



佛光世紀

星島

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore)

2021年4月 第二七七期

MCI (P) 016/08/2020

人间佛教系列 – 佛教与青年

「青年」和「菩萨」虽是两个不同的名词，但实际上意义是一样的。因为所有的菩萨，都是青年；所有的青年都可以成为菩萨。譬如佛教的四大菩萨，观音、地藏、普贤、文殊，每一位菩萨都是没有胡须的青年；释迦牟尼佛经过出家、六年苦行，三十一岁证悟，成就正等正觉；唐朝玄奘大师，二十六岁时孤身跋涉，越过沙漠，到达印度求取佛教经典，沿途还记录整理著作《大唐西域记》万余言，至今仍是研究丝路、西域及当时历史、地理的重要参考文献，那也是正值青年的黄金时代。

世间各种人都想表现他的力量。例如，年幼的小孩，以哭闹发泄情绪，表现他的力量；妇女以容貌、撒娇来表现她的力量；男人或以权势，或以地位，或以财富为力量；修行人则以道德、忍耐、慈悲来表现他的力量。

青年人也有他的力量。《佛光菜根谭》里有一句话：「春天不是季节，而是内心；生命不是躯体，而是心性；老人不是年龄，而是心境；人生不是岁月，而是永恒。」

青年也不是以年龄来论，有的人尽管年龄已经不再是二、三十岁，可是他们内心的奉献热忱，比起青年更加热烈，可见得不管年纪有多大，只要你有菩萨心、有创造力，你就是青年；只要大家肯学习菩萨道，都可以成为青年，更何况古人也说：「人生七十才开始。」

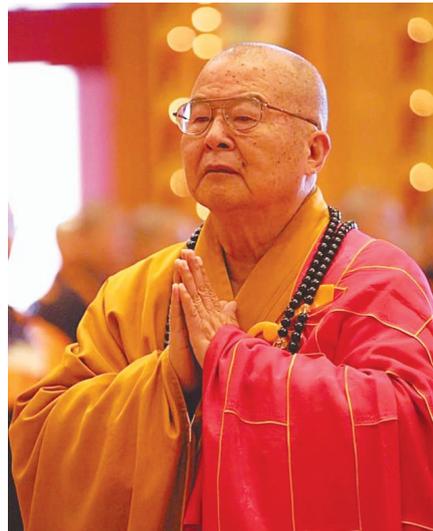
既是青年，我认为青年人应该要具备四种力量和四种心：

一、青年应该具备的四种力量

(一) 青年要有承担的力量

在世间上做人，将来能不能成功，就看有没有承担力。有一次，文化复兴总会秘书长黄石城先生，陪同李登辉总统到佛光山，席间相谈，谈到有关「青年人的承担」问题。我建议让现在的青年，年龄到达二十岁的时候，举行一个弱冠典礼，表示成年了，应具备承担力。

当中有人表示：「过去政府、民间都曾举办过青年的弱冠典礼，但只是



赠送纪念品、奖牌之类的东西，是否能有更具意义的形式或作法？」

我说可以举办青年朋友的讲演比赛，让他们宣说自己的理想抱负。从这当中，选拔优秀的模范青年。甚至，让他们经常在佛菩萨、师长、父母、同学面前宣誓：「我要孝顺父母；我要尊敬师长；我要尊重朋友；我要广结善缘；我要敬爱父母。我现在是成人了，我要承担许多责任。」必定能增长他们自己内心的力量。因此，青年的力量，第一要先训练自己有承担力。

有人问赵州禅师：「禅师！你百年之后要往生到哪一个地方？」若是一般人，大多是回答希望能往生西方极乐世界。但赵州禅师却说：「我百年之后会到地狱里去。」

信徒说：「你这么有修行、有道德的人，怎么会到地狱里去呢？」

赵州禅师说：「假如我不到地狱里面去，将来谁去救你呢？」

当然这是赵州禅师的幽默话，但是从这里可以看出，赵州禅师是位肯承担的人。

好比过去的台湾，有人想要求个一官半职，总会想到北部，而不愿留在东部、南部，因为它的各种条件都不及北部好，因此造成这些地方的建设、未来的前途，没有人肯承担。虽然如此，仍然有许多人愿意留在这许多地方发心奉

献。所以，不论在什么地方，只要肯承担、有力量，做什么事都会有成就。

信徒问赵州禅师：「请问禅师，我们要怎样参禅，才能悟道啊？」赵州禅师很幽默地站起来说：「这个问题，我没有时间回答你，我现在要去小便了。」他起身走了几步路，停下来回头对这位信徒说：「你看，像小便这样的小事，都要我自己去。」意思是要怎样开悟，我怎么能帮你的忙呢？」

很多问题无法交给别人来替你解决，必须要由自己来担当。禅宗常说「丈夫自有冲天志，不向如来行处行。」

凡事要有「舍我其谁」的担当。譬如做一个家庭的媳妇，要有「这个家庭有成就，非靠我不可」的担当；做一个儿子，要有「这个家庭的光宗耀祖，非靠我不可」的担当；每一个地方的建设，要有「非有我一份力量不可」的想法。社会上的人能有这样的承担力，社会必定能祥和。

白云首端禅师在方会老禅师那里参禅修道，久久不能开悟，方会老禅师很挂念，有一天在路上碰到他，就问：「你的师父当初是怎么开悟的，你知道吗？」白云首端答道：「我的老师当初开悟的时候，是为了过桥，不小心摔跤跌倒而悟道的。」何以知道呢？「我的老师悟道以后作了一首偈语：『我有明珠一颗，久被尘劳封锁，而今尘尽光生，照破山河万朵。』」

方会和尚听完这首偈语之后，不但没有给予意见，还用不好听的声音，「哼！哼！哈！哈！」就走了。

白云首端内心忐忑，惶恐不安：「我哪里说错了吗？老师为什么这样笑我呢？」成天饭也吃不好，觉也睡不着。几天之后，实在忍不住了，鼓起勇气找方会禅师请问：「老师！那天我和您说了家师的际遇后，你为什么要用那样的笑声呢？」方会禅师就说了：「你这个人实在没有用，这么没有承担力！你看！我们庙前的广场上，那些玩猴儿把戏的小丑们，那样卖力的表演，不就是要博得观众的哈哈大笑吗？而你呢？我才笑几声，你就觉睡不好，饭吃不

(文转第二页)

(文接自第一页)

好，好可怜！一点承担力都没有，怎么开悟呢？」

希望各位今后不论做什么事，不要怨怪别人。要自我检讨，我努力不够吗？我慈悲不够吗？我智慧不够吗？一切自我承担，就是菩萨青年的力量。

(二) 青年要有辨别的力量

现今社会许多人的价值观，正如胡适之先生所讲的「差不多先生」，什么事情都是马马虎虎、差不多、得过且过、都可以，这是因为社会大众缺少辨别的力量。如果青年不具备是非观念、轻重权衡的辨别力量，那么将永远游走于正邪之间而不自知。

举例说，佛光山在台中东海大学旁新设立了一座道场，装潢公司送来几张吃饭的桌子。这桌子的材料很普通，价钱也便宜，只是做装潢的人善于包装，他用金纸镶嵌在每张桌子的桌缘，看起来身价就不一样了。有少部分的信徒见到，不明所以的就批评说：「一个寺庙道场，干嘛用这么好的桌子？真是奢侈浪费！」

寺院里的法师也说：「对啊！我们是道场，使用的物品简单就好，何必用这种桌子呢？」

我就回答他：「这桌子不是给你用的。你要知道，这桌子若不把它做得很好，许多有身分地位的人，不会走到这里做我们的客人，更不会成为佛教的信徒。所以要把佛教的水平提高，把道场设备做好，那些人才可能驾临。如果说，用好一点的桌子都要遭人非议，那么阿弥陀佛的西方极乐世界，房屋是七宝楼阁，黄金铺地，不是更奢侈了吗？」

当初李炳南老居士在台中倡导净土法门，说明净土多么庄严、多么美妙，引导大家要求生净土。一个道场的设备若不好一点，怎么能显出佛教的净土之美呢？说话似是而非，知其然，不知其所以然，游走于正邪之间，这是不如法的。

在佛教常常有这样的情况，一作法会活动，就会有人站在门口托钵化缘。有的信徒会去布施，也有人坚持不去布施，因为可能这些人都是假和尚，但部分信徒却说：「真施主不怕假和尚呀！」

如果不去仔细地辨别这句话，会觉得这话是对的。其实这句话是「正邪之间」。正因为有这些没有辨别力量的信徒滥布施，所以才无法分辨所谓的「真和尚」与「假和尚」。明白说，布施的人也不是「真施主」，这叫做「糊涂施主」。我觉得学佛的人，要加强是非善恶的辨别能力。

又比方说，有些人到佛光山朝山会馆吃饭，看到有些客人饭菜没吃完，会馆就把它丢到馊水桶里去，于是批评：「唉！这个寺院怎么这样不惜福呀！这

个菜明明还可以吃，却把它丢掉了？」

各位听到以后可能也会说：「是啊！这个菜很贵呀！吃不下就把它丢掉，实在可惜，怎么不惜福呢？」如果这句话是一位张师姊说的，下面我就要问了：「张师姊！拜托你，请你留下来，帮我们吃吃剩菜吧！」因为你的一句话很简单，说完就可以走了，后面却是叫别人吃这些剩菜。再说，就算信徒来吃剩菜，回去后宣传：「到佛光山都要吃剩菜，下次不来了。」万一吃了过期食物而中毒，这个法律责任又是谁来承担呢？

所以类似这种正邪之间的想法、言论，假如我们的青年没有辨别能力，实在很危险。因此做为一个青年，我们要有的能力与智慧，要能明理，权衡轻重。

甚至有人说：「心好就好了，何必再去信什么宗教呢？」这样的话，听起来像是正确，但若仔细辨别，就会发觉这是不对的。信仰如交朋友、选择终身伴侣，俗话说「交友不慎」、「遇人不淑」，一个人交错朋友，会毁了一生的前途；一个女人嫁错丈夫，会失去终身的幸福。我们对于对象的选择，怎么能不小心谨慎？更何况信仰的对象、宗教，更应该仔细抉择，确认正信的宗教！

一个人光是心好是不够的，人生的烦恼从哪里来？苦闷从哪里来？忧愁从哪里来？不如意从哪里来？一切皆因不明理、没有明辨是非的力量。信仰更要有辨别力，要知道哪个宗教比较好。如何辨别、选择正确的宗教信仰呢？

第一、要看宗教的教主，在历史上是不是真实有的？

第二、要看宗教的教主，是不是真有力量，可以解除我的苦难？

第三、要看宗教的教主，它的教义是不是圆满，是不是究竟清净？

有了辨别力，选择信仰就不至于有错。

有一个人无论做什么事都要看黄历、问地理师。有一天，他家里的墙忽然倒塌，压到他的身上去了。他大呼救命，叫儿子赶快来救他。他儿子说：「爸爸，你忍耐一下，我先翻一翻黄历，问一问看风水的地理师，看今天适不适宜动土？」

名作家三毛，经常与灵媒沟通，宁愿舍弃人间的生活，到鬼域与亲友作伴，甚至到最后轻生自杀，引起社会大众纷纷讨论。

人为什么不问自己？不肯相信自己？为什么没有辨别是非正邪的力量呢？希望佛教青年们，每一个人都要增加自己的辨别力。

(三) 青年要有自制的力量

我常常听到有人这样跟我说：「啊！我实在无法控制自己」、「我不能忍耐」、「我是很冲动的，我自己没办法」……自己对自己都没有办法，谁能

对你有办法呢？

如果我们自己没有约束自己的力量，那么处在这个五欲六尘、名利纷杂的世间里，实在很苦恼。尤其苦难来时不能忍耐；情爱之前无法节制；金钱名利诱惑之下，出卖自己；在权力威武的迫害下，甘受驱役。这些都是须要自制的力量，才能排除的。

信仰最能考验一个人的宗教情操与自我的自制力。比方说信仰佛教，异教徒来跟你说：「你不要信佛教，你来信我的宗教，我每个月给你二十万。」这个时候，你是否会为他的金钱所收买？爱情也可以收买我们，所谓英雄难过美人关，不管男女老少，往往在别人的盛情之下，情不自禁。

又如在权力威胁之下，刀、枪抵住我们，你敢反抗吗？世间上任何一件事、一句话、一个人，都可能动摇我们。要你欢喜，便称赞你几句话；要你生气，就说你几句坏话。你的欢喜与不欢喜，都可以随时让他人操纵、左右。所以，人实在是脆弱的。

有一个老禅师在打坐，魔鬼想要来破坏他，老禅师如如不动，丝毫不受影响。魔鬼摇身一变，没有眼睛，老禅师一点都不害怕，反而坦然地说：「这是什么东西啊！怎么没有眼睛呢？没有眼睛也好，就不会去乱看坏的事情。」

魔鬼一看吓不走老禅师，又再变，没有了嘴巴。老禅师一看：「哎哟！这是什么东西？怎么没有嘴呢？没有嘴也好，就不会说是非，不会恶口、妄言、绮语。」

魔鬼又再变，手也没有了，披头散发，形相丑恶。老禅师还是神闲气定的说：「哎呀！这什么东西，又没有手了。没有手也好，以后就不会打牌、不会窃盗，也不会随便打人，做坏事了。」

老禅师见怪不怪，处变不惊，终于让魔鬼不寒而栗，落荒而逃。就是因为有这种不受外境动摇的自制力，生活才能安然自在。

(四) 青年要有鼓励的力量

做人要有鼓励、带动的力量。好比一个家庭里，如果有人鼓励、带动，就能增加许多欢乐融洽的气氛。

有一个人每天烦恼不已，他到寺庙里找法师，请问如何消除心中的烦恼。法师送给他四个锦囊，并吩咐说：「这四个锦囊不可一次打开，必须在不同时间打开来看。」

到了第二天清晨，这个烦恼人打开第一个锦囊，上面写了四个字：「到山上去」。他不知道为什么要到山上去，不过一到了山上，空气清新，鸟语花香，使他感到神清气爽，精神舒畅无比。

回家之后，又打开第二个锦囊，上面写道「你要欢喜微笑」。他就赶紧放松面容，调整心情，赞美太太、鼓励儿

(文转第四页)

子，散播欢喜、散播微笑。家人因为他的心情，也跟着欢喜起来。

到了公司上班时又打开第三个锦囊，上面写着「诚心赞美人」。他就对科长说，你工作做得很好；对课长说，你最近很有成绩。所有公司里的职员听到主管这样的赞美，心里非常高兴，工作就更加卖力。

傍晚下班时，他打开第四个锦囊，上面写着「到海边去，请在沙滩上写两个字『烦恼』」。他就在沙滩上写上「烦恼」二字，才刚写好，潮水一阵冲上来，很快的就把「烦恼」冲走了。

当下他体悟到，烦恼不是别人给我们的，而是自己找来的。解铃还须系铃人，要消除烦恼，还是得从自己做起。所以，给人欢喜、给人赞美、给人快乐、给人鼓励，可以改变我们的生活。

像现在的社会之所以有许多怨偶产生，都是因为夫妻间彼此不善于赞美，缺乏相互鼓励。例如太太见到先生回来就发脾气：「嫁给你这个穷鬼有什么用，嫁给你真是倒霉，想要什么都没有。」先生听到太太这样的话，真是无比失望，家庭的嫌隙、裂痕慢慢就越来越大。

其实，不管是结婚几十年的老夫妻，或是新婚的年轻夫妻，彼此相互鼓励、赞美是很重要的。

做先生的要多一点赞美给太太，例如：「今天这个花插的好美丽喔」、「菜煮的真好吃」、「家里真是整齐干净」、「这件衣服好漂亮」、「今天的发型好美」、「今天你的笑容真好看」……先生的一点赞美，必定能增添家庭幸福美满。而太太对先生更要赞美和关怀，比如：「你很能干」、「你真有智慧」、「这件事亏得你才做得成」……这些话不管是真、是假都很有用，鼓励的力量是很大的。

佛教青年要学习诸佛菩萨称赞的力量，像称念观音菩萨，菩萨就会寻声救苦；称念普贤菩萨的十大愿，菩萨就会给你满足；称念文殊师利菩萨，菩萨就会赐给你智慧；地藏菩萨说「地狱不空，誓不成佛」，带给地狱众生多少的希望与鼓励。可见得，要成为一个菩萨，要具备多少承担、辨别、自制、鼓舞的力量，甚至还要有发心的力量、忍耐的力量……。

许多公职人员退休之后，渐渐失去力量；很多运动员从运动场上退休后，失去动力，因为他们年轻时所发挥的是肉体上的力量，为事业打拼，却没有培养精神慧命上的力量，所以退休之后无所事事，渐渐的就感到衰老，这是非常可惜的。因此佛教青年从年轻的时候就应储备良好的精神力量。

精神道德力的基础，在于因地的发心。有了青年的力，接下来就要有深远的菩萨心，才能使力量稳固，永不退堕。怎样发菩萨的心呢？

二、青年要如何发菩萨心

(一)要有大愿心

一般人求佛拜佛，都是希望佛祖赐给我福报、家庭幸福、生活美满、事业顺利、聪明智慧等，大多都是为自己或家人亲眷求，很少为法界一切众生求。我们学佛应该要发大愿心，为法界一切众生求安乐。

有一次黄檗禅师游天台山时，遇到一个举止奇怪的同参，两人谈笑，一如故人。当他们走到一条小溪前面时，正好溪水暴涨，那位同参叫黄檗一起渡河，黄檗便说道：「老兄，溪水这么深，能度过去吗？」

那个同参便提高裤脚过河，好像在平地上行走一样自然，他边走边回过头来说：「来呀！来呀！」

黄檗便叫道：「嘿！你这小乘自了汉，如果我早知你如此(早知你是有神通的小乘人)便把你的脚跟砍断。」

那位同参被他的骂声所感动，叹道：「你真是位大乘的法器，实在说，我不如你啊！」

这意思是说，我们要有「自己未度，先能度人」的愿力，才是真正菩萨发心。我们不要以为法界众生不是我，其实我与法界众生是一体的。假使我的资生日用都很富足，而我生活周遭的人，生活却苦恼贫穷，我每天见到了，是不是心中也会感到苦恼不堪呢？反之，假如我发愿给人欢喜，给人信心，周遭的人，一定可以感受到你给人的欢喜，给人的信心、热力。所以要有大愿心，愿普天之下的人都能享有幸福安乐。

甚至发愿舍己为人，发愿化身一棵树，给众生庇荫；发愿造一座桥，给大家行走；发愿常转法轮，度化众生改邪归正；发愿使家庭和谐，妻贤子孝，兄友弟恭；发愿好好教育子女，使其成为国家栋梁、社会中坚；发心每天读多少经、念多少佛、说多少好话、多少笑容。这都是一种愿力的实践。

(二)要有清净心

一般人的心给成见框住了，所以对什么事情，总是带着有色的眼光看待，这样怎么能清净呢？有的人杂念妄想很多，如女词人李清照所形容：「才下眉头，却上心头」，这么无常的心念，又怎能安心、安住呢？

所以不被贪、嗔、愚痴染污的心就是清净心；清净心就是无住、无念、无执着的心。清净心如「百花丛里过，片叶不沾身」，如「竹影扫阶尘不动，月穿潭水无痕。」

(三)要有慈悲心

慈悲心是一种无分别、无对待的平等心；慈悲心是人人本具的真如佛性，不必向外求，只要把心静下来，马上就可以体证。从真如自性显现出来的慈悲心，在眼、耳、鼻、舌、身、意等六根

门头生起作用，看人都是慈悲的眼光；听到的都是慈悲的声音；说的都是慈悲的语言；慈悲的手为人服务做事；慈悲的心为人祝福回向。

(四)要有般若心

般若是什么？就是智慧。开发智慧，是改造自己愚痴的认知。人要明理，不明理则会执着、愚痴，胡作非为。所以有人说：「宁与君子理论，莫与小人计较；宁与智者争论，不与愚者论道。」能够了解万物皆因缘法存在，体悟众生与我同体共生的道理，随时懂得人我关系相互调换，才能营造美好和谐生命。因此，用般若智慧来化导愚昧无明，来净化自己的心灵。

人无始来今，流转动转于六道，身体会毁灭变坏，唯有这个般若真心是永远存在不死的，所以般若心是大智慧、大光明。

谈到「青年的力，菩萨的心」，青年的力，主要是希望青年们有承担的力量；有辨别的力量；有鼓励的力量；有忍耐的力量。菩萨的心，则是要我们拥有菩萨情怀，发挥大愿心、清净心、慈悲心、般若心。拥有青年的力及菩萨的心，未来才能在社会上立足。

公元一九九二年三月一日讲于花莲女中大礼堂

2021社教课程暨佛光新加坡青年书院开学典礼

2021年社教课程暨佛光新加坡青年书院开学典礼，2月28日下午，100多位老师及学生，齐聚大殿，举行开学典礼。

副住持勉励学员，目前虽仍在疫情之下，但要发心精进学习，深入佛学或技能，让自己身心安顿，不断进步。接着副住持敲钟三响，宣告开学了。

今年社教课程共有30个，除了有由法师教授的基本的中英文佛学课程、佛门行仪、法器班及禅修课程可选择，还有成人及儿童敦煌舞蹈、人间音缘合唱团、中医保健班、素食烹饪班、中国彩墨班及卡通漫画班等才艺课程，内容多元而丰富。

成立迄今进入第4年的佛光新加坡青年书院，将于3月5日开课，已有15位学员报名，大家都期待能深入佛法的义理，对人间佛教了解的深度及运用的广度上，能够增进。



慈爱师资培训课

3月13日早上，慈爱三好学校12名教职员于新加坡佛光山举办师资培训课。

慈爱三好学校董事长妙穆法师为老师们开示，强调如果没有爱心和耐心，



要在幼儿教育工作中就会是非常辛苦的一件事。选择幼教工作，本就应有肯为小朋友及家长服务和奉献的精神。学校的运作需要靠老师互助配合，不可比较工作多与少。每个年级班别，都有必须要承担的教学需求和发展目标，需要学习空间和设备都不一样。妙穆法师用了手指长短本就不一样的譬喻，提醒老师每个人都有自己的长处，自己的重要性及必要性，不能事事比较、计较。大家如果不是一家人，就不会入一家门，要珍惜因缘，不忘初心，才能从教育工作中收获身为师者的欢喜。

弥陀学校儿童佛学营

3月15日以及16日，为弥陀学校的学生们举行为期2天的儿童佛学营。12名佛光少年组成儿童营筹备小组安排2天的活动行程，再加上16名少年小老师协助下，让在疫情之中的佛学营顺利开展。

在新冠肺炎防疫条令的严格限制下，报名人数却较往年更踊跃，除了92名学员，还有近50位候补名单。虽然少了户外课程，乃至营队全程都在教室进行，及每间教室人数上限为20人，小组活动的进行也只能以4个人为一组，但是面对策划活动的种种限制下，佛光少年们仍然不负使命完成营队的规划。

开营典礼上，弥陀学校校长陈珊珊女士在线致欢迎词，勉励同学们要珍惜当下因缘，好好学习。副住持妙穆法师则为两位营长值星官授证，为营队开跑热身。

2天营队课程安排了插花课、禅绕画、佛教故事及抄经修持等课程，让大家在教室中依然能感受学习的美好。最后的在线结营典礼中，小菩萨们善用短

短的2天活动时间，准备了三好舞，献给自己亲爱的父母欣赏，让在线与会的双亲笑开怀。

副住持对佛光少年们承办佛学营的热忱和用心赞叹不已，更鼓励大家要从办活动中，增加自信和承担力。筹备组的组员黄姿婷表示因为这次的活动，让她掌握做决定的要点，不是一味等待指令，愿意承担的心才能帮助自己学会做好正确的决定。结营典礼中还有新加坡协会吕美成檀讲师，及弥陀学校老师和家长共同出席。



佛学班开学典礼

2月27日晚上，新加坡佛光山在大雄宝殿为2021年儿童与少年佛学班举行开学典礼。

典礼上，由学生与家长代表宣读《佛光小菩萨的誓愿》和《家长的誓言》。之后，由副住持妙穆法师、家长佛学班辅导法师及教育顾问房杖赫女士三人，一一为12个班级的学生代表和32名义工老师授证、颁发名牌、教课书和聘书。

妙穆法师表示去年突如其来的疫情，没有让大家中断学习，老师们依然积极地准备在线课程，现在因为疫情的控制得当，大家又可以轮流回道场上课。

典礼中，全程同步直播，让无法亲自出席的其他班级同学和家长也能通过视频参与盛会，在线出席人数为219人。



物资分送助弱势

2月27日，新加坡佛光山佛光社区关怀组和青年团，共同举办2021年新春福袋分送关怀活动。为了与慈爱三好学校所在社区的独居老人和低收入家庭居民。

佛光社区关怀组的义工们和佛光青年们齐心协力把所有物资载送到榜鹅大牌621A和621B。活动时，副住持妙穆法师勉励大家要学习和实践星云大师“给”的精神，带给大家欢喜。走进社区，与邻里结缘。

副住持赞叹佛光社区关怀组、佛光青年和智慧学园集体创作完成活动。白沙榜鹅集选区国会议员杨浣凌致词，感谢新加坡佛光山服务社会，关心社区居民，互相尊重包容，让社会和谐美好。

最后，副住持和杨议员赠送新春福袋给三大种族的居民代表。大合照后，大家把新春福袋送到居民的家，让活动划下句点。青年团表示有机会福利社会，学习与不同组织沟通策划，意义深远，让大家满载而归。



传媒来寺采访清明防疫



3月20日早上，新加坡新传媒新闻记者蔡沁凯、华语第八频道摄影师及工作人员3人来到新加坡佛光山，拍摄道场为清明节做的防疫工作。

此次采访针对清明节道场的防疫准备做介绍，及来寺祭祖的信徒进行采访，让大众更清楚清明祭祖的流程，分散来寺人潮，让祭祖变得没有负担，更顺畅。

新加坡佛光山为了让更多人清明节可以进来道场祭拜祖先，又能保持安



全距离，从一开始可以来电预约来寺时间，到现在更新使用SISTIC特别为宗教团体安排的网上预约系统，多方面开放大众来寺祭祖。

副住持妙穆法师表示，虽然开放了多种在线及电话预约登记的方式，来舒通祭祖人潮，但遇到不擅长手机或网络预约的长辈临时来寺，道场仍会有弹性地接受现场来寺的民众入寺礼佛、祭祖，让每个来到佛光山的人都带着欢喜心来，再欢喜而归。

礼佛千拜

3月6日早上，近80位信徒到道场参加礼佛千拜的修持活动。国际佛光会新加坡协会黄菱琏副会长、中区分会庄小玲会长、理事及义工们，前一天傍晚便来到佛堂，提早为隔天修持活动准备。中区及北三分会会长、理事及义工们早上7点不到，便到佛堂为活动准备。

7点钟陆陆续续有人来道场，带着虔诚的心，向佛陀顶礼、供花后，便带上禁语牌，或静坐、或念佛，安静地等待礼拜的开始。自早上8点半开始礼佛，在5位法师轮替带领大众礼佛，九支香的修持到傍晚6点左右圆满，藉由一次又一次的礼拜，长养内在的安定力量。再加上诵持心经、供灯的功德，祈愿将此次礼佛千拜的功德回向疫情平息，世界安宁，远离病苦及恐惧，所有与会者都能所愿满祈求。

傍晚时分，修持圆满，虽然每个人身体难免酸痛，但内心却是十分的欢喜。赋归前，副住持妙穆法师浅谈礼佛的利益，鼓励大家要常礼佛，并对全程参与的大众，给予欢喜赞叹。此次的修持，除了佛光人的参与，同时吸引了不少信徒共襄盛举，他们很感谢新加坡佛光山举办这个修持活动，让大家共同精进礼佛。



新进义工职前培训

新加坡佛光山义工团于3月13日及14日，一连两日为近40位的义工进行6小时的职前培训，内容涵盖《佛光山的宗门思想》、《认识常住》、《义工需知》、《佛门行仪》、《服务的态度》等。

碍于疫情的关系，此次培训更同时透过ZOOM开放义工们在线参与。义工团统筹组的辅导法师妙愍法师与义工们介绍佛光山开山50余年以来，全球道场布满五大洲，多样化的弘法事业，涵盖文化艺术、教育、慈善、修持，贯彻开山星云大师以文化弘扬佛法、以教育培养人才、以慈善福利社会、以共修净化人心，实现人间佛国的愿景。

新进义工完成培训后，将被配发到各组别实习，完成实习后，经组长和辅导法师审核通过，成为正式义工。义工团统筹组组长陈永汉师兄期许新进义工们在未来的日子里，能够正确理解佛光山的宗旨，对佛光山的宗风保有共识，同时勉励在做义工时，不闹情绪，保持做义工的初心，如此才能长久。

佛光热线
6686 6116

星期二至五 1:00 pm ~ 5:00 pm



新加坡佛光山

重要通告

- 阻断措施第三阶段期间，逢六、日及公共假期来访本寺一律采取预约制。网址：<http://www.fgs.sg>
- 本寺将持续严格执行安全管理措施：戴口罩、测量体温、SafeEntry登记、1米安全距离及暂停提供免费食物。
- 来访者每次进入本寺停留时间不得超过30分钟；B2停车场不对外开放。
- 图书馆持续关闭，直到另行通知。
- 每周日共修法会继续采取线上直播形式，直播网址请参阅以下：

 Facebook: <https://www.facebook.com/foguangshan.singapore>

 YouTube: <https://www.youtube.com/user/FGSingapore>

感谢您的配合

1 Punggol Place, Singapore 828844 电话: 64110590
网址: www.fgs.sg

青年团在线课程学习善待自己

孤寂是现代人普遍存在的感受，对热力四射的青年来说，孤寂亦是一道逃不掉的生活课题。

3月14日，新加坡青年团举办在线课程，邀请到南天大学讲师觉玮法师教授，带领50位来自新加坡及澳洲的佛光青年，一起认识每个人内心的孤寂，及带领青年正视孤寂的影响力。

课程中以Kristin Neff 副教授提出“善待自己Self-compassion”的理论，讲解三个要素「自我友善self-kindness、正念mindfulness、人性共通性common humanity」，提出善待是对抗孤独最好良药的研究结果，藉由阻断负面的批判思考，并介绍美国的Pine Street Sangha 团体以“保密圈circles of confidentiality”方式进行个人的反省和思考后，分享给值得相信并能为人着想的朋友，让内心获得净化。

在小组练习后，进一步了解如何运用“保密圈”。大家分享练习心得时，谈到从课程学到了新的思维模式，之后会把它用在生活上，同时更清楚诱发烦恼痛苦的根源，以及自己拥有什么样的资源，可用来面对及解决问题，大家表示受益良多，并感谢法师用心为大家上课，带来佛法的内省思惟。



新加坡佛光山月二〇二一年四月活动表 APRIL 2021 PROGRAMME OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE) 法会 Dharma Service

活动 ACTIVITY	日期 DATE	星期 DAY	时间 TIME
梁皇宝忏法会 - 卷七 (供食)	3/4	六 Sat	2:00 pm
梁皇宝忏法会 - 卷八 (供宝)			4:00 pm
梁皇宝忏法会 - 卷九 (供珠)	4/4	日 Sun	10:00 am
梁皇宝忏法会 - 卷十 (供衣)			1:30 pm
庆生法会	11/4	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon
大悲忏法会	18/4	日 Sun	10:00 am - 12:30 pm
共修法会	25/4	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon

新加坡佛光山社教课程表

REGULAR CLASSES OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE)



佛学课程

序	课程名称	时间	授课老师
星期二 Tuesday			
1	《法华经》大意	10:00am – 11:30am	妙觉法师
2	English Dharma Class – Intermediate	8:00pm – 9:30pm	Mr Herman Chia
3	佛门行仪	8:00pm – 9:30pm	如全法师
星期三 Wednesday			
4	妙慧读书会 ~ 《楞严经》	10:00am – 11:30am	妙穆法师
5	佛教艺术	1:30pm – 3:00pm	妙愍法师
6	佛事助念班 (发心司法器者; 需经面谈)	8:00pm – 9:30pm	如全法师
7	English Dharma Class – Sutra	8:00pm – 9:30pm	萧仲文老师
星期四 Thursday			
8	《观普贤菩萨行法经》	10:00am – 11:30am	知阳法师
9	English Dharma Class – Basic	8:00pm – 9:30pm	知育法师
10	禅话禅画 (材料另收费)	8:00pm – 9:30pm	妙裕法师
11	基础法器班 (发心司法器者; 需经面谈)	8:00pm – 9:30pm	钟玮娴老师
12	禅修初级班 (需具佛学基础; 着修道服)	8:00pm – 9:30pm	妙愍法师
星期五 Friday			
13	抄经修持班 (着修道服)	10:00am – 11:30am	知海法师
14	禅修进阶班 (需具佛学基础; 着修道服)	8:00pm – 9:30pm	妙裕法师
星期六 Saturday			
15	家长读书会	7:30pm – 9:30pm	妙裕法师
星期天 Sunday			
16	松鹤学堂 (每个月的第三个星期日)	2:00pm – 3:30pm	陈永汉老师

才艺课程

序	课程名称	时间	授课老师
星期二 Tuesday			
1	卡通漫画班	1:30pm – 3:00pm	萧承财老师
星期四 Thursday			
2	周四YOGA早班	9:30am – 11:00am	吴剑鹏老师
3	素食烹饪班-供菜 (材料另收费)	10:00am – 1:00pm	陈梅桂老师
星期五 Friday			
4	儿童敦煌舞蹈班 (P2 – P4)	7:00pm – 8:00pm	黄莉莉师姑
5	中国彩墨画班 (材料另收费)	8:00pm – 9:30pm	林禄在老师
6	中医医疗保健班	8:00pm – 9:30pm	成文鸾医师
星期六 Saturday			
7	6F全脑训练 (网上课程)	12:30pm – 1:30pm	Ms Lim Ming
8	儿童珠心算班 (材料另收费)	3:00pm – 4:30pm	颜宁老师
9	成人敦煌舞蹈进阶班 (需经面谈)	3:00pm – 4:30pm	黄莉莉师姑
10	成人敦煌舞蹈初级班 (需经面谈)	4:30pm – 6:00pm	黄莉莉师姑
11	素食烹饪周六班 (材料另收费)	4:00pm – 5:30pm	陈梅桂老师
星期天 Sunday			
12	人间音缘合唱团	1:30pm – 3:00pm	郭淑萍老师

读作一个人、读明一点理、读悟一点缘、读懂一颗心。

顾问: 妙穆法师 主编: 安范

新加坡佛光山 Fo Guang Shan (S'pore) 1Punggol Place, Singapore 828844. e-mail: admin@fgs.sg
Tel: (65) 6411 0590 Fax: (65) 6411 0599 Website: www.fgs.sg 免费赠阅 • 欢迎助印 • 功德无量