

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

回望慈悲行，共创和谐年
生活中发现快乐和幸福
守护财富，量入为出
广行众善，增长福慧

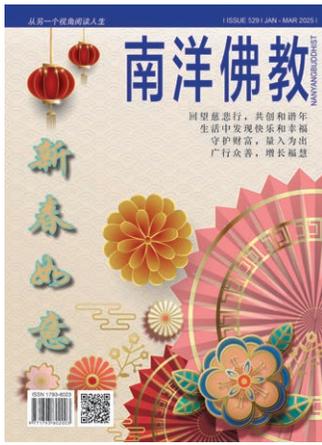
新

春

如

意





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
MDDI (P) 004/11/2024

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

* 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。

目录 contents

ISSUE 529 • JAN - MAR 2025

佛总资讯

- 01 新春献词 ※释广品
- 02 回望慈悲行，共创和谐年：新加坡佛教总会2024年回顾 ※一峰
- 09 Maha Bodhi School Penang Overseas Immersion Programme
- 11 Maha Bodhi School 76th Honours Day and Graduation Day

教界活动

- 13 普济寺佛学研究会三期同庆庆典 ※一峰
- 15 上座部佛学中心以华文教授南传佛法 ※智福

般若文稿

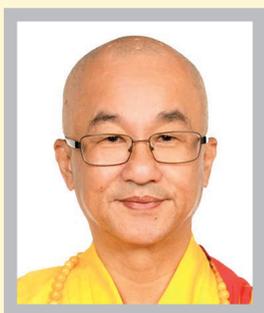
- 17 佛教舞蹈的作用与类别 ※妙相
- 19 梵呗的用途与代表作品 ※王士侠
- 21 略说佛陀九难 ※禅悦
- 23 丛林制度的起源与建制 ※王应贵
- 25 着衣持钵皆是般若 ※僧禅
- 27 在生活中发现快乐和幸福 ※王欢
- 29 守护财富，量入为出 ※李忠
- 30 广行众善，增长福慧 ※尹芳芳

佛化生活

- 32 开卷有益：执着还是自在，一切由心。
- 33 亲子专栏：如何富养孩子 ※萧瑶
- 35 禅思小语：善别·善终·善生 ※文：心绢 / 图：唯新摄影
- 37 一格佛画：莲花在佛教的意义 ※杨怀勤
- 38 佛教漫画：佛陀与波斯匿王 ※梁云清
- 40 佛教成语：眼见为实 ※赵宏



乙巳年新春献词



释广品

环顾刚过去一整年，2024年不论是在国际上或区域内，都是一个充满内忧外患、动乱不止的年头。举凡天灾人祸、兵凶战争或政局动荡，正冲击着世界各大角落，加上气候的异常变迁，真是多事之秋的一年。

庆幸的是，我国在2024年里不仅国泰民安，更见证了第三任总理李显龙先生顺利地将总理一职交棒给黄循财先生和他的第四代领导团队。在承先启后、继往开来精神的指引下，尽管外在环境波涛汹涌，在政府与人民互相信任、上下一心的努力下，我国在2024年取得比预期中更好的4%经济增长，惠泽黎民百姓、芸芸众生，并为2025年奠下稳健的基础。

在接下来的2025年里，纵有疾风起、人生不言弃，只要众志成城不轻言放弃，加上坚定的佛学信念，相信这将是一个美好的2025乙巳年。

金蛇狂舞喜迎春

艳阳普照庆丰年

回望慈悲行，共创和谐年

新加坡佛教总会2024年回顾

※一峰

随着2024年悄然落幕，这一年对新加坡佛教总会而言，是充满感恩与奋进的一年。在过去的12个月中，佛总秉承弘法利生的初心，致力于修持佛法、传播智慧，并积极参与社会公益活动。从推动本地弘法活动到搭建海内外交流桥梁，从深化信仰实践到促进社区和谐，每一步都印证了佛教对社会的积极贡献。值此新的一年，让我们怀着谦卑与感恩的心，回顾2024年的每一份努力，也展望更加和谐美好的未来。

弘法佛法

每年元旦，佛总皆为佛弟子举办“八关斋”，让在家的男女二众净化身心，种下出世解脱的善根。平时在家信众由于经营家计，不能长时间受持严格戒律，于是佛总在一年之始，提醒大家不忘佛法的精进修行。

2月17日在新加坡佛教总会举行的“甲辰年新春祈福法会”，诵经祈福世界和平，国泰民安。众佛弟子们也互祝法体安康，福慧双修。新加坡佛教总会会长广品大和尚也在法会上讲述了龙在佛教的意义。最后，他更带领大众，许下十大愿，祝福世人。

接着2月23日、24日两晚，则是参与了我国新春的节日盛事“妆艺大游行”，佛总每一年皆派代表表演。为了配合以花卉为主要元素的“绽放”主题，佛总妆艺团队选择了出于污泥而不染，纯净自在的莲花作为演出项目，表演“莲花舞”，舞蹈员通过优雅的舞姿，表达着人民克服逆境的力量和韧性，即便在生活的困境也能绽放光芒。

5月12日，新加坡佛教总会在博览中心举行了卫塞庆祝大典：“同体互持，人和世平”，旨在弘扬慈悲宽容的精神，呼吁人们创造和谐愉悦的生活环境。佛教教义强调众生互相依存，个体的幸福与他人和环境息息相关。通过表现同情与善意，大家能共同创造和平和谐的连锁效应，互相关怀和尊重。会长广品大和尚通过卫塞庆典呼吁民众编织一幅互相关爱的画卷，共同努力建立一个和平的世界，让所有众生茁壮成长，安康幸福。



促进宗教和谐

佛总不仅在佛教社区中扮演举足轻重的角色，还积极促进各宗教的交流与对话，为建设和谐社会贡献了积极力量。

佛总参与10月26日，由族群与宗教和谐圈举办的“和平与和谐”对话会。大会邀请了本地十大宗教的新加坡宗教联谊会领袖上台为中东和平祈祷。另外，也以“和谐行动”的名义展开筹款，目的是凝聚跨社群力量，为救济正遭受人道危机的加沙平民尽一分力；12月1日，响应全福基金会的号召，为加沙地带难民提供人道援助，佛总呼吁与号召寺院庵堂积极捐款，确保我国在动荡的世界中佛教社区仍然团结一致，实践佛陀精神。

11月9日，于武吉知马上段的圣若瑟堂发生神父遇刺事件引起社会关注，新加坡佛教总会与佛教社群亦对此事感震惊。佛总呼吁佛教社与其他各宗教群体，一起为李神父祈祷，祝愿早日康复。此外，为维护我国宗教和谐，佛总也吁请国人对不幸事件不要妄加揣测，更别制造与散播谣言。在多元化的社会，佛总倡导一个包容、和谐，以及不分彼此的社会氛围。





加强海外联系

新加坡佛教总会在促进海外交流方面也发挥了积极作用，拓展了与海外佛教界的联系。

1月4日，佛总迎接上海玉佛寺方丈觉醒大和尚一行人到访。佛总会长广品大和尚，副会长广声大和尚，秘书长有广法师，副秘书长陈友明居士，公共主任李泉裕居士及执行长柯孙科居士接待。双方进行了有深度和广泛的交流。

除此之外，佛教总会也多次受邀参加国际性的重要佛教会议，借此机会与全球各地的僧侣、学者进行深入交流。这些交流活动不仅加强了新加坡佛教在国际佛教界的影响力，也促进了跨文化的理解和合作，展现了新加坡佛教总会在全球佛教交流中的积极角色。

会长广品大和尚出席5月19日至20日于曼谷举行的第十九届联合国卫塞日庆典，并针对主题“建立信任和团结的佛教之道”发表演说；会长广品大和尚出席5月19日至20日于曼谷举行的第十九届联合国卫塞日庆典并针对主题“建立信任和团结的佛教之道”发表演说。另外，也参与了第十一届世界佛教僧伽会，大会于3月2日至6日假新西兰奥克兰举行，新加坡佛教总会会长广品大和尚连任副会长。



推广社会慈善

佛总也是本地各寺院庵堂、佛教团体与慈善社团组织的桥梁，致力于促进与本地不同佛教流派的交流与合作。

10月9日，佛总邀请该会之法律顾问朱时生律师主讲有关“2023年社团修正法令”讲座，为60多位社团领导剖析修正法令的内容，以及它对社团的影响。

11月9日，“修改社团的章程”讲座也吸引了50多人出席。在长达三小时的讲座和交流时间里，朱时生律师、柯孙科执行长两人与出席者分享了修改章程有关的法律条款、实际作业程序以及实例示范，与会者纷感获益。

8月24日，新加坡佛教总会举行了第38届理事会就职典礼。在此次典礼上，21位当选理事中有8位为新成员，他们将履行为期两年的任期。国会议长兼马林百列集选区议员谢健平出席并见证了新理事会上任，亲自颁发了理事委任书。会长广品大和尚表示，新理事会成员来自不同领域，未来两年将重点关注四个方向：深化本地佛教团体的互动、与各族群宗教团体保持密切合作、检讨和整编现有的佛学课程纲领和教学方法，以及全力支持两所附属学校的发展。



普及佛教教育

新加坡佛教总会致力于普及佛教教育，不仅每年开设中英文佛学班，周日学校，不定期举办佛学讲座、佛学营等，还在其旗下设有菩提学校和文殊中学，提供从小学到中学教育的全方位支持。除此之外，总会还运营悉达多托儿中心，去年也开始托婴服务，以及马林百列菩提学生托管中心。佛总关注学龄前儿童的早期教育，推动佛教精神与教育相结合，培育下一代的道德与智慧，积极促进个人成长与社会的融合。

寺院与庵堂/团体/法师/居士台鉴：



新春吉祥 福慧圆修

新加坡佛教总会新春祈福

谨订于2025年2月8日正月十一（星期六）上午10时
在本会佛教礼堂举行新春祈福及上供
祈求世界和平、国泰民安、众具福慧。敬备薄素

恭候光临

新加坡佛教总会
会长及全体理事敬邀

*出席者请于9时45分前入席，僧伽请自备海青戒衣，在家众海青。

*备有幸运抽奖

To: Temples/Organisations/Sanghas/ Laities

HAPPY LUNAR NEW YEAR

SBF LUNAR NEW YEAR GATHERING

President and Council Members of
Singapore Buddhist Federation

cordially invite you

to its SBF Lunar New Year Blessing
on 8th Feb 2025 (Saturday) at 10am at SBF Buddhist Hall
to pray for world peace, prosperity of our nation, bliss and wisdom
for all

Vegetarian lunch will be served.

***Guests to be seated by 9.45am**

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

* There are luck draws.

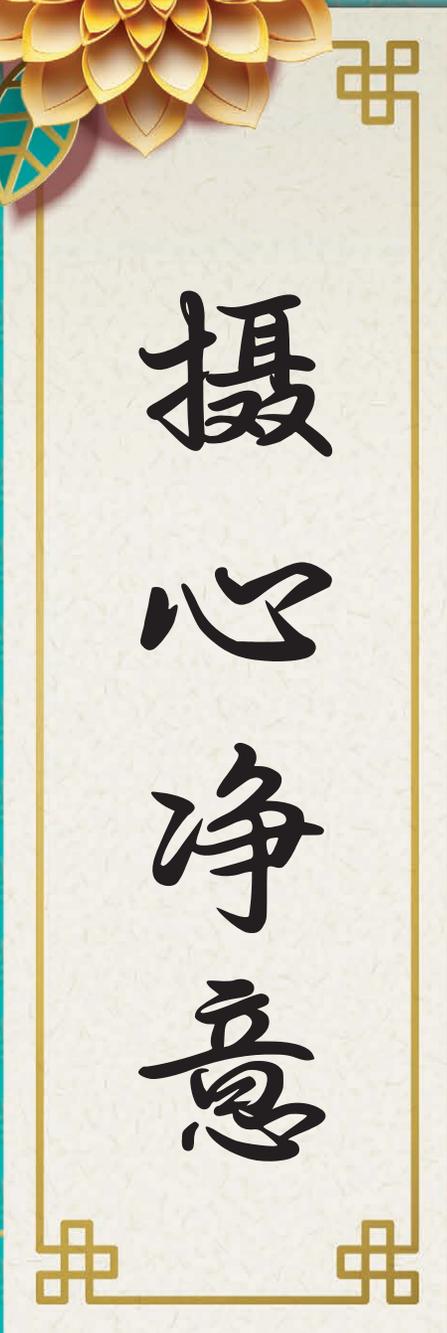


捨 旧 迎 新



新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
文殊中学全体董事及师生
菩提学校全体董事及师生
菩提学校校友会全体执委及校友
南洋佛教编辑部全体执委及职员
马林百列菩提学生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
新加坡佛教总会佛学班同学会
妙音觉苑
能仁精舍
佛缘林
吉祥宝聚寺
慈航念佛社
洛伽山庄
福慧讲堂
天竺山毗卢寺
海印古寺





摄心净意



法鼓山新加坡护法会
万佛林
大悲佛教中心
清莲寺
東昫閣
光明山普觉禅寺
观音堂佛祖庙
如切观音堂
积善堂
观音亭
竹林寺
善德堂
万佛堂莲池精舍
菩提佛院
新加坡佛教施诊所
观音救苦会
香莲寺



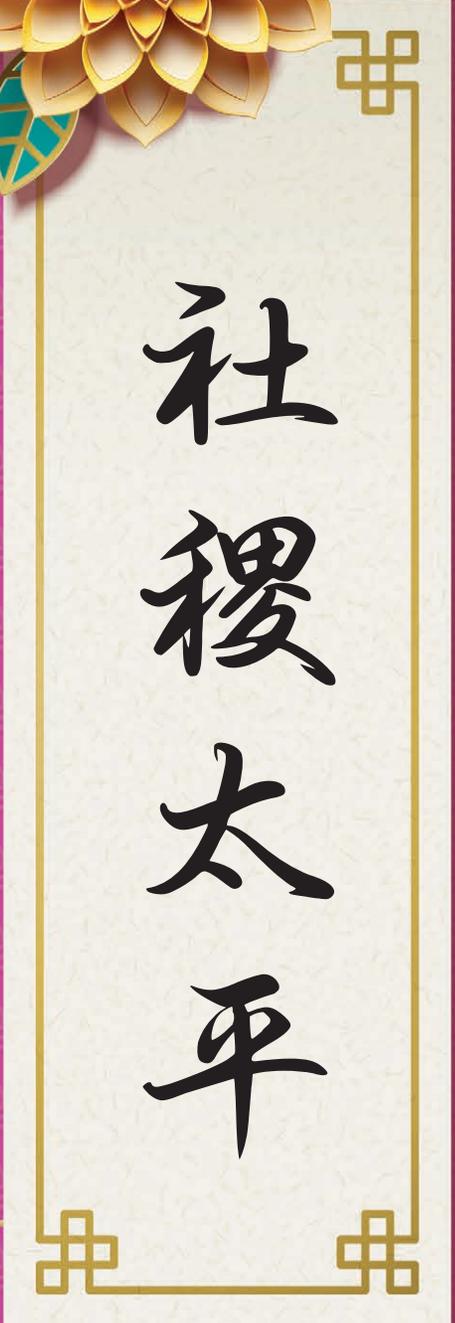


设悦良年



善福堂
龙华藏院
宽济堂念佛社
莲池阁寺
海印学佛会
天南佛堂
佛教会
宝光佛堂
普济寺佛学研究会
南海飞来观音寺
般若念佛堂
新加坡佛教居士林
善缘堂
蘆菴院
法轮社
旃檀林
新加坡佛教青年弘法团
观慈精舍





社稷太平



国际佛光会新加坡协会

天寿堂吕祖宫

释迦善女会

大悲院

十方佛林

慧明讲堂

圆觉宗（新加坡）

般若净苑

大愿共修会

观自斋

益群旅行社（新加坡）

仁婷贸易私人有限公司

长青佛教文化服务社

国营印刷

钰玺工作坊

释广品

陈友明夫妇





Maha Bodhi School

Penang Overseas Immersion Programme

※ Written by: Mr Muhammad Faris (SH NESS)



A heartfelt send-off at Changi International Airport with Venerable Seck Kwang Ping and our dedicated school leaders.

Pupils and teachers from Maha Bodhi School, led by our Vice-Principal (Admin) Mdm Leng Bing Ling and their dedicated teachers Ms Yew Birui, Stephanie Elsie, Mr Muhammad Faris, Mr Ng Yong Sheng, Mdm Chang Ting Lee and Mrs Cheong Leong Sian embarked on a captivating journey to Penang, Malaysia for an overseas immersion programme. This is the first time since the COVID-19 pandemic that the school has organised such an immersion programme. The trip took place from October 16 to October 18, 2024.

Penang is a city known for its vibrant tapestry of cultures, rich history, and delectable cuisine. The immersion program offered a unique blend of educational exchanges, cultural experiences and exciting adventures for the pupils and teachers from Maha Bodhi School.

Upon touching down in Penang and clearing customs, pupils and teachers from Maha Bodhi School were greeted by a local guide, Mr Guna. The group headed to Penang Peranakan Mansion, a beautifully preserved mansion that offers a glimpse into the lives of the Baba Nyonya people. They learned about the lives and contributions of the Peranakan community in Penang. The group then continued their cultural exploration with a drive-through tour of UNESCO World Heritage sites, including the Goddess of Mercy Temple, Sri Mahamariamman Temple, Kapitan Keling Mosque and St. George's Anglican Church.



Capturing memories at the vibrant Penang Peranakan Museum!

The second day started with a hearty breakfast at the hotel before heading to SJKC Phor Tay School for an exciting school exchange program. SJKC Phor Tay School was established in 1940. One of

its founders was Sister Wong Loon Soo, the first principal of Maha Bodhi School. Maha Bodhi School and SJKC Phor Tay School have been having yearly pupil exchange programmes, even before the COVID-19 pandemic. Pupils and teachers from Maha Bodhi School were warmly welcomed by the pupils and staff of the school. Pupils had the opportunity to interact with the local students, who put up engaging and interesting performances for the group from Maha Bodhi School. On top of that, pupils from Maha Bodhi School participated in fun activities, while learning more about Malaysian culture and education.



Keychains made with love and technology! Excited to 3D-print our own designs at SJKC Phor Tay School!



Excited to learn Congkak today, let the friendly competition begin!



Making furry friends at Kampong Agong—nothing beats the joy of interacting with friendly animals!



Power, precision, and passion! A fantastic karate showcases by the talented SJCK Phor Tay School pupils



From script to stage, our Maha Bodhians brought their skit to life with energy and enthusiasm!



Bridging connections: School leaders from both schools exchanging thoughtful gifts!



Smiles, laughs and endless memories—our journey together ends here, but the memories will last a lifetime.

Next stop on their immersion programme was a venture into the heart of rural Penang at Kampong Agong. The group immersed themselves in the serene beauty of the countryside, explored paddy fields, met friendly animals and participated in traditional games like coconut bowling. After which, the group took an evening stroll through the historic Clan Jetty of Penang, a fascinating waterfront settlement and admired the colourful street art of the Mural Walking Trail.

On the final day, pupils and teachers from Maha Bodhi School returned to SJCK Phor Tay School after breakfast at the hotel for a farewell session with their newly made friends. On top of having fun by playing games and interacting with one another, both sets of pupils also put up performance items for one another. The farewell session also included gift exchanges between the staff and students from both schools, creating lasting memories of their time together.



What a wild adventure at the Upside-Down Museum, where gravity doesn't apply!



After saying their goodbyes, the group then visited the quirky Upside-Down Museum, where everyone had a great time taking plenty of photographs.

What a wild adventure at the Upside-Down Museum, where gravity doesn't apply!

As the day drew to a close, the group headed to Penang International Airport for their flight back to Singapore. Upon arriving at Changi Airport, the group was welcomed back home by their family members. Even though the Penang overseas immersion programme was a short one, the experience gained from it was second to none and everyone truly had the time of their lives!



Maha Bodhi School 76th Honours Day and Graduation Day

✧ Written by: Mrs Yeo-Ang Hwee Pheng (AYH/Primary 5) and Mrs Katheryn Pua (AYH/Primary 6)



Ven Shi Jian Xin giving out the Bodhian Star Award to the upper primary awardee on Honours Day.



Our pupil received the Kwan Im Thong Hood Cho Temple CCA Good Progress Award from Mr Tan Yew Beng.

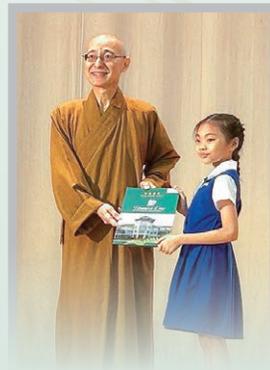


Mr Wilfred Seet presenting the Outstanding Performance in Subjects to the prize recipient.

Maha Bodhi School 76th Honours Day

Maha Bodhi School held our 76th Honours Day on 13 November 2024. This yearly event is a momentous occasion that celebrates the outstanding achievements of our pupils in character and academic excellence. We were privileged to welcome Venerable Shi Chuan Sheng as our Guest-of-Honour on that day, and guests and parents of award recipients were also invited to school to celebrate the achievements of their children.

Besides giving out prizes for the Bodhian Star Awards and Best in Subject Awards, the highlight of this year's ceremony was the inaugural presentation of the Kwan Im Thong Hood Cho Temple CCA Good Progress Award, which gave recognition to exemplary and motivated pupils who had demonstrated significant personal and holistic progress in their respective CCAs, particularly in terms of knowledge and skill acquisition and application. This is in addition to the Mee Toh Foundation Award for Talent Programme, which gave recognition to deserving aspiring young artists or athletes through the school's Talent Development Programme.



Ven Shi Chuan Sheng giving out the Bodhian Star Award to the lower primary awardee on Honours Day.



Mr Kuah Hong Woon presenting The Mee Toh Foundation Award to the prize recipient on Honours Day.

The 76th Honours Day Ceremony not only highlighted the achievements of individual pupils but also fostered a strong sense of community, motivating all attendees to aspire to their personal best. As the ceremony concluded, pupils left with a renewed sense of purpose and encouragement to continue putting their best foot forward in all that they do.



Our guests visiting the P6 graduates in the class.



Mrs. See presented Ven Shi Chuan Jia with a token of appreciation.

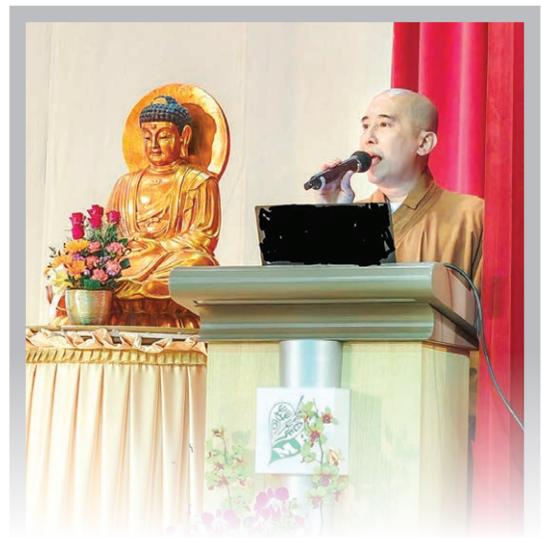
Maha Bodhi School 76th Graduation Day

The 76th Graduation Day at Maha Bodhi School was a heartwarming and memorable event, marking an important milestone for our Primary 6 pupils. The occasion was graced by Venerable Shi Chuan Jia, as well as our guests, Mr Tan Yew Beng and Mr Wilfred Seet, who added to the significance of this special day.

The day began with a meaningful presentation of graduation certificates in the classrooms, where pupils had the opportunity to spend cherished moments with their classmates and teachers. This allowed them to reflect on their shared journey and create lasting memories as they bid farewell to their Primary school years. The celebration continued in the school hall, where over 300 graduating pupils and their proud parents came together for a grand ceremony. It was a joyous occasion, filled with smiles, laughter, and an overwhelming sense of gratitude. Parents and teachers celebrated the growth, resilience, and achievements of the pupils over the past six years.

We extend our heartfelt gratitude to our dedicated staff, alumni, and School Management Committee for their unwavering support and contributions that made this event a success. Special thanks go to Venerable Seck Kwang Phing, who generously arranged for each graduating pupil to receive a beautifully crafted Chinese name seal as a meaningful keepsake. In addition, every pupil was gifted a charming Maha Bodhi teddy bear, symbolising the warm and nurturing environment they have experienced at our school.

For the Class of 2024, the ceremony was a fitting and joyous conclusion to their primary school journey. It was a day to honour their accomplishments, celebrate their friendships, and look forward to the new adventures that await them. We wish all our graduates continued success and happiness as they embark on the next exciting chapter of their lives.



Ven Shi Chuan Jia delivering his speech to the P6 graduates.



普济寺佛学研究会

开山75周年·大厦殿宇重建落成18周年·法达大和尚六十耆寿

三期同庆庆典

※一峰



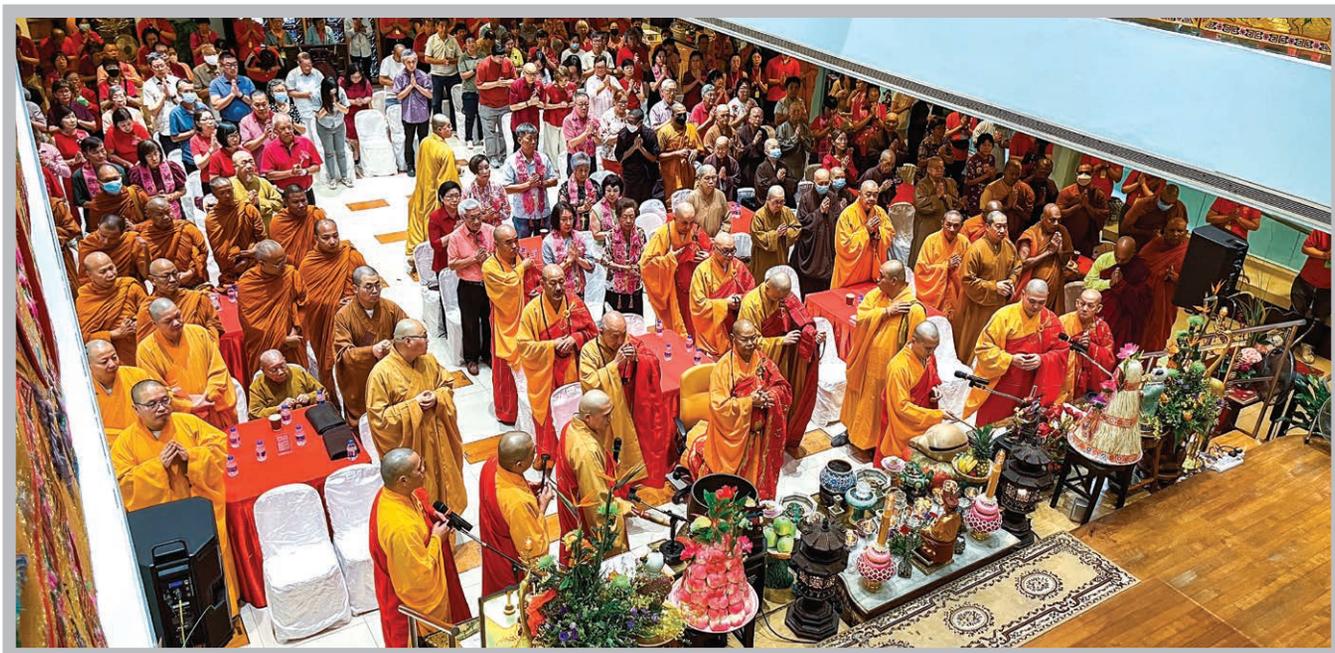
10月27日，普济禅寺佛学研究会隆重举办三期同庆庆典，庆祝普济禅寺开山75周年、大厦殿宇重建落成18周年暨法达大和尚六十耆寿。四众佛子云集一堂，共襄盛举，感念普济禅寺的历史传承与辉煌发展。

庆典庄严殊胜，场面隆重。先由欢庆的祥狮拉开序幕，雄狮点睛，鼓乐齐鸣，迎接贵宾莅临的同时，也为活动增添喜庆气氛。接着，在激昂庄严的鸣鼓集众声中，信众齐聚佛殿，场面热闹非凡。诸山长老与高僧大德随后莅临现场，彰显盛会的隆重与法缘殊胜。

普济寺的70年发展

普济寺由源自福建已故转解老和尚于1924年南来弘法时创建的，经过多年努力不懈，终于在1949年，甘榜一带建立传统中国建筑风的小型道场。为使有缘众生得闻菩提甘露，老和尚积极普及佛陀教育，开创了普济寺70年弘法教育的典范。

1960年，转解老和尚将普济寺住持之位传予释妙灯（一般尊称为妙灯长老），继续弘扬佛法的事业。1985年，妙灯长老在普济寺原有的基础下，顺应时代需求，重新规划普济寺的发展大方向，将原来的普济寺正名为普济寺佛学研究院，全方位弘扬佛法与普及佛法教育。1991年，妙灯长老委任时任监院法达法师主理日常寺务，自己退居幕后专研佛法。



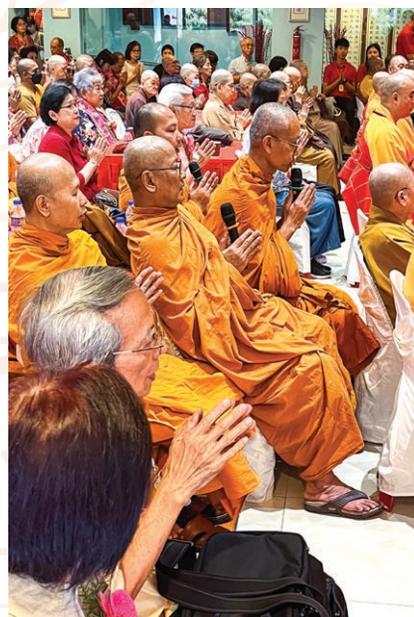
法达法师在全权管理寺务的同时，曾担任过新加坡佛教总会、新加坡佛教总会基金会、新加坡佛教施诊所、文殊中学及菩提学校董事。2004年，他辞去各团体之职务，专心计划筹建普济寺佛学研究院新大厦殿宇。经两年时间，终于花费1300万元完成工程。2008年，法达法师被委员会推举为主席，延续普济寺的教育与弘法传统，将寺务现代化，为新加坡佛教发展书写新篇章。

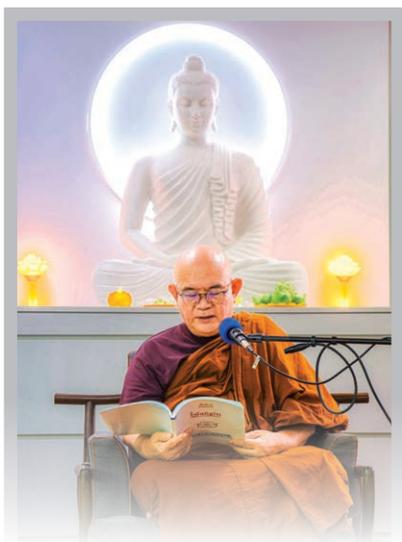
庆典活动丰富多彩

庆典的核心环节是佛前大供。众人于佛前齐诵《心经》一卷、药师咒七遍；南传法师也进行传统诵经，祈福祝贺。

随后举行的祝贺仪式，诸山长老与大德法师共同为法达法师送上祝寿吉祥法语，祝愿法师福寿无疆、法业昌隆。法达大和尚也发表感言，感恩普济禅寺七十五载的传承与广大信众的护持，并寄语未来要继续弘扬佛法，利益众生。

此次三期同庆庆典不仅是对普济禅寺辉煌历史的总结，更是对未来发展的展望。活动圆满成功，法喜充满，为普济寺佛学研究院再创辉煌。





上座部佛学中心 以华文传授 南传佛法

※
智
福

位于美芝路的上座部佛学中心，于2025年1月1日，举行佛像落成仪式。中心成立于2023年，其宗旨是通过正规的佛教课程传播佛陀教义的永恒智慧，鼓励个人踏上自我发现与内心平静的旅程，并以促进佛化家庭、支持社区为愿景。

创办人心法师曾在仰光马哈希禅修中心接受训练，师从 Saydaw U Jatila 导师，并于2004年7月21日在尊者座下受戒。此外，他也曾跟随雪吴敏森林禅修中心 Sayadaw U Tejanya 导师学习。

回到新加坡后，心法师一直致力于传授佛学与禅修。从2010年开始，他便创立了南传上座部华文佛学班，普及佛学教育。除了教学以外，他也在2015年，通

过“佛友”计划，让老年人和退休人士每周到寺院进行禅修，并探讨有关佛法在日常生活中的应用。此外，心法师还向乐龄团体教授了佛随念的修行方式，帮助老人家通过正念和禅修融入佛法的智慧，提升生活的品质。

随着中心的建立，心法师便可以展开一系列的佛学教育课程。

中心主席王秋平表示，中心在2024年举行一周年庆时，已在设计课程方面与社区参与方面取得成功。“中心的使命是以中文提供上座部佛学教育，加深新加坡华语群体对佛陀教育的理解与实践，中心将会定期举办禅修营、佛法讲座，以及巴利藏经课程等全面性的佛教教育。”



据知，在2025年，中心将推出长期的佛学学习计划，有系统性地教授南传上座部佛教课程，学生将获得对佛教教义、历史发展、文化习俗等方面的基础知识。

学生一方面学习上座部原始佛教经典，并参与讨论之外；另一方面，也可学习到其他不同流派的佛教思想，对于佛教的历史背景与发展渊源更为清晰，建立扎实的佛教思想。此外，课程亦鼓励学生将佛法融于生活，在日常中修习正念。积极实践禅修技巧，积极参加实践活动，因为这不仅有助于他们个人的成长，同时也会对他人产生积极的影响，并为社会作出积极贡献。

值得一提的是，课程采取灵活的方式进行，学生可以根据自己的程度与兴趣自行挑选，这对生活忙碌的上班族来说，自是方便不过。课程全部免费，任公众随喜捐助。

中心将上座部佛学实践融入精神生活与修行者的聚集地，为新加坡佛教教育尽一份绵力。

是日庆祝活动，尚包括供僧、供花、供水与供灯等，佛弟子们也在心法师的带领下，齐诵《大集会经》，信众个个法喜充满，内心和悦。

相片鸣谢：上座部佛学中心



Ang Chin Moh
FUNERAL DIRECTORS
洪振茂生命礼仪

☎ 6226 3333 (24小时)

佛教殡葬专家 | 家族企业 | 一站式服务



礼仪厅



殡葬服务



纪念钻石

我们缔造有意义的丧礼，为一段精彩人生画下完美句点。



扫描二维码
了解详情

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



相传，佛陀在证悟菩提的最初三七日中，曾一再勉励诸位菩萨：“为利益众生故，世间技艺靡不该习，文笔赞咏，歌舞伎乐，戏笑谈说，悉善其事。”“菩萨摩訶萨到善巧方便究竟边，心恒顾复一切众生，唯勤化度，往来生死，如游园观，未曾暂起疲厌之心，或住一魔宫，或为释天，乃至游戏歌舞之法，悉皆示现，无不精巧。”正是因为佛陀的开明通达，不但促进了佛教真理的弘扬、传播，而且还提高了舞蹈的层次。

佛教借舞蹈来表达供养三宝的诚心。如果是发自内心的尊重礼赞，往往就不会用简单的三言两语来表达。所以，在佛经中，我们也经常会看到佛弟子们以最直接的肢体语言——舞蹈，来供养三宝。比如《楞伽经》中罗婆龙那夜叉王为了恭迎佛陀前往楞伽大城说法，亲自率领众眷属手持众宝乐器表演歌舞；中国唐朝的玄奘大师当年西行求法，行至东印度，鸠摩罗王也是亲自率群臣迎接玄奘入宫，每日作伎乐、奉佳肴，凡此都是在表达自己对三宝的虔诚恭敬。又比如《华严经》中普救众生的夜神应善财童子的央求，诉说修行法门。在述及过去也曾以歌舞供佛，佛陀眉间放白光遍触其身，因而得到法界方便。古德也曾说过：“精诚所至，金石为开。”只要心存恭敬，舞蹈也可以作为人间的一种修行法门。藏传佛教中，大日如来应四方如来所证三摩地的佛德，自心中流出四菩萨以供养之，其中的“舞菩萨”供养北方不空成就佛，是为定门十六尊之一。佛教提倡的“动静如一”“定慧双修”的真理，也于此显露无遗。

佛教借舞蹈来表达鼓舞勉励的心意。大乘佛教富含人间性格，甚至以歌舞来作为鼓舞勉励的方式。比如《法华经》中大通智胜王久坐道场，断除烦恼，但佛法却不现眼前；诸天龙神即以香花、伎乐不断鼓励，竟达十小劫之久，一直到大通智胜王成就菩提为止。类似这种给人信心、勉励助成的精神，在其他舞蹈文化中很少有体现。

佛教借舞蹈来表达闻法欢喜的感受。闻法欢喜时，踊跃赞叹、手舞足蹈，这种表现也能令周围的人同感欢悦，共入佛道，这也可以说是直心修持最具体的表现方式了。比如《悲华经》中佛陀解说完修持一切行门的始终方法之后，欲界诸天心开意解，就用种种歌舞来表达心中的欢喜感觉。当时的情景，即使

佛教舞蹈的作用与类别

※妙相

是在两千六百年的今天读来，也仿佛能感受到他们当时无比的喜悦之情，进而激发求佛慕道之心。

在古时一些规模宏大的寺院中，有着十分精妙的伎乐。这在北魏时期，可以说处处可见。及至唐朝，佛事的重要组成部分也是舞祭，其中《菩萨蛮舞》就是典型的代表作，《霓裳羽衣舞》也带有浓厚的佛教色彩。隋唐时期著名的宫廷燕乐《九部乐》《十部乐》中的《天竺舞》，也是具有十分浓厚的佛教特色。宋代的《风迎仙乐队》《菩萨献香花队》也具有浓郁的佛教色彩。元朝的宫廷雅舞，也有浓厚的佛教色彩，最有名的当属《十六天魔舞》。明清两代的佛教舞蹈中，有明人袁宏道所作的《迎春歌》和清代舞人徐惊鸿的《观音舞》而闻名于世。

大理的佛教舞蹈一般都是在寺院大殿或信徒家中做法事时的表演，现存的佛教舞蹈主要有五种：绕坛舞、瓶花舞、八宝花舞、莲花灯舞以及剑舞。



在云南傣族的佛教节日活动中，大都有歌舞表演。其中以孔雀舞为代表。孔雀舞流传于云南省德宏傣族景颇族自治州和西双版纳傣族自治州。由于孔雀是吉祥幸福的象征，傣族人对孔雀十分崇敬，以跳孔雀舞来表达自己的心愿和对未来的憧憬，孔雀舞成为傣族地区流传最广的舞蹈之一。据傣族老人说，孔雀舞是佛祖做佛事时跳的，也是佛祖带来的舞蹈。关于孔雀舞的起源有许多美丽的传说。一种说法是在很久以前，佛祖做佛事活动，众人前来朝贺，人面鸟足的金那丽和金那拉也来了，跳起了幽雅的舞蹈，大家都跟着跳起来，就成了后来的孔雀舞。另一种说法是，在西双版纳茂密的大森林中，曾居住着许多和睦相处的各种动物，孔雀是其中最美丽的居民，它们过着平静的生活。有一天，森林来了两个要占林为王的魔鬼，动物们被魔鬼扰得不得安宁，便到佛祖那里告状，佛祖责令孔雀征服魔鬼。聪明美丽的孔雀，把魔鬼引到沼泽地里淹死了。从此，森林的动物们又过上了和平安宁的生活。为了表达对孔雀的敬意与感激之情，动物们围着孔雀载歌载舞，孔雀也翩翩起舞，这就是流传至今的孔雀舞。还有一种传说是，“摆帕拉”节日到来时，孔雀来到摆场想瞻仰佛祖，因佛祖被人群团团围住，孔雀无法靠拢。于是在人群外跳起

了舞蹈，向佛祖展开了美丽的羽屏。人们被孔雀舞蹈所吸引，让开了路，孔雀将自己美丽的羽毛献给了佛祖。孔雀所跳的舞，就是流传至今的孔雀舞。

孔雀舞一般在盛大的佛教节日和隆重的集会时表演。最初舞者为男性，表演时戴尖塔冠假面，穿孔雀羽衣，系孔雀羽毛架子道具。单人表演舞，面具为女性；双人舞，面具为一男一女，代表雌雄。孔雀舞内容除表现孔雀的习性、神态外也有表现有关孔雀的神话故事。舞蹈展示孔雀飞翔、抖翅、展翅、觅水、饮水、嬉戏等姿态和造型，风格优美、灵巧、质朴、矫健。基本动作是腿部半蹲、双手叉腰、上身稍前倾，富有雕塑感，动作进行时身体与手臂的弯曲形成“三道弯”。孔雀舞的动作丰富、形式完整，具有严格的程式和要求，有固定的图形和步伐，并需要一定的技巧。伴奏通常为象脚鼓、镲等打击乐器，每个动作都有固定的鼓语伴奏。近几十年，有些舞者抛开了面具与道具，完全运用舞姿、动作、眼神来表现，使孔雀舞更活跃、生动、富有生命力。以孔雀王为创作素材的有双人《孔雀舞》、集体的《孔雀舞》、独舞《金孔雀》、舞剧《召树屯与楠诺若娜》，以及独舞《雀之灵》等。





梵呗的用途 与代表作品

梵呗，又作声呗、赞呗、经呗、梵曲、梵放、声明，是指以曲调诵经，赞咏、歌颂佛德。因依梵土（印度）曲谱咏唱，故称为梵呗。记录梵呗之书册，称为呗策。又清晨唱偈、念经之声音，称为晓梵。释尊虽禁止以婆罗门法之声调读诵经文，然因声呗有医治身心之疲劳及强化记忆之作用，故允许唱诵。佛陀入灭后，梵呗普遍流行。

中国的梵呗音乐，模仿印度的声调创为新声，用汉语来歌唱。自佛教传入时，来自印度、西域的一些高僧在汉地传播、翻译佛经的同时，也带来印度、西域的佛教音乐。月氏人支谦据《无量寿经》《中本起经》制成《菩萨连句梵呗》三契；康僧会亦曾制此曲，又传《泥洹呗声》。此外，作“胡呗三契，梵响凌云”的帛尸梨密多罗也是西域人。这些梵呗，都是西域风格的佛曲。中国化佛曲的创始者应该是三国陈思王曹植。

相传为曹植游鱼山（山东省东阿县境），闻空中梵天之赞，深有体会，摹其音节，写为梵呗，撰文制音，遂删治《太子瑞应本起经》，作“太子颂”，又著菩萨呗子颂，此乃合汉曲制梵呗之始。这种鱼山呗已经出现了与印度佛教相异的形式，代表了佛曲华化的趋势。

在梵呗的伴奏方面，主要法器磬、铛、铃、铃、鼓、鱼灯，也配以简单的管乐器，如《翠黄花》《挂金锁》《准提咒》《普庵咒》等。其中，《普庵咒》不仅为寺院所用，琴乐、琵琶曲和管弦合奏都有同名。全曲由《释章谈句》《初起咒》《香赞》《莲台现瑞》《二起咒》《钟声》《钟鼓同声》《鸣钟和鼓》《清江引》等组成，是一组特别优美的梵曲。

在佛门中，梵呗主要用于三方面：一是讲经仪式，一般行于讲经前后。首先，在讲经时必须用赞呗，这类赞呗一般于讲经之前或讲经之后唱诵。据宋元照《

※
王
士
侠

四分律行事钞资持记》卷三十九所记，讲经应遵行的节目称：初礼三宝、二升高座、三打磬静众、四赞呗、五正说、六观机进止、七说竟回向、八复作赞呗、九下座礼辞。

二是六时行道，即后世之朝暮课诵。六时行道梵呗，为古来各宗所共遵行。无论何宗何派，均受持诵习朝暮课诵。如逢朔、望日以及佛菩萨祖师诞服及纪念日，在功课的前边、中间另加有梵呗。六时行进梵呗，一般最流行者是六句赞及八句赞。六句赞是南北通行的赞词，其赞由六句29字构成，故称为六句头赞。北方还有一种赞谱名《迓古令》，赞词共有十条，亦名十供养赞，即香、花、灯、涂、果、乐、茶、食、宝、衣各系一谱，第一赞《清净妙香》共四句20字，可用六句赞谱唱念，八句赞系由八句赞词构成，多在诵经之后，法经中间唱之，亦称大赞。如《三宝赞》《弥陀赞》《观音赞》等都以八句构成。

三是道场忏法，旨在化导俗众，其仪式尤重歌咏赞叹。即“诸佛善权方便，立悔罪之仪”，其仪式尤重歌咏赞叹。梵呗流传以后，音调因地域而有参差，主要为南北之分。梵音所以有南北二体，系由于授受渊源不同，亦各有特长。《行事钞·说戒正仪篇》云：“彼说戒者坐已，维那打静，小者供养，梵呗作之。若准律文，呗匝如法。”

道场忏法的内容可谓丰富多彩。最常用的有《蒙山施食》《瑜伽焰口》《水陆》《梁皇宝忏》《大悲忏》

《三昧水忏》等。在这些佛事活动中，梵呗的内容极为丰富，但多以《四大祝延》《八大赞》为主。即《唵嘛呢叭弥吽》《唵捺嘛巴葛瓦帝》《唵阿穆伽》《佛宝》《西方》《十供养》等赞呗，除此以外，佛教徒在每堂忏法结束时，加一些俗调赞词来慨叹人生无常，劝世人早日觉悟，回头是岸，如《青山无雨叹人忙》《春宵梦》《南柯一梦熟黄粱》等。或者赞叹西方极乐世界妙境，祈亡者灵魂勿恋红尘，回向西方，同登极乐彼岸。

梵呗的代表作有《鱼山梵呗》《赞菩萨连句梵呗》《泥洹梵呗》《云何呗》《后呗》等。《鱼山梵呗》据传产生于魏明帝太和四年（230），俗称“鱼梵”“鱼呗”。曹植于太和三年被封为东阿王，相传他游览境内的鱼山时，听到岩洞内有梵音的歌唱，便拟写音调。后人因曲调产生于鱼山，故称为鱼山梵呗。《高僧传》记载说：“陈思王曹植，深爱声律，属意经音，既通般遮之瑞响，又感鱼山之神制，于是删制《瑞应本起》，以为学者之宗，传声则三千有余，在契则四十有二。”其中四十契，便是四十二个曲调联奏。

《赞菩萨连句梵呗》简称“连句梵呗”，后汉支谦作。“连句梵呗”制作时间与“鱼山梵呗”相近。支谦从黄武元年（222）开始，到建兴二年（253）的三十年间主要从事译经活动。在此期间，根据《无量寿经》和《中本起经》的内容，制作了“赞菩萨联句梵呗”三契，流行于江南一带。支谦的这一创作对梵呗艺术的发展有很大的影响。

《泥洹梵呗》是由西域康居国沙门康僧会在吴都建康传授的梵呗，因为内容出自《泥洹经》而得名。康僧会于吴赤乌十年（247）至

建康，主要从事译经工作。根据《高僧传》记载：泥洹梵呗“清靡哀亮，一代模式”。

《高声梵呗》据传是由西晋末年西域僧帛尸梨密多罗所传授的梵呗。据说帛尸梨密多罗“曾作胡呗三契，梵音凌云，次诵咒数千言，声音高畅，颜容不改，既然挥涕收泪，神气自若。又授弟子觅历高声梵呗于今”。觅历遂成为当时江南梵呗高僧。“高声梵呗”的名称既不标志内容和题材，又不标志体裁和形式，而表示这种梵呗的声腔特点。

《云梵呗》是密教所用梵呗之一。即在四句一偈之首，加上云何二字，附音调而讽咏，称为“云何呗”。

《后呗》是佛教赞呗之一，与“始段呗”“中呗”相对称。是法会结束之前所唱的梵呗，其音为高低屈曲的声调。唱颂后呗的风俗，在唐代的佛教仪式上极其盛行，例如法华忏之后，一定要唱颂后呗。

唱颂梵呗不仅能庄严道场，还有如下功德：能知佛德深远、体制文之次第、令舌根清净、得胸藏开通、处众不惶、长命无病，故名山大刹于结夏安居时，以习唱赞颂为日课，称为学唱念。佛寺赞呗一科称为唱念。唱念内容除“水陆道场仪轨”“瑜伽焰口”等属于应赴佛事外，古德赞颂多于课诵、祝延等举唱，有六句赞及八句赞等。六句赞即“香赞”有数种，主要代表作品为“炉香赞”；北方另有一种赞谱称为“迓古令”，赞词共十条，又称“十供养赞”。这些都是在佛事开始时唱念，以启请诸佛。二是八句赞，系由八句赞词构成，多于诵经之后，法事中间唱之，又称大赞。如三宝赞、弥陀佛赞、药师佛赞。唱念方法之记谱法，只用点板，以钹铃等敲唱。其音量大小、音阶高低及旋律过门等，均依口授。



佛教因果思想指出，众生造作的善恶之业不会消亡，随着因缘条件的成熟，都会遭受相应果报。所谓“纵使经百劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受”，说的就是这个道理。尽管在现实生活中，有人可以依靠自身的努力、才智及其它因素，并借助时代与环境的因缘，克服原先的业果。不过，如果这个人未能超出欲界、色界、无色界，就仍然会停留在生死轮回之中，终究还是逃脱不了这种业果的报应。无论何时何地，只要因缘一成熟，先前被克服过的业果将再度发生影响。这就是世俗生活的不确定性，人类的色身是属于三界之内的，即便是贵为佛教教主的佛陀，仍然要感召特定的业力果报。比如佛陀在过去世所犯下的业障，而在成道后依然会遭受九种灾难的苦报，这就是佛教史上著名的“佛九难”的故事。

一、金枪刺足

据《佛说兴起行经》卷上记载，佛成道后示现受到金枪刺足的苦报。金枪其实是木枪，也就是木片。经文讲述了佛陀一次在罗阇祇城乞食，有一位破木头的人，破了一片长一尺二寸的木枪立在佛的旁边。佛陀见状迅速向虚空跳跃，木枪就追逐佛陀，跟随佛陀上下，地水火风也不能阻碍。佛陀迅即返回僧房中，伸展足部接受木枪刺入，木枪随即穿彻足部。

佛陀向弟子讲说了自己遭受木枪刺足的因缘：佛陀过去世曾为船主，因海水上涨，另外一个船主与其争夺船只。这个船主就用矛刺穿另一船主的足部。这个船主命终之后，因杀人的缘故，备受三途之苦报。这个船主今生虽然成佛，仍然要受木枪刺足的报应。

二、三月食马麦

在过去久远劫前，有比婆叶如来在盘头摩跋城中，与大比丘众一起修行。当时有盘头王与诸臣民请比婆叶如来及比丘僧供养。比婆叶如来默然应允。盘头王回到王宫，准备斋供完毕，就手执香炉，祈祷曰：“唯愿屈尊来受我供，佛教大众往诣王宫。”大众食毕各自回到住所。比婆叶如来为病比丘取食而归。这时，城中有婆罗门，正教化五百童子。当比婆叶如来从婆罗门门前经过时，婆罗门见到饮食香美，便生起嫉妒之意。心想：这些沙门，只应当食用马麦，不应食用甘甜美食。婆罗门遂发恶言，并教唆五百童子诅咒沙门应食马麦（马所吃的麦子）。

佛陀告诉弟子，当时的婆罗门，就是我的前身。五百童子，就是五百罗汉。由于婆罗门当时诅咒比婆叶如来食用马麦的缘故，受各种苦报。如今虽然成佛，由于过去世的残缘，佛陀及五百罗汉在毗兰邑食马麦九十日的果报。

佛陀食马麦九十日，说的是佛陀曾受阿耆达王的请求，至毗兰邑国安居。不料，阿耆达王回宫后，被魔鬼所迷惑，忘了供养之事。佛与五百罗汉在树林里安居，时值荒年，谷米昂贵，乞食难得。幸遇一贩马人途经此地，以随身携带的马麦供养。这样，佛与众罗汉共食马麦三个月，直到阿耆达王想起此事，请他们入宫接受供养为止。

三、头痛三日

在过去世中，憍萨弥罗国琉璃王是水里的一条鱼王，率领鱼虾眷属在河里生存。住在河边的村人都欢喜吃鱼，所以把鱼类都吃完了。最后把鱼王也捕来吃：当时有五百人吃了这条鱼。当时村子里只有一个小孩子没有吃鱼，但是他在大鱼头上好奇地用小棍打了三下，这个小孩就是佛陀的前世。

鱼王当时心生嗔恨，发誓将来一定要报仇。因为这个因缘，琉璃大王带着他的眷属，要血债血还，一定要把从前吃他这些人的种族都要杀光。因此，就发生了琉璃大王灭释种的事：释迦牟尼佛的种族，就是当时吃鱼这些人。由于过去世曾打鱼三棍子，佛陀成道之后，头痛了三天。

目犍连尊者问佛说：“凭我这种力量，怎么救不了这五百释种呢？”佛就告诉他说：“这个因果是不能避免的。如果能避免、能救得了，我早就救了！怎么又要等你来救呢？”因果难逃！在过去生中造恶业，今生业报循环来到了。



四、六年苦行

佛陀在过去世是波罗奈城边的婆罗门子，名叫火鬘。当时有名叫护喜的瓦师之子，与火鬘友善，心相敬念。护喜对火鬘说：“我们一起见迦叶如来。”火鬘说：“何用见此道人？”三日之后，护喜又说：“我们可一起见迦叶如来。”火鬘回答说：“何用见此髡头道人？何有佛道？”意思是说，迦叶佛不过是剃去头发的修道人，哪里有什么佛道可言。护喜于是抓住火鬘的头说：“我和你一起见如来。”火鬘惊怖，心念此非小缘，必有好事。即说：“今放我头，我与你一起去。”两人来到佛所，礼迦叶足。护喜白佛言：“火鬘不识三宝，愿佛开化。”火鬘睹佛相好，心生欢喜，出家学道。佛陀告诉大众，当时的火鬘，就是佛的前身。护喜是佛为太子逾城出家时，作瓶天子引导太子的那个人。

佛陀过去世曾以恶言诽谤迦叶佛，以此恶因，今生成佛之前，受了六年苦行之报应，以偿还往昔余业。

五、孙陀利谤佛

佛陀告诉大众，往昔在波罗奈城，有位名叫净眼的博戏人。引诱一个名叫鹿相的淫女一起乘车出城，来到树园中，共相娱乐。当时，在这个园林中，有一位辟支佛在修行道法。净眼等到辟支佛入城乞食，就杀害鹿相，并将他埋在这个园林中。由于淫女被杀，连累辟支佛将至死地。净眼见到辟支佛受到痛苦，就生起慈悲之心，心想：我所造作之事，自己应当承受后果。净眼于是投案自首，向国王讲说了杀害净眼的犯罪事实，随即被国王处死。

佛陀告诉大众，净眼就是自己的前身，鹿相就是今世的孙陀利。净眼由于杀害鹿相之故，无数千岁，受无量苦。今生虽然成佛，由此余殃，因而经常受到孙陀利诽谤。

六、琉璃王杀释种

佛陀在世时，波斯匿王继承王位，派使臣到迦毗罗卫国释种家求亲。当时摩诃男的婢女生有一女，面貌端正，于是送与波斯匿王为妾。这个婢女后来生有一子，名叫琉璃。琉璃八岁时，与梵志的儿子好苦友善，两人一起到摩诃男家。当时，迦毗罗卫国新造一讲堂，欲请如来到讲堂中接受供养。这时，琉璃太子来到讲堂，当即升狮子座。释迦种姓的人见此情景，骂道：“这个生物，竟然敢入中坐。”琉璃太子从讲堂中出来，告诉好苦说：“这些释迦种姓之人，捉着我辱骂，无礼绝情乃至于此。我以后绍继王位时，你应当告诉我这件事。后来，琉璃太子继承王位，好苦就将这件事告诉他。

琉璃王于是派兵讨伐释迦种的人，要把释迦种族都要杀掉。佛陀曾三次坐在路上阻拦琉璃王的大军，但琉璃王仇恨心始终没有熄灭，仍然出兵。琉璃王手

段极为残忍，杀死者无数，血流成河。佛陀尽心之后，知道自己也救不了释迦族，就只有由他去。因为佛陀知道这一事件的前因后果，一定要受这个果报。释迦族只有受报之后，才能了结这段因果。

佛弟子中神通第一的目犍连尊者忍不住用神通来救释迦种族。目犍连不知道这种因果，所以他说：“这是我师父的种族，都要给这国王杀了！我要显神通来救释种！”目犍连于是念了咒，把五百个释迦人都装到钵里，送到天上去！等到目犍连把救出来这五百个释迦种族人拿回来，他钵里的释种都变成脓血，已经都没有生命了。

屠杀释迦族七日之后，琉璃王也被大水淹死，堕入阿鼻地狱受苦。

七、乞食空钵

有一次，佛陀到婆罗门的村庄乞食，居然未能如愿，没有一家愿意供养食物，只得空钵而回。佛陀告诉弟子，由于过去世中轻慢三宝，羞辱托钵乞食比丘，今生虽然成佛，但仍然要受乞食空钵的果报。

八、调达推山

在很久很久以前，天竺罗阅祇城有一位须檀长者，其子名为须摩提。父亲过世之后，有异母弟，名为修耶舍。须摩提不肯与弟平分家财，于是，引诱其弟共往耆闍崛山，残忍地将其弟推下悬崖，并落石杀死。以此恶缘，佛陀成道后，一日，在耆闍崛山经行时，被提婆达多推落崖石，其碎片击中佛的脚趾而出血。

佛告舍利弗，长者须檀，就是父亲净饭王，须摩提就是佛的前身，修耶舍就是如今的提婆达多。以此因缘，佛在耆闍崛山经行时，被提婆达多举崖石以掷佛头，山神以手接石，石边小片，进中我脚，拇指破而血出。

九、旃荼女谤

佛陀告诉弟子，在过去世有佛，名叫尽胜如来。佛陀在当时为比丘，名叫常欢，与无胜比丘一同受波罗奈城善幻妇女的供养。由于无胜已断烦恼，所以受供无缺；常欢烦恼未尽，故受供微薄，由是生起嫉妒心，遂诽谤无胜与善幻私通，说善幻妇女不是以一个人道法深厚来供养，而是因为与无胜比丘恩爱，所以，供养无胜比丘比较丰厚。

由此余殃，佛陀在为外道、比丘、王臣说法时，旃荼受人指使，将木盆系在肚子上，假装怀孕，来到佛前诽谤说：“沙门何以不说家事？乃说他事。今汝自乐，不知我苦。汝先共我通，使我有身，今当临月。事须酥油以养小儿，尽当给我。”这时，大众都低头默然不语。

这时，释提桓因便化作一鼠，进入旃荼女衣囊中，将绳子咬断，木盆掉落地上。众人见到，皆大欢喜。



丛林制度的起源与建制

※王应贵

中国禅宗从曹溪惠能之后，四传至于百丈怀海，百余年间禅宗学徒只以道相授受，多岩居穴处，或者寄居律宗寺院。到唐代贞元、元和年间（785—806），禅宗日盛，禅门宗匠常聚集多人于一处，修禅办道。江西奉新百丈山怀海禅师以禅众居处，尊卑不分，于说法住持，未合規制，于是折中大小乘经律，创意别立禅居，此即丛林之始。“丛林”的意义，旧说取喻草木不乱生乱长，表示其中有规矩法度（《禅林宝训音义》）。

丛林规模开始并不大，到唐末五代之间，南方丛林得到发展。如洪讷住浙江径山，道膺住江西云居山，僧众多达千人；义存住福州雪峰寺，冬夏禅宗学徒多达一千五百多人。

宋代以来，丛林建制日臻完备，禅众也以集中居住为常，凡是名德住持的丛林，都有千人以上住众。如宋太祖建隆二年（961），永明延寿禅师自杭州灵隐寺移住杭州永明寺（今净慈寺），学侣多达两千人。

北方丛林，从宋代开始兴盛。宋仁宗皇祐元年（1049），

内侍李允宁施住宅创建禅寺，宋仁宗赐予寺额为“十方净因禅院”。庐山圆通寺怀琏应命为住持，禅道大弘于汴京。神宗元丰五年（1082），又命京师（今河南开封）大相国寺，创立慧林、智海二大禅院，后来都成为京师有名的禅林。至徽宗崇宁二年（1103），宗曠编著《禅苑清规》时，丛林制度已灿然大备。宋室南渡以后，禅宗高僧辈出，所居丛林，皆盛极一时。如圆悟克勤所居住的江西云居山、大慧宗杲居住的浙江径山、洪智正觉居住的泗州普照寺及明州天童寺，清了所住真州长芦崇福寺等，其住众常在千人以上。南宋宰相史弥远因而请定江南禅寺为“五山十刹”。其中，余杭径山、杭州灵隐寺、净慈寺，宁波天童寺、阿育王寺为禅院五山。杭州中天竺、湖州道场、温州江心、金华双林、宁波雪窦、台州国清、福州雪峰、建康灵谷、苏州万寿、苏州虎丘等寺为禅院十刹。于是丛林制度遂通行于江南，迄后世不衰。

丛林制度，最初只有方丈、法堂、僧堂和寮舍。以住持为一寺之主，非高其位则其道不严，故尊为长老，居于方丈。不立

佛殿，唯建法堂。所集禅众不论多少，尽入僧堂，依受戒先后腊次安排。行普请法（集体劳动），无论上下，均令参加生产劳动以自给。又置十种职务，谓之寮舍，每舍任用首领一人，管理多人事务，令各司其局（《景德传灯录》卷六《禅门规式》）。

在此之前的寺院首脑为三纲，即上座、寺主、维那（或称都维那），都是领导大众维持纪纲的职僧。上座以年德俱高，都是朝廷任命。如姚秦、元魏，常有命令补上座。唐代道宣律师也曾被任命为西明寺上座，其位居寺主、维那之上。寺主知一寺之事。如后周陟岵寺、隋大兴善寺等，皆有寺主。维那意为次第，谓知僧事之次第，或称为悦众。但后世常以悦众为维那之副，其职有数人，以大、二、三、四等别之（《百丈清规证义记》卷六）。

至于丛林古规的职事，则有首座、殿主、藏主、庄主、典座、维那、监院、侍者等名目。如黄檗希运在池州南泉寺为首座、遵布衲为湖南药山殿主、雪窦重显为南岳福严寺藏主、南泉普愿于庄上为庄

主、汾山灵祐在江西百丈山为典座。克宾于河北魏府（今河北大名县）兴化寺为维那、玄则在法眼会下为监院（见元道泰《禅林类聚》第九）、兴化存奖为临济义玄侍者等。

后世丛林组织日渐庞大，各寺家风不同，为住持者多因时制宜、自立职事，名目层出不穷。宋宗赅《禅苑清规》的序文说：“庄严佛社，建立法幢，佛事门中，缺一不可。岂立法之贵繁，盖随机而设教。”在《禅苑清规》中所载丛林职事名目即有二十三种。宗赅还撰写了一篇《龟镜文》，概括地说明设立各种职事的必要。文云：

丛林之设要之本为众僧，是以开示众僧故有长老，表仪众僧故有首座，荷负众僧故有监院，调和众僧故有维那，供养众僧故有典座，为众僧作务故有直岁，为众僧出纳故有库头，为众僧主典翰墨故有书记，为众僧守护圣教故有藏主，为众僧迎待檀越故有知客，为众僧召请故有侍者，为众僧看守衣钵故有寮主，为众僧供侍汤药故有堂主，为众僧洗濯故有浴主水头，为众僧御寒故有炭头炉头，为众僧乞丐故有街坊化主，为众僧执劳故有园头磨头庄主，为众僧涤除故有净头，为众僧给侍故有净人。（《禅苑清规》卷八）

以上丛林制度，自宋以来通行甚久，少有更改。至于今日可行的，则根据元代《敕修百丈清规》更有增益，且分成东西两序。东序序职有都监、监院等二十一员，列职有化主、库头等二十六员；西序序职有首座、西堂等十二员，列职有殿主、寮元等二十一员。细分职别可达八十种，可谓繁杂（见仪润《百丈清规证义记》）。

丛林职事人员之多寡，各依其规模建制大小而定。方丈为禅林

正寝、住持所居之处，故称寺主为方丈，他为全寺诸堂之首，故又称堂头和尚。至西序的重要职员，则为首座、西堂、后堂、堂主、书记、知藏、藏主、知客、寮元等。东序为监院、副寺、维那、悦众、侍者、庄主等，是一般丛林所常设的。此外，列职各专一务者，还有饭头、菜头、火头、水头、碗头、钟头、鼓头、门头、园头、浴头、净头、塔主、树头、柴头、磨头、茶头、炭头、炉头、锅头、桶头、灯头、巡山、夜巡、香灯、司水、照客、听用等。以上各种职事名称，以等级分，可统称为职事人员、主事人员和头事人员。规模较小的丛林，则有很完备的组织。方丈之下有库房、客堂、维那寮、衣钵寮四个机构（统称四堂口）是为丛林的基本组织，重要寺务由住持会同首座等班首与四堂口首领共议进行。此外，有首座寮以处上座名宿，有侍者寮以处新学初参，有行者寮以处杂务行者和童行，有众寮以临时接待过往禅衲。又有蒙堂以处知事职僧以上退职人员，有单寮以处副寺以下退职人员，有延寿堂以处老病僧人，有庄田以供禅众从事生产。各堂又各立规约以资遵守。

现今丛林，以其住持传承方式不同，又可分为子孙丛林与十方丛林两类。本来从宋代起，丛林即有甲乙徒弟院、十方住持院、敕差住持院三种之分。甲乙徒弟院是由自给所度的弟子轮流住持甲乙而传者，略称甲乙院。十方住持院系公请诸方名宿住持，略称为十方院。敕差住持院是由朝廷给牒任命住持这，略呈给牒院。甲乙院住持是一种师资相承的世袭制，故又称为剃度丛林或子孙丛林。十方住持院由官吏监督的选举，故称为十方丛林。后世即大体沿用此制度，没有大的变动。

另外，十方丛林中，依住持继承制度的不同，还有选贤丛林与传法丛林之分。如镇江金山寺名刹的住持，就是依法系相传的，称为传法丛林；宁波天童寺自清末寄禅重兴后，改为十方选贤制度，称为选贤丛林。1924年厦门南普陀寺改子孙丛林为十方选贤丛林，即依天童寺选贤方法，订立“十方常住规约”二十条。并规定选举法、住持任期及进院退院等手续。这种选贤制度是丛林住持史上的一个进步。

关于丛林制度详见于《百丈清规》和它的注释书《百丈清规证义记》等。至于丛林中行事和古德风规，则有道融《丛林盛事》、慧彬《丛林公论》、慧洪《林间录》、净善《禅林宝训》、无愠《山庵杂录》等可资参考。



着衣持钵 皆是般若

※禅悦



禅宗祖师认为，禅并不是玄虚不可捉摸的东西。日常生活中的着衣持钵、运水搬柴等事务，都是修禅悟道，证得般若的修行方式。

大珠慧海禅师就是主张着衣持钵皆是般若的高僧之一。有源律师向大珠慧海禅师请教：“和尚修道，还用功否？”慧海回答：“用功。”“怎样用功呢？”慧海回答：“饥来吃饭，困来即眠。”

源律师疑团顿起：“别人也都是这样，饥吃困眠，岂不是和你一样用功吗？”

慧海说：“不一样。”

“为什么不一样呢？”源律师问。

因为他们吃饭时不肯吃饭，想着这样那样的杂事；睡觉时不肯睡觉，梦着金钱富贵。所以和我说的吃饭睡觉完全不同啊！

大珠慧海认为，只要随缘任性度日即是用功，即是无修之修。其“饥来吃饭，困来即眠”之语，即源于此理。已明了者也是饿了吃，困了睡，在外相表现上与常人无异。他们的心总安住于当下，再无驰求，对外境之违顺便能不拒不迎，自然随缘。如此“饥来吃饭困来眠”，与佛道合，才是用功。常人心思总在造作分别，不能停歇，于诸境上百种追求，千般计较。遇顺境者，则千方百计留之恋之；遇逆境时，则费尽心机除之去之。若图谋不成，则忧上添忧，怖上加怖，乃至惶惶然不可终日。至此境地，食不甘味，寝不成眠，虽求“饥来吃饭，困来即眠”，亦不可得。明白此理之后，无论吃饭睡觉，乃至日常生活中种种行为，皆为修行，皆成功德，皆是随缘度化。

龙潭崇信禅师（782—865）也是在吃茶嚼饼中体悟般若境界的高僧。崇信禅师出家前家住天皇寺侧，以煎饼为业。他经常送饼给道悟禅师吃。如此经过数年，每次送十个饼给道悟，道悟每次留一个饼给他并且说：“吾惠与你，以荫子孙。”崇信一日自念：“饼是我拿来的，为何还返还给我，是不是还有其他意旨呢？”于是就前往问道悟，道悟回答说：“饼是你拿来的，你又有什么过错呢？”崇信听了道悟的回答，明了话语中玄旨，于是跟从道悟出家。道悟为崇信剃度说：“你往昔崇尚福善，如今相信我的话，应当名叫崇信。”出家之后，崇信一直追问道悟左右。



受具足戒多年之后，崇信感到道悟并没有为自己指示心要。一日，崇信问道悟说：“某自到来，不蒙指示心要？”道悟说：“自从汝到来，乃至现在，我未尝不为你指示心要。”崇信问：“何处指示？”道悟说：“你捧茶来，我就为你接茶，你捧饭来，我又为你接饭；你礼拜时，我就低首，哪里没有指示心要？”崇信低头沉思良久。道悟说：“见则直下便见，拟思即差。”崇信当下开解。崇信又问：“如何保任？”道悟说：“任性逍遥，随缘放旷。但尽凡心，别无圣解。”崇信所得，悉皆如此，既而领悟心要。

后来，崇信来到龙潭结庵而住。有僧问：“髻中珠谁人得？”崇信说：“不赏玩者得。”曰：“安着何处？”崇信说：“有处即道来。”有尼问：“如何得为僧去？”崇信问：“作尼来多少时也？”尼说：“还有为僧时也无？”崇信问：“汝即今是甚么？”尼说：“现是尼身，何得不识？”

李翱刺史前来请教：“如何是真如般若？”崇信说：“我无真如般若。”李翱说：“幸遇和尚。”崇信说：“此犹如分外之言。”

面对李翱请教何谓真般若，崇信为了破除李翱对思维拟议的执着，说自己没有真般若示人。意在让李翱从日常行事中体悟般若。这就像当年道悟开示崇信一样，捧茶接茶、捧饭接饭、礼拜低首都是在指示真般若。

又如赵州禅师开示弟子“洗钵盂去”“吃茶去”都是在说般若之理。如僧问赵州：“学人乍入丛林，乞师指示。”州云：“吃粥了也未？”僧云：“吃了。”州云：“洗钵盂去！”其僧因此契悟。天童颂云：

粥罢令教洗钵盂，豁然心地自相符。

而今参饱丛林客，且道其间有悟无？

《金刚经·法会因由分》云：“尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食訖，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”佛陀从着衣持钵，至敷座而坐，都是在讲说般若。此时，一切言语都是多余的，此即所谓着衣持钵皆是般若。



在 生 活 中 发 现 快 乐 和 幸 福

※王欢

《五灯会元》记载：神赞禅师原在福州大中寺剃度出家，后来外出行脚，遇百丈怀海禅师而契悟玄旨，又回原寺，想帮助恩师昊天罔极禅师开悟。一日，昊天罔极禅师依傍着窗户正聚精会神地阅读经文，恰巧一只苍蝇绕室旋转良久，看到映射在纸窗上的灯光，认为是外面的光明天地，拼命地撞上去。神赞把握这千载难逢的机缘，大声喝道：“世界如此宽阔不肯出，钻他故纸驴年去？”说完又说了一首偈语：“空门不肯出，投窗也大痴，百年钻故纸，何日出头时！”这一偈语引起昊天罔极禅师的注意，于是请神赞说法，最后终于开悟。

后来白云禅师受到神赞禅师这一偈语的启发，作了一首《蝇子透窗偈》云：

为爱寻光纸上钻，不能透处几多难。

忽然撞着来时路，始觉平生被眼瞒。

这首诗歌说苍蝇喜欢朝光亮的地方飞，如果窗上糊了纸，虽然有光透过来，可苍蝇却不能够飞出去，只有找到了当初飞进来的路，才能飞出去，才明白原来是被自己的眼睛骗了。

诗歌中的寓意是显而易见的，“来时路”，常喻指每个人的生活都有值得去品味的地方，只可惜人们往往不去注意罢了。而“被眼瞒”一句则是指人们常常被眼前一些表面的现象所欺骗，无法发现生活的真滋味。从中我们可以得到这样的启示：世人不要受肉眼的蒙蔽，而要用心去体会那些生活中通常会被人们忽略而又极其美丽的瞬间，比如快乐，比如幸福。

生活给予每个人的快乐大致上是没有差别的：人虽然有贫富之分，然而富人的快乐绝不比穷人多；人虽有名望高低之分，然而那些名人却并不比一般人快乐到哪去。人生各有各的苦恼，各有各的快乐，只是看我们能够发现快乐，还是发现烦恼罢了。

我最近看到一篇张凯写的名为《你们幸福死了》的文章，文章开始的内容是一位煤矿工人在井下工作时原生态：

在描写下井时，作者这样写：世界一瞬间就黑了下去，巷道里的白色雾气在矿灯光束中面目狰狞地翻滚。巷道两侧，巷壁上稀里哗啦无休止地滴淌着不明的小水……我们听着，看着，感受着一切，下面迎接我们的将是什么？不只一次眼睁睁地着工友在自己身旁倒下或消失，而今天我们也许将步他们的后尘。我们的内心都充满了未知的恐惧，每个人都在心里祈祷，不要荣华富贵，不要功成名就，不要儿孙满堂，我们只希望很好地活着……

在描写工作环境和状态时，作者这样写道：怎么形容那种场面呢？这是一个昏暗、沉闷、狭小的所在，工人一律赤了上身，脸上的煤尘因是一粒粒落上去的，所以显出毛茸茸的黑色。胸膛、肚皮、背上蠕动着黑色的汗液……一线，你完全可以理解为战争的前线！瓦斯、煤尘、二氧化硫、一氧化碳、二氧化碳、硫化氢、水蒸气……灾难就从这儿爆发！他们匍匐在煤泥里，上面是随时有可能坠落的几十吨重物；他们强行给只识别氧气的肺叶以粉尘、毒气……

在描写矿工的午餐时，作者这样介绍：午餐用小塑料袋包着，里面是两个夹了黑咸菜瓢子的馒头。冬天，馒头的外皮像石头一样又冰又硬，再有力的牙齿也拿它没辙，于是我们剥了皮只吃心子……





在描写换水泵的工作时，作者这样写：水没过我的膝盖，爬上我的屁股蛋子，我打着冷战，装满泥沙的靴子异常沉重，上身淋着净是各种机油味的水滴，有的还不断地渗入嘴角，咸咸的，有些苦涩。

读到这些内容，给人的感觉都是非常沉重和压抑，感觉到生活是这般不易和艰难。唯有行文到了最后，作者笔锋一转，写升井的时候这样说：推开井口的风门，整个人如鱼得水，闭着双眼酣畅地游，似乎这一辈子都没见过这么好的阳光……再推开另一扇门，明媚的阳光，清新的空气、洁净的房屋、泛着绿光的树木、穿干净衣服的男人和女人、苍翠无边的山、山腰上慢爬的汽车、山脚下伸向天尽头的小溪、觅食的小鸟、娇嫩的花朵……这一切都有血有肉、活蹦乱跳地在我眼里展现它们的可爱。我黑着脸，发自肺腑地感叹着：多美啊！杀了我，我也不相信有谁会厌弃这个尘世！我羡慕你们啊！提着板凳卖凉皮的，拿着报纸坐办公室的，洒着热汗种庄稼的，骑着电车卖报纸的……你们幸福死了！

读完这篇文章，不由得你不感动，我们那看上去平凡琐碎的生活，原来一直被忽略并熟视无睹，原来在一个成天活在生存边缘的煤矿工人的眼中，它竟然是这么无比幸福！可是我们几个人能够体会、能够发现在这平凡得不能再平凡的生活中所蕴含的快乐和幸福呢？

一个哲学家不小心掉到水里，被救上岸后，他说出的第一句话是：呼吸空气是一件多么快乐的事情！的确，空气，我们看不到，日常生活中也很少意识到，但是失去它，你才发现，它对我们原来那么重要。原来只要能够活着，就是一件快乐的事情。

生活中的快乐和幸福其实无处不在，关键在于我们如何去体会，倘若用心体会便不难感受：得到一本心仪已久的好书是快乐的，无偿献血是快乐的，和朋友一起在春天去踏青是快乐的，见到分别已久的爱人是幸福的，刚刚被母亲亲吻过的孩子是幸福的，因为进步被老师奖励了一支铅笔是幸福的……生活的幸福是对生命的热情，为自己的快乐而存在，在那些看似无法逾越的苦难面前，依然能够仰望苍穹，快乐便会永远伴随左右。

有人听说一位心理治疗师能够用乐观给人治病，于是就去拜访这位医师。

医师请他坐下，很有礼貌地听着他问话。

“如果你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”这个人上来就问了这么一个问题。

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”医师高兴回答。

“如果你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你变成了一个肮脏的人，你还会快乐吗？”这人又问。

“当然，”医师还是很高兴地回答，“我高兴是因为我掉进的只是一个泥坑，而不是万丈深渊。”

“但是如果这一次你被人无故地打了一顿，你还能高兴得起来吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有要我的命。”

“如果你去拔牙，医生错拔了你的好牙而留下了坏牙，你还高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙齿，而不是我的心脏。”

“如果你正在睡觉，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是人而不是狼。”

“如果你马上就要死了，你还高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，结束这个旅程之后，我要重新开始新的人生之路了。”

这人最后再也问不出问题了，就说：“这么说，你的生活中就没有什么可以令你烦恼或者痛苦的事了？”

医师答：“我想是的，只要你愿意，你就会在生活中发现和找到快乐——痛苦往往是不请自来，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。”

很显然，如果我们不能用心去体会生活中的那部分快乐，那部分幸福，如果我们缺乏珍惜之心，意识不到快乐和幸福的存在，那么我们可能就会连现在正在历经的快乐都会失去。

禅宗六祖慧能曾在《坛经》中云：“善知识，心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切。一切即一，一即一切，去来自由，心体无滞，即是般若。”

经文意思是心量博大无比，能够包容一切事物和现象。心的功能就在于能够清楚地认识一切事物和现象，如果运用本心来观察，便能理解一切。一切事物和现象就等于单一的本心，单一的本心也就等于一切事物和现象。心的本质就是自由自在，任来任往，没有任何事物和现象能够阻碍它，这就是般若智慧。

也就是说，人们都追求快乐和幸福，但快乐和幸福不是靠一些表面的形式来获得或者判定的，快乐其实来源于每个人的心底。与其看不如意的方面，不如学会寻找乐趣，看生活中好的一面。如果我们乐观地对待生活，用心去体会平凡中的幸福与快乐，那么快乐的微笑就会时常挂在嘴角，幸福的甜蜜也会永驻心间！



守护财富，量入为出

※李忠

个人获得财富很难，但要守护财富更不容易。由于财富是变化无常的，如果不懂得经营管理，财富就会减少乃至失去。因此，佛教将合理经营财富作为守护财富的重要方式来加以强调。佛陀在《杂阿含经》中告诫佛弟子应当守护财富。经云：

佛告婆罗门，有四法，俗人在家得现法安现法乐。何等为四？谓方便具足，守护具足，善知识具足，正命具足。……何等为守护具足？谓善男子所有钱谷，方便所得，自手执作，如法而得，能极守护，不令王、贼、水、火劫夺漂没，不分失。不善守护者亡失，不爱念者辄取，及诸灾患所坏，是名善男子不善守护。

对于自己通过辛勤劳动获得的金钱和谷物等生活必需品，应当善加守护，不让国王、盗贼、水灾、火灾夺走。如果对自己的劳动成果不善加守护，这些财富就会被各种灾患破坏，造成无可挽回的后果。因此，一定要守护好自己辛勤劳动所获得的财富，不使财物因为各种外在的原因而失去。只有能守护好财富，才能使财富不断积累，以获得更多的财富。

为了守护好自己的财富，还要远离“六损财业”的危害。佛陀在《善生经》中说：“六损财业者，一者耽湎于酒，二者博戏，三者放荡，四者迷于伎乐，五者恶友相得，六者懈惰，是为六损财业。”一个人若沉迷于以上六种行为，不仅会使自己的财富遭受严重损失，而且还会造成生病、斗争、恶名流布、人不敬信、家庭失和等损害。

为了让人明了“六损财业”的危害，佛陀还分别对以上六种损财行为作了详细的解说。比如，佛在论述“博戏”六失中说：“善生，博戏有六失，云何为六？一者财产日耗，二者虽胜生怨，三者智者所责，四者人不敬信，五者为人疏外，六

者生盗窃心。善生，是为博戏六失，若长者、长者子博戏不已，其家产业日日损减。”“六损财业”无论对一个人的财富和身心健康都有很大的损害，所以，一个人一定要远离“六损财业”，避免造成财富的损失。

守护好财富并不是不要支出财富，而是在支出财富时要遵循量入为出的原则。财富的价值就在于流通，满足人们生活需求。在日常生活中，一个人不能过于吝啬，这样容易被人看成守财奴。要知道，财富是用来改善生活的，如果只知道积聚钱财，而舍不得花费钱财，财富就失去了意义。但是，在支出财富时也不能不顾自己的收入过分耗费，若入不敷出就会导致家庭经济陷入困境。不但平常支出要有节度，就是供养三宝，也一样要量入为出。虽然信心恳切，乐意施舍，如由此而引起家庭经济的困窘，就有违佛陀的本怀。佛陀在《杂阿含经》中对此有论述：

谓善男子所有钱财出内称量，圆周掌护，不令多入少出也，多出少入也。如执秤者，少则增之，多则减之，知平而舍。如是，善男子称量财物，等入等出，莫令入多出少，出多入少。若善男子无有钱财而广散用，以此生活，人皆名为优昙钵果，无有种子，愚痴贪欲，不顾其后。……是故善男子所有钱财能自称量，等入等出，是名正命具足。

一个人在支出财富时要量入为出，不可收入少支出大，以免造成收不抵支。也不可自己没有钱财而要广散家财，造成家庭生活困窘。只有量入为出，才能保持家庭生活正常运转。

如果我们在日常生活中能够依照以上财富思想所说，如法获得财富，守护好自己的财富，支出财富时量入为出，并能善用财富广行众善，则不仅能让自己的财富正常流转，还能够不断积聚财富，更好地让财富利益大众。





人行众善，增长福慧

※尹芳芳

“祸福无门，唯人所召”，是指灾祸和幸福不是注定，是人造成的。这句俗语出自《左传·襄公二十三年》：“祸福无门，唯人所召。”《旧唐书·李孝恭传》亦云：“孝恭举止自若，徐谕之曰：‘祸福无门，唯人所召。自顾无负于物，诸公何见忧之深！公拓恶积祸盈，今承庙算以致讨，碗中之血，乃公拓授首之后征。’”一个人的将来是福是祸，这与一个人过去及当下所做的善恶之事相关。一个人当下持续做善事，就会苦报转为福报；若是经常造作恶业，则本来的福报也会转为祸事。

明代表了凡就是一位通过广行善事，积功累德改变厄运的典范。袁了凡的劝善书《了凡四训》中记录了他一生行善改变命运的事实。全书由“立命之学”“改过之法”“积善之方”“谦德之效”等“四训”组成，是影响最大的劝善书之一。

袁了凡自幼丧父，曾应母命放弃举业，转而学医。后遇一位以宋朝邵雍《皇极数》占卜的孔姓老者，他劝了凡，应事举业，且预计其成绩及名次。后来，从县考、府考到提学考，三次的结果均与孔先生的预测完全一致。孔先生又为袁了凡预测一生的命运，某年考第几名，某年补缺，某年当上贡生，某年辞职还乡，甚至那一年死，都有交代。同时告诉他命中不可能有子女。

到三十五岁时，袁了凡除了“死”与“无子女”两条因时间关系，未经确证之外，孔先生其余的预测全都应验。因此，他确信功名沉浮，是命中注定，自己是无能为力的。后经栖霞山云谷禅师点化，始信“命由我作，福自己求”。从此，袁了凡由行“功过格”开始，积累自己的善行。他为自己准备了一册画满空格的本子——“功过格”，命名为《治心篇》。每天早上拿出来，交给看门人，放在桌上，将每日所做的善恶之事统统记在本子上。晚上则拿出本子，针对白天所作之事，进行反省，如果做了坏事，就按照坏事的大小，将已记录的功德减除，有如记帐一般，收支相互抵消。并焚香祷告，感动上天。同时，牢记云谷禅师的嘱咐，每天持念《准提咒》，以期所求之事能如愿。妻子也行“功过格”，帮助他积累善行。袁了凡自己凡是做一件事，就记下来。妻子因为不识字，就在本子上画圈圈，不管是施食穷人还是买动物放生，都画在本子上，有时一天能画上十几圈呢！

这一年，袁了凡参加礼部的科举考试，孔先生预测他得第三名，结果却高中第一名；孔先生未预计到他会中举人，没想到秋天乡试，他竟考中举人。孔先生的预言已开始不灵验了。

最大的一件事是，袁了凡曾发誓做三千善事以求子。尽管由于人的惰性及疑惑，凡遇到该做的事，他还是不能一心一意地去做，多少有些勉强，经过反省，过失还有不少，碰到善事，虽能去做，却不是十分积极；有时虽救了人，却心存疑惑；有时作了善事，又说不妥之语；头脑清醒时，尚能把持自己；一旦醉酒，就放肆起来。虽说做了不少善事，积了功德，但如果将功补过，恐怕还不够。所以，经过十多年，才将三千件善事做圆满。次年，妻子果然生了个男孩，取名天启。由此改变了他命中没有子女的命运，实现了由宿命论向立命论的转变。

数月后，袁了凡又许下考中进士的愿，并许愿做一万件善事。第三年，果然登第，得中进士，被吏部派往宝坻县做知县。袁了凡的妻子对他说：“以前你许愿做三千善事，是我在家也帮助你一起做，才凑足三千之数。而今，衙门清闲，那有那么多的善事可做，这样，万件善事何日才得圆满呢？”袁了凡也觉得很有道理，但是已经许了愿，何况又已中了进士，岂有退却之理，所以，只能尽自己最大的努力去做。





有一天夜里，梦见一神人，袁了凡告诉他善事难以完成的原因。神人对他说：“仅减少钱粮一件事，你所许的一万件善事的愿，就已经完成了！”原来，宝坻县的田，每亩本要缴银二分三厘七毫。袁了凡觉得缴税太重，经过仔细清理，决定减到一分四厘六毫。袁了凡觉得奇怪的是，神明何以知道此事，而且也怀疑这一件事可以抵一万件善事。碰巧幻余禅师从五台山来，袁了凡就将梦中之事相告，并问此事是否可信。

幻余禅师回答说：“如果你行善之心，情真意切，那么，即使是做一件善事，也可以抵得上一万件；况且你减轻全县的钱粮，使全县的百姓都蒙受恩惠呢！”

经此一事，袁了凡更坚定地相信人的命运是通过自身的努力得到改变的。

孔先生预测袁了凡五十三岁时会有灾难。他虽未去祈求消灾延寿，但到了五十三岁那年，竟然没有什么病痛，直到他六十九岁写了《了凡四训》时，都是如此。可见，一个人通过持续不断行善就会福慧降临。

福是自己求的，同样祸也是人自找的。初看起来，此话好象不合情理，除非一下子受到巨大的挫折或创伤，因而自暴自弃，或者杀人、自杀，一般人不会自己去求祸的。然而，灾祸往往潜藏在人们的一念及所作所为中，我们平常所说的“祸福无门，唯人自招”，除了认为福是自己争取的以外，对于祸的观

点，包含两方面意思：一是指咎由自取的意思；另一方面，则是说自己缺少智慧。

有一则“等一会儿再说”的故事，讲的是有一位客商，牵着一头背上驮满瓷器的骆驼，行走在回家的路上。路上有人提醒他说：“装瓷器的架子已经倾斜了，赶快停下来，扶扶正再走吧！”客商看了看，回答说：“等一会儿再说吧，我很快就要到家了！”

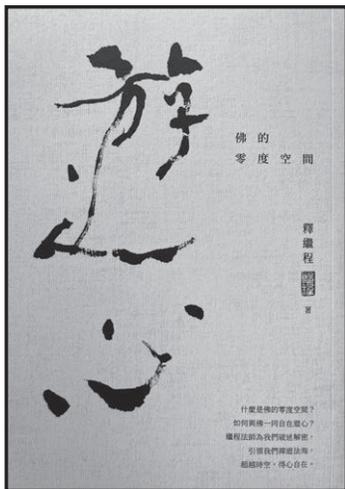
说完，他继续往前走。过了一会儿，路人发现危险，好心地警告他：“骆驼背上的架子已倾斜得很厉害了！停下来，整理整理好再走，要不然，会倒下来的！”客商依然不紧不慢地说：“没关系，等一会儿再说吧，我的家就在前面了！”客商牵着骆驼继续往前走，仍然没有停下来的打算。

看到骆驼蹒跚前行的样子，途中不时有人提醒客商瓷器随时有倒塌的危险。然而，客商还是那句老话：“等一会儿再说吧。”终于，最后一位劝他停下来的人，还没有听完客商“等一会儿”的回话，骆驼背上的瓷器已经“哗啦”一声全都倒了下来！客商损失惨重，后悔不已。其实，路人多次提醒客商骆驼背上的瓷器倾斜了，客商就应当意识到可能会发生瓷器打碎的后果。但他不以为意，最终导致瓷器全部打碎了。

正因为“祸福无门，唯人所召”，因而我们应当远离恶业，避免祸患；同时应当广行众善，增长福慧。

执着还是自在，一切由心

由长青佛教文化服务社诚意推荐。联系电话：6220 6360



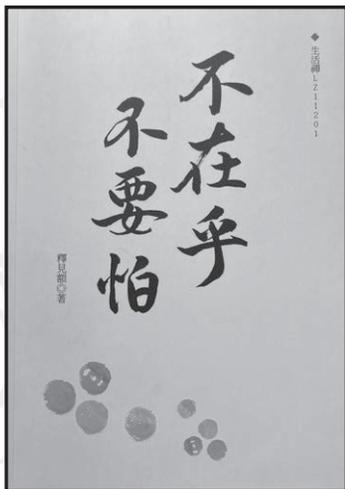
《游心》※释继程

我们的世界是四度空间，是由长、宽、高、加上时间维度；佛的世界是零度空间，超越了物理维度，可以无限扩展到任何一个空间。

我们与佛的距离是烦恼与执着，当我们能空掉所有的烦恼执着，就不在局限一方，与佛心相印，探索更广阔的空间。我们的心，是一个能量场。修行的目的就是修心，修缮我们的心灵空间，心愈净化，就愈辽阔广大。

作者带领我们悠游心的世界，为我们导航参禅寻佛的路线，让我们明白凡心和佛心的不同，只要一心用功，以禅法洞察心的运作方式，将可明心见性，得见本来面目。

人的视野有限，但心量无限。烦恼本空，何不让心归零，无入而不自得，无处不自在。

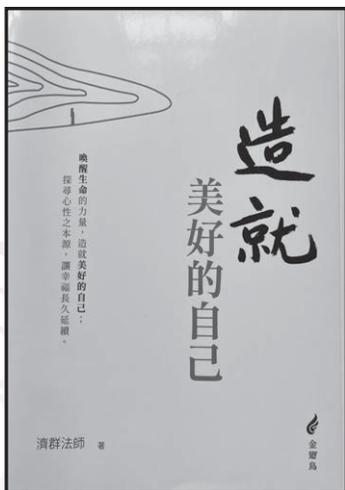


《不在乎，不要怕》※释见额

不在乎，是放下；不要怕，是提起。不在乎，是随缘自在，不要怕，是积极尽分。

本书集结了三十多则真人实事，每一则的故事主人翁，无不面临自身的困境：衰老、病痛、亲人逝世、婚姻危机、转职的犹豫等。然而，他们都勇于面对困难，提出难点，与作者深入对话；在作者的同理与引导思维下，都能以优雅的姿态来处理烦雜的事物与面对负面的情绪。

本书的精髓是，法师借以各个小故事，带领读者走向去除我执，趋向更自在的人生。



《造就美好的自己》※济群法师

作者以佛法智慧的观点，与不同领域的巨擘，从文化、经济、教育和公共卫生等多视角，探究生命存在的永恒困惑，指出现代社会飞速发展所衍生的普世问题，带我们重新认识生命的价值与意义。

品读本书，如寻幽探秘，从各个层面深入佛法的甚深智慧，字里行间流露出无尽的慈悲，法师无处不谆谆提醒；人生当以觉醒为目标，正确认识世间万物，丰富自己的精神世界，找回内心的平静，造就更美好的自己。

如何富养孩子

※萧瑶

什么是富养孩子

世俗意义上的富有，通常是指拥有物质方面的财富，但其实，富有必须包括精神和物质两个层面，才会拥有完整的人生。否则，都是有所缺失的。一提到富养孩子，可能某些家长会认为，富养就是给孩子提供富足的生活条件，包括衣食住行、吃穿用度都得给孩子们最好的，就是富养孩子。例如，我们会看到一些社交媒体里有家庭条件非常富有的明星妈妈，在孩子很小的时候就给他们买奢侈品，孩子是还没具备赚钱能力的富二代，这可谓“含着金汤匙出生”的一代。当然，在父母已经具备良好的经济条件情况下，尽可能给予孩子最好的，无可厚非。但是，过早让孩子太容易拥有金钱，而非通过自身努力去获得，日后是否会不懂得珍惜？孩子变成娇生惯养、挥霍无度或者丧失自己努力的动力？严重者自私自利、不懂感恩。因此，这并不是富养孩子的真正意义。

在我们的现实生活中，很多家长并没有富养孩子的经历，尤其在物质匮乏的年代或家庭。无论在不同的国家或在不同的时代，都存在贫富不均的情况，如果认为富养孩子只是有钱人家的事，那么，又进入了另一个误区。

真正的富养，就是让人的身心都变得富足，从此过上幸福、圆满、富足的人生。

只要心态对了、方法正确，我们每个家庭都可以做到富养孩子。

没有经过富养过的孩子，对其身心有什么影响？

在你的身边，是否有遇到过性格偏激、人格不健全或价值观扭曲的人？或负面情绪比较多的人？总体说来没有被富养过的孩子，在成年后会形成两种情况，一种是躺平、摆烂，破罐子破摔；一种是奋力摆脱原生家庭带给他的缺失。

没有经过富养的孩子，成年以后，无论在物质财富上取得了多大的成就，通常依然过不好这一生。我们知道一个人的幸福感是多维度的，它需要有一定的经济条件去满足日常生活，还有家庭亲情的融洽，朋友同事相处的愉快，以及自己有兴趣爱好可以滋养自己的精神世界，这样的人生才会比较圆满，最起码会少一些遗憾，因为我们每个人来到这个世界上只有一次，所以，作为家长我们必须懂得如何富养孩子。





富养孩子包括哪些具体内容

一、富养孩子的眼界

简单说，就是多带孩子去看世界。由于新加坡地方小、气候单一，这反而促成要多走出国门看世界的理由，旅游的预算是需要家庭储蓄中提前预留出来的一笔固定经费。这样全家就会重视这个安排，孩子也会因此心中充满希望，期待假期的到来，旅行也可以作为孩子学习后的一个奖励。

如果经济条件尚不具备，则可以鼓励孩子多看纪录片里介绍的旅游节目，让他对世界由好奇心转变成拓展知识面，这会有助于增加孩子的学习驱动力，日后通过自身努力去实现愿望。

二、富养孩子的身体

人要有一个健康的身体，才能做好事情。是每个人都知道这非常重要的道理，但是很多人又做不到的事情。这往往源于懒惰、拖延和不够自律。无论学习知识的积累，还是锻炼身体，都是复利效应，短时间不能快速改变，时间久了，就会让人和人之间拉开很大的距离。

我们可以带着孩子一起去运动、去健身，吃健康的食物，养成早睡早起的良好作息，有了健康的身体，才能精神抖擞地投入我们的学习和事业，以此达到事半功倍的高效能。

三、富养自己的能力和兴趣爱好

对于能力的培养，有助于我们在社会中更好的生存。孩子在学校学习知识，只是他人生中的一段时光，学校毕业后，进入职场或创业，才是真正使

用能力的时候，如果能够有长期培养自身能力的意识和习惯，会让孩子拥有更强的竞争力和自信心。

现在的社会科技日新月异，无论什么年龄段的人，都需要多提升能力，以适应社会的变化。

可以建议每隔一段时间就学习一个技能或才艺，有的会很快学会，有的需要深入学习，可以根据自身情况，做好时间管理，量力而行，日久天长，会发现拥有的技能越多，反而越轻松。

富养孩子的同时也要富养自己

一个培养出优秀孩子的教育家说：孩子并非是教育出来的，而是影响出来的。如果家里有积极乐观并且自律的父母，孩子都不会差到哪里去，要想富养好孩子的家长，也应同时以身作则，富养自己。

富养孩子带来的益处

富养，令孩子们懂得了在获得良好教育资源的条件下，能力的培养比分数更加重要；在拓展眼界的同时，从小打开认知的格局，培养了在思维上的远见；让孩子们懂得了除了物质上的富足，精神上的自由和富足更加值得我们去追求；通过丰富的资源和广阔的视野，富养孩子能够全面提升他们的综合素质，包括思维能力、社交能力和个人发展。

总而言之，富养孩子将使他们终身受益无穷。所以，我们身为父母，有责任在富养自己的同时，别忘记富养孩子，让他们更加有自信、有目标、有能量、过好有意义的人生。





❁ 禅思小语 ❁

善别 · 善终 · 善生

※文：心绢 / 图：唯新摄影

揭晓

天亮了，她站在母亲墓前，对着石碑说话，潸潸泪流。

摆放在台阶上的一束水仙花，素洁清新，几朵红色康乃馨陪衬，勿忘我星星点点，幽幽地，仿佛她们之间断断续续无言的对话，雨过天晴的释怀，久别复得的温暖。

多年离散，困扰心中未解的结，一朝被剪断，如暗室射入一道强光。

终于，她发现母亲多年来不曾吐露的秘密。

因为爱，所以隐瞒，因为爱，藏掖一份无法见光的坦然。为母则刚，怀中执着千丝万缕护幼恩义，大海浪涌会让小舟翻覆，表面一片风平浪静，实则忍辱，以期相安。

秘密埋得深，唇舌咬紧一条扭曲的心锁，情愫解不开，牵引纷至沓来的无形伤害，因而误会，因而疑惑，因而怨怼，由爱生恨。

每一个人心中都有秘密，要了解一个人，就要知道他心里藏着什么。

不是每一个秘密都能被发现，不是每一个心事都能被揭开，只有放下执着，打开心结，读懂初衷。

因为爱，所以揭晓。

揭晓，心事了了，花开了，生命延续。

生之可恋

绿色大地，云水平静。

活着的人，不一定能看见这风景。

活着的眼睛，也许未能亲自感受天与地的宁静恬淡。

活着的心灵，也许住不下云的飘逸与水的自由。

活着的身体，也许越来越靠近……远方。

如何以歌声欢唱天和地，如何舒坦心灵，半闭着眼睛去想象美景赋予漫漫绿色拥抱身体，如何远方和梦想合二为一？

只为一呼一吸仍在，初心不忘，恪守一己责任，尽力实现理想，世间万般情缘难以割舍，无人能预知无常何时到来，把握当下，鼓起活下去的勇气，以大无畏精神克服命运加诸的苦受。

生老病死，成住坏空，花开有时，花落有时，活着的眼睛看透了天地变化，和人生诸般虚幻空相，听懂宇宙密语，何其自在，何其清凉！

生人的地狱

“不只死人要破地狱，生人也有地狱要破”。

香港电影《破·地狱》男主角演绎一名殡葬礼仪师在执业过程中对生死的领悟，说出以上发人深思的话。

“破地狱”是一种传统的道教丧礼仪式，喃嘸师傅冲进地狱，挥动火剑破瓦，带领被审判的亡灵越火而令亡者得到度脱超昇。时至今日，破地狱已成了香港主流丧礼的模式，而破地狱亦被列入香港非物质文化遗产。（文字引自片头说明）

民间对生死课题的理解，各不相同。人对生命的期许，往往在走过幽谷、险滩历险之后，眼界拓张，自有一番豁然开朗。

人间，岂能白来一遭？

世事纷扰，人情纠缠，诸般造业，人常陷于妄见之中，无明烦恼根生牵绊。

人要弄懂烦恼因何而生，与生俱来的，存在于自身的认知，潜藏在意识深处、生命的底层中，不易察觉的，根植识田不易改变。四我——我痴，我爱，我见，我慢，执着“我”的所有，执念生，放不下，剪不断，烦恼相续，无法超脱，因果循环，菩提不现。

人间若地狱，万般痛苦无以名状，种种烦恼煎逼，如烈火熬炼，身心俱疲，“生不如死”的念头强烈生起，想一想，置身人间地狱多可怕！

人在有意识时自己去“破地狱”，不必等死后让别人念经作法以“得度超生”。如实解决生命之苦，对治我执妄念，远离烦恼的根本，消灭无明，离苦得乐。

今生如何修得福德，不堕地狱，将来生生世世增上菩提道，实实在在是人需要身体力行的必修课。





一格佛画



※杨怀勤



莲花在佛教中代表什么意义？

莲花是佛教的图标，它除了代表“净而不染”也代表了因果。所有的植物都是先开花后结果，唯独莲花.....它开花也同时结果。莲花也提醒世人一切有因果！阿弥陀佛。

家家有本难念的经， 那你家念哪一部经？

我想家中的那部经应该是“烦恼经”吧。佛门的每部经都是众生开智慧的经文。阿弥陀佛。





佛陀与波斯匿王

※ 梁云清





7

“从冥入明”
此类人生来卑贱，从事的职业也不好，但是，他们深信因果



8

广行好事，心存善念，这些人身坏命终之后，就会上生善趣，从此一生更比一生好



9

“从明入冥”这类人的出身非富即贵，拥有数不尽的优势资源



10

然而，他们对眼前的一切并不珍惜，品行顽劣作恶多端，死后必入恶道，将难得的人生白白浪费掉，诚是可惜可叹



12

佛教不讲宿命，始终主张“命自我造”，在现实世界里，我们对自己的出身贵贱没有选择权，但是对自己的言行以及起心动念，却是可以完全掌握。

只要我们三业清净，一心向善，又何必担心自己的前生后事呢？



11

第四种“从明入明”
此类人生于富贵人家，富而不奢，贵而不骄，处处知因果，严身束心，他死后必生善趣，生生荣华，世世富贵



眼见为实

※撰文并配图：赵宏

常听人说眼见为实，似乎这就是真理，以为只有亲眼看到的才是真的，没看到就不相信。不过，凡事都需要细想，貌似有道理的话也未必都是正确的。比如空气，在科技如此发达的社会，大家都知道空气的存在，可是你看得见空气吗？难道因为你看不到，空气就不存在吗？超声波、X射线等等，如果不借助科学仪器，我们的眼睛都看不到，但并不能因此否定它们的存在。就是在普通的日常生活中，由于所站角度不同，站在对面的位置，一个人可以目睹一个坏人用刀子勒住被胁持的人，取人性命，而站在后方的人，可能还以为看到的是个好心人，正用力支撑住一个将要倒下的可怜人。南怀瑾大师曾经在一次讲经的时候说，有些人表面上礼佛信佛，其实心里未必是虔诚地相信佛，他们只是把佛教当成一种心理安慰，有事的时候才想起来拜拜，临时抱佛脚，事情一过就不以为然，他们的内心终究是有疑惑的，信仰不坚定。这些人数量不少，自以为学识渊博，懂得科学，有时候甚至会问：佛真的存在吗？谁真的亲眼见过佛？这是相当可笑的，南怀瑾大师说，如果佛和菩萨哪一天真的站在他们面前，恐怕是会吓死他们的，因为佛的真身、菩萨的真容，完全超乎这些不具真诚信仰的人的想象。



历史上有很多类似的事，只有真正有大智慧的人才能看清楚其中的本来面目。孔夫子曾说过一句话：“所信者目也，而目犹不可信”，意思就是，按理说人们应该相信眼睛看见的，但其实亲眼看见的也不一定是真实可信的。这缘于他的一次亲身经历。

鲁哀公六年（公元前489年），孔子63岁，在出行途中与弟子们被困数日，粒米未进，只好大白天躺着睡觉，等学生们外出乞粮。弟子颜回讨来一碗小米，生火煮饭。饭快熟的时候，孔子闻到香味，起身一看，正巧看见颜回用手抓锅里的饭吃。孔子不高兴了，批评颜回无礼且自私。颜回面露难堪，只好实话实说：“刚才碳灰落进锅里，弄脏了米饭，作为弟子，不能让老师吃不洁的食物，可是好不容易才乞讨到这么一点粮食，丢掉了太可惜，所以我就抓起来吃了。”孔子听完，非常感慨，对众子弟说：“是我错怪颜回了，我相信自己眼睛所看见的，但亲眼看到的也不一定可信呀。”

《金刚经》里有一句话：凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。所以，什么是真，什么是实，并非出自肉眼所见，也没有那么重要。一旦明心见性，方可窥见世界，明白道理。《金刚经》里还说，一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。因此，即使有所见，也不必执着于所见，如此，才能放下，才有所得。

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



蓝天
Bluesky Delight





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

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

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



麥慶良
Ken Bay



询问 WhatsApp Me 9720 6817
Email Me ken_bay@hotmail.com
Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

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 ◆

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



Koh Mun Hong	\$200.00
Ong Geok Lay	\$100.00
Boon Ai Peng	\$60.00
Kou Huimin	\$50.00
Sin Lai Keong	\$50.00
Kwong Hee Juat	\$50.00
Goh Hock Guan	\$5.00

林徽好	回向已故祖父林道岸莲增上品	\$300.00
章维汉	祈愿章维汉、潘丽琼、章伶俐、章慈恩，智慧增长，身体健康，业障消除	\$100.00
唐金莲	祈愿冯士豪智慧增长，业障消除，身体健康。回向十方世界众生，累劫冤亲债主，解冤释结，离苦得乐，往生净土。	\$50.00
唐金莲	祈愿侄女唐佩玲身体健康，业障消除。回向唐佩玲之累劫冤亲债主，解冤释结离苦得乐。	\$50.00
Lu Yew Sing	祈愿全家大小出入平安、身体健康、万事如意、心想事成	\$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$48.00
孙韻芳	回向已故孙燕芳莲增上品	\$30.00
(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，证得菩提	\$200.00
(已故) 孙燕芳	莲增上品	\$20.00



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

二〇二五年 活动表 Year 2025 Activities Planning

59 Lorong 24A Geylang Singapore 398583 • Tel: 67444635 • Email: contact@buddhist.org.sg • website: www.buddhist.org.sg

<p>心净身安八关斋 Eight Precept Retreat 1/1 / 星期三 Wednesday / 9am - 9pm 赞助费 Sponsor Fee \$30 皈依仪式 @12.30pm - 广品法师主持 供应午餐 (过午不食)</p>	<p>护国佑民大斋天 Grand Zhai Tian Ritual 3/8 / 星期日 Sunday 8am - 11.15am 赞助费 Sponsor Fee \$100</p>	<p>Puja Service - In English Sunday 9.30am - 11.15am 9/3, 13/4, 8/6, 13/7, (17/8), 14/9, 12/10, 9/11, 14/12 Lunch Provided</p>
<p>圆满吉祥福慧灯 Light of Wisdom for Full Auspiciousness 亮灯 - 28/1 除夕 - 31/1 初三 供灯圆满仪式 - 31/1 星期五 Friday / 10am - 12pm 赞助费 - 随缘 Sponsor Fee - voluntary offering 广品法师主持 供应午餐</p>	<p>周日学校 - 华文 Sunday School - In Mandarin 第1学期 : 12/1 至 18/5 第2学期 : 29/6 至 24/8 星期日 Sunday 9.30am - 11.30am</p>	<p>常月共修 - 华语 Group Chanting - In Mandarin 星期日 Sunday 10am - 12pm 30/3, 27/4, 29/6, 27/7, 31/8, 28/9, 26/10, 30/11, 28/12 供应午餐</p>
<p>新春祈福 Lunar New Year Blessing 8/2 / 正月十一 星期六 Saturday 10am - 12pm 供应午餐</p>	<p>Adult English Dharma Class 成人英文佛学班 Thursday 8pm - 9.30pm 1st semester : 13/3 to 5/6 2nd semester : 17/7 to 2/10</p>	<p>友园 - 活动 You Yuan - Gathering 每星期日 Every Sunday 2pm to 5.30pm</p>
<p>礼千佛集福慧法会 Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly 2/3, 1/6, 7/9 / 星期日 Sunday 9am - 5pm 供应午餐</p>	<p>成人华文佛学班 Adult Chinese Dharma Class 星期四 Thursday 8pm - 9.30pm 第1学期 : 13/3 至 5/6 第2学期 : 17/7 至 2/10</p>	<p>清洁组 - 清洁活动 Housekeeping Team - Cleaning Task 16/3, 19/4, 21/6, 19/7, 16/8, 20/9, 18/10, 15/11, 20/12 星期六 Saturday 1.30pm - 5.30pm</p>
<p>卫塞庆典 2569 Vesak Celebration 2569 4/5 / 星期日 Sunday 9am to 5pm 新加坡博览中心 - 5A 展览厅 Singapore Expo - Hall 5A</p>		

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