



佛光世紀

星雲

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore) 2023年11月 第三〇八期

MCI (P) 039/06/2023

人间佛教系列一佛法之外

许多佛教信徒，总希望佛菩萨能给予灵感，给予感应；一般人也以为，感应是来自求佛、念佛、拜佛，其实并不尽然。假如，一直要求佛菩萨给我们感应，佛菩萨岂非忙碌不堪？以我在佛教数十年的体验，自己给自己灵感、体验，比佛祖给我们更重要。

所谓「感应」，譬如口渴，喝一口水，顿除干渴，这就是感应；身体疲倦，休息之后，精神百倍，这就是感应。

我个人体验到日常生活中处处有感应，不一定是传统所说的感应。仅以八点说明：

一、从结缘中所获得的感应

在日本，父母常教育孩子，吃饭时要懂得：「一粒米得来不易。」中国平民诗人白居易有一首诗：「谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。」佛门则讲：「吃现成饭，当思来处不易。」这都指出：结合许多因缘，才有一顿饭吃，因此，要常怀感恩，广结善缘。

人间最宝贵的就是好因好缘，有人怨叹做事不顺利，这是因为结缘不够；有人怨叹处人困难，也是因为结缘不够。所以说：「要成佛道，先结人缘。」另外，我们常听到：「有缘千里来相会。」我这一生中从结缘获得的感应甚多。从结缘中怎么会有感应呢？

数十年前，有一对越南华侨，在高雄大树乡麻竹园买地准备办学。后来，因周转不灵面临倒闭，夫妇双双要自杀，辗转经人找到我，并拜托我买地。其实，这块地并不好，而且我也没有能力购买。当时，为了帮助这对夫妇，怕他们自杀，



心想：「跟他们结个缘吧！」

买下的这块地，就是现在的佛光山。

有一次，在佛光山朝山会馆前，见到一位驼着背、裹着小脚的老婆婆，从山上往下走。我上前招呼，请她到客堂喝茶，并告诉她从麻竹园旁边的斜坡下山，比较好走。

就这么简单几句话，她回到马来西亚后，每年捐款护持佛光山各种弘法事业，几十年来，持续不断。许多人见她这么发心，纷纷跟她化缘，她说：「除了星云大师，我一块钱也不给！」这是为什么？因为佛光山跟她结过缘，假如我没有在朝山会馆前跟她结缘，也没有这许多的因缘了。

所以，结缘不要着相，不要希望人家回馈什么，报答什么。所谓「有心栽花花不发，无心插柳柳成荫」，任何时间，任何地点，只要一句言语、一个笑容、一个举手之劳，都可以和人结缘，都会有不可思议的功德和感应。芸芸众生，到处都是佛菩萨，只要我们愿意结缘，就有灵感，何必一定要向佛菩萨、向

神明要求？

一九六九年，才开山不久的佛光山，已建有几间教室，预计举办大专佛学夏令营。当时没有经费，但还是照常开办。

第一天，学生报到后，半夜里忽然停水。原来，抽水马达坏了。我陪着工人一起修理，直到凌晨三点半还修不好，工人大概也累了，他说：「我回去拿工具。」我心想，现在回去拿工具，一定不会再来，因此我说：「我跟你一起去。」他看一看，算了！又蹲下来继续修理。

时间已经四点二十分，眼看学员四点半就要起床洗脸准备做早课，我着急万分，心中起了一个念头：「假如身上的血液能化成流水，我愿意将我全身的血液都化为清水，供学员使用。」不能让他们讥笑佛教落伍呀！

将近四点三十分，马达终于修好。那时，大佛城的区域还没开发，我摸黑走在草丛里，慢慢往上爬，听到水塔里有流水声，仍不放心，攀着铁梯爬上塔顶，用手一摸，「啊！是水，是水呀！」心上一块石头才真正放下，自己终于也可以洗洗脸，跟着大家做早课、吃早餐，接着上课。

就在准备上课，经过教室门口时，看到一个头戴斗笠，赤着脚的老婆婆。当时，佛光山尚未开发，也还没开发，老婆婆来做什么呢？不过，见到有人来，还是招呼她喝茶。因为赶着上课，我请慈庄法师招待她。等我下课，老婆婆托慈庄法师递给我用报纸包着的五万块，几十年前的五万，几乎等于现在的五百万，是个相当大的数目。请她

(文转第二页)

(文接自第一页)

留名字，她却不肯。靠着老婆婆的这五万元，一切夏令营的开销都不成问题了。

一般人都是带着香蕉、苹果、饼干到庙里求佛祖、求神明，祈求加护感应。但是，我用的是血汗、愿力，用的是一颗真挚的心。这样的感应真是太多了。

二、从守时中所获得的感应

我十岁读小学，看到教科书里有一句话：「短衣短裤上学去，从不迟到半分钟。」不知道是对这两句话特别欣赏，还是有其它原因，从此以后，无论讲什么话，总会冒出：「短衣短裤上学去，从不迟到半分钟。」譬如：

母亲叫我扫地、工作、上街买办……我就回答：「短衣短裤上学去，从不迟到半分钟。」为此，经常遭受母亲责打，不过，天天口边还是念着这句话。

这句话影响我至深，不但培养我绝对遵守时间的观念，而且因为守时，我一生的事业也受到很大的影响。

我曾跌断腿骨，开刀后三天，想起已经答应一场在彰化举行的佛学讲座暨皈依典礼，说服身边争着代我前去的弟子，准时赴会；半年后，又依日本「朝日新闻」记者吉田实和国会议员之邀，抵达日本国会大厦讲演。这二次的经验，虽然体会身坐轮椅的种种不便，但是看到听讲者井然就座，和那份渴求佛法的神情，自忖：幸好「准时赴约」，圆满完成承诺之事，没有辜负大家的期望。

我也曾为了履行守时之诺，六十小时内往来台湾、洛杉矶，只为赶赴二个小时的讲演；因为不忍让他人等待，宁可自己半日之间，在高速公路上奔驰台北、高雄二地。因此，以车为床，披星戴月，甚至以茶泡饭解决一餐，都是常有之事。虽然如此，我不以为辛苦，当准时抵达现场，看到大众欣喜期待的热络，悬挂的心也就放下了。

我们每一个人，心里念什么，就会有什么感应，念佛会有成佛的感应；念时间，会有守时的感应。感应不都是随时随处在我们的身边吗？因此，我们要求感应，并不

一定念佛、拜佛，只要时时心存善念、口出善言，并且坚守它，就能有感应，这和念佛、拜佛，可以获得感应是一样的。

三、从守信中所获得的感应

世间上的财富很多，如金钱、房地产、股票、期货等等。然而，这都不是真正的财富，守信用才是真正的财富。守时可以获得感应，守信用更有感应。

四岁那年，我和姊姊比赛吃素，虽然只是开玩笑，我却从此一生素食到底。

十二岁那一年，中日战争爆发，许多省份相继沦陷，我的父亲在战争离乱中与家人失去连络，我随着母亲到各地寻找父亲。一日，来到南京的栖霞山，寺里的知客师父见到我，问道：「小朋友，你要不要当和尚？」我从小长得圆圆胖胖，街坊邻居都称我小和尚，对「和尚」这句话也听得很习惯，就回他：「要啊！」

后来，他把我介绍给我的师父，我也承诺了。不过我的师父说：「当和尚，必须经过妈妈同意才可以。」我立刻去找母亲，告诉她要当和尚的讯息。母亲一听，一时难以接受，说：「小孩子随便乱说，不可以！」我的眼泪立刻流下来，因为我觉得已经承诺人家要当和尚，不可以改变的。

为了承诺当和尚这一句话，几十年来我尝尽艰辛困苦，不过纵使如此，我不但今生要当和尚，甚至来生，我还是要当和尚。我这一生中，往往为了一句承诺、为了守信用而忍受种种辛苦，但也因此获得很大的力量，所以，只要大家能够对自己的承诺负责任，一定会获得感应。

过去有个年轻的孝子，母亲生病需要吃肉，便上街采买。走到东街问：「一斤多少钱？」「三块钱一斤。」这个年轻人想，买了肉，提在手上很重，何况还要到西街买其他东西，回来经过时再买好了。

到了西街又问：「肉一斤多少钱？」「两块五毛钱。」比东街的便宜，但是他没有买，为什么？因为他想到刚才内心已经承诺要买东街的猪肉，就应该履行信用。

过去的圣贤，对自己内心的一念，是终身守持不渝，信用怎么不是财富呢？

四、从感恩中所获得的感应

《大乘本生心地观经》卷二记载，恩有四种：「父母恩、众生恩、国王恩、三宝恩。」世间对我们有恩惠的人，真的太多太多了，「四恩总报」就是教我们常怀感恩。一个时时刻刻内怀感恩心念的人，才是富有的人。

我十八岁的时候，染上疟疾，全身忽冷忽热，持续好几个月。大陆丛林里，没有人看医生，也没有钱看医生，寺庙大，人又多，有时死了一个人，寺里的人都还不知道，就被火化了。那时我心想：这一生真像水泡，「啵」一声就没有了。

忽然有一天，师父的侍者拿了半碗咸菜来，他说：「这是你师父叫我拿给你的，他说，你生病吃咸菜比较好。」

由于长久以来没有什么东西吃，加上咸菜是师父赐的，我内心的感动真是难以言喻。我一面吃，一面流着泪，同时心想着：「伟大的师父，您怎么知道我有病？您怎么会想到给我这碗咸菜？我无以报答师父的恩惠，誓愿将来一定要弘扬佛法，广度众生，以不辜负师父的恩惠。」

常有人问我：「你为了佛法，到处奔波弘扬，辛苦劳累吗？受苦受难，会懊悔灰心吗？」「没有」。「为什么？」「我想到家师给我半碗咸菜，助长我一生很大的力量，很大的感应。半碗咸菜并不是什么佳肴，却令我终生感恩。」

然而，今日的社会，许多人面对一大碗美味膳食都不觉得有什么稀罕。所谓「滴水之恩，涌泉以报」，只要自己心中富有，懂得感恩惜福，半碗咸菜就是黄金万两，不懂得感恩，全宇宙财富也如同粪土一样。那半碗咸菜不但给我无比的力量，给我的感应也是无与伦比的。

待续。。

觉具法师新加坡佛光山畅谈 「星云大师如何翻转我的人生」

新加坡佛光山于10月2日晚上邀请佛光山开山寮监寺觉具法师，与近200位信众主讲「星云大师如何翻转我的人生」。觉具法师以轻松幽默的方式，分享佛光山开山祖师星云大师的身教与言教，潜移默化地翻转了弟子们的生命。

觉具法师提到，大师的慈悲心体现在能洞察每个人心理状态，关照到每个人的需要。一次，他于大师休息时，到云居楼办事，心想若是大师想写一笔字，便请书记室法师帮忙代念词条，不料大师坚持等到他回来才写。大师说明，书记室的弟子刚出家，菩提信心尚未坚定，需要被鼓励。而写一笔字时需全神专注，有时未必会跟着词条写，难免会让弟子心生困扰。大师慈悲地洞察弟子的心理状态与需求，小心地呵护每个菩提种子，直至菩提信心坚定。

觉具法师也分享接下云居楼代理主任后，学习如何承担，广结善缘。三年里，穿梭云居楼和传灯



楼之间，每天都过得忙碌，也在忙中，领悟到大师教的功课「要先结缘，才能招来善缘。」因此，发心去佛学院教典座课，到佛光山分别院授课，为大众付出的同时也招募义工。觉具法师说，这就是大师希望弟子学会的，懂得为人服务，与人结缘，才可以为自己种下好的善缘。

2006年，大师赋予觉具法师新

的任务，去苏州滴水坊支持。行前大师叮咛着，「你要积极，但要低调；你要弘法，但不能说法」。当时他无法理解大师叮咛，但仍努力指导当地厨师做料理，做出好吃的素食接引大众吃素。以真诚的服务，让客人舒服自在用餐，宾至如归。让许多人因为滴水坊，认识了佛教，并给与正面评价，至此，觉具法师终于明白大师的那二句话。大师以素食接引大众，给人因缘与佛结缘，大师的「以无为有」正是这种精神的展现。

觉具法师说，大师说唯有教育，才能延续人才，如今大师虽然圆寂了，但大师弘扬的人间佛教依然能在全世界五大洲继续发光发热，正是因为大师的超前部署，栽培佛光山的弟子们，弟子们都是大师的千眼千手，分身在世界上的每个角落，继续弘扬人间佛教。最后，觉具法师也勉励大众要发愿，勇于担当，把大师人间佛教的理念落实到生活中。（郑蕙蓉）

礼佛千拜修持 忏悔业障调伏身心

新加坡佛光山于9月30日举行礼佛千拜修持活动，国际佛光会新加坡协会中区分会会长翁春燕带领理事及义工们，筹备此次活动。从2018年开始，此活动很受信徒欢迎，多组义工如花艺、香灯、香积、金刚等，更是鼎力支持。

早上7点半，约120名信徒陆续报到，到大殿献花，并收摄身心。8点半，修持开始，法师带领大众三称佛号，持诵《心经》，在「消灾延寿药师佛」佛号声中，住持妙穆法师带领信众到佛前献灯。修持活动分9支香，每支香112拜，共1008拜。在6位法师轮流带领下，一声佛号，一礼拜，忏悔业障，调伏身心。

由于大部分参与者都是第一次过堂吃饭，特别安排知禎法师讲解过堂礼仪，鼓励大家不生分别心，要心存感恩。过堂中住持妙穆法师开示，礼拜不只是放下色身，而是放下傲慢；念佛不只是听音声，而是清净自己的心。所谓念佛一声，福增无量；礼佛一拜，罪灭河沙，烦恼来自三毒，来自执着。礼佛千拜不只是拜佛，而是去除自己的我执。珍惜这因缘，在佛



前观想，自己身口意三业清净，用清净的心、感恩的心来修行。

今年的礼佛千拜修持活动吸引了5名小朋友，除了去年已参加过的两名小朋友，9岁的陈冠瑞和8岁陈琦善，今年再次由妈妈曹秀丽陪伴着一同前来。此外，年轻妈妈黄淑铃和她的好友，带着两个小姐弟，10岁的郑钊栎和7岁的郑翔宇，也踏上了参与之路。除了小菩萨，还有一些

来自第一届就一直参与的精进者，如徐淑祺等人，他们每一届积极全程参与，非常发心和法喜。

信徒很赞叹礼佛千拜的功德及佛门过堂吃饭的行仪，更感激常住和义工们的付出，让他们都感受到身心清净，法喜充满。活动圆满后，监寺有弘法师欢喜赞叹参与的信徒，并分发接缘品给大众。

对于这次修持法会的圆满，筹备委员非常感恩常住的鼓励及法师的带领和指导，加上义工们的集体创作，更感谢信徒多年的支持与参与每一年的礼佛千拜。

（温彩萍）

新加坡佛教总会首届论坛 妙穆法师发表「人间佛教在新加坡的愿景」

新加坡佛教总会 (Singapore Buddhist Federation) 于10月14日至15日主办为期两天佛教论坛，以中英「现代新加坡的佛教远景」(Envisioning Buddhism In Modern-Era Singapore) 为主题，汇聚本地佛教领袖代表及各界翘楚，凝聚共识，共同擘画未来新加坡的佛教蓝图。第一天的论坛共8场，各由佛教总会会长广品法师、新加坡佛学院副院长传圣法师、光明山普觉寺方丈暨新加坡佛学院院长广声法师、祝福寺助理常住心法师 (Venerable Raja)、新加坡佛光山住持妙穆法师、居士林林长陈立发居士、佛教慈济功德会执行董事刘瑞士居士等发表演讲。

妙穆法师受邀主讲「人间佛教在新加坡的愿景」，他以人间佛教是佛说的、人要的、净化的、善美的，把大家带入佛光山开山祖师星云大师推动人间佛教的愿景。人间的佛陀所展现的人间佛教有六个特性：人间性、生活性、利他性、喜乐性、时代性和普济性。星云大师推动的三好、四给和五和就是实践人间佛教。时时刻刻实践人间佛教在生活当中，就能够「有佛法就有办法」，法喜充满。家庭和顺、社会和谐，进一步扩大到世界和平。

妙穆法师进一步提到，人间佛



教的前途在哪里？在星云大师所强调的四讲，教界之间需要融合尊重，团结包容，互赞互助与乐观进取；佛教团体应该创办教育事业，加强文化传播，提倡悲智行愿和组织信徒共修；僧信个人要人间化、现代化、大众化与生活化；而佛教整体能够重新结集三藏、普建八宗丛林、普及佛教的读物和增强信息运用。

佛光山在全球各地秉持四大宗旨，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。人间佛教能净化人心，给大家信心，新加坡佛光山推行人

间佛教可以提升佛教徒的素养。

最后，妙穆法师以和尚和肥皂的故事来说明肥皂虽有洗净的功能，但是如果没有使用，就无用武之地。就如同佛经里的真理要实践在生活中，我们的态度改变后，习惯和性格才会改变，人生就大不相同。

在问答环节中，妙穆法师与慈济功德会执行董事刘瑞士现场回答提问，主持人李凤鸣博士则从中穿针引线。其中有提问是，很多人对外人慈悲，但是对家人却例外，应如何改善？妙穆法师说，习惯把家人的所言所行当作理所当然，导致摩擦。星云大师对弟子是七分道友，三分师徒。在家庭里，应该互相尊重，才能改善关系。

出席与会的大众近880人，其中国际佛光会新加坡协会顾问黎慧丽、督导长沈清发、会长周应雄、副会长苏政文、黄冠祯、分会会长萧耀彬和朱美亿等理事与佛光青年分团共20余人出席。

论坛的第二天，特别为青年设立不同的主题座谈与工作坊，议题涵盖创业、领导力、婚姻与自我觉察等。通过培养年轻人的潜力，以期在新加坡培育出一个更强大、更具韧性的佛教社群，佛光青年分团也被受邀出席交流。(知祯)

新加坡佛光山赠《星云大师全集》传播人间佛教思想

新加坡佛光山分别在9月29日与10月1日分别向新加坡佛教居士林和中国文化中心图书馆捐赠简体版《星云大师全集》。

新加坡佛教居士林林长陈立发居士与副林长陈家发居士等一行5人亲自前往佛光山接受捐赠，赠送仪式由住持妙穆法师代表进行。赠送仪式结束后，一行人前往滴水坊共享茶点。期间，妙穆法师介绍了佛光山开山祖师星云大师的人间佛教理念，并向他们介绍儿童班、净土堂、海会堂等设施。

陈立发与法师进行了关于儿童班师资问题的交流。此外，法师



也赠送《点智慧》和《点智慧漫画版》各一套给居士林，供图书馆的大众阅读。

10月1日，在共修法会结束后，中国文化中心图书馆代表，主任肖江华携带两位主管，接受了《星云大师全集》。肖江华表示，《星云

大师全集》是星云大师留给大家有关中华文化和佛教思想的经典著作，尽管大师已经圆寂，但大师的思想将永远与大家同在。他进一步表示，中国文化中心图书馆非常荣幸能拥有《星云大师全集》，并将其置放于图书馆，供大众不断阅读，深入了解大师的一生和思想。

随后大家一起享用午斋，妙穆法师讲解了人间佛教的思想，以及佛光山在全球推动本土化弘法的方向，并与肖江华讨论中华文化的传播。法师也应肖江华之邀，将择时前往参观居士林和中国文化中心图书馆。(知祯)

西来寺佛光合唱团东南亚巡回传播人间因缘 新加坡首站先听为快

美洲西来寺住持慧东法师与觉圣法师于9月24日率领29位美国洛杉矶西来寺佛光合唱团成员，开始巡回演唱之旅，新加坡为第一站，之后前往马来西亚、泰国、台湾的道场巡回演唱。此次巡回演唱的团员年龄最高82岁，其中包括国际佛光会干部、理事、合唱团老师和道场老菩萨们。

新加坡佛光山住持妙穆法师带领住众法师、佛光人、佛光智慧学园的小朋友接驾后，慧东法师开示提到，洛杉矶佛光合唱团已经成立近30年。佛光山开山祖师星云大师以音乐、艺术、体育弘扬佛法，为佛光人带来许多欢乐。星云大师在世界各地建立道场，弘法遍布五大洲，他赞叹佛光智慧学园的小朋友非常可爱活泼，西来寺也有三好学园、童军和西来大学，欢迎大家参加夏令营活动、就读西来大学以及至美洲各个道场互相学习交流。

此次演唱会适逢道场的大悲忏法会后，吸引了400名热情的信众。合唱团呈现两首精彩的歌曲，分别是〈佛在汝心〉和〈有佛法就有办法〉，为法会增添多一份特别



的庄严和欢乐，更令在场者听出耳油，纷纷随着节奏拍手。

随后慧东法师开示，巡回交流演唱是响应了星云大师以音乐弘扬佛法的感召，人间佛教的精神、思想和慈悲。他以大悲忏法会为例，指出它是一个让我们能够感受和培养观世音菩萨慈悲的精神。如何在生活中体验慈悲呢？在生活中不断的练习慈悲，通过倾听他人的声音，学会与他人和谐共处，放下自我并实践慈悲。

慧东法师进一步说到，合唱团的参与是培养慈悲的方法之一，

个人美妙的声音需要融入整体和谐，这是一种对自我要求的练习。法师将这一思想扩展到佛教团体和生活中，鼓励大家随时倾听他人的声音，努力使声音和谐统一，从而创造和谐的环境。

慧东法师认为，矛盾和冲突通常源于自我，不尊重他人的观点。法师提醒我们学会包容不同，同时在奉献方面努力，从而促进国家、社会、团体和家庭的和谐。这种慈悲的实践不仅使生活更和平，也让内心更加清静。

另外，慧东法师也提到新加坡能在短短的50年里走向先进的国家，就是国民愿意为国家的利益放下个人利益，表现出慈悲的精神。在这次短暂的巡回演唱之旅中，法师从新加坡的国民身上学到这种宝贵的精神。

慧东法师最后提到，星云大师要我们在生活当中不断的给和奉献，是让我们培养慈悲和智慧的途径。当心里充满慈悲，就能获得智慧，放下自我，看到整体，扩大自己的生活层面。（知禎）

新加坡佛光人谈养生 习身心调和法

10月3日，新加坡佛光山邀请督导黄玉华分享「由白雁时尚气功谈养生之道」，出席者包括新加坡佛光山住持妙穆法师、国际佛光会新加坡协会各理事会员及信众等近150人。

黄玉华请与会大众体验颤掌，平举双手，放平掌，以微幅颤抖的动作，犹如小鸟的翅膀稍微展翅的姿势颤动着；并简单介绍手掌的六条经络，连接人体五脏六腑，颤掌帮助启动微循环。她强调这些动作非常适合现代人因久坐及缺乏运动而导致气血堵塞。颤掌能疏通血液循环，是白雁时尚气功的入门，而白雁时尚气功起源于一千二百多年前的昆仑派大雁功。

许多人尽管接受医学治疗，仍然面临治标不治本的困境，所以黄玉华指出，养生的最高境界是养



心。人的情绪和气血有密不可分的关系，「百病皆生于气；气行则血行，气血不调则百病生。」要治病就得先调心，而心病则需从身治，二者不二。因此，养生就是养气血，气和则身心瞬即调和。

她提及，「气」对健康的重要性，病症是由于气的阻塞、淤滞或虚弱所引起。如果能够气平衡和流动，可以改善酸、麻、疲倦、有异味以及心血管疾病等问题。教练在

现场教导大众练习「和气护心法」，即「周天颤掌式」和「舒心式」。黄玉华幽默的带领，使现场气氛欢喜热烈。

最后现场开放提问，大众积极地提出问题如练习气功是否能改善湿疹？黄玉华指导把全套的功法学起来。因为它可以帮助减轻压力和提高免疫系统的功能。然而，练功的效果是因个人的体质而有异的，不同的人可能会有不同的反应。

透过黄玉华的精湛解释，大众了解到无论三岁或七十五岁，如能每天十分钟练习保持经络畅通，气血调和。从这次的健康讲座会，大家对此养生之道有更深一层的了解，也欢喜把养生之方带回家。

（郑蕙蓉、李凤娇、李丽英）

新加坡佛光山医学论坛 「爱护自己 乳癌远离我」

新加坡佛光山10月15日举办关爱女性医学论坛，「爱护自己，乳癌远离我」，邀请陈雅韵与林秀娟2位资深乳腺外科顾问医生担任主讲人，国际佛光会檀讲师林素珊中医师为主持人。出席者包括国际佛光会新加坡协会各分会会长、理事及信众等近120人。

在论坛中，2位医生提出乳癌不是女性专有的疾病，1-2%的男性也会罹患乳癌，通常会发现得较晚，扩散的速度较快，千万不可掉以轻心。女性生育后哺乳至少1年以上，能有助降低患癌风险4-5%，患卵巢癌的机率也会降低，同时可减少肥胖和高胆固醇。医生提醒长期服用避孕药者、中年妇女在更年期服用贺尔蒙补充剂者，会增加患乳癌的机率，一定要定期做检查。

很多女性由于不了解乳癌的治



疗方法与过程，产生害怕的心理，比如手术的范围，需不需要割除乳房，化疗、电疗的副作用等等。两位医生先后说明，因现代医学与医疗技术的先进，都有很好的改善与进步。她们很认同中医的治疗方法，并说明已有数据显示，中药在配合治疗上的效果。

在化疗或电疗期间，可配合中医、中药、针灸做治疗，具有辅助效果，帮助提升胃口、梳理情绪、

提高抵抗力，产生扶正的作用。有些病情可在药物的控制下改善，不需要开刀，避免造成更大的创伤。

3位医师呼吁大家，关注自己的健康，切忌胡乱服药，误信一些保健品的疗效，甚至服用土方，这不仅无助于病情，还会延误治疗，造成更大的伤害。医师们也提醒大家维持良好的生活习惯，定期做检查，每周运动至少150分钟，少吃高脂肪食物，学习禅修，提升抗压能力。

最后林素珊分享《佛光教科书》〈中道〉一文，中道是不偏于任何一方的中正之道，延伸到医学的应用上，任何疾病的治疗，都不可以偏执一方，应该采取中道的思想。因为真正医者的心，都是在帮助病人消除病痛，减轻病苦，让他们重新拥抱健康。（郑雪莲）

佛光山开山祖师 星云大师圆寂

纪念特辑

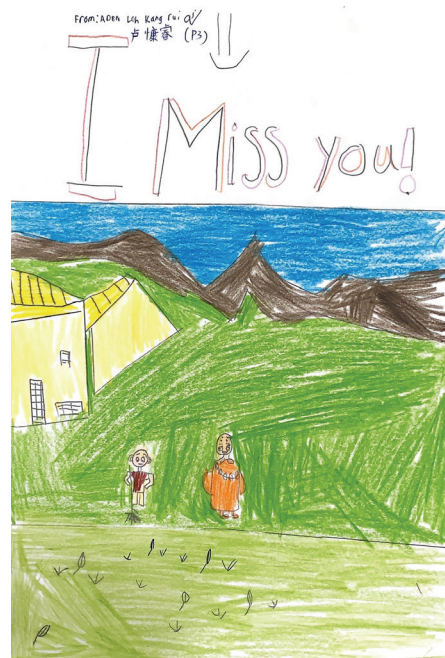
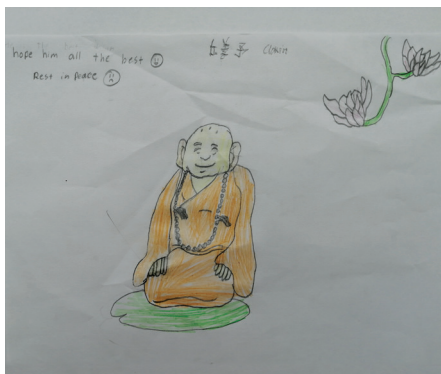
结未来缘

文 / 杨肃斌
人间佛教读书会带领人

我不曾接近星云大师。最近的距离是在2013年11月，大师来新加坡传三皈、五戒。当时大师在大殿指导徒众，而我带着刚满一岁的儿子，挽着同修的手，默默地站在大殿门口，不敢有丝毫惊动的意思。星云大师一生弘法80余年，留下的法身舍利，全集395册，有如大海这么辽阔，我想我终其一生也不能读完，更不用说融会贯通。虽然我没有因缘在此生认识这位伟大的一代宗师，至少可以从很多认识他的人听到他的点点滴滴，也能在他的著作里、弟子的身上找到他的身影。金刚经有云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。大师曾说过“结未来缘”，我虽不能亲眼见到大师，跟他说话，希望我能从他“给”的精神、“简”的精神里



种下来生相聚的因缘。踏着稳重、轻快的脚步，我一步一脚印，朝着那遥远、雄伟的灵山前进。



大师的一句话，一笔字

文 / 施丽芬
新加坡协会行政

星云大师出书比我看书还要快，他说过的每一句话也常常帮助我渡过许多难过的关卡，最让我受用的一句话就是“有佛法就有办法”。

在我书桌上放了两个笱筒，一个是大师的佛光法语，另一个是人生卜事。这些就是我面对困难，困境时，帮助我去面对问题，解决问题时，大师给的鼓励和答案。

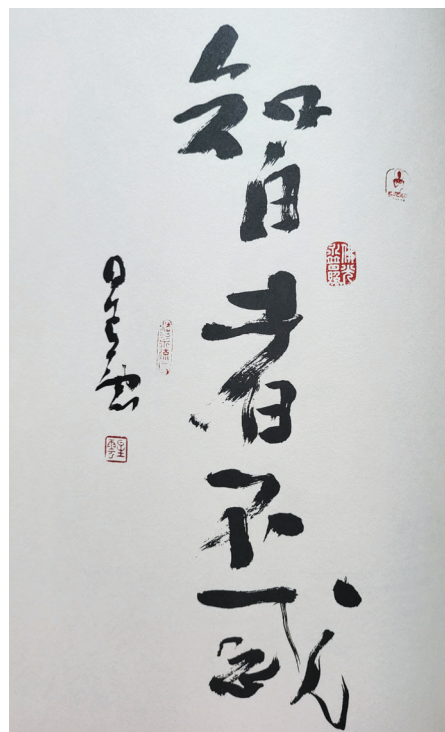
N年前，我面对了人生的交叉路，在选择题上犹豫不决，放下不捨得，守着又不情愿。那时的我早晚都要从笱筒抽一支笱和大师对话，不得不相信，每一个法语都让我一天一点地开始明白什么是因

缘法。更让自己明白什么是一念的距离。原来不一定要选守着或放下，其实以平常心过日子，每天的生活也可以自在的。

墨宝，星云大师的一笔字，我有一幅，“智者不惑”，挂在办公室中。它也是我的左右铭。

在商场上或在工作中，有时为了利益也会在迷与悟之间纠结。是应该在商言商呢？还是要做个大好人呢？

偶尔抬头望一望墨宝，就如大师在身边叮咛着，做个有智慧的人，要把事理看到明白透彻，才不会迷惑。



大师的侧身回眸

文 / 徐敏芳
新加坡协会南区分会会员

众所周知，大师的名字“星云”，表达着大师的心愿。大师说他非常欣赏那种浩瀚无边的境界，希望自己能在黑暗中给人光明，而末学和大师的深刻因缘即是在梦里——大师回眸一笑，接纳皈依数十载的浪子，完成“回家”的心愿。

2023年2月13日巡山茶毘现场转播，一幕记录大师侧身回眸，站在本山，刻着“回头是岸”的第二道山门下，当下，梦境再度现前，忍不住心中的感怀，泪水直接溃堤。直至今日，我依然清晰的记得梦里师父的慈容。师父，因您的光，我回家了！

我常想，大师的身教、大师的

智慧与慈悲，最珍贵的是没有“排他性和排同道人”的尊重与包容，因为包容天地和尊重生命是佛陀宽大慈悲的遗教。在《普门品》里，菩萨也教我们应以何身得度者，即现何身而为说法。大师菩萨般示现，告诉我们：既然每一个人都是未来佛，都在成佛的路上，那么无论在世俗里是什么样的身份，都是值得被尊重的。

“减低自己的分别心”，是自己给自己的功课，愿自己继续朝着大师的教诲——“忍耐为道”、“包容一切”，再努力、走出善路，和大家一起成就佛光普照的人间净土，迎接大师的乘愿归来。



新加坡佛光山二〇二三年十一月及十二月活动表 NOVEMBER / DECEMBER 2023 PROGRAMME OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE)

法会 Dharma Service

活动 ACTIVITY	日期 DATE	星期 DAY	时间 TIME	
庆生会	5/11, 3/12	线上直播	10:00 am - 12:00 noon	
慈悲药师宝忏(卷上)	5/11		日 Sun	9:15 am - 12:00 noon
慈悲药师宝忏(卷中)				1:30 pm
慈悲药师宝忏(卷下)				3:00 pm
共修法会	26/11, 10/12, 31/12		日 Sun	10:00 am - 12:00 noon
大悲忏法会	19/11, 17/12			10:00 am - 12:30 pm
药师法会	12/11			10:00 am - 12:00 noon
弥陀法会	23/12			六 Sat
弥陀法会	24/12		日 Sun	10:00 am - 5:00 pm

2023年 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	堂数	地点
星期二 Tuesday					
1	《金刚经》导读	10:00am - 11:30am	妙觉法师	32	2楼 会议室
2	English Dharma Class-Intermediate	8:00pm - 9:30pm	吕美成老师	32	3楼 滴水书坊
3	佛门行仪	8:00pm - 9:30pm	如全法师	8	1楼 大殿
星期三 Wednesday					
4	妙慧读书会 ~ 《金光明经》	10:00am - 11:30am	妙穆法师	32	2楼 会议室
5	佛事助念班 (发心司法器者; 需经面谈)	8:00pm - 9:30pm	如全法师	24	4楼 西方堂
6	English Dharma Class - Sutra	8:00pm - 9:30pm	萧仲文老师	32	4楼 教室
星期四 Thursday					
7	佛法概论	10:00am - 11:30am	知祯法师	32	2楼 会议室
8	禅话禅画-早班 (材料另收费)	1:30pm - 3:00pm	妙裕法师	32	2楼 会议室
9	English Dharma Class - Basic	8:00pm - 9:30pm	知育法师	32	4楼 教室
10	禅话禅画-晚班 (材料另收费)	8:00pm - 9:30pm	妙裕法师	32	2楼 会议室
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	24	4楼 西方堂
12	禅修A班 (需具佛学基础; 着修道服)	8:00pm - 9:30pm	有弘法师	32	1楼 大殿
星期五 Friday					
13	抄经修持班 (着修道服)	10:00am - 11:30am	知海法师	32	2楼 会议室
14	禅修B班 (需具佛学基础; 着修道服)	8:00pm - 9:30pm	妙裕法师	32	1楼 大殿
星期六 Saturday					
15	家长读书会	7:30pm - 9:30pm	妙裕法师	24	2楼 会议室
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	8	4楼 教室

才艺课程

序	课程名称	时间	授课老师	堂数	地点
星期二 Tuesday					
1	卡通漫画班	1:30pm - 3:00pm	萧承财老师	16	2楼 会议室
星期三 Wednesday					
2	粉彩绘画班 (材料另收费)	10:00am - 11:30am	林美云老师	16	4楼 教室
星期四 Thursday					
3	周四YOGA早班 (取消)	9:30am - 11:00am	吴剑鹏老师	16	4楼 钟鼓楼
4	周四素食烹饪班 (材料另收费) 不接受当天报名	10:00am - 11:30am	陈梅桂老师	16	B1 大斋堂
星期五 Friday					
5	儿童敦煌舞蹈A班 (进阶) K2-P6	7:00pm - 8:00pm	黄莉莉师姑	16	B1 教室
6	儿童敦煌舞蹈B班 (初级) K2-P6	7:00pm - 8:00pm	黄莉莉师姑	16	2楼 图书馆
7	中国彩墨画班 (材料另收费)	8:00pm - 9:30pm	林禄在老师	16	4楼 教室
8	中医医疗保健班	8:00pm - 9:30pm	成文鸾医师	16	B1 义工室
星期六 Saturday					
9	儿童6F全脑训练班 (材料另收费)	1:15pm - 2:45pm	颜宁老师	16	4楼 教室
10	儿童珠心算班 (材料另收费)	3:00pm - 4:30pm	颜宁老师	16	4楼 教室
11	成人敦煌舞蹈B班- 初级	3:00pm - 4:30pm	黄莉莉师姑	16	4楼 钟鼓楼
12	成人敦煌舞蹈A班- 进阶	4:30pm - 6:00pm	黄莉莉师姑	16	4楼 钟鼓楼
13	素食烹饪周六班 (材料另收费) 不接受当天报名	4:00pm - 5:30pm	陈梅桂老师	16	B1 大斋堂
星期天 Sunday					
14	人间音缘合唱团	1:30pm - 3:00pm	郭淑萍老师	24	4楼 教室

读作一个人、读明一点理、读悟一点缘、读懂一颗心。

主编: 妙穆法师