



香港佛教聯合會

督印人：《佛聯匯訊》編委會

香港灣仔軒尼街338號1字樓

電話：(852)2574 9371

傳真：(852)2834 0789

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

電郵：[enquiry@hkbuddhist.org](mailto:enquiry@hkbuddhist.org)

免費索取



愛健康！少肉多菜！  
愛地球！  
食素好



## 6·15 健康素食日之 「素」來健康 素食體驗



低碳生活好易行：

♥ 少肉多菜 ♥ 不時不食 ♥ 食物里程 ♥ 餐不過量

今年舉辦「愛健康、愛地球、少肉多菜」之素來健康素食體驗聚餐

舉行日期：2011年6月11日(星期六) 中午11:45 am - 2:30 pm

地點：銅鑼灣掃桿埔棉花路9號

特別嘉賓：非常榮幸邀得著名歌手及填詞人盧冠廷先生出席主持

健康生活愛護地球講座、抽獎及免費結緣品一份

名額：360位(餐券售完即止，先到先得！)

有關詳情：請參閱 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)

# 6·15

## 健康素食日

[www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)

查詢詳情：2574 9371

① 飲食集團提供「一蚊一碟菜」

② 素食館八折優惠

③ 素食店產品優惠

(詳情將刊登於6月11日星島日報；6月15日星島日報及東方日報)

主辦單位



香港佛教聯合會 / 6.15 健康素食日籌委會

贊助單位



中華航空  
CHINA AIRLINES

Vietnam Airlines

►覺光長老(右)與曾德成局長(中)及中聯辦副主任黎桂康主持鳴鐘儀式。



## 「佛誕節吉祥大會2011」

### 拈花浴佛 潔淨心靈

一杓一杓香湯灌沐太子佛像身上，萬千善信藉著「佛誕節吉祥大會」，在誦經聲和佛歌聲中懺悔罪疚，潔淨心靈，體會佛陀的精神。

佛誕，是佛教界每年一度的盛事。佛陀一生，慈悲濟世，助人離苦得樂，其言行感動蒼生，教人敬仰。為紀念佛陀誕生，弘揚其「眾善奉行，諸惡莫作」的精神，香港佛教聯合會於5月9日及10日一連兩天，在香港會議展覽中心舉行大型「佛誕節吉祥大會」慶祝活動，讓廣大市民透過浴佛、誦經、皈依及傳燈等法會和大典，參悟浴佛淨心、斷除煩惱的道理。大眾踴躍參與，進入會場的市民估計達數萬人次，氣氛虔敬莊嚴。

香港佛教聯合會會長暨大會主席覺光長老在致辭時表示，佛教是一個提倡「和諧」的宗教，而每個人都希望在「和諧」的環境裏生活，人與人之間建立起和諧氣氛，感覺平和安定，自然幸福愉悅。正如《法句經》所云：「一切為天下，建立大慈意，修仁安眾生，是為大吉祥。」

其後覺光長老聯同香港佛教界諸山大德、法師和居士一起進行「浴佛大典」啟動儀式；同時大會亦邀得民政事務局局长曾德成及中央駐港聯絡辦公室副主任黎桂康，聯同覺光長老主持鳴吉祥鐘儀式。



▲覺光長老(左一)聯同香港佛教界諸山大德及法師，與民政事務局局长曾德成(左二)一起進行「浴佛大典」開幕禮。



▲廣大善信參與傳燈法會，座無席虛。

◀「佛誕節吉祥大會」由會屬學校銀樂隊、儀仗隊及童軍參與演出，更添隆重莊嚴。

兩天活動內容主要有「華嚴懺行願法會」、「萬人皈依大典」、「懺摩法會」、「金剛經吉祥誦經法會」、「浴佛大典」及「傳燈法會」等項目，參加者眾，令佛法遍地開花。其中來自南京的徐小姐表示，今次是專程到來參加佛誕大會，並對於自己能在覺光長老加持下皈依十分開心，更感動得哭起來。

此外，大會亦設置全天候免費開放的公眾浴佛亭，讓善信藉香花淨水浴佛，洗滌心靈。乘佛力加披，祈願人人身心祥和，洋溢自在。

▼眾僧主持傳燈法會。



▲燈傳燈，無盡光明佛法傳承下去，無限慈悲智慧遍佈人間。



◀▶數萬市民抵達香港會議展覽中心，參與佛誕活動，排隊輪候浴佛，以淨心靈。



◀數千善信出席「金剛經吉祥誦經法會」，場面虔誠莊嚴。



## 七月書展 佛教坊見

一年一度的香港書展，將在7月20日至26日，在灣仔香港會議展覽中心舉行。一如往年，香港佛教聯合會策劃的「佛教坊」攤位將依時與大家見面。

自2001年起，佛聯會即開始策劃設立「佛教坊」，為尋找知識及追求真善美的人士帶來心靈滋養，也借此機會弘揚正信佛教思想、文化和藝術。經與多個佛教道場、團體和佛教出版機構探討及商議後，遂組成了「佛教坊」。

### 佛教坊的意義

佛教坊的標誌象徵著書本中的蓮花，綻放出佛陀無限的智慧、慈悲與愛心。為免大眾容易被一些似正非正的佛教訊息所混淆，「佛教坊」肩負著一項重要的使命：提供正信的佛教書刊和影音產品，希望為所有想了解和接觸佛教的人士，開方便之門，亦希望透過書展，將佛法種子遍灑，讓大眾從閱讀中獲得正見、正知。

在熱哄哄的書展場館，「佛教坊」將會成為大家的一片清涼之地。書展見！





左起：香港佛教聯合會司庫何德心居士(左一)、執行副會長寬運法師(中立)、副會長林漢強居士(右二)、副司庫崔常祥居士(右一)、向日本駐港首席領事松永大介先生(左二)送交賑災善款，共60萬元正。

## 香港佛教界踴躍賑災 本會致送日本捐款支票

自3月16日香港佛教界為日本東北地震舉行息災祈福法會以來，香港佛教聯合會陸續收到廣大善信及佛教團體的賑災捐款，4月15日特將支票送交日本駐港領事館，並由首席領事松永大介先生(Daisuke Matsunaga)代表接收。

是次籌得善款共60萬元，分別由香港菩提學會、香海正覺蓮社、覺光法師慈善基金、香港華嚴佛學社、法雨精舍、觀宗寺、香港佛教聯合會及熱心善信捐出。本身亦為佛教徒的松永先生表示，在息災祈福法會上已被善信及法師的慈悲善行所深深感動，當日所收到的500份結緣品，亦已親自送交災區一位法師，由他代轉災民。今次的捐助，相信定能幫助災民早日重建家園。

出席儀式的香港佛教聯合會執行副會長寬運法師表示，佛聯會舉辦法會以及籌募善款，均是本著佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，願廣大善信為美好的明天共同發願，讓佛陀的慈光護佑眾生，離苦得樂，災劫永離，社會安定。

### 捐助日本地震功德芳名 (HK\$30,000以上)

功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)
香海正覺蓮社	213,472.90	香港觀宗寺	30,000
香港菩提學會	100,000	佛教林金殿紀念小學	37,330
覺光法師慈善基金	50,000	佛教金麗幼稚園	30,100
香港華嚴佛學社有限公司	30,000	Li Yuk Chi, Elaine	32,930
法雨精舍國際有限公司	30,000		

## 善長捐贈 會屬響應 紙鶴送日本

► 佛教傳康幼稚園動員上下摺製紙鶴



日本9級大地震震撼人心。本會早前獲善長主動捐贈10萬張「千紙鶴」紙，隨即動員會屬中小幼學校參與摺製紙鶴，並送到日本向當地人民表達關懷和祝福，祈願災民早獲救護。



## 弘法使者 貪念

黎嘉豪(教育學院中文系三年級)

2011年，很高興能成為弘法使者的一員，最近看了數本有關佛學義理的書本，才發覺自己的貪念十分重，終於吃到了苦果。

近日因學習需要而添置了一台新的筆記本電腦。經過一輪仔細的格價和資料搜集後，基於香港代理沒有供應我心儀的型號，最後決定北上深圳購買。我還算是個做事仔細的人，出發前已在網上看了很多地圖和購機防騙心得，最後在一個晴朗的週日坐上了過境火車。

到達目的地華強北後，眼前的景象使我嘖嘖稱奇。整個賣場足足有數個大球場之大，貨品琳琅滿目，而且分類清晰，跟香港深水埗的佈局完全是兩個檔次。很快我就來到其中一個專賣場，我在網上查看說這一家的貨品最齊全。我和售貨員說明來意後，其中一位售貨小姐請我坐在沙發上等，還端了一杯熱茶給我，這一刻，我的戒心消退了不少。

過了不久，售貨員拿了一台樣板機給我試試功能，我滿

意後就去取新機。一會兒，他們告訴我，我要的那款電腦現在全場缺貨，向我推介同牌子但另一個型號的款式，還說那款在做推廣，另加送無線滑鼠、保護貼和快餐店代用券。當時我在心中盤算了一會，發覺我能省下近三百元，足夠我來回路費了，於是在粗略看完該電腦的配置後就付款離開。



往內地消費須省察自己的貪念，慎防被騙。

回到香港後，才發覺那些所謂的贈品全是不知名品牌，而且質素低劣，電腦也是上一代的規格，細細算來，我還因此多付了近千元。在一輪破口大罵「奸商奸商」後，我靜下來想想自己的責任。如果我不是貪小便宜，貪那點繩頭小利，我又怎會中計上當呢？

貪慾有時會把我們整個人吞噬，使我們迷失心智。不論你平時怎樣英雄好漢，在利字當前也會軟弱無力。萬幸，我今次只是失去了金錢，無傷害到他人。

學習對抗貪念的路絕不好走，我仍只是個初學者而已！

# 茹素文化 吃出靈性



學校舉辦齋素活動，向學生灌輸健康飲食習慣的概念。

近十年，香港人茹素漸普及，不單農曆初一、十五，即使平日，齋素館也容似雲來。時至今日，茹素已不是長者或佛教徒的專利，就連知書或屨皮 (Yuppie) 一族，也趨之若鶩，形成一股素食潮流。這批素食主義者的背後動機不是為了趕時尚，而是追求淨化生活、健康人生和眾生平等的深層次信念。

素食主義者主要來自三類人士：

## 一. 關懷地球的綠色人士

這類人士屬於香港早期接受西方教育的綠色分子，標榜「地球關懷」等愛護大自然的口號。他們反對現代過度發展和消耗的飲食工業文化，主張恢復簡單和回歸自然的飲食方式。

## 二. 宗教信仰者

佛教徒基於「我即眾生，眾生即我」的慈悲心，戒殺生，主張茹素，故不少素食主義者屬於佛教徒。

相傳中式素食的概念是在漢朝當佛教傳入中國時引進，源於寺廟齋菜；明清時江南一帶寺院為吸引香客善信，便開設香積廚待客，以供方便。結果，拜佛與吃齋相互呼應的活動，備受普羅大眾的歡迎。另一方面，居於城市的佛教徒為了弘法和謀生，便經營富有宗教特色的中式素食館，並利用食肆作為宣揚佛學的道場，如杭州靈隱寺、上海功德林、香港寶蓮禪寺等。換言之，這類含有宗教信仰的素食主義者發心茹素之餘，最終是追求靈性上的昇華。

## 三. 關注健康養生者

國父孫中山先生說：「夫素食為延年益壽之妙術。」隨著醫術的進步，人對健康的關注提高，有研究指出，人體腸道是身體的20倍長，與草食動物類似，故這類素食主義者認為人類進食素菜有助健康，減少患上癌症、心臟病及中風等疾病的機會。

香港佛教聯合會自2006年起，將每年6月15日推廣為「健康素食日」，呼籲市民培養多吃蔬果、少食肉類的健康飲食習慣。今年「6.15健康素

食日之「素來健康素食體驗」活動，將於6月11日在香港銅鑼灣紀律部隊人員體育及康樂會舉行。



以上三類素食主義者，無論是中式齋素持戒的傳統勢力或關注綠色地球的新派力量，均將素食文化與精神生活結合起來，追求一種心靈淨化、慈愛平等的人道理想，為本港飲食文化展開革新的一頁。



▲▶ 素菜美食，色香味美。

## 素食名人語錄

甘地：「我的確覺得人類要增進精神生活，必須停止只為滿足一己之口慾而屠殺動物的行為。」

達文西：「鄙視生命的人，不配擁有生命。」

富蘭克林：「吃素使頭腦清晰、思考敏銳，帶來更大的進步。」

托爾斯泰：「吃肉簡直不合乎道德的，因為它牽涉了違反道德的行動——殺戮。」

# 6.15 低碳生活 愛地球

你的「碳足印」有幾多？

這個問題很多人都答不出來，因為香港人都是「室內動物」，資源大量消耗對生態環境產生的嚴重傷害，大眾都沒有切身感受。在報章上看到農田因缺水而龜裂的照片，你可能會嚇一大跳，但洗手、洗澡時，卻不會想到自己每天消耗了多少公升的珍貴水資源，因為水價在香港還算便宜。同樣，與家人享用晚餐時，也很少人會想到商業化的大型農場內，豬、牛和家禽是怎樣飼養的……。

消費、享樂，是本地文化的一部分，很難一下子改變，但這幾年已慢慢看到了轉變的契機，香港人不再事事求「進步」，也認識到「退一步」的好處。香港佛教聯合會亦於2006年開始舉辦6.15健康素食日，推廣少肉多菜、不時不食、就地取材、餐不過量的低碳新生活。今年除了6月11日的素宴，以及「愛健康、愛地球、少肉多菜」校際短片製作比賽，亦一如往年，邀請了多家素食店及酒樓提供優惠，齊心推動低碳愛地球的新生活模式。

「退一步」減少碳足印，其實大家都可以做到！

凡於6月15日到以下商舖，享用素菜或購買素食產品，可獲折扣優惠：

商店	優惠	地區	電話
新光酒樓集團	享用晚膳，惠顧滿\$100，即可享用指定菜式「一蚊一碟菜」優惠。	黃大仙分店 鑽石山分店 香港仔分店 沙田分店 油麻地分店 荃灣分店	2326 0261 2352 3993 2555 0388 2616 9323 2151 2988 2409 1418
茹素食	中午12時-下午2時半：茹素卡持有人自助餐免費，同行人士正價連加一半價，其他顧客8折優惠 晚上6時-9時：茹素卡持有人之同行人士正價連加一七折，其他顧客8折優惠	灣仔	2628 0178
百好素食	8折	黃大仙店	2412 0888
菜香齋素食館	8折	旺角店	2396 3434
源興香料公司	8折	上環	2542 0275
健康易-天然有機食品	8折(寄賣及特價品除外)	天后店	2566 9503
三德素食館	8折	北角店	2856 1333
皇城天之源素食	8折	香港仔店	2554 5837
觀自在素	9折	九龍城店	2382 7688
Veggie SF	9折	中環店	2590 8689
東方小祇園	堂座9折	灣仔店	2519 9148
Cook Light Cafe	9折	鰂魚涌店	2590 8689



## 義工培訓計劃

(邀請加入義務攝影組)

本會現正籌組佛聯會攝影組，主要於本會活動中擔任攝影工作及以本會名義義務服務社會，本會將提供基礎攝影課程予各義工(需繳付部分費用\$500)，亦會定期舉辦攝影活動、聚會、講座、攝影比賽等，讓各攝影隊員互相交流攝影心得。

各獲邀加入之人士，須遵守本會所訂下之守則。如有興趣，請填妥下列回條，交回本會辦理。若有任何查詢，歡迎致電25749371與羅志恒先生聯絡。

覆：香港佛教聯合會 (傳真：2834 0789)

本人\_\_\_\_\_有意加入佛聯會義務攝影隊員，並願意遵從貴會訂下之守則。

本人  有  沒有數碼單鏡反光相機。

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

# 佛教大光慈航中學倡菩薩道 三十學子敬老無親疏

「婆婆，你日常在家裏做些甚麼？」中一的何俊賢在媽媽的鼓勵下，怯生生地主動與李婆婆打開話匣子。

「早上到公園做運動，然後回家做午飯，餘下的時間便看看電視吧！」李婆婆欣然回答。

「喜歡看甚麼電視節目？」俊賢生起信心繼續問下去……

除了何俊賢，約30位佛教大光慈航中學的學生，透過這樣嘘寒問暖的對話，了解長者日常的起居生活習慣，從而學習照顧長者和與他們相處的方法，為大埔仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心的長者送上關愛和祝福。

## 老吾老以及人之老

大堂牆上掛起是次活動名稱「菩薩行之相愛無親疏——家居探訪計劃」的橫額。負責活動的陳根成老師解釋，今次探訪長者的目的是鼓勵學生做義工幫助有需要的人，不但愛自己的長者，而且推己及人，也愛別人的長者，體悟佛陀行菩薩道的慈悲智慧精神。



學生與長者一起玩傳汽球遊戲。

陳Sir指出，大部分學生慣於依賴父母照顧，既沒有照顧長者的經驗，又不善於與長者溝通；所以他們事前已接受由學校安排的義工基礎訓練，以應付今次探訪活動。

當學生與長者談得熟絡了，大家便開始傳汽球和問答等「熱身」遊戲；待進入歌唱環節，大家更熱烈地合唱「甜蜜蜜」、「龍的傳人」。因考慮到長者未必愛聽英語歌曲，學生遂以一曲「紅日」激起熱鬧氣氛，可見學生對長者的細心。



兩位長者獻唱一首「鳳閣恩仇未了情」，獲得全場掌聲，打破兩代隔閡。

## 以科技化解代溝

陳Sir讓學生帶領活動，目的是訓練他們學懂「執生」，發揮學生與長者的互動功能。有學生熱烈邀請長者個別獻唱，有長者奔放投入，挑一首粵曲「鳳閣恩仇未了情」，同



(後排左一) 俊賢媽媽為了讓兒子學習與人溝通，也一起擔任義工，向兒子解釋與長者說話時，要注意長者的生理狀況，如耳朵是否靈光等。

(後排右二) 俊賢說：「今次活動令我學會溝通。」

(後排左二) 阿銘同學深深體悟到大家要孝順長者。

(後排右一) 阿桓同學從愛護其他長者的道理，學會更加珍惜自己的長者。

(前排右一) 李婆婆盼望學生經常探訪她們。

學即時上網搜獲歌詞，一起合唱。年輕一代採用網絡科技配合上一代對古典文化的需要，彼此溝通和尊重，剎那間兩代的隔閡完全消解。

接下來是學生為長者分派蛋糕、飲品和餐巾，共同分享一頓窩心的茶點。



最害羞的利同學主動與婆婆合照。

最初與長者溝通時，害羞得連一句話都不敢說的利同學，也熱情地與旁邊的婆婆一起合照，表現出一份無言的關愛。

最後，學生送贈長者每人一個福袋作紀念，亦同時送上了一顆慈悲的心。



▲30位學生完成菩薩道的使命，無分親疏地將愛和祝福送給長者。



▶學生分派長者一份窩心的茶點。

# 香港佛教聯合會主辦 佛教學校協辦 分區慶祝佛誕活動圖輯

香港佛教聯合會除了在香港會議展覽中心舉行為期兩天的「佛誕節吉祥大會」外，會屬學校及全港多間佛教學校亦與各區佛教寺院、道場、機構合作，分別於全港九、新界14區展開分區浴佛慶祝活動，讓萬千學子在參與佛誕文娛表演、浴佛典禮和傳燈晚會等過程中，多認識和了解佛的智慧，從中學習。

港島區



在佛教黃鳳翎中學禮堂舉行慶祝佛誕活動並有舞蹈表演

大埔區



佛教大光慈航中學學生在浴佛大會上虔誠祝禱

沙田區



佛教覺光法師中學禮堂內舉行浴佛活動並由學生參與浴佛儀式

九龍區



法光法師、隆敬法師、衍空法師、喇嘛蘇南等在志蓮淨苑內主持浴佛大會。

西貢及將軍澳區



浴佛活動嘉賓在表演學生引領下進場

北區



各校學生排列隊形恭賀佛誕



元朗區



浴佛大會各嘉賓合影

東涌區



浴佛區歡迎公眾人士浴佛

觀塘區



佛教何南金中學學生醒獅隊落力表演賀佛誕

長洲區



佛教慧因法師中學教師和學生同浴佛歡喜吉祥

屯門區



佛教沈香林紀念中學學生為慶祝佛誕舉行文娛表演

大嶼山及離島區



寶蓮禪寺住持智慧長老與眾嘉賓一同浴佛

葵青區

荃灣區



小小年紀也到浴佛亭參與浴佛



永惺長老(右二)及寬運法師(右一)主持西方寺浴佛典禮

# 資深義工 李演政 忙裏修行 做足一百分

「忙」，香港人最喜歡掛在口邊的一個字，一提到「大忙人」，十個香港人，九個自動歸類。把自己歸類為大忙人。因為太忙，香港人總是沒有時間培養自己的興趣，沒有時間探望父母，沒有時間和兒女談談心事；甚至連吃一頓安樂茶飯，調弄好自己健康的時間都沒有了。真的，很多香港人似乎已忘記如何過生活，只知道該如何工作，所以他們總是有做不完的公事，還有要為公事而準備的私事。至於學佛修行、做義務工作就更不要說，哪有時間？

## 當工作是實踐理想的時候，您會嫌它不夠忙

但是，對於具備豐富從商經驗的李演政來說，他卻沒有把自己困固在忙碌的營商工作裏，學佛修行，從佛法中得到另一種營商智慧。他秉持學佛的精神，講求和合的人際關係，「應受得受」，收穫更勝金錢利益。

工作之外，李演政總會想辦法騰出時間來做義工，服務慈善團體和社會上有需要的人士，賺得了金錢以外的福德因緣。十多年前，李演政先生已是佛教界活躍義工，最擅長交通安排，他就是大嶼山巴士經營商冠忠巴士集團的執行董事。

很多營商人士都從佛法中得到啟示，結果生意越做越好。冠忠巴士是一間商業機構，講求利潤效益；學佛多年



想起那位長者不知「飲茶」是甚麼的情景，便提醒李演政（左一）關注本港弱勢耆老。

的李居士認為：「做生意未必需要奸狡，相反不應太著重利益，貨真價實，服務十足，自然與顧客建立互信關係，生意滾滾而來。世界是圓的，今日我幫助你，他日你幫助我；作為一位成功的生意人，必須懷有廣闊的胸襟。」一般人眼中的生意，李演政卻看成是一項社會服務，例如慈善團體只花幾百元租用一輛旅遊巴士，若李演政見長者們太早登車出發，有時會自己掏腰包為他們準備每人一個麵包一支蒸餾水。他還經常親自到場安排長者上車或協助維持秩序，在很多慈善團體的眼中，他工作時也是「義工」。

## 信佛四步曲—「信解行證」，一步一腳印

李演政說：「修行也一樣，講求和合圓滿，沒有免費午餐，必須做足一百分，不能懶惰。」

李演政信佛，但信佛不是止於口邊的，他以行動實踐



「中港友聲協會」協助來港讀書的中國學生融入香港生活，李演政（第三排右一）對推動這方面的義務服務不遺餘力。

佛法。佛經中「信解行證」的「行」就是實踐，他選擇關懷弱勢社群的義務工作，作為實踐佛法的一種行動，當中，他感悟良多。

他有一組義工團隊，主要服務長者（當中包括弱視長者）和協助國內來港讀書的學生融入香港生活。李演政憶述：「有一次探訪『心光護理安老院』的弱視長者，對話中談到『飲茶』，他們竟然反問我『飲茶』是甚麼？我很驚訝，對大多數人來說，『飲茶』是一件最普通的事情，但對這群視障長者來說，卻是天方夜譚。於是，我聯同義工舉辦活動，與視障長者一起『飲茶』。」說話中李演政對這群視障長者寄以無限的憐憫和關愛。

體健者能自由自在地做自己喜歡的事，而且做起來理所當然，我們從沒有留意，更沒有珍惜過。相對於身體不便的人來說，體健的人實在太幸福了。

能自在地一舉一動，就是幸福。不能在簡單生活中尋找幸福的人，其它地方更找不到。

對人對事，李演政都懷著一份慈悲心，他嘴邊時時刻刻提著這是學佛啟蒙師父的教誨：「『一切唯心造』，最重要的就是本著慈悲的心待人處事。」

他口中的啟蒙老師是他的姑母李不三，她非常推崇《金剛經》和《大悲咒》，她早年與一眾佛弟子建立明倫佛堂和錦華精舍，贈醫施藥，實踐佛教的慈悲精神，凝聚了一群佛弟子，一起誦經唸佛。後來李不三居士將明倫佛堂捐贈予香港佛教聯合會。

談到學佛的心得，他將自己比喻為一棵萌芽的綠草，尚需佛法的露水滋潤，增長修為，包括放下執著，放下自我。這份謙卑，加上滿腦子師父的佛學教誨，怪不得他營商越來越成功。

## 結語：

大多數人的「忙」，不是手忙腳忙，而是「心太忙」。回家躺在床上時，心還在忙亂不已，假日也如是。所以，除了工作，其他人其它事我們都關顧不到了。李演政居士從佛教的智慧中得到啟發，將日常工作轉化為實踐佛法的社會服務，結果，工作應付自如，還可以有心有力做義務服務，「一切唯心造」其實就是心的「轉化」。

**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：

功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)
周松光	3000	周小美	200	陳德晟	100	陳玉算	100
趙國匡	1000	黃崐峯	200	杜易敏	100	高淑美	100
何麗芳	500	曾愛萍	200	肖楚輝	100	伍麗卿	100
黃榮新	500	馬國民	200	林珠香	100	WONG WAI LEUNG	100
蘇鑽	500	廖惠蓮	200	陳冰心	100	黎兆卿	100
夏震揚	500	李建中	200	甘亮合家	100	蔡綺嫻合家	100
林錦霞	500	謝益娟	200	夏黃麗賢合家	100	黎家保合家	100
鄧煒玲	500	趙淑英	200	陳惠琴 周耿昌	100	邱瑩瑩	100
林嚴金	500	范繼陶	200	陳佩玲	100	梁惠然	100
傅惠璋合家	320	周景誠	200	張自強	100	王美卿	100
慈蓮精舍	300	麥燕群	200	張紅業	100	陳觀旺	100
吳癸蓮	300	杜嘉敏 杜淑欣	200	林靜雅	100	張裳	100
謝英琴	300	無名氏	200	林靜華	100	翁若周	100
羅潔儀	300	林培華	200	林靜雯	100	袁開逢	100
陳梓平	300	鍾昇平	150	盧銳福合家	100	譚會意	100
許麗華	300	吳書	150	吳光祿	100	任翠銀	100
陳彩屏	200	洪偉彬合家	150	吳光祿	100	呂少英	100
區碧文	200	尹杏雅	120	吳光祿	100	曾映標合家	100
何桂容	200	林錦秋	100	駱曼莊	100	歐陽泳怡	100
陳英娥	200	陳慧儀	100	劉沛希	100	歐陽泳詠	100
鄭欽耿	200	梁艷群	100	丁振勝	100	王淑玲	100
黃喜	200	張卿	100	崔潔貞	100	莊禮健合家	50
謝秀蓮 謝秀娟	200	老志雄	100	雷明惠	100		
陳亞玉 謝創彬	200	吳愛琮	100	孫紹航合家	100		
黎少薇	200	陳德輝	100	李琮珍	100		

## 助印《佛聯匯訊》

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

是否需要收據？  是  否

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)

收據姓名: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

捐款金額: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

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)

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

捐助人芳名: \_\_\_\_\_

(閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途, 如不欲接收本會資訊請在此加剔 )

(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 \_\_\_\_\_)



## 優惠級

資料由溫綺玲居士提供

## 素食天地

### 心中美食 — 粟米蕃茄紫菜湯

上月因為忙於幾個項目的工作，沒有太多時間關顧嘴、胃，在家中吃得最多的，就是粟米蕃茄紫菜湯，愛其製作方便容易，若然沒空自己剝粟米，或自行用牛油麵粉推忌廉，大可以乾脆弄一罐粟米忌廉湯，再加其他材料一起煲幾分鐘便可。不過，只消有少少時間，我情願食鮮粟米粒。雖然是湯，但也飽肚，若再加一片塗上冷壓椰子油的意大利麵包，營養又健康，感覺滿足和完美。

#### 製作：

1. 蕃茄洗淨切粒（可去皮切粒）。
2. 紫菜浸水，在水中加2滴油，浸軟後，略洗後留用。
3. 剝下鮮粟米粒洗淨。
4. 熱鍋加少許油，略炒薑末後，加入蕃茄粒，洒少許鹽再炒一會。
5. 放入鮮粟米粒，炒勻，加水煲至粟米熟透後，倒入忌廉湯，攪勻，放紫菜，開蓋煲滾後熄火便可。



#### 材料：

鮮粟米 2-3棵  
忌廉湯 1罐  
蕃茄 4個  
紫菜 1圓片  
薑末 1茶匙  
水 2杯

#### 調味料：

葵花子油 少許  
鹽 少許

## 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
佛學基礎班	7月6日至 12月21日 (逢星期三)	19:30-21:00	淨達法師	新界上水龍運街二號 北區大會堂 活動室	慈航淨院 電話:61090623
佛學進階班	7月3日至 12月18日 (逢星期日)	15:15-16:45	淨達法師	新界元朗教育路9號 元朗劇院演講室	慈航淨院 電話:61090623

### 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
華嚴吉祥法會	6月2-22日		寬運法師	荃灣三疊潭	西方寺 電話:24115111
愍生法師紀念法會誦 《大解脫經》	6月6日	09:00	法師領導	北角英皇道355號一樓	佛教愍生講堂 電話:28082373
海上放生素食遊	6月12日	10:30	法師領導	北角碼頭出發	佛教愍生講堂 電話:28082373
報恩法會	6月13日至 7月3日		寬運法師	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:25772298
法華法會	6月14-15日	09:00	覺光法師	新界 粉嶺 置福園十二號	香港觀宗寺 電話:26693578
誦讀大佛頂首楞嚴經	6月18-19日	09:00-16:00	淨雄法師	荃灣芙蓉山新村路10號	佛教三德弘法中心 電話:24127808
傳授在家菩薩戒法會	6月19日	09:30	融靈法師、 暢懷法師、 寬濟法師	屯門青山村楊青路51號 圓明寺	圓明寺 電話:23360437
八關齋戒	6月19日			荃灣芙蓉山 東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687