

佛教
传承
与
发展

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

佛教总会第38届理事会就职典礼
十年树木，百年树人
惟清禅师的选人标准
北宗禅的八代传承
百丈清规的思想内容

ISSN 1793-8023



9 771793 802003





目录 contents

| ISSUE 528 | OCT - DEC 2024 |

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

释传航

审委

释传航 释宝宁 苏满纳
陈宝穗 郭顺汉

执行编辑

罗一峰

助理编辑

周佑桂

电邮

buddhist@singnet.com.sg

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) 004/11/2023

DESIGN/PRINT BY

钰玺工作坊/Xpress Print Pte Ltd
61 Tai Seng Avenue,
Print Media Hub @ Paya Lebar,
#03-03 iPark, Singapore 534167
Tel: 6880 2828

佛总资讯

- 01 佛教总会第38届理事会就职典礼 ※一峰
- 04 佛教总会谢师午茶宴: 十年树木, 百年树人 ※一峰
- 08 浸濡活动: 慈小与菩提狮城交流计划 ※特选部尤蕊瑞主任
- 10 Manjusri Secondary School 2024 Vietnam School Exchange
- 12 Manjusri Secondary School 2024 Vesak Day Observance Ceremony

教界活动

- 14 音乐弘法, 祝愿和乐 — 新加坡佛教会药师吉祥法会简记 ※福智
- 16 2023年社团修正法令讲座 ※一峰

般若文稿

- 17 北宗禅的八代传承 ※董良
- 21 关羽与伽蓝菩萨 ※李忠
- 22 改过迁善 ※尹尹芳
- 24 惟清禅师的选人标准 ※王应贵
- 25 遇事善思维 ※王艺
- 26 大道只在目前 ※阿莲
- 28 百丈清规的思想内容 ※僧禅
- 30 贺知章与佛教 ※高雅婷

佛化生活

- 32 开卷有益: 放松。放下。放心
- 33 禅思小语: 把握不可思议的当下 ※心缙
- 35 佛教成语: 头头是道 ※赵宏
- 36 佛教漫画: 古镜茶坊 ※梁云清
- 38 一格佛画: 如何修无常观 ※杨怀谨
- 39 亲子专栏: 母亲对女儿成长的影响 ※萧瑶

* 本刊所刊登之文章纯属作者与受访者之个人意见, 并不代表本刊立场, 特此声明。

佛教总会第38届理事会就职典礼

※一峰

8月24日，新加坡佛教总会于会所大礼堂举行第38届理事会就职典礼。该会团体会员、个人会员和护法均踊跃出席，国会议长谢健平受邀为大会主宾。此外，出席者尚包括各大宗教领袖，体现了我国多元、包容以及和谐的特色。

在国会议长谢健平的见证下，会长带领21名理事宣誓就职。新加坡佛教总会会长广品法师表示，“这次第38届理事会选举，当选的21人之中有8位是新人。他们来自不同领域、具备不同专业资格与技能，以及不同的工作经验。这加强的团队将在接下来的两年任期内，侧重于下列四大方向。”

第一，深化和本地佛教团体的互动特别是和佛教总会团体会员的互动与给予支持以维护其利益，从而加大弘扬佛教的力度。

第二，鉴于新加坡是一个多元社会，佛教总会在弘扬佛教时，也会持续与各族群与宗教团体保持密切合作关系，从而维护得来不易的种族与宗教和谐局势，因为这是我国持续稳定与繁荣的基石。

第三，佛教总会将检讨与整编现有各项佛学课程的纲领与教学法，以吸引更多人报读。

第四，佛教总会将持续给予两所属校各方面的支持，让莘莘学子充份施展他们的潜能和才华。总理在最近的国庆群众大会上宣布一系列优化教育制度的新计划，总会将持续和教育部紧密合作，辅导属校达致理想的教育成果。

广品大和尚强调，“这些计划与方针，除了需要理事们的精诚合作之外，更需要广大会员、信众、护法、善长仁翁的大力支持和鼓励。我在



新加坡佛教总会第38届理事会就职典礼 Installation Ceremony of the 38th Term Council of the Singapore Buddhist Federation

Guest-of-Honour: Mr Seah Kian Peng
Speaker of Parliament
Republic of Singapore

主宾: 谢健平先生
新加坡共和国国会议长

24 August 2024 (Saturday) 3.00pm



此向大家呼吁继续给予本会支持与爱护，以实现一个生气蓬勃的佛教社群，从而朝向一个繁荣稳定的大新加坡社区。”

谢健平在致辞时表示：“佛总自1949年成立以来，为团结我国各佛教机构与教徒不遗余力，除了恪守戒律，修行和弘扬佛法，也在文化、教育和社会福利上有着积极的推动力。”

他也提到，新加坡是个多元社会，人民都懂得尊重并接受其他不同的宗教，各种信仰互相尊重是社会和谐的基石。他相信，佛总将在新届理事会和社群的支持下，将会继续建设一个更具关怀，更乐于奉献，且富有同情和包容心的社会。

另外，在就职典礼上，佛教总会为表扬过去20年曾付出巨大贡献的卸任理事，特别邀请释净森法师与陈春金医生担任名誉会长。





第38届理事名单：

会长：广品法师
 副会长：广声法师
 副会长：宝通法师
 秘书长：传嘉法师
 副秘书长：陈友明居士
 财政：陈宝穗居士

副财政：李泉裕居士
 总务组主任：普恩法师
 总务组副主任：陈文水博士
 弘法组主任：定融法师
 弘法组副主任：郭顺汉博士
 教育组主任：传圣法师
 教育组副主任：严钦法师

文化组主任：传航法师
 文化组副主任：宝宁法师
 慈善组主任：苏满纳法师
 慈善组副主任：见心法师
 公关组主任：有广法师
 公关组副主任：陈荣銮居士
 理事：陈立发居士、彭懿麓居士

释净森法师从2004年起至2024年服务于佛教总会长达20年，先后担任执监委员、理事、总务组主任，并在2016年至2024年担任副会长。这期间，她对佛教总会建新所和扩建菩提学校与文殊中学作出贡献。她也是大悲院、大悲安老院、大悲基金、大悲佛教中心和大悲福利协会等佛教慈善团体的主席。

陈春金医生曾是新加坡国立大学医学院的副教授，同时积极参与社会福利与佛教慈善团体的活动。他目前担任本地著名慈善团体观音堂佛祖庙的信托局主席。陈医生服务佛总19年，他也在文殊中学董事会服务16年，并在2005年至2007年担任主席一职。

陈医生因对社区服务有杰出表现，而获颁公共服务奖章。在他领导下的观音堂佛祖庙曾对菩提学校两次扩建工程，以及文殊中学搬迁重建工程捐献巨额善款，协助佛总属校顺利完成扩建工程。

就职典礼约一小时圆满结束，大会尚备有茶点款待与会宾客。



佛教总会谢师午茶宴，百年树人

※一峰

无论是在讲台上，或是课室以外，老师们都以无私奉献的精神，将自己的青春与热忱投入到教育事业中。老师不仅是知识的传播者，更是学生成长道路上的引路人。正因为有了他们默默耕耘与不懈努力，社会的未来才得以不断进步，人才的培养才得以永续。作为人类灵魂工程师，老师在培育人才与推动社会上，一直扮演着至关重要的角色，任重道远，令人敬仰。

新加坡佛教总会为庆祝2024年教师节，特于8月23日（星期五），在公务员俱乐部举行谢师午茶宴，款待属下教育机构的一众教职员们，包括：菩提学校、文殊中学、悉达多托儿中心、马林百列托管中心、周日学校及成人佛学班，学校佛学老师等。

今年的教师节庆祝，特别以航空为主题，所以老师们都摇身一变成为机长与空服员、为节日平添不少喜气热闹。此外，老师们也放下平日认真严肃的一面，粉墨登场亲自献唱歌曲。

新加坡佛教总会会长广品大和尚在席上致辞，让人深思。



EACH BY RABLE





他以“十年树木，百年树人”指出培育人才的艰难。种植一棵树或许只需十年，但培养一位有知识、有品德的人才却需要更长的时间和更多的心血。

所谓植树容易培育难，这正如教育的过程，短时间内或许能看到一些成果，但真正培养出一个全面发展的人才，需要老师们长期的坚持与付出。因此，教师的工作不仅是一种职业，更是一种责任与使命，他们在默默耕耘中为社会的未来播撒希望。正因为如此，老师的工作一点也不轻松，值得大家由衷尊敬和感激。

菩提学校校长邓丽君则表示，作为菩提学校的校长，她深知一所学校的成功离不开每一位教师的辛勤付出。她说，老师们为学生们创造了一个充满关怀、激励和成长的良好环境，因此学生们才得以在这样的氛围中自由探索、勇敢思考，并发展出他们的潜力。她感谢教职员不分你我，而是以“我们”作为前提，共建了这种关怀文化。

她表示，难得佛教总会的教职员聚集一堂，欢庆佳节。她亦以一首改编自“小城故事”的歌，以感谢教职员之间的互相扶持。

文殊中学校长沈聪文先生对校务管理委员会表示感谢，感谢他们对学校员工的大力支持和肯定。他亦赞扬了筹委会主动改变活动形式，并将活动以教师节下午茶的方式在外部场地举行。他最后感谢所有教师 and 支援人员的奉献和辛勤工作，确保学生在过去一年有一个积极的学校体验。

教师节下午茶会在一个轻松欢愉的气氛中进行，除了老师献唱歌舞，尚包括桌上游戏、抽奖、还有颁发长期服务奖予教职员们。



衷心恭贺



菩提学校高级教师(数学)

王美云女士

Mdm Gina Ong May Yuen
Senior Teacher/Mathematics

荣获表扬奖章

Commendation Medal



菩提学校年级主任，目前升任培青学校副校长

陈晶晶女士

Mdm Chan Jing Jing
Former Year Head in MBS (she has been appointed as Vice
Principal of Poi Ching School since 15th Dec 2023)

荣获表扬奖章

Commendation Medal



菩提学校部门主任(科学)

钱秀玲女士

Mdm Chean Siu Lin Wendy
Head of Department/Science

荣获长期服务奖章

Long Service Medal



菩提学校部门主任
(体育与课程辅导活动)

Mr Rahmat B Sanip

Head of Department/PE & CCA

荣获长期服务奖

Long Service Medal



菩提学校年级主任(数学)

郑伟婷小姐

Ms Tay Wee Teng Alice
Level Head/Mathematics

荣获长期服务奖章

Long Service Medal



菩提学校教师

周婉瑜女士

Mdm Chew Wan Yee Grace
Teacher

荣获长期服务奖章

Long Service Medal



菩提学校高级教师(小学低年级)

林佩玉女士

Mdm Lim Pei Ee
Senior Teacher/Lower Primary

荣获长期服务奖章

Long Service Medal



文殊中学 品德与公民教育部门主任，
目前借调到总理公署担任高级助理处长

王洁莹小姐

Ms Wang Jieying
Senior Assistant Director (Futures) (Seconded to PMO)
(MJR HOD CCE 2020-2023)

荣获表扬奖章

Commendation Medal



文殊中学企业支援行政员

卢琼华女士

Mdm Loh Kheng Hua
Corporate Support Officer

荣获功绩奖章

Efficiency Medal



文殊中学教师

Mdm Ernieyanty Hasan

Teacher

荣获长期服务奖

Long Service Medal



文殊中学教师

段秋玲女士

Mdm Tuan Chui Lin
Teacher

荣获长期服务奖

Long Service Medal



文殊中学教师

杨丹丽女士

Mdm Yong Tann Lee
Teacher

荣获长期服务奖

Long Service Medal

新加坡佛教总会全体理事与会员
菩提学校董事会全体董事、师生及校友
文殊中学董事会全体董事、师生及校友

同敬贺



租用礼堂

RENT / USE OF SBF FACILITIES



5th Floor Lecture Hall 3



6th Floor Lecture Hall 6



租用讲/礼堂的附带条件

1. 本会礼堂只供在本地注册的佛教团体租用，作为弘扬佛法用途。
2. 本会团体会员享有优先租用权，先到先得(以付款为根据)。
3. 租用者必须遵守下列：
 - (1)不得携带荤腥酒肉，抽烟赌博及任何违禁品进入礼堂及本会会所的任何方。
 - (2)不得在礼堂或会所任何地方从事不符合正信佛教的活动。
 - (3)不得在礼堂或会所任何地方从事政治或职工会活动、集会。
 - (4)若有关活动须事先向当局申请准证或执照，须自行负责并向本会展示有关批文。
 - (5)若张挂任何布条、海报、广告须事先向有关当局申请准证或执照，须自行负责并向本会展示有关批文。
 - (6)若有邀请本地或外地人士作演讲，须自行负责向当局申请有关准证及签证，并向本会展示有批批文、主讲人及讲题简介。
4. 本会有权拒绝任何申请而无需解释任何理由。
5. 本会有权随时调整上述附带条件与收费率。

佛总董事所属团体一律享有 10% 租金折扣 / 水电杂费除外

Affiliated institutions of SBF will enjoy a 10% discount on rental / exclude Utilities & Conservancy Charge



新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583 Tel : 67444635 Fax : 67473618

浸濡活动 慈小与菩提狮城交流计划

※特选部主任
尤苾瑞

2024年7月15日早上，台湾慈济附小20名学生在4位老师的带领下到菩提学校进行了为期3天的浸濡之旅。特选部主任尤苾瑞与两位老师——马迎馨老师与赖燕萍老师，带领参与这个活动的学生热情迎接慈小师生的到来。恰逢广品法师也在校内进行周会分享，慈小师生也由此得以与之见上一面。两校师生不胜欢喜。

台湾慈济附小师生抵达菩提学校



两校师生相聚，浸濡之旅开启友谊与文化的桥梁！

享受印度舞之美！



菩提学生与慈济附小学生课堂交流



敲击节奏，感受印度鼓的力量与文化！



与Ms Indah老师一起学习马来语！



科学部门的卢锦贵老师给学生上了一堂别开生面的科学课

交流期间，每位慈小学生会和五年级的学生作为结对子。慈小的学生除了有机会入五年级的班学习外，在学校的特别安排下，同学们还上了丰富多彩的特色课程。这些课程包括印度舞、印度鼓和由本校马来族的Ms Indah老师上的马来语课，科学部门的卢锦贵老师也给学生上了一堂别开生面的科学课。课后下午，菩提学生和慈小的结对子还参观了新加坡的甘榜格南和牛车水。相信在这些活动的安排下，除了能让慈小的学生体验新加坡的课堂学习外，也能让他们认识到新加坡城市的魅力和多元文化特色。



愿我们的友谊长存，期待慈小伙伴们下一次的到来！

两校学生经过两天的一起学习、一起在食堂用餐、一起出游，在第三天“圆缘”的环节时，同学们都已产生了依依不舍的情愫。短短的三天，大家已建立了真挚的友谊。两校的学生个别呈现了一个表演节目向对方道谢与道别。虽离别在即，大家在一片欢声笑语中向彼此道别。相信这段时光将会成为同学们美好的回忆。希望慈济附小和菩提学校的同学们永远是相亲相爱的一家人。愿我们的友谊长存，期待慈小伙伴们下一次的到来！



走进甘榜格南与牛车水，感受课堂外的城市与文化之旅！



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。



Ang Chin Moh Funeral Directors



Hong Kong Funeral Officers Association



2017, 2018, 2020, 2022



扫描二维码
了解详情

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

Manjusri Secondary School 2024 Vietnam School Exchange



Group photo at Nguyen Sieu School (Hanoi)

On 26th May, 24 students from Manjusri Secondary School, accompanied by 4 teachers and Vice-Principal Mr Teo Soon Hock, embarked on our inaugural five-day, four-night school exchange trip to Hanoi, Vietnam.

During this trip, our students experienced the beautiful geographical environment and learned about the rich history and culture of Vietnam.

During the first two days in Vietnam, our students visited an animal farm (Komi Farm) and Ha Long Bay. At Komi Farm, our students had the opportunity to learn about agricultural practices and even how to till the soil to cultivate crops. At Ha Long Bay, a UNESCO World Heritage site, our students were amazed by the scenic beauty of the islets, limestone karst formations



Planting crops, Komi Farm

and cave structures shaped by nature.

Our students afterwards visited Nguyen Sieu School in Hanoi, where they attended lessons and cultural activities with their Vietnamese buddies. They interacted over cooking of traditional foods for one another. They also took part in a traditional arts and crafts workshop where they used rice dough to craft figurines according to their creativity and imagination. Manjusrians and their buddies also visited Bat Trang Pottery Village



Manjusrians posing at Hai Long Bay



Admiring limestone caves, Ha Long Bay

where the students explored the artifacts at the Pottery Museum and had a hands-on experience making pottery from scratch.

On the final day of the exchange, our students visited three heritage sites. They explored the Vietnam Museum of Ethnology and the Temple of Literature to learn about Vietnam's ethnic groups. They also discovered traditional Vietnamese houses known as Stilt Houses, marveling at the intricate handmade details and their impressive height.

In addition, our students also visited the Hoa Lo Prison Museum, where they learned about the experiences of the Vietnamese people during the Vietnam War. Our students also experienced a realistic simulation of the cramped jail cells where Vietnamese prisoners were held, gaining insight into the difficult conditions they endured. Throughout the museum, they encountered various images depicting the prisoners' daily lives during that era.



Group Photo at Temple of Literature



This Vietnam trip had been a valuable experience and will surely be one of the significant memories of secondary school experience for our students.

“The Vietnam exchange trip was a lot of fun as I got to visit places I had never been before with my friends. I also learned interesting facts about the Vietnamese culture and discovered the richness of their heritage sites.”

– Tan Jue Ying (3F)

“The Vietnam exchange trip was a memorable one, as it was a unique experience for each of us. We got to learn more about the Vietnamese way of life through interactions with our buddies and their families.”

– Chen Yunle (3G)



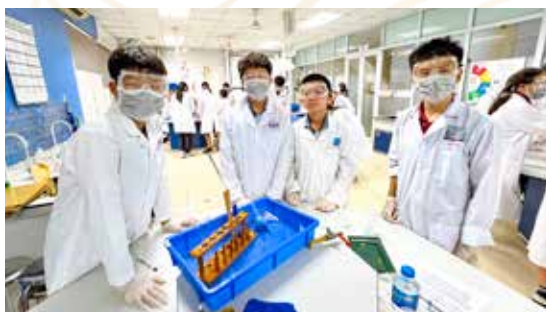
Visit to the Hanoi Prison



Cultural activities at Ngueyn Sieu School



Manjusri teacher explaining preparation of Singaporean dish



Science lesson at Nguyen Sieu School



Pottery activities at Bat Trang Village

Manjusri Secondary School 2024 Vesak Day Observance Ceremony

✧ Contributed by MJR student - Rainiern Ang (Sec 3)



Buddhist Interact Club students singing the Buddhist Hymn



Offering of Flowers & Blessing Ceremony



Manjusri Secondary held its annual Vesak Observance ceremony at the school hall on 17 May. The school hosted a group of elderly guests from the Tembusu Seniors Activity Centre as they joined the staff and students in the proceedings.

The ceremony began with a beautiful rendition of the 三宝歌 (Triple Gem Song) led by the members of the Buddhist Interact Club. After an insightful sharing on the significance of Vesak Day by our Guest-of-Honour, Venerable Shi You Guang, the then Secretary-General of the Singapore Buddhist Federation, the programme proceeded with the offering of lights to Buddha to

symbolize the light of wisdom dispelling the darkness of ignorance.

Representatives from among our teachers, Parent Support Group and classes then walked along the aisle to offer lights on stage. Tealights were also passed through the audience from back to the front of the hall. This offering of lights is also known as 传灯 in the Chinese Language.

Venerable monks from the Singapore Buddhist Federation chanted prayers, offering blessings to the assembled audience, bringing a solemn and dignified



atmosphere to the school hall. On behalf of the school community, school leaders subsequently made Dana offerings to the Sangha.

The final segment of the ceremony was the bathing of the statue of baby Prince Siddhartha. Just as water cleanses and washes away dirt, the bath offering is a reminder of how we should strive to be like Shakyamuni Buddha who purified himself of the three "poisons" – anger, greed, and ignorance – to become Enlightened.

Overall, the ceremony was a heartfelt one, and everyone was once again reminded that it is possible to become awakened from ignorance following the inspiration of Buddha.

“The Vesak Day Observance Ceremony cleansed my mind and reminded me of the importance to stay focused.”

– Dylan Tan (Sec 3)

“I felt delighted to be able to participate in this ceremony. It was an eye-opening experience for all.”

– Keegan Chng (Sec 3)



Bathing of Prince Siddhartha by Venerable monks & members of the school community

新加坡佛教会药师吉祥法会简记

音乐弘法， 祝愿和乐

※福智

新加坡佛教会于9月28日至9月29日，假费尔蒙酒店 Fairmont Singapore 的宴会厅举行药师吉祥法会，四众弟子云集，第一夫人珍一藤木女士受邀为大会主宾，并代为派发红包供养与会僧众。

音乐弘法，促动人心

新加坡佛教会主席宝通法师在她的致辞中，表达了举办这一次活动的目的：

“这是疫情以来首次大型集会，三年多的禁闭期，让我们深刻体会到了世界的无常以及佛陀教法的珍贵。”

宝通法师表示，世界上的灾难和争端给每个人带来了许多困难和痛苦。今日很荣幸地邀请到在大乘、上座部和金刚乘领域有独到见解的国际思想家恒实法莅临现场，他将告诉我们《药师经》在生活节奏飞快的今日所具的社会意义，并引导在座各位如何通过咒语的力量，过上和乐且有价值的生活。

她还解释了这一次以音乐弘法的原因：“弘扬佛法、发扬慈悲以及利益众生一直是佛教会的核心目标。随着时代的进步，科技的高速发展改变了我们的生活方式，我们也应该与时俱进，用新的方式来弘扬佛法，使佛法更具当代性和本土化。这就是我们今日聚在这里的缘起。”

既是以音乐为主题，第一个节目就是和谐共融音乐会，由佛教青年团与新加坡佛音团体呈现数支佛曲，给大会增添不少愉悦气氛。



接着，恒实法师主持法中有乐，乐中有法节目。法师将药师佛佛号、药师灌顶真言、地藏菩萨教义等编成乐曲，一首一首地呈献给大家，完美地诠释了法中有乐，乐中有法的概念。

以音乐弘扬佛法有许多好处。首先，音乐是一种能够超越语言和文化的艺术形式，容易触动人心。通过音乐递佛法的智慧和慈悲，其教义可以更加生动、形象地表达出来，吸引不同年龄层和背景的人，特别是那些对传统讲经方式不熟悉或不感兴趣的人。其次，音乐能够营造宁静、平和的氛围，帮助人们放松心情，进入冥想和修行的状态，使人更容易接受佛法的熏陶和受到启迪。

此外，音乐是一种集体体验，能够增强佛教社区的凝聚力，促进佛教文化的传播与发展。不仅能提升人们的精神境界，还能为社会带来更多的和谐。



持咒效益与功德

午斋之后，大众虔诚讽诵《药师琉璃光如来本愿功德经》。之后，恒实法师为大众开示有关佛教咒语的功德。

持咒，是四众弟子修习佛法的功课之一。通过持咒，能够感召诸佛菩萨的本誓愿力，从而助长慈悲心与智慧。另外，每当持诵者念诵真言时，就会得到佛菩萨的加持，而得到不可思议利益。法师认为持诵《药师经》与药师心咒的功德不仅能除病离苦，也能净化业障，还能衣食丰足，财资丰足，远离一切灾难，能满足所愿所求等。

次日一整个上午，大众在四位大和尚的带领下，虔礼《慈悲药师宝忏》，午后，恒实法师回答大众在修学佛道上所面对的各种疑问。法师风趣幽默的言词，引来台下热烈而激动的掌声，也为两天的聚会画上完美的句号。

比丘尼当今的角色

9月30日，佛教会与释迦善女会联办一场《新加坡比丘尼法谊论坛》。当天，来自本地各处的比丘尼齐聚一堂，共同探讨比丘尼在当今社会的角色。

宝通法师表示：新加坡的比丘尼在弘扬佛教、照顾弱势老人，并从事福利服务方面不遗余力。特别在动荡多变的时代，培养人道精神以减少痛苦、获得幸福显得愈加重要。”

她也指出，当面对复杂问题，迎接挑战的同时，也为学习、成长和实践提供了机会。佛弟子不仅要服务于佛教界，也应该去接触各行各业的人，这是一个播下佛法种子之良机。联系那些与佛法有缘的人，彼此相互学习、实修践行、服务人群，共同创造一个繁荣的佛教生态系统。



另外，法师也希望大家能积极参与国际组织的活动，提升佛教在国际社会中的地位和影响力。

论坛分别由余丽英居士与陈美居士简单介绍释迦善女会与佛教会的历史而掀开序幕，接着是各别团体的女众法师分享修习体验，其中有爱道小苑的净聪法师、新加坡佛教施诊所的执行长贤通法师、马来西亚安邦三宝堂住持胜勤法师、南海飞来观音寺的觉醒法师以及友鹿苑住持法巽法师。他们所分享的经验与心得，很有借鉴价值，值得赞叹。

无常的生命会给人带来许多痛苦的问题，特别是临终的时刻。如何让走的人体面离开，如何让生者放下悲伤重新生活，是甘泉临终关怀中心成立的宗旨。该中心代表 Chee Wai Yee 小姐很用心地介绍了中心的活动内容，并吁请有志之寺院庵堂给予支持或指导。

最后，由宝宁法师致感谢词。新加坡比丘尼法谊论坛于下午4点半圆满结束。



新加坡佛教总会举办 2023年社团修正法令讲座

10月19日，下午2时到4时，新加坡佛教总会于会所6楼举行“2023年社团修正法令讲座”，特别邀请朱时生律师解读有关的条文与法律。

佛教总会会长广品大和尚表示，自2009年以来，就开始邀请朱律师讲解一系列有关社团条例，以及其他有关的法律讲座，包括：社团法令与社团条例的要点、社团的不动产与信托人、修改章程、社团理事的法律责任、社团的诉讼案等。

此外，广品大和尚亦指出，佛总已经与慈善总监签署备忘录，为慈善团体，包括普通社团提供各类的咨询与培训计划。

“至今，我们提供了监管培训课程、执行秘书培训课程、监管咨询服务、共享服务计划等。同时，也协助过多个社团修改章程。最近，总会也和商业事务局联办“反欺诈、反洗黑钱、反恐怖融资”的讲座，并为宗教团体讲解如何向注册局申报与外国关系与政治披露等。”

大和尚也指出，佛总执行长柯孙科先生三次受慈善理事会邀请，担任“修改慈善监管准则工委”成员，也代表华社参与修改法令的咨询工作，包括：修改慈善法令、维护宗教和谐法令、社团法令、辅助学校监管准则等。



有关2023年的社团修正法令，已经在今年5月2日生效，完善后的电子服务系统也会在网上同步使用。据知，完善后的系统简化了申请表与填写表格的时间，大大提高效率。

据知，此次修订法令，旨在加强对社团的监管、以维护国家利益和安全。文告中提及，社团法令加强监管社团和注册程序，确保可能用于非法目的、对新加坡国家安全和治安构成威胁、以及违反我国利益的团体不得在本地成立。

在新的社团法令框架下，申请注册社团分为“普通程序”和“自动程序”。凡活动涉及政治、宗教、种族、国籍和人权等课题的特定组织，必须通过“普通程序”注册，需要较长的时间审查。

而不属于上述的特定组织类别的申请者，可通

过“自动程序”申请。“自动程序”的申请更加快速，只要申请者符合所需条件，几乎可在当天就可完成注册。当然，即便是“自动程序”，注册官也可能会要求申请者提供更多信息。如果发现申请者可能从事违法活动或威胁我国利益和安全，申请也可能被拒。

其他修正的内容尚包括：清楚列下条文说明注册官的权限、可要求特定组织加入或修改章程，作为获准注册的条件；允许在自动程序中被拒的申请者向部长上诉；社团更名时的一些明确考量因素等。

另外，触犯法令的刑罚也加重，例如提供虚假资料者，将面临罚款高达一万元，或坐牢坐牢最长12个月，或两者兼施。

广品大和尚向与会者承诺，佛总将继续为属下团体会员与社团排忧解难。





北宗禅的八代传承

※董良



北宗禅是指主要活动在北方嵩洛地区以神秀为代表的禅宗派别，由于主要活动在北方嵩洛地区，故称为北宗禅。五祖弘忍入寂后，神秀迁至湖北江陵当阳山，力主渐悟之说，其教说盛行于长安、洛阳等北地，称为北宗禅。在《楞伽师资记》一书中，重点介绍了北宗禅从求那跋陀罗至普寂、义福等八代传承。这八代传承分别为：初祖求那跋陀罗，二祖菩提达磨，三祖慧可，四祖僧璨，五祖道信，六祖弘忍，七祖神秀、玄曠、老安，八祖普寂、义福。

一、初祖求那跋陀罗

求那跋陀罗，中天竺国人，汉语意为功德贤，幼年即学习五明诸论，广研天文、书算、医方、咒术等学。后读《杂阿毗昙心论》而崇信

佛法，遂剃发出家，并受具足戒。师为人慈和恭顺，专勤学业，先习小乘教法，博通三藏，后转学大乘教法，深研《大品般若经》《华严经》等诸经，进而读诵宣讲，并以佛法劝化父母，其父受到他的感化也归信佛教。

刘宋元嘉十二年（435），求那跋陀罗经由海路至广州，宋文帝派遣使者迎入建康祇洹寺，专注从事译经工作。求那跋陀罗与慧严、慧观等于祇洹寺招集义学僧，译出《杂阿含经》五十卷，后于东安寺译出《大法鼓经》二卷，次于丹阳郡译出《胜鬘经》一卷。其后，受谯王之请而居止荆州之新寺，宣讲《华严经》等经典。此外，求那跋陀罗亦曾居住道场寺、中兴寺、白塔寺等多处道场。

求那跋陀罗一生历经文帝、孝武帝、明帝三朝，历朝皆归向推崇之，他对内事外事多有贡献。求那跋陀罗广演大乘教法，译经弘化，故世称“摩诃衍”。所译之经典，除上述之外，尚有《楞伽经》四卷、《小无量寿经》一卷、《过去现在因果经》四卷、《罪福报应经》一卷等，共计五十二部一三四卷。求那跋陀罗于明帝泰始四年示疾，临终之日，见天花圣像而入寂，享年七十五。

二、二祖菩提达磨

菩提达磨，又称菩提达磨、菩提达磨多罗，为北宗禅第二代祖师。南天竺香至国国王之第三子，从般若多罗学道，通彻大乘佛法，为修习禅定者所推崇。他与佛大先并称为般若多罗门下二甘露门，四十年之后受衣钵。

梁武帝普通八年（527），菩提达磨泛海至广州番禺，广州刺史具礼迎接，梁武帝遣使请其至金陵（今江苏南京），因晤谈不相契，于同年潜行至北魏，寓于嵩山少林寺，九年“面壁而坐，终日默然”，世称“壁观婆罗门”，所传安心禅法，深受魏孝明帝推崇，僧俗信向者甚众。

菩提达磨在北魏传授的是以《楞伽经》为依据的独特大乘禅法。其禅法以“二入四行论”最为有名，该书系以壁观法门为中心，“二入”指“理入”与“行入”二种修行方法。“理入”即“壁观”，其内容为“藉教悟宗，深信含生同一真性。客尘障故，令舍伪归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，不随他教，与道冥符，寂然无为”。这种特重心性的大乘壁观，主要是喻人心如墙壁，中直不移，从认识上舍伪（抛弃现实世界）、归真（追求超现实的真如世界）、无自



(否认个人存在的真实性)、无他(否认他人以致整个客观世界存在的真实性),排除一切执见。“行入”指万行同摄的“四行”,即报怨行、随缘行、无所求行、称法行。“四行”着重在于劝人在日常生活中去掉一切爱憎情欲,严格按佛教教义苦下功夫。“理入”属于宗教理论,“行入”属于宗教实践,即禅法的理论和实践相结合的教义,也就是菩提达磨的简易禅法。

当时,有禅僧神光在洛阳博览群书,以旷达闻,仰慕菩提达磨之高风,断臂求法,师感其精诚,遂传安心发行之真法,授彼一宗之心印,改名慧可。经过九载,师欲归西方,嘱慧可一宗之秘奥,授袈裟及《楞伽经》四卷。不久即入寂,葬于熊耳山上林寺。三年之后,魏使宋云度葱岭时,适逢达磨携只履归西方。师之一生颇富传奇,亦难辨其真伪。梁大通二年(528),菩提达磨安详示寂。梁武帝尊称师为“圣胄大师”;唐代宗赐“圆觉大师”之谥号,塔名“空观”。

菩提达磨的弟子除慧可外,较著名者另有道育、僧副、昙林等。

三、三祖慧可

慧可(487—593),俗姓姬,河南洛阳人,最初名神光,幼时于洛阳龙门香山依宝静出家,后于永穆寺受具足戒。早年周游听讲,参禅冥想,精研孔老之学与玄理。慧可三十二岁返回香山,终日宴坐。又经过八年,神光得知菩提达磨在高山面壁修禅,随即前往亲近。神光到嵩山参谒菩提达磨时,正值天下大雪,他终夜立于雪中,站至天明菩提达磨仍不予理睬。神光于是用刀自断左臂,表示求道之至诚。神光立雪断臂之举,感动菩提达磨,经过一番勘验,达磨终于传付心法和衣钵,并将神光改名慧可。慧可由此成为北宗禅第二代祖师。

慧可于北齐天保三年(552)授法予弟子僧璨,其后赴河南邙都演说《楞伽经》意,凡三十余年,韬光晦迹,人莫能识。后于筑城

匡救寺盛扬宗风,学者云集,复与沙门辩和论道,辩和不能胜,兴谤于邑宰翟仲侃,仲侃惑其邪说,加以迫害,慧可于开皇十三年示寂,世寿一〇七岁。帝赐“正宗普觉大师”“大祖禅师”之谥号。

四、四祖僧璨

僧璨禅师,不知何许人,最初以白衣身份参谒二祖慧可。僧璨问慧可:“弟子身缠风恙,请和尚忏罪。”慧可说:“将罪来,与汝忏。”僧璨说:“觅罪了不可得。”慧可说:“与汝忏罪竟,宜依佛法僧住。”僧璨说:“今见和尚,已知是僧,未审何名佛法?”慧可说:“是心是佛,是心是法,法佛无二,僧宝亦然。”僧璨说:“今日始知罪性不在内,不在外,不在中间,如其心然,佛法无二也。”慧可很器重僧璨,即为剃度。慧可说:“是吾宝也,宜名僧璨。”剃度受戒之后,僧璨随侍慧可两年。两年之后,慧可传付僧璨衣法。传法之后,僧璨隐居于舒州(安徽省潜山县)之皖公山,后遇周武帝破灭佛法,僧璨经常往来太湖司空山,居无常处,前后长达十年时间,当时并没有人知道他。

僧璨晚年前往广东罗浮山悠游两年。后来回到皖公山,当地信众广设供养,僧璨向大众广宣传法要。一日,僧璨对大众说:“余人皆贵坐终,叹为奇异,余今立化,生死自由。”说完之后,以手攀树枝,奄然气尽。唐玄宗赐谥号“鉴智禅师”,弟子为建觉寂之塔。

五、五祖道信

道信禅师(580—651),蕲州广济(湖北广济)人,俗姓司马。据《景德传灯录》卷三载,师于幼时即慕空宗诸解脱门而出家,隋开皇十二年(592),入舒州皖公山参谒僧璨,道信曰:“愿和尚慈悲,乞与解脱法门。”僧璨曰:“谁缚汝?”道信曰:“无人缚。”僧璨曰:“何更求解脱乎?”道信于言下大悟。道信在僧璨门下服劳九载,后于吉州受戒,

侍奉尤谨。僧璨屡以玄微相试,知道心缘熟,乃付衣法。

大业十三年(617),道信领徒众至吉州庐陵,遇群盗围城长达七十天,当时泉井枯竭,众皆忧惧,道信于是劝城中道俗念摩诃般若。盗贼遥望城池,如有神兵守护,相谓曰:“城内必有异人,不可攻矣!”遂解围而去。

此后,道信欲往衡岳,经过江州(今江西九江),道俗请留庐山大林寺。唐武德七年(624),道信回到蕲州,住破头山三十余年,传法于弘忍。另有弟子法融在牛头山弘扬禅法,成立“牛头禅”。道信所住破头山,后改称双峰山,故世人又称师为“双峰道信”。贞观十七年(643),唐太宗闻其道风,三诏道信入京弘扬禅法,道信均上表辞谢。唐太宗于是派遣使者,称若不起身赴王宫,命取其首级,及至,道信伸颈就刃,神色俨然。使者惊异,还宫入奏,唐太宗更加赞叹,赐予珍贵丝织品。

永徽二年闰九月,道信垂诫门人之后,安坐而寂,世寿七十二。弟子在东山黄梅寺建塔供养。因弟子弘忍居于黄梅东山弘传禅法,故世人并称师与弘忍之道法为“东山法门”,并遥尊道信为东山法门之初祖。大历(766—779)年中,唐代宗敕谥“大医禅师”,塔铭号“慈云”。著有《入道安心要方便法门》《菩萨戒作法》等作品。

六、六祖弘忍

弘忍禅师(602—675),浔阳(江西九江)人,或谓蕲州(湖北蕲春)黄梅人,俗姓周。七岁时跟从四祖道信出家于蕲州黄梅双峰山东山寺,穷研顿渐之旨,遂得其心传。弘忍常“缄口于是非之场,融心于色空之境,役力以申供养,法侣资其足焉。”在修行方面,弘忍经常“调心唯务浑仪,师独明其观照,四议皆是道场,三业咸伪佛事。”唐永徽二年(651),道信入寂,世寿五十一岁。弘忍于是继



承道信法席，世称“五祖黄梅”，或仅称“黄梅”。蕲州东山多有证悟圣果之人，故号“东山法门”。

有学徒问弘忍：“学道何故不向城邑聚落，要在山居？”弘忍回答：“大厦之材，本出幽谷，不向人间有也。以远离人故，不被刀斧损斫，一一长成大物后，乃堪为栋梁之用。故知栖神幽谷，远避嚣尘；养性山中，长辞俗事；目前无物，心自安宁。从此道树花开，禅林果出也。”

我国禅宗自初祖菩提达磨至唐代弘忍之传承，为后世禅宗各派所承认。弘忍继此传承，发扬禅风，形成“东山法门”。禅宗传教自《楞伽经》改为《金刚般若经》即从弘忍开始。弘忍的思想以悟彻心性之本源为旨，守心为参学之要。门下弟子甚众，其中以神秀及慧能二师分别形成北宗禅与南宗禅两系统。至后世，分衍出更多宗派。弘忍于高宗上元二年示寂，世寿七十四。唐代宗敕谥“大满禅师”。

七、七祖神秀、玄奘、老安

弘忍门下弟子众多，其中最有成就者为神秀、玄奘、老安等弟子。

（一）神秀

神秀（605—706），俗姓李，汴州尉氏（河南开封之南）人。神秀身長八尺，龙眉秀目，有巍巍威德，少览经史，博学多闻。剃染受法之后，开始寻师访道。后至蕲州双峰东山寺，参谒五祖弘忍，誓愿苦节，樵汲自役，以求其道。弘忍深为器重，命其为教授师。因居五祖门中第一位，故有“神秀上座”之称。神秀作有名偈：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”

唐高宗上元二年（675）十月，弘忍示寂，神秀移居江陵当阳山弘扬禅法，十方禅子慕名而至，一时道誉隆盛。

则天武后闻其盛名，召入内道场，特加敬重，敕令于当阳山建

度门寺，以表旌其德。唐中宗即位之后亦厚重之，中书令张说执弟子之礼。神秀尝奏武后召请慧能，亦自裁书招之，慧能固辞，答已与岭南有缘，最终没有应诏赴王宫弘法，禅门乃有“南能北秀”之称。神龙二年二月，神秀在洛阳天宫寺圆寂，世寿一〇二，敕号“大通禅师”，他是禅门中最早赐予谥号的高僧。

神秀的禅法兴盛于长安、洛阳一带。神秀阐扬禅旨，力主渐悟之说，南宗禅慧能则主顿悟，故禅史上有“南顿北渐”之称。神秀的法嗣有高山普寂、京兆义福等。门庭隆盛一时，世称北宗禅之祖。

（二）玄奘

玄奘是五祖弘忍之法嗣，生卒年不详，俗姓王，太原祁县（山西汾阳）人。唐玄奘自贞观二十年（646）正月十七日至闰二月二十九日，于弘福寺翻经院译出《大乘阿毗达磨杂集论》十六卷时，玄奘曾任笔受之职。玄奘译出《大菩萨藏经》二十卷时，玄奘与行友同任缀缉。咸亨元年（670）至双峰山，入五祖弘忍门下，承其教诲。后居住安州寿山（湖北），尝感得五色舍利。久视元年（700），蒙则天武后召见。景龙二年（708），奉敕至京师，接受唐中宗皈依。曾撰《楞伽人法志》，然今不存。其弟子净觉即以《楞伽人法志》为基础，撰述著名之《楞伽师资记》。该书在敦煌被发现，为研究北宗禅的珍贵资料。

（三）老安

老安，即嵩岳慧安国师，荆州枝江人，姓卫氏。唐代贞观年间，来到黄梅拜谒弘忍禅师，遂得心要。麟德元年，老安游终南山石壁，因止住于此。唐高宗尝召入王宫，老安不奉诏。于是遍历名寺院古刹，后至嵩山少林寺，云：“是吾终焉之地也。”于是居住少林，从此，禅者辐辏。

有坦然、怀让二僧来参问：“如何是祖师西来意？”老

安曰：“何不问自己意？”曰：“如何是自己意？”老安回答：“当观密作用。”曰：“如何是密作用？”师以目开合示之。武则天征召老安至辇下，以师礼相待，与神秀同等敬重。

武后曾问老安：“甲子多少？”老安回答：“不记。”武后问：“何不记邪？”老安回答：“生死之身，其若循环，环无起尽，焉用记为？况此心流注，中间无间，见沤起灭者，乃妄想耳。从初识至动相灭时，亦只如此，何年月而可记乎？”武后至诚信受顶礼。

神龙二年，唐中宗赐予紫袈裟，度弟子二十七人，延请入禁中供养。神龙三年，又赐摩衲袈裟，辞归嵩岳。是年三月三日，囑门人曰：“吾死已，将尸向林中，待野火焚之。”至三月八日，老安闭户偃身而寂。门人遵旨，弃置林间，果野火自然。荼毗后得舍利八十粒，内五粒色紫，留于宫中。至先天二年，门人建浮图供养舍利。

八、八祖普寂、义福

神秀在当阳弘扬北宗禅，其门下弟子众多，其中以普寂、义福成就最高，被后世公认为北宗禅的第八代传人。

（一）普寂

普寂（651—739），蒲州河东（山西永济）人，俗姓冯，谥号“大慧禅师”。普寂幼年时率性轩昂，骨气倜傥，勤学儒家经典。出家之后，专究戒律，修学佛教经典。后来，前往大梁亲近壁上人，跟随上人修学《法华经》《成唯识论》《大乘起信论》等经论。三十八岁时，普寂跟随端和尚受具足戒。后又跟随弘景律师学律，因感觉文字束缚之苦，于是来到荆州玉泉寺参谒大通神秀禅师。

普寂随侍神秀七年，精苦修禅，尽得其禅法奥妙。神秀十分器重普寂，尽以其道传授给他。后来，神秀奉武则天的诏令入京弘扬禅法，神秀的众弟子都跟随普寂学



禅。神龙二年（706），神秀禅师圆寂，普寂于是继承神秀之位继续在长安、洛阳一带弘扬其禅法，声势浩大。唐中宗曾命他“统率徒众，宣扬教迹”。李邕在普寂圆寂后所作的塔铭中曾称：“四海大君者，我开元圣文神武皇帝之谓也。人佛之智，赫为万法宗主者，我禅门七叶大照和尚（普寂谥号）之谓也。”普寂在长安、洛阳的影响，由此可见一斑。

神秀虽然受到帝王的器重，但却从没有聚众开堂说法。普寂来到都城弘扬法化，禅风方始大盛。

唐玄宗开元初年，普寂前往嵩州嵩阳寺阐扬禅法。后被召到长安，王公大臣竞相前来礼谒。开元十三年（725），依诏入住洛阳敬爱寺。开元十五年（727），普寂跟从圣驾入长安，留居兴唐寺。王公士庶闻讯竞来礼谒，法化颇振。普寂仪容严肃，沉默少言，持戒清净，从不张伐其德，世人因而更加敬重他。

普寂的弟子有一万多人，仅“升堂者”就达六十三人。普寂的高足弟子主要有广德、同光、法玩、一行等，广德又传昙真。昙真被唐玄宗、唐肃宗、唐代宗三朝尊为“国师”，故而北宗禅这一脉的传承是与唐朝皇室始终相连。

开元二十七年（739），普寂圆寂于长安兴唐寺，时年八十九岁。当时，都城士庶之人都以弟子之礼尽哀。帝赐谥号“大慧禅师”，世称“华严和尚”“华严尊者”。他还被推尊为北宗禅第七祖。

普寂下葬之日，河南尹裴宽及其妻子都披麻戴孝亲为送葬，以弟子之礼祭奠。送葬之人不绝于途，所居之城变成了一座空城。

普寂弘扬佛法出现很多神异之事，裴宽都亲眼看到。裴宽又得普寂心印，归向颇深。当时，人多讥消裴宽，但裴宽每天以弟子之礼早晚拜望，从不间断。及至普寂圆寂，裴宽如丧父母一样悲恸不已，与妻子一起身穿丧服徒步出城。

（二）义福

义福（658—736）俗姓姜，潞州铜鞮（山西长治）人。义福幼年即仰慕空门，早年参访福先寺杜拙。三十二岁剃度出家，不久即受具足戒。后来，义福师事神秀，住蓝田化感寺，二十多年不出寺门。后迁至京城慈恩寺，由于道望高峙，四方学徒云集学法。

开元十一年，义福跟随圣驾前往东都经蒲虢二州，刺史及官吏士女，都手持幡花相迎，一时道路充塞。众人纷纷礼拜瞻望，以一睹义福法相为荣。当时有檀越供养巨万，义福都放弃而去。

开元二十四年，义福圆寂，世寿七十九，赐号“大智禅师”。义福的最后教诫是：“道在心不在事，法由己非由人，当自勤力，以济神用。”这种追求自我解脱的禅宗思想，对北宗禅产生了一定的影响。义福圆寂后，葬于伊阙之北，送葬者多达数万人。中书侍郎严挺之身穿丧服，行弟子礼，又亲自为义福撰写碑文。

神秀是禅门俊杰，虽然禅行深厚，得到帝王极度恩宠，但未尝聚徒开法。等到普寂来到都城，传扬圣教长达二十多年，人都仰慕他。义福最初前往东都洛阳，召集徒众，告诉自己圆寂日期。兵部侍郎张均，太厨房管，礼部侍郎韦陟等人都十分尊崇义福，他们在这一天都来造访。义福升堂为门人演说妙法。义福还说：“我将于太阳偏西时圆寂，现在向大家诀别。”

过了很久，张均对房管说：“我早年给你金丹吃，你没能亲临丧礼。”说完之后，张均就悄悄走了。义福忽然对房管说：“我与张公交往有很多年了，张公将会有非常大的过错，名节皆亏。先前若能参与法会，就足以免祸，太可惜了！”义福握着房管的手说：“你一定会成为

中兴名臣，要自我勉励。”说完就安详圆寂了。

后来发生安史之乱，张均陷入贼庭，被授予伪官；而房管辅佐拥戴两个朝代，依然保持高尚的节操。他们的最终结局应验了义福的预言。

在北宗禅的八代传承中，从二祖菩提达磨至六祖弘忍为南北宗禅共同的祖师。从弘忍门下的弟子神秀，以及神秀弟子普寂、义福，才是真正意义上的弘扬北宗禅的先锋。神秀及其弟子所弘扬的北宗禅，虽然经历几传就销声匿迹，但是在弘忍圆寂后的一段时间里，在长安、洛阳一带盛极一时。这是因为神秀之前的禅门徒众，一直过着隐居山林，自食其力的生活。从神秀开始，禅师们都离开山林，应诏到宫廷中弘法，很多禅师成为帝王之师。这是北宗禅风的改变，也是北宗禅能够显赫一时的原因。





关羽与伽蓝菩萨

※李忠

关羽（161—220）是三国时期蜀国名将，字云长，河东解良（今山西运城）人。他早年与张飞、刘备桃园三结义。此后，一直为辅助刘备成就帝业辗转各地，曾经被曹操生擒，在其门下效力。后得知刘备下落，为投奔刘备，千里走单骑，过五关斩六将。关羽还曾于白马坡斩杀袁绍大将颜良，《三国志》作者陈寿说他和张飞都是“雄壮威猛”，号称“万人之敌”。

赤壁之战后，刘备帮助东吴周瑜攻打南郡曹仁，并派遣关羽断绝北道，阻挡曹操援军。曹仁退走后，关羽被封为襄阳太守。刘备移居益州时，命关羽留守荆州。建安二十四年，关羽围攻襄樊，曹操派于禁前来增援，关羽擒获于禁，斩杀庞德，威震华夏。以至于曹操曾想迁都以避其锋锐。后来，曹操派徐晃前来增援，东吴吕蒙又偷袭荆州，关羽腹背受敌，败走麦城，兵败被东吴活捉，后被孙权斩杀。

关羽虽然勇猛无比，但却有“刚而自矜”的缺点。也就是比较傲慢，过于自信，并因自己性格上的弱点导致兵败被杀。

在中国数千年的历史上，猛将如云，即便是三国时代，像许褚、徐晃、张辽、夏侯惇，以及张飞、马超、赵云、黄忠等，武艺也都不一定在关羽之下，但为何只有关羽却越来越受到中国民间的重视，先是成为传奇式的英雄人物，最后竟成为最受中国老百姓崇拜、信仰的神。中国汉地佛教寺院甚至还将关羽作为伽蓝菩萨的化身，供奉在伽蓝殿中。在关羽由普通人到传奇英雄再到伽蓝菩萨的演变中，《三国演义》的故事在其中起到了重要的作用。

据《三国演义》第七十七回“玉泉山关公显圣，洛阳城曹操感神”记载，关羽被孙权杀害后，一直阴魂不散，荡荡悠悠，直至荆门当阳玉泉山。山上有一老僧，法名普净，原是汜水关镇国寺中长老。后因云游天下，来到此处，见山明水秀，就此结草为庵，每日坐禅参道。身边只有一小行者，化饭度日。

当天晚上月白风清，三更以后，普净正在庵中静坐，忽闻空中有人大呼曰：“还



我头来！”普净仰面谛视，只见空中一人骑赤兔马，提青龙刀，左有一白面将军、右有一黑脸虬髯之人相随，一齐按落云头，至玉泉山顶。普净认得是关公，遂以手中麈尾击其座曰：“云长安在？”关公阴魂顿悟，即下马乘风落于庵前，叉手问曰：“吾师何人？愿求法号。”普净曰：“老僧普净，昔日汜水关前镇国寺中，曾与君侯相会，今日岂遂忘之耶？”关公回答：“向蒙相救，铭感不忘。今某已遇祸而死，愿求清诲，指点迷途。”普净说：“昔非今是，一切休论。后果前因，彼此不爽。今将军为吕蒙所害，大呼‘还我头来’，然则颜良、文丑，五关六将等众人之头，又将向谁索耶？”于是关公恍然大悟，稽首皈依三宝，并誓愿护持佛教。此后，关羽往往于玉泉山显圣护民。乡人感其德，就于山顶上建庙，四时致祭。

根据有关史料记载，早在南朝陈废帝光大年间（567—568），也就是距关羽过世三百多年，关羽在民间就被尊为神，显示灵验。当时从天台山来的高僧智者大师，在当阳玉泉山梦到关羽显神，后来就在这里建起了玉泉寺，还把关羽作为寺院护法伽蓝菩萨祭祀（唐董廷《贞元重建庙记》）。不过这时关羽还被称作关三郎，他的灵验主要是监督出家人不得贪私，否则，就有大掌掴其面，因此出家人“惧神之灵，如履冰谷（范虑：《云溪友议》）。”此外，关羽作为护法神，还起到保护寺院安全的作用。

久而久之，这位千年来极受民众敬重的英雄人物，被很多寺院供奉于伽蓝殿中，成为寺院的护法伽蓝菩萨。伽蓝菩萨与韦驮菩萨并称佛教寺院的两大护法神，伽蓝菩萨为右护法，韦驮菩萨为左护法。

在佛教中国化的过程中，佛教的一些教义与仪轨也与中国传统民风民俗相融合。作为民间护法神的关公被供奉于寺院的伽蓝殿中，成为护持寺院安全的护法伽蓝菩萨，正是佛教传入中国之后与中国民间信仰相融合的例证。



改过迁善

※尹芳芳

人非圣贤，孰能无过？只要知错能改，仍然是可造之才。孔子称赞颜回“不贰过”，孟子所说“知耻近乎勇”，实际都是赞扬乐于改过的行为。袁了凡数十年广行善事的实践，无可辩驳地证明：人的命运是可以由自己来改变的。而改变的方法就是，从身口意中的意（一念心）、身（具体的行为）两方面做起。这不是枯燥的说教，而是明明白白的事实，极富于建设性，乃一种积极、主动地改造自己的进取行为，值得我们记取和仿效。如果能够不断地反躬内省，自讼其过，从而悔过自新，提升自己，那么，他内在的思想和外表的举止，都会让人感觉到，他是一位心地坦荡、光明磊落之人。

一般说来，吉凶祸福的征兆总是先从内心发出来，最终到达全身。凡是忠厚老实之人，大都有福气；而尖酸刻薄者，则往往容易招来灾祸。

其实，从《左传》《国语》等史书上看，春秋时代，各国的官吏往来频繁，见多识广，看人就非常准确。从人的身体、脸上、眼睛里或言谈举止中，就能看出对方是什么人，甚至能准确地预知他未来的吉凶祸福。一个人精神世界的状态如何，主要体现在心意的波动上，这种波动本来是很不容易被别人察觉的。但是，如果这种波

动由弱趋强到一定程度，就容易由内而外，通过人的中枢神经、边缘神经，最后到达身体各部分的神经末梢，而表现在气色或举手投足的行为上。因为由心发动起来的意念，由于过去积累的善、恶和非善非恶等各种因素，总会在不同时空的条件下，通过适当的因缘表现出来。古人所说的“诚于内而形于外”，就是指内在的诚恳之心而表现为外在的真诚之情。

要想知道福是否就要来临，只要看他所做的事，都是善的，就可以预见；要了解祸害是否会降临，只要看他的行为，凡全部是恶的、坏的，也就可以预先知道。因此，要想趋福避祸，积德行善，改正过失是第一位的。若欲改过迁善，需要具足以下三种心。

首先，要有“羞耻之心”。人与动物有许多共同点，但人类优于其他动物的地方是，人类行事更为审慎，或者说具有深谋远虑，为了将来的幸福快乐，愿意忍受目前的痛苦。正是这种动物所不具备的优势，人类经过学习和实践，可以成圣成贤，成佛做祖；反过来，人一旦丧尽天良，灭绝人性，其用心之险恶，杀戮之残酷，远甚于洪水猛兽。幸好人类还有羞耻之心，能够有效地阻止恶行泛滥，而行恶之人也有良心发现之时，所以，能够改恶从善，弥补过失。否则，人类将不可救药。

人类存在“羞耻之心”的另一好处是见贤思齐。古圣先贤为什么能够流芳百世，值得后人永远效法，而自己为何一事无成？由此发心向善，正心诚意，收敛贪欲，寡过知非，“诸恶莫作，众善奉行，”进而为圣为贤。

其次，要有畏惧之心。人做坏事，虽没有别人知道，但天地鬼神在冥冥之中看得一清二楚。宋代有一位府台，为官清廉。当他上任时，有人为了自己的利益，送价值连城的古玩向他行贿。他拒而不收，对方说：“我送东西，又没有人知晓。”他回答说：“你送古玩给我，有天知地知、鬼知神知、你知我知，怎能说无人知呢！”

这就是“举头三尺有神明”的意思。在这个尘世间，一切都是无常的，人的血肉之躯过于危脆，是很容易消失的。所以，佛陀曾谆谆告诫比丘弟子说：“生命在呼吸间。”告诫大家精进修持，改过从善，否则，一气不来，即成后世，想改也来不及。

佛门俗语说：“菩萨畏因，众生畏果。”菩萨在行事之前，就会想到日后的果报，所以能够防患于未然；而众生却总是在果报形成之后，才后悔自己的所作所为。战国时期的子思对自己要求很高，他说：“吾日三省吾身。”他经常反省自己每一天的言行，看看有没有做得不对的地方。古德尚且如此，我们又如何能够不常存畏惧之心呢？

人生在世，犯错是难免的。只要一息尚存，弥天之恶，犹可悔改。古人有一生作恶，临死悔悟，发一善念，便得善终的。譬如千年暗室，一灯才照，千载之暗，一时顿除。禅宗所谓“放下屠刀，立地成佛”，净土法门说的“临命终时，一心正念，即得往生阿弥陀佛极乐国土”之类，都是同样的意思。

第三，必须生起勇猛精进之心。普通人不能改正自己的错误，多半是因为得过且过。要知道，对于自己的过失，一定要振作起来，痛下决心改掉，不能拖拉、犹豫或者等待。视小错误，就像芒刺在背，必欲除之而后快；大错误，则如毒蛇咬住手指一样，应马上斩除，速战速决，雷厉风行，不能有丝毫迟疑，否则，有危及生命之虞。

一个人若具备了“羞耻之心”“畏惧之心”和“勇猛精进之心”，就能够一经犯错，马上改正过来，好象早晨的露水遇到阳光，很快会蒸发掉。

历史上改过做得极好的，是春秋时期卫国的官吏蘧伯玉。他二十岁时，察觉到以前的过失而全部改正；二十一岁时，又觉察到以前所改的过失还没有完全改掉；等到二十二岁，他回顾去年的自己，如在梦中。如此年复一年，不断改正以往的过失。直到行年五十，依然觉得以前的四十九年还存在过失。蘧伯玉

就是这样认真、严格地检讨自己，不断改正过失，使自己在德行上日趣完善，永不满足。

一般凡夫俗子，所犯的过失、罪孽，如同刺猬身上的刺一样，遍布全身。然而，回忆过去，却又常常看不出自己有什么过错。实在是由于粗心大意，不知道仔细省察的缘故。

虽然一般人看不到自己的过错，但是，假如过错或罪孽较为深重的，则会有种种的迹象表现出来，譬如神魂颠倒，记忆严重衰退；或者无事而自寻烦恼；或见到正人君子，面露愧色，垂头丧气；或不喜欢听正直的言论；或给人恩惠，反而招人怨恨；或睡不安稳，梦里颠三倒四，甚至胡言乱语等。所有这些都是不祥之相，一旦出现，应立即警觉，提起精神，奋发图强，改掉旧时的一切过错，以崭新的面貌迎接新时代的生活。





惟清禅师的选人标准

※王应贵

灵源惟清禅师曾说，对于学者的言行举止不可不审查，言行不可不考证。少言的人未必是愚笨的人，能言的人未必是智慧的人；质朴的人未必悖逆，奉承的人未必忠心。所以，善知识不根据言辞去尽施人情，不根据意气去选择学者。四海的僧徒哪个不想求道？并从中获得开悟而明见道理呢？但在千百人中难得一二。在求道的时间里，要修养身心，努力实践，积聚学问，树立道德，不经过三十年的努力参学是不能达到目的的。偶尔做错了一件事，就要被丛林抛弃，那么就终生不可能有所建树。即使是上乘的珠子也不可能没有毛病，价值连城的璧玉，难免会有斑点。凡是有情众生，怎么能没有过失？孔子是圣人了，到了五十岁的时候还在学《周易》，还说通过学《周易》才能没有大的过失。佛经说：“不怕念起，只怕觉迟。”况且自从有圣贤以来，哪一个没有一点过失呢？在于善知识委曲成全，那么一切东西都不会遗失了。所以说，巧木匠能根据他要打制的圆形的轮子或方形的椽子来选用木料，歪的和直的木料各有其用，没有不能用的废材。一个好的驾驭车马的人，能根据险易处的不同来选用不同的马，从而使良马、劣马各得其宜，而不失掉它们的所赋之性。物既然如此，人也应该如此。如果人进退行事，随着爱憎的感情，分离结合根据不同的意趣，那么，这就如同木工舍弃了打直线的绳墨去裁取木材的曲直，称秤的人舍弃了秤锤和秤杆去校对东西的轻重，即使说技艺精微，也不能没有谬误。

惟清禅师认为，考察一个学徒要综合评判，不因一个人沉默寡言就认为是笨人，也不因一个人能言善辩就认为是智者。一个质朴之人，不一定会背叛你；一个喜欢阿谀奉承的人未必对你忠心。如《论语·卫灵公》：子曰：“君子不以言举人，不以人废言。”孔子说：“君子不因为一个人的言语说得好而推举他，也不因为一个人有缺点而废弃他好的言论。”

一个禅者坐禅修道，要有持之以恒，不达目的决不罢休的精神。只有经过长期修养身心，努力实践，积累学问，树立道德，最终才能明心见性，成就道果。

惟清禅师认为，对于丛林中曾犯过错的禅子，要给他们改正错误的机会。因为人无十全，瓜无滚圆，价值连城的璧玉，难免没有瑕疵。古圣先贤尚且会有过失，更何况一般的凡夫俗子呢。一个人不论是贤才，还是普通人，都有自身的价值，要根据各自所长，善加量才取用，才能发挥各自专长，推动丛林走向兴盛。



遇事善思维

※王艺

有则佛教故事说，从前有位国王，因治政有方，国强民富。有一天，他召集大臣们商议，国内还缺少什么，打算派一位大臣到国外购买。议论了半天，谁也说不清楚。国王见状，对大家说：“你们一时说不上，就这样吧，先派一位大臣去国外看看，凡是本国没有的东西买回来再说。”

接受任务的这位大臣，到一个又一个国家，看来看去，好像外国有的，本国都有了。正在发愁之际，他来到了一个四面环山的小国，走进一家店铺，见掌柜的有点异样，不多言，却在一个劲地点头又摇摇头，而殿堂里啥都没有。大臣问掌柜：“贵店铺有啥好东西，给我看看好吗？”

“啥东西？我这里是智慧专卖店，专卖智慧，不卖别的东西。”说话时掌柜也不看着对方，只是仰头望着天花板。


这真是从未听说的奇闻，智慧也可以买卖！大臣来兴起了，问：“怎么卖法？”

“一首智慧偈卖五百两白银，一口价。你是不是诚心买？”掌柜反问。

大臣心想，我跑遍了各国，也不见一样东西是国内没有的，只是有的外形不同罢了。而这“智慧”倒真是没有见到，于是爽快地端出五百两白银。

掌柜说：“你要记住：遇事善思维，勿遂行暴怒。今时随不用，时至受大利。”然后又交代：“就这样成交了。钱货两讫，离柜后本店概不负责。”

大臣当场念了一遍又一遍，总算记住了。回国那天



已经是深夜，大臣让随从回去休息，自己一个人急匆匆往家里赶，到了门前，收住了脚步，心想，这么多天不在家，老婆这些夜晚究竟在做些什么。于是他悄悄地用钥匙打开门，轻轻推开一条缝，往里看。屋里点着蜡烛，大臣的心一下子收紧了，再定神仔细看，呀！床前怎么放着两双鞋？他怒不可遏，暗暗咒骂：“这贱女人，竟敢乘我不在偷汉子！”恨不得一刀砍掉两个贼男女，以解心头之恨。进屋后，他手持利刃，正准备动手，猛然想起智慧偈，还是先把智慧偈先念两遍吧，免得忘了，明天在国王面前不好交差，误了大事。“遇事善思维，勿遂行暴怒。今时随不用，时至受大利。”因精神过于集中，一不小心，刀掉在地上，“乒”的一声，惊醒了老母亲。老母亲拉开床罩，见儿子回来，高兴极了：“儿呀，你来得正好，你妻子病在床上，所以，我陪着她睡。”

“怎……怎么？”大臣愣了半天方缓过神来，对着刀猛踢一脚，当啷一声，老母亲一看是一把刀，惊呆了：“你……你要杀老婆？是不是外面有了女人？”

大臣长叹一声，轻轻地告诉老母亲：“我见床前有两双鞋，以为她在偷汉子。我若不是买了智慧偈，后果不堪设想！”

次日，大臣匆匆上朝禀报：“大王，我买回了智慧偈，太便宜了！”接着，又把昨晚的事说了一遍，在场的人听了，个个捧腹大笑。国王说：“好，这个智慧偈就是好，你念给大家听听。”这位大臣念了三遍。国王又说了一声好。随即传令：“所有官员以及百姓都要牢记这首智慧偈。”

在日常生活中，很多人在遇到令自己发怒之事时，常会不计后果，感情用事，最终造成追悔莫及的后果。如果我们遇事都能“遇事善思维，勿遂行暴怒”，就能使很多看似难以解决的问题得到妥善解决，从而化险为夷。



大道只在目前

※阿莲

《景德传灯录·京兆兴善寺惟宽禅师》中记载了一则公案：僧问：“如何是道？”师云：“大好山。”僧云：“学人问道，师何言好山？”师云：“汝只识好山，何曾达道？”

僧问的是大道，藉此希望从惟宽禅师那里觅得一点用功的着力处，而惟宽禅师却是随口一答：“大好山。”僧自是不解，明明问的是道，是西来意，是形而上的佛法，如何到了师父那里就变成了那么实实在在的一座大好山了呢？是不是师父没有理解他的问话呢？因此，僧人再度拈提话题，提醒师父莫要会错了意。惟宽又如何错得？在他看来因山河大地，一草一木，宇宙间的一切事物，都是佛道，因此山就是道，道即是山，禅者应在日常生活中触境悟道。而那僧却生分别，一味就山论山，就道论道，当下只在大好山这个名相上纠缠，念念不离，又如何去体会大道？

如何是道？古往今来不知有多少学佛之人陷入此等老套的窠臼内不得脱身。依照禅的观点来看，但凡有问道求道之心，即是生了分外之念。南泉曾云：“道不属知，不属不知；知是妄觉，不知是无记。若真达不拟之道，廓同太虚，岂可强是非耶？”真正的道，是不能以见闻觉知来论述的，因为真心不入六尘万法之中，如果强自作是作非，就失去了大道真实意旨。真正的道，需要自心的体悟，纵然能从别人那里寻得个一知半解，也只是拾人牙慧，无趣无识，反而与你自己的那个大道相去甚远。因此，惟宽禅师要那个僧人放下向外求取和计较思量的分别妄想，当下里观照自心，才是与大道契入的途径。

其实，这一公案体现出来的更是这样的禅理：大道只在目前。这个“目前”不可错会为惟目所见，而是当下。当下的人，当下的事，当下的感受，当下一念的醒转。

学佛人中，也有许多人如这学僧一样，不知大道只在目前，一味将心向外攀缘，活在遥遥无期的匆忙的追求里。《感应类钞》中记载，太和杨黼，辞亲入蜀，访无际大师。遇一老僧，问所往。黼曰：“访无际。”僧曰：“见无际，不如见佛。”黼曰：“佛安在？”僧曰：“汝但归，见披衾倒屣者，即是也。”黼遂回。一日，暮夜抵家，扣门。其母闻声，甚喜，不及衫袜，遽披衾倒屣而出。黼一见，感悟，自此竭力孝亲。

杨黼学佛，为了求取大道，了脱生死，其心可谓至诚，不惜从安徽长途跋涉到四川，只为能够参学到无际大师的座下。然而路途之中偶遇的老僧却告诉他，“既然求道，参访无际大师不如见佛更直接。”能见佛自然是好事，杨黼于是就依照着老僧所说，归返，寻找老僧所言的“披衾倒屣”的佛。他的母亲半夜听到儿子回家敲门的声音，喜出望外，甚至都来不及穿好衣服鞋袜，就披着被子倒穿着鞋出来迎接儿子。杨黼见此，方才解悟，原来堂上双亲即是活在当下的佛啊！

其实，你只要当下敦伦尽分，善待亲友，俯仰天地，无愧于心，就已经是与道相应，近在咫尺了，又何须舍近求远，去拜那千里之外的佛呢？

就像在现实生活中，许多人常常习惯于把成功或者幸福定义为“下一个”，往往看不见目前正在享有着的成功或者幸福。但是，在充满了未知和变数的生命里，谁又能确定未来就一定会是



于是珍藏起来，每年拿出来擦拭一遍，总想着以后买了新房子配置了新家具的时候再拿出来使用。可是当她真的搬了新家时，那套闺蜜送她的茶具却被她的儿子在上楼梯的时候失手摔碎了。看着那堆精美而又凄美的碎片时，她心痛之余忽然很后悔，闺蜜送她这套茶具本身就是为着她喜欢风雅又爱喝茶的缘故，可她就那样傻傻地错失了十余年的用它们来喝茶而享受的美好时光。至今，她还收着那堆碎片，只为了能时时提醒自己：生活中那些美好的东西，不是用来珍藏的，而是要物尽其用，及时享受。

想想，的确很有道理，生命就像是一次旅程，重要的是过程，而不是结果。如果我们只是将目标放在很远的将来，反而会错过行程中的许多快乐和幸福的体验，所以，与其殚精竭虑地设想那未知的终点，倒不如安然享受那当下的时刻，及时把握每一份在手的拥有。须知生命只有一次，错过就不能重来。

是啊，人生如此短暂，生命又是如此脆弱，如果我们不活在现实生活的这一刻里，那么已经的过去和还未实现的未来，对于我们又有多大的意义呢？诚如张爱玲所催促的那样，要快啊，快点善待那些正在你身边的亲人吧，快点放下那些折磨得你寝食不安的恩怨情仇吧，快点珍惜你拥有的每一点时光吧，快用心领悟当下生活里的那份幸福吧……这世间，没有可医后悔的药，迟了，就来不及了。

当恋恋不舍的韶华在清浅的日子里被细碎的流年换转；当红颜老去，当青丝染雪……如果我们都还活在“目前”，体解了“大道”，那沧桑岁月的背后，又何尝不是满载着我们当下的幸福和对生命的感恩呢？！

你所设想的那样“可持续发展”呢？与其活在遥远的未来，认为幸福在以后，成功在将来，还不如踏实地过好目前的日子，该欢喜的时候尽情欢畅，该享受的时候认真体味，该放下的就如实放下。

记起不久前参加旅游团时认识的一位朋友。她已经是退休后的清闲之人，常常在乘车的空隙里和我们聊起她的过往，充满艰辛和苦难。但是，她却因此而不有所抱怨，总在谈话行将结束的时候说上这么一句：“你们看，我是大难不死，必有后福。”

一路上她如同一个少年，对各种风土人情充满了好奇心，看见有人表演吹糖人，她来了兴趣，不逛店，不看景，足足看人家表演了有十分钟，然后还舍不得走，央求着人家也教她吹一个糖人；听了咿咿呀呀的昆曲，由于是东北人，对于江南的吴侬软语一个字也没听懂，却还是嚷着“真好听”，然后拉着导游追问那唱词和意思；到了农家乐，跟着几个年轻人一起去摘枇杷，回来时还把她的成绩到处炫耀给我们看；走在小溪边，趁着小小的休息空当，她脱下鞋子，坐在石头上，把光脚伸进溪流里，快乐感受着那一份清凉；在一家商场里，她看中了一付翡翠耳环，只是稍嫌价格有点贵，但是犹豫再三，她还是掏出钱包付了账，并且在第二天就戴着这副耳环跟我们一起吃早餐了；临时组织的晚会上，她为大家唱了一首周杰伦的《千里之外》，从一开始唱就跑调，到后面连歌词都想不起来了，索性用“啦啦啦”代替。大家欢笑之余，不禁又为她的勇气鼓起掌来。行程结束的时候，她送了我一条漂亮的玫红色的围巾，然后教给我如何打单边蝴蝶结和法国结，还告诉我要搭配什么样风格的衣服……当我问她何以如此热忱地对待生活时，她给我讲起了一件事：

在她结婚的时候，她的闺蜜送了她一套茶具，是景德镇的瓷器，非常的精美，以致于她都觉得自己那小小的半旧的租来的婚房竟然配不上它，



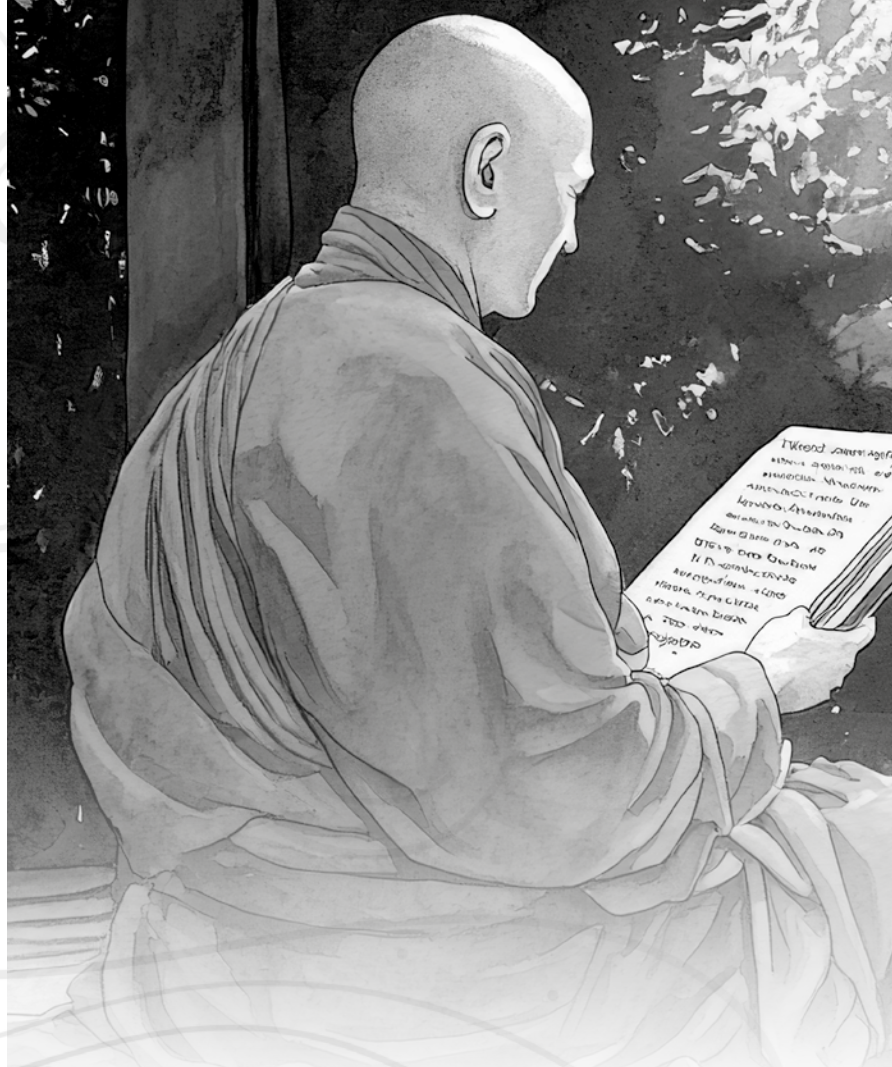
百丈清规的思想内容

※僧禅

“百丈清规”原本称《禅门规式》，原文早已散失，但还能够从现存的《宋高僧传》《景德传灯录》《禅苑清规》及《敕修百丈清规》等资料中见到其概貌。根据相关禅书的资料记载，我们可将“百丈清规”的思想内容归纳为下述几个方面。

首先，为方便禅僧的修持习禅，百丈怀海折衷大小乘佛法，从实用、方便的角度出发，决定别立“禅居”。禅宗自创宗以来，僧人们大多数只能寄居在律寺里，而禅宗僧人和律僧的修行方法是不同的，他们的如法修行为此受到影响。虽然过去禅宗的祖师道信、弘忍、神秀等诸大禅师离寺别居，但这不过是一种权宜的做法，并且没有用文字将其作为制度确定下来。怀海禅师为了改变这种状况，在《禅门规式》中结合大小乘佛法，从实用、方便的角度出发，决定别立禅居。怀海禅师由此而主张摆脱禅宗依附于其它宗派，建立一个适宜于禅宗自由发展，不受外来势力影响的宽松环境。这是他用文字制定“百丈清规”的初衷。

其次，“不立佛殿，唯树法堂”是“百丈清规”的基本特色。禅院的最大特点是不立佛殿，只设法堂，表示佛陀亲自嘱咐，以现前的人法为重。从制度上体现了禅宗教外别传的特点。而在禅堂中“设长连床，施架，挂搭道具”，对后来的禅寺建筑模式和厅堂中的布置，禅僧的宗教生活方式，产生了长远影响。“百丈清规”中还设立了禅寺内部的各种僧职，并对僧职的权限做了详细规定。如确立“长老”“



主事”“寮舍主”以及“堂维那”等来管理整个禅院。“长老”要由有道眼(即通晓禅理)和受尊敬的大德才能担任，因为他是禅僧中的楷模，在通晓义理和修行方面都有上乘的表现。由这样的禅师代表宣讲禅法，体现了佛法的灯继薪传。“长老”住的地方叫“方丈”。现在方丈已经成为寺院的一寺之主的别称，方丈室则成为一寺之长的住地。方丈最早并不是指长老的私寝之室，而是用于禅僧向长老个别请教的地方。《维摩诘经》中的维摩诘居士的禅室为一丈四方之室，表示仅方丈的狭窄之地，可以容量无限。后来，方丈转指住持的居室。“主事”是在日常带领大家听闻禅法的负责人。“寮舍主”则是负责大众日常生活的人。在禅宗寺院中，禅僧人数或多或少，大的寺院可达千人以上。出于管理的需要，“寮舍主”也可以有多人。各管一摊儿，而且互相间的职位是平等的。权力较大的是“堂维那”，他是执法的僧人，如果有禅僧违犯规矩，由“堂维那”检举，并依法做出处理。此外还有关于禅院事务的种种规定。

第三，行“普请法”，上下均力，开荒耕作自给，要求禅僧做到“一日不做，一日不食”。“普请法”是普遍邀请禅众劳动的制度。这种制度是对印度佛教制度的重大改革。印度僧侣原本是以乞食或任人供食为生，专心修行，不事生产。佛教初传中国，情形也是如此。“普请法”的创立，主要是为维持生计而从事的生产劳动。其中包括播种、除草、收割等田野生产劳动和打柴、挑水、烧饭、丧葬等日常劳作的内容。行“普请法”的人，不论职务高低，都要各尽所能，共同参与，其目的就是要通过参加集体劳动这一形式，既显示和体会到上下的平等关系，又解决了别立禅居后禅僧们的生活来源问



题，从此，佛教僧侣结束了以化缘为生的生活，有了自给的产业和安居之所，更加方便了他们的修道。普请之法作为制度规定下来，突出了怀海禅师的农禅并重，“一日不作，一日不食”的思想。

怀海禅师倡导僧众劳作，自然也身体力行，以身作则，直至80多岁高龄，他还是和年轻人一起下地劳作。百丈寺的主管看怀海禅师如此高龄，依然下地，于心不忍，就在一天晚上偷偷把怀海用的锄头等工具藏了起来。第二天，大家下地劳动，怀海四下搜寻找不到自己的锄头。等到中午大家劳动回来，怀海坚持不吃饭，饿了一顿。主管和僧众们跪请老师进食，怀海说道：“一天不做，一天不吃，我怎么能让别人代替我的那份劳动呢？”众僧拗他不过，只好把锄头还给了他。自此，“一日不作，一日不食”的训词成为怀海倡导“农禅并重”思想的一段佳话。“普请法”的创立，是对以前禅僧生活方式的重大改革，禅宗以后的独立发展无不受其影响。

第四，“百丈清规”对禅僧宗教活动和日常生活中的行为准则做了规定。“百丈清规”明文规定：对饮食，坚持佛教的过午不食的一日两餐制，并且把它上升到用来表示佛教法、食双运的高度，强调节俭的美德，食物不在于好坏，只要能维持生命就可以了。“清规”还规定，不管人数多少，职务和年龄的高低，学修禅法的人都必须在僧堂中修行。而且在修行中是按出家的时

间长短安排座次，而不以年龄、职务的高低为标准。禅僧所用的道具要按规矩放在长连床或架子上。如果坐禅时间过长，想卧眠略作休息一下，要“斜枕床唇”，像佛陀那样“右胁吉祥睡”，行住坐卧要按照佛教四威仪的要求，符合僧人应有的仪表。禅僧除了听长老上堂说法外，僧众勤恳请便，可以不拘常格，有一定自由的宽松时间。

第五，“百丈清规”规定对违反禅院生活准则者予以惩罚。“百丈清规”中规定，对那些假号窃行、冒名顶替混进禅院的假禅僧，一经查出即开除出院。但对违犯规矩的真禅僧，犯法之后“即以杖杖之”，严重者还要当众烧掉他的衣钵道具，开除僧籍，并从禅院的偏门逐出，以表示耻辱。这些规定之所以这样严厉，其目的还是在警戒众人，维护佛寺的权威，以保证佛教内部的纯洁性和教团的严肃性，使任何人都不敢随便破坏和废弛禅门的规矩。

总之，“百丈清规”的制订，为禅门创造了一个秩序井然的良好修持环境，促进了佛教的健康向上发展。同时也为禅宗取得了独立地位，并逐渐发展成为中国第一大宗派。特别是“普请法”的制订，使僧团完全摆脱了依赖信徒供养谋生的生活方式，开创了禅僧农禅生活的新局面。



贺知章与佛教

※高雅婷

贺知章(659—744)，字季真，唐代著名诗人、书法家，越州永兴(今浙江萧山)人。年少时就以诗文知名。武则天证圣元年(695)中进士，授予国子四门博士，迁太常博士。后历任礼部侍郎、秘书监、太子宾客等职。天宝三载(744年)，贺知章告老还乡，唐玄宗还将他家乡的镜湖、剡川赐给他。临行时，唐玄宗赋诗相送，有“岂不惜贤达，其如高尚心”之句。皇太子及百官都来为他饯行。贺知章回到家乡当年去世，年八十六，唐肃宗赠礼部尚书。贺知章是盛唐前期诗人，又是著名书法家。贺知章诗文以绝句见长，除祭神乐章、应制诗外，其写景、抒怀之作风格独特，清新潇洒，著名的《咏柳》《回乡偶书》两首脍炙人口，千古传诵。贺知章的诗歌作品大多散佚，今尚存录入《全唐诗》诗歌共十九首。

贺知章年少时，父亲过早去世，母亲难以维持家庭生活，就带着儿子去庙里念佛。当时凡去寺院参加念佛的人，除了有斋饭吃外，有时还有少量的“念佛铜板”作为工钱。贺知章跟着母亲去庙里念佛，也能吃到一顿免费的午餐，并与庙里的小和尚打上“交道”，成为小和尚的好朋友。遇一些重要的佛事活动，比如农历六月十九，是观音菩萨的生日，大人们就会带着小孩去寺庙里“宿山”。小孩子们也很乐意去庙里过上一夜，很热闹且又有果品吃。

后来，信奉佛教的母亲因受山川中的邪气得了瘴病，无法行走，贺知章便自制了一副竹竹箩，一头装着经书，另一头坐着母亲，挑到寺庙里，借着佛堂前的烛光读书，以斋饭充饥。当时，有人问贺知章：“念佛何用？”贺答：“成仙耳！”所以，人称贺知章为“荷担僧”。当时寺僧年年祭祀，且赞道：“昔日有个荷担僧，前头担母，后担经书是也。”这个荷担仙是谁？清代翰林院检讨毛奇龄曾专门请教专修国史的老师，师答：“是贺知章也！他是你们萧山人。”母亲因疾病不能行走，贺担僧孝母，用“箩筐”前担其母，后担经书，挑行于乡间，故乡人称其母为“箩婆”。后来贺知章拆宅建寺，名云门寺，俗称“箩婆寺”。

贺知章多年学佛，受到佛教思想影响很大。在他诗歌中，常有佛教思想影响的痕迹。他的一些诗歌表达了对人生无常的感叹。如他的《回乡偶书·二首》(其一)诗云：



少小离乡老大回，乡音无改鬓毛衰。

儿童相见不相识，笑问客从何处来。

贺知章青少年时期就离开家乡求学、做官，经过五十年的官场生涯，直到八十六岁辞官回乡。官场里有富贵，有权势，但也有“案牍劳形”，使自己“鬓毛衰”，使自己被儿童“笑”，使自己与故乡疏远了整整五十载。当年离开家乡时正是年富力强、风华正茂的少年，如今回到家乡，虽然乡音没有改变，但已经是风烛残年，两鬓斑白的老人。

家乡的儿童并不知道贺知章年少时就住在这里，他们见到诗人并不认识，笑着问诗人是从何方来的客人。贺知章由此感叹青春无常，韶华易逝。

青春岁月虽然美好，但却转瞬即逝。如李白《将进酒》诗云：“君不见高堂明镜悲白

发，朝如青丝暮似雪。”唐代诗人杜牧《送友人》诗云：“青春留不住，白发自然生。”青春是挽留不住的，随着青春消逝，就会白发满头。唐代诗人李贺《嘲少年》云：“莫道韶华镇长在，发白面皱专相待。”说明一个少年人很快就会变成老年人。

贺知章《回乡偶书·二首》（其二），表达了贺知章对人生无常的感叹，诗云：

离别家乡岁月多，近来人事半销磨。

唯有门前镜湖水，春风不改旧时波。

世间的一切事物都处于永不停息的生灭迁流变化之中，没有永恒的存在，这就是世事无常。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”。对于有情众生来说，无常就是指死亡。《百法直解》曰：“无常者，亦名为灭，依于色心暂有还无。”《大般涅槃经·无常偈》曰：“诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。”偈语告诉我们，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。

贺知章离别家乡数十年，到老年之后回到家乡，乡音虽然没有改变，但满头的白发却分明地记录下流逝的光阴与生命的沧桑，父老乡亲们已经作古，坟头上早已荒草凄凄，儿时的玩伴也已是记忆的影像，无法在村口的石磨旁、池塘边，听到可以对应的回响。物是人非，是所有天下游子们返归故乡时要经历的一道心灵之坎，而偏偏在这个时候，在故乡的画境中闯入了几个垂髫小儿，他们好奇地打量着贺知章这位步履蹒跚，华发满头的老人，完全将他看成了一个异乡人，竟然齐声笑问“客从何处来”。

诗人又由人事无常转向自然景观，当他看到家乡门前镜湖的水，虽然自己离开家乡数十年，当春风吹来时，水波依旧荡漾。诗人不由感叹物是人非，人生无常。

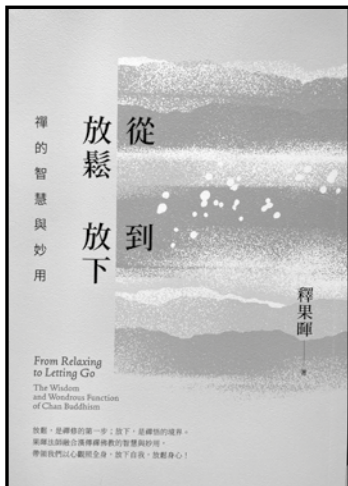
人有生老病死，物有成住坏空，这是一种自然规律。每一个人来到人间，早一天或晚一天，最后都会归于无常（死亡）。在现实生活中，由于天灾人祸，贫穷疾病等各种原因，有的幼年夭折，有的英年早逝，真正能活到耄耋之年无疾而终的人，只是其中一部分。



放松。放下。放心

由长青佛教文化服务社诚意推荐。联系电话：6220 6360

面对极速的生活节奏与周遭环境的各种诱惑，如何才能活得轻松，放下心来，自在生活？



《从放松到放下》※釋果暉

禅的智慧与妙用

在瞬息万变的时代环境中，如何安身立命？从佛法来看，个人的身心与外在的环境有着相互依存的关系，然而社会环境的不安常起于人心的不安。如何得以安心，佛法提供了宝贵的智慧与实用方法，让人人能够安身、安心，乃至获得究竟的平安与幸福。

全书内容分为两大部分：“汉传禅法的智慧”与“顿悟的生活妙法”。第一部分介绍正确的佛法观念与实用的禅修方法，期盼社会大众在不安的环境中，以禅修安顿身心，乃至以禅法发掘人生的智慧。

第二部分则是着重在日常生活中禅修方法运用。在一呼一吸间，调整、放松身心；并时时以心观照，放下自我，放松身心！

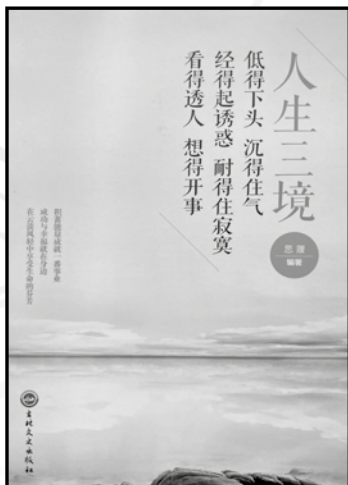


《将心安放的基本》※松浦弥太郎

什么是幸福？怎样生活才觉得开心？活在局势动荡的现今，种种的焦虑、不安盘踞于心。

人一生的追求，并非成功，或是获得他人的认可，而是对自己来说，寻找一种安适、安心、安稳的感觉。

何谓“安心”，根据作者的观点，就是每天都能发现喜悦，对于任何事物心怀感谢。夜间好眠，觉得明天又是美好的一天。为此，他特别提供一些生活上的小窍门，透过基本的习惯，培养力量，让它成为一种生存之道。



《人生三境》※思履

人生并非一帆风顺，成功亦不是偶然的。出自唐代黄蘗禅师的《上堂开示颂》，有这么一句：“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”，借傲雪迎霜的梅花，勉励人们克服困难，立志成就事业。

在生活中积存能量，本书提出了经历人生三境的必要态度：

- (一) 低得下头，沉得住气：能低得下头，方能容易融入人群，营造和谐的人际关系；
- (二) 经得起诱惑，耐得住寂寞：提抗诱惑，才不会迷失自我，迷失方向；
- (三) 看得透人，想得开事：学会从细微小事中了解他人的个性，就会看得透，想得开，不会因生活中的小事而生气。

当一个人能够如实地面对人生三境，生命就会处于一种“宠辱不惊”，看门前花开花落的和谐状态。

把握不可思议的当下

※文/摄影 心绢

缘遇皆是过客

晨光入窗，从梦里悠悠醒转，窗外啁啾着一阵阵长鸣，雀跃呼唤，不断啼唱，不知名的鸟儿，以它的气息给沉寂大地添活泼。

爬上枝头的紫薇花，花柱一丛丛，挺直、昂扬着，红得发紫，芳华韵致。也许，今日此刻娇媚，不多时即被一场风云催折，就如窗外另一棵树上褪色的白色风铃花，原先不也傲视枝头？

活着，春风得意；老去，颓然色衰，大自然必然规律。

屋顶上的云，飘逸的，厚积的，寡淡的，停下探视的，一朵朵，一堆堆，一缕缕，一絮絮，无不在演示虚幻空如。

若然看不透个中委婉，只因痴迷当中而不愿醒悟。

色类种种，四大假合，从不可空；色蕴摄受，本心自现。

空过的云，开过的花，眼皮底下，映入镜里，缘遇皆是过客，过了，无形无相，不住心。

踢开拦路石

人在旅途格外能体会天地的恩赐，感受生命奇妙，珍惜手中所有，身体力行，实践最初闪光的发愿。

喜欢在特殊的日子给自己许一个愿，愿之深切，与内心对美好生活的诉求是一致的——活出最好的自己，即使晚秋已临，秋风飒飒，叶落凋零，身边许多人事已经改变，光景不复当年。

当年即便如何，该如何给今日的自己一些教训，在今后踽踽行走的路上，它们是曾经扎脚的石子，一旦勇敢地踢开了拦路石，要顺顺当当地，让影子在黄昏的光辉里拉长，看着路上高大的倒影，未尝不是激励前行的力量！

生命的长度

上课前，每位出席者手上多了一把尺，它不是普通度量长度的尺，而是一把生命之尺。

导师说：你今年几岁，就在那位置上剪掉！

剪掉的，是以前、曾经的岁月；剩下的，是余生、活命的将来。

若然生命是一把尺，那它就是丈量人的寿命。

正常人的寿命，60岁，一个甲子。人活不过60岁，是天寿；人生七十古来稀，96岁是高寿；活到108岁是茶寿；人生可以追求活到两个甲子——120岁！



尺上印了诗句“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，锐利剪刀挥去了情感记忆，不论当时如何，刹那涌上心头的，是岁月磨损的、残桓断片的无奈，亦或是，风雨之夜独对寒檐冷壁的凄然心酸？曾经追逐青春欢乐，人生滋味五味杂陈，此刻，竟是茫然一片，无依无靠？

举起生命尺，低头思考着：逝者已矣，来者可追，且以生命尺，把过去剪掉。剩下的日子，应该怎么过？经历过酸甜苦辣，是否活够了人生？

熄灭妄想与执着

生，活，这两个字从来是当下的切身体会。生而为人，活在世间，人一期生命的最佳写照。

实实在在地，人都在“生”与“活”。倘若问什么是生活，凡人不假思索地回应——生活嘛，纯粹挂在口头，日常作息的用语。

衣食住行，吃喝玩乐，生活基本的内容。生命过程免不了个人物质追求，然而，生活的真正本质是什么？

人在世间这一期生命，长则寿百年，短则数春秋，从父母受精怀孕赋予生命体的那一刻算起，谁能知晓生于何时，活得多久？

每一个生活面折射着现实世界，犹如置身风雨中，以为自己最无助、最潦倒。殊不知，坚强战胜风雨后抬头见一道彩虹，那缤纷艳丽无疑是战胜风雨的自己，如拈花微笑般，高挂天上！

生命来到秋天，生活苦乐参半，岁末的北风呼啸着，让头脑比平日清醒，或残年岁晚惯例趁最后一张日历撕下前，来一番自我“秋后算账”？

细数一下得失，算了又如何？做了就做了，明天清早醒来，不就赚了一天？！

身体日渐衰老，心灵本有“自性”，可曾醒觉、顿悟么？

佛说：人人皆可成佛，“一切众生皆有如来智慧德相，乃因妄想执着而不能证得。”

人不认识佛性本自有，快乐心安就在摒除妄想执念后身心无所牵绊，若执着追求外在种种表相起无明烦恼，生活十之八九不如意，生命犹如垂死花木缺少慧日照耀，恹恹了无生气。

朝闻道，夕可死，一念至善或造恶，念念相续，把握不可思议的当下，人身难得，许自己一期生命的善业修持，生生世世佛缘增上，福慧双修，一切无碍。

菩提道上发愿，随缘消业，不造新殃，种福田积功德，做一个快乐自在的人！

* 佛教成语 *

头头是道

※ 撰文：赵宏

《禅宗颂古联珠通集》这本书中曾记载了赵州的从谏禅师回答南泉普愿禅师的提问时说过的一段偈语：解把一茎野草，唤作丈六金身。会得头头皆是道，眼中童子面前人。

什么意思呢？用现代的话讲就是，即使是一把小草，在深具智慧的人是高大庄严的佛像，认真对待；只要参悟佛法，佛法就无时无刻不在我们眼前，就像我们随时可以看见身边的小孩和其他人一样，他们都是佛的化身。这句成语原用来指佛法无边，无所不在，后来被用来形容言语清楚明白，有条理。

《续传灯录慧力洞源禅师》也讲过，“方知头头皆是道，法法本圆成”，差不多是一个意思，就是一般修习佛法的人，不要把佛法当成抽象难懂的道理，佛法不是高不可攀的，也不会拒人于千里之外，当你真正进入和了解之后就会发现，佛法就在身边，周遭普普通通的一事一物，俱是佛与佛法的化身。想要成佛得道，不一定都要向唐僧那样轰轰烈烈，历尽千辛万苦、九九八十一难去西天取经，守住眼前的修行机会，安心向佛，一样可以得到正果，进入大解脱的境界。



实际上，我们看到很多师父在庙里并不是时时刻刻都在颂念佛经，也不是每时每刻都在静坐冥想，他们有的时候在勤劳打扫，擦擦洗洗；有的时候在厨房忙前忙后，为信众烹煮斋饭；有的时候与来访的友人和前来参拜念佛的居士促膝谈心，有的时候在花园里修剪花草，侍弄盆栽……师父们是在浪费时间吗？师父们是无事可做打发时光吗？师父们是荒废了勤学精进的佛法态度吗？不是，一入佛门，万般所想，只有一个佛字。一心向佛，佛在心中，一言一行皆是佛门之道。

心中存有戒律和敬意，一片赤诚，行路坐卧、待人接物、吃饭打坐，都是体会佛法之意。有的人注重仪式感，当然没错；有的人注重内心的感受，也很好；更多的人，是在真实和普普通通的世俗生活里，用最平凡的琐事磨练自己，磨练心性。也许有的师父终了人生一世也不为外边的俗人所知，无名无声，但这并不影响师父成为真正的佛弟子，真正的布道传法之人。

头头是道是一种智慧，也是一种承诺，是每一个佛弟子都应遵从和响往的境界。



古镜茶坊



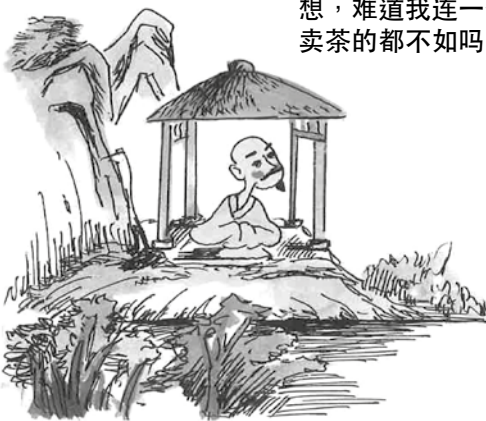


6 店主不以为然，对不起，恕不供养



7

禅师羞愧难当，心想，难道我连一个卖茶的都不如吗？



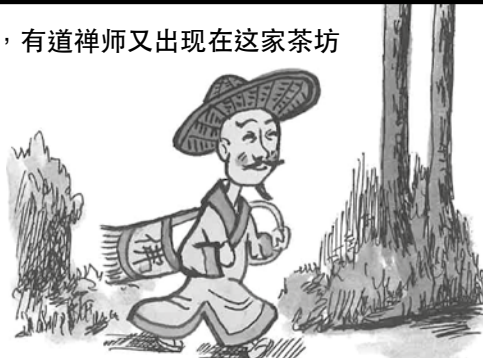
8

于是，痛下决心
勤苦参学，闭门
深修，终于开悟



9

三年后，有道禅师又出现在这家茶坊



10

店主仍然亲切的打招呼道：呵，禅师三年未见，还是老问题，古镜未磨如何？



11

店主又问：古镜既磨如何？



12

店主听后，当即虔诚地说，请禅师接受我的供养，伙计，上好茶，上好茶



古镜比喻自性本自清静，之前禅师不明白个中道理，所以吃不到茶；之后，明白到自性当下即是，故被款待喝茶。



一格佛画



漫画：杨怀勤



佛光能融化众生身上罪业的寒气。

冰需要太阳的光来融化。这是铁一般的事实。同样的……众生身上的罪业就有如一座座厚厚的冰，要靠自己的体温来融化是非常难得。如果能借助佛的无量光来融化，那就方便多了。

阿弥陀佛！



如何修“无常观”！

坟道，火化道和骨灰塔……这些道场都是让我们修无常观的最佳地方。今年的清明节我到骨灰塔，看到一个又一个的墓碑上的往生者的年龄与离世的年数。我才深深体验到无常的真理。放下执着，珍惜当下和朋友与亲人每分钟的相处。

阿弥陀佛！

母亲对女儿成长的影响

※萧瑶

母亲在家庭里扮演的角色

母亲对女儿的影响，其实从基因的遗传那一刻就开始了。男女在择偶时都希望彼此有更好的基因可以结合，取长补短，步入婚姻的殿堂后，拥有优秀而健康的下一代，是每个家庭的期望。新的时代赋予了女性在社会中更多的角色：是女儿、母亲、妻子也是她自己。从父母的宝贝女儿变成了妻子和妈妈，也需要好长一段时间来适应。这一方面取决家庭教育和自身的心智成熟程度。因为学校教育并没有教导一位女性如何成为一位智慧的母亲，也没有教导母亲如何正确地培养孩子。生为女孩，需要更多地了解人性方面的知识，这有利于保护好自己；也应该懂得如何处理好人际关系；能够处理好自己与家庭成员、朋友及上司、同事之间的关系，至关重要，从而使人生之路更加顺遂。

一旦关系处理好了，而又通晓人性，女孩就可以做到“人间清醒”，远离精神内耗，把精力投入到更加有意义的事情上，让自己的生活更有质量，而谁又不希望自己的孩子健康愉快地生活，并且尽可能去实现理想呢？然而这一切都需要条件：就是背后要有一位会教导孩子的母亲，默默支持和托举女儿的成长。

如果家庭中缺乏母亲对女儿的悉心教导，则会导致孩子多走很多弯路，轻则懂事太迟，会遇到很多挫折；重则交友不慎、甚至误入歧途。母亲虽不能事事为女儿遮风挡雨，但可以教会她在社会上立足和生存的一些本领。未雨绸缪，尽可能引导孩子步入正确的人生之路。是生为母亲的责任也是担当，虽说“男主外、女主内”，这早已是不合时宜的传统价值观，而当今社会，更多女性是内外都要兼顾。





女儿会成为妈妈的样子

女儿一生都在模仿自己的妈妈，前提是这位妈妈越优秀和出色，她更愿意去模仿。诚然每个孩子都爱自己的母亲，而终究自己也活成了妈妈的样子。如果妈妈爱美、爱打扮，孩子也会看在眼里，毕竟，懂得穿衣搭配，也是生活中一项必不可少的技能。随着时间的推移，妈妈的走姿坐态、言谈举止、待人接物等方面的气质，都深深地刻在了女儿的脑海里，这都是平时母亲言传身教的结果。如果妈妈情绪稳定、讲话有逻辑，孩子大抵也能学到一些方法。如果妈妈有着正能量的价值观，她教会女儿要诚实、勤劳和孝顺父母，女儿也会在这些方面要求自己。

如何教导叛逆期的女孩

通常情况下，在家庭里没有感受到温暖的女孩比较容易叛逆、也更容易陷入早恋，其实，我们可以提前把男女同学之间如何拥有友谊的利弊坦诚地与女儿沟通，让她觉得这是很自然的事，而当她成年后，有了辨别能力再交友不迟；当自己更加优秀了，是不是拥有更多的选择权？作为家长，我们不能刻意去回避一些正常的交友，耐心引导，否则引起误解，反而弄巧成拙。

在女儿的青春期的心理比较敏感，作为妈妈，更能理解她们的感受，多站在她的立场看待问题，给到女儿足够的安全感，多鼓励并认可女儿的想法，女儿不对的时候，批评也要注意讲话的策略，毕竟孩子长大了，也渴望被尊重被理解。尽量以平等的姿态看待女儿，就会减少矛盾与冲突。女儿也会对你敞开心扉。

如何真正与女孩成为朋友

很多家长朋友总担心自己家的女儿误交损友，的确“近朱者赤、近墨者黑”。如果真有这方面担忧，就要防范于未然，找机会参与女儿的朋友圈，例如孩子的生日时，可以邀请她的朋友一起参加庆祝生日会，或她与同学朋友一起出门学习、旅行时，去机场接送，这些时候都能够帮助了解女儿交了什么样的朋友。平常，让孩子养成多与父母分享的习惯。

母亲也应该时常反省自己

反省自己即从自身找原因，才能更好地与女儿相处，从而达到亲子教育的目的。每周可以复盘一下和女儿的陪伴、沟通方面有没有效果？可以定期想好一个和女儿讨论的话题，在聊天中自然地带出话题，也让女儿积极发言，表达出她的想法，我们则需要多聆听，让女儿为自己的决定负责，才会不断成长。

与女儿一起终身学习成长

当今社会科技发展日新月异，我们作为母亲也必须更加好学，一是便于和孩子更好地交流，二是给孩子做好榜样。试想，一个懒惰的妈妈怎么要求自己的孩子刻苦好学？

我们需要了解孩子都运用什么社交网站，她们的生活方式，如何交朋友，学校的学习情况，时代在变，妈妈们也要与时俱进，才不会被社会淘汰，无论你身处职场中或是家庭主妇，学习才是让自己不与社会脱节的不二法门，也是让自己更有价值、更有力量的大势所趋。

除了以上几方面，母亲会为女儿的成长带来诸多影响，我们还需注意在生活习惯、家庭氛围等多方面的引导作用。总之，女儿日后性格和人格的塑造，是每位母亲的责任，教育好下一代也是为社会应尽的本分。如果因为把忙碌当作借口而疏于和孩子沟通，任其野蛮生长，后果肯定不尽如人意。在家庭里，有一个心态积极、阳光，正能量并且充满智慧的母亲，就有一个同样的女儿。让我们一起努力学习和成长。

素食 · 斋料 · 健康食品

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, 请游览我们的网页
For more information, please visit us at www.dailygreen.sg | Tel: **9836 0200**

佛教文物 · 书籍

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

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

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







www.blueskydelight.com

蓝天于2015年创立, 专注于花茶、有机米、粥品, 酥油灯、
欢迎零食及批发。
电话: 65-62859528 or 90099731 Daniel Teo



其他服务



INFO CAPITAL PTE LTD
专业收账服务

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

Info Capital Pte Ltd 专业收账服务
DEBT MANAGEMENT (UEN: 202020563G)
18 BOON LAY WAY TRADEHUB 21
#09-98 SINGAPORE 609966
Tel: (65) 6734 3911
Fax: (65) 6734 7971 (MON-FRI 9am - 5pm)
Email: Sales@info-capital.com.sg

殡仪服务

共友成
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
angyewseng
aysfunerals




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 ✦

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



助导光明世界
引航菩提彼岸

郭绪泽居士
(法名: 开泽)

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

助刊鸣谢



Au Yong Phui Sze	\$888.00
Kou Hui Min	\$100.00
Tan Soon Guan	\$40.00
陈亚琼	\$30.00
黄秀顺	\$10.00
Goh Hock Guan	\$5.00

陈大业，陈梦黎	回向先父陈岳梅，先母纪明兰业障消除，莲增上品	\$1,000.00
林徽妤	回向已故祖母云若卿莲增上品	\$300.00
黄福山	祈愿黄福山业障消除	\$200.00
冯清源	祈愿冯清源合家身体健康，业障消除，工作顺利。 回向十方法界众生。累劫冤亲债主，解怨释结， 离苦得乐，往生净土	\$100.00
唐金莲	祈愿唐金莲身体健康，业障消除。回向历劫冤亲债 主，十方法界众生，往生净土	\$50.00
冯锦荣	祈愿冯锦荣身体健康，业障消除。回向十方法界众生， 冤亲债主离苦得乐，往生净土	\$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$48.00
尤莲珠，吴榮源， 吴佳美	回向陈四，黄早，尤秀，陈亚宝，尤亚味，卓免， 尤莲花，尤莲枝，尤莲珍，吴诗涎，赖乌枫， 往生极乐世界	\$25.00
卓临德合家	祈愿业障消除，智慧增长	\$20.00
Olivia Hoo Jia Hui	Make a wish to Olivia Hoo Jia Hui good health and very good PSLE results	\$20.00
Sophia Hoo Jia Min	Make a wish to Sophia Hoo Jia Min good health and very good PSLE results	\$20.00
Yee May Lin	Make a wish to Yee May Lin good health and free from impediment	\$20.00

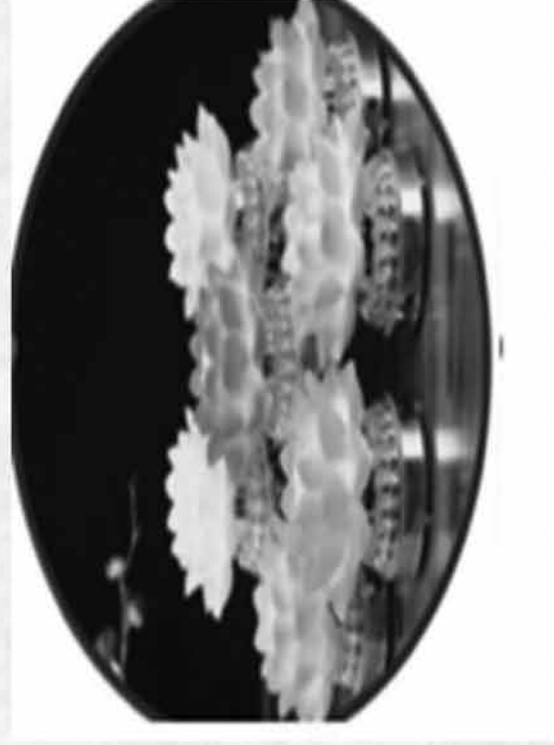
圆满吉祥福慧灯

Light of Wisdom for Full Auspiciousness

亮灯：2025年1月28日（除夕）至31日（正月初三）

圆满日：

1月31日（正月初三） / 10am - 12pm（备午餐）
由广品法师主持供灯圆满仪式（讽诵药师经）
欢迎随缘供灯及出席圆满仪式（不用报名）



UEN: SS64SS0008KSBF

remark: light & name

八关斋

Eight Precepts Retreat

请上网或亲临二楼办事处报名

报名截止日期：2024年12月15日或额满

报 到：2025年1月1日 (星期三)

早上9时入堂 (当天晚上9时出堂)

赞助费：S\$30.00

皈依仪式：下午12时30分 | 广品法师主持



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



UEN Nos: S64SS0008KSBF
REF: EP及手机号码

佛学班招生

Dharma Classes Enrolment 2025

推广佛教教育，真诚对待生活及让佛法生活化

To propagate the Dharma, have the right understanding and able to apply it with a sincere attitude in daily life

周日学校－华文

儿童组－6 至 12 岁

少年组－13 至 16 岁

一月十二日开课 / 每星期日

9.30am – 11.30am

赞助费: \$100

成人佛学班－华文 (17岁以上) 由法师讲授

3年课程－课程涵盖

- 基本佛法
- 心经
- 五乘共法
- 三乘共法
- 大乘不共法

三月十三开课 / 每星期四

8.00pm – 9.30pm

赞助费: \$100

Adults Dharma Classes

－In English (17 years old & above)

Taught by Venerables

2 Years Course – Subjects

The Way to Buddhahood

- Taking Refuge in the Three Treasures
- Attending to the Dharma to Enter the Path
- The Dharma Common to the Five Vehicles
- The Buddha and His Teachings

Thursday from 13th March 2025

8.00pm to 9.30pm

Sponsor Fee: \$100

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: contact@buddhist.org.sg

website 网站: www.buddhist.org.sg



UEN Nos: S64SS0008KSBF
REF: Sunday Sch or Adult Class
and HP Nos