



香港佛教聯合會 76 週年會慶



香港佛教聯合會 76 週年會慶



智慧·悲心·信願行



香港佛教聯合會於11月14日假尖沙咀街坊福利會會堂舉辦慶祝76週年會慶活動，活動分為三部分：儀典、「祝福香港平安吉祥藥師法會」和「與疫同行之新思維新智慧」佛學講座。承蒙民政事務局長徐英偉、中聯辦協調部陳澤濤副部長親臨主禮；各界嘉賓、宗教領袖和廣大善信到場鼎力支持，海會雲集，場面歡欣。

本會會長寬運大和尚在致祝福辭時提及，七十六年來，香港社會發生巨大變化，但本會「弘揚佛法，普化眾生」的宗旨始終如初。每個年代，本會的教育、安老、醫療、身心靈關顧及墳場等服務，總是積極配合社會需要。今年，

本會繼續致力發展善業，例如：香港佛教墳場內新建「小小淨土」及「夢影花徑」；會屬所有小學建立「禪修園區」；佛教沈馬瑞英護理安老院內新建「認知無障礙設施」；沙田活動中心全面翻新；以及香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營增建草地滾球場等，務求滿足大眾之需要。會長寄望各界朋友、善長繼續支持本會。



▲本會會長寬運大和尚致祝福辭

民政事務局長徐英偉致祝賀辭時表示，佛聯會自創立以來，積極實踐佛教慈悲大愛精神；多年來在社會上做了不同善業，例如教育、醫療、安老等，照顧市民各種需要，種種善業皆是政府重視及投放不少資源的。

疫情期間，佛聯會舉辦祈福法會及佛學講座等，為社會發放正能量，在疫情下增添祥和。多年來，佛聯會與香港社會同行並進，功德無量。徐局長同時祝賀本會繼續往開來，滋養眾生。（轉下頁）



▲民政事務局長徐英偉致祝賀辭



▲徐英偉局長致送功德狀予慈航淨院



▲中聯辦協調部陳澤濤副部長致送功德狀予廣正心嚴慈善基金

香港佛教聯合會76週年會慶(續)

智慧·悲心·信願行

活動第二部分為「祝福香港平安吉祥藥師法會」，透過念誦「藥師咒」及「藥師佛聖號」，祝願大眾解除疾苦，克服疫情，平安吉祥。第三部分佛學講座「與疫同行之新思維新智慧」，由會長寬運大和尚、執行副會長兼總務主任衍空大和尚、秘書長演慈法師分享疫情的啟示，提示大眾要活好當下。

會長寬運大和尚提到，無常即常，我們應該做好準備應對變遷。宗教有一種特別的力量，有信仰就有根，信仰讓我們在困境中不失方向。會長亦引用了聖嚴法師的「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它，不要被困難或負面情緒所困，要用正能量去面對。大家要轉念，從「疫」境中抱有感恩心，珍惜所有。在疫情期間，會長感謝佛教界同仁為抗疫出心出力。各個道場、各位法師大德、盡心盡力護持的善長居士，乃至普羅大眾，在「疫」境中共同努力。

衍空大和尚亦向大家分享，他處理煩惱時愛獨處。只要人靜下來，心情亦會慢慢平靜，靜而後能安，之後就會找到方向。衍空大和尚提醒我們，疫情期間多了不如意之事；人生如一場夢，如果在夢裏執着，煩惱就不會止息；我們應該學習、感恩佛菩薩的大智慧，在「夢境」裏放下煩惱，得長久平靜的安樂。

演慈法師開示，不要執着以往如何；放下舊的生活方式，其實也是一種積極。疫情期間，不論是佛弟子還是剛開始接觸佛經、持念佛號的人，只要靠信仰的力量，就能夠穩定心神，繼而從佛經中得到般若智慧。煩惱即菩提，演慈法師勉勵大眾「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉，心念要轉」，最重要的是心念的力量，一人心安，也能為身邊的其他人帶來祥和。法師希望大眾時刻保持正念。



▲本會在會址舉行普佛法會，會長道出佛聯將會繼續發展佛教善業，造福社會。



▲「祝福香港平安吉祥藥師法會」，在場人士念誦「藥師咒」及「藥師佛聖號」。



▲「與疫同行之新思維新智慧」講座，由寬運大和尚、衍空大和尚、演慈法師開示。

講座短片將會在本會社交平台分享，敬希密切留意。

11月15日為本會會慶正日，會長寬運大和尚領眾董事，在本會佛堂舉行普佛法會，以禮敬、皈依十方諸佛三寶、虔誠念誦《八十八佛大懺悔文》、至誠懺悔的功德，迴向眾生。會長勉勵我們要感念眾先賢大德的恩德，要學習先賢大德無私奉獻的精神。本會將繼續秉承佛陀慈悲大愛的本懷，大力推動佛教善業長遠發展，造福社會，並期望大眾繼續支持本會。沿途有您，眾善奉行。☸

獄中弘法

宗教人士向在囚人士傳遞宗教信息是由來已久的事。1955年聯合國通過的《囚犯待遇最低限度標準規則》（Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners）中規定，各國各地必須尊重在囚人士的宗教信仰。在香港，不少佛教團體也會到監獄弘法，如國際佛光會香港協會、佛教慈濟基金會香港分會等，讓在囚人士得到佛理的開示，建立正向的觀念。



▲永惺法師（左）和了知法師（右）是早期代表本會往監獄弘法的法師

上世紀六十年代及七十年代監獄署（懲教署之前稱）曾經致函香港佛教聯合會，邀請本會派人到獄中為在囚人士說法。1975年9月，本會派出兩位代表——時任佛聯會常務董事永惺法師和董事了知法師——往監獄探訪。監獄署發給本會申請赴監獄通行證的申請書，凡領有通行證者可與兩位同行傳道。直至八十年代，永惺法師仍然參與監獄探訪工作。

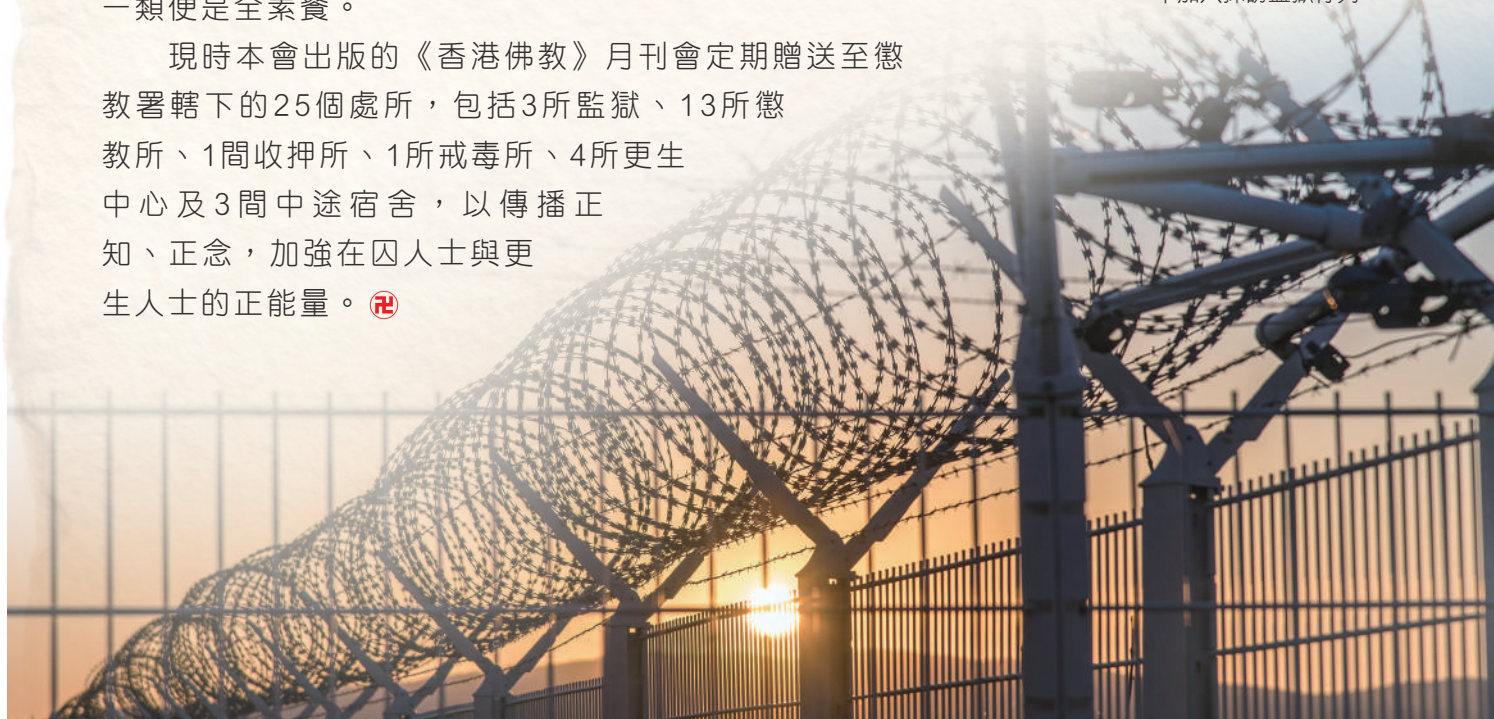
1986年3月17日，懲教署署長陳華碩先生會見本會副會長黃允畋居士、董事永惺法師、元果法師、健釗法師及總幹事區潔名居士，提出多派法師或居士每月最少到監獄探訪一次的意向。本會弘法工作委員會委員廣琳法師自此亦參與監獄探訪工作，廣琳法師發覺部分在囚人士對佛教教義感興趣，因此本會應懲教署人員要求，向在囚人士提供佛經、畫冊或佛珠。

1990年3月，本會致函懲教署，提議在監獄中供應素餐，獲懲教署回覆將作考慮。1991年起，懲教署在監獄中供應全素餐。現時懲教署有四類主要餐膳，以配合在囚人士的健康、膳食和宗教需要，其中一類便是全素餐。

現時本會出版的《香港佛教》月刊會定期贈送至懲教署轄下的25個處所，包括3所監獄、13所懲教所、1間收押所、1所戒毒所、4所更生中心及3間中途宿舍，以傳播正知、正念，加強在囚人士與更生人士的正能量。☸



▲廣琳法師在八十年代中加入探訪監獄行列





小學禪修園地圓滿

「上禪修課時，我感到放鬆，呼吸暢順，連疲倦的感覺、傷心的事情都忘得一乾二淨。」一個小四學生對學校禪修課有以上體會。本學年開始，香港佛教聯合會全部七間小學在所有年級推行禪修課程，配合去年各校陸續落成的禪修園地，師生可在繁忙的課堂之間鬆一口氣，為身心「又足電」！

本會會屬小學推行的「小學禪修園地」計劃，在2020年至2022年中進行，目前已見碩果纍纍，令人眼前一亮。計劃由七校協商、學校團隊打造園地、師資培訓乃至全面推行課程，過程中不斷湧現一些新力量去推動發展，團隊對各方的護持深深感恩。



▲佛聯會秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師聯同捐建人家族代表及匯豐代表等主持其中一間學校的禪修園地開幕禮

「小學禪修園地」計劃承蒙匯豐信託(香港)有限公司以善長吳文佩女士的善款資助，計劃分為兩部分：硬件方面，七校各自建立禪修園地；軟件方面，聯校共同發展正念禪修教育方案。由於小學校舍空間有限，七校團隊費煞思量，騰出空間之餘，還要配合校本特色。莊嚴靜謐的禪修園地，可讓師生與家長享受禪修的樂趣。

正念禪修教育方案包括規劃課程、編製教材和師資培訓等內容。七校團隊向多位法師和學者請益，又到訪各校收集教師對教材設計和跨科加入禪修元素等寶貴意見；自行製作各階段教學簡報及教學指引，並建構正念禪修活動資源庫；期望學生能在禪修課得益之餘，逐漸培養正念生活態度和習慣。

課程內容豐富實用，採取「螺旋式體驗學習」架構，着重學生從體驗中獲得學習效益，又層層疊加和深化；以「自覺自利」、「覺他利他」和「緣起依他」等價值教育範疇為理念，並於各主題、環節和修習中靈活滲入「四念住」元素。友校資深同工更協助設計主題式插圖，為教材添上色彩。

師資培訓方面，團隊邀請法師協助編製《正念禪修師資培訓資源冊》，並為七校共118位教師進行「高效」培訓，大大增強他們對禪修教學的信心與能力；另外又引進國際認可、專為兒童設計的「青蛙仔」正念課程（Mindfulness for Children）。七校現已開始在各級推行有系統的禪修課程。



▲佛教中華康山學校



▲佛教黃焯菴小學



▲佛教慈敬學校



▲佛教林炳炎紀念學校

七校推行禪修課程

七校學生參加試教課堂後填報問卷，結果顯示同學們認同堂上愉快有趣的學習氣氛；專注力和對身體感受的覺知都有所提昇；體會到身心放鬆、自在之餘，學習用禪修的方法去處理心情的起伏，而且絕大部分學生都喜歡禪修課。學生在校園禪修環境中修習正念，提升專注力和覺察力，輕鬆地建立正向「自動導航系統」，以培養良好的品德價值和正見。☺

教師培訓後回饋

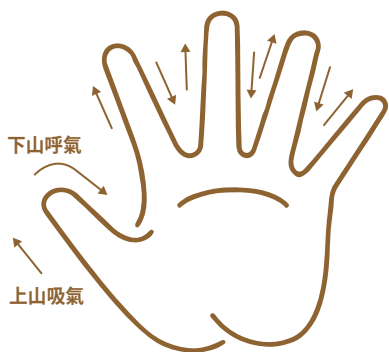
禪修活動多元化，不只是「坐」。高興學到竅門，知道教學技巧，從外觀覺察小朋友的內心情緒。

以前學習禪修的知識，並不理解，現在看到禪修有很多可能性，好生活化。

若老師掌握方法，相信有助學生管理情緒。希望這些種子放在小朋友的內心，會有轉化。

日常課堂有此類課程，那不是學科知識，而是做人的價值觀和與人相處溝通的技能。因是輕鬆的方式，一方面學到東西，另一方面身心、腦袋處於放鬆的狀態，有助學習其他科目。

學生會了解到禪修可於每分每秒實踐，正如青蛙一樣可以坐定，也可以跳得很遠。



禪修課教案例子 手指山——學習安定身心的方法

放鬆張開手掌，用另一隻手的食指放在這隻手的拇指下方，沿拇指向上滑動到指尖（上山），再滑下（下山）。如是者一直滑向食指、中指、無名指和尾指，再滑過手腕，又由拇指開始。

熟習手指動作後才配合呼吸，上山吸氣，下山呼氣，嘗試用不同速度感受呼吸的快慢。心情靠呼吸調節，通常以相反對治。例如想睡覺時，用短及明顯的呼吸令自己保持清醒；若思緒凌亂和憤怒，用慢而細長的呼吸來平復心情。



▲佛教林金殿紀念小學



▲佛教榮茵學校



▲佛教陳榮根紀念學校



偷孩子的鬼子母

老 鬼神王般闍迦的妻子被稱為鬼子母，佛經中說她有一萬個兒子，年紀最小的兒子名叫孺伽羅。鬼子母生性兇殘，專門殺害別人的兒子來吃。百姓叫苦連天，佛陀知悉此事，捉來孺伽羅藏在鉢底。鬼子母找了七天且找遍了所有地方，仍然找不到小兒子，非常憂愁。

鬼子母聽聞佛陀是世界上最智慧的人，於是找佛陀詢問，如何可以找到小兒子。佛陀回答說：「你有一萬個兒子，只丟失了一個，為甚麼這麼痛苦到處尋找？有些老百姓只有一個或幾個孩子，你卻將他們殺害呢？」

鬼子母對佛陀說：「只要我能找回兒子，一定不再殺害人家的孩子。」

佛陀叫鬼子母看他手上的鉢，可是鬼子母盡其神力，也不能把鉢底的孺伽羅弄出來。

鬼子母求佛陀解救，佛陀對鬼子母說：「如果你能受持三皈五戒，一生不殺生，我就歸還你的兒子。」

最後鬼子母聽從佛陀的教誨，受了三皈依，並持五戒，而佛陀也把孺伽羅還給鬼子母。

摘自《雜寶藏經》卷第九



圖：Dawn Chan

寬運法師 開示

廣東話常說的「針唔拮到肉唔知痛」，是叫人要有「同理心」，即「感同身受」的心。同理心非常重要！佛教的「大慈大悲」也以同理心為基礎。對別人苦樂毫無同理心的人，怎會對人起大愛心？怎會不忍眾生苦呢？

上述故事隱藏了一個有趣的對比：鬼子母有一萬個孩子，而其他百姓只有一個或幾個孩子。鬼子母吃了別人的孩子，卻從沒想過人家父母的痛苦。只要自己「萬分之一」的孩子失蹤，已苦不堪言了。很多缺乏同理心的人也相似，即使造成別人損失巨大，仍無動於衷；只要自己有一點點損失，就會緊張萬分。

佛教主張要有同理心，如《菩薩瓔珞經》卷第一云：「棄諸惡趣不加害人，視彼眾生如己無異。」只要將心比心，將別人視為自己，就不會加害於人了。我相信很多人本身都是具備同理心的，只是平常總是忘記拿起這把尺來做人。故此，我有個提議，如果自己起了貪婪心、瞋心，妄想侵損別人，謀求私利之前，不妨先讓自己靜一靜。想一想如果那個被侵損的人是自己或自己的至親，哪會怎樣呢？只要靜下來，我們自然會想到自己還有「同理心」這把尺；度一度，再作決定，結果肯定不一樣，自己的福報也將不一樣了。🙏

心中美食 —— 健體黑豆米湯

資料由溫綺玲居士提供



某日早上起床，天旋地轉，急忙躺回床上。頭不能移動，一動就暈。肚子空空，不斷反胃，這是耳水不平衡的特徵。久未病發，以往睡一、兩天便好，今次足足病了一個星期。拜訪了中、西醫，仍未見好轉。最後得舊同學傳來民間療方，材料簡單，烹調簡單；沒有加任何調味料，入口嘗到濃濃的米和豆香，帶有薑的微辣，飲後舒服多了！

材料：

黑豆	110克	薑	4片
米	130克	水	6杯

做法：

1. 洗淨米和黑豆，分別放在鍋中乾炒數分鐘。
2. 放薑片和水於鍋中，大火煲滾；轉慢火，熬剩至一杯份量。只喝粥水，不吃渣。

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 冬天易傷津液，請問有甚麼食療可以緩解？

答 肺為嬌臟，很容易受病邪的侵害。冬季是最容易出現感冒的季節，一般感冒開始時會有口乾、喉嚨乾、咳嗽、鼻塞、流鼻水等症狀。冬天天氣乾燥，易傷津液，咽乾口乾，皮膚乾燥。若有這種情況，建議飲用無花果百合潤肺湯，能清肺生津、潤膚，以及改善便秘。

無花果是清肺潤燥的好幫手，有生津止渴、養陰潤燥、補肺潤肺的功效；可治療燥熱傷肺、便秘、咽乾作痛、聲音嘶啞、食欲不振、消化不良、泄瀉痢疾等症狀。

中醫五行學說裏，肺屬金。百合能夠補肺金，達到養陰潤肺、潤燥去燥的效果；且能養陰止咳，清心安神；主治燥熱咳嗽、勞嗽久咳，以及痰中帶血、虛煩驚悸、失眠多夢等。新鮮百合的清肺效果更佳。

北杏有止咳平喘、潤腸通便之效；主治咳嗽氣喘，腸燥便秘。其性味苦、微溫，因有小毒，所以用量3克即可。嬰兒盡量慎用。如果口乾明顯，可酌量加入沙參、麥冬來增強滋陰生津之效。

註：由於每個人的體質不同，若有任何疑問，請向中醫師諮詢。

無花果百合潤肺湯（2人份）

材料：無花果5顆、百合15克、北杏3克

做法：1. 所有材料沖水洗淨，浸泡約15分鐘。

2. 將材料放入煲內，加入清水約1.5公升，大火滾15分鐘，再用小火煲約2小時，撒適量的鹽調味即可。





時代洪流的啟示——在無常歲月的應有心態(一)

主：李浩林先生

宏：宏明法師

李：李家仁教授

香港佛教聯合會於今年年中舉辦了四場網上講座，其中一場恭請了香港佛教聯合會執行副會長宏明法師及李家仁教授擔任講者，由李浩林先生擔任主持。三位講者為我們探討，面對這個無常多變的世界應以甚麼心態來過活。

主 香港人生活節奏急速，做事講求效率。請問教授，您的生活是否像大部分香港人一樣急速呢？

李 小時候，我在家人的書局幫忙，做事要快速；讀書時亦會被媽媽催促做功課和吃飯；後來當了兒科醫生，因為病人很多，既要有效率，也要安全地診治病人。甚麼是快？甚麼是慢？根本很難說，要視乎環境。你要承受周圍環境加快的壓力，我們習慣了就沒有問題；如果不習慣，可能會崩潰。壓力一定有，視乎你如何化解。當壓力太大時，我建議念《心經》或念觀世音菩薩聖號，讓心安定下來。

主 李教授，請問您如何面對周圍環境加快的壓力呢？

李 壓力有正反兩面。化解壓力要靠個人去領悟，多看佛經有幫助。有些人熬不住時，就要看醫生、服藥，以紓緩情緒。千萬不要小看壓力，當壓力太大，會使人非常煩惱。有些壓力不是即時出現，而是慢慢地累積。

主 法師，請問您如何看香港人快速的生活模式呢？

宏 不僅是香港人，整個時代都是求新、求變、求快。「快」成一種常態，我認為人是時候需要慢下來了。

快的生活模式對人有好也有不好。不好的地方是使人精神壓力大增。從宏觀角度看，整個世界都在追求高效率，國與國之間互相競爭，導致自然環境被破壞，造成空氣污染、溫室效應等問題。我們要深刻反思，整個人類社會乃至個人，是否應該適當地慢下來？

「慢活」是近十多二十年在西方開始出現的概念，現在華人社會也開始提倡。二千多年前，

佛陀雖沒有用「慢活」這個詞語，但是當中義理是要求我們「慢活」。佛經云：「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」實際是論慢活。「戒」就是我們適當地控制自己的欲望、行為、言語，這也是慢活的其中一個體現。「定」就是注重情緒上的穩定，「慢活」最關鍵的核心就是內心平和。「慧」就是要有智慧，能清楚地判斷、覺察自己與他人、自己與社會環境、自己的身心有沒有出現不平衡、不協調。掌握好身心，就跟「慢活」的理念相符。

主 宏明法師、李教授，請問當人感到壓力很大或工作急忙時，有甚麼方法讓自己靜下來、慢下來？

宏 壓力是很普遍，很多人認為出家人應該沒甚麼壓力，我個人還是有很多壓力，如做教育服務、安老服務、青少年工作，還有道場活動、法務、對外交往等。當你面對這麼多工作時，就難以感到輕鬆，故自己需要調適，在快中找到慢。

「慢活」注重的是人思想上的修為，並不是享受生活物質或擁有財富。慢活和時間、速度、物質、財富、名譽、地位等都沒有關係，而是講求內心的平靜，對精神世界的嚮往和追求。在生活中，我們可以用較低成本追求較高的精神享受，例如素食，不僅可保持身體健康，也可促進環境保護。現代人可以從佛法中找到安身立命的方法。

李 法師說得對，慢不是指速度的慢，而是要調整你的心態，不要被快的衝動弄得亂成一團。有些事情急不來，有些東西未發生，你要等一下，看看它進展如何，可能稍等就沒有事。這些要靠智慧才懂得甚麼時候快，甚麼時候慢。☸

(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。



網上助印

鳴謝: 結緣捐款,利益眾生,功德無量,本刊特別感謝以下功德主。

《佛聯匯訊》助印 (10月1日-10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
關中埕	\$2,500	謝震威 陳嘉庚	\$300	龍樂天	\$200	張秋忍	\$100
關中麟	\$2,500	JOHN STUART SHOSTROM	\$200	鍾桂華合家	\$200	張淑美合家	\$100
梁國棟	\$2,000	仇富源(已故)	\$200	釋智德法師(已故)	\$200	張興	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	王桂蓉	\$200	CHAN WAN SZE	\$180	梁永立	\$100
伍謝映歡合家	\$1,000	丘翠眉	\$200	陳志堅	\$180	眾無名氏	\$100
吳身朗 王秀玲合家	\$1,000	江少英	\$200	陳嘉汶	\$160	郭佩玲	\$100
周霽迎	\$1,000	何志成	\$200	何巽堯	\$150	郭健合合家	\$100
林玉芳	\$1,000	何桂芳(已故)	\$200	邢邦昌 謝修寶	\$150	郭麗卿 許教昇	\$100
謝妹妹 童瑞珠	\$1,000	吳順貞(已故)	\$200	盧禮翹 盧禮姿	\$150	許竣欣 許教泰	\$100
石好 戴潔貞(已故)	\$500	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$200	黃子光合家	\$108	陳小惠合家	\$100
何美珍	\$500	蔡永大 黃麗冰 余善恆	\$200	JAYDENBABY PRODUCTS LTD.	\$100	陳月玲	\$100
林長修 林淑霞	\$500	蔡址謙		KWONG YIU CHUNG WINNIE	\$100	陳開月	\$100
林鄧玲(已故)		余逸揚 黃麗冰 余雋暉		LAM NI	\$100	陳慧儀合家	\$100
鄧劉芳(已故)		鄧鳳雯 余善恆 蔡永大	\$200	LEE SZE HIN	\$100	彭鳳琮 高樂仁 高裕鈞	\$100
林中文(已故)	\$500	蔡址謙 富怡學生服務中心		MAK WAI SUM	\$100	程白弟(已故)	\$100
林錦文合家		吳達媛 黎輝鸞	\$200	PROFITS CONSULTANT	\$100	馮卓餘	\$100
林智健合家		李政達 方沛施	\$200	COMPANY	\$100	黃金好(已故)	\$100
邱惠卿	\$500	李栢彥 李緯芙	\$200	丁景源	\$100	黃綯霞	\$100
張海逸	\$500	林美雲	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	黃億年	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	林偉雄	\$200	伍麗卿	\$100	楊芬芳	\$100
麥佩琮	\$500	侯果臻	\$200	朱潤年(已故)	\$100	楊浚洋	\$100
楊雀容合家	\$500	姚本輝	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100	葉瑞林合家	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	洪肇旋	\$200	吳招從(已故)	\$100	葉灝霖	\$100
劉燕儀	\$500	徐勝歡	\$200	吳明曉	\$100	劉永祥	\$100
歐嬋真	\$500	張沛霖合家	\$200	吳曼麗	\$100	劉健安 許瑋芝	\$100
盧玉燕	\$500	張瑞娟合家	\$200	吳嘉慧	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)		梁捷瑜合家	\$200	李坤玲	\$100	蔡玲英合家	\$100
陳麗屏 蕭海男	\$500	梁雯合家	\$200	李金勝合家		蔡荊卿合家	\$100
蕭海成		陳桐(已故)	\$200	李浩仁合家	\$100	蔡德君 蔡雅君	\$100
寶兒貓貓	\$500	陳繼光 黃煥芬 陳偉文	\$200	洪雄飛合家		盧子靖	\$100
李允宜	\$400	陳偉雄 陳小玲合家		俞增福合家		盧天偉	\$100
李淑雯 李耀地 李苑勵	\$400	曾焯強	\$200	李修慧	\$100	盧世偉	\$100
林淑卿(菁)	\$400	無名氏	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	盧玉珍	\$100
潘成就(已故)		黃志廣 梁林(已故)	\$200	李慧賢合家	\$100	謝林氏合家	\$100
梁潤輝(已故)	\$400	黃秀梅合家	\$200	李慶炎	\$100	顏貴好	\$100
陳駿(已故)		黃婉真	\$200	周志堅	\$100	羅維周	\$100
何月好(已故)		葉鈺輝 茹嫻婷	\$200	官舜民	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
李文良(已故)	\$300	張笑琮 葉耀榮(已故)	\$200	林子晴	\$100	林康強(已故)	\$100
梁綺娟	\$300	歐佩貞 陳玉鳳	\$200	林麗冰	\$100	蘇浩均	\$100
蔡文遠(已故)	\$300	鄭麗卿	\$200	孫玉(已故)	\$100		
賴文華	\$300	盧潤琳	\$200	孫娟娟合家	\$100		
謝思欣(已故)	\$300	霍雪屏	\$200	張小燕	\$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。

香港佛教墳場「小小淨土」及「夢影花徑」捐助鳴謝 (10月1日-10月31日)

無名氏	\$40,000
鍾佩賢	\$35,000
妙音	\$20,600
吳明雪·黃偉琛·釋慧寧法師	\$20,000
譚家俊合家·何瑞賢·黃志華	蔡蘭芳·
蕭湘帆	\$12,000
陳淑敏	\$11,000
吳先榮合家	\$10,100

LEE KUNG NAM·PSBY CORPORATION·何玉葉·何鉅華·吳慧鴻·李亮清·李美儀·李珮珊·李國階·李張美珍合家·李梅珍·林悅怡·容綺嫻·殷人珍(已故)·張秀芳·張容慈·梁逸慧·梁麗芬·眾無名氏·章沛傑·章淑儀·陳永珍·陳名媛·陳秀琮·陳金玉·陳炳輝·陳美美·陳鳳卿·陳靄雯·馮應權合家·黃志球·葉天發·葉震宇·雷美玉·蔡志明·蔡強安·蔡惜香·鮑學智·顏蕙芝·羅光波合家·譚加貝·譚嘉晉·騰實業有限公司·龔志豪·龔瑞祥

\$10,000

黃女棠 \$7,000

梁少英 梁少潔 梁少馨 梁耀國 \$5,200

LAU WAI FONG·吳勤雄合家·李苑蓮·林南英·梁綺娟·富揚玩具有限公司·無名氏·劉小平·蔣細娥·戴美鳳

\$5,000

江艷冰·容振偉 \$4,000

王春平·朱慧卿·余式喬·梁國棟·莫婉肖合家·陳祥滿合家 \$3,000

保良局社會服務部嬰兒組全體同事 \$2,650

供饌組義工 \$2,600

FONG WEI CHING LINDA·HO MAN TSUN MANDY·王秀玲·江恒 張木有 江惠蘭 江富星合家 江富昌合家·何志培(已故)·余鳴飛·吳志榮·李宅 高宅·李堃權·李細祥 馮好賢·李綺文·侯俊彬·孫偉光·馬桂玉·眾無名氏·莊佩芝·陳彩雲 麥靈飛·陳寶蓮·黃德麟·黃慧蘭·黃耀泉·楊偉森合家 鄭君壁合家 鄭少雄合家·蔡少輝·鄭美虹·鍾惠珠·嚴娣 \$2,000

文萬坤 \$1,600

SAPORI INTERNATIONAL LIMITED \$1,200

HO PING YAU LAU SUK WAN·KWOK CHUN WAI·KWONG PUI PING·LAW KIN CHEUNG·LEE WAI WONG·POON YUET LING·TSUI PL·三寶弟子·石秀芳 鄭錦雄·伍謝映歡合家·江美蓮·何美顏·何添合家·何漫滌·吳松蔚·吳珍·吳葵蓮·李月勝·李凱茵·李駿文·杜蘭(已故) 黃賀雲(已故) 陳玉蓮(已故)·林彩梅·林楚強合家·南記群組·施碧双·洪天肋(已故)·洪偉鴻合家·洪棉影 蔡世博·徐吉靈合家·張王嘉璧·張

淑清·梁森合家·梁詠珍·梁嘉儀·眾無名氏·莫偉堅·許美玲·許倬輝·陳佩珍·陳淑珍·陳雁萍·陳雅蘭·陳詩敏·陳福(已故)·陳麗芬·湯佩英·湯美婷·黃巧兒·黃永平·黃秀群·黃庭光·黃海燕·新電科技有限公司·溫志和 伉儷·溫碧雄·葉秀好·葉潔貞·甄瑞蘭·劉永泉·劉宅·劉美娜·潘麗珍 陳澤林合家·蔡德明·鄭滿君·賴家樂合家·霍嘉宜·龍天生·謝文洛 謝文津·謝自杰·顏潔思 洪進傑·關淑兒·關慧蘭·蘇耶珍 \$1,000

蔡承鋼 何玲玲 \$800

林玉英 \$700

HO WAI SUM·梁寶齡 李志偉·無名氏·嚴寶珠 \$600

ELAIN HO·FU YUK HAN·KWOK SUET CHUEN·LAI CHAK KONG·LAU KWUN YIN EUGENE·LEE WAI HUNG·LEUNG WAI CHUN·WONG SIK SUET·WONG YING CHUNG·YUAN JIE·江文海 江明月·羊安合家·何佩珊·何柱輝·何煒健·余玉卿·余柏毅·余振邦·余鳳姿·吳仲堯·吳金鳳·吳潔來·呂宛桑·李俊豪·李健朗·李惠好·李廣裕·卓嘉路·周銘德·周耀佳·居榮基·邱在堅·邱美玲·姚希賢·姚麗珊·翁雪婷·張寶寬·梁巧萍·梁美玲·梁潔文·梁潔紅·梁錫華 陳少芬·眾無名氏·許細娥·陳乃梅·陳中·陳方圓·陳綺玲·陳鳳蓮·陳鄧映珍合家·陳懿婷·麥慧雯·彭燕玲·楊月平·楊兆奇·葉尚玟·葉煜琪·賈穎詩·劉玉賢·劉遼鍾文佳·蔡瑞英·鄭淑蘭合家·鄭漢偉·盧錦華合家·羅德貞·關大成·關巧珠·關就永·嚴有邦合家·寶兒貓貓 \$500

茹素雲·羅功權 \$400

SANDY HUNG·TANG LIK MAN·TSE MAN KIT·仇富源(已故)·石佩儀·朱嘉豪·何家健·何錦文·吳淦鴻·吳麗貞·吳鑑濤合家·李慶健 李思慧·周榮棠·屈靖鵬·林樂晴 侯朗晴·范偉權·孫碧波·茹子田·茹宏光·袁紹斌·馬坤城·區志宏 區樂堯·戚蓮鳳·梁秀霞·梁勤卿·眾無名氏·陳長連·陳恭偉·陸慧芳·曾宅·馮乙蓉·馮鈺珉·黃鳳年·雷凱淇·雷雅淇·甄遠健合家·趙錦鳳·劉劍環·劉澤奇·蔡宛子·蔡麗影·蔡鑑鴻·鍾映紅·鍾雲英·韓嫻珍·顏汶亮·羅兆瑜 \$300

眾無名氏 \$240

CHU WING MAN KENNY·TANG K·方美蓮·伍惠娟·朱偉明·何紫君·余玥嬋·余美霞·吳少真·吳名麗·李少泉 歐

鳳仙·李嘉榮·招燕葉·林文釗·林俊娟·徐惠嫦·袁小碧·區迪洪(已故)·區觀霞·張秀英·梁小妹·梁恬·梁家明(已故)·梁展晞 梁家晞·梁凱嵐 梁皓然·梁燕珠·眾無名氏·章群星·許莉莉·郭玉芳·郭燕燕·陳美珠·陳美華·陳美愛·陳萱君·陳劍清·陳劍雲·陸綺薇·陸穎怡·曾文輝·曾慧珠·黃順意·黃愛玲·黃瑞連·楊婉儀·楊華焜合家·甄敏儀·劉杰·劉鳳娟·盧佩群·盧麗嫦·蕭綽成·蕭滢恩·戴琮瑋·謝肇甫 楊婉彬合家·鄭仲樑 鄭樹霖·關淑嫻·蘇杏婉·蘇展翀·蘇祐民·蘇婷·蘇湛昇 \$200

郭珠蘭·黎兆卿合家 \$150

曾世陽 \$108

JAYDENBABY PRODUCTS LTD·KATIE NG·LAU KA MAN·LEUNG YUEN FUN·WOO MEI WAH·YEUNG PUI HANG·孔偉平·孔梁潔芳·孔燕芬·孔願安·文秀珍·方業周·方曉彤·方曉婷·王龍田·丘沛霖·丘宜學·丘壁瑚·朱可欣·朱昌言·朱美蓮·朱尉奕·朱詠希·朱慧芳·朱盧金女·朱寶蓮·何明慧·何鳳仙·余月琮·吳少英·吳碧華·吳樹成·吳麗華·呂金鐘·呂青霞·呂彩虹·李金勝合家 李浩仁合家 洪雄飛合家 俞增福合家·李黃美蘭·李綺媚·李寶琴·周樹韜·尚曉鳳·易杏儀·林友梅·林玉梅·林芷琪·林芷瀚·林香梅·林庫德·林偉強·邱國斌·邱華娥·邱華儀·姚佩霞·姚嘉興·范詠賢·韋蘭心·徐福喜·高淑芬·高燕玲·崔文瑋·張文龍合家·張玉蓮·張竹珊·張秋月·張淑美合家·張雪鵬·張惠明·張森鐵·張欽堯·張雅怡·張敬業合家·張鳳瑩·張震宇·張顯議·曹沛森·梁天然·梁均綸·梁群興·梁穎桐·梁翰林·眾無名氏·莊婷婷·郭慕芳·陳女星·陳女英·陳月玲·陳均成·陳志輝·陳俊喬·陳建成·陳家萱·陳梓茵·陳麥燕萍·陳嘉莉·陳慧欣·陳慧芬·陳樹明·陳樹根·陳燕華·陸敬鴻·麥燕鳳·曾楚櫻·曾碧霞·馮燕芬·馮露玲·黃世雄·黃卓勳·黃美英·黃種達·黃種鍵·黃靜儀·黃聰儀·萬玉領·葉美玲·葉精深·葉精誠·蒙翠珍·劉淑玲·劉惠瓊合家·潘柏裕·潘家衛·鄧文滔·鄧世傑·鄭佩賢·黎玉娟·黎德生·盧詠詩·盧禮翹 盧禮姿·蕭燕儀·韓秀怡·羅佩珊·羅啟祥·譚德安·嚴寶珊·蘇如茵·蘇慶祥·蘇蕙茵·蘇繼良 \$100

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
《十善業道經》 與人生命運關係	2022年1月5日 2022年2月9日	09:00-11:00	定慈法師	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F&G座 YouTube及Facebook直播	淨慧 電話：2476 7730
佛學研究文學碩士課程 簡介會	2022年1月8日	15:00-16:30		香港中文大學 康本國際學術園2樓LT6室	香港中文大學文化及宗教研究系 人間佛教研究中心 電話：3943 1352

報名

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
釋迦世尊成道佛七	2022年1月4日 至10日		寬運法師	新界荃灣老圍村 三疊潭	西方寺 電話：2411 5111
供諸天——謝佛恩	2022年1月10日	09:00-12:00		香港赤柱馬坑村 環角道89號	赤柱觀音寺 電話：2813 1849
禮供三寶諸天法會	2022年1月15日	10:00-13:00	法忍法師	九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話：2764 5678
酬佛恩齋供三寶諸天 ——吉祥法會 辛丑年金剛經法會圓滿	2022年1月16日	09:30-13:00		新界屯門青山村 楊青路51號	圓明寺 電話：2463 4886
供三寶諸天 禮大悲懺 大蒙山施食	2022年1月17日			新界屯門藍地 青山公路18號	妙法寺 電話：2461 8567
酬謝佛恩——供天	2022年1月17日	09:30		新界沙田大圍 新田村1號A	慈航淨院 電話：2691 1888
辛丑歲尾 酬佛恩 禮供諸天齊天法會	2022年1月23日	09:30	定徹法師	九龍新蒲崗五芳街18號 立安工業大廈1字樓ABC室	佛教信解願行講堂 電話：3568 9454
辛丑年酬佛恩 禮供三寶諸天佛會	2022年1月27日	09:00-11:30	僧徹法師	香港跑馬地 山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準

**因版面有限，欲知更多活動訊息，可瀏覽本會網頁www.hkbuddhist.org/activity

《香港佛教》十二月號現已出版！

佛法在人間 禪院在心中

由馬來西亞來港多年的洞鉉法師，大半年前肩負起大嶼山古剎鹿湖精舍的修葺工程。法師希望精舍翻新後，能讓大眾同修佛法或禪修。在文中，法師更鼓勵大眾在心中自設禪院，留一處安靜空間，清淨自心。

死而思生——活得自在 死得坦然

死亡永遠是最好的生命教育題材，明白生老病死是必經歷程，感知人生的無常，就能活得自在、死得坦然。今期專題將通過老中青三代、法師的多角度分享，從死思生，了解生命的可貴，鼓勵大家向着「活出人生意義」的目標進發。



《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。



洞鉉法師
專訪短片

優惠級



2022「活好當下」掛曆

新的一年，每人都可能有不同寄望或計劃，而現在當下這一刻，您又有甚麼計劃呢？是否想過今天要過得好？

佛法不離人間，香港佛教聯合會製作的2022年度掛曆以「活好當下」為主題，希望大家在繁囂的生活中，每月得到一個小提示；讓忙碌的心，回歸清淨自在的本性。

只要把每天、每分、每秒過得好，平安自在的喜樂便在我們心裏，這也是「活好當下」的心訣。歡迎掃描下方二維碼下載掛曆電子版年曆，並分享給身邊親友。



下載電子版年曆

本會會定期透過以下社交平台分享正能量資訊，讓正能量陪伴您的每一天。



香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 歡迎租用場地及參與活動

陳馬美玉紀念康樂營提供住宿服務，適合個人或團體預訂；營內有多用途空間，可舉辦禪修、職員培訓、運動訓練、歷奇活動或作一般燒烤休閒度假；亦可因應需要，度身設計活動。

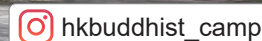
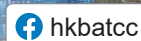


康樂營介紹

www.hkbuddhist.org/camp

查詢：2988 8411 電郵：camp@hkbuddhist.org

地址：新界大嶼山東涌翔東路22號



香港佛教聯合會 職位招聘

www.hkbuddhist.org/recruitment

香港佛教聯合會現正招聘多個職位，詳情請瀏覽本會網頁或掃描右方二維碼。

