



佛光世纪

星云

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore)

2018年7月 第二四四期

MCI (P) 007/08/2017

《贫僧有话要说》三十一说： 我弘讲的因缘（上）

文 / 佛光山开山星云大师

做一个出家人，弘扬佛法、宣讲教义，这是应有的责任。假如头脑好的，表示有智慧，他可以写作，在文化上去发展。如果是口才好的，他可以讲经说法，从传教上去发展。如果头脑不好，口才也不佳，没有关系，只要肯发心，从慈悲中开发，就可以做慈善事业，可以发心为佛门苦行、修持，还是有成功的希望。

如果说，这三者都欠缺的话，那就需要靠自己任劳任怨、广结善缘了。结缘，必定佛祖和所有的人们都不会辜负我们。普世的人，哪一个不希望我们能跟他们结缘呢？因果不会辜负我们的。

结缘，也不一定要用金钱，你可以用佛法结缘；假如没有佛法，你可以用劳力跟人结缘；假如劳力都不够，可以用好心好意、祝福、赞叹、见作随喜，这都是结缘了。

所以，在佛门里面，应该是没有一个人不可以修行、不可以得道。可以说佛法平等，人人都能成佛。

除了以上的修行以外，我倡导「六根同修」。眼睛，你要训练慈悲的眼睛，瞻仰、看经、看书、看人，用佛眼看世间。耳朵，你要倾听、要会听、要善听、要谛听。佛法的道理，所谓「此方真教体，清净在音闻」，每一部经典开头的「如是我闻」，闻法，是听闻，是耳根的修行。在《楞严经》里面，有二十五圆通章，就讲「耳根圆通」是重要的修持。

另外，鼻子，倒也不只是给我们闻香、闻臭、呼吸空气，你可以闻到哪里有法味吗？有法味的地方，就如空气，可以养活你的生命，法味能长养你的法身。所以，正法在哪里？你有嗅觉能侦探出来吗？其他，像嘴巴说好话，身体做好事，心里存好心，这就是我经常提倡的「三好运动」。

所谓眼耳鼻舌身心，六根同修，贫僧虽然懂得这个道理，但自幼知道，自己的眼睛也不利，耳根也不灵，鼻子也不敏，其他的只有靠身口意修行，像「身做好事」，我确实做过多少苦行工作；至于「口说好话」，我也在自我修炼，凡事都要留有口德。就例如《贫僧有话要说》里，有一篇文章本来要写「排忧解难」，只因为牵涉到一些人我是非，想来不说也罢，就免得麻烦。但是，我的心理鼓动我的嘴巴要去传教、要去说法，所以，我就在这一章里，诉说我的弘讲的因缘吧！

最早，贫僧并不认为自己的六根有什么特殊的功用。在十六岁的那一年，栖霞山举行学生演讲比赛，我师父的一个法兄主持这个活动，他就把我列为第一名。但我并不因为获得第一名就欢喜，反而觉得自己不够资格，在我认为不公平，应该另有更优秀的人才是。所以我就有点怨恨我师父的这位法兄，大概因为他和我师父的关系，他不该存有私心。人贵自知，贫僧从青少年起，知道自己的长短，明白自己应该怎么样努力。

在还没有用道传教之前，我就先用文字来传教。所谓舞



文弄墨，我在二十岁左右的时候，编过《怒涛》杂志，做过徐州《霞光》半月刊的主编，在镇江的《新江苏报》上，也发表过许多篇文章。

到了台湾来，也自知没有其他的本领，还是要靠写文章弘道，不但排遣岁月，也想藉此为佛教做一些贡献。那时候，在台湾佛教讲习会做了将近两年的教员，现在回想起来，也不知道自己胡说八道些什么，不过，那时只是教国文而已，文学的好坏得失，也不去计较了。

第一次真正的讲经说法，那是在二十六岁的时候。从农历的二月初一，一直讲到二月十九日，我在宜兰雷音寺讲《观世音菩萨普门品》，这二十天，注定了贫僧这一生，是用讲说配合写作来供养给社会。

我也听说过，讲经不能讲太多天，因为来听讲的人，还不习惯佛法，所谓「黄鼠狼拖鸡，越拖越稀」，越听，人就越少。就如印光大师，在民国初年左右曾经在上海讲经三天，第一天人山人海，第二天就剩下一半不到，第三天人就更少了。他就感觉到，大家不是要来听佛法，只想看看印光是个什么三头六臂的人物，看过了，也就没有趣味了。所幸，我那时候年纪虽轻，在宜兰二十天的讲经，每天听众也有两、三百人，只增不减，所以到了圆满的时候，共有一百零八人发心皈依三宝。这算是我最早的弘讲因缘吧。

不过，这次顺利圆满，应该与我初到台湾时，每个星期天在新竹城隍庙举办的弘法布教训练有关。那个时候讲演，群众因为对佛法的信心还没有很具足，每当我讲故事时，大众就像潮水一样，一步一步走向我集中，等到故事讲完，开始讲道理了，大家又慢慢散去。一场讲演两个小时，人就这样慢慢的聚合而来，又慢慢的解散而去。

从中，我就悟到一个道理，讲经说法，有时要以事显理，有时要以理明事，理事要圆融，要契理契机，能够将故事和佛学相结合，才是一场成功的讲演。这也是我后来为什么一直用心于佛经里的故事，或人间生活小故事的原因。

再有，光是讲说还不够精彩，若是能配合图片更好，所以我也向日本购买许多幻灯片，透过幻灯机投射出影像，就像看电影一样，很能够吸引人的目光。当然，唱的比说的好听，宜兰佛教慢慢发展了以后，青年慢慢聚集而来，后来我就组织弘法队、歌咏队，带领着青年们用歌声下乡弘法，这在当时也为讲演开创另一个新的弘法方式。

在最初，台湾这个地方虽有寺庙，但并无佛教。佛是何名？法是何意？没有人知道，只有民间宗教。民众多求神庇佑，神道教的信仰非常普遍。我因为心中对佛法的不彰感到不平，曾经写过讽刺台湾神道教的兴隆而无佛法的童话，题

（文转第二页）



(文接自第一页)

目叫作〈星君仙女下凡尘〉、〈宗教同盟大会〉。

不过，后来一直觉得对民间的宗教，自己还是不应该有那样子用佛教徒的心理对他轻慢。所以后来，我对老友煮云法师发表批判妈祖的言论，我就叫他不可。没有妈祖的信仰，当地没有法师，也没有佛法，当然就会大多归信天主教、基督教了。好在，妈祖为我们佛教守住台湾这一块土地上有佛教的善根善缘。

贫僧在宜兰弘法讲经，每个星期三、星期六，从不间断，应该有十年以上，但台北没有人知道。那时候，台湾的讯息就是这样保守。记得我已经三十多岁了，才到台北来讲演，也讲了好几年，但在台北市以外没有人知道。

最初，我在台北志莲精舍讲过「佛教与生活」，那算是我在宜兰「十年磨一剑」，到台北来一展心得。虽然听众热烈，但那是一个在家信徒的大楼，基本上可以容纳三、四百人，尽管每天拥挤，也如此而已。

后来，就有人建议我到国立艺术馆讲演。那是位在台北植物园里面，由教育部部长张其珣建的艺术馆，应该可以容纳千人左右，我曾经在那里讲过，但讲了什么题目内容，已记不清了。

不过，有了这个艺术馆讲演的经验，就有人建议我可以到中山堂光复厅做讲座，那是国民大会开会的地方，可以容纳千人以上。我确实又到那里去做了讲说，现在也回忆不起来讲了些什么。

这两个地方讲过之后，也因为回响不断，又有人建议贫僧可以到台北国父纪念馆去举办讲座，说这个场地可以容纳三千多人。应该那时，我也在南部高雄佛光山开山建寺了。就这样，贫僧每年在国父纪念馆讲三天，从一九七七年到二〇〇六年，整整讲了三十年，每一年都座无虚席。在那里服务的人说，国父纪念馆建馆以来，从不曾有过这么多人。

为什么会有这么多的听众呢？主要的我是想，所谓人间佛教，就是要把佛法推动到社会、推动到家庭，推动到人的生活里，让大家知道佛教是与人有关系的。意思是，能让大家都听得懂。这是一个重要原因。

第二个原因是，我有宜兰弘法的经验，把唱歌、舞蹈融入到讲座里。在讲演之前，先有一些表演，在那个时代，这是很新潮的作法；而且宜兰的青年，像后来出家的慈容法师，对于歌唱、舞蹈特别有天赋，在他的带动下，真是划时代的盛况。

三十年的讲座，讲题三十年也不同。我依稀记得，从《金刚经》大义讲到《维摩经》大义、《阿含经》选讲、《大宝积经》要义；从佛教的致富之道、福寿之道、人我之道，讲到禅修法门、净修法门、律修法门等等。二〇〇二年，第一次比照传统讲唱文学的方式，把讲说、唱颂、梵呗融和在一起，进行「佛教唱颂讲座」；二〇〇六年则分别与严长寿、单国玺枢机主教、台北市市长马英九对话交流等等。

在这个三十年当中，除了有一流的主持人胡秀卿和勾峰，一流的台语翻译慈惠法师，一流的宜兰青年歌舞表演，还有一流的听众，尽管过道上都挤满了人，但没有一个人起身走动。

贫僧也很有分寸，三十年的讲演中，我正在佛光山开山，但没有提过开山的事情；也没有借用举行这个讲座来招收徒众，征求各界人士上佛光山礼拜，可以很自豪的说，我从不以弘扬佛法为名义而有另外的企图目的。我以佛法讲佛法，我不在那里宣传佛光山，或为佛光山造势，从来没有过这个念头。

回顾自己一生，无论做什么事情，贫僧都非常务实，桥归桥、路归路，文化的归文化，教育的归教育，信仰的归信仰，青年的归青年，出家的归出家，把因缘果报分得很清楚，不会错乱因缘。我想，三十年的听众都可以做一个证明，贫僧在三十年的讲座里，有向大家提过一次佛光山贫穷，希望大家来帮助的话吗？没有。

应该说这三十年，养成我对于弘法、讲经、布教，专心关注的学习。因为我知道，佛教里有一个情形：

你问他：「你到哪里去？」「我听经去！」

「哪一位法师讲的？」「哦，某某大法师！」

「讲的好不好？」「好极了！」

「怎么好法？」「听不懂！」

我就是为了这样的缘故，所以才揣摩、用心，努力的把所有的佛法，变成现代的语言，讲来给大家都能听得懂，可以受用。这也是我这一生用功最勤的地方了。

所以后来，我自己的道友煮云法师，也很公平的说过这样的话，他说：「说你讲佛法，你没有一句是古典经文；说你不是讲佛法，你每一句话，都是经文里的意义。」煮云法师他也是一位传教布道者，我引为知己，到底是同学多年，彼此成为知交。

当然，在这个期中，虽然我在国父纪念馆讲了三十年，所有讲经的盛况，我们也没有特别报导，佛法还是没有走出台湾，仍然只在国内宣扬。不过，因为国父纪念馆的关系，当然，台湾的各个大学、监狱、工厂，甚至政府的部会，像外交部、教育部等，我都曾经去讲过。这就是说，我把佛教带入社会各阶层里。

而这三十年弘法期中，最值得记录的事情，是在一九八八年，霍韬晦找我在香港何文田的法住精舍讲《般若心经》，后来又到他文田大会堂讲演。有了这次的因缘，就有信徒出面，邀我到油麻地梁显利小区服务中心去讲说，接着又转往沙田大会堂，这里的场地比较大，能容纳一千多人。

因为回响热络，承蒙林耀明、张丽琼夫妇和李小龙的女友丁佩小姐的热心，他们极力要贫僧到红磡香港体育馆去讲演。红磡体育馆里，有二万多人的座席，在香港，我哪里可能会有这么多的听众？尤其主办单位策划还要卖门票，每一张票二十块港币。假如说，两、三万个听众，就能卖到四、五十万的港币，大概够讲座的各种开销了。

在红馆讲演，加入了国父纪念馆讲经的元素，里面有表演、有闻法，大家听了以后，觉得有趣味又能受用，后来就一年一年的讲下来，听说包括大陆地区的民众都来参与听讲。甚至，有很多民众不得其门而入，主办单位还在场外架设大屏幕给他们观听。

过去，红磡体育馆是香港一流的演艺人员才能进入表演的场所，现在，贫僧也像电影明星一样，以一个佛教的身分进去弘讲，当然受到很多的排挤压力。所幸，我们听众的次序很好，就这样，我每年在红磡香港体育馆的三天讲座，连续讲了二十年，每次讲座，信徒也好像过年一样，热烈响应，这应该算是我走向国际新的里程碑了。

在香港的讲经传道，对贫僧弘扬人间佛教的国际化有了很大影响。为什么呢？因为我在香港讲演结束，已经晚上九、十点钟，他们回到家后，正是美国的时间、欧洲的时间第二天天亮；香港这许多听过的信徒回去，就打电话给美国、给欧洲、给澳洲的家人，就说刚才在红磡体育馆，听了什么道理。因为这样的因缘，我后来在世界各地弘化，大家知道有红磡体育馆的传教盛况，都支持我在当地进行弘法的开展。

我何以知道呢？一九九五年，澳洲南天寺要举行动土奠基典礼，徒众就互相问会有多少人参加。那是位在卧龙岗的一个市区，但是，距离悉尼市中心也有一、两个小时的路程，那时候还是一个小荒山。在澳洲，我们无亲无友，也没有几个信徒，有多少人会来？有人说一百个，有人说会有三百人，在我心里估计，可能会有五百人以上，但我也不敢说出来。

我记得前一天晚上，由我和萧碧霞师姑、几位徒众在另外一个精舍里研究，明天要做多少个便当。一夜没有睡觉，最后我们又增加了一千个。但不敢对人说，心里头想，人多就拿出来，人少就分给别人去吃，没有人就给海鸥吃吧。

结果第二天的典礼，应该来了不只五千人以上，在卧龙岗的小山丘上，满山满谷都是人潮，他们扶老携幼的用广东话说，在香港的儿子、女儿、媳妇打电话来，叫他们来参加。所以我知道，我在佛教的国际发展，应该红磡体育馆的助缘最了。感谢香港这颗东方之珠，对于世界传播讯息，它真是成了一个发电台的中心一样。

我在香港的弘讲，那么大的场面，也靠着佛光山很多的弟子一同参与，他们都是青年，具备新时代的知识，各种的布置、各种适合这个时代的表演内容，一一展开。在历任住持如：慈惠、依如、满莲，到现任永富等法师的带领下，香

(文转第三页)

(文接自第三页)

港的信徒都成为义工，热烈参与工作，欢喜我们这种布教的灯光、色彩，共同成就一年一年的弘法盛事。

可以说，香港的佛教，在红磡体育馆讲演之前，有很不好的风气，因为香港是一个赛马的胜地，大家都不喜欢看到出家人，认为遇见光头，他们会输光，连出租车都不肯搭载出家人，贫僧今天也可以骄傲的说一句，我改变了香港社会对出家人的观感。我告诉大家，出家人是财神爷，有佛法，你们要欢喜接受。后来我们团队里的出家人，在香港商店买东西，有的店家不要钱，或者打折扣，坐出租车那就更不用说了，到了目的地也不要钱，都说他们载了财神爷、财神菩萨。

在香港的佛教长老们，如觉光法师、永惺法师等，我的讲座他们都出席支持，也给我很大的助缘。还有四大天王之一的郭富城，以及邝美云、丁佩、郑佩佩、冉肖玲、曾志伟、陈晓东等，都皈依了三宝。佛教界能可以不要分地域、人我，大家合力去弘扬佛教，其成果就能更加辉煌了。

从一九八八年在红磡香港体育馆弘讲开始，佛光山迈向佛教国际化的弘法；在此之前，虽然也到美国、欧洲演讲，但都很零星，还不成为气候。自从香港之后，好像举世皆知，一下子对人间佛教的发扬普及，可以说各方响应，在世界各处遍地开花。

连天主教都请我去梵蒂冈访问，与教宗若望保禄二世见面；同时他们邀请我到意大利和平之城，阿西西市的圣方济各修道院参观。感谢他们以上宾待我，还带我参观内部的所有设施、图书馆，并且与所有天主教的神父一起用餐。我也记得有一年，南美洲巴西圣保罗各宗教联合会也邀我去圣保罗SE大教堂做一次讲演。

甚至，英国国教的修道院，都让我们做佛堂；也接受了法国一座百年古堡，作为法国弘法的基地；澳洲卧龙岗市长亲自来自台湾，赠送二十六英亩土地，作为南天寺建寺之用，而澳洲移民部长捐献了澳币一百元，作为南天寺后山园林用地一百年的租金，也增加了我们的建设。

一时之间，各地风起云涌，徒众们也都发心，或到哥斯达黎加、巴布新几内亚，或到非洲刚果、斯威士兰弘法。像依来、永嘉、满穆法师他们几位女众比丘尼，先到非洲开疆拓土，后来再有男众比丘相继参与进来。甚至国际佛光会在圣彼得堡、莫斯科两地成立佛光协会，俄罗斯的莫斯科大学、圣彼得堡大学的教授，都有人来参加成为佛光会员，我也曾经前往访问。虽然我们的能力有限，但是人间佛教的菩提种子，仍然殷勤的到处播撒栽种。

在阿根廷、巴西圣保罗，张胜凯舍宅为寺，许多地方的信徒，也都纷纷站出来要建设道场。就这样，一下子全世界有七十多个国家地区，二百多间道场如雨后天春笋般的成立。

尤其在北美洲，从西部的洛杉矶开始，到中南部的休斯敦、奥斯汀，再到东部的纽约、波士顿，甚至到加拿大的温哥华、多伦多、满地可、魁北克，受到当地的信徒、政府的护持，也要我们前往建寺。好在佛光山已经训练了一些语言的人才，就能应付各地的需要。

在建寺访问当中，讲演的因缘也不断涌来。例如：在美国讲《六祖坛经》，六十块美金一张票，连续讲了三天，西来寺的大雄宝殿座无虚席。在西来大学以远距教学的方式讲《心经》，每堂课都要一百元美金，也有几十个国家城市的人士参加。后来，这许多听众购票的所得（学费），我都捐给西来大学。现在参与我编印《世界佛教美术图说大辞典》英文版的有恒法师，就是那时候参加网络听课的学生。至于历年来，在加州大学、哈佛大学、耶鲁大学、康乃尔大学等学府的邀约讲演，那时候只要时间允许，我都乐于前往和青年学子们结缘。

国际佛光会世界总会成立后，曾经在世界各大城市，像美国洛杉矶音乐中心、巴黎国际会议中心、悉尼达令港国际会议中心、香港国际展览中心、东京国际会议中心等地举行会员代表大会，每次有五千名的会员与会，增加了人间佛教传播的影响力。美国政府还订五月十六日为「佛光日」，几次我也以〈欢喜与融和〉、〈同体与共生〉、〈尊重与包容〉、〈平等与和平〉、〈环保与心保〉等，为大家讲述一些对当代社会的理念看法。也有好几个城市都颁给我「荣誉公民」，想到当初签证不易，来去困难；现在美国、澳洲进出都非常方便。

这些讲演的因缘以外，令我印象深刻的，在一九九二年，贫僧到马来西亚檳城东姑礼堂讲演，那一次可谓盛况空前。原本只能容纳一万人的东姑礼堂，挤进了将近两万人，还有许多人被拒于门外，进不到礼堂内。他们在外面大声叫喊：「我们要进去听我们的师父讲演，为什么不能进去？」州长许子根先生致词的时候，在台上听到外面的喧叫声，于是当场允诺说：「我要把这里重建成两万万人以上的体育馆，请大师再来讲演。」一九九七年，他兑现诺言，我也真的前去为新的檳城体育馆启用洒净，并在那里做讲演。

除了台北国父纪念馆三十年、红磡香港体育馆二十年之外，大概最盛况的，就要算一九九六年，承蒙回教国家的首相特准，由慧海法师在马来西亚吉隆坡沙亚南国家体育场，举办的「万人皈依典礼暨万人献灯祈福弘法大会」，当天有八万人参加。我前往主讲「人间佛教人情味」，时任交通部长也是马华公会会长林良实、内政部长黄家定、能力资源部长林亚礼等六位华人部长也都出席听闻。

后来，这六位华人部长为了提高华人的地位，提升华人的团结，联合举办了十场讲座，再度邀约我前去马来西亚讲演。那一次，他们也陪同我在各州巡回，每场听讲者都在二万人以上。

待续。。。

慧裴法师英文佛学讲座

人间生活禅

新加坡佛光山6月9日邀请来自佛光山都监院院长助理慧裴法师，用英语为大众讲述人间生活禅，吸引了近120人，认识人间佛法的禅心法要。

讲座的一开始，慧裴法师问大众「禅修重要吗？禅修的目的何在？」让与会大众当头棒喝。

禅修常被认为是一门严肃的古老学说，而其实，无论何时何地，不同背景的人皆可禅修。生活忙碌的现代人通过简易的闭眼打坐禅修数息，能使自己不易为外境所影响，灭除妄想从，改善不良的习惯，让生活时时充满正能量。

佛陀开悟时所说——「一切众生皆有如来智慧德相，乃因妄想执着而不能证得」，通过禅修入定，让意志集中，



精神统一，令「心」专注一处，无有散乱浮沉，而达到平等安详的精神状态，再「依定发慧」而「依慧得解脱」。

慧裴法师强调禅修的最终目的，不

是要人人都能成佛，而是开悟！而开悟就是「明心见性」，简易的说也就是「认识自己」，所以禅与我们的日常生活有很密切的关系，尤其在现代这个复杂纷乱的社会生活里，我们每一个人都需要禅定的力量，安顿浮荡不定的身心。

慧裴法师也以自己十几年前参加佛光山7日禅修营的经历，勉励大众不要害怕辛苦，要慢慢的学习禅修，没有踏出第一步，则永远没有进步的空间。他也提到，佛光普门中学的篮球队，通过禅修，学会如何在赛场以笑容对付「紧张」，学会放下在篮球场上犯下的错误，专注于当下。

最后，慧裴法师以禅宗六祖惠能大师的〈无相颂〉，与大众共勉之。



慧裴法师佛学讲座



6月10日，新加坡佛光山邀请来自佛光山都监院院长助理慧裴法师为近200位护法信徒主讲「人间修行·八识讲话」，透过对八识功能的认识，明白日常生活中无处不在的八识修行。

往往我们的烦恼，痛苦都是源于对「我」的不认识，而我们为何不能认识自己？慧裴法师提到唯识宗以「八识」来分析人类的思想与行为，谈论我

八识话谈人间修行

们身心运作，所以弄懂八识，等于认识了一半的唯识，也是认识「我」的最佳途径。

慧裴法师以大师分析古人的八识偈语为基底，再加上学佛以来自己不断改进的八识图画，讲解八识的功能。他提到眼、耳、鼻、舌、身五根（即前五识）在接触对外境搜集资料后，传给主导生活中分别功能的「第六意识」，第六意识自编、自导、自演后，进入执我的第七识——「末那识」。最后，将今生习气的种子收藏于第八识——「阿赖耶识」，所以「阿赖耶识」就好比一杯充满杂质（恶种子）的水，如果没有用心“过滤”，任其沉淀，恶种子最后一定会感召恶的行为。

唯识学是佛教的心理学，是一本心的使用说明书，通过关照日常的起心动念，则能对应现起的善恶心所。修学唯识的目的，就在于熏修我们生活接触的见、闻、觉、知，从而净化每一颗存放



在「阿赖耶识」习气种子，所以修行要从第六识着手，时时检讨自己「心」，把恶转善，也就是唯识宗所说的「转识成智、转迷为悟」。

最后，慧裴法师以星云大师的佛光菜根谭——「重复的举止，会变成习惯；定型的习惯，会变成个性；个性的所向，会决定命运；命运的好坏，会决定一生。」来提醒信徒，一定要从心下手，净化不好的习气种子，改变自己的人生。（许伟峰）

新加坡佛光山一日精进 禅

6月15日，新加坡佛光山再次举办一日禅，由新马泰印教区慧尚法师指导，计81名信徒及禅修班学员，热烈参与一日禅修活动。

慧尚法师一开始，就提醒大家脚痛是必然，有知觉也是幸福的信号。脚若痛了，换一下脚，或去后排椅子稍做休息。不过，被痛感所干扰，只是个过程，是只要提振心力，继续练习，自然会突破痛的感觉。在打完禅修强心剂后，他幽默的说，脚未痛前，通常就会打幻想；脚痛后，就心随痛转。在精神饱满时，打幻想；精神力不足，就开始昏沉，这几乎是所有禅修初学者共有的障碍。

在第一支香的跑香后，慧尚法师继续为大家开示，让大家更明白自己禅修会遇到的问题。禅修是要把心带回家，定下来。我们的心习惯在妄想中流浪，而心观照呼吸、数息时，仍会不知不觉又被妄牵着走，等到察觉到时，再将心再拉回，这种过程是必然的经历。当心与妄想为友的时间缩短时，定心的时间就会加长，禅修功夫也会更向上提升。

另外，慧尚法师也教导大家安那般那出入息观，将能观的心，定于所缘境鼻孔前方的“呼吸”上，自然心容易定下来。但是，若是有人习惯用数息观来定心，也无妨。

一天下来，4支香的打坐，再加上跑香，使缺乏运动的身体更暖和更柔软，让大家觉得份外轻松。再者，慧尚法师总不吝给大家更多的正确观念，在一支香后就接着开示。从佛教因果观念开始谈，他问大家生活中心念在清净状态多？还是在烦恼状态多？若是不善因，那果报必不善，所以要为自己多



种善因，而禅修就是一种善因，观息也是种善因。有人说，现在忙，等退休后才学。人退休后，身体也跟着退休了，50-60岁才开始打坐，不容易适应。要善用观入出息的方式，在日常生活养成这个习惯。有机会就练习，就如做重复性工作，就可观息。

同时，又分享了一个小故事。爷爷说：「我们心里有两个狼，一个善、一个不善。」孙子问：「爷爷，那个较强？」爷爷说：「看个人，你给善的狼多点食物，他就强。你给不善的狼多点食物，不善的就强。所以，您要给善的，还是给不善的狼，多点食物？」

此次一日禅带给信徒及道场社教课禅修学员很大的欢喜，许多禅修班的

学员期盼这个活动许久了！还有许多老信徒也特地回来参加这次的一日禅。护持道场十多年的功德主宝金师姐，特别分享此次禅修心得。她谈到这是第一次参加禅修活动，她很期待，但又很担心自己刚刚做完化疗一阵子会不会无法完成整天的禅修，但想到受法师之托，要来协助禅修的报到工作及分发下午的茶点时，便告诉自己一定要来，而神奇的是自己真的完成整场禅修及协助工作，这让自己很开心。也觉得应该佛菩萨的加持，让自己圆满完成，还好自己坚持来参加禅修。收获满满的她更表示，自己是个好动的人，常静不下心，今天法师一再的叮咛，注意呼吸，好好数息，时时刻刻专注在呼吸上，让她不但静下心来，血压也下降了。因为少了手机耳根清净，心也不再急躁，让她体会到原来没有手机，可以如此平静愉快，希望每年道场可以办两到三次的一日禅。

出堂叮咛时，总住持觉诚法师跟大家分享了蝙蝠与螃蟹修禅者的故事，希望大家学了禅修后，不要回家后还是倒挂与横行，要善用观入出息，坚持下去，时刻无不在观照呼吸，那么就不枉道场特地安排师资，准备一日禅的用心了！



如何做个正信的佛教徒

6月24日下午，一场《三皈五戒》讲座，吸引了约350名受过三皈五戒信徒，聆听副住持妙穆法师讲说正信佛教徒应有的观念。

皈依三宝是成为正信佛教徒的第一步，确定自己的宗教信仰。妙穆法师表示，学佛的人如果没有接受三皈仪式，即使上香礼拜，也只能说是对佛教尊重而有兴趣的人，不能算是真正的佛教徒，就好比一个学生，如果不曾办理注册手续，也只能算是旁听生罢了。

皈依，是归投依靠佛、法、僧三宝，借着三宝功德威力加持、摄受，止息无边的生死苦轮，远离怖畏，解脱一切悲忧烦恼。三宝的珍贵超越所有稀世珍宝，是无形又带得走的出世间珍宝，能成就众生的法身慧命，滋润心灵，跨越生死烦恼。

佛乃自觉、觉他、觉行圆满的智者。法既是教法、理法、行法、果法，能成就无上正等正觉，开启智慧之轨道，如三藏十二部经、四圣谛、十二因缘、八正道、三法印等。僧是和合之义，有事和、理和的意思，事理二和，上弘佛道，下化众生，自度度人，故名僧。简单来说，三宝就是三种帮助人们得度的宝筏。佛是导师，法是方法，僧是指导者。三宝亦如暗室明灯、病者良药，有度人济世之功，有觉世牖民之用。

更以《大乘义章》卷十，中提出



三个皈依三宝的旨趣，一者为远离生死之恶，二者为求出世涅槃，三者为利益众生。以及因皈依三宝的天人和佛弟子，而得到三宝的庇佑，免坠恶趣，跨越苦海的佛经故事为例，让大众更明白皈依三宝功德无边，若不皈依，则无缘受用。

接着，再谈五戒之重要性。妙穆法师指出佛教的戒律虽然有出家戒、在家戒的区别，但是一切戒律都依五戒——不杀、不盗、不淫、不妄及不饮酒为根

本，所以五戒又称为根本大戒，受持五戒是信仰的实践，是世间一切道德行为的总归。

佛法的戒律是发自内心的自我要求，而完成身口意三业的清净。受持五戒，可以去恶行善，饶益有情，增长慈悲心，长养善根与智慧，也可以生出功德与力量，增加道念，更可以产生和谐，得到尊重。

另外，妙穆法师还谈到皈依三宝是信仰的确认，不可因不能吃素而不皈依，有些没有佛法信仰的人，也会基于健康、道德或习惯等因素而吃素，而修学佛法的人首要培养正见，接受佛法的真理，受戒后行为更能自醒自律，懂得自我约束，得人尊重，生活平安。

皈依后要深信三宝的真实圆满，身可灭，世界可坏，对佛法僧之信仰，终不动摇，方成正信，并借助三宝的功德力，引导我们认识自性，进而依靠自己，找回心中的自性三宝，而受五戒，实践八正道的生活方式，可滋养善根，积存道粮，从而成就离苦得乐的道业。

最后，讲座结束前，妙穆法师特地播了一段8分钟的影片——「当科学家说出佛教」，让大家明白佛法不但不迷信，反而是与现前顶尖物理科学最相应的精神内涵。影片结束后，热烈的掌声是对讲座最好的肯定，也是大家对佛法有更深一层认识的欢喜的回应。

（郭丽温）

南侨中学佛门文化之旅

6月2日一早，南侨中学34位师生来到新加坡佛光山，体验深度的佛门文化之旅。

这所成立于1947年，具有70多年历史的新加坡顶尖华校，每年书法社及图书馆学会社团活动都会由老师选一天，带着同学进行一年一度的课外参访。

8点半集合完毕后，大家开心地参与由道场安排的活动，由一楼大殿的榜鹅落成10年回顾展开始，认识新加坡佛光山20多年来，在当地一步一脚印的筚路蓝缕历程，及道场发展文化、教育、慈善及共修四大宗旨的成果。

2位老师带着32位学生参访道场，已不是第一次，去年的参访课程让大家印象犹深，每个人都期待这次的文化之旅，更在5月26及27日两天，先行在浴佛节时到道场出坡服务大众，所以今年第二次参访新加坡佛光山显得特别亲切。

今年的参访第一堂课安排影片欣赏，以“小沙弥欢喜看人间”点出行「三好」要从每天日常生活中做起，

给人一个微笑让人欢喜，做人有礼貌，做事有耐心，对人积极热情，就能让创造良好的人际关系。行三好不能等待，掌握当下因缘，善因好缘就在自己手中。

课程中还特别安排了茶禅，让同学们从泡茶中静下心，由品尝茶食里，品出一饮一啄皆是禅的自在与欢喜。

最后一堂课，请师姐教导大家做素菜卷，自己动手做菜，感受做菜的乐趣，再享用自己做出的素菜卷，吃起来便会特别香甜。带队老师表示，很开心佛光山安排这样的一堂课，让平日无缘进厨房煮饭做菜的同学，

也能从亲手做菜中，感受到母亲为家庭准备饭菜时的用心，因为用心而让饭菜特别的香。

一部影片，一席茶席，一道菜，简单而又深刻的三堂课，让同学们入佛门体验日常生活中平凡事物，因为存好心，看见用心的美丽。在离开前，副住持妙穆法师特别来感谢老师和同学们，今年浴佛节发心当义工，这就是最好的行三好，广结善缘的机会；另外也叮咛同学，要将今天所学带回家好好用，学到好的观念就要把握当下，与别人分享，让父母同学周遭的人一起受益。





中西医谈乳腺癌的认识与预防

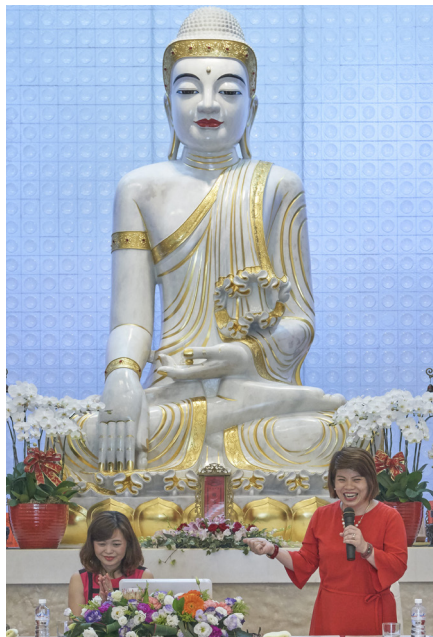
2018年6月3日，新加坡佛光山邀请林素珊中医师与林秀娟乳房外科医生开讲「乳腺癌的认识与预防」，下午2点大殿坐了近350人，一同聆听这场医学讲座。

此次讲座由素珊医生邀来新加坡伊莉莎白诺维娜医院乳房外科的顾问医生林秀娟医生，从西医角度谈乳腺癌，而毕业于新加坡中医学院，同时拥有南京中医药大学（中医内科）医学博士的学历，创立时珍医药保健，行医二十多年的林素珊医师。目前，也是国际佛光会新加坡协会的中区理事，对于分会事务积极热心推动，此次的医学讲座也是她主动提出，希望藉由她的医学专业带给大家正确的养生保健观念。

在过去的三十年，新加坡乳癌的患者人数上升近三倍，数据显示新加坡每十一名女性就有一名乳癌患者，而乳癌99%发生在女性，男性仅占1%。林秀娟医生解释，乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的细胞不正常增生，而形成的恶性肿瘤，且这些增生的细胞可能转移至身体的其他部分。

女性乳腺癌的发病率，从25岁后逐渐上升，40~50岁组达到高峰，60岁以后逐渐下降。乳癌的风险因子包含了肥胖、缺乏运动、喝酒、抽烟，此外还有雌性激素的影响，如：初经提早开始，晚生或不生育，停经与生育后没有喂哺母乳。此外，乳腺癌家族史也是乳腺癌发生的重大危险因素之一。

为了让听众更能了解乳癌的症状而有所警惕，林医师分享了许多真实的临床照片，包括乳房肿块，乳房形状改变，皮肤凹陷，乳头异常的分分泌物或



是皮肤出现红色鳞屑状斑块，还有癌细胞转移淋巴后的淋巴结肿大。她也叮嘱女性应该在月经后的第五天，定期检视和感觉乳房的状况。若发现以上任何的改变，应尽快向医生查询。这些变异在大多数情况下，都是由较轻微的因素导致，但最重要还是进行检查，排除乳癌的可能性。

素珊医生以中医立场谈到，乳癌不是现代病，在古代医学典籍中也有记载，称为乳岩。中医认为引发乳腺癌的原因为自身免疫功能低下（正气不足），不良的情绪（情志所伤），缺乏适量运动（气血不畅），还有睡眠质量出问题（肺腑功能不佳）。

中医学以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体。治疗的目的在于希望协助恢复人体的阴阳平衡，而当必须使用药物或手术来减缓恶化时，中医则以针灸，或其他疗法来调理病患的身体，与提高生活的质量。素珊医生叮嘱听众一定要养生，而养生重养德，养德就是时时保持人体精神的健康状态，而星云大师的「三好」-「说好话、做好事、存好心」与「四给」-「给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便」，就是最好的秘方。

此外，她还提醒听众不能只懂不做，要多做运动，避免熬夜。不论喜欢与不喜欢的，该吃该做的还是要做，要吃，时时保持中道，则能预防邪气疾病，而癌症患者一定要拥有正确的态度，改变生活的习惯，接受中西医的携手治疗。乳腺癌的治疗就好比一场马拉松竞赛，既然已跑在竞赛的赛道，就得有运动家的精神，坚持到底。

接着的提问环节，听众踊跃的发问，两位林医师以中西的角度双箭齐发，提供医学意见，破解一般人在中西医上的迷思。最后，新加坡佛光山副住持妙穆法师颁赠结缘品，感谢两位医师的特别来到道场，以医学观念跟大众结缘，让大家都能对癌症正确认识，不再对癌症有莫名的恐惧。生活中要常行「三好」与「四给」，和人广结善缘，心灵自然健康快乐，癌症不会找上门！

（许伟峰）

佛光青年 佛化婚礼

新加坡佛光青年曾婉妮及黄圣博在交往4年多后，决定牵手共度人生。6月23日上午，在新加坡佛光山举办佛化婚礼。

两人在2013年大专青年佛学营认识，婉妮是新加坡青年团的理事，负责公关，而圣博则在青年团中协助常住和青年团的活动许多年，因为结缘于新加坡佛光山的活动，所以最后决定在新加坡佛光山举办佛化婚礼，希望能在三宝和亲朋好友的祝福下，为两人开启美好的未来生活。

婚礼上礼请到新加坡佛光山副住持妙穆法师为之主持佛化婚礼，有近120位亲朋好友及佛光青年，全程参与婚礼，并献上祝福的歌声。

圣博的母亲感谢地说，因为自己和同修都是佛教徒，原以为儿子会出家，但没有想到儿子最后在佛门遇到人生的伴侣，并且在佛堂举办了婚



礼，如今也算是帮她圆了自己当初想在佛堂举行婚礼的梦了。

另外，婉妮的父亲则以“三心”-信心、放心和开心，传达自己的心情。更表示他对这个女婿很满意，也很放心女儿能嫁到好女婿。

婚礼的尾声，新加坡佛光山的合唱团张平福老师，带领佛光山合唱团为新人送上祝福的歌曲，祝福两位新人，百年好合！

新加坡理工学院 茶禅会

6月24日，新加坡理工学院佛学社一行28人，来新加坡佛光山参加茶禅活动。

大家对此行表示非常开心，许多第一次参加茶禅的学员，表示对茶禅的发展历史感到很有兴趣，尤其是赵州和尚的吃茶去的公案，和日本珠光禅师与一休大师之间的对话印象深刻。

另外，还有学员对泡茶时的过程很享受，希望日后还有机会再来参加茶禅，让自己能在泡茶的技艺上，更加熟悉。



人间佛教读书会带领人培训

为了延续4月份「生活有书香·阅读让梦想起飞阅读博览会」的阅读热情，新加坡佛光山于6月16日下午在二楼海会堂，为20位读书会带领人安排培训课程。邀请到新加坡南洋理工大学国立教育学院教育硕士蔡钧均老师，以《星云大师点智慧8》一书中〈冲动是魔鬼〉一文，做为导读大师文章的题目。

培训课程开始前，副住持妙穆法师引述了音乐家鲁宾史坦与职篮巨星麦可·乔丹的故事，砥砺所有人，天分再高，但却不愿意勤劳耕耘，最终仍是无法收成甜美的果实。

职篮巨星麦可·乔丹，中学时热衷于篮球，但身高5尺8寸的他，在学校9年纪球队里，仍是难登顶峰的，所以他只能苦练球技，弥补身高上的不利。练球时，他总是最早到场，最后离开。在十年级时，虽然已有5尺11寸的身高，而且球技精湛，但仍因身高的因素，还是只能当学校球队的二军，但他并不气馁，反而更加努力的磨练自己的球技，因此每当二军出赛时，他都能拿下平均28分的得分数，而幸运地他后来又长高了近5寸高，顺利被选为学校篮球队正式队员，最终被北卡罗莱纳大学篮球队网罗，获得日后进入NBA职篮的跳板。

他的篮球神技，来自于多年勤奋不懈苦练的精神，而非完全受益于天分或身高的因素，所以如果我们自觉在某方面不如人，而且相信勤能补拙，愿意比别人下更多的功夫练习，使它成为一种良好的习惯，那么有一天因缘变了，良好的习惯就能使自己，脱颖而出。

钧均老师开始导读前，提醒学员



们要积极参与读书会，同时做个善思考的带领人。当导读进行时，要注意导读的流程、时间的分配及分析问题与主题间的关系。接着，从卡通片《快侠》主角阿快的慢动作，引领大家进入文章主题〈冲动是魔鬼〉。

第一遍快速朗读一遍文章内容后，再以「闻、思、修、证」四个层次来提问，让大家热烈讨论文章主题。经过一番热烈的讨论后，大家对冲动的结论是，冲动时所做的行为一般而言都会产

生非理性行为，因为不是在深思熟虑的情况下做出的行为，所以容易造成憾事。

大师在文章中提到，人在愤怒的一瞬间，智商是零。日常生活中，即使遇到挫折，或不公平的事，也不可以冲动，更不能意气用事，应冷静沉着，才能理性地思考解决之道，这才是智者所为。

在这个课题上，许多人提出了让自己冷静的方法，例如：深呼吸、念佛号、暂时离开令人冲动的现场等等方法，并得出一个非常重要的结论，就是在使用以上让自己冷静的方法前，必须先能够观照到自己的愤怒情绪和即将爆发的冲动，才能用对的方法控制情绪，不爆发出冲动的行为，而这就是佛法中谈到的观照及自觉的力量。

在带领导读过程中，学员们学习提问技巧及叙述方式，让发问及叙述时间不会过于冗长，导读流程就能顺畅无碍。一天下来，学员们热络的参与讨论，并将讨论的重点与大家分享，感受到一场十足精彩的读书会导读，大家对读书会导读不再畏惧，掌握导读技巧后，更有信心，未来每个人都可以是读书会发展的种子部队。

活动预告

佛光山弘讲师永文法师佛学讲座

讲 题：人间行者星云大师
以悲智愿行成就人间佛国
日 期：8.7.2018 (日)
时 间：2:00 pm - 3:30 pm

2018 Fo Guang Shan (Singapore) English Dharma Talks Series

Speaker : Venerable You Lu
Date : 21 & 22.7.18 (Sat & Sun)
Time : 8:00 pm & 2:00 pm
Topic : Four Bases of Mindfulness

Speaker : Venerable Jue Di
Date : 4 & 5.8.18 (Sat & Sun)
Time : 8:00 pm & 2:00 pm
Topic : Pick It Up! The World of Chan

Speaker : Venerable Jue Qian
Date : 13 & 14.10.18 (Sat & Sun)
Time : 8:00 pm & 2:00 pm
Topic : The 3 Dharma Seals

新马泰印总住持 觉诚法师佛学讲座

讲 题：金刚经 - 启开生命智慧
日 期：9.8.2018 (四)
时 间：2:00 pm - 3:30 pm

2018台湾朝圣团知性之旅

日 期：28.8~5.9.2018 (9天)
截止日期：29/7 (或额满)
说明会：4/8 (六) 2:45pm, 二楼会议室

苦恼？困扰！

让佛光热线与您分忧
6686 6116

星期二至五 1:00 pm ~ 5:00 pm

新加坡佛光山二〇一八年七月／八月活动表 JULY/AUGUST 2018 PROGRAMME OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE) 法会 Dharma Service

活动 ACTIVITY	日期 DATE	星期 DAY	时间 TIME
庆生法会 Birthday Prayer Service	1/7, 5/8	日 Sun	10:00 am - 12 noon
共修法会 Dharma Service	8, 22, 29/7		
护寺大悲忏法会 Great Compassion Repentance Service	15/7, 5/8		
地藏法会 (卷上、中、下)	12/8		9:15am - 5:00 pm
供僧法会 Offering to the Sangha	19/8		10:00 am - 12:30 pm
瑜伽焰口法会 Yoga Ulka-mukha prayer service		五 Fri	2:00 pm - 6:30 pm
慈悲三昧水忏 (卷上、中、下、小蒙山、总回向)	26/8		10:00 am - 5:00 pm
普佛暖寿	31/8		8:00 pm - 9:30 pm

其他活动 Other Activities

法律咨询服务 Free Law Clinic	1, 15/7, 5/8	日 Sun	1:30 pm - 3:00 pm
义诊 (成文莺医师) Free Clinic	8, 22/7, 26/8		



新加坡佛光山社教课程表

REGULAR CLASSES OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE)

星期 DAY	课程 CLASSES	时间 TIME
二 Tue	基础佛学班 《阿弥陀经》	10:00 am - 11:30 am
	Core Teachings of Buddhism	
	佛门行仪	8:00 pm - 9:30 pm
	瑜伽班 (Mr Leonard Se) 额满	
三 Wed	妙慧读书会《楞严经》 额满	10:00 am - 11:30 am
	卡通漫画班 (萧承财老师)	1:30 pm - 3:00 pm
	English Dharma Class - Sutra (萧仲文老师)	8:00 pm - 9:30 pm
	佛事助念班 [发心司法器者; 需经面谈] (钟玮娴老师)	
四 Thu	《法句经》	10:00 am - 11:30 am
	素食烹饪周四班 (材料另收费) (陈梅桂老师)	
	基础法器班 (发心司法器者; 需经面谈)	8:00 pm - 9:30 pm
	禅修初级班 (需具佛学基础; 着修道服) (第一、第三周)	
五 Fri	抄经修持班《阿弥陀经》(着修道服)	10:00 am - 11:30 am
	松鹤禅修班-坐椅子 [为脚不方便盘坐者开设; 着修道服] (第一、第三周)	
	儿童敦煌舞蹈班 (P2 - P4) (黄莉莉师姑) 额满	7:00 pm - 8:00 pm
	禅修进阶班 (需具佛学基础; 着修道服)	
	佛光合唱团 (配合老师时间) (张平福老师)	8:00 pm - 9:30 pm
	中国彩墨画班 (材料另收费) (林禄在老师)	
	中医医疗保健班 (成文鸾医师)	
六 Sat	智慧鱼儿童绘画班	10:00 am - 11:30 am
	儿童珠心算班 (材料另收费) (王菲菲老师) 额满	2:45 pm - 4:15 pm
	成人敦煌舞蹈班 (黄莉莉师姑)	3:30 pm - 5:00 pm
	素食烹饪周六班 (材料另收费) (陈梅桂老师)	4:00 pm - 5:30 pm
	书法班 (材料另收费) (黄绍清老师)	4:30 pm - 6:00 pm
	家长读书会	7:30 pm - 9:30 pm
日 Sun	口琴班 (口琴自备) (邓远为老师)	11:00 am - 12:30 pm
	人间音缘合唱团 (郭淑萍老师)	1:30 pm - 3:00 pm
	松鹤学堂 (每个月的第三个星期日) (陈永汉老师) 额满	2:00 pm - 3:30 pm

◎ 星云大师

人生卜事

钱财是五家共有的，健康、福德才是自己的。
Monetary wealth is never truly yours. At the end of the day, it is your health and blessings that are truly yours.



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