

弘揚佛法 · 普化眾生

慶祝佛曆二五五九(2015)年

佛誕節吉祥大會

2015年5月23日至25日(農曆四月初六至初八)

地點：紅磡香港體育館

梵音傳千載 · 古樂祝香江

梵音古樂 祝香江晚會

演出時間

5月25日 四月初八 晚上8:00—9:45

5月23日 四月初六(六)

萬人皈依大典 | 下午2:00—4:00

懺摩法會 | 晚上7:30—9:00

5月24日 四月初七(日)

金剛經吉祥誦經法會 | 上午10:00—中午12:00

佛學講座 | 下午2:00—4:00

傳吉祥燈法會

第一部分：法師開示祝福 | 晚上7:00—8:00

第二部分：傳燈法會 | 晚上8:00—9:30

5月25日 四月初八(一)

佛誕公眾假期

藥師延壽法會 | 上午10:00—中午12:00

浴佛大典 | 下午2:30—4:00

梵音古樂祝香江晚會 | 晚上8:00—9:45

功德登記及入場券派發地點：

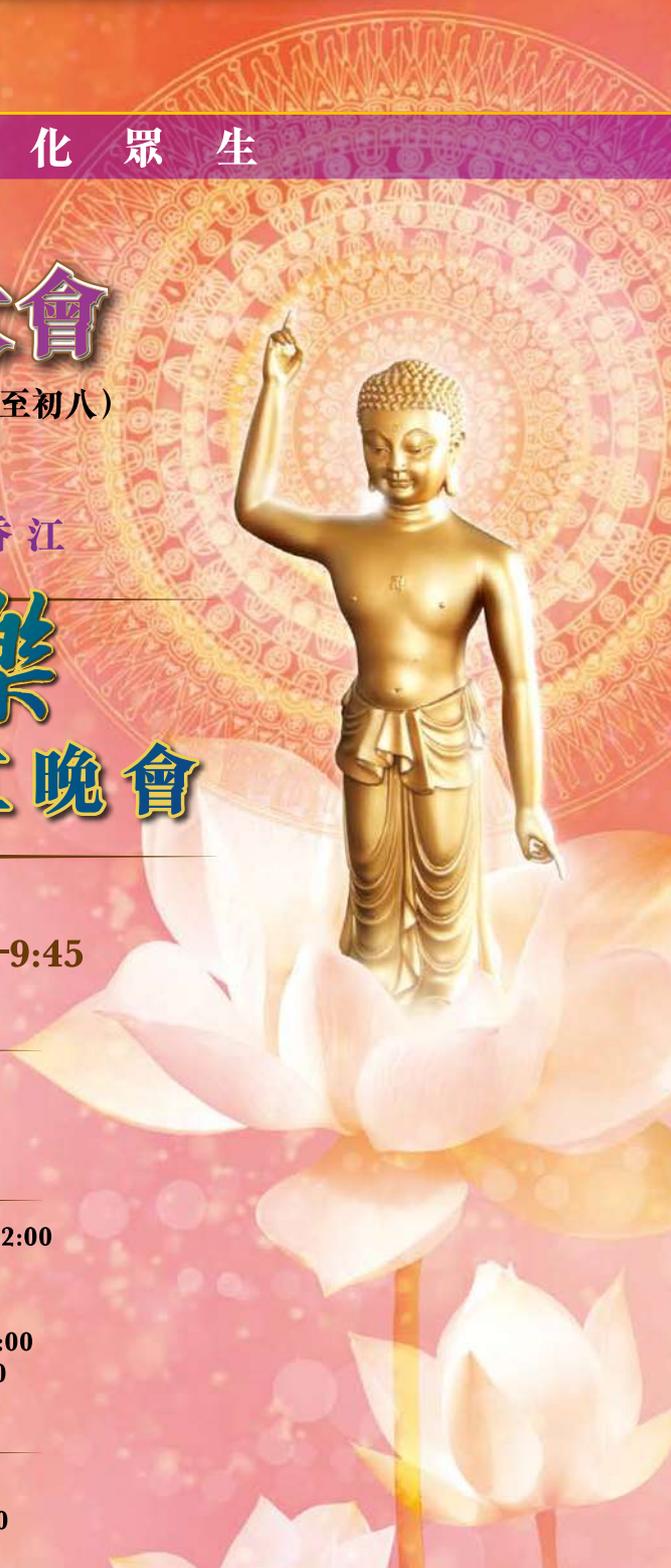
香港灣仔駱克道338號1字樓(港鐵銅鑼灣站C出口)

查詢：25749371 www.hkbuddhist.org

(登記詳情，索取門票及功德表格，可於網頁下載)

大會有關因應需要修改活動安排，一切修訂以大會最後公布為準，詳情可瀏覽香港佛教聯合會網頁。

門票於3月13日
開始派發



香港佛教聯合會成立70週年



限量版紀念品9999足金吉祥吊墜 港幣\$2,880

70週年限量版足金吉祥吊墜，正面刻有「吉祥」字樣，以八吉祥圖案圍繞（法輪、法螺、寶幢、蓮花、寶傘、寶瓶、雙魚及吉祥結），喻意幸福智慧兼備、吉祥圓滿。限量版吉祥吊墜將於2015年佛誕吉祥大會及會慶漢藏南吉祥祈願法會中供奉壇場，禮請全港長老大德開光加持。

請購表格

姓名：_____ 日間聯絡電話：_____

地址：_____

● **請購：**足金吉祥吊墜_____枚 共\$_____

● **選擇領取地點：**

- 2015年5月24至25日 紅磡香港體育館
(2015年5月14日後以支票請購，煩請於2015年6月1日後到本會領取)
- 2015年6月1日起 灣仔香港佛教聯合會

● **現金 / EPS：**請親到本會會址付款

● **支票：**抬頭請寫「香港佛教聯合會」，並連同請購表格郵寄至本會

● **銀行入數：**恒生銀行289-017766-001
(必需將入數紙正本連同請購表格寄回本會)。



周大福承製
尺寸：20mm
重量：1錢6分(6克)

○ **請購截止日期為2015年11月30日**

地址：香港灣仔駱克道三三八號1字樓 電話：(852)2574 9371 傳真：(852)2834 0789 <http://www.hkbuddhist.org>

沙田活動中心

籌募大雄寶殿修葺經費

位於沙田下禾輦村的沙田活動中心，乃本會僧伽學院原址，具60多年歷史。中心建有大雄寶殿，供奉莊嚴佛像。現計劃重修翻新，籌募善款，共襄善舉。中心翻新後歡迎各團體租用，作禪修、講座、聚會、文化活動等用途。

本人樂意捐助：以 選擇

贊助項目：	每份贊助金額
<input type="checkbox"/> 大雄寶殿三如來佛像鋪金及莊嚴佛龕	每份 \$68,000
<input type="checkbox"/> 佛像鋪金身 / 莊嚴佛龕 (隨喜功德)	金額不限 名額不限
<input type="checkbox"/> 莊嚴觀音菩薩聖像佛龕	每份 \$38,000
<input type="checkbox"/> 莊嚴地藏菩薩聖像佛龕	每份 \$38,000
<input type="checkbox"/> 紅色大石柱	每條 \$13,000 名額16個
<input type="checkbox"/> 七層佛塔翻新	每份 \$28,000
<input type="checkbox"/> 大木門翻新	每扇 \$13,000 名額6個
<input type="checkbox"/> 山門翻新	\$38,000 名額1個
<input type="checkbox"/> 捐款 (不指定項目)	每份 \$28,000

- 凡單一捐款項目達港幣貳萬捌仟圓 (HK\$28,000) 或以上者，將會在大雄寶殿內立碑銘記，以彰功德。
- 所有捐款者芳名將載入佛殿內功德芳名冊，求佛力加持，延生積福。
- 捐款港幣壹佰元 (HK\$100) 或以上者，功德芳名刊載《香港佛教》鳴謝。
- 所有捐款請註明：「沙田活動中心工程籌款」，入數紙「正本」及支票背面請寫上姓名及聯絡電話

捐款：

- 現金 _____ 元。
- 銀行入數 (交通銀行：027-553-02033923)，入數紙「正本」寄回本會)
- 支票 銀行：_____ 號碼：_____ (抬頭請寫「香港佛教聯合會」)

捐款者芳名：_____

收據抬頭：_____

捐款\$28,000或以上者，刻榜文字：_____ (以八個中文字為上限)

聯絡電話：_____ (日間) _____ (手提)

地址：_____

是否需要收據？請在 以 作選擇

是 否

閣下之個人資料，將用作寄發收據用途。

本會地址：香港灣仔駱克道338號1字樓 查詢電話：2574 9371 www.hkbuddhist.org

沙田活動中心春節特別安排：本中心於2月19日至23日【農曆大年初一至初五】暫停開放使用。

義行天下 共建善業

2015義工感謝宴

暨頒獎禮



◀ 崔常祥居士、梁衛珍居士及溫綺玲居士分享義工心得。



▶ 大會義工演唱《佛寶歌》及《一心念佛》。



◀ 溫綺玲居士及佈置組義工帶領「健腦操」。



▶ 當日素宴盛況。

為 感謝一眾義工多年來對本會的支持及鼓勵他們義行天下，本會於1月4日假銅鑼灣紀律部隊中菜廳設宴，舉行「2015義工感謝宴暨頒獎禮」。本會特別邀得崔常祥居士、梁衛珍居士及溫綺玲居士三位董事蒞臨，他們更在台上替義工們打氣，勉勵過去一年來勞苦功高的義工們。

宴會開始時，首先進行第一輪緊張又刺激的幸運大抽獎，並由溫綺玲居士主持抽獎及頒獎，幸運兒更獲大家拍掌祝賀。隨後由崔常祥居士進行簡單而隆重的「感謝狀」頒發儀式，眾義工在一片歡呼聲及掌聲下接過感謝狀，滿心歡喜。

當日除了宴請義工品嚐美味可口的素菜外，本會更預備多項遊戲節目，期間義工們玩得很投入，表現熱烈、踴躍。另外，大會義工亦即席表演佛曲演唱，妙音樂韻遍佈會場每個角落。溫綺玲居士及佈置組義工則帶領其他義工，一同學習「健腦操」，讓大家玩得既開心又健康。

義工們辛勞的汗水，體現了佛法的「慈悲」、「行善」精神。本會寄望這份精神能一直延續至下去，讓大家共建善業，功德無量。

念·覺

2015·見

祈
頌
吉
祥
大
會

念·覺·祈頌吉祥大會

2015年2月23日(星期一)
乙未年正月初五日

地點：香港觀宗寺(不需門券)
上午9:00—12:00

念誦《法華經·方便品》、
大傳供報恩法會

地點：灣仔伊利沙伯體育館(憑券入場)
下午3:00—5:00

念誦《佛說無量義經》

晚上7:30—9:30

追念覺光長老行化道履、
「覺念計劃」啟動典禮、
新春祈福吉祥傳燈法會

索取門券及查詢：

索取門券：2月3日起於以下地點
索取，數量有限，派完即止。

香港佛教聯合會：
香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：2574 9371

香海正覺蓮社：
香港跑馬地黃泥涌道31號3樓
電話：2572 2662

香港觀宗寺：
粉嶺置福圍12號
電話：2669 3578

◆ ◆ ◆ ◆
 新春祈福吉祥傳燈法會

◆ ◆ ◆ ◆
 「覺念計劃」啟動典禮

◆ ◆ ◆ ◆
 追念覺光長老行化道履

◆ ◆ ◆ ◆
 念誦《佛說無量義經》

聯合主辦

香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

香海正覺蓮社

香港觀宗寺



薪火相傳 弘揚佛法 弘法使者傳燈晚會

香港佛教聯合會弘法使者傳燈晚會於2015年1月17日順利舉行，是次晚會由第十六屆弘使舉辦，除了邀請新一屆（第十七屆）弘使出席外，歷屆弘法使者亦共襄盛舉，一起見證弘法使者的傳承。當晚除舉行了簡單而莊嚴的傳燈儀式外，歷屆弘使亦藉此聚首一堂聽取法師開示，抓緊難得的機會。

在傳燈儀式開始前，來賓們互相傾談，弘法使者獎學金小組寬運大和尚、衍空法師和演慈法師亦言談甚歡，氣氛非常融洽。傳燈儀式在法師們祥和的頌經聲中開始，歷屆弘使按次序圍成一個大圓圈，在法師的帶領下，將燈火一屆接一屆傳開，最後眾人將一盞盞燈座擺放桌上，排成一「卍」字，有如佛光照耀，寓意深遠。

除了傳燈儀式外，當晚第十六屆弘使亦以播放短片形式，回顧過去一年的弘法工作，並分享自己在弘法過程中的得著和感受。同時為了表達對法師引導的感激之情，弘使們更憑歌寄意，唱出心中感受，來賓更大叫「安歌」，為溫馨感人的場面添上歡愉的氣氛。

雖然第十六屆弘使任期已結束，但弘法工作卻永不停步。第十七屆弘使任期正式開始，本會冀望他們能延續歷屆弘使的弘法工作，自度度他，為眾生廣種福田。

第十七屆弘法使者包括：余青頤、陳昭而、林映辰、陸賜添、陳嘉信、李嘉敏、梅加穎、陳鳳明、張彬、鄭凱文、龔偉達、鍾浩冰、黃小珊、徐靖宜、姚樂、袁欣欣同學。☎



▲法師與第十六屆弘使合照。
◀寬運大和尚為眾人開示。



▶衍空法師分享弘使工作點滴。



◀演慈法師分享對弘使的期望。



▶弘使們將燈火傳開。

「海上放生及蒙山施食法會」圓滿舉行



◀主法和尚聯同一眾法師進行「放生法會」。

▼善信進行「放生」活動，體現慈悲之心。

▼寬運法師主持「蒙山施食」法會。



▲自助素食：參加者有秩序地排隊，享用精美素食。



◀放生期間還設有抽獎環節，氣氛輕鬆熱鬧。

佛教主張「戒殺護生」，本會會員活動部在1月25日舉行一年一度的「海上放生及蒙山施食法會」，並邀得本會執行副會長寬運法師擔任主法和尚。是次活動有300多人參與，氣氛熱鬧。

會員在享用素食自助餐後，寬運法師聯同一眾法師開始主持放生儀式，善信隨著阿彌陀佛號進行放生儀式，體現慈悲之心。

「放生」過後，主法和尚聯同一眾法師開始進行「蒙山施食法會」，希望透過誦念，為「餓鬼道」或「地獄道」眾生施捨飲食，利己利他。是次「放生」及「蒙山施食法會」在一片念誦聲中圓滿。出席的嘉賓還有本會常務董事妙慧法師，董事智鴻法師、圓慧法師、梁衛珍居士。

本會每月都會舉行小型放生，歡迎善信贊助功德。☎



紅塵萬仞我獨靜，

名利千般任人忙

——名門護法與香港佛教



▲左一：何張蓮覺居士；左三：何東爵士；
左二：何世禮將軍。

香港佛教大護法何張蓮覺居士，是香港當時首富何東爵士（1862—1956）三夫人。畢生致力弘揚佛法，熱心推動佛化教育。1931年，何張蓮覺居士於波斯富街創立寶覺義學，是香港開埠以來第一間佛教學校，開香港女子義務教育之先河。1938年，張蓮覺居士逝世，臨終前立下遺囑：「……予一生篤信佛教，前蒙夫君體念予情，先後惠以鉅資，創建東蓮覺苑於山光道，克償所願。予將來逝後，所有予名下之銀，悉數盡撥入東蓮覺苑，作永久基金。苑務事，予已託付有人。……」

何張蓮覺居士西歸後，其侄女林楞真居士（1899—1966）遵囑繼任東蓮覺苑苑長兼寶覺學校校長，直至1966年往生。林居士於1945年參與創辦香港佛教聯合會，是佛聯會主要發起人之一。

1967年，張蓮覺居士兒子何世禮將軍（1906—1998）接任東蓮覺苑董事長，並聘愍生法師任苑長。何世禮將軍為何東爵士與張蓮覺居士第八子，國民黨陸軍上將，早年率軍抗日，浴血沙

場，迭建殊勳，一生充滿傳奇。

鄭何艾齡居士，為何東爵士與何張蓮覺居士五女。1904年生於日本長崎。1921年考入香港大學英文系，是該校首位女畢業生。後留學歐美，獲倫敦大學哲學博士學位。二戰時期曾任香港兒童保育院首任院長等職。1961年獲英女王頒予大英帝國官佐勳銜（O.B.E.）。退休後創辦孔教大成中學，擔任創校校長。何居士於2007年逝世，享壽102歲。鄭何艾齡居士曾任佛聯會第九屆董事會董事，其夫鄭湘先先生係清末名臣林則徐玄外孫。



▲右：何東爵士長女羅何錦姿居士；
左：何東爵士五女鄭何艾齡居士。

羅何錦姿居士（1895—1992），為何東爵士與何張蓮覺居士長女，是香港首位女太平紳士。羅何錦姿居士在其母張蓮覺居士往生後，發願秉承母志，致力辦學，貢獻卓著。何居士於1992年往生極樂，享壽98歲。羅何錦姿居士曾任佛聯會第九屆董事會董事。其丈夫羅文錦爵士出身香港四大望族之一，曾任行政、立法兩局議員。

羅何錦姿居士之子羅德丞先生於1974年出任立法局議員，時年39歲，是最年輕的華人議員，也是香港回歸後首批獲特區政府頒授大紫荊勳銜的知名人士。

羅德丞先生後娶本港殷商、已故大慈善家張祝珊居士（1882—1936）孫女張慧瑜女士為妻。張女士早年留學美國，學有所成。現任保良局總理。胞妹張慧榮女士，曾任廣東省政協委員、《文匯報》「名人會客室」主持人等職。現任佛聯會董事。

張慧瑜女士、張慧榮居士之母張崔秀英居士早年皈依三寶，長期擔任佛聯會董事、顧問及常務董事等職。現任佛聯會常務董事兼副司庫。☸

香港佛教聯合會成立70週年



學校活動

香港佛教聯合會自成立以來，會屬學校一直秉承以「明智顯悲」作校訓，教育學生、服務社會大眾。為熱烈慶賀本會成立70週年，會屬學校積極參與本會70週年系列活動，實踐佛化教育的精神。

愛心飯盒 推動慈善

會屬中學熱衷服務社會，各校均參與本會的「派發愛心飯盒活動」；其中佛教孔仙洲紀念中學及佛教沈香林紀念中學分別於2015年1月5日及2014年12月22日派出師生協助「深水埗明哥」陳灼明先生分派愛心飯盒予深水埗露宿者及長者。

學生感受：

- 這天，我發現香港還有很多人是需要幫助，可能有些人並不同意，但不要以偏概全，忽略真正需要幫助的人。
- 細聽明哥心聲，我感到欣慰和慚愧。明哥鼓勵香港人熱心公益，出錢出力；但仍然有許多人忽視窮困弱勢者的辛酸，而我卻甚少幫助他們。
- 親歷今次活動，見識到香港這繁華的國際大都會，竟然有露宿者社區問題。最深刻的是其中一紙皮屋下與家人窩居的嬰兒，他們生活環境惡劣。我覺醒了！自己生活幸福，當下明白知足！

講座分享 弘揚佛法

為慶祝香港佛教聯合會成立70週年，會屬學校齊聲響應舉辦一系列佛學講座。其中佛教林炳炎紀念學校於2014年12月13日，以「惜福感恩·自在人生」為題，邀得本會秘書長演慈法師主講。演慈法師說法深入淺出、字字珠璣，引用比喻風趣幽默、饒有深意，就在一片熱烈掌聲中圓滿。

「今晚講座十分成功，演慈法師主講言簡意深，加強了我對正信佛教的認識，感謝學校為我們舉辦這樣一次有意義的講座。」參加者梁太說：「希望能有多些同類活動，使法雨普潤、利益眾生。」



▲「派發愛心飯盒活動」期間，同學表現積極，盡顯關愛樂助精神，同時同學亦有機會了解區內露宿者及長者情況。



▲「派發愛心飯盒活動」過後，明哥更與師生分享善舉點滴，讓同學對活動有進一步了解，獲益甚豐。

▼學校講座人數眾多，部分參加者於課室觀看現場直播。



▲佛教林炳炎紀念學校，「惜福感恩·自在人生」講座當日，主講的演慈法師妙語如珠，會場法喜充滿。



▲佛教葉紀南紀念中學捐血日，校長、師生踴躍支持。

捐血助人坐言起行

為響應本會70週年慶祝活動系列的呼籲，會屬中學亦舉行校園捐血日。其中葉紀南紀念中學的校園捐血日已於2015年1月9日圓滿結束。今年的捐血活動有很多同學參與，郭校長更親身到現場捐血以示支持。參加同學有的表示很緊張，也有點害怕，但能為慈善活動出一分力，他們都很高興。☸

師生情誼 薪火相傳

佛教黃鳳翎中學及 佛教黃焯菴小學

五十五週年校慶典禮

在本會會長智慧長老及秘書長兼校監演慈法師的宣佈下，伴隨著《生日快樂》的樂章，揭開佛教黃鳳翎中學和佛教黃焯菴小學五十五週年校慶典禮暨「鳳翎校史室」開幕儀式，連繫彼此的，正是「師生情誼，薪火相傳」的精神。

▲眾嘉賓、校友、師生齊集操場，高呼「黃鳳翎五十五週年生日快樂！」



在簡單而隆重的校慶典禮儀式後，台上嘉賓隨即移步為「鳳翎校史室」進行剪綵儀式。典禮前，學校師生忙於綵排及設置器材，希望透過現場直播，與所有賓客分享啟用的歷史性一刻。誠如校監演慈法師所言：「『鳳翎校史室』記載著佛教黃鳳翎中學師生所締造的豐碩成果，又標誌著大家攜手合作、努力共創美好明天的宏願。」



▲本會長智慧長老接受兩校學生代表致送紀念品。

接下來，近200位中小學同學和校友傾力合作表演，包括樂隊、合唱團表演、朗誦、英語話劇和校友合唱等。校友會更設置素宴，讓賓客、校友緬懷昔日同窗歲月，細訴近況，暢論交流。

當日下午的節目還包括「有機耕作欣賞及品茶區」、「禪修工作坊」、「小手工藝工作坊」、「MIU拍攝區」及師生校友球類比賽等，讓來賓們皆可擇其所愛，重溫校園生活點滴。大合照一刻，眾人齊集，高呼：「黃鳳翎五十五週年生日快樂！」一齊見證師生情誼、薪火相傳的時刻。☎



▲眾嘉賓、校友、師生齊集操場，高呼「黃鳳翎五十五週年生日快樂！」

惜福惜緣

佛教慈敬學校45週年校慶典禮



▲嘉賓於台前大合照，共慶佛教慈敬學校成立45週年。

◀教育局副秘書長王學玲女士蒞臨主禮。

佛教慈敬學校於2014年12月19日舉行「惜福惜緣45週年校慶典禮」，教育局副秘書長王學玲女士蒞臨主禮，在逾400名嘉賓的見證下圓滿完成，並獲各方讚譽，典禮活動全面體現「惜福惜緣」的主題精神。

職員長期服務獎及致勉辭，隨後由捐辦人嚴崔常敏居士代表大會致送學生作品予王學玲副秘書長留念。

典禮壓軸為精采匯演，包括學生演出的「花式跳繩」及「英語話劇」，並邀得佛聯會董事兼本校校董溫果和居士壓軸獻唱，溫居士一曲《喝采》不但掀起了匯演高潮，更為本校教育發展基金籌得1萬多元。

慈敬自1969年創校，一直秉承校訓「明智顯悲」的精神，致力發展優質教育。典禮開始前，大會首先緬懷佛聯會會長覺光大長老和學校捐辦人嚴寬祐老居士的一生，佛門的「一代總持」和「嚴老」皆心繫佛化教育事業，造福眾生，貢獻鉅大。慈敬團隊承諾將毋忘兩位大德的慈悲教導，未來繼續精進努力，把佛化教育辦得更好。

最後，本校喜獲捐辦人崔常敏居士慨捐20萬元，也十分感恩各界友好支持，整個校慶活動累積籌得約27萬元，以助學校發展。慈敬同仁上下一心，自當「惜福惜緣」，期望各界繼續支持，使學校能在較充裕的資源下持續發展，造福下一代。☎

典禮上，主禮人頒發教

▼校董溫果和居士壓軸獻唱一曲《喝采》掀起了匯演高潮。



▲校董暨捐辦人崔常敏居士代表校方致送紀念品予主禮人教育局王學玲副秘書長。



攜手同心 服務社群

本會社會服務單位 員工聯歡聚餐2015

1月23日晚，本會轄下七所社會服務單位的同事濟濟一堂，在觀塘聘珍樓筵開20席聯誼歡聚，本會多位董事、會屬學校校長等亦有出席，與眾單位員工一同度過一個歡樂的晚上。

發揚大愛

宴會開始時先由本會常務董事妙慧法師代表致辭，趁著這個濟濟一堂的日子，預祝各單位員工新春快樂，身體健康，並向員工們表示衷心的謝意，期望新一年大家繼續堅守崗位，發揚佛陀慈悲大愛的精神。接著眾嘉賓一同上台，向各員工祝茶，並送上新年祝福。

與眾同樂

宴會進行期間，由本會董事及嘉賓向各盡心服務的社會服務單位工作人員頒發長期服務獎及健康之星獎，以表揚他們孜孜不倦，努力服務社群的精神。社服單位的同事亦特別安排了遊戲讓員工熱身，然後便是眾人期待已久的大抽獎環節，本會常務董事妙慧法師、副司庫崔常祥居士、董事溫果和居士、梁衛珍居士更各贊助了多封大利是作抽獎，此外，還有多位董事、顧問及會屬校長贊助抽獎禮品，本會榮譽顧問徐傳順居士亦即場封了一封大利是作抽獎之用，現場氣氛熱烈，樂也融融。☺



◀ 一眾董事及嘉賓向各員工祝茶。

▶ 本會常務董事妙慧法師致辭時祝願各員工新春快樂，事事如意。



◀ 本會副司庫崔常祥居士頒發長期服務獎予盡心服務的同事。

▶ 各會屬學校校長上台唱歌表演助興。



◀ 本會董事溫果和居士在眾要求之下開口獻唱，出席員工向溫居士獻花。

希望工程

寒冬降臨，貴州的冬天，凍雨頻仍，正所謂「乾冷不算冷，濕冷冷透骨」。本會董事廣琳法師心繫山區希望學校的師生，於2014年12月7日至12日與弟子一行5人到貴州探訪10所希望學校近4千名學生，並對134名貧困中小學生發放每人800元或600元人民幣的助學金；同時對在校所有師生都發放了慰問金。

在回訪丹寨縣「釋大光紀念希望小學」時（山上氣溫只有2℃），看到住校孩子們蓋的棉被很薄，弟子便建議於網上訂購棉被送贈，一星期之內可以送到學校。廣琳法師則說：「要做的事就立刻去做，不要讓孩子抵冷多一天。」當即率弟

扶貧助學

子捐出7,000元人民幣，並於翌日清早親自到縣城選購棉被，當天便送到山上，分發給學生。

訪問團每到一所希望學校都認真瞭解學校的發展情況，還帶備了糖果、文具、頸巾、手套、襪子等物資派發，期間又與學生們遊戲互動，為山區學童送上快樂和溫暖。

在這次訪問之行中，訪問團發放助學金及慰問金連同購買物資，款額超過16萬元人民幣，悉數由廣琳法師、千華蓮社弟子及建校善長向本會「希望工程專戶」捐出。☺

支持本會「希望工程」扶貧助學

隨喜捐助：支票請寄往香港灣仔駱克道338號1樓，抬頭付「香港佛教聯合會」或直接存入本會希望工程專戶，恒生銀行戶口289-7-124505。支票背面或入數紙正本請註明「希望工程」，並附姓名、聯絡電話、回郵地址，以便寄回收據。



▲ 向貧困學生發放助學金。



▲ 與學生遊戲互動。

▼ 廣琳法師親自選購棉被送贈學生。



心中美食 —— 保健粥皇

資料由溫綺玲居士提供

我家每星期，必有兩晚以此保健粥為主糧，味道甘甜，加一碟青菜，兩磚靚腐乳，也難得大老爺樂食其中。

黑豆被譽為「豆中之至」、「田中之肉」，含有蛋白質、脂肪、纖維、碳水化合物、鈣、鎂、鉀、磷、維生素B1、B2、C、微量元素鐵、錳、鋅、鋁、硒……等等，是極受營養師們推崇的天然食物。據中醫的說法，黑豆可補腎健脾強身，烏髮延壽。黑芝麻的好處，已廣為人識，可延緩衰老、潤養肝、脾、肺臟。

材料中的藜麥，產於南美安第斯山區，已有七千年歷史，在1980年美國指定藜麥是太空食品，聯合國糧農組織更認為藜麥是唯一一種單體植物，即可基本滿足人體基本營養需求的食物。至於小米、淮山、紅棗、合桃、杞子等，亦各具益效。



材料：

黑豆	約1/2杯	黑芝麻	1/3杯	合桃	1杯
杞子	2湯匙	紅棗	約8粒	小米	1/3杯
藜麥	1/3杯	淮山	數片	水	約8杯
果皮	1片				

製作：

- 1 淮山氹水，洗淨，紅棗去核，各材料洗淨。
- 2 所有材料加入水中煲約2小時至各材料軟脆便成。

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 溫熙中醫師

問：甚麼叫虛不受補？

答：很多人都知道虛不受補，但其實是代表甚麼呢？虛不受補是指在食療或服用一些補益類中藥時出現一些不良症狀，最常見的就是進補後流鼻血。中醫認為虛則補之，實則瀉之。虛證就應該適當地補益，但氣、血、陰、陽不同類型的損耗所引起的虛證都不同，如果服用了不對應的補品，就會出現虛不受補。中醫認為補益可分為六大類：益氣、滋陰、補陽、補血、補益氣血、陰陽雙補。不同證型的進補方法亦不同，建議進補前諮詢註冊中醫師，了解自己體質後才進補，就能避免虛不受補的情況。



香港佛教聯合會七十週年系列活動 ——

本會鼓勵信眾支持香港紅十字會 **捐血救人 坐言起行**，凡於2014年11月至2015年11月捐血之信眾，可將獲發之捐血記錄咭副本郵寄到本會（請附日間聯絡電話），本會將發出感謝狀，以茲鼓勵。





何謂「覺悟」？(下)

——寬運法師開示

佛經裏提到人有三不堅：「身不堅、命不堅、財不堅。」我們的身體是父母所生，亦是四大假合而成，人生無常，生命就在呼吸之間，一口氣不來就是隔世。古人常說：「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」就算你勝過秦始皇又如何呢？三更醒來，一切名利皆成幻影，百年之後，今人皆是古人。尤其是在萬籟俱寂，午夜夢迴之時，你會感到一切名利皆是虛幻的。跑馬地天主教墳場大門外刻有一副對聯：「今夕吾軀歸故土，他朝君體也相同。」所以大家要珍惜短暫的生命。一切世間財，集散無常，不可能久存。例如我們把錢放在家裏，怕被盜賊打劫；放在銀行，又怕銀行倒閉；不如買樓保值，可是樓價起伏不定，隨時可能變成負資產。大火可毀壞家園，洪水可令人傾家蕩產，這些足以證明錢財也是無常的。

《華嚴經淨行品》有云：「菩薩在家，當願眾生，知家性空，免其逼迫。」「家」為父母、夫妻、兒女團聚之所。尚未出家以前是俗人，名曰「在家」。多少人貪著繫縛於家，不得解脫。這就要求我們皈依三寶，信奉佛

法，接受佛陀教誨，觀照「知家性空」的真諦，覺悟到世間上沒有不散的筵席，更沒有一成不變的個體。同時，佛教教導我們不受家庭變故的「逼迫」。佛教就是讓我們透過觀照，去除執著，去執後才能真正覺悟，得大自在。

最後，我想和大家分享一則發人深省的禪宗公案。唐朝時，有弟子問高僧慧海禪師：「修行人平常如何用功？」禪師淡淡地回答：「也沒甚麼，只不過吃飯、睡覺而已。」弟子不以為然地質疑：「一般俗人每天也是吃飯、睡覺，那麼修行人跟俗人有甚麼差別？」禪師微微一笑，搖搖頭說：「當然不同！修行人吃飯的時候就專心吃飯，睡覺的時候就好好睡覺。可是，一般人吃飯時不專心吃飯，而是挑三揀四；睡覺的時候也不好好睡覺，而是胡思亂想。」人們之所以在吃飯時想東想西，以致消化不良，或是在睡前思量日間之事，以致難以入眠，都是因為不了解「活在當下」的真義。只要我們能當下覺醒，看破，放下，頓時就會得到覺悟。（完）

（註：資料根據「開啟智慧之道－2014佛學導向課程」整理）

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(12月1日-12月31日):

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
鄭巧嬌	\$2,000	蔡金鈺 李麗紅合家	\$300	施正右	\$100
關中理	\$1,250	羅金英	\$300	施正左	\$100
關中麟	\$1,250	陳月娥 蕭德智	\$260	施正平	\$100
余少芳(已故)	\$1,000	朱健德	\$200	施正白	\$100
高金寶	\$1,000	何沛霖 盧光正	\$200	施坤儀	\$100
無名氏	\$1,000	何美珍	\$200	孫玉	\$100
馮幸柔	\$1,000	何勵強合家	\$200	袁紹斌	\$100
鄭雄合家	\$1,000	余秀娟	\$200	馬文善	\$100
TSOI FUNG TING	\$500	李玉才合家	\$200	高己苜	\$100
王賢松 陳憲宏	\$500	李錦榮	\$200	高燕玲	\$100
吳志堅(已故)	\$500	林桂英	\$200	張惠卿合家	\$100
吳敏英	\$500	林蘇則英合家	\$200	梁惠然(已故)	\$100
陳松芬	\$500	彭雲馨	\$200	郭佩玲	\$100
黃乃耀 陳淑勤	\$500	黃秋珠	\$200	陳月玲	\$100
釋傳敏	\$500	劉聰鳳	\$200	無名氏	\$100
鄧奮志(已故) 陶貴興(已故)	\$400	蔡情連	\$200	黃億年	\$100
伍少萍合家	\$300	霞慧	\$200		
高寶炎 陳粉梅合家	\$300	魏燕宜 魏恩穎 魏樂潼	\$200		
梁少芳	\$300	LEUNG NAI KAM	\$100		
黃連英合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100		
廖月英合家	\$300	李修慧	\$100		

*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

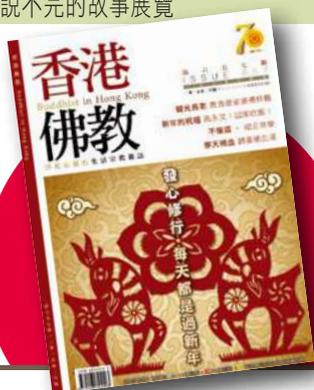
最新活動速遞

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
無量壽佛加持灌頂及 練習釋義	2月27日至 3月1日		勝定法師	銅鑼灣高士威道16-22號 高威樓1字樓	香港噶當巴禪修中心 電話：25072237
《佛說阿彌陀經》導讀	3月3日開始	18:45-20:15	鄭蓮蘭居士	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話：31073202
Day of Mindfulness "Peaces and Cream"	3月4日	10:00-16:00	Ajahn Brahm	Centre on Behavioral Health, The University of Hong Kong (2/F, 5 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong)	Bodhiyana International Foundation 電話：28315158
佛經選要講座：佛果—— 大涅槃·大菩提·法身	3月8日	11:00-13:00	郭浩華	銅鑼灣大坑道9號至 9號A地下禮堂	香港佛教真言宗居士林、 女居士林·香港法相學會 電話：25770033
梵唄（共六講）	3月12日開始 逢星期四	19:30-21:00	聖傑法師 / 智修法師	香港銅鑼灣登龍街52號 景隆商業大廈6樓	法雨精舍 電話：28922297

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
賀華嚴菩薩聖誕普佛	2月17日	19:30-21:00	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
辭歲延生普佛晚會	2月18日	17:00-18:30		香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話：25722437
普供法會	2月18-21日		眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
彌勒菩薩誕	2月19日	09:00	法師領導	新界荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話：24904687
乙未年正月初一 供三寶諸天法會	2月19日	03:30		新界大嶼山羌山觀音寺	大嶼山觀音寺 電話：29855238
新春祈福法會（乙未年）	2月20日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話：24115111
新春團拜法會	2月21日	10:00-13:00	佛智法師	清水灣大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話：27196424
禮供諸天祈福法會	2月25日			香港跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
新春禮供三寶諸天 （乙未年）	3月1日	09:00-16:00	永惺老和尚	銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話：25772298
敦煌—— 說不完的故事展覽	即日起至3月16日			香港新界沙田文林路一號	香港文化博物館 電話：2180 8188



《香港佛教》二月號現已出版！

《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。