



## 釋出善意 生活中體現佛法

## 香港書展2021「佛教坊」呈現都市心靈綠洲

去年香港書展因疫情持續延期，最終而停辦。時隔一年，新一屆香港書展即將來臨，將於7月14日至20日在香港會議展覽中心舉行。今屆書展，香港佛教聯合會將繼續擔任統籌「佛教坊」的角色，與其他11個本地佛教團體聯合舉辦多元化活動，與大眾共結佛緣。屆時希望能與大家相見重聚，一起在書海中同尋佛理、在互動活動中啟發善念。

### 人間·生活·佛法

本會每年於「佛教坊」設置攤位，透過不同主題為大眾帶來全新的體驗。「佛法在世間，不離世間覺。」人生就是一場修行，生活就是最好的道場。藉此理念，本會今年將以「人間·生活·佛法」作為攤位主題，並配合今屆書展的年度主題「心靈勵志」，為大眾提供一系列心靈書籍與影音作品，鼓勵更多人將佛法融入生活，以正念感恩的心面對人生每一站。

### 「善意無限」專區

配合本會75週年主題——「眾善奉行75載」，本會的攤位設有「善意無限」專區，為入場人士提供鬧市中的心靈綠洲，並藉着互動的小遊戲，凝聚善念，將點點善意融入生活中。

#### 善意放送

寫下正能量語句，並拍照在社交平台分享，將善意無限傳送。



#### 善有善句

參加者可隨機獲贈善念語句書籤，為生活增添善念。



#### 「有佛法·有辦法」信箱

寫下生活中的疑問，本會將選取部分問題在下半年舉行的「有佛法·有辦法」系列講座中解答。



### 書展專題講座

日期及時間	講題	講者	簡介
2021年7月17日 (星期六) 上午10:00-11:30	活出健康—— 中醫養生食療	註冊中醫溫熙	配合本會中醫服務推出的食療書《活出健康中醫養生食療》，溫熙醫師將在講座中分享健康食療心得。
2021年7月18日 (星期日) 下午2:30-4:00	「有佛法·有辦法」 講座系列—— 子女教育篇	香港佛教聯合會身心靈關顧服務善士覺堯法師、香港佛教聯合會教育心理學家張綺冰姑娘	佛法二千多年傳承的智慧，在現代生活中亦能靈活善用。通過法師與專家的分享，鼓勵大眾在生活中應用及實踐佛法智慧。

講座地點：香港會議展覽中心會議室 N106-N107

講座報名：經香港書展2021「佛教坊」網頁或致電2574 9371報名

## 香港書展2021「佛教坊」約定您!

日期：2021年7月14至20日

地點：香港會議展覽中心3樓宗教及心靈專區(3G區)

香港書展2021「佛教坊」詳情，可瀏覽本會網頁：[www.hkbuddhist.org/bookfair](http://www.hkbuddhist.org/bookfair)



# 「智慧·悲心·信願行」 皈依三寶 學佛啟航



皈依是學佛人士決志皈依佛、法、僧三寶的一個儀式，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。藉今年佛誕節吉祥大會，本會在5月23日舉行了一場皈依大典，在香港佛教聯合會會長寬運大和尚、執行副會長道平大和尚和宏明大和尚指導下，為信眾證盟授受三皈。為配合防疫措施，是次皈依大典首次安排信眾在現場及透過網上Zoom同步參與，數百名市民一同皈依三寶。

以下是當天成為佛弟子及見證的家人的分享：



▲寬運大和尚(中)、道平大和尚(右)和宏明大和尚(左)為信眾證盟授受三皈。



▲信眾在現場及網上同步參與大典



▲楊女士(左一)帶同兩名兒子一同到現場皈依

## 楊女士

我和家人一直有參與佛教團體舉辦的活動，例如去佛光道場和圓明寺等。今年，我覺得因緣成熟，故立下皈依三寶的決心；感謝有這份因緣，覺得法會現場莊嚴殊勝，令人感動。

## 莊先生

我帶女兒一同來支持太太皈依三寶。我在2018年開始吃素，也因為這個原因，開始在網上接觸佛法，感覺佛法能令自己心安和平靜。兩年前我皈依三寶，成為佛弟子，並修行淨土法門。更難得的是，媽媽也跟隨我一起吃素，每早一同誦經。一向身體欠佳的媽媽竟因此而變好，佛法真不可思議啊！明年，我也會讓三名子女皈依。宗教信仰對小朋友很重要，可以一生受用，比追求讀名校更重要。如果因緣配合，我會安排三名子女入讀佛教學校。



▲莊先生一家



▲吳先生(左)和楊醫師(右)一同皈依

## 吳先生

我曾經於佛聯會服務，那段時間讓我了解到社會服務不單是一份工作，更是濟世利人的專業。佛教慈悲的觀念亦令我更加積極推廣社會服務。不過，我當年忙於工作，雖有機會接觸佛法，但仍有許多佛法義理上的困惑。因此希望皈依三寶後，踏出學佛的第一步。今次得到我的伴侶陪同一起皈依，互相在學佛的道路上一同成長，將來更好地實踐佛陀的智慧。

## 楊醫師

我曾是佛聯會中醫服務團隊的中醫師，故了解到「藥以治病，佛以療心」的道理。將近十年的醫療經驗讓我深深體會到「療心」才是「治病」的根本，「貪、瞋、癡」讓我們起煩惱，「五蘊」讓我們執着，七情偏執，繼而影響五臟六腑，百病叢生。我希望皈依後可以更深入認識及實踐佛法，結合身心靈的治療，幫助更多的病人。我感恩我的另一半有共同的理念，願意一起學佛修行，希望未來可以利益一切眾生。

皈依除為學佛之啟航，亦是對信仰的肯定，還可以薰染善根和增強個人的意志、信心。期盼大家努力修持，至誠實踐皈依發願——「眾生無邊誓願度 煩惱無盡誓願斷 法門無量誓願學 佛道無上誓願成」。

本會「慶祝佛曆二五六五年佛誕節吉祥大會」已圓滿結束。歡迎瀏覽本會網頁及社交平台，重溫浴佛大典、兩場法會及四場講座影片。

佛誕節吉祥大會網頁：[www.hkbuddhist.org/bbd](http://www.hkbuddhist.org/bbd)



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

[hkbuddhist](https://www.youtube.com/hkbuddhist)



## 素食積福 眾善奉行 響應每年的「6·15健康素食日」

自2006年起，香港佛教聯合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。今年以「眾生平等，愛護一切水產、動物，戒殺護生」為主題，鼓勵大眾響應素食護生。

本會製作的「6·15健康素食日」網頁，讓大眾從多角度認識素食的好處和樂趣，以養成健康的飲食習慣。網頁內容豐富，包括：素食好處、素食問答、素食短片、素食文章、素菜食譜。



▲演慈法師



▲鄺梓罡先生

由於今年疫情持續，「6·15健康素食日」再度通過網上平台分享短片：本會秘書長演慈法師開示護生與素食的意義；「素食教煮」鄺梓罡先生 (Ken Kwong) 分享個人吃素心得及如何可煮出營養又美味的素菜。🍴

### 健康素食三步曲

1. 認識吃素的好處
2. 均衡素食最有營
3. 鼓勵親友齊吃素

歡迎瀏覽「6·15健康素食日」網站[www.hkbuddhist.org/615](http://www.hkbuddhist.org/615)，齊心推動素食文化正能量。



## 香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

### 「新興運動同樂日」 青少年暑假大解放



陳馬美玉紀念康樂營8月將為青少年舉辦一個輕鬆愉快、放鬆身心、大展活力的「新興運動同樂日」。參加者可在營內玩芬蘭木柱和健球，舒展筋骨後，更可一嘗「園野燒烤」。

芬蘭木柱，又稱木棋，源於芬蘭，是一項投擲運動。玩芬蘭木柱講求策略，玩者可以將目標木柱撞至遠方，令對方難以擲中得分；又或集中投擲最高分之木柱，快速得分。動腦筋之餘，團隊合作精神也十分重要，歡迎有興趣者與三五知己組成隊伍參加。

健球直徑達1.22米，是一項防守和攻擊俱備的運動，也是現時唯一一項可三隊同時作賽的球類運動。當進攻時，4位隊員須同時接觸健球。若防守隊伍不能接住擊球，則被判犯規。尊重、團隊合作及包容，正是健球的三大精神。🍴

### 活動詳情

日期：2021年8月28日（星期六）

時間：13:00 - 21:00（運動+燒烤）

人數：35人

對象：12-29歲青少年

收費：\$50/人（包括燒烤材料）

報名：必須透過SPACE21網上報名，本會辦事處不設報名。

\*歡迎自組團隊（10人以上），另約日期及時間參與。



健球



芬蘭木柱



網上報名

活動查詢：2988 8411

[www.hkbuddhist.org/camp](http://www.hkbuddhist.org/camp)

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

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





## 香港佛教界參與「世界佛教論壇」



「世界佛教論壇」於2006年創辦前，佛教界有幾個重要的國際交流平台：世界佛教僧伽會、世界佛教友誼會和世界佛教華僧會。2006年舉辦首屆「世界佛教論壇」，其後每三年舉辦一屆，每屆均是該年度規模最大、出席人數最多、參與國家最多的佛教盛事。香港佛教聯合會每屆都會組織代表團參與，每次匯集港澳兩地過百位佛教代表一齊出席，規模一時無二。

本會圓寂會長覺光大長老是世界佛教論壇的其中一位發起人。2004年10月，兩岸三地的8位佛教領袖藉在北京參加第七屆「中韓日三國佛教友好交流會議」之因緣，共同倡議舉辦「世界佛教論壇」。此倡議得到韓國、日本佛教界人士的積極響應與支持，並納入為會議的共同宣言。「世界佛教論壇」旨在搭建一個平等、多元、開放的高層次交流平台，邀請世界各國佛教界人士，進行平等、友好、坦誠的對話；探討人類普遍關注的問題；弘揚佛教主張，以求得人心安寧，促進社會和睦，增進人類福祉；為維護世界和平、促進世界和平、保衛世界和平作出貢獻。

首屆論壇以「和諧世界 從心開始」為主題，於2006年4月13日至16日在杭州和舟山舉行。香港為國際窗口，大會特選當年1月10日在香港舉行了新聞發布會，向外公布盛事。新聞發布會由覺光長老及中國佛教協會聖輝長老、戒忍法師及中華宗教文化交流協會副會長兼秘書長齊曉飛和首屆世界佛教論壇浙江省組委會副主任鍾小毛等主持。

第二屆論壇以「和諧世界 眾緣和合」為主題，於2009年3月28日至4月1日分別在無錫及台北舉行。覺光長老和健釗長老率港澳代表團出席在無錫舉行的開幕禮和各場論壇，並隨團往台北參與閉幕禮。當年時任民政事務局曾德成局長以港澳代表團名譽團長身份赴台灣出席閉幕禮，在香港和台灣政界均引起不少話題。

第三屆論壇於2012年4月25日至27日在香港舉行，主題為「和諧世界 同願同行」，世界各地五十多個國家近千人出席，加上本地出席人士，近二千位與會者參與了盛會。大會於富豪機場酒店舉行，設7個分組論壇及多個電視討論環節，由鳳凰衛視錄播。當屆論壇還有一個特別的地方，就是香港佛教界同期迎請了南京棲霞寺的佛頂骨舍利蒞港供奉。該次



▲第三屆世界佛教論壇在香港舉行，匯聚了近千名來自世界各地五十多個國家的高僧大德、佛教學者、專家。

是佛頂骨舍利首次在內地以外的地區展覽，也是世界佛教論壇首次全程在中國內地以外的地點舉辦。誠如覺光長老形容：「一個念頭，兩大盛事，因緣殊勝，前所未有。」

此後，本會亦派出代表出席2015年在江蘇無錫舉辦的第四屆世界佛教論壇及2018年在福建莆田舉辦的第五屆世界佛教論壇。歷年來，本會與各界人士於世界佛教論壇共同表達了嚮往和諧社會、人類和睦共處、世界和平的美好願望，擴大了兩岸四地佛教界之間的交流與合作，為人類美好的未來而奮鬥。☸

### 第三屆世界佛教論壇 7個分組論壇題目

1. 佛教弘法的現代模式
2. 佛教修學與現代生活的提升
3. 佛典的整理、保護、翻譯與現代詮釋
4. 佛教教育的傳統、現狀與未來發展
5. 佛教慈善的理念與踐行
6. 佛教文化的繼承與弘揚
7. 南北傳佛教的交流與展望

## 本會中醫團隊參與 北大嶼山醫院「住院病人中醫特別診療服務」

「2019冠狀病毒病」爆發至今，本港已錄得超過一萬多宗感染個案和二百多宗死亡個案。今年3月，醫院管理局在北大嶼山醫院香港感染控制中心開展「住院病人中醫特別診療服務」，香港佛教聯合會派出4位資深註冊中醫（吳靖醫師、葉嘉鴻醫師、冼世豪醫師和溫熙醫師）參與該服務，為「2019冠狀病毒病」（俗稱新冠肺炎）確診患者提供中醫診療，以及就個案與西醫交換意見。



吳靖醫師

本會藉着「藥以治病、佛以療心、應病與藥、利樂有情」的精神服務香港市民，在對抗新冠肺炎的戰鬥中，能夠盡一分力服務市民、共同抗疫，承擔社會責任，感謝會方讓我有機會付出！

能夠參與「住院病人中醫特別診療服務」，既是一個使命，亦是一種光榮。輕症患者在接受適當的中醫處方輔助治療後有效緩解相關症狀。展望未來，本會中醫服務可以繼往開來，肩負守護香港人健康的重任！



葉嘉鴻醫師



冼世豪醫師

北大嶼山醫院設備完善，在工作崗位以視像與病人溝通亦是新穎的體驗，對中醫診症來說是一個挑戰。幸好有各方職員的協助，以及病人的配合，未遇上太大的困難。與確診患者溝通後了解到他們除了身體上的不適，長時間的隔離也帶來不安及焦慮，希望中醫治療能對他們的身心有幫助。

突如其來的新冠肺炎，對香港市民的健康造成很大的威脅。這次能夠直接上前線治療確診患者，我覺得十分有意義。一方面相信中醫藥治療對確診患者的康復有幫助；另一方面，本會的中醫服務團隊能夠積極參與抗疫事務，有助提升我們的社會形象，同心抗疫，守護市民的健康。



溫熙醫師

### 中醫門診特別診療服務

除上述位於北大嶼山醫院的中醫服務外，本會位於樂富的「香港佛教聯合會—香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）」亦同時開展了「中醫門診特別診療服務」，為社會出一分力。此服務是專為曾在本港公立醫院接受「2019冠狀病毒病」治療後出院的病人，提供復康方案，服務包括最多10次免費中醫內科門診治療。如有垂詢，歡迎致電2338 3103查詢。☎



## 猴子撈月

**林** 林裏住了一群猴子，牠們來到井邊玩耍，發現井水有月影，以為月亮掉進井裏呢！猴王說：「月亮會被井水淹滅的！我們要設法把月亮撈上來，否則晚上會沒有光。」

猴子們議論紛紛，商討拯救月亮的方法。猴王見井旁有一棵大樹，指着那棵樹說：「我捉住這棵樹的樹枝，一隻猴子來抓緊我的尾巴，另一隻猴子抓住另一隻猴子的尾巴，一隻接一隻，最貼近井水面的猴子就把月亮撈上來！」

於是，猴王和猴子們爬到井邊的樹上，猴王雙手緊抓住樹枝；另一隻猴子抓住猴王的尾巴；最接近井水面的猴子伸手攪動水面，打算撈起月亮，可是月影消失了。這時，樹枝突然折斷，猴子們都掉進井裏了！

摘自《摩訶僧祇律》卷第七



圖：Kit Wong

### 寬運法師 開示

佛經所說的「猴子撈月」故事，常被引用在兒童讀物中。由於此故事內容簡單，富趣味性，故被小朋友喜歡。不過，它的寓意卻很深遠。不同年齡的讀者，能夠領會的道理層次不同。對小朋友來說，可能只明白到猴子們很愚笨、可愛；但成年人可從其他角度看這個故事。

「水中的月亮」代表世間各種事物，似真非真，似是而非。說它「真」，只是因為我們憑自己的角度相信它是「真」的，只此而已。根據佛教的智慧，世間上沒有永恆不變的事情。我們見到的，往往只是事物的「表象」，它依賴某些條件而出現，只要條件改變，事物便不一樣了。

「水中月」需要一些條件去造就，例如天上要有一輪明月、沒有烏雲、水面要平靜如鏡等，猴子一碰水面，「月亮」便不見了。世間很多事物也一樣，例如我們的生命，它不是必然，也非永恆存在的。我們能生存也是因為依賴着某些條件，病患或意外都可隨時奪去我們的生命，就如猴子碰到水面令月亮消失一樣。

貪、瞋、癡是一切煩惱的根源，故事中的猴子們象徵我們的「癡愚」，不明事物的真相，只以「我」為本位；憑「我見」作出判斷，做了錯誤的決定，最終害己害人。《金剛經》第三十二品云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」明白了這個道理，我們便要學會放下執着，不要執着於存在和擁有，而應學會放下和珍惜。☸

## 佛教會果成中英文幼稚園 與深水埗區居民同行40載

**佛**教會果成中英文幼稚園成立於1981年，今年為該校創校40周年。多年來全校學生維持四百多人，每屆逾百名學生畢業。該校定期舉辦多元化活動，以及設立不同的溝通渠道，以了解學生家庭需要，務求與學生家庭建立良好的家校合作關係。四十而不惑，該校扎根於深水埗區40年，未來會繼續秉承佛教慈悲的精神，培育幼兒良好的德慧。



### 區內全日班需求大增

雙職家庭日增，對全日班學位需求大增。該校因應社會上家庭就業情況的轉變，以及深水埗區內新遷家庭的需要，將於今年9月新學年，增辦全日幼兒班學位，高、中、低三級皆設全日班學額，以紓緩區內家庭的壓力。



### 不一樣的屋邨學校

校園內外環境經過全體教職員的悉心設計；課程內容和教具則配合幼兒不同的發展階段而設。此外，學校為學生提供不同的學習經驗，舉辦多元化的興趣活動，例如粵劇、日語課、舞蹈組、STEM (科學 Science、科技 Technology、工程 Engineering 及數學 Mathematics) 興趣小組、中華文化藝術小組及制服團隊等。



### 與社區結緣

學校團隊深信「一切從心開始」，凡事盡心盡力，用心去「愛」每一位幼兒，以了解各家庭的需要。校方不單擔任教育者的角色，更肩負聆聽者的角色，協助處理學生家庭事宜。他們認為為區內居民服務，就是一分「緣份」。



虛擬實景  
參觀幼稚園

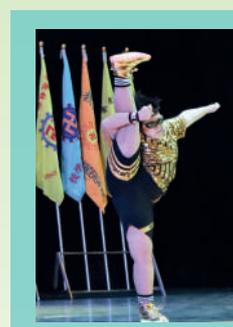
## 會屬小學暨幼稚園

## 2020-2021年度聯合畢業典禮

**香**港佛教聯合會會屬小學暨幼稚園2020-2021年度聯合畢業典禮已於2021年5月25日假沙田石門鄉議局大樓大劇院舉行。承蒙教育局常任秘書長李美嫦太平紳士主禮並致訓辭，會屬各校師生獲益良多。李美嫦太平紳士訓勉同學須具備四心：感恩心、愛心、責任心及信心，緊記要常懷感恩、感激之情，且要愛護環境、動物及眾生，令世界變得不一樣、變得更美好；另更要孝順父母，以及加強守法意識。同學們這兩年因疫情遇到了不少挑戰，要在逆境中轉危為機、克服困難、迎難而上，更要培養閱讀習慣，認識、了解及弘揚中華文化。李美嫦太平紳士最後以「謙虛勤進，愛己及人」八個字贈予各畢業同學以迎接新挑戰。畢業典禮由佛教陳榮根紀念學校畢業生、香港體育舞蹈總會2021香港代表隊成員李明治表演出眾的街舞作結束，他以不斷挑戰自我的心，分享畢業共勉之情。



▲教育局常任秘書長李美嫦太平紳士向小學畢業生頒發畢業證書



◀佛教陳榮根紀念學校畢業生李明治表演街舞

## 心中美食 —— 端午節糯米糕

資料由溫綺玲居士提供



不同的節日都有不同的傳統食品，例如佛成道日有臘八粥、佛誕有樂樺餅、新年有年糕、中秋有湯圓等。六月份是端午節，筆者獨愛紅豆糯米糕，每日品嚐1個，仍意猶未盡。近日想起，我曾用懶人法做炒糯米飯，省去一半烹煮的時間；計上心頭，煲熟糯米成飯，餡料則隨意發揮，例如用炸過的金菇絲、草菇花、素鬆等。用糕盆代替紮粽葉，確是省卻很多功夫和時間，出來的效果雖與傳統的粽子有相距，但另有一番風味。☞

## 材料：

糯米	1½ 杯
紅豆	50克
素鬆	3湯匙
粽葉	4-5塊

## 調味料：

鹽	2茶匙
糖	1湯匙
油	1湯匙

## 做法：

1. 洗淨糯米、紅豆，浸泡3至4小時。
2. 糯米加入鹽、糖、油，攪勻，放電飯煲內煮熟。
3. 紅豆蒸約2小時至脆，粽葉用滾水燙2分鐘，備用。
4. 在一個長方型容器的底部墊一塊粽葉，容器三邊也圍好粽葉。粽葉上掃少許油，放上煮熟的糯米飯，平均壓實，鋪上紅豆；再鋪一層糯米飯，平均壓實，鋪上素鬆；再鋪一層糯米飯，平均壓實。飯面鋪上一塊粽葉，把整個粽子包好。
5. 放凍水於鑊內，粽子隔水蒸30分鐘；取出再用重物壓着，待涼，最後切件上碟。



## 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 黃峻偉

## 問 桃膠有滋潤養顏的功效嗎？

答 因近年以桃膠製作的甜品大行其道，故不少少女曾向筆者問過這個問題。狀似燕窩、半透明的桃膠，其實是薔薇科植物桃樹皮裂開後所流出的樹脂液。樹脂液有修復樹木的功能，當樹脂遇到空氣即凝結，變成晶體狀硬塊，亦即是桃膠。別以為桃膠是近年才冒起，其實中醫採用桃膠已有幾百年以上的歷史。據《本草綱目》記載，桃膠味甘、微苦、性平，歸大腸經、膀胱經，功效包括清熱解毒、利水通淋、潤腸通便。在現代營養學角度，桃膠含豐富植物膠原蛋白，適量的桃膠可降血脂、降膽固醇、排毒，令肌膚嫩滑，增加皮膚彈性。

「咁即係食多啲皮膚就靚啲啦？」那又未必，因為桃膠本身味道淡，通常要配合鮮奶、冰糖或木瓜等製成糖水享用；當享用時，自然容易一次攝取過多的糖分。再說，桃膠性味偏涼，對體質虛寒的人士就不是太適合。桃膠雖然能促進腸道蠕動，但脾胃功能較差者，亦要提防過量桃膠造成胃漲或肚瀉。今期介紹一道以桃膠為材料的溫和吃法。☞



## 桃膠桂圓紅棗茶（2人份）

材料：桃膠3顆、紅棗5粒、桂圓6粒、蛋白½個。

做法：把桃膠浸至發脹。大火煮1,200毫升開水，滾後轉中小火，加入桃膠、紅棗、桂圓、蛋白煲半小時即可。

功效：養血美顏

## 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「胃病病」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



# 心無罣礙(一)

主：吳志軒居士

僧：僧徹法師

高：高錫年醫生

香港佛教聯合會於去年年中舉辦了五場網上講座，其中一場恭請了香港佛教聯合會董事、東蓮覺苑苑長僧徹法師和高錫年醫生擔任講者，由吳志軒居士擔任主持。兩位講者分享了如何在這世代使心靈有喘息的空间，並為大家探索心靈良方，以達致「心無罣礙」。

**主** 現代人生活步伐急速，壓力很大，人與人之間的關係疏離，我們如何有喘息的機會？《心經》內一句「心無罣礙」，請問法師「心無罣礙」是甚麼境界呢？

**僧** 在佛學經典中，都會提及如何學習及培養「心無罣礙」，佛教着重講「心」，如何透過佛學去增上（助益）我們的心。透過心的增上，進一步了解環境，再學習「無罣礙」。「無罣礙」，即不牽掛事物。我們在生活中或工作中要處理和完成很多事情，造成很多壓力，令我們有所牽掛。舉個例子，「心無罣礙」是當人做完善事後，內心就會舒服、安心，就是「無罣礙」。

我們透過修學佛法的基本「人本」以安心。每個人都有善念、善心、善行，透過因緣，觸發我們常念要做更多事、出更多力助人。佛法亦有很多修學培養我們的心，如五乘佛法，指「人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘」。善念、善心、善行是基本的人乘、天乘佛法，即是要發心、修善、做善行。透過培養心性，進一步面對生死不恐懼，佛教稱為「漸離生死」，屬於聲聞乘、緣覺乘的概念。不懼生死的人會很勇敢，更願意布施。布施指分享、照顧、平等看待，佛教稱為「發菩提心」，當培養了菩提心，心自能安住，慢慢能與佛的境界——「心無罣礙」相應。

**主** 人都會面對不如意的事，有很多煩惱，要做到「心無罣礙」是不簡單。在佛法裏，有沒有方法幫助我們達到這個境界呢？

**高** 佛學與心理學有關，佛陀講「四聖諦」，即苦、集、滅、道，說明人生是苦，苦是我們的心集出來的。滅苦，就要行佛道。佛教是教導我們如何離苦得樂，如同心理治療，貪、瞋、癡是我們苦的源頭。我建議大家多學習佛理，再加上人文科學，如心理學、社會學，自然明

白更多道理。

**主** 《華嚴經》提及要「斷一切惡，修一切善」，這樣是否能令我們達到「心無罣礙」、「心無所罣礙」？請苑長開示。

**僧** 先回應高醫生所說，佛教教導我們轉苦為樂的方法，就是透過「苦、集、滅、道」。每一個人包括我也有毛病，我一直透過大德的啟示，反思自己的修行方法有沒有偏離佛法。佛法是與時並進，非常適用於現世。若要做到「放下」，先把心裏覺得「重」的事情放下，令自己舒服、鬆一口氣，休息一會，才再提起，完成目標，自可達致放下、自在。懂得放鬆是相當重要，當人放鬆後，才能積極面對自身缺點及解決問題，然後就可放下自在。人若不放鬆，便會停滯不前，產生困惑、埋怨或發脾氣。

**主** 人有種種的問題和煩惱，當達到甚麼程度才是精神病或需要接受治療？

**高** 精神病分為四大類，第一種是嚴重的精神病，如思覺失調和認知障礙症、腦退化。「思」失調：妄想有人害你；「覺」失調：有幻覺，聽到不存在的人在說話。這些都是嚴重精神病，需要看精神科醫生。第二種是智力發展障礙，由遺傳導致幼兒腦部發展不正常或嚴重發燒造成。第三種是輕微精神病，沒有思覺失調，對很多事情都很執着，影響了日常生活。第四種是人格障礙，需要接受心理治療去醫治。此外，能否醫治精神病有一個重要因素，是人有沒有「病識感」（患者不知道自己有病）。此外，我們很難改變外在環境，但我們唯一可改變自己心態，面對環境帶來的壓力。

**主** 請問醫生，如何可以幫助長期精神病患者呢？

**高** 心理治療成功率大約是七成。佛學有很多關於如何醫治「心」的問題的方法，當中較為深入，將由法師解說。☎

（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)

助印人芳名:

(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(4月1日-4月30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
黃鑠文(已故)	\$3,000	周潔貞	\$400	邢邦昌 謝修寶	\$150	張瑞容 張家偉	\$100
關中理	\$2,500	林淑沁(菁)	\$400	馮頌雯(已故)	\$120	張寶麟	\$100
關中麟	\$2,500	李文良(已故)	\$300	CHEUNG KAI MAN	\$100	梅鎮鏢合家	\$100
何志文 何笑珍	\$1,200	李耀地 李淑雯 李苑勵	\$300	LAM NI	\$100	郭佩玲	\$100
刁振棠	\$1,000	陳嘉庚	\$300	LEE SZE HIN	\$100	郭健合合家	\$100
佛弟子	\$1,000	黃金韶	\$300	PANG YUEN PUI	\$100	郭麗卿 許教昇	\$100
葉笑群合家	\$1,000	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	PROFITS CONSULTANT	\$100	許竣欣 許教泰	\$100
謝德棣	\$1,000	蔣才決合家 鄭秀鴛	\$300	COMPANY	\$100	曾焯強	\$100
林惠英 王美珍	\$800	賴文華	\$300	王嘉毅 王嘉宏	\$100	無名氏	\$100
錢金	\$800	郭美苡	\$280	石燕群(已故)	\$100	黃億年	\$100
李好笑合家	\$500	鄧笑玲	\$250	朱素婷 黎麗玲	\$100	楊波 YANG BO	\$100
李麗文	\$500	CINNAMOROLL(已故)	\$200	何秀容	\$100	廖梅芳	\$100
林鄧玲(已故)		JOHN STUART SHOSTROM	\$200	何瑞芳	\$100	劉健安 許瑋芝	\$100
鄧劉芳(已故)	\$500	何桂芳(已故)	\$200	吳明曉合家	\$100	蔡玲英	\$100
林中文(已故)		吳順貞(已故)	\$200	吳曼麗	\$100	蔡荊卿	\$100
林錦文合家 林智健合家		余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯		李坤玲合家	\$100	蔡德君 蔡雅君	\$100
林麗音	\$500	蔡永大 黃麗冰 余善恆	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	鄧溢添 TANG YAT TIM	\$100
袁紹斌	\$500	蔡址謙		李慧賢合家	\$100	鄧慧詩 張芯僑	\$100
張自強合家	\$500	林偉雄合家	\$200	李鵠弟(已故)	\$100	黎兆卿	\$100
張素蓮	\$500	林聖元	\$200	洗施瓊 顧耀文	\$100	盧婉貞合家	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	張瑞娟合家	\$200	周小美	\$100	羅珮珊	\$100
麥佩琼	\$500	張達強合家	\$200	周源章(已故)	\$100	羅維周	\$100
劉小平	\$500	梁聯 夏宅	\$200	姚詩韻	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	葉瑞聘(已故) 張松業合家	\$200	洪建業 吳麗永合家	\$100	林康強(已故)	\$100
蔡惜香	\$500	葉鈺輝 茹娉婷 張笑琼	\$200	孫玉(已故)	\$100	關惠娟合家	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	葉耀榮(已故)	\$200	翁嬌合家	\$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。	
陳麗屏 蕭海男 蕭海成	\$500	蔡淑賢	\$200	張步方	\$100		
鍾貴(已故) 鍾林尚(已故)	\$500	鍾桂華合家	\$200	張秋忍	\$100		
關娜嫻合家	\$500	關潔蓮 陳穎詩	\$200	張紅葉	\$100		



網上助印

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
<b>報名</b> 第八屆廣正心嚴佛學講座系列 1. 佛教與中華傳統文化 2. 佛教音樂的前世今生 3. 傳承還是發展？——非物質文化遺產保護的理念之爭	7月3日 7月8日 7月10日	15:00-17:00 18:30-20:30 15:00-17:00	田青教授	Zoom網上直播 	香港大學佛學研究中心 電話: 3917 0094
<b>報名</b> 內觀十日課程	7月21日至 8日1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
「紡」如人生——常霖法師禪藝展2021	6月12日至7月4日	10:00-19:00	新界荃灣白田壩街45號 南豐紗廠紗廠坊	南豐紗廠 電話: 3979 2300
觀音誕大悲法會	7月22日至28日		新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話: 2985 5248
觀音佛七	7月22日至28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
觀音誕《大悲懺》法會	7月24日	10:00-13:00	九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話: 2764 5678
普佛: 觀音菩薩成道日	7月27日	18:00-19:30	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4月1日-4月30日，按筆劃排序

天水圍飛馬足球會  
元朗區公民教育委員會  
元朗區議會

佛教榮茵學校陳俊傑先生  
威萊集團(威露士)  
香港中華煤氣有限公司

香港教育工作者聯會  
啟歷學校(九龍灣)  
新界校長會

## 《香港佛教》六月號現已出版！

### 心藥治惡疾，因病得福—— 退休校長何婉瑩分享如何從容面對

佛教大雄中學前校長何婉瑩2018年退休後，本來可以安享生活的美好時光，但世事無常，患病打亂了她的生活計劃。幸好她的人生上半場種下佛緣，積聚資糧，讓她在逆境中無懼風雨，從容面對一切。

### 執子之手 與子偕老

美好的婚姻來自雙方努力付出、互相遷就、互相體諒。今期透過多位已婚夫妻、「慈山寺佛法心靈輔導中心」中心主管嚴穗華博士和「香港佛教聯合會」會長寬運法師的分享，讓大家明白如何維繫夫妻感情，以達致互相扶持、同甘共苦、地老天荒。



《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》  
訂閱及助印



## 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



## 新增網上捐款平台——一分力量，一點布施

**為**便利善信捐款，本會現已新增網上捐款平台。歡迎善信隨喜樂助本會常設的捐款項目（詳見右表）。在此感謝各位善信過去對本會所作的捐獻，希望大家繼續與本會攜手同行，創造更美好的未來。

本會自1945年成立以來，致力弘揚佛法，並履行人間佛教，興學育才，安老扶幼，贈醫施藥，發展成為一個多元服務的佛教慈善團體。各項善業的推展，有賴各界善長慷慨捐助，聚沙成塔，眾緣成就。有關本會在社會及慈善服務方面的介紹，歡迎在右方捐款專頁瀏覽短片及服務小冊子。☎

### 網上捐款平台

[www.hkbuddhist.org/donation](http://www.hkbuddhist.org/donation)

1. 佛教善業
2. 中醫服務
3. 供僧、香油及花果
4. 6·15健康素食日
5. 放生護生
6. 助印《香港佛教》月刊
7. 助印《佛聯匯訊》
8. 社會服務
9. 緊急賑濟金



### 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](http://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。