

新加坡佛教总会主办

# 护国安民 敬斋天

祈世和 国运隆 民安康 福慧圆

日期：2013年8月4日(星期日)

时间：7.30am - 10.30am

地点：本会大殿

费用：S\$100.00

名额有限 报名从速 以免向隅



新加坡佛教总会  
Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583  
Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618  
www.buddhist.org.sg

# 南洋佛教

NANYANG BUDDHIST



## 交友之道

善生经的交友观  
容人与结缘  
感恩我们身边的善知识  
善知识的含义与类别

ISSN 1793-8023



9 1771793 802003

# 敬报四重恩

佛历2557年卫塞庆祝花絮

▪ 邗野 ▪



5月18日-19日，新加坡佛教总会与新加坡佛教青年弘法团联合主办佛历2557年卫塞节庆祝会，今年的卫塞庆祝会以“敬报四重恩”为主题，并邀请教育部兼新闻部高级政务次长沈颖女士主持亮灯仪式。

何谓四重恩？这是指一个人存在这世间所承受的恩德，四种恩是指三宝恩、国家恩、父母恩与众生恩。佛法僧三宝除了为世人解决生活上的问题，还指导世人出离生死，摆脱轮回，获得解脱，所以身为佛子的，就要供养三宝，如法修行，以报三宝恩德。其次，国家给予我们一个安身立命之地，让我们可以安居乐业，养妻活儿，所以我们必须祈愿国家风调雨顺，国泰民安。第三，父母赐予我们发肤生命，因此父母在世时，身为子女的要尽孝；父母往生后，子女应以修持的力量为父母祈福。第四，众生是指身边周围所有的人，由于一切成就都是众缘成就，而非个人的力量可以独力支撑的，所以要报众生恩。





佛总秘书兼卫塞筹委主席广品大和尚亦与众人分享感恩的意义：“新加坡正迈向一个优雅的社会，而要鼓励人人都能尽力，最好是培养和身体力行感恩。我们感恩三宝的清静成为我们崇高的目标；感恩国家栽培我们和提高安全的环境；感恩父母的照顾，所谓父母之恩大过天。我们不能离群而活，因此，我们要感恩众生直接或间接的施予我们恩惠。”

佛教总会自去年起便改变庆祝卫塞方式，每年将分别到新加坡各区，连同其他佛教团体庆祝，这是为了让卫塞庆祝更普遍、更深入民间。今年选择西区的金文泰，庆祝会的地点设在新加坡佛教青年弘法团前面的场地。

新加坡青年弘法团秘书长严明仁为今次能够有机会与佛总联办卫塞庆祝表示庆幸，同时也吸取得到相当的经验。同时，他也感谢贵宾、寺院庵堂代表与佛友们热心的支持，使活动顺利展开。

次日的庆祝会以嘉年华会的形式呈现，包括诵经、浴佛、义卖、游戏、音乐与表演等。

青年弘法团的表演团队献唱了经典民歌《外婆的澎湖湾》、《年青人的心声》等，顷刻间，让时间倒流到70年代，重温当年盛行一时的歌曲。除了民歌，表演团队也在不同的时段演唱怀旧歌曲。

弘法团的老师们别出新裁地以手语来表演他们对佛陀感恩的心情，青年组呈献《我们在此种下佛种子》，儿童组年级虽小也不落后于他人，带来精





彩的华族舞蹈，使到现场充满节庆的喜悦气氛。

其他如光明山普觉禅寺表演禅鼓，而菩提学校与弥陀学校的表演也赢得观众掌声不绝。

卫塞庆祝期间适逢母亲节，特别设有为母亲节与为孩子们考试祈福环节，家长与孩子一早就排队等候，大家都为获得法师加持而深深感恩。

此外，义卖会方面也是人山人海，健康美味的素食和一些佛教书籍、手工艺品等引来一波又一波的人潮。

卫塞庆祝会于5月19日下午5时圆满结束。



# 佛恩普渡狱中人

与狱友共庆佛诞一记

· 佑桂 ·

“我今灌沐诸如来，净智庄严功德聚，五濁众生令离垢，同证如来净法身”，又是赞颂浴佛偈的时刻，街头巷尾皆可见到佛旗飘扬于各个道场。就在教界各地如火如荼热烈的欢庆佛诞之际，佛教总会慈善组也不遗余力，积极地安排狱友们在狱中的庆祝，让狱友们一起共沾法喜。而在佛总的安排下，我与狱友们在6月1日第一次在狱中欢度佛诞，心中虽有些许忐忑，但也带着些许期待与兴奋。对我而言，今年的浴佛节可以说是一个别具意义的节日。

“我今灌沐诸如来，  
净智庄严功德聚，  
五濁众生令离垢，  
同证如来净法身”

当日艳阳高照，烈光璀璨照耀着我们一行人。我观想着仿佛是我们顶着佛光迈向一个铜墙铁壁，门禁森严的地方，将佛恩的光晕渲染到另一个角落——监狱。在办理“入狱”手续后，我紧跟法师身后，一步也不敢延迟，就这么一关又一关的来到狱友们集合的房室，也是义工们为狱友们辅导的地方。首先，广品法师按例为大众开示庆祝卫塞节的意义。法师开宗明义地说：卫塞节，是一个为纪念佛陀降生、成佛及涅槃三大圣事的节日。佛陀出身贵族，本可以为王，享受人生，但他看到了众生的苦难，为解救众生而牺牲小我，完成大我；佛陀原本可以解脱，但他为了度化众生而一直再来，佛陀的伟大就在于此。说到这里，法师话锋一转，提及佛家的生命无限概念；轮回。他说，众生在生死轮回当中流转，皆因执著，分别心而无法解脱，而佛陀无所求也无所执，才能解脱乘愿再来，解救众生直至成佛。所以法师告诫狱友们，要跳离轮回的苦海，惟有皈依佛，以清净圆满的佛法来洗净我们的贪、嗔、痴，最终才能依靠着佛到达净土。浴佛的意义由然而知。最后法师感谢狱友们给佛总义工分会分享佛法，想必狱友们也深感庆幸今生还有如此机缘能够听闻佛法。

至此，浴佛正式开始。狱友们带着虔诚恭敬的心，鱼贯的排列浴佛，加上两位法师妙音唱诵浴佛偈，整个庆祝气氛与外界一样庄严有致。也让我看到了佛总慈善组工作人员和义工们的用心，为的只是能让狱友们得到浴佛的功德与佛菩萨的加持。浴完佛之后，佛总也准备了一点小点心与饮料和狱友们分享，虽不是盛宴，但是心灵飨宴；虽是小小心意，但是暖意无限。看着狱友们开心享用的这一幕，内心非常的感动，这是大家前世多少生多少劫修来的，才能在此盛会如此和谐的相聚一堂。

接着，向扬法师以贴近狱友们的语言阐释浴佛偈及其意义；浴佛时，以清净水灌沐佛身，内心虔诚，希望五浊（见浊、劫浊、烦恼浊、命浊、众生浊）恶世的众生能脱离烦恼，与佛一样证得清净无染的法身。法师期勉狱友们，今天大家在这里浴佛，希望用浴佛清净的智慧水，开启智慧找回本性。将来出狱后从新开始，面对问题时，“退一步，海阔天空，忍一时，风平浪静”。过去以往种种的烦恼伤心事，都要放下。法师随即以身示范扛起三张椅子，让大家知道椅子扛久了手臂会累会痛，好比烦恼重担，只有放下才能自在。法师如此语重心长的教诫，希望狱友们受用并牢记。

时光飞逝，整个庆祝会已来到了尾声，法师为狱友们解答一些困惑难题后圆满结束我和狱友们短暂的相处。

告别狱友，我踩着不变的步伐跟随法师，走在蜿蜒的长巷走廊，我犹记在前来监狱途中，师父开玩笑的说要带我去地狱。我想真正的地狱，不是这一座座的高垣厚壁，而是内心被无明的贪嗔痴所包围的城墙。今日虽然和狱友们只有一面之缘，但却为他们还能以此难得的暇满人身在狱中遇见佛法感到万幸！希望狱友们在狱中经过佛法的洗涤后，带着一颗智慧与慈悲的心，出狱后多做善事，帮助需要帮助的人，遵照佛陀指示的真理去生活，才不辜负佛总为你们所作的一切。

**众生在生死轮回当中流转，皆因执著，分别心而无法解脱，而佛陀无所求也无所执，才能解脱乘愿再来，解救众生直至成佛。**



佛总主办

# 慈化人生 青年营2013

■ 佑桂 ■

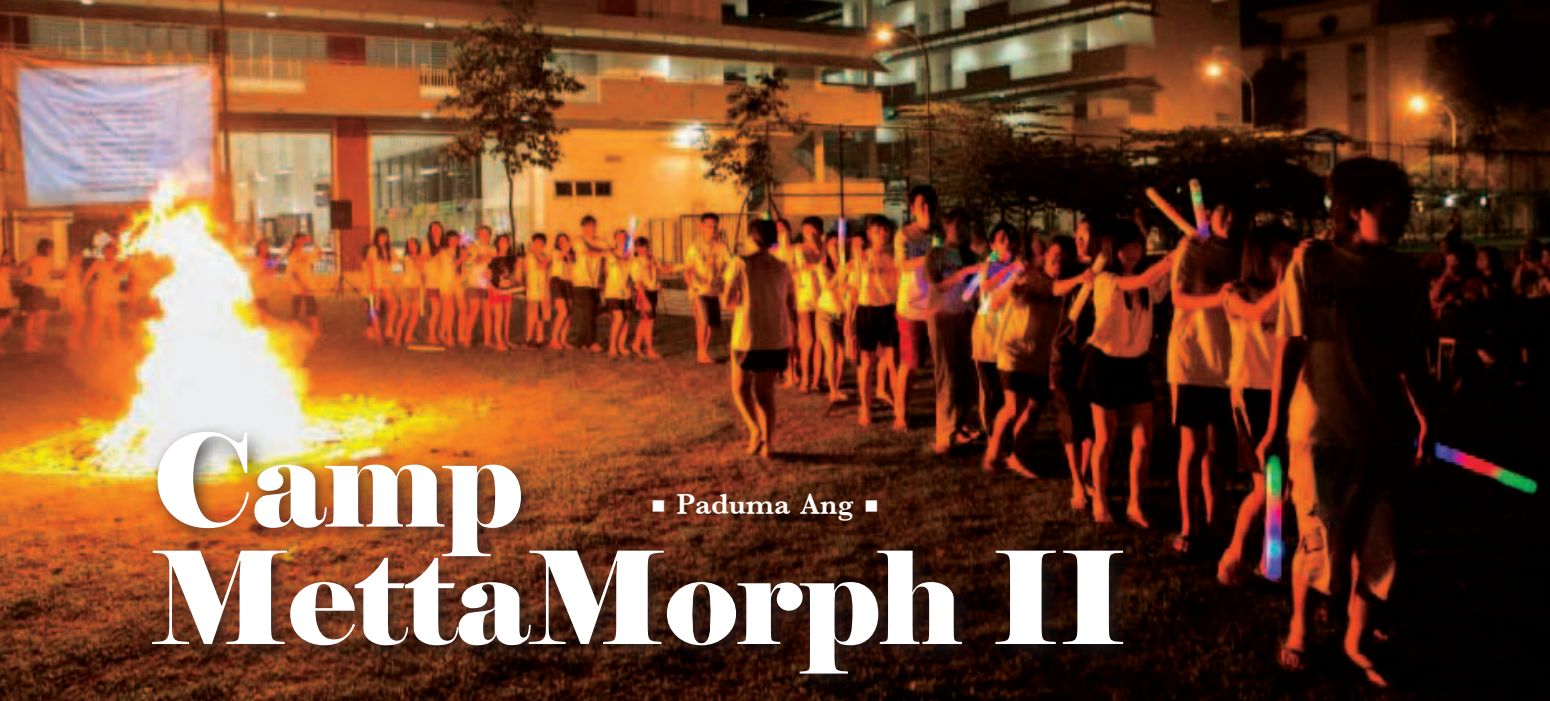
你知道佛法可以从“特工队”（SWAT）的体能训练中学习吗？你知道透过这个艰巨的“特工队”训练可以慈化人生吗？新加坡佛教总会在6月7日至10日，在文殊中学校舍为青年朋友举办慈化人生青年营，就是以“特工队”形式呈现，不仅指导参与者从中学习佛法并且培养他们的耐心、毅力、感恩、慈爱等感化心灵的美德。这次参与的人数包括主办成员总数约150人，对象是12岁到23岁的年轻朋友。

慈化人生青年营是佛总第二次为年轻朋友主办的活动。这次的活动除了配合佛总今年卫塞节的主题——“敬报四重恩”之外，同时也向大众传达感恩、孝顺等德行的重要性。四重恩是指三宝恩，国家恩，父母恩和众生恩。这次的青年营主要是由佛教总会青年团的成员一手策划与宣传。青年营的人生导师李镇文，是一名经济学硕士，同时也是一位NLP资格认证教练。他从2008年开始带领佛总青年

团，希望以自身所学和经验指导、帮助迷惘的青少年，建立正确的道德观，价值观，并教导他们如何有意义的度过黄金年华。

青年营如何感化年轻朋友呢？这次的青年营参与者被组成“特工队”，接受严格的半军事训练般，进行各类体能锻炼，希望从中培养参与者坚毅不拔的个性，在困境中彼此互相帮助，发挥团队精神，学会感恩他人，也藉此结交新朋友，深交老朋友，希望在参与期间所建立起来的友谊，可以在漫漫人生中互相陪伴与扶持。

除了有趣的游戏之外，佛总还邀请法师为年轻人开示传播佛学知识，希望藉着充满情感与心灵提升的教导方式，将佛学的种子播撒在他们的心田里成长。此外，参与者也能够从中学习生活技能与价值观。青年营的活动林林总总，精彩又丰富，肯定让每位参与的青年朋友青春不留白，也为他们美好的青春年少时光留下难忘的回忆！



# Camp MettaMorph II

■ Paduma Ang ■

Organized by the Singapore Buddhist Federation Youth, the first Camp MettaMorph was organized in 2011 and held at Kong Men Shan Phor Khar See Monastery. For the second Camp, it was held at Manjusri Secondary School from 7 – 10 June 2013. With a total of 100 campers and 50 organizers volunteers, Camp MettaMorph II was a resounding success.

Over a period of 4 days and 3 nights, campers were part of a “SWAT” Team where they had to undergo various ‘training’ sessions. Through a series of fun and engage games, campers learned values of patience, determination and teamwork. Yi Zhen, a group leader, adds “Being a leader during this camp has taught me that a group’s cooperativeness is very important as it affects the overall morale. Without everyone’s contribution in strategizing and participation of the games, I believe it would not have been as enjoyable and as fun. I also realized that games were very important ‘ice-breakers’ and serve as a great bonding activity among the campers. During break times, we also taught the campers how to play a few mini games and encouraged them to participate in it.”

Besides fun and games, spiritual aspects were covered as well. On top of morning Puja (chanting) sessions and informal Dharma sharing, Venerable Mahinda, who is the Spiritual Director of Aloka Foundation, came on the second day to conduct a Dharma session with the camper. He first led them through a short metta meditation, before speaking on the importance of doing good, and knowing one’s purpose in life.

Life-skill sessions were conducted by certified NLP trainers on filial piety, gratitude, and choosing the right friends. “When I was a camper in year 2010, the workshop on Friendship really impacted me and I was able to better differentiate who are the friends I should associate more, and who are those I should associate less. It made me think and reflect deeply on my current circle of friends, and which friendships I should keep and which I should slowly walk away from.” Jonanthan Sua, 18, group leader who is currently a first year student at Singapore Poly studying accountancy.

Through this camp, we hope that old friendships were rekindled and new friendships were forged. Who knows? Maybe the friendships forged over the camp will bring campers together, to walk the spiritual path hand in hand, for many years to come.

Last but not least, this camp would not have been possible without the kind support of Singapore Buddhist Federation, Manjusri Secondary School, Manjusri Secondary School Buddhist Interact Club, volunteers, parents and the campers. The organizers would like to extend their heartfelt thanks to the above parties.

See you next year for Camp MettaMorph 3.0!







# Metta Convention 2013: **MEETING OF HEARTS**

■ Paduma Ang ■

On 29th and 30th June 2013, the Metta Convention was held at Maha Bodhi School which was jointly organized by Singapore Buddhist Federation and Singapore Buddhist Federation Youth. The theme of the Convention was Meeting of Hearts. The keynote speaker, Dr A. T. Ariyaratne, founder of The Sarvodaya Movement in Sri Lanka, was joined by other notable speakers such as Venerable Mahinda, Founder and Spiritual Director of Aloka Foundation and Dr Staurt Chin from Malaysia, with Dr William Wan, General Secretary

of Singapore Kindness Movement, and Sister Sumitra, Spiritual Director of Aloka Meditation Centre (Australia) from Singapore.

Ven Seck Kwang Phing, Spiritual Advisor to SBF Youth mentioned that Metta should be practiced beyond and above all without any attachment. Ven Sik Kwang Sheng, President of Singapore Buddhist Federation expressed that SBF is always working in line with Metta to entail close collaborations among various stakeholders and volunteers.

Mr K Shanmugam, Minister for Foreign Affairs



**“If we can control our inner self and mind, if we can give up our attachments, our desires, do our duty without contamination of desire, and be calm and serene within ourselves - then, Buddhists believe that we will be better people, and much can be achieved, for the benefit of society.”**

and Minister for Law, who was the Guest-of-Honour for the convention, mentioned in his opening speech on the need and importance to find a deeper meaning to life spiritually, and how the teachings and values of Metta (loving-kindness), and other religions can be applied to our daily lives. He reminded the audience that even though it was important to serve and help others, we have to remember to do so with a pure intention, without any desires.

He added, "If we can control our inner self and mind, if we can give up our attachments, our desires, do our duty without contamination of desire, and be calm and serene within ourselves - then, Buddhists believe that we will be better people, and much can be achieved, for the benefit of society." Mr Shanmugam was also pleasantly surprised to see so many young people who were cheerful and positive, helping out for the convention.

The Convention drew about a hundred and sixty delegates, including international delegates from Malaysia, Laos, Indonesia, Thailand, Vietnam and Australia. Over the two days, all four speakers spoke on the benefits, importance and application of Metta.

There were workshop sessions where the



delegates were divided into groups of 10, to engage in in-depth discussions on how to promote the widespread practice of Metta and bring it to new levels through acts of compassionate love such as supporting and caring for the sick, aging and those in need of physical, psychological and spiritual support.

The Metta Convention Organiser is sincerely thankful to the Guest-of-Honour, Mr Shanmugam, for taking time off his busy schedule to grace and open the event. This convention would also have not been possible without the kind sponsorship from Mr William Chua Geok Eng, Chairman of Board of Trustees for Poh Ming Tse Temple.



# 社团常识问答集

## 第三篇

■ 柯孙科 ■

### 37. 慈善团体可以投资吗？

慈善团体与公益机构在考虑动用不急需的资金作为投资用途之前，其董事会必须注意下列：

- (1) **章程里必须有明文授权董事会可动用不急需的资金作合法投资用途。**
- (2) 董事会必须据投资额之多寡制定审批层次。
- (3) 董事会必须制定和批准一套投资政策。
- (4) 董事会必须委任一个由具有相关专业知识与经验的董事与专业人士组成投资委员会。
- (5) 董事会必须制定和批准一套投资委员会的职责。
- (6) 董事会必须制定和批准一套风险评估与管理指导原则。
- (7) 董事会必须定期检讨投资项目。
- (8) 董事会必须寻求专业咨询。
- (9) 熟悉和遵守慈善团体董事信托责任(Fiduciary Duties)，即：
  - 9.1 奉公守法的责任Duties of Compliance
  - 9.2 谨慎处理的责任Duty of Prudence
  - 9.3 细心照料的责任Duty of Care

### 38. 在董事会的两年任期内，若有更换任何董事，必须向当局呈报吗？

- (1) 如果该慈善团体是注册为有限公司，任何董事的更换，须在30天之内向会计与企业管制局(ACRA)呈报。(Form 49)
- (2) 如果该慈善团体是注册为社团，若是中途更换会长、秘书或财政，须在30天之内向社团注册局呈报(Form 12)，呈报时须

由会长、秘书、财政三人之中任何两人上网确认。其余董事的更换则可在下一次的常年呈报(Annual Return)时加以更换。

- (3) 所有慈善团体与公益机构，不论以何种形式注册，若在任期内更换会长、秘书或财政，也须在30天之内向慈善总监呈报。

### 39. 副会长可以用社团的信笺并以他的职衔发函邀请海外团体组团来新加坡访问吗？

要这么做之前，必须先符合下列两大前提：

- (1) 有关邀请事项必须获得董事会会议的批准，包括附带条件、法律责任、财务负担等。
- (2) 符合章程相关条文对副会长摄理会长职务的规定，如有些章程的相关条文列明只有在会长出国或缺勤的情况下，由其中一位副会长行使代理会长职务。若无此明文授权，副会长一般上不能这么做。

### 40. 社团的信笺上除了印上其注册地址之外，可以另再打印多一个地址吗？

〈社团法令〉第2条的阐释条文中清楚解释：社团的“会务场所Place of business”是指该社团存放各类记录与帐簿的场所。

〈社团条例〉第8条规定社团更换Place of business必须向社团注册局提出申请、获得其批准。第10条规定其手续费为\$40。

〈社团条例〉第9条规定社团更换Place of business在获得该局批准后，须在宪报上公布。任何不符合以上四个条文的地址都不合法。

#### 41. 慈善团体的董事可以领取薪酬吗？

慈善团体的董事若向他们服务的慈善团体领取薪酬，**必须符合下列所有条件：**

- (1) 章程明文允许董事领取薪酬
- (2) 受薪董事人数不能超过董事总人数的三分之一
- (3) 受薪董事不能担任该慈善团体主席职务
- (4) 受薪董事不能参与制定其薪金制。

#### 42. 只要章程里没有明文禁止的事，理事会都有权去做？

这是最常遇的问题，许多社团的领导人常说，既然章程里已有明文规定可以做哪些事，又不可以做哪些事，那么，我们应该有权做那些章程里没有明文禁止的事。

首先，我们必须明白章程是具有法律约束力的文件，它在社团里的法律地位，可从社团注册局的下列两项答复找到定位：

“……your constitution is a contract between the members of your society……”。

“……章程是贵会会员之间的契约……”。

“……a society is self-governed by its constitution, which is the contract that governs the rights and obligations of the members inter se……”。

“……社团据其章程自行治理，章程是阐明社团与会员之间权利与义务的契约……”。

再者，2012年的一起社团诉讼案，其中一方要求三司裁定理事有默许权。2012年5月25日的联合早报对此案的报道是“……一方则坚持，虽然章程没有明文准许撤换包括会长在内的理事，可是他们要求三司裁定章程条款默许这样的做法。对此，三司表明，若要裁定章程中隐含默许条文(implied terms)，必须有充足的理由，比如少了这条文会馆就不能运作，或会出现问题等……”。

结果是该方败诉，并须承担另一方的讼费。

另外，也常会有人援引以往没有严格执行有关法律与条例为理，认为以前有人做过违反章程的事也没人追究，我们大可依样画葫芦。但要记得我国一位法官在一起社团诉讼案的判词中

说：“以往没有严格执行有关的法律或条例与本案无关”。(详见第28题)

章程既是法律文件，它的条文必须是“明示explicit”而不是“implicit隐含”。同时，必须参照以往的法庭判决。因此，社团的理事会必须根据章程明文授权范围展开会务活动。

#### 43. 本社团的章程列明理事会内有一位会长、两位副会长(即：第一及第二副会长)、正副财政各一人、正副秘书长各一人，以及四位理事，共11人。除了这11人之外，本会也委任额外的第三、第四及第五副会长，因为这三位会员愿意捐钱给本会，只挂名担任副会长，但不管理会务，这三位额外的副会长也知道本社团提呈给社团注册局的法定呈报里不列出他们的姓名与职衔，这做法妥当吗？

首先，这做法已经违反该社团的章程，我们曾在第42题内提到社团注册局对章程所下的定义，那就是它是一份具有法律约束力的契约，社团的理事或会员都不能做违反章程的事。

谈了家规(章程)，再谈国法(各有关法令)。以社团及慈善团体为例，现行的《社团法令》和《慈善法令》及这两项法令之下的各项附属立法(条例)，都规法社团及慈善团体须及时向当局呈报正确资料，否则视为违法。

此外，有关人士对外宣称他们是该社团的第三、第四、第五副会长的做法是属误导或错误表述(misrepresentation)，因为章程里没设这些职位，也不是经过选举而产生的。

一些社团章程内明文都设有“名誉会长”、“荣誉会长”、“荣誉理事”或“荣誉顾问”等职位，并由理事会委任合适人士担任之，社团的理事会，大可据有关条文加以委任。

#### 44. 本会刚举行两年一次的理事会选举，是根据章程所规定的程序，在今年的常年会员大会上，当场以一个提议、一个附议的方式逐个选举理事会里的11个职位。当天获选的新任会长是一位“未脱离穷籍的破产人undischarged bankrupt”。但他坚持选举程序符合章程规

**定，他是由会员提议与附议，而且章程又没列明破产人不能担任理事，因此，没有理由要他下台。**

社团及慈善团体必须奉公守法，其权威性依次如下：

国法：即各有关法令及条例(Acts, Regulations)

行规：如：慈善团体与公益机构监管准则

家规：各自的章程、行政条规。

家规内任何条文若抵触有关的国法，该条文即无效而须以有关国法中的条文为根据。

此外，有些社团的章程里虽然没有列明参选候选人的其他资格，但在会员资格条文内列明破产人将丧失会员资格。在这情况，连会员资格都没有，更不能参与理事会选举。

社团及慈善团体在选举理事之前，须注意这两项法令的某些条文规定：

1. 〈社团法令〉第12条列明哪些人不能担任社团理事。
2. 〈慈善法令〉第27条列明哪些人不能担任慈善团体董事，其中包括未脱离穷籍的破产人。

要记得，国法高于家规。

#### **45. 社团和慈善团体的三个主要负责人是谁？他们的职责范围是什么？**

社团条例Societies Regulations(即社团法令之下的附属立法Subsidiary Legislation)第4条、第5条、第6条及第7条指明社团的三个主要负责人负责各类法定呈报、保存各类法定记录的责任等，这三人是：会长(President)、财政(Treasurer)、秘书(Secretary)。

慈善总监公署的网站内更明确规范这三位主要负责人的责任如下：

会长：主持会议，充当董事与会员之间的联系。并在适当场合代表该团体。然而，在为该团体作决策时，是所有董事的集体责任。

财政：确保该团体妥善保存帐目与财务记录，并制定与落实财务监控制度、投资政策以妥善管理其财务，并避免被滥用。

秘书：确保该团体妥善保存各法定记录(惟不包括财务记录与帐目)，并及时作各类法定呈报。



# 开疆辟域，宽广视野

## 文殊中学31周年纪念



**“学校在培育下一代扮演着重要的角色，让新一代有强烈的公民意识，并懂得采取积极的行动改善他人的生活，在文殊中学的周全教育下，是不难做到这一点的。”**

时光飞逝，佛总属校文殊中学迈入31周年，2013年4月5日，早上10时，学校在礼堂举行庆祝会暨颁奖典礼，庆祝主题是“开疆辟域，宽广视野”。佛总主席广声大和尚受邀出席观礼与颁奖。

广声法师在台上致辞中说：“我国常为能孩子们提供优质教育而感到自豪，新加坡佛教总会则为成为文殊中学的创办人与管理人而深感荣幸。”他表示学校在培育下一代扮演着重要的角色，让新一代有强烈的公民意识，并懂得采取积极的行动改善他人的生活，在文殊中学的周全教育下，是不难做到这一点的。

文特中学除了一直秉持着学校校训“智行慈愿”来灌输学生正确的价值观之外，学校也为未来的教育方针定下了明确的目标，即是“乐学学子，仁爱领袖”。广声法师深信学校能够在过往30年所奠下的稳健基础上，可以朝向新目标进发，开拓更宽广的视野。



“进入21世纪，学生不只是一要考取一纸证书，还需要培养如顽强、机智、富有想象力和逻辑、自律、自我意识、协作和好奇等的优良品格。”

文殊中学目前正在探讨一种学习的方式(BLP: Building Learning Power)，以帮助学生在校园内抑或是校外，都可以成为有效率的学习者。学校将以循序渐进的方式教导学生一些处理问题的习惯与态度，以培养他们面对问题时可以冷静思考、有信心面对、并以创意解决问题。如果将这种特质用在学习上，无疑也会事半功倍。

法师表示：“进入21世纪，学生不只是一要考取一纸证书，还需要培养如顽强、机智、富有想象力和逻辑、自律、自我意识、协作和好奇等的优良品格。”学校能够顾虑周详，为学生的未来前途做好准备，培育他们良好的品格与必要的技能，让他们更从容地去面对社会。

此外，今年，学校也首次将在教程中注入VIA活动(Values in Action)，这不仅可以帮助加强老师与学生之间的友好关系，也加强乐老师与家长之间的联系，例如在家长支援小组(PSG)也在探讨如何通过事业分享或后中学教育辅导以回馈学校。因此，文殊中学能够持续成长，都是学生、家长以及学校职员努力不懈的结果。





# DEVELOPING CHARACTER & LEADERSHIP

---

In Maha Bodhi School, we adopt the HEARTS approach to ensure that it is the shared responsibility of all departments that our pupils develop a sharp sense of how much character matters. In HEARTS, we equip our pupils with identified Habits of Mind, empower them to embrace \*Social Emotional (SE) and 21st Century Competencies, provide authentic learning experiences for Values In Action, reaching out through our Pastoral Care Programme, teaching them knowledge, skills and values related to their involvement in the school explicitly and affect them through our SAP Ethos. We want our pupils to lead purposeful, productive and fulfilling lives.

Providing authentic learning experiences for pupils to exercise their own discretion and make their own decisions allows our pupils to grow in more ways than one. Various platforms are provided to enable pupils to enhance their SE and 21st Century competencies with meaning and purpose. An event that is well-received by the pupils leaders is the annual

Primary 2 Outdoor Activities Camp. The design of the camp is based on an authentic interdisciplinary collaboration between the Physical Education department and the Pupil Development department.

Prior to the camp, the pupil leaders comprising Monitors, NE Ambassadors and Prefects from Primary 3 to 6 go through a facilitation workshop where they learn communication skills such as voice





projection and clarity of speech, verbal and non-verbal cues as well as speaking encouragingly to motivate others. These skills are important as during the camp, they have to lead the Primary 2 pupils through various station activities such as Blind Man Walk, Balloon Challenge and Entangled. Without fail each year, the pupil leaders rise to the occasion and put their facilitation skills they acquired to good use.

Why should I speak up in class? How important is listening? How can I be a team player? What should I pay attention to when I communicate to others? These are questions that the both the pupil leaders and their Primary 2 juniors explore during the camp. As an old saying has it, "Character is what you do when nobody is looking." Our Primary 2 pupils and pupil leaders had the opportunity to put their learning into practice.

At the camp, perseverance and resilience are put to the test as the Primary 2 pupils work in groups of 15 members to complete tasks as a team. Celebrating the completion of each task by offering one another praises and words of encouragement enables the pupils to understand, accept and appreciate one another. The Primary 2 pupils develop their SE competencies as they better understand the importance of caring for others, being cooperative, taking turns, listening attentively and respecting one another. During the writing of reflections, the Primary 2 pupils often offer their opinions proactively despite having arrived at each station with apprehension.

The pupil leaders were the facilitators of the camp activities. A leader must be able to communicate and facilitate effectively and the camp serves as a platform for these pupil leaders to hone their leadership skills. Without minimal help from the Primary 2 teachers, the pupil leaders instruct, guide and facilitate the reflective process throughout the camp. They are given the room to be creative in their execution of their duties during the camp. Many had developed their own reward system to encourage participation. Each year, they handle challenges related to comforting a disappointed Primary 2 junior and getting a restless Primary 2 junior to respond to instructions. Each year, the pupil facilitators are drained of energy by



the end of the day. Yet, each year, the pupil leaders would reflect their willingness to take part in the event again. They describe the opportunity to guide others as meaningful and fun.

This year, our pupil leaders reflected that they felt a sense of achievement and satisfaction after the camp. The Primary 2 pupils shared that they learnt to help one other as they could not complete the activity without the effort of everyone in the team. Again, the experience built in our pupil leaders, confidence in speaking and leading. This was evident in the way they pitched the language at the level of the younger pupils and kept a lookout for pupils who could not keep up with the rest of their fellow friends.

Through this programme, the pupils and pupil leaders fully appreciated the importance of teamwork. We will continue to refine the programme to develop in our pupils the SE and 21st Century competencies.

\*The Social and Emotional (SE) competencies refer to the skills to recognise and manage emotions, develop care and concern for others, make responsible decisions, establish positive relationships, and handle challenging situations effectively.

The 21st Century competencies refer to the skills of civic literacy, global awareness and cross-cultural skills, critical and inventive thinking and information and communication skills.



# 毗卢寺办 佛菩萨画展庆卫塞

■ 邝野 ■

今年的卫塞节，毗卢寺一如既往人山人海，信众们像潮水般涌入寺中献花、点灯、以及浴佛等。此外，毗卢寺还在偏厅举办了一个佛菩萨画义展，展出的是中国画家梁云清的作品。

梁云清是中国天津人，早年毕业于美术院校，获学士学位。早年学习油画，后来在一个机缘之下，改画宫廷佛像，其作品曾在台湾佛光缘美术馆展出。

展出的内容非常丰富，涵盖了大部分的佛菩萨画像。画师梁云清根据古代宫廷绘画手法描绘各大佛菩萨圣像，这种手艺在清乾隆时期极盛一时，尤其重视精细度，例如衣服的皱褶、人物的发须，都必须具体描绘出来，一笔一划非常考究，画师除了要具备卓越的画工技术，还须有莫大的耐性和时间，才能达到宫廷画的细致要求。





除了以金粉为原料的传统宫廷画，他也展出一些结合西洋画的技巧的彩绘，他说：“这是我游访故宫后的一个启示，仿效郎世宁的油画技巧，将国画与西洋画结合起来。”梁云清的彩绘除了加了色彩之外，也重视刻画阴影，所以为彩绘增添了立体感。

梁云清目前在中国从事广告美术行业，展出作品是他这两年来利用工余时间完成的。

目前，他有意仿效《法界源流图》绘制一幅《全堂佛会图》，如此宏伟的志愿，他担心可能

今生难以完成。

“人一生的时间、精力有限啊，我有一份朝九晚五的工作，只能利用晚间休息的时间作画，随着年岁增长，眼力体力毕竟不必从前，要绘出一定的精细度，非常考功夫，除了时间、也要身体配合得到才行。”此外，梁云清还不时翻阅《度量经》，细研各大佛菩萨的手势、造型、坐骑等，他的画作不谨是要求精细度，还力求准确度。

目前，完成了约三分之一，如果有缘完成，梁云清打算将完成作品捐献给博物馆或美术馆。



# ASEAN Youth for World Peace Seminar

■ Zanthé Lim ■

In conjunction of United Nations Day of Vesak Celebration organised by Thai Government and Mahachulalongkornrajavidyalai University, 21-27 May 2013



The time spent in Thailand had been one of the most fruitful weeks in my life, thanks to many wonderful people I had met who have left footprints in my heart. Youths from ASEAN countries came together with a common purpose - to participate in the ASEAN Youth for World Peace Youth Seminar. It was truly an honor for Mr Sebastian Wang and me to represent Singapore Buddhist Federation to such a purposeful and impactful international event.

We gained many insights after listening to the speakers talk about several pertinent issues in our world today. For instance, we were urged to take more

action in spreading Buddhism in the world. If we can all find inner peace within ourselves, world peace will prevail. Even though there are many different types of difficulties faced, the answers are actually all in the Dharma. It may be difficult to apply Buddha's teachings in our daily lives, but we can always try. The method of learning was also presented: listen, register the information in the mind, recite frequently, comprehend thoroughly and internalise it well; I find it very relevant to myself as a student. We also learnt much from our Venerable Seck Kwang Phing, who raised some thought-provoking questions. For

instance, how do we teach the Dharma? How do we make the Dharma easy to learn and practise? How do we pass on the Dharma? Certainly, we need to organise our thoughts in a more systematic way and employ appropriate methods to teach all ages.

I liked the Vesak day celebration held in a monastery near Mahachulalongkornrajavidyalai University. It was an extraordinary and unforgettable experience, chanting and circumambulating with thousands of people around the pavilion of Buddha relic. After the chanting has ended, we entered the hall to make prostrations and aspirations with a calm and peaceful mind.

On some of the mornings, we practised meditation. Once, we walked meditatively to a Buddhist monastery near Mahachulalongkornrajavidyalai University. It was a challenge meditating early in the morning at 5 a.m. as we were all sleepy and tired. Nonetheless, we all tried our best to keep awake and be in control of our minds. Upon reaching the monastery, we prostrated in front of Buddha's image, feeling a sense of serenity. There, we practised sitting meditation for about half an hour, in search of our inner peace. We were inspired by what Venerable Hansa said: "Peace comes from within us" and "the only time when we



are truly living in the present is when we are focused on our breathing". I believe this knowledge will aid us greatly in our spiritual advancement.

The sightseeing activities scheduled for us were educational and enjoyable. We immensely enjoyed our night cruise along Chao Phraya River, enjoying the scenic view while savouring delicious Thai food including Pad Thai. The host also taught us about the history and significance of various architectures. It was amazing visiting places such as the agricultural museum to have a feel of how it is like planting rice leaves, and the national museum to admire the ancient Buddha images. We were also lucky to have had the chance of learning from professional artists to draw stupas and to try painting.

One thing I learnt from the cultural exchange with youths from other countries is how simple it is for people to fall in love - not romantic love, but spiritual love. It is easy and heart-warming to show our care and concern for one another. Perhaps it was easy because we spent numerous days and nights together, and went through a multitude of brand new experiences. Nonetheless, the warmth I felt has inspired me to spread the love to more people, even after I return to Singapore. We deeply appreciate the Thai staff's friendliness towards us. They made us feel like V.I.P by doing their best to handle every request we had, such as shopping and riding a Tuk Tuk. Now we truly understand why Thailand is known as the Land of Smiles.

We have returned home, to where our family and friends are - but with the knowledge that we now have friends outside our little red dot.





新加坡佛教总会前会长

# 上妙下灯 长老示寂

# 自在解脱

新加坡佛教总会  
 马来西亚佛教总会—释日恒  
 新加坡佛教施诊所  
 文殊中学董事会兼全体职员  
 菩提学校董事会兼全体职员  
 弥陀学校董事会兼全体职员  
 菩提马林百列托管中心  
 悉达多托儿中心  
 南洋佛教杂志社  
 光明山普觉禅寺  
 观音堂佛祖庙  
 灵峰般若讲堂  
 天竺山毗卢寺  
 慈光福利协会  
 新加坡佛牙寺  
 宽济堂念佛社  
 万佛堂疗养院  
 廿九巷观音堂  
 妙华山自度庵  
 大悲佛教中心  
 天寿堂吕祖宫  
 善友辅导中心  
 圆觉宗(新加坡)  
 南海飞来观音寺  
 万佛堂莲池精舍  
 佛教禅韵文物阁  
 嘹亮佛经流通处  
 宝莲家政学院  
 新加坡佛教青年弘法团  
 Amitabha Buddhist Centre  
 鸿阁素食馆私人有限公司

护国金塔寺  
 大愿共修会  
 禅义共修会  
 药师行愿会  
 般若念佛堂  
 如切观音堂  
 观音救苦会  
 海印学佛会  
 大悲安老院  
 莲池阁寺  
 十方佛林  
 法华禅寺  
 飞霞精舍  
 慧明讲堂  
 海印古寺  
 龙华藏院  
 妙音觉苑  
 能仁精舍  
 菩提佛院  
 菩提兰若  
 清德禅寺  
 福慧讲堂  
 福智协会  
 天南佛堂  
 同德佛堂  
 忠德佛堂  
 洛伽山庄  
 楞严精舍  
 普陀寺  
 福缘堂  
 广林亭

旃檀林  
 积善堂  
 苦乐庵  
 竹林寺  
 善德堂  
 清莲寺  
 佛缘林  
 三宝堂  
 善福堂  
 准提宫  
 薈萄院  
 法轮社  
 度明庵  
 观音宫  
 万佛林  
 月云寺  
 大悲院  
 清德堂  
 观音斋  
 释慧雄  
 释广品  
 释向扬  
 释传显  
 峇株吧辖普陀净寺  
 周育民老师  
 陈友明夫妇  
 杨锦源夫妇  
 杨锦荣夫妇  
 萧成辉  
 净名佛教中心  
 檳城三慧讲堂

# 拼将命共袈裟住 佛道长辉转法轮

■ 广品 ■

这是妙灯长老诗作“有感一首”里最后两句诗，正好是长老一生的信念和修持的写照。说明了长老言行一致的前因后果，才能造就今天不朽的功德。

出家因缘：虽说人人都感到人生本无常的可怕，但有多少人会因而体悟？1923年时八岁的妙灯长老已深感人生的幻化，在内心已开始寻究人生。二年后毅然的依莆城西来寺披度为沙弥，15岁高小毕业，原可以续读初中，但因病未能如愿，只有退学。年届20，登坛为菩萨比丘，得当时闽南诸贤僧如会泉，会机，瑞今，宏船，广洽，弘一之缘，成就无上戒体。

出家本份：日侵时期，曾任承天维那，坚守职责，主理寺务，执行清规，督导修行。后任南安雪峰，鲤城开元等寺监院，亲领寺众作务，并力助社会救灾工作。

1957年南渡槟城；翌年受广洽长老之请，受委龙山寺监院至1960年转理普济寺务止。

南来以后，长老历任新加坡佛教施诊所各分所主席；新加坡佛教总会，佛总属下菩提学校董事会主席。举凡慈善福利，弘法教育，文化医药，长老都秉着出家人关怀社会的心力行，义不容辞。

自发本愿：佛法贵在启发众生的良好内在，在身口意上，利己利人。长老一方面秉着与生俱来的刻苦耐劳本质，自强不息，孜孜不倦的学习态度。在佛法与世理，“皆极精通”。正如演培长老所言：妙灯长老。年少虽读五年学校，但於泉州承天寺受具后，一面为寺服务，一面勤读经论，因而得以深入了解佛法。同时，长老亦博览群书，开拓视野，增长见闻；故作品内容与思想涵盖深广。

另一方面则从佛法里获得熏陶，养成精进不舍



的解行。从出家至示寂，勤修持念，而难能可贵的是长老以身作则，在有生之年，奖掖后辈，把普济重任，交付法达，自身退隐，修持佛法，持经念佛。如今以高龄98，安详往生，莲开佛国。此证长老，修行得力，典范长留，为后学习。

长老自出家后，便以法为粮，使自身与法为侣，淡泊名利；在日侵与后来困苦时期亦坚定不移的荷起如来家业。这正是诗句所描述的：拼将命共袈裟住。

弘传大法，利益群生，造就长老在身心修为的不俗功德。长老在多方面的才艺，可说是其内质的具体实践。梵呗颂念，诗作文章，宣讲佛法，更是长老化世的方便，样样俱到。并力勉后进，为的是使佛法长利人间。亦如诗句所表达的：佛道长辉转法轮。可见长老关心佛教的深怀。

如今，我们此时此刻一起缅怀长老的功德；同时，愿长老在常寂光中，令佛法长驻，利益人天，乘愿再来。

# 泣谢启事



普济寺退居老和尚<sup>上通下慧</sup>、<sup>字妙公上人</sup>，承蒙本国各寺院庵堂、佛教团体，组织“普济寺妙灯长老圆寂奉安委员会”主理奉安事宜。

承蒙世界僧伽会副会长<sup>上净下良</sup>长老慈悲主持说法封棺，又承蒙世界僧伽会副会长<sup>上净下良</sup>长老、中国佛教会理事长<sup>上圆下宗</sup>长老、台湾临济寺方丈<sup>上真下光</sup>长老联合主持说法起棺。承蒙中国佛教会理事长<sup>上圆下宗</sup>长老、菲律宾信愿寺方丈<sup>上传下印</sup>大和尚、新加坡光明山普觉禅寺方丈<sup>上广下声</sup>大和尚联合主持说法举火

同时，更蒙海内外大德长老：

净良长老、圆宗长老、真光长老、传印长老、慧雄大和尚、远悟大和尚、法照大和尚、厚宗大和尚、明义大和尚、法辉大和尚、性尚大和尚、法云大和尚、理任大和尚、世澄大和尚等百忙中出席传供仪典。隆情法谊，在此亦深表谢意。

奉安期间，复蒙国内海外诸山长老，各寺院庵堂团体，大德居士，义工菩萨们莅临指导、协助、助念。我国前社会发展部高级政务部长庄日昆先生，外交部兼文化社区青年部高级政务次长陈振泉先生及各界社会贤达，中国、台湾、香港、泰国、越南、印尼、马来西亚、各地师友亲临致祭，参加荼毗典礼。

各方惠赐挽词、花篮、香仪、礼券等，不胜感激。

又复新加坡佛教总会、光明山普觉禅寺、天竺山毘卢寺、福海禅寺、灵峰般若讲堂、海印古寺、广化寺、观音寺、香莲寺、新加坡佛牙寺、护国金塔寺、菩提佛院、菩提阁、清凉精舍、地藏林、旃檀林、大悲院、妙音觉苑、知归佛社、如切观音堂、净名佛教中心、福慧净修中心、新加坡慈济功德会、各方义工菩萨们等等停柩期间襄助有关事务，得以圆满成功。

如上道谊隆情，挚深铭感。惟守制期间，未克一一趋前礼谢，谨藉南刊，敬申无量谢忱！

嗣法门人：法达、向愿 薙染徒：法观、法林、法真

徒孙：普德、普曜、普心 徒曾孙、徒玄孙众等

普济寺妙灯长老圆寂奉安委员会 暨僧俗法眷 同敬启



# 智慧人生



■ 向扬法师 ■

**新加坡佛教总会慈善组主任向扬法师，受当局邀请于2013年5月15日为狱友作励志演讲，兹转载法师的演讲内容摘要以饯读者。**

在这个社会，人人都想让自己过着富有、舒适、快乐和健康的生活，可是往往在事与愿违下，却要面对很多自己没有想到的问题！难以招架，不知所措。

在无可奈何下，只有走一步看一步，或把问题一拖再拖，甚至将问题转嫁他人，不关己事，最后把本来简单或易解的问题，都搞到一发不可收拾，与人结怨，互相攻击，互相伤害、互相诽谤、互相

破坏，而衍生成仇恨。

在一念之差下，做了错事又犯了法，上法庭接受审判，最后必须面对罚款，或坐牢或两者兼施，让自己活在苦恼中，怨声载道，不知如何是好？

而问题的出现，皆离不开以下几个道理：

(一)在自己面对困难时，总觉得没有一个真心朋友愿意伸出援手，帮助自己解决问题，因此对朋友怀恨在心，日以累积而变成了仇恨，对朋友怀着报复的心。

(二)因为小时常被人欺负、戏弄、侮辱，甚至被人侵犯，造成心理不平衡，觉得在这世上没有一个能够真正了解自己人，对大伙不存有任何

信任，慢慢产生与世隔绝的心态，把自己封闭在自己郁闷的世界里。或变成极端古怪的性情，专做一些让人难以理解的事情，引起社会的恐慌，人心惶惶。

(三)在公司里，被老板欺压、被同事嘲笑，又得不到家人的体谅，郁闷的心情得不到安慰。怨恨又不服的心，因而渐渐建立，并在忍无可忍之下，产生了报复的心态。

(四)或在工作时，因为自己的某种古怪心态，让人感到不舒服，造成大家对你的不满，渐渐的与他人结起了仇恨。

(五)因为自己傲慢的心态，从不听取他人的意见，在处理事情时，往往把事情给搞砸了。又因为面子的关系，不敢承担，让自己活在尴尬中，经不起他人的指指点点，而怀起仇恨的心态等等。

以上种种的问题，如果每个人都能够以智慧的方向作考量，一一都能获得巧妙的解决，因为只要了解问题的缘起，(事情的演变、过程，或来龙去脉)，就能了解息灭问题的方法，而获得智慧幸福的生活。

## **智慧的建立，有以下8个方法，让大家作考量：**

### **(1)教法：**

让自己先明白自己的作为，面对问题时，该如何去处理。首先，要了解眼睛的作为。大家都知道，眼睛本为看东西时，让自己获得眼前的讯息，而决定如何转向，可是其中的道理鲜为人知。

其奥妙的作为，不单单只为转向，其更微妙的用意，是要让大家清楚看到眼前事与物的出现，是如何建立与开始，过程的转变，还有最后息灭的道理，因人而异。因为眼睛所看到的東西，事与物，很快被记录在脑意识中。

1.1 不管是静止不动的物件：如建筑物、用具，它的建立与作为，因人而异，因为时代的转变，才有新建与淘汰的转变，这种转变是让我们理解万物皆无常的道理：有成必有住、有住必有坏、

有坏必成空。在这种的过程中，就因为被眼睛所看见而清楚记在脑意识中或在历史的记载中而获取的讯息，明白无常的道理，不再计较事物的好与坏，轻安而居，烦恼自然熄灭。

1.2 或是漂浮不定的人与事：在眼前所出现的人与事，那一个是永远不变的道理，今天的喜、怒、哀、乐。明天的悲、欢、离、合。万事求不得的苦。甚至有生必有老、有老必有病、有病必有死。以上种种的感觉清楚地被记在脑意识中，让我们更了解人生的无常，而更珍惜眼前的人与事，不再计较他人的过错，和睦相处，伸出援手。自己有错必改，他人有缺，定当帮助其改过自新，让他朝向健康的大道前进，何乐而不为呢？

### **(2)理法：**

在明白了以上的道理，自己会更珍惜眼前的家人、朋友、同事、邻居，甚至曾经与自己有过磨擦的夙敌。因为之前自己在处理事物时，都是以不平等的心态对待他人，斤斤计较，嫌东嫌西，不在乎他人的感受，让对方产生莫名的烦恼与怨恨，日以累积，而造成对方的种种伤害，间接地也伤害到了自己，怨亲的对付，夙敌的破坏，人事的改变，虽然有钱、有权、有身份、有地位，却活得不开心病苦缠身，烦恼重重，何乐之有？

唯以真诚的心态、平等的对待、欢喜的接待、恭敬的礼待、用心的尽责、互相的帮助。不再计较、不再仇恨、不再伤害、不再妄语、不再两舌、不再恶口、不再绮语。心相转向智慧，就有如雨过天晴，日日皆好日，年年皆好年，何乐而不为呢？

### **(3)智法：**

不再有怨恨的缠缚，不再有夙敌破坏，不再有记恨的烦恼。换来平静的心，清晰的思维，种种的过失，不再重演，种种的过去，换来新生的智慧，以往种种的无明，让自己明白自己的过失，造就了种种不必要的人为伤害。

伤害了家人、伤害了朋友、伤害了曾经帮过自

己的人。利用了家人对你的信任、利用了朋友对你的信任、利用了曾经帮过自己的人对你的信任。失去了家人对你的爱戴、失去了朋友对你的爱戴、失去了曾经帮过你的人对你的爱戴。这种种的过失，不再重演。就因为如此，眼前的路，有了智慧光明的照耀，让我我从黑暗中走向光明，何乐而不为呢？

#### **(4)断法:**

明白了种种缘起之后，自己已经不再困扰在迷惑中，因为知道了种种问题的出现，皆在自己心生贪欲、嗔恚、愚痴，而造就了自己对他人产生的仇恨、忌妒、争斗，让自己陷入苦恼中。既然明白了这个道理，也肯定了自己的觉醒。唯有远离记恨，仇报的衍生，断除种种的邪见，所有的一切苦恼，不攻自破，何乐而不为呢？

#### **(5)行法:**

从此行在自在中，不再有烦恼、不再有迷惑、不再有贪欲、不再有嗔恚、不再有愚痴。在家庭，负起自己的责任，照顾好父母。夫妻间，要互相体谅与恩爱。兄弟姐妹间，要互相尊重与和气。对儿女，要负起养育与教育之心，让他们得到健康与安心的成长。

对邻居，常保持关怀与问候的心。对师长，常保持恭敬与感恩的心。对朋友，常保持诚恳和援助的心。对公司，常以欢喜与尽责的心工作。对老板，常以真诚与尽心的扶持。对社会，常伸出援手，只要自己能力所能做到，绝不推卸责任。对国家，常以保卫与尽忠的心。起居轻安，何乐而不为呢？

#### **(6)位法:**

因为自己的诚恳与尽责，对家人负起了责任。对邻居的关怀与问候，对师长的恭敬与感恩。对朋友的诚恳与援助。对公司的欢喜与尽责。对老板的真诚与尽心。对社会，常伸出援手。

对国家，常负起保卫与尽忠的心。如此广大的心量，自然获得大家对你的尊敬与爱戴，大家对你的拥护，是语言所无法表达的，自己高贵的身份，因为自己的无私，自然建立，何乐而不为呢？

#### **(7)因法:**

因为自己已经远离了邪见，而有了正确的方向，不再制造苦恼，觉知：善有善报、恶有恶报，不是不报、时辰未到，远离因果轮回的束缚，何乐而不为呢？

#### **(8)果法:**

因为自己断除了苦受的缠缚，而获得轻安自在的心里，这种感觉，是语言与文字所不能解说得清楚的，唯有无苦无恼的心情方能体验和感觉到，如此的胜境，大家本来就已具足，只是无明，暂时把自己给遮蔽，只要大家放下仇恨与忧虑，如此微妙的心境，自然显现无余。



# Wisdom of Life

■ Ven Xiang Yang ■

**With wisdom as a directional guides, one could skillfully solve the abovementioned problems. Only by understanding the root causes could a person solve the problems and gain wisdom and live a happy life without worry.**

In this modern world, everyone wants to live a wealthy, comfortable, happy and healthy life. However, the reality is always against our wish and is very unpredictable. We do not know how to cope with it and, out of despair; we just simply take one step at a time, or even resort to procrastination, or blame it on someone else. Therefore, from a simple and solvable problem, it becomes an unmanageable problem resulting in the rise of mutual animosity, mutual harm, mutual defamation and mutual destruction, culminating in hatred. In a moment of impulse, committing a mistake and a crime and being brought to a court of justice. The punishment meted out is either a fine

or imprisonment or both. This has brought misery and grief to a person's life and he or she simply does not know what to do about it.

Such problem arises due to the following reasons:

The feeling of not a single true friend is willing to extend a helping hand when he or she is facing a problem. Therefore, he or she bears grudge, against his/her friends, over the years such grudge becomes hatred and the person may resort to revenge.

Psychological imbalance as a result of being bullied, teased at, humiliated or even violated during one's childhood and developed into distrust

towards anyone. Slowly, he /she is isolates himself/ herself from this world and lock inside a world of depression. One becomes an eccentric and does something others find it hard to comprehend which will cause panic and worry in the society.

When one is working in a company, he/she is being bullied by the superior, teased by the colleagues and failed to obtain understanding and consolation from family members, it will develop into ill-feeling and will try to seek to take revenge or redress.

A person's weird behavior may caused discomfort and dissatisfaction on colleagues, slowly it develop into hatred.

Arrogance and not willing to listen to others will normally mess things up, but pride prevents a person from admitting mistake and causes a person to live in embarrassment. Not being able to face finger pointing from others, one will try to seek revenge.

With wisdom as a directional guides, one could skillfully solve the abovementioned problems. Only by understanding the root causes could a person solve the problems and gain wisdom and live a happy life without worry.

To gain wisdom, may I propose the following 8 methods for your consideration?

### **Method of Perception**

We must understand our own behavior and action in order to solve the problem that we are facing. First is our visual perception, we receive information through seeing with our eyes. We should know the intricate process from seeing things to understanding and solving things and how it varies from person to person. Visual effect will be quickly recorded in our brain and,

- a. Whether it is a still feature such as a

building or a tool, it is subjected to transformation, evolution and elimination over period of time. Only be understanding that all beings are impermanent could we become less calculative and live peacefully without worry,

- b. or be they buoyant matters like our emotion of joy, anger, sadness or happiness of today and sorrow, enjoyment, departure or reunion of tomorrow. There will liberation from agony of not fulfilling one's wish and the inevitable cycle of birth, growing old, sickness and death.

This perception has been imprinted clearly in our brain and helped us understand the impermanence of life, so that we will cherish the present moment, be less calculative and live harmoniously with others. We should extend our helping hand readily, admit our mistake and make amendment. We should also help others to turn a new leaf and live a healthy life.



**There will be sunshine after the rain and with wisdom in our heart;  
every day is a good day and every year a good year.**

### **Method of Reasoning**

After knowing the above mentioned reasons, we will cherish the present moment be it with no family members, friends, colleagues, neighbours or even our erstwhile adversaries. Our previous method of dealing with the issues is based on imbalanced mentality and too calculative which has created animosity that was mutually harmful and made us live in misery. We should treat others with sincerity, equality and helpfulness in order to eliminate calculativeness, hatred, harm, arrogance and evil words and deeds.

There will be sunshine after the rain and with wisdom in our heart; every day is a good day and every year a good year.

### **Method of Wisdom**

Without the entanglement of hatred, tranquility and clarity in thought will emerge. All past mistakes will not recur and a new lease of life begins with the new found wisdom. The light of wisdom will light up a correct path for us to get out of the darkness and move towards brightness.

### **Method of Severance**

By understanding the root causes, we will be free from confusion and eliminate the evils of greed, anger and ignorance, eventually free us from worry caused by hatred, jealousy and rivalry. By severing from evil perception, we would eliminate all forms of suffering.

### **Method of Practice**

With the practice of living in ease we could

live without hatred, confusion, greed, anger or ignorance. We should take good care of our parents. There should be mutual respect between husband and wife and among siblings. We should raise and educate our children properly. We should care for our neighbours. We must be respectful and grateful to our teachers. To our friends, we must be sincere and helpful to them. When working for our company, we must be dedicated in discharging our duties. To our society, we must be will to offer help and to our country, we must prepare to defend it with a sense of loyalty.

### **Method of Position**

With sincerity and dedication, we have discharged our responsibilities towards our family members, neighbours, teachers, friends, superiors, our society and our country. Your magnanimity will earn you highest respect from every one and hold you up in a noble position.

### **Method of Cause**

Once you have distanced yourselves from the evil thought and have found a correct path without having to live with any suffering.

### **Method of Effect**

Because you have severed the entanglement of sufferings, you have the feeling of tranquility which is beyond written description. Only with a worry-free mindset could we perceive such feeling. Such mindset is already in our mind but is being temporarily blinded by our ignorance. To achieve tranquility, we have to let go hatred and worry.



# 交友之道

■ 文若 ■

有一次，和女儿一起看完了电视的某档访谈节目之后，由于其内容涉及到朋友的话题，我便和女儿讨论起如何交朋友，如何与朋友相处的相关话题。我告诉女儿，人的一生谁也缺少不了朋友，没有朋友的人会非常的孤独。在我们结交的朋友中，有些朋友可以陪伴我们走很长的路程，也有些朋友只和我们行走一小段路程。但是不论时间的长短，这些朋友都会对我们心智的成长起到一定的作用，所以，我们交到什么样的朋友以及如何对待朋友，也将影响到我们自己人格的成长。然后我提出了以下几点关于如何结交朋友的建议，写在这里，也希望能够对一些正在交友或者已经交友的人有所启示和助益。

首先，交朋友要有所选择，有疏有亲。

大凡能够成为朋友，不是趣味相近就是性格相投，或者是心灵相通，彼此感觉默契。于是感觉有缘，相知相惜。但是，由于各种原因，交朋友也并非易事，尤其是我们选择什么样的人来作为朋友，则成为我们人生中很重要的一课。

佛经中有则故事说：某天，佛陀和阿难陀在城

内行化，途中经过一间卖鱼店，鱼台上正放着一堆鱼，旁边摆着一束用来缚鱼的茅草。佛陀命阿难陀拿起那束茅草把玩，叫他闻闻手掌，看看有什么味道，阿难陀回答说：“腥臭难闻。”他们又走过一间香料店，佛陀命阿难陀摸搓包里香料的纸皮，又叫他闻闻手上有什么味道。阿难陀回答说：“芬芳可爱。”佛陀便告诉他说：“结交朋友道理也是一样，若是结交恶友，便感染罪恶，得坏结果，好像你沾染了鱼腥一样。而亲近善人，便熏习到他的好处，得到进步，好像你摸搓香料一样，染有香气。”

有些朋友，由于了解的不够多，在逐渐相处的过程中，我们会发觉这种朋友会带给我们很多负面的影响，比如他不喜欢写作业，还鼓励你逃课出去玩；比如他常常拿别人的东西不还，还怂恿你去占小便宜；比如他上课看武侠小说、玩手机，还支持你借钱去网吧玩游戏……这样的朋友，我们不可深交，必要的时候就要坚决放弃，远远的离开他们。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，尤其是心智正在成长中的人，和“坏朋友”在一起久了，就难免会沾

染他们的坏习气，身心的成长就会不健康。有些朋友，可能一开始并不是那么的亲近，当他和我们一起经历了一些事情之后，我们会在他的言行之间发现原来他是那么可靠的一个人，他可能不会说一些很动听的语言，也可能不会给予你很多物质的帮助，但是，他却拥有积极向上的正能量：在你放逸偷懒的时候督促你勤奋，在你误入歧途的时候引导你以正道，在你彷徨无助的时候做你坚实的后盾，在你遭到打击、被冷落的时候向你伸出援手，甚至你病了、残了、穷困潦倒，他们都会始终鼓励你、帮助你，从不嫌弃你。这样的朋友不多，可是一旦交到了，就值得我们一辈子珍惜。

其次，朋友之间要彼此信任、真诚以待。

好朋友应当彼此信任，相互真诚对待。尤其是当朋友遇到难处，需要我们帮助的时候，我们一定不要推脱，要尽量赶到朋友身边并真诚地伸出援手，帮助朋友渡过难关。

当朋友有什么开心或者不开心的事情要向我们诉说时，我们作为朋友在真诚地、耐心倾听的同时，也可以给予朋友一些鼓励或者安慰，让他感觉得到朋友的依靠和温暖。然后我们还要能够为朋友保守秘密，不论什么时候都不要到处传播，那样既会让朋友难堪，也会让别人认为我们没有素质，搬弄是非。

但是朋友之间也并非总是和谐的，有时候，也难免会闹一些小矛盾，这个时候要尽量能够忍耐，不要去说朋友的坏话。要知道，人们通常的

**结交朋友道理也是一样，若是结交恶友，便感染罪恶，得坏结果，好像你沾染了鱼腥一样。而亲近善人，便熏习到他的好处，得到进步，好像你摸搓香料一样，染有香气。**

认知就是“物以类聚”，作为你的朋友，如果他在你口中的形像很坏，那么别人也会认为你也好不到哪里去。

再次，朋友要亲昵有度，不可丧失基本原则。

朋友之间，即使相处得再好，关系再亲昵，也应该留有余地，要能够进退有度，这才是正常的朋友关系。虽然朋友之间可以相互分享彼此的秘密，但并不是所有的朋友都愿意告诉你他的隐私，如果朋友有顾虑，不愿意说，你就不要过多的追问或者试探、揣测，要懂得适可而止。

再好的朋友，也有他自己的独立生存的空间，我们不能自私地要求自己成为朋友生活的重心，或者认为自己可以掌控朋友的一切。朋友之间的交往要有度，太过频繁和太过密切，会带有强迫的性质，也就意味着会给朋友的生活带来不便和压力。“物极必反”，一旦我们过了头，任何事物都会走向反面，所以，无论怎样亲密的好朋友，相处时都不要把自己看得太重要，也不要介入对方的生活太深，最好要能保持一段距离，这样既能避免波涛汹涌导致的覆船之害，又可以让彼此的情谊绵绵无尽，没有厌烦。

虽然是好朋友，但并不意味着你就可以对他任意而为，无休止的提要求。我行我素，不顾及朋友



## 朋友之间， 不要斤斤计较， 有些无关大局的 小事可以糊涂一些， 要吃得起亏。



的感受，越俎代庖的事尽量不要去做，没有谁可以绝对的代表对方去做一切事情。也不要事事都去麻烦朋友，一些小问题，小麻烦，能够自己解决的一定要学会自己解决，不要养成凡事都依赖朋友的习惯，别让自己成为朋友的负担。

朋友之间的交往也有原则，不要轻易的承诺，更不要盲目的跟从。对于违法犯纪或者超过自己能力之外的事情，不要去做，可以果断地说“不”。如果朋友的要求违反了自己的意愿，可以坦诚地告诉他自己的感受，让他理解你的难处，真正的朋友是不会强迫你做不喜欢的事情的。

同样的道理，如果你被朋友拒绝的时候，不要只是埋怨朋友不够意思，不肯帮你的忙，而是要懂得反思自己错在哪里，尽量在以后的相处中不再犯同样的错，或者就此明白，朋友只是做了他的本分之事，既然他不愿意做，那就别再让朋友勉为其难。

第四，对待朋友要能包容，要互相尊重。

朋友之间，不要斤斤计较，有些无关大局的小事可以糊涂一些，要吃得起亏。如果太看重利益得失，就不会拥有长久的友谊。没有人喜欢和一个处处占尽上风，事事都得便宜的人做朋友。

朋友和我们都不是完人，都会有这样或者那样的缺点，尤其是当朋友的言行或者态度与我们有出入的时候，要能够换个角度去看问题，不能总期望

朋友思想和行为都和我们一致，毕竟每个人的思想都不尽相同。我们要能够包容朋友的小缺点，就像期望朋友都能包容我们的小缺点一样。

对于朋友，不要因为关系要好彼此很亲昵就忘记了应当有的尊重。尤其是在公共场合，一定要让自己和朋友都有可以回旋的余地，不让彼此感觉尴尬。如果和朋友之间发生了不愉快或者小矛盾时，不要任性，不要独断专行，更不要拿你所知道的朋友的短处来讽刺挖苦他，那会让他产生高度的不安全感，认为你在践踏他对你的信任，并由此而对你心生怨恨。

朋友除了我们，可能还会有其他的朋友，对于这一点，我们一定要放宽心量，不要嫉妒，更不要限制朋友的交际圈，即使他和你不喜欢的人交往你也不要横加干涉，不要做让朋友左右为难的事，更不要强迫他在你和其他朋友之间做抉择。那样只会让你很快的失去他。在他和你交集之外的空间，他有自己的自由空间。

如果发生了分歧或者被朋友泼了冷水，不要急于证明你是对的他是错的，可以保留你们彼此的意见或者看法，要做到和而不同，让大家友都能充分地保留“自我”，只有相互认可、彼此欣赏，才能造就将来的赤诚相见、肝胆相照的情谊，并且生死不渝。



# 《善生经》中的 交友观

▪ 简明 ▪

在《伊索寓言》中有这样一个故事：一个人到集市上去买骡子，他挑中了一头看起来比较健壮的骡子，卖主不停地夸赞这头骡子是多么的能干，这人说：“能不能干我自然会知道。”然后又说道：“如果这是一头好吃懒做的骡子，我可要退还给你。”卖主心想：他肯定看不出来，等他看出来时我早就回家了，于是就爽快地答应了。这个人就把骡子牵回自己的家中，然后把它和其它的骡子安排在一起，让它自己去寻找伙伴。只见那头骡子在骡子群中转了一圈又一圈，然后站在一只平时不干活只知道吃的骡子旁边。这个人见状，立刻牵起这头骡子回到集市上，还给了卖主。卖主很好奇地问他：“你怎么知道这头骡子它好吃懒做呢？”

这人就把自己鉴别的方法告诉了卖主。卖主有些不相信：“你这个方法可靠吗？”这人说：“不必怀疑！以我的经验，自己是什么样，就会选择什么样的朋友。”

从这则寓言中，我们可以得出这样的结论：你所结交的朋友的好坏，往往会决定着别人对你的看法。也就是说朋友在我们的人际关系中具有非常重要的作用，不但能影响我们的兴趣爱好乃至日常生活，还关系到我们的人格的高低和品德的优劣。

正是意识到这个问题，所以佛陀经常在佛教的经典中教授众生交友之道。如在《善生经》中，佛就向善生童子论及应当及时觉知“四怨如亲”

和“四亲可亲”，指导我们如何应当亲近什么样的人为友，可以提高我们的人格，以及不应当结交什么样的人为友，要及时远离、规避。佛的这种交友观，我们若能及时领受奉持，将会对我们的人生起到很大的助益。

交友的原则，即要能够明辨善恶。佛告诉善生童子：有四种人，看似可以亲近，其实却是冤家，会给我们带来诸多的坏处，因此应当及时警惕、远离。经言：“佛告善生：有四怨如亲，汝当觉知。何谓为四？一者畏伏，二者美言，三者敬顺，四者恶友。”

所谓畏伏，即是因心怀贪欲而心存顾虑或者畏惧，所以事事服从于你。佛陀认为畏伏的人有如下四种情形：一者先与后夺(先令你信任他，然后做达到他想做的事)；二者与少望多(给你小利而期望获取大报酬)；三者畏故强亲(因畏惧而勉强来亲近你)；四者为利故亲(是因为想要从你这里求取利益才和你相交)。

所谓美言，即是因为有所图谋，而甜言蜜语，讨巧示好。佛陀认为美言的人有如下四种情形：一者善恶斯顺(无论你的言行是善是恶，他都顺从)；二者有难舍离(当你有难的时候，他就会舍弃、离开)；三者外有善来密止之(见人有善事而来求助，他却偷偷地阻止，不让你知道)；四者见有危事便排挤之(如果有危难的事情发生，他就会诽谤、排挤你，而忘记你对他的恩惠)。

所谓敬顺，即是不分好坏事，故意时时处处都对你阿谀奉承。佛陀认为敬顺的人有如下四种情况：一者先诌(先对你谀媚)；二者后诌(后来对你谀媚)；三者现诌(现在正对你谀媚)；四者见有小过便加杖之(如果你对他有什么小过失，他便会经常藉此对你进行责骂，以示不满)。

所谓恶友，即有害的朋友，或者是于不良环境中结交的染有坏习气的朋友。佛陀认为恶友具有下面四种情形：一者饮酒时为友(即酒肉朋友，有吃有喝时才和你为友)；二者博戏时为友(即赌友，只在赌博的时候才和你称兄道弟)；三者淫逸时为友(只有在恣意淫乐、放荡无度的时候，才和你是朋

友)；四者歌舞时为友(当有歌舞玩乐的时候，才和你是朋友)。

佛又告诉善生有四种人，可多亲近，一方面可以使我们自己受益，另一方面亦可以救护他人，自利且利他。经言：“佛告善生：四亲可亲，多所饶益，为人救护。云何为四？一者止非，二者慈愍，三者利人，四者同事。”

所谓止非，即能及时制止不对的事或言行的人。佛陀认为止非的人具有下面四种特质：一者见人为恶则能遮止(看见你做恶事，给予制止)；二者示人正直(以身作则，率先垂范，树立正信正行)；三者慈心愍念(心存良善，慈悲爱人)；四者示人天路(指点迷津，引导人走上正确的道路)。

所谓慈愍，即对人慈悲友爱，富有同情心。佛陀认为慈愍的人有下面四种特质：一者见利代喜(见到你获得利益，会为你欢喜)；二者见恶代忧(看到你犯错误，会为你担忧着急)；三者称誉人德(经常赞美别人的德行，不说毁谤的言词)；四者见人说恶便能抑制(看见有人说坏话或者是非，就会进行阻止)。

**交友的原则，即要能够明辨善恶。佛告诉善生童子：有四种人，看似可以亲近，其实却是冤家，会给我们带来诸多的坏处，因此应当及时警惕、远离。经言：“佛告善生：有四怨如亲，汝当觉知。何谓为四？一者畏伏，二者美言，三者敬顺，四者恶友。”**

**诚如儒家创始人孔子所言：“不知其子，视其父；不知其人，视其友；不知其君，视其所使；不知其地，视其草木。故曰：与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。丹之所藏者赤，漆之所藏者黑，是以君子必慎其所与处者焉。”**

所谓利人，即帮助、利益他人。佛陀认为利人者具有下面四种特质：一者护彼不令放逸(引导守护你，不让你对自己有所放逸，使生活有所寄托)；二者护彼放逸失财(让你明白放逸的坏处，免得散失钱财和损伤人格)；三者护彼使不恐怖(保护你，给你安全感，不会感到恐怖)；四者屏相教诫(在纠正他人的过失时，要在无人的时候，进行教导)。

所谓同事，即珍惜友情，有乐同享，有难同当的人。佛陀认为同事者具有下面四种特质：一者为彼不惜身命(为了朋友可以不惜牺牲自己的身家性命)；二者为彼不惜财宝(为了朋友，慷慨解囊，从不吝啬自己的钱财)；三者为彼济其恐怖(在朋友恐慌害怕的时候，给予他们以鼓励和安慰，令其消除心理的畏惧)；四者为彼屏相教诫(当朋友无意或者企图犯错的时候，委婉劝诫，不令难堪)

佛所说的“四怨如亲”，说的是四种坏朋友，“畏伏”是因畏惧而亲近；“美言”是藉阿谀奉承而亲近；“敬顺”是假装敬顺而亲近；“恶友”是为享乐而亲近。坏朋友即恶友，佛教又有“恶知识”、“恶师”、“恶师友”等称谓，指示现以邪行恶法，引人陷于魔道而为非作恶者。佛在《善生经》中又谓“恶友相得复有六失：一者方便生欺(说种种欺诈)，二者好喜屏处(喜欢隐秘的地方)，三者诱他家人(引诱、拐骗朋友的家人)，四者图谋他物(谋取他人的财物)，五者财利自向(只为自己谋取利益)，六者好发他过(喜欢揭

发他人的过错)。”

佛所说的“四亲可亲”，说的是四种好朋友，“止非”是因劝勉而亲近；“慈愍”是因同情而亲近；“利人”是因守护而亲近；“同利”是因济助而亲近。好朋友即善友，佛教又称之为“善知识”、“胜友”、“善亲友”等，指正直有德，能引导众生舍恶修善，入于佛道者。《四分律》卷四一中，佛谓善亲友须以七法相待：难与能与(心无吝啬，一般人不能给予的他能给予)、难作能作(一般人做不到的，他能做到)、难忍能忍(一般人忍受不了的，他能忍受)、密事相告(委婉劝告，令其觉知)、递相覆藏(能够保守秘密，不出卖朋友)、遭苦不舍(不舍弃遭遇到苦难的朋友)、贫贱不轻(不轻视处于贫贱的朋友)。

诚如儒家创始人孔子所言：“不知其子，视其父；不知其人，视其友；不知其君，视其所使；不知其地，视其草木。故曰：与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。丹之所藏者赤，漆之所藏者黑，是以君子必慎其所与处者焉。”

好的朋友如同一面镜子，可以让我们时刻照见自己的不足，并且督促我们完善自我；坏的朋友如同一个沼泽，一旦陷入，会令我们沉溺，不得解脱。所以，希望大家都能远离恶友，择善友而处，互相帮助，互相促进，在逐步完善我们品德的同时，也在生活中建立起和谐美满的人际关系。

# 善知识的含义与类别

■ 远尘 ■

善知识又称知识、善友、亲友、胜友、善亲友。善知识是佛门常用语，指正直而有德行，能教导学徒走正道之人。反之，教导学徒走邪道之人，称为恶知识。佛教诸多经典中对善知识的含义都有详尽的论述。如《大般若经》卷二十七“常啼品”记载，能说空、无相、无作、无生、无灭之法及一切种智，而使人欢喜信乐者，称为善知识。《妙法莲华经·妙庄严王品》曰：“善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”

《法华文句》亦云：“闻名为知，见形为识。是人益我菩提之道，名善知识。”从经文可知，善知识是教化佛弟子发菩提心，见佛成佛之人。

善知识并非只指师长，只要是能够从修学方面能给予学佛者指导的人，都可称为善知识。如《禅林象器笺》云：“或称师家，或称道友，或师家呼学者，皆为善知识。知识者，友之义，谓知识其面也，非博知博识之谓也。”更多的时候，善知识则是指善友，如《辅行传弘决》释善知识，引《大般若经》云：“佛告大众：菩提近因，莫过善友。”经文中明确指出，善知识即是善友，而不是单纯指师长。《有部毗奈耶杂事》亦云：“阿难陀言：诸修行者，由善友力，方能成办。得善友故，远离恶友，以是义故，方知善友是半梵行。佛言：阿难陀勿作是言，善知识者是半梵行。何以故？善知识者是全梵行，由此便能离恶知识，不造诸恶。常修众善，纯一清白，具足圆满梵行之相。由是因缘若得善伴与其同住乃至涅槃事无不办，故名全梵行。”引文中佛陀与阿难尊者所说的善友，即是善知识的

别称，而并非专指师长。

诸多佛教经典中经常将善知识简称为知识，如《正法念处经》云：“诸凡夫若见知识，若见妇女，心则生贪。”《僧只律》亦云：“阿难！有一知识檀越家，合门疫病死尽。”《毗奈耶杂事》云：“火生长者与诸亲、朋友、知识共辞别。”上述经文中的知识就是善知识的简称。

一个修行者要称为善知识需要具备七个条件。

《据四分律》卷四十一载，善亲友须具备难与能与、难作能作、难忍能忍、密事相告、递相覆藏、遭苦不舍、贫贱不轻等七个条件，即所谓“善友七事”。律文中所说的善友，即是善知识的别称。

历代祖师对于善知识应当具备的条件也有自己的理解。如《碧岩录》云：“大凡宗师，须与人抽钉拔楔，去粘解缚，方谓之善知识。”文中指出，能够为学徒解疑释惑，以善巧方便的手段促其悟道的人，才能称为善知识。《禅林僧宝传·玄沙备禅师传》云：“夫为人师匠，大不容易，须是善知识始得。”玄沙师备禅师指出，只有能为人师表之人，才可称为善知识。曹洞宗高僧洞山守初禅师对善知识则有自己的见解。《联灯会要》云：“洞山初禅师示众云：夫善知识者，驱耕夫之牛，夺饥人之食，方名善知识。即今天下，那个是真善知识？诸人参得几个善知识来？也不是等闲，直须是参教彻，觑教透，千圣莫能证明，方显丈夫儿。”

经典中对善知识的种类有不同的区分。据天台宗智顓大师之《摩诃止观》卷四下载，善知识有如下三种：一、外护，指从外护育，使能安稳修道。

二、同行，修行之人互相策发，切磋琢磨，并心齐志，行动与共，如乘一船。三、教授，指善巧说法，其人内外方便，通塞障碍，皆能决了。智顓大师认为，修行之人若欲得道果，必须要由教授知识加以训诲，同行知识加以策励，外护知识加以滋养方能成就。

依据善知识给予自己的财法不同，善知识可分为上亲友、中亲友和下亲友三种。据圆晖之《俱舍论颂疏》卷二十九载，与法者为上亲友，与财、法者为中亲友，仅与财者为下亲友，以上称为三友。《华严经探玄记》卷十八亦举出人、法、人法合辨等三种善知识。

《华严经卷·离世间品》则说有十种善知识，即：能令安住菩提心善知识、能令修习善根善知识、能令究竟诸波罗蜜善知识、能令分别解说一切法善知识、能令安住成熟一切众生善知识、能令具足辩才随问能答善知识、能令不着一切生死善知识、能令于一切劫行菩萨行心无厌倦善知识、能令安住普贤行善知识、能令深入一切佛智善知识。

善知识还具有四法，如《华首经》云：“有四法是善知识：一、能令人入善法中；二、能障碍诸不善法；三、能令人住于正法；四、常能随顺教化。”善知识不仅要能够使人修诸善法，而且还要能够障碍诸不善法。善知识应当能够使人安住于正法之中，并且能够随顺教化他人。具备以上四法之人才可称为真正的善知识。

善知识具有十种功德。《瑜伽论》云：“善知识具十功德：一、调伏；二、寂静；三、惑除；四、德增；五、有勇；六、经富；七、觉真；八、善说；九、悲深；十、离退。且初调伏者，谓与戒相应，由根调故。寂静者，定相应，由内摄故。惑除者，信念以慧相应，烦恼断故。德增者，戒定慧具，不缺减故。有勇者，利益他时，不疲倦故。经富者，多闻故。觉真者，了实义故。善说者，不颠倒故。悲深者，绝希望故。离退者，于一切时恭敬故。”本段论述分别解释了善知识所具有的十种功德。其中调伏与戒相应，能够调伏五根，使五根安住于道；寂静则使人定力增长；惑除则使人智慧增

长；德增则表明善知识具足戒定慧三学；有勇表明善知识在利益他人之时，从不知道疲倦；经富是善知识具有广学博闻的广博学识；善知识还应当通达诸法实相之理，熟稔教理教义；善知识讲说佛法道理之时，应具有无碍辩才；善知识了知人生是苦，应当做到少欲知足，不贪不求；善知识要在一切时中恭敬一切众生，如常不轻菩萨一样。

对于如何亲近善知识，经典中也多有说明。《摩诃般若经》云：“云何菩萨亲近善知识？佛言：能教人入萨婆若中住，如是善知识，亲近咨受，恭敬供养，是名亲近善知识。”经文中的萨婆若意译为一切智，是指了知内外一切法相之智，即佛智。经文告诉我们，能够指导人，发菩提心，入佛知见的人，就是真正的善知识，就应当亲近并恭敬供养。

在《华严经·如法界品》中善财童子五十三参中，善财童子为求诸法要义，指导自己的修行，初参文殊菩萨，并在文殊菩萨的指点下，依次参访了五十五位善知识。由于《华严经入法界品》末会以第一位之文殊与第五十三位之弥勒菩萨同为文殊，又第五十一位之德生童子与次位之有德童女乃共于一会作问答，故去除文殊及有德童女，称为五十三善知识，佛门中习惯称为善财童子五十三参。

在禅宗诸多经典中，经常会提及善知识，有时称有修证的高僧为善知识，表示对善知识的崇仰，也有称一般的修行者为善知识，以表达敬意，也有的称学徒为善知识，以示尊重之意。如《传灯录·长沙景岑禅师章》云：“僧皓月问：天下善知识证三德涅槃未？师曰：大德问果上涅槃？因中涅槃？曰：问果上涅槃。师曰：天下善知识未证。曰：为什么未证？师曰：功未齐于诸圣。曰：功未齐圣，何为善知识？师曰：明见佛性，亦得名为善知识。”引文中所说的善知识是指禅门有修证的高僧大德。《六祖法宝坛经》亦云：“大师告众曰：善知识！菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。善知识！且听慧能行由得法事意云云。”《六祖坛经》中六祖惠能禅师所说的善知识是指他的学徒，表示对谦称学徒为自己的道友。

# 感恩我们身边的 善知识

■ 阿莲 ■

善知识，在佛教中是指正直而有德行，能教导正道之人。《华严经·入法界品》中记述善财童子虚心求教，不辞劳苦，在遍历一百一十城的求道过程中，共参访了五十三位善知识。这些善知识包括菩萨、佛母、出家僧尼、居士、王者、长者、童子、童女、外道、工匠、医生、厨师、乃至外道、罗刹、等等，可谓无所不包。但不论这些善知识以何种不同的面目出现，他们最终的目的却都一样的，那就是引导众生修善舍恶，入于佛道。

其实，在我们的生活中，在我们的身边，也有很多善知识，他们在我们的成长过程中有的无私地扶持我们一路向前，走好人生之路。有的给予我们精神上的鼓励，有的给予我们物质的帮助，还有的，给我们示现以逆境恶缘，锤炼我们的意志和能力。这些善知识，包括我们的父母亲属、我们的师长、我们的同学、我们的朋友、我们的邻居、我们的对手，甚至那些伤害、打击过我们的人……我们的人生正是由于这些善知识的一路相伴，所以才会走得这样坚实而安稳，勇敢且坦荡。

## 感恩父母

毫无疑问，如果没有父母的生育和养育，就不会有我们的生命的存在。而在我们人生成长的第一张白纸上，父母的言行身教，便是我们最好的启蒙教育。记得我小的时候，有一次生了很重的病，一直治不好。父母带着我在镇上看了几家诊所，结

论都是劝他们放弃治疗，回家听天由命。但是倔强的父亲偏不信命，他坚信一定会有医生可以看得好我的病。后来，经多方打听，得知县城有位老中医，专治奇难之症。父亲就连夜带着我去求医，那时候并没有现在这样发达的交通工具，汽车非常少见。父亲就推着自己做的木头平板车，步行了八十里路，在天快亮的时候到达了县城老中医的诊所，又在寒风中守候了两个小时，才等来了老中医开门的时间。后来，果然如父亲所期望的那样，老中医给我扎了几针之后，又灌了几口汤药，然后我便起死回生了一一睁开眼睛，并因为汤药的苦而大哭起来。从那之后，父亲就更加坚信了他的信念——天无绝人之路，奇迹是人做出来，而不是等来的。

这个信念，也影响了我。每当我处在非常差的境遇，或者心理上遭受了很大的打击的时候，我就会想起小时候父亲独自推着平板车带着我走夜路的情形，他的不放弃，才让我的生命有了后来，如果我现在坐以待毙，消极颓废，便真是辜负了父亲当年那一腔深情。于是，即使满怀痛苦、即使困难重重，我也从不言弃，始终坚持着继续向前走好我的人生，唯其如此，方才觉得无愧于父母深恩。

## 感恩师长

最早教我识字的是我的爷爷。他原先家境好的时候读过私塾，后来家业败落了，但却一直没有放弃喜欢读书的嗜好。在那解决温饱都成问题的年代

里，他总是能够拿出一些零钱给我买书，从拼音读物到儿童文学再到少年文艺。多数的时候，他会读一些老版本的诸如《三国演义》《红楼梦》《聊斋志异》给我听，然后再告诉我如何把那些难懂的文言文翻译成易懂的现代文。可以说，我的文学之路的领路人就是我的爷爷，没有他，我可能不会这样直接地找到文学的殿堂。

读中学的时候，我的语文老师是胡光炎。他为人很严肃，不苟言笑，但是，他却允许我在他家的书架上乱翻，找寻自己喜欢读的书籍。他还给我推荐许多外国著作，坚持让我背宋词，并将我写一些与学业无关的散文当作范文贴在黑板报栏里。假期，他会给我布置特殊的作业，让我写假期里的生活，如果我偷懒，模仿或者搬用别人的套路来写文章，他就会直接在我的作文本上打个叉，然后写上一句“虚假的文字，骗得了我还是骗得了你？”我便会因为胡老师的睿智而心生惭愧，自此，对自己的文字认真、负责，端正了作文的态度，同时也体悟了什么是文道合一。

## 感恩同学

初二的时候，班里转来了一位女同学周云。不久，我便发现她的语文成绩超好，这使我有了一种危机感，因为我的语文全凭作文得高分，基础知识并不扎实，而周云却是基础扎实，又作文写得好，所以作为班主任的语文老师很快就把赞扬的目光更多地投给了周云。暗中，我开始有针对性地讲周云的坏话，甚至要求和我要好的女同学不要跟周云一起玩。作为语文科代表，我常常帮老师批改同学的家庭作业，利用这个便利，我有时故意把周云的作业批错，罚她抄写课文。周云或许感觉到了什么，但是她却从来没有报告给老师，只是默默地抄写了课文，然后交给我。

有一次周末，我乘车去外婆家，没想到一上车便碰到了周云。虽然周云很有礼貌地跟我打招呼，可我还是不理不睬地坐到了另一边。半路上，昏昏欲睡的我被一阵嘈杂声惊醒了。一看，原来是周云正在和一个流里流气的小青年吵架，接着周云突然

走到我身边，说：“你看看你的钱包是不是没有了？”我急忙查找，果然手里拿着的钱包没有了。周云便说她看见我的钱包刚才睡觉的时候掉到了地上，被那个小青年捡了却不想还。最后，在售票员的协调下，我从小青年那里拿回了自己的钱包。第二天，当我出于感激，对自己以往的小心眼向周云表达歉疚的时候，她并没有趁机挖苦我，反而大度地说：“没什么啊，我觉得多抄两遍课文挺好的，帮我加深了印象呢。”

周云的以德报怨，令我对自己的“小人”行径感到了非常不齿。这个教育意义在于让我学会了自我反省，让我明白了小心眼和大度之间的差距。自此，我化解了自己的嫉妒心理，努力学习，争取从成绩上超越周云的同时，也进一步完善了自我。

## 感恩朋友

我有个从小一起长大的叫刘晨的诤友。他的脾气有些古怪，一般不爱搭理人，遇到什么事情他的贬斥会多于褒奖。他最拿手的是事莫过于给我“泼冷水”，尤其是当我得意忘形的时候，他就会冷不丁地讥讽上我一两句很现实的话，让我顿时有种从云端被拉到水里的狼狈的感觉，所以我有时甚至很讨厌他。

去年初在一次朋友的聚会上，我向某位做保险很成功的李姓朋友倾诉自己在单位里遭到“不公平”待遇时，李姓朋友立即热烈地响应我的心声，和我一起讨伐我单位里的领导和同事，然后他又热情地对我说：“凭你的口才和能力，到我们保险公司来做绝对游刃有余，用不了多久，肯定比我升得还高。”我很动心，又向他追问他们公司何时招人，有何待遇。这时，坐在一边的刘晨冷冷地说了一句：“你如果闲得没事干完全可以多读读书，多写些文章，我可记得你当初到这个单位时的高兴劲，说是有了更多的时间可以读书写作，怎么现在有了时间了你却要去搞第二职业了？”被他这么一说，我颇有些讷讷的。

刘晨又说：“清醒一点儿吧，保险是非常现实的，绝对不适合你。”我反驳他说：“我又没去做



**正是他的坦诚相见，他的敢于直言，他的不护短，在我头脑发热的时候及时给我“泼一泼冷水”，才令我对自己有了更加清醒的认知，也令我少吃了不少苦头，少走了许多弯路。这样的朋友，也是我一生中最珍贵的财富。**

过保险，你怎么知道我不行？”刘晨说：“首先你没有足够多的人际关系，其次你心理素质不过硬，受不了人家的白眼，还有，你一和陌生人搭讪就脸红，前言不搭后语……”

经过刘晨这么一番的泼冷水之后，我慢慢冷静了下来，回想一下自己的在现实中的状态，的确如刘晨所言的那样，我是个太过于情绪化，且又充满浪漫思想的人，这一特质从事文学创作尚算勉强，可一旦涉入极为现实的保险业务，怕是有心而无力。当我婉谢了李姓朋友的好意之后，本以为刘晨会夸我做对，没想到他又我毫不客气地说道：“我看你最近的心有点浮躁，如果再不静下心来创作，只怕你会低不成高不就半罐子咣当了。”

说实话，虽然有时让我很难堪，有时让我很狼狈，可是事情过后，我总是对刘晨心怀感激。正是他的坦诚相见，他的敢于直言，他的不护短，在我头脑发热的时候及时给我“泼一泼冷水”，才令我对自己有了更加清醒的认知，也令我少吃了不少苦头，少走了许多弯路。这样的朋友，也是我一生中最珍贵的财富。

## 感恩邻居

住在我楼上的邻居家的门，最近好像有了问题，他们开门后如果不用力根本不能将门关上。由于我常常加夜班的缘故，所以白天常常会在家中睡觉，可是我的睡眠却总是一次次的被邻居家很用力的关门声所惊醒。之后，我试图委婉地提醒隔壁的邻居大叔：“会不会是门轴太紧了？要么就是门的折页松了？也许可以给门轴加点油，也许门折页上的螺丝可以再拧紧一些。”可是，大叔一向的大大咧咧，用手试了几下门扇，说“以前加过的，没用，过了一段时间它自己就不响了”，丝毫也没有

意识到我是嫌他们家关门声音太响了以致于惊扰了我的睡眠。无奈，我只好在那重重的“嘭、嘭”关门声里，时而浅睡，时而惊醒。后来，我便调整了自己的作息，尽量白天写作，减少加夜班的机会。

可能是应验了邻居大叔的话，那门过了一段时间，果真不响了。但是，我却养成了正常的作息以及轻手轻脚的走路和关门的习惯，“己所不欲，勿施于人”，如果是我楼下或者隔壁的邻居，他们也一定不会希望在重重的脚步声以及重重的关门声里生活。所以，当别人的行为可以作为我们为人处事的前车之鉴时，未尝不是一件好事。

## 感恩那些曾经给我们伤害的人

如果我们现在回头去想想从前走过的路，做过的事和遇到的人和吃过的苦头，我们常常会觉得那时候自己真的好傻！那时怎么那么笨！甚至对于过往的种种到今天都还会心有余悸。但我相信如果有一天，那些境界再重新的时候，我们肯定会吸取教训，不再重蹈覆辙了，因为我们经历过了，我们跌倒过又站起来了，我们吃过亏、被痛苦地折磨过，所以我们更能够体谅，并且学会了感恩。

正如净空法师所说的那样：

要感激斥责你的人，为什么？因为他助长了你的定慧；

要感激绊倒你的人，为什么？因为他强化了你的能力；

要感激遗弃你的人，为什么？因为他教给了你自立。

要感激鞭打你的人，为什么？因为他消除了你的业障。

要感激欺骗你的人，为什么？因为他增长了你的见识。

要感激伤害你的人，为什么？因为他磨炼了你的心态。

所以，感恩那些曾经给我们伤害的人，正是他们，让我们在成长的过程中，学会了坚强、学会了理解、学会了自信、学会了包容、学会了慈悲和爱。

## 本刊征稿简约

- 1、本刊园地公开，欢迎国内外僧俗大德、佛教青年惠稿。
- 2、凡为弘扬佛法之论著、宣扬正知正见之各种文学创作，一律欢迎。
- 3、本刊旨在弘扬佛法、净化人心，凡涉及私人恩怨、人我是非、或政治等问题之稿件，恕不刊载。
- 4、来稿一经发表，文责自负。
- 5、如属一稿两投之稿件，请于稿末注明。
- 6、惠稿以不超过三千字为宜，必须注明真实姓名、地址；发表时用笔名听便；只署“无名氏”者，恕不刊载。
- 7、编辑部有删改权，刊登与否，概不退还。
- 8、本刊稿费每三月一结，来稿（讲稿与曾经发表之稿件除外）一经刊登后，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明。
- 9、敬请留意，本刊截稿日期为每月10日。

## APPEAL FOR ARTICLES

1. Invitations extended to Sanghas and lay Buddhists, both locally and overseas for articles to be published in our magazine.
2. Articles pertaining to Dharma or propagating the right thoughts and views of the Buddhist are most welcomed.
3. Our objectives are to promote Buddhism and purify the mind amongst the society. Hence, articles involving personal conflicts and political issues would not be accepted.
4. The writer is liable for the content of the article written.
5. Any article which has been submitted to more than one publisher or been published previously has to be specified explicitly.
6. In general, we prefer articles within 3,000 words.
7. Although pen-name is permitted for publication, we require the name, address and if possible, the phone number of the writer for recording purposes.
8. The editorial committee reserves the right to amend, delete or alter. Any article which permits no alteration has to be specified.
9. A token fee would be rewarded to each article published with the exception of messages delivered or articles published previously. Kindly state in advance if payment is to be declined.



# 容人 与 结缘

■ 常静 ■

每个人由于自己所受的教育程度、思想修养以及成长的生活环境的不同，对同一个人会有不同的评判标准。他们往往以自己固有的评判标准来看待别人，对不符合自己要求的人往往加以苛求和责难。常此以往，许多本来与他相处融洽的人，便会渐渐离他而去，最后只留下一个孤零零的自己。其实，人应当养成容人的雅量，这样，我们才会结下人缘，从而与人和睦相处。

《菜根谭》云：“地之秽者多生物，水之清者常无鱼；故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。”这段话的意思是：一块堆满了腐草和粪便的土地，才是能生长许多植物的好土壤；一条清澈见底的河流，往往不会有任何鱼虾的繁殖。所以一个有高深修养的君子，应该有接纳庸俗的气度和宽恕他人的雅量，绝对不可自命清高不跟任何人来

往而陷于孤独状态。

世间俗语也说“水至清则无鱼，人至察则无友”，水太清，鱼类反而无法生存，人过于看重别人的优缺点，就会交不到或者失去朋友。可见，一个人如果太孤芳自赏不但交不到朋友，就连任何事业也很难有所成就，因为他已经陷于孤立无援状态。一个人要想创造一番事业，也必须要有恢宏的气度，俗话说“宰相肚里能行船”，就是说的这种道理。能容天下的人才能为天下人所容，这样才能够广结人缘。所以，凡是一个能创造大事业的人一定有宽容人的肚量。

为了说明人应当具有容人的雅量，《菜根谭》中又云：“用人不宜刻，刻者思效者去……”

这句话的意思是说，作为一个领导人，在用人时，应当对人宽厚而不刻薄。因为，如果你用

## 其实，世间并无绝对的真理，而且正邪善恶交错，所以我们立身处事，只有具有清浊并容的雅量，才会有仁爱友好的人缘。

人刻薄，即使想为你效力的人，也因受不了你的苛责而设法离开你。

孔子在《论语》中论及朋友时说：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”孔子告诫弟子真正的朋友是能够谅解别人的人。

从古人格言中，我们就会明白，我们在看待别人时，不能以自己已有的成见来要求别人，而应该多看别人的长处，少盯别人的短处，莫去苛求与责难，学会理解与宽容。当我们宽容了别人，会使别人对我们生起感恩之心，从而能够更加尊重我们，与我们结下人缘。

其实我们每个人都有优点和缺点，世上并没有十全十美的人，而且好人和坏人之间，随着时间的推移，也会相互转化，好人也可能变坏人，坏人也可能变好人。所谓“浪子回头金不换”，就是指坏人一旦放下屠刀，就会得到善良人的原谅，甚至是欣赏。因此，好坏之间并不是绝对的，绝不能因一时一事而对某个人做出盖棺定论。有一位古人这样说“容得几个小人，耐得几桩逆事，过后颇觉心胃开豁，眉目清扬，正如品味橄榄，当下不无酸涩，然回味时满口清凉”，实际上容忍小人有时确实难以做到。不过，假如我们能“倒吃甘蔗，渐入佳境”的人生态度，自然就会有“厚德载物，雅量容人”的胸襟。

作为佛教信徒，我们不但要学会宽容自己看不惯的人，而且还应当学会宽容伤害过我们的人。因为，学会宽容他人是我们必备的基本功。

当我们进入佛寺天王殿时，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：

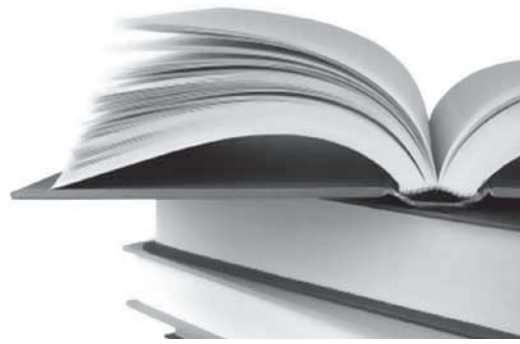
老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破能遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。唾涕在脸上，随他自干了。我也省力气，他也没烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。

如果我们都能以弥勒菩萨的忍辱精神来宽容外来的伤害，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。

孔子云：“人之初，性本善。”其实人的本性都是善良的。如果你对那些是非之人的中伤行为不予理睬，并且宽容他们的过错，日久天长，会使他们的良心发现，从而对自己的错误行为追悔莫及。在良知的驱使下，他们会主动向你忏悔道歉，请求你的宽容。他们也会因此而变得品行高洁，宽容别人。这样，你就减少了与人结冤为仇的时机，而多了一份与人结缘的机遇。

虽说“出污泥而不染”才是君子之所为，其实独善其身现实生活中不一定能够办得到。即使能做到，你的结局也许并不是太好，因为现实与理想毕竟是两码事。在现实生活的压力之下，人往往会屈从于他所认定的生存手段或者目的，虽然这种卑躬屈膝的做法，在道德层面上会让有些人看不起，但为了生存或生活，他有时不得不这么做！

其实，世间并无绝对的真理，而且正邪善恶交错，所以我们立身处事，只有具有清浊并容的雅量，才会有仁爱友好的人缘。



## 停下来，才能看见

慧敏法师 著

工作、情感、梦想、未来一直是驱动我们向前走的原动力，因为一般人相信只有掌握了这些人生的基本要求，幸福将离我们不远。可是，在追求的过程中却也带给我们疲倦、困扰、迷茫。作者说：“停下来，才能看见幸福。”

书中所收集的文章都是“twitter”式的短文，看似轻轻松松的片言只语，实则是铿锵有力的生活感悟。主要内容分为：《休息》、《人际关系》、《人生》、《爱》、《修行》、《热情》、《宗教》等七大主题。

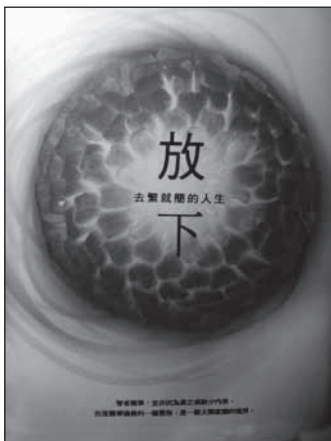
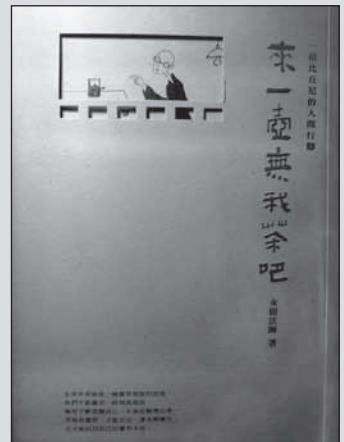
## 来一壶无我茶吧！

一个比丘尼的人间行脚

永固法师 著

作者是一名说故事的高手，他以一个感悟的心来诠释一则又一则生命故事，加上他善于使用比喻，可以以一个生活中的寻常事件来解说佛学的义理，让读者在不知不觉中得到佛法的熏陶。

书中说的故事范围很广，跨越古今，有历史故事、佛教典故、时下新闻以及个人见闻等。



## 放下 去繁就简的人生

南北 著

智者简单，并非因为贫乏或缺少内容，而是繁华过后的一种觉悟，是一种去繁就简的境界。本书 共分为三辑，为作者十多年生活的反思，他通过百余篇禅意和禅学小故事来点出人生之悟，文字优美生动，深入浅出，让读者透过文章的字里行间去领略生活中的禅意。

## 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  
Cuppaga Plaza (S) 228796  
Tel: 67362089 Fax: 67371824

## 素食林

承办正宗斋宴席、素食小品  
及饱点自助餐、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

法自正起見深信  
利行正中來信三  
利而信來依寶  
人向乃依正應  
獲於能正往  
持佛引見往  
正道登而正



#### 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。

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 (F&B) Pte Ltd (Bakery)

各式面包、馒头、无蛋蛋糕

佳节特别推出各种糕点, 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 (靠近Aljunied地铁站)



佛教禅韵文物阁

Ch'an 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

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) 339696  
[www.angchinmoh.com.sg](http://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**

# 欢迎助刊

We need your support!



# 欢迎助刊

We need your support!

《南洋佛教》是新加坡佛教总会出版的季刊，创刊于1969年5月30日，至今40年，从未间断，是我国历史悠久的长寿佛教杂志。

本刊一直以来秉持着净化社会人心、弘扬佛教教义的宗旨，运用文字般若以培养大众对正信佛教的认识。“南洋佛教”是以免费赠阅的方式流通于我国各个角落，发行网尚遍及中港台及东南亚一带。杂志的营运与印刷费用，全赖四众佛徒的助印与微少的广告费用支持，不敷之处，全由佛总承担。

佛经有云：“诸供养中，以法供养为最”，欢迎大家助印，让更多的人能够得到佛法滋润，使法音永远流传。

助印方式随喜，所谓“滴水成海，积沙成塔”，无论多寡，您的支持就是弘扬佛教文化的一股力量。

The Nanyang Buddhist is a quarterly journal published by the Singapore Buddhist Federation with the release of its inaugural issue on 30 May 1969, it remains one of the longest on-going Buddhist journal in Singapore.

The main objectives of publishing this journal is for purification of human minds and propagation of genuine Buddhism through dissemination of selected high quality articles in both Chinese and English on Dharma and Prajna. Through subscription and complimentary distributions, this Journal has not only reached every corner of Singapore, but also being read by avid readers in this region. To maintain this publication, we rely heavily on sponsorship while the Federation absorbs the deficit.

With your strong support and sponsorship, we believe this wholesome publication will continue to enlighten our readers tremendously and indefinitely.

## 南洋佛教助刊表格

姓名 Name	:	.....	助印款项 Amount	:	.....
联络电话 Contact No	:	.....	支票号码 Cheque No	:	.....
地址 Address	:	.....	邮区 Postal Code	:	.....

\* 助刊10元以上者，可在A.祈愿或B.回向类别中选择1至2项，在  中加上✓符号。

A. 祈愿 (姓名) .....

智慧增长     身体健康     业障消除     其他 .....

B. 回向 (姓名) .....

福慧双增     生辰快乐     莲增上品     其他 .....

请填写表格，连同划线支票（注明：NanyangBuddhist）寄至：59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583（我们将按以上地址寄上正式收据）

注：  请寄来最新一期《南洋佛教》     请不必寄来《南洋佛教》





# 助刊鸣谢

严升春	\$200.00
李肖容	\$117.00
林明雅	\$100.00
三宝弟子	\$100.00
Michelle Ang	\$50.00
曾福成	\$50.00
梁南仲	\$50.00
Lin Yu Sheng / Tan Molly	\$30.00
思齐	\$26.00
郭德才	\$20.00
李泗珍	\$20.00
白心	\$20.00
岑湘梅	\$18.00
李剑红	\$14.00
谭翠云	\$13.00
达亮	\$10.00



# 目录 content

| ISSUE 483 | JUL - SEP 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 陈宝穗 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** 敬报四重恩 - 卫塞节庆典简记 邝野
- p.4** 佛恩普度狱中人 佑桂
- p.6** 慈化人生青年营2013 佑桂
- p.7** Camp MettaMorph II Paduma Ang
- p.8** Meeting of Hearts Paduma Ang
- p.10** 社团常识问答集 柯孙科
- p.13** 文殊中学31周年庆
- p.15** Developing Character and Leadership

## 教界活动

- p.17** 毗卢寺卫塞佛画展记盛 邝野
- p.19** Asean Youth for World Peace Seminar Zanthé Lim

## 特稿

- p.22** 拼将命共袈裟住 佛道长辉转法轮 广品
- p.24** 智慧人生 向扬
- p.27** Wisdom of Life Xiang Yang

## 专题

- p.30** 交友之道 文若
- p.33** 善生经的交友观 简明
- p.36** 善知识的含义与类别 远尘
- p.38** 感恩我们身边的善知识 阿莲
- p.42** 容人与结缘 常静

黄云仲	祈愿黄云仲合家身体健康, 业障消除	\$200.00
陈亚峇	祈愿福慧双增	\$200.00
林玉凤老姨	回向合家平安, 身体健康	\$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
Tan Thung Keat	回向已故父母、历代祖先及历劫冤亲债主及一切众生福慧双增, 莲增上品, 解怨释结, 离苦得乐, 往生净土, 成就佛成。 May all beings be liberated from suffering of these worlds and attain full enlightenment in the shortest span of time	\$100.00
Tang Shu Lan	回向已故李二妹, 李三妹莲增上品	\$80.00
唐金莲	祈愿儿子冯清源业障消除, 心想事成 祈愿唐志伟手术顺利, 身体早日康复, 业障消除。回向其累世冤亲债主	\$80.00
洪金凤	福慧双增	\$50.00
周丽谨	祈愿何嘉树合家智慧增长, 身体健康; 回向周丽谨生辰快乐, 莲增上品	\$30.00
Sally Tan	回向先父陈锦基, 先母骆秀金莲增上品, 与佛同在	\$30.00
三宝弟子	回向冤亲债主	\$30.00
林福兴	祈愿林福兴身体健康, 业障消除, 工作顺利	\$30.00
林雅琼	祈愿林雅琼身体健康, 业障消除, 工作顺利	\$30.00
吴炳彦	祈愿吴炳彦智慧增长, 业障消除, 福慧双增, 学业进步	\$30.00
吴昕宜	祈愿吴昕宜智慧增长, 业障消除, 福慧双增, 学业进步	\$30.00
関珍有	回向胡丽华(已故)莲增上品	\$20.00
Yeo Keng Kheong	祈愿Yeo Keng Kheong 业障消除	\$20.00
已故林玉秀	回向莲增上品, 永生净土	\$10.00
余成联合家	祈愿余成联合家智慧增长, 身体健康, 业障消除。回向十方方法界众生, 累劫冤亲债主, 离苦得乐	\$10.00
唐铭阳	祈愿一切众生身体健康, 业障消除, 福慧双修, 回向累劫冤亲债主, 离苦得乐	\$10.00
唐玮璘	祈愿合家智慧增长, 身体健康, 业障消除。回向十方方法界众生, 累劫冤亲债主, 福慧双增, 莲增上品	\$10.00
唐金顺合家	祈愿唐金顺合家身体健康, 业障消除, 福慧双修。回向已故林玉秀莲增上品, 永生净土	\$10.00

\* 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。