



6-15

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、癆瘵等，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。

你想有健康的身體嗎？
你想有更多財富嗎？
你想更長壽嗎？

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

查詢：2574 9371 www.hkbuddhist.org



憑報章優惠券，於2009年6月15日到以下素食館用膳，將享有折扣優惠：

喬紀齋	九龍尖沙咀海防道32-34號 寶豐大廈2字樓A1、A2、B1舖	28272928	9折
波羅密素食	九龍尖沙咀海防道35-37號海利行3字樓	27363939	9折 (優惠餐除外)
波羅密素食	九龍尖沙咀廣東道188號港景匯商場106B	23176908	9折 (優惠餐除外)
功德林上海素食	九龍尖沙咀北京道1號7樓	23127800	8折
新嘉寶素食	九龍旺角彌敦道749號歐亞銀行大廈地庫	23972213	8折
大自然素食	九龍太子道東道750號始創中心3樓335號舖	21481163	9折
百好素食	九龍將軍澳新都城中心第一期地下G28A	27018988	8折
寶蓮苑素食	香港上環蘇杭街 69 號地下	25438981	晚市8折
心齋	香港中環花園道51號科達中心3樓	26250552	9折
Soland	香港中環橫街文新街6號三樓	94733412	午市套餐E 半價優惠 (必須訂座)
大自然素食	香港銅鑼灣軒尼詩道502號黃金廣場8/F	28081386	9折
功德林上海素食	香港銅鑼灣告士打道280號世貿中心10樓	28819966	8折
蓬萊素食館	香港銅鑼灣德輔道中66號地下	28873886	85折
東方小販園素食	香港灣仔軒尼詩道241號地下	25074839	9折 (只限堂食)
茹素食	香港灣仔軒尼詩道288號英皇集團中心地庫B11-20	26280172	8折
大力寶廚	新界屯門石排頭路5號偉昌工業中心地下A-B座	24560263	8折 (特價除外)
大力寶廚	新界元朗鳳翔路2至6號交通廣場地下38號舖	24560263	8折 (特價除外)

憑報章優惠券於2009年6月15日到以下酒樓集團分店享用晚膳，惠顧滿\$100，即可享用指定菜式「一蚊一碟菜」優惠。



紫荊酒樓 (集團)	沙田馬鞍山領安商場118號舖	28278889
金紫荊大酒樓	屯門鄉事會路雅都商場二樓23舖	26181696
紫荊紅堂會館	屯門鄉事會路126號雅都商場二樓	26932682
紫荊大酒樓	沙田禾輦村商場三樓	26932228
	九龍將軍澳寶林村商場三樓	26932628
	葵涌梨木樹商場128號舖	31266713
紫荊海鮮酒家	葵芳葵興路葵芳閣二樓	26932278
	荃灣川龍街88號協和廣場四樓	31269318
	九龍旺角上海街664-674號	26933631
	士瓜灣馬頭涌道90-98號	31269982
百樂門飲食集團	九龍灣MegaBox14樓	27988332
銅鑼灣百樂門宴會廳	銅鑼灣伊利沙街大廈六樓	28332092
尖沙咀百樂門宴會廳	尖沙咀中環中心L/G	27218821
葵涌百樂門宴會廳	葵涌和宜合道33號雅雅軒地下	24968068
香港仔百樂門宴會廳	香港仔中心商場五期一樓	28849088
荃灣百樂門宴會廳	荃灣翠安街55號英皇娛樂廣場二樓	24190348

漢賓酒樓集團	九龍士瓜灣士瓜灣道78A-B	23335995
士瓜灣漢賓酒樓	尖沙咀柯士甸道維德國際餐館地下	27368800
漢賓皇宮酒樓	旺角彌敦道760號聯合廣場二樓	24266777
京華酒樓	尖沙咀加拿芬道20號加拿芬廣場2樓	23013638
京賓海鮮酒家	九龍紅磡都會道六號都會海逸酒店L8	23623600
京逸軒		
新光酒樓 (集團) 有限公司		
香港仔新光宴會廳	香港仔中心第三座三樓	25550388
黃大仙新光宴會廳	葵大仙龍路120號新光中心二樓	23260261
油麻地新光海鮮酒家	油麻地新填地街142號	21512988
城門河新光酒樓夜總會	沙田富豪花園商場二樓	26169323
荃灣新光海鮮酒家	荃灣沙咀道328號1樓	24091418
鑽石山新光海鮮酒家	鑽石山龍蟠苑商場103及201號舖	23523993
田灣新光海鮮酒家	田灣嘉禾街2-10號嘉福閣地下	25586868
九龍灣龍順名匯河鮮	九龍灣MegaBox7樓	27989738
屯門市廣場3206號舖	屯門市廣場3206號舖	24628898
新蒲崗龍順名匯河鮮	新蒲崗太子道東698號寶光商業中心地下	23229932
銅鑼灣龍順名匯河鮮	銅鑼灣廣場二期九樓	25726938
紅磡龍順名匯河鮮	紅磡黃埔花園12期康居B1	23302866
金漢宮宴會廳	葵涌葵芳葵芳商場116號A舖	24082111

以上優惠必須憑「報章優惠券」方可享用，詳情請參閱6月5及12日地區報 Take me home；6月12日東方日報，星島日報；6月15日頭條日報，星島日報及東方日報。

優惠條款：

1. 優惠數量有限，並只適用於2009年6月15日當天使用。
2. 優惠券只可使用1次，每檯限用1張，影印本無效。
3. 食肆將保留優惠券之最終決定權。

贊助單位：
a better tomorrow
更好明天
www.abettertomorrow.net
A community service initiative of
Champion Technology

6月14日(日) 2:30p.m.至6p.m.於九龍灣 MegaBox G/F, 舉行「環保健康嘉年華」, 影視紅星張嘉兒、周美欣、陳爽、游蕙維、蔡淇俊及環保專家暢談素食、健康與環境, 同場設有攤位作素菜示範、試食及派發禮品, 費用全免。



九位導師主持皈依大典

佛誕公眾假期十週年 全港佛教團體盛大慶祝



佛誕吉祥大會開幕典禮

今年農曆四月初八佛誕節亦適逢是香港實施佛誕公眾假期十週年的日子，本會於紅磡香港體育館，由四月初七至初九一連三天舉行盛大慶祝活動。剛好三天的公眾假期，正好為全港佛弟子和廣大市民提供了假日的好去處。

首天（四月初七）的節目包括般若吉祥誦經法會與佛誕吉祥文藝匯演晚會為大會揭開了序幕。當晚的匯演以佛教梵唄為主幹，更特別的是本會邀請得顧家輝先生和林夕先生作了一首《佛誕吉祥》歌，以紀念香港實施佛誕公眾假期十週年。這首歌得到了五十多位歌星義務灌錄，希望年年佛誕，萬家頌唱。此外，上海玉佛寺梵樂團、來自尼泊爾的Ani Choying、國際知名歌手薩頂頂小姐應邀專程來港演出。而本會會屬幼稚園天真可愛的數十位小朋友傾力表演均贏得全場觀眾熱烈的掌聲。



來自尼泊爾之Ani Choying
獻唱佛曲



群星合唱「佛誕吉祥」



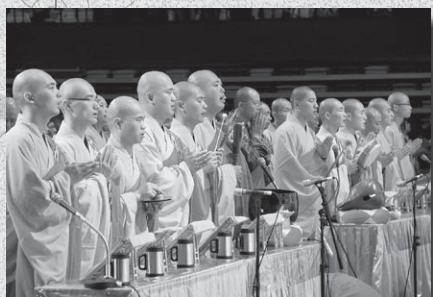
上海玉佛寺梵樂團精彩演出



本會會屬幼稚園學生演出佛教舞蹈

四月初八下午二時三十分舉行佛誕大會開幕及浴佛大典，會長覺光長老、中國佛教協會會長一誠長老、中聯辦主任高祀仁、民政事務局局長曾德成、國家宗教事務局副局長蔣堅永與基本法會委員會副主任梁愛詩一同主持亮燈儀式。覺光長老致開幕詞時表示：「佛陀於二千五百年前為苦難的世界和迷茫的眾生帶來解脫和覺悟的希望，同樣地，今天雖然全球面對金融危機，只要人類以佛陀的慈悲和智慧，調整自己、轉變自己、精進不息、清淨自心，我們就能順利走過曲折、共度時艱，迎來明天的美好和希望」。

中國四川省去年五月發生特大地震，本會在地震發生後火速發起籌款活動，並於去年五月將為數八百三十萬元的善款捐到中聯辦賑災基金及民政事務局局長法團，以助四川災民解決糧食和物資的問題。其後香港佛教徒繼續熱心捐款，本會陸續收到6,207,210.88港元。此筆款項將用於捐建四川閬中市四間受災重建的學校：分別為閬中市文成鎮學校、閬中市博樹回族鄉學校、閬中市白塔鎮中學及蒲江縣壽安中學。開幕禮期間，覺光長老特將上述款項，交予中聯辦高祀仁主任代表四所學校，接收送贈支票儀式。這也是全港佛弟子向四川受災市民在節日裡送上一份關懷和溫暖。



眾法師領誦金剛經



佛誕吉祥座談會上眾位嘉賓與主持人衍空法師精彩的交談



莊嚴殊勝之華嚴懺行願法會



傳燈法會上每一位善信都被點亮了內心的心燈

晚上七時三十分舉行的佛誕吉祥座談會『歡喜自在—緣來處處皆佛法』，是一次既可聽佛法又可問佛法的精彩互動節目。講者包括香港大學佛學研究中心總監淨因法師、西方寺方丈寬運法師、羅漢寺住持演慈法師、旭日集團主席楊釗居士、恆生銀行董事總經理馮孝忠先生、前公務員事務局局長王永平教授。座談會主持人本會常務董事衍空法師更精簡扼要為座談會作出總結，全場九十分鐘的每一分鐘都是充滿著佛法與人生，現場經常發出的掌聲與歡欣聲證明了他們對眾位講者的欣賞與讚嘆。

初九舉行的華嚴懺行願法會、萬人皈依大典和傳燈法會均屬佛教的法務儀典，皆可讓每一位參加者得到身、口、意清淨自在，求福增慧、饒益大眾之機會。

自一九九九年正式在香港實施，迄今正好十週年，自從有了這一天的公眾假期，每逢農曆四月初八佛誕節，本會均會聯合各大小佛教團體，在全港各區舉辦浴佛活動。近年來，浴佛已成為全港市民慶祝佛誕的一種活動，無論是否佛教徒都喜歡參與。因為「佛誕」是我們的公眾假期，是廣大市民祈求內心寧靜，為家人親友眷屬祈福的喜慶日子。



法師信箱

覺真法師答問

問：弟子皈依三寶多年，但對於一些佛門禮儀，仍然一竅不通，更免說要寫信給師父該如何寫，也不明白怎樣才符合禮儀，甚至連一些事情都不懂處理，要處理，怕犯錯，敢請師父開示。

答：您提出的如何學習佛門禮儀，這的確是一個很重要，也是基礎性，常識性的大課題。佛教是最講律儀的，當初佛陀制戒，就是為了避免譏嫌，保持僧團（包括四眾弟子）的清淨威儀。所謂“三千威儀，八萬細

行”，這就是對禮儀的遵守，行持與體現。當然，行、住、坐、臥、這只是最基本的行儀，不同的時間、地點、場合、對象，不同的佛事、法務，又有不同的律儀規定或要求。這是一個系統。並非一兩句話所能陳述。本港各佛教道場，有開設佛學班，講律儀課程，作律儀示範，你可報名參加學習。也有出版律儀的書籍或期刊，你索取或查閱。總之，學修是基礎，學了有所依，實踐最寶貴。

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 — 扁尖筍雜菜



材料：

扁尖筍	2兩	娃娃菜	3棵
薯仔	2個	銀杏	適量
冬菇	6個	大陳菇	半兩
薑片	若干		

調味料：

葵花子油
老抽
黃沙糖
鹽

製法：

1. 扁尖筍用水洗淨，用大滾水煮開，此舉可減少鹽份，然後清水洗淨，再用清水浸個多小時，然後用手撕開幼條留用。
2. 銀杏去皮去心，洗淨。大陳菇浸軟洗淨泥沙。
3. 冬菇浸軟，洗淨。熱油鑊，爆香薑片，加冬菇、糖、老抽，略炒勻盛起。
4. 熱油鑊，爆香薑片，加陳菇、糖、洒少許水，略炒勻盛起。
5. 娃娃菜洗淨，切大件，薯仔去皮洗淨切小件。熱油鑊，爆香薑片，加菜、薯仔、鹽，炒勻後，後加入陳菇、冬菇、銀杏、扁尖筍，水，慢火炆至薯仔稔便可。



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





八正道

八正道在日常生活的應用

「萬法唯心做，心正則法正，心邪則法邪」因此，我們需要一種修行的法門去引導我們止惡行善，而這種法門就是八正道。八正道的內容是由戒、定、慧三無漏學演變出來，包括戒學的正語、正業、正命，定學的正念、正定，慧學的正見、正思維，以及共通於三者的正精進。要實踐八正道，我們可以從日常生活中入手。讓我從正見、正思維、正語及正念作進一步闡說。

八正道以正見為主導，正見是從「多聞熏習、如理作意」和「正念觀照、如實覺知」而得以培養增長，簡單而言，就是通過學習佛法，建立正確的知見，離開個人主觀偏見，使修行者不會顛倒真理，盲目地修行。正見更可以作為生活、行為的指標，讓我們得到一個充滿智慧的人生，例如，我們要經常保持清醒，對老師的教誨念念不忘，減少胡思亂想的機會。其次是正思維，即深此思考所聽聞的佛理，如理作意，以避免行為上的錯誤，推動六種正道。在現今社會中，報章的內容大多過於失實，因此我們應以客觀的態度去分析報導的真確性，成為一個黑白分明的人。那麼正語呢？正語指說話要符合佛理，誠實可靠。因此，除非謊言是善意的，否則言談中都不應帶有造謠、不分皂白的成分。而實踐正語可以令我們言

行一致，成為溫柔和悅的人。當然，正語對一個公眾人物是特別需要重視的。就以去年鬧得熱哄哄的網上藝人淫照案為例，事件中的女主角代表起初振振有詞否認自己與事件有關，後來東窗事發，她的謊言除了浪費警力，更對自身的形象有損，雖然事隔一年，但是仍有不少人對她嗤之以鼻，足見實踐正語的重要性。而正念就是要大家緊記佛理，堅持原則，以致能夠專心一致地去觀察和了解身體、感受、情緒和心智的活動；並以無常、苦、無我的角度去觀照五蘊身心，以斷除心中的渴愛和依戀，再回歸到根本之上，確立正見。在現今金錢掛帥、物慾主義的社會上，每個人都有無止境的慾望，可是我們只有有限的金錢，所以我們必須實踐正念，不要將金錢投放在不實用的東西上，否則便會墮入物慾的深淵不能自拔。

實踐八正道，可以解脫生死輪迴以及三毒（貪、嗔、癡），經過長期的薰陶下，更可以改造人格，培養良好的個人素質。倘若再推展至社會上，每個人都修行八正道，整個社會便會由於共業的招感，形成良好、健康的氛圍。這不是一件賞心樂事嗎？大家就從今天起實踐八正道，達至「法正則心正」吧！



心靈地圖

當環境使我們產生浮動不安時，
要面對它，

但不要把它當成跟自己有關係，
如此在動中就會很安定。

摘錄自聖嚴法師法語





本會會屬8間小學約50名學生及教師，由佛教榮茵學校杜家慶校長及佛教劉天生學校林向榮校長帶領下，於今年4月5日至8日出發到新加坡，展開「新加坡雙語文化交流之旅」。

「新加坡雙語文化交流之旅」 (2008-2009)



活動的主要目的是探訪當地兩所學校，讓兩地學生及教師能互相交流，分享異地的文化、生活、歷史及社會狀況，感受一下「讀萬卷書，不如行萬里路」的樂趣。此外，他們參觀了該國多處旅遊景點包括漁尾獅塔、野生動物園、博物館、廟宇及皇宮等。

旅程完滿後，各學校仍通過延申活動「港星兩地筆友計劃」，養成學生寫作的習慣，建立國際性的人際關係，及提升「兩文三語」的能力。在活動後的問卷中，全部參加的學生及教師，均認為類似之交流計劃，值得再次推行。



全體大合照



參觀新加坡立偉小學



參觀新加坡德賢小學，本會同學獲與該校學生一起上課



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
《維摩詰經》選講	5月23日至6月13日 (逢星期六)	15:00-17:00	何曼盈博士	香港銅鑼灣高士威道 灣景樓C座5樓	香港菩提學會 電話：25772298
《法華大義》	6月2-4日	19:15-21:00	夢參老和尚	香港理工大學 賽馬會綜藝館	香海正覺蓮社 電話：25722662
初級禪訓班	7月9至30日 (逢星期二)	19:30-21:30	-	九龍荔枝角永康街23-27號 安泰大廈二樓205室	法鼓山香港分會 電話：28653110



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
誦念《妙法蓮華經》	6月2-4日	09:00-12:00 13:30-16:00	-	香港理工大學 賽馬會綜藝館	香海正覺蓮社 電話：25722662
金剛寶懺法會	6月7日	09:00	眾居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈一樓C座	法藏寺圖書館 電話：27717015
大悲懺法會	6月7日	10:00-12:30	眾法師	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
中陰解脫法 無量光佛灌頂	6月27-29日 7月1日	-	創古仁波切	觀塘偉業街223號9樓	創古密宗佛教中心 電話：27608381

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。