



佛光紀元五十五年
 二〇二一年三月一日
 日本版
 第一五一期

佛光五十年

星雲

好傳

Chen



第 151 期 目 錄

佛曆 2565 年

佛光紀元 55 年

2021 年 3 月 1 日

封面照片提供：人間通訊社



《佛光世紀》可以聯絡會員的感情，藉著文字交流心得；
 可以提供會員的資訊，增廣大家的見聞；
 可以促進會員的認知，凝聚對佛光會的向心力；
 可以增加會員的修學，豐富我們的人生。
 希望大家能踴躍投稿，發表意見；提供資訊，充實內容；
 能互相勉勵，努力耕耘；能發心護持，樂捐贊助。

發行人 日本佛光教團總長 慈容法師
 發行所 國際佛光會東京協會
 住 所 〒173-0025 東京都板橋区熊野町 35-3
 Tel 03-5966-9037 Fax 03-5966-9039
 http:// www.tokyofgs.com
 E-mail tokyofgs@extra.ocn.ne.jp

佛光山法水寺 Tel 0279-72-2401 Fax 0279-72-2402
 東京佛光山寺 Tel 03-5966-9037 Fax 03-5966-9039
 大阪佛光山寺 Tel 0797-81-7478 Fax 0797-81-7479
 佛光山本栖寺 Tel 0556-38-0777 Fax 0556-38-0333
 福岡佛光山寺 Tel 092-843-2907 Fax 092-843-2909
 名古屋佛光山寺 Tel 052-851-7771 Fax 052-841-3399

【佛光山重要新聞】	【大師談四法最上 系列三】	四心	2
	【大師談四法最上 系列四】	四種不可 (一)	
	【大師談四法最上 系列四】	四種不可 (二)	3
【東京佛光山寺活動報導】			4
【東京協會活動報導】			5
【大阪佛光山寺活動報導】			6
【大阪協會活動報導】			7
【本栖寺活動報導】			8
【關東協會活動報導】			9
【福岡佛光山寺活動報導】			10
【名古屋佛光山寺活動報導】			11
【佛光山・佛光會世界各地新聞】			12
	國際佛光會 華人世界重要社團		
	佛光山受邀主辦聯合國世界宗教和諧週線上論壇		
【交流園地】	花開四季 耕耘心田 東京佛光青年團回寺禮佛		13
	一顆暖冬的包子 惜旻		14
	寒冬送情 善款佳節暖人心		
【貧僧有話要說】	我主張「問政不干治」(二)		1
【人間佛教はどこに尋ねるのか】	人間佛教の青写真(上)		16
【人間佛教語錄】	禪定と般若(六)		17
【佛光山各地行事報導】			18
	日経スペシャルガイアの夜明け「テレビ東京番組」		
	法水寺ご来光		
	釈尊の成道を祝い 世界中の佛光山がお粥を配る活動を行う		

【大師談四法最上 系列三】四心

每一個人，只有一個心，可是一個心，卻能夠依不同的環境產生很多不同的「心」，譬如有好心、壞心、善心、惡心、真心、假心等，當每個人面對個人、父母、社會、國家、人間及世界時，我們要以何種心來自處？以下提供四點參考：

第一、真心獻給國家：國家是孕育人民的地方，每一個人都有屬於他自己的國家，沒有國家的人民，猶如失根的蘭花；宋朝畫家思肖畫蘭，連根帶葉均飄於空中，比喻「國土淪亡，無所依附」。所謂：「沒有國，那有家」，所以人人應以真心捍衛國家，以真心奉獻國家。

第二、孝心奉給父母：父母無私無悔，含辛茹苦撫養子女，從不求回報。《佛說父母恩重難報經》說：「父母恩德，無量無邊，不孝之愆，卒難陳報。」說明父母之恩，浩瀚崇高。如何孝順父母，孝經說：「孝者有三，上者尊親，其次弗辱，其下能養。所以古代二十四孝中，老萊子戲綵娛親；朱壽昌棄官尋母，都是事親至孝的最佳寫照。

第三：慈心傳給社會：老師傳授知識給學生，技師傳授技藝給學徒，而每個人應將慈悲心傳給社會，因為慈悲心，能化干戈為玉帛，消除怨對於無形；慈悲心，能將逆境轉為善緣，成就事業普利眾生。所以慈悲心是家庭幸福美滿的動力，是社會安和樂利的基石，是國家繁榮進步的要素，是宇宙生生不息的泉源。

第四：信心留給自己：信心是進取的力量，自卑是人生最大的跨欄，是走向成功的絆腳石。擁有信心才能釋放自己的力量。所以有自信心的人膽大英勇、坦誠開朗、樂觀豁達、謙虛熱情；有自信心的人熱愛生活無所畏懼、快樂積極。美國人約翰富勒出身貧寒，卻有「雖然我不能成為富人的後代，但我可以成為富人的祖先」的信心，十二年後成為大企業家。所以自己要搭乘信心之船，才能乘風破浪，抵達彼岸。

「心」是我們的主人，心能生出萬法，我們必須將這四種不同的

心，依各種不同的場合加以應用，發揮它的功能，帶動大家的參與，如此才是世間之福。「四心」如下：

- 第一、真心獻給國家。
- 第二、孝心奉給父母。
- 第三、慈心傳給社會。
- 第四、信心留給自己。

【大師談四法最上 系列四】四種不可（一）

有一段時間，社會上流行一句話：「只要我歡喜，有什麼不可以？」這句話嚴重誤導青少年的行為，讓他們把任性當率性、把脫序當灑脫。試想，人類社會所以能夠有秩序的運作，就是靠道德、禮法的維繫，如果每個人只顧自己喜歡不喜歡而為所欲為，這將成為什麼樣的世界？所以我們每做一件事，如果合於道德、理法，能為社會情、理、法所容的，當然能做，否則就是自己喜歡，也不可去做。以下例舉「四種不可」說明之：

第一、物非義，不可取：「君子愛財，取之有道」，甚至「盜亦有道」，因此一個正人君子，對於不合仁義的東西，應該一介不取；對於不義之財，更不該生起貪念。所謂不義的財物，例如貪污所得、吞沒寄存、抵賴債物、因便侵佔、藉勢苟得、詐騙投機，乃至轉賣贓物，獲取暴利等，這都是不義之財，即使一時擁有，不但無法用得心安理得，而且有損己德，所以對於不合仁義之物，萬萬不能要。

第二、事非見，不可說：有的人喜歡聽信謠言、亂傳是非，造成別人的名譽受損、身心受創，自己也在無形中造下罪業而不自知，真是害人害己。所以做人要謹於言，不是自己親眼所見、親身體會所知的的事情，千萬不可以隨便亂說。甚至即使是親眼所見，如果對當事人的私德有損，對大眾的利益無害，最好也不要隨便亂傳，因為有時候親眼所見，也不見得就是事實。

第三、人非善，不可交：交朋友，要注意對方的品性、道德，

所謂「近朱者赤，近墨者黑」，如果不慎交上壞朋友，整天游手好閒，吃喝玩樂，為非作歹，跟這樣的人做朋友，即使不被薰染變壞，也難保有一天不會因為對方做了壞事而牽連受害，所以不要和品性不良的人交朋友，這是自保之道。

第四、念非正，不可舉：平常我們的舉心動念，都是一股無形力量，會驅使我們在身、口上付之行動，此即佛教所謂的「身口意」三業。三業是造作的主人翁，其中又以意念為主，心裡有了想法，才會發之於身、口的行為，所以佛教主張要「防意如城」，也就是要好好照顧自己的念頭，要心存正念，不要有妄念、邪念、歹念，自然就不會起惑造業而身受其苦。

俗語說：「禍福無門，唯人自招」，只要我們為人正派，不可以做的事情不去做，自然不會招惹無謂的麻煩。「四種不可」就是：

- 第一、物非義，不可取。
- 第二、事非見，不可說。
- 第三、人非善，不可交。
- 第四、念非正，不可舉。

【大師談四法最上系列四】四種不可（二）

我們在世間上做人做事，有一些事情可以做，有一些事情不可以做；有些觀念可以有，有些觀念不可以有。比方說，善事當然可以做，惡事當然就不可以做；慈悲喜捨的觀念可以有，貪嗔枉法的行為當然就不可以有。尤以在人間做人處世，有一些分寸，更要拿捏的妥當，否則一念之失，將差之千里。

在可以和不可以之間，我們應該怎麼做呢？下列做人做事「四種不可」貢獻給大家參考：

第一、不可因求全而不知變通：在生活裡，我們常常因為自己一時的歡喜，就隨意承諾他人，等到事過境遷，心境發生變化的時候，又不肯兌現當時的諾言，這是非常不好的習慣。語云：「信譽是人

的第二生命。」因此我們不可以因一時之歡喜而輕諾寡信，更不可以在不歡喜的時候，又言而無信。

第二、不可因速成而馬虎草率：我們有的時候，因思慮不周，就急急忙忙請託這個人幫我們說一句好話，或是請託那個人幫我們做一件事，態度馬虎輕率，又怎能取信於人呢？假使所託之人推辭你的請求，你便懷恨在心，如此又怎能有好結果呢？須知人家的推辭，表示有不便之處，所以我們不能強人所難。如果他人肯幫助我們、接受我們，這是人家的好意，而我們也應該要感謝，切不可因速成而馬虎草率。

第三、不可因乘意而多事生非：有的人因自己一時的快意，守口不密，洩盡真機，結果為自己惹下許多的麻煩，給自己帶來以後的不便。《孟子》記載：「盆成括在齊國作官，因為露才揚己，器卑識乏，終以見殺。」所以在快意的時候，更應該謹慎小心，不可多生是非。

第四、不可因疲倦而鮮終無果：不可因為自己疲倦了，覺得無力，就不顧後果，不奉行自己的責任，不履行自己的諾言，到最後必定會失去了許多的助緣和朋友。所以再怎麼疲倦，我們都應該要完成任務。做人做事「四種不可」不能不知，這四種不可就是：

- 第一、不可因求全而不知變通。
- 第二、不可因速成而馬虎草率。
- 第三、不可因乘意而多事生非。
- 第四、不可因疲倦而鮮終無果。

（出自《星雲大師全集·星雲法語》）

東京佛光山寺捐贈食物 關懷弱勢族群

妙琛法師偕小笠原有美伉儷於二〇二〇年十二月三十日，前往淺草社會慈善委員會ひとさじの会捐贈一百公斤白米、寶礦力粉三箱，作為贊助新宿、淺草等地區炊煮飯食救助流浪漢，以及本寺院（淨土宗光照院）附近供應兒童食堂的飲食。



今年因疫情的關係，不能舉辦活動，目前只能提供便當給需要幫助的人，尤其是在日本滯留，不能回國又沒有工作及住處的越南人。吉水岳彦住持提到，才剛接到電話通知，準備要去接數名越南人安單，吉水住持再次感謝佛光山的慈善支援。

新宿分會素食料理分享會

為響應「環保愛地球蔬食A計畫」活動，新宿分會二月六日舉辦「素食料理分享會」。首先東京佛光山寺住持覺岸法師與線上的佛光人，表達常住問候之意，並關心疫情期間會員及家人是否都平安。



與會的烹煮達人紛紛亮出自己精心烹調的美食，有說是以慈悲心調味，有喜歡精心供養，近二十道不同風格的精美蔬食，每道菜看起來都非常美味，忍不住想從畫面上把它拿下來品嚐一番！



十全大補湯材料：十全藥材包（一包），素芝寶 10 粒，素火腿少量，金針菇半包，青花椰菜半顆，紅棗 12 粒，枸杞少許。

做法：

1. 將藥材包，紅棗放入砂鍋中，加 2000cc 水大火煮開，再以小火續煮 40 分鐘備用。
2. 素芝寶（素肉塊），用冷水淹過素肉塊，泡軟（約需一小時），撈起擰乾水分。

素芝寶和素火腿入油鍋略炸，至兩面呈金黃色，撈起濾油備用。

3. 青花椰菜洗淨，切小朵，入鍋沸水燙，熄火浸泡 1 分鐘，撈起瀝乾備用。
4. 金針菇切去蒂頭，洗淨，分成小撮備用。
5. 將素芝寶和素火腿加入藥湯中續煮 15 分鐘，最後加入當歸，金針菇煮 5 分鐘，再放入青花椰菜加少許鹽、昆布だし調味即可。



ワカメ青菜蕎麦麵

蕎麦麵 1 包、ワカメ 60 公克、青菜 60 公克、昆布だし 10 公克、水 600cc。

作法：

先把水煮開後放入昆布だし、ワカメ、青菜、蕎麦麵用冷水洗過，放入湯中就可以了。最後放白芝麻。

妙耀法師以大師曾開示「環保與悲心」的密切關係、同體共生、加強環保與素食的宣傳，與大家分享，地球溫暖化、氣候變遷造成的災難浩劫已不是遙遠的未來。在此關鍵時刻提出「蔬食A計畫」，把蔬食的善美傳播出去，因為蔬食是減緩地球暖化、解決糧食危機的最佳策略。蔬食是「具體行動」不是口號，支持「零飢餓、抑止暖化、平衡生態、保護環境、愛護生命」，鼓勵更多人多吃蔬食並參與連署，為地球永續發展做出貢獻，分享「一日一蔬食，環保愛地球」的理念。

贊助佛光世紀功德芳名

¥5000	洪美珠			¥2000	陳美伶		
¥1000	松村喜諦	柳田健吉	羽田幼聖	羽田巳應	羽田裕	盧榮寶	陳有希
	楊麗美	切敷葉子	新井吉芳	大草明浩	陳惠雯	吳唯駿	曾素珠
	長谷川涼	國井優美	大河秋子	楊雅惠	橫川和男	高橋季穗	高橋知江
	芥藤嘉梨	佐藤加奈	佐藤亞海	黃千純	洪作芳	王瑞玉	賴宜江
	賴名寬	賴名章					
如欲助印請振込：國際佛光會東京協會 口座番号 1579674				店番 628 みずほ銀行 大山支店 普通預金			

東京協會 分會視訊新春茶話會

豐島分會於一月一日舉行線上新春茶話會，共有會員十五人參加。首先由渡邊三夏會長致辭，去年因為新冠肺炎疫情的關係，全世界都在變動，佛光會也以新的嚐試利用網路全世界聯播，讓大家可以有新的體驗學習。豐島分會也舉辦線上讀書會、抄經活動等與會員們雲端相會，尤其是十月四日世界會員大會，感謝會員們的支持。希望今年大家也一起同心協力，集體創作，讓豐島分會更上一層樓，最後祝福大家花開四季，耕耘心田。接著報告新年度的活動行事，會員們互相拜年並道新春祝福語。



如恭法師勉勵佛光人：「一年之計，在於春。」要有生命的規劃，計劃將來，才知道未來在哪裡，才知道路怎麼走。佛門講發心立願，「願立則眾生可度，心發則佛道堪成。」身為佛光人透過佛法來實踐，會更有力量。可以預見未來，因為心中有佛法為依靠，年年是好年，日日是好日，處處是好地。祝福大家六時吉祥，身心自在。

宇都宮分會一月十八日下午舉行視訊新春茶話會，有十三名會員參與。茶話會由輔導法師覺智法師帶領，會長洪蕙珠師姐統籌，每個人各自準備茶點，從視頻中進行。會中分三組，用接龍遊戲方式，讀誦藥師灌頂真言數遍及心經。以往共修誦經時，大家都耳熟能詳，但要各自念時，詞字走樣，語音不調，所以平常要多讀經熏習，雖然如是如此，但在每組人員互助合作，最後第三組勝出，得到商品券，所有與會者也得到歡喜。

茶話會在遊戲接龍讀誦心經與灌頂真言中圓滿落幕，法師也將讀誦功德迴向疫情早日收束，茶會參與者增智慧，平安健康！



一月十日下午覺耀法師帶領十八位板橋分會的會員舉行視訊「二〇二一年新春茶話聯誼會」。

聯誼會上，首先由每位會員自我介紹，交

流各自家鄉的人文概況、土特產等。接著進行破冰遊戲「文字接龍」，非常有趣，引得大家時時爆出歡樂的笑聲和掌聲。再接著唱歌接龍，看到大家踴躍歡唱，擺脫視訊的框架，每個人賣力演唱，以動聽的歌聲引來了陣陣歡笑和喝采。

覺耀法師帶領大家恭讀誦念星雲大師的〈新年祈願文〉，祝福大師法體康泰、第一線醫療人員平安健康、大家都身心安住法上。並帶領大家一起發願「願意將聽聞的佛法和身邊的人一同分享」。

法師開示：當前由於新冠病毒疫情非常嚴重，希望大家嚴格按照政府的要求，積極做好嚴密的防護措施，要把佛法貫徹到平常的生活和工作中，同時也盡力傳給身邊的有緣人，「有佛法就有辦法」，希望大家得到佛陀的加持，遠離病毒、戰勝病毒。

佛光兒童開學禮 幸福人生行三好

大阪佛光山寺一月二十四日下午舉行佛光兒童開學典禮，有十餘名小朋友在〈我愛歡喜〉的愉悅歌聲伴隨中，歡喜迎接開學典禮，在法師、家長的祝福中，播下三好、感恩和信仰的種子。住持覺用法師以「三好幸福人生」致詞提到何謂幸福？大家今日的歡喜心參與就是最大的幸福，星雲大師提倡的「三好人生」就是帶給每個人幸福的能量，不論大人、小孩皆需奉行，例如做好事得讚歎、說好話得好人緣、存好心得好人緣，人人行三好，世界更美好。接著以國父孫中山革命十次之例，鼓勵人生要有一點點挫折的教育，讓小孩養成從小就不怕失敗，多份鬥志與勇敢，家長的多一份嚴厲也是多一份慈悲，教育的過程即是為讓孩子有成功的人生。

特別來賓「花漾漢語中文教育機構」社長小林美華老師亦提到三年前與佛光山的因緣而開啓佛光兒童班，期間感受到佛光兒童的優秀，也期盼每位兒童都能健康的成長、快樂的生活，期許未來與更多道場結合，讓佛光兒童更加茁壯多元成長。榮獲二〇二〇年優秀學員全勤獎的橋本祐磨小朋友，代表致詞回饋提到，在兒童班裡諸多成長，並感謝師長的教導，進而發願力行三好精神。

此外，為讓信仰與文化之傳承，隨後舉辦「親子燈籠彩繪比賽」，邀請水墨畫、篆刻教室王荊龍老師率先指導燈籠彩繪技巧，隨後小朋友們在家長同心協力創作下，各自展現自己的得意作品，親子互動溫馨和諧，展現幸福人生精髓。



▲全勤生代表發言（左）福盛智堃（右）橋本祐磨感謝師長們教導。



▲王荊龍老師指導燈籠彩繪技巧。



咖啡座談讀書會 提升信仰力量

大阪佛光山寺與國際佛光會大阪協會於一月二日下午聯合主辦「咖啡座談讀書會」，共三十餘人參與。以心保和尚的「遠觀山有色」一書為主題，每組各選一篇文章，進行導讀與導論，並就文章內容做心得分享，場面十分熱絡。

發表人陳戀春與大眾分享到，任何事不能只看表象，要通過努力才能享受到成功的快樂，尤其每次法會後的一頓午齋，以前覺得一切都是理所當然。但自己親身參與到義工行列才知道，看似簡單的一頓飯，背後有多少人在默默地付出。接著林燕珠以哭婆笑婆的故事與大眾分享，心如畫師，能畫種種物，只要心是善的，世界就是真善美，只要學會轉念，就能越過一切困難。趙環宇以「生命力」文章分享，只要心中有無限的希望，就有無限的潛能與力量；哪怕只是石縫中的小草，也要樹立我們自己的生命觀，要對自己的生命負責。石部胡紅侶提到，每個人都是一本書，都有長處與缺點，要學會去理解別人、欣賞別人，才能學到別人的長處。

最後覺用法師勉勵大眾做人要從讀書開始，透過讀書增加內學涵養，增加心中的知識與養成。佛教常鼓勵人要廣結善緣，建立彼此的緣分，維護已經建立的關係，並期待大家都能創造甚深緣，為佛教貢獻一己之力。



新春拜訪大阪辦事處

一月七日，覺用法師偕同妙崇法師、知清法師，及國際佛光會大阪協會松田振興會長、張元永津子分會長等人，一同前往台北駐大阪經濟文化辦事處拜會李世丙處長。李處長感謝法師的關心問候，並與眾人分享台灣經濟在新冠疫情期間逆勢成長概況，以及現階段台灣最新防疫相關措施等。覺用法師以星雲大師「花開四季、耕耘心田」墨寶來祝福處長勤耕心靈之田，增長智慧之花。



贊助佛光世紀功德芳名

¥2000	崔浩函	大村早希					
¥1000	小村隆志	庄野又仁	杉本明子	魏黃翠英	藤原美雪	蘇巫莊勤	川島寬治
	笠松敬子	服部良譽	釋覺用	許嘉謙	崔海川	黃淑玲	川島唯
	陳玉妹	陳戀春	陳妍樺	林義人	姜世蓮	徐鳳琴	洪麗華
	蕭秀戀	侯春婷	林明嫻	劉達昀	唐蔓琳		

パソコンの処分はお任せ下さい
パソコン無料処分します!
持込大歓迎!

【依頼者にお得情報!】 ➡ QUOカードどちらかプレゼント
 アスクリップ液晶SET (P4以上)
 ノートPC (液晶割れ不可)

代表取締役
池平 美香

信利工業
 〒593-8312 大阪府堺市東部2009番地
 TEL 072-260-3688
 FAX 072-260-3677
 info@shinrikogyo.co.jp

自動車部品輸入・機械設備輸出

英裕有限会社

〒534-0023 大阪市都島区都島南通2-1-1-310
 電話：078-391-8988
 FAX：078-321-2868



歲末圍爐



圓燈法會

邁入二〇二二年前，護法信徒分別自甲府、靜岡、東京等地回寺禮佛，本栖寺準備年末吉祥元寶製作活動讓近三十名回寺大眾共襄盛舉，大家從桿麵開始到餃子製作，集體創作一同以歡喜供養大眾。常住也準備一筆字紅包及人生一〇八事，為大家的二〇二一從法開始。並帶領大家於晚間在佛號聲中跨入新的一年，也讓大家為自己插上自己的第一柱香。帶著歡喜心過年，期許自己新的一年能在法上更加精進用功。參與次日常住準備的修持活動。



佛光山本栖寺十二月二十日啓建圓燈法會，禮請監院如愷法師帶領寺院住眾領眾一同誦誦《普門品》與午供，現場近四十人及線上十三人一同修持，觀想經文中觀世音菩薩的慈心悲願。法會圓滿後，如愷法師為大眾開示，有「緣」千里來相會，因為「緣」分，大眾在佛光山本栖寺以法相會，並以星雲大師二〇二一年的一筆字「花開四季、耕耘心田」，以法財耕耘自己的心田，努力在每個當下，點亮自己的心燈，讓心能像花開四季的燦爛。

上燈法會

佛光山本栖寺一月一日啓建上燈法會，禮請監院如愷法師帶領寺院住眾領眾一同誦誦《普門品》與午供，現場近三十人及線上八人一同修持，觀想經文中觀世音菩薩的慈心悲願。法會圓滿後，監院如愷法師也和跟大家分享自身經歷，說到習氣不改佛道難成，希望大家也能夠從今天今年開始，改善自己的習氣，以正向的方式安住在佛道上，在思維框架中也能縮放自如，一同為新的一年努力。

花開四季 耕耘心田!

清明

孝親報恩法會

慈悲三昧水懺

2021/03/14

佛光山本栖寺

功德項目：消災/超薦之大牌/小牌、供花果、供齋結緣、贊普、香、花、燈供養



回寺發心 以清淨心供養大眾

年關將近富士分會會長薛文箭帶領三位會員回寺，協助年末寺院環境維護。會長分享自己在灑掃時逐漸擴大自己的心胸，越掃越歡喜。會員們在清掃時集體創作，對於親近的寺院更加愛護在意。



會員關懷

關東協會神奈川分會副會長高本佳奈母親日前捨報辭世，輔導法師如愷法師前往橫濱慰問關懷。會員會友齊聚一堂近十名在如愷法師的帶領下誦誦《阿彌陀經》。回向亡者及聽聞者。法師與大家分享過去一年因為疫情嚴重，



在生活上造成許多的不便，反觀我們是多幸運能藉此機會好好用功在佛學中，過去所學所聽在關鍵時刻即能用上，聽進的佛法哪怕只記得一句，在面對無常時就是一股力量。勉勵大家在身口意上安住正法，也把握當下在法上用功。

佛光世紀寄付者

佛光世紀のお届けをご希望の場合は、気軽に連絡ください。

¥3000	韓錦慧	河道台		
¥1000	森野安代	謝錦華	磯淑琴	磯幸広
國際佛光會日本關東協會 竹田佳代 スルガ銀行 横浜磯子支店 普通預金 口座番号 3463802				

超越距離心連心 攜手抄經慶本栖

佛光山本栖寺自二〇〇二年三月開放至今已邁入第二十年頭，期間因為星雲大師為信眾們找了一座「可修行」、「可休息」的道場，成就了許多於本栖寺的特殊因緣。包含各項大型活動及學術會議，也因為所在的富士山腳讓更多非佛教徒願意踏入寺院，進而皈依受戒。

二〇二一年佛光山本栖寺感謝各方護持及成就，將舉行一系列「本栖二〇」活動，包含文化交流，書道及結合各宗派的音樂會等，也發起每月抄經、朝山等修持活動，透過每個月的一個小時的抄經修持，齊聚一堂共擬對本栖寺的向心力，監院如愷法師帶領大眾一同回向檀那。由於日本地區疫情嚴重，避免集眾，佛光山本栖寺在二月一日晚間八點以線上方式讓大家一起抄經。同時也讓世界各地到過本栖寺的有緣人能突破距離限制共襄盛舉。此次結合日本地區線上印刷，讓各地信徒會員們能在就近便利商店印刷修持用《心經》抄經用紙，以科技突破距離，也讓會員們紛紛詢問是否以後能各自印刷更多的經文。如愷法師帶領本栖寺住眾、員義工和線上雲端近二十人一同誦誦《般若心經》後，讓大家各自架上手機，進行一小時的抄經修持。不同於平日在家的抄寫，感受到手機的另一頭還有許多佛光大家庭與我們一起在佛道上用功顯得格外溫馨。

如愷法師也在最後以自身所悟詩偈「人生無常是自然，緣起緣滅亦真理。佛法難聞今已聞，珍惜當下即菩提。」和大家分享，遑論人生長短，珍惜當下更為重要。審思過去一年的新冠肺炎疫情，看見許多無常能否讓大家有醒悟。如同佛陀所說「生命在呼吸之間」，吾人仍能在每一次的修行中即心即佛地努力。帶著書寫經文的法喜，在讀誦星雲大師《為抄經聞法祈願文》中大家也帶著感恩法喜。



福岡佛光會舉辦「COVID-19 個人及居家防疫保健講座」協助大眾正確防疫

國際佛光會福岡協會於一月二十三日舉辦線上「COVID-19 個人及居家防疫保健講座」，提供佛光人正確的防疫保健資訊，提醒會員做好居家防疫措施，以保護自己、保護家人。

日本第三波新冠肺炎疫情嚴重擴散，政府雖已針對包括福岡在內的十一個疫情嚴峻的都府縣發佈第二次「緊急事態宣言」，但已持續一年多的新冠肺炎疫情，讓許多民眾處於防疫疲勞，自肅疲勞的狀態。講座一開始，滿淨法師先就目前疫情發展的嚴重態勢，用政府發布緊急事態宣言之六項指標的實際超標數據，讓與會者認識疫情的嚴重現況。也以實際事例，來喚起大眾對防疫的重視！接著介紹會擔任台北醫學大學附設醫院護理長的佛光會福岡協會吉沢友里副會長主講。



▲主講者福岡協會吉沢友里副會長，前台北醫學大學附設醫院護理長。



▲防疫保健大家一起來。

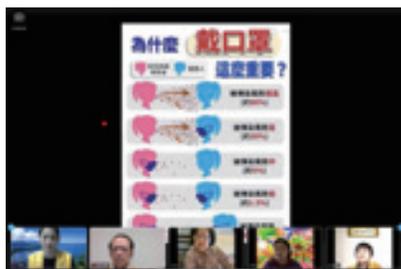
吉沢友里副會長先為大家介紹新型冠狀病毒、密切接觸者之定義，以及常見症狀及後遺症。大眾參照線上講座現場分享的圖文解說，一起學習正確洗手、戴口罩、消毒的方式，及外出運動時的注意事項、如何保持有效社交距離等，讓與會大眾發現防疫生活中，處處是學問。面對疫情，吉沢友里副會長也為大家總結了日常防疫生活五字訣：安（健康生活習慣）、靜（避免過多資訊，學習放鬆技巧）、能（建立自我效能，開放新興趣）、緊（與信賴家人朋友保持聯繫）、望（希望、正向期待），就疫情期間心理健康的維護提供了建議方法。對於大眾目前非常關心的接種疫苗及接種後的可能反應也做了說明，最後更提供給大家福岡地區新冠肺炎的相關醫療機構之聯絡方式。吉沢副會長以詳實詳盡、通俗易懂的方式，為大家上了一堂生動的防疫保健課程。

福岡協會中原信雄會長代表致詞時表示：感恩常住的指導，在疫情嚴峻的時刻，本講座為會員大眾帶來了防疫保健的切身受用。也希望大家響應政府的自肅呼籲：避免不必要、不緊急的外出行動。同時更邀請大家在防疫期間踴躍出席常住法師為大家說法的「雲端佛學課程」，以增長智慧；多多參加協會、分會舉辦的各種線上讀書會及聯誼活動，加強彼此的連繫，居家防疫不孤單。有與會者回饋道：感謝在持續漫長的防疫生活中，常住及佛光會為大眾舉辦了各種豐富多彩的線上精進課程及活動，讓大家有佛光大家庭可依靠，在正法中安助身心。

滿淨法師最後為共同在雲端學習防疫知識的近三十人開示：疫情限制了我們的行動，但限制不了我們開發內心的智慧與慈悲！願此次的講座，能協助大家發揮防疫、抗疫作用；也讓佛光人為社會盡一份公民防疫力量及責任！



▲福岡國際佛光會舉辦新冠肺炎防疫保健講座。



▲戴好口罩很重要。



▲正確洗手遠離病毒。

贊助佛光世紀功德芳名

¥15000	王俊傑	¥4000	京金德	¥1000	姚力誠	齊藤光峻	福岡潤一
--------	-----	-------	-----	-------	-----	------	------

免費索閱 · 歡迎助印

名古屋協會會員大會

國際佛光會名古屋協會十二月二十日會員大會，提案討論內容為：「環保與心保」響應聯合國環保與生態平衡行動落實案、全球線上視訊活動專案分享、佛光體系青年大會師、國際佛光會世界會員大會、名古屋協會分會成立案、年度活動等。其中也觀看星雲大師弘法紀錄片，讓大家效法學習大師為佛教之無畏精神。

鍾美清會長首先感謝大家一年來的發心成就會務，自己也從集體創作中學習無我，提升自己、成就他人。妙崇法師為眾開示提到，現今除了做好防疫措施還要學會轉念，心經所談的空，沒有任何東西是永遠不變的。因此在疫情嚴峻的現況，加強內心的正能量非常重要，雖然總本山很多活動無法親臨現場，但網路無國界，也讓彼此間超越距離。



禮千佛法會 耕耘心田

名古屋佛光山寺十日舉辦新春禮千佛法會，妙崇法師為眾開示提到：一、凡人修行過程中常會看不到自己，因此日常生活中要訓練觀察起心動念、關照自心。如華嚴經中提到「若諸菩薩善用其心，則獲一切勝妙功德」，這是修行的核心。二、「三界唯心，萬法唯識，一切唯心造」無論我們看到、聽到或做什麼事情時，我們都要發願當願眾生，這實際上就是我們可以在日常生活中修行的方法。這種修行的重點不在於我們如何去轉換外在的環境，而在於我們要在生活的每一個環境與機緣中學會用心。三、鼓勵大家念佛不斷，讓妄心變成清淨心，不論有無學佛，都要照顧好自己的心，照顧好當下的念頭。最後妙崇法師帶領大家錄製拜年影片，祝福大家花開四季，耕耘心田。

皈依三寶
禮上

為滿眾大德及正信佛子之願，特於新春佳節的三九紀念日舉辦線上皈依典禮。

In order to fulfil 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 Bodhisattvas Days.

參加方式：ZOOM 會議室
Participation format: Zoom Meeting

日期	直播時間	禮千菩薩紀念日
3月21日 March 21	09:00	觀音菩薩聖誕紀念日 Guanyin Bodhisattva's Birthday
7月28日 July 28	17:00	藥師菩薩聖誕紀念日 Shakya Muni Buddha's Enlightenment Day
10月24日 October 24	21:00	地藏菩薩聖誕紀念日 Jizhou Bodhisattva's Rejuvenation Day

報名：請至當地佛光山分館
To register: Please contact your local FGS branch temple.

名古屋佛光山寺 | 9747-61-7678 報名專線



法會預告

清明法會 3月14日

贊助佛光世紀功德芳名	
¥2000	陳忠杰
¥1000	伊良部大亮 鄂芳尊
	劉秀萍 傅長煲
免費索閱 歡迎助印	



國際佛光會 華人世界重要社團

中華佛光協會（今國際佛光會中華總會）一九九一年二月三日於國父紀念館舉行成立大會，三十年後的同一日，見證佛光會創會至今的歷程與影響貢獻的全球佛光人或回到國父紀念館、或透過直播線上，共度「佛光會二十周年慶」，慶典以「奮起飛揚」為主題。

國際佛光會創會會長星雲大師透過影片開示，他說過去在威權時代要想成立人民社團千難萬難，直到台灣逐漸開放，佛光會才得以成立，至今全球已有幾千個分會，是華人世界重要的社會民間社團，宗旨是為人類帶來歡喜幸福，他說：「世界各地會員對佛光會的贊助和推動，讓人很感動，所謂法音宣流，佛法有人弘揚就有人相信，有人發心推動，佛法必能佛光普照，法水長流。」

慈容法師是佛光會成立的重要推手，他回憶任職都監院時，銜師命隻身來台籌辦佛光會，因星雲大師受到許多官員認同和各地信徒支持，在一九九一年二月三日才順利舉行成立大會，世界總會更於隔年應運而生。慈容法師還是佛光會制服、蓮花指、形象標幟的設計者，讓佛光會在全球有著獨一無二的識別。

高希均分享星雲大師對世界的貢獻，他描述十六年前主持大師的一場論壇，問他：「如果有來生想做什麼？」大師回答：「我來世還要做和尚」，更自謙：「我和尚還做得不好」，讓他很感動。他認為大師一人扮演了夢想家、思想家、策畫家、實踐家、演說家、大作家、付出者、連結者、地球人等九個角色，「一人做九個人的事，不領薪水、不打卡、不抱怨，大師的貢獻已超越宗教、台灣，是屬於全體華人，也是屬於全人類的」。

走向人間 發揮佛教慈悲
依空法師則以大歷史角度，剖析星雲大師創立佛光會的意義和歷史定位。他認為，大師秉持



佛教最精髓價值——從平等出發創辦佛光會，提升信徒地位，真正做到融和善用僧信二眾力量；而佛光會的國際化與制度化，不僅成就了「有陽光的地方就有佛光，有流水的地方就有法水」，更讓人的一生都能在佛光系統完成。「最大了不起是佛光人走向人間」，依空法師談到，佛教在印度之所以滅亡，是因出家人與人間切割。但佛光會自台灣出發，走向全世界，歡喜服務奉獻，弘揚正信正念的人間佛教，一定能在疫情後的世界起更大的作用，在大師教導下，發揮佛教慈悲智慧柔和的力量。

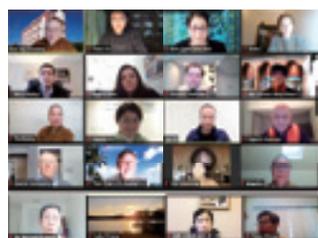
下個三十年 致力信仰傳承

除了回顧過去，佛光會如何邁向下個三十年？信仰傳承是關鍵。昨天國際佛光會祕書長覺培法師，親自主持「典範三好人家」論壇，邀請世界佛光青年總團執行長慧傳法師、世界總會副總會長劉招明全家、國際佛光會南區協會會長林文輝全家一同與談，分享佛法的智慧薰陶如何讓家庭和樂，讓三好傳家，昨天更舉行兩百戶三好人家授證，希望佛法不僅能法脈傳承，也能血脈傳承。

佛光山受邀主辦聯合國世界宗教和諧週線上論壇

二〇二一聯合國世界宗教和諧週佛光山線上論壇，於二月一日及二月七日紐約召開。由美國佛州大西洋大學教授暨佛光會英文壇講師 Dr. Kenneth W. Hollaway 和英國劍橋大學人類學系博士生 Tracy Liu 擔任主要召集人，邀請來自美國、英國、荷蘭、西班牙等國家地區的佛教、印度教、伊斯蘭教和猶太教代表，與佛教學、宗教學、人類學、歷史學等學者相聚雲端。

兩場論壇共有七十五位參與者，分布於全球十一個國家，大家一起共襄盛舉。結合當下全球新冠疫情，深挖星雲大師人間佛教「五和」思想中的「自心和悅」，多元宗教探討建構和諧新世界。時值春節將近，許多與會者亦在論壇結束前，以文字送出新年祝福，並感恩嘉賓分享，共勉努力積極以自身實踐，獲得自心和悅。



【照片：人間通訊社】

花開四季 耕耘心田 東京佛光青年團回寺禮佛



東京佛光山寺為了讓大眾能在疫情中能放心回寺進行初詣（日本的新年參拜），於二〇二〇年十二月二十五日至二〇二一年一月十日開放戶外臨時佛堂。

東京佛光青年團十名團員把握因緣於一月二日回道場禮佛。常住非常慈悲，提供了蘿蔔糕、福圓茶及炒米粉等美食，讓大家可以在新的一年福氣圓滿，更有個好彩頭。不僅是食物，常住也特別準備了精神糧食——慈容法師著作《自覺人生·莊嚴身行》與大家結緣。

由於近一年無法與大家相聚，當天青年們都十分歡喜，侃侃而談。更有許多青年們將一年的心得感想以及生活疑問都迫不及待的與法師們分享。東京佛光青年團輔導法師覺耀法師也傾聽大家的分享。

東京佛光山寺住持覺岸法師帶領大家一起歡唱〈新年歌〉，讓遠在異鄉的所有青年們都能感受到「家」的溫馨，並非孤單的一個人，在現在疫情未減退的特別時期，還是有許多佛光家人一直在身邊。

為了做好妥善防疫，大家都戴上口罩、手套及臉罩。雖然無法看清彼此的容貌，但也因為難得的相聚，心更加親近、更加期待疫情後的再相遇。

花開四季 耕耘心田

お誕生日 おめでとうございます

2月生日會員		3月生日會員		4月生日會員	
茨城分会	三上慶子	茨城分会	大川麗美	板橋分会	賴秋雀 蔡菊香
板橋分会	羽田幼聖 葉山美慧	板橋分会	池島雅莉 中村惠卿	宇都宮分会	王紅波 李景蓮
	楊顏雪卿 李綉鑾		洪作芳 蔣敏杰	埼玉分会	田玉蓮 李景蓮
	小林蘭子 林秀珠		渡辺理恵	精進分会	大河秋子
	鈴木瑞玉	宇都宮分会	中村秀美 張碧娟	新宿分会	加川昭久
宇都宮分会	林美麗 林沅美	埼玉分会	奧田方華 近藤淑娟	豐島分会	王雅靖 祖研
	羅春鳳 吳貴雲	新宿分会	毛杏如 沼澤慈見	練馬分会	黃好 朱碧玉
	余素喬		許耀之 趙霞		吳友光 董菲
埼玉分会	翁阿式 岸惠美	杉並分会	林銀恋	5月生日會員	
	薛蓮怡 丁麗蘭	青年團	松田貴絵	板橋分会	高橋季穂 江湄華
	鈴木キミ	豐島分会	小森実 富山嘉子	宇都宮分会	林秀如 宋芝儀
新宿分会	劉素梅 徐雲蘭	練馬分会	馮坤	埼玉分会	邵静波 程明華
	陳美伶 李楊雪貞		瀨川淑子 佐藤蘭	精進分会	鄭端能 鄭端能
杉並分会	王四金	港区分会	河村百合子 張蘭華	新宿分会	劉美惠 牛志艷
精進分会	大和田尚子		工藤信太郎 植本順子	杉並分会	吳麗琴
港区分会	宮本薰		富元麗伊	豐島分会	阿南淑恵
				千葉分会	浜岡禎雄
				港区分会	富元朝景 城島玲子
					中河多恵

一顆暖冬的包子

惜旻

大部分的食物都可以找出獨特的角色，即便是組合都能分出主次。甜筒再怎麼好吃，冰淇淋不好吃也是枉然，好吃的咖哩即便是遇到冷凍飯也不影響，唯獨包子很難說是吃皮還是吃餡。今年因為本栖寺滴水坊的因緣，開始關心包子製作方式。包子皮和包子餡難分軒輊，僅有好吃的皮也不行，就餡吸引人也不夠。包子，就是這種特別需要相互合作，相輔相成的食物。

在子夜以佛號聲跨過一年之際，元旦上午在朝山的修持中彷彿為自己的新年增添了許多能量，而這股能量需要方向的貢獻。就像積攢了福報需要智慧的引導，原想著要好好重新思考一下今年的目標時，便收到了大師的包子。

大師惦記著大家。

這份惦記是新年最大的禮物。不是為賦新詞強說愁，卻也在這顆軟軟燙燙的包子下看見了自己的出路。外皮麵團需要經過多少的揉捏而成，我們的外顯也要透過擠壓，在現代生活中多少人想要彰顯自己，但唯有經過擠壓，我們才能因縮小而更加擴大，以忍為力。內餡的豐富層次，是經過一點點調味而成，氣質也得經過一點點累積，在聞思修中增添自己的內涵氣度。

二〇二一年，發願要做個

寒冬清晨的包子 暖手暖心
外皮彈韌的包子 幾經擠壓
鹹淡合宜的包子 充實內在
皮餡搭配的包子 光光相照

感謝大師的惦記，惦記著我們精神上的溫飽，天寒之際，希望大家所收到的溫暖都能化成我們的祝福，祈願大師法體安康。



寒冬送情 善款佳節暖人心

NPO法人国際ブリアー 每年固定準備善款回饋當地，包含所屬町所身延町、地方消防單位上九一色以及山梨縣廳當地。希望透過官方力量將佛光人的力量及愛心傳遞到所需的地方。NPO法人国際ブリアー 理事如愷法師帶領關東協會幹部陳秀錦十二月二十五日前往社會福祉中心捐贈。隨著年關將近，以祈福利當地福田戶，讓因疫情而生活更加艱鉅的民眾有所出路。此次格外受到該福祉中心重視，由山梨縣社會福祉協議會常務理事茂手木正人代表接受，並於廳內進行致贈儀式。致贈時，如愷法師表示希望能協助當地並詢問其他更多可以貢獻之處。也希望新冠肺炎疫情能在大家的努力之下逐漸穩定。茂手木理事說明十分感謝過去五年不輟，提供善款及輪椅、民生用品等，表示感謝之餘，希望NPO法人国際ブリアー能成為服務當地的同行夥伴，妥善利用款項及受捐物品，攜手打造更美好的家園。



關東協會生日會員 祝您生日快樂

光 向 日 季 新 莊 心 日	二月			
	神奈川分會			
	松本文慧	林讓		
	富士分會			
	牧野侑生	詹湘容		
	三月			
神奈川分會				
河德明	鐘桃鳳	李家蘭子	中野則平	
津野伸子				
富士分會				
牧野好延	林真那	望月仁志	蘇文香	
陳燕萍	永澤則貞			

我主張「問政不干治」(二)

星雲大師 著

貧僧建言獻策給國家

當我二十三歲到了台灣，一、兩年後，那時，國民黨有「黨國元老」之稱的李子寬老居士，他曾經和太虛大師、章嘉活佛，三個人共同列名抗戰勝利後的「中國佛教會整理委員會」委員，他就對我們說：「你們法師，要想在台灣弘揚佛法，不給政府認同，恐怕難以活動，我勸你們，統統參加國民黨做黨員吧！」

那時候在台灣，因為蔣夫人（蔣宋美齡）是基督教徒，她的教性非常堅強，所有的公務人員，不改信基督教，難以升官，不改信基督教，難有出國訪問的機會。甚至，我們出家人要想在各地傳教，如果不是國民黨的黨員，警察也不會允許。

在那時候，貧僧非常熱心要弘揚佛法，想到我若不做國民黨的黨員，事實上會有弘法的困難。因為他叫李子寬，我稱呼他「子老」，我就說：「子老，出家人做黨員，也不能去為黨服務，光有一個黨的名義，反而給人見笑，可否讓我們不要參加國民黨的小組會議、不要叫我們繳交黨費，也不要給人知道我們是黨員；至於我們在台灣弘揚佛法，在國民黨政府領導之下，我們就隨政府安排了。」後來一、二十年當中，我也沒有參與什麼會議，偶而，在鄉村弘法布教，讓警察知道我是國民黨黨員，確實也得到方便不少。

在一九八六年，國民黨召開「三中全會」，蔣經國先生做總統，指名要貧僧出席，並且要在會中發表講說，我才感覺到有些緊張，不知道要說些什麼才好。記得會議是在台北陽明山中山樓召開，先是由祕書長馬樹禮先生報告政治，後來由參謀總長郝柏村先生報告軍事；這時候，有一位先生送來一張紙條給我：「主席（指蔣經國先生）要你下午發表意見。」

既然要貧僧發表意見，我一個出家人不能妄語，不能只是歌功頌德，我應該直接把我的意見說出來，要對當時的國家社會有所

貢獻。於是我提出幾點建議：

政府開放到大陸探親

第一、我希望政府開放，讓台灣的大陸人士能回到大陸去探親。因為我們在台灣這麼多年，有家難歸、有親難投；尤其一些老兵，思鄉情切，我們不能為了兩岸的戰事，使得很多的百姓家不成家、人不成人。

第二、我希望國民黨要開放，不要只有一黨專政（那個時候還沒有民進黨）；希望黨外異議人士，例如高玉樹、邱連輝等，要能給予接納包容。因為黨外人士也有很多有為之士，不予任用，甚為可惜。假如讓他們加入政府的陣容，更可以顯見政府的力量。

第三、我希望讓佛教來辦一所大學。因為在台灣，天主教辦有輔仁大學、靜宜大學，基督教辦有東吳大學、東海大學等；在東南亞，那麼多的佛教徒，感覺到台灣沒有一所由佛教辦的大學，實在讓他們心有不公不平之感。

第四、我希望國家要發展體育。因為在國際間，像少棒、青棒為國家帶來多少的榮譽；現在也不是以戰爭為主，兩岸可以從事和平發展，在體育上競賽。現在不少人都提出，以「三民主義」的自由、民主、均富統一中國，那也不必要戰爭。我們把戰爭浩繁的支出，用來發展體育，可以揚名國際……

至於，還有一些什麼建議，我也記憶不清了。不過，這一段講話，第二天被刊登在《中央日報》第一版。後來有人告訴我，這段講話的記錄，在國民黨的檔案裡也有存檔。那天郝柏村還對貧僧說：「今天，包括馬樹禮，我們三個揚州人都講得不錯。」其實，我自己對黨政外行，也不是要做官揚名立萬，只是說了心中的感言，希望國家、人民、佛教都有所增益，希望未來更好。

人間仏教はどこに尋ねるのか

星雲大師 著 / 森田陽子 訳

晋朝の曇印法師が病で危篤になったとき、弟子の竺法曠は七昼夜、献身的に礼懺を行っている（『西天目祖山志』）。元朝の印簡（海雲寺臨濟宗の僧）は戦乱に巻き込まれたときでも、師の中観沼公（中観慈雲正覚大禅師）に平常と変わらず仕えていたので、元兵から深く尊敬されている（『仏祖歴代通載』）。布毛侍者（唐代牛頭宗の僧）は十六年間、鳥窠禅師に仕え、ようやくその導きによって悟りを開いた（『景德伝灯録』）。宋朝の石頭懐志は師の真浄克文の遺訓を守り、堅く住持になることを拒み、名利を脳裏から捨て去った（『五灯会元』）

その外にも、師弟は教え学び合い、互いに師表になることがある。例えば、道真長老は住持となった弟子の命令に従い、客人にお茶を出したり果物を切ったり出したりすることの苦勞を厭わなかった。今の社会の人々が皆道真長老のように、「常に従者となる」の精神であれば、多くの「高齢者と若者の問題」「世代間格差問題」は必ずなくなる。

世の中の一切は因縁和合によって存在し、縁によって集まり、縁によって消える。たとえ父子、母娘のように親しくても、一旦縁が尽きれば最終的には離れなければならないのである。従って、人は縁のあるときに互によく協力し合うことである。『心地観経』には、「悲母在堂、名之為富；悲母不在、名之為貧。悲母在時、名為日中；悲母死時、名為日没。」（悲母のいるときを、日中と名づけ、悲母の死んだときを、日没と名づける）と説かれている。両親が健在であることが、世の中で最も幸せなことである。そのため、人の子として父母が健在のときにはよく親孝行をすべきで、くれぐれも待つことのないようにすることである。「樹欲静而風不止、子欲養而親不待」（樹は静かに止まろうとしても風が吹いて止まらない、親孝行をしようとしても親は待つてはくれない）となれば、残念な気持ちが残るばかりである。

父母に孝順であることが人の子としての道である。人として生まれても親孝行ができなければ何をもって人と言うのだろうか。經典には「慈父恩高如山王、悲母恩深如大海」（慈父の恩の高いこと、山王の如し。悲母の恩の深いこと、大海の如し）（『心地観経』）という孝行思想以外にも、至る所で孝順が指摘されている。更に一步進めて我々は、「視一切人猶如佛想、於諸衆生如父母想」（一切の人を視るときには、仏が思うように視ること。諸々の衆生に対しては父母が思うように対すること）（『観普賢行法経』）を要すべきであると説いている。いわゆる、「一切男子是我父、一切女人是我母」（一切の男性は自分の父であり、一切の女性は自分の母である）（『梵網経』）ということであり、家族の範囲を更に、一切の衆生にまで拡大するのである。

我々は凡夫でみなが一切の衆生を父や母、更には仏として見ることができるとは限らない。しかし、家の中の家族に於いては、例えば、親子間、夫婦間、親戚間、主従間、更には世の中の師弟の間は、少なくともこうあるべきであると、『長阿含経』は次のように説いている。

子どもは五つの事をもって父母を敬い孝行をすべきである。一に養護、奉仕し、欠かさぬこと。二に何かするときには父母に先ず知らせること。三に父母のすることには恭順であって逆らわぬこと。四に父母の命令には背かぬこと。五に父母の仕事を継ぎ繁栄させること。

父母は五つの事をもって子を育てること。一に子どもが悪事をせぬよう教え導くこと。二に教え示し、善い方向に向かわすこと。三に慈愛をもって骨の髄に達するほどの世話をすること。四に適切によい結婚相手を見つけること。五に正当な出費にはすぐに金銭を出すこと。

禪定と般若（六）

星雲大師 著

(23) 禪とは平常心であります。一片の平常心があれば、何かを得ても分を越えて貪（むさぼ）り求めることもなく、反対に、何も得るところがなくともひどく苦しむというとはございません。榮譽を手にしても、それは皆とともに成し遂げたことと観じ、反対に謗（そし）りを蒙っても、それによって学ぶことがあった、と観ずることができます。平常心を胸に世に処してゆけば、人生どこへ参りましても穏やかな春風が吹き渡る（原文：人生何處不春風）のであります。

（『星雲法語』・平常心）

(24) あなたに多少とも坐禪の御経験があるのであれば、足を組んで静坐すれば、心を明浄（すっきり）とさせることができます。このとき、私どもの理想や計画もまた、明朗清浄としてその姿を現し、物事をいかに処理すべきか、そして人生とは一体なんであるのか、といった問題も明らかにすることができます。

（『星雲法語』・静坐の効果）

(25) 禪坐とは心根に対する修練であります。足の関節をやわらかにすべきはもちろんのこと、気持ち（原文：性情）や心根（原文：心地）もまた、同様にやわらかにせねばなりません。心根の柔軟な人は、何事にも感動しやすうございます。他者がその人へ恩を施せば、その人はただ単に恩を感ずるばかりではありません。たとい他者がその人を傷つけようとも、その人は慈悲の心もて他者を包み込み、怨みや怒りをいだきません。それゆえ、心根の柔軟な人とは、さながら海綿が水を吸い取り、決して枯れ果ててしまうことがないのに比せられましょう。

（『星雲法語』・心が求める四つの必要）

(26) 人々の心の奥底には、黄金やダイヤモンドよりも貴い宝が秘められております。それは誰もが具（そな）える仏性であります。仏性という言葉をもっと分かりやすい言葉で表現するならば、「禅心」という言

葉が適しております。この禅心によって自己を落ち着ければ、順境・逆境の双方に直面してその時々々に自在でいることができるでしょう。

（『星雲法語』・事に処するにも禅心を）

(27) 何もすることがないので、他人のプライバシーを聞きたがったり、是非善悪や流言（りゅうげん）蜚語（ひご）に耳を傾けたり、果てはそれをまた周囲へ言いふらしたり、といったことを好む向きをまみ見受けます。かくて自分自身を恥と噂にまみれた存在と化してしまうのは、いかにも残念なことであります。実のところ、世間の一切がすべて相対的なものであります。すなわち例えば「上下」、「去来」、「有無」、「生滅（しょうめつ）」、「大小」、「内外」、「善悪」、「可否」などであります。私どもは終日（ひねもす）これら相対的なものについて種々の分別（あげつらい）を起こし、時にはこうも、また時にはああもする、といった具合に落ち着くところがございません。心がこうした外界（がいがい）に動かされることがなくなれば、それこそはいわゆる「隻手（せきしゅ）の音声（おんじょう）」であり、妙（たえ）なることこのうえなく、誠に「禅の響き」（原文：禅音（ぜんのおん））とこそ申すべきでありましょう。

（『星雲法語』・禅機）

佛光菜根譚

世の中に小人物などいません。大きな決意があればみんな大人物です。

世の中に大きな問題などありません。謙虚な心があれば何も問題はありません。

日経スペシャルガイアの夜明け「テレビ東京番組」



法水寺ご来光



Buddha's Light Newsletter of Japan

佛曆 2565 年

2021 年 3 月 1 日

日本版 151 号

釈尊の成道を祝い 世界中の佛光山がお粥を配る活動を行う

仏陀は悟りを開く前の苦行でとても衰弱していたとき、村の娘のスジャータから乳粥の供養を受けました。仏陀は12月8日の明けの明星が輝く頃、ブッダガヤーの菩提樹の下で悟りを開かれました。その日を釈尊成道会と称しますが、中国では「釈尊成道日」または「法宝節」と呼んでいます。

1月20日、総本山高雄佛光山寺を始め、世界中の佛光山のお寺が臘八粥（ロウハチガユ）というお粥を、地元の方々に配る活動を行いました。この活動は佛光山の年中行事であり、毎年250万人分以上のお粥を配ります。



【写真提供：人間通訊社】
【訳：劉聯宗 添削：森田陽子】