



▲主席團陪同主禮嘉賓一起主禮醒獅點睛及簪花掛紅儀式。

▲青山寺中醫中心開幕醒獅探青

▲「香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心」揭幕儀式（由左至右：何德心居士、周錦祥先生、馮雅慧專員、寬運大和尚、林漢強居士及湯修齊先生）

## 香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心 開幕同賀

2017年6月，本會於新界區屯門開辦第一間中醫中心，名為**香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心**，為市民大眾提供現代化、專業、具質素及兼顧身心需要的中醫藥治療，並為基層人士提供中醫診金資助。

2018年3月27日，中醫服務中心舉行了開幕典禮，由本會會長寬運大和尚，聯同屯門民政事務專員馮雅慧女士、青山寺慈善信託理事會主席周錦祥先生、本會副會長兼中醫服務發展委員會主席林漢強居士、本會執行副會長何德心居士、青山寺慈善信託理事會發展小組主席湯修齊先生，主持開幕典禮，並由會屬單位佛教何南金中學龍師隊在典禮中表演助興。

### 成立緣起

香港佛教聯合會十分重視中醫藥服務，由2008年底開辦第一間中醫中心，本著佛陀慈悲濟世的精神，用「藥」治病，用「心」醫人，走入社區，為普羅大眾提供中醫服務，讓其脫離病苦，重拾健康。

香港佛教聯合會和青山寺慈善信託理事會共同合作，於去年中，在青山寺慈善信託理事會舊會址開辦中醫診所，由佛聯會營運管理，讓區內有需要的人士，以較低廉的費用，得到優質的中醫藥治療。



▲香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心資料



▲「醫社同行」中醫社區關懷服務計劃——\$100診金資助

青山寺慈善信託理事會該區積極推動社區慈善活動，雙方在因緣和合的情況下，成就此中醫服務中心。中心屬非牟利性質營運，由資深註冊中醫師駐診，秉承「藥以治病，佛以療心，應病與藥，利樂有情」的宗旨，以關愛

社區，服務大眾為目標。中醫服務中心得以成立，實有賴十方善長的鼎力支持指導。



▲「醫社同行」中醫社區關懷服務計劃——上門針灸

### 「醫社同行」中醫社區關懷服務計劃 廣結善緣

「世間諸苦，莫苦於病，救濟之功，醫藥為大」。佛聯會藉著「醫社同行」中醫社區關懷服務計劃，資助區內長期病患貧困長者，於青山寺中醫中心接受中醫藥治療，每次可獲得\$100診金資助，紓減病患者的經濟壓力。除此之外，佛聯會中醫外展隊，亦為區內行動不便的獨居貧困長者，提供免費上門針灸服務，送上關懷與祝福。

### 以人為本 慈悲為懷

中醫中心定期於區內舉辦保健養生講座，推廣中醫治未病理念，積極推動全人治療。期望「香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心」能夠為廣大市民提供優質中醫治療服務，以佛陀慈悲，成為關愛友善的社區中醫中心，造福人群。☸

## 香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心資料

地址：新界屯門良田村104號地下 電話：2359 9029 電郵：[tsmcmc@hkbuddhist.org](mailto:tsmcmc@hkbuddhist.org)

想了解更多本會中醫服務的資訊，歡迎瀏覽 <http://www.hkbuddhist.org/cm>

## 慎終追遠 思親報恩 戊戌年(2018年)清明思親法會圓滿

△開幕儀式上，本會榮譽會長智慧長老、會長寬運法師、執行副會長道平法師、宏明法師，聯同各壇主法師、本會四眾代表主持啟壇、剪綵儀式。

**孝**道是中國傳統文化的主要部份，清明節正是緬懷歷代祖先對我們的恩典，同時感恩父母對我們的養育、教導，學會知恩、感恩、報恩。自1960年代起，佛聯會每年清明節期間均啟建清明思親法會，恭請諸山長老、大德法師，虔誠禮懺誦經七天，為大眾祈福，消災延壽，讓孝子賢孫藉登記附薦追悼先人、表達孝思，更可為健在尊親祈福延壽；既能慎終追遠，復可博施濟眾，行善積福，冥陽兩利。



▲七天的法會期間，前來登記附薦及延生牌位的善信不斷，當中不少善信扶老攜幼前來向先人致祭。

戊戌年(2018年)清明思親法會於4月2日至8日假香港佛教聯合會文化中心舉行。一連七天六夜的法會期間設有七大壇場，包括大壇、大悲壇、藥師壇、密宗壇、



◀4月8日，由眾法師主持送聖儀式，法會圓滿結壇，冥陽兩利，功德無量。

▶各壇場由大德法師帶領善信，一同唸誦佛教經典。



法華壇、報恩壇及淨土壇。各壇在灑淨儀式後，各自展開法事，由全港各道場大德法師帶領善信，一同唸誦《梁皇寶懺》、《地藏經》、《藥師經》等佛教經典，為親人祈福，也為逝去的父母及親人超度，充分體現了佛教的孝道思想。

法會期間舉辦多場餽口佛事及「阿彌陀佛」灌頂法會、大蒙山施食、禮供諸天、四大部州餽口、送聖，場場座無虛席，甚至連會場的走廊亦擠滿人群，同心虔誠誦經念佛。此外，七天的法會期間前來登記附薦及延生牌位的善信不斷，當中不少善信扶老攜幼，一家大小前來向先人致祭，盡顯孝道。

清明思親法會是每年一度全港最大規模的誦經法會，舉辦至今50多年，風雨不改。今年的法會得以順利舉行，全賴諸山長老、大德法師領導法會，以及一眾法師及居士的協助，四眾善信協力同心及義工踴躍服務，使七晝六夜的莊嚴法事得以順利完成。佛聯會非常銘感，謹此深致謝意，並衷心祝願佛光普照、世界和平、國泰民安、社會祥和；並祝大眾身心康泰、法喜充滿、六時吉祥、福慧無量。☸

## 「關愛獻花顯溫情2018」

**本**年度的清明思親法會圓滿前一天，又是由香港佛教聯合會青少年中心及會屬中學生所組成的愛心義工隊大顯身手、發揮關愛精神的時刻。義工隊於4月7日，進行了一次愛心大行動；同學們將一批由數百位善長贊助的供佛蘭花，小心地運送到佛教李嘉誠護理安老院。義工們手持蘭花小盆栽，臉帶笑容，親手把蘭花獻給院友，並與院友們一起賞花閒聊，拍照留念。雖然院友大部份均要坐著輪椅；但憑著義工們親切

的問候，至誠的祝福，各院友均笑逐顏開，花香與長、幼共融之情洋溢滿院，場面溫馨。

除安老院舍外，義工隊亦先後到訪本會會屬多間長者中心及西區街坊會長者中心，把供佛蘭花送贈給中心長者，令他們十分欣喜。義工隊與中心長者一起大合照，部份長者更嚷著期望日後大家再聚首一堂，共沾法喜呢！

整個獻花探訪活動共送出約500盆供佛蘭花予長者，並在此萬分感謝義工隊及十方善長的鼎力支持，令活動圓滿成功。☸





## 「一帶一路 - 追尋玄奘的足跡」計劃 《大唐玄奘》電影觀賞暨分享座談會圓滿

中國四大名著《西遊記》中唐三藏師徒四人西天取經的故事深入民心。但在真實歷史上，玄奘法師為尋求佛法真諦，隻身一人前往印度取經，歷盡千難萬阻的箇中艱辛就並非廣為人知。由香港佛教聯合會和香海正覺蓮社合辦的「一帶一路 - 追尋玄奘的足跡」計劃，獲「華人廟宇委員會之華人慈善基金」資助，讓3500多名香港佛教聯合會、香海正覺蓮社的會屬中學及非佛教學校師生觀賞電影《大唐玄奘》、並參加法師及專家學者的分享座談會。活動亦會安排在校園電視及網絡平台分享座談會短片，讓更多青少年認識及學習玄奘法師堅毅不屈地追尋理想，並將慈悲、精進等佛理活用於生活中。

《大唐玄奘》觀賞暨分享座談會於2018年4月16日、18至20日舉行，主講嘉賓陣容鼎盛，包括佛聯會會長寬運法師、佛聯會執行副會長及香海正覺蓮社社長宏明法師、佛聯會執行副會長兼總務主任衍空法師、佛聯會秘書長演慈法師、香港大學饒宗頤學術館館長李焯芬教



授、香港中文大學歷史系客席教授丁新豹博士、香港中文大學人間佛教研究中心副研究員兼客座教授駱慧瑛博士。法師大德與專家學者於座談會上分享與玄奘法師故事相關的歷史、人文、藝術和佛學心得。每場座談會均有近千名學生參加，將課堂移師至戲院，共同觀賞影片以啟發大家思考人生義理。

法師大德及分享講者均提到，大眾對玄奘法師的認識主要受到《西遊記》電視劇或電影作品影響。而事實上，玄奘法師取經路上並無孫悟空等得力助手幫忙，而是早於公元627年，他孤身一人從當時的中國首都長安（今西安）出發，冒著生命危險，以驚人的毅力徒步穿越人跡罕至的沙漠、大雪山，經過烏茲別克斯坦、阿富汗、巴基斯坦等地。歷時四年，長途跋涉五萬里，玄奘法師終於公元631年抵達印度北部摩揭陀國，進入當時印度佛教的最高學府那爛陀寺，向戒賢法師學習《瑜迦師地論》。玄奘法師在那爛陀寺刻苦研修佛教經典五年，其後又用了六年到印度各地求訪名師，博採眾說，成為當時印度佛教集大成的學者，一時名震四方。然而功成圓滿的玄奘法師並沒有貪戀名利，謝絕了各國

國王的供養和殷勤挽留，於公元645年返回中國長安，帶回佛舍利150粒，佛像7尊，經論657部。

於佛教層面，玄奘大師是公認的卓越佛經翻譯家。他的漢文翻譯文質兼備，可信度高，為佛法在中國的廣泛傳播與蓬勃發展提供了扎實的基礎。於國家層面，玄奘大師是中外文化交流的使者，促進了中國與古印度、西域等國的交流。時至今日，玄奘大師的西行取經歷史對中國發展「一帶一路」，鞏固邦交關係仍然具有不容忽視的啟迪作用。



▲座談會的問答環節反應熱烈，回答問題的同学得到駱慧瑛博士頒贈由敦煌帶回的駱駝公仔。

對於中學生而言，玄奘法師求法的故事或許遙不可及，但我們也希望透過電影及座談會，讓中學生學習玄奘大師在求法過程中所表現出來的堅韌與智慧，以及鍥而不舍、不畏艱苦、求真務實、開拓創新的精神。常言道，心

有多大，舞台就有多大。只要堅守初心，秉持良知，遠大的理想終將不再是遙不可及。相信參加活動的每一位同學都能明白充實及有意義的人生不是坐享其成，而是腳踏實地的行動，在當今漸趨虛妄的社會氣氛中找到自己的方向。☺

四場分享座談會將攝製成短片特輯，於6月在以下平台分享，歡迎各校師生及十方信眾瀏覽。

### 主辦單位網站：

香港佛教聯合會網站  
香海正覺蓮社網站  
bodhi360校園佛化教育平台

### 校園電視台：

香港佛教聯合會會屬中學校園電視台  
香海正覺蓮社社屬中學校園電視台

### 社交媒體：

香港佛教聯合會Facebook專頁  
香海正覺蓮社Facebook專頁  
bodhi360校園佛化教育平台Facebook專頁



香港佛教聯合會 香港大學佛學研究中心 聯合主辦

## 佛教身心靈關顧服務 培訓課程

近年，佛教團體積極向醫院病人及安老院長者提供身心靈關顧服務。佛經中有無窮的智慧和優化身心靈健康的法門。本會佛教身心靈關顧服務委員會得蒙香港大學佛學研究中心支持和合作，開辦「佛教身心靈關顧服務培訓課程」，為發心參與相關服務的義工提供培訓。

<b>主辦機構：</b>	香港佛教聯合會，香港大學佛學研究中心
<b>目的：</b>	通過課程培養義工，向醫院及安老院舍提供佛教身心靈關顧服務。
<b>日期：</b>	2018年7月16日至9月22日 星期一下午6:30至9:30 (16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 3/9, 10/9, 17/9) 星期六下午2:30至5:30 (21/7, 15/9, 22/9) (如有變動, 另行通知)
<b>時數：</b>	43小時
<b>名額：</b>	不超過30位
<b>上課地點：</b>	香港銅鑼灣耀華街21號華耀商業大廈1字樓 佛教何潘月屏長者文化服務中心
<b>對象：</b>	1. 佛教徒或任何有志秉持佛教教義，服務病患、長者及有需要人士者；及 2. 中五或以上學歷人士優先。 3. 申請人可能被邀請面見，如人數超出限額，需作出篩選。
<b>報名方式：</b>	親臨本會辦事處（灣仔駱克道338號1字樓）報名；或於本會網站www.hkbuddhist.org下載表格，填好後寄回上述地址，信封面註明報讀「佛教身心靈關顧課程」。取錄以收到本會書面通知為準。
<b>費用：</b>	被錄取者需繳交\$1,000，完成課程80%時數及參與80小時義工服務者可獲發還。
<b>截止報名日期：</b>	2018年6月15日
<b>證書頒發：</b>	完成課程80%時數，並符合參與80小時義工服務要求者，將獲香港佛教聯合會及香港大學佛學研究中心聯合頒發課程證書。
<b>查詢：</b>	電話：2574 9371 網址： <a href="http://www.hkbuddhist.org">www.hkbuddhist.org</a> 地址：灣仔駱克道338號1字樓



## 1967年10月20日 響應興建佛教醫院 伍華夫人及其哲嗣慨捐善款



▲1967年10月20日午間，伍華先生之夫人鄭滋湘女士（左七）一行蒞臨佛聯會訪問，受到佛聯會董事會一眾同寅熱情接待。



▲伍華先生德相

1 967年10月20日，本港建築界已故殷商伍華先生之夫人鄭滋湘女士率子女伍焯堂、伍秉堅、伍丙乾、伍奇貞、伍燕貞及孫輩等一行蒞臨佛聯會訪問，獲知會方興建佛教醫院之善舉，深表贊同，即席慨捐港幣十五萬元，藉以紀念伍華先生關懷僑胞貧病之遺志。

伍華先生祖籍廣東台山，1874年生於香港，早年服務於海軍船塢，以才識幹達，為當局器重，後經營建築業，誠信相孚，一帆風順。本港公私建設，諸如瑪麗醫院新廈、油麻地避風塘等，及港島區多幢大廈，各處龐大工程，均由伍華先生一力經辦，致力繁榮香港經濟，貢獻良多。伍華先生平生對公益慈善事業尤具熱心，曾任東華醫院總理、保良局主席、博愛醫院總理、香港建造商會主席等，在各社團中迭有建樹，各界廣為稱頌。當局備悉其賢，委任為非官守太平紳士。1950年10月16日，伍華先生因病在香港逝世，享壽七十八歲。伍華夫人暨眾子女繼承其樂善好施之遺志，撥出鉅款，資助各慈善團體興建校舍，藉以興學育才外，更為響應佛聯會興建醫院，慨捐十五萬元，造福僑胞，庇蔭貧病，實屬功德無量。



# 「做個精叻過路人——灣仔區道路交通安全巡禮」



△活動完成後，同學們都成為精叻過路人，並來個大合照。

動對象為灣仔區內的小學生，包括佛教黃焯菴小學、保良



◀玩有獎問答遊戲，同學的手舉得快，好世界！

▶同學把握機會，參與交通安全話劇，粉墨登場。



動遊戲，同學玩得投入，喜上眉梢。

香港佛教聯合會青少年中心與灣仔區議會轄下的發展、規劃及交通委員會合作推出一項名為「做個精叻過路人——灣仔區道路交通安全巡禮」活動，透過巡迴道路交通安全講座、展覽、互動遊戲及話劇欣賞等活動，讓區內學生加強對道路交通安全的意識。

是次活動已於2017年11月至2018年2月期間順利進行，活

局金銀業貿易場張凝文學校、東華三院李賜豪小學、嘉諾撒聖方濟各小學、寶覺小學及福建中學(小學部)等，參與人數合共有1,000多人。

活動內容真可謂驚喜兼備，令參與學生印象難忘。驚者，有由交通警員負責的交通安全講座，當中播映了一些兒童適宜的真實交通意外畫面，看得學生臉容崩緊；喜者，有處境話劇及互

鑑於是次活動反應熱烈，欲罷不能，香港佛教聯合會青少年中心決定與灣仔區議會繼續携手合作，預計在2018年10月至2019年2月在區內學校延續向學生們宣揚交通安全的重要，期望每位學生都能做個精叻過路人！

## 香港佛教聯合會 中醫服務

# 2018年【三伏天灸】治療服務

天灸是甚麼？  
天灸是中醫的一種特色療法，以性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼於特定穴位上。  
為甚麼要做三伏天灸？  
「三伏天灸」是以中醫學「冬病夏治」、「春夏養陽」理論為依據，針對冬天容易發作的慢性疾病，提早在夏天作預防性的治療，以減低冬天的發病率，一般選擇在天伏時節(即天氣最炎熱的季節)進行。  
甚麼人士適合做三伏天灸？  
哮喘、過敏性鼻炎(鼻敏感)、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體虛易感冒等，體質屬寒者尤為適合。

## 2018年【三伏天灸】治療日期：

第一次(初伏)	7月17日(星期二)
第二次(中伏)	7月27日(星期五)
第三次(加強伏)	8月6日(星期一)
第四次(末伏)	8月16日(星期四)

## 預約 / 查詢

(中環) 香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心  
電話：2110 3711  
(樂富) 香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心  
電話：2338 3103  
(新蒲崗) 香港佛教聯合會慈濟中醫診所  
電話：2321 3573  
(屯門) 香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心  
電話：2359 9029

服務收費：每次 \$150

本會為非牟利慈善團體  
網址：[www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)

更多資訊



## 早鳥優惠

凡於7月7日或之前到指定中心預約及一次過付款，即可以優惠價**400元**接受整項共四次貼藥診治服務(原價600元)。  
\*早鳥優惠不適用於「香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心」，如有任何爭議，本會保留最終決定權。

# 「生命盛筵」系列講座首場： 生生列車：佛教生命列車

由佛聯會及佛教大光慈航中學合辦、佛門網及bodhi360校園佛化教育平台協辦、並由大光園有限公司及佛教大光園慈善基金會贊助的「生命盛筵」系列活動於今年首辦四場講座，邀請法師大德及專家講者分享對「生命」這一課題的見解。首場講座禮請香港佛教聯合會秘書長、羅漢寺及佛教愍生講堂住持演慈法師主講「生生列車：佛教生命列車」，已於3月25日圓滿。

演慈法師以列車的生動形象講解了人們生命的流程和佛教的人生態度。法師認為人生就如列車般不停的向前行駛，是沒有倒車的旅程。雖然每一次的旅程都是一個新的輪轉，更會遇到不喜歡的乘客，甚或厭惡這部列車，這都跟人類生活一樣。但法師向聽眾傳授了面對生活的小秘笈，包括佛教一直提醒我們不要怨天尤人，而要學先賢大德好好學習，更應效法當代傑出的科學家霍金先生的偉大精神，時刻以

正面的態度面對生活，有如我們坐在列車上欣賞沿途風光一樣。

講座後，訪問來自不同階層的聽眾，他們都很感恩演慈法師的慈悲開示，認同法師以顯淺易明的生活例子講解佛理，容易讓聽眾在當今社會實踐出來。「生命盛筵」系列活動的其他講座將陸續舉行，詳情可透過QR Code瀏覽「生命盛筵」系列活動的網頁。



## 佛教慧因法師紀念中學 30周年校慶開放日暨 校園電視台及禪修室開幕典禮



▲主禮嘉賓合照  
▲雜耍表演，精彩絕倫



▶慧因童軍，昂首闊步



▲主禮嘉賓參觀校園電視台

佛教慧因法師紀念中學在2018年3月17日舉行了30周年校慶開放日暨校園電視台及禪修室開幕典禮。校方邀得民政事務局署理局長陳積志先生，JP及中聯辦新界工作部副部長楊小嬋女士等社會賢達主禮，希望藉相關活動

向各界展示校內上下為學校近年發展付出的努力，及得到的豐碩成果。

本年度慧因法師紀念中學成立校園電視台，為學生提供專業的環境和器材，讓他們更有效地學習應用多媒體和採訪報道的技巧。校方又增建了禪修室，學生可在內練習靜觀、洗滌心靈，以積極的態度迎接壓力和挑戰。李卓興校長希望盡量由學生自發組織和制訂使用安排，培養他們的策劃能

力，並增加他們的歸屬感。

長洲地區民眾也對慧因近年的轉變讚譽有加，如鄉事委員會主席翁志明先生，BBS，MH十分欣賞慧因的學生熱愛長洲的傳統文化，更樂於了解及學習如何保育和傳承。區議員李桂珍女士，MH則覺得慧因的學生學習態度認真，又關心長洲的社區和文化，願意服務及貢獻社會。

在佛聯會、教育局、家長及長洲街坊的支持下，佛教慧因法師紀念中學必定會再接再厲、不負眾望，成為長洲的驕傲。

## 香港佛教聯合會會屬中學校長會主辦 第廿一屆聯校教師專業發展日

2018年3月24日於佛教黃鳳翎中學舉行「香港佛教聯合會會屬中學校長會主辦第廿一屆聯校教師專業發展日」，主題為「禪修·理論·體驗」。十三間會屬中學的老師聚首一堂，參加這個理論與實踐並重的專業發展活動，促進佛化德育及價值教育的發展，提升學生學習。承蒙陳廷驊基金會慷慨捐助，令「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃得以順利推行，各所學校都建設或優化禪修室，

更配套相關的教材套。

當天活動的主題講座有幸邀得兩位專家與同工分享寶貴經驗，包括青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪醫生講解「禪修/靜觀與腦部發育」，從醫學角度了解腦部運作，解釋禪修對個人身心的影響；以及由城市大學專業進修學院臨床心理學課程學術統籌李堅翔博士講解「禪修與心理學」，從心理學角度

了解禪修，正念、正向思維，令大家獲益良多。

活動上，佛聯會執行副會長兼總務主任衍空法師帶領一眾同工進行禪修體驗活動，大家透過「用心、專注、集中、察覺自身」達致心靜而安，輕安舒服寧靜的感覺，如持之以恆，對師生、個人定有裨益。讀者可掃描右方二維碼瀏覽當天更多精彩內容！



▲會屬中學同工濟濟一堂參與聯校教研活動

▶衍空法師代表香港佛教聯合會致送感謝牌匾予陳廷驊基金會執行董事鄒秉基先生，鳴謝陳廷驊基金會鼎力支持「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃



▲衍空法師帶領同工進行禪修體驗

## 心中美食 —— 滿心歡喜

資料由溫綺玲居士提供

**農** 曆新年期間的聚餐，大家都愛弄「撈起」。只需將食材切好，整齊放在碟盆內，然後將醬汁淋在材料上，大伙兒一起七手八腳地一邊翻起食材與醬汁拌勻，一邊齊聲喊著「撈起」，洋溢著熱鬧的氣氛亦充滿對未來的期盼。

今年佛誕節，筆者建議除了樂樺餅外，大家可以試試這款代表對未來充滿希望、一家人看見都滿心歡喜的菜式。醬料方面更可以按自己的喜好口味而改變。☺



## 材料：

木耳	1朵
甘筍	1小隻
義大利青瓜	1小隻
酸子薑	數片
百靈菇	1隻
紅菜頭	1個
海珊瑚	少許
炒花生碎	適量
沙田柚肉	半杯

## 調味料：

鹽	少許
醬料：	
椰子花蜜	1/2湯匙
芝麻醬或花生醬	2湯匙
豉油	2湯匙
黑醋	2湯匙
橄欖油	1湯匙

## 製法：

1. 紅菜頭整個隔水蒸熟後，去皮切絲。
2. 木耳浸透，用鹽水煲約15分鐘後切絲。
3. 海珊瑚隔夜浸透，清洗乾淨後剪段。
4. 百靈菇切片，薑油起鑊慢火煎，洒上鹽。待兩面金黃後，盛起切絲。
5. 青瓜、子薑、甘筍去皮切絲。
6. 沙田柚去皮去核後，留果肉。
7. 各材料排列好後上桌，進餐時，混合醬料，與材料撈勻。

## 中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 佛教醫院中醫中心 李俊豪醫師



**問：** 為什麼我經常半夜裡出現肚瀉？發現了可以不去處理嗎？

**答：** 凌晨時分出現腹瀉，中醫所謂之「五更瀉」，是指在五更前後（即凌晨3-7時）的腹瀉，起始時可能只偶爾發生，繼而逐漸加重，重者可每晚腹瀉三次以上，嚴重影響日常生活作息，更會形成惡性循環，狀況每況愈下，必須注意。

**問：** 為什麼把脈能了解人的身體情況？

**答：** 很多人都覺得中醫很「神」，大夫把把脈就能知道人體概況。到底箇中的原理是怎樣的呢？原來獨取寸口（橈動脈）的切脈方法，最早載於《素問·五藏別論》：「六腑之大源也……是以五藏六腑之氣味，皆出於胃，變見於氣口。」（氣口即為寸口，也叫脈口）經文通過闡述寸口脈與肺胃之間密切的生理關係來說明獨取寸口，可以診察五臟六腑病變的道理。

文中闡明寸口脈屬手太陰肺經之脈，而肺朝百脈，全身氣血循行流經肺臟，會聚於寸口，所以，五臟六腑發病則可影響肺經而反映於寸口。當然，中醫診症除了切脈，還必須透過四診（望、聞、問、切）合參，來收集病人全面的病情資料，以取得最佳的治療效果。

中醫認為，五更瀉的成因，主要為腎陽不足。凌晨未到日出時分，自然界陽氣未生，陰寒獨盛，此時如體內陽氣不足，五臟則不能得到足夠陽氣振奮而暫時功能衰弱，若年事已高或脾胃本身虛弱的人，均會致脾腎陽氣虛損。脾主運化，脾失健運則清濁不分，俱向下行；腎主收引，腎失固澀則關門不利，二便失禁。陽虛合五更陰寒，精微糟粕混下放，脫於黎明，並加重體內虛損而成惡性循環。

所以，若發現自己有五更瀉，必須加以處理，必要時向中醫師尋求協助，免生他病。☸

# 生命的流轉 (二)

——演慈法師開示



(接上期)

以上五支「識」、「名色」、「六入」、「觸」和「受」，也就是四諦中所說的「苦諦」內容。從「識」的投胎到具有感受，並不是全然自己產生的，而是「過去世二因」導致現在世所受的五種果報。「現在世五果」這個階段完成之後，就會進入一個開始自我造就因緣的階段，那就是「現在世三因」：(一)由「受」引發的「愛」。因為對外境有感受，開始生愛欲，人就會對「樂受」的順境生貪愛心，對逆境的「苦受」生憎厭心，可見「愛」是造業的原動力。(二)由「愛」引發的「取」。「取」是指對所愛或所憎的境界生起執取之念。人們由於不了悟因緣法，對於自己及外在的世界，執着以為有實體，貪戀不捨。(三)由「取」引發的「有」。「有」是指我們有了進取的行動，從而造下身、語、意的善、惡業。有了善惡的行為之後，隨之有了業識，業識中的種子促使此生結束之後，再去接受來生。由於此生的業力而召感來生的果報，接受了來生之後，最終仍然不離老死的循環結果。

「愛」、「取」和「有」三支，是現在世所造的三種因，也是導

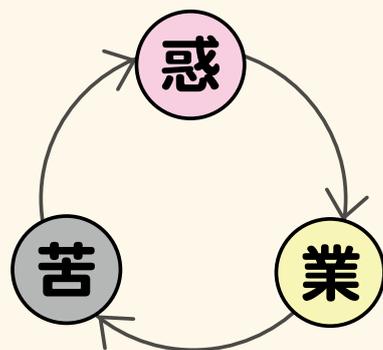
致未來果報的原因。而這未來果報也就是「十二因緣」的「未來世二果」：「生」與「老死」。「生」是由「有」引發的。由於自身潛在的善惡業力，當今世的生命完結之後，就會再去投胎受生。「老死」則是由「生」引發的。人到年老的階段，生理機能逐步衰弱、退化，心理上時刻受着死亡的威脅。

有情眾生由於一念「無明」（不明人生的真實相），因而造作各種「行」為（身、口、意三業），因此產生業「識」（眼、耳、鼻、舌、身、意等六識），隨著業識投胎而有「名色」（假名為「我」），繼而「六入」（眼、耳、鼻、舌、身、意等六根）成形，藉著六入接「觸」外境而產生感「受」（苦受、樂受、不苦不樂受），而後生起「愛」（佔有）染欲望，進而有了執「取」（追求）的行動，結果造下業「有」（存在），「生」命的個體就此形成。有了「生」，終將難免「老死」，「死」又是另一期生命的開始。於是就在「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死」的循環之下，有情眾生一期又一期的生命便因此流轉不已。

依照「十二因緣」的原理，人的生命源於無明、造作，故而有識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死等生命的流轉，如此順觀十二因緣稱為「流轉門」；反之，無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則

名色滅，名色滅則六入滅；六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅，乃至來世的生及老死亦滅，如此逆觀十二因緣稱為「還滅門」。順觀十二因緣讓我們了解生死流轉的原理。一切凡夫都受這個因果律的支配，流轉生死，不得出離。逆觀十二因緣讓我們明白惟有斷「無明」，除「愛」「取」，才能究竟解脫生死煩惱。

人生如此生生死死，死死生生，周而復始不斷地循環，稱為生命的「輪迴」，歸納而言即是「惑」、「業」、「苦」的循環不息。當「惑」造業為因，造成生死的苦果。當在生死之中，又再起「惑」造業，如此循環不息，永無休止。



十二因緣以「無明」為首，是有情眾生生死流轉的根本。過去的「無明」，即是現在世的「愛」、「取」；過去的「行」，即是現在世的「有」。滅除「愛」「取」，就不會「有」流轉的業力。因此，要修行斷「無明」，就要去除現在世的「貪愛」和「執取」，最終出離生死輪迴，證得解脫之道。(完) 卍

(註：資料根據「開啟智慧之道—2017佛學導向課程」整理)

## 捐助項目 助印《佛聯匯訊》

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)

捐款金額: \_\_\_\_\_

- 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)

捐助者芳名:

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

收據姓名: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

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

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定, 確保儲存的個人資料準確無誤, 及有妥善的儲存方法。香港佛教聯合會可能使用您的個人資料(包括您的姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址), 以作日後與您通訊、籌款、介紹活動 / 法物、邀請或收集意見的推廣用途, 您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途, 費用全免。日後查閱或更新資料, 請隨時致電2574 9371。



**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(3月1日-3月31日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
李伯亮(已故)	\$3,000	林金嬋	\$200	吳敏華 徐彬 徐崇尉	\$100
關中理	\$2,500	林雪娥	\$200	李平安 游錦雲 李彥 李炯	\$100
關中麟	\$2,500	洪肇旋	\$200	李秀英	\$100
鄭巧嬌	\$2,000	范雪雲	\$200	李宜東	\$100
吳秀鈞	\$1,000	徐燕卿	\$200	李賢香合家	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$1,000	翁有	\$200	周小美	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家		張亦萍	\$200	周笑鳳	\$100
陳鳳嫻	\$1,000	張明偵	\$200	林金蓮合家	\$100
黃連英合家	\$1,000	張華清	\$200	林麗冰	\$100
鄧士榮	\$1,000	張瑞娟合家	\$200	施冰冷	\$100
盧惠芳	\$1,000	梁錦英合家	\$200	徐菊芳	\$100
ANTIGRAVITY FUND	\$630	梅梁麗冰	\$200	袁嫻翎	\$100
LEUNG WANG KONG	\$600	莊陳招治	\$200	馬靈沼	\$100
朱秀玲	\$500	許琴珠	\$200	張自強	\$100
李金華	\$500	郭少聯	\$200	張秋忍	\$100
林秉祥	\$500	陳明麗合家	\$200	張紅葉	\$100
麥佩琮	\$500	陳慧慧	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
駱駢駒	\$500	陳霞	\$200	張寶麟	\$100
關娜嫻合家	\$500	馮麗卿合家	\$200	梅鎮鏢合家	\$100
余玉珍合家	\$300	黃兆芬	\$200	許教昇合家	\$100
余智勇	\$300	黃瑞明	\$200	許竣欣合家	\$100
吳雲山 陳美鈺	\$300	黃寶璇 鄭崇基	\$200	許瑋芝 劉健安	\$100
林成業合家	\$300	楊淑清	\$200	許德澄(已故)	\$100
林綺玲	\$300	董靜紋	\$200	郭麗卿 許教泰	\$100
張艷紅	\$300	劉王愛群合家	\$200	陳佩芬	\$100
陳淑卿 劉琪 劉璋合家	\$300	劉河清 何鈞女合家	\$200	陳佩芳	\$100
陳維權(已故)	\$300	鄧潔蓮	\$200	陳柔珍合家	\$100
陳麗儀合家	\$300	賴文華合家	\$200	陳連歡合家	\$100
劉笑薇	\$300	羅乙隆	\$200	麥慧芳	\$100
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	羅鴻輝	\$200	曾昌超	\$100
鄭肖群	\$300	譚成	\$200	黃億年	\$100
鄭淑英	\$300	陳潔冰合家	\$160	黃耀合家	\$100
謝德美	\$300	方燦明(已故) 施麗容(已故)	\$150	廖梅芳	\$100
蘇岳嬋合家	\$300	蔡雅君	\$130	劉紫薇	\$100
JOHN STUART SHOSTROM	\$200	HAPPY SPRING CARE SERVICE CO.	\$100	鄧佩賢	\$100
丁仁仁	\$200	NG YAT KEUNG	\$100	鄭英琮	\$100
王玉仁	\$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	鄭曉文	\$100
王淡霞	\$200	YAU HAU PING	\$100	黎麗玲	\$100
伍子冲	\$200	王金順	\$100	盧世偉	\$100
余雪霞	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	簡淑嫻	\$100
吳瑞	\$200	丘喜珍合家	\$100	羅珮珊	\$100
李允宜	\$200	何振誠 杜潔華合家	\$100		
李羨金	\$200	何澤邦 李麗嫦合家	\$100		
林必熾	\$200				

\* 因版面因素, 捐款HK\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
瑜伽師地論.卷36. 菩薩地之真實義品 佛學進階班	逢星期一	19:30-21:00	吳潔珠居士	香港中環大會堂 高座七樓南會議室	彌勒佛學社 電話:25466890
維摩詰所說經講記	逢星期一	19:30-21:00	眾法師	九龍荔枝角青山道501號 國際工業大廈6字樓B座	佛教青年協會 電話:23389939
《南傳菩薩道》	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:92267929
地藏經講座	逢星期二	19:30-21:00	蕭樹鏗	九龍彌敦道328-342號 儉德大廈14樓F&G室	佛教法相學會 電話:27718161
《華嚴經普賢菩薩行願品》	逢星期三	14:00-16:00	傅戒法師	屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
佛學講座： 《普賢菩薩行願品》	逢星期三	19:30-21:00	常隆法師	九龍彌敦道454號 安昌大廈一樓C座	法藏寺圖書館 電話:27717015
佛學講座	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號一字樓	佛教放生講堂 電話:28082373
慈悲三昧水懺講座	逢星期四	19:30-21:00	岑寬華居士	九龍太子道西141號 長榮大廈10字樓A-C座	佛學班同學會 電話:23806400
信願念佛共修會	逢星期六	15:00-16:30	定慈法師	屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
	逢星期日	09:00-12:00	寬運大和尚、 潘宗光教授	香港葵涌和宜合道50-56號	觀音講堂 電話:35682613

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
第14次輕鬆禪修營	5月18日至 20日		釋心平、 釋光明法師	大嶼山羌山鹿湖5號毘梨淨苑	香港國際法身寺 電話:68072118
慶祝佛曆二五六二 (2018)年佛誕節吉祥大會	5月20日至 22日			紅磡香港體育館	香港佛教聯合會 電話:25749371
釋迦如來聖誕浴佛法會	5月21日至 22日			九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
釋迦佛誕 浴佛盛典	5月22日			新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話:24618567
釋迦摩尼佛聖誕浴佛法會	5月22日	09:00-12:30	志振法師	荃灣老圍村91號宏法寺	宏法寺 電話:24906791
觀佛、浴佛、畫佛— 佛誕慶祝活動	5月22日	10:00-16:00	海全法師、 李淨老師	荃灣老圍村	佛光淨舍 電話:55426926
浴佛節普佛法會	5月22日	10:00-13:00	眾法師	九龍清水灣龍蝦路8號 大雄寶殿	湛山寺 電話:27196424
首楞嚴七	6月3日至 6月9日	08:00		九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
頂禮《藥師寶懺》	6月3日	09:30		屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
藥王菩薩聖誕普佛一堂	6月11日	19:30	道行法師	香港彌敦道242號 立信大廈 E, F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091

## 《香港佛教》五月號現已出版！

### 佛誕音樂法會 禪院的一天

香港佛教界一年一度在香港體育館（紅館）舉行的大型佛誕節活動，給大家一個好時機去學習佛陀教導，清淨自心，觀心修慧，重拾內心的安寧。活動中的一句經偈，一個開示，讓我們展開一種新「心」態，一生受用。

今年佛誕的音樂法會，題為「禪院的一

天」，製作團隊將紅館變作禪院，與大家一同體驗「禪院的一天」，由晨鐘至暮鼓，看似平淡的生活，卻蘊含着生活哲理。音樂法會以鐘聲、唱誦、音樂、歌聲、法師大德深入淺出的講解及多媒體效果，帶出寺院生活對我們的種種啟示，引領我們進入充滿智慧和慈悲的境界。

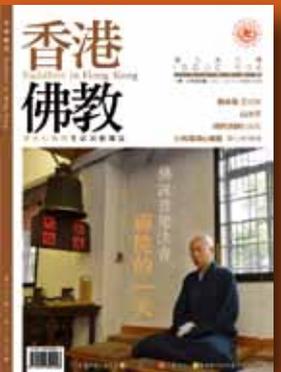
### 梅卓燕 愛與舞

舞蹈家梅卓燕的家，就在九龍城寨公園附近。她坐在古色古香的涼亭做訪問，微風吹來，陽光暖暖灑進，好不舒服。

20出頭便成為香港舞蹈團首席舞者的梅卓燕，現在是一名獨立舞蹈工作者，走過半百人生，看待事物，多了一份淡然和澄明。當記者發現涼亭附近的一個廢物箱，刻著

「驚夢」二字而大呼起來時，她只淡然一笑：「我還是第一次留意到原來它寫的是『驚夢』。」改編自白先勇的《遊園驚夢》，是梅卓燕的代表作之一。

驚夢驚夢，夢醒了，夢可能還在。對梅卓燕來說，舞者展現的，就是那些瞬間消逝，朦朧若夢，有人說：「那就是美。」也有人說：「那就是愛。」



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店及各大報攤有售，每本售價港幣10元。

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 5363
---	--	-----------------------



## 香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1字樓  
電話：(852)2574 9371  
傳真：(852)2834 0789



優惠級



# 6·15 健康素食日

6月15日請以行動支持素食環保愛地球

自2006年起，香港佛教聯合會為鼓勵市民養成健康飲食習慣，提倡將每年6月15日定為「6.15健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，並為個人及家

人健康著想，領悟慈悲護生的意義。踏入第十三個年頭，我們喜見愈來愈多市民認同素食理念，並身體力行，希望這股新風氣得以延續，令我們的下一代繼續受惠。

## 香港書展2018—佛教坊義工招募 (7月18至24日)

2018年香港書展將於7月18日至24日舉行，佛聯會現正招募義工，協助佛聯會在書展攤位的運作。如有意報名，請填妥以下表格，並請於6月20日前傳真至2834 0789或電郵至zxwang@hkbuddhist.org。如獲安排當值，稍後將有專人與您聯絡。

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_



## 香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 主辦

### 2018仲夏 身心靈之旅

#### 一日禪修體驗營(與羅漢寺合辦)

**日期：**2018年7月21日(星期六)  
**時間：**上午10時至下午4時  
**收費：**\$220  
**主持：**寬惠法師  
**內容：**『禪修介紹』、『八式動禪練習』、  
『坐禪練習』、『羅漢寺養生素菜午餐』  
餐』註1、『佛教禮儀禪修』註1

#### 身心舒展 正念日營

**日期：**2018年7月29日(星期日)  
**時間：**上午10時至下午4時  
**收費：**\$220  
**內容：**『地壺球正念運動體驗』、  
『DIY生機素食料理』、  
『正念午餐』、『療癒伸展』、  
『身心靈活動』



截至報名日期：活動一星期前  
舉行活動地點：陳馬美玉紀念  
康樂營(大嶼山東涌翔東路  
22號)或註羅漢寺(東涌)  
參加活動對象：16歲或以上  
公眾人士

現已接受報名  
額滿即止

報名及查詢電話：2574 9371  
查詢電郵：camp@hkbuddhist.org