



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

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

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

佛聯匯訊

66

免費索取

5/2007

# 6-15

你想有健康的身體嗎？ 你想有更多財富嗎？ 你想更長壽嗎？



長期大魚大肉，會引發多種病症，如腸胃病、膽石、  
冠心病、動脈硬化、高血壓、糖尿病、痛風、關節炎、癆肥症等，  
故需要有健康均衡的飲食習慣，多吃蔬菜、水果和穀類食物，  
甚至減少癌病，亦可從食療方面著手。

請全港市民，為自己、家人及下一代著想，齊來參與每年

# 6月15日：健康素食日

# 香港佛教界慶祝佛誕暨

# 香港回歸十週年吉祥大會



天真活潑的小朋友  
正在浴佛

香港佛教聯合會為慶祝佛曆2551年佛誕和回歸祖國十週年紀念，於5月24日（農曆四月初八）起一連多個月，將舉行多項大型慶祝活動。首先以香港會議展覽中心舉行慶祝佛誕開幕及浴佛儀典作為大會的序幕。下午3:00典禮正式開始，由佛教少年合唱團——600位九七年出生並來自十二間佛教小學的小朋友，分別獻唱國歌和佛寶歌。雖然他們全部祇有十歲，年紀小小的，但是能夠把兩首歌曲的雄壯和莊嚴表達得很有水準。接著是由多位主禮嘉賓包括中聯辦主任高祀仁先生、民政事務局局長何志平先生、立法會主席范徐麗泰議員、基本法委員會副主任梁愛詩女士，由會長覺光長老陪同下一起主持開幕儀式——亮吉祥燈。



主禮嘉賓主持亮吉祥燈儀式



中聯辦高祀仁主任及民政事務局何志平局長  
恭行浴佛儀典

會展中心四天的節目除誦經、皈依、懺摩和普佛外，在5月25日晚上七時半，大會特邀請專程由國內首次來港演出的大型佛教交響樂——『神州和樂頌香江』；百多位樂師和三十位法師將佛教梵樂和西方交響樂融和一起，分成五個樂章，以美妙的音韻和法師的唱誦來演繹蘊涵佛法世界的莊嚴、禪慧與圓融。加上另一位表演嘉賓薩頂頂小姐的演出，更令該晚節目增添氣氛。



薩頂頂小姐歌唱表演



神州和樂交響樂團演出



漢傳、藏傳、南傳九位長老傳授皈依



數千名學生及善信皈依成為三寶弟子

而每年慶祝佛誕的壓軸節目——傳燈法會，今年更具特色；為配合『佛誕吉祥』主題，大會特別定製『八吉祥燈』供善信請購。整套八吉祥燈共有八款，而今年則推出『寶瓶』為首年的吉祥燈。同時，傳燈的範圍更由會展大會堂擴展至全港十八分區，寓意著佛陀的光輝普照香江。5月27日晚上，當會場內每一位善信的吉祥燈已經亮著，會長覺光長老宣讀祈願文。緊接便是供在佛前的八盞吉祥燈，經九位主法長老加持後，交到接燈的道場住持法師手中。之後，每一間接燈的道場善信跟隨於長老和住持法師，緩緩地離開會展大會堂。大會安排了開篷巴士接載每一盞吉祥燈和接燈的道場法師、善信們。在柔和的本師釋迦牟尼佛號引領下，八架綵車離開了會展中心，向著港、九、新界浩浩蕩蕩出發，把佛陀的光輝照遍全港。



長老將吉祥燈傳予港九新界各區道場代表



燈燈相傳，將佛陀光明迎請回家





## 法師信箱

### 覺真法師答問

問：弟子每天都誦唸地藏王菩薩聖號一千聲，和觀世音菩薩聖號108聲，大悲咒十遍和心經二遍。請問法師，唸觀世音菩薩聖號和唸地藏王菩薩聖號的功德利益是否相同？弟子聽過一佛等於萬佛，但始終無法解開疑惑。弟子應否改為每天唸觀世音菩薩聖號一千聲？如果不用，如何能使弟子誠心專唸各菩薩名號？望法師慈悲開示。

答：你說得好，一佛即是萬佛。你能堅持誦唸地藏王菩

薩聖號，又能誦唸觀世音菩薩聖號；你能恭誦《地藏菩薩本願經》，又能持誦大悲咒，真令我尊敬和讚嘆不已。兩者並不矛盾，你能互相觀想、或同時觀想，這是很殊勝的，不可思議的。每天誦念多少？或各誦多少？應隨順因緣，不在數字多少，亦不在是否有唸。你在美國讀書、求學、深造，仍應以完成學業，完成必修課程為主。心中有佛，不違佛法，即是佛子。讀書上進，做一個有道德的人，做一個有益於社會的人，我想，你已把佛法踐行於世間了。祝你福慧雙增。

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——蒸百靈菇



菇類的出產，越來越多品種，也有些研究報告說，好些菇類，據說還有強身保健的作用呢。至於是否真的有保健功能，筆者沒有太介意，反而是，個人覺得所有可以吃的菇，都是美食。

有一次到雲南探訪一間學校之餘，每天必騰出時間，四出尋菇享美食。真是大開眼界，有新鮮的竹筴，白灼後，清香帶鮮甜；還有百靈菇、黑虎掌、及可與松茸菇比美的「乾巴菌」，齒甲留香，到現在還是念念不忘。但要切記，除了已知可以生吃的菇類之外，最好盡量煮熟，否則食後易有輕瀉的問題。

#### 材料：

百靈菇 1 大朵  
薑絲 少許

#### 調味料：

幼鹽 意大利香草粉  
胡椒粉 豆蔻粉  
橄欖油

#### 製作：

1. 將百靈菇抹淨，切薄片。
2. 洒上各調味料，加入橄欖油，撈勻，面鋪薑絲。
3. 隔水蒸數分鐘，當菇片轉色後，即熟透。

（按喜好，可以加入紅尖椒幼粒洒面同蒸。）



## 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



## 《訪圓通寺後記》

當了弘法使者也有半年多了，開過很多會，討論過不少活動。彼此從各不相識，到現在聚首一堂弘揚佛法，當中微妙的緣份確是旁人所不能理解的。

就以剛過去的07年4月14日為例，我們第九屆的弘法使者舉辦了一個兩日一夜的宿營活動，地點是位於石岡軍營旁的圓通寺。是次活動的主要目的除了是聯誼各屆弘法使者之外，還為我們提供了一個禪修的好機會。據歷屆弘法使者所說，他們已不是第一次到訪圓通寺，但對於初到貴境的我，圓通寺確實為我帶來一個深刻的印象。

才下車，就嗅到一陣陣豬的味道，細仔一看，這裡有點像被荒廢了的鄉村般，一些被棄耕的田地，一些被拋空的屋子。事實上，原來這裡的而且確曾是一條繁盛的鄉村，但現在就只剩下一、兩戶人家及在它們旁邊的圓通寺了。踏進圓通寺，令人驚訝的

是，看來細小的房子，原來擁有偌大的空間。單是供女生睡覺的地方就可能容納到十多二十人了。

禮過了佛，在衍空法師的帶領下，我們進行了我有生以來第一次的茶禪。眾人盤坐在一排排的木椅上，靜聽著衍空法師的指引。放鬆身體，慢慢的拿起茶杯，感受著其有點燙手的溫度，輕輕的嗅一嗅茶香，淺嘗一口，暖暖的茶在口中緩緩劃過，所感受到的，不只是茶的溫度，還有它濃郁的茶香……在寧靜的環境下，我們感受到的，不再的繁忙的生活及急速的節奏，而是茶真正的味道。

皈依至今已有十多個年頭了，卻發現自己的悟性是這樣的不足，每天總是營營役役地生活，卻忽略了一直存在在我們身邊的事物。人生來去匆匆，直到這天我才發現原來茶的味道是如此的芬香可口的。



### 活動剪影



覺真法師為林地灑淨

## 香港佛教聯合會參與 漁農自然護理署主辦 大欖郊野公園復修計劃2007— 植樹日

4月28日在大欖郊野公園馬鞍崗舉行了一項簡單而隆重的植樹開幕典禮。出席活動人士包括漁護署郊野公園護理主任李英銘，地球之友總幹事劉祉鋒、佛聯會常務董事兼副司庫崔常祥、常務董事沈張婉、董事圓慧法師、董事何珍宜、宗教事務監督覺真法師、香港佛教聯合會會屬十三間中學師生、校長共百人。上午9時半首先由佛聯會眾位董事聯同李英銘和劉祉鋒一同主持牌匾揭幕；接著是種植樹苗儀式，之後便正式揭開了今天植樹活動的序幕。



一眾嘉賓主持植樹動土儀式



於植林前先來個大合照

全體師生、董事於上午十時開始登山，植樹前得蒙本會宗教事務監督覺真法師首先為林地灑淨，祈願佛力加庇，觀音菩薩的楊枝甘露遍灑後，該處再不會受到山火的禍害。



## 『願力』

一個人是否能成就大事業，  
端賴他實踐「願」的能力，  
謹記內心所發的願，並努力往目標挺進。  
能力並非成功的關鍵，  
而是在於內心想做的這份力量有多大。  
心力其實可以無限大，  
可以感動一個人，甚至震撼山河。



## 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
印度佛教史	6月4日至 7月16日 (逢星期一)	19:30-21:00	妙光法師	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
講座：佛教與生活 (將有粵語翻譯)	7月1日	19:30-21:00	泰國朱拉隆功 大學校長 Ven. Prof. Dr. Phra Dharmakosajarn	香港跑馬地黃泥涌道133號 禮頓山社區會堂	香港佛教聯合會 電話：25749371
三皈五戒講座	7月22日	14:30-16:30	定忍法師	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



## 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
金剛般若波羅蜜經 108永日法會	5月1日至 8月18日	-	智定法師	大埔馬窩村53號	定慧寺 電話：26521571
結夏安居 (限尼眾及在家女眾)	5月31日至 8月27日	-	本因法師 宗立法師	大嶼山 上羌山鹿湖	樂生蓮社 電話：29855460
藥王菩薩聖誕普佛	6月13日	19:30-21:00	衍慈法師	九龍彌敦道242號 立信大廈E,F座四樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
傳授在家菩薩戒法會	6月17日	09:30 14:00	融靈法師、 暢懷法師、 寬濟法師	荔枝角九華徑新村133號 天台精舍	佛教青年協會 電話：23360437
法華法會	6月27日	09:00	覺光法師	新界粉嶺 置福圍十二號	香港觀宗寺 電話：26693578
香港回歸十週年鳴鐘大典 (只供獲邀人士出席)	6月30日	22:00	-	尖沙咀香港文化中心 露天廣場	香港佛教聯合會 電話：25749371
佛教南、漢、藏三大系聯合 慶祝香港回歸十週年祝福大會	7月2日	14:00	泰國僧王、 覺光長老、 創古仁波車	灣仔香港會議展覽中心 舊翼七號展館	香港佛教聯合會 電話：25749371
香港書展 — 佛教坊	7月18-24日	-	-	灣仔香港會議展覽中心 一號展館	香港佛教聯合會 電話：25749371
觀音佛七	7月26日至 8月1日	09:00	覺光法師	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香港正覺蓮社 電話：25722662
觀世音菩薩聖誕 皈依三寶傳授五戒	7月29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