



慶祝佛曆二五七零(2026)年

佛誕節吉祥大會

歡迎索取免費門券 同沾法喜

為慶祝佛陀降誕，香港佛教聯合會定於2026年5月23日至25日假紅磡香港體育館舉辦一年一度「佛誕節吉祥大會」；通過一連串佛法活動，與大眾一起以佛陀為師，修習善行，同沐佛恩，洗滌心靈。

5月23日 | 四月初七 | 星期六

萬人皈依大典 (下午2:30至4:00)

發心學佛，首先要對佛教有正確的信仰。信仰的入門，便是皈依三寶：皈依佛、皈依法、皈依僧。皈依三寶表示接受三寶的祝福，正式成為一個佛弟子，以佛法的智慧，點亮心燈、照亮人生；讓學佛的人生，真心自在、廣大吉祥。

恭請皈依導師：寬運法師、紹根長老、道平法師、宏明法師、衍空法師



懺摩法會 (晚上7:30至9:00)

「懺摩」是印度梵文的音譯，意思是懺悔過去的罪業。人在身、口、意的行為上，難免犯有過惡；經云：有罪即懺悔；懺悔即安樂。透過禮佛、念佛，虔誠懺悔往昔所造諸業障，消除內心貪瞋癡三毒，達到業障消除、身心清淨的目的。



5月24日 | 四月初八 | 星期日

浴佛大典暨「祝福祖國·祝福香港」吉祥法會 (下午3:00至4:30)

浴佛的典故，緣起於佛陀誕生人間時，龍天以甘露水沐浴佛身，後世則每於佛陀誕辰之日，舉辦浴佛法會，表達眾生對佛陀誕生的慶祝及對佛法的需求與敬仰，並且發願學佛護法，祈求清淨吉祥。



佛學講座「誦《普門品》的領悟」 (晚上7:30至9:30)

《普門品》即〈觀世音菩薩普門品〉，是佛教徒最常誦讀的，也是不少佛教行者依持修行的法門。本次講座，恭請三位法師為我們開示。

宏明法師：觀音法門之行持

衍空法師：無畏的慈悲

演慈法師：困境即修行道場



宏明法師

衍空法師

演慈法師

5月25日 | 四月初九 | 星期一 (佛誕翌日)

念佛祈福法會 (上午10:30至12:30)

近年世界各地戰火紛飛，災難頻發，佛教界本着為社會「盡一份心，出一把力」的善願，啟建「念佛祈福法會」，讓參與的市民能夠在一眾佛門高僧的帶領下，一同祈願世界和平、國泰民安、社會繁榮、人民安樂；祈求諸佛菩薩加庇，祖國繁榮昌盛、香港百業興旺、人民富足。



《九色鹿》童真匯演 (下午2:30至4:00)

本會會屬八所幼稚園、一百七十多位小小表演者聯手，將經典童話《九色鹿》搬上舞台。以孩子們的純真，演繹善惡與誠信，更化身森林精靈、鹿王、國王與王后等角色，獻上一系列充滿童趣的創意舞蹈，讓傳統佛教故事在躍動的舞步中綻放全新色彩。



佛學講座「離苦得樂：佛教如何重新定義快樂？」暨傳吉祥燈法會 (晚上7:00至9:30)

透過探討佛教對「苦」與「樂」的本質理解，以「知足少欲」、「放下執着」等修練方法去重新定義快樂。本次講座由袁尚華教授主持，恭請本會會長寬運法師、本會顧問李家傑居士主講。李居士為香港著名企業家及慈善家，他虔信及護持佛教，對佛教義理有深入的理解及體悟。講座完畢後，信眾可參與由寬運法師、道平法師、宏明法師主持的傳吉祥燈法會。



寬運法師 李家傑居士 袁尚華教授

歡迎瀏覽本會網頁，了解活動詳情。「門券索取及功德登記表」及「皈依表格」可於網頁下載，本會亦歡迎善信於以下日期及地點親臨索取門票及登記功德。☎

日期	派發地點	開放時間
4月8日至5月22日	香灣仔駱克道338號1樓 香港佛教聯合會	星期一至五 上午9:00-下午5:30 星期六 上午9:00-下午1:00 星期日及公眾假期休息



www.hkbuddhist.org/bbd



慶祝佛曆二五七零（2026）年 佛誕節吉祥大會分區浴佛活動表

地區	日期	星期	時間	地點	活動名稱 / 詳細內容	參與道場 / 學校 / 團體	查詢電話
港島	5月14日	四	14:00-16:00	香港銅鑼灣東院道11號 佛教黃鳳翎中學禮堂	香港佛教界港島區慶祝佛曆二五七零（2026）年佛誕節吉祥大會啟動禮	佛教黃鳳翎中學、佛教中華康山學校、佛教黃焯華小學、香港佛教聯合會青少年中心	2577 9485
	5月16日	六	11:00-15:00	香港鰂魚涌康愉街2號 佛教中華康山學校	惜福惜緣嘉年華		
九龍	5月16日	六	13:00-16:00	九龍九龍城賈炳達道128號 九龍城廣場	九龍區佛誕商場匯演	佛教孔仙洲紀念中學、佛教大雄中學、佛教志蓮中學、佛教慈敬學校、佛教曾果成中英文幼稚園、佛教傳康幼稚園、佛教陳策文伉儷幼稚園、慈正邨菩提幼稚園、佛教正行長者鄰舍中心	2322 6915
	5月24日	日	08:00-17:00	九龍鑽石山志蓮道5號 志蓮淨苑	坊眾浴佛		
觀塘	5月11日	一	14:00-17:00	九龍觀塘雲漢邨漢松樓 3號地下 佛教慈慧幼兒園	坊眾浴佛	佛教慈慧幼兒園	2345 6832
	5月12日	二	09:00-17:00				
	5月19日至20日	二、三	09:00-16:30	九龍藍田康雅苑第九、十座地下 佛教金麗幼稚園	坊眾浴佛	佛教金麗幼稚園	2346 5162
	5月21日	四	13:00-17:00	九龍九龍灣啟禮道12號 佛教慈敬學校	坊眾浴佛	佛教慈敬學校	2759 4504
	5月22日	五	08:00-17:00				
	5月21日至23日	四至六	09:00-16:00	九龍油塘高超道3號 佛教何南金中學	坊眾浴佛	佛教何南金中學	2340 0871
	5月22日	五	10:00-13:00	九龍藍田啟田道50號 啟田商場	佛誕節吉祥大會觀塘區浴佛典禮	佛教何南金中學、佛教慈敬學校、佛教金麗幼稚園、佛教慈慧幼兒園	2346 5162
西貢將軍澳	5月20日	三	10:00-11:30	新界將軍澳寶林北路38號 佛教黃藻森學校	西貢及將軍澳區分區浴佛典禮	佛教黃藻森學校、佛教正覺中學、寶覺中學、佛教志蓮小學	2623 4773
荃灣	5月24日	日	09:00-10:30	新界荃灣老圍村三疊潭 西方寺	荃灣區分區浴佛典禮	西方寺、佛教善德英文中學、佛教葉紀南紀念中學	2421 2580
葵青	5月23日	六	10:00-16:00	新界葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	葵青區浴佛典禮暨嘉年華會	佛教林金殿紀念小學	2422 1747
	5月24日	日	09:00-16:00	新界荃灣德士古道大廈街 33號 佛教林炳炎紀念學校	坊眾浴佛	佛教林炳炎紀念學校	2422 0125
	5月24日	日	09:00-16:00	新界葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	坊眾浴佛	佛教林金殿紀念小學	2422 1747
屯門	5月24日	日	11:00-12:00	新界屯門楊青路51號 圓明寺	浴佛典禮	佛教沈香林紀念中學、香海正覺蓮社佛教梁植偉中學、妙法寺劉金龍中學、生命念佛堂	2437 7000
			13:00-16:00		坊眾浴佛		
元朗	5月16日	六	14:00-16:00	新界元朗鳳攸南街6號 佛教榮茵學校	浴佛典禮	普門寺、海潮蘭若、佛教茂峰法師紀念中學、佛教榮茵學校、佛教陳榮根紀念學校、元朗寶覺小學、道慈佛社揚日霖紀念學校、佛教林黃明慧幼稚園、佛教慈光幼稚園	2445 7171
新界北	5月16日	六	19:00-20:30	新界粉嶺置福圍12號 香港觀宗寺	北區慶祝佛誕節傳燈晚會	香港觀宗寺、香海正覺蓮社及各社團單位、佛教沈東福幼稚園	2572 2662
	5月17日	日	10:00-16:00	新界上水龍琛路2A號 上水花園第一號	北區慶祝佛誕節嘉年華		
大埔	5月9日	六	10:00	新界大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學	佛教常識問答比賽	佛教大光慈航中學、佛門網	5282 4160
			14:00		素食烹飪比賽		
5月20日	三	14:30-15:45	新界大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學	浴佛典禮	佛教大光慈航中學、佛教沈東福幼稚園、大光德萃書院	2664 0833	
沙田	5月20日	三	10:00-12:00	新界沙田沙角邨 佛教覺光法師中學	佛誕節吉祥大會沙田區浴佛典禮	佛教覺光法師中學、佛教黃允啟中學、慈航學校	2647 3737
離島大嶼山	5月14日	四	11:00-12:30	新界大嶼山大澳道99號 佛教筏可紀念中學	浴佛儀式	佛教筏可紀念中學	2985 5363
			13:00-16:00		坊眾浴佛		
5月21日至22日	四至五	13:00-16:00	新界大嶼山大澳道99號 佛教筏可紀念中學	坊眾浴佛	佛教筏可紀念中學	2985 5365	
東涌	5月17日	日	12:30-16:30	新界東涌文東路39號 東涌市政大樓地下 東涌社區會堂	佛誕節吉祥大會東涌區浴佛典禮	羅漢寺、佛教真如李琴芝紀念幼稚園、佛教葉紀南紀念中學、香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營	2432 2088

註：以上活動歡迎市民隨喜參與，或自行聯絡各分區查詢。

籌募香港佛教聯合會新服務總部

呼籲十方響應 · 護持三寶事業

香港佛教聯合會現時的會址，設於灣仔駱克道338號一棟商住大廈內，樓齡近六十年。會址內每年舉行數百個會議和活動；信眾到會辦理各項服務日漸增多，服務空間早已不敷使用。早前，因緣和合，董事會決定洽購一物業作新服務總部。計劃中的新總部將設立辦公室、會議室、禮堂、佛堂，以及會員、醫療、輔導等社會服務空間。購置、裝修、搬遷、添置設施及開辦服務，需要龐大費用。本會須長時間發動四眾弟子，募集善款，集腋成裘，以期圓滿設立新服務總部。希望各善長除個人積極捐款外，亦協助廣傳本項善緣，讓十方護法，發心支持，成就三寶事業。☸



護法捐款類別	捐款類別	捐款金額 (港元)	鳴謝類別			
			《佛聯匯訊》 鳴謝	《新服務總部 成立特刊》 鳴謝	總部禮堂 「功德榜」 刻名鳴謝	總部佛殿 「功德榜」 刻名鳴謝
1.	發起人	1,000	✓			
2.	榮譽發起人	3,000	✓			
3.	護法委員	5,000	✓	✓		
4.	榮譽護法委員	10,000	✓	✓		
5.	副主任委員	30,000	✓	✓	✓	
6.	主任委員	50,000	✓	✓	✓	
7.	榮譽主任委員	100,000	✓	✓		✓
8.	副主席委員	300,000	✓	✓		✓
9.	主席委員	500,000	✓	✓	✓	✓
10.	榮譽主席委員	1,000,000	✓	✓	✓	✓

捐款表格	捐款金額*	鳴謝/功德榜名字 (只限一位姓名)**	收據抬頭 (如與鳴謝姓名不同)
1.			
2.			
3.			
總計：		如表格不敷，請另紙書寫。	

* 隨喜捐款，金額不限。

**《佛聯匯訊》或《成立特刊》刊登之鳴謝（\$1,000至\$29,999），每項捐款只刊登一位捐款人名稱（不超出四個中文字）。「功德榜」刻名鳴謝（\$30,000或以上），每項捐款可多於一位捐款人（不超過六個中文字）。寺院或公司名稱文字數目會例外處理。

捐款人資料

聯絡人：_____ 會員號碼：_____（如有）

地址：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____（如有）

捐款方式

- 支票或銀行入數：支票（抬頭：「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙「正本」【恒生銀行 289-017766-001】連同捐款表格，寄回香港灣仔駱克道338號1樓，信封面請寫上「新服務總部」，本會將以郵寄方式寄回收據。
- 網上捐款：前往www.hkbuddhist.org/donation，前往「網上捐款平台」，在捐款活動/服務選取「新服務總部」。如鳴謝名字與捐款姓名不同，請將鳴謝名字填到「捐款人編號」一欄。
- 現金或EPS：前往香港灣仔駱克道338號1樓本會辦事處辦理。



網上捐款



籌募單張

退休適應 (上)

財務規劃與
退休歲月

退休是人生一個重大轉捩點，必須慎重規劃。佛教張妙願長者鄰舍中心和佛教何潘月屏長者文化服務中心在銅鑼灣區服務長者多年，兩間中心的管理人員接觸過不少退休人士，他們在服務長者的過程中，了解到長者的不同需要。今期起，一連兩期，本刊請他們分享經驗，以助即將退休的人士好好適應新生活。



▲ 佛教張妙願長者鄰舍中心古景豪主任



▲ 佛教何潘月屏長者文化服務中心顏振業副主任

財務規劃 宜早不宜遲

從前一般人的想法只是儲一筆錢準備退休，不過現今市面上流行資產增值的財務計劃，如年金、醫療保險等，建議找信譽良好的財務顧問盡早規劃理財；別將全部財政大權交給子女，一定要掌握部分財產，以作自我管理及保障。



消委會樂齡消費一站通
「精明理財」

真正考驗在退休蜜月期後

很多人都期待退休，覺得勞碌大半生，終於可以放鬆下來。他們退休後會出現一段蜜月期，花幾個月甚至一年半載時間不停旅遊玩樂。不過，蜜月期始終會結束，等到待在家中百無聊賴時，才是真正考驗的開始。他們由情緒高漲慢慢平復下來，開始要考慮生活的方向。

調整心態 實踐慢活

退休後，無可避免要適應較慢的生活節奏。若能適應不同人生階段，靈活轉變思維方式，能做到活在當下，當然最好。不過有些人未必如此，特別是以前職場身居要職的人士，突然失去權力或寄託，或會頓感迷失。建議他們借助一些外力，如重拾興趣、重建生活圈子和聯繫舊同學。舊同學同樣是達退休年齡，不妨重新聯繫，一起打發時間，尋找共同興趣。退休後要發展興趣，尋找生活目標和價值，使自己有成就感。此外，退休人士也可參加長者中心的活動，擴闊生活圈子。☎

(待續)



佛教張妙願
長者鄰舍中心



佛教何潘月屏
長者文化服務中心

輔導躁鬱症方法

化瞋息怨 唯有慈心

佛法輔導服務是一個轉化的過程，讓求助者按照佛陀當年的開示和禪修方法，一步一步離開困苦和煩惱，逐漸得到平安與喜樂。在芸芸求助者之中，有一位佛教徒在十多年前，親眼目睹其新婚伴侶猝死。他受不了這種打擊，自殺不遂後，一直怨天怨地，繼而患上了躁鬱症。縱使他曾四度入住精神病院及接受不同的藥物治療，但其精神狀況仍舊反覆。

在佛法輔導的視角下，這位求助者除了不斷經歷「病苦」煎熬之外，還長時間沉溺於當日喪親的「愛別離苦」、情緒極易被人挑動的「怨憎會苦」、求心安而不可得的「求不得苦」，以及不停以回憶活烤自己的「五陰熾盛苦」。

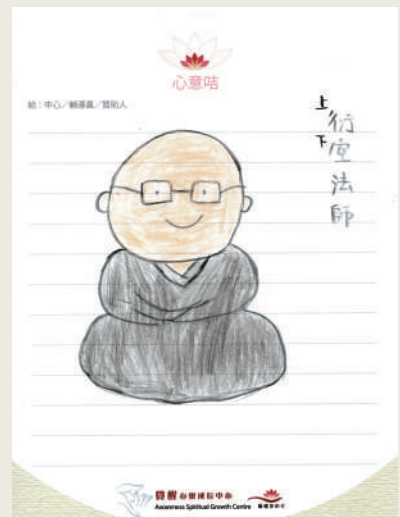
他的記憶力非常強，能夠精準地說出別人在某年某月某日某時對他做過的事。此外，他的瞋亦達致命級別，他動輒會對別人破口大罵。最嚴重的一次，甚至在院外接受臨床心理學家治療時，用小刀狂插自己的頸以發洩情緒。

由於他瞋心重及妄念多，故不是一般的靜坐可減輕其躁動的心。本來，我是應教他慈悲觀，讓他學懂如何對自己慈悲。可是，當我細心聆聽其遭遇，以及綜合評估過其精神狀態、生活圈子、宗教背景和教育程度後，我決定先教他行禪；讓他可以透過緩慢及帶有覺知的步行，練習正念及平復心緒。隨後的數個星期，我教他唱誦六字大明咒及明白此咒之深意，然後融入日常行禪之中。這個「心靈綠洲」的組合，效果出乎意料地好，他甚至有過數次短暫的「物我兩忘」之體驗，讓他能從長年的「心靈荒漠」中歇息。他亦因此而愈修愈起勁，愈修愈用心。

在經歷了接近四個月的佛法輔導後，縱使他偶爾會與人爭辯或對罵，但次數已大為減少。他在完成輔導後，寫了多封感謝信及畫了多張畫感謝曾協助他的人及機構，包括衍璇法師、衍隱法師、衍空法師、陳廷驊基金會及本人。他的瞋恚之心能在幾個月內轉化為感恩之心，足證慈悲的種籽已在其心中開始發芽了。☺



覺醒心靈成長中心
專業佛法輔導服務



註：躁鬱症是一種名為「雙相情緒障礙症」（Bipolar disorder）的精神疾病，患者的特徵是情緒在極度高昂或易怒（躁狂）和極度低落（抑鬱）之間極端波動，嚴重影響他們的正常生活、工作與人際關係。

佛教沈香林紀念中學

AI婚紗攝影計劃 助長者實現不可能的夢

「拍」出『溫度』，為回憶注入色彩，甚至為他們達成幾乎不可能的心願，是計劃的目的，也是我們當義工的動力。他們甜蜜的笑容，說起往昔時，眼中的光彩，以及雙手捉緊我們所傳來的『溫度』，都告訴我們，這一切都很值得。」創辦BSC Studio（佛教沈香林紀念中學攝影社團）的周華老師分享「耆青留影——樂齡歲月A.I.婚紗攝影」計劃時，道出最深刻的感受。

2024年，BSC Studio、BSC Community（該校義工組織）與屯門青年協會合作，為12對長者製作AI婚紗照片。活動旨在透過婚紗攝影，讓長者重溫與伴侶的美好時光，並透過AI圖像生成工具，以科技實現他們想像中的婚紗照片。

除了科技，活動更着重的是情感的連結。活動之初，學生義工先與長者傾談，細聽其人生故事及夫妻間的深刻回憶，記錄其「相愛相守多年的祕訣」，並收集他們年輕時的合照，為後續婚紗攝影與AI影像製作奠定「故事底稿」。其後，耆青一同參與拍攝，學生投入燈光佈置、場景設置、拍攝及長者化妝等工作；完成拍攝後，再按每對長者的想像與要求，以AI圖像生成及後製技術製作「心願版」婚紗照片。最後，學生記錄並整理長者的故事，配上年輕時的照片及AI婚攝，製成「愛情紀念冊」，讓他們回味箇中點滴。

部分長者患有認知障礙症，難以專注鏡頭、少與外界連繫、情緒較不穩定，可幸其另一半往往格外溫柔及有耐性，而學生亦立刻商議對策，如以連拍解決他們難以對焦的問題。

有關計劃獲得民政及青年事務局與義務工作發展局合辦的「香港義工獎2025」的「賽馬會眾心行善傑出愛心學校獎」及本年度新設立的「十大傑出義工」名銜。計劃廣受關注，該校本年度獲邀參與仁愛堂「心願便利店」計劃，繼續為區內長者拍攝AI婚攝，延續愛心，連結社會。📷



▲學生為翁氏夫婦拍攝婚紗裙褂照，利用人工智能技術將背景轉為長者希望合成的地方。



▲長者翻看學生製作的「愛情紀念冊」婚紗相，笑逐顏開。



▲婚紗攝影計劃獲頒「賽馬會眾心行善傑出愛心學校獎」及「十大傑出義工」名銜，李詠珊老師（右一）和周華老師（右二）代表校方領獎。



詳細報道

中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫萬文浩

問 我是氣虛嗎？

答 「醫師，我成日唔夠氣，是不是氣虛呢？」臨床上經常會遇到求診者詢問這個問題，到底甚麼是氣虛？我們該如何判斷自己是否氣虛呢？

中醫理論解釋，「氣」是推動我們身體活動、維持生命活力的基本能量。「氣虛」就是身體「能量」不足，當身體不夠「氣」，各「部門」（臟腑）的功能減弱，就會容易感到疲勞、沒精神。成因有先天性，亦有後天因素。先天因素可能是早產或父母體質較差，嬰孩出生時體質較弱；後天因素有：過度勞累、熬夜、飲食不節、久病、年老或有長期情緒壓力，耗損體內元氣，影響身體製造「氣血」的能力，又或情志不暢，致氣機運行受阻，導致出現氣虛症狀。氣虛的症狀包括：

易累——常感到倦怠及難以恢復精力；

氣短、心慌——快走幾步或爬一、兩層樓梯便覺得不夠氣，或須大口喘氣；

面色差——面色蒼白或萎黃，缺乏光澤，舌色較淡；

出虛汗——不動或稍為活動一下便出汗（自汗）；

胃口差——食欲不振、消化不良、容易肚脹，大便不成形。

如出現以上情況並持續未有改善，宜徵詢中醫師意見，尋找適合的治療方案。☎



佛聯會
中醫服務

佛教節日——觀世音菩薩聖誕

觀世音菩薩「聞聲救苦」、「有求必應」的形象深入民心，感應事跡自古流傳，尤其在危難時刻，當信眾至誠稱念「南無觀世音菩薩」聖號，都會得到菩薩慈悲護佑；印證佛經中觀世音菩薩救苦救難，「千處祈求千處應」的慈悲大願。

農曆二月十九（今年為公曆4月6日）是觀世音菩薩誕生紀念日。觀音誕一年共有四次，除了聖誕日外，還有六月十九的成道日、九月十九的出家日，以及十一月十九的九蓮菩薩聖誕。相傳九蓮菩薩是觀世音菩薩的應化身，在這天化身「南海觀音」入海普度眾生。

觀世音菩薩在《楞嚴經》中自述，因修習耳根圓通法門而獲得兩種殊勝，上與諸佛菩薩相應，下與眾生相應，所以能現三十二應化身，普門示現。實際上，菩薩久遠劫前已成佛，號「正法明如來」，為度眾生而倒駕慈航，現菩薩身，輔助阿彌陀佛教化度眾。

在古印度，觀音造像多現莊嚴王子相；傳入中國後，因菩薩大慈大悲的特質與母性慈柔形象契合，自南北朝起逐漸演化為端莊女相，遂成為今日深入民心的觀音形象。☎



▲觀世音菩薩聖像，香港佛學研究所副所長何曼盈博士恭繪。
（圖片提供：何曼盈博士）



學佛與身心健康 (三)

淨：淨因法師

寬：寬運法師

袁：袁尚華教授

佛、菩薩被稱為「大醫王」，善於療癒眾人的病。據去年世界衛生組織發佈的數據，全球每8人中就有1人有精神健康問題。2025年5月，香港佛教聯合會於佛誕舉辦「學佛與身心健康」講座，由袁尚華教授主持，寬運法師和淨因法師開示。

袁 如何「斷煩惱，證菩提」？

寬 煩惱因無明起。「因愛有求，因求有利……因欲有着，因嫉有守，因守有護……」欲望是煩惱的根，故有說：道當少欲、道當知足。《三時繫念》提到度亡靈出愛河，有人因親人離世非常難過而請教佛陀。佛陀問他：「如隔壁村有人過世，你有何感受？」他答：「我沒有感受。」這是因為有愛，才有煩惱。斷煩惱要從少欲知足開始，說來容易，但知止、克制很難。「菩薩未成佛，以菩提為煩惱；菩薩成佛時，以煩惱為菩提。」修行是種追求：既想拜懺、誦經，又想持咒、念佛。凡夫未能以煩惱為菩提，煩惱始終是煩惱。「仰止唯佛陀，完就在人格」，太虛大師提出人生改善、後世增勝、生死解脫、法界圓明四階段，我們在第一階段的路上。

袁 如何斷除貪愛？想事業成功、子女幸福，是否也算貪愛？

淨 對於貪欲，普通人、僧人是有不同要求的。我們不能超越人的本性，要求普通人發大心，有國際主義精神。有時貪是道，在某種意義上是有用的。普通人有貪，才會努力工作養家糊口，故管理學針對不同人採用不同管理方法。人有點貪是正常的，但不能太多。境界高的人可往下一層，像須菩提知道欲望虛幻不真，自然能息欲望。「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」涅槃即是寂滅，貪瞋癡的燃料都沒有了。

袁 如何將「觀受是苦」落實於生活？

寬 佛教說因成假、相續假、相待假。因成假說

明因非自生、非他生，而是和合共生。比如說，我是從父精和母血而來，稱之為「人」。但胚胎是不是我？不是。嬰兒、兒童、少年、中年、老年是不是我？都不是。所謂老少、高低、遠近，皆是比較而來。「春日才看楊柳綠，秋風又見菊花黃；榮華總是三更夢，富貴還同九月霜。」沒有事物是永恆的，都在成住壞空的過程裏。我們的心在生、住、異、滅的過程中，有四種狀態：未起、欲起、正起、起已。我們別被名利權情傷害自己，要管好自己的心。

袁 如何在繁忙中保持身心清淨？

淨 把苦當苦，苦上加苦；把苦當修行，需要學習。成功，需要朋友；巨大的成功，需要敵人。當你達到某個境界，遇到找麻煩的人會開心，因他是教練，激發你潛能，使你成長。這就是覺煩惱，即菩提，煩惱與菩提無二無別。很多人習慣把焦點集中在問題本身，愈來愈苦。我們應將苦當成鍛煉，把焦點集中在解決方法上，對境修行。增長智慧須得九九八十一難，每一難都要過。

袁 最後請兩位大和尚送大家一句寶貴開示。

寬 佛陀的「知苦樂法」告訴我們，知苦，才知樂。人生不怕下雨，下過雨的地會更結實。

淨 如有人叫苦，說明他的苦還不夠。到生活中吃更多苦，便不會再叫苦。因為你會去解決苦。☸

(全文完)

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001

(課稅年度捐款港幣\$100或以上,可憑本會收據申請扣稅)

捐款金額:

- 現金 (請親臨本會捐遞,切勿郵寄,以免遺失)
 ○ 銀行存款 (請將存款收據「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)

捐助人芳名:

(本會將於收款後下一期《佛聯匯訊》刊登捐款者芳名以作鳴謝,如欲以其他名字刊登,請在下面填寫)

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存款收據正本,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: 結緣捐款,利益眾生,功德無量,本刊特別感謝以下功德主。

《佛聯匯訊》捐款鳴謝(2026年2月1日-2月28日)

MICHAEL LO	\$2,000	蔡鎮宇合家	\$300	郭敏婷合家·蔡慧貞	\$110
蔡承疇	\$1,500	HUNG SIU SUEN·朱偉傑·沈建開合家·林桂英·袁紹斌·張譚聲(已故)·梁國鏗·梁惠珍(已故)·莊景遜 陳澤斌·許肖霞·陳志喜(已故) 李添友(已故)·陳佩怡·陳健威合家·陳樹平(已故) 潘轉興(已故)·馮鳳金(已故) 馮杏妹(已故) 陸福如(已故) 陸鳳凝(已故) 周潔儀(已故)·葉鈺輝 茹娉婷 張笑琮 葉耀榮(已故)·鄧現(已故) 林蓮合(已故)·鄧華料合家·鄭順木 曾荔花合家 鄭青山合家 鄭寶坤合家 鄭國華合家·霍雪屏·戴偉國 戴司灤 梁嘉儀·鍾少強·羅維周	\$200	黃燕薇合家	\$170
林宅 林金宜	\$1,300	王嘉毅 王嘉宏 鍾雅盈·邢邦昌(已故) 謝修寶(已故)	\$150	蔡德君 蔡雅君·羅錦榮(已故) 林康強(已故) 林以潔 鄭大麒 鄧翠蓮	\$120
CHEUNG HO TAK·王棠記有限公司·林冠華·梁社光合家·歐陽永鴻·關中程·關中麟	\$1,000	中·吳玲珍·鄭榕根·李倩蘭·張子雋·譚翠茵·李惠好·尹耀銘·陳秀娟·曾慧儀·曾日華·何美嬋·尹柏穩·尹浩均·源淑英·葉小麗·黎儉桃·陳繼強·陳繼健·黃秋儀·殷艷芳·黃雄道·黃瑜瑩	\$1,000或以上		
馮有方(已故)	\$720				
小人物	\$600				
TSE SHING CHUN·林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故) 林中文(已故) 林錦文合家 林智健合家·張雅雯·陳少清 徐楚妮·陳偉瓊(已故)·葉敏儀(已故)·劉幹臣(已故)·蔡世銘(已故) 王增蘭(已故) 林瑪瑙(已故) 陳秀英(已故) 孫清秀(已故)·盧秀平·賴連歡·薛偉健合家·藍妹 鍾耀傑 盧柏文	\$500				
何桂芳(已故) 張旭中(已故) 吳順貞(已故)·李文良(已故)·林偉雄合家·郭亨蘭·麥佩琮·劉愛花·蔡金鈺 李麗紅					

* 因版面有限,捐款港幣\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

香港佛教聯合會籌募新服務總部捐款鳴謝(2025年10月1日-31日)

金港酒店用品廠	\$300,000或以上	周雪玲·何黎細妹	\$10,000或以上	中·吳玲珍·鄭榕根·李倩蘭·張子雋·譚翠茵·李惠好·尹耀銘·陳秀娟·曾慧儀·曾日華·何美嬋·尹柏穩·尹浩均·源淑英·葉小麗·黎儉桃·陳繼強·陳繼健·黃秋儀·殷艷芳·黃雄道·黃瑜瑩	\$1,000或以上
吳胡肖美·林楚鈿	李月明·林婉怡	胡美枝·林鉅森·林澤森·梁錦亨·梁錦釗·李先生·李小姐	\$5,000或以上		
李月英	\$100,000或以上	陳淑敏	\$3,000或以上		
陳國柱 陳玉儀	\$50,000或以上	唐麗卿·承願行善組·陳美儀·蔡強安·鍾志雄·葉麗娟·吳家傑·吳銳雯·袁繼祖·郭志全·劉美娜·陳凱祺·陳浩榮·黃惠芳·侯明勝·無名氏·劉淑芳·鄭悅愛·蔡映霞·殷小			
張兆蘭合家·馮妙菊·蔡映芝 蔡映卿·蔡映麗 蔡五好·譚素常 譚素會·林新英·大光園有限公司·鄭兆英 鄭曉禮	\$30,000或以上				
信華蓮社·吳紹坤·黃珊玲·陳大芳·					

* 排名不分先後,其餘善長芳名將陸續在下月及其後的《佛聯匯訊》刊登。設立新服務總部的計劃可能歷時數年時間。

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
報名 佛學基礎班	5月2日至11月21日 (逢星期六)	19:30-21:00	陳家寶、鄭子明、 葉添財、鄺麗梅	新界荃灣沙咀道268-270號 廣發大廈3樓(電梯2字)	香港普明佛學會 電話：2499 1606
報名 1. 妙雲、華雨集選講 (佛教的戰鬥觀)	5月16日	14:30-16:30	定印法師	新界葵涌貨櫃碼頭路88號 永得利廣場2座	阿彌陀佛關懷中心(香港) 佛法同學會 電話：2718 8088
2. 佛法研習班 以佛教智慧化解現代問題	5月29日	14:30-16:30	智王法師、 定賢法師	25樓2509室	

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
報名 覺察工作坊	5月16日至17日	10:00-18:00	理淨法師	新界屯門 青山村96G號	圓覺禪院 WhatsApp：9059 1590
釋迦佛誕大悲法會	5月18日至24日	09:00	常住法師	新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：2985 5248
萬善緣供燈法會	5月20日至22日	09:15-16:00	演慈法師	香港北角英皇道 355-361號1樓	佛教愍生講堂 電話：2808 2373
華嚴行願法會	5月20日至22日	9:30-16:30	僧徹法師	香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
釋迦如來聖誕浴佛法會	5月23日 5月24日	18:00-20:00 09:00-17:00	常住法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
釋迦佛誕 浴佛盛典	5月24日	09:00	常住法師	新界屯門藍地 青山公路18號	妙法寺 電話：2461 8567
報名 內觀十日課程	6月3日至14日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031
報名 香港佛光道場三皈五戒					
1. 講習會	6月13日 6月21日 6月28日	14:00-17:00 14:00-17:00 09:20		九龍九龍灣宏光道1號 億京中心B座15樓	香港佛光道場 電話：3110 9000
2. 典禮					

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準

**因版面有限，欲知更多活動訊息，可瀏覽本會網頁www.hkbuddhist.org/activity

《香港佛教》四月號現已出版！

投入草地滾球 一場身心修行

四位原本互不相識的女士，因共同愛上草地滾球，繼而組成「香港佛教聯合會草地滾球隊」去參賽。走進翠綠的球道，投擲出弧度、尺寸、重量與顏色各異的滾球，這項鬥智、較力的運動，原來蘊藏着佛教修行的智慧。

宗教中國化 香港宗教界的所思所行

在歷史與事實的引證下，任何宗教若要在中國傳播，必須走上中國化的道路，才能在這片土地上扎根。去年底「香港六宗教領袖座談會」主辦的「宗教中國化論壇」上，眾宗教領袖和學者就論壇主題：「尊重、認同與和平發展」，發表真知灼見。



《香港佛教》於OK便利店、華潤便利店及報攤有售，每本售價港幣10元。



《香港佛教》
訂閱及助印



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1樓

電話：(852)2574 9371

傳真：(852)2834 0789

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05363
---	--	-----------------------------



優惠級

歡迎捐助2026年佛誕各項功德登記

成就佛事 福德無量

功德項目 (1) 大會委員

金榮譽委員	十萬元	<ul style="list-style-type: none"> 可參與所有場次，以及請師、拈香儀式 委員芳名刊於大會場刊*
榮譽委員	五萬元	<ul style="list-style-type: none"> 可參與所有場次及拈香儀式 可於傳吉祥燈法會或萬人皈依大典其中一場參與請師儀式 委員芳名刊於大會場刊*

* 刊於大會場刊的委員芳名，須於4月15日前登記

功德項目 (2) 傳吉祥燈法會

無量光功德	一萬元	可於功德席參與傳吉祥燈法會及請師儀式
無量慧功德	三千元	可於功德席參與傳吉祥燈法會

功德項目 (3) 增福延壽功德榜

增福祿位	六百元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」
延壽祿位	一百二十元	善長芳名登在壇場「增福延壽功德榜」

功德項目 (4) 供養三寶

吉祥大供 一萬元	如意大供 五千元	羅漢大供 三千元	善緣大供 二千元	歡喜大供 一千元	隨喜功德 金額不限
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

供養\$1,000或以上者，善長芳名將登錄在壇場內「功德榜」，並可出席參與5月23日「萬人皈依大典」(場次23A)、5月23日「懺摩法會」(場次23B)或5月25日「念佛祈福法會」(場次25A)其中一場之拈香儀式，額滿即止。

功德登記表 (捐助功德\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅，如表格不敷，可另紙書寫)

#請在 內打✓號

功德芳名(姓名)	功德項目 (參閱上表編號)	功德金額	需要收據#	捐助\$1,000或以上者(只限功德項目(4)) 請填寫拈香安排及圈出場次#	
		\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 出席(場次23A/23B/25A) <input type="checkbox"/> 不出席	<input type="checkbox"/> 男/ <input type="checkbox"/> 女 及 <input type="checkbox"/> 海青/ <input type="checkbox"/> 戒衣
		\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 出席(場次23A/23B/25A) <input type="checkbox"/> 不出席	<input type="checkbox"/> 男/ <input type="checkbox"/> 女 及 <input type="checkbox"/> 海青/ <input type="checkbox"/> 戒衣

增福延壽可填一個姓名或合家

收據安排#： 統一收據(收據抬頭：_____) / 按人名發出收據

登記方法：

- 請將劃線支票或銀行存款收據正本，連同此表格及回郵信封，寄回香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會，信封面寫上「佛誕功德登記」。
 - 支票：劃線支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背面寫上聯絡電話
 - 銀行入賬：恒生銀行帳戶289-017766-008
- 現金或EPS：請親臨本會辦理

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 會員編號(如有)：_____

回郵地址：_____