



香港佛教聯合會

督印人：《佛聯匯訊》編委會

香港灣仔駱克道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



◀本會副會長黎時煖居士帶領一眾董事居士進行祝茶儀式

凝聚力量 弘揚佛法 香港佛教聯合會六十七週年會慶晚宴

會慶筵開逾廿席，賓客濟濟一堂！

香港佛教聯合會會長覺光長老與眾董事、佛弟子及賓客們，於11月15日晚上假香港灣仔會議展覽中心紫荊廳，舉杯歡賀本會六十七週年會慶素宴的大日子。覺光長老致詞時感謝香港各界對香港佛教聯合會六十七年如一日的支持，希望未來與各界好友攜手繼續發揮慈悲喜捨的精神，行善積德，福有攸歸。

未來重要發展

席上又播放簡報圖照，回顧本會過去一年的工作，包括於五月份圓滿結束的「香港佛教界迎請佛頂骨舍利瞻禮祈福大會」暨「第三屆世界佛教論壇」兩項大型盛事。這是佛頂骨舍利首次呈現於香港，市民大眾前來瞻禮舍利，浴佛善信絡繹不絕；而世界佛教論壇則凝聚佛教界的力量，諸山大德長老共聚一堂，弘揚佛陀的慈悲和智慧。同時，佛聯會公布未來一年多項重要發展：第一輛中醫醫療車和慈正邨正行長者鄰舍中心附屬會址即將投入服務，香港佛教墳場亦正在進行擴建工程等，本會繼續努力推動慈善事業以福利大眾。

多位董事獲獎

今年，本會有多位董事得到政府以及不同社會機構頒發的殊榮：包括首席副會長永惺長老獲特區政府頒發SBS銀紫荊星章、泰國朱拉隆功大學頒發榮譽博士。副會長智慧長老同樣獲泰國朱拉隆功大學頒發榮譽博士。副會長黎時煖居士則獲國際扶輪社頒發人道獎，董事馬清煇居士也獲特區政府頒發SBS銀紫荊星章。同時，為表揚盡忠職守，長期為會服務的同事，由秘書長演慈法師頒發「長期服務獎」予多年來服務本會的同事。本會今年亦設立了金旗募捐獎勵計劃，由常務董事果德法師頒發獎狀，表揚會屬單位戮力參與籌款活動。

精彩表演娛慶

晚宴期間，本會安排了抽獎環節娛慶，增添歡樂氣氛。同時由榮獲「2012青少年機械人世界盃總決賽」、「青少年世界盃中學舞蹈組個人隊伍」及「青少年世界盃中學舞蹈組超級聯

隊」雙項冠軍的會屬佛教何南金中學為嘉賓表演，生動有趣的機械人表演贏得全場熱烈掌聲。其後，副會長黎時煖居士帶領眾董事居士進行祝茶儀式，在一片歡樂祥和的氣氛中，祝願本會會務和在座賓客更精進。晚宴出席嘉賓包括中聯辦社會工作部部長張鐵夫先生、協調部副部長廖勳女士、高荳華 SBS, OBE太平紳士、民政事務總署高級顧問胡敏成先生、香港青年聯會主席葉振都先生、中華回教博愛社主席薩智生先生、蔡素玉太平紳士，以及其他宗教界人士、社會賢達、友好賓客等等。☸



◀本會會長覺光長老致詞時感謝香港各界對佛聯會的支持。



▲本會首席副會長永惺長老分享獲獎感想



▲本會副會長智慧長老抽得出獎幸運兒



▲左起：本會董事智鴻法師及執行副會長寬運法師抽中大獎，右為融靈長老頒獎。



▲眾董事與在座的覺光長老和賓客們互相祝茶



▲果德法師頒獎予會屬社服單位

「禪悅樂一天」學習坊

清淨心靈 靜中生智



▲學員進行禪坐

學習坊由羅漢寺寬惠法師主持，透過坐禪，向學員開示三心：「淨心」、「靜心」、「開心」，意思即是淨化心靈，排除貪、瞋、癡，各種執念，使人心境寧靜，回到自省的境界，放下煩惱，觀照並調化自己的人生，最後達致「開心」——一種身心自在的境界。

觀照自己

學習坊以輕鬆、富娛樂性的方法引導學員學習佛法，並安排素食燒烤，讓學員在學習佛法之餘，享受一頓豐盛午齋，又可以同「爐」吃飯，彼此加深認識。為使學員容易理解佛理，法師特別設計了兩個小遊戲，第一個是觀照自己，以「四聖諦」、「三毒」和「八正道」為題，由學員在一張白紙上寫下人生的苦與樂如何影響心靈淨化，然後分組討論並作簡單匯報，再由法師深入分析，同時講解四聖諦，教導學員認識人世之苦，透過「八正道」修煉心靈。匯報期間，學員互相合作，從中反思自己的不足。

吃「神秘果」

第二個遊戲是吃檸檬片，法師分發了兩樣果物：一樣是「神秘果」；一樣是檸檬片，法師要學員先舔檸檬片，感受它的酸味，學員都情不自禁露出「受不了」的表情，然後法師要學員吃下「神秘果」，再把檸檬片整塊吃掉，神奇的是，檸檬不再酸得難以入口，反而有一點甜味，法師以此開示，其實萬事萬物都是一個和諧的整體，有苦自然有樂，互相中和，不必過分執著。學員經歷了一天的修行，都非常滿足。

課程裨益

本屆佛學導向課程的學員對於能從中學習正知正見的佛法都感到大有裨益。其中徐先生是專業律師，經常打官司，他認為打官司讓他經常處於浮躁狀態，而禪坐能淨化心靈，令他沉靜，因靜而生智慧，深刻體會法師所言的三毒、四聖諦、八正道的真理。另一名學員鄧先生透過這一系列課程，初次接觸佛學，他表示很欣賞佛學思想，並期待能更深入認識佛理。☸

在繁華的鬧市中，究竟我們能否安住在當下一刻，享受自在？

11月11日，風和日麗的星期天，香港佛教聯合會在轄下東涌活動中心，為2012年度佛學導向課程的學員舉辦了一個「禪悅樂一天」學習坊，以延續課程的內容和意義。一眾學員於遠離煩囂、鳥語花香的自然環境之下，學習禪修，在喧鬧的生活裏稍稍放慢腳步，為心靈帶來平安與喜悅，得到安穩自在。



◀活動後大合照



▶素食燒烤樂



◀寬惠法師講解心靈淨化

▶學員向法師闡述眼中的「貪、瞋、癡」



◀寬惠法師指導學員正確的禪坐方法

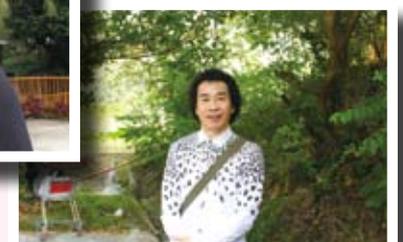


▶學員寫下人生的苦與樂



◀學員徐先生認為靜坐對自己很有幫助

▶另一學員鄧先生初次接觸佛學並表示欣賞



6·15 創意素食烹飪比賽 嚐健康滋味 低碳護地球

本會推行「6·15 健康素食日」迄今已6年，6是一年的一半，15則是一個月的一半，提醒市民於每年6月15日體驗茹素一天，從中品嚐素食的健康滋味，從而領悟出慈悲戒殺、環保護生的生活意義。



▲比賽結束後，來張開心大合照。

素食烹飪顯心思

為了推廣「6·15 健康素食日」，本會今年推行了一連串活動，包括6·15主題曲全港填詞比賽，以及6·15創意素食烹飪比賽。其中「6·15 創意素食烹飪比賽」已於11月24日在佛教何南金紀念中學舉行，當天所見參賽者的水平相當高，每一道菜都盡顯心思，令人讚嘆！

比賽邀請了政府一級醫院廚師徐欣榮師傅、名廚高榮新師傅、本會執行副會長兼6·15健康素食日發起人何德心居士、董事兼6·15健康素食日發起人修岸法師，以及本會常務董事妙慧法師擔任評判，並由劉錫賢先生和陳維英小姐擔任司儀。參賽者分成家庭組、長青組、個人組三組。經過一番龍爭虎鬥，終於選出各組冠軍及菜式：

家庭組冠軍

邱燕萍和傅曉程
「迎秋」

長青組冠軍

彭秋珍和林志英
「趣味餃餃陣」

個人組冠軍

戴麗嫦
「豆腐三弄」

實踐自利利他精神

邱燕萍表示，因為兩母女經常一起下廚，所以默契十足；兩位婆婆彭秋珍和林志英則說，一起包餃子的過程很開心，而且素餃又健康；戴麗嫦的創作靈感是人生有五味：酸、甜、苦、辣、鹹，但其實還有一味，就是禪味，這樣人生才更精彩。

比賽的每一道菜都各具特色，難分軒輊，決定名次時讓評判非常為難。高師傅和徐師傅都認為，「素食」最重要的是健康、其次就是環保，因為低碳環保是素食烹飪一個重要部分，除了讓自己身體健康，同時也希望讓地球身體健康，實踐自利利他精神。

修岸法師在賽後發言說，現今肉類食品經常出現問題，茹素就更健康，並寄望愈來愈多市民參加「6·15 健康素食日」；何德心居士亦希望香港市民記住這組簡單的數字，像過父親節、母親節一樣，定期茹素，讓「6·15 健康素食日」的精神傳揚開去。☸



▲本會執行副會長何德心居士致詞。

▶ 評判試食，細意品嚐。



▲高榮新師傅示範菜式，旁為司儀劉錫賢先生。

▶徐欣榮師傅示範素菜沙律。



◀家庭組賀嘉俊小朋友正在聚精會神地處理食材。

▶ 評判（左起）徐欣榮師傅、高榮新師傅及妙慧法師觀看參賽者的烹飪過程。





佛成道日 素宴

香港 Buddhist in Hong Kong 佛教

淨化心靈的生活宗教雜誌

十二月初八為佛成道日，藉此殊勝因緣，本刊特舉辦素宴，藉以讓廣大讀者歡聚一堂，同賀誕日，更為本刊籌募經費。詳情如下：

舉行日期：2013年1月18日(星期五) 農曆十二月初七

時間：晚上7時至9時半(6時起開始義賣)

地點：紀律部隊人員體育及康樂會2字樓中菜廳(銅鑼灣掃桿埔棉花路9號)

售票：可親臨本會以現金或EPS付款，亦可填妥以下回條連同支票/入賬收據寄回：
香港灣仔駱克道338號 1字樓 香港佛教聯合會

精采內容包括：法師開示及讀者互動、中醫師分享健康資訊、音樂表演及抽獎，場外設義賣品專區

每位參加者均可獲得豐富禮品包：心經絹扇、禪茶及健康食品禮包，總值逾\$300，特別加送：阿育王塔水晶匙扣

鳴謝贊助：

六福珠寶
LUKFOOK JEWELLERY

百好素食
Perfect Vegetarian Food



EasyHealth 健·康·易



祈福天然香品公司



~ 回條 ~

請以 選擇

每位 \$380 x _____ 位
= \$ _____

每席(12人) \$4,280 x _____ 席
= \$ _____

姓名：_____

日間聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：_____

付款方式：

劃線支票抬頭：香港佛教聯合會 或
存入恒生銀行賬號：289-017766-001，並將註
明閣下姓名及日間聯絡電話之入賬收據正本，
以及貼上郵票之回郵信封寄回本會(恕不接受傳
真)

香港佛教聯合會東涌活動中心

素食燒烤樂

日期：逢星期一至日

時間：上午 11 時 至 下午 5 時

地點：香港佛教聯合會東涌活動中心
(東涌港鐵站 D 出口,沿翔東路行十分鐘)

內容：豐富素食燒烤、免費使用中心康樂設施

收費：\$ 90 /位

(包括燒烤包 1 個、燒烤用具)

人數：最少十人

查詢電話：2988 8411 或 2574 9371

電郵：tcc@hkbuddhist.org

素菜燒烤包

風味素菜錫紙包、各式
素丸、惹味素串燒、時
令蔬菜及自家製糖水

香港佛教聯合會東涌活動中心

佛教禮儀學習坊

日期：2013年1月27日(星期日)

時間：上午 10 時至下午 3 時

地點：本中心(東涌港鐵站 D 出口,沿
翔東路行十分鐘)

導師：東涌羅漢寺法師

內容：認識進入寺院時的基本禮儀、
體驗過堂用膳的規矩及學習佛
經唱誦

收費：\$ 150 /位 (包素食午餐)

名額：40 位

查詢及報名詳情：2988 8411

電郵：tcc@hkbuddhist.org



佛教正行長者鄰舍中心

友凝社區 互助互愛

一天工作完畢，帶著勞累的身軀，回家總會讓人感到溫暖。佛教正行長者鄰舍中心為推動區內大眾關心自己、關心家人、關懷社會，於11月17日在慈雲山慈樂邨休憩廣場舉行了「我的友凝社區」活動，希望可以藉活動深化「關愛社區網絡」，以不同主題的攤位，以遊戲方式將「和諧家庭、關愛社區」的主題灌輸給大眾。

互助互愛 關懷鄰舍

黃大仙區「家家有凝一家社融和計劃2012」已舉辦多年，旨在推廣「家家有關懷」的公眾教育。佛教正行長者鄰舍中心為建設和諧社會出一分力，多年來一直有參與這項計劃，而「我的友凝社區」是該計劃其中一個分區活動。整個計劃由2012年7月開始，佛教正行長者鄰舍中心招募了一群熱心公益的義工，接受一系列培訓，如日營、歷奇活動等，義工當中很多都是長者，深深體會到長者年老孤苦無依的心情，自願成為義工，積極發揮助人自助精神。義工們透過訓練，互相認識，建立團隊合作，學習溝通技巧，成為分區大使，上門探訪有不同需要的人士，營造一個共同建設社區的氣氛。

友凝社區 長幼同樂

佛教正行長者鄰舍中心籌備多時的「我的友凝社區」活動主要透過不同的主題攤位遊戲，讓長幼同樂，深化「社區網絡」，體現「友凝社區」的精神。當天的休憩廣場，瀰漫一片和諧氣氛。攤位遊戲圍繞著「家庭五元素」：「迎」、「盈」、「營」、「仍」、「型」，「迎」的意思是歡迎、迎接，不同人組織起來，幫助區內一些缺乏支援網絡的人士；「盈」是笑盈盈，建議居民笑對壓力，互相支援；「營」是營養，因為強健體魄及健康是發揮關顧個人及鄰舍的重要角色；「仍」是持續力，建立融和社區不是一朝一夕的事，需要持久的行動力；「型」是創造模範，以供大眾模仿及學習。

每個攤位都排著一條長長的人龍，穿著綠色衣服的正行義工仔細為市民講解遊戲玩法及目的，又有小丑現場為小孩子扭氣球。義工郭小姐表示，已經參與「家家友凝」計劃兩年，因為丈夫是聾啞人士，讓她深深明白社區內有很多需要幫助的人士，因此在公餘時間，和丈夫、女兒一起做義工，發揮互助互愛精神。吳小姐則帶同小朋友參與活動，希望讓孩子明白關懷別人的重要，而小朋友就很喜歡那些攤位遊戲，覺得非常好玩！

「友凝」即是「有型」，還有甚麼比一個友愛凝聚、互助互愛的社區，每個人都笑臉迎人，守望相助，成為大眾互相學習的社會楷模更有型的呢？不過，要建設這樣的社區，需要社會所有人團結一起，齊心合力，讓這顆「友凝之心」傳揚開去。☺



義工向市民講解遊戲玩法。



義工們完成探訪，助人自助，非常滿足，紛紛舉出勝利手勢。



郭小姐在佛教正行長者鄰舍中心做義工兩年，看到有不同需要的鄰舍，感覺行有餘力，應該助人自助。



小孩子把自己的「友凝之心」貼在佈滿愛心的展示板上。



小朋友樂得哈哈哈哈哈大笑。



市民包女士和她的小朋友到場參與。



小朋友高興地接過氣球。



熱鬧的慈樂邨休憩廣場。



小丑表演為現場增添歡樂。

佛聯會會屬小學

多元學習 成就學生

佛教中華康山學校

本校創立於1945年，以培養學生六育均衡的全人教育為目標，課程架構除涵蓋各學習領域外，亦重視培養學生良好品格，貫徹「明智顯悲」的精神。透過佛學課、小菩薩成長記、校本生命教育課程及不同的佛化活動，如佛學講座、服務學習等，培養學生正面的價值觀。課程方面，學校著重培養學生兩文三語能力，並由初小開始推行一生一體藝計劃，培養學生的體育及音樂才華。本校學生升中派位成績理想，積極參與校內、外活動，並經常參加社區服務，以回饋社會及實踐佛陀「慈悲為懷」的利他精神。本校亦重視家校合作，與家長保持密切聯繫，共同培育學生成材。

地址：香港鯉魚涌康愉街二號

電話：2884 4115

網址：<http://www.bcwkps.edu.hk>



◀於本校宗教室——禪淨軒舉行親子佛學講座

▶學生及家長踴躍參與親子賣旗活動，回饋社會。



地址：新界葵涌葵芳邨第五期

電話：2422 1747

網址：<http://www.lkt.edu.hk>



◀透過豐富的英語活動，提昇學生「聽·說·讀·寫」的能力。



▶為關顧新生適應學校生活，「關愛手牽手」以朋輩互動的形式培養關愛同學的精神。

佛教林金殿紀念小學

本校歷來注重發展學生兩文三語能力，每年均投放大量資源，包括：校園設置兩文三語指示牌及壁畫，以豐富及營造校園語境；英文科於一至三年級推行英語閱讀及寫作計劃（PLP-R/W），四至六年級精英班安排班主任以英文與學生作日常溝通；由二年級起推行普教中（每級兩班），班主任利用普通話作溝通語言等，藉着以上安排，學生可沉浸於英普雙語環境，從而培養出學生對語文的興趣及提昇學習能力。學校關愛文化方面，本校舉行多項計劃：「關愛手牽手」活動（一對一配對計劃：四年級學生關顧一年級學生）、朋輩小老師培訓、朋輩調解員等，以提升學生的責任感、自尊感及關愛同學的精神，從而健康愉快地成長。

地址：新界荃灣大廈街33號

電話：2422 0125

網址：<http://www.blbyms.edu.hk>



▲英文拼音課程



▶全校課室添置電子白板

佛教林炳炎紀念學校

本校秉承校訓「明智顯悲」精神，透過月會、佛學課、講座、張貼佛偈，讓學生在佛化環境下學習，以培養學生優良品德。在新學年，全校課室及特別室已安裝電子白板及添置25部iPad提高學生的學習興趣。學校每年會安排學生進行戶外聯課活動，如海洋公園英語學習日、香港科學館英語活動日、迪士尼科學探究活動，讓學生走出課室，學習新知識。近年，學校亦致力擴闊學生視野，安排境外交流活動，目的地包括新加坡、河源、中山、韶關等地。至於課程發展方面，各科組曾參與多所大專院校的課程研究及發展計劃，更與香港中文大學教育學院合作建立全球首個「英文拼音教師專業發展平台」網站，與世界各地人士分享拼音教學心得。

佛教陳榮根紀念學校

本校配合關注項目「優化課堂學習」，積極於各科引入各項的教研計劃，加強學生兩文三語及與人溝通的能力，並透過組織學習圈及資優教師網絡，以優化課堂的教學，提升教師專業，讓學生更有效地學習。同時，亦藉參與各類的校本經驗交流會，向外界分享推行校本課程的成功經驗。過往一年，本校老師獲邀於元朗區的教師專業發展日、教育局資優教育組的教師工作坊、香港教師中心的分享會、世界誦經學會的「兒童讀經」經驗交流及研討會上，分享校本課程與推行教研的成功經驗，並即時與他校教師作互相交流。在擴闊學生視野方面，本校組織了不同的境外學習活動，讓同學們運用兩文三語與新加坡、武漢及福建等地區的學生進行交流，以達致讓學生「放眼世界，建立國際視野」的目的。

地址：元朗馬田橋口村路23號

電話：2475 3663

網址：<http://www.bcwkms.edu.hk>



▶老師在「元朗區教師發展日」上向區內的教師分享常識科推行高階思維教學的成果

◀「薪火相傳」之『從“辛”出發』武廣高鐵考察之旅



地址：香港銅鑼灣東院道十一號

電話：2576 2638

網址：<http://www.bwcups.edu.hk>

▶本校於2012年明智盃機械人大激鬥比賽中共獲得兩項一等獎、一項二等獎及兩項優異獎。



◀本校籃球隊榮獲2011-2012年度香港學界體育聯會全港小學區際籃球比賽男子組冠軍，本校同學更獲得男子組傑出運動員獎項。



佛教黃焯菴小學

本校秉承校訓「明智顯悲」的理念，以佛教義理為經，品德培育為緯，緊密配合，讓學生健康成長。我們透過成長課培育學生的正確價值觀，同時將「八正道」融入不同主題的校本訓輔計劃，幫助學生建立自尊自律的精神。本校亦推行「經典誦讀計劃」，定時誦讀《弟子規》、《千字文》、《三字經》及《心經》等，將品德培育與經典文化相結合。學校亦開展「生命教育」，讓學生從小認識生命的成長、進而尊重及欣賞生命，豐盛人生。「學與教」方面，我們推行小班教學，運用「合作學習」提升學生課堂參與及更有效地照顧個別差異；中、英語文科加入戲劇教育元素，並重點訓練學生的閱讀策略；此外，本校將「機械人製作」納入正常課堂內，運用不同類型的機械模型教材，從中讓學生了解機械結構原理及訓練邏輯思維。

佛教慈敬學校

本校於1969年創校，承蒙嚴寬祐、崔常敏居士伉儷慨捐而成，於2002年遷進現址千禧校舍。四十多年來貫徹校訓「明智顯悲」的精神，致力推行全人教育。學校有兩大辦學特色：校本兩文三語課程、佛化生命教育。多年來推行多項語文提升計劃：CECES幼聯英語課程、RWI綜合英語課程 - 原音拼合法、小二至小六「普教中」、「喜閱寫意」計劃——初小中文讀寫課程等。為推動佛化生命教育，特設「心靈淨思軒」和「禪香休閒區」，並推行「心靈有機種植場」、「午膳廚餘回收」及「Green Monday 午膳素食」等多項計劃，讓學生體驗佛教因、緣、果報互相依存的道理，並回應學年關注事項：「珍惜·善用·承傳」。

地址：九龍九龍灣啟禮道十二號

電話：2759 4504

網址：<http://www.bckps.edu.hk>



◀幼聯英語課程——小一學生以英語講述製作三文治的過程

▶學生參加「全港佛教小學誦讀弟子規比賽」，榮獲冠軍。



地址：新界元朗鳳攸南街六號

電話：2475 0433

網址：<http://www.bwys.edu.hk>

◀「人道教室·生命學堂」活動



▶榮獲由環境保護運動委員會舉辦的第十屆「香港綠色學校獎」



佛教榮茵學校

佛教榮茵學校一向抱著「爭取資源，創造機會，成就學生」的宗旨，為學生引入多元化的學習機會，豐富他們的人生。學校以學生為本，着重實踐，強調高參與及自我探索的學習經驗，鼓勵活學活用、創意解難及自我激勵的求學態度。學校近年積極推行各種計劃，計有：「人道教室·生命學堂」、「『趣』綠教室」、「陽光校園」、「榮茵『鮮風』」、「myID流動校園」先導計劃等，讓學生發揮個人特質與潛能，培養正確的價值觀及終身學習的精神。學校師生的共同努力亦得到外界的肯定，屢獲殊榮，包括：三位老師榮獲「優秀教師選舉2012」傑出教師獎、第九屆「香港海華師鐸獎傑出教師」、「香港環保卓越計劃——界別卓越獎學校界別」銀獎、第十屆「香港綠色學校獎」、「有心學校」及連獲五屆「關愛校園獎」。

心中美食 - 茄瓜炆手打擻麵

資料由溫綺玲居士提供



無意中在市場買到台灣進口的手打擻麵，醬拌或放湯也適宜，爽口又彈牙，更難得的是，有其清香的麵麥味。南蓮園池內的素菜館，有一味芝士忌廉黑松露手打擻麵，極美味。一天，好友來家協助修理電腦，轉眼已近午飯時間，知道他不好芝士、冬菇、奶類等，家中有些菜蔬，加上冰箱長有自家製的酸子薑，臨時以茄瓜甘筍等炆之，二人也吃得津津有味。

材料：		調味料：	
茄瓜	2隻	橄欖油	適量
甘筍	1隻	鹽	適量
青椒	半隻	糖	少許
酸子薑	數片	豉油	適量
木耳	1朵		
唐芹菜	1棵		
手打擻麵	2件		
薑	2片		

製作：

1. 甘筍去皮切絲，青椒、酸子薑切絲，木耳浸軟切絲。
2. 茄瓜去皮切件，唐芹菜洗淨去葉、根後切段。
3. 熱鑊乾炒木耳絲一會，加油、鹽、甘筍絲、芹菜、青椒絲再炒一會後盛起。
4. 滾水落鹽、少許油，加入麵條泡開，滾至剛轉色，盛起。
5. 熱油鑊爆薑片，加入茄瓜、糖、豉油炒勻，加少許水煮一會至稔，陸續加入各材料炒勻盛碟便可。

(註：用油鹽水泡麵，可使之有味和不易黏在一起。也可用油、豉油先炒麵，後加入各材料炆一會也可。) 卍

中醫信箱

香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心

吳靖醫師

問：為甚麼冬季經常手腳冰冷呢？

答：一到冬季，很多人都很苦惱，整天手腳冰冷，即使晚上鑽進被窩仍無法解決問題，睡了一夜起來，雙腳依然是冰冷；更令人煩惱的是，每年冬天，凍瘡總會如約而至，雙手真是無法見人。為甚麼一到冬季，便會經常手腳冰冷呢？

中醫認為，手腳冰冷主要跟人體的陽氣是否充盈有關，人體的陽氣其中一個作用是——溫煦人體的功能，人體的體溫需要陽氣的溫煦作用來維持，故陽氣充足手腳溫暖，若陽氣不足手腳冰涼。另外，手腳冰冷還跟人體的經絡是否通暢有關，人體的經絡其中一個作用是——

運行全身氣血營養人體各臟腑組織，故經絡通暢陽氣通達，四肢手腳溫暖；否則經絡不暢陽氣受阻，不達四肢手腳冰涼。

冬天天氣寒冷，人體需要更多的陽氣溫煦身體，陽氣不足者，寒性收引人體的經絡收縮不暢，以致陽氣不能到達四肢，便出現手腳冰冷。所以冬季經常會出現手腳冰冷的情況。

如果冬季經常出現手腳冰涼，最好找信任的中醫師服用中藥以補充陽氣和疏通經絡。另外，自己也可適量增加體育運動以改善體質。卍

「佛陀與我」(二)

——寬運法師開示



發菩提心·行菩薩道

在諸大菩薩中，觀世音菩薩、文殊菩薩、地藏王菩薩及普賢菩薩，分別以悲、智、願、行為行門，並稱為「四大菩薩」，應化於中國四大名山，行菩薩道，廣化眾生。譬如我們熟知的觀世音菩薩，她與我們娑婆世界的眾生特別有緣，示現千手千眼，尋聲救苦，普度眾生。所謂「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」、「內觀觀自在，外觀觀世音」；觀音菩薩得名的由來，乃在於她能觀人自在、觀我自在、觀法自在。而我們之所以無法自在，就是我們沒有觀音菩薩的大慈心、大悲心，所以我們不能「照見五蘊皆空」，因此我們必須要向觀音學習。

出家人志求無上佛道，故能捨棄一切世俗塵勞妄想，了達四大皆空：地、水、火、風，乃因緣和合而有，緣生緣滅，本無自性。而宇宙萬物，亦離不開成、住、壞、空；生、住、異、滅。由於人心不善，造作諸惡，宇宙遂有大三災、小三災的出現。大三災即火災、水災、風災。小三災是刀兵、瘟疫和饑饉。與此同時，還有「三劫」；「三劫」是指過去、現在及未來三大劫。過去的住劫稱為莊嚴劫，現在的住劫稱為賢劫，未來的住劫稱為星宿劫；各大劫之住劫中，各有千佛出世，稱為三劫三千佛。這就是無窮無盡的「佛陀觀」與「宇宙觀」。這是我們學佛人必須知道的基本常識。

可是，現今社會上許多沒有學佛的人，難以明白萬法皆空的道王，總是營營役役，忙忙碌碌；年青的時候用健康去換金錢，到了年紀大了的時候，卻用金錢去換健康。

大部份的人都熱衷於名利、財勢，終日奔忙於投資樓宇、黃金、股票，卻甚少投資生命與智慧。人們不斷累積財富，

卻渾然不知財富為五家所有：官府、不孝子、盜賊、水災、火災。稍有不慎，萬貫家財就化為烏有；一生的心血，剎那盡變為虛空。有沒有想過，這樣的人生是否值得呢？

入佛知見·成就佛道

「生死無常，輪迴過患。」學佛的目的本為斷煩惱、去執著，破迷開悟、超出輪迴。但煩惱如何能斷、無明如何能破呢？太虛大師所提倡的「人生佛教」，為我們提供了很好的答案：他的「人生佛教」的思想主要體現在四個方面：一是人生改善，二是後世增勝，三是生死解脫，四是法界圓明。

此即說明了「人生佛教」的價值觀所在，太虛大師認為人們通過修行五戒、十善來改善自己的人生觀和日常生活，這就是「人生改善」；人生改善成功後，進一步就是對後世的增勝，如果不能徹底解決生死問題，仍然要輪迴於三界，所以「人生佛教」仍然包含有「生死解脫」的含義在內，生死解脫也就是「人生佛教」的關鍵；雖然了脫生死，但如果不能成就佛道，仍然不是最究竟的，唯有體悟諸法自性本空，才能認識到諸法實相，成就「法界圓明」。這就是太虛大師「人生佛教」思想的四個步驟，而最重要的是第一步「人生改善」，只有做好了第一步，才能有機會進趣到究竟的「法界圓明」。

我們都知道，佛具足五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。以佛眼看眾生，眾生都是佛；佛與眾生之別，只在迷悟之差。五濁惡世的娑婆世界，苦多樂少，幸得佛陀慈悲指引眾生找到離苦得樂的方法，為眾生提供了反省、檢討，亦即改惡遷善的機會。因此，我們若欲追求和佛一樣的福慧圓滿，就必須清楚瞭解因緣法則與果報輪迴的觀念，具足奉獻精神，以慈悲心、

謙恭心學菩薩道，履菩薩行；奉行「淨業三福」，三福的第一福是「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」；第二福是「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」；第三福是「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」；以此功德，發願求生極樂世界。

與此同時，更要存好心、說好話、做好事，廣結善緣，廣行布施（包括財施、法施、無畏施），修十善業（包括：一、不殺生，二、不偷盜，三、不邪淫，四、不惡口，五、不兩舌，六、不妄語，七、不綺語，八、不貪，九、不瞋，十、不癡。）只要我們借假修真，超越自我，破我見我執，去除貢高我慢，生命的質素自然就會逐漸提升。

「我」，在佛教中，是四大組成的。然而，構成這四大的卻沒有一個不變永恆的原素。因此，佛教認為：「我」是無常的。由於無常，所以有苦的產生，而這樣的苦卻不會因為你不是佛教徒而不需面對。相反地，那是我們每個人都必須面對的；依佛教來講有八苦，而最為根本的是「五蘊熾盛苦」。佛陀指出，我們的苦是來自於我們個己的意志無法隨順變異無常的世界。雖然佛教認為本質上的「我」是無常的，但是卻不否認現象上的「我」的價值。故此，佛教有「借假修真」的觀念。譬如，想求生西方極樂的，就要圓滿往生淨土的資糧，好比，前面所說的淨業三福。又如，發出離心的人，可以經由修行十二因緣，達到四果的境界。

但是，無論是哪種發心。如果想要成佛的話，都必須要從做好人開始。如果我們連人都沒做好，那是不可能成為菩薩的，更遑論成佛了。而這正是太虛大師人間佛教思想的最高理念：「仰止為佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」

(二之二) 卍

《香港佛教》十二月號現已出版！

我的 2012 一念重生 證得果報

踏入 2012 年的最後一個月，除了一句「時間過得真快」之外，你的 2012 有甚麼值得掛掛？

有生，就有死；有得，就有失。故佛陀以「無常」去概括世間萬事萬物都是緣聚即生，緣散即滅，遷流不息，變化無窮的宇宙真理。惟以平常心，去應對世間的變幻。

無論你的 2012 是怎樣過，對三位被訪者來說，都是意義深長的一年，當中有重生、更生，和生活的啟示，且讓人終身受用。

也許，學會活在當下，方可證得，種如是因，得如是果。

「電訊橋王」林國誠 馳騁職場的打工秘笈

林國誠是電訊界的「橋王」，最近熱播的郭富城與苟芸慧的手機廣告，便正是他的出品。他20幾歲加入電訊業，10年時間，升為跨國手機品牌港澳區的營運總經理，成為「話事人」。

理應志得意滿，但他常謙稱自己只是「普通人」。

他在高速變化的科技行業打滾，同時醉心佛理，頸上永遠掛著有千多年歷史的藏傳佛教聖物「猜猜」。他研究風水，但不迷信，他相信力學原理，相信既出一力，即有反作用力，種善得善，為惡得惡。

「橋王」暢談自己職場的青雲之路，原來成功的打工生涯，一直離不開佛理最基本的教導。



《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。

香港佛教訂閱表

2年(24期)訂閱 尊貴禮品

禮品一：《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值HK\$180) + 佛誕吉祥CD

- 展示佛頂骨舍利盛世重光全過程
- 剖析香港佛教界迎請舍利蒞港供奉的重大意義
- 介紹舍利的由來及東渡中國的歷史
- 印刷精美，別具收藏價值

禮品二：尊貴名筆一枝 (價值HK\$250)

2012年第三屆世界佛教論壇大會紀念品，特別刻上「世界佛教論壇」字樣，專為與會者而設，彌足珍貴。

* 以上禮品均為限量供應，送完即止。

收件人／單位名稱： _____

聯絡電話： _____

續訂戶 新訂戶

社團／學校： _____

郵寄地址： _____

每月25日前訂刊，由翌月起收到本刊；每月25日後則須隔月收到。
郵遞訂戶，日期以本會收信記錄為準。

選擇禮品

- 1年訂閱禮品： 吉祥燈 或 心經絹扇連錦袋 (原價\$80)
- 2年訂閱禮品： 《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值\$180) + 佛誕吉祥CD
或 尊貴名筆一枝 (價值\$250)

收據姓名： _____ 聯絡電話： _____

地址： _____

電郵： _____

請問如何認識《香港佛教》？

親友介紹 香港書展 佛聯匯訊 本會網站 其他： _____

(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口)

訂閱價 (連平郵費)	香 港	澳 門	中國內地	台 灣	東南亞	歐、美、加
1年12期	HK\$ 170	HK\$ 210	HK\$ 210 RMB\$ 200	HK\$ 210 US\$ 28	HK\$ 250 US\$ 33	HK\$ 260 US\$ 34
2年24期	HK\$340	HK\$ 420	HK\$ 420 RMB\$ 400	HK\$ 420 US\$ 56	HK\$500 US\$66	HK\$520 US\$ 68

(海外訂閱不設禮品)

◎ 支票 / 匯票付款：請以劃線支票或美元匯票付予『香港佛教聯合會』(The Hong Kong Buddhist Association) 連同訂閱表格寄回下址。

◎ 銀行入帳：請將款項存入以下銀行戶口：恒生銀行帳號 289-017766-001，並將入帳收據連同訂閱表格寄回下址。

地址：香港灣仔駱克道三三八號1字樓(1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG)

電話：(852)2574 9371 電郵：magazine@hkbuddhist.org



《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連珍貴紀錄DVD (價值\$180)+佛誕吉祥CD



尊貴名筆一枝 (價值\$250)



心經絹扇連錦袋 (原價\$80)

吉祥燈

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 _____)

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 (10月1日-10月31日):

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
金宗煥 張玉甫紀念堂	\$2,000.0	張瑞娟合家	\$200.0	MANG NIN HONG	\$100.0
梁子鴻	\$1,600.0	黃玉霖合家	\$200.0	黃志平	\$100.0
陳美鈺 吳碧群 吳芷群 吳曼群	\$1,200.0	霍雪屏	\$200.0	李修慧	\$100.0
周占時	\$1,150.0	宏惠江	\$200.0	崔國雄	\$100.0
BARRY KAREN	\$1,100.0	陳佩芳	\$200.0	劉紫薇	\$100.0
蔡明	\$1,000.0	區月容 鍾藹怡	\$200.0	杜之成	\$100.0
YANG YUK FAN	\$1,000.0	歐陽永鴻合家	\$200.0	梁端賢	\$100.0
CHAN YU MING	\$1,000.0	蔡鎮宇	\$200.0	無名氏	\$100.0
陳淑珍	\$870.0	林卓諺	\$200.0	周來好	\$100.0
呂少英 林瑞金 林瑞婷		鄧潔蓮	\$200.0	黎寬容	\$100.0
潘玉珍 老蓮芳 潘容 朱秀霞	\$700.0	馮美珍	\$200.0	鄭志豪	\$100.0
梁宅	\$500.0	楊麗君	\$200.0	蔡惠如	\$100.0
周雪玲	\$500.0	姜連	\$200.0	汪麗兒	\$100.0
楊德芬	\$500.0	張鳳蘭	\$200.0	林金蓮合家	\$100.0
岑潮沁	\$500.0	江淑賢	\$200.0	張自強	\$100.0
莊成欽	\$500.0	黃勝利	\$200.0	姚桂蓉	\$100.0
孫荔桃	\$400.0	李定修合家	\$200.0	梁麗蓮	\$100.0
沈冬友 張秀紅	\$305.0	李智聰合家	\$200.0	何珏瑩	\$100.0
歐五女	\$300.0	葉卿蒂	\$200.0	陳秀珍	\$100.0
黃婉婷 黃婉茵 黃啟峯	\$300.0	蔡可鳴 蔡可麟	\$200.0	張楚英	\$100.0
尹少泉	\$300.0	李允宜	\$200.0	周淑清	\$100.0
梁永明合家	\$300.0	王玉仁	\$200.0	劉金蓮	\$100.0
梁麗娟	\$300.0	陳素良	\$200.0	莫玉梅	\$100.0
陳月娥 蕭德智	\$300.0	歐陽清	\$200.0	蔡汝錦	\$100.0
馮杏安 何沛霖 盧光正	\$300.0	周易君合家	\$200.0	許細娥	\$100.0
梁綺娟	\$300.0	羅曼萍	\$200.0	胡錦雄	\$100.0
陳玉珍	\$300.0	盧潔迎	\$150.0	曾惠珍	\$100.0
洪宅	\$300.0	蔡燕芬	\$150.0	黎少薇	\$100.0
宋厚德 羅金英合家	\$300.0	楊永福合家 楊美	\$120.0	何振成	\$100.0
周鎮順	\$250.0	孫娟娟居士	\$100.0	何澤邦	\$100.0
TUNG YUNG CHUN ALICE	\$250.0	楊進萍	\$100.0	李金平	\$100.0
陳麗霞	\$200.0	呂萍萍	\$100.0	陳慧群	\$100.0
林慧芳	\$200.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100.0	關芳	\$100.0
周景誠	\$200.0	黃振源合家	\$100.0	羅敏聰	\$100.0
蔡木益	\$200.0	林秀嫻合家	\$100.0	TSOI FUNG TING	\$100.0
朱錦田	\$200.0	謝梓俊合家	\$100.0	李翎燊 馮芷晴	\$100.0
無名氏	\$200.0	馬文善	\$100.0	孫雪敏	\$100.0
葉麗煥	\$200.0	何雄根	\$100.0		

* 因版面因素, 捐款HK\$100以下之功德主未能於此鳴謝。

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 5363
---	--	-----------------------



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789

佛聯匯訊



優惠級



香港佛教聯合會 新增易辦事(EPS)電子付款服務



香港佛教聯合會為方便日漸增加的善信及會員，特別增設電子付款服務。各會員或善信可以易辦事(EPS)繳付香港佛教聯合會各項收費，包括

善業捐款、繳交會費、訂閱本會刊物及請購吉祥精品等；惟有關服務並未適用於繳付香港佛教墳場費用。☎

最新活動速遞

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
一動一靜之間—— 1日體驗坊	12月14日		李懷謙先生	香港中環皇后大道中 178-180號香港珠寶大廈二樓	香港居士林 電話:31073202
佛經講座—— 解深密經圓測疏	12月16日	17:00-18:30	張漢釗居士	香港銅鑼灣大坑道 9號-9號A	香港佛教真言宗居士林 電話:25770033
十日內觀禪課程	12月19-30日			新界上水坑頭 香港內觀靜坐中心	香港內觀靜坐中心 電話:26717031

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
覺修寺冬安居	12月16日- 2013年1月6日	9:00-18:00	大觀禪師	大嶼山鹿湖覺修寺	秀峰禪院 電話:28919315
弘法傳戒清修營	12月22-26日		寬眾法師	清水灣龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
首屆短期出家 (南傳)體驗營	12月22日- 2013年1月1日		法身寺長老法師	大嶼山東涌翔東路22號 香港佛教聯合會東涌活動中心	香港法身寺 電話:98815808
八關齋戒法會	12月23-26日		融靈長老、 暢懷長老、寬濟法師	大嶼山觀音寺	佛教青年協會 電話:23389939
法界聖凡水陸 普度大齋勝會	12月22-29日	17:30-23:30		九龍鑽石山志蓮道五號	志蓮淨苑 電話:23541882
彌陀佛七	12月23-29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
阿彌陀佛聖誕彌陀佛七	12月23-29日		高僧大德	銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:25772298
壬辰年冥陽兩利 水陸大齋息災法會	12月24-31日		高僧大德	大嶼山寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855669
賀阿彌陀佛聖誕普佛法會	12月29日	16:00	衍慈法師	香港彌敦道242號立信大廈 E, F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
阿彌陀佛聖誕法會	12月29日			荃灣老圍 三疊潭	西方寺 電話:24115111