

「香港佛寺之參訪與探究計劃」 教學資源套惠澤教育界



歷時一年零八個月的「香港佛寺之參訪與探究計劃」已圓滿舉行，並於8月28日假佛教慈敬學校舉行盛大的成果分享會。本計劃承蒙佛聯會秘書長暨學務管理委員會主席演慈法師支持，並獲智開法師紀念基金資助港幣118,100元，由會屬小學校長會的心靈教育推廣委員會（簡稱心推會）主辦。此計劃有五條參訪路線，讓小學師生探究本港15所各具特色的佛寺、梵剎，深入認識其歷史、宗教文化、建築特色，以及佛寺與本港社會文化發展的關係，認識高僧大德弘法利生之信念。

心推會主席黃鳳鳴副校長和核心成員潘雅詩主任、李華勝老師等人於2016年許下宏願，希望能帶領師生參訪眾多佛寺聖地，親近佛法；亦希望新入職老師獲得相關專業培訓，造福未來更多莘莘學子。時任本會佛化教育組梁鳳燕主任全力協助，與心推會成員四出奔走，聯絡佛寺道場接待，更獲得香港教育大學宗教教育與心靈教育中心雷武鐸講師協助開發教材。這一切彷彿見證了「發心無障礙」這句說話。

五條參訪路線配合不同探究主題，在參訪前，心推會成員與教大

同工預訪道場，蒐集資料和編寫參學內容，期間為各校教師提供培訓，接續由教師向校內小四至小六各級學生提供導入課。為求更多學生受惠，獲選參訪不同路線的七校學生名單都不重複，累計超過400名學生和35名教師參加。參與者反應熱烈，無懼暑熱嚴寒，積極投入各項體驗活動，親聆多位法師開示，增長福德智慧。

會屬小學校長會時任主席李玉枝校長，及現任主席莊聖謙校長於成果分享會上，詳述對此計劃的展望，冀能日後籌募更多資源俾使參訪道場及聯校禪修計劃持續發展，讓更多師生受惠，並以不同角度認識香港佛教的發展和各道場的特色。心推會特別感恩智開法師紀念基金信託人丘水榕律師慈悲支援，持續協助此計劃匯聚之精華編撰成教學資源套，日後印製並發送贈全港中小學校，供教師作為輔助教學資源。資源套內容稍後將上載於本會bodhi360校園佛化教育平台，方便各界人士使用。



▲本會演慈法師（左）致送紀念狀予智開法師紀念基金丘水榕律師（右）



▲演慈法師（左）致送紀念狀予教大江浩民博士（中）及雷武鐸講師（右）



▲黃鳳鳴副校長（中）、潘雅詩主任（右）和李華勝老師（左）分享計劃的緣起和最難忘的點滴



▲李玉枝校長（左）及莊聖謙校長（右）講述對計劃的展望



▲梁鳳燕主任分享籌備心得

參訪計劃	探究路線	主題	特色活動
路線一	慈山寺 志蓮淨苑	唐式佛寺建築 佛教多元化之弘法利生事業	體驗拜佛、供水、坐禪/行禪、半過堂飯
路線二	靈渡寺 凌雲寺 青山禪院 青山佛教義學學校	香港三大古剎 歷史淵源、最傳統之佛教儀軌	體驗坐禪、過堂飯等，參觀後山環保設施
路線三	寶蓮禪寺 寶林禪寺 羅漢寺	繼往開來 梵剎叢林，歷史傳承	參訪大叢林、走法門古道、供養修行的出家人、農禪
路線四	東蓮覺苑 佛教放生講堂 赤柱觀音寺	推動社會發展 市區道場，倡導教育、文化、慈善福利事業	參觀法定古蹟、欣賞歷史名人之書法題字
路線五	西方寺 佛光淨舍 妙法寺	文化融合 香港弘法善業與佛教文化之發展	觀音山文化博覽區參學，觀賞新概念佛寺新殿

信佛如何富足一生？

富與貴，是人之所以欲也，信佛可以追求財富嗎？佛聯會於10月6日舉辦「『富』足一生」講座，藉此傳遞佛法如何使人生富足。講者為本會秘書長演慈法師和名譽顧問呂榮光居士，香港中文大學禪與人類文明研究中心主任學愚教授擔任主持。

作為信佛的人，可以追求物質財富嗎？演慈法師表示絕對可以，但要以正確的方法求取。從因果來說，布施和廣結善緣，可以增加財富，而且不單只今生富有，還會延至下一世。飛黃騰達之後，要懂得如何利用物質財



△出席「『富』足一生」講座人士與講者合照

富，使財富變成功德資源，幫助他人。

「富」不一定指物質財富，演慈法師認為，我們除了物質財富，還有精神財富，例如友誼、親情、知識，但最重要是心靈富足。心靈富有，才擁有美好的人生。

法師續稱，現今部分人擁有太多，但是不滿足。他們除了物質之外，不知道自己的人生和心靈還可追求什麼。我們要了解人生追求的是什麼，其實人生追求的是生活。解決了生活，才可以思考其他。因此生活要富有智慧，如果有足夠的智慧，肯定不會窮。

呂榮光居士對富足也有相同的看法，他認為大家領悟諸行無常、業及因果的智慧，開發如來藏思想。「富」是果，要得到這個果，修行是必須的過程，定好修行的方向和目標，循着五乘佛法（人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘）修行。其次，大家要惜福，實踐利他精神，將功德迴向菩提，積存法資糧。

總括來說，要達到富足，必須明白業及因果的關係、懺悔罪業、廣結善緣、布施、念佛、禪修、接受、改變和勤勞精進，才會精神富足。☸



▲學愚教授、佛聯會秘書長演慈法師和名譽顧問呂榮光居士（左至右）

釋放正能 系列講座

名額有限，額滿即止，感恩支持！
希望大家福慧雙修，正能量充滿大家心中。
我們誠邀大家邀約家人朋友一同參與，
費用全免 歡迎報名

香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

香港理工大學佛學會 合辦

順流、逆流



9/12/2018（日）晚上7:30 ~ 9:30

講者：寬運法師 — 香港佛教聯合會會長

楊釗居士 — 香港佛教聯合會常務董事、旭日集團董事長

李焯芬教授 — 香港佛教聯合會名譽顧問、珠海學校監、香港大學饒宗頤學術館館長

講座地點 香港理工大學賽馬會綜藝館（港鐵紅磡站A1出口）

報名方式

1. 親臨香港佛教聯合會索取換票券（地址：香港灣仔駱克道338號樂友大廈1樓）或，
2. 透過網上或電話報名，換票券容後寄上。
3. 活動當天晚上6:30-7:15，於賽馬會綜藝館憑換票券領取入場門票。

網址：www.hkbuddhist.org 電話：2574 9371



觀世音菩薩大慈大悲、救苦救難的形象，可以說是中國民間流傳最廣、最普遍的信仰，其慈悲濟世的精神，深植民心。三年前，香港儒、釋、道三教共同舉辦了「觀音文化日」活動，並倡導每年農曆九月十九觀音菩薩出家紀念日為「慈悲日」。感恩各屆的支持，今年已是第四屆舉辦。



儒釋道合辦觀音文化日 宣揚觀音慈悲濟世精神

2018第四屆觀音文化日已於農曆九月十九日（西曆10月27日，星期六）舉行，先由儒、釋、道三教的祈福儀式揭開序幕。繼而，本會會長寬運法師、孔教學院湯恩佳院長和香港道教聯合會主席梁德華道長發表了大會宣言。



▲佛聯會會長寬運法師和中國佛教協會副會長印順法師共同主持佛教祈福儀式

▶三教領袖與主禮嘉賓主持剪綵儀式



大會宣言

我三教同仁，一向兼存共融，互相尊重，合作無間，以導人向善之心，共同為謀求香港乃至全人類福祉而努力。

四年來，聯合倡導「觀音文化日」，並舉辦「祈福吉祥大會暨觀音文化論壇」，正冀望以觀音「慈悲濟世」之行願，化戾氣為祥和，重新喚起香港人守望相助、和衷共濟之精神；並祈世界和平，人民安樂。

是屆觀音文化日以「慈心悲願，濟世利人」為主題，倡導每年農曆九月十九觀音菩薩出家紀念日為「慈悲日」，藉以弘揚三教均認同的「平等、清淨、和諧、仁愛、知止、喜悅」等信念——

儒家曰：「克己復禮，和而不同。」

佛教言：「慈能予樂，悲能拔苦。」

道教說：「上善若水，為而不爭。」

目的均以利世安民為宗旨，其中蘊含深厚之宗教與人文內涵。

在此，三教同仁衷心期盼，大家能以「慈心悲願」待人，以「濟世利人」自處，互信包容，同心協力，維護香港社會之安定繁榮，共創一個和諧、幸福、美好的未來。

上午亦舉辦了主題論壇，以「觀音慈悲精神與現代社會」為主題，此外，下午亦有兩場論壇研討，各論壇均由儒、釋、道三教代表一同分享。希望透過是次活動，將觀音菩薩慈悲濟世的精神宣揚開去，以期導正社會、淨化人心，祝願香港繁榮安定、世界和平。



◀孔教學院湯恩佳院長主持孔教祈福儀式



▶香港道教聯合會梁德華主席主持道教祈福儀式



◀本會會長寬運法師致祝福辭



▶儒釋道三教領袖宣讀共同宣言



回歸前後的佛誕大不同

李怡慧居士榮休之際憶往昔

1998年，港英政府立法會通過將佛誕日定為香港的公眾假期。當年香港市民享有開埠以來第一個佛教公眾假日。服務佛聯會31年已榮休的高級行政主任李怡慧憶述，在迎來第一個佛誕公眾假期的時候，她內心的喜悅難以形容。在她眼裏，佛聯會就是她的第二個「家」。那時間，「我感覺家裏發生了大喜事」李怡慧說。

回歸後香港佛教發生了巨大變化，跟1997年前相比，李怡慧認為社會對佛教的認知程度簡直是天壤之別，她對覺光長老等佛教領袖努力爭取佛誕公眾假日心存感激。她也佩服長老大德們的智慧 and 遠見，因為爭取到的，並不是一天假期那麼簡單，而是香港佛教的未來。

李怡慧出生於虔誠的佛教家庭，自幼信佛，1987年3月，因緣際會，她入職佛聯會。同年4月，發心皈依三寶，正式成為佛弟子。她每年均負責佛誕的活動籌備工作。李怡慧表示，在八十年代，佛誕如同佛教其他節日一樣，主要是各道場自行舉辦慶祝活動。佛聯會是少有租用公眾場地（伊館）舉辦活動的團體，參與者主要是佛教學校的學生，公眾人士不多，在社會上引起的關注更是微不足道。

「那個時候，由於佛教的傳播在社會上不太普及，佛教徒大都會凝聚在某個寺院或道場中，熱衷參與法會和誦經。不像現在，社會上有很多與佛教相關的影視、藝術、展覽、舞蹈和音樂等多元化活動，吸引了大批對佛教有興趣、願意或正在學習佛學的『新佛教徒』。」李怡慧繼續說：「這種盛況就是拜佛誕為公眾假期所賜。」



▲1989年新春，佛聯會秘書處全體職員與時任會長覺光長老（後排中）合影。前排右二為李怡慧。

佛誕定為公眾假期後，佛聯會每年都會舉辦大型慶祝佛誕活動，先後迎請了佛牙舍利、佛指舍利和佛頂骨舍利蒞港供奉，每次都帶起社會熱潮，引起社會極大轟動。佛聯會亦將佛誕的慶祝



▲2018年10月10日，即將榮休的李怡慧（右一）獲佛聯會董事會頒贈嘉許狀。右二起分別為演慈法師、妙慧法師和廣琳法師。

活動由伊館搬到會展、紅館，並津貼資助全港十四區舉辦分區慶祝，參與人數增加數百倍。市民對佛教的認知也大大增加。談及三次迎請佛陀舍利，李怡慧感慨萬千：「佛牙舍利、佛指舍利和佛頂骨舍利對於國家來說是無上國寶，對於佛教徒來說是無上聖物，香港有幸成為全世界唯一供奉過三大佛教聖物的城市，這是香港市民的無上福報。自己能躬逢其盛，親身參與籌備這三大佛教盛事，可以說是我個人的無上福報。」

在佛聯會工作31年來，李怡慧的心裏只有感恩。近年，香港社會發生了許多變化，她有感而發地說：「上世紀七八十年代，佛教徒人數不多，但他們都很虔誠。在他們心裏，佛教不是知識而是信仰，他們身體力行地去實踐佛法，佛教徒對佛教事務參與很多，例如做義工、布施等。那時佛教的教育和安老服務還不多，我看到佛教徒們一次又一次捐助成就佛教善業，不僅在佛聯會，在其他佛教團體亦然。」李怡慧又說：「現在佛教徒人數號稱百萬，很多人喜歡佛學，學習佛學，但不老實實踐，佛教只是他們有興趣的知識而已。」學習知識的人要有批判精神，這是西方思想所推崇的，所以也有不少人常順手拿起社會上的一把尺去量度每人每事。李怡慧表示，這種現象實在難作評價，但她質疑，他們的內心安寧嗎？

怡慧告別了工作31年的工作崗位，她鼓勵同事時說，無論社會如何變遷，人事如何變化，她從來不曾動搖信仰。當工作中遇到困難時，信仰總推動她全力以赴。儘管過程嘗盡艱辛，但從不覺得苦。可以說，一路支撐她服務數十年的，正是她對佛教的虔誠。她從事這一份工作也同時視作為參與一份慈善事業，這是她一向工作的宗旨，也是她能在佛聯會工作那麼長久的主要動力！卍

香港佛教聯合會沙田活動中心

光明燈

「光明燈」又叫做平安燈、無盡燈，寓意燈火不熄，慈光普照，破除黑暗。佛陀住世時，教人燃燈供佛，並宣說《施燈功德經》，所以點燈供佛是大福田。

本會位於沙田下禾輦村166號之沙田活動中心佛殿，於1951年落成，歷史悠久，佛前設有光明燈兩座，歡迎信眾申請點燈供佛，願得佛力加被，家宅平安，遠近親朋，增福延壽、遠離災劫、吉祥如意。

年費：\$350 (每年公曆1月1日至12月31日)

查詢電話：2574 9371

申請方法

1. 請親臨本會填交申請表格及繳費【年費：港幣\$350】，或；
2. 以支票（抬頭「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙正本（交通銀行382-553-02033923），連同本申請表格（亦可於www.hkbuddhist.org/stc下載），郵寄至香港灣仔駱克道338號1樓。

「光明燈」申請表格

申請人姓名：_____ 電話：_____ 點燈者芳名：_____ (不超過六個中文字)
聯絡地址：_____

申請須知

- 申請人現所繳付之年費，暫視作為留位費。
- 名額有限，先到先得。申請人如成功登記，將於2018年12月底至2019年1月初收到附有獲編配之光明燈編號的確認通知書。
- 如申請人數超出上限而未能獲分配光明燈者，本會將有專人聯絡辦理退款手續。
- 不得揀選位置。點燈以每年公曆1月1日至12月31日為一年，其他日期申請，亦至當年12月31日為限。
- 佛殿於每月農曆初一及十五（農曆正月初一，或佛殿用作舉辦法會/弘法活動時除外），上午9:30至下午5時對外開放。如有意前往禮佛，請先致電本會登記。
- 點燈者或付款人須於本會發出之續期通知書所列明之期限，辦理光明燈續期手續，並繳付所需年費。逾期不辦理者，其光明燈位置，將於屆滿日後分配予候補申請者使用。
- 點燈者或付款人無論於年內任何時間退出，已繳付的年費概不退還。
- 任何申請，最多共接受一次更改點燈者芳名，之後更改將另作新申請並重新繳費。
- 香港佛教聯合會有權調整年費，並不另行通告。如有任何爭議，本會保留解釋權及最後決定權。

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，將用作申請光明燈之用。香港佛教聯合會亦可能使用您的個人資料（包括您的姓名、電話、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，可隨時致電本會。

簽署：_____ 日期：_____

香港佛教聯合會 中醫服務

2018年【三九天灸】治療服務

【三九天灸】治療日期

第一次（一九）	2018年12月22日(星期六)
第二次（二九）	2018年12月31日(星期一)
第三次（三九）	2019年1月9日(星期三)
第四次（加強）	2019年1月18日(星期五)

服務收費：每次港幣\$150

本會為非牟利慈善團體 網址：www.hkbuddhist.org

預約/查詢

香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心
香港中環干諾道中23號香林大廈5樓
電話：2110 3711

香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心
九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下及閣樓
電話：2338 3103

香港佛教聯合會慈濟中醫診所
九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室
電話：2321 3573

香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心
新界屯門良田村104號地下
電話：2359 9029

更多資訊



早鳥優惠

凡於2018年12月8日或之前到指定中心預約及一次過付款，即可以優惠價港幣\$400接受整項共四次貼藥診治服務(原價港幣\$600)。

*早鳥優惠不適用於香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心，如有任何爭議，本會保留最終決定權。



「敬老護老愛心券」 2018慈善籌款運動

香港佛教聯合會已參加「敬老護老愛心券2018慈善籌款運動」，並於2018年10月27日至12月2日公開義賣愛心券，每張愛心券港幣\$10（每券均附有多張優惠券）。籌募所得之收益將用於本會主辦與長者有關之服務，造福耄耋。愛心券善款來源，端賴各方善長慷慨認購，我們熱切期待各位善長以行動支持是次愛心券籌款活動，祈願各位共同發心，廣種福田。

- 本人樂意認購愛心券_____張，金額\$_____。
(每本10張，每張港幣\$10，本會將郵寄認購的愛心券，不發收據。)
- 本人樂意捐助善款(不需要愛心券)，金額\$_____。
(需寄回收據 / 無需寄回收據，以助節省行政開支。)

認購或捐款可親臨本會或連同支票/入數紙正本，郵寄香港灣仔駱克道338號1樓 香港佛教聯合會收。

- 劃線支票（抬頭：香港佛教聯合會） 銀行名稱：_____ 支票號碼：_____
- 銀行入數紙（正本） 恒生銀行 289-017766-006
- 現金/EPF（只接受親身遞交）

善長芳名：_____

聯絡電話：_____

佛聯會會員編號：_____

姓名：_____

地址：_____

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。本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與本會聯絡。

(如非會員，請填寫姓名及地址以便郵寄)

本活動由敬老護老愛心會主辦，本會為受惠機構之一

捐血救人 坐言起行

「捐一次血，可救三人！」紅十字會這句呼籲捐血的口號，被已經捐血21次的佛教大雄中學退休校長何婉瑩銘記於心。何校長接受訪問時說，她已經忘記了第一次捐血是何時，但她有個習慣，就是每年生日的時候都會去捐血，助人助己，是雙倍的快樂，令每年的生日過得更有意義。

這個價值。她衷心呼籲學生及年青人，捐血是「無緣大慈，同體大悲」的實踐，若大家身體健康，能定期捐血，可以長養慈悲之心。

佛聯會「6.15健康素食日」籌委會響應香港紅十字會的呼籲，於2018年8月至2019年7月期間舉辦「有營捐血年」，鼓勵大眾及本會會屬13間中學的師生參與捐血救人行動，讓愛護生命的精神延續，福澤眾生。

本會於8月在佛教黃鳳翎中學舉辦「有營捐血年」啟動日，為活動揭開序幕。在過去的9月及10月，佛教覺光法師中學及佛教大雄中學亦分別在校內舉辦捐血日活動，合共吸引過百名師生及家長捐血，獻出愛心。☺



◀佛教覺光法師中學於9月舉辦捐血日，學生踴躍支持。

▶佛教大雄中學亦在10月舉辦捐血日，招康明校長捐血。



▲何婉瑩擔任校長時以身作則，每年都捐血。

她笑言，以前當校長時配合學校每年10月舉辦的捐血活動，就會在3月生日及10月都捐一次血，一年最多捐兩次血。有時候工作太忙碌，身體狀況不佳，以致捐血不成功，少不免會有失落。「現在退休了，放下忙碌的工作，亦不必配合學校的工作，故希望以後爭取一年捐3次血，每年可救9人！」

佛教的其中一個核心價值是「慈悲」。何婉瑩說，「慈」就是讓別人快樂，「悲」就是消除他人的痛苦。佛聯會的所有會屬學校的共同校訓「明智顯悲」，就包含了

「人人有營，捐血救人」。您也可以加入捐血救人行列！佛聯會衷心希望大眾繼續支持「有營捐血年」，讓捐血行動接力，持續地支援血庫需求。您只需到任何一個捐血站捐血，並將相關證明交回本會，將可獲本會頒發嘉許狀及紀念品一份。詳情請瀏覽www.hkbuddhist.org/giveblood或掃描右方二維碼。有關捐血的資訊，亦可瀏覽香港紅十字會輸血服務中心網頁www.5.ha.org.hk/rcbts。



「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃2018/19階段三

承蒙陳廷驊基金會資助的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃自2016年7月起，在佛聯會會屬中學全面推行，至2018-19年度，該計劃已進展至階段三。今年該計劃會將師資培訓、禪修課程的對象，繼續擴展至非佛教學校的教師，同時亦會舉辦推廣禪修活動的講座，以及修訂禪修資源套以迎合不同背景學校的校本需要，務求使計劃更臻完善。

靜觀、正念、禪修訓練班簡介會

靜觀、正念、禪修，可以是不分宗教，靜心的修行，且與打坐、靜坐、冥想有相同意念。為推廣這計劃至非佛教學校，特舉辦這個簡介會。訓練班簡介會將在2019年1月18日舉行，歡迎現職教師到教育局培訓行事曆(tcs.edb.gov.hk/tcs/publicCalendar/)報名參加。

教職員培訓課程

對象為非佛教學校教職員，以及於佛教學校任教但未曾上過培訓之教職員，如新入職老師。中學、小學及幼稚園的教職員都可參加，非佛教學校的教職員優先，名額40人，費用全免。學員出席率達80%或以上，可獲聽講證書。☎

培訓課程共四日

2019年3月2日 09:00-12:00

2019年3月9日 09:00-12:00

2019年3月16日 09:00-12:00; 13:00-16:00

2019年3月23日 09:00-12:00; 13:00-16:00

舉行地點：大圍及九龍區佛教中學禪修室，確實地點待定。

報名查詢：2574 9371 洪小姐

幼稚園聯校教師專業發展日2018/19



△共有180位教師參加聯校教師專業發展日



◀教師在工作坊中體驗禪修

隨着政府近年不斷增撥資源投放於學前教育，並於2017至18年度起，實施「免費優質幼稚園教育計劃」，提升幼兒教育質素，邁向優質。佛聯會屬下的幼稚園及幼兒園亦不斷求進，重視教師的專業發展，鼓勵教師持續進修，自我完善。

2018年10月13日，本會屬下八所幼稚園及幼兒園於佛教林金殿紀念小學舉行「聯校教師專業發展日」。當日活動

由本會秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師主持歡迎儀式，並向教師開示：幼兒是我們教育的未來，教師只需給他們合適的引導，就會有良好的效果。香港大學佛學研究中心總監兼本會執行副會長衍空法師主講「佛法與禪修」，為教師提供身、心、靈的輔助，引領教師將教育專業的知識和佛法的智慧相結合。此外，當日亦有兩位專家到場向教師分享禪修心得，教師亦參與禪修工作坊，即場作體驗。禪修是一種最容易平和情緒的方法，所以應從小給予學生靜下來的機會。☎

佛教何南金中學 和諧社區展關懷活動圓滿舉行

佛教何南金中學於2018年10月13日在藍田啟田商場舉辦第三年的「和諧社區展關懷」活動。中午開始有攤位遊戲，包括電子學習趣味滿FUN、六足機械人射龍門、與茶結緣、校慶紀念品展覽等。下午三時三十分展開音體表演，參觀者眾。表演的項目包括現代舞、歌詠、花式跳繩等，該校龍獅隊壓軸表演舞獅。所有表演節目全部由該校學生負責，連同該校參與的工作人員，達百人之多。學校投入大量人力舉辦這次活動，目的是鼓勵學生多融入社區中。

當天來到的人士，除藍田區坊眾之外，尚有不少舊生、家長，場面熱鬧，整項活動在歡樂的氣氛下圓滿舉行。☎



▲攤位活動工作人員



▲學生擔任司茶人



▲學生表演醒獅

心中美食 —— 杏仁鳳眼果露

資料由溫綺玲居士提供

最近天氣乾燥，潤燥補肺滋養肌膚最宜食用杏仁糊了！適逢冰箱仍儲藏了一些鳳眼果，採其暖胃健脾，只需出動攪拌機，不一會便有香噴噴的杏仁露。☺

**材料：**

南北杏仁	約1杯
(南杏90克、北杏10克)	
白米	約 $\frac{1}{4}$ 杯
黃冰糖	80克
水	6杯
鳳眼果	十數粒

製法：

1. 洗淨杏仁和白米後，各用清水浸約1小時。
2. 鳳眼果洗淨，用滾水焗約10分鐘，去皮取肉。
3. 煲滾4杯水，加入鳳眼果及黃冰糖，慢火煲至臙身。
4. 把已浸好的杏仁和白米放入攪拌機內，加2杯水，攪成糊狀。
5. 將攪好的杏仁漿，倒入鳳眼果糖水內，中火煮開，邊煮邊攪，切不可黏底或滾瀉。煮約20分鐘便成。

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 溫熙醫師

問：中醫如何看待痛風呢？

答：中醫認為痛風可歸屬熱痹、風濕熱痹、歷節病等範疇，病位在於筋骨關節。此病是由於勞倦或飲食失調等因素損傷脾腎後，導致脾腎失調，清濁物質之升降出現障礙，從而使氣血津液受阻，濕熱痰濁內生並積聚在筋骨關節，引發關節紅腫灼痛，造成痛風。治療方面，可以通過服用中藥或針灸來舒緩症狀。

**問：中醫如何看待骨質疏鬆呢？**

答：骨骼是一個不斷修復生長的結構，主要由骨細胞、膠原纖維物質和礦物質組成。中醫認為「腎藏骨骼之氣也」、「髓者，骨之充也」，說明腎藏精生髓，而骨髓滋養骨骼。如果腎髓充盈，骨骼得養，則骨骼生長發育正常，堅固有力；如果腎髓虧虛，則不能營養骨骼，影響骨的正常生長發育，出現骨質疏鬆。通過中藥的調理可以改善病情，詳情請向中醫師查詢。☺

釋放正能系列講座

主辦：香港佛教聯合會
合辦：香港中文大學

「富」足一生 (一)

主講：演慈法師、呂榮光居士
主持：學愚教授
日期：2018年10月

文：本刊編輯部整理
圖：香港佛教聯合會



2018年10月開始，佛聯會舉辦一系列以「惜福·惜緣·釋放正能」為主題的弘法講座，藉此讓市民學習活在當下，珍惜現有，做好能做的每一件事，珍惜身邊的每一個人。首場講座「富」足一生，由佛聯會秘書長演慈法師和佛聯會名譽顧問呂榮光居士擔任講者，香港中文大學禪與人類文明研究中心主任學愚教授擔任主持人，共同探討如何實現「富」足一生。

學：學愚教授

演：演慈法師

呂：呂榮光居士

學 我們今天的講題是「『富』足一生」，由演慈法師和呂榮光居士為我們開示佛教的財富觀，以及財富、佛教和人生的關係，首先有請演慈法師開示。

演 人生為什麼要追求「富足」呢？「富」即「富有」，談到「富有」，我們首先想到的就是財富。現代人追求財富，往往停留在物質財富的基礎上。一定的物質財富，如與衣食住行相關的，是維持生命的必需品。雖然一定的物質財富可以為我們帶來物質上的滿足，可以為幸福美好的生活奠定良好的物質基礎，但是倘若將功名利祿作為人生的唯一目標，作為衡量人生是否成功的唯一標準，那麼必將走向一個極端，必然會成為功名利祿的奴隸。所以說，物質上的貧困並不可怕，最可怕的是精神上的貧困。真正的富有，不是物質上的擁有，而是精神上的滿足。社會上，每個人都想追求物質財富，以此作為人生幸福、快樂的目標。但是追求物質的過程中，卻往往事與願違，產生許多煩惱與痛苦，反而得不到真正的幸福與快樂，因為人生走錯了方向。以追求物質作為生命的目標，煩惱及痛苦亦多。人生除了擁有外在的財富，最重要的還是擁有內在的財富。智慧是我們的財富，有了智慧，就能實現自己的理想。金錢是身外之物，總有用盡的一天；智慧是內在的資糧，可以不斷累積。健康也是我們的財富。即使擁有萬貫家財，如果沒有健康的身體，就沒有了一切。滿足也是我們的財富。人生如果能「知足常樂」，不為欲望所束縛、不為物質所迷惑，心便能安定下來，這就是最「『富』足」的人生。

呂 我想從另一個角度來探討如何看待財富這個問題。古哲聖賢曾說過：「知人者智，知己者明。」知己知彼，方能百戰百勝。人，最熟悉的是自己，最陌生的也是自己。生活中，我們常關心「如何才能賺到更多錢」，而不是「如何更瞭解自己」。在有些人的眼裏，只有金錢、名譽和地位，他們忙得連認識自己的時間都沒有，忙得一輩子都不知道自己為什麼活着，忙得連關照自己的時間都沒有。這樣的人其實很可憐，他們根本不知道生命本身就是最大的財富。如何認識自己呢？佛教認為，「一切眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執着，不能證得。」只有透過學佛修行，我們才能真正認識和瞭解自己，才能逐步將自己從煩惱的桎梏中解脫出來。在基本的物質生

活得到滿足後，我們的生命還應該有更高的追求，以充實自己的精神生活。釋迦牟尼佛本來是一位王子，財富、權位樣樣都有，但是他放棄了一切，去過出家苦行的生活，雖然物質欠缺，但是心靈很富有。在釋迦牟尼佛眼中，最大的財富是法寶，而不是萬貫家財。最大的布施是法布施，而不是財布施。因為物質財富是無常的、短暫的，它只能給人一時之樂，解除人們一些肉體上的痛苦。而精神財富卻是永恆的，給人長久的享受，能醫治人們心靈的創傷。對於普羅眾生來說，財富生不帶來，死不帶去，只有幫助到別人才能體現出價值。所以說，真正的財富不是金錢，而是幫助處於困境中需要幫助的人。

學 在現今的香港，人們普遍認為享有富庶的物質生活便能夠獲得快樂，許多人都會把賺錢作為人生的唯一目標。請問演慈法師，佛教能否幫我們賺錢致富呢？

演 有一位信眾向我提出這樣一個問題：他皈依三寶後，身邊的人時常對他說，你現在是佛教徒了，不應整日想着賺錢，不要再去經營你的生意了，他為此深感困惑和煩惱，不知自己該何去何從。真正學佛的人還要不要努力賺錢，追求世俗幸福呢？很多人以為修學佛法就要過極端艱苦的生活，認為賺錢和學佛存在着衝突和矛盾。其實，這種想法是不切實際的。佛教徒雖然不能以追逐世間的名利為目標，但是也不應該排斥財富，關鍵是要善於運用財富。在佛教的教義中，財富只有通過正當的途徑取得，才能成為身命基礎和解脫資糧，才有資格成為行布施、種福田的物質基礎。佛法主張深信因果，正命求財。所謂「正命」，就是指於人於己都有利而無害的正當職業。我們如果能以自利利人的心態，以合法的方式來賺取財富，並且把賺來的財富作合理的支配，而不僅是為個人的物質享受和滿足虛榮而花錢，這樣得來的財富才會心安理得。所以說，佛教徒要不要追求財富，關鍵是看自己的發心。以財富來利益眾生，是行菩薩道的途徑之一，也是為自己積累功德、種善因的一種方式。從另一個角度來說，佛教徒可以正當地追求世俗財富，但更重要的是追求功德法財。功德法財也就是佛法。因為佛法可以幫助我們解決人生的困惑，解脫人生的煩惱，開發生命中無盡的寶藏。（未完待續）

註：資料根據「『惜福·惜緣·釋放正能』系列講座」整理

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001(捐款港幣 \$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《佛聯匯訊》刊登捐款者芳名以作鳴謝, 如欲以其他名字刊登, 請在下面填寫)

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(9月1日-9月30日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中理	\$2,500	何美珍	\$200	何藹琪	\$100
關中麟	\$2,500	宏惠江 黃家玲	\$400	眾佛弟子	\$100
鄭潔英(已故)	\$2,000	林端鳴	\$200	李宜昀	\$100
林安頓	\$1,000	林蘇則英合家	\$200	林桂瑜	\$100
劉鎮炳(已故)	\$1,000	張瑞娟合家	\$200	孫妙玲	\$100
梁維周	\$931	梁雯合家	\$200	袁嫻翎	\$100
CHOI LAN FONG	\$500	莊幼治合家	\$200	崔國雄(已故)	\$100
王鴻梁 程雪燕 王泳文	\$500	陳進英合家	\$200	張秋忍	\$100
王裕東 王柏傑	\$500	麥嘉燕	\$200	張雪芬 吳立基 吳立偉合家	\$100
周宅合家	\$500	曾昌超	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	黃家聲(已故)	\$200	張寶麟	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	黃喜 梁煥弟	\$200	梁栢熙	\$100
林智健合家	\$500	楊進萍合家	\$200	郭秀端	\$100
林錦霞	\$500	賴文華合家	\$200	郭佩玲	\$100
麥佩琮	\$500	方燦明(已故) 施麗容(已故)	\$150	陳月玲	\$100
曾佩華合家	\$500	吳佩伶	\$150	馮卓餘	\$100
鄭寶淇合家	\$500	蔡雅君	\$130	黃億年	\$100
凌寶鏃合家	\$400	CHEUNG KAI MAN	\$100	廖梅芳	\$100
何志文	\$300	CHOU BENJAMIN BANG YI	\$100	劉明強	\$100
吳曼群	\$300	NG YAT KEUNG	\$100	劉麗嬋合家	\$100
張石喜(已故) 何世昌(已故)	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	歐陽炳南(已故)	\$100
何春文合家	\$300	TAM LAI YAN	\$100	鄭秀群	\$100
陳美鈺	\$300	YU CHONG KAY	\$100	黎麗玲	\$100
陳嘉庚	\$300	YU HAU PING合家	\$100	蕭寶昌 蕭鄭秀芝合家	\$100
陳維權(已故)	\$300	王嘉毅 王嘉宏	\$100	羅珮珊	\$100
無名氏	\$300	江俊堅 吳慧純 吳慧娟合家	\$100		
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	行怡	\$100		
羅廷浩合家	\$300	何振誠 杜潔華合家	\$100		
JOHN STUART SHOSTROM	\$200	何澤邦 李麗嫦合家	\$100		

*因版面有限, 捐款港幣\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
《金剛經》	逢星期二	17:30-19:00	淨達法師	香港大會堂高座八樓演奏廳	慈航淨院 電話:9226 7929
佛學講座	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:2380 6400
佛學講座： 《四十二章經》	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	香港北角英皇道355-361號1樓	佛教愍生講堂 電話:2808 2373
佛學進修班	逢星期五	19:30-21:00	呂榮光、 岑寬華等眾居士	九龍太子道西141號長榮大廈10樓A-C座	佛學班同學會 電話:2380 6400
慈悲三昧水懺講座	逢星期六	15:00-16:30	定慈法師	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
《大乘廣五蘊論廣記》	逢星期六	16:15-17:30	淨達法師	新界沙田新田村一號A	慈航淨院 電話:9226 7929
信願念佛共修會	逢星期日	09:00-12:00	寬運大和尚、 潘宗光教授、 馮孝忠居士	新界葵涌和宜合道50-56號	觀音講堂 電話:3568 2613

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	逢星期五	19:00-21:00		新界元朗廣場32樓C座	淨蒼 電話: 2476 7730
一天八關齋戒	11月25日	08:30-18:30	暢懷法師	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
水懺法會	11月25日	09:30-17:00	道行法師	九龍彌敦道242號立信大廈E, F座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:2367 3091
頂禮《藥師寶懺》	12月2日	09:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
頂禮《慈悲三昧水懺》	12月2日	09:30-16:00	志振法師	新界荃灣老圍村91號	宏法寺 電話:2490 6791
水陸息災法會	12月18日 至25日			新界大嶼山昂平寶蓮禪寺 萬佛寶殿	寶蓮禪寺 電話:2985 5669

《香港佛教》十一月號現已出版！

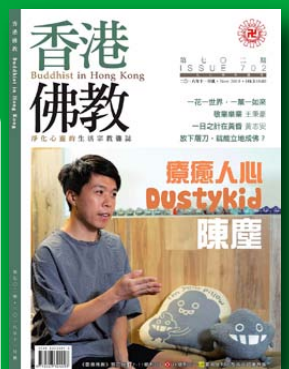
療癒人心 Dustykid 陳塵

漫畫家陳塵以一粒塵為主角，創作了Dustykid。2013年起，他把Dustykid上載至Facebook，廣受歡迎。每晚11時，他都會在Facebook上載一張反映自己心情的漫畫，讓自己的心靈得到平服，才去睡覺。2014年，Dustykid正式出書，在香港帶來話題，讀者蜂擁而至，關注他的Facebook。擁有15萬讀者的他，視他為朋友，向他傾訴心事。他的漫畫只用簡單的圖畫和語句，來表達自己所要傳達的信息。他把正能量傳遞給讀者，治癒無數讀者心靈上的傷痛，並鼓勵他們放下，尋找生命中的幸福和快樂。

一花一世界，一葉一如來

「一花一世界，一葉一如來」這個偈語出自唐代龐蘊居士的《龐居士語錄》：「一念心清淨，處處蓮花開；一花一世界，一葉一如來。」

插花的人和種花的人，可在花中找到屬於自己的世界。台灣「無事三姐妹」的小妹吳曉柔在插花過程中，找到安靜心靈的淨土；香港信芯園的農夫梁日信大半生守護自己的花田，自覺種植的生活比都市人更快樂。慈山寺的方丈洞鈺法師開示，只要細心觀察大千世界，珍惜生活中得到的一切，並拋開雜念，心靈回復一塵不染，就能達到「一念心清淨，處處蓮花開」的境界。



《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。

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樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789

佛聯匯訊

優惠級

重陽法會迴向先靈

農曆九月初九是重陽節，中國人有登高的習俗。這個習俗據說源自東漢，有一個叫桓景的人，聽聞九月九日會有浩劫，便和家人登高避禍。他傍晚回家後，發現家中的牲畜都死了。自此，人們效法登高之舉，成為了習俗。

時至今日，在重陽節當天，有些香港人會舉家帶着香燭、果品和糕點登高掃墓。因為香港的墳場大多位於山上，故上山掃墓，既可登高、亦可表達追憶之意。因此在香港，重陽節也演變成憑弔先人的傳統節日。

香港佛教墳場每年都會舉行重陽法會，以表達對先人的思念和崇敬。今年法會由智鴻法師擔任主法、妙慧法師和圓慧法師主持，法師和居士們誠心念誦《地藏菩薩本願功德經》，以誦經功德迴向先靈。

為何重陽法會要念誦《地藏菩薩本願經》？《地藏菩薩本願經》包含地藏菩薩的大悲願和諸佛菩薩的見證，經文以白話文敘述佛陀深入淺出的開示。因為經文強調孝道，而且記載着眾生的生、老、病、死過程，以及如何讓人自行改變命運，還能夠超度冤親債主，令人解脫。



▲香港佛教墳場地藏殿舉行重陽法會



▲智鴻法師擔任主法(左)



▲法師和居士們誠心誦經

香港佛教墳場

在上世紀五十年代，香港沒有專為佛教徒圓滿人生而設的容身之所，佛聯會董事會為了使廣大的佛教徒能在菩提之地圓滿走完莊嚴的人生，開始籌建「香港佛教墳場」。香港佛教墳場在1963年建成，墳場的墓地、靈骨龕、靈灰龕及蓮位，為符合申請資格的往生會員，或會員的直系親屬提供墓園服務。香港佛教墳場的未來發展新項目，包括積極爭取於香港佛教墳場興建新骨灰大樓、撒灰紀念花園，以及為不足二十四周的胎兒遺體提供安葬服務。