



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](mailto:enquiry@hkbuddhist.org)

免費索取

## 佛曆二五五七年 農曆癸巳年新春文告

香港佛教聯合會會長 釋覺光




香港佛教四眾同人暨各界朋友、各位市民：

值此春回大地、辭舊迎新之際，謹祝各位：年復一年無量福，月又一月琉璃光，日日夜夜觀自在，時時刻刻妙吉祥。

今年是佛曆二五五七年，歲次癸巳，生肖屬蛇。在中國古老的民俗文化中，蛇曾經是美好的象徵，被認為是延年之物，象徵吉祥如意。

佛教護法四大天王中西方廣目天王，一手抓住蛇，一手拿珠子。俗話說，神龍見首不見尾。蛇身善於變化，難以捉摸，但蛇要的是珠子，只要抓住了珠子，就等於掌握了蛇。佛教以此表示現實生活中，一切人、一切事、一切物，變化無常、變幻多端。然而事物雖千變萬化，但

萬變不離其宗，在變化中有其不變的原理。掌握了原理，就能以不變應萬變。把事物的表象看清悟透了，然後就能夠從容化解難題。

新的一年裡，讓我們時時觀照，依教奉行，隨緣盡份，開啟智慧之門；讓我們同聲稱念：南無阿彌陀佛！一同歡喜，一同感恩！祝願一切眾生，無有眾苦，但受諸樂！祝願社會和諧，香港繁榮，國家昌盛，世界和平！

### 癸巳年新春團拜 暨 第五十九屆董事就職典禮 誠邀會員蒞臨出席

日期：2013年（佛曆2557年）2月17日（農曆正月初八）星期日

時間：下午1時45分（修訂）

地點：香港銅鑼灣東院道11號

香港佛教聯合會文化中心3樓禮堂（佛教黃鳳翎中學）

- 精彩內容
- 每人可獲派發「福袋一個」
  - 醒獅表演
  - 敬備茶點
  - 吉祥品義賣
  - 健康檢查

# 農曆正月初一彌勒佛聖誕

## 笑看人世 救度眾生

寺廟內的佛都無比莊嚴神聖，唯獨彌勒佛衣著隨便，露出大肚子，咧嘴嘻嘻大笑，活像一個普通人。或許很多人未必知道，農曆新年正月初一，既是中國傳統節慶，同時亦是彌勒佛的聖誕；學佛人新年第一件大事，不是許願財源廣進，福壽康寧，而是禮讚稱念彌勒佛，祝彌勒佛早日下凡，帶來人間淨土，普度眾生。

彌勒佛與新年習俗息息相關。不少民眾在新年都會到彌勒佛堂，抽吉祥籤，誠敬彌勒佛的開示；有的地方，正月初一祭祀祖先時更會用素食，因為此日是彌勒佛聖誕。而彌勒佛之所以廣受民眾歡迎，正因為他樂善好施的本性。

### 與眾同樂

中國民間就流傳一個關於新年和彌勒佛的故事：天帝派了彌勒佛下凡管理人間，為了讓天下百姓無憂無慮，彌勒佛打開布袋，讓袋裏各種東西流入人世，百姓得到了許多珍奇的東西，又不愁衣食，於是由正月初一到十五這段時間，都優哉悠哉地享受生活。農曆正月十五過後，如來佛為了讓百姓重新投入生產，就收緊了袋口，不讓寶物流出。從此以後，也就傳下了這樣的習慣，人們在正月初一至正月十五，放鬆心情，與眾同樂。而正月初一這一日，亦成為了彌勒佛的聖誕。

金庸小說《倚天屠龍記》中有一個角色名叫說不得，經常揹著一個大得裝下一個人仍綽綽有餘的布袋。其實，布袋和尚是彌勒佛千萬化身之一，揹負的布袋能容納萬物，而彌勒佛可以說是最「民間」的佛，千百年來以不同姿態於各地顯靈，穿梭鬧市化緣，接到的食物，吃剩的就放入布袋，假使布袋裝得太多了，就把化緣之物再售出去，將得到的錢去救濟貧苦的人。



笑口常開的彌勒佛（插畫：譚卓文）

### 弘揚佛法

其實，彌勒的梵文本意是慈愛，他因和藹可親、豁達大度，袒胸露腹的慈愛形象，常被人稱為笑佛、歡喜佛，這種樂觀態度，是由於彌勒佛已經頓悟人生，理解佛意。民間流傳一個布袋和尚的故事：

有一日，禪師問布袋和尚：「到底甚麼是佛法呢？」布袋和尚聞言，放下布袋，叉手而立。禪師似懂非懂，又追問：「只是如此？還是有更高深的道理呢？」布袋和尚聞言，揹負著布袋就飄然離去。眾生每天都揹負「欲望」、「憎愛」等布袋而不自覺，因此彌勒佛放下布袋，即心即佛，但彌勒佛心中還有更重要的事，就是提起布袋，走入人世，弘揚佛法，救度眾生。

「大肚能容容天下難容之事，開口便笑笑世上可笑之人」。新一年象徵新的希望，我們在享受節日，與眾同樂的時候，也應學習彌勒佛樂善好施，實踐自利利他的精神。☸

# 希望工程——感恩·感謝

今年本會再次貴州行，廣琳法師聯同秘書處關素玲及援建善長續暉師和麥玲飛居士於2012年11月18日早上9時由香港出發至深圳搭機赴貴陽，與貴州省青少年發展基金會副秘書長陳保國先生及其助手呂亞超先生會合，隨即乘專車前往從江縣，車程四個半小時，到達迎賓館住宿時已是夜幕低垂。

11月19日探訪團早上8時在從江縣城出發，經過五小時車程，到達光輝鄉「釋大光紀念希望學校」。廣琳法師憶述，十多年前學校開幕的時候，是要走六個小時山路才到達的；而這所希望學校也是光輝鄉出現的第一棟磚房。這次，青基會人員將探訪團行程上載到「微博」，得到很大的迴響。其

中一位少女的感恩留言是這樣寫著：「這是我的母校，還記得第一次進新學校，第一次看見出家人，第一次得到新書包和學習用具及金錢，那時真的很高興……。」

七天的行程，探訪團走訪了從江、丹寨、劍河、黃平和貴定五個縣，視察了十一間學校，見了五千多位學生，學校中有成為中心小學的，有加建了學生宿舍或食堂的，學生營養午餐也有補助。看到學生生活得以改善，相信捐校和支持希望工程的善長均會感到欣慰。在此，再次感謝多年來捐助「希望工程專戶」的善長，您們的捐款為遠方的孩子們帶來了希望和溫暖。☸



▲丹寨大雄希望小學加設了學前班。



▲一雙保暖水靴，為孩子們帶來溫暖。



▲釋大光紀念希望學校今天已成為光輝鄉中心校。



▲馮鑑堅紀念希望中學是本會援建學校中最具規模的一間。



◀善信懷慈悲心放生添功德。

▶活動共有約300多名善信參與。



◀一眾為活動出心出力的義工。



▲蒙山施食法會，大德法師與善信共聚一堂。



◀寬運法師為海產皈依。

## 海上放生及蒙山施食法會 慈悲關愛 放生護生

香港佛教聯合會會員活動委員會為加強會員間的聯繫及對本會的歸屬感，經常組織各項活動讓會員參加。2012年12月9日就舉辦了本年度第二次大型放生活動「海上放生及蒙山施食法會」，鼓勵人們培養護生、尊重及關愛生命的慈悲精神。

是次放生法會邀請本會執行副會長寬運法師擔任主法和尚，而出席董事包括會員活動委員會主任兼本會常務董事妙慧法師、本會董事圓慧法師、委員會副主任兼本會董事果慧法師及委員會副主任兼本會副司庫崔常祥居士。

當天早上9時許，300多名參與者齊集北角渡輪碼頭，登上「洋紫荊號」啟航出發。由寬運法師及妙慧法師為各位善信講解放生的意義，使大眾對放生功德更為了解。善信享用船上準備的豐富自助午齋期間，更舉行幸運大抽獎，增添不少熱鬧氣氛。寬運法師率領眾法師主持放生及蒙山施食法會，每名參與者均有機會親自將海產放到大海中，給予牠們一次生存機會，行善積福。活動圓滿後，各參與者均懷著法喜充滿的心情踏上歸途。☸

# 一日禪修體驗營

# 學習輕鬆的放下

香港佛教聯合會於2012年12月9日在東涌中心舉辦「一日禪修體驗營」活動。

## 開示與動禪，學習放下身心

法師借《揹女過河》的故事教導參加者學習「放下」。隨之，帶領參加者一同練習八式動禪，由肩、頸、腰、背到四肢的伸展活動，舒緩了參加者疲累而生硬的身體。

## 數息與禪坐，學習思想集中

做過動禪練習，放鬆心情後，便開始學習行禪。參加者依著一步一呼吸的節奏，圍繞著中心步行，感受大自然的寧靜。當所有參加者都「靜」下來了，導師開始教授大家「打坐」。法師建議學子每天要進行10—15分鐘的禪坐，並要持之以恆。



◀天氣十分好，齊來動禪吧！

▶參加者都一同練習八式動禪，舒展筋骨。



## 生活禪，學習感恩和珍惜

中心準備了是日老火湯，是由中心自行種植的有機花旗參所熬製，好讓參加者在這個寒冷的冬天清補滋潤一下。吃飯前法師向參加者講解禪食的規則，例如握飯碗的姿勢，還要注意一個「慢」字，飯後，法師更領導參加者一同動手製作禪食，大家也十分專注刨瓜皮、切蕃茄，精心排列及佈置自己做的禪食。

午膳後，法師帶領參加者於中心進行工作禪，他們有的去掃地，有的去除草，大家都一言不發，靜心的專注工作。

活動結束前，參加者分享了對禪修的感受。參加者從禪修的過程中，鬆弛身心，學習以安然休閒的步調面對日常生活的焦慮不安與憂懼，並把一切憂愁都輕鬆自然的「放下」！☸



◀大家都專注製作禪食。

▶大家在愉快的歡笑聲中享受禪趣。




# 宏明法師出席 六宗教思想交談會

香港六宗教領袖座談會每年皆會舉辦「思想交談會」，今年的座談會於2012年12月16日在銅鑼灣中央圖書館演講廳舉行，主題為「從宗教信仰談生命的核心價值」，由本會執行副會長宏明法師、天主教周景勳神父、孔教胡國賢先生、伊斯蘭教楊興文教長、基督教陳曉東博士及道教湯偉俠博士六位講者從不同宗教的角度闡釋主題。宏明法師提出佛教的六字真言「因果」、「慈悲」及「智慧」，標示出生命的核心價值。思想交談會吸引近300人參與，反應非常熱烈。☸

▶宏明法師在思想交談會上發言



◀市民踴躍參與思想交談會



**贊助項目**

- 「地藏殿」石匾
- 地藏菩薩聖金身連莊嚴佛龕
- 地藏聖殿大門兩側對聯更換
- 地藏聖殿大門兩扇
- 寶蓋
- 維修地藏聖殿大門兩側石柱
- 地藏聖殿前香爐寶鼎
- 佛前香案
- 佛前橋桌

除上述捐款項目外，凡捐款達HK\$50,000或以上者，將於殿內設立碑記水誌，同時亦歡迎團體贊助，多少無拘，其姓名及捐款額將於本會刊物內鳴謝。

香港佛教墳場——地藏殿

籌募地藏殿修葺經費

位於香港柴灣歌連臣角道香港佛教墳場的地藏殿，殿內供奉地藏王菩薩，一九六八年起投入服務，至今已四十五年。

香港佛教聯合會  
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

本會地址：灣仔軒尼詩道338號E字樓  
查詢電話：2374 9371 www.hkbuddhist.org

# 佛教張妙願長者鄰舍中心 義工上門按摩 長者「痛而不苦」

天空下著微微細雨，路人行色匆匆，擁擠的街道，無阻一眾善心義工穿梭於高樓大廈之間，登門探訪需要幫助的長者，教他們按摩穴位，並送贈禮物，為寒冷天氣添上一點人間溫暖。

佛教張妙願長者鄰舍中心得到蘋果日報慈善基金撥款，推廣「痛而不苦」計劃，目的是向長者介紹不同舒緩痛症的良方，力求減輕長者受痛症之影響。佛教張妙願長者鄰舍中心主任古景豪先生說，行動不便的長者缺乏照顧，經常獨居家中，甚少與外界接觸，容易產生負面情緒，所以希望透過「痛而不苦」計劃一系列活動教導長者認識除了服用止痛藥之外，亦可以透過自己幫自己按摩，舒緩痛楚。

## 助人自助 學以致用

中心招募了一群長者義工，成為義工之前，他們部分人亦嚐過關節痠痛的苦楚，像已經70歲的梁婆婆一個人居住，本身膝蓋關節退化，大大影響了日常生活，透過中心安排的導師學習穴位按摩，現在早晚、閒暇如看電視的時候，亦會自己按一按，膝蓋頓時舒服了不少，還可不時到中心找其他老友記打牌聊天。獨居的梁婆婆深明獨居長者缺乏關懷的心情，加上有的獨居長者行動不便，足不出戶，對心情的影響很大。梁婆婆感到行有餘力，希望可以幫到有需要的長者，於是成為中心的義工，發揮助人自助精神。

而另一對義工組合何女士和黃女士，經常上門探訪長者。兩位「老友記」仍然充滿活力，笑臉迎人，讓人一點都



義工黃女士為陳妹婆婆按摩膝蓋。



義工送贈禮物給陳妹婆婆。



黃女士為余婆婆按摩後腦。



兩位老友記義工何女士(左)和黃女士(右)與余寶珠婆婆合照。



▲佛教張妙願長者鄰舍中心職工與義工大合照。



◀義工們專心聆聽活動需要注意的事項。



▶梁婆婆說助人是一件非常快樂的事。

看不出她們的年紀。他們笑說，自己健健康康，看到有需要的人，可以幫到幾多就幫幾多。因此雖然下著微雨，街道又曲折複雜，兩位老友記要在石屎林中找到服務對象的住所，並不是一件輕而易舉的事，但她們帶著一袋禮品，一路上說說笑笑，毫無怨言。

## 服務長者 展現歡顏

「義工技能上門送」的義工分成一組組，分別探訪中心附近的長者。其中陳妹婆婆的腳時不時有痛感，負責探訪的兩位老友記何女士和黃女士便教她按摩膝蓋的血海穴以及足踝的仁虛穴。因為近來天氣轉涼，又給她送贈毛巾、熱茶包等。陳妹婆婆表示有人來探訪感到非常開心，希望自己行有餘力的話，日後上門探訪其他有需要的長者。

另一位余寶珠婆婆已經89歲，仍然非常精靈活潑，但膝蓋就經常疼痛，而且會夜尿。兩位義工便教她按小指頂部對下第一節橫紋中間，可以舒緩夜尿的症狀，當知道余婆婆偶有頭痛，義工立即便幫她按摩後腦，並留下一本記錄主要指壓部位的小冊子，讓余婆婆參考。

## 痛而不苦 眾善奉行

身體病痛非常影響社交生活的情緒，佛教張妙願長者鄰舍中心推行的「痛而不苦」計劃，鼓勵長者一起做運動，教導他們正確的穴位按摩方法，日後，更會到社區老人院或社區中心分享痛症成因及如何減輕痛症，一傳十、十傳百，眾善奉行由關懷身邊人開始做起，大家也不妨去學習簡單的穴位按摩，然後授予身邊的公公婆婆，讓他們趕走關節痛楚！☺

# 會屬學校傑出校友說母校 樹人立德 細說回憶

香港佛教聯合會會屬學校秉承佛陀濟世育才的精神，努力耕耘，積極推展教育工作，多年來培養不少學生成才，致力為社會及大眾作出貢獻。以下幾位在各個領域有傑出成就的校友，細說當年學校生活點滴、師長的栽培、面對和克服挫折的經驗，從中體悟到學校教育對人生成長的重要。



▲盧永雄近照。

## 傳媒精英盧永雄（佛教大雄中學）

盧永雄畢業於1981年，現在是星島報業集團的行政總裁，負責管理集團旗下多份報章。提到母校，盧永雄說這是他一生非常寶貴的經歷之一。

盧永雄當年由中文小學轉到英文中學，由於不太適應這突然的改變，加上年少貪玩，結果，成績出來的時候，只有中文、中史及佛學三科及格，要留班重讀。當時盧永雄大受打擊，非常難過，但轉念一想，其實母校這樣做是為了自己好，幫助他重新打好根基，追上進度，最後，盧永雄知恥近乎勇，努力發奮，更考上中文

大學。

談到母校，盧永雄便想起教中文的陳老師和教佛學的吳老師，尤其是吳老師，年少時，對於佛理，僅僅明白，體悟不深；長大後，閱歷漸豐，開始體會到當年老師教授的佛理，啟發他領悟到面對困難時該如何堅持。同時，因為佛教的導人向善、奮發，亦是一種間接助力，幫助他渡過種種挫折。

直到現在，每個月都有2個星期六，盧永雄會與當年的同學回到中學打籃球，師生重聚一堂，重溫昔日歡樂的時光。



▲一眾昔日同學與陳慧儀老師合照，盧永雄站在右邊。

## 傑出企業家李景澍（佛教何南金中學）

李景澍畢業於1996年，作為新移民，初來香港，尚未完全適應香港生活，幸得何南金中學的老師悉心照顧。現在，李景澍已經是一名傑出企業家，是「磁磚王」集團行政總裁，有「磁磚大王」的稱號。

李景澍說，雖然他入學的時候，何南金中學才成立不久，但在他心目中，每位老師都有band one的水準。老師經常鼓勵他們讀好書，努力學習。李景澍尤其感激梁靜萍老師和現已升任副校長的黃克廉老師，得到他們的接納與支持，讓他很快融入校園生活，融入社會。而李景澍與同學之間的感情亦很好，經常一起出去玩。因為母校的教育，培養了李景澍的自信以及領導才能，有勇氣面對挑戰，不怕困難，終於在商界建立了屬於他自己的一片天地。



▲李景澍接受網絡電視台Free-TV訪問

### 世界桌球冠軍吳安儀(佛教慈航智林紀念中學〔現為佛教大光慈航中學〕)

吳安儀是佛教慈航智林紀念中學2007年的畢業生，當時學校還未合併，吳安儀憶述，她奪得了世界業餘桌球錦標賽女子組錦標，成為香港首位女子世界桌球冠軍之後，學校便與佛教大光中學合併，成為現在的佛教大光慈航中學。



▲吳安儀練習照。

吳安儀自12、13歲起開始練習桌球，整個中學時期，很多時間都花在桌球上；所謂台上一分鐘，台下十年功，付出的努力終於使她成為香港傑出運動員。有時候為了比賽，她必須向學校請假，有一次更需要請假2個星期出國比賽，吳安儀感謝當時的班主任吳桂枝老師，而學校亦很寬容，最後亦批准了。雖然吳安儀大部分時間都花在桌球上，難以兼顧學業，但學校的老師也會盡量幫忙。現在，她重新投入學業，在香港專業教育學院修讀工商管理課程，希望打桌球的同時，持續進修，增值自己。



▲吳安儀聚精會神地比賽。

### 著名地圖學家譚廣濂(佛教黃鳳翎中學)

譚廣濂畢業於1962年，當時香港的教育制度並未完善，學校很少，師資良莠不齊，但因為他是新移民，只能入讀設施和老師都不足的私立中學。當佛教黃鳳翎中學開辦時，他立即便轉到該校就讀，在那裏，不單有了體育場玩樂，教育水平亦比私立中學專業得多，因此譚廣濂每每提起，都會跟人說「非常感謝佛聯會開辦這間學校！」

提起母校，讓譚廣濂記憶猶新的是教授佛學的源慧法師，源慧法師是筏可大和尚的弟子，每年夏天，都會帶一眾同學到大嶼山的寶蓮禪寺學習，聽經明道，而一眾同學在課餘時間於青蔥翠綠的大自然之間遊玩，感情亦是這樣慢慢滋長出來。譚廣濂更打趣地說，是母校把他們從泥裏挖出來的。因此他積極回饋母校，在佛教黃鳳翎中學五十週年金禧慶典的時候，譚廣濂作為召集人，聯絡當年的友好同窗，回校聚首。



▲黃鳳翎第二屆同學1961年龍蝦灣旅行師生合照。前排右二為譚廣濂。



▲黃鳳翎五十週年金禧慶典，第二屆同學從美、加、澳洲、英國及中國其他地區回港，攜眷出席。第一排右八為譚廣濂。

在母校的生活，讓譚廣濂學到「做人要誠實」的座右銘，秉承這個精神行事，譚廣濂現在已經是恆和航運有限公司的董事總經理、香港海事博物館創館理事兼策展委員會主席，同時又是本港有名的歷史、地圖學家，在社會上有一番傑出成就。

### 仁愛中醫師彭俊生(佛教慧因法師紀念中學)

彭俊生畢業於1998年，當年會考失手，聽從佛教慧因法師紀念中學的歐陽崇勳校長建議，轉到該校重讀中五，現在不單是傑出的中醫師，更擁有一顆醫者仁心，免費為深水埗的基層居民義診。

談及母校，讓彭俊生印象最深刻的是老師都很專業、友善。為了升學，他不時留校溫書至5、6點，但老師們都還沒有走，讓學生們得以把握時間問功課。彭俊生尤其記得當時田徑部的帶隊老師李明斌，雖然學校的資源不多，但他在有限的資源下創造出無限的可能，如利用跑山、舉學校的長櫈、揸著同學蹲低起身等方法訓練他們，最後，彭俊生奪得了當時的佛教中學聯校運動會男子甲組的全場總冠軍。



▲彭俊生當年奪得全港佛教中學聯校運動會男子甲組全場總冠軍。



▲彭俊生診所近照。

母校的生活讓彭俊生領悟到生活是一場馬拉松，即使一段時間落後，只要堅持，永不放棄，抱著將勤補拙之心，日子有功，必定可以追回來。☞

## 心中美食 - 腐皮藍芝士豆腐盒

資料由溫綺玲居士提供

年紀漸長，變得愈謹慎飲食，平日在家中烹調，絕少選用油炸料理，早前有客人來訪，家中大老爺已嚷著要食一點香口炸物，於是弄來腐皮藍芝士豆腐，貪其不用太多功夫，現成的原材料，快捷方便！

看著大老爺吃得眉飛色舞，已是樂事！



## 材料：

|      |      |
|------|------|
| 乾腐皮  | 1大圓塊 |
| 布包豆腐 | 1件   |
| 藍芝士  | 1小件  |
| 忌廉蘑菇 | 適量   |

## 製作：

1. 抹淨腐皮，剪去硬邊，再剪成方塊，若太乾，可用濕毛巾蓋著。
2. 豆腐分為多件小塊，每件腐皮放一塊，灑上藍芝士及忌廉蘑菇，四邊塗上豆粉水，蓋上另一塊腐皮，稍輕按周邊，使埋口。
3. 慢火輕炸一會，臨上碟前，猛火炸一下便可，盛碟前用索油紙稍吸油份。🍳

## 中醫信箱

香港佛教聯合會－香港大學中醫臨床教研中心 蔡嘉朋醫師

## 問：長者在秋冬季節皮膚搔癢該怎麼辦？

答：長者在秋冬季易患搔癢症，是由於年事漸高，皮膚分泌機能減退所致，其表現為皮膚萎縮變薄，含水量降低，皮脂腺及汗腺分泌減少，令皮膚乾燥，失去潤滑保護作用。

秋冬季節，天乾物燥，人體皮膚也變得更加乾澀粗糙，甚至表皮脫落，使皮內神經末梢更容易受刺激而發癢。其次，長者激素水準如性激素水準降低，是導致絕經期婦女出現皮膚搔癢的重要原因；糖尿病患者由於

胰島素減少，使丙酮酸不能徹底氧化，而與乳酸一起堆積在神經組織中，導致神經更易受到刺激而發生癢感。

中醫認為，長者秋冬季搔癢症，是因為長者血虛陰傷、肌膚失養所致，是謂血虛生風，風勝則燥，風動則癢。治療以養血熄風，滋陰潤燥為法。治療可以藥用生地黃30克，紫草30克，牡丹皮12克，赤芍12克，苦參15克，白鮮皮15克，荊芥10克，防風10克。加水5,000毫升，煮沸20分鐘，取汁倒入浴盆內加澱粉500克及水適量，燻洗患處，每日一次，每次20分鐘，至痊癒為止。🍳





# 佛教故事 —— 狐狸報恩

從前，有五百隻狐狸及獅群同時居於雪山中，每當獅王獵殺牛、馬、鹿等鳥獸時，狐狸群就偷偷跟在獅王後面，待獅王飽餐一頓離開後，狐狸群便一擁而上，搶食獅王剩下的殘食。

一天晚上，獅王伺機出來覓食，狐群又亦步亦趨地跟在獅王後面，等著分食。可是由於天色太暗，獅王一不小心掉到一個深坑裏，爬不上來。狐狸群看到這個情形，知道不可能吃到食物，都一溜煙跑走了。

但有一隻狐狸卻留在深坑旁，心想：「我每天吃著獅子所留下來的食物，才能活到現在。現在獅子遇到危難，我怎能捨棄牠？我要想辦法救牠出來。」

於是，狐狸思索種種可以救出獅子的辦法，牠仔細察看四周，看到了旁邊的黃土堆，就馬上對洞裏的獅子說：「獅王先生，我現在要把黃土慢慢地往洞裏推下去，你先站到一旁，待黃土愈堆愈高時，你就躍上黃土，再使勁跳出來。」說罷，狐狸便開始用力地將黃土扒入洞裏，不一會，黃土漸漸地堆高了，獅子便依照狐狸的指示，從洞裏跳了出來。



獅子脫險後，非常感激狐狸的救命之恩。狐狸卻謙虛地表示，自己只是報答獅子平日的關照，更對獅子長久以來的幫助表示感恩，令獅子感動不已。

原來，那時的獅王即是釋迦牟尼佛的前生，扒土救獅的野狐就是阿難尊者，其餘捨棄獅王而去的四百九十九隻狐狸，即是後來跟隨提婆達多的四百九十九位比丘眾。

典故摘自：《根本說一切有部毗奈耶破僧事·卷十九》

## 生活啟示：

提婆達多為釋迦牟尼佛的堂兄弟，阿難尊者的親兄弟。他跟隨釋迦牟尼佛十二年，得到佛陀的精心教授和加持，佛陀所說的一切法，他全部受持。然而，他因要求「統領眾僧」被佛陀婉拒，而懷恨佛陀，帶著五百比丘另立僧團，其後更做出刺客殺佛等害佛惡行。

如同上文的故事一樣，都是「感恩報恩」的問

題。《大智度論》說：「惡中之惡不識恩分」，現實生活中，有不少人是恩怨不分的，希望別人對自己一切都好，而且別人對自己好都是應分的，拿盡別人的好處。一有不如意時，便四處說人是非，佛經認為這類人是惡人中之惡人。《正法念處經》說：「知恩報故一切親友悉皆堅固，以功德故一切怨家猶如親友，若人少恩常念不忘，知恩報恩得大功德」。知恩報恩不但能鞏固親朋好友的情誼，更能化敵為友，得大功德。☺



## 《香港佛教》一月號現已出版！

### 佛陀西行足印給現代的啟示

20世紀70年代，英國大哲學家湯因比教授（Arnold Joseph Toynbee, 1889—1975）曾提出，解決21世紀的問題只有兩種方法：一種是孔孟學說，另一種是大乘佛法。

西方社會對佛教有較明確的認識早於150年前，這期間佛學對於西方學術、宗教、科學、社會思潮等產生了微妙的影響。近世紀，西方文明的發展一直領先世界，更對東方世界以至其他地區影響深遠。

踏進21世紀，各種世界性的問題相繼出現，正威脅著人類未來的發展，如政治、經濟、社會、生態環境、戰爭等，層出不窮，走在世界前頭的西方文明更備受衝擊。迎接新時代新一年的到來，重溫湯因比教授的警世之言，我們可否從佛教在西方的發展、影響與佛學義理中，找到未來的契機？

### 當常霖法師遇見「葉青霖」

眾生營營役役，為學業、為生活、為名利，奔波勞碌，幾乎沒有片刻停下來。勞累的生活，讓人嚮往彼岸淨土的來臨，脫離此岸現實，在那個理想世界中，感受永遠的快樂和幸福。然而，淨土世界真的存在嗎？如果真的存在，彼岸淨土與此岸現實的距離遠嗎？

披上袈裟的常霖法師，只是微微一笑，說：沒有此岸，沒有彼岸，有的是……



《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別口)

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

佛聯匯訊



《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)

捐助者芳名: \_\_\_\_\_

(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 ○ )

佛聯匯訊



**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 (11月1日-11月30日)：

| 功德芳名                | 金額        | 功德芳名                       | 金額      | 功德芳名            | 金額      |
|---------------------|-----------|----------------------------|---------|-----------------|---------|
| 曾昭健                 | \$1,800.0 | 馮柏燊                        | \$200.0 | 孫紹航             | \$100.0 |
| 王根棠                 | \$1,000.0 | 黃月夜                        | \$200.0 | 孫錦輝             | \$100.0 |
| 佛弟子                 | \$1,000.0 | 黃麗芳 黃玉卿                    | \$200.0 | 馬紹權合家           | \$100.0 |
| 張泯華                 | \$1,000.0 | 趙識華                        | \$200.0 | 高秀琴             | \$100.0 |
| 張振雄                 | \$1,000.0 | 歐陽永鴻合家                     | \$200.0 | 高淑美             | \$100.0 |
| 葉楊燕佳                | \$1,000.0 | 蔡秀治                        | \$200.0 | 梁乃錦             | \$100.0 |
| 蔡明                  | \$1,000.0 | 黎國賢                        | \$200.0 | 梁秀蓮             | \$100.0 |
| 許秀綿合家               | \$600.0   | 謝芬蘭                        | \$200.0 | 郭佩蘭             | \$100.0 |
| LYDIA LON WAI CHUEN | \$500.0   | 鍾楚慧 龍潔儀                    | \$200.0 | 陳月玲             | \$100.0 |
| 李月明                 | \$500.0   | MADAM CHAM LING            | \$100.0 | 陳玉算             | \$100.0 |
| 謝健坤 歐孝月             | \$500.0   | MR. LAM PO HANG            | \$100.0 | 陳佩珍             | \$100.0 |
| 關娜嫻合家               | \$500.0   | PROFITS CONSULTANT COMPANY | \$100.0 | 陳明麗             | \$100.0 |
| CHAMPAGNE LAM       | \$300.0   | MADAM CHAM LING            | \$100.0 | 陳振宇             | \$100.0 |
| 李燦華 陳素萍             | \$300.0   | 尹國華                        | \$100.0 | 陳歷廣 陳曉嵐 陳玉婷 黃翠薇 | \$100.0 |
| 李麗紅合家 蔡金鈺           | \$300.0   | 王文健 王嘉誠 王嘉欣 區曉峰            | \$100.0 | 陳耀華             | \$100.0 |
| 馬國民 鄭秀珍             | \$300.0   | 伍子冲                        | \$100.0 | 黃芷琪             | \$100.0 |
| 許秀燕                 | \$300.0   | 江燕芬                        | \$100.0 | 黃炳洪 劉月好 黃冠英 黃冠芸 | \$100.0 |
| 陳河炳                 | \$300.0   | 佛弟子                        | \$100.0 | 黃潔華             | \$100.0 |
| 陳梓平                 | \$300.0   | 何秀容                        | \$100.0 | 葉秀春             | \$100.0 |
| 陳熾輝合家               | \$300.0   | 何昌煥                        | \$100.0 | 詹健發 詹藝霖 黃翠芝     | \$100.0 |
| 黃麗賢                 | \$300.0   | 吳月華                        | \$100.0 | 劉琮芝             | \$100.0 |
| 葉一 鄧惠英              | \$300.0   | 吳光正                        | \$100.0 | 蔡文遠             | \$100.0 |
| 鍾夢麟                 | \$300.0   | 吳光祿                        | \$100.0 | 蔡惠如             | \$100.0 |
| KWONG KAI           | \$200.0   | 吳秀算                        | \$100.0 | 關詠彤             | \$100.0 |
| 王賢松                 | \$200.0   | 吳雪意                        | \$100.0 |                 |         |
| 何勵強合家               | \$200.0   | 吳蓮菊                        | \$100.0 |                 |         |
| 吳淑容                 | \$200.0   | 李宇兵                        | \$100.0 |                 |         |
| 李余玉珍合家              | \$200.0   | 李修慧                        | \$100.0 |                 |         |
| 李志誠合家 馬金蘭合家         | \$200.0   | 林仕傑                        | \$100.0 |                 |         |
| 李錦榮                 | \$200.0   | 林玉英 李志文                    | \$100.0 |                 |         |
| 林葆瑜                 | \$200.0   | 林俊娟                        | \$100.0 |                 |         |
| 郭小迪合家               | \$200.0   | 林英                         | \$100.0 |                 |         |
| 郭瑞和                 | \$200.0   | 林聖元                        | \$100.0 |                 |         |
| 陳嘉燕                 | \$200.0   | 邱洪濤合家 邱若蘋合家                | \$100.0 |                 |         |
| 陳錦珠                 | \$200.0   | 孫娟娟居士                      | \$100.0 |                 |         |

\*因版面因素，捐款HK\$100以下之功德主未能於此鳴謝。

**鳴謝：**贊助香港佛教聯合會地藏菩薩殿翻新工程  
鄧清河合家、鄧灝康合家贊助地藏菩薩聖像塑金身功德一份  
\$10,800



# 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

## 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                  |
|--------------------------|----------------|-------------|------|-------------------------------|-----------------------|
| 滿一切願準提法初探                | 1月18日<br>-2月8日 |             |      | 香港中環皇后大道中<br>178-180號香港珠寶大廈二樓 | 香港居士林<br>電話:31073202  |
| 《佛經選要》講座:<br>歷史、止觀廿六門之架構 | 1月27日          | 11:00-13:00 | 關偉樂  | 香港大坑道9號至9號A                   | 真言宗居士林<br>電話:25770033 |
| 專題講座:佛教空性觀               | 1月29日          | 19:30-21:00 | 寬濟法師 | 九龍荔枝角青山道501號<br>國際工業大廈6字樓B座   | 佛教青年協會<br>電話:23389939 |

### 法會及活動

| 活動名稱      | 日期             | 時間                         | 主持    | 地點                        | 主辦單位                    |
|-----------|----------------|----------------------------|-------|---------------------------|-------------------------|
| 念佛共修法會    | 1月起<br>逢星期六    | 18:00-20:30                | 智光法師  | 新界大埔馬窩村53號                | 定慧寺<br>電話:26562515      |
| 釋迦牟尼佛聖誕   | 1月19日          | 09:00                      |       | 荃灣芙蓉山竹林禪院                 | 竹林禪院<br>電話:24903392     |
| 歲晚供天      | 1月19日          |                            |       | 荃灣老圍三疊潭                   | 西方寺<br>電話:24115111      |
| 供諸天法會     | 1月20日          | 09:00                      | 眾居士   | 九龍彌敦道454號<br>安昌大廈一樓C座     | 法藏寺圖書館<br>電話:27717015   |
| 酬佛恩供佛齋天法會 | 1月20日          | 09:00-13:00                | 衍慈法師  | 香港彌敦道242號<br>立信大廈E, F座四字樓 | 香港佛教律儀淨苑<br>電話:23673091 |
| 禮供諸天      | 1月26日          |                            | 覺光法師  | 香港跑馬地<br>黃泥涌道31號3字樓       | 香海正覺蓮社<br>電話:25722662   |
| 歲晚供天酬佛恩法會 | 1月26日          | 09:30-12:00                | 眾法師   | 北角英皇道355-361號<br>一樓       | 佛教愍生講堂<br>電話:28082373   |
| 歲晚供天(壬辰年) | 1月27日          |                            |       | 銅鑼灣摩頓台<br>灣景樓C座4樓         | 香港菩提學會<br>電話:25772298   |
| 第十屆生命自覺營  | 1月29日<br>-2月6日 |                            | 法鼓山僧團 | 法鼓山佛教教育園區<br>(台北金山)       | 法鼓山香港分會<br>電話:28653110  |
| 圍爐·供天法會   | 2月3日           | 10:00-13:00                |       | 九龍清水灣道大澳門<br>龍蝦灣路18號      | 湛山寺<br>電話:27196424      |
| 除夕普供·普佛普茶 | 2月9日           | 08:30-11:00<br>18:00-21:00 |       | 九龍鑽石山志蓮道五號                | 志蓮淨苑<br>電話:23541882     |

## 優惠



### 新入會贈品

由即日起，凡新入會會員可獲贈精美蓮花燈念佛機乙個，數量有限，先到先得，送完即止。

精美蓮花燈念佛機