

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

佛教
养
生
观

ISSN 1793-8073



9 773943 402033



目录 content

| ISSUE 484 | OCT - DEC 2013 |

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

释广声

文化主任

释宝实

审委

释宝实 释传观 苏满纳
陈友明 陈宝德 郭顺汉

执行编辑

罗一峰

助理编辑

周佑桂

电邮

buddhist@singnet.com.sg

网址

www.buddhist.org.sg

创刊日期

30-05-1969 (B.E. 2513)

出版日期

每逢一月、四月、七月、十月出版

PUBLISHER

Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang
Singapore 398583
Tel: 6744 4635
Fax: 6747 3618
MCI (P) 067/12/2012

PRINTER

先锋印刷装订私人有限公司
Pioneers & Leaders Centre
4 Ubi View, Singapore 408557
Tel: (65)6745 8733
Fax: (65)6745 8213

佛总动态

- p.1** 斋天 火阳
- p.3** 假和尚，胡化钱 佑桂
- p.6** 周日儿童 / 少年华文佛学班结业典礼 佑桂
- p.8** 感恩、感恩、再感恩 李玉兰
- p.10** 放生 Paduma Ang
- p.12** 烟花天灯民丹夜 广品
- p.14** 社团与慈善团体修改章程(四) 柯孙科

教界活动

- p.20** 敬老尊贤中秋晚会 安心
- p.22** 妙灯长老赞颂疏文 慧雄
- p.23** 云霞焕彩印禅心 法云
- p.26** 继往开来、与时俱进 贤通
- p.28** 佛化家庭的推广与提倡 一峰

专题: 佛教的养生观

- p.30** 佛教的养生思想 禅悦
- p.34** 如何看待佛教的体育养生观 智华
- p.37** 佛教对树立正确人生观的作用 远尘
- p.41** 简单，就是最大的富足 杨艳君

本期特稿

- p.42** 漫画：八风不动 梁云清
- p.44** Can Buddhist Be Time Travellers? Shen Shi'an

* 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。

佛教总会举行

斋天仪式

■ 火阳 ■



斋天，是一种供天祈福求愿的仪式，所以又称供天。斋天仪式源远流长，它盛行自隋代，当时的天台宗智者大师根据《金光明经》制定的忏法，供养诸天护法。供养诸天众的数字则随着时代的演进而有所更改，设诸天供有十二天、十六天、二十天、二十四天、三十三天不等。

目前广范采用的斋天仪式是依照明末弘赞律师所撰《斋天科仪》进行的，天台宗的慧光法师常于每年元旦率众修金光明忏，其他人等纷纷效仿，于是斋天仪式便从此兴起。

据知，斋天的祭坛大致分为三个；第一坛为主坛，主要供奉佛像，以及香、花、灯、水、果、茶、





食、宝、珠、衣等十供养，上坛设有二十四诸天像；第二坛为迎请诸天而设，主要坛上安放迎请的《疏文》；第三坛则为斋请诸天而摆放丰盛的素筵与食具。

佛总的斋天仪式由秘书长广品法师率领僧俗二众礼拜诸天，祈祷世界和平、国家安定、社会繁荣、种族和谐、家庭和睦等。仪式主要分为甘露净坛、燃香秉烛、香花请圣、宣读疏文、诵经施食等五个部分进行。

由于斋天具有祈福消灾的作用，所以深受民间所爱，佛总一年一度的斋天活动也获得会员与广大信众的支持，取得良好回应。



假和尚，胡化钱

▪ 佑桂 ▪

“有位着尼装带发女子，在向大众乞讨！”

“我亲眼看到一位40来岁的中国和尚，在牛车水附近向好几个洋人乞讨！”

“有和尚在我的餐馆向食客化缘！”

以上是近日佛教总会频频接获公众投诉 看似外来的尼师和尚，公然在大庭广众之下，向大众乞讨化缘的电话。有鉴于此，佛教总会秘书长广品法师特地联合泰僧会第一副秘书长昭坤练、缅寺住持乌帝罗卡法师和斯里兰卡僧伽代表禅定学会创办人西哈博士法师，于10月7日上午9时正召开记者会，声讨这些不肖之徒的不法行为，以正视听。

僧人托钵化食原是佛陀制定，借此除去出家人骄慢之心，给众生广种福田的机会，却不想有人利用众生仁慈及乐善好施的心，假借僧伽形象托钵乞钱财，招摇撞骗，使正信的佛教蒙上一层阴影，实在令人发指。各传承僧伽代表在记者会上特别强调下列几点，希望公众借此分辨真假僧尼：

- 第一，僧尼托钵时只能接受食物或药物，而不是金钱。
- 第二，僧尼不会沿街售卖任何佛教用品，如念珠，佛像等宗教事物。
- 第三，南传僧人，如泰、缅、斯里兰卡僧人，只在上午11时之前托钵。
- 第四，僧尼绝不会在公开场合站立不动乞钱。
- 第五，尼众绝不会用任何头巾包裹头。
- 第六，公众可以向僧尼要求出示由新加坡有关当局发出的筹建寺院准证。
- 第七，大乘僧人(汉僧如中国)不会出来托钵。
- 第八，这些僧尼都不是本地人，不能在新加坡乞讨化缘。

为了杜绝“假和尚，胡化钱”之风，四位法师郑重吁请公众，牢记上述几点事项，既是保护自己和公众的利益，也可彻底制止他人做恶的行为。公众如果要捐款，可以上寺庙捐款并索取正式收据，切勿让不法之徒有机可乘。



热烈恭贺



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员

文殊中学全体理事及师生

菩提学校全体理事及师生

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

马林百列菩提托管中心全体管委及师生

新加坡佛教总会佛学班同学会

忠德佛堂

能仁精舍

佛缘林

福慧讲堂

如切观音堂

普济寺佛学研究会

洛伽山庄

善德堂

月云寺

旗檀林

观音堂佛祖庙

释迦善女会

周育民老师

观音斋

先锋印刷装钉私人有限公司

国营印刷

同敬贺

厥 功 尤 伟

热烈恭贺



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖

- 菩提佛院
- 地藏林
- 观音宫
- 菴菴院
- 妙音觉苑
- 万佛林
- 福智协会
- 法轮社
- 南海飞来观音寺
- 法藏精舍
- 菩提阁
- 国际佛光会新加坡协会
- 天寿堂吕祖宫
- 慈光福利协会
- 护国金塔寺
- 新加坡佛牙寺
- 天竺山毗卢寺
- 慧明讲堂
- Society of Buddhist Volunteers
- 旅杰贸易佛教文物批发中心
- 嘹亮佛经流通处
- 佛教禅韵文物阁
- 长青佛教文化服务社

同敬贺

口碑载道



周日儿童 / 少年 华文佛学班结业典礼

▪ 佑桂 ▪

“浮云散明月照人来，团圆美满今朝最”，送别了月圆人团圆的中秋，迎来的却是佛总周日儿童/少年佛学班互道珍重的时刻。今年的结业典礼在佛总秘书长广品法师及指导老师定融法师的带领下，于9月22日2013年，在佛总三楼礼堂正式展开。

首先由定融法师为今年毕业的三名小六学生及四名中四学生颁发结业证书。诚如法师稍后的开示，结业并不代表结束，而是另一个阶段的开始。来年这些小朋友将迈入另一学段，希望他们不舍离

佛学，继续加入佛总少年佛学班及青年团这个大家庭。接下来，法师颁发勤学奖，共13名，各获20元礼券以资鼓励学生们持之以恒的精神。

时光飞逝，回顾和总结这一年里所学、所经历的，希望同学们将之应用在生活中。学习是永无止境，只有珍惜当下，快乐的在佛总这个大家庭学习佛法，练习思考，加强判断力，对事物愈发理解、透彻，就愈接近佛陀，终将从小觉者成为大觉者。定融法师如是开示。

如何管理好自己，将来才能管理他人，管理国家。广品法师对大众开示时强调，眼下学生最重要的责任就是用功读书，把快乐带给父母和身旁的人，以此报答三宝恩、国家恩、父母恩和众生恩。由于小六会考即将来临，法师们特地与大众为在座小六生和其他同学唸诵“心经”祈福。法师悲愍与利他

之心，令人为之动容！感恩法师慈悲。

节目来到了各班级的表演；有小小班K2P1及P2P3的唱游，也有小五李嘉亿同学童子功及温一欣同学的吉他弹奏。其中尤以李同学的功夫最令人瞠目结舌，也将节目推向最高潮，演毕大家给予他最热烈的掌声。典礼在观赏影片“薄饼”后圆满结束。



新加坡佛教总会

招募义工

RECRUITMENT

热心的教友：

我们需要您齐来动脑、动手与动口！

在牢狱、戒毒所、军人拘留所服刑的朋友极需要您的关怀和给予佛法上的协助，请即刻联络我们！

Hello to all Dharma Friends:

Recruitment of Dharma Volunteers for Inmates of Prisons, DRCs and SAF Detention Barracks

The Singapore Buddhist Community Foundation would like to invite you to teach Dharma to inmates of various penal

institutions, drug rehabilitation centres and SAF detention barracks.

By doing so, we hope that the inmates will benefit from the Dharma and find meaning in life. Ultimately, they will incorporate Dharma in their daily life. On the other hand, our volunteers will learn about compassion and generosity in this mutual learning process and accumulate more merits!

有兴趣者，请拨6744 4635向江爱娥报名。

Please dial 6744 4635 for registration.

地址 Address: 59, Lor 24A Geylang

感恩、感恩、再感恩

■ 李玉兰 ■

感恩台湾慈济大学实验国民小学的师生莅临本校，让我们获益良多。

我校师生于2011年11月远赴台湾慈济大学实验国民小学(简称慈小)进行交流访问。当时，交流团队受到了慈小全体师生的热情款待，两校因此缔结友谊。

两年后，在苏秋碧主任的带领下，慈小师生一行25人终于在7月9日及10日初访我校。

在两天的参访中，除了入班学习，慈小的26名师生也参与了我们的特色课程，包括了简单的马来口语，一起制作手工“Bugamanga”，还有合唱马来歌曲。两校师生虽是第一次见面，但一见如故、其乐融融。



午后，菩提印度舞蹈学会的同学盛装为来宾表演了一支极富本地特色的印度舞。激荡的音乐、曼妙的舞步驱走了酷热的天气。

接着是慈小的学生介绍他们的言教之一，“静思茶道”。同学们在优美的乐曲中展示如何泡茶，过后还毕恭毕敬地敬茶给本校的校长、副校长及上午班的华文老师，以表感恩。“受人点滴泉涌以报”是该节目的主题。喝过这杯温热的茶，大家深感一股暖意涌上心头。

“妙手生花”是紧接下来的节目。慈小的同学以唱诵的形式感恩父母的养育之恩。

父母恩重难报是该其重点所在。真挚的感情、温文尔雅的动作充分显示慈小在培养学生人文素养





与艺术涵养的成功之处。

如前所述，慈小非常重视人文教育，在7月10日的上午，慈小的老师为下午班的华文老师分享了他们如何推动人文教育。以下是其中两位老师在分享会后的反思：

郭玉婷老师说：“慈小与我们分享了什么是人文教育，并且还分享了他们如何在自己的学校里推行人文教育。慈小的课程新颖有趣，令我印象最为深刻的是慈小的‘体验课’。‘体验课’让学生亲身体会到作为父母的辛苦。其中一个‘体验课’很有趣，小学生们得在其‘体验课’中“倒背”一整天的书包(所谓“倒背”是把书包“背”在前面)，体验妈妈十月怀胎的辛劳。从体验中学习可以更有效地让孩子们体会母亲的伟大。

我认为慈小的孝道课程很全面，我校可以从中

借鉴。慈小的学生在分享会的尾声唱了一首非常感动人心的感恩父母歌《孝顺不能等》。我们或许可以把这首歌加入在本校的音乐课当中，让孩子从优美的歌曲中学习和领悟。我们也可以用一两节公民课的时间让孩子们扮演爸爸妈妈的角色，让孩子们也上一堂有趣的“体验课”，体验当父母的苦处。”

薛美华老师表示：“听了慈小的分享，我觉得很‘感动，慈小的孝道课程得以让孩子亲身领悟行孝的道理。从慈小的分享中，我发现他们注重孩子们学业的当儿，更加注重的是做人的道理。老师们应该教导孩子不仅是要在课业上取得优异的表现，做人也要一样优越，要懂得感恩，惜福。”

午餐后，慈小师生带着依依不舍的心情踏上归途。而我们也难掩不舍之情地与他们挥手道别。

感恩，感恩，再感恩！

Animal Liberation 2013

■ Text: Paduma Ang ■

■ Photos: Yew Kwang Photography and SBF Youth ■

On August 10, 2013, about 80 people gathered at Changi Point Ferry Terminal for Singapore Buddhist Federation (SBF) Youth annual Animal Liberation. This event was first spearheaded in 2011 by SBF Youth, to create a platform for people to practice compassion, create good merits and bring the various Buddhist youth groups together.

Animal Liberation, also known as So-Jin in Tibetan, is the practice of giving life. ‘So’ means life and ‘Jin’ means giving. An important and treasured practice

in Buddhism, it encourages one to practice compassion, to value every sentient being’s life, no matter how small or minute. It is believed that those who save sentient beings also receive immeasurable merits by creating good karma to enjoy a longer life and to be free of illness. Contrary to popular belief, animal liberation is not only practiced in the Mahayana tradition, but also practiced in

the Theravada and Vajrayana traditions as well.

22 year-old Ivan Ho, Vice-President of SBF Youth, shared how organizing this event for the second time has widened his perspective. “To be able to give these fishes a new lease of life and to see the presence of so many new comers and the smile on their faces made realize the significance of this event.”





He adds, “No one likes the feeling of being trapped or deny their rights of freedom, much less to be trapped in a small volume of space shared with many other beings. I hope with this event, more people will come to understand the true meaning of freedom, to be free from suffering, to be free from Samsara.”

While for first timers like 22 year-old Kai Xin, this event was an eye-opener. “Unlike other animal liberation where I heard the wildlife was intentionally caught for the people to release, the one we did had minimal damage to the ecosystem. The fishes we liberated from the kelong were those that were waiting to be sold to seafood restaurants.” The Vice-President of Buddhist Fellowship Youth explains.

She also reflected on gratitude and contentment though the process. “It was heartwarming to be able to free the animals and

to witness little kids wishing them well and happy. This experience was also a reminder for me to be more mindful when I’m eating, and to have a sense of compassionate to these animals. Witnessing the suffering of the fishes in the kelong



also aroused feelings of gratitude in me, to be grateful for what I possess and do not possess in life.”

With generous donations from family and friends, a total of \$7876 was raised and 711 fish were freed on that day. The three main types of fishes liberated were: 金目鲈, 红曹 and 龙旦.

SBF Youth would like to dedicate the merits accrued from this liberation to all the volunteers, participants, donors, and to their family and friends. May they be blessed with good health, wealth, spiritual growth and happiness.

We would also like to thank SBF Youth Advisor, Venerable Kwang Phing who was not able to join us for the full event but came down to give a short welcome note in the morning. Also special thanks to Venerable Dhammika, Resident Monk of Singapore Buddhist Mission, Venerable Phra Chun Kiang from Wat Palelai & two lamas from Jangchup Choeling Monastery in Pokhara, Nepal. Not forgetting Buddhist Fellowship

Youth and Young Buddhist Chapter for joining us in this event.

We hope to see you next year!
 “Among all negative karma, that of killing is the heaviest. Among all positive karma, that for releasing life is the highest.”

- Acharya Nagarjuna, Treatise on the Great Perfection of Wisdom

For more information of Singapore Buddhist Federation Youth, go to <https://www.facebook.com/SingaporeBuddhistFederationYouth>



烟花天灯民丹夜

▪ 产品 ▪

必…嘭，一阵又一阵的声音在夜空里响开；以及一朵朵明丽彩色灿烂的烟花在黑夜上空绽放；夹杂团员所发出的惊叹声；这次新加坡佛教总会属下佛学班同学会的中秋庆祝随着烟花的燃放就此开始。

接着，一盏盏彩纸包着生火的天灯冉冉的升上夜空，一个接着一个不停的轻飘至夜空深处至不见。此时，你可以听到团员们激动欢呼的声音不绝于耳。在观赏的时候，团员取出自备的天灯开始燃放。只见大夥们开始忙着在天灯上写上祝福语，再点燃灯底系着一小块 腊；同时，耐心的等待灯火的热气把天灯内部充满了，天灯便能自动的飘向空中。几乎所有的团员从未亲手燃放过天灯，因此，感觉十分真实及无比兴奋。

团员再观赏另一轮的烟花后，到释迦牟尼佛前点亮酥油灯，并由广品法师带领大家绕念佛号，为大家祈安。同时，也为当月生日的团员祝福。最后，大家怀着喜悦的心情下山回旅馆休息。

9月7日上午9时20分，85人一团的成员浩浩荡荡的由丹那美拉渡轮码头乘坐渡轮出发航行近2小时到民丹岛。

用过午餐后，团员分坐四辆旅游巴士前往岛上其中一间历史近300年的元天庙。此庙约创立于1716



年。由于近海，环境幽美。观览完毕，大家驱车至大观音山梅峰寺参观。此寺占地辽阔，寺前两旁都种植了许多花果，其中包括了龙珠果。

过后，大家上车到此次组团的目的，参访以五百罗汉盛名的灵山济玉寺。此处所供奉的五百罗汉异与他处者，在于此批是世上唯一供奉在露天，全部个人高度立像，没有坐或其他形态的雕像。寺院



在准备朔像前，参考了历代各处所供奉的五百罗汉像，发觉至今尚未有全立像，个人高度者；于是，开始打造，希望有所创新。

追溯供奉五百罗汉的历史，可以提早至东晋兴

宁年间（364年）。高僧昙猷居天台山时曾见神僧为说：却后十年当再来。遂有五百应真之说。天台山志有引述五百应真居方广寺感应说“永嘉长史全亿，画半千罗汉形象。自此之后，人们开始对五百罗汉有了印象。五代供奉尤其兴盛。宋时日僧来华求法，在天台山罗汉像前供茶，将五百罗汉信仰带回。并渐渐扩至全日本。五百罗汉自来到民丹后，逐渐盛名远播。远近前来瞻礼者日众。

至于五百罗汉的来源，主要来自十诵律，记录随释迦如来听法弘法的五百罗汉弟子。有佛五百弟子自说本起经记载佛灭度后，迦叶召集五百罗汉结集三藏。舍利弗问经云：弗沙秘多罗王毁法后有五百罗汉重兴圣教。

团员为把这深具意义的参访记录在案，大夥在罗汉像前合影。由于晚间须重临此寺庆祝中秋，因此争取时间回旅馆沐浴休息，用晚餐。

翌早，一团到市场溜达。再逛购物商场。巧遇商场大减价。许多货品以低于半价就可购得。自商场出来回旅馆退房后，大夥便到素食馆用午餐，再到码头乘回程渡轮回国，心满意足，结束了一个不同凡响的中秋庆祝会。





社团与慈善团体修改章程(四)

■ 柯孙科 ■

46. 社团与慈善团体修改章程的程序是怎样的？

首先必须强调的是，社团与慈善团体必须根据有关法令和本身章程的规定进行修改章程的工作，然后根据有关法令呈予有关当局审批，完成法定手续后才实行新章程。

修改章程可由理事会或会员提出建议，经过理事会的讨论与研究，再寻求法律咨询后，将草案连同会员大会通告提前分发给全体会员。

在有达到法定人数的情况下，由出席大会的有投票权会员的大多数票支持下(至少三分之二支持票)通过修改章程草案。

(1) 若只是注册社团，据社团法令所规定的格式与程序，在大会后将修改章程的英文版草案呈社团注册局审批。待该局批准及支付手续费之后，新章程可生效。

(2) 若既是社团，又注册为慈善团体，在会员大会通过后，先将修改章程的英文版草案呈“部门执行者Sector Administrator”审批，在它通过之后，才呈社团注册局审批。待该局批准及支付手续费之后，新章程可生效。

最后，将新章程呈社团注册局及部门执行者存案。

47. 我所属的社团，在没有发催收年捐公函的情况下，以我没在章程第12条所规定的截止日期(3月31日)之前缴付今年的年捐而终止我的会籍，我打算起诉该社团，这可行吗？

我国法庭曾审理过好多起这类的民事诉讼，结果都是有关会员败诉，兹摘录其中一些判决如下：

“……就法律上来说，该俱乐部不需要向未缴付月捐的缺席会员发出票据或催函。对未缴付会捐的会员来说，他们是该俱乐部的债务人，发票据只不过索债信而已……”。

来源：[1992]2 SLR(R)266

[1992] SGHC 165

“……章程第23(c)条的正确诠释是当一位缺席会员拖欠月捐超过12个月时就自动丧失会籍……”。

来源：[1994]1 SLR(R)109

[1994] SGCA 9

48. 非会员要到本社团的会所，有什么现行的条例来约束这类访问吗？

社团注册局提供给社团的规范章程内有一则关于“访客与宾客”的条文，内容是“访客与宾客可进入本会会所，惟不得享有本会的优惠。所有访客与宾客必须遵守本会的条规”。

有些社团进一步明文规定，非会员到访该社团须有会员陪同，必须在访客与宾客记录簿登记，而且一年只限来访6次，每次必须相隔至少14天。

49. 社团可以遭他人起诉或起诉他人吗？

过去，人们都认为社团不是法人(legal entity)，因此，其不动产须注册在信托人名义下，而且不能被起诉，也不能起诉他人。

但在1982年修正后的社团法令第35条列明“社团可以用在本法令下注册的名称起诉或被起诉”。

在1995年的一起诉讼案，法官的判决(摘节)如下：

“……这已成为固定和可遵行的习惯性原则，而且毫无疑问的，作为一个没有法人身份的社团只是一群人士的组合而并不是一个法人团体……”。

“……但是，国会可以为没有法人地位的社团披上法人身分或使它成为法人，并授予一般或有限的权力使它可以以本身名义起诉或被起诉，不论是契约侵权、毁谤的法律行动……”。

“……社团法令第35(b)条阐明社团可以以本身的注册名称起诉或被起诉，而第35(d)条阐明法庭的判决只是针对社团的产业而不是其执委或会员。此外，法令第36条可下令采取起诉行动的社团必须答辩人的费用提供担保，只有在担保额不足以支付答辩人的费用时，批准起诉的社团执委才联合与个别对其差额负责……”。

“……很明显的，社团法令条文从整体来看，一个没有法人地位的注册社团在社团法令下还是拥有足够的法人身分，而社团法令条文授予它“近法人”或“半法人”地位……”。

“……注册社团的会员可能变动，但该注册社团却有永久的身分。不论称它为“近法人”、“半法人”或拥有“集体身分”……社团法令已给予据社团法令注册的社团法人身分。

来源：[1995]3 SLR(R)806

[1995] SGCA 82

50. 为何须时时保存正确与时新的资料，并且及时呈报正确资料予有关当局？

首先，有关法令(如：社团法令、慈善法令)规定社团及慈善团体须及时与正确提呈各类法定呈报。

再者，有关法令也允许任何人士在支付有关的手续费之后，可向有关当局索取社团与慈善团体呈报予当局的资料，如：章程、理事名单、常年报告、财政报告等。

51. 社团的理事或会员若做出违反章程的事，可以将他告上法庭吗？

这要看他做的事是否同时违反现有的法律。若只是违反章程但不违反法律，法庭不会审理有关诉讼。曾经有一个姓氏(血缘)团体因为接受非同姓者入会，遭一位会员起诉。法官在撤销起诉申请的判词中说“……若该决定邀请外姓人入会，起诉人应据该会的程序反对，除非有抵触法律……”。

来源：[2007]1 SLR 1113

[2007]S GHC 2

若既违反章程，又违反法律，那应该报警，由执法单位调查及起诉。例如：社团章程禁止主办彩票活动，若有理事以该会名义主办彩票抽奖，一来违反章程，二来触犯〈私营彩票法令〉，有责任感的理事或会员应及时制止或报案。

52. 社团与慈善团体董事的信托责任(Fiduciary Duties)的具体内容是什么？

Fiduciary一词源自拉丁文，fides：即faith诚意；fiducia：即trust信任。

中文译为“信托”，因为信任而给予付托。

信托责任包含下列三个范畴：

1. 奉公守法的责任Duty of Compliance
2. 谨慎处理的责任Duty of Prudence
3. 细心照料的责任Duty of Care

奉公守法的责任：

- (1) 遵守各有关法律与条例，如：社团法令、公司法令、慈善法令、信托人法令、筹款条例，以及各有关的附属立法。
- (2) 遵守各有关法律与条例，及时向有关当局作各类法定呈报。
- (3) 遵守各有关准则与行规，如：慈善团体与公益机构监管准则。
- (4) 遵守社团本身的章程、条规、议决。
- (5) 避免利益冲突。

总言之，国法、行规、家规都要遵守。而且，当家规与国法有抵触时，以国法为根据。

谨慎处理的责任：

- (1) 慈善团体的管理层有责任确保他们负责任和谨慎地监管与管理其慈善团体，俾确保该慈善团体的有效性、可信度和持续性。
- (2) 慈善团体信托人必须确保根据其宗旨而正当、谨慎和合法使用其资金，包括筹款、提供服务和投资的决策制定程序。
- (3) 慈善团体信托人必须确保其慈善团体有健全的财务管理制度，并严格与恒持续续这制度以降低被滥用的可能性。

总言之，以维护该团体的最大利益为前提。

细心照料的责任：

- (1) 尽心尽力打理会务和行使独立判断权。
- (2) 充分发挥本身所具备的知识、经验与技能，使该慈善团体有效运作和发挥功效。
- (3) 不断充实自己以更有效执行任务。
- (4) 必要时寻求外界的专业咨询与服务。

总言之，必须竭尽所能，全心全力发展会务。

而这正是我们耳熟能详的典型社团就职典礼上常听到的宣誓词，即“我谨以至诚，接受会员付托担任董事，誓愿遵守本会章程与议决，尽忠职守，全力以赴，共同发展会务、维护本会声誉与谋求会员福利，谨誓”。

53. 可以在社团的会所里打麻将或赌博吗？

1. 社团注册局规定所有社团章程里必须清楚列出其“禁例Prohibitions”，其中包括不可在会所内进行任何形式的赌博和拥有赌具。
2. 〈公共赌场法令Common Gaming Houses Act〉第4条、第6条，分别列明任何人非法经营赌场、预支或借钱供人赌博而被定罪，可遭罚款最低不少过5000元最高50000元及坐牢不超过3年，第7条则列明参与赌博者可遭罚款不超过5000元或坐牢不超过6个月或两者兼施。
3. 上述法令第24(1)条授权内政部长通过宪报公布给予个别案例豁免受制于这法令。
4. 内政部长于2000年3月25日颁布编号S127/2000宪报，允许符合条件的公司、社团、合作社、互助会和职工会在其章程条文没禁止赌博的情况下可以让会员在会所内赌博。其附带条件简介如下：
 - (1) 有关社团的章程没有禁止赌博，换言之，现有章程明文禁赌者须修改章程后才可让会员在会所里赌博。

- (2) 设有专属和围起的赌博室。
- (3) 非会员不准参加赌博。
- (4) 只允许斗牛、麻将、俄罗斯扑克、钓鱼、红点、五张或摊、四色牌、一支、Dou Tai Chi等形式的赌博。
- (5) 有关社团不可从赌博中抽佣或牟利。
- (6) 有关社团不可预支或借钱给会员赌博。
- (7) 18岁以下的会员不可以参加赌博。
- (8) 可以有外围赌注。
- (9) 若会员人数不到50人，而又：
 - (a) 拥有或使用不超过一个会所者，任何时候参加赌博的人数不可以超过8人；或
 - (b) 拥有或使用2个或更多会所者，所有会所的参加赌博总人数在任何时候不可以超过8人。
- (10) 若会员人数超过50人但少过1000人，而又：
 - (a) 拥有或使用不超过一个会所者，任何时候参加赌博的人数不可以超过16人；或
 - (b) 拥有或使用2个或更多会所者，所有会所的参加赌博总人数在任何时候不可以超过16人。
- (11) 若会员人数1000人或以上者，而又：
 - (a) 拥有或使用不超过一个会所者，任何时候参加赌博的人数不可以超过16人；或
 - (b) 拥有或使用2个或更多会所者，每个会所在任何时候的参加赌博人数不可以超过16人。

54. 本会的章程、财务报表、理事名单、常年报告等，都是机密文件，非会员可以索阅吗？

如果只是注册社团，[社团法令]第8条清楚指出：

查阅及文件誉本

- 1) 受制于下列第(3)副条文情况下，任何人士在缴付规定的费用后，可查阅任何注册社团呈予注册官或助理注册官的任何文件及获得这类文件的誉本或摘录。
- 2) 经注册官或助理注册官签名及盖章的任何文件誉本或摘录可在诉讼过程作为证据。
- 3) 没有人可获准查阅或获得注册社团帐目的誉本或摘录，除非注册官查悉他是该社团的会员。

换言之，任何人士只要付规定费用，可通过社团注册局查阅任何社团的资料。若要查阅财务报表，申请人必须是该社团的会员。

如果有该社团也注册为慈善团体，[慈善法令]第17条规定慈善团体存于慈善总监公署的任何常年报告或文件可让公众索阅。有兴趣人士也可向慈善团体索阅其帐目，而该慈善团体必须在接到有关要求之后的2个月内让他索阅。

[慈善法令] 第18条列出违反第17条的惩罚。



热烈恭贺



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖

鸿猷懋绩

大愿共修会

禅义共修会

释广品

同敬贺

热烈恭贺



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖

万众出缺

净名佛教中心
VIMALAKIRTI BUDDHIST CENTRE

敬贺

热烈恭贺

热烈恭贺



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖



本会副秘书长
陈友明居士PBM荣获
我国总统授予公共服务奖章(BBM)



本会董事**向扬法师**
荣获教育部授予
教育长期(5-9年)服务奖



新加坡佛教施诊所
获颁
新加坡金字品牌(特别表扬)奖

佛门增光

允孚众望



新加坡佛教青年弘法团

敬贺

悟峰长老
释明稳
释传显
同敬贺



中秋晚会

敬老尊贤

■ 安心 ■



在我们庆祝中秋佳节时，不能忘记曾经为我国付出岁月和贡献的前辈们。毗卢寺能在举行中秋晚会时邀请独居的长者前来共欢，实属难得。教育部暨新闻及通讯部政务部长沈颖女士在为中秋敬老尊贤晚宴上如此致词。

每年庆祝中秋时，毗卢寺住持慧雄法师总会邀请独居在组屋里超过500名的长者前来共欢。今年亦不例外。晚宴在7时开始，首先以优美的迎宾佛教舞蹈欢迎在场的每一位。感谢他们的支持与出席。

接着，新加坡佛教总会秘书长广品法师在致欢迎词中提到提倡佛教四重恩的作用性，是希望把感恩的精神传开，让我们的社会更优雅。

宴会开始时，慧雄法师领海内外法师信众上台点燃佛前烛灯并持诵经文祈求世和，国运昌隆，各族和谐，人民安居乐业。

贪嗔心令人丧失理智，同时，人与人之间会产生矛盾与冲突，令家庭不和，社会不安，世界凌乱，因此，断除贪嗔之心是我们人类当下的任务。住持慧雄法师在开示佛法时作了以上的强调。



慧雄法师与广品法师亦在台上带领现场来宾一起恭贺主宾沈颖女士荣升为教育部暨新闻及通讯部政务部长，并祝她步步高升，仕途光明。

毗卢寺在佳节时不忘行善，准备了红包由沈政务部长带领本寺僧众，护法居士，当区武吉知马的

基层领袖献予长者。毗卢寺的义工们并亲自准备少油少盐少糖的素食招待所有出席晚宴的宾客。慧雄法师也将寺里亲制的月饼赠送予来宾。

晚宴节目包括佛教舞蹈，合唱及独唱，令来宾尽兴而归。



新加坡喝云堂上普济寺 第二任住持妙灯长老赞颂疏文

■ 慧雄 ■



一念生清净
喝云金鸡上

自在解脱现庄严
誓愿弘法度有情

千华台上 皈叩 恭维佛历二五五七年、岁次农
历癸巳年五月廿三日良辰、世界诸山大德以普济涅槃
堂上为、喝云堂上新加坡普济第二任住持通慧字妙公
觉灵前举行大供之礼。

赞曰：

娑婆世界南瞻部洲
原普济第二任住持
幼年出尘就读佛学
到处参禅承天受具
佛教精英云集戒坛
雪峰任职扩建楼阁
南渡槟城住锡妙林
星洲教会任职贡献
实现佛法研读佛典
为教争光慈悲为怀
后续接班如来家业
时直念佛遯尽世缘
今日诸山云集狮城
赞扬恭敬一代高僧
香花云集三千世界
祈愿妙公导驾慈航

南洋狮城新加坡国
自在解脱安祥舍报
漳州南山开办学校
弘一律师为妙说法
当时盛况难遭因缘
开元当职领众梵修
解公委请普济主礼
为教为法增任主席
每日持经念佛修净
龄高退隐培养法徒
言行身教寿年百岁
清净安祥悟入涅槃
缅怀赞颂举行传供
人天师范赞颂举法
菩萨海会接引伴侣
乘愿再来利乐有情

娑婆世界南瞻部洲
原普济第二任住持
幼年出尘就读佛学
到处参禅承天受具
佛教精英云集戒坛
雪峰任职扩建楼阁
南渡槟城住锡妙林
星洲教会任职贡献
实现佛法研读佛典
为教争光慈悲为怀
后续接班如来家业
时直念佛遯尽世缘
今日诸山云集狮城
赞扬恭敬一代高僧
香花云集三千世界
祈愿妙公导驾慈航

南洋狮城新加坡国
自在解脱安祥舍报
漳州南山开办学校
弘一律师为妙说法
当时盛况难遭因缘
开元当职领众梵修
解公委请普济主礼
为教为法增任主席
每日持经念佛修净
龄高退隐培养法徒
言行身教寿年百岁
清净安祥悟入涅槃
缅怀赞颂举行传供
人天师范赞颂举法
菩萨海会接引伴侣
乘愿再来利乐有情

娑婆世界南瞻部洲
原普济第二任住持
幼年出尘就读佛学
到处参禅承天受具
佛教精英云集戒坛
雪峰任职扩建楼阁
南渡槟城住锡妙林
星洲教会任职贡献
实现佛法研读佛典
为教争光慈悲为怀
后续接班如来家业
时直念佛遯尽世缘
今日诸山云集狮城
赞扬恭敬一代高僧
香花云集三千世界
祈愿妙公导驾慈航

南洋狮城新加坡国
自在解脱安祥舍报
漳州南山开办学校
弘一律师为妙说法
当时盛况难遭因缘
开元当职领众梵修
解公委请普济主礼
为教为法增任主席
每日持经念佛修净
龄高退隐培养法徒
言行身教寿年百岁
清净安祥悟入涅槃
缅怀赞颂举行传供
人天师范赞颂举法
菩萨海会接引伴侣
乘愿再来利乐有情

一生为教严净戒
贡献教界弘佛法

香花传供云集
妙香悟入解脱道

时维佛历二五五七年 世界佛教僧伽会秘书长
慧雄 暨诸山大德赞颂传供大典 焚香叩拜



在普济寺山门合影

云霞焕彩印

禅心

——病榻前的对话

· 法云 ·

六月上旬，我与澳门弟子慧平前往新加坡拜望师父妙灯上人。我的心情与往昔探望师父时迥然不同，虽知师父修行有素，但毕竟年迈体衰，恐时日无多；惭愧自己远隔千里，事务繁琐，未能常侍左右，亲奉汤药。所以当法达法师告知师父病情加重，自己不顾足伤未愈，毫不犹豫赶赴星洲，拜谒于病榻之前，与师欢聚畅谈。我深知这样的机会无多，失去了就会遗恨终生。

徒(法云)：(含泪礼拜卧病的恩师)“徒儿叩拜师父！”

师(妙老)：(欣喜不已)“你回来了！住宿安排好了吗？要来多久呢？”(慈悲的师父与往常一样关爱备至，问长问短)

徒：“只能住三天吧！”

师：“为什么这么快呢？”

徒：“因为要去佛学院讲课。”

师：“这次也要去泰国了？”

(以前几次是去泰国国际佛教大学讲课之际，先拜望恩师再顺道赴槟城)

徒：“不去！徒专程来拜望师父的！”

徒：(指着慧平介绍)“这是澳门的慧平，也来看望您老！”

师：“好啊！欢迎！”(慈悲为怀的师父见到首次陪我来星的慧平，即让侍者赠送红包，里面是新币零钞，以便出门使用)

慧平：(很感动)“多谢师公！”

徒：“师父，慧平的师公是台湾印顺导师吧！”

师：“啊！(很高兴)印老同我很有缘，他来过普济寺两次呢！(师父立即叫侍者找出他与印老的合影与我们分享)

师：“印老不仅精通佛法，人很慈祥，他对我很好，他的师父也是福建人呢！”又问我：“读过他老写的书了吗？”

徒：“拜读过《妙云集》。”

师：“印老通达中观思想，为破除人们执着空有两边，强调‘八不’学说，你知道哪八不吗？”(兴致盎然)

徒：“大概是不生不灭，不来不去，不一不异，不断不常吧！”

师：“没错！只有破除执着名相的边见，才能证悟中道和空性。”

徒：“谨遵教诲！”

二

清晨，一阵微雨过后，空气格外清新。师父让侍者推着轮椅让我陪同到寺里各处看看，一边走师父一边与我谈话。

师：“我年轻时什么都不懂，只会赶经杆。”

徒：“是吗？”

师：“后来研读了《金刚经》，《华严经》，《楞严经》等经典，才如梦初醒，教益很深啊！”

徒：“那师父是自学成才喽！”见师父兴致很高，我又问：“师父，您的古诗写得很好，是跟谁学的呢？”

师父：“没学过，只是从小喜欢罢了；奇怪，我也不知道为什么会写诗。”

徒：“大概是前世的天赋吧！”

师父也爽声笑了。

这时在三楼，看到周末来寺的热心义工，用“原始点”疗法，为病患解除痛苦。师父很高兴，慈祥的与大家打招呼，给予鼓励。

~~~~~

师父痛感佛教的衰落，人才的奇缺。（就像当年在泉州无私而全力创办佛学院一样）他很关心我在国际佛教大学的授课之情。

**师父：**“你在佛教大学讲什么课呢？”

**徒：**“主讲‘僧伽教育’，提升同学们的宗教情操。”

**师：**“好啊，开启学生的正知见很重要。”

**徒：**“是的，今年拟讲《禅林宝训》，以前贤古德的嘉言懿行，鼓励同归仁义道德。”

**师叮嘱：**“如果只有理论，缺少真修内证，难得实益。最好每年抽出假期时间，闭关进修，更要实行所学啊！”

**徒：**“遵命！徒知道了！”

~~~~~

送师父返回寝室休息，一眼望见壁上珍藏的弘一大师亲笔题赠师父的书法作品：“光明晃耀如星月，智慧境界等虚空。”

澳门来的慧平深感稀有难得，要我帮她在墨宝前拍一张照片。

慧平：“师公啊，您在哪里见到大师的？”

师：“大师在泉州住了很长时间，我少年时有缘拜见。”

慧平：“师公，您好了不起，弘一大师亲自题字给您！您常亲近他吗？”

师：“倒也不是！大师慈悲为怀，只要有恳请书法的，皆有求必应。”（一般人能得到弘一大师的亲笔题字可了不得，不炫耀吹嘘才怪；师父却一秉耿直诚厚之性情，轻轻带过，不攀缘的禀性溢于言表）

只见师父伸出的手，有刚打过吊针的瘀青浮肿，徒含泪拉过恩师的手腕轻轻抚揉。旁边的居士看着九旬老人的手臂，皮肤竟同婴儿一般细嫩，惊叹道：“师公修行真好！”

这时侍者请我们女众回避一下，原来他要给师父的背部擦药。我这才注意到骨瘦如柴的老人睡的床铺，仍然是使用了多年的凉席（较硬的那种）曾有居士买来柔软的被褥想与师父换下，可是师父却



坚持说“不用了”（可见师父一贯惜福、节俭的个性之一斑）

听侍者说起，即使病重期间，他老连小小的呻吟也没有，一直保持着镇静、清明、安祥之情态。见之者无不对师父的深厚定力和坚忍表示由衷的赞叹和敬仰。

三

师：“法云呀，记得那年你为师父编辑的那本书吗？”他老指着书架上的《净意室杂集》，“还有你写的序呢！”

徒：“当然记得啦！”

师：“你那次住的时间最长了，有一两个月吧！”

徒：“是的师父！”（我深知每次看望师父，行色匆匆，未能长住一些时间奉陪年迈的恩师，心中愧疚。）

师：“还记得那次晚会吗？（各界为师父庆祝八十高寿）你还在千人大会上讲话呢！”

徒：“是的，师父记性真好！”

师：“另外还记得那年我去泰国为你担保的事吗？”

徒：“师父，法云终身难忘。师父待徒恩重如山！”（当年是被一神经病告发我的证件过期，连累七旬高龄的师父远赴泰国为徒担保。吾曾在泰京拘留所，亲自体验难民的痛苦遭遇，故有在台湾的获奖小说《遥远的星》之真实描写）

反思自己云水漂流，未能经常随侍高龄的恩师，亲近求教；每次师父见到徒儿便高兴、开心。每每提及记忆中的往事……往事虽然如梦，却历历在目，师父的谆谆教诲，对自己殷切的期望，一幕幕涌上心头……

徒记得二十多年前首次到新加坡拜见师父，因为航班延误，让古稀之年的师父（到机场接我这不成材的徒弟）整整多站了一个小时，念之令人泪下。

犹记得一天下午，我在大殿看两位福建小师父初学法器，习练钳锤。突然师父从书房中走出来，轻声嘱咐：“法器乃龙天耳目，敲法器别贪快，会扰乱大众的心啊！”我等受教了。难忘师父平时上殿或诵经时非常专注虔诚，威仪十足，实令晚辈钦羨。

还记得一次为师父整理书籍，他把徒儿每次寄呈的书信存放一处，收拾得有条不紊；而生性疏懒的我，有时把恩师慈训的信函粗心乱放，念之令人

汗颜，惭愧不已。

更记得师父八十岁以前尚能驾车出行，一次师父要带徒前往居士林参访，我很高兴地随行。可是因为交通改建，道路变更，师父又不熟悉，把车开到了植物园。欣赏着眼前清秀的美景，我笑道：“师父不用着急，就当您带徒来参观植物园吧！”师父也笑了。

那是去年深秋，在赴国佛大讲课之前，到新加坡普济寺，在师父的身边住了几日。每天聆听法语，平实的教诲，受益颇丰。临行之前，念及人生无常，想要一件师父的东西以作纪念。

徒：“师父，法云明天要启程了，您老能给我一件东西作纪念吗？”

师：“你喜欢什么呢？”

徒：“什么都可以，只要能见物如见师就好。”

师父取下手边常用的那串光滑剔透的手珠递给了我，笑着说：“好好念佛吧！”

徒：“这么珍贵的念珠，多谢师父！”

师：“不要老在文字上打转，要多用心念佛，多体会，才得真实受用啊！”

徒：（热泪盈眶）“法云依教奉行！”



师父提倡佛化文艺，淑世利生。

徒永远记得当年师父的慈悲鼓励：“你是文化人，要以现实生活为背景，寓真理于文艺形式，接引世人，向善学佛！”

为了以文字般若显世间真相，为了不负师父的殷切期许，我多年来笔耕不辍，曾经荣获台湾佛光文学奖小说首奖，也曾经出版过几本书籍。

常念师父的法乳深恩，我每完成一篇作品皆在内心向他老虔敬顶礼！

无限怀思，无限感恩，唯以师父亲笔赐与的墨宝：“法水长流滋性德，云霞焕彩印禅心”永为座右，催我自强，惕励更新；更莫忘以师心为己愿：“不忘初心，唯弘传圣教，以报四恩！”

（吾师虽已远，常回忆师父的点点滴滴：师父的清净戒行，师父的节俭惜福，师父的耿直厚道，师父的慈悲智慧……待有时间再撰文吧！）

继往开来，与时并进！

佛教施诊所荣获“金字品牌-特别表扬奖”有感

■ 贤通 ■



新加坡佛教施诊所(以下简称“本所”)是我国佛教首个获得公益机构资格的慈善团体(1969年初创时,捐款者就已经可以豁免缴交所得税),一向深得教内外人士的支持,从最初在丹戎巴葛普陀寺起家,到现在分别座落于全岛各地的六间诊所,44年来,可说是风平浪静地平稳航行,这端赖历届董事的贤明领导,无私奉献,共同努力有以至之!

经过了近半个世纪锲而不舍的努力耕耘,造福大众,本所今年荣获了由“联合早报与新加坡中小企业协会”联办的新加坡金字品牌-特别表扬奖(SPBA-SPECIAL MERIT)。这个奖项旨在表扬非盈利机构在建立品牌方面所作的努力。

笔者于1979年起任职本所,追随前总执行秘书能度法师卅余载,历经当时的主席宏船长老、秘书长常凯长老两位创办人的第一代领导,之后于90年代由隆根长老及妙灯长老掌政,皆奉行“量入为出,杜绝奢侈”、“信施所得,点滴归公”的严谨家风。

虽然没有许多繁文缛节,没有制订详细规章,但全体董医职同仁,对此优良作息,却是无时或忘,笔者斗胆地说一句:若不是数十年来上下一心秉持这份信念与坚持,本所今日又焉能有此荣誉?

然而,随着文明越进步,物资越发达,人类所受到的外境诱惑就更多,抵挡不住这些诱惑者,就会犯下错误,影响所及,社会人士对慈善机构的信心也就随之而动摇。一个负责任的政府,当然不能坐视不理,于是与慈善法令相关的准则随之出台,定期修订,许多团体也受到抽样调查,本所也不例外,经历过卫生部委派的KPMG的两次审查,皆顺利通过。

2011年初能度法师荣休,笔者接棒时,正是我国慈善事业面对企业化管理大力冲击之时,如何继往开来,与时并进,提升工作团队的活力与冲劲,维系及开展公众人士对本所的信心,是笔者两年多来战战兢兢,不敢掉以轻心的使命。幸遇以现任主席广声法师为首的董事会,在内部行政上作了许多



改进的措施，例如2011年的4月16日，为第25届董事开办了“佛教慈善团体监管免费咨询服务”课程，通过佛总邀请陈青华先生前来讲解，出席董事皆受益匪浅。紧接着在4月22日及23日，委派行政职员参加了佛总主办的“执行秘书培训课程”。这两项课程的主要分别在于明确区分：社团理事应负的责任属于监督管理，行政职员的职责是贯彻执行理事会所订的政策，两者泾渭分明，不能混淆。

根据慈善理事会订立的监管准则分级，本所属于中型第二级别的“公益机构”，所需遵循的条例仅次于年度收支在1千万元以上的大型级别。为了确保公众所捐献的善款不被滥用，董事会一致认同内部要有完善的监控程序，乃委托Shared Services for Charities Ltd编写了《财务政策与程序手册》，内容基本上是参照日常的运作过程，将原本没有条文规定的操作程序，规范成具体的章节，列出财务处理的全过程，将潜在风险降至最低。过后，又根据手册内容，聘专人进行独立审计，仔细检讨不足之处再作修整和补充，如是者，经过三次的校正，至今年6月始日趋完善。

行政上的慎密把关，最为关键的还是需要各部门同事的理解与合作，为了加强职员对现有慈善团体与公益机构监管法令的认识，今年7月29及30日两天，又再情商佛总执行长柯孙科先生给行政职员开班授课，环绕最新的手册内容作讲解。柯先生不厌其烦，非常认真地将之译成华文，通过屏幕给大家作扼要的解说。第一天介绍手册的第1至6章：包括本所背景、手册的宗旨、会计记录、预算、财务报告、现金与银行。第二天介绍手册的第7至13章：包括收入与收据、采购、库存、固定资产、薪金单、捐款人、筹款等。

柯先生特别提醒大家，慈善团体与公益机构的管理层与执行人员必须履行法律所规定的“信托责任 Fiduciary Duties”。即奉公守法的责任Duty of Compliance, 谨慎处事的责任 Duty of Purdence 以及细心照料的责任 Duty of Care。

通过这项课程，同事们对政府监管慈善团体与公益机构的框架，有了更清晰的认识，例如：国法、行规与家规的不同，由于国家宪法不可能详细涵盖各种细节，因此需要设立行规——“慈善团体与公益机构监管准则”，各团体还需要设立各自所需的家规，即章程和政策、议决案等，而最重要的一点是：行规与家规均不可抵触法律。当抵触到法律的时候，“不知者不罪”的脱罪理由是不被接受的。

作为一所慈善医疗机构，除了小心监管财务，严格遵行处理程序，毋负捐款者一心帮助病患的意愿外，最终仍须以求诊者的利益为依归。因此，具体的服务表现绝对不容有失，我们特别重视最前线的医务环节，对于医师的素质，既要求有精湛的医术，更必须具备高尚的医德，各个岗位的助理工作者也都需要时时刻刻本着爱心出发，执行任务，让求诊者药到病除，重拾健康。

感恩三宝加持，获得“金字品牌-特别表扬奖”，这是董医职同仁共同努力的殊荣，也是社会人士对本所的认同与肯定，得来不易。但在欣慰鼓舞之余，亦启示了我们的工作团队需要更加珍惜，精益求精，才能保持品牌的光芒永不褪色！

希望新加坡佛教施诊所在健全的体制下，继续得到缙素四众与各界善长仁翁的支持爱护，继往开来，与时俱进，再创高峰！

(作者为新加坡佛教施诊所执行长)



佛化家庭 的推广与提倡

· 一峰 ·

秉持着法鼓山向以提倡的“提升人的质量，建设人间净土”之理念，法鼓山新加坡护法会于8、9月间举办了一个“人间飞扬，家庭就是道场”的课程，旨在引导在日常居家生活中的居士们，轻松运用佛法并学习佛菩萨的慈悲与智慧。

课程是由法鼓山一群志工自动自发地发起，据课程负责人之一陈梦德透露，缘起自3至4年前，法鼓山的教育组长林复醒跟几个组员在一次会议的讨论中，觉得目前不少人对于佛法还是一知半解的阶段，由于以讹传讹的因素，使到许多人对正信佛法产生误解。





经过一轮讨论后，他们得到一个结论是应该让正信的佛法普及化，并从家庭开始着眼，主要因为家庭是最小的单位，从小地方开始第一步，然后再逐步扩大，因此就有了开办“佛化家庭”课程的概念，并由何启盛、曾国雄、陈晓凤与陈梦德负责。课程旨在引导现代人在日常居家生活中，轻松运用佛法、学习佛菩萨的慈悲思想与智慧。

在筹集这个课程，花了讲员们不少精力与时间，例如搜集资料、课程规划、并不时增强讲座的内容。目前课程的内容主要分为沟通、理财、在家修行与建立佛化家庭的重要性等。

据知，课程提出后，反应良好，讲师与学员取得一定的互动，激发了不少火花。不少人还意犹未尽地发电邮给讲师们，在课余时间继续探讨有关佛法生活化的课题。讲员们也将部分的意见回馈融入在日后的课程里，使内容更扎实。“佛化家庭”讲座至今年止，已经举办了四次，每一次都有新内容。

陈梦德深觉集思广益的重要性，所以他也乐于与其他道场交流，探讨有关推广佛化家庭各方面的具体构思，促使课程的内容更为扎实。

除了上述课程，法鼓山教育组也将在12月27-30日举办一个4天3夜的《心。生活》体验营，主要是让18至35岁的青年通过各种趣味活动，来一次放松的体验，让身心可以充电，乐活自在，不再对生命感到迷惘。有兴趣者，不妨联络法鼓山职员Lydia：9067 8612或Light 9369 9919。

佛教的 养生思想

■ 禅悦 ■

随着现代人生活条件的明显改善，人们在忙于工作和事业的同时，更为关注养生。有很多人通过不同的方法来寻求健康长寿的秘诀，也有的人试图通过服用各种营养品来延年益寿。凡是能够用来养生的方法，几乎都被人们所使用了。与世人重视养生一样，佛教也关注养生，并且有许多关于养生的思想理论。这些养生思想不仅从生理和心理上，而且也从饮食和医药方面提倡人们重视佛教养生。



一、知足最富， 厚道为友

佛教认为，一个人若想身心健康愉快，首先应当做到少欲知足。只有知足才是幸福安乐之法。如：《佛遗教经》云：“知足之法，即是福乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。”人都有贪嗔痴心，若是贪心不能得到有效的控制，就会永不知足。由于不知足，就会贪求自己想要的东西，从而给自己带来痛苦与烦恼。

当一个人能够做到少欲知足了，虽然他并不富足，却仍然能够找到快乐的生活方式。他们虽然生活贫穷，却是一个内心富裕之人。

春秋战国时期，公孙仪在鲁国当宰相，很有权势。

他很喜欢吃鱼，据说每顿饭都是无鱼不欢。全国上下知道了他这个嗜好，都争相买鱼献给他。但公孙仪只吃自己买的鱼，别人的鱼一概不收。

他的门徒劝他说：“您喜欢吃鱼而不接受别人的鱼，这是为什么？”他回答说：“正因为爱吃鱼，我才不接受别人送的鱼儿。”

门徒一脸茫然。公孙仪笑了笑，解释说：“道理很简单。我接受了别人的鱼，就要替别人办事；为别人办事就难免会徇私舞弊，触犯法律；触犯了法律，我的宰相就当不成了。那时候就算我喜欢吃鱼，也不会有人送我鱼了。我又不能自己供给自己鱼，因此就吃不上鱼儿了。如果不收别人给的鱼，就不会被罢免宰相，尽管爱吃鱼，我能够用自己的俸禄买来吃。”

公孙仪知道，凭借自己手中的权利，可以很容易吃到别人献供的鱼。但同时他清醒的认识到如果让贪心膨胀，会断送自己美好的前程，以后想吃鱼也吃不到了。正因为他有一颗知足常乐的心，所以，在宰相位上过得平安而幸福。

一个人不仅要少欲知足，而且在与人交友时应当厚道待人。《法句经·泥洹品》云：“无病最利，知足最富，厚为最友，泥洹最快。”经中指出，在与他人交友时，应当宽厚待人，多为他人着想，不能处处只考虑自己的利益。民谚说：“人心换人心，八两换半斤”。在我们与人交往时，你的品格如何，对他人是否真诚，别人通过一两次的交往就能够看得一清二楚。那种一事当前，先为自己打算的人；那种巧言令色，伪善待人的人，很快就会被人疏远。

近代高僧印光大师针对世道的混乱，人心的不古，指出朋友之间相交，不能有贫富贵贱之分，也不应有聪明愚笨的分别，不管什么样的人都应同等对待。对朋友必须以诚相待，不得算计别人是否用得着。印光法师在《复弘一法师书》中说：“虽固知座下用此种络索不着，而朋友往还，贫富各尽其分，则智愚何独不然。但尽愚诚即已，不计人之用得着与否耳。”

印光法师这种以平等和真诚心待人的主张，应当成为现代人交友的准则。看看现实生活中，有很多人在交友时一事当前，先替自己考虑。当别人对自己有用时，会想方设法与人套近乎，拉关系；当人没有利用价值时，则会过河拆桥，一脚踢开。如果我们每个人都能以印光法师的交友准则来交友，世间那种生死之交的朋友会越来越多。

“菩萨由身安故，获得心安。由心安故，息诸烦恼，远离一切所有盖障，于所缘境其心安住，如是便入于三摩地。舍利子，若诸菩萨成就此者，是则名为安觉分法。”



一个人若想健康长寿，应当做到身心安乐，息诸妄想。一个人过得是否幸福安乐，并不一定在于你拥有多少财富，更重要的在于你的身心是否安乐。假使一个人心态平和，知足常乐，虽然他的条件并不优越，但他们却善于调节自己的心态，够做到身安心安。即便是遇到一些不快乐的事情，他们也能迅速灭除遇到的各种烦恼妄想，化烦恼为菩提。如《大宝积经·菩萨藏会》云：“菩萨由身安故，获得心安。由心安故，息诸烦恼，远离一切所有盖障，于所缘境其心安住，如是便入于三摩地。舍利子，若诸菩萨成就此者，是则名为安觉分法。”

经文指出，对于尚未能得到身心安乐的人，应当修诸禅定，消除遇到的烦恼妄想，达到身心安乐自在。据《五灯会元》卷一所载，达摩禅师来中国之后，在嵩山少林寺面壁九年，等待可资弘扬禅法的弟子。后来慧可禅师听说达摩禅师面壁的事迹后，即前往亲近，并在雪地中站了很长时间。为了表达自己求法的决心，慧可在达摩面前斩断右臂。慧可求法的虔诚感动了达摩。达摩最终决定将禅法传付给慧可。师徒在见面之后，有一段关于安心的问对。慧可说：“我的心不安宁，乞求师父为我安心。”达摩说：“把你的心拿来，我给你安。”慧可停了很久才说：“觅心了不可得。”达摩禅师则说：“我与你安心已经完成了。”《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”当达摩禅师让弟子将心来与安时，慧可竟然无从寻觅。其实，人心本来安乐，人之所以感到心不安宁，是因为众生有很多烦恼妄想。烦恼本来没有，只因众生心向外求，导致众生过得烦恼重重，一旦去除了妄想执著，则智慧自然现前，一切烦恼都会烟消云散了。



三、多行劳役，少恋优乐

简单纯朴的生活，适当的体力劳动，远离奢华娱乐，是一个人能够少病少恼，身心自在的最好方式。《华严经》卷十一云：“从四大身，能生四病：所谓身病、心病、客病及俱有病。……如是众病，贫贱人少，多劳役故，富贵人多，过优乐故。”人的疾病可分为身病与心病，各种疾病归结起来无非是这两种疾病。疾病不仅给人带来痛苦，还影响人的健康。严重的疾病甚至有可能危及人的生命。佛教认为，使人远离疾病的最好方法是多参加体力劳动，远离醉生梦死的奢侈生活。经中认为，在现世社会中，贫穷之人的疾病相对较少，原因是他们多行劳役的缘故。有很多富贵之人，由于生活条件相对优越，他们常常四体不勤，缺少必要的体育锻炼，还经常出入各种高档消费娱乐场所，过着没有规律的奢侈生活。过于优越享乐的生活，常常会使富人消磨意志，无所事事，从而引起身心的疾病。

劳动是人类的生存基础和第一需要。劳动不仅能够强身健体，也是人类的最大福分。鄙弃劳动的人，往往会受到人们的指责，热爱劳动的人，都会受到人们的尊重与爱戴。

曾有一个又脏又臭的老乞丐，天天站在路旁乞讨。有一顿没一顿的，日子过得穷苦不堪，但是，他每天早上都虔诚地祈祷，希望奇迹能够降临到自己身上。

一天，当他祈祷完毕，抬头一看竟然有发光的菩萨站在眼前。菩萨告诉乞丐，说自己能够满足他的三个愿望。

老乞丐心中大喜，毫不迟疑地许下了他的第一个愿望：要变成一个有钱人。刹那间，他就置身于一座豪华的大宅院中，身边有无数的金银财宝，终其一生也享用不尽。老乞丐马上又向菩萨许下了第二个大愿：希望自己能年轻四十岁，果然，一阵青烟过后，老乞丐变成了二十岁的小伙子。这时，他兴奋到了极点，不假思索地说出了第三个愿望：一辈子不需要工作。

菩萨点了点头，他立刻又变回了路旁的那个又老又脏的乞丐了。

乞丐不解地问：“这是为什么？这个愿望说出来之后，我为何变得一无所有呢？”

一个声音从天际传来：“工作是你最大的福分。想一想，如果你什么都不做，整天无所事事，那是多么可怕的一件事！只有投入工作，你才能变得富有，才能有生命活力。现在你把你的最大福报扔掉了，当然就一无所有了！”

乞丐许下了一个“不需要劳作的愿望”，使他从一个年轻富足的人，一下子又回到了老弱病残，又脏又臭的状态，这是他好逸恶老所遭致的果报。

历代的高僧大德都劝勉修行人要热爱劳动。他们一致主张丛林要农禅并重，自食其力。百丈怀海禅师因践行“一日不做，一日不食”的理念而倍受后人推崇。他每天除了领众修行外，必亲执劳役，勤苦工作，要求自己与其他僧人一样过自食其力的生活，对于平常生活的琐碎事务，尤不肯假手他人。印光大师一生不用侍者，衣服自己洗，房间的卫生都是自己亲手打扫。每当有弟子要代劳时，法师都以折损福报为由而拒绝。

劳动是人类获取物质资料的基础，劳动可以锻炼身体，开发智慧，拓展人的生命活力，使人远离空虚和无聊。劳动中还蕴藏着无数的成功机会，使人可以感受到工作的乐趣，体现自身的价值。劳动也是人生的一大福分，也是养生的重要方式。



四、饮食知量， 诸病不生

古往今来的养生专家都非常重视饮食与健康的关系。俗语说：“病从口入，祸从口出”。人类的很多疾病都与饮食有着密不可分的关系。近年来发生在人类身上的禽流感、疯牛病等各类与饮食有关的疾病，严重地威胁着人类的健康。因此，从饮食上着手，推动饮食与健康关系研究，将是促进人类

养生的重要方式。对于饮食与养生的关系，佛教诸多经论都有论述。如《别译杂阿含经》卷四云：“夫人常当自忆念，若得饮食应知量，身体轻便受苦少，正得消化护命长。”佛教认为，饮食知量是一个人身心安乐，长命百岁的重要方式。在现实生活中，有很多人整天吃的是山珍海味，喝的是玉液琼浆，而且他们常常饮食无度。长期的暴饮暴食，引发了多种富贵病。

佛教认为，对于饮食应当均衡摄入，不可偏食，而且饮食应当有规律，每餐应当知量而食，不可暴饮暴食。否则，会影响身体健康，导致疾病的发生。民谚也说：“要想身体好，吃饭八分饱”。

对于饮食不仅要知量知足，而且还应当根据每个人的体质不同，气力大小，时节寒热，天气情况，以及体力劳动强度的大小，选择合适的食量。如《华严经》卷十一云：“如是诸病，从宿食生，若诸众生能于饮食知量知足，量其老少、气力强弱、时节寒热、风雨燥湿、身之劳役，应自审察，无失其宜，能令众病无因得起。”只有经常审察自己对于饮食的需要，食用适宜适量的饮食，才能真正做到有益身体健康，远离各种疾病的困扰。



五、亲近医药， 不怀忧愁

人吃五谷杂粮，无论你怎么注意，疾病也在所难免。当我们遇到疾病时，应当及时进行医治，早日去除疾病。在医治疾病的同时，应当保持乐观的心态，不可心怀忧愁，延长疾病的治疗。如《增一阿含经》卷二十四云：“若复病人成就五法，便得时差，云何为五？于是病人选择而食，随时而食，亲近医药，不怀愁忧，咸起慈心向瞻病人。”经中指出，为保持健康的身体，对于饮食应当根据营养的搭配而有所选择，还应当养成有规律的饮食习惯。当人生病时，要对症下药，及时治疗，则可避免疾病的恶化。古代出家人的四事供养（衣服、饮食、汤药、卧具）中的汤药，即是为治疗僧人遇到

疾病而准备的。对于佛教信徒而言，生病要求医，但不可乱求医。近年来，有很多人重病的人因为听信巫婆神汉的谣言，按照他们所说的方法疗病，结果耽误了最佳治疗实际，造成了难以挽回的后果。

对于病人来说，保持乐观旷达的心态，对于疾病的恢复至关重要。我们常说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”很多时候，心态决定命运，对于那些生病的人来说，乐观的心态有助于疾病的恢复。特别是对于那些身患重病的人，他们本来就知道治愈的希望十分渺茫，如果心情忧郁，压力太大，反而会加重病情。若是能看透人生无常，以平常心来对待疾病，往往会有奇迹发生。因此，作为病人，无论疾病大小，都应当心情乐观，坦然面对，不怨天不尤人。另外，对于我们身边的病人，我们应当去探视，并加以善言安慰，不仅我们求取福报的方式，对病人的恢复也将起到鼓舞作用。

以上所论述的佛教养生观念，分别从身心、饮食、疗病等多方面加以解说。如果我们能够在平时生活中，严格按照这些养生要求去做，相信一定能够身心康乐，却病延年。

如何看待佛教 的体育养生观

(浙江省社科院宗教研究所)

■ 智华 ■

佛教的归宿在彼岸，其中心议题在成佛，但佛教针对的是芸芸众生，因此依然体现出对人、对现世的生命关怀。正因为此，有着2500多年发展历史的佛教蕴育了丰厚的体育养生思想。佛教养生重在“养心”，同时也注意对个体形体的修练，即“养形”。

一、佛教的养生与体育养生理念

佛教认为，疾病是人生必有的“生老病死”四大苦之一，分为两种，一种是身病，一种是心病，其中大部分的身病都与错误的思想和行为有关，因此它们都可以通过修行来预防和治疗。佛经中常赞叹佛陀有32种大人相，80种随形好，所以我们在佛教寺院中看到的佛像或菩萨像，不仅身形健硕、相貌庄严，而且神情愉悦、慈祥，这实际上反映了佛教对于健康的一种最高理念：在生理上，眼耳鼻舌身五官端正，健壮、和谐；在心理上，坚毅安祥，充满智慧。只要努力修行，就可以达到这样一种身心和谐的健康状态。

现代人常说的养生两大命题为：“生命在于运动”和“生命在于静养”。前者偏重于外在的、生理的强化；后者偏重于内在的、心理的涵养。所谓“动形健身”、“静神养心”，两者都有道理，不可偏废。佛教修行以禅定为核心，养生自然以静养见长，但对于运动的作用也是十分重视的。如佛教《毗婆沙论》卷151提到长寿的条件时说：“若有于寿，恒作、恒转，受作、受转；时行、处行；修梵行；食所宜、食应量，生者应熟、熟者弃之，于宜匪宜能审观察；服医药、用医言；避灾厄；远凶戏。由此等故，寿不中天。”

二、佛教的养生体系

(一)佛教的行为规范与养生

- 1、不杀生戒。表现在行为上，不得故意杀害生命，包括不自杀、不助人杀、不杀害他人。不仅如此，还应爱护生命，做放生善行；表现在饮食上，吃三净肉(未见杀、未闻杀、非专门为我杀)，甚至完全素食；表现在精神上，须培养慈悲心，消除瞋恨，修习忍辱。生命存续为一切之本，尊重、关爱其它生命，即是关爱自己。瞋恨、生气，极易在身中积累毒素，也易毒化人际关系，从而对身心造成实质性危害。素食易于消化，能净化血液，减少疾病，有益健康，已为当代大量的研究证实。所以忍辱柔和、慈心不杀为养生第一要务。孔子所说“仁者寿”，与此相合。
- 2、不偷盗戒。表现在行为上，是非予不取；表现在精神上，是清心寡欲，不贪非份之财。
- 3、不邪淫戒。不痴心纵欲，不贪色。
- 4、不妄语戒。就是不要说假话，不可欺骗、误导他人以谋取私利。妄语不仅有违社会公德，损害个人的信誉，而且久而久之，也会使人生理、心理出现紊乱。同样，两舌(挑拨离间)、恶口(骂人)、绮语(说低级趣味的話)等，也会祸从口生，所以都应戒除。
- 5、不饮酒戒。饮酒能上瘾，容易使人丧失理智，口没遮拦，行为失控。同时，过量饮酒还会造成酒精中毒，严重危害身体。所以此戒历来被佛教列为五大戒之一，不过若因治病需要饮酒，佛教是允许的。此外，抽烟、吸毒等亦能麻醉人的神经，危害身体，多数佛教徒都会自觉地予以拒绝，这已成为不成文的规定。

(二)佛教禅定与养生

佛教禅定或瑜伽，是佛教最核心、最重要的修行方法。因为通过修习禅定，一是可以祛病强身、怡情养性、延年却老，防范和治疗人的许多“身病”；二是可以克服外界六尘(色、声、香、味、触、法)的诱惑和内心七情六欲的困扰，精神得以专注、安祥，并因禅定能产生智慧，解除人们内心存在的种种烦恼与颠倒妄想，彻底根除人的“心病”。

禅定对养生所具有的重要作用，可以用中医的观点来加以解释。如我国中医的圣典《黄帝内经》

说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来！”(《素问·上古天真论》)“邪之所凑，其气必虚。”(《素问·评热病论》)“正气存内，邪不可干。”(《素问·刺法论》)说明精神的安定、和谐与正气在抵抗疾病及延年益寿方面的重要性。而佛教“气功”可以怡情养性，做到精神内守，恬淡虚无，从而能最大限度地调动人体的自我调节、再生能力与免疫能力。

总之，无数高僧大德的禅修实践证明：生命既在于运动(运动员身体强壮，但长寿者少)，更在于“空灵虚静”，佛教禅定的理念与方法为佛教养生的一大秘诀，人人都可以通过禅修充分调动自己身心本具的巨大潜能，从而实现祛病强身、怡情养性、延年却老的目的。

(三)佛教御心术与养生

心理的调节与平衡，对于人的健康与长寿至关重要。但天灾人祸、际遇穷通、人情冷暖乃至平时的感官不适、言语冲突、举止违顺等等，都可能使人产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪，导致心理失衡，久而久之，就会对人的身心造成实质性病变或损害。特别是当代，社会转型，人们生活节奏加快、物欲横流、行为失范、道德沦丧的现象剧增，使相当多的人包括许多儿童少年患上种种的心理疾病。所以懂得和善于调御自心，是人们安身立命、延年益寿的关键。

御心术涉及面甚广，各个宗教和各种学派都有自己的御心术。在中国传统文化的儒、释、道三家中，向有儒家治世、道家治身、佛家治心的界说，可见佛教以调御人心见长。

佛教认为，人心如猿猴，四处攀缘，妄念纷飞；御心如牧牛，须时时看护，以免犯人苗稼。释迦牟尼佛是烦恼全断，举止安祥，心如止水，所以被当时人尊为佛陀(觉者)、无上士、调御丈夫、天人师。他说法45年，传下来许多调御人心，使人转恶为善、转迷为悟的理念与方法，以至后人“世上好语佛说尽”之叹。

御心的关键在于开发、增长人自心本具的智慧。佛教将智慧分为闻、思、修三种，通过看经诵经，听法师或善知识讲经说法，以增长闻慧；在此基础上须结合生活，加深认识，是为思慧；有了思慧后还须如法修行实践，使自己的身、口、意三业清净，亲证宇宙真实之理，契合佛智，是为修慧。

(四)佛教的因果思想与养生

佛教认为，世界上所有事物的存在都是因果的存在，自然界万事万物因果分明，人世间的智愚、美丑、寿夭、穷通又非偶然。而决定这些因果差别的既非上帝，也不是别的什么外在的神秘力量，实际上就是我们的思想、语言和行为构成的业的作用。也就是说，人世间受道德律的制约，人们必须对自己的思想、语言和行为负责，所谓“善有善报，恶有恶报”。佛教认为，业果是通于三世的：今生作业今生受报者，谓之“顺现受”；今生作业来生受报者，谓之“顺生受”；今生作业来生不受，多生以后方受报者，谓之“顺后受”。所以《大宝积经》说：“假使百千劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”

我国早在《书经·洪范》中就提出幸福人生的五大标准，为长寿、富贵、康宁、好德、善终。儒家认为，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。只有长期行善积德、修心养性，才有可能“五福临门”。这一点与佛教的因果思想有相通之处。佛教认为，杀生者得寿命短促报，偷盗者得资财匮乏报，邪淫者得妻不贞良报……反之，若放生、护生，则得长寿报……

(五)佛教的饮食理念与养生

- 1、素食养生。我国汉族地区僧人从梁武帝时代开始，即全面实行素食，以米、豆、杂粮为主食，佐以蔬菜、瓜果，不沾荤腥。
- 2、节食益寿。佛教为了有利于修行，特别要求僧人要节制饮食，并制定有过午不食戒。科学研究表明，限食有助延长寿命。粗茶淡饭，吃七八分饱，有助清洁肠道、净化血液、减毒减肥、轻身健体。所以古人有“若要长生，肠中常清”的经验之谈；过度饮食会加重肾胃负担，最终导致慢性自身中毒和衰老。
- 3、戒断烟酒，倡导喝茶。
- 4、讲究卫生实行分餐。佛教早在2500年前即规定：僧人饮水要过滤，避免食入不洁之微生物；饭前要念诵经咒，心怀感恩之情；集体吃饭实行分餐制，并须遵守必要的规矩，如不许浪费、喧哗、打逗等；饭后除了为施主祈福以外，须咀嚼柳枝用以洁牙，还要散步经行。其中不乏科学、合理的养生之道，值得借鉴。

三、结束语

佛教身、口、意的体育养生理念符合现代科学的养生思想，通过“身”的调整使得身体的物质结构处于正常，通过“口”的调整使得各脏腑功能协调平衡，通过“意”的调整使得大脑以及心理保持平静。这实际上也就是世界卫生组织所提出的健康新模式：心理—生理—社会的协调统一，只有这三者都处于健康状态，才是真正意义上的健康。

佛

教

■ 远尘 ■

对正确 树立 人生 观的 作用

在现代社会中，伴随着社会的发展进步，人们的物质生活也变得非常富足。在人们物质生活日渐富足的同时，也带给人们一些精神层面的问题。这些问题突出表现在现代人的生活节奏越来越快，人心变得更加浮躁，很多人身上的各种压力也越来越重。各种压力的聚集，导致一些人不堪生活重负，引起了一些心理方面的问题。

现代人思想上所形成的各种问题，在佛教经典中都有解决办法。佛陀认为，人有八万四千烦恼，佛陀便讲说八万四千法门，每一种法门对治众生的一种烦恼。佛陀讲经应病与药，无非是为了解决众生所遇到的各种痛苦与烦恼，令众生得到解脱自在。在现代社会中，我们应当积极运用佛教的各种教理教义，来解决人们在现实生活中所遇到的各种问题。通过对佛教的弘扬，可以使人养成少欲知足，淡泊名利，忍辱宽容的品格，形成惜福节俭的习惯和处中得道的工作态度，从而树立起正确的人生观。

少欲 知足

(一)

现代人的贪欲之心很大，凡事唯多求得，从不知足，一旦求之不得，便会烦恼重重。佛陀在诸多经典中应病与药，劝人少欲知足，即可免去很多人生的烦恼。佛陀在《八大人觉经》第二觉知中说：

多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。

很多时候，其实人并没有烦恼，往往是贪欲心增长人的烦恼痛苦，解除这种烦恼的方法是做到少欲知足。其实，人生的幸福在很多时候并不一定要你有很多钱财，或者高官厚禄，若是做到心态平和，即使在平淡无奇的生活中，你也能体会到人生的快乐。

经文第三觉知中说：

心无厌足，惟得多求，增长罪恶。菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。

经文告诉我们，一个人若贪欲心太大，不仅给自己带来无尽的烦恼，还会增长自己的罪恶。而菩萨却常念知足，安贫乐道，将开启智慧作为自己的事业。以上两种觉知都告诉我们，要知道多欲为苦，只有少欲知足，才能够过得如意自在。

在《佛遗教经》中，佛陀也告诫比丘弟子，应当做到少欲知足，才能够过得安隐快乐。经云：

汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多。少欲之人，无求无欲，则无此患。直尔少欲，尚宜修习，何况少欲，能生诸功德。少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃，是名少欲。

孟子有一句话“养心莫善于寡欲”，意思是说养心的关键，是要做到欲望越少越好。一个人的欲望是没有止境的，贪图名闻利养的人，经常为实现自己的愿望而投机钻营，费尽心机。若是实现自己的贪欲，就会贪求更多，若不能实现自己的目的，就会悲观失望，总之，欲望越大，苦恼越多。若人能够减少自己的欲望，就不会屈从人意，也不需要对人陪着笑脸，弯腰低头来乞求他人的同情与施舍。若无求于人，则心胸坦荡，无所畏惧，自会身心安乐。

淡泊 (二) 名利

名闻利养是世人最为贪求的，很多人为了名利不惜投机钻营，损害他人的利益。佛陀在各种经典中，经常劝诫弟子要认识到名利的祸患，做到淡泊名利。佛陀在《四十二章经》第二十一章“名声丧本”中论述了声名对人的危害。经云：

佛言：人随情欲，求於声名，声名显著，身已故矣。贪世常名，而不学道，枉功劳形。譬如烧香，虽人闻香，香之烬矣。危身之火，而在其后。

佛陀认为，人随着欲望的膨胀而不断追求声名。当声名显著的时候，自己已经身死命终，反而得不到名利的利益了。人若贪恋世上的名声而不去学道，不过是枉费功夫，这会使身心因争名夺利而疲惫不堪。佛陀以形象的比喻说，追求声名的人就像烧香，虽然人闻到香气，香已经被烧完了，而危及生命的大火将会紧随其后。

追求世间虚名，不过是为了满足自己的虚荣心，追求声名会伤精费神，于己毫无益处。因此，一个人要坚决戒除声名之累。对世人而言，声名都是身外之

物，纵使你费尽心思获得了虚假的名声，等到你身死命终之时再回头沉思这些名利，都不过是空梦一场。

与名相随的是利，名缰利锁会把人束缚得喘不过气来。对于财物过分贪著，常会给人带来诸多不幸。佛陀在《四十二章经》中云：“财色于人，人之不舍，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美。小儿舔之，则有割舌之患。”

有许多人，一生千方百计贪求财利。他们不仅自己舍不得享用这些财物，而且对他人也十分吝啬。《红楼梦》中的“好了歌”对这样的人有形象的描述：“人人都道神仙好，惟有金银忘不了。终朝只恨聚无多，及至多时眼闭了。”世上有多少人为了积聚财物铤而走险，杀生害命；又有多少人为了财物客死他乡；还有多少人守着财物死不瞑目。财物的各种过患，搅得人疲惫不堪。为财而死，为财所累终是人生的一大悲哀。

人生不足百年，只要尽己所能去创造物质财富来满足生活所需，过一种心安理得的平凡生活，便是人生的一大幸福。



忍辱 宽容

在我们周围总有一些人整天无事生非，今天道东家的长，明天说西家的短，仿佛除了他本人以外，人世间没有一个完美的人。对于这些是是非非，大多数人通常会采取以牙还牙方式来报复对方。这样一来，你可能因发泄了心中的不满，得到了一时之快，但同时又增加了对方的憎恨之心。他们也会以同样的方式报复你，使你因此受到更大的伤害。对于是非，佛菩萨和祖师大德常劝人要以忍辱宽容的心态来对待。

我们在进入佛寺天王殿时，都会看到大肚弥勒菩萨袒胸露腹，笑呵呵地欢迎我们。弥勒菩萨就是忍辱宽容的典范，他告诉我们，对待别人的侮辱，应该采取忍辱宽容的态度来对治。弥勒菩萨的诗偈中说：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破能遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。唾涕在脸上，随他自干了。我也省力气，他也没烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。

如果我们都能以弥勒菩萨的忍辱精神来对待外来的伤害，不仅可以避免许多不必要的伤害，而且还能够使你生活得平静安乐，无忧无虑。

在《寒山拾得问对》中，也谈到为人要学会忍辱。有一天，寒山问拾得说：“如果世间有人无端谤我，欺我，辱我，笑我，轻我，贱我，恶我，骗我，我要怎么做才好呢？”拾得回答道：“你不妨忍他，让他，由他，避他，敬他，不要理他，再待几年，你且看他！”

宽容是一种美德，佛门中的宽容使我们表现出好性情，同时也能引发他人的善知。禅宗有则著名的公案说：盘珪禅师因良好的道行而备受大家的尊崇，但是他的学生中却有一个人因为行窃而被人抓住了，众人都要求严惩这个学生，以正门风。但是禅师并没有那么做，他只是温和地教育了那个学生几句就原谅了他。

可是没过多久，那个学生居然又因为偷窃而被抓住了，这次大家纷纷以他恶习难改向禅师提出将那个学生逐出师门。但是禅师不同意，于是大家就联合上书，说如果再不处罚这个人，他们就全部离开。

禅师把他的学生都叫到跟前说：“你们都能明辨是非了，这是我感到很欣慰的。你们是我的学生，如果认为我做的不够好，完全可以去别的地方，但

是我不能不管那个行窃的学生，因为他还不能明辨是非，如果我不来教育他，那谁还会收留他呢？所以不论如何，我都不会让他离开我的，因为他需要我的教导和爱护。”

大家听了禅师的话，默默无语，再也不提离开的事了。而那个行窃的学生在听了师父这样的话后，感动得热泪盈眶，心灵因此而得到提升，发誓从此再也不偷了。

由于禅师的宽容，给犯过错的弟子提供了冷静反省的空间，最终使其幡然醒悟，自戒自律。

惜福 节俭

佛门有句格言叫“修福莫如惜福”，格言告诉我们，一个人只有不断地修福，才能有享受不尽的福报。而修福的最好方法是一个人在生活中要懂得惜福，因为人的福报总是有限的，如果不珍惜眼前的福报，等有一天福报享尽了，你就会变得贫穷。

在佛门之中，有许多祖师大德都非常注重通过惜福来培植自己的福报。他们从日常生活中的一点点小事做起，为后人树立了惜福的榜样。弘一大师即是一位惜福的典范。他常对弟子说：“我们即使有十分福气，也只好享受三分，所余的可以留到以后去享受。”弘一大师认为，我们纵有福气，也要加以爱惜，切不可把它浪费。为什么呢？他说：“末法时代，人的福气是很微薄的，若不爱惜，将这很薄的福享尽了，就要受莫大的痛苦，古人所说‘乐极生悲’，就是这种意思啊！”

弘一大师惜福表现之一是日常生活起居，事必躬亲，从不麻烦人代劳。即使是在他晚年生病期间，也从不愿多麻烦别人。作为一代有影响的高僧，他的惜福是常人难以想象的。他平时的穿着都是破旧的。1937年他到青岛湛山寺讲律时，只带一破麻袋包，上面用麻绳扎着口，里面一件破海青，破裤褂，两双鞋。一双是半旧不堪的软帮黄鞋，一双是补了又补的草鞋。一把破雨伞，上面缠好些铁条，已用很多年了。

在生活中，弘一大师的惜福令人不可思议。据夏丐尊对弘一大师的回忆，在法师的眼中什么都是好的。比如说宁波七塔寺的通床睡觉塌实；破烂不堪的小旅馆安逸，因为没有闲人打搅；菜菜好吃，蕻菜也好吃；饭菜淡也好，咸也好，因为咸有咸的滋味，淡有淡的滋味，他都能欢喜平等受食，品法

喜、禅悦之味。在别人眼中的垃圾、废料，一但到了法师眼中就成了无上珍品。这就是法师为人与众不同处，是一种超乎寻常的惜福节俭。

弘一大师一直坚持惜福苦行。弘一大师的学生刘质平在《先师的生活情况》一文中写道：“先师入山初期，学头陀苦行，僧衲简朴，赤脚草履，不识者不知其为高僧也。中期身体较弱，衣服稍稍留意。晚年身体更弱，乃命余代制骆驼毛袄裤，以御寒冷。先师所用僧服，大都由余供奉。尺寸函开示，照单裁制。回忆先师五十诞辰时，余细数其蚊帐破洞，有用布补，有用纸糊，坚请更换不许。入闽后，以破旧不堪再用，始函命在沪三友实业社，另购透风纱帐替代。为僧二十五载，所穿僧服，寥寥数套而已。作为一代弘律大师，弘一大师生活竟是如此简单清苦。”

弘一大师出家以后，养成了爱惜衣食的习惯。他脚上穿的一双黄鞋子，还是1920年在杭州时候，一位打念佛七的出家人送给他的。他每晚用的棉被面子，还是出家以前所用的。他有一把洋伞，是1911年买的。这些生活用具破烂了，就请人用针线缝缝，当新的一样使用。除了所穿的小衫裤和罗汉草鞋一类东西，须五六年一换之外，他的一切衣物，大都是在家时候或是初出家时候制的。弘一大师出家之后，常有人给他送好的衣服或珍贵物品，他大半都转送别人。他说，“因为我知道我的福薄，好的东西是没有胆量受用的。又如吃东西，只生病时候吃一些好的，除此以外，从不敢随便乱买好的东西吃。”

古人说：“井涸而后知水之可贵，病而后知健康之可贵，兵燹而后知清平之可贵，失业而后知行业之可贵。凡一切幸福之事，均过去方知。”一个人的福报是有限的，如果不懂得惜福，肆意浪费糟蹋，福报很快就会享尽，那时你就会一无所有，追悔莫及。

处中 得道

(五)

现代人感觉到生活有压力是因为做任何事情都没有耐心，急于求成。但很多时候，往往欲速则不达，就会使人退失信心。《四十二章经》第三十四章“处中得道”中有则故事说：

佛陀时代曾有个沙门夜诵迦叶佛遗教经。他因念诵速度加快，其声悲紧，感觉太累，遂想退失道心。佛问他：“你以前在家时曾从事什么职业？”沙门答：“我会弹琴。”佛又问他：“琴弦太紧或

太松会怎样？”沙门答：“琴弦太紧会断，太松则弹奏不出声音。”佛陀又问：“若琴弦松紧适度时如何？”沙门回答说：“诸音调准了，和谐了，美妙的声音也就出来了。”佛陀告诉这位沙门，沙门学道也是这样，心若调适，就可以行道了，对修道过于求速求快，就会感到身心疲惫不堪。身体若疲劳，心里就会产生烦恼，心里有了烦恼，修道就容易懈怠。若能保持清净安乐的心态，修行缓急适中，道业自会有成就了。

佛陀以琴弦为喻来说明修道应张弛有度，告诫佛弟子要保持正确的心态和适当的进度来修道。佛陀的这种处中得道的思想对当代人有很大的指导作用。修行需要有处中得道的心态，做任何事情都是这样，不能过于劳累或急于求成，否则便难以达到目的，只有以松紧适度的方式来对待工作和事业，才能取得最终的成功。

在现实生活中，如果我们都能够按照诸佛菩萨和历代祖师的言教，从以上所论述的五个方面来要求自己，不仅可以使自己养成良好的品行，而且还能使我们树立正确的人生观，并成为受人欢迎的人。



简单，就是最大的富足

■ 杨艳君 ■

曾经在一个讲座上听了一场关于《金刚般若波罗蜜经》的讲解。其中让我印象最深的，是讲师对“还至本处”的解释。无论之前做了什么事情，如何托钵乞食，最终还要回到最初出发的地方，勿忘初心。所以，我们在日常生活中，无论有多少际遇，繁华、落寞、顺风、逆流、康庄大道，羊肠小道，最终还是要问自己，最初的目的是什么？不要因为沿途的事物，而忘了目的地的方向。

人生中，最重要的初心，莫过于让自己的灵魂比来时更纯洁。为了达到这个目的，我们不断地遇事，不断地修心。但道理总是容易叙述的，到实际生活中，总是很难落实。我们身边有太多的诱惑，各种欲望，总让我们有等待的心情：等我得到了这个，我再修；等我实现了这个，再放下；等我……于是，日子一天比一天过得复杂，金钱，地位，名利也许有了更多，但是旅途不再轻装，也有了许多牵绊。其实，怎样才是富足呢？

今年7月，我有机会与四位来自马拉威孤儿院的四位孤儿相处，带着他们在新加坡28所中小学交流，分享他们的梦想和学习华文的故事。是的，他们会说华文，而且是流利华文，并能够每天用华文写日记，记录每天点滴。除此，他们还会自己的母语齐切瓦语，会他们的官方语言英语，会中国功夫，并拥有天生的好歌喉，会演绎动听的马拉威及华语歌曲。

他们是孤儿，按道理应该是一无所有。但是，跟着他们一个月下来，我觉得他们都拥有富足的人生。由于曾经的痛，所以他们特别珍惜在孤儿院里拥有的一切。由于院内没有太多的物质诱惑，所以他们学习任何东西都特别专注。正是惜福和精进，让他们在知识的海洋里快乐地遨游。

别的事例不说，就说他们学习吹口琴。他们来新

加坡之前从来没有接触过这种乐器。但由于收到宏文学校校长的礼物，他们也希望在离开新加坡前，为这位校长表演一段。但是由于每天的行程紧张，最终，我们只剩下一个晚上可以请老师教孩子们吹。殊不知，只是近3个小时的教导，孩子们真的学会了一首曲子的吹奏。正是因为内心清净，简单，他们快速学会了口琴，又获得了一份人生的礼物。怀着同样的清净，简单，他们掌握了三种语言，异国文化，以及各类能够改变他们国家的知识。更重要的是他们懂得感恩惜福，面对身边的人，他们都显出比平常孩子的淡定和谦卑。他们见人都会投以阳光般的微笑。这份阳光总能感动身边人，让人温暖。

由于对这个世界常怀感恩之心，所以他们也特别希望回馈。当他们知道儿童癌症基金会会举办散发希望活动(Hair For Hope)，他们也特别希望参加，用自己的小小举动，为有需要的人们支持鼓励。他们身无分文，但当他们卷卷的头发从头顶划落时，他们的善心千金难买。也正是他们的行动，让更多的人疼爱他们，关注他们。这也许就是爱的回流。若拥有自强自信自立，并拥有爱，我们还会缺少什么呢？

“海纳百川，有容乃大。壁立千仞，无欲则刚。”就像一棵树，总是需要落叶了，才能腾出更多的空间给新芽萌发。有时，看到一棵树因为舍弃了旧叶而变得光秃秃，我却从中感到希望，因为那预示着无限的生命力和可能性。待到枝叶发芽，那是又一年的生机勃勃。而且随着年轮的增加，树干会更接近天空，拥抱阳光。既然我们来到世上的初心是为了让自己的灵魂更纯洁，那又何必什么都要拥有呢？适当地放下，回归简单，也许就是人生最富足的开始。

简单，就是最大的富足。

八风不动

梁云清

故拿他借题发挥，阐释佛理。
特别是他同不少高僧是好朋友，
因为苏学士才气逼人，人又乐观豁达，
才子苏东坡，对佛学有相当的认识。



1



2

一天，他写了一篇文章



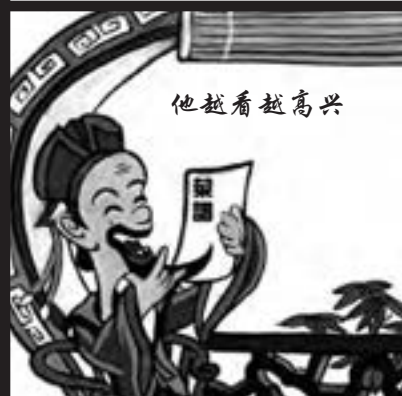
4

已经到了一个新的水平，
觉得自己的禅境，



5

诗曰：
毫光照大千，
稽首天中天。



3

他越看越高兴



6

端坐紫金莲，
八风吹不动，

浅论东坡时子与红炯时子的不同



美滋滋的



飘飘欲仙

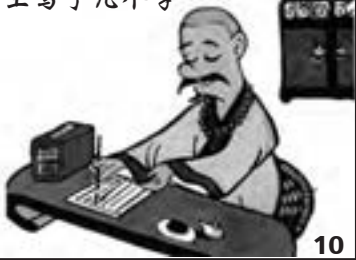
8

他把信交给仆人，
让他过江交给佛印大师看。



9

佛印看后匆匆在信上写了几个字



10

把信交给你家主人



11

他看到信，怒气冲冲



12

信上写着四个字：
放屁，放屁。



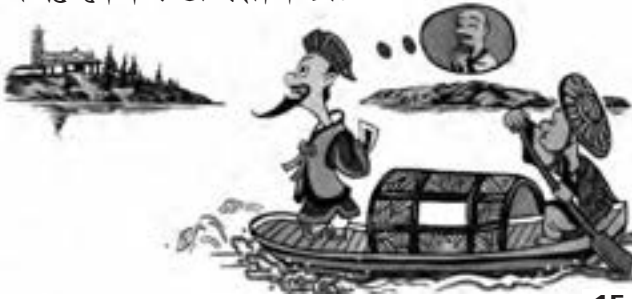
13

出家人
如此无礼



14

他怒气冲冲的过江找佛印理论



15

他看到方丈室门口，
贴着一副对联



16

对联写：
八风吹的动，
一屁过江来




17

编者话：所谓八风是指称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐，就好像是八种境界风，能够吹动人的身心。当我们逢到顺境的时候，就欢喜快乐，当我们遇到逆境的时候，就苦恼愁怅，都因禁受不住这八种境界风啊！

Can *Buddhists* Be Time *Travellers?*

■ Shen Shi'an ■



As we shall see, the Buddhist answer to this interesting question is complex and nuanced... When it comes to travel, we tend to think of it physically. However, it is possible to travel mentally as well. We only need to recall the most vivid memory to know what this means. What about physical time travel? Disappointing as this might be, it is unlikely to be possible for many reasons. Time travel usually refers to return to the past, or leaping forward into the future, in person, in the flesh. If this happens, we ought to be able to interact with others and the environment, thus affecting the outcome of supposedly transpired events. However, this would give rise to the following 'Grandfather Paradox'...

If time-travel is possible, there would be the eventuality of a traveller returning to the past to purposely or accidentally kill his then unmarried grandfather, which would annihilate himself, as his grandfather is a crucial cause, a link in the chain of events, towards the eventual effect that is him, his grandson. Yet, this self-destruction is impossible, because if he no longer exists in the present time, he wouldn't be able to travel back in time, which means he would be alive, able to do the deed, yet unable to... In short, the paradox suggests that time travel is self-contradictory and thus impossible, as it violates the basic law of causality, rendering this pillar of reality malfunctioning or even non-existent.

There are theories of how time travel might still be possible. However, they necessitate that (1) the past cannot be changed at all, (2) or can only change in ways that do not alter the present, (3) or can only change in possible parallel universes, other worlds with similar attributes, which do not causally affect the one the traveller is from. Even if the last two are possible, we would have to wonder what is the point of actual travel if we are unable to change horrific history in this world that matters most to us. (Mirroring these considerations, they are equally applicable on ideas of time travel to the future.)

The truth is, the Grandfather Paradox is based on gross over-simplification of the vast complexities of reality. It speaks only of linear cause and effect breaking down, while the world operates, as the Buddha taught in the Avatamsaka Sutra, as an intricately interconnected web of interdependence, with each phenomenon linked to every other thing, in an one-in-all and all-in-one way. For instance, the traveller's grandfather's life and death have much larger implications than ever imaginable. Thus, interactive time travel would warp the fabric of reality so seriously that a single active trip by one person is enough to send lasting reverberations throughout the universe. That the text and images in our history books are not 'magically' and constantly morphing proves that history is not being rewritten as we speak!

Yet, as mentioned, time travel is still possible – albeit only mentally, via the supernormal power of recollecting past lives. The bad news is that, being a psychic ability, it is not a skill easily acquired. The good news is that, as stated in the fifth of his 48 great vows within the Sutra of Immeasurable Life (无量寿经), all who attain rebirth in Amitufo's (Amitabha Buddha) Pure Land, among many other received blessings, will be empowered by him to 'be aware of past lives, at least knowing all matters of a hundred thousand kotis of nayutas of kalpas.' (识宿命, 下至知百千亿那由他诸劫事) (1 koti is about 10 million; 1 nayuta is about 100 billion; 1 kalpa is about 1.28 trillion years) This astronomical number is only figurative, hinting of the limitless, that is equal to the inconceivable powers

Even if the last two are possible, we would have to wonder what is the point of actual travel if we are unable to change horrific history in this world that matters most to us.

of Amitufo from his mastery of mind and boundless shared merits.

His intention is to most efficiently facilitate beings in his Pure Land to attain the deepest possible insights through hindsight, by seeing the real and detailed operation of the laws of karma and such within and across many lifetimes – both theirs and others'. Basking in the ideal equanimous learning environment of Pure Land with a Buddha's tutelage, it is the absolutely safest place to remember past lives as they really were, without the dangers of deluded imagination, or giving rise to attachment or aversion upon recall. With various beings' existential back stories gleaned, these recollections will nurture the Bodhisattva path, as there will be natural compassionate empathy arising with wise knowledge of how each used to karmically suffer, and how to more effectively guide them towards liberation.

Perfectly aligned with causality as discussed, as travellers, we can only be observers; and not participants. However, with Amitufo's meticulous empowerment, we can be immersed at our wills, to be within past 'temporal channels' with 'live' and super high definition 3D settings, with surround sound and such. Although we will not be physically there in the past at all, but psychically, we can be fully there! Despite being unable to change the past then, we can truly re-look and reinterpret it afresh and completely, to learn many missed lessons, recall forgotten lessons, resolve to make amends for the future, and most importantly, to stop letting negative histories repeat. This is how we can break free from the cycle of samsaric rebirth once and for all, and guide others to do the same!

大自然有限公司

提供新鲜空运有机无农药水果
与蔬菜, 有机五谷杂粮,
维他命及草药增补品, 长生相饮
食法材料, 精油, 天然治疗
药物及书籍。

星期一及星期六
早上十时至晚上七点,
星期日早上十一点至下午四点。

5 Koek Road #01-25/27
Cuppauge Plaza (S) 228796
Tel: 67362089 Fax: 67371824

素食林

承办正宗斋宴席、素食小品
及饱点自由餐、上门到会
一律欢迎

100 Eu Tong Sen St. #03-16
Pearls Centre S (059812)
TEL: 6 2226141
Business Hour: 11.00am- 8.30pm

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, 沉香念珠, 法器等……

欢迎世界各地佛堂, 寺院, 庵堂, 网上选购,
宅配服务。批发零售, 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
E-mail: enquiry@lijay-incense.com
欢迎上网购物 Website: www.lijay-incense.com

净园干湿洗

WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 63440820

欢迎助印福慧随身书系列

福慧随身书出版目录

- 001 生死大事
- 002 从心不苦做到身不苦
- 003 谈修学佛法
- 004 佛教的财富观
- 005 道在平常日用中
- 006 信心及其修学
- 007 念佛、吃素、诵经
- 008 论三世因果的特胜
- 009 地藏菩萨之圣德及其法门
- 010 切莫误解佛教
- 011 在家众的德行
- 012 忏悔业障

征求推广地点

如果您愿意提供场所, 或是您
知道有寺院、机关团体、公共
场所可供陈列「福慧随身书」与
大众结缘。欢迎与我们联系。

深信三寶
正起見
利行正
而信未
人向乃
獲於能
持佛引
正道發
而正



正聞書軒

ZHENG WEN SHU XUAN

Blk 24 Sin Ming Road #01-33 Singapore 570024
电话: 6452 1132 手机: 9726 3238/8482 0456 Email: zhengwensx@yahoo.com.cn

悦意烘焙坊健康·环保·诚信
Yes Natural (Semi) (Bakery)
各式面包、馒头、无蛋蛋糕
佳节特例推出各种糕点, 如素粽子, 中秋月饼, 新年糕点等
55 Lor 27 Geylang Singapore 388183 Tel: 6547 8438
Website: www.yesnatural.biz (嘉嘉Almond提供)

佛教禅修文物网 Chian Yun Buddhist Handicrafts & Trading

- * 专营各种佛教文物
- * 各式佛像、佛牌、念珠、海
青、缙衣、音带、法器、陶
瓷、水晶、字画、刺绣、佛
教用品等等。

批发零售、一律欢迎

Blk 134 Geylang East Ave 1, 01-225
Singapore 380134 TEL: 67419995
Business Hours: 10.00 am-9.00 pm (Daily)

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
佛教文物。欢迎光临

100 Eu Tong Sen St.#03-15 Pearls Ctr.
S (059812) 营业时间: 11 am--9 pm
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
e-mail: egbudcul@singnet.com.sg
website: www.evergreenbuddhist.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 9668 5632

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
24 小时一站式丧事服务

Blk 4 Lor 8 Toa Payoh Ind. Park #01-1329 S (319056)
Tel: 6353 8449 Hp: 9118 8449
 Fax: 6353 9040
 Website: <http://www.unioncasket.com>

24 小时一站式服务
 联络: 9862 3026



ANG CHIN MOH CASKET
 洪振茂寿板店

多年的专业经验,
 让您能信赖的殡葬业者.

Blk 88 Geylang Bahru #01-2724 (S) 339096
www.angchinmoh.com.sg

洪友成殡仪馆 (清墓骨)
Ang Yew Seng Funeral Parlour

本号尚有从美国入口上等铜棺。如在夜晚可领尸寄放在本殡仪馆, 承办处理施棺, 火化费一切免费。

24 小时服务

Blk 38 #01-537, Sin Ming Drive,
 电话: 64568557/64567387
 传真: 64587025

服 务 台

有意刊登广告者, 请拨电询问详情。

6744 4635

助刊鸣谢

	Lian Beng Joo	\$100.00
	吴顺来	\$100.00
	佛弟子	\$66.00
	佛弟子	\$50.00
	周绍昌(已故)	\$20.00
妙音觉苑	回向本苑开山祖师上妙下理师公百岁冥诞纪念	\$200.00
罗惜珠(已故)	回向罗惜珠莲增上品	\$200.00
陈府合家	回向先父陈荣昌, 先母高毓兰莲增上品, 同登极乐世界	\$150.00
谢坤讳	回向谢亚凋, 吴亚凤福慧双修	\$120.00
唐金莲	祈愿儿子冯清源国民服役平安顺利, 广结善缘, 身体健康, 业障消除 回向十方法界众生及其累劫冤亲债主, 离苦得乐	\$100.00
李亚女	祈愿李亚女合家智慧增长, 身体健康, 业障消除	\$100.00
陈秀琴	祈愿陈秀琴业障消除	\$50.00
Goh Leng Lang	祈愿吴门众子女智慧增长, 回向先父吴幼山, 先母庾珍莲增上品	\$50.00
陈亚琼	祈愿正法永住	\$50.00
洪金凤	福慧增长	\$50.00
郭绪燊	祈愿合家业障消除, 回向有情众生莲增上品	\$50.00
Sally Tan	回向先父陈锦基, 先母骆秀金莲增上品, 与佛同在	\$30.00
林福兴	祈愿身体健康, 业障消除, 工作顺利。回向十方法界, 累世怨亲债主离苦得乐	\$30.00
林雅琼	祈愿身体健康, 业障消除, 工作顺利。回向十方法界, 累世怨亲债主离苦得乐	\$30.00
吴炳彦	祈愿身体健康, 业障消除, , 学业进步, 工作顺利。回向十方法界, 累世怨亲债主离苦得乐	\$30.00
吴昕宜	祈愿身体健康, 业障消除, 学业进步, 工作顺利。回向十方法界, 累世怨亲债主离苦得乐	\$30.00
陈泗妹	回向众生	\$20.00
陈木浩, 谢梨娟(已故)	回向十方方法界一切有情众生福慧双增, 莲增上品, 速证菩提 祈愿新加坡国泰民安, 国运昌隆, 人民安康, 福慧增长, 祝新加坡国 庆日快乐	\$20.00
陈木浩, 谢梨娟(已故)	祈愿TK Tan 智慧增长, 身体健康, 业障消除, 事业顺利, 随心满愿, 道心不退。	\$20.00
Neo Pay Peng	祈愿众生身体健康, 回向众生生辰快乐	\$20.00
尤莲珠	祈愿尤莲珠, 吴荣源, 吴佳美智慧增长, 身体健康	\$20.00
贤明	祈愿佛法广泛流传到东南亚印尼, 越南等, 能令一切众生闻法, 共沾 法喜	\$15.00
张耀坤	祈愿张耀坤业障消除, 迅速除灭鼻咽癌及病因, 早日康复 回向张耀坤生辰快乐	\$12.00
陈亚玉	回向合家身体健康, 业障消除	\$10.00
沈宝莲	回向合家身体健康, 业障消除	\$10.00



新加坡佛教总会2014年度活动表

Singapore Buddhist Federation Activities for 2014

心淨身安八关斋

Eight Precept

1/1 / 三 Wed / 9 am - 9 pm
备皈依仪式 - 12.30 pm



周日儿童 / 少年华文佛学班

Chinese Sunday Dharma Class

12/1 至 25/5 (第1学期) / 6/7 至 21/9 (第2学期)
日 Sun / 9.30 am - 11.30 am

Dharma Class Students Society - Puja Service - English

共修 - 英语 / 日 Sun / 9.30 am - 12.30 pm
9/3, 13/4, 11/5, 8/6, 13/7, 10/8, 14/9, 12/10
备素食午餐 Lunch Provided

新春团拜

New Year Celebration

9/2 正月 初十 / 日 Sun / 10 am - 1 pm
备素食午餐 Lunch Provided

成人华文 / 英文佛学班

Adult Chinese / English Dharma Class

7/3 至 30/5 (第1学期) / 4/7 至 17/10 (第2学期)
五 Fri / 7.30 pm - 9.30 pm

佛学班同学会 - 常月共修 - 华语

Group Chanting - Mandarin / 日 Sun / 9.30 am - 12.30 pm
30/3, 27/4, 25/5, 29/6, 27/7, 31/8, 28/9, 26/10
备素食午餐 Lunch Provided

礼千佛植福慧法会

Thousand Buddhas Dharma Assembly

2/3, 1/6, 7/9 / 日 Sun / 9 am - 5 pm
备素食午餐 Lunch Provided



研读班

宝积经 - 华文

11/3 至 24/6 / 长清法师讲授
二 Tue / 8 pm - 9.30 pm / 15堂

护国安民敬斋天

National Day Celebration

3/8 / 日 Sun / 7.30 am - 10.30 am

卫塞节 2558 庆典

2558 Vesak Celebration

日期未定 / Date Not Confirm



佛学班迎新暨结业典礼

Dharma Class Intake & Graduation Ceremony

1/3 / 六 Sat / 6 pm - 9 pm
备素食晚餐 Dinner Provided

青年团

Youth Group

2nd & 4th Sat / 第二及第四星期六 / 10 am - 5 pm

59, Lor 24A Geylang S'pore 398583
Tel: 67444635 Fax: 67473618
www.buddhist.org.sg
email:buddhist@singnet.com.sg

友园

You Yuan Gathering

每星期日 / Every Sun / 2.30 pm - 5 pm

慈善组义工联欢会

Community Service Appreciation Night

日期未定 / Date Not Confirm
备素食晚餐 Dinner Provided

慈善团体监督 - 免费华语课程

22/2, 31/5, 29/11 / 星期六
上午9时30分至下午1时
培训师: 佛总执行长柯孫科

Charity Governance Course / In English - Free

30/8 / Sat / 9.30am - 1pm
Trainer : SBF Chief Executive Kua Soon Khe



2014年

佛学班招生

Dharma Classes Enrolment For Year 2014

Children Group 儿童组

- 6岁 to 12岁 years old / In Mandarin(华文)

Sunday 星期日 / from 开课 12th January 2014 / 9.30am to 11.30am

Youth Group 少年组

- 13岁 to 16岁 years old / In Mandarin(华文)

Sunday 星期日 / from 开课 12th January 2014 / 9.30am to 11.30am

Adults Group 成人组

- In English英文 / Mandarin华文

Friday 星期五 / from 开课 7th March 2014 / 7.30pm to 9.30pm



新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

59, Lorong 24A Geylang Singapore 398583

请上网或到本会二楼办事处报名

Please register on line or visit us @2nd floor office

电话 Tel : 6744 4635

传真 Fax : 6747 3618

电邮 email: buddhist@singnet.com.sg

网站 website: www.buddhist.org.sg