



新華社相片

8月8日甘肅甘南藏族自治州舟曲縣發生特大泥石流，村落被淹，造成千多名災民痛失生命，舉國悲悼亡魂。舟曲災情牽動著香港佛教四眾同仁的心，中港同胞風雨同舟，在任何困難中，都將互相支持，不離不棄。一方有難，八

舟曲縣特大泥石流 災情告急

方支援，本會本著「無緣大慈，同體大悲」的精神，在災難發生後即緊急呼籲全港佛教界人士踴躍捐助，為處於水深火熱的舟曲災民伸出援手。收集所得善款將會送交「中央駐港聯絡辦公室賑濟專戶」，以協助災民重建家園。同時，本會已致函甘肅省人民政府；向他們表示深切的慰問。在此謹向各位讀者呼籲；在早、晚二課時祝福祈願，遙遠敬焚一瓣心香，超度亡者早登極樂，傷者轉危為安，並將悲傷化作希望，重建家園，重過新生。

敬致深切哀悼！

香港佛教同仁對於菲律賓馬尼拉康泰旅行團發生之慘劇，深表哀痛。在此謹向佛教四眾弟子呼籲，早晚二課誠心祝願罹難者早登西方極樂，

祈求佛力加被遇難者家屬與受傷團員，

身心早日康復，重過新生。





2010 柏林寺生活禪體驗營記——

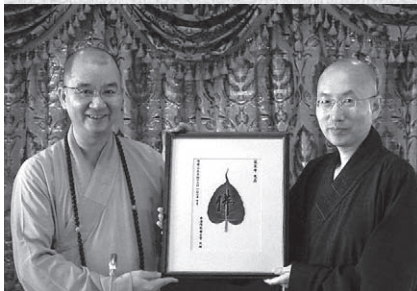
『覺悟人生、奉獻人生』



在柏林寺大合照



龍泉寺內大合照



衍空法師向學誠大和尚致送紀念品

今年暑期，由香港佛教聯合會第十二屆弘法使者主辦的“柏林寺生活禪夏令營”，邀請了五十多位來自各個大專院校的同學們，到河北和北京作為期十二天的生活禪體驗；學習“在生活中修行，在修行中生活”。

“生活禪”源於祖師禪的精神和“人間佛教”的思想，目的在於落實人間佛教的理念，用佛學知識指導我們的生活。

活動營地——「柏林禪寺」坐落於河北趙縣，在漫長的歷史長河中幾經興衰，卻仍然香火綿延，更形成了影響深遠的“趙州門風”，是我國禪宗史上一座重要的祖庭。我們首先到此處參加七天的“生活禪夏令營”，夏令營以“為善最樂”為主題，師父們安排了一系列的佛學講座、禪修指導、行腳、開示、小參、普茶和點燈等活動。營員們不僅體驗了叢林生活、學習了佛教儀規，更在他們的心底種下了一顆顆“善的種子”，學會自利利他、行善助人，由此獲得快樂圓滿的人生。

在寺院中的七天，「柏林禪寺」淨慧老和尚、明海大和尚與佛聯會衍空法師，還有多位來自香港的教授和老師，為我們主持了內容豐富和輕鬆的開示和講座。其中包括：

- ◎ 《禪修指導》——衍空法師
- ◎ 《人生的四種思維》——香港大學佛學研究中心總監淨因法師
- ◎ 《佛像欣賞——佛像雕塑史與風格》——香港中華文化促進中心學術顧問李美賢老師

◎ 《為善最樂》——中國工程院院士、香港大學專業進修學院院長李焯芬教授

◎ 《十二因緣》——香港理工大學榮休校長潘宗光教授

禪修營結束後，我們驅車到座落於北京西山風風嶺的「龍泉寺」，在寺中掛單了一日一夜。寺院住持學誠大和尚與衍空法師進行了簡短的佛學交流，並互贈了禮物。如今的龍泉寺仍在修建當中，我們目睹寺中的師父們在夜間仍在搬運建築材料，這份堅持和願力令我們很為感動。

活動的最後四天是“古城之行”——北京。頂著炎炎烈日，大家參觀了故宮、王府井大街、居庸關長城、頤和園、雍和宮和北大校園等著名景點，感受古城的種種風貌。那宏偉的宮殿、輝煌的門樓牌坊、狹窄的胡同，這一切的一切都彷彿在向我們訴說著古城遙遠、漫長的歷史故事…。十二日的夏令營很快到了尾聲，營員們依依惜別。在這期間，大家感受了“學佛之樂”，更漸漸學會了“將佛法落實與生活，以佛法指導人生”。我們相信在未來，大家也會用一顆“出世的心”，做好“入世的事”，覺悟人生，奉獻人生。



在柏林寺大殿



佛教中華康山學校

學生義工探訪柴灣長者鄰舍中心



學生義工與老友記分享
社會今昔之變化

佛教中華康山學校學生，於七月十二日，暑假期間，在柴灣長者鄰舍中心，舉行了「長幼樂滿FUN」學生義工服務。同學們除了與長者玩遊戲，亦向他們介紹一些健康飲食的資訊，又有跳舞及話劇表演等演出，最後更和長者交流分享生活的點滴，一眾同學和老友記都享受了一個又輕鬆、又愉快的美好時光。

佛教中華康山學校組織學生義工團隊的目的，是希望透過探訪、義務工作，讓學生有機會發揮關愛他人的精神，將愛心帶到社區之餘，同時讓他們獲得滿足感及快樂，並讓關愛文化在社區傳揚及延續下去。

佛教中華康山學校位於香港島太古城附近，前身是中華佛教義學，創校於1945年，是本會開辦學校之中，歷史最悠久的一間。現時，該校推行小班教學，會因應學生的能力而提供適切照顧。學校並致力推動品德教育，培養學生的良好品格，發展全人教育。更會舉辦多元化活動，盡展學生潛能，並重視家校合作，建立關愛校園。

地址：香港鯉魚涌康愉街二號

電話：2884 4115

傳真：2567 9897

網址：<http://www.bcwkps.edu.hk>

電郵：kornhilla@eservices.hkedcity.net



大合照



學生與老友記一起玩遊戲



義工學生為老友記及老師合照



心中美食 — 咖喱豆腐



近日收到一些資訊，說印度人很少患「失智症」，俗稱為「老人痴呆症」，與他們常吃咖喱很有關係，據研究，咖喱內的薑黃，就是可以發揮這個效用。

薑黃又名黃薑，有很多好處，具祛濕、清熱解毒功效，民間用於治療皮膚急性感染、蟲咬及各種外科炎症，滅蟲，其水溶性活性物質有助治療冠心病。素食咖喱不用五辛作副料，所以在購買現成的咖喱醬料時，都要小心看看材料內容。

按不同地域和風土習慣，咖喱也有很多烹調方法，個人認為甚麼方法也不打緊，最重要是適合自己的口胃。今次筆者用一個較為簡單但又原汁原味的方法煮成基本醬料。

製作咖喱醬材料：

黃咖喱粉 (hot curry powder)	南薑	1件
黃薑	約2兩	香茅
沙薑	約1兩	石栗
		3兩

咖喱香料 (各3/4茶匙)：

丁香	蘿白粉
玉桂粉	豆蔻粉
砂仁粉	草果粉

材料：

豆腐	1件
芫茜	多量
蕃茄	6-8個
檸檬葉	2-3片

調味料：

油
鹽

製作：

- 黃薑、南薑、沙薑、石栗清洗乾淨去皮，香茅切段，芫茜，蕃茄放入攪拌器內，攪打成醬，若然攪拌時覺太乾，可看情況而定加少許清水。
- 豆腐切件，灑上少許鹽，稍醃一會，熱油鑊，煎至兩面略黃後，盛碟待用。
- 用一鑊，燒熱油，倒入①醬料，加少許鹽，炒一會後，加入豆腐和檸檬葉慢火炆煮一會即成，煮時要留意，因為醬汁易黏底。



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

認識坐骨神經痛

香港佛教聯合會 — 香港大學中醫臨床教研中心

◎ 什麼是坐骨神經痛？

坐骨神經痛是一個症狀，並非一種疾病，是各種不同疾病引起一個相同的症狀。可謂治病求本，一定要知道坐骨神經痛這一症狀是由什麼病引起的，針對原發病進行治療才比較徹底。坐骨神經痛是沿坐骨神經通路（腰痛、臀痛、大腿後側、小腿後外側及足外側）以放射性痛為主要特點的痛症。

◎ 坐骨神經係邊度？

臀部至腳窩；上行來自脊神經；下行從腳窩分為：小腿後面至腳掙；小腿外側、前側至足外側

◎ 腰椎與坐骨神經有什麼關係？

脊椎腰段前凸，骶段后凸，日常生活中各種負荷力集中在腰骶段，尤其是兩個相反的交界處，所以該處容易發生急慢性損傷及退化。腰椎有5塊，依靠椎間盤、小關節、韌帶等結構連接而成。椎間盤簡單理解為腰椎與腰椎之間膠凍狀物質，其主要成分是水。椎間盤因某些原因突出，壓逼神經綫，而引發放射性痛——坐骨神經痛。

◎ 乜野原因導致坐骨神經痛？

引起坐骨神經痛最常見原因——腰椎間盤突出；常見是在姿勢不當或準備欠充分的情況下搬動或擡舉重物，或長時間彎腰后猛然伸腰等是較常見的損傷方式。有時彎腰洗面，打噴嚏，咳嗽，都可能引起本病。

◎ 常見症狀

常見20-50歲發病，佔坐骨神經痛發病率8成，男性多於女性約5:1。其中最常見腰4—腰5、腰5—骶1椎間盤突出，佔腰椎間盤突出97%。患者多有彎腰勞動或長期坐位工作姿勢，首次發病常是彎腰持重或突然扭腰動作引起，約91%患者有腰痛，約97%患者有坐骨神經痛。典型坐骨神經痛是從腰部、臀部、大腿後方、小腿後側、後外側直到足部的放射痛。60%患者可因噴嚏、咳嗽時疼痛時加重。

◎ 治療方法

對本病本人做過大量文獻研究與臨床實踐認為針灸對腰椎間盤突出而引起坐骨神經痛的緩解效果比較明顯。通過針刺腿腰部穴位而進行治療，目的改善局部血液循環，消除炎症水腫，疏通瘀阻經絡，疼痛可以緩解。

預防發病：避免生活上的不良姿勢。

推薦食療：杜仲、狗脊、田七、薏苡仁、北芪

推薦運動：游泳

溫馨提示：以上食療湯方只供參考，請先徵詢專業的註冊中醫師意見，結合自身特點，辨證選擇使用。



香港佛教聯合會 — 香港大學中醫臨床教研中心

服務時間 星期一至五：上午九時至晚上七時三十分

星期六：上午九時至晚上七時

如有查詢，歡迎電郵 cmcc@hkbuddhist.org



法師信箱

香港佛教聯合會弘法工作委員會副主任宏明法師解答

問：心經是否有法力，如長期背心經，是否對心靈有正面的幫助？

答：法力，應理解為佛法的力量，不僅是心經具有法力，佛說一切經皆有法力。長期背心經，發心很難得，值得讚歎。心經要體會它的內涵，就是一切事物皆是因緣生滅，無法獨立永久存在。因此，提醒我們學佛者要珍惜現在，感恩人事自然天地，生起智慧慈悲，深信因果原理，涵養品性德行，自然對身心靈全人健康大有裨益。

問：請問什麼是『入定』，『入定』有什麼感覺？

答：入定，即是入於禪定。靜坐時身心合一，致心一處，不起雜念妄想的一種境界，有時也稱三昧。入定是以正念覺照之心控制身體、言語、心念的行為。當一個人真得能達到禪定狀態時，就會感覺到身心輕安舒適，情緒安祥寧靜，念念了了分明。當然，佛教講自行智慧解脫，如人飲水，冷暖自知，一切都要親身體會，實實在在體悟。入定究竟有何感覺，還有待每個人自己親自去體會。

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」)



心靈地圖

「累劫以來的仇恨」

世間的怨恨無法止息怨恨，唯有慈悲可以止息怨恨，這是永恆不易的古法。

摘錄自《法句經·故事集》達摩難陀法師著



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
菩薩工作坊	9月18,25日	15:00-17:00	倪啟瑞居士	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
慈眼視眾生	9月18,25日	19:30-21:30	-	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話：25398301
靜座班	9月19日起 逢星期日	16:00-18:00	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
公開講座	11月14日	19:00-21:30	一行禪師	灣仔香港會議展覽中心 展覽廳5B及5C	香港大學佛學研究中心 電話：24052238



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
禮懺法會	9月17-19日	09:00-16:00	淨雄法師	北角英皇道441-447號 漢宮大廈3樓	佛教三德弘法中心 電話：24127808
佛教無憂谷	9月23日	10:00-18:00	-	天水圍天耀村社區中心大禮堂	佛教慈悲服務中心 電話：91863844
寶王三昧寶懺法會	9月26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
賀燃燈古佛聖誕普佛	9月29日	19:30	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
虔禮三千佛洪名寶懺法會	10月4-8日	09:30	寂臻法師	屯門屯富路屯安里	香港極樂寺 電話：24616239
觀音佛七	10月20-26日	09:00-15:00	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
觀世音菩薩聖誕 傳授三皈五戒法會	10月24日	09:30 13:00	暢懷法師	荔枝角九華徑新村 111-135號天台精舍	佛教青年協會 電話：23360437

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。