



佛光世纪

星云

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore) 2025年1月 第三二二期

MCI (P) 027/06/2024

致护法朋友们的一封信

各位护法、朋友们，大家吉祥！

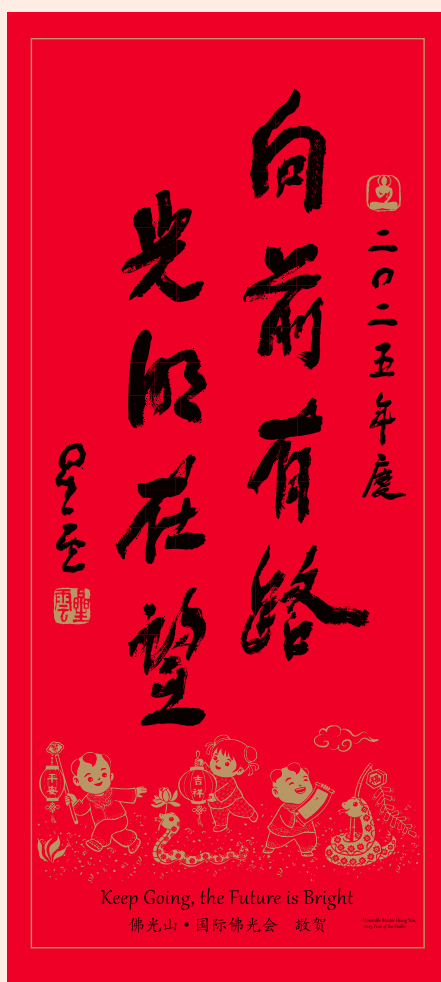
「春回大地喜盈室，福降人间乐满堂」，2025乙巳蛇年初始，心保及佛光山全球僧众，谨以开山祖师星云大师新春祝福语「向前有路，光明在望」，祝福大家勇于走出去，精进努力，光明就在前方。

去岁，佛光山历经不少重要时刻，特别是我们敬爱的师父上人星云大师圆寂一周年之际，各界人士、功德主及佛光人齐聚佛光山，参与「星云大师圆寂周年纪念」追思典礼、「话说星云大师——谈身教与言教」、佛陀纪念馆大觉堂《浩瀚星云》音乐剧，全球佛光道场也在这一天同步追思，共同感怀大师的慈悲与智慧。

佛光山宗务委员会遵循佛陀教法与大师制定的民主制度，大众选出第11届宗委，并由退居和尚心定和尚宣布当选名单：心保、慧传、妙士、如常、慧让、觉培、慧知、慧宽、慧屏、妙光、觉容法师等11位；候补宗委5位：妙南、满谦、妙广、觉居、觉念法师。随后11位新任宗委推举心保为第11届宗委会宗长、佛光山第11任住持。承袭大师的教诲与使命，吾人当自期勉，以稳健步履砥砺前行，秉持弘扬人间佛教「佛说的，人要的，净化的，善美的」精神，为世界带来更多的光明与希望。

回顾这一年，僧信大众见证佛光山与全球社会的因缘连结，文化艺术的传承、佛教教育的发展、慈善事业的延伸，两岸及各界交流等，处处看到大师在各地播下的种子发芽生长，开花结果，为世间提供丰富的精神食粮。

文化艺术方面，1月初，佛光山



文化院举办「传灯——星云大师文化薪传座谈会」，同时启用坐落于佛光山台北道场五楼的台北办公室，会中颁发47座佛光山文化奖，呈显文化的传承与坚持；为缅怀大师暨台北道场启用30年，台北道场举办为期一年的「智慧之光·一笔字的人生——佛光山星云大师光影展」，带领大众认识大师的弘法人生。

菲律宾光明大学宿雾艺术学院「星云大师佛教与艺术中心」于2月开幕，成为学术交流和研究的重

要场所；佛光祖庭宜兴大觉寺首度举办「观音文化节」，以「寻观音、礼观音、闻观音」开展系列活动；4月，佛光缘美术馆总部受高雄大树区九曲堂车站委托，为站内人行地下道进行彩绘，实现佛教艺术在地化；8月，人间佛教研究院「佛光山开山长老口述历史系列」再度推出慈惠法师、慈容法师的访谈录。佛光缘美术馆举办30周年典藏特展，内容均为艺术家赠送给大师与佛光山的作品，以此缅怀星云大师。

9月，于总本山举办「美学无界1994-2024——庆祝佛光缘美术馆30周年学术研讨会」有博物馆与学术等各界逾250人参加。国际佛光会于日本法水寺举办2024年世界理事会议，吸引2000人参与，并成立越南胡志明协会与日本东京佛光童军团。同时，第六届「三好微电影」颁奖典礼来自115个国家地区、共3013件作品参赛。同月，「佛光杯合唱大赛总决赛」在马来西亚「又见马六甲」剧场举行，逾千人与会。透过艺文、音乐、电影等现代化的方式持续传播人间佛教。

中华古今人文协会迄今翻译星云

大师总监修的《献给旅行者365日——中华文化佛教宝典》，已达17种语言，发行近200万册，推广全球。人间佛教读书会全台举办26场阅读研讨会，于南华、佛光大学「全民阅读博览会」，近4000人参加，共同推动《星云大师全集》，实践生活书香化之理念。

为加速佛教大藏经、《星云大师全集》等佛教文本英译的效能与品质，人间佛教研究院与加州大

(文转第二页)

(文接自第一页)

学柏克莱分校签约协议，透过人工智能，推动佛教文献翻译事业的发展；推出「《佛光大辞典》英文数位测试版发布会」，首度开放5000条英译辞条提供测试。这代表科技弘法新时代的来临，方式推陈出新，更贴近现代人的需求。

历时近4年，《佛光大藏经·仪志藏·清规》20册，在集体创作下完成定稿；南京金陵刻经处于6月下旬，送来佛光祖庭宜兴大觉寺保存星云大师〈真诚的告白——我最后的嘱咐〉雕版，创下由四代技艺传承人共同完成雕版之首例。

佛陀纪念馆展出的「丝路光华——敦煌石窟艺术特展」，获选大陆第21届全国博物馆10大陈列展览精品——国际及港澳台合作奖·出境展；为纪念星云大师圆寂周年，11月至12月，「星光云水——星云大师的笔墨情怀主题书法展」受邀于北京国家博物馆和上海中华艺术宫展出，大师的书法作品第三度应邀在国博展览，两岸同胞藉此缅怀大师对和平及文化交流的贡献。12月初，「芥子纳须弥——云冈石窟艺术特展」在佛馆登场，中国四大石窟艺术能于佛馆展示，是大师过去在两岸交流上努力付出，所逐步呈现的硕果。12月25日世界神明联谊会第三度挑战世界纪录，最多宫庙、最多佛像与神像同日在佛馆，进行文化与宗教的多元交融。

9月，台北故宫博物院「《法华经》及其美术特展」移展佛光山佛陀纪念馆；10月，佛光山、敦煌研究院签署合作，开展敦煌文化交流新篇章；紧接着11月下旬，佛光山与北京故宫博物院签署交流备忘录。对于推动中华优秀传统文化及两岸交流合作具有重要意义，期许未来有更多这样的往来，为民众带来难得的艺术飨宴。佛馆长年推动节能计划与目标，去年通过了「环境教育设施场所认证」，并与交通部观光署签订合作备忘录，推动绿色旅游、文化观光等永续发展。绿色公益基金会和中华商业总会举办「绿色守护者行动计划」发布会，逾20家大型企业共同启动森林复育行动，为环境永续尽一分心力。

适逢星云大师创办僧伽教育60周年，一甲子来，千位优秀师资培

养逾6000名来自32个国家地区的佛子，佛光山丛林学院特举办缅怀星云大师音乐会、丛林学院杰出校友专访、僧伽教育研究及薪火传灯纪念展等。大师创办16所佛教学院后，去年成立了印度尼西亚佛教学院，这许多学子们，在大师的精神指引下成长茁壮，人间佛教的种子将播撒世界各地。

社会教育的成果也是有目共睹，南华、佛光大学延续办学佳绩，二校在去年皆通过教育部校务评鉴，涵盖校务治理与经营、教师教学与学术专业、学生学习与成效及社会责任与永续发展4项指标，获得6年效期的最高殊荣。

5月，南华大学校长林聪明届龄退休，由副校长高俊雄接任；林校长荣退后，接任「佛光山教团系统大学副总校长」一职，持续为教育奉献。11月，佛光大学第8任校长赵涵就职。感谢佛光教育体系的历任校长、老师们，相信在各位校长的领导下，将开创全新局面。

佛光山普门中学大学繁星推荐录取率达百分之百，去年有录取台大、清华大学者，餐饮管理科10名学生通过中餐乙级检定，获得11张证照，连续三年代表参加全国科学展览获得佳作，全校喜迎大丰收。

这些年中，「公益信托星云大师教育基金」不断支持优秀教师与学校，全台有268所学校获选为「第13届三好校园实践学校」；可喜的是，菲律宾达350所的三好学校，都成为零霸凌校园。「第12届星云教育奖」之「典范教师奖」由20位来自特教、医学、宗教学等多元领域的教育工作者获得；「第14届全球华文文学星云奖」共有25位获奖者。感谢各界人士响应大师理念捐款赞助，其中，五代皆为佛光人的国际佛光会荣誉总会会长吴伯雄、戴美玉贤伉俪，于结婚60周年之日发愿捐出善款，延续星云大师以教育兴学理念。

国际佛光会世界佛光童军大露营于澳洲南天寺举办，国际佛光青年干部会议于德国柏林举行，全球佛光青少年共同发愿佛教靠我，以三好四给的信仰力共建净土，传承人间佛教信仰。

在两岸交流上，继大师促成北

齐佛首回归后，3月，中华人间佛教联合总会发起「佛教文物捐赠」暨「两岸人间佛教交流」，心保率近两百人前往北京，于北京国家博物馆举行「佛教文物捐赠仪式」。由国台办主任宋涛、李群等部长与主席团共同揭幕，捐赠30件山西佛教文物重返故里，展现台湾佛教界「承先启后、继往开来」的精神，实践星云大师「两岸和合，共生共荣」的宏愿。

10月，心保出席在浙江宁波举办的「第6届世界佛教论坛」，并且做了一场主题发言，对大会主题「同愿同行·和合共生」表达看法，相信佛教平等与慈悲的普世价值，会为世界带来和平曙光。也期望藉由这样交流，为世界佛教增上共识的力量。

透过各种合作与学术交流中，逐渐看见人间佛教的影响。年初，佛光山人间佛教研究院与香港中文大学、北京大学、人民大学合办「星云大师示寂周年纪念暨全球佛教学者畅谈人间佛教座谈会」；5月，与中央研究院共同举办「现代社会中的『人间宗教』：多元宗教的对话与交流」论坛。马来亚大学人间佛教研究中心、马来西亚佛光山教育中心及《星洲日报》，于马来亚大学联办「星云大师圆寂周年纪念」座谈会，探讨大师对大马人间佛教的贡献。澳洲南天寺落成30周年之际，被当地政府列入「新州文化遗产名录」，同时启动口述历史项目，由州立图书馆永久保存。

这些，不仅是学术的盛会，更是人间佛教精神的践行。除了深耕于东方文化的土壤，也积极与各界进行对话往来，将大师的人间佛教理念带到世界各地。我们感念大师的远见卓识，正是他的慈悲与智慧，指引我们走上不断探索与创新的道路。

面对人类社会中日益加剧的自然环境，佛光山积极推动对环境的保护与永续发展的关注，在持续努力中取得一些成果。如「2024亚太永续博览会」中，《人间福报》「福报满校园」获得扎根永续金级奖的殊荣，「蔬食文化节」则摘下（健康与福祉目标）银奖。

(文转第三页)

佛光祖庭大觉寺在宜兴市政府倡导下,于五一假期承办「2024第9届中国宜兴国际素食文化暨绿色生活名品博览会」,为疫情后首度恢复举办。11月,在联合国气候变化框架公约COP29上,国际佛光会首次做主题发表,阐述佛教与环保的关系。在未来的日子里,我们将秉持大师倡导「环保与心保」的理念,为地球的永续发展与人类的福祉努力不懈。

工程建设方面,历经11年,南京天隆寺在去年2月重建完成;6月,曼谷佛光山泰华寺和德国柏林佛光山开光启用;9月,日本群马佛光山法水寺「星云大师纪念公园」揭牌;10月,历时12年建设的佛光山惠中寺落成启用暨佛像开光。马来西亚芙蓉佛光缘、澳洲中天寺大雄宝殿、加拿大渥太华佛光山、旧金山三宝寺,也先后举行安基洒净、上梁祈福典礼。

每一座道场的落成,都是佛光山弘扬人间佛教的又一座灯塔,更是精神信仰的深化与延续。在这些道场中,佛光山僧信二众秉承大师的教诲,普及人间佛教的智慧与慈悲,让每个人在这片土地上感受佛法的光辉与力量。

面对人间的天灾苦难,佛光山慈善弘法从未间断。1月,日本石川县发生7.6级地震,引发大规模火灾及海啸,日本地区的佛光人立即启动援助及关怀;接连巴西洪灾、马来西亚沙巴洪灾等,佛光人立即前往援助。3月中旬,国际佛光会在第68届联合国妇女地位委员会(CSW68)平行论坛上,发布「清奈希望之村教育计划」。4月3日清晨,台湾发生7.2级大地震,花莲受灾严重,佛光山协助花莲县政府救灾,并为受灾民众提供临时安置。5月,中华人间佛教联合总会与天主教会花莲教区,共同在台北福华国际文教会馆举办「为0403地震宗教祈福音乐会:太平洋左岸的音乐祝福」,期以音乐抚平民众心灵创伤,带来重生的希望。

每当灾难来袭,佛光山总在第一时间前往受灾地,提供物资援助与心理安慰,这不仅体现佛教的慈悲精神,也是佛光山对社会的责任与担当。每一次的急难救助,都

是「普利人天」理念的实践,参与其中的佛光人,皆是大师慈悲精神的传承者。

大师提倡体育弘法,展现「人间佛教」的核心理念——将佛法融入日常生活,让每个人在不同领域体会佛法的价值。在赛事方面,捷报频传。1月的UBL大专棒球联赛中,南华大学获得亚军;3月HBL高中甲组篮赛中,普门女篮队再获亚军;光明大学田径队参加「2024私立学校体育协会省会赛(PRISAARegional Meet)」,荣获28金、12银、2铜,成为全场总冠军。

佛光体系运动员在体坛上屡获肯定,南华、普中棒球队在中华职棒选秀中有6人入选,佛光大学女篮队有4人获选琼斯杯中华女篮队员;刚在世界棒球12强赛夺冠的中华队中,陈柏清、张政禹为南华大学杰出校友。

全球僧信秉持佛光精神,缔造多项荣誉。如:大师规画建设的佛光山藏经楼获得国家建筑金奖;内政部「113年宗教团体表扬大会」中,佛光山辖下14所别分院获得「宗教公益奖」,澎湖海天佛刹还取得「宗教公益深耕奖」、「宗教公益奖」双项殊荣,彰化福山寺获颁绩优宗教团体、低碳认证标章双项荣誉;总本山获得台湾环境教育界最高荣耀「第9届国家环境教育奖」团体组特优;佛陀纪念馆获SGS颁发ESG Awards 能源管理奖;佛陀纪念馆、巴西佛光山如来寺再获全球最大旅游评论网站猫途鹰「Travellers' Choice 最风云得主大奖」及「优等证书名人堂」徽章。佛光山文教基金会荣获113年度「教育部社会教育贡献奖」,这一殊荣肯定佛光山推广文教弘法与深化社会教化方面的卓越贡献。中华佛光童军团则以三好四给精神服务社会,共有15个佛光团,获颁全台绩优童军团。

美国佛光山西方寺长期带领义工团队到圣地亚哥海军陆战队培训基地布教,获颁美国总统义工服务奖。菲律宾佛光山慈恩寺在宿雾扎根30余年,光明大学宿雾艺术学院成为培养艺术人才的摇篮,为表扬对宿雾的贡献,市长 Michael

Rama 颁发了特别奖。长年服务社区及弱势团体的新加坡佛光山、佛光会新加坡协会,以及多伦多佛光山50名资深义工,分别获新加坡政府颁发「人民协会社区精神表扬奖」、Legacy Award 传承奖殊荣;马来西亚佛光防护队4位队员,被委任为雪兰莪州民防部队联盟官员。

个人方面,新西兰佛光山满信法师受颁「新西兰国家功绩勋章」,是新西兰首位受勋的佛教人士;高雄市政府敦聘常务副住持慧传法师为市政顾问,期借重佛光山在慈善、文教等经验,共同打造大高雄美好愿景。佛光山南美教区总住持妙佑法师获授证为「巴西国家童军团佛教导师」,百年来,天主教之外,佛教是首获此证书的宗教。种种喜事、荣誉,都是海内外佛光人努力所致,一切都是「光荣归于佛陀,成就归于大众,利益归于常住,功德归于檀那」!

文末,向大家报告,佛光山高雄宝殿自1975年11月16日奠基以来,至今已近50年历史,成为全球佛光僧信弟子的精神信仰中心。多年前在大师嘱咐下,终于在12月8日举行修缮开工祈福洒净典礼,工程预计一年,期许永续弘法功能,显扬佛光宗风。

感谢各位的护持与奉献,佛光山全体大众在各方面将更加努力耕耘,未来的日子里,继续秉持佛光山开山祖师星云大师弘扬人间佛教、实践人间佛教、建设人间净土的心愿,让佛陀的慈悲、智慧、光明照亮世界每个角落。

祝福大家新的一年

平安吉祥

福慧圆满

佛光山宗务委员会宗长**心保**
暨全体一同合十

2025年元旦

英文版下载:

<https://bit.ly/dharma2025>



新加坡佛光山三合一画展开幕

绘出真善美

新加坡佛光山与国际佛光会新加坡协会于12月14日在大殿举行「觉年法师生命探索一笔画展、禅话禅画与三好绘画比赛得奖作品展」开幕典礼，齐聚绘出人间佛教真善美。

宏茂桥集选区国会议员颜添宝受邀为大会主宾、佛光山灵山寺监寺觉年法师、国际佛光会新加坡协会顾问黎慧丽、督导长周应雄、会长苏政文，及理事信徒近一百人出席。

住持妙穆法师致词中表示，利用色彩、线条、描绘各种形像并表达情意的作品称之为绘画。在《大方广佛华严经》，《夜摩宫中偈赞品》中说到，「心如工画师，能画诸世间，五蕴悉丛生，无法而不造」，凡夫的这颗心无所不能，想要什么，心都可以成就，这段话可以说是觉年法师一笔画的写照。

妙穆法师赞叹觉年法师在台湾宜兰城山区的灵山寺服务，深居山林已经30多年，却以慈眼关怀人间，令人敬佩。近年来虽然身体不适，却在生病中却悟出佛光山开



山祖师星云大师病中写出的「一笔字」一样，与病为友，效仿大师一笔字而自创出「一笔画」，84幅作品收录在《生命探索绘图ABC》。从觉年法师的画中，可以看到每幅画都在说法。

颜添宝致词，「一笔画」顾名思义

义，应该就是提笔后一气呵成，画出的作品，与星云大师的一笔字有着异曲同工的效果。此外，「禅话禅画」也非一般的画作，通过禅宗的言语和视觉艺术来表达禅的本质。它代表了禅宗哲学和美学的和谐结合，全面领悟禅的智慧。

为了推动星云大师提倡的做好事、说好话、存好心的「三好」运动，2023年开始举办三好绘画比赛，参赛对象是就读幼儿园、小学和中学的在籍学生，参赛者涵盖来自不同种族和国籍。

觉年法师致词感恩星云大师是人间和平的推动者，用简单易懂的形式倡导三好、四给、五和，展现了佛陀的智慧与慈悲，积极促进社会和谐与世界和平。

最后妙穆法师特别感谢妙裕法师和他的团队，在非常短的时间内呈现了23幅画为慈爱三好学校筹款。也感谢国际佛光会新加坡协会东二分会帮忙，展示2023至2024年两年间三好绘画比赛的得奖作品，供众欣赏。展期至12月31日止，欢迎各界人士莅临。（黄婉真）

新加坡佛光山一份愿望 一份礼物活动温暖邻里

新加坡佛光山为了将欢乐的气氛带给邻里低收入家庭，让家中七岁以上的孩子实现一个小小的愿望，特举办「一份愿望、一份礼物」(Gift A Wish)活动。自2021年首次发起以来，已经与许多孩子结缘。今年的活动共为150名小朋友送出礼物，受惠的群体包括弥陀小学、培景小学以及榜鹅海滨和榜鹅海岸的学童。此次活动由新加坡佛光山慈悲关爱团队主办，新加坡佛光青年分团协办，共举办了四场发放仪式。

11月30日，新加坡佛光山在榜鹅海岸大牌326A组屋的组屋楼下举行了礼物颁发仪式，共为69名小朋友送上了节日礼物。次日，在大牌106的广场举行了第二场仪式，为44名邻里学童发放了礼物。两场仪式，邀请了榜鹅集选区议员杨浣凌女士、新加坡佛光山住持妙穆法师、国际佛光会新加坡协会会长苏

政文、督导长周应雄、督导曾炳南，以及基层领袖、佛光青年和义工们出席了活动。

妙穆法师在开示时分享他自己小时候的回忆。他表示，自己小时候非常期待新年时能买到新衣服，尤其喜欢收到礼物。他希望通过这个活动，实践星云大师提倡的三好（做好事、说好话、存好心）和四给（给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便）的精神，将欢乐传递给孩子们。他还强调，新加坡是一个多元种族和宗教的国家，因此



此次活动不分种族、宗教，只要是有需要并符合规定的孩子，佛光山都会为他们送上礼物。

榜鹅集选区议员杨浣凌对新加坡佛光山为社区所作的支持表示衷心感谢。她指出，这项活动具有深远意义，它让孩子们感受到来自社区的关爱与温暖，也帮助他们在这个社区中获得安全感和归属感。她还提到，孩子们在过去一年里表现非常乖巧，活动特地为他们颁发礼物，以示鼓励。她呼吁孩子们要懂得感恩父母，回到家要记得给他们一个大大的拥抱，并说句我爱你。

此外，10月30日和11月7日，活动也分别为弥陀小学和培景小学的学生送上了礼物。两所学校对佛光山的支持和鼓励表示了诚挚的感谢。（江启豪）



新加坡少年义工团 假期佛光山当义工学习面对挑战

年年组团回佛光山当义工的新加坡佛光山少年义工团，今年一行共40人再度前来，运用学校假期期间做义工服务，年龄13到17岁。自11月30日至12月6日期间，承担云居楼行堂、洗碗工作，相当挑战。11月29日抵达当天，大家前往礼拜佛光山开山祖师星云大师，佛光山常务副住持慧传法师于如来殿梯型会议室与大家接心。

慧传法师以其著作《慧心传道觉有情》中的篇章〈以法为会的窥探〉，当中提到「担任义工，改变习气」，叙述的就是每年都有一群新加坡、马来西亚的青少年担任义工，尽管辛苦，还要适应佛门规矩，但也从中有了深刻体会。星云大师说过「读万卷书，行万里路」，但也要「做万种事，结万种缘」。大家必须一早去行堂，和平常的生活步调完全不同，为了大众，必须打破既定的行为习惯，能够突破，生命就会有所不同。

国际佛光会新加坡协会副会长吕美成说，他的三个孩子都在佛光山长大，自己也从事教育，很认同大师的教育理念。多年来这群少年义工有的已为人父母，感谢有这因缘成长。现在的孩子已经没有刻苦耐劳的环境，然而成长中总会遇到挫折，必须要有力量突破，这在课本上都是学不到的。

黄苡珊去年第一次到佛光山当义工，发现自己结了很多缘，帮助很多人，克服许多挑战，性格也变得更好，很有成就感。因此发愿，今年无论如何都要争取前来。

第一次参加的许铵娜表示，聆



听朋友们在当义工的感想后，让他也想体验为人服务，充分运用假期行三好、四给，印证大师说的「读万卷书，行万里路」。

陈意璇曾经是年纪最小的义工，发愿每年都要回山服务。虽然辛苦但学到很多，所以无论如何都不会放弃当义工的机会。

义工老师廖杰胜说，最重要的是体会集体创作，在服务奉献中成就他人，实现自我。当义工5年，始终秉持这个信念。第一次前来的义工老师陈巧慧分享，被这群少年义工深深感动，很感谢有此机会成就万种缘。

少年义工团辅导法师知海法师表示，这段期间，大家不能使用手机，每日都要工作检讨，准时集合，以团体为先。

14岁的姚博勋和16岁的许臣颀都是第一次前来，姚博勋认为当义工可以和更多结缘，行堂是在服务大众，大家在这过程中学习合作、绝不放弃，以及遇到突发状况，在很有压力的情况下学习解决问题。许臣颀和朋友一起前来当义工，认为自己应该多修福报。在此学习如何行堂和过堂，行堂是替人服务，反应要快，大家互相帮忙。过堂就像是学做人，坐姿端正，有礼貌的吃饭，这都是全新的体验。

(李生凤)

战胜焦虑的三条心灵安宁之路

新加坡佛光山于11月30日举办心理健康讲座，邀请心理科医生林国光博士主讲，主题为「智取焦虑：三道途径达成心身安宁」。新加坡佛光山住持妙穆法师、妙觉法师，国际佛光会新加坡协会会长苏政文，及各分会督导、会长、理事与近90位信众出席讲座，大家关注现代社会普遍的焦虑问题，积极聆听分享。

林博士是善友辅导中心的临床心理学专家，曾荣获英国心理学会「杰出执业贡献奖」及新加坡心理学会「杰出心理学贡献奖」，并曾担任新加坡心理学会



会长。

讲座中，林博士指出，现代生活压力使人身心紧张，容易导致焦虑情绪。他介绍了三种有效的疏解方法。首先，透过呼吸法与心理暗示放松身心，改善应对状态；其

次，接纳焦虑，安住当下，学会与情绪共处。最后，以轻松心态面对恐惧，重建情绪主导权。这些方法简单、安全且高效，能够帮助大家在日常生活中缓解焦虑，提升心理健康。

参与者现场体验了呼吸与观想练习，反馈感到放松、专注力提升，面对烦恼时更加积极。日常小习惯和选择对健康与福报有深远影响。透过培养平静与慈悲，养成良好习惯，不仅能改善自身健康，还能为他人带来正能量，最终结出丰硕果实。

(黄蔓薇、李凤娇)

新加坡音乐会 齐心献艺兴文教

新加坡佛光山于12月15日，在新加坡大会堂音乐厅，举办「齐心献艺感恩夜」，为筹建文教中心尽一份心力。

新加坡内政部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲、佛光山灵山寺监寺觉年法师、新加坡佛光山信徒代表张仰兴、李爱兰、顾问苏才超伉俪、新加坡书法协会副会长兼佛光山书法顾问何钰峰、花艺顾问林金文、国际佛光会新加坡协会顾问黎慧丽、督导长周应雄、会长苏政文、功德主洪振群、徐叡祺、吴玉亮伉俪等，约1000人共襄盛举。

新加坡佛光山住持妙穆法师致词为这场音乐会揭开序幕，感谢大家对佛光山的爱护与支持。新加坡佛光山秉持着佛光山开山祖师星云大师弘扬人间佛教的理念，举办近40种各类社教课程，涵盖佛教经论、各类才艺、读书会等，从儿童、青少年到80几岁的长者，家

长、家庭主妇、社会人士不一而足，可谓普门大开，以多元内容接引所有有缘人。

随着弘法活动在新加坡不断的深化和扎根，建设一所新的文教中心更显得迫切。新文教中心坐落于大成地铁站旁，计划在建成后，通过各种文化和教育活动，弘扬佛法，推动社会和谐、尊重与包容，提升个人的修持，期望它能成为社会各界共同成长和交流的平台。

孙雪玲赞扬新加坡佛光山致力弘扬人间佛教，不断与榜鹅基层组织合作，举办各项慈善活动，为社区带来和谐与欢乐的气氛，获得新加坡人协的肯定，获颁「社区精神卓越奖」。期许新文教中心，能培养出具有正知正见、为国为民的有为青年，坚定的实践星云大师弘扬人间佛教的宏愿。

新加坡佛光山歌咏队演唱多首人间音缘，感念和缅怀星云大师，

以音乐传递佛法，造福人间。何钰峰现场挥毫，以「宁静致远」四个字，赠予大会主宾孙雪玲，寓意以清净心，为国为民服务。

此次感恩夜音乐会，获得各界人士的鼎力相助。担任晚会压轴表演的是「苦情歌后」蔡秋凤特别从台湾跨海前来献艺，带来经典〈金包银〉等4首闽南语歌曲，还与功德主兼本地歌台一姐刘玲玲在台上逗趣互动，将现场气氛炒热。

刘玲玲、新加坡广播电台FM96.3 DJ王德明、余思远、文宣组义工兼记者刘慧祺和胡德嘉，也使出浑身解数，为感恩音乐会献唱多首动听歌曲。余思远打趣透露，在佛光山滴水坊吃了一碗「随缘面」后，灵机一动，决定选唱陈雷的〈随缘〉。

当晚「齐心献艺感恩夜」以〈佛光四句偈〉圆满。

(邱鸿凯)



新加坡佛光青年团培训 共学提升自我

新加坡佛光山洋溢着青春的气息，新加坡佛光青年分团成员齐聚一堂于12月14日参加年度培训。30位佛光青年在繁忙的学习和工作之余，回到法身慧命之家佛光山，共同学习，提升自我，为未来的弘法之路积蓄力量。

今年的培训内容丰富多彩，包括破冰游戏、课程以及规划2025年的活动。为更好地指导青年，此次培训特别邀请了新加坡佛光山住持妙穆法师、国际佛光会新加坡协会公关主任杨友福以及南区分会会长王溪荣，分别以佛光山开山祖师星云大师的法语、活动规划和佛光山宗旨为主题进行分享。

妙穆法师以星云大师的精辟法语为指引，深入浅出地阐释了佛教的智慧和哲理，带领青年们领略佛法的奥妙。讲解布施不仅是给予，更能引发善心，弥补自身不足，如同穿针引线般，连接善缘，成就圆满。「慈母心、爱在酒瓶里」的故事则生动地诠释了母爱的

无私和伟大，引发青年们对亲情的深刻思考。

法师分享「回向」的意义，即消除执着、贪瞋、愚痴等障碍，才能获得吉祥、智慧和福报，指引青年们走向解脱之道。此外，讲解「佛不度无缘人」和「方便为门」的道理，强调了因缘和智慧的重要性，鼓励青年们把握当下，珍惜善缘。最后，法师以「泰山压顶」和「生命能影响生命」为主题，鼓励青年们积极行善积德，用生命影响生命，共同创造更美好的未来，将佛法的慈悲与智慧传递给更多人。

杨友福则从实践的角度出发，

分享佛光山举办活动的意义和方法。他强调，办活动的主要目的是接引更多青年参与佛光山的活动，并与参与者保持联系，建立长期的互动关系，从而扩大佛法的影响力。

王溪荣阐述佛光山的四大宗旨，并强调活动规画应以此为目标，确保活动与佛光山的理念相符。此外，王溪荣还与青年们分享了活动的标准操作程序，以及活动前、中、后需要注意的事项，为青年们提供了实用的指导，说明他们更好地组织和参与活动。

(江启豪)



新加坡佛光山二〇二五年一月及二月活动表 JANUARY / FEBRUARY 2025 PROGRAMME OF FO GUANG SHAN (SINGAPORE) 法会 Dharma Service

活动 ACTIVITY	日期 DATE	星期 DAY	时间 TIME
入学礼	1/1	三 Wed	10:00 am
大悲忏法会、庆生会	5/1, 16/2	日 Sun	10:00 am - 12:30 pm
功德主会 成果展 岁末围炉	12/1	日 Sun	2:00 pm 3:00 pm 6:30 pm
祭祖法会	19/1		2:00 pm
除夕/岁末普佛	28/1	二 Tue	8:30 pm
早课/烧年香/朝山	28/1	二 Tue	11:00 pm
叩平安钟	29/1	三 Wed	12:00 Midnight
礼千佛法会	29/1	三 Wed	10:00 am
供佛斋天	7/2	五 Fri	8:00 pm
礼千佛/上佛供/新春团拜	9/2	日 Sun	10:00 am
新春大汇演	9/2	日 Sun	3:30 pm
上佛供	12/2	三 Wed	10:30 am
上灯法会	12/2	三 Wed	8:00 pm
社教暨青年书院开学典礼	16/2	日 Sun	2:00 pm
共修法会	23/2	日 Sun	10:00 am

2025 年新加坡佛光山社教课程总表

新班招生

佛 学 课 程	序	课程名称	时间	授课老师	堂数	上课地点
	星期二 Tuesday					
	1	六祖坛经讲话	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 ~《圆觉经》	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	知禎法师	32	2楼 会议室
	8	禅话禅画-白天 (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	钟玮嫻老师	24	4楼 西方堂
	12	周四禅修班 (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	周五禅修班 (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 (每个月的第一个星期日)	1:00pm – 2:30pm	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	上课地点
	星期三 Wednesday					
	1	中医经络养生班	8:00pm – 9:30pm	郑爱珠老师	24	B1 义工室
	星期四 Thursday					
	2	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
	3	YOGA 瑜你有约	7:00pm – 8:30pm	黄婕老师	16	4楼 钟鼓楼
	星期五 Friday					
	4	儿童敦煌舞蹈班 K2- P6	7:00pm – 8:00pm	敦煌舞蹈师资团	32	B1 教室
	5	少年敦煌舞蹈班	7:00pm – 8:00pm	敦煌舞蹈师资团	32	2楼 图书馆
	6	中国彩墨画班 (材料另收费)	8:00pm – 9:30pm	林禄在老师	24	4楼 教室
	7	中医医疗保健班	8:00pm – 9:30pm	成文鸾医师	32	B1 义工室
	星期六 Saturday					
	8	儿童6F全脑训练班 (材料另收费)	1:15pm – 2:45pm	王菲菲老师	32	4楼 教室
	9	儿童珠心算班 (材料另收费)	3:00pm – 4:30pm	王菲菲老师	32	4楼 教室
	10	成人敦煌舞蹈B班- 初级	3:00pm – 4:30pm	敦煌舞蹈师资团	32	4楼 钟鼓楼
	11	成人敦煌舞蹈A班- 进阶	4:30pm – 6:00pm	黄莉莉师姑	32	4楼 钟鼓楼
	12	素食烹饪周六班 (材料另收费) 不接受当天报名	3:30pm – 5:00pm	陈梅桂老师	24	B1 大斋堂
	星期天 Sunday					
	13	人间音缘合唱团	1:30pm – 3:30pm	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