



香港佛教聯合會

督印人：《佛聯匯訊》編委會

香港灣仔船克道338號1字樓

電話：(852)2574 9371

傳真：(852)2834 0789

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

電郵：enquiry@hkbuddhist.org

免費索取

香港佛教界 為日本地震啟建法會

集千人願力 為災民祈福

◀香港佛教聯合會會長覺光長老（右四）表示，大眾共同發願，超薦往生者亡靈，為受災者祈福加持，法會體現信眾實踐佛陀慈悲的精神。

聲聲「南無阿彌陀佛」，句句虔誠，字字情真，誦出廣大香港市民對日本、雲南盈江和新西蘭基督城三地地震災民的同情和關切，體現天災無情、人間有愛的情操。

逾千名香港佛教徒於3月16日晚上，擠滿香港銅鑼灣佛教黃鳳翎中學兩個大禮堂和走廊通道，參加由香港佛教聯合會主辦的「為日本東北地區、雲南盈江及新西蘭基督城地震災難啟建息災祈福冥陽兩利大法會」，誠懇發願，恭誦《地藏菩薩本願經》，祈求集合眾人強大的願力，精誠所至，得十方諸佛菩薩庇護，使罹難者往生蓮邦，鼓勵倖存者堅強地面對苦難，重拾生機。

法會由香港佛教界多位德高望重的長老、法師親自主法，包括本會會長覺光長老、副會長兼寶蓮禪寺方丈智慧長老、執行副會長兼西方寺方丈寬運大和尚、執行副會長兼觀宗寺方丈宏明大和尚、董事兼大嶼山觀音寺方丈融靈長老，以及楞嚴學處住持泉慧長老、東普陀寺方丈了知長老等佛教界長老德。同時，民政事務局助理秘書長羅鶴鳴先生、中聯辦協調部處長褚有奇先生和日本駐香港首席領事松永大介先生亦親臨法會，為倖存者祈福，為罹難者的蓮位獻花。

站逾兩小時為災民誦經

法會開始時，全體先向罹難者默哀一分鐘。本會會長覺光長老致詞時表示，共同發大悲大願力，超薦亡靈，庇佑受災者，乃發揮佛陀慈悲的精神，亦盼眾生災劫永離，社會安定。

當晚參與法會的善信十分踴躍、熱心，即使兩個大禮堂座無虛席，也甘願站在走廊下逾兩小時



◀（由右至左）日本駐香港首席領事松永大介先生、香港佛聯會義務副司庫崔常祥居士、民政事務局助理秘書長羅鶴鳴先生、中聯辦協調部李明先生一起為地震罹難者獻花。

▶本會為地震罹難者設立「往生極樂」靈堂，兩旁寫有「永脫閻浮離障礙，往生極樂得清涼」的輓聯。



◀法師為罹難者獻香

▶中聯辦協調部褚有奇處長（右二）與香港佛聯會副會長黎時煖居士（右一）及執行副會長何德心居士（右三）一起獻花。



◀走廊通道擠滿人群，參加善信站逾兩小時，為災民和罹難者誦經，毫無怨言。

之久，老幼齊心，毫無怨言，專心發願誦經。

佛教徒范先生對日本地震災民的遭遇寄予無限同情，下班後還未吃飯，便陪著媽媽趕來法會，惟恐給災民少誦一秒經，便少了一分願力似的。

另一位善信謝先生與朋友一起參加法會，他希望愈多人誦經，愈能加強對日本災民祈福的願力。

看到香港市民的熱心關懷，及對日本民眾的支援和捐助，松永大介先生亦深受感動，只能以簡單的「多謝」表達無盡的感激。

唯願佛光普照，使世界安寧，人民共享太平。

《地藏菩薩本願經》與發願

《地藏菩薩本願經》又名《地藏經》，經文中的地藏王菩薩曾發下大願：「地獄不空，誓不成佛。」以其不可思議的「願力」，度一切眾生離苦得樂，最終成佛。

佛教徒相信誦唸《地藏菩薩本願經》，功德殊勝，以眾人最慈悲的心願，使災難中的罹難者解除冥中諸苦，超薦往生；令生者能消除業障，離苦得樂。

▶ 善信為地震罹難者默哀



◀ 善信為地震災民踴躍捐款



▼▶ 兩個禮堂座無虛席，全擠滿善信。



「意·禪·心」攝影比賽

一花一世界，一樹一菩提

世間萬象，靜觀皆有所得。感悟於心，按下快門的一剎，已凝住永恆。香港佛教聯合會舉辦「意·禪·心」攝影比賽 2011，誠邀攝影愛好者用「心」紀錄世間萬象，配以文字，抒寫箇中所得。

參加辦法： 登上本會網站(www.hkbuddhist.org)，填妥參加表格並為每張作品配上30字以內的心意感言。上載作品請使用jpeg模式，並且不大於1MB

報名日期： 即日起至6月30日中午12時

參賽組別： 公開組、大專組

獎項： 冠軍：獎盃一座及現金券\$1000、亞軍：獎盃一座及現金券\$500、季軍：獎盃一座及現金券\$300，優異獎2名，各得紀念相架一座及現金券\$100

主辦及評審機構： 香港佛教聯合會刊物編審委員會

查詢電話： 2574-9371



浴佛淨心 禪意生活

自1999年佛誕正式被香港特區政府列為法定公眾假期後，對香港人來說，不但多了一天假期。佛誕假期背後的意義，佛陀的圓滿人格、慈悲濟世的理想，更為我們帶來深刻的啟發。藉著今年五月十日的佛誕，讓我們淨化心靈，提升我們的精神生活。

佛誕的意義

佛誕乃慶祝佛陀釋迦牟尼誕生的日子。佛陀誕生的情景，有兩種傳說：一是九龍吐水，洗浴佛身；一是太子誕生時，右手指天，左手指地說：「天上地下，唯我獨尊。」故此，中國民間以浴佛儀式慶祝佛誕，又名「浴佛節」。

佛陀視現實世界為五濁惡世，包括劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁和命濁。日常生活裏，眾生遭受煩惱和業障的困擾，藉著浴佛之法水，洗滌眾生內心的妄障煩惱，轉五濁惡世為清幽的淨土，導邪曲之人心為善良菩薩，達致「出三界、了生死」，獲得解脫大自在。這就是佛誕的真正意義。

佛法注入生活

雖然佛陀誕生距今二千多年，但佛教思想對我們的日常生活，一直發揮著正面的影響。有些人將佛教的禪注入「行」、「住」、「坐」、「臥」等日常生活裏，名為「生活禪」；透過這方面的修行，消解內心的妄念和執著，使人在忙碌的生活裏找到清淨和快樂。藉著這個佛誕假期，大家可從以下各方面體驗佛教的禪意：

(一) 素衣素食

佛誕當天，除了坊間的素食齋館外，佛教道場如荃灣西方寺、東涌羅漢寺等，均設有素食，讓善信享用。市民不妨穿一襲素衣，吃一頓素菜，感受佛教不殺生的慈悲。

(二) 浴佛

香港佛教聯合會及其他分區佛教道場，每年分別在港九新界多處舉辦慶祝佛誕活動。市民在參與公開浴佛的過程中，可以洗滌心靈，懺悔己過，透過「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，從而淨化自心，淨化社會。

(三) 坐禪

市民在佛誕假期也可安在家中坐禪，體驗心定、神定的清靜；破除生活中的三大害：貪、瞋、癡，調伏自心。



◀ 浴佛，乃將香湯花水從佛像頭頂沐下。



◀ 大人小孩同在佛誕節浴佛，洗滌身心。



▶ 廣大善信在佛誕中誦經

(四) 誦經

大家亦可參加香港佛教聯合會主辦的「佛誕節吉祥大會」，包括「華嚴懺行願法會」、「懺摩法會」、「金剛經吉祥誦經法會」和「傳燈法會」等，從自心發起至誠的善念，將誦經利益迴向一切有情，不論有緣無緣的人均能共沾法喜；家庭、事業、人際關係因應心念轉化而變得和諧。

(五) 皈依

所謂皈依，即以佛、法、僧三寶為皈依。皈依三寶即立願奉行佛陀普度眾生的慈悲精神，堅信從修行佛法中獲得解脫。若是有緣人，更加機不可失，可於5月9日參加香港佛教聯合會舉辦的「萬人皈依大典」，同證佛果。

● 浴佛步驟：

- 1 在太子佛像前端正站立，
- 2 進行問訊禮（雙手合十，微微點頭鞠躬），以表恭敬；
- 3 手持一杓香湯花水，從太子佛像頭頂或肩膊淋下（重複3次）；
- 4 一邊浴佛，一邊默唸佛號：「南無本師釋迦牟尼佛。」
- 5 放下水杓，再行問訊禮後離開。

慶祝佛曆二五五五(2011)年佛誕節吉祥大會 分區活動一覽表

區域	日期	星期	時間	地點	活動內容	查詢電話
港島	5月7日 (農曆四月初五)	六	上午11:00 至 下午4:00	佛教黃鳳翎中學 香港銅鑼灣東院道11號	浴佛儀式、嘉年華會、表演、 佛學書展、派發結緣品	2577 9485
九龍	4月30日 (農曆三月二十八日)	六	下午1:00 至 4:00	西九龍中心 深水埗欽州街37K	綜合匯演	2322 6915
	5月8日 (農曆四月初六)	日	上午10:30 至 11:30	志蓮淨苑	慶典及佛教團體浴佛	
	5月10日 (農曆四月初八)	二	下午1:00 至 4:00	九龍鑽石山志蓮道5號	公眾浴佛	
觀塘	5月5至6日 (農曆四月初三至初四)	四至五	上午9:00 至 下午4:00	佛教金蓮幼稚園 九龍藍田康雅苑 第九、十座地下	公眾浴佛	2345 5162
	4月21日 (農曆三月十九日)	四	上午10:00 至 下午4:00	藍田啟田商場 二樓展覽場	浴佛典禮、文娛表演	
	5月3日至5月6日 (農曆四月初一至 四月初四)	三至五	上午8:00 至 下午5:00	佛教慈慧幼兒園 觀塘雲漢邨蓮松樓 3號地下	公眾浴佛	2345 6832
			上午9:00 至 下午4:00	佛教慈敬學校 九龍灣啟禧道	公眾浴佛	2759 4504
	5月7日至5月10日 (農曆四月初五至 四月初八)	六至二	上午9:00 至 下午4:00	佛教何南舍中學 九龍油塘高超道3號	公眾浴佛	2340 0871
葵青	5月2日 (農曆三月三十日)	一	下午2:00 至 5:00	佛教林金殿紀念小學 葵涌葵芳邨第五期	中港青少年文藝匯演	2422 1747
	5月7日 (農曆四月初五)	六	上午10:00 至 下午4:00		上午10:00至中午12:00浴佛典禮 中午12:00至下午4:00攤位遊戲	
	5月10日 (農曆四月初八)	二	上午9:00 至 下午4:00	佛教林炳炎紀念學校 荃灣德士古道大廈街33號	公眾浴佛	2422 0125
			佛教林金殿紀念小學 葵涌葵芳邨第五期	公眾浴佛	2422 1747	
沙田	5月4日 (農曆四月初二)	三	上午10:00 至 下午4:00	佛教覺光法師中學 沙田沙角邨	公眾浴佛、展覽、表演	2647 3737
荃灣	5月10日 (農曆四月初八)	二	上午10:00 至 11:00	西方寺 荃灣老圍	浴佛活動、文藝表演、素食	2411 5111
大埔	5月7日 (農曆四月初五)	六	上午11:00 至 12:30	佛教大光慈航中學 大埔翠怡街4號	浴佛典禮、表演、 公眾浴佛、派發結緣品	2664 0833
北區	5月7日 (農曆四月初五)	六	晚上6:30	香港觀宗寺	傳燈晚會	2572 2662
	5月8日 (農曆四月初六)	日	上午9:00	粉嶺置福圍12號	浴佛典禮	2669 3578
屯門	5月7日 (農曆四月初五)	六	下午1:00 至 4:30	屯門大典郵興平樓 羽毛球場及舞台	文娛表演	2462 3177
	5月8日 (農曆四月初六)	日	上午11:00 至 下午5:00	圓明寺 屯門青山村楊青路51號	上午11:00至12:00浴佛典禮 下午1:00至5:00公眾浴佛	
元朗	4月30日 (農曆三月二十八日)	六	下午2:00 至 5:00	佛教茂峰法師紀念中學 新界天水圍天柏路18號	浴佛典禮、攤位遊戲	2445 7171
東涌	4月30日 (農曆三月二十八日)	六	中午12:00 至 晚上8:00	東涌社區會堂	公眾浴佛、遊藝節目、 傳燈晚會	2432 2088 2432 1916
	5月1日 (農曆三月二十九日)	日	上午10:00 至 中午12:30	東涌石門甲羅漢寺	浴佛典禮、公眾浴佛、素食、 結緣攤位	
			下午2:30 至 下午5:00	東涌體育館	體藝表演、體健攤位、 公眾浴佛	
	5月7日 (農曆四月初五)	六	上午11:30 至 下午2:30	東涌逸東邨翠翠英廣場	浴佛典禮、公眾浴佛、表演、 攤位遊戲	
5月9日 (農曆四月初七)	一	上午9:00 至 下午5:00	佛教真如幼稚園(東涌)	浴佛慶祝會		
西貢及 將軍澳	5月6日 (農曆四月初四)	五	上午10:00 至 12:00	佛教黃漢森學校 將軍澳景林村寶林北路 38號	法師開示、公眾浴佛、 佛誕表演	2623 4773
大嶼山· 離島	5月4日 (農曆四月初二)	三	上午10:00 至 下午4:00	佛教後可紀念中學 大嶼山大澳道	浴佛典禮、公眾浴佛	2985 5356
	5月4日至5月10日 (農曆四月初二至 四月初八)	三至一	全日	寶蓮禪寺	公眾浴佛、少林功夫表演等	2985 5248
	5月8日 (農曆四月初六)	日	上午11:00		浴佛大典	
長洲	5月6日 (農曆四月初四)	五	下午2:30 至 6:00	佛教慧因法師紀念中學	下午2:30-4:00 浴佛典禮、表演節目 下午4:00-6:00 公眾浴佛	2981 0188
	5月10日 (農曆四月初八)	二	上午9:00 至 下午1:00	長洲大興堤路25號	公眾浴佛	

清明思親法會

慰思親 濟眾生

一排排附薦牌位上貼滿一束束的小鮮花，一張張「金榜題名」寄願語上寫滿一句句「闔家平安、生活愉快」的心語，都訴說著善信對逝去或在生親友的無限思念和祝福。

香港佛教聯合會主辦的每年一度全港最大型「清明思親法會」，由4月2日至8日連續7天，在銅鑼灣香港佛教聯合會文化中心正式舉行。法會除宣揚思親報恩的孝德，為大眾超薦先人，為現眷祈福消災延壽外，還為大眾提供一個布施的平台，廣植佛陀慈悲的善根，支持各項社會善業，成就「濟世度眾」的理想。

法會開壇當天，由香港佛教聯合會會長覺光長老，連同諸山長老、各壇壇主主持啟壇、剪綵及灑淨儀式。覺光長老為開幕典禮致辭時，就目前世界各地發生的天災人禍，如中東政變、日本大地震引發的海嘯及核災等，表示關注；並盼能集合清明法會各方善信的慈悲大願力，為災民祈福解困，祝願社會祥和，世界和平。

七壇誦經響徹會場

「清明思親法會」期間的法事包括有：餽口佛事、施身法灌頂、大蒙山施食、禮供諸天、四大部洲餽口及送聖等，場場座無虛席，參加者絡繹不絕。除了大壇外，法會另設六大壇場，包括密宗壇、大悲壇、藥師壇、法華壇、報恩壇和淨土壇，並邀得高僧法師主持。參加各壇的善信都非常踴躍，連走廊也擠滿人群，誦經聲響徹會場。

此外，連日來法會內排列的附薦及延生登記數量不斷增加，前來悼念的善信扶老攜幼；有的急於尋找先親的牌位，有的站於眷屬牌位前默哀，各顯孝道。

4月8日由覺光長老率領眾法師主持送聖儀式；並由黎時煖副會長致結壇辭，表示清明思親法會圓滿結束。



▲法師及居士為清明思親法會開幕典禮剪綵



▲啟壇前進行灑淨儀式

慈航普渡



▲善信在先祖附薦牌位前悼念



▲覺光長老在清明思親法會開幕典禮致辭

▲結壇送聖



▲四大部洲餽口



▲覺光長老送聖時為般若佛船灑淨

6.15健康素食日之「素」來健康素食體驗



活動名稱：6.15健康素食日之「素」來健康素食體驗
 售票日期：2011年4月20日（星期二）開始
 舉行日期：2011年6月11日（星期六）
 時間：中午12:30
 地點：銅鑼灣維多利亞道9號
 紀律部隊人員體育及康樂會2樓中餐廳
 節目內容：健康生活分享、素食營養講座、集體遊戲、抽獎
 費用：\$120
 名額：360位（先到先得）



健康素食日

www.hkbuddhist.org

查詢電話：2574 9371

主辦單位



香港佛教聯合會 / 6.15健康素食日籌委會

佛誕吉祥

香港佛教聯合會 主辦

慶祝佛曆二五五五(2011)年
佛誕節吉祥大會2011年5月9日至10日(農曆四月初七至初八)
地點：灣仔香港會議展覽中心三樓大會堂

日期	時間	節目
5月9日 農曆四月初七 (星期一)	上午9:30-12:30	華嚴懺行嚴法會
	下午3:30-5:00	萬人皈依大典
	晚上8:00-9:30	懺摩法會
5月10日 農曆四月初八 (星期二) 佛誕假期	上午9:30-11:00	金剛經吉祥禪經法會
	下午3:00-4:30	浴佛大典
	晚上8:00-9:30	佛誕法會

* 票價詳情，請親臨本會查詢

活動查詢及入場券領取處：香港灣仔軒尼詩道33號B字樓
 查詢電話：3374 9371 網址：www.hkbuddhist.org

* 以上節目以主辦機構最後公佈為準，如有更改，恕不另行通知。

弘法使者

人生太短暫
只夠我們精進了

13屆弘法使者 柳暢
 (香港大學 會計財務二年級)

在今年的「傳燈」儀式上，看到了許多往屆的師兄師姐們，許多已為人父母。弘法使者已經走過了12年。當那盞蓮燈第13次在傳燈「儀式」上被點亮時，我們18位新一屆的弘法使者開始承擔起這一份責任。

當那盞蓮燈逐漸向我傳來時，我感受到那份佛教徒對精誠的永恆追求，也體會到時間的重量。每一次傳遞都是對過往的回憶反思和對未來的期待祝福。12年，或許只是人類歷史的一個瞬間；但對於每一個個體，卻可能已是生命的七分之一。

還記得佛陀和眾比丘探討衡量生命長度的故事嗎？「數日之間」和「飯食之間」都不為佛陀所認同，唯有一比丘的「生命在氣息之間」引起了佛

陀讚歎的回應「出息不還即是後世！」每一個人都要面對生命不可避免的衰老，或生命歷程中的無常變故。

人生太短暫，只夠我們精進了。精進地學習，精進地工作，精進地生活，精進地尋找自己生命中的那棵菩提樹。正如衍空法師曾教導我們的那樣：「盡心盡力地做事，不僅要活在當下，還要活好當下！」

佛法的深刻義理超越了時光的束縛，但我們眾生這個色身會有它緣滅的時刻，作為學佛人在當下不應懈怠。活好當下，因為——人生太短暫，只夠我們精進了。



大家在衍空法師的帶領下，靜心持咒，並將蓮燈傳遞。

佛教沈馬瑞英護理安老院

締造幸福長者家

大多數人對安老院都有這種負面印象：不論電視播放的節目精彩不精彩，安老院大堂總是坐著一群呆滯的長者，等候著護理人員協助進餐或洗澡。生命漸漸在這般光景下枯竭、消逝。不過，在21世紀的今天，因應醫學進步，長者知識水平提升，其健康狀況得到改善，部分安老院所扮演的社會角色，不再局限於滿足長者日常飲食和醫療上的生理需要，而是循著其智能和心理發展的方向革新。

佛教沈馬瑞英護理安老院重視長者的精神生活，鼓勵他們參與院內的義工服務，從而找回自我價值，發揮「自利利他」的慈愛精神。黃史貞和梁桂珍兩位院友在安老院的生活裏，不但尋得了自我肯定，而且視之為一個幸福的家，可以安享晚年。

閒聊瞎扯背後的慈悲

閒聊瞎扯，是黃史貞婆婆的強項。

「哪個婆婆不開心，我便找她閒聊，一直聊到她展開笑容，我就寬心了。」從沒聽人閒聊瞎扯得這麼認真，也沒想過閒聊瞎扯，竟會立下「豐功偉績」。



▲黃史貞婆婆(左)與知己院友文珍婆婆一起聊天。

黃史貞婆婆是佛教沈馬瑞英護理安老院院友兼樓層義工代表。很多長者入住安老院初期，因為未能適應院內生活，或掛念親人而鬱鬱寡歡，終日以淚洗臉；所以黃婆婆便有意無意間擔任這項無明文規定的「開心大使」職務。

自薦入住安老院

黃婆婆年輕時任職教師，於1999年甫達65歲，立即自薦入住安老院。當時院長以為她開玩笑，說她僅住一星期就鬧著回家；豈料她一住便12年了！

黃婆婆自幼亡父，一直被媽媽灌輸獨立自主、男女平等的思想，從來沒想過晚年依靠子女過活。因此，她預早計劃入住安老院，一旦病了，也有護士照顧自己。她笑說子女不能提供這種專業的服務呢！

聊天聊出道理

聊天不是胡謔。她滿有經驗地說：「聊天必須因勢利導。若遇上同鄉院友，便跟她說說家鄉菜；若遇到腦退化的，不要認真，報以唯唯諾諾就是了。因為這些院友剛吃過飯，即又忘記吃了飯；若你認真待之，反惹爭拗。」

一位婆婆常拿著行李，整日乘坐升降機上上落落，一心等待兒子接她回家去；結果兒子渺無影蹤。

黃史貞婆婆如開解家人般對她說：「這裏才是我們的家，即使子女邀我們回家住，我們都是客。在這裏大家做個伴，悶時彼此傾談，時間如飛。」



▲梁桂珍婆婆多謝劉福如副院長安排她做義工。

黃婆婆抱著「存好心、做好事、說好話」的態度，不但為院友帶來無限的歡樂和安慰，更為自己鋪出一個幸福的家。

摺毛巾摺走抑鬱

另一位84歲的院友義工梁桂珍，晚飯後如常按時前往洗衣房，摺毛巾成為她這8年來每天的例行工作。所謂「無心插柳柳成蔭」，義務工作竟然在無聲歲月中醫治了她的抑鬱情緒。

梁婆婆於1997年入住佛教沈馬瑞英護理安老院，丈夫逝世，兒子不長進，當時她迫不得已，才選擇這條路。期間她出現情緒低落的病癥，心裏反覆想著自尋短見的念頭，終被轉介接受心理輔導。

直至2003年香港爆發「沙士」，原先負責摺毛巾這個崗位的義工跌傷腰骨，梁婆婆才接手這項工作。當時她一日早午晚三段時間都忙於摺毛巾，無暇胡思亂想，日復日，時間就是最好的良醫，她的抑鬱情緒也一併被「摺」走了。這14年在安老院的生活，是梁婆婆一生中最開心的日子。

安老院若能大力推動義工服務，相信將有說不盡的黃金晚年「自利利他」故事。



義工培訓計劃

(邀請加入義務攝影組)

本會現正籌組佛聯會攝影組，主要於本會活動中擔任攝影工作及以本會名義義務服務社會，本會將提供基礎攝影課程予各義工(需繳付部份費用\$500)，亦會定期舉辦攝影活動、聚會、講座、攝影比賽等，讓各攝影隊員互相交流攝影心得。

各獲邀加入之人士，須遵守本會所訂下之守則。如有興趣，請填妥下列回條，交回本會辦理，若有任何查詢，歡迎致電25749371與羅志恒先生聯絡。

覆：香港佛教聯合會 (傳真：2834 0789)

本人_____有意加入佛聯會義務攝影隊員，並願意遵從貴會訂下之守則。

本人 有 沒有數碼單鏡反光相機。

姓名：_____

聯絡電話：_____

佛誕卡設計比賽 得獎作品誕生!



左起：佛教何南金中學校長黃子正、教育局課程發展主任（視覺藝術）陳志光、資深中學視覺藝術科主任吳楚源、佛教黃焯菴小學校長容佩璋合照

香港佛教聯合會佛教青少年團主辦「佛誕卡設計比賽2011」，得全港佛教中小學校參與，共收到超過300份作品，反應踴躍。

今年比賽由佛教何南金中學、佛教黃焯菴小學、佛教沈香林紀念中學、及佛教大光慈航中學共同籌辦，比賽分手繪組（小學初級、小學高級、中學初級、中學高級），和中學電腦組五個組別，每組各設冠、亞、季軍外，另特別設優異獎，以鼓勵參賽學生。比賽的目的，是希望加深青少年對佛誕意義的認識，並增加對藝術設計之興趣，讓佛的種子，種在青少年心中。

今次比賽邀請了教育局課程發展主任（視覺藝術）陳志光先生，及資深中學視覺藝術科主任吳楚源老師擔任是次比賽評判，於3月9日在本會進行評審。當天所見參賽作品水準十分高，兩位評判確實難以取捨。評判之一吳楚源老師說：「今次作品水準很高，很有心思，能帶出佛誕的歡欣氣氛，而且很生活化。」另一位評判陳志光先生則表示：「從學生的作品中看到，佛不只是一個偶像，而是親切、活潑、生活化的形象。」

經過一輪激烈競爭後，各組得獎作品終於誕生了。同學們在得獎後表示：

- *「作品的創作意念是要表達佛陀給人慈祥的感覺，配合背景文字『南無阿彌陀佛』，給人舒適和寧靜的感覺。」（電腦組冠軍·佛教何南金中學·馬卓嫻）
- *「我十分多謝李老師給我機會參加這個比賽，令我自信心大增。」（中學初級組冠軍·佛教大雄中學·毛芷晴）
- *「這個獎項給我很大的鼓舞，除了提高我對繪畫的興趣外，更增加我的自信心。」（小學初級組冠軍·佛教陳榮根紀念學校·呂沛霖）

「佛誕卡設計比賽2011」得獎名單

組別	名次	校名	姓名
手繪創作組 (中學高級組)	冠軍	佛教葉紀南紀念中學	陳可兒
	亞軍	佛教大雄中學	畢婉欣
	季軍	佛教孔仙洲紀念中學	余志雯
	優異	佛教孔仙洲紀念中學	趙伊韻
		釋慧文中學	朱梓恩
	佛教筏可紀念中學	冼熙	
手繪創作組 (中學初級組)	冠軍	佛教大雄中學	毛芷晴
	亞軍	佛教葉紀南紀念中學	林雅怡
	季軍	佛教覺光法師中學	蔡瓊琦
	優異	佛教大雄中學	余錦發
		佛教覺光法師中學	劉頤興
	佛教善德英文中學	許藝藝	
電腦設計組 (中學組)	冠軍	佛教何南金中學	馬卓嫻
	亞軍	佛教何南金中學	龍詠詩
	季軍	佛教何南金中學	陳思淇
手繪創作組 (小學高級組)	冠軍	佛教林金殿紀念小學	錢思韻
	亞軍	佛教陳榮根紀念學校	吳瓊賢
	季軍	佛教陳榮根紀念學校	梁佩興
	優異	佛教林炳炎紀念學校	潘家莉
		佛教林炳炎紀念學校	勞嘉怡
		香港正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	林浩儀
手繪創作組 (小學初級組)	冠軍	佛教陳榮根紀念學校	呂沛霖
	亞軍	佛教榮茵學校	歐文狄
	季軍	佛教林金殿紀念小學	馬博文
	優異	佛教林炳炎紀念小學	梁家寶
		佛教林炳炎紀念小學	王詩妮
		佛教陳榮根紀念學校	梁芷甄

中學電腦設計組冠軍·佛教何南金中學·馬卓嫻



中學高級組冠軍·佛教葉紀南紀念中學·陳可兒



小學初級組冠軍·佛教陳榮根紀念學校·呂沛霖



小學高級組冠軍·佛教林金殿紀念小學·錢思韻



佛誕卡各得獎作品放在本會網站，網址：<http://www.hkbuddhist.org/ecard/>，歡迎下載作E-CARD

中學初級組冠軍·佛教大雄中學·毛芷晴



會屬中學第十八屆中文科 聯校演講比賽圓滿結束

香港佛教聯合會會屬中學第十八屆聯校中文演講比賽於二零一一年三月一日在大埔佛教大光慈航中學隆重舉行。當日邀得香港考試及評核局評核發展經理胡美芬女士、香港教育局高級學校發展主任黎耀庭先生、香港大學教育學院中國語文及文學部教學顧問盧萬方先生擔任評判。

三位評判對參賽者的表現評價甚高。評判黎耀庭先生親自示範控制聲線的技巧，胡美芬小姐對演講題目作深入剖析，盧萬方先生則提出演講者先要愛上自己的聲音，才能說出動人的演說內容。幾位評判的金石良言令在場師生獲益良多。

18年前，佛聯會會屬中學中文科老師為配合中國語文及文化科課程，每年均籌辦演講比賽，為會屬中學的中六同學提供交流和展現實力的平台。隨著最後一屆高級程度會考臨近，中文科聯校演講比賽亦劃上完美句號。但配合下年度的新學制，中國語文科的聯校活動將會以新形式再度登場。



台上表演
是一次寶
貴的經驗

部分得獎同學心聲

有傑出表現的同學獲頒獎項

佛教黃允畋中學·王思恩 (6B)

今次比賽令我明白比賽要有兩個「心」，一是「平常心」，一是「自信心」。能夠在比賽中得到好成績，真的要感謝老師給我的指導及鼓勵。多謝香港佛教聯合會，這次比賽帶給自己寶貴的經驗。

佛教黃允畋中學·羅銘姿 (6B)

這次寶貴的經驗，對於改善自己的演講技巧，提升說話的自信心有莫大幫助。記得上台一刻，頭腦一片空白，手心也冒汗，緊張的心情難以形容。比賽完結後，心情猶如放下千斤大石，鬆了一口氣。

佛教大光慈航中學·張順靖 (6A)

當初老師決定讓我參賽時，心裏十分抗拒。當天演講面對著八百多位學生和評判，額上的汗流個不停，我用盡了全身的力氣去抑制著顫抖的聲音。賽後才覺得自己很幸運，有機會參與比賽，學校裏每一個人都為自己打氣，實在十分感動！

佛聯會會屬中學第十八屆中文科聯校演講比賽結果

	第一組	第二組	全場總冠軍
冠軍	佛教黃允畋中學·王思恩	佛教孔仙洲紀念中學·陳偉宏	
亞軍	佛教善德英文中學·陳偉湛	佛教善德英文中學·馮紫婷	佛教孔仙洲紀念中學·陳偉宏
季軍	佛教黃鳳翎中學·陳毅	佛教大雄中學·陳海根	
優異獎	佛教葉紀南紀念中學·馮嘉彥 佛教大光慈航中學·張順靖	佛教黃允畋中學·羅銘姿 佛教茂峰法師紀念中學·陳詩茵	

2010香港環保卓越計劃 銀獎

學校：小

佛教榮茵學校勇奪銀獎



港大校長徐立之教授(左)頒獎予
佛教榮茵學校校長杜家慶



「2010香港環保卓越計劃」於2011年4月8日假灣仔香港會議展覽中心舉行，這項計劃旨在鼓勵各行各業持續實踐環境管理，並藉此表揚對環保作出貢獻的機構。當日大會請來行政長官曾蔭權擔任主禮嘉賓。大會從不同界別中選出在推廣環保方面有卓越表現的機構，其中佛教榮茵學校就以優秀的表現勇奪學界小學組銀獎。該校一向致力於環保教育，無論在軟件教育或硬件設施上均把環保訊息灌輸給學生，更曾取得多個環保獎項。

Buddhism as a way of life

林漢環

情歸南傳佛教



由於難以調息自己的「妄」、「蕩」，林漢環居士謙稱不是佛教徒僧侶。

「我很早便對生命有了體悟」，林漢環這般說。

或者，這就是他學佛的善根吧！

他說：「年青時，我在英國的一間餐廳做侍應生，有一次，我為一位客人送上熱茶，但那位客人卻趕着時間走了。餐廳外下著大雪，那時已是晚上九時多，饑寒交迫的我，忍不住喝了那杯熱茶，連他剩下的麵包也吃光了。那個記憶太清晰了，當那口熱茶和麵包下肚的一刻，我頓悟了……。原來，只要感恩、知足，一點滴的物質，便可以很幸福。每晚，我就在餐廳的烤爐頂放一塊木板，蓋上枱布睡覺。運作了整天的烤爐，雖然關了電源，還是暖洋洋的。我每晚都感恩自己可以在烤爐熱力消失前睡著，凍醒的時候已是天亮了。」

「感恩」和「施恩」同樣令人幸福，林漢環居士懂得這個道理。現在他的時間都是給予慈善團體的，整天為團體的事奔走。佛聯會也好，南傳佛學會也好，任何佛教團體有事相求，他很快便會現身協助。

對人如此，對動物亦然。為了收留將被人道毀滅的馬匹和狗隻，林漢環居士付出大量的金錢和時間去飼養牠們，並搬到接近羅湖邊界的鄉村去居住，目的是讓它們有「自然一點的生活環境」。

與林漢環居士對話，猶如閱讀一部獵奇書籍。無論宗教、法律、犬馬動物或柔道運動，他都談得有聲有色，自有一套見解。

覺知生命中的「妄」「蕩」

身為大律師的林漢環居士用「蕩」來形容年青時的自己，那時他好酒，父親逝世當晚，他與同事慶祝法律官司獲勝，喝酒喝得爛醉如泥；翌日，他醒來頭痛欲裂，在亡父靈前許下承諾，懺悔已過，引此為戒，不再喝酒。

佛教講求「境」，有「境」才可修練佛法。對於戒律，縱然林大狀說自己不能完全守戒，常犯妄語口業，但對亡父的誓約，至今沒有食言；對說話，他時常警惕自己，妄語牽引的怒火將一發不可收拾。很多糾紛都是由此激發的。

「番書仔」遇上南傳佛教

林大狀是一位「番書仔」，自小受到天主教和基督教的薰陶，在英國讀書期間曾與牧師居住，所以對基督教的認識深厚。他成長於嬉皮士的年代，感染著追求藝術哲

學的自由氣息；在宗教多元化下，他有機會接觸不同的信仰，當中包括佛教，他佛教人生的序曲是由學習南傳佛教譜開的。

坊間認為南傳佛教較重視個人修行，不追求普度眾生。對此，林大狀並不苟同，他一邊哼著巴利文唸經的節奏，一邊模擬著撐船的動作說：「搖呀搖，搖呀搖，這種經文的韻律和含意，不就是讓每個人撐一艘小船，與佛陀一起朝著彼岸進發，追求一種同登彼岸的解脫嗎？」

他續說：「泰國是一個佛教國家，每間大佛寺的周圍，都必建有醫院、學校和社區設施等配套，當中城市規劃的理念，散發出一份關懷眾生的佛教慈悲精神。」

巴利文的邏輯人生

林漢環居士認為南傳佛教經典對人生的演繹，包括苦、人性、無常以及無我等概念，邏輯和精確程度勝於無數社會學派的理論。

香港是一個法治社會，不是一個宗教城市，雖說「在法律面前，人人平等」，但面對審判不公的情況，林大狀能否堅信「惡有惡報，善有善報」的因果觀呢？

作為大律師，林大狀表示自己不是法官，每件案件需交由陪審團作最後表決，所以只要按照法律指引，做好自己作為法律代表的崗位，便不會受到良心的責備。宗教給他這方面的動力和安慰，就是履行正業，做好本份。

人犬愛的昇華

林大狀一生鍾愛動物，現任香港動物協會監督顧問，香港狗會主席。家裏飼養了4隻狗3匹馬，他希望其中一隻愛犬可以被訓練為警犬。為了讓心愛的動物享受大自然的生活，他用心良苦，遷居到中港邊境附近，遠離塵煙。他承認在信仰佛教後，自己愛護動物的情操是有所提升，除了慈愛，再添加一份理解（Compassion & Understanding）。他視動物為伙伴，絕不是寵物，尤其在訓練方面，對牠們極有耐性。

他指出，目前一些狗主替動物穿衣著鞋，是過分溺愛，違反自然。能夠讓動物回歸自然，在天穹下四處奔跑，感受鄉間泥土的氣息；藉著宗教的力量，人犬間，體悟愛的昇華。

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
羅漢寺浴佛慶典	5月1日	10:00-12:30	眾法師	東涌石門甲村	羅漢寺 電話:29881419
釋迦牟尼佛聖誕浴佛 授持三皈五戒法會	5月1日	09:30-13:00	暢懷法師	荔枝角九華徑新村 天台精舍	天台精舍 電話:23360437
海上放生素食遊	5月2日	11:00-14:00		北角客運碼頭出發	香港菩提學會 電話:25772298
釋迦佛誕大悲法會	5月4-10日			大嶼山昂平	寶蓮禪寺 電話:29855248
傳燈晚會	5月7日	19:00	覺光法師	新界粉嶺 置福圍十二號	香港觀宗寺 電話:26693578
佛誕節吉祥大會	5月9-10日	09:30-21:30		灣仔香港會議展示中心 三樓大會堂	香港佛教聯合會 電話:25749371
佛誕浴佛慶典暨 傳授三皈五戒	5月10日	09:00-14:00	眾法師	北角英皇道355號一樓	佛教慈生講堂 電話:28082373
釋迦牟尼佛降生日法會	5月10日	09:00	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
釋迦牟尼世尊降生 紀念日法會	5月10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
浴佛節普佛法會	5月10日	10:00-13:00	佛智法師	清水灣道大澳門 湛山寺大雄寶殿	湛山寺 電話:27196424
浴佛暨皈依法會	5月10日	10:00-16:00		調景嶺港鐵站A出口 寶覺中學	法鼓山香港分會 電話:28653110
浴佛法會	5月10日	19:30-21:30	創古仁波切	九龍官塘成業街11號 華成工商中心9樓912室	創古密宗佛教中心 電話:27608381
誦大乘妙法蓮華經	5月14-15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
浴佛節船河放生	5月15日	11:00	暢懷法師	北角碼頭	佛教青年協會 電話:23360437
首楞嚴七	5月22-28日	08:00-20:00	眾法師	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
二日禪	5月28-29日	09:30-17:30	開恩法師	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話:25398301
傳授在家菩薩戒法會	6月19日	09:30	融靈法師、 暢懷法師、 寬濟法師	屯門青山村楊青路51號 圓明寺	圓明寺 電話:23360437

助印《佛聯匯訊》

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001(捐款\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅)

捐款金額: _____

- 現金 (請親臨本會捐遞, 切勿郵寄, 以免遺失)
- 銀行入數 (請將入數紙「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匯訊刊登捐款者芳名以作鳴謝, 如欲以其

他名字刊登, 請在此填寫 _____)

是否需要收據? 是 否

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入數紙正本, 寄回香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會

(閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途, 如不欲接收本會資訊請在此加剔)

鳴謝: 結緣助印, 利益眾生, 功德無量。本刊特別感謝以下功德主助印:

功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)
許婉芬	500	余雪霞	200	麥錦芬合家	200	楊林培英	100
冼永康	500	劉玉琴	200	麥偉芬合家	200	楊進萍	100
何興華	500	余玉珍	200	麥景芬合家	200	陳籛 陳熾良	100
羅麗芳	200	柏惠丹	200	麥玉嬋合家	200	陳梅芳 梁妹	100
孔瑞英	200	陸智聰	200	麥玉霞合家	200	林美容	100
趙文合	200	蘇寶玉	200	洗曉珠	100		
趙玲英	200	陳艷卿合家	200	SO YEE KUEN	100		



優惠級

健康錦囊

孫思邈養生十三法

1. 髮常梳

將手掌互搓36下令掌心發熱，然後由前額開始掃上去，經後腦掃回頸部。早晚各做10次。功用：明目祛風、防止頭痛、耳鳴、白髮和脫髮。

2. 面常洗

- (i) 搓手36下，暖手以後上下掃面。
- (ii) 暖手後雙手同時向外打圈。功用：令臉色紅潤有光澤，不會有皺紋。

3. 目常運

- (i) 合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重複3次。
- (ii) 搓手36下，將發熱的掌心敷上眼部。功用：強化眼睛，改善近視和弱視。

4. 耳常鼓

- (i) 手掌掩雙耳，用力向內壓，然後放手，應該有「撲」的一聲。重複做10下。
- (ii) 雙掌掩耳，將耳朵反折，雙手食指壓住中指，以食指用力彈後腦風池穴10下，「撲撲」有聲。功用：每天臨睡前後做，可以增強記憶和聽覺，令耳目精明。

5. 齒常叩

口微微合上，上下排牙齒互叩，無需太用力，但牙齒互叩時須發出聲響。輕鬆慢慢做36下。功用：通上下顎經絡，保持頭腦清醒，加強腸胃吸收、防止蛀牙和牙齒脫落，強腎壯骨。

6. 漱玉津（即津液、口水）

- (i) 口微微合上，將舌頭伸出牙齒外，由上面開始，向左慢慢轉動，一共轉12圈，然後將口水吞下去。之後再由上面開始，反方向再做一下。
- (ii) 口微微合上，這次舌頭不在牙齒外邊，而在口腔裏，圍繞上下顎轉動。左轉12圈後吞口水，然後再反方向做一次。吞口水時，儘量想像將口水帶到下丹田。功用：強健腸胃，補益腎精，延年益壽。

7. 頭常搖

雙手叉腰，閉目，垂下頭，緩緩向右扭動，直至恢復原位為一次，共做6次。反方面重複。注意要慢慢做，否則會頭暈。功用：令頭腦靈活，防止頸椎病。

8. 腹常揉

搓手36下，手暖後兩手交叉，圍繞肚臍順時針方向揉。當自己的身體是一個時鐘。揉的範圍由小到大，做36下。功用：幫助消化、吸收、消除腹部鼓脹。

9. 腰常擺

身體和雙手有韻律地擺動。當身體扭向左時，右手在前，左手在後，在前的右手輕輕拍打小腹，在後的左手輕輕拍打「命門」穴位。反方向重複。最少做50下，做夠100下更好。功用：強化脾胃、固腎氣、防止消化不良、胃痛、腰痛。

10. 攝穀道（即提肛）

吸氣時提肛，即將肛門的肌肉收緊。閉氣，維持數秒，直至不能忍受，然後呼氣放鬆。最好每天早晚各做20至30下。功用：相傳這是十全老人乾隆最得意的養生功法。

11. 膝常扭

雙腳並排，膝部緊貼，人微微下蹲，雙手按膝，向左右扭動，各做20下。功用：強化膝頭關節，所謂「人老腿先老、腎虧膝先軟」。

12. 腳常搓

- (i) 右手擦左腳，左手擦右腳。由腳跟向上至腳趾，再向下擦回腳跟為一下。共做36下。
- (ii) 兩手大拇指輪流擦腳心湧泉穴，共做100下。湧泉穴是腎經的起始點，常做這動作，可以交通心腎，治失眠、降血壓、消除頭痛。功用：腳底集中了全身器官的反射區。經常搓腳可以強化各器官，對身體有益。

13. 常散步

飯後或閒時可隨意散步。挺直胸膛，輕鬆地散步。最好心無雜念，盡情欣賞沿途景色。功用：民間有個說法，「飯後走一走，活到九十九」。

（參考：<http://www.hudong.com/wiki>）