



佛光世紀



佛光紀元56年

澳門協會26週年

發行人：星雲大師

2022年5-6月 雙月刊 277期



編者的話

恭迎佛誕節，澳門佛光協會舉辦「雲水浴佛」以及「佛誕節祈福會」，使浴佛儀式深入社區，弘揚佛光山開山星雲大師人間佛教的理念，傳播佛陀的慈悲與智慧，冀以浴佛的清淨功德，與市民共慶佛誕暨母親節，迴向社會祥和，世界和平。此外，5月1日至8日，計有270人分批前來佛光緣浴佛，同沐佛恩，以浴佛的清淨功德迴向世人身心康泰。約150位澳門信眾雲來集佛光山澳門禪淨中心的大雄寶殿，向佛陀奉上心香，表達對佛陀的心意、歌頌佛德，慶祝釋迦牟尼佛誕生到世間來，並恭請法師帶領浴佛，同慶母親節。

星雲大師在56年前的5月16日創立「佛光山」，帶領僧信二眾在全球五大洲遍播人間佛教的種子，56年後的5月16日，僧信二眾跟著星雲大師一字一句地抄經心經，在字裏行間深耕心田，遍灑菩提種子，立願緊隨星雲大師的弘法腳步，實現「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的藍圖。

國際佛光會2022年全球線上佛學會考，將於8月28日舉行，澳門佛光協會特別舉行佛學會考讀書會，讓報考者深入理解A組考核藍本《人間佛教·佛陀本懷》，提昇對人間佛教的認識與實踐，冀透過是次會考，讓大眾對人間佛教有進一步的體證。

佛光兒童學苑為三好幼苗提供善美的課餘學習因緣，經過近4個月的學習，三好兒童從多元的課堂中，融入三好精神，並把自己對三好的認識，以話劇呈現在大家面前；常住安排讓三好兒童走出課室，前往廉政公署黑沙環社區辦事處，學習誠信和廉潔，培養正知正見，我們期待見證這班純真的小菩薩，在佛法的滋養中快樂成長。

星雲大師為2021國際佛光會世界會員代表線上大會訂下「智慧與創新」的主題，全球佛光人依教奉行，以佛法的智慧與科技的創新，把人間佛教的弘揚推向新的里程碑；澳門佛光青年團顧問湛啟光，在粵港澳佛教界合辦的「同心奮進新征程——2022粵港澳佛教文化交流會青年論

壇」上，以「智慧與創新 迎向弘法新世代」為題發言，把「智慧與創新」的理念具體且深刻地呈現給與會者。

端午節是華人社會三大節日之一，為了與廣大民眾同慶這個傳統佳節，澳門佛光協會與佛光山澳門禪淨中心於5月27日至6月30日期間，推出「處世無畏 和平共存 粽緣和合」活動，讓大家不受時間、空間限制，以歡喜心、感恩心、包容心，利用手機在線上包出「五和素粽」，把「自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平」的五和理念，化成節日的祝福，活動期間逾900人響應。

疫情在沒有預警的情況下再度升溫，我們配合政府防疫措施，避免群眾聚集，祝願大眾安在家中，積極參與「佛光精進修持」，為社會祈福，疫情早日消退，大家都平安吉祥！

澳門佛光協會 佛光山澳門禪淨中心 邀您參加

處世無畏 和平共存

粽緣和合

活動時間: 5月27日至6月30日

立即扫码参与活动 >>

佛光世紀目錄

4 《人間佛教・佛陀本懷》第三章 人間佛教的根本教義

協會動態

- 6 處世無畏・和平共存・雲水浴佛
- 7 2022佛誕節祈福會 祝願社會祥和穩定
- 8 讀書會助積極備考 深入佛陀本懷
- 8 親愛的父親 感謝有您！

分會活動・對外事務

- 9 智慧與創新 迎向弘法新世代
- 10 【松山分會】歡聚佛光情 攜手輝煌50年下
- 10 【石排灣分會】手作雞矢藤餅 與眾結緣
- 11 【石排灣分會】解行並重 契入普賢願行
- 11 【路環分會】中醫養生系列課程談頸椎健康

法會・修持・社教

- 12 【佛光山開山56周年】合力書寫心經 迴向世界
- 13 浴佛滌心靈 母親節獻祝福
- 14 淨心浴佛 喜迎佛誕
- 14 【兒童學苑】集體創作 眾緣和諧
- 15 【兒童學苑】生命教育 誠信守法
- 16 佛誕節祈願文
- 17 為父母親友祈願文

佛光新聞

- 18 台梵宗教交流 佛光山備受矚目
- 19 美國著名書評 讚許星雲大師著作
- 20 佛光山植樹 投資地球未來

星雲大師著作・對外事務・活動預告

- 21 佛教的人生觀
- 22 對外事務
- 23 活動預告

《人間佛教・佛陀本懷》

第三章 人間佛教的根本教義

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄



．．．承第276期

其精神慧命 歷劫永生彌新

「我是誰？」這個問題，大家可以來研究。難道假合的四大色身是我嗎？難道數十年的歲月就是人生嗎？那實在是太可惜了、太渺小了。生命，是「亙古今而不變，歷萬劫而常新」；生命，是「橫遍十方，豎窮三際」；生命，生而偉大，這才是我們為什麼苦苦的信仰、追求的成佛之道啊！在物質的身體以外，精神慧命永生不死，這是多麼幸福的人生，多麼有意義的希望啊！

因此，「我是誰」的這個「我」，不是

肉身的我，而是一個真實的我，我們要來認識、要來修證；一旦體證了無限生命的真我沒有死亡，便沒有恐怖，沒有顛倒妄想。

由上述可知，佛陀原始的教化——苦、空、無常、無我，若從消極上去想，是可怕的；但從積極上去想，是多麼可愛。人間佛教對於佛陀的本懷、真理的解釋，是給予人間希望，不讓人覺得那麼懼怕，因為一切都是法爾自然，苦、空、無常、無我，都是對我們有所增益的。

甚至佛陀這許多對人生宇宙的解說，在日後也都持續獲得科學的印證。但儘管如此

，即使在佛滅二千六百年後的今天，還有很多佛陀證悟的內容，連現代最先進的科學仍無法完全揭開。

例如：當初佛陀以智慧，證知世間的地球如一顆「菴摩羅果」，今天的地球不就是如佛陀所說，是一個圓形的狀態嗎？而佛陀說過這句話後的八、九百年間，科學家伽利略也提出地球是圓的觀點，不過卻遭受天主教會部分人士反對，並整治他，對他刑求，直到近百年後，才有牛頓印證其學說的真實性。佛陀悟道的智慧，透過科學家的研究，慢慢地才了解到一些，一般世間的學問想要趕上佛陀悟道的境界，恐怕還要相當的時間。

又如佛陀說「佛觀一杯水，八萬四千蟲」這一句話，現在科學家運用顯微鏡觀察水的情況，不就看到許多微生物嗎？在科學未發達前，誰能說出這種智慧的語言呢？而在《正法念處經》卷六五，佛陀也告訴弟子，人的身體約有八十種蟲在活動，以今日的科學研究，不也發現人體內有諸多的寄生蟲嗎？甚至《首楞嚴經》卷二說：「於一毫端，遍能含受十方國土。」這種一多相印、大小互攝的宇宙觀也被現代量子物理學家所認同、肯定。

此外，佛教泛指宇宙是一個三千大千世界，它是至大無外，至小無內；是無量無邊，無垠無涯的。根據現代科學家研究的結果證實，我們賴以生存的地球面積，只有太陽系的一百三十萬分之一；此虛空之中，一個銀河系就大約有兩千億個太陽，宇宙裡的銀河系又多達幾百萬個，可見宇宙無比的浩瀚深廣，誠如佛陀所說。

若從小的「微塵」來說，近代物理學家把物質分解成最小的單位，叫做原子、電子、中子，而佛陀所說的「微塵」，又比中子更加的細微。就像一根動物毛很細，毛的尖端用高倍顯微鏡放大來看，還可以發現更多更小的成分，這種比一般觀念所認識還要

細微了幾萬倍的情形，就是微塵。乃至現代科學家發現，原子的構造有百分之九十九點九九九九九九……是空的；我們所感知的事物並不只事物的本身，而是根據我們探索的方式所呈現的樣子，其中心識扮演了決定性的角色；真正的實相有如寬廣無涯、浪潮起伏不斷的能量海；所有的存在都是一體相依的……凡此都與佛教「三界唯心，萬法唯識」、「真空妙有」、「同體共生」等主張若合符節。

契理契機 說法普利世間

至於佛陀說明世間萬物有成、住、壞、空的循環，內心狀態有生、住、異、滅的變化，其中的細節，科學上都很難有一個周全的研究結論，但是佛陀在二千六百年前就已經說得那麼明白，無怪乎二十世紀的偉大科學家愛因斯坦曾慨然興歎，謂：「如果將來有一個能代替科學的學科，這唯一的學科就是佛教。」而事實也證明：科學愈昌明，愈能證明佛法的真實不虛。

佛陀說法不但契理，而且契機。他為一切眾生說法，對政治家，他說為政之道在於勤政愛民；對企業家，他說經商之法要能普利世間；對社會大眾，哪怕只是個平凡的家庭主婦，佛陀也耐心為其開示治家之道、為人之道。

當初，佛陀在社會上主要的活動，除了教導僧團的發展以外，其餘的時間都用在行化，甚至年高八十，仍以老病之軀遊走恆河兩岸弘法。因此印度的南北東西各地，就是到了今天，也都還有發掘出佛陀弘化的遺跡，像祇園精舍等建設，雖然歷經成、住、壞、空的變化，只剩碎瓦頽垣的遺跡，但是我們還是可以從二千六百年前一磚一瓦的歷史裡，感受到那時候佛陀說法的盛況，與佛陀無我利生，無私奉獻的偉大精神。

下期持續...

處世無畏・和平共存・雲水浴佛

文/何鳳儀 圖/澳門佛光協會



5月7日，由澳門佛光協會主辦、澳門智者之友協進會協辦的「處世無畏・雲水浴佛」活動，假佛光緣啟動，佛光人再度與智者之友攜手，迎請太子佛聖像走進18個雙老家庭，讓他們體驗浴佛的清淨功德，與他們同慶佛誕及母親節。

探訪隊51人從上午至下午，走訪澳門半島、氹仔及路環的18戶家庭，令佛光普照全澳，向受訪者介紹浴佛的程序及意義，陪同他們作簡單的祈福儀式，以淨水灌沐太子佛聖像，發願在日常生活中實踐「做好事、說好話、存好心」的三好精神，受訪者紛紛對探訪隊的真切問候，以及體驗浴佛的清淨表達謝意；主辦單位特別準備了佛誕節生日蛋糕及康乃馨贈予每個家庭，與他們一起慶祝佛誕節及母親節，場面溫馨感人。透過今次活動，主辦單位走入社區進行家庭普照，真誠的關懷與互動，打開受訪者的心扉，亦拉近了受訪家庭成員之間的距離，亦鼓勵雙老家庭成員積極走出去，參與各項活動。

澳門佛光協會輔導法師覺仁法師稱，藉著是次雲水浴佛，把佛陀的慈悲、孝道以及祝福帶給每個家庭，祈願大家風雨同路、同願同行，走向自在解脫的道路。澳門佛光協會會長鄧月明表示，是日活動秉持佛光山開山星雲大師人間佛教的理念，把三好精神傳達到每個受訪家庭，實現了「有佛法就有辦法」。澳門智者之友協進會理事長都廣生感謝佛光山法師、澳門佛光協會以及各位義工成就，令活動圓滿，把溫暖、祝福及三好的精神傳遍濠江。



2022佛誕節祈福會 祝願社會祥和穩定

文/何鳳儀 圖/魏春光、黃淑恩



由澳門蓮峰廟、澳門佛光協會主辦，澳門蓮峰普濟學校、馬黑祐居民聯誼會協辦的“2022 佛誕節祈福會”，於5月8日假澳門蓮峰廟前地舉行，是日佛誕節適逢母親節，不少市民舉家前來參與，兩個小時逾650名市民陸續到場。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師開示，分享釋迦牟尼佛因地修行時，身為鸚鵡以身浸水撲救山火的故事，勉眾效法佛陀慈悲而堅毅的菩薩精神，不要懼怕能力小，只要有信心，肯去做，一定能幫助更多人，走向成佛的道路；法師冀大眾浴佛的同時，淨化內心，與佛菩薩同願同行，生生世世結善緣。

蓮峰廟慈善值理會主席龔樹根致詞時，祝願浴佛祈福儀式的功德，普及於一切，迴向世人身體健康、家庭幸福、世界和平。澳門佛光協會會長鄧月明致詞，稱近20年來在蓮峰廟前地舉行浴佛活動，使淨化心靈的法水流入社區，傳揚佛光山開山星雲大師提倡的「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的精神，祝願社會祥和穩定。

活動安排莊嚴的浴佛祈福法會，恭請覺仁法師主法，並恭讀星雲大師《佛誕節祈願文》，法師帶領啟動浴佛儀式，市民大眾陸續前來，依序排隊浴佛，小朋友由家長大手牽著小手協助浴

佛，清澈純真的雙目與太子佛四目交投，浴佛後展露滿足的神態。

場內並設有佛教文物義賣、素食義賣、互動佛法遊戲、傳承大愛、孝親打卡區、結緣品派發以及免費量血壓等攤位。澳門佛光青年團設計拼圖及問答遊戲，讓大小朋友齊來認識「做好事、說好話、存好心」的三好精神，小孩得到禮品開心之餘，更不忘說謝謝，三好的種子已開始萌芽；有市民在會場內設置的太子佛與摩耶夫人紙版畫合影，重溫佛陀出生的景象，與會者DIY母親節心意卡，表達對母親的濃情厚意，並獲贈康乃馨，為節日增添溫馨氣氛；在這個美好的日子裡，不少市民在祈福牆寫下心願。



讀書會助積極備考 深入佛陀本懷

文/和信 圖/顏楓貞、黃淑恩



國際佛光會 2022 年全球線上佛學會考將於 8 月 28 日舉行，A 組不限年齡並以星雲大師著作《人間佛教·佛陀本懷》為考試範圍，澳門佛光協會特別在 6 份開辦佛學會考讀書會，禮請分會輔導法師如森法師，在一連 7 個星期五晚上，為 72 位報考者講解題庫內容，引領大家深入佛陀本懷，明白書中佛學知識的真義。如森法師帶領大家閱讀題庫內容，解析箇中要點，並協助理清常見的盲點。學員們手上翻閱著書本，跟隨法師把題庫上的題目逐一進行複習，當法師讀完題目，馬上有同學肯定地把答案說出來，並認真在自己的題庫上做筆記；法師鼓勵各位除了細閱題庫外，更要抽出時間研讀《人間佛教·佛陀本懷》，不僅有助提高會考成績，更加能提昇自己對人間佛教的認識，以及了解中國佛教發展的脈絡。

法師期許學員在複習過程中，不光是要知道

答案，更要知其所以然，題庫中的問題，有不少是關於處世的智慧，法師叮嚀大家藉著題目自我檢視，並思惟大師為什麼會這麼說。星雲大師在書中提到「對生不執著；對死亡不懼怕，對生死用平常心、平等心看待，就是了生脫死」，如森法師問大家能做得嗎？從而策勵各位發心向佛陀學習，精進修持，才能了生脫死。

在《人間佛教·佛陀本懷》一書中，星雲大師對人間佛教作了具體的定義，只要是佛說的、人要的、淨化的、善美的，都是「人間佛教」，大師於此書對人間佛教做了回顧與展望，揭示佛教的真實面，國際佛光會廣邀普羅大眾參與是次佛學會考，讓大眾細閱此書，並藉由佛法的理解與實踐，增進人間的幸福與美滿，契入佛陀「降世說法」的本懷。



親愛的父親 感謝有您！

6月19日，欣逢父親節，澳門佛光協會特別向10位身為父親的幹部，致送父親節禮物，藉以表揚父親們對兒女無怨無悔的付出，同時弘揚孝親報恩的精神。

智慧與創新 迎向弘法新世代

2022年6月1日，廣東省佛教協會、香港佛教聯合會、澳門佛教總會聯合主辦，澳門佛教總會承辦的“同心奮進新征程——2022粵港澳佛教文化交流會青年論壇”，假澳門漁人碼頭舉行，澳門佛光青年團顧問湛啟光，以「智慧與創新 迎向弘法新世代」為題發言，闡述星雲大師的人間佛教理念，如何因應時代發展，為社會帶來安定人心的力量。



智慧與創新 迎向弘法新世代 - 演講稿全文

我是澳門佛光青年團顧問湛啟光，首先非常感恩有這樣的因緣，在這裡跟大家做一個分享，在現今社會的大環境，以及新冠疫情影響下，我們身為佛弟子如何突破障礙，積極弘法呢？以下分享兩個例子：

記得11年前，我們一班佛光青年在麥當勞開會，見到很多學生都在那裡溫習研討，當下我們萌生了一個想法：美食可以吸引人聚在一起，那麼是否可以用美食弘揚佛法呢？於是我們就熱烈地討論起辦一個「素食嘉年華」的計畫，經過多次的會議，我們一班青年集體創作，終於把這個想法，逐步實現成「素食一條街」，每一年我們皆用心籌辦，加入不同的佛法元素，與時俱進，直到第七屆，順利發展成「素食節」，市民反應相當熱烈，很多人希望我們每年都要辦。我們由零開始，剛開始遇到不少障礙，但是「有佛法就有辦法」，得到輔導法師的指導，師兄師姐們的支持，終於突破重重困難，有很多人透過這個活動，而開始接觸佛教，瞭解佛教，亦讓我們一班佛光青年體會到，佛法的弘傳，是要以佛法的智慧作根底，因應時代的發展，而不斷創新，這個亦是佛光山開山星雲大師，為2021年的國際佛光會世界會員代表線上大會所訂立的主題「智慧與創新」。

過去兩年多的時間受疫情影響，很多人不能出門而要留在家中工作，群聚的活動亦受到限制，然而佛光山弘法的腳步並沒有因此而停歇，利用現代科技的便利，陸續推出了雲端修持活動，信眾足不出戶，透過手機、電腦參與線上浴佛、抄經、點燈、叩鐘祈願、佛學智慧GO等，滿足大眾的需求；澳門禪淨中心暨澳門佛光協會，亦推出線上植樹以及線上包粽活動，讓大眾參與其中，培植「環保與心保」、三好、四給、五和的理念。在新冠疫情爆發早期，佛光山集合全球信眾2500萬部心經線上修持，回向疫情，其後澳門禪淨

中心、澳門佛光青年團，亦發起「念念觀音心」、「藥師修持月」、「彌陀修持月」、「2022精進修持」等活動，信眾真誠誦經持咒，稱念聖號，然後透過雲端回報，同心回向世界和平，疫情止息。與此同時，網路直播法會、全球同步抄經修持、YOUTUBE頻道上傳法師講經開示，大家雲端以法相會，超越距離，安定內心，佛學課程以ZOOM會議的形式推展，讓信眾不受疫情限制而得以持續精進。突破重重困難，2021國際佛光會世界會員代表線上大會，透過ZOOM會議室及YOUTUBE直播，凝聚全球15000人，共議人間佛教的新里程，盛況空前。以上在在實現了僧信二眾同心奮進，為佛教寫下歷史新篇章。

記得剛皈依星雲大師的時候，經常聽到大師鼓勵我們要實踐四給，在這個時代及疫情當中，我們僧信二眾共同努力，突破限制讓大眾線上參與法會，這是給人信心、給人方便的呈現，不同的佛學APP讓廣大市民認識佛法，這不就是給人歡喜嗎？僧信二眾同心合力得使佛法弘揚不就是給人希望嗎？

以上兩個簡單例證，說明只要大家有共同的心，在非佛不作的思維下，配合時代變遷，與時並進，以大眾容易接受的方式，堅持佛說的、人要的、淨化的、善美的人間佛教，弘揚佛陀的教法，無論男女老少都能在方便法門中瞭解佛法、深入經藏，相信朝著這樣的方向，緊貼時代思維，必能為佛門寫下新的里程碑。



【松山分會】歡聚佛光情 攜手輝煌50年

文/何鳳儀 圖/林祥女



澳門佛光協會松山分會於5月28日舉行會員聯誼，松山分會會長謝月芳帶領24位新舊會員，恭請澳門佛光協會輔導法師覺仁法師、分會輔導法師如森法師，以及澳門協會會長鄧月明，共聚佛光情。

覺仁法師期望大家，透過每一次的活動的籌劃，熟悉流程、靈活變通，從細節中吸取經驗，更勉眾發心投入到佛光會的各項活動中；鄧月明講解佛光會的宗旨與弘法理念。

透過影片，大家恭聽星雲大師在佛光山開山50周年時的開示，講述開山時如何突破種種困

難，把佛光山的一山一石、一磚一瓦建設起來，大師說「過去50年，過去了；未來50年，我也能來參加」；畫面一轉，透過空拍鏡頭，大家俯瞰佛光山、佛陀紀念館及藏經樓全景，如森法師講解佛光山建築物的特色，說明發展50多年，已形成佛、法、僧具足的三寶山；通過搶答遊戲，大家鞏固了對佛光山以及弘法宗旨的了解。

端午節將至，謝淑芳師姐教導製作應節的糰子香囊吊飾，歡笑中體悟人間佛教精神。集體出坡善圓滿是次聯誼，與會者滿心期待跟隨大師一起建設未來的50年。

【石排灣分會】手作雞矢藤餅 與眾結緣

文/顏楓貞 圖/梁艷玲



2022年4月30日，澳門佛光協會 - 石排灣分會舉辦的「手工糕點班」，邀請區詠霞老師帶領15位學員，以歡喜心、恭敬心集體創作出330個「雞矢藤餅」，藉著小小的糕點表達無限的祝福。

課堂開始，老師先講解如何將雞矢藤攪拌成汁液，同學分成4組學習，跟隨老師的示範與指導，按步驟將糯米粉加入汁液、澄麵及椰漿，耐心地將粉糰搓至軟糯，再將粉糰分割成小份，並按壓入木質的模具內，輕輕一敲，一個精緻的餅就跳脫出來，放入蒸鍋前，老師提醒先灑一層粘

米粉於模具內，可令成品表面較有光澤。

從學員們面上流露出的笑意，可見大家都很享受製作的過程，在蒸煮的時間中，沁人肺腑的清香令人愉悅，質感Q彈、美味可口的雞矢藤餅令人期待，眾人內心充滿祝福，希望吃到這糕點的每一個人，都能身體健康。

雞矢藤餅有排毒的功效，以其製作成糕點，藉著手工糕點班，期望大眾吃得健康；同時適逢浴佛法會前夕，以雞矢藤餅供佛，與眾結緣。

【石排灣分會】解行並重 契入普賢願行

文/圖 顏幅貞



由澳門佛光協會 - 石排灣分會舉辦的「抄經班」，於2022年6月11日圓滿，禮請輔導法師覺仁法師，帶領38位學員以虔誠恭敬的心，一筆一畫、一字一句抄寫《普賢行願品》，透過經文與佛接心，體悟普賢菩薩的十大願行。法師鼓勵學員學習菩薩道的精神，發心行願，自利利他，圓滿人格。

課堂中，法師介紹四大菩薩的形象特徵，期許大家見賢思齊，透過菩薩的形象領悟菩薩化世的精神，法師說明，普賢菩薩的坐騎六牙白象王，寓意布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，其四足代表「欲、進、念、慧」四如意足，普賢菩薩因地修行時，發下十大願行，做為修行法門，期能圓滿佛果，亦是學佛行者的修行目標。「以普賢的行願加上文殊的智慧，就是把行願和理論結合在一起，如此則能究竟圓滿大乘佛道」，法師勉勵學員要解行並重。

法師概述《普賢行願品》，具體解釋菩薩所發十大願，指出其為實踐菩薩道的行為典範：一、禮敬諸佛，是尊重一切眾生的人格。二、稱讚如來，是語言的布施及讚美。三、廣修供養，是結緣的實踐，以身、口、意三業清淨的供養為最重

要。四、懺悔業障，是生活中的反省及行為的改進。五、隨喜功德，是心意的淨化，修學播種，耕耘福田。六、請轉法輪，是真理的傳播，利益眾生。七、請佛住世，是聖賢的禮遇，讓佛法可以廣為流傳。八、常隨佛學，是智者的追隨。九、

恆順眾生，是民意的重視。十、普皆迴向，是法界融和，功德的圓滿。覺仁法師亦舉出貼近生活的例子，讓大家了解實踐菩薩的願行，就在日常生活中。

在4個星期六的下午，大家同堂共學，收攝身心、專注抄經，本期課程在靜穆莊嚴的氣氛下圓滿。周楚瑩第一次參加「抄經班」，很開心能學習《普賢行願品》的意涵。李少玲在抄經的過程中，專注一心，觀想經文，感受深入經藏、智慧如海。林幸慧已是第二次參加「抄經班」，表示在莊嚴的大殿內抄經，感覺清靜及殊勝。

【路環分會】中醫養生系列課程談頸椎健康

文/ 和 信

不良的生活習慣容易引發頸椎問題，澳門佛光協會路環分會於5月26日晚上8時舉辦的中醫養生系列課程，特別以「頸椎健康我做主」為題，邀請澳門註冊中醫生陳碧川，介紹頸椎病成因、分類及防治要訣，吸引30位人士出席。

陳醫生表示，頸椎病是頸及頸椎間盤的退化，壓逼頸部的脊髓而導致，不同脊椎節若受累可致出現不同症狀，並會影響到頭部、五官、上肢或下肢正常的活動功能，出現酸脹、麻痺、疼痛或無力的感覺，她特別指出，姿勢不當及疲勞損傷是引發頸椎間盤或脊髓受壓的常見原因，嚴重時易引發脊髓或神經根受壓，而出現永久性損傷。

從中醫角度，頸項痛（頸椎病）乃頸肩腰背的疾病，與腎虛、血虛有關；腎臟受濕、邪氣入侵容易影響經絡、筋脈。中醫治療先考慮其發病原理及其生理基礎，再根據臨床病情的需要，安排適當醫學檢查藉此明確診斷，繼而採取中藥內服或配合中醫針推灸等傳統治療方法治療。陳醫生認為，要有效預防或紓緩頸椎問題，首要矯正不良姿勢，增強肌肉韌性和強化頸部肌肉的功能鍛鍊，故此，講座期間她不僅邀請出席者檢查自己是否已養成不良坐姿，還與出席人士一同練習頸椎操，紓緩頸椎壓力。最後陳醫生分享了頸椎病防治四要訣：調整坐姿活動頸部、選合適枕頭、防寒防濕避免損傷，以及避免午夜凌晨洗澡受風寒。

【佛光山開山56周年】合力書寫心經 迴向世界

文/何鳳儀 圖/何佩蓉、何鳳儀



佛光山澳門禪淨中心暨澳門佛光協會法喜響應「佛光山開山56周年—全球同步抄經修持」，恭請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師及如森法師帶領，線上、線下至誠懇切抄寫【般若心經】共130部，以此殊勝功德紀念佛光山開山，並迴向世界。

人間衛視特別製作全球同步抄經修持影片，安排佛光山開山星雲大師開示、恭誦般若心經、靜心抄寫心經、佛光山住持心保和尚開示、恭讀星雲大師〈為抄經聞法者祈願文〉、三皈依迴向等程序。

星雲大師開示「抄經的意義」，也說明佛教的誦經、寫經都是修持，像是念書時，多念就能多背誦與記憶，將《阿彌陀經》一次又一次念過一次，自能將西方極樂世界的形象逐漸印烙在八識田中，極樂世界就在心中。「寫經、抄經也是，每寫下一個字，就像是在心上烙了一個印。」如同照相般，如此不斷，「當烙印烙得多了，經文的道理就都在心裡，即心即佛了。」

心保和尚開示，心經闡述了般若性空的智慧，是般若經典的精華，心經裡說，「不生不滅，不垢不淨，不增不減」，說明了緣起中道義，期勉大眾不著空有二邊，生活才能自在，感念星雲大師提倡全球同步抄經，盼大眾藉此因緣，在抄經當下思維法義，依其修行，得以身心自在、福慧雙增，並把殊勝功德迴向社會、團體及國家，

一切平安吉祥。

跟隨視頻程序，大眾埋首用功，一筆一畫沐手恭書，時間於筆尖間流逝，澳門禪淨中心的大雄寶殿、觀音殿以及佛光緣，形成了祥和定心的磁場，寧靜處般若味重重；在家中修持的同修們，身處幽靜的空間，透過屏幕與現場大眾心連心修持。參加者沉浸在經文之中，與佛接心的同時，亦思維其意，星雲大師在1967年創立佛光山這個菩薩道場，令佛法與生活融和的人間佛教種子遍播全球五大洲，而在56年後的今日，僧信二眾跟著星雲大師一字一句地抄經心經，在字裏行間深耕心田，遍灑菩提種子，與大師一直以來帶領佛光教團一步一腳印的弘法歷程相呼應，「我在眾中」，參加者內心充滿感恩的同時，更自我期許依循大師教導的三好四給，效法菩薩實踐六度波羅蜜，大家身體力行「行深般若波羅蜜多」，令法界眾生皆能「無有恐怖，遠離顛倒夢想」，並期望集合眾人的力量，迴向社會安定，世界和平。

大家放下萬緣，透過抄經修持為世界送上祝福。資深佛光幹部謝國鴻感念星雲大師的慈悲弘願，冀藉此殊勝因緣喚起大眾深入經藏；澳門佛光青年團團長丁晉瓏稱，抄寫心經時感覺自己就像回到了大悲殿，與觀音菩薩相應，並指出心經講解了人生與宇宙的奧秘，值得認真學習；青年楊心怡透過佛號和一撇一捺讓心平靜下來，體悟從戒生定，由定生慧。

浴佛滌心靈 母親節獻祝福

文/魏智銘 圖/魏春光



2022年5月1日（農曆四月初一）啟建浴佛法會，約150位澳門信眾雲來集佛光山澳門禪淨中心的大雄寶殿，向佛陀奉上心香，表達對佛陀的心意、歌頌佛德，慶祝釋迦牟尼佛誕生到世間來。

住持覺仁法師開示，浴佛其實是沐浴自己的佛性，期勉大眾藉著浴佛開啟佛性；法師說道，佛陀成道後依然非常孝順，祂升天為母說法、為父擔棺，皆是孝親的典範，法師囑咐信眾應效法佛陀，孝親報恩。

早上10時正，大眾敦請覺仁法師主法，用虔誠的心恭誦大悲十小咒、聖號和浴佛偈，並恭讀星雲大師《佛誕節祈願文》：「我今灌沐諸如來」，大眾嚴持香花如法供養，手持浴佛勺，將香花水沐浴太子佛聖像，同時也將內在心靈污垢洗淨，讓自己的清淨佛性展現出來，大家同證如來淨法身。浴佛偈梵音令人清淨身心，大眾憶起佛陀降生時人天的喜悅、世界充滿光明的法喜；也感念佛陀的誕生，讓自己有幸接觸到佛法、修行佛法。

佛前排列著572盞蓮花燈，信眾祈望藉由點燈，為自己帶來光明和希望，驅走黑暗與不安，也祈願自己點亮心燈的同時，也能點亮他人的心燈，自利利他，實踐「三好四給」的菩薩道，以報答佛陀的慈悲和恩德。

覺仁法師與大家提早慶祝母親節，領眾齊唱「母親您真偉大」，在慈祥的歌聲中，常住向在場的每一位致送康乃馨，祈願佛陀的慈悲精神照亮各位，把道場的祝福帶回家。陳師兄去年參加佛學初級班，開始接觸佛法及參加法會，他稱感受到法會的莊嚴，又分享浴佛的當下自己亦思考，浴佛不單是灌沐太子佛，自己亦要清淨內心。



淨心浴佛 喜迎佛誕



恭迎佛誕節，佛光緣於5月1日至5月8日(農曆四月初一至初八日)，開放浴佛池，計有270人分批前來浴佛，同沐佛恩，祈願佛力加持，身心康泰。此外，佛光山澳門禪淨中心及澳門佛光協會，亦推動由佛光山推出的「雲端浴佛」，讓會員、信眾及社教班學員，不受時間、空間限制，利用手機即可體驗浴佛的歡喜。

【兒童學苑】集體創作 眾緣和諧

文/和信 圖/謝杏芳



澳門佛光兒童書院於2月開課，小學員在老師們的指導下，至今已經先後創作禪繞畫、製作環保手工、看動畫說故事、創作話劇等，並漸漸從中學習和體會到三好精神。

來到課程中段，禪繞畫老師顏軀貞帶領學員檢視過去三課的學習內容及彼此的作品，除了單獨展示學員畫作，還特意將部分學員的畫作拼湊成大畫作，藉此讓同學學會多欣賞自己和別人的努力、明白合作的重要性，同時為了進一步鼓勵學員繼續以信心和創意去完成更多的作品，軀貞老師由淺入深，帶領學員嘗試由多款圖案拼合的禪繞畫，對於平日習慣擦改錯字的小學員來說，無法修改或許是個小難題，軀貞老師教導學員：“發現畫錯時，毋須急於更換畫紙，可用回正確方法接續作畫，又或在筆誤處發揮創意，反而會有意想不到的效果。”小學員即動動腦筋，巧手

揮筆，認真投入禪繞畫世界。

隨後由三好老師帶領，以「三好精神」為題創作及編排話劇，小菩薩分成三組，利用一節課的時間構思及編排劇情，純真的小朋友你一言、我一語，分享自己對三好的看法及經歷，他們不僅將之融入劇本中，還加入創意，短短時間已經完成劇本構思、角色分工，並且開始排練，用心地以孩子的角度演繹三好的意義；兩個星期後，三齣短劇在大家期盼中登場，關心受傷的同學、探訪長者、協助同學搬物品，小學員在言行舉止中展現三好精神，贏得讚許。

澳門佛光兒童書院以佛光山「三好生命教育」為綱要，稍後還將為小學員安排護生、園藝、兒童禪修、舞蹈、唱歌、一日小義工、書法抄經等內容，鼓勵學員能將所學融入日常生活中。

【兒童學苑】生命教育 誠信守法

文/和信 圖/郭政民、黃詩揚、黃淑鳳



佛光兒童學苑的三好幼苗日前走出課室，由佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、澳門佛光協會會長帶領，三好兒童及家長一行共 38 人，於 5 月 22 日下午 2 時半到訪廉署黑沙環社區辦事處，學習誠信和廉潔，培養正知正見。

廉署人員帶領參觀該辦事處設施，包括多媒體教育區、模擬口供室、單面玻璃認人室等，廉署的 AI “威廉” 機械人更與學員互動，期間了解到廉署是澳門專門打擊貪污和處理行政申訴的部門。隨後透過欣賞動畫和任務遊戲，明白到廉潔和誠實對個人和社會的重要性，正如星雲大師

曾說：一個人的手腳病了，會影響到自身；可如果誠信病了，就會影響他人，影響社會。

學員們投入體驗互動區遊戲，踴躍回答問題，學習氣氛歡愉。有家長表示，讓小朋友從小學習誠實等的良好品德、建立正確的價值觀，長遠有助小朋友的成長和正向發展，認為這一課讓孩子以不同形式學習到「八正道」中的部分內容。

此外，臨近兒童節，澳門禪淨中心向兒童學苑學員送上結緣品，當中包括由澳門特殊奧運會的學員製作的杏仁朱古力和曲奇點心，讓這節日祝福更具意義。



佛誕節祈願文

文/星雲大師



慈悲偉大的佛陀！
我們在此地虔誠恭敬地禮拜，
因為您誕生到世間來了。
在春暖花開的時候，
藍毗尼園裡奇葩爭妍，
迦毗羅衛國中萬眾歡騰，
和風吹拂芳香，
眾鳥齊聲歌唱，
從此人間有了光明，
從此人間有了佛法。
您一手指天，一手指地，
發出天上天下，
唯我獨尊的宣言。
您腳踏七步，蓮花朵朵，
用清淨法水洗滌娑婆塵土。
慈悲偉大的佛陀！
由於您降誕在娑婆世界，
四十九年的說法，
何止影響三大阿僧祇劫！
三百餘會的談經，
何止百千萬億眾生蒙福！
慈悲偉大的佛陀！

是您，打破世間階級的制度，
是您，宣說緣起平等的法門，
是您，開示眾生佛陀的知見，
是您，喚醒廣大有情的沉迷。
佛陀！慈悲偉大的佛陀！
恭逢您降誕在娑婆世界，
寺院舉行浴佛典禮，
信徒全家慶祝佛誕。
這是佛子們在紀念您的恩德！
這是佛子們在感念您的福佑！
啊！偉大的佛陀！
請悲憐我福薄德淺，
只能以思念慈母的心情，
稱念您偉大的聖號。
慈悲偉大的佛陀！
我用雙膝跪在您的座下，
我用雙手撫摩您的金身，
我奉上心香一瓣，
祝禱您佛德增輝，法輪常轉。
讓我與您的佛眼相應，
洞察眾生之苦；
讓我與您的佛口相應，
樂說妙善之語；
讓我與您的佛身相應，
常做不請之友；
讓我與您的佛心相應，
多行利生之事。
慈悲偉大的佛陀！
我們願盡形壽，闡揚真理；
我們願獻身命，廣度有情。
慈悲偉大的佛陀！
請您接受我至誠的祈願，
請您接受我至誠的祈願。

為父母親友祈願文

文/星雲大師

慈悲偉大的佛陀！

所謂：

「樹欲靜而風不止，
子欲養而親不待。」

我的親人長輩，

有的已經世緣已了，

有的依舊安然健在。

只是，我慚愧懺悔：

我對我的親人缺乏孝養，

我對我的長輩很少回饋。

慈悲偉大的佛陀！

回想自從我哇哇出生之後，

父母生我育我，親人教我養我，

我只有受之於他們，

卻很少給予報答。

我哭泣的時候，他們給我歡喜；

我失望的時候，他們給我鼓勵；

在衣食住行上，他們給我呵護；

當苦難挫折時，他們給我安慰。

他們，多少的慈顏愛語；

他們，多少的溫柔體貼；

我卻很少給予回報。

尤其我的父母，

諄諄教誨，茹苦含辛。

烏鴉還知反哺，羔羊尚且跪乳，

我對於父母的孝養，

難道都不如這些禽獸懂事？

佛陀！

您也曾經親自為父擔棺，

您也曾經跋涉為母說法；

我忝為您的弟子，

卻愧對您的教誨。

請您賜給我信心力量，

我願光耀過往的先人，

我願引導在世的親族；

請您庇照我的父母親人，

讓他們能夠福壽康寧，

讓他們能夠平安自在。

假如我擁有榮耀，

希望能和他們分享；

假如我擁有富足，

希望他們也不匱乏。

祈求您，讓我擁有的一些歲月，

能為我的親人奉獻；

讓我心中的一點微忱，

能獲得尊長的認可。

慈悲偉大的佛陀！

古德遇滴水之恩，

尚且湧泉以報，

何況我在世間上的擁有，

是來自父母親友。

所以，我更祈求您，

讓我能分擔尊親師長的憂勞，

讓我能代受至親好友的苦難。

慈悲偉大的佛陀！

請您滿足弟子的一片愚誠，

請您滿足弟子的一片愚誠。



台梵宗教交流 佛光山備受矚目

人間福報綜合外電報導



「相遇文化——佛教徒與天主教徒之間的友誼」研討會，6月17日在教廷宗座傳信大學舉行，出席者有教廷官員、傳信大學教授、天主教人士、泰國臥佛寺代表團等百餘人，由曾在台灣服務超過20年、現任跨宗教對話部副祕書長的鮑霖神父（Paulin B.Kubuya）主持；佛光山日內瓦會議中心監寺覺芸法師受邀擔任講者，介紹佛光山開山星雲大師與已故樞機主教單國璽的深厚情誼，研討會中佛光山是漢傳唯一代表。

大師提5建言 促進融和

覺芸法師以一系列照片，分享佛光山與天主教交流成果，包括星雲大師1997年在梵蒂岡會見當時的教宗若望保祿二世（Pope John Paul II）、2006年星雲大師參加教宗本篤十六世（Pope Benedict XVI）的公開接見、2018年在佛光山總本山舉行第1屆「天主教修女與佛教比丘尼對話國際研討會」等。

1997年2月星雲大師應邀赴梵蒂岡，與若望保祿二世會談，星雲大師送給教宗一尊觀世音菩薩，推崇教宗對於世界和平的貢獻，教宗則以梵蒂岡的紀念幣相贈，並表示希望有機會到台灣訪問，為宗教的互訪寫下歷史性的一頁，被譽為「跨世紀的宗教對話」。

星雲大師就宗教融和問題，向教宗提出5項建議：一、請教宗登高一呼，聯合世界各個宗教成立「國際宗教聯誼會」；二、邀請教宗到亞洲牧靈訪問時，順道訪問台灣；三、佛光山和教廷加強交流；四、佛光山佛光大學與佛光山南華大學，與梵蒂岡或羅馬的圖書館辦理圖書交換，並為教廷或義大利大學推薦的學者和學生，提供做研究或就讀的一切協助；五、佛光和南華可承辦

天主教的各項宗教會議，或「宗教與高等教育研討會」，教宗表示贊同，並承諾會轉由相關單位研究。

2006年6月21日星雲大師在梵蒂岡聖伯多祿大教堂，與教宗本篤十六世晤談，大師表示，他是以朝聖的心情來羅馬訪問，希望藉此增進佛教與天主教的相互了解與合作。

星雲大師與樞機主教單國璽相交半世紀以上，經常聯合舉行學術及公益活動，2011年8月23日舉行愛與和平宗教祈福大會，星雲大師與單樞機並肩出席；佛光山佛陀紀念館落成時，單樞機也到場祝賀。

不同儀式 仍可一起祈禱

談及「宗教融和」問題，星雲大師表示，各宗教的教主不必相同，但教徒和神職人員大家不必分別，單樞機主教也認為各宗教用自己的儀式去祈禱，但也能聯合一起來祈禱。

會後吸引多位天主教神職人員上前詢問細節，泰國法師讚歎佛光山與天主教的交流互動，實為楷模；大眾對佛光山與天主教的情誼互動印象深刻，認為佛光山在這方面非常成功，值得學習。

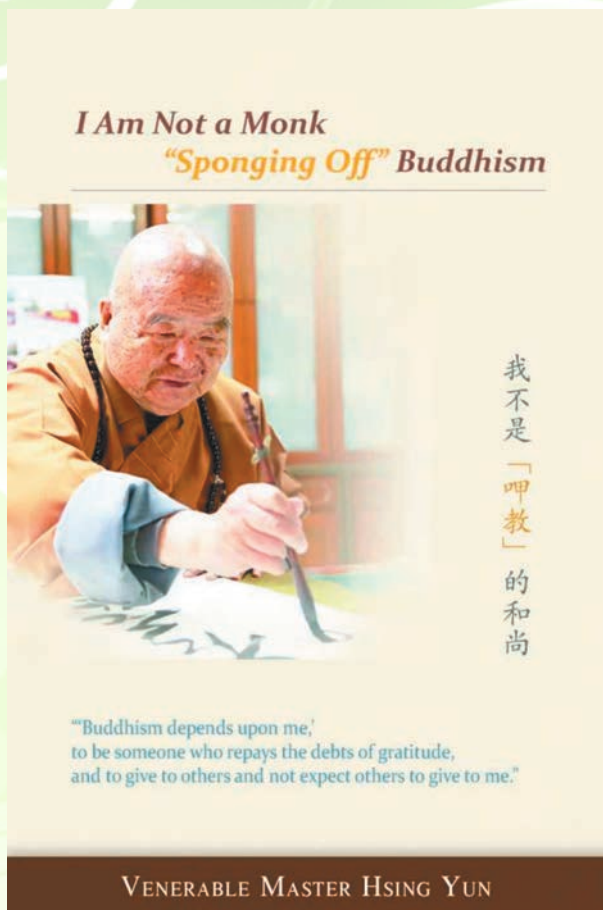
圖說／

左圖、台梵合辦宗教交流，佛光山日內瓦會議中心監寺覺芸法師（前排左4）應邀與會並擔任講者，闡述星雲大師與教宗若望保祿二世、本篤十六世及樞機主教單國璽密切交流的事例。

（圖／人間社記者張瑩）

右圖、星雲大師（右）、天主教樞機主教單國璽，友情超越宗教藩籬，經常聯合舉行學術及公益活動。圖／資料照片

美國著名書評 讚許星雲大師著作



佛光山開山星雲大師著作英文版《我不是「呬教」的和尚》，近日登上美國著名書評《Foreword》雜誌版面，帶動英文母語者認識人間佛教，書評皮特（Joseph S. Pete）撰文：「這本書是一部分享千古不朽的智慧，也是佛教深思熟慮、有見地的精神領袖的回憶錄。」全文經由佛光山國際翻譯中心轉譯為中文。

人間佛教指南 記載大師弘法經歷

書評皮特把《我》一書喻為「人間佛教指南」，完整敘述了這個信仰的精神，並說明大師一生只為做好一位「人間佛教」弘法者。

星雲大師在書中反省了自我，如他小時候對外祖母的老式信仰不屑一顧而責備自己：「幾年後，當了解到佛教的『戒律道德和

慈悲』後，震驚地意識到『我的』無知和殘忍」。

皮特對此指出，如今大師被尊稱為人間佛教領袖，爾後也建立台灣最大的佛教組織之一；大師在世界各地弘法度化無數人，發願「將我有限的生命，轉變為相當於300年的生命」。

「這本書把個人記憶融和了佛法義理，即使是回憶錄也散發了智慧。」皮特表示，內文清楚傳達了佛光山教義，大師強調沒有「靠佛教為生」，並透過寫作、教導、供養有需要的人衣食、學校和孤兒院，「大師的故事成為自我期勉的美德和典範，所有的教導都令人振奮」。大師教導大眾要團結、集體創作和富有慈悲心，並要相信自己是可以达到完美的，一些祈願文、經文和佛教聖歌，也是為了加強這些訊息。

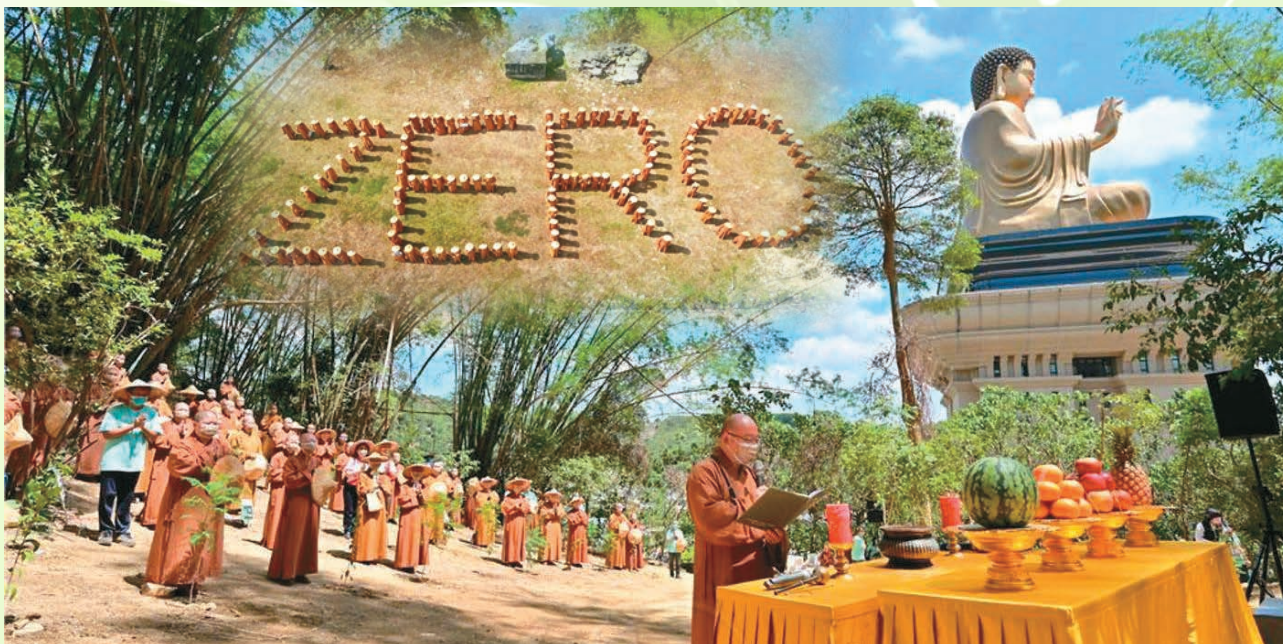
字句傳達教義 散發佛法啟發智慧

書中也分享佛光祖庭宜興大覺寺全景照，以及大師一筆字書法，皮特為這些圖文寫下注解：「這些照片與文中關於開悟、解脫和人間佛教教義的啟發性並列得很好。」透過一個後記，重新審視大師的根源，闡明他的家庭和成長經歷如何影響他，「這是一本令人讚賞的回憶錄，表達了星雲大師的感恩和滿足，來自於人間佛教的推動」。

皮特寫道：「《我不是「呬教」的和尚》是一本充滿反思和思想見地的回憶錄，描述著大師的一生，都遵循人間佛教，並發願弘法利生」。星雲大師英文版《我不是呬教的和尚》書評詳細請見：<https://www.forewordreviews.com/reviews/i-am-not-a-monk-sponging-off-buddhism/>。

佛光山植樹 投資地球未來

人間社記者許貞慧高雄報導



4月22日世界地球日，國際佛光會延續「BLIA T-Earth 植樹行動」和佛光山及綠色公益基金會，於佛光山森林復育園區舉辦植樹活動，發起「T-Earth 植樹行動——把樹種回來」，呼籲民眾「我們只有一個地球」。

活動因應疫情考量，由佛光山住持心保和尚帶領上百位法師代表，種植台灣大葉喬木原生茶樹、藍花楸及台灣土肉桂等12項植物品種，共逾500株；以人牆排成「ZERO」圖騰，象徵「零碳排」，以實際行動拋磚引玉，盼號召更多人響應地球日總部（Earth Day Network）今年主題：「投資我們的星球」，為未來種一棵樹，讓它成為一片森林，在地球永續發展。

主辦單位強調，為響應聯合國11項SDGs永續目標，率先推動2030淨零碳排，鼓勵大眾致力種樹植林。

復育森林抗暖 永續人類生命

心保和尚表示，1970年美國校園發起「環保理念」，是地球日的重要起點，國際佛光會與佛光山在地球日發起植樹活動，不只是力行保護環境，也提升空氣品質，帶動全世界重視環保議題，法師響應植樹救地球理念，與佛光山開山星雲大師提倡的「環保與心保」相應，意義深遠。

綠色公益基金會董事長慧開法師表示，

大師提到「人的生命是永續的，唯有永續的世界，才能讓我們有安頓身心之處」，今日所種下的小樹苗，來日便會成為五彩繽紛的森林，所以全球佛光人努力實踐愛護地球，為未來努力植樹是最根本的環境保護行動。

喜馬拉雅自然文明保護協會理事長楊文德提到，靈山森林的復育以台灣特有的大葉種喬木原生茶為核心，且規畫美麗的藍花楸步道，營造多樣性生物的森林樣貌。

多元樣貌造林 美觀兼顧吸碳

國際佛光會世界總會副總會長劉招明分享，全球佛光人響應佛光會愛護地球倡導的活動，如蔬食、植樹，就是希望人們所居住的地球能永續發展。活動中特聘副總會長劉招明、黃明泰為綠色公益基金會顧問，由心保和尚頒發聘書。

出席T-Earth植樹行動的貴賓，包括佛光山退居和尚心培和尚、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師、副住持慧昭法師、文化院院長依空法師，國際佛光會世界總會副總會長劉招明、陳秋琴伉儷，大洋洲聯誼委員會主任委員蔡素芬、黃明泰伉儷，國際佛光會祕書長覺培法師、綠色公益基金會董事楊政達及胡偉杰、執行長戴慶華等。

佛教的人生觀

第三篇 四大皆空

．．．承第276期

參、四大何以稱「大」

宇宙世間一切物體，都是由地、水、火、風等四種元素構造而成，積聚四大即可生成物質，因此四大又稱能造之色、能造之大種。以具有下列三義，所以稱之為「大」：

1. 體大：四大種的體性廣大，遍於一切色法，故有「體大」之義。
2. 相大：四大種的形相廣大，例如高山、深海、大火、颶風等，都是四大之相，故有「相大」之義。
3. 用大：四大種的事用廣大，有了四大，才能使人體的器官發揮功用，有了四大才能長養萬物，故有「用大」之義。

依《俱舍論》的說法，四大具有假、實的分別，即前文所說的堅、濕、暖、動四大，是實四大、性四大；而世間所謂的地、水、火、風，則是假四大、事四大。實四大屬於身根之所觸，為觸處所攝；假四大則屬於眼之所見，為顯色、形色所攝。

肆、何以「四大皆空」

四大雖然通於一切色法，但在不同的色法中，因為其中之一較為增長，所以世間上就有了林林總總的森羅萬象。例如：山嶽等堅物之中，地大較為增長；河海等濕物之中，水大較為增長。另外未顯的三大，仍潛伏在其中，靜待其他條件

因緣和合而顯現其相用。例如：流動的水在溫度寒冷到攝氏零度以下時，就會凝結成固體的冰，成為地大；當溫度加熱到攝氏一百度以上時，又會蒸發成氣體，成為風大。

就人體而言，四大不調，百病叢生，四大離散，則身軀壞滅，這時，我們的身體又在哪裡呢？所以，無論是世界萬物，或是我人的身體，都只是四大和合而成的假相罷了，並沒有一定的實體。不僅如此，四大的本身主要是指堅、暖、濕、動四種特性，遇緣就會生起變化，因此這些特性的當體也是了不可得。「四大皆空」，就是指宇宙萬有均無實體的真理。

伍、結語

一般人因為不能了解「四大皆空」的道理，往往在生活上產生了很多痛苦。例如：看到滄海桑田的變化，目睹親朋死別，就感到憂傷不已，甚至，將自身以及身外之物執以為我和我所有，因此為了愛惜自己的身體，追尋外在的裝飾；為了娛樂自己的六根，向外馳求聲色犬馬；為了維護既有的名位權力，不惜造下惡業，為了獲得更多的財物貨利，在五欲塵勞中備受煎熬。

佛陀告訴我們「四大皆空」的真理，目的就是要我們了知物質世界的虛幻不實，從而返觀自照，在心靈上開發無盡的財寶，在精神上尋得永恆的幸福。

第四篇 五蘊非有

壹、前言

「四大」說明了宇宙物質世界因緣和合的現象，然而有情眾生非僅具有物理機能，還擁有心意情識，它們又是如何在緣起法則之下運作呢？佛教的「五蘊」觀念，進一步擴大了我們的視野。

貳、何謂「五蘊」

《大乘廣五蘊論》說：「蘊者，積聚義。」五蘊就是說，世間的有為法是由色、受、想、行、識等五種元素「積聚」而成的。

五蘊又稱「五陰」，陰是「蓋覆」、「遮蔽」的意思，意指眾生因色、受、想、行、識五法遮

蔽了我們本來的真如佛性，因而受無量劫生死輪迴之苦。

參、五蘊的內容

五蘊的意義略述如上，再就內容分述如下：

一、色蘊

色蘊，「質礙」的意思，凡是有形體、有障礙的，都稱為色，是由地、水、火、風等四大所積聚而成。人類的肉體，以及世間的山河大地、器皿房屋等，都是屬於色的範圍。依《舍利弗阿毘曇論》的說法，色可分為三種：

1. 可見有對色：如顏色方面的青黃赤白等顯

色，形狀方面的長短方圓等形色，動作方面的屈伸坐臥等表色，這些都是有形質，都是眼睛看得到的，因此稱之為可見有對色。

2. 不可見有對色：譬如聲、香、味，雖然不能以眼見，然而可用耳、鼻、舌接受，因此稱為不可見有對色。

3. 不可見無可對色：受所引色，又稱為無表色，是因為受戒而引發於心中的色法，既不可以眼見，又不可以耳、鼻、舌接觸，因此稱之為不可見無可對色。

二、受蘊

受蘊，「領納」的意思，是根身領略外境而生起感受的一種作用。受的種類大致可分兩種：

1. 身受：眼、耳、鼻、舌、身等五根對境所生的感覺，可分為苦受、樂受、不苦不樂受。受順境而起的叫樂受，樂受易起貪心；受逆境而起的是苦受，苦受易起瞋心；受非順非逆境而起的是不苦不樂受，不苦不樂受則起痴心。

2. 心受：意識對境所生的情緒。意識領納順境所起的感受稱為喜受，意識領納逆境所起的感受叫做憂受。

苦、樂二受的感覺較弱，憂、喜二受的感覺較強，但是身、心二受也有連帶關係，譬如：身受熱襲，則感心煩，涼風吹拂，則感愉悅，因此身、心的感受可互相為用。總而言之，凡身、心的一切感受，都可稱為受蘊。

三、想蘊

想蘊，「取像」的意思，攀緣外境，回憶往事，幻想將來，都是想。也就是認識外境時，攝取境相，在心中產生概念的作用。諸經論多有解釋，如《雜阿毘曇心論》說，於境界能取像貌；《五蘊論》說，於境界所取種相；《廣五蘊論》說，能增勝取諸境相。綜上所述，對於已領受的境界，再加以分別想像，就叫做想。

四、行蘊

行蘊，「遷流造作」的意思，是對於心中的

概念產生思慮決斷，乃至造作動身發語的行為。

《增一阿含經》說：「云何名為行陰？所謂身行、口行、意行，此名行陰。」又說：「所謂行者，能有所成，故名為行。為成何等？或成惡行，或成善行，故名為行。」所以身、口、意三者所起的思惟、作意，及身、口的善惡行為，都是屬於行。

五、識蘊

識蘊，「了別」的意思，是心對於外境明了識別的作用，如眼能了別青黃白黑，耳能了別好惡音聲，鼻能了別香臭之味，舌能了別酸甜苦辣，身能了別冷暖軟硬。《俱舍論》卷一說：「各各了別彼彼境界，總取境相，故名識蘊。此復差別有六識身，謂眼識身至意識身。」因為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識對境只取總相來分別，所以類聚此六識而立名為識蘊。

換句話說，識蘊指個人精神統一的總體，由於識的了別，使境增明，使思想等有所領導。

由以上敘述，可以歸納「色」是物質的一切現象，「受、想、行、識」是精神的一種作用。若以人體而言，色蘊屬生理，是父母所生的四大假合之身；受想行識四蘊屬心理，是觸境所起的幻妄之心，相當於心理學上所說的感情（受）、觀念（想）、意志（行）、認識（識）。

肆、五蘊非有

既然說世間的有為法都是由五蘊積聚而有，何以又說「五蘊非有」？這是因為「五蘊」是因緣和合所生的假法，本無實在的自性，因此說「非有」。這可以從屬於色蘊的物質與受想行識的精神兩方面，再做進一步說明。

就物質方面來說，色蘊是四大假合而有，本無實性。就精神方面來說，受想行識等四蘊都是對境而生。所對的色蘊既非實有，能對的四蘊自然也是假合之相，因此心物二法，當體皆空。所以「五蘊非有」，可說是佛教「無我觀」的具體表現。

下期待續。。。



對外事務

澳門雷州聯誼會換屆，覺仁法師以該會顧問身份，帶領澳門佛光協會會長鄧月明及幹部，一行5人出席換屆聚餐。

人間福報 The Merit Times

《人間福報》澳門版

每月逢**10**號及**25**號，於《華僑報》特刊刊登

紙質版與電子版同步發行。

購買《華僑報》，細閱《人間福報》澳門版，
把人間佛教善美的人事物保下來，
並隨時翻閱。

歡迎隨喜助印，詳情請致電查詢：
佛光山澳門禪淨中心(2852-7693)
佛光緣(2823-2268)

地址：澳門文第士街31-33號景花園2樓A座
澳門雅廉訪大馬路76號A地下

Be Veg! Go Green!

VEGE PLAN 蔬食A計劃

反飢餓 Anti World hunger
反全球暖化 Anti Global warming
反生態浩劫 Anti Ecological Hazards
反環境破壞 Anti Environmental damage
反虐待動物 Anti Abuse of animals

立即聯署

國際佛光會 澳門佛光協會

佛光禪淨中心

第55期都市佛學院課程

長者學院(上/下午班)
逢週四/10堂
10:00-12:00
養生保健操 導師：黃淑清
靜心抄經 導師：如森法師
14:00-16:00
禪繞舞 導師：鄭維貞
人間音緣 導師：何梓櫻
開課日期：9月1日
學費：上/下午班各MOP\$200

禪修基礎班
導師：如森法師
逢週三/8堂(當面試)
20:00-21:30
開課日期：9月7日
學費：MOP\$100
※已受戒者優先

經典導讀(心經與心所)
導師：覺仁法師
逢週二/8堂
20:00-21:30
開課日期：9月6日
學費：MOP\$100

佛光澳門書院(佛道經二級)
導師：覺仁法師
逢週四/8堂
10:30-12:00
開課日期：9月11日
學費：MOP\$100

書法/工筆畫班
導師：羅麗玲
逢週三/10堂
10:00-11:00書法
11:00-12:30工筆畫
開課日期：7月13日
學費：MOP\$300書法
MOP\$800工筆畫

素食烹飪班
導師：陳宇輝
逢週六/6堂
14:30-16:00
開課日期：8月20日
報名費：MOP\$50
材料費：MOP\$800
(會員九折)

書法班
導師：蘇鶴麟
逢週四/10堂
20:00-21:30
開課日期：6月30日
學費：MOP\$500

手工藝班(分三期)
導師：李達賢
逢週六/16堂
14:30-16:00
開課日期：9月17日
學費：MOP\$350(報費三期)
(材料工具費另計)

佛光兒童學苑
逢週週日/8堂
14:30-16:00
開課日期：9月11日
學費：MOP\$100

讀書會
三好讀書會 9月1日開課
逢週四 14:30-16:00
善緣讀書會 9月7日開課
逢週三 14:30-16:00
金剛讀書會 9月7日開課
逢週三 20:00-21:30
免費

查詢：文第士街31-33號景花園二樓A 電話：2852-7693
雅廉訪大馬路76號地下A舖(佛光緣) 電話：2823-2268

2022 國際佛光會 - 澳門考區

全球佛學會考

【佛學會考委員會】
日期：6月10日-6月22日
時間：逢週五晚上8:00-9:30
費用全免

【佛學會考科目】
凡有心研佛學之社會人士，
不論年齡、學歷均可參加
第 2/4 期
開課日期：6月1日起至8月20日截止
考試日期：6月10日
考試科目：佛學(2-4人)
報名日期：即日起至6月10日
報名地點：澳門佛光會

報名注意事項：
1. 報名資格：凡有心研佛學之社會人士，不論年齡、學歷均可參加。
2. 報名日期：即日起至6月10日。
3. 報名地點：澳門佛光會。
4. 考試科目：佛學(2-4人)。
5. 考試日期：6月10日。
6. 考試時間：逢週五晚上8:00-9:30。
7. 費用：全免。

考試範圍：
A組：《人間佛教精義》
B組：《三好其實很簡單》
(B組以下，另收/不收費)

查詢及報名詳情請致電：
澳門佛光會 2852-7693
或澳門佛光會查詢熱線：2852-7693
或澳門佛光會查詢熱線：2852-7693

佛光禪淨中心

觀音法會

觀世音菩薩在哪裡？
星雲大師告訴我們「觀世音菩薩在我們每一個人的心裡，當覺知到自己起惡念心，即知有觀世音菩薩。」

日期：2022年7月17日(星期日)
農曆六月十九日(觀音成道日法會)
時間：上午9:45分(獻香花供品儀式)
10時恭誦《觀世音菩薩普門品》
11:30分(上佛供)

功德項目：
十供、供花、供果、供燈、供香、供齋
(欲請供品請至本中心或至佛光緣索取)

佛光山澳門禪淨中心
澳門文第士街31-33號景花園2樓A座
電話：2852-7693/2823-2268

佛光禪淨中心

孝道月地藏法會

農曆七月在佛門又稱為「孝親月」、「報恩月」、「功德月」、「福田月」。禮誦《地藏菩薩本願經》，旨在鼓勵孝親報恩，以報親恩長壽，度我們七世的父母，並救濟世間苦難的眾生，普度眾生，冥陽兩利。

法會日期及法會香期：
7月29日(星期五)
晚上8點漢淨&恭誦地藏本願經上卷
7月30日(星期六)
晚上8點恭誦地藏本願經中卷
7月31日(星期日)
上午11點30分上佛供
晚上8點恭誦地藏本願經下卷
(歡迎信眾屆時蒞臨壇場，禮拜諸佛，共沾法益)

功德項目：香主、敬主、隨喜超薦、供齋、供花、供果

澳門文第士街31至33號景花園二樓A座
電話：2852-7693 2823-2268

2022 佛光精進修學

希望仰仗佛力加持，大家精進修持，同心為世界祝福祈願，自利利他，人人平安健康，處世無畏，和平共存。

即日起至2023年1月6日
農曆十二月十五(光明燈法會)圓滿

功德芳名於2022年12月23日(農曆十二月初一)起張貼於殿內回廊

修持卡可在澳門禪淨中心和佛光緣索取
(每人填寫張數不限)

修持卡修持圓滿後可交回澳門禪淨中心或佛光緣

地址：澳門文第士街31-33號景花園2樓A座(澳門禪淨中心)
雅廉訪大馬路76號地下佛光緣
電話：2852-7693 2823-2268

十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

HAPER W. SHEN、吳金燕、李綺雲
李鳳金、徐健意、張順友、梁潤英
郭明珠、郭冠希、陳煥好、陳寶儀
曾慧冰、湯柏威、劉福華、謝翠霞
鍾小琴、鍾淑清、魏燕萍

澳門佛光協會佛光世紀2022年5-6月

發行：國際佛光會澳門協會

發行人：星雲大師

編輯：澳門佛光世紀編輯委員會

地址：澳門文第士街31-33號豪景花園2樓A

電話：(853) 2852-7693

傳真：(853) 2852-7687

電子郵箱：macaublia3133@gmail.com

免費贈閱

網上閱讀：www.fgsmacau.com

2022年7月、8月活動通啟

日期	法會・活動	時間
7月3日 星期日	【線上修持】大悲懺法會	下午 02:00
7月13日 星期三	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
7月17日 星期日	觀音法會 諷誦《普門品》	上午 10:00
7月23日 星期六	念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
7月24日 星期日	孝道月焰口 / 三時繫念法會 — 線上修持	下午 02:00
7月29日 星期五	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
7月29日 星期五	地藏法會 諷誦《地藏經》卷上	晚上 08:00
7月30日 星期六	地藏法會 諷誦《地藏經》卷中	晚上 08:00
7月31日 星期日	地藏法會上佛供	上午 11:30
7月31日 星期日	地藏法會 諷誦《地藏經》卷下	晚上 08:00
8月3日至6日 星期三至六	孝道月梁皇寶懺法會 - 線上修持	
8月12日 星期五	供僧道糧迴向暨盂蘭盆孝親報恩法會	上午 10:00
8月13日 星期六	念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
8月14日 星期日	第54期都市佛學聯合結業禮暨55期聯合開學禮	下午 02:30
8月27日 星期六	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
8月28日 星期日	國際佛光會全球佛學會考	下午 02:00
行視 公疫 佈情 開發 課展 時將 間另	逢週一 鑽石畫班 『佛光緣上課』	上午 11:00
	逢週二 瓦楞紙手工班 『佛光緣上課』	下午 02:30
	逢週三 書法班 『佛光緣上課』	上午 10:00
	逢週三 工筆畫班 『佛光緣上課』	上午 11:00
	逢週四 書法班 『佛光緣上課』	晚上 08:00
	週四 中醫養生系列課程【路環分會】	晚上 08:00
	逢週五 佛學會考讀書會 『佛光緣上課』	晚上 08:00
	逢週六 念佛拍手操 『二龍喉公園上課』	上午 10:00
	逢週六 禪繞畫班 『佛光緣上課』	下午 02:00
	逢週日 插花班 『澳門禪淨中心上課』	下午 02:30

7月份及8月份的法會活動，將視疫情發展而決定是否開放予信眾現場參與，請留意澳門禪淨中心的微信平台公眾號。



臉書



網站



微信公眾平台



澳門佛光



青年團 IG