



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9-10月 雙月刊 273期



智慧與創新
Wisdom & Innovation



編者的話

疫情影響下，正是世界需要佛法的時候，國際佛光會 2021 年世界會員代表線上大會順利舉行，讓全球逾兩萬人突破時差、地域的限制，相聚於雲端共議「智慧與創新」，冀使人間佛教弘傳更深更廣。雖然有別以往面對面的相見，佛光人弘法熱情不減，呈現了「有佛法就有辦法」的理念。

為推動研讀佛書，提昇大眾信仰層次，國際佛光會於 9 月份舉辦全球佛學會考，首次推動網路與紙本考試同步進行，五大洲 3.5 萬人一起深入佛法真義，考出歡喜；大家共同創下佛教弘法歷史新紀錄，亦開創了學習佛教義理的新篇章。澳門佛光協會積極推動，獲得協會推廣獎及最佳佛學水準獎；我們籌備數月，作各方面的規劃與協調，令近 1 百位考生考出法喜，為澳門人間佛教史翻開精彩的新一頁。

澳門佛光協會在 25 年前植根澳門，承擔起淨化社會、教化人心的使命，隨著會務的不斷發展，6 個分會相繼成立，並以澳門地名命名，表達了佛光會服務濠鏡的願心。人間佛教的信仰需要不斷傳承，近 70 位會員及幹部於觀世音菩薩出家紀念日回到慧命之家，共同推選出新一屆的分會會長及幹部，大家以掌聲送上祝福，並承諾在未來的日子裡，不忘初心，同願同行，為人間佛教而努力。

適逢中秋佳節，佛光緣特於 9 月 19 日至 22 日，舉辦「花開四季·中秋祈福」，近 200 位市民大眾分批前來參與，書寫祈願卡，或靜心抄寫星雲大師撰寫的祈願文，為世界祈福，願世界和平，疫情消退，人月兩圓。活動期間設有三個主題工作坊，與眾分享花燈、月亮造型十字綉杯墊、手工月餅的製作，共度佳節，讓人間佛教的理念進入大眾的心田。

秉持「以共修淨化人心」的宗旨，我們籌辦不同的活動，讓大眾的心靈得到淨化及提昇。秋高氣爽的一個星期天早上，氹仔分會組織會員進

行「與佛同行山水禪」，在小潭山感受禪坐的平靜、愉悅與法喜，大家從「心」出發，將心歸零。氹仔分會、青年分團與澳門特殊奧運會合辦「熱縮片工作坊」，讓 10 對親子學員透過熱縮片製作，學習耐心、專注及感恩，亦促進了親子的互動。

照顧會員大眾的身心健康，各分會持續舉辦不同類型的醫學講座。路環分會辦一連三講的醫學講座，邀請中醫生從中醫的基礎，來談身心調理及情緒管理，在疫情當中，為大眾注入強心劑；石排灣分會禮請鏡湖醫院口腔科醫生卓恩蒞臨，分享牙齒保健知識，帮助大家解開關於口腔護理方面的一些迷思。

佛法的弘傳，重在觀機逗教，各項社教課程為市民大眾提供了多元的選擇，長者學苑第三期在眾緣和合中順利開展，逾 40 人抓緊幸福的鑰匙，投入到課堂中，讓佛法成為生命的營養；28 位初皈依佛子參加「佛門第一課」，自許要做好佛弟子的本份。人間佛教讀書會各班陸續開課，再次啟動探索佛法真義之旅。還有藝文課程，豐富會員大眾的生活內涵。

佛光山寺供僧道糧總迴向瑜伽焰口法會，透過 ZOOM 會議室直播順利圓滿，讓全球別分院信眾連線修持，普利群生，澳門近 70 位信眾法喜與會，深感佛教「無緣大慈、同體大悲」的意涵，內心無限感恩。恭逢觀世音菩薩出家紀念日，近 120 位信眾回寺虔誠禮拜，感悟觀音精神，心光普照遇見觀世音。一期一會，逾 380 位信眾參加年度藥師法會三永日，體悟藥師如來慈悲與平等的精神，在虔誠誦經、持咒、拜願、稱名中，把心燈點亮。佛光山寺 2021 年萬緣水陸法會第一期將於 11 月啟建，今年首次由全球各別分院同步啟建外壇佛事，這場法筵盛況將更勝從前，功德迴向更廣遠；藉此善因，佛光山澳門禪淨中心把 10 月 29 日至 11 月 27 日定為藥師修持月，廣邀十方信眾共同修持藥師法門，功德迴向讓世界更美好。

佛光世紀目錄

4 《人間佛教·佛陀本懷》第一章 總說

協會動態

- 8 國際佛光會2021世界會員線上代表大會
智慧與創新雲來集
- 12 全球佛學會考 近百人積極探索佛法真義
- 16 中秋祈福 光明傳遞祝福

分會活動·對外事務

- 17 分會改選 傳承人間佛教 同願同行不停歇
- 18 【氹仔分會】花開四季秋意濃 與佛同行山水禪
- 19 【路環分會】中醫基礎講座談身心調理
- 20 【大潭山分會】壓花手工班 延續物命 妝點生活
- 21 【氹仔分會、青年團】傷健共融 親子同樂 熱縮片工作坊
- 22 【石排灣分會】牙齒保健講座 分享口腔保健觀念
- 23 【石排灣分會】手工月餅超越傳統 別緻造型傳三好
- 23 對外事務

法會·修持·社教

- 24 熏修藥師法門 同願同行亮心燈

《人間佛教 · 佛陀本懷》

第一章 總說

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄



· · · 承第272期

大乘八宗 沒有脫離大眾

說到中國的大乘八宗，不管是重在慧解的「天台宗、華嚴宗、三論宗、唯識宗」，或是以行持為要的「淨土宗、禪宗、律宗、密宗」，他們都有一個共同的地方，就是沒有離開人間生活，沒有脫離人群大眾。他們或者從事慈善公益來福利社會，因此受到普羅大眾的信仰；或者是宣說法要來教化人群，因此當時許多高僧大德都能與一些學者名流交誼往來，甚至應邀為帝王、大臣說法。這就如同佛陀當初也是出入王宮為各國國王說法，甚至把護法的責任付予王公大臣，這就是人間佛教的人間性。

人間佛教是「佛說的」，也是「人要的」，因此人間佛

教既要符合「佛說的」，還要順應「人要的」。人在世間生存，不能沒有國家的保護，也不能缺少社會大眾的因緣成就。可以說，人從出生那一刻開始，就離不開衣食住行等各種資生用物的物質生活，這就有賴士農工商等社會大眾的相互幫助。有了吃穿日用，精神方面還要有親情、愛情、友情、恩情等各種淨化的感情生活，乃至提升人格、性靈的藝術生活；更重要的是，人有生死問題，所以不能沒有信仰的生活；因此，我提出「光榮歸於佛陀，成就歸於大眾，利益歸於社會，功德歸於信徒」，我也曾為人間佛教提出四個宗要「家國為尊、生活合理、人間因緣、心意和樂」，我認為讓大家共同接受的佛教，才是人間佛教。

佛法指導 豐富生活意義

人間的生活，需要有佛法的指導，所謂「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」；有了佛法，生活的意義就不一樣。

在中國民間有「第一經」之稱的《金剛經》，開頭序文就說：「爾時，世尊食時，著衣、持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已。還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」

這段經文，看起來只是世間上一般世俗生活的一頓飯，實際上，這頓飯的內容意義非凡，它含有悟道者「自覺覺他，自度度人」的修持與慈悲、智慧。

例如，「食時，著衣、持鉢」，這是說到了吃飯的時候，一定要衣冠整齊、形容威儀、安詳有序的依照規矩，手持

瓦鉢次第去乞食，這是持戒的精神。「次第乞已」，就是不分貴賤，不揀精粗，不分貧富，是忍辱、平等、隨緣、隨喜的精神。再者，托鉢時，信者以飯食供養僧團的生活，僧團就以佛法開示信徒，讓大家心開意解，所謂「財法二施，等無差別」，這是布施的實踐。飯後整理衣、鉢、具等用品，接著潔身洗足，晏然端坐，以禪坐安定身心，這就是精進波羅蜜。

托鉢生活 智慧光明普照

甚至飲食的好與不好，社會對佛教的信與不信、對僧團各種的看法，都需要忍辱波羅蜜。要想具備布施、持戒、忍辱、精進、禪定，則必須要讓般若來統攝。因此，六度在大乘佛教裡，即是人間佛教生活的準則。

這一段簡單的托鉢生活，可以說，就是般若智慧光明的普照，是如來放光的生活。著衣、持鉢，是手上放光；城中乞食，是足下放光；次第乞食，是眼睛放光；飯食訖，收衣鉢，是口中放光；洗足已，敷座而坐，是通身放光。

這是一般通俗的生活，卻把佛陀人間佛教、生活佛教的精神表現無遺。這當中不但是佛陀實踐六度波羅蜜的示現，同時也展現了人間佛教的深義。因此，佛法不能只看表面的形象，我們對佛陀行化之間的悲心宏願，也要能深一層的去透視，才能真正了解佛法。

可惜的是，過去佛教的傳播，因為人性的脆弱，也由於信徒的自信心不足、信仰力不夠，一直都只是把佛陀當成保

護傘，當作是靠山。生病了，要求佛陀保佑他健康；家庭人事不和了，要求佛陀保佑他家庭和諧；貧苦窮困了，要求佛陀能幫他發財富貴……

如果是藉著佛陀的威德加持來給予自我的信心、自我的提升，這是可以的；但我們對佛陀的信仰，不能只是貪求、要求、祈求，像兒女對父母要求這個、要求那個，這是長養貪心，不是信仰的真義。相反的，應該是為信仰來奉獻、服務、供養。信仰的意義就是一種捨己為人，犧牲小我，成就大眾。

因此，人間佛教秉持佛陀的精神，倡導信仰的意義是奉獻、不求回報；佛陀一生示教利喜，所謂割肉餵鷹、捨身飼虎，這種利益眾生、對人間犧牲奉獻的精神，是人間至難、至尊、至貴的行為。所以今日我們要讓佛教確實「人間化」，首先要建立人間佛教的思想，如經文所言「佛起大悲心，饒益諸世間」（《別譯雜阿含經》卷一）。有了人間佛教的思想，必然會產生人間佛教的言行，必能歌頌人間的善美、讚歎人間的和樂，乃至推動利他的工作、發起助人的服務等。

以《維摩詰經》的維摩居士為例，他就是人間佛教的模範行者；甚至《法華經》的〈譬喻品〉等，《華嚴經》的「事事無礙法界」等思想，都是今後人間佛教重點意義的宣揚。

利他普濟 奉獻不求回報

換句話說，人間佛教要有利他性與普濟性，「人間佛教」是以菩提心為主，以菩薩道為行，能夠「上求佛道，下化眾

生」，實踐佛陀對人間的開示、教化，效法佛陀犧牲、奉獻的行誼，這就是菩提心。

像「九色鹿」裡的鹿王，為他的同類犧牲；像「鸚鵡啣水救火」，不管火救不救得了，這個並不重要，重要的是他的願力，是他的菩提心。這種精神和行為合起來就是菩薩道，菩薩道才是人間佛教。所以弘揚人間佛教要有菩提心，沒有菩提心是為「焦芽敗種」，故《華嚴經》云：「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。」

菩提心就是要有「入世」的精神，還要有「出世」的思想，也就是要能「入於世間」，而又「不著於世間」；等於宋朝岳武穆所說，一個國家要有辦法，必須文官不愛財，武官不怕死。佛教也是一樣，如果沒有出世、入世的調和，那佛教也發展困難，因此人間佛教強調，「菩提心」是信仰與修行的根本。

人間佛教是「入世重於出世，生活重於生死，利他重於自利，普濟重於獨修」，如果沒有菩提心，就無法修學菩薩道；因此，唯有發菩提心的人，才堪任人間佛教的責任，才堪弘揚人間佛教。

當今的佛教徒，都希望成佛，在經典裡說成佛要三大阿僧祇劫，光是信仰的完成，就要一大阿僧祇劫，那是多少時間？因此，佛教現在最重要的，不是在念佛、求佛、拜佛而已，應該是在行佛。所謂行佛者，要經過千生萬死、千錘百鍊，慢慢才能與佛相應，才能悟道；如果到了悟道的階段，還怕佛道不能完成嗎？

人間佛教，重在落實「行佛」；「行佛」就是「菩薩道」的實踐。因為學佛最終的目標雖然是成佛，但是「佛果」在「眾生」身上求，學佛唯有發「上弘佛道，下化眾生」的菩提心，通過「自利利人、自覺覺他」的菩薩道修行，才有可能完成「覺行圓滿」的佛果，所以從「人道」到「佛道」，中間少不得「菩薩道」的實踐。

菩提心也是諸佛菩薩度眾的重要動力，就拿中國佛教「四大名山」的四大菩薩為例，觀世音菩薩救苦救難的慈悲，文殊菩薩大智大慧的般若，普賢菩薩大修大行的行持，地藏王菩薩「我不入地獄，誰入地獄」的犧牲自我、救度眾生的願力，這才能代表今後佛教能普及社會、為人所接受的精神。所以，今天我們如果不能把四大菩薩的「悲智願行」發揮，只在祈求、香火的敬獻上著力，那對人間佛教的發展是起不了積極作用的。

為了把四大菩薩的精神加以發揚，藉以推動人間佛教，我曾以「從四聖諦到四弘誓願」為題，把原始佛教的「四聖諦」，與大乘佛教的「四弘誓願」相互結合。因為人間憂悲苦惱等問題（苦）要解決，所以「眾生無邊誓願度」；因為世間眾生貪瞋癡等無明業障（集）要解脫，所以「煩惱無盡誓願斷」；因為眾生感到修學（道）重要，因此「法門無量誓願學」；最後信仰的目標是成就眾生獲得圓滿的大解脫（滅），因此發願「佛道無上誓願成」。

現在的佛教所需要的，應如過去太虛大師、慈航法師都

曾提倡的「今後佛教的發展寄託在教育、文化、慈善」。我對人間佛教未來的發展也歸納了四點：第一以文化弘揚佛法，第二以教育培養人才，第三以慈善福利社會，第四以共修淨化人心。

雖然世間在文化、教育、慈善各方面，也有做到培養人才、維護社會安定的作用；但是佛教的文化、教育、慈善、共修，更超越社會世俗的行事，因為佛教講究無相、無我、無著、無求，呈現一個無窮無盡、無量無邊的世界，這才是佛教不同於一般社會之處。

自我修行 生命更上層樓

因此，人間佛教積極從四聖諦延伸而開展四弘誓願、六度行門，不但是自我修行，也提供了人生解脫的方便，讓生命進入更上一層樓的境界，同時也讓人間佛教成為「行解並重、古今一體」的佛教。

之所以把大乘菩薩的「四弘誓願」與「四聖諦」的根本佛法相互結合，還有一個重要的原因，就是我認為佛教不能光是坐談理論，佛教更應該起而為人間解決問題。因此，佛法不能只是以「苦集滅道」來解釋宇宙人生的真相，還必須要有願力、修行和實踐，才能解決宇宙人生的問題。「四聖諦」的內容——要斷集、除苦；要修道、圓滿，從而達到人生的解脫之境。而如何從理解「四聖諦」，進一步實踐「四弘誓願」，便成為人間佛教重要的精神內涵與實踐之道。用「四弘誓願」的力量去救度眾生，人間佛教才能為今後眾生所接受，才是未來世界的光明。

研究佛教 不能光作比較

另外，這裡還要特別提出一點，就是常見一些研究佛教的學者，只憑著個人思想理念，把這個教派與那個教派互相比較、印度的與中國的比較、最初的與現代的比較、這本經與那本經、這個教授和那個教授，比較來、比較去，你說我的不究竟，我說你的不透徹。其實這都是在褻瀆佛教，把佛教分裂得支離破碎，其結果到底是不是佛陀的本懷呢？

在我們覺得，這已經褻瀆了佛教的尊嚴。我們有看過世界上有人敢對耶穌教的《聖經》、回教的《可蘭經》作這樣比較、研究的嗎？實在說，學者們不宜用這種態度來討論聖言量，你們是在作研究，但是卻讓佛教受到很大的傷害。佛教講究信仰、悟道，不是研究、比較，一個宗教一切依據聖言量而不容許有許多的異說。

妄自論斷 只會造成傷害

中央藝術學院田青教授曾說：「學者研究佛學，不能成道；修道的人，要奉行佛法，才能成道。」確實如此！不能讚美佛法、沒有佛法的受用，就不要談論佛法；佛法的行事可以討論，佛法的根本義理可以研討、探究，但不可以論長道短的批評。如果我們不能互相尊重、包容、了解、體諒，只憑著自我的立場、思惟，批評、褒貶，妄作論斷，沒有從對佛教的信仰出發，所說的言論只有傷害佛教，不能為佛教的未來建設廣大無邊的信仰，這是非常可惜的。

因為佛法不是在文字裡，佛法是在心裡，在宇宙的空間

裡，在信仰裡，如果不懂得信仰裡無上的佛陀、淨化的佛法，也沒有條件來議論佛教。

總之，我們提出人間佛教回歸佛陀時代，就是基於知道佛教的流傳，有時間、地點、生活、習慣、文化的不同，大家要互相尊重包容，彼此合作，不要排斥，讓人間佛教包容一切。

尊重包容 世人皆有佛性

也因此，我們提出人間佛教以人為尊，每一個人都有他自己的信仰，當然，此間有深淺不同，有廣狹、類別不同，不必要求大家都一致。我們要知道，世界上有七、八十億人口，真正說，每個人的心中對宗教都有高低程度的不同，說來應該就有七、八十億的宗教。

例如：崇拜土地公的，他的心中就是土地公的宗教；崇拜城隍爺的，他的心中就是城隍爺的宗教；崇拜媽祖、耶穌的，他的心中就是媽祖、耶穌的宗教等。實際上，真正的宗教，等於學生在學校讀書一樣，會有一級一級的分別，光是菩薩就有五十一位，光是羅漢就有四果的分別；因此，雖有層次不同，我們能諒解，但其最高的目標、目的不容輕視，應該要普受大家的尊重。

佛陀雖然昭示世人皆有佛性，但是因為眾生的根性或有不同，經過歷代的祖師和各地的教派，也把佛教分成了人乘的佛教、天乘的佛教、聲聞的佛教、緣覺的佛教以及菩薩道的佛教。在我們認為，人天乘的佛教是入世思想的佛教，聲聞乘、緣覺乘是出世思想的佛

教，大乘菩薩道是調和入世和出世的人間佛教。

生活寶典 圓滿完成人生

因此，今天對於入山修道的苦行者，我們也尊重他是人間佛教；對於弘化傳教的熱心人士，我們也認為他們是人間佛教；對於奉持五戒十善、六度四攝等佛法，甚至只要能信仰，能對於社會有貢獻的，我們都認為他是人間佛教的信者、行者。

人間佛教是佛陀一脈相承的教法，因此在這段總說之後，後面將分為幾個章節，陸續介紹佛陀的人間生活、佛陀最初傳教的內容，佛教發展到各地的情況，以及到了現代如何總攝佛教回歸佛陀本懷。我們也希望為人間佛教做出一套「生活寶典」，讓人的一生，從出生、入學、成年，到結婚、創業，甚至到年老了、生病、往生時，都能有佛法的指導，都能在佛法裡歡喜圓滿完成人的一生。

回顧展望 回歸佛陀本懷

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

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

下期持續 . . .



2021

國際佛光會2021世界會員線上代表大會

智慧與創新雲來集

文/蔡美瑩、吳金燕、何鳳儀 圖/魏春光

協會動態



國際佛光會 2021 年世界會員代表線上大會於10月2日至4日一連三天舉行，在新冠疫情下，今年大會繼續以線上方式舉行，澳門佛光協會由輔導法師覺仁法師偕會長鄧月明，帶領 50 位幹部會員，參與這場逾兩萬人的盛會，立足佛光山澳門禪淨中心，與來自全球五大洲 50 個地區的佛光人集思廣益，以“智慧與創新”為主題，討論以佛光會多元的理念，弘揚佛法。雖然疫情讓彼此間有了距離，但網路科技的無遠弗屆，讓與會盛況更勝於往，呈現「有佛法就有辦法」的人間佛教理念。

在首天的開幕式上，大會以“佛光航空”帶領與會者遊遍五大洲，各地佛光人相見歡，並接載大家在線上回到佛光山大會師。國際佛光會創會會長星雲大師透過影片開示，形容全球佛光人一年一度的聚會，如同靈山勝會，大師又說，佛陀說法 300 餘會，花了 49 年的時間，所以「佛光人將來 50 年後還能聚會在一起」的願望，相信必定能成功。「禪光普照，種諸善根，才能讓世界佛光弟子有這樣的聚會，有這樣的緣份。」大師指出由於開會，讓佛光流傳，讓臨濟兒孫滿天下，團結了大家相聚結緣，祝福與會者把大會的歡喜，佛祖給的平安吉祥帶回去永遠享受。



國際佛光會總會長心保和尚開示，疫情影響下，正是世界需要佛法的時候，各地的佛光人一直積極發揮慈悲喜捨的精神，讓世界看見佛光會的努力成果。心保和尚說，要肯定自己心中的善念並加以落實，從自己做起，進而影響家庭、身邊人，乃至世界，令人間佛教在世界各地傳播開來，讓全球肯定佛光會的工作，即星雲大師所說的：佛光普照三千界，法水長流五大洲。





開幕禮上頒發「防疫有功獎」，表彰疫情期間不畏困難，深入災區將物資送到需要者手上的感人故事。會中並頒發「第三屆三好微電影」、「佛光之美攝影比賽」獎項，參加作品多元、具感染力，透過鏡頭展現出心中不同的佛光真善美，讓佛光精神以多種視角向世界更好展現。月前舉行的「國際佛光會 2021 全球佛學會考」，近 4 萬人踴躍參與，研讀星雲大師著作《佛法真義》，創下佛教弘法歷史新紀錄，同時開創學習佛教義理的新篇章，澳門協會積極推動佛學會考，獲得協會推廣獎及最佳佛學水準獎，澳門佛光人聚精會神觀看大會播放的佛學會考回顧影片，回味備考至考試時的情景，我在眾中，內心無限感動、歡喜及感恩，激發緊隨大師弘法腳步的大願心。

2 日進行年度工作會報，五大洲協會幹部秉持佛光山四大宗旨，以「智慧與創新」實踐人間佛教的精采豐碩成果。同日主題演說，禮請心保和尚闡述大會主題「智慧與創新」，期勉全球佛光人秉持星雲大師「人間佛教」的理念，以佛法智慧做為創新的根柢，創造各種好因好緣，為人間、為佛教做出更多的貢獻。心保和尚指出星雲大師對現代佛教的各種改革及創見，是繼往開來，是人間佛教的推動實踐者；在大師推動的「人間佛教」理念下，佛光山、佛光會是行佛的大平台、修行的大道場，佛法在人生的每一個階段都能受用，這是大師續佛慧命的智慧創新。

10 月 3 日分組討論依洲別、時差及語系的不同，分為 A、B、C 三大組別，其中又細分為 57 個小組，討論主題涵蓋科技與網路傳播、會務與活動創新、環保與蔬食減碳、慈善與弱勢關懷、教育與信仰扎根、培訓與人才培養、傳承與青年接引，以及特為外語人士設置之組別。澳門佛光人分成 7 組，參與亞洲地區 C 組的討論，了解各地協會的工作情況及經驗，祈作為本地弘法工作的參考。



※科技與網路傳播※

由佛光山資訊監院室監院慧讓法師、國際佛光會檀講師林文輝主持。早於 1979 年，星雲大師即帶領佛光山開創以幻燈片弘法，至 2015 年佛光山推出佛光 GO、雲端浴佛一版二版、線上點燈，佛國之旅等等，開拓科技弘法新一頁；疫情雖是危機，但也成為弘揚佛法最大的轉機，在不離人間佛教佛陀本懷的大前提下，各種線上法會、講座、佛學會考、線上課程、宗教交流應運而生，不受時差、地域限制，透過共修、教育安定人心，在在彰顯數位佛光山，透過信解行證讓傳教科技化，修行生活化，對佛教的傳播更是一大突破。

科技的運用及網路傳播三大目的：

- 一、信仰力量、穩定心靈
- 二、接引初機、挖掘人才
- 三、跨越時空、與佛相遇

總會長心保和尚指出，在「科技與網路傳播」方面，由於 AI 人工智慧的普及，成為弘法的良好工具，然而科技儘管再發達，生命的生老病死等過程還是一樣，期勉透過科技弘揚佛法，領受佛法的智慧。

※會務與活動創新※

佛光山新馬印泰總住持覺誠法師及中華總會理事李德全主持，邀請香港佛光道場監寺覺毓法師、菲律賓協會秘書長葉錦櫻、馬來西亞佛光文教中心監寺知平法師暢談各道場、協會年度弘法成果。覺誠法師指出，面對疫情要有新思維、新出路、新常態、新創意，會務發展、永不停息。

署理會長慈容法師回饋指出，弘法佈教需要透過各種方式，像大師在國家大禮堂講演、帶動各種體育運動，透過音樂及梵唄弘法，無一不是創新。他說，學佛要解行並重，用各種方式讓眾人了解，學佛原來這麼活潑、心胸這麼寬闊，佛教徒是這麼慈悲、有智慧、尊重他人，是最和平的宗教。

※環保與蔬食減碳※

戴慶華檀講師分享，中華總會今年推動「關掉電源擁抱家人」、節電減碳、「e起復蔬、全民相挺」，讓素食業者受惠復甦，有需求者得以溫飽，而「T-Earth 森眾計畫」則貫徹星雲大師環保與心保的理念。各地亦分享了在當地大力宣導蔬食與環保關係，實踐愛護地球，並把蔬食與環保、珍惜資源的觀念灌輸給小朋友及青少年。理事心培和尚開示，2010年星雲大師提倡「環保與心保」，有相關的思想、生命教育，都值得推廣，也有具體的落實方法，環保最根本就是心的教育，吃素培養慈悲心，就能愛護地球，落實環保的目標。

※慈善與弱勢關懷※

日本、菲律賓、馬來西亞、香港、泰國、中華總會代表報告當地推展的工作情況，舉凡兒童服務、好苗子計劃、慈善診所、關懷弱勢、疫情送物資等等，在在彰顯國際佛光會永遠從關懷出發，從多方面服務社群。副秘書長依來法師在回饋表示，「慈善為方便」，而「尊重與尊嚴」是行善最重要的地方，囑咐佛光人行善要正派的同時，更要尊重對方的信仰、當地的民俗文化與生活習慣，不侵犯他人。

※教育與信仰扎根※

體育發展委員會副主任委員永光法師回饋指出，大師在《人間佛教論文集》裡說，世界上最早的大學是佛教大學，佛陀是佛教大學第一任校長，傑出的教授有舍利弗、目犍連、維摩、勝鬘等人；大師依佛陀的教法創辦佛光會，讓佛教四眾平等，教育與信仰的扎根，最重要的是把人才送回叢林學院，栽培好人才，送到各地弘法。

※培訓與人才培養※

禮請國際佛光會香港協會秘書長永富法師與檀講師鄧淑明主持。永富法師勉眾，人才是佛光會發展來源，培訓的最高層次是自覺與覺他，建設佛光淨土需要人才的永續經營、集體創作、正知正見與同體共生，期許大家一同努力，在發心立願、勇於承擔中學習星雲大師弘揚人間佛教的精神、創造人生三百歲。

各協會代表分享經驗，透過培訓講習、各項活動接引人才，菲律賓以《佛陀傳》培養藝術人才，以「好苗子」計劃翻轉青年的人生，並推動「三好校園」，讓菩提善種從小扎根。

理事依空法師回饋表示，佛光會人才濟濟，所謂「人能弘道，非道能弘人」，佛光會開發出很多人的潛力，也開發出佛性，希望每個人去做伯樂，把千里馬找出來，透過培訓與人才培養，展現最好的教育、文化與信仰軟實力。

※傳承與青年接引※

探討在科技弘法的時代裡，不僅提供青年知識與技能，更應耐心陪伴他們成長，以期未來佛光山能有更多具智慧、承擔力及衝勁的弘法尖兵。國際佛光會青年總團副執行長如彬法師提出，以「四感」即認同感、安全感、歸屬感和成就感，以及「五力」，即吸引力、學習力、思考力、承擔力和信仰力，接引和開創下一代的未來。會中來自美國、台灣、馬來西亞、香港、日本等地佛光人分享，孩子在群體活動中了解大師的理念、學習生活技能，從而樹立良好的人格培養與信仰成長。慧傳法師稱，必須結合各個組織的佛光青年，並尋找契機和隨順因緣，陪伴他們成長，讓他們能夠充分發揮所長，體現自受用到他受用，最重要的是建立青年正確的人生觀，讓青年有信仰傳承。



分組討論後是綜合報告，心保和尚在結語中表示，佛光會是多元的團體，而弘揚人間佛教的理念卻是一樣的，就像一位菩薩要修四攝、六度法門，每一個法門都很重要，每一個法門圓滿，才能成就佛道；他認為佛教多元但理念相同，面對不同地方的種種需求，需要不同的方法和實踐，這樣佛光會的弘法工作才能越走越遠、越自在、越圓滿。他肯定並感謝各地協會的工作，讚揚大家的熱情投入令佛光會理念得以傳揚。

4日主題論壇「智慧與創新」，主講人有署理會長慈容法師、文化院院長依空法師、祕書長覺培法師、新媒體發展委員會副主委妙熙法師，帶領全球佛光人穿越時空走進佛陀時代、佛教東傳、大師渡海來台的佛教弘傳，進而啟動「智慧與創新」密碼，讓佛光人在後疫情時代如何堅持信仰傳承，與病毒和平共存。同日閉幕禮上，覺培法師宣讀九項大會決議案。慈容法師期勉佛光人一步步履行決議案，提升生命，使人生加豐富。心保和尚強調，「行佛」就是主動實踐，主動就會有力量，心中有佛法就克服許多困難；明年世界總會邁入30年的里程碑，佛教說盡未來際，無盡燈，心保和尚期許以30年為立足點再繼續向前。



佛光青年黎嘉怡因為今次雲端聚會，得以首次參與世界會員大會，覺得透過大會，能與全球這麼多人一起感受佛法，學習佛法，值得欣喜。陳志強督導表示，國際佛光會在弘法方面做了很多元的發展，如三好微電影比賽，啟發了新思維，能接引更多人認識佛法。澳門協會副會長謝翠霞表示，雖不能如以往一樣回到慧命之家佛光山參加會員代表大會，但透過雲端與全球這麼多人能歡聚一起，亦感高興，參加「科技與網路傳播」分組討論，深感科技發展一日千里，而佛光山與佛光會亦「與時俱進，與佛同行」，迅速發展線上法會直播、線上讀書會、線上佛學會考等，發揮科技弘法的力量，成效顯著。澳門協會副會長徐健意表示，在這三天的會議當中，見到80多歲高齡的慈容法師，依然為著佛教，為了佛教的傳承作出多方面努力，希望接引更多佛光人，讓她深受感動，她亦深感傳承的重要，因為佛教很需要青少年，青少年也很需要佛教，有了佛教信仰，就能具正知正見，不會學壞。



首次參與會員代表大會的朱仲權，稱線上會議的安排，讓大家安坐某處即能參與盛會，非常殊勝，又指出星雲大師在佛教弘揚方面做了很多的突破，如白話經典、體育弘法、雲水圖書車、雲水醫院等，無不展現其創新的智慧；大師提倡三好四給，更說明學習佛法不只是口號，更是要以行動來實踐。

大會主題曲〈愛與和平〉作詞者為星雲大師，紐約協會傳燈分會以一年時間的醞釀，合力完成作曲，大會希望透過這首〈愛與和平〉的曲子，能夠消弭全球對疫情的恐慌、人與人之間的仇恨對立。此曲以十幾種語言串連起歌詞，彰顯世界一家的融合。傳燈分會會長陳澄慧邀請十幾個國家地區的歌手一同演唱，並邀請知名小提琴家林昭亮等頂尖音樂家，錄製室內樂版本的〈愛與和平〉。多個版本的主題曲MV於開幕典禮首播，在中場也輪番播放，展現各地協會特色，以及世界各地佛光人救援疫情的身影。

全球佛學會考 近百人積極探索佛法真義

文/ 何鳳儀 圖/ 魏春光、魏智銘、湛啟光、曾笑嫻



為推動研讀佛書，提昇大眾信仰層次，國際佛光會特舉辦2021全球佛學會考，澳門考區於9月11日下午2時正式開考，96位佛光會員及社會大眾參與，網路與紙本考試同步進行，體現佛教平等的精神，不論是否佛教徒，與五大洲3.5萬人一起深入佛法真義，考出歡喜。

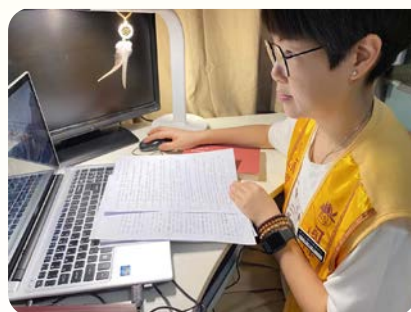
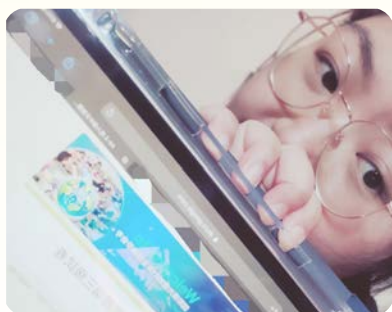
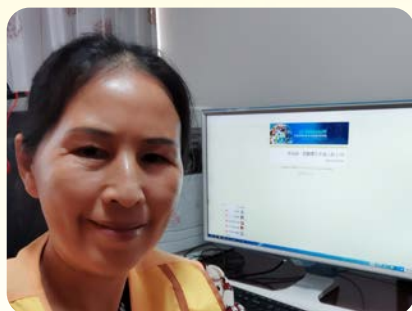
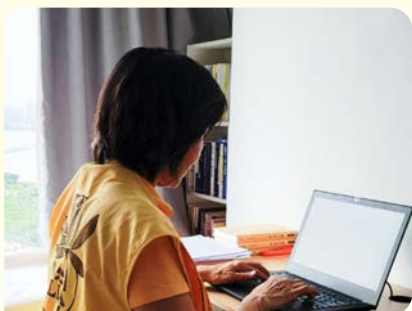
引磬聲響起，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師宣布考試開始，現場考生理首閱讀題目，有的人信心滿滿，一氣呵成寫下答案，有的則翻閱題庫及書本，找到答案後歡喜下筆，亦有人思索正確答案；1個半小時內，大家陸續歡喜走出考場。線上考生透過GOOGLE系統作答，利用科技的便利檢測自己的佛學水平。

是次會考以《佛法真義》為考核內容，澳門應考者按自己的情況，分別參加成人初級、中級及高級組，題型包含是非、選擇、填充、問答，期望大家藉由會考深入佛法真義，樹立正知正見，並在生活中實踐修行。落實人間佛教的理念，國際佛光會與轄下各協會，籌備數月，作各方面的規劃與協調，務求讓每一位考生考出歡喜。

報到·應考



線上作答·法喜充滿



籌備·備考





是次佛學會考吸引不同階層人士參與，涵蓋青年、上班族以及退休人士，他們根據自己的實際情況，用各自的方法備考，有的人閱讀並背誦題庫，認真做筆記，有的則通過默寫加深記憶，一起參加考試的家人或者朋友，則互相提問，找出自己不熟悉的地方，不論身在何處，考生皆把佛法真義掛在心上，潛移默化之中，大家在佛法上各有不同程度的增益。

澳門佛光協會會長鄧月明感謝國際佛光會舉辦這次佛學會考，讓佛光會員以及社會人士參與其中，積極學習佛法，輕鬆歡喜學佛，增強信心；她表示透過參加會考，自我檢視學習成果，又稱考前讀書會很有幫助，法師的講說能加深大家的理解，促進大家的思維。她亦分享，星雲大師在《佛法真義》中，提出把「生老病死」重新排列為「老病死生」，這樣的說法使大眾面對生死不再恐懼，人生變得更加積極。

澳門佛光協會督導謝國鴻、何焯櫻伉儷分享，藉著全球佛學會考的因緣，令佛光人以及之前未曾接觸佛學的人，大家一起學習、推廣佛法，實在難遭難遇，二人以歡喜心應考，期望更多人能深入佛法。

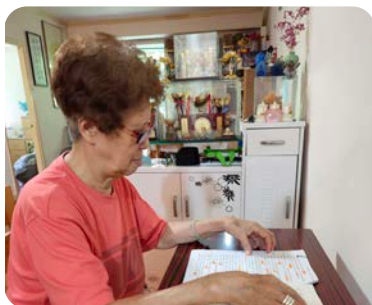
林蕭桂英受到婆婆（家婆）的影響，想要學習佛法，得知佛學會考的訊息，並有考前讀書會，即便報名參加；學習過程中，她發現佛法並不古板，而是能跟上潮流的。對於《佛法真義》書中其中一段話：「不怕無明起，只怕覺照遲」，讓桂英師姐深有感受，自覺現在才開始接觸不怕遲，要精進學習。

薛湘華師姐從佛光緣得知佛學會考讀書會的訊息，便欣然報名，且推薦姐姐薛寶英一起參與，她們感謝法師清晰的講解，使她們明白很多，同時每天亦會抽出時間複習，有信心能考出好成績。

黃穎妍師姐自認是佛學「菜鳥」，意外碰上佛學會考的機會，本著一試無妨的心態報名，由備考、讀書會到應考完畢，體會到了佛學會考的意義，不在於求分數，而是要眾生身體力行去體會感受什麼是精進，習慣精進，不忘精進。

約有一成的應考者，是剛學佛或者因佛學會考而接觸佛法，他們不約而同地表示，透過會考使他們認識到很多，並且激發他們對佛學的興趣。

擁抱佛法真義



9月19日澳門考區頒獎典禮假佛光緣舉行，考生們歡聚分享學習成果，充滿法喜、感動與感恩。



透過視頻錄影，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、妙為法師及如森法師，帶領考生恭聽星雲大師開示「書香社會」的推動，進一步了解「朗讀」、「精讀」、「略讀」等讀書方法；大師鼓勵大眾可從讀得懂的書籍看起，漸漸深入研讀佛經，讀出趣味來。

「人一出生便面對很多是非題及選擇題，現在大家選擇了佛教，是正確的選項」，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師開示，勉勵佛子們當勤精進，不忘學佛的初心，更鞭策大家把面對佛學會考的認真態度，套用到自己的人生，時常自我檢視，自己所做的選擇是否正確，自己的思維是否正確。法師鼓勵大家多讀星雲大師著作，深入了解佛法，並將佛法運用在生活中，更祝願眾人明年再次用心參與佛學會考，深入經藏，智慧如海。

協辦單位澳門佛光協會會長鄧月明致辭，表示是次佛學會考，澳門有近百人全球共 3.5 萬人同步參與，因緣難得，大眾把握因緣學習，共同推動研讀佛書充實生活內涵，提升信仰層次，培養正知正見，自己有幸參與其中，與有榮焉；

他感謝常住法師、協分會幹部及義工，用心籌劃大量的工作，集體創作圓滿這場盛會，期願延續這股正能量，讓人間佛教發光發熱。

妙為法師匯報澳門考區的整體成績，近 9 成的考生取得 80 分以上，成績令人滿意；「凡事盡力而為，結果隨緣無求」，法師叮嚀，分數並不是最重要的，期許大家透過會考自我檢視，是否真的學到了，是否能心無罣礙。

各組別的首三名及優異獎得主共 46 位，在掌聲中獲嘉許。得獎者從覺仁法師手中接過獎狀及結緣品，他們以法相會，發言與大家分享內心的感動與得著，異口同聲感謝會考因緣，讓他們得以深入法義，朝著正確的道路前進。佛光緣義工吳錦萍感謝學佛的因緣，指在學習過程中深感佛力加持不再迷茫，更深信有佛法就有辦法；督導長吳金燕一個多月來經歷兩次身體的無常考驗，想起星雲大師的話「無常蘊含著積極奮發的思想」，激勵她發揮佛光人的精神，勇敢向前走，在養病中精進備考，終能圓滿考試。

黃毅文自謙是佛教的小學生，表示免費讀書會吸引她參加佛學會考，並挑戰高級組，自覺獲益良多，啟發她時刻自我檢視內心，並且積極正面改變人生。區詠霞祈望女兒郭善知參與佛學會考，而過程中反被女兒鞭策參加高級組，自我要求一定要考得好，感謝女兒給予因緣一起深入經藏。顏幗貞感謝 6 年來澳門禪淨中心及澳門佛光協會給予優質的平台，讓她透過參與課程、擔任義工過中理解佛法真義。



中秋祈福 光明傳遞祝福

文/ 何鳳儀 圖/佛光緣



月到中秋份外明，在華人社會重視的中秋佳節，佛光緣特於 2021 年 9 月 19 日至 22 日，舉辦「花開四季·中秋祈福」活動，富佛法內涵的節目，陪伴廣大民眾迎月追月，展現人間佛教的善美。

步入佛光緣，掛滿大眾真誠祝福的大天燈映入眼簾，讓人心境舒暢，提起節日情懷；與會者領取玉兔造型祈願卡，書寫心願，然後在清雅和悅的聖號聲中虔誠合掌，在佛前許願，把祈願卡貼在天燈下的絮線上；有人送上中秋節日祝福，大家都期望自己與家人身體健康，小朋友亦祈求學業進，更多的人祝願世界和平，疫情消退，人人平安幸福。

寧靜舒心的環境，吸引大眾在不同的時段，同一空間坐下來靜心抄寫星雲大師撰寫的祈願文，在人月兩圓的佳節裡，誠意為親友、社會大眾祈願，願所有人都身心康泰，平安吉祥，大家寧靜地書寫，構成獨特的美麗景象。會場內設有佛法遊戲「投入三好中」，讓與會者把「做好事、說好話、存好心」養成習慣，歡喜獲獎品。

19 至 21 日一連三天，大會安排了不同的主題課程；19 日，澳門佛光協會松山分會會長湛啟光，指導傳統玉兔燈籠扎作，參加者多為年幼小

菩薩，在啟光哥哥耐心指導及協助下，把數條竹蔑扎成圓形，構成玉兔的骨架，包裹上一層白雞皮紙，最後再把剪好的雪黎紙，一層層地貼在兔子的身上，大家拿著可愛的玉兔，開心度佳節。

20 日，資深手工藝導師李德賢老師，帶領 8 人學習十字綉，用針線在一塊有很多孔的膠版上穿梭，在縱橫交錯中塑造月亮造型杯墊，美觀而實用。21 日，顏幗貞師姐與 13 人分享手工月餅 DIY 的樂趣，在愉悅氛圍中搓糰月餅皮，細心把餡料包在月餅皮裡，放入月餅模裡印出蓮花、兔子造型，大家在導師指導下，學習用適當的力度及正確的手勢印模，課程末段，幗貞師姐亮出「做好事、說好話、存好心」的三好月餅模，讓學員們互相傳遞，印出三好月餅，一時之間，「做好事、說好話、存好心」的音聲在兒童室回盪，奏出人間佛教善美樂章。

「月圓月缺猶存月，本來無暗復何明？」星球的運轉，烏雲的障蔽，令人覺得月有圓缺，然而對月亮本身而言，並無圓缺明暗，它自始至終，都是明亮如故。藉著簡單的環節，佛光緣為全澳市民獻上節日祝福，更祈願大家能看見心中的月光，幾天內有近 200 人前來參與，為佳節增添三好氣息。



分會改選 傳承人間佛教 同願同行不停歇

文/曾慧冰、顏帼貞 圖/魏春光、魏智銘、葉芊芊



2021年10月24日，為擴展佛光會務的永續經營與傳承，澳門佛光協會各分會換屆選舉假佛光山澳門禪淨中心舉行，由協會會長鄧月明主持，恭請協會輔導法師覺仁法師、分會輔導法師妙為法師、督導長吳金燕列席指導，近70位會員幹部回寺參與盛事。

覺仁法師開示時肯定歷屆會長、幹部的付出，又感謝各位新舊幹部直下承擔，共同為人間佛教開創光明大道：「從身穿佛光背心這一刻開始，大家便肩負著弘揚人間佛教的重任」，法師期勉幹部及會員同願同行，七眾弟子彼此護持，迎難而上，弘法利生的腳步永不停歇。覺仁法師叮嚀身為佛光幹部，一言一行皆要如法如儀，弘法的過程中，要做不請之友，成就別人，為人間佛教培育人才。

澳門佛光協會鄧月明致詞，感謝歷屆幹部所作出的貢獻，舉辦不同類型的大小活動，承擔著推動人間佛教的重任：「我們的信仰必需要一代接一代，不斷傳承」，她指出兩年一屆的分會改選，因疫情而順延一年，其落實「信仰與傳承」的意涵更顯重要，期許與新舊會長及幹部共同努力，堅持信仰「佛說的、人要的、淨化的、善美的」，傳承人間佛教的慈悲、智慧、道德及信仰，實現「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的目標。

在熱烈掌聲中，東望洋分會會長魏銀燕、大潭山分會會長謝杏芳、石排灣會會長梁艷玲發心連任，松山、氹仔、路環三個分會新一屆會

長名單出爐，全體與會會員通過新一屆幹部名單。

松山分會候任會長謝月芳，承諾全力以赴，在服務大眾中自我提昇。氹仔分會候任會長譚麗琪表示「拜觀音，念觀音，不如自己做觀世音」，期望藉著當下因緣，做未來的觀世音。路環分會候任會長朱仲權自謙資歷淺，期望大家互相支持及提點，深信「萬法唯心」、「制心一處，無事不辦」。

是日恭逢觀世音菩薩出家紀念日，法師領眾唱佛光會會歌，立誓不忘初心，同行實現「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的心願。分會改選後安排幹部培訓，新舊幹部恭請妙為法師指導，法師帶領大家共讀今年世界大會心保和尚的主題演說〈智慧與創新〉，以「佛法真理的還原、弘法方式的多元、身心環境的淨化、信仰傳承的重視」為四大主軸，討論「如何固本」及「如何舉辦活動」。最後以星雲大師菜根譚「凡事盡力而為、結果隨緣無求」及「對人好、讓人懂」六字，與大家共勉。

1996年，澳門佛光協會正式註冊成立，作為國際佛光會的分支，在蓮花寶地遍灑人間佛教的種子，僧信二眾集體創作，承擔起淨化社會、教化人心的使命，2003年，隨著會務的不斷發展，3個分會成立，與協會分工合作，書寫澳門佛教歷史新篇章，並陸續發展至6個分會，以便更有效地服務大眾，各分會皆以澳門地名命名，表達了佛光會服務濠鏡的願心。

【氹仔分會】花開四季秋意濃 與佛同行山水禪

文/ 曾慧冰 圖/黃炳基



鴻雁向蒼天，秋季北雁歸，2021年9月19日澳門佛光協會氹仔分會舉辦「與佛同行山水禪」，輔導法師妙為法師、會長何慧玲帶領會員大眾一行32人，前往氹仔小潭山進行山水禪。

天高雲淡，層林盡染，清晨一陣法雨過後，帶來清爽的晴天，大家懷著愉悅的心情排班踏上小潭山，山間路徑蜿蜒，鳥語花香，被法雨灑濕的樹木散發出陣陣清香，令人心曠神怡。

在大樹圍繞的草地上席地而坐，妙為法師帶領大家早課，簡單說明注意事項後，法師引導大家以寬容的心坐禪，叮嚀不要執著於當下，風來了，風去了，該來的來，該去的去，山隨水轉，心不著痕。眾人珍惜難遭難遇的因緣，在法師指導之下，感受禪坐的平靜、愉悅與法喜；感受著與大自然融為一體，清涼的風在耳際邊吹過，螞蟻在身邊爬行，小鳥清脆的叫聲，遠處工地上沉悶的碰撞聲，救護車的鳴笛聲，葉子咻的一聲落在地上，一切都是這麼自然安靜，不再感覺到炎熱和緊張，大家從「心」出發，靜靜的享受這清

涼恬靜的當下，將心歸零。

妙為法師分享人間音緣《流轉》，娓娓道出歌詞的意義，與大家一起朗讀歌詞，更帶動大眾高歌，「遇山水轉，遇石水轉，遇岸水轉，遇舟水轉？人生旅途何妨委屈婉轉，流出自我，轉出自性」，法師期勉大眾參究此歌的禪味，思考自己是否能讓如實自性清心如水。

動靜皆是禪，大家投入互動遊戲中，以數字為題，透過圖片配對佛學名相，大家猜得興高采烈，當說到“三”的時候，大家立即拿出“三好娃娃”的圖片，“七”令大家聯想到悉達多太子出生時七步生蓮；“六”以及“十七”分別代表什麼呢？眾人在法師的解說之下，得出答案“羅漢鞋中六個孔代表的六度波羅蜜”和“悉達多太子大婚的年齡”，歡樂中增長佛法知識。

日正當中，妙為法師帶領一行人整齊排班一步一聖號步下山，在「南無觀世音菩薩」聖號聲中到達菩提禪院齋堂，以禪悅為食法喜充滿的午齋圓滿是次山水禪。



【路環分會】中醫基礎講座談身心調理

文/ 顏軻貞 圖/許鳳鳴、曾慧冰



近年來大眾對中醫治療的信賴度愈來愈高，而中藥應對身心調理有較明顯的效應，為讓會員增進認識過千年歷史的傳統醫學，澳門佛光協會路環分會於9月16日起舉辦連續三講的「中醫基礎與身心調理講座」，敦請百家綜合醫療中心陳碧川醫生為主講嘉賓，吸引近70位會員大眾參與。

第一講及第二講假佛光緣進行，陳醫生先簡單闡述「五行學說」，木、火、土、金、水相應人體之肝、心、脾、肺、腎；「百病生於氣，若情緒出現問題，會促使人體內氣血運行混亂，導致百病叢生」，陳醫生接著說明七情「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」與臟腑氣血的關係，指出悲傷肺、怒傷肝、恐傷腎、喜傷心、思傷脾，情緒的波動對五臟影響很大。

透過影片展示「情緒病的誤解」，陳醫生指出人人可能不自覺地患上情緒病，症狀可持續數星期或者數月，若程度嚴重會持續更久，並不能單靠意志控制，患者對生活失去興趣及動力，迸發負面思想。

陳醫生提出9點日常生活的現象作為「檢視情緒指標」，若符合其中五點或以上，且持

續狀況二個星期或以上，很可能已患上情緒疾病！接著她教大家分辨憂鬱症、抑鬱症與躁鬱症等三種情緒病，抑鬱症是一種長期生理問題得不到解決產生的病症，屬輕度的精神科病症。臨床特徵為長期持續的心境低落，要清醒的認識到它的可怕，因為它有一個發展的過程，而躁鬱症是一種情緒失調的精神疾病。患者會出現兩極的情緒反應，過激的情緒亢奮期（躁期）和過激的情緒低落憂鬱期。並稱現代人大部分都有鬱症，一般可藉旅遊、飲食、運動、傾訴及陪伴，從而宣洩及釋放情緒。醫生提醒，情緒病看似是心理成因的問題，很多時服藥後都可以完地解決。倘出現情緒問題時，要給予患者鼓勵和支持，家人親屬的關愛和包容諒解的心也是不可或缺。如果情況嚴重，千萬不要害怕而拒絕求醫，應尋求專業人士治療。

配合政府防疫措施，第三場講座改為線上ZOOM會議室舉行，陳醫生介紹「抑鬱症、驚恐症、社交焦慮症、經常焦慮症、強迫症、創傷後情緒病」等6大類情緒病之後，剖析致病的成因，內在方面，主要是

由於腦部化學傳遞物質失調或內分泌異常，遺傳或性格過於執著，令情緒容易波動；外在則主要由於生活的難題、生理疾病及環境因素引發。從中醫基礎上認識情緒病，其成因多為情志不舒、氣機鬱滯所致，且會導致臟腑功能失調。改善身心狀況，治療調整情緒病，中醫主張五臟是關鍵；談到抑鬱症的中醫藥辨證治療，陳醫生簡單介紹肝氣鬱結、心肝鬱熱、痰氣交結、肺虛失宣、心肝血虛、心脾兩虛、脾腎兩虛等七種的臨床症見及對應的常用藥物，並說明中醫的特色療法穴位療法，播放影片讓大家認識神庭、太衝及勞宮等三個常用穴位，推介幾款調節情緒的藥膳及藥浴療法。陳醫生透過動畫，分享4個情緒管理方法，轉換場地及心情，不說任何話及不作任何決定，找個情緒出口，發洩情緒，告訴自己，情緒只是暫時。「心是君王」，陳醫生引述《黃帝內經》帶出一個重要訊息，調理情緒的關鍵在於「心」，而心的養生之中，情志則是關鍵！醫生傳授情志養生的要訣：一、執著傷身，享受「無情緒」的情志養生；二、最理想狀態 -- 發生什麼事



都沒有情緒；三、練習 — 享受寧靜、不抱怨、感謝痛苦。由淺入深的講解，讓大家明瞭情緒病的成因及其預防，帮助大家管理情緒，聽眾受用之餘意猶未盡，捨不得下線，更期待日後再度參與。

澳門佛光協會會長鄧月明

表示，陳醫生講述「心」的治療，叮嚀要懂得放下，這與佛陀的教法相應。謝杏芳會長一直認為情緒病以西醫治療為佳，藉著講座了解到，中醫角度來看情緒病，五臟六腑出問題是根源，而心與肝往往是最容易被忽略的，更稱學到簡單的指

壓調理法，得著很大。李翠嫦師姐感謝這次學習機會，相信今次的講座可幫助一直受情緒困擾的人，從中領悟到所有事都能有解決方法。吳錦萍師姐表示會嘗試用藥浴療法。林瑞華師姐體會到人不要執著，不要抱怨，認識到世間的無常，用佛法及轉念來控制情緒，感謝陳醫生的耐心講解，獲益良多。何慧琼師姐稱了解到，又指出講座幫助她了解別人，用同理心去調伏心情，利己利人，終身受用。羅美玲師姐第一次參與線上中醫講座，始發現日常生活中，所發生的問題都會影響身體及情緒健康。

澳門佛光協會路環分會會長許鳳鳴指出，因應疫情，第三場講座首次試用線上形式進行，突破了防疫期間防止群聚的限制，反應踴躍，效果令人滿意，亦有會員反映希望以後可多舉辦線上講座。她表示，陳醫生提出關心、包容、聆聽及鼓勵病患者，這點與星雲大師所提倡的三好四給精神相應。

【大潭山分會】壓花手工班 延續物命 妝點生活

文/ 圖 吳錦萍

從佛教的觀點，凡是能動的、活的、有用的，都有其生命存在的價值，大潭山分會主辦環保壓花班，讓7位學員體會如何將花的生命長久保存下來。

課程於2021年9月5日開課，禮請馮麗清老師教授，老師擅長花藝擺設，更善用環保素材創作不同的物品，她與學員分享，壓花能持久保存植物的美，延續物命，妝點生活喜悅。課堂上學員自創獨一無二的書籤、自製壓花卡片、再造紙壓花扇及彩繪壓花相框，用心就是專業，大家用一顆美善的心去思維、去創作，注入法喜。

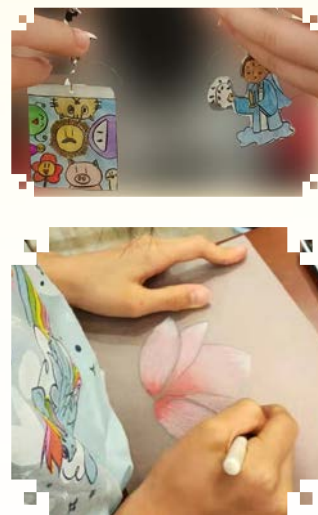
首次參加手工班的趙巧蘭感恩老師細心協助，完成作品十分欣喜，體會生活中的美無所不在。學員傅泳深對手工完全不懂，她很開心可以在三堂課裡，將作品完成，期待老師再開班，能學習更多不同既環保又能美化生活的手工藝。



【氹仔分會、青年團】

傷健共融 親子同樂 熱縮片工作坊

文/ 何慧玲 圖/佛光緣提供



遵循佛光山開山星雲大師人間佛教“歡喜與融和”理念，澳門佛光協會與澳門特殊奧運會合辦“熱縮片工作坊”，活動於2021年8月28日下午在佛光緣舉行，澳門特殊奧運會2位導師、2位學員，指導10對親子共20位學員體驗熱縮片製作。

特奧會導師介紹該會的服務宗旨和使命，期望社會人士減少對特殊人士的歧視，好讓他們融入社會，過正常生活。澳門佛光協會分會輔導法師妙為法師致詞時，勉勵小朋友行三好，珍惜每個學習機會。

導師指導小朋友選擇相應的圖樣，將熱縮片疊在圖樣上，然後勾畫出圖案及填上顏色；小朋友興緻勃勃手拿彩筆，在透明的熱縮片上描畫Q版佛陀、Q版觀世音菩薩等圖案，每一筆皆認真以歡喜心描畫，黃梓妍小朋友巧智慧心，徒手描畫初綻的蓮花，年幼的小小學員，由家長協助把熱縮片固定，並指導下筆的位置，開心與佛菩薩接心。大家把上好色的熱縮片裁剪好，並在上方打孔，然後放進焗爐，小菩薩引頸而望，目光注視著漸漸縮成一小塊的熱縮片，再在孔上扣上匙扣圈，興高采烈地展示自己DIY的漂亮鎖匙扣。大家很快便完成第一個匙扣，再發揮小宇宙，製作心儀卡通人物，滿心歡喜拿著製成品，立即掛在小背包上，炫耀一番。

在短短的2小時裡，小朋友投入在熱縮片製作當中，培養耐性與專注認真的態度，以感恩的

心完成自己的作品；過程中家長和小朋友一起合作，共同創作，導師也和小朋友互動起來，現場法喜充滿。

妙為法師向特殊奧運會的4位導師和學員，致贈小沙彌立像祝福他們歡喜、自在、吉祥；為嘉許曾於4月份參與特奧會賣旗的小朋友，特奧代表與妙為法師共同頒發獎狀，期許三好兒童們行三好、廣結善緣。家長紛紛感謝佛光協會舉辦是次有意義及多元化的活動，讓小朋友度過充實的下午；特殊奧運會亦對是次工作坊成效感滿意，表示互動良好，並邀請佛光協會日後合辦更多不同工作坊，促進彼此交流。



【石排灣分會】牙齒保健講座 分享口腔保健觀念

文/顏軻貞 圖/魏春光



近年高齡人口逐年增加，養生保健的議題備受關注，而保護牙齒則是一生的功課，有鑒於此，澳門佛光協會於2021年8月29日下午3:00，假佛光山澳門禪淨中心舉辦「牙齒保健講座」，敦請鏡湖醫院口腔科醫生卓恩，與30位會員分享正確的口腔保健觀念。

卓醫生首先講解健康牙齒的結構，牙齒與身體各部分息息相關，說明不良的口腔狀況，除了可誘發身體各部分的疾病，還會直接影響咀嚼困難，發音障礙及造成外表儀容的缺憾。「為什麼一點小蛀牙，需要磨一個大洞去修補？」卓醫生以輕鬆的角度解開大家心中的疑問，說明因為蛀牙其實已侵蝕到象牙質，只是外面的琺瑯質具有較強的抵抗力，所以未能憑外觀察覺到。

卓醫生指出世界衛生組織以「8020」作為牙齒健康標準，即80歲老人至少應有20顆功能牙（即能夠正常咀嚼食物，不鬆動的牙齒），鼓勵大家重視日常的牙齒護理，少食甜品、避免咀嚼過硬的食物，養成半年至一年定期洗牙及口腔檢查，以預防牙周病，保持口腔清潔，預防牙齦萎縮及發炎。

此外，卓醫生亦指出並非所有智慧齒都需要拔除，處於良好位置且沒有爛，或未出現牙齦疾病的智慧齒可保留，而一些非常深埋牙齦內的智慧齒但沒有病狀，也可不用理會。最後，卓醫生跟大家分享正確刷牙的方法，如何使用牙線、牙線棒及舌苔清潔工具，又提供了護牙小貼士，避免單側

咀嚼及每天使用牙線、牙縫刷等輔助清潔。

提問環節中，大家都把握機會發問，醫生耐心一一解答。羅浩師兄分享，經醫生說明後，發現從前刷牙方法一直不正確，稱以後要更加呵護牙齒的健康，及遵照醫生的提示適當使用漱口水。吳美君師姐表示講座內容實用，令她認識到如何預防牙齦萎縮，並對如何保護牙齒有更好及正面的作用。謝翠霞師姐感謝卓醫生簡單易明的闡述，讓她可以更清楚如何做好日常的牙齒護理，亦了解到過量使用美白牙膏，會導致牙齒琺瑯質的傷害。

星雲大師曾說，「牙齒以堅硬易毀，故聖賢貴柔」，要保健堅硬的牙齒，不能太用力去刷，而是要使用刷毛柔軟的牙刷，細心把牙齒上的污垢及細菌清除，石排灣分會期望透過講座，提高大眾對保健牙齒的正確認知，並對日常處世有所啟迪。



【石排灣分會】手工月餅超越傳統 別緻造型傳三好

文/緣真 圖/曾笑嫻



「一年容易又中秋，月餅燈籠處處有」，為迎接中秋佳節，澳門佛光協會—石排灣分會於2021年8月28日一連二個週六，假佛光山澳門禪淨中心再次舉辦「手工月餅班」，禮請顏幗貞師姐任導師，教授10位學員冰皮月餅的製作。

幗貞老師分享DIY月餅的冰皮做法，捨棄用預拌粉的快速方法，讓學員藉此培養烹飪的樂趣，同時體驗生活中的「禪」。

第一堂課主題是「月兔及蓮花」火龍果冰皮紫薯芝士月餅，幗貞老師傳授秘技，要做出

鮮艷玫紅色的月餅皮，挑選合適的紅色火龍果很重要，她指導學員們將柔軟的冰皮包裹餡料，然後沾上熟糯米粉，放入月餅模內，輕輕壓出漂亮別緻的月餅造型。學員不小心壓破了月餅，導師細心協助補救，重新壓出精緻的造型，皆大歡喜。

第二堂課主題是「三好」純素冰皮黑芝麻合桃月餅，老師特別訂製了三好「做好事，說好話，存好心」月餅模，與學員們分享人間佛教的三好精神，藉以鼓勵大家能日日行三好，努力耕耘心田。老師耐心講解及示範製作方法，細心將已烘烤的核桃、南瓜子仁、腰果、黑芝麻配以黑芝麻粉，楓糖及低糖蔓越莓乾做出餡料，再加上以豆漿做的冰皮，製作出純素冰皮月餅。

「大家身上載滿了滿滿的愛，很感謝大家，這是一個很感動的經驗」，學員黃淑恩深感獲益良多，除了學習到月餅的做法，還讓她感受到佛法的愛。學員陳小燕感謝導師細心地協助完成月餅，帶回家中給小朋友品嚐，大家都喜歡，而她自己則喜歡味道較傳統的火龍果冰皮紫薯芝士月餅。學員沈金容第一次參加手工月餅班，很开心可以學習DIY冰皮，並感謝導師用心做的純素月餅。



對外事務



佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、澳門佛光協會理事鄭灼雅，應澳門智者之友協會之邀，出席該會「智者中秋人月兩團圓·歡聚一堂」活動，與智者雙老家庭成員前往白鴿巢公園，慶祝中秋佳節。

熏修藥師法門 同願同行亮 燈



文/ 何鳳儀 圖/魏春光



佛光山澳門禪淨中心一年一度的藥師法會，於 2021 年 10 月 29 至 31 日舉行，逾 380 位信眾各各歡悅，在三天裡親臨慧命之家，恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，思惟其意，虔誠拜願，稱念藥師如來聖號，以精進修持提前紀念藥師佛聖誕。

29 日晚上 8 時，與會者恭敬合掌，敦請住持覺仁法師為壇場灑淨，一心念誦大悲咒，祈請諸佛菩薩、護法諸天皆詣壇場，祈願共修功德悉皆迴向，人人身心自在，幸福富足，更願疫情消退。覺仁法師、妙為法師、如森法師帶領諸淨信善男子、善女人，恭誦《藥師經》，藥師如來因地修行時心心念念為欲利樂有情，而發十二微妙上願，令世人依法而修行即可得消災免難、業障消除，大眾隨文觀想，藥師佛的巍巍功德，光明廣大的慈悲與願力，深深刻在與會者的腦海中。大家生起利益安樂、慈悲喜捨平等之心，持誦藥師灌頂真言，虔誠拜願並稱念聖號，為所有人祝禱，願皆能除病延壽、慧命增長。

美妙的梵唄聲，讓與會信眾對藥師佛的信仰越發堅定，以真誠和悅的音聲供養如來，讚美祂的身相莊嚴以及弘深誓願；依循釋尊慈示，常住特別為信眾於佛前敬設七彩琉璃燈，讓大家透過燃燈供佛表達對藥師如來的敬仰，更藉著外在的

光明燃亮內在的心燈，明晰善惡果報，捨諸惡行，修行善法，效法藥師如來發廣大清淨的願望，廣利有情。覺仁法師領眾恭讀星雲大師《向藥師如來祈願文》，冀望藥師佛施捨大慈大悲威德遍滿法界，人人悉能所求滿願，亦自我期許言行與世尊相契，從生活中依照星雲大師所提倡的「十修」理念，使淨土現前，普利人天。

覺仁法師開示，簡明扼要地說明藥師法門的意涵，指出修持此法門，能得現世平安富足，色身健康，而更重要的是要把自己的心燈點亮，維護心靈的健康，叮嚀大眾用心修持，必定能有所感應。藉著藥師佛聖誕及即將舉行水陸法會藥師壇佛事的善因善緣，法師鼓勵大家積極參與藥師修持月活動，精進修持藥師法門，功德迴向全世界，祈願十方世界吉星高照、眾生福壽綿長、安樂富足！



誦經、拜願、持咒、稱名 遇見觀世音

文/ 何鳳儀 圖/魏春光



恭逢觀世音菩薩出家紀念日，佛光山澳門禪淨中心特於2021年10月24日啟建觀音法會，近120位信眾歡喜赴會，虔誠禮拜感悟觀音精神，心光普照遇見觀世音。

梵唄聲盪滌心靈，妙為法師領眾獻供，眾等歡喜自在，以清淨心供養，須臾之間把290份上好供品整齊放於佛前，莊嚴壇場，藉此與菩薩接心，堅定信念。住持覺仁法師為法會主法，楊枝淨水讚清淨壇場，眾等身心自在，虔誠合掌，祈請諸聖賢眾垂降護佑，啟發內在的慈悲、平等心與菩薩相應。



覺仁法師、妙為法師、如森法師帶領信眾恭誦《觀世音菩薩普門品》、真誠拜願、持誦大悲咒、稱念聖號，大家一句一拜梵唱普門頌，感念觀世音菩薩千億化身度化眾生，自己亦立願學習菩薩的慈悲與智慧，念念觀音心，成為觀音菩薩的化身。四眾弟子齊聲唱誦觀音偈及聖號，口出柔軟語，耳朵用心傾聽妙音，藉著菩薩加持力，內心生起一股信念和清流，洗滌塵垢，令心燈光明顯發出來。



是日歡喜慶祝觀世音菩薩出家紀念日，覺仁法師開示勉眾，囑咐大眾作為一個修行者，應學習觀世音菩薩，要時刻發心自利利他，以不忘初心、包容心、歡喜心感染身邊的人。



瑜伽焰口 普利群生 菩提增上

文/圖 何鳳儀



2021年9月4日，佛光山寺啟建供僧道糧總迴向瑜伽焰口法會，疫情影響下，常住安排ZOOM會議室直播法會，讓全球別分院信眾連線修持，普利群生，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師、妙為法師帶領近70位信眾，齊聚大雄寶殿，虔誠共修，同願受薦亡靈離苦得樂，更為世界祈福。

法會圓滿，佛光山宗長心保和尚，感謝大眾不忘初心護持供僧道糧，指出透過瑜伽焰口佛事向餓鬼道眾生施食，超拔其苦，展現了「無緣大慈、同體大悲」的意涵；期勉信眾深入佛事法要，發菩提心，成就智慧，斷除煩惱。佛光山寺常務副住持慧傳法師亦在法會前，指出開山星雲大師慈示，供僧道糧的意義在於，是供養大眾，不是供養一人；是供養一年，不是供養一天；是供養一生，不是供養一時；是供養修學辦道，不是供養熱鬧；供僧道糧讓僧眾安心辦道、弘法利生，更致力培育僧信二眾的人才，積極推動教育、文化、慈善、共修，令法脈綿綿不絕，意義深遠。

戒定真香讚起，覺仁法師引領70位信眾依序排班，殷懇虔誠在佛前獻花，祈願在5小時裡深入法要，真誠把法會功德迴向受薦亡靈，能仗此勝因，超生淨土，入不退地。法會如儀進行，大眾自始至終，心心念念不為自求，但願眾生得離惡趣；與會大眾心心相連，無不感應。多次參與焰口法會的廖冠芝稱感恩焰口法會因緣，讓不知落在何趣的過往先人，能得到超拔。梁仲愛與吳錦萍不約而同分享，過程中腦海浮現眾生受苦的情景，期望牠們早日離苦。鄭麗珊指出法會召請各方受苦眾生來接受甘露法味，讓她感受到佛

教的慈悲與平等；青年IRIS表示，迴向時唱誦到「普願沉溺諸眾生，速往無量光佛刹」，深感「無緣大慈、同體大悲」的意涵，感謝常住精心備辦這場焰口佛事，冥陽兩利，祈望常住能集合全球道場，辦一場線上水陸法會，集體創作，讓壇場偏佈世界，十方一念。

黃景彥但覺每一場法會都是難遭難遇，特意請假前來參加，並指出法師細心用電腦打出焦面大士讚及送聖讚的經文，讓大家不必翻經書，投入流暢地唱頌，感到很歡喜。林自觀稱主法法師們的唱腔淳厚，威儀令人敬畏。

信眾感恩在疫情期間，藉著常住慈悲的安排，得以安心參與盛會，更紛紛感謝星雲大師賜予學佛因緣，親近正信佛教。



長者學苑第三期開課 抓緊幸福的鑰匙

文/何鳳儀 圖/何佩蓉



長者學苑安心學習，天天向上，更把課堂所學帶回家；法師表示，每一期皆精心策劃不同的課程內容，讓大家與不同的老師與同學結緣，吸收不同的知識，鼓勵大家排除萬難認真參與每一堂課，並把握機遇，用心觀照內心的變化，所學得的能對生命有所增益，更能利益生生世世。

各班導師介紹課程內容，覺仁法師帶領「解結之道」，分享運用佛法解開心結的妙方，在人生面對困難時能堅持下去，走向光明；

如森法師教授梵唄教唱，引領學員透過唱誦與佛菩薩接心，漸漸調適身心；吳金燕老師教授人間音緣梵樂，與學員分享體驗，以音聲作媒介，藉著星雲大師的撰詞，配以色空鼓演奏，演繹人間音緣樂韻，帶動身心的寧靜；謝月芳老師再度以小篆書法與眾結緣，指導學員書寫星雲大師法語，領悟佛法真義，寫出法喜。

課堂正式開始前，如森法師叮嚀每位學員，抱持嚴謹的學習態度，入寶山滿載而歸。

推動終身學習，讓長者開創樂活人生，佛光山澳門禪淨中心舉辦長者學苑課程，第三期開學禮於2021年9月2日假佛光緣舉行，院長覺仁法師、督學如森法師、澳門佛光協會督導長吳金燕、松山分會副會長謝月芳等各班導師出席，與35位學員相見歡。

法師帶領恭唱三寶頌，開啟大家「以法為師，走向光明道路」的新一頁。覺仁法師開示，指出長者學苑的設立，是為了讓長者抓緊幸福人生的鑰匙，期許學員把握因緣，放下身心雜務，在

課堂花絮



解結之道



梵唄教唱 - 認識佛光山



小篆書法



人間音緣梵樂

佛門第一課 做好佛弟子的本份

文/何鳳儀 圖/謝杏芳



佛光山澳門禪淨中心月前舉辦「佛門第一課」，讓 28 位初皈依佛子，堅定佛弟子正確的態度，學習佛門基本禮儀，從日常行住坐臥中培養佛弟子的涵養。

課程禮請如森法師任導師，帶領學員認真學習禮佛三拜、殿堂禮儀、穿著海青的威儀等，叮嚀大家保持正念，在學佛的起點上打好基礎，堅定信仰，不忘初心。課堂中藉著影片播放，讓學員認識皈依常住佛光山，從而了解佛光山的宗風及人間佛教的理念。

有學員表示，經過學習，明白從前很多不如法之處，現在得以糾正，受益匪淺。



書法及工筆畫初階班 感悟藝文魅力

文/曾慧冰 圖 /梁麗玲



為提昇大眾藝文涵養，佛光山澳門禪淨中心舉辦書法及工筆畫初階藝文班，第二期課程於 10 月 20 日圓滿，再度禮請澳門著名女書畫家禩麗玲女士授課，吸引共 26 位學員參與，跟隨老師感悟傳統中華藝術的魅力。

十堂課裡，老師耐心指導書法及工筆畫基礎，諸如如何落筆、如何調色、控制水份，以及上顏色時落筆的力度等細節，禩老師皆仔細無遺地解說及示範，學員們用心聽

講，依照老師示範練習，基本上掌握到了基礎工夫；大家在寧靜舒暢的氛圍中書寫、作畫，沉醉在書香墨香中，忽聞下課鐘聲才驚覺 1 小時已過去了。到了課程的中段，大家皆能開心展示自己的作品，但見書法筆鋒力透紙背，工筆畫入木三分，展現人間善美。

禩麗玲秀麗的字體，淡雅情逸的畫風，以及耐心的因材施教，吸引不少學員連續參加兩期課程，同時亦有新學員慕名而來。有第一次參與的學員表示，課堂中增強了自信，並會繼續學習；亦有學員表示，學習書畫令他們內心感到安定專注。



【人間佛教讀書會】 秋季班開課

文/ 普方、普圓、何鳳儀 圖/ 澳門佛光協會



踏入9月份，秋風送爽，大眾渴求佛法真義的熱誠沒有減退，人間佛教讀書會三個讀書會陸續開課，人間佛教行者再度聚首慧命之家，探討佛法。

三好讀書會由謝杏芳師姐帶領，共14位學員共讀大師著作《幸福百法》，體悟生活中的三好精神。課堂開啟，顏嶺貞指導大家初嘗一筆畫，以法輪常轉為主題，一筆過地以筆順將法輪畫在一張紙上；嶺貞師姐說明，一筆畫亦稱禪繞畫，畫的時候必須靜心細細勾出線條，畫的過程中必須用心一筆過畫好，不能重覆，只要專注靜心地畫，不要覺得線條複雜困難，就能完成；她指出，這種畫法，可以令人在緊張或感到困擾時放鬆心境，漸漸亦能訓練定力。

隨後謝杏芳帶領研讀《幸福百法·如何預防失智》，好好利用晚年的時光，不要浪費每一天，鼓勵長者參與聯誼會、老人俱樂部等有益身心健康的活動，擁抱生命的第二個春天，就是預防失智的最好方法。大師提到，宗教信仰是人生旅途的加油站，可到寺院禮拜尋回奮鬥的勇氣，親近法師及善知識，開拓人生新境界，一句句的佛號令人心開意解、從迷入悟，心中有佛菩薩的力量加持，老人就不會覺得孤單沒依靠。大師鼓勵老人要活動起來，因應自己的體力擔任義工，消除老了沒用的觀念，令晚年生活過得充實有意義。

各位學員發表自己對預防失智的看法，分享如何令老年生活過得更充實，紛紛表示可透過不同的方法讓腦筋活動起來，讓晚年生活更實。

明月九霄掛，時值來到農曆八月中旬，2021年9月20日迎月之際，何焯櫻督導帶領善緣讀書會

13位學員，重啟探索佛法真義之旅。大家恭誦星雲大師《為世界和平祈願文》，祝願全球各國各地都能抱著「同體共生，共建和平樂土的地球」的理念。接著研讀《佛法真義》中的「平等的重要」，焯櫻督導指出，平等就是佛性，亦是眾生的期盼，如果世界上各國各人心裡沒有計較、嫉妒、貪欲、種族、宗教的紛爭，彼此能尊重、接受、包容、無我、平等不執，大家都能慈悲護眾，就沒有你、我、他人的分隔，人間的種種苦惱也就能夠消除。

解決這些的事執、法執、人我執必須要學習佛法的真理，從真實義理去學習佛陀的智慧，悟明道理，以般若引導才有希望變得越來越好，所以也可說，「慈悲、平等」才是佛法的中心點，督導期勉大家運用悟道後般若智慧，發菩提心願，實踐到生活裡。

焯櫻督導分享，星雲大師所撰寫的佛光四句偈，「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心」，揭示了所有的慈悲、忍耐、慚愧、感恩都要平等；精簡的四句偈，充份表露了修行者從自身修心起，到把佛法運用在生活中，自我人格的提升圓成，乃至正確思想的建立。

適逢中秋將至，每人皆獲常住皆獲常住致贈一個月餅，祝福每一位都能將歡喜、平安、圓滿帶回家，更盼大家能體悟月亮所啟示的平等意涵。

金剛讀書會由謝國鴻督導帶領，與7位學員研讀《六祖壇經講話》，深入壇經甚深法意，引導大家朝明心見性的方向理解每一字一句，必須站在明心見性的方向理解，期能悟解如來真實義！

藝術耕耘心田 佛光山徒眾展作品

人間社記者李生鳳大樹報導



「耕耘心田——佛光山 2021 年徒眾作品巡迴聯展」即日起於佛光緣美術館總館展出，參展者不是畫家或書法家，而是佛光山的法師、入道師姑。佛光山開山星雲大師期望徒眾以藝術弘揚佛法，佛光山傳燈會、佛光緣美術館總部從 2017 年起，開辦「佛光山徒眾作品聯展」，年年向徒眾徵件，廣受歡迎。聯展中除了能看見今年獲獎作品，也能一覽歷年優秀創作，未來這些藝術品將出版畫冊。

今年雖值疫情，但海內外仍有近 400 件作品參展，涵蓋繪畫、書法金石、攝影、影音、立體等類別。受疫情影響不舉辦開幕儀式，佛光山住持心保和尚，以及佛光山傳燈會會長慈容法師，特於 8 月 26 日安排宗務委員一同觀展，表達對參展徒眾的支持鼓勵。

心保和尚表示，徒眾聯展舉辦幾年以來，不乏有優秀作品，從中可以看到每個人的潛能無限，所謂潛能開發，以及佛教說的「發心」，發心就能發揮潛能，修行也要發心，發心必能成就。相信大家透過欣賞這些作品，必定會有收穫。

潛能無限 發心必成就

「創作的過程，心要平靜，出家人靜下心來發揮，也是禪心的展現。」慈容法師說，佛光山的法師不是只有修行、誦經，也多才多藝，能在展覽中看到多樣媒材的展現。

今年立體類佛光獎為南天寺全體製作、5184 片熱縮片串成的〈夢幻泡影——《金剛經》〉裝置藝術。在佛光山澳紐總住持滿可法師帶領下，南半球僧信發揮集體創作精神，透過光影，讓《金剛經》字句照亮經典的智慧，在現今疫情中，

為人帶來光明和安定；南天寺此次的裝置藝術作品，無論在媒材、內容、形式和構思上都令人意想不到，獲得評審高度肯定。滿可法師表示，這件作品凝聚了大眾的情誼，融和藝術與修持，「以此馨香供養星雲大師和十方大眾」。

融和佛理 極具原創性

佛光緣美術館總館長如常法師說，佛光山徒眾的作品特色，一是創作者都是新人、素人；二是法師們在空間，以及取得媒材有限的條件下，創作作品新鮮少有；三是作品極具原創性。評審委員黃王來表示，法師將佛教義理和藝術元素二者做非常巧妙的結合，無論平面或立體作品都掌握此精神，且今年的素材運用和多元題材，都比之前更為豐富。

9 月 1 日於佛光山 2021 年海內外徒眾講習會上，頒發各類組前 3 名及優選、佳作，佛光山退居和尚心培和尚頒贈感謝狀，予邀請展的泰華寺住持心定和尚、覺源法師；心保和尚並頒發 2022 年春聯創作佳作獎。各獎項頒獎人有佛光山常務副住持慧傳法師和副住持慧倫法師、慧昭法師，慈善院院長依來法師、菲律賓總住持永光法師、藏經樓堂主覺元法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師等。

有正法師以〈開燈的人〉獲繪畫組佛光獎，他表示，「開燈的人」猶如觀世音菩薩的化身，隨處應現，救度苦厄，「希望以這幅畫，獻給在全世界秉持星雲大師精神、奉獻服務的大家」。影音類佛光獎知明法師分享創作理念，影片取名《悟·一念之間》，有感在弘揚人間佛教的路上會遇到困難，只要轉念，悟就在一念之間。

245 校雲端交流 凝聚三好共識

人間社記者曹麗蕙台北報導

「第 11 屆三好校園實踐學校共識營」10 月 13 日在線上盛大展開，吸引逾 200 位教育工作者熱情參與。三好校園實踐學校指導委員會主委暨佛光山系統大學總校長楊朝祥表示，三好校園十年有成，已有 1000 多所學校響應參加，「盼大家在共識營中分享經驗，激發創意，從學校啟動三好，進而推展到社區、社會，擴大影響力」。

「公益信託星雲大師教育基金」多年來推廣創辦人暨佛光山開山星雲大師提倡的「做好事、說好話、存好心」三好理念，並在 2011 年起辦理「三好校園實踐學校」，今年邁入第 11 年，獲選學校高達 245 所，刷新紀錄，其中大專校院組 23 所、高中職組 35 所、國中組 55 所、國小組 132 所，足見三好理念已廣被各級學校認同。

共識營中率先播放星雲大師「病後字」影片，看到高齡九旬的大師，在腦中風開刀後，忍痛再次提筆寫字，只因他掛心教育，讓許多參與的教育工作者相當感動。

跨縣市結盟 共推三好

今年共識營邀請前教育部訓育委員會常務委員鄭石岩擔任貴賓，他回憶兒時如何因大師一句「你是一個好孩子」，一生成為三好的奉行者，他表示：「做好事、說好話、存好心，長期身口意的陶冶、修行，能讓人真正擁有光明心地。」

「學生的情緒困擾降低約 60%，同理心增加約 80%」，三好校園實踐學校指導委員會副主委、佛光山南華大學校長林聰明，盛讚南華推廣三好的成效，而南華更跨縣市與雲嘉南地區學校結盟，擴辦「嘉言義行心校園」平台，共推三好。

今年共識營規畫三場專題講座，三好校園實踐學校指導委員會委員楊昌裕以「三好的詮釋與實踐」為題，說明三好教育最重要的是引領學生思辨「什麼是『好』」，並帶領孩子看見三好的內在美——給、付出、利他，讓孩子體會「施比受更有福」。

東華大學花師教育學院特殊教育學系教授林坤燦發表「從三好推動融合」，他表示台灣身障生就讀普通學校的比例高達九成六，「如

果能從三好的實踐為出發來推動融合，弱勢身心障礙學生會得到很大的幫助，也能讓品德和生命教育發揮到極致」。

專業企管講師楊田林在「有效有趣教學法，三好教育活化」中，示範如何把遊戲帶入教學，透過情境設定、線上問答等，帶領老師隨機分組，討論如何融入三好；他表示，「三好校園」屬生命性教材，教學上除了必須有效、有趣、有創意，更要讓學生有感。

微電影徵選 共樂共融

三好分享論壇中，邀請高雄市仁武高中、台中市沙鹿國小、新北市淡水國中、桃園市長庚科技大學，分享實施三好的創意計畫與活動經驗。

沙鹿國小「三好小鹿『食』在自然」方案，呼應聯合國永續發展計畫，在探討消除飢餓目標中，校方帶領孩子先從報導中了解食物被浪費的嚴重性，再引領學生從飯桌上開始消除飢餓；主任陳慧芬也分享學校舉辦「三好 You Can Do 微電影」徵選活動後，掀起的拍攝風潮，全校師生一同觀賞三好微電影首映會。

長庚科大則將三好校園結合學校品德美教育；學生事務處生活輔導組組長陳秀芳分享，例如讓學生透過髮型設計回饋家人朋友、從芳療傳遞關懷，還有親子共讀從零開始等，去年就有九門課程申請，參與學生滿意度都很高。



仰望星空繪畫大賽 7位小畫家獲獎

文 / 圖 何鳳儀

中國宋慶齡基金會和星雲文化教育公益基金會，聯合主辦的「仰望星空暢想——第4屆國際少兒環保公益繪畫大賽」，秉承宋慶齡提出的「兒童是主人」的思想和星雲大師「環保與心保」的理念，吸引全世界共3000多幅參賽作品，透過畫筆表達慈悲的環保意識。

澳門共有25幅作品參賽，其中7位蓮峰普濟學校的學生獲得優秀獎：方億豪〈心靈〉、何心怡〈美麗的星空〉、陳慧瑩〈星空畫〉、陳淑鑫〈星空〉、戴詠茵〈仰望的星空〉、劉欣宜〈綠色地球〉、曾炳霖〈羅小黑之仰望星空〉。2021年9月16



日，佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師特意前往蓮峰普濟學校，為7位學生頒發榮譽證書及結緣品，鼓勵小朋友繼續透過畫筆傳達善美正能量。

佛教的人生觀 第一篇 苦樂交集

。。。承接第271期

肆、究竟常樂

人生自來苦樂參半，然而因為世間一切無常，所以苦並不足畏，只要我們肯面對現實，衝破難關，苦盡可以甘來；樂也不足喜，如果我們耽於快樂，不知上進，樂極往往生悲。

好樂惡苦是眾生的本性，然而世俗的快樂，無論是屬於感官方面的也好，或是屬於精神方面的也好，都不是究竟、長久、真正的快樂，甚至是引人墮落的原因。

如何才能得到真正的快樂呢？經云：「吾有法樂，不樂世俗之樂。」所謂「法」，就是真理。真理所帶來的快樂，才是真正永恆的快樂。什麼是法樂呢？五戒十善是法樂，六度四攝是法樂，四無量心是法樂，因緣果報是法樂，有空中道是法樂。心中有了法樂，對於五欲六塵不拒不著；心中有了法樂，對於世間不厭不求；心中有了法樂，到哪裡都能安然自在；心中有了法樂，當下就是極樂世界。唯有以無邊的法樂為舟筏，才能使我們度過生死的波濤，到達常樂的彼岸。



下期待續。。。

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

反飢饉 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

佛光山萬緣水陸法會

第一期：外壇-西曆2021年11月14日至11月18日
內壇-西曆2021年11月20日至11月27日

第二期：外壇-西曆2021年11月28日至12月02日
內壇-西曆2021年12月04日至12月11日

第一期	第二期
外壇 大壇—佛光山寺大雄寶殿 梁皇壇—台北道場、普門寺、桃園講堂、佛香講堂 華嚴壇—松山寺 楞嚴壇—蘭陽別院、安國寺 法華壇—擇善寺、永和學舍、板橋講堂 藥師壇—大明寺、法寶寺、澳門禪淨中心 諸經壇—金光明寺、三重禪淨中心 淨土壇—極樂寺、寶塔寺	大壇—佛光山寺大雄寶殿 梁皇壇—惠中寺、南台別院、南屏別院、佛香講堂、東禪寺、新馬寺 華嚴壇—小港講堂 楞嚴壇—福山寺、寶華寺、屏東講堂 法華壇—圓福寺、員林講堂、潮州講堂 藥師壇—福國寺、鳳山講堂、泰華寺 諸經壇—慧慈寺、普賢寺 淨土壇—岡山講堂、旗山禪淨中心
內壇 內壇—佛光山寺	內壇—佛光山寺

澳門區功德項目查詢及登記：
佛光山澳門禪淨中心(文第士街31-33號豪華花園2樓A座)，電話：2852-7693
佛光緣(雅廉訪大馬路76號A地下)，電話：2823-2268

藥師修持月

修持時間：2021年10月29日
至11月27日

修持內容：藥師佛聖號、藥師經、藥師灌頂真言

修持遍數：隨喜

參加辦法：
1. 掃碼填寫線上修持卡
2. 可多次填寫回報
3. 參加者功德券名將張貼於佛光山澳門禪淨中心大殿
4. 11月27日水陸法會過堂當天功德回向

線上藥師修持卡

彌陀法會

功德項目：
會主、盤主、隨喜超薦、四十八願、供齋、供花果

法會日期	星期	時間	香別內容
12月10日	(五)	晚上8:00	灑淨、佛說阿彌陀經
12月11日	(六)	晚上8:00	佛說阿彌陀經
12月12日	(日)	上午11:30	上佛供
12月12日	(日)	晚上8:00	佛說阿彌陀經

歡迎~十方大眾 共需法益~

佛光山澳門禪淨中心
地址：澳門文第士街31-33號豪華花園2樓A座
電話：28527693/28232268

十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

覺修法師、Haper W. Shen、何慧玲、余玉紅
吳金燕、李 泉、李金葉、李鳳金、林瑞華
林劍萍、徐健意、徐健意、徐潔宜、留清為
張卓雄、張順友、陳 群、陳煥好、湯柏威
馮寶月、劉福華、鄧月明、鄭灼雅、鍾小琴
鄭蘭興、魏燕萍

澳門佛光協會佛光世紀2021年9-10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11月、12月活動通啟

日期	法會・活動	時間
11月4日	星期四 藥師佛聖誕(不開齋)	
11月5日	星期五 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
11月6日	星期六 念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
11月7日	星期日 【線上修持】大悲懺法會	下午 02:00
11月14日	星期日 一日禪 『澳門禪淨中心上課』	
11月15至19日	星期一至五 萬緣水陸法會外壇佛事~藥師壇	
11月19日	星期五 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
11月20至27日	星期六至六 萬緣水陸法會內壇佛事	
12月4日	星期六 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
12月5日	星期日 【線上修持】大悲懺法會	下午 02:00
12月10日	星期五 彌陀法會 灑淨、《佛說阿彌陀經》	晚上 08:00
12月11日	星期六 彌陀法會 恭誦《佛說阿彌陀經》	晚上 08:00
12月12日	星期日 彌陀法會上佛供	上午 11:30
12月12日	星期日 彌陀法會 恭誦《佛說阿彌陀經》	晚上 08:00
12月18日	星期六 光明燈法會 諷誦《金剛經》	上午 10:00
12月19日	星期日 會員大會暨下半年會員慶生會	下午 03:30
12月25日	星期六 念佛共修法會 諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
12月26日	星期日 花開四季捐血日 澳門捐血中心	上午 11:00
	逢週一 善緣讀書會 『佛光緣上課』	下午 02:30
	逢週二 佛教聖歌班 『佛光緣上課』	晚上 08:00
	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 『佛光緣上課』	上午 11:00
	逢週三 二胡班 『佛光緣上課』	晚上 07:30
	逢週三 手縫布藝班 『佛光緣上課』	下午 02:00
	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 『佛光緣上課』	上午 10:00 下午 02:30
	隔週四 督導讀書會 『澳門禪淨中心上課』	晚上 08:00
	逢週五 三好讀書會 『佛光緣上課』	下午 02:30
	逢週六 素食烹飪班 『澳門禪淨中心上課』	下午 02:30



微信公眾平台



臉書



網站