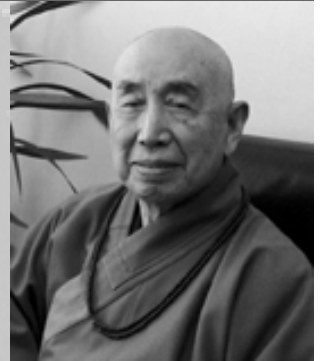




風風雨雨的一年已去，新的一年已在當下， 人人都希望新的一年會更好。

訪覺光會長



覺光長老引述『六祖法寶壇經』中所提到的「隨所住處恆安樂」的生活。長老說：「從佛法中我們可以認識到對過去不愜意的生活，只是埋怨、憤慨是無補於事的，我們應嘗試以『放下自在』的態度去對治，轉以積極的心意去『活在當下』。」

坐在窗前，冬日的溫和陽光照射下，長老的面容更顯祥和。「我們從出世開始，隨著一天天的長大，被一些事務及所學的東西所染污，其實我們所學的東西，應該是自己受用，他人受用，這個是大原則，但是，最精華，最要緊的，就是自在，是要放下。」

佛教裡說的自在，人人都懂得說，甚麼叫自在？

「『自在』是不受一切事務所染污，無掛無礙。今天事業成功，也會有掛有礙之處，事業不成功，心裡就更加有掛有礙。可是，我們甚麼時候叫成功，甚麼時候叫不成功？其實我們做人短短的數十年當中，最重要的，是爭取內心的自在。」

長老說到這裡，不禁慨嘆地表示：「這個自在很不容易呀！很不容易呀！」

覺光長老慈悲地繼續開示：「放下自在，是佛教專有的語言。為甚麼佛教徒要放下自在，可以放下自在，就等於我們可以得証阿耨多羅三藐三菩提，你能放下了，你便証得無上菩提正等正覺，自然而然便可以放下，自然

便自在。人生數十年，到最後一秒鐘還是不放下的話，根本不『知道』自在的滋味！」

那我們有甚麼方法？

「覺悟。」覺光長老直接地說：「佛能成佛，是因為能覺，佛能知道將來不會再退轉受六道輪迴，佛就是悟了。四聖諦的聲聞、緣覺、菩薩、佛，便放下自在了。」

但有菩薩發願，要眾生度盡，方証菩提，那祂自在不自在呢？地藏王菩薩說，地獄未空，誓不成佛，菩薩是否放不下呢？

長老解釋說：「菩薩們是用隨緣自在的精神來度化眾生，大慈大悲觀世音菩薩救苦救難，是希望讓眾生早點離苦得樂，離苦就是自在，得樂就是放下。只是我們眾生，一邊聽菩薩教導，一邊做不到，所以我們現在講放下自在很簡單，做起來卻不容易。可是這不容易呢，卻正是我們做人的目標，不放下，不自在，那我們做人一生就會前路茫茫，痛苦無邊，所以我們跟著目標走，今天做不到，明天做，明天做不到，後天做。當你能放下，便即自在。所以『放下自在』這四個字很重要。」

「總之，放下過去，活在當下，創出未來，這樣才顯得人生更有意義，祝福諸位，蒙佛光普照，六時恆安樂！」



西方寺暨菩提學會周年慶典盛況

12月21日，永惺長老在荃灣西方寺主持慶典，數千嘉賓及信眾雲集同賀，可謂盛況空前。香港佛聯會黎時媛副會長、何德心司庫及秘書處代表出席致賀。



永惺長老主持放生酒淨儀式



周年慶典盛會一隅信眾如潮



工作人員殷勤接待嘉賓及信眾



五觀堂內千人自助素宴

探訪大埔及沙田區道場

12月14日，圓慧法師率眾、崔常祥居士及溫綺玲居士隨行，走訪了大埔及沙田區二十個道場，致送禮品，供養常住，受到了熱情接待，賓主互相問候關懷，皆大歡喜。



靈谷園兩位師父講述清苦修行



南傳佛教太和寺百加事長老親切接待



般若精舍性智法師撫今追昔

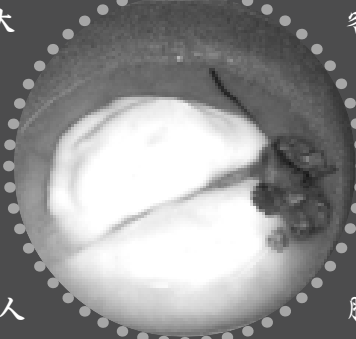


定慧寺老師父喜迎訪客



心中的美食 — 客家茶粿

離鄉別井的遊子無論身在何方，每逢大時大節，各家各戶都會不約而同，搬出家鄉菜來共享天倫。我有一位祖籍客家的黃姓好友，她的媽媽最愛在子女的生日、大時節及新年期間，早上六時便在廚房內預備炒茶粿餡、搓粉團，精心製成大大隻的茶粿，好讓家人圍檯吃一頓家鄉早餐。



客家的茶粿，有鹹有甜，甜的餡用眉豆茸，包好後，可以煎或是用一塊蕉葉墊著蒸。
鹹的茶粿，可以蒸、煎或在上湯中泡熟。泡熟的茶粿有點像日本人吃年糕，在冬天吃別有一番滋味。若然食膩了油角煎糕等一般應節小食，可以試煮一窩素茶粿，新年新口味。

餡材料：	蘿蔔 2斤	皮材料：	糯米粉 2杯
	中國芹菜 4棵		(熟粉頭份量)
	鮮草菇 6兩		水 1杯半
	甜菜莆 1兩		糯米粉 2杯
	豆卜 3兩		(搓粉用)
	薑茸 1/3杯		

餡製法

1. 蘿蔔洗淨去皮切絲。芹菜去葉用刀輕拍兩下後切小段。菜莆切幼粒。豆卜切幼件。鮮草菇洗淨切粒。
2. 燒熱鑊，放蘿蔔絲煮至水乾，盛起。
3. 起油鑊，炒芹菜、薑茸、草菇、加適量鹽、糖炒。跟著放蘿蔔絲、菜莆粒、豆卜同炒。待各材料軟身後盛起。

皮製法

1. 在鑊上塗少許油後，加杯半水、落糯米粉，用木匙持續攪勻，待水滾後熄火，繼續攪勻成團，那便是熟粉頭。
2. 在大粉盆內，放入生糯米粉，加入熟粉頭，用手搓至粉團光滑不黏。
3. 從粉團中取一小份，搓圓，用麵棍推成薄圓塊，加入滿滿的餡對摺埋口便成。
4. 在煲裡加入素上湯，大滾後慢火，加入茶粿煮，待茶粿浮起，便反轉另一面煮，待轉色後便熟。盛起上桌。



小秘訣

1. 蘿蔔用白熟鑊先煮至乾水，可避免包成餡時出水。
2. 鮮草菇可用鮮冬菇代替，若用乾冬菇，可能會搶了蘿蔔的鮮味。
3. 若然製甜茶粿，皮要落糖，炒眉豆餡則要落鹽。
4. 若然製蒸茶粿，熟粉頭仍用糯米粉，生粉便要用粘米粉。
5. 若包餡需時，則要用濕布蓋著粉團，以免乾裂。



衍空法師答問

問：最近，世界上多個地區相繼爆發「沙士」及「禽流感」，政府衛生部門動輒採取大規模屠殺手段，意欲消滅疫源，但數以百萬計的牲畜禽鳥便因之無辜受死。請問法師，我們不想死，又不想大屠殺，應該怎麼辦呢？

答：我們活在這娑婆世界，本來就有缺陷，有很多時候是難做到兩全其美。需知娑婆世界的本質就是苦和無奈。我們的共業是可以感招到種種疾病和困苦，殺業當然也有其果報。若欲根治問題，唯有從人心做起。當人心清淨，世界便隨之而清淨。所以佛陀指出，苦應知，知苦才會斷苦的積集，繼而修道淨化身心。當身心淨化，自然證得苦的息滅。

問：我對佛教略有所聞，但不敢隨便接觸，據知有些拜佛的地方並非正信，請法師指導有甚麼方法和渠道去認識正信的佛教？

答：學佛不離聞、思、修三個步驟。聞、可從聽聞、讀聞得到入路。你可參加佛學班(參看本「會訊」提供資料)與及閱讀種種佛學入門書籍(例如印順法師《妙雲集》的《學佛三要》)。多聞後，應反覆思維觀察，多親近善知識，久而久之便能步上正覺的道路。

問：本人曾聽過某一位法師的開示，心裡很感動及敬仰，很希望隨這位法師出家。請問出家具備甚麼條件和怎樣拜師，同時，是否可以拜兩位師父？

答：出家的先決條件是你要有一個決定要出家的決心。當你有了這決心，其他輔助條件可以努力籌備和等待因緣成熟。師徒的關係，猶如其他世間關係，是要講緣份和努力。緣份好，順水推舟，緣份不夠，就得多努力。你可以先去認識你敬仰的法師，繼而看看大家的緣份如何。居士的皈依師，可以有多位，因為我們是皈依佛法僧三寶，皈依師只是我們皈依三寶的接引和見證人。出家人是有多位不同的師父，幫我們剃度的「剃度師」，「依止師」乃教誨指導的親教師，受戒時的「得戒師」，還可有傳法的「法師父」。「剃度師」和「得戒師」通常只有一位，「依止師」在一時間最好只有一位，「法師父」可有多位。

歡迎讀者來信提出任何佛法上的問題，本會將邀請香港佛教聯合會諸位法師董事作答。

請來信：香港灣仔駱克道 338 號 2 樓，傳真：28340789 或 E-mail：enquiry@hkbuddhist.org (來信請註明「法師信箱」)



佛聯會活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點
佛學座談會 / 大悲懺法會	逢星期二	09:15-12:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓
念佛班	逢星期四	10:00-12:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓
禮懺、普佛、誦經法會	逢星期日	19:00-21:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓

如對上述活動有任何疑問，請致電 2574 9371 或 enquiry@hkbuddhist.org 與香港佛教聯合會聯絡。



講座及佛學班

定期性

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
講座：八識規矩頌	逢星期一	19:30-21:00	陳達志居士	香港中環大會堂 高座七樓會議室	彌勒佛學社
《顯揚聖教論·攝事品》選講	逢星期一	19:30-21:00	陳雁姿居士	旺角白布街2-24號 藝興大廈10/F,13室	佛教法相學會 電話：27718161
圓覺經	逢星期一	20:00- 21:30	常通法師	沙田排頭村235T (沙田火車站般若精舍方向)	萬德學會 電話：26067607
講座：成佛之道	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：92021113
靜坐班	逢星期二	19:00- 20:30	黃智文居士 曾智祺居士	香港銅鑼灣高士威道 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
禪修課程	逢星期二	19:00- 21:00	黃耀光居士	屯門大會堂會議室	香港內觀智慧禪學會 電話：97174588
《八千頌般若經論對讀》	逢星期二	19:30-21:00	陳雁姿居士	香港大坑道9號A 佛教真言宗女居士林 地下禮堂	佛教真言宗女居士林 電話：25770033
講座：維摩詰經所說經	逢星期二	19:30- 21:00	寬濟法師	屯門大會堂 演講室	法界學會 電話：24503973
道次第教法	逢星期二	19:30-21:00	聖法法師	香港北角留仙街三號 雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239
定期坐禪班	逢星期二、五	19:30- 21:30	大觀禪師	香港銅鑼灣32號 星華大廈5字樓	秀峰禪院 電話：28919315
講座：淨土與念佛法門	逢星期三	17:30-19:00	岑寬華居士	香港中環大會堂 高座八樓演奏廳	龍永揚居士/彌勒佛學社
法器基礎班	逢星期三	19:30	宏勤法師	九龍界限街一四四號三樓 中華佛教圖書館	佛教青年協會 電話：23360437
成佛之道III (至6月30日)	逢星期三	19:30-21:15	陳達志居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
《解深密經》選講	逢星期三	19:30-21:00	趙國森先生	旺角白布街2-24號 藝興大廈10/F,13室	佛教法相學會 電話：27718161
講座「六祖壇經」	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號 一樓	佛教放生講堂 電話：28082373
佛學講座 / 金剛念誦	逢星期四	19:30-21:00 21:15-22:15	葉文意居士 / 黃國熙居士	九龍太子道西141號 長榮大廈十樓C座	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
靜坐班-宣隆禪修法	逢星期四	19:30- 21:00	葉添財居士	新界荃灣沙咀道270號 廣發大廈電梯2字	普明佛學會 電話：24991606
修心日光論	逢星期四	19:30-21:00	聖法法師	香港北角留仙街三號 雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239
《淨土三經》選	逢星期四	19:30-21:00	張漢釗居士	旺角白布街2-24號 藝興大廈10/F,13室	佛教法相學會 電話：27718161
講座：彌勒大成佛經	逢星期四	20:30- 22:00	李樹榮居士	大埔太和 鄰里中心2/F會議室	解行佛學會 電話：92587168
佛學進修班	逢星期五	19:30- 21:00	眾導師	九龍太子道西141號 長榮大廈十樓C座	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
《唯識方隅》	逢星期五	19:30-21:00	趙國森居士	香港大坑道9號A 佛教真言宗女居士林 地下禮堂	佛教真言宗女居士林 電話：25770033
講解 大佛頂首楞嚴經淺釋	逢星期六	14:00-16:00	法師	跑馬地黃泥涌道31號 愉園大廈11字樓	佛教講堂 電話：25727644
佛經講座：大智度論	逢星期六	14:30-15:45	淨達法師	沙田新田村一號A	慈航淨院 電話：92021113
佛學講座：菩提道次第略論	逢星期六	14:30-16:30	曾籌添居士	佐敦庇利金街61號5樓 日光佛學圖書館	菩提道次第學習班 電話：28193213
法器練習班	逢星期六	15:00-16:00	衍慈法師	九龍彌敦道242號 立信大廈E-F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
講經共修法會	逢星期六	15:30-17:30	佛智法師	九龍彌敦道242-252號 立信大廈6字樓A室	湛山精舍 電話：27353325
講座：楞伽經親聞記	逢星期六	16:15- 17:30	淨達法師	沙田新田村一號A	慈航淨院 電話：92021113
研討與共修	逢星期六	16:30-18:00	聖法法師	香港北角留仙街三號 雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239
佛學初機班	逢星期六	17:30- 19:00	眾導師	九龍太子道西141號 長榮大廈十樓C座	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
禪坐初級班	逢星期六	18:30- 20:30	-	坪洲南灣	秀峰禪院 電話：28919315
空中結緣(普通話)	逢星期六	19:30- 20:00	葉文意居士 黃燕雯居士	香港電台 AM 783 千赫 元朗、屯門 106.8 兆赫	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
「維摩詰所說經」不思議	逢星期六 (2月7日起)	19:30-21:00	李鴻亨居士	屯門大會堂 演講室(二)	清涼法苑淨恩小築 電話：24616504
儀規實習班	逢星期六	19:30-21:00	-	九龍彌敦道242號 立信大廈E-F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091

六祖壇經	逢星期六	20:00-22:00	常通法師	沙田大會堂 一號演講室	萬德學會 電話：26067607
空中結緣(廣東話)	逢星期日	09:00- 10:00	葉文意居士 黃燕雯居士	香港電台 AM 783 千赫 元朗、屯門 106.8 兆赫	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
靜座班-宣隆禪修法	逢星期日	09:00- 17:00	梁國雄居士	新界荃灣沙咀道270號 廣發大廈電梯2字	普明佛學會 電話：24991606
佛學基礎班	逢星期日	10:00	-	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541731
宣隆靜坐班	逢星期日 (2月22日-4月25日)	10:00-12:00	梁志賢/ 梁志高居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
《成唯識論》	逢星期日	10:30-12:00/ 17:00-18:30	李潤生先生	香港大坑道9號A 真言宗女居士林禮堂/ 九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈14/F_G座	佛教法相學會 電話：27718161
佛經講座《心經》 自由談佛法與生活	逢星期日	11:15-12:30	演慈法師	東涌石門甲村	東涌羅漢寺 電話：29881419
禪坐初級班	逢星期日	14:30- 16:30	大觀禪師	香港銅鑼灣禮頓道32號 星華大廈5字樓	秀峰禪院 電話：28919315
第三十四屆「佛學星期班」	逢星期日	15:00- 16:30	資深講師	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈十五樓GH座	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話：27300572
佛學專題講座	逢星期日	17:00- 18:30	資深講師	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈十五樓GH座	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話：27300572



法會及活動

非 定 期 性

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
彌勒普佛	1月21日	22:30-0:00	寬濟法師	洪水橋田廈路26號 香光精舍	法界學會 電話：24503979
除夕普佛	1月21日	23:00	-	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
子夜禮佛	1月21日	23:00-01:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
普佛早課	1月22日	00:00	-	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
禮懺賀新春	1月22日	09:00-12:30	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
新春藥師普佛法會	1月22日	09:30-12:00	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
懺摩	1月22日	19:30-21:00	法師領導	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
千佛懺	1月22-24日	14:00-17:00	-	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
八千護摩 / 誦華嚴經	1月22日至 2月4日	14:00-16:00	寬濟法師	屯門青山村180號 蓮池淨苑	法界學會 電話：24503979
供天祈福法會	1月24日	08:30	-	大嶼山 東涌羅漢寺	東涌羅漢寺 電話：29881419
供三寶諸天	1月25日	09:00-12:00	寬濟法師	屯門青山村181號 妙宗寺	法界學會 電話：24503979
新春祈福供諸天傳燈法會	1月25日	09:30	傳般法師	九龍油麻地眾坊街60號 梁顯利社區中心一樓禮堂	佛教導航精舍 電話：26132027
禮供諸天祈福法會	1月28日	09:00	覺光法師	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
新春祈福供天法會	1月28日	09:00-12:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
金剛法會及供天	1月28日	09:00-12:00	寬濟法師	洪水橋田廈路26號 香光精舍	法界學會 電話：24503979
皈依三寶典禮	2月1日	12:30	永惺法師	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
新春祈福慈悲梁皇寶懺法會	2月2-8日	09:30-15:30	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
齋供三寶諸天法會	2月8日	09:30	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
梁皇寶懺	2月15-21日	09:00	意昭法師	荃灣芙蓉山	竹林禪院 電話：24903392
新春船河放生	2月22日	09:30	眾法師	荃灣拍麗灣碼頭開船	竹林禪院 電話：24903392
佛陀出家紀念日法會	2月27日	09:30-12:00	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
八關齋戒	2月28日	-	濟平法師	荃灣芙蓉山 虛雲和尚紀念堂	虛雲和尚紀念堂 電話：24177058

因篇幅所限，恕未能盡錄，定期性法會及活動消息，可參閱本會網頁之活動快訊 <http://www.hkbuddhist.org>，以獲得更快的訊息。