



佛光世紀

佛光紀元56年

澳門協會26週年

發行人：星雲大師

2022年3-4月 雙月刊 276期



編者的話

隨著時代進步與科技發達，地球的生態日益受到破壞，有鑑於此，星雲大師提出「環保與心保」的理念，呼籲全球佛光人共同重視環保，不僅是生態的環保，更要落實「心」的環保，唯有從「心」做起，才能真正拯救地球。澳門佛光人積極響應，在世界地球日前，舉辦栽植活動，同步推出線上植樹 APP，氹仔分會舉辦環保酵素工作坊，澳門禪淨中心辦素食烹飪班，喚起大眾的環保意識，落實生活中保育生態的使命。各項法會共修、課程，傳達淨化心靈的正能量，讓大眾提昇自我覺照的能力。

法師帶領信眾，透過網絡直播參與「2022 年禪淨共修獻燈線上祈福法會」，摯誠在佛前獻燈，祈願燃亮心燈，與諸佛菩薩的慈光相契，為世界迎向一片光明。

推動慈善公益的精神，大潭山分會組織探訪老人中心，祝福長者安住於「三好精神」，迎來幸福人生。三好兒童發揚慈愛精神，參與賣旗活動，上了有意義的一課。

恭迎觀音聖誕，信眾恭誦《普門品》、禮拜觀世音，祈願觀人自在，觀事自在，更要成為觀世音的分身。清明節是緬懷祖先的節日，同時也是「感恩節」，以感念父母祖

先的恩德，大家參與清明法會以及水懺法會，虔誠禮懺，罪滅福生，並開啟般若智慧，功德迴向給祖先及冤親債主等往生淨土。

為讓大眾從佛法融入生活，提升生活品質，佛光山澳門禪淨中心開辦都市佛學院，佛光澳門書院以【佛遺教三經】為主軸，由淺入深讓大家理解佛陀的遺教，體證修行的智慧，期望學員學員藉由佛法，學習悲智雙運，養成健全人格，找到人生的定位與價值。

佛光山以教育培養人才，重視對小孩的教育，佛光兒童書院把三好課堂規劃到平時的雙週日下午，讓小孩能在三好理念的加持中，建立健全人格，把佛法融入日常學習中，多元富教育性的課堂內容，令三好兒童投入學習，亦得到家長的認同。

堅持「淨化社會、教化人心」的使命，我們持續開展社教課程。春天萬物生長，春天花藝工作坊利用環保物料製作成賞心悅目的花藝，在內培養心性的蓮花；東望洋分會會長魏銀燕，分享念佛製作鑽石畫，與佛接心的當下，更把心沉澱；澳門著名女書畫家禰麗玲老師指導學員傳承中華文化，透過筆尖培養耐心、定心與堅持，體悟愛護萬物。人間佛教讀書會學員研讀星雲大師著作，把佛法智慧融入生活中。要弘法利生，擁有健康身心十分重要，我們邀請心理治療師分享紓緩壓力的方法，亦有中醫師前來剖析常見的健康問題，同時還有養生保健操，借助毛巾來鍛練身體的靈活性，增強體質。大潭山分會會員聯誼，加深弘法信心。



佛光世紀目錄

- 4 《人間佛教·佛陀本懷》第三章 人間佛教的根本教義

協會動態

- 7 心靈環保植樹愛地球 永續生命
9 線上獻燈祈福 清淨心迴向世界

分會活動

- 10 【大潭山分會】探訪母親會長者 歡喜互動
11 【路環分會】疫下心理調適講座 感受當下之美
11 【路環分會】中醫談養生保健 改善體質有良方
12 【氹仔分會】廚餘變成寶 環保酵素工作坊倡身心淨化
12 【大潭山分會】聯誼活動接引會員 增學佛弘法信心
13 【分會課程】動手創作 活動筋骨 活出生命光彩

公益·法會·社教

- 14 愛心賣旗 樂動融
14 觀音聖誕法會 無畏安慰眾生
15 孝親報恩 懺如浣滌 般若門開
16 佛光澳門書院啟動 佛法融入生活
17 【三好兒童精彩課堂】集體創作 眾緣和諧
19 人間佛教讀書會 悅讀生活
20 寫字·畫畫·烹飪 生活帶來喜悅

佛光新聞

- 21 全球首部《中國佛教文學史》問世
22 阿富汗平民過寒冬 國際佛光會專機送暖

佛光祈願文

- 23 為自然生態祈願文

星雲大師著作

- 24 佛教的人生觀
25 活動預告

《人間佛教 · 佛陀本懷》

第三章 人間佛教的根本教義

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄

· · · 承第275期

一粒沙塵 看見宇宙世界

其實，微妙的講起來，色即是空，空即是色，空有不二，這種對人生真理的說明，開啟我們的智慧，讓我們得以認識人生的真義。懂得色即是空，空即是色，便了解真理，法喜禪悅自然就會產生。你何必把美妙的空義不給它認同呢？那你爭取空間又做什麼呢？

佛陀在《大智度論》、《大般若經》、《金剛經》、《般若心經》裡所揭示的真理，簡而言之，就是空有不二；因為空，才有萬象，才有萬有，才有萬物，所以，「色即是空，空即是色」，這是多麼美妙的真理！可是世人哪裡能了解到這種微妙的佛法，甚至一般人往往誤會，以為「色」是顏色的色，情色的色，不禁為千古的真理受人委屈、誤解而良深浩嘆。

空，是因緣的意義，是宇宙萬物的真相，我們常把宇宙間的萬物在假相上分別，沒有在內容真理上去探究，所以就不了解「空」義。

例如一張桌子，你認為是桌子，這是假相，它的真實樣子應該是木材；假如你說它是木材，那也是假相，木材的真相是樹木，是一棵大樹；你了解到木材的真相是一棵大樹，但大樹的真相卻是一粒種子；你認識了大樹的真相是種子，但種子原來也是結合這宇宙間的土壤、水、陽光、空氣、人工等種種的因緣和合，才能聚集宇宙萬有的力量，成長為一棵大樹，才能成為木材，成為桌子。

所以佛法經常講，從一粒沙塵中可以看見宇宙世界，我從一片木材裡就可以透視到，它是宇宙世界萬有的力量所成的，這許多宇宙萬有就是因緣。佛教為了要把這一段道理說明白，就簡單地用「空」這個字來表達。

可以說，空是建設萬有的意義，空有容納萬物存在的條件，空讓人能生存，空讓人能富有。空，我們應該去歌頌，不應該錯認「四大皆空」對我們有什麼不好，而應該肯定它對我們有利益。所謂虛空寶藏，為什麼你要嫌棄呢？

生生不息 循環的宇宙觀

佛教和世間其他宗教最大的不同，在於其他宗教往往把宇宙解釋成直線的，從這裡到那裡就沒有了；而佛教的宇宙觀是圓形的、是循環的；講時間是無始終，講空間是無內外，這種美妙無比、生生不息、欣欣向榮的人生，給予人間多少的希望、多少的未來。為什麼不接受這種教化，而要醜化真理呢？

如同季節有春、夏、秋、冬的更迭，冬天不是結束，冬天過後，春天就會來臨；萬物有成、住、壞、空的循環，空不是沒有，此處房子倒了，有了空間，又可以重建大樓；生命有老、病、死、生的輪迴，死了也不會空，就好像時辰鐘，從一走到十二，又重新輪轉。既然因緣是循環、是圓形的；那麼空、虛空，應該是虛空無盡、無限啊！這就是空、緣的道理。

當然，「空」是因緣，這個道理也不是那麼容易懂，因為那是佛陀千辛萬苦悟到的真理，不是用有限的語言可以道盡，於是，

空間便成為了解空義的方便。

我們常說，你有多少的能源，就能擁有多少的空間。現在許多人以擁有一棟大樓的空間為富豪，也有的人擁有良田萬頃，就自認為是擁有很大空間的富翁。其實，所謂「心中無事一床寬，心中有事三界窄」，你心中能包容萬物，就能「運籌於帷幄之中，決勝於千里之外」，甚至像出家人「處處無家處處家」，看似身無長物，實則富有三千大千世界。反之，如果你心胸狹隘，即使富甲一方，坐擁金山，也形同被財富囚禁的奴隸，甚至患得患失，人生無意義可言，雖富猶貧，故被譏為「富有的窮人」，所以，貧窮也是空，只是他的空間太小。

由此可知，空，有積極的意義；空，有成就萬物的功能；空，等於我們的泉源活水，在虛空中暢遊，那不是多美妙的人生嗎？假如能把「空」從積極面去給人了解，世人還會對「空」有誤會嗎？

以佛學專家們所解釋的「空」義，固然是因緣成就，另外的意義還有事待理成、果由因生、有依空立、相由緣現、多從一有，緣能成空，萬有即空。沒有空，哪裡能涵容萬有？沒有萬有，空又如何體現？

我們今日的人間佛教，要把佛陀講「空」的貢獻提出來，即：「空」為我們建設了「有」。空間愈大，我們愈是富有。佛法為什麼不這樣的解釋，而要把「空」說成「沒有」，這不是讓佛陀遭受誤會，讓佛法給人錯誤的認識嗎？這固然是佛教被冤枉，其實更是眾生嚴重的損失，因為不僅讓人不能正確地認識真理，甚至在迷妄中還以為自己有德，而以一盲引眾盲，怎不令人感到惋惜、憂心呢？

在過去，佛教讓人很害怕的，就是因為一直講「世間無常，人生苦短」。其實，無常對於我們的人生有更美妙的關係，對於人間的貢獻更具無限的意義。因為世間無常，

就有我改變的時間，就有我改變的空間。我們在人間的生活起居，甚至未來理想，都因為無常而可以進行改良，可以設法變好。無常從另一個層面來看，其實蘊含著積極奮發的思想。

例如：假使我貧窮，因為無常，我可以透過辛勤努力，轉貧為富。我們看到世間上許多的學子，因為辛勤苦讀而飛黃騰達，擁有榮華富貴；我們也看到很多青年，因為辛勤工作而得到主管的賞識，一直給予提拔升遷，甚至後來成為大企業家、大富豪。

世間，是無常的，所謂燕子去了，有再來的時候；花兒謝了，有再開的時候；殘冬的歲月，不是長久的，它會短暫的停留，然後離開，換來春暖夏涼的氣候，讓人享受春天的百花開放，夏天的河流潺潺。這裡太冷了，我可以到那裡避寒；這裡太熱了，我可以到避暑山莊。因為無常，所以諸法不是定型的，是變化的；我們在無常變化裡得到多少的利益，還有什麼不能滿足嗎？

感謝無常 珍惜一切因緣

世間有生滅相續的現象，如花開花謝、日出日落、月圓月缺、四季冷暖的變化、白天黑夜的輪轉，這些都是無常帶給人間不同的美景。因為無常，大自然顯得多采多姿，人間也充滿奮鬥的力量。因此，我們不要害怕無常，應該感謝無常讓我們的人生有更美好的遠景，讓我們的事業有更高的發展空間。

對於無常，你若是從壞的上面想，它便是壞的，但是無常也可以幫助我們變得更好。比方說：我雖然貧窮，只要努力奮鬥、廣結善緣，就會有所成就；我有錢了，如果不好好愛惜，千萬金錢也會隨流水而去；我雖然愚笨，只要我勤於讀書，可能慢慢會開竅，因為勤能補拙。如果窮、笨都不能改變，成為定型，就註定窮困一生一世，人生就沒有奮鬥的目標了。

因為人生無常，法無定法，只要我們肯得修正、改善自己的行為，努力奮發，自然就能改變自己的前途、命運。因此，無常，讓人珍惜擁有；無常，讓人珍惜因緣；無常，讓人珍惜關係。

感謝世間的無常，讓我們知道世事不會恆久，所以要加速勇猛精進；讓我們知道時間的寶貴，所以要珍惜寸陰如金；讓我們知道空間的可貴，所以要重視環保、重視山河大地。春花秋月，多麼美麗的人間！即便生命有「老、病、死、生」，也會在無常裡獲得轉機，獲得更新。佛陀把他對世間實相的證知、把這許多美妙的真理告訴我們，我們若能信受奉行，其利益比什麼財富都重要。

大家過去聽到「無我」都很害怕，認為「我」都沒有了，人生還能落腳何處。其實，這個假合的色身，又哪裡能貪著？佛教的教理不是要我們否定自己，而是教我們不要私我，不要小我，不要執著一個愚痴的「我」，而應該發揮一個「真我」，追求一個大我，把「我」淨化、把「我」美化、把「我」擴大，把「我」昇華。所以佛教講真如、自性、如來藏、實相、般若、法身……用種種名稱告訴世人，都是為了建設人生未來的希望、未來的成就，為什麼要把「無我」說成是一種消滅？

所謂「法身」，遍滿虛空、充塞法界，生命都是無處不在的，虛空都在我們的心中。我，廣大無邊；我，無窮生命；我，會有循環，就是有老病死生，有分段生死，但是如同換衣服，這一件衣服破舊了，換一件新衣服；這一個身體朽壞了，換一個新的身體給我們居住。好比太陽下山了，明天早晨一樣會再升起；日出晨光固然美麗，夕陽也無限美好，生死不都是一樣嗎？

在《大智度論》卷十二當中，有一段「二鬼爭屍」的故事，非常深奧，值得一說。

有一個旅行的人，錯過了旅店，不得辦

法，來到路邊一個沒有人住的小神廟，便在神龕下面權且借住一宿，打算明天再趕路。

到了半夜，忽然見到一個小鬼揹了一個屍體進來，他想，糟糕！真的遇見鬼了。正在恐怖的時候，後面有一個高大的鬼跟著進來，指著矮小的鬼，講：「你把我的屍體揹來幹什麼？」小鬼說：「這個屍體是我的啊！」大鬼說：「這是我的。」兩個鬼爭執這個屍體，都認為是自己的。

兩個鬼正在吵架，旅人在神龕下嚇得直發抖。小鬼聽到了，「咦？這裡有一個人耶！出來，出來，不要怕，你看這個屍體是誰搬進來的，為我們證明一下。」

這個旅人想，糟糕，我說是小鬼搬進來的，大鬼怎麼會饒過我呢？我說是大鬼搬進來的，這是說謊啊！唉，看起來今天劫數難逃。人之將死，也不得說謊，於是就勇敢地說：「這個屍體，我是看到小鬼搬進來的。」

大鬼一聽很生氣，上前就把他右邊的膀子扳下來吃下去。小鬼一看，這個人幫我說話，膀子給大鬼吃掉了，這怎麼辦？就把屍體右邊的膀子扳下來給他接上去。大鬼還是生氣，又把左邊的膀子扳下來吃下去。小鬼又把屍體上左邊的膀子扳下來再接上去。就這樣，旅人原本的身體全都給大鬼吃了，小鬼也替這個人全部接上來，就等於現在的器官移植，讓這個旅人還是身體健全。

兩個鬼一陣胡鬧後，呼嘯而去，留下來這一個旅人一個嚴重的問題，他看看自己，不禁產生一個疑問：「我是誰？」

我本來是北京長安路的人、本來是紐約百老匯的人，現在給大鬼吃了，這個身體究竟是誰的呢？他忽然大悟：原來這個身體根本不是我的，那是假相，我的真如自性，是吃不了，也換不了的，這時候才發覺另外一個真我。

下期持續……

♥ 靈環保植樹愛地球 永續生命

文/何鳳儀 圖/澳門佛光協會



為響應佛光山與國際佛光會發起「T-EARTH 植樹行動」，推動星雲大師提倡「環保與心保」的理念，澳門佛光協會特於世界地球日的前一個星期天，舉辦「心靈環保植樹愛地球」活動，輔導法師覺仁法師與會長鄧月明，帶領佛光幹部、會員及家屬，分成小組，齊齊進行植物盆栽DIY，藉此讓會員大眾美化家居環境、淨化心靈，以行動守護地球。

2022年4月17日上午，活動正式啟動，覺仁法師開示，指出在世界地球日前發起實體的植樹活動，並同步推出雲端植樹APP，期望佛光人積極響應，廣為推動，每人都出一分力，共同提高環保意識，愛護已經生病的地球，是次

活動讓大家種下小植物，植物雖小，卻蘊含了延續生命的意義；法師叮嚀參加者在種植的過程中，要用愛心及細心，關愛自己手上的小植物，讓它能茁壯成長，而且要把這份慈悲愛心延續到大自然的一切，不要踐踏草被，愛護大自然。

各個小組行走不同的路線前往DIY場地，沿途愉悅地大步行走，感受著溫柔的陽光、和煦的春風、四處鳥語花香，暢談是次活動很有意義，或者交流佛法，有的小組則在路上跑香，身心舒暢；亦有小組途經健身設施，興致勃勃玩起來；有一小組來到燈塔前，走進毗鄰的防空洞，緬懷舊日濠江風情。各組在彼此熱絡交流中抵達DIY場地。





大會安排的植物品種包括羅漢松、富貴竹及金錢榕，簡單說明後，大家便開始把獲派發的小植物栽進到盆中，每個人都很專注，細心地讓泥土蓋住植物根部並加以鞏固，澆上祝福的甘露，期待見證它的成長；有家長藉此教育小朋友，植物也是生命，要持續用愛心悉心照料這個盆栽。有的參加者把自己獲發的植物一部份拿出來彼此分享，於是在可愛的小盆栽中，不同的品種和平共存，賞心悅目。在短時間內，大家都完成了栽種任務，人人笑開顏，拿著小盆栽回家，期待它長大，永續綠色世界。

配合是次植樹活動，大會同步於4月16日至30日期間推出雲端植樹APP，讓大眾動動指頭，與小沙彌歡喜一起，一邊依序播種、澆水、施肥，一邊發願「我願做好事、我願說好話、我願存好心」，成功在線上種植樹苗，透過愛心茁壯成長，在內心深植三好種子，實踐環保與心保，近2060人響應。

澳門佛光協會會長鄧月明稱，今次活動中，喜見佛光人投入參與，互相幫忙，過程中增進交

流，內心淨化的同時，更為環保出一分力，是「三好四給」的具體實踐，並藉此讓小朋友投入大自然的懷抱，灌輸環保理念，意義非凡。參加者紛紛讚揚大會安排得宜，以這樣簡單、便捷又有趣的方式，實踐環保救地球；有參加者表示已很長時間沒有如此親近大自然，特別開心，亦有人稱平日都有買植物回家，但今次由自己親手栽種，心情大不同。「當簡單的一個善行和善念，聚集眾多的力量，是非常不可思議的。」盧彥馨稱是日集合大家的力量，不到一小時內便種植了一百多棵小樹苗，感覺就如每天誦經、持名號、持戒、修行，也是一點一滴累積的。

世界地球日前夕，澳門佛光協會舉辦線上與線下植樹活動，同步推出雲端植樹APP，僧信二眾集體創作，合力將守護地球的理念種下去，並延續到家居，更延續了佛光山「給」的精神，亦是把星雲大師虎年新春法語「處世無畏、和平共存」付諸實現。



線上獻祈福 清淨心迴向世界

文/何鳳儀 圖/梁小玲



佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會承辦的「2022年禪淨共修獻燈線上祈福法會」，3月5日於佛光山高雄寶殿成佛大道登場，自新冠疫情以來，第三度在佛光山舉辦，並且透過網絡及電視直播，讓全球逾萬人同步禪淨共修，齊心祈願疫情消退，世界和平。佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師，偕如森法師帶領澳門約40位佛光人，懷著虔誠感恩的心，透過線上共襄盛會。

佛光山住持心保和尚開示，指出眾生因貪瞋痴而起煩惱，在苦海中流轉，佛法讓大眾在苦海裡看到光明與希望。因此，「日常生活中修行就顯得很重要，生活中不起煩惱，保持清淨心，不因外塵而苦惱，此為修行。」保和尚期勉與會者，在諸佛菩薩座前，以虔誠的清淨心參加禪淨共修，從而了解自己的本來面目，且進一步以清淨心與諸佛菩薩的淨土相應，祝願法會修持功德迴向社會和諧、世界和平。

佛光山常務副住持慧傳法師致詞：「病毒無情，人間有愛。」疫情爆發以來，佛光山與國際佛光會無論在實質的物資用品捐贈，或是線上法會、課程的施設方面，都做到了財施、法施、無畏施。慧傳法師又稱禪淨共修法會由佛光山開山星雲大師在1993年創辦，30年來未曾停辦過，自2020年起因應疫情改為線上直播，希望藉由大眾虔誠一心、共同祝禱，讓疫情遠離、大眾平安健康、社會祥和安樂、世界和平。

〈南無千華台上盧舍那佛〉梵音中，線上線下與會者恭敬合掌，恭迎心保和尚等12大師緩步進場，薰壇灑淨，帶領大眾請聖、誦經。澳門現場信眾由覺仁法師引領，摯誠在佛前獻燈，祈願燃亮心燈，與諸佛菩薩的慈光相契，為世界迎

向一片光明：

透過網絡直播，大眾投入儀文修持，用心禮誦《八十八佛大懺悔文》當中，天色已漸暗，佛光山壇場依然光明不絕，照亮線上線下與會者的清淨心，真誠懺悔往昔業障，念佛拜願、祈願祝禱，大會特別播放星雲大師《為世界和平祈願文》，希望大家能學習佛陀的慈悲智慧化解對立，帶給世界和平，眾生安樂。

法會前的表演環節，佛光人以歡喜心供養大眾，展現了人間佛教的慈悲與平等精神，佛光山大慈育幼院獻唱〈歌頌偉大的師公〉，台南佛光合唱團獻唱〈禮讚偉大的佛陀〉，天女伴隨著六塵供歌聲「敦煌獻藝」，佛光山法師、天鼓擊樂團、佛光國樂團共同演出〈龍騰虎躍〉，磅礴鼓聲震撼人心，亦令法音傳遍法界。

禪淨共修獻燈祈福法會自2020年在佛光山舉辦以來，其場景設計依照參加人數年年都有變化，主要色調以「佛教教旗」的藍、黃、紅、白、橙五種色條為元素，締造融和的氛圍和象徵法輪常轉；主辦單位從不同的角度，把法會現場的實況呈現在線上與會者的眼前，隔著屏幕，依然能感受到法會的殊勝，猶如置身靈山勝會之中。透過大眾禪淨共修的力量，讓參加者內心注入信仰的正能量，與星雲大師虎年祝福語「處世無畏，和平共存」相呼應。

澳門佛光協會會長鄧月明會後稱，從台南佛光合唱團的獻唱中，她看到團員們雖已是銀髮族，仍致力以音聲為佛教服務奉獻，激發起她要持續為人間佛教服務，持續推展佛光會務。佛光義工羅培璋，懷著感恩的心參加法會，感受到共修力量的同時，亦發起服務眾生的願心。

【松山分會、大潭山分會】 探訪母親會長者 歡喜互動

文/和信 圖/吳錦萍



澳門佛光協會松山分會及大潭山分會日前，與長者暖心互動，體現佛光人積極推動慈善公益的精神。

探訪活動於2022年3月12日下午3時半進行，澳門禪淨中心社教如森法師、松山分會會長謝月芳、大潭山分會會長謝杏芳，以及義工幹部一行11人抵達後，先了解該中心的基本運作及長者的情況，並向長者送上祝福與問候。

如森法師開示，疫情之下應多予人歡喜、多為他人着想，透過在生活中落實星雲大師提倡的「三好精神」，發心安住，自會有幸福人生。

松山分會會長謝月芳致詞時介紹國際佛光會宗旨及澳門佛光協會的緣起，並表示佛光會將繼續推動對社會福利及慈善的事務，努力擴展佛法，他以星雲大師新春祝福語「信仰就是力量，讓我們不再怖畏；與眾生和平共存，才是幸福快

樂之道。」與長者互勉，祈願疫情早日消退。

隨後，佛光人為近50位長者安排佛曲欣賞及互動遊戲等。儘管長者們多不良於行，但仍積極投入到互動中，與義工們一起哼佛曲、做手部操，以及大玩法語競猜遊戲。

探訪期間，義工們除與長者愉快互動，還不忘向長者噓寒問暖，長者們面露歡顏，與佛光人閒話家常，現場歡喜滿滿，有長者更立即邀請義工再度到訪。星雲大師在《人間佛教語錄》指出：布施如播種。是次探訪活動正好體現出，除了財施，行「三好」：存好心、說好話、做好事，即義工的關懷與慰問、長者報以微笑歡迎，皆為布施。

如森法師隨後帶領佛光人向長者送贈結緣品，祝願他們能「處世無畏，和平共存」。母親會下環長者綜合服務中心亦向佛光協會贈送由長者親自創作畫作「梅花」以表謝意。活動在法喜充滿的氣氛下圓滿結束。



【路環分會】疫下♥理調適講座 感受當下之美

疫情無常，為了讓大眾能安穩住自己的心，澳門佛光協會路環分會於2022年3月25日晚上舉辦「心理學講座-疫情下的心理調適」，邀請心理治療師朱俊波先生與大眾探討疫情下的心理壓力與分享紓緩方法，吸引逾45位人士出席。

朱俊波先生指出，面對多變的疫情，大眾或因擔心受到感染、疫情加劇、活動受限、社交受阻等，而出現不同程度的恐慌反應，歸根到底，人們出現焦慮和緊張的主要原因是面對不確定性。然而，焦慮不一定是壞事，但如有焦慮過多的趨勢，就需要尋找放鬆方法，並需避免過度接觸令自己恐慌的資訊、避免過度聚焦在自己無法改變的事情上、避免對尚未發生的事情有過度假設和聯想。簡言之，可將注意力放到可控的事上，以減少在想法、情緒和行為上出現惡性循環的情況。

講座期間，朱俊波先生更即場引導出席者檢視自己對疫情的感覺，並帶領體會放鬆練習和正念練習，鼓勵大家學會感受當下之美。其所建議的調適之法與佛教的觀點有不謀而合之處，觀照起心動念

處，轉念放下、活在當下，便是其一。

講者從心理學角度回顧疫下的常態及情緒變化，讓不少出席者深有體會。有出席者表示，疫情令不少人生起煩惱和擔憂，長久之下，不但對自己生活、工作造成困擾，負面情緒更會影響身邊人。透過是次講座，尤其是講者提供紓緩焦慮的建議，為她帶來了啟發，打算與朋友家人分享，自利利他，願彼此都能緩解疫下的心理壓力。



【路環分會】中醫談養生保健 改善體質有良方

澳門佛光協會路環分會舉辦中醫養生系列課程，提升大眾的健康知識，並喚起大家保養身心的意識；每月一次邀請澳門註冊中醫生陳碧川，從中醫角度剖析現代人常見的健康問題，首兩講分別談到濕疹的預防與治療、以及鼻敏感的根本，吸引近80人親臨聆聽。

陳醫生由淺入深，介紹疾病的種類、成因、症狀，以及中西醫的觀點與常見治療方案，並分享診間相關經驗。陳醫生表示，濕疹好發於季節交替時，並受遺傳、體質、飲食、生活習慣及環境等內因、外因影響。中醫認為，濕疹的病因主要是臟腑功能失調，病機以體虛為本，並與四時及六淫外邪致病因素有關。簡單而言，健脾祛濕是防治濕疹的關鍵，根據個人體質和病程長短之不同，分別予以清心利濕熱、養血疏風及扶正固本為治療原則。

過敏性鼻炎可分為季節性及常年性，症狀主要會有流清鼻涕、打噴嚏、鼻塞等。季節性過敏性鼻炎多於數週消失，常年性過敏性鼻炎則無固定方式，可持續存在，多因接觸日常環境中致敏物所致，如塵蟎、羽毛、食物、煙草等。鼻炎可影響五官功能，嚴重者甚至會併發哮喘。陳醫生認為過敏性鼻炎不難治療，

首先須找出引發原因，她於課堂上分享改善過敏性鼻炎的三要訣：避致敏原、調節飲食、規律運動。

陳醫生介紹多個中醫預防及保健方法，如藥浴、針灸、穴位按摩、拍打經絡等，亦建議數款藥膳湯水供大家參考，還即席示範按穴及拍打經絡，讓出席者掌握其要領，陳醫生不吝分享自身改善體質的經歷，勉勵出席者用智慧去平衡生活，勞逸結合，養成規律運動和健康飲食的習慣，避免生活質量失衡，從而有序改善體質。



文/和 信 圖/顏軻貞、魏春光

【氹仔分會】廚餘變成寶

環保酵素工作坊倡身 ♥ 淨化

文/譚麗琪 圖/黃炳基



澳門佛光協會氹仔分會於3月份舉辦「環保酵素工作坊」，邀請資深導師 Maggie 指導製橙皮環保清潔酵素、檸檬生薑紅糖酵素以及青木瓜菠蘿食用酵素，宣導「環保意識、愛護地球、減廢再利用」的概念，吸引20位學員參加，在生活中落實環保救地球。

在導師的說明及指導下，學員們分成4個小

組開始製作，組員之間集體創作、默契十足，愉悅和諧的氛圍中，大家都按時如法完成任務，手捧酵素一齊拍大合照，更滿心期待著酵素收成。食用酵素收成時，學員們開心在群組發佈收成的環保酵素相片，分享酵素味道清甜，散發著怡人的淡香，他們亦分享自己製作的清潔酵素的情況，提出心中的疑問，盼望3個月後體驗其神奇的用途。

利用生活中唾手可得的果皮製作成酵素，加工成家戶皆需要的清潔劑，小小的舉動不但物盡其用，將果皮廚餘變成寶，更可減少環境污染，遠離化學清潔劑帶來的環境威脅，友善土地及水環境。佛光山推動生態環保更注重心靈環保，提倡要從自己做起，淨化自己的身口意三業，心中的清淨才是最大的環保，澳門佛光協會透過舉辦環保工作坊，促使會員大眾響應身心環保淨化運動，盼從內心的清淨，繼而影響心外的世界，使內外都能得到淨化。

【大潭山分會】聯誼活動接引會員

增學佛弘法信心

文/和信 圖/曾笑嫻



4月30日，澳門佛光協會大潭山分會舉辦會員聯誼活動，接引新會員進一步認識佛光山及佛光會，協會輔導法師覺仁法師、分會輔導法師如森法師、協會會長鄧月明、大潭山分會會長謝杏芳，與新舊會員聚首佛光緣，增進彼此認識，加強學佛弘法的信心。

覺仁法師說明，澳門佛光協會下設多個分

會，目的是讓有能力的會員發揮所長，帶領及照顧其他會員；法師期勉大家，把握疫下來之不易的相處機會，彼此學習、切磋佛法，成長精進。如森法師鼓勵會員多到佛光山的道場，加深認識佛學經典，在佛法上互相增長，使自己成為稱職的弘法者。

大家觀開《佛光山的故事》影片、參與問答遊戲，感受佛光山的莊嚴和平靜。活動中還特別安排團隊建立遊戲，讓會員們培養默契。盧彥馨慶幸自己找到難得能共修正法的地方，吳錦萍稱學佛後明白到「有佛法就有辦法」，面對逆境更有力量；岑麗虹在待人接物時多行三好，自覺進步不少。在融洽歡愉的氣氛下，大家相約緣聚佛光山，親身體會其真善美。



【分會課程】動手創作 活動筋骨 活出生命光彩

文/ 圖 各分會

秉持倡導生活佛教的宗旨，澳門佛光協會透過不同的課程，提昇大眾生活品質的同時，亦讓學員活出生命的光彩。



「春天花藝工作坊」，邀請資深手工藝導師沈金容師姐，帶領6位學員，秉承環保理念，運用珍珠水果網，製作精美手作品；老師悉心教導，提醒過程中要專注一心，耐心等待膠水完全乾透後，才繼續其他步驟，學員們從中亦培養耐力及定力，蓮花花束製作激發學員無限的想像力，在老師的指導及三好精神的加持下，大家集體創作出顏色、形態各異的蓮花花束，散發生命的光彩；而一盆盆紅火火的「處世無畏草莓樹」與由「瓦楞紙」捲成的小老虎在一起，呈現了一片生機勃勃，寓意憑著信仰的力量，勇猛向前，世界眾生必能和平共存，呼應星雲大師虎年祝福語「處世無畏·和平共存」。學員們開心拿著自己的作品，邀請如森法師及老師一起合照留念，亦期許用心培養自己心性的蓮花，盼其綻放出絢麗的生命。

養生保健班由區詠霞老師，指導16位學員在8堂裡，學習8式毛巾助運動，掌握舒筋骨、強體魄之法，藉此改善都市人常見的腰背、頸椎



問題。在老師的悉心教導下，學員不僅透過運動加強了手臂力量，頸、腰也能挺直不易駝背，同時鍛鍊到腳部，有助加強身體的穩健性。學員沈鳳儀表示，學會如何日常保健，獲益良多。何慧玲則欣喜學會拉筋及訓練手部動作，原來不太靈活的手部筋骨，現在已有大大改善。透過課程，讓參與者鍛鍊身體的靈活性，增強體質，令生活更自在；有更好的體魄，佛光義工們也就能更長遠地為常住服務奉獻，亦祈望學員及大眾日後都能多注重自身體質，勤做運動，做個快活健康人。

東望洋分會會長魏銀燕，帶領8位學員，在佛號聲中，把一粒粒水晶鑽黏貼在Q版佛陀的布畫上，邊貼邊念佛，拋開煩惱，與佛接心的同時增加禪定功夫。課程於日前圓滿，學員們表示十分享受鑽石畫DIY的過程，新學員鄭雙忍表示在聲聲的佛號中製作鑽石畫，令到自己煩悶的心變得寧靜，自己的專注力也有所提升。



愛♥賣旗 樂動融

文/圖 何慧玲

2022年4月23日炎熱的下午，5位三好兒童由家長及佛光義工陪同，一行14人參加澳門特殊奧運會賣旗活動，這5位小朋友和父母都是第一次參加，雖然天氣悶熱，汗流浹背，但他們不怕辛苦，不停在街上向市民募捐，當有市民表示沒有零錢時，機智的小朋友說：“可以電子支付，您喜歡M PAY 還是中銀過數？只需掃一掃QR CODE 就可以了，這是我的義工編號，請幫忙在附言地方，填上我的號碼，證明該筆款項是經我負責的，謝謝您。”市民被可愛的小朋友逗得無比喜樂，馬上一掃，便完成一次善舉。另有市民捐錢後折回問小朋友：“您口乾嗎？請您飲汽水好嗎？”三好兒童則有禮貌的回答：“多謝叔叔，賣旗期間不能飲食。”

他們賣完手上的旗紙，立即回到集合點，稍作休息，又再度出發，為賣旗籌款出多一分力。有家長表示：很开心藉著佛光兒童書院的因緣，讓小朋友參與如此有意義的活動，培養小朋友行善美德，惜福結緣，日後還會參與。

觀音聖誕法會 無畏安慰眾生

文/魏智銘 圖/魏春光



為紀念觀世音菩薩聖誕日，2022年3月20日（農曆二月十八日），佛光山澳門禪淨中心啟建觀音法會，道場雲來集，齊聚逾110位信眾，提早紀念觀音聖誕，開啟自己內心的智慧光明，體悟菩薩廣大無邊的慈悲心。

上午9:45分，住持覺仁法師帶領信眾獻供，大眾隨著溫暖身心的觀音聖號中，把416份供品呈獻在佛前以表達心意，內心法喜充滿。

覺仁法師和如森法師領眾修持，梵音微妙，令人樂聞，大眾收攝身心反觀自己，期許要與觀世音菩薩的觀念言行相等，把心安定下來。信眾虔誠恭誦【觀世音菩薩普門品】，藉菩薩的甘露水化去大眾心頭的鬱悶，眾人誠懇唱誦普門品偈頌，透過偈頌投入觀世音菩薩的悲心大海之中；

更祈願自己應許承諾，可以轉惡心向善，人人遠離苦惱；在共修力量的加持下，恭敬專心持誦【大悲咒】、稱念觀音聖號，禮拜觀世音菩薩，讓自己觀人自在，觀事自在，讓當下的自己就是「觀自在菩薩」。

法會圓滿，覺仁法師以法寶與眾結緣，探討如何成為一位菩薩，法師指出觀世音菩薩是正法明如來倒駕慈航，在娑婆世界輔助釋迦牟尼佛度化眾生，又在極樂世界輔助阿彌陀佛教化，叮嚀大眾效法菩薩不計較、不分別的精神，自我觀照、當下承擔自己是菩薩，就能放下得自在；法師進一步分享一個真實故事，闡明觀世音菩薩以不同的化身，施予無畏安慰眾生，期許大家能實踐觀世音菩薩的精神，成為菩薩的分身。

孝親報恩 懺如浣滌 般若門開

文/魏智銘、何鳳儀 圖/魏春光



清明節是緬懷祖先的節日，同時也是「感恩節」，以感念父母祖先的恩德。2022年4月3日，佛光山澳門禪淨中心啟建孝親報恩清明法會一永日，逾120位信眾前來虔敬修持《大乘金剛般若寶懺》，祈求透過禮拜寶懺、唱誦佛號，功德迴向給祖先及冤親債主等往生淨土。

上午10時，禮請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、如森法師領眾修持。大眾帶著恭敬虔誠的心，手持鮮花供養，各人用心唱誦諸佛洪名，除了自身歡喜之外，也令壇場充滿祥和。與會眾等祈願與諸佛菩薩感應道交，並發露懺除業障；同時透過懺文開啟般若智慧，照破無明黑暗，洗淨罪業。

《大乘金剛般若寶懺》，是依據《金剛經》所行的懺法。大眾透過儀文融入懺法之中，自我觀照、自我反省，進而發露懺悔，心開意解之餘，更代受薦亡靈向諸佛菩薩懺悔宿業，祈求佛力救拔，接引亡者往生西方極樂世界。

5日清明節，香港佛光道場啟建「清明孝親報恩水懺法會」，恭請佛光山港澳深總住持永富法師主法，35位信眾在佛光山澳門禪淨中心大雄寶殿，誠意殷懇，由覺仁法師帶領，透過youtube直播，連線參與法筵，禮拜《慈悲三昧水懺》。

永富法師特別在法會前為眾開示，解說水懺的思想意義及教化，指出懺悔首重自我心靈的淨化，叮嚀拜懺時要觀照自心及內省，法師進一步

闡明懺悔的真義，在於正觀己過，作深刻的反省，誓願永不再造，止惡向善。針對凡夫易於懈怠，往往因習氣而在罪障煩惱中循環不已，水懺提出從身心兩方面來對治，心理方面，懺文指引行者生起戒慎恐懼、以及莫存僥倖之心，透過這樣的心理建設讓行者常常省思、轉化習性；生理方面，則落實六根的懺悔，一方面提昇智慧的根基，另一方面掃除聞道修持的障礙。法師期勉大眾認真體悟水懺的啟示，懺悔止惡，發願行善，以利益眾生為事業。

眾等懷著報恩心、慈悲心、平等心、菩提心，隨文入觀，依照儀文歸命三寶，肅清三業與七種心、起四種觀作懺悔前方便，志心發露罪垢，並願承懺悔功德力、佛菩薩的威神力，令祖禰先亡以及所有受薦亡靈罪障悉除，離苦得樂。跟隨儀文，與會者發願誓斷一切惡、誓修一切善、誓度一切眾生，誠懇發願迴向，與諸佛菩薩的廣大平等心相應。懺如浣滌，大眾如法禮懺，以法水洗滌消融一切罪業，身心得到淨化，罪滅福生；懺文亦如明鏡，指引行者如實照見自己三業所造的業障，乃至過去世的種種罪垢，生起慚愧心、懺悔心；這面明鏡亦令行者觀照緣起性空，消融執著妄想。禮懺在一時，常住冀各位與會者在禮懺後，能保任著這份慚愧心、懺悔心，在生活中好好守護三業，更進而不斷聞法、熏修，在三學上增上；行為上實踐「做好事、說好話、存好心」，讓清淨的慈悲三昧法水永遠灌溉心田，使菩提種子相續不斷。

佛光澳門書院啟動 佛法融入生活

文/何鳳儀 圖/魏春光



為讓大眾從佛法融入生活，提升生活品質，佛光山澳門禪淨中心開辦都市佛學院，第54期都市佛學院佛光門書院於2022年2月27日上午10:30啟動。

澳門禪淨中心住持覺仁法師為75位學員開示書院開辦的緣起，指出「佛法不是神奇，而是要落實」，又稱星雲大師主張「佛教，就是教育」，以佛陀本懷教化人心、培養人才，續佛慧命，是開辦書院的理念，冀望學員透過在書院的學習，使佛法成為生活的加油站，精神的補給站，更期許學員藉由佛法，學習悲智雙運，養成健全人格，找到人生的定位與價值。

學員認真聆聽覺仁法師講解課程規劃，將以【佛遺教三經】為主軸，由淺入深讓大家理解佛陀的遺教，體證修行的智慧；內容包括經典導讀、佛門行儀、人間音緣、參與道場法會及活動、承擔義工等，解行並重；覺仁法師指出聽經聞法固然重要，認真思惟經典的意涵，落實在生活中亦是重中之重，並期許大家在學習中加強佛門行

儀，成為標準的佛教徒，在生活中落實佛陀本懷。

法師說明每一堂課皆重要，而且是相互連結的，叮嚀各人珍惜因緣，出席每一堂的課程，更要學習菩薩自利利他的精神，將所學分享出去。學員們歡喜信受，進入《八大人覺經》的學習；覺仁法師又講說了星雲大師著作《僧事百講》中的【叢林類別】，讓大部份學員溫故知新，亦讓初接觸佛學者正確進入認識佛教之道。課後有學員開心表示，課程安排由淺入深，有利於初學者建立穩固的基礎，並有人開心分享，從課堂中認識到佛教的入門知識。



【三好兒童精彩課堂】 集體創作 眾緣和諧

文/ 和信 圖/謝杏芳



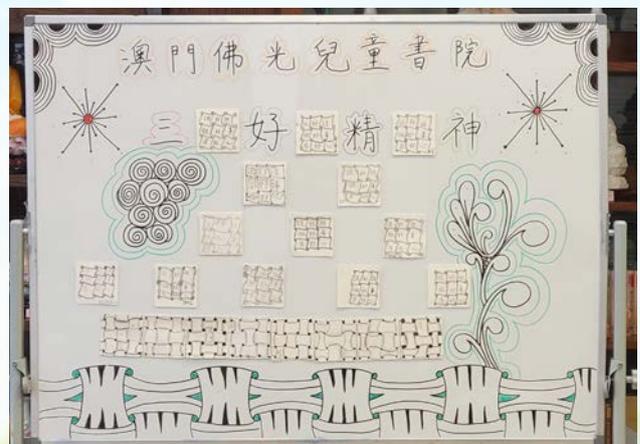
第54期都市佛學院—佛光兒童書院於2022年2月27日，在家長及三子好兒童殷切期待之中登場，課程規劃以佛光山「三好生命教育」為綱要，豐富的課堂內容培養「三好」幼苗，讓孩子心靈在佛法滋養中健康成長。

開課當天，院長覺仁法師親臨開示，期望三好兒童在動、靜態的學習中，啟發自省自覺，並行三好「做好事、說好話、存好心」傳遞真、善、美。院長勉勵小菩薩們認真學習，積極將所學融入日常生活之中。

每逢雙週日下午，23位小菩薩歡喜來學習，第一節課「禪繞畫」，導師顏幗貞老師說明，禪繞畫是具有心靈療癒力的創作方式，只要簡單紙筆即能輕鬆繪畫，長幼均能和輕易入門。導師先從紙張、筆具開始介紹，再解釋由點到幾何掌握辦法，乍看複雜抽象，但對從小就愛塗鴉，充滿創造力的孩子來說具有創作優勢，隨即動筆畫起來。

數週下來，小學員由淺入深，嘗試由多款圖案拼合的禪繞畫，對於平日習慣擦改錯字的小學員來說，無法修改或許是個小難題，幗貞老師教導學員：「發現畫錯時，毋須急於更換畫紙，可用回正確方法接續作畫，又或在筆誤處

發揮創意，反而會有意想不到的效果。」小學員即動動腦筋，巧手揮筆，認真投入禪繞畫世界，過程中有助作畫者進入專注且放鬆的狀態，讓內心得到平靜，更重要是在學習和互動中，貫徹人間佛教的精神，這正是課堂的獨特之處，連旁觀的家長也投入其中。老師帶領學員檢視過去幾課的學習內容及彼此的作品，除了單獨展示學員畫作，還特意將部分學員的畫作拼湊成大畫作，藉此讓同學學會多欣賞自己和別人的努力、明白合作的重要性，同時為了進一步鼓勵學員繼續以信心和創意去完成更多的作品。





第二節課，三好導師三好兒童帶來不同的學習環節，第一週首先指導小菩薩利用舊利是封製作環保手工鞭炮裝飾，訓練巧手並融入環保理念及創意；之後的幾堂課，大家觀看動畫《小沙彌歡喜看人間》，透過小故事，啟迪思維，激發三好種子，更以「三好精神」為題創作及編排話劇，小菩薩分成三組，利用一節課的時間構思及編排劇情，純真的小朋友你一言、我一語，分享自己對三好的看法及經歷，他們不僅將之融入劇本中，還加入創意，短短時間已經完成劇本構思、角色分工，並且開始排練，用心地以孩子的角度演繹三好的意義；兩個星期後，三齣短劇在大家期盼中登場，關心受傷的同學、

探訪長者、協助同學搬物品，小學員在言行舉止中展現三好精神，贏得讚許。

佛光山以教育培養人才，重視對小孩的教育，澳門佛光青年團每年舉辦的三好兒童夏令班深受家長及小孩的歡迎及期待，是次常住首度把三好課堂規劃到平時的雙週日下午，讓小孩能在三好理念的加持中，建立健全人格，把佛法融入日常學習中，課程內容涵蓋禪繞畫、看電影說故事、護生、園藝、三好話劇、兒童禪修、舞蹈、唱歌、一日小義工、書法抄經、環保手工藝等，培養孩子的專注，讓他們學習合作、感恩與包容，把愛傳遞出去，亦不乏親子的互動。



人間佛教讀書會 悅讀生活

文/何鳳儀 圖/澳門禪淨中心

「讀做一個人、讀明一點理、讀悟一點緣、讀懂一顆心」，佛光山澳門禪淨中心推動生活書香化，舉辦人間佛教讀書會，讓佛法融入大眾生活中。2022年春天，善緣讀書會、金剛讀書會、三好讀書會相繼開課，諸上善人歡聚，認真研讀星雲大師著作，提昇生命品質。

何焯櫻導讀帶領**善緣讀書會** 12位學員，探索《佛法真義》，一則則簡短易懂的文章，揭示佛教生機蓬勃、積極樂觀的原則；第一課談到【貴人在哪裡？】，大家體悟到「做己貴人」是一種對自己負責任的態度，勤勞、廣結善緣、明理、仁慈、肯得助人，並且時常自我檢討改進，就能成為自己的貴人；焯櫻督導鼓勵大家直下承擔，以「做己貴人」自我勉勵，不但能做自己的貴人，更能成為別人的貴人。



三好讀書會的課堂，以人間音緣歌曲【人我之間】揭開序幕，學員用歌聲傳達「我中有你，你中有我」的精神。謝杏芳師姐帶領11位學員導讀《啟動斜槓人生，星雲大師的自學之道》，星雲大師認為人生就是一種學習，因此雖然不能到學校裡念書，大師亦自我要求學習做人、做事，在棲霞山參學的七、八年歲月中，「自我教育」的自覺鞭策著大師不斷自學，成就了後來在全球弘揚人間佛教的堅定基礎；各位學員分享各自的自學經歷，彼此勉勵。

4月22日，大家前往盧九公園進行戶外閱讀，展開「與大自然共舞」，利用飄落的

葉及花瓣，在畫紙上剪貼自創環保植物畫，啟發人生旅途，遇到不同的境，只要停下來觀察思考，人生會有所改變，期勉共同創造更好的未來。



謝國鴻督導帶領**金剛讀書會** 8位學員，研讀《六祖壇經講話》，透過六祖惠能大師的言行錄，親炙人人本具的真心本性，開顯「佛法在世間，不離世間覺」，以出世的智慧轉煩惱為菩提。



寫字・畫畫・烹飪 生活帶來喜悅

文/普聰、何慧玲 圖/澳門禪淨中心



提倡佛法生活化，佛光山澳門禪淨中心舉辦都市佛學院，除佛學課程外，亦包括才藝課程，為大眾生活帶來喜悅。第 54 期都市佛學院書法班、工筆畫班及素食烹飪班，於近日圓滿。

書法班及工筆畫班，邀請澳門著名女書畫家禩麗玲老師教授，循循指導 25 位學員傳承中華文化，透過筆尖培養耐心、定心與堅持。書法課中，禩麗玲闡述文字由甲骨文、篆書、隸書演進至楷書的歷史，傳授橫幼直粗、捺粗細的書寫要訣，示範執筆方法，指導學員按步就班，靜心一筆一筆完成一個字體，練習不同的筆法。工筆畫班學員學習花卉的描畫，從勾線條至熏染顏色的過程，了解花卉生長的過程，以及大自然的奧妙，從而體悟要珍惜環境，愛護萬物！

幾位新學員不約而同稱讚佛光緣的學習環境很好，而且對佛教及佛光山有所認識。郭燕由朋友推介而參加，自覺參加課程後變得比較有耐性，情緒也平靜了；工筆畫學員何鳳凌的同修盧樹洪，亦有參加書法班，鳳凌師姐開心分享學會慢活，在家裡也會與同修一起學習，她作畫時，同修則寫字，或者在旁邊看著她畫畫，偶爾同修也會揮筆作畫，喜見他的字畫皆有進步。



禩麗玲已為佛光山澳門禪淨中心書畫班任教四期，她讚揚學員學習相當用心，每一期都有新的學員加入，而為了提高大家持續學習的興趣，並促使新學員能在兩、三堂中跟上進度，老師善巧安排新學員合帖寫、舊學員離帖書寫，而對於工筆畫班的學員，則是簡單學習勾線，與熏染上色同步進行，為大家創造同步學習的條件。

素食烹飪班，邀請澳門佛光青年團副團長葉芊芊任導師，六堂課中分享了各款葡萄牙風味料理，涵蓋主菜、麵、湯、飯、甜品，24 位學員無不驚歎葡萄牙菜與廣東菜的烹調方法原來有很大分別，並開心從課堂中學習到選擇食材的學問。出生於烹飪世家的芊芊老師，自身亦醉心於烹飪，在課堂中耐心說明及示範，青春活力感染所有學員，在課堂中用心做筆記，回家如法烹調與家人分享，深受家人讚譽，更有學員表示，從此愛上素食。



全球首部 《中國佛教文學史》問世

人間社記者曹麗蕙宜蘭報導



佛教東傳兩千年，對中國文學影響深遠，但傳統中國文學史卻始終未投以關注目光，佛光山佛光大學人文學院院長蕭麗華為證明「佛教在中國文學史上是有開花結果的」，網羅 22 位專家學者、費時 4 年，合力完成劃時代磅巨著《中國佛教文學史》，讓讀者一窺佛經翻譯與佛教思想，如何匯入中國文學長河，進而啟發、滋養中國文學發展。

全球首部《中國佛教文學史》成書，由佛光文化出版社重磅出版，上冊已面世，下冊預計下半年推出。3 月 21 日在佛光大學舉辦新書發表會，佛光山文化院院長依空法師、佛光出版社社長滿觀法師、蘭陽別院住持妙勤法師、宜蘭縣佛教會理事長妙志法師、佛光山教團系統大學總校長楊朝祥、佛大校長何卓飛，以及林仁昱、胡素華、許聖和等作者群都齊聚一堂，參與這場盛會。

跨領域著作 深具學術價值

「《中國佛教文學史》書的出版，稱之為『百年文壇盛事』當之無愧。」依空法師表示，書中涵蓋偈、散文、駢文、詩、詞、戲曲、小說等所有佛教與中國文學文體，且是從歷史縱軸，依年代、文體連貫性展開，更有文學史上的意義，「星雲大師對佛教怎麼和文學結合，一直念茲在茲，感謝 22 位專家學者合力成書，完成大師多年心願。」

楊朝祥表示，把佛學元素融到如文學、管理、心理學等不同領域中，一直是佛光山系統大學的重要特色，佛大做了很多努力，《中》的出版是很好的典範。

何卓飛指出，蕭院長來佛大任教時，就盼能書寫一部文學結合文學與佛學、跨領域的經典著作，這本書由蕭院長號召撰寫，結構嚴謹深具學

術價值，但用詞遣字又非常白話，大學生都能讀懂，符合人間佛教精神。

30 年心願 仰仗眾緣成就

身負主編重任的蕭麗華暢談出書因緣，回憶 1992 年她拿到博士學位後，即想投入佛教文學研究，卻因社會普遍尚不知佛教文學的重要性，學界都不看好，因而無法圓滿，直至 2007 年，赴佛光山南華大學發表「中國佛教文學史建構雛議」，與佛光山和出席聆聽的依空法師結下好因緣，後再從台大轉赴佛大任教，「30 年前在菩薩面前發的願，才得以完成。」

蕭麗華表示，中國至清朝才有第一部中國文學史，但卻完全未把佛教和文學交會的豐碩成果置入，因此「《中》書的出版，彌補中國文學史不足的重要意義，也開拓中國文學史的新視野」。

蕭麗華強調：「這部書能誕生，是因有佛光山當靠山、佛大的助力，以及所有作者集體創作的成果。」

滿觀法師原擔心 22 位學者會有不同筆調，但收到文稿後，發現作者群們已在格式體例上有所共識，再加上蕭院長略加修飾調整，讓書籍閱讀起來非常順暢，「是作者們的專業和涵養，造就這本氣勢磅的好書。」

《中》書內容包含文人創作、僧人創作、佛經文學三大範疇。林仁昱表示，《中》為佛教文學立下明確位置，尤其是將台灣佛教文學相關領域的學者專家一網打盡，再加上仔細的編輯和校對，都是構成此書精采之處。胡素華也分享，雖然《中》界定為大學教科書，但作者們均一改學者寫論文的習慣，以淺白用詞書寫，「適合任何喜愛佛教文學的人來閱讀。」

阿富汗平民過寒冬 國際佛光會專機送暖

人間社圓智馬來西亞首邦市報導



受戰亂摧殘的阿富汗目前正值寒冬，許多人民處於飢寒交迫當中，急需國際救援。國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師本著人道救援的慈悲心，聯同馬來西亞世界和平組織、金馬數字投資銀行組成阿富汗人道關懷送暖團，對當地人民施予人道援助。

馬來西亞的非政府組織通過外交部的安排、協調，由駐當地的國際人道組織協助，施贈禦寒衣物和奶粉等物資給阿富汗平民百姓，在寒冷的冬天為他們增添溫暖。

從冬衣到文具 照顧婦幼、長者

阿富汗人道關懷送暖團一行 14 人，於 2 月 22 日乘坐專機，連同物資從梳邦國際機場出發，翌日抵達阿富汗首都喀布爾機場，把物資移交給當地的國際人道援助組織。任務完成後，於當天飛返吉隆坡。

儘管行程緊迫，覺誠法師親赴阿富汗，確保非政府組織之間的人道援助行動到位，圓滿完成任務。同行人員有馬來西亞佛光山救護隊隊長慧護法師、《普門》雜誌副執行長王桂卿師姑以及佛光會義工許俊傑。

覺誠法師說：「這是馬來西亞非政府組織的人道關懷救援，我們參與人道救援，是因為不忍看到阿富汗人民受苦受寒，為此只是盡一份棉薄之力，表達對苦難中的阿富汗人民的關懷。」參與單位除了有馬來西亞世界和平組織，還有金馬

數位投資銀行主席丹斯裡李金友提供專機服務。

「我們以慈悲出發，希望在這寒冬裡給阿富汗人民帶來一絲溫暖。」覺誠法師提到，在這次行動中，所有物資由馬來西亞佛光山以及佛光會贊助。這也是馬國非政府組織對阿富汗人民進行的首次人道援助行動。人道送暖的物資達 4715 公斤，包括禦寒冬衣、奶粉、衛生衣、以及彩色筆鉛筆及原子筆文具等用品，受惠者為當地婦女、兒童及老人。

馬來西亞外交部長賽富丁前往機場為送暖團送行打氣。他在新聞發布會上強調，馬來西亞政府與 3 個非政府組織和企業合作，對阿富汗喀布爾執行人道援助任務的舉措，僅是為該國援助提供便利，將物資運送至有需要群體，這並不表示大馬政府承認阿富汗臨時政府。他強調，這是完全沒有關連的兩件事。大馬政府尚未承認阿富汗臨時政府。他說，政府正在密切關注阿富汗的發展，在承認阿富汗政府之前，必須考量聯合國、伊斯蘭合作組織（OIC）以及大馬政府已制定好的規範。

人道救援精神 超越宗教、國界

「儘管如此，受苦的人民仍需要獲得援助，這就是我們今天所進行的任務。」李金友表示行善要及時，這次的人道援助是人民對人民、非政府組織對非政府組織；人道救援的精神是超越宗教以及國界的。

星雲大師【為自然生態祈願文】

慈悲偉大的佛陀！
 我要向您訴說內心不平的現象：
 我們居住的地球被摧殘生病了！
 自然；這個大地之母，現在已經：
 花不飄香，鳥不歌唱，
 遠山不再含笑，流水不再清澈。

您看！
 這裡濫砍濫伐，
 讓大地的髮絲漸禿漸黃；
 那裡廢氣污染，
 弄髒了山川嬌嫩的容顏。
 原本蓊鬱的森林，
 而今都變成人們的洋房豪宅，
 讓鳥獸沒有棲居安身的地方；
 原本清澈的湖水，
 現在也到處受到污染，
 原本跳躍的魚蝦，也不再悠遊了。
 我們天然的資源日益銳減，
 大家未來的子孫不知如何生存？
 我們呼吸的空氣已經混濁，
 人體的健康已經受到威脅。

慈悲偉大的佛陀！
 人類的眼、耳、鼻、舌、身五根，
 人類的貪、瞋、癡、慢、疑五毒，
 即將摧毀了美麗地球，
 即將瓦解了自然的生態。
 多少的珍禽異獸，
 在人類的碗盤口邊消失了；
 多少的山珍海味，
 在人類的槍聲刀下失蹤了！

慈悲偉大的佛陀！
 讓我們和我們的下一代，
 能在星斗高掛的夜晚，

與螢火蟲一起遊戲；
 能在碧波海邊的沙灘，
 與大自然同歌共舞；
 能在參天大樹的密林，
 享受清新的空氣；
 能在一望無際的原野，
 與萬物共同成長。
 這不只是為了自然生態，
 而是為了人類自己的家園；
 這不只是為了地球生存，
 而是為了我們未來的子孫。
 請您給我們柔軟的手掌，
 撫慰世間一切的有情；
 請您給我們傾聽的雙耳，
 諦聽自然萬象的天籟；
 請您給我們明亮的眼睛，
 發覺天地無盡的寶藏；
 請您給我們慈悲的心意，
 保護地球寰宇的生態。
 慈悲偉大的佛陀！
 我們不能再讓山河變色，
 我們不能再讓大地嗚咽，
 我們不能再讓生物恐懼，
 我們不能再讓空氣污染。

我們要努力讓山河再顯蒼翠壯麗，
 我們要努力讓大地重現美麗容顏，
 我們要努力讓空氣恢復芬芳清新，
 我們要努力讓自然回歸莊嚴淨土。

慈悲偉大的佛陀！
 懇請您納受我衷心的祈願！
 懇請您納受我衷心的祈願！

佛教的人生觀

第二篇 五趣流轉

· · · 承第275期

肆、結語

人的一期生命不過數十寒暑，當一期生命結束後，人又將何去何從呢？有人以為人死如燈滅，一了百了；其實燈雖熄了，只要電源還在，換上燈泡，電源一開，燈仍會光亮。所以佛教認為人的生命結束後，或生天，或做人，或流轉於其他五趣六道。總之，這個形體消滅了，又轉換成另一個形體存在。譬如以柴薪取火，柴薪一根接一根燒完，但是火焰卻始終不斷，我們的生命之火也是像這樣的相續不斷。

有人認為「人死後必定為鬼」，這是很大的錯誤，人死後不一定為鬼。做鬼有做鬼的惡因，好人不但仍然可以做人，還可以做得更好的人，甚至還可

以成聖賢、諸佛菩薩。而生命轉遞的主要依據，就是我們自己所造的業力。我們既然知道生命是永恆的，就應該修心養性，立德立功，因為我們今生可以累積善業，讓自己來生獲得一個更美好的報身。

不過，佛教希望人人都能了生脫死，因為「生死」實在是痛苦的事，所以，超越五趣六道的輪迴，是我們學佛所要努力的目標。

《五苦章句經》說：「心取地獄，心取餓鬼，心取畜生，心取天人。」這是說明三塗六道都取決於人心的一念。相同的，只要發菩提心，一樣可以成聖成佛，所謂「心迷法華轉，心悟轉法華」。所以，如何超凡入聖，脫離五趣流轉的痛苦，就在於我們如何在心地上用功夫，「心」才是學道者應該用心觀照的。

第三篇 四大皆空

壹、前言

一般人因為不認識佛教，再加上以訛傳訛，經常對佛教的思想義理，乃至名相用語等，產生許多誤解。譬如佛教所講的「四大皆空」，往往被世人誤以為酒、色、財、氣叫四大，因此戲稱那些不貪酒、色、財、氣的人是「四大皆空」。其實「四大皆空」是佛教對世界和人生現象及本質上的說明，它所蘊含的深奧義理，以及它與我人關係的密切，實非一般僅知追逐酒、色、財、氣之徒所能理解。

貳、四大的意義及功用

四大是指地、水、火、風等結合物體的四種元素：

1. 地大：以堅硬為性，能支持萬物，不使墜落。
2. 水大：以潮濕為性，能收攝萬物，不使散溢。
3. 火大：以溫暖為性，能成熟萬物，不使壞爛。
4. 風大：以流動為性，能生長萬物，調節暢通。

宇宙間的森羅萬象，沒有一樣不是仰賴地、水、火、風等四大元素結合而成的。譬如一朵花的綻放，要有肥沃的土壤，土壤屬於「地大」，水分、日光、空氣，這些就是「水大」、「火大」、「風大」，如果缺少一大，花兒就不能盛開怒放。

又例如由泥土燒成的杯子，泥土是屬於地大，泥土摻和水，加以火燒，故有水、火二大；再經由風吹成固體而為杯子，故有風大。

有情眾生的色身，也是假四大和合而成，以貴為萬物之靈的人類為例，人體的毛髮爪齒、皮肉筋

骨是堅硬性的「地大」；唾涕膿血、痰淚大小便是潮濕性的「水大」；體溫熱度是溫暖性的「火大」；一呼一吸是流動性的「風大」。人之所以能生存，就是因為四大和合，如果身體有一大不調，就會呈現病相。例如：

1. 身體苦重，堅結疼痛，枯痺痿瘳，這是地大不調的病相。
2. 全身膨脹，膚肉浮滿，這是水大不調的病相。
3. 全身烘熱，骨節酸楚，呼吸乏力，這是火大不調的病相。
4. 心神恍惚，懊悶忘失，這是風大不調的病相。

如果身體的四大分散，有情的生命就會隨著死亡。根據經上記載，一般人在臨命終時，有下列三種徵候：

1. 地大增上：因肉體或骨骼的毛病而死亡者，在臨終時，覺得全身像大地緩緩地沉於海中，產生一種很大的壓迫感，如同「地大落入水大之中」。
2. 水大增上：因血液循環系統不順暢而死亡者，在臨終時，先覺得全身如浸在水中冰冷潮濕，然後感到像火燒般高熱，如同「水大落入火大之中」。
3. 火大增上：因呼吸系統障礙而死亡者，在臨終時，覺得身體像是在暮色野火中燎燒，一陣烈風吹刮，碎為微塵，片片煙飛灰滅，如同「火大落入風大之中」。

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

立即助善

國際佛光會 澳門佛光協會

佛光山 2022 5/17

全球同步抄經修持

佛光山開山56周年

主禮導師：佛光山
主講法師：佛光山澳門禪淨中心
修持時間：晚上八時正
修持地點：觀音佛光山澳門禪淨中心
或佛光緣、或家中線上參與
（或白色T恤、或佛光緣、或家中線上參與）

報名或查詢請自備抄經筆

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

慶祝佛誕節 Buddha's Birthday Celebration

玉浴佛

Virtual Bathing of the Buddha

主辦單位：佛光山
網址: www.twinkl.com / www.twinkl.org.tw

掃描QR碼 隨喜功德

2022 佛光精進修持

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

即日起至2023年1月6日
農曆十二月十五(光明燈法會)圓滿

功德芳名於2022年12月23日
(農曆十二月初一)起張貼於殿內回廊

修持卡可在澳門禪淨中心和佛光緣索取
(每人填寫張數不限)

修持卡修持圓滿後可交回澳門禪淨中心或佛光緣

地址：澳門文第士街31-33號豪華花園2樓澳門禪淨中心
敬禮訪大馬路76號地下佛光緣 電話：2852-7693、2823-2268

澳門佛光協會(氹仔分會)

插花班

「一花一世界，一葉一菩提。」
靜思養神最初起源於古代的佛堂供養，
如何將鮮花美姿精心擺置？如何把藝術和
生活融為一體？就由您的一雙手開始吧！

日期：2022年5月29日起(逢星期日)
時間：下午2:30至4:00(共6堂)
導師：資深花藝師-馮麗清老師

學費：700元(會員)
900元(非會員)
(包材料)

上課地點：佛光山澳門禪淨中心
澳門文第士街31至33號豪華花園二樓A座電話：2852-7693

佛光山 禪繞畫班

「禪繞畫」乍看似乎雜糅複雜，但經過學習，了解圖樣的
分解步驟，就會明白它是那麼簡單有趣，透過重複繪製相同
圖案，進入專注及放鬆的狀態，讓內心得到平靜，沉浸於繪畫
的樂趣。

日期：2022年6月25起(逢星期六)
時間：下午14:00-16:30(共5堂)
導師：顏韻貞老師(CZT認證導師)
費用：MOP\$500.00(包材料費)
地點：佛光緣

報名地點：1. 文第士街31-33號豪華花園2樓A座(佛光山澳門禪淨中心)
電話：28527672/28527693
2. 雅廉訪大馬路76號A地下(佛光緣)
電話：28232268

香港佛光道場 第73期都市佛學院

線上課程 澳門地區 招生

一、課程特色：深入佛海、知行修持，從經典中長養智慧，從生活中體悟禪意。
二、課程日期：2022年5月24日(周二)至7月19日(周二)，共16週。
三、上課方式：線上課程，Zoom，學員需具備基本電腦操作及攝影設備。
四、報名方法：由即日起至滿額為止，可親臨澳門禪淨中心或佛光緣，或可線上報名。
五、報名費：每堂收費，詳情請電：2852-7693 (澳門禪淨中心) / 2823-2268 (佛光緣)。
六、報名方式：親臨報名，或自動報名。

1.凡報名者，須填妥「入門班」報名表格。
2.課程報名人數未滿20人，則不開課，已繳交的費用將另行退還。

級別	科目	每週上課時間	課程內容
入門班	佛門修持	14:00-15:30	啟學佛入門，認識佛修持、禪、戒律和佛教修行儀軌。
	佛學概論	19:30-21:00	佛法基礎課程。
基礎班	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	「佛之五經」之一、佛學之修行方法之主要宗派、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
佛學	佛學概論	14:00-15:30	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。
	佛學概論	19:30-21:00	佛學概論(佛學)之佛學概論、佛學概論、佛學概論、佛學概論。

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



十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

伍彩慶、何金媛、何焯櫻、何慧玲、余玉紅、吳小紅、吳家權、吳錦萍
呂玉清、岑麗屏、李可如、李金葉、李意娥、李鳳金、沈金容、祁如璋
徐志偉、徐健意、徐潔宜、梁仲愛、莊小蘭、許純治、郭少球、陳梓豪
陳寶儀、勞意蓮、彭桂妹、曾慧冰、湯柏成、馮瑞珍、馮寶月、黃玉琴
楊心怡、葉芊芊、劉福華、歐煥興、談光漢、黎少群、謝月芳、謝杏芳
謝國鴻、鍾淑清、鄺彩意、鄺蘭興、顏嘯貞、魏春光、魏智誠、魏智銘
魏燕萍、羅培璋、譚麗琪、林瑞華合家、許偉軒合家、梁艷玲合家
陳煥好合家、陳華、張順友合家、湯玉慶合家、嚴永康合家

「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、澳門佛光協會、覺仁法師
林晚霞、佛弟子

澳門佛光協會佛光世紀2022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



2022年5月、6月活動通啟

日期	法會・活動	時間
5月1日	星期日 浴佛法會 諷誦【大悲十小咒、心經、浴佛偈】	上午 10:00
5月1日	星期日 【線上修持】大悲懺法會	下午 02:00
5月1日至8日	星期日至日 澳門禪淨中心、佛光緣開放浴佛	全天
5月7日	星期六 雲水浴佛	全天
5月8日	星期日 佛誕節蓮峰浴佛 蓮峰廟前地	上午 10:00
5月15日	星期日 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
5月17日	星期二 佛光山開山 56 周年紀念全球同步抄經	晚上 08:00
5月26日	星期四 中醫養生系列課程【路環分會】	晚上 08:00
5月28日	星期六 念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
5月30日	星期一 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
6月5日	星期日 【線上修持】大悲懺法會	下午 02:00
6月13日	星期一 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
6月18日	星期六 念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
6月19日	星期日 上半年會員慶生會	下午 02:30
6月23日	星期四 中醫養生系列課程【路環分會】	晚上 08:00
6月26日	星期日 第 54 期都市佛學院聯合結業禮	下午 02:30
6月29日	星期三 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
	逢週二 經典導讀 - 心經與心所 『禪淨中心/線上上課』	晚上 08:00
	逢週二 長者學苑 『澳門禪淨中心上課』	下午 02:00
	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
	逢週三 善緣讀書會 『佛光緣上課』	下午 02:30
	逢週三 禪修基礎班 『澳門禪淨中心上課』	晚上 08:00
	逢週三 金剛讀書會 『澳門禪淨中心上課』	晚上 08:00
	逢隔週四 督導讀書會 『澳門禪淨中心上課』	晚上 08:00
	逢週四 三好讀書會 『佛光緣上課』	下午 02:30
6月10日起	逢週五 佛學會考讀書會	晚上 08:00
	逢週六 念佛拍手操 『二龍喉公園上課』	上午 10:00
	逢週六 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
	逢週日 插花班 『澳門禪淨中心上課』	下午 02:30



臉書



網站



微信公眾平台



澳門佛光



青年團 IG