



▶主禮嘉賓、功德主與演出嘉賓大合照。



## 「安老慈幼·同願同行」 慈善粵曲演唱會

聆聽慈愛之聲 共創慈悲社會



▲全國人大常委范徐麗泰女士認為，推動慈善工作有助促進社會和諧。

▶果德法師在致辭時希望大家一同貫徹佛陀慈悲精神，廣種福田。



▲廖國森先生與馬蔡麗根女士「生動盞鬼」的表演，惹得台下觀眾哈哈大笑。

▼粉墨登場的名伶龍貫天先生及慈善曲藝家梁寶珠小姐為善不甘後人。



▲粵劇名伶阮兆輝先生、詹浩鋒先生為善業登台獻唱。

▼鄧美玲小姐與陸文龍先生為觀眾帶來一曲《百花亭贈劍》，唱得纏綿動人。



▲本會董事余潔冰居士與夫婿陳柏枝先生為護持佛教事業不遺餘力。

▼陳培牲先生及蔣文端小姐演唱的《南唐殘夢》，表演細膩，委婉動人，受觀眾讚賞。



▲何偉凌女士與黃少嫻女士合唱《風流天子》，演出生動之餘亦充滿氣勢。

香港佛教聯合會舉辦的「安老慈幼·同願同行」慈善粵曲演唱會於6月3日晚7時30分假香港文化中心音樂廳順利舉行，全場座無虛席，逾2,000名觀眾齊享梨園盛宴。多位粵劇名伶及慈善曲藝家如羅艷卿、阮兆輝、龍貫天、蔣文端、梁寶珠等鼎力支持，此外，熱愛粵曲的董事余潔冰居士及夫婿陳柏枝先生更難得參與是次慈善演出，場面盛大，這次活動對本會的社會服務發展實意義重大。

### 善長仁翁 各界支持

開幕典禮上，由全國人大常委范徐麗泰女士蒞臨主禮並致開幕辭，范太表示，是次粵曲慈善演唱會，一方面以曲會友，讓觀眾欣賞到精彩絕倫的粵曲表演，另一方面籌募社會服務的發展經費，可謂一舉兩得，意義重大，因此范太希望社會各界繼續支持佛教慈善事業，用愛心和奉獻去關懷、幫助那些活在困境中的

市民，讓社會更加和諧溫馨。

香港佛教聯合會常務董事、慈善及安老服務管理委員會主席果德法師則呼籲廣大熱心人士關心和支助佛聯會善業，「行願無盡，為善最樂。今天社會上仍有不少弱勢社群需要幫助，希望更多人能夠參與安老慈幼的善業，手牽手，心連心，互助互愛，同願同行。」

功德主洪施秀玉居士、吳黛月居士出席開幕儀式，接受榮譽狀，而本會一眾董事及嘉賓亦親力親為支持佛教善業，到場欣賞精彩演出。

### 精彩演出 目不暇給

開幕典禮後，演唱會正式開始。義務擔任製作經理的林群翎小姐是粵劇行內有名的班政家，並請得名伶老倌登台演出。首先由著名粵劇家廖國森先與馬蔡麗根獻唱一曲《光棍姻緣》，期間他兼任司儀以生動有趣的形式介紹演唱

嘉賓出場亦博得觀眾不少笑聲。緊接著有粵劇名伶阮兆輝夥拍詹浩鋒為觀眾獻上一曲《易水送荊軻》，龍貫天和梁寶珠演唱的《打金枝》，尚有余潔冰和陳柏枝演唱《重台泣別》，鄧美玲和陸文龍演唱《百花亭贈劍》，黃少嫻和何偉凌演唱《風流天子》，以及蔣文端和陳培牲演唱《南唐殘夢》，配合由高潤鴻、高潤權先生領導的一眾技藝精湛的樂師，務求讓觀眾聽得如痴如醉。

### 發展善業 亟需支持

為秉承佛陀慈悲精神，本會積極發展社會服務，扶助弱勢社群，現辦有一間大型政府津助護理安老院，三間政府津助長者鄰舍中心及一間自負盈虧長者文化服務中心，尚有一間青少年中心以及一間幼兒園，是次慈善粵曲演唱會所籌得之善款將全部用作本會安老、青少年及幼兒服務用途，本會期望有更多善長支持，牽手社會各界，讓愈來愈多有需要人士受惠。☸



香港佛教聯合會 主辦

# 佛化生活體驗營

「佛化生活體驗營」系列活動以聽經聞法、禮佛拜懺、參禪悟道為主軸，幫助信眾種下菩提種子，踏上快樂之學佛路！



香港佛教聯合會沙田活動中心佛殿外觀。

## 【活動日期】

編號 03	主題：【共修念佛】 導師：妙慧法師	2013年8月24-25日（星期六、日） 農曆七月十八、十九
編號 04	主題：【禪悅體驗營】 導師：演慈法師	2013年11月23-24日（星期六、日） 農曆十月廿一、廿二
編號 05	主題：【快樂觀音行】 導師：修岸法師	2013年12月25-26日（星期三、四）公眾假期 農曆十一月廿三、廿四
編號 06	主題：【佛七】 導師：廣琳法師	2014年1月6-12日（星期一至日） 農曆十二月初六至十二

【對象】 16歲或以上，對佛教及禪修有興趣之人士

【地點】 香港佛教聯合會沙田活動中心

【新界沙田下禾輦村166號】

【內容】 法師分享、念佛拜懺、禮佛儀規，禪修之認識、實踐與應用、集體分享

【時間】 下午3時至翌日中午12時30分（除編號06外）

【集合】 港鐵沙田站B出口（下午2時30分出發，步行前往中心約30分鐘）

【費用】 編號03-05 —— 每項\$500  
（包括食宿及保險）  
編號06 —— 每位\$1,500  
（包括食宿及保險）

【報名】 即日起接受報名，名額有限，先到先得。

【報名表格可於 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org) 下載】

1) 填妥報名表格，連同劃線支票【抬頭：香港佛教聯合會】或

銀行入數紙正本【恒生銀行：289-017766-001】，寄回本會

2) 親臨本會辦事處

【香港灣仔駱克道338號樂友大廈1字樓】

- 【備註】
- 1) 活動期間，中心將提供「素食」，請勿攜帶「葷食」進入中心範圍。
  - 2) 前往活動中心部份路段為斜路及有數十級樓梯，參加者應評估個人能力。
  - 3) 房間將由本會按性別分配，不得異議。
  - 4) 期內必須遵守導師各項儀規守則，不得擅自活動或離營。
  - 5) 遞交報名表後14天內，將有專人致電通知是否被取錄。

【查詢】 請電2574 9371 周先生

家K  
OUR HOME



香港佛教聯合會 主辦

## 佛化生活體驗營

報名表格

報名活動 (可報多項)	<input type="checkbox"/> 03 8月24-25日	<input type="checkbox"/> 04 11月23-24日	<input type="checkbox"/> 05 12月25-26日	<input type="checkbox"/> 06 1月6-12日
----------------	---	--	--	--

請用正楷填寫

英文姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	戒別： <input type="checkbox"/> 皈依 <input type="checkbox"/> 五戒 <input type="checkbox"/> 菩薩戒
中文姓名：	出生日期： 年 月 日	
住址：		
電郵：	聯絡電話：住宅	手提
緊急聯絡人： 1 (姓名)	(關係)	(電話)
2 (姓名)	(關係)	(電話)
健康狀況：	(請列出如高血壓、心臟病或糖尿病等症狀)	
請問如何得知體驗營活動？ 介紹人/關係		

香港佛教聯合會將盡力遵守《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。您提供之個人資料，將用作寄發收據以及與此項活動之相關資料。但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。

本人不同意上述有關使用個人資料的安排。

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

「佛化生活體驗營」

此欄只供職員填寫

編號：\_\_\_\_\_ 負責職員簽署：\_\_\_\_\_ 收據編號：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 精進念佛 天天向上

### 佛化生活體驗營 首場：「精進念佛營」

由本會主辦，以聽經聞法、禮佛拜懺、參禪悟道為主題，幫助信眾種下菩提種子的佛化生活體驗營首場：「精進念佛營」已於6月15-16日圓滿舉行，合共有25人參加，在兩日一夜的活動中展開精進念佛之旅。

一連兩天的念佛營在清幽古樸的「香港佛教聯合會沙田活動中心」舉行，由本會執行副會長寬運大和尚主持，學員由早上5時開板（起床），睡簡樸的床鋪，早午飯皆禁語，過著恍如出家人的清淨生活。兩日間的活動內容豐富，除了請得寬運法師作開示，增長智慧

外，學員同時跟隨寬運法師和諸位法師學習念佛、禮佛和學佛的儀規。活動期間，寬運法師與學員一起生活，並盡量解答學員的問題，法師表示，在這個設備簡單，生活簡樸的營地生活，遠離城市繁囂，有助淨心，對修行有很大幫助。

學員陳志豪近年開始接觸佛教，對佛學產生興趣。他認為，透過這兩天的念佛營，讓身心放鬆之餘，同時學習到禮佛念佛的儀規，精進修行，一舉兩得，因此他希望日後還有更多類似的活動，讓城市人找到一塊心靈淨土。☸

▼平易近人的寬運大和尚向學員開示。



▲寬運大和尚及一眾法師與學員大合照。



▲學員合什雙手繞佛，虔誠誦經。



▲陳志豪協助準備晚餐素食燒烤，與城市生活不同，在這裏凡事均需親力親為。



▲午齋禁語，讓學員學習專注重用，感受食物的真味。



▲透過燒烤素食，讓學員彼此認識，增進感情。

## 覺光長老出席「東北三老佛學思想研討會」



▲眾嘉賓歡聚合照。

▶覺光長老獲贈《百年佛教高僧大德叢書》。



◀本會會長覺光長老在會上致辭懷緬三老。



香港佛教聯合會會長覺光長老出席了於5月10至11日在香港荃灣如心海景酒店舉行的「東北三老佛學思想研討會」，研討會是為了追思對現代中國佛教有著不可磨滅功績的倓虛長老、定西長老、樂果長老，並整理及回顧三位長老的事蹟、思想影響及相關文獻紀錄等。研討會由中華佛教文化院、香港西方寺、東林念佛堂、香港大學佛學研究中心、遼寧大學永惺佛學研究中心聯合主辦。

覺光長老在會上發表講話時，深切懷緬三老，並高度讚揚東北三老對現代中國佛教發展的貢獻。會議進行期間，還舉行了《百年佛教高僧大德叢書》贈書儀式，楊釗居士、張國良居士在寬運大和尚、印順大和尚的陪同下，向覺光長老贈送《百年佛教高僧大德叢書》。

當天出席的其他嘉賓還有中聯辦副主任楊建平、中國佛教協會副會長覺醒法師、副會長印順法師、香港佛教聯合會副會長智慧長老、執行副會長寬運大和尚，以及十方善信。☸

# 沙田、大埔、粉嶺佛教道場探訪

為增進本會與香港各佛教道場的聯繫，繼2月份到荃灣區探訪十多個道場後，本會於6月11日到沙田、大埔及粉嶺進行探訪，是次探訪由本會常務董事果德法師率領，參與董事包括秘書長演慈法師、董事修岸法師、悟藏法師、溫綺玲居士及邱惠南居士，其後更有董事瑞洪法師及圓慧法師加入。

當天天氣不穩，探訪團冒著滂沱大雨，先到沙田排頭村拜訪多個道場，包括法成苑、淨蓮精舍、證覺精舍、普明苑及佛教般若精舍。其中在證覺精舍，與願西長老詳談多年弘法的事情。中午時份，探訪團繼續到沙田的慈航淨苑探訪，瑞洪法師設宴款待，午飯後，更帶領各位參觀淨苑各個地方。然後到古巖淨苑探訪，再前往大埔繼續行程。

到達大埔後，探訪團先到佛教大光園拜訪，適值端午佳節，圓慧法師準備了茶點及素糴招待，其後便到慈雲法宇（別苑）及靈谷園探訪，然後到今次探訪最後一站，位於粉嶺的觀宗寺。到達觀宗寺後，覺光長老親自迎接探訪團的到來，更邀請各位一同在寺內共晉晚餐，共聚情誼。☸

▼古巖淨苑



►佛教大光園  
圓慧法師



◀於證覺精舍與願西長老詳談

►參觀普明  
苑佛堂



▼法成苑惟睿法師



◀靈谷園



▲觀宗寺與覺光長老合照



▲佛教般若精舍

▼慈雲法宇（別苑）



►淨蓮精舍



▲慈航淨苑瑞洪法師  
設宴款待探訪團



## 交流·分享——廣東省民族宗教研究院訪本會



▲廣東省民族宗教研究院馬健釗院長（左六）、中聯辦協調部宗教處鄭海燕副處長（左五）與本會執行副會長宏明法師（右五）及本會秘事處一眾同事合照留念。

廣東省民族宗教研究院馬健釗院長與多名研究員在5月底到訪本會，與本會執行副會長宏明法師討論佛教在內地慈善事業可能扮演的角色。

宏明法師在會面中介紹了本會的各项社會服務，包括幼兒院、中小幼學校、長者中心、護老院及墳場，

▲廣東省民族宗教研究院馬健釗院長與本會執行副會長宏明法師合照留念。

▲本會執行副會長宏明法師向中聯辦協調部宗教處鄭海燕副處長移交本會為四川雅安地震籌得的捐款。

更笑言是「生老病死」都包辦了。馬院長則說香港這種宗教團體在社會服務上高度參與、融合的方式，很值得借鏡，為內地探討如何開放宗教團體直接開辦社會服務提供了實際的示範。☸

## 知福 惜福 修福 東涌羅漢寺「惜福行動」啟動

為響應「全城正能量日」，東涌羅漢寺於5月26日發起了「惜福行動」，懲教署愛群義工團一行逾60人來到羅漢寺，親自下田，開墾農地，在翻土、種植、澆灌中體驗簡單就是幸福的道理。

### 簡單是福

位處東涌石門甲的羅漢寺，眾山環繞，清幽之餘，尚有不少田地

仍未開發。東涌羅漢寺住持演慈法師在「惜福行動」活動上致辭時，感謝懲教署義工「仗義幫忙」開發土地。「惜福行動」是一項長時間運作的「環保計劃」，除了由義工開墾荒地、種植農作物，羅漢寺裏亦有一部廚餘處理機，收集學校不要的廚餘，製成有機肥料，演慈法師鼓勵社區大眾齊齊參與，透過躬身農耕，親力親為，明白「粒粒皆辛

苦」的道理，傳遞愛惜食物、簡單是福的正能量觀。

香港懲教署石壁監獄高級懲教事務監督何光輝先生表示，今次活動讓一眾懲教署義工有機會回饋社會，而做義工更可以「寧心」、「靈心」，促進心靈健康，是一件非常有意義的事情。

### 自利利他

當日下午，天氣尚算晴朗，當愛群義工們準備工作的時候，忽然下了一陣驟雨，但驟雨無阻義工們的熱誠，他們笑了一笑，紛紛表示：「過雲雨啫！」又繼續工作。

與家人一起出席的義工阿輝表示，現今社會缺乏正能量，小朋友因為生活太富足，變得懶惰，他希望可以以身作則，教導小朋友幸福不是必然的道理。「不過，其實原來耕田真的很辛苦！」阿輝大汗淋漓，滿足地說。而另一位義工阿Jay則說：「雖然耕作的過程很艱苦，但能夠幫助別人，同時親近大自然，讓人感到很高興。」身為少數族裔的Jay還笑言，多做義工，對少數族裔融入社會也有幫助！

出席是次活動的還有沙咀懲教所總懲教主任盧偉基、本會學務總主任李少鶴、佛教慈敬學校校長莊聖謙等，支持善事。☸



▲義工們包括阿Jay(右)和另一位義工阿來(左)以身作則，希望感染更多人。

▲阿輝(右二)與一班義工舞動鋤頭，努力開發荒地。



▲除了耕作之外，義工們還幫忙除草！

▲香港懲教署石壁監獄高級懲教事務監督何光輝先生非常支持這一次義工活動。

▲演慈法師希望「惜福行動」能讓人明白知福、惜福、修福，簡單是福這個道理。

## 溫暖福袋 愛心傳城

# 本會響應「滙豐愛心傳城義工大行動」

由義務工作發展局主辦，滙豐銀行贊助支持的「滙豐愛心傳城義工大行動——全城正能量日」於5月26日正式舉行，活動以正能量為主題，推動市民參與及支持義務工作，為社會上有需要人士及家庭提供關懷與支援。本會響應號召，招募了共6名義工代表出席，上門探訪長者，並贈送愛心百福袋。

有份參與是次義工活動的本會義工丘瑞娟(娟姐)，探訪了長沙灣幸福邨四戶獨居長者，能夠代表佛聯會與其他義工組織一起從事極具意義的義務工作，娟姐感到非常榮幸及高興，她們探訪的長者，雖然部分領取綜援，而且又無兒無女，但仍樂觀積極，娟姐笑說：「她們反而教我們怎樣樂觀積極地享受人生呢！」

娟姐希望可以繼續秉承佛陀精神，走入社區，服務更多有需要的人士，看到他們歡樂的笑容，就覺得整個人都充滿正能量。☸



▲義工雲集，勞工及福利局局長張建宗亦親臨支持這次充滿愛心的義工活動。

▶娟姐(後排右二)與其餘五名本會的義工抱著裝有西莓乾、提子乾、愛心米、襪子等物品的愛心百福袋，準備送給有需要的長者。



## 香港佛教聯合會屬學校環保教育

香港佛教聯合會屬學校一直秉持佛教慈悲護生的精神，重視從小培育學生的環保觀念，從課堂學習、課外活動，以至對外交流，均把環保理念注入其中，讓學生學習愛護萬物，珍惜資源，從而建立綠色健康生活。

## 綠色校園 健康人生

## 締造環保科技校園

佛教榮茵學校致力為學生締造一個「環保科技校園」，校園由教學設施、教師專業發展及環保科技課程三個範疇組合而成。

## 三個範疇配合

環保科技設施方面，為了營造環保科技教育之學習氣氛，學校申請了基金建立適合之學習環境供學生學習，設施包括流動星象館、觀星台、航天學習中心、微型風力發電系統、趣綠教室，及太陽能供電系統（進行中），以增加學生學習的興趣。

教師專業發展方面，該校教師們積極參與不同團體舉辦之環保科技專業發展或交流活動，表現備受肯定。該校老師於「香港青少年創新科技大賽——優秀科技教師」項目中曾先後獲得一等獎、三等獎及優異獎。

環保科技課程方面，學校致力將資優教育元素與環保科技教育課程互相結合推行，學校教師在設計學習課程時以加速學習形式，讓學生自一年級開始已能進行環保科技教育，課程包括環保創意科技日、校本天文課程、趣綠教室環保之旅、科學小偵探、趣綠先鋒等，把環保教育融入課程中。

## 環保成績斐然

學校或學生於各項環保科技教育活動或比賽中獲得優秀成績，自2010/2011學年起，學校四度獲得由環境保護運動委員會頒發「香港綠色學校獎」及三度獲「香港環保卓越計劃-界別卓越獎（銀獎）」。學生們於「第廿八屆香港青少年創新科技大賽」分別獲得小學研究論文組二等獎、科學幻想畫組二等獎及優異獎，學校則獲得優秀組織學校獎，並獲賽會推薦參加「第28屆全國青少年科技創新大賽」之「十佳科技教育創新學校」、「基層賽事優秀組織單位」及「科技輔導員創新項目」三個組別，比賽將於2013年8月舉行，有望能再接再厲，再創佳績。



▲第廿八屆香港青少年創新科技大賽——優秀組織學校



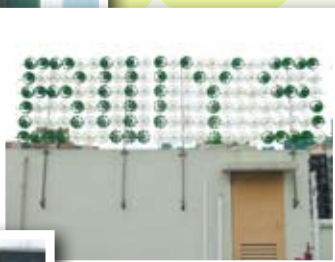
▲流動星象館



▲觀星台



▲航天學習中心



▲微型風力發電系統



▲趣綠教室



▲太陽能供電系統（進行中）



▲第十屆香港綠色學校獎

## 環保台灣行——

# 佛化德育及生命價值教育之旅

2013年4月10至13日，香港佛教聯合會佛教榮茵學校杜家慶校長帶領來自會屬7所小學的8位老師及33位同學到台灣進行佛化德育及生命價值教育之旅。

### 珍惜地球資源

師生一行人在台灣參觀了慈濟資源回收站及關渡大愛電視台，在那裏認識環保物命再續的理念及垃圾循環再造的過程，讓同學學習珍惜地球資源、尊重生命及關懷社會的概念。大家亦參觀了世界宗教博物館和防災科學教育館，感受自然災害的威脅有多可怕，體驗台灣同胞面對天然危難時的應變策略，讓同學們反思保護地球、保護環境的重要性。

此外，又到訪法鼓山金山圓區，透過參與佛化心靈環保體驗活動，讓學生明白珍惜人生的道理，將心靈環保實踐於遊戲中。

### 學習心靈環保

行程的最後一天探訪了佛光山普門寺，獲住持永富法師親自向各人開示，解答同學們的提問及困擾。使得同學們在旅程中，不單認識保護地球、保護環境，更可透過心靈環保學習佛陀的道理，令眾人獲益良多。



▲會屬7間小學佛化德育及生命價值教育之旅出發！



▲大家齊來把垃圾分類循環再造，珍惜資源又環保，地球有救了！



▲台灣、香港小朋友一齊來享受讀報樂。



◀法鼓山留倩影。

## 綠化節能齊齊做 環保使命童做到

佛教沈東福幼稚園一向對「環保教育」非常重視，從課程編排上注入環保意念，集合學校、社區、家長及幼兒的力量，齊齊響應「綠色生活·節能環保」。

### 環保教育生活化

該園推行環保教育以故事及新聞分享引導幼兒關注環保與我們生活的關係，讓幼兒反思、討論愛護環境對社會、人類自身的重要性。在校園內設置三色環保回收筒「黃—鋁罐、啡—膠樽、藍—廢紙」，讓幼兒將物品分類，明白循環再用的意義。該園亦響應衛生署主辦之「水果月」、佛聯會推動之「6·15健康素食日」及訂定初一、十五和佛教節日為「素食日」，讓家長及幼兒認識少食肉、多吃蔬果的好處，以達致減碳生活的果效。

### 與社區攜手合作

本年度學校積極參與社區綠化活動，教師與幼兒體驗種植及綠色生活的益處。參與舊衣回收捐贈活動，將舊衣送贈有需要的人。邀請北區環保組織親臨校園以「樂活北區·節能社區」講座，宣揚節能的方法。藉著學校與社區攜手合作，將環保節能的訊息傳遞給家長及幼兒，以達致「綠化節能齊齊做」的目的。☉



▲綠色生活由我做起。



▲環保講座「樂活北區·節能社區」。



▲環保樂園。



▶「黃—鋁罐、啡—膠樽、藍—廢紙」，物品分類我最叻。



▲齊動手製造紙張。

## 心中美食 —— 快炒糯米飯

資料由溫綺玲居士提供



遺傳了父親的喜好，對糯米類食物，特別停不了口，去年因為身體「生蛇」，錯過了端午節我的至愛齋糰，今年，各方好友和師父們，都送我好些不同款式齋糰，食到不樂亦乎！近幾年已沒有在家包糰，早幾天還是忍不住買來糯米，實行做快版生炒糯米飯！

## 材料：

上湯料：		飯料：	
香信	8朵	糯米	2杯（約4人份量）
海苔	少許	冬菇	8朵
水	8杯	齋鰾	1件
		花生	1杯
		薑汁	1湯匙
		黃砂糖	1茶匙
		頭抽	適量

## 製法：

1. 浸軟香信及海苔後，加水煲約1小時，得素上湯，待涼，浸已洗淨的糯米過夜，蒸飯前倒去上湯。
2. 冬菇浸軟後，切粒，用薑汁、糖、少許豉油醃一會。
3. 糯米蒸30分鐘後，放醃了的冬菇和齋鰾在飯面，再蒸15分鐘。
4. 熱油鑊，倒入糯米飯，邊炒邊淋豉油，炒勻後，加入已炒香的花生便可。

註：素上湯也可用大豆芽、甘筍、冬菇腳煲成。 卍

## 中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 袁智勇醫師

## 問：何謂濕？濕重之人如何食療調理？

**答：**中醫有六氣之說，六氣為「風、寒、暑、濕、燥、火」，本為自然氣候，但若氣候環境出現反常，或人因體弱而不能應四時之變，六氣則成致病之六淫。

濕為六淫之一，其來路亦有內濕與外濕之分。外感濕邪主要因為久處濕地，或外冒陰雨，濕邪從外入侵致病；內生濕邪主要因為久食濕冷油膩之品，或思慮過度，損害脾胃，致水液內停而得。

傷於濕的人容易體形肥胖，神疲身倦，手足沉重，納食欠佳，胃部脹滿，大便稀爛。

食療方面，日常可用多服健脾行氣，利水化濕之品，如：茯苓、白術、陳皮、扁豆、赤小豆、薏苡仁等。 卍



▲ 濕冷之品容易內生濕邪，少吃為妙。



何謂皈依？皈依是歸順、依靠的意思。我們初學佛法的人因為信心未堅固，須仰仗三寶的匡扶，才能成就道業，跳出三界輪迴，所以一定要皈依。

認識廣狹二義三寶後，進一步就要了解什麼是佛？什麼是法？什麼是僧？

佛者佛陀的簡稱，或作佛圖、浮屠、浮圖。這些都是印語的音譯，義為覺者，含具自覺、覺他、覺性圓滿三義。在自覺方面，須覺察一切煩惱伺隙侵人而不為所困。然後將所覺知的方法告訴我們，叫我們依其方法，即可脫離苦困，即是覺他義。當自覺、覺他進行中，更將有緣所應度者皆圓滿度盡，謂之覺性圓滿，圓成佛果。

現今社會上許多人士因為不能覺察，所以被煩惱侵襲而迷迷糊糊的造作出許許多多的殺盜淫妄等罪，而不能自拔而怨天尤人。佛的慈悲為救濟世人脫離苦海，將自己覺察的經驗告訴我們，要我們依其經驗而行，而了脫生死，進而得涅槃寂靜之佛果。

什麼是法？宇宙間一切不變的軌則都叫做法。在佛教中所說的法，除了一切不變的軌則外，即是佛所說的教法，包含經、律、論三藏十二部。

什麼是僧？僧是和合義。是一個團體。這個團體包含了受具足戒的男性，叫比丘；女性，叫比丘尼；受六戒的式叉摩那尼，又名學法女；未滿二十歲出家受十戒的男性叫沙彌和女性叫沙彌尼。以上五眾以比丘做代表。

說到此處，我們要確認一件很重要的事，那即是：

1. 佛是人所修成的，不是神。切忌將他神化。釋迦牟尼佛

是佛教的創始者，故我們尊稱他為佛教的教主。

2. 佛是我們的真正導師。他教我們了生脫死的方法（經、律、論）。用了49年的時間，真正的苦口婆心的人天導師，所以我們皈依他、隨順他、懇切的向他學習，學習他的精進、慈悲、勸化教學……等精神。

3. 皈依三寶即是皈依佛、皈依法、皈依僧。現今主持皈依者常常被學佛者弄錯了，他們認為說皈依者就是他們的皈依師父。事實上釋迦牟尼佛才是我們事相上的皈依師父，說皈依的出家眾只是為你做踏入佛門的見證人而已。所以一個出家人為你說三皈依，其他沒有在場的出家人亦是等於見證者，因為出家人一個不成僧，僧是一個團體呀！若是你明白這一個道理，你皈依三寶後就不會生起分別大小高低的心，自然的就會生起平等心，對一切事不再執著了，道業自然暢順無障礙，藉著有相的三寶，回歸理體三寶，體證我們自性即是三寶，決非向外尋求的有相三寶。金剛經云：「知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」這若不是有大智慧是做不到的。

在皈依三寶的當時，要先懺除往昔所造諸惡業，然後以清淨的身口意業接受三皈依。由於清淨的三業而產生防非止惡的戒體，然後發四弘誓願（即眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。）由智慧的開啟深入佛法進修，而達到圓滿的佛果。

最後祝願在座各位智慧增長。  
（二之二）☸

（註：資料根據「2012佛學導向課程－尋找智慧·禪悅之道」整理）

# 開啟智慧

（二）

廣琳法師



▲廣琳法師說皈依。

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

香港佛教聯合會將盡力遵守《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：**結緣助印，利益眾生，功德無量。本刊特別感謝以下功德主助印 (5月1日-5月31日)：

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
何光漢	\$2,000.0	嚴友邦	\$300.0	李宗	\$100.0
劉秀芳	\$2,000.0	陳月娥 蕭德智	\$260.0	李修慧	\$100.0
江振烽 江振昌	\$1,000.0	丁振勝	\$200.0	李梅顏合家	\$100.0
江梓喬 何宛殷	\$1,000.0	何勵強合家	\$200.0	周來英 周雪梅	\$100.0
何美玲	\$1,000.0	宏海	\$200.0	林季珍	\$100.0
黃悅桐	\$1,000.0	阮月梅合家	\$200.0	孫娟娟	\$100.0
鄭巧嬌	\$1,000.0	周小美	\$200.0	袁麗英	\$100.0
定光奄	\$830.0	周易君合家	\$200.0	高秀琴	\$100.0
TANG PIK YUK JADE	\$500.0	洪士和	\$200.0	張兆雄合家	\$100.0
吳栢 石貴妹	\$500.0	洪華欣	\$200.0	張定邦	\$100.0
吳寶燕合家	\$500.0	唐潔貞	\$200.0	張寶瑩	\$100.0
杜梓豪	\$500.0	徐昭華	\$200.0	梁乃錦	\$100.0
連迪珠	\$500.0	袁荷鳳合家	\$200.0	陳月玲	\$100.0
陳明慧	\$500.0	張自強 張紅葉	\$200.0	陳炳輝合家	\$100.0
無名氏	\$500.0	郭惠君	\$200.0	陳聰	\$100.0
馮佩蓮	\$500.0	陳卓深	\$200.0	陳麗雯	\$100.0
王賢松	\$300.0	陳堃堂合家	\$200.0	陸廣合家	\$100.0
何興華	\$300.0	陳錦基 鍾瑞蘭	\$200.0	麥慧芳	\$100.0
吳碧群	\$300.0	趙玲英	\$200.0	黃麗	\$100.0
李葆恩	\$300.0	歐陽晉豪 歐陽晉傑	\$200.0	黃騰佳(已故)	\$100.0
袁紹斌合家	\$300.0	潘燕	\$200.0	鄒富成	\$100.0
陳恭偉	\$300.0	霍雪屏	\$200.0	劉永堅合家	\$100.0
彭雲馨	\$300.0	謝加耀	\$200.0	鄧耀聯	\$100.0
馮淑儀	\$300.0	蘇淑琼	\$200.0	盧健中	\$100.0
黃瑞玲	\$300.0	優卓會計及稅務有限公司	\$120.0	羅錦洪合家	\$100.0
歐陽永鴻合家	\$300.0	林敬樂 陳婉如	\$110.0		
歐陽永鴻合家	\$300.0	林傲軒 林映慧	\$110.0		
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300.0	李開忠(已故)	\$101.0		
鄭秀珍 馬國民	\$300.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100.0		

\* 因版面因素, 捐款HK\$100  
以下之功德主未能於此刊登  
及鳴謝。

## 《香港佛教》七月號現已出版！

### 把佛法實踐到生活中

#### 一行禪師·佛法圓融

一行禪師率領梅團僧團於剛過去的5月訪港，主持「幸福之路」覺醒生活營……然而，參加者能從中得到多少，並用於日常生活？每天追趕時間的都市人，離開覺醒生活營後仍能覺醒生活嗎？生活裏的憂悲苦惱，有多少能夠從禪師與僧團訪港經驗之中得到撫慰、解脫和找到出路？

今期專題，介紹一行禪師的應用佛法，報道梅村僧團訪港活動，並訪問立法會主席陳維安，談如何把一行禪師的修習方式帶到工作崗位；衍空法師談香港大學與一行禪師的因緣；關俊棠神父到法國梅村的禪修經驗；還有廣興法師淺談比丘戒律。期望聞法的喜悅得以延續，實踐於生活，讓人活得步步安樂。

### 遊走於粗俗與清淨之間

#### 杜汶澤談心說佛

《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

在水銀燈下是我們看到的杜汶澤，在現實中的是Karma Dawa，這是杜汶澤在皈依後上師賜給他的法號。擁有如電影般起伏人生的杜汶澤，自皈依佛教之後，即使依然粗俗，但說話間往往充滿禪味。他在一次分享會上以其一貫風趣生鬼的風格大談佛法和人生，惹得在座觀眾笑聲不絕。

名相實相，誰能看得清？台上台下，是不一樣的杜汶澤。



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店、佛哲書舍及各大報攤有售，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)      禮品三：六字大明咒膠帶手錶 (價值\$280)

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：  精美小沙彌 或  心經絹扇連錦袋 (價值\$80)

2年訂閱禮品：  六字大明咒膠帶手錶 (價值\$280) 或

《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
<b>1年12期</b>	HK\$ 170	HK\$ 210	HK\$ 210 RMB\$ 200	HK\$ 210 US\$ 28	HK\$ 250 US\$ 33	HK\$ 260 US\$ 34
<b>2年24期</b>	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

香港佛教聯合會將盡力遵守《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。您提供之個人資料，將用作訂閱《香港佛教》之用。但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。



六字大明咒膠帶手錶 (價值\$280)



尊貴名筆一枝 (價值\$250)



心經絹扇連錦袋 (價值\$80)

精美小沙彌

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



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
三皈五戒講座	7月21日	14:30-16:30	法師	九龍荔枝角青山道501號 國際工業大廈6字樓B座	佛教青年協會 電話:23389939
《佛經選要》講座: 藏傳佛教	7月21日	11:00-13:00	龔禮柏	香港大坑道9號至9號A	真言宗女居士林 電話:25770033
《金剛經》與 中國人智慧全面睇	8月7日開始	19:00-21:00	謝寶笙博士	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
佛學初階班	逢星期六	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號一樓	佛教愍生講堂 電話:28082373
佛學基礎班	逢星期日	15:15-16:45	淨達法師/ 眾居士	香港柴灣柴灣道238號 青年廣場多用途608室	慈航淨院 電話:92267929

### 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
觀音佛七	7月20-26日	9:30-13:30	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
觀音誕大悲法會	7月20-26日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
觀音七	7月23-25日	8:00-19:30	眾法師	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
觀世音菩薩成道法會	7月24-26日			銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:25772298
觀音菩薩成道日法會	7月26日	9:00	寬運法師	荃灣芙蓉山 東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687
延生普佛(觀音誕)	7月26日	10:00		沙田新田村一號A 慈航淨院	慈航淨院 電話:96443159
觀世音菩薩成道紀念法會	7月26日			荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話:24115111
觀音菩薩成道法會	7月26日	19:30	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
觀音菩薩成道日: 傳授三皈五戒法會	7月28日	9:30-13:00	暢懷法師	荔枝角九華徑新村133號	天台精舍 電話:23389939
孟蘭節念佛法會	8月16至18日	9:30-15:30		香港九龍清水灣道 大澳門龍蝦灣路8號	湛山寺 電話:26230787