



慶祝佛曆二五六三(2019)年

佛誕節吉祥大會

2019年5月11日至13日 (農曆四月初七至初九)

感

恩

傳

承



地點：紅磡香港體育館

5月11日

四月初七 | 星期六

下午2:00-3:30 — 萬人皈依大典

晚上7:30-9:30 — 「感恩·傳承」慈善音樂法會

5月12日

四月初八 | 星期日

下午3:00-4:30 — 浴佛大典

晚上7:00-9:30 — 講座「如何在困難和壓力中生活」
暨傳吉祥燈法會

5月13日

四月初九 | 星期一

上午10:00-下午12:30 — 萬人禪修體驗

晚上7:30-9:00 — 大悲懺吉祥法會

功德登記及入場券派發地點

香港灣仔駱克道338號1樓 (港鐵銅鑼灣站C出口) 查詢：2574 9371 www.hkbuddhist.org

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。





▲智慧長老(左一)和寬運法師(右二)陪同民政事務局劉江華局長(右三)及中聯辦協調部張強副部長(右一)為醒獅點睛結綵。

▲佛聯會董事和嘉賓合照

欣逢新春佳節吉日良辰，香港佛教聯合會於2月12日(農曆正月初八)在銅鑼灣香港佛教聯合會文化中心隆重舉行「己亥年新春團拜暨第六十五屆董事顧問就職典禮」。這次活動邀得民政事務局劉江華局長及中聯辦協調部張強副部長，親臨主持監誓及頒授董事選任證書。

典禮開始前，佛聯會榮譽會長智慧長老和會長寬運法師陪同兩位主禮嘉賓劉江華局長、張強副部長一起主持醒獅點睛儀式，為兩頭醒獅點睛結綵。

佛聯會會長寬運法師在祝福獻辭中提到，今年本會的弘法工作將以「感恩、傳承」為核心主題，希望透過不同活動，推廣佛法在新時代的價值與體現，讓佛教徒及更多市民能將佛法融入生活之中，學會感恩家人、親人，乃至身邊所有人。

寬運法師說，今年是為佛誕定為香港公眾假期20週年紀念，佛誕公眾假期具有特別

的意義。這是一個向市民介紹和推廣佛法的良好機緣，讓大家在憶念釋迦牟尼佛誕生的同時，進而思考生命的意義、自省其身、洗滌心靈。

正值新春佳節，當天佛聯會同寅聯同現場嘉賓一同誦念《佛說吉祥經》及唱念《吉祥偈》，集四眾願力，祈願諸佛菩薩慈悲加持、世界和平、國泰民安、大眾身心康泰、安居樂業。展望未來，董事會同寅將不忘初心，推動會務發展，竭盡所能服務社會，造福大眾；並為正法隆盛及傳承、社會和諧與眾生福祉，作出更大的貢獻。☸



▲佛聯會第65屆董事與劉江華局長、張強副部長合照

香港佛教聯合會第65屆董事會名單

榮譽會長	智慧法師
會長	寬運法師
副會長	紹根法師 黎時媛居士 林漢強居士
執行副會長	道平法師 宏明法師
執行副會長兼總務主任	衍空法師
執行副會長兼司庫	何德心居士
秘書長	演慈法師
副秘書長	林志達居士
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 梁衛珍居士
董事	融靈法師 智鴻法師 提輪法師 智德法師 僧微法師 廣琳法師 圓慧法師 妙慈法師 瑞洪法師 修岸法師 果慧法師 悟藏法師 慧樂法師 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 余潔冰居士 溫綺玲居士 溫果和居士 胡顯琴居士 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	淨雄法師 妙光法師 淨達法師 達義法師 常光法師 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 林家佑大律師 鄭從農大律師 任其昌律師 林思源律師
學務顧問	郭耀豐居士 沈昇華居士 李玉枝居士

利樂有情 感恩素宴——
義工感謝素宴暨頒獎典禮2019

義工有如千手千眼的觀音，在各個不同的領域中協助佛聯會善業發展，服務社群，利樂有情。義務工作是心意和生命的奉獻，是服務和時間的布施。為感謝眾義工於過去一年對佛聯會義務工作的參與及支持，佛聯會於1月20日舉辦「義工感謝素宴暨頒獎典禮」，讓眾義工歡聚一堂，共賀新禧。

佛聯會秘書長演慈法師、副司庫崔常祥居士、常務董事梁衛珍居士、董事溫綺玲居士、邱惠南居士出席素宴，並為義工頒發感謝狀，包括服務逾100小時、

200小時、300小時，以及「組別最高服務時數」獎。

為增添歡樂氣氛，在活動中我們更通過遊戲，鼓勵大家尋找做好事的例子，希望大家「年年做好事，日日是好日」。最後，我們亦藉此祝福每一位義工在新的一年里諸事順利、福慧雙收、六時吉祥。☸



佛聯會董事與部分獲頒感謝狀的義工合照



當晚筵開十二席，感謝義工過去一年來的支持。

香港佛教聯合會義工招募

擔任義務工作，是佛法中布施、行善的實踐。佛聯會希望這份精神能一直延續及傳承，讓更多新的善知識加入佛聯會的義工大家庭，與各位攜手共建善業，功德無量。佛聯會現招募廣大佛教信眾或具愛心的人士參與本會的義務工作，詳情請致電2574 9371查詢。



義工招募詳情

法會日期

2019年4月1日至7日（農曆二月廿六日至三月初三）

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）

登記處

香港灣仔駱克道338號2樓 香港佛教聯合會辦事處（開壇後請到法會地點登記）

登記日期及時間

2月18日至3月8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9日至3月30日

星期一至五：上午9:00 至 下午6:00 | 星期六、日：上午9:00 至 下午5:00

3月31日 上午9:00 至 下午4:00

歡迎善信登記

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| (1) 附薦功德 | (5) 贊助供佛蘭花（贊助者可獲送贈佛前蘭花一盆） |
| (2) 延生功德 | (6) 信眾亦可捐200元贊助小盆栽一個，法會後，由義工將盆栽送贈予基層院舍長者（餘款用於青少年發展） |
| (3) 供齋、供果、供花功德 | |
| (4) 參與鑿口法會、供天法會、四大部洲拈香及請師功德 | |

所得善款將作本會慈善事業用途



恭請 諸山長老德主持法事七晝六夜

思親報恩 行善積福 附薦延生 冥陽兩利

清明思親法會



香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

查詢電話：2574 9371 www.hkbuddhist.org  [hkbuddhist](https://www.facebook.com/hkbuddhist) （登記詳情及表格：可於網頁下載）

關愛獻花顯溫情

為鼓勵青少年關心社會及關愛長者，以推動長幼共融，香港佛教聯合會青少年中心舉辦「關愛獻花顯溫情」活動。懇請善長捐款認購蘭花盆栽（每盆200港元），盆栽上附有善長芳名及祝福語；所有蘭花盆栽將在4月1日至7日的「2019年清明思親法會」期間供於佛壇前；在法會後，蘭花盆栽會透過青少年中心的義工贈予長者中心及院舍的長者，以轉達善長的心意。此活動所籌得的善款將用作發展青少年中心的青少年服務，是次活動既能為長者送上關愛，亦鼓勵青少年身體力行，關心長者，實為行善積福，一舉兩得的善舉。

查詢電話：2574 9371 薛先生



「關愛獻花顯溫情」認購及捐款表格

請於□內打✓

□認購蘭花：港幣\$200 × _____ 盆 = 港幣\$_____ □隨喜功德：贊助活動港幣\$_____（隨意樂捐）

善長芳名：_____（不多於6個中文字） 收據姓名：_____（如與善長芳名不同）

支票號碼：_____ 聯絡電話：_____

地 址：_____

捐款方法：

- 辦公時間內親臨本會辦理，或以劃線支票（支票抬頭：香港佛教聯合會）連同本表格，郵寄至香港灣仔駱克道338號1樓「香港佛教聯合會社會服務部」收，信封面請註明「關愛獻花顯溫情」。
- 捐款活動由即日起至4月6日。



香港佛教早期的醫療服務

香港佛教聯合會在1970年開辦香港佛教醫院，成為當年最具規模的佛教醫療服務單位。不過，說起佛教團體的醫療服務，佛教醫院之創辦並非開創先河，最早在香港贈醫施藥的佛教團體是跑馬地香海正覺蓮社、慈雲山慈濟中醫贈診所、沙田般若精舍的慈光西醫贈診所，以及香港福慧精舍。

1957年，比丘尼法參法師於黃大仙徙置區C座對面一座木棚內創辦了慈濟中醫贈診所。診所面積只有約一百平方呎，棚外掛上寫有診所名稱的橫匾。前來求診的病人每天排成長龍，按登記之順序，入棚內輪診。診所匯集了三、四十位義務中醫師，他們多畢業於本港國醫學院。診所雖小，但也分為內科與針灸兩部門，為病人服務。

由覺光法師創辦、位於跑馬地的香海正覺蓮社，以及由元果法師創辦、位於北角的福慧精舍經常舉辦探訪或派物活動，冬贈寒衣，夏施醫藥。他們以流動及臨時形式贈醫施藥，並常施贈棉衣、棉被、糧、油、牛奶……元果法師更設佛教慈善基金、獎學金、助學金等，為基層人士提供資助。

沙田佛教般若精舍開辦的慈光西醫贈診所，創於1963年。診所聘請西醫主診，掛號、打針、配藥等其他工作，則全由般若精舍的法師擔任。



▲正覺蓮社是香港早期贈醫施藥的團體

診所得胡文虎夫人陳金枝女士、霍顯德醫生及佛教善信鼎力支持，主要為沙田、火炭、粉嶺、上水一帶的村民提供贈醫施藥服務。

60年代初期的香港，仍處於戰後重建階段，加上內地政局動盪，香港市民生活仍非常貧困。當時社會衛生條件欠佳，傳染病肆虐，政府的廉價公共醫療系統仍未建立。雖然佛教團體提供的醫療服務規模不大，但卻是社會上需求的，在當年更被譽為香港佛教醫療服務的先驅。直至1970年3月，他們所肩負的佛教醫療服務使命，才轉移至香港佛教醫院。卍

資料來源：

1. 香海正覺蓮社，《香港佛教》第2-20期
2. 曉雲法師，《原泉》42-44期
3. 般若精舍《般若安老院卅週年紀念特刊》，1983年



▲1969年2月4日，香港佛教醫院舉行奠基典禮。



▲1970年9月10日，香港佛教醫院門診服務率先啟用。



香港佛教聯合會於1月26日在荃灣悅來酒店舉行「金豬獻瑞喜迎春敬老素宴」，邀請會屬4間長者中心的長者歡聚一堂，迎春接福，為各人送上關懷與祝福。

活動由本會董事胡韻琴居士全數贊助，近800多位老友記受惠。

胡居士今年已是第七年全數贊助每年的長者中心素宴，累計贊助的善款240萬元，受惠長者達7,200人次。本會對胡居士敬老愛老、樂善好施之精神，十分讚揚。當晚筵開69席，節目豐富，長者在熱烈的氣氛中歡度一個愉快的晚上。



▲右至左：藝人嘉賓張雷先生、甘國衛先生、陳維英小姐、吳浣儀小姐、甘國衛夫人

歲晚探訪送關愛 護耆助弱贈溫暖

「節屆新春，時登令月」，適逢歲晚，香港佛教聯合會於1月份分別舉辦了兩次探訪活動，為智障人士及長者送上關愛及溫暖，藉此實踐佛教的慈悲精神，把關愛送到需要關心的群體。

佛聯會執行副會長兼司庫、「6.15健康素食日」發起人何德心居士，連同秘書長演慈法師一起帶領同事在1月16日到訪了東華三院賽馬會展賢宿舍，探望留宿的舍友。適逢當日宿舍舉辦生日會，舍友很高興有新朋友一同參與。



▲何德心居士(左圖)及演慈法師(右圖)送贈心意禮物包予舍友

演慈法師在生日會中祝賀當天的壽星，更為大家送上新春祝福，祝願大家平安健康。何德心居士亦與舍友交流，並和演慈法師一起送上貼心的禮物包予宿舍五十多位舍友，內有衣物、畫筆、畫冊及世界各地明信片，讓他們畫畫發揮創意，以及認識世界不同地方。

佛聯會中醫服務團隊一直為基層的長期病患及獨居長者，提供外診及探訪服務。在農曆新年來臨之際，中醫服務團隊及關愛義工組於1月27日進行了「歲晚關愛送暖探訪」，探訪深水埗區長者，為他們送上溫暖。當日義工攜同

福袋到長者家中致送心意，亦為他們貼上賀年揮春，使家居增添喜氣洋洋的節日氣氛。在未來，中醫服務團隊將繼續秉持佛陀慈悲濟世，拔苦與樂的精神，在醫療治護之餘，關愛長者及長期病患者，幫助他們重拾健康人生。



◀長者雙手緊握義工，很重視這些前來探訪的朋友。

▶長者收到義工送來的福袋，十分高興。

東澳古道遊

暢遊大嶼山海岸，漫步優美海灣，窺探簡樸村落，欣賞山林秀色，細味水鄉風情、經典古道，尋覓舊日足跡。

日期：2019年5月19日(星期日)
時間：上午10時30分至下午5時45分
收費：每位港幣\$200

(包東涌至沙螺灣船費，大澳至東涌旅遊巴車費)

現已接受報名，額滿即止

查詢及報名 2574 9371 / 2988 8411

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 主辦

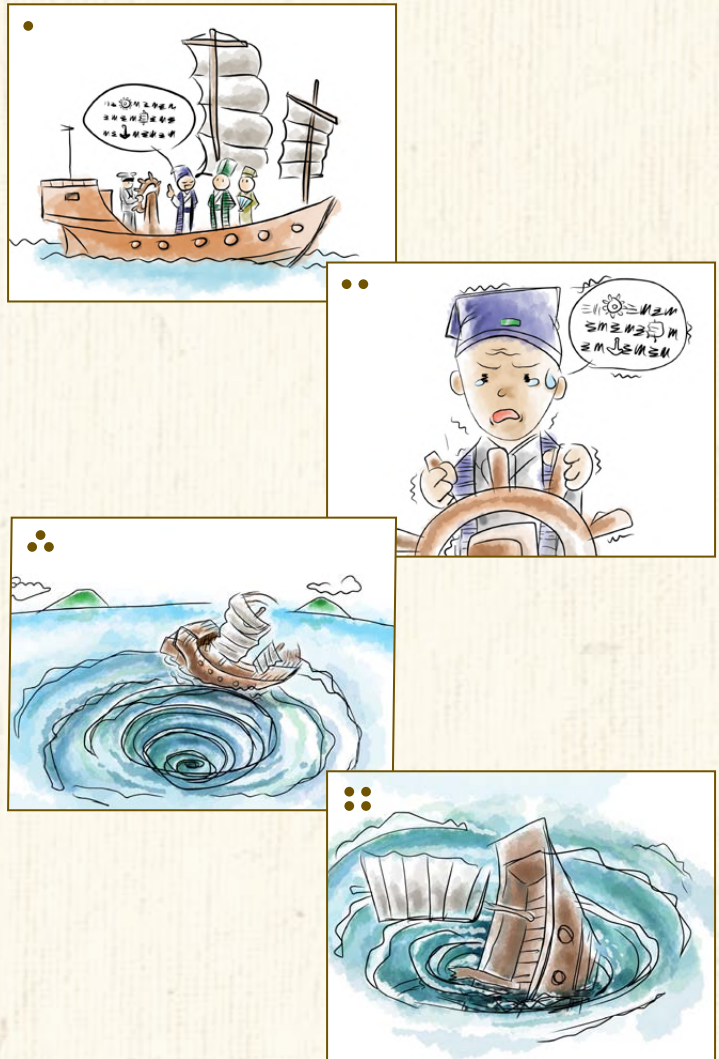
活動詳情



口誦乘船法而不解用喻

古時候，一位富公子與多位商人乘船出海尋寶。富公子熟讀駕船方法，他說：「當船駛進大海，遇上漩渦或激流，應該……遇到礁石，應該……」無論什麼情況，他都能一一熟誦。他向眾人表示，他經過一番努力背誦，駕船出海的方法都掌握了。眾人對他的說話，深信不疑。

船出海後不久，船上唯一的舵手生病了，且愈來愈嚴重，最後更往生了。於是富公子擔當起舵手的責任，可是這艘船航行不久就遇上了一個漩渦，富公子口中念念有詞：應該這樣駕駛的……應當是那樣的……可惜，不論富公子如何努力，船卻總在漩渦外圍打轉，怎麼也不能離開漩渦。最後，全船人都沉入海底淹死了。（故事出處《百喻經》第66節）



圖：Kit Wong

法師開示 演慈法師

中國歷史上也有一個「紙上談兵」的故事，戰國時期趙國的趙括熟讀兵書，他有絕頂的聰明和口才，經常把身經百戰的老父駁得啞口無言，但他卻從未領兵打仗。父親對他的評價是：「戰爭是關乎生死的大事，他說起來如此輕鬆，一旦擔任大將，必定失敗。」後來，趙王不理會趙括母親的反對，執意任命趙括取代廉頗擔任統帥。結果，趙軍大敗，死傷無數，連投降的40萬軍士也被秦軍全部活埋。

很多時，學習要由理論開始，但理論要與實踐結合，才會學得通透。隨着資訊科技的發展，很多知識在互聯網唾手可得，如果花點時間整理和背誦，便沾沾自喜自認是「專家」，是自欺欺人。學佛應循「信、解、行、證」的過程，相信和理解只是行了一半，還要經過實踐，在經驗中領悟自己所理解的為正確，才能真正將理論內化成修養和品德。其實不但學佛如此，很多事情也是易學難行，我們要經常提醒自己，對家人的「愛」、對父母的「孝」、對朋儕的「敬」，不要只掛在口邊，應當下付諸實行才對。☸



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



佛教大光慈航中學 合辦



佛門網
buddhistdoor 佛門網



bodhi360校園佛化教育平台 協辦

大光園有限公司、佛教大光園慈善基金會 贊助

生命盛筵

系列活動

談心與修心



報名辦法：

★致電佛教大光慈航中學，電話：26640833，與葉小姐或郭小姐(Grace)聯絡，登記人數及聯絡電話。

或登入佛教大光慈航中學網頁www.btkchc.edu.hk報名。

★活動前的5個工作天內以短訊或電郵提示已報名人士出席。

★已報名人士請於當天提早半小時到達佛教大光慈航中學領取門票進場。

活動地點：佛教大光慈航中學禮堂

大埔翠怡街四號(太和港鐵站B出口)



講座一

「人之生也，與憂俱生」，如何面對與超越

日期：2019年4月13日(星期六)

時間：下午3時至5時

講者：呂榮光居士

(香港佛教聯合會名譽顧問)



講座二

活水源頭，從心出發

日期：2019年5月18日(星期六)

時間：下午3時至5時

講者：演慈法師

(香港佛教聯合會秘書長、羅漢寺住持、佛教愍生講堂住持)



費用全免

歡迎各界人士參加

靜觀無分宗教 學生受益最重要

由陳廷驊基金會贊助的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，於1月18日假教育局九龍塘教育中心舉行「靜觀、正念、禪修的教學方法暨教材（非宗教學校適用）介紹會」，藉此讓不同背景的學校深入認識靜觀的好處，從而使更多學生提升身心靈健康。是次活動反應非常熱烈，有70人參加，其中54人來自非佛教學校。

本計劃總負責人、香港大學佛學研究中心高級顧問衍空法師深入淺出地講解靜觀、正念、禪修的意義，細說靜觀如何幫助人不再被情緒和妄想操控，以及介紹本計劃現階段在學校推行的情況。在法師帶領下，參加者高舉雙手並打圈靜觀身體，體驗由內心專注而帶來的寧靜，以享受鬆緊得宜的身

心狀況。其後，香港大學佛學研究中心名譽助理教授李堅翔博士引述多份國際研究報告，細說禪修的好處，並指出香港人對靜觀有迫切的需要。



▲講者衍空法師(右四)、李堅翔博士(左三)、馬寶紅副校長(左五)、許珮綺老師(右三)和麥嘉偉老師(左二)。

在學校老師分享的環節中，佛教黃允敬中學許珮綺老師講述本計劃教材套的發展歷程，並介紹專為非佛教學校而設計的教材套。參加者即場獲派該教材套第一冊課本及作業的初稿，以作參詳。佛教何南金中學馬寶紅副校長及麥嘉偉老師則從學校行政角度，分享靜觀教學方法和推行經驗心得。



▲為非佛教學校而設計的靜觀課本



▲「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃負責人衍空法師，講解靜觀如何可解決情緒問題。

心中美食 —— 釀豆卜炆蘿蔔

資料由溫綺玲居士提供

以前常聽家中長輩說，蘿蔔破氣、寒涼，食藥期間和身體虛寒者，不宜進食。有人稱蘿蔔是窮人的人蔘，其實蘿蔔含有豐富的維生素C與膳食纖維。此外，它也被認為是有助於預防癌症的蔬菜，如果生食，更具有開胃、助消化的功能。☞



材料：

腐苳

鮮腐皮	4塊	芫茜切碎	2湯匙
幼薑粒	半湯匙	馬蹄碎	3湯匙
白蘿蔔	600克	白胡椒粒	約 $\frac{1}{2}$ 茶匙
芹菜	1棵	生粉	少許
豆卜	約40克	清水	適量
薑	2片		

調味料：

味噌	1湯匙	鹽	少許
麵鼓醬	1茶匙	油	適量
冰糖	1小粒		

製法：

1. 鮮腐皮撕碎。熱油鑊，爆薑粒，放入腐皮碎，炒勻；加入3湯匙清水，慢火煮一會；再加入芫茜碎、馬蹄碎。腐皮煮成茸後，瀝入鹽，炒勻盛起備用。
2. 白蘿蔔洗淨去皮切件。芹菜洗淨去葉切段。白胡椒粒椿碎備用。
3. 豆卜洗淨搾乾水，切半，豆卜內塗上少許生粉，釀入鮮腐苳。
4. 燒熱油，將豆卜放於鑊中，腐苳朝底。
5. 慢火煎約5分鐘，將腐苳煎至金黃，再反轉煎，約3分鐘，盛碟。
6. 燒熱油，爆香薑片，落麵鼓醬炒一炒，加入白蘿蔔、味噌水（味噌混和半杯水）、冰糖、白胡椒碎、少許鹽，炒勻，加上蓋；炆煮一會後，加入豆卜，再煮一會至蘿蔔脆即可上碟。

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心

問 針灸能治病嗎？

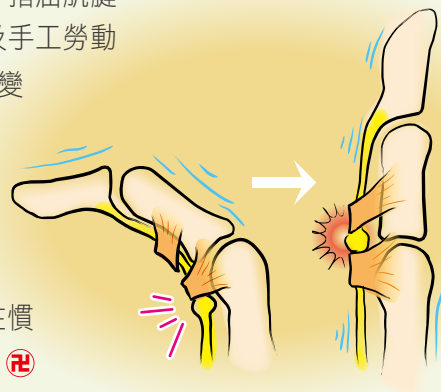
答 有人認為針灸是那裏痛就紮那裏，治標不治本，這只是對針灸很淺薄的理解。中醫選穴「以痛為腧」（腧為穴位），類似現代醫學的「激痛點」，即當生病時身體會出現一些敏感反應點，用針刺激該點能激起身體最大的效應去修復。

針灸的針不帶藥，針刺會刺激機體的免疫、內分泌系統，發放和阻斷體內資訊的傳遞。經絡系統多是在一些肌肉、肌腱、神經的位置，已有不少臨床證實其存在。針灸可立竿見影，對神昏、抽搐、發熱、皮膚瘙癢、風疹等症，針刺能救醒患者，又或制止抽搐、降溫、止癢、退疹。

註冊中醫師 王學愉醫師

問 什麼是指屈肌腱鞘炎？

答 指屈肌腱鞘炎，俗稱「彈弓手」、「彈響指」或「扳機指」，是指手指屈肌腱鞘內因機械性摩擦，而引起的慢性、無菌性炎症。多見於家庭主婦及手工勞動者，初時掌指關節局限性痠痛，關節活動受限；隨着腱鞘狹窄和肌腱變性增粗，肌腱滑動愈來愈困難；掌指關節、掌側壓痛，並出現硬結點；手指屈伸時會感到結節狀物滑動及彈跳感，產生扳機樣動作及彈響，嚴重時手指不能主動屈曲或交鎖。中醫認為這病屬「傷筋」範疇，因局部勞動過度，積勞傷筋或受寒涼，致使氣血凝滯，經筋失養而發病；可以針灸治療，遵循「以痛為腧」的近治原理。這病多在慣用手發病，患者應注意手部保暖，避免手指長時間維持單一動作姿勢。☞



註冊中醫師 謝淑儀醫師

走出情緒幽谷 (一)



2018年10月開始，佛聯會舉辦了一系列以「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，珍惜身邊的每一個人。第三場講座「走出情緒幽谷」由佛聯會執行副會長兼總務主任衍空法師和醫院管理局高級臨床心理學家羅淑兒博士擔任講者，共同探討如何走出情緒幽谷。

文：本刊編輯部整理 圖：香港佛教聯合會

衍：衍空法師

羅：羅淑兒博士

衍 我們今天的講題是走出情緒幽谷，我想說的第一點，就是如果你不慎跌進了情緒的幽谷，其實並不易走出來；如果要走出來，需要整個過程去配合，並沒有一個捷徑解決。

在佛教角度來說，跌進幽谷是因為有「遠因」及「近緣」，當兩者結合一起時便會出現。「遠因」是指宿世的因緣，亦可以說是自己的業力、業障。如以現代人的說法，便是我們的基因。如果家人、親戚有這方面的基因種子，你發病的機率便會增加。這個看法並不是迷信，而是有很多科學根據證明基因是會影響我們的品性和面對壓力的能力。最簡單的例子便是與生俱來的性格，有的人性格比較憂鬱；而有的人則比較樂天。

另外，其實每個人都繼承了宿世的業力，所以今生會有一些潛藏業力，但潛藏業力未必一定會發生。正如每個人都潛藏癌症基因，並不一定會爆發，故每個人有潛藏憂鬱或抑鬱的種子，所以有先天這回事，不能否認，這就是我們所說的「遠因」。

至於「近緣」，即是指現在所面對客觀、痛苦的事情，例如人生的生、老、病、死、愛別離苦、怨憎會苦、五陰盛苦等等。

其實每一個人出生後都需要面對這些客觀的事情和痛苦，但當一個人的「遠因」較憂鬱、思維較負面執着，便會不斷把情緒抑壓，久而久之便將客觀事情變成主觀感覺，形成抑鬱。

有社會學家曾經研究基因因素與外在環境因素對影響人類情緒的重要程度，而研究結果指出：「基因對開心程度的影響是50%、客觀事情的影響是10%、而其餘40%則是自己內心世界的取向。」這與佛教很相似，首先我們已經繼承宿世業力，但今生還有智慧、善知識等影響個人的心境，如果我們能靠修行擁有正面思維，達致覺醒、看破，其內心世界便會不同；相反，如果我們無明愚癡，對世間事情不明白、不了解、不諒解，每當對着看不透的事情便產生鬱悶，繼而影響「五遍行」，即作意、觸、受、想、思。

作意是指從什麼角度去看待事情，如作意不善巧，由貪、嗔、痴、無明、私心去推動，所配對的心鎖便會跟

隨而作出一系列反應，因此你的世界會因不同的作意而改變。故佛教常說「如理作意」，教我們不論苦與樂，你都要接受和觀察它，推使你無論在任何處境中，都能感到滿足、舒適和自在。

羅 我非常認同剛才法師提到的一點，走出情緒幽谷是一件不容易的事，所以接下來我會與大家分享如何管理個人情緒，當面對壓力時又應該如何應對，希望可以令大家順利走出幽谷。

首先，我們要認識什麼是情緒病，情緒病分兩種：第一種是「抑鬱症」，只要連續超過兩個星期情緒低落及喪失令自己開心的能力，即可界定為抑鬱。根據世界衛生組織顯示，現時全球有超過3億人患有此症；而第二種是「焦慮症」，當一個人經常出現嚴重擔憂，過分預期將來的事情，以致身體形成各種不適反應，現時全球則超過2.6億人患有此症。

普遍人出現負面情緒時，會很自然壓抑情緒或逃避，其實每種情緒都有自身的作用，例如你懂得害怕，才會去避開危險；憤怒的情緒則可化作動力，為你提供能量，因此情緒有助於我們生存。

相信大家都聽過什麼是不倒翁，它怎樣也推不倒的特性適合我們用於處理任何情緒問題，而這種特質是我們每一個人都擁有的，那就是「抗逆力」。這是一種使人面對危機壓力時，仍可反彈復原的能力。抗逆力較高的人能夠將逆境轉化，即使遇到困難、挫折及失敗，都能積極地應對。

我們常常說「靜觀療法」，簡單來說，我們需要留心當下此刻，並有意識地、非批判性地覺察。這份覺察力可令我們對當下面對的事情，持以開放且接納的態度回應。

其次就是要學懂表達情緒，具體可透過交談、各種嗜好、運動等抒發，有心理學家曾經研究指出，書寫亦是一個較為有效的表達情緒方式，但書寫時切記要放下所有心理負擔。（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, 可憑本會收據申請扣稅)

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《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(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
關中理	\$2,500	WONG HON TO	\$200	李玉蓮合家	\$100
關中麟	\$2,500	吳恒輝合家	\$200	李修慧	\$100
LEE LEW YAU YUNG	\$2,000	吳恒鋒	\$200	林立	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	李惠文 李重友合家	\$200	林秀英合家	\$100
何志文	\$900	林美雲	\$200	林曉晴	\$100
林偉民	\$800	林麗冰	\$200	施碧雙	\$100
王美珍	\$500	姚本輝	\$200	洪助崑	\$100
李才妹(已故)	\$500	施冰冷	\$200	洪漢強	\$100
李燕屏合家	\$500	唐少庭 鄧淑君	\$200	馬秀蘭(已故)	\$100
林惠英	\$500	唐潔貞 陸偉強	\$200	馬秋木(已故)	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		唐潔瑜 劉文幹	\$200	馬秋水合家	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	馬文善	\$200	馬桂炎(已故)	\$100
林智健合家		陳堃堂合家	\$200	馬樹強合家	\$100
邱少明(已故)	\$500	陳卓深	\$200	張秋忍	\$100
柏斗萬	\$500	陳桐(已故)	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
柏世榮	\$500	陳焯輝合家	\$200	張寶麟	\$100
徐陳佩英(已故)	\$500	曾焯強	\$200	郭佩玲	\$100
張別(已故)	\$500	朝融 澤融	\$200	陳月玲	\$100
張鑽英	\$500	程寶銀	\$200	陳再生合家	\$100
郭嬋(已故)	\$500	黃慧娥	\$200	陳創楚	\$100
陳念愛	\$500	劉映葭	\$200	湯乃強(已故)	\$100
陳松芬	\$500	樂德貞	\$200	馮卓餘	\$100
陳栢威 陳俊文合家	\$500	蔡惠玲	\$200	黃億年	\$100
麥佩琮	\$500	賴文華合家	\$200	楊婉彬	\$100
曾昭政(已故)	\$500	霍雪屏	\$200	廖梅芳	\$100
蔡明	\$500	譚耀輝合家	\$200	劉緯誠合家	\$100
盧玉燕	\$500	關潔蓮 陳穎詩	\$200	劉麗輝合家	\$100
賴家樂	\$500	李潔雲 李潔冰	\$150	歐陽炳南(已故)	\$100
駱駢駒	\$500	蔡雅君	\$130	鄭偉玲	\$100
歐陽梁雯合家	\$400	CHEUNG KAI MAN	\$100	盧世偉	\$100
尹國華合家	\$300	NG YAT KEUNG	\$100	羅小妹	\$100
孫妙珍	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	羅珮珊	\$100
許小洪合家	\$300	YU HAU PING	\$100		
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	方曦瑩	\$100		
鄭秀鶯	\$300	朱桂雲	\$100		
JOHN STUART SHOSTROM	\$200	朱素婷	\$100		
LI HON LING	\$200	余淑儀	\$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
報名 香港的天台宗發展史	4月1日	19:30-21:30	鄧家宙博士	香港中文大學 康本國際學術園二樓LT6	人間佛教研究中心 電話:3943 5938
報名 「生活禪系列」之 半世紀的幻象	4月7日	17:00-19:00	釋常霖法師	香港元朗擊壤路17號 順發樓三樓F-G	淨蒼 電話:2476 7730
報名 「人之生也，與憂俱生」 如何面對與超越	4月13日	15:00-17:00	呂榮光居士	新界大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學	香港佛教聯合會 佛教大光慈航中學 電話:2664 0833

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
預登記 清明思親法會	4月1日至7日			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:2574 9371
《藥師寶懺》	4月1日至7日			九龍佐敦西貢街20號 志和商業大廈12樓	福智慈善基金會 電話:2601 0881
預登記 清明思親法會	4月3日至5日			新界屯門藍地青山路18號	妙法寺 電話:2461 8567
清明法會	4月4日至5日			九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話:3997 3400
預登記 清明法會	4月4日至5日			香港灣仔活道42號華都樓3樓	噶瑪迦珠(香港)佛學會 電話:2836 0212
《大悲寶懺》	4月5日	09:30-12:00	淨雄法師	香港北角炮台山屈臣道4-6號 海景大廈B座815室	佛教三德弘法中心 電話:2412 7808
清明法會 頂禮《地藏寶懺》	4月5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
清明思親法會	4月5日至7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
預登記 清明思親法會 禮《地藏寶懺》及放大蒙山	4月7日	13:00	淨明法師	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:2338 9939
預登記 清明法會 頂禮《慈悲三昧水懺》	4月7日	09:30-16:30		新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:2463 4886
恭誦《藥師經》	4月13日	14:00-16:30	慧達法師	九龍油麻地彌敦道521號 禮基大廈8樓C室	大覺國際慈善基金 電話:2994 2566
華嚴吉祥法會	4月13日至 5月3日	09:00-11:30 13:30-16:00		香港銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座5樓	香港菩提學會 電話:2577 2298
禮《慈悲三昧水懺》	4月14日	08:00-18:00		九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:2354 1888
春季共修:禪修	4月18日至22日	05:00-20:00		新界錦田上村觀音山	凌雲寺 電話:2488 5423
《梁皇寶懺》法會	4月19日至22日			九龍旺角麥花臣場館	大覺福行中心 電話:3153 4499
報名 三步一拜報親恩法會	4月21日	07:30-11:30或 14:30-18:30		新界大埔普門路88號	慈山寺 電話:2723 8666
萬善緣水陸預修法會	4月26日至30日	09:00-17:00		香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話:2572 2437

《香港佛教》三月號現已出版!

禪潮

禪修在香港愈來愈普及，且成熱潮。不少機構舉辦靜坐、靜觀、正念修習等課程或活動讓人調節身心，你也許還聽過攝影禪、茶禪、畫禪、陶禪、跳繩禪……禪修是用方法來安定身心，讓心在各種環境中保持安定。今次主題，捷克籍的性空法師和法鼓山禪修導師，會和我們分享一下，禪修如何可讓我們在忙碌的生活中，找回一顆不受干擾的心。

青年指揮家吳懷世——先為好人，後為藝術家

吳懷世是一位才華超卓的青年指揮家，16歲考取獎學金，入讀法國巴黎國家音樂學院，並以第一名畢業，之後進入巴黎高等音樂師範學院和瑞士洛桑高等音樂學院深造。2017年獲得有指揮界「諾貝爾獎」之稱的第八屆德國蘇提爵士國際指揮大賽亞軍。經過他堅持不懈的努力，才達至今天的成就，但他覺得做一個好人，比做一個好的藝術家重要。



《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樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789



優惠級

歡迎贊助2019年佛誕各項功德登記 成就佛事 福德無量

功德項目(1)：大會委員

金榮譽委員	十萬元	可參與所有場次，以及請師、拈香儀式 委員芳名刊於大會場刊
榮譽委員	五萬元	可參與所有場次及拈香儀式 可於萬人皈依大典、傳吉祥燈法會或大悲懺吉祥法會其中一場參與請師儀式 委員芳名刊於大會場刊

功德項目(2)：佛誕傳吉祥燈法會

無量光功德	一萬元	可於功德席參與傳燈法會及請師儀式
無量慧功德	三千元	可於功德席參與傳燈法會

功德項目(3)：大悲懺吉祥法會

慈無量功德	一萬元	可參與吉祥法會禮懺、請師及拈香儀式
善無量功德	三千元	可參與吉祥法會禮懺及拈香儀式
喜無量功德	一千一百元	可參與吉祥法會禮懺

功德項目(4)：增福延壽功德榜

增福祿位	六百元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」
延壽祿位	一百二十元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」

功德項目(5)：供齋功德

吉祥大齋	如意大齋	羅漢大齋	善緣大齋	歡喜大齋	隨喜功德 金額不限
一萬元	五千元	三千元	二千元	一千元	

功德項目(6)：供僧／供花果／香油功德

一萬元	五千元	三千元	二千元	一千元	五百元	隨喜功德 金額不限
-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------------

- 贊助第(5)、(6)項或隨喜功德滿\$1,000或以上者，可出席參與萬人皈依大典拈香儀式，額滿即止。
- 請填妥下方功德登記表，親臨本會登記或以劃線支票，抬頭「香港佛教聯合會」（支票背面請填上聯絡電話），寄回香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會辦理。

功德登記表（捐助功德\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅）

功德芳名(姓名)	功德項目 (參閱上表編號)	功德金額	需要收據#	出席拈香#
		\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 男/ <input type="checkbox"/> 女 及 <input type="checkbox"/> 海青/ <input type="checkbox"/> 戒衣
		\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 男/ <input type="checkbox"/> 女 及 <input type="checkbox"/> 海青/ <input type="checkbox"/> 戒衣

請在□內打✓

聯絡人／捐款人姓名：_____ 電話：_____

會員編號(如有)：_____ 地址：_____