

延慶文壇

EAN KENG SI

Digest

乙巳年
冬季刊
WINTER
EDITION
2025•04

緬懷尊敬的柏林大長老
In Memory of the Respected
Maha Nayaka Bee Lin Sayadaw
回望與柏林大長老的內心朝聖及訪談

鄭振煌教授專訪：
從佛教智慧看心理健康

佛教輔導
從心出發





目錄 CONTENT

出版社
Publisher
延慶寺
Ean Keng Si Buddhist Temple

編輯
Editors

陳慶力 Tan Keng Leck
陳文傑 B K Tan
李順興 Lee Soon Hin
鄭麗莉 Tay Lee Li

設計與印刷公司
Designed and Printed by
KepMedia International Pte Ltd

訂購與分發
Subscription & Distribution
Tel: 6443 5054 / 6535 7118

免費索取
Free Copy at
48 Frankel Avenue, S(458176)

歡迎投稿 稿件請寄
Contribution to our
digest are welcome
eankengsi.sg@gmail.com

封面照片
緬懷尊敬的柏林大長老

Cover Photo
In Memory of the Respected
Maha Nayaka Bee Lin Sayadaw

欲知詳情
For more Information
www.yanqing.net
Facebook group: Ean Keng Temple
Facebook page: Shanti Stupa
Instant Padma
EKS Choir

MDDI (P) 032/04/2025

佛心隨筆

智慧之道在於修心 3

從心出發

穿越抑鬱 始見晨光 5

尋師訪賢

鄭振煌教授專訪：
從佛教智慧看心理健康 8

佛教輔導

以悲智雙運回應現代
心靈困境的實踐之路 14

回望癸卯

念念清明 心境自在念
- 當代內觀禪法的療癒力量 18

永垂不朽

緬懷柏林大長老 24
緬懷恩師 26

Commemorative Message for
Venerable Maha Nayaka
“Kammathana Cariya”
Bee Lin Sayadaw 27

從心出發

Beyond Blues, Dawn Awaits 29

養心啟慧

Educating the Heart:
Ancient Wisdom and Modern
Science for Mental Wellness 32

病由心生

病由心生由心滅 37



www.yanqing.net



Ean Keng
Temple



Shanti
Stupa



Instant
Padma



EKS Choir



智慧之道在於修心

陳文傑

有人說，佛陀是大醫王，善於處理和解決心理問題，止息生苦，提供種種開示，協助人們度越生命的困境。佛法教導人們：發現眼前存在的問題，面對它、處理它，而不是逃避它。人生有八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五取蘊苦），需要以智慧之道去化解。

人身難得，求事事如意，忒難，太難。天天有事，天天過；過得了就好，過不了就拽倒，還會留下後遺症。人人環境不同、需求不同、經驗不同、文化不同、認知不同，各有期待。事繁反覆，推展變化，又產生新的環境、新的需求、新的經驗、新的文化、新的認知和期待，如此循環反覆，永無止境。若無智慧處理，人生便苦；若能以智慧化解，人生便可度越，使之無焦慮、無恐懼、無煩惱。負面事物若能轉為正面，就能走出新的人生。

佛教對心性本淨、心性本覺、心本體光明的肯定，是自我修持的前提，也構成凡夫心理世界形成的基礎。因此，不論是生理的事、心理的事，都可藉助邏輯思辨、自我反思、客觀觀察、生化分析等不同方法，全力探究並破解之。

佛教的重大課題，莫不從心理、心靈方面入手，以直指人心的實踐，講述心靈存在、成長與超越的全部過程，包括各種境界，具體操作方法。

太虛法師認為，佛教心理學能窮盡心智的奧祕，是現代心理學發展的方向。二千五百多年前的原始佛教，後來衍生出藏傳佛教和禪宗，正是藉助禪定和解脫論理解人類意識發展的階梯。



佛教採用一種與衆不同的視角，看待生命的常與無常，把情感視為可以訓練的技巧，如八正道。障礙既是精神鍛鍊的途徑，也是解脫的契機。

梁啟超在百年前就指出，從心理學看佛教的發展，必然會利己利人利世，具有非常的活力。佛教風格多種，都以個人智慧和經驗為基礎，找出適合自己運用，親身體驗的修證，以解行合一的方法，勤奮不懈的努力，逐步上升。

不論小乘、大乘、密乘，融通原始佛教皆以內省、冥想等方法，體悟自我與他人的心靈世界（如理作意）。在此過程中，進行階段性修持（即初轉、二轉、三轉法輪的操作），必須在日常生活中以解行合一的方法，憑藉博大精深的智慧與寧靜包容的心態，漸次實現可信的修證，實現多層次多功能的修證成果。透過自淨其心的過程，喚起自信清淨心，正如《心經》所說的般若智慧。

佛教心理學絕不限於闡明人類心靈的結構與運作機理，更在此基礎上，闡明人世煩惱的來源及其解脫之道，並將這些智慧與技巧靈活運用於心理治療、企業與社會管理、教育、媒體傳播等各個領域。它整合佛教義理，在事與理、相與性、知與行等方面，揭示心靈的緣起、不二等深刻諦理。

在日常操作上，佛教心理學以正見、正志安心；以正戒約束心；以不放逸防護心；以方便對治調心；以喜樂滋養心；以捨放鬆心；以懺悔清洗心；以禪定鍊心。這就是依智慧與清淨心等原則與方法，根據不同人的特點與需求，提供了豐富完整的自我成長方法。

佛教客觀考察了世間的現象，指出心為萬法之首。如實知心，才是解脫之道。可以說，整個佛教歷史所演說的就是不同人在不同文化、不同機緣下對心靈的感知，具有廣闊的包容性、開放性與發展性，具有朝氣勃勃的生命力。以一元的智慧為依託，以慈悲光明的心性為基礎，實踐一條通往完美人格的覺悟之路。



穿越抑鬱 始見晨光

無花



對於那些幸運地從未陷入深度憂鬱的人來說，幾乎無法想像那種感受。我能想到的最貼切的描述是，你的一部分意識開始革命——不斷地破壞你，在你耳邊低語質疑，密謀讓你崩潰，甚至慾願你走向自我毀滅。就好像你的思想被劫持了，你曾經認識的那個「自己」消失了。難怪在中世紀，人們認為精神疾病是一種附身，並使用驅魔儀式來驅逐他們認為的罪魁禍首。

幾百年後的今天，我們擁有了基於科學的新工具和治療方法。然而，儘管取得了這些進步，我們仍然對精神疾病的真正原因知之甚少——為什麼它會折磨一些人，而讓其他人倖免。這感覺就像被殘酷的命運或無聊的神明選中來承受這種莫名其妙的折磨。

看到那些本已因年老體衰的老人，為了心理健康而苦苦掙扎，而不是安享晚年。看到本應享受青春活力的年輕人卻飽受憂鬱症的折磨，確實令人心碎。最令人悲痛的是，絕望之餘，有些人甚至因為外人難以理解的原因而結束了自己的生命。

對於症狀較輕的人來說，心理諮詢或催眠療法或許有幫助。冥想和祈禱也可能帶來緩解，但當思緒混亂時，即使是簡單的冥想也可能變得難以進行。一些生活方式的調整，例如禁食、生酮飲食和規律運動，可以增強



身體對抗憂鬱症的能力。鑑於大腦和腸道之間的聯繫，有些人發現服用一些有益於腸道健康的補充劑或草藥療法也很有好處。呼吸練習、冷水淋浴或冰浴等方法或許有助刺激身心進入重啟的狀態。當房子著火時，人們會竭盡全力去撲滅火焰。

對於病情較重的患者，醫生通常會開抗憂鬱藥物。這些藥物可以挽救生命，但康復需要時間。它們作用於大腦的神經通路，找到合適的藥物往往需要反覆嘗試，同時也要應付副作用。停藥也需要謹慎——在醫生的監督下逐漸減量——以防止復發。在許多方面，患者既是小白鼠又是研究者，將自己的內心世界進行實驗。

對於那些夠勇敢或絕望，且經濟條件允許的人來說，還有其他選擇。一些報告顯示，氯胺酮輸液或鼻噴劑，以及像裸蓋菇素（迷幻蘑菇）這樣的植物性藥物，療效顯著，患者甚至在一次治療後就取得了突破性進展。雖然這些療法在國外的專科診所可以找到，但在新加坡，目前只有氯胺酮鼻噴劑是合法且可取得的。請務必謹慎接觸。

經顱磁刺（TMS）激是本地一種前景可觀且已獲批准的治療方法。當患者對抗憂鬱藥物無反應或嘗試至少兩種藥物均無效時，醫生可以建議採用這種醫療技術。它是一種非侵入性療法，副作用極小。目前尚不清楚為何TMS尚未被視為第一線治療方案，但希望隨著時間的推移，本地醫療機構能夠允許精神科醫生在治療早期階段就用此技術。雖然設備價格昂貴，但更廣泛的應用有望降低成本。在美國和其他一些國家，保險已經可以報銷TMS的治療費用。

如果您有興趣了解更多克服憂鬱症的方法，請造訪Facebook頁面「Battling Depression」（對抗憂鬱症）。我在那裡收集了一些視頻鏈接，旨在為正在經歷這段旅程的人們提供教育、啟發和希望。請記住，在嘗試任何新的治療方法之前，請務必自行研究，最重要的是諮詢您的醫生。康復之路並非一帆風順，但每一步的進步都值得慶祝。



從佛教的角度來看，憂鬱的根源往往來自於「貪、瞋、癡」等內心煩惱，修持慈悲心、培養正念與清淨的飲食習慣，皆有助於減輕內在的苦痛。研究顯示，在臺灣，素食者罹患憂鬱症的風險比葷食者低約三成。願我們以佛法為燈，照見心中的陰影，轉苦為願，讓心重歸平靜與光明。



Battling
Depression
對抗憂鬱症



「‘對抗憂鬱症’臉書頁面亦轉接《
倪海廈：百合病(憂鬱症)如何有
效調理？！」」

佛教輔導熱線

光明山普覺禪寺輔導與社會服務

詢問電話: 6849 5351

諮詢電郵: counselling@kmfspks.org

諮詢表格: forms.office.com/r/
NNKP7Rxuq7

善友輔導中心

詢問電話: 6741 9293

諮詢電郵: counselling@shanyou.org.sg

新加坡佛教福利協會開心關懷中心

詢問電話: 6715 8876

諮詢電郵: heartycare@hcc.org.sg

新加坡佛教施診所輔導中心

詢問電話: 6841 3370,

Whatsapp: 8139 9461

諮詢電郵: counselling@sbfc.org.sg

佛光山佛光熱線

詢問電話: 6686 6116

圓點心寧中心佛教輔導服務

詢問電話: 8501 4365

諮詢電郵: connect@dc.org.sg

非宗教支援熱線

如果您需要即时的协助，请联络以下24 小时求助热线：

新加坡援人協會: 1800 221 4444 (1767)

心理衛生學院熱線: 1771



鄭振煌教授專訪： 從佛教智慧看心理健康

問：佛教如何看待心理健康(Mental Health)？

答：以「戒、定、慧」三學的架構來看，Mental Health主要牽涉到「定」與「慧」。在漢傳佛教中，菩薩戒其實已深入談到心理健康的層面。相較之下，一般的聲聞戒、別解脫戒側重於行為規範，與心理健康並無直接關聯。然而，菩薩戒超越了外在身語二戒的持守，它是一種心性之戒、佛性之戒。佛性即是心的本性，而菩薩戒所修的，正是讓心迴歸清淨本源的過程。因此，可以說——整個菩薩戒的核心，就是心理健康的修行。

佛教在較淺層次修學中，譬如三皈依、十善等，早已觸及 Mental Health 的議題；然而，當我們從更高的層次觀察時，談“健康”，實際上已經落入了健康與非健康的分別之中。在勝義諦的層面上，健康與不健康都是相對概念。真正超越這一切的，是對空性 (Śūnyatā) 與如來藏的體悟——那是一種超越「有」與「無」、「病」與「不病」的圓滿智慧。因此，從世俗諦來看，我們可以討論健康與否；而從勝義諦的角度，已不存在所謂的健康或不健康。

問：如何從佛教的角度來理解現代心理健康與輔導之間的關係？

答：從佛教心理分析的發展來看，阿毗達摩 (Abhidharma) 進一步系統化了阿含經的思想，它以分析的方式深入探討五蘊、十二處、十八界，尋找心與法的基本要素 (fundamental elements)。這種方法可以視為一種“分析式的心理輔導 (analytical counselling)”，幫助人們理解當下心念的結



構與作用。到了般若經階段，輔導的方式轉為整合式的心理輔導 (integrative counselling) ——以智慧觀照一切，融攝分析與超越，使心迴歸平等空寂。唯識學則更進一步，它不僅分析現行的心理活動，還揭示了阿賴耶識中的種子與習氣，說明過去與現在的因果如何相續、如何影響今日的心理狀態。因此，從深度來看，唯識的“心理輔導”遠比阿毗達摩更全面、也更深刻。若說哪一宗派最能將佛教心理學落實於生活與文化，那便是中國禪宗。禪宗的心理輔導，是直接、鮮活、圓融的——它不再停留於理論分析，而是直指人心、見性成佛。其中以《六祖壇經》最為精彩，它融合了中國文化的精神與般若、佛性思想。若要深入理解《六祖壇經》，建議先讀《楞伽經》與《金剛經》，因為禪宗的根本思想正是從這兩部經中生發而來。《六祖壇經》文字淺白，然意理極深，最適合以中國文化為背景者體悟其中的般若智慧。

問：如果要把佛教輔導和一部經典結合，教授會推薦哪部經？

答：唯識學的《成唯識論》與《解深密經》。《解深密經》特別着重講解心的運作過程——解開深密的心性，揭示整個八識的運行機制，這本身就是一種系統化的佛教輔導。在唯識學經典體系中，包括六部經、十一部論。核心經典除了《華嚴經》外，《解深密經》是最貼近普通修行者理解心性運作的經典。《華嚴經》和《楞伽經》講的是菩薩境界，內容深廣；相比之下，《解深密經》更易理解，更適合作為學習佛教輔導的入門經典。《成唯識論》則是安慧、護法等十大論師解釋世親菩薩《唯識三十頌》的彙集，可說是心理輔導的經典之作。

問：人工智能 (Artificial Intelligent - AI) 對心理健康有何幫助？

答：現代社會，人們過度依賴 AI 聊天或整理的資料，這對 Mental Health 並沒有根本幫助。AI 所能做的，以佛教唯識學(心理輔導)的術語來說，只是整理阿賴耶識中已有的質料，它無法展現如來藏所蘊含的高度智慧。AI 可以快速收集和分析信息，但對於阿賴耶識的分別智慧而言，它無法像如來藏般清淨、精準地辨別真偽；這些整理出的資料頂多能成為 information (信息) → data (數據) → knowledge (知識) 的層次，卻難以昇華到 wisdom (智慧)。此外，如同阿賴耶識儲藏的大部分是染污的習氣，



網絡上的資料並不總是可靠。許多相似佛法或網絡信息都是表象或錯誤，AI 無法自行辨別其真偽，這是其侷限所在。因此，用 AI 整理資料只能作為參考，得到的更多是信息，而非真正的知識或智慧。AI 可以成為一種陪伴，而陪伴本身反映了我們內心的散亂與寂寞。它可以用來消磨時間，但若想借此獲得真正的智慧，還需要親近善知識、如理思維、如法修證。這取決於我們自己站在哪個高度看待 AI：如果站在佛教智慧的高度，便會發現 AI 所整理的內容多半是錯誤的；它可以娛樂、消遣，卻不能傳授佛的智慧。

從佛教修行層次來看，人乘與天乘可以從 AI 資料中獲得幫助，但聲聞乘的實踐必須靠自己親自去修練。AI 所能提供的，僅限於聞所成慧的層面——協助收集整理資料；至於思所成慧的領域，其作用已相當有限，因為這個階段需要通過比量智明辨法義真偽。由於網絡資訊本身真偽難辨，所以 AI 的分析判斷也不可能完全準確。至於修所成慧，更是無法從 AI 獲得，必須靠修行者自身的實修來完成。

問：無論心理健全與否，人在臨終之際，如何維持正念？

答：“不知生，焉知死”——要明白死，必須先懂得生。如果平常念頭都不能保持一念，又怎能指望在臨終的痛苦與混亂中保持正念？隨便一點小事就讓我們心亂緊張，平時若沒有正念積累，臨終時心更容易散亂、緊張。所以，每天都要禪修。能修十二小時最好，但那對多數人是奢求。在家居士每天堅持半小時，已是難得。每日靜坐之外，也可以念佛持咒，藉着佛號咒語讓心不昏沉不散亂。此外，時時刻刻把心拉回到呼吸上。呼吸，是連接身與心的橋樑。只要呼吸能調得綿綿密密、順暢安穩，一方面心情能夠穩定下來，另一方面身體也會跟着調和健康。這就是通過練氣來提起正念，讓心回家——《西藏生死書》第五章「把心帶回家」，講的就是這個道理。念經念佛要念到一心不亂，一萬人中也難找到一人。尤其是平時不練習禪修，光靠念佛，心力往往不足，反而可能越念越亂。

阿彌陀佛的名號，是最有力的咒語。「阿彌陀佛」就是最殊勝的咒語，是總持之法。“阿彌陀”(Amita) 意為無量。而“阿”(A) 字，是“無”的意思，代表空性。所以，阿彌陀從根本上來講，就是在詮釋空性。



什麼叫“無量”？一切“有”法皆是有限，即便是潛在的可能，也非真正無量。唯有如虛空般無有邊際、無有實質的空性，才能周遍法界、究竟無量。因此，阿彌陀的真正含義，就是空性。這空性具足無量的功德，主要體現在三個方面：

1. Amitābha (無量光)：象徵智慧，光明遍照，超越空間的限制。
2. Amitāyus (無量壽)：象徵生命的永恆，超越時間的束縛。
3. Amitāguna (無量功德)：“Guna”即功德，這無量的功德，正是從空性中自然流露的大慈大悲。

在南傳佛法中有“佛隨念”的修持：一是憶念佛的莊嚴形相，二是憶念佛的無量智慧與功德。南傳雖不強調持咒，卻重視禪定實修。平日若禪定功夫紮實，臨終時可依靠堅固的禪定，使心安住、保持正念，往往比北傳修行者更容易達到一心不亂的境界。然而，無論修行任何法門，殊勝的道場始終在人間。天界不可靠，真正可靠的是人間。天界福報雖大，卻因享樂過盛，易使道心沉沒；唯有人間苦樂參半，最能激發覺悟與超越之心。故佛門常嘆：“人身難得，中土難生，佛法難聞。”《增壹阿含經》中明確記載：“諸佛世尊，皆出人間，不在天上成佛。”這正說明，人間才是成就無上菩提的珍貴道場。

問：若以佛教智慧贈予現代人——尤其是忙碌、焦慮、孤獨的都市衆生——您會說什麼？

答：真理無所不在，因此，我們無所不在都可以學習，都可以增長智慧。能夠了解諸法實相的，就是智慧；智慧，就是我們學法的最高目標。既然一切諸法都是實相，就要掌握這個原則——處處都是智慧。我們每天做的事，都可以用這三句話來觀照：緣起性空、唯識所現、唯心所造。能這樣去體會，就是佛所說的智慧。

第一句，緣起性空——一切人事物都是條件的組合。就像今天的聚會，也是由無盡的因緣和合而成，這就叫“緣起”。也因此，它的“自性”是空的，意味着一切都會改變，一切現象我們都無法永恆掌握，都在依據“無常”的法則流轉。

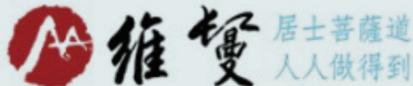


第二句，唯識所現——我們所能感知到的人身、宇宙，一切的一切，都是我們的心意識在解讀、在呈現。

第三句，唯心所造——這顆心，既可以造福，也可以造罪，既可以成佛，也可以墮地獄。三千法界的一切萬事萬物，都是由心所造作的。

鄭振煌教授簡介

- 學歷：臺大外國語文學系學士、政大新聞研究所碩士。
- 佛學與推廣經歷：曾任臺大晨曦社社長、慈光佛學講座學員長，親炙李炳南教授及周宣德教授，推展居士佛教，出席及舉辦國際宗教學術會議。
- 組織與領導：曾任慧炬聯體機構副董事長，參與成立慧炬出版社、中華慧炬佛學會，曾任中華佛教居士會副理事長及中華民國宗教和平協進會秘書長，創立中華維鬘學會，並在多個佛教團體及文化機構擔任講師及禪修指導。
- 教學：文化大學、世新大學、佛光山叢林學院、中華佛學研究所、淨覺僧伽大學。
- 現職：現任中華維鬘學會名譽理事長、淨覺僧伽大學大乘研究所所長，新加坡淨名佛教中心佛學導師，專注佛學譯著、講授與實修指導。
- 口譯經歷：曾為悟明長老、淨心長老、了中長老、惟覺老和尚、達賴喇嘛、南開諾布仁波切、一行禪師、葛印卡博士等大師提供即席口譯服務。
- 學術及出版成果：發表千餘篇文章與論文，出版四十部以上佛學書籍及譯作，包括《老古錐》、《禪修教觀》、《臨終自在十七堂課》、《八識規矩頌導讀》、《藏密度亡經》、《西藏生死書》、《觀呼吸》、《心靈神醫》及《大梵天王問佛決疑經》、《父母恩重難報經》、《大乘本生心地觀經》等多部英譯佛學著作。



維鬘學會

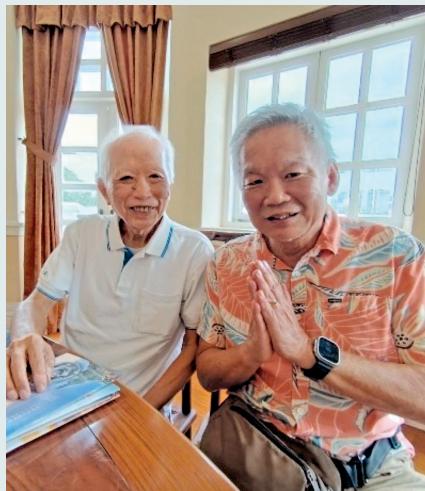
地址：台北市和平東路一段238號11樓
 電話：02-2369-3998 傳真：02-2369-3778
 信箱：secretary@aaa.org.tw
 网站：<https://www.aaa.org.tw/>



官方Facebook



官方Youtube

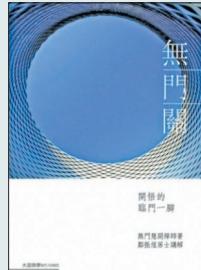


鄭振煌教授與延慶寺主席陳慶力居士

出版目錄



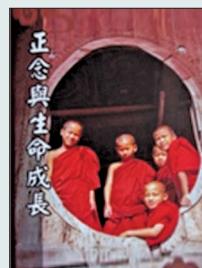
[https://www.aaa.org.tw/
service_1/8/1.htm](https://www.aaa.org.tw/service_1/8/1.htm)



結緣小冊



[https://www.aaa.org.tw/
service_1/7/1.htm](https://www.aaa.org.tw/service_1/7/1.htm)





一、緣起與使命：回應現代心靈困境的佛教實踐

在二十一世紀，人類社會呈現出前所未有的複雜面貌：物質的豐裕與精神的焦慮並存，資訊的爆炸與意義的迷失同時發生。高速運轉的現代生活雖帶來便利，卻也使個體面臨前所未有的心靈挑戰。傳統家庭與社區支持系統逐漸弱化，而人們對生命方向、情緒管理與逆境應對的需求卻日益強烈。在此背景下，圓點心寧中心（以下簡稱“圓點”）於2014年2月6日成立，由定融法師引領一群懷抱共同理想的志願者共同發起，致力於為現代人提供一條通往心靈安寧的實踐路徑。

圓點註冊為非營利佛教社團，體現其核心精神與價值取向。它既非純粹的學術研究機構，也非傳統修行場所，而是一個面向社會、服務大眾的開放性實踐平台。其宗旨在於推動佛教教育、培養弘法與輔導人才，並提供專業的佛教輔導服務，重視將佛法智慧轉化為服務社會的實際能力，將慈悲與智慧傳遞給更多需要幫助的人群。

圓點的願景是落實佛教原則，建設悲智社會，將佛教的核心精神——特別是悲憫與智慧——轉化為一種更具關懷的社會，展現佛法在面對現代性問題時的適用性。



二、核心課程體系：從個體覺醒到專業關懷的次第之路

圓點的課程體系設計，體現了系統性與次第性思維，並以「佛法學習」與「心靈關懷」兩條主線相互支撐，構成一條從基礎奠定到專業應用的完整修學路徑。

1.《佛陀覺醒的教育》

(一) 重訪佛陀本懷，奠定正見基石

作為課程體系的基石，《佛陀覺醒的教育》強調佛法的本質是「覺醒的教育」，而非盲目的信仰或儀式。在知識便捷獲取、觀點紛呈、信息過載的今天，幫助現代人建立不可動搖的正見，比任何時候都更為重要。

(二) 深度迴歸原典與理性精神

課程強調「深入經藏，領會佛陀一代時教的核心精神」，引導學員直面佛陀根本教義，如四聖諦、八正道、緣起法等，並重視理性思辨（如「依法不依人，依義不依語，依智不依識」），避免迷信與神祕化，彰顯佛法超越時代的真理價值。

(三) 系統次第與生活實修的融合

課程遵循循序漸進的次第原則，從初階到進階，幫助學員系統構建完整的佛法認知。無論是「以戒為導」的自我規範，還是「修習六度」的利他實踐，都將修行延伸至家庭、職場與社群，使佛法成為處理情緒、改善關係、明確人生意義的實用指南。

(四) 導師定融法師的獨特角色

定融法師融合傳統佛法與現代心理學的教學特色，是課程適應時代的關鍵。課程既提供佛法的終極視角，也善用心理學關於情緒、認知、人際關係的洞見，作為善巧方便（Upaya），幫助學員理解心理運作模式，更有效地將佛法原則應用於自我調適與成長。這種跨學科整合使古老教法煥發新生命力，增強佛法應對現代心理問題的實效性。



2.《佛教輔導課程》

如果說《佛陀覺醒的教育》側重於個體的「自覺」，那麼《佛教輔導課程》則專注於「覺他」技能的培養。這是圓點落實社會服務宗旨的關鍵環節，展現佛教資源專業化與現代化的努力。

(一) 定位的精準性與創新性

課程明確面向「有意整合佛法與輔導知識的佛教徒與助人工工作者」，這一定位極具前瞻性，精準回應新興的社會需求。課程的核心目標是培養「佛教心



靈關懷使者」(Buddhist Para Counsellor)。他們並非全職心理治療師，而是能以佛法智慧為背景，提供初步聆聽、支持與引導的專業志願者或從業者，填補現有心理健康服務體系的空白。

(二) 內容的本土化與體系化

課程以中文授課，系統融入佛法理念，涵蓋佛法核心教義、傾聽與回應技巧、情緒覺察與轉化等關鍵內容，並透過多元教學方式確保學習效果：

- 課後心得報告 → 促進學習內化
- 角色扮演演練 → 提升實務能力
- 開卷練習 → 鞏固理論知識
- 實體工作坊 → 深度體驗
- 一對一輔導 → 助人技能與自我成長並進

三、社會價值與未來展望：構建悲智雙運的社會圖景

圓點透過舉辦心理健康講座與系統課程，獲得社會各界認可與支持。其價值遠超課程本身，代表了一種溫和而有力的社會創新模式。首先，它為現代人提供了一條系統性的精神成長路徑。在物質主義與消費文化盛行的時代，圓點提供了一個深入探索內在生命的平台，引導人們從外在追逐轉向內在品質的提升。



其次，圓點推動了佛教社會功能的現代轉化。透過專業化的課程設計，圓點將佛教資源轉化為心理健康、危機干預、生命教育等領域的服務資本，貢獻出獨特的「佛教方案」。

最後，圓點的實踐展現了傳統智慧與現代社會的創造性結合。佛法智慧經過現代詮釋與實踐，能有效回應當代社會的深層危機，並為構建更具韌性、更富關懷的「悲智社會」提供重要的精神資源。

展望未來，圓點將面臨三大挑戰：一是持續擴展社會影響力；二是確保專業服務品質；三是深化佛教輔導理論研究。然而，近十年的紮實耕耘已證明，這條「悲智雙運」之路不僅可行，而且必要。圓點如同般若舟，既承載個體渡過生命的波瀾，也期望為整個社會帶來覺悟與慈悲的曙光。

在傳統與現代的交匯處，圓點的實踐展現了一種可能：古老智慧能在當代煥發新生，為人類心靈困境提供究竟的解答。



DOT CONNECTIONS
GROWTH CENTRE 圓點心寧中心

欲知詳情：

圓點心寧中心 | Dot Connections Growth Centre

116 Lavender Street, #04-02 S338730
Pek Chuan Building

聯絡號碼: +65 8501 4365

網址:<https://dc.org.sg/>

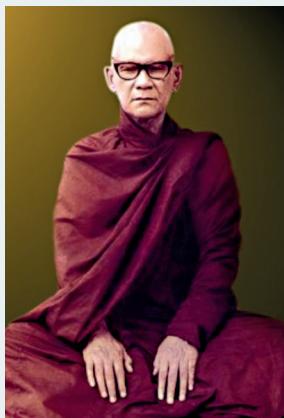
臉書:<https://www.facebook.com/dotconnections>



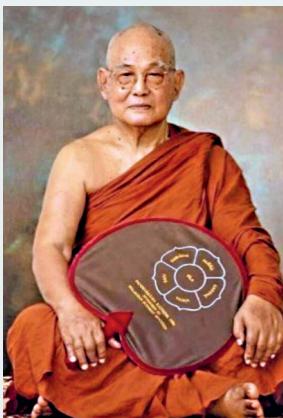
念念清明 心境自在 — 當代內觀禪法的療癒力量

回望癸卯：與柏林大長老的專訪

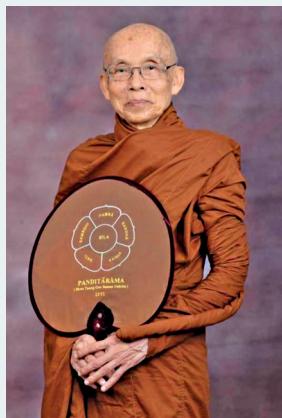
英文翻譯：般若難陀禪師 Sayadaw U Pannananda
資料整理、提問者及華文翻譯：法忻 Dhammadhamma



最尊貴的馬哈希尊者
The Most Venerable
Mahāsi Sayādaw
U Sobhana Mahāthera
(1904-1982)



班迪達尊者
Ovādacariya Sayādawgyi
U Paññitābhivamsa
(1921-2016)



柏林大長老
Mahā Nāyaka U Paññādīpa
(Beelin Sayādaw)
(1933-2025)

尊者馬哈希大長老是緬甸上座部佛教中一位具有深遠影響力的禪修導師，對於內觀(毗婆舍那vipassanā)禪修在西方和亞洲的弘揚傳播發揮了關鍵作用。他的教學風格強調將注意力集中在觀照腹部的起伏(vāyodhātu — 風界)，並對其他身心感受、念頭與心所等保持正念。馬哈希尊者從明坤尊者(Mingun Sayadaw, U Narada)處學得此禪修法，教導



禪修者觀照腹部上下的起伏移動，並將這種腹部的移動視為“風大”的現象，四大元素的變化，使禪修者能洞察它們的特質，這是《念處經》裡中「身念處」所描述的觀修方式。

1947年，緬甸總理吳努 (U Nu) 邀請馬哈希尊者主持了仰光新建的禪修中心，該中心後來成為著名的馬哈希禪修中心。在一次意義深遠的盛會中，在馬哈希尊者進行開示後，班迪達尊者與柏林長老受命向廣大聽眾發表演說。尊貴的馬哈希尊者作為南傳佛教僧侶和內觀禪修大師，在1954年5月17日主持上座部佛教僧團的第六次結集，擔任提問者和總編輯，成為闡釋和守護佛教教義的關鍵人物。在「第六次聖典結集」(1954-1956) 前後，馬哈希尊者的禪修方法快速傳播，產生了深遠的國際影響，遍及美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、泰國、柬埔寨、越南、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、日本、印尼等地。在二十世紀中葉，馬哈希尊者以其深刻、有效的禪修方法在全球廣泛弘揚內觀禪修，使修行者能精準有效地調伏心念，從而助益於實踐八正道。他的影響力也帶動了毘婆舍那禪法修行的興起。桃李滿天下，最尊者馬哈希尊者的弟子和學生眾多，包括雪吳敏尊者 (Shwe Oo Min Sayadaw)、戒喜尊者 (Ashin Silanandabivamsa)、班迪達尊者(Sayādaw U Paññitābhivamsa)、恰密長老 (Chanmyay Sayādaw - U Janakabhivamsa)、柏林長老 (Sayādaw U Paññādīpa)、向智長老 (Nyanaponika Thera)、帕奧長老 (Pa-Auk Sayādaw)、蒂帕嬪禪師 (Dipa Ma)，薩爾茲堡(Sharon Salzberg)，杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield) 等。

於1982年，最尊貴的馬哈希尊者圓寂後，班迪達尊者擔任馬哈希仰光禪修中心的首席戒師「教誠阿闍黎」，成為馬哈希禪法傳揚的重要人物之一。於1990年，他離開了馬哈希仰光禪修中心並創辦了班迪達禪修中心 (Paññitārāma Sāsana Yeikthā)，在海內外設有十多個分中心。班迪達尊者以他堅守嚴謹的戒律、嚴格的教學風格，以及激勵學生勇猛進取的禪修方法而聞名，實為一代德高望重的禪修大師。

班迪達尊者與柏林長老皆對佛法懷有堅定不移的奉獻精神，各自在佛法的傳承與弘揚上作出了獨特的貢獻。柏林長老謙遜溫和，修行充實的尊



者，展現出偉大的仁慈與悲憫。他於1933年3月16日出生在緬甸直通地區畢林鄉的涅巴利村(Hninpalei Village, Beelin Township, Thaton District)。十二歲時剃度成為沙彌，十四歲時於達米迦雍寺(Dhammadikarama Monastery)，在舅父達米迦雍長老的指導下研習巴利文法及其他基礎經典。後經馬哈希尊者的鼓勵，他前往仰光巴利大學深造，至1959年，正式受具足戒成為比丘，歷經七個雨安居後，擔任仰光巴利大學的佛教教師。1967年，柏林長老前往仰光馬哈希禪修中心，在馬哈希尊者及其他禪修導師指導下持續修習四念處與內觀禪法。1968年，經馬哈希尊者推薦，被派往下緬甸勃固市班達寺(Banda Monastery in Pegu Township)擔任資深禪修指導老師，親自主持禪修指導長達十七載，成就卓著。

1985年，柏林長老經班迪達尊者推薦，擔任仰光馬哈希禪修中心的資深禪修導師(Nāyaka Kammathānācariya)。在此職位中，他不僅講授禪法，親自指導數百名禪修者，並受命專責女眾禪修者的個別小參，為其禪修進程提供堅實扶持。

依照班迪達尊者的誠摯心願，柏林長老於1990年開始在班迪達禪修中心自由弘揚佛法，並展開首次國際法務使(Dhammadūta)使命，隨班迪達尊者前往馬來西亞、新加坡及澳洲等國，每國停留約一個月。在1990年至1998年間，他與班迪達大長老一同前往英國，應邀在英格蘭利物浦地區的比霖居村(Billinge, Liverpool, England)禪修中心擔任禪修導師，發揮了關鍵的教學角色，該中心後來遷至曼徹斯特。

1999年，緬甸政府為表彰其海外弘法成就，特授予他榮譽宗教稱號「最高至上正法光明幢」(Agga-Mahā-Sadhamma-Jotika-Dhaja)榮譽。同年，他在美國擔任如來禪修中心導師，並在加州聖荷西市推動禪修。自2004年起，他多次前往台灣弘法指導禪修，台灣信徒並於2013年開始籌建「柏林內觀禪修中心」。

2011年返回緬甸後，柏林長老於班迪達森林道場擔任弘法工作，直至2016年4月16日班迪達大長老圓寂。秉承班迪達尊者的生前囑託，並



經僧團認可與推舉，柏林長老擔任仰光班迪達禪修中心 (Paññitārāma Shwe Taung Gon Sāsana Yeikthā) 的資深大長老 (Mahā-nāyaka)，不辭勞苦地弘法，以回報師恩。以下為柏林長老對所提問題的回覆。

問：請問馬哈希尊者所傳授的內觀(vipassanā)禪修法，主要涉及哪些理論？

答：馬哈希尊者所傳授的內觀禪修法涵蓋數個基本原則。他著名的緬文著作之一《內觀手冊》(Manual of Insight)是一部完整的禪修指南，分為兩大卷，並附有英文翻譯(<https://mahasimanualofinsight.org/>)。該手冊提供詳細的指導，幫助修行者理解禪修的技術與原理。馬哈希尊者的內觀禪法主要包含三種修行訓練：坐禪、行禪，以及對一切日常活動的持續正念觀照。

馬哈希內觀禪法基於《念處經》所述的四念處，包括對身念處、受念處、心念處和法念處的觀照。此修行特別重視戒律清淨的基礎，並鼓勵將八正道融入日常生活。八正道可進一步歸納為三學綱要：戒道支 (sila magganga)、定道支 (samadhi magganga) 和慧道支 (panna magganga)。戒律為定與慧之根基，若未能正確守持，修行將難以精進。在密集禪修期間，持守八戒乃實踐八正道的具體表現，尤其強調正語、正業與正命的重要性。

在禪修觀照中，修行者需要以精進力專注、標記 (label) 並覺知當下所緣的本質。當心具足平衡的精進力與精準的專注力時，正念便會生起。透過持續的覺知修習與心力集中，修行者將進入寧靜和平和的境界，正定也隨之而現。這種專注同時展現了八正道中的正精進、正念與正定。正思維則是將注意力導向所緣境，使修行者能夠直接觀察；當心智深入專注時，所觀察的現象本質便得以顯現，正見亦隨之生起-如實知見諸法實相。

此境界在達到智慧圓滿的階段時自然顯現。在八正道中，代表慧學的要素——正思維與正見——即在此階段產生。因此，在密集的內觀禪修中，持守八戒正是一種實踐八正道的具體表現。



八正道與戒、定、慧三道支之間的相互關係

戒道支 Morality (<i>Sīla Maggāṅga</i>)	定道支 Concentration (<i>Samādhi Maggāṅga</i>)	慧道支 Wisdom (<i>Paññā Maggāṅga</i>)
正語 Right Speech (<i>Sammā-vācā</i>)	正精進 Right Effort (<i>Sammā-vāyāma</i>)	正見 Right Understanding (<i>Sammā-dīṭṭhi</i>)
正業 Right Action (<i>Sammā-kammanta</i>)	正念 Right Mindfulness (<i>Sammā-sati</i>)	正思維 Right Thought (<i>Sammā-saṅkappa</i>)
正命 Right Livelihood (<i>Sammā-ājīva</i>)	正定 Right Concentration (<i>Sammā-samādhi</i>)	

問：依據馬哈希尊者的教導，內觀禪修在當今社會中，如何為個人與社會帶來利益？

答：禪修中守戒及持續培養正念至關重要，因為它有助於我們調伏自己的身業 (Kāyakamma)、口業 (Vācikamma) 和意業 (Manokamma)。正念引導我們遠離惡行，鼓勵積極行善，這有助於促進個人生命的昇華，更能推動社會整體文明進程，使個人與社會更文明和諧。

透過持守戒律 (*Sīla*) 並依四念處 (*Satipaṭṭhāna*) 深化內觀禪修，修行者能培養五力 (Bala)：念 (Sati) 力、精進 (Viriya) 力、定 (Samādhi) 力、信 (Saddhā) 力與慧 (Paññā) 力。持續不斷的正念覺知培養這五根五力，進一步加強五力的發展。修行者必須持之以恆，於每一當下維持正念，如此正念之力便日益增長。持續的正念能防止煩惱 (貪、嗔、癡) 的生起，煩惱無法在持續不斷的强大正念中生起。當心智遠離煩惱時，心便輕安而喜樂。透過內觀禪修的實修，修行者逐步發展各種觀智慧見，直至證得道智、果智，乃至究竟解脫。



問：對於想探索並了解馬哈希尊者禪修法的修行者，您會提供什麼建議呢？

答：遵循馬哈希尊者的禪修法，建議在家居士的禪修者至少持守五戒 (不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等) 乃至八戒，以維持身心清淨，助益修行進步。建立戒律根基後，修行者當如實觀察、標記並覺知當下所緣的本質，例如腹部的起伏現象。除必要睡眠時段外，應於一切清醒時刻精進保持正念。



透過深層穩固的定力，禪修能引導生起正見，洞察諸法真實本性。禪修者能徹見能觀之心（名）與所觀之境（色）的差別，破除自我認同（atta 或 ego）及五蘊我見（Sakkāya Diṭṭhi）等邪見。

持續培養正念，修行者能理解心（Nāma）與色（Rūpa）之因果關係，並對無常、苦、無我生起智慧。此等體證非源自書本、思惟或想像，而是透過禪修個別（Paccattam）親身經驗所得。憑藉堅定精進與持續努力，修行者得以逐步邁向涅槃的最終目標。

願以此祝福與勉勵，與諸位禪修者共勉。



柏林長老(右)
般若難陀禪師(左)

Vipassana Meditation Centre (Singapore) 內觀禪修中心新加坡

268/268A Balestier Road Singapore 329710
電話 : +65-64453984
電郵 : vmcsingapore@gmail.com
網站 : <https://vmcsingapore.org/>

Malaysian Buddhist Meditation Centre 馬來西亞佛教徒禪修中心

355 Jalan Masjid Negeri, 11600, Penang, Malaysia
電話 : +6012-7929 355
電郵 : mbmc.malaysia@gmail.com
臉書 : <https://www.facebook.com/mbmc.malaysia/>

The Beelin Vipassana Meditation Association 柏林內觀禪修中心

臺灣南投縣中寮鄉清水村頂坑巷12之2號
No. 12-2, Ding-keng Ln., Zhong-liao Township
Nantou County 54153, Taiwan
電話 : +886-49-260-3712
網站 : <https://www.facebook.com/BeelinCenterTW>

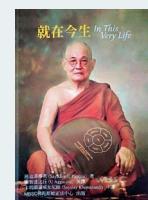
明善寺 (MBSC國姓禪修中心)

544南投縣國姓鄉福龜村長壽巷47-1號
電話 : +886-49-272-1151
電郵 : minsh.org@gmail.com
臉書 : <https://zh-tw.facebook.com/minshantemple/>

馬哈希尊者叢書、班迪達大師叢書



<https://mbscnn.org/>
NewsList.aspx?-
CLASS=221





緬懷柏林大長老

法悅



所謂「法門無量誓願學」，於八萬四千法門中，末學亦曾遍歷繽紛。修行路上法門多姿，然定力未堅時，難免貪著神通感應，心隨境轉，起伏跌宕。無明所覆，愛緣所繫，於世間法中，亦為七情六慾所困。在入世生活與出世修行之間，確曾歷經重重障礙、困惑與迷茫。末學深慶此生得遇殊勝因緣：在新加坡困難之時，幸遇班迪達禪修中心所舉辦的馬哈希禪法禪修營；更感恩台灣恩師的介紹，使末學有機會親近柏林長老。那年在長老引領下，末學單槍匹馬前往緬甸班迪達森林禪修中心修行一個月。此外也有幸在新加坡接待柏林長老。柏林禪師慈悲溫和，他耐心地向末學講解八正道與戒定慧之間的關係，並要求末學反覆重述以加深理解。溫和卻不失規範。長老也能耐心地教末學簡單緬語，並一句一句帶末學念誦慈經。

何為「放下」？對我而言，便是心甘情願地將曾經傾注大量心力與資財的諸多法門輕輕放下，回歸最簡單、最真實、最平常的修行。世間佛門常見金碧輝煌的殿宇，展現如皇室般的莊嚴藝術。信眾往來，多向佛菩薩與護法虔心祈願，求平安、順遂與世間福報。然而，在簡樸的班迪達禪修中心，既無金身閃耀的佛像，也無華麗裝飾或香爐；更沒有神秘玄說、速癒承諾或速成法門。此處無外在依憑，無奢華儀軌，也不鼓勵祈求健康、財富或世俗順遂。唯有一方禪堂，願你老實靜坐，如實面對自己，觀照起心動念，洞見心念的生滅；於身受心法中，如實覺知當下的變遷。

緣起緣滅，世間無常。何為「捨得」？捨，方能得。見山仍是山。如是而已。



直至知曉緬甸金塔中供奉著「佛髮」舍利，方悟「佛法」亦深深扎根於此片土地。至此，才真正體悟：佛陀所傳的禪法，原來一直在此，綿延不絕。

柏林長老，深深感恩您一路的慈悲護念。慚愧未能親送您最後一程。俗務纏身，未能親赴緬甸道別，此憾長存。唯願將這份遺憾，化為前行的力量，為恩師建一處小小的線上紀念空間，寫些文字，寄託思念，讓您慈悲與智慧的教導，永遠留駐我心。

但願所有在修行路上感到迷茫的同修，皆能捨得放下，透過這至簡至真的禪法，遇見最真實的自己。

此生得遇柏林長老，是慧命中至深的榮幸。感恩所有因緣，願以此心，隨師之志，觀照，永不中斷。

緬懷柏林長網站：

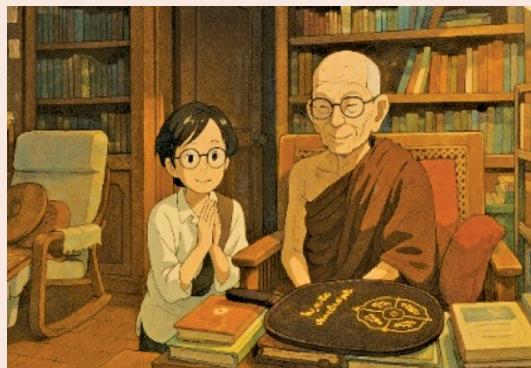


<https://vipassanamcsg.wixsite.com/vmcsg>

Youtube頻道



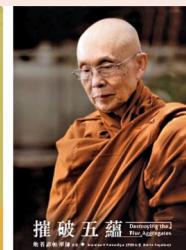
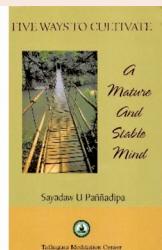
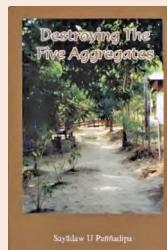
<https://www.youtube.com/@Beelin-Sayadaw>



柏林長老刊物下載：



<https://vipassanamcsg.wixsite.com/vmcsg/download>





緬懷恩師

台灣學生釋傳果(黃清麟)



2009年開始跟隨緬甸的柏林禪師,修學佛教「昆婆舍那」禪法,又稱四念處內觀智慧禪法。

當年學僧54歲,已經練習中華傳統武術有39年了,很自然發現,原來「昆婆舍那」禪法的身心對焦,就是我所練習武術的最高內功心法,太殊勝了!因此就不斷的精進禪修,用功練習。

經過禪師正確指導,特別有感悟和理解,如禪師所指導的身心對焦,使正念的力量持續增強,就能「摧破五蘊」使身心明覺。

禪師還開示,正念會跟著我們到下一個世界去,而永遠留住不會離開。禪師的指導使我得到,身心安定和和諧,也特別指導我,每天再忙也要打坐半個小時,來保持身心的安定和和諧。

恩師的叮嚀,永遠遵記在心中!

沙度、沙度、沙度!

阿彌陀佛!



歡顏武藝二維碼：

<https://g0919902131.wix-site.com/happymartialarts>



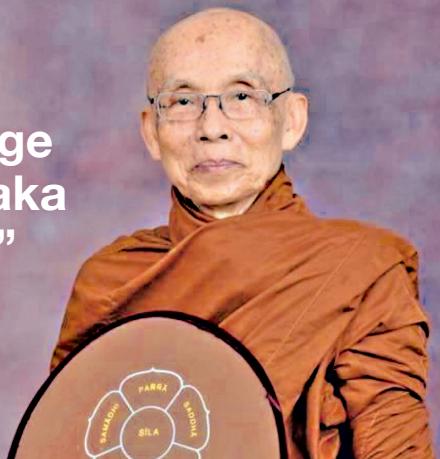
西元2010年與緬甸柏林長老和宗善師合影



左起：黃淑梅、柏林禪師、黃清麟、
張睿宸

Commemorative Message for Venerable Maha Nayaka “Kammathana Cariya” Bee Lin Sayadaw

By Sayadaw U Pannathami



Venerable Maha Nayaka, “Kammathana Cariya” Bee Lin Sayadaw passed away on 18 June 2025 at the age of 93. He was the second senior disciple of Panditarama Shwe Taung Gone Sasana Yeik-tha Sayadaw Phaya Gyi and one of Panditarama Sayadawgyi’s most trusted Kama-Hta-Na Cariya (highly respectable senior meditation teachers).

Sayadaw was first assigned as an overseas meditation teacher at the Panditarama Saraniya Dhamma Meditation Centre, Manchester (UK). Later, he served at the Tathagata Meditation Centre (TMC), San Jose (USA) from 1999 to 2011. Sayadaw was kind, compassionate, humble, and good at instructing others on how to meditate with metta.

Panditarama Sayadawgyi initially planned to post him to Penang, Malaysia, but he was instead assigned to Billinge, UK. I had been living in London since 1986, and from the time he arrived, I visited and assisted him every week.

During his stay in the UK, he was once involved in an accident. The young female driver was frightened and repeatedly apologised. Sayadaw did not mind what had happened to him at all; instead, he reassured her that he was all right, asked if she was okay, and comforted her not to worry. This incident revealed his noble character and boundless loving-kindness. He extended metta to everyone, and his disciples held him in deep respect.



In 1994, Sayadaw returned to Burma at the request of Panditarama Sayadawgyi. He was later sent to the USA to serve as the resident meditation teacher at TMC, where four retreats were conducted annually. I visited TMC every year, particularly during the Thanksgiving retreat. Sayadaw cared for yogis attentively, and devotees trusted his guidance wholeheartedly.

I received news of his passing while I was on the way back to Penang (Malaysian Buddhist Meditation Centre) to attend the memorial service of one of my devotees. His disciples and devotees cremated him with due respect, and we all felt a profound sense of urgency (samvēga).

May the noble qualities of Venerable Bee Lin Sayadaw continue to inspire all who practise the Dhamma.



Daw Aung San Suu Kyi's Residence – House Dana



TMC, San Jose, USA (2011)



Panditarama (Sydney) Meditation Centre, Australia (2019)



Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts, USA (1991)



Beyond Blues, Dawn Awaits

- Kunga Legpa

For those lucky enough never to have fallen under the spell of deep depression, it's almost impossible to imagine what it feels like. The closest way I can describe it is that a part of your mind turns against you—constantly sabotaging you, whispering doubts, plotting your downfall, and even urging you toward self-destruction. It's as if your mind has been hijacked, and the person you once knew as "you" has vanished. No wonder that in medieval times, people thought mental illness was a kind of spirit possession and used exorcism rituals to chase away the demons they believed were to blame.

Fast forward a few hundred years, and we now have new tools and treatments grounded in science. Yet, despite these advances, we still remain largely in the dark about its true causes—why it afflicts some people and spares others. It almost feels as if cruel nature rolls a die, or capricious gods make wagers on who will be chosen to endure such an ordeal, watching the outcome with perverse delight.

It is heartbreaking to witness young adults battling depression when they should be enjoying the vibrancy of youth. Equally painful is seeing the elderly—already weakened by age—fighting for their mental well-being instead of resting peacefully in their later years. And perhaps most tragic of all are those who spend years trapped in silent torment, some ending their lives for reasons that outsiders struggle to comprehend.



For those with milder symptoms, counselling or hypnotherapy can be helpful. Meditation and prayer may also bring relief, though when the mind is clouded, even simple meditation can feel impossible. Lifestyle approaches such as fasting, the ketogenic diet, and regular exercise can strengthen the body for the daily battle. Some find benefit in supplements or herbal remedies that support gut health, given the link between the brain and gut. Techniques such as breathwork, cold showers, or ice plunges may help jolt the system into a new state. When the house is on fire, one tries everything to put out the flames.

For more severe cases, antidepressant medication is often prescribed. These drugs can be life-saving, but recovery takes time. They act on the brain's neural pathways, and finding the right one often involves trial and error, along with managing side effects. Discontinuing them also requires care—gradual tapering under medical supervision—to prevent relapse. In many ways, the patient becomes both the lab rat and the researcher, experimenting within their own mind.

For those brave or desperate enough—and with the financial means—there are alternative options. Treatments such as **ketamine infusions or nasal sprays**, and plant-based medicines like psilocybin (magic mushrooms), have shown remarkable results in some reports, with patients experiencing breakthroughs even after a single session. While such therapies are available in specialist clinics abroad, only ketamine nasal spray is currently legal and accessible in Singapore. Do approach them with care.

One promising and approved treatment available locally is **Transcranial Magnetic Stimulation (TMS)**. This medical technology is used when patients do not respond to antidepressants or have tried at least two types without success. It is non-invasive and has minimal side effects. It's unclear why TMS is not yet considered a first-line treatment, but hopefully, in time, our local medical authorities will allow psychiatrists to prescribe it earlier in the process. Although the equipment is expensive,



wider adoption could bring down costs. In the U.S. and several other countries, insurance already can help cover TMS therapy.

For those interested in learning more about ways to overcome depression, please visit the Facebook page “**Battling Depression**.” I’ve gathered a collection of video links there to educate, inspire, and offer hope to anyone on this journey. Always remember to do your own research and, most importantly, consult your doctor before trying any new treatment or therapy. Recovery is never a straight path, but every small step forward is a victory worth celebrating.

From a Buddhist perspective, the roots of depression often lie in the afflictions of greed, anger, and ignorance. By cultivating compassion, practising mindfulness, and maintaining a pure and wholesome diet, one can gradually reduce inner suffering. Research in Taiwan has shown that vegetarians have about a 30% lower risk of developing depression compared to meat eaters. May we use the light of the Dharma to illuminate the shadows within our hearts, transform suffering into aspiration, and restore serenity and clarity to the mind.



Battling
Depression

Buddhist Counselling Helplines

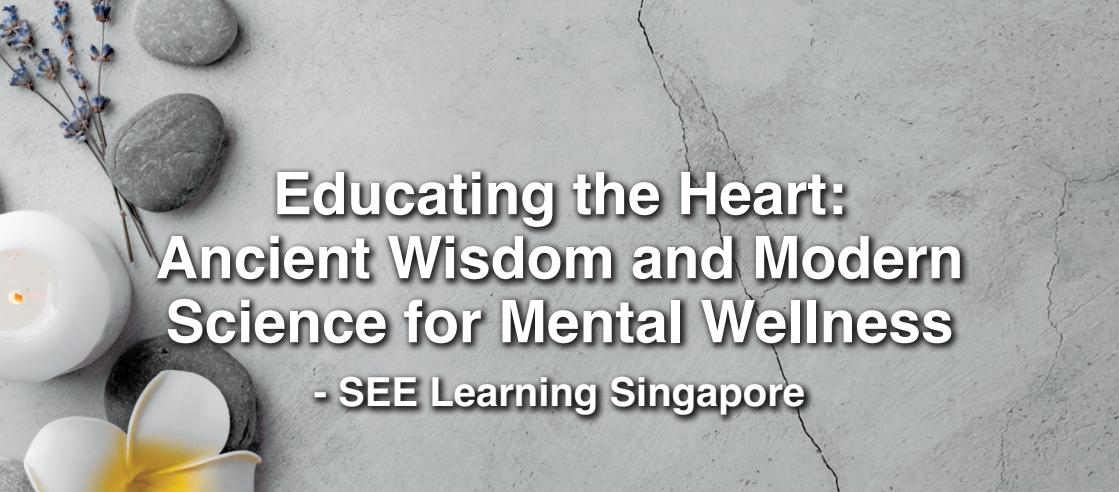
KMSPKS Counselling & Social Service Contact: 6849 5351	Shan You Counselling Centre Contact: 6741 9293
SBWS Hearty Care Centre Contact: 6715 8876	SBFC Counselling Centre Contact: 6841 3370, Whatsapp: 8139 9461
Fo Guang Shan Helpline Contact: 6686 6116	Karuna Buddhist Counselling Service Contact: 8501 4365

Secular Support Helplines

For immediate help, please reach out to the following 24-hour helplines:

Samaritans of Singapore (SOS): 1800 221 4444 (1767)

Mental Health Helpline (National mindline): 1771



Educating the Heart: Ancient Wisdom and Modern Science for Mental Wellness

- SEE Learning Singapore

In our rapidly changing world, the pressures of modern life present a profound challenge to our collective mental health. Rising rates of stress, anxiety, and burnout are a testament to this universal aspect of the human condition. This begs a crucial question: How can we cultivate the inner resources needed to navigate these challenges not just to survive, but to flourish with resilience and kindness?

The answer may lie in a groundbreaking dialogue between ancient wisdom and modern science. For decades, a historic collaboration between **His Holiness the Dalai Lama** and scientists at **Emory University** has sought to explore this very question. Grounded in the Nalanda Tradition's emphasis on preserving peace of mind through analysis and reason, this long-standing collaboration aimed to create a secular, evidence-based approach to "educating the heart and the mind." Over time, these efforts led to the formation of **Emory's Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics** and the scaling of two flagship programs: **Cognitively-Based Compassion Training (CBCT®)** for adults and **Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning®)** for children and youth.



1. CBCT®: A Systematic Training for Inner Resilience

CBCT is a structured program for adults based on the thousand-year-



old Tibetan Buddhist lojong (mind-training) tradition, adapted for a secular audience and validated by scientific research. It operates on the principle that our emotions are linked to our thoughts, meaning we can consciously shift our emotional states by changing our perspectives. The program focuses on systematically cultivating compassion as an antidote to distress and a source of profound well-being.

Its contribution to mental health is significant. A core focus is building **resilience**, defined as the ability to respond productively to stress without becoming destabilized. Participants learn to maintain their “**Zone of Wellbeing**” - a state of psychological and physical balance where one feels calm and alert. Scientific studies on CBCT have shown remarkable results: participants not only recover faster from stress tests but also show significant decreases in stress biomarkers like cortisol and inflammatory responses.

Furthermore, CBCT directly addresses mental wellness through practices that cultivate **self-compassion**. By understanding that setbacks are part of a shared human condition, participants learn to soften self-criticism and shame. This inner fortitude is a proven “antidote to burnout,” providing the energy and courage to face suffering without being overwhelmed. The program uses **cognitive reappraisal** - a form of analytical meditation - to help individuals transform harmful habits and reinforce healthier emotional responses, a technique that aligns with leading evidence-based therapies.



2. SEE Learning®: Planting the Seeds for a Compassionate Future for Our Young Generations.
SEE Learning takes the essential insights of CBCT and adapts them into an innovative K-12 educational framework. Its goal is to equip the



next generation with the tools needed for a flourishing, ethical, and compassionate life. The program is structured around three core dimensions that resonate deeply with contemplative wisdom:

1. Awareness: This dimension focuses on cultivating stable attention and understanding our inner world, paralleling the practice of mindfulness. Through exercises like mindful listening and walking, students develop the ability to “catch emotional impulses before they become problematic.”
2. Compassion: Students cultivate kindness and care for both themselves and others, an echo of the principles of metta and karuna. This includes learning to recognize the needs behind emotions and building healthy relationships.
3. Engagement: This dimension encourages students to understand their role in wider society through systems thinking, a modern parallel to the profound Buddhist concept of interdependence.

This framework is delivered through a trauma-informed pedagogy, teaching practical resilience skills like grounding and resourcing to help students regulate their nervous systems. Research on SEE Learning has shown significant enhancements in students’ empathic concern, self-compassion, and emotional expression, alongside a reduction in classroom conflicts and feelings of isolation.

A Universal Pathway to a Kinder World

Ultimately, CBCT and SEE Learning do not invent new virtues; they offer a secular, science-based pathway to cultivate our innate human capacity for kindness. They provide a structured “toolkit” of attentional control, cognitive reappraisal, and resilience skills that empower individuals to actively shape their inner world. This approach, born from a dialogue between timeless wisdom and rigorous science, is

accessible to people of any or no faith. By educating the heart, we can empower individuals, strengthen communities, and collectively build a more compassionate and sustainable world for generations to come.

About: SEE Learning Singapore

SEE Learning Singapore is a key partner of Emory University's Compassion Center, dedicated to bringing the transformative programs of SEE Learning and CBCT to communities across Singapore and Southeast Asia countries since January 2023. Our mission is to support educators, parents, professionals, and individuals in cultivating the inner skills for a more compassionate and resilient world. Through certified training, workshops, and community engagement, we aim to make these powerful, evidence-based tools for well-being accessible to all.

**To learn more about these programs at Emory University,
please visit:**

- **SEE Learning:** <https://seelearning.emory.edu/en/home>
- **CBCT:** <https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/index.html>

**For more information on Singapore and SE Asia Countries,
please connect with us:**

SEE Learning Singapore:

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/seelearningsingapore>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/see_learning_singapore/

Contact us at **admin@seelearningsingapore.org** if you have any general inquiries or wish to know more about our upcoming SEE Learning workshops/ CBCT courses in Singapore and SE Asia Countries.



新 約 加 塞 西 藏 文 化 中 心

Supported by Tibetan Buddhist Centre,
Singapore (SEE Learning Primary
Affiliate of Emory's Compassion Center)

- **Website:** <https://www.tibetanbc.org/>
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/tibetanbuddhistcentre>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/tibetanbuddhistcentre/>



SEE Learning Educators' Workshop
(9-10 Jan, 2023)



CBCT Foundation Course
(29 Feb-2 Mar, 2024)



SEE Learning Educators' Workshop
(27-28 Feb, 2025)



CBCT Foundation Course
(3-5 Mar, 2025)

若人欲了知三世一切唯
應觀法界性一切唯
造

病由心生由心滅

李德釗醫生
長樂中醫

佛家說病由心生，中醫則說：“心靜百病無，心亂百病生”，所以說心能安靜下來是健康的基礎。

佛家說：貪、憎、癡為煩惱之本，也是疾病的根源。對照現今的社會，很多疾病也是情緒誘發的，比如說甲亢、心肌梗塞、高血壓和中風。

另外，高壓的現代社會也致使疾病的產生，癌症和中風病人的年輕化最好體現了這個事實。在本地，三四十歲中風，四五十歲得癌症逐漸普遍。因此，往往改變工作環境，疾病便可以得到改善。倘若不能改變環境，那我們要去改善我們的心態。

現代社會另外造就了許多抑鬱症和焦慮症。現代藥物雖然有許多神經抑制劑或安眠藥來幫助我們處理這些偏差，但是往往有許多副作用。中藥雖然可以從氣血上去調節情緒，但是個人覺得患者自己的“修爲”往往才是康復的內因。藥物只是一種輔助。自身正氣的培養更加重要。

中醫說，百病生於氣，氣息的不順暢是萬病的原因。這種氣息的不順暢往往由情緒產生，所以改變想法，改變心態，調整氣息，病情變會好轉。

佛法中有許多方法幫助我們調理身心。無論拜佛、持咒、靜坐，都可以幫助我們調理氣息，改善情緒。當然，你必須有如法善知識的引導。



然而最重要的是要有正確的觀念。八正道中，正見爲第一。所以說，如果沒有正確的觀念，恐怕也不能得到究竟的健康。有的人越修越偏，甚至走火入魔也是有的。

什麼是佛門正確的觀念：一切無常、一切皆因緣、一切皆空、無我無人、平常心是道。這時候我們修行的重點便是去調整和降伏內心，而不是去關注外在的氣感或感應。此時，身體便能得到最大的休息。中醫則講：“恬淡虛無，真氣從中，精神內守，病安從來？”

總而言之，病由心生，亦從心滅。善養心者，心態柔和，自然易創造健康長壽之因。

臨牀的觀察發現，情緒不好的人身體的氣機也是不順暢的。基本上有兩大卡點。第一在頭頸部，第二在胸腹部。頭頸部壓力的釋放可以按摩頭兩側的風池穴，胸腹部壓力的釋放可以藉助按摩內關穴和足三里穴。

然而，真正幫助我們的是我們的生活習慣，運動才是放鬆頭頸的萬靈丹。像八段錦、易筋經和甩手功都是不錯得到選擇。另外少食、七分飽和不貪口，都能減少胸腹中的壓力。頭頸胸腹的壓力釋放了，人的精神情緒也會得到改善。

雖然肉體只是個幻軀，但是善加利用也能幫助我們修行，所謂借假修真便是這個道理。真理需要實踐和參悟，祝願大家能夠知行合一，得身心大自在。



藥王蓮師

每周活動 Weekly Activities

星期六 Saturday	11.30am 一念蓮華志工同修與交流 Instant Padma Fellowship
	2.00pm 延慶寺合唱團排練 Ean Keng Si Choir Session
星期日 Sunday	8.30am 祈福煙供 Sang Puja
	9.30am 道家龍門派築基功 Dragon Gate Daoist Qigong Meditation
	12.00pm 《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》 與其他殊勝陀羅尼經念誦 The Chanting Session of the <i>Sutra of Casket Seal Dharani of the Whole Bodies' Relics of the Secret from the Minds of All Buddhas and Various Other Sacred Dharani</i>
	1.00pm 頌讀《聖妙吉祥真實名經》 也稱《文殊真實名經》 Chanting of the <i>Mañjuśrī-Nāma-Saṃgīti</i>
	2.00pm 梵唄經誦與拜懺 Traditional Mahayana Chanting Prayer Session
每逢初一、十五 Every 1 st & 15 th of Lunar Month	9.30am 禮佛梵唄共修 Dharma Service



<https://www.yanqing.net/eks-digest>

延慶寺

延慶寺 Ean Keng Si Buddhist Temple
48 Frankel Avenue Singapore 458176
Tel: (65) 6241 6601 Hotline: (65) 9088 9048
www.yanqing.net



“此非土聚，乃是殊妙大寶塔耳。由諸眾生業果劣故隱蔽不現。…此大全身舍利積聚如來寶塔，一切如來無量俱胝心陀羅尼密印法要今在其中。”

(《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》卷1 - CBETA 2025.R2, T19, no. 1022B, pp. 712c22-713b2)

世界和平吉祥寶塔原名“一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼塔”，是佛教舍利供奉聖物，象徵佛教八萬四千法門。「佛教在線」於2002年發起，歷時十年完成八萬四千座塔，分佈全球100多個國家和地區，其中2008年贈臺灣的寶塔成為兩岸和平象徵。

The World Peace Auspicious Stūpa originally titled the Sūtra of the Whole-Body Relic Treasure Chest Seal Dhāraṇī The Heart Secret of All Tathāgatas, is a sacred Buddhist reliquary symbolizing the 84,000 Dharma gates. In 2002, FJnet online initiated the project and, over ten years, completed 84,000 stūpas distributed across more than 100 countries and regions worldwide. Among them, the stūpa presented to Taiwan in 2008 became a symbol of cross-strait peace.

“This is not a mere pile of soil, but a truly wondrous great treasure pagoda. It remains hidden because of the inferior karmic fruits of sentient beings. ... Within this great pagoda are accumulated the whole-body relics of the Tathāgatas, containing the secret dhāraṇī seals of the immeasurable hearts of all the Tathāgatas.” (Sūtra of the Whole-Body Relic Treasure Chest Seal Dhāraṇī The Heart Secret of All Tathāgatas, Scroll 1; CBETA 2025.R2, T19, no. 1022B, pp. 712c22-713b2)

迎請世界和平吉祥塔

Inviting the World Peace and Auspicious Stūpa

小佛塔 Small Stūpa :

8cmx8cm x14cm, 每尊 each S\$188

中佛塔 Medium Stūpa :

19.7cm x19.7cm x33cm, 每尊 each S\$748

大佛塔 Large Stūpa :

38cm×38cm×66cm, 請預定問價 Price upon request



欲知詳情 For more information :+65 9088 9048

佛教在線(新加坡)基金會 FJNet Foundation Limited