



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3-4月 雙月刊 270期



編者的話

春天是萬物生長的季節，佛光人持續不斷，精進修持，透過聞法、共修以及各項活動，自利利他，展現人間佛教的生命力。

星雲大師說，「讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心」。適逢 4.23 世界閱讀日，佛光緣響應由文化局、教育及青年發展局、澳門大學圖書館、澳門圖書館暨資訊管理協會聯合主辦的 2021 年“澳門圖書館周”，作為其中一個共讀熱點，全日共接待 150 人，讓大眾遨遊於書海，沉浸於書香，吸收滿滿正能量，盼能讓書香法味香，沁入人心，大家身心自在。

二月初一是佛光山開山星雲大師出家紀念日，也是佛光山傳統信徒香會，佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會，特別於是日承辦了一場殊勝的「佛光山 2021 年禪淨共修獻燈線上祈福法會」，因全球疫情的關係，30 年來首次透過視訊直播，讓全球 10 萬人參與盛會，祈求諸佛菩薩、護法龍天加持，疫情早日消除，全球大眾身心健康、平安自在；澳門佛光人藉此因緣，不但與全球佛光同心祈願，同時觀賞吉星高照「無人機高空燈光獻禮，見證星雲大師帶領佛光山、國際佛光會，令人間佛教種子撒遍全球。

新任澳門佛光青年團團長丁晉瓏，以星雲大師的「我是佛」作為人生座右銘，承諾帶領佛光青年實踐「三好四給」，展現「佛教靠我」的精神。

發揮服務社會的功能，國際佛光會澳門協會秉持「以慈善福利社會」的宗旨，組織探訪盲人重建中心及澳門傷殘人士服務協進會，透過法師開示、恭誦祈願文、人間音緣、互動遊戲等環節，送上祝福與光明，展現人間佛教的歡喜。

3 月 31 日恭逢觀世音菩薩聖誕，8 位善女人把握因緣，參與，由佛光山寺主辦，國際佛光會承辦的「2021 年線上皈依三寶典禮」，正式成為佛弟子，人間佛教再添生力軍。逾 130 位信眾參與觀音聖誕法會，真誠祈願與菩薩相應，領悟「觀自在」的意涵，讓生命得到提升。清明節啟建孝親報恩清明法會，禮拜《大乘金剛般若寶懺》，與過往先人以法相會，誠心懺除宿業，並願祖禰先亡蓮登上品。

各項佛學課程、讀書會以及藝文班相繼開課，百花齊放，落實佛光山「以文化弘揚佛法」的理念。港澳地區線上都市佛學院聯合開學禮上，學員分別在澳門禪淨中心及家中專心聆聽，為能跨越地域障礙參與整合兩地師資的課程而高興，澳門禪淨中心亦首辦線上課程，禮請住持覺仁法師主講「高僧行誼」，帶領 96 位香港及澳門學員，穿越時空與聖者展開心靈對話，透過歷代高僧大德為了佛教和眾生發菩提心、修證悟道、弘法利生的行誼，啟發生命增上的力量。佛光澳門書院進入證階段，26 位學員由妙為法師帶領，深入學習人間佛教真義，以佛法滋養生命之花。為滿足大眾體驗佛門生活，讓身心寧靜的渴求，松山分會舉辦「佛門一日生活體驗」，課程規劃佛門行儀、與大師接心、過堂、茶禪、抄經、晚課、出坡等，讓 14 位學員初嘗佛門生活，法喜充滿。

幾個讀書會持續研讀星雲大師著作，落實佛法生活化百花齊放；書法班、工筆畫班弘揚中華文化內涵，花藝班、鑽石畫讓學員在生活中遇見佛法。



佛光世紀目錄

4 《人間佛教·佛陀本懷》序

專題活動

6 書香滿人間 悅讀正能量

協會動態

8 十萬人禪淨共修祈福 法音遍全球

9 「我是佛」 - 專訪澳門佛光青年團團長

分會動態

10 【大潭山分會】探訪盲人重建中心

11 【氹仔分會】探訪傷殘人士

12 【松山分會】佛門一日生活體驗 生活在修行中

13 【氹仔分會】花開四季 香花敬佛

13 【石排灣分會】春天花藝工作坊 覺苑常開智慧花

14 【東望洋分會】DIY 鑽石畫佛陀 滿滿正能量

法會·修持·社教·對外事務

14 對外事務

15 皈依三寶 承擔「我是佛」

16 2021觀音聖誕法會 觀心自在

17 2021清明法會 改往修來 普皆迴向

18 佛光澳門書院開課 以佛法滋養生命之花

19 線上聯合開學禮 啟動不一樣的學佛模式

20 高僧行誼課程 穿越時空與聖者對話

21 佛門第一課 接引佛子進入佛門堂奧

22 書法及工筆畫初階 揚中華文化內涵

23 人間佛教讀書會開課 啟動求法舟航

佛光新聞

24 線上禪淨獻燈 10 萬人共修

25 佛光山線上皈依 2600 人成佛子

佛學文庫

26 佛教的宇宙觀

28 《普賢十大願》 -- 前言

29 書香滿人間回響

31 活動預告

《人間佛教 · 佛陀本懷》序

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄

設有甲問乙曰：你信什麼宗教？

乙回答說：我信仰人間佛教。

你信仰佛教就信仰佛教了，為什麼還要說信仰人間佛教呢？

因為佛教教主釋迦牟尼佛，他是「人」，不是神。佛教和一般宗教不一樣，是由人創設的佛教，當然叫做人間佛教。

信仰人間佛教有什麼好處嗎？

可以淨化身心，可以增加道德，可以心存慈悲，可以認識自我，可以服務他人、包容別人，可以了解佛陀緣起緣滅的真理，可以增加智慧昇華，可以超越世俗，到達證悟真如自性的境界，可以獲得自由解脫的生活，可以找尋到自己等等。

假如不叫人間佛教，僅僅信仰佛教，難道沒有這許多功能嗎？

當然有。比方說，傳統的佛教在中國有大乘八宗，無論你信仰哪一個宗派，本質都是一樣哦！

那你何必特別說信仰人間佛教呢？

這是因為二千多年來，傳統的佛教給世間上的人，如：附佛外道、假傳佛意者，披上了神仙鬼怪的外衣，甚至一些迷信的言論，像看時辰、看風水、看地理、抽籤、卜卦等等，幾乎成為迷信的佛教、以神鬼為主的佛教。

所謂「法久則生弊」，今日，世間多少人誤會佛教，不就是因為佛教傳播太久，摻雜了許多背離佛陀本懷的內容。被一些人扭曲了的佛教，失去了佛陀本有的人間性格，可憐的佛陀，就這樣給大家所糟蹋。

實在說，沒有人間佛教，如何降伏那許多附佛外道呢？

所以，現在我們依著歷代的祖師們，如六祖惠能大師的「佛法在世間，不離世間覺」，又如太虛大師的「仰止唯佛陀，完成在人格；人成即佛成，是名真現實」，都要佛弟子齊心著力回歸到佛陀的本懷。

傳統的佛教確實負擔沉重，需要有人能正本清源，把佛教回歸佛陀的人間性格，這是好事，你認為能做到嗎？

如果是這樣，全佛教的人士會覺悟到佛陀的本懷，會共同致力於人間佛教的發揚，應該可以做到。

佛教還有北傳的佛教，南傳的佛教，藏傳的佛教，日式的佛教，部派的佛教，原始的佛教等，甚至還有好多名稱的佛教，為什麼現在要增加一個「人間佛教」呢？

就是因為過去佛教派系分歧太多，名相複雜，失去了佛教的本來面目。現在，我們本諸佛陀出生、成道、說法、弘化甚至涅槃在人間的史實，所以要回歸佛陀本懷，要信仰人間佛教。

我也聽過很多的佛教人士、學者、教授，他們都希望把佛教和中國傳統迷信的宗教、神鬼的信仰分開，倡導人間佛教。

你說得對。人間佛教去除邪見，扭轉偏見，回歸正知正見，必定是當代的一道光明，是未來人間社會的希望，也是民眾幸福的來源，更是究竟解脫的根本。**不過，假如有人對人間佛教不認知怎麼辦呢？**

這是因為那許多人愚痴，不懂佛教，自我執著，不能明白佛陀本懷，也不明白佛教的歷史。二千多年來，佛教承受了外道的摧殘，承受了歷代帝王政治的迫害，承受了群眾消極的偏見和誤解等等。例如，把佛教從都市驅趕到山林，讓僧侶居住寺院，遠離群眾，造成傳統佛教既不重視人間家庭的信仰，也不重視實際的服務，不重視人間社會的淨化，只在理論上玄談。文化、教育、藝術的都沒有成為佛教的主流，甚至有一些愚昧的指示，一再講解消極的佛法，不從積極上去宣揚；只想著出世的了生脫死，不想積極入世去服務大眾。

佛教說了生脫死以後，究竟住到哪裡去？

你說住到哪裡呢？還不是住在人間嗎？即使成聖成賢，甚至成佛了以後，都不離人間，做一個自在的好人。十法界都在心裡，心、虛空，包容一切法界，不然，住到哪裡去呢？

不是說可以到西方極樂世界嗎？

西方極樂世界確實可以成為未來的歸宿之一，但在佛教的真義上說，「唯心淨土、自性彌陀」，也是不離人間哦！

如果只顧自我盲修瞎練，不重視大眾的信仰、解脫，一個宗教離開了群眾的共同成就，這個宗教有什麼作用呢？

你要知道，當初佛陀就是以人為本，所以倡說五乘佛法。只要有慈悲、般若、菩提，就

能獲得解脫。以出世的思想，做入世的事業，這就是菩提心的佛教。

你說的人間佛教是以什麼為本體呢？

人間佛教就是佛教嘛，佛說的、人要的、淨化的、善美的，都是人間佛教。人間佛教是以戒定慧為本體、以緣起中道的真理為根本，以現代群眾需要安身立命的方法為依歸。

假如我們不稱作人間佛教，還可以用什麼別的名詞來傳揚嗎？

不可能的。因為，佛教教主釋迦牟尼佛，降世人間，主要就是對人說法，為人間示教利喜。他不是專對畜生說道，不能叫畜生的佛教；他不是專對神鬼說教，不能叫神鬼的佛教；他也不是對邪見、迷信之士說教，不能叫做邪見迷信的佛教。人間佛教是立足人間，對人的教化，所以叫做「人間佛教」。

信仰人間佛教，會不會給人感覺到沒有神聖性嗎？

佛陀所說「人人有佛性」，直下承擔「我是佛」，把我們提高得跟佛陀同等，具有和佛陀一樣的真如自性，這不就是人間佛教的神聖性嗎？

你依止佛陀的三法印、四聖諦、十二因緣、六度萬行等修行，發菩提心，行菩薩道，這不是神聖性嗎？

每一個人信仰人間佛教，都能人我和諧、家庭幸福、積極增上、解脫自在……，這不都是神聖性嗎？

人間佛教是以人為本，不假神權，真正的佛法是創造人生究竟的幸福，「自依止，法依止」，這不是神聖性嗎？

人間佛教走入社會、服務社會大眾，所謂弘法利生，上求佛道，

下化眾生，這樣的胸懷和理想，不都是神聖性嗎？

如你所說，既是人間的佛陀，他現在住在人間什麼地方呢？

「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，佛陀的法身融入宇宙大化之中，哪裡沒有佛陀？甚至佛陀是住在信仰裡，你信仰佛陀，實踐他的教法，他就住在你的心中，住在你的行住坐臥之中。

信仰人間佛教有什麼利益嗎？

你信仰了人間佛教，跟著身心淨化，思想昇華，超越人我對待，跟人和合無諍，不對立、不執著、不幻想、不煩惱，心無罣礙，享受著禪悅、法喜，那不是在現實上就可以得到人間佛教的利益嗎？

人間佛教是佛陀本懷，還有什麼人士的說法嗎？

國學大師章太炎曾說，佛教的理論，上智人不能不信，佛教的因果業報，通徹上下，普羅大眾不能不信，這是最可貴的。

頗孚眾望的梁啟超也說，佛教之信仰乃智信而非迷信，乃兼善而非獨善，乃入世而非厭世。

又如國父孫中山先生說，佛教乃救世之仁，佛學是哲學之母，研究佛教可佐科學之偏。佛法可以補法律之不足，法律防患於已然，佛法防患於未然。

就是毛澤東，他的母親也是虔誠的佛教徒，他也說要發揚佛教優良傳統，將宗教視為一種文化，而非一般的迷信。

甚至，近代偉大的科學家愛因斯坦說，如果世界上有一個宗教不但不與科學相違，每一次的科學新發現都能夠驗證它的觀點，這就是佛教。也表示若要選擇信仰，他願意成為佛教徒。

所以，時代潮流發展到現在，有識之士的共同結論就是要弘揚人間佛教。以人間佛教造福人間，解決人的問題。人的問題解決了，世間還會有什麼問題呢？

那我們怎麼樣去找尋這許多人間佛教的內容呢？

這本書《人間佛教佛陀本懷》，你看了之後，就可以對佛教完全了了。依此實踐，不斷自我昇華，逐漸從「做人」到「成佛」，一步步向上提升，人間佛教的信仰，便能完成生命的圓滿。

這本書很難閱讀嗎？

不難的。本書一共只有六章，第一章總說，敘述佛教二千多年來在世界各地流傳，對於各個國家人民社會的影響。第二章，講述佛陀一生的行誼，從一日生活，到對弟子、信眾、社會的教化等。第三章，講述佛陀說法的根本教義。

第四章，敘述佛教在中國的流傳。特別是，佛教已經成為中華文化的重要部分。例如沒有佛教的名詞，我們說話都有困難；如果沒有佛教的傳播，恐怕今天的素菜都沒有得吃。甚至我們的衣食住行、語言文化、各種藝術等，都已離開不了佛教文化，佛教已經不只是佛教，基本上它就是一種文化。

第五章，講述百年來人間佛教推動的情況。第六章總結裡，說明佛教盛衰的情況。總計近十四萬字。你能把這本書讀完，體會本書的宗旨，也可稱為碩士、博士了。是為序。

星雲

二〇一六年四月
於佛光山開山寮

書香滿人間 悅讀正能量

文/何鳳儀 圖/妙為法師、曾慧冰、何鳳儀



為慶祝4月23日“世界閱讀日”，響應由文化局、教育及青年發展局、澳門大學圖書館、澳門圖書館暨資訊管理協會聯合主辦的2021年“澳門圖書館周”，佛光緣舉辦“423世界閱讀日·書香滿人間”一日閱讀活動，作為其中一個共讀熱點，現場設有共讀、讀書會、好書交換等環節，讓150人遨遊於書海，沉浸於書香，吸收滿滿正能量。

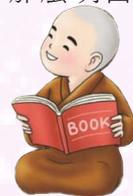


活動於早上10時啟動，陸續有人前來靜心閱讀，交換好書。在寧靜舒雅的環境中，飽覽星雲大師著作、佛教典籍、世間學、漫畫等書籍，契入人間佛教的真善美中。好書交換環節共送出30冊好書，另計有35人參與“分享金句領券活動”，分享從書中尋得的生命智慧。

國際佛光會澳門協會督導

廖冠芝細讀《貪生不怕死：念念分明來去自如》，感悟生死的智慧，自覺要好好珍惜家人與朋友，並學習“來去自如”的佛法智慧。理事李意娥拜讀星雲大師的《366天與大師相會》，對其中『要怎麼收穫，先要自己栽』深有同感，認為凡事有因有果，所作不失，未作不得，天下間沒有不勞而獲。

李德賢師姐從《一念彌陀富三千》找到前路，體悟到活在當下的重要性。何慧琼師姐覺得《一念彌陀富三千》裡，“不只是知道，而是要證道”這句十分受用，自覺要徹實體證佛法。朱美金師姐悅讀《禪定與智慧》，深感努力修福的同時，亦要修禪定和智慧。陳少英師姐閱讀《非僧非俗》，感到很法喜，許諾用功念佛。陳煥好師姐閱讀《阿難陀尊者》，表示第一次看書看得那麼明白，感到非常法喜。





下午2時半舉辦“書香滿人間讀書會”，「讀書能為念頭注入活水」，帶領人妙為法師首先說明讀書的利益，鼓勵大家多閱讀，並把學習得到的佛法用在日常生活中；然後以《星雲大師全集·佛法真義》作藍本，與善緣讀書會、三好讀書會學員及大眾近50人，一起探討“命運與因緣”與及“祈福與消業”。

法師巧用比喻，又帶領學員恭誦《佛說三世因果經》，讓大家明白所有的因緣果報取決於自己的行為造作，從而勉眾學習“接受”與“感恩”，進而透過今生的努力來改變過去的惡因，並精進修持栽種未來的善果。談到“祈福與消業”，法師指出祈福是好事，但切莫落入投機取巧，妄想坐享其成，他進一步解釋，佛教積極引導眾生努力淨化自己、開啟自我內心的智慧寶藏，「解鈴還須繫鈴人，祈福雖然好，消業更為

重要」；妙為法師說明，只要能增加內心的善法，都是消業的利器，勸勉各位在日常生活中實踐做好事、說好話、存好心，懺悔發願、廣結善緣、參禪打坐、抄經定心、作務培福、誦經拜佛，乃至受持五戒十善、行六波羅蜜等善法。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師蒞臨關心，與參加讀書會的大眾分享對“命運”的看法，強調命運與因緣掌握在自己手中，期勉大眾打破宿命論的消極觀念，在生活中徹實落實三好精神，創造美好人生。與會大眾歡喜信受，認真寫下感悟，道出自己今後要努力的方向，定下明確目標，積極打造自己的人生。

梁同學放學後經過，好奇心驅使隨喜參加了讀書會，並寫完一部心經，祈求能圓升學願望。每位前來閱讀的人皆面露悅色，表示在寧靜的氛圍中閱讀，更覺投入，把握難得因緣洗滌心靈。



星雲大師曾說：“讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。”

“問渠哪得猜如許，為有源頭活水來。”

盼能讓書香法味香，沁入人心，大家身心自在。

十萬人禪淨共修祈福 法音遍全球

文/圖 何鳳儀



「佛光山2021年禪淨共修獻燈線上祈福法會」3月13日於佛光大雄寶殿成佛大道登場，因應目前新冠病毒尚未完全消退，秉持防疫優先，延續去年形式略作調整，透過電視轉播和網絡直播，讓全球信眾超越地域及時差，共赴法筵。佛光山澳門禪淨中心40位信眾，由住持覺仁法師帶領，在慧命之家共襄盛舉，為全世界祈福。

〈南無千華台上盧舍那佛〉梵音中，佛光山宗長心保和尚等十一大師緩步進場，薰壇灑淨，帶領大眾請聖、誦經。澳門現場40位信眾，摯誠懇切誦念〈八十八佛大懺悔文〉、〈懺悔發願文〉、念佛拜願、祈願祝禱，與成佛大道現場的長老、法師及功德主，乃至網絡前的全球佛光人同此一心，祝願疫情遠離，世界安樂。

夜幕低垂，全球佛光人共同為地球點一盞燈，讚佛偈及念佛聲中，覺仁法師帶領澳門信眾在佛前獻燈，與成佛大道前的燈海互相輝映，為十方法界帶來無盡光明。「吉星高照」無人機高空燈光獻禮壓軸登場，在燈光映襯下，星雲大師法相在空中呈現，信眾驚歎不已，以熱烈的掌聲祝願大師法體安康，願永遠追隨大師的腳步，光大佛教。

國際佛光會澳門協會會長鄧月明首次參與年度盛會，感覺十分莊嚴，對法師的威儀整齊印象深刻。「當鼓聲響起，覺得非常攝心」，鄧會長表示，擊鼓人員整齊的動作，眼神統一而堅定，認真的態度與精神，令他深受感動；又指出無人機獻禮展現了佛光山與佛光會多元弘法的理念；整個過程，雖然是隔著屏幕，但亦無礙全程投入，如同親臨現場無異。澳門佛光青年團團長丁晉瓏表示，第二次透過線上參與禪淨共修祈福，法喜充滿，今年回到慧命之家與師兄師姐們共修，但覺更投入，無人機獻禮非常特別又吸引；他又稱，經法師說明得知大慈育幼院的小朋友原來是一些孤兒，或者來自單親家庭，對他們的表演印象深刻。

佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會承辦的「禪淨共修獻燈線上祈福法會」，自1993年至今不曾間斷，今年因疫情關係，十萬信眾在全球各地透過直播共修，更顯殊勝，藉著網絡平台、直播科技，令法音傳遍全球。大會特別安排從多角度拍攝，讓成佛大道現場的實況呈現在大眾目前，令所有與會者如同親歷現場。

「我是佛」 - 專訪澳門佛光青年團團長

文/何鳳儀 圖/澳門佛光協會提供



「『我是佛』這三個字，常常讓我克服身邊一切困難」，現任澳門佛光青年團團長丁晉瓏侃侃而談，分享與佛光山結緣的點滴。

求學時期的晉瓏覺得生活比較平淡，每天上學，做著同樣的事情，有一天經過書店看到星雲大師著作《談處世》，令當時還未學佛的他開始明白人生的道理，也發現人間佛教的趣味，從此生活大不同，他更加感恩以及珍惜身邊每一個人；而長大後，他亦成為了人間佛教的行者。

「如果澳門有個佛光山就好了！」丁晉瓏回憶幾年前與家人去台灣高雄旅遊，有幸前往佛光山參觀，彷彿置身在人間天堂，法師們、義工們燦爛的笑容，讓他覺得在佛光山上沒有任何煩惱，仰望著佛陀紀念館的佛光大佛，丁師兄不禁許了心願，期望澳門也有個佛光山。回澳後不到一星期，一家貼有星雲大師海報的地舖出現在眼前，這就是佛光山在澳門開設的佛光緣，走入佛光緣，丁晉瓏了解到原來作為佛光山的別分院，澳門禪淨中心已在蓮花寶地服務 20 多年了，懷著感恩及感動的心情，他來到了澳門禪淨中心，開始與中心及青年團的因緣。

加入佛光青年團，丁晉瓏投入到澳門佛光協會以及青年團的各項活動，在服務中了解人生道理，同時亦找回自己，看到自己的缺點及不足之處，更從中了解如何才能更好地學佛，思惟如何更好為大眾服務。

丁師兄分享，曾協助金剛組在活動中負責搬運工作，雖然搬運的物品又重又多，他見到身邊

其他的金剛師兄，個個都笑著在歌聲中默默搬運，儘管大汗淋漓，卻不曾有一句怨言，令他赫然發覺，原來這也是一種修行。

星雲大師的「我是佛」三個字讓丁晉瓏受益良多，每當生起不開心的念頭時，往往因為這三個字而轉念，依照大師的教誨，與人溝通時要想到是佛在說話，要講慈悲愛語，發菩提心，行菩薩道。某年的素食節，身為工作人員的他邀請一位青年人，品嚐攤位的素食，得到的回應卻是：「我是天主教，不會也不喜歡吃素！」；當下晉瓏感到一點失落，但隨即亦體會到不論吃素或者學佛，都是要有因緣的，世間本來有很多事情不能強求，更不能急進，相信有一天因緣到了，自然就會再見面。

醉心佛學的晉瓏，把《華嚴經》的「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」作為自己的人生座右銘，就如同星雲大師所說的，心有多大，世界就有多大。「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」是他的自我期許；他提到現今社會對青年朋友的誘惑實在很多，期望大家能共同努力，互相學習及把握學佛的機會，「只要人行三好：『做好事、說好話、存好心』，處處都是淨土。」

「人生難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身。」丁晉瓏以這句話與澳門青年共勉，祈願把握難得人生，一起努力修學，切莫空負此生。

【大潭山分會】探訪盲人重建中心

花開四季迎春暖 耕耘心田送光明

文/曾慧冰 圖/何佩蓉



春暖花開，桃紅柳綠的日子，澳門佛光協會大潭山分會秉持星雲大師推動的三好四給精神，關懷弱勢社群，由如森法師偕會長謝杏芳率幹部會員一行9人，於2021年3月5日下午3時，前往探訪盲人重建中心，與該中心成員共度歡樂時光。

佛光山澳門禪淨中心如森法師，以星雲大師今年的新春法語『花開四季、耕耘心田』祝福重建中心成員，要常行三好，做好事、說好話、存好心，並恭讀星雲大師向觀世音菩薩祈願文，為大家祈願祝禱，祝願各人身心自在。

謝國鴻督導獻唱人間音緣歌曲【心中的陽光】，勉勵大家發揮自己所長，祝福各人找到心中的陽光。

不一樣的猜謎，互動遊戲以大師歷年墨寶春聯為主題作謎面，猜出當年的生肖，反應熱烈，當佛光義工說出「子德芬芳」，馬上有人接上「鼠年！」，盲人重建中心的成員對大師的法語都十分熟悉。

長者學苑老師區詠霞與謝督導合唱粵曲折子

戲【鳳閣恩仇未了情】，聽著熟悉的調子，悅耳的音聲，朗朗上口的歌詞，在場各人也放開嗓子跟著唱起來；盲人重建中心成員更回饋一曲【迎春花】及【大地恩情】，感謝佛光會的到來。

壓軸「大桔大利抽法寶」，佛光義工向大家派發內藏星雲大師不同法語的紅包，抽到今年法語「花開四季·耕耘心田」的三位幸運兒喜獲大紅包，歡欣不已。如森法師及謝杏芳會長帶領佛光義工，向現場每一個人派發內含浴巾、食油、餅乾及法寶紅包的新春禮物包，傳遞真摯的祝福。

星雲大師近年視力衰退，然而內心卻是一片光明熾盛，弘法的熱忱沒有絲毫減退，他向世人示現內心的光明最為重要；視障人士在日常生活中，會有一定程度的不便，雖然眼睛看見的是一片黑暗，內心卻能看到一片光明熾熱。藉著是次探訪活動，大潭山分會冀帶給他們一股法水清泉，表達佛光人的鼓勵及支持，讓他們那珍貴的『心中陽光』常住。



【氹仔分會】探訪傷殘人士

文/曾慧冰 圖/曾笑嫻



表演嘉賓也一起高歌，藉著燈的光明、悅耳的歌聲以及善美的心意，燃亮大家的心燈，祝福眾人在人生旅途光明遍照。接著恭誦《星雲大師向觀世音菩薩祈願文》，妙

為法師領眾虔誠合掌，為大家祝禱，祈願觀世音菩薩慈悲眷顧，讓大家都照顧好自己的心。法師開示時指出，人們的心經常起伏不定，容易受到外境影響，鼓勵大家如同小朋友學習功夫奠定基礎一樣，從少一點念頭開始，內心的定力功夫成熟，對於外境的人事物考驗、情緒的喜怒哀樂，自然能提得起、放得下。他又讚揚大家在恭讀祈願文時，聲音響亮，以至誠心，與觀世音菩薩的悲願力相應，期望大家珍惜這段緣分，隨時為自己點亮心燈。

表演環節還包括功夫及舞蹈表演，氹仔分會邀請銘念詠春少年團 10 位小朋友，表演小念頭、尋橋、標月指三套拳術以及鬍手功夫，精彩演出贏得掌聲連連。佛光會員林女仲師姐與同伴

表演扇舞【桃花瑤】，載歌載舞炒熱現場氣氛。陳志強督導帶動問答遊戲，該會會員歡歡喜喜地回答，開開心心地領取禮物。

妙為法師偕何慧玲帶領一眾幹部，把內含大悲水、環保袋、手抽紙巾、跌打藥油的結緣禮包，逐一送到該會會員手上，在一片愉悅的氣氛下圓滿是次活動！

《法華經》中常不輕菩薩說：「我不敢輕視汝等，汝等將來皆當作佛。」是次活動中，受訪對象臉上皆充滿笑意和活力，他們雖然面對著自己身體的局限，仍然憑著堅毅的意志力及正面的生活態度，樂觀面對。冀是次探訪為他們燃亮光明熾熱的心燈，祝願他們都能活出更豐盛精彩的人生。

櫻花盛開乍暖還寒的日子，國際佛光會澳門協會氹仔分會秉持星雲大師推動的三好四給精神，關懷弱勢社群，由輔導法師妙為法師率協會會長鄧月明、氹仔分會會長何慧玲及幹部一行共 9 人，於 2021 年 4 月 24 日前往探訪澳門傷殘人士服務協進會。

協會鄧月明會長致詞介紹佛光會的宗旨和精神，冀透過是次探訪讓大家了解佛光協會及人間佛教，並與傷殘人士服務協進會 30 位成員共度一個歡樂的下午，感受人間佛教的溫暖與光明。捐贈儀式中，鄧月明代表澳門佛光協會，向傷殘人士服務協進會送出贊助款項，由該會副理長程福源代表接受。

現場所有人每人手持一盞明燈，妙為法師帶領幹部們送上一曲燃燈之歌，該會會員及



【松山分會】佛門一日生活體驗 生活在修行中

文/圖 松山分會



為讓初學佛者透過在佛門的清淨生活，重新認識自己，尋找人生新目標、新方向，澳門佛光協會松山分會特舉辦「佛門一日生活體驗」活動，規劃佛門行儀、與大師接心、過堂、茶禪、抄經、晚課、出坡等，讓 14 位學員初嘗佛門生活，法喜充滿。

一天的體驗在 2021 年 4 月 25 日上午 10 時展開，佛光山澳門禪淨中心妙為法師稱是日因緣難得，叮嚀參加者以「千載一時，一時千載」來看待這次活動，放開一切用心體驗是日每一個當下。

松山分會會長湛啟光首先讓學員認識佛門行儀，介紹常用佛門用語及基本禮儀，妙為法師特別指導問訊、三拜及過堂等行儀及注意事項，大家甚感興趣，非常用心跟著學習，認真演練每一個步驟。

雖然不能面對面聆聽星雲大師的開示，松山分會何焯櫻督導分享大師的著作，與學員共同透過法寶與大師接心，「有信心就有希望，有信心就有力量」，大家一起高歌人間音緣歌曲《信心門之歌》，閱讀大師《信心》一文，焯櫻師姐鼓勵學員們對自己要有信心，肯定自己靠自己必能創造美好將來。

許鳳蘭老師引領大眾進入「茶禪一味」，她指出「茶禪一味」注重的是內在，透過每一個動作收攝身心，而不是講究茶葉、茶壺是否貴重，這是跟坊間的茶道很不同的；老師分享學習茶禪多年，透過緩慢細緻的動作，逐步磨掉自己的急性子。優雅古樂聲中，鳳蘭老師柔和地引導學員進入茶禪的世界，「每次一個動作，不要著急而且要輕」，緩慢的動作中，大家品茶時先觀其色，再聞其香，細嘗其味，在清澈茶湯裡觀照自己，透過繁瑣步驟來約

束自己的心，隨緣而不執著，讓心漸漸慢下來。

妙為法師領眾抄寫《般若心經》，各人專注筆墨之間，在寧靜中與佛陀接心。星雲大師曾說，「解在一切佛法，行在禪淨共修」，妙為法師帶領晚課，恭誦《佛說阿彌陀經》、念佛、止靜，讓大家進一步與內在的佛性連線。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師，為學員作出堂叮嚀，指出在紅塵中打滾的大家渴望寧靜，是日能在道場體驗佛門生活甚為難得，讓身心得到休息，期望透過活動讓大家回歸叢林生活；「佛陀成道時悟得“緣起法”」，法師勉眾用心體悟緣起法，覺照自己每一個起心動念，不要執著外境，在每一個當下體悟內心的生滅。

是日課程還安排了過堂、出坡等內容，讓學員在動靜中體悟佛門生活。佛門重視思想及生活教育，在行、立、坐、臥等一切舉止動作中都要威儀具足，五堂功課中，過堂也是重要的一環，大部份的參與者都是第一次過堂，在安靜的環境下，專注於每一個動作，如儀用餐，從最初的緊張，到漸漸心存感恩這頓午齋的種種因緣。每節課間，學員分工合作佈置場地，打掃環境，讓大家能有舒適的環境上課，並體驗「行住坐臥，無非修行」。

藉由一日的體驗，讓剛進入佛門不久的學員，對正信佛教有所認識，亦讓進入佛門一段日子的學員，加固佛法基礎並加強對人間佛教的體悟，經過是次活動，有學員把握因緣，報讀佛學課程，期能進一步加深對佛教的了解。

【氹仔分會】花開四季 香花敬佛

文/何慧玲 圖/高寶芝、曾慧冰



為提升大眾人文涵養，讓會員信徒們體悟生活中的佛法，更提倡「以花供佛」，澳門協會 - 氹仔分會開辦了為期六堂的插花班，3月7日下午於佛光山澳門禪淨中心五觀堂開課，禮請資深花藝商人馮麗清老師任教，讓平凡的人間增添色彩，到處充滿花的芬芳。

首2堂，麗清老師分別教授小花籃及小花盆的插法，20位學員在老師精心教導下，由花泥浸水、裁剪花泥、選擇及修剪花材、配搭花枝，每一個步驟，都用心學習；老師不時傳授秘技，整個五觀堂頓時百花齊放，鮮豔奪目。在清淨的氛

圍中，學員們用心與花交流，藉以陶冶性情、身心自在。經過一番努力，各人開開心心的捧著自己的作品，回家供佛去；更紛紛大讚老師教學認真，花藝超眾，在課堂間實踐了做好事、說好話、存好心的三好精神。

星雲大師曾說，「花，點綴了平凡的人間。花，展現了生命的光彩。花，詮釋了不同的人生。花，表達了人情的真義。」氹仔分會藉著開辦插花班，讓學員們放鬆身心，用心與花交流，並且賦予鮮花第二次生命。

【石排灣分會】春天花藝工作坊 覺苑常開智慧花

春天正是萬物甦醒，百花齊放的季節，在這朝氣蓬勃的三月天，澳門佛光協會 - 石排灣分會於3月14日及21日，一連二個星期日下午2:30至4:00，假佛光緣舉辦「春天花藝工作坊」，邀請退休花藝商人徐潔宜師姐任導師，帶領14位學員以永生花創作花藝擺設。

永生花是經過加工的花類，能夠延長鮮花的保存期，無需澆水，只要保存環境良好，可以長時間維持相同外觀。同學們遵照老師的指導，專注一心，將各種花材黏貼於花泥上，再加上個人創作的配搭及顏色組合，做出自己心儀的花藝擺設。老師亦教導大家，工作的桌面要一直保持整潔，才可專心一致把事情做好，體現出行者的思維和禪者的修養。

有學員分享，花藝工作坊帶給他們喜悅，在製作過程中，學習專注，從而培養個人的定力。透過工作坊認識永生花的性質，進而加強環保的概念。大家非常期待下一個花藝工作坊的來臨。

導師徐潔宜師姐表示，將自己喜愛的花藝擺設，透過教學，無私地跟同學們分享，仿如花的隨緣，不執著及無我無私的開放，亦是實行人間

佛教的「四給」信念，「給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便」。

文/顏嫻貞 圖/梁艷玲



【東望洋分會】

DIY 鑽石畫佛陀

滿滿正能量

文/圖 東望洋分會

2021年4月17日，國際佛光會東望洋分會舉辦“鑽石畫手作班”，由魏銀燕會長帶領9位學員，DIY鑽石畫佛陀，與佛接心。

魏銀燕首先介紹何謂“鑽石畫”，說明這是把精緻閃耀的人造水晶平底圓鑽，用點鑽的工具去提取，並逐一黏貼在畫布上相應的符號上，一幅鑽石畫就完成了，流程簡易幾分鐘就能正式上手。

“我們可以把鑽石畫製作看作一種修持，與抄經有異曲同工的妙用”，魏銀燕介紹是次選用佛光山佛陀紀念館的佛光大佛，作為主圖案，引導學員在製作過程中，把“心”沉澱，集中意志，每次點鑽放下，默念佛陀聖號，一起體悟這一種簡單的自我修行方式。

大家集中精神認真參與，將平時煩惱的工作和家庭瑣事暫時放下，一鑽一佛號，享受與佛陀接心的寧靜與愉悅，偶有學員遇到困難，很快便重新調節心情，繼續一黏鑽一念佛去完成作品。

魏銀燕表示，“DIY鑽石畫除了可以自我修持外，還能改變我們在日常生活中的態度”，希望透過這次的活動，把正能量注入大眾的心田，讓學員從中訓練保持恆常“心”，心無雜念，心無罣礙。



對外事務



協會會長鄧月明、財務長何慧玲，應邀出席澳門街坊會聯合總會慶祝成立37周年大會。



鄧月明會長代表澳門協會出席，由澳門智者之友協進會主辦、澳門佛光協會協辦之「2021年智者精彩人生系列活動·「共勉之」講座及第一季生日會。



澳門協會副會長徐健意、謝翠霞，應邀出席澳門道教協會舉辦之【濠江妙韻2021】活動。

皈依三寶 承擔「我是佛」



文／何鳳儀
圖／澳門禪淨中心

為滿全球普羅大眾成為正信佛子之願，由佛光山寺主辦，國際佛光會承辦的「2021年線上皈依三寶典禮」，首場於3月31日（觀世音菩薩聖誕日）舉行，全球佛光山道場共同參與。澳門共8位信眾把握因緣，在疫情當下，與全球海內外19個國家地區，2600人共同喜成佛子。

上午9時，恭請住持心保和尚等三大師證盟，透過網絡直播科技於高雄佛光大雄寶殿，以視訊方式超越時空零距離，讓求法殷切的信眾正式成為三寶弟子，把握生命的依靠。渴望成為正信佛教徒的諸位，在典禮進行前1小時，便陸續加入典禮 ZOOM 會議室，在佛陀聖號梵音中，端坐靜待典禮開始。

約2小時的典禮，圓滿了大眾成為三寶弟子的願望，同時堅定了各人的信仰。在皈依典禮後，8位新皈依的信眾紛紛表達感恩之情，表示雖然不能親臨現場，但與全球這麼多人一起真誠皈依，十分感動，更激發積極修持的決心。83歲的翁美君師姐說，今天是最幸福的大事，立願要從新做人，改掉壞習慣，實踐三好。蔡珊珊師姐稱，透過這次典禮，更深刻了解到禮佛的

意義，自我期許要積極修學佛法。

馬美鳳師姐表示，整個典禮過程中，眾多的佛弟子在安靜的環境中，都能依儀軌認真參拜，沒有受到任何聲音的影響，深深感動於法師們的用心。鄭小靜師姐開心地分享，是日感覺好像小孩回歸於母親懷抱般溫暖，而且深受感動而發心要終身奉命三寶。黃玲玲師姐已持素20多年，但一直不曾讀誦經典，直至去年才開始誦經，自覺有很強的感應，覺得需要修行，在每天堅持誦經做功課的過程中，今天終於有皈依三寶的因緣，覺得內心十分平靜，很開心。

許鳳慈師姐自小對佛教沒有抗拒，而身邊不少家人都已皈依受戒，今天藉著線上典禮的因緣，得以成為真正的佛教徒，同時亦向母親說明皈依三寶的意義，邀請母親一同參與；她說母親雖然不識字，但仍與她一起依照儀軌參與，很開心。成為三寶弟子，鳳慈師姐自我期許逐步深入學習佛法，不斷進步，亦期望能利益他人。廖師姐亦承諾積極做好事、說好話、存好心，弘揚佛法。

2021 觀音聖誕法會 觀心自在

文/何鳳儀 圖/ 魏春光



2021年3月28日(農曆二月十六日),佛光山澳門禪淨中心啟建觀音法會,逾130位信眾,歡欣回到慧命之家,提早紀念觀音聖誕,發願學習菩薩的慈悲、平等與智慧。

早上9:45分,妙為法師帶領信眾真誠歡喜獻供,清淨音聲唱誦著觀世音菩薩聖號,各人依序排班把368份供品整齊獻於佛前,藉以表達對觀世音菩薩的感恩與憶念。眾等誠意殷殷,恭敬合掌敦請住持覺仁法師主法,願法會功德普及十方。

覺仁法師、妙為法師、如森法師領眾修持,楊枝淨水讚梵音莊嚴壇場,大眾虔誠合十,收攝身心與觀世音菩薩的慈悲柔和相應,祈請菩薩垂降,光明加被。信眾投入恭誦【觀世音菩

薩普門品】,體悟菩薩大悲願,梵音繞樑,眾人隨法師唱誦普門品偈頌,以清雅悅耳的音聲讚頌聖德,把觀音心和觀音緣深植在心中,堅定對觀世音菩薩的信仰;三業恭敬專心持誦【大悲咒】、稱念觀音聖號,禮拜觀世音菩薩,讓自己與觀世音菩薩的慈悲心、智慧心連結起來,願菩薩的威神之力,藉著咒語遍及整個法界,護佑一切。

法會圓滿,覺仁法師以法寶與眾結緣,引導大家領悟「觀自在」的意涵,指出內心廣寬,即能包容一切,法師叮嚀大眾要收攝向外攀緣的心,時刻觀照自己的內心在哪兒?期許大家能藉著內觀自省,把心安定下來,與菩薩的「觀心自在」相契,讓自己的生命得到提升。



2021清明法會 改往修來 普皆迴向

文/何鳳儀 圖/魏春光



2021年4月4日適逢清明節，為表彰中國人慎終追遠，孝親報恩的傳統美德，佛光山澳門禪淨中心特於是日啟建孝親報恩清明法會，逾100位信眾前來虔敬禮拜《大乘金剛般若寶懺》，與過往先人以法相會，表達孝思。

上午10時，禮請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師主法，並由妙為法師、如森法師領眾修持。各人誠意殷殷，高舉心香一瓣，跪於佛前恭誦儀文，隨文入觀，斷疑生信；專心一念稱唱諸佛洪名、以清淨身口意禮拜諸佛，祈願佛光慈照，在內心建立光明，去除累劫無明。懺文舉處罪花飛，信眾虔誠合掌恭誦懺悔文，發露懺悔，祈願六根煩惱悉除，亦代累劫父母、歷代先亡懺悔業障，願受薦亡靈離苦得樂，蓮登上品。

依循佛光山開山星雲大師慈示，法會中覺仁法師恭讀星雲大師〈為台鐵太魯閣列車翻覆傷亡者祈願文〉，並為「台鐵太魯閣號408次列車出軌事故罹難者」設立超薦牌位，為事故受災者設立消災祿位，與會者合掌祈願，願法會功德迴向事故亡者蒙佛接引，受災者建立再生的信心。

佛教重視懷恩報德，常住於清明節啟建孝親報恩法會，讓信眾以殊勝禮懺功德，迴向祖禰先亡，並期望信眾藉此因緣立願改往修來、生善滅惡，同時透過金剛經的智慧，在生活中建立正確的因果觀，進一步生起平等廣大心，切實實踐「做好事、說好話、存好心」的三好精神，自利利他。



以佛法滋養生命之花

文/何鳳儀 圖/何佩蓀



佛光澳門書院第五期第二階段課程，於2021年4月6日開課，為讓學生們凝聚共識，特於是日舉行開學典禮，院長覺仁法師、書院講師妙為法師及國際佛光會澳門協會鄧月明會長出席典禮，對學生進行期勉。

「佛法是生生世世都受用的！」佛光山澳門禪淨中心住持暨院長覺仁法師表示，大家身處蓮花寶地，在疫情下尚能有學習機會，策勵大家珍惜課堂因緣，精進學習。法師以花喻人，每個人就如一朵花，有合適的泥土、空氣、水份，花兒必然綻放，期許把握因緣在書院中好好成長，讓生命之花燦爛盛開。院長鼓勵眾人不要怕辛苦及困難，只要忍耐一切困難都會過去，期盼勇猛修學，不要缺席任何一堂課，讓佛法圍繞著人生，必能得諸佛龍天護佑，開悟可期。新人新氣象，

院長寄望26位學生在妙為法師的帶領之下，有不一樣的體悟。

鄧月明致辭表示，假期後大家收拾心情重投課堂，很高興與大家一起進入書院最後階段的學習，與同學們共勉，懷著感恩、惜福的心情，共同圓滿「證」階段的學習；更鼓勵大家把佛法運用到生活中，實踐人間佛教的精神，並祝福大家都勤懇耕耘心田，讓智慧之花常開。

開學典禮後，妙為法師帶領學生進入新階段的學習，一起觀看由佛光山都監院頭單書記暨義工會會長慧屏法師主講視頻「佛光人的工作信條」，然後為大家講說課文重點，妙為法師以問題提起大家的思維，又說明每一次都是第一次，叮嚀各位學生以初心認真聆聽每一堂課。



線上聯合開學禮 啟動不一樣的學佛模式

文/圖 何鳳儀



2021年佛光山港澳地區線上都市佛學院聯合開學禮，3月2日隔空展開，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師帶領42位澳門學員，分別在澳門禪淨中心及家中，與香港佛光道場、世界各地學員連線，聆聽各班授課法師介紹課程內容，啟動不一樣的學佛模式。

佛光山港澳深地區總住持永富法師發表叮嚀前，特別安排來自香港、中國內地、台灣、澳洲、澳門等地的學員，分享過去參與都市佛學院課程的心得感受，大家不約而同地表示，疫情雖然帶來生活上的改變，卻同時創造不一樣的因緣，讓大家得以不同的方式學習佛法；他們如數家珍地分享著課堂上學習所得，更為能把所學到的運用到生活中去，乃至感染身邊的人而高興，求法若渴的熱忱感動了與會的學員。

永富法師說道，藉著開學禮，激發學員的力量，法師指出，佛光人應奉行星雲大師人間佛教的弘揚，行菩薩道，期勉學員不忘初心，好好發心立願，透過都市佛學院的課程，認真深入去理解佛陀的教法，藉以自我提昇，並用生命的體會來與身邊人分享。他進一步指出，本期都市佛學院整合了港澳兩地的課程，香港及澳門的法師將在課堂中，以易於理解的語言與學員分享對佛法的理解，策勵大家珍惜學習因緣，發長遠心，聞思修入三摩地。

各班授課法師對課程作系統而扼要的介紹，讓學員對所報讀的課程有更清晰的了解，掌握學習的目標，並對課程充滿期待；本期規劃14個課程，涵蓋了基礎、初級與中級的次第，切合不

同學員的需求，各班的內容，著重於對佛法的理解以及體悟，並強調在生活中的運用；佛教問題討論、國語讀經班、百法明門論等課程安排，包括了更多互動的元素，加強學員參與度以及對課程內容的印象。另有禪修基礎班、禪修初級班，協助學員了解禪坐的注意事項，如何營造家裡的禪堂，以及禪修的目的；特別為外籍人士設立的英文佛學班，將從七個主題探討人間佛教與生活的關係，從而讓學員認識佛法的智慧以及星雲大師的智慧。永富法師指出，課程會輔以PPT，大眾可不必因語言問題而放棄心儀的課程。

典禮尾聲時，永富法師宣佈喜訊，預告未來疫情結束後，將持續線上課程的規劃，為大眾提供多元的學佛方式；又表示，道場將與在地大學合辦佛學文憑課程，同時都市佛學院的課程，將會朝著更系統化及次第化的規劃，讓香港、澳門、以及世界各地民眾，能持續學習，不斷增上，澳門禪淨中心現場傳來熱烈掌聲，大家深受鼓舞。

澳門佛光協會鄧月明會長表示，聆聽課程介紹使他對佛法的追求更向前一步，欣聞線上課程在疫情過後仍會持續，內心感到安定，他又指出，線上課程的開展，為廣大信眾提供更現代化、更方便的學習渠道，是佛光山與時俱進的具體展現。督導長吳金燕表示，開學禮上法師們對課程的介紹，給了每一個人明確的方向，幫助選擇適合的課程。簡慧媚師姐會後分享，得知有台灣的學員克服語言障礙，為求法參加粵語課程，值得佩服。

高僧行誼課程 穿越時空與聖者對話

文/圖 何鳳儀



佛光山澳門禪淨中心第 53 期都市佛學班 - 高僧行誼課程 3 月開課，此次課程同時納入 2021 佛光山港澳區都市佛學院線上課程，禮請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師執教，帶領 96 位香港及澳門學員，穿越時空與聖者進行心靈對話。

第一堂課於 3 月 10 日晚上 7:30 開始，覺仁法師開宗明義，說明是次課程的目的，期勉學員能見賢思齊，介紹他們的人生方向、堅持、忍辱、慈悲，讓大眾能從中借鏡。法師引述梁朝慧皎法師所說，指導學員辨別「名僧」與「高僧」，叮嚀大眾要向發菩提心、弘法利生的高僧學習：「高僧具備修道、證道、弘道的特質」，覺仁法師鼓勵學員研讀《高僧傳》，透過歷代高僧大德為了佛教和眾生發菩提心、修證悟道、弘法利生的行誼，啟發生命增上的力量。

8 堂課當中，覺仁法師帶領學員認識佛教教主釋迦牟尼佛、現代人間佛教的行者星雲大師、民初人間佛教的倡導者太虛大師，暢述三位聖者所處

的社會環境、他們的弘法理念以及對此理念的實踐，讓學員認識佛教弘傳過程中的教史、教理及聖者弘法利生的行誼；重點引導學員思惟從聖者身上能學習到的理念，叮嚀大家要認真思惟及實踐。

從佛陀出生、苦行、成道、弘化及至涅槃的歷程，學員逐步了解緣起法、四聖諦、十二因緣、八正道等佛教基本教義，並且明瞭要靠自己才能達到徹悟的境界；佛陀示現涅槃，同時為眾生種下得度的因緣。星雲大師出生於憂患、長於困難，外祖母的身教言傳，深深影響了大師，在幼小的心田種下菩提種子，母親對於因果、忠義的瞭然於心，勤儉樂觀的人生態度，讓他在艱苦的生活中養成能「忍」的習慣；「一句承諾、信守一生」，星雲大師 12 歲因為一句承諾，披剃出家，越洋到台灣建立佛光山，成立國際佛光會，把佛光山、把人間佛教帶向全世界，為佛教史寫下波瀾壯闊的一頁。港澳弘法的點滴，令學員深深感恩，珍惜難遇學佛因緣；覺仁法師透露與星雲大師接心的幾段往事，

從中展現星雲大師觀機逗教，以及「以眾為我」的精神。

接著學員學習太虛大師的一生，他出生於佛教逐漸衰弱的年代，不忍聖教衰而高聲疾呼，提出佛教的組織、財產、教理三方面的革命，面對重重衝激與障礙，大師未曾退縮，矢志踏上現代化的改革之路，提倡實現整興僧寺、服務人群的「今菩薩行」，雖然他自稱「我的佛教革命史是失敗的革命史」，然而他的思想卻對星雲大師影響深遠，更奠定了星雲大師日後開創人間佛教事業的基礎。

三位聖者皆示現「不為自身求安樂，但願眾生得離苦」的胸懷，縱然遭遇困難重重，憑著堅毅不屈的精神，堅定不移的信仰，勇猛直前，他們的行誼，展現了「佛法在人間，以人為本的佛教」。覺仁法師運用投影片展示、影片以及圖表，加插故事內容，令三位聖者的事蹟更具體地呈現在學員面前，他鼓勵學員好好學習高僧行誼，發心自利利他，持續不斷學習，亦期勉大家透過禪修開發內在的寶藏。是次課程開放線上參與，讓大家能超越地域及交通的障礙而親近善法，與歷代聖者作心靈交流，展現了佛光山「豎窮三際，橫遍十方」的弘法理念。有學員在課後表示，感恩在課堂中重溫佛陀的過去，聽課後覺得除了溫故知新之外，更加激發了精進修持的種子。潘學員表示，星雲大師的弘法精神令他深深感動，更期許能投身弘法利生事業。

佛門第一課 接引佛子進入佛門堂奧

文/鄺麗珊、林少培 圖/曾笑嫻



2021年3月，佛光山澳門禪淨中心舉辦「佛門第一課」課程，讓新皈依者進一步了解佛教行儀與義理，並持續深入佛法，認識人間佛教；29人恭請如森法師教授佛教入門須知。

課程編排由淺入深，涵蓋佛殿進出、佛門稱謂、佛門禮法、叢林語言和寺院參訪等主題，增長學員們對佛教的知識，建立正確的認知並生起正信。佛法從恭敬中求，學員們畢恭畢敬地跟隨法師演練，學習合掌、放掌、持經本、問訊、禮佛三拜、穿著海青等動作，從錯誤中學習，漸漸進步，莊嚴的法器聲指引大家如儀禮拜，藉由整齊的動作向佛菩薩表達恭敬。課堂上大家了解到在家居士在家裡誦經時需要注意的事項，而對於日常行儀的疑問，都得到細心的解答。

星雲大師曾說，「佛殿是叢林大眾每日必到之處，舉凡早晚課誦、禮拜佛菩薩或向長老大德請法，或進出佛殿的時間、應對禮節，乃至能否收受油香等，都有一定的規矩。」「佛門稱謂是一種禮儀，也是學佛行儀中重要的一課」，學員從課程中認識到「和尚」、「老和尚」、「退居和尚」的區別，並了解社會上將出家人俗稱為「和尚」或「尼姑」是否正確。「蓮花代表清淨無染」，介紹國際佛光會獨創的「蓮花指」，象徵用無染、清淨、無所要求的心表示敬意。

為了讓學員了解更多，原定4堂課的課程，額外加了兩節課，除了投影片展示以外，還安排有版書、繪畫等，使大家都獲益良多；一連6堂的「第一課」，引領眾人進入佛門堂奧，提起對



佛法的恭敬心及渴求心，學員們在法喜中期望持續修讀佛學課程，不斷增上。

語言是一種藝術，如果運用得體，可以促進人際關係的和諧；如果表達不當，則會引起誤會和紛爭。因此，在佛教裡，菩薩以四攝法度眾，其中的「愛語」就是懂得說話的方法。

語言的表達是一種很切實際的修行。叢林裡，千百年來，即使再多人共住修行，大家相處時，因為有一套典雅的叢林語言應對，例如「請您老慈悲開示」、「感謝您老提撥」、「學人饒舌」、「弟子慚愧」、「大眾慈悲」……，因此，彼此之間就相安無事，也就能維持僧團的清淨、和諧。

星雲大師～《僧事百講·叢林語言》

書法及工筆畫初階 揚中華文化內涵



文/緣真 圖/曾慧冰、何鳳凌



佛光山澳門禪淨中心秉持星雲大師人間佛教的現代實踐模式，透過文學及藝術弘揚佛法，為人類心靈加油，於2021年3月假佛光緣舉辦「藝文課程-書法初階班/工筆畫初階班」，特別禮請澳門著名女書畫家禰麗玲老師，帶領兩班合共23位學員，分享歐體楷書以及工筆畫的入門學習，一起讓中華文化的精神內涵發光發熱。

「書法初階班」中，禰老師以當代知名書法家田章英的歐體楷書字帖，讓學員們學習臨摹書寫，從如何執筆，字型的樣式結構，豎彎鉤及豎點等重點技巧，以至筆法的「頓與挫」、「提與按」及「轉與折」，字型的樣式結構，老師均仔細無遺地予以分享及示範，更對學員們逐一指導及糾正，培養學員對精妙筆法的追求，與對書法技巧的嚴謹態度。禰老師鼓勵大家每天持之以恆練習，才能增進書法藝術的內涵。「寫字要多變化才會寫出自己的個人風格」，老師鼓勵大家除了楷書之外，也可試寫宋徽宗的秀金體。

「學習工筆畫，必具備書法的基礎，有助掌握在宣紙上用墨勾勒出線稿」，禰老師在「工筆畫初階班」課堂細心解說，引導初學者以臨摹勾線為基

礎，根據所描繪物象顏色的明度，調出焦、濃、重、淡、清不同深淺的墨色，又示範平塗、暈染技巧，多次從內往外達至理想的顏色層次。老師建議學員可先學習淡彩畫，再而進階至深彩畫。

老師耐心的解說，形神兼備的字體，精緻細膩的畫工，成為牽動學員努力學習的原動力，在課堂中讓學員分組觀看示範，不斷鼓勵，讓學員增加信心及興趣，吸引大家在每個星期三的早上，來到佛光緣投入筆情墨趣中。書法及工筆畫班學員謝杏芳指出，「端正的字令人看上去很舒服，就像做人一樣要懂得有內涵，自然亦會給人信心」，因此書寫書法時每一筆都會慢慢用心去寫。黃鳳貞讚揚老師細心，有趣活學的教導，讓她掌握到書法的奧妙，同時學到很多工筆畫的基礎技巧，每當完成作品時，都很有滿足感。沈金容表示享受投入安靜舒適的感覺，又稱每天都會在家中作畫，感到安住身心。工筆畫班學員顏颯貞分享，繪畫是修心的藝術，工筆畫更是靜心首選，「當用毛筆在宣紙上疾速移動，一手毛筆蘸色，一手蘸水，看着顏色被暈開，小心翼翼的繪出一幅精美雅致的國畫時，再沒有什麼事情能困擾到你，放下煩惱，觀心自在。」



春季開課 啟動求法舟航



文/ 普方、普圓、何鳳儀
圖/ 郭開、普方、陳少羽

3月中旬，人間佛教讀書會陸續開課，學員們再次聚首，啟動求法舟航。

三好讀書會由謝杏芳師姐帶領，9位學員開懷分享這段時間的體悟以及新年願望。顏軀貞師姐與沈金容師姐都提到放下在生活中產生的作用，鄺蘭興師姐分享最近患上免疫系統疾病，自覺吃素成為快速痊癒的助緣，亦打破了友人認為「吃素令身體變差」的說法。大家亦同心祈願疫情早日消退，大眾生活早日恢復正常。

隨後，謝杏芳師姐帶領眾人研讀星雲大師著作《幸福百法·反省》，「慚恥之服，無上莊嚴。」懂得慚愧反省，懂得感恩的人，就不會怨天尤人，而且能自然散發出高貴莊嚴的氣質。星雲大師亦教導大眾，肯於認錯，就能受人敬重、提升向上、認清自生、身心改造。謝杏芳指出，糾正錯誤也是去除我執的方法之一，她分享農曆初一、十五光明燈法會，大眾誦念的《金剛經》，提到破邪顯正，也是提醒大眾時刻自省。

佛法給予了人生指引，也讓學員們改變了不少：美娟師姐分享從前常與母親頂嘴，但現在懂得「停一停、不計較，自認第一時間不認輸的金容師姐，表示現在會多想想別人的看法，也很有道理，少球師姐以身作則，教導孫兒要勇於承認錯誤，蘭興師姐亦稱，做錯事會立刻承認，同時會將自己認識的教導別人，彼此增益。

善緣讀書會13位學員，由何焯櫻督導帶領探索佛法真義，學員彼此互訴假期間的修學心得。大家找到各自的自修方法，有學員分享持續持念佛號，而從不念佛的郭翠明師姐，亦踏出了第一步，每天念佛祈望疫情早日完結；還有學員每天抄寫心經作為功課，或閱讀佛法書籍、透過網絡聽經聞法，持續回常住做義工及精進修持。新年新希望，大家紛紛期許能實踐星雲大師的新春祝福語「花開四季·耕耘心田」，努力提昇，踏入生耕致富的人生。

眾人投入研讀《佛法真義》中「同體共生」及「地球人」兩個章節，世間上所有人，都需要仰賴眾多的因緣才能生存，所謂同體共生，互相包容，異中求同，彼此欣賞，同中存異，心懷感恩、懂得惜福，人生才能圓滿。談到大師提出「地球人」的理念，焯櫻師姐以音樂作比喻，指出就像音樂不離幾個音符，不分彼此，和諧組合後，就能譜出美妙動人的樂章，人類如能建立尊重包容的觀念，才能把自己融入到世界裡。接著，焯櫻師姐帶領學員歡唱人間音緣歌曲《心量》，譜出是日課堂的圓滿樂章。

金剛讀書會6位學員，由謝國鴻督導帶領研讀星雲大師著作《六祖壇經講話》，謝督導指出，六祖慧能大師，以其一生行誼，示現禪宗心要，而壇經處處契合佛意，從多角度與廣泛地引導大眾增長智慧，轉識成智，早見自性，期望透過讀書會，與有緣人一起參學。他鼓勵各位學員深入課文，發掘文中要義，特別強調要用佛性般若的角度去理解，不要被文字所縛，便能正解生信。

線上禪淨獻燈 10 萬人共修

文 / 江俊亮 圖 / 人間通訊社

3月13日是農曆2月初一，83年前的今天，星雲大師剃度出家，至今已高齡95歲，弘法腳步仍未停歇。為紀念此日，佛光山定為信徒香會。

今年因疫情關係，佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會特別承辦了一場殊勝的「佛光山2021年禪淨共修獻燈線上祈福法會」，在佛光山大雄寶殿成佛大道舉行，全球有10萬名信眾透過電視、網路直播參與共修，並以多種語言宣讀文疏，打破地域、種族和語言障礙，以此彰顯星雲大師慈悲、度化眾生、弘揚「人間佛教」的精神，並祝願大師法體康泰、所有僧信平安健康，疫情早日遠離。

由佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會承辦，全球佛光會參與的線上祈福法會，全球佛光人透過人間衛視、人間福報、YouTube「國際佛光會中華總會」頻道，同步克服時差、超越距離，共同修持，今年適逢佛光會成立30周年，別具意義。

法門眾多 禪淨為主

佛光山住持心保和尚指出，佛法修持法門眾多，但以禪、淨為主要項目，透過修行，可增加福德智慧，減低貪瞋痴煩惱，如此就能自在歡喜，所謂「貪瞋痴永盡」，就可出離生死煩惱，常住法喜、快樂。

心保和尚表示，在《維摩詰經·佛國品》裡，佛陀告訴寶積菩薩：「若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」我們都希望世界祥和美好，但之前還是要回歸內心，心淨就是沒有煩惱，心中沒有種種障礙，就像佛國淨土一樣：「若煩惱不除，淨土也不知在哪裡」，因此懺悔發願，就是要去除貪瞋痴煩惱、發菩提心，所謂「為菩提道，求生淨土」，期勉大眾發菩提心，行菩薩道。

佛光山寺常務副住持慧傳法師表示，「病毒無情，人間有愛」，從去年新冠疫情發生至今，已有1億1900萬人罹病、將近264萬人往生，雖然疫苗陸續問世，但仍無法壓制大規模疫情；值此人心惶惶之際，佛光山與佛光會僧信二眾共同捐贈近500萬個口罩與醫療用品，並透過網路撫慰大眾心靈，互相關懷、打氣。

獻燈法會 延續30年

慧傳法師指出，2月初一是佛光山開山星雲

大師出家紀念日，也是佛光山傳統信徒香會，因此選在佛光山大雄寶殿前舉行禪淨共修祈福法會，以彰顯星雲大師慈悲、度化眾生、弘揚「人間佛教」的精神，祈願大眾同心協力，虔心祈求諸佛菩薩讓疫情早日遠離，人人平安、諸事吉祥。

國際佛光會署理會長慈容法師指出，禪淨共修獻燈法會已延續近30年，今年因全球疫情的關係，只能透過視訊，由佛光山住持心保和尚帶領主法，祈求諸佛菩薩、護法龍天加持，疫情早日消除，全球大眾身心健康、平安自在。

這場法會不僅以全球線上直播方式舉行，且以中、英、法、日、韓、葡萄牙、西班牙等語言宣讀文疏，全球不分地域、種族，信眾心意相連，共同修持，並一起祝願星雲大師法體康泰、佛光山法務興隆，所有僧信平安健康、疫情早日遠離。法會由心保和尚帶領聆聽星雲大師原音〈為獻燈者祈願文〉，全球佛光人同為地球點燈，為疫情、天災、戰亂籠罩的陰霾中，帶來光明，許多信眾聞之感動落淚。

高空獻禮 無人機秀

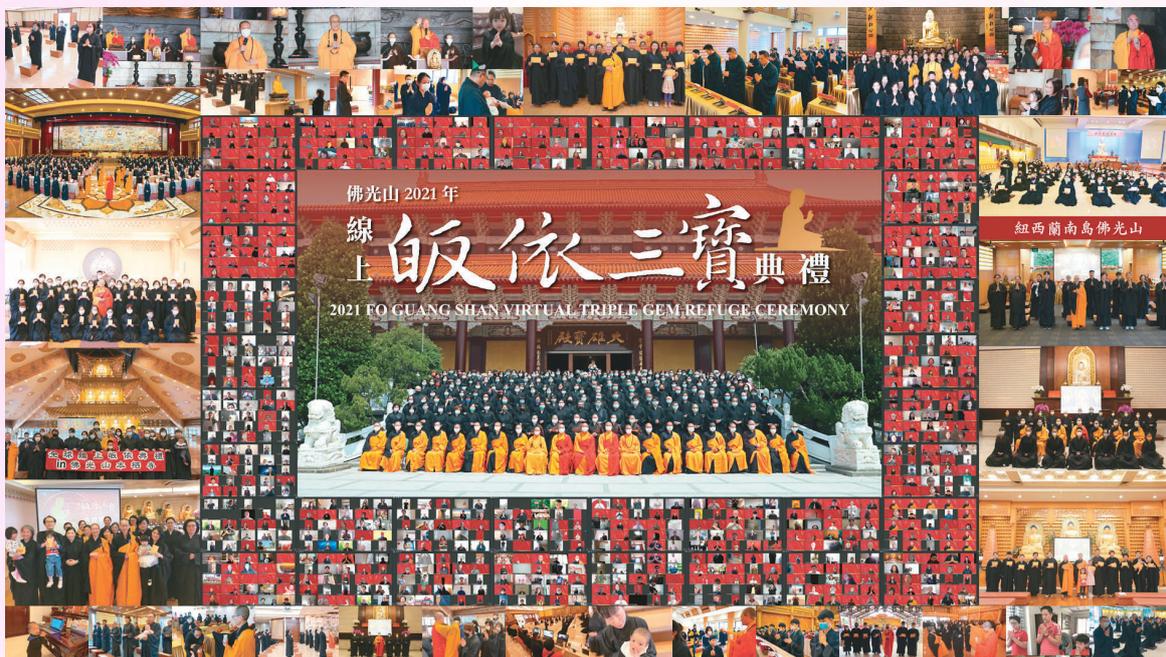
佛光山大慈育幼院生在法會中分別獻唱〈偉大的佛陀〉與〈觀音靈感歌〉；佛光山叢林學院男眾學部、國樂團、天鼓擊樂團表演氣勢磅礴的〈龍騰虎躍〉；佛光敦煌舞蹈團則表演〈敦煌獻禮〉，除了天女之外，首次有6名小小生力軍擔任蓮花童子加入演出，舞者手持蓮花期盼淨土現前，也呼應星雲大師今年新春祝詞「花開四季·耕耘心田」意涵。

在回向之後，有「吉星高照」無人機高空燈光獻禮，由無人機隊在空中排成甘露、漣漪、菩提種子、萌芽、大樹等圖形；接著再排出「花開四季，耕耘心田」八個大字，以及農耕、佛陀拈花、鳳凰展翅、蓮花、星雲大師法相等圖形，為法會劃下圓滿句點。



佛光山線上皈依 2600 人成佛子

文 / 李生鳳 圖 / 人間通訊社



「佛光山 2021 年全球線上皈依典禮」3 月 31 日在佛光山大雄寶殿舉辦，並與全球道場同步連線，主辦單位佛光山寺、承辦單位國際佛光會。當天為觀世音菩薩聖誕紀念日，因疫情關係，許多人無法外出，為滿足大眾成為正信佛弟子的心願，故有線上皈依，共 19 個國家地區、2600 人參加。

典禮由佛光山住持心保和尚等三大師證盟，透過雲端視訊，來自美、加、菲、英、日、韓、馬來西亞、澳洲、紐西蘭、西班牙、印度、香港、澳門、新加坡、巴西、阿根廷、巴拉圭、智利等 19 個國家地區參與，並有中、英、西、葡、日、粵等語言同步翻譯。

福慧增長 身心有依靠

心保和尚開示，今日代表佛光山開山星雲大師主持皈依典禮，皈依是身心的依靠，可使福德智慧增長；皈依就是皈依「佛、法、僧」三寶，佛陀了悟世間緣起，如能像佛陀一般修行，可從凡夫成聖賢、從煩惱到解脫，「心、佛、眾生」三無差別，星雲大師也鼓勵大家肯定「我是佛」。「法」就是方法，在法上用功，依著佛道前行，終能通向解脫道路；「僧」是解脫的大眾，皈依僧就是皈依聖賢僧。

在宣誓、懺悔發願、皈依後，心保和尚為大眾甘露灌頂，以甘露法水清淨大家的身心，最後叮嚀：「修福修慧，菩提道成，廣度有情。」

把握因緣 發願心摯誠

國際佛光會署理會長慈容法師說明，經過皈

依才能真正成為佛教徒，是進入佛門重要的第一堂課，接著循序漸進受五戒、菩薩戒，一步步增上；此次除大雄寶殿現場，全世界各地也同步進行，所以大家有許多一起皈依的師兄弟。

佛光山常務副住持慧傳法師以「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；懺悔此身多業障，不見如來金色身」說明，雖然感慨沒有福報生在佛住世時，但又何其有幸能皈依三寶；星雲大師曾說：「佛如光，法如水，僧如田」，佛陀的智慧之光能破除無明煩惱，法水可洗滌心靈污垢，並在心田栽種善美種子，勉勵佛子力行「做好事、說好話、存好心」，利益眾生、光大佛教。

此次線上線下，跨越地域限制，共同參與莊嚴殊勝的皈依典禮，大雄寶殿現場有各地信眾，包括琉璃工房創辦人楊惠姍偕同家人共 4 人皈依，還有科技、金融等各行業精英人士，或是三姊妹一同皈依，最小的皈依者只有 1 歲，鳳山講堂有 60 人前來觀禮，有幾位長者即使拄拐杖、坐輪椅，雖不便禮佛跪拜，發願皈依之心依然摯誠，令人動容。

海外皈依民眾有的在道場、有的在家中，一樣如法如儀地參加典禮成為佛弟子。其中有 5 個月大的寶寶跟著父母親一起皈依，也有四代同堂，或全家一起成為佛弟子，還有人看到發布在社交軟體的訊息，自己主動報名皈依，更有重病者，即使在醫院也把握因緣皈依，表示很歡喜能成為佛弟子。

佛教的宇宙觀

第三篇 三千大千世界

壹、前言

在佛教裡，宇宙和人生，統名為世間。世間就是時間和空間的合稱，過去、現在、未來等三世的時間，叫做「世」；東、西、南、北、上、下等十方的空間，叫做「間」。世間又是「宇宙」的意思——古往今來的時間是「宇」；上下四方的空間是「宙」，所以宇宙其實就是我們所賴以生存的大環境——包括時間與空間，具體的說，主要指此方世界、他方世界等國土世間，又叫「器世間」。

宇宙到底有多大呢？根據現代科學家研究的結果證實，我們所生存的地球面積只有太陽的一百三十萬分之一，換句話說，太陽是地球的一百三十萬倍大，而在遼闊的虛空之中，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，如此一想，宇宙真是無比的浩瀚深廣。

若從小的微塵方面來說，現代物理學把物質分解成最小的單位，叫做原子、電子、中子，而微塵比中子更細微。平常我們看牛毛是很細小的，可是牛毛的尖端用高倍度的顯微鏡放大來看，還可以發現更多更小的成份，這種比一般觀念還要細微了幾萬倍的情形，就是微塵。

在佛教裡，大的空間叫佛剎、虛空，小的叫微塵，名稱雖然不同，卻都稱為「三千大千世界」。所以，從佛法上說，三千大千世界就是泛指宇宙，它是至大無外，至小無內；是無量無邊，無垠無涯的。

貳、世界的構造

構成三千大千世界的每一個小世界，是以須彌山為中心，周圍環繞四大洲、九山八海（內側七個海是淡水，靠近最外側的鐵圍山是鹹水），以及日月星辰，乃至色界的初禪天以至大地底下的風輪，如此世界稱為一小世界。換句話說，一個小世界包含了人、地獄、餓鬼、畜生、阿修羅，乃至天道的欲界天、色界初禪天，以及日月星辰，相當於一個太陽系的世界。有的經典則認為一小世界總含三界。每一個小世界的最下層是一層氣，稱為風輪；風輪之上是一層水，稱為水輪；水輪之上是一層金，稱為金輪；金輪之上就是山、海洋、大洲等所構成的大地；而須彌山即位於此世界的最中央。

一、須彌山

須彌山，又稱蘇迷盧山、須彌盧山、須彌留山等，意譯作妙高山、好光山、好高山、善高山、善積山、妙光山、安明由山。在佛教的宇宙觀中，它聳立在一個小世界的中央，周圍有四大洲、九山八海環繞，而形成一個世界，也就是一般所稱的自然界。

根據《長阿含經》卷十八〈閻浮提洲品〉記載，須彌山高出水面八萬四千由旬，水面之下也深達八萬四千由旬。山勢筆直，無所曲折，山中香木繁茂，山的四面四垂突出，有四大天王的宮殿，山基有純金沙。此山有上、中、下三級「七寶階道」，夾道兩旁有七重寶牆、七重欄楯、七重羅網、七重行樹，其間的門、牆、窗、欄、樹等，都是金、銀、水晶、琉璃等所成。花果繁盛，香風四起，無數的奇鳥相和而鳴，諸鬼神住於其中。須彌山頂有三十三天宮，是帝釋天居住的地方。

二、九山八海

根據《長阿含經》卷十八說，須彌山的四周，環繞著八座山，山與山之間各有一海水。八山加上須彌山本身，合稱為「九山八海」。八山分別為：

1. 伽陀羅：譯為擔木或空破。高四萬兩千由旬，頂闊亦同，以七寶合成；圍繞於須彌山之外，二山之間有大海，闊達八萬四千由旬，水上遍覆無量的優婆羅華、鉢摩華、拘牟陀華、奔荼利迦華等諸妙香物。此海中又有弗于逮（東勝身洲）、閻浮提（南瞻部洲）、西瞿耶尼（西牛賀洲）、鬱單越（北俱盧洲）等四大洲，各分布於東、南、西、北四方。

2. 伊沙陀羅：譯為持軸或自在持。高二萬一千由旬，頂闊亦同，以七寶合成；繞於伽陀羅山之外，二山之間有大海，闊四萬二千由旬，優鉢羅華等諸妙香物遍覆水上，出種種香，香氣充滿一切處。

3. 遊乾陀羅：譯為雙持，高一萬二千由旬，頂闊亦同，以七寶所成；繞於伊沙陀羅山之外，二山間的大海，闊二萬一千由旬。

4. 蘇達梨舍那：譯為善見。高六千由旬，頂闊亦同，以七寶所成；繞於遊乾陀羅山之外，二山間的大海，闊一萬二千由旬。

5. 阿輸割那：譯為馬半頭或馬耳。高三千由旬，

頂闊亦同，以七寶所成；繞於善見山之外，二山間的大海，闊六千由旬。

6. 尼民陀羅：譯為持邊或持地。高一千二百由旬，頂闊亦同，以七寶所成；繞於馬食山之外，二山間的大海，闊二千四百由旬。

7. 毗那多迦：譯為障礙或捷與，又稱象鼻。高六百由旬，頂闊亦同，以七寶所成；繞於尼民陀羅山之外，二山間的大海，闊一千二百由旬。水上遍覆優鉢羅華等諸妙香物。

8. 斫迦羅：譯為鐵圍山。高三百由旬，頂闊亦同，以七寶所成，繞於象鼻山之外，二山間的大海，闊六百由旬。鐵圍山為世界之外廓，環狀繞於金輪的最外側，出了鐵圍山便是太虛。

三、四大洲

根據《起世經》卷一記載，在須彌山四周，有四個大洲，這是十法界中人道眾生所居住的地方。四大洲分別是：

1. 毗提訶（東勝身洲）：位於須彌山東方的鹹海中，本洲的眾生人身殊勝，因此以勝身為名。根據《長阿含經》卷十八說：「須彌山東有天下，名弗于逮，其土正圓，縱廣九千由旬；人面亦圓，像彼地形。」但是《俱舍論》卷十一則說：「東毗提訶洲地形如半月，東狹西廣，三邊各二千踰繕那，東邊三百五十踰繕那，住民的面相也呈半月形，身長八肘，壽二百五十歲，也有中天者。」本洲有三事殊勝：土地極廣、極大、極妙。

2. 閻浮提（南瞻部洲）：位於須彌山的南方，因此又稱南閻浮提、南瞻部洲。此洲因為盛產閻浮樹，又出產閻浮檀金，因此又有勝金洲、好金土等譯名。

根據《長阿含經》卷十八載：「其土南狹北廣，縱廣七千由旬，人面亦像此地形。」又《俱舍論》卷十一載：「四大洲中，唯此洲中有金剛座，一切菩薩將登正覺，皆坐此座。」此洲人民勇猛強記而能造業行，能修梵行，有佛出其土，以此三事勝於其他三洲及諸天。我們現在所居住的國土，就是南瞻部洲。

3. 西瞿耶尼（西牛貨洲）：位於須彌山西方，以牛做為貨幣而行買賣交易，因此又稱西牛貨洲。

根據《長阿含經》卷十八載：「此洲為半月形，縱廣八千由旬，住民也面如半月。」又卷二十云：「身長三肘半，壽命二百歲，常以牛、羊、摩尼寶易物為生。」《俱舍論》卷十一則說：「此洲形狀

猶如滿月，人面也如滿月，身長十六肘，壽命五百歲。」此洲也有特殊的三事，即：多牛、多羊、多珠玉。

4. 鬱單越（北俱盧洲）：據《大樓炭經》卷一載，北俱盧洲位於須彌山北的鹹海中，洲形正方，每邊各長二千由旬，狀如盒蓋，由七金山與大鐵圍山所圍繞，黃金為地，晝夜常明。土地具有平等、寂靜、淨潔、無刺等四德。此洲人民面形正方，如北洲地形，人人面色皆相同，身高皆一丈四尺。生活平等安樂，沒有憂慮。

此洲有種種美妙的山林、河水、浴池、遊園、樹果等。器物多是金銀、琉璃、水晶所製成，並且為大眾所共同擁有，沒有搶奪、爭執，更沒有盜賊、惡人、鬥爭的事。本洲眾生壽足千年，命終之後，便往生忉利天或他化自在天，於四洲中果報最為殊勝，但是由於沒有佛出世，因此是學佛的八難之一。

參、三千大千世界

佛教的宇宙觀主張：宇宙是由上述的無數個小世界（相當於一個太陽系）所構成。一千個小世界，稱為一小千世界；一千個小千世界稱為一中千世界，換句話說，一百萬個小世界（太陽系）為一中千世界；一千個中千世界稱為一大千世界，也就是說，十億個小世界（太陽系）為一大千世界。一大千世界因為是由小千、中千、大千等三個千數重疊而成，因此又稱三千大千世界，相當於一個銀河系。一個三千大千世界為一佛的化境，稱為一個佛土，至為遼闊浩瀚，而宇宙中有無數無量的三千大千世界存在其中，佛經稱為「十方恒沙世界」、「十方微塵世界」，可見宇宙之至大至廣。

肆、結語

在廣大的宇宙裡，森羅萬象，林林總總，不一而足，佛法將之總括歸納為「有情世間」與「器世間」。

有情世間指眾生由惑造業所感的有生死的色身，器世間是眾生所依靠的宇宙國土。器世間不但提供我們活動的空間、場所，並且供給我們賴以生存所必須的事物。譬如山河大地、各種礦物以及水火風電等，乃至太陽所發出的光熱，都是我們生存所不可或缺的。可以說，器世間提供我們生存的條件，與我們的生活息息相關，所以我們理應關心我們的宇宙世界，誠如理學家陸象山說：「宇宙的事，乃我們自己分內的事；我們自己分內的事，也就是宇宙分內的事。」

然而，以我們的淺薄知識，實在無法了解廣大無邊的世界，因為宇宙之大，即使利用最快速的光，也無法繞遍整個宇宙。因此，我們實在無須向心外世界探討，而應向心內追求。王陽明先生說：「宇宙是我的心，我的心就是宇宙。」佛經說：「悟者

所居之外，大地無寸土。」又說：「心外無一法。」唯識家的「三界唯心，萬法唯識」，這些都告訴我們，世界只是我們心中的一朵雲彩而已。因此，我們如果能將宇宙納於胸中，對宇宙萬物便可以了然於心，因為法界之寬，其實也只在當下一念。

《普賢十大願》 -- 前言

一、《華嚴經》的傳譯

要了解一部經的精神，首先可以從它的經題一窺其貌。

《華嚴經》全名是「大方廣佛華嚴經」。「大方廣」，意指真理廣大無邊，包容周遍，一切宇宙人生、萬事萬物都含攝其中；「佛」是證悟的覺者；「華嚴」則是成就這個萬德莊嚴的菩薩行的種種因緣；「經」指的是上契佛理、下化眾生的言說經教。

「佛」是能證之人；「大方廣」是所證之法；「華嚴」是譬喻，用各式各樣美麗的花朵，莊嚴了佛果的甚難稀有，也同時莊嚴了因地裡所有難能可貴的菩薩道行。而《大方廣佛華嚴經》的主要內容，就在說明佛陀的因行與果德，如眾華莊嚴，璀璨耀眼，廣大圓滿，重重無礙。

據說，《華嚴經》是佛陀入滅六百年以後，才由龍樹菩薩在龍宮發現的。藏在龍宮裡的《華嚴經》有上、中、下三本，上本和中本不是凡夫可以了解的，所以龍樹菩薩只取出了下本《華嚴》。這就是現在我們所看到的內容。

事實上，在龍樹菩薩從龍宮取出《華嚴》之前，印度已經有〈十地品〉和〈入法界品〉的流傳。《華嚴經》是在四世紀到五世紀間，流行於西域的于闐地區，〈十地品〉和〈入法界品〉則以獨立經典的型態，流傳到了東南亞，在八、九世紀時，對印尼佛教聖蹟「婆羅浮屠」的形成產生很大的影響，在東亞一帶也受到大家的重視。

《華嚴經》的漢譯本主要有三種：

1.《六十華嚴》：在東晉時代，由來自印度的佛馱跋陀羅（三五九～四二九），根據支法領從于闐帶來的梵文本，在揚州道場寺翻譯，由沙門法業書寫記錄，譯出了《六十華嚴》（四一八～四二〇）。由於是在東晉時代譯出的，就稱為《晉經》；又為了和唐譯本有所區別，也稱作《舊經》。是《華嚴經》的最早形態，共有七處八會，三十四品。為了紀念《華嚴

經》的翻譯，道場寺還建造了「華嚴堂」，法業法師也撰寫了《華嚴旨歸》二卷，可惜已經失傳，他可以說是中國佛教最早推動，並且研究華嚴思想的僧侶。

2.《八十華嚴》：到了唐朝，于闐三藏實叉難陀（六五二～七一〇）在武則天的支持下，於洛陽大遍空寺翻譯《八十華嚴》，又稱《新華嚴》。由於是在唐代譯出，就稱為《唐經》；又為了與《六十華嚴》有所區別，所以稱為《新經》。《八十華嚴》有七處九會，三十九品。譯完此經後，護持佛教的武則天大為歡喜，提筆寫下「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義」，成為日後佛弟子們在誦經時必然要念的〈開經偈〉，影響非常深遠。由於《八十華嚴》的譯本比較完備，文筆也很流暢，所以流通最廣。

3.《四十華嚴》：唐般若三藏（七三四～？）翻譯出四十卷《華嚴經》，全名為《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》，簡稱《普賢行願品》。由於是在唐貞元十二至十四年間（七九六～七九八）譯出的，就稱為《貞元譯》，或《後譯》、《四十華嚴》。《四十華嚴》的來源，是在唐德宗貞元十一年（七九五），烏荼國王手寫《華嚴經·入法界品》，呈獻給唐朝王室，是《六十華嚴》和《八十華嚴》〈入法界品〉的別譯。其中，增加的「普賢十大願」與「普賢廣大願王清淨偈」是新、舊二譯所沒有的，成為本經最大的特色及價值所在。



金句分享

選讀書名：

《貪生不怕死一念分明·來去自如》

作者：曾廣志

讀者：廖冠芝

我讀到：

「還記得第一次寫遺囑習作的時候，哭得好心酸，那時的眼淚，並非因為害怕死亡，而是對親人的不捨，更大部分則是感動，原來生命之中，環繞著那麼多珍貴的人事物。……我發現自己並不是更接近死亡，而是更貼近生命，很多平常以忙碌為理由而忽視的人，原來才是我生命中的珍寶。」

與大家分享感悟：

這段課文令我很有同感，感恩我的家人和朋友，以往常常以忙碌為理由，忽視了他們，現在開始要好好珍惜，也要學習「來去自如」的佛法智慧，面對和接受生死的真實，並思維及探究生中之死與死中之生的含義與智慧。

選讀書名：

《星雲大師全集·迷悟之間》

作者：星雲大師

讀者：吳金燕

我讀到：

「捨才有得」、「我不會命令，只會慈悲」、「給人利用，才有價值」、「以出世的精神做入世的事業」、「你中有我，我中有你」、「以無為有，不據為己有」、「大眾第一，自己第二；信徒第一，自己第二」、「你對我錯，你大我小，你有我無，你樂我苦」、「做難做之事，處難處之人」、「有情有義，皆大歡喜」、「我不懂管理，只懂人心」、「跟別人結緣，只有真誠的心」、「不要看我的字，看我的心」、「我有一點慈善心及一顆中國心」。

與大家分享感悟：

要用心去了解因緣所成法，再慢慢地打破「誰」的問題。

選讀書名：

《選擇放下·活在當下》

編著：千江月

讀者：吳錦萍

我讀到：

「生活越簡單，心靈越滿足。簡單生活，不是要放棄一切，而要我們在追逐過程中，誠實面對自己，認真聆聽自己的聲音，認清自己真正想要的。」

與大家分享感悟：

人生過程中，很多事情該放下就要放下。放下內心那偏執、憎恨，與大家分享。

選讀書名：

《366天與大師相會》

作者：星雲大師

讀者：李意娥

我讀到：

「要怎麼收穫，先怎麼栽。努力讀書，增長知識，便能貢獻社會，造福群眾；努力學習經教，能增長智慧，對治煩惱，淨化身心。」

與大家分享感悟：

明白凡事有因有果，所作不失，未作不得。天下間，沒有不勞而獲的。

選讀書名：

《一念彌陀富三千》

作者：永富法師

讀者：李德賢

我讀到：

「修行不發菩提心，猶如耕田不下種。」

與大家分享感悟：

永富法師形容得好貼切。「人身難得今已得，佛法難聞今已聞。」我覺得我好幸福，因我得聞佛法。「生活中的修行」很重要，亦很困難。因每天來的境都不同和變化，一定要用不同的智慧來處理。雖然只讀到「生活中的修行」，永富法師已導出我要行的路，活在當下的重要性。阿彌陀佛！

選讀書名：

《橘子禪》

作者：一行禪師

譯者：吳錦萍

讀者：林鳳儀

我讀到：

「禪師之行雲流水的禪法，呼吸似春風沐人，清涼自在。」

與大家分享感悟：

感覺學佛是很舒服，就像呼吸一樣有必要的。

選讀書名：

《金剛經講話》

作者：星雲大師

讀者：余玉紅

我讀到：

我讀到「云何降伏其心」這一段。

與大家分享感悟：

我們在繁雜的生活裡，都遇到一些煩惱事，往往只會怪責環境，而沒有去反省自己的心，一切煩惱皆由我們的心在支配，其實我們要時常通過念佛、拜懺，來保持正念，從而讓我們蒙塵已久的心，得以恢復光明。

選讀書名：

《我不是呷教的和尚》

作者：星雲大師

讀者：謝翠霞

我讀到：

「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟。問我一生何所求，平安幸福照五洲。」

與大家分享感悟：

星雲大師的慈悲、智慧、願力等，成功建立人間佛教，成為二十一世紀給人接受的人間佛教。

選讀書名：

《遠觀山有色》

作者：心保和尚

讀者：李金葉

我讀到：

「非我所的自然解脫」其中一段：「在修行上，我們常以參話頭為功課，參『念佛是誰？』參『本來面目』等。」

與大家分享感悟：

覺得要用心去了解因緣所成法，再慢慢地打破「誰」的問題。

選讀書名：

《悅讀法華經》

作者：滿謙法師

讀者：陳鳳儀

我讀到：

「方便不是隨便，而是『先以欲鉤牽，後令入佛智』，先滿足大家的希望、歡喜，然後才影響他進入佛道，為方便的定義。」

與大家分享感悟：

我明白到，有智慧的人，才能給人方便，不會折磨別人。

選讀書名：

《琉璃禪》

作者：星雲大師

讀者：鄭小姐

我讀到：

「牛羊六畜席上坐，三世祖母娶為婦，堂上敲鼓打公皮，鍋內煎煮是姑姨。」

與大家分享感悟：

因果真實不虛，讚！

選讀書名：《遠觀山有色》

作者：心保和尚

讀者：劉燕雲

我讀到：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」

與大家分享感悟：現實生活中，難以心平如鏡，仍發願未來能做到。

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

立即聯署

國際佛光會 澳門佛光協會

佛誕浴佛法會

星云大師說：浴佛只不過是藉外在的佛來清洗，
我們的內佛，浴佛主要是在淨浴我們的心。

日期：2021年5月9日(星期日)
時間：上午十時正
(恭誦大悲十小咒、心經、浴佛偈)
上午十一時正(上佛供)
地點：佛光山澳門禪淨中心

敬設供燈功德
請至中心或佛光緣查詢

地址：文第士街31至33號豪華花園2樓A座
雅廉訪大馬路76號(佛光緣)
電話：28527693/28232268

三好微電影 國際創作競賽

2021 Three Acts of Goodness International Microfilm Contest

不可不！尚不肯 YES or NO

徵件
Call For Entry
2020.12.01
-
2021.06.30

YES or NO.

佛光山 開山 55 周年

全球同步抄經修持

2021 5/16

主辦單位：佛光山
承辦單位：佛光山澳門禪淨中心

修持時間：晚上七時正
修持地點：親臨佛光山澳門禪淨中心
或佛光緣、或家中線上參與

參加對象：一般大眾
穿著：海青(已受戒者請搭緣衣)
或白色上衣。
◎參加者請自備抄經筆
◎線上或親臨報名

報名地址：(佛光山澳門禪淨中心)澳門文第士街31-33號豪華花園2樓A座
(佛光緣)澳門雅廉訪大馬路76號地下
查詢電話：2852-7693, 2823-2268

澳門佛光協會-大潭山分會

養生保健操

導師：區詠霞老師(現任維多利亞武術戲曲文化協會會長)

日期：5月17日至8月26日(逢週一)
時間：上午10:00至12:00
地點：相翠悠遊區(船廠街)名額限20人(額滿即止)
費用：報名費\$100 / 學費全免

齊運動 健體魄

報名地點：澳門禪淨中心/佛光緣
報名地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A座
雅廉訪大馬路76號地下
電話：28527693/28232268

澳門佛光協會·大潭山分會

十字立體綉手工藝班

導師：李德賢師姐(有二十年手工藝班經驗)

製作：選用日本線製作紙巾盒

日期：6月15日至6月29日
時間：逢週二下午2:30至4:00

地點：佛光緣(雅廉訪馬路76號地下A舖)
費用：120元三堂(包材料)
名額：祇限10人(有興趣人士均可參加)

報名地點：澳門禪淨中心 / 佛光緣
查詢電話：28527693 / 28232268

佛光山 2021 年

皈依三寶 典禮

2021 FO GUANG SHAN VIRTUOUS TRIPLE GEM REFUGE CEREMONY

為滿普羅大眾成為正信佛子之願，
特於觀世音菩薩的三大紀念日舉辦線上皈依典禮。

In order to fulfill the wish of the public to become Buddhist followers of the right faith, a virtual Triple Gem Refuge Ceremony will be held on each of the three Guanyin Bodhisattva Days.

參加方式：ZOOM 會議室 / 親臨佛光山澳門禪淨中心
Participation format: Zoom Meeting / B.P.S. Macau

日期	台灣時間	觀音菩薩紀念日
Date	Taiwanese Time	Guanyin Bodhisattva Day
7月28日 July 28	17:00	觀音菩薩成道紀念日 Guanyin Bodhisattva's Enlightenment Day
10月24日 October 24	21:00	觀音菩薩出家紀念日 Guanyin Bodhisattva's Renunciation Day

報名：親臨或線上報名
To register: Please contact I.B.P.S. Macau or register online

(澳門禪淨中心) 文第士街 31-33 號豪華花園 2 樓 A 座 · 電話：2852-7693
Rua de Silva Mendes, No. 31-33, Edifício Grand View Garden, 2.º andar A, Macau (Tel.: 2852-7693)
(佛光緣) 雅廉訪大馬路 76 號地下 · 電話：2823-2268
Avenida do Ouvidor Arraigada, No. 76 R/C, Macau (Tel.: 2823-2268)

主辦單位：佛光山會
承辦單位：國際佛光會
協辦單位：全球佛光山各道場

Organizer: Fo Guang Shan Monastery
Institution-in-charge: Buddha's Light International Association (B.I.A.)
Co-organizers: FSG branch temples worldwide

十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

覺修法師、HARPER W. SHEN、何健明
余玉紅、李金葉、周成德、邱鳳萍、徐潔宜
陳文卿、陳雅華、陳煥好、陳寶儀、曾慧冰
湯柏威、馮寶月、劉福華、歐煥興、鄭灼雅
駱婉瑜、謝月芳、鍾小玲、鍾淑清、鄺蘭興
魏燕萍、譚彩容、譚穎虹

「諸供養中，法供養第一」

感謝十方大德!您的布施，實現了「以文化弘揚佛法」的願景，讓佛法傳遍天下，功德無量。

助印佛光世紀及人間福報功德芳名

佛光山澳門禪淨中心、覺仁法師
林晚霞、蔡榮國、蔡榮邦、蔡榮樺、吳遠珍

澳門佛光協會佛光世紀2021年3-4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

2021年5月、6月活動通啟

日期	法會・活動	時間	
5月1日 星期六	念佛共修法會 諷誦《阿彌陀經》	晚上 08:00	
5月2日 星期日	【線上修持】大悲懺法會	下午 01:30	
5月9日 星期日	佛誕浴佛法會 諷誦【大悲十小咒、心經、浴佛偈】	上午 10:00	
5月12日 星期三	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00	
5月16日 星期日	甘露灌頂皈依三寶典禮	早上 09:00	
5月16日 星期日	佛光日全球同步抄經	晚上 07:30	
5月19日 星期三	釋迦牟尼佛聖誕 - 蓮峰廟浴佛	上午 10:00	
5月26日 星期三	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00	
6月5日 星期六	念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00	
6月6日 星期日	【線上修持】大悲懺法會	下午 01:30	
6月10日 星期四	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00	
6月12日 星期六	迎端陽送粽		
6月24日 星期四	光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00	
逢週二	佛光澳門書院	晚上 08:00	
逢週二	十字立體綉手工藝班	下午 02:30	
逢週三	書法初階班	『佛光緣上課』	上午 10:00
逢週三	工筆畫初階班		上午 11:00
逢週三	善緣讀書會	下午 02:30	
逢週五	三好讀書會	下午 02:30	
逢週三	金剛讀書會	晚上 08:00	
逢週四	人間生活禪訓班	『澳門禪淨中心上課』	晚上 07:30
逢週五	蓮花扇舞班		下午 02:00
逢週五	佛學初級班		晚上 08:00
逢週日	抄經班	下午 02:30	



微信公眾平台



臉書



網站