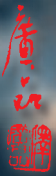


南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

仁愛無界



ISSN 1793-8023



9 771793 802003





目录 contents

| ISSUE 523 | JUL - SEP 2023 |

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

佛总活动

- p.1** 仁爱无界 共创净土 (卫塞节专题报道) 一峰
- p.6** 18th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak
- p.8** 佛教会庆卫塞
- p.10** 天南佛堂庆祝卫塞花絮
- p.11** 佛教总会2023年度常年会员大会 福智
- p.12** 2023佛教总会慈善团体交流会 福智
- p.14** Maha Bodhi School Experiential Learning Week by: Mr Low Tian Chin Ivan
- p.16** 台北实践中学与新加坡文殊中学线上交流会 林铭宣 2G
- p.17** Secondary Three Outward Bound Singapore Camp 2023 at Manjusri Secondary School
- p.18** Manjusri Secondary School Buddhist Interact Club Presents Original Buddhist
- p.20** Secondary 1 Outdoor Adventure Learning 2023 at Manjusri Secondary School

般若文稿

- p.22** 佛教慈悲思想的修学实践 张瑞
- p.24** 生灭灭已，寂灭为乐 张瑞
- p.26** 修行的三重境界 妙相
- p.28** 心远地自偏 周金侠
- p.30** 口中无嗔吐妙香 常静
- p.32** 《佛说希有较量功德经》的思想要义 郭宇
- p.35** 修行断除烦恼 如愿

佛化生活

- p.36** 禅思小语：读古诗与禅偈 心绢
- p.38** 佛说漫画：一喝多重 梁云清
- p.40** 禅画禅语：最好的放生就是放过自己 杨怀勤
- p.41** 禅画人生：苦海无边 赵宏
- p.42** 开卷有益：修心、好心、称心
- p.44** 亲子教育：青少年如何减肥 萧瑶



仁爱无界，共创净土

2023年(佛历2567年)卫塞节活动花絮

■ 文 · 一峰 ■

众生同发慈悲心

“佛法坚信人人都有慈悲心，因此我们在冠状病毒来袭时，见到国人都主动献出爱心，不分宗教，种族彼此关怀。在此，我们一起为国人在疫情严峻时刻所发扬的无私爱心表现给予赞赏、感谢和鼓励。

仁爱让我们与众生同享快乐，有了仁爱，首先自己感到快乐，心情愉快。然后，受关爱者也会感到您分享的快乐。如此，我们彼此把仁爱施予，我们的社会会更优雅；同时仁爱也能化解彼此的误会和仇恨！”

最后，法师也不忘呼吁国人把本有的仁爱无时无刻散发给周遭的人，使我们居住社会可以逐渐成为净土。

各大宗教建立密切联系

我国文化社区与青年部部长兼律政部第二部长唐振辉为庆典开幕主宾。他在献词中指出，慈悲是佛教的教义，这一教义是鼓励新加坡佛教徒，不分



佛教总会会长
广品大和尚



社青部兼律政部第二部长
唐振辉

2023年5月28日，新加坡佛教总会假义安城广场举行一年一度的卫塞庆祝活动。由于受到疫情的影响，过去三年的卫塞庆祝活动改以线上直播，并缩小规模进行。今年，大型的卫塞嘉年华重返义安城，主题是“慈惠国人，仁爱无限”，佛教总会会长广品大和尚在台上致辞时，说明了采用这个主题缘由。



种族、不分宗教，向任何有需要的人伸出援助之手，这有助于加强联系，促进社区内部的和谐，从而形成一个更加和平、有凝聚力的社会。

“我想借此机会感谢新加坡佛教总会和佛教徒所做的一切，践行信仰并影响我们社会的每一个人。”

唐部长也提出慈悲与仁爱也是其他宗教的核心，所以我国的宗教团体都时刻准备挺身而出，关爱社会弱势群体，包括与其他同一信仰或非同一信仰的宗教组织、政府机构合作。

“看到我们的宗教组织之间存在这种同理心和善意，以及日复一日地在我们的生活经历中看到他们之

间的牢固联系，信任和友谊，令人振奋的同时，我亦为我国宗教之间互相尊重，并致力于宗教和谐而感到自豪。”

部长也强调，上述一切都不是理所当然的，而是各宗教团体通过各种平台与宗教组织建立了密切关系，并加强新加坡每个选区、地区的种族和宗教社区之间的联系，从中建立互信，它们包括国家种族与宗教和谐指导委员会(NSC)、宗教联谊会(IRO)以及种族和宗教和谐圈等。这些平台促进政府与宗教组织密切合作，并协助解决他们及其社区的问题。

“比如说，2019年，我们把宗教领袖聚集在一起，拟下一份文件《维护宗教和谐的承诺》。目前，已有超过750个宗教组织，包括佛教寺院庵堂在内确认了这一个承诺，这一承诺确认了我们社会维护宗教和谐的共同价值以及跨宗教社会互动的规范，以培育一个有凝聚力和更紧密的社会。最近，我们开始更新我们的和谐圈，帮助他们实现数码化和多样化，以确保和谐圈在促进社区和谐方面继续保持高效性。





确保各宗教的持续发展

部长指出，政府会继续支持所有宗教组织持续发展他们的宗教活动，并考虑到因为近年来因地价急涨，可能会让宗教组织在招标新土地，或续约时面对财政上的问题。政府打算把竞争性的价格招标改为固定价格投票，在新的固定价格投票的框架下，将不再有任何价格竞标，而是通过抽签来完成，参与投票的宗教组织必须证明他们是切需这个空间，并且为社区做出贡献。

地块的价格将由首席估价师根据公平市场价值来确定，任何地点的实际价格将取决于其个体特征，例

如位置、租赁期限……等等。

目前政府已完成这个计划的审查，现在正准备推出修订后的框架。通过这个修订后的框架，地点价格将有更大的确定性，各宗教组织也可在参加投票之前自行决定是否在预算范围内。

修订后的框架也适用于续签租约的宗教组织，虽然申请续租的流程大致相同，但预计续约价格会低于目前水平。

政府推出新框架旨在给予宗教组织更大的保障，使其能够专注于最擅长的宗教活动：服务社会、弘扬教义、而不必担心日益攀升的土地价格。



嘉年华上人山人海

虽说当日天气酷热，却阻挡不了佛徒前来供佛的虔诚与热心，在庆典节目正式展开时，来自全城各角落的民众，携同全家一起来到同欢共庆。

浴佛池早已排成一条人龙，佛徒相信可以借由浴佛仪式，净化内心的污垢，提升心灵的层次，启发内心的慈悲，保持对佛法的敬仰，继续实践与弘扬佛法，让正法长存世间。

信众所献上的鲜花也布满在佛桌上，加上一盏盏闪耀璀璨的油灯组成的一片灯海，点燃着内心无穷智慧，也象征着福聚无量无边。

庆祝活动还包括了由各大种族联合呈现的歌唱、舞蹈与演奏，除了为到访的游人提供余兴消遣之外，

还彰显了佛教精神与价值观，散发了慈悲的理念。当然，也少不了美味可口的素食佳肴，趣味欢乐的游戏，还有一些展卖家庭用品，绿化环境的盆栽摊位等。

值得一提的是，大会还特别办了“心理健康讲座”，通过专业人士给予大众一些维护心理健康的建议；另外也辟了一个角落，普及“艺术治疗”，即通过图画与色彩来达到疗愈的效果。

佛教总会今年重返义安城获得热烈反应，除了感恩国人的支持外，亦对那一群为筹备这个大型活动而作出贡献的人感恩，包括：赞助活动的商家与善心人士、全心奉献的各式各样义卖摊位、参与演出的演出者，不辞劳苦的志工，以及职员等。

衷心恭贺

本会会长
菩提学校董事会主席
文殊中学董事会监理员

本会副秘书长
菩提学校董事会监理员
文殊中学董事会秘书

广品大和尚 PBM

陈友明居士 BBM

荣获

荣获

总统颁赠公共服务星章 BBM

总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)



实至名归

新加坡佛教总会全体理事、职员及义工
文殊中学全体董事及师生
菩提学校全体董事及师生
文殊中学校友会全体执委及校友
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
马林百列菩提托管中心全体管委及师生
悉达多托儿中心全体管委及师生

同敬贺



卫塞节特辑



18th International Buddhist Conference On

The United Nations Day Of Vesak

BUDDHIST WISDOM COPING WITH GLOBAL CRISES

2023 marks the 18th International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak and it was held on 1-2 June at the Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU), Ayutthaya and the United Nations Conference Centre, Bangkok, Thailand.

Titled "Buddhist Wisdom Coping with Global Crises", the event was by the MCU under the guidance of the International Council for the Day of Vesak (ICDV) and the International Association of Buddhist Universities (IABU), graciously supported by the Royal Government of Thailand, with the blessings of Supreme Sangha Council of Thailand. In the Congratulatory Message by The Most Venerable Prof. Dr. Phra Dhamavajrabundit, Rector of MCU, extended heartfelt congratulations to all participants and organisers as the event serves as a beacon of light, illuminating the path towards peace, compassion and understanding in the world. It holds great significance as it unites Buddhist communities from around the world, fostering harmony and promoting the values of tolerance, empathy, and respect — a testament to our shared commitment to create a more peaceful and just society.



Representatives from the Singapore Delegation - Most Venerable Dr. Seck Kwang Phing and Venerable You Guang with Annie Koh (left) and Tang Hui Yee, SBF Strategic Project Manager (right)

Putting Into Practice the Buddha's Teachings

His Holiness Somdet Phra Ariyavangsagatayana, the Supreme Patriarch of Thailand, presided over the Opening Ceremony on 1 June, and in his Goodwill Message, he highlighted; "Buddhism" is an atheism religion which emphasises the law of causes and effects. Everything comes into existence, prevails and perishes in accordance with causation, not because of supernatural power of the higher force. If we consider the Buddha's teaching on Four Noble Truth which he kindly gave us to educate, consider and follow the teaching in order to handle various crises, it is obvious that if we do not want something to happen, we have two options: 1. Eliminate the causes and 2. Eliminate the conditions. Once these two are eliminated, the undesirable effects will surely not occur. The realisation of this principle will awaken all sentient beings and make them more conscious. In other words, "heedfulness" is the utmost of the Buddha's teachings."



His Excellency Dinesh Gunawardena, Prime Minister of Sri Lanka giving Keynote Address

Cultivating Understanding, Unity and Positive Change

The Most Venerable Professor Dr. Phra Brahma-pundit, President of the International Council of the Day of Vesak shared that this two-day event was attended by 3,500 participants from 65 countries and regions to celebrate the Buddha's Birth, Enlightenment and Parinirvana. He urged, "Falling within the scope of our Missions, the theme for this year's celebrations, "Buddhist Wisdom Coping with Global Crises", invites us to delve deeper into the profound wisdom of Buddhism and apply it to address the pressing issues we face. Through insightful discussions and meaningful interactions, we aim to cultivate understanding, unity and positive change."

Following which, in the Keynote Address by His Excellency Dinesh Gunawardena, Prime Minister of Sri Lanka, he offered an insightful analysis of the multifaceted global crises of our time highlighting the challenges of the post-Covid era ranging from disease prevention, post-pandemic recovery to global warming, and how the Buddha's wisdom can help guide positive change and sustainable development through the principles of the Middle Way, skillful means and mindful compassion. This is especially so in this period of scarcity and increased global interconnectedness with an urgent need to put into practice making wise decisions for the good of humanity.

Message from Buddhist Leaders



Venerable
Dr. Seck Kwang Phing

In the messages from Buddhist Leaders, Venerable Dr. Seck Kwang Phing, President of Singapore Buddhist Federation shared, "This year's theme, "Buddhist Wisdom Coping with Global Crises" would be able to draw greater active participation as most of us would be, in one way or another, be involved in the major global crises, namely COVID-19 pandemic, climate change causes severe flood, forest fire, drought, snowstorm and the war in Ukraine. The pandemic alone has caused an estimated loss of 6.7 million lives around the world. The number of people infected is far greater.



Conversation with Sangharaja, the Supreme Patriarch of Thailand

Therefore, there can be a great active participation; the sharing, and the realisation of the profound wisdom and teaching of the Lord Buddha in the event, which once can immensely benefit."

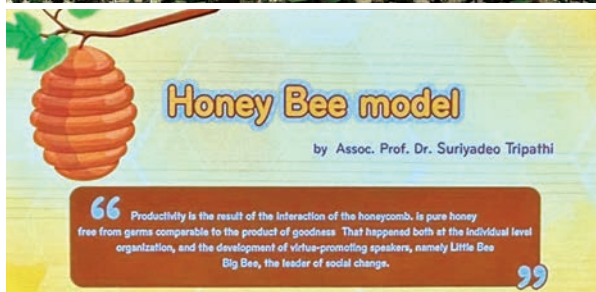
Panel Discussions

The programme line-up also saw highlights such as panel discussions on three topics — "Buddhist Wisdom to Achieve World Peace"; "Buddhist Advice to Cope with Climate Change" and "Buddhist Contribution to Further Social and Humanitarian Development after Covid Pandemic".

Buddhist Contribution to Further Social and Humanitarian Development after COVID Pandemic

One of the things that struck Venerable You Guang, General Secretary of Singapore Buddhist Federation when interviewed by For You Information, was the "Honey Bee model" presented by Assoc. Prof. Dr. Suriyadeo Tripathi, that exemplifies how social change, like 'productivity is the result of the interaction of the honeycomb, is pure honey free from germs comparable to the product of goodness that happened both at the individual level organisation, and the development of virtue-promoting speakers, namely Little Bee and Big Bee, the leader of change'.

This model too, shows how social good can arise, from collective wisdom and cohesive interaction of both individuals and organisations. A synergistic co-existence of different segments of the society, including individuals working together for the common good of humanity in different aspects of life, from socio-economic development to environmental sustainability as well as social emotional well-being and spiritual progress, regardless of differences with a common fundamental foundation based on wholesome motivations to create 'products of goodness' that are untainted.



(Top-Down) Panellists with their Certificates of Appreciation and presentation slide on "Honey Bee model"



卫塞节特辑



佛教会庆卫塞



在新加坡已有八十多年历史，以阐扬佛教教义、培育美德和弘扬佛法为宗旨的佛教会(The Buddhist Union)，于佛诞日(5月26日，农历四月初八日)就展开卫塞节的庆祝活动。

佛诞日当天，佛教会以虔礼《大乘金刚般若宝忏》拉开庆祝帷幕。翌日则以虔礼《现在贤劫千佛洪名宝忏》，通过忏悔功德力，求得身口意清净，以欢喜心迎接卫塞节的到来。

秉承佛陀以戒为师的教诲，佛教会今年照例举办八关斋戒共修会，让在家佛弟子亲身体验一日一夜出家生活，从中学习佛法，增长智慧以报佛恩。



卫塞前夕，法师先领众戒子于佛前至诚忏悔罪障，后共修《大方广佛华严经之普贤行愿品》。

卫塞节当日，即6月2日上午7点开始传授八关斋戒。

此次活动吸引了700多人参与，新加坡宗教联谊会及景万岸——菜市和谐圈都派代表出席，充分体现种族和谐、相互尊重与相互包容的美好景象。



卫塞节特辑

天南佛堂 庆祝卫塞花絮

坐落于芽笼八巷的天南佛堂，于卫塞节前夕6月1日晚上八时举行传灯绕佛以兹庆祝佛教徒最重要的庆典—卫塞节。

由于疫情关系，已经三年没有举办卫塞庆典的天南佛堂，就在入夜时分，虔诚的大批信众满怀欢喜的心来到佛堂相聚，霎时佛堂热闹非凡，此情此景终于在今年的卫塞节得以重见。

在印如法师的带领下全体讽诵88佛。之后由法师点灯领众绕佛堂一周。在悠扬的“南无本师释迦牟尼佛”佛号声中，大家井然有序的手握灯粒，不疾不徐的一个跟着一个，历时十多分钟。接着由法师带领浴佛并为信众们祈福。庆典在招待简便的素食餐后结束，期待来年再相聚。





佛教总会

2023年度常年会员大会

■ 文：福智 ■

新加坡佛教总会于6月17日下午2时正，于会所五楼召开了2023年度会员大会，出席者包括了佛教总会理事：会长广品法师、副会长广声法师、秘书长有广法师、财政陈宝穗居士，总出席人数35，于是常年会员大会在广品法师的宣布下正式开始。

与会会员在会长广品法师带领下，先诵一部心经。之后，便展开了议程第一项的讨论，包括：

- (1) 覆准前次常年会员大会记录；
 - (2) 覆准前次特别会员大会记录。
- 议程第二项：接受2022年度会务报告。
 议程第三项：接受2022年度审计报告。
 议程第四项：委任审计公司。

与会会员一致通过上述所有议程。

2023 佛教总会慈善团体交流会

分享有关监管准则之更新与修订



新加坡佛教总会于4月12日，三楼大礼堂举行“2023年佛教总会慈善团体交流会”，讨论有关慈善监管条例的更新与修订事宜。了解慈善监管条例除了可以让团体组织更为有效管理、简化流程之外，更是有助于提高有关的透明度等。

慈善监管准则是慈善理事会在2007年11月推出的，后来分别在2011年、2017年、2023年修订，修订工作是由慈善理事会所成立一个小组委员负责，小组成员来自慈善团体、专业团体、以及学术界。

新加坡佛教总会会长广品大和尚在开场时指出，各大寺院庵堂，以及其他佛教团体、宗教组织、公益团体皆派代表出席。此外，也有个人为多了解情况而报名参与。由此可见，大家对慈善监管准则的重视。今次介绍的是监管准则的第四版，定时修订是与时并进的做法，目的除了提升监管水平之外，让内部理事增进信任度，也提高公众对慈善团体的信心。

“提高监管水平与知识需要组织、团体相应的协助与咨询，这方面新加坡佛教总会和慈善总监办事处自2009年就携手推展一系列免费的培训课程与咨询服务。此外，也通过电话、电邮及登门寻助，为慈善团体解答它们的疑惑。”

主持交流会的贵宾包括慈善总监陈金淡、新加坡佛教总会执行长，亦是准则小组委员会的成员之一的柯孙科、慈善共享服务组织执行长杨莲心。交流会先让贵宾介绍更新的内容，然后以小组谈论的方式解答与会者提出的疑问。



新加坡佛教总会执行长
柯孙科



慈善总监
陈金淡



慈善共享服务组织执行长
杨莲心

■ 文：福智 ■



新加坡佛教总会会长广品大和尚

有关监管准则之修订的主要内容，大致如下： 从9大修改为6大原则

有关方面将原来的9大原则修订为6大原则：

- 原则1: 慈善团体致力履行使命，实现宗旨；
- 原则2: 慈善团体有一个称职的董事会和管理层；
- 原则3: 慈善团体做事有责任感、公平和具诚信；
- 原则4: 慈善团体管理妥善，并为未来做好规划；
- 原则5: 慈善团体是负责任和公开透明；
- 原则6: 慈善团体积极对外沟通，树立公众信心。

董事任期不超过10年

从明年1月1日开始，公益机构的董事任期不可超过10年，若要延长任期，必须在年度报表上注明原因，经由会员大会通过，才可延长。慈善监管准则自2007年推出以后，首次为董事任期设限，主要目的是为鼓励慈善机构持续更新人才，尽早规划好内部的人力分配。另外，定时更换领导层可以为组织注入新血，保持活力。

融入环境、社会与治理理念

为响应持续发展的政策，此次更新的另一个特色是将环境、社会与治理(ESG)的理念融入作业方式，建议慈善团体在进行活动时，考虑以上三个要素。

在环境方面，鼓励慈善团体采用更环保与可持续性的方式操作，例如：参考“2030年新加坡绿色发展蓝图”，把“减少、再利用和再循环”等环保做法纳入日常运作中，以及善用能源等。

在社会方面，建议慈善团体调整策略，提高社会意识和责任感，例如：关怀慈善团体的利益相关者、向他们的社区和利益相



交流会过后，主讲贵宾合影

关者表达感激，培养良好的关系等。

在治理方面，确保慈善团体达到最高的监管水平。例如：遵守所有适用法规，并遵循准则的指引等。

良好的监管是慈善团体成功的关键

慈善准则指引了慈善团体的整体方向，效力、监督和问责的框架和程序。

慈善团体可过良好的监管与管理，提高效率；其董事会成员在更清楚了解与履行身为受托人的职责。此外，制定良好的监管标准，以加强公众对慈善公益工作的信心。

有公信力的慈善机构自然能吸引更多的人才加入志业，也有更多热心人士更乐意捐献。唯有获得社会大众的支持，信任，慈善事业才能更为茁壮的成长，

为更了解有关慈善准则修订的细节，公众可参考慈善网站(www.charities.gov.sg)上的相关指引和范本。阅读准则时，应同时参阅《慈善法令与条例》，此法令也可在慈善网站下载。



Experiential Learning Week took place between 15 May and 25 May for P3 to P5 pupils

■ Written by: Mr Low Tian Chin Ivan, HOD Information and Communications Technology ■

It was an immersive and engaging two weeks filled with a wide range of activities designed to enhance our pupils' learning experiences. Pupils had opportunities to work collaboratively, explore new ideas and learn through hands-on activities.

Activities organized included Conversational Malay Programme (CMP), where they not only learnt the basic vocabulary and expressions of the Malay Language but also were engaged in authentic conversations and Malay cultural activities, visit to the National Gallery Singapore to immersed themselves in the world of art, learning about different artworks from local and international artists, Code for Fun and Code Monkey, where they learnt about the fundamentals of computer programming. Pupils were introduced to logical thinking and problem-solving skills and even created their own game on Makecode Arcade to increase awareness on sustainability.

Opportunities were provided for students in Maker Space to tap on their creativity skills to designed and make Shrinky dinks and badges to show appreciation and gratitude to their parents, buddies, and peers. Pupils also had their firsthand experience in using the 3D pen.

As part of our schools Environmental Conserva-



Pupils making their own stick puppets during the P3 Chinese Culture Camp

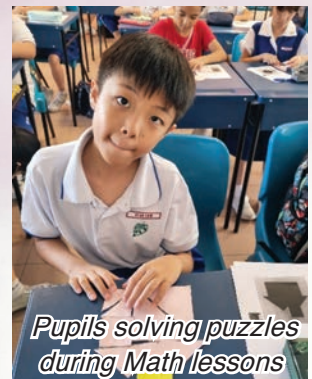


P4 Pupils along with professionals during the Educational Career Guidance Experience

tion efforts, our P3 pupils learnt how to reduce their carbon footprint by using used bottles and caps to create a toy. P5 pupils also learnt how to design and create their own phone stand from used materials during the P5 Chinese camp.

Through the P4 Educational Career Guidance (ECG) Experience, school had invited speakers from various professions to speak to our pupils. Pupils were able to select the speaker according to their interests. Pupils were actively engaged through the sharing by professionals and doing hands-on activities. The Educational Career Guidance (ECG) Experience had provided the pupils glimpse to the various occupations and develop a sense of purpose in life and nurture.

We are incredibly proud of our pupils' enthusiasm, active participation, and the skills they developed through the Experiential Learning Week. The hands-on experiences and interdisciplinary approach had valued-added to their school experience.



Pupils solving puzzles during Math lessons



Pupils practicing Pu Ti Zhang during Experiential Learning Week



Pupils engaged in charades during GEM Week



Pupil attempting Science quiz during Science Fiesta



Pupils dressed up in their storybook characters during GEM week



Pupils learning to code their own games, and experiment with ozobots for coding lessons



Pupils visiting the Makerspace to see how the 3D printer works and learning to use the 3D pens.



Pupils visit to the National Gallery Singapore



Pupils making use of recycled materials to make their own toy.

台北实践中学与 新加坡文殊中学 线上交流会



■ 文殊中学：林铭宣 2G ■

——“一花一世界，一‘星’一追寻”

光阴似箭，于2023年4月14日所主办的台北实践中学与新加坡文殊中学线上交流会已经圆满落幕。在这段意义非凡且短暂的时间里，台北市立实践国中以及新加坡文殊中学的师生们通过越洋连线，在空中分享了彼此的饮食文化、传统游戏和其他方面的经验等。对我们来说，这次交流会是一个十分难得的机会，因为疫情的关系，两国师生们无法跨国近距离地进行实体的交流，所以我们只能采用线上会议的方式取而代之。虽然是线上交流，但这并不影响我们打破彼此之间的隔阂。这次活动加深了我们对彼此文化的了解，也让我们学到要尊重彼此的文化。我希望这一年一度的线上会议或跨国实体的交流会，能让身处不同的国家和地区的我们保持紧密的联系。

两校的师生早在一个月前就开始筹划这次的交流会。我们给交流会定下一个主题“一花一世界，

一‘星’一追寻”。这次交流会旨在通过分享彼此的饮食文化与时代流行娱乐文化促进两国学生对彼此国家的特色美食和流行娱乐的了解。例如：我们向台北实践国中的师生们分享了本地的马来族的传统饮食文化。而台北的学生们也和我们分享了当地的特色美食如：臭豆腐、蚵仔煎、肉粽等。通过这一番交流，我们对不同国家的美食的烹饪制作与其中的文化意义有了更深入的认识。此外，我们两校也分享了彼此长辈当年热衷追求的流行娱乐明星以及他们的作品。这当中有不少是常青偶像，如：梁文福、巫启贤等，也是我们所熟悉的呢。

这次的线上交流会在欢声笑语中结束，而我们两校的友情也更亲密了。这难忘的经历让我们接触到更多元化的文化知识，拓宽了我们的视野，从中学会了包容彼此的差异，更能体会到欣赏与尊重他人的重要性。期待下次再聚。

Secondary Three Outward Bound Singapore Camp 2023

at Manjusri Secondary School

With the easing of COVID-19 restrictions, Secondary 3 students in Manjusri Secondary School had the opportunity to participate in a 5-day, 4-night OBS camp alongside a few other schools in March this year.

During the camp, Manjusrians were split up to group with students from other schools and camped at different campsites such as Pulau Ubin, East Coast and Punggol.

"We went through different activities every day and even had to wake up at 5 am in the morning to do morning exercises. Some of these activities included water expedition like kayaking, land expedition like hiking and high element activities like rock climbing. We developed teamwork and built trust in the process and also learned to overcome our fears and persevere through hardships.

The 5 days in OBS were an unforgettable experience for all of us, getting us out of our comfort zones and pushing us to our limits. We look forward to more of such programmes in MJR."

– Estella Lim, 3D

"OBS was very fun and memorable for me! I made so many new friends from other schools and we did exciting activities such as kayaking and rock climbing together. This experience has also taught me to leverage on my strengths, improve my weaknesses, and be more independent."

– Heng Lei, 3D

"OBS taught me to be humble and diligent, regardless of any situation. It let me reminisce about my childhood and revived the joy of being around nature. The hardships during OBS also allowed me to be more appreciative of what I had taken for granted. OBS has bettered me as a person and I am forever grateful for every value that OBS had graced me with."

– Aceton, 3F



Manjusri Secondary School Buddhist Interact Club Presents Original Buddhist

As part of Manjusri Secondary School Buddhist Interact Club's efforts to promote Buddhist principles and values, the students of the club embarked on a 10-week long comic drawing workshop with local Buddhist cartoonist Mr Robert Yeo. During these lessons, students learnt how to draw comics and do storyboarding. They worked together in groups to come up with a storyline that centers around a Buddhist principle or moral value.

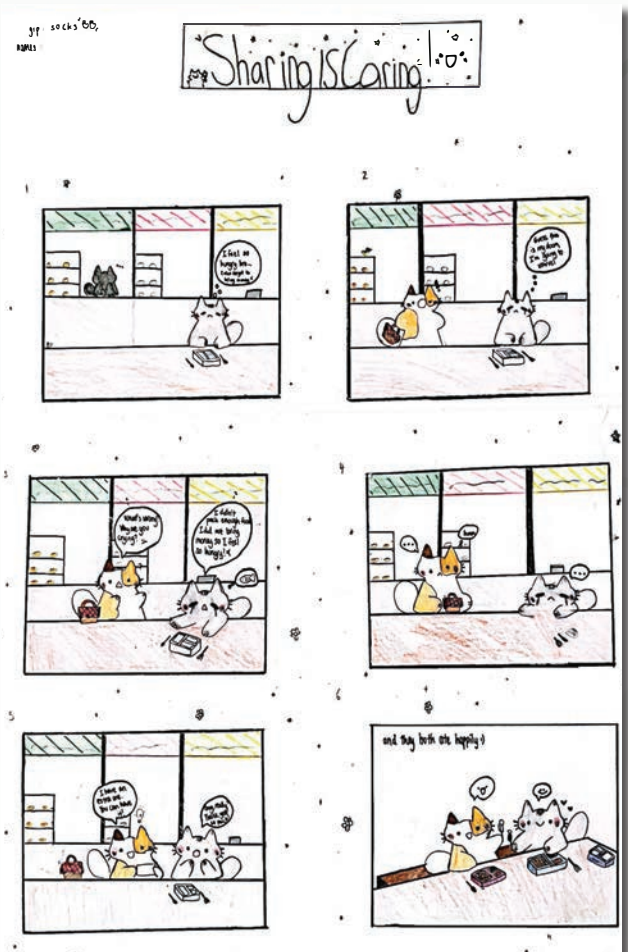
"After the first week with Mr Yeo, my friends and I created a storyline titled "Kat and Mouse" and it was based on the theme of Friendship and Forgiveness. As we drew and coloured our comics, we began to interact more with one another, and I am very proud that we were able to create something so meaningful. Through this experience, I also realised the importance of teamwork. I look forward to more activities like this!"

- Andrew Chung, 2D

"Through the comic strip workshop, I learnt a lot of useful skills, such as time management. We were given only 10 lessons to complete the planning, sketching and colouring process of the comic. To complete our project in time, we decided to set a deadline for each task. Each member was assigned a role and we worked hard as a team. With this experience, I am now better at managing my time in completing my assignments or projects."

- Ng Mei Ru, 4E

The students learnt how to use the traditional medium of pencil and paper to create their comics. They drew and coloured everything by hand, eventually producing a total of 6 comic strips based on various themes, such as Karma, Forgiveness and Morality. We are pleased to share these comics with you, as well as our students' reflections on their 10-week journey of learning. May our sharing bring some inspiration and insight into your lives.



Enemies to Friends

Rainierm 1E
Andrew
Jovan

Panel 1: This is Tom the cat. He has always been enemies with Andy the mouse, because Andy once stole his favourite toy and only returned it a few days later. Tom has never forgiven Andy because Andy has not yet apologised.

Panel 2: Tom has not eaten anything in days. He spots Andy scurrying past him and has an idea. "Why don't I eat Andy? I dislike him anyway," he thinks. Tom sneaky creeps up on Andy and gets ready to pounce. 3...2...1... Too late! Andy has seen Tom and hurries away with Tom hungrily tailing him.

Panel 3: Tom chases Andy to the edge of a cliff over the sea. Tom slowly advances towards Andy and hungrily licks his lips, hissing, "You're done, you little mouse!" Andy trembles in fear and stands rooted to the ground.

Panel 4: Tom takes one step forward, hissing and ginning. Andy, scared for his life, instinctively takes a big step back. Whoops! Andy falls towards the sea. At the last second, Andy grips onto the edge of the cliff and hangs on for dear life. "Help me!" Andy squeaks.

Panel 5: Just as Tom is contemplating whether he should save Andy, he remembers what Buddha taught him. Buddha said, "Tom, we should be compassionate towards all living creatures, even our enemies." Tom realises what Buddha said is meaningful because he would want others to be compassionate and save him.

Panel 6: Finally, Andy is rescued. He thanks Tom and even finds food for him as a sign of gratitude. From that day onwards, Tom and Andy become the best of friends, helping one another each time they encounter a problem.

Panel 1: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 2: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 3: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 4: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 5: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 6: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Kindness is never waste all

Panel 1: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 2: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 3: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 4: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 5: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

Panel 6: When I am angry, I feel angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry. I don't want to be angry.

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。

THE ASSOCIATION OF FUNERAL DIRECTORS SINGAPORE

NFPA Pursuit of Excellence Award Recipients 2019-2022

CHAMPIONS OF GOOD 2022

www.angchinmoh.com.sg
88 Geylang Bahru, #01-2724, Singapore 339696

扫描二维码
了解详情

Secondary 1 Outdoor Adventure Learning 2023

at Manjusri Secondary School

As we transit towards normalcy, Secondary One students in Manjusri had the opportunity to participate in a Residential Outdoor Adventure Learning (OAL) Camp from 29th to 31st March 2023 for 3 days and 2 nights.

During the camp, students built camaraderie through collaboration in authentic situations and team-building activities. They developed resilience, empathy, and a positive attitude as they worked

together to solve challenging problems.

In addition, our students also enjoyed kayaking, outdoor cooking, and putting up a memorable campfire performance for their peers. These activities fostered strong bonds among the students and instilled lifelong values such as tenacity, respect, and care for others.

Here are some of the activities that our students participated in:





Students' experiences:

“When I first learned about the camp, excitement filled me and I couldn't stop grinning from ear to ear. It had been a while since I had gone for an overnight camp and I was eager to experience it again. Among the various activities, two stood out as my favourites: the sleepover in school with my friends and the bus ride.

One of the key takeaways from the camp was the importance of communication. During the camp I get to know new people and I learned to open up and enjoy myself without reservations.

Overall, it was a meaningful camp, and I hope to have more of these enriching experiences in the future.”

– Yeo Hong Ming Jonathan, 1-4

“When I first learned that we would be participating in an overnight camp, my excitement was palpable. One of the highlights of the camp was the exhilarating kayaking activity. Another memorable experience was the 'makan cheer' we performed before enjoying our meals. Although I already knew the cheer, it was incredibly enjoyable to cheer alongside my classmates, creating a fun and energetic atmosphere.

These experiences left a lasting impression, and I eagerly look forward to more of such enriching adventures in the future.”

– Ang L'Dric, 1-2

“During our residential camp, I cherished the ample time I spent with my classmates, fostering strong bonds and creating lasting memories. Not only did I deepen my connections with existing friends, I also had the pleasure of making new friends and discovering their diverse interests and hobbies. One of the highlights of the camp was the opportunity to spend the night and share meals with my classmates. It was a unique and enjoyable experience.

Another highlight of the camp was kayaking as it taught me valuable lessons on teamwork and cooperation. I also had a delightful experience participating in outdoor cooking with my friends. It was a first-time endeavor for us, and we relished the fruits of our collective efforts.

Overall, the residential camp provided a fantastic platform for building friendships, developing teamwork skills, and relishing new experiences.”

– Lau Eanne, 1-4

佛教慈悲思想 的修学实践

■文·张瑞■

慈悲是佛教的基本教义，也是学佛者修学菩萨行的重要方式。慈悲是指慈爱众生并给与快乐(与乐)，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦(拔苦)，称为悲。慈与悲合称慈悲。简而言之，慈悲就是与乐拔苦。佛教慈悲思想只有落实在修学实践中，才能培养自己的慈悲心，并能为自己培植福报，积功累德。在佛教修学过程中，实践慈悲思想有各种不同的方式。其中最常用的修行实践方式主要有以下几种：一是结夏安居，二是过午不食，三是戒杀放生。

一、结夏安居

结夏安居，又作夏安居、雨安居、坐夏、夏坐、结夏、九旬禁足、结制安居。佛制每年农历四月十六日至七月十五日，共三个月，为期九十天，在这期间，僧众不得外出行化，必须聚集一处，严持戒律，皎洁其行，专心修道，名结夏安居。“结”是结制，“夏”是夏天，“安”是安定，“居”是居住。印度夏季的雨季长达三个月，佛陀乃定制四月十六日至七月十五日为安居之期。在此期间，出家众禁止外出，聚居一处精进修行，称为安居。这是雨季期间草木、虫蚁繁殖最多，恐外出时误踩，伤害生灵，而遭世人讥嫌，因此禁止外出。

佛弟子用功修行，多在山边、林下、水边、冢

边，静观入定，因印度夏季经常洪水泛滥，佛陀为方便弟子安全修道起见，特结制一处聚集修行，度过夏天，故名结夏安居。印度夏天潮湿，是蛇虫鼠蚁繁殖的季节，为避免蛇虫的侵害，及防止自己举足动步时伤害众生，故必须禁足，结夏安居。结夏期间，佛弟子们聚集一处，同修共勉，互相策发，则道业易成。

安居，又称禁足，安居的僧众严禁出入道场，因为安居期间，亦是草木、虫类繁殖最盛时，恐外出时容易误伤生灵，招引世讥。安居旨在禁止无故外出，以防离心散乱，因此是一种自修自度的观照功夫，是养深积厚，自我沉潜的修行。安居期间，严禁外出，但若半途欲离开，必须请假得到僧伽允许方可离去。若有违规者，即得恶作之罪，称为“破安居”，将失去接受安居施物分配之资格。

安居的首日，称为结夏；圆满结束之日称为解夏、过夏。安居结束时，应作自恣、解界、结界、受功德衣等四事。安居圆满之后，大众反省安居中的行为，若有罪时则自宣己罪，相互忏悔，称为“自恣”，此日称为“自恣日”。此时大众人人身心清净，甚至有人因此证悟，佛陀感到欣悦欢喜，故又称“佛欢喜日”。佛陀曾指导目犍连在此日备百味饮食，供养僧众，以此功德救拔其母堕落饿鬼道之苦，这就是盂兰盆法会的由来。在安居结束

时，应解除安居期间禁止外出于结界范围之规定，此为“解界”。

二、过午不食

过午不食是培养佛弟子慈悲心的重要修行实践方式。过午不食，也称不非时食戒，是佛教的基本戒条。佛制出家比丘应当过午不食，也就是说在正午之前可以用餐，过午以后禁止进食。

佛陀制定不非时食戒主要是悲悯众生的痛苦。据《毗罗三昧经》记载：瓶沙王问佛：“何故日中而食？”佛说：“早起诸天食，日中三世诸佛食，日西畜生食，日暮为鬼神食。”佛陀认为，早上是诸天用餐的时间，中午是三世诸佛进食的时间，下午是畜生进食的时间，晚上是鬼神进食的时间。如果我们非时而食，饿鬼听到碗筷之声就会生起嗔恨心，反而增加它们的罪过。为了悲悯鬼神的痛苦，因而，佛制“不非时食戒”，禁止出家人午后进餐。可见，过午不食并非午后不能进食，而是为了慈悲饿鬼、畜生而制定。

佛陀制定不非时食戒是为了悲悯地狱众生的痛苦，让出家人能够通过持守不非时食戒来培养慈悲之心，同时，也为自己培植福慧，并以此功德使苦难众生同登彼岸。

佛陀制定不非时食戒，还有一个重要原因。据《中阿含经》记载，佛世时，一天夜里，佛陀的弟子迦留陀夷因为饥饿外出化缘。他来到一个施主家，发现这户人家大门紧闭，他不敢直接敲门，便站在门外等候开门。此时，天下着小雨，伸手不见五指，接着刮起大风，雷电交加。此时，这家妇女出外洗涤食器，身材高大且皮肤黝黑的迦留陀夷见到女主人出门，便赶忙上前向她化缘。此时天空突然一道闪电，妇女在电光中看到迦留陀夷，以为是鬼，不禁大惊失色，身毛皆竖，不幸流产。妇女失声大叫：“你是鬼！你是鬼！”迦留陀夷说：“大妹，我不是鬼，我是沙门，今来乞食。”此时，妇女非但不听他说，反而骂得更加难听：“你宁可持刀自破其腹，不应非时夜行乞食，导致我流产。”

佛陀知道此事后，便召集所有僧众开会。佛陀告诉弟子们，出家众为了吃一餐饭，打扰居士，惹了这些祸患，实不应该。佛陀借这个因缘向大家讲了过午不食的道理，并规定佛弟子以后不得非时而食。

三、戒杀放生

戒杀放生是佛教的根本思想，也是佛弟子培养慈悲心的最直接修学实践方式。佛教五戒之首就

是不杀生，即上至诸佛圣人、父母尊长，下至飞禽走兽，凡是有生命的有情众生，都不得杀害。不仅自己不杀生，而且还要劝他人不杀生。对于他人的杀生行为还要尽力救拔。如果不能救拔的，也应当产生悲悯之心，切不可见杀随喜，否则就犯了杀生戒。

为了更好地持守不杀生戒，出家人都是以吃素来培养慈悲心。佛陀时代，由于要托钵化缘，佛制允许出家人食用三净肉，即眼不见其杀者，不闻为我杀者、无为我而杀之疑者。不过在戒条上是禁止食肉的，如《梵网经》四十八轻戒云：“若佛子故食肉，一切肉不得食，断大慈悲性种子。一切众生见而舍去，是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪。若故食者，犯轻垢罪。”

佛教传入中国以来，汉地的出家人是禁止肉食的，尤其是梁武帝下令禁止食肉以来，素食便成了僧人基本的饮食方式。素食不仅有益身心健康，而且也有益于慈悲心的培养。印光法师在《南京素食同缘社开示法语》中阐释了不应当食肉的理由：

由不忍之心，一切含灵，皆是同体。由仁民而爱物，太和元气，布满人间。则知杀戮生灵，了无义理。一切众生，悉皆贪生怕死，我何忍残生害命，以充口腹。

一切众生都有贪生怕死之心，我们不可为了满足口腹之需，残忍杀害众生，这是为了培养慈悲心的需要。

不仅不食肉是慈悲之心的表现，放生也出于同样的目的。印光法师在《复愚僧居士书》中说：

放生一事，原为感发同人戒杀护生之心，实行自己惻隐不忍之念而已。世人多矣，心行各异，纵不能全皆感动，即感动一人，彼一人一生，即少杀若干生命，况不止一人乎。

放生的根本目的是为了培养人的护生之心，体现一个人的惻隐慈悲之心。有了惻隐慈悲之心，就能感化别人戒杀护生。若感动的人多，就可使更多的人减少杀业。

尊重生命，珍惜生命是佛教最根本的理念，也是佛教慈悲精神的体现。这种慈悲最集中体现在佛教的不杀生戒中。《大智度论》卷十三说：“诸罪当中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”不杀生主要基于两个理由，一是培植慈悲心，一是避免造作杀生恶业遭致轮回受报的恶果。

结夏安居、过午不食和戒杀放生都是践行佛教慈悲思想的修行实践方式。这些修行方式不仅是培养慈悲心的有效途径，也是断恶修善，增长福慧的最佳修学方法。



生灭 寂灭为乐

■ 文 · 张瑞 ■

佛陀在过去世行菩萨道时曾在雪山苦行，名为雪山大士。当时山中非常清净，有流泉浴池，树林药木，洁白的石头上流着清清的泉水。雪山大士独处其中，采集野果为食，静静坐禅，也不知过了多少岁月，雪山大士一直坚持苦行。

护法神帝释天见状，准备亲自前往试探，看看修行者的心志是否坚定，于是就变成了罗刹，样子非常可怕。罗刹来到雪山，在距离大士不远的地方停了下来，用非常清雅的声音宣说过去佛所说的半偈：诸行无常，是生灭之法。

诸行无常，生灭之法

“诸行无常”，是指世间一切现象与万物经常处于永不停息的变化之中。“诸行无常”是佛法的根本大纲，与诸法无我、涅槃寂静，同为三法印之一，称为诸行无常印，或一切行无常印、一切有为法无常印。

《涅槃经》卷十四之“诸行无常偈”曰：“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。”诸行无常，是生灭之法，此生灭之法，是苦。此半偈是流转门。灭此生与灭已，无生无灭为寂灭。寂灭即涅槃，是乐。为乐者并不是说受涅槃乐，是相对于有为之苦，以追求寂灭为乐。此半偈是还灭门。



《增一阿含经》卷十八云：“一切诸行皆悉无常，我今知之，于四部之众、天上、人中而作证。”同经卷十八云：“一切诸行无常，是谓初法本末，如来之所说。”

“诸行无常”告诉我们，一切有为法皆由因缘而生，依生、住、异、灭四相，于刹那间生灭变化不已，过去本来没有的现在有了，现在有的后来可能会变为空无，因而总称为无常。《百法纂释》中曰：“言无常者，今有后无，乃死之异名。盖生名为有，以有生必有死故，不如寂寞常住之无为，是恒有也。灭名为无，无非恒无。如人死此生彼，不如兔角之常无也，以不同无为之常有，不同兔角之常无，故曰无常。”

“生灭之法”，即“生灭”，又作起灭，指生起与灭尽，有生必有灭之义。与“生死”同义。生死乃就有情而言，而生灭则广通一切之有情与非情。由因缘和合（即一切条件满足时）而成立之一切法（即有为法），因有变移之性质（无常），故必有生灭；若离因缘而永久不变（常住）之一切存在（即无为法），则为无生无灭（不生不灭）。以大乘中道之正见而言，有为法之生灭为假生假灭，而非实生实灭。以佛教之人生观而言，一切万法皆连续而往复生灭于刹那刹那者。

雪山大士听了这半偈，像做生意的人找到了失散多年的伴侣，像久病的人求到了好药，像落在大海中的人遇到了救生船，像嘴唇干燥的人得到了甘美的泉水，也像漂泊的游子终于回到了故乡，欣喜之情，难以尽述。他一点也不惧怕罗刹的狰狞长相，来到罗刹面前，问罗刹说：“如此美妙的偈语，你是从什么地方听到的？这是过去、未来、现在诸佛世尊的无上大道啊。一切世间无量众生，被各种邪见的罗网所缠绕，哪里有福分听到这样的偈语？你如果能为我说完这首偈语，我愿意终生做你的弟子。”

罗刹回答说：“你这样说，还只是仅仅考虑到你自己。你难道没有看到，我如今饿得快不行了，实在不能给你说了。”

雪山大士问：“你要吃些什么东西才能维持生命？”

罗刹说：“我只喜欢吃新鲜的人肉，喝人的热

血。”

雪山大士说：“你只要说完半偈，我愿意用此身供养。人生难免一死，这个身子并没有什么用处，到头来还不是被虎狼、鸱鸢、雕鹫这些鸟兽所食，却得不到一丝一毫的幸福。与其那样，还不如奉献给你。”

罗刹再次问：“你真的能为半偈而牺牲人人贪爱的肉身？”

雪山大士坚定地说：“牺牲脆弱的肉身，换取坚固的法身，我决心已定！”

罗刹点了点头：“既然如此，你且用心听着，我为你宣说其余的半偈。”于是，便声如金石地长吟道：生灭灭已，寂灭为乐。

生灭灭已，寂灭为乐

雪山大士听闻此偈，深思其中的深意，在岩石、墙壁、树干、道路上，到处书写此偈。然后爬上高树，准备从上面跳下来，摔死自己来供养罗刹。他眼睛一闭，双手一松，就毫不犹豫地从天上跳下。

“好一个为法捐躯的修行人！”

罗刹暗自赞叹，当即恢复了帝释天的形相，在半空中接住了雪山大士下坠的身体，稳稳当地放到平地上。雪山大士睁开眼睛时，帝释天、大梵天王等，都纷纷在他脚下稽首顶礼。

这是《涅槃经·圣行品》记载的一则故事。雪山大士不是别人，正是释迦牟尼的前生。

雪山大士为之舍身的这四句偈语，概括了全部佛法，道破了一切事物生灭无常的本质，指明了了断生死、证涅槃的解脱目标。特别是后半偈，意义极大。

“生灭灭已”，指永断于生死。在小乘法中，寂灭的前提是要“生灭灭已”。也就是说，要灭尽一切生灭法，一切我。断掉一切法再次出生的因，才能叫“寂灭”，否则就不能叫“寂灭”。这个“寂灭”，是法界中唯一真实之法，即是佛法第一义谛。

“寂灭为乐”，即是远离迷惑世界之境地，常得无量乐。寂灭，亦为涅槃之译语。此境地对迷界之生死流转不安而言，含有快乐之意，故称寂灭为乐。

此后半偈，又叫雪山偈、雪山半偈。这个故事也叫雪岭投身、半偈杀身，成为禅林经常引用的典故。

修行的 三重境界

近代著名学者王国维(1877—1927)在《人间词话》中谈及古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也。“众里寻他千百度，回头蓦见，那人正在灯火阑珊处③”，此第三境也。这三重境界同样适用于学佛修行。

有目标、有追求

第一重境界为“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。这几句词出自宋代词人晏殊的《鹊踏枝》，最初意思是说，昨天夜里秋风劲吹，凋零了绿树。我独自登上高楼，望尽那消失在天涯的道路。此种境界是说成大事业、大学问之人，必先要有执着的精神，登高望远，有追求，有目标，明确方向，了解事物的概貌。对于修行者而言，我们在修学过程中也要有这种执著求索精神。如《华严经·入法界品》中的善财童子为遍求法门要义，在文殊菩萨的指点下，遍游南方诸国。善财童子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、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。

善财童子先后游历一百十城，参五十三位善知识，故称为五十三参。善财童子每参访一位善知识都会请教如何学菩萨道，修菩萨行。在得到诸多善知识的开示之后，如法修学，最终成就佛道。佛门中自古以来就有很多具足执著求索精神的人，最后学有所成，修有所证。

锲而不舍的态度

第二重境界为“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。这几句词出自宋代词人柳永的《凤栖梧》，本意是描写主人公自誓甘愿为思念伊人而日渐消瘦与憔悴。

“衣带渐宽”，指人逐渐消瘦。“终不悔”，即“之死靡它”之意，表现了主人公的坚毅性格与执着态度。王国维正是看中这种锲而不舍的坚毅性格和执着态度，于是将“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”作为第二重境界。王国维以此两句来比喻成大事业、大学问者获得的成功，不是轻而易举、举手而得的，必定要坚忍，经过痛苦辛劳，孜孜以求，直至人瘦带宽也不后悔的程度。

在佛门中有很多为了修行奋发向上，执着追求的人。佛教教主释迦牟尼在没出家之前为王太子，在出游四城门时，见老、病、死、沙门等现象，深感人生之苦痛与无常，遂萌出家修道之志。他二十九岁那年，一天晚上夜出王宫，自脱衣冠为沙门。初访毗舍离国跋伽婆求道，复至王舍城受贤者阿罗逻迦蓝、郁陀迦罗摩子之教，以所学难臻解脱之境，遂至摩揭陀国伽耶南方之优楼频罗村苦行林，开始六年苦行生活，净饭王还派五位侍者与之共修。在《佛本生谭》及诸经论中记载有佛陀种种勤苦修行，或施舍国城妻子，或抉眼与人，或割肉喂鹰，或投身饲虎，或截头首、捐髓脑等，所谓六波罗蜜之行，乃属菩萨利他大悲之圣行，这种苦行是为了利益众生。

释迦太子出家之后，曾苦行六年，日食一麻一麦，骨瘦如柴，痛苦万分，却离道越远，终乃觉悟苦行非圣道，纵受天报，仍在轮回，未得解脱，故断然中止苦行。释迦太子放弃苦行后，至尼连河沐浴，接受牧女乳糜供养。恢复体力后，至伽耶村毕钵罗树下，以吉祥草敷金刚座，东向趺坐而坐，端身正念，静心默照，思惟解脱之道。四十九日后，于十二月八日破晓时分，豁然大悟，时年三十五岁。释迦牟尼出家之后，虽然经历各种苦行生活，但仍意志坚定，执着修道，最终成就佛道。

在古代禅林中，有很多高僧为了成就道业，坚持精进苦修，有坐禅坐破七个蒲团，还有为精进修道以锥刺骨。唐代长庆慧棱禅师(854—932)二十年如一日，精进

坐禅，坐破了七个蒲团。据《五灯会元》卷七《长庆慧棱章》云：“师如是往来雪峰、玄沙，二十年间坐破七个蒲团，不明此事。”后世之禅林，每以长庆坐破七个蒲团的故事来启发办道者精进修行，从不间断。

隋代高僧智舜法师也是苦行高僧。法师是赵州大陆人，出家之后，由于仰慕净土宗初祖慧远大师一生的德业，于是进入庐山修学净土法门。法师在静坐修观之时，妄心忽然生起，虽经各种方法调服妄心，都无法禁止。在无奈之时，法师即拿出锥子自刺大腿，血流至足。尽管如此，又无法令妄心消除，智舜法师于是抱着石头右绕佛塔，同时念诵佛号，一刻不曾放逸。他髀上被刺之处，斑驳陆离如同锦鸟图案。

隋炀帝大业初年(605)，智舜法师在讲完《观无量寿佛经》之后，即示现病容。临临终前见到鸚鵡、孔雀，皆悉念佛、念法、念僧，演出微妙的法音，于是告诉弟子说：“我今日要往生了。”说完之后即命终往生。

虽然，修苦行并不代表能证圣道，但是，透过苦行的修学方式，却能训练出惊人的意志力、耐力、专注力，却对修道有很大的帮助。如果修行的目的是获得智慧，解脱生死，那么，苦行虽然不是解脱的正因，却是修道的助缘。

不意外间的收获

第三重境界为“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。这几句词出自南宋辛弃疾的《青玉案》，大意是说我在人群中寻找意中人千百遍，但却难觅踪影。在几近失望之时，猛然回头，不意外间却在灯火零落之处发现了她。这颇有“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”之感。王国维用这几句词说明古今成大事者、做大学问者，在经历千锤百炼的艰苦探寻之后，往往会在不意外间得到重大收获。

香严智闲禅师是唐代著名高僧，泐山灵祐禅师的法嗣，青州(治所在今山东益都)人。智闲青年时厌倦世俗生活，遂辞亲出家修道。他最初到泐山(今湖南宁乡县密印寺)参谒灵祐禅师。灵祐禅师知道智闲将来会成为禅门法器，就想激发他的智慧之光。一天，泐山灵祐禅师对智闲说：“我听说你在百丈禅师那里，问一答十，问十答百。这是你聪明灵利之处，意解识想，生死根本，父母未生时，试道一句看。”智闲被灵祐突如其来的一问，当下茫然不知所措。他回到寮房翻阅各种经典，想从中找到答案。但翻遍所有经典，也没有找到答案。智闲于是将平日看过的文字全部烧毁。边烧边说：“今生不学佛法了，且作个长行粥饭僧，免得劳心费神。”智闲于是辞别泐山灵祐禅师，前往南阳瞻仰慧忠国师遗迹。他看到这里环境清静优雅，没有外界的

干扰，于是就在那里住了下来。

一日，智闲在地里锄草，不经意间抛起一块瓦砾，恰好打在竹子上，发出一声清脆的响声，他忽然大悟。于是便急忙回到室内，沐浴焚香，遥礼泐山，赞叹道：“和尚大慈，恩逾父母。当时若为我说破，何有今日之事？”于是作颂曰：

一击忘所知，更不假修持。
动容扬古路，不堕悄然机。
处处无踪迹，声色外威仪。
诸方达道者，咸言上上机。

泐山灵祐禅师看到智闲作的这首偈语，心中十分欢喜，便对仰山慧寂说：“此子彻悟了。”

仰山慧寂说：“此是心机意识，著述得成，待某甲亲自勘验过再说。”

于是，仰山慧寂便亲自前往见智闲，说道：“和尚赞叹师弟发明大事，你试说看。”

智闲便将自己所作的偈语又说了一遍。仰山慧寂说：“此是夙习记持而成，若有正悟，别更说看。”

智闲于是又作一颂：

去年贫，未是贫。
今年贫，始是贫。
去年贫，犹有卓锥之地。
今年贫，锥也无。

仰山慧寂道：“如来许禅师弟会，祖师禅未梦见在。”

智闲禅师于是又作一颂，曰：

我有一机，瞬目视伊。
若人不会，别唤沙弥。

仰山慧寂于是回去报告泐山灵祐禅师道：“且喜闲师弟会祖师禅也。”

禅林中有一首《春在枝头已十分》的诗歌，与这几句词意正相合。诗云：

终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。
归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

这首偈语大意是说，有的修行者终日寻找春天(佛性)，但却始终见不到春天。为了寻找春天甚至踏破芒鞋，但却一直找不到春天。等到归来时偶然看到窗前园里的梅花已悠悠盛开，此时才恍然大悟，原来春在枝头已十分了！偈语中的“春天”比喻人人具足的佛性。很多修行人都在心外求法，用眼睛追求声色美，耳朵喜听各类音声，鼻子闻香嗅辣，舌头喜尝甘甜滋味，身体喜爱柔软触觉，心里喜欢各种分别。心中每天都在追逐色、声、香、味、触、法等六尘。等到修行者收摄身心，心不外求，观照自心，常常就在不意外间，明见自性。你能够认识自己，就不会去心外求法了，因为心外无我，心外无法，心外没有世界！

心 远 地 自 偏

在清代《志异续编》一书中，作者青城子讲了这样一个故事：有一位老和尚，黑夜中下台阶，忽然觉得脚下踩了一个东西，呱唧一声，心想，那一定是一只青蛙让自己给踩死了。半夜，他梦见无数只青蛙来向他讨命，咬他的脚，拽他的衣服。老和尚大叫着惊醒，赶快喊来各位徒弟一起到佛前忏悔自己的罪过。不一会儿，他又觉全身滚热，叫唤徒儿，快烹茶解渴，只说是青蛙搞鬼，一夜未得安宁。第二天清早，一个徒弟见台阶下有一个被踩扁了的茄子。才知道师父昨天所说的青蛙就是它啊！于是小和尚提着这只扁茄子来见师父。老和尚不觉一笑，浑身立刻变得清凉舒坦，一下子就从床上起来了。

其实哪里有什么青蛙索命，只是一颗“心”在作怪，老僧便自己把自己吓得半死。而我们生活之中，没事自己吓唬自己，自己给自己找烦恼更是世间一大通病。刚刚有点病，稍微时间长一点，或者反复发作，便怀疑是重病、难治之症，之后更是如临大敌，谈病变色，不但寝食不安，更是惶惶不可终日，直到最后药到病除了才明白心病原比身病严重。还有的人别人稍一不经意间得罪了自己，便怀疑那人有心与自己作对，并且把多少年前发生的事也跟这联系起来，然后更加气恼不堪。

由此可见，心态对于一个人为人处世具有极其重要的作用。佛家说“相随心生，境由心染”，又云“境由心造”。同样的一株玫瑰，乐观的人看到的是花，悲观的人看到的是刺；同样身处囚牢，心怀希望的人看到的是星星，心怀绝望的人看到的是泥土。所谓“菩提本无树，明镜亦无台。世本无一物，何处染尘埃”，说的就是这个道理。

东晋著名诗人陶渊明在《饮酒诗·其五》中写道：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”前四句诗表现了一种出世的态度，也就是对权位、名利的否定。诗人自己的住所虽然建造在人来人往的环境中，却听不到车马的喧闹。诗人心理上对这争名夺利的世界采取疏远、超脱、漠然的态度，所住的地方自然会变得僻静。“心远地自偏”也因此便成为颇具禅意的人生境界。

■ 文·周金侠 ■

对于一个修行人来说，不论在何种环境中修行，保持一种“心远地自偏”的心境对于人的修道同样至关重要。它能让我们在嘈杂的尘世中不为外境所转，始终保持内心的宁静。修道主要在于自净其心，然后能入道，若心不净，纵然身处山林，反而内心恼乱，难以静下心来。

慧可禅师在付法三祖僧璨以后，便随缘行住以弘法。其文曰：“即于邺郡随缘说法，一音演畅，四众归依，如是积三四十载，遂韬光混迹，变易仪相，或入诸酒肆，或过于屠门，或习街谈，或随厮役。人问之曰：“师是道人，何故如是？”师曰：“我自调心，何关汝事？”慧可禅师随缘住世，弘传正法，拔济世人之苦，而又不染世法。事实上，真正能经得起考验的行持是彻底的心，它应当是像慧可禅师这样，处世间心又不为世尘所染。达到了这种境界，自然便再没有山世之别、喧静之异了。所以，慧能禅师说：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”

六祖的旁嗣净居比丘尼玄机，在习定于大日山石窟中时，亦曾悟到：法性湛然，本无去住。厌喧趋寂，岂为达邪？”对于一个见了性的禅者来说，外境之喧静自然不会使其心动，而要向上一路，悲智双运，自度度人，则更无厌喧求静之想了。

《六祖坛经》云：“心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。”可见，六祖惠能将环境看得比较次要，他更注重修道者的心境坚定。对于信徒问何谓禅定时，慧能禅师则说：“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”在日常生活中要面对种种事物，修行者不应持逃避的心态，事来心应，事去心止，事过无痕，在应物之中识破种种迷惑，不去追逐。要持平等心，对众生以不生不灭心，布而施之，行为布施是修福德，自心布施是修功德修善。

永嘉玄觉在《永嘉集》第九“劝友人书”中针对玄朗大师所主张的隐居山林修道的好处亦提出了不同意见。他认为，深山幽居虽然可以远离凡尘的喧嚣，但在另一方面，若执著宁静的外境，则必将产生一种静妄，也难免不落顽空。玄觉禅师还认为，若禅者心未彻了而居山修定，则“郁郁长林，哦哦耸峭；鸟兽呜咽，松竹森梢；水石峥嵘，风枝萧条；藤萝萦绊，云雾氤氲；节物衰荣，晨昏眩晃。斯之种类，岂非喧杂耶？”禅者若未了心疑而入山修定，执著外境，必将为境所转，而忘失自心之修习，乃致使自性迷失。

在玄觉禅师看来，住山必须先识道，否则便会执境生迷。而且他认为，见道后的禅者住山，则人境双泯，住山而不碍其证道；而未见道的禅者住山，非但不益于修持，反被山境所惑，更添一层迷情。诚然，若禅者能彻了五阴性空的话，则自然不会生住山住世之别了。

近代著名禅师来果老和尚也主张住丛林中修

学证道。来果禅师的年代，有许多禅子因不喜丛林规矩约束和各种外境的干扰，而向往清净幽雅的山林修学环境。在这种思想的支配下，有许多禅子离开丛林隐居深山，希望籍此成就道业。来果禅师则认为：“喜住山之人，皆从道念不坚中有。爱山之心不歇，厌住之念愈坚，亦有日用中规矩杂事，优劣见闻，时扰于心。或坐香短，工不够用，或行香长，色力难拖。有因开示不称意者，有因调众不遂心者，有因邻单打杈者，有因坡事太多者，有因殿堂太苦者。厌处太多，阻碍纷纭，实难办道，竟作溜单之人，系有住山之念。”

来果禅师的开示旨在说明，修行不一定要住山，在丛林中亦能成就，那些坚持要住山的人，是因为本人杂念太多，怨愤太甚所致。他们通常把自己无法静心修道的原因归之于外境，而不知道从自心中寻找原因。岂不知，心若清净，在丛林中生活亦如住深山。

民间流传有“小隐隐于野，中隐隐于市，大隐隐于朝”的谚语。意为修道者在俗世之中，应当以“心远地自偏”的心境来提升自己的人格。那些隐居于山林的人有些其实只是形式上的“隐”而已，而真正达到物我两忘的心境，反而能在最世俗的市朝中排除嘈杂的干扰，自得其乐地生活，因此，只有隐居于市朝才是心灵上真正的自由之人。

对于修行者来说，当你处于市朝之中，不断克服尘世的各种诱惑，不断提升自己的道业水平，才能最终有所成就。在俗世中修行，不仅对自己是一种锻炼，还可不断提高自己抗干扰的能力。

唐代诗人白居易就是这么认为的。他在《中隐》诗中说：“大隐住朝市，小隐入丘樊。丘樊太冷落，朝市太嚣喧。不如作中隐，隐在留司官。似出复似处，非忙亦非闲。”诗人独辟蹊径，于大小隐之外又提出了“中隐”。他的中隐依然是在俗世官场之中，这也是一种“心远地自偏”的修道者的境界。

现代科技的发达，人们探索自然的脚步随处可见，已经很难寻觅一方不受人声喧嚷的清净之地，只是人多人少的程度而已。在这种情况下，我们若仍然执著于环境，固执于静境修道，则很难满足心愿。要知道外境无碍禅修，你虽然身处闹市之中，如能保持“心远地自偏”的闲气，并能以“慕寂于喧，市尘无非道场”来自勉，于自家心地上多下功夫，相信你的心灵一定会获得一方青山翠岭、风清月白的境界。



口中无嗔 吐妙香

■ 文 · 常静 ■

无著文喜禅师是唐代著名高僧，他七岁出家，曾遍参诸方善知识，并在朝拜五台山时感得文殊菩萨示现，为其指点迷津。文喜禅师前往五台山华严寺，在参礼至金刚窟时，遇到一个老翁牵牛而行，邀请他入寺。老翁在门口呼唤均提，有一个童子闻声出来迎接他们。入寺后，老翁问文喜禅师：“近自何方来？”文喜说：“南方。”老翁问：“南方佛法如何住持？”文喜说：“末法比丘，少奉戒律。”老翁问：“住有多少人？”文喜说：“或三百或五百。”文喜问老翁：“此间佛法如何住持？”老翁说：“龙蛇混杂，凡圣同居。”文喜问：“多少众？”老翁说：“前三三，后三三。”老翁与文喜禅师经过一番问对之后，便让童子送文喜禅师出寺，文喜问童子：“前三三，后三三，是多少？”童子大叫一声：“大德。”文喜随机应答，童子说：“是多少？”文喜问：“此是何处？”童子说：“金刚窟般若寺。”文喜恍然大悟，方知刚才的老翁即为文殊菩萨，现在想见也无法再见。文喜禅师即向童子顶礼，希望临别时送他一言。童子即说偈云：

“面上无嗔供养具，口里无嗔吐妙香。

心里无嗔是珍宝，无垢无染是真常。”

童子说完此偈语，童子与寺院都不见了，只见到五色云中，文殊菩萨乘金毛狮子往来，忽然有白云从东方来，遮住了文殊菩萨。文喜禅师便再也看不见文殊菩萨了。

均提童子的偈语给文喜禅师很大的启示。这首偈语也成为后来禅门中广泛流行的警句。这首偈语告诫人们要从内心与外在都断除嗔恨之心，才能对任何人都保持平等之心。均提童子认为，当一个人在面容上没有嗔意，就会得到别人的亲近供养；当他口中没有嗔意的时候，说出的话语就像无上妙香，会受到别人的欢迎；当人心中没有嗔恨就像珍宝一样可贵，当人心没

有垢染之时才是真常。

这首偈颂中最重要的一句是“口中无嗔吐妙香”。这句话说出了一个待人处世应当具备的基本态度。俗话说：“良语一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”一个人只有当他说出没有嗔心话语之时，他说出的话才能温和柔顺，别人爱听。如果满口是伤人或不利于团结的话，他的话一出口就会伤及他人，令人避而远之。偈语劝人在与人说话时一定要说和善、温暖人心的话语，只有这样，一个人才能受到别人的欢迎，与人结下善缘。特别是对那些悲观绝望之人，说不定你的一句妙香之语会使他们燃起生活的信心，他们的人生道路也会随之发生改变。

我们都知道，嘴巴可以是吐放剧毒的蝎子，令人生畏远避，也可以像柔软香洁的花园，散发清香和喜悦，为人间邀来翩翩的彩蝶。留一张口，说赞美的言辞赞美天地，赞美所有的人……赞美，像雨后的彩虹，黑夜的萤火，虽然是惊鸿一瞥，却是久久的激荡回味！《法句经·言语品》上说：“誉恶恶所誉，是二具为恶。好以口快斗，是后皆无安。”《吉祥经》也说：“言谈悦人心，是为最吉祥。”这都如均提童子所说一样，劝人要多说喜悦人心的话语，与人结下善缘。

“口中无嗔吐妙香”与佛教的口业息息相关的。在佛教“身口意”三业中，口业是其中的重要部分。在口业中，佛教戒律常把口所造作的恶业分为恶口、两舌、妄语、绮语。所谓恶口，就是说粗话、脏话伤害别人；两舌是指挑拨是非，对张说李的不好，对李说张的不是；妄语是指对人说假话；绮语是指对人说华而不实的话语。说绮语的人常常是华而不实的人。孔子曾说“巧言令色，鲜矣仁”，说的就是那些说着花言巧语讨人欢心的人，常是那些没有仁爱之心的人。佛教认为，人世间的诸多悲剧都是由于人们造作过多的口业

所致，比如家庭之间关系不和，邻里关系紧张，夫妻反目成仇，同事之间不团结等等，正是由于恶口导致人们互相猜疑、诽谤，恶语相向，结果自然是结怨结仇，搞得关系紧张，甚至引发出一幕幕杀人害命的悲剧。

正是由于恶口常会给人带来巨大伤害，佛教戒律才特别重视人们守护自己的口业，主张让人多做口中善业——不恶口、不两舌、不妄语、不绮语。其中不恶口，就是不说粗话脏话伤害别人，不仅不以粗话伤人，相反的，还尽可能以和善温馨的话语来对待别人。就像四摄法中所讲的以爱语来对待别人。若想以爱语的方式来对待你周围的人，首先应当有一颗无嗔之心，这就要求我们不仅对一般的人应当怀有慈悲之心，即使是与我们有仇怨的人，也应当能够宽容他们，不计较以前的恩恩怨怨，进而把这些与我们有怨的人也当成自己的亲人，尽己所能感化他们。只有对人心中无嗔了，我们才能在口中对他们说出妙香之语。我们常说“言为心声”，也就是口中所说出的话都是自己心之所想的外在表现。对一般人来说，要想去除嗔心就当像弥勒菩萨偈语所言：

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

如果我们都能以弥勒菩萨的忍辱精神来对待外来伤害，宽容那些伤害我们的人，你对待他们就不会有嗔恨计较之心了。这时，我们与人说话就不会带有火药味，就能以温和慈爱的话语让人感受到你的关心。所以，在四种口善业之中，唯有不恶口最为重要。如果我们在生活中能够做到不恶口，并能够以真诚的关爱之语来对待别人，那么，我们就不会去做两舌、妄语、绮语之类的事情了。如果你能够以不怀私怨的妙香之语言来对待别人，并且一直宽容他们的过错，日久天长，就会使他们良心发现，从而对自己的错误行为追悔莫及。在良知的驱使下，他们会主动向你忏悔道歉，请求你的宽容。因为受到你的感化，他们也会成为你的好友，也会变成口说妙香之语的人。因此，一个人只要口中无嗔，他们的话语就会被别人接受与尊重，人与人之间就会少很多纷争和悲剧，彼此相处也会和睦幸福。

俗话说“病从口入，祸从口出”。可见护持好我们的“口”是多么重要的一件事。若把握得好就能够口吐莲花，妙语连珠，受人赞叹；若把握不好，就会惹事生非、恶口伤人，令人厌恶。下面这则佛教故事就说明了这个道理：曾有一位居士请教法航禅师：“师父，什么才是世界上最好的食物？”

法航禅师思考了一下，悄声地对身边侍者说了几句

话，让侍者到市场上买来最好的食物。

食物买回来了，居士一看，原来是猪舌头，他十分纳闷，就问缘由。

法航禅师说：“因为舌头能讲出世上最美的语言，说出最华丽的词句，因而，它是世上最好的食物。”

居士紧接着又问道：“请问师父，什么又是世界上最坏的食物呢？”

法航禅师思考了一会儿，仍然悄声吩咐侍者去集市上买来最坏的食物。

结果，侍者买回来的依然是猪舌头。

居士困惑不解地问道：“这……不是世界上最好的食物吗？”

法航禅师解释说：“舌头是世界上最可怕的东西。它挑拨是非，颠倒黑白，能把死的说成活的，能把活的说成死的，所以舌头最坏。”

居士听过之后，无比虔诚地对法航禅师说：“师父给弟子上了一堂教育深刻的课呀！”

语言是世界上最美丽的也是最恶毒的东西，它们的力量有时可能强大到可怕地步，有时甚至可以决定人的命运。在人际交往中，可说可不说的话，最好不说；没经过考虑的话一定不要说；伤害他人，不利于团结的话坚决不要说。在日常生活中，只有以善巧的语言，说出的善巧圆满的话语，才会得到最佳的人缘。

如果一个人经常妒贤嫉能，对人说嗔心之语，他不仅会伤害别人，还会给自己带来祸患。

佛门中有一则非常有名的典故，说的是悟达国师生人面疮的故事。悟达国师是唐代的高僧。他持戒清净、学识渊博，为世人所标榜，唐王朝也尊礼他为国师。一次，皇帝供养他一个沉香宝座，他便生起了一念骄慢心。从那以后，他的腿膝盖上就长出了一个形似人面的恶疮，耳鼻眉目等齐全，而且其口能吞食饭食。恶疮长成后，痛彻骨髓，悟达禅师为此而昼夜不能安宁。皇帝召集天下名医，仍不能治愈。

悟达国师之所以一念骄慢心就膝上生疮，是因为在十世前的西汉时期，晁错就是人面疮的前生，袁盎就是悟达国师的前生。当时吴楚七国造反，袁盎因在汉武帝面前说了很多讥毁中伤晁错的谗言，害得他在东市被腰斩，这个深仇大恨，晁错一直都在寻求报复的机会，但因为十世以来，袁盎都是身为净戒高僧，他没有机会报仇。如今悟达国师受皇上的恩宠，又心生傲慢，晁错才有机会乘虚而入。所以，就示现人面疮来报复他。可见，身为高僧的悟达国师，也依然难以逃脱造口业的报应。

因此，在日常生活中，我们应当经常对人展现笑颜，口说无嗔之妙香话语，以此慈爱之语给人以温暖和关爱，与人建立起和谐友爱的情谊，我们的人生也会因此绽放出更加绚丽的光彩。

《佛说希有校量功德经》

的思想要义



《佛说希有校量功德经》是一部专门讲说持戒功德的经典。经中首先讲述了佛陀向阿难讲说本经的因缘，接着讲述了受持佛、法、僧三宝的功德，最后讲述了受持十善、五戒、沙弥戒、沙弥尼戒、式叉摩那戒、比丘尼戒、大比丘戒等众戒的功德。

一、本经讲说因缘

《佛说希有校量功德经》是佛陀应弟子阿难之请，为阿难讲说受持三皈的不可思议功德。在讲说完三皈之后，佛陀又接着向阿难讲说了受持八关斋戒、五戒、沙弥、沙弥尼、比丘戒的功德。本经讲说因缘为：佛陀居住在舍卫国祇树给孤独园时，佛的大弟子阿难比丘在兰若中独坐思维，作如是念：诸善男子及善女人，若能受持三归依处，作如是言：我今归依佛，归依法，归依僧，得几所功德？生起这个念头之后，阿难尊者就在日初出时，于其住处从座而起，整理衣裳，前往舍卫国祇树给孤独园向佛请教。来到佛陀住所之后，顶礼佛足，偏袒右肩，右膝着地，合掌向佛而作是言：“世尊，我于向者在空闲处，如是思惟：若善男子及善女人，能如是言：我今归依佛，归依法，归依僧，得几所功德，我实未解，惟愿如来分别演说，令诸众生得正知见。”

佛陀听了阿难请教的问题之后，于是说：“汝善男子，真实智慧微妙能善思量，能问如来如斯之义。如汝思量，彼善男子及善女人，若能清净发如是心，我今归依佛，归依法，归依僧，得几所功德者，谛听谛听善思念之，吾当为汝分别解说。”

佛陀认为，阿难能够思考，如果有善男子、善女人能以清净心，发心归依佛、归依法、归依僧，能得到多少功德这一问题，这是阿难具足真实智慧的体现，很值得赞叹。佛陀于是就根据阿难所问的问题作了详细的解说。

二、受持三皈的功德

佛陀在阿难请教归依佛、法、僧三宝的功德之后，便就这一问题作了解答。佛陀告诉阿难言：

■ 文·郭宇 ■

此阎浮提地纵广七千由旬，形如车厢南狭北广，假使满中须陀洹人，譬如竹苇、甘蔗、稻麻，如是一切须陀洹人。其有善男子善女人，满一百年，持于世间一切所有娱乐之具，尽给施与。复以四事具足供养恭敬礼拜，乃至灭度之后，收其舍利起七宝塔。一一塔庙皆以香华、酥油、灯烛，作倡伎乐，缯彩幡盖种种供养，于汝意云何？彼善男子、善女人得福多不？阿难白佛，甚多世尊。佛言阿难，不如是善男子善女人，以淳净心作如是言：我今归依佛，归依法，归依僧。所得功德于彼福德百分不及一，千分不及一，百千万分不及一，乃至算数譬喻所不能及。

佛陀告诉阿难，如果有善男子、善女人，在一百年的时间里，用世间一切娱乐之具布施，再以衣服、饮食、汤药、卧具等四事恭敬供养须陀洹，乃至在须陀洹灭度之后，收集其舍利建造七宝舍利塔供养，并以香华、酥油、灯烛，作倡伎乐，缯彩、幡盖等供养佛塔舍利。这些善男子、善女人会因布施、供养须陀洹的因缘，获得无量福德。但是，如果善男子善女人，能以清净心作如是言：我今归依佛，归依法，归依僧。他们所获得的功德很大，之前布施供养的功德不及归依佛法僧三宝功德的百分之一、千分之一，乃至百千万分不及其一。

佛陀接着告诉阿难，假使有善男子、善女人以衣服、饮食、汤药、卧具等四事，在满二百年中供养斯陀含人、三百年中供养阿那含人、四百年中供养阿罗汉、十千年中供养辟支佛独觉，乃至在斯陀含、阿那含、阿罗汉、辟支佛独觉灭度之后，收集其舍利建造七宝舍利塔供养，并以香华、酥油、灯烛，作倡伎乐，缯彩、幡盖等供养佛塔舍利。这些善男子、善女人会因布施、供养的功德获得无量福德。假如这些善男子、善女人，能以淳净心作如是言：

“我今归依佛、归依法、归依僧，他们获得的功德，与之前布施供养所获得的福德相比较，之前布施供养的功德不及归依佛法僧三宝功德的百分之一、千分之一，乃至百千万分不及其一，乃至于用数字也无法计算，也无法用比喻来譬喻。”

佛陀接着又告诉阿难说，假使有人在满二万岁中，以衣服、饮食、汤药、卧具等四事恭敬供养诸佛，乃至在佛灭度之后，收集其舍利建造七宝舍利塔供养，并以香华、酥油、灯烛，作倡伎乐，缯彩、幡盖等供养佛塔舍利。这些善男子、善女人会因布施、供养的功德获得无量福德。假如这些善男子、善女人，能以淳净心作如是言：

“我今归依佛、归依法、归依僧，他们获得的

功德，与之前布施供养所获得的福德相比较，之前布施供养的功德不及归依佛、法、僧三宝功德的百分之一、千分之一，乃至百千万分不及其一，乃至于用数字也无法计算，也无法用比喻来譬喻。”

佛陀接着告诉阿难，如果有善男子、善女人在二万岁中，常以一切娱乐之具，衣服、饮食、床卧、汤药种种奉施，乃至在佛灭度之后，收集佛舍利建造七宝佛塔。每一座佛塔都以华香、伎乐、缯盖、幢幡、香烛、油灯，如是供养，于意云何？那些善男子及善女人，得福多不？阿难告诉佛陀，甚多世尊。佛陀告诉阿难：“若复有人直能供养一佛世尊，供满二万岁，四事具足，供养恭敬，乃至在佛灭度之后收集其舍利，建造七宝佛塔。每一座佛塔，都以华香、伎乐、幡盖、香油、灯烛作供养，一切奉施其福尚多，无量无边不可称数，何况满三千大千世界诸佛如来。二万岁中常以四事供养供给，乃至在佛灭度之后，搜集其舍利建造七宝佛塔。每一座宝塔，都以华香、伎乐、幡盖及香油灯，种种所须悉皆供养。实得无量无边，不可算不可数福德之聚。佛陀还告诉阿难，虽然善男子、善女人作以上各种布施有很大功德，还不如以淳净心作如是言：我今归依佛、归依法、归依僧，所得功德胜于前述布施福德的百倍、千倍、万倍。归依佛、法、僧三宝的功德不可计数，也无法用譬喻言辞作比喻。”

三、受持众戒的功德

佛陀在向阿难讲说过归依三宝的功德之后，接着向阿难讲说了受持众戒的功德。经云：

“尔时世尊，复告阿难，若有人能归依佛竟、归依法竟、归依僧竟，乃至一弹指顷能受十善，受已修行，以是因缘得无量无边功德。阿难，若复有人能一日一夜，受八戒斋已，如说修行，所得功德胜前福德，千倍、万倍、百千万倍，乃至算数譬喻所不能及。阿难，若能受持五戒尽其形寿，如说修行，所得功德胜前福德，百倍、千倍、万倍、千亿万倍，非算数譬喻所能知及。阿难，若复有人，受沙弥戒、沙弥尼戒，复胜于前百倍、千倍、万倍、千亿万倍，非算数譬喻所能知及。阿难，若复有人能受持式叉摩那戒，又复所得功德，胜前福德百倍、千倍、百千万倍，乃至算数譬喻所不能及。何况受持比丘尼戒，依波罗提木叉如说修行。况复有人尽形受持大比丘戒，依波罗提木叉戒，如说修行，不缺不犯，无有秽浊，清净梵行得无量无边功德，胜前百倍、千倍、万倍、百千万倍，乃至算数譬喻所不能及。”

在这段经文中，佛陀分别讲述了若人受持十善、五戒、沙弥戒、沙弥尼戒、式叉摩那戒、比丘尼戒、大比丘戒，并依照这些戒规如说修行，胜于各种布施的功德。经中首先讲述受持十善，如说修行的功德。十善，即十善业，又作十善业道、十善道、十善根本业道，乃身口意三业中所行之十种善行为。十善分别为：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不嗔恚、不邪见。不杀生是五戒之首，指不杀害有情众生的生命。不杀生可培养人的慈悲心。不偷盗，指不在他人不知晓的情况下将别人财物据为己有。若人不与而取就犯了盗戒。不邪淫戒为在家居士所持之戒，即不得侵犯人(父母、兄弟、姊妹、夫主、儿子、世间法、王法等)、法(指出家受戒及在家而受一日戒)所守护之妇女；或指男女双方不得非支、非时、非处、非量、非理而行淫。非支，指行淫于产门以外之器官。非时，指胎圆满时、斋戒时、病时等。非处，指于灵庙中、大众前等处所。非量，指过量而行。非理，指不依世间礼法，如自行欲、媒合他等。不妄语，是指不说以欺人为目的的虚妄语。不两舌，指不说能引起争斗是非等离间之语。不恶口，不口出粗恶语毁谤他人。不绮语，指不说散乱污杂之语，亦不作巧佞之辩。不贪欲，指不对自身所好之对境生喜乐之念，而起贪着之心及取得之欲望。不嗔恚，指不对有情众生生怨之心。不邪见，指没有不正之执见，主要指没有拨无四谛因果之道理者。

其次，受持五戒。十善业中的不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语四戒，再加上不饮酒戒，称为五戒。不饮酒戒，指禁饮酒之戒。不论在家、出家皆有此一规定。酒不只妨碍佛道修行，亦令人心狂乱。

再次，沙弥戒、沙弥尼戒。沙弥、沙弥尼所受持的戒条是一样的，共有十戒。十戒共有十条，即不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不着香华鬘不香涂身、不歌舞倡妓不往观听、不坐高广大床、不非时食、不捉持生像金银宝物等十条戒。

“不着香华鬘、不香涂身”，指不得以鲜花或花环作装饰佩戴身上，不得以涂香或其他香味的化妆品涂抹身体。香花鬘，指有香味、气味芬芳，或各式各样鲜艳花朵串成的花鬘，即花环。这是印度人的习俗，爱将鲜花串成花鬘，套在脖子上，作为装饰。

“不歌舞倡妓不往观听”，即不从事歌舞活动，不去歌舞场所观听歌舞，也不与歌舞之人往来。在现代社会中，举凡歌舞厅、影剧院、戏院等

歌舞场所都不得前往观听。

“不坐高广大床”，不坐卧高大宽广的床铺。“高广大床”，藕益大师《十戒威仪录要注释》说：“床脚高一尺六寸，坐时脚不挂空，过此量者，即名为高。但可容身转侧，过此即名为广。既高且广，即名为大。”

“不非时食”，不在非时进食，也就是日中之后不得进食。凡日中以后至翌日明相(天空露白之状)未出之间所受之食，皆称非时食。佛教认为，早上为诸天进食时，中午为诸佛菩萨进食时，下午为畜生进食时，晚上为饿鬼进食时。僧人若非时而食，饿鬼、畜生就会因无法进食生嗔恨心，有损僧人慈悲，因而不得非时食。

“不捉持生像、金银宝物”，生像、金银宝物都是身外之物，若捉持金银宝物，容易增长僧人的贪心，因而僧人不得捉持圣像、金银宝物。

第四，式叉摩那戒。式叉摩那，又作学戒女、正学女、学法女，即未受具足戒前学法中之尼众。式叉摩那在受具足戒之前二年内，须修学四根本戒和六法，即学习一切比丘尼之戒行。藉此二年之时间，以验知是否有妊，并藉修行戒法磨练其性情，使习惯出家生活，以坚固其道心。四根本戒即戒淫、戒杀、戒盗、戒大妄语等四重戒。六法指染心相触、盗人四钱、断畜生命、小妄语、非时食、饮酒。

第五，比丘尼戒。比丘尼戒，指正式成为比丘尼之具足戒。通常称五百戒。比丘尼应受持之具足戒，依《四分律》为三百四十一戒，南山律师更加七灭谏，遂成三百四十八戒，故通常虽举其大数而称为五百戒，实则仅为三百四十八戒。南山律宗之三百四十八戒，即八波罗夷、十七僧残、三十舍堕、一百七十八单提、八提舍尼、百众学、七灭谏。

第六，比丘戒。比丘戒为比丘受持的具足戒。一般而言，比丘戒有二百五十条。据《四分律》所载，戒可大别为八种，即四波罗夷、十三僧残、二不定、三十舍堕、九十单堕、四波罗提提舍尼、一百众学、七灭谏。

阿难尊者听完佛陀讲说归依佛、法、僧三宝，以及受持各种戒法的无量功德之后，赞叹不已。阿难称赞说，是经微妙不可思议，详细说明戒法甚深之义，功德广大难可衡量。阿难问佛，本经应当以何为名？佛陀说此经名为《希有经》。因为，本经中所说希有之法，世间难闻，因而名为希有。佛陀说完本经之后，阿难十分欢喜，信受奉行。

修行 断除烦恼

■ 文·如愿 ■

一些人经常烦恼重重，心中颇多郁闷，可谓心有千千结，没有开颜时。很多人都认为，自己的很多烦恼都是别人造成的。其实，与其说别人让你烦恼，不如说自己修行不够。真正有高深修行的人，能够很巧妙地断除日常生活中遇到的各种烦恼。

香港知名实业家、慈善家田家炳先生，一次到中国内地参加一个活动。在香港机场为了解渴，他们一行人都买了矿泉水喝。水还没喝完就开始登机了。这时其他的人都把没喝完的矿泉水丢到垃圾桶里了。只有田家炳将没喝完的矿泉水带上了飞机。他下飞机时手中仍然拿着那只仅有几口水的矿泉水瓶子。接机的人见田家炳手中的矿泉水快没有了，就赶紧递给他一瓶满满的矿泉水。他摆摆手，然后把那瓶中剩下的几口水喝完，把瓶子放下，然后才接过满瓶的矿泉水。

就是这位连剩余矿泉水都不肯丢弃的人，却在活动中留下了500万元的捐款。

我们无法想象，这位年逾九旬的香港老人，截至2018年7月，在国内累计捐助了93所大学、166所中学、41所小学、约20所专业学校及幼儿园，捐建乡村学校图书室1800余间、医院29所、桥梁及道路近130座，以及其他文娱民生项目200多宗。1982年，他捐出了10多亿元的4栋大厦，成立纯公益的“田家炳基金会”，将每年几千万的租金收益用于公益事业。1984年，他脱离实业界，成为职业慈善家，奔走在中国大地30余载。在这30多年中，他累计捐款50多亿元人民币。而他自己的生活却异常简朴。他在生意场上从不搞铺张的仪式；儿女婚嫁一切从简；自己80岁大寿也不摆酒；一双鞋穿了10年，袜子补了又补；曾戴的电子表，因款式已旧得不便示人，只好装在口袋里；无论出差去哪里，无论下榻如何高级的酒店，都是用自己带的肥皂。

田先生反对浪费，他总觉得因为自己未曾出卖过劳动力，所以每一件东西都是劳动者提供给他的。就连一张纸他都不轻易乱用，因为在这张纸的背后，从原料到溶化再到最后制成纸要经过多道复杂的工序。

2001年，田家炳卖掉了住了37年的别墅，把得到的钱建设了几十所学校，自己 and 老伴搬进了离别墅仅100米的公寓楼，成了“租房一族”。因为田家炳对教育事业的贡献，南京紫金山天文台将新发现的一颗小行星定名为“田家炳小行星”，以表达对田家炳的敬意。

除了心系众生的大爱之心外，更让人感动的是那一

只只装有一口水的瓶子。小小的一口水，足见一个人惜福节俭，慈悲喜舍的德行修养。田家炳对自己节俭得近乎吝啬，但他却将省下的更多的钱用来捐建大中小学，修桥补路，修建医院等利益大众的慈善事业。这种修行功夫却可以给人带来更多的财富和更高的地位。穷人因为没钱而烦恼，富人因为钱多而烦恼，而有修行功夫的人不论有钱没钱都不会烦恼，因为他们能以自己的修行功力断除烦恼。

有个僧人学习入定，可是每当入定不久，就感到有只大蜘蛛出来捣乱。僧人无奈，只得请教老和尚如何对治蜘蛛的干扰。

“我一入定就有大蜘蛛出来捣乱，赶也赶不走它。”

“下次入定时，你拿一支笔在手里，如果大蜘蛛再来捣乱，你就在它的肚皮上画个圈，看看它有什么反应。”

得到老和尚的传授后，那位僧人就准备了一支笔。一次入定，果然大蜘蛛又出现了。僧人见状就拿起笔来在蜘蛛肚子上画了一个圆圈。谁知刚一画好，大蜘蛛就销声匿迹了。因为没有了大蜘蛛，所以那位比丘便安然入定，再也没有打扰了。

过了很长时间，比丘出定。一看，原来画的大蜘蛛肚皮上的那个圈记，赫然印在自己的肚脐眼周围。

这时僧人才觉悟到，入定时的那个坏东西——大蜘蛛，不是来自外界，而是发自自身——思想上的心猿意马。

世人往往都有一种很不好的习惯，那就是事情一不顺利，心里一不痛快，就喜欢从别人身上找原因，把过错归结为外因。其实，外因不过是变化的条件，只有内因才是起决定作用的。

很早很早以前，有个农夫在山坳里挖出一只一百多斤的金罗汉。农夫得到这只价值连城的宝贝之后，周围的亲友都向他投去羡慕的眼光。

可农夫却反而陷入痛苦之中。往常他种田干活，只是吃饱穿暖，便无忧无虑，自在得很。可是自从挖到金罗汉后，反倒食不知味，睡不安稳起来。

怕被人家偷是个原因，但还有一个重要的原因，就是他整日想：“十八罗汉我只挖到一只，其他的十七只不知在什么地方？要是这十七只罗汉也一起归我所有，那就满足了。”

世界上困扰人心的事情，其实多半是因为自己的修养不够引起的，正是“世间本无事，庸人自扰之”。对于本来不必担心的事，却整天愁眉苦脸，思前想后，不是杞人忧天又是什么？

佛法叫人看透贪嗔痴等种种惑业，修行本来就是断除烦恼，见自清净的自性。探究佛理，如说修行，用智慧之心打破困扰、祛除烦恼与迷惑。只有你的修养达到一定程度了，你看待世事的方法也会与人不同。到那时，你就会从平常的生活中看出动人的美景了。

文与图·心绢

寒山问：世间辱我、
骂我、欺我、谤我、笑我、
轻我、贱我、骗我、
恶我者，应如何处治乎？
拾得答：只是忍他、
由他、耐他、让他、敬他、
不理他，再过若干时你且看他。



梦里寒山寺，境中潏潏光

如果爱读古诗词，相信对唐代诗人张继这首诗，一点也不陌生。

枫桥夜泊

月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。

这首被传诵一千余年的七言绝句，将苏州寒山寺描绘得优美浪漫，成为咏物诗经典。

那一年秋天，我去苏州，到寒山寺拜谒，不是张继诗里的明月夜，在日光华华的大白天。

缓缓登上钟楼，用力撞击了大钟，几下宏亮钟声，往方圆几十里轻飘悠荡，想象江南古运河枫桥下徐徐透迤曙光，一波波潏潏，粼粼光影闪动，一连连去向辽阔远方。其时，殷诚祈愿：诸佛菩萨靖难消灾，世间慧日普照，人人安身立命。

枫桥鸟啼，江枫渔火，距今已一千二百六十七年的景观，落入避难文人眼里，一幅孤寂清冷画面，诗文意境悠远，勾起遗世独立的无名愁绪。

无名愁绪，从何而来？

唐朝安史之乱^[1]后，张继途经寒山寺，客船夜泊姑苏城外，一叶舟停江南河上，念及身处乱世，尚无安定之所，为客漂泊异地，面对清冷情景顿生羁旅愁绪，遂以诗寄意，不料竟成千古绝唱。

人身于世，不正像一叶孤舟，一个过客，不就是客船上一抹朦胧幻影，颠簸过渡？

读古诗 与禅偈

漫漫长夜，那夜半钟声入耳，一声声打入心房，是否，一下下敲醒无明，擦亮半寐眼睛，让人低头俯视悠悠流年逝水，昂首仰望暗瞑无余天空，不得不潜心思考：立于无垠天地间，人生命途的真义？

也许，凡夫因乱世所束缚，无所作为，不得不遁入虚无，然而不得觉悟，不得超脱。

若能会我诗，皆是如来母

寒山寺，有两位最为大众熟知的禅师——唐代寒山子与拾得，二人是佛教诗僧。以下他们的一段对话，至今仍起着教化普世的影响。

寒山子问拾得曰：世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处之乎？

拾得笑曰：只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年，你且看他。

寒山子与拾得的身世与传说，和寒山寺系缘甚密。

“寒山寺最初建于梁天监年间(502-519)，初名妙利普明塔院，易额“寒山寺”。根据姚广孝《寒山寺重建记》中记载“有寒山子者，来此缚茆^[2]以居，修持多行甚勤。希迁禅师于此创建伽蓝，遂额曰‘寒山寺’，自此，寒山子被尊为寺院祖师，世代供奉，现寺内建有‘寒拾殿’，存有历代名士传颂其相状的诗画作品。”

以上源自一本由苏州寒山寺2003年出版的《寒山子诗集》。

《寒山子诗集》收录了二位方外诗僧的诗作。分三部分——寒山诗，寒山轶诗；拾得诗，拾得轶诗；丰干诗。册子首尾有两篇序言、七篇附录，可进一步了解寒山子与拾得，其超脱世俗的禅理与纯朴诗情，弥足珍贵。

关于寒山子其人其事，从雷应行的序文中略知——“寒山子曾于贞观(624—649)中或大历(766—779)中隐居浙江天台山的寒岩，无人确知其来历。他头戴桦皮冠，身穿百结衣，脚踏大木屐，似疯似癫，且笑且歌，常独自一人从寒岩隐居地来到七十

里外的国清寺。国清寺有一著火和尚名拾得，与其友善，常把寺中剩余菜渣收贮到一个大竹筒中，寒山子来，辄背负而去。寒山子自乐其性，时在人前唱咏，无人可测其深浅。

时间邱胤将赴台州上任，突患头痛，无人能治。有一从天台山国清寺来的名丰(封)干的禅师以净水喷洒痛处，即洒即愈。闻邱胤感佩于丰干禅师相救之恩，又借机询问此行的吉凶。丰干禅师告诉闻邱胤，到天台山要拜谒文殊、普贤菩萨，寒山即文殊，拾得即普贤，还特别提醒闻邱胤“见之不识，识之不见，若欲见之，不得取相，乃相见也。”

闻邱胤到台州三日后，前往国清寺寻访，寒山拾得却携手笑做出寺，回寒岩而去。接着，闻邱胤又到寒岩送衣、送药，寒山见状，身子便缩入岩石缝穴中，口诵一偈：“报汝诸人，各各努力！”缝自合，此后踪迹全无。

闻邱胤命寺僧道翹等寻找寒山拾得的遗物，只有寒山子平时书写在竹木石壁上及村野人家墙壁间的诗三百余首，还有拾得书写在土地堂壁上的偈言，一并编纂成集。

寒山子曾在自己的诗中说：“五言五百篇，七字七十九，三字二十一，都来六百首，一例书岩石，自夸云好手，若能会我诗，真是如来母。”

被誉为“唐代隐逸派白话诗僧”，寒山子的禅诗或偈言，清代雍正皇帝以为“非俗非韵非教非禅，真正古佛直心直语也。”其核心思想，是佛教思想。读诵后直入自性，彻见本来面目，得离境忘言之意。

若以时间点推算，张继写《枫桥夜泊》时，恰与寒山拾得两位禅师同处寒山寺，也许曾擦身而过，时空交错，诗情迥异，此乃因缘造化。

关于寒山子诗歌中返本归真的清净禅意，有机会再续。

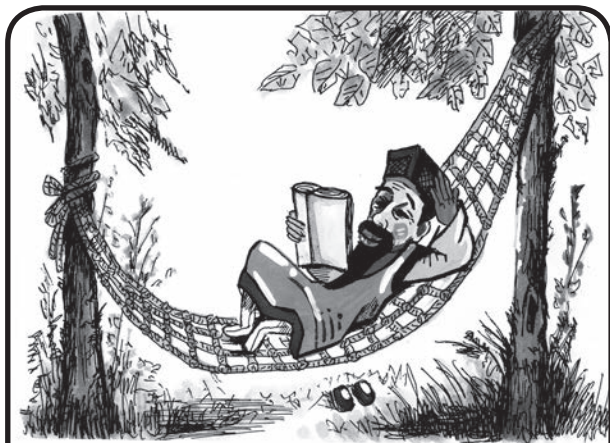
注1：安史之乱是中国于755年12月16日至763年2月17日由河东节度使安禄山与平卢节度使史思明发动的跟唐朝皇室争夺统治权的内战及藩镇动乱，是唐朝由盛而衰的转折点，并且造成了唐代中期以后不断加剧的藩镇割据。——维基百科)

注2：缚茆，盖造简陋的房屋

一喝多重



■ 梁云清 ■



1 宋代大学士苏东坡，自持佛法素养极高

2 常常与人辩论，使得一些悟性不高的禅者自叹弗如



3 荆南玉泉寺有位承皓禅师，是位开悟的禅者



4 境界甚高，一般平庸之辈不敢轻易拜访



5 苏东坡久闻其名，心中并不服气，很想一试禅师的功力高低？





6 一天，苏东坡把自己装扮成学者的模样前往玉泉寺拜访

8 承皓禅师一听来者不善，并未作答，反而客气地问



10 苏东坡心头一惊，张口结舌无法响应，自己知道不是禅师对手，只好低头服输



7 刚一落座，苏东坡就问



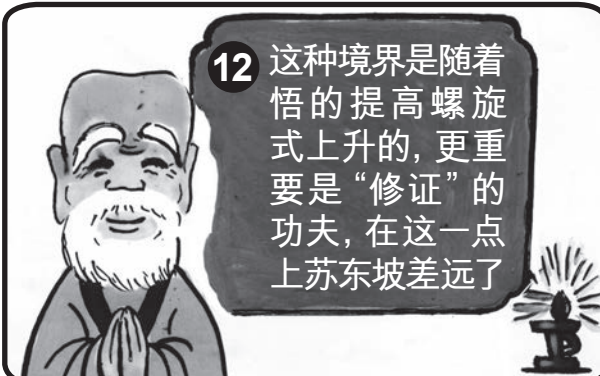
9 承皓禅师猛然大喝一声



11 任何一个习禅而获得开悟的人，并不意味着已经达到最高境界



12 这种境界是随着悟的提高螺旋式上升的，更重要是“修证”的功夫，在这一点上苏东坡差远了



最好的放生 就是放过自己！



分享:

懂得放生(是修慈悲众生), 懂得放过自己(是修慈悲自己)。能放过自己, 内心就不会有执着。这就是无上智慧。阿弥陀佛!

犯邪淫, 比堕地狱道!

分享:

邪淫在当今社会, 带来一个巨大的社会问题。邪淫让一个美好家庭破碎, 妻离子散。所以邪淫在五戒中排行第二。邪淫者, 离世后比堕地狱, 受尽煎熬, 苦不堪言。劝世人, 不要为了享受一时的邪淫快乐而造下重罪堕地狱。阿弥陀佛!



佛教漫画师杨怀勤, 志愿是将艰深的佛法浓缩成简单、轻松的漫画。



■ 撰文及配图 · 赵宏 ■

苦海无边

人们常说，苦海无边。苦海在哪里？何其无边无际？根据佛教的教义，苦海大约说的是无穷无尽的痛苦境况，并不是现代物理意义上的真实的一片海洋，常用来指现实的世界，梵文是Samsara。

芸芸众生，几乎都难以摆脱于生死轮回之中，忍受种种痛苦。人生固有很多美好的事物，但不如意者，往往十之八九。今天有一件开心事，明天也许会有十件烦恼事排队登门。人生在世，好像活无边无际的苦海中一样，或起或落，千方百计想办法获得安逸，却终究不能得到清净，难得安心。生活，就像我们看到的真正的大海，表面平静，实则暗流涌动，滔天巨浪随时而来，一不小心，就会夺走一切。于是，人们患得患失，每日里苦心经营，忧思惊惧，如在苦海之中。

世间有善，也有浊恶，归根结底，都是贪嗔痴造成的。各种欲望，像蜜糖一样引诱着人们去拼命吸吮，殊不知，糖多了也有害，日子好了，也会生出事端和无尽的烦恼。人世间所追求的一切快乐、幸福，其实就好像是火坑上面铺满的华丽被褥，无论铺的有多厚，迟早都会被烧毁。无论是何等的荣华富贵，地位名誉，都只是暂时的虚幻，终都逃不过痛苦和毁灭。

清静无为，无欲则刚。清净，是一种淡然的心境，如果我们能从内心远离贪嗔痴三毒，克服浮躁，修心修法修德，物我超然，精神自由，何愁不得安心？既然安心，周围全是美好，何来苦海？

诸葛亮曾云：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”只要大家看透这个世界的本质，修身修法，忘却浮华，自然神清气爽。寺庙是清净之地，安静闲适，可以为你带来精神的舒缓。轻轻木鱼之声，看似简单、枯燥、重复，实则是引领你走向本源和真谛的呼唤。因此，不要临时才抱佛脚，平常之时，请经常亲近净土，修心养性，不以物喜，不以己悲，沉淀自己。一朝得大解脱，苦海变清，何等美妙。



修心、好心、称心

想要活得称心
就要从修心开始



长青供应：6220 6360

网址：www.evergreenbuddhist.com

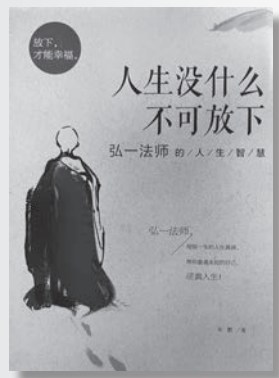
人生没有什么不可放下 弘一法师

是的，人生没有什么不可放下。

很多时候，那些义无反顾的执着，那些让人遍体鳞伤的坚持，最终都成为浮云。这个世界没有过不去的坎，只有放不下的自己。

人最强大的时候，不是坚持的时候，而是放下的时候，执于一念，将受困于一念；一念放下，会自在于心间。

弘一法师指导如何放下那些阻碍人生幸福的欲望和执念，重获幸福自在的人生。



佛雨洒下 一行禅师

学习佛法的唯一目的是修行，修行就在日常生活中。无论行、住、坐、卧，还是喝茶、做家务、开车、做饭、只要正念专注，即能把心安住于当下。

本书通过作者对《八大人觉经》《吉祥经》《蛇喻经》和《中道因缘经》的开示，让读者了解学佛重点不在于积累知识，而是实修勤习，才不至于有所误解而执着其中。好比捕蛇却反被蛇咬。

在每一部经前，作者会先引导读者了解经文的大意，接着用最日常的言语和例子解释经文内容。

《八大人觉经》融合了原始佛教和大乘佛教，从经中的8种觉悟衍伸出11个禅观主题。

《吉祥经》讲述了为人处事、人格修养、人伦之道与持戒修道等内容。

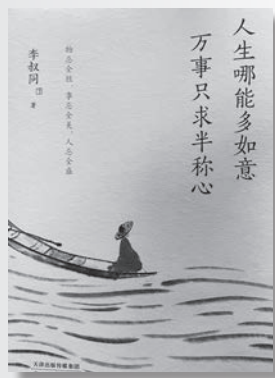
《蛇喻经》教导读者不要太执着于教法本身，从精神建构的监狱中解放自己。

《中道因缘经》讲述如何保持开放的心态，避免陷入极端见解，被“自我”、“有”、“无”等观念所困。

人生哪能多如意，万事只求半称心

李叔同

收集了弘一大师的文稿、日志、游记、书信、诗词歌赋等，给予每一个在生活中抱有缺憾却依旧前行的人。所谓好花看到半开时，最为亲切有味，所以人生不要事事足意，生活反而更有韵味。书中通过不同格式的文稿，以作者自身的经历与体验，鼓励大家莫过于执着于生活中的盛衰成败，而是自处超然，处人蔼然；无事澄然，有事斩然；得意淡然，失意泰然。

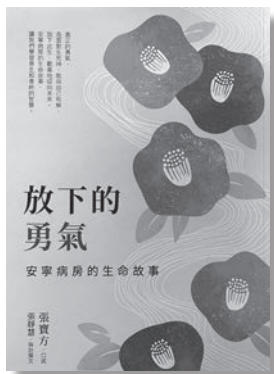


放下的勇气 张宝方口述，张静慧撰文

作者是安宁疗愈终身志工，在生死两岸，以她的善巧智慧陪伴着无数病人，让他们面对真实，安然放下。

全书分为三大部分：第一部分“陪伴的智慧”分享如何善用智慧帮助临终病人和家人，而在看尽生离死别后，如何找回服务初衷？第二部分“告别的勇气”，集中描述病人面临的冲击，他们面对的不只是生死，还包括家庭、事业、财富、信仰等价值信念，如何协助病人释怀心事，鼓起勇气做告别？第三部分“圆满的祝福”，指引如何面对生命种种遗憾，以感恩心画下人生最美好的句点。

在人生的终点，必须先有勇气与自己和解，才能与世界和解，让一生无憾。原谅自己，原谅别人，十方来去皆能随缘自在。



好心，好世界 圣严法师

面对日新月异的多变世界，我们需要可以随时安心的方法，心灵环保可以用心发挥出力量，让世界充满希望。

本书将圣严法师对心灵环保的理念，精选具精神启发与时代意义的文稿，分为四大单元：

什么是心灵环保、禅修的心灵环保、生活的心灵环保、世界的心灵环保，让我们从不同面向，全方位认识心灵环保，将观念融入生活，改变我们面对世界的态度，活得更有意义，更加快乐。

心灵环保，让人转变心念，把烦恼心变成智慧心、慈悲心，当心充满了光明安定的力量，连带也能改变周围的人与环境。



平安最幸福 释果晖

心安就有平安，就可找回自己！找回幸福！

果晖法师将佛法智慧化繁为简，既是现代人日常生活的幸福之道，也是处身骤变时代的平安指南。内容共分四大篇：

《信愿共行得平安》分享如何建立信信、愿行，为人生带来美好希望。

《心灵环保有平安》以心灵环保提供安定社会的力量。

《时时练心最平安》介绍佛教实用修行法门的要领。

《广结善缘好平安》分享培福有福的喜悦。





青少年 如何 减肥

■ 文 · 萧瑶 ■

一直以来，假期都是青少年发胖的高峰期，经过一个学期的辛苦学习，学生们终于迎来了期待已久的假期。于是，理所当然地趁此机会好好地放松了心情，作息时间也不再规律、饮食不节制、缺乏运动等因素令同学们开学时见面，似乎都胖了不少。尤其是趁假期出国游玩的青少年，面对各种美食诱惑，难以控制食欲，更是增加了不少体重。其实青少年肥胖危害非常大！如果肥胖得不到控制，可能会导致高血脂症、高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、性早熟等问题；过度肥胖还可能会影响智力发育，记忆力、反应能力降低，活动、学习、交际能力均会降低，出现抑郁、自卑，使青少年对人际关系敏感、性格内向、社会适应能力低，影响其心理健康。目前青少年肥胖的问题越来越普遍，人们也越来越意识到肥胖的危害。

肥胖不但影响着身体的健康，尤其是青少年肥胖，还会对性格，学习和交友产生一定的影响。所以过度肥胖的青少年减肥还是非常有必要的，但是青少年又面临着学习和身体发育的问题，全面的营养又是必不可少的，那如何在保证全面营养，不影响学习的情况下健康有效的减肥呢？

首先要了解导致肥胖的原因，儿童青少年肥胖的原因，初步认定与不吃早饭、经常吃零食、偏食、营养过剩等不良生活习惯有关。同时，有研究显示，肥胖具有遗传和家族聚集性；如果父母双方都肥胖，那么孩子出现肥胖症状的概率高达七到八成；如果父母中一方肥胖，那么孩子有四到五成的概率会长成胖子。

另外，有些孩子习惯长时间玩电脑、看电视、打游戏等，以至于缺少运动量，也是导致肥胖的重要原因。

如何防治儿童青少年肥胖呢？

最重要的是家长应该以身作则，并注意调整孩子的饮食结构及生活方式。

一、养成良好的饮食习惯

1. 限制高能量密度低营养密度食物及饮料的摄入，如薯片、油炸食品、烘焙食品、糖果、冰淇淋等；
2. 食物多样化，适当多吃杂粮、蔬菜、豆制品，每天吃至少5种新鲜蔬菜，1-2种水果。
3. 规律饮食，细嚼慢咽，合理安排三餐，总的原则是早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

4. 充足饮水，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料，不能用饮料或者果汁代替水，禁止饮酒。
5. 减少家庭外就餐，特别是西式快餐。

二、优化膳食结构

1. **主食的选择：**选用富含膳食纤维和植物营养素的全谷物、杂豆类及适量薯类代替精米白面，同时限制精制糖和过度加工的包装食品。
2. **多吃富含膳食纤维的食物：**如全谷物、豆类、韭菜、芹菜、豆芽、金针菇、紫菜、笋等，既可保持肠道健康，又可增加饱腹感。
3. **少吃油、吃好油：**全日烹调用油20-30克。
 - (1) 减少饱和脂肪酸含量高的油脂，例如猪肉、肥肉；避免含反式脂肪酸的食物，如人造黄油、起酥油、氢化植物油等。
 - (2) 增加优质脂肪的摄入，如橄榄油、山茶油，其次是双低菜籽油、花生油；凉拌菜可选择亚麻籽油、紫苏子油、芝麻油等。
反式脂肪酸主要来自加工食品，如各种糕点(包括蛋糕、派等)、含植脂末的奶茶、面包、饼干、速溶咖啡/咖啡伴侣等都不宜大量摄取。
 - (3) 保证蛋白质的摄入。青少年减重和生长都离不开蛋白质，尽量多选择优质蛋白含量高脂肪含量低的食物，如鱼虾类(特别是深海鱼)、去皮禽肉(鸡肉、鸭肉)、豆腐豆干；每天可食用300ml的纯牛奶或无糖酸奶、1个鸡蛋。
 - (4) 多吃新鲜蔬菜，适量吃水果。选择各种新鲜的深色叶类蔬菜，同时还可多选择十字花科蔬菜(如西兰花、卷心菜、紫甘蓝等)和菌藻类。每天吃1-2个拳头大小的水果，适当多选用杨梅、草莓、蓝莓、桑葚、樱桃、杏、西柚等低热能同时富含抗氧化剂的水果。
 - (5) 每餐食物的量以一个圆形餐盘为例，餐盘的一半是蔬菜(2-3种)，另外1/4是谷物类、1/4是蛋白质类食物。

三、改善生活方式

1. **避免久坐不动：**每天看电视、手机、电脑的时间不超过1-2小时。
2. **保证充足的睡眠时间：**建议高中生每天保证8小时睡眠时间。
3. **增加户外活动时间：**青少年每周至少进行3次高

强度身体活动，以长跑、游泳、打篮球等有氧运动为主，3次抗阻力运动，如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等。

四、定期到医院进行体检

建议每年进行体检，监测身高、体重生长发育曲线，及时发现超重和肥胖，尽早进行干预。

对于肥胖儿童需定期到医院进行系统检查，了解有无肥胖相关并发症，如脂肪肝、糖尿病、高血脂等，并在医生、营养师的指导下调整膳食结构，控制总能量摄入，增加运动频率和强度，在保证正常生长发育的同时，控制体重的增长。

五、家长应以身作则制定运动计划

有些青少年的自主性不强，因此，父母在空余的时间里，应该多花一些时间陪陪孩子，或者自身养成良好的运动习惯后，和孩子一同锻炼，帮助孩子身心都健康成长。此外，有些父母本身会较胖，在进餐的过程中，应学会节制，避免孩子模仿自身行为。

总而言之，青少年减重不能盲目追求体重的下降，应在保证健康生长发育的基础上，循序渐进减掉多余的脂肪，从而减少健康风险。家长应该以身作则，树立科学的健康观念和对体型的认知，从小培养良好的饮食和运动生活习惯。

一旦养成了良好的饮食和生活习惯，做一个自律的人，无论是以后在职场中或在交友的人际关系里面，都会因为形象、体态的改变，而让青少年显得更加自信，健康活力的身体也将使人终生受益，减肥也需要有科学方法加上坚持的毅力，才能迈向成功的彼岸。

记得前不久，去参加姐姐孩子的大学毕业典礼，看着校园里的莘莘学子们齐聚一堂，大多是女生较多的教育专业学生，女生们在爱美这件事上从来都是不落人后、毕生孜孜不倦地追求着苗条、健康和美丽。看着她们的毕业照，每个毕业生手捧鲜花、头戴方帽，亭亭玉立又光彩照人！个个都充满了阳光活力的形象，让大家都羡慕不已。这背后是自律和汗水，只要你想要达到定下的目标，就毫不犹豫地努力去努力吧！

青春是无限美好而又短暂的，它值得我们每个青少年都拥有一个健康的体态，陪伴我们度过这难忘的青春时光，当大家成年后，回首昔日学生时代的风采，也会有更多愉快的记忆，而不是整日被肥胖和青春痘所困扰。

分享蔬食的魅力



- 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



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
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, 沉木念珠, 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

其他服务

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

殡仪服务

进友成 ANG YEW SENG FUNERAL PARLOUR 24小时服务

圆满生命的告别,
逝者安息, 家属安心



Ang Yew Seng Funeral Parlour
Blk 38, Sin Ming Drive,
#01-537-545, Singapore 575712
wecare@ays.sg | www.ays.sg

☎ 9090 1999
f angyewseng
@ aysfunerals



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 Hours One Stop Funeral Services
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



有意刊登广告者, 请拨电询问详情

6744 4635

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 :	助印款项 Amount :
联络电话 Contact Nos :	支票号码 Cheque No :
地址 Address :	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



SCAN TO PAY



助刊鸣谢

佛弟子	\$1,000.00
Tan Seng Boon	\$500.00
Low Suat Khoon	\$300.00
胡廷达	\$300.00
Soh Chee Yong	\$200.00
Kou Hui Min	\$90.00

陈亚琼	\$30.00
胡晓琴	\$20.00
黄秀顺	\$20.00
黄杏玲	\$20.00
Goh Hock Guan	\$9.99

林徽好	回向林门历代祖先莲增上品	\$300.00
唐金莲	回向唐金莲身体健康、六时吉祥、诸事顺利、业障消除。 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	\$150.00
翁德懃	回向翁德懃身体健康、六时吉祥、诸事顺利、心想事成、业障消除。 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	\$150.00
冯锦荣	回向冯锦荣身体健康、六时吉祥、诸事顺利、业障消除。 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
冯清源	回向冯清源身体健康、六时吉祥、诸事顺利、心想事成、业障消除。 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
Soh Chya Cheyu	回向已故钟玉英往生净土，速证菩提	\$50.00
萧雪梅	祈愿周兰英智慧增长，业障消除	\$50.00
孙燕芳	回向孙传德莲增上品	\$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$48.00
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
胡廷达	回向已故太太郑金娣莲增上品，往生极乐世界	\$30.00
卓碧芬	祈愿卓碧芬业障消除、智慧增长。回向历劫冤亲债主	\$20.00
(已故) 陈木浩 谢梨娟	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	\$120.00
(已故) 汪秀娥	莲品上升	\$100.00

护佑民 国大斋天

祈世和 国运隆 民安康 福慧圆

日期 : 2023年10月8日 (星期日)

时间 : 8:00am ~ 11:00am

地点 : 本会3楼大殿

赞助费 : \$100.00



新加坡佛教总会
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583
Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 www.buddhist.org.sg



UEN Nos: S64SS0008KSBF
REF: ZT及手机号码