



香港佛教聯合會 75週年會慶

2020粵港澳佛教文化交流會 粵港澳佛教護國消災祛疫法會

11月15日為香港佛教聯合會75週年會慶，本會董事會同仁於會慶前夕（11月14日）在香港佛教聯合會文化中心舉行普佛上供儀式。藉此勝緣，地域相連、同根同源的粵港澳佛教界亦於同日舉辦「2020粵港澳佛教文化交流會」及「粵港澳佛教護國消災祛疫法會」。

「2020粵港澳佛教文化交流會」於當日早上分別在廣州光孝寺及香港佛教聯合會文化中心兩個會場同時開幕，並以兩地視頻互動的形式進行。是次交流會主題為「傳承開拓 香海揚帆」。三地佛教在交流會中，共同簽署《粵港澳大灣區佛教界交流合作備忘錄》，目的是讓三地佛教可在原有基礎上加強合作，使三地教誼更緊密及牢固。香港會場內，本會會長寬運法師在中央駐港聯絡辦協調部朱文部長、副會長紹根長老、執行副會長道平法師、執行副會長兼司庫何德心居士及秘書長演慈法師一同見證下進行簽署儀式。

此外，今年疫情來襲，粵港澳佛教界在交流會前啟建「粵港澳佛教護國消災祛疫法會」。粵港澳地區佛弟子發無上心，虔誠禱祝，以此殊勝功德，迴向十方，祈願疫情消除、國運昌隆、人民幸福。此法會於廣州光孝寺由廣東省佛教協會會長明生法師、澳門佛教總會會長戒晟法師等共13位法師主法；而香港會場則由寬運法師、紹根長老及道平法師同步帶領四眾弟子同心祈願，為大家送上祝福。☸



▲粵港澳佛教護國消災祛疫法會



▲寬運法師（中）、紹根長老（左）及道平法師（右）帶領四眾同心祈願



▲寬運法師簽署《粵港澳大灣區佛教界交流合作備忘錄》



▲廣東省佛教協會會長明生法師及澳門佛教總會會長戒晟法師於廣州光孝寺同步簽署



佛聯會75週年網上特備節目「眾善奉行75載」已於11月15日首播，歡迎瀏覽75週年誌慶網上專頁（www.hkbuddhist.org/75）或本會Facebook重溫節目。在佛聯會眾法師引領下，齊展善心之旅，體現人間佛教，福滿人間。本會未來舉辦的75週年各項活動，亦會在網上專頁發佈。



覺光長老圓寂六週年 宏明法師開示如何「繼承與發揚」



▲紹根長老(前)主持傳供大典;宏明法師(後)在儀典中開示

11月16日為著名佛教領袖、本會前會長覺光長老圓寂六週年紀念日，受疫情影響，香港觀宗寺舉辦內部非公開的紀念活動。年近90歲的香港佛教僧伽聯合會會長紹根長老親自主持傳供大典。

本會執行副會長、香海正覺蓮社社長、香港觀宗寺方丈宏明法師在儀典中開示，他指出紀念覺光長老的意義在於「繼承和發揚」。首先要繼承長老愛國、愛港、愛教之優良傳統；其二，發揚長老為人、為法、為佛事之崇高精神；其三，學習長老修福、修慧、修佛道之精進作風。

時間飛逝，覺光長老轉眼已圓寂六週年了。宏明法師勉勵佛弟子們，只要做好對覺光長老精神的「繼承與發揚」，長老法身不滅，永遠活在我們心中。☸



75週年會慶短片拍攝比賽

「香港佛教聯合會75週年會慶短片拍攝比賽」為本會會慶活動之一，參賽者有本會屬下的教育、安老、醫療服務等機構。本會舉辦短片拍攝比賽的目的，是藉此收集各方的祝福，同賀會慶。本會會長寬運法師連同評核小組，在眾多短片中，選出冠、亞、季軍、卓越表現獎、優異獎；11月14日會慶法會當天，由寬運法師頒發獎狀。

各得獎短片充分展現出參賽者的創意及用心，以此向本會送上至誠的祝福。佛教沈東福幼稚園短片由本會的歷史帶出該幼稚園的發展歷程，再加上校長、老師、學生的心聲，以及充滿童樂的祝賀，得到冠軍為實至名歸！佛教沈馬瑞英護理安老院幾位八、九十歲長者，雖然每人只說簡短的祝福語，但片中的花絮已看到他們作過多次排練。他們的努力及真情，令人感動！佛教黃鳳翎中學師生，透過短短2分多鐘的短片，全面帶出學校的特色，以及將學生豐富、充實的校園生活展現出來。

各得獎短片可在75週年誌慶網上專頁 (www.hkbuddhist.org/75) 瀏覽，歡迎欣賞。☸



得獎短片



▲冠軍佛教沈東福幼稚園



▲亞軍佛教沈馬瑞英護理安老院



▲季軍佛教黃鳳翎中學



2021「心禪」年曆

香港佛教聯合會每年都會製作主題年曆來陪伴大家，而明年的年曆將以「心禪」為主題。年曆每個月份的一幅插畫和一句禪語，希望能讓大家在忙碌的生活中，找到平靜心靈之方，內心安樂自在。全年共12句發人深省的禪語，皆從本會製作的香港電台「社區參與廣播服務」節目——「心」深漫遊——「心禪」環節精選出來。資深廣播人車森梅在「心禪」環節，以聲傳「心」，分享了許多充滿人生智慧的禪語。歡迎瀏覽本會網頁 (www.hkbuddhist.org) 「下載區」或掃描右方二維碼下載電子版年曆。☸



電子版
年曆



「心」深漫遊
電台節目

關顧獨居長者 推動友善家居

隨着長者年紀漸長，身體機能逐漸衰退，生活上遇到問題時，較難單憑個人能力解決，故此社區上的獨居長者便成為我們很需要關顧的一群。本會佛教正行長者鄰舍中心去年獲香港房屋委員會慈正邨屋邨管理諮詢委員會資助舉辦「**智在社區、友善家庭**」社區支援計劃，為區內20戶有需要的認知障礙症或高齡長者進行家居安全評估及改善工程，為他們打造一個安全的家居環境。對象以認知障礙症患者、九十歲以上長者或獨居綜援長者為優先，並須經中心社工作出評估。

陳婆婆是位年屆97歲的獨居長者，她在港只有一個「契女」，有空時會與她外出飲茶、幫她購買生活用品和陪她覆診等。除此之外，中心便是她另一個重要的支援網絡。隨着她的年紀愈來愈大，有感在家中力不從心，尤其近年她的腳部退化情況明顯，使她時常擔心自己在家會有意外，例如跌倒。有見及此，中心為陳婆婆安排職業治療師進行家居安全評估，讓她了解安全隱憂，並提供適切的建議，以及為她的家居進行改善工程。

現時陳婆婆家中的廁所加裝了扶手，以便她沐浴及如廁時身體能有穩固的支撐。經過是次專業家居評估，陳婆婆表示知道家中的危機風險，她現在感到家居生活比以往更安全，她很感謝中心為她提供的到戶服務和貼心安排。



▲97歲陳婆婆家中的廁所加裝了扶手，減少跌倒的機會。

關注認知障礙

「**智在社區、友善家庭**」社區支援計劃的對象是包括認知障礙症長者。若發現家中長者的認知情況有異，應盡早求診；經醫生診斷並配合藥物、非藥物治療，有助早期認知障礙症患者穩定病情。此計劃亦提供一系列認知障礙症教育講座、護老者照顧專題工作坊、和諧粉彩認知訓練小組及街展等，為患者、照顧者及社區人士提供支援服務，整個計劃合共200人次受惠。

認知障礙症的十大警號

(資料來源：香港認知障礙症協會)

徵兆及病徵	患上認知障礙症的長者
失去短期記憶，影響自我照顧能力	容易忘記一些近期發生的事，而且很難記起，恍如事情從未發生過。
對執行熟悉的工作感到困難	對煮食的程序感到困難，如減少菜式，未能有條理地處理食物或弄錯步驟等。
語言表達或理解有困難	起初難以表達和理解較抽象的詞彙，漸漸連一些簡單的詞彙也受影響，或未能用適當的字句來表達，說話難以給他人理解，影響日常溝通。
對人物、時間及方位感到混亂	不能弄清楚日子及時間，在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、忘記來到的途徑或回家的方向。
判斷力減弱	對身邊發生的事情未能理解及作出正確的判斷，如當有火警發生，患者知道環境混亂及感到慌張，但卻未能判斷自己處於危險環境，不懂逃生。
思考及運算出現困難	未能理解銀行戶口簿上簡單賬目往來的意義，找贖也會經常出錯。
隨處亂放東西	會把東西放在不適當的地方，如把水果放在衣櫃內，亦會因忘記擺放位置而認為是被別人偷了。
情緒及行為變得異常	情緒起伏不定，較容易焦慮及發脾氣，控制情緒的能力下降。
個性轉變	部分患者會變得缺乏安全感、變得多疑，對人或事變得冷淡及較少說話。
失去做事的主動性	往往會變得被動，甚至對自己以往喜歡做的事也失去興趣。

若懷疑身邊的長者患有認知障礙症，該盡快向醫生或醫護人員查詢。有關認知障礙症支援資料及活動，可參閱社會福利署「全城『認知無障礙』大行動」網頁：





同根同源 佛聯會與內地佛教交流密切



今年11月14日，適逢香港佛教聯合會成立75週年會慶前一天，本會與廣東省佛教協會、澳門佛教總會透過視頻串流共同舉辦「2020粵港澳佛教文化交流會」，並簽署《粵港澳大灣區佛教界交流合作備忘錄》。事實上，這次三地佛教的合作，特別是香港和內地佛教的合作，不是現在才開始，而是進一步加強。香港與內地的佛教界合作交流由來已久，以下列出重要的事件：

1935年12月	當代高僧太虛法師早於三十年代來港說法，希望本港佛教團體聯合起來，建立一個中心道場，促進各方溝通，方能振起本港佛教。此說法影響到創會會長筏可法師及佛教四眾，於1945年共同組成香港佛教聯合會。
1949年4月	東北三老倅虛法師、定西法師和樂果法師等參與「華南學佛院」的開辦及教學，學佛院招收了一批由內地來港的學僧，這些學僧後來對香港佛教界作出了重要的貢獻。
1979年3月	由於歷史因素，1949至1979年間，兩地佛教界交往靜止。1979年3月，佛聯會、寶蓮禪寺組織港澳佛教界代表團，在北京受到中國佛教協會（下稱中佛協）熱情接待。
1980年6月	中佛協會長趙樸初居士、理事李榮熙居士訪港，恢復了兩地中斷30年的往來，意義極為深遠。 
	►本會接待中佛協會長趙樸初居士（中）訪港
1980年10月至11月	本會組成「香港佛教聯合會回國訪問團」回內地訪問中佛協。由時任副會長黃允畋任團長，取道廣州、杭州等地，然後至北京拜訪中佛協。
1981年至1993年	寶蓮禪寺於1981年籌建天壇大佛，得到內地政府及中佛協大力支持和籌募捐款，並成立天壇大佛籌建委員會，時任會長覺光法師獲邀擔任名譽主席。天壇大佛於1993年12月落成開光。
1982年10月	中佛協副會長巨贊法師、明暘法師等率團護送清版大藏經珍本《龍藏》來港送贈，並舉辦公開展覽，現永久供奉於寶蓮禪寺。 
	►本會及寶蓮禪寺兩序大眾於機場迎接護送龍藏代表團蒞港
1999年5月	1999年首次慶祝佛誕列為公眾假期，為隆重其事，香港佛教界專程由北京恭迎佛牙舍利來港，佛聯會主辦「香港佛教界慶祝佛誕迎請佛牙舍利瞻禮大會」。
2004年5月至6月	從陝西省西安市扶風縣的法門寺恭請佛指舍利來港，本會主辦「香港佛教暨各界迎請佛指舍利瞻禮祈福大會」。
2008年5月	中國四川省汶川發生8級大地震。本會舉行「護國息災冥陽兩利祈福法會」，祈願亡者安息，並籌得善款捐送災區。
2010年4月	中國青海省玉樹發生7.1級大地震，本會舉行「青海玉樹大地震祈福息災冥陽兩利法會」，超度受災亡靈，並籌得善款捐送災區。
2012年4月	為慶祝回歸祖國15週年，本會於佛誕期間迎請佛頂骨舍利蒞港供信眾禮拜，主辦「慶祝佛誕·香港佛教界迎請佛頂骨舍利瞻禮祈福大會」，同祈萬民福慧滿載，共賀香港繁榮昌盛。 由中佛協、佛聯會、中華宗教文化交流協會合辦，於香港舉行的「第三屆世界佛教論壇」。此為首次以民間形式兩地共同舉辦的論壇，開創了兩地交流的新模式。
2019年10月	香港佛教界人士經佛聯會統籌「香港佛教界中青年領袖珠海澳門交流團」，出席「第22次中韓日佛教友好交流會議珠海大會」及「世界佛教三大語系頌華誕慶回歸祈福大法會、世界佛教僧伽會會議暨佛教書畫展」。

誠如本會會長寬運法師在「2020粵港澳佛教文化交流會」中所言：「香港人只有背靠國家，才能面向世界，只有心繫祖國，才能縱橫四海。」展望未來，兩地佛教界透過建立長效聯絡機制，互通、互學、互鑒，共創更美好將來。☸



渴見水喻

從前有一個人，他口渴得難忍，急着要找水喝。他一路找着，看到遠處有水蒸氣冒起，以為有水源，就直奔過去。這個人最後終於找到了水蒸氣的源頭——「新頭河」（即現時的印度河），原來是河水在日照下蒸發出水蒸氣。

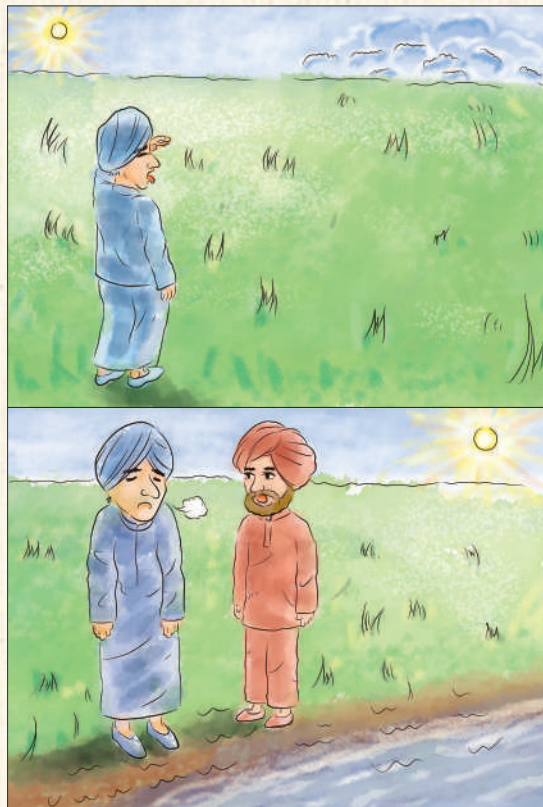
他到了河邊，卻呆着看河水，沒有喝水。

旁邊有人不解地問：「你不是說渴極了嗎？你到處找水，現在已經來到河邊，為甚麼不喝呢？」

這人回答：「這裏的水太多了！如果我能把水全部喝完，我才會喝；但我相信自己怎麼喝也喝不完，所以就不喝了。」

眾人聽了他的話後，都譏笑他。

摘自《百喻經》



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

這個故事本來是用來寓意學佛，有人知道佛法的好，渴望追求。但對佛學中浩瀚的知識和智慧感到畏懼，且又擔心自己未能依循戒律要求，結果沒有開始學習。

把這個佛教故事應用在我們的日常生活中，「口渴」也可以比喻很多東西，例如對「知識」的渴求；對「幸福」的渴求；對「技能」的渴求；對「成功」的渴求等等。

有人見到他人事業成功，就產生羨慕，希望自己也有成功的一天。可是當他回到工作崗位時，面對不少的工作量和困難，退堂鼓就立即敲響了。「成功」如同「水源」一樣，明明就在眼前，卻沒有勇氣和決心開始尋求。這與廣東話的「三分鐘熱度」有點相似。有人渴望自己能學懂一種樂器，彈奏得一手動聽的樂曲，但初接觸樂器、樂理時，就覺得要學的、要記的實在太多，因而放棄了。

佛法、知識、幸福、技能、成功等美好的東西，都需要付出才能得到，但我們可以一步一步、循序漸進地開展追求。雖不能一步登天，但只要我們行出第一步，便會體會到當中的喜悅。就如故事中的主人翁，他只要喝幾口水，口渴不就解決了嗎？學佛也一樣，理解一句經偈，心境就立即不一樣了。☸

秉承共同校訓「明智顯悲」 品學並重

佛聯會會屬小學提供優質基礎教育

(歡迎瀏覽各校網頁, 深入了解)

佛教中華康山學校

本校以培養學生六育均衡的全人教育為目標, 竭力發掘學生潛能。今年踏入創校75周年鑽禧校慶, 以「傳承·創新·追求卓越」為主題, 除了繼續推行固有的「校本資優教育」、「一生多體藝」及「愉快學習」等校本特色計劃外, 更有以下嶄新的發展:

1. **推動資訊科技教育**: 為教育局「資訊科技教育卓越中心」之一, 於校本課程中增設 Micro:bit 課程提升學生運算思維能力。
2. **優化網絡教學設施**: 成立「康山直播室」及「康山電視台 (KTV)」, 配合網上學習新趨勢。
3. **加強推廣閱讀文化**: 重置學校中央圖書館, 提升學生自主學習能力。



校監: 演慈法師
電話: 2884 4115

校長: 馬中駿先生
網址: www.bcwkps.edu.hk

地址: 香港鰂魚涌康愉街2號
校網: 14



佛教黃焯菴小學

創立60年來以關愛學生成長為先, 校本課程實踐「教訓輔合一」, 並推行小班教學; 着重學生自主學習; 重視價值教育的涵養, 務求令每位學生能夠閃亮成長。

學校近年以「樂學·樂玩」為理念, 上午專注學科課堂, 下午安排多元智能課、課外活動、午間閱讀、STREAM探索、個人成長等非學科課堂以充實心靈。學校發展的「創科教育」可推動高階思維訓練, 又先後引入「**童擁AI**」計劃、美國麻省理工學院設計的 **Cool Think運算思維教育**; 增設立體數碼星象館作天文探索; 參加 **DreamStarter「啟夢者計劃」**, 培養學生溝通協作及解難能力。本校與毗鄰的佛教黃鳳翎中學為「一條龍學校」。



校監: 演慈法師
電話: 2576 2638

校長: 許定國先生
網址: www.bwcups.edu.hk

地址: 香港銅鑼灣東院道11號
校網: 12



佛教慈敬學校

自2016/2017學年起推行「惜福學堂」(初小), 並於2019/2020學年擴展至「感恩學堂」(高小)。2020/2021學年, 延續2017/2018至2019/2020學年的發展計劃目標——「持續自主學習, 實踐身心環保」, 並連續4年獲教育局委任為資訊科技教育卓越中心, 向全港教育同工分享推行電子學習的經驗。展望未來, 本校將持續發展會屬聯校「**正念禪修**」、「**健·營·綠**」校本環保計劃、**CHI KING POWER**英文閱讀、進一步全面推動教研工作, 培養正向、創新思維; 慈悲與智慧兼備的下一代。



校監: 演慈法師
電話: 2759 4504

校長: 范秀琪女士
網址: www.bckps.edu.hk

地址: 九龍九龍灣啟禮道12號
校網: 46



佛教林炳炎紀念學校

全人教育和英語教學為學校發展重點，本年度將推行歷奇課程及英語網上伴讀計劃，進一步優化課程及學習支援。

1. **歷奇活動**能培養學生正向態度，提升解難及抗逆能力。課程以隔週連堂方式進行，由本校教師設計，內容多元化，包括攀石、繩網、室內歷奇探索及個人成長反思等。每級設特定目標，期望學生完成六年課程後，具備不屈不撓、勇於接受挑戰的個性。
2. 新設的**英語網上伴讀計劃**，要求學生於家中誦讀英語課文，再透過手機應用程式把聲音檔案呈交，由學校專責人員聆聽及回饋，使學生得到適切支援，提升英語學習果效。



校監：妙慧法師
電話：2422 0125

校長：李淑儀女士
網址：www.blbmys.edu.hk

地址：新界荃灣大廈街33號
校網：65



佛教林金殿紀念小學

本校着重德、智、體、群、美、靈六育的均衡發展，以「明辨創思恆奮進，多元成就力圖強」為學校發展計劃目標。本校以學生為本，培養學生創意思維，發展潛能，從而促進終身學習。學校於新學年展開三項規劃：

1. 逢周一**English Monday**，學生在校園需用英語跟老師溝通，讓英語學習「無處不在」；
2. 逢周三**Happy Wednesday**「快樂星期三——無功課日」，鼓勵多閱讀圖書；
3. 逢周三午休時段進行「師生才藝表演」，學生、教師及家長於舞台上各展學藝潛能，提升自信及自主學習能力，學年完結前進行「學藝成果展示日」。



校監：妙慧法師
電話：2422 1747

校長：吳永雄先生
網址：www.lkt.edu.hk

地址：新界葵涌葵芳邨第五期
校網編號：65



佛教榮茵學校

本校重視學生在資訊科技的培養，引入5G裝置，並把5G知識滲入課程中。學生學習科學與科技知識時，可透過5G裝置體驗和學習IoT物聯網的概念。本校特設「**5G@STEM+課程**」，以常識科及資訊科技科為主，並以跨學科模式讓學生學習。課程透過不同的學習主題，配以編程及科學科技學習，使學生懂得以觀察、分類、測試、設計意念、製作及按數據改良等，發展STEM素養。

同時，讓學生運用不同的編程工具如：Scratch、App Inventor、Micro:bit、CocoRobo等，**設計5G科技產品**。本校亦安排學生進行實時5G戶外遊蹤及5G導賞考察活動，讓學生體會5G數據速度及覆蓋範圍。



校監：李家祥居士
電話：2475 0433

校長：杜家慶先生
網址：www.bwys.edu.hk

地址：新界元朗鳳攸南街6號
校網：74



佛教陳榮根紀念學校

本校運用多元教學策略，以「**創意授課、快樂學習**」發展學生在科學、科技、科創及編程的能力，凝聚對STEM教育的濃厚學習氛圍，與中學課程接軌；強化學生的**正面價值觀**，提升學生的自信及反思能力；引入不同類型活動以培養學生的語言、數理邏輯、視覺空間、音樂、肢體運動及人際關係及內省的多元資優潛能；培養學生正向思維和積極的生活態度，做個有慈悲心、有智慧及敦品力行存感恩之社會良才。



校監：圓慧法師
電話：2475 3663

校長：陳滿林先生
網址：www.bcwks.edu.hk

地址：新界元朗馬田欖口村路23號
校網：73



心中美食 —— 金針雲耳花菇炆冰豆腐

資料由溫綺玲居士提供

**材料：**

冬菇 8朵
雲耳 15克
金針 15克
冰豆腐 1件
薑 2片

調味料：

黃冰糖 1小粒
片糖 1小角
水 2杯
生抽 少許
老抽 少許

曾

有一位老師告訴我，他是北方人，北方人都會用金針煮湯給剛誕下嬰兒的媽媽吃。據說金針能補血、安眠，對身體大有裨益。生長在南方的我，通常只會用金針拼雲耳作配料，蒸與炆皆宜，煮「大齋」更是不可少。🍲

做法：

1. 冬菇、雲耳泡軟後，洗淨。
2. 金針泡軟後，洗淨；將較硬的一端剪去；揸乾水，備用。
3. 抹乾冰豆腐，切厚件，灑上鹽醃一會。
4. 燒熱油鑊，下冰豆腐，煎至兩面略金黃，盛起。
5. 熱鑊，放金針、雲耳兜炒一會，盛起。
6. 熱油鑊，爆香一薑片後，加入金針、雲耳，放少許鹽，兜炒一會，盛起。
7. 熱油鑊，爆香另一薑片，加入冬菇，黃冰糖、片糖、生抽、老抽，用筷子稍將各材料撈勻，加水，㗎蓋；慢火炆煮約半小時後，加入金針、雲耳、冰豆腐等材料，撈勻，㗎蓋再炆約半小時即成。

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 陳立義醫師

問

為甚麼有些人在冬季特別容易有壓抑的感覺？

答

踏入冬季，草木凋零，萬物潛藏，有些人容易出現情緒憂鬱、疲勞、失去做事動力及興趣，但隨着春季來臨，生機蓬勃，這些症狀又隨之消失。這是季節性發作的情緒失調，而在年中其餘時間狀態良好。這種季節性情緒失調屬於抑鬱症的一種，這類症狀與日照時間的長短有關，研究認為此病的發生，與血清素、褪黑素的水平有關，但尚未有一致的說法。人與自然密切相關，中醫認為肝主疏泄，體陰而用陽，冬季陽氣潛藏，是一年中陰氣至盛季節，較容易有肝鬱的情況，從而出現一系列症狀。

問

中醫如何看待「鬱病」？

答

鬱病與肝有密切關係，如長期處於壓力較大環境、季節氣候變化等因素，超過了人體的適應範圍，肝失疏泄，可引起五臟氣血陰陽失調，常見情緒不寧、經常歎氣、咽中有異物感（中醫稱之為梅核氣），往往伴隨腸胃不適的症狀。

預防鬱病，首當注意保持樂觀情緒，定時作息，可適當進行戶外運動，多曬太陽，但需注意在冬季不要出汗太過頻繁，以免陽氣外泄。在此推介一款花茶：玫瑰花、茉莉花適量，洗淨泡水。玫瑰花性溫，味甘、微苦，有理氣解鬱、和血散瘀的功效；茉莉花性溫，味辛、甘，有理氣開鬱、化濕和中的功效。平時壓力較大的人士，不妨一星期飲用3至5次。中醫治療上，以疏肝解鬱為主，針灸配合中藥可治療情志失調的症狀。

以上資料僅供參考，若有疑問，請諮詢註冊中醫。🍲

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）現正進行治療「胃痞病」臨床研究，如有餐後飽脹不適、早飽感、胃痛或胃脹等症狀患者，年齡介乎18至60歲香港永久居民，歡迎參與此項研究計劃，費用全免。研究結束後將獲發港幣100元交通津貼及免費獲得兩次中醫診療服務。

詳情請聯絡冼世豪醫師：



2338 3103 / 9185 0269（星期一至六，上午10時至下午7時）



9185 0269



微信



覺者的啟示(一)

衍：衍空法師

寬：寬運法師

楊：楊勳居士

香港佛教聯合會今年年中舉辦了五場網上講座，其中一場恭請了寬運法師、衍空法師和楊勳居士擔任講者，由衍空法師兼任主持。講座內容是分享佛陀的誕生為眾生帶來無窮的智慧與啟示，以及如何應用佛教智慧在生活上。

衍 請問寬運法師，佛陀涅槃至今已2564年，為何很多佛弟子仍紀念佛陀呢？為何佛誕要大事慶祝？為何要把佛誕定為公眾假期？佛陀和我們現在的生活有甚麼關係呢？

寬 佛誕是非常有意義的。佛陀一出生就行前七步，一手指地，一手指天，說道：「天上天下，唯我獨尊。」佛陀經過六年的苦行，最後在菩提樹下成道，講經49年，闡述人生及宇宙的道理，是三界的導師。佛陀的降生於世，乃至覺悟成道，是一種示現。透過浴佛儀式，我們「外浴佛身，內省自心」，目的就是要反省靜思，從而洗滌心中煩惱。我們三業（身、口、意）都要清淨，因為不清淨，所以有煩惱，佛教教導我們「因果法則」、「緣起法則」及「輪迴法則」。紀念佛陀，同時通過反省，令我們邁向覺悟。我們遇有問題，要面對、接受、處理、放下它！有佛法就有辦法。

衍 請問楊居士，您為何去學佛呢？學佛目的是甚麼？學佛與您做生意有關係嗎？

楊 有機會學佛，是人生最大的幸福。作為佛教徒，我們要學習釋迦牟尼修行成道，發願終有一天能夠和佛一樣。紀念佛陀誕生，是為了提醒我們遠離貪、嗔、癡。讀經、誦經也有同一作用，因我們的注意力很容易被環境分散。禪修、打坐有助提高我們的集中力，使我們平靜。一個人可以天天禪修是最幸福之事，然而在現代社

會，要有人出來做事或生產食物，我們才得以維持生命，有了強壯身體，才可以好好修行。所以，我們在家修行時，要把日常生活中的言行，與佛法相結合。

至於學佛與我做生意的關係，做生意是要賺錢的，如果不賺錢，企業就不可能生存下去。如果你賺錢的目的是為了自身享受，這就是貪。如果你用所賺的錢來助人，這就不是貪了，這是供養。我用此供養的心態將公司做好，使員工有工作做，兩餐溫飽，安頓好家庭，幫助他們，這就是行菩薩道。我把追求佛法的理想實踐到生活之中，視工作為修行的一個途徑，以增添資糧。

寬 我補充一下，楊居士是一個大菩薩，他很謙卑。布施或供養的目的都是為了培福、植福，供養是你高我低，你多我少，你上我下。現時社會正需要這種謙卑的心。

衍 紀念佛陀的誕生，帶出了慶祝佛誕的意義，讓我們思考佛陀與眾生的關係。「佛」稱為覺者，「覺」就是醒覺，所以今天的題目是「覺者的啟示」。眾生沉迷於美色或美食，佛教稱為「無明」或「無知」，「無明」衍生貪、嗔、癡，再生種種業報，造成眾生的苦。如何去掉「苦」？就要「覺醒」，覺察自己的心念是善還是惡。有了覺察，我們就有智慧去「抉擇」，「抉擇」善，能重新找回本自具足的「覺醒」。當我們重新覺醒後，就可以成為真正的覺者。☸

（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)
 ○ 銀行存款 (請將存款收據「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存款收據正本,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(10月1日-10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
郭嬋(已故) 劉玉和(已故)	\$3,000	伍詠音	\$300	賴文華合家	\$200	郭佩玲	\$100
劉玉蘭(已故)		伍詠霜	\$300	謝詠娟	\$200	郭祉沂	\$100
黃平欣	\$3,000	李文良(已故)	\$300	鍾桂華合家	\$200	郭麗卿 許教昇	\$100
關中理	\$2,500	李耀地 李淑雯 李苑勵	\$300	譚潔梅	\$200	許竣欣 許教泰	\$100
關中麟	\$2,500	張國榮合家	\$300	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	陳月玲	\$100
李宅	\$2,000	張艷紅	\$300	蔡永大 黃麗冰	\$150	陳玉生	\$100
LO TZE KAI	\$1,100	陳志喜(已故) 李添友(已故)	\$300	邢邦昌 謝修寶	\$150	陳美鳳	\$100
FUNG MAN FAI	\$1,000	陳樹平(已故) 潘轉興(已故)	\$300	林蘇則英合家	\$150	陳國芬	\$100
李美妍	\$1,000	麥炳(已故) 蔡肖娟	\$300	羅敏聰	\$150	陳結芳	\$100
梁榮華(已故)	\$1,000	曾昭健(昭慧)	\$300	林敬樂 林傲軒合家	\$120	麥莊浩	\$100
陳澤謀 蔡水珍合家	\$1,000	詹笑慧	\$300	LAM CHI HO	\$100.38	程白弟(已故)	\$100
謝德棟	\$1,000	蔡金站 李麗紅合家	\$300	CHEUNG KAI MAN	\$100	黃月珍	\$100
何志文 何笑珍	\$900	駱駢駒	\$300	LEE SZE HIN	\$100	黃柏曦	\$100
李卓儒	\$500	龍錫安	\$300	NG YAT KEUNG	\$100	葉伙齊(已故)	\$100
林志東	\$500	FONG HIU NAM	\$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	葉美顏	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		JOHN SHOSTROM STUART	\$200	YU HAU PING MATTHEW	\$100	葉陳淑賢(已故)	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	WONG HON TO	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	葉暖如	\$100
林智健合家		丁振勝	\$200	朱金玲	\$100	葉暖清	\$100
莊汝玲	\$500	王秀契 姚嘉庭	\$200	朱桂雲	\$100	葉瑞林合家	\$100
陳健威 陳淑欣 陳美伶	\$500	古麗華	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100	廖梅芳	\$100
陳泳儀 鄧用歡		行怡	\$200	何詠儀	\$100	劉佩如合家	\$100
陳淑儀	\$500	何桂芳(已故) 吳順貞(已故)	\$200	吳明曉合家	\$100	劉健安 許瑋芝	\$100
麥佩琮	\$500	李維星合家	\$200	李坤玲合家	\$100	劉培鑫合家	\$100
無名氏	\$500	林宗煒(已故) 林安煌合家	\$200	李修慧	\$100	潘秀玲	\$100
黃林	\$500	林偉雄合家	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
蔡蘭芳	\$500	林詩齡	\$200	李慧賢合家	\$100	蔡玲英	\$100
盧玉燕	\$500	孫妙玲 何藹琪合家	\$200	林麗冰	\$100	蔡莉卿	\$100
蕭思莊 區蘭(已故) 陳麗屏	\$500	張佩容	\$200	馬思嘉	\$100	盧少娟	\$100
蕭海男 蕭海成		梁妹合家	\$200	張安祥	\$100	盧月芳	\$100
錢敏英(已故) 胡日錦(已故)		陳志英	\$200	張政祥	\$100	盧玉珍	\$100
黃宏韶合家 黃啟榮合家	\$500	陳素玲 王國營合家	\$200	張秋忍	\$100	羅珮珊	\$100
黃浚璋合家		陳霞	\$200	張添祥(已故)	\$100	羅維周	\$100
林菁	\$400	黃婉真	\$200	張陳聰齡(已故)	\$100	羅錦榮(已故) 林康強(已故)	\$100
王麗英	\$300	黃燦韶(已故)	\$200	張瑞容 張家偉	\$100		
伍文慧	\$300	葉鈺輝 茹娉婷 張笑琮	\$200	張資略(已故)	\$100		
伍尚政	\$300	葉耀榮(已故)		張寶龍(已故)	\$100		
伍時敏	\$300	蔡斌合家	\$200	張寶麒	\$100		
伍詠思	\$300	鄧錦泉(已故) 鄧錦偉(已故)	\$200	張寶麟	\$100		
伍詠珊	\$300	鄧安榮(已故) 阮慧莊(已故)	\$200	梁宅	\$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
第六屆觀音文化節佛教文化講座 如何在「疫」境中安心	2021年1月2日	15:00-16:30	衍空法師	新界葵涌 和宜合道50-56號 葵涌花園商場 觀音講堂	儒釋道觀音文化節 籌備委員會 電話:3568 2613
人間佛教研究中心 十五周年紀念講座 當代人間佛教視域下的 佛法再思考與再詮釋—— 以星雲大師《佛法真義》為核心	2021年1月8日	19:30-21:00	唐忠毛教授	網上講座	香港中文大學 人間佛教研究中心 電話:3943 5938
《佛法真義》的現代意義	2021年1月15日	19:30-21:00	闍正宗教授		
人間佛教的「心」管理： 生死探索，尊重生命	2021年1月22日	19:00-21:00	陳劍鎧教授	網上講座	香港中文大學 人間佛教研究中心 電話:3943 5938
「走在成佛之道」佛學初階班 (逢星期六)	2021年2月至9月	15:00-17:00	聖傑法師 傳顯法師 傳燈法師 淨蓮法師 道照法師 持然法師	九龍灣宏泰道12號 榮發工業大廈4樓 401-403室	大覺福行中心 電話:3153 4499

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準。



同心抗疫 下載「安心出行」流動應用程式

香港政府推出「安心出行」流動應用程式，目的是為市民提供便利的數碼工具，記錄自己進出的不同場所及時間。若日後曾到訪的場所出現感染個案，流動應用程式會向用戶發出通知，從而增強市民的警覺性，以及對出入不同場所的信心。請下載流動應用程式，為抗疫一同出力。有關詳情可瀏覽www.leavehomesafe.gov.hk。



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10月1日-10月31日，按筆劃排序

威萊集團(威露士)
李求恩紀念中學
佳領實業有限公司
林維輝居士與扶輪社
津貼小學議會

香港升旗隊總會
香港翔和生物科技集團有限公司
修岸法師
陳俊傑先生(佛教榮茵學校5E陳熙儒家長)
普門基金會

新界元朗區坊眾互助會
新頤藥業科技集團有限公司
《親子校園》
駿景巴士有限公司
覺醒心靈成長中心

《香港佛教》十二月號現已出版！

陳劍鎧教授 修心能見淨土

香港中文大學「人間佛教研究中心」主任陳劍鎧教授，承先啟後，擔起推動人間佛教研究、推廣佛教教育和培育佛教研究人才之重任。陳教授生長於台灣，曾於台灣及香港兩地求學與工作；致力研究彌陀淨土、人間佛教、人間淨土等議題。

養生養心 健康隨身

心平氣和、心安神定和心廣體胖，這幾個詞語都反映心主宰身體運作。中國人的養生哲學，由中國醫術，乃至發源於中國的道家思想，或是在中國盛行的佛教信仰，都着重養心、修心，以及心和身的莫大關連。在今期的專題，就讓我們學習如何輕安養生。



《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



香港佛教聯合會沙田活動中心

新春平安百福綵燈

萬家燈火映佛前 恍如智光永不滅

祈願世界和平 合家平安 吉祥如意 萬事勝意 身體健康

掛燈日期： 2021年1月21日至2月26日
農曆庚子年十二月初九至辛丑年正月十五

費用： 每盞HK\$280

截止日期： 2021年1月20日 (額滿即止)

登記辦法： 請填妥下表，連同支票(支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」)，寄往香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會收，或以現金、EPS、支票親臨本會辦理。

查詢或預約： 2574 9371 (公關部梁先生/周先生)



本中心於2021年1月27日(農曆十二月十五)星期三及2月26日(農曆正月十五)星期五，將開放給公眾前來禮佛，屆時或會按疫情／限聚令情況作出調整，敬希事先查詢及預約。

登記表

申請人：	聯絡電話：
聯絡地址：	
捐款項目：	☐ 百福綵燈：HK\$280 × _____ 盞 = \$ _____ ☐ 隨喜功德：佛前供花果香油 \$ _____ (捐款不限) 百福綵燈功德芳名： _____ (芳名掛在綵燈下方) 【只適用於綵燈登記，不超過六個中文字】
收據抬頭：	_____【 ☐ 現金 ☐ 支票 (支票號碼： _____)】