



眾生平等
愛護一切水產、動物
戒殺護生



6·15 健康素食日

HEALTHY VEGETARIAN DAY



認識吃素的好處



均衡素食最有營養

素食積福
眾善奉行



鼓勵親友齊吃素

愛惜自己 愛惜眾生 愛惜地球

自2006年起，佛聯會何德心居士倡議每年6月15日舉辦「6·15健康素食日」，推廣健康飲食習慣及慈悲護生的理念，希望大家繼續與我們同行，活出健康人生，將同體大悲，遍及一切。

請齊齊支持6·15健康素食日



請瀏覽佛聯會網頁及社交平台，
獲取素食資訊和食譜。

hk buddhist

hk buddhist

hk buddhist

#615健康素食日 #眾善奉行

www.hkbuddhist.org/615 查詢：2574 9371

網上重溫佛誕節目 啟迪智慧 培養悲心

佛曆二五六五(2021)佛誕節吉祥大會，特別以「智慧·悲心·信願行」為主題，鼓勵大眾學習佛陀，解行並重，悲智雙運，將佛法智慧融入生活，保持正念，自利利他，眾善奉行。為配合同心抗疫，5月18日至20日(農曆四月初七至初九)各項活動皆以線上形式舉行，並透過本會網頁及社交平台播出。

節目重溫：www.hkbuddhist.org/bbd



法會莊嚴 體現「智慧」與「悲心」



浴佛大典

佛陀誕生人間時龍天以甘露水沐浴佛身，後世於佛誕舉辦浴佛法會，在沐浴佛身的同時，洗滌心中的污垢和煩惱，讓內心得以清淨安寧。



金剛經吉祥誦經法會

透過誦念經文，思考義理，啟發智慧，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，轉化煩惱，放下執着，以清明智慧的心克服困阻。



普門品慈心祈願法會

觀世音菩薩聞聲救苦，慈心護佑眾生，藉誦念〈普門品〉，祈願甘露法雨，滅除煩惱，眾怨退散，慈眼視眾生，福聚海無量。

線上講座 新時代的「信願行」

跨世代傾「佛」偈—— 智慧人生自在行

主講：演慈法師、曾志偉先生



法師與不同世代的朋友互動交流，分享人生不同歷程及範疇，由求學、工作、家庭以至退休人生，透過佛法智慧，讓大家在人生不同階段，活出自在人生。

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



一個疫情，改變世界習以為常的人際交往、工作及學習模式，對人的心靈健康影響深遠。講者分享了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。

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



藉佛誕因緣一同反思，希望將大同世界由夢想拉近至現實，好好計劃人類和所有生物的未來，對眾生多些尊重，發掘更好、更善巧的共存方式。



*此講座與香港大學佛學研究中心合辦

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



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。面對無常多變的歲月，我們在這時代洪流中應該抱着甚麼心態過活？

佛誕期間，大會還舉辦了「善心加·善心share」多媒體創作比賽，鼓勵大眾行善，體現眾善奉行的利他精神。感恩眾緣成就，本會通過佛誕線上活動凝聚了眾人的善念善心，期望「智慧·悲心」的種子廣結、大同世界早日實現、疫情早日止息，無常中找到安心、自在。☎

佛聯會再辦皈依大典 證盟授受三皈依

皈依成為佛弟子，意味着為自己訂立生命的目標、規範，了解人生及生命的意義。受疫情影響，去年的萬人皈依大典停辦。今年，疫情有所改善，香港佛教聯合會藉佛誕因緣於本月23日在香港佛教聯合會文化中心再度舉行「皈依大典」，並首次以現場及線上方式同步進行。大典由大德法師——寬運法師、道平法師及宏明法師——聯合主持，證盟授受三皈依。

寬運法師開示——皈依的重要性

修行學佛，要先受三皈依，也就是歸向、依靠「佛、法、僧」三寶，以佛為師，以法為藥，以僧為友，憑此生生世世不離正法，永離惡道。皈依三寶後，才是正式的佛教徒，如上學要先註冊一樣，具有正名定分的作用。



▲信眾皈依後，取得皈依證正式成為佛弟子，並發願斷惡修善。

皈依佛

教主釋迦牟尼佛是悟道的覺者，為修行者的導師，皈依釋迦牟尼佛，也就皈依了十方一切諸佛。

皈依法

佛為了度眾生得解脫，設種種的次第法門。眾生修習正法，作為人生的方向，便能離苦得樂，自在解脫。

皈依僧

依循正法修行的清淨僧眾是大眾的榜樣，接受善知識的教導，這樣才不會走錯路。

簡單地說，佛是救主，法是真理，僧是導師，三者都是令眾生得度的重要因緣，缺一不可。譬如佛是良醫，法是妙藥，僧是看護，對於患病的人來說，唯有同時擁有三者，才能病癒。人生亦然，唯有依靠佛、法、僧三者的力量，才能離苦得樂，到達自在解脫的世界。本會未來會繼續舉辦皈依大典，希望更多人立志皈依，同得正覺之道。☸



更多皈依
三寶資訊

清明法會市民齊讚

香港佛教聯合會自六十年代起於清明節啟建法會，多年來從沒間斷。本會「辛丑（2021）年清明思親法會」已於上月圓滿舉行，因應疫情，本會十分感恩到場致祭人士合作，並配合大會防疫措施。以下為三位到場致祭人士對法會感想：



本會會員施婆婆於清明法會啟壇當日來到會場，她認為本會安排十分妥善。年近80歲的她雖然行動緩慢，但仍堅持在法會舉行期間，一連七天，每日到場致祭數月前往生的丈夫。她希望藉着法師誦經，讓往生的丈夫聽經聞法。



善信宋先生前兩年都有來到會場拜祭父母及祖先，他認為本會的清明法會會場位處市區，交通便利。他得知法會的善款用作佛教慈善用途，深具意義。

善信Sally表示，今年疫情持續，她未能回到內地祭祀，故首次藉本會啟建的清明法會，為祖先附薦。她來到會場後，感受到場內莊嚴的氣氛。場內可讓信眾拜祭先人，而法師亦會在附薦壇誦經迴向。她表示下年清明節會繼續通過本會登記附薦，超薦祖先。☸

辛丑（2021）年清明 思親法會影片回顧

因應疫情，公眾未能現場參與誦經，本會特別將法會精華剪輯成短片，讓大眾重溫。





師生皈依歷史悠久



政府的教育政策中，包含培育學生建立正確的價值觀和態度，而佛教學校傳授的價值觀便是「佛法」。香港佛教聯合會於四十年代開辦首間小學，1959年起，陸續開辦多間中、小學。學校設佛法課程，讓學生有系統地認識佛法；舉辦師生皈依禮，接引立志皈依三寶的青少年。皈依三寶，就是皈依佛、法、僧，對佛教徒有非常重要的意義。

統一規範屬校皈依禮

五十年代末至六十年代，本會沒有統一規範屬校的師生皈依禮。直至1970年5月，覺光法師在學務委員會會議上提議為各校師生組織和舉辦皈依三寶儀式，此動議獲得通過。自此以後，每年9月，各校向學生發出皈依申請表；每年10月，各校自行舉辦集體皈依禮，由董事法師主持，而皈依證則由本會統一頒發。

七十年代，《香港佛教》月刊經常報道佛聯會學校舉辦的集體皈依禮，例如1975年6月27日，時任本會會長覺光法師為佛教李澤甫紀念學校師生300多人主持皈依禮，參與者包括師生和家長。覺光法師在皈依儀式後開示：能皈依三寶，明白真理，自心愉快，煩惱消除，智慧增長，隨着學業和事業都有良好的成就；佛教教人「諸惡莫作，眾善奉行」，願皈依信眾成為健康、品性良好的人。

萬人皈依法會

直至九十年代末，佛誕公眾假期於1999年實施，會屬學校皈依禮亦隨着慶祝佛誕改變了規模和地點：2000年，本會慶祝佛誕雙週中其中一個活動是在灣仔伊利沙伯體育館舉辦「集體皈依」；2001年，本會於紅磡香港體育館舉辦「萬人皈依法會」。



▲2001年「萬人皈依法會」的三寶證書



▲2018年「萬人皈依大典」的皈依導師，前排左起：衍空法師、道平法師、寬運法師、智慧長老、紹根長老、宏明法師。

2018年，佛教慈敬學校家長王先生帶同一年級的女兒參與「萬人皈依大典」，他認為佛教宣揚孝道，崇尚真、善、美，他希望女兒盡早接觸佛法，見識皈依的儀軌。佛教大雄中學校友羅先生也出席了當年的「萬人皈依大典」，他立志成為佛弟子，希望透過儀式「提醒自己肩負着繼續修行、弘揚佛法的使命」。

師生皈依禮雖然經歷數十年，縱使舉辦地點、規模有改變，但當中的意義依舊不變。參加皈依的人立志要將心歸向和依靠「佛、法、僧」三寶，從佛法中得到生命的導航及脫離一切痛苦的好方法。☸



▲2016年參與「萬人皈依大典」的會屬學校學生

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 獲批旅館牌照，提升營舍服務

位 於東涌的陳馬美玉紀念康樂營，數年前啟動大型翻新工程，現已完成翻新，並推出全新的住宿服務。康樂營將如常定期舉辦不同類型的活動，歡迎大家瀏覽康樂營網頁、Facebook和Instagram的活動消息，以及到SPACE21網頁報名。

父親節燒烤同樂日

日期：2021年6月20日(日)

時間：10:00 - 21:00

對象：公眾人士

收費：成人\$180、小童\$100(收費包括一份燒烤包及一節手工藝工作坊)；4歲或以下免費入場



藉父親節，答謝父母恩；燒烤同樂，共享天倫。快來身體力行，以行動答謝父母養育之恩！

一日禪修體驗營

日期：2021年7月3日(六)

時間：09:30 - 16:00

對象：18歲或以上人士

收費：\$180(包素食午餐)



禪修，可以讓我們學習專注；釋放壓力；開放警醒的心緒，培養對他人的慈愛。即使處於逆境下，禪修可讓我們保持正向思維，提升正面情緒。

備註：

1. 所有活動必須透過SPACE21線上報名，本會辦事處不設報名。
2. 所有活動均遵守政府最新的社交距離措施進行。
3. 如因疫情影響而取消活動，將個別通知並安排退款。



活動報名



康樂營網頁

活動查詢：2988 8411 / camp@hkbuddhist.org

www.hkbuddhist.org/camp

[hkbatcc](https://www.facebook.com/hkbatcc)

[hkbuddhist_camp](https://www.instagram.com/hkbuddhist_camp)

香港佛教聯合會 中醫服務

報名參加2021三伏天灸治療 治未病 恆養生

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，讓皮膚吸收藥物，達致強身健體之效果。天灸一般選擇在三伏時節(即天氣最炎熱的季節)進行。天灸治療可調整人體經絡陰陽平衡，從而提高正氣，減低外邪致病(傳染性疾病)的機會。

甚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21日(星期三)
第二次(中伏)	7月31日(星期六)
第三次(末伏)	8月10日(星期二)
第四次(加強)	8月20日(星期五)

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——香港大學中醫診所暨教研中心(黃大仙區)(不設早鳥優惠)
九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下 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2021年7月15日或之前到指定中心預約及一次過付款，即可以優惠價**400元**(原價**600元**)接受整項共四次貼藥診治服務。

*早鳥優惠不適用於香港佛教聯合會——香港大學中醫診所暨教研中心(黃大仙區)，如有任何爭議，本會保留最終決定權。



鳥窠禪師的故事

唐朝時有一位禪師，一次見山中有一棵枝葉茂盛的松樹，就爬上樹上，從此住下來。由於他的舉動像鳥兒，故人稱他為「鳥窠禪師」。

元和年間，白居易到杭州當太守，他去拜訪鳥窠禪師，並向禪師請教佛法。

白居易來到禪師居住的松樹下，對禪師說：「大師，你住在樹上很危險，快下來吧！」

鳥窠禪師說：「太守大人，你在官場更危險呢！」

白居易問：「我身爲一州太守，位鎮江山，何險之有？」

鳥窠禪師答：「你身處充滿是非的官場，身邊的人機關算盡。這種情況下，你怎麼會不危險呢？」

白居易聽後請禪師指教：「諸佛的教導是甚麼？」

鳥窠禪師回答說：「諸惡莫作，眾善奉行。」

白居易失望地說：「這麼淺顯的道理，連三歲小孩也懂得啊！」

鳥窠禪師說：「這的確是三歲孩童都會懂，可惜即使是八十歲老人，也不一定能做到啊！」

白居易聽後佩服不已，最後辭別鳥窠禪師。

摘自《五燈會元》卷第二

圖：Kit Wong



寬運法師 開示

鳥窠禪師開示了一個連三歲小孩都懂的道理，令白居易深感佩服。鳥窠禪師說明了修行者最容易犯的毛病——只理解佛法，沒有付諸實行。

佛教要求學佛的人要「解行並重」，或稱「知行合一」。要做到「解行並重」，關鍵在於「聞、思、修」。「聞」即是知道道理；「思」是思考，即是理解當中真正的含意，從而生信心。「修」就是落實依隨道理行事。由於對道理有了理解，遇到困難時，也不會那麼容易放棄。

「諸惡莫作，眾善奉行。」雖然是人人都知道的道理，但大家都只停留在「聞」或「知」的階段，不求深思、深解，更莫說付諸實行。其實，學佛修行，最重要是老實地學、踏實地修。所謂老實和踏實，就是叫人不要耍小聰明、不取巧、不自以為是。有些學佛者對佛理教義有千般演繹，總之就是自己怎麼做都說得通，佛經道理只是他們為自己辯解和吹噓的工具，這就不叫「老實地學、踏實地修」了。我們應該做到經文如何說，就如何學、如何行。佛法不能切實在生活中運用，我們就無法得到真正的利益。☸

生命長短天掌控 生命厚薄人創造

佛教林炳炎紀念學校

「生死——可怕？盼望！」生命教育計劃

「**唻**！大吉利是！」中國傳統一向忌諱談論死亡，不過這話題在生命教育中卻是舉足輕重。佛教林炳炎紀念學校多年來致力發展生死教育課程，2019-20學年更獲華人永遠墳場管理委員會贊助，開展為期一年的「生死——可怕？盼望！」深化生命教育計劃，讓學生探究生與死。今年3月，學校團隊在香港教育大學宗教教育與心靈教育中心舉辦的「知死·知生」學校生死教育專業網上分享會上，介紹了這項計劃。最近學校把教案、學生廣播劇和繪本等材料上載到網上的計劃專頁，供公眾瀏覽。



▲李玉枝校長

李玉枝校長說：「生命的價值不在長短，卻在乎『意義』。大家都知道生命不是無限的，每人總會有去到『盡頭』的一天，但是我們毋須懼怕隨之而來的『死亡』，反而要明白：既有盡期，就要努力在生命路上『活出意義』。這包括對自己、對家人、對社會、對人類作出貢獻，哪怕是微不足道，卻是豐富生命、活出精彩人生的最佳表現。」

此計劃內容相當豐富，既編寫了完善的教材套，又製作了專業水準的學生廣播劇《我和我的爺爺》、繪本《兩爺孫》、舉辦家長講座等。這背後當然少不了一班有心人的竭誠付出，包括學校生命教育項目委員王少芬主任、吳嘉敏老師、陳潔瑩老師、譚德穎老師和黃首鋼先生；香港教育大學宗教教育與心靈教育中心朱慧珍女士和梁錦超先生擔任顧問；舞台劇導演及編劇梁永能先生、Storyteller創辦人李凱儀女士和自由職業插畫師黃裳女士。☺

「生死——可怕？盼望！」生命教育計劃課程部分精彩內容

生命的特性	無常、平等、自然、不可逆轉
四道	道愛、道謝、道歉和道別，要盡早說，不會遺憾。
五種「愛的語言」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說肯定別人的話：常說鼓勵的話語、仁慈的話語、謙遜的話語。 2. 精心安排相處時刻：把注意力集中在對方身上，全心全意跟對方一起做一些對方喜歡的事。 3. 以禮物表達愛意：常把自己當成禮物，當對方需要你時，就在對方身邊陪伴；或是購買禮物，但禮物不需昂貴的。 4. 動手幫忙：藉着為對方服務來表達愛意，如幫忙做家务、溜狗、煮一餐美味的菜餚。 5. 身體接觸：如為對方梳理頭髮、牽手、擁抱、按摩等，令人產生被愛、被支持的感覺。



▲「生死——可怕？盼望！」生命教育計劃網頁內，有教案、學生廣播劇和繪本。



▲學生參與「一起創造充滿愛的人」活動，把表達愛的說話和方法寫在黏貼紙上，然後貼在畫有人形的大紙上。



▲學生在墳場考察活動中，看到一個只活了一天的嬰兒墓碑，醒悟生命可長可短，並不是只有老年人才會死。



▲在綠色殯葬下設的紀念花園，老師向學生傳遞環保及感恩訊息。

心中美食 —— 茄醬藜麥鷹咀豆

資料由溫綺玲居士提供



旅居加拿大的好友告知，她的膽固醇指數稍高，彼邦的營養師教她少吃米飯，多吃鷹咀豆。故此我開始留意鷹咀豆的營養價值。今期菜式用上鷹咀豆和藜麥，把它們煮至軟脆，再加上酸酸甜甜的鮮茄醬，可引起食慾。🍴

材料：

鷹咀豆	150克
番茄	300克
甘筍	20克
鮮茴香	20克
藜麥	2湯匙
水	1000毫升

調味料：

油	適量
鹽	少許
黑胡椒	少許
煙紅椒粉	1湯匙
糖	2湯匙

做法：

1. 鷹咀豆洗淨，浸泡一夜後，浸豆的水留用。
2. 燒開水，放鹽巴，中火煲豆約1小時至脆。
3. 番茄去皮、去核，切小粒；甘筍去皮，切小粒；鮮茴香切粒。
3. 熱鑊，下藜麥，略炒至出香味；加油，放入鮮茴香、甘筍、番茄粒，炒一會；加入其他調味料，炒勻；加浸豆的水，㗎蓋，中慢火煮約20分鐘，焗約5分鐘盛碟。

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 陳敏儀

問 夏天將至，中醫有甚麼美白的的方法？

答 中醫認為「以白養白」，「五色」對應「五臟」，吃相應顏色的食物有助保持身體五臟六腑的健康。中醫美白講究整體觀念，重視外治與內調。

美白食療方面，明代《醫學入門》記載了一款「三白湯」，材料：白朮、白芍、白茯苓、甘草，按1:1:1:0.5的比例，磨成粉混合。每天或隔天以茶包用沸水沖泡，可代茶飲用。白朮延長衰老，白茯苓祛斑增白，白芍養血。透過調理「足陽明胃經」及「脾經」的氣血，從而調理全身氣血，血生成多，能滋養皮膚。

外治方面，相傳慈禧太后愛用的「玉容散」可美白，改善毛孔粗糙，祛斑，祛痘印，材料：白薏仁、白朮、白芷、白芍、白及、白蘂、白茯苓、白扁豆、白僵蠶、防風、羌活、檀香，各20克，珍珠末3克。白薏仁、白及、白芷均為美容要藥。白及能滋養肌膚，祛除濁滯，擅長治療面上黑斑，令人「肌滑」；白芷氣味芳香，可「長肌膚」，潤澤顏色；白僵蠶具有祛風、化痰作用；白茯苓、白蘂具有祛斑減紋功效；防風、羌活祛風活絡，潤澤肌膚；檀香消炎止癢，滋潤肌膚。將以上材料磨成粉，每次以3茶匙藥粉加蜜糖，攪至糊狀，即可敷在臉上，15分鐘後以清水洗淨。可以每天使用，但必須在晚上敷臉。🍴

註：由於每個人的體質不同，若有疑問可諮詢中醫師的意見。

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(三)

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 淨因法師、潘教授，請分享修行多年來的成效及對您們最大的改變是甚麼？

潘 佛教對我最大的幫助是，我學會從多角度觀看事物，對事情有更深入的理解。佛教的教義說，煩惱來自我們執着自己的概念，所以我們要放下主觀。

淨 佛法是思維的方式，佛法有八萬四千法門，就好像我們有不同的思維方式，我們用不同的思維方式應對生活上不同的問題。修行有兩個作用：第一個作用是讓我懂得調節思維。我雖然出家了，但仍有工作，需要按不同情況調節思維去處理事情。有些人一成不變，企圖用同一套思維處理所有事件，說道理時只說硬道理而不懂變通、不顧人情，這樣往往會碰壁；第二個作用是修心，意思是更新我的思維。我們面對的問題不斷變化，我們要不斷更新方法去處理。即使問題沒有變，也可能有更好的方法去處理同一個問題，修心讓我運用更適當的方法化解各種疑難。

潘 很多年輕人覺得佛教說的滅苦、修行方法等，與生活沒太大關係，故難以吸引年輕人信佛。我認為大家應該重新檢視推動佛教的方法，而我則盡量用淺顯的生活例子講佛法。佛教是教育、科學、宗教三者融為一體的哲學思想。當我們處理人生問題時，可用四聖諦（苦、集、滅、道）來解決，我會把「四聖諦」解讀成：接受它、認識它、超越它、處理它。

主 有網友提問，如何提高修行的持久性呢？

淨 我們不應該為修行而修行，只需要找到修行的意義，便有推動力持續，當我們知道修行是對自己、社會有益的，然後逐步去做，慢慢進步，成為正能量，而非漫無目的地修行，這樣子便能提高修行的持久性。

潘 很多人修行與做其他事情一樣，會「三分鐘熱度」，且急於求成。修行不可以一朝一夕的，

需要時間來打好基礎，還要自我督促。大家應多學習成功人士，成功的背後必定付出很大代價，需要花很多精力、時間和耐心。

主 有網友提問，學佛、修行能否改變今世的命運？

潘 佛教講因緣果報，如同種子要在適合的環境中才可發芽生長，要有合適的緣，如泥土、陽光才會結果。「善有善報，惡有惡報。若還未報，時辰未到。」此句話是對的，時辰指「因緣」，「因」要遇到合適的「緣」才能結「果」。我們要從過去、現在、未來綜合來看「因緣果報」，所以「因緣果報」是很公平的。

淨 人的命運是由第八識「阿賴耶識」掌控的。重複性的行為轉化成重複性的思維，重複性的思維轉化為概念，並存入第八識內成為一顆種子——「意」的種子。第八識蘊藏了過去很多「意」的種子，這些種子都可影響你下一步的命運。學佛的人，生命中便有很多好的種子去發芽，為他們帶來好的命運。我們跟隨佛法，不求回報地去做好事，自然為自己帶來很多好的種子，繼而獲得美好的回報。

潘 我們種下的「因」是不會消失的，只是視乎何時「報」。佛教是積極的，鼓勵人多種善因，多作善行，廣結善緣，自可改變命運。我們不要只着眼今生的果報，因為人不只有今生，也有來世。我推介《了凡四訓》一書，非常值得閱讀，內容講人通過多做善事改變命運。

主 請法師作最後總結。

淨 學習佛法，若找對了門路並不困難的。人就像一台電腦，佛法就像軟件，以好的軟件去驅動電腦。有甚麼思維就有甚麼行動，有甚麼行動就有甚麼結果。思維改變命運，這就是「一切唯心造」。真正的修行是修心，同時從行為改變自己的內心，這就是佛教修行的重點。☸

(全文完)

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...



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(3月1日-3月31日)

Table with 12 columns: 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, 功德芳名, 金額. Lists names and donation amounts for the March 2011 issue.

* 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。

法會及活動

活動名稱	日期	時間	地點	主辦單位
首楞嚴七	6月1日至5日	08:00-20:00	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:2354 1888
《妙法蓮華經》法會	6月3日	19:30 -21:00	網上直播 	法性講堂 電話:2764 5678
	6月10日			
	6月17日			
	6月24日			
頂禮《慈悲三昧水懺》	6月6日	09:30-16:00	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
寶藏天女菩薩聖誕	6月8日至14日		香港大坑道9號A	香港佛教真言宗居士林 電話:2577 0033
暢懷師父圓寂週年追思感恩法會	6月20日	09:30	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886

*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3月1日-3月31日，按筆劃排序

Giving Love

元朗天主教中學家長
佛教黃鳳翎中學
佛教慈濟慈善基金會香港分會及香格里拉集團
威萊集團(威露士)

香港升旗隊總會
香港少林寺國際禪武文化中心延慧法師
香港北區扶輪社
香港善德基金會
善心人

《香港佛教》五月號現已出版！

智慧·悲心·信願行 自皈依後……

三位佛弟子分享他們皈依後的生活景況及心路歷程，讓我們了解「信」、「願」、「行」的真義。寬運法師開示：通過「信」守佛理、發「願」修持、慈心「行」善，運用智慧與慈悲，克服困難，活出自在人生，為眾生傳送關愛。

莊學熹—— 撥開學子烏雲 創造昇平世界

工商界鉅子莊學熹居士創立的「幼吾幼慈善基金」主要項目「333小老師培訓計劃」，十年間為近7,500名基層學童服務，支援逾7,000戶家庭。他的慈悲心源於其父母身教；文中並分享他人生路上持守着的核心價值。



《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。



莊學熹
專訪短片



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



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



香港佛教聯合會今年推出「正能量大本營」，透過網站、Facebook及新開設的Instagram平台，為大家帶來生活化的佛法智慧分享及正能量訊息，傳達滿滿善念。希望大家可以在忙碌、繁瑣的生活中，有一個舒緩壓力、放鬆心情的小角落，淨化心靈！

保持 正能量



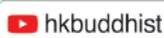
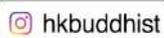
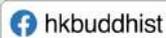
正能量大本營 將佛法融入生活



「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」
- 法師以佛法解答生活疑難的「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

立即追蹤



或瀏覽網頁 www.hkbuddhist.org/positive

為生活注入更多正能量，心安神安！



香港書展義工招募



今年的香港書展將於7月14日至20日假香港會議展覽中心舉行，香港佛教聯合會現正招募義工，在本會書展攤位工作。主要工作有：

- ◆ 介紹本會會務
- ◆ 推廣本會產品
- ◆ 協助搬運物資

有意參與者請填妥以下表格，並於6月14日或以前傳真至2834 0789或電郵ycyeung@hkbuddhist.org。本會稍後將有專人聯絡獲選者，以安排當值時間。

姓名：_____ 年齡：_____

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____