



佛光世紀

星雲

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER (Singapore)

2025年8月 第三二九期

MDDI (P) 028/06/2025

人间佛教系列—从世界的起源到世界的还灭(下)

(文接上期)

天人的衣着是怎样的呢？天界众生越高，穿的衣服越轻。欲界四天王天，衣长二十里，重二分；兜率天衣长一百六十里，重一铢半（一两有四十八铢）；他化自在天衣长六百四十里，重半铢；色界的梵众天不穿衣服，却和穿没有什么分别，随他的身形自然有光明胜妙的天衣。这些事说来神妙不可测，其实，经过科学不断的进步，近几年来，世界各地都有飞碟、外星人来过的纪录，不都证明有他方世界的存在吗？

再以饮食来说，人类每天要吃三餐，要有蛋白质、脂肪、醣类、维生素……等养分来资养色身，天人就不必那么麻烦了。欲界有情食自然食、净揣食，以衣被细滑为食、澡浴感受为食；色界有情以喜为食、以禅悦为食；无色界有情以意为食。

他们的生活状况如何？欲界六欲天上的四天王天的男女婚嫁，肉体触爱，与人类相同，忉利天也是这样；夜摩天相互拥抱而成欲；兜率天执手而成欲；化乐天相视微笑而成欲；他化自在天暂视而成欲。

此方世界是生死轮回的世界，是苦空无常的世界。佛教说他方世界，大都指常乐我净



的胜妙世界，清静安乐的无忧世界，这些他方世界中因缘最殊胜的是东方药师如来的琉璃净土，与西方阿弥陀佛的极乐世界。

药师如来的琉璃净土，是一个经济不必忧愁，民生物质非常丰富的地方。在那个世界里到处有金银财宝，到处都是富丽堂皇的建筑物。人民的衣食住行，极易获得；大众的娱乐器材，也都是随心所欲。

在极乐世界里，没有寒来暑往，气候永远是清凉爽快；不会被空间的问题困扰，不会有拥挤现象及侵略事故发生。物质生活永远没有匮乏，不会争夺；在人际关系上，都是诸上善人俱会一处，没有人我是非的苦恼，没有男女情怨的罪恶，没有经济的占有，没有名位的纠纷，既无坏人的陷

害，也无恶道的恐怖，每一个人都是莲华化生，是一个非常和乐的世界。

三、物理的世界与心理的心界

这个世界是由四大——地、水、火、风；五蕴——色、受、想、行、识；六尘——色、声、香、味、触、法所组成，一般人生活在四大、五蕴、六尘的物理世界中，不知道探讨心里的世界，就如现代人在大都市中生活，每天面对机器声、喇叭声、人声、车声及吵闹声，难得的假日到郊区踏青，却一面高声谈笑，一面将收录音机的声音放得很大。为什么不让耳根清静，享受一下山林的宁静？难道非得用这种噪音将自己麻醉不可吗？外面五欲尘劳的世界能给我们真正的快乐吗？修行的人，眼睛一闭，不看也不听，不必穿好衣服，不必吃好东西，可是他心里的快乐与满足，不是追求物质世界的人所能体会的。

人生若能积极前进，固然很好，因为前面有无限宽广的世界；如果不能前进时，懂得回头更重要，因为回头的世界跟前面的世界一样宽广。平常在我们活动的空间里，一般只知道向前的空间，而不知道还有一个退后的空间。如果

(文转第二页)

(文接自第一页)

能够同时把握物理、心理的两个世界,体会出前面后面的空间,前进的时候前进,回头的时候回头;向外求的时候向外求,向内求的时候向内求;好比人有左右两只手,运用顺遂自如,这就是心物一如、前后一致的境界。

佛教里有一首有名的诗偈,描写以退为进的人生,偈云:

「手把青秧插满田,低头便见水中天;六根清净方为道,退步原来是向前。」

这首诗借着农夫弯腰插秧,告诉我们要认识自己,观照自己的本性,必须退步低头,回头的世界比向前的世界更辽阔,低头的天地比抬头的天地更宽广。就像农夫插秧,正因为他能够退后,才能把秧苗插好。古人说:「以退为进。」又说:「万事无如退步好。」在功名富贵之前退让一步,是何等的安然自在;在人我是非之前忍耐三分,是何等的悠然自得。

有些人看到学佛者便说:「你们信仰佛教,不抽烟喝酒,不跳舞打牌,丝毫没有人生的乐趣,这不是太消极了吗?」难道抽烟、喝酒、打牌、跳舞,才算是积极的人生吗?其实,佛教徒是深深体会到外在的荣华富贵是虚幻不实的,而从吃喝玩乐的声色中回过头来,积极的从事内修外弘的道业,不但不是消极,而是更积极的人生。

好的工厂,出产好的成品;坏的工厂老是冒黑烟、排脏水,制造空气污染。人心就如工厂,有时慈悲喜舍、福慧双修,有时制造贪瞋邪见、嫉妒怨恨。我们每日制造什么样的产品呢?假如自己都能品检出来,自己就是检验局的局长。

有句话说,心中有佛,人人皆佛;心中有鬼,处处皆鬼。创造心理的世界,提高内心的生产质量,是很重要的。

一个人生活在五欲洪流中,若能不随俗浮沉,固然难得;如果随俗同流而能不污,更是可贵。所以远离外境,潜居山林修行,并不是上上乘;住于闹市,仍然能够不为外境所转,才是大乘道。所以说:「大隐隐于市」,或「热闹场中做道场」。为什么能有这样的功夫?因为参透了外在世界的虚妄性,不追逐心外五欲六尘的世界,对于世间的一切,不会生起执着,而能过着无住的生活,享受着内心世界的融和。

古来很多大德都有这种境界,譬如陶渊明的「结庐在人境,而无车马喧」;维摩诘居士的「虽处居家,不着三界;示有妻子,常修梵行」;一休和尚背负女人,却能坦荡无碍。一个人如果能不被生活所牵累,则「百花丛里过,片叶不沾身」,是何等的洒脱逍遥!

心理的世界是无法伪装的,心理的净化须远离胜负心、颠倒心;心理的升华,要有平等心、尊敬心。

有心入道的人,容易体会世界是变化无常的,是迷人骗人的;唯有从物理的世界回到心理的世界,才能常乐我净,如如不动而解脱逍遥。

四、生灭的世界与还灭的世界

生灭的世界,就是我们所感受到生、住、异、灭的世界,也就是生、老、病、死的世界,成、住、坏、空的世界。

生灭的世界是「四大本空,五蕴非有」的世界。山河大地,一切皆是「四大」元素假因缘和合而成。什么是「四

大」呢?即地、水、火、风四大种。地以坚硬为性,水以潮湿为性,火以温暖为性,风以流动为性。地水火风是构成一切物体的主要因素,所以称为大。譬如:一个杯子,是由泥土烧成的,泥土属于地大;泥土需要渗和水,再用火烧,是有水火二大;经风吹成固体而为杯子,是有风大。

贵为万物之灵的人类,也是假四大和合而成。如属固体硬性的爪齿、皮肉、筋骨为地大;属液体流动性的腺体、唾涕、脓血等为水大;体温热度属火大,呼吸动转属风大,故身体上有一大不调,即百病丛生;若四大分散,则生命死亡。

有情众生由四大、五蕴所假合。由于生命是因缘结合的关系,没有实体可得,所以说有情的肉体,也只是假合的存在而已。如和合的因缘力穷尽时,结合的关系也跟着消灭,生命的肉体,立即灭亡。所以佛陀说:「四大本空,五蕴非有。」

生灭的世界是苦多乐少的世界,苦有三种:苦苦、坏苦、行苦,欲界三苦都有,色界只有坏苦、行苦,无色界唯有行苦,这是依程度而分的。如果从内容分,则有生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦和五阴炽盛苦。苦是人们所厌弃的,但人生终不免有许多苦痛;乐是人们所追求的,但是人生之乐却是那样的稀少与短暂。

生灭的世界是无常的世界,昨天还活蹦乱跳和你大摆龙门阵的朋友,今天不幸和你阴阳两隔。昨天还是人潮拥挤的百货公司,今天被夷为平地。明天将会发生什么事,

(文转第三页)

(文接自第二页)

你我都不知道，这不是无常的实相吗？

这个世间有太多的苦痛，带给我们莫大的烦恼，动摇我们身心的安住。所以，我们必须求得一个不生不灭的还灭世界。什么是还灭的世界？

1.「如」的世界：如——如如不动。如的世界就是不动的世界，如来的世界，如法的世界，如实的世界。儒家也主张修养不动心，所谓「泰山崩于前而色不变」。心能在如如不动中安住，就有幸福快乐。其实，人实在很可怜，人家赞美你一句：「你这件衣服好美哦！」就高兴了半天。衣服很美，和你有什么关系呢？人家批评你一句，便生气得饭也吃不下，觉也睡不好；快乐与否，全由外人左右。为什么会受别人摆布呢？因为没有生活在「如」的世界。

2.「悟」的世界：悟——一切明了。悟的世界是智慧的世界，光明的世界，解脱的世

界，自然的世界。

悟的世界是「啊！我懂了！」「噢！是这样啊！」悟是「心佛众生」三无差别的世界；悟是「不以得喜，不以失悲」的世界；悟是不为情爱所羁，不为生死所转的世界；悟是恢复自然，找到本家，认识自己的世界。

3.「净」的世界：净——清静无染。净的世界是清凉的世界，极乐的世界，法眼净的世界，莲华藏的世界。

我们这身臭皮囊，从头到脚，有三十六物不净。而贪、瞋、痴、悔、恨、怨、怒，更时时侵扰我们，让我们不得安宁。衣服脏了要洗，身体脏了也要洗，心里不清净更需要洗。以清凉法水，洗去心灵的污秽，以佛法的「净」来庄严自己，以佛法的「净」来化导自己。

《维摩经》云：「随其心净，则国土净」。如果人人能「自净其意」，则极乐世界自然呈现。

4.「圆」的世界：圆——圆融无碍。圆的世界是如日月的世界，如虚空的世界，如因果的世界，如自性的世界。

佛法以「圆」来说明宇宙人生，理要圆，事要圆，理事皆圆，事事皆圆，这也就是《华严经》所倡明的四法界的世界。所谓四法界即：事法界，是总称我们昼夜差别现象的世界；理法界，是打破认识虚妄的现象，体认到不可思议的言亡虑绝的真理世界；理事无碍法界，是本体与现象，空有无碍的世界；事事无碍法界，是体认到时空无限无量，宇宙万有无一无关，一切同体，大小无别，一多不二的世界。

现实的这个世界多苦、多变、无常、有缺憾，但是如果我们的身心能恒常安住于如如不动、明了一切、清静无染、圆融无碍的境地，相信能够拥有一个圆满的人生。

公元一九八〇年十二月讲于台北国父纪念馆

新加坡佛光山庆贺双亲节 亲子共聚传递孝心

新加坡佛光山6月22日举行双亲节庆祝活动，旨在弘扬孝道，促进亲子情感交流。共有9个家庭参与，包括20位孩子及14位家长。

现场洋溢着温馨与感恩的氛围。孩子们亲手包装松饼，并附上写满心意的感谢卡，作为献给父母的节日礼物。此外，他们还还为父母奉茶以表敬意，并亲自为长辈洗脚，以实际行动传达内心深处的感激之情。

年纪最小的林家晋在致词时，感谢父母平日无微不至的照顾，也感恩法师们的教导，使他在生命旅程中不断地成长与精进。新加坡佛光青年刘璫鍊表示，父母无私的关爱令她备感温暖，深深感激他们一直

以来对她支持与信任。

家长李爱萍表示，她由衷感谢长辈的言传身教，让她学会将爱与关怀传递给下一代。虽然抚养3名孩子充满挑战，但她深感欣慰，因为孩子的陪伴是她生命中最珍贵的礼物。

国际佛光会新加坡协会副会长吕美成与年逾九旬的母亲及侄儿三代同堂，一同欢庆这



别具意义的节日。他在分享中深情表示，母亲坚毅不屈的精神深深影响了他，尤其是那句「做就对了」，成为他在面对困难时的重要信念。

新加坡佛光山住持妙穆法师亦于活动中开示，佛教极其重视孝道，佛陀为父亲抬棺，并在入灭前至忉利天为母说法，这些事迹深刻体现佛门中的孝道精神。提醒大众，农历七月是孝道月，鼓励信徒在日常中实践孝行，并时时以恭敬之心善待他人。

本次双亲节活动不仅唤起亲子之间的深厚情感，也鼓励大众珍惜家庭关系，让爱与孝心在彼此之间传递与延续。（张稼汶、蔡钧均）

佛学讲座 正信佛教徒的人间修行

新加坡佛光山7月19日举办佛学讲座，由新加坡佛光山住持妙穆法师主讲「如何做一位正信的佛教徒」，深入浅出的讲解三皈五戒。现场有230位听众与会，同沾法喜，共沐佛恩。

讲座开始，妙穆法师恭喜大家在5月初受持三皈五戒，正式成为佛弟子。他进一步说明，进入佛门成为佛弟子，就要了解皈依三宝与持守五戒的意义，才能把佛的教法在生活中实践。

妙穆法师指出，人生不能没有信仰，而踏出信仰的第一步，就是皈依三宝及持守五戒，它是人生的转折点，转迷为悟，转邪为正，转恶为善、它是心灵的依靠，永恒的宝藏、它让人生变得更多采多姿，更踏实安全。皈依是「皈」投「依」靠的意思。在生命的长河之中，要皈依什么才能解脱一切忧悲苦恼，远离一切怖畏，止息无边的生死苦海？

佛教认为皈依三宝，佛、法、僧，最究竟最吉祥。佛，是我们

的导师，法，是方法、教法、理法、行法；僧，是指导者，泛指现前的僧众。通过譬喻让大众了解三宝，众生就像生病求医的人，佛是医王，能以法救济众生、法是良药，能疗病苦、僧人就是看护，代理佛弘护佛法。同时说明皈依三宝的十种利益，坚信三宝弟子将来定能得度。

妙穆法师进一步说明，在佛教里，皈依三宝是学佛的入门，受持戒律是信仰的实践，因此，佛教徒皈依三宝以后，都应该发心受持五戒。正如《华严经》说，「戒为无上菩提本，长养一切诸善根」。戒律是佛法的生命，是诸佛化世的本源。所以戒是善法的基础，也是一切修行的根本。

佛教戒律的精神是不侵犯他人，尊重他人，便能自由自在。五戒，又称为五大施，即不杀生，不侵犯别人的生命，而增长慈悲心；不偷盗，是不侵犯别人的财物，而不败坏德行；不邪淫，

是不侵犯别人的身体，而尊重他人，才能眷属和谐；不妄语，不侵犯别人的名誉，才能不损信用；不酗酒，不吸毒，就是对自己的理智不伤害，进而不去侵犯别人。他以生动的方式，例举生活中持守戒律的例子，在生活中行三好，就是净化身口意，就是实践戒律、「待人好」，处处为人着想，也是持戒。

最后，妙穆法师为大众指出了一条通往正信佛教徒的道路，要正信、深信三宝的功德；要正见人生，是入道的要门；要正语说话，成就佛道的一大因缘；而正命的生活，是正当的经济生活和谋生方式，正当方式的处理金钱。

妙穆法师以深入浅出的讲解，让现场听众对于正信佛教徒在生活中实践三皈五戒，有了更深入的理解与体会，把人间佛教生活佛法化。并祝福大家，从皈依三宝和持守五戒开始，迈向幸福圆满的人生。（邱鸿凯）



2025年新进义工培训课程 制度领导共创未来

新加坡佛光山于2025年7月12日举办本年度首次义工培训课程，圆满结束。本次课程共有25位新进义工参与，培训期间由新加坡佛光山住持妙穆法师、行政当家暨义工统筹组辅导法师有弘法师、以及义工统筹组四位理事担任主讲。课程以深入浅出的解说，为新进义工介绍佛光山的宗风理念、常住的观念，以及义工团应具备的服务精神和要求准则。

课程开始，义工统筹组刘素娣讲解佛门行仪，期勉新进义工们在服务的过程中，能够如法如仪，不止带着一颗欢喜的心来发心服务，并且尊重佛法僧三宝的基本礼仪。随后，在统筹组义工的带领下，亲自示范和指导学员们正确持经方式、上香、问讯和礼佛三拜的步骤。

接着，资深义工萧耀彬叮嘱新进义工基本条规和要义，他强调，义工菩萨们可以透过履

行义工任务，学习「把佛法生活化，把生活佛法化」。有弘法师透过介绍佛光山总本山的创建过程，带领学员深入理解佛光山开山祖师星云大师创办佛光山的理念以及佛光山弘法的四大宗旨，他特别指出，星云大师一生致力于推动教育，认为教育是佛教应坚守的重要方向。

午斋过后，许伟峰以生动有趣的方式，分享义工的「武林秘诀」他提到，星云大师将佛光山的义工命名为「义工」而非「志工」，意在强调「有情有义」。他鼓励新进义工们认同佛光山宗风，了解常住观念，以责任感和积极心态投入岗位，尊重常住的服务模式，并在服务奉献中自我成长。同时本着菩萨的行为和精神，不忘初心，以服务为快乐之本，秉持享受牺牲的理念，学会把所有的赞扬美誉都「归零」，学会忍辱负重，完成义工的任务。

之后，理事黄耀兴介绍星云大师的一生以及对弘扬人间佛教的理念和坚持。星云大师认为，凡是佛说的、人要的、净化的、善美的，促进幸福人生的教法，皆是人间佛教。他提出「四给」，给人信心、给人欢喜、给人希望以及给人方便。同时鼓励所有人都秉持「三好」，身要做好事，口要说好话，心要存好心；「五和」，自和和悦、家庭和顺、人我和敬、社会和谐，那么，世界就会和平。

最后，妙穆法师开示佛光山的宗风、创教宗旨与使命。他强调，身为佛光人，应具备正向的性格与理念，依据佛光山的行事规范与工作信条，在服务中实践佛法精神，继往开来，共同开创未来。随后妙穆法师颁发义工证，与所有出席义工大合照后圆满结束。（许芝湘、蓝赛珍）



童声童心说好话种智慧 新加坡三好儿童说故事比赛

由新加坡佛光山与国际佛光会新加坡协会主办，北三分会联合协办的「三好儿童说故事比赛」总决赛，于7月12日圆满举行。经过初赛选拔与多周筹备，本次活动充分展现主办单位对儿童品格教育的用心推动，也实践佛光山开山祖师星云大师所倡导的「三好」理念——「做好事、说好话、存好心」，期望为孩子们心中种下善念的种子。

本届决赛共有18位来自佛光山及弥陀学校佛学班的学童入围参赛。孩子们以生动感人的方式演绎佛教故事，深刻诠释三好精神，赢得现场观众的热烈掌声与赞赏。当天活动将近400人到场，包括家长与老师，共同见证孩子们的成长与进步，也深化了对佛法与品格教育的理解。

活动邀请四位担任评审，包

括佛光山住持妙穆法师、教育顾问房枚赫、新加坡国际广播电台中文组前副节目总监暨音乐总监李荣德老师，以及华侨中学高级华文教师兼北京师范大学心理学博士谢丽香。评审团从语音语调、情感表达、内容掌握与台风等方面综合评分。

评委李荣德分享口语技巧，鼓励父母亲和老师合作，培养孩子语文能力与自信。他指出，高年级学生应加强发音与语气掌握。李荣德提醒，说故事不仅是记忆与朗读，更应融入情感、角色扮演与适当停顿，并着重语气转折，才能展现自信风采。他勉励孩子们，重在学习，得奖只是附加收获。

住持妙穆法师致词时感谢各方付出，也肯定说故事比赛能提升孩子的自信与表达能力，并

在潜移默化中将三好精神与佛法智慧深植心中。他指出，佛陀弘法常以譬喻故事引导悟道，期盼孩子透过参与活动，启发慈悲与感恩的心，将正念实践于日常生活中。

经过精采角逐，各组得奖名单出炉，幼儿组冠军陈姿廷，亚军曾芷霖，季军姜棋恩。小学初级组冠军浦巧乐，亚军林家晋，季军罗子谖。小学高级组冠军许乐君，亚军蔡慈恩，季军汪智娴。

本届「三好儿童说故事比赛」颁奖典礼将于8月9日国庆节在新加坡佛光山举行，公开表扬优秀小小说书人，感谢他们传递三好精神，并期许更多孩子参与，在故事中成长学习。（张桂瑛）



礼佛千拜修持 忏悔业障净化身心

新加坡佛光山一年一度的「礼佛千拜修持」于6月21日举行，吸引130位信众参与。秉持「礼佛一拜，福增无量」的信念，大家齐聚一堂，虔诚礼拜诸佛菩萨，忏悔业障，净化身心，深入体验修行的力量。

此项活动自2018年起，便广受信众欢迎。此次修持活动由国际佛光会新加坡协会中区分会主办，在会长翁春燕带领下，各组细心完成各项准备，为参与者营造专注清净的修行氛围。

参与的信众陆续从清晨7点开始报到。活动一开始，住持妙穆法师引领大众诵念《心经》、称念佛号，并于佛前献灯。全程分九支香，共1080拜，信众随佛号礼拜，专注一念，礼敬诸佛，调伏身心。

参与者横跨三代，年逾80岁的义工成文鸾每年坚持参加，感恩因缘难得。李爱萍今年带着15岁儿子余耀煦同行，母子同修礼佛。余耀煦表示，礼拜佛菩萨让他感到喜悦清净；李爱萍则认为有愿就

有力，只要礼佛千拜时观想着诸佛菩萨，把专注力放在佛号上，消除妄想，就能把疲惫忘掉，感到充实。

此次的活动也吸引2位越南姐妹参加。姐姐林翠恒每天在家都会通过网络跟着胡志明家乡的佛堂礼拜观音。她发愿，每个月的农历十九日礼拜观音菩萨500下，因此礼佛千拜对她来说并不算辛苦。

修持活动结束后，妙裕法师开示指出，礼佛当下不仅能增加道心，还可以在礼拜中培养定力和专注力，同时与诸佛菩萨相感应。礼佛能让自己保持身口意清净，相貌庄严，音声和福报都会越来越好。他鼓励大家，礼佛千拜活动结束后，在日常生活里要继续保持这颗清净与虔诚的心，更在学佛的道路上继续努力，让道业增长，把功德回向给法界众生。

(区凤贤、蔡钧均)



新加坡佛光山二〇二五年八月及九月活动表
AUGUST / SEPTEMBER 2025 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	3/8	日 Sun	10:00 am
大悲忏法会	10/8, 28/9	日 Sun	10:00 am - 12:30 pm
共修法会	14, 21/9	日 Sun	10:00 am
考生祈福法会	17/8	日 Sun	10:00 am
地藏法会 洒净 卷上 卷中 卷下	24/8	日 Sun	9:15 am 10:00 am - 12:00 noon 1:30 pm - 3:00 pm 3:30 pm - 5:30 pm
上佛供 供僧法会 焰口法会	31/8	日 Sun	10:30 am 11:30 am 2:00 pm
慈悲三昧水忏 卷上 卷中 卷下 总回向	7/9	日 Sun	10:00 am - 12:00 noon 1:30 pm - 3:00 pm 3:30 pm - 5:30 pm 5:30 pm - 6:00 pm
晚殿祝祷	12/9	五 Fri	8:00 pm - 9:00 pm

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	知祯法师	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	钟玮娴老师	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