



佛光世纪

星島

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore)

2022年9月 第二九四期

MCI (P) 068/06/2022

人间佛教系列—佛教的真谛之一

什么是真谛？真谛就是真理，也就是根本大法的意思。佛教的真谛指的是三法印、十二因缘、性空、四圣谛等。

佛陀成道，最初在波罗奈斯城外的鹿野苑讲说佛法，讲法的内容就是「四圣谛」，这是佛教史上有名的初转法轮。

在佛教里，称听闻四圣谛、十二因缘而开悟证果的人为声闻乘。一般人的印象中，声闻乘是自度自了的小乘人，因此有些人以为小乘根器所修持的四圣谛是小乘法，不屑一顾，这是不正确的观念。其实四圣谛是佛陀所证悟，并且揭示于世人的真理，是真正的根本佛法。根据佛陀的教示，人生宇宙的实相，不外是苦、集、灭、道四种道理；一切三藏十二部，也莫不由此开展出来，如华严等大乘经论，虽然敷扬大乘思想，但是仍特别设有「四谛品」，所以四圣谛实在是大小二乘共学、应学的基本法门。

四圣谛的谛，就是真理，包含有审察、真实不虚的意思。四圣谛是苦谛、集谛、灭谛、道谛。苦谛是以智慧观察出三界是个充满痛苦、缺乏快乐的火宅；集谛是以智慧彻悟到贪瞋痴等烦恼是造成生死痛苦的原因；灭谛是透过智慧，证得清净的涅槃自性；道谛是寻找出离苦得乐的出世法门。苦、集二谛是迷界的世间因果，苦是集的结果，集是苦的原因。灭、道二谛是悟界的出世间因果，灭是道的结果，以正道灭除了痛苦；道是灭的原因，以修八正道的方法，解脱了烦恼。

以下依次说明四圣谛：

一、苦谛

人生要追求快乐，人人应该乐观进取，不要老是把「苦」挂在嘴边，终日愁眉苦脸，过着消沉颓废的灰色生活。也许有人会反问：人生既然要追求快乐，佛教为什么还要谈苦呢？

佛教之所以讲苦，其目的是为了让我们了解，这个世间充满了各式各样的苦，知道了苦的实相，进一步去寻找灭



苦的方法。因此了解苦的存在，只是一个过程，而如何灭除痛苦，获得解脱，才是佛教讲苦的最终目的。

也许有人会说：「我既不贪爱名利，也不恋眷爱情，我的人生充满了快乐，怎么佛教说人生是痛苦的呢？」根据佛教经典的说法，苦有三苦、八苦、一百八苦，乃至无量无数的苦，归纳之，不外身苦和心苦。生命终了时如风刀割身般的风刀苦。有的人虽然对物质非常淡泊，能忍受冷热、贫饿的痛苦；有的人对感情能够超然，忍受得了爱别离、怨憎会的痛苦。但是每一个人都无法脱离生命结束时的五取蕴苦，因此人一生中，没有不尝受痛苦的；不管我们谈不谈话，每一个人都会有痛苦的经验，只是痛苦的对象不同罢了。假如我们能够彻底了解苦形成的原因，找到对治的方法，就可以远离痛苦的渊藪，享受真正快乐的人生。

形成痛苦的原因，究竟有哪些呢？

(一) 苦的原因

1. 我与物的关系不协调：苦的来源，第一个因素是我与物之间的关系不协调。譬如我们住的房子太窄小，人口又多，拥挤不堪，不能称心如意，自然感到痛苦。又如晚上睡觉时，所用的枕头高度不合适，一夜无法安眠，精神不济，难免心烦气躁，痛苦不安。书桌

的高低、灯光的照明不恰当，无法安心研读，对一个喜欢读书的人来说，也是一件痛苦的事。举凡日常生活中使用到的物品，如果不能适合我们的心意，充分地取得协调，就会产生痛苦。除了身外之物的东西会带来种种的不便与痛苦之外，我们身上的毛发、指甲等东西，如果不加以适当的修剪、洗濯，所产生的污垢，也会带给我们困扰，因此古人常拿毛发来比喻烦恼：「白发三千丈，离愁似个长。」又说头发是「三千烦恼丝」，没有生命的物，和我们的生活，也有着密不可分的关系。

2. 我与人的关系不协调：人我关系的失调，是苦恼的最大因素。譬如自己喜爱的人，偏偏无法厮守在一起，而自己讨厌的人，却又冤家路窄，躲避不了；这就是佛教所谓的「爱别离苦」和「怨憎会苦」。

有时由于个人的见解不同，办事方法千差万别，彼此引起冲突摩擦，产生痛苦。有时自己小心翼翼地做事，深怕得罪了人，但是看到一群人，背着自己窃窃私语，心中就感到惶惶不安，以为一定是在批评自己。由于人我关系的不能协调，虽然在一起共事，却事事不称心，处处不如意，影响了工作效率。人我关系的不协调，足以挫折一个人的雄心壮志，而陷于萎缩颓丧的痛苦之中。因此人我关系的调和，是我们立身处世非常重要的功课。

3. 我与身的关系不协调：有人说：「健康是第一财富。」假如没有健康的身体，纵然拥有天下的财宝、旷世的才华，也无法发挥其功用。而身体的老病死，是自然的现象，任何人也逃避不了，再健壮的人，也有衰弱的一天；再美丽的容貌，也有苍老的时候。年轻的时候，虽然可以逞强称雄，但是随着岁月的消逝，年龄的增长，我们的器官也跟着退化，眼睛老花了，机能衰退了，动作迟钝，不复当年的生龙活虎、叱咤风云。一个小小的感冒，就足以使我们缠绵病榻数日；一颗小小的蛀牙，就够我们整夜辗转反侧，不能成眠。由于我与身体的关系不能调和，种

(文转第二页)

(文接自第一页)

种的苦恼也接踵而至。

4. 我与心的关系不和谐: 心具有主宰意, 如一国之君操纵着一切。古人说:「人心惟危, 道心惟微。」我们的心如野马脱缰, 到处奔窜, 不接受我们意志的自由安排。譬如当我们的心中生起贪瞋痴等烦恼时, 虽然努力加以排遣, 却才下心头, 又上眉头, 那么的力不从心。又譬如心中充满种种的欲望, 虽然极力加以克制, 却又事与愿违, 不能随心所欲。这种由于我与心的不和谐而产生的痛苦, 实际上并不亚于身体不和谐所带给我们的苦痛。身体的病苦, 依靠高明的医药, 就有痊愈的可能性, 而心理的毛病, 有时连华佗也束手无策。

我们常听到有人埋怨别人说:「你又不听我的话了。」其实最不听的话, 不是别人, 而是我们自己的心, 我们无法不叫自己的心不起妄念, 不生烦恼。自己的心实在是世界上最难征服的敌人, 我们和心如果处于敌对的关系, 每日干戈不断, 痛苦交迫是必然的。

5. 我与欲的关系不和谐: 人不可能没有丝毫的欲望, 欲望有善欲和恶欲之别。好的欲望有希望成圣希贤、成佛作祖, 或者希望开创一番事业, 服务乡梓社会, 造福人群国家, 所谓立功、立德、立言等三不朽, 佛教称这些向上求进的欲望为善法欲。另外如贪图物质的享受、觊觎官运的显赫、眷恋爱情的甜蜜等等, 佛教称这些可能使我们堕落的欲望为恶法欲。善法欲如果调御不当, 会形成精神上的重大负担, 产生很多的痛苦, 更何况恶法欲! 如果无法善加驾驭, 和我们的心保持良好的关系, 其所带来的痛苦, 更是不堪负荷。培养超然于物欲的见识, 是我们创业的基本要素。

6. 我与见的关系不和谐: 见, 指的是思想、见解。物质上的匮乏、欠缺, 还能够忍受, 最令人难以忍受的是思想上的寂寞、精神上的孤独, 古来多少真理的追求者, 都是孤独地行于真理的道路上。因此陈子昂乃有「独怆然而泪下」之悲叹, 释尊方有入涅槃之念; 而令我们感到痛苦的思想是似是而非的邪知邪见。

佛陀在世的时候, 有一些邪见外道主张修持种种的苦行: 或者倒立于林间, 或者在火边烧烤, 或者在水里浸泡, 有的人绝食不饮, 有的人裸形不穿, 极尽可能地使身体受苦, 企图借着苦行以获得解脱。由于这些外道的思想不纯正、见解欠适当, 徒然使身体受到折磨, 增加许多无谓的痛苦。邪知邪见是陷我们于痛苦之中, 障碍我们追求真理的最大绊脚石。

7. 我与自然的关系不和谐: 从人类文化史来看, 人类最初的活动, 就是和自然的一连串战争记录。自古以来, 自然界带给我们的痛苦, 真是不胜

枚举。如人们为了防强风吹袭, 在门窗装上硬厚的防风板, 风患解决了, 却遮蔽了光线, 看书时产生视线不足的苦感。有时门窗虽已关得很紧密, 但是刺骨的冷风, 仍然如利箭一般咻咻地从细缝中钻进来, 令人难过。这些难过烦躁, 还是有限的痛苦, 强烈的台风带给人类的灾害, 财产的损失, 人命的伤亡, 远胜于此。除此, 地震、水灾、火灾等, 也会带给我们严重的灾害, 譬如水量过多, 泛滥成灾, 平夷变成汪洋, 无处安身; 反之水量太少, 干旱成灾, 大地龟裂, 无法耕作, 都足以危害生存。凡此自然界种种的不和谐, 所带给我们的苦恼, 是显著且直接的。

苦, 不管是来自于物、自然等外在因素, 或者是心、见等内在因素, 归究其根本来源, 皆缘由于我执、我见。老子说:「吾之大患, 为吾有身。」根据佛教的说法, 一切痛苦的来源, 在于有五蕴和合的假我。所谓五蕴和合, 是说我们的生命, 由物质的色和精神的识, 加上心识活动所产生的作用——受、想、行三者积聚而成。这五者只是条件的组合, 暂时的存在, 如果因缘不具足, 一切则归于幻灭。不过一般人的观念, 以为由五蕴和合的色身是永远不灭的, 将它执着为真实的自己, 产生种种的贪爱, 而流转于痛苦的长夜。假如我们能够洞察我的虚妄性, 证悟本来无所得的性空妙理, 自然能超越一切痛苦。因此《般若心经》上说:「照见五蕴皆空, 度一切苦厄。」

怎么样才能五蕴皆空, 度一切苦厄呢? 体会「无我」就能体会五蕴与空相应的道理, 五蕴空了之后, 痛苦自然灭除, 有个浅近的例子可以说明此理:

欧美各国, 盛行踢足球的运动, 每次比赛, 皆有十万以上的人观览, 蔚为风气。有一位先生, 一边抽烟, 一边观看球赛。由于全神贯注, 忘了手上的香烟, 不小心烟屑燃烧到隔壁一位先生的衣服。抽烟的人, 赶紧道歉, 被烧的人仍聚精会神地看着激烈的比赛说:「不要紧, 回去再买一件。」这是什么心理呢? 这是「无我」的境地, 「我已经全神投注在「球」的上面, 此时此刻, 看球比挂心衣服更要紧, 因此衣服被烧破, 也不计较了。彼此说完话, 又继续看比赛, 抽烟的人马上被精采、紧张的比赛所吸引, 不知不觉中, 烟灰又烧到前面一位小姐的头发上, 「哎哟! 好痛!」抽烟的人一听, 糟糕, 自己又闯祸了, 忙不迭地道歉, 小姐不假思索地脱口说:「没关系, 回去再买一个就是了。」说完又全神贯注地看起球来了。

为了看球, 头发烧了都不介意, 如果不是看球看得着迷, 不要说衣服、头发被烧了, 只要烟灰不小心掉在身上, 一定会和对方理论到底, 甚至闹到派出所。但是当观看球赛入迷时, 全部的精神都集中于球赛, 「我」遭受到什么伤害, 已经无关紧要了。像这样,

一场球赛, 就能够牵引我们的注意力, 达到浑然忘我, 而不知道灼伤的痛苦。如果能够照见五蕴皆空的话, 必定能远离一切痛苦。

苦的存在, 是不可否认的真理, 因此佛教一再强调这个事实, 并且进一步找出解决的办法。现在一切的学术、经济、医药、政治, 不断的改进, 精益求精, 无非是为了改善我们的生活, 将人类的痛苦减少到最低程度。但是一般社会上的济苦助贫, 解衣推食, 只能方便地解救一时的困苦, 不能彻底拔除痛苦的根本, 佛教不但要除去眼前的灾厄, 更重要的是要解脱生死的本源。

《金刚经》说:「我皆令入无余涅槃而灭度之。」就是彻底地解决人生问题, 不但要断除今世的烦恼, 更要超脱无尽期的生死轮回, 证悟到无余涅槃的境界, 把一切痛苦根源彻底地连根拔除。因此佛教说苦, 不是消极的知苦, 沉溺于痛苦之中, 而是积极的去苦, 超越痛苦桎梏的束缚。

(二) 远离痛苦的方法

1. 充实自我的力量: 有人说:「不信仰佛教, 脱离不了生老病死的痛苦; 但是信仰佛教, 也一样受到生老病死的折磨。信仰佛教, 有什么意义呢?」信仰佛教虽然也有生老病死的现象, 不过有了信仰, 面对痛苦时, 有更大的力量去克服, 面对死亡时, 能更洒脱地去接受。

佛教里的大阿罗汉, 为了求证自性, 不少人在山林水边, 甚至在冢间修行; 孔门的圣贤, 远离尘嚣, 接受清苦淡泊的物质煎熬, 别人不堪其受苦, 但他们却如鱼得水, 一点也不以为苦。为什么修行者面对着一堆白骨, 能毫不厌惧, 依然勤奋精进呢? 为什么圣贤们衣食菲薄, 穷居陋巷, 仍能怡然自得呢? 因为他们树立高远的人生目标, 对自己的理想, 有一股强大的信仰力量, 所以面对一般人无法忍受的痛苦时, 能够坚忍地去克服, 丝毫不觉得痛苦。我们翻阅历史, 古来有一些慷慨激昂、从容就义的英雄豪杰, 为维护正义而奋斗牺牲, 为实践理想而奔走忙碌, 这是为什么呢? 因为他们坚持自己的信仰, 即使杀身成仁、肝脑涂地, 也不以为苦。

对宗教信仰有真正的认识, 会增加自己的力量, 即使遭遇到什么苦难, 也会逆来顺受、甘之如饴。譬如一般人, 神佛不分, 见到佛像或神像, 总是祈祷说:「佛祖啊! 神明啊! 请您保佑我生儿生女; 保佑我富贵荣华; 保佑我家庭平安; 保佑我一切如意……。」这种信仰, 是借着神佛的力量来助长贪心, 一旦所求不能获得满意, 就落入失望的深渊, 甚至怨天尤人, 毁谤宗教。这种建立于贪求之上的信仰, 当然毫无力量可言了。

我从出家以来, 每天膜拜佛菩萨时, 也有所求, 不过我的祈求是这样

(文转第三页)

(文接自第二页)

的：「慈悲的佛陀，请把众生的一切苦难都让我来承担，使您的弟子考验自己对众生的悲愿有多深，对您的信心有多强，让您的弟子了解自己担负责任的力量，究竟有多少？」正信的佛教徒，不应该向佛菩萨作无理的要求，应该效法佛菩萨，将自己奉献给众生。如果每个人在信仰上都有这种施舍而不贪求的认识，自然能增加无比的力量，人情任他冷暖，世事任他炎凉，即使灾难痛苦交相煎迫，也能泰然处之，不以为苦了。

佛教说人生是痛苦的，我个人却认为人生很快乐。为什么呢？因为苦虽然存在于现实中，但是我们如果能以坚强的力量加以克服，更能体会快乐的意义。辛勤耕耘之后的果实，特别的香甜甘美，而建立正确的信仰，培养坚定的信力，是我们超脱痛苦的要件。

2. 灭除痛苦的根源：培养坚定的信仰力，固然可以超脱痛苦的束缚，但是灭除生死根本痛苦，才是修道最主要的目标，而不仅仅是在意志、调心、思想上以为不苦，就足以自慰了。因为生活上的枝叶烦恼，虽然克制了，但是生老病死，如果不能完全解脱，根本的五取蕴苦还是存在的。俗话说：擒贼先擒王。我们应该灭除痛苦的根本，才能得到永恒的快乐。

痛苦的根源来自于我执、我爱、我见，由于有「我」，因此要索求好物，以满足我的需要，而有我贪；不顺我心，生起瞋恚，乃有我瞋；坚持己见，不明事理，故生我痴。因为有「我」，贪瞋痴等烦恼，如影随形般地困扰着我们。如何才能灭除根本痛苦呢？修持「诸法无我」的法门，则能灭除根本的痛苦。但是，「无我」不是要大家毁灭自己的生命，佛教不是否定人生价值，否定生命存在意义的宗教。

所谓「无我」，是去除我执、我爱、我欲，而不是消灭一切、抛弃一切的意思。即使自杀殒命了，死的只是虚假的肉体，「我」仍然是死不了的。事实上佛教的「无我」，是般若义、是因缘义、是大悲义、是真空义，乃是由否定世俗的我执我见，来肯定第一义谛的真理，因为灭除了贪瞋自私的小我，才能显现出常乐我净的真我。证悟真我的圣者，并非远离人间，是依然喝茶、吃饭，做人、处事，过着常人的生活，在生活里、精神上，没有污染，获得清净；抛弃虚妄，证悟真实；远离无常，体验永恒。

我们所执着的我，如蜉蝣寄世，只有数十年的岁月，是虚幻暂时，瞬息即变的，真实的我是超越时空、对待，与法性相应、虚空相等，真实的我是绝诸烦恼，清净无染的法身真如。如何把小我扩大，体证永恒的生命，是离苦得乐的要道，也是吾人不容懈怠的急务。

二、集谛

集是形成痛苦的原因。我们由于无明、渴爱的驱使，造下种种的恶业，然后依业报而招感种种的苦果。集的内容是「业」，即「业」的集合，所谓「业」，是指我们身、口、意所造的一切行为，我们做了某一种行为，一定会接受此行为所造成的后果，因此「业」不但不会消失，还会积聚在一起。业不一定是坏的，也有好的业，所谓善业、恶业，我们想尝苦果或乐果，就看我们到底造下什么业而决定。

「因果业报」的思想，是普遍于印度一般哲学思想界上的特殊教义，也是佛教思想史上伟大的教示。业的真正意思是：「自己的行为自己负责」。

人类思想史上，让哲学家、宗教家百思不得其解的难题，就是「本体论」的问题，对于宇宙人生的起源，乃有元素说、偶然律、尊佑说等种种学

说产生。譬如西方的基督教、天主教，将世界的形成归诸于上帝的创造；印度的婆罗门教，则主张一切由梵天演变而来，企图找出第一因，建立神力主宰一切的他力说。而佛教强调人类命运的真正主宰者、决定者是自己，不是别人，甚至上帝、梵天，也无法脱离因果业报。佛教所说的业报，是自力创造，不是神力决定。人生的幸福或痛苦，前途的光明或黑暗，不是神赐给我们，是决定于我们自身努力了多少。好的果报，是我们自己做了善事，种下善缘而获得的；坏的果报，也是我们自己做了坏事，种了恶缘而招致的。别人无法赐福或降祸给我们。行善、为恶，完全是自己的造作，别人无法操纵我们，由此可见佛教是非常尊重自由意识，讲求自业自受，是自力的宗教。

。。。待续

《地藏菩萨本愿经》开启盂兰盆供僧道粮暨孝亲报恩地藏法会

新加坡佛光山7月31日早上以《地藏菩萨本愿经》，启建盂兰盆供僧道粮暨孝亲报恩地藏法会，吸引千人到场共修。

自新加坡放宽冠病19防疫措施后，新加坡佛光山今年的地藏法会共吸引千名护法信徒到场共修。当然，在线精进共修功能也同时进行，让未能到场的信徒也可以在家参与在线共修。这三场农历七月的大型共修活动分别为7月31日地藏法会、8月7日的供僧与瑜伽焰口法会，和14日的慈悲三昧水忏法会。

7月31日早上9时15分，新加坡佛光山住持妙穆法师带领住众法师，与分别在B1、二楼会议室和大雄宝殿的千名护法信徒们，先进行洒净仪式。然后在早上10时开始，分三个时段恭诵《地藏菩萨本愿经》。

住持妙穆法师在中午开示时说，地藏经在佛教界有佛门孝经的美誉，是佛陀利用神通在忉利天为母摩耶夫人宣说的经典，主要内容叙述了地藏菩萨在“因地”的孝行事迹和23种业缘果报。

妙穆法师说出佛陀叮咛地藏菩萨救度众生的同时，特别举例猖獗的欺诈集团日后甚至是累世所要面临的业

报，为自己的诈骗行为付出代价，以及叮嘱已婚者对伴侣和婚姻的忠贞，以免陷入日后投胎变成雀和鸽等小鸟的报应。止恶扬善，是地藏经的精髓。

很多人误解为地藏菩萨只在地狱中，而不能在家供奉和诵《地藏菩萨本愿经》，尤其是农历七月更万万不可，对此，妙穆法师破解迷思说，地藏菩萨是佛陀释迦牟尼特别挑选出来嘱咐大家止恶扬善、身负重任的大菩萨。

法师说：“地藏菩萨身放无量清净光明，令众生心中能安稳，是无有恐怖的大菩萨，并非住在地狱的裁判者或地狱的主宰者。”

法师也提到了诵持地藏经和修持地藏法门的28种利益，令众生破除恶业、发起善根，增长善根福德。

法师也分享了地藏菩萨的精神：勇于承担一切众生的苦难、启发众生的佛性，以及要孝顺父母。

法师更以星云大师《人间佛教》中的语录说：“地藏菩萨‘地狱不空，誓不成佛’；地狱能否度空，那不重要，凡事尽其在我！只要我人能立大愿于斯，何愁不能实现呢？”勉励大家一起行善、增长福德善根。

地藏法会在傍晚4时许，以《蒙山施食》圆满结束。(康秀金)



新加坡佛光山千人供僧 人间音缘佛曲感念师父

继7月31日举办地藏法会开启今年的盂兰盆孝亲报恩活动后，新加坡佛光山暨国际佛光会新加坡协会于8月7日在榜鹅道场举办实体的供僧道粮暨瑜珈焰口法会。

过去两年因疫情缘故未能有海外法师前来应供，今年的供僧法会除了有来自新加坡佛光山和新加坡友寺的法师出席，也邀请了马来西亚新马寺、东禅寺、佛光文教中心以及泰国泰华寺等共29位法师亲临现场应供。受邀出席嘉宾还包括：新加坡佛光山顾问前国会议员杨木光先生、教育顾问房枚楨女士、信徒代表魏苙锥、张仰兴、功德主陈金光等功德主们一起共襄盛举。

随着防疫措施放宽，能到场参与的信众也从去年的约100人，大幅回增至今年的上千人，义工共准备了1200份便当予信众享用。法会开始前播放了一段星云大师解释僧宝节供僧的意义的影片，大师云：所谓供僧并不是只供养一个人，而是供养佛教、供养十方大众；也并非只是供养一天，而是为出家人一整年都能安心办道。

供僧法会续新马寺住持如彬法师带领信众上佛供后，由佛光敦煌舞者曼妙的迎请29位法师入席接受供养。佛光义工们穿着整齐端庄，各国民族服装，以恭敬欢喜之心为法师们献上酥酡妙味的午斋。大众在法师们的带领下齐念供养咒后一起用餐，同时观赏表演节目。

与佛光山结缘已有20年的创作歌手黄晶岩献唱了两首以大师的词而写作的「发心的礼赞」和「人生」，这是她参加佛光山首届「人间音缘—星云大师佛教歌曲发表会」入围的歌曲，她表示自己感慨已有三年未能参加法会，今天很欢喜可以回到道场发心唱歌给法师们听。歌手黄祖祥以粤语演唱「伟大的



佛陀」及「感恩」两首佛曲，信众们都欢愉的拍手唱和。其他表演项目还包括年仅7岁的古筝演奏者谢若晴，她台风稳健地步入大殿中央，气定神闲地弹奏一曲「渔舟晚唱」，宛如经验丰富的演奏家，当司仪过后透露谢若晴才学古筝不过一年多，大家无不表示惊艳，赞叹其才华。除此之外，还有年轻演奏者沁紫的扬琴独奏、敦煌舞者带来的「飞天天乐」，在新加坡佛光山人间音乐缘合唱团献唱的「准提神咒」及「师父恩」的和谐肃穆声音中圆满了表演环节。

佛光山新马泰印总住持觉诚法师

为众人开示时，问信众道：听了「师父恩」这首歌，有没有想念大师？她回本山见大师报备在印度弘法所遇到的困难时，大师纵然已经96岁了，依然心系众生，推行人间佛教至今不遗余力，在精神上领导着众人。众人的心也要如同佛光普照，永远与佛法相应。她也感念妙穆法师在这两年疫情期间，边界没有开放，法师无法到新加坡来支持大型的焰口法会，她立即将法会转至在线，让信众们都可以有佛法的依怙。如实说出法师们在遇到疫情时，仍然不畏困难也不退道心，坚守岗位，带领信众在佛道上勇敢前进，这就是佛法给予的力量！

是日下午启建瑜珈焰口法会，近千名信众在主法和尚，慧尚法师及众法师的带领下参与时长5小时的无遮甘露法会，为六道众生超荐施食。2022年的供僧法会及瑜珈焰口法会在大众的愉悦法喜充满中圆满落幕。

(刘慧祺、刘素莲)

新加坡佛光山僧信二众孝道月礼 拜慈悲三昧水忏 消除累世冤业

农历七月孝亲报恩孝道月，新加坡佛光山已于7月31日及8月7日分别举行地藏法会及供僧暨焰口法会，并于8月14日举行慈悲三昧水忏法会。由新加坡佛光山住持妙穆法师及住众法师，带领现场及在线近2000余位信徒虔诚礼拜《慈悲三昧水忏》，希望藉由大家的恭敬虔诚之心，将功德回向累劫冤亲债主。

《慈悲三昧水忏》共分上、中、下三卷，起源于唐朝悟达国师遇迦诺迦尊者，教他以三昧水洗滌人面疮而消除累世冤业的忏法，加上宗密大师《圆觉经修证仪著录》而成，以净除三障为因，成佛成圣为果。主旨在解冤释

结，消除往昔罪恶，回向无上菩提。我们累劫累世不知道犯了多少贪嗔痴，造了多少身口意的恶业，藉由诵经礼忏回向给冤亲债主，消解彼此的恩怨，让自己身心无所障碍，不萌恶念，趋近善途，灾祸渐除，福德增长。

住持妙穆法师开示：礼忏犹如清水，能洗涤我们的罪障，举例历史上如西汉名臣袁盎、梁武帝皇后郗徽，凭借忏法的加持才得以解冤超脱。他叮嘱大众在礼拜忏悔时，应藉由祖师大德身行、言教的提示，发起真诚的清净心，以三昧法水洗去累劫的尘垢。

一天的法会圆满，信众无不法喜充满，身心轻安。(陈建慈)



发扬孝亲报恩 新加坡佛光山 儿童佛学班「四重恩活动」

农历七月是孝道月，为发扬孝亲报恩美德，新加坡佛光山为儿童佛学班学生们在7月16日、23日及30日连续三个周末举办「四重恩活动」。这也是时隔两年来，再度在道场举办这项活动。儿童班辅导法师知海法师为小菩萨们讲课，通过沙画视频，三好微电影等让大家更加了解父母恩、国家恩、众生恩和三宝恩的意义。

虽然今年的活动舍弃以往大型的献供仪式，只是由法师带领小菩萨们将自己带来的水果供奉在观音菩萨圣像前，感恩三宝恩，简单中不失庄严。

另外特意安排体验课程：让每个小菩萨各抱着装有约两公斤重物品的布袋，并站立听课约20分钟，不能随意放下来。小菩萨们在约10分钟左右，就感受到布袋的重量，身体开始摇晃，想把布袋放下来。可是在旁的知海法师讲述《佛说父母恩重难报经》-「怀胎守护恩」里的「今来托母胎…体重如山岳，动止劫风灾，罗衣都不挂，装镜惹尘埃」，说道：母亲在怀我们的十个月里，胎儿日益长大，不论出门工作、走路、吃饭、休息、睡觉，都背负着重量，但她不曾想过把我们放下来！听到师父的这番话，小菩萨们都紧紧抱着布袋。通过此活动让小菩萨们感受妈妈怀胎十月时的辛劳，培养感恩父母之心。

小菩萨们也分组制作心型卡片写给自己想要感恩的人，及学唱歌曲“听我说谢谢”，并配合动作，学习了一支感恩舞献给师长，感念师长恩、众生恩。

为了让小菩萨们了解国家恩，常住特别邀请到新加坡海军部谢宝发高级中校，与大家分享如何在海域军事上保卫新加坡，让人民安居乐业，无有外患之忧。希望可以藉此让小菩萨们知道我们享有的一切并不是理所当然的，让小菩萨们认识到要上报四重恩的重要性，铭记于心。（李丽英、刘素莲）



弥陀学校儿童佛学班之四重恩活动

为弥陀学校儿童佛学班的学生主办的四重恩庆祝活动，于7月30日在弥陀学校礼堂的大佛前举行。这是继两年冠病疫情防疫开放以来第一次可以回到学校集众进行实体庆祝活动，特别令人感到兴奋。本次活动共有1位法师，17位老师和61位学生参与。

学生和老师们一大早就带着自备好的供品，欢欢喜喜地来到学校。每份供品都包装精美且富有寓意。老师们除了介绍四重恩的含义，庆祝活动还特别安排献供项目让小菩萨们体验并认识十供养的意义。儿童班辅导法师知海法师带领大家做早课后以献供仪式供佛。首先由法师以香供养佛陀，接着老师和同学们依序以花、灯、涂、果、茶、食、宝、珠、衣等，恭敬和感恩供养诸佛菩萨。

在献供仪式结束后，老师们还以音声做供养，献唱了一首《听我说谢谢你》表达对父母、国家、众生以及三宝感恩之心，希望把幸福传递，让世界变得更美丽。最后知海法师

也带领大家一起恭读星云大师《为父母亲友祈愿文》。

知海法师开示时表示：相隔两年之后能够在佛陀圣像前举行四重恩献供礼是一件特别有意义的事，法师还给小菩萨们说了两则故事——《国王和树》以及《老水手》，告诫大家做人要知道根本的重要性，做人如果没有了根本就会失去自己的价值。就如故事里国王为了贪图一时的方便，把宝树砍来取珍果给客人享用，之后接回去的树再也不能生长，自己也失去一颗宝树；另一个《老水手》的故事告诉小菩萨们不可以忘本，当我们得到别人的恩惠和恩德时，应该铭记在心，要懂得饮水思源，要懂得回报他们。

法师告诉同学们报四重恩需要在日行当中去表达，譬如小学毕业后，可以经常回母校探望校长和老师们，以及参加校友会活动。孝顺父母，帮助他人成为有用的人；把三好“做好事，说好话，存好心”实践在生活，也就是在报答三宝恩。（庄芳兰、刘素莲）



新加坡佛光山欢庆国庆节

新加坡佛光山在8月9日举办国庆节庆祝活动!

随着防疫措施放宽,今年国庆庆典显得异常热闹,吸引近400位佛光人和信众踊跃参与。

住众法师和信众们齐聚大殿参与庄严的升旗礼,六位新加坡佛光青年与少年更带领大众一起唱国歌与宣读誓约。

新马泰印教区总住持觉诚法师、新加坡佛光山住持妙穆法师和国际佛光新加坡协会周应雄会长、曾炳南督导长、沈清发督导、陈友明顾问、苏政文副会长,以及榜鹅海滨公民咨询委员会主席朱瑞资先生也带领信众一起献灯祈福,并且恭读星云大师为国家祈愿文。

接着,佛光青年带领大众到榜鹅花园草地上为8月9日的义走活动热身。笛声一响,大家带着雀跃的心情迈开脚步向榜鹅水道公园走去。总住持及住持也一路关心年长者,亲和地与家长和小孩们传法演说、言传身教,全程是欢声不断!

义走圆满结束后,大家回到佛光



山四楼的食物摊位领取古早味的传统早餐。食物摊位是用竹竿和干叶来装饰,营造浓浓的新加坡早期亚答风情,而三楼则有提供信众玩古早游戏的摊位。古早味早餐、传统的玩意儿,深深地勾起了一些信众的童年往事。

白沙榜鹅集选区国会议员杨浣凌小姐也莅临新加坡佛光山,与大家共同为新加坡庆生。过后,大家在国旗造型蛋糕前拍照留念。

中午,庆祝活动在一片欢腾的喜悦中划上圆满的句点,祝愿国泰民安,人民安居乐业。

(黄婉真、康秀金)



新加坡佛光山慈爱三好学校 环保花车游行庆国庆

8月9日是新加坡国庆节。新加坡佛光山属下幼儿园慈爱三好学校约百名师生于8月4日一起开着环保花车游行为国家庆祝57岁生日!

清晨,小朋友们带来和父母亲携手用环保材料制作的花车,一共有53辆环保花车准备参加游行活动。

首先,由幼儿大班的学生代表李承远和黄暄闵在校园入口处热烈欢迎学校董事长妙穆法师以及妙裕法师、如全法师与知禎法师等众法师莅临。

做完热身操后,恭请妙穆法师为花车游行主持开跑仪式,带领法师及幼儿们穿戴上花车一起到邻里游行。沿途上七彩鲜艳花车吸引了来往行人的目光,幼儿们热情的挥动手上的小

国旗与他们打招呼,群众们都以掌声及挥手回应。

游行结束后,大家返回校内进行升旗礼、唱国歌,以中英文高声诵读国家信约,相互提醒新加坡是个多元种族和谐的国家。庆祝活动安排了认识新加坡的历史和国家特征的讲解,幼儿们也以国庆主题律动歌舞表演给法师们欣赏。

妙穆法师在开示时介绍了佛教里的四种恩德,包括父母恩、国家恩、众生恩及三宝恩,告诉幼儿们要做个孝顺父母的孩子,因为父母养育我们;我们更要感恩我们的国家,因为没有国就没有家;小朋友都很认真听讲。

妙穆法师发结缘品给积极回答

问题的幼儿们,另外颁发奖品给设计环保花车得主,鼓励家长和孩子的参与。

节目高潮是,常住特别送来了以新加坡国旗设计的蛋糕,除了庆祝国家生日也为8月份生日的小朋友庆生。当然少不了各式美食:意大利面、日式炒面、炸薯条、披萨和巧克力等,大家欢乐的沉醉在这多元文化风味的庆祝派对当中!(心洲,刘素莲)



育德中学童军团参访 深入了解宗教文化差异

7月21日是新加坡一年一度的种族和谐日。这个节日起源于1964年7月21日，新加坡发生了历史上一次严重的种族冲突事件，为了纪念这一天，新加坡政府于1997年将每年的7月21日定为种族和谐日，以提醒国人应该不分种族和宗教，生活在这个拥有多元种族的社会里要融洽地相处。政府每到7月的这段期间都会举办很多与种族和谐有关的活动来促进国人对种族的包容。

为了加深学生对不同宗教的了解，育德中学童军队师生约70人，于8月3日参访新加坡佛光山，除了华人之外，童军团中也有印度籍及马来籍的同学，彼此间的信仰也有所差异，所以此次

的参访对他们而言深有意义。

新加坡佛光山住持妙穆法师为同学们致欢迎词时，为大家简单介绍了新加坡佛光山的缘起，以及星云大师推行人间佛教的理念。随后，再由知育法师为他们解释佛教和道教的差异，以及如何把三好四给以及人间佛教实践在生活中。此外，知育法师也讲解了佛教因果观，让大家知道凡事都有前因后果。

过后由督导谢门万、东一分会会长卢美贞，以及公关黄秀琴师姐带领大家分组参访道场大殿、抄经堂以及钟鼓楼等。最后，常住赠送结缘品给童军们。(妙裕、陈建慈、刘素莲)



新加坡佛光青年以多元方式为学生准备本届佛学会考

为了让少年们更好地准备8月27日国际佛光会2022全球佛学会考，新加坡佛光青年分团发挥了巧思，于7月份举行了一系列的复习课程，以多元的方式带领近80位少年复习佛学会考。

新加坡佛光青年分团团杨雅婷以Gimkit游戏协助参与者正确地解答游戏中的题目，副团长江启豪和教育组组长陈凯贤则以讲解题库的方式为少年们复习，以轻松的方式解释各个答案的含义和相应的佛法经典。

复习课程开始之前，新加坡佛光青年分团讲解了课程和游戏的流程，并鼓励少年们踊跃参与游戏，以从中测试和吸收佛学知识。少年们聚精会神地解答游戏中的各个问题，并不忘发挥佛光山的集体创作精神，和其他同学进行互动和交流，增强课程的趣味。

此次的佛学会考复习，有助少年们温故知新，加深佛法知识。

(张子庭、康秀金)



东北社区发展理事会联合 OnePeople.sg 率45长者居民参 访新加坡佛光山

8月20日，东北社区发展理事会联合OnePeople.sg带领45名来自淡滨尼中部的乐龄长者前来道场参访，进行半天的宗教文化之旅。这是东北社区发展理事会与OnePeople.Sg一项名为HarmoNE Trail的计划，以组织不同区域或单位的居民到各个参与计划的宗教场所参访的活动，希望居民对于不同宗教有更深入的认识，摒除对不同宗教的偏见从而推动宗教和谐。

新加坡是一个拥有多元种族及宗教文化背景的国家，因此政府在推动种族及宗教和谐这方面是不遗余力的。新加坡佛光山一向致力与社区保持良好合作关系，如送福到你家、好人好事、敦亲睦邻颁发助学金等，以期将善心分发到社区有需要人士的手上。

当天早上，由国际佛光会周应雄会长、苏政文副会长及黄冠祯副会长代表常住迎接长者们的到来，接着将他们分配成几个小组，分别由公关人员带领到道场各楼层参观，随后再回到大殿集合。

住持妙穆法师在致欢迎词时，为大家介绍了开山星云大师、新加坡佛光山的建寺历程、解说什么是人间佛教，以及佛光山四大宗旨(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)以及三好(做好事、说好话、存好心)四给(给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便)。

住持也为大家介绍了道场所举办的法会、活动和课程等，希望大家有因缘，不分种族宗教都可以常来道场走走坐坐。

活动中的带领人Felicia与大家分享：自己如果没有踏入新加坡佛光山这个道场的话，也不知道佛教场所其实也可以这么新式、这么摩登，而非一般人想象那样传统的庙宇那么肃穆。她说宗教最需要的就是愿意去了解，了解后再加上包容，这样社会才能和谐。

在参访结束前，大家移步到底层一楼享用简单美味的点心，领取由常住为大家准备的结缘品，圆满这次的参访。(陈建慈)



新加坡佛光山二〇二二年九月活动表 SEPTEMBER 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	4/9	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon
大悲忏法会	11/9		10:00 am - 12:30 pm
为考生祈福法会	18/9		10:00 am - 12:00 noon
共修法会	25/9		10:00 am - 12:00 noon

新加坡佛光山 社教课程总表

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 - 续2021	10:00am - 11:30am	妙觉法师
2	English Dharma Class-Intermediate	8:00pm - 9:30pm	谢门万老师
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	人间佛教语录	10:00am - 11:30am	妙觉法师
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	钟玮嫻老师
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