菜時常搭配薑、蔥、蒜，除了提升鮮味外，亦有以其辛熱中和蔬菜寒性的考慮。

其實中外烹飪常用的香辛料都多屬辛熱，假如您已經配搭薑、蒜卻仍有胃脹，或戒五辛不食蔥蒜，亦可多作其他嘗試，如胡椒、薑黃、孜然、辣椒、茴香、丁香、桂皮、肉豆蔻等。其中花椒溫脾散寒，其性下行，故不易引起咽痛、口瘡等情況，煮一飯碗份量的菜蔬，只需用3至5顆乾花椒即可。㊟

招募

香港佛教聯合會——香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）將進行治療胃病臨床研究，現正招募參與者，費用全免。凡有文中提過的症狀、年齡介乎18至60歲的香港永久居民，歡迎報名參與此項研究，詳情可致電2338 3103或電郵cmcc@hkbuddhist.org，向冼世豪醫師報名或查詢。



主：溫綺玲居士

法：法忍法師

陳：陳家寶醫生

香港佛教聯合會今年舉辦的「佛誕節吉祥大會」，因應疫情改在網上與大眾共結佛緣，重點活動為五場網上講座，其中一場恭請了法忍法師和陳家寶醫生主講，由溫綺玲居士主持。藉講座讓大眾明白在疫情之下，如何可以應用佛法中的療法於生活上，順應疫境，安住身心。

疫來順受 (二)

主 如自己或家人十分擔心感染新型冠狀病毒，應該如何處理及看待呢？

陳 人在疫情之下擔心自己，是正常的，但有時候我們會將不合理的行為合理化。如搶購過多的口罩，幫不了自己，亦損害了想購買但買不到口罩的人。其實助人就是助己，互助互諒，要與別人產生共鳴，才可解決問題。

主 在疫情下，訊息眾多，有真有假，我們要持什麼心態去收發訊息呢？

法 重點是發心。每個人都會發出波頻，大家互相影響着。我們有什麼群組，結識什麼朋友，是一早結下的因緣。先擴闊生活圈子，放下我執，結識更多的朋友，走出舒適圈，會收到更廣的資訊。我們發資訊時，檢視發心，動機是關心別人，自利利他，而不是出於貪嗔癡。收到資訊時，要停頓思考，不要事先擔心，而是想解決方案。

陳 有個相熟的病人，買了很多口罩，想把多買的捐出；表面看這行動很合理，但其實只要他不買那麼多，就可留給有需要的人。在疫情期間，我們可以了解自己是一個怎樣的人。我們很多時候會合理化了不合理的行為，我們可在這時候去反思。接收資訊時，人的觀念第一時間會判斷資訊是對或錯。我們不應以對或錯來處理問題，應思考會否令人產生煩惱，以及是否屬於善的行為，才決定是否值得去做。人有煩惱，因人有習氣。要解決煩惱，就要放下我執，以解決人與人之間矛盾。因此，我們要選擇可信任的群組來接收資訊。

主 要有智慧去覺察資訊的利害，要有方法和慈悲心去收發資訊。

法 是否接收資訊，是我們自己選擇的。現今人人爭取第一手資料，對於事情百害而無一利。如發生意外時，很多人不是第一時間去救人，而是去拍片，這種惡性循環，反而加劇恐慌。我們應選擇不去看、拒收這些資訊，以免使慧根下降。現代人沉迷手機，不能自拔。應該善用時間，比如在疫情期間，

可多清潔家居，不應太沉迷手機，免接收太多疫情資訊而引起不必要的恐慌。

主 世界不斷出現病毒，如禽流感、豬流感，是否為大自然給我們的警示？應如何反思及處理？

法 生產1公斤的牛肉，飼養牛隻產生的二氧化碳，需要以110棵樹吸收。不妨推動身邊的人吃素，如一星期吃素一次。在疫情期間，很多人用麵粉製作食品，進行親子樂。我們可先走出第一步，製作成功後再分享。當大家感受當中的樂趣後，就會「廣傳」。多發正能量的資訊，除了可幫到別人，亦可令自己有滿足感。

主 在疫情下，大家都有困難。有人說是修行的助緣，如何將逆境轉化成助緣呢？

陳 對人說法，要說「柔順語」。遇到疫境，不要直說是助緣，要說是對方的逆境菩薩。我們應該教導他如何走出困境。如對方很驚恐，應幫助對方克服恐懼。不應抱怨，應利用時間修行，便是逆境修行。

法 所謂逆境，是較難應付的東西。我建議每天寫一個修行日記，放在床頭，每晚寫5至10件感恩的事，也寫下感到挑戰的事，一周後再回顧。若有改善，會生滿足感，繼而不斷改善自身不足及焦慮。人生不如意事十常八九，要感恩美好的事，放下不如意的「八九」，放大餘下的「一二」。愈是感恩惜福，愈能感召好的因緣，福自會來。

主 感恩能幫助我們把行為修正，得到好的回響。

陳 感恩心對於逆境是很有幫助的。現代人缺少感恩心，認為自己所擁有的是必然。我們要修四心，即因緣心、懺悔心、感恩心、無住心。先修因緣心，明白事情發生一定有其原因，檢視問題可能出自自己，繼而產生懺悔心；有懺悔心後，就有感恩心。最後能走出逆境，或修行無住心，使自己不再執着逆境或順境、對或錯；把煩惱換成大智慧，甚至不執着生死，進入涅槃。☸

(待續)

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)

捐助入芳名:

(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(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	功德芳名	金額
佛弟子 能慧	\$3,000	謝英治合家	\$500	樊容權(已故)	\$200	張政祥	\$100
趙旭合家	\$3,000	羅有誠	\$500	黎苑怡	\$200	張秋忍	\$100
關中理	\$2,500	LO TZE KAI	\$400	黎國賢 黎惠敏 黎敏賢	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
關中麟	\$2,500	張安莎 郭惠娟	\$400	賴文華合家	\$200	張寶麒	\$100
方雲清(已故) 譚嘉華(已故)	\$2,000	陳美詩	\$400	謝德順(已故)	\$200	張寶麟	\$100
葉萬生合家 張麗霞合家	\$2,000	曾煌嬌	\$400	顏秀軟	\$200	梁聯	\$100
王棠記有限公司	\$2,000	李文良(已故)	\$300	羅穎聰	\$200	許玲環	\$100
蔡良山	\$2,000	李世梅(已故) 張金環合家	\$300	譚雁雲(已故)	\$200	許玲麗	\$100
杜靜儀(已故)	\$1,000	洪肇旋	\$300	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	許書溪	\$100
林佩怡	\$1,000	袁紹斌	\$300	蔡永大 黃麗冰	\$150	郭佩玲	\$100
林淑兆	\$1,000	陳潮才(已故)	\$300	邢邦昌 謝修寶	\$150	陳申智	\$100
邱靜儀	\$1,000	蔡宛子	\$300	葉鈺輝 張笑琮	\$150	陳志昌	\$100
柯周秋祺合家	\$1,000	蔡金鈺 李麗紅合家	\$300	葉耀榮(已故)	\$150	陳家慈	\$100
陳芳雪	\$1,000	鄧財夫婦(已故) 鄧瑞光(已故)	\$300	劉培鑫	\$120	陳嘉汶	\$100
陳燕麗	\$1,000	蘇蓮(已故) 老燕珍(已故)	\$300	LEE SZE HIN	\$100	曾綺萍 李慧芬	\$100
陳寶蓮	\$1,000	戴潔蘭 石好(已故)	\$300	NG YAT KEUNG	\$100	無名氏	\$100
鄭淑儀(已故)	\$1,000	羅秀琮	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	馮卓餘	\$100
林惠英 王美珍	\$800	余東河(已故)	\$200	YU HAU PING MATTHEW JOHNSON	\$100	黃億年	\$100
司徒文采	\$600	余英(已故)	\$200	王善景	\$100	楊浚洋	\$100
朱日欽 曾招琴 楊偉良	\$500	吳恒輝合家	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	楊嘉璇	\$100
楊詠堯 朱曼茜	\$500	吳恒鋒	\$200	吳明曉合家	\$100	廖梅芳	\$100
何玉清 古慧儀	\$500	吳順貞(已故)	\$200	宋厚德	\$100	蔡如霜	\$100
李民安	\$500	李春發(已故) 蕭淑珍	\$200	李坤玲合家	\$100	蔡秀婉	\$100
李錫奇(已故)	\$500	林桂英	\$200	李修慧	\$100	蔡雲卿	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	林雪冰	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	鄭武州	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	邱湧淮 邱洪濤	\$200	李慧賢合家	\$100	盧少娟	\$100
林智健合家	\$500	施篤治	\$200	冼施瓊 顧耀文	\$100	羅珮珊	\$100
陳松芬	\$500	施麗鑫	\$200	林安妹	\$100	關美蓮	\$100
劉文輝	\$500	袁小薇	\$200	林曉鈴	\$100	蘇細美	\$100
劉笑薇	\$500	梁妹合家	\$200	施冰冷	\$100		
蔡默卿	\$500	梁頡驊(已故)	\$200	施養堤	\$100		
黎慕英 彭婉芬	\$500	陳素玲 王國營合家	\$200	施曉冰	\$100		
蕭思莊 區蘭(已故) 陳麗屏	\$500	黃秋珠	\$200	施聯榮	\$100		
蕭海男 蕭海成	\$500	黃婉真	\$200	張安祥	\$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	主講	地點	主辦單位
報名 學佛修行之信願行	7月26日 8月2日 8月9日	17:00-19:00	常霖法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G室	淨蒼 電話:2476 7730
報名 慈心會(青年班)第十期	8月16日至12月20日 (逢星期日)		洞鈺法師、 倪恩瀚居士	新界大埔普門路88號	慈山寺 電話:2123 8666
登記 淺談梁皇寶懺	8月27日至29日	19:30-21:00	演慈法師	香港北角英皇道355-361號 1字樓	佛教慈生講堂 電話:2808 2373

法會及活動

活動名稱	日期	時間	地點	主辦單位
報名 十日內觀靜坐入門課程	8月19日至30日		新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話:2671 7031
登記 孟蘭報恩梁皇法會	8月26日至9月2日	09:00-16:30	新界大埔普門路88號	慈山寺 電話:2123 8666
孟蘭法會	8月27日至9月2日	09:00	香港跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:2572 2662

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

香港佛教聯合會 感謝各界善長捐出抗疫善款及物資 同願同行 齊心抗疫

名單由5月1日至5月31日,按筆劃排序

C-union 卓譽智富 U-FIRE Networks 榮火青年網絡 九龍地域校長聯會 人間有情慈善基金 大教育平台 中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室 丹尼食品有限公司 仁安醫院「仁心仁術慈善計劃」 民建聯東區支部 全港社區抗疫連線 同心教育基金會(香港)有限公司 百聖醫坊 何德心居士 佛教中華康山學校學生鄧亦竣家長	佛教中華康山學校舊生洪禧潔家長 呂氏基金有限公司 沙田民政事務處 屈臣氏集團 松蔭園佛道社有限公司 果德法師 社福界抗疫送暖大行動 胡韻琴居士 胤澤善業分享協會 香海正覺蓮社 香港公益金 香港再出發大聯盟 香港社會服務聯會 香港青年協會「在家學習平板電腦支援計劃」	香港青年協會賽馬會乙明青年空間 香港紅十字會 香港島校長聯會 香港教育工作者聯會 香港聖公會麥理浩夫人中心 香港賽馬會、香港青年協會、香港小童群益會「在家學習網寬支援計劃」 香港賽馬會慈善信託基金 香港賽馬會慈善信託基金「新冠肺炎緊急援助基金」 香港觀宗寺 高佩璇居士 商燦行實業公司 國際十字路 婦女基金會「TechforGood計劃」 梁國豪議員	紹根長老慈善基金 陳奕勤先生 普門基金會 華潤堂 愛·夢想慈善基金會 新界校長會 新家園協會 聖雅各福群會 資深傳媒人及升學專家梁永樂先生 運星電子商務有限公司 廣東省佛教協會 樂善堂 耀創國際有限公司 覺光法師慈善基金
--	---	--	---

《香港佛教》七月號現已出版!

線上道場

新型冠狀病毒疫情爆發,使許多佛教道場的弘法方式需作出調整,佛學班、法會、講經、浴佛等活動,以視像、音檔等形式展現出來。線上弘法的發展,將會百花齊放。今期專題將為讀者介紹本港正信道場的線上弘法資訊。

高錫年醫生——眾生能離苦

退休精神科醫生高錫年行醫多年,昔日看盡病人的苦,虔信佛教的他對病者的苦感同身受。退休後展開積極的人生,教授身心輔導課程和佛學班。他結合佛學、醫學和心理學醫治眾生的心,盼大家放下心中的苦。



《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



優惠級



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



2020.10.24 (星期六)
請支持，港島區

賣旗日



慈悲助長幼 眾善齊奉行



香港佛教聯合會歷年致力推動慈善事業，造福大眾。今年獲社會福利署批准舉行賣旗籌款，籌得之善款將用於各項安老護老、青少年發展、幼兒關愛等服務。本會於10月24日（星期六）舉辦港島區賣旗日，在此呼籲各界人士鼎力支持。與此同時，本會亦賣金旗籌款，歡迎認購，福澤社群。



佛聯會社會
服務單位

認購金旗回條

請在合適方格內打上「✓」，本會在收到捐款後，將以平郵寄出金旗兩張。

☐ 本人／機構認購金旗

☐ 港幣\$100 ☐ 港幣\$200 ☐ 港幣\$300 ☐ 港幣\$500 ☐ 港幣\$1,000 ☐ 隨緣樂助 港幣\$_____

捐款方法（捐款港幣\$100或以上可獲發收據申請免稅）

☐ 劃線支票（抬頭請寫「香港佛教聯合會」），請勿郵寄現金。

銀行名稱 _____ 支票號碼 _____

☐ 銀行存款：恒生銀行 289-017766-006

請將存款收據正本連同填妥的表格寄至「香港灣仔駱克道338號1樓」，信封面請註明「認購金旗」。

善長芳名： _____ 先生／女士／小姐／公司／機構／道場

郵寄地址： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

註：香港佛教聯合會盡力遵守《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。

社會福利署署長已批准3間機構於2020年10月24日分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，本會已獲授權於當日在港島區賣旗。（批准編號：FD/R033/2020）