



## 佛學常識



## 八關齋戒



《涅槃經》謂：「在家迫祚如牢獄，一切煩惱因之而生起；出家寬闊如虛空，一切善法因之而增長。」因為並非人人都能具足出家的福德因緣，佛陀特設「八關齋戒」這方便法門，讓在家信眾也能體驗出家生活，藉此長養出世善根，種植出世正因。

「八」是指所受持的八條戒；「關」即關閉八惡，令三業不起諸過；「齋」是齊斷諸惡，具修眾善的意思，過午不食一也可稱之為齋；「戒」有防非止惡的作用，故八關齋戒是趣向善道的妙門。受持「八關齋戒」，可讓在家信徒於僧團中熏習出世善根，因此又稱為長「養律儀」；受持八關齋戒必須一日一夜遠離家居，親近三寶而住，因此又稱「近住律儀」。

根據《薩婆多論》的說法，八關齋戒為如下的八種戒律。事實上，「八關齋戒」該稱為「八戒一齋」，八戒是：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒、不著華鬘香油塗身、不歌舞觀聽、不坐臥高廣大床；而一齋則是：不非時食，即過午不食。

八關齋戒是一日戒，受持的時間是一日一夜，一般都在每月六齋日受持，即農曆每月初八、十四、十五、廿三、廿九、三十日（如逢小月，可改為落廿八、廿九日）。因為根據《優婆夷墮舍迦經》的記載，佛陀為顧慮在家信眾要維持生計，不能日日受持八戒，故設有每月六齋日受持八齋戒的制定。

若能於每月六齋日受持，所積之福德將甚深。雖然只有一日一夜，但如果能受持清淨，其功德之大，是不可限量的。《無量壽經》云：「齋戒清淨一日一夜，勝在無量壽國為善百歲。」《優婆塞戒經》云：「受持八關齋戒，除五逆罪，其他一切罪，悉皆消滅。」又說：「若能如是清淨，受持八關齋戒者，是人則得無量果報至無上樂。」佛陀為了讓在家居士有機會種出家善根，特別制定此戒，讓後世眾生能因持戒而獲得安樂。受持八關齋戒雖僅一日一夜，如能受持清淨，所得功德無量無邊，尤其能令在家信眾播下出世的正因，將來獲致解脫，免於生死輪迴，故受持八關齋戒者應發心求受早進趣菩薩道。

### ※※ 近期舉辦之八關齋戒活動 ※※

日期	主辦團體	查詢電話
12/2003	香港佛教律儀淨苑	23673091
12/2003	佛教青年協會 / 大嶼山觀音寺	23360437
4/2004	大嶼山觀音寺	29855660

## 香港佛教聯合會 甲申(2004)年 會員新春團拜預告

每年農曆正月初八為本會慶祝成立周年談慶及新一屆董事、顧問就職典禮，同時亦為本會會員舉行新春團賀的日子。明年的新春團賀將定於一月二十九日（星期四），假座香港銅鑼灣東院道11號佛教文化中心禮堂舉行。一年之首，在這個歡欣的日子裡，眾會友除可以聚首一堂，互相祝福問好之外，大眾還可以認識到本會新一屆的董事，與來年本會的工作方向和計劃。



# 香港佛教聯合會「歡迎各地長老丈德蒞港晚宴」

緣起香港佛教三德弘法中心舉行成立慶典以及一系列弘法活動，包括佛學研討會和佛教文化書畫展，廣邀了香港及海內外長老丈德、學者及文化藝術名家參加，香港佛教聯合會也藉此難得機緣，邀請各地長老丈德共聚一堂。



會長覺光法師在晚宴致詞



永惺法師致送紀念品予國家宗教局楊同祥副局長



各地長老丈德出席光臨盛會

# 普佛放生一日遊



五百多名居士參予普佛放生一日遊



善信在西方寺過堂午齋

香港佛教聯合會之會員活動委員會於11月20日舉辦每年一度大型遊河放生活動，共有本會會員及親友五百多名參加。行程包括首先到荃灣西方寺舉行雀鳥放生，由本會董事兼西方寺監院寬運法師主持儀式。隨之由本會副會長兼西方寺住持永惺長老主持普佛一堂。更難得的是參加者可以親身體驗到一次寺院中的過堂午齋。下午，活動安排到沙田香港文化博物館參觀遊覽，大家度過了一個輕鬆愉快的一天。



寬運法師主持放生儀式



# 教育統籌局李國章局長探訪 佛教黃允畋中學

香港教育統籌局局長李國章教授於新學年開台蒞臨佛教黃允畋中學，全校師生深感榮幸。局長先參與校園電視台直播節目，與學生代表親切交談，內容有關母語教學、英語小班教學、讀書方法等；接著觀賞學生製作的節目。局長更與校長、教師代表、家長代表等進行有關教育問題的交流。最後，局長參觀「英語活動中心」的上課情況，親身體驗本校英語小班教學的真面目。

是次誠蒙教育統籌局局長李國章教授親臨探訪，以行動支持母語教學，讚賞該校實施母語教學成果，更欣賞該校在提升學生英語水平上所採用的方法和措施，全體師生感到莫大鼓舞。然而大家都知道教育的道路是漫長的，佛教黃允畋中學雖有少許成績，但仍不敢自滿；期望與教育界同工分享交流母語教學及英語教學的經驗，互相勉勵，共同為香港教育前途，為莘莘學子而努力。



李國章局長與校監、校長談談教育改革



李國章局長於佛教黃允畋中學早晨電視直播節目中與學生真情對話



李國章局長參與英語活動課，與學生以英語對話



李國章局長與老師們親切交談





## 第五屆弘法使者回顧有感

「弘法使者」都是信奉佛教，或對佛教有興趣的專上學院學生，但未必每一位都曾為佛教服務。成為弘法使者後，我們多了很多機會參與對年青人的弘法工作。這些服務與奉獻的體驗使我們相信，弘揚佛法的價值在於饒益他人，相相滋長心靈，無所謂得失回報，投入的本身已經是一種很大的得著了。想必這亦是弘法使者成立的真正意義。

欲於新世紀中，向新一代推廣佛法，需要新思維、新方法，更大的方便和善巧。在過去一年，弘法使者正是朝著此目標而努力，諸如風格新穎的青少年成長營、輕鬆有趣的中學弘法活動、初試啼聲的書展攤位、傳統中顯創意的佛寺遊等活動，均帶給大家不少有關弘法的反省與啟發。從籌辦的過程中還得到不少待人處事的經驗，深切體會到自己的不足，令我們意識到必須精進日新，將來方有能力將佛法推廣開去。

尚有一事不能不提，就是透過弘法使者的活動，大夥兒都成為了好朋友。彼此並肩工作，齊聲歡笑，共同渡過了一段愉快而充實的日子。我們相信將來仍會是長期的弘法戰友，因此感到十分欣慰及榮幸，並渴望更多新血加入弘法使者這個大家庭！今年弘法使的任期將盡，第六屆的弘法使者亦即將誕生，希望大家能繼續地合作無間，攜手為弘法的事業而努力。



# 法師信箱

### 演慈法師答問

問：觀音菩薩的「琉璃世界」是什麼？本人不明白，請法師解釋。

答：琉璃是七寶之一，是淨潔明透的綠色寶石。琉璃世界即表徵清淨無染的淨土世界。

問：學佛應該要越學越開心，那麼佛亦會追求這種情緒嗎？

答：學佛人覺得學佛後比前開心，那是學佛前後的比較，多因學佛前對事物固執很難開解，形成很多煩惱情結，無法解決。學佛後，有佛法的開示，改變對事物的看法，懂得以另一角度來看待事情，往往不再像以前般固執，所以很多煩惱情結因而鬆解，人的心境自然會較為開朗，所以，學佛會越學越開心，那是學佛的人聽聞佛法後，有所受用的結果。人總會有情緒，學佛不是教人追求某種情緒，而是學習以佛法智慧運用於生活中，當你有煩惱時，懂得轉化情緒，這是學佛的受用。

佛是一位透悟宇宙人生道理的聖者，常處愉悅安詳的境界，根本沒有情緒起伏不定的問題，更沒追求某種情緒的需要。

問：法師慈悲，請問如何驅除無明煩惱和恐慌？

答：學佛人要學習斷除煩惱，然而，無明煩惱的確不容易去除，所以，學佛人應多聽經聞法，以多聞薰習的智慧來對治自己的煩惱，以個人的修持法門來安定身心，遇到無明煩惱和恐慌時，以修持功夫來培養正念，自然獲得到智慧來解決生活的種種問題。亦可因應個別的問題而選擇不同的修持法門對治，例如，嗔心重的人以修慈悲觀來對治之，慾念強的人應修不淨觀來對治之等，亦可以念佛修持而使身心安定，心有正念、定力，無明煩惱和恐慌自然會漸漸消除。

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：香港灣仔路克道 338 號 2 樓，傳真：28340789 或 E-mail：enquiry@hkbuddhist.org（來信請註明「法師信箱」）



# 健康小貼士

## 水—生命之源、健康之道

水是生命之源，它是人體內一切化學反應的媒介，又是各種營養素和物質運輸的介質。水幫助身體消化食物、吸收營養、排除廢物，又參與調節體內酸鹼平衡和體溫。此外，它在體內各器官之間還起着潤滑的作用。

美國一些醫學家認為：喝水多少，與某些癌瘤的發病率成正比。因為有不少癌症是由病毒引起的。喝水少了，排毒就少。多飲水可以減少致癌物質與膀胱內壁接觸的數量和

時間，從而可減少患膀胱癌的危險。

最方便、最便宜、對健康大有裨益的飲料是符合衛生標準的白開水。把開水倒進杯裡，蓋好杯蓋後待冷卻至 23℃ 左右，這樣的涼開水被譽為「復活神水」。它所含的氯氣比一般自然水減少 50%，表面張力、密度、導電率等理化特性都近似生物活細胞中的水，因此容易透過細胞膜，使身體易於吸收。



# 佛聯會活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點
佛學座談會 / 大悲懺法會	逢星期二	09:15-12:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓
念佛班	逢星期四	10:00-12:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓
禮懺、普佛、誦經法會	逢星期日	19:00-21:00	會員活動委員會	灣仔駱克道338號2字樓

如對上述活動有任何疑問，請致電 2574 9371 或 enquiry@hkbuddhist.org 與香港佛教聯合會聯絡。



# 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構	定期性
講座：八識規矩頌	逢星期一	19:30-21:00	陳達志居士	香港中環大會堂高座七樓會議室	彌勒佛學社	
《顯揚聖教論·攝事品》選講	逢星期一	19:30-21:00	陳雁姿居士	旺角白布街2-24號藝興大廈10/F, 13室	佛教法相學會 電話：27718161	
圓覺經	逢星期一	20:00- 21:30	常通法師	沙田排頭村235T (沙田火車站般若精舍方向)	萬德學會 電話：26067607	
講座：成佛之道	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：92021113	
靜坐班	逢星期二	19:00- 20:30	黃智文居士 曾智祺居士	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	
禪修課程	逢星期二	19:00- 21:00	黃耀光居士	屯門大會堂會議室	香港內觀智慧禪學會 電話：97174588	
《八千頌般若經論對讀》	逢星期二	19:30-21:0	陳雁姿居士	香港大坑道9號A 佛教真言宗女居士林地下禮堂	佛教真言宗女居士林 電話：25770033	
講座：維摩詰經所說經	逢星期二	19:30- 21:00	寬濟法師	屯門大會堂演講室	法界學會 電話：24503973	
道次第教法	逢星期二	19:30-21:00	聖法法師	香港北角留仙街三號雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239	
定期坐禪班	逢星期二、五	19:30- 21:30	大觀禪師	香港銅鑼灣32號星華大廈5字樓	秀峰禪院 電話：28919315	
講座：淨土與念佛法門	逢星期三	17:30-19:00	岑寬華居士	香港中環大會堂高座八樓演奏廳	龍永揚居士/彌勒佛學社	
法器基礎班	逢星期三	19:30	宏勤法師	九龍界限街一四四號三樓中華佛教圖書館	佛教青年協會 電話：23360437	
成佛之道III	逢星期三 (至6月30日)	19:30-21:15	陳達志居士	九龍彌敦道454號安昌大廈二樓A座	法藏寺圖書館 電話：2771701	
《解深密經》選講	逢星期三	19:30-21:00	趙國森先生	旺角白布街2-24號藝興大廈10/F, 13室	佛教法相學會 電話：27718161	
講解「六壇經」	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號一樓	佛教學生講堂 電話：28082373	
佛學講座/金剛念誦	逢星期四	19:30-21:00 21:15-22:15	葉文意居士 / 黃國熙居士	九龍太子道西141號長樂大廈十樓C座	三輪、法相、世佛佛學班同學會 電話：23806400	
靜坐班-宣隆禪修法	逢星期四	19:30- 21:00	葉添財居士	新界荃灣沙咀道270號廣發大廈電梯2字	普明佛學會 電話：24991606	
修心日光論	逢星期四	19:30-21:00	聖法法師	香港北角留仙街三號雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239	
《淨土三經》選	逢星期四	19:30-21:00	張漢釗居士	旺角白布街2-24號藝興大廈10/F, 13室	佛教法相學會 電話：27718161	
講座：彌勒大成佛經	逢星期四	20:30- 22:00	李樹榮居士	大埔太和鄰里中心 2/F 會議室	解行佛學會 電話：92587168	
佛學進修班	逢星期五	19:30- 21:00	眾導師	九龍太子道西141號長樂大廈十樓C座	三輪、法相、世佛佛學班同學會 電話：23806400	
《唯識方隅》	逢星期五	19:30-21:00	趙國森居士	香港大坑道9號A 佛教真言宗女居士林地下禮堂	佛教真言宗女居士林 電話：25770033	
講解大佛頂首楞嚴經淺釋	逢星期六	14:00-16:00	法師	跑馬地黃泥涌道31號愉園大廈11字樓	佛教講堂 電話：25727644	
佛經講座：大智度論	逢星期六	14:30-15:45	淨達法師	沙田新田村一號A	慈航淨院 電話：92021113	
佛學講座：菩提道次第略論	逢星期六	14:30-16:30	曾壽添居士	佐敦底利金街61號5樓日光佛學圖書館	菩提道次第學習班 電話：28193213	
法器練習班	逢星期六	15:00-16:00	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	
講經共修法會	逢星期六	15:30-17:30	佛智法師	九龍彌敦道242-252號立信大廈6字樓A室	湛山精舍 電話：27353325	
講座：楞伽經親聞記	逢星期六	16:15- 17:30	淨達法師	沙田新田村一號A	慈航淨院 電話：92021113	
研討與共修	逢星期六	16:30-18:00	聖法法師	香港北角留仙街三號雅景樓三樓A室	大乘佛學會 電話：27707239	
佛學初機班	逢星期六	17:30- 19:00	眾導師	九龍太子道西141號長樂大廈十樓C座	三輪、法相、世佛佛學班同學會 電話：23806400	
禪坐初級班	逢星期六	18:30- 20:30	-	坪洲南灣	秀峰禪院 電話：28919315	
空中結緣(普通話)	逢星期六	19:30- 20:00	葉文意居士 黃燕雯居士	香港電台 AM 783 千赫 元朗、屯門 106.8 兆赫	三輪、法相、世佛佛學班同學會 電話：23806400	
「大方廣如來藏經」	逢星期六	19:30-21:00	演弘法師	屯門大會堂演講室(二)	清涼法苑淨思小築 電話：24616504	
儀規實習班	逢星期六	19:30-21:00	-	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	

六祖壇經	逢星期六	20:00-22:00	常通法師	沙田大會堂 一號演講室	萬德學會 電話：26067607
空中結緣(廣東話)	逢星期日	09:00- 10:00	葉文意居士 黃燕雯居士	香港電台 AM 783 千赫 元朗、屯門 106.8 兆赫	三輪、法相、 世佛佛學班同學會 電話：23806400
靜座班-宣隆禪修法	逢星期日	09:00- 17:00	梁國雄居士	新界荃灣沙咀道270號 廣發大廈電梯2字	普明佛學會 電話：24991606
佛學基礎班	逢星期日	10:00	-	九龍鑽石山 志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541731
《成唯識論》	逢星期日	10:30-12:00 / 17:00-18:30	李潤生先生	香港大坑道9號A 真言宗女居士林禮堂 / 九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈14/F_G座	佛教法相學會 電話：27718161
佛經講座《心經》 自由談佛法與生活 禪坐初級班	逢星期日	11:15-12:30	演慈法師	東涌石門甲村	東涌羅漢寺 電話：29881419
第三十四屆「佛學星期班」	逢星期日	14:30- 16:30	大觀禪師	香港銅鑼灣禮頓道32號 星華大廈5字樓	秀峰禪院 電話：28919315
佛學專題講座	逢星期日	15:00- 16:30	資深講師	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈十五樓GH座	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話：27300572
佛學專題講座	逢星期日	17:00- 18:30	資深講師	九龍佐敦道18-24號 鴻運大廈十五樓GH座	三輪佛學社、佛教法相學 會、世佛會港澳區會 電話：27300572



## 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
元旦-普消災延壽藥師佛	1月1日	00:00-03:00	-	九龍鑽石山志蓮路五號	志蓮淨苑 電話：23541770
佛陀成道日 酬佛恩供天	1月1日	09:30-12:00	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
癸未年酬佛恩供天法會 禮誦金光明經 藥師懺生日會	1月2-4日	09:00-17:00	達常法師	香港西環域多利道 八四四四地段	道慈佛社 電話：28172022
歲晚供天(癸未年)	1月4日	09:00-16:00	-	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
禪淨一日修	1月4日	09:00-12:00	-	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座五樓	香港菩提學會 電話：25772298
禮供諸天酬恩法會	1月4日	09:30-18:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
酬佛恩供天	1月6日	09:00	覺光法師	跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 2572 2662
歲晚酬恩供天法會	1月6日	08:30-11:00	-	九龍鑽石山志蓮路五號	志蓮淨苑 電話：23541770
金剛法會及年尾供天	1月6日	09:00-12:00	法師領導	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
全年大悲懺圓滿	1月6日	09:00-12:00	寬濟法師	洪水橋田廈路26號 香光精舍	法界學會 電話：24503979
懺摩	1月6日	13:30-15:30	-	九龍鑽石山志蓮路五號	志蓮淨苑 電話：23541770
供三寶諸天	1月6日	19:30-21:00	法師領導	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
酬佛恩	1月11日	09:00-12:00	寬濟法師	屯門青山村181號 妙宗寺	法界學會 電話：24503979
報恩法會	1月11日	19:00	-	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
唐密：大黑天吉祥三尊護摩 / 灌頂 大悲懺法會	1月11日	09:00-12:00	-	荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話：24115111
圍爐	1月11日	09:00-17:00	真如金剛	屯門青山村180號 蓮池淨苑	法界學會 電話：24503979
華嚴菩薩聖誕	1月11日	09:30-12:00	-	荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話：24115111
彌勒普佛	1月18日	13:00-15:00	-	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
除夕普佛	1月20日	11:00	-	香港西環域多利道 八四四四地段	道慈佛社 電話：28172022
子夜禮佛	1月21日	09:30-16:30	眾居士	洪水橋田廈路26號 香光精舍	法界學會 電話：24503979
禮懺賀新春	1月21日	22:30-0:00	寬濟法師	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
新春藥師普佛法會	1月21日	23:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
懺摩	1月21日	23:00-01:00	-	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
千佛懺	1月22日	09:00-12:00	界修法師	新界屯門青山村143號	仁慈寺 電話：23678101
八千護摩 / 誦華嚴經	1月22日	19:30-21:00	法師領導	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
供天祈福法會	1月22-24日	14:00-17:00	-	彌敦道242號立信大廈 E座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
供三寶諸天	1月22日至2月4日	14:00-16:00	寬濟法師	屯門青山村180號 蓮池淨苑	法界學會 電話：24503979
禮供諸天祈福法會	1月24日	08:30	-	東涌羅漢寺	東涌羅漢寺 電話：29881419
新春祈福供天法會	1月24日	09:00-12:00	寬濟法師	屯門青山村181號 妙宗寺	法界學會 電話：24503979
金剛法會及供天	1月25日	09:00-12:00	寬濟法師	跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 2572 2662
	1月28日	09:00	覺光法師	北角英皇道355-361號 一樓	佛教啟生講堂 電話：28082373
	1月28日	09:00-12:00	-	洪水橋田廈路26號 香光精舍	法界學會 電話：24503979

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。