



會長覺光長老向楊家駿總經理致送捐款支票

今年8月8日台灣發生特大風災，導致慘重傷亡，災民痛失家園；香港佛教界本著「無緣大慈，同體大悲」精神，發動募捐賑災行動。由本會會長覺光長在災難發生的第二天發出呼籲起，經過兩個多月的籌募，共籌得港幣6,202,270元。善款於10月19日在本會會議室移交予中華旅行社，代轉台灣內政部發放於災民。

中華旅行社總經理楊家駿代表台灣民眾衷心的感謝香港佛教徒的善心善行。他說，這次災難喚醒了社會對大自然氣候變化的警惕性，這種變化並非民眾「遷鄉」避開便能解決的，鄉土是孕育民族文化和風俗的地方。會長覺光長老亦呼籲大眾應愛護大自然，好好保護我們生長的地方。

出席儀式的還包括本會副會長黎時煖居士、秘書長區潔名居士、司庫何德心居士、常務董事沈張婉居士、董事智鴻法師和梁衛珍居士、中華旅行社高級經理保經榮先生、港澳台灣同鄉會名譽會長林耀明伉儷和港澳台灣同鄉會名譽會長賴李承美女士。



中華旅行社各代表到訪本會



本會董事與中華旅行社代表大合照

## 六百多萬善款送交台灣八·八風災災民 ——中華旅行社總經理楊家駿先生 感謝香港佛教徒善心善行



香港佛教聯合會  
會員活動委員會

## 海上放生及蒙山施食法會

日期：2010年1月10日（星期日）  
（農曆十一月廿六）

活動時間：上午10時至下午1時  
（上午9時半登船，逾時不候）

集合地點：北角渡輪碼頭

內容：蒙山施食、海上放生、自助午餐、幸運抽獎

費用：\$180（會員） \$200（非會員）

名額：350個（先到先得）

### 購票辦法：

- 親臨本會以現金購票或
- 郵寄支票及回郵信封到香港灣仔駱克道338號一樓會員部，  
支票背面請註明購票數量、會員編號（如屬會員）及聯絡電話，  
支票抬頭「香港佛教聯合會」

查詢：25749371



## 香港國際青年商會「聯合國千禧發展」

# 香港佛教聯合會榮獲獎頂



（右二起）黎時媛副會長、智鴻法師、  
妙慧法師、何珍宜居士代表本會領取獎項

國際青年商會香港總會在今年策劃全港首屆「千禧夢工程——聯合國千禧發展目標頒獎禮」，典禮於11月10日在香港理工大學蔣震劇院舉行。本會以希望工程響應聯合國千禧發展目標中普及國民教育，分別於貴州及四川捐建共32間學校，成為在首屆得獎五間機構之一。副會長黎時媛居士、常務董事妙慧法師、董事智鴻法師和何珍宜居士代表本會出席接受這個殊榮獎項，肯定了本會在貴州及四川等貧困地區所作出的貢獻。

2000年9月的聯合國會議上，各國領導人就關於消除貧窮、饑餓、疾病、文盲、環境退化和對婦女歧視等世界問題達成一致目標，名為《千禧宣言》，由189個國家通過和147位國家元首/政府簽署，呼籲民間社會共同實踐，令目標到2015年得以實現，作為改善全世界生活品質的核心議程。這個以聯合國千禧年宣言的工作計劃，鼓勵商界、公共、非牟利服務機構，表揚他們的貢獻，除讓更多人認識到聯合國千禧年宣言內容，也希望社會持分者同心協力追求理想世界目標。



向得獎團體代表合照

# 多宗教對話座談會： 「宗教在當今社會的責任」



香港佛教聯合會會長覺光長老歡迎美國宗教使團及本港各大宗教代表出席是次座談會

香港大學佛學研究中心與香港佛教聯合會聯合於10月28日在香港大學舉辦了一次多宗教對話座談會，主題名為「宗教在當今社會的責任」，目的是促進宗教間的交流 and 了解，逾二百名來自美國及香港宗教領袖、各界人士一同出席。

座談會由李焯芬教授主持；而本會會長覺光長老在座談會作了致詞，他表示「香港六宗教領袖座談會」在過去三十年間，彼此在和衷共濟原則下、共存共榮，同時各宗教將繼續深化合作，締造一個慈悲、和平、友善的香港社會環境。

出席座談會嘉賓包括民政事務局副局长許曉暉女士、中聯辦協調部部長高級助理李平暉博士、香港佛教聯合會會長覺光長老、天主教副主教林銘神父、孔教學院院長湯恩佳博士、中華回教博愛社副主席張大恩先生、基督教協進會秘書陳劍光牧師、道教聯合會副主席曾忠南先生、香港大學佛學研究中心管理會主席李焯芬教授及總監淨因法師等。而十一名嘉賓來自美國「中美多宗教交流會」，成員包括執行董事 Davis Edward Froeber 先生、天主教代表 Father Larry Janezic、基督教代表 Bishop Hee-Soo Jung 及伊斯蘭教代表 Ghulam Nabi Mir 博士等。



香港大學佛學研究中心管理委員會主席李焯芬教授主持座談會



九位座談嘉賓與本會副黎時煖居士於座談會後留影



道平法師應邀  
出席  
和平紀念日

## 和平紀念碑獻花儀式



道平法師在儀式上誦經



各宗教代表合影

為紀念第二次世界大戰時為香港捐軀先烈，香港退伍軍人協會於十一月八日在中環遮打道和平紀念碑前舉行和平紀念儀式。香港各主要宗教領袖均有應邀出席主持儀式，包括佛教、聖公會、天主教、孔教、印度教、伊斯蘭教、猶太教與道教。號角手吹奏著哀樂，各宗教領袖向保衛香港的英雄烈士獻上花圈。本會代表、常務董事兼弘法工作委員會主任道平法師在和平紀念碑前主持誦《淨土文》，超薦捐軀烈士亡靈。出席紀念儀式的人士還包括各政府官員、行政、立法會議員及法官、各個駐港領使代表、社區組織、區議會及制服團體代表。大眾一同以恭敬嚴肅之心，向烈士軍人獻上致誠的悼念和敬意。



## 法師信箱

### 覺真法師答問

問：本人已皈依三寶十多年，現在只是每月持素10天，但我想改持食長素，但有時與親友聚會，又不好意思要求他們陪同食素，我請問法師。可否食邊菜，因為所有餸菜都有「菜、瓜、菇」伴的，我只食邊菜，這算可以嗎？持食長素可否這樣做？而持食長素者又可否吃雞蛋？

答：你有食長素的悲願，非常好。但有時親朋好友聚會，當然不參加不行，參加了，要人家食素也不方便。我認為，“一國兩制”這不是很好嗎？他們各食所食，而你，只吃素餸，這就可以了。食肉邊菜，也可以，這是方便法門，不是食葷。持戒在心，不在相，請您隨緣自在。

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 — 露筍蓉

身邊有數位常帖記著我的好友，長期為我張羅健康身體的資訊，甚至再跟進電話督促我照辦煮碗。有時實在太忙了，人也疏

今次友人給我的資料，是美國賓夕法尼亞亞洲大學的匹茲堡，生物化學家卞爾羅茲博士的一些研究，露筍對治癌方面，有著極優異結果，1971年該大學發行的醫學雜誌便發表了，露筍可能是治療腎結石的另一靈藥。

懶，做運動不如睡多一時，但食療的東西，我卻大有興趣，例如最近收到有關露筍的好處事例，和食用方法，筆者便執行了兩個星期。

如何食用？最主要是將露筍先煮熟，用攪拌器攪成露筍泥後，放入雪櫃，每天早、晚各吃4湯匙，吃時不用拘泥於形式，可沖水、加入湯、粥內等，各式其式，就是這麼簡單，我最愛加入早餐內，味道頗佳。露筍蓉是否真的有這麼真奇療效，筆者不敢肯定，但是，露筍不是甚麼化合物，日常食用，應沒有副作用，除了是已患有尿酸症的朋友，便要考慮了。

台灣有一位教授出了一本書，風行了多年，再版又再版，書名是「無毒一身輕」，書中提及世上最有益及排毒最有效的食物是「地瓜」，其次，也有提及露筍。

### 我的早餐材料：

有機即沖麥片	3湯匙
有機黑豆芝麻粉	1湯匙
薏仁粉	1湯匙
純味杏仁及合桃	各數粒

### 製法：

各材料混合，用大開水沖入，攪勻反，待麥片溶合後，再加入露筍蓉便成。



## 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



# 香港佛教聯合會 慶祝成立 64 週年



第55屆董事與名譽顧問大合照

今年

十一月十五日，適逢

香港佛教聯合會成立六十五週年會慶。十一月十四日上午，四眾全人齊集本會佛堂，在會長覺光長老、副會長永惺長老和總務主任智慧長老帶領下，舉行普佛及上供儀典；祈求世界和平，風調雨順，香港繁榮，會務倡隆。

儀典完畢後，本會在港島海逸君綽酒店宴會廳舉行山蔬素宴，邀請諸山長老、大德法師、居士、各界友好和會屬單位員工參加。覺光長老在致詞時報告了本會在過去一年的主要會務，他讚揚本會全港佛教界團結一致，服務社會大眾。他又感謝香港佛教信眾、廣大市民對佛教的支持和愛護。並感謝本會四眾董事和顧問多年來出錢出力為本會作出貢獻。



全體董事向會長敬送紀念品



秘書長區潔名居士向服務44年之秘書處職員張肖珍居士致送長期服務獎



全體董事向副會長永惺長老敬送紀念品



會長覺光長老致詞



## 心靈地圖

不要宣說別人的過失：

『若見他有過，尚不說其實，何況讒毀？若必不得已，終不盡說。』

註解：縱使見到別人犯有過失，也不可四處宣揚，誹謗別人就更要不得。如果真的一定非說不可，也要留有餘地。

《大智度論》卷第五十八，《大正藏》第25卷





# 直指森深心 ●● 野外禪修營

10月24日至25日，在衍空法師的領導下，我們圓滿舉辦了兩日一夜之「直指森深心」野外禪修營。「直指森深心」，取其意思是直指人心，希望在一個森林般的環境中，參加者能深化自己的心、了解自己的心，從而不被其所操控，對自己的未來有所幫助。

10月24日早上，我們一行三十多人，包括24位中學生和9位弘法使者於佛教大雄中學集合，乘旅遊巴向目的地—元朗石崗【禪悅阿蘭若】出發。到達了目的地，不少參加者紛紛發出驚嘆聲，因為環境實在太優美了。安頓後，衍空法師首先教導如何禮佛及其意義。之後，各人分工合作，各就各位。午飯後便正式開始禪修活動，在法師的帶領下，我們到後山『行禪』。行禪結束，回到營地作一個簡單分享，各人講述在短短行禪之間，留意到自身有甚麼變化。接著是另一項目『提子禪』，空師分派每人一粒提子乾，著我們細心留意手上的提子乾，看它的外表，聽它的聲音，聞它的香味，細味它的味道，不少參加者感到很新鮮，因為大家從未試過這麼長的時間和這麼用心去研究一粒提子乾，而這也正正是禪的基本功。其後就是『坐禪』時段，法師教授正確的坐禪姿勢，並著各人留意自身的呼吸變化。用過晚餐後，接著仍是坐禪，這一次比起上一次的時間較長。完畢後，法師帶領進行一些討論，題目都是較為生活化，讓參加者容易投入和勇於表達自己的意見。



翌日的第一個節目名為「畢卡索」，是透過劃畫帶出我們每一個人都有美麗的部份，能否看見這一部份在乎你是否願意慢慢觀察自己，挑選出自己最美的地方。接著，進行小組活動，透過一連串的遊戲，增強組員之後的合作性，從而建立互信關係。禪修營結束前的節目是「深度大休息」，大家睡在木枱上，在空師的說話下，我們慢慢放鬆自己的身體，放鬆自己的心情，有些人很快便入睡，有些人感到很舒暢。在忙碌的生活中，有這一種無壓力、無負擔的休息真的是一種寫意。最後，綜合各人的意見均是正面的。兩日一夜的確是一個很短的時間，但大眾均高度投入，我們深信這次禪修營，每一位參加者，都一定有所得著！



## 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
佛教思想路線圖 / 佛家十六宗思想分析	11月21日至 1月23日 (逢星期六)	15:00-17:00	陳沛然博士	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
儀規實習班	12月4日開始 (逢星期五)	19:30-21:00	道行法師	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



## 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
八十八佛洪名寶懺法會	11月29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
佛樂天水圍	11月29日	10:00-20:00	-	天水圍天耀社區禮堂	佛教慈悲服務中心 電話：23918143
八關齋戒暨精進彌陀佛七	12月16-22日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣三疊潭 西方寺	西方寺 電話：24115111
阿彌陀佛聖誕 (彌陀佛七)	12月16日至 1月1日	09:00-16:00	-	香港銅鑼灣摩頓台	香港菩提學會 電話：25772298
水陸普度大齋勝會	12月23-29日	08:00-16:20	眾法師	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
八關齋戒	12月25日	一日一夜	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
水陸梁皇寶懺法會	12月27日至 1月3日	-	-	大嶼山昂平	寶蓮禪寺 電話：29855669
彌陀法會	12月30日至 1月1日	09:30-15:30	佛智法	清水灣道大澳門 湛山寺大雄寶殿	湛山寺 電話：27196424

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。