



佛教沈香林紀念中學中六甲陳旭培同學參加由英國文化協會主辦之「2008年國際氣候大使中國香港區選拔賽」(Search for the International Climate Champion Competition, 2008)，獲選為最佳演示員及2008年度國際氣候大使之中國香港區代表。成為全球來自13個國家之39位國際氣候大使之一。中國三位氣候大使分別來自北京、成都及香港。

陳同學在得獎時說出他的感想：「我要多謝香港佛教聯合會、英國文化協會、香港天文台、楊錦珍校長、劉潤堯校長、多位英文科和地理科老師；同時我更要多謝我的組員陳啟立、馬振翔及譚家峻同學；沒有他們的幫助，我是未必能夠獲選。我非常感謝英國文化協會賦予我代表中國及香港的重任。我深感榮幸，能為中國、香港及環保工作出一分綿力。自當選以來，工作量激增，卻很有意義。作為年輕一代的一份子，我能以先鋒的角色，推動世界各地的人注意氣候轉變，做到這一切，我是打從心底裡感到十分幸運。在倫敦及神戶這兩段旅程以後，我的人生閱歷豐富了，人變得更成熟了，亦在解決氣候轉變問題方面的意識變得更強烈。除此之外，我亦因此認識了一群來自世界各地的新朋友。」



陳旭培在英國文化協會與講者大合照（前排右一）

香港之光、佛教學界之光 國際氣候大使 出席八國峰會



大會表揚及介紹陳旭培之得獎



中國隊在日本八國峰會青年論壇演示

獲選後之相關活動

1. 出席英國文化協會主辦「名人系列」講座，與冰河專家David Drewrey教授及陸恭蕙博士發表對環境保護之個人意見。
2. 三月中到英國倫敦出席為期7天之培訓課程。
3. 五月到日本出席為期八天之八國峰會青年論壇。在街頭表演布偶劇、會見日本王妃、到一間中學進行有關氣候轉變的演講、交流及討論、在「八國峰會青年論壇」中國隊上台進行演示、會見日本兩名國會議員。
4. 接受多間報社（包括明報、大公報、香港虎報、南華早報等）記者及香港電台之訪問，在英國期間接受英國廣播電台及在日本接受日本放送協會電視台之訪問，介紹有關活動。
5. 七月中開始出席為期十五天之綠色之旅，參觀在北京、上海、重慶、廣州及香港各地之環保設施。



39位氣候大使於唐寧街10號的英國首相府前大合照

三千零二十九個週六念佛會—

一個馬拉松的念佛會

香海正覺蓮社於上月九日星期六晚上七時，假座香港跑馬地禮頓山社區會堂舉行第廿八屆108週週六念佛會圓滿結業頒獎禮暨佛學講座。社長覺光長老創立週六念佛會，已經經歷了五十八個年頭，細算起來，該社這個從未間斷過的念佛活動，持續到該天恰是第三千零二十九個週六，相信是一個極為難得的馬拉松紀錄。當天亦是第廿九屆108週週六念佛會的第五次集會。一如以往，善信共修念佛，因時間關係，儀式雖簡化，而大眾同樣以極大的虔敬心進行。念佛後，覺光長老開示訓勉大眾精進念



佛；為鼓勵及提獎眾人長遠恆心參加週六念佛，以108週分段為一屆，每屆從參與念佛人中，統計到會次數多少，排列名次，位首十名次

的便會獲獎。是晚由宏明法師主持頒獎。獲獎者其中四位亦發表了他們的念佛心得。

近年每次週六念佛會主法和尚宏明法師領眾念佛後，均有開示法要，極受善信歡迎，這晚亦不例外，法師接著頒獎禮後主持一次弘法講座，題目名為《念佛與學佛》，開示中獲全場三百多位善信的多次熱烈掌聲讚嘆。

『福祿壽』義工隊為佛教沈馬瑞英護理安老院長者拍靚相



很多公公婆婆都很少喜歡拍照，可能因為他/她們都會覺得自己年紀的關係，大多均不會主動地去拍一輯生活相的，更何況住在安老院的長者呢！但是經一位熱心佛教事業的護法—梁湛流居士穿針引線下，居於官塘會屬佛教沈馬瑞英護理安老院之長者們卻享受了一次拍照的開心經驗了。



代號『福祿壽義工隊』的一群隱名專業攝影師，一行十八人帶備專業攝影器材、道具、化妝用品等浩浩蕩蕩於七月十三日及八月三十一日到達安老院，分別進行了兩次的拍攝工作。義工隊不單祇為院友提供拍照，亦邀請其家人陪同合照，場面非常溫馨，長者們更開心得笑逐顏開。

當天院友依次序被安排好，由義工隊細心地替她們梳頭、上粉、畫眉、塗口紅……，怪不得一位婆婆笑不合攏地說：「真係後生咗幾十年啲！」埋位拍攝時更像「開麥拉鎊」，無論背景、燈光、閃光燈、反光板……一絲不苟地安排，攝影師舉起相機，鏡光閃個不停，一拍十來幀，又再三翻看，不滿意又再重拍，專業等於認真，在這裏看見了。當中特別是為一些行動不便，長期臥床的長者拍攝，更需加倍的愛心與耐心。兩次的拍攝共有近二百位長者參與，期間有親人到訪的兄弟姊妹或夫婦同住本院者，均獲額外合照，可見義工隊的細心，刻意幫助長者留住溫馨美好一刻的誠意。

據梁居士表示這一群專業攝影師（來自電影界的精英）多年來默默地耕耘，低調地為長者們服務，他們的精神實在令人敬佩與讚嘆呢！

菩提種子發芽了



——與百萬元羅德獎學金得主、弘法使者吳紹倫同學談話

為弘揚佛法，普利有情，香港佛教聯合會由一九九九年設立弘法使者獎學金，積極培育年青一代。我們把這個計劃形容為「播種計劃」，希望在年青人心中撒播菩提種子，期待有一天，他們能以大慈大悲的菩薩精神，服務社會，自利利他，建設人間佛土。

這天，與弘法使者、羅德獎學金得主吳紹倫同學見面，我們發覺多年來播下的菩提種子，不知不覺發芽了。



佛理是生命的指南

宗教信仰對一個年青人有多重要，見到吳紹倫同學，我們就會找到答案。

我們批評當下的年青人迷茫，批評他們的生活無目標、無意義。那麼，甚麼是有意義的人生呢？誰能說盡有意義的人生終生要怎樣做嗎？

受到佛法薰陶的吳紹倫同學，有其充滿智慧的體會。他說，對他們年青人來說，甚麼是有意義的人生？自己也確定了。每個人的想法都會有所不同，外境的變化亦會經常改變他們的想法，雖然每個人都希望自己「好」，但很多時，人類不容易辨識甚才是「好」，又甚至將「壞」的當成「好」的來做。我們一生中要面對千千萬萬次選擇，如果沒有做人的宗旨，每一次都要在三叉路上徘徊、猶豫，煩惱何其多呀！吳紹倫自己則選擇了佛法作為他生命的指南針，為自己確定有意義的人生方向。他說，佛陀的智慧經過二千五百多年來無數人的實踐和應證，追隨者越來越多，因此證實前人的經驗和智慧是有價值的。所以，他以佛教思想作為生命的指引，追求自己有意義的人生。

對於自己的學業成就，紹倫謙虛地認為，那只是認識了「世間法」而已。「世間法」可為善，亦可為惡。所以，有人說有學識的人做起壞事來，破壞力也特別大。紹倫將自己的學識比喻成汽車的馬力，馬力越大，車子開得越快，但馬力並不是確保汽車成功到達目標的因素，甚至，馬力越大，車子可能會更快地駛落深淵。人和車子一樣，需要有正確的方向或目標。佛法是「出世間法」，它所包含的智慧可以帶領人類走向正確的方向。

慈悲是高尚的品德

年青人應該以宗教的教義為自己的品行標準。佛法並不是高不可攀的哲學理論，反之，它是真真切切的生活智慧。年青的紹倫學佛多年，已深深體會到這點。

四年前，紹倫獲得一萬六千元獎學金，成為佛聯會弘法使者，四年後，他得到一百萬元羅德獎學金，成為英國牛津大學研究生。金額不同了，但他認為憑藉的條件還是一樣的。兩份獎學金都要求申請者有良好的品德，而他個人所持的品

德特質就是「慈悲」。

紹倫對「慈悲」有一個非常生活化的解釋，就是「幫助別人」。這種解釋是對的。「慈」是對人欣賞和愛，「悲」是不忍眾生痛苦，這兩種善心用行為體現出來，就是要真心真意地幫助別人。幫人的方法很多，財施、法施、無畏施和一切菩薩善行都是「幫人」。幫人不但只是積備功德的行為，亦是肯定自我價值的行為，是一種崇高的品德。

佛法使人快樂

佛教修行的最終目標是涅槃，它是最高境界的快樂。紹倫認為，認識佛法令自己快樂多了。他坦誠二零零四年申請香港佛教聯合會弘法使者獎學金時，錢是最大的誘因。但弘法使者其後的活動，則開始把他引進佛法寶藏的大門，讓他真真切切地體驗了佛法的不可思議。擁有心理學學士學位的紹倫表示，心理學專家的研究亦同樣顯示有宗教信仰的人會比沒有的人快樂。佛法和科學不但沒有抵觸，反之佛法包含和包容了科學的法門。紹倫舉例說，都市人不是經常受壓力困擾嗎？都市人不是經常談論抑鬱症嗎？其實佛教早在二千多年前已找到了「病因」和「良方」，病因就是「執著」，良方就是「放下」。《金剛經》說，「法尚應捨，何況非法」，只要能夠放下執著，甚麼煩惱也可以解決。諸如這些宗教的指引，實在可以幫助我們在人生道路上，作出很多正確的決策。

覺光長老曾說：年青人最怕甚麼都不信，只信自己。

個人的判斷只可以解決當前表象的問題。世間沒有一套方法能像佛法那樣深入、廣博地解釋生命的問題。佛陀有八萬四千法門，不同的法門適合於不同的人，適用於解決不同的難題，只要好好領悟佛法，生活便會變得快樂。

菩提種子發芽了

紹倫認同自己心中的菩提種子已經發芽了。他非常緬懷參加弘法使者的日子。他說，最難忘的是跟隨衍空法師到學校向學生講解「十二因緣」和參加「與法談情」講座。他勉勵當屆弘法使者用心和積極地參與現在的活動，並從中慢慢地體會和學習，然後菩提的種子就會發芽和成長，快樂和有智慧的生活亦將會展開。



法師信箱

覺真法師答問

問：有時看見喜歡的東西很想買，但亦知道任何事物都是隨緣生滅，任何東西都帶不走，知道無常是一回事，但人的感覺很難控制和處理，應如何是好？

答：感謝您來信提出的問題，因為你的問題具有普遍性，不僅人人都會有這樣的問題，而且您問的已經深入到“心”的層次了。您問得好。

人，有許多誤區。買東西，可能是女性的誤區之一。過正常人的生活，該買的也是要買，前提是需要。不需要的，買了，買來不用，閒置，成為負擔，就是誤區了。任何事物，隨緣生滅。您說得很好。念頭，心念無數，念念相續，這不也是隨緣生滅嗎？

您已懂得無常之理，很好，但您又認為控制不了自己，這實際上還是指控制不了自己的念頭。人為什麼多控制不住自己的念頭？因為念頭不請自來，念頭往往不合情理，不合邏輯，不合常規，所以，念頭把人弄得意亂情迷，這就是另一個誤區，或叫情緒的誤區，或叫情感的誤區，或叫感受的誤區。總之，學佛，就是為了對治散心，對治亂心的。散心，就是亂心，就是雜念，就是妄心，剎那生滅，無影無踪。對治妄心的唯一途徑是念佛，是念佛三昧，培養定力。能定，就不會亂了；能定，就能生慧；能定，你就有福了。

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」）



素食天地

溫綺玲居士提供

心中美食 — 焗腐皮層



少時候，媽媽有幾款家常菜最拿手，其中一味是雞蛋焗魚腸，材料便宜，卻極具家鄉味。今人已甚少會挑洗魚腸了，更何況現在的水質和飼料，已不及當年了，誰愛吃？這個焗腐皮層，吃來真

有一點兒時味道，若加些少炸油條就更有嚼頭了。

材料：

鮮腐皮	3塊	金菇	1包
果皮	1片	鮮磨菇	約6粒
芫茜	2棵	薑末	約1湯匙
豆奶	適量	巴馬山芝士碎	適量

調味料：

芥花子油	適量	鹽	少許
------	----	---	----

製法：

1. 果皮浸軟切幼絲。芫茜洗淨切碎。鮮磨菇切片。
2. 金菇切小段，炸至金黃，盛起待用。
3. 熱油鑊，爆薑末，加入磨菇片略炒後盛起。
4. 在鑊內加入撕碎腐皮，逐少加入豆奶，直至腐皮煮至成茸後，放入少許鹽，炒勻後盛起。
5. 預熱焗爐。在碟內先放入果皮絲、芫茜碎、薑末。薄薄鋪一層腐皮；第二層放炸金菇，再鋪一層腐皮；最後放上磨菇片後，蓋上一層腐皮，灑上芝士碎，放入焗爐內焗約10分鐘便成。（可用隔水蒸代替焗）



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道 338 號 2 樓
電話：2574-9371 傳真：2834-0789

優惠級



讓香港佛教界年輕化

從舉辦活動的經驗所見，發現年輕人除佛教學校與家庭出身者外，大部分因未作了解便妄下判斷，均對佛教存有種種偏見及誤解，認為其沉悶、落後、甚至迷信，是老年人宗教，且普遍對有關佛教的活動亦缺乏興趣，使傳統式弘法活動收效甚微。同時，大多數院校的佛學會也因後繼無人而逐漸停止活動。

年輕佛教徒人數較少，其中一個主要原因在於佛教界積極進行宣教的活動並不足夠，不像其他宗教團體那麼有組織性。造成這種現象的因素也許是部分人把“隨緣”奉為宗旨但扭曲了其真義，認為不用刻意宣教，有佛緣的人自然會成為信徒，別人願意信就信，不信就算吧。但試問要是大部分人連接觸正信佛教的機會也沒有，又如何生信呢？隨緣不應被變成消極的代名詞，佛教界理應積極締造及改變因緣，讓更多人從年輕開始聽聞佛法。正因為“人身難得，佛法難聞”，弘法工作更應受到重視，使正信佛法的傳播面得以有效地擴大，讓更多人受益。按常理推論，眾生成佛的多寡與真正佛法的弘揚是成正比的。

各地佛教界在看到此問題後都積極展開各項活動，希望扭轉這局面。比方說日本東京的築地本願寺曾舉行僧侶時尚秀，向觀眾們展示五彩繽紛的袈裟和法衣，伴隨著佛樂走貓步及誦經，旨在弘揚佛教

文化，吸引更多的年輕人關注佛教。其他一些寺院亦嘗試設立咖啡室、美術館和各種革新設施，以增加不同生活方式的年輕人對佛教的興趣。僧人或撰寫文章，或創作書畫作品，出版書籍，廣泛參與到社會活動中，用現代的語言和方式給人們講解佛學，使佛教更好地服務於現代生活。內地的柏林寺連續十幾年舉辦“生活禪夏令營”，內容包括參加早晚課頌、坐禪、聽法、爬山等，為青年提供一個體驗佛法的機會，為佛教界培養和吸收人才。

另外，現代人講求功利，對能令自己儘快得益的事物感興趣，作為例子，佛教團體大可前往各間中學舉辦教導如何減輕壓力消除煩惱的講座，如以肩負沉重學業的學生為對象，讓年輕人親身體會將佛法應用於生活的好處。現今香港佛教界需有舉辦大量佛教活動，但因活動性質關係，參加者多以佛教徒或對佛教有興趣者為主，另佛法的傳播範圍不能有效擴大。在此期望弘法活動能跳出既定圈子，將正信佛教普及化。

新增會員優惠

類別	商戶名稱	地址	電話	折扣優惠
素食館	大中華素食	九龍油麻地白加士街131-135號地下 (佐敦地鐵站A1出口)	2771-2393	九折

香港佛教聯合會會員於惠顧以上商戶及服務時，出示本會之會員証，便可獲得折扣優惠。

有關其他會員優惠，請瀏覽本會網頁，或向本會查詢。



心靈地圖

常常受到挫折，
也要感謝天意的磨練。
人生最大的成就，
是從失敗中站起來。

摘錄自證嚴法師《靜思語》



講座及佛學班

非定期性

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
兒童佛學班	9月27日至 12月13日	14:30-16:30	-	灣仔活道42號 華都樓4字樓	香港文教會館 電話：25750530
啟動心六倫·提昇好人品	10月6日	19:30-21:30	果靖法師 果旭法師	荔枝角永康街23-27號 界安泰工業大廈B座205室	法鼓山香港分會 電話：27850969
三皈五戒講座	10月12日	14:30-16:30	定平法師	九龍限街一四四號三樓 中華佛教圖書館	佛教青年協會 電話：23360437



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
佛一暨皈依法會	10月5日	08:30-18:30	-	將軍澳寶覺中學禮堂	法鼓山香港分會 電話：27850969
重陽節藥師琉璃光法會	10月5-7日	09:30-15:30	眾法師	清水灣道大澳門 湛山寺大雄寶殿	湛山寺 電話：27196424
重陽法會	10月7日	09:00-17:00	-	柴灣歌連臣角道 香港佛教墳場	香港佛教聯合會 電話：25749371
大悲法會	10月11-17日	09:30-15:00	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
慶祝觀音菩薩聖誕	10月17日	09:30-12:30	法師領導	北角英皇道355-361號 一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
觀音菩薩出家聖誕法會	10月17日	09:30-16:30	眾居士	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
觀音菩薩出家普佛	10月17日	19:30	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
觀世音菩薩聖誕 皈依三寶傳授五戒	10月19日	09:30 13:00	暢懷法師	荔枝角九華徑新村133號 天台精舍	佛教青年協會 電話：23360437
藥師寶懺法會	10月26日	09:00	眾居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015

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。
所有活動如有更改，以主辦機構公佈為準。