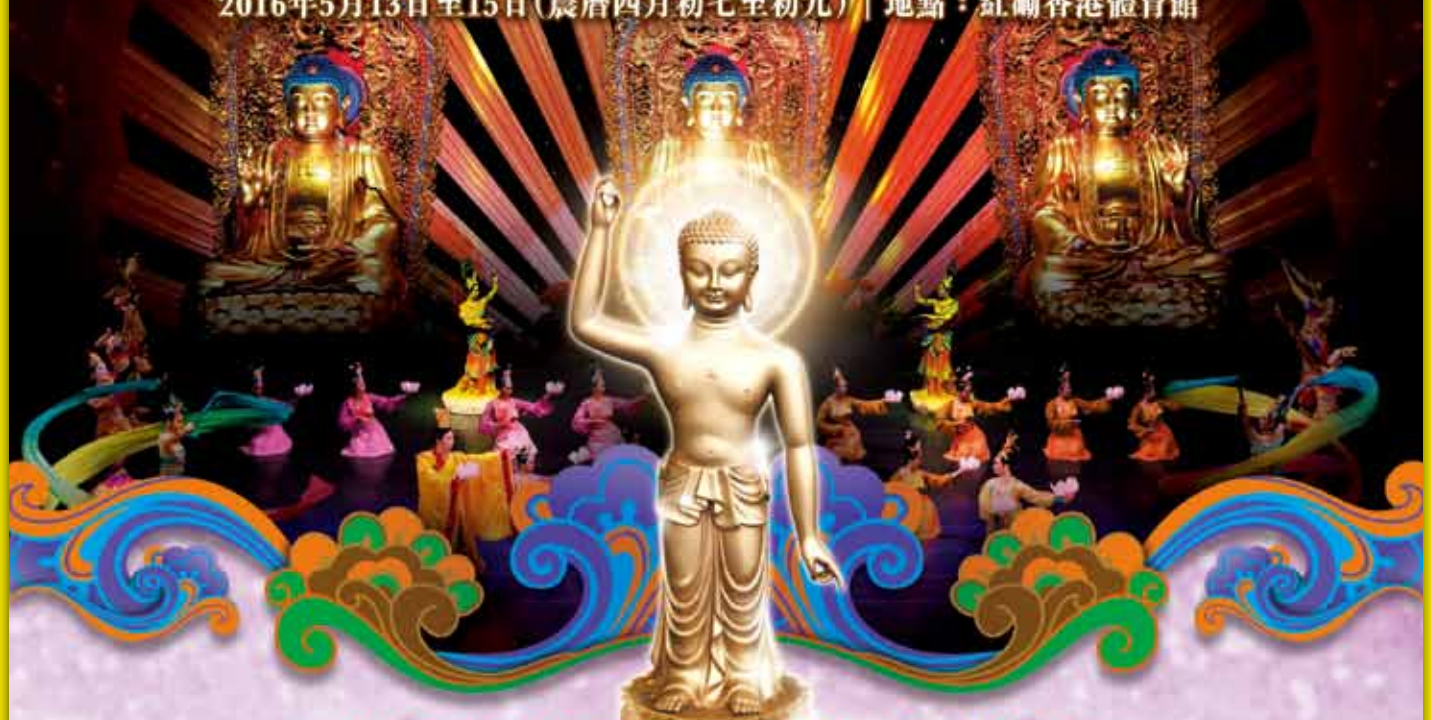


香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

慶祝佛曆三五六零(2016)年

佛誕節吉祥大會

2016年5月13日至15日(農曆四月初七至初九) | 地點：紅磡香港體育館



直指心靈的開示 震撼人心的演出

梵音雅韻賀佛誕慈善晚會

籌募佛教善業發展基金

演出單位及表演嘉賓：

台灣頂尖藝團「飛天舞集」· 僧團表演禪鼓及佛曲
尚有其他精彩演出，請留意本會網頁www.hkbuddhist.org



日期	時間	節目
5月13日 星期五 農曆四月初七	下午2:30 — 4:00	金剛經吉祥誦經法會
	晚上7:30 — 9:30	佛誕講座
5月14日 星期六 農曆四月初八 佛誕日	下午3:00 — 4:00	浴佛大典
	晚上7:30 — 9:30	梵音雅韻賀佛誕慈善晚會
5月15日 星期日 農曆四月初九	上午10:00 — 12:00	萬人皈依大典
	下午2:30 — 4:00	懺摩法會
	晚上7:00 — 9:30	佛誕講座暨傳吉祥燈法會

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

* 大會有關因應需要更改活動安排，一切雜訂以大會最後公布為準，詳情可瀏覽香港佛教聯合會網頁。

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**

經本山壇場提供

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



△出席之就職董事與現場嘉賓合照留念。

玉猴騰祥 法喜充滿

一年一度的新春佳節又來了！2月15日（農曆正月初八），本會與數百賓客和會員共迎猴年新歲，於銅鑼灣香港佛教聯合會文化中心，舉行「丙申年新春團拜暨第六十二屆董事就職典禮」，向社會各界送上祝福。活動獲民政事務局長劉江華主持監誓儀式，為董事、顧問頒發選任證書。賓客濟濟一堂，閒話家常，場面熱鬧，度過了一個喜氣洋洋的下午。

香港佛教聯合會新春團拜暨第62屆董事就職典禮

香港佛教聯合會第62屆董事會名單

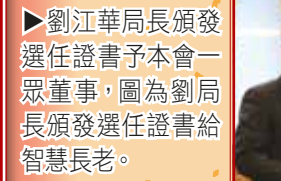
榮譽會長	永 惺法師	
會長	智 慧法師	
副會長	紹 根法師	黎時煖居士
	林漢強居士	
執行副會長	道 平法師	寬 運法師
	宏 明法師	何德心居士
秘書長	演 慈法師	
總務主任	衍 空法師	
司庫	何德心居士	
副秘書長	林志達居士	
副總務主任	妙 光法師	
副司庫	崔常祥居士	
常務董事	果 德法師	妙 慧法師
	楊 釗居士	李家祥居士
董事	融 靈法師	智 鴻法師
	提 輪法師	廣 琳法師
	常 光法師	圓 慧法師
	妙 慈法師	瑞 洪法師
	修 岸法師	果 慧法師
	悟 藏法師	林漢環居士
	莊學山居士	馬清煜居士
	楊駿業居士	梁果興居士
	梁衛珍居士	余潔冰居士
	溫綺玲居士	溫果和居士
	胡韻琴居士	張梅桂居士
	張慧榮居士	邱惠南居士
	林詩欣居士	張淑芬居士
名譽顧問	了 知法師	健 釗法師
	淨 雄法師	傅 敏法師
	淨 達法師	達 義法師
	周君令居士	廖垣添居士
	呂榮光居士	盧偉強居士
	潘宗光教授	李焯芬教授
	簡文樂居士	徐傳順居士
	黃慕顏居士	江淑嫻居士
	沈張婉居士	
法律顧問	林志達律師	李家祥律師
	林漢環大律師	



▲出席之就職董事合照。
◀宏明法師代會長智慧長老宣讀祝福辭。



◀▲會長智慧長老與劉江華局長主持點睛儀式。



▶劉江華局長頒發選任證書予本會一眾董事，圖為劉局長頒發選任證書給智慧長老。
◀佛教何南金中學的國術龍獅隊表演，靈獅躍動，象徵新的一年如意吉祥。

典禮伊始，嘉賓雲集會場，包括港區全國人大代表范徐麗泰女士、香港道教聯合會主席梁德華道長、孔教學院院長湯恩佳博士、立法會議員葛珮帆女士、港區人大代表張明敏先生；以及政商、宗教、社團等各界友好、會屬單位成員和本會會員。在激昂的鑼鼓聲中，靈獅躍動，搖頭擺尾，為眾人送上溫暖祥瑞的祝福。在這喜氣洋洋的時刻，會長智慧長老陪同主禮人劉江華局長一同為兩頭靈獅點睛，掀起了活動的序幕。

其後，本會執行副會長宏明法師代宣讀會長智慧長老的祝福辭，提到在大年初一晚於旺角發生的騷亂事件，呼籲社會大眾好好珍惜香港的和平和安寧，不要讓香港這塊「福地」在我們這一代人手中褪色。而今年正值猴年，猴子象徵靈活多變、勇於面對現實，祝願香港社會興旺、和諧，亦勉勵四眾能以靈活的手腕及智慧，迎難而上，解決困難。此外，會長又感謝四眾同人協力護持佛教，使佛教在香港持續發揚光大，祝願新一年佛聯會與社會各界繼續緊密合作，貫徹佛陀精神，服務眾生，弘揚佛教善業。接著，劉江華局長分別頒授董事、顧問選任證書和主持監誓儀式。典禮結束後，四眾與嘉賓一同在台下享用精美茶點，互相問候，典禮在祥和的氣氛中圓滿。☸

第十八屆弘法使者傳燈晚會

▶ 第十七屆弘法使者唱歌向三位法師道謝。



▶ 新一屆(第十八屆)弘法使者即將肩負起弘法的使命。



▲法師們與歷屆弘使大合照。

大家相互傾談，氣氛融洽，讓大家在嚴寒的天氣下，仍倍感溫暖。

及後，衍空法師為大家作開示，勉勵各弘法使者，要在社會中肩負弘法使命，同時又對

新一屆弘使寄予厚望。其後，在法師們的帶領下，大家恭誦佛號，並將燭光一點點傳開，最後將蠟燭排成「十八卍」字樣，有如佛光照耀，寓意深遠。☸

第十八屆弘法使者傳燈晚會於2016年1月24日晚在佛教大雄中學完滿舉行。晚會由第十七屆弘法使者舉辦，他們完成了自己一年的使命，並將弘揚佛法的熊熊火焰交給新一屆弘法使者，祝願他們延續十七年來弘使「弘法利生，願不虛發」的精神，繼續舉辦各類型活動，讓更多人能夠接觸佛法。

傳燈晚會當晚熱鬧非常，佛聯會弘法使者獎學金計劃小組主任衍空法師、嘉賓惟晟法師、道源法師、佛教大雄中學何婉瑩校長，以及歷屆弘法使者總數逾80人出席。歷屆弘使雖已卸任多年，仍踴躍參與，

第十八屆弘法使者獎學金計劃贊助者

佛教大光園慈善基金會有限公司、大光園有限公司、林兩有居士、蔡樹強居士、沈張婉居士、關錫炎居士、黃佩珊居士、楊釗居士、雷羅慧洪居士、譚鎮洋居士

第十八屆弘法使者名單

李愷茵、徐朗晴、蕭靈俊、馮智誠、蔡長志、古家麗、馬駿朗、馬淑慧、胡偉豪、林偉明、戴繼銓、盧芷晴、何嘉豪、梁穎瑤、冼逸朗、黃法穎

香港六宗教領袖座談會
丙申年新春團賀

▲各宗教領袖與出席全體嘉賓大合照。

2月23日，香港六宗教假座伊斯蘭教脫維善紀念中學舉行了每年一度之團賀活動。今年活動輪值由伊斯蘭教擔任主席，出席之各教領袖包括：香港佛教聯合會執行副會長寬運法師與黎時煖副會長、天主教香港教區楊鳴章輔理主教、孔教學院湯恩佳院長、中華回教博愛社薩智生主席、基督教協進會主席蘇成溢牧師、香港道教聯合會主席梁德華道長，以及各宗教嘉賓，藉此機會向全港市民送上摯誠祝福。

六宗教領袖分別發表新春賀辭。本會執行副會長寬運法師宣讀會長智慧長老的致辭中提到：剛踏進猴年，2月6日台灣發生的地震與2月9日年初二凌晨本港發生之不快事件，以佛教立場而言，無論天災還是人禍，都是源於人心問題，這有賴社會各界群策群力，共同面對和解決。新一年宗教界全人需戮力同心，共同構建和諧社會，增進市民福祉。☸



香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

動靜得宜 一日禪修體驗營

日期：2016年5月28日(星期六)

時間：上午9:30至下午2:30

地點：香港佛教聯合會
陳馬美玉紀念康樂營
東涌翔東路22號

(港鐵東涌站D出口，沿翔東路行十分鐘)

導師：寬惠法師

內容：教授基礎禪修方法，體驗禪修益處

收費：\$150/位(包括午餐費用)

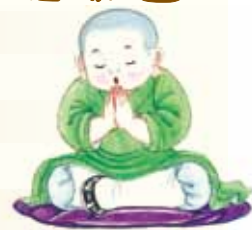
名額：30位

報名辦法：親臨香港灣仔駱克道338號
一樓香港佛教聯合會報名。
郵寄支票抬頭「香港佛教聯合會」，支票背面請填上姓名及聯絡電話。信封面請註明「申請：一日禪修體驗營」。

查詢電話：2988 8411/2574 9371

查詢電郵：camp@hkbuddhist.org

(額滿即止)





國學大師巫白慧先生與 香港佛教的殊勝因緣



▲巫白慧先生是中國為數不多的印度學和梵文學者之一，在中印乃至國際學術界，享有崇高的威望與影響。



▲1982年10月，中國佛教協會派出以巨贊法師（前排中）、明暘法師（前排左一）和巫白慧先生（後排右一）等率領的代表團，專程護送清刻《大藏經》來港，受到香港佛教界熱情隆重的歡迎。10月24日，《大藏經》在港島富麗華酒店翡翠廳公開展出。展覽大廳莊嚴肅靜，琅函法寶，滿室生輝。時任港府民政司黎敦義先生親臨主持剪綵儀式，全港市民前往瞻禮佛門至寶者絡繹不絕。

▶1983年11月，巫白慧先生（右一）應佛聯會之邀，於香港灣仔駱克道338號佛聯會會所舉行佛學演講會。



巫白慧先生是著名東方學家、印度哲學家、梵文學家、因明學家、佛學家，曾任中國社會科學院榮譽學部委員、中國佛教協會顧問、中國社會科學院哲學研究所研究員、博士生導師。

巫白慧先生於1919年9月9日生於香港，他9歲喪父，自幼與母親、弟弟三人相依為命。母親是虔誠的佛教徒，時常帶他到廟裏燒香敬佛。白慧從小受到佛教薰陶，耳濡目染，萌發了對佛教的興趣，立志獻身佛教事業。白慧先後就讀於「香港佛學會」平民義學、香港菩提場和志蓮淨苑，依止筏可法師，接受系統的佛教教育，學習內容包括漢語、英語、佛經等等。後來，筏可法師在大嶼山創辦「嶼山佛學院」，延請本港大德法師、居士任教，白慧與源慧、明慧等亦是佛學院導師之列。

1937年，太虛法師蒞臨香港講經，白慧有幸

親近大師，親聆大師教誨。正是這一殊勝因緣，改變了白慧一生的求學之路。太虛法師十分重視和培養人才，因此向其在家弟子、時任「香港佛學會」財務主任陳靜濤居士（曾任佛聯會副理事長）提議選派留學生赴南亞求學，白慧就是其中的一位。

巫白慧先生作為太虛大師最早選派留學印度、斯里蘭卡的五位留學生之一，在印度、斯里蘭卡留學十餘年，刻苦學習梵文、巴利文和佛教經典，以梵文為媒介對印度哲學和佛教文化進行深入研究，為中印兩國文化的交流作出傑出貢獻，並因此於1984年獲印度國際大學授予名譽文學博士學位和最高榮譽教授稱號。1992年獲「印度總統獎」，被中國佛教協會聘請為顧問。2006年當選為中國社會科學院榮譽學部委員。

巫白慧先生德高望重、學貫中西，是名副其實的學界泰斗，為中印學術文化交流樹立了一座高山仰止的豐碑。2014年10月2日晚，巫白慧先生在北京逝世，享壽95歲。☸

靈猴獻歲 喜氣洋洋

會屬幼稚園賀年活動

新年期間，本會會屬幼稚園舉辦了不同的迎新歲活動，讓幼童於遊戲中學習，共享佳節的歡樂。

佛教金麗幼稚園——藉過年學習傳統禮儀

百行以「孝」為先，教育以「德」為首，學校致力推行品德禮儀教育。為了讓幼兒歡歡喜喜地迎接新年，共同分享節日歡樂，更期望透過多元化、有趣的活動，讓幼兒從「玩中學」，學懂傳統禮儀，培養良好德慧。學校將「過傳統新年，習傳統禮儀」定為「新年」主題的學習重點，舉辦不同特色的慶祝活動，包括：學生自編自演話劇「年獸的故事」（分工合作）、高低班學生帶領幼兒班弟妹開心「逛年宵」（長幼互助）、開心財神爺派朱古力金幣（接收禮物禮儀）、「捐紅包，獻愛心」活動（關愛他人、樂善好施）等等，讓學生和家長感受「施比受更有福」的真義，讓世界充滿無限愛。各項慶祝活動相互滲透，巧妙整合，讓幼兒在輕鬆愉快的氛圍中學以致用。



▲財神派金幣

▲捐紅包
◀話劇表演

佛教傅康幼稚園——模擬年宵市場賀新禧

為了讓幼兒加深認識中國的傳統文化及感受節日的喜悅，學校舉辦「佛教傅康模擬年宵市場賀新禧」的賀年慶祝活動，由全體師生共同參與，設立多個富節日色彩及趣味性的年宵攤位，包括：揮春店、年花店、糖果店、風車店、年年有餘店及傳統小食店等等。以新春節日為主，模擬活動為軸，延伸不同的學習經驗，將中國傳統文化融入學習中。另外，學校更邀請家長們到校參與各種活動及欣賞唱歌、朗誦和醒獅表演，一起分享師生的努力成果，親身感受幼兒從遊戲中學習的樂趣。

▲學校師生向大家拜年
▶糖果店

◀年花店

佛教慈光幼稚園——喜氣洋洋迎新春

「農曆新年」是中華民族最隆重的傳統佳節。學校依據節日的源流和習俗，讓每個孩子對傳統文化有所了解，並從中培養孩子的美德素養。對幼兒而言，好看、好吃和好玩的東西，都是他們最感興趣的事，因此學校各級各班圍繞「迎新春」這個主題，用故事形式開展一系列的喜慶活動。學校以學生的集體美勞創作及親子賀年吊飾比賽的作品佈置校園，營造喜氣洋洋的農曆新年氣氛。透過角色扮演引導幼兒進行多角色體驗，以引發情感的共鳴，以節日習俗作為情景教學題材，例如團年飯、行年宵、迎客人等，帶出家庭和氣、禮貌謙讓等傳統美德。在新春假期前的賀年慶祝會，幼童們以舞蹈、唱歌、朗誦、話劇等各類形式表達迎春接福的喜悅。在一片鑼鼓喧天，響徹雲霄的熱鬧氣氛中，最後接過「財神」的金猴錢箱，歡天喜地的迎接丙申猴年。



▲全體老師向大家拜年



▲去拜年
◀角色扮演



佛教陳策文伉儷幼稚園——新春嘉年華

學校於1月30日舉行了首屆新春嘉年華，適逢59年來最寒冷的一天，在學校教職員上下一心，家長義工和社區人士的熱心協助下，於學校戶外場地順利進行。新春嘉年華設有數個攤位遊戲，讓家長和幼童一起參與，認識賀年食品 and 祝賀語。學校更邀請書法家即席揮毫，寫下一張張揮春，為大家送上新春祝福。迎接新年期間，學校舉行了親子利是封設計比賽，由家長投票選出冠軍，並把作品印製成利是封。家長義工更化身成財神，在德朗邨內向居民派發利是外，亦在校內與家長及幼兒一起拍照留念。



▲書法家即席寫揮春
◀家長義工化身財神在邨內派發利是



◀家長及幼童參與攤位活動

佛教慈慧幼兒園——寓教於樂

農曆新年是中國傳統節日，為發展學生多元智能及全方位學習，幼兒園配合農曆新年舉辦一系列迎春活動、親子及模擬遊戲等，實行寓教於樂，期望讓學生能愉快學習。一系列迎春活動包括賀年小食製作、模擬年宵市場及新春團拜等活動，老師將校園佈置得充滿新年氣氛，各班學生自行製作賀年食品互相品嚐，高年班學生設計年宵攤位並扮演檔主，學生舞獅助興進行團拜等，全校師生表現投入，歡喜萬分。老師又帶同學生參觀年宵市場，進行欣賞年花及實地學習購買活動，並在親子新春願望活動中，記下新一年願望等。全校師生和家長們都非常投入，從活動中學習，同時增進親子關係。



▲學生參觀年宵市場



▲模擬年宵攤檔遊戲
◀我的新年願望





回憶添歡樂 佳節倍繽紛 新春歡樂懷舊日

△一眾嘉賓董事向台下參加者舉杯祝茶，祝願大家新一年事事如意。

回憶，可以是美好的，給平淡的生活帶來一點樂趣。2月20日（農曆正月十三日），香港佛教聯合會婦女聯絡委員會主辦「新春歡樂懷舊日」，正好讓本會會員一起敘舊，欣賞表演，回憶昔日美好時光，感受佳節喜慶氣氛。活動假北角富臨皇宮舉行，筵開33席，場面熱鬧，歡聲處處。



▷溫果和居士（左五）與一眾婦女聯絡委員會委員帶領全場觀眾合唱《男兒當自強》後，與最佳旗袍表演獎得主大合照。



◀佛教正行長者鄰舍中心主任黃金鳳（右一）與一眾穿上漂亮服飾的表演者在台上合照。



△本會嘉賓董事頒發最佳旗袍表演獎予中國服表演的參加者並一同合照。



▲活動筵開33席，大眾都盡興而歸。

◀佛教黃鳳翎中學的陳宏燊同學演奏二胡。

▲表演者自信滿滿地在台上示範中國服，顯得優雅自信。

▲佛教孔仙洲紀念中學的同學表演藏族舞「歡騰的熱巴」。



中午12時，會場內一眾嘉賓及會員正共聚一堂，閒話家常。活動伊始，婦女聯絡委員會主席溫果和居士致辭，先向一眾會員拜年，並希望大家能夠歡歡喜喜，享受一頓素食佳餚以及令人目不暇給的精彩節目。接著，一眾嘉賓，包括中聯辦宣教處黃展豪科長以及亞洲婦女協進會副主席馮梁麗萍女士，各拿著十二生肖的賀年祝福語，向本會會員拜年和祝茶。

長者時裝展顯活力

其中一項特別的節目是「中國服表演」。由一眾精靈活潑的女士，蓮步款款步上舞台，自信滿滿地示範中國服及旗袍，顯得優雅大方，充滿活力，令台下觀眾拍掌不絕。

大會又特別搜集了昔日香港風貌、老地方以及一些大家耳熟能詳的明星舊照片，播放給大家欣

賞，讓大家撫今追昔，回顧老香港的歲月。而來自佛教孔仙洲紀念中學的同學表演藏族舞「歡騰的熱巴」，佛教黃鳳翎中學的陳宏燊同學則演奏二胡。表演期間，穿插了抽獎環節，幸運抽到獎品的會員笑逐顏開。

懷舊金曲唱不停

「新春歡樂懷舊日」，當然少不了「懷舊金曲表演」，溫果和居士為大家帶來多首經典金曲，與眾同樂。嘉賓更上台伴舞，掀起全場高潮。最後的大合唱環節，全場一起唱《男兒當自強》，場面熱鬧，活動在一片喜慶的氣氛下圓滿。

出席活動的嘉賓還有本會婦女聯絡委員會副主席崔常祥居士、本會執行副會長兼司庫何德心居士、董事悟藏法師、梁果興居士、邱惠南居士、余潔冰居士、張淑芬居士、林詩欣居士，嘉賓傅永昌先生等。☎

心中美食 —— 素盆菜

資料由溫綺玲居士提供

家住的小區，圍村人多，過年過節，或是家有喜事，都愛呼朋喚友、廣宴親朋食盆菜，以前都是村內兄弟姑嫂們，在墟台起灶，齊齊幫手大鍋大鍋的煮，新鮮滾熱上桌。

煮盆菜，重點是耐心將每樣材料配合調味料慢慢炆煮，材料中，筆者用了西洋菜釀鮮腐皮卷、蓮藕苴釀豆卜。

筆者特預先以大豆芽、甘筍、薑、炸菜煮備上湯，每樣材料以上湯及調味料炆好後，才按序盛於大盆內。



材料：		調味料：	
白蘿蔔	1-2斤	蓮藕	1-2斤
炸支竹	3條	芋頭	1斤
炸豆腐	4磚	冬菇	半斤
豆卜	半斤	鮮草菇	6兩
百靈菇	1朵	芫茜	適量
黑木耳	2兩	鮮腐皮	3塊
西洋菜	約6兩		
		南乳醬	
		普寧醬	
		腐乳	
		糖	
		油	
		鹽	
		豉油	

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 黃懿平醫師

問：聽說女人好容易有「骨質疏鬆症」，真的嗎？有甚麼先兆？

答：骨質疏鬆症其實是一種全身性骨質量減少，骨質強度下降，變得脆弱，容易導致骨折的全身骨骼疾病。當我們踏入30至35歲，骨骼形成達至最高水平；35歲後，鈣質流失速度加快，若在這段時間沒有攝取足夠鈣質，便容易出現缺鈣情況。而女性的骨質密度本身較男性低，當女性停經之後因為雌激素的不足，骨質容易大量流失，故女性患骨質疏鬆症是男性之6至8倍。此外，年齡愈大、體形瘦小者，愈易罹患骨質疏鬆症。骨質疏鬆症的訊號有以下四點：

1. 向前彎腰的姿勢易造成腰痛；
2. 起床時腰痠背痛；
3. 容易骨折，尤其是輕微撞擊或動作；
4. 慢性及廣泛性的背痛。



在中醫角度，因「肝主筋，腎主骨」，骨質疏鬆和筋骨相關，當中又以肝、腎主導筋骨，因此中醫治療上，補肝腎和健脾胃是治療骨質疏鬆症的關鍵。



「智慧人生·和樂自在」佛學講座系列

失去才會得到： 幸福人生的不二法門(一)


講者：演慈法師

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。

佛教教導眾生正確認識生命的實相、意義和輪迴，進而坦然面對生、老、病、死等人生必經階段。很多人學佛之後，精神上有了真實的寄託，對未來充滿希望，在順境中能夠珍惜與感恩，在逆境中能夠忍耐與包容，積極地面對生命中的每一天。人生有得有失，面對得失時，人們總是患得患失，在得與失的選擇中彷徨不已。其實，「失去」和「得到」就意味著人生的逆境與順境，或者說苦與樂。現實生活中，每個人都有離苦得樂的追求，我們學佛的目的就在於離苦得樂，走向解脫苦樂之道。怎麼才能離苦得樂呢？首先要明白人生各種苦的現象及成因，明白甚麼是幸福以及如何得到幸福。如果我們能夠徹悟到宇宙間的一切都是「苦、空、無常、無我」的實相，那麼，我們就不會有煩惱和痛苦了。

佛教認為，只有真正理解人生是苦，才會去追尋苦的根源，進而找到解脫苦的方法。不同年齡及人生階段的人對苦與樂或有不同的感受。小孩認為「一塊糖」是要緊的東西，失去了自然會生起苦惱；成年人知道「一塊糖」不過如此，所以失去了也不苦惱。人生的苦歸納起來有八種：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。這八種苦，每個人都會經歷，無論男女老幼、貧富智愚，誰也沒有辦法逃避。人們常說，世間有苦也有樂。的確如此，只不過人生不如意事十之八九，縱然有樂，也是短暫而稀有。所謂「知足常樂」，人若是不知足則處處是煩惱。世間一切的快樂，一旦習以

為常，就會索然無味，毫無感覺。如果某件事滿足了自己的欲望，則認為是快樂；反之，則被認為是苦。得與失、苦與樂，無非就在我們當下一念之間而已。正所謂「萬法唯心造」，人生中的種種苦惱無不是從自己內心深處產生的。一個人內心的欲望愈大，得不到滿足的可能性就愈大，因此失望後的痛苦也愈大，這就是求不得苦。生命中如果欲求愈多，就會有愈多的求不得苦。所以，《八大人覺經》有云：「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」

佛陀開示眾生，要覺悟人生是「空」，以「空」的智慧看破、放下，去除執著，從而獲得自在的人生。佛教認為，世間萬物都是無常的，並沒有一個可以稱之為「自性」的東西，一切都是因緣和合而生。也就是說，世間萬物的存在都是有限的、相對的、有條件的、非永恆的。我們常聽人說，生不帶來死不帶去，生時兩手空空的來了，死時兩手空空的離開。人之所以痛苦，就是太執著於個人的得失。佛教的「緣起性空」理論，就是教人明白事實的真相，看破放下，於萬物不起貪著之心。人的欲望是無止境的，正當合理的欲望固然應該肯定，但過分的貪欲卻往往害人又害己。譬如，食物本質是為了滿足人類生活的基本需求，但是因為消費者的貪欲使然，刺激供應方設法滿足消費者的需求，造就出種種迎合人們口欲的千奇百怪的食物。（待續）

（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(1月1日-1月31日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
劉秀芳	\$2,000	廖美嬋	\$300	李慰懷	\$100
HO WAI CHUNG FRANKIE	\$1,000	熊雪雲 鄒鳳嬌 鄒達明	\$300	洪肇旋	\$100
王根棠	\$1,000	鄒漢明 鄒鳳音 鄒鳳美	\$300	張秋忍	\$100
梁社光合家	\$1,000	樂德貞及眾姐妹	\$300	張瑞容合家	\$100
鍾旗峰 鍾景峰 徐文峰	\$1,000	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	梁杏儀	\$100
范德佑	\$800	黎智恒 郭瑞怡 黎慧欣合家	\$300	郭佩玲	\$100
謝德棣	\$600	何桂容	\$200	陸兆雄	\$100
LI HON MING	\$500	何勵強合家	\$200	馮卓餘	\$100
江振烽 江振昌 江梓喬	\$500	宋宜臻	\$200	馮瑞梅	\$100
江梓琳 何宛殷	\$500	沈建開合家	\$200	黃安治(已故)	\$100
吳雲山 陳美鈺合家	\$500	林蘇則英合家	\$200	黃家聲(已故)	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	張瑞娟合家	\$200	黃國民 陳瑞華合家	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家	\$500	陳俊中合家	\$200	黃億年	\$100
陳柏威 陳俊文合家	\$500	陳婉馨(已故)	\$200	萬齡慧	\$100
黃觀娣	\$500	程寶銀	\$200	廖梅芳	\$100
鄭鍾威	\$500	趙玉慶	\$200	劉季龍 黃慧娥合家	\$100
鍾少萍 蔡准良 蔡毓臨	\$500	賴文華合家	\$200	蔡素貞	\$100
蔡蔚嫻 蔡淞蔚	\$500	蘇培基(已故)	\$200	黎麗玲	\$100
顏鳳金	\$500	陳和生 郭月	\$120	霞慧	\$100
蘇少英	\$400	NG YAT KEUNG	\$100		
吳雲山	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100		
梁綺娟	\$300	方錦泉	\$100		
勞嘉偉	\$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》三月號現已出版!

《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。





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
蓮花燈工作坊	3月23日	18:45-21:15	黃兆怡居士	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
佛學進修班(招生)	4月1日 逢星期五	17:30-19:00	黃燕雯、 岑寬華等眾居士	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
「三教合一」與「時代之判教」 ——當代新儒家的宗教	4月8日	19:30-21:30	鄭宗義教授主講	香港中文大學康本國際學術園 2/F LT4 (大學火車站D出口)	香港中文大學人間佛教研究中心 電話:39435938
講座:佛教建築奧秘	4月10日	19:00-21:00	蔣匡文博士	銅鑼灣中央圖書館地下演講廳	香港佛教聯合會 電話:25749371
《清淨道論》續講	逢星期二	19:30-21:00	蕭樹錚居士	九龍彌敦道328-342號 儉德大廈14樓F&G室	佛教法相學會 電話:27718161

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
皈依三寶暨大乘佛教皈依典禮	3月18- 20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
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:23389939
觀音誕清明水懺法會	3月21- 27日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855669
觀音七法會	3月24- 26日	08:00-19:30	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
觀世音菩薩聖誕法會	3月25- 27日		融靈長老	大嶼山羌山	大嶼山觀音寺 電話:29855238
賀觀音菩薩聖誕普佛賀誕	3月27日	09:30-12:00	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
觀音法會 清明思親法會	4月2-4日			新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話:24618567
清明節慈悲三昧水懺法會	4月2-4日	09:00-15:30		香港九龍清水灣道 大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
丙申(2016)年清明思親法會	4月2-8日		大德法師主持	香港銅鑼灣東院道11號 香港佛教聯合會文化中心	香港佛教聯合會 電話:25749371

香港佛教墳場2016清明節通告

詳閱本會網頁：www.hkbuddhist.org

墳場開放時間

星期一至五 (正常)上午8時30分至下午5時正
星期六、日及公眾假期 (延長)上午7時至下午6時正
(只限3月25、26、27、28、4月2、3、4、9、10、16及17日)

封路安排

警方於3至5月期間設有封路安排，掃墓人士請乘搭公共交通工具前往佛教墳場，詳情請參閱運輸署網頁及通告。

心香一瓣念親恩，齋品一份寄先人，香燭冥鏹少焚燒，自利利他好市民。響應環保請減少焚香化寶。