



佛光世紀

佛光紀元55年

澳門協會25週年

發行人：星雲大師

2021年11-12月 雙月刊 274期



編者的話

1967年，星雲大師開創佛光山，一生本著慈善的心福利、提升社會，推動人間佛教不遺餘力，在慈善、教育、文化與促進兩岸和諧上都有卓越貢獻，是人間佛教的菩薩行者，大師曾說「縱使千辛萬苦，慈悲不要落人之後」，他的這個理念，帶動著全球佛光人投入於佛教的慈善事業中，大師的慈心悲願得到肯定，榮獲年度全球華人公益盛事第十五屆「愛心獎」。

在蓮花寶地，佛光人亦堅持著服務社會的理念，緊隨大師的腳步，在12月聚首慧命之家，為過去一年的弘法活動作回顧總結，齊心構建來年的藍圖，共同見證督導委員會及三個分會的交接，還有新會員宣讀誓詞，以掌聲祝願人間佛教精彩的新一頁；大家並歡喜為下半年生日的會員慶生。

秉持佛光山「以文化弘揚佛法」的理念，落實「以音樂弘法」的方針，澳門佛光協會舉辦「佛光聖歌班」，廣邀知音人共同學習由星雲大師撰詞的人間音緣，透過音聲體悟並傳遞佛法，冀能裨益心靈的昇華，推動和諧的三好人生。一日禪課程吸引新參與舊參共修，用心在每一個當下，體悟動靜皆是禪。

我們重視兒童的教育，在12月再度與澳門

特殊奧運會合辦親子工作坊，帶領三好兒童及家長前往“毅進綜合服務大樓”，與特奧導師、學生攜手製作美味杏仁，散播慈悲及歡樂的種子。

「佛光山2021萬緣水陸法會」於11月啟建，常住的用心以及科技的便利，突破了疫情期間不能親臨壇場的限制，各地別分院承擔外壇佛事，然後同心登入ZOOM會議室，共襄內壇佛事，法音遍虛空，無不感應。

彌陀聖誕將至，信眾參與彌陀法會三永日，藉著禪淨共修的力量積聚成佛資糧。藉著如來威德力，大家積極參與藥師修持月及彌陀修持月，誦經持咒、一心稱名，功德迴向十方。

推動終身學習，長者學苑第三期於12月圓滿，學員歡喜展示成果，分享樂活人生。

今年的世界神明聯誼會，以「防疫新生活，祈求國泰民安，大家保平安」為主題，展現「同體共生，相互尊重包容，共尊、共享、共榮的精神」，世界神明聯誼會宛如2500多年前，佛陀在忉利天說法一幕重現人間，成就一個和諧、來者共有的世界道場。



佛光世紀目錄

4 《人間佛教・佛陀本懷》第二章 佛陀的人間生活

協會動態

6 第25次會員大會暨慶生會 智慧創新 同步同行

8 佛光聖歌班 深入法義 唱出法喜

分會活動・對外事務

8 【東望洋分會】挽袖獻熱血

9 【路環分會】一日禪 動靜結合 用心每個當下

10 "杏"福"仁"心親子樂

11 【石排灣分會】手縫拼布 靜心、專注與歡喜

11 對外事務

法會・修持・社教

12 2021水陸法會 普度門開 法音遍虛空

13 念佛憶佛 禪淨共修 蓮花朵朵開

14 長者學苑第三期結業 修行道上不停歇

15 彌陀修持月 信願具足 普皆迴向

15 添藝文氣息 二胡班初試啼聲

16 第45期素食烹飪班 分享六味人生

17 人間佛教讀書會課堂花絮

佛光新聞

18 佛光大佛發帖眾神 忉利天說法現人間

19 星雲大師獲頒愛心獎

星雲大師著作

20 佛教的人生觀

21 活動預告

《人間佛教 · 佛陀本懷》

第二章 佛陀的人間生活

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄



第二、內心沒有憂悲苦惱的逼迫；

第三、人間沒有悲歡離合的苦痛；

第四、世間上所有一切不增不減。」（《普曜經》）

淨飯王一聽，反問：「你怎麼提出這樣的要求？這些問題，誰能幫助你解決呢？」

太子懇求說：「如果父王不能滿足我，那麼就讓我去探索自己吧！」

雖然父王不答應，悉達多太子在深思熟慮之後，還是決定拋棄王位與一切榮華富貴，於某一天夜裡，人們熟睡的時刻，和侍從車匿騎著白馬出城而去。

為了避免家國的牽掛糾纏，以及淨飯王派出人馬的追趕，他想，還是離開國家愈遠愈好。經過好些時日，來到了南方的摩揭陀國境內，在一座苦行林中，和一些修道者相聚，共同修學。那許多苦行者，都是當時印度苦修的外道，悉達多太子不但向他們請益，甚至還拜外道仙人阿羅藍為師，想要跟他學習解脫的方法，但是一切都難以如願，悉達多太子最後進入個人的苦修。

根據《釋迦譜》記載，

．．．承第273期

一、出家求法

說起佛陀，他的一生可以說多采多姿。身為王子的悉達多，天資聰穎，從小通達「五明」的科學、「四吠陀」的哲學。在王宮裡的生活，想要什麼都能擁有，甚至即將繼位國王，可以用政治的權力來治理國家社會。但這時候，他卻觀照到人生社會種種的無常現象，如：生老病死的逼迫，種姓制度的不平、社會階級差距的森嚴，甚至貧富貴賤的懸殊、權力地位的壓迫、眾生之間的弱肉強食等等，這些現象，都讓他對生命的存在感到困惑和不解。

尤其他發現，政治並不能解除社會的生死苦惱，不

能解脫人心裡的煩惱無明，因而興起出家學道的念頭，想要徹底自我拯救，用超越政治的真理來救度眾生、改善社會，消除人間的恐怖、掛礙、執著、悲傷等，最終找到人生的究竟歸宿。

悉達多太子先是稟告父王，說明自己出家修道的志願；但是，身為王公貴族的一分子，父親淨飯王哪裡會允准他的出家呢？當然不予答應。

由於父王堅持他應該順從世間法，繼承王位，擔負統理國家的責任義務。悉達多太子便提出要求：「父王，要我不去出家可以，但希望你能滿足我的四個願望：

第一、人生沒有生老病死的現象；

在苦行的生活裡，太子每天以麻麥充飢，甚至禪修打坐的時候，鳥雀在他的頭頂上築巢做窩，他也順乎自然，隨其來去。由此，也就可以想見當時他刻苦修行的情境。

這期間，王宮大臣們隨後追趕而來，希望勸回太子，但悉達多太子心意堅定，誓死不從，反而把這五位大臣留了下來，讓他們跟隨在身邊，共同苦行修道。

歲月漫漫，經過多年苦修之後，太子感到仍然不能進入真理的世界，不能悟知救度眾生的途徑。這時他才發現，不僅過去五欲六塵的生活纏身，不能讓人快樂，現在苦行的修身，也難以安穩自在，並不是虐待自己的身體才叫做修行。因此，他毅然起座，決定轉換地方修道。

就在太子起身要到尼連禪河沐浴時，卻因為體力不支而昏倒；幸而有牧羊女供養乳糜，才讓他恢復了一些體力。當時，憍陳如等五位隨從者卻認為太子不能堅持苦行，道心退墮，竟然絕情離他而去。

其後，悉達多太子便獨自走到了現今菩提伽耶這個地方，在一株菩提樹下結草為座，並且立下誓願：「如果不能證悟真理，我將永遠不離開這個座位。」

（《佛本行集經》卷二七）

那些禪思冥想的過程中，悉達多太子煩惱不斷，外有功名富貴、聲色貨利的誘惑，內有貪瞋愚痴、疑忌不平的騷動。但他勇敢正視這一切煩惱，直到一一克服之後，終於在西元前六百多年的十二月初八，星月交輝的時刻，廓然大悟。

法界平等 醞釀治心理論

據《佛本行集經》卷三十記載，頓時，如同天崩地裂，虛妄的世界消滅，呈現在他眼前的，是另外一個金光閃爍的真理世界。在這個真理的世界裡，他看見了法界平等，世間的生滅、空有、事理、成壞、愛恨等對待，都在一念之間完全消除；他悟到了「緣起性空」，一切因緣生，一切因緣滅，緣起緣滅是宇宙人生的真理；他領會到人的色身雖有生老病死，但真如

佛性遍滿虛空，充塞法界。

此時此刻，他的心就像一池平靜無波的湖水，十法界眾生的情況，忽然浮現在眼前，歷歷分明；對於困難問題的解決，也突然胸有成竹。他自知已經從差別裡獲得了平等，從複雜裡獲得了統一，知道自己徹頭徹尾改變了人生，也自知可以用覺悟的真理向世人宣說。他口中喃喃發出：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」所謂「生佛平等」的宣言。（《華嚴經》卷五一）

不過，開悟後的佛陀，並沒有急於講說悟道的真理，仍然繼續沉思冥想，醞釀治心的理論、悟道的步驟、對宇宙的看法、對人生的觀察，甚至未來宣揚真理、建立六和僧團、提倡四眾平等的難題，也都一一設想了。因為佛陀明白，對於這許多道理，世間人只要能奉行，都能獲得跟他一樣的修行體驗，證悟真理，獲得圓滿解脫的人生。

回顧展望 回歸佛陀本懷

我們之所以要把人間佛教的過去、現在、未來，做一個多面向的回顧與展望，主要也是希望藉此提供教界大眾，對人間佛教的思想內涵、精神特質、發展脈絡及弘化方式，都能有個清楚的認識與了解，並且回歸佛陀的時代。你不回歸佛陀時代的佛教，難道要把佛教分裂成惡道眾生的佛教嗎？還是外道的佛教嗎？還是神權的佛教嗎？我們提出人間佛教回歸佛陀本懷，主要是希望佛教界的大德們能共同信仰，共同昇華，共同和人間的佛陀同在。

大家共同服膺在一個人間佛教之下，一起來弘揚人間佛陀的教法，讓人間佛教重新尋回佛陀的本懷，讓佛陀的慈悲、智慧之光，再度普照寰宇，真正為人間帶來光明與希望，這就是倡導「人間佛教回歸佛陀本懷」的主要意義與目的。

下期待續。．．．

第25次會員大會暨慶生會 智慧創新 同步同行

文/何鳳儀 圖/魏春光、梁小玲



2021年12月19日下午02:30，澳門佛光協會第二十五次會員大會假佛光山澳門禪淨中心召開，由協會會長鄧月明主持，輔導法師覺仁法師、妙為法師、如森法師列席指導，近110位會員蒞臨，共同探討人間佛教弘法的「智慧與創新」。

法師偕會長鄧月明領眾唱三寶頌，會員大會正式開始，鄧月明與佛光會員結蓮花手印宣讀會員信條。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師為眾開示，分享星雲大師佛光菜根譚「愚昧的人，常感到環境待他不公平，認為懷才不遇；聰明的人，常發現環境時時考驗他，可以創造未來」，勉眾學習變色龍般適應環境，融入佛光大家庭，參與活動過程中，凡事以大局為先，去除我執，大家在弘法利生的道路上同步同行。

鄧月明致詞時，引述國際佛光會世界總會總會長心保和尚，在10月份世界會員代表線上大會的演說，指出佛光山、佛光會是行佛的大平台、修行的大道場，有助於淬鍊人生更高的智慧，實現人生的價值；鄧會長感謝國際佛光會創會會長星雲大師把人間佛教的薪火分燈到澳門，他稱佛光會提供難得機會，讓在家信眾能成為佛教慈善的推動者，佛法的弘化者，人間佛教的修行者。鄧會長指出佛光會一直以來在星雲大師的指導之下，因應社會發展、信眾需求，不斷推陳出新，以佛法智慧作為創新的根底，令人間佛教的種子遍佈社會每個角落，這呼應了今次世界會員代表大會的主題「智慧與創新」，而澳門協會亦緊隨大師的腳步，不斷調整活動方式，堅持「教化社會、安定人心」的使命。他與各位佛光會員共勉，





教的信仰，自我提昇、奉獻社會，大家一起承擔「佛教靠我」的使命，共同書寫人間佛教的歷史。

協會、督導委員會、松山分會、氹仔分會、路環分會、大潭山分會、石排灣分會、東望洋分會、青年分團分別匯報了2021年的會務及財務狀況，以及2022的活動預告；面對近年社會發展、時代變遷、疫情爆發，佛光人發揚集體創作精神，沉著應對，透過多元化的活動，為社會注入安定心靈的正能量，關懷會員；展望在未來的一年，大家將攜手堅持「智慧與創新」的理念，繼續舉辦各類課程、活動，讓佛法的智慧、人間佛教的關懷，深入家庭、社區。覺仁法師期許佛光幹部參與活動時，用心思考其意義，虛懷接納意見，不斷求進步。監事長林瑞華期許佛光人互相尊重包容，把人間佛教的精神、三好念落實到生活中。

適逢督導委員會、松山、氹仔、路環三個分會改選，由輔導法師及協會會長鄧月明見證，卸任督導長吳金燕把肩帶交給新任督導長陳志強，松山、氹仔、路環三個分會新任分會會長接過會務文件，象徵人間佛教的薪火相傳，佛光會員以熱烈掌聲送上祝福，期望新一屆幹部帶來新思維，推動會務更上一層樓。鄧月明帶領新會員宣誓，以堅定的信念加入佛光大家庭。

法師帶領佛光人齊唱國際佛光會會歌後，隨即進行下半年慶生會，安排簡單莊嚴的祈福儀式，覺仁法師恭讀《星雲大師為生日祈願文》，無量壽佛聲中，會長鄧月明、卸任督導長吳金燕向現場壽星送上生日禮物，大抽獎環節歡樂聲不斷。



新會員宣讀誓詞



佛光聖歌班 深入法義 唱出法喜

文/圖 曾慧冰



秉持佛光山「以文化弘揚佛法」的理念，希望藉由宗教音樂的傳遞，裨益心靈的昇華，澳門佛光協會 2021 年 10 月份舉辦「佛光聖歌班」，禮請澳門禪淨中心妙為法師，帶領學員 56 人唱頌人間音緣歌曲，思維星雲大師撰寫的歌詞，學習佛法、唱出佛法、體悟佛法。

讓學員熟悉拍子、旋律、看譜技巧等樂理基礎後，妙為法師引領大家學習〈三寶頌〉及〈偉大的佛陀〉，透過歌詞認識佛教教主釋迦牟尼佛及三寶的意義，以感恩和諧的音聲唱出對佛陀的信仰與敬念之情，從〈流轉〉中向流水學習柔軟及能轉，以「一剪梅」的調子唱出星雲大師撰詞的〈十念法〉，把念佛的正確觀念與方法印在心中。

學習過程裡，法師善巧鼓勵學員放開懷抱，用真心來歌唱，並以琴伴奏增加大家的投入度，身心

放鬆之中，更容易記憶歌詞，思惟其佛法意涵。眾人沉浸在動人的旋律中，欲罷不能，欣聞「澳門佛光聖歌班」將於 2022 年恢復常態練唱，歡喜躍躍，期望更多知音人加入法喜的團隊。

八堂課當中，學員們越學越投入，不約而同表示能在歡喜的氛圍中學習佛法，並能掌握到運氣、看譜等唱歌技巧，因緣難得；林少培首次學習佛教聖歌，表示很喜歡歌詞的含意；澳門佛光協會會長鄧月明稱，法師常給予鼓勵，令大家信心大增，從輕鬆的唱詠中學習佛法，法喜充滿；張素麗說課堂帶給她身心輕鬆的感覺。

大家歡喜傳唱人間音緣，透過音樂的傳遞來體會生命的真義，讓佛教音樂更人間化、生活化、大眾化、普及化，期盼清淨喜悅的歌聲傳遍社區各階層，為社會帶來和諧的三好人生。



【東望洋分會】挽袖獻熱



歡喜菩薩行

12月26日澳門佛光協會東望洋分會舉辦「花開四季·耕耘心田捐血日」，分會輔導法師妙為法師、會長魏銀燕、會員等一行14人，前往澳門捐血中心，落實「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的四給精神。

【路環分會】一日禪 動靜結合 用心每個當下

文/圖 何鳳儀



澳門佛光協會路環分會 2021 年一日禪，於 11 月 14 日假佛光山澳門禪淨中心舉行，29 位新參、老參敦請妙為法師任導師，帶領大家從禪坐、跑香、禮佛懺悔、鬆柔操以及綜合座談中，體悟人間生活禪的奧妙。

妙為法師叮嚀大家善護心念，珍惜因緣，用心專注在當下每一個動作，觀照內心的每一個念頭，別一直向外攀緣。在三個香別當中，法師說明毘盧七支坐法，細心講解每一個步驟，讓大家安然入坐，各人身體的適應程度不一樣，但在寧靜的氛圍之中，堅持著攝身守意，身體出現疼痛或酸麻時，按照法師的指引調整坐姿，運用數息法提起正念，圓滿是日的功課。

法師指出需要調身、調息而後調心；紮穩腳步，打開雙手，同參們跟隨妙為法師學習太極的 36 個乾坤圈，以及帶動雙手手腕等全身關節劃出「8」字，隨著呼吸自然擺動，大家意念集中在每一個動作和呼吸，有的人更閉目感受著身體與自然融和，29 顆浮動的心漸漸變得平穩。懷著感恩與歡喜心，大家盤腿端坐，依教奉行調整呼吸；在小參環節，法師亦介紹了「六氣」，幫助行者更好地調身、調息。

禪修不局限在禪坐，生活中的所有境界都是禪，法師帶領行者前往水塘跑香，一行人雙手擺出去，腳步跨出去，走在步行徑上，意念專注在腳下，有的人依法師所言，以腳步為木魚，一步一字聖號，扣住所緣；有的人則感受和風徐徐飄過，耳邊傳來風聲、鳥聲。妙為法師提醒眾人，要為自己創造所緣，並專注在所緣上，不要被外境所牽引。

在第二支香及第三支香之間，安排了禮佛，隨著引磬聲，大家隨法師虔誠禮拜三寶，心中默

念懺悔文，祈願以法水洗滌罪垢，讓身心更能安住在禪坐之中。妙為法師講解智者大師的《天台小止觀》的「二十五方便」，分別解說了：具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事和行五法。

禪無處不在，專注於每一個當下就是禪，午齋過堂時，妙為法師講解了過堂行儀，眾等恭敬合掌唱供養偈，從收菜盤、飯碗，到用餐的每一步，大家都用心依法師所示範，意念專注，以輕柔的動作完成，懷著感恩心把收進來的飯菜用完。綜合座談時，學員把握機會將心中的疑問提出來，法師一一耐心解答；妙為法師就大家常見的問題作分析，指出禪修不可能一蹴而就，對於過程中會遇到的身體不適，或者其他障礙，法師提出三點意見：放下 (let it go)、允許它存在 (let it be)、感恩 (thank you)，提起正念讓心念回到數息。

一天的課程讓同參們感到獲益良多，紛紛表示對禪修有了更多的了解。本身對禪修感興趣的鄭惠卿，感謝法師指引了正確方向，稱法師解說禪坐的七件事很重要，又說會把「二十五方便」的內容與家人分享。黎栩稱是日讓自己提高了對禪修的了解，又讚揚課程安排動靜相結合，讓她明瞭行走中亦要觀照意念，不要受外境牽引。蕭淑燕說法師對於禪坐的步驟以及注意事項的講說十分清晰，而「二十五方便」讓她印象深刻，平時在家有禪坐習慣的她，表示經是日課程後，會繼續練習以數息觀讓心定下來。首次參加禪修的李德賢直言，是日感受開心、舒服、辛苦、寧靜及自在，受用於每一個環節，並認為要自己親身領會及練習才能得到效果。

"杏"福"仁" ♥ 親子樂

文/ 何慧玲 圖/顏軞貞、林少培



秉持佛光山“以福利慈善社會”及“以教育培養人才”的弘法宗旨，推動佛法生活化，澳門佛光協會氹仔分會、澳門佛光青年團與特殊奧運會聯合舉辦“杏”福“仁”心親子工作坊，讓佛光小幼苗從小培養惜福結緣、集體創作精神。

2021年12月18日下午，澳門佛光協會分會輔導法師妙為法師帶領21位三好兒童、家長和義工，來到路環石排灣樂群樓特殊奧運會屬下的“毅進綜合服務大樓”，共享親子之樂。

活動開始，特奧老師講解、示範朱古力及風味杏仁的製作方法，三好兒童與家長，聯同特奧學生依教奉行，合力將朱古力粒隔水熱溶，然後把杏仁放進朱古力醬裡拌勻，用小夾夾起黏住朱古力醬的杏仁放在大盤內，他們小心翼翼地讓每一粒杏仁之間保持一定的空間，以免杏仁粒黏在一起，焗好之後口感不佳；三好兒童與家長、以及特奧學生合作無間，很快便把一盤盤朱古力杏仁及另一種風味的杏仁送進焗爐中，充分體現傷健融和，同體大悲的慈悲及平等精神。

趁著要焗15分鐘的空檔，特奧工作人員介

紹了該會的緣起與使命，又帶領與會者參觀設施和各工作室；來到陶藝室，小幼苗們對室內的動物及其他造型擺設甚感興趣，紛紛表示想學；踏進“便利店”，小幼苗雀躍表示要買食物，“為什麼價錢牌上顯示的不是銀碼，而是積分數字呢？”，經工作人員說明，小幼苗明白到這是一間培訓室，讓學生學習如何融入社會，自食其力。

陣陣杏仁香扑鼻而來，小幼苗得知杏仁已經焗好，立馬回到工作室，洗手、帶手套，依照工作人員教導，把兩款風味杏仁分別放進小樽中，粒粒杏仁散發著誘人的香味，使可愛的小幼苗一邊入樽，一邊把杏仁送進口裡，引得在場人士歡喜大笑，現場一片歡樂融和；小幼苗亦不忘為自己的製成品點綴一下，細心在樽上繫上絲帶。

活動中進行簡單的致送紀念品儀式，妙為法師代表澳門佛光協會向特殊奧運會致送觀世音菩薩吊飾，寓意特奧會悉心全方面照顧智障人士，與觀世音菩薩千手千眼的精神相應，由特奧會總監蕭宇康及工作人員代表接受。

歡樂時光隨著大合照法喜圓滿，小幼苗拿著自己的製成品，開心回家，與家人分享這份喜悅。氹仔分會、青年團及特殊奧運會曾於8月底合辦「熱縮片親子工作坊」，推展傷健共融、親子同樂的理念，反應熱烈，現在再度合作，並期望日後有更多的互動，攜手服務社區。



【石排灣分會】手縫拼布 靜心、專注與歡喜

文/圖 顏楓貞



一連六堂的課程於2021年11月24日圓滿，「基礎班」及「拼布班」同步進行。「基礎班」教授基本的穿針、打結、手縫技巧，配搭鈕扣的顏色，以及打「四合鈕」

的技術，老師循循善誘的教導，提高學員的專注度、促使他們更用功，第二堂課已完成第一個作品「卡片包」。接著大家努力學習上拉鍊及隱形針線步，至第五堂已順利完成有蓋隨身包及拉鍊隨身包。「拼布班」學員已有手縫布藝基礎，老師悉心指導間線、壓線、做綑邊，夾棉里及拼布的技巧，學員運用巧手，做出精緻的針插，證件袋及碎銀包。

全體學員皆提前完成課程內的所作品，為獎勵大家，老師特別在最後一堂，額外教做「日式手腕包」，課室內洋溢著歡欣喜悅，人人滿載而歸，亦對老師充滿感恩。

「一支針及一條線，看起來很細小，但只要用心去運用，將

零零碎碎的布拼合起來，把原本零零散散的各種緣份串起來，就成為很有用的物品」，法師勉勵大家向針線學習，不要認為自己的力量渺小及有限，只要用心，一針一線的因緣，就能給人因緣，給人歡喜，給人希望，給人信心，給人方便，將眾多因緣集合起來，成為大用。

林祥女稱從課堂中培養了耐力，亦增添了智慧，學懂包容自己的錯誤，努力以赴重做的精神；同學之間融洽、互勉互勵，能夠輕輕鬆鬆地學習，一切順利圓滿。林幸慧感謝老師細心教導，為學員準備別緻的花布及材料包，高興之餘亦期待新一期的課程。招麗萍很開心能親手完成實用的手縫包，又表示手藝得到朋友讚賞，很有滿足感。



對外事務



中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室教育與青年工作部部長徐婷，一行19人到訪，覺仁法師接待交流，並向每人致贈星雲大師著作《336天與大師相會》。



澳門協會會長鄧月明，應邀出席澳門弱智人士家長協進會30週年聯歡晚會。

2021水陸法會 普度門開 法音遍虛空

文/ 圖 何鳳儀



佛光山 2021 萬緣水陸法會第一梯次，於 11 月啟建，因應疫情發展，作了輕微調整，除了延續去年各別分院透過視像直播參與內壇佛事的安排，亦首度由全球佛光山別分院承擔外壇佛事，佛光山澳門禪淨中心於 11 月 15 日至 19 日期間，啟建藥師壇佛事，隨即於 20 日至 27 日期間，開放信眾透過直播參與內壇佛事；全球各別分院同時啟建水月壇場，共同成就這殊勝無遮大會。

15 日下午 2 時，藥師壇啟經，敦請住持覺仁法師主法，偕妙為法師與如森法師領眾逾 70 人，一連 5 天恭誦《藥師經》共 30 部，鼓樂歌讚，以梵音供養如來，藉著佛前閃耀的明燈，點亮內在光明佛性。現場敬設藥師壇供奉七色琉璃藥師如來聖像，在閃耀燈光中顯得格外攝眾，眾人合力透過如來威德力，為自己、親眷、歷代宗親至誠祈願。藉著啟建水陸法會藥師壇的因緣，澳門禪淨中心發起藥師修持月，共 95 人參與，合計稱念藥師佛聖號 632,681，持藥師咒 72,683，藥師經 1,003 部；大家在內壇佛事的休息時間，亦爭取時間，手拿經書誦讀，或手持念珠稱名持咒，祈願疫情消退，並為自己、親友、及全球人民祝禱，隨心滿願。

雖然未能親臨佛光山赴會，卻無減 57 位功德主參與內壇佛事，把功德迴向受薦亡靈的真誠心。透過屏幕，大家跟隨覺仁法師、妙為法師與如森法師，如法如儀地禮拜、唱誦，主法和尚梵音清澈響亮，令信眾攝受而更用力稱念佛號，全球各別分院僧信二眾心心相連，志心唱誦持名，法音遍虛空，六道群靈蒙佛威光，得生淨土，一期一會的盛會，在莊嚴隆重、感恩滿滿的迴向中

圓滿。

佛光山住持心保和尚開示，修行是人生最值得的事情，期勉與會信眾透過水陸法會的因緣，共結法緣，自他兩利。並在送聖圓滿時指出，在大家虔誠誦經禮佛拜佛中，這一期水陸法會非常圓滿，並引禪宗四祖道信禪師所言：「百千法門，同歸方寸；河沙妙德，總在心源」，勉眾不分別，以不貪不瞋來照顧自己的念頭，亦就相應大師所提倡的三好。

「啟建水月道場，大作空華佛事」，第一期水陸法會在眾緣成就中圓滿，而法喜、感恩則在信眾心田回盪，他們相信受薦亡靈已納受功德而離苦得樂，並紛紛在群組及朋友圈分享喜悅與感動，並感謝三位常住法師多日來，辛勞及細心的關顧，以及各組義工起早摸黑默默的護持。澳門佛光協會會長鄧月明說道，法師唱誦攝心，讓她很投入，感覺自己的祖先真的來到壇場，而送聖時唱到「龍華三會願相逢」，她頓然覺得大家很快就能相會。「水陸法會是生亡兩利的盛會」，陳宜婉從內壇儀文中反思，自己也是六道眾生之一，如果身口意造業，便會墮惡道，自我提醒要精進，亦指從諸位法師的開示中得益匪淺。「身為佛光人實在是很榮幸的事」，黃景彥讚歎佛光山啟建的每一場法會皆如法如儀，主法和尚威儀攝眾，法師法音莊嚴，讓人法喜禪悅。曾慧冰感恩常住慈悲，安排澳門的壇場設立附薦的祖先牌位，讓他們能每天上香表達心意，感覺與祖先很親近。鄒細連從經文中體悟到無常，以及佛菩薩普度眾生的慈悲與平等大量。

念佛憶佛 禪淨共修 蓮花朵朵開



文/ 何鳳儀 圖/魏春光



彌陀聖誕將至，佛光山澳門禪淨中心特於2021年12月10日至12日，農曆十一月初七至初九日，啟建彌陀法會三永日，三天裡共350人前來念佛憶佛，藉著禪淨共修的力量，積聚成佛資糧。

10日晚上8時正，佛子們誠意殷殷，敦請住持覺仁法師主持灑淨儀式，以大悲咒水潔淨壇場，大眾透過大悲咒的加持力，去除內心的無明煩惱，放下萬緣，專心繫念彌陀，祈願菩提增上，並一心恭請受薦亡靈親赴法筵，共同分享佛法甘露的加持，離苦得樂。

覺仁法師、妙為法師、如森法師領眾恭誦《佛說阿彌陀經》，極樂世界的功德莊嚴印在腦海中，和雅梵音中，眾等一心念佛、念法、念僧，生起慚愧感恩心，虔誠持念往生咒，懺悔往昔業障，期望善根增長，佛光注照心中，透過讚佛偈觀想佛陀相好光明，與阿彌陀佛感應道交。

與會者由法師帶領，在萬德洪名的聲聲佛號中繞佛，一步一蓮花，心中越發歡喜；法師音聲清澈響亮，帶動所有人持念佛號，一字一句「信願行」相續，在內心築起堅實的建設工程，由六字轉四字，綿密的自由調佛號此起彼落，相續不斷，對自性彌陀、極樂淨土的信心更加懇切；止靜當中，將佛號默念於心，在「淨業」中反觀自己的心，悟生死事大，無常迅速，於開靜念佛時，聲聲佛號念得切實，形成強大的鞭策力量，各人用生命的力量念佛，念念不離心，一字追一字，無有間隙。

覺仁法師領眾恭讀星雲大師《向阿彌陀佛祈願文》，以清淨身口意立願，契合阿彌陀佛的慈悲、平等與智慧，生活中念念不離心，實踐三好

四給，在現世中成就淨土。「佛慈廣大，感應無差」，四眾弟子翹勤五體，念佛憶佛，虔誠以共修功德普皆迴向，受薦亡靈心開意解，乘著彌陀大願海，蓮品增上，更期勉自己度向生命解脫的彼岸。

覺仁法師為眾開示，分享一則真實事例，啟發大眾自我反思，對於往生淨土的信願心是否堅定不移；法師叮嚀要時刻憶佛念佛，這句「阿彌陀佛」不能間斷，與大家相約積極參與「彌陀修持月」，稱念彌陀聖號、持誦往生咒、恭誦《阿彌陀經》，齊心把功德迴向疫情，迴向世界，自他兩利。



長者學苑第三期結業

修行道上不停歇

文/何鳳儀 圖/曾笑嫻

長者學苑第三期結業禮，於2021年12月3日舉行，23位學員誠意殷殷，恭請各班導師，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、長者學苑督學如森法師、妙為法師，導師澳門佛光協會督導長吳金燕、松山分會副會長謝月芳，驗收大家的學習成果。

覺仁法師對學員們開示鼓勵，引述星雲大師的《迷悟之間·自我建設》，「要自我厚植力量、自我開發潛能、自我學習成長、自我建立信心、自我更新觀念、自我革除陋習、自我培植因緣、自我開創機會、自我成功立業」，指出解決困難的關鍵在於心念的改變，鼓勵大家「大事化小事，小事化無事，凡事不執著」，能放下執著，成佛之道就不遠了；更勉勵結業不是畢業，需要不停學習，叮嚀各人要精進再精進。

寧靜柔和的空靈鼓樂聲響起，揭開成果展序幕，學員以舒緩的節奏獻唱人間音緣樂曲《心燈》，使現場每個放鬆身心，燃亮心燈。話劇表演使氣氛活絡起來，「貪嗔痴」、「無記業」、「吳慈悲」、「你精進」四位好朋友，各自有其習氣，在學習解結之道之後，明白要以慈悲、包容解套自己的習氣，心中富有才是真正的富有，豁然開朗而不為生活中的瑣事而感到煩惱。梵唄班學員恭唱藥師讚，整齊和雅的音聲，唱出對如來的讚歎。現場展出書法班老師及學員的作品，以小篆字體書寫心經以及星雲大師法語，呈現「身心自在」、「三好福田」、「一心不二」等，展現人間佛教的禪悅。

覺仁法師對學員的表演作點評，期勉眾人以敲鼓的專注與投入精神，運用到修行與生活當中，培養出定力，必能有所成就；又讚揚每一組學員都十分用心與認真練習及演出。法師欣見學員們在課程中的進步，與大家相約下一期再結法緣。

區詠霞曾於第一期任導師，而今期則享受當學生的幸福，直言兩個不同的身份，皆給予她難得的學習機會。吳鐵梅表示，參加長者學苑的課程受益匪淺，從中打開了很多不開心的事，歡喜看到微妙的變化。鄭家碧被長者學苑簡章上「解結之道」吸引而來，覺得從課堂中得益很多，並有信心能一步步圓滿「解結之道」。霍麗斯早於30多年前已與佛光山結緣，很高興與今次藉著長者學苑再結深緣，在繁忙的工作中，全勤出席，深

深感受到調心的重要，自許要學習海洋的智慧如海、包容一切。曹秀蘭在家中也經常跟著錄音練習藥師讚，掌握當中的轉音，並在過程中憶念藥師佛。

覺仁法師向現場所有學員頒發結業證書，並向10位全勤學員頒發全勤證書及結緣品，期待著下一期再結法緣。法師領眾唱惜別歌，紀念同室共修的善美因緣，盼望志同道合的大家共同精進，隨後進行結業午宴，眾人享用美味素食，席間細說家常，分享課堂中的喜悅，亦紛紛感謝長者學苑的因緣、法師們及老師的用心指導及照顧、社教人員的成就，令課程順利開展，承諾會依教奉行，持續精進；他們不只是在課堂中精進，回到家中亦勤練星雲大師法語，開心見到自己的字體有進步；人間音緣梵樂班的學員在家裡練習空靈鼓，享受當中的寧靜與定心。



第45期素食烹飪班 分享六味人生

文/ 圖 澳門禪淨中心



佛教十分重視環保，在佛門裡「同體共生」、「慈悲護生」、「勤儉惜福」的觀念，應用在生活裡，就是最具體的環保行為，當中中國佛教倡導的素食，就是落實環保，實踐慈悲精神的一種生活習慣；星雲大師曾開示，素食有培養慈悲、有益健康、比較衛生、維護生態、增加耐力、促進和平六項益處，秉持星雲大師人間佛教的理念，佛光山澳門禪淨中心多年來，透過定期開辦素食烹飪班，倡導素食的正確觀念，並讓廣大信眾深入體悟素食料理的藝術，吃出美味、自然、方便與健康。

人生本味，酸甜苦辣，百味雜陳，每個人對

不同的味道有不同的喜好，一桌佳餚，有酸甜苦辣，能夠各食其好，各取所需，就能皆大歡喜。食物中的五味，對身體各器官都有幫助，例如甜的益脾、酸的益肝、苦的益心、辣的益肺、鹹的益腎，然而過分過量反而會造成損害，均衡飲食，讓各種味道相互配合，才能吃得健康、美味。澳門禪淨中心於10月底舉辦第45期素食烹飪班，邀請健康概念負責人陳宇程，在6堂課裡與學員分享甜、酸、苦、辣、鹹、淡六種味道的料理，細說各種味道的烹調技巧，亦分享六種味道分別代表的情感，19學員學得歡喜，並紛紛回家如法炮製，與親友分享美味。

踏入二十一世紀，人們生活質素漸漸提昇，素食作為一種養生的飲食習慣，備受關注，尤其近年地球暖化問題日益加劇，加上新冠疫情的爆發，提倡素食的號角在全球各地再次高響起來。國際佛光會即於2018年發起「蔬食A計劃」倡導蔬食救地球，作為減緩地球暖化、解決糧食危機的最佳策略，以期達到零飢餓、抑止暖化、平衡生態、保護環境、愛護生命的目標。讓我們立即行動起來，在生活中為地球出一分力。



酸~萬用沙律醬



甜~法式蘋果批



淡~岩米飯



辣~秘製辣椒醬



鹹~純素意式燉飯



苦~五青汁

添藝文氣息 二胡班初試啼聲

文/何鳳儀

落實佛光山開山星雲大師提出「以音樂弘法」的方針，佛光山澳門禪淨中心開展一系列的音樂課程，二胡班於2021年11月3日開課，禮請澳門青韻中樂團會長，從事中樂教育工作逾四十年的梁文威老師任導師，帶領6位知音人一起研習，用只有兩根弦的二胡演奏出動人音韻。

本期課程規劃為初階課程，首2堂課，老師指導學員練習二胡的推弓及拉弓動作，以及基本音階的演奏，反覆的練習成就紮實的基本功：「太鬆或太緊都不能，要用巧勁」，老師不斷提醒學員放鬆，用心感悟合適的姿勢與力度；又讓他們逐一練習，並其需改進的地方予以指導。

看著音譜，大家練習隨著節奏改變推弓及拉弓的速度，梁文威老師亦叮嚀，節奏與音準很重要，期望大家放下之前的經驗，在前幾堂課裡耐心練習基本功，用心配合節奏的變化，不要隨著感覺走。連續的練習令眾人漸漸掌握了握弓的技巧，並學習三寶頌及佛光山之歌，拉出和諧之音。



彌陀修持月 信願具足 普皆迴向

文/圖 何鳳儀



適逢阿彌陀佛聖誕，佛光山澳門禪淨中心發起「彌陀修持月」，鼓勵信眾二六時中精進修持彌陀法門，2021年11月29日至12月25日，共93人參與修持，各依自己的因緣，合共稱念彌陀聖號3,496,538句、恭誦《阿彌陀經》10,348部、持往生咒51,557遍，一字一句念得實在，並在線上回報，寫下迴向文，祝願疫情消退、人人身心

自在、共成佛道。

活動期間啟建彌陀法會三永日及念佛共修法會，信眾各懷法喜參與，提起對彌陀法門的信仰，12月25日念佛共修法會圓滿，同時為修持月功德迴向，妙為法師帶領信眾齊唱人間音緣〈十念法〉，勉勵大家修持彌陀法門要信願具足，並將修持月功德普皆迴向。

人間佛教讀書會課堂花絮

文/圖 澳門佛光協會



三好讀書會由謝杏芳師姐帶領，本期繼續研讀星雲大師著作《幸福百法》系列，啟發生活智慧，在課堂中，學員們輪流導讀書中的文章，分享各自的體悟，大家投入討論，深入星雲大提倡人間佛教的意涵，又紛紛表達身為佛光人的喜悅，道出在承擔義工工作中，令自己對佛法的體認更進一步；經過三年的

歡喜悅讀，大家在12月17日探討了《幸福百法》的最後一篇「改變自我」，亦標誌著學習《幸福百法》的圓滿，在本期的最後一堂，特別恭請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師親臨，法師與大家一起進行簡單的敲金蛋儀式，金蛋被敲破時，呈現了上期讀書會的相片，歡樂聲中，過去同堂共讀的點滴在心頭；法師以星雲大師開示的「我是佛」，策勵每一位努力修行，精進共同進步，在下一期讀書會再次以法相會。

善緣讀書會～好因好緣成善緣

12月23日進行戶外課堂，邀請佛光山門禪淨中心妙為法師、帶領人何焯櫻督導，學員及家屬一行2人開心走出去，參觀世遺景點「媽閣廟」，緬懷佛教護法媽祖天后不拙不撓的精神，並自勉不忘初心，護法為教。

第二站來到澳門海事博物館，一行人透過館內展覽，吸收由遠古至現今的航海知識，了解船隻的演變、漁民的習俗生活等等；在水族館觀賞各種魚類，增進對海洋生物的知識，注意生態平衡，合力做好環境保育。

午齋中，妙為法師分享星雲大師撰寫的《媽祖紀念歌》，讓大家體悟媽祖「威力大願滿十方，慈悲喜捨到處揚」的精神，法師進一步說明「慈悲喜捨」的義涵，勉眾昇華自我素質，領悟提昇無我不執，為眾服務的精神。



金剛讀書會研讀星雲大師著作《六祖壇經講話》，帶領人謝國鴻督導依循星雲大師的脈絡，帶領學員解讀禪宗真義，在本期中探討了第四定慧品、第五坐禪品及第六懺悔品；從研讀、討論分享中體悟禪在生活中的妙用。

佛光大佛發帖眾神 忉利天說法現人間

人間社記者許貞慧報導



星雲大師曾說：「我有一個心願，就是有一個像神明聯誼會這樣的場所，是大家共有的。」象徵各宗教平等發展的願心，從 2011 年至今第 10 年第 11 次，12 月 19 日佛光山佛陀紀念館，來自全台 165 間宮廟、408 尊神祇，5000 名香客陪同，接受佛陀發帖，赴靈山盛會，參與「2021 世界神明聯誼會」，由高雄市政府和中華傳統宗教總會共同主辦，以「防疫新生活，祈求國泰民安，大家保平安」為主題，為兼顧防疫考量，特規畫為 12 月 19～25 日舉辦（12 月 21 日休館），以分流、分時段，減少群聚，參與宮廟各擇一日前來，期望透過神佛共同祈福，庇佑大家平安吉祥。

佛光山副住持慧倫法師表示，連續 10 年參與世界神明聯誼會的宮廟、信眾愈來愈多，在疫情期間，各地區的宮廟成為人民心靈的依靠，神明的庇佑加持，穩定人心的不安，來到這裡，宗教間彼此不斷交流，都是利益眾生的事，願今日的盛會在眾神庇佑加持下，能風調雨順、國泰民安，人民生活得更平安，斷煩惱，早日回到正常的生活。一同與會貴賓有佛陀紀念館館長如常法師、南屏別院住持妙樂法師、中華傳統宗教總會副總會長陳和順、新港奉天宮總幹事李進興、關廟山西宮主任委員歐明堃、南港慈雲寺住持郭榮源、善化慶安宮總幹事魏素珍及潮州天台寶宮主任委員柳陳慈惠等。

中華傳統宗教總會鑼鼓隊與喜慶樂團，以鑼鼓、嗩吶及響盞等樂器，以樂音供養佛陀諸神及各宗教團體，熱鬧歡迎聲響徹雲霄，呂柏達踏娘傘代表接駕，為活動揭開序幕，各宮廟陣頭跳鼓陣、舞龍精采表演，成就這場人天歡喜的聚會。值得一提的是，年年回來佛光山的宮廟參與 9 次

者高達 51 家，主辦單位亦在佛祖旗上方加上紅彩帶，願這個盛會永不缺席。

「佛祖來請，就要來。」高雄市鼓壽宮董事長蔡瑞彬如此說道，連續 4 年的邀請，見到佛館每個人笑咪咪地讓人歡喜，感受到靈氣特別好，令人心曠神怡。潭子天虛宮是首次參與，主祀蘇府大二三王爺指示前來「一起聯誼」，特別的是王爺的開路兵是一群小朋友，最小 7 歲，都是跟著父母加入宮廟活動，以「傳承」傳統文化為宗旨，呂理德認同神明聯誼會為宮廟人士彼此互相交流、互相成長，是一個很好得平台。

「我要參加世界神明聯誼」，9 年前主動報名，年年無中斷的學甲頂洲福安宮主委郭文川提到，只要因緣具足，每年一定要與佛祖相見，只因非常認同「宗教一家親」的理念。新港奉天宮總幹事李進興非常讚歎星雲大師的智慧，促進宗教團體的大融合，唯有如此，民間信仰成為一股良善的力量，讓社會升起祥和。

全球疫情轉變成今年的神明聯誼「本土化」，卻也發現台灣在地宮廟的「信仰力」，眾神護佑寶島子民的慈悲，處處可見隨香信眾雙手合十虔誠禮敬，堅定信仰與神佛共行；在宗教間展現「同體共生，相互尊重包容，共尊、共享、共榮的精神」，世界神明聯誼會宛如 2500 多年前，佛陀在忉利天說法一幕重現人間，就為落實「三好」推動，淨化人心，提升宗教信仰，成就一切善業，讓社會充滿神聖、歡樂、感動的善美氛圍，彰顯愛與和平的普世價值，成就一個和諧、來者共有的世界道場。



星雲大師獲頒愛心獎

人間社記者曹麗麗報導



年度全球華人公益盛事第十五屆「愛心獎」頒獎典禮，12月20日晚上在台北、北京、香港同步盛大登場，佛光山開山星雲大師一生推動人間佛教不遺餘力，在慈善、教育、文化與促進兩岸和諧上都有卓越貢獻，而成為今年得獎人。代表大師領獎的佛光山住持心保和尚受訪時分享，佛家說無緣大慈，同體大悲，星雲大師即是本著一顆慈善的心來福利、提升社會，非常感謝主辦單位頒發這個別具意義的獎項。

港澳台灣慈善基金會自2006年起創立「愛心獎」，獎勵無私奉獻、用愛照亮人間每個角落的善行楷模。愛心獎終選委員會主席梁愛詩20日亦於香港會場表示，在全球疫情嚴峻當下，愛心獎不僅如期舉辦，還創下多個第一，包括今年甄選範圍首度由兩岸四地擴展至全球華人社會，產生首位海外得獎人，也是首年用通信投票票選，並在兩岸三地與得獎人連線頒獎，真正體現愛心不分國界、種族、宗教，克服困難，共襄盛舉。

全球華人公益盛事 8位愛心楷模獲獎

今年台灣有3位獲獎人，包括有「人間菩薩」之稱的星雲大師、「偏鄉啟智牧者」美譽的呂若瑟神父、「公益推動者」拓凱教育基金會董事長沈文振；中國大陸得獎人為盧邁、劉海鷹；香港有陳守仁、黃凱欣；海外地區則是鮑潘曉黛，共計8人獲獎，每位得獎人將獲頒獎金15萬美元。

其中星雲大師為臨濟宗第48代傳人，1967年於台灣高雄開創佛光山，一生推動人間佛教，致力佛教制度化、現代化、人間化、國際化，並在全球創辦寺院3百多所、大學5所；於170多國家地區成立佛光會，又設基金會推動文化教育



、促進台灣與中國大陸和諧，帶動世界和平；更自1970年起，續設育幼院、仁愛之家、雲水醫院、佛光診所等，只要世界有任何地方有苦難，都能看到佛光人的身影，如同大師曾說「縱使千辛萬苦，慈悲不要落人之後」，因而榮獲本屆愛心獎肯定。

心保和尚代為領獎 透露一筆字小故事

心保和尚昨天代表星雲大師出席台灣頒獎典禮，從台塑企業總裁王文淵、高雄長庚紀念醫院名譽院長陳肇隆手中獲頒獎杯、證書。他致詞時表示，愛心在佛教中即為慈悲，慈悲是人生智慧，可以自利利他、自覺覺他，「星雲大師一生弘揚人間佛教，當中就涵蓋慈善，所以佛光山四大宗旨之一即是要以慈善福利社會，而教育也是慈悲的一環，能培養人才，讓社會有很好的傳承」。

心保和尚更分享一則大師小故事，十多年前大師親手寫了一千多張「一筆字」，就是為了要在徒眾講習會上贈送給弟子們，後來為了成立公益信託星雲大師教育基金，利益眾生，「大師每天都在寫『一筆字』，寫了不下千張、萬張，甚至達幾十萬張，寫的時間太久了，他的手都出問題，讓我們感受到大師的慈悲真的沒有障礙」。心保和尚表示，佛教講「無緣大慈，同體大悲」，星雲大師與今年得獎者，都本著這份慈悲精神來幫助大家，這份慈悲是偉大、珍貴、神聖的。

頒獎典禮最後祈福時，特別台北、北京、香港三地連線，播出星雲大師《為世界和平祈願文》影片，場面溫馨隆重。頒獎典禮節目將於明年1月2日晚上9點40分於鳳凰衛視中文台、歐洲台、美洲台同步首播。

佛教的人生觀

第二篇 五趣流轉

．．．承第273期

壹、前言

《法華經·譬喻品》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」三界是指欲界、色界、無色界。這是迷妄的有情在生滅變化中，依其境界所分的三個階級；由於眾生迷妄、造作，在三界裡生死輪迴，受無量苦，不能求得真實的安寧，因此有「三界苦輪」、「三界無安」的說法，甚至也有將三界比喻為火宅或大火聚的。

自詡為萬物之靈的人類，在這三界火宅中，生生死死，死死生生；在五趣六道中，來來去去，輪迴不已。所謂「生死如海深淵」，沉沒其中的眾生，有時貪生，有時怕死，貪生何能長生，怕死又何能免死？所以不生不死是最好的理想人生。學佛就是希望超越生死，獲得不生不死的人生，也就是要跳出五趣流轉，超越生死輪迴，這就是所謂的「了生脫死」了。

貳、何謂「五趣」

五趣是指地獄、餓鬼、畜生、人、天等五道眾生。「趣」，就是所往、歸向的意思。也就是眾生依過去所造的善惡業而趣往天（六欲天）、人、畜生、餓鬼、地獄等所應往、所應生的地方，所以稱為趣。

五趣眾生同屬欲界眾生，欲界是五趣眾生所雜居的地方，所以稱為五趣雜居地。大乘經中多說六道（趣），也就是在五趣之外別立阿修羅，成為六趣或六道，而有三善道——天、人、阿修羅；三惡道——地獄、餓鬼、畜生之別。此六道即十法界中的六凡。

又，五趣中，地獄、餓鬼、畜生三者為純惡之所趣，如依瞋恚趣往地獄，依貪欲趣往餓鬼，依愚痴趣往畜生；人、天為善惡雜業之所趣，皆屬有漏，與無漏的淨土相對，因此總立名為惡趣。

六道如果以現實人生來譬喻，瞋恚心重的好比生活在地獄道，貪欲心重的好比生活在餓鬼道，愚痴心重的好比生活在畜生道，鬥爭心強的好比生活在阿修羅道，喜悅心深的則分別為人間或天道，因此人類也可說同時在六道中輪迴生滅。

參、五趣六道分說

一、天

六道當中，天趣最勝、最樂、最善妙、最高。諸天充滿光明，自然光晝夜常照，以能照耀的緣故，因此名為天。

《起世經·三十三天品》說，諸天的報身之相，沒有骨肉，也沒有大小便利不淨，身體常放光明，不分晝夜，具有五種神通，形無障礙。

諸天「形無障礙」的殊勝情形，根據《正法念處經》說：「譬如一室，燃五百燈，光明不相逼迫，諸天手中置五百天，亦復如是，不窄不妨。」又說：「夜摩天或有一百，或有一千，皆共聚在一蓮花鬚，同坐不妨，不隘不迫。」《大智度論》說：「第三禪遍淨天，六十人坐一針頭而聽法，不相妨礙。」

又，欲界天有火、金、青、赤、白、黃、黑等七種身色光明，清淨微妙，沒有皮肉筋脈脂血髓骨等，可以隨意變現各種長短大小粗細等形象。頭髮柔軟潤澤，牙齒白淨方密，去來行步，無邊無礙，緩急自如，兩目清澈，久視不瞬。

諸天之所以能夠感得莊嚴而無礙的身形，是因為他的善業力、自業力的緣故。天人歡喜讚歎佛事，奏天樂，散天花，薰天香，飛行於空中，稱為飛天。佛教的壁畫、壁雕裡經常出現飄逸的飛天，並且用飛天來莊嚴壇場。

諸天的福報雖然殊勝，但是仍然有其痛苦。因此在福報享盡，「五衰相現」的時候，還是要受到猶如地獄一般的大憂惱。五衰相現指：

1. 衣服先淨今穢。
2. 華冠先盛今萎。
3. 兩腋忽然流汗。
4. 身體生出臭氣。
5. 不樂安住本座。

《涅槃經》說：「雖復得受梵天其身，乃至非想非非想天，命終還墮三惡道中。」《法句經》說：「世皆有死，三界無安，諸天雖樂，福盡亦喪。」可見求生天上，終非究竟安樂之處。

下期持續．．．

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號豪華花園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

立即聯席

澳門佛光協會

法寶節

佛陀成道日

《佛陀成道紀念日》法寶節 吃蔬八寶的由來

佛陀曾在菩提樹下內坐，發覺一夢，而覺悟，覺悟後即行施食法寶節。實行中道，才能遠離痛苦，於是，離開苦行，最後與眾共食。佛陀成道後，於十二月八日成道，即農曆臘月八日，為紀念此事，佛教徒設法寶節。以乳糜粥之供養，故稱「佛陀成道日」，以「蔬八寶」供養，即蔬八寶粥。

日期：2022年1月10日(星期一)
農曆十二月初八日
時間：上午10時恭誦
《大悲心咒、心經》
上午11:30《上佛供》

供齋、護法委員

請至流通處登記

澳門文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：2852-7693/2823-2268

佛光山澳門禪淨中心

二〇二二年 全年法會固定功德

觀音燈 個人燈、合家燈

在佛教中，燈代表的是智慧、光明，能破無明時，給予迷途眾生帶來力量。

供花、供果 供齋、護法委員

佛教的供養類別很多，除了十供養，還有「身、口、意」三業的供養：「身供養」如禮拜、繞佛、靜坐等，「口供養」有唱誦、讚歎、美化的語言，「意供養」，就是以內心的誠意與恭敬為供養，身、口、意三者都可作為佛的供養。

請至流通處登記

佛光山澳門禪淨中心

佛光澳門書院《佛道教三經》

導師：妙為法師

每週日 10:30-12:00
2月27日開課/9堂
免費 普佛光緣

經典導讀 心經與心所

導師：覺仁法師

每週二 20:00-21:30
5月31日開課/7堂
MOP100 佛中心

長者學苑

導師：覺仁法師 吳金燕、何玲輝

每週二/四 14:00-16:00
3月8日開課/10堂
MOP200 佛中心

書法/工筆畫班

導師：羅麗珍

每週二、四開課
10:30-11:30書法
11:30-12:30工筆畫
1月5日開課/10堂
MOP250(工筆畫)
MOP150(工筆畫)

二〇二二年 第五十四期 都市佛學院

導師：妙為法師

每週二 20:00-21:15
2月21日開課/18堂
MOP100 佛中心

素食烹飪班

導師：葉宇平

每週二 14:30-16:00 佛中心
3月5日開課/6堂
(報名費MOP50)
會員MOP720
非會員MOP900

佛光兒童書院

導師：三好師資群

對象：6-12歲小朋友
每週日 14:30-16:00
2月27日開課/9堂
免費 普佛光緣
堂前面試

手工藝班 基礎勾線、十字繡

導師：李曉芳

每週六 14:30-16:00 佛中心
2月21日開課/10堂
MOP300
材料工具費另計

佛法生活化·生活佛法化

地址一：澳門禪淨中心(文第士街31-33號豪華花園2A)
地址二：佛光城(雅廉訪大馬路76號地下)
電話：2852-7693、2823-2268

(全年觀音燈、光明燈圓燈)

除夕辭歲延生普佛法會

日期：2022年1月31日
(農曆辛丑年十二月廿九日)
時間：晚上十時正
禮拜《八十八佛大懺悔文》
十二時正【燒開年香】
十二時三十分【早課】
(恭誦《大悲心咒、心經》)

新春萬緣平安燈祈福法會

(平安燈上燈)

日期：2022年2月1日
(農曆壬寅年正月初一)
時間：早上十時正《禮千佛》
十一時半上佛供
地點：佛光山澳門禪淨中心

* 敬設新春平安燈 (為期半個月) *

地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A座
電話：2852-7693/2823-2268

光明燈 上燈法會

* 是日為平安燈圓燈 *

全年光明燈之觀音燈、合家及個人燈上燈

日期：2022年2月15日(星期二)
(農曆正月十五日)
時間：上午十時正
恭誦《金剛般若波羅蜜經》
十一時半上佛供
十二時午齋供眾

地點：佛光山澳門禪淨中心

地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A
電話：2852-7693/2823-2268

2022年澳門佛光協會 上半年度專題課程

課程名稱	導師	上課日期及時間	地點	堂數	行政費	主辦
中國民間傳統習俗	謝淑芳	1月11日(逢週二) 上午10:30-11:30	佛光城	3	100	松山分會
念佛手印	魏耀然	2月19日(逢週六) 上午10:00-11:00	二龍嘴公園	19	50	東望洋分會
澳門佛光聖歌班	妙為法師	2月22日(逢週二) 晚上8:00-9:30	佛光城	16	50	澳門佛光分會
鑽石畫班	魏耀然	3月6日(逢週四) 上午11:00-12:00	佛光城	4	120	東望洋分會
環保酵素工作坊	Maggie Ewa	3月6日(逢週四) 下午2:30-4:00	中心	2	50	慈竹分會
養生保健操	區佩儀	3月7日(逢週一) 上午09:30-11:00	二龍嘴公園	8	100	大潭山分會
親近大自然 環保植樹		3月12日(逢週六) 上午09:00-12:00	石塘咀公園	1	免費	石塘咀分會
心機學講座	葉雲卿	3月25日(週五) 晚上8:00-9:30	佛光城	1	免費	瑞興分會
春天花藝工作坊 DIY手作花籃	沈金容	3月26日(逢週六) 下午2:30-4:00	佛光城	5	450 (含材料)	石塘咀分會
手工紙雕 國畫藝術	區佩儀	4月30日(週六) 下午2:00-5:00	中心	1	130	石塘咀分會
插花班	馮麗清	5月29日(逢週六) 下午2:30-4:00	中心	6	¥8700 或¥8900	慈竹分會
抄經班 (普賢行觀品)	妙為法師	5月14日(逢週六) 下午2:30-4:00	中心	4	160	石塘咀分會
禪繞音韻	關耀基	6月25日(逢週六) 下午2:30-4:30	佛光城	5	500	石塘咀分會

* 所有課程最新資訊，請以澳門禪淨中心微信公眾平台/澳門佛光協會網頁或通告為準 *

十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

Haper W. Shen、吳錦萍、岑麗屏、李 泉
李玉燕、李美夏、李鳳金、徐健意、徐潔宜
高淑惠、張順友、曹樹容、許純治、郭少球
郭冠希、陳先生、陳煥好、陳樂恆、曾慧冰
湯柏威、黃玉琴、劉福華、鄭灼雅、黎少群
謝月芳、謝鈺芳、鄺蘭興、顏幗貞、魏春光

澳門佛光協會佛光世紀2021年11-12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 1 月、2 月 活動通啟

日 期		法 會・活 動		時 間
1 月 2 日	星期日	【線上修持】大悲懺法會		下午 02:00
1 月 3 日	星期一	光明燈法會	諷誦《金剛經》	上午 10:00
1 月 9 日	星期日	圍爐		晚上 07:00
1 月 10 日	星期一	法寶節法會	諷誦【大悲十小咒、心經】	上午 10:00
1 月 10 日	星期一	派發臘八粥		中午 12:30
1 月 15 日	星期六	念佛共修法會	諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
1 月 17 日	星期一	光明燈法會	諷誦《金剛經》	上午 10:00
1 月 22 日	星期六	春日送暖行動		
1 月 31 日	星期一	除夕辭歲延生普佛法會	禮拜《八十八佛大懺悔文》	晚上 10:00
2 月 1 日	星期二	燒開年香		凌晨 00:00
2 月 1 日	星期二	新春早課	諷誦【大悲十小咒、心經】	凌晨 00:30
2 月 1 日	星期二	新春禮千佛法會	平安燈上燈	上午 10:00
2 月 8 日至 15 日		星期二至二	新春佛光緣活動	
2 月 13 日	星期日	第 54 期都市佛學院開學禮		下午 02:30
	逢週二	佛光聖歌班	『佛光緣上課』	晚上 08:00
	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
	逢週六	念佛拍手操	『二龍喉公園上課』	上午 10:00
	逢週六	手工藝班	『澳門禪淨中心上課』	下午 02:30
	逢雙週日	佛光澳門書院	『佛光緣上課』	上午 10:30
	逢雙週日	佛光兒童書院	『佛光緣上課』	下午 02:30



微信公眾平台



臉書



網站