

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

佛教资讯

追随佛陀的足迹
净世慧音来到新加坡

本期特稿

佛教的积极人生观
过程是美丽的

趣说佛法

教你如何做素食
佛说交友



ISSN 1793-8023





出版
新加坡佛教总会
南洋佛教杂志社

创刊人
僧常凯

法律顾问
朱时生

社长
释广品

文化主任
释宝实

审委
释宝实 释传观 苏满纳
陈友明 陈宝穗 郭顺汉

执行编辑
羅一峰

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) 078/11/2015

DESIGN & PRINTING BY
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

目录 content

I ISSUE 493 | JAN - MAR 2016 |

p.1 新春献词 释广品

佛总资讯

p.2 追随佛陀的足迹 一帆

p.8 周日学校教师培训课程 向翰

p.10 菩提学校佛学营记趣 火阳

p.12 文殊中学台北游学交流

p.14 Camp Leggo II Paduma Ang

p.16 校旗迎风飘扬 Flying our School Flag High

p.20 20th Anniversary of Prince Siddhattha Child Care Centre

p.21 马林百列菩提学生托管中心假期活动花絮 佑桂

教界活动

p.22 “净世慧音”来到新加坡! 一帆

p.24 普济寺佛学研究会诵大悲咒迎新年 一帆

p.26 泰僧王皇室茶毗大典

本期特稿

p.29 佛教人生观积极的价值取向 唐黎标

p.31 浅谈六和敬 智海

p.34 大智若愚的启示 思齐

p.36 放飞空间 王春华

p.37 过程是美丽的 达亮

趣说佛法

p.39 教您做素食!

p.41 佛说交友之道 梁云清

p.43 How To Be Ant-Man Without Shrinking! Shen Shi'an

2016

新春献词

回顾刚过去的2015年，举凡空难、极端气候、假借宗教之名的杀戮、林火烟害，无不在这短暂的365天内在世界各角落发生。然而，即使在看似阴霾的氛围里，凭人类的智慧让我们看到了曙光。



释广品

我国在烟霾笼罩、开国总理陨落背景下，见证了独立50周年以来各领域、各方面的辉煌成就和顺利传承，不禁让人想起50年前风雨中建国的艰辛路程，开国元勋与各阶层人民以巨无畏和苦干精神奠下稳固的兴邦基础，始有今日之成果。

就在我们迈向下一个50年时，周遭的一切不顺遂事件，及时地提醒大家兴邦建国不会永远一帆风顺。诚如佛家所说的世事无常，惟有作好准备和以平常心处世待人、慈悲宽容，才能使我国更进一步趋向人间净土。

趁此丙申猴年即将来临之际，祝愿我国国运昌隆、人民安居乐业！



追随佛陀的足迹

佛总办印度朝圣之旅

■ 一帆 ■

新加坡佛教总会于2015年11月1日，举办10天8夜的印度佛迹之旅。

朝圣是一种通过旅游寻觅灵性意义的过程，信众可从游访圣地，朝礼佛迹等通过对实际景物的体会，以了解佛陀的慈悲济世胸怀，以及引发对佛教历史的思古幽情。

此外，圣地在过去时空里，皆为诸大菩萨、各大贤者开智慧之处。所以，亲临圣地也能感受到正能量，将心定下，积极修道。所以，朝圣不只是单纯的旅游，而是一种净化心灵，提升自己生命品质的一个进程，朝圣者





通过在旅途中不停地观照、反思去实践自己的修行目标。

朝圣路线主要是追随着佛陀出家、转法轮、成道、涅槃等事迹编排行程，包括一些主要的佛教圣地，例如：成道之地菩提伽耶、涅槃之处库斯那迦、佛陀第一次讲法经之地鹿野苑以及宣布将入灭的地点吠舍离等。佛徒若圆满朝圣，对于体味佛陀正法和自身修行是有积极正面的意义。

另一方面，朝圣团也顺道游访世界奇观之一的泰姬陵与色彩斑斓的印度恒河，以深入了解印度的悠久历史、风俗文化。

此朝圣之行由佛总会长广品

法师领队，随行的有多达50人，其中还包括了不少中国的信众，新中两国的佛徒，除了朝圣之外，还可藉此机会增加交流，促进友谊。





- ◆ 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
- ◆ 新加坡佛教总会青年团
- ◆ 能仁精舍
- ◆ 吉祥宝聚寺
- ◆ 海印古寺
- ◆ 慧明讲堂
- ◆ 禅义共修会
- ◆ 善福堂
- ◆ 积善堂
- ◆ 香莲寺
- ◆ 宝光佛堂



- ◆ 善德堂
- ◆ 海印学佛会
- ◆ 旃檀林
- ◆ 妙音觉苑
- ◆ 志愿佛教会
- ◆ 慈航念佛社
- ◆ 龙华藏院
- ◆ 菩提佛院
- ◆ 准提宫
- ◆ 地藏林
- ◆ 净名佛教中心
- ◆ 新加坡佛教施诊所
- ◆ 天寿堂吕祖宫
- ◆ 福慧讲堂
- ◆ 佛缘林
- ◆ 菴菴院
- ◆ 普济寺佛学研究会
- ◆ 佛教会





- ◆ 万佛林
- ◆ 观慈精舍
- ◆ 清莲寺
- ◆ 法藏精舍
- ◆ 般若念佛堂
- ◆ 大悲院
- ◆ 如切观音堂
- ◆ 光明山普觉禅寺
- ◆ 观音堂佛祖庙
- ◆ 释迦善女会
- ◆ 圆觉宗（新加坡）
- ◆ 法轮社
- ◆ 竹林寺
- ◆ 大愿共修会
- ◆ 福善庵
- ◆ 天南佛堂
- ◆ 护国金塔寺
- ◆ 灵峰般若讲堂
- ◆ 洛伽山庄



- ◆ 观音救苦会
- ◆ 南海飞来观音寺
- ◆ 慈光福利协会
- ◆ 善缘堂
- ◆ 天善堂
- ◆ 观音宫
- ◆ 天竺山毗卢寺
- ◆ 忠德佛堂
- ◆ 十方佛林
- ◆ 新加坡佛教青年弘法团
- ◆ 观音斋
- ◆ 仁婷贸易私人有限公司
- ◆ 嘹唳佛经流通处
- ◆ 长青佛教文化服务社
- ◆ 国营印刷
- ◆ 先锋印刷装订私人有限公司
- ◆ 释广品
- ◆ 释向扬
- ◆ 陈友明夫妇



佛教总会周日学校 教师培训课程



■ 向翰 ■

佛教总会第四届「周日学校教师培训课程」于2015年10月11日上午10时，举办了今年最后一堂培训课程—佛教教育。主讲者是培训课程的指导老师，定融法师。参与的佛学老师除了来自佛总周日学校，还有来自新加坡佛教青年弘法团及大悲佛教中心，共34位，地点就在佛总六楼课室。

当天的课程分为两部分；讲授与演练。第一部分由定融法师主讲佛教教育。法师首先阐明佛教不同于一般的宗教，即有万能/唯一的神为教主，而信徒对于其教主/神/上帝须全心全意的服从，不能有所质疑，这恰恰与佛陀的教诲背道而驰。佛教是理性、以人为本的宗教；法师引述佛在《卡拉玛经》里教导我们不要以他人的权威而接受一切，

必须仔细思索，亲身验证。《卡拉玛经》突显了佛教求真、求实、求证的根本精神，实异于其他宗教单纯的以信为本。法师接着阐述“何谓佛教教育？”。佛教着重修学，其核心，戒定慧三学，是佛陀教授我们思考、觉醒和解脱的教育。佛教是佛陀——伟大觉者给予世人觉醒的教育；它是慈悲与智慧的表现，可以让人离苦得乐、止恶行善的方法；它阐述缘起因果法则，是有正见、行中道的教育体系。正如印顺导师所说：“佛教是以人为本，不应天化神化”；“佛教是理性的宗教”。

为区别佛教与一般宗教，法师特别提及佛教的特性：佛教强调的是人性升华为佛性，佛性不是神性；不论贫富贵贱，人人平等，人人皆可成佛；强调自我主

宰、依靠自力的重要性；可以在感性与理性中取得平衡点等等的特质。在厘清了佛教是觉醒、完人的教育后，法师的第二大标题提出为什么需要佛教教育。众人



皆知，现今的社会环境以追求物质享受为先，众生因错误的价值观和信念或诱惑而迷失自己，导致心灵的荒芜和精神上的匮乏。而佛陀的教育教导众生少欲知足，如何熄灭贪嗔痴，正是净化





“师者，所以传道授业解惑也！”

~ 古学者韩愈



心灵、解脱烦恼的一帖良药，特别符合现代人的需求。

正因佛教是圆满的智慧教育，是符合科学与社会的教育，更是现代人所需要的教化，所以在推行佛教教育方面更显其重要性。法师就这方面以因材施教、多元化的教法、佛化家庭及老师、父母以身作则等为题，详说推行佛教教育的可行性。近代的法师如圣严法师也强调推行佛教教育的重要性，更甚者，在西方国家如英国都已将佛法如五戒(moral)、觉照(self-awareness)、慈心(loving-kindness)、正念(Mindfulness)等列入学校的教学课程了！

虽说佛教教育的推行是如此重要，但法师也指出现今推行佛教教育正面临的挑战，如政府社会、家长、寺院和团体等的重视度与支持度；在开办佛教学校上的理念、宗旨、方针等等，都是推行佛教教育需要考量的问题。

课程的第二部分则是老师们的演练。老师们首先分为几个小

组，然后由各组代表抽选安排好的八道主题；皈依、持戒——道德实践、家庭与社会、四无量心、阿罗汉修心法及菩萨道、六度及佛教的传播，亦说亦演，将

所学佛法融会贯通的演释出来。课程就在老师们生动演绎下圆满结束了这学年的培训课程。老师们也互道珍重，相约明年培训课再见！

总结佛总今年度开办的培训课程共有：

- 1月25日—四依与四不依，开诚法师讲授
- 2月1日—缘起法，继光法师讲授
- 3月15日—如何应用正信佛法辨别附佛外道，沈时安居士讲授
- 4月12日及19日—IT教学与应用，庄思远居士教授
- 6月28日—佛学班老师应具备的条件，洪孟珠居士讲授
- 7月12日及19日—课室与行为管理，林胜业先生教授
- 8月16日—佛学知识与应用开卷式练习
- 10月11日—佛教教育，定融法师讲授，老师演练

出席达85%的老师可获颁证书，而75%至84%者则以3份心得报告获取证书。2016年2月佛总也将会举办第四届的结业典礼并颁发出席证书给符合课程要求的教师们。如果有寺院团体或居士有兴趣参与我们第五届的周日学校教师培训，可向佛总查询更多详情。

古学者韩愈说：“师者，所以传道授业解惑也！”佛教总会不遗余力的开办佛学老师培训课程，正是因为老师们扮演着这样的角色。期望老师们再接再厉，不忘初衷，以传达正确教义为使命，才不辜负法师和幕后筹办团队的用心。

将冰淇淋 木棒变法轮

菩提学校佛学营记趣

■ 火阳 ■



一根根的冰淇淋木棒，在一双双巧手的编制下，变成佛教的法轮。这是菩提学校于11月13日，为其高年级学生主办的佛学营的活动之一。据悉，佛学营在今年5月间也曾为低年级的学生举办佛学营，活动以手工艺、游戏为主。高年级的佛学营除了灌输正知正见的佛法之外，也重视培养学生的领导能力与团队精神。

今年佛学营由林惠珉校长开营，活动则由严泉法师与蓝文盈老师负责。今年的主题是“八正

道”，所有活动都依照主题设计，包括快板表演、戏剧表演、寻宝游戏以及手工制作等。

最有趣的活动应该是让学生们利用冰淇淋木棒为基本材料，各自以创意制作出七彩缤纷的法轮。虽然，法轮的颜色以及所采用制作的纸质都各有不同，但是法轮基本的架构是一样的，象征着进入佛道的法门可以是千

差万别，但佛教的核心价值是不变的。

学生们还表演了戏剧与快板，内容都与“八正道”有关。

蓝老师说：“其实，平时在课堂上，同学们已经学习了有关八正道的基本道理，今次，希望



通过佛学营让学生体现他们平时所学，并加以深化他们的知识。”佛学营并不是强制性的活动，可每一次都吸引很多学生参与。

八正道是佛教基本入门知识，包括了正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。学生平时所学的其实都包含了以上的内容，只不过为了让学生易于理解，老师在平时上课时都是使用较为生活化的语言教导学生，这一次的佛学营将结合课堂所学与佛教理论，让学生更能深切体会佛学的精妙。

除了佛学知识，导师们还希望加强孩子们的生活技能，所以鼓励孩子们在进行游戏时，多点互动，加强他们的沟通技巧与合作精神。

蓝老师表示，“游戏是以分组的形式进行的，主要是让他们在校园内寻找隐藏的字条，然后进行配对，先完成的八正道字条的组别获胜。游戏的特点是如果你不跟别组合作，进展可能就很慢，将容易输掉游戏，所以要获胜，就要和别组协作。”





文殊中學台北游学交流

19名文殊中学中二快捷源流，普通学术以及普通工艺源流的学生在2015年11月10日至16日在两位老师的带领下到台北的实践国中进行交流。

在21-23摄氏度的凉爽气温中，文殊师生们受到实践国中学校长、全体师生和家长们的热情接待。白天学生们和各自的学伴一起上课，傍晚一起回学伴家，亲身体验台北学生的学校生活和家庭生活。除了学校的正课和课外活动，学生们也参加了实践国中的运动会，两校学生还一起表演擂鼓。此外他们也参观了很少对外开放的气象局，对没有地震，风灾，暴雨的新加坡学生来说真是大开眼界。而实践国中生动活泼的课程和学生们爱学习，爱校和自律的精神都给文殊中学师生们留下深刻和美



线上阅读课



文殊中学学生上台表演Chan Mali Chan以马来敲击乐器伴奏



观察稻米的生长



动手种菜



和学伴一起放天灯

好的印象。除了上课，学生也到孔庙，中正纪念堂参观，到西门町购物，也有机会放天灯和体验淘金的过程。

离别前夕，实践国中和家长会安排了晚宴。校长给文殊中学的学生颁发参加线上阅读的证书和老师们的评语和鼓励。两校学生也在台上即兴表演。临

别依依，道不尽的感恩与祝福。感谢实践国中校长、老师、家长和同学们悉心的教导、照顾与陪伴。短短七天的行程，让文殊师生带回真挚的友谊与满满幸福美好的回忆。



依依不舍



我们在台北的学伴和家长们



校长颁发线上阅读证书

文殊中学杰出校友报导

佛教总会附属机构文殊中学校友，John Ng Teck Ann，于12月2日获颁总统童军奖。文殊中学校长刘俊铭先生及童军指导老师Ms Siti Nurdiana一起到达总统府见证这荣耀的一刻。

Over the years, Manjusri Secondary School has nurtured many outstanding students. Alumni John Ng Teck Ann was awarded the President's Scout Award 2015. His teacher-in-charge Ms Siti Nurdiana and Mr Low Chun Meng, the school principal, were at the Istana to witness the momentous occasion.



运动会上的健儿

Camp Leggo II

■ Paduma Ang ■

On 11-14 December, SBF youth organised Camp Leggo II. The purpose of Camp Leggo is to give the new leaders in the youth group a chance to take up a leadership role, to organise and lead a camp.

The two camp masters for the camp, Hong Yu Chao and Leonard Chow, who are both from Manjusri Secondary School and just completed their O' Levels, share their thoughts and reflections on being a camp master for the first time.

Hong Yu Chao, 17, Camp Master (Karuna + Mudita Group)

“After being the camp master of Camp Leggo II, I have learnt how to handle stress better and to look at the bigger picture. Being the camp master, we need to oversee and ensure everything is running smoothly. However, things don't always go out the way you plan, and there will always be problems

along the way, happening without any warning. And when things cropped up, my role was to come up with a Plan B, to tackle whatever issues at hand. I must admit it was quite stressful at times as I had to think on the spot and had limited time.

Another takeaway I learnt was the importance of communication. As we had two concurrent 'camps' ongoing during this camp and both groups were using SBF, it was





necessary for us to discuss with each other regarding the use of space. However, each group was too engrossed and eager planning our own programs that we forgot to check with each other, to ensure that there was no clash of venues.

Despite all these problems and challenges faced, I still enjoyed being an organiser and glad that I took on this role. When I saw all the campers having fun playing the games we planned, having fun and singing their hearts out during campfire, the sense of achievement I felt is indescribable. I've also forged stronger bonds with my fellow organisers and group leaders, I hope this bond that we share will stay on in our hearts."

Leonard Chow, 16, Camp Master (Metta + Upekkha Group)

"During Pre Camp, two weeks before CAMP LEGGO II, my organizing team and I have yet to start on any preparation for camp. We faced a hard time going through this Pre Camp, but with the support and guidance from our advisors, we slowly learnt new things and applied them.

Throughout the whole planning procedure, the planning of the games and the time schedule was in a mess. I also found it hard to communicate with my other camp master, Yu Chao, as our activity timings seem to always clash with theirs. Through the help of our advisors, we pieced out the details of

both camp schedules and did our best to coordinate our timings and venues. This made me realise the importance of communication and about being efficiency.

As camp masters, not only do we have to put in more effort than the organizers, we also need to interact with the campers. For me, this was one of the most challenge task as my team and I needed to raise the campers' morale, to make them interested in the games and to take part actively. My team and I planned our games in a way to ensure the campers feel personally involved in these games.

Camp fire night was the highlight for me. I could tell by the looks of the campers that they were enjoying it. It was the best night for me and Yu Chao. We picked up the microphone and sang together with the campers, and even faced the parents and sang to them. That was the most thrilling night for me. I'm very grateful that I had the chance to be camp master of this camp and I hope that there will be more opportunities in future."

校旗迎风飘扬——我们的师生为校争光

Flying our School Flag High

Our pupils and staff continue to bring honour to the school in 2015

小五学生吴迪熙和杨恺兴去年参加了由教育部、文化、社区及青年部为SG50主办的青年节水运动，参加者有500名来自各校的学生。其中一个项目是The Largest Floating Singapore Flag；另一各项目是The Most Number of Laps Swum in One Hour。这两个项目都打破记录。对于第一个项目，学生们用环形游泳圈组成国旗。至于第二个项目，同样的

学生在一小时内集体创下来回游最多趟的记录。这两个项目培养学生的自信和友情。杨恺兴说：“我觉得很荣幸，能参加这个大型的SG50项目，为我们的国家尽一份力。”吴迪熙则说：“我起初很紧张，但还是设法游超过20趟。也许在未来50年，其他孩子会尝试打破这个纪录。”



Students held on to one another to maintain their positions as they formed The Largest Floating Singapore Flag at the OCBC Aquatic Centre on 26 July 2015.



Darius Goh (circled on left) and Yang Kailani Seng (right) getting ready to form the floating flag.

Darius Goh Tik Heer and Yang Kailani Seng, two of our P5 pupils in 2015 were among the 500 students from various schools who participated in two new aquatic record-setting feats on Youth Day, one for The Largest Floating Singapore Flag and another for The Most Number of Laps Swum in One Hour. It was part of the 'Youth Celebrate!' event, jointly organised by the Ministry of Education and the Ministry of Culture, Community and Youth in conjunction with SG50.

For the first feat, the students used ring floats to form the flag. For the second feat, the same students swam laps and collectively set the record for the most number of laps swum in one hour. Both feats inspired students with a sense of camaraderie and confidence, while being part of something bigger than themselves.

"I feel very honoured to be in this big SG50 event for our country," said Yang Kailani Seng. "I was very nervous at first but still managed to swim more than 20 laps. Maybe in the next 50 years, other kids will try to break this record again," added Darius Goh.

食品配送@乌美 Food Distribution @ Ubi

食品配送@乌美是本校学生品格发展部、童子军和Greenville居民委员会合作的活动。它是为配合Values-In-Action而设的。

在为期三周的捐献活动中，学校鼓励学生携带食品，如罐头，大米，包装面食，食用油，饮料以及饼干给贫困居民。过后，童子军将这些捐献物分类并包装，以便在8月26日送给有需要的人士。

当天，马林百列集选区顾问Dr Fatimah Lateef连同我们的林惠珉校长，与童子军、家长义工和教师一块儿分派食品。地点是大牌318号。

我们希望通过这一为社区服务的活动，灌输学生仁爱与先天下之忧而忧的美好品德。

Food Distribution @ Ubi was a Values-in-Action project jointly organised Pupil Development Department and our scouts in collaboration with Greenville Residents' Committee (RC).

Over a period of three weeks, the school encouraged staff and pupils to bring food items such as canned food, rice, packet noodles, cooking oil, beverages as well as biscuits for the needy residents. The scouts helped to sort out the items and packed



Our pupils putting their donations in boxes outside the school General Office.



Our scouts packing the food and distributing them to the residents at Greenville.

them accordingly for distribution on 26 August 2015.

Our principal, Mrs Elaine Quek, together with Assoc Prof Dr Fatimah Lateef, Advisor for Marine Parade GRC, supported this project by joining the scouts, PSG members, teachers and Greenville RC volunteers in the food distribution at the surrounding blocks of flats opposite the school.

Through this VIA project, we want to instil in our pupils the values of compassion and putting others before self by serving the needs of the community.



A group photo with Assoc Prof Fatimah Lateef, Advisor for Marine Parade GRC, volunteers of Greenville RC, our principal, Mrs Elaine Quek, and teachers, PSG members and scouts at the food distribution event.

获颁奖学金的校友们

Three of our former pupils were also the proud recipients of distinguished scholarship this year



何诗华老师是本校的数学部级主任。过去5年来，何老师为本校的童子军做出巨大的贡献。去年的7月22日，她获得了Chief Scout's Commendation的奖项，为校争光不少。在分享她的喜悦时，何老师说：“这个奖项不是激发我为童子军服务的原动力，但它肯定是意外的惊喜。我很感激我所做的受到肯定。在此我得感谢学校及加东区的童子军领袖，因为缺少了他们的配合，我今天不会有所得。”

Ms Ho Sz Wha, Level Head for Mathematics brought honour to the school this year when she was awarded the Chief Scout's Commendation on 22 July 2015 for her 5 years

of excellent contributions to the Scout movement at Maha Bodhi School. Sharing her joy for the award, Sz Wha has this to say, "The award has never been a motivation behind what I do for my scouts but it definitely came as a pleasant surprise. I am overjoyed and thankful for this recognition of my effort in improving the scouting experience for MBS scouts. Due credit must go to the team of scout leaders in my school and Katong District as I could not have achieved the success for my scout unit without them."

王翊馨是菩提学校的另一颗闪亮之星。毕业于2008年的她是本校会考的女状元。她以优秀的双语成绩荣获总理书籍奖。翊馨是本校的学长团团长，每天她都领众唱国歌和念信约。

翊馨荣获声望极高的Public Service Commission Overseas Merit Scholarship，她将远赴奥克兰大学攻读社会工作学科。翊馨说：“校训敦品励学一直铭记我心。价值观体现在我们的日常生活中，见到老师，我们都会以菩提学校的鞠躬方式向老师行礼，我就是在充满尊重与仁爱的氛围中成长，我会将之用诸社会。”

在谈及未来的计划时，翊馨表示志工是她生活的大部分。正如她所言，在踏上她的另一阶段的教育旅程之前，这颗菩提之星目前是Assisi Hospice的义工。



Yi Xin (third from left) and Wei Zhi (fourth from left) with (from left) Mr Mak Kum Seng, Wei Zhi's father, Mrs Elizabeth Song, Deputy Year Head and Mrs Elaine Quek, our principal.

Heng Yi Xin is another proud alumnus of Maha Bodhi School, Class of 2008. She was our PSLE top pupil and recipient of the Prime Minister Book Prize for Effective Bilingualism then. Yi Xin is a familiar face as many fondly remember her as the Head Prefect who led the school in singing the National Anthem and taking the pledge. Yi Xin has been awarded the prestigious Public Service Commission Overseas Merit Scholarship to study Social Work at the University of Auckland. Even her choice of studies exemplifies her altruistic nature to serve, a trait Yi Xin attributed to her primary school experience. "Subconsciously, 敦品励学 has been etched in me. Values were lived out in our daily life at Maha Bodhi School. We greeted our teachers with the MBS bow. I grew up with this school culture to live out these values in society – respect and compassion." When asked about her plans after she graduates, Yi Xin's reply was, "Volunteering is a big part of my life. I plan to be a mentor to youths. I foresee issues such as palliative care and skills-based volunteerism would become more and more pressing." And true to her words, this Bodhian Star is currently volunteering at Assisi Hospice while waiting to embark on the next stage of her education.



Estee with our principal, Mrs Elaine Quek, after the presentation ceremony.

吴佩珊毕业于2007，目前是南洋理工大学社会学二年级生。佩珊荣获教育部教学奖学金。2018年毕业后，她将加入教育学院，上为期一年的培训课。佩珊的华文老师余丽庆老师表示佩珊常回校帮忙华乐队，这是她在校时参加的辅助活动。回忆她的小学生活，她感谢所有的老师，老师们的谆谆善诱深深地影响她选择教学为职业。我们热烈欢迎佩珊加入这一崇高的职业，栽培和塑造国家未来的主人翁。

Estee Goh Pei Shan, from Class of 2007, currently a Year 2 undergraduate studying Sociology at Nanyang Technological University, was awarded the MOE Teaching Scholarship. Upon graduating in 2018, she will embark on a one-year training at the National Institute of Education. Miss Seah Lay Keng, Estee's Chinese teacher, remembers her fondly as the alumna who continues to drop by the school to support the Chinese Orchestra, her CCA whilst in Maha Bodhi School. Reminiscing on her primary school days, Estee credits her teachers for moulding her into the person she is today and influencing her choice of teaching as a career. We welcome Estee to this noble profession to Lead, Care, Inspire and mould the future of the nation.

另一颗闪烁之星是去年毕业的**徐文萱**。她以特优的5个科目:英文、华文、数学、科学和高级华文科的佳绩荣获总理书籍奖。目前文萱就读于莱佛士女子中学，她选修的是特选课程。2014年优异的会考成绩让她成为该校顶尖的十名中一生之一，成为Nanyang Girls' High School Board of Directors' Scholarship的得主。

Ser Wen Xuan, from Class of 2014, is another recipient of the Prime Minister Book Prize for Effective Bilingualism for her sterling 2014 PSLE achievement of 5 A* in English, Maths, Science, Chinese and in Higher Chinese. She is currently in the Integrated Programme at Nanyang Girls' High School. Wen Xuan was also awarded the Nanyang Girls' High School Board of Directors' Scholarship for being their top ten Secondary One students in 2015 based on her PSLE results.



Wen Xuan with Mr Fabian Loh, her P6 form teacher and Mrs Elaine Quek, our principal after the presentation ceremony.

祝愿佩珊、翊馨、玮之和文萱前程似锦，继续为母校争取荣耀。

To all our alumni, Estee, Yi Xin, Wei Zhi and Wen Xuan, wherever your future leads you, we will be watching you blossom as whole persons and cheering for you. Nothing pleases us more than to see you succeed in life, bring honour to your alma mater and let your school flag soar yet higher.

Mrs Elizabeth Song (Deputy Year Head)
Translated by Mdm Lee Yoke Lan (Senior Teacher)



20th Anniversary of Prince Siddhattha Child Care Centre

As we rejoiced at the graduation of the thirty-nine Kindergarten Two children, we also celebrated the 20th Anniversary of Prince Siddhattha Child Care Centre on 14th November 2015. We were extremely honoured to have Venerable Sumana Thero, the General Secretary of Singapore Buddhist Federation, and Venerable Shi You Guang to grace this special occasion. Everyone in the centre, from the children as young as three years old to all our teachers to our kitchen aunties, had played a part

and worked very hard to make this joyous affair a success.

It was the centre's maiden attempt to arrange for the graduating class of 2015 put up a Japanese Taiko Drumming and Filipino Tinkling Dance performance. We had engaged external trainers, School of Daiko in collaboration with ITE College Central, to prepare the children for the drum performance. The children were excited but serious about learning the skills and putting up a fantastic show for their parents, teachers and guests.

The highlight of the entire concert was the musical entitled "Life of the Buddha". It was scripted by one of our English Language teachers and performed by every child in the centre. The main cast was made up by the Kindergarten Two children and the dances in the musical were performed by the respective levels, ranging from Nursery One (Age 3), Nursery Two (Age 4), Kindergarten One (Age 5), to our graduating children. It was a meaningful and definitely memorable experience for the main cast.



马林百列菩提学生托管中心 假期活动花絮

■ 佑桂 ■

学生们朝思暮想的欢乐假期又来了！这回学生托管中心的老师们又要带给学生们什么样丰富多彩的节目呢？首先为这漫长假期揭开序幕的，是11月24日气球造型课程，由李瑞妹老师指导学生，如何将一条气球编造出各式各样、栩栩如生的造型。

12月4日，老师们带着小朋友来到新加坡第一间富有主题又全面化的家庭游乐中心——亚马逊游乐中心(Amazonia Singapore)。在这儿，小朋友们不仅在游乐间尽情的蹦跳，还与伙伴



在夜光中打太空球，都让小朋友们开心不已！

12月11日则是来到生动博物馆(Alive Museum)及滨海湾花园。生动博物馆是一所注入现代化艺术理念的博物馆，以3维(3D)方式作画，在画幅中融入有趣又生动的画面，游客可以通过触摸让人产生错觉，是一项非常神奇的体验。“哈哈！鳄鱼的嘴巴再大也吞噬不了我！”；“我是小杨过，骑着神雕寻找姑姑！”博物馆的每幅画面都让人天马行空的想像着在现实生活中无法实现的景象，真是令人惊叹连连！



由于圣诞佳节即将到来，滨海湾花园早已装饰了应景的花卉，小朋友们沐浴在这浓浓的氛围中，想必更加翘首期待圣诞佳节早日来临。





“净世慧音”来到新加坡！ · 一帆 ·



由著名音乐人黄慧音制作的“净世慧音”演唱会，于11月25至26日在滨海艺术中心音乐厅公开演出，同时亦为光明山修身院筹款。“净世慧音”新加坡站的表演尚有另一个亮点，即是加插了光明山普觉禅寺方丈广声大和尚的表演环节，使节目增添了本地特色。

据悉，“净世慧音”于7月吉隆坡首

演时好评如潮，感动了现场9千名观众，并同时引起3万名在线上观赏直播的群众关注。在新加坡两晚的演出反应也是良好，制作人黄慧音感欣慰。

黄慧音是一个有使命感的音乐人，过去参与创作的佛教音乐剧无数，包括：“释迦牟尼佛传”、“雪域上的光芒—文成公主”以及“天心月圆弘一法师

人生的真正意义不在于追求物质丰盈与功名利禄，而是在于能为世界做些什么利益的事，为众生带来幸福与喜悦。正如此音乐会的其中一首曲目《世界一心》的含义，人与人之间相互依赖而共存，没有人是一座孤岛。若大家都万众一心，时刻怀着慈悲与善念，并不断地身体力行，就能为世界共创美好与希望、祥和与安宁。

~ 广声法师

传”等，她的百老汇音乐剧创作风格为佛教音乐注入另一股新的气息。她希望藉着这次的巡回演出，成立专业的佛教艺术团队，专注于以佛乐弘法的工作。

黄慧音在演出特辑上说：“这不只是一场演唱会或舞台艺术表演，我视之为生命修行的功课，弘法的使命。从最初的制作筹备到现场的演出，与观众的接触，每个阶段都是一种共修，交流和分享，希望大家感受到和谐、安宁和法喜。”





普济寺佛学研究会 诵大悲咒迎新年



■ 一帆 ■

普济寺佛学研究会在新旧年交接之间，活动频繁。先于2015年12月27日，上午八时正至傍晚五时正，举行寿光千佛斋天吉祥盛会。然后于2016年1月1日，举行诵持108遍大悲神咒消灾祈福超荐吉祥盛会，由该会主席释法达法师亲自主法。期盼全体信众同心协力，祈求三宝加被，新的一

年福运安康，消灾解厄；国运昌隆、世界和平。法会于上午9时开始，下午5时圆满结束。

大悲神咒又称“千手千眼无碍大悲心陀罗尼”，乃过去九十九恒河沙数诸佛所说，观世音菩萨受之于千光王静如来，观世音菩萨发誓弘布，安乐众生，并说：“如众生诵持大悲神咒，若



观世音菩萨发誓弘布，安乐众生，并说：“如众生诵持大悲神咒，若不生诸佛国者，不得无量三昧辩才者，于现世中一切所求若不果遂者，我誓不成正觉，惟除不善及不至诚者。”



不生诸佛国者，不得无量三昧辩才者，于现世中一切所求若不果遂者，我誓不成正觉，惟除不善及不至诚者。”由此可见大悲神咒之殊胜。

1月30日，该会将举办冬祭追思报恩法会，法会设有各种消灾、超度之功德主，供信众报名。所谓消灾，是为在世的人，祈求佛菩萨的加持，消灾解厄；超荐，即为过世的人诵经作功德，助他们往生善趣。信众也可藉此机会供养三宝，护持道场。

此外，为迎接2016年，该会也准备了限量的丙申年金猴扑满让信众请领回家，并于隔年，即2017年的农历正月归还，以作为还愿、奉献、布施、供养之用。让信众们广种福田、同种善根。



欢迎领取**2016**
丙申年金猴扑满

泰僧王皇室荼毗大典

Royal Cremation for Thai Supreme Patriarch

圆寂二年前，时寿100岁又21天的泰僧王颂德帕严纳善瓦拉于12月16日泰皇赐以皇室最高级别的荼毗大典火化法体。僧王是位受到泰内外人士尊敬的高僧。1956年泰皇短期出家时受委羯磨师。僧王通晓多种语言：梵文、巴利、中文、英文、法语和德语。僧王在有生之年，极力弘扬佛法；并把住持的寺院波渥发展成接引西方人学习佛法的中心。不少西方人士在其座下短期出家。

此次，泰国政府邀请13国佛教领袖包括新加坡、中国、韩国、日本、越南、老挝、柬埔寨、印尼、缅甸、斯里兰卡、孟加拉、不丹和尼泊尔参与举火圣典。

全国超过95%佛教徒包括僧俗以庄严肃穆的心情思维僧王的功德，不作俗情的哭泣。这不是无情，而是明白真理不生不灭的脱俗表现。



供奉(Merit-making): 僧王舍利由王储亲捡并于波渥寺作皇家供奉回向典礼。The relics of Late Supreme Patriarch were collected by Crown Prince and returned to Wat Bovoranives, for Royal Merit-making Ceremony on 17 Dec.



抵步(Arrival): 12月15日新加坡佛教总会会长广品法师抵达泰国国际机场, 受到泰国副教育部长苏拉澈查旺将军和摩诃朱拉隆功大学副校长沙伟法师的迎迓。

Ven Seck Kwang Phing was welcome by Gen Surachet Chaiwong, Deputy Education Minister and Phra Sawai, Deputy Rector of Mahachulalongkornrajavidyalaya University at Suvarnabhumi Airport on 15 Dec.



恭送(Conveyance): 泰国僧王法体运往皇室火化场。12月16日早上8点开始至10点结束。皇家火化场距波渥寺3.5公里。Conveyance of the sacred body of Sangharaja to Royal Crematorium which started at 8am and ended at 10am on 16 Dec. The Crematorium is about 3.5km away from Wat Bovoranives.



午供(Luncheon): 泰首相巴育·占奥差上将于12月16日供养来自13受逊国家佛教领袖。Lunch offering by Gen. Prayuth Chan-ocha, Thai Prime Minister to invited Buddhist Leaders from 13 countries on 16 Dec noon.

荼毗(Cremation): 12月16日晚8时许, 泰王储代表泰皇点燃圣火。His Royal Highness Crown Prince Maha Vajiralongkorn on behalf of His Majesty, King of Thailand lights a cremation flower and places it inside the pyre on 16 Dec at 8pm.



The Royal Cremation for Late Supreme Patriarch (Sangharaj) of Thailand Somdet Phra Nyanasamvara who passed away 2 years ago at the age of 100 and 21 days was taken place at Wat Debsirindrawas from 430pm to 6pm on 16 Dec. His Royal Highness Crown Prince Maha Vajiralongkorn presided the ceremony on behalf of His Majesty the King who was under the guidance of Late Sangharaj as a monk for fifteen days in 1956.

During His tenure as abbot of Wat Bovoranives which has become a centre of foreign relations and is well known among foreigners of west and east whose are interested in Buddhist studies in which many foreigners ordained as Bhikkhu or Samaneras for a certain period.

Buddhist Leaders of 13 countries including Singapore, China, Korea, Japan, Vietnam, Laos, Cambodia, Indonesia, Myanmar, Sri Lanka, Bangladesh, Bhutan and Nepal were invited by Thai Government to participate in the cremation ceremony to offer sandal flowers, sandal woods and candle to the Late Sangharaj.

More than 95% Thai are Buddhists including monks and laities. They understand birth and death are just a process of human life that explains why there is an absence of secular wailing scene. Sanghas know better the birth and death circle and the Nirvana, therefore they express no sadness. It is not emotionless but perfect understanding of the truth.



献供(Offering): 广品法师供养檀片花束, 檀木和蜡烛予前僧王。Ven. Seck Kwang Phing offered sandal flowers, sandal woods and candle to Late Supreme Patriarch.



新加坡佛教总会新春团拜

谨订于2016年2月13日正月初六（星期六）上午10时在本会佛教礼堂举行
新春团拜及上供祈求世界和平、国泰民安、众具福慧。敬备薄素

恭候光临

新加坡佛教总会 敬启

*出席者请于9时45分前入席，僧伽请自备海青衣，在家众海青。

SBF LUNAR NEW YEAR GATHERING

The Board of Directors of Singapore Buddhist Federation
cordially invites you

to its SBF Lunar New Year Gathering on 13th Feb 2016 at 10am at
SBF Buddhist Hall to pray for world peace, prosperity of
our nation, bliss and wisdom for all

- Vegetarian lunch will be served
- Guests to be seated by 9:45am

* *Sangha, please bring along your Haiqing and robe; Laities, Haiqing.*

佛教人生观积极 的价值取向

■ 唐黎标 ■

佛教因其出世理论而常常被人们认为是消极的、悲观的、落后的，这是对佛教的一种不全面的认识。佛教是以人为本的宗教，以人为本首先就要肯定人自身的价值。可以说，尊重生命、敬畏生命、珍惜人生、爱护人生、知恩报恩、奉献人生，是佛教人生观的显著特点。佛教的慈悲心、感恩心、包容心、结缘心、分享心、奉献心、和谐心等，在当前构建和谐社会中具有重要的作用。佛教“以出世心，做入世事”的主张给我们的人生提供了很多积极的启示。

一、慈悲为怀，普度众生

首先，佛教主张敬畏生命、善待众生，提倡不杀生而积极护生。戒杀护生就是对一切有情生命的尊重，中国汉传佛教从南北朝时期就开始倡导素食，这种传统一直保持到今天。社会上一般人把佛教徒吃素仅仅看作是一种饮食习惯，而没有看到是佛教慈悲心的重要体现。实际上，素食是不杀生的有力保证，素食的根本目的就是培养人的慈悲心。佛教尊重生命、爱护生命的特点，对于保护动物和保护自然无疑具有直接的促进作用。

其次，佛教的慈悲思想有助于改善社会风气。当今市场经济的特点是追求利润的最大化，但追求利润不能忘了人最起码的道德，不能突破做人的伦理底线。对消费者如果缺乏慈悲心，不把消费者当作人来看待，就必然使假冒伪劣产品肆意泛滥。比如，早些时候媒体报道的劣质奶粉导致“大头娃”的事

件，最近又有报道，浙江义乌生产的“爱宝”等多个品牌的奶瓶全部采用废旧光盘为原料，奶瓶中的酚含量严重超标，会破坏婴儿的肝、肾细胞以致造成慢性中毒。古语云：“幼吾幼以及人之幼”，就是说要把别人的孩子当作自己的孩子。而现在生产和销售劣质产品的这些人只知道赚黑心钱。其实，在诚信缺失、假冒伪劣产品泛滥的市场上，任何人都不可能置身事外，正所谓“覆巢之下，焉有完卵！”造假者能容忍自己造假，最终也必然会成为他人作假的受害者。要想解决这个问题，还得从认识上下手，只有人人心中生慈悲，尊重生命，对一切众生慈悲为怀，关爱有加，才能彻底杜绝假冒伪劣产品。

二、业果相续，命由己立

佛教主张“无我”，“无我”并不是否认自我的存在，而是反对“我执”，即不执着于我所有，也就是认识到世界的“无常”、人生的“无常”，不可把世界上任何事物当成“我的”而执着它、占有它。在佛教看来，任何事物都处在不断毁灭之中，因此，不会永远属于自己。人必定要死亡，自己所拥有的东西，包括和自己最亲近的人，都会离开自己。

佛教否认我执，决不是否认自我，否认修行的主体。佛教的修行就是把现实性、日常性的自己转化为理想性、规范性的自己。佛法是每个生命个体的体验，不是群体的体验。自己吃饭自己饱，自己生死自己了；自己开悟自己明了，自己证道自己解脱。俗话说：“师父领进门，修行靠个人。”谁都不能代替他人的修行，谁也不能代替别人的觉悟。修道、觉悟、成佛，必须靠自己，只有自己做才能有体验，有感觉，依靠别人是不行的。佛陀说过：没有人能给我们痛苦，只有自己给自己痛苦。同样道理，有智慧的人随时从周围取得快乐，没有智慧的人希望别人给他快乐。

由此我们可以得到一个深刻的启示：命由我立，福由己求。很多人相信算命，认为人的命是天注定，自己无能为力，认为自己过得不如别人好，是因为自己的命不好。佛教却不这样看，佛教业报轮回思想强调业果相续的客观性和必然性。佛经上说：

依所种之种，获应得之果。

行善者积德，作恶者聚业。

善种种子者，必将享其果。

这就是说，“万般带不去，只有业随身”。俗话说：善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到，时辰一到，必定会报。世界上什么东西都不能始终伴随着我们，只有业力与我们不可分割。

三、以出世心，做入世事

在佛教看来，出世心是重要的，没有牢固地树立出世的心，单纯地强调入世，那就没有佛教的特色了。佛教所说的入世必须有一个前提，就是佛教徒的入世首先要具有坚定的佛教信仰，丢弃佛教信仰的入世，就不是佛教徒的入世，和世俗的人也就没有什么区别了。对于人生佛教来说，出离心是修行的基础，也是佛教的基础。

出世心是佛教对社会人生的认识，是佛教对贪、嗔、痴等心的破除，而不是消极的避世心。出世是佛教的信仰，而这种信仰必须落实于生活，把信仰的原则贯彻到日常生活中去。如果没有出世心，就不是佛教徒，和世俗的人一模一样了。如果只有出世心，而不做入世的事情，那佛教信仰就真的成为“空”的、与世隔绝的，没有任何意义和价值了。所以，佛教提倡以出世心，做入世事。佛教的善心、慈悲心要在生活中体现出来，离开生活，离开众生，“诸恶莫作，众善奉行”也无从谈起。关注当下，就是关

注现实的生活，这是佛教入世的重要内容。净慧法师提出“生活禅”的思想，就是提倡“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。”生活禅实质上是人间佛教的理念进一步禅宗化、生活化、社会化、具体化，使佛法进一步走进了世俗生活。

因此，佛教强调修行，修是为了行。佛教不仅强调行，还强调把修行落实于当下。也就是说，不能把行动推到遥远的将来，而是把握当下，立即行动。当下一念处理不好，一切都无从谈起。佛经上说：“举心动念，无不是罪，无不是业”。可见当下这一念、这一行动，关系重大。

四、圆满人格，人成佛成

佛教人生观中讲随缘，就是讲外在的客观环境和客观条件，但不能认为佛教讲缘，就不重视人的主体性和能动性。事实上，佛教包含着丰富的人的能动性思想，佛教不是宿命论，也不是悲观论。在当代社会，学习佛教的人生哲学，对增强人们的社会责任感具有重要意义。

释迦牟尼佛得道成佛，最主要的是普度众生，希望人人成佛、个个得道。成佛既然在人间，就必须以正确的观念指导人生。佛法教人以正见生活，以净心从事世间事业。太虚大师说：“仰止惟佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”意思是说，做人以成佛为终极目标，我们应以佛陀为榜样，克服自身的众多缺陷，达到人格的圆满和完善。当自己的人格完善了，那时也就是成佛的时候。这才是佛教的现实处，这才是人间佛教的究竟处。

很多修道学佛的人，往往只重视佛法，把世间法看得很轻，以为出世就是要远离世法。于是，日常动用就不在人事上练心，不考虑做人的道理。其实，这并不符合佛教的要求。佛教认为，人道是成道的基础，人格是佛格的基础。做人的基础不牢固，人格尚不够，如何能成就比人更圆满的佛呢？所以，尽人道正是成佛的资粮，要成佛先需尽人道。人格都不够，成佛就是一句空话。

面对社会道德人格的普遍下降，我们不能怨天尤人，更不能把责任推向社会或者别人，而是应该从自身做起，拒绝平庸，追求崇高；从自身做起，拒绝空谈，脚踏实地。只有我们所有的人都能自觉地坚守我们的道德底线，提升我们的道德境界，我们才有理由享受社会的和谐、融洽和安宁。

浅谈六和敬

■ 智海 ■

佛陀住世时，领导的僧团有比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、式叉摩那、优婆塞、优婆夷等七众弟子，以佛陀身旁的常随众而言，就有千二百五十人之多。如此庞大的僧团，佛陀如何统理，使其和乐清净，发挥住持正法，度化众生的集体力量呢？“六和敬”即是佛陀摄众的方法之一。

所谓“六和敬”就是身和同住、口和无诤、意和同悦、戒和同修、见和同解、利和同均。佛教的“六和敬”思想不仅适应佛教，而且也适应社会，更适应单位、家庭和个人，要真正地理解“六和敬”的实质内涵，我们首先要知道“和敬”的概念。“和敬”是关于自己和他人、个人与集体等两个方面来说的；所谓“和”，就是“外同他善”；所谓“敬”，就是“内自谦卑”。这个“和”字非常重要，它涉及十分广泛，从遥远的古代到现实的今天，上到帝王将相，下到工、商、仕、农都在倡导这个“和”字，祈祷这个“和”字，世界要和平，社会要和谐，家庭要和睦，待人要和气，这样就会众缘和合、天下太平了；再说“敬”字，敬是尊敬、敬爱的意思，尊敬老人，爱护孩子是中华民族的传统美德！做人要相互理解、相互包容、相互忍让、相互尊敬，更要上敬下爱，印光大师在开示中也这样说道：“无论在家出家，必须上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行……”。

下面将“六和敬”作个简要的叙述，以便大家更好地学习、掌握和运用：

一、身和同住：

身是指我们由四大元素构成的色身，也是指五蕴和合之假身心。就是要求在同一个家园的空间里，要平等待人。不要搞特殊化，搞个人崇拜，拉帮结伙，称兄道弟；更不要贡高我慢、轻视、愚弄别人。在家园中，当知四大皆空，随缘无我。五蕴身心，本非有故。万般带不去，唯有业缠身，所以要三恶(杀、盗、淫)不犯。记住吃喝朋友不长久，相互利用无真友。做到身心交给常住，就要提得起，放得下，要随缘不变，不变随缘。做到如孟子所说：

“老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼”。犹如莲花一样，“出淤泥而不染，濯青莲而不妖。”发扬互助互爱的精神、那么僧团定能安祥、如意、美满。在行为上，不侵犯人，就是相处的和乐。僧团大众，同作佛事，必须做到身业清净，讲求和谐快乐，彼此互相帮助、尊重、包容；遇有疾病，相互照顾，平等共居，和合共住。居士之间也要以身作则，和睦相处，不搞私人关系。

二、口和无诤：

是指在家园中，做到言语方面不起争论。怎样才能做到口和无诤呢？俗话说：“祸从口出，病从口入”。就是要求我们不犯两舌、恶口、绮语、妄语之恶业。不说人我是非，不讲对错谬论，见着别人做善行之事，要随喜赞叹、称赞颂扬。不要说讽刺、挖苦别人的风凉话，更不要有嫉妒、毁谤谩骂别人之心。如有口角之诤，应该当知“忍字心

上一把刀，为人不忍祸遭殃。若人忍得一时气，过后方知忍字高”。唐朝时的寒山和拾得说得好，寒山曾问拾得曰：世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我、如何处治乎？拾得曰：只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。在言语上，和谐无诤，就是语言的亲切。僧团大众，共同信佛、赞法、敬僧，必须做到语业清净，说话恳切，言语柔和，和平共处，这样大家彼此和乐融融多好啊。

三、意和同悦：

在精神上，志同道合，就是心意的开展。僧团大众，同一信心，共同追求佛法真理，必须做到意业清净。日常生活中，不违不犯，不比较我人得失，不计较是非利害，心意的和悦才是当下的净土。大家同住一起，必须要做到精神和心理的清净，要用意善良、胸怀坦白，一致行为和认识。要记住“与人乐”而避免“独乐”的做法，有值得欢心快意的事，要大家一起共同庆祝，绝不要为了获得个人的快意而不顾大众，更不能把个人的快乐建立在大众的痛苦之上。意和同悦还要求寺庙住众遵守一个共同的价值观，在思想上保持一致。这样一来，全体住众就能在一个共同的前提下讨论问题，达成认识上、行动上的一致，和睦相处，为共同的目标与成就而喜悦。如果我们将意和同悦用在企业团队建设上的话，同样适用。意和同悦：是指我们八识田中心里意识所得的法喜，共同欢喜和

欣悦。要做到意和同悦，其实并不难，只要贪、嗔、痴三毒不犯，心里轻安，无贪、无嗔、无痴，直心为道场。以菩提心为根本，大悲心为行持，方便为究竟，定能做到意和同悦的目的。应该象弥勒菩萨一样，心胸要宽阔，才能大肚能容天下难容之事。正如《华严经》所说：“只有心包太虚，才能量周沙界。”

四、戒和同修：

在法制上，人人平等，就是法制的平等。戒就是法律，也是法制，僧团大众受持戒法，进退有节，仪礼有据，行住坐卧之中，威仪庄严。中国人喜欢讲“没有规矩，不成方圆”。寺庙中的“规矩”就是戒，是所有僧人必须共同遵守的准则和行为规范。所谓“戒和同修”，就是遵守共同的制度和规约，在共同组织框架、共同的行为规范和准则之下，共同修正自己的行为——语言行为、形体行为和精神行为。

宗教意义上的“戒律”也是一种“境界”，戒和同修是指在团体中，凡是所有的清规戒律，包括三千威仪，八万细行，皆要共同遵守，共同维持。戒是佛教能否久住的根本保证。佛在世时，是以佛为师，佛灭度后，以戒为师。戒有体、相、用三种，开、遮、持、犯之类。戒不仅能防非止恶，而且能令诸恶莫作，众善奉行。如《瓔珞菩萨戒》所载：“戒为无上菩提本，应当一心持净戒，是为如来所赞叹”。又如《瑜伽菩萨戒本》所说：“凡能受持净戒者，且每受持一条清静戒法，便有五

个护法神随时守护其身，使受持净戒者，终不被邪魔外道所害”。正如《四分律菩萨戒本》所说：“世间凡有五个严持净戒的清静比丘，正法就住世”。据《百喻经》所载：“佛有两个弟子，从很远的地方，要去拜见师父。当二人经过艰苦跋涉找到水源后，发现水里有微生物；其中一人，他宁舍生命，渴死于沙漠里，而不愿犯戒，法身慧命早就见到了佛陀。而另一位，顾及报身之体，喝了水，解了渴，越过重重沙漠，当见到佛时，佛说你什么时候才到，虽然你的报身见到了我，比起你的同伴，他的法身早两个月就见我。”在三无漏学中，由戒才能生定，由定才会发慧。在这凡圣同居，五浊恶世的娑婆世界里，一个真正修学佛法者，应当严持净戒，做到受戒、学戒、日日诵戒，然后依戒依法去精进修学，做到“非礼勿行、非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿思”。达到身心轻安，人间净土一定能够早日实现。

五、见和同解：

在思想上，建立共识，就是思想的统一、意见的统一。僧团大众对于出世圣道，能如理通达，舍去分别执著，彼此见解一致，达成共识，此乃共同成就之前提。见即是意见、见地或见解。见和同解，就是要在思想上、观念上保持高度的统一。在认识事情的方法上，寻求同样的见解；对一套思想、理念，寻求一致的解答方式。见和同解：在家园中，是指思想上，看问题、分析问题，以及各自主张、建

议等方面，都要在正知正见的见解上，要求完全统一。如寺院清规要遵守，判别伪经的正确与否，就看他是否符合佛教的三法印(诸行无常、诸法无我、涅槃寂静)。人生路上，都具有生、老、病、死等种种的痛苦，宇宙也具有成、住、坏、空性。诸法具有生、住、异、灭性。如有见解不同，思想各异；不应该你指我鼻子，我指你眼睛。更不应该你不服我，我不服你，妄自尊大，目中无人，唯我独尊。

僧团共住，僧众能够和一个重要前提就是，要求所有住众在见解上、思想上，保持高度的统一。只有所有住众成员在思想上、观念上保持了高度的一致，僧团的力量才不会分化。否则，每个成员都拥有属于自己的一套想法，大家各执己见，自以为是，那么，这个团体也就难有安宁、不能清净，也必将导致整体的精神涣散，不能有所作为。

六、利和同均：

在经济上，均衡分配，就是经济的均衡。僧团大众，不论是经济上的财利，或知识上的法利，大家受用均等，享有同等的待遇。利就是大家所获得的利益，包括财利和法利。不论是经济上的财利，或者是知识上、宗教实践上的佛法之利，必须要有共同分享的意识，决不能私藏私匿，也不能厚此薄彼；否则，就会使寺院内部发生利害冲突，更会因营私肥己的恶习而导致争权夺利的纠纷，最终会影响到僧团的根本利益。利和同均：在家园中提倡平等，培养四无量心。不论是领导，还是清众以家园的成

员，人人应具大公无私的精神，做到知足常乐，同甘共苦，早日实现理想目标。

在现实生活中，人类的冲突大半是由于对资源的争夺。而“六和思想”中的“利和同均”则强调利益的共同分享。这是一个慈悲的、智慧的、和平的、共同繁荣的理念。

六和敬之中，戒和同修，见和同解，利和同均，是和合的本质；身和同住，口和无诤，意和同悦是和合的表现。身业的实践，如法共住；语业的谈吐，和雅高尚；意业的动念，清净无染。和乐清净的僧团，便是正法久住的基础，因此，经典中以破和合僧与弑父、弑母、弑阿罗汉、出佛身血，同为“五逆重罪”，佛说凡是触犯五逆重罪的人，不可救！

当初佛陀成立僧团，标举六和敬，以思想、法制、经济、语言、身行、心意为民主平等的原则，树立了佛法的平等风范，无疑是一帖止诤的良药，因此，“六和”不仅是建立僧团的重要基础，也是人类追求世界和平的根本之道。僧团因为奉行“六和敬”，因此能和乐清净。广义而言，一个家庭若能奉行佛法，共同行持六和敬，就能和合无诤，美满安详；一个团体只要能奉行佛法，共同行持六和敬，就能和合无诤，发挥团体的力量；一个社会若能奉行佛法，共同行持六和敬，就能和合无诤，成就一个安和乐利的社会；一个国家若能奉行佛法，行持六和敬，就能和合无诤，成为一个富强康乐之邦。

大智若愚的启示

■ 思齐 ■

中国有则成语叫“大智若愚”，意思是说那些真正才智出众的人，看来好象愚笨，不露锋芒。这则成语出自宋·苏轼《贺欧阳少师致仕启》：“大勇若怯，大智如愚。”这则成语涵义深刻，能够给我们诸多启示。

古往今来，凡是那些真正具有大智慧、大成就的人，给人们的感觉往往是一个平凡不过的人。有的甚至给人的感觉还有点愚笨。在我们周围，你常常可以发现，有些人，从外表看很朴实，平平常常的，没有什么特别之处，所谓貌不惊人、言不压众、技不如人，甚至很多时候拿我们的眼光来看，还有点傻里傻气的，行为甚至有些颠倒。这时候，我们往往会瞧不起这样的人。

事实上，大多时候，是我们不具备慧眼，或者是有眼不识泰山，因为这类人的心行往往极为深广，精神境界已为我们所难企及。像庄子所说：“自视视大者不尽，自大视细者不明。”意思是说自己很谦逊很低调的人，却有着平常人不及的大智慧；自慢自高自大的人，对很多事物却是无知的。

三国时期的刘备，曾先后投奔曹操、袁绍、刘表、吕布等人，受尽了奔波之苦。在他依附曹操的时候，有一次，曹操备下酒宴邀请刘备共饮畅



谈天下英雄。曹操问刘备当今天下英雄是谁？刘备故意装糊涂，于是列举了袁绍、刘表、孙坚等人，但都被曹操一口否定。见刘备说不出自己满意的英雄人物时，曹操便傲慢地说：“当今天下英雄，惟使君（刘备）与操尔。”在曹操的心目中，当时天下的英雄只有刘备和曹操两人。刘备一听曹操的话，当时大惊失色，手中的筷子也因受此惊吓而掉在地上。正好在刘备筷子掉地的瞬间，天空响起了一声惊雷。当曹操问刘备为何筷子掉地时，刘备就以受雷声惊吓而失落轻轻的掩饰过去。刘备之所以惊慌是因为，如果曹操将他视为英雄，就会对他下毒手，首先灭掉他，以便为自己的政治道路扫清障碍。

为了躲避曹操可能的加害，进一步麻痹曹操的思想。刘备便向曹操要求到菜园种菜，装着胸无大志的样子。曹操见刘备每天安心于种菜的工作，也逐渐放松了对刘备的戒备之心。刘备就是在从事这种低贱的工作中不断发展壮大自己，最后成为与曹操鼎足而立的枭雄。刘备就是通过韬光养晦这种大智慧瞒过了曹操注意，成为曹操统一中国的最大障碍之一。

我国数学家华罗庚在少年之时，很多大人逗他，往他面前丢硬币，有一角的和伍分的，他专门捡五分硬币，引起人们哈哈大笑，都说他是傻小子。后来有人问他为什么不捡一角的硬币，他说要是捡一角的硬币人们也就不丢钱了。

所以有时候聪明人自以为聪明，专门戏弄那些看上去傻乎乎的人，却往往弄得聪明反被聪明误。最后连自己反被那些看似愚笨之人的戏弄而不自知。那些平时外表看上去傻乎乎的人往往出人意料地大器晚成而取得了非凡的杰出成就。

二十世纪初期高僧谛闲大师有位弟子明勃，原来在一个寺院的禅堂里当香灯师，具体负责给全寺上香点蜡。六月天

雨水多，是梅雨季节，寺院里的很多东西由于受潮而发霉，香蜡也不例外。这个香灯师平日里言行举止傻里傻气的，他也因此常常受到顽皮僧人们的嘲笑和戏弄。

那些僧人们为了拿他开心，就在一个阳光照耀的大晴天对明勃说：“香灯师，太阳出来了，你把那些发霉的蜡烛拿出来晒一晒。香灯师听了，憨里憨态地把所有的蜡烛拿出来摆在太阳底下爆晒，结果都被晒化了。到了晚上僧众们要坐禅，管理人员问明勃怎么还不点蜡，明勃说蜡烛都晒坏了。那时候蜡烛很值钱，得来不易，管理人员一怒之下把他驱逐到了谛闲大师那儿，谛闲大师是一位很有道行的高僧，见到明勃前来，就对他说：“你就负责打扫一下卫生，顺便在堂上跟着大众听听讲经说法。”明勃听从了谛闲大师的指点，认真的做好自己的工作，几年之后，他的智慧大开，学问和修持都远远超过了其他的师兄弟们，他也因此受到谛闲大师的器重。

真正有大智慧的人从不炫耀自己，他们给人的感觉都是平平常常的，有时甚至还有点不随时俗，在别人眼中他们显得有些怪异。他们的真正的智慧是在内在的。而那些到处口若悬河宣扬自己的人，往往是那些蜻蜓点水、华而不实的人。因此，我们在平时生活中，切莫随便嘲笑或轻视任何一个人，也许，你所轻视的人有可能是一个大智若愚的名人。

放飞空间

■ 王春华 ■



记得有位诗人曾说过：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。”为追求自由空间而生活，平等、和谐、慈悲、融洽，不仅是人们相处的一个准则，也是众生和睦共处的一个美好愿望。

去年农历六月二十二我过生日，特叮嘱家人不买蛋糕，不摆酒席。之前我到集市中购买了两只活泼的画眉。听卖者说：“这两只雄性画眉来自梅岭山区，很会鸣叫，‘啼啾啾，啼啾啾’，婉转悠扬，原汁原味的原生态唱法。”真说得我有点心动了。我买下画眉，准备留养一个月，再等到我生日那天放生，还特地购买了两只雕花鸟笼和数包画眉食品，回家后把鸟笼分别挂在阳台上。

开始几天，只见画眉在笼中跳来跳去，显得很暴躁。我使用红布把鸟笼罩住，让它安静。虽然清晨也会鸣叫几声，却见鸟笼仍旧是摇摆个不停。几天后，我在喂食时，突然发现两只画眉额头上鲜血淋漓，显然是用头撞笼所致。我不禁对画眉愧疚地喃喃私语：“耐心地等待几日吧！我会好好地饲养你的，放心吧！到时候我一定会放你出笼的。”可画眉似乎不领情，仍然用头不停地撞竹笼，全然不顾自己早已焦头烂额。为什么会这样？

我顿时明白了，鸟笼空间太小了，它已失去了自由。我琢磨着，思考着，空间，空间，对！空间在此时此地显得多么需要、多么宝贵啊！

可不是，尽管鸟笼质量是上等雕花精品，尽管鸟食营养丰富也称得上山珍海味，且吃喝拉撒全包养，这在畜生道中，也可算是享受五星级宾馆待遇了。

这画眉如此不安分，它究竟想要得到什么啊！？

不妨再来做个换位思考吧，我看似在天堂中孤芳自赏，它感受的是在地狱里牢笼囚禁；我听见似婉转悦耳的“阳春白雪”，它可是一种声嘶力竭的悲鸣求救；我已许诺到时定会放生，它却认为这是判了有期徒刑难熬啊！

“境由心造，心使境转”，画眉此时最需要的是不是别的，它在抗争，它在呐喊：快放飞空间！放归自由！！放回大自然——我的极乐净土！！

“色即是空，空即是色”，看来“空”绝对不是没有，“空”也绝不是空无价值，“空”往往比“拥有”更为众生所需要，万物都皆空，你说“空”的价值有多大？！画眉是有情生物，它的心里会不知道吗？

由此而悟，一个人的心，如果被物欲全占满，被贪嗔痴所捆绑，那他的心必然会迷昏、狂

躁、闭塞和窒息。这和关在笼子里的小鸟有什么两样？相反，一个人的心，如果能看破放下，扫除所有的烦恼与执着，腾出更大的空间，融进阿弥陀佛的妙音——无量光无量寿的无限空间，这不就是心包太虚的最好诠释吗？

两只画眉鸟“撞破南墙不回头”的精神，不就是一种表法吗？不就是一种专心追求本性的解放、生死的解脱以及追求“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”的生存空间吗？！

不能再等待、执着和犹豫了，何必非要等到生日那一天呢，放生天天都是好日子。想明白后，我当即为一对可爱又倔强的画眉说了皈依，在一声声阿弥陀佛念佛声中，打开了鸟笼门，为画眉放飞了空间。

如今，我的妻子也会每年在自己生日及每逢佛菩萨诞辰日，到青山湖畔诵经、念佛，为放生的飞鸟水簇说皈依。让生灵返朴归真，享受人间大自然的环保与和谐，同时也为自己的心田种下慈悲智慧的善因，为向往的西方极乐世界七宝莲池，增开出硕大芳香的莲瓣。

过程是美丽的

■ 达亮 ■

旅游入常常会陷入这样一种误区，以为美丽的风景只在某个遥远的地方或目的地。于是一路奔波，急匆匆地向那里赶。殊不知，他就把沿途的风景一一疏忽、冷落了。

人生亦然。人生是一个历练的过程。在流逝的生命过程中，每一段都连结着，每一个过程都有意义。生命周期，每一阶段皆有不一样的风景，可惜的是，吾辈都是无暇驻足欣赏的赶路人。任花凋叶落，春花秋月，大家都低

着头，往同一个尽头推挤，错失过程中的美好景致和时光，风景恰恰就在途中，不是起步，更不是终点，开始和结束完全相同，不一样的是过程。现代人已经没有耐心流恋过程，他们活得匆忙而粗糙，他们感觉到活得无意义。其实，生命的意义，所贵者不在意义本身而在过程，意义就寓于过程之中。意义在于过程，那些撇下过程而只在结局中寻找意义的人，找到的只是虚无。因为生命并没有结局，每一个结局只是一个新过程的开始罢了。

在现实的生活中，大多数人看重的只是事情的“结局”，而只有极少数人看重事件的“过程”。于是乎，过程与结局孰是孰非，有人为此辩论。我不想妄加评论，在《百喻经》中有《半饼饱喻》这个笑话，也许能说出

花开花谢是一个过程，生命荣枯也是一个过程。

我们生命的每一个过程都是不同的，伸足入水，已非前水。如果不能寻索到源头，每一个过程只是片段，无法检证整条流水。

一点道理。经：“譬如有人，因腹饥故，购食煎饼。次第食六枚，尚不能饱。便取第七枚半食，仅食半个，便得饱满。其人恚嗔，以手自打，而作是言：‘我今因食第七半饼，而得饱足，始知一至六饼皆不济事；悔不先食其饼。’由是劝人：‘食饼应食第七枚。’人知其愚痴，无不非笑。”此经讲世人忽视戒定等根本功夫，忽略一种过程，只广求知解，希得捷径。又不从事真参实悟打好基础，尽是先觅第七个饼求饱的心机。殊不知，“不经一番寒霜苦，怎得梅花扑鼻香”。正如老子说：“九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”孔子也说：“行远必自近，登高必自卑。”这个循序渐进，历阶而升的道理，皆可为修行次第层次的“过程”作注脚，也说明了过程是美丽的，过程是不可忽略的。古人大休大歇田地，皆由饱参饱学而得，非偶然侥幸所致！饥汉子只知其一不知其二，只求肚饱(结局)而忽略过程(那前六个饼)，这是一种愚痴的行为，犯了一种“拔苗助长”的聪明误。

当今生活中，常常那些被我们嘲笑的事反过来嘲笑了我们。有时我们笑着笑着就笑不出来了，因为悟出一点什么。以文章短小而闻名的女作家莫小米，有

篇傻子洗煤的文章很有禅味。无独有偶，德云禅师和痴圣人挑担积雪埋井。当然，大家知道煤是洗不白的，雪也埋不了井，可是他们的确去做了，没有考虑结果。是的，很多故事的美丽在于过程，何必去寻找结局呢？人有时候只管耕耘着，不再去牵挂什么黄金季节的收获。只管追求，不再去设计什么石破天惊的蓝图。其实，我不执著于收获，相信耕耘的过程是伟大的，洒着汗水的过程是伟大的，并且在追求中我收获了坚贞，失败中我收获了智慧；我相信最美的音乐，莫过于自己生命的进行曲。进行曲之后的掌声，毕竟不是音乐。应该说，爱的过程的人是智慧，是一种大智若愚。

花开花谢是一个过程，生命荣枯也是一个过程。

天才的创造过程，就是一种同内外两界压抑与反压抑，反抗与顺从，堕落与升华的角力过程。

文学品味过程，是生命智慧的再生过程，谓之惊心动魄，不为过也。

我们生命的每一个过程都是不同的，伸足入水，已非前水。如果不能寻索到源头，每一个过程只是片段，无法检证整条流水。

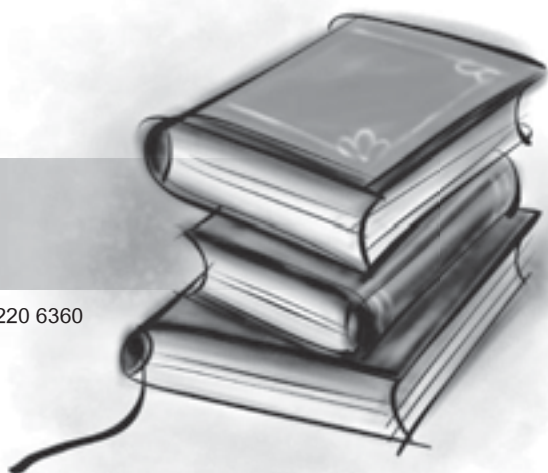
过程，能使本来平常的东西平添一种美感；过程，能使我们拥有一份好心情，如品工夫茶、如咀嚼橄榄。曾经渴望或梦想的东西一旦得到，昔日那份特有的好心情便成为一种甜蜜而痛苦的包袱，是一种拥有的疼痛，也是“一种过程”丧失时的疼痛。

一筹莫展的时候，最好去看石匠敲打石块。也许他已经打击了几十次仍不见裂缝，可是就在第一百下的时候，石块就分裂开来了。我们知道，那绝不是最后的一下才成功的，而是前面的九十九下所奠下的基础。

人生的乐趣蕴藏在奋斗的过程，生命的真谛在于细细品味岁月享受人生，只看重结果不看过程的人，只透支人生不珍惜人生的人，是不可能离享受到真正的人生乐趣，创造出生命的辉煌。让我们珍惜过程吧。过程是美丽的！

教您做素食!

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐, 电话: 6220 6360



阿芳的素小吃

作者: 蔡季芳

阿芳老师推介的70道美味无比的素小吃, 全采用天然素食材制作。基于她本人对料理与食物的坚持, 所以在有限的食材条件下仍然烹调出各种让人食指大动的美食。本书除了集中指导如何制作台湾南北的古早味小吃, 新兴的异国风味小吃之外, 也包括素高汤、素酱料及配料等。此外, 另附有120分钟的示范光碟, 让你跟着阿芳老师一起做菜。

粗食主义

以健康饮食为主轴的饮食杂志, 主要为推广现代慢食生活的实践, 内容不全是纯素食, 但亦有提供有关素食的资讯。主题是五谷杂粮, 从农场到超市, 从厨房到餐桌钜细靡遗为你提供全谷粮的食物提案。



现代心素派 — 素小吃

作者：大爱电视台 料理协力：王振权

主要是有关制作面食包点的食谱。可能是因为电视台出品的书籍吧，所以内容也非常“电视化”。每一篇食谱都是图文并茂，按部就班以一格格的格子方式呈现。好处是一目了然，读者容易跟着步骤一起做。另外，也赠送240分钟的录影光碟，可以坐着慢慢欣赏。



邝美云教您做素食

作者：邝美云

90年代香港歌手邝美云与您分享她的素食心得，非常具个人特色，不少还是邝小姐一时心血来潮的自创菜，内容分为：头盘小吃、主菜小炒、蛋之美味、缤纷主食、养颜靓汤等。文字采用中英对照。

素食大排档

作者：容在鈞

另一本中英对照的食谱。顾名思义，选上的素食菜肴，都是属于在大排档可以吃到的菜式，且以南洋风味为主。优点是所采用的食材、酱料都是一般上在超市可以找到，而且制作简单。此外，作者还贴心地提供了烹饪诀窍，虽说是家常菜，但也可以回味无穷。





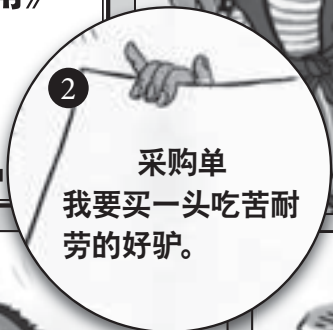
佛说交友之道 《恶友篇》

■ 梁云清 ■



先生，请到我们这里来买驴吧！

从前有个人来到市场里买驴



采购单
我要买一头吃苦耐劳的好驴。



卖主不停的夸赞



这是一头懒驴，等你发现时，我早就不在这卖驴了。



不讲诚信，要赔偿我

骗子

一会儿，买主跑回来大叫：“你卖给我的这头驴是懒驴！”

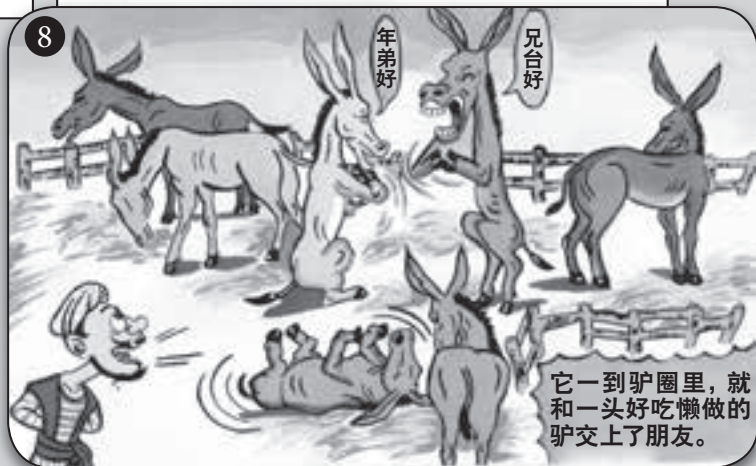


因为……

？



什么样的人就会选择什么样的朋友，驴也一样。



兄弟好

兄弟好

它一到驴圈里，就和一头好吃懒做的驴交上了朋友。

《善生经》：
佛告善生童子，
指导我们不应当
结交什么样的人
为友



9

博戏时为友 (即只有在赌博时才和你为友)



10



11

美言 (因为有所图谋, 而甜言蜜语)



12

外有善来密止之 (见有人为善事而来, 他却偷偷阻止, 不让你知道)



见危离避
(看到你危险
就远远离开)

13



14

当你有危险时, 他就会……



15

排挤你, 诽谤你, 忘记了你对他的恩惠。

编者语: 所谓近墨者黑, 近朱者赤, 这一期介绍“恶友篇”, 劝诫佛友们交友须谨慎。

至于要结交哪一些性格品质的人, 请留意下一期的“善友篇”。

How To Be Ant-Man Without Shrinking!



■ Shen Shi'an ■

Beyond the first Ant-man movie, many might not know that Ant-man in the comics later acquired the means to be Giant-man. But is it truly possible to shrink and enlarge at all, according to the usual laws of physics known, without becoming too dense or diffused to survive? Probably not, at least, according to some scientists. That said, the Ant-man movie does surprise and entertain by presenting alternative perspectives of world from the view of an ant(-man).

Without powers of shrinking or expanding, it is actually possible to be ant-giant men-women. How so? Simply by travelling. With vast inter-galactic distances involved, the supernatural power of divine feet or teleportation might be needed though. There was the case of Maudgalyayana (Mogallana), the Buddha's Arhat disciple foremost in supernatural powers. Once, he travelled to another Buddha land, where a huge Buddha of about 100 metres tall was teaching.

The noble assembly present consisted of disciples of similar size. There, without need to change a single attribute, but by the truth of relativity, Maudgalyayana was instantly as small as an ant! Seeing the ant-like creature, the assembly became curious, to which the Buddha explained that this ant-like man is from the Saha World (of the cycle of birth and death), which is our world system. He introduced him to be Sakyamuni Buddha's disciple, who is a spiritual 'giant' back in our world!

What are some mind-expanding lessons from this? The universe is an inconceivably huge place indeed, with all kinds of worlds, even within motes of dust, many of which are drastically different even in physical proportions due to karmic conditions. This calls for humility for the unknown yet to be experienced, lest our egos grow too big to form the centre of our 'universe'! Also, a sentient being merely relatively smaller should not call for any less respect. Just as it was physically humbling for Maudgalyayana to encounter a world of 'giant-men', it was spiritually humbling for the giant assembly when they knew his status!

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.

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,
星期日早上十一时至下午四点。

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

觀音齋

Kuan Yin Vegetarian Food

Blk 134 Geylang East Ave 1
#01-229 Singapore 380134

Tel: 6744 4424

主办传统健康正宗素食
提供可口经济杂菜餐式

地点适中 · 交通方便
欢迎光临 · 阖府统请

我们每天营业, 时间:
上午七时至晚上十时正 7AM To 10PM

觀音齋素食館

Kuan Yin Vegetarian Restaurant

我们的服务:

Our Service:

- ❖ 自助餐 Buffet
- ❖ 生日宴 Birthday Party
- ❖ 婴儿满月 Baby Full Month
- ❖ 外送服务 Delivery Service



营业时间
Business Hours (Daily)
11:00am~3:00pm
6:00pm~10:00pm

地址 Address:

338 Tanjong Katong
Singapore 437110

电话 Phone: 6348 0019, 6348 2770

传真 Fax: 6348 1689



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。

深信三寶感正
見中未依正
利而信能正
法自正也
利而信能正
人向於能正
道持佛引正
正遠發而



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

佛教禅藝文物閣

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, 01-229
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

Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24

S(080333) 营业时间: 11 am-9 pm

Tel: 6220 6360 Fax: 62219284

e-mail: egbudcul@singnet.com.sg

website: www.evergreenbuddhist.com

殡
仪
服
务

2016年佛教圣地游

全程素食 · 部分收入将充作慈善用途

3天金洲 (占碑) (至少10人)	天天出发	约 S\$ 558
4天婆罗浮屠 (二人成行)	天天出发	约 S\$ 698
6天菩提加耶 + 学校建设	1月12日	约 S\$1488
5天不丹 (新春特选)	2月9日	约 S\$2888
4天曼谷 (供万僧) By SQ	4月21日	约 S\$ 798
5天不丹 (3人行/天天出发)	4月24日	约 S\$2998
11天西安 / 西宁 / 西藏	5月23日	约 S\$3188

每团至少25人, 或有法师随团。报价含机场税及燃油费。
可按您的要求自行组团, 报价另计。

其他圣地如: 斯里兰卡, 尼泊尔, 柬埔寨, 泰国, 韩国,
中国四大佛山, 西藏, 丝路等。

免费结缘: 达赖喇嘛尊者传授之莲花湖, 道次第讲义,
藏传佛教珍宝释, 三十七佛子行, 菩提心释。

欢迎来电索取详细行程。请联络 曹燕: **9188 2508**
或电邮 lgwtp@yahoo.com.sg <http://www.lgplanners.com>

LG WORLD-TRAVEL PLANNERS 乐期世界
188C, Rivervale Dr, #07-1054, Singapore 543188
By appointment : People's Park Complex #04-51

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,
蜡烛, 灯油, 水晶杯, 沉香念珠, 法器等等……
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



悦意烘焙坊 健康·环保·诚信
Yen Natural Bakery (Bakery)
各式面包、馒头、无蛋蛋糕
佳节特别推出各种糕点, 甜卷, 中秋月饼, 新年糕点等
55 Lor 27 Geylang Singapore 388183 Tel: **6547 8438**
Website: www.yennatural.biz (最佳AsianFood.com)

净园干湿洗

WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607)

TEL: **90172880**

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>

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

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**

其他
服
务

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 enlight 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

许锡坤 (已故)	\$2,000.00
Lim Kian Meng Tommy	\$150.00
Yeo Choon Eng	\$120.00
Seah T P	\$100.00
刘皆均	\$100.00

林玉奎、陈暹玉	福慧双增	\$254.00
司徒婉蒂、罗群玉	福慧双增	\$254.00
高荣城	祈愿高荣城 智慧增长、身体健康、业障消除。回向高亚洲莲增上品	\$200.00
方国材合家	业障消除、身心安康、福慧双增	\$200.00
巫美明合家	业障消除、身心安康、福慧双增	\$200.00
方嘉慧合家	业障消除、身心安康、福慧双增	\$200.00
Mr & Mrs Stanley Fong Kah Weng & family	业障消除、身心安康、福慧双增	\$200.00
李亚女	祈愿李亚女合家智慧增长、身体健康、业障消除	\$150.00
黄丽蓉	福慧双增	\$127.00
章维汉	祈愿潘丽琼、章伶俐、章慈恩 智慧增长、身体健康、业障消除	\$100.00
陈国强	回向先父陈海生、先母范香妹 莲增上品、速证菩提	\$100.00
洪金凤	福慧双增、身体健康	\$100.00
谢睿捷	业障消除、身心安康、福慧双增	\$100.00
谢睿和	业障消除、身心安康、福慧双增	\$100.00
周佑桂	祈愿父亲周善祥、大姐周佑芳、好友陈慧芬 生日快乐。回向三姐周佑芬 手术成功, 业障病障悉消除	\$100.00
黄玉莲	祈愿黄玉莲合家智慧增长、身体健康、业障消除、工作顺利。回向一切众生福慧双增	\$50.00
吴炳彦、吴昕宜	祈愿吴昕宜、吴炳彦 智慧增长、业障消除、学业进步、回向冤亲债主、离苦得乐	\$40.00
白玉珠	祈愿朱俊源、朱劲恒 智慧增长、身体健康、业障消除、孝顺长辈、学业进步	\$40.00
Steven Teo	祈愿张材祝、林兰音 身体健康、业障消除	\$40.00
Teo Chee Hiang	祈愿Teo Chee Hiang 身体健康、业障消除	\$30.00
尤莲珠、吴荣源、吴佳美	回向冤亲债主 福慧双增、莲增上品	\$22.00
许淑莉	回向已故陈婵莲 莲增上品	\$20.00
胡廷达	回向已故二哥胡廷远、五姐胡菊英 莲增上品	\$20.00
Tan Hock Chye	祈愿Tan Hock Chye 业障消除, 回向累劫冤亲债主	\$20.00
吴炳彦 吴昕宜	祈愿吴昕宜、吴炳彦 智慧增长、业障消除、学业进步、回向累劫冤亲债主、十方法界众生	\$20.00
陈亚琼	回向正法久住	\$20.00
许锡坤、梁丽珠 (已故)	莲增上品	\$2,000.00
巫进发 (已故)	莲增上品	\$220.00
陈木浩、谢梨娟 (已故)	回向十方一切有情与无情众生福慧双增、莲增上品、离苦得乐、速证菩提	\$60.00
张金兴 (已故)	莲增上品	\$10.00
颜玉美 (已故)	莲增上品	\$10.00

Dharma Classes Enrolment for year 2016

佛学班招生

Children Group 儿童组

- 6岁 to 12岁 years old / In Mandarin (华文)
- from 10th January 2016 开课
- Sunday 星期日
- 9:30am to 11:30am

Youth Group 少年组

- 13岁 to 16岁 years old / In Mandarin (华文)
- from 10th January 2016 开课
- Sunday 星期日
- 9:30am to 11:30am

Adults Group 成人组

- In English 英文 / Mandarin 华文
- from 4th March 2016 开课
- Friday 星期五
- 7:30pm to 9:30pm

Please register on line or visit us @2nd floor office
请上网或到二楼办事处报名



新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583

Tel 电话: 6744 4635 Fax 传真: 6747 3618

website 网站: www.buddhist.org.sg

新加坡佛教总会 Singapore Buddhist Federation

2016年活动表 / Activities for 2016

心净身安八关斋

Eight Precept

1/1 - 2/1

五至六 Fri to Sat / 9am - 7am

备皈依仪式 - 1/1 @12:30pm

成人华文 佛学班

Adult Chinese Dharma Class

4/3 至 27/5 (第1学期)

8/7 至21/10 (第2学期)

五 Fri / 7:30pm - 9:30pm

新春团拜

Lunar New Year Celebration

13/2 正月 初六

六 Sat / 10am - 1pm

备素食午餐 Lunch Provided

研读班

华文

导师待定

二 Tue / 8pm - 9:30pm / 15堂

礼千佛集福慧法会

Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly

6/3, 5/6, 4/9

日 Sun / 9am - 5pm

备素食午餐 Lunch Provided

友园

You Yuan Gathering

每星期日 / Every Sun / 2:30pm - 5pm

成人佛学班迎新暨结业典礼

Adults Dharma Class Intake & Graduation Ceremony

27/2 / 六 Sat / 6pm - 9pm

备素食晚餐 Dinner Provided

护国佑民大斋天

National Day Celebration

7/8

日 Sun / 8am - 10:30am

Adults Dharma Class Students Society / Puja Service / In English

共修 / 英语 / 日 Sun / 9:30am - 12:30pm

13/3, 10/4, 8/5, 12/6, 10/7, 14/8, 11/9, 9/10

备素食午餐 Lunch Provided

卫塞节2560庆典

2560 Vesak Celebration

未定

周日儿童 / 少年佛学班-华文

Sunday School Dharma Class - In Mandarin

10/1 至 15/5 (第1学期) / 3/7 至 28/8 (第2学期)

日 Sun / 9:30am - 11:30am

成人佛学班同学会 / 常月共修 / 华语

Group Chanting / Mandarin

日 Sun / 9:30am - 12:30pm

27/3, 24/4, 29/5, 26/6, 31/7, 28/8, 25/9, 30/10

备素食午餐 Lunch Provided

Adult English Dharma Class

成人英文佛学班

4/3 至 27/5 (1st sem) / 8-7 至 23-9 (2nd sem)

五 Fri / 7:30pm - 9:30pm

慈善组培训班

Charity Service Training Course

每星期一 / Every Mon / 7:30pm - 9:30pm