

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

兔年大吉
度厄致安



ISSN 1793-8023



9 771793 802003





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
释宝宁

审委
释宝宁 苏满纳 释有广
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) 013/11/2022

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 contents

I ISSUE 521 | JAN - MAR 2023 I

p.1 2023年新春献词 释广品

佛总活动

p.2 新加坡佛教总会宗教团体申报说明会

主讲: 柯孙科 整理: 罗一峰

p.4 悉达多托儿中心疫后的第一次实体毕业典礼 罗一峰

p.6 National Education (NE) Core Events in Maha Bodhi School

by: Mr Muhammad Faris

p.8 Manjusri Secondary School's 40th Anniversary Commemoration

by: Magdelene Wi

p.10 Eco-Sustainability efforts at Manjusri Secondary School

p.12 Manjusri Secondary School Japan Virtual Exchange 2022

by: Michelle Halim

教界活动

p.18 新加坡佛教会庆祝84周年会庆暨药师宝诞法会 华一

般若文稿

p.20 学佛者应培养的三种心 慎独

p.23 无求便是安心方 如愿

p.24 佛教对书法的影响 汪文忠

p.26 禅林中的“圣末边事” 阿莲

p.30 晚明佛教对日用家具与陈设的影响 王春华

p.33 广学多闻 张家提

佛化生活

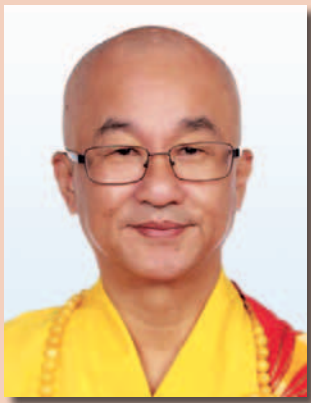
p.34 佛说漫画: 犹如掘井 梁云清

p.36 禅思小语: 祝福、放过自己、宽容、过与错、心、
如果可以再来一次 心绢

p.38 禅画人生: 看开 赵宏

p.40 开卷有益: 心安与平安, 后疫情时代的生活良方

p.42 亲子教育: 在生活中培养青少年的礼仪 萧瑶



释广品

2023年新春献词

光阴似箭、岁月如梭，转眼间即将送虎迎兔，广品在此恭祝僧侣四众在来临的癸卯年福慧双修、六时吉祥，各寺院庵堂企业机构，业务蒸蒸日上、蓬勃发展。

在虎大哥的助威，举国上下的真诚合作之下，我国的抗疫之战取得预期的效果，重症与往生率极低，从而保住生命与财产。更在2022年4月开始全面解封，恢复经济动力，诚利国利民之举，亦为国家与人民之幸。

佛陀创教引导苍生积极面对生活，从修身乃至为世人服务。过去三年的疫情期间，僧侣四众发扬佛陀的精神团结互助，安然渡过困境。佛总也在这期间以创新方式继续弘扬佛教、庆祝卫塞和提供社会福利服务以秉承佛陀的利导众生精神。

兹掇言“虎跃前程去、兔携好运来”共勉之。

新加坡佛教总会

宗教团体申报说明会

■ 主讲：柯孙科 整理：罗一峰 ■

在《2019年维持宗教和谐(修正)法令》下，宗教团体必须依法向隶属内政部的新成立“外国与政治披露注册局”申报。新加坡佛教总会秉持为团体会员服务的精神，于2022年11月5日(星期六)，下午2时，在六楼讲堂，主办有关的说明会。主讲者为佛教总会的执行长柯孙科，他曾两次代表佛总参与内政部主催的修正法案对话会，以及受邀于该注册局磋商新申报制度的内容，并提供反馈。

新加坡佛教总会会长广品大和尚表示，“有鉴于很多人不懂得怎么呈报，为让会员顺利完成申报，所以特别举办这个说明会，为大家清楚解释在修正后的维持宗教和谐法令下，宗教团体应该何时申报、以及如何申报等细节。柯先生准备了充分的资料，并化繁为简，让大家可以有个概括的了解。”

说明会的主要内容

说明会主要分为5大范围：

什么是维持宗教和谐法令

向哪些政府机构申报

何时申报，何时截止？

需申报些什么？

通过什么渠道申报？

我国维持宗教和谐法令在1992年3月31日生效，2019年10月7日修正后的“维持宗教和谐法令”正式通过，在这修正法令下，为了防止外来影响，宗教团体必须从2022年11月1日开始向当局提交所需的申报，申报的内容要点包括：(1)宗教团体的管理层结构必须符合法令所定资格；(2)外籍人士/实体给予一万元或更多的捐款；(3)宗教团体与外籍人士/实体的附属关系等。

申报的政府机构是内政部属下的外国与政治披露注册局(Registry of Foreign and Political Disclosures,



Ministry of Home Affairs).

没申报是犯罪行为

从2022年11月1日起的60天之内，即2022年12月30日之前，必须上网向注册局提交申报。在法令第17L条文下，没提交申报是犯罪行为。申报的目的主要是确定现任管理层的结构符合法令所规定的资格，即是：

- 会长、秘书与财政，三个主要负责人必须由新加坡公民或永久居民担任
- 超过半数的管理层成员必须是新加坡公民

在申报的同时，也必须提交一份最新的章程作为佐证文件。

呈报捐款数额

从2022年11月1日起，详细记录外籍人士/实体给予新币一万元或更多的单一捐款，包括其匿名捐款。但在新加坡工作/居住，并持有当局颁发就业/移民准证的外籍人士，以及宗教场所内所捐款箱所收到的捐款则不在此例。

宗教团体必须在2024年4月1日之前，申报从2022年11月1日至2023年12月31日之间所收到的捐款都必须呈报。注册局将在较后时间公布申报应呈报捐款的细节。

应呈报捐款记录必须包括:

- (1) 外籍人士: 全名、护照或身份证号码、国籍、出生日期、电邮;
 - (2) 外籍实体: 全名、注册国度、电邮、注册号码;
 - (3) 捐款详情: 全额(新币)、方式(如现金、支票或电子转账)、收取日期、捐款是否有特殊目的等。
- 没有收到任何外籍人士/实体捐款的宗教团体, 仍必须上网申报“零申报”(Nil Return)。

和外国的附属关系

若是和外国有附属关系的宗教团体, 在2024年4月1日之前, 在申报外籍人士/实体捐款的同时, 也必须申报与外籍人士/实体的附属关系。注册局会在较后时间公布有关细节。

没有外国附属关系的宗教团体, 也必须提交“零申报”。

**特殊情况下的申报**

如果在第一次(即2022年12月30日之前)申报管理层结构和提交章程之后, 出现了下列情况, 则必须在30天之内向注册局申报:

- 管理层内任何更动
- 修改章程时会直接或间接影响管理层人数与结构

申报的渠道

在社团注册局注册的宗教团体, 可以SingPass登录iROSES(www.ros.mha.gov.sg), 完成申报。那些尚未提交2022年常年呈报的社团必须呈交Annual Returns, 那些已经呈交2022年常年呈报的社团则须提交Changes to Management Committee Details。

在会计与企业管制局、文社青部注册的宗教团体, 则以SingPass登录www.go.gov.sg/mrha-eservices进入表格A和表格B, 作线上申报和确认。

只接受线上申报

需要注意的是, 所有申报必须在线上进行, 当局不接受纸张申报; 另外向社团注册局申报之后, 主要负责人需上网确认; 以表格A和表格B申报者, 主要负责人必须在表格B上以电子签名确认。

如果有团体会员没有办法上网呈报, 可以约个时间, 带个职员来, 佛总可以协助上网事宜及同时给予培训。

出席者意见回馈

感谢您为大家详细讲解有关法令, 得益匪浅, 感恩!

新加坡佛教施诊所 释贤通

1. The briefing is clear and ppt is easy to understand.
2. There are other information that you provided is very useful. Take for example what precaution we should take when inviting foreign speaker to deliver talks in our premises. Fire safety in premises etc
3. Useful form to reduce our workload in designing a new form. Example Annex 5, Record of donations of \$10000 or more.

新加坡佛教居士林高级执行经理 洪俊智

Thank you for organising the above which was held on 05 Nov 2023.

It is very helpful, clearing doubts and will help to reduce unnecessary time searching our way thru.

菩提佛院 Jennifer Lim

新加坡线上法律

可从以下网址免费获取任何有关本地法律条文。

网址: sso.agc.gov.sg

佛总秘书处具备下列完整的资料, 有意者发电邮索取:

- 注册局公告原文及中文翻译
- 注册局的信息图
- 注册局的35道常提问题及中文翻译
- 外籍人士/实体捐款记录样板
- 表格A及表格B



悉达多托儿中心 疫后的第一次实体毕业典礼

■ 文·罗一峰 ■

新加坡佛教总会属下悉达多托儿中心于2022年11月26日于会所三楼礼堂，为其幼儿大二班的小朋友们举行毕业典礼。

会长广品大和尚受邀出席为主宾，主持颁发证书仪式。大和尚表示，幼儿大二学生的毕业典礼，作为一个大家庭，悉达多的大家庭，大家共聚一堂，欢庆孩子们人生旅程中这一重要的里程碑。特别是自疫情之后两年多以来的第一次实体毕业典礼，所以大家的心情都很兴奋与激动。

广品大和尚在致辞中，表达了对师长、义工的感激，“在此我谨代表悉达多托儿中心感谢这么多年来一直默默支持中心的家长们，感恩你们的信任，你们的肯定，这些好比一剂强心针，给予中心无比的力量，支持我们继续勇往直前。也感谢无私付出，不辞劳苦的历届校长及教职员。”

法师也叮嘱孩子们，要学习为自己的未来负责，“我希望你们保持善良、关心他人并乐于助人，时刻感恩生命中的每个人。面对挑战时，希望你们勇往直前，谨记至亲的家人永远是你们最坚固的支柱。无论做什么事，都要用心去做。”

最后，他祝福孩子们有个美好的未来！也祝福在座的每一位来宾一切顺心如意！



天真活泼的小朋友从法师手中接获证书，还粉墨登场为宾客献上大型舞台戏剧开心“西游记”之“盘丝洞”。

舞台剧“盘丝洞”是分阶段进行，并由不同的小朋友演绎同一个人物，同一个故事。这样的安排是为了让每一位小朋友都有上台的机会。其中，更有穿插一些歌舞表演。

“西游记”是家喻户晓的文学名著，以唐僧四师徒往西天取经，途中斩妖除魔，历遍万难，终于圆满取得经典，修成正果。作为一部民间创作，其中包含了不少佛教元素在里头，例如有不少佛菩萨都成为书内的角色，这一次幼儿园的改编，也加入了不少佛教意涵、以及现代社会的价值观在内，例如护生、环保，可持续性的生活等。一个个小朋友换上戏服，扮演着小“观音”、小“唐僧”、小“悟空”、



小“八戒”，以及小“蜘蛛精”等，观众无不为他们可爱的表演发出呵呵笑声。

幼儿大二的结业典礼是一个充满童趣、欢乐，又带有教育意义的活动，相信家长和孩子们都会永记这一刻。

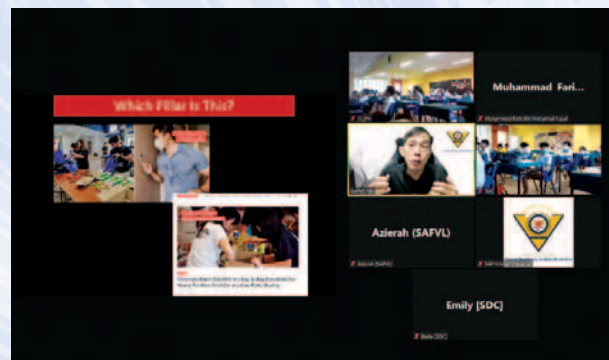
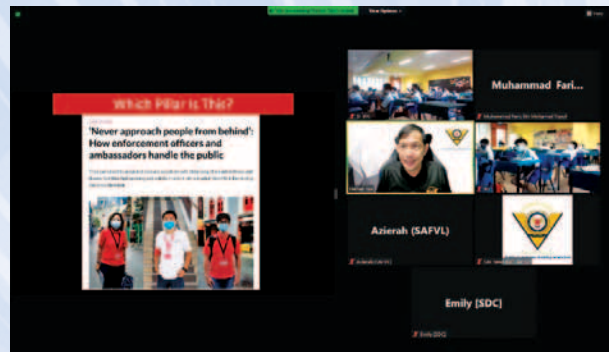


National Education (NE) Core Events in Maha Bodhi School

■ Written by: Mr Muhammad Faris (SH NESS) ■

Maha Bodhi School commemorates the four National Education (NE) core events every year. The 4 core events are Total Defence Day, International Friendship Day, Racial Harmony Day and National Day. Commemorating these events leads to inculcating the citizenship dispositions, comprising of a sense of belonging, a sense of reality, a sense of hope and the will to act, in our students.

Maha Bodhi School commemorated Total Defence Day in the week of 14 February 2022. The theme “Together We Keep Singapore Strong” reminded pupils of the different ways they could contribute to Total Defence. Classroom activities were planned for the pupils during their FTGP and Social Studies lessons. There were also online lessons on Student Learning Space (SLS) for them to learn more about the pillars of defence independently at home. The Primary 5 pupils participated in the Commitment to Defence Ambassadors (C2DA) Engagement Session. In this virtual session, the Primary 5 pupils got the opportunity to interact with veteran soldiers who had served in key military operations and played an active role in preserving peace and security in Singapore and beyond.



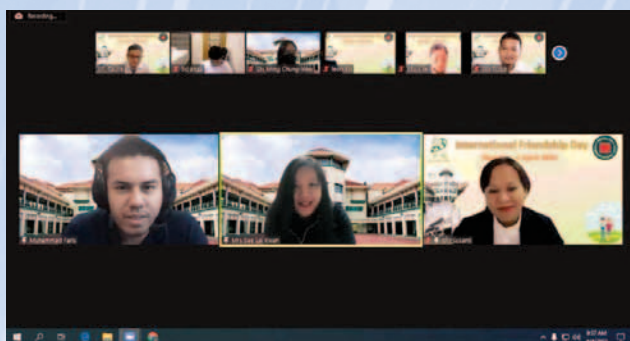
SGSecure Exhibition Panels were displayed in the courtyard to value-add to the pupils' learning. These panels, which have been re-designed to feature key advisories and incorporate interactive components to better engage viewers, complement SGSecure public engagement efforts in the various domains, such as schools, workplaces and the community.

Maha Bodhi commemorated International Friendship Day on 4 April 2022. International Friendship Day

is celebrated annually in schools all over Singapore. The theme for International Friendship Day this year was “Singapore in Asia”.

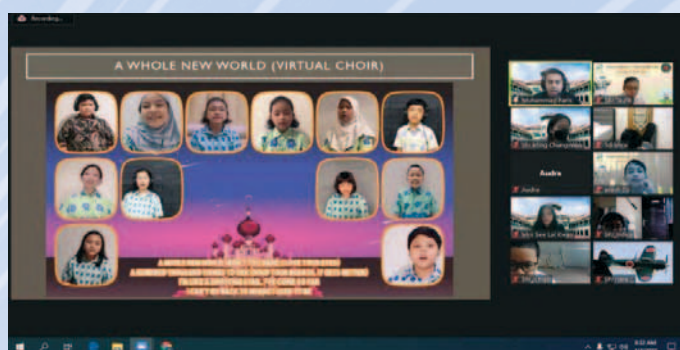
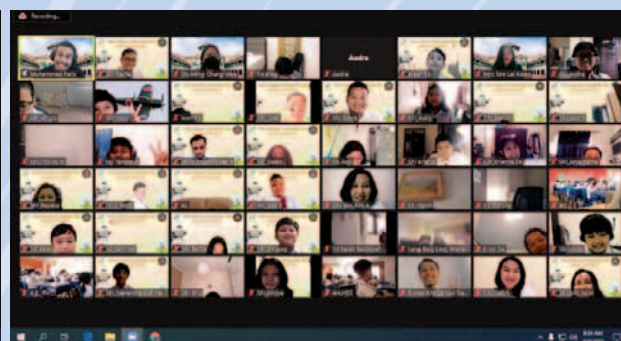
Asia is the world's fastest-growing region and Singapore continues to facilitate closer economic, political, social and cultural cooperation within ASEAN

and in Asia. During our assembly launch on 4 April 2022, pupils and staff from Sekolah Pembangunan Jaya from Jakarta, Indonesia joined us via Zoom. Both schools shared videos on the different cultures of Indonesia and Singapore. Before the pandemic, pupils and staff of Sekolah Pembangunan Jaya would always visit Maha Bodhi School to commemorate International Friendship Day together. We hope to see them back here in Singapore in the near future.



The theme for Racial Harmony Day this year was “Our Multicultural Mosaic”. Maha Bodhi School launched Racial Harmony Day on Monday, 18 July. The launch emphasised the importance of harmony and understanding among all in our country, as well as celebrating our diversity. It reminded us to put aside our differences and embrace our Singaporean identities to work together for a prosperous Singapore.

The Primary 1 and Primary 3 Level Teachers came together to plan and organise games and activities for all recesses from Tuesday to Friday. We were fortunate to have overwhelming responses from parent volunteers who came onboard to support us. Pupils got to view various ethnic costumes displayed at the courtyard. They also enjoyed traditional games such as Five Stones, Chapteh, Congkak, Pick-up Sticks, Kutu-Kutu and designing Ranggolis. Through these traditional games, pupils got together to play as a community and



learn to appreciate the diversity of our cultures.

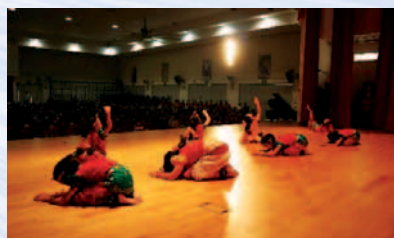
On Thursday, 21 July, pupils and staff dressed up in various ethnic costumes to show their appreciation for the different cultures in Singapore. We rounded up our celebrations on Friday, 22 July, with a feast of Kacang Putih for all pupils and staff during the different recesses.



The theme for NDP this year was “Stronger Together, Majulah!” It was a call for all Singaporeans to forge ahead as one united and strong people towards a better future. “Stronger Together” reminds Singaporeans that unity in our diversity is what makes us stronger. “Majulah”, which means “onward”, encapsulates our hopes and spirit as a nation since our independence 57 years ago, and was a rallying call for Singaporeans to strive for a better future.

On 8 August 2022, Maha Bodhi School celebrated National Day. With the easing of Safe Management Measures, we were able to conduct our celebrations

like how we used to before the pandemic started. We were honoured to have Venerable Seck Kwang Phing join us in our celebrations. The Scouts and Prefects led us in the National Day Observance ceremony at the Parade Square. Thereafter, the pupils proceeded to their classrooms for the National Day lesson package and activity before making their way to the school hall for the concert which included a skit as well as performances put up by our SYF performing CCA groups, Guzheng, Choir, Indian Dance and Chinese Dance. Everyone truly enjoyed themselves!



Manjusri Secondary School's 40th Anniversary Commemoration

■ Contributed by Magdelene Wi (HOD English Language, Manjusri Secondary School) ■

The school concluded its 40th School Anniversary celebrations with a year-end concert and commemorative high tea on 18 November 2022. Mr Tan Chuan-Jin, the Speaker of Parliament of Singapore graced the occasion as the Guest of Honor. The concert included performances by our Performing Arts Groups to thematically reflect the four virtues in the school motto of Wisdom, Conduct, Benevolence and Aspirations. During the event, Mr Tan launched the 40th Anniversary Commemorative Book which captures the 40-year history of the school in pictures.



Launch of the Commemorative Book



40th Anniversary Commemorative Book



Wushu Performance



Chinese Dance Performance

Together with Venerable Sik Kwang Sheng, Chairman of the School Management Committee (SMC), Mr Tan later officially opened the newly renovated school library which was made possible by a bequest of the estate of the late Venerable Suit Woo Foong, former SMC chairman (1997-2001). This library upgrading project attests to the strong belief the school has in encouraging that love for reading but also creating a conducive space for students to share and collaborate with one another.



Opening of the renovated school library



*Mr Tan Chuan-Jin penning a message
in the Commemorative Book*

Venerable Sik Kwang Sheng and Mr Tan also officiated the unveiling of one of the four bronze sculptures collectively titled, "The Manjusri Virtues," situated in the central garden. Commissioned by the School Management Committee and created by local sculptor, Mr Lim Leong Seng, these four bronze sculptures represent the four decades in which the school has been in the community; and depict each of the virtues enshrined in the school motto - Wisdom, Conduct, Benevolence and Aspiration. This ceremony marked the end of a series of events held to celebrate the school's milestone year.



"Wisdom" unveiled by Ven Sik Kwang Sheng (SMC Chairman) & Speaker of Parliament Tan Chuan-Jin



"Conduct" unveiled by Mr Sim Chong Boon (Principal) & Ven Seck Kwang Phing, (SMC Supervisor and President of SBF)



"Benevolence" unveiled by Mr Tan Yew Beng (SMC Secretary) & Mrs Tay Yang Fern (former Manjusri Principal)



"Aspiration" unveiled by Ms Heng Sen Mee (former Manjusri Principal) & Mdm Chan Poh Swee (SMC Treasurer)

India & Nepal

Pilgrimage Tour

Guided English Tour

4 Star Hotels

10D9N 6 holy places fr. \$1988

14D13N 8 holy places fr. \$2508

印度、尼泊尔

朝圣之旅

华语导游团

四星酒店

10天9夜 6处圣地 \$1988起

14天13夜 8处圣地 \$2508起

LANKES 蓝客旅游

Tel / Whatsapp 电话 : 88006658

lankesinternational.com



Lumbini . Bodh Gaya . Sarnath . Rajgir . Sravasti . Sankassa . Vaishali . Kushinagar

Eco-Sustainability efforts at Manjusri Secondary School

In 2022, a team of teachers came together to form the Eco-Stewardship Committee to guide Manjusrians to make informed and responsible decisions in their daily habits in order to preserve the earth's equilibrium. The focus for the year was to raise awareness of the impact of climate change on our planet and the actions we can take to reduce the impact of climate change via the 3Rs (Reduce, Reuse and Recycle).

World Waters Day

Manjusrians took part in the Singapore World Waters Day (SWWD) 2022, organised by PUB to rally Singaporeans to cherish their water resources and use them wisely. At Manjusri, we dedicated a day in March to conduct water-centric activities for students. The highlight of the programme included a virtual learning journey to the Kallang River and Pang Sua Pond and a virtual assembly talk on water and environmental issues for the school.



Winners of Virtual Learning Journey activity



Accomplished Manjusrians with their upcycled bookmarks

Ezi Recycling Competition and Recycling Right

Another environment-related activity all Manjusrians and school staff took part in was the Ezi Recycling Competition 2022, organised by SembWaste. This competition aimed to promote recycling the right way and participating schools were graded based on the volume of recycling tonnage from clean-stream recyclable collections. Staff and students actively engaged in recycling efforts and dropped their clean-stream recyclable items at designated collection points within the staffroom and in their classrooms. Selected students also took part in the recycling challenge where they upcycled bread

tags into monster bookmarks. At the end of the programme, students attended a virtual assembly talk about Recycling Right where they were given a deeper insight into the daily operations of the SembWaste Materials Recovery Facility.

Here are some insights on the students' experiences:

"I have learnt that recycling has many benefits, and it is fun to reuse items, reduce wastage and upcycle items. My class sorted out the plastic and paper waste during our Outdoor Adventure Learning Camp and the National Day celebrations into different boxes. From the talk, we also learnt about the different types of materials we can recycle. Now we are better in recycling."

Grandas Teo Yue Heng Ze, 1E

Social Studies - Values-In-Action (SS-VIA) Project

A group of our Secondary Three students embarked on a SS-VIA project on plastics in 2022. After understanding the problems caused by the use of plastics in Singapore, they carried out a plastic recycling drive amongst their schoolmates. The plastics collected were donated to The Plastic Project, a community-driven organisation, dedicated to educate and lead the community in recycling plastic waste into reusable goods. Manjusrians also had a hands-on experience on how the plastics they had collected can be processed and made into coasters.



Participants of The Plastic Project

Here are some insights on the students' experiences:

"Our class embarked on this SS-VIA project after learning about the plastic waste problem in Singapore. This is a meaningful and fun experience for me and I think that everyone should reuse or reduce the amount of plastics used, as plastic waste is not easy to recycle at all."

Ng Sher Tyn, 3F

"Through this experience, I learnt that plastic waste is a major problem in Singapore. The annual global plastic production has increased by 20 times since 1950 and it is projected to triple by 2050. We should reduce plastic waste by reusing or reducing the use of plastics to save our Earth. I am glad to be able to take action to reduce plastic waste through this SS-VIA. I think that the younger generation should be responsible to find innovative ways to solve the plastic waste problem in Singapore."

Niki Lam Xuan Yi, 3F

— 优质的骨灰殿 | 神主牌 | 殡葬服务 —

富貴園 FU GUI SERVICES

灵山寺 (永久地契)

富貴山庄 (99年地契)

事前规划，心无牵挂

Plan Well. Live Well

给挚情一份最深的祝福，
留下一份永恒的感动。

洪可欣 Ang Keh Sin (生命经理师)

www.nirvanafugui.com +65 92386601 (24 hours)

Manjusri Secondary School Japan Virtual Exchange 2022

■ Written by: Michelle Halim (Class 3D) ■



I was fortunate to be selected to participate in the Manjusri Secondary School virtual exchange on 8th and 15th July 2022 with Shimouchi Junior High School located in Japan. While we took turns to share and learn about each country's unique cultures, new friendships were also forged and this certainly made it a memorable experience for me.

During the breakout room activities for the first session, students from both schools came together to

discuss about their respective school day which consists of timetabled curriculum and different co-curricular activities. We also discussed the recycling efforts of our respective schools and how we were dealing with the current Covid-19 pandemic. We ended the day by introducing and playing with our new-found friends a round of traditional games which included five stones, pick up sticks and chapteh.





For the second session, Manjusrians hosted a virtual tour of our Singapore river for the Shimouchi students to let them know more about our Singapore's history and culture. In this same session, we also created our very own beautiful rangoli pieces together with students from Shimouchi as we wanted to showcase Singapore's multicultural diversity. While it was only a two-day programme, it was indeed an enriching learning experience and I hope to be able to visit Shimouchi Junior High School in the near future to meet our newfound friends!

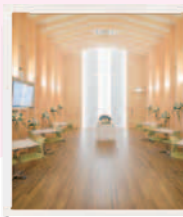


Ang Chin Moh
FUNERAL DIRECTORS
洪振茂生命礼仪

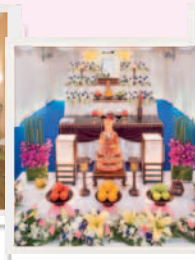


6226 3333 (24小时)

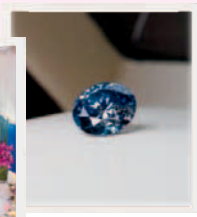
佛教殡葬专家 | 家族企业 | 一站式服务



礼仪厅



殡葬服务



纪念钻石

我们缔造有意义的丧礼，为一段精彩人生画下完美句点。



扫描二维码
了解详情

www.angchinmoh.com.sg

88 Geylang Bahru, #01-2724, Singapore 339696

笃修进慧

- 新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
- 文殊中学全体董事及师生
- 菩提学校全体董事及师生
- 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
- 马林百列菩提学生托管中心全体管委及师生
- 新加坡佛教总会佛学班同学会
- 光明山普觉禅寺
- 妙音觉苑
- 大愿共修会
- 天南佛堂
- 福慧讲堂
- 新加坡佛教施诊所
- 能仁精舍
- 天竺山毗卢寺

度愿宏远

- 洛伽山庄
- 善德堂
- 观慈精舍
- 十方佛林
- 观音救苦会
- 菩提佛院
- 观音堂佛祖庙
- 蓀萄院
- 法轮社
- 南海飞来观音寺
- 東朥閣
- 大悲佛教中心
- 法鼓山新加坡护法会
- 圆觉宗（新加坡）
- 佛教会
- 竹林寺
- 普济寺佛学研究会

堵烦惑

- 善缘堂
- 般若念佛堂
- 吉祥宝聚寺
- 福寿堂
- 大悲院
- 海印学佛会
- 积善堂
- 宝光佛堂
- 新加坡佛教青年弘法团
- 天寿堂吕祖宫
- 新加坡佛教居士林
- 莲池阁寺
- 旃檀林
- 释迦善女会
- 海印古寺
- 般若净苑
- 龙华藏院

督心证本

- 宽济堂念佛社
- 清莲寺
- 佛缘林
- 如切观音堂
- 莲池精舍
- 香莲寺
- 慧明讲堂
- 万佛林
- 国际佛光会新加坡协会
- 观自斋
- 益群旅行社（新加坡）
- 仁婷贸易私人有限公司
- 长青佛教文化服务社
- 国营印刷
- 先锋印刷装钉私人有限公司
- 释广品
- 陈友明夫妇



新加坡佛教会 庆祝84周年会庆暨药师宝诞法会

■ 文·华一 ■

为庆祝创会84周年及药师诞，佛教会于2022年11月19日至20日举行两永日药师法会。第一天假乌节希尔顿酒店宴会厅举行，与会大众在多位僧伽大德带领下恭诵《药师琉璃光如来本愿功德经》，接着是恒实法师与传显法师的佛法开示，最后是青年团呈献的佛曲演唱；第二天的法会假佛教会弘法中心举行，先由僧伽大德领众虔礼《慈悲药师宝忏》，之后是恒实法师和传显法师分别为大众解答学佛的一些疑惑。

两天的法会以佛法开示为最精彩的环节：其中恒实法师用英语介绍药师佛的12大愿，并鼓励佛弟子恭敬读诵，精进受持。

药师佛的12大愿简略介绍如下：

- 第一愿：自身光明照无边界；
 - 第二愿：身如琉璃内外清澈；
 - 第三愿：令诸有情悉皆圆满；
 - 第四愿：令一切众生行者安住大乘法宗；
 - 第五愿：令诸有情修行梵行如法清净；
 - 第六愿：诸根不具者皆得端严；
 - 第七愿：令诸有情身心安乐乃至菩提；
 - 第八愿：由女身转男身，终究解脱；
 - 第九愿：令诸有情消除外道邪见修习诸菩萨行；
 - 第十愿：令诸有情解脱一切忧苦；
 - 第十一愿：令诸有情随意饱满令住安乐；
 - 第十二愿：令诸有情得种种上妙衣服无诸苦恼。
- 此十二大愿使众生得现世安乐，满愿随心。

接着，由传显法师讲述为何学佛，以及修持药师佛的缘由。



“学佛为了什么？依佛法所说，就是业障消除，离苦得乐。但每个人对离苦得乐的要求和层次各有不同，例如穷苦的人求生活丰足无忧，富裕的人求富贵长寿，事事如意，虽然各有不同，但都是希望得到现法乐。”

法师指出，当年佛陀创教的根本精神，为令得现法乐或后世乐的一切众生，最后皆得究竟解脱乐，即出离生死，终究成佛。药师佛重现人乘教法，以方便道教化，使人们生活美满幸福后，才能安心学佛，直趋菩提道。

“药师佛是简称，正名应是“药师琉璃光如来”，而一般人称其“消灾延寿药师佛”其实是没有经典依据的。很多人对于药师佛的了解，在其对于药师佛的救度世间疾病的一面，却不知道药师佛深广的弘誓愿。他除了救度众生远离病苦之外，还教导众生思想纯正，人格健全，给众生所求愿满，生活幸福，得现世法，然后修行圆满成佛。”



一直以来,《药师经》都有不少高僧弘扬,也是佛教徒非常熟知的经典,举凡佛教徒有喜事,如寿辰,结婚、孩子出世、居室落成、店铺新账,一切的喜庆纪念或为病人及有灾难者,祈福消灾等事,均诵此经及称念药师琉璃光如来圣号,祈求消灾障,降吉祥。

法师继续说:“药,有专治身体生理的药,也有治疗心理的药。生理的药,可以依据医生的药方服药,便可痊愈,而众生心中的贪嗔痴烦恼,生死是大病,必须要佛法真理的药才能治疗。”

佛教的三藏教典有如原药,经主治贪病,律主治嗔病,论主治痴病;教法如药方,例如“五乘共法”以

五戒十善主治五逆十恶及人天的散乱病等,“三乘共法”以四圣谛、十二缘起主治烦恼生死重病,“大乘不共法”主治六度四摄四无量心,断除无明烦恼病的根本。

持诵陀罗尼有如服食成药,只要一心受持念诵,便有静心断恶,消除业障的功用。

法师也提醒,虽然药师如来慈悲,佛弟子也不能坐享其成,只念诵药师经咒和念药师如来圣号就可以,必须要学习佛菩萨的大愿,具有发愿修行的恒心,精进修持,护法利生的同时,也会获得佛菩萨的加持,得以消灾解难,离苦得乐。



学佛者应培养的 三种心

■ 文·慎独 ■

学佛是一个人的精神追求，也是学习提升自我，完善人格的过程。作为一个学佛者不仅应当追求出世的解脱，也应当学习佛教入世的精神。从入世方面来说，一个学佛者在个人修养方面应当培养感恩心、恭敬心和慈悲心等三种心。

感恩心

感恩心是一个学佛者必须具有的品格。所谓感恩，就是对他人给予自己的帮助心存感激，并尽可能给予回报的心态。我们每一个人在成长过程中都会受到来自亲朋好友和整个社会的恩惠，对于他们给予我们的恩惠，我们应当心存感恩。

一个人来到世上，首先会得到来自父母的精心抚养。在成长的过程中不仅会得到父母的教育呵

护，还会得到师长的传授知识。正是有了父母师长的培养和教育，我们才能健康地成长，并学会以感恩心为人处世。

除了对父母师长的教育心怀感恩之外，我们还应当对我们目前所享用的一切心怀感恩。俗语说“一粥一饭当思来处不易，半丝半缕恒念物力维艰”。俗语警示我们，我们所拥有的衣食来处不易，我们要懂得珍惜，不能随便浪费。同时，还提醒我们要感恩那些面朝黄土背朝天为我们提供粮食的农民，以及为我们制作衣服的劳动者。没有他们辛勤地劳动，我们可能会缺吃少穿，忍饥受冻。我们要感恩他们为我们的衣食之需所付出的辛勤劳动。同样的，我们日常生活中所需的一切，都是别人劳动的成果。我们的衣食住行等各种所需，都建立在别人劳动的基

础上。如果没有别人的劳动，我们的生活将会一团糟。因此，我们要感恩所有为我们生活付出辛劳的人。

佛教经典中也有许多劝人懂得感恩的经典。如《五分律》云：“佛告比丘，若人百年之中，右肩担父，左肩担母，于上大小便利；极世珍奇在食供养，犹不能报须臾之恩。从今听诸比丘尽心尽寿供养父母，若不供养，得重罪。”《四十二章经》云：“凡人事天地鬼神，不如孝其亲，孝亲最神也。”这些是对报父母恩德的论述。如《大方广如来不思议境界经》云：“供养父母、和尚、尊师及世间中曾致饶益，赖其恩者，应念倍增报恩供养。何以故？以知恩者，虽在生死，不坏善根；不知恩者，善根断灭，作诸恶业，故诸如来，称赞知恩，毁背恩者，又常愍济诸苦众生，菩萨由此广大善根，永不退失。若人有能勤修福德，常念报恩，悲愍众生，则为菩提已在其手。”

经中指出，知恩之人虽然处于生死之中，能为自己种下善根；不知感恩之人，就会忘恩负义造作恶业。如果一个学佛之人能够常怀感恩，知恩图报，就是趣证菩提之因。

《大乘本生心地观经》对知恩报恩也有论述。经云：“世间之恩，有四种：一父母恩、二众生恩、三国王恩、四三宝恩，一切众生平等荷负。”作为一位学佛之人，应当培养自己的感恩心。所感恩的对象包括父母、众生、国王、三宝等四种恩。父母恩是指父有慈恩，母有悲恩。作为学佛者应当孝养父母，要知道供养父母的功德与供养诸佛无异。佛陀就是报父母恩的典范，据佛陀传记记载，佛陀为报佛母生产之恩，上生忉利天宫三个月为母说法，使母亲听闻正法，证得无生法忍，永不退转。佛陀还在父亲净饭王驾崩之后，回到俗家，亲自扶着父亲灵柩到灵鹫山安葬，并为父王诵经超度。

其次，要报众生恩。众生无始以来轮回六道之中，经过百劫千生，互为父母兄弟。由于互为父母的缘故，一切男子是我父，一切女人是我母。一切众生在过去生中都与自己有大恩德，又如现在的父母一样，因此，我们也应当报众生恩。

再次，要报国王恩。我们能生活在一个社会安定，幸福安乐的环境中，我们应该感恩国王的

恩德。正是国王统治有方，才使我们能够在这个国土中安居乐业。国王恩不仅包括国王的恩德，还指我们在生活上所受到的来自社会的种种恩惠。我们生活在这个国土中，我们要拥护国王，爱我们的祖国，努力为这个国家作出自己应有的贡献。

此外，要报三宝恩。所谓三宝，即佛法僧三宝。佛宝是指佛教教主释迦牟尼佛。佛宝具足六种微妙功德：一者无上大功德田，二者无上大恩德，三者无足二足以及多足众生中尊，四者极难值遇如优昙华，五者独一出现三千大千世界，六者世出世间功德圆满一切义依。具如是等六种功德，常能利乐一切众生，是名佛宝不思议恩。法宝指佛所说的教法，法宝有四，一者教法，二者理法，三者行法，四者果法。声名句文名为教法，有为诸法名为理法，戒定慧行名为行法，为无为果名为果法。如是四法引导众生出生死海到于彼岸，是名法宝不思议恩。僧宝有三类，一是菩萨僧，二是声闻僧，三是凡夫僧。此三种僧虽然未能得无漏戒定及慧解脱，但供养者获福无量，是名僧宝不思议恩。

感恩心不只是当别人给予帮助时才有。在日常生活中，凡是有人给自己提供方便，我们都应当心存感恩。现代高僧印光法师初出家时，曾在湖北武汉莲溪寺挂单。寺院安排他作水头，即每天烧热水供养全寺大众。在没有柴火时，他还要亲自上山砍柴。印光法师对寺院的收留非常感恩，说：“你们对我太好了，你们给我的恩德太大了。你们准许我挂单，并且给我学习的机会，我要感恩图报，把水烧得更好。”

一个学佛者应当不断培养自己的感恩心。应当对别人在你最困难之时的帮助时时记在心里，在自己有能力回报的时候，尽己所能给予报答。

恭敬心

恭敬心也是佛子应当具备的一种人格素养。所谓恭敬心，就是自我谦虚而尊重礼敬他人的一种心态。恭敬不仅是一种心态，而且通于身口意三业。《十住毗婆沙论》卷二云：“恭敬，名念其功德，尊重其人。”这是从意业角度说的。本论又云：“恭敬，名尊重礼拜，迎来送去，合掌亲侍。”这是从身业说的。本论卷二亦云：“以小乘法教化众生，名为供养；以辟支佛法教化众生，

名为奉给；以大乘法教化众生，名为恭敬。”口说教法化导众生，也是恭敬，此属于口业恭敬。

对他人心怀恭敬，是佛法得以兴盛的前提条件。如《四分律》云：“汝等比丘，于我法中出家，更相恭敬，佛法可得流布。”《四分律比丘戒本》云：“若比丘不恭敬，犯波逸提罪。”

对于恭敬他人的方法，经论中也有论述。如《地持论》云：“若见年长福德胜者，应起奉迎礼拜问讯；若见德与己等者，先意问讯，谦下软语，不生慢憍；若见年德于己少者，应先意软语，心不轻慢，设其有罪终不讥刺。”

诸佛菩萨都是对人心怀恭敬的典范，如《大宝积经》云：“菩萨谦逊，其心柔软，凡见众生，常言‘善来’，和颜悦色，先意问讯，与之共言，言常含笑。”我们常说“金刚怒目，菩萨低眉”，菩萨低眉，是为了谦逊柔软之心，和颜悦色的容颜，慈悲六道众生，令众生都能得到菩萨恭敬心的感化。

《法华经·常不轻菩萨品》中的常不轻菩萨就是一位谦恭待人的典范。常不轻菩萨每见比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，都会礼拜赞叹，说：“我深敬汝等，不敢轻慢，所以者何？汝等皆行菩萨道，当得成佛。”别人以为常不轻信口胡说，就以瓦、石、木杖等打他。尽管如此，常不轻菩萨依然对他们心怀恭敬，远远地见到四众，都会赞叹礼拜。因此，那些具有骄慢心的人称他为常不轻。常不轻菩萨临终时，闻观音王佛为他讲说《法华经》，得六根清净，增益寿命。常不轻菩萨更为人宣说此经，显现神通，遂令增上慢之人归服，常不轻菩萨也由于恭敬待人，最终成就佛道。

历代祖师大德都劝诫佛弟子对人怀恭敬心。如印光法师曾在开示中说：“……常生惭愧心及忏悔心，纵有修持，总觉我工夫很浅，不自矜夸。只管自家，不管人家；只看好样子，不看坏样子；看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。”作为专修净土法门的人，应当经常怀有惭愧心和忏悔之心，切忌心生骄慢，否则就会退失道心。即便自己念佛用上功夫了，也应当谦虚谨慎，不可炫耀自夸。学佛之人应当将一切人都当成菩萨看待，对别人怀有恭敬心。

印光法师在《复邓伯诚书一》中又说：“余常谓，欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。若无恭敬而致褻慢，则罪业愈增，而福慧愈减矣。”法师指出，以恭敬心学

佛，不仅可以消除业障，而且还能够增长福慧。可见，恭敬他人不仅是一个应当具备的基本修养，也是修行进步的基础和条件。

学佛之人不论是对善知识或者普通人，都应当怀有恭敬的态度。只有能以谦恭的态度来对待他人，才能够虚心学习别人身上的优点和长处，从而不断提升自己的德行修养与修证功夫。

慈悲心

慈悲心是诸佛菩萨对待众生的一种心态，也是一个学佛者必须具备的基本修养。所谓慈悲心是指慈爱众生并给予众生快乐，怜悯众生并拔除众生痛苦的心态。慈悲分开来说，就是慈爱众生，并给予众生欢乐为慈；悲悯众生的痛苦，并救拔众生的痛苦为悲。慈和悲合起来称为慈悲。如《大智度论》卷二十七云：“大慈与一切众生乐(与乐)，大悲拔一切众生苦(拔苦)”《大般涅槃经》卷十五云：“为诸众生除无利益，是名大慈。欲与众生无量利益，是名大悲。”昙鸾《往生论注》卷下云：“拔苦曰慈，与乐曰悲，依慈故拔一切众生苦，依悲故远离无安众生心。”虽然慈与悲在各种经典中的解释稍有差异，但其拔苦与乐的含义是不变的。

慈悲可分为三种，即生缘慈悲，法缘慈悲和无缘慈悲等。生缘慈悲是指观一切众生犹如赤子，而与乐拔苦，这是凡夫的慈悲。法缘慈悲是指开悟诸法乃无我之真理所起之慈悲。无缘慈悲是指为远离差别之见解，无分别心而起的平等绝对之慈悲，此系佛独具之大悲，非凡夫、二乘等所能起，故称为大慈大悲。

慈悲心是大乘佛教的基本精神，也是佛教徒应当具备的基本品质。佛教以慈悲为怀，佛教三藏十二部经典皆以慈悲为根本。佛陀的慈悲是以众生的痛苦为自己痛苦的同心同感状态，故称同体大悲。大乘佛教的菩萨道，不外是慈悲精神的实践与完成。经中说：菩萨因众生而生大悲心，因大悲心而长养菩提，因菩提而成就佛道。如果菩萨看到众生的忧苦，不激发慈悲心，进而上求下化，拔苦与乐，就无法成就菩提大道，因此，慈悲心是菩萨成佛的必要条件。佛经中又说：一切佛法如果离开慈悲，则为魔法。可见慈悲思想与佛教关系之密切，尤其是大乘佛教的菩萨道，不外是慈悲精神的实践与完成。

作为一个修行人，应当弘扬诸佛菩萨的慈悲精神，悲悯众生的痛苦，给予众生快乐，将为众生谋取福祉作为修学慈悲心的重要方式。

无求便是安心方

■ 文·如愿 ■

“安心”一词的解释，不仅指定下心来，集中思想学习或工作，又有其他多种多样的解释。《墨子·亲士》说：“非无安居也，我无安心也。”这是说安宁而没有干扰的心情。《红楼梦》第一一五回：“他为的是大爷不在家，安心和我过不去。”这里的安心，又系指的故意、存心了。

不过，佛门所谓“安心”，却又别有深意。依照《佛学大辞典》的解释，“安心”，即由于修道之体验或对教法之理解，而将心安住于一处，并达到安定不动的境界。据《续高僧传》卷十六《菩提达磨传》记载，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，是为安心。此或为安心说之滥觞。

天台宗亦说安心之法，据《摩诃止观》卷五上记载，善以止观安住法性，称为善巧安心，可分为自行、教他二种，又因随顺众生根机之利钝差别，可开为六十四种安心。据湛然之《止观大意》载，不论人之利钝，皆以止观安住于法性之理体，称为总明安心；而顺应利钝之根机，所产生之六十四种安心方法，称为别明安心。总之，止息心之散乱，观照自性清净，将心安住于法性之理者，称为安心。天台宗还以修习止观，圆融三谛为安心法。三谛为空、假、中，也称三观。

净土宗有总安心、别安心的不同。厌娑婆世界之苦，喜极乐世界之乐而修厌欣观，发菩提心为总安心，以至诚心、深心、回向发愿心为别安心。又唐代善导大师，也提出了安心之说，据善导之《往生礼赞》载，安心为往生净土必备的条件之一，此安心即指《观无量寿经》所说之至诚心、深心、回向发愿心等三心，若具足此三心，则必可往生净土。

在禅门中，以禅宗初祖菩提达磨禅师用壁观之法教人安心最为著名。我们且看他的方法：“外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”这岂不正是坐禅之法？用面壁坐禅之法，让人断绝一切内外的攀缘和牵挂，从而入于安心之境，外魔不扰。

当年，弟子慧可问达磨禅师：“诸佛法印，可得闻乎？”

达磨回答：“诸佛法印，非从人得。”

慧可说：“我心未宁，乞师与安。”

慧可愣了好长一会，才恍然大悟道：“觅心了不可得。”

达磨这才说：“我已经将心给你安好了。”

后来，慧可接受达磨衣钵，成为中国禅宗第二代祖师。

这里，禅宗以“了不可得”，也就是心无所求为安心法门。正如禅宗四祖道信《入道安心要方便法门》所说：“亦不捉心，亦不看心……离心无有别佛，若知此理，即是安心。”说明一心具足万法，不必离心求佛，更不必有意地去“捉心”“看心”，因为这样反而会惑乱其心，走向反面。

佛门安心，既可视作修行的手段，也可视作修行的目的。安心要任其自然，淡于世事，不作非分的想象和追求，这样的心自然就安静下来而入于定境了。清朝袁枚《随园诗话》补遗载有这样一副书斋楹联道：

无求便是安心方，不饱真为却病方。

在漫长的封建社会中，在政治高压、商品经济发展迟滞、物质生产极不丰富且分配严重不公的情况下，佛门以与世无争的无求之法，向内心觅求安乐清净的佛境，自有其求得心理平衡的可取的一面。

“一个人光溜溜的到这个世界来，最后光溜溜的离开这个世界而去，彻底想起来，名利都是身外之物，只有尽一个人的心力，使社会上的人多得他工作的裨益，是人生最愉快的事情。”邹韬奋这种只知奉献，与名利无求的精神，也是一种安心法。

佛教由汉明帝“永平求法”传入中国，发展逐渐兴盛，成为中国主流宗教之一。其独特的佛教审美对中土的文化、思想、艺术、信仰等都产生了巨大的影响，书法作为典籍经书传播的重要工具之一，自然也受到了佛教审美的深远影响。佛教对书法的影响主要体现在内容和风格上，催生了一套全新的文化审美体系。

佛教对书法内容的影响

古代佛教经书典籍随着佛教的兴盛而大量传播，在印刷技术不够发达的情况下，许多经书需要手工抄写。古人或出于宗教信仰，为精进修行，积累福德而发愿抄经；或由于科考失利，谋求生计而替施主抄经。这些佛教经书与书法完美结合，在书法史上留下了许多奇珍。

被传为王羲之手笔的《佛遗教经》规整隽洁，墨色浓郁古厚，冠绝古今。其全称为《佛垂般涅槃略说教诫经》，从七方面阐释了教诫的深远意义，在佛教界具有广泛而深刻的影响。《佛遗教经》的内容为佛陀释迦牟尼一生弘法言教内容的概括总结。在王羲之所处的时代，佛教已经趋于本土化，这一时期是佛教发展的黄金期，衍生出了一批包括书法、雕塑、建筑、绘画在内的艺术作品。这一时期儒、释、道三家鼎立，本着哲学的思辨精神，清谈之风盛行。当时上至庙堂之高，下至江湖之远，全都受到佛教的深刻影响。

有唐一代，佛教发展迅速，书法同样繁荣兴盛，二者相辅相成。这一时期出现了许多佛教书法，形成了一种特殊的文化现象。怀素《佛说四十二章经》以草书写就，内容是小乘佛教经典《佛说四十二章经》。一般认为这是第一部汉译佛经，即汉明帝遣使者赴西域求法所得。《出三藏记集》记载：“《四十二章经》一卷，《旧录》云：《孝明皇帝四十二章》，安法师（指东晋道安）所撰录阙此经。”怀素作为自幼出家的僧人，在观赏了雁荡山的奇峰怪石和巨嶂飞瀑后感到十分惬意，挥毫写下了这部名留书史的草书精品。

佛教 对书法的影响

■ 文·汪文忠 ■

褚遂良传世作品《伊阙佛龕碑》是典型的摩崖书风，气势开张跌宕，整体舒卷自如，气息天然醇正。《伊阙佛龕碑》主要书写内容是唐太宗第四子魏王李泰为其死去的生母文德皇后长孙氏造像而立伊阙佛龕碑，岑文本撰碑文。碑文主要包含四个方面内容：一是对佛教的信仰和颂扬，二是对文德皇后仁德俭素的褒美，三是对魏王李泰德行和孝思的叙述，四是对造像窟内庄严华丽之景的描绘。《伊阙佛龕碑》是褚早期的传世作品，于摩崖上写就，佛教盛事信手拈来。

怀仁集王羲之书法字刻出行书碑文《大唐三藏圣教序》，简称《圣教序》。笔法精绝，笔势遒劲，虽是集字作品，但是是书法史上不可多得的作品，是帮助后人领悟王羲之艺术特征的重要碑帖。明人王世贞言：“备尽八法之妙。”《圣教序》内容为唐太宗撰写，当时玄奘法师赴西域各国求取佛经，回国后翻译三藏要籍，太宗为表扬其而亲自撰文。弘福寺的沙门怀仁从历代王羲之书迹及民间遗墨中历时二十年有余集成《怀仁集王羲之书圣教序》。这幅作品是历来学书之人绕不开的行书经典法帖，它既体现了唐太宗对王羲之艺术的高度认可，表明王羲之在书法史上的地位无可撼动，也体现了佛教文化在有唐一代的重要程度。

佛教对书法审美风格的影响

随着佛教的日益兴盛，书法界出现了一种特殊的书体，这种书体由小楷抄经而来，以佛教经文为载体，称写经体。写经时，人们往往怀有敬畏恭虔之心，神智宁静，绝不随意发挥，因而对格式和体例都有严格要求。这也使得写经体自然而然地形成了一种严谨、精美、熟练、持重、自然的书法风格。这种风格对于书法，尤其是小楷的发展产生了深远影响，在历史上留下了许多经典之作。写经是佛教传播的重要途径之一，写经体自然也对佛教的发展起到了重要作用。

写经体的整体风格最能体现佛教书法艺术特点中的“宁静”。佛教认为一切有为法都是虚无，是无常，皆没有本体，不应去执意追求，而应反求诸己，破除执念。因此，佛教追求的是一种虚无清淡的“宁静”，这种宁静也体现在佛教书法的审美特征之中，最能体现其审美特点的是佛教书法的写经作品。其中最具有代表性的是唐代敦煌写经卷，可谓古代民间书法之大成。

此时，一种新的书风也在法师书法作品中逐渐形成，其以天真、散淡、浑然天成的姿态诠释佛教教义。法师们一般修行精进，对佛教教理有深刻理解，持戒、打坐、念佛，日复一日地修行后，他们终于洗尽铅华，用无所住的心性以证菩提，才造就了这样一种书风。

佛教认为应以平常心看待世间的一切，对一切事物都不起执着、不起分别。“若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融淡泊，此名一相三昧，于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧。”即看待一切事物都要以同样的心去看，在无差别对待之下证悟。这也是佛法中一个重要的理念，即“看山是山，看水是水”——“看山不是山，看水不是水”——“看山还是山，看水还是水”的散淡之心。法师书法最能体现这种散淡的艺术美学。以弘一法师的书法为例，皈依后百艺俱废的他唯独没有放弃书法，因为书法一笔一画的书写过程也是一种修行，完成一幅书法作品也就达到了禅意中散淡天真的妙境。

当然，佛教对书法艺术的影响并不局限于楷书，行草书等往往也受到深远影响。这种影响不同于宁静、散淡的风格，与之相反，而是形成了一种狂放不羁的书风。这种狂放书风的形成主要源于佛教中禅宗流派的思想影响。禅宗六祖慧能弘扬“直指人心，见性成佛”的顿教法门，认为“心即是佛”，讲究在日常小事中悟禅。这种禅宗思想在僧人书家怀素的狂草中得到充分体现，形成了一种“狂禅”的书风。怀素作为出家僧人，他的书法风格受到禅宗思想的深刻影响。其书法内容多以佛教偈语、经文为主。他以书求道，用迅捷的线条、跌宕的章法、明快的节奏、简洁的笔法表达其洒脱、狂放的内心，构造了一个书禅合一的草书世界。

佛教在中国艺术的传承和发展中有着不可估量的作用，无论是雕塑、绘画还是书法，都受其影响至深。书法因其与汉字不可分割的关系，在与佛法结合时，又发生了奇妙的文化和艺术反应。佛教与书法相互影响，相互促进，在中华文明数千年的历史中交织前行，在璀璨的中华艺术宝库中像双子星那般熠熠生辉。

禅林中的 “圣末边事”

■ 文 · 阿莲 ■

神通，又谓神通力。神有神奇变化莫测之义，通为融通自在无碍之义，力则有力用之义，即使神能通达无碍，善通诸变化，则为神通。

佛经有十神通、六神通之谓。十神通：

- 一、宿命通，
- 二、天耳通，
- 三、他心通，
- 四、天眼通，
- 五、现神力，
- 六、现多身，
- 七、往来速疾，
- 八、能庄严刹土，
- 九、现化身，
- 十、漏尽通。

由于十神通一般是佛才能成就的境界，所以通常所说的神通都是指神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通等六种神通。

神足通，即随意变现，身能飞行自在往来，皆无障碍；天眼通，即自在照见世间一切远近之形色，及六道众生苦乐之相。天耳通，指自在能闻听世间种种音声，及六道众生一切苦乐言语。他心通指自在得知六道众生心中所想之事。宿命通指能了知自己前世今生，乃至百千万世之宿命，亦能得知六道众生之宿命。漏尽通，指断尽见思惑，不受三界生死而得解脱。其中三界的凡夫外道乃至鬼神，

可得前面五通，出世圣人可得六通。但是，佛教认为除非成佛，否则这些神通都是不究竟的，都是相对的，有局限性的。

虽然佛经及众多灯录、僧传中曾出现过大量的佛菩萨及大德高僧显现神通的故事，但是佛教并不大力提倡学人去求取神通。《大智度论》认为，神通虽是妙用，终为幻妄；未得漏尽通者，如偶发神通(五通)，必至随妄流转，堕于魔外数中。佛法以正知正见教导世间，使一切众生，皆得般若，度为究竟，若以神通设教，反使众生易着幻秘，难入正觉之途。所以佛陀遗教制戒神通，以免正法眼藏流于外道。

虽然佛菩萨以慈悲之心故，能依定慧力示现种种神通救度众生，可这只是一种方便手段，并不是佛法的根本所在。佛法的根本在于要人明心见性，及时解脱。如果学佛只是为了获得神通那就有点舍本逐末了，而且还很容易着魔。况且，即使有了神通也不一定能脱离六道轮回，因为很多外道和天人也是有神通的。

禅宗虽以神通说法，但不以神通为根本，佛法修的是心，而非外在的异象，其旨趣在于直指人心，见性成佛，而不是崇尚神秘。禅宗的清净智慧所展现的“通”不局限在一般功能性的神通，而是为了引导学人超越神通从而到达无念无心之境界，体悟清净自性的本源。所以禅门认为最大的神通不

是五眼六通，而是明心见性，禅宗以此为神通说教的旨归。如果不能触着清净本源，纵然是再高明的神通异能，也都是幻境，是生灭法，会障碍我们的学佛道路。

仰山慧寂禅师云：“我今分明向汝说圣边事，且莫将心凑泊。但向自己性海如实而修，不要三明六通。何以故？此是圣末边事。如今且要识心达本，但得其本，不愁其末，他时后日，自具去在。若未得本，纵饶将情学他，亦不得。”

“圣末边事”，即是说神通虽然也是好事，但却是圣道中最最靠边的最不重要事情。禅宗没有直接排斥神通，但认为应当慎用神通，甚至为了不让佛之正法流于外道，丛林规范中还制定有这样的戒律：如果有人以神通惑乱大众，则会被迁单。因此，高僧在弘法利生过程中，如果需要以神通示现，必然会“故示狂颠，不提持正印”。

唐朝有位隐峰禅师，神通广大，有一次路过一地，看到两军人马正在拼命厮杀，难分胜负。隐峰禅师于是便说：“我应当去解除这场灾难。”于是于是将手中的锡杖丢掷于空中，自己飞身从上面穿过。两军将士一起抬头观看如此奇异的景象，这竟然和主将战前做到的梦一样，于是两下里都偃旗息鼓了。一场人为的灾难，在禅师的神通之下，化于无形。但禅师却忧虑起来，担心自己所示现的神异会惑乱大众，以为神通就是大道，因此，他就离开淮西前往五台山金刚佛窟前示寂灭相。他先问众弟子：“诸方大德在入寂时，有坐着去的，有卧着去的，这些大家都见过。有站着迁化的吗？”有弟子答：“有。”禅师又问：“还有倒立着入寂的吗？”弟子答：“没见过。”禅师于是就倒立着入



寂了。而他的衣服也没有因倒立披落下来，依然紧紧地贴着身体。众僧商量着把隐峰禅师“茶毗”了。但去搬遗体时，遗体却屹然不动，引得远近不少人前来观看，惊叹不已。隐峰禅师有个妹妹，也出家为尼。隐峰灭度时也在场，见到这个情形，就便走上前去，抚着隐峰的遗体责怪道：“老兄，活着时你不循常规律法，死了还要惑弄众人吗？”说着便推了一把，隐峰这才倏然仆地。

隐峰禅师出于慈悲，于乱世中示现神通，化解了一场生命的浩劫。但是这神通只是于紧要关头，解决了一时的问题，并不能解决根本问题，何况神通又极易令人生起迷惑，产生各种虚幻不实想法，以为神通就是大道，故而隐峰忧虑，决定入五台寂灭。之后，隐峰又以倒立而亡这一神通示现，

告诫世人，无论何种神通，从佛法层面来说，都是“幻有”，如果执著于此，即是着相，真正的禅者是“无法相亦无法相”的，就连生死这样的大事也可以如他这般，不受羁绊，来去自如。

在《来果禅师·参禅普说》中，来果禅师曾就“求神通”而做如下开示：“参禅人，直参不歇，参通自了。正参时，不得有心等悟，不得求玄妙，不得嫌法不灵，不得生烦恼，不得生欢喜，不得生畏惧，不得求神通。每有人学法求通，拟将神通学好，可以保国家，可以保富贵，可以游他方，可以报仇怨，可以保长寿，可以保发达，可以谋事业，可以免人欺，如此皆称愚见。何以故？神鬼遍地尽有，一求可通，但终非己有。”

接着来果禅师又举了一个事例：“唐代时，有大耳三藏来京，称有神通。南阳慧忠国师，此时在朝，即问大耳三藏曰：‘闻三藏有神通，是否？’该三藏回答：“是。”慧忠问：“请问你知我心在何处？”三藏回答：“在师为一朝国师，岂可在天津桥上看把戏？”国师思之，答曰：“是。”国师复入“那伽定”问三藏，三藏哑口无对。国师斥曰：“你这野狐精，来混唐朝，逐出。”

来果禅师又告诫学人：“试问已有神通之人，还被逐出，我等盲修瞎炼求神通者，吃了多少苦，花了多少钱，尚难一时到手。任是到手神通，尚不保其长久，思之赶快参禅，将求神通之工夫与资本，来求参禅，将来很有希望。又言开大悟人，应当有神通，明神通没有，暗神通总有。若真没有神通，说开大悟，人不相信。试问世间以法利生，未闻以神通利生。罗汉有神通，尚不住世，菩萨以法利生，常住世间。又前代诸祖，多数有通，唯自不言某有神通。大乘人以神通一法，为当机滞货，不能行销，小乘人以神通为称奇希有，诚未识机教关键也。”

“圣末边事”亦是教人不要执著于神通，当下里熄灭一切尘情妄想，才能保一颗真心的如如不动，真正做到自在解脱。正如百丈怀海禅师所云：“但歇一切攀缘贪嗔爱取，垢净情尽，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被诸境所惑，自然具足神通妙用，是解脱人。”

牛头法融祖师当初住在牛头山的山洞里时，有百鸟衔花来供养他的异象，后来四祖道信大师到访。道信大师发现法融禅师住地的四周尽是虎狼之类的痕迹，于是，顺势举起两手掩面，作出害怕的样子。法融禅师道：“犹有这个在。”即是说这样的大师怎么还有恐怖心或者说执相的心在。道信反问道：“这个是甚么？”即提醒法融禅师注意当

下，看看现前一念究竟是个什么？法融默然。过了一会儿，四祖在法融禅师打坐的石头上写了一个“佛”字。法融禅师见了，心里害怕，不敢上坐。四祖趁机道：“犹有这个在。”即你不也还是有“佛”相在么？远远没有达到离相的境界。法融知道遇到了高手，于是向道信大师顶礼，并请他宣说法要。

道信大师于是说道：“夫百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门、神通变化，悉自具足，不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂。一切因果，皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑。如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊？更无别法，汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。”

法融在此番启悟之下，心开悟解，之后，再也没有百鸟衔花、虎兽绕庵的神异景象了。可以说，法融悟道之前，修为已经是很高了，禅定工夫已是超凡入圣了，所以才感得百鸟、虎兽都来供养、庇护他，但是此时他还有“我”在，并未彻底明心见性。自从他见了道信大师并在其开导之下了悟佛法大意后，便从高高的“神位”之上返回平常的人间，此时，他便超越了“有”的境界，进入到了“无”的境界，当下里无念无识，不取不舍，应缘接物，随起随灭。而这一法不立的境界，连圣贤都不莫不可测，何况是鸟兽呢？

因为这则公案，有僧曾问五祖法演禅师：“牛头未见四祖时为什么百鸟衔花献？”法演禅师说：“富与贵是人之所以欲。”问：“见后为什么不衔花献？”答云：“贫与贱是人之所以恶。”禅师之意在于百鸟衔花虽然世人以为是瑞像，像世间的荣华富贵一样被许多修行人所追求，但这种热闹喧哗恰恰是远离了禅之宗旨的。贫贱虽为一般人所嫌恶，然而正是在贫无立锥之地的孤寂冷清时候，才能体悟那无舍无得的平常心地，

“圣末边事”，也是要禅门中那些真正的荷担如来家业续佛慧命者，不言神通，以平实为人，作人天表率。如佛果圆悟禅师云：“得底人，心机泯绝，照体已忘，浑无领览，只守闲田地。而诸天捧花无路，魔外潜觑不见。深深海底行，漏尽意解，所作平常，似三家村里无以异。”

在唐朝，有位道膺禅师，参洞山禅师后，结庵于三峰隐修，经常数日不来寺院用斋。洞山禅师觉得奇怪，某次见了他就问道：“你这几天怎么不来

吃饭啊？”道膺答：“每日都会有天神为我送来供养。”洞山禅师一听，但呵斥道：

“我还以为你是个有修行的人，怎么还有这个见解在？你晚上到我这里来。”道膺当晚来到洞山处所。洞山禅师如是召唤他：“膺庵主。”道膺便很自然地应了一声。洞山禅师说：“不思善、不思恶，是甚么？”道膺禅师默然。等他回到庵里，再入禅定之时，天神从此竟然再也找不到他的。如此过了三日，天神就不再来送供养了。

禅宗认为，大彻大悟之人，鬼神是觑窥不见的。这也是洞山禅师为什么呵斥道膺之“天神送供”的原因所在。究其根底，还是因为道膺虽然深得“无路”之妙旨，然而在修行之上却仍有些拖泥带水，对于自己修学感得天神送供的境界未免沾沾自喜，而任何境界一旦执著，未免自性蒙尘，失却本来面目，因此，洞山以一句“不思善、不思恶，是甚么”之问，破除了道膺的迷执，使之看破，放下，从此进入了“羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚”的无相禅境。

与此公案具有同一旨趣的还有一则有关南泉禅师的公案：南泉普愿禅师，有一次因事来到一处村庄前，庄主早早就等在那里迎候了。南泉禅师说：“你怎么知道我要来的呢？”庄主答：“昨天夜里，土地神告诉我说禅师您今天会来这里的。”南泉禅师于是就说：“看来还是我的修行工夫不到家，所以才会被鬼神看见。”

“圣末边事”，也告诫禅门学子，神通只是枝末梢节，有无神通，并不能做为学禅悟道的根本。元音老人曾在《碧岩录》讲座中提到一位破山祖师，他在宁波天童寺的密云圆悟禅师座下参禅时，修得神通，能够以意生身，神形出窍。并在一次打禅七的时候，他以意生身跑到河边去偷村民的鸭子取乐，最后他的这种把戏被密云禅师看破，呵责他说：“你神通有了，但佛法还未梦见。”破山一听傻眼了，原来他以为自己有了神通早已经领悟佛法大意了呢，可在师父眼里他执神通为相，与佛法之境相去甚远。还有一次，也是在禅七期间，大家都很勇猛精进，可是由于当时寺院里有过午不食的规定，所以很多人在坐香、跑香时饥肠辘辘。由于饿着，他们无法集中精力参禅。破山当时任维那，见此情形，就在定中以神通力，以意生身，跑到厨房里偷了一些锅粑，然后分给大家吃。这事又被他的师父密云禅师知道了，于是就要迁破山的单。破山在离开寺院前，请求师父以后每逢打禅七，在晚上



养息香之后，给大众吃放参包子，以补充身体的损耗。以后这种做法就延续了下来。虽然破山第二次显神通是为了大众的利益，但是却也有卖弄之嫌，亦容易让人著心迷境，经此为求，属心外见法，与禅道悖离，因此被密云禅师所禁止。

禅学大师南怀谨在老师袁焕仙门下修学时，也得到了神通。他能够隔了三重房子看到老师和同学，当时他十分高兴，以为自己得道了，立刻把这个消息说给老师听。没想到，袁焕仙听到后，非但没有夸奖他，反而把他臭骂一顿：“原来你是这样一个不成器的东西！南怀谨被骂得大汗淋漓，乖乖地回去了。后来，当袁焕仙携南怀谨去参拜禅门泰斗虚云老和尚，提及此事，虚云老和尚很赞同他的做法，说：“好！好！幸老居士眼明手快，一时打却，不然险矣危哉！所以者何？大法未明，多取证一分神通，即多障蔽本分上一分光明，素丝歧路，达者惑焉。”

唐代天台沙门释湛然云：“修三昧者，忽发神通，须急弃之。有漏之法，虚妄故也。”良山祖师云：“神通不能求，求也不能得，得了也不能用。”庞居士云：“色声求佛道，结果反成魔。”

总之，神通不是道，也不是修行的最终目标。“但向自己性海，如实而修，不要三明六通”，因神通“乃圣末边事，如今且要识心达本，但得其本，不愁其末。”方家若能就此从中窥得一线信息，于道有个入处，“他时后日，自具去在”，也不枉了仰山禅山“老婆心切”一场。

晚明佛教

对日用家具与陈设的影响

晚明江南地区居士佛教的盛行使禅宗、净土宗的修习仪式与各阶层民众的日常生活融合无间，这一文化语境推动了某些家具形制和陈设方式的流行。其中，椅型宽大的禅椅、短榻成为佛教居士在家禅修时结跏趺坐的方便坐具，而佛橱、佛桌、天禅几等成为净土信众例行供佛仪式时供奉佛像，陈设花、香、果、水的常设之具。这些家具既担负着江南士民的佛教修习功能，承载着他们的世俗生活需求，也潜移默化地影响着他们的审美趣味，孕育出这一时期“雅俗混融”的家具审美风尚。

一、“夙敦禅悦”的文人居士与坐禅之具

对晚明文人居士而言，参究佛理、坐禅习静、与僧侣交游已成为日常生活的重要组成部分。如松江人张鼐在《盖茅处记》一文中坦言自己“夙敦禅悦”，称城南茅墅“径寂而宜禅”，且将“暇当选佛，间亦观空”视为生活常态。无锡人华淑则曾饶有兴致地说起自己在友人山居中“绣佛长斋，禅心释谛”的日子。晚明文人居士“夙敦禅悦”的日常生活推动了修禅家具的流行，如李鼎称：“蒲团藉地，结双趺，空万有，西方圣立证于兹。”在蒲团之外，可供士民信众像僧人一样结跏趺坐的家具主要有“禅椅”和“短榻”。禅椅在佛教文化中出现得较早，如敦煌莫高窟第61窟东壁北侧的五代壁画《维摩诘经变·方便品》中便绘有一件坐面较宽的四出头扶手椅，一位僧人于其上结跏趺坐。现存于台北故宫博物院，由宋时大理国描工张胜温创作的《大理国梵像卷》中的七位禅宗祖师各坐一件禅椅，七件禅椅的造型各不相同，但都坐面宽大，可容结跏趺坐。在晚明世情小说《金瓶梅》第四十九回的版画插图中，一位僧人也趺坐于一件坐面低矮且宽大的禅椅上。

晚明之前使用禅椅的多为僧人，但在

■ 文·王春华 ■



晚明时，禅椅已成为许多士民家中的常备之具。如对佛教崇信有加的高濂在《遵生八笺》中称：“禅椅较之长椅，高大过半，惟水摩者为佳。斑竹亦可。”高濂所说的禅椅，尺寸比普通椅子大出一半，表明其主要功能应还是供主人在习禅时结跏趺坐。文震亨在《长物志》中称“禅椅”：“以天台藤为之，或得古树根，如虬龙诘曲臃肿，榱牙四出，可挂瓢笠及数珠、瓶钵等器，更须莹滑如玉，不露斧斤者为佳。”在文震亨看来，禅椅应以天然古藤、古树根制成，风格以自然纯朴、不露斧凿为上。为方便挂搭数珠、瓶钵等修习用具，椅子的扶手、搭脑都应留有出头。屠隆在《考槃余事》中称，吴破瓢所制禅椅“采天台藤为之。靠背用大理石，坐身则百纳者，精巧莹滑无比。”就禅椅用材来说，高濂提到的斑竹和文震亨、屠隆所说的古藤、老树根，都给人以古朴、苍劲之感，体现出萧瑟、寂静的禅宗意趣。

在提供“坐禅”功能之外，禅椅也与江南士民的世俗生活融合无间。如高濂称可在“书斋”中陈设“吴兴笋凳六，禅椅一”，文震亨称“文室”中“可置卧榻及禅椅之属”，他还主张冬季可于禅椅上铺设“古锦制褥，或设皋比（虎皮）”。文氏的这些建议主要出于舒适性的考虑，这与佛教主张清修、反对杀生的理念已多有不同。可见，在文震亨眼中，禅椅已不只是一种习禅之具，更是一件舒适的日用家具。高濂也强调禅椅的舒适性，他称：“其制惟背上枕首横木阔厚，始有受用。”即用宽大厚实的横木制作椅子的搭脑，可方便人们在疲乏

时倚靠头部，二人对禅椅舒适性的考量体现出文人居士将禅椅融入世俗生活的努力。

二、净土修习的日常化与供佛家具

净土宗的盛行对晚明家具的种类、样式和使用方式的影响颇深。与强调“明心见性”，认为“以色见我”便“不能见如来”的禅宗有所不同的是，净土宗极为重视佛像、供养在修行中的作用。如《观无量寿经》云：“但想佛像得无量福，况复观佛具足身相。”在净土信众眼中，愿想佛像即可得无量福、除无量生死之劫，供养、观瞻具足身相的佛像更是上乘法门。如宋代遵式《净土忏愿仪》首条“严净道场”便称：“当选闲静堂室，……安佛像西坐东向，观音侍左，势至侍右。像前列众好华，及莲华等。”

在遵式生活的宋代，士民信众在家中观佛、拜佛、供佛的普遍社会风气尚未形成。但在晚明时期，净土仪式已渗透到各阶层民众的日常生活中。如高濂将读经、念佛视为人生至乐，他称：“当佩服持珠，作人间有发僧，坐卧西风黄叶中，捧念西方大圣，较之奔逐利名，哀哀寒暑者，自觉我辈闲静。”主张“禅净合流”的晚明居士涑田一念曾在《西方直指》一书中，对当时流行的“净土仪式”作过一番描述。他称当时的净土信众每日清晨即“焚香供佛，……合掌向西，礼拜毕即念南无阿弥陀佛、南无观世音菩萨、南无大势至菩萨、南无一切菩萨声闻诸上善人各十声”，“身心稍闲者”还会颂持净土经典《阿弥陀经》《往生咒》等，甚至念佛至千声万声，无一日间断。这一文化语境有力地推动了与之相关的家具及陈设的日常化、普及化和世俗化。

为供家人礼佛之用，许多晚明文人居士都在家中辟有佛堂、佛室，如文坛领袖王世贞在其家乡太仓的“弇山园”中就设有“佛阁”两处。净土信众的修习仪式非常依赖佛祖“身”“相”，因此，在佛堂或佛室中供奉佛像、佛图成为他们共同的选择。高濂曾这样描述“佛堂”中所供佛像：“内供释迦三身，或一佛二菩萨像，或供观音乌斯藏鎏金之佛。价虽高大，其金鎏甚厚，且慈容端整，结束得真，印结趺跏，妙相具足，宛如现身。”“释迦三身”指的是大乘佛教中的法身佛（毗卢遮那佛）、报身佛（卢舍那佛）和应身佛（释迦牟尼佛）；“一佛二菩萨”指的是净土信仰中的“西方三圣”，即阿弥陀佛、观世音菩萨和大势至菩萨。高濂认为，佛堂既可供三身佛，也可供西方三圣，还可供传自

西藏，以鍍金工艺制成的观音塑像。文震亨在谈及“佛室”所宜供奉的佛像时建议“内供乌斯藏佛一尊，以金鍍甚厚、慈容端整、妙相具足者为上，或宋元脱纱大士像”，而“若香像、唐像及三尊并列，接引诸天等像”，“皆僧寮所供，非居士所宜也”。不难看出，高濂和文震亨二人的观点多有不同。高濂认为，多种佛像组合都可在家中供奉，而文震亨却坚称，无论是乌斯藏鍍金佛，还是脱纱菩萨像，都仅可供一尊。

在谈及家中供佛的家具时，文震亨指出，佛橱、佛桌应华丽、齐整而无脂粉气，他推崇内府雕花、古漆断纹和倭漆器三种样式，而称新近制作的八角、委角造型的漆器“断不可用”。文震亨还提到一种供佛用的“壁桌”：“长短不拘，但不可过阔，飞云、起角、螳螂足诸式，俱可供佛，或用大理及祁阳石镶者，出旧制，亦可。”在供佛家具的陈设上，文震亨称几、榻“俱不可多置”，但可“以小佛橱供鍍金小佛”。相较而言，高濂对所供佛像和供佛家具态度包容，兼收并蓄，与市民阶层的趣味较为接近，而文震亨则力图在满足一定修佛功能的基础上，追求供佛家具及其陈设的美感和高雅品味，带有强烈的精英化色彩。但无论哪种观点，他们所使用的“一佛二菩萨”“接引诸天”等净土话语，都反映出净土修习仪式在当时的流行。

在现存晚明家具实物中，还有一种在陈设空间上方装饰壶门造型的家具——亮格柜。亮格柜约创制于万历年间，因此也被后人称为“万历柜”。不少学者认为，万历柜的出现缘于晚明的赏鉴之风，但事实上，收藏、品鉴之风自宋代起便已在文士群体中广为流行，但在当时的家具中却并未见该样式。伍嘉恩曾指出，目前关于万历柜来源的几种解释都缺乏证据。笔者认为，万历柜的设计意匠或许缘于净土信众的供佛、拜佛之风，究其原因，一是许多万历柜的陈设空间处都以壶门造型装饰，一些个例还使用了类似佛寺大殿的栏杆造型；二是不少万历柜柜门和抽屉上的吊牌拉手都采用了净瓶、贝叶等佛教符号元素。随着时间的推移，万历柜的宗教功能才逐渐褪去，而成为士民日常生活中的一件普通的陈设和收纳用具。

三、信仰与审美的混融：佛前供养之具的陈设方式

焚香、插花作为两种文化活动，在宋代文士群体中已有一定程度的流行，但在晚明时期，其日常化、普及化程度又有了很大的提升，香炉、净瓶也日益成为一种较固定的陈设组合。笔者认为，这

一嬗变除与市民阶层对士人阶层生活方式的模仿之外，亦与当时的净土信仰语境渊源颇深。在佛前焚香、献花是净土仪式的重要内容，如宋代遵式《净土忏愿仪》第四仪“烧香散华”提到，礼佛者应“严持香华，如法供养”，并如是发愿：“愿此香华云，遍满十方界。供养一切佛，尊法诸菩萨，无量声闻众。……普熏诸众生，皆发菩提心。”可见，在净土信仰中，香、花二者都是佛像前的常供之物，熏香还可助人发无上正等正觉。万历年间由臧懋循选编，徽州画工刻绘的元曲《度柳翠》中的一幅版画插图便呈现了寺中以花、香供佛的情景。

在净土宗盛行的文化背景下，净土供养仪式也融入了江南士民的日常生活。如高濂在谈及家中供佛时称：“案头以旧磁净瓶献花，净碗酌水，列此清供。昼薰印香，夜燃石灯，稽首焚修，当得无量庄严功德。”文震亨也说：“案头以旧磁净瓶献花，净碗酌水，石鼎薰印香。”可见，在家中焚香、插花以供养佛像的做法在晚明文人居士中非常流行，而高氏在佛前供奉灯、香、花、水，稽首拜佛和希求“无量庄严功德”的做法则体现出其浓厚的净土观念。

在“佛诞日”“观音成道日”等佛教节日里，各阶层民众都会在家中供奉佛像、悬挂佛图、焚香拜佛。如文震亨称：“四月八日，宜宋元画佛及宋绣佛像。”江南名士冯梦祯则称自己在观音成道日“举家斋素”，不难想见，冯家在这一天也会供奉观音塑像或画像，晚明文士的这些行为在一向视净土宗为“愚夫”所信的前人那里是不可想象的。在《金瓶梅》第七回插图184-185中，西门庆家壁间挂有一幅观音画像，像前放着一张被时人称作“天禅几”的家具。这件“天禅几”是一种在现存晚明家具实物中较为常见，两侧板上装有透雕缘环板的翘头案。从其上陈设的插花、香炉、香盒和匙瓶不难看出，供西门庆家人日常礼佛之用是这件家具的一个重要功能。

明末清初人余怀曾讲过这样一则轶事，“善吹箫度曲”的苏州人张魁年少时与妓院为邻，且与其中的诸名妓相熟。他每天清晨到妓院帮忙“插瓶花、薰炉香、洗芥片，拂拭琴几，位置衣桁”，笼中鹦鹉见之即叫“张魁官来，阿弥陀佛”。这一情节透露出，张魁很可能在每日布置好香炉、花瓶之后顺便持名念佛，正是这种做法使鹦鹉记住了“阿弥陀佛”的名号，并将其与张氏本人联系到一起。种种材料表明，对晚明广大佛教信众而言，焚香、插花既是一种风雅的趣好，也是他们日常修习净土仪式的必备之具。

虽有多闻，若不修行，
与不闻等，如人说食，
终不能饱。

广学多闻

■ 文· 张家提 ■

广学多闻，即广学多闻经法教说而受持之意。广学多闻是学佛者积累知识，增广见闻，增长智慧的有效修学方法。佛教诸多经典都主张佛子广学多闻。《佛说八大人觉经》云：“愚痴生死，菩萨常念，广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐。”众生由于愚痴，经常在六道中生死轮回，菩萨则常念广学多闻，增长智慧，成就无碍辩才，教化一切众生，给予众生欢乐。《维摩诘经·菩萨品》云：“多闻是道场，如闻是行故。”多闻就是修行的道场，要根据见闻教义如法修行。《圆觉经》云：“末世众生，希望成道，无令求悟，唯益多闻，增长我见。”末法时代众生希望成就佛道，他们不求当下开悟，而是谋求广学多闻，增长我见，如此多闻，反而成为修道的障碍。

在佛教中以广学多闻著称的是善财童子。据《华严经·入法界品》载，善财童子为福城长者之子，于入胎及出生时，种种珍宝自然涌现，故称之为善财。善财童子为遍求法门要义，初参文殊师利菩萨，受文殊师利菩萨之教诲，遍游南方诸国。其后先至可乐国参访功德云比丘，受念佛三昧门。继之，历访菩萨、比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷、童子、童女、夜天、天女、婆罗门、长者、医师、船师、国王、仙人、佛母、王妃、地神、树神等，听受种种法门，终至普贤菩萨道场，证入无生法界。善财童子如是经历一百十城，参五十三位善知识，因而称为五十三参。

在佛陀十大弟子中，阿难是听闻佛陀说法最多并知解无碍者，故称多闻第一。《增一阿含经》卷

三云：“知时明物，所至无疑，所忆不忘，多闻广远，堪任奉上，所谓阿难比丘是。”

《楞严经》卷一云：“阿难见佛，顶礼悲泣，恨无始来一向多闻，未全道力。”阿难虽然广学多闻，起初并没有将多闻的教义用于修行实践上，因而在遇到摩登伽女引诱时，差点毁犯清净戒体。佛陀以神通力观知这一情况，派文殊菩萨持神咒救度阿难出离淫席。阿难回想起自己虽然发心出家，却错认为依仗佛之威神力，不需要自己精进修学，就能得到如来助其进入禅定境界。却不知道身心本不相代。阿难痛悔自己身虽出家，心不入道，就好像穷子，舍父逃走。阿难有感于此，言：“虽有多闻，若不修行，与不闻等，如人说食，终不能饱。”阿难通过自己的经历，深深体会到，虽然一个人读诵、听闻很多佛法教义，如果不精进修学，与没有听闻佛法是一样的，对修行没有任何益处。就像一个人只说吃饭，而不亲自吃饭，终归不能饱腹。

很多人都认为，如果能够听闻很多佛法，博览经论，即便不实修，也能入道。阿难现身说法告诉学佛之人，不仅要重视对教理的学习，更应当在教理的指导下加强修学实践。只有做到解行并重，才能达到理想的修学效果，否则，只有空头理论，夸夸其谈，对修学一点用处都没有。

犹如掘井



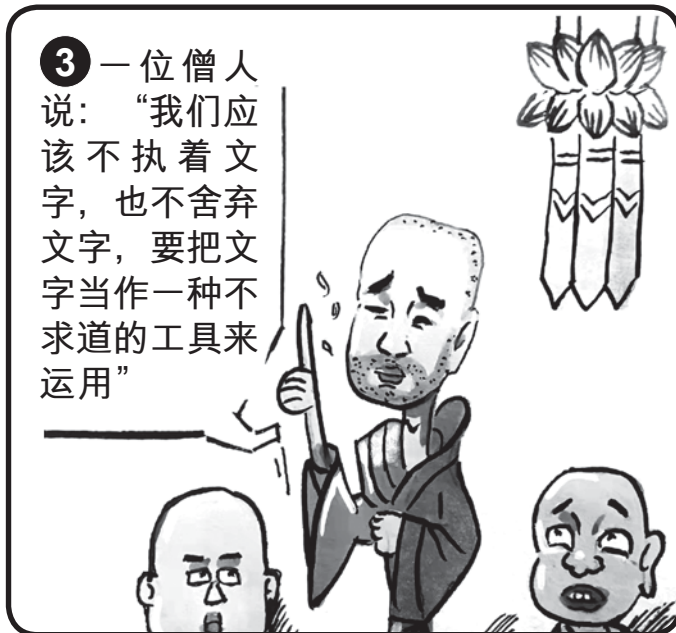
■ 梁云清 ■

- 1** 《禅师语录》，是打开智慧门的一把金钥匙，不同禅师有不同的修道法门，启示方法多种多样，从中可以“悟”出不少道理

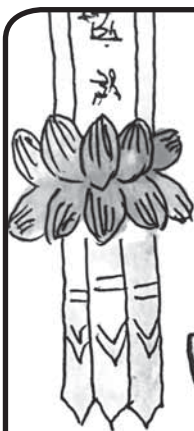


- 2** 禅宗二祖慧可要离开少林寺，当达摩祖师要圆寂前召集诸多弟子，要他们各自发表“悟境”

- 3** 一位僧人说：“我们应该不执着文字，也不舍弃文字，要把文字当作一种不求道的工具来运用”



- 4** 达摩祖师听后便说：“你只得我的皮”



- 5** 一位尼师说：“依我所了解，就像庆喜看到阿閼佛国，一见便不再见”



6 达摩祖师说：“你只得到我的肉”



7 另一位弟子名叫道育，(地水火风四大本来是空，眼耳鼻舌身意五蕴也非实有，整个世界没有一个是实在的)



8 达摩祖师回答说：“你只得到我的骨”



9 最后，慧可行了一个礼，仍然站在那里不动，达摩便对慧可说：“你已经得到我的髓”



10 这些弟子都是跟随一位师父学习



11 可是在领悟方面各自不同，为什么会有殊异的差别呢？



12 关键在于自己，犹如掘井一样，各自用力不同而已



祝福

上禅文化课，法师以鲁迅《祝福》里主人翁祥林嫂做个例子。祥林嫂永远忘不了儿子遭狼衔走一事，逢人便诉说儿子的惨事。日子久了，人们从同情她而嫌弃，加以奚落。

祥林嫂的思想落在这一幕，心有所住，住在过去的伤痛中，无法自拔，无法回到当下，过正常人的生活。最终被鲁四老爷赶出去，当了乞丐。在一个祝福之夜，她死在漫天风雪中。

过去，对祥林嫂的下场，我们“被教育”为“这是旧社会人吃人的封建思想害死了她”，对现实环境生起不满，进而愤慨、怨恨、对抗。

一个人的心住于对自己不公平的人和事，愤恨心生起，使人一直活在不平、痛苦与挫折感中；心住于自己做过的错事，悔恨之心生起，令人活在阴影中；心住于自己的成功与荣耀，使人在自满中逐渐衰退；心住于失恋的伤感中，使人颓废消沉，一蹶不振……。

内忧外扰，外在的客观和内心的主观，常常使人无所适从。

《金刚经》云：应无所住而生其心。如何安顿身心，在充满烦恼痛苦的尘世中，净心修持，抛弃无谓的思想垃圾，痛而不苦，人生的智慧，从安心开始。



▲ 归途 / 胡益发摄影

放过自己

这样可以，那样不可以，按照自我设定的标准，左右为难，作茧自缚。

放过可以和不可以，让心灵不要常常处在烦恼里，这样，就是放过自己。

放过自己，和自己谅解，轻安自在，精神品质改善了，好生活才能来。

宽容

电话那头，不尽的絮语，窃窃自喜的口气，又按捺不住针对性的抱怨，夹带热气冒泡的牢骚，批评他人短处，自我不停膨胀，自以为是的断言，让人觉得：这种状态是幸福，还是痛苦？

一个人选择以沉溺在烦恼和痛苦的折磨中来表现自己的清醒，以比较来突出自我认知比他人强，这样矛盾的心态，显示了：虽然天堂很远，他时时刻刻都愿意亲近的，其实是地狱。

如果，身边的芝麻绿豆琐事，都不是修行炼心的契机，怎样才能好好地看管一颗因纷扰而时刻波动不平的心？

天下本无事，庸人自扰之。十指有长短，人岂能无过？宽容待之，让心自在。

活着不受罪，往生以后是否坠落六道，至少当下不造业，不让无明染织，不让贪嗔痴三毒攻心，修炼自性，清明自在，心无挂碍，身心轻盈即如天堂一般美妙。

过与错

同看一张经过“美图秀秀”的照片，他说：坏了；我说：过了。

坏和过，其实只是彼此心里对同一个画面的感觉。

过了，对本来面目的修饰，只是人为手段的刻意。

而过，并非错，因为人们常常把过和错撮合为连体婴。

错，能改则不坏。

不改之错，过了，就是一道刀疤，永远抹不去，不论藏在谁的心底哪一个隐蔽角落。

过了，就过了吗？

心

眼前人，是不是以前认识的的那个人？

法师说：不要用十年前的眼光去判断现在见到的人。

的确，事物会改变，人心和想法也改变。印象中十年前的那个人，和眼前见到的这个人，外相也许有变化，若能从细微处去看到这个人内心和行止的不同，靠什么？

心！

一个人被他人的眼光判了“死刑”，也许，只能这么说：自己做得还不够好，又或者，彼此的心距离越来越远了。

我变了，他也变了，周围环境也变了。如果没用心去体会彼此的心，又如何感受十年时间对一个人的影响有多大？

岁月神偷，偷走了什么？又悄悄给了我们什么？

如果可以再来一次

如果，可以再来一次，会怎么想，将怎么做？

人生，许多时候面对的现象，是昔日的选择和行事的结果，因缘生灭之故。

不论苦或甜，都是当初埋下的种子开的花、结的果。

尝得百般滋味，落得心头点滴。

如果再来一次，还会这么想，这么做么？

在曾经摔跌的地方，站起来，又在同一个所在，再给自己一次难堪？

好了伤口忘了疤？经历了创伤，疤痕犹在，难道抚摸着那初始的愚钝就能产生智慧？

人生路上朝对的方向一步一步走去，走向更安宁惬意的心境，不重蹈覆辙，真实诚恳地修炼自己，成为更好的人。

来来去去，去去来来，若心的智慧已到达“无为”的境界，圆满一生，乘愿再来，必将成就菩提。

看开

■ 撰文及配图 · 赵宏 ■

贪
嗔
痴
贪
嗔
痴

学佛的人都知道需要戒定贪嗔痴，这三样东西又称三垢，也称三不善根，是根本烦恼。贪是一心想得到，否则心不甘，情不愿；嗔是对称心不如意的事和人发脾气，不理智，意气用事；痴是不明白道理，是非不明，善恶不分，颠倒妄取，起诸邪行。

那些对佛教有疑虑和不信任的人可能会说，佛重因因果报，修来世，现世可能就没有太多的实际意义，贪嗔痴是人之常情，如何能回避？又如何能戒定？其实，这是很没有智慧的看法，也很偏颇。贪嗔痴普遍存在于世界之中，存在于世人的心里，但并非不能戒定远离，只要心有佛法，常守定念，必然清净爽快，现世能报，得大自在。对此，我是深有体会的。

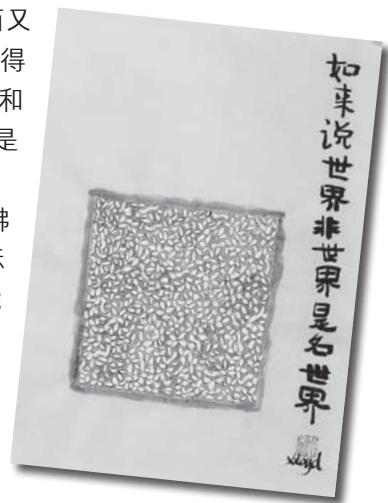
我是画家，自然免不了要和画廊打交道。画廊的老板是生意人，生意人把赚钱当作天经地义的事，把画家当成摇钱树，这也是大家都心照不宣的。某一年，画廊的老板主动提出要我办一次个人展览，这让我很高兴，我们彼此事先约好，我只需要把图画装框裱好，剩下的事全部由画廊来操办，卖画所得，三七分成。由于大家相熟多年，所以就没有签合约，只是彼此口头约定。展览开幕后很成功，图画大卖，画廊老板眉开眼笑。到了结账的时候，画廊老板噤里啪啦按了一通计算器，说按照四六分成，应该给我多少多少，然后递上早已写好的支票。我心里一惊，当初不是说好三七分成的吗？怎么变成四六了呢？又转念一想，咳，也罢，画廊老板年纪也不小了，也许是忘记了，也许是他贪图小利，现在既然有钱赚，不如宽厚一些待他，毕竟画笔在我，我还可以再画。别人把一幅一幅的画看成一沓一沓的钞票，对我这样的画家来说，其实只是一张张画纸而已嘛。一瞬之间，我就点头答应了，还谢谢画廊老板辛苦地付出很多琐碎的工作和应酬。

画廊老板生一贪念，我因之起一嗔念，一念之间，烦恼尽现，本来是皆大欢喜的一件事，差一点变成一件令人厌恶和愤恨的纷争？何苦来！没成想，看见我没有计较，画廊老板说，他知道我素来仰慕某位本地先驱艺术名家，他早年间和这位名家关系匪浅，手边有很多他的手迹。为表亲近，他愿意送我一幅留作纪念。天哪，此言一出，令我大为惊讶。这是我绝对想不到，也不敢想的事情，能拥有一幅这位名家的手迹，一直是我心头的一个暗想，居然在这样的一个时刻梦想成真了，假如一开始说好用这次展览卖掉的所有我自己的作品换这一幅大师手笔我都愿意。谁能想到，我放下嗔念，烦恼没有了，还生出了天大的欢喜。

后来，我和这位画廊老板又多次合作，也相安顺遂多了。今年我再次在另外一家画廊办展，其中有一幅画，也很受买家欢迎，被收藏了。这幅画我画的是框在一个四方形中的满满的芥子，题款借用的是金刚经里的一句话：如来说世界非世界是名世界。

古人云，命如草芥。在古代，人们认为芥子是最小的种子，用它来比喻卑贱的普通人。现代科技证明，在茫茫的宇宙中，地球其实也如芥子一样的微小。可是，在科学不发达的过去，人们哪里能够想象脚下宽广无垠的大地会是渺小的一个颗粒呢？我们以为我们亲眼看到了真实，其实真实远不是我们看到的那样，只有佛陀看到了世界的本质。我们平常所看重的种种小利，以及由此而生的种种怨恨和烦恼，恐怕连渺小也算不上了吧，你还看不开吗？一旦看明白了，世界就宽广了，就有了不一样的境界。

明白了这些，贪嗔痴自然就化解了；要是早明白佛陀的教义，连贪嗔痴的起念恐怕也不会有了吧。





新加坡佛教总会新春祈福

谨订于2023年2月4日正月十四(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
会长及全体理事 敬邀

*出席者请于9时45分入席，僧伽请自备海青戒衣，在家众海青。

SBF LUNAR NEW YEAR BLESSING

President and Council Members of
Singapore Buddhist Federation
cordially invites you

to its SBF Lunar New Year Gathering
on 4th Feb 2023 (Saturday) 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.

心安与平安

后疫情时代的 生活良方

長青供應: 6220 6360

网址: www.evergreenbuddhist.com



交心 - 自利利他的助人法则 杨蓓

为什么很多人好心助人，希望与人交心，却连自己的心也受伤了？助人工作不只是一种服务，更是一个修行的历程。心理学家杨蓓教授以其从事助人工作数十年的专业经验，以及十多年的参禅体验，分享她一路行来的自利利他的心得。

作者借由本书带领我们反思什么是慈悲心？如何生起慈悲心？慈悲与欲望有何不同？让我们回归助人的本意，并做好自我照顾，以禅法转化与超越生命，使得原本从自我中心出发的有限助人，转为无限的助人。

认识助人的迷思，才能以心交心，让自己的烦恼心蜕变为真正的慈悲心。

平安最幸福 释果晖

心安才能真正的平安，果晖法师分享实用的平安妙法，提供最简单的幸福之道。

果晖法师将佛法智慧化繁为简，既是现代人日常生活之道，也是处身骤变时代的平安指南。内容分为四大篇：(1)“信愿共行得平安”——分享如何建立自信、愿行，为人生带来美好希望；(2)“心灵环保有平安”——以心灵环保提供安定社会的力量；(3)“时时练心最平安”——介绍佛教实用修行法门的要领；(4)“广结善缘好平安”——分享培福有福的喜悦。

心安，就可找回自己！找回幸福！





好心，好世界 圣严法师

如果生命是一段旅程，在充满未知与疑虑的旅程中，我们是否已找到安顿浮躁内心的方法，让我们继续前行？

本书引领我们透过挂念的进化与净化，在生命的旅程中，无论遭遇任何情境，都能安于当下，将其视为修炼，调整，转化内在质地的契机，让自我身心得到提升，安顿，进而使生命中所有相关的因缘与关系逐步圆满。

培育起心中的善良，你在哪里，美好的世界就在那里。

校长的博雅新视界 释惠敏

资讯时代是最好的时代，也是最坏的时代，如何善用资讯，不沉迷于资讯，作者以博雅的新视界，让我们用智慧眼看世界，开拓生命潜能的实践力，开启全新的生命视野，享受身心健康与终生学习的乐趣。

何为“博雅”，它是结合佛教与人文精神的教育，包括五戒善法、终生学习、身心健康、禅定智慧、净土学五管：知识管理、时间管理、生死管理、安全管理及健康管理。它既是一种文理教育，也是一种在当今社会的一种安身立命的生存之道；它不只是自我的修炼，也是改善社会的处方笺。



生活唯识 横山絃一

唯识源于佛教，兼具了科学、哲学、宗教的三个要素。唯识，用白话来说，就是“只有识的存在”，也就是只有心，除了心之外，没有“东西”存在。因此，从改变心就可以改变自己，改变世界。

作者指出，当今世界上许多问题，都是对“我”有所执着而产的，而学识唯识，对他者的关爱，是有助于解除现代世界的危机。本书从“自己”开始，先往内心层层剖析，然后再探究心与外面环境的联系，以达到世界和平的目的。

解开生命的密码 - 八识规矩颂讲记 释宽谦

唯识学一向被称为“佛学中的心理学”艰深难懂，很多人视之为“天书”望而却步，作者以亲切易懂的解说方式，引领我们认识唯识学，破解生命的密码。

宽谦法师在书中详解《八识规矩颂》，辅以丰富的图表，希望大众以《八识规矩颂》为修行指南，认识唯识的生命观，理解八识于宇宙人生百法，依唯识学修行方法走出生命迷雾，迈向究竟圆满的成佛境界。

活用《八识规矩颂》，从自己修炼的过程去纵观自己日常的是非善恶，学佛所学，行佛所行，证佛所证。



在生活中培养青少年的礼仪

■ 文 · 萧瑶 ■

从学生求学的过程到步入社会，是一个比较漫长的过程。其实，学生也有社交，例如走亲访友、朋友邀约、请客、做客，以及在公共场所等方面都需要礼仪；孩子再大一些，从学校毕业，面临求职应聘，当然期望给面试官留下好印象，也需要礼仪；接下来，进入职场工作就业或创业，更加需要礼仪，才能拥有良好的人际关系，对事业产生助力，达到事半功半的效果，拥有充满前景的职业生涯。

学生在学校尊敬师长、友爱同学，同学们在学习生活中会互相影响，加上不同家庭环境对孩子的熏陶，身边的环境和人就是最好的老师，从而形成了自己的礼仪风格。但是，学生通常对于礼仪的概念是模糊的，并且学校里很少有专门的礼仪课程供大家学习，所以学生对于这方面认知只是零零星星的吸收一些资讯，并不完整。因此，不懂礼仪，可能影响孩子如何建立自信，或不知如何与人更好地相处。其实，礼仪所包含的内容是通过训练可以掌握和提升的。但一切行为的开始始于认知先行。

青少年实用的礼仪都有什么内容？

最基本的包括举止、谈吐、仪表甚至表情管理，细节到人与人之间肢体语言应该保留的距离等。这里我们将日常生活中最容易遇见的场景带入礼仪的知识，分享给家长和学生。希望对青少年成长有所帮助。

一、青少年言谈礼仪规范

交谈是人与人之间相互交往的重要工具。交谈能使心灵的聪慧得到交流，碰撞出思想的火花；通过交谈，同学们能互相扩大知识面，开阔视野；交谈还能使同学之间加强了解、增进友谊。

交谈是一门艺术，愉快的交谈使人身心愉悦；有益的交谈使人增长智慧。

谈吐，是指说话时的言词和举止。古人云：“慧于心而秀于言”。优雅而文明的谈吐反映了一个人的思想道德水平和科学文化素质，因此，学习并掌握谈吐礼仪十分必要。

动作要领：

1. 谈话的姿态要端正。不论是站姿还是坐姿，和别人说话时一定要保持姿态端正，眼睛看着对方，切不可七扭八歪，懒懒散散，给人不重视、不礼貌的不良印象；

2. 保持合理的谈话距离。谈话是一种交往活动，在谈话中保持合理的谈话距离对获得好的谈话效果非常重要。距离若太远，会使谈话双方产生距离感，使对方觉得生分而疏远；距离若太近，会让人感觉紧张、不自在，有拘束感，同样影响谈话效果；

3. 注意谈话的态度。与人谈话时态度要诚恳、谦逊，不扭捏造作，不粗暴无礼。埃里克·霍弗说过：“粗暴无礼，是内心虚弱的人用来使自己显得貌似强大的手段”；

4. 选择谈话的主题和内容。谈话是一种有意识的语言交际活动，谈话时要注意选择有益的主题，并围绕主题进行交流。与人交谈的内容要真诚实在，实事求是，不口若悬河，不夸大其词。反之，如果谈话漫无目的，内容空泛，既浪费时间也无法取得好的谈话效果；

5. 准确地表达自己的思想和意图。准确地表达自己的想法和感情能使别人了解自己的意图，避免不必要的误会和麻烦。谈话时要说清楚自己的感受、需要以及原因，绕弯子或让别人猜测、揣摩你的心思不但浪费时间和精力，而且往往会造成误会；

6. 要根据不同的谈话对象和场合等因素把握好谈话的分寸。谈话不是简单地“说”，不能毫无顾忌，没有分寸，应该注意谈话对象的年龄、身份、地位以及说话的场合等等，尽量让自己的谈话使别人感到愉快，不要提及一些别人忌讳或令人尴尬的话题，如疾病或死亡。

注意细节：

谈话中要使用文明用语，切忌说一些脏话或粗话；涉及有关别人隐私的话题或对方不愿回答的问题不要深究，不刨根问底；

一些谈话的小技巧可以使你获得伙伴们的友谊。如：和同学交谈时向对方敞开心扉，谈谈自己认为有意思或很重要的事。这样做会让他感觉很受重视，很被你信任，再加上有意思的话题就会让他对你产生好感，愿意和你交谈；

主动发出邀请。“来吧，和我们一起踢足球。”如果你喜欢和对方一起活动，不妨让对方知道，并邀请他加入你们都喜欢的活动中。

二、青少年公共场所礼仪

公共场所是人们在生活、学习、工作过程中共同活动的地方，如马路、街头、商店、医院、电影院、公园等等，我们的生活离不开公共场所。我们在外出办事和休

闲娱乐的时候,都希望有一个干净整洁、人与人之间互相尊重,有谦让,有秩序,和谐融洽的生活环境。良好的公共生活环境需要我们大家来共同营造。

我们每个人在公共场所遵守文明礼仪的行为,直接反映着自己的品德修养和社会的文明水平。学生学习公共场所的文明礼仪,不仅是在培养自己的良好品德,还为创造和谐的社会生活环境奉献着自己的力量。

不乱穿马路,不在公路、铁路、码头玩耍和追逐打闹。不钻越护栏和其他交通设施。走路不戴耳机听音乐,或被雨伞等物遮住视线。

行路要相互礼让,主动给老、弱、病残者、孕妇和负重者让路。路上遇到老人、小孩摔倒要主动上前搀扶。有盲道设施的地方,行路要注意礼让和引导盲人走盲道。

几个同学一起走或跟家人一同出门,最多可以三人并排走,人多路窄时,应单排行走,以免妨碍他人行路。

路上遇到老师或长辈,要主动行礼或问候,同时问候“老师好”。行鞠躬礼时,目光向下,嘴里不能吃东西,礼毕直起身时,眼睛有礼貌地注视对方。

行路遇到同学或朋友,要主动招呼致意,但不能高声尖叫,以免影响路人。如想交谈,应站到路边,不能站在道路当中或拥挤的地方,以免妨碍交通。

在人多拥挤的地方,要有秩序地通过,不能横冲直撞,或用手推前面的人挤过去。如有急事要超过前面的人,要有礼貌地打招呼,如不小心撞了别人或踩了别人的脚,要主动道歉;如有人不小心踩了你的脚或碰掉了你的东西应原谅别人。

问路要根据年龄特征使用礼貌用语,如“叔叔”、“阿姨”、“劳驾”、“请问”等。无论对方能否为你指路,都要诚恳致谢。有人向你问路时,应热情指点,如不知情要表示歉意。

三、青少年待客礼仪

邀请客人到自己家中做客,一般分为迎客、敬茶、宴请、送客等基本环节。

1. 如果事先知道有客人来访,要提前打扫门庭,备好茶具并洗干净。也可根据自己的家庭条件,准备好饮料、水果、咖啡等等。客人在约定时间到来,应提前出门迎接。

2. 迎接客人要着装得体,称呼得当。客人进屋后,要主动接过客人的衣帽;客人落座,客人和长辈入座后,自己可挨着家长坐下,位置不能挡住大人的视线。和客人谈话要有礼貌,不抢话。如大人之间要谈话,可有礼貌地离开。

3. 倒茶时,要将杯拿离茶桌,以免倒在桌上或滴在客人衣服上。茶水倒入杯中三分之二为佳,双手给客人端茶。对有杯耳的杯子,通常是用一只手抓住杯耳,另一只手托住杯底,把茶水送给客人,随之说声“请您

用茶”或“请喝茶”。切忌用手指捏住杯口边缘往客人面前送,这样敬茶既不卫生,也不礼貌。

4. 请客人吃水果,应预备一种以上的果品,这样可以让客人有选择余地。水果应洗净装入水果盘内端到桌子上。请客人吃梨、苹果等不要整个递给吃,应先用水果刀切成四或六瓣,去皮、核后,放在水果盘让客人用竹签或水果叉叉着吃。橙子用刀切成块吃,西瓜、哈密瓜、菠萝等通常去皮切块装盘,擦手毛巾或餐巾纸应提前准备好。

5. 家庭宴请客人,要随家长一起请客人先入座。要主动热情地请客人进食,注意礼让,不抢先取食。散席后,当父母与客人谈话时,不要随意插话。如有小客人,要热情招呼,找出玩具陪他玩耍,拿出图书与他分享。

6. 自己的同学、朋友来家,要先将客人介绍给自己的家长,不要招呼家长前来待客,如果家长送糖果等表示欢迎,客人致谢,自己也应致谢。如果家长有事忙着,要向客人说明,领客人到不妨碍家长的房间里去招待。

7. 客人告辞,一般应婉言相留。客人要走,应等客人起身后,再起身相送,为客人开门。要向客人真诚地说:“欢迎再来!”

四、青少年与异性同学相处的礼仪

异性同学特别注意以礼相待,相互平等,相互尊重、帮助。

不能互起绰号,不能讲粗话、脏话和庸俗的传闻,不能久久凝视对方,不能打打闹闹。对异性同学的容貌、身材和衣着,不应评头品足;对异性同学的弱点、缺点或残疾,不可嘲讽、不要伤害对方的自尊心。

对异性同学不宜过分亲昵

男女同学正处于生理、心理发育成长的青春期,双方往往都会产生对异性的好奇和兴趣,但由于年轻,自我控制能力较差,对社会的了解和对生活的理解又较浅薄;同时,感情也最易冲动。在这种情况下,异性同学过分亲昵,就可能导致想入非非,使双方的学习和身心健康受到影响。

异性同学接触除不宜过分亲昵外,更不应早恋。

五、青少年应正确处理好同学聚会

同学的生日、毕业和朋友聚会应以精神交流为主,以学业和事业为重。活动的安排应有激励作用,应能鼓舞同学奋发向上,使同学愉快地度过生日,并享受同学们给予的集体友爱和温暖,可以互相交换小礼物,留纪念,不要浪费和互相攀比;不能酗酒和无节制地狂欢,更不能影响他人的正常生活。

以上五方面的礼仪注意事项,是青少年日常生活中经常遇到的情形。随着学生们年龄的增长,礼仪知识也需不断进步和完善,在人生的不同阶段,礼仪的态度也需与时俱进,总之,只有不断地学习,并且把礼仪知识运用在生活中,才能让每个人成为更好的自己。

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.

欢迎助刊

WE NEED YOUR SUPPORT



致读者们:

《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50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。

这份广为流传的佛教刊物, 相信能助商家们促销其产品与服务。因此, 欢迎各行各业的商家们在《南洋佛教》刊登广告以收事半功倍之广告效益。

此外, 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。

南洋佛教 启

Dear Sir,

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 journals in Singapore.

The main objective 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.

This widely circulated Buddhism publication can help advertisers effectively promote their products and services. We welcome all business organizations to advertise with us and reap tremendous returns on their advertising dollars.

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

With Dharma Greetings and Best wishes.

The Editorial Board of Nanyang Buddhist

南洋佛教助刊表格

SPONSORSHIP FORM

姓名
Name : _____
联络电话
Contact Nos : _____
地址
Address : _____

助印款项
Amount : _____
支票号码
Cheque No : _____
邮区
Postal Code : _____

转账 / Fund transfer / Pay Now: 账号: 103-308-670-4(UOB) / PayNow: S64SS0008KNY1: _____

* 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。

For \$10 and above, you may choose any item in option A or B below (Please tick at appropriate box)

A. 祈愿 (姓名) / **Make a wish** (Name)

B. 回向 (姓名) / **Transfer merit to** (Name)

- ☐ 智慧增长 / Wisdom
☐ 身体健康 / Health
☐ 业障消除 / Free From Impediment
☐ 其他 / Others: _____

- ☐ 福慧双增 / Fortune and Wisdom
☐ 生辰快乐 / Longevity
☐ 莲增上品 / Attain Enlightenment
☐ 其他 / Others: _____

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)

Please send crossed cheque made payable to: **Nanyang Buddhist**
59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583

* 注 ☐ 请寄来最新一期《南洋佛教》
Please send a latest issue to me

☐ 请不必寄来《南洋佛教》
Please stop sending

助刊二维码
Sponsorship
QR Code



分享蔬食的魅力

Daily Green

- 各类健康美味蔬食，供您选择
A variety of meatless options
- 我们提供堂食与外带服务
Available for dine-in and takeaway

我们的分店坐落在：
金文泰，宏茂桥，文庆，芽笼，义顺，加基武吉，勿洛，乌美
Our outlets located at Clementi, Ang Mo Kio, Boon Keng, Geylang, Yishun, Kaki Bukit, Bedok and Ubi

欲知更多详情，请浏览我们的网页
For more information, please visit us at www.dailygreen.sg Tel: 9836 0200

觀自齋
KWAN TZI ZHAI
VEGETARIAN CATERING

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

PropNex
Service You Trust

麥慶良
Ken Bay

Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

询问 WhatsApp Me **9720 6817**
Email Me ken_bay@hotmail.com

招募经纪 Recruitment

PropNex Realty Pte Ltd
License No: L3008022J

480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01
HDB Hub East Wing Singapore 310480

◆专营商业产业介绍◆

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、水晶与法器等佛教文物。欢迎光临

Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
Singapore 080333
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
e-mail: egbudcul@singnet.com.sg
website: www.evergreenbuddhist.com

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

我们推广以下文化创意工作坊：
香生活与你 - 闻香识身体，香道礼仪
茶与养生
天然香皂DIY

我们提供以下产品：

- 健康环保用品
- 有机天然香皂
- 香皂礼品订制
- 天然酥油灯
- 天然香品

课程询问，产品零售批发皆欢迎！

Blue Sky Delight Pte Ltd
15 Shaw Road, #05-01
Teo Industrial Building, Singapore 367953
Tel: 92323692 (Monday to Friday) 10am-6pm
www.blueskydelight.com

India & Nepal Pilgrimage Tour **印度、尼泊尔 朝圣团**

10D9N Tour **4☆Hotels**
10天9夜(华语团) **fr. \$1988**

LANKES 蓝客旅游
Tel / Whatsapp 电话: 8800 6658
lankesinternational.com



蓝毗尼、菩提迦耶、鹿野苑、王舍城、毗舍离、拘尸那揭罗

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, Singapore 575712
电话: 6456 8557 / 6456 7387
传真: 6456 7072



DOUBLE ACE ASSOCIATES PTE LTD
专业收账服务

We are a well-established company that provide DEBT RECOVERY for financial institutes, companies, individuals, etc.

Double Ace Associates Pte Ltd 专业收帐服务
DEBT MANAGEMENT(CO Reg: 201539268R)
18 BOON LAY WAY TRADEHUB 21
#09-98 SINGAPORE 609966
Tel: (65) 6734 3911
Fax: (65) 6734 7971 (MON-FRI 10am - 9pm)
Website: www.doubleaceassociates.com
Email: admin@doubleaceassociates.com

文文瑞记寿板店
BOON BOON SWEE KEE
UNDERTAKERS

Blk 4 #01-1339 Lor 8
Toa Payoh Industrial Park
(S) 319056
Tel: 6250 0202 6250 1094

24 小时一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪

联络: 郭秀桔 (法名: 普铭)
HP 9679 3004
JASON CHUA (亚龙)
HP 9668 5632

五福寿板店
UNION CASKET



郭绪泽居士
(法名: 开泽)

助导光明世界
引航菩提彼岸



24 小时一站式丧事服务
Hours One Stop Funeral Services

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



有意刊登广告者, 请拨电询问详情

6744 4635

助刊鸣谢



胡廷达	\$300.00
Kou Hui Min	\$90.00
Boon Ai Peng	\$60.00
陈亚琼	\$30.00
Tan Hui Hwa	\$20.00
Gladys Ong Cher Hui	\$20.00
Goh Hock Guan	\$10.00

陈大业, 陈梦黎	回向先父陈岳梅, 纪明兰莲增上品	\$1,000.00
林徽妤	回向已故祖父林道岸莲增上品	\$300.00
释宝宁	回向陈明德往生净土, 莲花化生, 离苦得乐	\$100.00
传慧法师	福慧双修	\$100.00
唐金莲	祈愿冯清源与翁德懋身体健康, 业障消除。 旅程平安, 事业顺利, 心想事成 回向十方方法界众生, 累劫冤亲债主, 解怨释结, 离苦得乐, 往生净土	\$100.00
Cheong Wee Hun	祈愿章维汉、潘丽琼、章伶励、章慈恩智慧增长, 身体健康, 业障消除	\$100.00
孔桂玉	祈愿廖叶 身体健康 业障消除	\$100.00
黄玉莲	祈愿合家 智慧增长 身体健康 业障消除	\$50.00
Tiffany Tiong	回向已故爷爷张延文 莲增上品	\$50.00
Yap Foong Yeng	祈愿Melvin Leong Joel Leong and Yap Foong Yeng 智慧增长, 身体健康, 业障消除, 事事顺利	\$50.00
Tiong Huo Ing & Lim Goon Lan	回向已故父亲张延文往生净土	\$50.00
Theodoric Tiong	回向已故爷爷张延文莲增上品	\$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$48.00
萧雪梅	祈愿周兰芳智慧增长, 业障消除	\$30.00
胡廷达	回向先父胡蕴仁, 先母罗观莲 莲增上品, 往生极乐世界	\$30.00
胡廷达	回向已故太太郑金娣莲增上品, 往生极乐世界	\$30.00
胡廷达	回向已故大哥胡廷近、二哥胡廷远、二嫂陈燕莲、侄女胡美玲, 莲增上品, 往生极乐世界	\$30.00
胡廷达	回向大姐胡月英, 二姐胡日英、四姐胡双娣、五姐胡菊英, 莲增上品, 往生极乐世界	\$30.00
观连、观原、观利	祈愿诸佛菩萨加持 身心健康	\$24.00
陈木浩, 谢梨娟 (已故)	回向历代祖先及历劫冤亲债主及一切有情无情众生, 福慧双增, 莲增上品, 往生净土, 速证菩提	\$180.00

新加坡佛教总会 2023年招生

Singapore Buddhist Federation

ENROLMENT FOR YEAR 2023

佛 学 班 招 生

周日学校－华文

儿童组－6 至 12 岁

少年组－13 至 16 岁

一月八日开课 / 每星期日 9.30am – 11.30am

赞助费\$100

成人佛学班－华文 (17岁以上)

三月三日开课 / 每星期五 7.30pm – 9.30pm

赞助费\$100

Adults Dharma Classes – In English (17 years old & above)

Sponsor Fee: \$100 per year

Friday from 3rd March 7.30pm to 9.30pm

请上网或亲临二楼办事处报名

Pls register online or visit us@2nd floor office



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

email 电邮: buddhist@singnet.com.sg

website 网站: www.buddhist.org.sg

新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

2023年 活动表 Year 2023 Activities

59 Lorong 24A Geylang Singapore 398583

Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 email: buddhist@singnet.com.sg website: www.buddhist.org.sg

心净身安八关斋 Eight Precept Retreat 1/1 / 星期日 Sunday / 9am - 6pm 赞助费 Sponsor Fee \$30 皈依仪式@12:30pm - 广品法师主持	周日学校 - 华文 Sunday School - In Mandarin 第1学期：8/1 至 21/5 第2学期：2/7 至 13/8 星期日 Sunday / 9:30am - 11:30am	Adult English Dharma Class Friday / 7:30pm - 9:30pm 1st semester: 3/3 to 26/5 2nd semester: 7/7 to 22/9
新春祈福 Lunar New Year Blessing 4/2 / 正月十四 / 星期六 Saturday / 10am - 12pm	友园 - 活动 You Yuan - Gathering 每星期日 / Every Sunday / 2pm - 5:30pm	成人华文佛学班 Adult Chinese Dharma Class 星期五 Friday / 7:30pm - 9:30pm 第1学期：3/3 至 26/5 第2学期：7/7 至 22/9
护国佑民大斋天 Grand Zhai Tian Ritual 17/9 / 星期日 Sunday / 8am - 11am 赞助费 Sponsor Fee \$100	清洁组 - 清洁活动 Housekeeping Team - Cleaning Task 星期六 Saturday / 2pm - 5pm 18/3, 15/4, 17/6, 15/7, 19/8, 16/9, 21/10, 18/11, 16/12	Puja Service - In English Sunday / 9:30am - 11am 8/1, 12/2, 12/3, 9/4, 14/5, 11/6, 9/7, 13/8, 10/9, 8/10, (5/11), 10/12
礼千佛集福慧法会 Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly 星期日 Sunday / 9am - 5pm 5/3, 4/6, 3/9	卫塞庆典 2567 Vesak Celebration 2567 星期日 Sunday / 10am - 5pm 28/5 @义安城广场 Ngee Ann City Civic Plaza (乌节路 Orchard Road)	常月共修 - 华语 Group Chanting - In Mandarin 星期日 Sunday / 10am - 12pm 29/1, 26/2, 26/3, 30/4, (21/5), 25/6, 30/7, 27/8, 24/9, 29/10, 26/11, (17/12)