



一代總持上覺下光大長老百零一歲誕辰報恩法會

香港觀宗寺於6月25日舉辦「一代總持上覺下光大長老百零一歲誕辰報恩法會」，因受疫情影響，法會採線上進行，僅部分弟子被邀出席。

農曆五月十六為香港著名佛教領袖覺光長老的誕辰紀念日，香港佛教聯合會執行副會長、觀宗寺方丈宏明大和尚在活動中開示：每逢此際，佛弟子都會特別想念覺光長老；他與大眾一齊想念覺光長老的同時，更想到長老的母親。「師父的生日，也是師父的母難日。」宏明大和尚說。法師寄語大眾，每年生日的時候，不要只想到自己，而應想到自己的父母，尤其是母親，那是她受苦受難的日子。所謂父愛如山，母愛如海，父母的愛如山如海，我們盡一生也報答不了。

宏明大和尚認為，除了覺光長老的父母外，也要想到他的師長。父母給的是肉身，師長給予的是法身，沒有肉身和法身，便成就不了長老的功德莊嚴。師長傳授我們知識、技術，教我們安身立命，教人待人處身，佛教提倡報恩，其中便有父母和師長兩大恩典。

對於出席弟子們參與「傳供大典」，法師開示表示：供佛的諸供養中，法供養最難得。他解釋了法供養的七種範疇：

- 第一、如說修行供養：大眾要依照佛陀的教誨修行。
- 第二、利益眾生供養：要幫助別人，利益他人。
- 第三、攝受眾生供養：要廣結善緣。
- 第四、代眾生苦供養：世間人苦難太多，大眾要發大悲心，立代眾生受苦受難的心願。
- 第五、勤修善根供養：修行者不能退縮道心和信心，對三寶、正法要堅信不移。
- 第六、不捨菩薩業供養：要勤修菩薩道，要利他，自度度他。
- 第七、不離菩提心供養：菩提心就是道心，是正知正見，無論出家或在家弟子都不能捨離。

法師表示，我們要常常一一對照，常常銘記。紀念覺光長老的誕辰，就是紀念他的精神、功德和莊嚴殊勝，我們要將之發揚光大，就是法會的利益所在。🔱



▲報恩法會由宏明大和尚主法



眾生平等 戒殺護生

請每年支持6·15健康素食日

白 2006年起，香港佛教聯合會執行副會長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，「6·15健康素食日」以「眾生平等，愛護一切水產、動物，戒殺護生」為主題，讓更多人體會慈悲護生的理念和意義，並在生活中實踐吃素，達致「愛惜自己、愛惜眾生、愛惜地球」。

長養慈悲心 智慧行善真護生

本會秘書長演慈法師分享，佛教宣揚慈悲精神，尊重及愛護一切眾生，不忍眾生之痛苦，提倡戒殺護生，持素不吃肉是最佳的戒殺護生之道。若未能持長素，可以每週一日或每月十日吃素。保護地球能有利物種生存，是真護生，也是真善行。



素食好處多 眾生同受惠

吃素有很多好處，從宗教角度而言，佛教徒學佛後持素的轉變大多較明顯，因有學佛的心，長養慈悲的念頭；對食物的追求再沒那麼執着；人與人之間的相處也沒有那麼計較，對人、對事自然較心平氣和。從健康的角度來看，素食含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足感覺，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重及減低患腸癌的機率。此外，素食亦是低碳、環保的生活方式，能減少溫室氣體及碳排放，聯合國專家亦建議改變飲食習慣，改以植物為主的飲食，有助對治氣候暖化，減輕對大自然構成的壓力。

我們為何要吃素、護生？

「6·15健康素食日」發起人何居士認為：「從科學角度而言，多年前已有科學家發現，一

切生物在面臨宰殺、死亡之前，產生極大之恐懼、顫抖、焦躁、掙扎、不安，其體內會自然分泌出一種毒素，叫『腮毒』，當我們吃下牠們的軀體時，即等於吃下那些毒素。你說，會健康嗎？」

「此外，科學發達，人們在飼養牲畜時，以大量賀爾蒙激素，催長劑注入其體內，使其超自然快速成長，未待其激素自然吸收後排出體外，便推出市場出售圖利。當我們大快朵頤時，便將那些激素一起吃進身體內。久而久之，吸收了那麼多激素，身體又會有甚麼變化呢？如今，那麼多癌症、惡病，是否與上述各項有關？減碳排放已是全球一致公認必須要做之事，減少畜牧、戒殺護生便是愛護地球。說到護生，又有善信們提出放生，如將水產、飛鳥等買來放生。真能放生嗎？報載：碼頭上放生，碼頭下撈捕後殺生；又據嘉道理農場在媒體發帖，販賣放生的生物，多數孱弱帶病，亂放生不特殘酷，且因生活環境不同，影響其生存機會。當然，我是支持放生，但要放得其所，須以時間、地點、環境、氣候等而定，這樣才能達到放生積福之意義。」

「一切生物皆有其生存權利，眾生平等是佛陀之要義。我們何不在源頭做起，戒食一切肉類，戒殺護生，長養慈悲心才對！」

一站式平台 素食齊起動

「6·15健康素食日」

網頁www.hkbuddhist.org/615



- ◆ 素食好處
- ◆ 素食文章
- ◆ 素食問答
- ◆ 素菜食譜
- ◆ 素食短片
- ◆ 會屬單位響應「6·15健康素食日」活動回顧



▲ 演慈法師開示素食護生意義



▲ 「素食教煮」Ken Kwong 教煮營養素菜及蔬果露

演慈法師分享「佛聯會與佛化教育」

明智顯悲 以心育人

東蓮覺苑與香港大學佛學研究中心主辦的「東蓮覺苑辦學九十周年學術研討會」於6月19日圓滿舉行。當日多位大德包括香港佛教聯合會秘書長兼學務委員會主席演慈法師、丁新豹教授、李焯芬教授、淨因法師、僧徹法師、衍空法師及寶覺校友，先後回顧佛教教育（中小幼教育、僧伽教育、大學佛學教育）過去的貢獻及未來發展方向。



演慈法師分享「佛教聯合會與香港佛教教育」，為研討會揭開序幕。佛聯會與東蓮覺苑首辦的善業皆由辦義學開始，體現佛教無緣大慈的精神。本會於1945年創辦中華佛教義學，接收戰後失學的貧困兒童；更率先開設有系統的佛經科，以佛法教導學子。

佛化教育一直隨着時代契機發展，本會於2012年推出「佛化德育及價值教育科」以逐步取代佛學科及德育科。2015年，因應社會關注學生壓力，推出「覺醒禪修教育課程」，引領學生認識和關顧自己、感受內心世界，減輕壓力和煩惱。本會屬校將秉持「明智顯悲」校訓，在未來繼續培育學生知識與品格結合，以德治人，以心育人，薰陶學生向善之心，成就自利利他的菩薩行。☸



研討會重溫



用愛支援「燃亮」心弦

佛教正行長者鄰舍中心為長者購置感應小夜燈

陳伯伯已年屆90，家人多在內地居住，甚少回港，在香港只有一位孫女閒時協助他購物。佛教正行長者鄰舍中心社工服務陳伯伯多年，見證他由當年行動如風，變為現時行動困難。陳伯伯身體經歷如此的變化，經中心社工多番遊說後，他最終同意申請長期護理服務。

由於輪候安老院舍時間長，平日除了區內家居照顧服務隊支援陳伯伯的日常生活外，中心便成為他主要的「依靠」。疫情期間長者多數留在家中，行動能力漸漸退化；故中心特為他們購置感應小夜燈，讓他們晚上在家減少跌倒危機，陳伯伯便是其中一位受惠長者。

陳伯伯自言年事已高，早已看透人生，死亡對他來說並不可怕，只怕孤獨。在他人生最後的路段，能獲得一群「非親非故」的人關心和慰問他，讓他無憂地度過晚年餘下的時光，他十分感恩。

陳伯伯的個案並非個別例子，很多長者因疫情減少外出活動，生活節奏亦被打亂，而身體健康也漸漸衰退。因此中心透過派發生活物資、電話慰問及探訪活動，適時掌握長者們的最新狀況和需要，為他們提供適切服務，繼續用「愛」支援他們。☸



▲佛教正行長者鄰舍中心社工（左）為陳伯伯（右）在家中安裝感應小夜燈



香港書展——「佛教坊」

凝聚佛教團體 締建心靈綠洲



時光荏苒，香港佛教界於2001年推動在香港書展內設立「佛教坊」，讓參觀者有機會認識佛教界的平台。佛教坊的參展團體透過書展，弘揚正信佛教思想、文化和藝術，讓大眾從閱讀中獲得正見、正知的佛法，以淨化心靈，增長智慧。



▲2019年，法師於書展首日繞佛教坊攤位進行灑淨儀式。

2000年，香港佛教聯合會有見以往香港書展參展的佛教團體位置分散，於是擔當起統籌角色，以「佛教坊」為名聯合其他佛教團體參展。2001年7月，「佛教坊」首次在香港書展出現，當年有19個佛教團體參與。去年因新型冠狀病毒疫情關係，香港書展停辦；今年7月，香港書展復辦，「佛教坊」至此經歷20年的歲月。



▲佛教坊的標誌象徵着書本中的蓮花，綻放出佛陀無限的智慧、慈悲與愛心。

攤位活動趨向多元化

歷年來，「佛教坊」的參展團體展出佛學書籍、影音產品、佛教藝術精品、結緣品等，受到佛教徒及非佛教徒喜愛。因時代的轉變，參展團體歷年的展品也見證着弘法方式的轉變，由早年的錄影帶及光碟，至現時以線上播放佛教節目為主。專門出售錄影帶及光碟產品的覺知佛教文物舍在參與了2012年書展後，也不再參展了。

佛教坊的參展團體初期會邀請法師到場，為信眾解答生活疑問，以及在攤位內設置電腦，讓參觀者玩佛學常識問答遊戲，引起他們學佛的興趣。近年攤位活動漸趨多元化，使佛法結合生活，例如關注健康，展示素食、養生書籍等，又或在攤位內辦結緣活動，例如抄經、茶禪、寫祝福心意語句等。



▲2006年，佛聯會於攤位內設置電腦，吸引小朋友學佛。



▲2008年，覺真法師在攤位內為善信解答生活問題。



▲近年的佛教坊除了展示佛學書籍外，也增加了不少佛教擺設。

講座啟智慧 淨化身心靈

「佛教坊」內的參展團體，每年會使用會展的會議室舉辦弘法活動，例如佛學講座、法會等，讓參與者增長資糧。佛學講座及活動的主題涉及生活中的佛法、素食護生、禪修等，以配合現今社會人們所追求的身心靈健康。

「佛教坊」是香港佛教界弘法方式的縮影，見證着時代的轉變。2020年因為新型冠狀病毒疫情而停辦，本會今年繼續肩負統籌的角色，團結佛教團體，務求把佛法的種子遍灑四方，使豐富、寶貴的佛教文化廣為流傳。☸



▲2002年，佛聯會舉辦「健康素食介紹」講座，由妙慧法師主講。



古屋有惡鬼

從前，某地方有一間古老的屋，村民都說屋裏一間房有惡鬼，因此沒有人敢在房內過夜。

男子甲自認膽量過人，他對眾人說：「我要到那屋睡一晚！」於是，他就走進屋裏。

傍晚時分，男子乙路過古屋，聽到村民說屋內有惡鬼，於是他也走進去，打算在房內睡一晚。

房內的男子甲發現有人推門進來，以為有惡鬼，馬上用手擋門。男子乙推不開門，以為是惡鬼在擋門，於是更用力推門。就這樣，兩個人一推一擋，爭持了整個晚上。雙方都以為和「惡鬼」鬥了一晚，筋疲力盡。

天亮了，兩人終於放開了手，打開了門，才知道事實。



圖：Kit Wong

摘自《百喻經》卷第三

寬運法師 開示

這個故事是用來說明「無我」的，但教理有點深。大致是說，我們在眾緣和合下成為「人」，人人心目中都有一個「我」，並認為「我」與眾不同，比別人更勝一籌，所以處處想和別人爭高下。事實上這個「我」是「空幻」的。佛教認為「人」由色、受、想、行、識（五蘊）結合而成，每一個因素都是無常的，如果一一推析，哪裏還有「我」的存在呢？所以人和人之間的爭執，就如故事中的兩個人一樣，在明智人眼中，都是可笑的愚昧行為。

我們也可以從另一個方面理解這個故事。佛經云：「一切唯心造」，故事中雙方是「人」是「鬼」，只在各自的心目中。當大家心目中都認定對方是「鬼」時，一切恐懼、防範都完完全全地與遇到「惡鬼」無異。在現實社會中，我們處理事情時，事實往往已被忽略，大家總是以心中認定的狀況去處理事情。例如，我們認定子女學壞時，便會以訓斥和防範的心態對待子女，而忘記了客觀和理性，結果當然會令事情愈弄愈僵。

所以，心存善念、從善處欣賞別人，對事物有一個美好的看法，人和事物便真的變得好起來，令我們感到愉悅舒服。☸

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

(歡迎瀏覽各校網頁了解招生詳情)

佛教中華康山學校

學校一直傳承過去康山人75年來的智慧與慈悲，貫徹辦學理念，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，為社會栽培人才。

學校在教育上不斷創新，發展出多種校本特色，包括「愉快學習」、「一生多體藝」、「校本資優教育」及「資訊科技教育」等，與時並進，為新一代提供優質的基礎教育。為加強推廣閱讀文化，以提升學生自主學習及追求知識的積極性，學校為巴士圖書館添上新外貌及把中央圖書館搬到地下，方便全校師生使用。



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

學校推行小班教學，着重學生自主學習。學校與毗鄰的佛教黃鳳翎中學結為「一條龍學校」，學生畢業後，可選擇直升該校，或按一般程序參加中學學位分配辦法。

學校以「樂學·樂玩」為理念，上午為學科課堂，下午則為非學科課堂：午間閱讀、課外活動、STREAM探索、靜觀正念等等。學校引入「童擁AI」計劃及美國麻省理工學院設計的Cool Think運算思維教育，讓學生學習編程；校園內設天文教室、星空走廊、立體數碼星象館，配合校本天文課程，培養學生對天文的興趣。學校實行多年的DreamStarter「啟夢者計劃」，着重培養學生溝通、協作及解決問題能力。



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

學校於2016學年推行初小「惜福學堂」，多元化課程涵蓋正念禪修、師長奉茶、中華文化、自理培訓、多元運動等；2019學年發展高小「感恩學堂」。學校近年積極全面推動教研工作，進一步邁向學習型組織的方向。

自2017學年連續四年成為教育局「資訊科技卓越教學中心」，向全港同工分享推行電子學習的經驗。學校積極推展「創科」項目，培育學生具備二十一世紀所需要的創造力、協作和解決問題能力，成為慈悲與智慧兼備的新一代。



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

為提升學生抗逆力、解難能力及與人溝通技巧，學校於課程中加入「**歷奇課**」。學生每學年約上32節連貫而有系統的「歷奇課」，內容全由學校教師編寫。藉各種歷奇挑戰及個人成長反思，提升學生正向思維。

此外，學校致力建立愉快學習環境，外聘專業導師到校與學生進行「**大笑瑜伽**」工作坊，講授「大笑瑜伽」的理念及實踐方法，使學生成為「自信自強，盡展所長」的「快樂炳炎人」。學校亦為各年級舉行家長「大笑瑜伽」工作坊，讓家長共同參與，與學生共建和諧家庭。



校監: 妙慧法師
電話: 2422 0125

校長: 李玉枝女士
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

學校創於1972年，一直培養學生六育均衡發展，啟發創意思維及學藝潛能，促進終身學習，培養富創意、分析力、關注社會及放眼世界的優質學生。

逢周一**English Monday**，學生在校園任何角落運用英語與老師溝通；逢周三**Happy Wednesday**「**快樂星期三——無功課日**」，廣泛閱讀圖書；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才華，於學年完結前進行「**學藝成果展示日**」。學校為中國移動香港全球首創「5G STEM小學課程先導學校計劃」18所先導學校之一，全力提升同學的資訊科技能力。



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: 65



佛教榮茵學校

學校視藝科成功申請優質教育基金（QEF）校本**陶藝計劃**，讓小一至小三學生學習陶藝製作及上釉技巧，培養他們欣賞陶藝；學校也為教師進行培訓，以促進計劃的效能。此外，學校新增了**自助借書機**，定期更新借書機內的圖書類別，讓學生借閱不同種類的圖書。自助借書機不但提升學生閱讀興趣，還培養他們閱讀習慣，令他們一生受用。



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

學校以「**樂學·自律**」為關注項目——運用多元教學策略，培養學生學習興趣，發展他們多方面資優潛能；透過引領思維的技巧及電子學習計劃，提升學生的英語能力。在科技教育發展上，全校「參與」及「抽離」式小組學習，以推動STEM教育；配合學科知識及科學原理進行主題探索與設計，培養學生對科技的熱愛，以及動手與解難、系統思考與探究的能力。此外，學校藉着佛化德育及價值教育，培育學生高尚情操；尊重及熱愛生命；提升自信及反思能力；培養正向思想和積極的生活態度。



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: 新界元朗馬田橫口村路23號
校網: 73



心中美食 —— 壽司

資料由溫綺玲居士提供

曾 有一段時間，筆者為求方便，總愛在超級市場的壽司檔，買一盒青瓜壽司回辦公室當午飯吃。每次總會想着，自己做壽司時，會加上甚麼樣的材料，彷彿那些材料已放進口中的青瓜壽司裏。其實，壽司的餡料可隨各人喜好來配搭，坊間也有現成壽司甜蛋售賣，對吃蛋的素食者而言，算是方便之選。🍱

**材料：**

日本珍珠米	2杯
水	2杯
壽司醋	40毫升
青瓜	1根
甘筍	1根
牛油果	1個
壽司紫菜	3片
素鬆	少許

調味料：

檸檬汁	少許
黑胡椒粉	少許
鹽	少許

做法：

1. 洗米過水3次，泡約20分鐘，以減少澱粉質；放進電飯煲，加水2杯，煮熟。
2. 飯熟後，加入壽司醋，撈勻，不可用力壓；擱在一旁，保持和暖。
3. 青瓜洗淨，切條，灑上鹽。
4. 甘筍洗淨去皮，切條。
5. 牛油果去皮、去核，切件，灑檸檬汁及黑胡椒粉。
6. 壽司蓆上鋪上紫菜，紫菜面鋪上一層薄薄的飯，再排上青瓜、甘筍、牛油果、素鬆。
7. 按實材料，把壽司蓆向前捲一下，壓實材料再向前推第二次，最後再捲第三下結尾。
8. 切壽司前，刀子抹上少許油，每件壽司切至2厘米。

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 黃嘉倫

問

中醫推拿可以減肥瘦身嗎？

答

當然可以。很多人對中醫推拿認識不足，認為只有骨傷推拿。其實中醫推拿的減肥方法是透過不同的推拿手法，如推法、拿法、按法、揉法、滾法等去刺激特定的穴位，以達致疏通經絡、調和臟腑，並促進人體血液循環、提升脾胃運化功能、增強身體機體的消化和代謝能力，達到減肥的效果。

中醫認為肥胖的成因多與脾胃運化有關，從虛實論之：實證每當飲食不節，偏食肥膩、甘甜、味重的食物，使脾胃的運作不勝負荷，痰濕聚生，流注於軀體四肢，漸漸形成痰濕內蘊型的肥胖；虛證每當缺少運動，陽氣滯而不動，又喜食生冷，脾陽受損，脾胃運化的能力下降，脂肪內聚於肚腹，導致形成脾虛型肥胖。

因此，進行中醫推拿減肥之前，我們必須清楚自己的體質。不同的體質，其推拿的手法及穴位的選用都有所不同。實證取穴以健脾祛濕、行氣利水、消食導滯為主；虛證取穴以健脾和胃、益氣升陽為主。常用的穴位，肚腹多用中脘穴、天樞穴、氣海穴、關元穴等。腰背部多用脾俞穴、胃俞穴等。下肢多用足三里穴、上巨虛穴等。

如有興趣了解更多中醫推拿，可諮詢註冊中醫。🍱

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
帳戶登入



心無罣礙(二)

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間，並為大家探索心靈良方，以達致「心無罣礙」。

主 請問法師，有些人長期執着不能放下，有甚麼良藥可對治？

僧 學佛的目標，就是斷一切惡，修一切善，能轉化、改善自己。每個人都有善心、善行，可是常被環境影響。舉例說，捐獻者在捐款後，在乎受惠機構是否有鳴謝他，這是因為捐獻者執着於「我」（我執、我欲）。若人未清除「我」，便會計較善行帶來的回報，從而生起煩惱，未可安心、圓滿地實踐善行。我們做善事的過程中，佛教着重我們的心量（心胸）、心念，而不是善行的數字（如捐款多少），使施者、受者、施的物件三者達致「三輪體空」。當達致「三輪體空」，我們的心便可安住、自在，達到心無罣礙。

我們不應計較別人有否欣賞自己的修行。若人計較的話，本來欲修善，可能變成斷善，影響了心理質素，增加了煩惱、業力，令心不自在，影響了別人、團體及社會。我們要慢慢地透過佛法的修學，使心漸漸廣大，不為境所轉，心就能安住於境，可達致心無罣礙。

主 人本來很清淨，但當面對家庭或工作時就變得心緒不寧。若人逃離環境會否比較好呢？高醫生，請問從醫學的角度又如何看？

高 2007年有位心理學家寫了一本講快樂研究的書，指出快樂的來源百分之五十是來自遺傳，百分之十來自環境因素，百分之四十靠個人努力。個人付出的努力是指，人可以改變自己的反應和想法，等於佛教所提及的身口意三業。當人改變了業力，就可改變結果。

主 世間的煩惱多是來自人與人之間的關係。請問法師，佛教教導我們如何處理人與人之間的關係呢？

僧 我認為人與人之間的相處是一個很大的學問。人與人發生爭執大多是因為缺乏溝通，或因擔心提起問題來討論時，會引起對方不悅而避談問題。

再加上每人性格、習慣、背景不同，若人沒有包容心，很容易發生爭執，影響了共事的人，以至整個團隊。

早在二千多年前，佛陀已教導僧團要達致清淨，需要眾僧一起去經驗，再共同修正僧團內部的指引。人要互相學習「六和敬」和溝通，以培養善法為原則相處。當人有善心、善念、善行，就能以和樂清淨互相對待。

此方法也是適用於現世，不過人要更努力去做。因隨着時代和科技的進步，人與人的相處有時欠缺了尊重，很容易輕視了人際關係，例如對別人不順眼就加以攻擊。再者，人經常利用自己優越的立場（自己的優點）批判別人的弱點，同時隱藏了自己的缺點，是不利於人際關係。我們與人相處時，嘗試分享自己的弱點，在「六和敬」的立場上互相勉勵，才有利於相處。

主 請法師和醫生為我們介紹靜觀和禪修的正面作用。

僧 佛教很着重心的培養，當我們靜下來時，才可專注於目標，心不會紛亂。現時生活節奏急速，我們都忽略了呼吸，我們應多在生活中觀察自己的呼吸。我教學生禪修時，會先教授「觀呼吸」：如呼吸是否順氣？運用肺或是丹田呼吸？人隨着學習呼吸進入靜坐的境界，心自可安住，放下自在，不為境所轉。也讓自己變得歡喜，易於體諒別人，繼而讓家庭社會更和諧。

高 有兩案例可說明靜觀的正面作用：一位母親帶同患有過度活躍症的孩子一起參加靜觀，母親內心變得平靜，對於孩子的過度活躍行為，沒有以往那麼生氣；另有人睡眠質素差，學了靜觀減壓後，睡眠質素有所改善。最重要的是，我們做靜觀時，先不要抱達到甚麼目的去做，只要跟正確的方法專注做，就如佛教提及的因緣業報，因緣成熟時自會見到效果。我認為靜觀對佛教徒及非佛教徒都有幫助。☸

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 (5月1日-5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
楊慕婉(已故)	\$50,000	莊汝玲	\$400	林發枝(已故)	\$200	林炳煌 林麗珠合家	\$100
無名氏	\$4,285	羅乙隆合家	\$400	姚本輝	\$200	林麗冰	\$100
關中堤	\$2,500	JOHN STUART SHOSTROM	\$300	洪金選(已故)	\$200	洪建業 吳麗永合家	\$100
關中麟	\$2,500	文肇榮	\$300	黃傳蘇(已故)	\$200	孫玉(已故)	\$100
王棠記有限公司	\$2,000	方燦明(已故)	\$300	孫妙玲 何藹琪	\$200	馬文善	\$100
梁國棟	\$2,000	施麗容(已故)	\$300	梁雯合家	\$200	崔國雄(已故)	\$100
鄭巧嬌	\$2,000	王玉仁	\$300	梁蔡如華(已故)	\$200	張步方	\$100
江振烽 江鎧權		古球(已故) 車燕(已故)	\$300	許林世堃	\$200	張志僑合家	\$100
江梓琳 何宛殷	\$1,000	古偉強(已故)	\$300	許炫堃	\$200	張秋忍	\$100
江振昌 江梓喬		朱瑞鸞	\$300	陳佩芳	\$200	張娟娟 許潤森	\$100
歐陽小青		朱碧鸞	\$300	陳祖錫	\$200	張家偉 張瑞容	\$100
陳惠鎮	\$1,000	何志文 何笑珍	\$300	曾焯強	\$200	許俠珊 林偉恒(已故)	\$100
陳鎮乾	\$1,000	吳扶西(已故)	\$300	黃秋珠	\$200	郭佩玲	\$100
麥潤輝	\$1,000	蔡秀勤(已故)	\$300	葉從基(已故)	\$200	郭健合家	\$100
劉麗珍	\$1,000	吳金脫	\$300	葉廷輝 茹娉婷	\$200	郭麗卿 許教昇	\$100
蔡素霞	\$1,000	吳棉棉	\$300	張笑琮 葉耀榮(已故)	\$200	許竣欣 許教泰	\$100
蔡樹黨	\$1,000	李文良(已故)	\$300	駱駝駒	\$200	陳開月	\$100
林小姐	\$900	李麗雅	\$300	鍾芷珮	\$200	陸兆雄	\$100
楊少娟合家	\$800	周池城合家	\$300	鍾桂華合家	\$200	彭細銀	\$100
馮唯正合家	\$600	施麗榕	\$300	魏智往 劉賢 魏樂潼	\$200	程白弟(已故)	\$100
黃秋芬(已故)	\$600	莊幼治	\$300	魏樂潼 魏卓弦	\$200	馮卓餘	\$100
WONG SHUK FAN	\$500	莊成欽	\$300	何鈞健(已故)	\$150	黃金開	\$100
利何權	\$500	許蔡如鑒	\$300	李嘉銘	\$150	黃清林	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		無名氏	\$300	邢邦昌 謝修寶	\$150	黃綺霞	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	黃佩顯(已故)	\$300	林麗貞合家	\$150	黃德年	\$100
林智健合家		黃錦昌	\$300	盧禮翹 盧禮姿	\$150	楊廣豪合家	\$100
殷蘭芳	\$500	楊紹琪合家	\$300	黃妙清(已故)	\$120	葉瑞林合家	\$100
張瑞芬	\$500	趙玲英	\$300	劉家強(已故)	\$120	劉健安 許瑋芝	\$100
梁美聰合家		蔡金鈺	\$300	JAYDENBABY	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
鄧梓洛合家	\$500	李麗紅合家	\$300	PRODUCTS LTD.		蔡玲英	\$100
陳玉生		鄭蔡如釵合家	\$300	LAM NI	\$100	蔡祖慶	\$100
黃月珍	\$500	黎瑤冰	\$300	LEE SZE HIN	\$100	蔡莉卿	\$100
陳國芬		陳順甜(已故)	\$300	MATTEW JOHNSON	\$100	蔡陳秀卿(已故)	\$100
陳松芬	\$500	賴文華	\$300	YU HAU PING	\$100	蔡德君 蔡雅君	\$100
陳惠玉	\$500	蘇秀蓮	\$300	NG CHEUK FAI	\$100	鄧德武(已故)	\$100
陳謹苗	\$500	蘇雪嬌	\$300	PROFITS CONSULTANT	\$100	鄧燕華	\$100
麥佩琮	\$500	劉律希	\$250	COMPANY		鄭玉枝	\$100
楊金輝合家	\$500	CALANA TAM	\$200	王小孟	\$100	鄭秀群	\$100
楊雀容合家	\$500	丁振勝	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	謝林氏合家	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)		何桂芳(已故)	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100	謝家松	\$100
陳麗屏 蕭海男	\$500	吳順貞(已故)	\$200	何秀容	\$100	羅維周	\$100
蕭海成		余逸揚 余雋暉		佛弟子	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
蕭志德	\$500	鄧鳳雯 蔡永恆	\$200	吳明曉	\$100	林康強(已故)	\$100
羅錦洪	\$500	黃麗冰		吳曼麗	\$100		
王淡霞合家	\$400	蔡址謙		李坤玲	\$100		
林淑卿(菁)	\$400	佛弟子	\$200	李修慧	\$100		
邱靜儀	\$400	屈晉達	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100		
張樹林	\$400	林偉雄合家	\$200	李慧賢合家	\$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。



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
報名 《大乘妙法蓮華經》導讀	8月1日至29日 (逢星期日)	17:00-19:00	定培法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G室	淨蒼 電話：2476 7730
報名 淨土世界的開展 華藏莊嚴世界海： 《華嚴經》中的淨土	8月4日	19:15 - 20:45	趙敬邦博士	香港大學及網上直播 	香港大學佛學研究中心 佛教法相學會 電郵：hkucbs@hku.hk
淨土法門的禪修方法	8月11日		陳雁姿博士		
報名 內觀十日課程	9月1日至12日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031
報名 佛教文化文憑課程 人間佛教證書課程	9月開課 (報名至8月25日)		釋永富法師 釋覺冠法師 釋覺毓法師 釋知祥法師 釋知觀法師 學愚博士 駱慧瑛博士 普光博士	九龍九龍灣宏光道1號 億京中心B座15樓 香港佛光道場	香港中文大學禪與 人類文明研究中心 香港佛光道場 電話：3110 9000

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準。

佛教沈馬瑞英護理安老院探訪及防疫安排

因應疫情漸趨穩定，全港安老院舍已於2021年5月10日開始實施有限度探訪安排。本會佛教沈馬瑞英護理安老院的探訪措施如下：

- 所有訪客必須符合社會福利署探訪前的檢測要求。
- 院方每天提供三個探訪時段，訪客須致電社工部預約。
- 每位院友的親友每星期可預約兩次探訪，每次為45分鐘。
- 訪客到達後必須量度體溫、以消毒搓手液搓手、填寫健康申報表及出示相關檢測資料。
- 按社會福利署指引，每位院友於探訪時段內只可與1位訪客面見。
- 訪客須全時間佩戴外科口罩，與院友保持距離，減少身體接觸。



《香港佛教》七月號現已出版！

教大張仁良校長—— 終生學習，挑戰是啟發

2013年起張仁良教授擔任香港教育學院校長，2016年教院正名為大學。他回顧8年校長工作，說：「不同時間有不同挑戰，每個挑戰都有啟發，這是終生學習……」他期望教大的新畢業生要不停學習，因為社會不停變化，不斷有新的科技發明，社會結構也不同了。

曲動人心—— 培養新一代成長平台

東蓮覺苑九十周年音樂劇《山光道十五號》和佛教筏可紀念中學《一畝心田》音樂會是辦學團體及校方為學生搭建的表演平台，讓學生發揮才能，促進個人成長。文章透過訪問主辦方、老師、學生，以了解舉辦音樂活動的原由及出演學生的得着。



《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。



張仁良校長
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

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 最新宿營地點・度身康體活動

陳馬美玉紀念康樂營現正式提供住宿服務，適合團體、機構、學校或家庭預訂；康樂營有多用途空間，可舉辦禪修、職員培訓、運動訓練、歷奇活動。在繁囂都市生活中，康樂營為親近大自然、紓緩壓力、放鬆心情的好去處。



康樂營服務：

- ◆ 每月康體活動
- ◆ 3日2夜或5日4夜之「戶外教育營」
- ◆ 一日或多日「禪修體驗營」
- ◆ 親子、知己同樂輕露營——「營到鎮」計劃
- ◆ 康體運動繽紛培訓營
- ◆ 職員退修日
- ◆ 可因應團體需要，度身設計適切之活動或課程

www.hkbuddhist.org/camp



預訂宿營／活動查詢：2988 8411

hkbattcc

hkbuddhist_camp



康樂營網頁



康樂營活動報名