

# 圆点心宁中心

## 发起人兼导师 - 定融法师

定融法师于 1994 年在澳洲出家。由于对佛法的倾心喜乐，法师于 1998 年自台湾佛学院毕业后，继续留在台湾佛教研究所三年，深究佛法。

持有澳洲斯威本科技大学的专业辅导硕士学位的定融法师，本着对苦难众生怜悯之心和以佛法救度之的热忱，法师因此不遗余力地推展佛教和心灵教育的工作。法师还强调佛法须生活化及实用化，基于此，他致力于综合佛教教育和心理学知识，以期能更有效的协助和引导人们面对及解决他们在生活中及心灵上所面对的问题。

法师从 2002 年起，就曾到澳洲、加拿大、台湾、香港、韩国、中国等多个国家，从事教学、培训等工作。法师举办过的课程和活动中包括各项佛学及心宁讲座，佛学课程，禅修班，佛学师资培训，以及无数的佛学、心灵、禅修、减压、心灵觉醒等的工作坊。除此之外，法师也积极担当各项职务，如监院、当家、佛学教师、佛教心理辅导员、中小学校董、学校及佛教团体宗教顾问、佛教周日学校顾问、监狱辅导员、佛教团体理事和导师。现有的职务有：圆点心宁中心的发起人兼导师、新加坡佛教总会总务组副主任、佛教施诊所心宁话室辅导服务执行长、新加坡樟宜监狱宗教辅导师等。

## 圆点心宁中心简介

圆点心宁中心是一所非牟利的佛教社团，于 2014 年 2 月 6 日正式获得注册。在导师定融法师的领导下，圆点致力于通过佛教教育和佛教辅导服务，来弘传佛陀的智慧和慈悲的理念。圆点通过开办一系列的优质且实用的课程如工作坊、讲座、研讨会等，来推展适合各年龄层的佛教教育及辅导服务，以期培育一批才能俱佳的弘法人才、义工及辅导员，让他（她）们也能参与提供佛教辅导服务，以协助有需求的大众面对人生的难题，并提升他们身心灵的健康。

圆点心宁中心的定期活动有每月第一个星期六的佛学讲座（中、英），每月第一个星期二的讲演会。且该中心已定于 4 月 25 日举办圆点心宁中心成立暨理事就职典礼晚宴，以及定于 8 月 29 日举办一场心理健康研讨会。除此之外，该中心也将协助佛教寺院团体建立周日班及培训佛学老师、设立辅导及倾谈服务及举办辅导义工培训。

## 定融法师专访

采访中，法师说道，圆点心宁中心（简称：圆点）是由一群热衷于推广佛教教育理念及关怀人们心灵的志工所组成，以提供佛教教育（智）与心灵关怀（悲）的社会服务。圆点除了培育佛教的弘法人才（弘法使者）和关怀工作者（关怀使者）外，也将透过开办各项课程、培训、讲座、工作坊、研讨会、生活营、及相关服务等，协助现代人面对和解决生活及心灵上的问题。以使更多人受益，而圆点的一系列活动都将尽可能以华文及英文来开办，以期惠及不同语言背景的各阶层人士。

谈到圆点成立的缘起时，法师说，他因常得为人们进行心理辅导的工作，因此也接触了许多现代人的问题。他觉得，因时代的快速转变，人们在精神层面显得难以提升，大多数人虽是物质充裕但却常陷入种种心理的失衡，困惑，情绪与压力之中，以致引发许多精神或心理疾病，甚至演变种种悲剧，而且近年来这些问题也有年轻化的趋势。有鉴于此，法师希望能极力推广佛法的智慧与慈悲以协助现代人面对心理失衡及精神匮乏的问题。法师还精细地分析佛法如何能帮助现代人面对问题，他说：现代社会，有越来越多人充满着焦虑和担忧，透过佛法，可使他们得到身心安宁；现今社会诱惑不断，修学佛法可以培养正念、达到净化心灵的作用；人们若欠缺正面引导，较易盲目跟从以致随波逐流，佛法教育可以帮助开启人们的智慧，教导人们如何分辨和判断；很多人感到不幸福，不快乐是因为内心的不满足和攀比之心带来失落感，佛法可以帮助人们建立正确的价值观；现今社会人情味淡薄及冷漠，佛教的慈悲可以激发人们如何去同理及关怀他人；而外境带来的负面干扰及影响使人们变得过于自我和执着，佛教的智慧能提升人们觉知与自在；很多人

虽衣食无忧，但却心灵空虚，佛法可以使人们更踏实生活、提升心灵素质和精神正能量；一些人在社会中迷失了自我，佛法便可帮助他们进行自我认识和探索人生的意义；道德和人文教育的缺失导致了人们心灵素质的降低，佛教教育恰好可以弥补现代教育这一方面的不足；针对世间的“恶性循环”，而佛法可以唤起人们的觉醒，导向正确的方向；佛教讲的“悲智双运”，可以帮助人们调整心态、对治问题，达到内心的平衡与精神层面的提升。

关于佛教教育，法师谈到，圆点的教育工作方面包含了一系列的实用佛学课程、培养弘法使者（培训师、讲师等）、周日学校师资培训（儿童、青少年、成人）、以及协助寺院团体设立自己的周日学校服务。法师强调，佛教教育是非常重要的，因为每个人都需要有正确的观念，思想，信念及价值观等，作为人生的导向，要不所行所为将恐会偏差走失。法师还表示，佛教教育应从小就开始建立，若从小就明白缘起、因果、无常等观念及培养正知见，将会一生受益。至于周日学校的师资培训方面，教师们除了必须确立正确及掌握重要的佛法理念外亦须接受教学技能、教育心理学、沟通技巧、自我管理或与教学相关的培训。除了针对性的佛教教育，圆点也主办每月佛学讲座，以中、英文媒介，免费开放给公众。

对于心灵关怀，拥有专业心理辅导学背景的法师指出，现代人因自身、社会、家庭等的压力，存在着很多情绪以及心理上的问题，因此我们需要给予人们心灵的关怀及支持。若能融汇佛法与心理辅导学的技巧，可以更有效的协助人们面对心理上的问题。由于佛教寺院、团体尚缺少这一辅导协助，定融法师和一群义工辅导员，在佛总和佛教施诊所的大力支持下，成立了“心宁话室”。“心宁话室”是首个以佛教背景设立的心理辅导服务，它拥有自己的心理辅导室，并由一支拥有十几个人组成的专业辅导团队（包括心理医师、心理治疗师、社工和辅导员），不分种族和宗教信仰，免费为有需求的大众提供心理咨询服务。在短短半年的时间里，“心宁话室”已受理了上百宗个案。圆点除了竭力于创立佛教心理辅导服务，也希望鼓励及协助更多佛教团体设立各自的倾谈角落（倾谈辅导）以为佛教徒及信众等提供倾谈服务。另外，在圆点开办相关辅导课程更是不可或缺的，主要的目的是为能培养更多的关怀使者如：辅导员、社工、义工等。而心灵课程主要是针对个人的需求而设，其中包括结合个人成长元素如：沟通技巧、人际关系、领导才能、情绪管理、自我提升等培训以让更多的公众可以受益。

法师还透露，圆点会在今年6月左右，面向大众，开办以“戒、定、慧”为主轴、并结合个人成长系列的“实用佛学课程”。课程不强调高深理论，亦不落入学术性或形式化的佛法，以“听得懂、做得到”为原则，让学佛者能奠定良好的基础、同时掌握实用且重要的佛学概念、培养正确的正知见及信念、并能落实与运用在日常生活和工作等方面，以达到实际的受益。

最后，法师表示，圆点要通过这个小点去连接人与人的心及各个佛教团体，以达到互相支援，为共同推广佛教教育及心灵关怀的工作而努力。法师更希望可以有更多有志于从事佛教教育及心灵关怀工作的法师、居士、专业人士发心加入圆点团队或给予他们支持，以惠及更多人，以达到自利利他的成效。

**圆点心宁中心联系方式：**

**网址：** [www.dc.org.sg](http://www.dc.org.sg)

**电话：** 9811 5438