

法會日期

2016年4月2日至8日（農曆二月廿五日至三月初二）

法會地點

香港銅鑼灣東院道11號 — 香港佛教聯合會文化中心
（佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學內）

登記日期及時間

2月22日至3月11日

星期一至五：上午9:00 至 下午5:30

星期六：上午9:00 至 下午1:00

3月12日至3月31日

星期一至五：上午9:00 至 下午6:00

星期六、日及公眾假期：上午9:00 至 下午5:00

4月1日：上午9:00 至 下午4:00

恭請諸位大德法師領導

經本由壇場提供

大壇：禮拜梁皇寶懺	主壇 永惺長老 寬運法師
大悲壇：禮拜大悲寶懺	主壇 智慧長老
藥師壇：誦誦藥師琉璃本願功德經	主壇 道平法師
密宗壇：修持「阿彌陀佛法本」	主壇 南嘉仁波車
法華壇：誦誦大乘妙法蓮華經	主壇 圓慧法師
報恩壇：誦誦地藏菩薩本願功德經	主壇 妙慧法師
淨土壇：誦誦阿彌陀經暨聖號	主壇 常光法師
迴向堂：念誦佛號	

開壇前登記處

香港灣仔駱克道338號2字樓

香港佛教聯合會辦事處（開壇後請到法會地點登記）

歡迎登記餽口佛事拈香功德：

日期	時間	佛事
4月2日		大壇施放瑜伽餽口
4月3日		大悲壇施放瑜伽餽口
4月4日	晚上5:30	法華壇、報恩壇、淨土壇施放大蒙山施食法會
4月5日	至9:30	藥師壇施放瑜伽餽口
4月6日		大壇施放瑜伽餽口
4月7日		四大部洲瑜伽餽口

每場功德金額\$1500/位，支持佛教善業籌款，福德無量！

查詢電話：2574 9371 www.hkbuddhist.org

（登記詳情及表格：可於網頁下載）

恭請 長老 大德 主持 法事 七晝六夜

思親報恩 行善積福 延生供齋 附薦放生

丙申（二零一六）年清明思親法會



香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

香港六宗教領袖座談會 二零一六(丙申)年新春賀詞

春回大地，萬象更新，香港六宗教領袖座談會同仁恭祝全港人士迎春接福，快樂安康，社會百業興旺。今日吾人身處紛擾之世界中，香港得天獨厚而有福地之稱，吾人自應珍惜此優越環境，致力於經濟建設及提高教育質素。青年乃社會未來接班人，修身立德極為重要，在家要能孝親敬長，在學能尊師重道，在社會能守法自律，對社會作出良好貢獻，不愧此生。今日網絡資訊發達，吾人必須珍惜光陰，善用光陰，多研習宗教智慧與真理，以保護純潔心靈，免受不良資訊污染。俗語云：一年之計在於春，吾人要從新致力維護社會和諧，團結合作，使東方之珠更顯光芒，是同仁所厚望。祝香港政通人和，繁榮進步，國家昌盛，人民幸福，世界和平，干戈永息。

謹誠心祝禱

六宗教領袖代表：

中華回教博愛社主席薩智生 香港基督教協進會主席蘇成溢
香港道教聯合會主席梁德華 香港佛教聯合會會長釋智慧
天主教香港教區主教樞機湯漢 孔教學院院長湯恩佳

二零一六年一月二十八日


香港佛教聯合會沙田活動中心舉行

慶祝佛成道日「八關齋戒·懺摩」

1月15日-17日，在本會董事廣琳法師帶領下，香港佛教聯合會沙田活動中心舉行了為期三日兩夜的「慶祝佛成道日『八關齋戒·懺摩』」活動，廣琳法師除帶領學員誦誦《普門品》、《金剛經》和《佛說四十二章經》外，期間亦舉行了兩場佛學講座，分別由續正法師及續暉法師主講。

短短三日的活動，學員真正體會出家人的淡泊和清淨生活，受持八戒，以慈

悲莊嚴之心，體驗另一種世界。

八關齋戒一就是佛陀慈悲憫念俗世中一些嚮往出家生活，而又未能擺脫俗務如願以償的信眾，因此制訂八關齋戒方便法門，令這些人士得以體驗出家的生活，從而種下出世之因……。所謂八戒，即：一不殺生、二不偷盜、三不淫、四不妄語、五不飲酒、六不戴花香瓔珞香油塗身、七不坐高廣大床及歌叫伎樂故往觀聽、八不非時食（過午不食）。



▲廣琳法師帶領學員誦誦《普門品》。



▲學員發心受過八關齋戒，得享身心寧靜。

▼沙田活動中心莊嚴殊勝，遠離塵囂，環境清幽和雅，是不可多得的共修地方。

▼學員專心聆聽續正法師(左)和續暉法師(右)開示。



本會沙田活動中心

大雄寶殿復修啟用暨佛像開光儀典圓滿舉行

1月19日上午，雖然天氣寒冷，但一眾嘉賓、善信大清早已抵達本會沙田活動中心，準備參與大雄寶殿復修啟用暨佛像開光儀典。經過近一年的修葺，中心佛殿回復昔日的古樸莊嚴，配合中心清幽的環境，實在是喧鬧都市中難得的一方淨土，歡迎各界市民及團體租用作聚會、分享、講座、法會及禪修，中心還提供素食火鍋和燒烤等康樂設施，是家庭或朋友郊遊行山和聚會的好地方。

修葺一新 鬧市淨土

沙田活動中心落成於1951年，前身為「明論佛堂」和「香港佛教僧伽學院」，以弘揚佛法為己任。歷經歲月滄桑，世事流轉，近年來，因應社會需要，這座莊嚴的佛教道場轉型為多元化的活動中心，開放予團體或個人租用，籌辦各類型有益身心的活動。

儀典當日，本會執行副會長宏明大和尚、執行副會長兼會產管理委員會主席何德心居士，副司庫崔常祥居士、董事提輪法師、修岸法師、溫果和居士、邱惠南居士、張淑芬居士，以及百多名善信出席儀典，濟濟一堂，共沾法喜。

宏明大和尚表示，自己曾在「香港佛教僧伽學院」擔任教務長，對這裏的一草一木都感到非常熟悉及親切。現在沙田活動中心這片鬧市淨土獲善長布施，大雄寶殿清淨莊嚴，殿外環境清幽，綠樹成蔭，一定會受到生活忙碌的香港市民歡迎。

共襄善舉 同沐佛恩

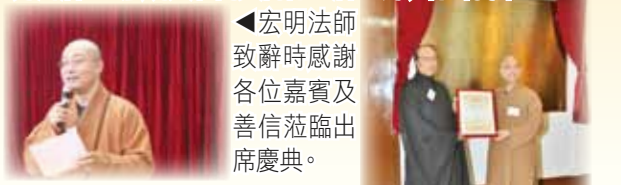
推動修繕工作，出心、出錢和出力的何德心居士在致詞中感謝發菩提心的廣大善信，慈悲布施，莊嚴道場，成就善舉。為彰顯各善信市民對中心的大力支持，特向慷慨解囊的功德主們頒發感謝狀，感謝他們盡心護持佛法。

揭幕禮後，宏明大和尚親自主持場地灑淨暨佛像開光儀典，出席善信全程參與，法喜充滿。他們還參觀了沙田活動中心各項設施，並拍照留念，又在佛殿前綁上絲帶祈福許願。大眾善信還在中心享用了義工朋友即場準備的烤蕃薯以及各式素食和甜品。

香港佛教聯合會沙田活動中心是大眾佛教徒的中心，我們歡迎市民大眾報名參與中心的活動，也歡迎市民自行租用，在百忙之中，享受難得的輕安與寧靜。**租用熱線：2574 9371。**



▲左起：功德主代表錦華精舍主席李演政先生、歐陽李秀絢居士、宏明大和尚與何德心居士為功德碑揭幕。



◀宏明法師致辭時感謝各位嘉賓及善信蒞臨出席慶典。



▲提輪法師頒發功德狀予功德主何德心居士。



▲眾位董事與功德主代表錦華精舍主席李演政先生、歐陽李秀絢居士合照留念。



▲宏明大和尚為沙田活動中心大雄寶殿進行灑淨。



▲部分來賓在中心的錦華精舍樓前拍照留念。



▲儀典圓滿後，所有來賓在中心享用清新山蔬午餐，聯誼歡聚。



▲功德主與親友濟濟一堂參加慶典。

▶善信在佛殿前綁上絲帶祈福許願。

2016 義工感謝宴暨頒獎禮

▷(右起)梁衛珍居士、崔常祥居士及溫綺玲居士感謝各組義工。



▽秩序組義工演唱《問候歌》。



▽義賣組義工以手語演譯《感恩的心》。



▲溫綺玲居士及佈置組義工帶領「健腦操」。



▲當日素宴盛況。

為 感謝義工們對本會長期的支持和無私的協助，本會於1月3日舉行了「2016義工感謝宴暨頒獎禮」。當天，得到常務董事崔常祥居士、董事梁衛珍居士與溫綺玲居士蒞臨出席，目的是要向他/她們表示一份心意、一份感謝，同時，藉著這一次聚會，透過各項表演及遊戲，令大家進一步增進溝通和合作性。

素宴開始時，由三位董事頒發「感謝狀」予全年服務時數超過100小時的義工朋友，眾義工在一片歡呼聲及掌聲下接過感謝狀，既欣喜亦感動。

隨後舉行多項遊戲，義工們都玩得非常投入。而秩序組、義賣組及佈置組義工都分別以歌唱、手語歌及帶領健腦操等形式與眾結緣，最後舉行幸運大抽獎。而是次義工感謝宴暨頒獎禮亦在掌聲中宣布圓滿。

義工師兄們對本會之服務，體現了佛法中「發菩提心」的精神。本會寄望這份精神能一直傳承下去，並能感染更多新的義工朋友加入佛聯會義工大家庭啊！☸

「海上放生及蒙山施食法會」圓滿舉行

佛 教主張「戒殺護生」，本會會員活動部在1月10日舉行一年一度的「海上放生及蒙山施食法會」，並邀得本會董事智鴻法師擔任主法和尚，同時得到會員活動部主席妙慧法師、董事圓慧法師、執行副會長兼司庫何德心居士、常務董事兼副司庫崔常祥居士蒞臨出席。是次活動超過300人參與，氣氛非常熱鬧。

活動開始時，首先進行緊張又刺激的幸運大抽獎，由本會董事輪流抽出幸運兒。抽獎過後，隨即享用美味可口的素食自助餐。之後由智鴻法師聯同一眾法師開始主持放生儀式，妙慧法師更帶領善信誦念佛號，善信伴隨着佛號進行「放生」，體現了大悲、仁德之心。

「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，免除痛苦、利己利他。是次「放生」及「蒙山施食法會」在一片念誦聲中圓滿。

本會每月都會舉行小型放生，歡迎善信贊助功德。☸



▲善信進行「放生」活動，體現大悲之心。

◀智鴻法師主持「蒙山施食」法會，氣氛莊嚴。



▽妙慧法師帶領善信誦念佛號



▲主法和尚聯同一眾法師進行「放生」法會。

▽抽獎幸運兒與法師合照留念。



▲參加者有秩序地排隊，享用素宴自助餐。



1979年「港澳佛教界代表團」訪問內地 揭開兩地佛教界友好往來新篇章

1978年底，中國內地開啟了改革開放新時代，中國社會迎來了歷史性偉大轉折，為香港和內地佛教界之間的友好交流提供了前所未有的殊勝因緣和大好契機。

1979年3月，以時任佛聯會常務董事、寶蓮禪寺董事會主席源慧法師為團長、寶蓮禪寺永遠董事兼監院智慧法師為副團長，以及澳門佛教界代表健釗法師等一行二十人組成的「港澳佛教界代表團」前往北京訪問，受到時任中國佛教協會會長趙樸初居士和時任國務院宗教事務局局長蕭賢法先生等熱情接待。

代表團成員在北京訪問期間，遊覽了象徵「天圓地方」的世界文化遺產—「天壇」，親身感受到與宇宙法則共鳴的殊勝境界。後來，由寶蓮禪寺籌建的莊嚴宏偉大佛，以佛陀為「天中天」、「聖中之聖」，而「天壇」是祭天的地方，因而構思以「天壇」為基座來承托大佛，這是「天壇大佛」得名之由來。代表團離開北京之後，又先後參訪洛陽白馬寺、上海玉佛寺等。源慧法師、智慧法師和健釗法師等初次瞻禮洛陽龍門石窟佛像，讚歎之餘，建造「天壇大佛」之心愈切。1993年12月29日，籌建十二年之久、得到內地佛教界鼎力支持的「天壇大佛」正式開光。時任中國佛教協會會長趙樸初居士率領由國內三大語系佛教界代表人士組成的中國佛教代表團參加了慶典活動。☉

▶2015年1月16日，智慧長老當選為香港佛教聯合會會長。時任中國佛教協會會長傳印長老在賀信中盛讚：「……智慧長老是香港佛教界的領袖，德高望重，深受香港佛教四眾弟子擁戴。長老曾於1979年組織『港澳佛教界代表團』拜訪我會，恢復港澳與內地佛教界中斷了30年的聯繫，當時被各界視為兩地佛教界的『破冰之旅』……」



▲1980年6月，時任中國佛教協會會長趙樸初居士率團訪問香港，標誌著兩地佛教界友好交流的歷史揭開了新的一頁。圖為覺光長老、智慧長老等高僧大德接待趙樸初居士訪港。



▲1980年6月，時任中國佛教協會會長趙樸初居士率團訪問香港，標誌著兩地佛教界友好交流的歷史翻開了新的一頁。圖為時任佛聯會總務主任永惺法師、時任佛聯會副會長黃允叟居士等高僧大德接待趙樸初居士訪港。



佛教黃允畝中學 三十五周年校慶典禮 暨

圖書館及科技創意空間啟用禮



▲主禮團主持三十五周年校慶開幕禮。



▶參觀圖書館。

◀主禮團主持圖書館及科技創意空間揭幕儀式。



▲參觀科技創意空間。

佛教黃允畝中學於1月8日舉行三十五周年校慶典禮暨圖書館及科技創意空間啟用禮，邀請了教育局副局長楊潤雄太平紳士及校監寬運法師蒞臨主禮。

學校是次校慶主題為「承傳創新」，寓意畝園默默耕耘，廣植桃李，未來秉承優良的辦學傳統，結合創新意念，朝多元智能的方向，為社會培養具備知識、勇於創新的新一代。另外，為了優化學習設施，學校向九龍倉「學校起動」計劃申請資助，擴建圖書館，增設「科技創意空間」，讓師生在舒適的環境中教學與研習。

楊副局長與寬運法師擔任是次典禮主禮嘉賓，並與

「學校起動」計劃委員會委員黃光耀先生、香港有線電視有限公司執行董事馬惟善先生、「學校起動」計劃秘書處秘書長鄧家鳳女士主持圖書館及科技創意空間揭幕儀式。多位佛聯會會董、校董、校長及各界社會賢達亦獲邀出席，一同見證「畝園」育人服務三十五周年。

典禮上，寬運法師表示喜見同學的學習成果，勉勵同學力求卓越；楊副局長嘉許教職員團隊努力不懈，鼓勵同學善用資源，勇於創新探索，發揮個人潛能。禮成後，學校學生為來賓表演鼓樂和花式跳繩等節目，展現活力充沛、多才多藝的一面，氣氛熱鬧。☎

佛教中華康山學校

七十周年校慶典禮 暨 嘉年華會

1月26日，本會會屬佛教中華康山學校舉行了七十周年校慶典禮暨嘉年華會，邀請了教育局首席教育主任（專業發展及培訓）黎錦棠先生蒞臨主禮致勉，本會執行副會長兼司庫何德心居士親臨致辭，參與的教育界專業、本會董事、會屬學校校長及各師生家長等共400多人，場面熱鬧。

典禮前，一眾嘉賓為禮堂外之「康山歷史牆」進行揭幕儀式。之後由學校獅隊引領嘉賓進場。台上嘉賓為龍獅進行點睛儀式，寓意「龍獅獻瑞，校慶吉祥」。何德心執行副會長致歡迎詞及主禮嘉賓黎錦棠先生致勉詞後，頒發七十周年校慶徽號設計比賽及七十周年校慶標語創作比賽獎項。本會秘書長兼學校校監演慈法師致謝詞後，台上嘉賓舉行切「70周年」蛋糕儀式，眾人齊唱生日歌，祝願佛教中華康山學校再接再厲，「薪火相傳，經典永續」，在未

來歲月繼續春風化雨，作育英才。

儀式後是學生遊藝表演，學校邀請了兩所東區幼稚園：天主教明我幼稚園、基督教康山中英文幼稚園與該校表演生共同串連學生成長劇匯演，分別表演軍鼓口風琴大合奏、英文朗誦、古箏、中國舞等精彩節目。

其後，大會播放了一段關於學校七十年歷史回顧短片，紀念學校在這七十年間，憑著堅定不移的辦學信念，在香港佛教聯合會、校監及校董會的大力支持，以及歷任校長、老師的領導下，培育出一代又一代為社會貢獻力量的人才。

最後各位嘉賓與全體表演生一起拍照留念，並為典禮後的嘉年華會進行揭幕剪綵儀式，象徵嘉年華會正式開始，眾人共度了一個歡愉的下午。☎



▲校監、校董與歷任校長合照。



◀主禮嘉賓為龍獅進行點睛儀式。



◀主禮嘉賓暨全體表演生進行切「70周年」蛋糕儀式。



▲全體嘉賓為「康山歷史牆」進行揭幕儀式。

勤做運動 生活健康

聯校親子體藝嘉年華會

香港佛教聯合會屬下八間幼稚園及幼兒園，於1月11日假新界北區運動場，舉辦「聯校親子體藝嘉年華會」，參與嘉賓、家長和學生約共2,400多人。

當日由各校教師們分別帶領著700多位精神抖擻的高班學生步操進場，並以「千人活力操」為親子體藝嘉年華會揭開序幕。其後，在跑道上劃分八個不同的體能遊戲區；進行跑、跳、跨、行、爬、擲、傳及接等體能技巧活動。各家長及學生們全情投入，熱烈參與，令會場滿溢著和睦、歡樂的氣氛。

是次嘉年華的目的為培養學生體認自我的毅力，並在參與團體活動過程中，發揮合作的精神，體驗和平與友誼的珍貴，同時讓學生享受到會場內愉快活潑的氣氛，感受一下運動為大家帶來的正能量，以傳遞勤做運動的訊息，鼓勵他們建立健康的生活習慣。

今次體藝嘉年華會能夠順利圓滿，實有賴校董會的支持和鼓勵、校長們的有效合作，教師們與學生們的積極互動參與，能夠見證學生們健康活潑成長，確是我們辦學團體的共同遠景。☺



嘉年華會現場盛況，氣氛熱鬧。

全港佛教小學2015-2016年度聯合運動大會

香港佛教聯合會主辦之全港佛教小學2015-2016年度聯合運動大會已於1月22日在青衣運動場舉行。是次聯合運動大會共有13所佛教學校參加，合共派出接近500名運動健兒參賽。

大會邀得教育局總課程發展主任（體育）何振業先生蒞臨主禮及頒發各獎項。佛聯會執行副會長兼司庫何德心居士、秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師代表致詞，副司庫崔常祥居士、常務董事妙慧法師及李家祥居士、各界友好、會屬中小學校長蒞臨觀禮，令頒獎禮生色不少。

何德心居士致詞時勉勵同學要深切領會運動員「勝不驕、敗不餒」的精神。主禮嘉賓何振業先生與同學分享多做運動對身體的好處，並希望同學從中培養出不屈不撓的精神。而演慈法師則再次恭賀奪標健兒，並叮囑同學要總結比賽經驗，他日於人生事業上必有莫大幫助。☺



▲運動健兒全力以赴，爭奪殊榮。



▲本會執行副會長兼司庫何德心居士致送紀念狀予主禮嘉賓何振業先生。



◀本會秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師致送紀念旗予醫療輔助隊代表。



◀教育局總課程發展主任（體育）何振業先生向同學致勉詞。



▲本會副司庫崔常祥居士頒發女子4x100米接力賽獎項。



◀本會常務董事李家祥居士頒發女子團體獎項。



▲本會常務董事妙慧法師頒發男子4x100米接力賽獎項。

敬老愛老 同賀新歲



▲氣球一聲響，送舊迎新慶吉祥！

1月21日中午，儘管天氣寒冷，卻無阻一眾老友記一早就抵達荃灣悅來酒店，參加由本會慈善及安老服務管理委員會委員胡韻琴居士全數贊助的「金猴獻瑞賀新春」團年活動，午宴合共筵開70席，邀請了會屬四間長者活動中心，約有800名長者出席。當天節目豐富，除了享用美味的素菜之外，還有藝人嘉賓演唱助興、幸運大抽獎及利是派發等，大家在熱烈的氣氛中一同迎接猴年的來臨。

慈悲喜捨 眾善奉行

早在活動開始之前，一眾老友記已急不及待抵達酒店，一路上有說有笑，均表示非常期待參與今次活動。活動開始，本會慈善及安老服務管理委員會副主席演慈法師首先向在場的各位老友記拜一個早年，祝願大家在新的一年身心安泰，本會會繼續努力，為有需要的老友記提供適切的服務，希望新一年與大家繼續攜手前進。及後，由本會會長智慧長老向慷慨贊助今次活動的胡韻琴居士致送本會副會長紹根長老親筆題寫的墨寶，表示衷心的感謝。已經連續贊助活動多年的胡韻琴居士表示，很高興能與各位老友記結緣，最重要的是看到大家都快快樂樂，開開心心，並希望每年都有這個機會，與大家共聚一堂，同賀新春。

健康長壽 敬老愛老

致辭結束後，大會邀請了場內最年長的老友記上台，向他們致敬。來自佛教正行長者鄰舍中心的陳金蘭婆婆已屆103歲，談到健康長壽的秘訣，婆婆開玩笑說就是每天都罵人，保持中氣。其實，最重要的，還是要保持心境開朗，經常臉帶笑容，不要憂慮太多，像陳婆婆就最喜歡笑，這就是最好的長生秘訣。6位老友記從智慧長老、演慈法師及胡韻琴居士手中接過敬老利是，都表現得非常高興。

精彩節目 獎品豐富

大會特別邀請了藝人王俊棠先生、Mr. Joe Junior、甘國衛伉儷及著名粵劇演員吳仟峰先生與南鳳小姐，為一在座賓客獻唱經典金曲，迎接新年。一眾老友記跟隨拍子歡唱，甚至起舞助興，場面非常熱鬧！此外，大會更準備了賀年福袋以及大利是送給各位老友記，祝福他們猴年豐衣足食，大吉大利，如意吉祥。一眾老友記滿載而歸，度過

▶智慧長老向胡韻琴居士致送紹根長老的墨寶。



◀智慧長老、演慈法師及胡韻琴居士與最年長的公公婆婆合照，並致送敬老利是，長者們笑逐顏開。



▲一眾法師嘉賓居士向在場的老友記祝茶。

▶胡韻琴居士向長者致送大利是。

▼吳仟峰先生與南鳳小姐獻唱經典金曲助興。



▼一眾老友記跟隨節奏打拍子，場面歡樂。



了愉快的一天。

出席是次活動的還有本會執行副會長兼司庫何德心居士、常務董事兼副司庫崔常祥居士、常務董事李家祥居士，董事智鴻法師、提輪法師、果慧法師、悟藏法師、余潔冰居士、梁果興居士、溫果和居士、林詩欣居士、邱惠南居士、張淑芬居士，名譽顧問沈張婉居士，長者服務贊助人傅永昌伉儷、傅永成伉儷以及多位法師居士嘉賓。☺



心中美食 —— 金銀菜黃耳湯

資料由溫綺玲居士提供



我所認識的有機菜農夫們，都愛將自家種出來的白菜，留起部分曬乾，存在密氣罐子。每次拿來煲粥煲湯，遍屋菜香味。今次這個湯，以薑代替了陳皮，菜乾香氣混入薑味，簡直天衣無縫。

黃耳是素食者的補品，也是三菇六耳中的珍品之一，所含膠質非常豐富，健體強身，滋潤養顏，有效延緩衰老。☺

製法：

1. 白菜乾用清水浸軟，用開水略泡，搽去多餘水分，切段。
2. 冬菇洗淨浸軟，白菜洗淨切段，紅棗洗淨去核。
3. 黃耳隔夜浸軟，仔細洗淨藏在黃耳隙紋內的小沙粒。
4. 各材料放入上湯內，旺火煲滾後，慢火煲3小時，加少許鹽便成。

材料：

素上湯	4杯	南北杏	100g
白菜	600g	白菜乾	200g
黃耳	100g	腰果	100g
冬菇	約8朵	薑	2厚片
紅棗	8粒		

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 王偉豐中醫師

問： 冬季進補為何要「潤燥」？

答： 冬天天氣雖然晴朗，但是太乾燥了。當空氣濕度低時，難免出現皮膚乾燥、唇乾、鼻乾、甚至咽痛。冬天如太乾燥時，並不適宜進大補之劑，應多飲清潤湯水及食物。乾燥的冬天又特別容易肺燥引起咳嗽，而這類咳嗽差不多都是燥咳，治療方法也是以潤為主。總之，冬天乾燥之際，任何人都宜「潤一潤」。因此如需冬季進補，也可選擇吃些如沙參、玉竹、雪梨等清潤的東西，防止過於乾燥。

問： 中藥減肥有效安全嗎？

答： 近年來，不論男士或女士，為了「減肥」、「瘦身」都會服用各種不同牌子的減肥產品。其後有些可能出現如情緒低落，體力下降等不良反應。其實中藥在減肥方面亦有不錯的功效，而且較為安全健康。醫師會為減肥人士進行四診，根據不同的體質、年齡、精神狀態等，選用合適的中藥材，按診斷後適量作出加減，因此一般不會出現過量或服藥不當等問題。此外，由於中藥完全是天然藥材，故服用後無副作用或相對較輕，而且使用中藥減肥時，不但能達到減肥的效果，更有調理體質的功效，故比單純西藥減肥更有益於健康。☺



為慶祝創會70週年，由佛聯會主辦的佛學講座系列，以「智慧人生·和樂自在」為主題，面向社會大眾和會屬學校，恭請大德法師慈悲開示，藉此讓更多人聽聞佛法，從而獲得淨化心靈和啟迪智慧的機會，參與信眾法喜充滿、受益匪淺。現將講座內容分期刊出，以饗讀者。

「智慧人生·和樂自在」佛學講座系列

大慈大悲大菩薩——觀音(二)

講者：寬運法師

(接上文)


常有居士問我，如何學佛修行？我的回答只有三個字：「長遠心。」修行是很長遠的一件事情，釋迦牟尼就是經過三大阿僧祇劫的勤苦修行而究竟成佛。許多學佛人「勇猛心易發，長遠心難持」，剛開始很精進、很用功，一段時間以後，就感到身心疲憊，心念提不起來，就生起煩惱，患得患失，反復無常。佛經上說到，要證得初地（歡喜地）才能得不退轉，還沒證得此境界修行者，都是在進進退退中。「不退轉」有三種：第一「位不退」，小乘證得初果，我們稱賢聖，不是凡夫了，也就不會退到凡夫位，這是位不退。第二「行不退」，這是大乘菩薩，菩薩大慈大悲教化眾生，不會退轉到小乘，這叫行不退。第三「念不退」，念念都趣向無上菩提，念不退是「破一品無明、證一分法身」的法身大士，這樣的菩薩是念不退。

觀世音菩薩修行的方法，是遵從三個步驟「聞、思、修」的修持方法，入三摩地，證得圓通。也就是說，凡夫眾生學佛，理應先聽聞佛法，然後研究經典，思維其理，再依法奉行修持，如此才能順利進入觀音菩薩修持的功夫境界。

觀音菩薩為甚麼稱為「觀音」呢？《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」所有一切事物皆剎那剎那生滅，過去即過去，了不可得。世間音聲，虛妄不實，音不在聽，而在「觀」。觀音菩薩修行的方法，就是耳根不向外攀緣，而是向內自聞，在色相上不分別、不執著，動靜二相，了然不生，入於「如如不動」的大解脫境，才是觀音，才是自在。觀世音菩薩早已成正等正覺，佛號「正法明如來」。但是，觀音菩薩悲願深廣無量，為了濟度一切眾生，所以倒駕

慈航，隨緣示現菩薩的樣貌來救度眾生。

我們學佛最重要的，就是建立正確的知見，於動靜之中覺察、觀照，令身、口、意皆能如佛所說、如佛所教、如佛所行。在《出本事經》裏說到，人有「三不堅」，即是：身不堅、命不堅、財不堅。說明凡夫的財產、身體、生命都是會散滅的，所以我們要了達緣起性空的真理，明白一切法都是無常變異，和合即生起，緣散即消逝，不於其中分別、取捨、執著、愛憎，這樣的話，煩惱自然會日漸減少，身心就能得到真正的自在。

觀世音菩薩是極樂世界的大菩薩，極樂世界是觀世音菩薩行化的根本道場。說到觀音菩薩道場，很多人立即會想到浙江普陀山，其實觀音菩薩的道場眾多，處處皆是。觀世音菩薩之所以廣受世人的尊崇信仰，主要原因是菩薩的大慈悲、大智慧、大願力。所謂「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，若眾生遇有災厄困難時，只要至心稱念觀世音菩薩聖號，菩薩即尋聲救苦，有求必應。我們信仰觀世音菩薩，首先要體會觀音菩薩這種大慈大悲、隨處化身的精神。時下香港社會需要的正是這種慈悲精神。「南無大悲觀世音·願我速知一切法。南無大悲觀世音·願我早得智慧眼。南無大悲觀世音·願我速度一切眾。南無大悲觀世音·願我早得善方便。」只要我們人人都能發心學習觀世音菩薩的大慈大悲，身體力行，存好心，說好話，作好事，發揚光大觀世音菩薩尋聲救苦、拔苦予樂的精神，人人都能成為現代大慈大悲的觀世音。（本文完）

（註：資料根據「『智慧人生·和樂自在』佛學講座系列」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

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
HO WAI CHUNG FRANKIE	\$1,000	邱湧淮 邱洪濤		許教昇合家	\$100
李淑雯 李苑勵	\$1,000	邱若蕓 郭玉美	\$300	許教泰 郭麗卿	\$100
李耀地	\$1,000	劉君豪	\$300	許竣欣合家	\$100
陳慶全 黎少貞(已故)	\$1,000	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	許瑋芝 劉健安	\$100
吳蓮菊	\$500	鄭秀鴛	\$300	許德澄(已故)	\$100
林順華	\$500	林蘇則英合家	\$200	郭佩玲	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	侯果臻	\$200	陳惠芳合家	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家		莫冠群合家	\$200	陳震懷	\$100
馬秀華	\$500	陳霞	\$200	陳麗爵	\$100
曹佩如(已故)	\$500	黃秋珠	\$200	陳耀華合家	\$100
許瑋芝 劉建安 許教昇合家		劉聰鳳合家	\$200	麥慧芳	\$100
許竣欣合家 許教泰	\$500	鄧公平(已故)	\$200	黃佩儀	\$100
郭麗卿 許德澄(已故)		PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	黃漢昭合家	\$100
許福深合家	\$500	何潔霞(已故)	\$100	黃億年	\$100
陳慶輝	\$500	吳桂英	\$100	黃錫波(已故)	\$100
勞嘉偉	\$500	岑承輝	\$100	萬齡慧	\$100
黃林	\$500	李修慧	\$100	翟美翠	\$100
李秋	\$400	周求中合家	\$100	鄭紀稷	\$100
姚惜芬	\$400	洪肇旋	\$100	鄭美蓮	\$100
蔡明	\$400	張安祥	\$100	黎麗玲	\$100
LO WAN KEI WINNIE	\$300	張秋忍	\$100	蕭爾樂	\$100
余玉珍合家	\$300	張瑞容 張家偉	\$100	羅美英	\$100
吳金脫合家	\$300	張寶麟	\$100	譚清(已故)	\$100
吳耀 葉一(已故)	\$300	梁乃錦	\$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
快樂學佛基礎班	2月26日開始 逢星期五	19:00-20:45	歐偉康居士	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
《成唯識論述記·賴耶篇》	3月6日開始 逢星期日	11:00-12:30	陳雁姿博士	銅鑼灣大坑道9號至9號A	香港佛教真言宗居士林、 女居士林、香港法相學會 電話:25770033
舞出悠閒	3月12日	10:00-13:00		九龍荔枝角永康街23-27號 安泰工業大廈B座2樓	法鼓山香港分會 電話:28653110
成佛之道	逢星期四	19:30-21:00	岑寬華居士	九龍太子道西141號 長榮大廈10字樓A-C座	佛學班同學會 電話:23806400

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
覺修寺新春團拜	2月21日	10:00		大嶼山鹿湖覺修寺	秀峰禪院 電話:28919315
供佛齋天祝福	2月21日	09:00-13:00	衍慈法師	香港彌敦道242號 立信大廈E,F座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
供諸天及全年金剛經法會開經	2月21日	09:30		屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
供天(祈福)	2月22日	09:30		香港大圍新田村1A	慈航淨院 電話:92267929
丙申(2016)年新春祈福 —禮供三寶大供天吉祥消災延壽法會	2月22日	01:00-06:00	寬運法師	新界荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話:24115111
祈福供天法會	2月22日	08:30-11:30	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
禪七法會	2月29日至 3月7日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
本寺開山宗長寶燈上人 追思紀念法會	3月13日	10:00-13:00		香港九龍清水灣道 大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
觀世音菩薩聖誕暨 傳授三皈五戒法會	3月20日	09:30	暢懷長老	九龍荔枝角九華徑新村133號	佛教青年協會 電話:2338 9939



《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。