



佛光世紀

星島

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore)

2022年5月 第二九〇期

MCI (P) 002/08/2021

人间佛教系列—佛教的生活学-(一)

打从出生开始，我们就已经在过生活。几十年的生活，还有谁不懂生活呢？但是今天我要从另外一个角度来谈生活，我讲生活里一个很重要的问题——「学习」。

我们从母亲的肚子里呱呱坠地以后，就学习吃奶、学习走路、学习被爱；长大以后，学习读书、学习交朋友；及至成年，开始学习技术、学习尊师重道等等。所谓「活到老，学不了」，我有一位弟子，在拿到耶鲁大学博士学位后，兴高采烈的回来，拿着那张学位证书来给我看。他说：「师父，你看！我拿到博士证书了，我以后要做什么呢？」

过去，他还在念书的时候，每次寒暑假回来，我身边的人都说：「我们的准博士回来了！」大家都会鼓掌欢迎他，但是等他拿到博士学位的时候，他问我要做什么，我说：「要学习做人。」

做人真难。人难做、难做人、做人难。因为做人难，所以就要学习。我今天把学习的一些经验，贡献给大家。

一、学习认错

现在的社会，青年人最大的缺点就是不认错；甚至于成年人，有了一点学问，身分地位比较高的，更是不容易认错。其实，人非圣贤，孰能无过呢？有错就要改，改正过错不但是美德，而且自己才会进步。例如小孩子犯了错，爸爸妈妈要打他的时候，他就会说：「爸爸、妈妈，我下次不敢了。」可能爸爸妈妈就打不下去，因为他认错了。所以在佛教里，常常要我们知惭愧。

佛陀会不会骂人？我觉得佛陀很会骂人，不过他骂得很有艺术，比方他说「有五种非人」，非人就是「不是人」。「不是人」是很严重的事，就是没有道德、没有礼貌，不像个人，应该笑的时候不笑，应该讲话的时候不讲，应该欢喜的时候不欢喜，应该做好事的时候不做，应该跟人相处的时候却孤僻、不随缘。另外，佛陀也经常教训弟子「不知惭愧」。不知惭愧就等于儒家说的「不知羞耻」。惭愧心就是一种羞耻心，觉得对不起自己、对不起别人。「啊！我太胡涂了，我没有好好待你，没有热心帮助你，太惭愧了，对不



起。」认错有什么好处？我曾说过一个故事。

有二个人家，张家经常吵架失和，李家相处非常和睦。张家就问李家：「奇怪了，为什么你们家的人都不吵架呢？」李家的人回答了：「你们家都是好人，都认为自己是对的，所以会吵架。我们家都是坏人，都认为自己不好，所以就不吵架了。」张家一听，说道：「这是什么道理呢？为什么好人的家庭会吵架，坏人的家庭却不吵架呢？」

李先生就说了：「你们家的人都认为自己是好人的，都认为自己是对的。举个例子说，一个茶杯摆在这边，你们家有人不小心把它弄倒了，打破它的人马上就说：『谁把茶杯放在这里？害我把它打破了！』一点都不肯承认自己的错。放的人也说：『谁叫你把它弄倒呢？』大家都认为自己是对的，当然不吵架也难。我们家的人不一样，不小心打破杯子的人会赶紧说：『哎哟！对不起，我不小心把杯子弄坏了。』放的人也说：『哎呀！不怪你，是我把它摆在不适当的地方。』我们家都是自己认错，当然也就不吵架了。」

处世做人要学习认错，才不至于把小的过错变成大的过错。懂得认错的家庭会和谐，懂得认错的朋友会友好。若彼此真要斗嘴，也仅止一句。一来一往，那就永远无休无止了。甚至于父母向儿女认错，老师向学生认错，这也没有关系。过去多少的圣贤大德，之所以能做圣贤，就是他明白认错

的好处。例如几年前，美国柯林顿总统犯了一次严重的错误，但是因为他肯认错，才能获得全国民众的原谅。

我在高雄办了一所普门中学，有一位在我们学校任职二十年的老师，结婚后生了好多小孩。他说：「现在养儿育女很难，每次回家吃饭的时候，大家不是嫌这个菜饭不好吃，就是嫌那个东西不好，做父母实在好困难啊！」我就告诉他：「以后不要在孩子面前讲爸爸、妈妈很伟大，你要学习跟儿女们认错。」他照我的话做，吃饭的时候，当儿女又嫌这样不好、那样不好，就开口说了：「孩子们！真对不起你们，爸爸没有用，没能赚很多钱给你们吃的好、穿的好。」那些小儿小女一听，各个都说：「爸爸，你真伟大、你真伟大，好吃、好吃！」从此儿女挑剔的性格通通都改过了。认错，自己不但不会少了什么，反而显得你很有心量、你更伟大了。

二千多年前，印度有一位国王，叫做阿育王，暴虐性格与中国的秦始皇相似，生长的时代也差不多。他统一了全印度，但是每次巡视那些战败国的时候，虽然男女老少扶老携幼来「欢迎」他，但是却能感觉到那许多老百姓的眼光里充满了仇恨。虽然征服了他们的国家，但没有征服他们的心，不是真的胜利。后来他接触了佛教，改变了方法，用慈悲、仁政来爱护老百姓。再一次巡视的时候，全国人民扶老携幼，心悦诚服的来欢迎他。阿育王这时候讲了一句话：「力的征服，不是真的胜利；法的胜利，才是真的胜利。」阿育王后来在印度，成为一个明君。

后来，阿育王每年举办一次斋僧大会，供养全国的高僧大德，不但请吃饭，还到每个人的面前礼拜，以示自己的虔诚。当他依序礼拜的时候，忽然看到一个小沙弥也在现场。「我今天是供养长老大德，怎么来了一个小沙弥？我是王，能向他礼拜吗？不拜，大家会不会说我不懂礼貌？拜了，有失王的尊严，也不应该。」

于是他把这个沙弥叫到旁边去，

(文转第二页)

(文接自第一页)

说道:「我是王,我向你礼拜,但是你不可以告诉别人喔!」饭食间,沙弥忽然大显神通,在钵上跳舞,甚至跑到钵里面去。一个小小的钵,人怎么进得去呢?把阿育王吓得目瞪口呆。这时候,沙弥也跑到阿育王耳边,轻轻地说:「大王,刚才这个神通表现,我是为了恭敬大王才这样做,大王可不能告诉别人,看了就算了。」小沙弥以神通教示了阿育王。

做错事、说错话,不是很严重的事,知错改过才重要。圣贤不讲「无过」,而说「知错能改,善莫大焉。」佛教的戒律里,比丘受二百五十条戒,比丘尼受三百八十条戒,在家的信徒受三皈五戒、菩萨戒。要「不犯戒」比较不容易,只能说戒持得较清净。细微的地方,难免做的不如法,不过佛教并不会追究。「破戒」可以忏悔,「破见」,因为见解上的错误比较严重。

大家一听到「戒」,就会觉得很难守持,认为戒律必定是「这个不可以」、「那个不可以」。其实「戒」有自由的意思。就拿五戒来说,不侵犯人家的生命、财产、名节,不但自己能自由,也尊重人家的自由。再说五戒中的不杀生,不杀生主要是说不杀人,杀人是重罪,是波罗夷罪,当然我们不会犯这个戒。突吉罗的小小罪,比方说,打死老鼠、打死蟑螂,这个可以忏悔。受过戒的人,即使打死一只老鼠,也会警觉到:「哎呀!罪过,罪过,我打死老鼠了。」没有受戒的人,或许就会说:「打死牠、打死牠!」打完后还很得意的告诉人:「哎!今天打死一只老鼠,还打得挺准的咧!」二者差别就在于有没有惭愧认错的心理。

我过去曾讲过,一个学佛的人喝酒,比一般人喝酒罪过要轻得多。怎么说呢?他敢在你们面前喝酒吗?不敢。他会躲到没有人的地方喝,喝了一口之后,「唉!惭愧,惭愧,我学佛了还喝酒,实在是罪过。」有了忏悔心,罪过就轻了。换成一般人,不是说醉酒、酗酒,就是劝酒,「来!再来一杯,我敬你、不醉不休。」这个罪过当然就重了。所以学习认错,对我们的道德人格必定能增上。

我感觉到现在的年轻人,你跟他讲什么话,他都会找理由。例如开会迟到了,不但不认错,还说:「哎呀!今天刚要出门就来了一通电话、来了一个朋友,出了门又遇上交通堵塞、下雨……。」叫人听了觉得不舒服,这么重要的会议,为何不及早安排,及早出发?所以人生要懂得学习认错,才会天下太平。

二、学习柔和

柔和对我们来说很重要。明末憨山大师说:「红尘白浪两茫茫,忍辱柔和是妙方。」有时候,我们会看到一些

人的性格很执着,「哎呀!你的心真是比石头、钢铁还要硬。」牙齿是硬的,所以会掉光;但是人就是死了,舌头还是存在着。因此柔软容易存在,刚强容易损坏。

几十年前,有一次发生台风,我们随着大家去救灾,看到很多砖造的瓦房都倒塌了,但是茅草搭建的房子却屹立不动。真奇怪!原来茅草的柔软,可以耐强风,可以消融力道。

在佛光山,有时候集合禅堂的徒众讲话,问他们:「你们进到禅堂里面,有什么进步、有什么心得吗?」要开悟很难,不过大多数的年轻人都会说:「这半年,我觉得心地柔软了。」这一句话听了真叫人高兴。坐禅坐久了,就会感觉到,不必争一时之气,不必刚强,不必跟人比较,心地就会变得柔软,心胸就会比较开阔。好比是稻穗成熟了,就会垂下来;杨柳枝弧线好美,为什么?因为它柔软。心地柔软了,这真是修行最大的进步。一般形容执着的人就说,你的心、你的性格很冷、很硬,像钢铁一样硬。如果我们的人生要求进步,禅门说的调息、调身、调心,慢慢要能调伏像野马、像猴子的这颗心,令它柔软,人生才能活得更快乐、更长久。

憨山大师说:「从来硬弩弦先断,每见钢刀口易伤。」所以不要以为钢刀快斩,其实是很容易折断的。做人也是一样,要「以和为贵」。

拳头打出去,身体就会失去力量;不打出这一拳,才能保存身心上的力量。所以凡事不要冲动,不能一点小事就跟人计较。有些人的性格急躁、固执,举例说,中国五代有一个宰相,叫做冯道,是一个性格很急躁的人,有一次要人家帮他买一双鞋子,买回来一双是一千八百个铜钱。这时候,同事和凝也买了一双鞋子,冯道就问和凝:「你那鞋子多少钱?」和凝举起一脚来就说:「九百块!」「什么!你才买九百块,我怎么买了一千八百?把那买鞋的差役叫来,我要骂他一顿。」冯道非常的生气。这时,和凝慢慢举起另一只脚又说了:「别急嘛!这一只也是九百块。」合起来也是一千八百。所以性情太过火急、粗鲁,是非常吃亏的。

交朋友时,都希望所交的知己是爱好和平的。或许你会说:「今天这个社会,不凶一点、不狠一点,会吃亏,会被人欺负啊!」不过那也是一时的,所谓「善有人欺天不欺,恶有人怕天不怕。」时间久了,谁是胜利者,谁是失败者,自有公论。所以靠匹夫之勇、靠蛮力,不见得能一帆风顺。每一个人都会有自己的性格,但是我觉得「只从柔处不从刚」,对我们是很有用处的。

三、学习生忍

佛教里面有生忍、法忍、无生法忍,生忍跟一般的忍耐不一样。所谓「生忍」,生,就是生存、生命、生活,

而生命、生存、生活最重要的学习就是「忍」。忍是什么意思?不是你骂我,我不开口;你打我,我不还手。在佛教里,忍的意思,第一是我能认识;一件事情的前后因果、是非得失,我能认识它。第二是我能接受;不论是好的、坏的,我都能接受。因为能忍,就有力量、就有智慧。第三是我能担当;比如你只能担当二十斤,我能担当一百斤。「忍」还有能负责、能化解、能处理、能消除的意思。

比方说爸爸下班回来了,小儿子很高兴,就说:「爸爸,你回来了,赶快跪下来给我当马骑。」爸爸不会不高兴,反而说:「好,来骑!来骑!」因为他把儿子看成是最心爱的宝贝,所以不管什么要求都能接受、能担当。倘若换成不相干的人来要求,哪里可能做到呢?因此,凡事心存「与我有关」,就不觉得丢脸、不觉得可耻。

各位信徒们,或许你们觉得禅坐、念佛、持咒、礼拜仪式太隆重,不能习惯,你也可以修行忍耐,学习生忍。学习生忍有什么好处?最切身的好处就是你能了知彼此之间的深厚因缘。好比知道父母生养的辛苦、夫妻是因为情投意和才能结合,就会懂得珍惜、忍耐。所以生活要能美满,要能顶天立地,要能好好与人交往,「忍」是做人处世的第一妙方。有时候「讲时似悟,对境生迷」,明明知道我应该要忍耐、我应该要改脾气、我应该不要计较,可是境界来了,对于人家的一句话、一个动作却是放不下。好比很多上法院打官司的人,都不是为了什么严重的事,就在于忍不下一口气。忍苦、忍难、忍饥饿、忍寒冷、忍热都不要紧,但是要忍一口气却忍不下去。其实忍一口气又有什么要紧呢?「忍一口气风平浪静,退一步想海阔天空。」

有一段有趣的故事。寺院里供奉的佛像,有的是木头刻的,有的是水泥铸的,有的是石头雕的,甚至于是纸画的,但是过去的佛像多数是铜铸的。

有一个信徒到寺庙里拜拜,拜下去,就敲一下磬。大磬很不高兴,就向佛祖抗议:「佛祖呀!你、我同样都是铜做的,为什么人家来拜你的时候,都是给你香花果品,不但没有我的份,还要来敲打我,说什么『拜佛不敲磬,佛祖不相信』,这太不公平了!」

佛祖一听就说:「大磬!你不要难过、介意。当初人家雕铸我成为佛像的时候,我的耳边上多了一块,他就敲呀打呀;我嘴角多了一块,他就挖呀刻呀。我是经过千锤百炼才成为佛祖的,所以大家也才愿意向我礼拜呀!而你,一点忍耐力都没有,人家才轻轻敲你一下,你就『痛啊!痛啊!』大声的叫,怎么能给人崇拜呢?」

有首诗说:「千锤百炼出深山,烈火焚烧莫等闲,粉身碎骨都无怨,留得」

(文转第三页)

(文接自第二页)

清白在人间。」这首诗，是描写石灰的一生，最初「千锤百炼出深山」，采自深山的矿脉，开矿石；「烈火焚烧莫等闲」，运送到窑里用烈火焚烧，经过强度的熬炼后，硬石变成软灰，才能用来粉刷墙壁。石灰「粉身碎骨都无怨」，只为「留得清白在人间」，它成就了自己，也成就了世间。

忍不是吃亏，是一种力量、是生命的内涵；忍是一种智慧，就是我能认识、我能了解、我能明白，对于事情的前因后果都能清楚。

说到现在的管理学，好比管理钱财，除非犯了像贪污这样严重的错误，不然也不会有什么很大的过失，更何况钱不会讲话呀！就是管理事物，好比你把桌子从这边搬到那边，桌子也不会跟你反抗，而任你摆布。所以管钱、管事很容易，但是管理人就麻烦了，因为人不一定听你的话。如果你能懂得做人处事的道理，管人也不难，反而是管理自己的心，比管理人还难。

举个例子说，大将军在战场上，发布一个命令，没有人敢不服从的。但是大将军回到家里，遇到太太河东狮吼，倒是吓得不敢动了。所以，有法治的权威，管理起来就容易。平时不讲法、不讲理，所谓「秀才遇到兵，有理说不清」，那又怎么办？这时候就只有忍让了。两个人杠起来的时候，总要有的一方愿意忍让，才能平息争执。所以，能有忍让的智慧，要解决问题就容易了。

四、学习沟通

现代是个讲究沟通交流的时代，我个人也觉得沟通是一门很重要的学问。时代进步，物质文明，科学家发明飞机、轮船、电视、冰箱、电脑、网络，应用于日常生活中，确实方便许多。但是科学进步虽好，却也造成了某些问题，好比发展核武的问题，目前也遭到联合国的抗议，然而强大的国家却仍然继续进行。

现今这个社会，虽然发明了很多东西，但是人文素养还是最根本的要求。比方学习尊重，学习包容，学习和谐，学习沟通；不要动不动就打起来，动不动就剑拔弩张。人和人之间如果能做好沟通交流，世界和平才有希望。光是发展武器科学，只会让世界战争不已，不会有和平的一天。

例如海峡两岸的问题，最重要的是沟通。但是沟通也要讲要领，谈判要双赢，要互相尊重，要皆大欢喜，要能平等和谐。如果每个人都抱持着「你小我大」、「你穷我富」的心态，就谈不拢了。

有一户人家，儿子要讨老婆，但是妈妈不赞成，还说：「如果你要娶她，以后就不要回来了。」爱情的力量还是很大，儿子选择了结婚，于是就搬到外

面住，十多年都没有回家过。这个妈妈气也不消，心想：「不回来就不回来，死了我也不要管，我就是讨厌那个女人！」

后来有一个人就跟这位老太太说：「哎呀！老太太不要这样啦！柏林围墙都倒了，南北韩现在也有来往，时间都过了十几年，还不把心中这道墙拆除吗？让他们回来吧！」妈妈一听，觉得很有道理，「是啊！都已经十多年了，还计较什么呢？」因为朋友的化解，让儿媳能回来团圆。所以总要有方先让步，事情才得圆满。

还有一个故事。婆媳之间为什么互不兼容？因为这个男人，一来是妈妈的儿子，一来又是太太的丈夫，一个男人，两个女人；一个要争儿子，一个要争丈夫，当然就难以和谐了。这个儿子也为难，要孝顺母亲，但也不能不要太太；我要太太，但也不能不孝顺母亲，所以就很痛苦。

有一天，儿子想出一个很高明的办法，他跟妈妈说：「妈妈，这个媳妇真不好。不过已经结婚了，也没有办法，我求妈妈呀，妳只要半虐待她好一点，半年后我就叫她离开。」妈妈一听，「喔！半年很容易过嘛！好，没有问题。」于是儿子又跑去跟太太讲：「太太，我知道妳很委屈，不过我求妳，对妈妈好一点，只要能好个半年，我们就搬出去住。」太太也答应了。从此以后，妈妈为了对儿子遵守诺言，就想方法去讨好媳妇、爱护媳妇；而媳妇也觉得为了丈夫，她要讨好婆婆。婆媳之间因此相处融洽。没想到，半年以后，婆婆要求儿子不要让媳妇离开，太太要求丈夫不要离开婆婆。

一句话可以给人欢喜，也能让人生气。佛教说「不两舌、不恶口」。与亲友相处，要常常互相说好话来鼓励对方。人家对我不好怎么办？他批评我，我也批评他；他毁谤我，我也毁谤他。如此下去，则无了时。所以要在适当的时候讲好话、赞美他，一传十，十传百，最后就传到他的耳中，久而久之，他就不再说你的坏话了。彼此之间的嫌隙、隔阂也就没有了。

我的外婆是一个吃素念佛的修行人，但是很不幸，讨了一个凶恶的媳妇。哎呀！真是「一哭、二闹、三上吊」都来了。后来这个媳妇却改过了，怎么改的呢？有一个人跟我外婆说：「哎哟！你这个媳妇怎么不好、怎么不好……。」外婆一听就说：「你不可以这样说，我的媳妇对我很好。」哪里好？外婆就开始举例，刚好媳妇从后面走来，听到这番话，感到非常惭愧，「婆婆对我这么好，对外人都讲我的好话，唉，真惭愧！」所以，慈悲能降伏人的嗔恨心。

人与人之间沟通不良，就是由于「我执」的关系。「执着」就好比是一面盾牌。有一面盾牌，一边是白色，一边是黑色。有两个武士要射箭，必须穿

过这面盾牌。甲武士就说：「盾牌是白色的。」乙武士却说：「盾牌是黑色的。」两个人就此争执不下。后来两个人互相调换了一下位子，一看，其实是一边白、一边黑。所以立场不同，认知就会不同，应该常常设身处地为人设想。

佛光山常有一些困难的事情需要承担，但是徒众都不敢承担，都要来找我：「师父，你来帮忙好吗？」

「什么事？」

「有一个员工，做事不规矩，常常乱讲话，应该把他撤职。师父，你来跟他谈谈好吗？」我说：「好，我来。」

事后徒众都会问我：「师父，这么棘手的问题，为什么到了你那里，却是如此轻而易举？」

我不是三头六臂，只是我赞美他：

「你来这里几年了？大家都称赞你勤劳、很有贡献。不过现在因为种种原因，工作必须做调整，这样好了，加你两个月的薪水，你再到别处找一个工作，找到工作之后再回来告诉我。」大部分的人都会欢喜地说：「感谢大师，谢谢！谢谢！」

我的意思是说，沟通其实不困难，只要你能留给人家一条路，给人家一个机会、一个欢喜。又好比是婆媳之间，兄弟之间，朋友之间要能「跳探戈」，彼此有进有退，两全其美，也就相安无事。

海峡两岸三通，我不知道问题出在哪里？如果彼此有诚意，能两面都双赢，其实在经济上、生意往来上都有好处。大家都发财，不是很好吗？当然，沟通要有沟通的条件，比方学养要丰富，懂得举例，熟谙历史，或者举证明确，或者语言简单扼要，或者具有幽默感，或者态度诚恳，这都是沟通的基本条件。如果我执太重，老是说「我的意见」、「我认为」，对事情却一点都不肯让步，沟通就会发生障碍。要知道「我」以外还有别人。

有一次我在洛杉矶讲《金刚经》，我九十多岁的母亲在后台听我讲说。结束以后她就批评我：「你不会讲经耶！」我一听，就问：「我哪里讲得不好啊？」我母亲就说了：「『无我相』可以，怎么能『无人相』呢？」意思就是说，心中要有众生，心中要有大众，「目中无人」当然就错了。当然，《金刚经》所谓「无我相、人相、众生相、寿者相」，有另外一层的意思。不过母亲是从另一个方面来说，也是值得思考。

再说，这朵花的颜色，在我看来，它是白色的，但是对一个患有眼疾的人，或者放在显微镜下仔细观看，就不是白色的了。如果我们对这个世间认识不清，就会产生执着，所以在佛经里提到「四摄法」，我觉得那倒是个沟通的好办法。

「四摄法」是布施、爱语、利行、同事。四摄法能摄受人，甚至可以让

(文转第四页)

(文接自第三页)

对方成为自己的朋友、变成合伙人。好比布施,给你一句好话,让你欢喜;给你一个笑容,让你欢喜;给你一点方便,让你欢喜。

说到「同事」,就用一个譬喻来说。母亲喂婴儿吃稀饭、吃麦片的时候,会先张开自己的嘴巴,让婴儿感受到这份母亲的爱心,感受到彼此是一样的、是有关系的,这样喂食起来就很顺利。

利行,就是给人方便、给人空间,随时随地利益他人。

再说「爱语」。一天如果能写个三句、五句的爱语,一百天就有三、五百句了。爱语也不能光是说「我爱你」,夫妻之间可以这样讲,但是如果对别人讲,刚好他不爱你,也许人家听了就不高兴,所以说话要适当得体。

有一些年轻的法师,不会称赞别人,只会说:「哎呀!你好发心。」发心什么?「发心布施」。难道布施以外就没有别的了吗?你也可以说:「你很有正见、很勤劳、很正派、讲话很优美、家庭很和谐、热心公益。」

过去国际佛光会中华总会吴伯雄总会长推动「三好运动」,对整个社会的风气帮助很大。所谓身口意清净,身做好事、口说好话、心存好念。要常常把好话、赞美人的话挂在口边。说爱语,既不花钱,也不费力气。

不过,也不是随便乱称赞的,乱称赞,人家听了就不高兴,以为你在讽刺他。例如一个人的脾气很大,你说他很温和,他会觉得你是在骂他。你可以改说真可爱、性情很耿直,他也就能够

接受。所以说话、做事,都要让人家能够接受,如此,在沟通上就不为难了。

五、学习放下

今天的社会,一听到「放下」两个字,并不感到喜欢。放下、放下,功名放下、金钱放下、爱情放下、所有利益都放下。那么,放下了以后,我还拥有什么呢?

放下不是没有,放下才能自在,放下才能解脱。该提起的时候就提起,该放下的时候就放下。好比一只皮箱,需要用的时候就提起,不需要用的时候还提在手上,那不是很累赘吗?

有一个外道来访问佛陀,为了增进友好,他带了两盆花。佛陀一见到他从门外进来,就说:「放下!」于是他把手一个花盆放下来。佛陀再说:「放下!」另外一盆花也放下来。但是佛陀再说:「放下!」外道就问了:「喂!佛陀,花都放下了,还要放下什么东西?」佛陀回答:「放下你的知见、放下你的执着、放下你的狐疑。」所以不放下,就算是功名、富贵、金钱、爱情再多、再好,也会成为压力。

我不相信那许多大老板、董事长、总经理,天天玩股票会有压力。他们一定不能像我们一样安心地睡觉,而是整个心绪都在今天行情如何、汇率怎么样,会有很多的罣碍。在我的了解,很多有钱的人,都不能像我们平民一样生活的自由自在。例如:那许多有钱的人,每天在高楼大厦里,所看到的都是支票,管它上面写了几百万、几千万,都只是一张纸。反倒是我们老百姓还可以看到花花绿绿的钞票,一佰块、五百块、一仟块,比较有意思一点。有钱的人未必就好。过去有一对年

轻的夫妻,下班了,回到克难的小屋里后,一个人拿出二胡来拉,另一个人开始唱歌。他家的隔壁是一栋大楼,住了一位很有钱的董事长。董事长就说:「喂!那两个男女真不知道死活耶!住在那样克难的房子里还唱歌、弹琴,我天天坐在高楼上,倒是烦恼重重!」

秘书就说:「报告董事长,你不喜欢他们快乐吗?那你拿一百万给那对年轻的小夫妻,让他们去烦恼好了。」董事长说:「给他一百万!这太便宜他们了吧?」秘书再说:「董事长,不妨试一下嘛!」后来董事长真的给了他们一百万。

待续 ...

清明 梁皇宝忏法会

清明时节一到,是华人传统节日中十分重要的日子,新加坡也继承此一优良传统,清明节前后大家携家带眷来祭拜亲人。为了方便大家清明祭祖,新加坡佛光山从3月20日起到4月3日期间每个星期六及日,举办清明节梁皇宝忏法会,共计5天10场法会,再加上法会圆满后晚课诵持《阿弥陀经》及一堂蒙山施食,在线及实体法会吸引了近6500人与会。

透过礼拜梁皇宝忏的功德力加持,信徒们个个法喜充满,拜完十卷都感到身心舒畅,十分开心。还有人听到法师的唱诵后,被梁皇的礼佛梵呗声所感动,赞叹法师的音声把大家的心唱的服服贴贴!

为了让每个信徒来道场能感受到法会的庄严与殊胜,住持妙穆法师特别叮咛住众法师,除了尽全力把坛场庄严,也要用心唱诵及为来寺大众服务,让每个人都能在拜忏后,带着欢喜功德法财回家,让清明节的祭祖更赋有意义。

以三好精神为底蕴 青年学习做好司仪

3月26日,新加坡佛光山青年团有幸邀请到新加坡协会秘书长黄耀兴为新加坡青年团上一堂“如何做个好司仪”的培训课程,10位佛光青年参加培训课。

有新加坡佛光山“金牌主持人”美称的耀兴师兄,与佛光山结缘20多年,从青年团青年一路走来,再进入佛光会发心,到承担协会秘书长,对佛光山的宗风思想理路清晰,欢喜接受培训课程,对这些未来的青年司仪全心栽培,倾囊相授其多年的司仪经验。

耀兴师兄除了把20多年的经验分享给青年之外,更告诉大家做一位司仪必须热爱学习,在每次活动开始之前必要的收集资料,做暖身,例如充分了解主讲者及贵宾头衔和背景资料、活动内容及主讲者上课内容,在充分准备好资料后,还要再搜寻额外的相关资料。



耀兴师兄在课堂中,更提醒青年担任司仪要懂得运用佛法,将“三好四给”的人间佛教精神融入言谈中,说好话,给人信心,给人欢喜,久而久之从担当司仪中,就能让自己有佛法为底蕴,做个散播欢喜的司仪。

透过课程培训,佛光青年们收获满满,也发愿未来有因缘要多承担道场活动司仪,把司仪的角色扮演好。



硬笔书法赛传承书法文化

一年一度的全国硬笔书法比赛，于4月16日在新加坡佛光山大殿举办总决赛，今年收到94所高中小学、4所补习学校及个人参赛，共6330份作品报名。3月19日，特别邀请到新加坡书法协会副会长何钰峰及3位书法评审老师，为初赛评选进行作品筛选，共选出近400份作品进入总决赛。

4月16日，于新加坡佛光山大殿进行总决赛。当天早上8点，大殿360位参赛学生，60多位老师及近60位家长陪伴同学，参加新加坡佛光山年度文化盛事。

今年非汉语系的学生报名人数高达286人，有加拿大、马来西亚、日本、韩国、柬埔寨、印度尼西亚、菲律宾、缅甸、越南等10个国籍49位非华裔学生入围总决赛。此外，还有11所佛教、天主教及基督教教会学校学生，踊跃报名。

今年因着疫情条规的放宽，让所有进入总决赛的学生都能来道场比赛，当天早上学校老师带着学生，或家长陪同孩子来比赛，让久违的比赛热烈气氛再现。比赛一开始，住持妙穆法师与活动主宾教育部兼社会及家庭发展部

政务部长孙雪玲女士、主评审新加坡书法家协会副会长何钰峰及3位评审员、新加坡协会周应雄会长、沈清发督导、协会副会长等贵宾入席，揭开序幕。

孙部长表示很高兴能参加这个活动，更欢喜见到新加坡佛光山多年来举办硬笔书法比赛的用心与坚持。书法有益于沉淀身心，透过书写不断提升内涵，可作为终身学习的利器。致词时，部长更轻松提到自己先生也有每天以硬笔书法抄写《心经》的习惯，让自己也深深感觉到书法确实能潜移默化地变化人的气质与内在，所以看见大家能从学生时代就开始写书法，十分赞叹。

住持致词时，首先感谢孙雪玲部长拨冗出席这个活动，更感谢学校和同学多年来对硬笔书法比赛的支持，



并表示从每年报名件数的不断升高，可见书法对大家带来心灵上的安定，对于现今科技和物质高度发展的环境，同学们仍能对传统文化保有热情，甚至非华裔学生参与比赛的人数逐年增加，着实令人赞叹！

每年硬笔书法比赛由各分会会长及理事义工全力合作，从前置的筛选和学校间的连系，更在总决赛当天精心安排儿童敦煌舞“莲华处处飘”与琵琶曲“霸王卸甲”，精湛的演出让全场静默欣赏，并获得如雷掌声。正式比赛开始前，大会主宾孙雪玲部长与住持共同颁发“和谐奖”予11所新加坡本地宗教学校，“文化奖”给36位非华裔学生，鼓励其参赛，及30所“踊跃参加奖”的参赛学校。在疫情中，硬笔书法比赛仍未间断，对于这项文化活动的坚持与热情，成为新加坡佛光山以文化弘扬佛法的一项指标性活动。



新加坡义工干部培训课程

睽违不见2年的新加坡佛光山义工培训课，在义工团精心策划下，4月10日130余位义工团义工组长干部，在辅导法师大力号召下回到道场慧命之家，在大殿进行半天的宗门思想熏习，普茶接心，在线游戏PK赛认识义工基本须知及义工服务态度等课程学习。

在宗门思想课堂上，新加坡佛光山住持妙穆法师为义工们解说佛光山的宗风和四大宗旨，提醒干部要有佛光人的性格，学习菩萨发心性格，舍我取谁，直下承担，如同持地菩萨恒常的修持心。并以星云大师的「看佛光山」一文作总结，希望大家“不要只看佛光山的外表，要看内涵；不要只看佛光山的钱财，要看人才；不要只看佛光山的活动，要看制度。”让义

工们感受到佛光宗风春风化雨之力。

妙慈法师更以幽默语言，点出义工组长们服务时应抱持的态度，加强承担力，叮嘱义工干部不仅要交接工作内容，更要集体创作，彼此尊重包容，成为义工的义工。

最后，在住持的带领下，大众一同诵读星云大师的《为义工祈愿文》，期许义工在困境之下，继续精进，道心不变，信念不退，成为社会的榜样，良善的模范。



新加坡佛光山

通告

1. 只限完成疫苗接种者进入道场，每组访客不得超过10人，停留时间限30分钟。
2. 滴水坊堂食每桌只限10人（已完成疫苗接种者）。订餐电话：64110596。（10am-5pm）
3. 祭日佛事安排，每户家庭只限10人。
4. 进入道场前须测量体温及消毒双手、全程佩戴口罩，及遵守一米安全距离措施。
5. 访客一律采用TraceTogether程序或便携器登入SafeEntry访客登记系统。

新加坡佛光山二〇二二年五月活动表 MAY 2022 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	1/5	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon
佛光山2022年(连线)甘露灌顶三皈五戒法会	8/5	日 Sun	08:00 am - 10:00 am
共修法会	8, 29/5	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon
毓麟祈福法会	14/5	六 Sat	10:00 am - 11:30 am
欢庆卫塞节-《浴佛功德经》	15/5	日 Sun	10:00 am - 11:30 am
双庆节法会《佛说父母恩重难报经》	16/5	一 Mon	10:00 am - 12:00 noon
大悲忏法会	22/5	日 Sun	10:00 am - 12:30 pm

线上直播

新加坡佛光山 社教课程总表

佛学课程

新班招生



序	课程名称	时间	授课老师
星期二 TUESDAY			
1	《法华经》大意 - 续2021	10:00am - 11:30am	妙觉法师
2	English Dharma Class-History of Indian Buddhism	8:00pm - 9:30pm	觉谦法师
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》-第四学年	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》- 续2021	10:00am - 11:30am	知阳法师
9	禅话禅画-初级 (材料另收费)	1:30pm - 3:00pm	妙裕法师
10	English Dharma Class - Basic	8:00pm - 9:30pm	知育法师
11	禅话禅画-中级 (材料另收费)	8:00pm - 9:30pm	妙裕法师
12	基础法器班 (发心司法器者; 需经面谈)	8:00pm - 9:30pm	钟玮娴老师
13	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			
14	抄经修持班 (着修道服)	10:00am - 11:30am	知海法师
15	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			
16	家长读书会	7:30pm - 9:30pm	妙裕法师
星期日 SUNDAY			
17	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	周四素食烹饪班 (材料另收费)	10:00am - 11:30am	陈梅桂老师
星期五 FRIDAY			
4	儿童敦煌舞蹈A班 (进阶) K2- P6	7:00pm - 8:00pm	黄莉莉师姑
5	儿童敦煌舞蹈B班 (初级) K2- P6	7:00pm - 8:00pm	黄莉莉师姑
6	中国彩墨画班 (材料另收费)	8:00pm - 9:30pm	林禄在老师
7	中医医疗保健班	8:00pm - 9:30pm	成文鸾医师
星期六 SATURDAY			
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B班- 初级 (需经面谈)	3:00pm - 4:30pm	黄莉莉师姑
10	成人敦煌舞蹈A班- 进阶 (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
星期日 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