

# 佛教坊

二〇〇三年  
香港書展

佛教團體聯合參展 • 香港佛教聯合會統籌  
7月29日至8月3日 香港會議展覽中心新翼一號展覽廳

台灣靈巖山寺香港分會  
印順導師基金會  
佛教青年協會  
佛教慈慧服務中心  
佛教慈濟基金會香港分會  
佛教護生會  
志蓮淨苑  
秀峰禪院  
東蓮覺苑

法鼓文化  
香海正覺蓮社  
香港佛陀教育協會  
香港佛學書局  
香港菩提學會  
溫暖人間  
覺知佛教文物舍  
香港佛教聯合會

## 開放日期及時間

7月29日(星期二)	上午 9:00 至晚上 8:00	8月1日(星期五)	上午 10:00 至晚上 10:00
7月30日(星期三)	上午 10:00 至晚上 8:00	8月2日(星期六)	上午 10:00 至晚上 10:00
7月31日(星期四)	上午 10:00 至晚上 8:00	8月3日(星期日)	上午 10:00 至晚上 8:00

# 佛學專題講座

香港會議展覽中心新翼209至210會議室(一號展覽廳旁)

8月2日(六)	主辦機構	活動名稱	講者
上午10:00-11:30	香港佛教聯合會	佛教數息靜坐	淨達法師
中午12:00- 1:30	香港佛教聯合會	人成即佛成	呂榮光居士
下午 2:00-3:30	慈濟基金香港分會	愛灑人間	
下午 4:00-5:30	香港佛教聯合會	健康素食講座	妙慧法師

8月3日(日)	主辦機構	活動名稱	講者
上午10:00-11:30	靈巖山寺香港分會	六度念佛	修岸法師
中午12:00- 1:30	佛教青年協會	佛學答問自由談	葉文意居士
下午 2:00-3:30	香港佛教聯合會	佛教徒應如何面對逆境	呂光榮居士
下午 4:00-5:30	香港菩提學會	佛法答問	永惺法師

不需門券，歡迎即場參加 名額七十位，額滿即止。

## 講者及講座簡介

**講者：**妙慧法師－香港佛教聯合會常務董事、東蓮覺苑苑長

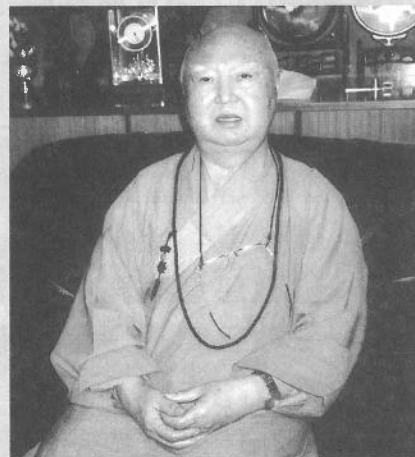
**講題介紹：**近年愈來愈多人喜歡素食，這不單是宗教人士，很多非宗教人士及年青人也有素食的習慣，本講座將會介紹素食之好處及一些菜譜和煮調方法。

**講者：**淨達法師－香港佛教聯合會名譽顧問

**講題介紹：**「佛教數息靜坐」此乃佛教靜坐最基本之入門方式之一，大眾容易學習及實踐。

**講者：**呂榮光居士－香港佛教聯合會名譽顧問、前任佛聯會司庫

**講題介紹：**「佛教徒應如何面對逆境」當佛教徒面對逆境時是否只說一句「隨緣」，說得好是教自己安份守己，超越得失；說得不好，就是逃避現實責任，全無生氣。講座中我們嘗試去探討，作為一個理性的佛教徒，當面對逆境時，應如何運用佛陀之教導去把逆境之打擊減低和慢慢消除。



**永惺法師：**香港佛教聯合會副會長、菩提學會會長、西方寺住持「佛法答問」

去年永惺法師已於書展舉行答問會，何以今年會再接再厲呢？永惺法師謂：「答問會是由出席者提出問題，再依他所問的回答，所答的較有針對性，這方式對發問者得益會更大。」

## 新書推介



### 《菩提路上——永惺法師傳》 鍾潔雄、危丁明 著

此書講述永惺法師十二歲隨師父出家，學佛路上走過上海、青島、北京、輾轉南下香港；乃至以十八年歲月建立東林念佛堂的一草一木，成立菩提學會，重建西方寺，由北至南的求道經過。

## 法師信箱

### 衍空法師答問

**問：**我坐禪時很容易打瞌睡，不然就是打妄想，請問法師怎樣才能解決？

**答：**第一開始禪坐時，思維坐禪的重要和好處，學到珍惜坐禪的時間  
第二盡量在每天同一時間坐禪，最好在早上精神好的時間  
第三讓身心養成坐禪的習慣  
第四在初學者來說，打瞌睡和打妄想是正常的。當你發覺心在打瞌睡和打妄想，不要理它們，只要提起精神，覺醒，把心再次專注於正在修行的法門

**問：**本人剛剛皈依，只懂唸佛，該怎樣開始修行？

**答：**念佛也是修行呀！不過，不要只用口唸，還要念時做到：

(一) 心對所念的佛清清楚楚

(二) 輕鬆自然，不要緊張強求。日子有功，他日自然水到渠成。發心容易，長遠心更重要！

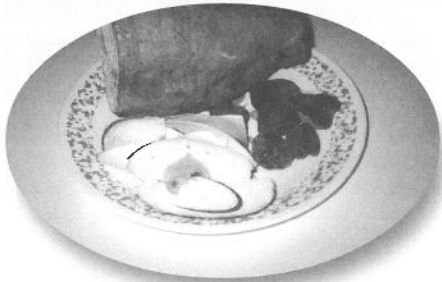
歡迎讀者來信向法師提出任何佛法上的問題，本刊將會邀請香港佛教聯合會諸位法師董事作答。

請來信：香港灣仔駱克道338號2樓 傳真：2834 0789或E-mail：enquiry@hkbuddhist.org (來信請註明「法師信箱」)

## 健康素食～素食保健篇

### 夏日保健湯水 (一)

不少人誤以為長期素食不能為身體提供足夠營養，事實上只要調補得宜，茹素亦能吃得健康。要補充身體所需的不同營養，素食人士可採用顏色食療法。胡醫師指出：「素食人士宜多吃五色食物，因不同顏色的食物，能調補身體上不同的機能，如紅色食物補血，青色補肝，黃色補脾胃，黑色補腎，白色補肺。」胡醫師更向我們推介一款夏日保健湯水。



### 老桑枝粉葛湯

**材料：**粉葛一斤，老桑枝一兩，蜜棗數顆，陳皮適量（四人量）。

**做法：**所有材料洗淨下鍋，煮四小時即成。

**功效：**夏天經常進出冷氣場所，易沾風寒，此湯有驅風寒之效。

鳴謝：承願治願中心胡焯芳醫師提供資料

下期預告：夏日保健湯水 (二) 及素食好介紹

# 弘法使者



## 弘

法使者為香港佛教聯合會主辦，並得一眾善心人士捐款贊助而成立，以獎學金形式鼓勵三寶弟子發心學佛及弘揚佛法。在通過甄選後，弘法使者承諾在未來一年將會計劃及推行弘法活動，服務社會，自利利他，肩負協助推動弘法事業的使命，為佛教事業略盡綿力。

弘法使者獎學金自一九九九年成立至今，已踏入第五個年頭。第五屆弘法使者由十四位來自六間大專院教的學生組成，在過去半年舉辦了新春同樂日、每月開示、以及先後到訪佛教黃鳳翎中學及佛教茂峰法師紀念中學進行中學弘法活動。如欲索取更多弘法使者的資料，歡迎於書展期間，到訪「佛教坊—香港佛教聯合會攤位弘法使者專區（1D32）」。

## 全情投入—青少年成長營

蓮池寺與弘法使者將於7月24日至26日，合辦一個為期三日兩夜的「全情投入—青少年成長營」。該成長營將於大嶼山蓮池寺舉行，內容包括有燭光晚會、BBQ、小組遊戲、分享等活動，更難得是邀請了多位法師，如衍威法師、衍空法師、海全法師及廣榮法師等多位法師參與。欲知青少年成長營的活動花絮，請密切留意《佛聯匯訊》。



大嶼山蓮池寺

## 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
講座：不二法門淺介	7月8-29日 (逢星期二)	19:30-21:00	永明法師	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
講座：真心息妄	7月14,21日	19:30-21:00	大觀禪師	中華佛教圖書館 九龍界限街一四四號三樓	佛教青年協會 電話：23360437
講座：安慧《三十唯識釋》概說	7月14日至9月8日 (逢星期一)	19:30-21:00	馬少雄居士	香港中環大會堂 高座七樓南會議室	彌勒佛學社
講座：教觀綱宗	7月16日至9月3日 (逢星期三)	19:30-21:00	寬濟法師	中華佛教圖書館 九龍界限街一四四號三樓	佛教青年協會 電話：23360437
講座：大乘八宗簡介(下)	7月19日	19:30-21:00	寬濟法師	中華佛教圖書館 九龍界限街一四四號三樓	佛教青年協會 電話：23360437
禪修靜坐班	7月23-28日	19:30-21:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373



活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
圖覽經	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:《菩薩道次第略論》	逢星期一	20:00- 21:00	李樹榮居士	屯門大會堂 演講室	解行佛學會 電話: 92587168
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 (7月23日起)	17:30-19:00	岑寬華居士	香港中環大會堂 高座八樓演奏廳	彌勒佛學社
講之道	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
講座: 「六祖壇經」之慧能祖師禪	逢星期三	19:30-21:00	陳沛然先生	旺角白布街2-24 藝興大廈10/F, 13室	佛教法相學會 電話: 27718161
講解 大佛頂首楞嚴經淺釋	逢星期三	12:30- 14:00	法師	跑馬地黃泥涌道31號	佛教講堂 電話: 25727644
講解「六祖壇經」	逢星期六	14:00- 16:00		愉園大廈11字樓	佛教放生講堂 電話: 28082373
講解「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	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話: 23806400
佛學講座	逢星期四	19:30- 21:00	葉文意居士	九龍太子道西141號 長榮大廈十樓C座	普明佛學會 電話: 24991606
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	大乘佛學會 電話: 27707239
修心目光論	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	佛教法相學會 電話: 27718161
《唯識三十頌》	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	法藏寺圖書館 電話: 27717015
地藏經	逢星期四 (至8月14日)	19:30- 21:15	智耀法師	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	解行佛學會 電話: 92587168
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	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話: 23806400
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	律儀淨苑 電話: 23673091
儀規實習班	逢星期五	19:30-21:00	衍慈法師	九龍彌敦道242號 立信大廈E-F座四字樓	佛教真言宗女居士林 電話: 25770033
《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	萬德學會 電話: 26067607
講壇經	逢星期五	20:15- 21:45	常通法師	沙田大會堂 一號演講室	慈航淨院 電話: 92021113
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	菩提道次第學習班 電話: 28193213
佛學講座:菩提道次第略論	逢星期六	14:30-16:30	曾壽添居士	佐敦庇利金街61號5樓 日光佛學圖書館	律儀淨苑 電話: 23673091
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	湛山精舍 電話: 27353325
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	慈航淨院 電話: 92021113
講座:長阿含經	逢星期六	16:15- 17:30	淨達法師	沙田新田村一號A	大乘佛學會 電話: 27707239
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	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話: 23806400
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	秀峰禪院 電話: 28919315
禪坐初級班	逢星期六	18:30- 20:30	-	坪洲南灣	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話: 23806400
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	清涼法苑淨思小築 電話: 24616504
「般若波羅蜜多心經」	逢星期六	19:30- 21:00	泉慧法師	屯門大會堂 演講室(二)	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話: 23806400
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	志蓮淨苑 電話: 23541731
靜坐班-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	秀峰禪院 電話: 28919315
佛學基礎班	逢星期日	10:00	-	九龍鑽石山 志蓮道5號	三輪佛學社 電話: 27300572
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	東涌羅漢寺 電話: 29881419
《成唯識論》	逢星期日	19:30-21:00	李潤生居士	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈14/F, G室	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話: 27300572
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	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話: 27300572
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	
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	



# 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
觀音期 大悲法會	7月12-18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
觀世音菩薩成道	7月16-18日	09:00-12:00 13:30-16:00	-	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
觀音菩薩成道日	7月18日	09:30-12:00	法師	香港赤柱馬坑村	赤柱觀音寺 電話：28131849
慶祝觀音菩薩聖誕	7月18日	09:30-12:30	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
觀世音菩薩成道聖誕 大悲懺	7月18日	09:30-16:30	眾居士	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
觀音法會	7月18日	10:00	眾法師	九龍窩打老道84號 冠華園2樓A座	佛香講堂 電話：27157933
三皈五戒儀式	7月18日	13:00	演慈法師	北角英皇道355-361號 一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
水上放生法會	7月18日	13:00-17:00	法師	北角糖水道 海事處碼頭集合	香港佛教聯合會 電話：25749371
觀音菩薩成道日	7月19日	09:30-12:00	界修法師	九龍尖沙咀漆咸道27號A 海景大廈11樓	龍華寺 電話：24131867
倣虛大師追思法會	7月20日	-	暢懷法師	清水灣大澳門 湛山寺	佛教青年協會 電話：23360437
第三十二屆•三壇大戒• 沙彌戒•在家菩薩戒• 八關齋戒•剃度大會 放生及普佛法會	7月21-27日	04:30-21:30	-	屯門大興邨 釋慧文中學	香港佛教僧伽聯合會 電話：27486707
放生及普佛法會	7月27日	09:00	聖懷法師	東林念佛堂	法藏寺圖書館 電話：27717015
八十八佛寶懺	7月27日	09:30-12:00	眾居士	香港赤柱馬坑村	赤柱觀音寺 電話：28131849
大悲懺法會	7月27日	09:30-12:00 13:00-15:00	-	荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話：24115111
香港書展 - 佛教坊	7月29日-8月3日	-	-	香港會議展覽中心新翼	香港佛教聯合會 電話：25749371
孝道月法會-梁皇寶懺 第一、二、三梯次	7月29日-8月3日 8月4-10日 8月11-17日	-	眾法師	九龍窩打老道84號 冠華園2樓A座	佛香講堂 電話：27157933
三時繫念佛事	8月2日	09:30-16:30	達常法師	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
藥師懺 生日會	8月3日	09:00-16:00	-	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
荷石精舍 盂蘭思親法會	8月3日	09:30-16:00	暢懷法師	屯門青山村 荷石精舍	佛教青年協會 電話：23360437
禮拜藥師懺 七月生日會	8月3日	09:30-17:00	眾居士	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
盂蘭法會	8月3-5日	09:30-12:00	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
盂蘭盆報恩法會	8月6-12日	09:30-16:30	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
盂蘭法會	8月6-12日	09:00-11:30 13:30-16:30	-	荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話：24115111
盂蘭孝親普渡法會	8月6-12日	09:30-21:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
盂蘭超薦法會	8月7-13日	09:30-17:00	達常法師	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
盂蘭節(附薦超度祖先)	8月8-12日	09:30-12:00	法師	香港赤柱馬坑村	赤柱觀音寺 電話：28131849
誦地藏經	8月9日	19:30	-	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
生日會	8月10日	09:30-12:00	眾居士	香港赤柱馬坑村	赤柱觀音寺 電話：28131849
盂蘭思親法會	8月10日	09:30-16:00	暢懷法師	九龍荔枝角九華徑新村 133號 天台精舍	佛教青年協會 電話：23360437
盂蘭思親法會	8月10日	14:00	-	九龍彌敦道454號 安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：27717015
盂蘭法會	8月10-12日	09:30-12:00	界修法師	九龍尖沙咀漆咸道27號A 海景大廈11樓	龍華寺 電話：24131867
水上放生港海晚上齋懺	8月17日	09:30-17:00	達常法師	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
延生普佛	8月18日	19:30	眾法師	九龍窩打老道84號 冠華園2樓A座	佛香講堂 電話：27157933
上佛供	8月19日	19:30	眾法師	九龍窩打老道84號 冠華園2樓A座	佛香講堂 電話：27157933