



佛教界舉行「同心抗疫顯關懷行動」 合眾緣之力 解燃眉之急

面對嚴峻的新型冠狀病毒疫情，香港佛教聯合會得蒙「普門基金會」贊助和支持，開展了「香港佛教界同心抗疫顯關懷行動」，向全港近百間中學、小學、幼稚園、安老院、長者中心之基層員工；部分地區的劏房戶及基層市民；1,750戶獨居長者；部分清潔從業員、保安員；佛教寺院法師送出合共50,000個口罩。

2月10日，本會會長寬運大和尚、執行副會長道平大和尚、寶蓮禪寺方丈淨因大和尚等親自為準備送出的口罩作灑淨加持，藉此祝福香港市民跨越困境，回復正常的生活秩序。寬運大和尚在致各合作單位及受惠單位的函件中引用佛經，表示「有病瘦者，給其醫藥」；佛教界作為香港的一分子，在對抗疫情中將會與社會各界同心協力，盡我們的社會責任。寬運大和尚又呼籲全港佛教寺院、道場，密切留意防疫訊息，以加強防護；取消聚集信眾的大型活動，以減低疫情在社區擴散的風險。寬運大和尚呼籲全港佛教徒多誦經或持素，以功德迴向疫病早日消除。

是次行動旨在為缺乏抗疫物品的社群獻上關愛，雖力有不足，惟望能助解燃眉之急，並藉此呈上佛教界的一份關懷。佛教界至誠冀盼社會各界，面對疫情團結一心，多關心家人及有需要的人，傳送關愛；希望大家同心協力，共同抵抗這場疫症，共昭關懷、互愛及我佛之慈悲精神。☸



▲法師為香港市民祝福加持



▲民建聯協助本會轉贈部分口罩至劏房戶



▶普門基金會義工向清潔工友派發口罩



◀工聯會協助本會轉贈部分口罩給清潔從業員

無懼疫情嚴峻 佛聯會疫境顯關愛

會屬學校及單位維持重要服務

香港佛教聯合會一直密切留意疫情發展，屬下逾四十多個服務單位，包括教育、醫療、長者、青少年等服務單位，亦已參照相關政府部門如衛生署、教育局、社會福利署的指引作出應變措施；為保護公眾健康的同時，也盡量對服務使用者維持重要的服務。

本會陳馬美玉紀念康樂營、沙田活動中心及香港佛教墳場服務維持正常，其他單位為平衡抗疫及服務需要，作出特別的安排。

會屬中學、小學、幼稚園

本會會屬中學、小學、幼稚園共28間，根據教育局安排，全港學校不早於4月20日復課。本會大部分學校安排老師及職員輪流上班；不用上班的教職員留在家工作，以減低疫情傳播的風險。

本會向所有屬校發出防疫指引，要求學校每天必須清潔和消毒校舍。學校老師定期以電話與家長、學生溝通，了解他們的狀況，以便有需要時作出協助。老師及資訊科技人員在網上增設教學資源庫，以短片教學及發放功課。部分學校更鼓勵家長到學校門口領取學生自學資料，讓學生在家中學習。

此外，本會會屬小學校長會已取消2月及3月期間所舉辦的校際比賽，包括全港佛教小學乒乓球比賽、全港佛教小學佛經故事演說比賽、全港佛教小學數學比賽等。

為協助幼稚園學生的在職家長，會屬幼稚園會因應家長需要而開放，以照顧有需要回校的學生。



▲▼會屬學校透過互聯網以短片教學及發放功課



安老院舍、長者鄰舍中心、青少年中心



本會安老院舍維持服務，暫時取消家屬探訪及院內活動。長者鄰舍中心、青少年中心所辦的活動全部取消，並只提供有限度服務。儘管如此，長者鄰舍中心職員亦會定時致電慰問獨居和雙老同住長者。此外，本會得到「佛教界同心抗疫顯關懷行動」捐助口罩，並透過其中一間長者鄰舍中心贈送口罩予獨居長者。

◀長者收到善長捐贈的口罩，深感欣慰。

中醫服務單位

本會中醫服務單位及同仁秉承佛陀慈悲濟世、拔苦予樂的精神，堅守崗位，團結抗疫，全力為病人提供正常的中醫診治服務。

在保護醫護人員及病人健康的前提下，本會提供必要及有效的防疫措施，包括儲備足夠的口罩、加強消毒各中醫診所、採購防護衣及防護面罩等裝備，並為每位進入診所的人士量度體溫及按照衛生署衛生防護中心監察準則進行評估。

本會的張經泰伉儷紀念中醫流動診所及佛教正行長者鄰舍中心中醫服務站，雖然因疫情暫停服務，但職員並沒有因此而怠慢，仍然會致電長者，關懷問候，以提供適當的協助。

弘法活動因時制宜作應變

為配合抗疫及減少人流聚集，本會的弘法活動以保護公眾健康為考慮，將以不同方式與大眾共結佛緣：

鼓勵信眾在家修持祈福

為減低病毒在社區傳播的風險，本會呼籲全港佛教寺院、道場，密切留意政府有關防疫的訊息，以加強防護措施，並應積極採取減少人群聚集的措施，如取消聚集信眾的活動等。本會謹請全港佛教寺院、道場的法師及執事大德，鼓勵廣大佛教徒在家修持，響應本會推出的「每晚九點抗疫祈福」行動。此外，本會亦新設了「抗疫同心」資訊站，讓大眾可在家中瀏覽防疫資訊、在家修持的建議及佛法分享，歡迎瀏覽本會網站www.hkbuddhist.org。

抗疫同心資訊站

眾緣和合 齊心抗疫 諸佛護祐 祝願平安

香港佛教界防疫息災祈福法會

因應疫情，本會未能安排信眾參與法會。2月20日，本會於網上直播「香港佛教界防疫息災祈福法會」，通過社交平台與大眾一同祈願諸佛菩薩加持護祐，全球同心，並肩抗疫，堅定信念，戰勝疫情，大眾早日重回生活正軌，身心康寧，平安吉祥。

法會由本會會長寬運大和尚、副會長紹根長老、執行副會長道平大和尚及衍空大和尚主法和進行灑淨儀式，為世界各地人民送上祝福，祈求甘露淨化大地，病毒減退，四眾同仁並祈念藥師佛加持，眾生免受病苦，健康平安。

會長寬運大和尚在法會中宣讀祈願文，為大眾至誠祝福：

- 祈願萬眾同心，團結抗疫，各盡己任，注意衛生，保護自己和其他人，減低傳播風險，以智慧、正念和勇氣抗禦疫情
- 祈願各界聯手，穩定物資，供應民生所需，釋除大眾擔憂，利樂有情
- 祈願疫境自強，從經驗中學習，集思廣益，尋根探源，難關迎刃而解
- 祈願應病與藥，早日發現治病之方，病者康復，疫症消弭，眾生安康
- 祈願龍天護祐，醫護人員平安無礙，身心康和，感恩他們對病患無私守護，展現慈悲至善
- 祈願平安常隨，面對疫情，大眾不驚不畏，坦然面對，理性而行，共度時艱
- 祈願慈心無量，疫境互持，關顧老弱所需，推己及人，施予援手，傳送溫情
- 祈願眾生有情，長養慈悲，多食素，齊護生，愛惜生命，保護地球，同修善業，息除病災



▲左至右：道平大和尚、寬運大和尚、紹根長老、衍空大和尚



▲寬運大和尚宣讀祈願文

清明法會登記新安排

今年清明法會登記將採取以下特別措施，法會只接受「郵寄登記」，登記期限由即日起至3月31日止。本會呼籲善信勿親臨登記，即使親臨到本會，工作人員只會收取登記資料，收據將以郵寄方式寄回，不設即場等候。

清明法會將於4月1日至7日舉行。為保障公眾的健康，只由法師設壇誦經，公眾或已登記人士不可進入壇場誦經，亦不可前往拜祭。善信可在家中念誦佛號為親友祈福或超度先人。現場不設登記，不會代收衣包冥鏹。

佛誕節吉祥大會及全港分區浴佛慶典

為避免人群聚集，本會決定取消今年於紅磡香港體育館舉辦的「慶祝佛曆二五六四（2020）年佛誕節吉祥大會」及全港分區慶祝佛誕大會。有關佛誕節其他活動安排，本會稍後將透過本會網站及Facebook公布。

是次疫情雖然為大眾的生活帶來重大改變，但正好讓我們更深刻體會諸行無常的道理，也是大家將佛法在生活中體現的好時機。本會希望大眾可藉此好好修持自心，在疫境中多扶持身邊有需要的人，堅定信念，善願終有一天實現，祈願疫情早日止息。🙏



佛教界萬眾同心抗「沙士」

以前很多人說香港是福地，豐衣足食，毋須擔心火山、地震，連僅有的颱風也經常吹去他處，不正面吹襲香港。不過，雖說如此，香港也面對過不少風浪，大自然造成的、人為的都不少，「沙士」（嚴重急性呼吸系統綜合症 Severe Acute Respiratory Syndrome，縮寫 SARS）便是其一。

2002年底，首宗「沙士」病例在廣東省出現，之後傳至香港；至2003年中，造成內地和香港六百多人死亡。當年造成香港百業蕭條，樓市、股市齊挫，失業率急升，民心不安，市民生活在水深火熱之中。

「沙士」在內地蔓延的初期，由於未作官方公布，世人對此病毒認識不多，因而引發香港人恐慌；加上經濟低迷，市民瀰漫悲觀情緒，人心動盪。時任香港佛教聯合會會長覺光長老對此十分關注，且得蒙本港多間機構鼎力支持，如香港中華總商會、香港潮州商會等，由本會召集全港佛教寺院、道場，於2003年元旦日假香港大球場舉辦一場「祝願香港特區繁榮安定萬人祈福法會」。法會諷誦《仁王護國般若波羅蜜多經》，祈求佛力降祥，全民同心，共求福祉，使戾氣化為祥和，香港得晉繁榮、康樂之境。是次法會，時任行政長官董建華先生親臨主禮，香港諸山大德、社會名流近三萬人參加。



活動，藉着大眾的至誠心、堅信心、大願心和觀世音菩薩的慈悲護佑，祈求世界和平、疫災消除、身心和順、人民安樂。當天覺光長老、融靈長老、堅明長老及覺真長老等高僧大德更帶領佛教界僧眾、代表，分別乘坐四輛開篷雙層巴士，開往香港、九龍、新界的屋邨和醫院，沿途不停地虔誠持誦「大悲咒」及以甘露水灑淨，之後返回香港佛教聯合會文化中心，迴向以化解時疫，祈求民眾安康。



至2003年6月，香港共有一千七百多人確診感染「沙士」，近三百人病逝。疫情對社會及市民日常生活帶來極大的衝擊，本會又再於6月7日假香港佛教文化中心舉行「防疫息災追思殉難患者康復祈福法會」，追思在病疫中去逝的人，並為仍在對抗「沙士」的病患祈福。覺光長老及多位高僧大德在法會中領導諷誦〈觀世音菩薩普門品〉。同月，世界衛生組織將香港從疫區中除名。



「沙士」疫症雖為香港帶來嚴峻的挑戰，但卻令整個社會團結起來，眾志成城、不分你我、同心協力抗疫。17年後，香港再次面對新型冠狀病毒來襲。我們相信，不論持任何宗教信仰的廣大市民，只要抱着共同信念，配合政府與醫學界的指導，發揮社區互望互助精神；憑着市民大眾同舟共濟，必能像17年前一樣，在抗疫戰中取得勝利，大眾同享祥和安康指日可待。🕉

「沙士」首宗病例於2003年2月在香港出現，繼而在社區爆發，情況愈來愈嚴重。4月15日，世界衛生組織將香港列為疫區。面對着疫情的蔓延，香港佛教聯合會團結香港佛教界，於4月19日假香港佛教聯合會文化中心舉辦「祈福保安息災灑淨法會」。這次活動除了邀請高僧大德主持「祈福巡迴」外，並有全日誦經等

會屬三間長者鄰舍中心與長者同行抗疫

大 應疫情最新情況，全港長者鄰舍中心均配合社會福利署宣布的「社會福利署資助福利服務及其轄下服務的特別安排」，提供有限度服務。香港佛教聯合會屬下的三間長者鄰舍中心，雖不對外開放，但仍維持有限度服務，避免職員及服務使用者因人流聚集而增加相互感染的風險。所有進入三間中心的人士，必須配戴口罩、量度體溫及以酒精消毒液清潔雙手。

此外，各中心亦施行特別的措施，以支援有需要的長者及護老者：

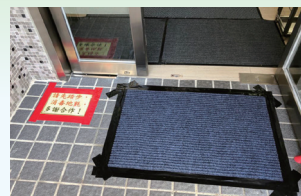
1. 佛教正行長者鄰舍中心的膳食服務，由以往的「堂食」，改為派發飯盒，讓長者直接帶回家；目的是避免長者聚集在食堂內，減少感染的機會。



▲佛教正行長者鄰舍中心改為派發飯盒給食堂會員，讓長者把飯盒帶回家吃。

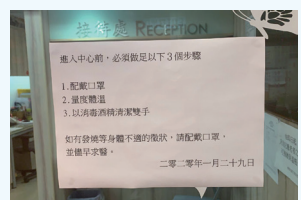
該中心還派發消毒搓手液及口罩予食堂會員和有服務需要的獨居長者。

2. 佛教傳黃合長者鄰舍中心在中心門外鋪設消毒地墊，以加強防疫措施。該中心職員除了派發口罩予有需要的長者外，也緊密地用電話慰問獨居和雙老共住的長者，了解和協助他們的需要，以及安撫他們在抗疫期間帶來的負面情緒。



▲佛教傳黃合長者鄰舍中心在中心門外鋪設消毒地墊

3. 佛教張妙願長者鄰舍中心特別關顧雙老家庭，如有緊急的需要，也會向他們提供服務。該中心現如常提供復康物品外借服務，物品交還中心後，職員必定使用消毒清潔劑徹底清洗，才再外借。



▲佛教張妙願長者鄰舍中心的防疫措施告示

在未來的日子，三間長者鄰舍中心的同工會堅守崗位，努力做好防疫工作，以讓長者「樂在社區，安享晚年」。

弘法使者舊生會 敬老愛心同樂日

香 港佛教聯合會執行副會長兼總務主任、弘法使者導師衍空法師帶同由各屆弘法使者組成的義工，於去年11月23日往佛教傳黃合長者鄰舍中心參與「敬老愛心同樂日」，當天出席的長者約有50位。一班義工先為長者表演兩個輕鬆幽默的話劇：第一個話劇是《賣太陽眼鏡與賣雨靴》，故事鼓勵長者要開心地生活，切勿杞人憂天，活在當下；第二個話劇是講諱疾忌醫的長者不願看醫生，從而帶出「病向淺中醫」的重要性，以及教導長者日常生活的健康知識。義工表演完後，就和長者玩健康知識問答遊戲，之後教導他們做毛巾操。除此之外，義工還和長者一起唱歌及念誦《心經》，讓長者「心中富有」。

衍空法師引領大家進行問訊禮、念佛號。法師作出開示，奉告大家切勿過分執着，不要為生活上的小事過分堅持，要學會「放下」來面對生活。



▲弘法使者帶領長者念誦《心經》，淨化心靈。

◀衍空法師開示，要大家學會「放下」。



▲長者動動手，一起做毛巾操。

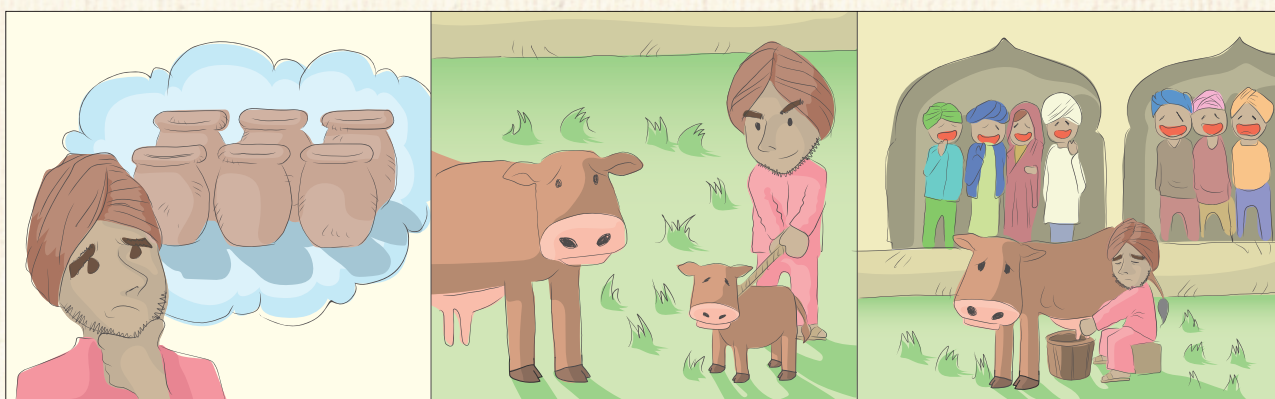


愚人集牛乳喻

從前有個愚蠢的人，他將在一個月後宴客，因那天需要大量的牛奶，所以他要在事前儲備足夠的牛奶。那人心想：「若現在就從母牛身上擠奶，牛奶的存量就會愈來愈多，終會無處存放；牛奶放得愈久，也容易變壞。不如把牛奶留在牛腹裏，待宴客時才擠奶。」因此，那人就把他所養的那頭母牛和小牛分開。

一個月以後，宴客日子來臨了。那人牽出母牛，可是這頭母牛的奶早已乾得擠不出來了，當場被客人譏笑。

摘錄自《百喻經》



圖：Kit Wong

寬運法師 開示

故事中宴客的人和很多盲目積聚財富的人一樣，忘記了財富的真正意義。這些人雖有巨富，平時卻吝嗇守財，直至一日財富損減時，才後悔不及。《大智度論》說：「無論你如何勤苦求財，政府、盜賊、火災、水災和不孝子孫都隨時可令你的財富損減，藏也藏不住。」

《別譯雜阿含經》中記載：一日波斯匿王向佛陀說，城中有一位擁「千萬億不可稱量」財富的長者叫摩訶男，他平日和家人吃着雜糠粗澀的食物，穿着粗衫破服，每日吃飯時都會閉門，怕有人來乞食。佛陀評價這個人非「善丈夫」，縱使擁有巨富，卻不能「開意正直受樂」，不能孝養，不能供給妻兒，不能布施眾人。這就好像站在一大灘污水之中，卻無一口水可喝一樣；雖豐財富卻無利益。

佛教鼓勵信眾布施，財施、法施、無畏施均可。生活中有很多機會可以布施的，視乎你有沒有用「心」時刻謹記行善。以現時疫症肆虐為例，若你手上有多餘的物資，如口罩、糧食及日用品，隨時可贈送予老弱傷殘或貧窮之人；在家庭生活圈子裏，常關心身邊親友的健康、聆聽他們的想法、給予安慰及客觀的意見也是布施。大家切勿像那個擠牛奶的人，等待某個時候、某個條件具備時，才肯做他心目中的布施，那時可能為時已晚了。☸

停課不停學 「疫」境中善用科技

新 型冠狀病毒疫情肆虐，教育局於1月25日宣布全港學校延長農曆新年假期，2月25日再宣布不早於4月20日復課。香港佛教聯合會的會屬學校在停課期間，善用科技讓學生「停課不停學」；盡量減少教職員留校，以減低感染風險；當值的教師要照顧有需要回校的學生；校工則要加強清潔。



◀佛教慈敬學校要求學生利用互聯網在家中學習



▲佛教林金殿紀念中學Facebook上的抗疫宣傳

本會會屬中學校長會主席、佛教孔仙洲紀念中學莫仲輝校長表示，本會部分中學為應屆中學文憑試（DSE）考生安排在家進行模擬試（Pre-mock at home），又或定期以視像電話跟家長和學生溝通、發放功課、網上教學等。

佛教覺光法師中學黃海卓校長指出，學生沒有了定時定點的上學模式，或多或少會影響到學習；但境隨心轉，其實也是一個學習自律及面對無常的好機會。



▲佛教覺光法師中學的網上學習資源平台

本會會屬的小學以往一直有使用電子媒介讓學生學習，在停課期間，學生就算足不出戶，也能趕上學習進度。除了網上的學習資源庫外，教師亦會製作不同學科的教學短片，讓學生學習。☎

會屬小學校長會新任主席吳永雄校長 傳承開拓 精益求精

本 學年（2019/2020）適逢「香港佛教聯合會會屬小學校長會」執委會新舊更替，新任主席吳永雄校長從前任主席莊聖謙校長手中接棒，繼續引領會屬七所小學致力推動教育事業。他將會凝聚校長們的集體力量，每年舉辦各類型聯校學術經驗分享會，以及聯校體藝切磋、境外交流觀摩等活動，讓會屬小學師生共同拓寬視野、增加體驗，達致教學相長。



▲佛聯會會屬小學校長會新任主席吳永雄校長

吳校長自言在效力本會會屬小學25年的教學生涯中，慶幸遇上的盡是良師益友。本會秘書長演慈法師的智慧領導，前任校長會主席李玉枝顧問和莊聖謙校長的知遇之恩，他

一直銘感於心。吳校長矢志抱着「傳承開拓，精益求精」的信念，秉承校長會的堅實基礎，為會屬小學校長會的長遠發展擴大執委會成員人數，

以提升會屬中層人員的行政領導能力，並加強校長會第二及第三梯隊的傳承。新一屆校長會執行委員會於本學年起，由10人（7名校長及3名副校長）擴大至21人；屬下委員會則由原來5個擴增至9個。校長會將配合本會的辦學宗旨，全力推動及關注香港的教育發展。具長遠願景及清晰目標的教育事工，將可促進校長會深度及廣度的發展。校長會成員在教育改革和持續專業發展的路途上互相交流與扶持，共建教育專業文化，力臻卓越。☎



▲會屬小學校長會三任主席（左至右）：吳永雄校長、李玉枝顧問、莊聖謙校長。

心中美食 —— 泡菜豆腐

資料由溫綺玲居士提供



筆者很幸運，總遇上善知識，其中有一位認識數十年的好友，持家有道，煮得一手好菜。近日她向筆者介紹一道泡菜豆腐，一試之下，驚為天人。兩樣簡單的材料，合併出那麼自然的味道，實在始料不及。

毋須額外的調味料，只有豆腐的豆香和泡菜本身獨特的味道。當然，如果要求純素者，就要選購素食泡菜。個人認為，就算不用芫茜葉作裝飾，豆腐面鋪上泡菜已顯得足夠了。🍲

材料：

日本絹豆腐 3件
泡菜 適量
芫茜葉 少許

製作：

1. 熱開水內放少許鹽，放入芫茜葉浸泡一會。
2. 把豆腐排在碟上；鑊內煮開水，把已放豆腐的碟放在蒸架上，隔水蒸約5分鐘。
3. 取出豆腐，趁熱放上浸過鹽水的芫茜葉，然後再加上泡菜。

中醫信箱

香港佛教聯合會 — 香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區） 註冊中醫師 溫熙

問 中醫如何看待「新型冠狀病毒」呢？

答 「新型冠狀病毒」屬於急性傳染病的一種，古代稱為疫癘、時行、天行、瘟疫等，具有播散快速和傳染力強的特點。中醫對於疫病早有認識，在戰國及秦、漢之間成書的中醫經典著作《黃帝內經》就已有記載大規模疫病形成的原因及預防方法，如「升降不前，氣交有變，即成暴鬱」，認為疫病的發生與氣候不正有關。近至2003年「沙士」（嚴重急性呼吸系統綜合症Severe Acute Respiratory Syndrome，縮寫SARS）期間，中醫藥在防治「沙士」的實踐中也發揮出作用，說明中醫在現代疫病防治中有積極的意義。

**問** 中醫如何防治「新型冠狀病毒」呢？

答 由於疫病具有強烈傳染性，古人很早已認識到控制傳染源和切斷傳染途徑是有效控制疫病流行的先決條件。早在西漢時期，就記載了「民疾疫者，舍空邸第，為置醫藥」，當時已經建立了專門隔離治療區域。中醫認為要順應自然，頤養正氣，增強體質，才能有效避免外邪的侵襲。大家除了要重視個人防護，如多休息、勤洗手、出門戴口罩外，也可通過服用中藥來加強個人體質，減低患病機會，詳情可向註冊中醫師查詢。🍲





道：道源法師



衍：衍空法師

學佛群疑 (三)

香港佛教聯合會第21屆弘法使者繼去年4月舉行「學佛群疑」座談會，在去年9月份第二度舉辦「學佛群疑」座談會，恭請衍空法師、道源法師主講，回答信眾在學佛路上遇到的種種疑問。

問 我是佛教徒，想持素，但與家人立場不同，如何令家人接受？接受菩薩戒是否一定要持素？

衍 吃素是大乘佛教的美德，能夠吃素，有慈悲心，長養功德，也是好的。如何令家人接受呢？要慢慢來，要一步一步來，六祖惠能有好幾年與獵人一起生活，他只吃肉邊的菜，你也可以這樣做。受菩薩戒持素是好的，如因緣未到，可先接受五戒。與家人立場不同的問題，試堅持吃素一段時間，讓家人理解。最重要是你要吃素吃得開開心心，讓人看出你吃素後是一個健康快樂人。持素不要太過固執，最重要的是發心。

道 於《妙法蓮華經》中，有一個故事，關於常不輕菩薩。「常不輕」是僧團的比丘，經常向學佛的四眾弟子頂禮，還說他們是修菩薩道的人，未來必定成佛，所以很恭敬地對他們頂禮。這些尚未修菩薩道的人聽後很困惑，認為「常不輕」胡言亂語，生了嗔心，與他爭執。經歷多年後，「常不輕」仍然堅持向四眾弟子頂禮。眾弟子習慣了，沒再與「常不輕」爭執，並接受了他。這故事告訴我們只要堅持，就可以成功。食素是美德，只要大家堅持，終會得接受。

問 如何觀佛？

道 「不可以以色相，音聲去求佛陀，亦不離色相，音聲去求佛陀。」因為佛陀不止色相，音聲。念佛時要看的是色相和音聲背後的内容，就不會違反《金剛經》觀三十二相。〈念佛品〉云：「我以相及業，稱讚於大聖。」意思即稱讚佛陀時要相和業並用。佛陀不同的相，背後都有不同的業、不同的造作。為何佛陀的眼是黑白分明啊？因為佛陀慈眼視眾生。為何佛陀有無見頂相？因為他要頂禮師長。為何佛陀的足是平的？因為他安於一切善根上。為何佛陀的手是長的？因為他要布施一切給眾生。為何佛陀的手掌是纖長的？因為他如法攝受眾

生。念佛一開始是三十二相、八十種好，由具體的相連接到佛陀的慈悲、無私的心，慢慢到相愈來愈少，法愈來愈多，是有梯級的。因為法是微細的，要增強定力，而增強定力可透過觀三十二相、八十種好。觀佛由相開始慢慢與法相應。

衍 如念「觀世音菩薩」，應先念好〈普門品〉，將「觀世音菩薩」的形象建構於腦中；對「觀世音菩薩」有深切的理解；要明白「觀世音菩薩」的悲願。我們要與「觀世音菩薩」建構關係，於念「觀世音菩薩」時，會有感情及智慧。「觀世音菩薩」與「佛」的特質不在「相」，而在「悲願」及「無我」的智慧。由相、願、行、業、智慧層面去念佛，一層層去理解「觀世音菩薩」與「佛」。

問 是否在家都可以一心念佛，不用去不同的道場？

衍 能夠一心念「阿彌陀佛」當然是好，而與十方佛結緣也是沒問題的。最重要是看自己的需要，這與心靈狀態和學佛的願望有關。如以求生極樂世界為目標去一心念「阿彌陀佛」，首先要與「阿彌陀佛」建構關係，憶念極樂世界的美好；要有一種投入、堅持，到臨終時，也會隨念頭而去生。要多聞薰習，才可明白佛法的不同層次，也要廣結善緣。

道 如平時不能一心念佛，臨終時難以往生極樂世界。要有不可動搖的善根，要發菩薩心，減少妄想，不要對娑婆世界眷戀，就可達到一心不亂。我們今生於娑婆世界，這說明了我們前生的修行不足，以致我們今生沒有往生極樂世界。當我們有適當的修行，我們往極樂世界的信心會大增。因為我們的善因有足夠大的時候，往極樂世界的「果」就會大增。☸

(全文完)

註：資料根據「學佛群疑」座談會整理

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)

捐助入芳名:

(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(1月1日-1月31日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中珵	\$2,500	陳嘉庚	\$300	葉鈺輝 張笑琮 葉耀榮(已故)	\$150
關中麟	\$2,500	詹笑慧	\$300	譚翠茵	\$150
鄭巧嬌	\$2,000	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100
麥潔貞(已故)	\$1,001	盧錦華合家	\$300	文茂元 盛意珍	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	霍雪屏	\$300	王美好	\$100
謝德棣	\$1,000	沈建開合家	\$250	王嘉毅 王嘉宏	\$100
羅秋鑑(已故)	\$1,000	梁永華	\$250	行怡	\$100
余東河(已故) 譚雁雲(已故)	\$600	JOHN STUART SHOSTROM	\$200	何佩珍	\$100
余英(已故)	\$500	YIM KWOK PING	\$200	何振誠 杜潔華 合家	\$100
小人物	\$500	方燦明(已故) 施麗容(已故)	\$200	何澤邦 李麗嫦 合家	\$100
尤潤蓮(已故)	\$500	王國營 陳素玲合家	\$200	李修慧	\$100
李紅陽	\$500	司徒信 司徒心	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100
李綺蓮 沈隆傑	\$500	左麗嫦	\$200	李慧賢合家	\$100
林水源	\$500	朱偉傑	\$200	林浩浚 鄭芭山 林康維 廖梅月	\$100
林惠英	\$500	吳恒輝合家	\$200	林聖元	\$100
姚錦鈿	\$500	吳恒鋒	\$200	殷健忠	\$100
洪家鍾合家	\$500	吳順貞(已故)	\$200	區紹剛	\$100
胡天發 胡學彥 李凱欣	\$500	李樹森 林燕玲合家	\$200	張秋忍	\$100
劉美玲 劉美娟	\$500	施冰冷	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
許珠香	\$500	馬文善	\$200	梁妹	\$100
陳柏威 陳俊文合家	\$500	崔國雄(已故)	\$200	許淑雅	\$100
麥佩琮	\$500	張達強合家	\$200	郭佩玲	\$100
黃林	\$500	梁家偉 孟平原合家	\$200	郭貴合家	\$100
蕭思莊 區蘭(已故) 陳麗屏	\$500	陳佩怡	\$200	陳堃堂合家	\$100
蕭海男 蕭海成	\$500	無名氏	\$200	陳任肖	\$100
關娜嫻合家	\$500	馮卓餘	\$200	陳卓深	\$100
伍文慧	\$300	黃家聲(已故)	\$200	陳焯輝合家	\$100
伍尚政	\$300	楊偉良	\$200	無名氏	\$100
伍時敏	\$300	楊詠堯	\$200	黃億年	\$100
伍詠思	\$300	趙逸雄 李嘉雯合家	\$200	楊芬芳	\$100
伍詠珊	\$300	歐陽永鴻合家	\$200	楊樹泳(已故)	\$100
伍詠音	\$300	蔡情連	\$200	歐陽純	\$100
伍詠霜	\$300	蔡德贊 李嘉慧合家	\$200	黎麗玲	\$100
李文良(已故)	\$300	鄭鏘英	\$200	簡元煜	\$100
林金坤合家	\$300	賴文華合家	\$200	羅維周	\$100
林樹根 劉聰聰	\$300	蘇郭淑賢合家	\$200	蘇淑琮	\$100
孫妙玲 何藹琪合家	\$300	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	*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。	
陳偉榮	\$300	蔡永大 黃麗冰			



每晚九點抗疫祈福

香港佛教聯合會邀請您每天晚上九時，誠心誦念《心經》及祈願文，希望萬眾一心積聚善心的力量，迴向疫情早日止息。

祈願文

南無大悲觀世音菩薩
弟子眾等，願代一切眾生至誠祈求：
願菩薩慈悲護祐，
讓世界各地的肺炎疫情早日止息。
願往生者超生淨土，
病患者早日康復，
家屬身心安穩，
醫護人員平安無畏。
願大眾以慈悲心面對一切，
發揮關愛互助，
社會早日回復和諧安定，
人人平安，自在喜樂。
皈依佛，皈依法，皈依僧。



更多資訊

《香港佛教》三月號現已出版！

劉兆璋——認識無常，活出智慧

快邁入60歲的劉兆璋曾演過電視和電影，也是唱片騎師、廣告導演。1997年，她因為工作過勞暈倒，中風後，昏迷3個月。醫生打算宣布她是植物人，她神奇地醒來，但是喪失左手、左腳的活動能力。她沒有怨言，而是努力克服身體上的病痛。2006年，她獲選恒生銀行、再生會舉辦的「十大再生勇士」之一。她在專訪中透露如何順天知命，以及做更多有意義的事情，喚起大家對生命的尊重。

佛化婚禮在香港

早於上世紀40年代的香港，已有佛化婚禮的紀錄；其後，雖有零星的佛化婚禮，但都要到婚姻登記處補辦結婚儀式和領取證書。2004年，林志達律師爭取到政府批准香港觀宗寺成為可舉辦婚禮的「特許的禮拜場所」，而他和太太是第一對在這個佛教道場舉辦婚禮的新人。去年在香港觀宗寺辦婚禮的Nelson和太太，認為佛化婚禮的流程很順暢。該寺的住持宏明法師同時為我們解釋佛教對婚姻的啟示。



《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。



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



優惠級

法會日期

2020年4月1日至7日（農曆三月初九至三月十五日）

法會地點

香港銅鑼灣東院道11號 — 香港佛教聯合會文化中心
（佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學內）

登記日期：

2月10日至3月31日郵寄登記

預防新型冠狀病毒傳播重要訊息：

為配合社會防禦新型冠狀病毒疫情，減少人群聚集：

- 4月1日至4月7日舉行之清明思親法會，各壇法會儀軌、餞口佛事等將只由法師主持，不設信眾進壇參與。
- 法會「不會開放」予公眾現場拜祭，現場不設附薦登記及不會代收衣包冥鏹。
- 除各壇預先登記的法師及工作人員外，公眾不可進入法會會場。
- 信眾可透過網上平台共修，或在家中誦經念佛，詳情請留意：
www.hkbuddhist.org/chingming 或 www.facebook.com/hkbuddhist

附薦、延生及各項功德如常安排，並只接受「郵寄登記」：

- 支票（抬頭：「香港佛教聯合會」）或
- 銀行入數紙「正本」（恒生銀行024-289-017766-008）

連同登記資料（往年一覽表或重新書寫）、聯絡人姓名、電話及貼上郵票的回郵信封寄回香港灣仔駱克道338號2樓，信封面請寫上「清明法會」。

請勿親臨登記，即使親臨本會，工作人員只會收取登記資料，本會以郵寄方式寄回收據，不設即場等候。

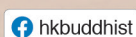
恭請 諸山長老 大德主持 法事七晝六夜
思親報恩 行善積福 附薦延生 冥陽兩利

庚子（二零二零）年清明思親法會



香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

查詢電話：2574 9371



www.hkbuddhist.org（登記詳情及表格：可於網頁下載）

香港佛教墳場2020清明節通告

詳閱本會網頁：www.hkbuddhist.org

墳場開放時間

星期一至五（正常）——上午8時30分至下午5時正
星期六、日及公眾假期（延長）——上午7時至下午6時正
（只限3月21、22、28、29日及4月4、5、10、11、12、13、18日）

封路安排

警方於3月至5月期間設有封路安排，掃墓人士請乘搭公共交通工具前往香港佛教墳場，詳情請參閱運輸署網頁及通告。