



# 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11-12月 雙月刊 268期





# 編者的話

時光荏苒，2020 年即將走到盡頭，12 月 13 日，國際佛光會澳門協會 2020 年會員大會，假佛光山澳門禪淨中心舉行，佛光人齊聚慧命之家，分享協會的弘法成果，疫情當下，佛光人秉持服務社會的理念，適時給予支援及祝福，同時亦為會員及大眾提供淨化心靈、提升生活品質的各項課程。是日因緣殊勝，佛光人在為會務不斷展而感到鼓舞的同時，亦透過線上修持參與香港佛光道場啟建大悲懺法會，發願效法觀世音菩薩「千手護持，千眼照見」的精神，為下半年慶生會揭開序幕。

貫徹服務社會的使命，澳門協會與各分會持續透過活動，在社會撒播人間佛教的種子。東望洋分會舉辦捐血活動，實踐自利利他的菩薩行，延續更多的生命；照顧會員大眾身心的健康，舉辦醫學講座。協會參與友好社團賣旗籌款，並讓三好兒童培植善美的菩提種子。

星雲大師提出「寺院學校化」，各項社教課程持續發展。長者學苑第二期課程已圓滿，42 位年齡介乎 50 至 75 歲的長者分別投入 8 個班別當中，開展動靜多元的充實課堂生活，從學員的分享中，能感受到三個月的學苑歷程，為他們帶來的喜悅與成果。由覺仁法師帶領，26 位佛光澳門書院的學生，展開一場別開生面的成果展，以唱歌、朗誦、故事分享、書法等形式展演，構建成一幅絢

麗的「人間佛教的藍圖」。人間佛教讀書會學員悅讀星雲大師著作，探討人間佛教的理念，並以三好精神實踐在課堂中，精心製作新春桔盆栽擺設，祝願「花開四季 耕耘心田」。禪訓基礎班為都市人帶來沉澱心靈的泉源。

紀念觀世音菩薩出家日，澳門禪淨中心啟建觀音法會，信眾虔敬獻供，真誠恭誦《普門品》及大悲咒，與觀世音菩薩念念相應；41 位初發心菩薩把握殊勝因緣，在眾人祝福之下喜成佛子。藥師法會三永日及彌陀法會三永日，信眾禮佛增福慧，虔誠稱念如來洪名，與如來感應道交，建設內心的淨土。

科技發展無遠弗屆，讓萬千信眾超越地域與交通障礙，透過網絡同心參與佛光山 2020 萬緣水陸法會，一心代受薦亡靈懺悔、求受幽冥戒，自己亦納受法益，可謂自利利他，常住貼心的安排，展現了人間佛教的四給精神，亦把人間佛教傳統與現代結合具體呈現在世人眼前。

踏入 2021 年 1 月，恭逢佛陀成道日，依循星雲大師慈示，特以盛載著和諧以及真法味的臘八粥與眾結緣，誠邀大眾共同參與，長養善根，並迴向十方方法界一切有情，同霑法益、共享法喜。轉眼之間，《人間福報》澳門版即將迎來一歲生日，承蒙大眾護持，祝願它茁壯成長，見證人間佛教的真善美。



# 佛光世紀目錄

- 4 《貧僧有話要說》三十九說 我要創造「人生三百歲」

## 協會動態

- 8 第24次會員大會暨下半年慶生會 非佛不作 利益大眾  
10 交流活動

## 分會動態

- 10 「行道天下・福滿人間」捐血日  
行道天下・福滿人間醫學講座  
11 手縫布藝班 針線間培養專注力  
與佛同行登高樂  
12 澳門五大宗教聯合參訪團有感

## 法會・修持・社教

- 13 紀念觀世音菩薩出家日 念念相應 喜成佛子  
14 薰修藥師法門 光明無限  
15 2020彌陀法會 禪淨共修 與佛連線  
16 至誠禮拜大悲懺 正念分明 身心自在  
17 2020水陸法會 普濟群靈 啟方便之教門  
19 長者學苑第二期結業 終身學習 活出生命價值  
24 佛光書院成果展 創意與傳統融合  
25 三好讀書會圓滿 深明因果 耕耘心田  
26 禪訓基礎班 禪心喜樂  
第二期色空研習班開課  
27 文學星雲獎頒獎 帶動啟迪人心  
28 國際書蔬展 邀大家讀書、食蔬

## 佛光新聞

- 29 活動預告





# 《貧僧有話要說》三十九說 我要創造「人生三百歲」

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室 妙廣法師等 記錄



2020年佛光山海內外徒眾講習會於總本山舉行，首次以視訊方式和全球道場展開線上會議。  
(2020.9.10-14) 圖 / 人間社記者莊美昭

「人生三百歲」，你問我哪有可能？彭祖的八百八十歲只是傳說，菩提流志活到一百五十六，那好像是人類最高的年齡吧！但貧僧的「三百歲」，不是指年歲的數字，而是指在人間貢獻的事業、功業，即使人生歲月只有短暫數十年，也要把它擴展到極致，在精神意義上能到達「三百歲」。

先來說「人生三十歲」這個小故事。

## 美好歲月精華是三十年

話說有一天，閻羅王在審判人間的孤魂野鬼，善惡因果，他驚堂一拍，喊道：「趙大，你在人間，為人正直，造橋鋪路，守道有德，信仰因果，讓你到人間繼續做人，壽命三十歲。」趙大聽了以後，叩頭謝恩，站在一旁。

閻羅王又再驚堂一拍：「秦二聽著，你過去在世間上，愚昧無明，不明事理，對世間毫無貢獻，現在讓你返回人間做

牛，也是壽命三十歲。」秦二一聽，大驚失色，對閻羅王說：「做牛做馬，得拉車犁田，最後還要給人一殺，吃我的肉，剝我的皮，太辛苦了，我不要三十年，給我十五年就好了。」閻羅王說：「還有十五年怎麼辦呢？」做人的趙大立刻跪下，對閻羅王說：「牛的十五年壽命，就給我吧！」閻羅王承認，所以人的壽命從三十歲增加到四十五歲。

閻羅王又再驚堂一拍：「孫三，你過去在人間欺善怕惡，凶惡無比，不明因果，惡性重大，現在讓你回到人間做狗，壽命三十歲。」做狗的孫三一聽：「閻羅王，做狗只能吃殘羹剩菜，每日替人看守門戶，還要被人吆喝棒打，太苦了，我也只要十五年就夠了！」趙大一跪，說：「閻羅王，狗的十五年壽命也給我吧！」人，於是從四十五歲增加到六十歲了。

閻羅王又再驚堂一拍：「李

四，你在人間做人滑頭，欺騙說謊，狡猾多詐，魚肉鄉民，讓你返回人間做猴子，壽命三十歲。」李四一聽大驚：「閻羅王，猴子住在山中，日曬風吹，飢寒交迫，有一餐沒一餐，只能以水果裹腹，還要隨時害怕獵人的弓箭，每日恐怖為生，我只要十五歲就夠了。」趙大又說：「閻羅王，猴子的十五年也給我吧！」就這樣，人可以活到七十五歲了。

現在世間上的牛、馬、狗、猴子等畜生，壽命大概都是十幾歲，牠們的生命都給人爭取走了。因此，閻羅王給人，只有三十歲，可以說人生所有的美好歲月，只有三十年。三十歲以前，幼年父母養育，少年老師教導，不愁吃穿，要什麼有什麼；臨到二十歲，談情說愛，四處遊玩，人生多麼美妙。

## 真正人生始於服務大眾

但三十歲之後，成家立業、養育兒女，做了家庭兒女的馬



牛，這本來就是牛馬的年歲。四十五歲到六十歲，兒女都長大了，出外創業、談情說愛，終日在外流連；回到家裡，老父老母都讓兒女先吃飯，父母就吃他們剩下來的剩飯剩菜；兒女吃過以後揚長而去，在外面吃喝玩樂，到了半夜回來，還要老父老母守門等候他們，這時候就屬於狗的生命了。六十歲以後，年老了，老病死生不曉得什麼時候到來，就等於猴子每天害怕無常的弓箭射到自己，而這本來就是從猴子得來的壽命。

所以，人生美好的時光只有三十年，三十歲以後，為兒女做馬牛，為兒女看家、守夜，六十歲以後，只怕老病死生的無常，你說人生的意義是什麼嗎？這就是一般社會家庭的情況了。

佛經裡有一則「四歲老翁」的故事頗能發人深省：

有一位白髮蒼蒼，齒牙脫落的老公公，有人問他：「老先生！你今年高壽？」

老先生回答：「四歲。」

對方一臉狐疑地說：「不要開玩笑了，你鬚髮全白，少說也有七、八十來歲了，怎麼會只有四歲呢？」

老先生回答：「唉！說來慚愧，我實際年齡雖然已經八十了，但那只是馬齒徒增而已。我過去的人生是在因循苟且中渾渾噩噩地度過，我真正的人生是從四年前修學佛法開始。這四年來，我才懂得去追求人生的真理，我從行善助人、服務大眾中，體會到人生的意義與價值，所以覺得自己好像才只活了四歲。」

人生究竟是四歲呢？三十歲呢？七十歲呢？都不是標準。最標準的人生，每個人應該都能創造「人生三百歲」。

## 珍惜生命工作講究效率

我知道，人生數十寒暑，哪裡有三百歲的可能？但我盡量珍惜生命，沒有假期，沒有年節休息，不但善用人生的時間，並且在工作的时候講究效率。例如，別人建一座寺廟要蓋多少年，辦一所大學，也要花多少的時日，但是我建設了二、三百所寺院，四、五所大學，另外還有中學、小學、幼稚園和其他事業等，我在這許多的好因好緣之下，感覺自己真的像活了三百年以上了。

回想過去有一位日本企業家松下幸之助先生，就是主張人生要能活到「三百歲」的創始者。他不但身體力行，模範後學，而且積極為日本政經界培養具有奉獻精神的接班人。松下先生的成功，也是從小工、苦難裡慢慢發展起來的，被譽為經營之神的他，有一段經典的話，他說：當員工有一百人時，我必須站在員工前面，帶頭做事，以身教來領導。當員工有一千人時，我必須站在員工中間，指揮協調，分層負責。當員工有一萬人時，我只有站在樓頂上，在員工的後面向他們合掌，感謝他們的勤勞。

實在說，人生數十寒暑，其中的勞苦艱辛，與豬馬牛羊，又有什麼分別呢？因此，為了能度過酸甜苦辣的一生，我們必須超越世間法，超越六道以外的思想，學習聖賢的作為，以智慧、正直、善良、深信因果，盡情發揮生命的潛能，努力在精神事業上過到「三百歲」，甚至能像阿彌陀佛一樣，活出無量壽，散發無量光。試問，你希望活出「三十歲」，抑或「三百歲」的人生呢？

話說回來，現在的人，正常究竟能活到多少歲？在聯合國人口局的統計中，平均日本人八十四點二歲、澳洲人八十二歲、德國

人八十點三歲、美國人七十八點六歲、中國人七十五歲。

## 人生七十持續生命光華

記得一九五七年，張群先生在六十八歲生日壽宴上，喊出「人生七十剛開始」，推翻了「人生七十古來稀」的說法。像日本，有一對著名的雙胞胎姊妹金婆婆、銀婆婆，她們在一〇二歲的時候，還到台灣來旅遊；住在我們佛光精舍的李逸塵女士，她是晚清大臣李鴻章的孫女，活了一〇六歲；在宜蘭仁愛之家，有一位長輩許蟬旭活了一一三歲，我去訪問的時候，他還唱歌跳舞給我們欣賞。世界上哪裡的人壽命最長？據說是新疆。那裡有一位人瑞即將一百三十歲，被認證是世界第一長壽的人，而且村莊裡超過一百歲的老人還有很多。

過去，統一企業創辦人吳修齊居士每年都在佛光山過壽，他七十歲的時候，發了一個願心，說：「我如果能活到八十歲，就把台南一塊土地捐給佛光山。」之後，他在過八十歲壽誕時，真的把台南藥專旁的一塊農地捐贈給佛光山，他對我說：「希望可以活到九十歲。」

在他說了這一句話後，貧僧深深地為他祝福，希望佛祖加佑善人，滿其所願，還特地做了一首打油詩祝賀他：

「人生六十稱甲子，  
真正歲月七十才開始，  
八十還是小弟弟，  
九十壽翁多來兮，  
百歲人傑不稀奇。  
神秀一百零二歲；  
佛圖澄大師，  
還可稱做老大哥；  
多聞第一的阿難陀，  
整整活了一百二十歲；  
趙州和虛雲，  
共活了二百四十歲；



菩提流志一百五十六。

其實人人都是無量壽，生命馬拉松，看誰活得久？」

後來，吳修齊居士在二〇〇五年，以九十三歲高齡往生，也算是所願成就了。

## 千古賢名於志非關年齡

佛教認為，壽命有階段性，一期一期，就像時辰鐘一樣，從一點走到十二點，再由十二點走到一點，循環不已，會再回來，所謂六道輪迴，生命不死。因此也可以說，人人都是無量壽。

實在說，人，何必到了耄耋高齡才在感嘆？為什麼不及早把握人生，珍惜生命呢？尤其，現在的老年人和年輕人都有代溝，主要因為老年人不願與時俱進，思想容易落伍。佛教講的「轉法輪」，就是不斷滾動向前，所謂滾石不生苔。因此，貧僧經常警惕自己：不要做四歲老翁，而應該立志過「三百歲的人生」。

況且，人類生命的價值，不是活七十歲、八十歲。像顏回只活了三十歲，他的善德賢名不是流傳千古嗎？僧肇大師也只活了三十一歲，他的一部《肇論》，千百年來不也深深地影響著中國佛教思想嗎？曾經響應辛亥革命，發動反對袁世凱洪憲帝制，讓國家起死回生的護國大將軍蔡松坡，也只活了三十四歲。

其實，佛教倡導年輕化，不僅佛陀在三十一歲就已證悟成道、弘法利生，過去很多開悟的禪師也都非常年輕。例如：六祖惠能大師，他二十六歲就悟道了；玄奘大師到西天取經時，也才二十多歲；還有南海普陀山佛頂寺的開山祖師，就是一位沙彌，留下了「沙彌祖師創叢林」的美談。因此，中

國俗諺說：「有志不在年高，老而不死謂之賊。」

曾經，有個小孩登基做了皇帝，他在龍椅上哭泣，可是大臣卻在下面禮拜，喊著：「萬歲、萬歲、萬萬歲。」事實上，世間哪裡有萬年的王朝？人都希望被稱「萬歲」，但其實「萬歲」這個名稱，在《戰國策》裡楚王說：「寡人萬歲千秋之後，誰與樂此矣？」所以人死也叫「萬歲之後」。

## 達三百歲勿等待勤實踐

貧僧認為，壽命有所謂年月的壽命、言論的壽命、思想的壽命、事業的壽命、文字的壽命、功德的壽命、道德的壽命。像孔子、孟子、佛陀，就是道德思想的壽命；像顏回、僧肇、玄奘，就是智慧功德的壽命。因此，我們不要只從時間上、色身上去計較長短，更應該從其他方面去思量久暫，能夠影響深遠，利益群生，才是我們應該重視的壽命。中國古德所說三不朽：立德、立功、立言，不正是無量壽的主張嗎？

回想起來，貧僧二十歲離開佛教學院後，就將自己奉獻給社會大眾，一生都沒有過假期，別說是年假、暑假、寒假，甚至星期假日我比別人還要更加忙碌。從早到晚我沒有休息，不但在教室、講堂、體育館裡弘法利生，在走路的時候、在下課的空檔，甚至在汽車、火車、高鐵、飛機上，我都在辦公、閱稿、讀書。每一天，我都在分秒必爭、精打細算中度過。貧僧曾經自許，如果一天能做五個人的工作，到了八十歲，就有六十年的壽命為人服務，六十乘以五，就是三百歲了。如今貧僧即將九十歲，可以說，七十年來，我孜孜不倦，努力不懈地實現「人生三百歲」的理想，因為三百歲不是等待

來的，不是投機取巧來的，是靠自己辛勤創造出來的。

拿寫文章來說，別人一天寫一、兩千字，我從小就訓練自己每天能寫一、兩萬字；除了陪客人吃飯，我吃飯通常只要五分鐘，最多十分鐘，為什麼？為了爭取時間做事。比方看報紙，有人看一份報紙需要一、兩個小時，我可能三、五分鐘就看完了。又比方看書，有人一本書看了幾個月，我可能一天看完幾本書。像最近（二〇一五年四月）鑑真圖書館、大覺寺舉辦「素食博覽會」，他們的籌備工作一個月前就開始，常常幾十人開會、商量、討論；若是我，可能只要兩、三個人，就能在兩、三天內把計畫完成。貧僧主張：做事要化繁為簡，實在不需要浪費時間。

唐伯虎有一首打油詩，形容人生的短暫，道盡了古往今來許多人心中的遺憾：

「人生七十古稀，  
我年七十為奇，  
前十年幼小，  
後十年衰老；  
中間只有五十年，  
一半又在夜裡過了。

算來只有二十五年在世，  
受盡多少奔波煩惱。」

## 生命不朽分秒爭取善用

看起來，屬於我們能運用的人生，實在有限。然而，如果你了解生命的意義，就能從另一個層面展現生命不朽的價值。就像尼拘陀樹，即使只有一粒種子，也能夠繁衍出無限生機。真正懂得生命的人，是不會受時間限制，不會受空間阻礙的。

貧僧的「人生三百歲」，主要希望勉勵人：能夠勤勞、



愛惜時間，不要敷衍拖延，消磨時光。我覺得韶光易逝，歲月荏苒，「等待」是生命的殺手。即使是掃地、洗碗、抹桌子，你若慢慢做，也是浪費生命。記得以前我掃地、抹桌的時候，由於灰塵天天有，為了清除灰塵，每天花去我不少時間，於是我就盤算如何快速清理桌上的灰塵？因而就想出，只要先用雞毛撣子拍掉灰塵，等兩、三天，集中一次灑水、抹桌、掃地、拖地，那麼地上的灰塵也就沒有了，不但節省時間，也能達到清潔的效用。

比方看書，我大概不會從第一頁開始，通常都從最後一頁，為什麼呢？因為我先知道結局，就能掌握住主題，也就順暢快速的讀完它，甚至跳過幾頁也不要緊。就如同看藏經，可以看得懂的先看，不一定從前面看，也可以從後面看。

記得在棲霞山讀書時，給我最強烈的訓練，就是六、七年的行堂工作。當時棲霞山有四、五百人，吃飯時，各堂口都是一家自己拿了去，但我們學院、禪堂、念佛堂一定要過堂，我記得經常都有一百五十人左右。午齋是十二點鐘，負責的糾察師不准我們十一點半進去，只容許在四十五分進齋堂擺碗筷，由於只有四個人行堂，這十五分鐘就必須講求速度，否則來不及。我們其中一個人負責打叫香，由於寺院大，要滿山到處去打，通知大家吃飯了；另一個人，要挑水、擦桌子、擺碗筷；最後兩個人去大寮挑飯、打菜。總之，我們四個人分工合作，非得動作快速不可。像現在在本山的行堂，不但提早三、四十分進齋堂，還有幾十個人手，大家耗在那裡，你看我我看你，實在是浪費生命。

而我通常在大家念〈供養咒〉時，就把我的一份擺好在行堂的位置，〈供養咒〉唱完，飯菜稍微涼了，我就跟大眾一起吃飯。往往我吃完了飯，別人才開始推出碗來，所以那時我就起身，一路為大家添飯菜。印象中，有的糾察師不准我們在結齋前收拾碗筷、洗碗打掃；若遇到准許的糾察，我經常性的紀錄就是，〈結齋偈〉唱完，我飯也吃了，桌椅也擦了，碗也洗好了，可以跟隨隊伍一起離開。我爭取時間，就是到這種程度。

### 掌握時間超越人生極限

有一位成功大學的總務長閻路教授，是一位研究自然科學的專家，壽山佛學院就邀請他來上課。他每堂課的教材都是一張表解，從上課鐘一響，他就開始在黑板上畫圖表解，一直到下課鐘響，剛好一面黑板寫完一個講題，功力之深，令人歎服。

我於是請教他，何以能此？他告訴我，原本他也不具備大學教授的資格，因為他二十六歲時就做了工礦公司的正工程師，那個時候，教育部的法規認定，正工程師與學校的正教授是同等資歷。有一次，大學請他去講課，他花了好幾個小時準備教材，沒想到，上台二十分鐘就講完了，他急得滿身大汗，不知如何是好，所以覺得應該苦練。

於是他買了一面鏡子，依著鏡子觀察自己的表情、姿態，計算每一分鐘講了多少字，五十分鐘的時間又能講述多少道理，他就這樣苦練了兩年，終於練成。他的教學就是利用表解分層，一堂課就是一張表解，從開頭到最後，以五十分鐘為一課，包括：

力學、電池學、專科化學等等，內容非常充實，十分獲得學生的喜愛，可說是當時的名教授。實在說，這種神乎其技的教法，在於閻教授對時間的精準運用，一個懂得掌握時間的老師，豈能不成功呢？

曾經有一位日本官員，請教澤庵禪師如何處理時間，他說：「我這個官職實在乏味，天天都得接受恭維，而且那些恭維的話千篇一律，我聽得實在無聊，簡直有度日如年的感覺。請問禪師，我該怎麼度過這些時間呢？」

澤庵禪師只送給他兩句話：「此日不復，寸陰尺寶。」

的確，懂得運用時間的人，他的時間是心靈的時間，因為能夠縱心自由，達古通今；不懂得運用時間的人，他的生命可能渾渾噩噩，渺小而有限。

人生，就是與時間在賽跑。奧林匹克為了讓人發揮潛能，所以舉辦各項跳高、跳遠、賽跑的體能競賽，目的就是要讓人更快、更高、更遠、更好。舉目望去，我們整個世界，就是一個展現生命力的舞台。即使是一莖小草，為了長養生命，它也懂得奮力從石縫裡冒出來，接受雨水的洗禮、陽光的照耀；即使是一棵寄生的樹藤，為了延續生命，它也努力往牆頭攀爬，迎風搖曳。因此我認為，懂得及時努力的人，當下就擁有了「三百歲的人生」。

貧僧八十歲的時候，就已經是三百歲了；現在年近九十，應該超過三百歲的目標了。但是我還是要努力，所謂「做一日和尚，撞一日鐘」，勉勵自己像阿彌陀佛一樣，過一個超越時空的人生。

2015.5.5 口述完稿





## 【協會】第24次會員大會暨下半年慶生會 非佛不作 利益大眾

文/何鳳儀 圖/魏春光、劉桂芳



2020年12月13日上午10:00，澳門佛光協會第二十四次會員大會假佛光山澳門禪淨中心召開，由協會鄧月明會長主持，輔導法師覺仁法師列席指導，逾110位會員蒞臨，堅定建設佛光淨土的理念。

覺仁法師、鄧月明會長領眾唱三寶頌，會員大會正式開始，鄧月明會長帶領會員宣讀會員信條。



佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師為眾開示，分享「菩薩義工」的精神，指出「菩薩是眾生的義工，義工是人間的菩薩」，鼓勵佛光人要自動自發，把握因緣服務大眾；進一步闡明，星雲大師教育大眾要準時，「不可讓人等，寧可我等」，叮嚀各位在時間概念上也要中道。你、我、他彼此和合，才能組成大家庭，大家加入佛光會不為名利、非佛不作，法師期許在紅塵中修

行的大家，抱持平等的觀念，彼此包容、忍耐，發揚佛光人服務大眾的精神。

鄧月明會長致詞時，分享自己參加佛光會近20年的親身體證，自覺佛光會提供了很好的學習因緣，是積極人生的推動力，指出星雲大師所推行的人間佛教以人為本，國際佛光會秉持大師的理念，所辦活動在在都能體現出大師的慈悲與智慧；澳門協會一直貫徹落實世界總會「倡導生活佛教，建設佛光淨土」的宗旨，鄧月明會長鼓勵會員積極參與協會各項活動，藉以服務大眾，提昇自我，合力建設佛光淨土。

適逢協會改選，大家一致通過新一屆的幹部名單，一眾幹部在會員的祝福之中，承擔起服務社會，推廣人間佛教的使命，願善美種子遍播蓮花寶地。

協會、督導委員會、松山分會、氹仔分會、路環分會、大潭山分會、石排灣分會、東望洋分會、青年分團分別匯報了2020年的會務及財務狀況，並預告2021年的活動計劃。疫情當下，協會及各分會作出了調整，並加強關懷會員及社團，作出適時的支援及送上祝福，同時為會員及大眾提供淨化心靈，提升生活品質的各項課程。展望2021年，協會及各分會將會持續服務社會，深耕人間佛教，面向社會各階層人士，會員投入聆聽，期望參與其中，同願同行。覺仁法師補充解說，佛光會非佛不作，每項活動皆以利益大眾為宗旨，協會舉辦「派發臘八粥」活動，與本地





會上一致通過新一屆幹部名單。



素食店合作；明年適逢澳門佛光協會 25 週年，協會將舉辦「菩提眷屬迎中秋」，再度與友好社團攜手，給予社會大眾信心、歡喜、希望與方便。監事長林瑞華期許佛光人更加團結包容，緊隨星雲大師的腳步，把三好落實到生活每一刻。

鄧月明會長向各位會員宣讀今年 10 月國際佛光會世界會員代表大會議的五項重要決議：

一、持續「推動環保與心保」，以 BLIATEARTH 專案響應聯合國 17 項發展目標，發揮本會影響力，再造地球新生命。

二、落實集體創作、資源共享，藉由網路平台進行各地「創意活動」設計之交流，將智慧結集，激發出嶄新時代的弘法模式。

三、鼓勵青年參與「2021 年佛光體系青年大會師」，培養正知正見與堅定信仰，以不退菩提，圓滿佛道。

四、推動「三好微電影國際創作競賽」，廣邀各界好手以微電影將三好理念傳遞人間。

五、自 2021 年 2 月 3 日起至 2022 年 5 月 16 日間，舉辦「佛光會 30 周年」系列慶祝活動；「2021 年世界會員代表大會」訂於 2021 年 10 月 2 至 7 日，假高雄佛光山寺舉行。

12 位新會員在鄧月明會長帶領下宣誓，得到大家的祝福，歡喜加入佛光大家庭。

是日因緣殊勝，與會者為佛光會務持續發展感到鼓舞的同時，法喜充滿地參加大悲懺修持，發願效法觀世音菩薩「千手護持，千眼照見」的精神，為下半年慶生會揭開序幕。覺仁法師為所有壽星送上祝福，在無量壽佛聲中，鄧月明會長與一眾幹部向現場壽星送上生日禮物，大抽獎環節把法喜及歡樂送給大家，願人間佛教的種子永不離心。







澳門協會受邀參與蓮峰普濟學校創校一百周年慶祝晚宴，鄧月明會長及前任青年團團長魏春光代表出席。



協會鄧月明會長應澳門智者之友協會邀請，出席該會舉辦「2020年「智者精彩人生」系列活動·「安居無憂」講座及第四季生日會」。



協會會長鄧月明與督導陳志強受邀前往蓮峰廟前地，參與「紀念林則徐巡閱澳門181周年慶祝典禮」。



澳門協會應澳門明愛之邀參與賣旗活動，協助該會籌募社會服務經費。澳門協會財務長何慧玲帶領三好兒童、家長及會員一行10人共襄善舉，藉此在社區傳揚三好精神，亦讓三好兒童培植善美的菩提種子。

## 【東望洋分會】捐血活動及醫學講座

文/普音 圖/東望洋分會

2020年12月6日上午，澳門佛光協會東望洋分會舉辦的「行道天下福滿人間」捐血日活動，早上11時，輔導法師覺仁法師、東望洋分會會長魏銀燕帶領14人前往捐血中心，成功捐血的人數達百分之八十。

「星雲大師曾開示『捐血比捐錢更是難得的功德』，當生命受到危急時，一個人的捐血，就可以救活三個人的生命」，魏銀燕會長說明舉辦是次活動的意義，組織佛光人獻出熱血，落實星雲大師「以慈善福利社會」的理念，實踐「做好

事」、「說好話」、「存好心」的三好精神，透過捐血與大眾廣結善緣，亦彰顯了佛光山慈善事業的多元面向的。

因為疫情的關係，雖然人數有別於以往，魏銀燕會長對於有百分之八十的參加者成功捐血感到滿意，更期望佛光人不忘初心獻血，救助更多人，延續更多的生命。



為讓大眾透過學習醫學知識，達到自保護，國際佛光會澳門協會東望洋分會11月29日在澳門佛光緣舉行「行道天下·福滿人間醫學講座」，邀請澳仕醫療中心黃小小醫生主講「人類乳突病毒疫苗（HPV疫苗）預防子宮頸癌」，共24人到場聆聽。



## 【石排灣分會】手縫布藝班 針線間培養專注力

文/顏楓貞 圖/梁艷玲



澳門佛光協會 — 石排灣分會舉辦的「手縫布藝班」，一連六堂的課程於 2020 年 11 月 8 日圓滿，資深導師李德賢師姐，帶領 12 位學員運用一雙巧手，創作出精緻美觀的手縫布藝品，從而培養學員的專注力及耐力，老師無私分享自己持續進修的經驗，鼓勵學員要用心學習，體驗 DIY 手縫布藝的樂趣。

本期課程的特色，是基礎班、口金包班及進階班，三班學員同時一起上課。導師耐心地指導基礎班同學，反覆練習穿針及打結的技巧，奠定穩固基礎，接著學習用水消筆描繪圖樣、裁剪花布，以及手縫針技巧。起初同學們動作不夠靈活，偶爾被手針刺痛手指，但仍堅持努力以赴，有時縫錯或縫得不美觀，在老師的鼓勵之下認真地重新再做，終於完成漂亮的成品。最後一節課堂圓滿，各學員展示自家製成品，小巧別緻

的針插座，及漂亮的碎銀包。

大家都很開心及很有成功感，亦很感恩老師悉心教授他們正統的手縫布藝技巧。

口金包班學員已有基礎手縫布藝經驗，在導師的指導下，學習如何將口金同花布縫合一起，手工比較精細及要掌握好技巧，才可做出對稱及底部稜解角分明的口金包，最後同學們完成了二片及四片口金包，及精緻的蓮花針插。

進階班的學員，跟隨老師學習如何製作拼布及夾棉裡的布藝筆袋及卡片包，除了基本的手縫布藝，亦融入了拼貼布工藝及編織的技巧，老師跟學員全程投入及互相交流，從而發掘出更佳的方法去製作成品。學員們課後分享，善用自己的空餘時間去學習手縫布藝，享受製作的過程，以及成品帶來的愉快滿足感。

## 【氹仔分會】與佛同行登高樂

文/何慧玲

農曆九月初九重陽節，正是金秋送爽之際，宜登高望遠，踏秋賞菊。2020 年 10 月 25 日，澳門佛光協會氹仔分會組織 24 位會員及親友，到氹仔小潭山登高行山，希望透過活動，讓會員體會環保與心保的重要性，保護地球，感悟同體共生的精神。

大家圍坐在古樹下，一起做早課，體驗山水禪；眾人結伴同行，放鬆身體，安住身心，依照自己的節奏，一步一佛號，提著踏實的腳步向前行，大自然散發出的芬多精使大家心情愉悅，漸漸加大了腳步，汗水流出體外，排毒的

同時使內心無比舒暢。

中途大家稍作休息，精力充沛的三好兒童馬上抓緊機會，進入遊樂場盡興玩樂，會員亦在美景前拍照留念，懷著感恩的心情享受大自然給予的一切，然後繼續往前行，與佛同行登高樂在一片喜樂中結束。

氹仔分會每年皆舉辦登山活動，讓會員大眾親近本來與我們關係密切的大自然，同時亦對三好兒童作生命教育，灌輸愛護環境以及感恩大自然的理念。



# 澳門五大宗教聯合參訪團有感

文/澳門佛光青年 丁晉瓏



為加深了解國家發展情況，進一步認識深圳經濟特區建立四十周年發展成就，澳門宗教界人士一行二十五人赴深圳進行了為期五天的參訪交流，訪問團由澳門中聯辦協調部副部長余向軍先生擔任顧問，並由澳門佛教總會會長戒晟法師、天主教澳門教區神父劉哲明神父、澳門工商基督徒協會理事長李嘉柱先生、澳門道教協會會長吳炳鈺先生、巴哈伊教亞洲顧問團顧問霍金梅女士共同擔任聯合團長，我有幸代表澳門佛光青年團參加這次活動。

五天行程裏，訪問團拜訪深圳市委統戰部，參觀了“大潮起珠江”改革開放四十周年展覽；參訪深圳市清真寺、弘法寺、基督教布吉堂、天主教聖安東尼堂，與有關宗教團體作友好交流；並赴騰訊公司、優必選科技股份有限公司、南頭古城及深澳文化產業園考察學習，深圳（原寶安縣）在改革開放前，農業佔據主導地位，經濟規模小，生活水平落後，是

逃港問題最嚴重地區，現今的深圳經濟特區生機勃勃，實際管理服務人口已超過二千萬，成為一座魅力之城。

隨著時代轉變，科技日漸創新，大數據和人工智能普及，讓我在這次參訪團更加體會到，未來就是機械人和人類共存的時代；作為學佛青年，令我更加珍惜身邊的人。在全球新冠肺炎疫情形勢依然嚴峻的情況下，還有很多人正在受苦，甚至因為這次疫情喪失至親及家園。還記得星雲大師曾說，“人生處世，處的就是這世間的悲歡離合，生老病死；面對問題，解決問題，就是一生的修行，一輩子的功課。”雖然世間很多事情我們控制不了，但至少我們還可以有慈悲的心，把握當下修行的機會，給人方便，給人歡喜，廣結善緣。澳門五大宗教齊聚深圳參訪，對本人來說，就是一個很寶貴善因緣。

在娑婆世界裏，眾生追求的事物各有不同，但試想一下，其實健康才是人生最大的財富，有健康的身體才可以更加認真修行。星雲大師對健康長壽有一些妙訣，貢獻給各位，“吃得粗，吃得少，吃得苦，吃得虧；起得早，睡得好，七分飽，常跑跑；多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。”

二零二年快到尾聲，最後，祝願新一年各位身體健康，幸福美滿！

晉瓏 合十





# 紀念觀世音菩薩出家日 念念相應 喜成佛子

文/何鳳儀 圖/魏春光、魏智銘



2020年11月1日(農曆九月十六日)，佛光山澳門禪淨中心啟建觀音法會，住持覺仁法師與如森法師，帶領逾120位信眾修持，誦經、持咒、稱念聖號，大家提早紀念觀世音菩薩出家日，堅定對觀世音菩薩的信仰。

信眾感念觀世音菩薩施予無畏，為世間帶來光明，以清淨的身口意虔敬獻供，大眾心中默念觀世音菩薩聖號，恭敬呈獻共390份上乘供品，表達對菩薩的恭敬及渴仰之意。大眾收攝身心，敦請覺仁法師主法，恭唱【楊枝淨水讚】，感受觀世音菩薩加持，內心清涼自在，懇切祈請菩薩龍天光臨壇場；諷誦《普門品》及【大悲咒】，把菩薩化世的宏誓、悲願與智慧深刻烙在心中。眾人感念菩薩的信願力，真誠稱念觀音聖號，響亮的聖號聲從口中出，再回入到心田，與菩薩尋聲救苦，應世無畏的精神緊密連結在一起，對於菩薩的信仰更加堅固，發願效法菩薩自度救人

的精神，把三好四給融入生活中，進而自淨其意，令自己、乃至所遇到的每一個人都是觀世音菩薩。

清淨莊嚴的壇場，使信眾更加投入，持咒共修的力量，令與會者洗滌內心的煩惱無明，真誠懇切的心讓信仰更加堅定，觀音菩薩的智慧、光明與勇猛精神深入大眾心田，進一步與菩薩念念相應。

延續共修的法喜，41位初發心菩薩把握殊勝因緣，參與常住舉行的方便皈依儀式，真切敦請住持覺仁法師主持儀式，依循儀軌求授三皈依，在三寶座前承諾護持及實踐佛陀證悟的真理，燃亮生命之明燈。

覺仁法師恭喜各位善根具足，成為真正的佛弟子，並開示皈依三寶的真義，叮嚀眾人不忘初心，精進道業，常回慧命之家修持，聽經聞法。





## 薰修藥師法門 光明無限



文/何鳳儀 圖/魏春光

藥師佛是大醫王，悲心救苦降吉祥，能治生死大病，恭逢藥師佛聖誕，佛光山澳門禪淨中心特於2020年11月6日至8日（農曆九月廿一至廿三日），啟建藥師法會三永日，約420人親臨水月壇場修持藥師法門，祈願與藥師濟苦的精神相應，並仰仗藥師如來廣大威德力，法會功德迴向民心康泰，世界消災免難。

6日晚上8時，住持覺仁法師為壇場灑淨，大眾跟隨覺仁法師與如森法師恭誦大悲咒，生起正信清淨心開啟修持，恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，藉著藥師如來廣大願力，思惟其本願功德，從內心建立光明；法師領眾至誠拜願，以清淨三業供養如來，身體禮拜佛陀，口舌持誦藥師佛聖號，清淨恭敬的心意皈依世尊，進一步堅定信仰，祈願與會大眾以及六親眷屬，

乃至一切有緣眾生，都能蒙佛力加被，福壽綿延，增福增慧，所求滿願。

常住依循佛陀教示，代表信眾敬設七彩琉璃燈置於佛前，光影琉璃中，眾等殷懇跪在佛前，恭聽《星雲大師向藥師如來祈願文》，跟隨藥師佛發廣大清淨願，真切發願精勤修持藥師法門，令如來悲心濟苦的精神遍滿法界，燃亮生命的無盡心燈，與佛前明燈相輝映。藥師如來本行菩薩道時，為饒益有情而發十二大願，第一大願即揭示了眾生本具與如來一樣的光明佛性，佛前閃耀的琉璃燈，代表了眾生內在本具的光明，然而透過相機，琉璃燈的光明並不能如實的呈現出來，唯有親臨壇場的人，才能真實感受這燈帶來的清淨光明，藉此亦提醒信眾，唯有自證才能散發出生命之光，顯現內在的佛性。





# 2020彌陀法會 禪淨共修 與佛連線

文/何鳳儀 圖/魏春光



農曆十一月十七日是阿彌陀佛聖誕，佛光山澳門禪淨中心特於2020年12月18日至20日（農曆十一月初四至初六），啟建彌陀法會三永日，廣邀信眾憶佛、念佛，透過共修力量互相鞭策，菩提增上。

寒冷天氣無減信眾禪淨共修的至誠心，18日晚上8時大眾雲集大雄寶殿，恭請住持覺仁法師薰壇灑淨，齊聲恭敬持誦大悲咒，祈願諸佛菩薩慈光加持，法會功德迴向十方法界。

覺仁法師與如森法師領眾誦《佛說阿彌陀經》，大眾在懇切的誦經聲中隨文觀想，契入極樂世界的功德莊嚴，清淨和雅的讚佛偈梵音響起，與會者透過音聲與阿彌陀佛連線，憶念阿彌陀佛巍巍金相與無盡威德，隨後收攝六根專注在六字洪名，跟隨法師繞佛，經過四十八大願許願牆，光光相照當中，與阿彌陀佛連線的WIFI訊號越發強大，大家立願同願同行，念佛聲相續不斷，時而低沉而悠揚，時而綿密而高昂，如海潮般此起彼落，由法師帶動漸漸進入追頂念，眾等全神貫注與阿彌陀佛感應道交，但覺全身細胞都

在念佛；止靜的當下，念念覺照，感受佛光遍照全身，亦接引亡靈往生善趣。

覺仁法師領眾恭讀星雲大師《向阿彌陀佛祈願文》，大家至誠發願迴向，願禪淨共修的功德普皆迴向，受薦亡靈蒙佛光接引，決生淨土，陽上眷屬消災免難，同時迴向社會大眾，疫情早日消弭。首天法會圓滿，佛號聲在信眾心中回盪，人人充滿正能量。

星雲大師提倡禪淨共修，指出「解在一切佛法，行在禪淨共修」，藉著彌陀聖誕前夕，佛光山澳門禪淨中心每年皆啟建彌陀法會三永日，讓信眾能放下萬緣，在這三天裡專念修持，以念佛的功德，啟發自己的佛心佛性，深入彌陀大願海，對淨土心生欣羨。

要往生淨土，必須要先發菩提心，這可從實踐星雲大師大力提倡「做好事、說好話、存好心」的三好運動，以及「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的四給精神開始。一連三天的法會，約有360人親臨，透過禪淨共修的攝受力，在自己內心建設佛國淨土。





# 至誠禮拜大悲懺 正念分明 身心自在

文/圖 何鳳儀



2020年11月22日，佛光山澳門禪淨中心信眾，由住持覺仁法師帶領，透過視像直播參與香港佛光道場啟建的大悲懺法會，近60人真心誠意禮佛懺悔、持誦大悲咒，與觀世音菩薩感應道交。

大悲懺法是宋代天台宗四明尊者法智大師知禮依據伽梵達摩所翻譯的《大悲心陀羅尼》而作，內容敘述千手觀音懺法。謂虔信千手觀音，不僅可以消災得福，將來且可往生西方淨土。

梵音繞樑，眾等至誠稱念「南無大悲觀世音菩薩」，洗滌心靈，眾等「一切恭謹」，跟隨法師一心頂禮，以香花供養諸佛菩薩；雖然隔著屏幕，並沒有阻礙真誠清淨心，柔軟清淨的梵音，唱誦著觀世音菩薩的十大願，大眾一心一意與觀世音菩薩接心，願能與菩薩的大悲心、大智力相應，正念現前。至誠發願後，持誦大悲咒的音聲響亮而有力，充斥在壇場內，梵音散發出令人安定的磁場，使大家更加專注持咒，藉此懇切懺悔，進一步願觀世音菩薩大悲光明加持，眾等所懺清淨。

法會歷時3個多小時，與會者如儀懺悔發願，皈命禮三寶，願法會功德迴向自己與眷屬，以及法界一切眾生，身心自在，福慧增長，亦期望觀世音菩薩光明加持，疫情早日消弭。過程中大眾亦透過懺文，進一步契入觀世音菩薩千眼照見，千手護持的不可思議神力，引發內在的菩提種子。常住期望透過每月一次的修持，讓信眾體悟觀世音菩薩的慈悲與智慧，並且把這種精神實踐到生活中，從而觀人自在、觀事自在、觀境自在

、觀心自在。有第一次禮拜大悲懺的信眾表示，法會過程很攝心，給人一種安定的力量。





# 2020水陸法會 普濟群靈 啟方便之教門

文/圖 何鳳儀



佛光山 2020 萬緣水陸法會第一梯次，在萬眾期待之下於 11 月 22 日啟建，科技發展無遠弗屆，因應疫情發展，佛光山特開放大壇 佛事直播，並且安排各別分院可透過視像直播 參與內壇佛事，給予全球廣大信眾無限的希望、無限的方便、無限的歡喜。

澳門 49 位信眾雖未能前往高雄佛光山參與盛會，由於常住大開方便之門，得以在佛光山澳門禪淨中心，透過屏幕參加內壇佛事。眾等誠意殷殷，由住持覺仁法師帶領，如法禮拜、唱誦，懷著感恩心、歡喜心、清淨的供養心，恭請諸佛、菩薩、緣覺、聲聞、明王、八部、婆羅門、梵王帝釋二十八等光臨壇場受供說法；大眾心懷大悲祈求大梵天王和帝釋天神，釋放被關禁的六道群靈，真誠恭請冥官眷屬、各類 鬼神、旁生等六道眾生，承佛威光，來赴法會，清淨三業，納受施食及甘露法味，受薦亡靈承佛力以及眾等虔誠誦經之功德力，得以受供聞法，心開意解永脫幽途，轉生淨土。28 日送聖，各功德主與總本山，以及各別分院的與會者同此一心，在佛號聲中度誠恭送上堂四聖齊登雲路，梵音繚繞中西方船在煙火中淹沒，受邀赴會的六道群靈往生西方極樂世界，一連七天的盛會亦在莊嚴隆重的迴向中圓滿。

疫情的因緣，給予信眾不一樣的機會參與法筵，與會者中有不少已多次前往台灣總本山參加水陸法會，亦有身處中國內地的信眾藉此因緣得以首次共赴水陸盛會，法會圓滿，信眾紛紛以掌聲和笑顏表達法喜與感恩，他們表示雖然隔著屏幕，大眾的真誠投入與親臨現場無異：「隔山

隔水不隔心」，黃文秀師姐形容七天中大家猶如身赴現場，回了趟慧命之家。首次參與水陸法會的陳宜婉師姐，表示法會的壯觀與莊嚴，超越了她的想像，感謝是次因緣，讓她能投入這場冥陽兩利的法會，而法會中的情景已深刻印在腦海之中。

水陸法會是中國佛教裡，儀式最隆重、功德最殊勝的無遮大法會；佛光山自 1973 年舉辦水陸法會迄今，已經過 41 個年頭，素來秉持廣結善緣的原則，每次啟建水陸法會，都希望以萬緣共成佛事，故稱「萬緣水陸法會」。水陸儀軌集合了三藏十二部聖典之精華，解脫功德不可思量，在這七天裡，大眾專注於法，一心代受薦亡靈 懺悔、求受幽冥戒，自己亦納受法益。法會期間，佛光山開山寮特助慈惠法師勸勉信眾把法會的殊勝帶回家。

送聖圓滿，佛光山宗長心保和尚開示，指出修行是累生累劫最吉祥的事，勉眾發願生生世世修行；保和尚亦表達佛光山開山星雲大師對大眾的叮嚀及祝福，歡迎大眾常回慧命之家。信眾歡喜踊躍，表示七天的修持雖然令身體疲憊，但卻很法喜，特別感念法師慈悲帶領，讓大眾如法誦經禮拜，而大寮義工不辭辛勞，起早摸黑準備供菜以及供眾齋菜，感謝所有因緣成就，更期待來年親赴佛光山總本山參與盛會。疫情當下，佛光山利用現代科技，讓萬千信眾超越地域與交通障礙，在這場洗滌心靈盛宴中，與佛菩薩接心，遙望祖禰先亡乘佛威力得登蓮邦，饒益有情，自利利他，展現了人間佛教的四給精神，亦把人間佛教傳統與現代結合具體呈現在世人眼前。



## ~ 心得分享 ~

~ 何燕平 ~

因疫情關係，讓我有幸從內地來參加這次法會，也是本人第一次參加佛光山的水陸法會，這次法會令我十分之震撼，在這之前我從沒想像過能有一個法會可以如此壯觀，令我十分之歡喜。參加這次法會，我的身心得到清淨，靈魂受到了洗滌。通過這次法會，我也學會許多，其中，比起普遍意義上的知識，我感受到更多的是，義工們的不畏艱苦的精神，我對此十分感動，他們鼓舞了我。總的來說，這次法會令我獲益良多，感謝！

~ 黃景彥 ~

讚嘆這次網上直播水陸法會，讓我們可以在近距離看眾和尚法師們誦經儀式，更加攝心更令人感動，整個法會安排的一絲不苟，講究細節，很莊嚴肅穆，感受到了佛光山大家庭的溫暖和誠意。原來不必拿著本子誦經感覺還蠻輕鬆舒服的（因為本子還蠻重的）到了跪誦的部分感覺更重了。

今天法會圓滿了，感覺全身心靈都飽滿了，就好像吸收了很多能量一樣，無法用言語去形容最真實的感覺，感恩成就這一次水陸法會的一切因緣。

~ 謝杏芳 ~

感謝佛光山寺在此次疫情期間能直播第一期水陸法會，讓我身在澳門卻心繫佛光山上超薦的祖先亡者，疫情阻不了大眾的心念，雖遠隔彼岸，隔著屏幕，但每天念佛聲中已宛如身在壇場內與大眾一起為亡者誦念超薦，祈望祖先亡靈能承佛威神力得生極樂，亦祈望疫情能盡快消失，讓我們明年可以親自回山上參加水陸法會，星雲大師囑托心保和尚對我們說要多回佛光山的慧命之家，長養法身慧命，我們不會忘記大師的囑付，亦祈望大師法體安康，常轉法輪。

~ 曾慧冰 ~

感恩覺仁法師的慈悲安排，眾因緣成就，線上水陸法會感受如同現場，法喜充滿，更感恩大寮義工的辛勞，在這向常住、住持、水陸法會義工們說一聲謝謝，祈願法會功德回向一切有情，早成佛道！

~ 吳美君 ~

今年因疫情我們海外參加者透過網絡參與水陸佛事的創舉，可謂體現了大師所說的「有佛法就有辦法」，住持上心下保和尚便提點大眾守好六根，以正念與六塵相應來圓滿佛事；法會期間不同法師們循循善誘的開示勉勵，讓我感到都是以不同的言詞來勉勵和提點我們如何修心，如何修行，如何尋得心中的清淨。無不強調了“心”的作用和重要性。

今年已是我連續第10年參加水陸法會，每年內外壇法師們的開示，外壇法師對經文重點的講解，都使我獲益良多，也是我持續參加法會的原因，除了以法利益我的祖先宗親，更大利益的是滋養我的法身慧命！

~ 陳宜婉 ~

這是我第一次參加佛光山寺舉辦的水陸法會，雖然是線上參與，但感覺自己的投入程度，沒有受影響，特別是在送聖的環節上，我從未想像過可以是如此的壯觀和莊嚴！望著「般若船」，在法師們及信徒們（包括在禪淨中心的我們）的唱誦聖號中，變成了烈焰火光，看到父母祖先的亡靈，以及其他所有獲超度亡靈的牌位，化成青煙並迅速往上飛升，我相信他們正往極樂世界去了，心里有說说不出的欣慰。

現在，法會雖然結束了，但法會各環節的情景仍在我腦中蕩漾而安住。我知道，這對我來說是一種薰習。

經過這次法會，我體驗了薰習的重要性。還記得，在法會完結前的二天，我需要返回工作崗位，完成工作後，正準備離開，但是卻收到一個電話，電話的內容，剎那間，令我忐忑不安。幸好，我腦中在這時，先後出現了兩個畫面：一個是「小齋天」中，大家一同唱誦「佛寶讚」時的情景及自己當時感恩的情懷；另一個是跟從住持的叮嚀，在中心等待法會開始前，安坐在拜墊上，一邊聽著「南無阿彌陀佛」聖號，內心跟著唱誦，並依十六觀觀想，我感覺到自己的內心安住了，不安的感覺逐漸消失了。

故此，我相信，這次水陸法會，對冥陽的兩利，不是一時，而是恆久！



# 長者學苑第二期結業

終身學習 活出生命價值

文/何鳳儀 圖/曾笑嫻



為推廣終生學習，鼓勵長者融入大眾，共同學習成長，活出生命的價值，佛光山澳門禪淨中心舉辦長者學苑，共 42 位年齡介乎 50 至 75 歲的長者參與第二期課程，於 2020 年 12 月 10 日的結業禮上，分享學習的喜悅與成果。

結業禮於下午 2 時假佛光山澳門禪淨中心進行，住持暨長者學苑院長覺仁法師開示，指出是日驗收大家的學習成果，期許學員不斷精進，不要因為自己的年齡稍長、記性不好，或者手腳不夠靈活，成為學習的障礙，策勵大家藉著長者學苑這個學習平台，聽從老師教導，虛心接受善知識的意見，發揮生命潛能，令般若花持續綻放；法師更期望學員們，把握種種學習因緣，持續學習，生活中不離佛法。如森法師叮嚀學員用心學

習，又指出學習要全面，期許大家多參與不同的課程及任務。

師生集體創作，懷著感恩的心呈獻動靜態成果展。顏軻貞老師指導學員表演伸展操，配合禪樂節奏，做出柔軟而有力的動作，以行動向大家展示學習的活力；八段錦學員慶幸得到導師區詠霞仔細耐心的教導，流暢使出整套八段錦，使身體更健康；「感恩的心靈，是豐富的寶藏」；學員透過歌聲與舞蹈，演繹〈感恩的人生〉，對常住提供舒適學習環境，以及老師耐心及應機的教導表達至誠的感恩，歡欣的笑顏與和諧的動作展現對人間佛教的信心。







各班導師發言對學員作出鼓勵，八段錦導師區詠霞表示，佛門的寧靜環境令學員更用心學習，又指出喜見學員在學習過程中，體質得到改善。養生保健導師潘純裔中醫生表示，這次把中醫藥食養生結合到素食中，別有特色，期望大家有健康的身體，更好吸收知識。書法導師謝月芳教導學員以小篆書寫星雲大師法語，為學員講解法語意涵，欣見學員們，不論是否有宗教信仰，都能納受，自己從中也加深了相關的知識。何焯櫻老師依循星雲大師以音樂弘法的方針，努力推動人間音緣，今期以〈感恩的人生〉與眾結緣，過程中亦融入了大師提倡「五和」的理念，與學員互動商討，集體創作投入表演，並欣見大家感動於自己的歌聲，透過音樂及舞蹈撒播人間佛教

的種子。伸展操導師顏幗貞分享今期課程中體悟到因緣和合，因應大部分學員都較年長，並且很少運動，在聽取善知識的意見後，悉心調整課程內容，使全部學員都能歡喜接受，結出善美的果子。花藝擺設學員在導師徐潔宜的悉心教導下，用一雙巧手，把番梔花瓣逐一貼上，塑造出不同型態的蓮花、玫瑰花、康乃馨，令見者心生歡喜，導師亦讚揚大家能耐心完成作品。





第二期動靜多元的八個課程，讓學員重拾求學時期的回憶，而且收穫滿滿。有學員表示因學佛行儀課程吸引而來，很高興能學習到正規的佛門禮儀。抄經班讓學員體驗到靜心的妙方，並各有所得，有學員分享，幾堂課下來，自覺抄經重於心是否能靜下來，而不用去理會別人是否抄得比自己快。大家紛紛表示養生保健課程讓他們對食療增加了認識，並且回家後就能如法炮製，十分受用。梁同學很高興從書法課中開闊了視野，覺得小篆很有趣；又從課程中感受到八段錦的好處。林同學感謝焯櫻老師鼓勵，同學之間同此一心練習人間音緣，使她深受感動，亦大大增強了她的自信心。李同學表示，參與長者學苑，讓她認識了很多友善的同學，大家都很用心學習，令她印象深刻，參加保健養生班及抄經班，得著不少，期待參與更多的課程。



靜心抄寫【普門品】



花藝怡情，亦培養耐心及專注力



感恩、愉悅練唱人間音緣



用心學習禮佛三拜，與佛接心



認真練習八段錦每個動作、一絲不苟



中醫藥食養生結合素食



領略運動的樂趣及益處



以小篆書寫星雲大師法語





↑ 恭誦《八十八佛大懺悔文》



→ 深入《普門品》法義

## 心得分享



~ 陳金環 ~

校園生活是人生一段純真美好的回憶，這是大部份人都認同的。料不著因報讀了澳門禪淨中心長者學苑第二期課程，使一把年紀的我也有機緣再體會一次，雖然課程只有短短兩個多月，但獲益不淺，有一些心得與同學們分享。

在報名一刻已感受中心很重視這項活動，規範學員上課穿制服，佩戴學苑名牌。開學禮上，覺仁法師對學員勉勵和期望的話，猶如回到學生時代在聆聽校長訓話；如森法師則猶似訓導主任般要求同學們須要認真學習，尊師重道，專禮依規；老師們循循善誘以靈活教學方式引發我們的學習興趣，這跟外界開辦的學習班普遍存在的散漫作風完全不一樣，我對這有較深感受。

我報讀的上午班學習：八段錦/篆書，兩者配合，動靜兼具。下午班學習：人間音緣/學佛行儀，前者輕鬆自如，後者莊重威儀。我很欣賞這樣的安排，課程張弛有度，達至學員身心雙得益。總而言之，我是歡愉喜悅地完成這兩個多月的課程，從覺仁法手上接到結業證書時，很有重返校園的感覺。

在此，摯誠感恩覺仁法師、如森法悉心教誨和周詳安排；感恩各位老耐心教導，辛勞付出；感恩各位同學和睦相處，互相包容。期待著開辦第三期課程。



~ 謝鈺芳 ~

第一次參加長者學苑課程，心情有點緊張，不知能否完成。八段錦老師很用心教導我們每一個動作，使我也認真地學習起來，整套八段錦

看似易學，但如果沒有老師指導，是不容易掌握要訣的；最後一堂課的時候，老師叮嚀我們要勤加練習，可以達到強身健體的效果，現在我每天在家也會抽時間練習了。

學習書法使我對小篆字體加深了認識，就像小學生一樣一筆一畫從頭學起，在老師的細心指導下，完成每一句星雲大師的法語時，很有成就感，自己對寫書法的信心增加了許多，在這感謝老師們的悉心教導，期望下個學期繼續努力學習。



~ 龔德琪 ~

一個陽光燦爛的中午，我在報紙上看到澳門禪淨中心長者學苑招生，我懷著對學苑的期望，報讀了第二期的長者學苑課程。

在覺仁法師和如森法師的悉心安排下，我們在一个舒適的環境中學習；八段錦區詠霞導師細心教導，使我們學會八段錦的鍛鍊，以及改善自己的不足之處；書法謝月芳導師諄諄教導，讓我們學會以小篆書寫出星雲大師的法語。最後祝澳門禪淨中心長者學苑越辦越有聲有色。





~ 梁愛蓮 ~

時間過得很快，我已退休五年多，剛離開工作崗位時，覺得很難適應，於是不斷報讀各種課程，直到這兩年因年紀已大，覺得經常和那些

年青人一同上課，有點不好意思，所以就停下來了；家中剛好有事情需要我幫手，我就留在家裡忙著，每天做著同一樣的事情，過著刻板的生活，漸漸覺得自己好像退化了，以前的活力好像消失了。

直到有一天，妹妹幫我報了名參加花藝班及伸展保健班，開課那天我懷著不願意的心情去上課；花藝課程令我知道除了插花以外還有一種用各種材料做成一朵朵漂亮的花，而且這種花美麗又耐看，我覺得新奇但又覺得很難，但在老師不厭其煩的指導之下，我這個笨手笨腳的人居然能做到幾個不同造型的花藝作品，是我難以想像的。

伸展保健課程對我這個零運動的人來說很有難度，自問手腳不協調、左右不分，但是在老師耐心指導，循循善誘下漸漸知道運動的意義及好處，在這短短十當課中，我不但學習到以前未接解過的東西，也認識了新的朋友，完成課程後居然有點不捨，在此感激老師對我們的教導及包容，也感恩澳門禪淨中心長者學苑給我們的機會，希望日後會再來學習，亦衷心祝願長者學苑越辦越好，蒸蒸日上！



~ 朱仲權 ~

回想起來歷時約三個月的學習片段仍歷歷在目。書法課學習小篆，實為考驗個人的思維及布局是否到家的最佳方法，其實亦可以一字說明之，就是「定」字，定能

生慧。為呈交成果展作品，我把法語「福緣俱足」，練寫了約四十張宣紙，亦勉強過關；從中領略到精神集中及從心出發的重要性，所謂萬法唯心造，制心一處無事不辦。

人間音緣的音樂堂，我們以「感恩人生」為成



~ 鄧詠嫻 ~

參加「八段錦」和「書法一小篆」的課程，源自一個「緣」字，皆因和朋友閒聊時，她問我是否有興趣參加，剛好那時段可以抽

身，就這樣開始了十堂的課程。

第一次接觸中國武術，全無認識，加上向來少運動，笨手笨腳的我，真的要多謝區詠霞老師耐心的教導，循循善誘、巨細無遺一次又一次矯正我們的錯誤，對每位學員逐一指導，講解每個動作正確和錯誤對身體分別有什麼影響。

書法班謝月芳老師告訴我們，小篆的歷史由來，解說字型結構，除了加深對中華文化的認識，更引起我對小篆的喜愛及追求；令我留意觀看街上、店上，甚至電視出現有關小篆的字體，閒餘還好奇上網尋找小篆的寫法，老師不時指導我們所書的書法應怎樣修正，才令小篆寫得更優美。總結今次的課程，不論內容、上課地點、上課前後的禮儀，令我印象深刻，獲益良多！



~ 黃鳳貞 ~

第二期長者學苑三個月的課程已圓滿，課程有多種：有運動、唱歌、跳、書法的、還有學佛的禮儀。動靜皆有，老師將他們的專業知識用心授與

我們，令我們增長知識得來，還強身健體、身心健康，真是全面學習，所以同學們都學得好開心，到處歡聲笑語。感謝法師開了全面的課程，令我們獲益良多。期待下期快點到來，感謝法師和各位老師有緣相聚。

果展其中的一個表演項目，焯櫻老師耐心地安排所有學員皆能演出該項節目，費煞思量，祈皆大歡喜，共同創作，邊排練邊改進，力臻完美！齊心事成，感恩老師。

學佛行儀的課程，讓我獲益良多；當學習到齋堂用膳時的規矩及注意事項時，不禁回想到幼時家母教導我們飯桌上的規矩，竟與佛門用齋的規矩如此的相近，實在難以想像，家母童年時只讀過一兩年的私塾，亦不曾學佛，可見古時的教育，大都重視道德與倫理教育，教做人的標準，但反觀現時的教育則不然，對於傳統文化乃至道德教育已沒有像前人那麼著重。



## 佛光書院成果展 創意與傳統融合

文/ 何鳳儀 圖/何佩蓀



佛光澳門書院第五期課程，進入「證」階段，以佛光學為主題，院長特別規劃成果展，作為期中檢測，亦讓 26 位學生對人間佛教有更深刻而具體的體認。

2020 年 12 月 15 日晚上 8 時，26 位書院學生由院長覺仁法師指導，進行一場別開生面的分享會，經過八堂課認識佛光學的學習，各人對人間佛教皆有所體會，藉著是日以唱歌、朗誦、故事分享、書法等形式展演，構建成一幅絢麗的「人間佛教的藍圖」。

星雲大師指示，音樂弘法是佛光山未來 50 年的重要弘法方針，有 11 位學生以歌聲傳揚人間佛教的善美與光明。

國際佛光會澳門協會會長鄧月明亦是書院學生，他用人間音緣〈人我之間〉來表達參與協會活動近 20 年的感受，彰顯我在眾中的理念；何焯櫻用輕快歌調演繹三好四給的理念；謝國鴻以人間音緣曲目〈楊柳觀音〉饗眾，強調實踐菩薩道就是佛光人的精神；〈恭送佛首歌〉展現了人

間佛教對於促進佛教文物流通的貢獻，突顯佛教是中華文化重要的一部份；尚有〈師父頌〉、〈我的家鄉在佛光山〉、〈朝山〉、〈十修歌〉等歌頌大師一生致力推動人間佛教，增進人民福祉，以及宣揚生活不離佛法的理念；顏軹貞別具創意融合粵曲口白呈現人間佛教的理念，為人間佛教的本土化下了有力的註腳。

夏佩玲即席揮毫，書寫出「我是佛」，端秀清新的字體透露了對人間佛教的堅定信仰；鄭麗珊細心分析疫情期間，佛光山澳門禪淨中心與澳門佛光協會適時舉辦各類課程，起了安定人心的作用，突顯人間佛教淨化社會的功能。有學生細說親身的經歷，闡明佛法在生命起到的積極作用，亦有學生通過小故事闡明大道理，體證生活不離佛法。人間佛教就是佛陀的本懷，有學生從經典中引證生活中如何運用佛法。

覺仁法師稱許大家的用心與創意，期許學生能認真從生活中體悟佛法，並叮囑各人在假期中仍不可懈怠，共同實現人間佛教的藍圖。





# 三好讀書會圓滿 深明因果 耕耘心田

文/圖 何鳳儀



2020年11月20日下午，三好讀書會由謝杏芳師姐帶領，在歡樂中圓滿。第一部份，沈金容師姐與大家一起製作新春桔盆栽手工擺設，仔細指導每一個步驟，用橙色絲襪布料包裹著以鐵線穿穩的發泡膠，再加上葉子襯托，一棵桔子枝葉的雛形就完成了；10位學員興緻勃勃，做起來特別來勁。

在花盆上放置花泥，舖上草皮，各人按照自己的喜好，把數棵桔子連在一起，紮成一株，細心插入盆內適當的深度，令其牢固，調整枝葉的形態，再加上新春的裝飾，每一盆桔形態各異，共同打造出莊嚴的淨土。製作過程趣味盎然，大家互相討論如何能做得美麗，彼此讚歎對方的盆栽茂盛而漂亮，把「做好事、說好話、存好心」的三好精神實踐在課堂中。

第二部分，陳寶師姐分享星雲大師著作《幸福百法·因果》的主要內容，「因果」是人間最高的真理，凡事「推果尋因」，才能知道事實的真相，寶儀師姐也分享了兩則故事，生動闡明了因果絲毫不差的道理，大家都認同因果，紛紛講出結善緣的重要，有學員分享學佛後因為相信因果，更樂於奉獻；當中提到了殺生而得果報，亦引起大家的共鳴，杏芳師姐指出動物是有靈性的，應該慈心對待牠們，而不要加以殺害。

學員分享製作心得，表示要以三層橙色絲襪布料包裹，桔子看起來才色澤飽滿，杏芳師姐補充，是日大家一起製作新春桔盆栽，與「因果」這個主題相呼，眾人的用心與巧手，種下好因，結出一盆盆茂盛的新春桔。各人手持自己製作的盆桔，自信說出星雲大師2021年的新春法語「花開四季·耕耘心田」，為本期8堂的課程作一個圓滿的呼應。





## 禪訓基礎班

禪



喜樂



為讓煩囂的都市人在繁忙生活中得到清涼劑，佛光山澳門禪淨中心於2020年10月舉辦「禪訓基礎班」，禮請佛光山如森法師任教，帶領20位學員認識「佛光禪入門」。

課程開始，法師先讓大家了解禪堂的規則以及禮儀，教授禪坐坐姿，並說明及示範如何調身調息。「跑香跑得透，坐禪坐得穩」，法師仔細帶領及指導學員跑香，為禪坐作好準備，行進間要身端頭正，把心念集中在自己的腳步，注意與前邊的人的距離，雙眼平視前方，全身放鬆，雙手自然搖擺，認真體悟動中也是禪。學員由法師帶領端身正坐，蓋好膝蓋巾，閉目端坐，以一呼一吸的數息法，去除妄想，下坐後亦離不開禪，法師提醒大眾提起正念，把膝蓋巾摺好，用心保任禪心。



課堂中，如森法師解答學員的提問，幫助他們釐清一些迷思，鼓勵學員持誦《金剛般若波羅蜜經》及《早晚禮佛懺悔儀文》，期勉大家善用時間，回家後仍要精進修持，珍惜難得人身，懺悔累劫業障，改往修來。今次的課程，亦安排學員填寫修持進度表以及學習心得，藉以檢視自己的進度，尋找進步的方向。

有初次接觸禪修的學員表示，感謝法師針對學員個別的情況給予合適的指導，使初學者不因為困難而放棄禪修，並自我期許能透過禪修達到身心靈的平靜。有學員分享，法師因應大家的情況作出調整，並且增加了互動，增強了自己的學習動機與效果，又稱經過幾堂課的學習，發現自己的進步，自覺辛苦也很值得。

## 【藝文課程】第二期色空研習班開課

文/圖 顏愷貞

由佛光山澳門禪淨中心主辦的「藝文課程——第二期色空鼓研習班」，於2020年10月23日假佛光緣開課，禮請持有音樂教育學士學位的郭璐賽老師執教，帶領10位新舊學員，一連十堂走進音色空靈、悠遠、深沉、醇厚、純淨、通透空靈、細膩悠揚的音樂世界。

課程規劃幫助學員從零開始，老師細心指導握鼓槌的姿勢以及敲擊的技巧，教授基礎節奏概念，並介紹演奏色空鼓能訓練左右手的協調。建立起基礎後，璐賽老師便帶領學員練習演奏《你和我》，教導學員要先熟記樂譜，並用唱拍的方式反覆練習，才能敲擊出節奏順暢的鼓樂聲，老師耐心講解示範，如何將情感及連貫性的氣息，帶動手臂融入演奏，為演奏注入靈魂。

課堂中老師安排了鋼琴伴奏，讓學員能瞬間專注練習，投入於色空鼓的空靈妙韻之中，老師

幫助學員調整動作技巧，大家逐漸進入狀態，體會運用敲擊力度的大小而呈現出不同的音色，以及由弱漸進強的演繹，而產生激昂的音樂。

有新學員表示喜歡色空鼓獨特的空靈音色，希望透過課堂上的學習，可以深入了解色空鼓的特質。亦有第二次參加的學員欣賞老師的教學模式，同時也享受練習色空鼓的樂趣，認為過程十分療癒，能達到舒緩緊張及調理身心的效果。





## 文學星雲獎頒獎 帶動啟迪人心



文 / 江俊亮



2020「第10屆全球華文文學星雲獎」贈獎典禮，12月13日於佛光山法寶堂登場。寫作歲月超過70載的作家司馬中原（吳延玫）榮獲貢獻獎；今年報導文學參賽者多為素人作家，首獎由馬來西亞作家林殷敏獲獎。

公益信託星雲大師教育基金表示，佛光山開山星雲大師自年輕時就熱愛文學，深知文學有帶動思潮、啟迪人心的力量，於是在建國百年舉辦第1屆「全球華文文學星雲獎」，鼓勵全球優秀華文作家參賽。

全球華文文學星雲獎評審委員會主委李瑞騰表示，他最近寫了一篇探討星雲大師的論文〈無聲息的歌唱〉，發現大師與台灣的文藝界、文學界息息相關，這次獲貢獻獎的作家司馬中原，就經常出現在大師筆下。

佛光山住持心保和尚指出，文學的力量可讓讀者廢寢忘食；文字的力量可以將幾千年的文化、智慧、經驗流傳下來；文學對人心的影響非常大，也會影響整個社會的風氣，感謝大師推廣，希望透過大家的心力，讓社會愈來愈美好。

### 文字力量 可傳遞數千年文化

佛光山文化院院長依空法師，在典禮中講述〈說唱文學〉。他說，在佛陀時代的教學，就有韻文與散文，後來發展成講一段、唱一段的「說因緣」。他在現場吟唱了唐朝詩人李白的〈靜夜思〉，將佛教裡的說唱藝術、說唱文學進行脈絡爬梳。

全球華文文學星雲獎今年共有26人獲獎，獲得「貢獻獎」的作家司馬中原，年輕時即愛好文學，在民間有很高的聲望。他曾在電台主持《午夜奇譚》節目，廣播節目中的台詞：「中國人怕鬼，西洋人也怕鬼，全世界的人都怕鬼，恐怖

喔！」至今仍為聽眾津津樂道。

「創作獎」共有23篇作品獲獎，其中長篇歷史小說首獎、二獎從缺，三獎由王楨棟《站在上天這一邊》奪得。

去年獲得短篇歷史小說首獎的張英珉，今年再度以《蝗》獲得短篇歷史小說首獎。二獎、三獎分別由郭昱沂、葉琮銘獲得。張英珉以17世紀荷蘭時期台灣歷史上的一次重大蝗害為背景，虛構想像，生動地描寫蝗害期間恐怖駭人的情景。

### 跨國採訪 寫就報導文學首獎

今年的報導文學首獎，由馬來西亞作家林殷敏《她們承載的重量，請小心輕放》獲得。林殷敏以跨國採訪方式，針對看似無解無奈的議題，提出不同的觀看視角。二獎、三獎分別由蔡仲恕、何來美獲得。

人間禪詩首獎由房靖荃〈蛙牙〉獲得，林真〈古剎外梯田向晚〉獲二獎，杜娟〈在靜寂裡坐著〉獲三獎。「長篇歷史小說寫作計畫補助專案」由張郅忻、傅正玲二人獲獎。張郅忻《十足先生》以客家名人張采香家族史與其成長的生命故事；傅正玲《陶庵十賦》，以明清人物張岱為主角、晚明文化為背景，提供人物與大時代互動發展可能與相對挑戰。

逾500人出席贈獎典禮，包括國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山文化院院長依空法師、佛光山常務副住持慧傳法師、公益信託星雲大師教育基金監察人慧讓法師及蕭碧霞、國際佛光會世界總會祕書長覺培法師、佛光山慈善院院長依來法師，中華福報生活推廣協會理事長楊政達，文學星雲獎評議委員封德屏、妙凡法師、覺多法師等各界貴賓。



## 國際書蔬展 邀大家讀書、食蔬

文 / 江俊亮



「2020 國際書展暨蔬食博覽會」11月7日在佛光山佛陀紀念館開幕，佛光山住持心保和尚表示，佛光山開山星雲大師首創「雲水書坊——行動圖書館」，就是希望透過讀書來翻轉孩子的人生；而佛法三皈依中「深入經藏」，也是勸大家多讀書。

開幕典禮在佛館五觀堂舉行，逾500人參加。心保和尚在開幕率眾於佛館成佛大道上為「雲水書車」舉行灑淨儀式，恭讀星雲大師〈雲水書車啟程祈願文〉。

### 善用書本知識 好好做人

心保和尚致詞表示，「雲水書車」是星雲大師的理想，將書送到偏鄉，讓孩子們增加知識、增長智慧，甚至透過讀書、教育來翻轉人生，並善用書本裡的知識好好做人。

中正大學副校長蔡榮婷致贈黑天鵝給佛陀紀念館，由心保和尚代表接受，並由宜蘭幸夫愛兒園創辦人達觀法師、功德主蕭德成、張淑娟、楊瑞蘭、楊慧貞、林素美等捐贈雲水車書，由心保和尚、佛光山開國際書蔬展邀大家讀書、食蔬山寮特助慈惠法師、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山副住持慧倫法師、佛光山文化院院長依空法師、佛光山慈善院院長依來法師等代表接受。

蔡副校長表示，中正大學幾年前送來黑天鵝「菩提」，今天又與「天鵝爸爸」郭堃榮護送一隻黑天鵝到佛館，由佛陀紀念館館長如常法師為他皈依，法名「圓滿」，且與「菩提」都是4年前出生。

高雄市政府教育局副局長黃盟惠表示，感謝

佛光山熱情參與國際書展與蔬食博覽會，讀書可拓展孩子的視野，書展期間會有18名校長在大樹下跟學童說故事，大家一起來讀書。科學工藝博物館館長陳訓祥指出，今年是世界地球日50周年，主題「我們的地球，我們來關懷」，科工館特別將「喚醒防災DNA特展」移到佛館展出，介紹台灣自行研發的防災科技、防災觀念，祈願用行動愛地球。

### 播撒書香種子 滋潤心靈

國家圖書館館長曾淑賢表示，今年受新冠病毒疫情影響，打亂許多人的生活，透過有意義的書展與蔬食展，可以穩定身心，感謝佛光山「雲水書車」播撒書香種子，讓更多孩子因有雲水書車而滋潤心靈。

南華大學校長林聰明表示，地球暖化平均溫度已升高攝氏1度，升高2度時，海平面會上升6公尺，台灣西部海岸會被淹沒，這些知識要透過讀書、科普來教育民眾；此外鼓勵大家多吃蔬食，相信對排除地球暖化，會有更大幫助。

高雄市政府、屏東縣政府教育處頒發感謝狀予佛光山，由心保和尚代表接受。「第2屆佛教地宮文創商品設計競賽得獎作品頒獎典禮」由慈惠法師頒獎。

開幕與會貴賓有《人間福報》總主筆柴松林教授、佛光祖庭宜興大覺寺信徒總代表趙元修及趙辜懷箴伉儷、屏東大學校長古源光及邱繡惠伉儷、苗栗縣政府農業處處長陳錦俊、菲律賓佛光山總住持永光法師、中華福報生活推廣協會名譽理事長陳順章及理事長楊政達等。



香港佛光道場 澳門佛光中心

# 大悲懺

1月10日(日) 下午1:30 修持

儀軌說明  
大悲懺法是宋代天台宗四明尊者法智大師知禮依據梵藏經所翻譯的《大悲心陀羅尼》而作，內容發揚千手觀音的懺法。讀誦信手觀音，不僅可以消災得福，將來更可往生西方淨土。

網路直播

澳門文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：28527693/2823-2268

2021 禪淨共修

宗旨：弘揚佛法，修持禪淨，共修共進。  
宗旨：弘揚佛法，修持禪淨，共修共進。  
宗旨：弘揚佛法，修持禪淨，共修共進。

參與方式：(1) 於家中持誦南無觀世音菩薩聖號，或YouTube「國際佛光會」頻道。  
(2) 前往佛光山澳門禪淨中心參與修持。

功德登記：(1) 親臨佛光山澳門禪淨中心或佛光緣。  
(2) 線上登記。

日期：2021年3月13日(星期六)  
時間：下午4點至7點  
主辦單位：佛光山  
承辦單位：國際佛光會中華總會  
協辦單位：佛光山澳門禪淨中心  
截止登記日期：2021年2月26日

線上獻燈祈福法會

查詢請洽：(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 電話：2852-7693、2823-2268  
(佛光緣) 澳門路環路環小馬路10號樓下 電話：2823-2268

Be Veg! Go Green!

## VEGE PLAN 蔬食A計劃

反飢餓 Anti-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

法寶節 佛陀成道日

《佛陀成道紀念日》法寶節 吃福八粥的由來

佛陀曾在菩提樹下悟道，悟道後，即為法寶節。法寶節是佛教的重要節日，也是佛弟子修持的重要日子。在法寶節當天，佛弟子會舉行各種法會，如誦經、持咒、供養等，以表達對佛陀的敬仰和追思。

日期：2021年1月20日(星期三)  
農曆十二月初八日  
時間：上午10時恭誦《大悲心咒、心經》  
上午11:30《上佛供》

外齋以臘八粥供養

澳門文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：2852-7693/2823-2268

佛光山澳門禪淨中心

## 二〇二一年 全年法會固定功德

觀音燈 個人燈、合家燈

在佛教中，燈代表的是智慧、光明，能破無明時，給予迷茫眾生帶來力量。

供花、供果 供齋、護法委員

佛教的供養類別很多，除了十供養，還有「身、口、意」三業的供養：「身供養」如禮拜、繞佛、靜坐等，「口供養」有唱誦、讚歎、美化的語言，「意供養」，就是以內心的誠意與恭敬為供養，身、口、意三業都作為佛寶的供養。

請至流通處登記

人間福報澳門版《一歲》了!

慶祝一週年紀念，特推出USB紀念品，可購買2021年1月10日的華僑報，憑《人間福報》澳門版內的印花，或線上登記，前來佛光山澳門禪淨中心，領取澳門版一週年紀念USB乙份。

數量有限，送完即止。

《人間福報》澳門版，每月僅10號及25號，隨華僑報附贈，購買《華僑報》，即贈《人間福報》澳門版，把人間最動人的事物保存下來，並隨時翻閱。

查詢：佛光山澳門禪淨中心  
地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：2852-7693 / 2823-2268

除夕辭歲延生普佛法會

(全年觀音燈、光明燈圓燈)

日期：2021年2月11日  
(農曆庚子年十二月三十日)  
時間：晚上十時正  
禮拜《八十八佛大懺悔文》  
十二時正《燒開年香》  
十二時三十分《早課》  
恭誦《大悲咒及十小咒》

新春萬緣平安燈祈福法會

(平安燈上燈)

日期：2021年2月12日  
(農曆辛丑年正月初一)  
時間：早上十時正《禮千佛》  
十一時半上佛供  
地點：佛光山澳門禪淨中心  
敬設新春平安燈(為期半個月)

地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：2852-7693/2823-2268

光明燈 上燈法會

(全年光明燈之觀音燈、合家及個人燈上燈)

是日同時為平安燈圓燈。

日期：2021年2月26日(星期五)  
(農曆正月十五日)  
時間：上午十時正  
恭誦《金剛般若波羅蜜經》  
十一時半上佛供  
十二時午齋供眾  
地點：佛光山澳門禪淨中心

地址：文第士街31-33號豪華花園2樓A座 電話：2852-7693/2823-2268

臘八粥 佛陀成道日 - 法寶節

日期：2021年1月20日(星期三)  
時間：中午12時半至下午2時  
內容：免費派發臘八粥

歡迎預訂，並於1月20日親臨佛光緣領取  
地址：雅廉訪大馬路76號地下(電話：2823-2268)

當天指定時間，以下地點亦免費提供臘八粥：

天廚佛供(電話：2852-3219)  
荷蘭國荷蘭國二馬路278號地下  
長壽堂素食館(電話：2821-7627)  
連勝路88號樓上大馬路T2  
如意齋(電話：6380-9933)  
黑沙環馬場大馬路百利新村第二座地下B舖  
天泉素食館(電話：2883-6678)  
德仔橫武技街406號百利寶花園(第三座)地下

※ 數量有限，派完即止 ※  
查詢請洽：佛光山澳門禪淨中心(電話：2852-7693, 2852-7672, 2823-2268)

主辦單位：佛光山澳門禪淨中心 澳門佛光協會  
支持單位：天廚佛供、長壽堂素食、如意齋、天泉素食、功德門素食



十方來、十方去、共結十方善緣

## 福田園地

田博銘、何慧珍、余玉紅、吳金燕、吳彩蓮  
吳遠珍、岑麗屏、李金葉、李 泉、李淑嫻  
李鳳金、亞 卿、官柏禧、官婉怡、官濬錡  
林劍萍、徐健意、徐潔宜、留寧寧、張順友  
莊玉鳳、陳子洛、陳煥好、陸婉瑜、彭嘉敏  
曾慧冰、湯柏威、劉福華、歐煥興、鄭灼雅  
駱婉瑜、鍾淑清、鄺蘭興、魏燕萍

澳門佛光協會佛光世紀2020年11-12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)



## 2021 年 1 月、2 月 活動通啟

日 期		法 會・活 動		時 間
1 月 2 日	星期六	佛光會員歲末圍爐		晚上 07:00
1 月 10 日	星期日	【線上修持】大悲懺法會		下午 01:30
1 月 13 日	星期三	光明燈法會	諷誦《金剛經》	上午 10:00
1 月 16 日	星期六	念佛共修法會	諷誦《阿彌陀佛》	晚上 08:00
1 月 20 日	星期三	佛陀成道日法寶節法會 諷誦【大悲十小咒、心經】		上午 10:00
1 月 20 日	星期三	佛陀成道日派發臘八粥		中午 12:30
1 月 27 日	星期三	光明燈法會	諷誦《金剛經》	上午 10:00
1 月 30 及 31 日	星期六及日	新春“飾”與“食”興趣班		下午 02:30
2 月 7 日	星期日	【線上修持】大悲懺法會		下午 01:30
2 月 11 日	星期四	除夕辭歲延生普佛法會	【光明燈、觀音燈圓燈】	晚上 10:00
2 月 12 日	星期五	新春頭炷香、早課		凌晨 12:00
2 月 12 日	星期五	新春萬緣禮千佛法會	【平安燈上燈】	上午 10:00
2 月 20 日	星期六	探訪傷殘人士協會		下午 02:00
2 月 21 日	星期日	新春會員聯誼		下午 03:30
2 月 26 日	星期五	光明燈上燈法會	諷誦《金剛經》	上午 10:00





微信公眾平台



網 站