



佛教界啟建 千僧萬眾祛疫祈福大法會

凝聚萬眾心力 誠願疫情止息



▲千僧萬眾祛疫祈福大法會開壇儀式由召集人寬運法師(右)及紹根長老(左)主法。

「2019冠狀病毒病」爆發一年多，全球各地疫情仍然嚴峻，中國內地及香港的疫情也未完全止息。在本港第四波疫情爆發之際，香港佛教聯合會、旭日集團基金楊釗、楊勳居士及其同寅，聯合發起「佛教界啟建千僧萬眾祛疫祈福大法會」，合力召集中國各省市佛教寺院超過

7000位僧眾，以及本港合共36間佛教界漢傳、藏傳及南傳寺院道場，由農曆十二月初八的佛陀釋迦牟尼成道日(1月20日)起，共同至誠誦經、拜懺、持咒21天，直至2月9日結壇。在此期間，大會呼籲大眾參與開壇及結壇儀式網上共修，集結更強大願力，祈願疫情消退。

「佛教界啟建千僧萬眾祛疫祈福大法會」開壇及結壇儀式分別於1月20日及2月9日在香港佛教聯合會文化中心舉行，並全程進行直播，集結數萬名市民參與網上共修。開壇儀式由香港佛教聯合會會長寬運大和尚及香港僧伽聯合會會長紹根長老主法，聯同響應參與法會的寺院道場住持、代表進行灑淨、祈福及上供儀式，莊嚴殊勝。

祈福儀式重點部分為持念三佛四菩薩聖號各108遍，包括「南無本師釋迦牟尼佛、南無消災延壽藥師佛、南無阿彌陀佛、南無大智文殊師利菩薩、南無大行普賢菩薩、南無大慈大悲觀世音菩薩、南無大願地藏王菩薩」。

是次法會召集人之一寬運大和尚表示，這是源於佛教提及人生有108種煩惱，持念聖號108遍，有滅除煩惱的意義和作用。寬運大和尚希望在漢傳、藏傳及南傳佛教寺



▲法會召集人寬運法師宣讀祈願文



▲法會召集人紹根長老至誠誦經祈福



▲法會召集人道平法師(左)及宏明法師(右)拈香



▲法會召集人行空法師(左)及淨因法師(右)拈香

院道場眾大德法師的共同願力下，集結更大慈心力量。所謂「諸法因緣生，諸法因緣滅」，寬運大和尚呼籲大眾要戒殺茹素，齊心合力減低疫情的助緣，讓人類可盡快重拾正常的生活。

同為召集人的寶蓮禪寺方丈淨因大和尚表示，任何事的產生都有其箇中因緣，疫情的發生也不例外。這次大法會正正是一個好機會，讓人們可通過懺悔、反思、改進，讓心念改變行動，行動改變環境。淨因大和尚希望透過公眾一起參與是次法會的網上共修，聚集成千上萬、幾百萬人的心力，形成強大的力量，讓疫情早日消除。(轉下頁)

同是召集人的香港大學佛學研究中心資深顧問衍空大和尚期望大眾可以藉着這次法會，誠心向佛菩薩祈求，讓疫情早日消退，香港能夠和平，恢復太平安樂。另外，衍空大和尚鼓勵大眾要心懷慈悲，關懷自己、關懷眾生。

配合防疫措施，連續21天的法會不開放予公眾參與，所有參加的寺院及僧眾分散在各自寺院及道場內持續誦經、拜懺、持咒，而常住法師之間也保持充足社交距離，同心抗疫。

期間，漢傳道場虔誦《梁皇寶懺》、《大悲懺》；恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》、《妙法蓮華經》、《金剛般若波羅蜜經》、《大般涅槃經》、《佛說阿彌陀經》、《地藏菩薩本願經》；持念「楞嚴咒」等經典及諸咒；藏傳道場持念「大白傘蓋佛母咒」；南傳道場念誦巴利文經文Ratana Sutta，祈願淨化大地，護佑人民。

其中，《梁皇寶懺》警勉人們要懺悔罪障，修十善業，深信因果，慈心不殺。面對疫情，大眾可虔誠禮懺拜佛，通過懺悔，反省自身及改過，誠願止惡修善，期盼共業得以改善。《藥師琉璃光如來本願功德經》中提到藥師佛曾為度化眾生發十二大願，令所有眾生解難、離諸疾病苦惱，祈願藥師佛護佑，人類得以脫離疫情之苦、眾生安康。

有關法會詳情及重溫開壇、結壇儀式直播片段，歡迎瀏覽本會網頁 (www.hkbuddhist.org) 及 Facebook，了解法會誦念經咒的內容及意義。📺



hkbuddhist

開壇、結壇片段



▲寶蓮禪寺法會禮拜
《大悲懺》



▲西方寺法會禮拜《梁皇寶懺》及恭誦《藥師經》、《金剛經》、《地藏經》及《佛說阿彌陀經》



▲觀音講堂法會禮拜
《梁皇寶懺》



▲香港天童寺法會禮拜
《梁皇寶懺》及《三昧水懺》



▲香港觀宗寺法會恭誦
《妙法蓮華經》



▲東涌羅漢寺法會持念
「楞嚴咒」



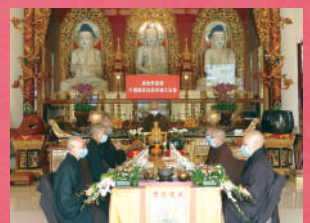
▲東蓮覺苑法會禮拜《梁皇寶懺》及恭誦《藥師經》



▲慈山寺法會恭誦《藥師經》



▲蓮池寺法會誦經及坐禪
迴向



▲圓明寺法會恭誦《地藏經》



▲圓覺禪院法會恭誦
《地藏經》



▲大覺福行中心法會恭誦
《大般涅槃經》



▲創古密宗佛教中心法會
持念「大白傘蓋佛母咒」



▲泰國佛堂法會念誦巴利
文經文Ratana Sutta

響應參與香港道場

(道場列表按筆劃序)

千華蓮社
東林念佛堂
明智佛舍
香港觀宗寺
圓明寺
噶瑪禪場 (香港) 佛學中心

大覺福行中心
東蓮覺苑
香港天童寺
泰國佛堂
圓覺禪院
噶舉法盛林佛學中心

西方寺
東涌羅漢寺
香港菩提學會
殊利大手印佛學會
慈山寺
蘇曼迦學佛學中心

佛光山佛香講堂
法雨精舍
香港華嚴佛學社
國際聯密佛教慈航會
慈航淨院
寶蓮禪寺

佛國密乘中心
法雲蘭若
香港德瑪輪泰國佛寺
創古密宗佛教中心
蓮池寺
歡喜地佛學活動中心

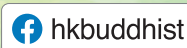
波卡具大悲佛法中心
長明精舍
香港德禪禪修中心
當卡菩提佛學中心
噶瑪迦珠(香港)佛學會
觀音講堂

眾善奉行75載新里程 推出「正能量大本營」資訊

近年不少人因疫情及民生情況產生不同程度的情緒困擾，或累積了不少負能量。香港佛教聯合會為讓大家在忙碌、繁瑣的生活中，有一個紓緩壓力、放鬆心情的小角落以淨化心靈，並配合本會75週年「眾善奉行75載」主題，今年起本會將積極通過網站、Facebook及新增設的Instagram平台，以「正能量大本營」為主題，傳達滿滿善念，務求藉此為大眾分享生活化的佛法智慧及多元化的正能量訊息。☎

「正能量大本營」重點內容有：

- 啟發心性的法師開示和「心禪」；
- 輕鬆認識佛學的「佛教小知識」；
- 從佛經故事看人生道理的「佛智寶庫」；
- 由法師分享如何以佛法面對生活疑難的「生活佛法Q&A」；
- 教大家煮出美味素菜的「素食天地」；
- 佛聯會的最新活動消息。



誠邀大家瀏覽「正能量大本營」專頁
(www.hkbuddhist.org/positive)及追蹤佛
聯會Facebook及Instagram，接收最新
正能量訊息。



「正能量大本營」
專頁



歡迎下載「香港佛教聯合會
正能量貼圖」，一套
12款，Whatsapp、Signal
及Telegram適用。

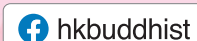
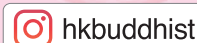


慶祝佛曆二五六五(2021)年 佛誕節吉祥大會 智慧·悲心·信願行

今年「佛誕節吉祥大會」將於2021年5月18日至5月20日舉行。因應疫情，香港佛教聯合會將第二年取消在香港體育館舉辦佛誕慶祝活動，並改用網上平台舉辦一系列佛法活動，與公眾同賀佛誕，共沐佛恩。

本會今年以「智慧·悲心·信願行」為主題舉辦的活動，包括：

5月18日 四月初七 星期二	下午 2:30 - 4:00	金剛經吉祥誦經法會
	下午 7:30 - 9:00	講座(一)：跨世代傾「佛」偈——智慧人生自在行 主講：演慈法師
5月19日 四月初八 (佛誕公眾假期) 星期三	上午 10:00 - 11:30	講座(二)：夢想成真——如何實現大同世界 引言：梁家齊居士 主講：衍空法師、馮孝忠先生、梁兆基先生、陶冬先生 (此講座與香港大學佛學研究中心合辦，廣正心嚴慈善基金會贊助)
	下午 3:00 - 4:00	浴佛大典
	下午 7:30 - 9:00	講座(三)：疫情中的反思 主講：寬運法師、李焯芬教授
5月20日 四月初九 星期四	下午 2:30 - 4:00	普門品慈心祈願法會
	下午 7:30 - 9:00	講座(四)：時代洪流的啟示——在無常歲月的應有心態 主講：宏明法師、李家仁醫生



本會將透過網頁www.hkbuddhist.org/bbd、Facebook及Instagram平台持續更新「佛誕節吉祥大會」的最新活動詳情及安排，敬請密切留意！☎



中華佛教義學校友 憶舊情，謝佛恩（上）



現 今的灣仔道117號昔日是「中華佛教義學」舊址。1945年二次大戰結束，當年10月，日僧宇津木二秀轉贈灣仔道117號一棟四層木樓給香港佛教聯合會作福利用途。本會本着我佛慈悲精神，籌辦義學。本會創辦人之一的陳靜濤居士擔任首任校長，其孫兒兼中華佛教義學校友陳慶嘉居士，為我們回顧當年校園的點滴。

校園簡陋 無阻求學之心

現年74歲的陳慶嘉居士，10歲隨覺光法師座下皈依三寶。覺光法師鼓勵他加深認識佛法，1957年他從慈幼學校轉至中華佛教義學讀小四，1960年小六畢業。陳居士表示，學校分上下午班，由於沒有禮堂、運動場，故他們沒有上音樂課、體育課。他聽祖父說，義學初期，木樓第4層成了法師的暫時居所，竺摩法師及印順法師也在義學暫住數月。

從陳居士口中得知，由於是免費教育，登記入學需時1至2年。陳居士的同學大多家境窮困，父母當裁縫、小販等，有同學一家八口在一張床就寢；有同學放學後在英京大酒家（今大有廣場）要做洗碗幫補家計。陳居士說：「同學們猶如大家庭般相處融洽，有同學把在街市賣剩的『啫喱糕』、油條、牛蒡酥等拿回來跟大家分享。」

籌集經費困難 關顧同學有加

義學初時經營困難，陳居士憶述：「祖父經常為籌募義學經費四出奔走，向教育司署、社會福利署申請補助，還向殷商何世禮、胡仙及羅文錦爵士等人募捐，同時要招聘義學教師和雜工。」1960年，義學開始受政府津貼資助，每月僅收學生2.4元學費。校方竭力為有需要的學生免費提供書簿、校服，以及減免學費。陳居士說：「若同學沒有學生鞋，只穿着拖鞋上學，老師會為他們募集鞋及衣服；學校每年暑假會為成績較差的同學辦英文科、數學科補習班。」

陳居士的同學之中，不少需要放學後去打工。若他們上課打瞌睡或未有時間做功課，老師非常體諒，不會責罵他們。義學有一位學生叫譚榮安，小一至小六期間都住在校內，下課後幫忙打掃課室，晚上把書桌拼起來睡覺，學校每個月支付他少許零用錢。根據陳靜濤居士日記1966年1月27日記載，他接獲學生譚榮安在三藩市寄來的信，對陳靜濤居士推崇備至、感恩戴德。

就讀義學的學生歷屆會考成績理想，當中1961年第九屆畢業同學會考合格者百分之百，同學投身社會後成就斐然。陳居士的同學之中，有的成為了移民局高級督察、洋服店老闆、大學醫學院教授等。

有關「中華佛教義學」其他報道，請瀏覽本會網頁（www.hkbuddhist.org/bulletin）

《佛聯匯訊》第167期及219期。 



▲位於灣仔道117號的中華佛教義學在六十年代中旬稱為「中華佛教學校」，右圖為今貌。



▲陳靜濤居士（右二）與覺光法師（右六）主持中華佛教義學畢業典禮

（待續）



《佛聯匯訊》
167期



《佛聯匯訊》
219期



關愛傳承 長青共融

香港佛教聯合會青少年中心其中一個重點服務，就是推動青年人參與社會義務工作，造福社會，並促進個人成長。中心於去年聯同佛教大雄中學，成功申請了安老事務委員會「長者學苑發展基金」，推行為期3年的長青共融計劃。在一些友好合作機構及地區團體（包括：宏施慈善基金深水埗社會服務處、蘇屋邨互助委員會）支持下，「佛教大雄中學暨佛青長者學苑」於去年10月正式成立。

這項計劃的核心理念在於推動「跨代共融」，並期望達至7項目標：

1. 推廣終身學習
2. 維持身心健康
3. 實踐老有所為
4. 善用現有資源
5. 促進長青共融
6. 加強公民教育
7. 推動跨界共融

佛教大雄中學義工隊的隊員對義務工作一向充滿熱誠，此計劃中他們擔任「長者學苑」的核心青年大使，協助「長者學苑」的運作，如擔當「小老師」；積極在校內推廣長青共融的訊息。社區的長者透過學校所辦的活動，持續學習，與時並進；學生義工也藉此機會與更多長者交流，彼此了解，達至共融。

整項計劃為長者們開辦共12個課程，期望他們重拾在校園學習的樂趣。主辦方還會舉辦開學禮及結學禮，以及設立學習獎勵計劃，讓參與的長者能建立個人目標，享受學習過程。此外，計劃也包括多項長青共融活動，如「長青攜手齊植中藥苗服務」。關顧社區弱老方面，社工組會辦探訪獨居長者及雙老家庭活動；定期邀請一些專業人士，提供有關精神健康、居家安老等專題講座。部分的專題講座特地安排於學校的周會時段進行，讓長者及學校師生了解更多社會資訊，同步學習。為了讓「長者學苑」的項目更切合長者們的需要，計劃將成立管理委員會，邀請活躍的學員參與，藉以協助監察及為「長者學苑」的發展提供意見。

「長者學苑」去年開展時，共有68名佛教大雄中學的學生義工參與。去年11月，義工們派發愛心曲奇予深水埗區長者，在疫情下為他們「打打氣」；同月舉辦了「長者學苑」第一個課程「健康知多啲」，由註冊醫護主持，學生義工協助，一連六堂的健康主題內容，包括藥物安全、高血壓、中風等，共36名長者參與，但上了第一堂後，12月份受嚴峻疫情影響，課程需作暫停。為保持與長者學員聯繫，社工安排電話慰問他們，並提醒他們注意衛生及疫情資訊。關愛不會受疫情影響而中斷，學苑大使於2月份又「出動」，把防疫物資送到社區長者的手中，繼續關顧有服務需要的長者，與他們一起抗疫。☺



▲「長者學苑」的青年義工和長者義工，到深水埗區向長者們派發愛心曲奇。



▲在佛教大雄中學內舉辦「健康知多啲」課程，促進長青共融。



彈琴喻修行

佛陀其中一名弟子叫二十億耳，他天天不分晝夜，精進地修行，卻未達至證悟。他修行的信心動搖了，甚至想到自己本來是富家子，還俗回家可以廣行布施，累積福報。

佛陀為了開導他，於是問：「我知你出家前精通音律，很會彈琴，對嗎？」

二十億耳答：「是的，佛陀。」

佛陀問：「若琴弦調得很緊，彈奏出的琴音好聽嗎？」

二十億耳答：「聲音不好聽，弦可能會斷掉。」

佛陀問：「若琴弦調得太鬆，彈奏出的琴音好聽嗎？」

二十億耳答：「聲音不好聽，更有機會彈不出聲音。」

佛陀問：「若琴弦調得不緊不鬆，琴音就會優美嗎？」

二十億耳答：「是的，佛陀。」

佛陀說：「我們修行就如彈琴一樣，如果把自己繃得太緊，過度精進，心中會生起煩惱，更會退失菩提心。若太懈怠、太放逸，就如琴弦太鬆一樣，也會退失菩提心。你應該不要執着，同時不放逸，以中道修行，才可達至證悟。」

二十億耳聽後，就依佛陀所言修行，最後證悟了。



圖：Kit Wong

摘自《雜阿含經》

寬運法師 開示

佛陀以彈琴一事教人修行要守「中道」。修行在生活中，所以生活中亦要不偏不倚，不走極端，偏向好壞兩端都不是好事。日常生活中，不可沉迷逸樂，但也不應過分地投入讀書或工作。

城市人的壓力愈來愈大，就是因為工作、學習，以及對生活的追求走向了極端。工作不是愈勤力愈好，讀書不是愈認真愈好，待人也不是愈熱情愈好……反之亦然。生活中，應按照自己的能力訂立切實可行的目標，並朝目標作出努力，但不要對自己過度苛刻，以免達不到目標，徒生壓力，或生出厭離心，失去持續精進的動力。

萬事萬物憑藉因緣條件和合而生，依因緣條件壞散而滅。當我們已盡了努力，應隨順因緣；若結果未如所願，則是條件未具足，應以平常心面對。☸

會屬小學聯校正念禪修計劃

「淨化心靈、慮而後得」——小學禪修園地與課程

本會會屬七間小學近來密鑼緊鼓建設禪修園地、規劃課程、準備師資培訓和試教。當中名為「小學禪修園地」的項目，經「匯豐信託（香港）有限公司」批出善款，得以在2020年中展開，並於2021-22學年起全面推行禪修課，讓七校學生感受禪修帶來的喜悅。本會會屬小學校長會主席吳永雄校長強調，這個計劃得以實現必須要感恩七校所有同工同心同德，合力成就善業。



▲吳永雄校長

計劃內容有兩大範疇：硬件建設方面，七校在校內建造室內至戶外相連的空間，專為心靈教育而設；軟件運用方面，七校邀請法師和學者協助規劃正念禪修課程，發展小學適用的教學資源，以提升學生身心靈健康，並協助個別學生學習情緒管理，甚至有利資優學生發展潛能。

正念禪修教育工作其實已構思兩年。最初由多位老師在會屬小學校長會佛化德育及價值教育顧問計劃中，作出有關提議，獲時任校長會主席莊聖謙校長及全體小學校長的鼓勵與協助。同年，香港大學佛學研究中心榮譽助理教授法忍法師應邀到佛教黃焯菴小學指導六堂小三禪修課，七校均有教師前往觀課，見證了學生在六堂間明顯有正向轉變，令大家深受鼓舞和更添信心。

後來會屬小學因緣具足，正式推展正念禪修計劃。禪修園地的設計、招標、工程等工作，乃至發展禪修課程，各校教師一直積極參與，甚至投入工作以外的大量精神時間，務求在有限的條件下，使硬件和軟件都盡善盡美。他們明白禪修教學資源同樣重要，故此特別成立焦點小組，讓同工有機會提出前線經驗與意見，並因應需要作出校本調適。



第一批三間學校的禪修園地已經落成，圖為佛教林炳炎紀念學校「明心室」。

吳校長讚歎各校同工心思細緻、認真投入，整個計劃從無到有就像孕育小生命一樣奇妙。展望未來，正念禪修計劃將恆常發展並不斷優化。他說：「我們的禪修課程需要長時間的經驗累積和沉澱，長遠來說必定可成為佛教小學的一大校本特色。」



佛教黃焯菴小學「心澄軒」



佛教慈敬學校「心靈淨思軒」

學習禪修小貼士：讓自己做心的主人！

- 人生漫漫長路，實在不必用盡每分每秒去溫習和工作，每天抽時間停下來，淨化心靈。
- 禪修是一個留白的空間，讓自己專注和安靜，更能以清明的心靈去反思日常生活和人生意義。
- 堅持修習必定日子有功，學會自我調適，由心隨境轉化為境隨心轉，讓自己真正做心的主人。
- 初小學生宜在活動中修習覺察五感和動禪；高小學生可加強學習禪修的方法和觀念，並融合到生活中。

心中美食 —— 素食泡菜

資料由溫綺玲居士提供



筆者去年烹調了一味泡菜豆腐，有讀者查詢，何處可以購買沒有五辛的素食泡菜？的確，坊間售賣的素食泡菜，都會有蔥蒜或韭菜類。去年上旬，曾有一位開韓國餐館的韓國朋友，親手泡製了一盒沒五辛的泡菜，送來我家，濃情厚意。醃泡菜方法，可以是大同小異，卻又各家各法，也許讀者們可以摸索到合自己口味的醃製方法。☺

材料：

韓國或日本大白菜	2公斤
甘筍(切絲)	200克
天山雪蓮或白蘿蔔(切絲)	500克
粗鹽	$\frac{1}{2}$ 杯
水	2公升

調味料：

昆布	1片	蘋果	1個
冬菇	8朵	薑	1小顆
鹽	1杯	醬油	1湯匙
糯米粉	2湯匙	蕃茄乾粉	1湯匙
糖	1— $1\frac{1}{2}$ 湯匙	紅椒粉(選用)	2湯匙
韓國水梨	1個	水	1杯半

做法：

1. 剪開昆布洗淨浸軟，備用。冬菇洗淨浸軟，用 $1\frac{1}{2}$ 杯水慢火煮至入味，成1杯香菇水。
2. 將白菜分成4等份，洗淨瀝乾放大盆內；放進粗鹽，再加入2公升水，水浸過菜面，並用重物壓着白菜，泡約5個小時。白菜泡鹽水後，將鹽抹在每一片菜上，菜葉較菜梗軟，可以抹少些鹽。抹鹽後，將菜葉稍包好，白菜切面朝上，排列在大器皿裏；用重物壓在菜面，待8個小時後，倒去壓出的水分，再用淨水清洗三次，將水擠乾，放置一旁。
3. 糯米粉、糖、香菇水攪勻至沒有顆粒，小火煮至濃稠狀後，熄火快速攪至順滑，放涼備用。
4. 水梨、蘋果去皮及芯，薑去皮切丁，所有材料放入攪拌機，打成泥，倒入(3)內，攪勻；加入醬油、蕃茄乾粉、紅椒粉(嗜辣者可加入紅椒粉)，攪勻成泡菜醃漿。甘筍絲、天山雪蓮絲(或白蘿蔔絲)、菇水、昆布等加進醃漿內，撈勻成醃料。
5. 將醃料鋪在一片片菜葉上。鋪好後，將白菜小心捲起來，放入「密實盒」內，放時把菜的葉尾端朝上，醃料就不會流太多出來。
6. 放進雪櫃發酵，最少要冷藏7天才能吃，吃時將白菜切細上碟。

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 區培英

問 醫師，為甚麼我很容易生「痘痘」呢？

答 香港位於嶺南濕熱之地，吃煎炸油膩之物就容易「上火」，出現「痘痘」、喉嚨痛、嘴角爛、口臭等症狀。這是由於嶺南地區氣候濕，濕氣容易損傷脾胃，導致脾胃虛弱，運化失常，水穀不化精微(不能吸收水穀之中的精華物質)；濕濁內生，造成人體濕氣更甚，濕久了就會生熱。但這種與脾虛相關的「濕熱」有別於平常所說的「熱毒」。我們不能只顧清熱祛濕瀉火而經常飲涼茶，因為涼茶多為苦寒之物，短時間內雖有「下火」的作用，但長期飲用會因為過於寒涼而損傷人體正氣，導致本來已經虛弱的脾胃變得更虛，濕氣更重，體質也變得愈來愈容易「上火」。

針對這種與脾虛相關的「濕熱」，我們除了要清熱祛濕外，還要「扶正」。「扶正」即補虛，可在清熱祛濕的涼茶中加入五指毛桃(又稱南芪)，其補而不燥的特點，虛不受補之人也非常適用。☺

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
帳戶登入



修行的力量(一)

主：李浩林先生

淨：淨因法師

潘：潘宗光教授

香港佛教聯合會於去年年中舉辦了五場網上講座，其中一場恭請了淨因法師和潘宗光教授擔任講者，由李浩林先生任主持。講座內容是分享日常生活中各種修行的方法、心態及法益，以及講述自修和共修的分別。

主 今天講座的嘉賓有淨因法師、潘宗光教授。淨因法師是香港寶蓮禪寺方丈，潘教授是香港理工大學前校長。今天的講座主題是修行，請問法師，何謂修行呢？

淨 我開始出家的時候，有時候也會發脾氣，有人會奇怪修行的人為何會發脾氣？有人會把修行的人當成完美的人，其實不然。修行，是修正不好行為的意思，是「學好」的代名詞。

主 請問佛教的修行與其他的修行有甚麼不同？

淨 佛教修行是修正不好行為，從修正行為開始，然後到修心。先戒「十惡」，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪、不嗔、不癡。佛教的修行更在乎內心的清淨。

潘 無論是出家人還是在家居士，修行就是從佛教的核心思想出發：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」第一個層次是「諸惡莫作」，先斷惡，消除惡報。第二個層次是「眾善奉行」，善就是善念、善行，要多做好事。由於因果關係，人自會生活得較快樂，以至獲得善終等。第三個層次是「自淨其意」，即清淨自己意念，修自己的心，去掉貪、嗔、癡。有人會修四聖諦、十二因緣等，最重要是明白因緣果報，做善事能幫自己。還有，自己及世界同樣在不停變化，這就是無常，我們不須太執着。如此一來，人的貪念、憎恨心自會減少，意念自會清淨，從而了脫生死，獲得解脫。

主 潘教授，您是如何接觸修行呢？如何修行呢？

潘 我在科學及教育界有所成就，但想深一層，那又如何？成就最終都是帶不走的，當接觸佛學後，相信有輪迴，我們要準備下一世，所以此生要多做好事，希望不用再輪迴。根據佛法修行，放下執着，內心會更舒服平靜，不要追求過多物欲和當下的享受，因為會很容易做錯

事，將來承擔的後果會很嚴重。

主 請問法師，我們該如何開始修行？

淨 一個人想修行，要先問自己為甚麼要修？必須留意自己有甚麼需要修正。要了解苦，了解苦才有動力去修正我們身、口、意。有時是因為不對的方向，令到我們不斷受苦。我們應檢視自己錯在哪？如自己經常說錯話，或經常起心動念不好的事。當知道了問題所在後，我們就可以修行。修行是為了離苦得樂，潘宗光教授所著的《心經與現代管理》中，說明了要管理好我們的心，如沒有修好自己的心，修行只是表面的。

主 有人問，修行有甚麼階段？如何一步一步去修行？

淨 修行的綱領是「聞思修，戒定慧」。第一，先了解苦，知道修行的目的就是離苦。第二，要找方法去修行，如找好的老師來引領。第三，要皈依。第四，要有恭敬的心敬佛。第五，要有慚愧的心，去反思自己的不足，知道自己真的做錯了，根據自己的不足來修行。聽聞正法，法隨法行，跟隨佛陀的行為去做，自利利他。

主 潘教授，您是如何接觸佛法？

潘 我接觸佛法是有緣份的。三十年前，我聽了一堂佛教課，內心產生共鳴，便開始接觸佛法。佛教講因果、六道輪迴，只有人有苦樂參半階段，能有機會修行，「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身？」我們要珍惜今生為人的機會，聞到佛法也是非常難得，今生應好好修行，最後斷脫輪迴。我們多作善事，廣結善緣，福慧雙修，減少惡行，再修佛法，提高自己的層次，好好地修行。☸

(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)

捐助者芳名:

(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(1月1日-1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	功德芳名	金額
張美玲	\$3,000	黃林	\$500	黃柔卿	\$300	鍾桂華合家	\$200	陳敦涵	\$100
關中程	\$2,500	黃建邦	\$500	楊玉玲	\$300	邢邦昌 謝修實	\$150	彭琛然	\$100
關中麟	\$2,500	黃錦昌	\$500	詹笑慧	\$300	黃國章	\$120	曾碧霞合家	\$100
邵傑華 羅麗嫦	\$2,000	黃耀慶 黃桂新	\$500	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	LAM NI	\$100	無名氏	\$100
鄭巧嬌	\$2,000	楊雀容合家	\$500	賴文華	\$300	LEE SZE HIN	\$100	程白弟(已故)	\$100
顏麗花	\$2,000	楊澤川 陳淑然	\$500	謝綺霞合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	馮卓餘	\$100
GAIN BRILLIANT LIMITED	\$1,000	劉幹臣(已故)	\$500	左麗嫦	\$200		\$100	黃何珍(已故)	\$100
LO TZE KAI	\$1,000	蔡秀萍	\$500	何桂芳(已故)	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	黃啟雄	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	吳順貞(已故)	\$200	王贊偉	\$100	黃雪花合家	\$100
李國年合家	\$1,000	陳麗屏 蕭海男 蕭海成	\$500	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100	黃楊佩玉	\$100
健邦行	\$1,000	錢金	\$500	蔡永大 黃麗冰 余善恆	\$200	何秀容	\$100	黃億年	\$100
健邦行體育工程有限公司	\$1,000	簡慕群	\$500	蔡址謙	\$200	何振誠 杜潔華合家	\$100	楊欣欣	\$100
張淑卿	\$1,000	十弟(已故) 小玉仙娘(已故)	\$500	吳曼麗	\$200	何澤邦 李麗嫦合家	\$100	楊芬芳	\$100
梁社光合家	\$1,000	林和興(已故) 亞金(已故)	\$450	吳達煖 黎輝鸞	\$200	吳明曉合家	\$100	楊浚洋	\$100
劉黃淑霞	\$1,000	寶寶(已故)	\$400	周細堯	\$200	李坤玲合家	\$100	楊嘉璇	\$100
蔡素貞	\$1,000	JOHN STUART SHOSTROM	\$400	林偉雄合家	\$200	李淑明合家	\$100	葉瑞林合家	\$100
謝德棟	\$1,000		\$400	洪肇旋	\$200	李惠意 林建森 林穎欣	\$100	劉佩如合家	\$100
龔偉強	\$1,000	林淑卿(菁)	\$400	梁妹合家	\$200	林穎彤 林進文合家	\$100	劉培鑫合家	\$100
李金勝眾兄弟姐妹	\$900	方曦瑩	\$300	莊漢平合家	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
何美珍	\$800	伍文慧	\$300	郭佩玲	\$200	李慧賢合家	\$100	蔡玲英	\$100
趙偉東 趙敏健	\$800	伍尚政	\$300	郭淑賢	\$200	李錦蘭合家	\$100	蔡莉卿	\$100
趙慧慈 黃掌珠	\$800	伍時敏	\$300	陳志喜(已故)	\$200	李鵠弟(已故)	\$100	蔡養琛合家	\$100
石好 戴潔貞(已故)	\$600	伍詠思	\$300	李添友(已故)	\$200	招焯蓮	\$100	黎寶明	\$100
何新	\$500	伍詠珊	\$300	陳素玲 王國營合家	\$200	林季珍	\$100	衛姿澄	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	伍詠音	\$300	陳健威合家	\$200	林麗冰	\$100	顏紅蓮合家	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	伍詠霜	\$300	陳培山 陳雪芬	\$200	施冰冷	\$100	羅維周	\$100
林智健合家	\$500	李秉鏗	\$300	陳樹平(已故)	\$200	范秀奇合家	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
林錦霞	\$500	李炳霞	\$300	潘轉興(已故)	\$200	孫玉(已故)	\$100	林康強(已故)	\$100
孫妙珍	\$500	李淑雯 李耀地 李苑勵	\$300	陳霞	\$200	張少萍合家	\$100		
張吳寶娥合家	\$500	沈隆傑 李綺蓮	\$300	程寶銀	\$200	張秋忍	\$100		
許小洪合家	\$500	范水晶(已故)	\$300	葉瑞聘(已故)	\$200	張瑞容合家	\$100		
陳柏威 陳俊文合家	\$500	袁小薇	\$300	張松業合家	\$200	許東波合家	\$100		
陳偉瓊(已故)	\$500	袁妹(已故)	\$300	葉鈺輝 茹娉婷	\$200	許淑雅	\$100		
陳慶合家	\$500	梁健佳(已故)	\$300	張笑琮 葉耀榮(已故)	\$200	許細娥	\$100		
陳觀泉 陳美英 行怡	\$500	莊廣(已故)	\$300	樂德貞	\$200	陳炳勝 陳玉玲	\$100		
麥佩琼	\$500	許文顯合家	\$300	鄧華料合家	\$200	溫樹榮合家	\$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。

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
佛學進修班	4月9日起 (逢星期五)	19:30-21:00	呂榮光、 岑寬華等眾居士	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: 2380 6400
阿含經中的禪修	4月3日 4月17日 5月1日 5月15日	19:00-21:00	覺莊法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓三樓F-G室	淨蒼 電話: 2476 7730

報名

報名

法會及活動

活動名稱	日期	時間	地點	主辦單位
清明思親法會	4月1日至3日		新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話: 2461 8567
清明法會 — 頂禮《地藏寶懺》	4月4日	09:30-16:00	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話: 2490 6791
慈悲三昧水懺	4月11日	08:00-18:00	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話: 2354 1888

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準。

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1月1日-1月31日，按筆劃排序

JPC 少年警訊
Thakral Corporation (HK) Ltd.
元朗區文藝協進會
永義(香港)有限公司
全人發展中心
沙田區議員林港坤博士
東區民政事務處

威萊集團(威露士)
香港女童軍荃青分會及葵涌分會
香港惠民服務社
新都醫務中心
聖公會鄧肇堅中學
聖雅各福群會
葵青民政事務處

豪助國際慈善基金
廣正心嚴慈善基金有限公司
親子校園
賽馬會童亮計劃
離島民政事務處
覺醒心靈成長中心

《香港佛教》三月號現已出版!

林超英—— 清心寡欲 一生快活

如果欲望無窮無盡，永遠生活在無法滿足的狀態，何來開心？何來滿足？香港天文台前台長林超英認為，以購物尋開心，就像吃慢性毒藥一樣。他積極提倡環保，反對過度消費，呼籲大家過簡約的生活。在文章中，他告訴大家如何過開心的簡約生活。

佛教黃焯菴小學—— 自主學習 終身受用

佛教黃焯菴小學一向着重學生從生活中體驗，令他們喜愛學習。校方悉心為學生安排課餘活動；以禪修提升他們的身心靈健康；以不同的教學方法讓學生們愉快學習，從而培養他們自主學習，更重要的是培育他們成為慈悲喜捨的人。



《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

法會日期：2021年4月1日至7日（農曆二月二十日至二月廿六日）

法會地點：香港銅鑼灣東院道11號 — 香港佛教聯合會文化中心
（佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學內）

登記日期：2021年2月26日至3月31日郵寄登記
2021年4月1日至4月7日法會現場登記*

大壇：禮拜《梁皇寶懺》	主壇 寬運法師
大悲壇：誦《觀世音菩薩普門品》	主壇 淨因法師
藥師壇：誦《藥師琉璃光如來本願功德經》	主壇 道平法師
密宗壇：修持「彌陀天法」	主壇 南嘉仁波車
法華壇：誦《大乘妙法蓮華經》	主壇 圓慧法師
報恩壇：誦《地藏菩薩本願經》	主壇 妙慧法師
淨土壇：誦《佛說阿彌陀經》暨聖號	主壇 演慈法師
迴向堂：念誦佛號	諸法師領誦

香港佛教聯合會為非牟利慈善團體，成立於1945年。目前開辦有教育、醫療、安老、青少年、安葬等慈善事業，有關本會善業可瀏覽佛聯會網頁。

登記辦法：

請將捐款以：
• 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）

連同登記資料（往年一覽表或重新書寫）、聯絡人姓名、電話及貼有足夠郵資的回郵信封寄回香港灣仔駱克道338號2樓，信封面請寫上「清明法會」。

如親臨本會，工作人員只會收取登記資料，不設即場等候，本會將以郵寄方式寄回收據。

***〈重要訊息〉法會將因應疫情或政府的限聚措施作出相應安排。請密切留意本會網頁及社交平台的最新消息公布。**

恭請 諸山長老 大德主持法事七晝六夜

思親報恩 行善積福 附薦延生 冥陽兩利

辛丑（二零二一）年清明思親法會



香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

查詢電話：2574 9371



www.hkbuddhist.org （登記詳情及表格：可於網頁下載）

