



農曆九月初九

香港佛教聯合會舉行重陽法會

《地藏菩薩本願經》云：「若未來世，有善男子、善女人，聞是菩薩名字，或讚歎，或瞻禮，或稱名，或供養，乃至彩畫、刻鏤、塑漆形像，是人當得百返生於三十三天，永不墮惡道。」

香港佛教聯合會藉每年重陽節，於香港佛教墳場地藏殿舉行重陽法會，弘揚中國人思親報恩、慎終追遠的傳統美德；並以法會殊勝功德，迴向一切眾生，祈願世界和平，眾生安樂。

本年度重陽法會恭請本會董事智鴻法師擔任主法，帶領本會董事及眾法師、居士於地藏殿虔誦《地藏菩薩本願經》，參與者包括常務董事妙慧法師、香港佛教墳場管理委員會主席何德心居士、墳場司庫崔常祥居士、本會常務董事梁衛珍居士等，現場隨喜參與者眾。法會順利圓滿，莊嚴殊勝，功德微妙。



重陽節當天，天氣晴朗，萬里無雲。現世親眷前來掃墓，追憶先人之際，但聞地藏殿傳來誦經聲，大眾同霑法喜，齊聲讚歎，祈願疫情早日消除，眾生平安。☸



▲佛聯會董事智鴻法師在香港佛教墳場地藏殿進行灑淨



▲智鴻法師聯同本會董事及居士參與重陽法會

香港宗教界慶祝中華人民共和國成立七十三周年大會 齊迎中華民族偉大復興的光榮

香港宗教界於9月15日假座尖沙咀龍堡國際胡應湘宴會廳，隆重舉行「香港宗教界慶祝中華人民共和國成立七十三周年大會」，行政長官李家超先生、中聯辦協調部部長朱文先生蒞臨主禮。民政及青年事務局局長麥美娟女士、中聯辦協調部副部長陳澤濤先生，在各宗教領袖及代表陪同下，共同為祖國國慶送上祝賀。



〈宗教界共擬之國慶祝賀辭〉提到，今年香港回歸祖國25周年，適值香港特區政府新一屆官員上任，為香港開啟新篇章。祖國自建國以來，發展一日千里，人民生活質素大幅提高。香港背靠祖國，香港宗教界期望新一屆特區政府繼續帶領香港融入國家發展，與國家共享成果。

香港佛教聯合會會長寬運法師致辭：「香港回歸祖國以來，在祖國的全力支持和社會各界共同努力下，成功落實一國兩制，維持香港作為大都會的地位；同時全賴祖國的帶領，香港跨過重重難關，撥亂反正，為香港特區迎來『由治及興』的歷史性新篇章，迎來行穩致遠的安定環境。」



宗教界慶祝國慶是香港宗教界一年一度盛事，亦是香港各宗教「和衷共濟、求同存異」的重要典範，樹立了宗教和諧共存的楷模。☎

「第八屆觀音文化節」圓滿舉行 儒釋道三教宣揚「和平世界，從慈悲出發」

觀世音菩薩慈悲救世的形象深入民心，其慈悲救世，普濟有情的德行，至今仍被傳頌。儒、釋、道三教由7年前開始倡導將每年農曆九月十九觀音菩薩出家紀念日訂為「世界慈悲日」，以弘揚三教均認同之「平等、清淨、和諧、仁愛、知止、喜悅」的信念。

▼10月14日儒、釋、道三教同仁在中環和平紀念碑參與「第八屆觀音文化節」。

今年正值是中華人民共和國成立73周年暨香港特別行政區成立25周年，藉此殊勝因緣，儒、釋、道三教同仁在10月14日假中環和平紀念碑舉行簡單而隆重的開幕典禮及祈福儀式；下午再到葵涌觀音講堂進行主題論壇，論壇圍繞「和平世界，從慈悲出發」而進行討論。

開幕及祈福儀式特意選址在中環和平紀念碑舉行，目的是為了提醒大家戰爭的可怕，呼籲大家發起慈悲心及憐憫心。是次儀式由民政及青年事務局麥美娟局長及中央駐港聯絡辦公室協調部陳澤濤副部長聯同三教領袖共同主禮，並向保護香港和平的烈士的碑獻花環；眾人與三教信眾繞行和平紀念碑三周，以此祝願世界和平，祖國國泰民安，香港繁榮安定。☎



▲儒、釋、道三教領袖誦讀《觀音文化節宣言》，右至左：寬運法師、梁德華道長、李文斌先生。



▲三教信眾繞行和平紀念碑三周，以此祝願世界和平、祖國國泰民安、香港繁榮安定。



◀「第八屆觀音文化節」論壇，探討慈悲精神於人類社會的重要性。



智者的關懷與祝福——後記

2003年，香港出現嚴重急性呼吸系統綜合症（「沙士」，SARS），感染人數及死亡個案眾多，社會人心不安。佛教界多名大德慈悲為懷，先後向香港市民發來慰問函，香港大學佛學研究中心衍空法師把這些信函結集成小冊子《智者的關懷與祝福》。

時移世易，近二十年後的今天，香港遭受新冠肺炎病毒的衝擊。雖時異事殊，人們懼怕的心卻不變，故此本刊一連多期刊出當年各位大德的慰問函，以慰藉人心。以下是衍空法師撰寫的後記：

若人欲了知 三世一切佛
應觀法界性 一切唯心造

世人所承受的一切果報，都是與我們的心有關。由於有貪婪、瞋恨、自私的愚癡心，自然感招擔憂和痛苦。反之，若擁有正直慈悲、祥和歡喜的心，也亦能招感幸福和快樂的境界。但是，心是無常的，因此隨之而生的果報，亦會隨心改變而有所改變。

現在肆虐本港的非典型肺炎，乃至種種困境，也自然是人心所招感的共業。但是，困境亦必如「花開花落」，不久便成為過去。只要大家保持心情開朗，常懷覺醒，小心謹慎，未來一定會更好。

可是，若要徹底改變香港一連串的厄運，我們港人還是要好好處理和照顧好自己的心。在《佛般泥洹經》中，佛陀曾經說過一個國家若要富強興盛，就要做到以下七點：

- （一）數相聚會，講議政事，修備自守；
- （二）君臣常和，所任忠良，轉相承用；
- （三）奉法相率，無取無願，不敢有過；
- （四）禮化謹敬，男女有別，長幼相事；
- （五）孝於父母，遜弟師長，受誡教誨；
- （六）承天則地，敬畏社稷，奉事四時；
- （七）尊奉道德，國有沙門應真及方遠來者，供養衣被床臥醫藥。

簡而言之，即勤修福慧，和合共處，互相尊敬。若香港人能明白到佛陀的心意，並依之而行，那香港就肯定太平盛世，安定繁榮。

現香港佛教聯合會和香港大學佛學研究中心收到國內外佛教大德致香港廣大市民的慰問信，內容充滿智慧與慈悲，希望大眾細心閱讀。今集合刊印為《智者的關懷與祝福》的小冊子，廣泛流通，共沾法喜。

順祝大眾

六時吉祥，身體健康，法喜充滿

衍空和南
癸未年佛誕日

衍空法師簡介

衍空法師原名譚博文，出生於香港，在美國取得學士學位。回港後追隨羅時憲和葉文意居士學佛；1990年於聖一法師座下出家，同年受三壇大戒。1993年於倫敦大學取得宗教研究系碩士學位。法師於1998年起加入香港佛教聯合會，歷任常務董事、副總務主任、執行副會長兼總務主任。2000年參與創辦香港大學佛學研究中心；2002年參與開辦港大佛學碩士課程並教學。法師是臨濟宗第五十四代接法傳人、為仰宗第十代接法傳人。現時擔任港大佛學研究中心高級院士、寶蓮禪寺董事、覺醒心靈成長中心主持。 卐



佛聯會新慈善基金 助解民間苦困

布施是佛教提倡的善行之一。個人來說，常作布施，能廣結善緣，身心愉快，所謂：「常行施，得身心適悅」就是這個道理。不過，佛教也鼓勵信眾以「廣大心」布施，即發「幫助大眾」的「大心願」，例如成立慈善基金幫助市民即為此類。

香港佛教聯合會今年度內新成立了多個慈善基金，以幫助有需要的人。其中「香港華嚴佛學社獎學金暨緊急救助金」及「佛教愍生講堂獎學金暨緊急救助金」均於今年年中成立，用於資助本會會屬學校校內或校外活動中有優良表現的學生。兩個慈善基金亦會主動對社會上遭遇突發意外的貧困家庭作出賑濟。此外，「香港佛教聯合會永義獎學金」也於10月16日正式成立，目的是弘揚中國傳統文化及價值觀，成功申請者可得到5萬元獎學金。

經云：「以廣大心施，得無量廣大之福」，感恩各界善長一直對本會善業作出鼎力支持，祝願他們福德無量。☸



▲本會會長寬運法師（中）、永義（香港）有限公司代表龐瑋女士（左）及支持機構代表黃周娟女士（右）出席「香港佛教聯合會永義獎學金」成立儀式。

香港佛教聯合會 中醫服務

2022三九天灸治療

「三九天灸」治療是在冬天天氣最寒冷、陽氣至衰、陰氣至盛的日子進行；用性味溫熱的中藥敷貼，刺激特定人體穴位，可溫補陽氣、扶正祛邪，從而預防疾病及鞏固夏天「三伏天灸」的療效。「三九天灸」尤其適合有呼吸系統疾病、腸胃不適、容易感冒或體質虛寒等人士。

歡迎預約



【三九天灸】治療日期

第一次（一九）	2022年12月22日(星期四)
第二次（二九）	2022年12月31日(星期六)
第三次（三九）	2023年1月9日(星期一)
第四次（加強）	2023年1月18日(星期三)

服務收費：每次港幣\$150

本會為非牟利慈善團體
網頁：www.hkbuddhist.org/cm

☎ 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

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



中醫服務

早鳥優惠

現凡於2022年12月15日或之前預約及一次過付款，可享優惠價\$400接受共四次天灸治療（原價\$600）。

*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。



大財主摩訶男的財富

有一天，拘薩羅國國王波斯匿王來到佛陀住處——舍衛城的祇樹給孤獨園，向佛陀頂禮後說：「世尊，舍衛城大財主摩訶男去世了！他擁有百千億黃金及其他財富，可是摩訶男吃的是粗碎米粥、豆羹及腐壞的薑；穿粗布衣；乘坐舊車輛，車輛的遮陽蓋用樹葉搭成的。我從未聽說他會布施給出家人、婆羅門、窮人、乞丐。」



圖：Dawn Chan

佛陀說：「大王！大財主不是堂堂正正的人。自己不運用的財富，不用來供養家人、沙門、婆羅門，廣種福田。得到了財富而不善用，就像曠野中的湖水，沒有人來使用，最後也會被蒸發掉。因此，善男子應當善用財富，供養家人，快樂地受用；布施出家人、婆羅門等，廣種福田而獲得大利益。死後投生天界，自得福氣與快樂。」

波斯匿王聽後，歡喜地作禮離去。

摘自《雜阿含經》第四十六卷

寬運法師 開示

所謂「萬般帶不走，唯有業隨身」，當你隨自己福報、緣業積聚了財富，但卻吝嗇不肯施捨幫助他人，此乃犯「慳貪業」，最終都是自己承受果報的。其實如何合理地運用金錢是一門學問，是需要有智慧的。佛陀早已在二千多年前告訴人們，如何有智慧地運用金錢。

六波羅蜜其中之一為布施波羅蜜，而財布施是其中之一。財布施分為內財與外財。外財是身外之物，布施金錢救濟貧苦或布施衣物給需要的人，是一種外財布施。內財指的是身體力行、付出自己的勞力，如做義工、定期捐血救人，皆是內財布施。

我想分享一下，若一味把財富用於自己身上，就如故事中的大財主摩訶男，生前從不布施，去世時亦帶不走財富，白白浪費了以金錢去行善的機緣。財布施能利益很多眾生，能為自己種下善因，日後可以幫更多的人，是利己利他的行為。《大乘寶雲經》第一卷：「菩薩若見眾生心性弊惡、行不善業，即施財物……」，「為是眾生利益安樂，是故我應急行阿耨多羅三藐三菩提……」不要小看捐出去的十元八塊，對有需要的人來說，就如甘露般珍貴。當社會上發生工業意外而導致人命傷亡，傷亡者的家庭頓失支柱，如有一筆金錢援助，對對方或家人來說，能解決燃眉之急。

布施的意義深遠，讓人學習願意放捨自己認為珍貴的東西，利益他人，最終達致放下「我執」，不被金錢之相所迷。☸

佛教慈敬學校參與「感講夥伴學校計劃」 「同理心」培育下一代

佛教慈敬學校一向注重學生的身心靈健康，該校的范秀琪校長認為，自2020年學生在疫情中，面對「停課不停學」、「學習新常態」等等，為他們的學習、思想和情感發展帶來史無前例的挑戰。有見及此，學校於2021年9月參與慈善團體JUST FEEL的「感講夥伴學校計劃」，推廣「善意溝通」及「情緒教育」，幫助學生學習「先處理心情，再處理事情」，建立積極正向的態度。

2022年4月及5月分別是高小和初小恢復面授課堂的日子，為了讓學生裝備自己以最佳狀態迎接復課，學校聯同JUST FEEL合辦「感聽感講復課日」，主題為「『同理』走過高低起『復』」。當日，學生擔任「感講小記者」，進行一連串體驗活動，學習處理和分享個人感受，重新促進師生關係。



▲JUST FEEL與本會7所會屬小學啟動為期5年的「感講夥伴辦學團體計劃」

在香港佛教聯合會學務顧問莊聖謙的穿針引線下，JUST FEEL與7所會屬小學啟動為期5年的「感講夥伴辦學團體計劃」，以轉化學校和家庭的溝通為願景，家校並肩提升學生的身心靈健康。計劃涵蓋全校性研究，除了學科成績，亦關注學生社交情緒能力。

佛教慈敬學校楊潔婷訓導主任擔任此計劃的統籌，她說：

「善意溝通在『慈敬』已推展超過一年，學生都樂意跟別人分享自己的感受；老師亦善用善意溝通技巧，跟學生彼此連結以建立更深的感情和信任，共同建設和睦的校園生活。我們期望能把善意溝通技巧推展到會屬學校，讓更多學生受惠。」

以「感講夥伴學校計劃」作為藍本，JUST FEEL與7所會屬小學全面而深入地合作，藉此將善意溝通和社交情緒教育結合佛化教育價值觀，讓辦學團體、學校管理層、感講夥伴學校核心團隊成員及家長一同攜手，培養富同理心的校園正向文化。☺



▲佛教慈敬學校范秀琪校長與學生一起參與「感聽感講復課日」



▲「感講夥伴辦學團體計劃」由佛教慈敬學校楊潔婷訓導主任統籌

「感講夥伴學校計劃」發展里程碑

2021年9月	佛教慈敬學校加入「感講夥伴學校計劃」，成為「感講夥伴學校」。
2022年4月	鳳凰衛視採訪佛教慈敬學校「感聽感講復課日」
2022年8月	在葉氏家族慈善基金慷慨支持下，本會7所會屬小學與JUST FEEL啟動「感講夥伴辦學團體計劃」，與香港教育大學社群心理健康研究中心開展有關研究。
2022年9月	佛教林炳炎紀念學校和佛教陳榮根紀念學校成為「感講夥伴學校」；佛教中華康山學校、佛教黃焯菴小學、佛教林金殿紀念小學和佛教榮茵學校參與「感講夥伴辦學團體計劃」的全校性研究。



▲佛教慈敬學校的學生利用情緒溫度計和正向小冊子分享自己的感受



▲佛教慈敬學校校內展示「善意溝通」及「情緒教育」的資料，幫助學生建立正向價值觀。



佛教黃允畋中學40週年校慶校友專訪 朱文龍校友感恩母校培育 細味校園7年情

現任政府保安事務主任朱文龍，1995年畢業於佛教黃允畋中學，大學修讀會計，現時在政府的工作職責是負責協調大型緊急事故行動和政府保安政策事務等。他回顧中學生涯深感快樂，「那些年無憂無慮，只是一心求學。學校在各方面栽培我，所以我很感謝母校。7年中學生活很是難忘！」

中學時期，朱校友對很多科目都感興趣，最愛數學和附加數，最有滿足感是成功拆解數學難題。他說：「數學很公道，只要切切實實練習，考試時很少會失手。」他又幽默地說，若男生數學好，較受女生歡迎，因為她們會向這些男生請教數學疑難，所以他比較有心機讀數學。

師生融洽 互相支持

中二那年，朱校友代表學校參加全港佛教中學聯合運動大會400米決賽，那是他難忘的往事之一。當時，各校學生雲集香港大球場，幾近座無虛席，估計有逾萬人；當時球場尚未改建，仍是沙地跑道。朱校友謙虛稱以他當時的成績，賽前預測不入三甲。決賽在雨中進行，佛教黃允畋中學全體師生坐在靠近終點直路前的座位上。他一轉彎跑入直路，就聽到全校高呼他的名字，為他打氣。

他奮力追上，結果贏得亞軍。「真的好開心！回到看台，全校都支持我，我很高興。那些畫面很難忘，落雨跑沙地弄得滿身泥污，全校同學都很齊心。」

朱校友認為母校最大的特色是師生關係融洽。他記得以前小息和下午時間，許多老師都會把握機會陪伴學生，一同打羽毛球、排球、踢足球，這些相處時光令學生感受到老師的關懷。

植佛菩提種子 人生派上用場

他又讚賞賴啟德老師能夠結合佛學和物理科，闡釋萬物皆是因緣和合而來的道理。時至今日，他仍記得佛學課堂所學和《心經》的內容。他建議學弟、學妹用心學習，因為這些佛理在人生中某些時刻很可能會派上用場。他坦言，中學時期令他改變良多，他感恩何定儀老師的教導，令他懂得待人接物上要謙虛友善、做事要有責任感，這對他日後工作有很大幫助。

最後，他寄語學弟、學妹珍惜在學校求學的機會，更要珍惜同學之間的情誼，即使畢業後也要多聯繫。互聯網資訊真假難分，他勸喻年輕人要多加思考，不要盲目相信和行動，最好向父母師長徵詢意見。他明白教師工作辛勞，呼籲他們要注意健康，在教學中尋找樂趣，讓學生有更大得益。 ☸



▲朱文龍校友（左）出席佛教黃允畋中學40週年校慶，右為李鏡品校長。



▲朱校友（右）接受校園電視台兩位記者訪問，他祝願佛教黃允畋中學的學生繼續努力。

心中美食 —— 拳頭筋

資料由溫綺玲居士提供

大 緣際遇，讓我在寶蓮禪寺首次接觸「水筋」。自製水筋，採用高筋粉做，工序繁多，每次約需大半天。工夫多，但有正回報。無論在「咬感」和味道方面，水筋與一般麵筋都有分別。都市人現在的體力和時間都不允許自製水筋了，取而代之，就用現成的拳頭筋（又名腸筋）。



筆者習慣每次煮拳頭筋，都會弄好一大盆，放入冰箱；食用時，拿出來解凍，然後與其他材料作炆或炒，非常方便。🍲

做法：

1. 洗淨拳頭筋，瀝乾，每件撕開薄片。
2. 熱油鑊，放入拳頭筋片；慢慢輕力兜勻，轉中火；待筋片轉硬身及呈微黃，便可撈起；用廚房紙吸去油分後，儲存於冰箱內，煮前解凍就可。
3. 熱油鑊，爆香薑片；放入解凍的筋片，兜炒一下；加入調味料，慢火炒勻，使每筋片均勻吸收味道後便可上碟。

調味料：

鹽	少許
醬油	少許
老抽	少許
糖	少許
油	適量

材料：

拳頭筋	600克
薑	3片

中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫盧儷文

問

請問甚麼中藥有護眼的功效？

答

中草藥當中的菊花、枸杞子和決明子為明目三寶，在市面上容易買到且被廣泛使用，對於經常用電腦或休息不足的人士都有益處。

菊花：性辛、甘、苦、微寒。歸肺、肝經。能疏散風熱、清肝明目和清熱解毒。泡服菊花茶可令人頭腦清醒、雙目明亮，特別適合肝火旺盛、用眼過度而導致雙眼乾澀的人士。

注意：菊花屬寒涼之品，氣虛胃寒、食少泄瀉者、體虛長者不宜過服，孕婦及經期女性忌服。

枸杞子：味甘、性平。歸肝、腎、肺經。有補腎益精、養肝明目、潤肺止咳的功效。現代研究指，枸杞子含有豐富維生素、胡蘿蔔素、鈣和鐵質等，能維持眼睛健康及明亮。中醫經常用來治療肝腎陰虧、頭暈目眩、目昏多淚、失眠健忘之症。

注意：脾虛有濕及泄瀉者忌服。

決明子：味苦、甘而性寒涼。歸肝、大腸經。具有清熱明目、潤腸通便的功效，能預防和治療眼睛腫痛、目赤多淚、頭痛眩暈、目暗不明、大便秘結的症狀。含有豐富維生素A和鋅，防止夜盲症，糾正和預防小兒缺鋅的症狀。決明子用來泡茶、煮粥、做枕頭都可以。

以上三味可泡茶同服，簡單沖洗後，用沸水焗20分鐘便可。

由於每個人的體質不同，若有任何疑問，請諮詢中醫師意見。🍲



中醫服務



與疫同行之新思維新智慧 (二)

演：演慈法師

寬：寬運法師

衍：衍空法師

去年11月香港佛教聯合會舉辦了會慶佛學講座，由本會會長寬運法師、執行副會長兼總務主任衍空法師、秘書長演慈法師擔任講者。他們向大眾分享如何在疫情下調整心態，以甚麼新思維、新智慧去適應疫情下的「新常態」。

衍 演慈法師，您是如何放生的？應該如何去放生、護生？如何從自己去做好這件事？

演 疫情中，大家關注環保、公共衛生。不過香港做環保比起其他地方遜色得多。我曾與幾個人談天，他們都表示，不是不想做環保，而是覺得很難做。例如「減塑」，若用心做，商家和顧客互相配合都可以做到的。

至於放生，最大的放生就是戒殺，吃素是最好。信佛的人以慈悲戒殺的精神去吃素。現在的人是為了健康去吃素。再講得偉大些，為了環保要吃素。我曾經在找資料時發現，養一隻牛所需要的飼料足夠給住在貧窮的地方4,000人吃一年。素食是與環保相關的，背後還有很多原因，在此我暫時不講太多。

衍 佛教的不殺生，是帶着慈悲心。慈悲心不只是對牲畜。面對困難與痛苦，大家都需要對自己慈悲、關心自己。每一個人都積存了一些壓力，包括人與人之間相處的壓力等。會長，您可否分享自己如何面對壓力？每一個人都有壓力，您做會長有沒有壓力？如何處理？

寬 我常講「有佛法就有辦法」，聖嚴法師講「面對它，接受它，處理它，放下它」。娑婆世界亦譯作「堪忍」。「堪忍」代表能夠忍受苦難，如果不能夠忍受，我們都不在這裏。「無常」、「苦」、「空」是佛教的真理。我每天用「四念處」（佛教的修行法門）來體會佛教的真理。「四念處」是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。「觀身不淨」，指觀想自己的身體是不乾淨；「觀受是苦」，觀想自己快樂少，痛苦

多。「觀法無我」是最重要的。每人都有一個「我」，若以「我」為先，煩惱就來了，所以要從「無我」做起，明白「五蘊（色、受、想、行、識）無我」，接着有深入的體會後，就不只做自己的事，而做大眾的事。香港的佛教是靠大眾的參與，這叫「倚眾靠眾」。

衍 演慈法師，您有沒有壓力？如何面對壓力？

演 我不知道自己有沒有壓力，我相信人人都會有壓力的。你不覺得是壓力，壓力就不是壓力。人生是苦，視乎你如何去看待問題。適當的壓力是令自己進步的動力。

菩薩的發心「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷」就是願力。當你有了願力，你會願意去做。對喜歡讀書的人來說，讀書不是壓力。他不是因為考試而去讀書，讀書對他來說是動力、興趣。所以，最重要是一個發心。當人經常把壓力掛在嘴邊，全世界的人都感覺到壓力。佛經常示「萬法唯心造」，舉個例子，在戰爭時，大家有遭受炮火的壓力，今天出門後，不知有沒有命回來。哪有時想壓力？只是想怎樣吃飽飯。以前六十年代至八十年代初的人不覺得有壓力，因為他們有承擔，將壓力化為一種動力。山不轉，路轉；路不轉，人轉。人轉不到，念頭要轉。關於疫情，你埋怨政府或醫生都沒有用，不如大家齊心合力，想想如何去互相配合做好防疫，才是最重要的。不斷埋怨是無補於事的，還多了壓力和憤怒。因此，哪裏都有壓力，最重要是你如何去面對！

（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。

佛聯匯訊捐款鳴謝 (9月1日-9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
PAULINE NG	\$3,000	袁荷鳳合家	\$300	劉王愛群合家	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100
謝益顯 謝黃木卿(已故)	\$2,000	張偉兒 宋金鳳	\$300	鄧澤軒	\$200	李慧賢合家	\$100
林妙鸞	\$1,000	許根源合家	\$300	鍾桂華合家	\$200	林少賢	\$100
林庚壬(已故)	\$1,000	郭秀玲	\$300	羅建恒	\$200	林貽執 顏祝治合家	\$100
胡萬茵	\$1,000	陳梨(已故)	\$300	鄭順木 曾荔花合家		林勝群合家	\$100
梁榮華(已故)	\$1,000	陳蓮英(已故)	\$300	鄭青山合家	\$170	林麗冰	\$100
蔡德懋(已故)	\$1,000	董燕清	\$300	鄭寶坤合家		施寶藏(已故)	\$100
關中理	\$1,000	鄧耀聯	\$300	鄭國華合家		胡楚炎(已故)	\$100
關中麟	\$1,000	賴文華合家	\$300	DICK DICK(已故)	\$150	孫玉(已故)	\$100
鍾旗峰 鍾景峰 鍾恩翹	\$600	駱駢駒	\$300	DONG DONG	\$150	袁柱湖 葉傍弟	\$100
LI CHE WAH	\$500	林寶娟	\$250	DOUBLE(已故)		張秋忍	\$100
朱翠鳳	\$500	FONG HIU NAM	\$200	KINGO(已故)	\$150	張雪芬	\$100
林成業合家	\$500	JOHN STUART	\$200	何巽堯	\$150	許長睿	\$100
林鄧玲(已故)		SHOSTROM		邢邦昌 謝修寶	\$150	許榮裕	\$100
鄧劉芳(已故)		WONG MEI WAN	\$200	盧禮翹 盧禮姿	\$150	許碧芳	\$100
林中文(已故)	\$500	何桂芳(已故)	\$200	馬文善	\$120	郭秀珍	\$100
林錦文合家		吳順貞(已故)	\$200	蔡德君 蔡雅君	\$120	郭佩玲	\$100
林智健合家		余逸揚 黃麗冰 余雋暉		鄧睿晴	\$120	陳月玲	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	鄧鳳雯 余善恆 蔡永大	\$200	黃子光合家	\$108	陳柏熹	\$100
陳榴仔	\$500	蔡址謙		KWONG YIU CHUNG	\$100	彭鳳琮 高樂仁 高裕鈞	\$100
麥佩琮	\$500	富怡學生服務中心		WINNIE		無名氏	\$100
劉玉賢	\$500	吳一娟 戴安琪	\$200	LAM NI	\$100	程白弟(已故)	\$100
潘成就(已故)		吳金彩	\$200	LEE SZE HIN	\$100	馮卓餘	\$100
梁潤輝(已故)		林偉雄合家	\$200	丁景源	\$100	黃億年	\$100
潘錦嘯(已故)	\$500	林連昌(已故)	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	黃劍銘	\$100
陳騷(已故)		邱偉儀	\$200	何振誠 杜潔華合家	\$100	黃麗琮	\$100
何月好(已故)		張瑞娟合家	\$200	何澤邦 李麗娣合家	\$100	葉瑞林合家	\$100
潘禮明合家 潘智靈合家	\$500	梁琬螢	\$200	吳旭霖	\$100	董群鑫	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	莊豐(已故) 莊明光	\$200	吳育鑫	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
陳麗屏 蕭海男 蕭海成		許綺霞	\$200	吳明曉	\$100	蔡玲英合家	\$100
鍾基衍 吳昭儀 鍾志恒		郭兆寧(已故)	\$200	吳奕浩	\$100	蔡莉卿合家	\$100
陳嘉莉 鍾志傑 林嘉燕	\$400	陳 詩 關潔蓮	\$200	吳曼麗	\$100	黎玉妹	\$100
鍾志豪 梁明慧		陳少清	\$200	吳尊復	\$100	鮑惠珍	\$100
仇富源(已故)	\$300	曾焯強	\$200	吳慧純	\$100	鍾少強合家	\$100
李文良(已故)	\$300	馮有方(已故)	\$200	吳澤芳(已故)	\$100	鍾浩然	\$100
汪麗兒合家	\$300	葉瑞聘(已故)	\$200	李坤玲	\$100	顏寶玉合家	\$100
施秋萍	\$300	張松業合家		李宜昀	\$100	羅維周	\$100
孫妙珍	\$300	葉鈺輝 茹嫻婷 張笑琮	\$200	李宜陽	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
孫南成(已故)	\$300	葉耀榮(已故)		李修慧	\$100	林康強(已故)	\$100

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
戒律與生活 1. 唐代佛教宗派與寺院格局 2. 五戒的現代意義	12月4日 12月18日	19:00-21:00 19:00-21:00	聖凱教授 淨因教授	網上講座	香港珠海學院 佛學研究中心 電話：2972 7407
報名 穿着白衣在娑婆—— 佛教的弘法與管理之道	12月16日	19:00-21:00	倪恩瀚	新界沙田香港中文大學 康本國際學術園2樓LT5 現場講座及線上直播	香港中文大學 人間佛教研究中心 電話：3943 0646
佛學研究文學碩士課程簡介會	12月17日	14:30-16:00		Zoom簡介會	香港中文大學 文化及宗教研究系 電話：3943 1352
苦海浮沉——以觀相稱名和 信心念佛面對人生無常和波幅	12月20日	19:00-20:30	馮孝忠	新界元朗擊壤路17號 順發樓3樓F-G室	淨蒼 電話：2476 7730

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
天壇大佛周年紀念水陸息災法會	12月5日至12日	09:00		新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：2985 5669
菩提花開——慶祝香港回歸25周年 佛教書畫展	12月8日至 2023年1月15日			九龍美孚青山道800號 饒宗頤文化館	寶蓮禪寺（承辦） 電郵：info@plm.org.hk
十方法界聖凡水陸普度大齋勝會	12月15日至29日			九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
虔誠頂禮梁皇寶懺（六永日）	12月18日至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
報名 內觀十日課程	12月21日至 2023年1月1日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031
梁皇寶懺法會	12月23日至29日	09:30-16:00		香港跑馬地 山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
報名 除夕觀音普佛法會	12月31日	17:00-18:30	定培法師	香港中環愛丁堡廣場5號 香港大會堂低座1樓展覽廳	淨蒼 電話：2476 7730

*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》十一月號現已出版！

向疫情下的安老院護理員致敬！

長期以來，安老院招聘護理員困難。在新冠疫情下，安老院更是「重災區」，人手嚴重不足。安老院護理員的工作百上加斤，但仍有很多護理員緊守崗位，對長者不離不棄。他們的敬業，為的是對長者一份慈愛和關懷，盡顯令人敬佩的香港精神。

屢戰頂峰 永不停步 攀山專家鍾建民

對攀山專家鍾建民來說，他與山的接觸不僅是運動，也是挑戰和事業。他四次挑戰珠穆朗瑪峰失敗，第五次終登上頂峰；明年70歲的他仍未打算停下來，只因攀山讓他找到自己的路，教曉他處事和處世。



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店及報攤有售，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

E

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付

Permit No.
特許編號
05363



優惠級

香港佛教聯合會沙田活動中心

光明燈

「光明燈」又叫做平安燈、無盡燈，寓意燈火不熄，慈光普照，破除黑暗。佛陀住世時，教人燃燈供佛，並宣說《施燈功德經》，所以點燈供佛是大福田。

香港佛教聯合會位於沙田下禾輦村166號之沙田活動中心佛殿，於1951年落成，歷史悠久；佛前設有光明燈，歡迎信眾申請點燈供佛，願得佛力加被，家宅平安，遠近親朋，增福延壽、遠離災劫、吉祥如意。

申請方法

1. 請親臨本會填交申請表格及繳費【年費：HK\$350】；或
2. 以支票（抬頭「香港佛教聯合會」）或銀行存款收據正本（交通銀行382-553-02033923），連同本申請表格（亦可於www.hkbuddhist.org/stc下載），郵寄至香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會收。

「光明燈」申請表格

（只適用於新登記申請，現有之登記請填寫本會發出的續期通知書）

申請人姓名：_____ 電話：_____ 點燈者芳名：_____

不超過六個中文字
及不適用於往生者

聯絡地址：_____

付款方法： ☐ 現金 ☐ 入數紙 ☐ 支票【銀行：_____ 號碼：_____】

申請須知

- 點燈以每年公曆1月1日至12月31日為一年 不設揀選位置。
- 即日起至2022年12月31日之登記，可提早於翌月起點燈，直至2023年12月底。數量有限，名額先到先得。
- 成功申請者將即時獲編光明燈編號之確認書。
- 佛殿於每月農曆初一及十五（農曆正月初一或佛殿用作舉辦法會、弘法活動時除外），上午9時30分至下午5時對外開放（開放時間有可能因突發情況而作出調整，恕不另行通知），如有意前往禮佛，請先致電2574 9371向本會登記。
- 點燈者或付款人須於本會發出之續期通知書所列明之期限，辦理光明燈續期手續，並繳付所需年費。逾期不辦理者，其光明燈位置，將於屆滿日後分配予候補申請者使用。
- 點燈者或付款人無論於年內任何時間退出，已繳付的年費概不退還。
- 任何申請，最多只接受一次更改功德芳名。
- 香港佛教聯合會有權調整年費，並不另行通知。

簽署：_____ 日期：_____

查詢電話：2574 9371



hkbuddhist



hkbuddhist



hkbuddhist



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。

