APR-JUL 2025 | ISSUE 530

NANYANG BUDDHIST

南洋佛教

妆艺大游行

Choose Gratitude Over Worries:
A Path to Inner Peace

禅门即心是佛



ISSN 1793-8023

出版
新加坡佛教总会
南洋佛教杂志社

创刊人
僧常凯

法律顾问
朱时生

社长
释广品

文化主任
释传航

审委
释传航　释宝宁　苏满纳
陈宝穗　郭顺汉

执行编辑
罗一峰

助理编辑
周佑桂

电邮
contact@buddhist.org.sg

创刊日期
30–05–1969 (B.E.2513)

出版日期
每逢四月、八月、十二月出版

PUBLISHER
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang
Singapore398583
Tel: 67444635
MDDI(P) 004/11/2024

DESIGN/PRINT BY
优越分色私人有限公司
Unique Colour Separation Pte Ltd

Blk 9 Kallang Place #06–01
Singapore 339154
Tel: (65) 62920138
Email: josephlui@uniquecolour.com.sg
www.uniquecolour.com.sg

*本刊所刊登之文章纯属作者与受访者之个人意见，并不代表本刊立场，特此声明。

1 编者语

佛教花絮

2 新春祈福团拜 *一峰*
4 新春供灯祈福法会 *向翰*
6 妆艺大游行 *向翰*
8 《玄奘西行》薪火相传 *福智*
10 慈善团体申报分享会 *一峰*
12 菩提小记者活动侧记 *林慧晶（华文部/级主任）*
14 2024文殊中学台北交流活动 *杨智苓（4D）和黄暄雯（3C2）*
16 佛教会新春聚餐不忘慈善 *福智、妙美*

特别专题：
当佛教遇上AI
When Buddhism Meets AI

22 AI 互动是否能取代法师讲课？ *邝野*
24 佛 vs AI vs 佛徒：哲学、技术与信仰的对话 *林见川*
26 Engaging with AI through Critical Thinking: Lessons from the Kalama Sutta *Elio Vance*
30 The Ethical Boundaries of AI: Can Machines Attain Wisdom and Compassion? *Zayn Mercer*

般若文稿

32 Choose Gratitude Over Worries: A Path to Inner Peace *Lumen*
36 四无量心的内涵与修持 *王艺*
38 禅门即心是佛 *王欢*

佛化生活

40 禅思小语：品《小窗幽记》，悟世情心性 *心绢*
42 亲子教育：让孩子拥有“发现美”的能力 *萧瑶*
44 佛教成语：放下屠刀，立地成佛 *赵宏*
45 佛教漫画：用“加/减/乘/除”学佛法 *杨怀勤*

编者语

在这充满希望与喜悦的季节里，我们迎来了《南洋佛教》杂志的一次全新升级。从这一期开始，本刊将正式改为全彩出版。此次改版不仅是对杂志内容的一次全面提升，也是我们传承佛教文化、丰富读者体验的坚定一步。

作为新加坡佛教总会的附属杂志，《南洋佛教》一直以来都肩负着弘扬佛教智慧与精神的责任。在过去的岁月里，我们通过文字和图像，将佛法的教义与生活的智慧传递给广大信众。如今，随着全彩版的推出，希望能够通过更加鲜活与生动的方式，与您分享佛教文化的深邃与美好。无论是对佛教经典的解读，还是对日常生活中佛法智慧的探讨，今后的每一期都将是一场心灵与智慧的盛宴。

本期的主题《当佛教遇上AI》则聚焦了现代科技与古老智慧的结合。在当今这个技术飞速发展的时代，人工智能（AI）已深刻改变了人类的生活和工作方式。AI以其超凡的计算能力和数据分析优势，能够高效处理庞大的信息，帮助人类解决复杂问题。然而，随着科技的进步，也引发了关于人类未来、伦理和思维深度的广泛讨论。特别是当佛教这一古老的哲学体系与现代科技相遇时，科技的力量与佛教的智慧之间的互动，成为一个既充满机遇也充满挑战的话题。

革新版的《南洋佛教》将定于每年的4月、8月与12月出版，希望与您共同走过未来岁月的同时，让杂志成为您的生活中的一部分，带给你更多的平静与力量。

《南洋佛教》编辑团队

In this season of hope and joy, we are excited to announce a new chapter for Nanyang Buddhism magazine. Starting with this issue, we are officially transitioning to full-color publication. This redesign is not only a significant enhancement of the magazine's content but also a firm step in our mission to pass on Buddhist culture and enrich the reading experience of our audience.

As the official magazine of the Singapore Buddhist Federation, Nanyang Buddhism has always carried the responsibility of spreading Buddhist wisdom and teachings. Over the years, we have used both words and images to share the doctrines of Buddhism and the wisdom of life with our readers. Now, with the launch of our full-color edition, we hope to present Buddhist culture in a more vibrant and engaging way. Whether interpreting Buddhist scriptures or exploring the everyday wisdom of Buddhist teachings, each future issue will be a feast of both the heart and the mind.

The theme of this issue, When Buddhism Meets AI, focuses on the convergence of modern technology and ancient wisdom. In today's rapidly advancing technological world, artificial intelligence (AI) has deeply transformed how we live and work. With its remarkable computational abilities and data analysis power, AI can process vast amounts of information efficiently, helping humanity solve complex problems. However, with these advancements come widespread discussions on the future of humanity, ethics, and the depth of our thinking. Particularly when Buddhism, an ancient philosophical system, meets modern technology, the interaction between the power of technology and the wisdom of Buddhism becomes a topic filled with both opportunities and challenges.

The redesigned Nanyang Buddhism will now be published three times a year—April, August, and December. We hope that, as we move forward into the future together, the magazine will become a part of your life, bringing you more peace and strength.

The Editorial Team of Nanyang Buddhism



新加坡佛教总会

新春祈福团拜

新加坡佛教总会于2025年2月8日（农历正月十一）在会所佛教礼堂举行新春祈福团拜与上供仪式，祈求世界和平、国泰民安。四众弟子齐聚一堂，在庄严的梵呗声中虔诚礼佛，敬献供养，共同回向十方众生。法会现场香花灯果供奉井然，众人在佛总会长广品大法师的领导下诵经祈福，气氛祥和殊胜，善信云集，共沾法喜。

佛总属校菩提学校呈现了合唱与古筝演奏等两个音乐节目，为节日增添不少喜庆热闹气氛。

广品大和尚在新春献辞中，表达了他对今年的展望与期许。

“有一句老话：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”新春的到来，不仅是一个新的开始，也是我们进行深思熟虑、制定计划的时刻。在这个全球局势依然不明朗的时代，我们面临着战争的阴霾、食物供应的紧张、以及种种不确定的因素。外部的挑战层出不穷，现代社会的压力如影随形，迫使我们不得不重新审视自己和这个世界。”

他指出，目前电子产品的广泛使用带来了大量的电子垃圾，环保问题变得愈加紧迫，如何妥善处理这些垃圾，减少对环境的伤害，是每一个人不可回避的责任。同时，科技飞速发展的今天，人工智能的崛起无疑给社会带来了巨大的变革。虽然科技为人类带来了便捷与效率，但也伴随着伦理问题的浮现，对人类心理、社交乃至社会结构的影响逐渐加剧。更为严重的是，AI的普及使得许多传统行业的工作机会发生了变化，不仅带来了人力资源与工作机会的挑战，还加剧了贫富差距，进一步加大了社会的不平等。

“在这样的外部压力下，内在的心理压力也日益加重。快速发展的社会和科技，时常让我们感到迷茫和焦虑。人们在不断追逐效率、经济利益的同时，逐渐忽视了内心的平衡与宁静。焦虑、抑郁、孤独等心理健康问题，已成为许多人难以回避的困境。如何在纷繁复杂的社会中保持内心的安宁，成为我们每个人都需要面对的重要课题。”

广品大和尚强调，佛法的智慧为我们提供了应对这些挑战的宝贵资源。在佛教教义中，万物皆无常，面对外在世界的不确定性，我们应当以智慧和定力，洞察事物的本质，从而做出明智的选择。“佛法不仅帮助我们提升内在的心理素质，增强应对压力的能力，还能够引导我们理解人生的真正意义，超越表象的烦恼与痛苦。推广佛学的教育，不仅仅是传承文化的使命，更是帮助社会在复杂的时代背景下找到内心的平和与智慧。”

“在未来的岁月里，我们不仅需要加强法律与管制，确保科技发展的伦理与人类的福祉，更需要培养每个人内心的觉醒与智慧，面对无常的世界不感到恐惧与迷失，而是以清净的心态，走出一条充满智慧与光明的道路。”

大和尚希望，大家从佛法中汲取力量，智慧地应对无常的变化，以内心的平和和外界的智慧，走向更加美好的明天。

最后，广品大和尚最后亦献上新年祝词，为新春团拜画上完美句点。

时值新春　蛇年伊始
四众齐聚　佛菩萨前
发大善心　诚心祝愿
佛日增辉　法轮恒转
四众法喜　身心安康
僧伽安心　办道度众
同时祝愿　世界永和
干戈永息　无有天灾
人祸意外　众生安乐
今年值遇　我国建国
六十周年　四众同祝
国泰民安　风调雨顺
种族宗教　和谐共处
国人身心　具得安康
家庭祥和　学子聪慧
品学兼优　为国栋梁
谨祝四众　在新年里
所愿所求　皆得圆满

● *一峰*





新春供灯祈福法会
——吉祥福慧灯圆满日侧记

《六祖大师法宝坛经》云：「一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。」灯，象征光明与智慧，亦代表佛法普照世间，破除无明。为了增长众生福慧资粮，佛教总会自2023年起，每年农历正月初三举办新春供灯祈福法会，以灯传愿，祈福消灾。今年亦不例外，法会于2025年1月31日上午10时，假佛教总会三楼礼堂隆重举行，由会长广品法师主法，恭诵《药师经》，为供养者及众生祈愿新的一年吉祥安康、业障消除、福慧增上。

点灯，是点亮心中的光明，也是传递希望的象征。亮灯仪式于2025年1月28日（农历除夕），在佛教总会三楼礼堂隆重举行。广品法师亲自点燃一盏盏莲花灯，象征佛光普照，为诸供养者点亮智慧心灯，并虔诚祈愿：「光明破诸暗，永断众烦恼，有情得大智，顿离生死轮。」愿所有点灯者，在新的一年福慧双增、身心安泰、阖家安康。

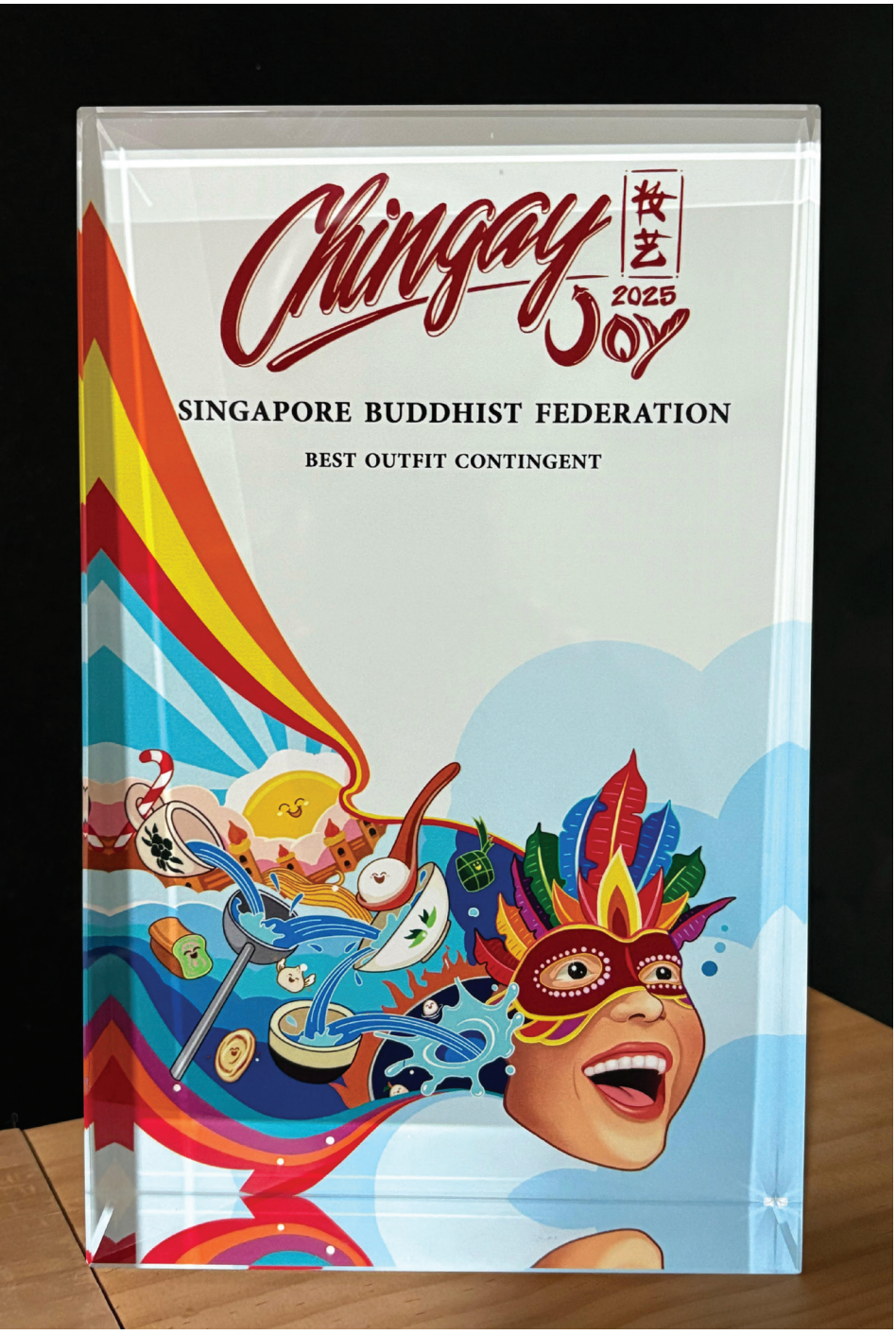
2025年1月31日（农历正月初三），供灯圆满日诵经法会如期举行。当天，70余位信众齐聚佛教总会，虔诚诵经，祈福迎新。信众们衣着光彩喜庆，带着满心欢喜步入会所，彼此作揖问候，互道新春吉祥。法会于上午10时准时开始，广品法师首先向大众贺岁，祝愿大家蛇年吉祥如意。随即，法师们抑扬顿挫、和雅庄严的诵经声，在新春的锣鼓声与街道的喧嚣中，为大众带来一片难得的心灵宁静，让参与者得以回归清净本心。信众们以至诚恭敬之心随诵经典，借此殊胜因缘培植福慧，祈愿新的一年吉祥圆满、善缘成就。法会圆满后，众信徒发心供僧，广植福田，以此功德回向十方众生，愿一切有情同得法益，福慧绵长。

《佛说施灯功德经》云：「彼施灯者，所得福聚无量无边，不可算数，唯有如来乃能了知。」又云：「若人以灯施佛，现世得十种功德：眼目不坏、得天眼通、投生高贵家、相貌庄严、智慧深广、身心安稳、远离黑暗、福慧具足、命终生天、速证菩提。」可见，佛前供灯功德不可思议，能助众生破迷开悟、福慧增长。

此次新春供灯法会，吸引近300位供养者共襄盛举，发心供灯，积累福慧。愿此殊胜功德回向一切有情，愿众生智慧圆满、光明遍照，在新的一年行事更圆融、福慧双增、事业顺利、身心康泰。愿佛光普照，吉祥满人间！

● *向翰*

佛教花絮


Chingay
2025
SINGAPORE BUDDHIST FEDERATION
BEST OUTFIT CONTINGENT


Singapore Buddhist Federation
Singapore Buddhist Federation


Singapore Buddhist Federation
Singapore Buddhist Federation



佛教总会

妆艺大游行

一年一度的华人新春盛典妆艺大游行，于2025年2月7日、8日在F1维修站大楼前隆重登场。今年的妆艺大游行以“悦”（Joy）为主题，展现新加坡丰富多元的文化与包容精神，同时庆祝我国建国60周年。

今年的游行别具匠心，以本地道地美食为创意元素，表演者们纷纷化身为各式美食造型，带来前所未有的视觉盛宴。不仅为参与团体提供大胆发挥创意的平台，更让整场游行焕发无限生机，欢乐氛围洋溢全场。

作为妆艺大游行的常客，佛教总会妆艺队伍今年再度华丽登场！本次队伍在总指挥Victor Lim的巧思构想下，以本地经典糕点为服装主题，队员们身着华人传统糕点红龟粿、嘟嘟粿、冉花饼（Ice Jam Biscuit），以及马来传统糕点椰丝糯米球（Onde Onde）的特色服装，象征新加坡多元文化的融合与和谐。

为了将这些糕点造型呈现得栩栩如生，Victor费尽心思，四处寻找专业手工艺师精心缝制，终于打造出令人垂涎欲滴的糕点造型服装。其中，红龟粿造型更是引起广泛关注,就像身穿红龟粿造型的舞蹈指导队长Arthur Ong，吸引记者的目光，成为采访对象！队员们在领到自己的糕点服装时，兴奋不已，迫不及待地试穿、互相点评，纷纷为这次的服装创意点赞。大家的喜悦溢于言表，满怀感激地称赞总指挥Victor 的精心策划，让佛总队伍再度惊艳亮相！

在震天的鞭炮声与璀璨烟火的辉映下，妆艺大游行正式拉开序幕！2月7日，首场游行在F1维修站展开。开场即是60名不同种族的表演者在四层楼高的舞台上震撼亮相，气势磅礴。紧接着，各参演团队以创意美食服装陆续登场，竞相展示各自的特色与巧思。

佛教总会的糕点造型队伍以其鲜艳亮丽的色彩与精致逼真的设计，吸引无数观众与摄影师的拍摄。队员们身着糕点服饰，在游行场内热情舞动、挥洒自如，尽情享受这场充满喜悦的嘉年华，向大众传递无限的欢乐与活力！

2月8日，第二场妆艺大游行圆满落幕。首次参加游行，身穿冉花饼造型服装的队员刘燕玲，深感此行收获满满。她分享道：“最珍贵的收获，是认识了一群充满朝气、热心、有活力的新朋友，深刻体会团队合作与友谊的可贵，感受无比的温暖与感动。”她由衷感恩每一位组长的耐心指导和团队成员的默契合作，让大家携手完成这场精彩绝伦的演出。她期待未来还能一起创造更多难忘的时光！

今年的妆艺大游行不仅主题创意十足，还迈出了历史性的一步——新加坡与马来西亚跨国合作，联合申报妆艺大游行为联合国教科文组织非物质文化遗产。此举不仅彰显了妆艺大游行多元文化的独特魅力，更推动其在国际舞台上的认可与传承。佛教总会亦全力支持此项倡议，执行长特地发文表达支持，愿为文化传承贡献一份力量。

天下无不散的宴席！今年的妆艺大游行，在队员们依依不舍的欢笑与感动中，画下完美句点。佛教总会衷心感谢所有妆艺队员的辛勤付出，感谢他们代表佛总华丽登场，精彩绽放！

特别感谢团队总指挥Victor Lim以及舞蹈指导小组长Arthur Ong、Gena Chen、Lay Mui和Emily Goh。自2018年佛总正式加入妆艺大游行以来，五位组长始终不遗余力地带领队员们进行排练。3月5日，队长们出席人民协会举办的妆艺慰劳晚会，并为大家带来了好消息——队伍荣获最佳服装奖！喜讯传来，队员们无不欣喜若狂！衷心感谢组长们的努力耕耘与无私奉献。

期待未来，在他们的带领下，佛总妆艺队伍能再创辉煌，续写更多精彩篇章！我们明年再见！

● *向翰*

新加坡佛教施诊庆祝55周年压轴节目

《玄奘西行》薪火相传



新加坡佛教施诊所为庆祝55周年纪念及筹募医药基金，特别邀请甘肃歌舞剧院率领90余人团队，一连三晚于新加坡滨海艺术中心演出。

新加坡佛教施诊所始创于1969年11月，秉持佛陀慈悲宗旨，致力于为贫病大众提供医疗与保健服务，以期达到与乐拔苦的目的。为庆祝55周年，施诊所策划了一系列活动，包括公众保健讲座、心晖书画义展、55周年纪念大会等，而《玄奘西行》慈善演出则是此次庆典的压轴之作。

《玄奘西行》是一部大型民族器乐剧，有别于传统以语言为主体的舞台剧或以歌曲为核心的戏曲、音乐剧，器乐剧采用器乐演奏贯穿全剧，构建出别开生面的叙事方式。



据作曲、编剧兼总导演姜莹介绍，该作品的创意源自古丝绸之路。丝绸之路不仅是商贸往来之道，更是文化、宗教、音乐交汇之所，而玄奘西行取经，途经西域各国，正是这一新型艺术表演的最佳题材。

姜莹表示，“许多中国民族乐器是沿着丝绸之路传入的，而玄奘的西行旅途，横跨多个民族与宗教文化圈，提供了丰富的音乐创作空间。”

本剧采用了73种民族乐器，演绎了15个曲目。这些乐器可分为四大类：（一）当今民族管弦乐队的常用乐器、（二）敦煌复原乐器、（三）新疆传统乐器、（四）印度传统乐器。整场演出通过器乐交织与舞台视觉呈现，重现玄奘西行的史诗历程。

序曲《大乘天》气势恢宏，揭开演出序幕。在梵文《心经》的吟诵声中，老年玄奘与众僧共诵经典，隐喻其毕生致力于佛典翻译事业的贡献。随后，剧目以倒叙手法展开，从玄奘告别长安启程，历经西域诸国的艰难跋涉，直至抵达天竺求取真经。

在不同的区域场景中，乐器与音乐风格随之变化，展现出各地文化的独特韵味。如在敦煌段落，琵琶与复原古乐器交融，营造丝路繁华景象；至高昌、龟兹一带，新疆乐器奏响浓郁西域风情；而在印度部分，传统印度乐器如西塔琴、塔布拉鼓的加入，则赋予整场演出异域神秘色彩。

最终，玄奘带着译经使命归国，象征着佛法薪火相传、智慧无尽流转。

此次《玄奘西行》慈善演出，不仅是对玄奘取经精神的艺术致敬，更是一场跨越时空、汇聚丝路文化精粹的音乐盛宴。

● *福智*

慈善团体
申报外国捐款与外国关系

2025年2月28日，新加坡佛教总会举办“如何向外国关系与政治披露注册局（Registry of Foreign & Political Disclosures）” 申报分享会。

分享会的主要内容包括以下几点：

申报与外国之关系

根据《维持宗教和谐法令》规定，本地所有的宗教团体必须每年向外国关系与政治披露注册局申报其外国捐款，未履行者会因为违反了法令下的第17H项条文而否成罪行。

有关上述申报是从去年开始，即是2024年1月1日至12月31日全年



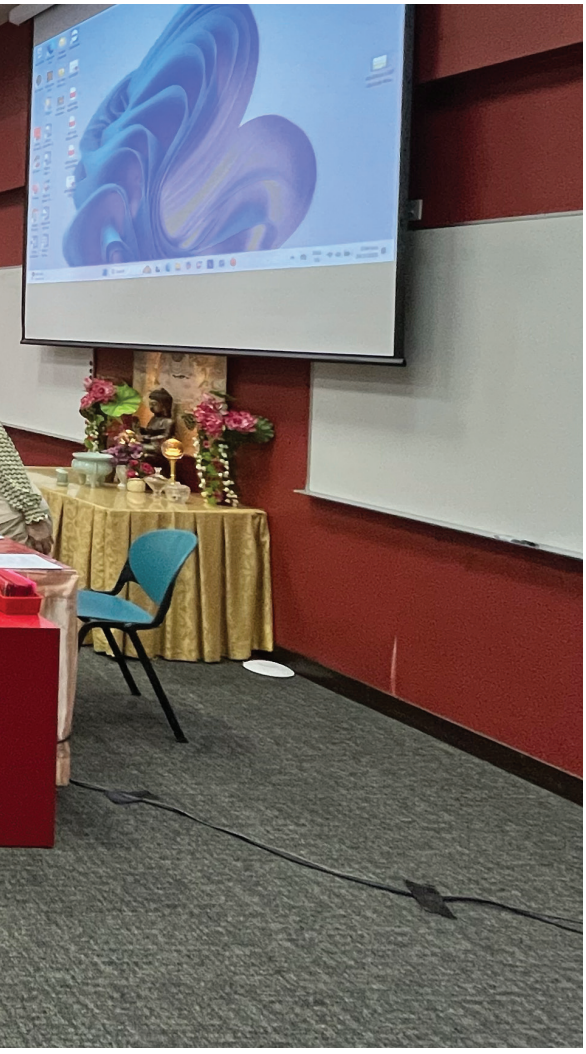
的外国捐款与外国关系，都必须在截止日期2025年4月1日前正式提交给有关当局。申报者可通过RDS（https://eservices2.mha.gov.sg/rds），即外国关系与政治披露注册局的电子平台呈报最新信息。

申报更换管理层结构的新电子服务

RDS网站还增设了一个称为MRHA–Disclosure of Updated Governing Body的新电子服务，即是披露最新管理层的平台。这一项新的电子服务有助所有宗教团体根据法令向注册局申报有关最新的管理层的所需信息。

这项新的电子服务从2025年2月1日起，便取代现有的RDS eService（社团注册局电子服务）。换言之，今后若要申报更换管理层，就必须通过RDS的电子平台来申报。若需要进一步的澄清，或者需要协助，可通过电邮MHA_RFPD@mha.gov.sg与有关人员联系。

● *一峰*





菩提小记者:

用心采访，用笔记录，用行动传播。

作为老师，我很荣幸能够见证菩提小记者们的成长与进步。菩提小记者项目不仅为学生们提供了一个展示自己才华的平台，还为他们带来了丰富的学习经验，使他们在新闻写作和报道方面得到了全方位的锻炼和提升。菩提小记者项目是我们部门的核心项目之一，与我们的部门愿景——创造优良的学习环境，让学生乐学善用华文华语——相契合。通过小记者项目，学生们不仅提升了语言表达能力，还培养了自信心和团队合作精神，更加积极地使用华文，与他人进行有效的沟通，这也正是我们部门的目标所在。希望未来能继续为学生们创造更多机会，让他们在真实的语境中灵活运用华文华语，进一步激发他们对华文的热爱。



这个项目从一开始便给予学生们系统化的培训，帮助他们掌握新闻行业的基本技能，包括采访技巧、写作结构与语言表达、演讲，以及摄影和视频拍摄等。学生们通过这些课程，学会了如何收集信息、进行采访，并将采访内容转化为生动的报道。他们不仅学到了专业技能，还在这个过程中逐渐建立起了独立思考的能力和团队协作的精神。

例如，在菩提与达迈交流项目中，小记者们与来自达迈小学的同学进行了深度交流。他们不仅采访了对方，了解他们的学习生活和学校文化，还积极参与拍摄，记录下了交流活动中的精彩瞬间。通过他们的镜头和文字，学校的社交平台展示了这次交流活动的精彩内容。小记者们在这次实践中锻炼了沟通能力，并且学会了如何从新的视角去理解和表达所见所闻。

此外，在中秋庆祝活动的报道中，小记者们全程跟踪报道了活动的各个环节，包括文艺演出、趣味游戏和手工制作等。他们采访了多位学生和家长，了解他们对中秋节的独特感受及庆祝方式。通过生动的语言和精美的图片，小记者们成功传递了节日的喜庆氛围，展现了他们在新闻报道中的技巧和成长。

农历新年庆祝活动也是小记者们展示才华的重要平台。在这次活动中，他们不仅报道了活动的精彩内容，还采访了老师和同学，了解他们对活动的看法以及新一年里个人的愿望和目标。小记者们通过这些深度采访学会了如何在新闻写作中加入情感层次，展现了他们对文化传统的理解与尊重。

除了提升新闻专业能力，小记者们在其他方面也有了显著的成长。通过不断的实践，他们学会了如何独立思考、分析问题并解决问题。在每次活动报道中，他们都需要根据自己的思考选择采访角度、整理素材、撰写内容，这培养了他们的批判性思维和解决问题的能力。此外，团队合作精神是整个项目中不可忽视的部分，每次活动报道中，他们都需要分工合作，共同完成任务，从而增强了集体责任感和团队协作能力。

与校内外人士的交流与采访也为小记者们提供了宝贵的机会，提升了他们的人际沟通能力。通过采访和互动，他们学会了如何表达自己的观点，同时也学会了倾听他人的声音，理解不同的看法与意见。通过这些实践，小记者们不仅增强了沟通技巧，也为未来的发展打下了坚实的基础。

这个项目培养了学生的综合能力。小记者们通过参与学校活动的报道，激发了对新闻工作的浓厚兴趣，并学会了在报道中准确把握新闻的真实性。过程中，他们的写作能力、采访技巧、团队合作和文化素养得到了显著提高。此外，菩提小记者们还培养了独立思考、团队合作和解决问题的能力，展现了在新闻报道中的责任感与成长，体现了活动的深远意义。更重要的是，通过这一过程，他们培养了心系华夏文化、充满自信的终身学习者，怀有慈悲心的社会贡献者，以及品德高尚、乐于学习的榜样。这些宝贵的品德与能力不仅为他们的未来奠定了坚实的基础，也为他们成为未来社会中有影响力的公民打下了良好基础。

我们为这些小记者的成长感到骄傲，并期待他们继续在未来的道路上发光发热。若想了解更多关于学校的精彩活动，欢迎您关注我们的Instagram账号@mahabodhischoolofficial。

● *林慧晶　华文部 (级主任)*





2024年文殊中学

台北实践国中学校交流活动



2024年11月11日，文殊中学的林隽凯副校长与4名教师带领24名学生，开启了为期五天四夜的台北交流之旅。

在此次行程中，我校学生不仅深入感受了台北的独特人文风貌，还通过丰富多彩的活动，对当地的历史与文化有了更深刻的认识和体验。这段旅程让大家流连忘返，留下了珍贵且难忘的回忆。

旅程的第一天，学生们参观了十分老街，在天灯上写下对未来的期许与祝愿，体验了这一传统民俗活动的魅力。

第二天，大家首先前往慈济环保站，了解当地如何推进环境保护和资源再利用。随后，学生们欣赏了布袋戏馆的精彩表演，领略非物质文化遗产的艺术精髓。晚上，学生们在饶河夜市品尝了台湾经典小吃，如胡椒饼和珍珠奶茶，进一步感受了台湾的饮食文化的魅力。

第三天，学生们走进台北市立实践国民中学，展开了丰富的学习与文化交流。在学伴的陪同下，他们体验了多样化的课程，感受台湾的校园生活。午后，学生们学习制作小笼包和珍珠奶茶，过程趣味十足。晚间，他们在学伴家中受到热情招待，享用了丰盛的家常晚餐。在与学伴家人的互动中，学生们更加深入地了解了台湾的生活方式与风俗。这一天的活动不仅加深了他们对本土文化的认知，也增进了两地学生之间的友谊。

第四天，学生们学习了高功率雷射设备的原理，并亲手制作了个性化钥匙圈。接着，他们体验了传统技艺——扯铃，在老师指导下掌握了基本技巧和花式动作，乐在其中。下午，学生们参观了具有历史意义的台北自来水园区。这里保留了日治时期的浑水抽水站和地下水宫殿等珍贵历史遗迹。学生们深入了解了园区早期建筑的设计特色及水资源管理系统的运作方式。随后，学生们来到宝藏岩国际艺术村，走访驻村艺术家的工作室，了解艺术村如何通过活化保存的政策吸引创作者入驻，逐步发展为文化聚落。这一天的活动使学生们对台湾的传统文化与历史有了更直观的认识，同时也切身体会了当地的生活。

转眼就是第五天，2024年11月15日，临别之际，学生们参观了华山1914文创园区。园区内的艺术氛围浓厚，独特的建筑设计与精致的细节让人仿佛置身艺术世界。大家在园区内悠闲漫步，拍照留念，为此次台北交流之旅画上了圆满的句号。

此次台北交流活动让我校学生全面感受到台北的文化魅力与深厚的历史积淀。从传统民俗到艺术传承，再到环保实践，学生们不仅丰富了见闻，还通过与当地师生及居民的互动，结下了深厚的友谊，开阔了眼界。这段经历无疑将成为他们珍贵的回忆，并激励他们勇敢追求更广阔的未来。

● *杨智苓4D和黄暄雯3C2*



佛教会

新春团聚 不忘行善







今年春节，佛教会于2025年2月2日举办新春聚餐，并藉此契机捐款予佛教团体、慈善机构与学校等，让春节的喜悦不仅停留于亲友团聚，更延展至社会大众，发扬佛教慈悲为怀、无私奉献的精神。

受邀出席此次活动，并主持捐款仪式的主宾是新加坡文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉先生，马林百列集选区第二顾问朱佩玲博士亦莅临观礼。佛教会住持宝通法师在仪式开始前先给在场嘉宾与大众送上新春祝福，她祈愿世界和平稳定、新加坡国运昌隆、种族和谐、家庭幸福。

这次受惠团体有释迦善女会，获赠善款10000元、新加坡佛教总会获赠善款10000元、菩提学校以及文殊中学各获善款5000元。

佛教会附属的慈善机构 – 释迦善女会也在这次的活动中捐出新币80000给全国肾脏基金会，共同为洗肾病友减轻负担；除此之外，也捐赠善款10000元予佛教总会。菩提学校和文殊中学各分别获赠善款5000元。

据悉，佛教会在早前为支持“和谐行动”筹款活动，已捐赠新币5000元予Rahmatan lil Alamin基金会，援助在加沙危机中受影响的儿童和家庭，充分体现出爱无国界之大悲精神。

为了响应佛教施诊所筹募医药基金的善举，佛教会与释迦善女会各捐新币10000元，以支持《玄奘西行》的慈善演出。

佛教会在住持宝通法师的带领之下，于新年之始，以实际行动积极践行佛陀慈悲济世的精神，堪称功德无量，是我们学习的楷模。

● *福智、妙美*

万德庄严

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员

文殊中学全体董事及师生

菩提学校全体董事及师生

菩提学校校友会全体执委及校友

南洋佛教编辑部全体执委及职员

悉达多托儿中心全体管委及师生

马林百列菩提学生托管中心全体管委及师生

新加坡佛教总会佛学班同学会

大愿共修会

天南佛堂

莲池阁寺

佛缘林

吉祥宝聚寺

十方佛林

妙音觉苑

能仁精舍

新加坡佛教施诊所

人天导师

蓍蔔院

圆觉宗（新加坡）

佛教会

释迦善女会

洛伽山庄

般若净苑

旃檀林

清莲寺

法轮社

如切观音堂

观音堂佛祖庙

积善堂

宽济堂念佛社

善德堂

海印古寺

竹林寺

菩提佛院

香莲寺


三明六通
新加坡佛教青年弘法团
海印学佛会
光明山普觉禅寺
国际佛光会新加坡协会
福慧讲堂
天竺山毗卢寺
普济寺佛学研究会
大悲佛教中心
善福堂
宝光佛堂
观音救苦会
般若念佛堂
法鼓山新加坡护法会
新加坡佛教居士林
善缘堂
慈航念佛社
万佛林

众生慈父

大悲院

龙华藏院

南海飞来观音寺

慧明讲堂

福缘堂

观慈精舍

天寿堂吕祖宫

東眴閣

万佛堂莲池精舍

福善庵

观自斋

仁婷贸易私人有限公司

益群旅行社（新加坡）

长青佛教文化服务社

国营印刷

优越分色私人有限公司

释广品

陈友明夫妇

AI互动是否能取代法师讲课?



如果，年轻人有问题就向AI发问（日本已经有一个佛教的Hotoke AI平台），AI就能即时提供答案，这是否意味着AI可能会取代寺院的法师讲课？

年轻人对寺院的依赖正在减弱，即便在AI风行之前，已有这样的趋势。特别是在网络时代成长的新一代，更倾向于利用便捷的技术寻求答案。AI平台如日本的“佛教AI”的出现，可能将寺院与年轻人的“代沟”直接浮出台面：AI互动是否能完全取代法师讲课？

在一个人人都懂得上网的时代，AI无疑是一个低成本的解决方案，特别是对于那些没有时间或资源走访寺院的人。

最关键的一点，AI走入人们的生活已是无法避免的趋势，而寺院又该如何快马加鞭贴近群众，特别是新生代的生活日常。

AI的优势与潜力

AI可以随时随地回答问题，不受时间和空间限制。数据驱动的AI拥有大量佛教经典的知识库，可以快速提供答案，更重要的是，AI可以提供多语言支持，扩大佛法传播范围。

通过用户的数据分析，AI可以提供量身定制的修行建议。基于语音识别和情绪分析，AI可以调整回答方式，表现出“同理心”。在一问一答的互动中，无疑更容易增长佛法知识，从好处来看，佛法的知识更为普及化，但年轻用户对AI的过度依赖可能削弱本身对佛法的深度思考能力，我们在拥抱AI的便利性的同时，更应该了解AI存有的局限与风险。

AI的局限与风险

AI的回答基于算法和数据，而非来自真正的体验与觉悟。法师通过修行所展现的慈悲与智慧，是AI无法模仿的核心价值。

AI亦不过是一个机器，经人的开发而成，但亦可能受到开发者的价值观影响，回答带有偏见或误导。佛教强调“心”的修行，而AI没有主观意识，无法真正理解佛法的核心精神。AI可能对复杂问题给出机械化的答案，而缺乏灵活性。

AI与寺院法师的共生可能性

法师与信众之间的互动不仅是知识的传递，更是一种精神的共鸣。修行中重要的“皈依”体验、仪式感和团体活动，AI无法提供。这里想说的是，人际互动的不可替代性。

寺院或许可结合线上线下的优势，融入AI的时代。

寺院可以通过AI作为传播佛法的桥梁，吸引更多人了解佛法，关注佛教。法师们亦可利用AI作为教学的辅助工具。

例如寺院可以利用AI举办线上课程，吸引年轻人接触佛教。让AI协助法师回答基础性问题，然后，再与线下法师讲课相辅相成，专注于更复杂的教义讲解与实践指导。换句话说，AI解决“快问快答”，法师则提供深度的指导和体验。

另外，寺院法师可以作为AI的“教师”，对AI进行伦理监督，避免技术滥用，确保AI输出的答案符合佛教正见。

佛教未来的契机与挑战

AI不会取代寺院法师的角色，但可能重新定义法师的职责，从单纯的知识传递者转变为体验的引导者与智慧的分享者。佛教需要主动拥抱技术，同时坚持其核心精神。技术的进步为佛教提供了更多的传播方式，但修行的本质永远离不开“人心”的体验。

AI可能在一定程度上替代传统的知识传递方式，但它无法取代法师在佛法传播中的核心角色。寺院需要以开放的态度拥抱技术，利用AI来增强佛法的传播效果，而非完全依赖或抗拒AI。最重要的是，在AI迅速发展的时代，佛教的核心价值观——慈悲与智慧——应被更清晰地呈现出来，引导年轻人从技术中获得正念与觉悟。

● 邝野



佛 vs AI vs 佛徒：

哲学、技术与信仰的对话

在当今的科技时代，人工智能（AI）的迅猛发展引发了许多关于人类未来、道德伦理及思想深度的讨论。与此同时，佛教作为一种古老的宗教信仰，仍然深刻影响着全球成千上万的信徒。然而，当佛教的智慧遇上现代的AI，三者之间的互动变得尤为引人注目。佛、AI和佛徒之间的关系，成了一个跨越哲学、宗教与科技的复杂话题。

佛与AI：哲学与技术的对立与融合

佛教是一种深具哲理的宗教，它提倡无我、空性、缘起等核心思想，强调通过内观、自觉和觉悟来超越生死、实现涅槃。佛陀认为，世界的一切都是无常的，存在只是因缘条件的暂时聚合，人的痛苦来源于执着。换句话说，佛教的根本思想在于人应当超越对自我和世界的固守，以获得内心的宁静与智慧。

AI，作为现代科技的产物，是人类通过数学模型、数据分析与算法模拟智能行为的一种技术产物。虽然AI在处理大量数据、解决复杂问题上表现出色，但它的运作仅限于程序设计和计算。AI并不具备自我意识、情感或体验，它只是执行被编写的任务。因此，AI与佛教的核心思想存在很大的差距。佛教认为，意识与存在的真正理解是人类和所有生物的独特属性，而AI只能通过编程模拟“思考”，却无法真正理解或体验“存在”。

AI可以是一种辅助的工具，但终究无法取代佛教所提倡的内心觉醒和体验，佛教的核心智慧仍然需要通过人类的实践与修行来实现。

AI与佛徒：科技对信仰的影响与挑战

佛徒，作为佛教的信仰者，往往寻求心灵的平静和智慧的启迪。随着人工智能的崛起，许多佛徒开始思考科技的快速发展对他们信仰的影响。

AI能够处理庞大的信息并做出决策，它已经在许多领域超越了人类的能力，这种技术的迅速进步，不仅挑战了传统的劳动分工，也引发了关于道德与伦理的讨论。在佛教的角度来看，AI的迅速发展是否会加剧人类的贪欲、瞋恚、愚痴三毒，抑或是佛教徒能借助科技来帮助他们减少烦恼、提升智慧呢？

例如，在一些佛教寺庙中，AI可以协助管理信徒的修行过程，记录他们的修行时间、进度，甚至帮助指导冥想。通过这些方式，科技不仅没有消解佛教的价值，反而提供了新的工具帮助佛徒更好地实践佛教教义。但如果佛徒仅仅依赖技术而忽视内心的修行，这将会背离佛教真正的智慧。

佛与佛徒：教义与实践的差距

佛教教义的核心在于通过智慧的觉悟来超越生死、解除痛苦。然而，现实中的佛徒在实践过程中常常面临着种种挑战。现代社会的诱惑、欲望和无常让许多人很难真正做到无执着、无烦恼。因此，许多佛徒虽然能够背诵佛经、参加佛事活动，但在日常生活中的行为与佛教教义之间可能存在差距。

这也是佛教的教义和佛徒在修习上的矛盾所在。佛教不仅是哲学的理论，更多的是一种实践。它要求佛徒通过不断的修行，去除心中的执着，达到真正的内心平静。然而，现代社会的压力与诱惑让许多佛徒在修行过程中感到困惑与挣扎。虽然AI和科技可以提供便利和帮助，但真正的心灵觉悟依旧依赖于个人的修行与体验。

佛与AI，佛徒与AI，乃至佛教的教义与实践之间的关系，是一个充满复杂性的课题。在未来，AI有可能成为佛教徒修行的辅助工具，但它无法代替内心的觉悟与实践。同样，佛教的深邃智慧也不能简单地被AI所模拟或超越。佛教所倡导的智慧与宁静，需要通过人的心灵和实践来实现，而AI只是一种工具，不具备体验和觉悟的能力。

在这个充满变革的时代，佛教与科技的结合或许能够找到一种新的平衡，既不违背佛教的核心教义，又能为佛徒提供新的实践路径。最重要的是，佛教徒要时刻保持觉知，不为科技所迷惑，依旧坚持修行，保持内心的宁静与智慧。

● *林见川*



Engaging with AI through Critical Thinking:

Lessons from the Kalama Sutta

In today's era of information overload, artificial intelligence (AI) has emerged as a powerful tool used across various domains to provide information, analyze data, and assist in decision-making. However, because AI operates based on algorithms, data inputs, and preset rules, its outputs are not always entirely accurate, objective, or free from bias. To avoid blindly relying on AI-generated results, it is essential to engage with AI critically. In this regard, the Kalama Sutta from Buddhist teachings offers valuable insights into developing a thoughtful and discerning approach to information.

The Kalama Sutta is a well-known Buddhist discourse that advises against accepting any claim or teaching solely based on authority, tradition, or external influence. The Buddha instructed the Kalamas not to believe something merely because it has been handed down through generations, is widely accepted, comes from a revered teacher, or appears logical at first glance. Instead, individuals should evaluate ideas through personal experience, rational inquiry, and verification. Only when something proves beneficial and aligns with wisdom and well-being should it be accepted as truth.

The Kalama Sutta teaches: "Do not believe something simply because it has been repeated for generations, because it is a tradition, because it comes from a respected authority, or because it seems logical. Instead, test it through experience and critical thinking."

Applying this principle to AI interactions allows us to avoid blind acceptance, refine our critical thinking skills, and gain a deeper understanding of the information we consume. Here are key ways to integrate this approach into AI engagement:

Verify Information Through Multiple Sources

One of the core teachings of the Kalama Sutta is the importance of independent verification. Similarly, when using AI-generated information, one should always cross-check its accuracy with other sources. Since AI models rely on data that may be incomplete, outdated, or biased, their outputs must be examined through multiple lenses—fact-checking websites, academic sources, expert opinions, and real-world observations.

Rather than assuming AI outputs are correct simply because they come from an advanced system, users should adopt a habit of questioning and validating responses. This not only helps in obtaining accurate information but also reduces the risk of misinformation.

Cultivate a Healthy Skepticism

The Kalama Sutta encourages skepticism toward all information until it has been thoroughly examined. When engaging with AI, this principle is particularly relevant. AI-generated outputs should not be accepted at face value simply because they appear sophisticated or well-structured. Users

must recognize that AI tools are trained on datasets that can contain biases, inconsistencies, or even errors. These biases may stem from historical data patterns, inherent flaws in data collection, or the subjective choices of those who program AI models.

To apply healthy skepticism, users should actively question the sources and methods behind AI-generated content. Instead of assuming AI conclusions are definitive, one should ask what underlying data supports the AI's response, whether alternative viewpoints exist, and whether the AI system itself may have limitations in understanding the nuances of the topic. Additionally, comparing AI-generated answers with human expertise or external research can help highlight potential shortcomings in AI reasoning. By adopting this thoughtful approach, individuals can maintain control over their decision-making process and ensure that AI serves as a supportive tool rather than an unquestioned authority.

Incorporate Personal Experience and Intuition

The Kalama Sutta highlights the significance of personal experience in evaluating the truth. Similarly, when working with AI, users should combine AI-generated insights with their own intuition, lived experiences, and contextual knowledge.

For example, if an AI-generated health recommendation contradicts personal medical experience or professional consultation, it should be reassessed rather than blindly followed. AI is a tool to assist human decision-making, not to replace human judgment. By integrating AI insights with personal understanding, individuals can arrive at more balanced and well-informed conclusions.

Assess Completeness and Practicality of AI-Generated Information

Buddhist teachings emphasize not only the correctness of knowledge but also its practical benefits. When AI provides information, it is crucial to assess not just its accuracy but also its completeness and real-world applicability.

Buddhist teachings emphasize not only the correctness of knowledge but also its practical benefits. When AI provides information, it is crucial to assess not just its accuracy but also its completeness and real-world applicability.

Practical Steps for Applying Kalama Sutta to AI Interaction

To integrate the Kalama Sutta's principles into AI engagement, users can adopt the following practices:

- **Cross-verify AI outputs with other sources**, such as research papers, expert opinions, and independent databases.
- **Analyze AI-generated information from multiple perspectives** to uncover potential gaps or biases.
- **Recognize AI's limitations and refrain from over-reliance on its outputs**, especially in subjective or complex matters.
- **Incorporate personal insights and contextual knowledge into decision-making** rather than treating AI as the final authority.
- **Question the practicality of AI-generated insights** and assess whether they apply effectively in real-world scenarios.

For instance, an AI-driven investment analysis might provide financial statistics, but users should also take into account economic trends, personal risk tolerance, and ethical considerations before making any decisions. While AI may generate highly technical or abstract content, its true value lies in how effectively it can be applied to real-world needs. Evaluating whether the information is comprehensive enough to cover all necessary aspects, determining its practical relevance in a given situation, and identifying any missing contextual details that are needed to make a well-informed decision are all essential steps in ensuring AI-generated insights are meaningful and applicable rather than abstract or misleading.

Avoid Blindly Following Authority—Even AI

One of the key messages of the Kalama Sutta is to question authority rather than accepting statements blindly, even from the Buddha himself. This wisdom is highly relevant in the AI era, where many people may be tempted to view AI as an infallible source of truth.

While AI can analyze vast amounts of data efficiently, it remains a tool created by humans, subject to the limitations of programming, dataset biases, and algorithmic constraints. Users should recognize that AI is not an ultimate authority but a tool that complements human intelligence. Maintaining an active role in evaluating AI recommendations ensures that decision-making remains a human-driven process.

Engaging with AI through the lens of the Kalama Sutta encourages critical thinking, intellectual independence, and informed decision-making. By questioning AI-generated information, verifying its accuracy, and integrating personal reasoning, individuals can ensure that their reliance on AI remains rational rather than unquestioning.

As AI continues to evolve, the ability to interact with it critically will become an increasingly valuable skill. By following the Kalama Sutta's principles, users can navigate the digital age wisely—leveraging AI's strengths while maintaining human autonomy, discernment, and intellectual rigor.

Elio Vance

The Ethical Boundaries of AI:

Can Machines Attain Wisdom and Compassion?

Artificial intelligence has become an integral part of modern society, influencing industries ranging from healthcare to finance and even creative fields. While AI is designed to process vast amounts of data and generate intelligent responses, its limitations raise fundamental ethical questions. Can AI possess true wisdom, or does its intelligence remain strictly mechanical? Moreover, can AI exhibit genuine compassion, or is it merely simulating empathy based on programmed responses? By examining these questions through a philosophical and ethical lens, particularly from a Buddhist perspective, we can better understand AI's potential and limitations.

Defining Wisdom and Compassion

In many philosophical and religious traditions, wisdom is not merely the ability to process information but the capacity to understand and internalize deeper truths about existence. In Buddhism, wisdom (prajna) is the realization of impermanence, interdependence, and the nature of suffering. Compassion (karuna) is the ability to genuinely care for others and take action to alleviate their suffering.

AI's Intelligence: Strengths and Weaknesses

AI excels in areas that require pattern recognition, logical reasoning, and rapid data analysis. Algorithms can outperform humans in strategic games, medical diagnoses, and even creative writing. However, AI does not possess self-awareness, intuition, or the ability to truly comprehend ethical dilemmas beyond its programming.

One fundamental difference between AI and human wisdom is the source of decision-making. AI makes decisions based on statistical probabilities and past data, whereas human wisdom involves subjective experience, moral reasoning, and self-reflection. While AI can simulate ethical decision-making, it lacks the intrinsic awareness needed to engage in moral contemplation.

The Illusion of AI Compassion

Many AI systems are designed to interact with humans in a way that appears empathetic. Chatbots provide emotional support, AI-driven medical tools help diagnose illnesses, and automated systems assist individuals with disabilities. However, these systems do not experience emotions or understand suffering—they operate within predefined rules and react based on programmed patterns.

True compassion is an active and intentional engagement with another's suffering. AI lacks this fundamental quality because it does not have consciousness, emotional depth, or personal experiences that drive its responses. While it can be programmed to recognize distress signals and respond accordingly, this is not the same as genuine empathy.

Ethical Considerations and Future Possibilities

As AI continues to evolve, the ethical implications of its capabilities must be considered. Should AI be given autonomy in making moral decisions? Can AI be held accountable for ethical breaches? The answers to these questions depend on whether AI is seen as a mere tool or as an evolving entity with moral agency.



Some researchers propose developing AI that mimics human ethical reasoning through advanced algorithms. Others suggest creating AI systems that prioritize transparency and human oversight, ensuring that ethical decision-making remains a human responsibility. From a Buddhist perspective, AI should be developed as a tool that aids human compassion rather than replacing it.

While AI is an impressive technological advancement, it remains bound by its programming and lacks the intrinsic qualities of wisdom and compassion. True wisdom involves an understanding of the deeper nature of existence, while genuine compassion requires emotional engagement—both of which AI cannot authentically achieve. Instead of striving to make AI more human-like, society should focus on leveraging AI ethically, ensuring that it serves as a tool to enhance human intelligence and moral responsibility rather than replace them.

Zayn Mercer

Choose Gratitude Over Worries:

A Path to Inner Peace





In an age where uncertainty seems to be the only certainty, our minds often become breeding grounds for worry. Whether it's concerns about health, the ongoing turbulence in the world, or other external factors beyond our control, worry can quickly dominate our thoughts, leaving us feeling helpless and overwhelmed. But amid this whirlwind of anxiety lies a powerful tool that can shift our perspective and offer solace: gratitude.

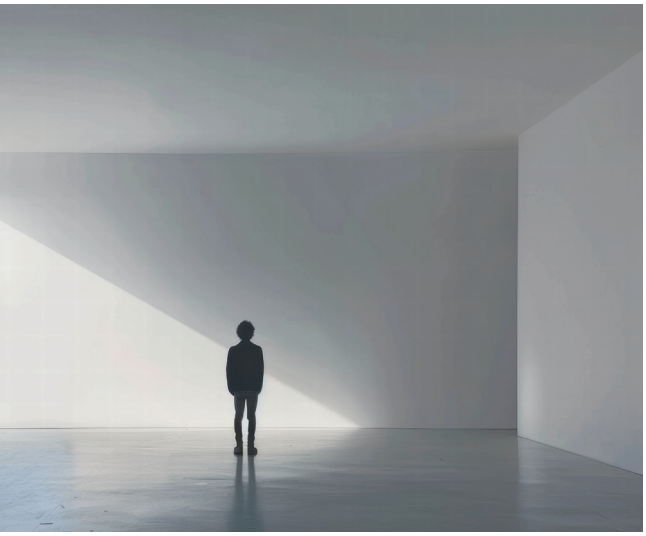
Gratitude, the practice of focusing on the good in our lives, may not solve the actual problems we face, but it has the potential to transform how we perceive and respond to them. By consciously choosing gratitude over worry, we can open the door to inner peace and resilience. Let's explore why gratitude is so effective and how we can integrate it into our lives, even during challenging times.

The Nature of Worry and Its Impact

Worry is a natural response to uncertainty. It often stems from our brain's attempt to predict and prepare for potential threats. While this mechanism can be helpful in moderation, chronic worry can spiral into anxiety, affecting both our mental and physical well-being. Studies show that excessive worrying can lead to sleep disturbances, weakened immunity, and even cardiovascular issues.

External factors, such as wars, natural disasters, and global crises, amplify this sense of vulnerability. These situations remind us of how little control we have over the world around us. Similarly, personal health concerns can leave us feeling trapped in a cycle of fear, constantly anticipating the worst.

However, while we may not always have control over these external factors or our health, we do have control over our mindset. This is where gratitude comes in.



Gratitude: A Perspective Shift

Gratitude doesn't dismiss or diminish the difficulties we face. Instead, it shifts our focus from what is lacking or uncertain to what we already have. It reminds us of the moments, people, and experiences that bring value and joy to our lives.

When we actively practice gratitude, we train our brains to seek out positive aspects of our environment. Neuro scientific research has shown that gratitude activates the brain's reward system, releasing feel-good chemicals like dopamine and serotonin. Over time, this rewires our neural pathways, making it easier to notice and appreciate the good in our lives.

The Power of Gratitude During Uncertainty

Health Worries

Health concerns, whether our own or those of loved ones, are a common source of anxiety. Instead of fixating on what might go wrong, gratitude invites us to focus on what is currently going right. Perhaps your body is still capable of movement, your mind is sharp, or you have access to medical care. Even the simple act of breathing—a sign of life—is something to be grateful for.

Global Crises

Wars, pandemics, and natural disasters can make the world feel like a frightening and unpredictable place. While these events are deeply distressing, gratitude can anchor us in the present. Consider the relationships you cherish, the roof over your head, or the meals that nourish you. Acknowledging these blessings doesn't erase the larger issues but provides a foundation of stability amidst chaos.

Everyday Stressors

Even in our daily lives, stressors such as work deadlines, financial pressures, and relationship conflicts can overshadow

our sense of well-being. Gratitude shifts our focus from problems to possibilities. It's about appreciating the supportive coworker, the unexpected act of kindness, or even the lessons learned from challenges.

How to Cultivate Gratitude

Integrating gratitude into your life doesn't require grand gestures. Simple, consistent practices can make a profound difference:

Start a Gratitude Journal

Each day, write down three things you're grateful for. These can be as small as a warm cup of coffee or as significant as a meaningful conversation. Over time, this habit trains your mind to notice and appreciate the positives in your life.

Practice Mindful Appreciation

Take a moment to pause and truly experience the present. Notice the warmth of the sun on your skin, the laughter of a friend, or the taste of your favorite meal. Mindful appreciation deepens your connection to the moment and fosters gratitude.

Express Gratitude to Others

Gratitude isn't just about internal reflection; it's also about connection. Reach out to someone who has made a positive impact on your life and let them know. Whether it's a heartfelt letter or a simple "thank you," expressing gratitude strengthens relationships and spreads positivity.

Reframe Challenges

Even difficult situations can hold opportunities for growth. Ask yourself, "What can I learn from this?" or "Is there anything in this experience that I can appreciate?" This doesn't mean ignoring pain but finding ways to grow through it.

Create Gratitude Rituals

Incorporate gratitude into your daily routines. This could be saying a short prayer of thanks before meals, sharing one thing you're grateful for during family time, or ending your day with a moment of reflection.

Choosing gratitude over worry is not about denying the existence of challenges. It's about reclaiming our power to decide how we respond to them. While we may not control the circumstances, we can control our perspective. Gratitude shifts the narrative from one of scarcity and fear to one of abundance and hope.

The next time you find yourself consumed by worry, pause and ask: What can I be grateful for in this moment? The answer may not solve the problem at hand, but it will provide a new lens through which to view it. And in that shift, you might just find the peace and resilience you've been seeking.

Gratitude is not a cure-all, but it is a choice. And in a world filled with uncertainties, choosing gratitude is a powerful act of hope and courage. So today, take a deep breath, look around, and embrace the beauty that exists—even in the midst of worry. Choose gratitude, and watch how it transforms your perspective, one moment at a time.

● *Lumen*



四无量心的内涵与修持

四无量心是菩萨的大乘发心，指菩萨须内具慈、悲、喜、舍四种无量心。无量就是没有边际，没有人我的领域。修习此四无量心，是希望一切众生都离苦得乐，得无量福报，为菩萨之大乘精神的体现。

“慈”是愿人得乐的意思。菩萨的慈心与世人的慈心不同，世人只知道自求快乐，不管别人的痛苦，但菩萨的慈心是希望十方世界一切众生都得到快乐，帮助他们获得安乐自在，即能给予众生无量的乐。大乘佛教强调给予众生“法乐”，即无上正等正觉之法，认为法乐才是真正的乐，世间之五欲并非真乐。因此，菩萨要以自己的法乐令众生得法乐，这样的慈心才真正广大无量。

“悲”是拔众生之苦的意思，还包括一种悲怜他人受苦的同情心。佛教说“一切皆苦”，有生老病死、求不得、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛等八苦。平常人只知自求解除痛苦，却很少顾及别人的痛苦，但修持悲无量心者，是把替世间一切众生拔苦当做誓愿，甚至以一种“我不入地狱，谁入地狱”的舍己为人的精神，只知救拔别人的痛苦，而忘记自己的痛苦，悲心如海，才是无量的“悲”。

“喜”是欢喜，就是见到别人能够离苦得乐，也会生起一种无限喜悦的心情。世人都只希望自己或亲人快乐，看到别人升官发财或遇到乐事，却较少生起欢喜心，甚至存在嫉妒及幸灾乐祸的心理。菩萨看到众生从根本离苦，便心中欢喜，且无论见到什么人欢喜，即使冤家敌人得遇欢乐的事，也会同样无量欢喜。但菩萨通达般若智慧，见众生离苦得乐，便生法喜，即以法为喜。

“舍”是等观众生，即舍掉一种分别执著的观念。世人为善虽然也会快乐，但还是有亲疏、贵贱、人我冤亲的分别。菩萨修舍无量心，要将这些都舍弃，同时无论做任何善事，也把为善的自得自乐的心理舍掉。菩萨的心量广阔，要慈悲济度无量众生，心里对一切都不执著，如秋水明镜，才是真正的舍无量心。

对于如何修“四无量心”，如《维摩诘经》中说，大乘之慈，悲、喜，舍四无量心就是菩萨的净土。菩萨成佛时，成就此四无量心的众生，便会来生其国。修持四无量心，功德很高，也有很强的现实意义，能净化我们的心灵，净化我们当下所在的世界。

修慈无量心，能以慈心观自己和他人的利益，要破除执著自己，先他人的利益，后自己的利益。

修悲无量心，能以悲心观众生，要出离各种欲念，平等无差别地祝愿一切人都能从痛苦中解脱。

修喜无量心，能以喜心观一切人事物，不计分别，为一切离苦得乐而感到欢喜、赞叹、随喜。

修舍无量心，能以舍心观一切皆空，度一切众生，甚至把慈、悲、喜三无量心也舍了，再没执著。

修行者如能依照上述所说修四无量心，就能做到心中没有分别，没有障碍，没有界限，从而将四无量心扩大到一切众生。

● 王艺



禅门即心是佛

即心即佛是禅林常用术语，又作是心即佛、心即是佛，也就是无论凡夫心、佛心，其心之体与佛无异，此心即是佛。《华严经》中说：“如心佛亦尔，如佛众生然，心佛及众生，是三无差别。”即心即佛就是由此而来。

唐代高僧马祖道一常用“即心即佛”接引学人，马祖道一在向大众开示时说，大众要相信自心是佛，此心即是佛心。马祖道一还引述《楞伽经》中“佛语心为宗，无门为法门”之语，告诫弟子佛在自心中，“心外无别佛，佛外无别心”。如欲求佛，不须外求，自心即是佛。

大梅法常最初参谒马祖道一便单刀直入地问：“如何是佛？”马祖道：“即心是佛。”法常于言下大悟。

开悟以后，法常禅师离开马祖道一，前往四明（今浙江宁波市西南）仙尉梅子真昔日的隐居地，结茅隐修。

马祖道一听说大梅法常在大梅山住山隐修，便派手下的僧人前往勘验，看他是不是彻悟了。

僧人问法常：“和尚见马大师得个甚么，便住此山？”法常说：“大师向我道即心是佛，我便向这里住。”僧人说：“大师近日佛法又别。”法常问：“作么生？”僧人回答：“又说非心非佛。”法常说：“这老汉惑乱人，没有了日。任他非心非佛，我只管即心即佛。”僧人回去告诉马祖道一，马祖说：“梅子熟也！”

宋代高僧无业禅师也推崇“即心即佛”。据《宋高僧传》卷十一《无业传》云：
业于是礼跪而言曰：“至如三乘文学，粗穷其旨。尝闻禅门即心是佛，实未能了。大寂曰：“只未了底心即是，别物更无。不了时即是迷，若了即是悟。迷即众生，悟即是佛道，不离众生岂别更有佛，亦犹手作拳拳全手也。”

无业于是礼跪而说：“对于三乘的经文义学，我略知其大旨。曾经听说禅宗宣扬即心即佛的道理，对此，我尚未明了。”道一说：“只是体究这个未了的心便是，除此之外，再也没有什么别的东西。不明白自己的心就是迷，明白自己的心就是悟。迷就是众生，悟了即可成佛。道并没有远离众生，除了心之外，岂有别的佛吗？这就像握手成拳，拳的形状虽然与手不一样，但拳还是手掌。”

无业禅师，俗姓杜，商州上洛人，是道一禅师的法嗣。无业禅师身材高大，站立如山，声如洪钟。道一一见，便觉得他不同寻常，于是开玩笑地对他说：“好一座巍巍佛堂，只可惜其中无佛！”

无业禅师听了之后，非但没有生气，反而连忙向道一问了上述几句话，道一便作了以上回答。

无业禅师一听，当下豁然开朗，涕泪纵横地说：“我本来以为佛道离我们很遥远，需要经过勤苦修行才能成就，今日才知道佛性原本就自体具足了。一切万法从心所生，但有名字，无有实者。”

禅门“即心即佛”的内涵表现在以下几个方面：首先，人的自性是清净无染的，与佛性没有差别。其次，当人领悟到自心是佛而回归自己的本性，就进入超越和解脱的境界。再次，人们一旦觉悟，回归自心，心中便是一片澄澈空明，水月朗照，纤尘不生，体验与感受宇宙和生命的真实境界，即如惠能所说“内外明澈，不异西方”。

● *王欢*



宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

明代文学家陈继儒著作《小窗幽记》记录以上一副古人对联。

红尘俗世淡泊名利者，最喜以此联自勉。人若为心外之物所累，外界毁誉牵绊身心，一刹那受宠爱而窃喜，一瞬间被羞辱而痛苦，难得片刻安宁。悲喜忧患，起落跌宕，心绪波动不已。要消除烦恼障解放自己，摆脱虚荣妄念束缚，方得真正内心宁静。

阅陈继儒小品文集《小窗幽记》，喜得精辟思维。前人精妙言语，文思灵动焕彩，犹如敲响警世钟鸣。

道法自然，来自生活，虽是儒释道三教九流格言警语，表现出人生智慧，觉悟人生利乐有情；险峻妙喻与残酷现实对比，看出现象实质而得启发；诗文优美隽永，俨然一副浮世绘，画意冷然，神韵纯美，令人愉悦。

品《小窗幽记》，悟世情心性

信手节录几则小品，拈花微笑，与君共赏。

茶禅一味，观照心性

聆听夜传来钟声，唤醒生命种种迷惘。静观清澈潭水月影，仿佛窥见超越肉身的真实自己。小窗前听风雨雷电与自心撞击，茶禅一味，启迪心灵，岂不快哉！

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

独坐禅房，潇然无事，烹茶一壶，烧香一炉，看达摩面壁图。垂帘少顷，不觉心静神清，气柔息定。

身体不生病，心中无事牵挂，春天的鸟啼就是美妙乐曲，春天的花朵是天地最美的妆饰；得到一刻空闲，享受一刻闲适乐趣，何必一定要在情欲中追求刺激，才算是快乐呢？

若能行乐，即今便好快活。身上无病，心上无事，春鸟是笙歌，春花是粉黛。闲得一刻，即为一刻之乐，何必情欲，乃为乐耶。

碌碌于尘世，功名利锁累人，何时得以清心淡定面对自己？闲来无事时，才会留心观照内心世界，让心安定，将浑浊动荡的心沉淀而得清明。

打透生死关，生来也罢，死来也罢。参破名利场，得了也好，失了也好。

一念放下，境界清明

一个善念，可以获得吉神降福，一个恶念，招来恶鬼为祸作灾，明了这一点便可以差使鬼神了。

一念之善，吉神随之；一念之恶，厉鬼随之。知此可以役使鬼神。

通达之人，均活在当下，所谓活在当下，不过是给你福，你接住，然后享受，不辜负这场福报；给你苦，你便处之，炼身心而已。当乐境而不能享者，毕竟是福薄之人。

佛性自在，不向外求

生、老、病、死，乃生命关卡，无常又有谁能看破？美人倾国倾城，名将叱咤一时，他们的老病，都是生命的无奈和可怜。

人不得道，生死老病四字关，谁能透过？独美人名将，老病之状，尤为可怜。

人身很快朽坏，阿赖耶识之中的业债却始终还不清。宰杀动物来养活臭皮囊的业债，将全部纳藏到阿赖耶识中，使将来受果报。觉悟本性是无边无际的，经书只是有限的文字而已，穷究万卷经书来求佛性，一旦得到了，将会发现，经书只是方法，而不是佛性的本身。

皮囊速坏，神识常存，杀万命以养皮囊，罪卒归于神识。佛性无边，经书有限，穷万卷以求佛性，得不属于经书。

罪业一旦清净，眼、耳、鼻、舌、意，都成了观照世间万物的慧眼。身上没有任何事物拖累，如同住在深山的茅庵中修行一般。

业净六根成慧眼，身无一物到茅庵。

● *心绢*

让孩子拥有“发现美”的能力

在当下这个信息爆炸的时代，艺术不再只是画廊中的昂贵收藏品，或是专业人士的专属领域。它已经深入我们的日常生活，影响着我们的消费决策、社交互动，甚至是精神世界的满足感。尤其对于孩子而言，学习艺术、提升审美，不仅仅是培养一项技能，更是塑造他们的世界观、价值观和幸福感的关键。

那么，艺术教育和审美能力到底能带来什么？它如何帮助孩子更好地适应不断改变的社会？本文将从创造力、社交能力、生活品质和精神幸福感四个方面来探讨。

培养创造力，在AI时代拥有不可替代的竞争力

2025年，人工智能（AI）技术已经广泛应用于各行各业，很多重复性的工作正在被机器取代。在这样的时代，孩子的核心竞争力是什



么？答案是创造力和独特的思维能力。而艺术正是培养创造力的最佳方式之一。

比如，全球知名的科技企业谷歌（Google）非常注重员工的艺术素养，许多工程师都具备一定的绘画、音乐或戏剧背景。原因很简单：编程、设计、产品创新，本质上也是一种创造活动。拥有艺术思维的人往往能从不同角度看待问题，提出更具突破性的解决方案。

让孩子学习绘画、音乐或雕塑，不是为了让他们成为艺术家，而是为了培养他们的创造性思维。这种能力，是AI无法复制的，这也将成为他们未来职场中最宝贵的财富。

提升审美，塑造更高层次的社交能力

在遇见的未来，社交媒体和短视频平台仍然是年轻一代的重要社交方式，甚至影响着他们的职业发展和个人品牌。那些拥有审美能力的人，在形象、表达方式、生活方式上更容易吸引志同道合的朋友，甚至获得更好的机会。

举个例子，近年来，许多年轻人通过短视频平台展示自己的穿搭、家居设计、旅行摄影，吸引大量粉丝，甚至变成了职业博主。为什么他们能脱颖而出？一个重要的原因就是他们有出色的审美力，能将普通的生活片段展现得更有格调、更具吸引力。

在孩子的成长过程中，审美能力不仅仅体现在画画好不好，更体现在他们对生活细节的敏感度——会不会搭配衣服？会不会布置房间？能否欣赏一部优秀的电影？这些看似微小的能力，实际上决定了他们的社交质量，甚至影响他们未来的职业和生活方式。

让生活更有品质，提升幸福感

“美”不仅是一种能力，更是一种生活方式。在一个快节奏、压力大的社会里，拥有审美能力的人，更容易从日常生活中发现幸福。想象一下，一个对艺术和美有感知力的人，即使在普通的日常中，也能找到让自己愉悦的方式：

- 他们会在家中摆放一束花，让生活空间更有温度；
- 他们会选择一张设计精美的书桌，提升工作效率；
- 他们在旅行时，会主动欣赏建筑、博物馆和当地文化，而不是仅仅打卡购物。

这种对美的追求，不仅让人心情愉悦，还能提升生活的整体质量。而对于孩子来说，从小培养这种习惯，会影响他们一生的幸福感。他们会更懂得如何在繁忙的学习和工作中，找到让自己放松和享受的方式。

在文化自信的时代，拥有更深的归属感

当全球化和本土文化自信正在并行发展。越来越多的国家开始重视本土文化的传承，而艺术则是文化自信的重要载体之一。

在中国，许多家长已经开始让孩子学习书法、国画、戏曲，让他们在现代化的生活中，也能感受到传统文化的魅力。同样，新加坡在2025年迎来建国60周年，政府和社会各界正在大力推广本土艺术和文化，让年轻一代更深刻地理解自己的身份认同和文化背景。

当孩子具备审美能力，他们不仅仅是在欣赏美，更是在理解文化、感知世界。这种对美的理解，让他们在未来无论走到哪里，都能找到归属感，并自信地表达自己的文化身份。

让孩子学习艺术，提升审美

艺术和审美，不是奢侈品，而是生活的必需品。它不仅关乎孩子的职业竞争力，更关乎他们的社交能力、生活品质和精神世界的丰盈。

学习艺术，不是为了成为画家或音乐家，而是为了让孩子具备“发现美”的能力——在复杂的世界中，找到属于自己的节奏，在压力之下，依然能够感受到生活的温度。

在这个快速发展的时代，给孩子一个拥有艺术和审美的世界，就是给他们一个更幸福、更充实的未来。

萧瑶



放下屠刀，立地成佛

信仰佛教的人，都是善良悲悯的人，是好人，希望通过修行与觉悟，得到佛法的真谛，拯救自己，也拯救天下苍生。佛法无边，好人可以得到果报，进入极乐世界，坏人呢？杀人恶魔或罪孽深重的人呢？佛陀会放弃他们吗？当然不会。一个人无论过去造作多少恶业，只要能真正悔改，断恶修善，依佛法修行，仍能得救，因为业障可转，即使曾犯下严重过错，一旦忏悔，即能清净善根，获得解脱。佛法慈悲宽容，不执著过去，而是看重现在的发心与行动，人人皆有成佛的可能。当下觉悟，不论过去如何，便可回归善道，走向光明。

佛陀住世时，有一个强盗，名叫多罗夜叉，他穷凶极恶，杀人无数，令人闻风丧胆。一天，他遇到佛陀，佛陀看着他说："你已经杀了这么多人，难道不怕堕入地狱吗？"多罗夜叉冷笑道："我已经造下无边罪业，必定无可救药，何必害怕？"佛陀慈悲地说："若有众生，作无量罪，能悔过，即得清净。"多罗夜叉听后，心生惭愧，痛哭流涕，立即丢下屠刀，在佛前忏悔，并发誓皈依佛法，从此不再作恶。佛陀点头道："放下屠刀，立地成佛。"从此，多罗夜叉改名喜足比丘，精进修行，最终证得阿罗汉果，远离一切罪业。

这个故事体现了佛法的慈悲精神和忏悔解脱的智慧，明示众生皆有佛性，皆能成佛。地藏王菩萨也曾发愿，"地狱不空，誓不成佛"，帮助地狱中众生通过忏悔和修行得以解脱。

《楞严经》中说："一念回心，便同本觉"，意思是只要发心忏悔，便能恢复清净本性，佛典中提到过的阿阇世王，本是弑父的恶人，但因真心忏悔，最终也得到了佛法的救度。

这就是信仰的力量，只要心中有佛，就不用担心计较，一心修行，必能得成正果，得大解脱。

● *赵宏*

用“加/减/乘/除”学佛法。

Use “Addition, Subtraction, Multiplication, and Division” to Learn Buddhism.



懂得将数学的方程式加(+)，减(–)，乘(x)，除(÷)运用在佛法上，你将会走的更远。

愿与大家一起精进。阿弥陀佛！

In practicing Buddhism, we should **add** virtues, **subtract** complaints, **multiply** gratitude, and eliminate negativity by **dividing** toxic friendships from our lives. By applying the mathematical principles of addition (+), subtraction (-), multiplication (×), and division (÷) to Buddhist practice, you will be able to progress further on your path.

May we all advance together diligently. Amitabha!

● *杨怀勤*

洪友成 ANG YEW SENG FUNERAL PARLOUR

以尊严纪念生命，
在每一刻提供安慰

Ang Yew Seng Funeral Parlour
Blk 38, Sin Ming Drive
#01-537-545, Singapore 575712
| WEB www.ays.sg |
| MAIL wecare@ays.sg |
angyewseng
aysfunerals
9090 1999

旅杰贸易佛教文物批发中心
Lijay Trading
专营各类佛教文物
台湾“满庭香”名香系列，”满香缘”名香系列，
腊烛，灯油，水晶杯，沉木念珠，法器等……
欢迎世界各地佛堂，寺院，庵堂，网上选购，
宅配服务。批发要售，一律欢迎。
No.160 Paya Lebar Rd, #01-04 Orion @ Paya Lebar
Singapore 409022 营业时间：9:30am-6:30pm
星期六9:30am-6:00pm（星期天及公共假期休息）
Tel: 6841 4404(3 Lines) Fax: 6741 4404
Email: enquiry@lijay-incense.com
欢迎上网购物 Website:www.lijay-incense.com

文文瑞记寿板店
BOON BOON SWEE KEE
UNDERTAKERS
Blk 4 #01-1339 Lor 8
Toa Payoh Industrial Park
(S) 319056
Tel: 6250 0202 6250 1094
24小时一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪
联络：郭秀桔（法名：普铭）
HP 9679 3004
JASON CHUA（亚龙）
HP 8285 9944

长青佛教文化服务社
EVERGREEN BUDDHIST CULTURE SERVICE
专流通中英文佛书、佛像、
各类念珠、卡带、水晶与法器等
佛教文物。欢迎光临
Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
Singapore 080333
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
Email: egbudcul@singnet.com.sg
Website: www.evergreenbuddhist.com

五福寿板店
UNION CASKET

郭绪泽居士
（法名：开泽）
助导光明世界
引航菩提彼岸
24 Hours One Stop Funeral Services
小时一站式丧事服务
Blk 4 Lor 8 Toa Payoh Ind. Park #01-1329
Singapore 319056
Tel: 6353 8449 Hp: 9118 8449
Email: union5599@gmail.com
Website: www.unioncasket.com


www.blueskydelight.com
蓝天于2015年创立，专注于花茶、有机米、粥品，酥油灯、
欢迎零食及批发。
电话：65-62859528 or 90099731 Daniel Teo



PropNex
Service You Trust
SINGAPORE

麥慶良
Ken Bay
Associate Branch Director
CEA Reg No R010304J

招募经纪
Recruitment

9720 6817
ken_bay@hotmail.com
专营商业产业介绍
Specialized in Commercial Real Estate

PropNex Realty Pte Ltd
License No. L3008022J
480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01, HDB Hub East Wing Singapore 310480

Daily Green

分享蔬食的魅力

- 各类健康美味蔬食，供您选择
  A variety of meatless options
- 我们提供堂食与外带服务
  Available for dine-in and takeaway

我们的分店坐落在：后港，宏茂桥，芽笼，义顺， 勿洛，乌美
Our outlets located at Hougang, Ang Mo Kio, Geylang,Yishun, Bedok and Ubi

欲知更多详情，请游览我们的网页
For more information, please visit us at
www.dailygreen.sg

Tel:
87571331

觀自齋
KWAN TZI ZHAI
VEGETARIAN CATERING

Blk 134 Geylang East Ave 1
#01-229 Singapore 380134
Tel: 6744 4424

主办传统健康正宗素食
提供可口经济杂菜餐式

地点适中 • 交通方便
欢迎光临 • 阖府统请

我们每天营业，时间：
上午七时至晚上十时正7AM To 10PM

助刊鸣谢



	THE BUDDHIST UNION	$2,000.00
	刘皆均	$500.00
	ANG SIEW LIAN	$500.00
	黄福山	$200.00
	CHINESE THERAVADA BUDDHIST EDUCATION	$100.00
	GOH HOCK GUAN	$10.00
林徽妤	回向先父林师永（斯雄）莲增上品	$300.00
马秀卿合家	回向十方法界，往者李捷兴离苦得乐，往生净界	$100.00
Goh Leng Lang	回向先父吴幼山、先母庚珍莲增上品	$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	$48.00
陈林樨	回向已故先夫罗智惠，往生净土，莲增上品。	$50.00
尤莲珠、吴荣源、吴佳美	回向陈四、黄早、陈亚宝、尤亚味、卓免、尤莲花、尤莲枝、尤莲珍、尤秀、吴诗涎、赖乌枫、尤桂花、陈金坤、尤桂兰、许略深，莲增上品，往生净土，速证菩提。	$26.00
观连、观原、观利	愿诸佛菩萨保护加持观连、观原、观利、尤金明、钟月莲身体健康，万事吉祥。	$25.00



千佛法会

日期：1/6/25

（星期日）

时间：9 am – 5 pm

地点：新加坡佛教总会三楼佛教礼堂

讽诵：现在佛

列号：1001-2000

备供灯 / 供花 / 供斋

广种福田 / 共沾佛恩

Organised by / 主办单位

Singapore Buddhist Federation
新加坡佛教总会

PAY NOW

$30
per booklet
每本固本

UEN No.: S64SS0008KSBF
Ref: VK & HP No. *OR*
VK & DO Ref No.

VESAK 卫塞 2569

互助互惠　温情处处

Mutual Reciprocity, Caring Society



4 May 2025 (Sun)
9am–5pm
Singapore Expo (Hall 5A)

2025年5月4日（星期日）
上午9点至下午5点
新加坡博览中心（5A展厅）

Guest-of-Honour: Mr Lawrence Wong
Prime Minister and Minister for Finance
大会主宾：我国总理兼财政部长黄循财先生

Celebrate Vesak Day with us as we explore the theme "Mutual Reciprocity, Caring Society", highlighting the power of giving and receiving support to build a compassionate world. Enjoy blessings, insightful talks, uplifting performances, and the Enlightenment Trail—a reflective journey through Buddhist teachings. Bring your loved ones and join us in celebrating wisdom, kindness, and community.

让我们一起庆祝以“互助互惠 温情处处”为旨的卫塞节，从而彰显在构建慈悲世界时舍取的力量。浸濡在盛会上的祈福活动、引人深思的讲座、精湛的演出以及探索觉悟之旅。欢迎您携老挈幼共同欢度这充满智慧、仁慈与温馨社群的节日。





Stage Programmes 节目

9.30am	Guests to be seated 来宾入席
9.55am	Arrival of Guest-of-Honour 主宾黄循财总理莅临
10:00am	Performances by PSCCC 悉达多托儿所表演
10.05am	Short Video 短片介绍
10.10am	Speech by SBF president 会长广品法师致词
10.15am	Speech by Guest-of-Honour 主宾致词
10.25am	Tokens of Appreciation to Benefactors 颁发纪念品予护法
10.30am	Prizes to Art Painting winners 颁发奖品予绘画比赛得奖者
10.35am	Token of Appreciation to Guest-of-Honour 赠送纪念品予主宾
10.40am	Tour of Bazaar by Guest-of-Honour 主宾巡礼现场
11:00am	Performance by Manjusri Secondary School 文殊中学表演
11:30am–1:00pm	Mind, Justice & Spirituality: Facing Bullying Holistically 心，义，智：处理霸凌的方式
2:00pm–4:00pm	Performance by groups from young to the seniors 综艺表演

youth! Young Working Adult Group (YWAG)

Visit **Vesak.sg** for more details
更多详情请查阅**Vesak.sg**