



慶祝佛曆二五六七（2023）年 **佛誕節** 吉祥大會

每 年佛誕，香港佛教聯合會都會舉行「佛誕節吉祥大會」。即使面對疫情，本會亦堅持舉辦網上活動，讓公眾學習佛陀慈悲的教導。時隔三年，疫情緩和，今年本會將重回紅磡香港體育館舉行「慶祝佛曆二五六七（2023）年佛誕節吉祥大會」。這將是佛誕正式成為香港法定假日後，本會首次舉行實體大型佛誕慶祝活動，意義殊勝。



5月26日 | 四月初八 | 星期五 | 法定假日

浴佛大典暨「祝福香港」吉祥法會（下午3:00-4:30）

浴佛緣起於佛陀誕生人間時，龍天以甘露水沐浴佛身；後世則於佛誕浴佛，以表對佛陀的敬仰，並藉著浴佛儀式洗滌心靈，去除我執。信眾除了可以進入場館參與祈福法會之外，亦可以在廣場以香湯浴佛及以鮮花供佛。

佛學講座「讓生活過得更開心」（晚上7:30-9:00）

主講：宏明法師、衍空法師

世間事變幻無常，五味紛陳，若抱着我見、我執不放，生活便會變得不開心。那麼，心隨境轉，還是不隨境轉好呢？如何破除無明，放下所執呢？如何才能獲得自在常樂呢？大德法師將開示如何讓生活過得更開心。

5月27日 | 四月初九 | 星期六

佛學講座「佛經漫談」（下午3:00-4:30）

主講：《心經》— 演慈法師、《觀世音菩薩普門品》— 陳家寶醫生

信佛、學佛沒有捷徑，都必須經過「信、解、行、證」的過程。皈依三寶，確立「信」仰；對所看所學要透徹理「解」，繼而付之踐「行」，以自己的感悟，達致自「證」化他。這場講座為大家導讀兩部與觀世音菩薩有關的經文，由《心經》的「空」說到《觀世音菩薩普門品》中的「有」，一體兩面，讓大家從中得到智慧。

佛學講座「從生活的煩惱與困惑中解脫出來」暨傳吉祥燈法會（晚上7:00-9:30）

講座主講：寬運法師、楊釗居士 | 傳吉祥燈法會主法：寬運法師、道平法師、宏明法師、衍空法師

快樂的人，可能毋須別人來錦上添花，但大部分人其實苦多樂少，經常煩惱隨身。若得別人分享經驗，有所感悟，能從煩惱與困惑中解脫出來，則無異於久旱逢甘露。

5月28日 | 四月初十 | 星期日

萬人皈依大典（下午3:00-4:30）

信仰的入門便是皈依三寶：皈念佛、皈依法、皈依僧，正式成為佛弟子，以佛法的智慧，照亮人生。

大會至誠恭請寬運法師、紹根長老、道平法師、宏明法師及淨因法師為皈依導師，證盟授受三皈。

懺摩法會（晚上7:30-9:00）

「懺摩」意思是懺悔過去的罪業。經云：「有罪即懺悔，懺悔即安樂」，透過禮佛、念佛，虔誠懺悔往昔所造諸業障，消除內心貪瞋癡三毒，達到身心清淨的目的。

請瀏覽本會網頁或「佛誕節吉祥大會」單張，了解活動詳情。「門券索取及功德登記表」及「皈依表格」可於網頁下載，本會亦歡迎善信親臨本會會址（香港灣仔駱克道338號1樓）索取門票及功德登記。



慶祝佛曆二五六七（2023）年

佛誕節吉祥大會分區浴佛活動表

地區	日期	星期	時間	地點	活動名稱 / 詳細內容	參與道場 / 學校 / 團體	查詢電話
港島	5月18日	四	14:30	香港銅鑼灣東院道11號 佛教黃鳳翎中學禮堂	佛誕啟動禮	佛教黃鳳翎中學、佛教中華康山學校、佛教黃焯菴小學、香港佛教聯合會青少年中心	2577 9485
	5月20日	六	09:00	香港銅鑼灣東院道11號 佛教黃鳳翎中學禮堂	坊眾浴佛、攤位遊戲	佛教黃鳳翎中學、佛教中華康山學校、佛教黃焯菴小學、香港佛教聯合會青少年中心	2576 2638
九龍	5月20日	六	13:00-16:00	九龍黃大仙上邨 黃大仙中心北館小舞台	九龍區佛誕綜合匯演	九龍區各佛教道場及中小幼學校	2322 6915
	5月26日	五	08:00-17:00	九龍鑽石山志蓮道5號 志蓮淨苑	浴佛典禮2023	九龍區各佛教道場	
西貢及將軍澳	5月24日	三	10:00-12:00	新界將軍澳唐俊街1號 佛教志蓮小學	西貢及將軍澳區浴佛典禮、法師開示、表演	寶覺中學、佛教志蓮小學、佛教黃漢森學校、佛教正覺中學	2246 3959
觀塘	5月18日至19日	四、五	09:00-16:30	九龍藍田康雅苑第九、十座地下 佛教金麗幼稚園	坊眾浴佛	佛教金麗幼稚園	2346 5162
	5月22日至23日	一、二	07:30-17:15	九龍九龍灣啟禮道12號 佛教慈敬學校		佛教慈敬學校	2759 4504
	5月23日至24日	二、三	09:00-17:00	九龍觀塘雲漢邨漢松樓3號地下 佛教慈慧幼兒園		佛教慈慧幼兒園	2345 6832
	5月23日至26日	二至五	09:00-16:30	九龍油塘高超道3號 佛教何南金中學		佛教何南金中學	2340 0871
	5月24日	三	10:00-13:00	九龍藍田啟田道50號 啟田商場	觀塘區浴佛典禮及表演	佛教何南金中學、佛教慈敬學校、佛教金麗幼稚園、佛教慈慧幼兒園	2340 0871
大埔	5月17日	三	14:30-16:30	新界大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學禮堂	慶祝佛曆二五六七(2023)年 佛誕節吉祥大會：大埔區浴佛典禮	佛教大光慈航中學	2664 0833
元朗	5月20日	六	14:30	新界元朗鳳攸南街6號 佛教榮茵學校禮堂	浴佛典禮	香港普門寺、香港天童寺、海潮蘭若、佛教茂峰法師紀念中學、佛教榮茵學校、佛教陳榮根紀念學校、佛教慈光幼稚園、元朗寶覺小學、佛教林黃明慧幼稚園、道慈佛社楊日霖紀念學校	2445 7171
屯門	5月23日	二	典禮： 13:00-14:00 浴佛： 14:00-17:00	新界屯門良才里3號 大興邨屋邨中學第1號 佛教沈香林紀念中學	浴佛典禮 公眾浴佛	佛教沈香林紀念中學、香港正覺蓮社佛教梁植偉中學、妙法寺劉金龍中學、生命念佛堂	2437 7000
沙田	5月24日	三	10:00-12:00	新界沙田沙角邨 佛教覺光法師中學禮堂	浴佛典禮、舞蹈及歌唱表演、佛學書展	佛教覺光法師中學、佛教黃允啟中學、佛教慈航學校	2647 3737
荃灣	5月26日	五	09:30	新界荃灣老圍 西方寺	浴佛典禮、表演	西方寺、佛教善德英文中學、佛教葉紀南中學	2421 2580
新界北	5月20日	六	19:00	新界粉嶺置福圍12號 香港觀宗寺	傳燈晚會	香港觀宗寺、香海正覺蓮社及各社團機構/單位	2669 3578
	5月21日	日	10:00-16:00	新界上水龍琛路2A號 上水第一號花園（暫定）	浴佛大典		2572 2662
葵青	5月20日	六	10:00-16:00	新界葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	浴佛典禮、攤位遊戲	佛教林金殿紀念小學、佛教林炳炎紀念學校	2422 1747
	5月26日	五	09:00-16:00	新界荃灣大廈街33號 佛教林炳炎紀念學校	坊眾浴佛		2422 0125
	5月26日	五	09:00-16:00	新界葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	坊眾浴佛		2422 1747
東涌	5月11日	四	09:00-16:30	新界東涌逸東邨逸東商場2樓 佛教真如幼稚園、佛教真如幼兒中心（東涌）	佛誕節浴佛慶祝會	佛教真如幼稚園（東涌）、佛教真如幼兒中心（東涌）	2432 1916 2432 2088
	5月12日	五	09:00-16:30	新界東涌逸東邨逸東商場2樓 佛教真如幼稚園、佛教真如幼兒中心（東涌）	佛誕感恩才藝匯演暨頒獎禮		2432 1916 2988 1419
	5月14日	日	12:30-16:00	新界東涌文東路39號 東涌市政大樓地下 東涌社區會堂	佛誕節吉祥大會東涌區 浴佛典禮	東涌羅漢寺、佛教葉紀南紀念中學、佛教真如幼稚園（東涌）、佛教真如幼兒中心（東涌）、香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營	2432 1916 2988 1419

癸卯年（二〇二三）清明思親法會圓滿



▲本會會長寬運法師（右四）與各壇壇主及董事四眾代表為開幕儀式剪綵。

清明節是中國人慎終追遠、思親報恩的日子。香港佛教聯合會自六十年代開始每年啟建「清明思親法會」，疫情下亦不間斷。去年12月底，政府取消所有社交距離措施，市民生活基本復常，本會的清明法會終能於今年4月2日至8日，在銅鑼灣東院道11號香港佛教聯合會文化中心如常啟壇，開放予信眾進場拜祭及隨喜進入各壇參與誦經，將功德迴向先人，並為健在尊親祈福延壽，冥陽兩利。

過去3年，因受疫情影響，本會對清明法會作出了特別的安排，本會會長寬運法師於啟壇儀式致辭時表示，非常感激善信的體諒和合作，並指出今日大家生活復常，市民不能忘記國家對香港作出的強大支援和關懷。同時，寬運法師開示清明法會的意義：「清明節是祭祖感恩的節日。佛教所說的感恩，包括感謝父母恩，三寶恩、眾生恩和國家恩。我們應感恩祖祖輩輩，一代一代地傳承，感謝他們的養育之恩。藉着三寶加持，諸山長老、大德法師七晝六夜的誦經，大家來登記附薦、延生，來誦經，來做功德，將這一切功德，迴向有情眾生。」



▲會長寬運法師致辭

一連七日的癸卯年清明思親法會，舉行多場燄口佛事、大蒙山施食、阿彌陀佛灌頂法會、禮供諸天、四大部洲燄口，利益六道眾生。4月8日中午舉行送聖儀式，大眾以虔敬的心，祈請諸佛菩薩接引亡者乘渡「般若船」，往生極樂淨土。儀式莊嚴殊勝，大眾齊心參與，功德無量。☸



▲大壇



▲大悲壇



▲藥師壇



▲密宗壇



▲法華壇



▲報恩壇



▲淨土迴向壇

關愛獻花顯溫情

為鼓勵青少年關愛長者，清明法會特別設有「關愛獻花顯溫情」功德登記，讓善信認捐供佛蘭花。每盆蘭花附有善長芳名及祝福語句。法會圓滿後，本會青少年中心的學生成員親自把這些蘭花送予不同院舍長者，借花敬老，為他們送上暖暖祝福。這個項目的剩餘善款亦將會用於中心的青年發展計劃。本會在此感謝各方善長慈悲贊助，讓青少年茁壯成長、長者平安和樂，福德滿滿。





六十年代起佛學科列入中學會考課程

白 佛教團體開辦佛教學校，佛學科便被納入校內的其中一門科目。1960年起，佛學科成為中文中學會考的應考科目，當年考生要在12題中選擇8題，2小時內完成試卷。佛學科的課程內容共分四章：（一）佛出世之思想背景；（二）佛之生平事略；（三）佛滅後印度佛教思想；（四）佛教在中國傳播之情況。

佛學科被納入會考課程，在佛教界看來，無疑實現了開辦教育其中一個非常重要的目標——弘揚佛法，當中意義重大深遠。1983年起，佛學科會考採用新課程，會考試卷內容亦有所變動。考題分為歷史和義理兩大部分：第一部分分為三部，每部設4題，考生可選答其中兩部，每部選答2題，即共答4題；第二部分分為兩部，每部設6題，考生須在每部各選4題作答，即共答6題。

根據1984年4月1日香港浸會學院校報《新報人》報道，香港考試局擬於1987年重新編訂中學會考佛學課程。「現行的中學會考佛學課程分課程一及課程二兩種，前者為剛修訂的課程，本年度開始採用，容許學生在考試時翻閱課本；後者為沿襲多年的舊課程，並不容許考生考試時翻閱課本……考試局發言人表示，於八七年度施行的新課程將混合以上兩項課程……」未修訂課程前，課程一分為甲、乙、丙三部，分別是印度、中國、近代，考生須作答與課文內容有關的佛教史知識、著者及譯者生平、地位等；課程二分為甲、乙兩部，考試的內容包括由佛陀出世時的思想背景、生平事略、佛教在中國的傳播情形、佛教教理綱要等。

2003年，香港考試局推出新的會考課程，由原來的甲、乙、丙三部，新增丁部。當時香港佛教聯合會弘法工作委員會主任、本會現任執行副會長兼總務主任衍空法師，參與佛學課程設計，加入了丁部；希望學生能把佛法應用到生活中，將佛學科以往純粹教授佛學理論，改變為「生命教育」的一部分。就以2007年的會考佛學試題為例，丁部試題以手足畫家謝坤山殘疾的經歷，並引用故事中的「只要我不去想我失去了甚麼，只想自己還擁有甚麼；那麼即使目前一無所有，也不代表我永遠不會再有。」一句，讓學生評論此說法是否一種正見，又問此說法對你的生命有甚麼啟發，以引發學生思考。



▲衍空法師曾參與佛學科會考課程的改革

隨着2011年香港中學會考的結束，會考佛學課程亦告終止；取而代之的是新高中香港中學文憑考試，佛學內容納入「倫理與宗教」科。新高中課程主要以必修部分倫理學為主導，學生亦須在佛教、基督宗教、孔教、伊斯蘭教、道教中任擇其中一個宗教作為選修部分。此外，選修課程亦設有宗教體驗，讓學生從實踐中學習一系列有關宗教課程的內容。在科目中的選修部分，佛教的選修單元內容有佛教歷史、基本佛教教義和佛法實踐。㊟

香港佛教聯合會青少年中心

「心靈綠洲家長系列之正念、靜心，活我心」工作坊

在寧靜的環境中，頌鉢聲第一次響起，家長們在聲波的迴盪中閉目，專注體驗身心的變化歷程。頌鉢聲再次響起，他們保持緩慢的呼吸，慢慢張開眼睛。此時，各人的面容從起初的繃緊變得放鬆，他們在分享環節中表示平日很少有這種輕鬆的感覺，就像聽到身體跟自己對話，身體告訴自己要關顧自身的狀態。

其中一位參加者吳女士表示在疫情中，既為孩子學習模式的改變而非常擔心，也因爸爸離世而心情異常沉重，時刻焦躁不安；跟孩子的關係更是每況愈下，令她傷心不已。吳女士身心疲憊，彷彿生存就是為別人奔波及操心，而且沒有傾訴對象。久而久之，身體各處出現痛症，十分無助。幸好此時她參加了由香港佛教聯合會青少年中心、



▲參與者在靜觀中體驗自己當下的身體變化（上），以及體驗坐禪默想（下）。



▲參與者從頌鉢的回盪聲中，關懷自己的需要及感受。



▲參與者在禪行中，踏實地與自己連結，放鬆身心。

► 佛教黃焯菴家長吳女士在工作坊中，得到了關愛自己的嶄新體驗。



佛教黃焯菴家長教師會

及東蓮覺苑港大佛學研究中心佛法輔導舍合辦的「心靈綠洲家長系列之正念、靜心，活我心」工作坊。在導師三節的悉心指導下學習正念伸展運動、呼吸練習、正念聆聽、行禪及慈心練習，以紓緩壓力、學會自我關懷及放鬆，增添正能量。透過不同的方式，她體驗與身體對話，靜聽身心向自己發出的訊息。吳女士表示，這是她從未有過的體驗，最特別是當自己向身體表達關懷時，會有一股暖流在體內運行，使身體放鬆；她同時有一種被關愛的感覺，眼淚不由自主地流下來，心中充滿幸福的感覺。對她而言，這實在是人生嶄新的一次經驗。

除上述工作坊外，還包括行山體驗及團體共修。東蓮覺苑港大佛學研究中心佛法輔導舍的佛法輔導員擔任導師，青少年中心社工則負責帶領活動。青少年中心將會繼續向其他小學推廣此活動，讓更多家長掌握一套簡單的照顧身、心方法，以正念面對日常生活中的困難。☸





祀樹神緣

從前有一位老翁，家中非常富有。一天，老翁想吃肉，他想了一個詭詐的方法，指着田邊的一棵樹，對兒子們說：「我們的家業這樣富有，就是因為這棵樹的樹神賜福，你們今日可以在羊群中挑一隻羊來祭祀樹神。」

兒子們聽了父親的話，立即殺了一隻羊來祭獻給這棵樹，他們還在樹的下面修了一座祠舍呢！後來老翁壽命完結，他為在生時所作的業，輪迴轉生為動物，投生到自己家的羊群中。這時兒子們正打算祭祀樹

神，他們捉了一隻羊，恰好捉到了他們的父親。

兒子們正要殺掉這隻羊時，羊咩咩地叫了：

「這棵樹有甚麼神靈？我以前只是想吃肉，胡亂地叫你們去祭祀。我和你們一起吃了羊肉，今天唯獨是我先來償還這罪過！」

這時有一位羅漢來到化緣討飯，羅漢看見這家人死去的父親轉世為羊，於是運用神通，讓他們用自己的眼睛去觀察。兒子們才知道原來羊就是自己的父親呢！他們很懊惱，立刻毀掉祠舍，從此悔過修福，不再殺生了。



出自《雜寶藏經》第九卷

圖：Dawn Chan

寬運法師 開示

常言道：「種善因得善果，種惡因得惡果。」因果報應是大眾耳熟能詳的概念，若懷着善心行事，必然會帶來善果；若以惡心行事種下惡因，必招致惡果，這就是因果定律。

在佛教觀念裏，人的一切際遇皆為累世因緣業力所招致而來，因此今生之所作所為就成了將來所受善果或惡果之「因」。行善積德，等同於為未來鋪設美好的路；但若動念殺生、多行不義，惡業積累，終究會在今生或未來世、時機成熟時出現該承受的果報。

一直以來，一般人對於烹食家禽、家畜視為理所當然，直至近年，畜牧業致二氧化碳排放增加，加速溫室效應的訊息，才讓人覺醒口腹之欲與人類存亡息息相關。現實中，人類宰殺家禽、家畜外，對野生動物也毫不留情，有人諷刺現代人的貪吃之欲：天上飛的只有飛機不吃，地上走的只有汽車不吃，而水裏游的就只有船隻不吃。由1500年至2006年間，世界自然保護聯盟列出了784個已滅絕物種。科學家在2019年的研究中估計，800萬物種中有100萬物種面臨滅絕的威脅。

殺生，包括破壞生物生存的自然環境，不僅犯了「貪、瞋、癡」之毒，更與眾生結下惡緣。佛教勸導人們戒殺護生，就是要我們斷除造惡的因緣。因此，我們在保護生靈之時，同時也令自己在不知不覺獲益了。☸

佛教葉紀南紀念中學45周年校慶

創造優良條件 孕育學生亮麗才華

佛教葉紀南紀念中學建校45載，一直致力為莘莘學子提供優良的學習環境，近年更新增一系列設施和校舍資源，大幅改善學與教環境，以啟發學生多樣潛能。

新落成的鴻文書齋、習文館、八正道（精英榜）、蘭亭聚、英語漂書閣、英語角、數學教學中心和STEM活動室等，全部別具一格。校舍新翼的葉余麗貞演講廳具備專業的燈光及音響器材，隔光和隔聲效果佳，適合舉行各類型表演和講座，更為戲劇學會成員提供優越的舞台設施。

戲劇學會近年成績亮麗，上學年勇奪香港學校戲劇節多個獎項：中文組憑《未圓》一劇囊括「傑出影音效果獎」、「傑出劇本獎」、「傑出導演獎」、「傑出合作獎」、「傑出演員獎」，以及獲最高殊榮「評判推介演出獎」；英文組憑 *The Final Twenty-Four* 一劇榮獲「傑出影音效果獎」、「傑出劇本獎」、「傑出合作獎」、「傑出演員獎」及「傑出整體演出獎」。



▲戲劇學會於香港學校戲劇節獲得最高殊榮——「評判推介演出獎」

該校學生黎子峰醉心天文攝影，校方特為他舉辦個人攝影展，還安排他於演講廳分享其學習天文攝影的心得，介紹每幅作品背後的故事。

近年學校成立校園電視台，由學生擔任主播、學習拍攝和製作短片，校園電視台製作的節目《潛能空間》，讓學生展示技能，提升他們的自信心及歸屬感。

該校今年1月11日舉行「45周年校慶暨校園新設施啟動典禮」，逾百位嘉賓光臨，場面熱鬧。承蒙馮孝忠太平紳士蒞臨主禮，與眾師生分享「佛法如何融入日常生活，活好每一個當下」，令大家獲益良多。學生當日精心準備了話劇表演、敲擊棒隊演奏及流行音樂樂隊表演，其後蘇家樑校長及多位老師帶領嘉賓參觀校園新設施，共同見證學校的成長，分享校慶喜悅。☸



▲葉余麗貞演講廳設有專業的燈光及音響器材，質素媲美影院。



▲「鴻文書齋」藏書豐富，並劃分了自修、小組討論和閱讀的角落，為學生提供多元學習的空間。



▲校園一隅設有八正道展示牆，時刻提醒學生實踐的重要性。



▲校慶典禮上，眾嘉賓為校園新設施進行啟動儀式。



心中美食 —— 鹹菜四川枝竹

資料由溫綺玲居士提供



▲ 四川枝竹

材料：

四川枝竹	1支
鹹芥菜	300克
薑絲	適量

調味料：

油	2湯匙
鹽	少許
糖	1匙
豉油	少許

最近口福不淺，得農夫張伯送來自家種植及醃製的鹹芥菜，因為是自己製造，有別於街外的醃製方法，純天然，鹹淡度適中，且能帶出甘香味。今次用的枝竹是四川枝竹，儲存方便，非常乾硬，烹調前須浸泡一晚；燜煮多久，都只會軟中帶爽，且有豆香味。如果嗜辣，可以加紅椒絲。🔥

做法：

1. 枝竹泡浸一夜後，抹乾，切幼圈。
2. 鹹芥菜浸水約15分鐘，搾水，清洗一次；再搾水兩次後，切粒。
3. 熱油鑊，爆香薑絲，加入枝竹，撒鹽，炒勻；加少許水，煮一會，盛碟。
4. 熱鑊，加入鹹芥菜，乾炒一會，撥放一邊；倒油，爆香薑絲，炒鹹芥菜，加枝竹、糖、豉油、水，煮約15分鐘至入味即可。

中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫陳芷瑩

問 中醫如何幫助改善失眠？

答 「您睡得好嗎？」這是在臨床的問診過程中常常問及患者的問題。《黃帝內經》云：「陽不入陰，則不寐。」「不寐」是指失眠，經常不容易入睡的一種病證。輕症者出現入睡困難，嚴重者則整夜不能入睡，久而久之影響情緒調節的能力，經常出現心煩、緊張、不安、心悸，或者出現頭痛、頭暈，影響身心健康。以上症狀可以是因失眠引起，亦可以因身體出現其他狀況而導致失眠；更嚴重的是出現互相影響，逐漸形成一種惡性循環，導致長期失眠。另外，不論是哪一種症狀，不適感有輕有重，因人而異。

中醫認為造成不寐的原因眾多，想改善失眠情況，可嘗試從日常膳食中着手。體質陰虛火旺、陰不斂陽人士，可服用蓮子、百合，有清心降火功效；如思慮過多致傷及心、脾，可



適當服用酸棗仁、柏子仁，可養心安神；大棗、龍眼肉可補益心氣，適合心神不安、心虛膽怯人士；如有痰熱實火，可飲用夏枯草、菊花等，有清熱化痰功效。以上建議亦需要根據每人體質或不同情況來採用。

失眠可透過內服中藥、針灸等治療作出改善，如欲進一步改善失眠情況，可掃描右方二維碼，向本會中醫診所求診。🔥



中醫服務



寬 寬運法師



楊 楊釗居士



李 李焯芬教授



主 李浩林先生



論時事 長智慧 (四)

去年4月，香港佛教聯合會舉辦佛學線上講座「論時事 長智慧」，本會會長寬運法師；常務董事、旭日集團董事長楊釗居士；時任香港珠海學院校長、饒宗頤學術館館長李焯芬教授擔任講者；李浩林先生擔任主持。三位講者向大眾分享如何用積極的心態和佛學的智慧，將煩惱轉化成我們成長的因緣。

主 大家難免擔憂第六波疫情即將出現，心態上我們該如何準備？

寬 佛教是安心之法，我們每一天都要活在當下。現在所受的果，就是以前種下的因；而我們現在的每個行為，將會決定將來的果。凡事也是因果環環相扣，所以我們要從自己做好，把當下每個念頭處理好，「不怕念起，就怕覺遲」，要做到「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」。希望我們從人生改善這個層次做起，種善因，得善果，不能抱怨；特別是在疫情之下，希望我們每一個人不要憂慮，活好當下，活在當下，對任何事情，要面對、接受、處理、放下，我認為這樣就夠了。

楊 常言道：「菩薩畏因，眾生畏果。」面對擔憂，我們應該如何調整心態呢？首先，我們一定要多種善因；然後，不要太擔憂結果。我們應該仔細想，該如何做好預防工作？所謂「預防勝於治療」，與其一直擔心將來，倒不如現在就抱有積極的心態，主動做好應對措施。此外，要戒殺生。早前我們提到，疫情的出現，主要是因為我們殺業太重。由這兩點開始做起，我估計對預防第六波疫情有不少幫助。

李 我非常同意兩位大德所言，剛才楊居士提到凡事都要先種好善因，希望未來會更好。關於第六波疫情，專家一般估計病毒的影響會隨着時間慢慢減弱，香港大部分人已經種下「接種疫苗」的善因。中國有句古語：「大疫不過三年」，希望將來情況會逐漸好轉。第二，我們要相信佛陀所說

的「因緣觀」，任何事物，包括疫情，都有它因緣生滅的過程。正如剛才楊居士說，接種疫苗、做好防疫工作、戒殺生，做好我們的本分，估計疫情會隨着時間慢慢減退。

主 最後希望各位為今天的講座稍作總結。

寬 我一直強調，我們佛教徒要有正能量，物質及精神也要雙豐收。佛經提到，整個三千大千世界，非一緣一事而成就，反而是以無量的緣、無量的事而成就。大家既然是社會的一分子，應該以生命影響生命，讓世界充滿正能量，共同成就一個和諧的社會；特別是佛誕到來之際，我們佛教徒就應該為大家帶來吉祥。

楊 我希望大家要活在當下。如何活在當下呢？如同剛剛分享，第一，打好預防針；第二，戒殺生；第三，做「三好」人：即存好心、說好話、做好事。我們只須身、口、意都能貫徹「三好」精神，就能自己吉祥，社會也吉祥。

李 我們生活在二十一世紀科技先進的人類社會，新科技產品日新月異，物質文明愈來愈豐富，然而除此之外，我們亦需要精神文明的共同進步。正如寬運法師所說，佛教是一種精神力量、現今精神文明的重要支柱，能夠支撐人類社會的未來發展。我希望佛教的智慧能夠讓大家生活得更好。☸

(全文完)

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 (2月1日-2月28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
張美玲	\$3,000	SIU SAI YAN	\$400	葉瑞聘(已故)	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100
陳芳雪 林佩怡 林淑光	\$3,000	無名氏	\$400	張松業合家	\$200	李慧儀	\$100
王棠記有限公司	\$2,000	NG YUI CHUNG	\$300	葉鈺輝 茹嫻婷 張笑瑋	\$200	李慧賢合家	\$100
何志信	\$2,000	SIU SAI CHEONG	\$300	葉耀榮(已故)	\$200	周志堅	\$100
劉燕儀	\$2,000	WONG HON TO	\$300	葉蔣麗珍	\$200	周雅枝	\$100
鄭巧嬌	\$2,000	仇富源(已故)	\$300	劉永祥	\$200	林希妍	\$100
李希瑜	\$1,300	伍智娟 雷銳豪合家	\$300	歐陽梁雯合家	\$200	林貽執 顏祝治合家	\$100
王德遠	\$1,000	吳祝杏	\$300	蔡淑賢	\$200	林勝群合家	\$100
李妹娣	\$1,000	李文良(已故)	\$300	談少萍	\$200	林麗冰	\$100
周秀花	\$1,000	袁荷鳳合家	\$300	鄭金鳳	\$200	范思准(已故)	\$100
陳名媛合家	\$1,000	張錦霞	\$300	衛姿澄	\$200	黃明月(已故)	\$100
麥佩琮	\$1,000	陳小菁	\$300	霍雪屏	\$200	林保祥(已故)	\$100
盧惠芳	\$1,000	陸綺薇	\$300	駱漢英	\$200	林肖香(已故)	\$100
關中理	\$1,000	彭雲馨(已故)	\$300	戴偉國 戴司潔 梁嘉儀	\$200	孫玉(已故)	\$100
關中麟	\$1,000	黃玉棠(已故)	\$300	謝廣佳(已故)	\$200	馬文善	\$100
何志文 何笑珍	\$900	洪橋好(已故)	\$300	鍾少強 葉歡玲	\$200	張再妙	\$100
鄧慧詩合家 張芯僑合家	\$600	黃志平	\$300	鍾桂華	\$200	張芯僑 張輝文	\$100
駱駢駒	\$600	賴文華合家	\$300	鍾則英	\$200	鄧慧詩合家	\$100
VISHARE TECH LTD.	\$500	鄭韻華	\$250	黃燕薇合家	\$170	張秋忍	\$100
WONG SHUK FAN	\$500	盧永佳	\$250	鄭順木 曾荔花合家	\$170	張業錦(已故)	\$100
何巽堯	\$500	馮有方(已故)	\$218	鄭青山合家	\$170	眾無名氏	\$100
何惠芯	\$500	JOHN STUART SHOSTROM	\$200	鄭寶坤合家	\$170	許文宗	\$100
吳知雨	\$500	POON KAR YIU	\$200	鄭國華合家	\$150	郭作珊	\$100
吳傳加 施坤儀	\$500	SHIRLEY KEI 紀式玲	\$200	何廣信(已故)	\$150	郭秀珍(已故)	\$100
吳玉蓮 吳凱玲	\$500	王麗紅	\$200	邢邦昌(已故)	\$150	郭秀梅	\$100
宋志輝 宋宅合家	\$500	何建偉 雷麗楓 何倩鳴	\$200	謝修寶(已故)	\$150	陳又棠	\$100
沈維明 顏紅蓮	\$500	岑中德 B仔	\$200	楊秀英	\$150	陳淑雯	\$100
周少菊	\$500	何惠蘭	\$200	盧禮翹 盧禮姿	\$150	程白弟(已故)	\$100
林成業合家	\$500	余逸揚 黃麗冰 余雋暉	\$200	劉培鑫 柯蘭鳳	\$120	馮卓餘	\$100
林發枝(已故)	\$500	鄧鳳雯 余善恆 蔡永大	\$200	蔡德君 蔡雅君	\$120	黃翠鳳合家	\$100
林鄧玲(已故)	\$500	蔡址謙	\$200	鄧睿晴	\$120	黃億年	\$100
鄧劉芳(已故)	\$500	富怡學 生服務中心	\$200	孫紹航	\$110	楊勇	\$100
林中文(已故)	\$500	吳曼麗	\$200	張樹深	\$108	楊麗楊	\$100
林錦文合家	\$500	李秀霞	\$200	CHAN CHUN WAH	\$100	葉雲芳	\$100
林智健合家	\$500	林偉雄合家	\$200	LAM YAN FAMILY	\$100	葉煦楠	\$100
翁美玉	\$500	林華美合家	\$200	LAM NI	\$100	葉瑞林合家	\$100
梁永立	\$500	姜智玲	\$200	LAM PUI SHAN	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
許蔚璞合家	\$500	洪肇旋	\$200	LEE SZE HIN	\$100	蔡玲英合家	\$100
陳朝鏗	\$500	紀冰	\$200	LEUNG ELLERY	\$100	蔡荊卿合家	\$100
曾葵卿	\$500	張月卿	\$200	LI HON MING	\$100	蔡慧雯	\$100
無名氏	\$500	張譚聲	\$200	MAN FONG MUI	\$100	鄭曉文	\$100
黃淑玲(已故)	\$500	梁有	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	盧天偉	\$100
楊雪珍	\$500	許肖霞	\$200	吳明曉	\$100	鍾志明 林騰虹	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	連達吟	\$200	吳美嫻	\$100	鍾展坤 林嘉儀 鍾沛澄	\$100
劉燕儀合家	\$500	郭美苡	\$200	吳尊復	\$100	鍾寶嬌	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	陳光玉	\$200	吳澤芳(已故)	\$100	羅才廣(已故)	\$100
陳麗屏 蕭海男 蕭海成	\$500	陳美燕	\$200	李坤玲	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
簡浩華	\$500	無名氏	\$200	李偉嚴	\$100	林康強(已故)	\$100
蘇惠珍(已故)	\$500	黃秋珠	\$200	李智坤(已故)	\$100	蘇惠晴	\$100

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
樹幢異土：二十世紀漢傳佛教北美傳播模式	5月1日	19:00-21:00	釋融道教授	網絡講座： ZOOM及微信視頻號	香港中文大學人間佛教研究中心 電話：3943 0646
第三十五屆佛學基礎班	5月6日起 (逢星期六， 為期約半年)	19:30-21:00	陳家寶、 葉添財、 鄺麗梅等	新界荃灣沙咀道268-270號 廣發大廈電梯2字	香港普明佛學會 電話：2499 1606

報名

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
2023中國廈門國際佛事用品(春季)展 2023中國廈門傳統建築暨寺院建築展 2023中國廈門國際香產業(春季)博覽會	5月12日至15日			中國廈門市思明區 會展路198號 廈門國際會展中心	廈門會展金泓信展覽有限公司 網址：www.buddhafaair.com
釋迦佛誕大悲法會	5月20日至26日	09:00		新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：2985 5248
「法輪常轉」佛誕畫展	5月20日至21日	14:30-18:00	陳沛然博士 何曼盈博士	九龍佐敦道37A-B 德寶城商業中心15樓	香港佛學研究所 WhatsApp：6920 3636
釋迦如來聖誕浴佛法會	5月25日至26日			九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
佛誕浴佛大典	5月26日	09:30-11:30	僧徹法師	香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
浴佛節普佛法會	5月26日	10:00-13:00		新界清水灣道大坳門 龍蝦灣路18號	湛山寺 電話：2719 6424
釋迦佛誕 浴佛盛典	5月26日	09:00		新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話：2461 8567
釋迦牟尼佛聖誕法會	5月26日	09:00	衍悌法師	新界錦田上村觀音山	凌雲寺 電話：2488 5423

*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》四月號現已出版！

慎終追遠 表達孝道—— 拆解綠色殯葬迷思

清明時節是中國人掃墓祭祖之時，近年綠色殯葬興起，有人擔心採用此方式會否失去拜祭先親的對象？土葬與火化，入龕與撒灰，如何適從？我們分享佛教的智慧，讓在世者之所作，無損對先人的尊敬，心安身安，冥陽兩利。

「娛」事我聞 笑談名利——趙煒林

七十年代加入演藝界的大名娛樂有限公司前總經理趙煒林，擅長製作演唱會，八十年代起負責統籌多個佛教界大型活動的演出。他有緣接觸佛教大德，深受感動而皈依三寶。現已退休的他，從容自在，悠然分享自己對人生的追求及名利的看法。



《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



優惠級

歡迎捐助2023年佛誕各項功德登記

功德項目 (1) 大會委員

金榮譽委員	十萬元	- 可參與所有場次，以及請師、拈香儀式 - 委員芳名刊於大會場刊*
榮譽委員	五萬元	- 可參與所有場次及拈香儀式 - 可於萬人皈依大典或傳吉祥燈法會其中一場參與請師儀式 - 委員芳名刊於大會場刊*

* 刊於大會場刊內的委員芳名，須於4月30日前收到功德登記

功德項目 (2) 傳吉祥燈法會

無量光功德	一萬元	可於功德席參與傳燈法會及請師儀式
無量慧功德	三千元	可於功德席參與傳燈法會

功德項目 (3) 增福延壽功德榜

增福祿位	六百元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」
延壽祿位	一百二十元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」

功德項目 (4) 供養三寶

吉祥大供 一萬元	如意大供 五千元	羅漢大供 三千元	善緣大供 二千元	歡喜大供 一千元	隨喜功德 金額不限
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

供養\$1,000或以上者，善長芳名將登錄在壇場內「功德榜」，並可出席參與5月28日萬人皈依大典或懺摩法會，其中一場之拈香儀式，額滿即止。

功德登記表 (捐助功德\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅，如表格不敷，可另紙書寫)

請在 ☐ 內打✓

功德芳名 (姓名)	功德項目 (參閱上表編號)	功德金額	需要收據#	捐助\$1,000或以上者請填寫出席拈香安排#
		\$	☐	☐ 皈依/ ☐ 懺摩/ ☐ 不出席 ☐ 男/ ☐ 女 及 ☐ 海青/ ☐ 戒衣
		\$	☐	☐ 皈依/ ☐ 懺摩/ ☐ 不出席 ☐ 男/ ☐ 女 及 ☐ 海青/ ☐ 戒衣

收據安排： ☐ 統一收據 (收據抬頭： _____) / ☐ 按人名發出收據

登記方法：

請將劃線支票或銀行存款收據正本，連同此表格及回郵信封，寄往香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會，信封面寫上「佛誕功德登記」。

1. 支票：劃線支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背面寫上聯絡電話

2. 銀行入賬：恒生銀行賬戶289-017766-008

3. 現金或EPS：請親臨本會辦理

聯絡人／捐款人姓名： _____ 電話： _____ 會員編號 (如有)： _____

回郵地址： _____