佛光古紀

佛光紀元56年　澳門協會26週年　發行人：星雲大師

2022年11-12月 雙月刊 280期

佛法滋營養　信仰力量

編者的話

11 月 27 日，逾 120 位會員歡聚慧命之家，共同分享過去一年的弘法成果、展望未來；法師帶領佛光人進行簡單莊嚴的祈福儀式，為會員慶生，祈願人人身心自在，福慧增長。

貫徹人間佛教的理念，松山分會在 12 月初組織大眾澳門回歸賀禮陳列館，讓大家彼此聯誼，更提起愛國愛澳的情懷，以共修淨化人心，氹仔分會組織大眾前往松山市政公園體悟山水禪，東望洋分會辦捐血日活動，實踐佛光人「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的四給精神，冀讓更多人的生命得以延續。新春將至，大潭山分會舉辦輕黏土賀年盆栽班，手工藝愛好者專心製作賀年擺設，從中融入佛法，歡喜自在。

一期一會的萬緣水陸法會於 11 月登場，我們再次突破地域的限制，登入 ZOOM 會議室參與內壇佛事，藉著虔誠的禮拜、唱誦，與受薦苦難眾生、過往先人以法相會，廣修平等供。疫情嚴峻的 12 月，我們堅持弘法利生的使命，彌陀法會、法寶節法會、光明燈法會如期舉行，由法師代表修持迴向，信眾雖未能親臨禪淨中心參與法筵，仍在家裡參與佛光精進修持，僧信二眾同心為社會祈福，相信大家很快便能走出疫情的陰霾。

常住精心為佛光兒童學苑規劃「生命教育」課堂，三好兒童快樂與狗醫生互動，學習尊重與愛護所有動物，長養慈愛的品德。佛學課程方面，為期 16 週的經典導讀課程，讓線上線下學員認識自己的心，走向覺醒解脫之路。經過兩期的學習，佛光澳門書院的學員透過《佛說八大人覺經》，體悟八條令眾生覺悟的道理，堅固菩提心。

推動終身學習的「長者學苑」，秋冬季 10 週的課程，安排抄經、長者瑜珈、禪繞畫、人間音緣等內容，解行並重、動靜結合的規劃照顧身心，讓 22 位長者發掘潛能，安享充實、樂觀、自信的晚晴生活。書畫同源，書法班及工筆畫班已進行了 6 期，提供寧靜清幽的學習環境，讓大眾透過筆尖領略生命的法喜。

應澳門街坊總會邀請，為該會主辦的“樂在晚霞”獨居長者善終服計劃擔任主講嘉賓，分享「人間佛教對生死的看法」，說明生命是因果相續、無始無終的，又介紹星雲大師把「生、老、病、死」的順序改為「老、病、死、生」，揭示人的生命是不死的，死了就會再生，再生就有希望，並指出生命的三世輪迴離不開因緣果，強調因緣的重要性，祝福大家歡喜面對生死。

疫情來得凶猛，然而佛光人憑著信仰的力量，寬心冷靜面對，常住法師心繫大眾，以真心誠意的修持迴向，為社會、為大眾祈願；澳門佛光協會的幹部，亦透過電話向會員送上關懷，祈願大家得到信仰的加持，安然度過疫情，迎來仁和安康富樂吉祥的 2023 年。

佛光古紀 目錄

4 《人間佛教・佛陀本懷》第四章 佛教東傳中國後的發展

協會動態・對外事務

8 2022會員大會暨慶生會 以佛法為營養 堅定信仰

9 對外事務

分會動態

10 【巴仔分會】與佛同行山水禪 戶外靜坐體驗

11 【松山分會】參觀賀禮陳列館 愛國愛澳愛家

12 【路環分會】中醫養生系列課程圓滿 盼大眾處世無畏

13 【東望洋分會】捐血助人 慈悲菩薩行

13 【大潭山分會】親作賀年擺設 心靜手定專注

法會・社教・活動預告

14 【2022萬緣水陸法會】 平等法施 普同供養

15 【2022彌陀法會】 禪淨共修 為社會祈願

15 【紀念佛陀成道日】 以法為舟航

16 念佛、持咒、禮懺 跨年洗滌心靈

16 【佛光澳門書院圓滿】堅定信心 圓滿菩提

17 【長者學苑圓滿】發掘潛能 充實、樂觀、自信運

18 【佛光兒童學苑】生命教育 愛護和尊重

19 【經典導讀課程圓滿】認識自己 覺醒解脫

20 【藝文課程】書畫同源 領略生命法喜

21 活動預告

《人間佛教・佛陀本懷》

第四章 佛教東傳中國後的發展

星雲大師口述 / 佛光山法堂書記室　妙廣法師等　記錄

・・・承第279期

一、人間佛教的生活行儀

前言

所謂「人間佛教」，不是哪個地區、哪個個人的佛教；前文所述，人間佛教就是佛陀的教法，是佛陀為人說法的宗教。佛陀降誕在人間，成佛在人間，弘法利生在人間，三藏十二部經典等，都是為人而說；就是大乘佛法的淨土觀，所謂娑婆即淨土，煩惱即菩提，心淨國土淨……這些都是告訴我們佛陀的教示，以人為本，不離開人間，成道也必須在人間完成。正如禪宗六祖惠能大師所說：「佛法在世間，不離世間覺。」一切法無非真理，一切法都是人間佛教。

佛陀滅度後，弟子們將佛法弘傳各地，成為亞洲世界的共通文化，到了現今二十一世紀，已經成為全球最大的宗教之一。

佛教東傳中國，到東漢明帝永平七年（六四），正式派遣博士弟子蔡愔等人前往西域求法，將月氏國迦葉摩騰、竺法蘭兩位沙門請回洛陽白馬寺，於此，從皇帝由上而下，佛教就正式在中國傳揚開來。

從東漢到現在，佛教在中國歷經二千多年的流傳，從傳入、融合到本土化，對中國政治、經濟、文學、語言、藝術、音樂、建築等面向的影響深遠，並且進一步弘揚至韓國、日本、越南等國家，成為東亞文明的基石。

之所以能產生如此恢宏的效應，實因中國佛教繼承原始、大乘佛法的人間性格與積極入世的精神，並予以發揚光大；故能上自帝王公卿、下至庶民百姓，無不生活在佛教深厚的文化內涵當中，可以說是最重要的原因。

雖然歷朝佛教時有興衰更替，但僧信四眾秉持人間佛陀示教利喜的本懷，注重利生的事業，擁護國家政治的領導，關懷社會大眾，福利群生，建設中華文化。從歷代高僧大德身上，處處可以看見人間佛陀的示現、人間佛教精神的發揚。他們有的輔佐皇帝擔任國師，有的西行取經從事翻譯、文化交流的工作，有的創建叢林、訂立清規，或開鑿石窟、植樹造林、開設碾米廠，施設無盡藏、修橋鋪路、提供避難所、從事僧侶救護、施診醫療、教育講學、傳戒住持正法等，無一不是人間佛教的闡揚。今天，我們要繼往開來，也必須本此精神，所以本章就歷史面向作一縱覽，期能收到以古鑑今之效。

……

衣食住行在日常生活中是不可或缺的，即使成了覺者的佛陀，也不能離開衣食住行的人間生活。在五乘佛法中，

從人天乘入世生活的需要，到聲聞乘的出世思想，在大乘菩薩道之下，把人天、聲聞、緣覺融合起來，就叫做菩薩道的菩提心。菩提心就是人間佛教。

這裡就從衣食住行等生活行儀，講述佛教東傳中國後發展的概況。

食

所謂「民以食為天」，吃，是人生重要的大事。從現今中國人的飲食文化裡，可以看見佛教帶來的深遠影響。好比我們常吃的蔬果當中，有一半以上都是伴隨佛教東傳，從西域絲路引進的外來品種。例如：大麥、蕎麥、扁豆、豌豆、茄子、哈密瓜、葡萄、西瓜、石榴、番茄、胡瓜、胡桃、胡蘿蔔、菠菜、波羅蜜等，成為中國人日常生活的主要食物。假如沒有這許多蔬食，中國這麼多人口，在生活上，你說又要增加多少不便嗎？

除了蔬菜，中國人早齋吃粥的習慣也與佛門文化有關。經典記載吃粥有消食、除飢、益壽等多種利益，逐漸成為百姓早齋的飲食之一。甚至為了紀念佛陀成道，每年農曆十二月初八，寺廟道場就會烹煮臘八粥分送給社會大眾。延續至今，臘八節已經成為中華文化，也是全球華人重要的節慶之一。像佛光山海內外道場，每年這一天分送的臘八粥，就不只百萬碗以上。

禪茶一味　喝茶融入儀軌

再者，中國人吃茶也與古代叢林茶文化的推動有關。像客堂奉茶是待客之道，一般僧眾集合飲茶叫「普茶」；特別是，禪僧打坐最怕昏沉疲倦，茶具有提神醒腦的作用，成為僧侶合適的飲品。更進一步的，喝茶被融入到禪堂的儀軌、生活中，好比禪堂清規中的儀節、職務等。像禪宗「趙州茶」等膾炙人口的公案，可以看出茶對中華文化的影響，透過禪者的點撥，提升到不同的境界，可謂貢獻甚大。

今日，享譽世界的名茶，許多都與僧人有所因緣。例如：江蘇洞庭山「碧螺春茶」，福建武夷山的「大紅袍」，杭州玉泉寺的「龍井茶」；還有西雙版納的「普洱茶」等，最初都是出自佛門的茶種。

像西藏人士他們多以牛羊肉食為主，沒有普洱茶來幫忙消化，生活也難以生存。全國種茶的地方，大多靠近寺院的名山大川，供應全國人的飲茶，「禪茶一味」，就這樣的跟文化結合在一起。

乃至唐朝鑑真大師把茶帶至日本，成為日本茶文化的始祖；宋代榮西禪師到中國留學，回到日本極力宣揚飲茶等等；也可以說，透過佛教，日本吸收了中國文化，並且發展了自己的「茶道文化」。佛門僧侶對茶文化的發揚與中華文化的傳播，實在有著非常大的影響。

此外，佛教對世界最大的貢獻之一，是素食文化的實踐與推廣。最早，佛世時為順應當時社會習俗，僧眾托缽乞食，除了不揀精粗，也隨順信徒供養的方便而食用，並沒有葷素的分別。

及至佛法東傳中國，由於托缽乞食在地理、氣候及文化上不適宜，安居一處弘法利生成為常態，寺院於是設置庫

房、廚房，自炊自食。中國佛教倡導素食，是為了實踐慈悲的精神，再加上儒家的「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉」思想影響，素食於是成為中國佛教日常習慣和修持生活的特色。佛儒的文化結合，成為現在世界素食的良好生活習慣，人間佛教尊重生命的重要理論。

佛教雖然沒有反對肉食，但主張不殺害生命，充分體現慈悲平等，生命一體的精神，與現代提倡環保、護生的理念相呼應。

衣

食文化說過之後，我們再說衣的文化。

中國服飾在魏晉南北朝以後，受到佛教與中亞文化的影響很大，不論是衣服樣式或色彩選用上，都有很大的突破與改革。從代表中華文化的唐朝時期婦女的裝扮，就可以看到佛教與中華文化融合的成果。

好比唐朝婦女喜愛穿著來自西域的大紅石榴裙，髮式上喜愛如佛教飛天圖像的「飛天髻」，以及由釋迦牟尼佛的髮髻演變而來的「螺髻」，都是當時宮廷婦女喜愛的髮式之一。此外，瓔珞原本是佛菩薩頸項上的裝飾，也隨佛教傳入中國，成為婦女與樂伎喜愛的配件。還有在服裝的花樣上，開發出來自印度的「忍冬紋」、「蓮花紋」以及「八吉祥紋」等，都是來自佛教的紋樣。

特別是一直到現在，中國僧侶穿著的長衫、大袍（海青），甚至偏袒右肩的袈裟，都來自於印度，成為漢服的代表，可謂現代僧侶保持了傳統的中華文化。

住

再說到住。佛教崇尚自然，修行人大多淡泊物欲，喜愛與自然為伍；佛世時，因為印度天氣炎熱，弟子們日中一食，樹下一宿，有的比丘在山間結集而居，便能安度終生。但中國有些地方天寒地凍，在大雪飄飄的天氣裡，哪裡能到處去居住呢？因此就有了寺院的建設。

中國最早的寺院是東漢永平年間的鴻臚寺（白馬寺），本來是官方接待貴賓的官署，但因為印度的迦葉摩騰、竺法蘭二位僧人駐錫很久，後來國家的賓館「寺」，就成為中國僧侶居住修行的道場。

不但「寺」，後來中國佛教在建築上又增加，如：「院」、「庵」、「講堂」等多種名稱，都是佛教的居處。甚至佛教的寺院建築的巍峨莊嚴，成為中華文化建築的特色，影響皇宮的建設也參照了佛教宮殿的樣式，乃至中國農村許多排列式的房屋，也是受佛教僧侶群居一地的影響。

後來，中國寺院有所謂「馬祖創叢林，百丈立清規」，中國佛教就有了典章制度，歷代的皇朝受佛教規範的影響，對於居住規章也有許多的改良。

這許多寺院，除了有集民間大眾的力量興建而成，也有由皇朝敕建。例如，金山江天禪寺、南京的棲霞古寺等，因為敕建的殊榮，成為國立的寺院，大多規模弘大，氣勢不凡。另外，在斷崖山壁開鑿而成的洞窟寺院，遍於中國西

部、北部，為邊陲地區的民眾，帶來心靈的慰藉，這也是中華文物的寶庫。

總之，佛教發展至今，寺院建築已產生多元風貌，為人間增加了許多彩色；凡此適應時代需求而作的改變，都可以看出人間佛教的弘傳軌跡。

行

說到行，更是佛教重視的文化。因為早在佛世時代，如印度僧侶次第乞食，比丘們走路，眼看前方，心不外馳，雙臂放平自然擺動，步伐穩重均勻，徐徐而行。

在中國，佛教講「三千威儀，八萬細行」，就是注重行、住、坐、臥之間都要合乎威儀。所謂「行如風、坐如鐘、立如松、臥如弓」，來展現一位修道者由內而外，行儀上的莊嚴正派。

尤其，佛門特別注重排班的行儀，寺院僧團舉凡早晚課誦、殿堂進出都要排班。除了重視走路威儀，也特別講究隊形的整齊劃一。經由這種排班訓練，培養對空間、時間的敏銳度，不必爭先恐後，這也是人間佛教必要的修行。

說來，現在更應該恢復這種排班的文化，特別是現在社會推擠、不排隊、公共場合大聲講話，甚至喧嘩喊叫等；如果能倡導這種中國佛教的輕聲慢語，行走威儀，排班的次第，講究生活教育，加上中國傳統士大夫的溫文儒雅，我們社會就會更祥和有序。

中國佛教自禪宗一花開五葉，五家七宗之後，宗派多了，規矩也多了，鐘板號令行儀也就更講究，晨鐘暮鼓，各家也都有一定規矩。比丘們出外參學，從這個寺院到那個寺院掛單，彼此寺院拜訪問候，以及各個寺院的種種紀念日，諸山寺院也都依叢林規矩行儀，互相往來而不失禮。

生活修行　佛門禮儀盡現

人間佛教對於生活即修行的重視，完全表現在五堂功課與三餐飲食，佛弟子們行儀如禮的節度中，也因此能獲得信徒的恭敬尊重。所謂「舉佛音聲慢水流，誦經行道雁行遊，合掌當胸如捧水，立身頂上似安油」，這許多良好的生活習慣，都淵源於佛陀的行儀教化所致。好比宋代大儒程頤在目睹定林寺眾僧入堂，威儀濟濟的行止，發出「三代禮樂，盡在斯矣」的讚言，則是佛門禮儀受到肯定的最好明證。可以說，中國人的衣食住行生活，受佛教的許多影響。所以，中華文化、人間佛教都與佛陀遙相呼應。當今的教界，特別是佛教的僧侶，對於人間佛教這種至關重要的生活修行，不能不認識它。

所謂人間佛教，就是人所需要的，衣食住行都是人的生活所需，人間佛教也要顧念人的需要，有很多的規章、格式、紀律等，這些對於中華文化的影響，可以說已經水乳交融不容分割。所以，我們更要重視中華文化人間佛教的發展，應該讓它回歸到佛陀的懷抱，這是當今佛教徒所應該努力從事的工作。

下期待續。。。

2022會員大會暨慶生會 以佛法為營養　堅定信仰

文/何鳳儀　圖/盧彥馨、林漪晴、黃淑恩

2022 年 11 月 27 日下午 02:30，澳門佛光協會第二十六次會員大會假佛光山澳門禪淨中心召開，由協會會長鄧月明主持，輔導法師覺仁法師、如森法師列席指導，逾 120 位會員蒞臨，共同分享過去一年的弘法成果。

法師帶領大眾虔誠合掌，恭唱三寶頌，會員大會正式開始，鄧月明與佛光會員結蓮花手印宣讀會員信條。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師為眾開示，分享星雲大師佛光菜根譚，「不懷恨，不怨尤，就會少煩少惱；不計較，不比較，必然多助多緣」，勉眾凡事不要往外追求，而是要往內自我要求，讓自己心中有佛法，進而從內而外改變外相。法師進一步鼓勵大家，可多閱讀人間福報澳門版，版面包括了星雲大師的法語，更加有佛光山、澳門禪淨中心及澳門佛光協會的最新動態，可以幫助大家增進佛學涵養，同時堅定人間佛教的信念。

鄧月明致詞，感謝近 27 年來輔導法師的指導，義工的無私奉獻，佛光會員的護持，令協會順利在澳門透過多元活動推動人間佛教，鄧月明稱佛光會提供了平台，讓大家集體創作，藉著共修的力量，令佛法成為內心的營養，裨益人生；他表示，參加佛光會各項活動的過程中，驅使自己與時俱進，學習到各種新技能、新科技，期勉大家一起堅持人間佛教的信仰，緊隨星雲大師的腳步，在服務中吸收佛法的營養，亦讓三好種子遍撒濠江。

鄧月明向大家滙報澳門協會 2022 年的弘法情況，亦預告 2023 年的活動，各分會、青年分團透過影片進行 2022 年會務報告及來年活動預告。踏入疫情的第三年，澳門佛光協會、各分會及青年分團堅持著人間佛教的理念，秉持佛光山「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」的宗旨，線上線下持續推動會務，讓大眾生活得到佛法的滋養；澳門佛光協會在疫情嚴峻時，適時向弱勢社群贈送抗疫物資，輔導法師亦帶領幹部錄製視頻，向會員獻上祝福與關懷，注入定心的力量；青年分團積

在眾人的見證與鼓掌中，卸任督導長陳志強把肩帶交給新一任督導長鄺蘭興。

鄧月明帶領新會員宣誓，以堅定的信念加入佛光大家庭。

法師帶領佛光人齊唱國際佛光會會歌，大家以自己響亮的音聲，堅定了對佛光傳承的信念，為會員大會劃上圓滿句號。

極支援協會及禪淨中心各項活動，又發起修持活動，展現「佛教靠我」的承擔。覺仁法師補充，2023 年將會開辦「佛光青年書院」，接引 20 至 35 歲的青年，共同探索「生命、生活、生死」的議題，同是也期許所有佛光人多參與協會及禪淨中心的課程，自我增值。

監事長林瑞華期望未來的歲月，佛光人堅持以團結、尊重及包容的精神，護持會務。

接著進行感恩慶生會，安排簡單莊嚴的祈福儀式，疫情的關係使上半年的慶生會無法進行，大家特別珍惜這次難得因緣，以至誠懇切心，跟隨法師誦心經，恭聽《星雲大師為生日祈願文》，祈願人人身心自在，福慧增長。

無量壽佛聲中，會長鄧月明、督導長陳志強向現場壽星送上生日禮物，大抽獎讓大家把佛法及歡喜帶回家。

對外事務

11月22日，澳門佛光協會輔導法師覺仁法師與會長鄧月明，應澳門弱智人士家長協進會之邀，參與該會「同心伴童行．創新同展藝」三十一周年會慶晚會暨第十四屆理監事就職典禮。

【氹仔分會】與佛同行山水禪 戶外靜坐 ♥ 體驗

文/自　菩　圖/曾笑嫻

金秋十月，澳門佛光協會氹仔分會舉辦「與佛同行山水禪」，由輔導法師如森法師、會長譚麗琪帶領會員大眾一行 31 人，於松山市政公園進行山水禪活動。

天朗氣清，惠風和暢。大家懷著愉悅的心情，由二龍喉公園步上山峰，沿途鳥語花香，樟樹發出的陣陣清香隨風飄送，令人心曠神怡。到達目的地，在青蔥的草地上席地而坐，如森法師帶領大家做早課，指導坐禪要領，叮嚀大家要把心情放輕鬆，然後閉上眼睛，一起靜心聆聽、感受大自然的每一動態。

行住坐卧皆是禪，法師帶領眾人「經行」，一步一步專注慢行，體驗不受外界影響的動中禪。大眾珍惜這次難得因緣，經法師指導，安然坐在柔和的陽光下，慢慢嘗試與大自然融合，與周遭的風聲、人聲、鳥聲共存，學習用心去感受每次禪坐帶來的平靜。

禪坐之後是「全心傳意」互動遊戲，大家分為五組，每組抽一句星雲大師的一筆字春聯法語，然後用身體語言表達讓大家猜想。抽到「諸事圓滿」一組的動作逗得大家大笑起來，「花開四季耕耘心田」也能讓大家很快猜中，一時間，大家猜得興高采烈，笑聲不絕中傳揚了人間佛教的理念。之後如森法師帶領大家前往午齋，為是次活動劃上圓滿的句號。

是次活動讓參加者暫時放下日常雜務，安住身心，了解修心的方法，從中體悟禪意，領悟佛法。葉雲卿首次體驗戶外靜坐，有種融入大自然的舒暢感覺，半個小時好像一下子就過去了。

黃桂嬋說平日習慣在家中做運動，參加山水禪感到很舒暢，表示會再次參與。初次體驗禪坐的易根霞稱大家相處很開心，感覺良好，活動亦令她感受到只要人心向善，辦起事來自然會順心順意。

【松山分會】參觀賀禮陳列館 愛國愛澳愛家

文/馮麗清　圖/林祥女、湛啟光

2022 年 12 月 3 日，澳門佛光協會松山分會舉辦「家國情懷～參觀澳門回歸賀禮陳列館」：清爽怡人的微風徐徐飄來，一行 31 人由分會輔導法師如森法師、協會會長鄧月明及松山分會會長謝月芳帶領，愉快出行，增進法誼，共揚愛國愛澳的情懷。

從慧命之家澳門禪淨中心到目的地的車程，在宏亮的念佛聲中瞬間度過，大家首先前往青少年愛國愛澳教育基地，在趣味及多元互動的形式中，認識國家歷史和澳門的社會發展。緊接著一行人步入澳門回歸賀禮陳列館，在前國家主席江澤民先生送給澳門的墨寶，「開創澳門新紀元」前合影留念，隨後觀賞館內的珍品，大家在一件件盛載著國務院及 32 個省、自治區、直轄市和香港特別行政區對澳門的祝福的賀禮前，顯得十分興奮，玉雕、雙面刺繡、金絲鑲嵌、掛氈……等每一份賀禮，讓大家感受到濃郁的地方特色和獨特的藝術韻味，更體會國家對澳門的關懷及愛護。

星雲大師《佛光菜根譚》說：「參訪，不是觀光，是行腳參學；參訪，不是旅遊，是增廣見聞。參訪，可以觀照內在自心；參訪，可以開拓胸襟視野。」是次參觀活動，提起了大家愛國愛澳的情懷，亦開闊了參加者眼界，大家紛紛表示獲益良多；亦有非佛光會員從交流中了解到佛光會的宗旨以及人間佛教的理念。佛光會員譚慧蘭感動表示，大型年畫「蓮年有魚」，讓她回想到孩童時，與外婆一起過年的溫馨情景。

【路環分會】中醫養生系列課程圓滿 盼大眾處世無畏

文/和　信　圖/李杰儀、黃淑恩

為鼓勵大眾自我保健，減少病苦，澳門佛光協會路環分會特意舉辦中醫養生系列課程，邀請澳門註冊中醫生陳碧川，從中醫角度為大眾解釋多種常見疾病的成因和防治，由今年3月開始，與大眾先後探討了濕疹、過敏性鼻炎、偏頭痛、頸椎病、失眠和癌後的飲食調養這6個主題內容。

最後一課在11月25日晚上8時於佛光緣舉行。為感謝陳碧川醫生，澳門禪淨中心住持覺仁法師特意於課前向陳醫生頒發感謝狀。

陳醫生當天以「癌後飲食調養之迷思」為題，向34位出席者講解癌症病人食補原則、生機飲食宜忌，同時為大眾解開了多個常見的調養迷思，包括：勿因擔心腫瘤長更快而減少吸收營養，反而患病期間更需要補充營養維持體重；患病期間患者需維持熱量、蛋白質尤其重要，如只進食全穀量或蔬果的「生機飲食」，有可能加重營養失衡，反不利治療；補充高劑量維生素未必能提升治癒率，甚至影響手術或化療的反效果，建議從適量的蔬菜和水果吸收天然抗氧化維生素會更為合適。

陳醫生表示，癌患吃補需分階段，術後補養更應注意3要點：前期宜補充缺乏的營養、中期莫忌口，宜多補充醣類食物幫助身體吸收營養、後期可高蛋白飲食幫助傷口癒合。而中醫治療會祛邪扶正，以益氣養陰、健脾和胃為主，並按階段適時祛瘀、解毒。

不少參加課程的人士都感到獲益良多。多次出席的李淑貞認為課程有助增加其對醫學的認識，醫生深入淺出地介紹常見疾病，為大眾糾正繆誤，使大家對相關疾病有較正確的理解，有感收穫甚豐。

路環分會會長朱仲權總結課程時，以星雲大師的法語：「處世無畏 和平共存」，勉勵大眾以正確的態度面對疾病。

【東望洋分會】捐血助人　慈悲菩薩行

文/圖 普音

2022 年 12 月 17 日，澳門佛光協會東望洋分會舉辦「處世無畏 和平共存 捐血日」活動，嚴寒天氣中，東望洋分會會長魏銀燕、督導吳金燕、佛光會員、佛光之友等一行 15 人，前往澳門捐血中心挽袖獻熱血，為澳門血庫貢獻穩定的血儲備。

吳金燕已多次參與捐血，她認為捐血是利利他的行為，回想頭一次捐血感到害怕，但幸有信仰的力量驅使自己克服害怕，成功獻血。李秀梅亦是熱心的捐血者，是日帶同女兒林安妮一起前來共襄善舉，林安妮表示，母親很有愛心，每年皆身體力行捐血，而受母親影響，怕疼的她亦鼓起勇氣前來參與，雖然因為身體的因素而未能成功獻血，但下次仍會參加獻出自己的一份愛心。

魏銀燕表示，東望洋分會每年皆組織捐血活動，鼓勵佛光人仿效佛陀難捨能捨的精神，實踐佛光人「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的四給精神，種下慈善的種子；期望能讓更多人的生命得以延續。

【大潭山分會】親作賀年擺設　心靜手定專注

文/謝杏芳　圖/吳錦萍、黃淑恩

澳門佛光協會大潭山分會舉辦輕黏土賀年盆栽班，邀請資深手工藝導師沈金容，帶領 8 位學員手作桃花及五代果擺設。一年伊始，萬象更新，桃花代表好運年年，而五代果則寓意代代相傳、承傳更替，不失為最佳賀年盆栽擺設，何其美哉。

沈金容仔細地說明步驟，帶領學員一起製作，將白色的黏土加上顏色，輕柔地搓壓做成桃花花瓣及五代果，再加上樹幹砌成一盆盆美麗的盆栽。老師傳授製作要訣，要心靜、手定才能拿掐得洽當，指出搓壓花瓣時，如果窩得不夠彎，花瓣就沒有立體形狀，砌出來的花兒也就沒有了花的姿態；亦叮嚀製作五代果時，需注意要搓成橢圓形，並且細心地搓出粒狀的花芽黏在五代果上。

何少金說在製作盆栽時，心情特別愉悅，看見作品快將完成也特別興奮，也可暫時放下煩惱的事情。易根霞覺得一起學習的氣氛很熱鬧，大家可以互相交流自己哪個位置做得不夠美。沈鳳儀開心分享，回家後與 80 多歲的母親一起製作花瓣時，母親更會指導她做得不好的地方。

沈金容在課堂上說明，這種全手藝的工作，必須心意要靜，專注才能成功，如同學佛一樣，不用心、不專注，只求安穩度日，也就失去了學佛真正的意義。

【2022萬緣水陸法會】 平等法施 普同供養

文/圖 何鳳儀

佛光山 2022 萬緣水陸法會第一期，於 11 月啟建，因應疫情第三年開放別分院透過視像直播參與內壇佛事。澳門有逾 50 位水陸頭功德主，心懷感恩、期待的心情回到慧命之家佛光山澳門禪淨中心，由住持覺仁法師偕同如森法師帶領，跨越地域參與一期一會的無遮盛會。

佛光山住持心保和尚開示，水陸法會就是施平等供，四聖六凡等同供養，最重要的是內心的平等心，不起分別想，叮嚀信眾以清淨心、平等心參與水陸法會，堅固菩提心，期許自心跟佛菩薩等同。《六祖壇經》云，「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，保和尚勉眾回歸到本來清淨的本性，建立緣起中道的觀念，又期許大眾憑著菩提心持續學佛，對佛法僧間生起不壞信，心中就有力量。送聖圓滿時，保和尚開示四聖的意涵，指出有佛法就有辦法，勉眾以佛法的觀念生活，讓心中充滿平等、慈悲，不要計較、比較。

佛光山退居和尚心培和尚指出，參加水陸法會，用平等的心來施捨供養六道群靈、十方諸佛，一切供養都離不開現前清淨的佛性，一次一次圓滿無上殊勝的菩提心，勉眾藉著法會因緣，跟佛學習無緣大慈、同體大悲，且自我期許內心清淨，也就是心的出家。

國際佛光會世界總會署理會長慈容法師為信眾重點說明水陸法會內壇的各個程序，指出每一個部份皆十分重要，每一個細節都不能出錯，又稱能參加水陸法會是有福報的，叮嚀信眾要專心一致投入參與，並期望大家把心量擴大，給予所有過往親人參加法會的因緣。

大家這幾天參加水陸法會就是實踐三好，佛光山開山寮特助慈惠法師分享星雲大師的三好理念，策勵大眾養成「做好事、說好話、存好心」行三好的習慣，成為善的人，法師說明，心是心王，重要是要有清淨心、善良心，所言所行必能給人歡喜、給人溫暖，進一步而言，養成了慈悲心，自然能行三好。慈惠法師囑咐信眾珍惜慈悲道場修到的慈悲，把其帶回家，然後每年帶回道場來。

覺仁法師叮嚀大家用心禮拜，以虔誠的心圓滿每一支香，不要散心雜話。與會者有的已參與水陸法會多年，亦有去年或今年才參加，大家同此一心，真心誠意跟隨法師禮拜，如法唱誦，與受薦苦難眾生、過往先人以法相會，在清淨的佛號聲中，大家越發精進，身體的疲憊無礙菩提心屢屢發起，齊心祈願法會功德迴向十方一切眾生，普及四聖六凡同霑法益。

鄒細連稱整個法會儀軌十分有系統，每一個細節都很周全，更認為參與法會令她斷去一些不好的東西，往好的方向去，直言不光是六道群靈得到超度，自己亦得度。余冠儀、吳金燕表示感受到過往親人就在身邊一起參與法會，且皆期望未來能回到佛光山參與水陸。曾慧冰分享，心保和尚在送聖後開示提到平等供，自覺實踐起來不容易，然而期望能開始學習在生活中落實平等心。陳宜婉表示法會使她對佛陀的教法有了進一步理解，且相信先亡親人及六道群靈都獲得了法喜。

【2022彌陀法會】 禪淨共修 為社會祈願

文/何鳳儀 圖/澳門禪淨中心

恭逢彌陀聖誕，佛光山澳門禪淨中心於 2022 年 12 月 9 日至 11 日啟建彌陀法會三永日，因應疫情，考量大眾健康及安全，是次法會不開放信眾參與，由住持覺仁法師偕如森法師代表信眾修持，以禪修共修的功德力，並仰仗彌陀慈悲願力，接引受薦亡靈往生極樂之邦，亦為社會祈福，願疫情早日消退。

常住法師以真誠心、慈悲心、迴向心恭誦《佛說阿彌陀經》、唱讚佛偈、恭讀《星雲大師向阿彌陀佛祈願文》，如海潮般的念佛聲，表達了對阿彌陀佛悲切的憶念之情，令整個壇場充滿了慈悲與光明，相信佛慈廣大，眾生必蒙感應。

覺仁法師表示，礙於疫情，未能讓信眾回道場共修，但亦期望大家時刻提起念佛的正念，響應佛光精進修持，透過真誠念佛，不斷自我淨化身心、提昇心靈、點亮心燈，並且把功德迴向，集合眾人之力，為社會、為親友祈福。

【紀念佛陀成道日】 以法為舟航

恭逢十二月初八佛陀成道日，佛光山澳門禪淨中心於 2022 年 12 月 30 日啟建佛陀成道日・法寶節法會，嚴峻的新冠疫情當前，法會不開放信眾參與，由常住法師恭誦《大悲十小咒》及心經，恭敬稱名，為全球受疫人員祈福。

二千五百多年前，經歷六年苦行的悉達多太子，覺悟不苦不樂的中道生活，才能進趨解脫大道，在接受牧養女供養的乳糜後，悉達多太子恢復了體力，並於十二初八在菩提樹下證悟緣起法而成道，開啟在人間示教利喜的事業，令正法得以流傳，於十二初八這一天以臘八粥供佛，亦成了佛教徒的傳統。藉著法寶節法會與臘八粥的因緣，誠心祈願佛慈廣大，願患病者速得痊癒，不幸病故者早登蓮邦，並願疫情結束，社會經濟穩定發展。

2003 年 SARS 非典型肺炎流行之時，星雲大師曾經開示，在病疫的共業之下，需要大眾共體時艱，人人修德淨心，淨化人心，才能轉化共業，這正正就是佛陀所宣示緣起法的具體展現，現今正值大眾面對新冠疫情的關鍵時期，期望人人能以佛法為舟航，憑著信仰的力量，啟發心中慈悲與智慧的光明，大家冷靜寬心面對疫情，迎來「仁和安康 富樂吉祥」的一年。

念佛、持咒、禮懺　跨年洗滌心靈

文/何鳳儀　圖/澳門禪淨中心

送走 2022，迎來 2023，港澳佛光人以精進的修持淨化心靈，啟動不一樣的跨年模式，與阿彌陀佛以及觀世音菩薩的慈悲和智慧相應，除舊佈新，迎接正念的 2023 年。

2022 年 12 月 31 日晚上 11 時，香港佛光道場發起「千人跨年　線上念彌陀」活動，逾 1500 位佛光人同時舉起彌陀聖號，祈願阿彌陀佛光明加持送舊迎新，堅定初心。佛光山港澳深總住持永富法師勉勵大眾，透過阿彌陀佛的慈悲與智慧的光明，啟發內在的佛性，以善念開啟新的一年，發出對自己、對家人、對社會國家，以及對世界的祝福，藉由念佛洗滌心靈，用有限的生命轉習氣為菩提心，祝願眾生都能健康平安、身心安穩。在為時 1 小時的修持裡，法師帶領線上行者唱讚佛偈、唱頌六字洪名、四字佛號、止靜、恭讀《星雲大師為世界和平祈願文》，然後以 10 響大磬聲迎接 2023 年，祈願世界和平、佛教興隆、疫情消除，諸不吉祥事悉皆遠離，星雲大師法體安康。

1 月 1 日下午 2 時，港澳同步啟建大悲懺法會，鑑於疫情嚴峻，法會不開放信眾現場參與，信眾透過 youtube 直播參與修持，而在佛光山澳門禪淨中心，則由住持覺仁法師代表修持，與觀世音菩薩的大悲心相應，祝福疫情早日結束，世界人民健康吉祥，現場亦敬設消災祿位，弘法利生的事業並不因為疫情而停歇。在 2023 年的第一天，永富法師期勉大眾藉著線上共修大悲懺，好好地觀照反省及懺悔，重新開始，同時體證觀世菩薩的大悲心，發菩提願，共同走向美好的菩提道。

【佛光澳門書院圓滿】堅定信心　圓滿菩提

文/圖　何鳳儀

佛光澳門書院課程，禮請佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師任導師，引領 52 位學員學習《佛說八大人覺經》，堅固菩提心。

9 月至 12 月的課堂中，覺仁法師仔細解說經文，帶領學員透過佛陀的言教，體悟八條令眾生覺悟的道理。解釋經文意涵的同時，法師列舉佛菩薩、古德的事蹟，期許大家見賢思齊，發願精進；又以生活中的例子，鼓勵學員把佛陀的教法運用在日常生活中，經營自我覺醒的人生，突顯人間佛教對於生活的重視。

法師說明苦空、無我、無常等真理，指出人們往往受「財、色、名、食、睡」等五欲所困惑而輪迴不已，要不為五欲流所沖沒，則至少要奉持五戒，法師分析五戒的意義，鼓勵持戒並不困難，只要有心，當戒律與身心一致時，便能自在受持戒律；法師又提醒對於世間的事物，可以擁有，但要覺醒一切皆是虛幻，懂得放下。法師引述星雲大師所說，要做好一個人，期許學員身雖不出家，心要出家，人格必能清白，又重點提到，本經要旨為大乘菩提心，策勵大家把握當下精進修學佛法，自我要求以出家人的心態，與僧眾共同護法，在度眾的過程中，完成自己的菩薩道。

佛道長遠，覺仁法師囑咐大家多聞薰習，多看經典，讓善法存在阿賴耶識裡，又提醒心十分重要，籲眾要騰出時間讓心寧靜，才能好好地與心靈對話；而當遇到境界讓心生煩惱時，可以念佛穩定情緒，從新出發。

【長者學苑圓滿】發掘潛能 充實、樂觀、自信

文/何鳳儀　圖/吳錦萍、謝月芳

推動終身學習，佛光山澳門禪淨舉辦「長者學苑」，2022 年秋冬季 10 週的課程，上午及下午班課程，分別安排抄經、長者瑜珈、禪繞畫、人間音緣等內容，解行並重、動靜結合的規劃照顧身心，讓22位長者發掘潛能，安享充實、樂觀、自信的晚晴生活。

禮請如森法師帶領抄寫《華嚴經淨行品》，藉著經文闡釋《華嚴經》的生活修行。法師教學員在日常中自我觀照及檢測，指出如同指南針放在心裡，方向正確就不會有偏差，期勉大家「諸惡莫作、眾善奉行」。然後在舒心樂韻中，眾人恭敬執筆，讓筆墨與抄經本接觸，使文字般若在紙上一筆一畫地呈現，與法師的開示相呼應。

瑜珈導師黃淑清指導適合長者的動作，逐一協助學員調整姿勢，使大家從頭至腳得到放鬆，筋骨得以舒展，從第一堂大家動作生硬、不能投入，在往後的數週裡漸漸享受，每一位學員皆歡喜感受到肢體變得柔軟，輕鬆完成「大休息」。

CZT 認證導師顏幗貞，指導學員從零基礎開始學習禪繞畫，由簡單的線條創作療愈的圖案，10 週的課堂裡，大家融入「做好事、說好話、存好心」的三好精神，愉悅且認真地學習哈金斯、弗羅茲等圖案，打開心窗完成手掌禪繞畫以及「心開慧眼」，每個人都畫得很開心，紛紛表示原來畫畫並不難。

督導何焯櫻帶領學員契入人間音緣的美妙音韻，介紹基本樂理，解釋及帶唱《三寶頌》及《我願》等人間音緣歌曲，提起對三寶的渴仰之情，同時開發寶貴的願心，配合肢體的動作，師生攜手展現人間善美的樂章。

學員紛紛表示每一堂課導師都很用心教導，令他們十分享受課堂，投入學習，回到家裡亦認真練習。何鳳凌表示，抄經課堂令她對寫字有了不同的體悟；沈鳳儀從法師的解說中，明白到原來自己有很多做得不如法的地方，要及時修正；鄭倩濠自謙沒有畫畫的天份，但學習禪繞畫後發現原來並不困難，只要專注及用心，就能有成果；譚美玲讚歎星雲大師寫的歌詞十分有意義；姚煥展分享，人間音緣歌曲《我願》及《三寶頌》很容易上口，歡喜藉著課程發掘了自己唱歌的潛能，並稱練習人間音緣及禪繞畫有助提高專注及耐性；陳麗華參加了上下午班共四個課程，藉此鞭策自己突破局限，克服困難攻克不同的領域，她說雖然之前有接觸所學習的內容，但能從不同的老師學習到不同的知識，每一堂皆能受用。

【佛光兒童學苑】生命教育　愛護和尊重

文/何鳳儀　圖/謝杏芳

佛光兒童學苑第四週課程，特別請來狗醫生與小菩薩歡喜互動，帶來活潑的生命教育。

2022 年 11 月 6 日下午，澳門動物福利會狗醫生團隊來到佛光緣，引起三好兒童熱烈的歡迎，他們懷著好奇及關愛的心情，期待著接下來與狗醫金毛犬 Cookie 和白威犬 Bubble 的互動。澳門動物福利會會長莫家蓮先向小朋友說明，狗醫生的生活習性，讓三好兒童了解到如何照顧及愛護動物；隨後狗狗的技能表演讓大家雀躍不已，小朋友分組與兩位不同體形、品種的狗醫生互動，讓孩子學懂與不同的生命體相處，培養尊重與愛護的態度，眾人十分珍惜這個因緣，欲罷不能，快樂互動中培養出慈愛生命的品德。

佛光山澳門禪淨中心住持覺仁法師，亦於課堂中播放影片，讓學員們明白各種動物雖然有不同的形態，但皆有生命，應以尊重與愛護不傷害的態度對待其他動物。星雲大師曾說，「每一種動物都各有不同的特性，也都有存在的價值。在單純的生存法則下，牠們以各種能力、道德、慈愛、感情、道義、智慧等等，呈現豐富深邃的生命體，開展自在清朗的佛心，是人間溫馨歡樂的種子，更是人類『生命教育』的良師」。藉著是次生命教育的課堂，讓三好兒童培養愛護動物的慈悲心，使他們從小就懂得尊重生命，現場陪同出席的家長，表示很高興是日有機會認識狗醫生，亦有家長稱家中亦有小狗，可透過這次課堂讓孩子更懂得如何愛護動物。

【經典導讀課程圓滿】認識自己　覺醒解脫

文/何鳳儀　圖/吳金燕、何鳳儀

佛光山澳門禪淨中心「經典導讀～心經與心所」課程於 2022 年 11 月 9 日圓滿，禮請住持覺仁法師主講，引領線上線下 83 人，認識自己的心，走向覺醒解脫之路。

覺仁法師帶領學員深入經文，分析心經所傳達的佛教的人間觀、宇宙觀、人生觀、菩薩道、佛道，揭示緣起性空的真理，讓大家明白五蘊和合而成的我，是流轉輪迴不已的苦本，而解苦的關鍵則是能改變的心，覺醒起來，透過般若照見五蘊非我，觀照出煩惱的根源，明白一切皆緣生無性，離開有相，離開有所得，顯發內在本有的清淨自性，就能自主自在。

覺仁法師指出，心經是大乘經典，強調自利利他的菩薩行，勉眾不光是要自己離苦，更要勤修八正道、六度波羅蜜以及四無量心，心向大眾，帶領大眾滅苦。法師重申聞思修十分重要，勉勵學員要勤於思維佛法，而且要下定決心認識自己，進入修學的自己，使自己走向開悟的彼岸，建議大家可以透過禪修培養觀照的能力。

為期十六週的課程，使學員對整部心經有了進一步的認識，開啟了認識自己、走向覺醒的道路。中途加入課程的梁美儀表示，雖然是初學佛且錯過了之前的課堂，然而法師代入現實生活的解說，使她能輕鬆由淺入深去了解及領悟經文的意思，怎樣認識自己的心，再重新認識自己；她稱課堂啟發她決心改變對每一件事的心態，在短短數週便讓身邊的人感受到其性格的改變，加強了繼續追隨佛學的決心。

在讀學生盧靖婷是首次接觸佛法，認為課程有助她對佛教的教義有初步瞭解，並為日後學習相關知識奠定了基礎，生動的課堂使她體悟心經傳達的人生哲理。已背誦心經多年的陳宜婉，透過課程進一步明白經文的意涵，明白因緣果其性本空，一切皆是幻有，得失只是自己被妄心所騙而形成的錯覺而已，從而令她減少了一份執著。有不少學員表示課程有助進一步理解心經的意涵，期許能善加運用活出身心自在的人生。

【藝文課程】書畫同源　領略生命法喜

文/曾慧冰　圖/梁艷玲

佛光山澳門禪淨中心開辦的書法及工筆畫班，邀請知名書畫家禤麗玲任導師，第六期於11月9日圓滿，25位書畫愛好者每個星期三上午共聚佛光緣，沉浸在墨趣丹青中，傳承中華文化。

禤麗玲老師瘦金體及工筆畫造詣深厚，授課時耐心細說，促成學員持之以恆，不斷學習的動力。何鳳凌與同修盧樹洪從第一期便開始參加，60堂課裡從楷書學起，至今跟隨老師學習瘦金體及工筆畫，覺得練字畫畫已經成為日常生活的一部份。郭燕從學習工筆畫中感悟書畫同源，同時為禤麗玲的瘦金體所吸引，欣然同時參加書法班，日常亦以瘦金體抄寫心經。馮麗清、馮麗娟姐妹參加了4期工筆畫班，由開始無從入手到現在堅定習畫意志，回家後勤於練習，他們的進步得到了老師的讚許。在潛移默化中，馮麗清亦決定下期同時參與書法班及工筆畫班。

澳門禪淨中心邀請禤麗玲教授書法及工筆畫，至今已兩個寒暑，老師耐心循循指導，不斷提醒學習書法要持之以恆地練習，帶動大家在精進練習中見到自己的進步，並在老師指導下書寫星雲大師法語，薰習人間善美的種子；今期初學工筆畫的學員學畫荷花練好基本功，而舊學員則勤練牡丹花的勾線、留水線，並學習烘染法上色，用心的學習及練習，完成一幅幅的作品，令學員感到滿足，亦增強了信心。

澳門禪淨中心持續舉辦書法及工筆畫班，冀提昇大眾人文素質，讓大家在書畫中領略生命的法喜。

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號豪景花園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
立即聯署
國際佛光會
澳門佛光協會

光明燈
上燈法會
＊是日為平安燈圓燈＊
全年光明燈之觀音燈、合家及個人燈上燈
全年供花、供果、供齋、護法委員
日期：2023年2月5日（星期日）
（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號豪景花園2樓A
電話：28527693/28232268/62066661

佛光山澳門禪淨中心
2023年
全年法會固定功德
燈代表的是智慧、光明，能破無明暗，
能給予迷茫眾生帶來力量。
觀音燈
個人燈、合家燈
供花、供果
供齋、護法委員
請至流通處登記
地 址：文第士街31-33號豪景花園2樓A ／雅廉訪大馬路76號地下
電 話：28527693/28232268/62066661

佛光山澳門禪淨中心
二〇二三年第五十六期都市佛學院專題課程
佛學課程
佛光澳門書院
《經典課程-四十二章經》
導師：覺仁法師
課程簡介：透過佛門的小部頭經典強化對佛法的理解，從而令信仰深入扎根。
3月21即起，逢週三20:00-21:30；行政費：MOP100元(含堂)
佛光澳門青年書院
導師：覺仁法師
課程簡介：以生命、生活、生死為主題
行政費：網門，行內課程各MOP50元；地點：佛光堆
3月份開學，對象：20-35歲
佛門行儀班
導師：如森法師
課程簡介：學佛入門，認識佛教禮儀、佛國、用語和佛教法的儀軌，個人五經的佛教。
3月17即起，逢週五20:00-21:30；行政費：MOP100元(含堂)
禪修基礎班
導師：如森法師
課程簡介：人生禪—從修心修禪中，增加定力、淨化心靈從自我觀照中開發智慧，定慧雙修。
4月5即起，逢週五20:00-21:30；行政費：MOP100元(含堂)
佛法修學次第
導師：覺仁法師
課程簡介：透過佛法的熏陶，學習佛教慈悲化世的精神引導大家次第修行，學佛，行佛。
6月6即起，逢週三20:00-21:30；行政費：MOP100元(含堂)
藝文課程
書法及工筆畫
導師：補慧玲
課程內容：書法以學習楷體為主；工筆畫以描繪花鳥為標示同深淺技法為主
3月20即起，逢週三10:00-12:00；學費：300元(含宣紙800元)工筆畫(10堂)
書法班
導師：嚴鴻鵬
課程內容：了解文字的演變及學習基本筆法、書法字體與局和各種字體之運筆方法。
3月2即起，逢週四20:00-21:30；學費：MOP500元（10堂）
手工藝班
導師：李德賢
課程內容：手縫布包、毛絨玩物。
3月4即起，逢週六14:30-16:00；行政費：$200(材料費另計)
素食烹飪班
導師：如森法師
課程簡介：從素食烹調以及逢禪會材，制出菇素宴會素食；由平凡蔬菜傳遞平等慈心，烹和五感素食佳餚
3月18即起，逢週四14:00-16:00；行政費及材料費：會員$270/非會員$400元
精進課程
佛光兒童學苑
導師：覺仁法師&青年師資團
課程簡介：兒童禪修、生命教育、小小廚師。
3月12即起，逢週日14:30-16:00
行政費：MOP100元(含堂)；地點：佛光堆
長者學苑
導師：如森法師
課程簡介：上午：經絡健身操、拍拍；下午：人間食堂、園藝
行政費：上下午課各MOP200元(含堂)；地點：澳門禪淨中心
3月3即起，逢週五(上午班)10:00-12:00；(下午班)14:00-16:00
人間佛教讀書會
善緣讀書會
課程簡介：星雲大師全集-這條之間2本度一切苦厄
3月1即起，逢週五 14:30-16:00；地點：佛光堆
金剛讀書會
課程簡介：星雲大師全集-六祖壇經講話
3月1即起，逢週五 20:00-21:30；地點：澳門禪淨中心
三好讀書會
課程簡介：星雲大師全集-這條之間第幸福觀哪裡來?
3月2即起，逢週四 14:30-16:00；地點：佛光堆
（費用全免）
地址：澳門禪淨中心(文第士街31-33號豪景花園2樓A) 電話：2852-7693
佛光緣(澳門雅廉訪大馬路76號地下) 電話：2823-2268

香港佛光道場 第75期都市佛學院
線上課程 澳門地區 招生
一、開講宗旨：深入佛法，加行修持，從慧解中長養智慧，從戒修中培植福田。
二、上課日期：2023年2月21日～4月16日止，共八週；
三、上課方式：線上課程（ZOOM），學員需要具備基本網路和電腦配備或手機。
四、報名方法：即日起至開講後兩周內接受報名，可親臨澳門禪淨中心或佛光緣，亦可線上報名
加費查詢，請致電 2852-7693（澳門禪淨中心）/2823-2268（佛光緣）。
五、繳費方式：親臨櫃台 或自動轉帳
線上報名
1. 凡新生，須報讀「入門班-佛門行儀」。
2. 課程報名人數未達20人，即不開班，已繳交的費用將另行通知退回。
級別 科目 每週上課時間 課程內容
入門班 新生＊ 佛門行儀 每星期五 14:00-15:30 19:30-21:00 教授學佛入門，認識佛教禮儀、佛國、用語和佛教法的行儀等，奠入正信的佛教。
佛學基礎班 佛學概論（粵語／普通話） 每星期二 14:00-15:30 19:30-21:00 佛陀誕入菩提樹時，為度悲佛者子所說的最後教誡，教誡我們要修集世間功德及成就出世間功德，修立佛法正信，堅入佛法真義。
佛教誌觀（粵語／普通話） 每星期二 14:00-15:30 19:30-21:00 通過法數語顯基礎佛法概論，講解佛教法數名稱及要義，奠入生活運用之行證。
佛學初級班 《佛說阿彌陀經》 水資法師（普通話） 每星期三 14:00-15:30 19:30-21:00 《淨土五經》之一，為淨土修行方法的主要依據，開解經典要義，修習佛義，以期聞慧內在覺性，轉迷為悟，實踐於生活。（延續上學期）
佛學中級班 《楞嚴經選》 水資法師（普通話） 每星期四 14:00-15:30 19:30-21:00 大乘佛教，中國佛教史上重要的經典，各種對治煩惱，解答人生疑惑，開啟佛心覺慧，從入門聽習修行的法門，都能在此經找到答案。（延續上學期）
八識規矩頌 聖嚴法師（粵語／普通話） 每星期五 14:00-15:30 19:30-21:00 探索佛教唯識學，開啟自我覺照，正向思考，運而通達智慧的思維和處世之道。（延續上學期）
禪修班 禪修基礎班 知祥法師（普通話） 每星期三 14:00-15:30 19:30-21:00 人間生活第一定靜坐修禪中，地加定力淨化心靈，從自我觀照中開發智慧定慧雙修。
英文佛學 ENGLISH BUDDHISM 如觀法師 每星期五 19:30-21:00 Buddha-Dharma — Pure and Simple, by Venerable Master Hsing Yun, serves as an inspiration for practitioners to strive for Buddhahood. （佛法真義）
南傳班 巴利語 每星期二 14:00-15:30 19:30-21:00 《巴巴三昧水觀》，從讀誦經典增強普通話表達能力，結合經文內相學習佛法，奠入佛智、發願、證果道門。
佛教梵唱 紅二法師（普通話） 每星期五 14:00-15:30 19:30-21:00 了解佛教梵唱的緣起，聽出梵唱傳遞信心、歡喜與善解，體會佛法生命的真義。
赤岸法 知祥法師（普通話） 每星期日 09:30-11:00 藉合了編譜、譽、古琴、古筝的美妙音，以空靈、悲遠、深沉、柳琴之音讓聽眾，感人、神靈、甘甜。
人間佛教誌班 聖河宏老師（粵語／普通話） 每星期二 14:00-15:30 19:30-21:00 「成以歡喜心，歡喜佛教，乃至一小音，皆已成佛道」，以音樂化解煩惱，陶冶性情，修身養心。
地址：（澳門禪淨中心）澳門文第士街31-33號豪景花園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）

香港佛光道場
2023
供佛齋天
法會
線上直播
安在家中，共赴法筵
二月四日（農曆正月十四）
星期六
晚上七時正 儀軌說明
晚上七時三十分 灑淨
晚上九時正 請聖
二月五日（農曆正月十五）
星期日
供佛齋天法會 / 光明燈上燈法會
早上九時三十分 傳供
早上十時正 上供
會主
供三寶
供諸天
小牌
香港佛光道場臉書
facebook
香港佛光道場YOUTUBE
YouTube

慶祝國際佛光會澳門協會成立27周年
暨癸卯年春茗齋宴
日期：2023年2月19日(星期日)
時間：晚上7時正
地點：萬豪軒酒樓
餐券價：會員 $330元 / 非會員 $360元(大小同價)
購票地點：澳門禪淨中心 / 佛光緣
電 話：28527693 / 28232268
咨詢電話：6206-6661
可用消費卡
地址：澳門文第士街31-33號2樓A / 雅廉訪76號地下A舖

十方來、十方去、共結十方善緣

福田園地

余玉紅、吳金燕、呂玉清、李　泉
李鳳金、卓少屏、林偉才、張順友
郭明珠、郭冠希、陳煥好、陳樂恒
曾笑嫻、曾慧冰、湯柏威、黃美容
劉福華、歐淑儀、謝杏芳、鍾小琴
鍾淑清、鄺蘭興、顏幗貞、魏燕萍

澳門佛光協會佛光世紀2022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
網上閱讀：www.fgsmacau.com

2023年1月、2月活動通啟

日期		法會・活動	時間
1月1日	星期日	【線上修持】大悲懺法會	不開放
1月6日	星期五	光明燈法會　　諷誦《金剛經》	不開放
1月15日	星期日	玉兔喜迎春（花藝擺設）【松山分會】	下午 02:00
1月21日	星期六	除夕辭歲延生普佛法會～不開放信眾參與	晚上 10:00
1月22日	星期日	燒開年香～不開放信眾參與	凌晨 00:00
1月22日	星期日	新春早課～不開放信眾參與	凌晨 00:30
1月22日	星期日	新春萬緣禮千佛法會～不開放信眾參與 ※ 平安燈上燈 ※	上午 10:00
2月5日	星期日	光明燈上燈法會　　諷誦《金剛經》	上午 10:00
2月12日	星期日	會員新春聯誼	下午 03:00
2月18日	星期六	義工培訓課程	晚上 08:00
2月19日	星期日	協會成立27周年暨春茗齋宴	晚上 07:00
2月20日	星期一	光明燈法會　　諷誦《金剛經》	上午 10:00
2月26日	星期日	第55期都市佛學苑結業暨第56期開學典禮	下午 02:00

佛光
BLIA

臉書

網 站

青年團 IG

微信公眾平台

澳門佛光

澳門協會