



覺光長老在本會65周年素譚活動中致詞



左起：仁坦法師、宏明法師、融靈法師、妙光法師
互相問候

覺光長老領佛眾賀

65周年會慶

為慶祝成立65周年，本會於11月5日晚上在香港灣仔會議展覽中心紫荊廳舉行「慶祝成立65周年聯歡素譚」。參加人數約300人，出席者除本會董事、法師和居士外，還有其他佛教和社會各界人士，場面熱鬧融和。

大會首先安排約8分鐘的螢幕播放，伴以柔和的佛教音樂背景，與嘉賓們分享本會過去的會務工作，包括會屬佛教中、小學校和幼稚園、佛教醫院、佛教長者中心和護老院、青少年中心、佛教墳場，以及響應各項賑災扶貧活動，如甘肅舟曲泥石流賑災籌款和為菲律賓人質罹難者設壇哀悼等等。

會上最令人刻骨銘心的環節，當然就是覺光長老的一番講話。覺光長老認為本會能夠成功推行各種佛教慈善事業，取得傑出的成績，主要有賴各界的團結和支持。在展開這些利益社會的慈善事業中，不但讓佛陀的教義宣揚下去，而且培育了很多人才。

最後，覺光長老更寄望未來本會能秉承佛陀「上報四重恩、下濟三途苦」的大慈大悲精神，努力推動弘法利生的善業。

另外，大會也為「佛誕吉祥慈善券籌款活動」頒發獎項。

「佛誕吉祥慈善券籌款活動」冠軍得獎表

組別	得獎團體
中學組	佛教善德英文中學
小學組	佛教林金殿紀念學校
幼稚園組	佛教金麗幼稚園
社會服務單位組	佛教沈馬瑞英護理安老院
團體總冠軍	佛教沈馬瑞英護理安老院



董事向法師們祝茶



董事向賓客們祝茶



覺光長老與民政事務局首席助理秘書長謝詠誼小姐及本會署理秘書長林志達居士合照



妙慧法師和其他法師們一起題名留念



嘉賓們等候簽名情況



出席活動的嘉賓包括佛教及社會各界人士



法師與嘉賓們分享本會過去會務工作的螢幕播放



副會長黎時煖居士頒發「佛誕吉祥慈善券籌款活動」小學組冠亞季軍



果德法師頒發社會服務單位組冠亞季軍



副會長永惺長老頒發中學組冠亞季軍



副會長林漢強居士頒發幼稚園組冠亞季軍



會長覺光長老頒發團體總冠軍給佛教沈馬瑞英護理安老院陳瑞華院長



司庫何德心居士主持抽獎



副司庫崔常祥居士主持抽獎



教育局首席教育主任衛沛華先生主持抽獎



醫管局中西醫結合服務顧問黃譚智媛醫生主持抽獎



覺光長老與大抽獎幸運兒合照



何國榮居士(左三)、宏明法師(左四)和衍空法師(左五)與幸運兒一起合照

建「器官捐贈花園」能起鼓勵作用嗎？



九龍公園將擬建捐贈器官紀念公園的地段

雖然香港今天已是社會進步，醫學昌明；但在中國人的傳統思想裏，器官捐贈這四個字畢竟仍叫人有點忌諱。相對西方國家，香港市民捐贈器官的風氣未算普及，約一百萬人中只佔7.5人口捐贈器官，英國則約有15的百分比，而美國則佔20以上的百分比人口。最近，海關關員捐肝事件一度成為全城佳話，激起市民對捐肝救同胞，義薄雲天、捨己為人等偉大情操的歌頌。與此同時，食物及衛生局正籌建「器官捐贈紀念花園」，目的是以陽光式的手法，宣揚器官捐贈的正面信念。

「器官捐贈紀念花園」的初步構思
擬建「器官捐贈紀念花園」的選址，

是現時九龍公園裏文物探知徑與瑰麗花園之間的一塊地方，面積約300平方米，是屬於小型工程改建項目。紀念花園的設計主要會配合九龍公園的綠色園景建築，希望給人有一種和諧舒服的環境，既可提供市民休息和遮蔭的功能，又可宣揚器官捐贈的正面教育意義；但園內不會設有專為器官捐贈者刻上姓名的設施。

至於園內以何種方式表揚器官捐贈呢？建雕塑，或造石碑？中央健康組高級護士長張小姐表示有關當局仍未落實，目前還須等待撥款批核，才能展開工程，初步估計，明年初會動工，10月可啟用。

單建花園未能深化教育

油尖旺區議員雖然一致贊成興建「器官捐贈紀念花園」，但也分別就「器官捐贈紀念花園」的名字、選址、宣傳和有否一套全面的器官捐贈教育政策，提出質疑。

有議員指出目前「器官捐贈紀念花園」的名稱並不吸引，需要改用一些較美化的名字，類似「伊甸園」等美感名稱。對於選擇在九龍公園內興建「器官捐贈紀念花園」是否恰當呢？議員批評平日使用九龍公園的人次十分少，即使假日，也只有菲律賓傭工聚集為多；所以，這個選址對宣揚器官捐贈的作用相信並不理想。

有議員又提出，如紀念公園計劃建造雕塑或石碑作為標誌的話，這個標誌是否優美十分重要，若硬崩崩放一塊器官形狀的雕塑在公園內，反惹人生厭，故當局選擇哪些藝術品作公園的標誌也需思量。

議員認為單單興建「器官捐贈紀念花園」而沒有一連串全面性的器官捐贈推廣和教育政策，也不能達到深化教育的目的。



街訪市民意見

問題	市民甲：翟先生(男, 67歲)	市民乙：謝先生(男, 60—70歲)
●現時有沒有註冊器官捐贈	沒有	沒有
●贊不贊成興建「器官捐贈紀念花園」	贊成 (理由：救助別人都很有意義的)	贊成 (理由：能幫助別人都是好的)
●相信「器官捐贈紀念花園」可以鼓勵更多人捐出器官	同意	同意
●自己會否考慮捐贈器官呢？	會	稍後再考慮
●留全屍的觀念會影響自己嗎？	不會，只擔心我的年紀大，器官也沒有用吧！	不會，但我的器官不會有用啦！沒人要的。



佛教代表宏明法師念誦經文的情況

8宗教為捐軀烈士誦經

11月14日上午，8宗教包括佛教、基督教、天主教、猶太教、回教、印度教、道教和孔教代表抵達中環，出席「和平紀念日—和平紀念碑獻花儀式」活動，並為第一次及第二次世界大戰中殉職戰士誦經悼念。



心中美食 — 藜麥粥



今天要介紹給讀者，是一種極有營養價值的「藜麥」Quinoa，睇眼看，藜麥有點像小米，但小米色黃，相對細粒。

藜麥原產於安地斯山脈，是南美洲最早的作物之一，約於西元前3000年就發現有這種作物的遺蹟。現在藜麥在歐洲的地位相當高，被視為有機穀類之后。目前科學研究顯示，藜麥與麥子或米不同的是，藜麥包含充分的必需胺基酸（人體無法生產本身的氨基酸），故它能夠特別被人體完全消化，對心臟很好，且具豐富的脂肪酸歐米茄3。

簡簡單單，藜麥加入雜野米，包括黃米、紅米、黑米，煮一碗藜麥粥，加一個蕃薯，食得很舒服！

簡簡單單，藜麥加入雜野米，包括黃米、紅米、黑米，煮一碗藜麥粥，加一個蕃薯，食得很舒服！

材料：

野米	1/3杯	水	6杯
藜麥	1杯	果皮	1片

製作：

將各材料洗淨後，放入水中，煲約2小時便可，按喜歡，可以不用放鹽調味。



心靈地圖

對自己所愛的人，

能以智慧斷除佔有的感情，

對自己不愛的或不投緣的人，

能盡量善解，

以好的心念去對待人。



摘錄自證嚴法師之靜思語 03



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道 338 號 2 樓
電話：2574-9371 傳真：2834-0789

優惠級



{學佛札記}



一年前，差不多在同一個時間，同一個地方，我也在案頭前默默地寫文章，要寄給佛聯。那時我大一，為了申請弘法使者獎學金，沒想到才十來歲的孩子竟為自己寫下自傳。現在，我大二了，當了弘使已一年，又提起筆準備為我這年來的所得所感留下點駐腳。

其實那不能算是自傳。由於我怯於自述平生坦露人前，只簡單的書寫了那時對個人生命的感受，而當時想起的三句古話，仍能概括我現在的心情：「佛法難聞，人身難得，勝友難逢。」

佛法難聞

自小有緣聞佛法，感覺跟佛有深厚的緣分，要不然我怎麼讀了近十年的佛學？又怎麼會有緣結識眾多學佛之人，怎麼會有幸當上弘使，令我更堅定了學佛的志向？特別是這一年下來，有幸組織了很多弘法活動，包括在西方寺舉行的「大專／中學夏令營」、柏林禪寺生活禪夏令營等，都獲得不俗的成果，讓我們倍感歡喜，也找到了自利利他的快樂。

人生悲劇的實質大概是經文所說：「人在愛欲中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者。」人生苦的本源，也是一種徹底的孤獨，要出離這苦，了斷這悲，只有佛陀

的智慧。人要安心，靠的是自己征服自己的妄心和自心。

佛法難聞，我一眾生得以聞見，如醍醐灌頂，明月風清，我應當是快樂的。

人身難得

人能成人，在於靈。人若能常常自知自覺，便免落入塵網中輪轉，但事實上很多人都自投羅網。我一直以唸中文而自豪，中國文化的內在有跟佛理相融的彈性，說的都是為入之道、頂天立地之道，也是人格和良知的培育。「修身、齊家、治國、平天下」我時時念茲在茲，如何能活出人生的價值？如何保衛日漸消逝的文化和文明？這年來，我的意志更堅定了：我願以更多活在艱苦的人的快樂為自己的快樂；我願以迷惘的人的安心為自己的幸福。

勝友難逢

這年裡，由於參與弘法工作，認識了很多志同道合的朋友，互相交流薰染下，對佛法有更深入的認識。知己難求，同道難覓，與友人共聞佛法，實是快事。我知道世上還有很多心願一致的人，學佛之路不是孤獨的，當因緣並致，定能相會。我已下定決心，眾緣和合，便得結識更多同道人，共悟智慧。

明明白白【放生】去！

在香港，有不少人仍參與「放生」活動，為了讓更多人了解這項活動的精神所在，我們嘗試就有關「放生」作一些解說。

【放生】的定義：

【放】即救護，【生】即一切眾生的生命。【放生】是指贖回被捕魚鳥等禽畜，並將其放返湖海林野間，以免被殺害；為此目的的法會，即「放生會」。在佛教中，【放生】也指包含戒殺生食肉，進而救護生命等行為。

【放生】的功德：

彌勒菩薩偈云：「勸君勤放生，修久得長壽，若發菩提心，大難無須救。」
【放生】除了免殺禍，增長壽外；最重要的是，能增長慈悲心，步入大乘道成佛。

【放生】須注意的地方：

1 選擇【放生】地點

破：有批評，【放生】令經人飼養的動物無法適應新環境，終致死亡，變相殺生。

立：舉辦【放生】法會者，必須以動物的生存條件為考慮，如【放生】魚類，應考慮淡水鹹水、水的深淺等標準，作為【放生】的選點原則。

2 購買【放生】動物

破：有批評，【放生】只會鼓勵牟利商人捕捉野生動物，以應【放生】人士的需求。

立：購買【放生】動物時，最好即買即放，切忌預訂，也避免在固定的商店購買。

3 【放生】儀式

破：善信不可以自己放生？
立：根據佛教的【放生】儀式，必須為眾生說法及三皈依。否則，一旦有放生而不幸死亡者，也難以超升和遭受三塗之苦。

新潮【放生】模式：

- 1 認養流浪動物
- 2 捐助保護被遺棄動物的團體



法師信箱

寬運法師解答

問：請問法師若在家弟子做晚課時間應在何時開始？

答：在家弟子能自我要求定時做早晚課是很值得讚嘆的，如果能依照寺院的時間去實行，那當然是最好的；一般寺院早課通常在清晨四時半開始，六時前結束，而晚課則在下午三時半至五時前結束。但是由於一般弟子家中事務較多，甚至需要上班的話，那就唯有按自己實際情況及能力範圍去做。比如說，若是家庭主婦，而家中只有自己一人學佛，太早起來會影響家人，那就唯有待先生上班、孩子上學後，再抽時間來做；晚

課則定在先生下班、孩子放學前，甚至待晚餐及所有家務做完之後再來做，意義上都是一樣的。至於上班一族，有人會利用上、下班坐車的時間，在巴士上小聲念誦（或默念）經咒做早晚課。凡此種種，皆是方便法，都是佛菩薩慈悲允許的。所以，不要太執著於時間，只要真心誠意去做，這才是最重要的。還有，做完早晚課，一定要迴向——迴向給法界有情都能離苦得樂；這是培養我們的悲心，也是修行的根本意義。

歡迎讀者來信提出任何佛法上的問題，本會將邀請香港佛教聯合會諸位法師董事作答。
請來信：香港灣仔駱克道 338 號 2 樓，傳真：28340789 或 E-mail：enquiry@hkbuddhist.org（來信請註明「法師信箱」）



講座及佛學班

非 定期 性

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
夫妻情侶共成長	12月11日	14:30-17:30	寬韜法師	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話：25398301



法會及活動

非 定期 性

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
阿彌陀佛聖誕法會	12月15-24日	09:30-16:30	達常法師	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
彌陀佛七	12月16-22日	09:00-15:00	覺光法師	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
禮地藏寶懺、三昧水懺、 藥師寶懺	12月17-19日	09:00-16:00	淨雄法師	北角英皇道441-447號 漢宮大廈3樓	佛教三德弘法中心 電話：24127808
水陸息災法會	12月17-24日	-	上海龍華古寺 高僧	大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：29855898
淨土寶懺法會	12月19日	09:00	眾居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈一樓C座	法藏寺圖書館 電話：27717015
阿彌陀佛聖誕法會 傳授三皈五戒	12月19日	09:30 13:00	暢懷法師	荔枝角九華徑新村 天台精舍	佛教青年協會 電話：23360437
彌陀法會	12月20-22日	09:30-15:30	眾法師	清水灣道大澳門 湛山寺大雄寶殿	湛山寺 電話：27196424
十方法界聖凡水陸普度 大齋勝會	12月22-29日	-	眾法師	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
八關齋戒	12月25日	一日一夜	衍慈法師	九龍彌敦道242號 立信大廈E、F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
千手千眼觀世音菩薩齋戒閉關	12月25-27日	-	喇嘛	觀塘成業街11號 華成工商中心9樓912室	創古密宗佛教中心 電話：27608381
醫生·醫身·佛醫心	12月27日	10:00-18:00	-	天水圍天晴村 社區中心大禮堂	佛教慈悲服務中心 電話：91863844
精進佛七	12月28日至 1月3日	09:00	覺光法師	新界粉嶺 置福圍十二號	香港觀宗寺 電話：26693578

因篇幅所限，恕未能盡錄，定期性法會及活動消息，可參閱本會網頁之活動快訊 <http://www.hkbuddhist.org>，以獲得更快的訊息。
所有活動如有更改，以主辦機構公佈為準。