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 hkbuddhist hkbuddhist

230 4/2021
免費索取

香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

眾善奉行75載

慶祝佛曆二五六五（2021）年

佛誕節吉祥大會

智慧·悲心·信願行

佛陀——偉大的覺者，通過堅定修行及對生命的探索，得證世上一切事情緣起本質及因果關係，為後世啟示了斷惡修善、離苦得樂及解決煩惱之道。2021年佛誕節吉祥大會藉著法會及一系列線上講座，讓大家感悟「智慧」及「悲心」的精神，在這瞬息萬變的新世代，即使面對疫情或生活的挑戰，通過「信」守佛理，發「願」修持，慈心「行」善，活出自在豐盛的人生，同為眾生傳送關愛。

大會節目表

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**（線上共修）

下午 7:30 - 9:00　線上講座（一）：
跨世代傾「佛」偈——智慧人生自在行
主講：演慈法師、曾志偉先生

5月19日　四月初八　星期三
（佛誕公眾假期）

上午10:00 - 11:30　線上講座（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

下午 3:00 - 4:00　**浴佛大典**（線上共修）

下午 7:30 - 9:00　線上講座（三）：
疫情中的反思
主持：楊子矜小姐
主講：寬運法師、楊釗居士、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**（線上共修）

下午 7:30 - 9:00　線上講座（四）：
時代洪流的啟示——在無常歲月的應有心態
主持：李浩林先生
主講：宏明法師、李家仁教授

5月23日　四月十二　星期日

下午 2:30 - 4:00　**皈依大典**（請瀏覽本會網頁以了解活動詳情及報名方法）

智慧
正知正念
擇善而行

悲心
拔苦與樂
無私關愛

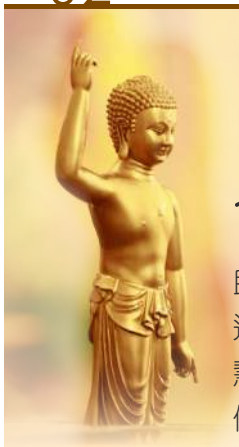
信願行
信守佛理
發願修持
慈心行善

約定大家
與我們一起同賀佛誕，洗滌心靈，同時誠邀大家藉著佛誕茹素行善，以行動實踐「智慧．悲心．信願行」！

贊助　旭日慈善基金 GS CHARITY FOUNDATION　麻正心嚴慈善基金 MAMA CHARITABLE FOUNDATION

活動詳情及直播安排請瀏覽佛聯會網頁及社交平台的資訊公布

hkbuddhist hkbuddhist hkbuddhist
www.hkbuddhist.org/bbd　2574 9371



佛誕節吉祥大會活動介紹

智慧・悲心・信願行

今年佛誕節吉祥大會將於5月18日至5月20日，以及5月23日舉行，以主題「智慧・悲心・信願行」貫通各項啟發心性的活動。佛陀二千多年前為眾生開示離苦得樂之道，經歷歲月的長河，即使在現世中，我們面對生活的煩惱與困厄，佛法仍可為我們帶來具啟發性的思維及解決問題的進路。今年本會將透過浴佛大典及兩場法會網上共修，與大眾網上共沐佛恩，洗滌心靈、增長「智慧」、培養「悲心」。此外，大德法師與嘉賓將於四場佛學講座中分享生活佛法智慧。眾生皆有如來佛性，講者鼓勵大眾解行並重、悲智雙運，通過「信」、「願」、「行」，一同菩提上進，眾善奉行。

網上共修

浴佛大典 浴佛緣起於佛陀誕生人間時龍天以甘露水沐浴佛身，後世則於佛陀誕辰之日（農曆四月初八）浴佛，表達眾生對佛陀誕生的慶祝及對佛法的需要與敬仰，發願學佛護法；同時以沐浴佛身的儀式，洗滌心中污垢和煩惱，內心清淨安寧。

金剛經吉祥誦經法會 《金剛般若波羅蜜經》是佛教重要經典。「金剛」比喻般若智慧如金剛般堅銳，能破除眾生煩惱，令人心明純潔，閃爍出智慧。當我們誦讀此經時，也就是在薰習佛法般若智慧，有助反省自身，轉化種種煩惱、執着，進而體悟本具的心性。

普門品慈心祈願法會 〈觀世音菩薩普門品〉是《妙法蓮華經》第二十五品。這品說明了觀世音菩薩三十二應身，普門示現，救七難、解三毒，救度一切眾生。讀誦〈觀世音菩薩普門品〉可遠離貪、瞋、癡煩惱，心生清淨；多念「觀世音菩薩」聖號可讓自己及感染眾生心生慈悲。

佛學講座

線上講座（一）：跨世代傾「佛」偈——智慧人生自在行 18/5

主講：演慈法師、曾志偉先生

法師將與不同世代的朋友分享生活中常見的疑問，由學業、人際關係、工作、家庭及老病等人生困惑，互動交流，通過佛法智慧，讓大家在人生不同階段，活出自在人生。

線上講座（二）：夢想成真——如何實現大同世界* 19/5

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

如何才能建構一個更美好的世界？人類的智慧、科學、社會制度，是否已經進入死胡同呢？為何人類統治世界幾千年後，卻仍有戰爭、矛盾和疫症呢？藉着人類今天的智慧和科技，若好好計劃我們和所有生物的未來，對眾生多些尊重，發掘更好、更善巧的共存方式，大同世界是否只是夢想呢？講者將與大家探索如何實現大同世界之道。

*此講座與香港大學佛學研究中心合辦

線上講座（三）：疫情中的反思 19/5

主持：楊子矜小姐
主講：寬運法師、楊釗居士、李焯芬教授

習以為常的人際交往、輕易的外出消費、年度的假期外遊……一切因疫情出現而改變。一個疫情，足以改變世界。大家有否想過，若再有新的致命病毒來襲，人類可承受多少？講座將分享這世紀疫症為人類帶來的反思，以及人們如何能從佛法中找到出路。

線上講座（四）：時代洪流的啟示——在無常歲月的應有心態 20/5

主持：李浩林先生
主講：宏明法師、李家仁教授

科技發達，社會進步，當部分人跑得又快又前時，便意味着有人被拋離、落後。訊息傳遞快，社會轉變得更快，政治、經濟和社會時局變幻無常。時代洪流正將人類捲進了全新的一個篇章。面對這個無常多變的歲月，我們應該抱着甚麼心態過活？講座中將與大家探討。

皈依大典

發心學佛，首先要對佛教有正確的信仰。信仰的入門，便是皈依三寶：皈依佛、皈依法、皈依僧。本會將於5月23日舉行一場現場及網上同步進行的皈依大典，恭請諸位大德法師包括寬運法師、道平法師及宏明法師聯合主持，為信眾證盟授受三皈。有興趣者，可於本會網頁瀏覽詳情，透過Google表格網上報名或下載表格以郵寄方式報名。

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」的活動詳情及安排，敬請密切留意！卍

辛丑（2021）年清明思親法會圓滿
慎終追遠　冥陽兩利

◀本會會長寬運法師致開幕辭

香港佛教聯合會「辛丑（2021）年清明思親法會」已於4月1日至4月7日假香港佛教聯合會文化中心圓滿舉行。為同心抗疫，今年清明法會各個壇場、儀典、佛事未有開放予公眾參與，但信眾可以入場拜祭先人。對此，本會感恩信眾的體諒和合作，讓法會能夠在疫情下順利進行。

法會開幕　莊嚴殊勝

今年法會開幕儀典僅邀請本會董事及各壇壇主出席。本會會長寬運法師帶領各壇壇主及董事法師於會場進行了莊嚴殊勝的灑淨儀式。儀式後，各壇法師連續七永日於各壇場內誦念不同經文，同願迴向法會附薦先人及有情眾生。

▲執行副會長道平法師（右）及宏明法師（左）於開幕儀典拈香禮佛

▲寬運法師帶領本會董事及壇主於會場灑淨

寬運法師致開幕辭時分享，清明節的核心意義是「孝順」和「感恩」。因為這兩個詞，令清明節跟佛教有了密不可分的關連。佛陀在《善生經》中提到，為人子女的義務，時常做功德迴向給已故的父母。因此，大家都會在清明節追思已故的祖先。「孝順」源於「感恩」，國人都會教導後代子孫，勿忘親人和祖先的養育之恩。因為這份感恩之心，故我們「孝順」在世的父母和長輩，追思往生的歷代祖先。

▲清明法會會場設附薦及延生牌位

提到感恩，寬運法師特別提及，人們除要感謝父母恩，還要感謝眾生恩、國土恩和三寶恩。國土孕育着眾生，三寶帶給眾生智慧，而眾生之間相互依存。寬運法師認為：「上報國土恩的實際行動就是『愛國』，『愛國』的具體表現不能缺少『支持和維護國家安全與穩定』。」他對全國人民代表大會第四次會議提出的「完善香港特別行政區選舉制度的決定草案」表達鼎力支持。

◀4月2日，台灣花蓮發生嚴重火車車禍，太魯閣號列車出軌翻側，造成多人傷亡。本會翌日隨即在法會安奉罹難者蓮位及受傷者暨救護人員延生位，願罹難者往生蓮邦，受傷者早日康復。

◀會長寬運法師帶領眾法師主持送聖儀式，接引逝者往生西方極樂世界。

以「信心、耐心、慈心」抗疫

此外，寬運法師提醒大家應時刻注意個人及環境衛生，做好防疫措施。「作為一個佛弟子，更要做好榜樣，保持正念，在疫境中安住己心，以信心、耐心、慈心共同抗疫，跨過疫境，祈求佛力加被，疫症消除，祝福大眾平安無礙。」今年，本會在疫情下舉行清明法會，一方面嚴謹遵守防疫措施，另一方面，我們亦持續透過網頁及社交平台發布最新消息及網上共修資訊，讓大家每日緊貼法會情況。

本會自六十年代起於清明節啟建法會，恭請諸山長老、大德法師，誦經七天六夜，功德迴向附薦先人及有情眾生。善信也可為在生親友增福延壽，冥陽兩利。同時，各位善信布施的善款，將用作佛教的善業經費用途，包括本會的醫療、教育、弘法及安老等社會服務。卍

中華佛教義學校友 憶舊情，謝佛恩（下）

香港佛教聯合會主辦的中華佛教義學，校友陳慶嘉居士於上期分享了義學竭力幫助學生的情況；今期本文續介紹義學的佛化教育特色。義學除傳授學科知識外，亦着重培育學生的品德，以建立他們正確的人生觀。

1948年9月，佛聯會聯同寶覺義學、大光園義學、青山義學、志蓮義學，以及教育界人士在東蓮覺苑開座談會，共同議決：

一、規定各佛教義學每星期教授佛學二小時；

二、一致採用佛聯會選編之佛學教科書；

三、成立香港佛教義學教師協進會。

▲攝於五十年代義學畢業禮，第二排有鄧道慧老師（左一）、溫啟檍老師（左四）、本會創辦人陳靜濤居士（左五）及王學仁居士（左六）、佛經課鄧老師（右四）、朱巧玉校長（右三）、何仲蓮老師（右一）。

念佛靜心　傳燈承慧光

陳慶嘉居士憶述：「佛經課一周有兩堂，由優曇法師的徒弟鄧居士教導，老師先教我們念《心經》、《金剛經》、〈大悲咒〉，然後解釋經文，以及講述人間佛教。義學位處灣仔最喧鬧的地方，街口是電車路，同學們念誦《心經》後，心情頓時平靜下來。」

在佛理的薰陶下，義學學生勤修學佛，有的學生立志成為佛教徒，根據《華僑日報》1956年1月23日報道，由陳靜濤居士促成下，中華佛教義學的師生連同寶覺女子職業中學（現稱寶覺中學）教師共82人，隨東林念佛堂住持、時任本會理事定西法師座下皈依三寶。

▲陳靜濤居士撰寫的《靜盦自述年表》，有記述中華佛教義學點滴。

本會創辦人之一、陳慶嘉居士的祖父——陳靜濤居士——在其撰寫的《靜盦自述年表》記述，他倡議舉辦1953年7月義學畢業典禮的傳燈儀式。傳燈意義在於傳承無盡的智慧之光，以期燈燈相承、慧光無盡之意。由當屆畢業生把慧光無盡地延續下屆畢業生，投身社會後將佛教發揚光大。

勉勵同學服膺「明智顯悲」

義學除了辦佛經課、皈依禮和傳燈儀式外，亦於畢業典禮上以佛理勸勉學生。例如在1961年，時任本會董事兼慈善部主任黃允畋居士致訓辭時，勉勵同學要在佛法薰陶下奠定良好的德性，自利利他。1969年時任校監覺光法師於畢業禮上勉勵畢業生服膺校訓「明智顯悲」，成為人格圓滿的人。

陳慶嘉居士畢業後經入學試升讀佛教黃鳳翎紀念中學（現稱佛教黃鳳翎中學），繼續接受佛化教育。陳居士緬懷說：「我讀過的學校中，中華佛教義學予我印象非常深刻，同學與老師恍如大家庭。我後來更領略到佛理之深奧。」

中華佛教義學今已不復存在，但義學傳授的佛理、處世之道以及愉快的校園回憶，卻永駐在校友的心坎裏，使他們終生受用，足堪回味……卍（全文完）

（鳴謝陳慶嘉居士供圖）

中華佛教義學校友——憶舊情，謝佛恩（上）

香港佛教聯合會現正徵集中華佛教義學照片、物品及聯繫昔日校友。如有相關物品及校友信息，請聯絡本會郭小姐。
電話：2574 9371　電郵：smkwok@hkbuddhist.org

疫情下新常態，長者應用科技平台

香港佛教聯合會的長者中心以往着重面對面接觸的服務模式，惟受疫情影響，須改為遙距的服務模式。本會佛教張妙願長者鄰舍中心及佛教何潘月屏長者文化服務中心現已推出網上學習平台、社交媒體及流動應用程式（App），與長者繼續保持社交互動及聯繫。

◀本會長者中心拍攝不同主題的短片，以迎合長者的興趣及需要。

▶透過視像課程，讓長者於疫情期間持續學習。

◀長者中心同工與會員進行網上聚會，分享生活趣事。

去年初疫情初期，兩間長者中心主要提供抗疫小知識、遊戲及運動教學影片，讓長者於抗疫期間能保持身心健康。隨着疫情持續，兩間中心推行網上授課、直播活動，以及介紹長者中心的最新動態，為長者送上關懷及慰問。去年10月疫情緩和，兩間中心即時恢復實體課程，在中心內教導長者操作視訊軟件，讓更多長者學習如何利用網上媒體作聯繫。為支援長者及護老者情緒上的需要，中心社工更特地拍攝一些專題講座的影片，以及透過視像通訊，為他們提供情緒輔導及支援。

兩間長者中心在發展網上教學過程中，遇到不少困難。因並非每位同工都熟悉拍攝及剪輯影片的技巧，需不斷學習及互補不足。最後得到長者及其家人的正面評價及積極參與，同工們感到非常鼓舞。這場突如其來的疫情，對中心同工推行服務而言是新挑戰，也為長者服務的推行模式帶來新的轉變。縱使未來需要使用更多樂齡科技配合服務，但中心同工仍會不斷努力，繼續為長者及護老者提供多元化的服務。卍

本會中醫師應理大邀請宣講「脾胃、免疫力與疫情」

香港佛教聯合會中醫服務團隊的冼世豪中醫師於3月20日應香港理工大學中國文化學系校友會邀請，舉行了「脾胃、免疫力與疫情」線上健康養生講座。

▲冼世豪註冊中醫

中醫認為患病是由內因和外因造成。內因是我們個人的免疫力不足，再加上外因——致病源，即是病毒或細菌的入侵，我們便會生病。中醫認為抵抗力或免疫力和脾胃有關，食物進入脾胃，經消化後，化為精氣；通過心肺的氣化作用，再化為營氣與衛氣。衛氣類似抵抗力，所以抗病和脾胃功能有關係。冼醫師教導大家，透過藥膳、運動鍛煉和穴位按摩改善脾胃功能，從而加強抵抗力，對抗病毒的入侵。冼醫師特別介紹了調治肺炎的處方如「清肺排毒湯」、「沙參麥冬湯」等，以及講解中醫對抗「2019冠狀病毒病」疫情的療法。

本會中醫服務團隊積極參與社會服務，近月更為亞洲國際博覽館社區治療設施內的「2019冠狀病毒病」患者提供中醫診療服務。卍

二鴿喻

森林裏有一對雌、雄鴿子住在一個巢裏。秋天到了，牠們把收集得來的熟透果子放滿整個巢，作為過冬的糧食。後來天氣乾燥，果子因水分蒸發而縮小了，看起來只有一半巢的數量。

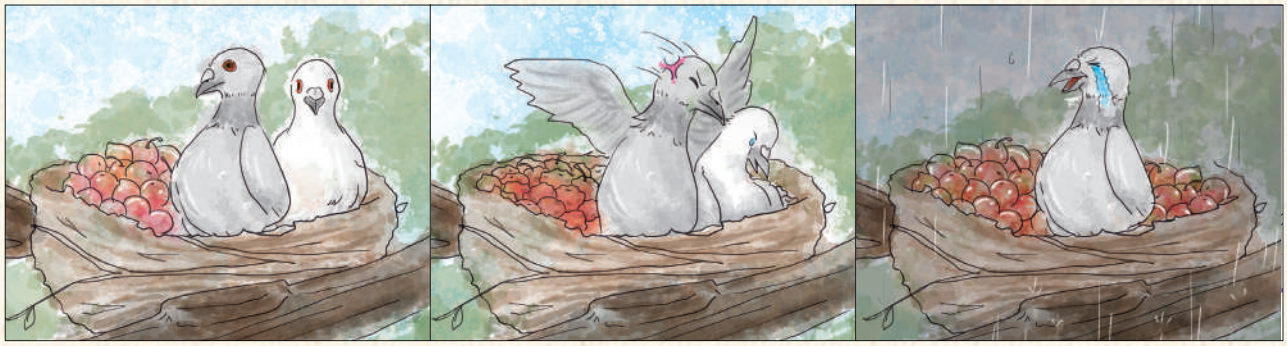
為此，雄鴿怒斥雌鴿：「我們辛苦採得的果子，你居然這樣自私，偷吃了一半！」

雌鴿辯解：「我絕無偷吃啊！果子縮小了而已。」

雄鴿不相信，生氣地說：「不是你獨自吃了，怎麼會減少？你還不承認！」牠怒火中燒，一氣之下用尖銳的嘴啄死雌鴿。

雌鴿死後，天降大雨，原先乾了的果子受雨水濕潤而飽滿起來，恢復了原來的體積。雄鴿恍然大悟，大哭起來，悔恨地說：「牠的確沒有偷吃，我錯殺了牠！」

摘自《百喻經》



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

雄鴿錯怪了雌鴿偷吃果子而殺害了牠。故事的結局非常殘忍，卻如實地反映了動物，因「瞋」造成了不能挽回的嚴重後果。

「瞋」是怨恨心，包括不滿、看不慣、憤怒等感受，是佛教的貪、瞋、癡「三毒」之一。如何對治「瞋」心？首先要認識「瞋」的禍害，《成實論》卷九述：「謂多瞋者形色醜陋，臥覺不安心常怖畏，人所不信等。」人憤怒時形相醜陋，常感到畏懼，就寢時心亦難安，更獲取不到別人信賴。「瞋」蒙蔽人的理智，使人失去正見，魯莽行事。家人互相指責、校園欺凌等事件，皆因由「瞋」心而起！

認清「瞋」的禍害以後，我們要修慈悲觀、忍辱度以斷除「瞋」。慈悲觀指觀想一切眾生都是我們過去多生多世的父母或親眷，故我們不應惱怒眾生，應布施慈悲善捨。慈悲能有容人之雅量，若他人罵你、欺負你，你要以同理心體諒、理解對方的處境和背後的原因；多寬恕和容忍對方，以德報怨，這就是菩薩六度中的「忍辱」。

修忍辱度實非易事，故我們可先從小事學習忍讓，那麼一遇大事，則容易做到忍讓。當遇上討厭的人或事時，可先作深呼吸，平靜當下心情。靜心過後自會發現，令你討厭或動怒的只是小事呢！每個人都應與人解冤釋結，了斷「瞋」的禍害，煩惱得以減少，長養慈悲心，人際關係更見圓融。卍

佛教茂峰法師紀念中學「啟迪心靈計劃」

體育佛學跨科合作

除了佛學堂，還能在體育堂學習及修習正念，使我有更多時間深化及練習。在不同科目進行正念修習，讓我明白正念並不只單單在佛學堂發生，而是在任何時候也可以練習，有助我平靜身心。

中五孫綽彤同學

課堂上不同的正念修習可以幫助我放鬆。例如正念步行時，老師指導我們透過呼吸覺察雙腳當下的力量。當我專注於步伐時，能夠慢慢將內心的壓力或負面情緒釋放。藉着正念呼吸與步行，把身心連結一起，回到當下。

中五方君茹同學

啟迪心靈計劃讓師生受惠不淺，能提升學生專注力、協助學生管理情緒、有助精神健康和預早為學生建立抗逆力。校方會持續推動和深化正念教育。

陳志維校長

老師擁有健康的身心，才能對學生有正面影響。透過正念修習，慢慢培養正念成為一種生活方式及態度，無論在課堂內外也有所裨益。由於計劃能夠額外獲取更多資源，不單只佛學科，也讓其他科目的老師能學習及教授，令受眾更廣。

佛學科李翺凌老師

感恩心靈成長小組熱心推廣，感謝臨床心理學家陳燕妮導師悉心教導，讓我從一個完全對正念陌生的初學者到現在感受到正念的強大威力。除了自我修習外，如何將正念融入體育課教授學生是一個很大的體驗和樂趣。

體育科李景熹老師

佛教茂峰法師紀念中學積極推動正念教育，近年更通過體育科和佛學科合作，讓學生進一步提升「身」、「心」兩方面的覺察能力，期望加強學生的情緒穩定性，建立正向價值觀和態度，並培養出關愛自己的能力。

這個校本跨科合作正念課程是優質教育基金資助項目「啟迪心靈計劃」的主要內容，由學校的心靈成長小組構思和申請。校方邀請「呼吸微笑身心正念中心」的臨床心理學家陳燕妮導師培訓校內老師，並由2019年10月開始在中四級佛學和體育兩科加入正念教學元素。

▲學校禪修室外設心靈迴廊，掛有心經木刻字，希望學生進入禪修室前預先安定身心。

▲陳志維校長

陳志維校長說：「老師帶領學生進行正念活動，學習如何坐上禪墊、覺察呼吸、聲音禪和行禪等，幫助同學減壓之外，也能提升學生專注力、協助學生管理情緒、有助精神健康和預早為學生建立抗逆力。此外，本校也關顧老師的需要，漸進和適量地讓老師親身體會正念的好處，建立健康、正面的工作氛圍。」

▲在體育課的熱身和暖身運動中加入正念元素

體育科老師透過體育堂活動讓學生運用肢體，培養對身體、外在的覺知，慢慢趨向身心結合。李景熹老師說：「我們在課堂的熱身及暖身運動融入正念元素，包括正念步行及正念動作等，培養學生的正念素養，學會如何放鬆心情及釋放壓力。最終可望提升他們在體育場上及人生的表現。」

佛學科李翺凌老師認為推行正念課程須留意扣緊日常生活，保持學生的好奇心，例如建議學生在考試或比賽緊張時做正念呼吸。當學生做正念伸展運動時，若察覺身體部位或肌肉緊張甚至疼痛，老師可跟他們細心分析原因，可能是打電腦或睡覺姿勢造成。正念修習方法繁多，李老師認為怎樣選擇要因應老師當下對學生狀況的覺察。她又認為教高中和初中手法不同，初中生需要較多玩樂的性質，高中生由於有公開試壓力，更容易感受到自己需要靜觀。她說：「外在世界經常充滿紛擾與不安，成人和孩子都需要學習靜心。整個計劃都能讓師生一起經歷正念修習的益處。」卍

◀佛學科李翺凌老師將念字拆開為「今心」，介紹何謂正念。

「啟迪心靈計劃」分享會

心中美食 —— 鮮淮山荷蘭豆松子仁

資料由溫綺玲居士提供

喜歡以雜碎來煮菜，因為食材百搭，可以發揮無限的創意。今次採用鮮淮山、松子仁，都是有益又好吃的材料，加上農夫摘的清甜大荷蘭豆，已成上品；再以農夫曬的少量蘿蔔乾調味，用作拌飯，十分滿足！卍

材料：

鮮淮山	60克
荷蘭豆	40克
紅甜椒	$\frac{1}{2}$個
鮮冬菇	3朵
蘿蔔乾	少許
松子仁	$\frac{1}{2}$杯
薑	2片

調味料：

橄欖油	適量
鹽	適量
生抽	少許
稀有糖	少許
麻油	少許

做法：

1. 洗淨鮮淮山，去皮切粒；荷蘭豆撕去兩硬邊後斜切；紅甜椒、鮮冬菇切粒；蘿蔔乾切幼粒。
2. 熱鑊燙松子仁，呈微黃及有香味，盛碟。
3. 熱油鑊，爆薑片，炒蘿蔔乾、鮮冬菇、荷蘭豆，灑少許水，繼續炒一會；再加入鮮淮山、紅甜椒及所有調味料，再灑少許水，加蓋2分鐘。最後加少許麻油，炒勻盛碟。

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 叶嘉雯

問 何謂過敏性鼻炎？

答 春天萬物復甦，空氣中瀰漫着淡淡的花香，殊不知帶給過敏性鼻炎患者的，並非動人心脾的芬芳，而是無休止的涕淚。

過敏性鼻炎俗稱鼻敏感，顧名思義，即對花粉、塵埃、動物毛、空氣污染或在某些環境中引致打噴嚏、鼻塞、流涕，伴隨眼睛痕癢、紅腫等過敏症狀。為何在同一個易引起過敏的環境下，有些人會過敏，有些人卻「無動於衷」？

根據中醫理論解釋，多數鼻敏感患者屬於肺氣虛弱，邪氣趁虛而入，古籍稱之為「鼻鼽」。日常生活中患者應盡量避開過敏原，保持環境清潔；勤運動，提升抵抗力；飲食均衡而清淡，避免進食生冷、刺激的食物；嗜煙酒者應戒煙酒；常用溫水洗鼻，洗鼻時可多揉搓鼻翼附近的迎香穴（鼻翼外側與鼻唇溝【鼻翼兩旁各有一道溝紋】的中間點）以幫助通利鼻竅。卍

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

修行的力量(二)

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 法師，若每天都很忙碌，難以專心修行，請問是否到深山修行更好呢？

淨 我和很多人一樣，也曾有這個疑問。在深山寺廟中修行，周圍沒有打擾；如同培訓班，從中學習不受外在干擾的方法，培養基本定力，對外在干擾心如止水。我認為真正修行的地方不是在寺廟，而是家庭及工作單位。有云：「紅塵好修行。」因為紅塵（家庭及工作單位）中有打擾，可測試我們的定力與功夫。若在紅塵中受不了測試，可到寺廟「充電」，保持正能量，再回紅塵修行。所以，在深山或紅塵修行，兩者並不抵觸，是相輔相成的。

主 潘教授，您認為在家修行和寺廟裏修行有甚麼不同呢？

潘 「佛法在世間，不離世間覺。」世間修行是在干擾下修心，這才是真正的修行，可測試自己的定力。在世間，有佛、法、僧三寶，很多法師發大慈悲心，用淺明的方法講佛法，教導我們修行。有人曾問我，在家修行念「阿彌陀佛」，令家人感到煩厭，該如何是好？我認為可彈性處理，用心來念佛，因為家庭和睦也很重要，勿引發家人反對和抗拒佛教。若環境不許可，不應只注重表面形式，可由心出發。此外，宣揚佛理有一個良方：不刻意向不信佛的人講佛理，可先分享人生道理，不提「佛教」二字，待對方進一步向你問「這就是佛理嗎？」那時候，你才慢慢引導身邊人信佛。

主 法師，有人選擇一個人修行，有人選擇共修，請問哪一種較好？

淨 這是兩種修行的方法，各有好處。我比較喜歡一個人修行，因可以按部就班。共修活動當中，有時會上千人誦念佛經。一個人，就是一個能量；一萬個人，就有一萬個能量。共修作用是提醒、鼓勵。我們應該有共修的時間，也有一個人修行的時間。

潘 開始修行時，很難一個人修行，因為內心有很多雜念。我建議可以先去寺廟參加共修，受到共修的力量感染，慢慢加強對佛教的體會及認同。後來，才嘗試一個人修行。最終，是個人自己的得着，努力幫自己積福，然後修心。兩種修行交替使用，效果更佳。

主 佛教徒是否要訂一個目標去修行？

淨 我遇過一位修行的女士，整天聽經念佛，沒有處理家務，令她的丈夫不滿，這不是真正的修行。真正的修行是，人有不完美和缺點，我們要反思自己的毛病、不如法的行為，再通過各種方法改正，使我們變得完美，這也是人生的意義。修行目標不應公式化，因每個人的不足之處不同。建議先訂下小目標，一步一步達致階段性的成果，逐漸靠近成佛。大家要承認「人生是不完美的」，很多修行者以為自己沒有缺點，不肯接受批評，這是錯誤的。

潘 訂好修行的目標是很重要的，使我們知道甚麼修行的方法較適合自己。佛教徒一般有兩種層次的修行目標，第一種是希望生活美好，下一世得生善處，方法是多行善、多助人、參加法會聽經聞法等，以達到目標。另一種層次是為了脫生死，方法可有三種途徑：第一是禪宗，第二是密宗，第三是淨土宗。由於每個人過往累積的福報、善根不同，故適合自己的法門也不同，我們可先訂立修行的目標，並多了解佛教的義理，再選擇一個最適合自己修行的法門，一門深入。例如我曾修禪宗20多年，後發覺若不打坐心就亂，於是改修淨土宗，求佛陀引領我去淨土修行。卍

（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。

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（2月1日-2月28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
范秤有 曾觀妹	$4,000	無名氏	$500	MAN MAN KWAN	$200	周建新合家	$150	郭麗卿 許教昇	$100
范穎兒 范穎雅		黃其珍(已故)	$500	孔順霞 梁晃榕	$200	周楗忠合家	$150	許竣欣 許教泰	
GLORY CENTURY HOLDINGS LTD		吳美月(已故)		王勉麗	$200	陳素珍(已故)	$150	陳任肖合家	$100
	$3,000	楊樂軒 楊樂熹	$500	朱偉傑	$200	陳潔冰合家	$150	陳秀琼	$100
歐慶棠	$3,000	劉幹臣(已故)	$500	何桂芳(已故)	$200	黃燕薇合家	$150	陳惠琴	$100
關中珵	$2,500	蕭思莊 區蘭(已故)	$500	吳順貞(已故)		關卓華(已故)	$150	陳敦涵	$100
關中麟	$2,500	陳麗屏 蕭海男 蕭海成		余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯		孫紹航	$115	富揚玩具公司	$100
HO CHI SHUN	$2,000	林淑卿(菁)	$400	蔡永大 黃麗冰 余善恆	$200	CHEUNG KAI MAN	$100	曾焯強	$100
王棠記有限公司	$2,000	無名氏	$400	蔡址謙		CHUNG CHIN KWAN	$100	曾毓俊	$100
羅雪蓮(已故)	$1,111	伍文慧	$300	李祖祺	$200	LAM NI	$100	曾葵卿	$100
HO YUK CHING KOO WAI HUNG		伍尚政	$300	沈建開合家	$200	LEE SZE HIN	$100	程白弟(已故)	$100
	$1,000	伍時敏	$300	林金坤合家	$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY		馮兆強	$100
WONG WAI MAN	$1,000	伍詠思	$300	林桂英	$200		$100	馮卓餘	$100
盧惠芳	$1,000	伍詠珊	$300	林偉雄合家	$200	YU HAU PING MATTHEW	$100	黃芷琪	$100
蕭繼光(已故)	$1,000	伍詠音	$300	林麗冰	$200	王嘉毅 王嘉宏	$100	黃億年	$100
蕭林文英(已故)		伍詠霜	$300	邱燕兒	$200	朱素婷 黎麗玲	$100	葉瑞林合家	$100
霍亞妹	$1,000	何二寶	$300	施天祐(已故)	$200	何秀容	$100	劉佩如合家	$100
潘禮明 潘楚文	$800	余英(已故) 余東河(已故)	$300	張年嬌合家	$200	吳明曉合家	$100	劉健安 許瑋芝	$100
鄧汝晴 潘智靈		譚雁雲(已故)		張淑美合家 李金勝合家	$200	李坤玲合家	$100	劉培鑫合家	$100
蔡秀店 陳孫利	$800	呂冠賢	$300	梁妹合家	$200	李宜東	$100	潘錦玲(已故)	$100
成景漢 鄧恒輝		林新(已故)	$300	陳佩怡	$200	李進益 陳碧華合家	$100	蔡玲英	$100
LEUNG PING KWAN	$700	施碧雙	$300	陳藩(已故)	$200	李慧賢合家	$100	蔡莉卿	$100
黃惠英合家	$700	袁氏	$300	黃秀華	$200	李慰懷	$100	鄧慧詩 張芯僑合家	$100
LO TZE KAI	$500	袁紹斌	$300	黃秋珠	$200	周冠英(已故)	$100	鄭曉文	$100
朱凱旋	$500	高煥貞(已故)	$300	葉瑞聘(已故)	$200	張運開(已故)		鄭曉東	$100
何玉珍	$500	張烏圍	$300	張松業合家		林貽樞(已故)	$100	鄭濟孟 陳秋英	$100
呂德政	$500	張雪梅	$300	葉鈺輝 茹娉婷 張笑琼	$200	施冰冷	$100	黎璿樟	$100
李紅陽	$500	梁錫麟	$300	葉耀榮(已故)		洪建業 吳麗永合家	$100	鍾展程(已故)	$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		陳惜琴	$300	劉嘉洛	$200	孫玉(已故)	$100	羅維周	$100
林中文(已故) 林錦文合家	$500	葉錦雲合家	$300	蔡如霜合家	$200	張秋忍	$100	羅錦榮(已故)	$100
林智健合家		詹笑慧	$300	蔡雲卿合家	$200	張瑞前	$100	林康強(已故)	
姚錦鈿	$500	廖寅婷	$300	盧禮翹 盧禮姿	$200	張瑞容 張家偉	$100	譚浩文	$100
洪淑惠	$500	劉琼芝(已故)	$300	駱駢駒	$200	梁浩存	$100	譚啟元(已故)	$100
梁美珠	$500	蔡金鈷 李麗紅合家	$300	戴麗華(已故)	$200	郭佩玲	$100		
麥佩琼	$500	賴文華	$300	鍾桂華合家	$200	郭健合合家	$100		
傅惠卿	$500	鄺邱慧卿	$300	蘇燦(已故)	$200	郭雯欣	$100		
曾廣林	$500	JOHN STUART SHOSTROM	$200	邢邦昌 謝修寶	$150	郭瑞怡	$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
報名 三法印——證真假佛法的試金石	5月1日	19:00-21:00	衍空法師	網絡直播	珠海學院佛學研究中心 智度會弘法慈善基金 香港佛教僧伽聯合會 寶蓮禪寺 電話:2972 7407
報名 內觀十日課程	5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

法會及活動

活動名稱	日期	時間	地點	主辦單位
釋迦佛誕大悲法會	5月13日至19日		新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話:2985 5248
屯門區浴佛大典(佛誕)	5月16日	09:30	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
浴佛法會	5月19日	10:00-13:00	網絡直播	法性講堂 電話:2764 5678

*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2月1日-2月28日,按筆劃排序

天水圍北分區委員會
佛教陳榮根紀念學校學生陳塏兒家長
佛教慈光幼稚園校監果德法師
妙蓮老和尚香港紀念堂
東區民政事務處
威萊集團(威露士)
食物及環境衛生委員會
香港佛教聯合會慈善及安老服務管理委員會
主席果德法師
浸信會愛羣社會服務處
基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心
許祺祥議員(葵青區議會)
聖雅各福群會
膳心連基金
釋果慧法師
灣仔區議會

《香港佛教》四月號現已出版!

胡志城教授——療心護生,重見曙光

被譽為香港眼科視光學之父的胡志城教授,為香港視光學發展奠下了基礎,並將芸芸學子培育成視光學專才。他榮休後,在香港撒瑪利亞防止自殺會做了19年熱線義工。他以實際行動體現人道精神,去年獲香港紅十字會頒授「香港人道年獎2020」。

照顧·照顧者

根據醫院管理局資料,本港65歲以上人士中,有5%至8%患有認知障礙症。照顧者照顧病患,需要承受一定的壓力。過去多年,因為照顧者不堪壓力而與被照顧者齊齊走上絕路的個案常被搬上新聞。照顧者承受壓力的情況不容社會忽視,今期將為讀者探討此問題及為照顧者提供可求助機構的資料。

《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

慶祝佛曆二五六五（2021）年佛誕節吉祥大會功德登記表
歡迎贊助2021年佛誕功德

成就佛事 福德無量

供花果功德	供燈功德
藉着佛誕大會之殊勝因緣，以香、花、果供養諸佛、菩薩，必能長養法身慧命，早成佛道。	佛陀住世時宣說《施燈功德經》，點燈供佛是大福田，佛誕大會將設供燈以供養諸佛、菩薩，以明燈破除幽暗，帶來光明、希望、平安與祥和。

贊助以上項目或隨喜功德滿港幣$1,100或以上者，將被邀請參與以下其中一場法會，拈香禮佛。
地點：香港佛教聯合會佛教文化中心（香港銅鑼灣東院道11號）

- 金剛經吉祥誦經法會（5月18日 四月初七 星期二 下午2:30-4:00）
- 普門品慈心祈願法會（5月20日 四月初九 星期四 下午2:30-4:00）

大會所有功德募捐收入，扣除大會支出，將全部用作本會慈善事業

功德登記方法：

請將劃線支票或銀行存款收據正本，連同此贊助表格及回郵信封，寄往香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會，信封面註明「佛誕功德登記」。

- 支票：劃線支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背面寫上聯絡電話。
- 銀行入賬：恒生銀行賬戶289-017766-008

功德登記表

功德芳名（姓名）	供花果功德金額	供燈功德金額	收據#
	$	$	☐
	$	$	☐
	$	$	☐
	$	$	☐

- 收據安排：☐統一收據（收據抬頭：_____） ☐個別收據
- 捐款功德港幣$1,100或以上將被邀請派出一名代表出席其中一場法會的拈香儀式。
  出席拈香者姓名：_____ ☐男 / ☐女 及 ☐海青 / ☐戒衣
  場次：☐金剛經吉祥誦經法會 ☐普門品慈心祈願法會

#請在☐內打✓號

聯絡人姓名：	聯絡電話：	會員編號（如有）：
地址：		

查詢電話：2574 9371 傳 真：2834 0789 網 址：www.hkbuddhist.org/bbd