



## 佛誕祝福辭

各位市民、各位朋友：

佛誕吉祥！本人謹代表香港佛教聯合會向各位送上誠摯祝福。願佛力加被，各位身心康泰，如意吉祥。

兩千六百多年前，佛陀降誕人間，教化眾生，為世人開啟了離苦得樂的法門。我們藉由浴佛，洗滌身心，同時要活學善用，將佛法實踐在生活之中，活出快樂自在的人生。佛教的核心精神是慈悲，所謂「無緣大慈，同體大悲」，這種無邊界、無條件、無分別的愛，就是大慈大悲。這份慈悲，聽起來很難做到，但其實大慈大悲只是大愛的昇華，大愛的心量，也是從小愛之中一步步擴大而來的。藉着佛誕吉日，我想和大家分享四種愛，希望大家可以把它們落實在生活之中。

第一，我們要「愛自己」。佛教從來不否定自愛，只是不認同「我執」的愛。真正的愛自己，是「覺醒」與「提升」，是自利利他，包括管理好自己的身心健康，承擔好自己的個人責任，同時不忘幫助他人，成就他人。一個懂得愛自己的人，才有能力去愛別人。所以，請大家從今天開始，好好照顧自己，活得開心快樂。

第二，我們要「愛家庭」。家是我們最親近的道場。愛家庭，就是感恩父母的養育與教導，感恩伴侶的照顧與陪伴，感恩子女的孝順與乖巧。有了感恩心，就會生起尊重；彼此尊重，家庭自然和睦。常說溫暖的話，常與家人同桌吃飯，就能讓家裏充滿歡喜。愛，是對家人最好的布施。

第三，我們要「愛國家」，當然包括愛我們生活的城市——香港。愛國，不是抽象的概念，我們腳下的土地、生活的城市，代代相傳的文化，都是國家的具體體現。我們能安居樂業、安心工作、正常生活，有安全的環境、乾淨的食物、公共福利設施等等，這都是國家養育我們的實際體現。愛國家，就是珍惜這份安寧，做一個守法、盡責的好公民。

第四，我們要「愛世界」。當今世界，各國命運緊密相連。一國的戰火，可能波及多國；一處的疫病，可能影響全球。因此，愛世界不只是慈悲的理想，更是現實的需要，我們身處的世界，正如習近平主席所說，是一個「人類命運共同體」。世界上有許多人我們雖不能相見，但只要有了愛，他們正在經歷戰火、饑餓與病痛，我們便能感同身受。愛這個世界，正是佛教慈悲思想的最充分彰顯，並最能契合佛陀「無緣大慈，同體大悲」的根本精神。由今天開始，請大家尊重一切生命、茹素護生、關懷地球環境、以修行功德迴向世界和平、為一切眾生送上您每日的祝願，這就是愛世界的具體行動。

這四種愛，包括從愛自己、愛家庭、愛國家，到愛世界。由小愛昇華到大愛，由大愛昇華到慈悲，由慈悲昇華到大慈大悲，把愛的心量，一步步從狹義的愛中超脫出來，逐步擴大和昇華。如果我們都能奉為生活的準則，就能實現個人成長、家庭和睦、國家安定、世界更美好的願景。希望大家都能夠在生活之中實踐。

最後，衷心感謝各位市民、朋友。祈願三寶加持，佛光普照，世界和平，祖國昌盛，香港繁榮，並祝願諸位六時吉祥，福慧無量。☸



香港佛教聯合會會長  
釋寬運

戒殺護生 行善積福

香港佛教聯合會  
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION6·15 健康素食日  
Healthy Vegetarian Day

自2006年起，佛聯會何德心居士倡議每年6月15日舉辦「6·15健康素食日」，推廣健康飲食習慣及慈悲護生的理念，希望大家齊齊響應環保素食文化，培養慈悲心、清淨心、平等心、智慧心，將佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，遍及一切。



香港佛教聯合會 會長  
寬運大和尚

《大智度論》云：「諸餘罪中，殺罪最重；諸功德中，不殺第一。」眾生平等，愛護一切有情眾生生命，從戒殺茹素做起。

香港佛教聯合會 執行副會長  
宏明大和尚



佛教宣揚大慈大悲精神，大慈即尊重一切眾生，大悲即不忍眾生苦而助之解脫。食素能夠增長我們的慈悲心和救濟心。科學素食既是養生之道，又能涵養好生之德，進而裨益身心靈健康，實在意義非凡。

香港佛教聯合會 秘書長  
演慈法師



持素不吃肉是大善行。若未能持長素，可由6·15健康素食日做起，再嘗試每週一日或每月十日吃素，逐步建立素食習慣，愛自己、愛眾生、愛地球。

香港佛教聯合會 董事  
6·15健康素食日活動襄助  
修岸法師



妙蓮老和尚開示：「吃素是『不用花錢的放生』。吃一天素，天下的殺生就與自己無關，能積累巨大的福德，消除往生的障礙。」

香港佛教聯合會 執行副會長  
6·15健康素食日發起人  
何德心居士



殺、為五戒之首，罪孽深重。眾生平等，故須有慈悲之心。戒殺、放生、護生，此為佛陀之本懷。最好莫如長養素食，多吃蔬菜、生果；故此，請在6月15日素食一天，可得健康長壽、積德、積福。

6月15日(一)  
請大家素食一天



歡迎瀏覽佛聯會網頁及社交平台，  
獲取更多素食資訊、美味食譜和素食優惠。

#615健康素食日 #戒殺護生 #行善積福

查詢：2574 9371

[www.hkbuddhist.org/615](http://www.hkbuddhist.org/615)

[fb hkbuddhist](https://www.facebook.com/hkbuddhist)

[ig hkbuddhist](https://www.instagram.com/hkbuddhist)

[yt hkbuddhist](https://www.youtube.com/hkbuddhist)



# 全港最大型清明思親法會圓滿 逾十萬市民前往登記及參與

丙午年清明思親法會已於2026年4月3日至9日假銅鑼灣東院道香港佛教聯合會文化中心圓滿舉行。逾十萬名市民前往登記及參與法會，追思已故親友，超薦先亡，同時祝願在生親友平安吉祥、長壽健康，冥陽兩利。

## 法會奠善業基石 大眾參與行善積德

清明法會不僅是表達孝思的場合，更是香港佛教聯合會年度最重要的籌募活動。早年法會籌得的善款，成就了本會的醫療、教育、安老等各項社會服務，受益市民不計其數。☎



▲信眾虔誠禮懺、誦經，承佛願力，超度亡者往生善處，祝福在世親友平安順遂。



▲附薦先人不僅是表達思念與尊敬，更是以佛法利益先人。

▲4月9日中午舉行送聖儀式，祈請諸佛菩薩接引亡者乘渡「般若船」，往生淨土。

## 香港書展義工招募

今年的香港書展將於7月15日至21日假香港會議展覽中心舉行。本會繼續統籌「佛教坊」，與其他13間佛教團體共同參展。本會現正招募義工協助書展攤位工作，有意參與者請填妥以下表格，並於6月15日或以前電郵（event@hkbuddhist.org）、傳真（2834 0789）至本會或填妥網上申請表格。獲選者稍後將獲得通知所安排的當值時間。☎



網上申請表格

請在下表打✓，最少選擇4個時段：

日期	第一節	第二節	第三節
7月15日（三）	<input type="radio"/> 09:00 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月16日（四）	<input type="radio"/> 09:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月17日（五）	<input type="radio"/> 09:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月18日（六）	<input type="radio"/> 09:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月19日（日）	<input type="radio"/> 09:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月20日（一）	<input type="radio"/> 09:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	<input type="radio"/> 17:30 - 21:00
7月21日（二）	<input type="radio"/> 08:45 - 14:00	<input type="radio"/> 13:45 - 18:00	/

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡： 18-24  25-34  35-44  45-54  55-64  65+

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

義工編號：\_\_\_\_\_（如有） 電郵：\_\_\_\_\_

# 2026三伏天灸治療

## 歡迎預約

### 【三伏天灸】治療日期

第一次（初伏）	7月15日（星期三）
第二次（中伏）	7月25日（星期六）
第三次（末伏）	8月14日（星期五）
第四次（加強）	8月24日（星期一）

服務收費：每次港幣 \$150

本會為非牟利慈善團體

### ☎ 預約/查詢

香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心  
香港中環干諾道中23號香林大廈5樓 電話：2110 3711

香港佛教聯合會慈濟中醫診所  
九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室 電話：2321 3573

香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心  
新界屯門良田村104號地下 電話：2359 9029

黃大仙區中醫診所暨教研中心  
(不設早鳥優惠)  
九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下 電話：2338 3103

**早鳥優惠**

現凡於2026年6月1日至7月4日期間到本會中醫診所一次過付款，可以優惠價\$400接受共四次天灸治療（原價\$600）。

\*早鳥優惠不適用於黃大仙區中醫診所暨教研中心，如有任何爭議，本會保留最終決定權。



中醫服務

## 香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營活動及設施

### 香港佛教聯合會草地滾球隊參加「2026年元朗草地滾球會慈善邀請賽」

2026年3月22日至26日，「2026年元朗草地滾球會慈善邀請賽」在本會陳馬美玉紀念康樂營舉辦，主辦方元朗草地滾球會把今次賽事所有報名費悉數捐助予大埔宏福苑援助基金。「香港佛教聯合會草地滾球隊」受邀參與賽事，這是本會球隊成立以來，第二次參與公開賽事；球隊雖未能勝出，但能與眾多好手切磋球技，累積了寶貴的實戰經驗。



### 陳馬美玉紀念康樂營增設匹克球場

匹克球（Pickleball）近年在世界各地迅速走紅，不論男女老幼，甚至體壇名將也熱衷投入此項運動。匹克球融合了網球、羽毛球及乒乓球的元素，規則簡單，運動強度適中，球速慢，跑動、跳躍或急停都較網球溫和，就算沒有運動基礎的人也很容易學會。本會康樂營現已增設了兩個戶外匹克球場，歡迎致電2988 8411查詢及預約。



匹克球場  
租用表格



康樂營網頁



電郵：camp@hkbuddhist.org

地址：新界大嶼山東涌翔東路22號（港鐵東涌站D出口步行約10分鐘）

www.hkbuddhist.org/camp

## 退休適應 (下)

身心健康與  
夫妻和諧

上期佛教張妙願長者鄰舍中心及佛教何潘月屏長者文化服務中心古景豪主任、顏振業副主任，建議即將退休的人士盡早規劃財務及發展興趣，以適應新生活。今期他們繼續分享多年來和長者接觸的經驗，以幫助剛退休人士注意生活上的轉變。

## 關顧身心健康

職場人士以往工作忙碌，沒有時間做運動；退休之後，時間多了，就會更注重健康，開始去做運動。人們說老一輩的人「捱壞」身子，以往有工作壓力撐住，退休後一放鬆，病痛也出來了。其實心態影響生理，並不是所有人都會如此。



衛生署  
長者健康服務網站

## 相處多 磨擦多

現今長者多數不與子女同住，退休後主要面對的是夫妻關係問題。有些夫婦以往男主外、女主內，平日聚少離多，相安無事；退休後朝夕共對，反而變成看對方不順眼。即使煮餸落鹽份量這些瑣事都可引發爭執，影響夫妻關係。不過，這些只是個別例子，當然也有很多恩愛的夫妻。古主任和顏副主任建議退休夫婦不要向對方表達太多要求或意見，讓對方可按照以往的生活模式做，保持家庭和睦。此外，夫妻宜各自尋找自己的空間、喜好或朋友，自行作出調適。

## 願意開口 接受支援

按兩間長者中心的社工觀察，普遍女士較易適應退休，主要因為她們肯開口。退休女士較樂意向人訴說生活點滴；相反，男士未必願意向人傾訴自己的困難，亦較少主動來中心，多數都是陪太太來。

隨着年紀日大，長者的自理能力會逐漸變差，中心社工會按長者的需要及實際情況，提供專業評估及跟進，或轉介服務，例如申請社福機構的家居照顧服務或日間中心。中心亦可依照顧者的情況而提供支援配套。總結而言，長者若要得到合適的支援，最重要是他們肯開口。

本會兩間長者中心均有舉辦退休課程、康體活動及義工服務等，歡迎退休人士參加。☎



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



# 成長的烙印

## 從皮相之痛到心靈之澄

筆者愛美，對疤痕尤為在意。遠至小時候騎車跌倒留下的疤痕，到成長後蚊叮蟲咬的印記，我都曾反覆審視它們是否減淡了或修復了？那些都是我極力想抹去的不完美。

成為佛法輔導員這一年來，我的視角變了。我看見每個人身上都帶着深刻的「成長烙印」，這些心靈痕跡比皮相的疤痕更難撫平，也更令人生畏。有些人耗盡了一生的精力與之周旋，也無法釋懷。即使成年，那傷痛依然如故。

在輔導受助者中，我會請對方辨別他們的「烙印」屬於哪一種？

最沉痛的，傷口仍在淌血。一位心靈受傷的人曾絕望地說：「我唔想做佢咁嘅孩子。」他們活在原生家庭的陰霾下，生命力被牢牢地鎖在過去。「我」與「過去」黏着為一體，終日處於對家庭傷害的怨憾中，承受着熊熊的「五蘊熾盛苦」。輔導員透過多次的陪伴，付出耐心與守候，不時分享「無常」的啟示，向對方展示生命的無限可能性。通過一呼一吸的禪修體驗，重拾對當下的專注與動力，重新為生命導航。

第二種傷口結了痂，內裏卻隱隱作痛。他們渴望幸福卻不由自主：「我想修復關係，但有時諗起嗰啲畫面，真係好憎佢，好嬲。我唔想自己咁樣。」這是一場理性與情感的內心拉扯，雖想原諒，同時又忿忿不平。通過修習「慈悲觀」，我們學習接納所有的情緒感受，愛與恨都不排斥、不抗拒，溫柔地安撫矛盾糾結，讓家人不再成為生命的牢籠。慈悲，不僅是對外的，更是對內的。

至於第三種，智慧昇華，傷口終將成為生命的紋理。在輔導尾聲，他們體悟到每個人的人生都由錯綜複雜的因緣網絡交織而成。受傷的心靈學懂了對自己慈悲，對原生家庭多了一份諒解：「我好感恩佢哋（父母）辛苦地活下來，有了我。」這並非是對傷害的粉飾，而是深邃的慈悲。他們看見父母在自身的限制中，或許已竭盡全力，或許因緣未到；他們不再強求父母為自己療傷，而是重拾對生命的自主權，學習經營屬於自己的幸福自在人生，把感恩化為強大的推動力。

作為輔導員，我理解痛苦是培育智慧蓮花的土壤；作為母親，我常感歎成長烙印的代價，反思親職教養的重要性。每一個我遇見的心靈，都是瑰寶。看似我在分享慈悲、關懷與智慧的人生觀，實質在警醒自己，如何滋養孩子心中慈悲與善良的種子。成長並非要將所有傷痕抹去，而是讓我們學懂如何與印記共處，坦然接納生命中的喜與悲。☺





## 曼聯青訓學院教練團走進校園 培訓佛教榮茵學校足球小將

香港賽馬會和英超球隊曼聯合作推出的「賽馬會學界足球發展計劃」，把「啟發」和「鼓勵」的訓練模式帶入校園，提升學生體能、心智及社交能力。早前曼聯青訓學院教練團隊走進佛教榮茵學校，為該校熱愛足球的學生進行專業特訓。是次活動不僅讓小球員體驗到國際級足球訓練，更透過針對性的「專注訓練」，讓他們學習在球場上保持冷靜以觀察形勢，從而作出最佳決策。

### 「專注訓練」的具體實踐

曼聯教練團隊的「專注訓練」究竟是如何進行的？這套源自曼聯青訓學院的訓練模式，強調以「啟發」代替「指令」。教練在訓練過程中，並非單純指導學生「何時傳球」，而是透過引導式提問，讓球員自行分析球場上形勢。

舉例說，在分隊對抗環節中，教練會特意營造快節奏的比賽環境，然後適時暫停，引導學生觀察隊友及對手的站位，並提問：「你認為現在最佳傳球選擇是誰？」透過這種「先觀察、後思考、再行動」的反覆練習，學生逐漸學會在高速對抗中保持「靜心」——即使場面混亂，仍能冷靜判斷，作出最合理的傳球決定。這種心智鍛煉，對提升學生日常學習的專注力同樣大有裨益。

### 足球技術與英語能力齊提升

外籍教練在教授過程中，全程以英語講解，讓學生在沉浸式的英語環境中學習。學生們在教練的指導下，不僅要理解戰術指令，還要主動用英語與教練溝通、提問，從而在真實情境中鍛煉英語聽力和口語表達能力。這種「用足球學英語」的模式，使學生在運動中自然地提升語言能力，打破對英語的恐懼，增強自信心。

### 全方位推動校園足球發展

事實上，「賽馬會學界足球發展計劃」涵蓋的層面遠不止學生特訓。此計劃一方面為夥伴學校的老師及校隊教練提供培訓，將「啟發」和「鼓勵」為本的訓練模式引入本地校園；另一方面則透過定期校園探訪、聯校訓練日及足球友誼賽，為學生創造多元化的學習體驗。

計劃當中表現優異的老師更有機會獲保送到英國曼徹斯特交流，親身了解曼聯的訓練哲學。佛教榮茵學校作為參與學校之一，正是透過此平台，讓學生有機會與國際級教練近距離接觸，將追求卓越、永不放棄的種子植根於孩子心中。🔴



▲曼聯青訓學院教練（白色球衣者）以引導式提問，讓學生分析球場上形勢。



▲佛教榮茵學校足球小將落力受訓，提升技術。

## 中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫萬文浩

## 問 如何治療氣虛？

答 中醫的「氣虛」，是指身體的「能量」不足，導致身體內臟功能減弱，常見有脾氣虛、肺氣虛、心氣虛及腎氣虛。中醫治療氣虛，以補氣、益氣為核心原則。中醫師先辨別病患氣虛的根源，然後根據其實際情況（如年齡、性別、或其他疾病史等），處方用藥，或再配合針灸、推拿以刺激經絡，促進氣血運行。

在日常生活中調理身體，關鍵在於補充能量及減少消耗。首先，要給身體充電，好好休息，好好運動（如散步、太極或八段錦，讓身體微微發熱、呼吸稍快，不喘便可），盡量每晚11點前就寢，不熬夜。其次，注意每日三餐定時，七分飽，飲食營養均衡。須根據個人體質選擇補氣食物來進食，例如大米、小米、糯米、山藥、紅薯、南瓜等。同時亦可按中醫師的建議適量進補，如黃芪、黨參、五指毛桃、紅棗等中藥材，有補氣、補血功效。最後，要保持心情舒暢，避免情緒波動，可嘗試聽音樂、冥想、與朋友聊天，或每天花10至15分鐘做深呼吸練習，以助放鬆心情及提高抗壓能力。

改善氣虛絕非一蹴而就，需要按部就班改善生活及飲食習慣，並透過長期的自我觀察與調理，方能保持健康長壽。如果症狀明顯或調理效果欠佳，請向中醫師求診，進行針對性治療。☎

佛聯會  
中醫服務

## 佛教節日——釋迦牟尼佛聖誕

農曆四月初八（今年為5月24日）是釋迦牟尼佛（佛陀）聖誕。釋迦牟尼佛原名喬達摩·悉達多，生於公元前623年，是古印度釋迦族的太子。佛經中描述，太子出生後，行走七步，步步生蓮，並一手指天、一手指地說：「天上天下，唯我獨尊。」這句話並非傲慢，而是指人人本具的佛性，是天地之中最獨特和尊貴的。由於經中描述太子誕生時，有九龍吐水為其沐浴，後世便以「浴佛儀式」來慶祝佛誕。

太子成年後，因為目睹人間的生老病死之苦，毅然捨棄繼承王位，出家修行；歷經6年後，終在菩提樹下徹悟成佛，被尊為釋迦牟尼佛。此後49年（另有說45年），佛陀於恆河兩岸教導四聖諦、八正道等法門。80歲時，在拘尸那羅的娑羅雙樹間入滅。

世界各地的佛誕日期略有不同，漢傳佛教為農曆四月初八，南傳佛教則於每年約5月的衛塞節中同時紀念佛陀誕生、成道與涅槃。浴佛不僅是紀念，更提醒佛弟子：藉由洗滌外在佛像，返照自心，洗去無明塵垢，回歸本來清淨。☎



▲釋迦牟尼佛聖像，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）

# 求觀音不如學觀音—— 慈悲人生 改變生命(一)

**為** 慶祝香港佛教聯合會成立80週年，本會於2025下半年聯同會屬學校合辦了五場「80週年系列講座」；從不同主題着手，結合佛教義理和修持實踐，引導大眾在日常生活中落實佛法。首場講座由果毅法師作出開示。



## 「慈悲人生 改變生命」四步驟

- 念觀音：認識觀音信仰的出現
- 求觀音：認識觀音菩薩是我們的皈依處
- 學觀音：學習如何修持觀音法門
- 做觀音：行菩薩道，將菩薩精神落實於生活中

常言道，觀音菩薩，有求必應。很多人拜觀音，皆因有求：求健康、求工作、求子女。求的人多了，便成了民間信仰，故有「家家觀世音，戶戶彌陀佛」一說。

### 認識觀音菩薩

觀音菩薩為何稱為「觀世音」？這是依行願立名。〈普門品〉提到：「若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」觀音菩薩修「耳根圓通法門」，能聽世間祈求音聲，幫助一切眾生。觀音菩薩還有其他名號：正法明如來、圓通大士、南海大士、慈航大士等。據《大悲心陀羅尼經》，觀音菩薩早已成佛，號正法明如來，但悲心深重，即使成佛仍降尊菩薩，親近眾生：「此觀世音菩薩，不可思議威神之力，已於過去無量劫中，已作佛竟，號『正法明如來』。大悲願力，為欲發起一切菩薩，安樂成熟諸眾生故，現作菩薩。」

佛菩薩有不同組合，如娑婆三聖：中尊釋迦牟尼佛（代表因果）、左脅侍觀音菩薩（代表慈悲，施無畏者）、右脅侍地藏菩薩（代表智慧，善安慰說者）；此兩位菩薩誓願拯救一切生命：地獄不空，誓不成佛，眾生度盡，方證菩提。另有西方三聖：中尊阿彌陀佛（智慧慈悲，光壽無量）、左脅侍觀音菩薩（慈悲千處應，頂戴阿彌陀佛像，代表三寶恩、師長恩）、右脅侍大勢至菩薩（智慧無邊光，頂有

寶瓶，裝着父母骨灰，代表父母恩、眾生恩）；此兩位菩薩是多生多世的兄弟，分別發願輔助阿彌陀佛弘法利生。

### 以觀音菩薩作為生命皈依處

我們平常持〈大悲咒〉、念〈普門品〉、《心經》、觀音菩薩聖號，都是修觀音法門。但大家可知道經咒的意思？「寧可千生不悟，不可一日着邪」，故此我們必須以正信佛教為依歸，循「信解行證」建立正確信仰，繼而深入理解和實踐。若以錯誤目標和方法修行，都是耽誤人生，「正人說邪法，邪法也成正；邪人說正法，正法也成邪」。沒有正知、正見，就如骯髒的瓶子，裝任何東西都不淨。佛教的核心是慈悲，但慈悲不只是口號，要學以致用，如透過戒法助自己解脫，再以菩薩精神利他。

《大乘莊嚴寶王經》記有觀音菩薩曾為「聖馬王」的事。釋迦牟尼佛前生為大商人，一次與數百商人誤入師子國（即羅剎國）。羅剎女非常漂亮，為商人提供無盡衣食，誘他們留下。大商人更得羅剎首領款待，很是享受，直至見首領發笑而生猜疑；得知羅剎女是食人血肉的惡鬼，於是急找聖馬王求救。聖馬王來到，請願意離開的商人騎上馬背，並叮囑商人不能回頭，否則會繼續墮落羅剎國。最後，聖馬王只救了大商人一人，其他人都眷戀回頭，繼續墮落羅剎國。回頭的商人就是沉醉聲色犬馬的人，如現世不斷通過物欲和種種娛樂麻醉自己的人，以苦欲捨苦，無法真正解脫；而該世的觀世音菩薩示現為馬，慈悲救度決意脫離羅剎國的大商人，說明了對佛法有信心，心無旁騖，必能得到救度。☸

（下期待續）

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3月1日-3月31日)

Table with 3 columns of donor names and amounts. Includes names like 高惠忠, 霍炳坤, 王棠記有限公司, etc.

\*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11月1日-11月30日)

Table with 3 columns of donor names and amounts. Includes names like 大光法師, 林家文, 何慧賢, etc.

\*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
<b>報名</b> 律學講座及傳授三皈五戒	6月6日 6月7日	07:45-16:20 07:30-14:30	育因法師	九龍紅磡崇平街2號 富德中心2樓5室	香港佛教青年協會 電話：2338 9939
<b>報名</b> 禪修學佛初級班	6月11日起 (逢星期四，共20堂課)	14:30-16:30 (日間班) 19:45-21:30 (夜間班)	常住法師	香港灣仔謝斐道319號 帝城大廈地下	普廣精舍 電話：2915 6011
<b>報名</b> 第25屆學佛入門班	6月16日至9月8日 (逢星期二)	19:00-20:30	法忍法師	網上課程 Facebook及YouTube直播	法性講堂 電話：2764 5678
<b>報名</b> 妙雲、華雨集選講 凡夫成佛之道	6月20日	14:30-16:30	宏道法師	新界葵涌貨櫃碼頭路88號 永得利廣場第2座25樓 2509室	阿彌陀佛關懷中心(香港) 佛法同學會 電話：2718 8088
<b>報名</b> 追爆心識：打贏一場 與無明的競速修行	6月22日	19:30-21:00	慧門禪師	香港大學薄扶林 香港大學百周年校園 逸夫教學樓3樓 CPD-3.04演講廳	百丈山力行禪寺 WhatsApp：5162 9267

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
大佛頂首楞嚴七法會	6月7日至13日	08:00-20:00	常住法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
華嚴吉祥法會	6月15日 至7月5日	09:15-12:00 13:30-16:00	寬運法師	香港灣仔駱克道175-191號 京城大廈2樓	普賢道場 電話：2104 0833
「菩薩護佑」畫展	6月20日至21日	14:30-18:00	陳沛然博士 何曼盈博士	九龍佐敦吳松街149-151號 龍匯商業大廈8樓B室	香港佛學研究所 WhatsApp：9333 6310
暢懷師父圓寂週年追思感恩法會	6月21日	09:30	常住法師	新界屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話：2463 4886
<b>報名</b> 2026詠給·明就仁波切弘法之旅 不動佛灌頂法會	6月22日 6月23日	15:00-22:00 10:30-21:00	詠給·明就仁波切	九龍尖沙咀彌敦道136A號 尖沙咀街坊福利會	德噶香港禪修中心 WhatsApp：9502 3219
<b>報名</b> 內觀十日課程	7月1日至12日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031

\*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》五月號現已出版！

### 佛誕節的覺醒—— 借《心經》照見修行起點

全文僅260字的《般若波羅蜜多心經》，往往是學佛者的第一部經。經文深奧難明，學佛者在發問中，開始增長佛法知識，智慧也隨之萌芽。乘着今年佛誕的來臨，文中邀請到香港理工大學榮休校長潘宗光教授闡釋《心經》的義理。

### 當來不及道別——范寧醫生

去年大埔宏福苑發生五級火災，非牟利殯葬機構「毋忘愛」主席范寧醫生與其團隊盡力為死難者家屬提供免費喪禮服務。他們為首個服務家庭離世的印尼籍傭工籌辦喪禮，按照她的信仰送別，並安排專機將其遺體送返家鄉。這份慈悲的精神，正正是菩薩行。



《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



優惠級

# 會屬小學暨幼稚園2025-2026年度 聯合畢業典禮圓滿舉行

## 重品行 育正見 致力培育全人學生

香港佛教聯合會會屬小學暨幼稚園2025-2026年度聯合畢業典禮，於2026年5月5日上午11時假新界沙田鄉議局大樓大劇院隆重舉行。典禮由香港教育大學校長李子建教授主禮，本會會長寬運大和尚、各界嘉賓、法師、會董、校監、校長、師生及家長匯聚一堂，場面莊嚴熱鬧，氣氛感人。

會長寬運大和尚致歡迎辭時表示，感謝李子建教授蒞臨授憑致訓。秘書長兼學務管理委員會主席彙報校務，本年度會屬七所小學畢業生共648人，八所幼稚園畢業生共621人。

李子建教授致訓辭時，勉勵畢業學子：「現今社會瞬息萬變，我希望各位畢業同學無論面對多大挑戰，都能堅持自強不息、永不氣餒的精神，勇敢追夢，擁抱未來」。他希望大家謹記「成己成物，成就你我」的道理，在完善自己的同時，也要幫助別人。李教授的訓辭情真意切，師生家長無不動容。

本會學校秉持「明智顯悲」的校訓，不僅重視知識傳授，更着力培育學童的正知正見，培養學生應對未來挑戰的解難技巧；此外，本會亦舉辦各項活動，讓師生實地認識中國佛教文化及歷史遺產，深化國民身份認同。本會深信，教育是百年樹人之本。自小在學生心中播下慈悲與智慧的種子，讓他們在瞬息萬變的世界中，能以才學應世、以慈悲處事，將來成為國家及社會的棟樑。☸



▲畢業生代表以兩文三語致答辭



▲主禮人李子建教授向畢業生頒授畢業證書