



香港佛教聯合會

佛曆二五六六年（農曆壬寅年）新春文告

春來百花香滿地，時至萬事喜盈門。一元復始，萬象更新，在這個喜氣洋洋的春節，本人謹代表香港佛教聯合會同仁，向香港市民送上誠摯的祝福。祝願大家龍天護佑、歡喜自在、身心康健！

2022年，農曆歲次壬寅，佛曆是2566年，十二生肖屬「虎」。在中國民間，老虎是森林之王，給人的形象是威猛精壯，是力量和無畏的象徵。因此大家喜歡以「虎」來祝願親友，例如祝人「虎虎生威」、「龍精虎猛」等等。

不過，在佛教的經典裏面，老虎也有兇惡、脆弱的一面。如《六度集經》「雀王本生故事」中描述，老虎吞吃野獸時，牙齒被骨卡住，苦不欲生；幸得雀王幫助，牠飛進老虎口中把刺拔出來。雀王勸老虎不要做殘殺、兇惡的事，可是老虎大怒，說：「你剛從我的嘴巴裏出來，你敢多說嗎？」雀王見牠不可教化，悲傷地飛走了。

《六度集經》又有另一故事——「捨身餵虎」，描寫一隻剛生產完的老虎，虛弱不堪，骨瘦如柴，沒法產生乳汁來餵育幼虎。牠要吃剛生下來的一隻幼虎，才能哺育其他幼虎。一個婆羅門教徒見狀不忍，就將自己布施給這隻老虎。

試想想，人也不是一樣嗎？我們有威猛無畏的時候，也有脆弱不堪的一刻；有時通情達理，有時又瞋怒頑固。不奇怪，這就是我們。人是有缺點的，我們要學會「寬容」自己；但「寬容」，不是「縱容」。善待自己，透過靜慮認識自己，以修行調正自己，令自己漸漸圓滿。

佛教也教導我們要「寬容」別人，因為沒有寬容的心作基礎，就不能生起慈悲心、平等心、隨喜心……身處「新冠肺炎」疫情下，我認為這種寬容之心，格外重要。

現時政府推行的各項防疫政策，雖然難盡完美，但我們應對政府人員「寬容」一些。因為他們已盡了努力，且仍在努力中。疫苗的保護性還有不足的地方，但我們應對開發人員「寬容」一些。畢竟時間太倉促，就目前而言，那已是最好的防護方法，而我們更要鼓勵仍在努力的研究人員！

要知道，寬容別人，其實也就是寬容了自己。廣大的心胸，能對治狹隘。只要我們懂得換位思考，就會生起寬容之心；不要拿「明知不可能」來怪罪別人，煩惱自己。唯有寬容的心，才能讓我們善緣廣結，豐盛生活的資糧！

最後，我再一次祝福廣大信眾，佛力加庇，智慧如海！法喜充滿，六時吉祥！



香港佛教聯合會會長 寬運法師



香港佛教聯合會 新景象·剪影

年伊始，萬象更新，香港佛教聯合會各單位繼往開來，發展各有新動向。在此介紹本會數項新增的服務及措施，讓大家認識本會的優質服務。

佛教沈馬瑞英護理安老院為能更妥善照顧患認知障礙症的院友，新建多項「認知無障礙」設施，包括：每個樓層增設活動室；將各層餐廳設計成懷舊餐室等，務求以長者熟悉的舊事物來加強他們的安全和歸屬感，這些設施有助他們維持社交活動、促進與院友交流溝通、延緩甚至改善症狀。院舍的環境設計，加入了現實導向元素，以指示牌、防止院友走失的措施，保護院友安全。院舍以「長者」為本，為院友提供貼心、合適、尊重的照顧，讓他們頤養天年。



▲陳馬美玉紀念康樂營

本會的**沙田活動中心**及**陳馬美玉紀念康樂營**現時均在改善設施中。沙田活動中心正進行全面翻新工程；東涌的陳馬美玉紀念康樂營已獲發賓館（度假營）牌照，全面提供宿營服務，今年亦將增建草地滾球場。康樂營及活動中心環境幽靜，綠樹成蔭，是遠離塵囂的好地方。歡迎個人、團體、道場、學校、社會福利機構租用，可作禪修、講座、聚會、文化活動、燒烤等用途。

本會**會屬七間小學**得蒙善款資助，現正推行「小學禪修園地」計劃，開展正念禪修課程。七校邀請多位法師大德和學者協助規劃課程內容，以佛化教育提升學生身心靈健康，協助學生學習情緒管理，培養正向態度及品行；也讓師生、家長在靜謐的禪修園地之中，安住繁忙的身心，體會禪悅之美。



香港佛教墳場現正在建設安葬不足24周夭折胎兒遺體之「小小淨土」及撒灰紀念設施「夢影花徑」，希望為大眾提供更圓滿的服務。

《大方廣佛華嚴經》云：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」《大智度論》亦言：「一切諸佛法中，慈悲為大。」面對疫情，本會始終抱着積極的態度應對，善用因緣機遇去拓展善業工作。各項服務有賴各界善長好友、所有同工同心同德，合力成就善業。展望未來，本會希望能夠得到大家的支持，以發展更多服務，慈悲利澤眾生，廣結善緣。☸

壬寅（2022）年清明思親法會 2月15日起接受郵寄登記

香港佛教聯合會六十年代開始啟辦大型清明法會，以此弘揚孝親報恩的精神。即使近兩年「2019冠狀病毒病」肆虐，仍未中斷。清明法會期間，本會恭請諸山大德，虔誠禮懺誦經，祈求冥陽兩利，積福消災。《入菩薩行論廣解》云：「總攝一切布施中，施諸有情最為勝。」法會除供各界人士附薦先親眷屬、為現世父母尊親祈福延壽之外，法會所有善款收入更會全數撥充本會弘法、醫療、教育、安老等各項善業發展之用，功德殊勝，廣結善緣。本會於今年清明節期間，將啟建「壬寅（2022）年清明思親法會」。歡迎各界市民參與登記，慎終追遠，憶親報恩，同時布施濟眾，行善積福。

本會在農曆正月十五（2022年2月15日）開始接受清明法會附薦及功德的登記，**信眾可在3月31日或以前以郵寄方式登記。**☸

登記詳情請留意下期《佛聯匯訊》夾附的單張或參閱本會網站 www.hkbuddhist.org/chingming。
此活動以郵寄方式登記，如親臨本會遞交登記表，不設即場等候，收據將以郵寄方式寄回。
查詢電話：2574 9371 地址：香港灣仔駱克道338號1樓



詳情及登記表格

感恩義工 慈悲利生

香港佛教聯合會在76年發展歷程中，全賴眾義工菩薩發心護持，讓本會各項弘法利生工作得以順利進行。

隨着去年新冠疫情回穩，弘法活動逐步可以實體形式舉辦。本會感恩義工鼎力支持各項活動，包括：清明思親法會、佛誕節吉祥大會皈依大典、香港書展2021、76週年會慶等。本會至誠感謝不同組別的義工，包括淨資組、義賣組、佈置組、秩序組、郵務組、附薦組、攝影組、佛教身心靈關顧組、中醫服務等。眾義工多年來無私奉獻，身體力行，發揚慈悲利他精神。

藉新一年的開展，本會祝願各位義工福慧無量，身心安康，家庭幸福。☸



香港六宗教領袖座談會 — 2021年宗教思想交談會

「香港六宗教領袖座談會」一年一度的「宗教思想交談會」，於去年12月11日假黃大仙嗇色園鳳鳴樓舉行，以「宗教信仰中的利他主義在當下社會的意義」為主題，呼籲大眾跨越種族、國界、宗教的界線，積極合作同行，助人行善。

座談會的主講嘉賓包括：香港佛教聯合會佛教身心靈關顧服務督導善士陳達志居士、天主教左旭華神父、孔教學院柯耀華常務副院長、中華回教博愛社楊興文教長、香港中文大學崇基學院神學院關瑞文教授、香港道教聯合會樊惟證道長。講者們分享，宗教信仰為現在疫症影響下的社會帶來啟蒙和自我覺醒的作用；助社會反省「利己主義」如何引發衝突及仇恨，從而改變自己思想行為，提升靈性發展；實行「利他」理念，摒除敵對態度，包容及善待他人。各宗教在互相尊重、信任、欣賞中，願為世界帶來祝福和希望，呼籲大眾將「利他精神」落實至日常生活中，共建世界和平與共融。



▲陳達志居士分享佛教中慈悲利生的精神理念

陳達志居士分享，慈悲能拔眾生苦、予眾生樂，是佛教精神的核心，均從無條件「利他」出發。疫情讓人類反思與萬物相依共存的「因緣」，大眾要放下只利己的行為，善待有情無情眾生，這樣宇宙萬物才能和平共處。「布施」是「利他」精神的具體展現，在力所能及的情況下，我們應伸出援手或給予支持及鼓勵，自利利他。☸



▲左至右：主持人周景勳神父、左旭華神父、陳達志居士、楊興文教長、樊惟證道長、柯耀華常務副院長、關瑞文教授。

長者的玩藝生活

我們常常鼓勵長者要保持年青的心態，對新鮮事物要有好奇心 and 熱情。佛教正行長者鄰舍中心特別為會員舉辦一系列的活動，讓他們享受多樣化及快樂的生活。當中的「和諧粉彩班」，可讓長者發揮創意；「桌上遊戲」，讓長者重溫童年歡樂；「園藝治療」，能為長者療癒心靈。三項活動均受長者歡迎。



▲劉婆婆（左二）和其他長者用指尖繪出粉彩畫

患有類風濕關節炎的劉婆婆，現時與老伴住在慈雲山區，子女都已各自成家。她常慨歎年青時沒有機會讀書識字，故參加中心舉辦的和諧粉彩班，一嘗學習繪畫。一次，導師要求學員以「幸福的一天」為題作畫。在討論環節中，有學員回憶及分享與家人飲茶、購物等天倫之樂。劉婆婆表示現時可放下照顧家人的重責，閒時參加中心活動；與兒孫及朋友們分享日常趣事及點滴，就是她幸福的一天。

長者透過中心的活動接觸新事物和舒展身心，並增加了他們與親友間的話題。中心同工不時發掘時尚玩藝讓長者認識，以培養他們的學習興趣，讓他們在能力範圍內發揮所能。



▲長者們結伴玩桌上遊戲，重拾兒時歡樂。

長者透過中心的活動接觸新事物和舒展身心，並增加了他們與親友間的話題。中心同工不時發掘時尚玩藝讓長者認識，以培養他們的學習興趣，讓他們在能力範圍內發揮所能。

香港佛教聯合會中醫團隊參與抗疫 獲政府嘉許



自新冠肺炎疫情在香港爆發，香港佛教聯合會中醫團隊積極參與社會上各項抗疫行動。例如最初協助衛生防護中心派發「檢測瓶」；繼而參與醫院管理局推行的「中醫門診特別診療服務」，免費為康復者進行身體調理；其後本會屬下香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）再派出中醫師參與「住院病人中醫特別診療服務」，為亞洲國際博覽館的社區治療設施及北大嶼山醫院香港感染控制中心的住院病人提供治療服務。本會對政府及醫管局各項抗疫計劃均鼎力支持。

醫管局於去年11月28日舉行「十八區中醫診所暨教研中心同心抗疫嘉許禮」，表揚本會及其他機構的中醫團隊在防疫工作上所付出的努力。當天出席的主禮嘉賓包括食物及衛生局局長陳肇始教授、醫管局主席范鴻齡先生及醫管局行政總裁高拔陞醫生等。



▲本會中醫服務主任吳靖中醫師分享在北大嶼山醫院香港感染控制中心的診症經驗



香港佛教聯合會

1965年首辦新春團拜暨董事就職禮

白 上世紀六十年代中旬起，香港佛教聯合會每年的農曆正月初八，都會在銅鑼灣東院道11號舉辦新春團拜暨董事就職禮。除2020年及2021年因新冠疫情影響外，都會廣邀會員、會屬單位同工及社會各界友好共聚一堂。在新春團拜同時舉行就職禮這個傳統，早於1965年開始；在此之前，兩項活動是分開舉辦的。

1964年12月27日，本會舉行周年大會，選出第十二屆35位董事。翌年1月11日，在東院道11號佛教黃鳳翎中學召開第十二屆第一次董事會議。在會議上董事進行了互選，選出筏可法師為會長、黃允畋居士為副會長、覺光法師為總務主任。茂蕊法師在會議上提議「新春會員團拜聯歡大會」應與第十二屆董事就職禮同時同地舉行，提議得到陳靜濤居士和議。茂蕊法師並提議在當年的元月初八日（1965年2月9日）下午一時在佛教黃鳳翎中學禮堂內舉行，以及邀請佛教學校參與演出；提議得到筏可法師和議。

首次聯合舉辦的新春團拜及董事就職禮非常熱鬧。下午一時，儀式在全體出席者向佛像行禮後展開，然後唱佛寶歌，董事同仁互相問訊賀年。會長筏可法師致新春賀辭，副會長黃允畋居士報告籌辦香港佛教醫院進展及各項弘法福利大願。報告完畢後，覺光法師、元果法師、松泉法師、源慧法師等相繼發言，籲請在座人士響應捐款，以支持本會各項計劃。在座人士積極響應，即場收到6萬元捐助，這個金額當時足夠買香港區三個住宅單位。其時，日本立正大學專研梵文的中村瑞隆教授停留香港，受本會邀請而出席活動。他發言表示，欽佩香港佛教之興盛、佛教人士對社會福利作出的貢獻，並盼港、日兩地佛教人士多作聯繫。

當天下午兩時半，時任華民政務司麥道軻（John Crichton McDouall）由副華民政務司黃廣文陪同蒞臨會場，擔任「董事就職禮」主禮嘉賓及頒發選任證書。筏可法師、覺光法師、元果法師、黃允畋居士與眾會董迎接他入禮堂。麥道軻除了頒發選任證書外，亦向「紅伶義唱大會」的籌委會主席張玉麟居士頒發紀念品，該活動於1964年6月為籌建香港佛教醫院而舉辦。儀典後，會屬佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學及其他佛教團體的屬校學生表演助興。

自此以後，每年農曆正月初八就成了本會舉行「新春團拜暨董事就職禮」的日子，超過半個世紀，從未間斷。即使2020年及2021年受新冠肺炎疫情影響，活動仍如期舉行；只是為保障大眾安全，沒有邀請會員出席而已。☯



▲1965年1月11日舉行十二屆第一次董事會議，選出筏可法師為會長（左三）、黃允畋居士為副會長（左四）、覺光法師為總務主任（左一）。



▲1965年2月9日，時任副會長黃允畋居士致辭。



麥道軻簡介（1912-1979年）

1912年在中國天津出生。1936年任副華民政務司。1937年任官守太平紳士，同年升任首席副華民政務司。1939年調任為香港皇家義務海軍後備隊。1941-1945年香港日佔時期，成為戰俘。1947年協助政府成立並管理「社會局」（社會福利署的前稱），並兼任副華民政務司。1950-1966年獲委任為立法局當然議員。1957年任華民政務司。1966年獲英女王頒授聖米迦勒及聖喬治勳章（C.M.G.），同年11月退休，返回英國。



掃塵除垢

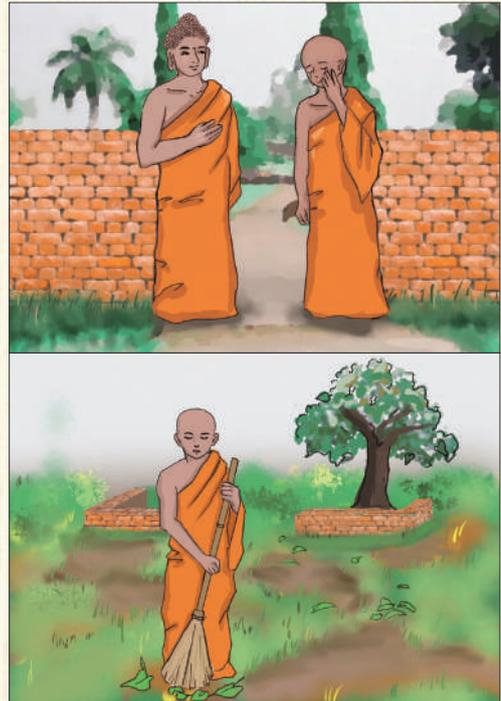
佛陀有個弟子叫槃特，槃特的弟弟叫朱利槃特，他生性愚鈍，記性很差，甚麼都學不會。槃特先出家，後來朱利槃特也出家了。槃特教弟弟出家的戒律，但朱利槃特怎也記不住。槃特訓責弟弟：「如果你無法持戒，那就還俗吧！」弟弟聽後，非常傷心，站在佛陀居住的祇洹精舍門外流淚。

佛陀剛好看到朱利槃特在哭，就問他為甚麼哭。朱利槃特回答：「哥哥說我無法持戒，要我還俗去！」

佛陀安慰朱利槃特不用怕，然後帶他進入一間靜室。佛陀給朱利槃特一把掃帚，耐心地教他一邊打掃，一邊口誦「掃塵除垢」四個字。可是朱利槃特記得前字就忘了後字，很簡單的四個字也背不出來。儘管如此，佛陀還是很有耐心地教導他。朱利槃特從早到晚拿着掃帚打掃，口中念着「掃塵除垢」。精舍眾人都開心見到他加入精舍，十分喜歡他。

朱利槃特日復一日地打掃及念誦，一日，他突然覺察到內心的貪、瞋、癡等煩惱恰如垃圾一樣，應一一掃除。佛經記載，朱利槃特「其心豁然，得大無礙，乃至漏盡，成阿羅漢」。佛陀得知朱利槃特開悟後，對他說：「唯有觀照的智慧才可斷除煩惱。」朱利槃特聽聞佛陀的開示後，法喜充滿，依教奉行。

摘自《增壹阿含經》卷第十一



圖：Dawn Chan

寬運法師 開示

「年廿八，洗邋邋」，年近歲晚，香港人忙於打掃家居，不知會否如朱利槃特一樣，悟出一些道理來。上面的故事講述朱利槃特證得阿羅漢果（通過修行斷一切煩惱、不再受生死輪迴之苦的果位，受人天供養），從苦中解脫。其成功因素，我看到有三個：

第一，有良好的心態。朱利槃特每天拿着一把掃帚，周圍去幫人掃地，口中念着「掃塵除垢」，就這麼簡單。他只望能記着這四個字，不望別人道謝，也不覺自己做多了事情、出多了力，有甚麼損失。所謂無欲無求，無怨無悔。這種良好的心態，促成了他的成就。

第二，有良好的人緣，朱利槃特四處去打掃，服務眾人，他內心簡單，也不帶給別人麻煩，人人都歡迎他，自然都願意幫助他。

第三，專心致志，一心不二。《楞嚴經》卷五〈周利槃特伽鼻根圓通章〉記載，佛陀教朱利槃特安居，「佛愍我愚。教我安居。調出入息。我時觀息。微細窮盡生住異滅。」如此心平如鏡，微細至極，終可內心豁然，無罣無礙證得阿羅漢果。

因此大家不要看輕平凡的小事，能將平凡的小事也做到不平凡者，便是成功的人，當中的秘訣無它，就是：「老實辦事」。



佛教沈香林紀念中學—— 常霖法師的修行講座

佛教沈香林紀念中學在2021年10月25日邀請常霖法師到校開示。法師以有趣的卡通故事、日常生活示例、潮流用語，深入淺出地闡釋精妙的佛理；又在講台上不斷向學生提問，活潑地帶動全場氣氛，讓全校師生度過了一段增進智慧禪悅的快樂時光。

常霖法師先讓學生認識迷信、不信和正信三種不同的學佛態度，再介紹佛教修行次第可分為「信、願、行」三部分。學佛的人在建立信心之後，一定要發願，才会有足夠的動力；還要切切實實去修行，「信、願、行」缺一不可。近年社會流行講「佛系」，不少學佛的人亦經常把「隨緣」掛在嘴邊。法師指出「佛系」固然不可行，「隨緣」也有少少消極。法師轉而提出「隨願」，鼓勵同學認清自己的方向，立定志向後，全力以赴。過程中還需要有少少隨緣，故不要太勉強自己。

法師又提到俗語「執生」其實是修行最高境界，意思是在適當時候做適當的事。這需要長時間練習才做得到，而靜坐就是一個簡單容易的練習方法。法師鼓勵大家下載手機應用程式「停一停 心呼吸」來修習，一早一晚靜坐十分鐘。若能堅持三個月，保證學生在學業和做人處事都會有進步。

該校校長呂恒森透露，早於2000年初與常霖法師結緣。當時法師是一位專業攝影師，二人在同一培訓機構工作。法師的攝影課程最受歡迎，課室經常傳出歡笑聲，課程完結時還有精彩的學生攝影展，令校長印象深刻。當他知道常霖法師願意到學校分享，就第一時間邀請法師來學校進行一年一度的開示分享。他說：「一如所料，法師的入世分享，緊扣學生的生活節奏；配以精彩的圖片及卡通短片，讓學生能夠輕易掌握佛化教育的精髓及生活習慣，實在感恩。」



▲ 學佛要先認識迷信、不信和正信三種不同態度。



▲ 法師向全校師生贈送自己編撰的《佛門輕叩》文集，內容是寫他多年來學佛的經驗。



▲ 常霖法師提問時，同學都踴躍舉手作答。



常霖法師 金句摘錄

「佛法其實是要道出宇宙大自然的定律，它比科學更科學，比哲學更哲學。它並不只限於一個宗教，無論任何人有任何信仰或沒有信仰，都可以學習佛法。」

「某程度上隨緣是正確的，但你必須知道為何要隨緣。隨緣的意思是叫人不要執着，但不是叫人不堅持。『佛系』人生主張不執着，甚麼也放下，連努力也放下，這並不正確。」

「我們平日不會覺知自己一直有呼吸，因為我們向來對於呼吸都是take it for granted（認為理所當然而不予重視）。當你願意用心呼吸時，腦中所想會減少，而我們的煩惱大部分都是自己想出來的。」

心中美食 —— 炒茭白筍舞茸菇

資料由溫綺玲居士提供



材料：

茭白筍	300克	舞茸菇	2朵
薑	2片		

調味料：

油	適量	黑胡椒粉	適量
鹽	適量	醬油	少許
糖	適量	味噌	少許

做法：

1. 茭白筍剝去外衣，稍削表皮，斜切片。
2. 舞茸菇浸軟，清洗乾淨；只取舞茸菇的菇瓣，菇梗留作煲湯。
3. 熱油鑊，放薑片爆炒一會；放入舞茸菇，加少許鹽、糖、黑胡椒粉、醬油，兜炒；灑少許水，蓋蓋煮一會。
4. 熱油鑊，放入茭白筍、味噌，炒勻；加入舞茸菇，炒勻；茭白筍轉色及稍軟便可盛碟。

近年多了不同菇類可以入膳，很多人特別鍾愛舞茸菇，尤其是日本人，他們深信舞茸菇對身體有益。筆者剛好家裏有舞茸菇存貨，把菇浸軟，菇梗用來煲湯，菇瓣則與茭白筍清炒。舞茸菇有獨特的香味，肉質爽脆；與茭白筍的清甜，十分搭配。☺

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 任美詩

問 飲水不當也會致病嗎？

答 喝水固然重要，但凡事有度，不是喝得愈多愈好。何謂多？何謂少？我們身體有自我調節的機制。當體內水液不足時，自然有「想喝水」的感覺；但若不渴，也不用迫自己喝一大杯水。如吃飯一樣，假如不餓時還要再吃一頓飯，便容易過量。水還是慢慢一口一口地喝，這樣更健康、更滋味！



《黃帝內經·素問》〈經脈別論篇〉：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行，合於四時五臟陰陽，揆度以為常也。」中醫認為飲的水要經脾胃運化成為津液，方可滋養身體。喝水不足會影響身體機能運作，但過量也會增加脾胃運化負擔，造成「水飲病」。

「水飲病」是指水液代謝出現障礙，代謝物積聚於體內不能順利排出，停留於四肢，溢於肌表。若出現水腫，便成邪氣，阻礙正氣運行。經典中藥方劑「小青龍湯」，能發汗解表、溫養身體，促進血液循環，有助將代謝物排出。☺

「醫社同行」中醫社區關懷服務計劃

「香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心」為合資格的貧困長者及長期病患，提供\$100中醫診治減免資助。減免後內科每次收費\$30（包2日中藥顆粒沖劑）；針灸每次\$50。

查詢電話：2359 9029

地址：新界屯門良田村104號地下（輕鐵何福堂站旁）

服務計劃資助：S C Liang Charitable Trust

青山寺
中醫服務中心

醫療券



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

香港佛教聯合會於去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** 李教授，您如何看新冠肺炎病毒疫情？
- 李** 人命是很脆弱的，生而為人是幸福，請珍惜生命！病毒日日在變，日後可能也有新的病毒出現。我們要接受無常，在當中找到安寧，勇往直前。
- 主** 請問法師，我們在心態上應如何面對疫情呢？
- 宏** 這是全球性的公共衛生事件，病毒的傳播性、毒性很強，不能一下子平息。疫苗能起保護的屏障，保護到自己與他人。最重要是以科學的態度對待疫情，亦同時做好防疫措施，例如戴口罩、打疫苗等。其次，應以合作的態度對待疫情：（一）疫情對全人類都有威脅，全球各國持開放態度，加強合作；（二）從個體層面，每一個人合作地跟從政府的防疫指引去做檢測、打疫苗，盡公民責任。這樣社會才能回復正軌。
- 主** 請問李教授，我們應持甚麼態度面對疫情？宏明法師，您怎樣看待疫情？您們怎樣面對疫情帶來的改變？
- 李** 新冠肺炎疫情發生了一年多就研發出疫苗，千萬不要說醫生幫不到我們。此外，我們還要有慈悲心，要顧及其他人。若你不打疫苗，全世界的集體免疫就少了。我們打了疫苗後就很安全，亦能放心向前。
- 宏** 從香港到我們的國家以至全球來看，國家在防控疫情方面應是做到最好的。以下是值得我們學習的精神：一、生命至上，以保障人命為最根本；二、尊重科學，防控疫情的方法以科學為依據；三、捨生忘死，內地很多人為了防控，犧牲自己，尤其是醫護界；四、命運與共，一個國家疫情爆發，亦會影響周邊的國家和地區，也包括香港，這就是命運與共。內地提倡「人類命運共同

體」，大家互相合作就能夠抵抗疫情。

我們可從無常中體會生命的重要性。沒有生命，就沒有社會進步、國家繁榮。我們亦要感恩當下能夠順暢地呼吸，感恩周遭的人和事。還有，人類要改變以人為本的心態，人在大自然面前是很渺小的，我們應尊重大自然。

主 請問法師，疫情對您有甚麼影響呢？您以甚麼心態去面對疫情？

宏 對我最大的影響是，我有五百多天沒有去內地。我們每年組織信眾，前往我的師父、香港佛教聯合會前會長覺光長老位於浙江天台山的舍利塔掃墓。此事對我們是很重要的，我以面對現實的心態去面對。

我們應以三個心態來面對疫情帶來的改變：一、調整步伐。調整計劃時可適當地慢一點；二、觀察生活、認識自己。觀察周遭的人與事，認識自己的起心動念；三、設定目標。在時間的管理上，不能過分地求快或慢，也要顧及周遭的環境、人和事。若實現不了目標，可以調整目標，可能有更好的前路。要用智慧去反思外在與內在，取得身心的平衡，內心自能平靜。

主 請問李教授，疫情對您最大的影響是甚麼？您以甚麼心態去面對？

李 當人人都洗手、戴口罩、不外出，來找我診症的流感病人會大減。不只我受到影響，旅遊業、飲食業的從業員都在捱苦。我會抱持希望，盡量節省花費，並支持政府。沒有事情是完美的，總有不足之處。學習佛教的慈悲，多諒解助人，大家都可捱過去。☸

（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 (11月1日-11月30日)

一得公司 吳清雲 \$3,600
趙根有(已故) 吳和妹(已故) 趙世雄 趙棕民
趙楚盈 \$3,000
關中程·關中麟 \$2,500
朱保樺 陳設妙 陳其昌 李穎娥 朱蔭照 李秀卿(已故)·蔣明理 \$2,000
徐少華 吳澤雲 徐緯薇 徐羅葆·羅英計 巫偉娟 羅靜雯 潘家文 羅超賢 莊國豪 羅綺楹 \$1,200
王棠記有限公司·吳秀鉛·林惠英·徐燕卿 合家·黃麗華(已故)·劉燕儀 \$1,000
王景熙 王駿曦 王智毅 \$600
LEE CHUNG MAN·李淑玲·李燕屏合家·李鑄楷(已故)·林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故) 林中文(已故) 林錦文合家 林智健合家 林樹根 劉聰聰·姚喜瑞 李德佳 胡志偉合家 梁紹滔(已故) 梁健佳(已故)·陳素英合家·陳偉瓊(已故)·陳章棋 陳彥彤 羅仁駿 羅仁傑 談子僖·陳惠玉·麥佩琮·傅惠璋合家·曾廣林(已故)·馮玉清合家·黃其珍(已故) 吳美月(已故)·鄭偉遜 鄭凱雲·蕭思莊 區蘭(已故) 陳麗屏 蕭海男 蕭海成·錢金(已故)·關娜嫻合家 \$500
林淑卿(菁) \$400
王佩珍·伍偉驥合家·呂奕洲·李文良(已故)·林泳淳·林新英·林靜雅 林靜華 林靜雯·秦楊惠芳·高綺文·張權高·郭兆寧(已故)·陳樹強·無名氏·黃靖宇·潘容·鄧耀聯·鄭悅愛·賴文華·霍俊文 \$300
余月仙 \$250
方啟添·方凱玲·王庭湖·伍伯森(已故)·朱偉傑·何桂芳(已故) 吳順貞(已故)·余逸揚 黃麗冰 余雋暉 鄧鳳雯 余善恆 蔡永大 蔡址謙 富怡學生服務中心·佛弟子·吳家輝合家·呂冠賢·李英毅·李國泉合家·李湘君·李漢

祺·沃素文·林偉雄合家·林曼琪合家·林發枝(已故)·林瑞金·阿妹(已故)·侯秀彬·徐嘉傑·徐綺芬·徐麗英·振毅·張月卿·張自強合家·張沛霖合家·張定邦合家·張春文 張春宇·張陳要(已故)·張寶璐·梁永立·梁雯合家·梁鳳儀·梁麗冰·陳佩怡·麥紫葵合家·勞耀勝合家·曾紹佳·曾紹基·曾焯強·馮桂珍·黃文生合家·黃建英·黃秋珠·愛金·葉脚蒂·葉鈺輝 茹娉婷 張笑瑋 葉耀榮(已故)·趙善偉·劉玉琴·劉耀霖 劉耀棠·潘婉媚·蔡少鵬合家 許宛霞合家·蔡玉英 譚改·蔡佩麟·蔡金站合家 李麗紅合家·蔡淑賢·蔡登球 何燕青·鄭金鳳·鄭英琮·駱駢駒·鍾桂華合家·鍾曼怡·羅健峰·譚秀逢(已故)·蘇肖銀·蘇惠珍(已故) \$200
鄭順木 曾荔花合家 鄭青山合家 鄭寶坤合家 鄭國華合家 \$170
余智勇 \$150
邢邦昌 謝修寶·盧禮翹 盧禮姿·蘇則英 \$150
黃子光合家 \$108
CHUNG CHIN CHING(已故)·KWONG YIU CHUNG WINNIE·LAM NI·LEE SZE HIN·PROFITS CONSULTANT COMPANY·孔家朗 孔家駒(已故)·王志清·王秋月合家·王嘉毅 王嘉宏·王聲遠合家·任瑞蓮·任瑞燕·朱素婷 黎麗玲·何潤喜(已故) 杜濟(已故)·余兆鈞·余兆鎮(已故)·吳秀美·吳昌·吳明曉·吳偉成·吳曼麗·吳聖邦·吳澤芳(已故)·李妙娟(已故)·李妙儀(已故)·李坤玲·李修慧·李淑賢·李連達吟·李進益 陳碧華合家·李瑞琮(已故)·李慧賢合家·李鶴弟(已故)·李韻宜·杜麗珍(已故)·周志堅·周美英·周源章(已故)·林玉·林玟·林信友(已故)·

林炳煌合家·林珍珠·林秋吟·林美(已故)·林偉光合家·林偉全合家·林偉康·林清(已故)·林清水 黃素玉·林陳白玉·林漢清(已故)·林德(已故)·林錦霞合家·林麗冰·邱吉容(已故)·柳何錦綉·柳李錦娥合家·柳浚生·洪建業合家 吳麗永合家·孫玉(已故)·孫娟娟合家·馬金蘭·高秀蓮·張吞圖 呂培儉·張肖蘭·張明偵·張秋忍·張凱傑·張勝(已故)·張瑞容 張家偉·梁淑清·許細娥·郭色勝·郭佩玲·郭東波·郭金單(已故)·郭健合合家·郭潔兒(已故)·郭麗卿 許教昇 許竣欣 許教泰·郭麗雲·陳月玲·陳秉輝(已故)·陳逢好(已故) 劉珍(已故) 蔡巨倫(已故) 蔡華(已故)·陳雪顏·陳惠芳·陳潔冰·陸穎珠·彭鳳琮 高樂仁 高裕鈞·曾冠璇·曾振權·曾皓榮·曾凱妍·曾森桂·無名氏·程白弟(已故)·馮卓餘·黃少麗合家·黃宅·黃宏橋·黃秀坤·黃俊源·黃映蓮·黃素華·黃清雅·黃清鴻·黃勝利合家·黃億年·楊友然·楊浩鳴合家 李錦連合家·楊詠堯·楊鴻鵬(已故)·萬大偉(已故)·萬汝田·葉煦楠·葉瑞林合家·雷逸峰·廖柱音·劉美麗·劉健安 許璋芝·潘錦玲(已故)·蔡玲英合家·蔡莉卿合家·蔡越治合家·蔡德君 蔡雅君·鄧浩光(已故)·鄧彪·鄧翔·黎文生(已故) 黎文平(已故) 黎佑福(已故)·黎玉珍合家·黎焯民(已故)·盧月芳·盧世偉·盧淑樺合家·蕭佩群·謝林氏合家·謝英治合家·鍾慧貞合家·羅志明(已故)·羅淑娟·羅維周·羅錦榮(已故) 林康強 (已故) \$100

香港佛教墳場「小小淨土」及「夢影花徑」捐助鳴謝

陳淑敏·葉天發 \$20,000
隨緣慈航四眾弟子 \$19,367
張步方 \$11,630
CHOI ALICE·李家仁·黃寶寶·潘志昌合家 \$10,000
釋淨印法師 \$5,000
冼永康 許婉芬·陳毅雄 \$2,000
佛弟子·林愛娥·郭瑞和·無名氏·葉綺媚 陳家偉合家·黎全玉·謝國樑合家 謝世鴻合家 謝沅峰 小昭 蝦米(已故)·譚淨薇·關錫炎

黃佩珊·嚴雪玲 \$1,000
LAM WAI KEUNG·何韶儀·林文輝(已故)·河內哲·香美好·容振榮·陳淑儀·無名氏·黃潔華·黃轉娣·蔡瑞麟·鄧美齡·黎滿森·盧勝光 梁玉蘭合家 \$500
CHOR SIU MAN \$400
LEUNG WING YAN \$400
林仕傑·林錦芷·眾無名氏·陳美美·黃少玲·黃源明 李瑞心·衛綺雯 \$300

文翠第 文燕琮·吳玉玲·冼施瓊 顧耀文·馮瑞玲·馮嘉儀合家·黃玉霞·劉柏楨·蔣健銘·黎民強(已故) 李麗宜(已故)·魏嘉佑合家 \$200
王龍田·李炳德·林婉連·祁家玉·祁朗鈴·高燕玲·郭秀英·陳任肖合家·陳美玲·陳智禪·陳麗明·麥秀珠·馮瑞文·馮瑞萍·黃翠蓮·黃儀華·劉家威·黎頌華·黎頌輝·戴美玲合家·戴榮祥·戴慧玲合家·戴燦輝合家·韓立梅 \$100

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
寂天菩薩《入菩薩行論》選讀	1月23日 2月20日 3月20日 4月3日	14:30-16:00	林錦江博士	香港銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座5樓	香港菩提學會 電話：2577 2298

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
報名 新春祈福禮供三寶諸天	2月9日	09:00-11:30		香港跑馬地 山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
禮供三寶諸天法會	2月12日	10:00-13:30	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
新春禮供三寶諸天（壬寅年）	2月13日	09:00-16:00	寬運法師	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座5樓	香港菩提學會 電話：2577 2298
祈福慧齋供三寶諸天——吉祥法會 壬寅年金剛經法會開經	2月13日	09:30-15:00		新界屯門青山村 楊青路51號	圓明寺 電話：2463 4886
祈福供天	2月15日	08:30-11:30		九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
新春大供天	2月15日		寬運法師	新界荃灣老圍村 三疊潭	西方寺 電話：2411 5111
「大慈大悲」畫展	2月19日至 20日			九龍佐敦道37A 德寶城商業中心15樓	香港佛學研究所 WhatsApp 9132 8532
壬寅年祈福 禮供諸齋天法會	2月20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
報名 內觀十日課程	3月2日至 13日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031

*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

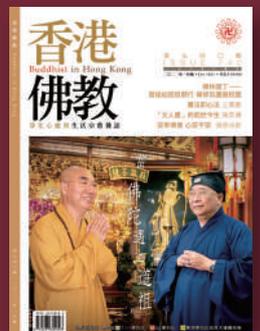
《香港佛教》一月號現已出版！

當佛陀遇上道祖

農曆新年將至，祭祀、點燈、鳴鐘、上頭香等活動屬於佛教還是道教呢？兩個宗教的儀式與民間傳統融合，一般市民往往不太懂得如何區分。兩位宗教領袖——佛教的寬運法師及道教的梁德華道長——為我們作介紹及分享相關的教義。

禪林園丁

近年禪修在香港大行其道，禪修能夠提升專注力和有效管理情緒，亦有助通往覺醒、開發智慧、增進同理心。佛教學校近年在校園內推廣禪修，今期三位中小學老師分享他們的教學心得，以及教學過程中對自己及學生成長的體證。



《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。



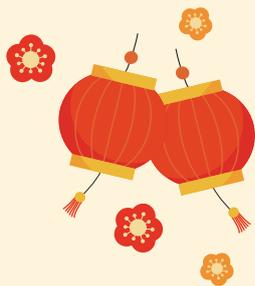
禪林園丁
專訪短片

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



優惠級



福佑香江
 愛滿全城
 眾生安樂
 平安吉祥



 **香港佛教聯合會** 敬賀
 THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

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。

