



# 佛光世紀



佛光紀元54年

澳門協會24週年

發行人：星雲大師

2020年7-8月 雙月刊 266期

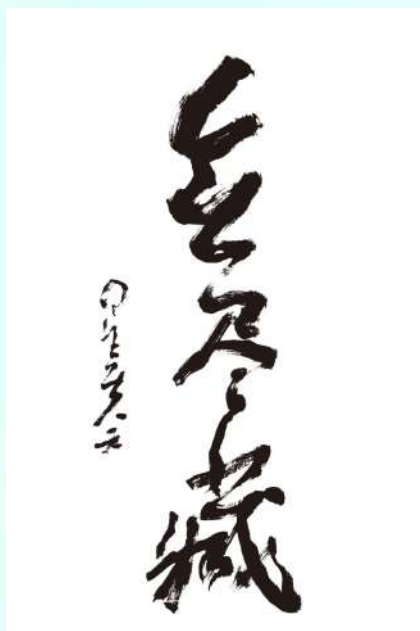
幹部講習會



暨義工培訓



# 編者的話



國際佛光會澳門協會一直致力在蓮花寶地，推行佛光山開山星雲大師人間佛教的理念，盛夏七月，澳門協會舉行年度幹部講習，佛光幹部聚首一堂，回顧過去、展望未來，凝聚服務社會的共識，大家以佛法互勉，發願不忘初心，自度度他。在這個法喜的日子，佛光義工亦歡喜齊聚佛光緣，參與年度義工培訓，深化對宗風理念的認知，建立正確的信仰，更落實信仰的傳承；人間音緣傳唱不斷，和諧的歌聲傳遞人間的真善美。

為提昇信仰層，推廣學佛風氣，佛光山港澳深區佛學會考於7月12日舉行，澳門佛光積極響影，在複習過程中與星雲大師接心，堅定弘揚人間佛教的信念。

「寺院是人生加油站」，澳門協會與澳門禪淨中心承擔著教化社會人心的使命，炎炎夏日當中並沒有停歇下來，各項社教課程為社會大眾提供心靈安住處，藝文課程陸續開課，提升大眾生活品質。

恭逢觀世音菩薩成道紀念日，信眾虔誠獻供、誦經持咒，為社會、為世界人民健康幸福而祈願。

年逾 90 高齡的星雲大師，心繫青年，特別為百名發心短期出家的青年，殷切叮嚀和祝福，並且與青年分享面對生命應有的態度。因應疫情發展，佛光山西來寺全面實施 e 化，將危機化為轉機，引領佛光人線上精進，讓信仰成為心靈依靠，利用網絡的便利，人間佛教的傳揚將能更廣大而深遠。

# 佛光世紀 目錄

- 4 《貧僧有話要說》三十七說 我弘講的因緣

## 協會動態

- 10 2020幹部講習 不忘初心 自度度他  
12 抄經班圓滿 動靜不二觀自在  
13 禪修初級班 體悟生活中的「禪」意

## 法會・修持・社教

- 16 2020義工培訓 落實傳承 佛法永續  
18 佛學會考 與大師接心 不斷增上  
20 2020觀音成道日法會  
21 第51期經典概述圓滿 歡喜法筵下期再續  
22 眾中行菩薩道 自度度他  
24 三好讀書會圓滿 做最好的自己  
25 【人間佛教讀書會】學員接心交流  
26 佛光緣藝文課程 多元弘揚人間佛教

## 佛光新聞

- 27 短期出家佛子 星雲大師接心  
28 西來寺全面e化 雲端與佛相遇

## 星雲大師著作

- 29 佛教的宇宙觀  
31 佛說妙慧童女經 -- 十種幸福之道  
33 活動預告

# 《貧僧有話要說》三十七說 我弘講的因緣

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄

做一個出家人，弘揚佛法、宣講教義，這是應有的責任。假如頭腦好的，表示有智慧，他可以寫作，在文化上去發展。如果是口才好的，他可以講經說法，從傳教上去發展。如果頭腦不好，口才也不佳，沒有關係，只要肯發心，從慈悲中開發，就可以做慈善事業，可以發心為佛門苦行、修持，還是有成功的希望。

如果說，這三者都欠缺的話，那就需要靠自己任勞任怨、廣結善緣了。結緣，必定佛祖和所有的人們都不會辜負我們。普世的人，哪一個不希望我們能跟他們結緣呢？因果不會辜負我們的。

結緣，也不一定要用金錢，你可以用佛法結緣；假如沒有佛法，你可以用勞力跟人結緣；假如勞力都不夠，可以用好心好意、祝福、讚歎、見作隨喜，這都是結緣了。

所以，在佛門裡面，應該是沒有一個人不可以修行、不可以得道。可以說佛法平等，人人都能成佛。

## 六根同修 行三好是修持

除了以上的修行以外，我倡導「六根同修」。眼睛，你要訓練慈悲的眼睛，瞻仰、看經、看書、看人，用佛眼看世間。耳朵，你要傾聽、要會聽、要善聽、要諦聽。佛法的道理，所謂「此方真教體，清淨在音聞」，每一部經典開頭的「如是我聞」，聞法，是聽聞，是耳根的修行。在《楞嚴經》裡面，有二十五圓通章，就講「耳根圓通」是重要的修持。

另外，鼻子，倒也不只是給我們聞香、聞臭、呼吸空氣，

你可以聞到哪裡有法味嗎？有法味的地方，就如空氣，可以養活你的生命，法味能長養你的法身。所以，正法在哪裡？你有嗅覺能偵探出來嗎？其他，像身體做好事，嘴巴說好話，心裡存好心，這就是我經常提倡的「三好運動」。

所謂眼耳鼻舌身心，六根同修，貧僧雖然懂得這個道理，但自幼知道，自己的眼睛也不利，耳根也不靈，鼻子也不敏，其他的只有靠身口意修行，像「身做好事」，我確實做過多少苦行工作；至於「口說好話」，我也在自我修鍊，凡事都要留有口德。就例如《貧僧有話要說》裡，有一篇文章本來要寫「排難解紛」，只因為牽涉到一些人我是非，想來不說也罷，就免得麻煩。但是，我的心裡鼓動我的嘴巴要去傳教、要去說法，所以，我就在這一章裡，訴說我弘講的因緣吧！

## 契理契機 故事蘊含佛法

最早，貧僧並不認為自己的六根有什麼特殊的功用。在十六歲的那一年，棲霞山舉行學生演講比賽，我師父的一個法兄主持這個活動，他就把我列為第一名。但我並不因為獲得第一名就歡喜，反而覺得自己不夠資格，在我認為不公平，應該另有更優秀的人才。所以我就有點怨怪我師父的這位法兄，大概因為他和我師父的關係，他不該存有私心。人貴自知，貧僧從青少年起，知道自己的長短，明白自己應該怎樣努力。

在還沒有用道傳教之前，我就先用文字來傳教。所謂舞文弄墨，我在二十歲左右的時候，編過《怒濤雜誌》，做過

徐州《霞光半月刊》的主編，在鎮江的《新江蘇報》上，也發表過許多篇的文章。

到了台灣來，也自知沒有其他的本領，還是要靠寫文章弘道，不但排遣歲月，也想藉此為佛教做一些貢獻。那時候，在台灣佛教講習會做了將近兩年的教員，現在回想起來，也不知道自己胡說八道些什麼，不過，那時只是教國文而已，文學的好壞得失，也不去計較了。

第一次真正的講經說法，那是在二十六歲的時候。從農曆的二月初一，一直講到二月十九日，我在宜蘭雷音寺講《觀世音菩薩普門品》，這二十天，註定了貧僧這一生，是用講說配合寫作來供養給社會。

我也聽說過，講經不能講太多天，因為來聽講的人，還不習慣佛法，所謂「黃鼠狼拖雞，越拖越稀」，愈聽，人就愈少。就如印光大師，在民國初年左右曾經在上海講經三天，第一天人山人海，第二天就剩下一半不到，第三天人就更少了。他就感覺到，大家不是要來聽佛法，只想看看印光是個什麼三頭六臂的人物，看過了，也就沒有趣味了。所幸，我那時候年紀雖輕，在宜蘭二十天的講經，每天聽眾也有兩、三百人，只增不減，所以到了圓滿的時候，共有一〇八人發心皈依三寶。這算是我最早的弘講因緣吧。

不過，這次順利圓滿，應該與我初到台灣時，每個星期天在新竹城隍廟舉辦的弘法布教訓練有關。那個時候講演，群眾因為對佛法的信心還沒有很具足，每當我講故事時，大



眾就像潮水一樣，一步一步走來向我集中，等到故事講完，開始講道理了，大家又慢慢散去。一場講演兩個小時，人就這樣慢慢的聚合而來，又慢慢的解散而去。

從中，我就悟到一個道理，講經說法，有時要以事顯理，有時要以理明事，理事要圓融，要契理契機，能夠將故事和佛學相結合，才是一場成功的講演。這也是我後來為什麼一直用心於佛經裡的故事，或人間生活小故事的原因。

### 青年下鄉 開創歌聲弘法

再有，光是講說還不夠精彩，若是能配合圖片更好，所以我也向日本購買許多幻燈片，透過幻燈機投射出影像，就像看電影一樣，很能夠吸引人的目光。當然，唱的比說的好聽，宜蘭佛教慢慢發展了以後，青年慢慢聚集而來，後來我就組織弘法隊、歌詠隊，帶領著青年們用歌聲下鄉弘法，這在當時也為講演開創另一個新的弘法方式。

在最初，台灣這個地方雖有寺廟，但並無佛教。佛是何名？法是何意？沒有人知道，只有民間宗教。民眾多求神庇佑，神道教的信仰非常普遍。我因為心中對佛法的不彰感到不平，曾經寫過諷刺台灣神道教的興隆而無佛法的童話，題目叫作「星君仙女下凡塵」、「宗教同盟大會」。

不過，後來一直覺得對民間的宗教，自己還是不應該有那樣子用佛教徒的心理對祂輕慢。所以後來，我對老友煮雲法師發表批判媽祖的言論，我就叫他不可。沒有媽祖的信仰，當地沒有法師，也沒有佛法，當然就會大多歸信天主教、基督教了。好在，媽祖為我們佛教守住台灣這一塊土地上有佛教的善根善緣。

貧僧在宜蘭弘法講經，每

個星期三、星期六，從不間斷，應該有十年以上，但台北沒有人知道。那時候，台灣的訊息就是這樣保守。記得我已經三十多歲了，才到台北來講演，也講了好幾年，但在台北市以外沒有人知道。

最初，我在台北志蓮精舍講過「佛教與生活」，那算是我在宜蘭「十年磨一劍」，到台北來一展心得。雖然聽眾熱烈，但那是一個在家信徒的大樓，基本上可以容納三、四百人，儘管每天擁擠，也如此而已。

後來，就有人建議我到國立美術館講演。那是位在台北植物園裡面，由教育部部長張其昀建的藝術館，應該可以容納千人左右，我曾經在那裡講過，但講了什麼題目內容，已記不清了。

不過，有了這個藝術館講演的經驗，就有人建議我可以到中山堂光復廳做講座，那是國民大會開會的地方，可以容納千人以上。我確實又到那裡去做了講說，現在也回憶不起來講了些什麼。

### 創新講座 年年座無虛席

這兩個地方講過之後，也因為回響不斷，又有人建議貧僧可以到台北國父紀念館去舉辦講座，說這個場地可以容納三千多人。應該那時，我也在南部高雄佛光山開山建寺了。就這樣，貧僧每年在國父紀念館講三天，從一九七七年到二〇〇六年，整整講了三十年，每一年都座無虛席。在那裡服務的人說，國父紀念館建館以來，從不曾有過這麼多人。

為什麼會有這麼多的聽眾呢？主要的我是想，所謂人間佛教，就是要把佛法推動到社會、推動到家庭，推動到人的生活裡，讓大家知道佛教是與人有關係的。意思是，能讓大家都能聽得懂。這是一個重要原

因。

第二個原因是，我有宜蘭弘法的經驗，把唱歌、舞蹈融入到講座裡。在講演之前，先有一些表演，在那個時代，這是很新潮的作法；而且宜蘭的青年，像後來出家的慈容法師，對於歌唱、舞蹈特別有天分，在他的帶動下，真是劃時代的盛況。

三十年的講座，講題三十年也不同。我依稀記得，從《金剛經》大義講到《維摩經》大義、《阿含經》選講、《大寶積經》要義；從佛教的致富之道、福壽之道、人我之道，講到禪修法門、淨修法門、律修法門等等。二〇〇二年，第一次比照傳統講唱文學的方式，把講說、唱頌、梵唄融和在一起，進行「佛教唱頌講座」；二〇〇六年則分別與嚴長壽、單國璽樞機主教、台北市長馬英九對話交流等等。

在這個三十年當中，除了有一流的主持人胡秀卿和勾峰，一流的台語翻譯慈惠法師，一流的宜蘭青年歌舞表演，還有一流的聽眾，儘管過道上都擠滿了人，但沒有一個人起身走動。

貧僧也很有分寸，三十年的講演中，我正在佛光山開山，但沒有提過開山的事情；也沒有借用舉行這個講座來招收徒眾，徵求各界人士上佛光山禮拜，可以很自豪的說，我從不以弘揚佛法為名義而有另外的企圖目的。我以佛法講佛法，我不在那裡宣傳佛光山，或為佛光山造勢，從來沒有過這個念頭。

回顧自己一生，無論做什麼事情，貧僧都非常務實，橋歸橋、路歸路，文化的歸文化，教育的歸教育，信仰的歸信仰，青年的歸青年，出家的歸出家，把因緣果報分得很清楚，不會錯亂因緣。我想，三十年的聽

眾都可以做一個證明，貧僧在三十年的講座裡，有向大家提過一次佛光山貧窮，希望大家來幫助的話嗎？沒有。

應該說這三十年，養成我對於弘法、講經、布教，專心關注的學習。因為我知道，佛教裡有一個情形：

你問他：「你到哪裡去？」  
「我聽經去！」

「哪一位法師講的？」  
「哦，某某大法師！」

「講的好不好？」「好極了！」

「怎麼好法？」「聽不懂！」

我就是為了這樣的緣故，所以才揣摩、用心，努力的把所有的佛法，變成現代的語言，講來給大家都能聽得懂，可以受用。這也是我這一生用功最勤的地方了。

所以後來，我自己的道友煮雲法師，也很公平的說過這樣的話，他說：「說你講佛法，你沒有一句是古典經文；說你不是講佛法，你每一句話，都是經文裡的意義。」煮雲法師他也是一位傳教布道者，我引為知己，到底是同學多年，彼此成為知交。

### 紅館弘講 開國際里程碑

當然，在這個期中，雖然我在國父紀念館講了三十年，所有講經的盛況，我們也沒有特別報導，佛法還是沒有走出台灣，仍然只在國內宣揚。不過，因為國父紀念館的關係，當然，台灣的各個大學、監獄、工廠，甚至政府的部會，像外交部、教育部等，我都曾經去講過。這就是說，我把佛教帶入社會各階層裡。

而這三十年弘講期中，最值得記錄的事情，是在一九八八年，霍韜晦找我在香港何文田的法住精舍講《般若心經》，

後來又到何文田大會堂講演。有了這次的因緣，就有信徒出面，邀我到油麻地梁顯利社區服務中心去講說，接著又轉往沙田大會堂，這裡的場地比較大，能容納一千多人。

因為回響熱絡，承蒙林耀明、張麗瓊夫婦和李小龍的女友丁珮小姐的熱心，他們極力要貧僧到紅磡香港體育館去講演。紅磡體育館裡，有二萬多人的座席，在香港，我哪裡可能會有這麼多的聽眾？尤其主辦單位策劃還要賣門票，每一張票二十塊港幣。假如說，兩、三萬個聽眾，就能賣到四、五十萬的港幣，大概夠講座的各種開銷了。

在紅館講演，加入了國父紀念館講經的元素，裡面有表演、有聞法，大家聽了以後，覺得有趣味又能受用，後來就一年一年的講下來，聽說包括大陸地區的民眾都來參與聽講。甚至，有很多民眾不得其門而入，主辦單位還在場外架設大螢幕給他們觀聽。

過去，紅磡體育館是香港一流的演藝人員才能進入表演的場所，現在，貧僧也像電影明星一樣，以一個佛教的身分進去弘講，當然受到很多的排擠壓力。所幸，我們聽眾的次序很好，就這樣，我每年在紅磡香港體育館的三天講座，連續講了二十年，每次講座，信徒也好像過年一樣，熱烈響應，這應該算是我走向國際新的里程碑了。

### 世界傳播 紅磡助緣最大

在香港的講經傳道，對貧僧弘揚人間佛教的國際化有了很大影響。為什麼呢？因為我在香港講演結束，已經晚上九、十點鐘，他們回到家後，正是美國的時間、歐洲的時間第二天天亮；香港這許多聽過的信徒回去，就打電話給美國、給歐洲、給澳洲的家人，就說剛

才在紅磡體育館，聽了什麼什麼道理。因為這樣的因緣，我後來在世界各地弘化，大家知道有紅磡體育館的傳教盛況，都支持我在當地進行弘法的開展。

我何以知道呢？一九九五年，澳洲南天寺要舉行動土奠基典禮，徒眾就互相問會有多少人參加。那是位在臥龍崗的一個市區，但是，距離雪梨市中心也有一、兩個小時的路程，那時候還是一個小荒山。在澳洲，我們無親無友，也沒有幾個信徒，有多少人會來？有人說一百個，有人說會有三百人，在我心裡估計，可能會有五百人以上，但我也不敢說出來。

我記得前一天晚上，由我和蕭碧霞師姑、幾位徒眾在另外一個精舍裡研究，明天要做多少個便當。一夜沒有睡覺，最後我們又增加了一千個。但不敢對人說，心裡頭想，人多就拿出來，人少就分給別人去吃，沒有人就給海鷗吃吧。

結果第二天的典禮，應該來了不只五千人以上，在臥龍崗的小山丘上，滿山滿谷都是人潮，他們扶老攜幼的用廣東話說，在香港的兒子、女兒、媳婦打電話來，叫他們來參加。所以我才知道，我在佛教的國際發展，應該紅磡體育館的助緣最大了。感謝香港這顆東方之珠，對於世界傳播訊息，它真是成了一個發電台的中心一樣。

我在香港的弘講，那麼大的場面，也靠著佛光山很多的弟子一同參與，他們都是青年，具備新時代的知識，各種的布置、各種適合這個時代的表演內容，一一展開。在歷任住持如：慈惠、依如、滿蓮，到現任永富等法師的帶領下，香港的信徒都成為義工，熱烈參與工作，歡喜我們這種布教的燈光、色彩，共同成就一年一年



的弘法盛事。

可以說，香港的佛教，在紅磡體育館講演之前，有很不好的風氣，因為香港是一個賽馬的勝地，大家都不喜歡看到出家人，認為遇見光頭，他們會輸光，連計程車都不肯搭載出家人，貧僧今天也可以驕傲的說一句，我改變了香港社會對出家人的觀感。我告訴大家，出家人是財神爺，有佛法，你們要歡喜接受。後來我們團隊裡的出家人，在香港商店買東西，有的店家不要錢，或者打折扣，坐計程車那就更不用說了，到了目的地也不要錢，都說他們載了財神爺、財神菩薩。

在香港的佛教長老們，如覺光法師、永惺法師等，我的講座他們都出席支持，也給我很大的助緣。還有四大天王之一的郭富城，以及鄭美雲、丁珮、鄭佩佩、冉肖玲、曾志偉、陳曉東等，都皈依了三寶。佛教界能可以不要分地域、人我，大家合力去弘揚佛教，其成果就能更加輝煌了。

從一九八八年在紅磡香港體育館弘講開始，佛光山邁向佛教國際化的弘法；在此之前，雖然也到美國、歐洲演講，但都很零星，還不成為氣候。自從香港之後，好像舉世皆知，一下子對人間佛教的發揚普及，可以說各方響應，在世界各處遍地開花。

連天主教都請我去梵蒂岡訪問，與教宗若望保祿二世見面；同時他們邀請我到義大利和平之城，阿西西市的聖方濟各修道院參觀。感謝他們以上賓待我，還帶我參觀內部的所有設施、圖書館，並且與所有天主教的神父一起用餐。我也記得有一年，南美洲巴西聖保羅各宗教聯合會也邀我去聖保羅 SE 大教堂做一次講演。

甚至，英國國教的修道院，都讓給我們做佛堂；也接受了法

國一座百年古堡，作為法國弘法的基地；澳洲臥龍崗市長親自來台灣，贈送二十六英畝土地，作為南天寺建寺之用，而澳洲移民部長捐獻了澳幣一百元，作為南天寺後山園林用地一百年的租金，也增加了我們的建設。

### 世界各地 播撒菩提種子

一時之間，各地風起雲湧，徒眾們也都發心，或到哥斯大黎加、巴布新幾內亞，或到非洲剛果、史瓦濟蘭弘法。像依來、永嘉、滿穆法師他們幾位女眾比丘尼，先到非洲開疆拓土，後來再有男眾比丘相繼參與進來。甚至國際佛光會在聖彼得堡、莫斯科兩地成立佛光協會，俄羅斯的莫斯科大學、聖彼得堡大學的教授，都有人來參加成為佛光會員，我也曾經前往訪問。雖然我們的能力有限，但是人間佛教的菩提種子，仍然殷勤的到處播撒栽種。

在阿根廷、巴西聖保羅，張勝凱捨宅為寺，許多地方的信徒，也都紛紛站出來要建設道場。就這樣，一下子全世界有七十多個國家地區，二百多間道場如雨後春筍般的成立。

尤其在北美洲，從西部的洛杉磯開始，到中南部的休士頓、奧斯汀，再到東部的紐約、波士頓，甚至到加拿大的溫哥華、多倫多、滿地可、魁北克，受到當地的信徒、政府的護持，也要我們前往建寺。好在佛光山已經訓練了一些語言的人才，就能應付各地的需要。

在建寺訪問當中，講演的因緣也不斷湧來。例如：在美國講《六祖壇經》，六十塊美金一張票，連續講了三天，西來寺的大雄寶殿座無虛席。在西來大學以遠距教學的方式講《心經》，每堂課都要一百元美金，也有幾十個國家城市的人士參加。後來，這許多聽眾購票的所得（學費），我都捐給西來

大學。現在參與我編印《世界佛教美術圖說大辭典》英文版的有恆法師，就是那時候參加網路聽課的學生。至於歷年來，在加州大學、哈佛大學、耶魯大學、康乃爾大學等學府的邀約講演，那時候只要時間允許，我都樂於前往和青年學子們結緣。

國際佛光會世界總會成立後，曾經在世界各大城市，像美國洛杉磯音樂中心、巴黎國際會議中心、雪梨達令港國際會議中心、香港國際展覽中心、東京國際會議中心等處舉行會員代表大會，每次有五千名的會員與會，增加了人間佛教傳播的影響力。美國政府還訂五月十六日為「佛光日」，幾次我也以〈歡喜與融和〉、〈同體與共生〉、〈尊重與包容〉、〈平等與和平〉、〈環保與心保〉等，為大家講述一些對當代社會的理念看法。也有好幾個城市都頒給我「榮譽公民」，想到當初簽證不易，來去困難；現在美國、澳洲進出都非常方便。

### 聽眾蜂湧 奠本土化基礎

這些講演的因緣以外，令我印象深刻的，在一九九二年，貧僧到馬來西亞檳城東姑禮堂講演，那一次可謂盛況空前。原本只能容納一萬人的東姑禮堂，擠進了將近兩萬人，還有許多人被拒於門外，進不到禮堂內。他們在外面大聲叫喊：「我們要進去聽我們的師父講演，為什麼不能進去？」州長許子根先生致詞的時候，在台上聽到外面的喧嘩聲，於是當場允諾說：「我要把這裡重建兩萬人以上體的體育館，請大師再來講演。」一九九七年，他兌現諾言，我也真的前去為新的檳城體育館啟用灑淨，並在那裡做講演。

除了台北國父紀念館三十年、紅磡香港體育館二十年之



外，大概最盛況的，就要算一九九六年，承蒙回教國家的首相特准，由慧海法師在馬來西亞吉隆坡莎亞南國家體育場，舉辦的「萬人皈依典禮暨萬人獻燈祈福弘法大會」，當天有八萬人參加。我前往主講「人間佛教人情味」，時任交通部長也是馬華公會會長林良實、內政部長黃家定、能力資源部長林亞禮等六位華人部長也都出席聽聞。

後來，這六位華人部長為了提高華人的地位，提升華人的團結，聯合舉辦了十場講座，再度邀約我前去馬來西亞講演。那一次，他們也陪同我在各州巡迴，每場聽講者都在二萬人以上。

時隔十多年後，二〇一二年，覺誠法師又再度於莎亞南體育場為我舉辦弘法大會，同樣八萬人參加，其中就有四萬人皈依，兩千名年輕人合唱〈佛教靠我〉，震撼全場，參與者皆受到青年的熱情活力所感動。此外，我到新加坡弘講，每一次都萬人以上，也講了多年。我提倡佛教國際化、本土化、人間化、生活化，應該就這樣子而稍有了基礎。

### 知識分子 認同看重佛教

在這個當中，還有許多的盛事值得一說。例如：美國加州議會找我們去議事會堂主持新年度開議祈福；白宮也邀約我前去訪問；巴西的警察總監夫婦，專程到佛光山來皈依三寶；又如馬來西亞幾任的回教首相，都到佛光山東禪寺去訪問；又如美國舊金山柏克萊大學蘭卡斯特教授為我做西來大學的校長；耶魯大學外因斯坦教授率學生來佛光山參訪。

再有，美國的惠提爾大學、南美洲智利的聖多瑪斯大學、香港大學、澳洲格里菲斯大學、澳門大學，台灣的中山大學、輔仁大學、中正大學等，都頒

給我榮譽博士學位。很慚愧，我連小學都沒有畢業，只靠寺院裡的一點學習，承蒙這些大學不嫌棄給我鼓勵，跟我結緣。由於這樣的關係，北京大學也邀約我做了榮譽教授。

此後，像上海同濟大學、山東大學、湖南大學、浙江大學、東北的吉林大學、南昌大學、廣州中山大學、雲南大學等，也紛紛邀我到他們的學校講演，敦請我做名譽教授。我在廈門大學講演「空有之關係」，不但校長親臨，還有師生四千多人聽講。去年（二〇一四），受到鎮江市政府的邀請，貧僧在鎮江體育館講了「看見夢想的力量」，當天鎮江的書記、市長等，有八千多人與會，次序非常良好。我一面講演，一面運用現代的投影設施，讓人家看重佛教，不再認為佛教是落伍的。

其他，像在四川重慶華嚴寺、三峽博物館、湖南嶽麓書院、內蒙古烏蘭恰特大劇院、上海中華藝術宮（原世博中國館）、北京人民大會堂、國家博物館、大連人民文化俱樂部、山東濱州明珠大劇院、廣西人民大會堂等等，我雖不便於行，仍然前往講演。其他像南京大學、上海交通大學、復旦大學，以及瀋陽、哈爾濱等地，更是經常邀約不斷，只是我個人現在年老體衰，也難以如願和大家結緣了。

我不敢說因為這許多種種因緣，讓人間佛教在大陸受到重視；但原先中國佛教學院的僧青年們，現在都成長到中年了，如學誠、聖輝、心澄、隆相法師等，他們都是未來中國佛教的希望。

### 可貴佛緣 佛教世界發光

最近，中國佛教協會換屆改選，學誠法師當選了會長，全國副會長數十人，這是大陸多年來佛教的盛事。我特地請

國際佛光會中華總會秘書長覺培法師，在他於宜興大覺寺舉辦「人間佛教交流聯誼會」的因緣，便邀約了台灣知名的青年法師和一些同道朋友，前往北京為學誠法師主持中國佛教協會給予祝賀，也是一樁盛事，增加兩岸交流來往。總希望兩岸團結，共同為中華文化、為佛教在世界發光。

最近（二〇一五年四月），揚州為了慶祝開城二五〇〇年，在春暖花開的時節，於鑑真圖書館揚州講壇舉辦三天《般若心經》講座，市長親自來為我的講演致詞；每天四、五千名聽眾憑票入場聆聽。徒眾告訴我，講演最後一天，有一半人以上，淚灑會場，難分難捨。

上個月（四月），人民出版社為我出版的《獻給旅行者 365 日——中華文化佛教寶典》，首刷一一〇萬冊，發表會在北京人民大會堂舉行。後來《人民日報》還來採訪我，我非常高興，在中國大陸，人民至上，讓我能和人民站在一起，這也是我希望促進兩岸和平的一點微願了。

在世界各地的弘講中，大陸的領導人，從過去的江澤民、胡錦濤主席，到現任的習近平總書記，我都有過多次的因緣見面。而在他們之前，世界上的領袖，我見過印度總理尼赫魯，也訪問過菲律賓總統馬嘉柏泉，和他對話，泰皇蒲美蓬請我們到皇宮吃飯。到後來，二年前我在新加坡弘法的時候，總理李顯龍先生全程參與聽聞；甚至，今年（二〇一五）三月，我們南天大學的啟用，澳洲總理艾伯特先生也來出席為我們祝賀歡喜。你說，世界上有這許多佛緣，怎麼不感到可貴呢？

### 僧人傳教 千年早傳美國

對於講演，我也記起幾件



事。有一次，我在洛杉磯講演時，忽然有大概三十位左右，穿著白色類似佛教海青的基督教佛友，前來參加我的聽講。他們自稱是基督教裡的佛教派，其根據地在聖地牙哥，聽了非常法喜充滿。後來還到西來寺和我來往。不過，經過十餘年，我也很久沒有到西來寺，也不知道情況如何了。

說起美國佛教，十多年前，歷史學家唐德剛教授曾經告訴我，他研究過，在墨西哥中部有一個城市叫作Acapulco，都是佛教徒。據聞，這是一五〇〇年以前，大約在南北朝劉宋時期，有一位在中國居住的印籍比丘慧深法師前往傳教。可以說，他比哥倫布發現美洲早了一千年，在那個地區留下了佛教的基礎。目前，美國有許多古物，如舊金山博物館收藏的一個「石錨」，據聞就是慧深法師所遺留下來的。

也記得我初到洛杉磯開山沒有多久，有一位信徒寄給我一張《洛杉磯時報》創辦一百週年紀念，刊登了一張九位中國出家人到洛杉磯弘法布教的照片；可惜我不懂事，沒能把那一張報紙好好的收存。假如有人來研究，佛教的種子應該在一千多年前，就傳播到美國了。

貧僧我這個人「處處無蹤跡，聲色外威儀」的性格，不曾想過要留下什麼事蹟。像現在口述《百年佛緣》、《貧僧有話要說》，也都是臨時起意，不是有預備的。因為我並沒有想要去創造歷史、記錄歷史，現在回想起來，還是有些遺憾，很多歷史上的事件，我都有經歷過，卻對這許多記錄都沒有重視。

這數十年來，弘講的聽眾對象無數，最特殊的，應該要算監獄裡的同學了。民國七十六年（一九八七）左右，

貧僧受軍方的邀請，到新店、岩灣、泰源等軍中監獄，作了一系列演講。在此之前，早在民國四十二年（一九五三），我第一次踏入宜蘭監獄布教，就開啟我監獄布教的因緣。可以說，全台灣各縣市的監獄，沒有一個我沒去結緣講過。由於我經常在台灣各個監獄布教，貧僧也成為法務部第一個聘任的監獄教誨師。

### 獄所布教 心靈引導關懷

我記得有一次到花蓮監獄布教，裡面有兩千多名的年輕重刑犯，都是十年以上的罪刑。我在講演的時候，就跟他們說，假如你們都跟我出家，我帶領你們為社會做好事功德，我們不但改變了社會，也改變了自己。

我也曾在土城監獄舉辦過短期出家，傳授三皈五戒；好幾年前，我到高雄女子監獄，和六百名年輕女性的受刑者講話，得知他們大部分都是因為丈夫用他們做人頭，違反了票據法或吸毒而代夫坐牢，我覺得婦女偉大的情操，男人真是要自愧不如。

貧僧也曾想設立監獄與社會之間的「中途之家」，因為受刑人釋放了以後，社會不容易接受他們，他們也不容易適應社會。希望在刑期快滿前數月，把他們交來給寺院，我們給他們心理上的輔導、關懷。再說，監獄裡的管理大多「不可」，不准站、不准坐，不准這樣，不准那樣；我想，在合法的情況下，在寺院裡允許他們這樣、允許他們那樣，讓他們學習用積極、和善、慈悲心回到社會服務，找回自信心。我想，因為刑期快滿了，他們應該也不致於會逃跑，免得重蹈刑法。

但是，我這樣的想法，並沒有獲得認可，法務部基於法令上的種種限制，尤其怕受刑

人真的逃亡，沒有人敢負責。原本我們預備提供兩個寺院做這件事的，後來沒有成功，我也深以為憾了。

不過，法務部也跟佛光山慈悲基金會配合，我們在台南明德監獄，認領了一個戒治班（戒毒村），由佛光山的法師在裡面布教，我也因此和前後任的法務部長廖正豪、馬英九等多次的交流。

回憶起一路走來的弘講因緣，也不是一開始就有這許多人聆聽的。民國四十二年（一九五三），有一次貧僧在宜蘭講經，因為時值六月，天氣炎熱，時間到了，我站在講台上，下面空無一人。因為我一生的性格守時、守信，所以當我在台上站好了以後，也不管它台下沒有人，就開講了。在場外一、二十位乘涼的民眾，才陸續跑進來聽講。你說，貧僧最初的弘講，也曾有過這樣的尷尬情況。

貧僧在台灣一個甲子以上的傳教，讓佛教從寺院走向社會，從殿堂走進學校，從山林走到都市，從小廟走進會堂，從台灣走向國際，這許多的一切，都蒙佛陀的加被、信徒的熱誠；所以佛法弘揚要靠人，所謂「人能弘道，非道弘人」。我們的佛教人，希望大家共同努力，能把這許多佛光法語普遍於地球之上，這是貧僧最大的願望了。







## 2020幹部講習

## 不忘初 ♥ 自度度他

文/圖 何鳳儀



為讓協會及分會幹部進一步深入了解佛光會的理念以及組織，貫徹星雲大師人間佛教的理念，強化「服務社會，教化人心」的功能，國際佛光會澳門協會於7月19日舉辦2020幹部講習會，由鄧月明會長主持，禮請輔導法師覺仁法師及如森法師蒞臨指導，共35位幹部出席。

覺仁法師領眾恭唱三寶頌，宣讀佛光會信條，堅定幹部們的信心，並為講習會揭開序幕。覺仁法師讚揚各位發心參與佛光會務，集體創作弘法利生。鄧月明會長向新舊幹部介紹佛光會的架構以及弘法方針，從國際佛光會的緣起說起，除了介紹佛光會的行事簡則、會員信條，鄧會長以及各分會亦介紹了過去一年的活動。

鄧會長指出佛光人要有正知正見，勇於承擔，又表示佛光會提供了很好的平台，能讓會員學習增上，發揮潛能，期勉幹部一起集體創作，在服務與承擔中成長，增長修養，把佛法運用在生活及工作中，自利的同時共同落實「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的願景。

今年因疫情影響，協會及分會的活動有所調整，而在輔導法師的指導之下，幹部們同心協力，順應因緣以不同的方式繼續推展

人間佛教，關懷會員、關愛社會；展現「無緣大慈，同體大悲」的精神，在疫症爆發的初期，協會即由輔導法師覺仁法師號召及領導，排除萬難募集口罩，轉送給有需要的人士，至今已向會員大眾、弱勢社群、學校，甚至遠至日本福崗，致送8萬7千多個口罩，傳遞關愛。人間菩薩不斷自我增值，佛光幹部參與人間佛教宣講員培訓，自己獲益良多，更增強弘揚人間佛教的信心。

協會持續推廣蔬食A計劃，鼓勵大眾落實素食；與此同時，為了能更有效發揮淨化人心、改善社會風氣的功能，花了1年多的時間進行「澳門佛教信仰現況調查」，掌握澳門市民佛教信仰的基本狀況。各分會亦透過社教班，接引社會人士認識佛教，亦為大眾提供了心靈的鎮靜劑。路環分會許鳳鳴會長表示，疫情使分會的活動驟停，使他頓悟要騰出時間，把握因緣參與活動。

覺仁法師加強大家對會員簡則的理解，期許大家在服務中改變自己，培養得宜的舉止；有佛法就有辦法，法師策勵眾人不忘初心，多與會員溝通，表達關懷，從承擔中學習成長。與人相處，承擔任務的過程中，難免會遇到困難，法師期許佛光幹部多參與佛學班，帶領幹部恭唱佛光會會歌，願以佛法作舟航，自度度他。











## 抄經班圓滿 動靜不二觀自在

文/圖 顏愷貞



由國際佛光會澳門協會石排灣分會舉辦的「抄經班」，於2020年7月5日圓滿，33位學員體悟抄經的法喜，期望日後再參與抄經課程。佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師叮嚀學員，宗教信仰可使人得到真正的快樂及自在，而不是無形的束縛，期勉大家持續學習，以達到明白貫通，體悟菩薩「觀自在」的力量。

一連四堂的課程，法師概述〈觀世音菩薩普門品〉，讓學員認識觀世音菩薩的不同稱號以及經題的意涵；法師亦介紹了「六字大明神咒」、「白衣大士神咒」及「大悲咒」的由來以及意義，藉以闡明菩薩的大悲願力。〈普門品〉中記述了誦持觀世音名號，信仰觀音的威神之力及靈驗功德，能使眾生於七難「火難、水難、刀難、風難、鬼難、囚難、賊難」中獲得解脫。覺仁法師指出，誦讀及修持〈普門品〉，可將「貪、瞋、癡」轉化為「慈悲、勇猛、智慧」，把八萬四千的煩惱妄想轉成佛心。

覺仁法師分享「誦經拜佛求何事？」的故事，指出因果報應不可改，不能以祈福來奢求菩薩的解救，大眾應自心放鬆、忍耐，以「求人不如求己」的理念去面對及解決事情。

課程即將圓滿，法師引述星雲大師所說「動靜不二，才可心定」，勸導學員透過抄經修持，體悟並學習「動中有靜，靜中有動」，依中道而行，調整自心適應環境，精進修持學習，才可以去除煩惱，明心見性。

覺仁法師帶領眾學員依循儀軌抄經，悠揚的梵樂使學員很快靜下心來，專注虔誠地抄經，學員們紛紛表示，課堂寧靜的氣氛，法師悉心的教導讓他們很攝心，回家亦繼續精進，有四位學員在課堂圓滿時，已完成抄寫整部〈普門品〉。







## 禪修初級班 體悟生活中的「禪」意

文/何慧玲 圖/祁如璋、謝杏芳



為讓煩囂的都市人淺嚐寧靜的滋味，澳門佛光協會大潭山分會於7月份舉辦禪修初級班，禮請佛光山如森法師擔任導師，引領21位學員進入「佛光禪入門」。

如森法師介紹佛光人間生活禪的禪風，禪法等傳統叢林禪堂規矩，參禪心法等基礎概念，並

為初學者說明禪堂的儀規。法師深入淺出解釋禪修的方法和利益，帶領學員「跨出雙腳」、「擺動雙手」，透過跑香體悟動中參禪；指導毘盧七支坐法，讓大家盤腿靜坐，把所緣安住在呼吸中，從而調身、調心、調息。法師期許學員回家後勤加練習，只要功夫下得深，終能見性成佛。

短短的四堂課，讓學員體會到禪的妙用，從第一堂課的緊張，到課程圓滿時的放鬆、投入，大家紛紛傳來正面的回響。。。。。

何慧玲

禪修對我來說，一直都抓不到重點，坐禪時不妄想，要靜止於一處，我眼前像沒了訊號的電視畫面，一遍黑白雪花間條模糊，祖師大德如何覺悟觀出智慧來？也不知觀什麼才是正確，種種疑惑還需尋找答案，原本計劃今年到佛光山參加禪七，可是世事無常，被疫情阻礙，幸上天派來如森法師親臨教授，如法指導，令本人如願以償，非常感恩，四堂課程，內容如法綜合精選，解答疑問實用易明。並讓我找到解決最大疑問的兩句話：《外離相為禪，內不亂為定。》我們初學者就是要明白因果，看破外境不受妄想分別，讓外境過眼雲烟也不受影響，內心不執着取捨，讓心念放下便可安定。禪修是訓練我們修正身心習氣，保持初心的純淨，不散亂安定身心，為開發般若智慧作基礎，為日常行菩薩道作引導。感恩如森法師！感恩一切因緣成就！令我法喜充滿，對日後繼續努力修持能得到很多的啟示，增強信心。

李少玲

禪修是靜中求定的一種修持方式，有幸上了短期的四堂課，體會禪修的法味，運用日常生活中做每件事情身和心一致用靜心去體會，今次四堂課學會靜中求定，覺察自己的心原來是太多雜念妄想，觀照自己的心每天要禪修才会有進步！感恩師父的耐心教導，阿彌陀佛。

簡慧媚

### 1. 禪修對自己有何幫助？

每天面對生活、工作及家庭的壓力，身心難免產生疲累。禪修讓自己身心回歸平靜從而專注當下；學習禪修後思緒較以往集中，沒有那麼散亂。

### 2. 在自己生活裡有何體會？

以前面對工作壓力時，情緒較易波動或較易動怒，但自從學習禪修後，當同樣情況發生時，個人自然地專注呼吸，一吸一呼，情緒慢慢冷靜下來、心情也隨即不再繃緊。



陳宜婉

去年，參加了禪淨中心舉辦的「一日禪修」，在覺仁法師的循循教導下，開始對禪修生起了濃濃的興趣。本年一連四堂的禪修班，雖然我因工作關係，缺席了一課，但在如森法師的耐心指導下，三堂課加深了我對禪修的了解。在此，再次感恩覺仁法師和如森法師。

禪，對於我這名初學禪修者來說，有時覺得很複雜，有時又覺得可以是簡單的。

參加禪修班，我們可安坐在禪堂內，放下塵世的煩擾，暫時安住自心，培養定力，讓覺性生起，體驗本然心……禪堂修習時間是很有限的，我明白最重要的是，在禪堂上學到的知識，或者，應該說是體驗，我們應該應用在日常的生活和工作中。在未接觸「禪」時，對自己日常川流不息的念頭並未察覺，思緒不知不覺跟著念頭走，當發覺自己心不在焉時，很多時已經錯過了某些東西：心中腦中很多悄悄的對話，人活得並不踏實，有時變得焦慮。但對「禪」有初步的了解和體驗後，知道心中往往來來的念頭、情緒、感受，都只不過是心的自然作用而已，如夢幻泡影。當我觀察着它，保持着覺知，對它不迎不拒，它很快就消融。甚至，當我覺知自己「焦慮」時，只要我能夠單純地認出我的「焦慮」情緒，不加任何批判，它慢慢會自然流逝，我就變得不再焦慮了。

學習禪修，加強了我的定力，讓我提起了覺知。面對著情緒、念頭，即使是負面的情緒，我會知道這是我們自性的一種顯現，是累劫以來的習氣，這其實並沒有什麼可怕。由於工作或各種原因，平常自己並沒有抽出時間獨自打坐，故此，在概念上，雖然知道在日常生活中，時刻皆可禪修，但實際上，自己很多時卻忘記了，仍是跟着念頭走。偶然記得實踐，心中無比的安住和自在。每一節禪修堂，都能讓我更好地練習對念頭、情緒、感覺保持覺知，加強認識我的自心本性。透過這些練習，我發覺隨後的兩天，我會較容易在日常生活中練習和體驗「心不隨境轉」的狀態。但是，過了兩天，又忘記了讓自己將「禪」融入生活中。這意味著，修禪，有時似乎較易，有時很難，但無可否認，「禪」可對我日常生活有很大的幫助，只是自我努力還遠遠不足。

何慧玲

禪修能把散亂的心安定下來，進而法水才能注入心裡。懷著戰戰兢兢的心情，報讀了大潭山分會舉辦的「禪修初級班」，戰戰兢兢是擔心本人的愚頓跟不上課程進度，還好法師觀機逗教，順利完成課程。由第一堂的慌張、緊張，到第四堂的放鬆、投入。每一個當下，無不是禪：養身功，禪修解門，跑香，盤腿技巧，調身調心等；

小事如收摺膝蓋巾，都是禪。昆盧七支坐之「吉祥卧」衷心贊歎佛陀智慧無邊，連睡覺都有威儀，睡中還能作觀想光明，不遺失修持善法正念。

吳彩蓮

禪修對我精神緊張的人來講，有放輕鬆幫助，及身體上的穴道不通暢時，在座香時也會感覺到。早上如果有時間我會坐一支香，因為這支香是坐得最輕安，睡眠前坐香腦海中較沉重一點。總覺得在禪堂坐禪，有維那師父指導，跟自己在家坐是不一樣，因為我腰腿都有問題，在家很難堅持坐得時間長，跟大眾一起坐就要堅持下去，阿彌佻佛。

黃鳳貞

禪修可讓自己身心自在，與心靈溝通，觀察自我思維發現內在，去自我修正。通過禪修提升專注力，身體較敏捷和健康，做事不再拖拉。但時間太短了，我們對禪修的知識還是一知半解，希望如森法師能盡快開班，能讓我們的身心得到修正。

吳碧梅

參加禪修初級班，便去體驗靜坐的感受。坐下來後，法師引導身體的放鬆，數呼吸由呼至吸為1，如此由1數到10，通常都數不到幾個，日常生活點滴就會出現在腦海中，於是再由1開始，亦都如是。常常聽到學習安住自己的心，為什麼要安住，如何安住，雖是靜坐一會，都是很好的感受。

蔡美瑩

吉祥！這是本人是第一次參加禪修，我希望透過坐禪，讓自己學習靜處、內省。很感恩有此緣份，在師父的指導下，一嘗坐禪的感覺。我理解的禪修，除了學習坐禪的基本內容，還有修煉內在的過程，而我學會了調息還要調念頭，還體會到生活其實到處都是禪！

鄧鳳玲

禪修，我相信太深入的認識應該不是很多人懂，包括本人，但我仍然認為是日常生活需要的，可以讓人放下繁重的工作及複雜的心情，靜靜的感受內心的寧靜，但一般在家是很難做到，因為常常忙東忙西，或外界的嘈雜聲總不能集中。

所以我喜歡集體修持，大家定時定候坐在一起，可以聽取法師講解禪修的意義及好處，雖然期間會腳痺，腰酸盆骨痛等，但集體精神就是一起完成。



許鳳鳴

本人從小坐姿是不正確，所以禪坐對我來是一件很艱難的事，而且一直都沒有信心怕坐不好。

幸得如森法師帶領以及講解，說坐姿可以慢慢練習，最重要是往內觀，當下給了我很大的鼓勵，信心大增。

由第一堂課滿腦子的妄念直到最後一堂課，內心已經開始慢慢靜下來。

由最初腿子痛苦難忍的感覺，直到最後是可接受的腿是不痛，就是享受，最後一堂真的很舒服不想下坐，我想這就是禪悅吧！

在這裡謝謝大潭山分會舉辦這次舉辦的禪修班，讓我有機會學習，更謝謝如森法師的教導，祈望盡快再次禪修班開課。

勞意蓮

參加禪修班是想從習禪中找回自己，認識自己，從而提升自己。



禪是繁忙生活中的清涼劑、安定丸，對於生活在繁忙工商業社會的現代人而言，如能每日靜坐幾分鐘，甚至每隔一段時日到寺院參加禪修活動，將有於我們獲得再出發的力量。

~ 星雲大師《佛教叢書7 - 儀制》





# 2020義工培訓 落實傳承 佛法永續

文/何鳳儀 圖/魏春光、何鳳儀



佛門的義工是知行合一的菩薩行者，作為佛光義工，更先要深入了解佛光人的性格，以及常住宗風理念。2020年7月19日下午，佛光山澳門禪淨中心舉行年度義工培訓，規劃4小時的課程，內容包括叢林漫談、信仰與傳承、人間音緣及宗門思想，令78位參與的義工增強服務大眾的信心與願力。

如森法師主講叢林漫談，介紹並解說叢林用語，讓大家瞭解叢林參學的情形，從中體悟修道者應有的行誼及態度，全然接受善知識的教言，專心注於內的用功而摒棄對外在物質的過分追求，隨時隨地自我覺照，更要懂得惜福，並珍惜光陰精進辦道。

「正確的信仰很重要，而更重要的是信仰的傳承」，覺仁法師為大家堅固對人間佛教的信仰，勉勵眾人信仰佛說的、人要的、淨化的以及善美的，肯定生命的價值以及尊重眾生的平等，肯定信仰對人生帶來的力量；覺仁法師引述星雲大師所說，「生於憂患，長於困難，喜悅一生」，勉勵眾人以佛教作為引導，廣結善緣，必能度過難關，獲得喜悅；法師亦期許大家，把佛法的善美觀念運用在生活上，正面引導人生。

星雲大師所倡導的「人間佛教」，除了遵循傳統叢林寺院的法制度，也重視在家信眾佛化家庭的建立、下一代的傳承，覺仁法師叮嚀各位義工，要把慈悲、智慧、道德留給後代；法師指出佛光山下一個五十年的弘法重點，是培養人才，期盼在場的所有人能致力經營佛化家庭，把「人間佛教」信仰的財富傳承給後代，共同發心承擔佛法永續的使命。

星雲大師提倡「佛光山下一個五十年，要注重『說唱弘法』」，覺仁法師介紹人間音緣的緣起，指出人間音緣的曲目，是由星雲大師撰詞，並由全球各地的音樂人譜曲，每一首都傳遞著「做好事、說好話、存好心」的三好理念，鼓勵大家多利用這項弘法利器，接引喜歡音樂的大眾。覺仁法師讓大眾欣賞《師父頌》及《佛光山之歌》，並與謝國鴻督導、徐健意督導以及何焯櫻督導，分別演唱《西方》、《楊柳觀音》、《點燈》及《人我之間》，人間佛教的理念藉著善美的歌聲注入眾人心田。

身為佛光義工，行誼舉止必須要符合佛光山的宗風，覺仁法師特別為各位義工深化對佛光山宗風的理解，重申佛光義工要確切奉行「一師一道」，一心一意以星雲大師為師，並依循佛光山的宗風，法師亦進一步說明了佛光山的宗風、佛光人的理念、精神以及工作信條，加強大家對相關要點的理解；法師期勉眾人在佛光大家庭中，能以大眾利益為依歸，依六和敬作為修持及處事的原則；法師強調，人間佛教以人為本，僧俗二眾在弘法中擔任不同的角色，要互相配合，缺一不可，期勉大家發心服務奉獻、護法衛教。

人間菩薩利他的同時，亦要自利，佛學會考應考者透過備考而增強佛學涵養，20位成績達80分的應考者在眾位佛光義工見證下獲得嘉許，令人讚歎。

覺仁法師領眾恭唱《惜別歌》為是次培訓劃上句號，嘹亮而和諧的歌聲，承載了佛光義工弘法利生、傳承信仰的大願心。





## 人間音緣

## 傳唱不斷





# 佛學會考 與大師接心 不斷增上

文/圖何鳳儀



為「提昇信仰層次，充實生活內涵，推廣學佛風氣，增長生活智慧」，佛光山港澳深區舉辦佛學會考，2020年7月12日，澳門地區與深圳地區同步進行，是次會考以星雲大師《我不是「呬教」的和尚》以及佛學常識為內容，澳門地區共有37人，分別應考中級組、初級組及長青組。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師在考前開示，期望應考者以積極而不執著的態度面對會考，指出是次以大師著作《我不是「呬教」的和尚》為主要考核內容，大家可藉此因緣與大師接心；又勉勵大眾不用執著於考試的分數，如果考得不好，那就表示有進步的空間，考得高分者，亦要策勵自己努力增上，更上一層樓。法師表示，每一個組別都很重要，叮嚀應考者藉著佛學會考奠定紮實佛學基礎。7月19日，頒獎儀式假佛光緣舉行，表揚20位分數逾80分的應考者。有初接觸佛法的應考者對自己得到高分而感到意外，並表示考試後仍有繼續複習題庫的問題，以及閱讀《我不是「呬教」的和尚》。

國際佛光會澳門協會幹部積極響應會考，藉此加深佛學涵養，並深化對星雲大師人間佛教理念的理解，督導委員會成員的應考率達9成半。協會鄧月明會長，參加是次會考後表示，在複習的過程中，思考題目讓他釐清了很多盲點，而大家互相討論題目，有助彼此提升。大潭山分會謝杏芳會長稱，作答時因為緊張，有些答案記不起來，不禁自省平常聽過、看過的佛法沒有留在心中。氹仔分會譚麗琪副會長表示，佛學會考帶給

他自我檢討的因緣，從而思維自己在學佛前後有何改變，習氣是否有增減，禪心是否有增加，並給予他再出發的動力。

近8成半的佛光書院學生參與了這次考核，大部分都表示會考促使他們更認真地學習佛法知識；有部分學生報考中級組，表示明年也要繼續報考，期許能繼續增上，又稱應考後，讓他知道複習的方法，明年更有把握報考中級組。

都市佛學班黎學員表示，備考過程中先閱讀《我不是「呬教」的和尚》，再複習題庫，星雲大師弘法的事蹟，使他更深入了解人間佛教的理念，藉著這次會考與大師接心的同時，亦檢視自己的佛學水平。接觸佛學2年的黃師姐，在微信平台得知是次會考，在截止前一天報名，得到題庫便馬上開始複習，表示這次考試讓她學到了很多。劉師兄報考初級組，期望能繼續學習佛法，並稱明年會報考中級組。







行遍天下  
福滿人間



# 2020觀音成道日法會

念念勿生疑 無礙自在

文/何鳳儀 圖/魏春光、魏智銘



2020年8月8日，欣逢觀世音菩薩成道紀念日，佛光山澳門禪淨中心啟建觀音法會，逾120位信眾親臨參與，透過獻供、一心稱名、持誦大悲咒，與觀世音菩薩接心，祈願學習菩薩的慈悲與智慧，淨化己心、淨化社會，更祈求菩薩慈悲加被，疫情早日消弭。

上午9:45分，獻供儀式由住持覺仁法師主持，信眾整齊排班，恭敬稱念觀音聖號，把348份上乘供品逐一供在佛前，以表達對觀世音菩薩的感恩、憶念、渴仰之情。覺仁法師及如森法師領眾修持，在和雅的【楊枝淨水讚】梵樂聲中，讚頌聖德，懇切祈請菩薩龍天光臨壇場；恭誦《普門品》，感念菩薩應化世間的大悲願，持誦《大悲咒》、稱念聖號，誠意殷殷，感應觀音心，願能效法菩薩大慈大悲，盡己之力自度度人，守護大家共同生存的世界，令世界和平，人人身心自

在。

覺仁法師為大眾開示，鼓勵大家只要心存虔敬之意，專心修持觀音法門必能有所成就；法師與眾分享持誦大悲咒的靈感事蹟，人有誠心，菩薩必有感應，法師又指出，大悲咒盡是觀世音菩薩的各種名號，虔誠禮誦必能感得菩薩及龍天護佑；叮嚀信眾平日就要做好功課，專念持名，恭誦大悲咒，同時淨化內心，憑著精進力以及菩薩的加持力，必能心無罣礙。法師進一步說明，念念勿生疑，期許大家一心稱念觀音聖號，信心具足，精進持咒，必有感應。

佛陀在《普門品》中宣說了觀世音菩薩的威神廣大，以及眾生稱念聖號的種種功德，信眾參與觀音法會共修，與菩薩的智慧、慈悲、應化、自在相應，只要時常憶念觀世音，漸漸轉化心念、開啟智慧，就能應世無畏，心無罣礙。



虔誠供養



# 第51期經典概述圓滿 歡喜法筵下期再續

文/圖 何鳳儀



2020年7月2日，55位精進菩薩來到佛光山禪淨中心，敦請住持覺仁法師講解《佛說觀無量壽佛經》，經過9堂的學習，學員們對於三福行以及十六觀有了較完整的了解，對於淨土法門的修持有了更明確的方向。

本期的課堂中，覺仁法師帶領學員順著經文，逐步了解到，作為往生淨土的前行準備，修習「世福、戒福、行福」三福行的重要性。經中亦具體描述了十六觀，引導行者觀想極樂世界及阿彌陀佛等的16種方法。解說過程中，覺仁法師叮嚀學員要「諦聽、善思念」之，依照經中佛陀所教而修行；透過解說第14至16觀，法師闡明九品往生的因緣，行者臨命終時以及往生的情況，策勉學員定下明確目標；他又提到臨終一念很重要，囑咐大家時常憶念阿彌陀佛以及淨土的殊勝，為臨終順利往生作好準備。

在課程圓滿的一堂課，覺仁法師以佛曲《西

方》饗眾，勉勵大家一心一意，把念頭歸在一處，專心想念西方，必能如願登蓮邦。法師強調深厚的宿世善根，今世的勇猛修持，是往生淨土的必要條件，期許學員能以「清淨心、歡喜心」精進修持。各位學員都覺得獲益良多，在意猶未盡之際，一曲《快樂的聚會》，正好呼應了學員的心聲，讓大眾對三寶生起無限恭敬，也為得聞佛法而感到欣喜。最後，覺仁法師帶來喜訊，下一期經典導讀，將會開講「般若心經與心所」，冀能幫助學員正視自己，同時打好佛學基礎，大眾聞訊報以熱烈的掌聲以表感謝。

不少學員表示，聽到法師的開示之後，對西方淨土有了更深刻、更具體的認識，透過課程了解到往生淨土也分九品，而每一品各有不同的條件，自覺要精進修持；有學員表示法師生動活潑的解說，使他在稱念聖號時有了清晰的觀想情境，並且體悟到要在日常生活中下功夫，平時就要努力，才能有往生淨土的把握。





# 眾中行菩薩道 自度度他

文/何鳳儀 圖/魏春光、何鳳儀



佛光澳門書院第四期課程於2020年7月21日結業，25位學生在院長覺仁法師帶領之下，在「行」階段的課程中，認識菩薩道精神，法師策勉眾人精進不斷，在修持中求進步，自度度他。

第四期的考核以佛學會考及成果展的形式進行，學生們透過備考增進佛學涵養；「成果展暨結業典禮」當天，學生派出代表以話劇的形式作成果展示，活潑生動地呈現菩薩道就在眾中，傳揚佛法就在生活中，並分享承擔佛門義工就是行菩薩道的喜悅。

覺仁法師在結業禮上開示，行菩薩道需要持之以恆，鼓勵學生要有堅定的信心以鞏固菩提心，更指出在菩薩道上彼此成就的，策勵眾人共同精進，一起在菩薩道上勇猛前進。同是書院學生的澳門佛光協會鄧月明會長，致詞時表示，很感恩能在星雲大師創立的道場學習，並得到佛光山法師指引正確的修學道路，勉勵大家珍惜難得因緣，在有限的生命裡，學習無限的佛法，提昇智慧，並把佛法帶到下一期生命中。

第四期「行」階段的學習在法喜中圓滿，覺

仁法師帶領學生認識菩薩化世的事蹟，了解菩薩的性格，以及如何在生活中實踐菩薩道；法師期勉學生效法古代高僧大德以及現代菩薩的精神，發菩提心護法衛教。在課堂中，覺仁法師透過問題探討，理清學佛者日常會遇到的迷思，鼓勵學生多思惟以提昇智慧；法師不斷重申，「心」的改變比起「身」的改變更重要，叮嚀學生們要認真認識自己的心，照顧好自己的心。又指出學習菩薩道，「行」非常重要，鼓勵大家承擔義工，在日常生活中實踐菩薩精神，以彰顯菩薩道的意義。

覺仁法師期許大家不要把佛法的修持停留在早晚課誦，要以出世間法的精神，在世間修持，法師勉勵學生們效法菩薩遍學一切法，發掘自己的才能，把佛法套在世間法上，進而自度度他。

學生們分享在書院學習的感悟，有學生表示學習菩薩道之後，處事比之前更加包容而無罣礙；有人覺得學習菩薩道精神之後，使自己更深體悟到「行」的重要，更期望服務大眾；亦有學生表示，經過書院的學習，修持方式有所改變，並且會用更多的時間閱讀及思惟佛法。







在佛光書院學習兩年多，我的修持方式也漸漸改變了，現在我會用較多的時間閱讀，細閱大師的著作，以及坐下來抄經沉澱心靈，在這過程中，我亦常思惟佛法；而圓滿了「行」階段的學習，我更深刻體悟到，修行不是用嘴說的，而是要實際去做才是自己的，平日誦經、聽經、閱讀佛教書籍所得到的，也要真正去落實執行，這樣才能改變自己的人生。

~ 謝杏芳

## 心得分享

時光荏苒，轉眼間，佛光書院第四期課程圓滿了。感恩法師們的開示，讓我對佛學加深認識。課堂上，覺仁法師給我們的提問產生互動作用，激發大家對佛學的思考迴響。而課後習題更給予我思維佛法的動力，也改變了我的修持方式。法師，「沒有大眾，就沒有修行。」曾幾何時，生性獨立的我自小就愛獨來獨往，是「人間佛教」的教導，讓我明白「同體共生」，集體協作的道理。我想，這就如同插花一樣，鮮花要有綠葉扶持，兩者「不二」，方能相得益彰，互為作用也。

~ 譚麗琪





# 三好讀書會圓滿 做最好的自己

文/圖 何鳳儀



第51期都市佛學班 - 三好讀書會課程於2020年7月2日圓滿。是日由覺仁法師帶領14位學員悅讀「幸福百法」。

何金媛師姐分享星雲大師著作《幸福百法・做最好的自己》，大師教導讀者良好的表達能事半功倍；看人看事的眼光很重要，能看得高、看得遠、看得開、看得透、看得淡、看得真，才能遇事通達。大師開示，要做自己的主人，需要為自己換心，換一顆真心、慈心、慧心、道心；在現今多元的社會中，「集體創作」是必須的要素，有大眾的觀念，彼此團結，屏除私心私欲，以大眾的意見為依歸，統一的步伐，就能克盡其功。金媛師姐總結說，「我們的心被五欲塵勞所蔽，用慈心與智慧就能破除這些障蔽，從而發揮出最好的自己」。

本期課程圓滿之際，覺仁法師帶領學員回顧本期的內容，鼓勵大家除了讚歎他人之外，也要懂得讚歎自己，尋找樂活的方法。法師指出星雲大師的書都是很生活化的，易於理解，期望大家多讀大師的著作，更策勵學員多參與佛學課程認識自己，期許大家以開悟為目標精進修持。顏囑貞師姐以自制桂圓糕供養大家，寓意季度學習的圓滿，謝杏芳師姐亦以芋丸結緣，各位互相祝福美好的人生。



暢所欲言



# 【人間佛教讀書會】學員接心交流

文/普圓 圖/謝杏芳



2020年7月22日，第51期都市佛學班・善緣讀書會及金剛讀書會課程圓滿，特別安排在佛光緣進行「聯合心得分享會」，禮請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師親臨，與16位學員接心。

金剛讀書會帶領人謝國鴻督導表示，十多年來帶領讀書會，把佛法的正知正見分享予學員，同時亦獲益於教學雙長。謝督導向大家分享，佛說人人皆有佛性，只要發廣大菩提心，大願力能產生力量，令人面對困難障礙而不易退轉；所謂人成即佛成，謝督導勉勵學員發菩提心，一步一腳印，終可達至明心見性。

善緣讀書會帶領人何焯櫻督導亦分享，導讀近20年，一貫以給人歡喜，給人方便的理念，善巧接引有緣同學，在課堂上活潑帶動各人從生活中體會佛法；是日她亦即席帶動各位學員展示

成果，齊唱〈悉發菩提心〉、〈佛光普照〉、〈勸人素食歌〉，鼓勵學員們在愉悅歌唱中認識佛法。

覺仁法師邀請各位學員分享心得，有學員表示從讀書會中體會到學佛的歡喜，更把這份法喜感染家人；有人分享當初一無所知，而透過讀書會得聞佛法真義，漸漸明了因緣、無常、空性的道理，從而面對種種煩惱都能放下；亦有學員表示在困境中得遇佛法的開導，從苦惱中轉為開心歡喜。

法喜的課堂，在法師與眾人的互動交流中度過。「三好四給是要持續不斷的，修行亦沒有假期！」覺仁法師叮嚀大家把握當下，珍惜因緣，在休課期間，要用心沉澱過去所學種種，準備好下一期的學習。法師帶領高歌〈惜別歌〉，大家互相鼓勵，歡欣說再見。



齊唱人間音緣



# 佛光緣藝文課程 多元弘揚人間佛教

文/何鳳儀 圖/謝杏芳



為弘揚人間佛教的理念，提昇大眾生活品質，佛光山澳門禪淨中心假佛光緣舉辦一系列藝文課程，每期課程共 10 堂，色空鼓研習班、竹笛班以及書法班於上月開課。

擁有音樂教育學士學位的郭璐賽師姐，帶領學員認識色空鼓，一起走進療愈的奇妙世界。柔和的鼓聲以及老師耐心的講解，使大部分是音樂零基礎的學員，都興致勃勃、積極學習，紛紛表示鼓聲令他們覺得很寧靜、很舒服。

長虹音樂會笛子導師余灼銳教授「竹笛初級班」，帶領學員從正確的握笛姿勢學起，又示範並說明運氣、吹奏、指法運用的技巧，老師鼓勵學員要持之以恆練習，熟悉不同的音階，用心體會嘴與竹笛接觸的位置以及指法的運用，只要位置及力度正確，就能靈活自在的吹奏出各種不同的音調。雖然學員在練習中感到困難，但在老師的耐心指導及不斷的糾正之中，亦漸漸進入狀態，感到樂趣無窮。

佛教與中國書法淵源甚深，自古以來不少高僧大德、護法居士都十分重視書法這一門修行，藉以收攝精神，達到靜穆的境界；常住特別禮請澳門資深書法家李本榮先生執教，幫助學員從執筆姿勢以及橫豎筆法開始，奠定紮實的書法基礎。

星雲大師一生致力弘揚人間佛教，提倡佛法生活化，定下「以文化弘揚佛法」的宗旨，佛光緣舉辦一系列的藝文課程，藉著音樂以及書法作為載體，傳揚人間佛教的真善美。朱師姐一口氣參加了三個課程，指出課程細節安排得宜，正規而不壓迫；每次課堂前都有法師帶領進行晚課，相當攝心，而在佛教場所參與藝文課程，那份不一樣的寧靜氛圍讓人舒服，亦令她感受到佛教弘法的多元性。



法師帶領晚課，讓學員收攝身心，更能投入到課堂中。



## 短期出家佛子 星雲大師接 ♥

文 / 李生鳳



佛光山第九十七期短期出家修道會六日恭請得戒和尚星雲大師，於佛光山傳燈樓四樓集會堂為一百名佛子開示接心，在場有佛光山叢林學院師生、佛光小姐，以及多個單位的徒眾和職事，共同聆聽法義。星雲大師相當關心青年，得知此次有百名青年發心短期出家，表示非常歡喜，除了心繫大家的學習情況，更希望表達最殷切的叮嚀和祝福。

### 一生只做一件事

星雲大師說，他這一生沒讀過什麼書，沒有學歷，但心裡始終很清楚他是一個和尚，一生只做一件事，就是做和尚。從不覺得特別歡喜或是特別痛苦，就是認為人生就應該為大家服務。

敘述自小經歷戰亂，好幾次被抓去關，甚至差點被槍斃。自己到底是生是死，也莫名其妙搞不清楚。就這樣在生死關頭來回多次，覺得人生也就這樣，如今都成為過去了，也不再計較了。

大師說，自幼勤於家務，最喜歡養豬養牛的工作，從小就很喜歡小動物，無論小雞、小狗、小貓，都當成自己的生命般看待。大師說，現在佛光山上有五色鳥，還有白頭翁等各種鳥類，歡迎大家有機會可以來佛光山看看。

台灣的每個鄉鎮都有星雲大師弘法的足跡，「說是去講經說法，我不敢當，但是誠心誠意想和大眾結緣。」現在大家所在之處佛光山已有五十多年，當中受到眾多信徒朋友的幫忙，且各地都有佛光山的道場，「曾經想過這麼多道場都從哪裡來的？」大師說：「這都是大家成就的。」

星雲大師說，他很歡喜與大家做朋友，也歡

喜為大家服務。自己沒有讀過書，所以很高興大家都可以讀書，所以一直很熱中投入辦教育、辦學校。現場大眾唱誦〈十修歌〉、〈弘法者之歌〉、〈佛教青年的歌聲〉、〈雲湖之歌〉，大師說自己雖不善唱歌，但鼓勵大家在佛教都要會唱歌。

### 發心就會有未來

在場佛子向星雲大師請益，諸如如何面對逆增上緣？大師生於憂患，長於困難，如何做到喜悅一生？是否要出家才能弘揚佛法？世界災難不斷，該如何安住？

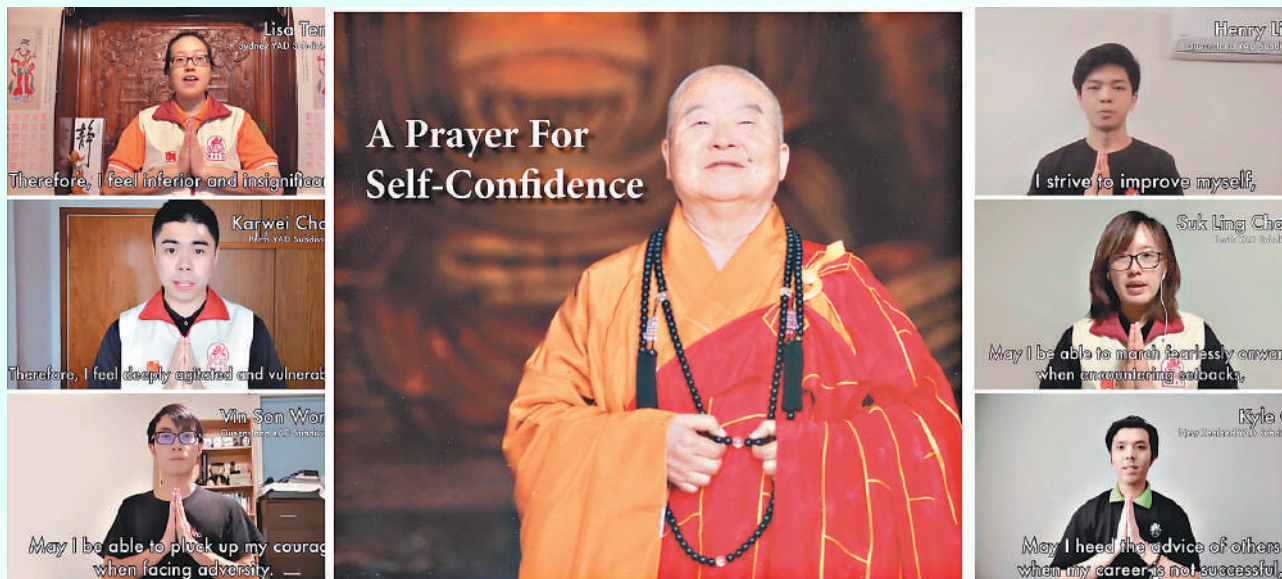
星雲大師回應，他從未想過人生快樂或痛苦，只想到為人服務，能夠為人服務，就表示擁有的資產很豐富。這一生只做一件事就是做和尚，出家一個人自由自在，不為其他事煩惱難過。凡是不要太在意，只要放得下，自然就會解決。遇到障礙，只要不計較、原諒他就會有得過。只要發心就會有未來，祝福大家都能自由自在不罣礙。





## 西來寺全面 e 化 雲端與佛相遇

張智慧、心同、王霖陽、黃志剛連線報導



新冠病毒影響全球，美國政府祭出居家防疫令應對，佛光山西來寺因此全面實施 e 化，將危機化為轉機，引領佛光人線上精進，讓信仰成為心靈依靠；西來寺每月平均開辦雲端社教課程 26 場、2334 人次受益，讀書會 63 場、688 人次參與，落實佛光山開山星雲大師說的「寺院是人生加油站」理念。

西來寺法師們為傳遞人間佛教，學習使用線上視訊軟體，例如 Google Hangouts Meet、Google Classroom 等，以開啟遠距教學，豐富道場社教多樣性的課程。網路影音學習平台成為全球佛光人的心靈資糧，在家也能精進修行，學習佛法義理。

### 僧信齊心 行佛安住身心

在西來寺住持慧東法師指導下，全美各分會輔導法師帶領佛光人進行線上讀書會，無遠弗屆地親近佛學。佛光人紛紛讚揚常住法師的用心，透過網路讓大眾安住身心；法師們也事先準備提問，讓參與者能條理清晰切入題要，進而串連課程重點。

北美各佛光山道場除了捐贈口罩、防護衣等物資給與前線人員，西來寺更進一步從精神與心靈層面著手，邀請社會各界人士錄製《Be The Light》短片鼓舞人心，引導大眾正面思考，共度非常時期。「做好事、說好話、存好心，大家行三好讓明天更美好；藉由短片讓大眾記得防疫英雄們辛勞付出，並以此表達謝意。」負責專案的知行法師表示，感謝發心義工攝錄、後製、校對、翻譯，每個人都可以是一盞明燈，盡己所能

地為社會帶來正能量。

與此同時，南半球佛光人藉助網路力量，跨國界以法相會。大洋洲佛光青年團 12 日主辦第一次線上跨國佛學課，邀請佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師，以「The Great Reset: Reflect, Reconnect and Rebuild」為題授課。澳紐佛光山總住持滿可法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師、中天寺住持滿望法師，以及大洋洲各青年團輔導法師共同參與。澳洲、紐西蘭、美國、南非、新加坡等 14 國家地區，共 188 人線上深入佛學。

滿可法師勉眾把握學佛機會，在疫情中重新思考、重新出發、重新接軌、重新啟動，為世界付出一分力量，讓未來更美好。滿信法師鼓勵大家實踐三好四給的精神、加持正念，以服務與大眾結緣。

### 青年聞法 轉念開啟智慧

妙光法師指出，面對後疫情時代的生活，當下好壞唯「心」所現，是「心」的主人。要以佛法為引導，依般若為正覺，就能轉危為安，轉無常為希望；修行的真義在於轉念，佛法就是教大家做己貴人，並於實踐中證悟真理。

此外，佛光南天青年書院、中天青年書院聯合舉辦第一屆澳紐青年「雲書院」，教材選自《星雲大師全集·佛法真義》，意在開啟青年的智慧寶藏。來自雪梨、布里斯本、墨爾本、坎培拉、中國大陸等地，30 多位青年參與。課程內容解行並重，除了佛學內容，也讓學員進行早課修持及睡前靜坐，養成沉澱身心的好習慣。



# 佛教的宇宙觀

## 第一篇 三界二十八天

### 壹、前言

古德說：「無三界可出，無涅槃可入。」又說：「一念覺即超出三界，一念迷即墮入輪迴。」

「三界」，是迷妄的有情在生滅變化中流轉，依其境界所分的三個階級，分別為欲界、色界、無色界。三界共有二十八天，稱「三界二十八天」。三界的果報雖然各有優劣、苦樂等差別，但是都屬於迷界，難脫生死輪迴之苦，因此為聖者所厭棄。

《法華經·譬喻品》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」〈化城喻品〉說：「能於三界獄，勉出諸眾生。」意思是勸三界諸有情莫以三界為安，當勤求解脫。因為三界迷苦的領域有如大海的無邊無際，因此三界又稱苦界、苦海。一般常說的「苦海無邊，回頭是岸」，便是勸人出離三界，勤求解脫涅槃之樂。

### 貳、三界

三界指眾生所居住的欲界、色界、無色界。

#### 一、欲界

欲界指具有淫欲、情欲、色欲、食欲等有情所居住的世界。上自六欲天，中間包括人界四大洲、阿修羅，下至畜生、餓鬼、地獄等，因為此界為男女雜居，多諸染欲，因此稱為欲界。

#### 二、色界

色界指遠離欲界的淫、食二欲，但是仍然具有清淨色質等有情所居住的世界。此界在欲界之上，沒有欲染，也沒有女形，眾生皆由化生；色界的宮殿高大，由色所化生，一切殊妙精好。因為此界尚有色質，因此稱為色界。

#### 三、無色界

無色界指唯有受、想、行、識，而沒有物質生活的有情所居住的世界。此界沒有任何物質之物，也沒有身體、宮殿、國土，只有心識，住在深妙的禪定之中，因此稱為無色界。

### 參、二十八天

二十八天指欲界的六欲天、色界的四禪十八天、無色界的四無色天。

#### 一、六欲天

欲界六天又分為地居天與空居天。

1. 地居天：包括四天王天、忉利天。

(1) 四天王天：東為持國天，住須彌山黃金埵，由提頭賴吒天王統領乾闥婆（香神或樂神）、富單那（熱病鬼）二部。西為廣目天，住須彌山白銀埵，由毗留博叉天王統領毗舍闍（噉精氣鬼）、毒龍等。南為增長天，住須彌山琉璃埵，由毗留勒叉天王統領鳩盤荼（厭魅鬼）、薜荔多（餓鬼）二部。北為多聞天，住須彌山水晶埵，由毗沙門天王統領夜叉、羅刹（速疾鬼）等二部。四天王天的各部合稱天龍八部。

(2) 忉利天：又名三十三天，在佛教的宇宙觀中，此天位居欲界第二天的須彌山頂，中間為善見城，天主為釋提桓因，四方各八天，共為三十三天。據《正法念處經》卷二十五所載，分別為：住善法堂天、住峯天、住山頂天、善見城天、鉢私地天、住俱吒天、雜殿天、住歡喜園天、光明天、波利耶多樹園天、險岸天、住雜險岸天、住摩尼藏天、旋行地天、金殿天、鬘影處天、住柔軟地天、雜莊嚴天、如意地天、微細行天、歌音喜樂天、威德輪天、月行天、閻摩婆羅天、速行天、影照天、智慧行天、眾分天、住輪天、上行天、威德顏天、威德焰輪天、清淨天等。

地居天由於居於須彌山，因此名為地居，天神的男女淫事與人間無異。

2. 空居天：包括夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。

(1) 夜摩天：夜摩意思為時分，此天對於欲境知道節制有分，以相抱為淫事。

(2) 兜率天：兜率意思為知足，對於欲境知道止足，以執手為淫事。

(3) 化樂天：樂於變化，欲心微薄，以相笑為淫事。

(4) 他化自在天：於五欲境界自在變化，欲心漸無，因此以相視為淫事。

#### 二、四禪十八天

色界四禪天依禪定的深淺粗妙而分四級，共有十八天。

1. 初禪三天：指梵眾天、梵輔天、大梵天。初禪以上已不食人間煙火，因此沒有鼻、舌二識，但是尚有眼、耳、身、意四識所生起的喜、樂二受，以及尋伺思惟的能力。





2. 二禪三天：指少光天、無量光天、光音天。二禪以上只有意識，沒有眼、耳、身三識以及尋伺思惟，因此只有喜、捨二受與意識相應。

3. 三禪三天：指少淨天、無量淨天、遍淨天。三禪天只有意識活動，與樂受、捨受相應。

### 三、四無色天

無色界的有情，雖然沒有物質，但依定力相應而感得的業報有深淺不同，因此也分為四級。

1. 空無邊處天：指厭於色身繫縛，不得自在，欣求虛空無邊，由加行入空無邊處定為因，所得定地的果報。

2. 識無邊處天：指厭離空無邊處天，由識無邊之定所招感的果報。也就是思惟清淨眼、耳、鼻、舌、身、意等六種識之相，觀察照了無邊的識相，以先思惟無邊的識相而修加行，輾轉引起第二無色定，稱為識無邊處。

3. 無所有處天：指厭患識無邊處，捨諸一切所有，寂然安住不動，到了加行成就時，不但所思惟的空沒有了，連觀無邊心識的能觀心也沒有，因此名無所有處天。

4. 非想非非想天：此天的定心，至極靜妙，已無粗想，因此稱為非想；此天尚有細想，因此稱非非想。此天位於三界九地的頂上，因此又稱有頂天。

### 肆、天界的殊勝

在十法界中，天道比鄰人道，兩者都是苦樂交集的地方，而且各有殊勝之處。根據經典所載，天人有以下幾點殊勝：

#### 一、壽命長久

欲界六天中，四天王天壽命五百歲，約等於人間九百萬歲；忉利天壽命一千歲，約等於人間三億六百萬歲；夜摩天二千歲，約為人間十四億四百萬歲；兜率天四千歲，約為人間五十七億六百萬歲；化樂天八千歲，約為人間二百三十億歲；他化自在天一萬六千歲，約為人間九百二十一億六百萬歲。

色界天中，初禪的梵眾天壽半劫，梵輔天一劫，大梵天一劫半；二禪天的少光天二劫，無量光天四劫，光音天八劫；三禪天的少淨天十六劫，無量淨天三十二劫，遍淨天六十四劫；四禪天的福生天一百二十五劫，福愛天二百五十劫，廣果天、無想天五百劫，無煩天千劫，無熱天二千劫，善見天四千劫，善現天八千劫，色究竟天一萬六千劫。

無色界天的空無邊處天二萬劫，識無邊處天四萬劫，無所有處天六萬劫，非想非非想處天八萬劫，約等於世間成住壞空八萬次。天人壽量之久，可見一斑。

#### 二、身體高大

四天王身高半由旬（約人間十里）；忉利天身長一由旬（約二十里）；夜摩天身長二由旬（約四十里）；兜率天身長四由旬（約八十里）；化樂天身長八由旬（一百六十里）；他化自在天十六由旬（三百二十里）；色究竟天一萬六千由旬（二十二萬里）。月球距離地球平均只有二十二多萬里，色究竟天的人，手不必舉，便能摘下月亮，宇宙虛空之廣大無邊，及天人身體之高大，實非凡人智識所能想像。

#### 三、衣食殊妙

天界眾生身體越高，穿的衣服越輕。如欲界四天王天衣長二十里，重半兩；忉利天衣長四十里，重六銖（一兩有四十八銖）；夜摩天衣長八十里，重三銖；兜率天衣長一百六十里，重一銖半；化樂天衣長三百二十里，重一銖；他化自在天衣長六百四十里，重半銖。

色界的梵眾天穿衣與否，並沒有分別，隨著身形自然有光明勝妙的天衣披身。

其次說到飲食，欲界的眾生吃自然食、淨揣食，以衣被細滑為食、澡浴感受為食；色界有情以法喜為食，以禪悅為食；無色界有情則以意識為食。

#### 四、禪定法樂

從色界乃至無色界的眾生，已經不再以世俗紛亂動蕩的欲樂為滿足，而能安住於甚深禪定之中的靜謐輕安。

天界雖然有許多殊勝妙樂，但是天人一旦福報享盡，難免五衰相現，依舊要墮落到六道輪迴受苦。

另外，天界仍屬三界之內，仍然難逃成住壞空的劫難，當世界壞滅時，還會產生火燒初禪，水淹二禪，風吹三禪的三種苦難，如同世界末日來臨一般，即使無色界也逃避不了國土危脆、諸行無常的現象，所以生天固然有生天的福報，但是天界並不是一個最好、最究竟的地方。因此，學佛的人不應以求生天界為最終目標。所謂「三界如火宅」，如何出離三界，如何解脫生死，獲得究竟涅槃之樂，這才是我們所應追求的終極目標。



# 佛說妙慧童女經 -- 十種幸福之道

承2020年第265期

## 幸福第十道

### 怎樣能命終時一定見佛，往生佛國？

復次，妙慧！菩薩成就四法，臨命終時，諸佛現前。何等為四？一者、他有所求，施令滿足；二者、於諸善法，深生信解；三者、於諸菩薩，施莊嚴具；四者、於三寶所，勤修供養。

生死是人生大事，以佛教徒的立場來說，臨終時若能見佛，得佛接引，是人生最重要的一件事。但是要想命終見佛，還得要如《阿彌陀經》所說的：「不可少善根福德因緣，得生彼國。」倘若生前沒有種下善因善緣，就如同一個人沒有努力賺錢，沒有經濟能力，又怎麼可能移民到心所嚮往的國家呢？因此，佛陀告訴妙慧，要想臨命終時，諸佛現前，就要做到以下四點：

#### 一、成人之美，滿人所願

關於布施，前章已有提及，此處「他有所求，施令滿足」的重點在於「滿人所願」。滿人所願，也就是給人希望。

《大乘起信論》有一句話說：「隨緣不變，不變隨緣。」這正是為人處世最好的性格。所謂「隨緣」，就是隨順因緣。世間萬法都是因緣和合而成，每個人都離不開因緣和合而存在，因此，人與人之間相處應該要隨順因緣，滿人所願。

隨緣滿願是佛教徒致力努力的方向，隨緣放下，心情自然愉悅；給人滿願，就是最大富足。

經常有人問我如何管理佛光山的人事？其實，我對管理並沒有什麼特殊的方法。不過，我大部分都是與人為善，給人「OK」、「YES」，有人向我提出要求，我很少說「NO」，我覺得那很煞風景，也很傷感情。不過，有時候，世間事也不是統統都說 YES、OK 就好了。

別人有所求，能夠滿其所願，皆大歡喜，當然是最圓滿。但實際上，我們卻很難做到事事滿足別人所求，這時也就可以用替代的拒絕。例如有人邀請你出席表演活動，你無法親至會場觀賞，可以改致贈花籃給予祝賀等等。能有替代，就不會讓對方覺得難堪，也不會因此而結怨。總之，人間相互助成是很重要的。

過去有一位女學生在我們叢林學院念書，有一天他跟我說：「院長，我要去看白雪溜冰團的表演。」還說：「如果不給我看，我一生都會遺憾。」我聽了之後想：這實在很麻煩，我做為院長，怎麼能夠只承諾一個學生去看溜冰團的表演，其他的學生又該怎麼辦呢？但是如果我不准許，他一生都要感到遺憾，這可就嚴重了。

在我的理念，在有規矩的學生面前，不用規矩，規矩是為不守規矩的人而施設。這個學生平常表現不錯，所以我就拿了二百塊錢，告訴他說：「你替我做一件事，幫我到高雄買一些文具，剩餘的錢隨你花用，十點鐘以前回來就好。」

他看了白雪溜冰團以後，一生都不覺遺憾，

我也算是做了一件好事，免得他為了一個小小的心願無法成就，而退失修道的心。

還有一個女孩，雖然人在佛學院讀書，但是對紅塵仍懷有夢想。有人故意問他要不要出家，他說：「我還沒有擦過口紅，沒有化過妝，沒有穿過玻璃絲襪，也沒穿過牛仔褲。」我一聽，確實沒錯，他心裡有很多掛礙還沒放下，怎麼能叫他出家呢？因此，之後為了滿這許多女孩的願，我出國弘法，就買了玻璃絲襪、牛仔褲、口紅，帶回來送給他們。當時，海關很嚴格，每一樣東西都要翻箱查問，他看到一個出家人買那麼多玻璃絲襪、口紅，就在旁邊冷笑：「哼！大法師，買口紅。」我心裡倒是想：你懂什麼？不過，我行得心安理得，也就不去計較了。

總之，我覺得，佛教攝受眾生要有方便，有些時候要設身處地為對方著想。我在佛光山立下的工作信條是：給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便，也就是要為你服務，讓你歡喜，滿足你的希望。人得到了滿足，受到了尊重以後，什麼事情也就都能合作得來了。

#### 二、行善信善，提升生命品質

《大集會正法經》云：「善法為知識，能救護眾生。」所謂善法，即順理益世之法。佛法能令眾生離苦得樂，是世間至善之法，舉凡明白三法印、四聖諦，就能透澈世間的實相；守持五戒、十善，便能遠離煩惱塵垢；奉行四攝、六度，就能與眾生廣結善緣。所以，善法就如同善友，能指引我們如法修行，圓滿道業。

《大毗婆沙論》說：「有智無信，增長邪見；有信無智，增長愚痴。」所以，一個修道者除了堅定的信仰，對於佛陀所教導的義理，還需要能勝解；「信」與「解」要相輔相成，偏一不可。

說到信解善法，在所有善法之中，「五戒十善」是做人最基本的善法。五戒是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒；十善是五戒的延伸，為不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪、不瞋、不痴。五戒的功用在於防非止惡，十善則進一步讓我們保有清淨的身、口、意，不造作惡業，果能如法奉持，也就沒有下墮三惡道的因緣，甚至將來還可以轉生人天。

很多人志氣高昂，認為自己是要做大菩薩事業的，守持五戒十善僅可轉生人天，故而不把它放在眼裡，這是非常錯誤的認知。切莫小看五戒十善，事實上它並不容易持守，但是一輩子若能持守其中一兩條戒，也就能讓人受益無窮了。

佛教中有一個著名的故事，一位住在寺廟旁的盜匪，因為常見善男信女到廟裡向老和尚請求皈依受戒，他一時興起，也跑去向老和尚求授皈依，希望能做一位三寶弟子。老和尚對他說：「皈依可以，但要做三寶弟子，你還得受五戒。」

盜匪就問：「是哪五戒呢？」

老和尚回答：「不殺生、不偷盜、不邪淫、



不妄語、不飲酒。」

盜匪心想：「我做強盜怎能不殺生呢？更別說不偷盜了！尤其我們這些強盜經常在一起飲酒作樂，恐怕唯一能守的就只有不妄語。」

於是他就對老和尚說：「我只能守不妄語一戒。」

不過，老和尚慈悲，仍然收他為皈依弟子，並為他授此一戒。

有一天，盜匪們又計畫隔天晚上去行搶一名富人，第二天一早，這名盜匪上街買酒肉，心想回家後要好好吃上一頓，晚上才有力氣作案。但是在回家途中，他遇見了一位親戚，問說：「你家裡來了客人嗎？怎麼買肉又買酒的？」

盜匪不好說出實情，只好說：「沒有客人來，只是自己打打牙祭而已。」

回家後，肉吃了，酒也喝了，才想起自己跟隨老和尚受了不妄語的戒條，而現在竟欺騙了親戚；為了守戒，他決定今晚不去搶劫，好好待在家裡。結果，這晚行搶的所有盜匪統統都被逮捕槍決，只有他因為守了這一戒而逃過一劫。

所以，對於善法，吾人要能深信了解，才能獲益。當然，有了正信、慧解之後，若能進一步力行實踐，則更能淨化我們的身心，提升我們生命的品質了。

### 三、支持發心行菩薩道的人

對於每一位發心行菩薩道的人，我們也要給予支持協助，要讚歎他們的初發心，還要儘量供養一切莊嚴具。

莊嚴具，原指幢幡、寶蓋、瓔珞等裝飾品。佛陀具有三十二種相好，佛身和手足呈現金色，微妙光潔，正如眾寶莊嚴的妙金台。那是由於佛陀在因位修行時，施予飲食、車騎、衣服和莊嚴具等資身用物，遠離瞋恚，所感得的美好妙相。

所以，莊嚴具也不只是物質上的嚴飾物品而已，〈普賢行願品〉中說：「忍辱波羅蜜為莊嚴具。」忍能莊嚴我們的人生。

說到「忍」，是吃虧呢？還是討便宜呢？實在說，忍是討便宜的。所謂「忍一口氣，風平浪靜；退一步想，海闊天空。」在佛教裡，忍的修行有三個層次，第一是「生忍」，第二是「法忍」，第三是「無生法忍」。

生忍，就是為了生命、生活、生存，我要能忍受生活中各種酸甜苦辣、飢渴苦樂等不如意的事。有了生忍之後，進而還要有法忍，法忍就是對於內心的貪瞋執著，要能自我疏通。在生忍、法忍之上的是無生法忍，明白世間上沒有是非、對待、好壞，對於任何事情都不在心上留痕跡，也就是《般若心經》所講不生不滅、不垢不淨、不增不減的境界。

一般人認為，人家罵我們，不回口；打我們，不還手，才是忍。其實，忍並不是退縮的、壓抑的。忍是認識，認識事情的前因後果、善惡得失。忍是接受，什麼都能接受，罵我、打我、欺負我、毀謗我，都能接受。忍是擔當，你能挑二十斤，我能挑一百斤；你能忍耐三小時不休息的工作，

我能忍耐四小時不間斷的忙碌，甚至無論人家讚美我或毀謗我，我都能夠擔當得起。忍是化解，什麼好好壞壞的事情來到我的面前，我都能把它大事化小，小事化無。

總而言之，忍有很大的力量，忍才有進步，忍才會勝利。你說你跟人家吵架，你的聲音最大，可以把他罵得不敢回口，這不是勝利，而是失敗。最大的勝利，是在不公平、不合理的情況下，我都能夠忍耐。

能忍，才是有力的人，好比一個拳頭，打出去就沒有力量了；不打出去，力量就能永遠保持住。又例如小孩子不能忍，你打他、罵他一下，他「哇」地一聲就哭起來了；能忍的人，他根本不在乎什麼，無論你打他或罵他，他眉毛都不皺一下。

所謂「條條大路通羅馬」，只要你有條件，能走的路很多，何必要計較一時呢？不要爭一時，要爭千秋。你不平、不服氣，也只是為了一個人、一件事，一個人、一件事又算得了什麼呢？

### 四、禮敬供養佛、法、僧三寶

三寶是指佛寶、法寶、僧寶。其中，佛是真理的發現者，法是真理，僧則是弘揚真理的出家人。世間的財富，只能解決我們物質生活的問題，而佛法僧三寶則能解決我們生命的問題，救拔我們出離輪迴痛苦，是精神內在的財寶，所以對於三寶，不但要恭敬皈依，更要勤修供養。

所謂「供養」，也不只是用財物來供養，例如對佛陀的「十供養」：香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣；對法寶的「三供養」：身體的禮拜、口頭的稱讚、意念的觀想；對僧眾的「四供養」：衣服、飲食、臥具、湯藥等等。乃至除了物質以外，身做好事、口說好話、心存好念，給人一個笑容、一個點頭，或者他有困難，我隨喜贊助，都是供養。不過，在諸多供養中，最上等的供養，則莫過於奉行法義和恭敬三寶。

說到「供養」，特別是對於僧眾的供養，有的人還要妄加分別：我所供養的對象，有修行嗎？有慈悲嗎？有道德嗎？我所供養的這塊福田，將來能有好收成嗎？其實，「財進山門，福歸施主」，只要你的發心純正，只要你的供養清淨，其他則可以不必去計較了。

當然，對三寶供養，最重要的還是如上一講所說的「一切善根皆悉回向」。將所供養的福德回向給一切眾生，與眾生共結善緣，共成無上菩提，才是一個真正的菩薩行者。

願時，世尊而說偈言：「他有所求令滿足，信解深法捨嚴具，三寶福田勤供養，臨命終時佛現前。」

那時，佛陀就說偈言：「當別人有所求時，要令他滿足；對於所有的善法，要能深信解；以種種莊嚴具，供施諸菩薩；對三寶勤修供養，勤耕福田，如此，臨命終時，諸佛也就會現前，接引至佛國淨土。」

下開街續。。。。。







十方來、十方去、共結十方善緣

## 福田園地

澳門特殊奧運會、Harper W. Shen、余玉紅  
佛弟子、吳金燕、岑麗虹、李金葉、李 泉  
李綺雲、徐健意、徐潔宜、翁婉如、許純治  
郭少球、陳煥好、陳寶儀、彭嘉敏、曾慧冰  
曾慧冰、湯柏威、黃玉琴、黃慧中、劉福華  
歐陽貴波、駱 瑜、謝杏芳、鄺蘭興  
顏輞貞、羅 文

## 「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  
許桂英、陳宜婉、吳月好、何鳳儀

澳門佛光協會佛光世紀2020年7-8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



## 2020 年 9 月、10 月 活動通啟

| 日 期           |       | 法 會・活 動              |            | 時 間                   |
|---------------|-------|----------------------|------------|-----------------------|
| 9 月 2 日       | 星期三   | 供僧道糧回向暨盂蘭<br>盆孝親報恩法會 | 恭誦《佛說盂蘭盆經》 | 上午 10:00              |
| 9 月 16 日      | 星期三   | 地藏菩薩聖誕 (不開齋)         |            |                       |
| 9 月 17 日      | 星期四   | 光明燈法會                | 諷誦《金剛經》    | 上午 10:00              |
| 9 月 19 及 20 日 | 星期六、日 | 中秋花燈紮作               | 松山分會       | 下午 02:00              |
| 9 月 19 日      | 星期六   | 念佛共修法會               | 諷誦《阿彌陀佛》   | 晚上 08:00              |
| 9 月 27 日      | 星期日   | 八十八佛洪名寶懺法會           |            | 下午 02:00              |
| 9 月 27 日      | 星期日   | 福滿人間佛光提燈晚會           |            | 晚上 07:30              |
| 10 月 1 日      | 星期四   | 光明燈法會                | 諷誦《金剛經》    | 上午 10:00              |
| 10 月 17 日     | 星期六   | 光明燈法會                | 諷誦《金剛經》    | 上午 10:00              |
| 10 月 18 日     | 星期日   | 一日禪進階班               |            | 上午 10:30              |
| 10 月 24 日     | 星期六   | 念佛共修法會               | 諷誦《阿彌陀佛》   | 晚上 08:00              |
| 10 月 25 日     | 星期日   | 八十八佛洪名寶懺法會           |            | 下午 02:00              |
| 10 月 31 日     | 星期六   | 光明燈法會                | 諷誦《金剛經》    | 上午 10:00              |
|               | 逢週二   | 長者學苑                 |            | 上午 09:00<br>及下午 02:00 |
|               | 逢週二   | 佛光澳門書院               | 『佛光緣上課』    | 晚上 08:00              |
|               | 逢週三   | 善緣讀書會                | 『佛光緣上課』    | 下午 02:30              |
|               | 逢週三   | 金剛讀書會                | 『澳門禪淨中心上課』 | 晚上 08:00              |
|               | 逢週四   | 長者學苑                 |            | 上午 09:00<br>及下午 02:00 |
|               | 隔週四   | 督導讀書會                |            | 晚上 08:30              |
|               | 逢週五   | 三好讀書會                | 『佛光緣上課』    | 下午 02:30              |
|               | 逢週六   | 兒童國語讀經班              | 『佛光緣上課』    | 上午 10:30              |
|               | 逢週六   | 手工月餅班                | 『澳門禪淨中心上課』 | 下午 03:00              |
|               | 逢週日   | 手縫布藝班                | 『澳門禪淨中心上課』 | 下午 02:30              |
|               | 逢週日   | 色空鼓兒童班               | 『佛光緣上課』    | 下午 03:00              |





微信公眾平台



網 站