

南洋佛教

佛总新春团拜与妆艺大游行

佛门迎送宾客礼仪

在全球化浪潮中
守护孩子的传统价值



时代焦虑之佛教解读
A Buddhist Perspective on
Contemporary Anxiety

ISSN 1793-8023



9 771793 802003



出版

新加坡佛教总会
南洋佛教杂志社

创刊人

僧常凯

法律顾问

朱时生

社长

释广品

文化主任

释传航

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

contact@buddhist.org.sg

创刊日期

30-05-1969 (B.E.2513)

出版日期

每逢四月、八月、十二月出版

PUBLISHER

Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang
Singapore 398583
Tel: 67444635
MDDI(P) 004/11/2024

DESIGN/PRINT BY

优越分色私人有限公司
Unique Colour Separation Pte Ltd

Blk 9 Kallang Place #06-01
Singapore 339154
Tel: (65) 62920138
Email: josephlui@uniquecolour.com.sg
www.uniquecolour.com.sg

*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。

1 编者语

佛教花絮

- 2 骏马踏春来：佛总新春团拜简记 一峰
- 4 佛教总会妆艺大游行 向翰
- 6 本地宗教团体每年申报外国捐款与外国联系 一峰
- 8 Maha Bodhi School and School Management Committee Celebrate Teachers' Excellence and Inspiring Impact at the 33rd SEA Games Muhamad Zufadly Zaiman
- 10 2025年文殊中学台北实践国中学校交流活动 郭長明 (4B2) 和胡宇芯 (4C2)
- 14 在发芽时遇见光 黎科懋
- 16 新春慈心，社区共善 随缘

特别专题

- 22 社交媒体下的浮躁不安 林见川
- 25 新闻洪流的精神内耗 智福
- 28 The Quiet Anxiety Around AI Keith Chng
- 30 The Pace We Never Question Raymond Tam

般若文稿

- 32 佛门迎送宾客礼仪 王欢
- 34 居士待僧基本礼仪 张贤登
- 36 释迦世尊的习劳与自恣 马行荣
- 38 佛香 李良旭

佛化生活

- 40 禅思小语：火宅 心绢
- 42 亲子教育：守护孩子的传统价值 萧瑶
- 44 佛教成语：昙花一现 赵宏
- 45 一格漫画：活在当下 杨怀勤

编者语

Editorial Note

当今世界，变化之速，已不再只是时代更替的节奏，而成为日常生活的一部分。信息无时无刻不在流动，科技不断重塑边界，社会结构与价值判断也在悄然转变之中。在这样的环境里，人们并非只是面对外在的变化，更在无形之中承受着内在的起伏与消耗。

佛法向来不以改变世界为先，而是提醒我们观照这颗心如何回应世界。无论环境如何变动，真正生起波动的，始终是内心对

境的执取与反应。当外在愈加纷繁复杂，回到内在，反而成为一种更为迫切的需要。

本期专题以“时代焦虑之佛教解读”为题，从不同生活面向切入：在社交媒体中浮动的比较与不安，在新闻洪流中逐渐累积的心力消耗，在持续加速的社会节奏中难以安住的自我，以及人工智能发展所带来的不确定与隐隐不安。它们看似各异，却都指向同一个问题——在这个不断变化的时代，我们的心，如何安顿？

或许，答案不在于远离变化，而在于看清变化之中那颗不安的心。由此观照，亦由此安住。

In today's world, the pace of change is no longer something that marks an era—it has become part of everyday life. Information flows without pause, technology continually reshapes boundaries, and social structures and values shift in subtle yet profound ways. Within such an environment, what we face is not only external change, but also the quiet, accumulating movements within the mind.

Buddhist thought has never begun with changing the world, but with observing how the mind responds to it. No matter how conditions evolve, what truly rises and falls is the mind's own reactions

and attachments. As the external world grows increasingly complex, the need to return inward becomes not a retreat, but a necessity.

This issue's feature, "A Buddhist Reading of Contemporary Anxiety," approaches this condition through different facets of modern life: the subtle restlessness shaped by social media, the mental exhaustion formed under the constant flow of news, the unsettled sense of self within an unceasing pace, and the quiet unease brought about by the uncertainties of artificial intelligence. Though these experiences appear distinct, they point toward the same question—within a world that is constantly changing, how does the mind find its ground?

Perhaps the answer does not lie in stepping away from change, but in seeing clearly the unease that arises within it. From that seeing, a different kind of steadiness may begin to emerge.

骏马踏春来

佛总新春团拜简记



2月28日，新加坡佛教总会三楼礼堂内，瑞气祥和，法喜充满。值此迎春之际，僧俗四众齐聚一堂，在梵音缭绕与清净庄严的氛围中，共同展开一年一度的新春团拜活动“丙午年2026新春祈福”。辞旧迎新之时，不仅是对新一年的祝愿与期许，更是回望来路、凝聚愿心的时刻。在这片熟悉而温暖的空间里，众人以一念清净心，承续慈悲与智慧，也为新的一年写下序章。

新加坡佛教总会会长广品大和尚发表献词，带领大众一同回顾过去一年的点滴与成就。

大和尚表示，适逢去年我国建国60周年，佛总特于8月4日齐聚寺院庵堂，僧俗，各宗教领袖共同为国家庆生。国家发展部部长徐芳达先生为庆典主宾。

另外，去年也恰好是二年一度佛总新加坡佛教论坛的举办，为配合建国60周年庆，特以“社会和谐国家团结”为主题，邀请僧伽，专家学者共议，提出利国利民的意见。论坛主宾为代文化，社区及青年部部长暨教育部高级政务部长梁振伟先生。

回顾中，当然少不了佛总年度盛会——卫塞庆祝活动。

“卫塞是佛教的重要节日。自1930年庆祝以来，佛总都齐聚寺院庵堂，佛教团体和四众弟子一起庆祝。去年，佛总假博览中心举行的庆典得到很大的反响，出席人数特多，估计超过3万人参与盛会。大会主宾为我国总理黄循财先生。”

此外，在教育方面，主要两校都取得优异的成绩。文殊中学有12名O水准学生考获6至8科特优。同时，菩提学校也连续第三年在小六会考中取得100巴仙的及格率！谢谢两校校长，副校长和教职员辛劳的付出及奉献！

大和尚也特别感谢悉达多托儿中心及马林百列菩提托管中心的主任和教职员一直默默无私对孩子们的照顾，任劳任怨！

“佛总向来注重成人及孩童的佛法教育，连续开办中文成人佛学班达38年，英文佛学班23年以及青少年周日学校20年。”

自1978年开始，佛总就开始监狱辅导的工作。感谢义工们慈悲的付出。这项获得美国国会人道的好评。

南洋佛教刊物也于去年进行改版工作，以便更好的为大众服务。

在对慈善工作的监管，佛总不分宗教或团体，提供监管上的分享和免费协助申报工作，帮忙解决在监管方便遇到的难题。

大和尚强调：“宗教和谐是我们及人们安居乐业的基础。自1949年佛总一直积极参与宗教联谊会的活动，与各宗教互动和往来。”

佛总其余活动如守持八关斋戒，斋天，礼三千佛，同学会中英文共修，周日狮子吼英文讲座，义工庆祝中秋，中医讲座等等，获得良好的反应，给予佛总莫大鼓励，今后会依然秉承前辈悲心感人的精神，鞭策自己，做好工作！

● 一峰

新春祝词

释广品

骏马踏春来，万象始更新。

在这辞旧迎新的时刻，让我们以“马”的精神，奔赴新一年的山海征途。马，是力量与速度的象征，是忠诚与担当的化身。

回望过去的一年，我们或曾“马不停蹄”地奔波，在风雨中砥砺前行；或曾“跃马扬鞭”，在挑战中奋勇争先；也曾迷茫之际，提醒自己“老马识途”，以经验为灯，照亮前路。

新的一年，愿我们都有“龙马精神”，昂首阔步，神采飞扬；在机遇来临时“快马加鞭”，不负韶华；在团队协作中“万马奔腾”，同心同德，汇聚磅礴力量。面对困难，不妨“厉兵秣马”，厚积薄发；面对目标，当有“马到功成”的信念与豪情。

愿我们以“马革裹尸”的担当守护初心，以“天马行空”的想象开拓创新，在时代的原野上纵横驰骋。让汗水化作奔腾的蹄声，让梦想点燃远方的曙光。新罗序开，同赴新程。愿你我“策马扬鞭”，不负春光；愿家国昌盛，百业兴旺；愿每一份努力都“马到功成”，每一个明天都光明辽阔。

让我们在新年的第一缕晨光中，携手并肩，跃马向前！

佛教总会妆艺大游行



每当农历新年将至，新加坡街头总会迎来一场最璀璨、最令人期待的文化盛事妆艺大游行。多年来，这项盛会不仅展现了多元文化的魅力，更凝聚了无数团体与民众的心。佛教总会也已连续超过十年参与其中，在热闹与欢腾之中，默默传递着身为佛教徒的那份温暖与坚定的力量。

今年的妆艺大游行于2月27、28日两个夜晚，照旧在F1维修大楼盛大举行。夜幕低垂，灯光亮起，在烟花绽放的那一刻，妆

艺大游行正式拉开帷幕，热闹非凡，也将华人庆典推向最高潮。今年共有3000多名海内外表演者与千多名志愿者参与。身着色彩斑斓炫耀的服装，在音乐节奏中舞动，加上观众席上的荧光灯，呐喊声，带出了这个岛国的活力四射。

每一年的妆艺大游行，都会围绕一个主题展开。今年2026年的主题是“愿”（Make a Wish）。这个简单却深刻的主题，让人不禁思考，在繁忙与现实中，我们是否还记得内心最初的愿望？而这个主题也令人联想佛法精髓“四弘誓愿”里的愿，深具意义。主办单位人民协会以此为核心，编排出一系列富含寓意的舞蹈动作，将“愿”的种子，透过身体语言传递出去。



佛总的参与者，都是来自不同的年龄层与背景。年长者带着“老有所为，老有所用”的信念，年年报名参与，让人为之动容。在排练的日子里，汗水与笑声交织，有人反复练习舞步，有人细心调整队形，也有人在疲惫时互相鼓励。正是在这样的点滴之中，“愿”不再只是一个主题，而是流淌在每个人心中真实的动力。

当正式演出的那一刻来临之际，灯光照亮舞台，音乐响起，所有的练习与付出都化为铿锵有力的动作。佛总队伍身着闪耀的服装，在舞台中折射出五彩光芒，带着整齐划一的步伐，展现了团队的活力与凝聚力，将“愿”演绎淋漓尽致，带出对世界、对家人和平与平安的祝愿。在舞步之间，笑容之中，让“愿”持续发光，温暖人心。

佛教总会由衷感谢每年领军的总指挥Victor Lim及舞步指导老师Gena Chen老师、Arthur Ong老师、Emily Goh老师以及Jazreel Ye老师。他们不仅经验丰富，动作熟练，耐心教导，更引导队员们如何用心表达主题，让舞蹈不仅仅是呈现表演，更是一种情感的传递。

为表达对妆艺队员的谢意，佛总在3月22日举办慰劳会，答谢队员们的卖力演出与辛勤的付出。感谢队员们多年来对佛总的不离不弃，力挺佛总的活动。谢谢队员们！我们明年再见了！

● 向翰





本地宗教团体 每年申报外国捐款 与外国联系



新加坡佛教总会于2026年2月13日，在六楼讲堂举办了《向外国关系与政治披露注册局申报》分享会。在活动开始时，由佛总会长广品大和尚先致欢迎辞，然后执行长柯孙科主讲有关“维持宗教和谐的法令”中，本地宗教团体如何申报其与外国个人与实体联系的条文与细节。

根据我国的“维持宗教和谐法令”，自2022年起，本地所有宗教团体必须申报与外国个人或实体的联系，以确保我国不同宗教信徒之间互相包容与尊重，以及防范外来势力挑拨仇恨情绪，并强调宗教与政治应该分开。

法令是在2019年10月7日二读通过的，宗教团体必须在每年的4月1日前申报的事项，包括：

- 管理层结构符合法令所定资格；

- 外籍人士/实体的附属关系；
- 外国人/实体给予一万元新币或以上的捐款必须申报之外，即使没收到任何外来的捐款，也必须提交“零申报”。

若单笔金额高达1万元或以上的匿名捐款，也要申报。不过，寺院福田箱的捐款则可免申报。

若宗教团体没按时申报，负责人可被罚款最高2000元。

法令也规定，从今年1月1日起，宗教团体的主要领导职位必须由新加坡公民或永久居民担任，执委会成员也须有一半以上为本地公民。没有正式职务的外国宗教教师则不受此限制。

法令实施至今，尚未有人或团体在这法令被提控。

新加坡佛教总会曾分别在2022年与2025年，分别举办过两次类似的分享会。同时，佛总秘书处也经常协助佛总会员，通过电邮消解他们的疑惑。至于一些不熟悉电脑的会员，他们可到佛总秘书处寻求协助，职员将协助他们完成网上申报。

● 一峰



Miss Koh Xiao Li (second row, extreme right) with her SEA Games Water Polo Teammates making the nation proud with their silver medal



Ms Koh Xiao Li in action against Thailand in the Finals of the SEA Games Women's Waterpolo

A podium finisher for Mr Ahmad Arif (extreme left) and his teammates in the 33rd SEA Games Mixed Team Relay Duathlon

Maha Bodhi School and School Management Committee Celebrate Teachers' Excellence and Inspiring Impact at the 33rd SEA Games

Maha Bodhi School is proud to share that two of our teachers, Mr Ahmad Arif Bin Ibrahim and Ms Koh Xiao Li, represented Singapore at the 33rd SEA Games in Thailand, achieving commendable results in their respective sports.

Mr Ahmad Arif Bin Ibrahim competed in the All-Male Relay Duathlon and Mixed Team Relay Duathlon on 18 December 2025. Despite the physical demands of racing twice in one day, Mr Ahmad Arif

Bin Ibrahim delivered a strong performance, recording the second-fastest split in the Mixed Team Relay. The Singapore team went on to secure a bronze medal, marking a meaningful achievement in Mr Arif's fourth SEA Games appearance.

Ms Koh Xiao Li represented Singapore in Women's Water Polo, competing from 15 to 19 December 2025. Throughout the tournament, she and her teammates displayed determination, discipline, and strong teamwork. In the finals, the team fought back resolutely after trailing, eventually finishing second overall in a closely contested match. Their performance reflected grit and perseverance right through to the final buzzer.



Celebrating their mini successes at the Lower Primary Mass Games Day



Our P4 pupils taking a photo after navigating around the Ubi Grove Estate

The achievements of Mr Ahmad Arif Bin Ibrahim and Ms Koh Xiao Li at the 33rd SEA Games exemplify how the values cultivated through our PE and CCA curriculum are translated into real-world success. Their perseverance in demanding competitions, ability to maintain composure and perform effectively in demanding situations, and commitment to continuous improvement reflect strong resilience and discipline developed through sustained training and participation in sports. Their teamwork, particularly in relay and team events, underscores the importance of collaboration and mutual support, while their conduct in the highest level of competition demonstrates exemplary sportsmanship and integrity. These accomplishments not only bring pride to the school but also serve as inspiring examples of how character and values are integral to success beyond the classroom.

At Maha Bodhi School, these same values are intentionally and consistently nurtured in our pupils through PE lessons and CCA experiences. Pupils are provided with varied opportunities to participate in games, sports, outdoor activities and competitions, where they learn to persevere through physical and mental challenges, develop discipline through regular practice, and work effectively in teams. Through these experiences, they also develop sportsmanship by respecting rules, appreciating fair play, and supporting both teammates and opponents. Over time, pupils grow in confidence and self-belief, becoming more resilient and adaptable individuals who are willing to embrace challenges and learn from setbacks.

By embodying values such as respect and resilience in their daily interactions, our pupils are nurtured to become well-rounded individuals who not only strive for excellence in their pursuits but also contribute positively to their school community and beyond.

Maha Bodhi School and School Management Committee congratulate Mr Ahmad Arif Bin Ibrahim and Ms Koh Xiao Li on their outstanding achievements. Their sporting excellence and dedication exemplify the values of perseverance, resilience and teamwork that we seek to instill in our pupils.

● *Muhamad Zulfadly Zaiman, SH/Co-Curricular Activity*

2025年文殊中学 台北实践国中学校交流活动



为拓展学生视野、深化跨文化学习体验，文殊中学于2025年11月17日至21日再次展开台北实践国中学校际交流学习之旅。为期五天四夜的行程融合校园交流、文化参访与社会学习，让学生在真实情境中学习、观察与反思，收获丰硕。

交流活动首日，师生从新加坡启程前往台北。抵达后，学生前往慈济教育园区，了解垃圾分类与资源回收的实际做法，认识环保理念如何在社区与日常生活中落实。透过实地参访，学生对可持续发展的议题有了更具体的认识，也为接下来的学习行程奠定良好基础。

第二天，学生前往台北市立实践国中，正式展开校内交流活动。迎宾仪式上，文殊中学学生呈献精彩表演，两校代表互赠纪念礼物，象征友谊与合作。随后进行的“相见欢”活动，让两校师生互相介绍、交换礼物，在轻松融洽的氛围中拉近彼此距离。学生也参与校园闯关活动及入班课程体验，亲身感受台湾课堂的教学方式。当天傍晚，文殊中学学生的擂鼓表演将现场气氛推向高潮，晚上学生前往学伴家庭共进晚餐，在家庭交流中体验当地学生的生活样貌。

第三天，学生继续参与实践国中的入班课程体验，并在真实课堂中积极学习与讨论。随后，师生前往台北流行音乐中心参访，了解台湾流行音乐的发展历程及文化创意产业的运作方式。下午，文殊中

学学生进行成果汇报，分享交流期间的学习体会。行程的最后，学生前往木栅垃圾焚化厂参访，进一步认识废弃物处理与环境保护的重要性。

第四天，学生展开多元文化与城市学习行程，参访公共电视客家电视台，了解媒体制作与文化传播的过程，还抱了金钟奖！随后，学生前往十分老街体验放天灯活动，在传统民俗中进行分享与祝福。下午，学生走访松山文创园区，并在台北 101 外观留影，感受台北城市融合历史、创意与现代发展的独特面貌。晚上，学生到访饶河夜市，体验当地夜市文化。

交流活动最后一天，学生参与凤梨酥工厂的 DIY 体验活动，透过动手制作认识台湾在地产业文化。随后，师生前往华山 1914 文创园区参访，在充满创意气息的空间中感受文化创意产业的发展。午餐后，师生启程返程，圆满结束此次台北交流学习之旅。

此次台北实践国中交流活动，让学生在校园交流、文化体验与社会参访中获得多元而深刻的学习经验。透过与当地师生的互动，学生不仅拓宽了视野，也培养了自信、包容与跨文化理解能力，为成长旅程留下珍贵回忆。

● 郭長明（4B2）和胡宇芯（4C2）



衷心恭贺



Ms Koh Xiao Li
菩提学校老师



Mr Ahmad Arif Bin Ibrahim
菩提学校老师

代表新加坡参加泰国举办的第33届东南亚运动会，分别获得女子水球赛银牌以及男子接力两项赛及混合团体接力两项赛项中获得铜牌。

良师表率

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

同敬贺

新加坡佛教总会礼堂 / 课室出租



新加坡佛教总会礼堂 / 课室租用的附带条件：

1. 本会礼堂/课室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：
 - 不得携带荤腥酒肉及任何违禁品进入礼堂及本会会所的任何地方。
 - 不得在礼堂/课室或会所任何地方从事不符合正信佛教的活动。
 - 不得在礼堂/课室或会所任何地方从事政治或职工会活动、集会。
 - 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。
 - 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。
 - 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，并向本会展示有关批文、主讲人及讲题简介。
4. 本会礼堂/讲堂租金详情请上佛总网站：buddhist.org.sg
5. 本会有权拒绝任何申请而无需解释任何理由。
6. 本会有权随时调整上述附带条件与收费率。

有意向本会申请者，请拨电6744 4635询问



2026年1月11日悟宝儿童营。新一年的开始，大家都学会了将手中的好愿送出去。

人生十八至四十岁，常被视为建立与承担的阶段。有人踏入社会奋力前行，有人经营事业与家庭，也有人在分岔路口寻找方向。然而，除了外在成就，这段岁月更如一颗种子悄然发芽，等待光的照耀。

人生中的每一次选择，皆由因缘促成。当多数人向外追逐目标时，在法鼓山新加坡，却有一群青年选择向内探索，在佛法中寻找安顿身心的力量。他们便是法鼓山青年组。

2023年8月，法鼓山新加坡青年组在因缘和合下重新启航。青年们在忙碌的工作与生活之余亲近三宝，于学习与服务中滋养内心，实践自利利他的菩萨行。

圣严师父提出「认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我」的心法，成为法青修学与实践的方向。

认识自我，是迎向光明的开始。

现代生活节奏迅速，人们往往随境奔波，却少有机会回观自心。法青成长课程《遇见心自己》结合禅修与觉察练习，引导青年从生



人生最好的事 在发芽时遇见光



法青们持续学习、成长，
成就一个崭新的自己。



命经验中理解因缘，看见情绪与习气的流转。在法师与义工老师陪伴下，学习放下外缘，向内观照，重新认识真实的自己。这一年度的课程将于2026年4月12日、19日，5月3日、10日连续四个周日举行，陪伴青年在忙碌中为自己留一片安顿的时光。

当看见自己，便能肯定自我。

佛法并非否定自我，而是在正见中接纳当下。青年们学习承担选择的结果，在纷扰社会中建立稳固而不执著的信心，以慈悲与智慧作为前行依止。

继而，是成长自我的实践。

在护法会的义工服务中，法青进入生命的修学场。从共修护持到活动策划，他们在行动中观察起心动念，于人与事的互动中调整自己，让修行落实于日常。

当心逐渐成熟，便迈向消融自我。

法青承担《悟芭儿童营》，引导孩童学习善念；每月走入仁慈兀兰疗养院陪伴长者，将温暖带入社区。此时，服务不再只是付出，而是与众生共结善缘。

在护法会各个义工岗位中，法青展现愿学、愿做、愿服务的发心，成为法鼓山新加坡深具希望的力量。

许多资深义工见到法青，常感叹若能在年轻时遇见佛法，人生或许少些迷惘。而法青们深知，此生得遇正法实属难得——在人生尚在发芽之际，已蒙佛法之光照耀。

当一颗心在光中成长，便不再只为自身而开花。愿这一份学习与奉献成为滋养社会的善缘，愿青年在成长中安住身心，也将所得回向大众。或许，人生最好的事，正是在发芽之时遇见光，并在光中学会照亮世界。

● 黎科愨



新加坡佛教会 新春慈心 社区共善



农历新年是辞旧迎新的时刻，也是家人团聚、社区互助的温馨节日。2026年2月22日，新加坡佛教会举办了新春供佛斋天法会。在法师庄严的梵呗声中，信众恭敬礼拜二十四诸天，至诚为世界、国家与亲人的平安祈福祝祷。

法会圆满，鼓声方歇，舞狮迎宾的锣鼓旋即响起，主宾-回教事务部代部长兼内政部高级政务部长穆罕默德·费沙尔·易卜拉欣副教授、特别嘉宾吴作栋夫人、新加坡佛教总会会长广品大和尚、学校代表及宗教联谊会代表等嘉宾陆续莅临。

舞狮是华人新年不可或缺的传统习俗。在舞狮队的带动下，现场气氛热闹欢腾，

吉祥喜庆之情洋溢四方。精彩的表演之后，信众以热烈掌声欢送舞狮队，为迎宾环节画上圆满句点。

今年“新春慈心·社区共善”的愿力，在佛教会住持、释迦善女会主席释宝通长老尼的带领下，将来自信仰的慈悲化为具体的行动。当天，来自不同学校、宗教团体及基层组织的成员齐聚一堂，共同出席善款捐赠仪式。佛教会与释迦善女会分别捐赠一万元予菩提学校、文殊中学及新加坡佛教总会；释迦善女会另捐八万元予新加坡全国肾脏基金会，充分展现对本地社区的深切关怀。此外，本着爱心无国界的精神，佛教会与释迦善女会各捐赠一万元给Rahmatan Lil Alamin Foundation (RLAF)，用以援助加沙危机中受影响的家庭与儿童，彰显宗教跨越地域的慈悲与担当。

捐赠仪式过后，大众欢喜共享“捞愉生”，寓意年年有余，同庆吉祥。佛教会于新春欢聚之日，以实际善行体现菩萨的慈悲精神，也勉励在座众人：新的一年，当以播种善因、广结善缘为要。

● 随缘

万德庄严

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员

文殊中学全体董事及师生

菩提学校全体董事及师生

菩提学校校友会全体执委及校友

南洋佛教编辑部全体执委及职员

悉达多托儿中心全体管委及师生

马林百列菩提学生托管中心全体管委及师生

新加坡佛教总会佛学班同学会

大愿共修会

新加坡佛教施诊所

天南佛堂

福缘堂

佛缘林

蘆菴院

善德堂

新加坡佛教青年弘法团

国际佛光会新加坡协会

功 圓 德 滿

圓覺宗（新加坡）

妙音覺苑

能仁精舍

十方佛林

洛伽山庄

天竺山毗盧寺

般若念佛堂

清蓮寺

法輪社

上座部佛學中心

吉祥寶聚寺

新加坡阿彌陀佛學會

觀音堂佛祖廟

新加坡佛教居士林

福慧講堂

普濟寺佛學研究會

法鼓山新加坡護法會

人天教主

光明山普觉禅寺

佛教会

海印学佛会

观慈精舍

观音救苦会

竹林寺

慈济功德会

积善堂

宝光佛堂

大悲佛教中心

南海飞来观音寺

释迦善女会

海印古寺

香莲寺

菩提佛院

慈航念佛社

万佛堂莲池精舍

宽济堂念佛社

普济群生

慧明讲堂

天寿堂吕祖宫

善缘堂

大悲院

龙华藏院

如切观音堂

東昀閣

般若净苑

旃檀林

观自斋

仁婷贸易私人有限公司

益群旅行社（新加坡）

长青佛教文化服务社

国营印刷

优越分色私人有限公司

释广品

陈友明夫妇

社交媒体下的浮躁不安





清晨醒来，第一件事就是滑手机，看看朋友的留言，自己的社交媒体又多了多少个赞；夜深将眠，也忍不住再刷一轮，把今天发生的一切再确认一遍。

信息不断刷新，世界仿佛从未停歇。我们以为这是放松，是连接，是参与，是与时并进，但在某些时刻，也可能隐约察觉——心，似乎越来越散乱、浮动、不定。

这种不定，并不总以明显的焦虑或压力出现。它更像一种持续性的习惯：不自觉的比较、说不清的失落、停不下来的滑动……慢慢渗入日常。

于是，一个问题浮现：是社交媒体制造了焦虑，还是它只是放大了我们原本就有的心？

从佛法的视角来看，外在种种，不过是“缘”的聚合；真正让人起伏不定的，从来不是世界本身，而是我们如何回应这一切。

当“我”开始被放大

社交媒体的信息洪流中，我们不断看见他人的生活：更美味的食物，更精彩的旅行、更顺利的事业、更理想的状态。哪怕明知那是被筛选、被修饰的片段，心中仍会生起一种微妙的落差。

这种落差，其实并不来自他人，而是来自一个不断被确认的“我”。

佛法称之为“我执”——一种对“我”的固着。

一旦有了“我”，就必然有比较：我比谁好，我不如谁，我的位置在哪里。

社交媒体并没有创造这种比较，它只是提供了一个无尽的参照题材，当心开始不断衡量自己与他人的距离时，安稳便渐渐远去。

不是因为世界太优秀，而是“我”的位置，早已随着外境而不断变动，不知不觉中被不断重塑。

你是否还记得，第一次在用餐前，拿起手机拍照，是什么时候？

停不下来的滑动

我们也许都有这样的体验：明明没有特别想看什么，却一再刷新页面；明知已经很晚，却还是忍不住继续滑下去。

手指不停滑动，源于一种微妙的盼望——盼望新的信息、盼望有人回应、盼望不被抛后。每一次更新、每一条通知、每一个点赞，都会带来短暂的满足，但很快就盼望更新的通知，更新的点赞，好像永远无法填满。

于是，形成一个循环：期待 → 得到一点 → 感到不够 → 再期待。

手指没有停，其实是因为心还在追，欲望不断地膨胀，外物满足不了内心对外的索求。当这种节奏变得越来越快，人就很难真正安住于当下，而是不断被下一个瞬间牵引。

我们执着些什么

其实，在社交媒体上所看到的“生活”画面，无轮构图、滤镜、时机，甚至情绪，都经过整理与美化，甚至很多背后有广告商的商业计算。

但心往往不会如此理性。

它很容易把这些片段，当成一个完整而稳定的“形象”。于是我们开始与这些形象比较，甚至对它们产生向往或焦虑。

当片段被误认为整体，当表象被当作真实，执着便由此生起，烦恼也随之生起。

一种被看见的渴望

除了比较与欲望，还有一种更深层的焦虑，隐藏在点赞与回应之中。

一则贴文的反应，似乎在无形中定义着我们的存在感：被看见，意味着被在意；没有回应，仿佛就不重要。

久而久之，“我是谁”开始依附在这些外在反馈上。自我不再是内在的体认，而变成一种需要不断被确认的状态。

当“我”必须依赖他人的目光来成立，心就很难安定。

因为外界本就无常多变，而我们却试图在变化中寻找稳定，无疑是缘木求鱼。真正的稳固，不来自被看见，而来自对自身的清明与觉察。

不被时代浪潮淹没

面对这样的时代环境，佛法并不主张逃离或拒绝。既然社交媒体已成为生活的一部分，问题不在于使用与否，而在于如何使用。

更准确地说，是——如何在使用中，看见自己的心。

- 当比较生起时，看见“我执”的运作；
- 当停不下来时，觉察“贪”的循环；
- 当被亮丽视频牵引时，提醒自己一切只是假象；
- 当感到不安时，回到内在，重新安住。

这并不是一套技术，而是一种持续的练习：在每一个起心动念之处，慢慢看清。

世界可以很喧哗，信息可以不断更新，但心，不一定要随之起伏。

当一个人开始看见自己的心，他便不再只是被时代推动的存在，而是在流动之中，逐渐找到安放之处。

● 林见川



新闻洪流的精神内耗

近来新闻不断推送：某国石油产量骤降导致能源价格飙升，国际油价跟着跳动；全球供应链仍未完全复原，原本可预期的货物到货时间一再延后；多国通货膨胀持续攀升，生活成本水涨船高；冲突未停的地区又爆发新的战火，仿佛一场接一场没有缓冲的冲击波传导到每一个人的日常。

这些看似远在天边的动向，却像波纹一样扩散到世界每一个角落。燃油费用上涨让你每次加油时眉头微皱；物价上涨让每一笔账单变得沉重；航运延迟让你等了好几周的货物迟迟不到；而朋友圈里关于这些变化的讨论，也让你更难抽身。面对这些新闻，你或许会感到胸口一紧，思绪乱跳——这到底是世界的现实，还是心被外境裹挟的反应？

这种感受并不奇怪。我们关心世界，不希望无知；我们期待稳定，却不断被变动现实击中；我们试图在生活中安心，却总被外界信息的波动拉走。心理学上称之为“新闻焦虑”，面对惊人的信息速度与复杂的现实变动，我们的心不断被牵动。然而，从佛法的视角来看，这种心绪的波动，不只是一种心理现象，更揭示了一个根本：当心执着于外境的变化时，它自然无法安住。

当新闻在不断提醒我们世界多变无常时，我们却试图在变化之中寻找稳定，这本身就是一种矛盾。新闻呈现的是瞬息万变的外境，战争、油价、通胀、供应链、股市波动……它们都是条件和合、无常变化的结果。佛法将这种现象称为“缘起无常”，一切现象因缘和合而生，变化是唯一不变。

焦虑的根源，不在于事故本身，而在于心对外境变化的执着反应。那么，面对不断更新、内容密集的新闻，我们如何不被牵动心绪？佛法提供了几个可行的路径。



其一，正念观察。

当一条关于能源价格上涨的新闻出现时，你不需要压抑或否认恐惧感，而是觉察：这是一个外境事件，这是你对它的感受。你能感到紧张、担忧、焦虑，但这些感受是心的反应，而不是事件本身附加的必然后果。把新闻事件与心中的反应分开来看，可以让你看到心真正被牵动的部分。

其二，无常观。

佛法常说“一切无常”。油价可能涨，也可能跌；供应链可能恢复，也可能再度扰动；经济可能衰退，也可能反弹。接受这一点不是冷漠，而是觉知变化的本质，不再希望凭一己之力掌控无法掌控的现实。你可以关心现实，却不再期待外境永远稳定。



其三，慈悲心与行动。

关心世界并不等于让恐慌占据生活。有时我们关心别人，是因为我们有慈悲心；有时我们希望稳定，是因为我们想保护生活。佛法鼓励觉察内心，从内生出真实、清明的关怀力量，而不是被恐惧牵着走。你可以用自己的力量去理解、去帮助、去参与可行的行动，从行动中积累自己内在力量，而不是陷在焦虑中无力循环。

在日常生活中，还有一些具体方法可以帮助我们对治新闻焦虑：

- 设定新闻时间与来源限制：避免无休止地刷新，不让新闻成为全天不断的刺激。
- 短暂静坐或正念呼吸：当情绪被牵动时，用几分钟的意识回到当下。
- 觉照情绪的来去：认识到紧张或担忧是心念起落，而不是绝对的现实。
- 把注意力回到可做之事：对世界事件关注，却把焦点放在当下可影响的生活事务上，不让无力感吞没力量感。

这种新闻焦虑并非要被完全消除，而是要被理解、被觉照。心不是新闻的附庸，而是一个可以觉知、转换、安住的场所。正念练习并不是把心关在隔绝世界之外，而是在世界波动之中保持清明。

这不是逃避现实，而是以佛法的智慧回应时代的焦虑。真正的安稳，不在外境，而在对心的理解与安住。

● 智福



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。







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



The Quiet Anxiety Around AI

It often begins casually.

A video appears while scrolling—something about jobs that will disappear, roles that will soon be automated, industries already shifting. The tone is confident, almost persuasive. Lists, timelines, predictions. What feels distant at first slowly moves closer.

At first, it feels like information. Then, it starts to feel personal.

The conversation around artificial intelligence has expanded rapidly, but beneath the excitement lies something quieter, less discussed. Not panic, not resistance—but a low, persistent unease. It doesn't always surface as a clear fear. More often, it sits just below awareness, shaping how we think about the future, about work, and about our place within it.

The most immediate anxiety is also the most practical: work.

For many, the question is no longer abstract. It is no longer about what AI can or cannot do in theory. It is about proximity. How close is it to what I do? How much of my role can be replicated, assisted, or replaced?

The question is no longer what AI can do, but where that leaves us.

This uncertainty is not loud, but it is persistent. It appears in small moments—reading about a new tool, watching a demonstration, hearing about another process made faster, more efficient, less dependent on human input. There is a gradual shift from curiosity to calculation. Not admiration, but quiet assessment.

What remains human? And for how long?

Alongside this is a different kind of unease—less visible, but equally present. As systems become more capable, they also become more observant. Data is collected, patterns are recognised, behaviours are anticipated. The technology does not simply respond; it learns.

With that, the boundaries begin to shift.

The line between what is real, private, and controlled begins to blur.

Personal information is no longer just stored; it is processed, interpreted, and used. Communication can be replicated. Voices can be generated. Images can be constructed. The distance between what is authentic and what is produced narrows, often without clear markers.

This introduces a different kind of concern—not just about being replaced, but about being exposed, imitated, or misrepresented. Trust, once assumed, becomes something to reconsider.

Yet perhaps the most difficult layer to articulate is not about what is already happening, but about what has not yet happened.

We are not only reacting to change, but to the impossibility of anticipating it.

There is no stable outline of what comes next. The pace of development is uneven, often unpredictable. What seems unlikely one moment becomes ordinary the next. The future, once imagined as a gradual extension of the present, now feels fragmented—less like a path, more like a series of abrupt turns.

This creates a particular kind of tension. Not fear of a specific outcome, but discomfort with the absence of clarity itself. What unsettles us is not intelligence in machines, but uncertainty in our place within it.

For a long time, there has been an implicit assumption underlying how we live: that the future, while unknown, is at least directionally understandable. That careers can be built, that progress follows effort, that time invested leads somewhere relatively predictable. That assumption is beginning to loosen.

Perhaps what has changed is not uncertainty itself, but our awareness of it.

Uncertainty has always been present. Economies shift, industries evolve, technologies emerge. But the current moment makes this instability more visible, more immediate. What was once abstract now feels personal, even urgent.

In this sense, AI does not introduce uncertainty as much as it reveals it. This sense of instability, however, is not entirely new.

Change has always been part of the structure of things—conditions arising, shifting, and passing, often beyond our control. What feels unfamiliar is not the movement itself, but how directly we are now confronted with it. We are used to building stability on what appears reliable—roles, systems, identities, expectations. When these begin to shift, even slightly, the ground feels less certain. But perhaps the discomfort is not only about loss, but about exposure. Exposure to something we rarely have to face so clearly: that nothing, however established, is entirely fixed.

When headlines about AI or new technologies make the chest tighten, the first step is simply to notice it—what exactly is pulling at your mind: work, privacy, the unknown? Break it down into pieces you can act on: learn a skill, organise information, plan the next step. Once you have done what you can, there is no need to chase what is beyond control. Allow yourself to return to your breathing, your body, the immediate moment. Each small act of noticing, addressing, and letting go becomes a way to steady the mind amidst an uncertain world.

If the future can no longer be clearly imagined, how do we continue to move forward? And when certainty fades, what do we stand on?

● Keith Chng

The Pace We Never Question

There is a certain rhythm most of us move within without ever quite noticing it.

Days fill themselves. A meeting leads to another. Messages are answered, then replaced by new ones. Time that appears unoccupied rarely stays that way for long. It is quickly claimed, quietly absorbed into something else.

Busyness no longer feels like a choice. It feels like the way things are.

What is less often acknowledged is how natural this has begun to feel. We rarely stop to question it. In fact, there is a

subtle reassurance in being occupied. To have things to do, places to be, tasks to complete—these can provide a sense of direction, even a quiet confirmation that we are, in some way, moving forward.

To be busy is not only to fill time; it is also, perhaps, to avoid a certain kind of uncertainty.

Without realizing it, much of how we structure our days reflects something larger than personal preference. Ideas about productivity, progress, and achievement are not entirely our own. They are inherited, absorbed over time, and gradually internalized. We begin to measure ourselves not just by what we feel or understand, but by what we produce, complete, or move toward.



The question of “How am I doing?” slowly becomes indistinguishable from “What have I done?”

In this way, the sense of self is no longer something quietly discovered, but something continuously assembled—through action, through output, through visible movement. As long as there is motion, there is a kind of certainty. Something is happening. Something is being built.

But what happens when that motion pauses, even briefly?

It is a small moment, easily overlooked. A gap between tasks. A stretch of time with no immediate demand. Nothing urgent, nothing pressing. And yet, for many, this is precisely where something unfamiliar begins to surface.

There can be a slight discomfort. A restlessness. The urge to reach for something—anything—to fill the space. A phone, a message, a plan for what comes next. The stillness does not quite feel like rest. It feels unfinished, almost incomplete.

We might say we are tired, and yet find it difficult to simply stop.

It becomes clear, then, that it is not only activity that sustains our pace, but also what that activity keeps at a distance. When movement ceases, even for a moment, there is an encounter we are less prepared for—an encounter not with the world, but with ourselves.

To sit without doing anything, without working toward something, without becoming something—even briefly—can feel unfamiliar. Not because it is difficult in itself, but because it offers nothing to hold on to. No immediate sense of progress. No clear confirmation of value.

In such moments, there is no role to perform.

Perhaps this is why we return so quickly to motion. Not out of necessity, but out of habit. Movement fills the space. It gives shape to time. It allows us to continue without having to ask too many questions.

And yet, there is something easily missed in this constant forward momentum. The ability to pause.

Not as an act of resistance, and not as a rejection of everything that fills our days, but as something more basic. A brief returning. A moment in which nothing needs to be added, achieved, or resolved.

It does not require a dramatic change in lifestyle, nor a complete withdrawal from responsibility. It begins in much smaller ways. A few minutes without reaching for a device. A moment of noticing the body where it is. The simple act of sitting, without needing to move toward the next thing.

These are not solutions, and they are not meant to replace the rhythms of daily life. But they reveal something easily overlooked: that beneath the pace we have grown used to, there remains the possibility of stillness.

And that stillness is not empty. It is simply unfamiliar.

To pause, then, is not to fall behind. It is not a failure to keep up. It is, in a quiet way, a return—to something prior to all the movement, all the measuring, all the becoming.

A return to being here, without needing to justify it.

In a world that rarely stops, this can feel almost counterintuitive. There is always something more to do, something else to respond to, something ahead waiting to be addressed. The current carries forward, and it is easy to move along with it.

But every so often, there is an opportunity to step slightly out of that current, even if only for a moment.

Not to escape it, but to see it more clearly.

And perhaps to see, also, what remains when it is no longer moving you.

If there was nothing to achieve, even briefly, would you still know how to be?

● Raymond Tam



佛门迎送宾客礼仪

自佛教传入中国之后，佛教的礼仪与中国传统礼仪相融合，形成一套适合中国传统礼俗的佛教礼仪。由于寺院有着特定的文化底蕴及清幽雅致的修学环境，每天来来往往的僧俗宾客自然很多。为了让来寺院宾客都能感受到佛教礼仪庄严隆重，古代禅林祖师于是参照世俗社会的礼仪制度，制定了适合僧俗大众的迎来送往的礼节，并根据来客的地位和级别安排相应的僧职人员负责迎来送往的工作。

按照佛教清规的要求，“一切擅护至，皆须礼仪周到，不可轻慢，令外护灰心也”。但是，封建社会所遗留的等级观念在佛教迎来送往的礼仪中也留下了深深的印迹。迎送一般宾客的礼节与世俗差别不大。对于特殊的贵宾，寺院会格外重视，迎送仪式更为隆重。

凡遇世俗的贵宾到访，寺院会预先做好准备工作，诸如整洁环境、悬挂横幅、预备

斋饭等。贵宾将至，寺院的主要执事会恭候于山门。如果来客级别较高，寺院的住持会亲自在山门迎接。贵宾到达后，接待负责人要陪同参观、座谈、喝茶、用斋，并最后送出寺院。礼节隆重而热烈，给人以亲切感和受尊重感。

如果说迎送俗人的礼节与世俗社会相近的话，那么迎送僧人的礼节，则是佛教所特有的礼节，与迎送世俗贵宾有所不同。

一般游方僧人到寺，称为挂单，由客堂负责接待，在查验挂单者相关证件并确认身份后，送往云水堂安住。挂单者要遵守寺院上殿、过堂等仪轨，按时上殿过堂。一般寺院可为挂单者提供三天免费吃住，特殊情况可酌情处理。

对于一些在佛教界名望较大、德行深厚的高僧大德，迎送的礼节就要复杂而隆重得多。根据《百丈丛林清规证义记》的记载，迎送尊宿的礼节可以分为六大程序：

迎客看单。即以隆重的礼节将来客接进寺院，在举行欢迎仪式后，知客代表客堂向来客送单（即同意留住的证明，这里只是口头表白一下），并带客人前往住处休息。

● 升座。在一套请示仪式结束后，来客同意升座说法，迎请、拈



香、礼座、说法、致谢，是整个说法活动的基本过程。升座是一种“上敬下导，互相激荡之礼”，因而格外受到寺院的重视，外来僧人也会把这种形式看成是对自己的特殊礼遇。

- 落堂。升座之后，要行落堂仪式，住持请来客吃落堂粥，并礼请其至禅堂为大众开示，禅堂开示即为落堂。
- 请斋。来客用斋的仪式也较独特。用斋开始时，班首要代表寺众邀请来客入座，来客入座后，住持拈香、献茶，来客也至住持前行礼答谢，然后一齐入座用斋。侍者在旁伺候，每桌两人，仪表整洁，来往送菜。上菜时，鞋履碗箸不能发出声响。用斋完毕，宾主互相致礼，侍者侍奉洗手、漱口后，送来客回下榻处休息。
- 参堂巡察。来客为答谢寺院僧众的热情接待，到各僧寮看望僧人起居的仪式。
- 回山。来客离寺时，寺院会热情欢送，

照例又是钟鼓齐鸣，将来客送出山门外，直至看不到身影，这才开始解散。

寺院之所以要对来访贵宾如此礼遇，且事事均须住持亲自出面，仪润在《百丈丛林清规证义记》中这样解释：“教化之大，莫先道德礼义。住持尊道德，则学者尚恭敬；行礼义，则学者耻贪竞。住持有失容之慢，则学者有凌暴之弊；住持有动色之净，则学者有攻斗之祸”。住持的亲自出面主持，能使寺院的普通僧众具体地明白佛教的礼仪及教义，从而达到不喻而化的目的。

现代丛林的迎送宾客仪式比古代简单得多。如有高僧大德前来，寺院通常会提前安排全寺僧众在山门口列队站班，方丈与监院、知客等人会在门口恭候贵宾到来。贵宾到寺后，会在方丈的陪同下前往大雄宝殿举行迎接仪式。通常是唱诵佛教赞偈并礼佛三拜。方丈和尚会代表寺方呼：某某寺院两序大众迎接某某大和尚顶礼三拜，然后大众一同礼佛三拜。礼佛三拜之后，方丈和尚会简要介绍贵宾情况，并请贵宾为大众作简短的开示。在贵宾开示之后，方丈会陪同贵宾到接待室吃茶座谈。座谈结束后，根据来宾的行程安排，或是参观寺院，或送至寺院上客房歇宿。在高僧大德结束行程离寺时，方丈会陪同送至山门口道别即可，不再安排钟鼓齐鸣的送行仪式。

● 王欢

居士待僧基本礼仪



佛教特别注重礼仪，认为礼仪是修行的重要方式之一。作为一个在家居士，当有比丘或比丘尼来访时，应该发自内心地表现出自己的恭敬与热情。诸如：看见比丘到来要马上起立合十迎接；对比丘要行弟子礼节表示谦恭；比丘来访，居士应很高兴地邀请比丘上坐；比丘能够接受邀请，作为邀请者内心应感到非常高兴；比丘如有教诲，居士应当坚信不疑，并愉快地接受；比丘如果需要衣服、饮食及所需之一切用具，居士应当出于敬重之心，乐意满足；布施比丘时，能满怀恭敬之心，尽自己所能，倾囊而出，且布施之物尽量精细。

佛教认为，世俗之人无论是对出家人还是在家人都要怀有慈悲扶助的心理，因为布施能使人远离贪心，如对佛、僧、贫穷人布施衣、

食等物资，必能招感幸福之果报，这是财施。而向人宣说正法，令得功德利益，则叫做法施。使人离开种种恐怖，则称为无畏施。

作为一个正信佛教徒，应该积极从饮食、衣服、卧具、医药等四个方面供养比丘，使他们能够排除一切干扰和顾虑，一心专注于修行。

布施行为的完成，是由施者、受者、施物三大要素共同作用的。《法界次第》中指出：“若内有信心，外有福田、有财物，三事和合时，心生舍法，能破悭贪，是为檀。”也就是《能断金刚般若经论》所说的能施、受者、施物三轮。布施时体念到这三个因素的本质是空（不实在），而不存有任何执着，就是三轮体空或三轮清净。因此，信徒进行布施时，心中应时刻想着这样的话（布施偈或三轮清净偈）：“能施、所施及施物，于三世中无所得；我等安住最胜心，供养一切十方佛”，以警策自己远离对布施功德的贪求。

修行菩萨道者，在行智慧布施时，必须坚持以下五项原则才算有意义：

- 第一、不论接受布施者是否具备高尚的德行，都要平等普济，不择冤亲。对于有德之人生起爱慕恭敬之心，对于无德之人则生起怜愍之心。
- 第二、不论接受布施者是善还是恶，都能以平等之慈心，随其心中所期望达到的目的进行布施，尽量使他们都能从中得到教益。
- 第三、不论布施者的出身种姓如何，只要他们有所需求，一律满足。
- 第四、对于乞求布施的人，生起殷重不轻之心而与所需，以救济其所匮乏。
- 第五、对于请求、索要布施者，耐心给予，绝不恶语辱骂。

在家居士布施给僧尼财物，也要如法，才有功德。根据所布施的对象不同，下面几种情况都是可以获得施僧福德的：施予比丘僧，见者有分；施予比丘尼僧，见者有分；不管男女、多少，将所施财物分作两份，一半施予比丘，另一半施予比丘尼；不管僧人来自何方，只要在场就可获得；只布施给在此地常住的僧人，来往的僧人可以共享但不可带走；在同一处参加法务活动的僧人共同享受布施；布施时喊到名字的人可以获得布施；只布施给一位僧人。

当然施僧福德也不是千篇一律，根据情形的不同，布施者所获得的福报也有差别：有时施多得福少，当别人提出饮酒、歌舞等要求而加以满足，这种布施尽管钱花得很多，但是没有丝毫福报可言；有时施少得福多，假若能以慈爱之心供奉道德高尚之人，使其精进学道，那么尽管布施的财物数量很少，但是福报却很大；有时施少得福少，若布施者贪恋福报、心怀恶意而对邪见外道进行布施，那么所施财物不多，所得福报也很少；有时施多得福多，倘若是为了悟世间无常而发心舍财，造立塔寺，供养三宝，那么布施者所获得的福报就如同恒河流沙，布施的财物越多，获得的福报也越多。

● 张贤登



释迦世尊的习劳与自恣

释迦世尊在成道之后，不仅游走于恒河两岸，以怜悯心度化一切有情众生，而且还身先示范，带领弟子参加各种劳作。不仅如此，世尊还常以自省的精神检查自己的言行举止，生怕有一点过失。在自省的同时，世尊还在结夏安居圆满之日请比丘弟子指出自己不曾发觉的过错，以便及时加以改正。

世尊成道后在与弟子一起共修时，经常带头参加劳作，为弟子起模范带头作用。据《根本说一切有部毗奈耶杂事》中说，世尊一次在迦多林，见地上不干净，就自己拿起扫帚到树林中扫地。当时，舍利弗、大目犍连、大迦叶、阿难陀等诸大弟子，见到世尊亲自拿着扫帚打扫园林，都主动拿着扫帚一起打扫园林。这时，世尊和众比丘弟子扫除园林结束之后，都回到殿堂中席地而坐。这时世尊告诉众比丘弟子，扫地有五种殊胜利益：一是能令自心清净，二是令他人内心清净，三是护法龙天欢喜，四是为自己种下端正之业，五是命终之后当生天上。

《五分律佛制饮酒戒·缘起》中说，世尊弟子比丘因为降伏毒龙之后，接受了信徒供养的酒。饮酒之后，婆伽陀酩酊大醉，衣钵等随身之物纵横满地。此时，世尊和弟子阿难外出弘法归来经过婆伽陀比丘身边。世尊就与阿难一起将婆伽陀比丘抬到水井旁，世尊亲自从井中汲水，与阿难一起洗去婆伽陀比丘身上的污秽之物。然后，与弟子一起将婆伽陀比丘抬回住处。

世尊还对众比丘所居殿堂的坏损之处加以维修，据《十诵律》中说，世尊在阿罗毘

国说法时，见到寺院殿堂门楣损坏，自己找来工具加以维修，以消除安全隐患。

世尊住世时，经常告诫弟子要看护生病比丘。世尊曾对诸比丘弟子说：“八福田中，探病第一”。世尊不只是劝诫弟子看护生病比丘，而且还亲自护理生病比丘。据《四分律》中说，世尊一次半路上遇到一个生病比丘躺在路上无法行走。世尊就将生病比丘扶起来，擦拭病比丘身上的不净之物。擦过脏物之后，世尊又为病比丘沐浴，然后将病比丘的衣服洗干净晒干。为了让生病比丘睡卧舒适，世尊还为生病比丘整理床铺，打扫房间，将灰尘和脏物清理干净，然后以净水洒地。世尊还为生病比丘床铺上更换新草作铺垫，草上铺设被褥，将病比丘安卧床上后，为他身上覆盖被褥。

唐代高僧玄奘大师西行求法，曾亲自到世尊当年护理生病比丘之处朝拜。玄奘在《大唐西域记》中记载云：“祇桓东北有塔，即如来洗病比丘处。又云：‘如来在日，有病比丘，含苦独处。’佛问：‘汝何所苦、汝何独居？’答曰：‘我性疏懒，不耐看病，故今婴疾，无人瞻视。’佛愍而告云：‘善男子，我今看汝’。”

世尊还为弟子做裁剪衣物等细活，据《中阿含经》记载，世尊曾亲自为弟子阿那律裁制三衣，然后诸比丘一起将衣料连合制成三衣。世尊不仅为弟子裁制衣服，还为年老体弱、视力不好的老比丘缝补衣服。当时，有一老比丘因眼睛昏花，无法将线穿针孔中，于是叹息说：“谁当为我穿针？”世尊听后，立即站起来说：“我为你穿针。”穿好针后，世尊还亲为老比丘缝补衣服。

在与弟子一起从事劳作的同时，世尊还处处严格警示自己不犯过错。世尊不仅经常反省自己，而且在与弟子一起结夏安居最后一天僧自恣日，还请弟子指出自己的过失，以便及时加以改正。据《增壹阿含经》记载，世尊坐在草座上，对众比丘说：“我无处咎于众人乎！又不犯身口意乎！”如此说了三遍。但无人能说出世尊有任何过失。世尊此举，是为了垂范后世，令后世比丘能够省察自己过失，去除自己的骄慢心。

● 马行荣

佛香

母亲开了一家花店，花店里的品种十分丰富，有玫瑰、百合、康乃馨、郁金香、蝴蝶兰、仙客来……加上包装精美、物美价廉，加上母亲的待客之道，所以深受顾客们的欢迎和喜爱。空闲时，我也喜欢到花店帮母亲打理一下生意。

一天，我来到花店，正逢“情人节”，我发现母亲花店的生意正十分兴隆，客人们三三两两的在花卉前挑选，脸上洋溢着幸福的笑脸，店里到处溢满了浓浓的馨香，沁人心脾。母亲笑容满面的正在为客人挑选、包装。忽然，一只脏兮兮的手伸到母亲面前，只见店里进来一个乞丐，他正伸手向母亲乞讨。一个乞丐的出现，与花店温馨、浪漫的气氛格格不入。我在一旁看见了，皱起眉头，犹豫了一下，从口袋里摸出几枚硬币丢进了他的瓷缸里。硬币在瓷缸里发出清脆的响声。很刺耳。





母亲看见了，她放下手中的花卉，一脸严肃的说道：“孩子，你这是什么态度？请你将硬币拿出来，然后轻轻地放在他的掌心里。”

那个乞讨的人惊讶地望着母亲，他仿佛不相信自己耳朵似的，脸上溢满了惶恐和不安，还有一丝激动的神色。

我不理解母亲的做法，说道：“他只是一个乞丐，我丢给他几枚硬币，已经是对他最大的恩惠了，怎么能让我将硬币放到他的掌心里？”我脸上露出不悦的神色。

母亲不为所动，依然固执的要我将硬币拿出来，放在那个乞丐的掌心里。

我只好从那个乞丐的瓷缸里拿出硬币，恭敬地放在他的掌心里。乞丐的脸上满是激动和感激的神色。

乞丐临走时，母亲还送给乞丐一束鲜花，温和地说道：“希望你带上这束鲜花，让花的馨香伴随着你，生活会越来越好。”

那个乞丐接过鲜花，感动的弯腰致谢，眼睛里噙满了感动的泪花。

我发现，那乞丐走出大门的那一刻，腰杆明显挺直了许多，他手上的那束鲜花格外娇艳、温馨……

等那个乞丐走远了，母亲拿着一束鲜花对我说道：“孩子，这花里面不仅有花的馨香，还有佛香。人心要有佛香，才能以慈悲为怀，多做善事、多做好事，才能积德行善，普渡众生。”

母亲的一番话，让我沉思良久。没想到，母亲将鲜花上升到慈悲的高度，让人感到有温度。我接过母亲手中的那束鲜花，顿时感觉这花的馨香有些不一样，它让我心中有一种慈悲和感恩，也许就像母亲所说的佛香。

母亲语重心长地说道：“一个人，如果遇到困难或者乞讨的人，要有怜悯之心，不能有丝毫的不恭和怠慢，尊重别人，也就是尊重我们自己。尘世间，每一个人都是平等的，根本没有高低贵贱之分。花的馨香包含了佛香，认识到这一点，才能真正品出花的高度、花的精髓、花的本真。

母亲将花香与佛香联系在了一起，这不能不说母亲对花的认识达到一种沉淀和升华。母亲经营的花店，不仅溢满了花的馨香，也有一缕淡淡的佛香，我仿佛看到幸福的天使在翩翩向母亲飞来……

从此，我在母亲花店帮忙的时候，总是能闻出了一种佛香。给人带来一种回味和沉淀、一种慈悲和感恩。

● 李良旭



吴伟才画作，蹈火青春，2019年

火宅

《三宝歌》第一段歌词：人天长夜，宇宙黯黯，谁启以光明？三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？……

初学佛赞颂经典，对“火宅”一词深意尚未明了，每次唱到“三界火宅”，我总想起幼年亲眼所见的那场大火……

一九六八年十一月廿八日，十二岁那年的一个下午，河水山的天空被撕开了一道火口。我在河水山组屋住处，亲睹了对面小山丘上一场突发的大火。烈焰如巨兽般扑向木屋区，浓烟吞噬了椰林与啼叫的牲畜。烈火裹着浓烟席卷天地，人们惊慌逃命，身后是毕生积蓄化成的焦土。每每想起河水山的“火宅”，历历在目，余悸犹存。

原来，火灾从未远离人间，时隔五十八年，当我隔着屏幕看见香港的烈焰，仿佛时光倒流，再次灼痛世人的心……

二零二五年十一月廿六日，香港大埔屋苑宏福苑发生五级火灾，此次火灾事故造成至少一百六十一人死亡，包括一名消防员殉职，七十九人受伤。大火不停狂烧，毁掉人们的家园，居民失去挚爱亲人，失去身家财产。一群冲入火场的消防员，奋不顾身地英勇救人；危难时刻大批群众不分彼此救援送暖，发挥人性光辉的慈悲菩萨行。

火势威力与生命卑微，强烈对照，一场大火对心灵损伤的深刻，如何度量？那一刻，“火宅”对我而言，不只是灼痛眼睛的现实，更确切明了佛经里的譬喻。

佛祖释迦牟尼在《法华经·第三譬喻品》中，为了教导众生和信佛弟子脱离三界之苦，讲了《火宅喻》这个故事：有一大富翁，家宅广大，而唯有一门，忽然火起，诸子在宅中游戏，全然不觉。富翁心急，对诸子说：门外有羊车、鹿车和牛车，可以游戏，你们快出来吧！于是，诸子争先恐后地奔出火宅，上车而去。佛经上用这个譬喻说明如来“但以智慧方便，于三界火宅，拔济众生。”

现实中的火宅，是人眼睛触及火烧房宅无以名状的惊恐，佛说火宅，喻示众生被“八苦”煎迫，从生老病死，到求不得、爱别离，而我们今日的焦虑、空虚与迷失，何尝不是古苦在今世的回响？如《心地观经·序品》谓：“了达三界如火宅，八苦充满难可出。”佛警醒人们及时觉悟，寻求解脱之道。唐代白居易《赠昙禅师》诗：“欲知火宅焚烧苦，方寸如今化作灰。”亦用此佛教典故。

我们眼见地球遭蹂躏，地震、海啸、洪水、火山爆发等大自然灾难；人世间名利权情的无尽追求，霸权争夺与侵略主义膨胀，引发族群仇恨，领土纠纷白热化以致战火延烧，无休止的混乱局面颠覆秩序，世界和平希望渺茫。香港大埔火灾的诱因，皆由人性贪婪私利而不顾公众安全。我们再也找不到安生立命的乐土！我们何尝不也是被种种无形烦恼束缚？沉迷于财色名利，贪图安逸享乐，晨昏困于手机幻影。殊不知外相皆稍纵即逝，心灵早已被焦虑之火无声炙烤。

望着新闻中的火场，我合十祈愿：娑婆世界无明火焰中，愿众生了悟“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，照见自性本有的光明！

● 心绢

在全球化浪潮中 守护孩子的传统价值



在新加坡这样一个高度国际化的社会，孩子从小接触的是多语言、多文化、多价值体系的环境。他们可以自然地用英语表达，用全球化的视野思考问题，却也在不知不觉中，渐渐远离一个最本质的问题——“我从哪里来”。

越来越多的父母开始意识到：当孩子拥有世界，却不再了解自己的家族与来时处，内心可能是漂浮的。

宗亲文化，在这样的时代背景下，显得尤为重要。

所谓“宗亲”，并不仅仅是族谱中的名字，也不是节日里形式化的祭拜仪式。它更深层的意义，是一种血脉的连接，一种跨越时间的文化渊源。孩子若能理解自己的姓氏、祖辈的来路、家族的故事，他所建立的，不只是知识，而是一种内在的稳定感。

在新加坡，许多华人家庭的祖辈来自中国南方，如福建、广东一带。第一代移民往往对宗亲关系极为重视，他们通过宗乡会馆、同姓公会维系情感与资源。然而，到了第三代、第四代，这种连接正

在逐渐变淡。孩子们熟悉的是学校与社交网络，却对自己的祖籍、家族历史知之甚少。

这并不是他们的错，而是时代的自然结果。但也正因如此，家庭教育的角色，变得更加关键。

一个有“根”的孩子，往往更有力量。他知道自己并不是孤立的个体，而是一个家族延续的一部分。这种认知，会让他在面对不确定的世界时，多一份从容与自信。在多元文化的环境中，他不会轻易迷失方向，因为内心始终有一个清晰的坐标。

更重要的是，宗亲意识能够培养孩子的责任感与感恩之心。当他知道祖辈曾如何漂洋过海、艰苦奋斗，才换来今天的生活，他更容易理解“拥有”背后的意义，也更愿意承担“传承”的责任。

那么，在现代生活节奏中，父母可以如何具体地培养孩子的宗亲意识？

最自然的方式，是从“讲故事”开始。孩子天生喜欢故事，而家族史，本身就是最真实、最动人的故事。祖父母的成长经历、父母的奋斗过程、甚至家族中某位人物的选择与命运，都可以成为孩子理解“我们是谁”的入口。

其次，可以尝试建立一个属于家庭的“记忆系统”。一张简单的家族树、一叠整理

好的老照片、一段用手机记录下来的长辈口述历史，都会成为孩子未来重要的精神资产。当这些具体而真实的内容存在时，宗亲不再是抽象的概念，而是可以触摸的存在。

在新加坡，宗亲文化其实并未消失，只是需要被重新激活。带孩子参与宗亲会或会馆活动，是一个很好的方式。让他们看到真实的人，与自己拥有相同姓氏、相似背景的人建立连接，这种体验远比说教更有力量。

此外，仪式感的建立同样重要。清明节不只是扫墓，更是一次关于生命与延续的教育；家庭纪念日，也可以成为讲述家族故事的契机。当孩子参与其中，他会慢慢理解，这些行为背后所承载的意义。

语言与文化的传承，也不容忽视。哪怕只是教孩子写自己的姓氏，讲解名字的来源，或让他听懂几句方言，这些细微的连接，都会在潜移默化中强化他的文化认同。

当然，在引导过程中，父母也需要避免一些常见的误区。宗亲文化不应成为一种负担或强制性的灌输，而应是一种自然的引导与陪伴。与其强调形式，不如注重理解；与其强调荣耀，不如呈现真实。只有当孩子感受到其中的温度，他才会真正认同。

事实上，宗亲文化与现代教育并不冲突。一个真正具有国际视野的人，往往也是对自身文化有深刻理解的人。知道自己从哪里来，才能更坚定地走向世界。

我们希望孩子优秀、独立、拥有广阔的未来，但也不应忽略，他们内心是否有一片可以安放自己的土地。

● 萧瑶



传说昙花是很美的，其最早出自佛经中的记录，本是优昙钵花 (Udumbara) 的简称，也称“灵瑞之花”。《妙法莲华经·方便品》中这样记载：“佛告舍利弗，如是妙法，诸佛如来，时乃说之，如优昙钵华，时一现耳。”此花三千年一开花，花开象征佛陀或金轮圣王出世，是稀世难逢的祥瑞，极其可贵。不过后世以讹传讹，把开花短暂、转瞬即逝的仙人掌科的“昙花”（学名Epiphyllum Oxypetalum，通用名是Queen of the night，夜之女王），说成是佛界昙花的俗世现身，虽然不准确，但似乎也有一些可以比较的地方，因为普通的昙花同样也是花开难得。那花一般只在夜间开放，刹那芳华，幽香袭人，数小时后即谢。

佛经中的优昙钵花，三千年一现，即使花开绚烂，没有修行的人也是看不到的；俗世中的昙花，夜幕初垂时悄然绽放，不与

百花争艳，不与骄阳为伴，只用一瞬间的美好，诠释“无常”的真谛——世间一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，无有恒常。所谓永恒，不过是人心的执念。过去文人总说“人生一世，草木一秋”，这是对生命短暂的喟叹，而“昙花一现”则从佛经的角度，对世间的本质给出最诗意的注解。殊途同归，同指一个真相：世间万物，皆为刹那，唯有懂得这份短暂，方能知足、放下、解脱、超然。

佛法讲“缘起性空”，万物因缘和合而生，因缘散尽而灭。昙花的开谢，草木的枯荣，人生的起落，皆是因缘、因果所致。昙花不因短暂而自卑，草木不因枯零而哀怨，人亦当如此：不必为逝去的时光悔恨，不必为未得的名利执念，不必为无常的聚散伤悲，一句话，不纠结，因为空不异色，色不异空，空即是有，有即是空，空才是永恒。

南宋大慧宗杲禅师尝言：“好将一点红炉雪，散作人间照夜灯”，点醒执迷不悟的世人。

浮生若此，何必难分难解，世界若此，有何不离不舍？

● 赵宏

活在当下

Letting go of yourself



世间最大的放下，就是放过自己，活在当下！

The greatest act of letting go in this world is to forgive yourself and live in the present!

● 杨怀勤


ANG YEW SENG
 FUNERAL PARLOUR

**以尊严纪念生命，
在每一刻提供安慰**

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

 [angyewseng](https://www.facebook.com/angyewseng)
 [aysfunerals](https://www.instagram.com/aysfunerals)
 9090 1999



旅杰贸易佛教文物批发中心
 Lijay Trading

专营各类佛教文物
 台湾“满庭香”名香系列，“满香缘”名香系列，
 腊烛，灯油，水晶杯，沉香念珠，法器等……
 欢迎世界各地佛堂，寺院，庵堂，网上选购，
 宅配服务。批发零售，一律欢迎。

No.160 Paya Lebar Rd, #01-04 Orion @ Paya Lebar
 Singapore 409022 营业时间: 9:30am-6:30pm
 星期六9:30am-6:00pm (星期天及公共假期休息)
 Tel: 6841 4404(3 Lines) Fax: 6741 4404
 Email: enquiry@lijay-incense.com
 欢迎上网购物 Website: www.lijay-incense.com

文文瑞记寿板店
BOON BOON SWEE KEE
UNDERTAKERS

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

24小时一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪

联络: 郭秀桔 (法名: 普铭)
 HP 9679 3004
 JASON CHUA (亚龙)
 HP 8285 9944

长青佛教文化服务社
EVERGREEN BUDDHIST CULTURE SERVICE

专流通中英文佛书、佛像、
 各类念珠、卡带、水晶与法器
 佛教文物。欢迎光临
 Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
 Singapore 080333
 Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
 Email: egbudcul@singnet.com.sg
 Website: www.evergreenbuddhist.com

五福寿板店
UNION CASKET


 郭绪泽居士
 (法名: 开泽)

助导光明世界
 引航菩提彼岸

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

Blk 4 Lor 8 Toa Payoh Ind. Park #01-1329
 Singapore 319056
Tel: 6353 8449 Hp: 9118 8449
 Email: union5599@gmail.com
 Website: www.unioncasket.com



www.blueskydelight.com

蓝天于2015年创立,专注于花茶、有机米、粥品、酥油灯、
 欢迎零售及批发。
 电话: 65-62859528 or 90099731 Daniel Teo



麥慶良
Ken Bay
Associate Branch Director
CEA Reg No R010304J



招募經紀
Recruitment

9720 6817
ken_bay@hotmail.com
專營商業產業介紹
Specialized in Commercial Real Estate

PropNex Realty Pte Ltd
License No. L3008022J
480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01, HDB Hub East Wing Singapore 310480



分享蔬食的魅力

- 各類健康美味蔬食，供您選擇
A variety of meatless options
- 我們提供堂食與外帶服務
Available for dine-in and takeaway

我們的分店坐落於：后港，宏茂橋，芽籠，文禮，勿洛，烏美
Our outlets located at Hougang, Ang Mo Kio, Geylang, Yishun, Bedok and Ubi

欲知更多詳情，請瀏覽我們的網頁
For more information, please visit us at
www.dailygreen.sg

Tel:
87571331

觀自齋
KWAN TZI ZHAI
VEGETARIAN CATERING

Blk 134 Geylang East Ave 1
01-229 Singapore 380134
Tel: 6744 4424

主辦傳統健康正宗素食
提供可口經濟雜菜餐式

地點適中・交通方便
歡迎光臨・闔府統請

我們每天營業，時間：
上午七時至晚上十時正 7AM To 10PM

有意刊登廣告者，請撥電詢問詳情: 6744 4635

欢迎助刊

We need your support!



《南洋佛教》是新加坡佛教总会出版的季刊，创刊于1969年5月30日，至今50年，从未间断，是我国历史悠久的长寿佛教杂志。

本刊一直以来秉持着净化社会人心、弘扬佛教教义的宗旨，运用文字般若以培养大众对正信佛教的认识。“南洋佛教”是以免费赠阅的方式流通于我国各个角落，发行网尚遍及中港台及东南亚一带。杂志的营运与印刷费用，全赖四众佛徒的助印与微少的广告费用支持，不敷之处，全由佛总承担。

佛经有云：“诸供养中，以法供养为最”，欢迎大家助印，让更多的人能够得到佛法滋润，使法音永远流传。

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

此外，助印方式随喜，所谓“滴水成海，积沙成塔”，无论多寡，您的支持就是弘扬佛教文化的一股力量。

南洋佛教 启

The Nanyang Buddhist is a quarterly journal published by the Singapore Buddhist Federation with the release of its inaugural issue on 30 May 1969; it remains one of the longest on-going Buddhist journals in Singapore.

The main objective of publishing this journal is for purification of human minds and propagation of genuine Buddhism through dissemination of selected high quality articles in both Chinese and English on Dharma and Prajna. Through subscription and complimentary distributions, this Journal has not only reached every corner of Singapore, but also being read by avid readers in this region. To maintain this publication, we rely heavily on sponsorship while the Federation absorbs the deficit.

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

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

With Dharma Greetings and Best wishes.

The Editorial Board of Nanyang Buddhist

南洋佛教助刊表格

姓名
Name _____

助印款项
Amount _____

联络电话
Contact No. _____

支票号码
Cheque No. _____

转账
Fund Transfer/PayNow 账号: 103-308-670-4 (UOB) | PayNow (S64SS0008KNY1): _____

地址
Address _____ 邮区
Postal Code _____

* 助刊10元以上者，可在A.祈愿或B.回向类别中选择1至2项，在 ☐ 中加上✓符号。

A. 祈愿 (姓名)

☐ 智慧增长 ☐ 身体健康 ☐ 业障消除 ☐ 其他 _____

B. 回向 (姓名)

☐ 福慧双增 ☐ 生辰快乐 ☐ 莲增上品 ☐ 其他 _____



南洋佛教助刊二维
Nanyang Buddhist
Sponsorship QR Code

请填写表格，连同划线支票 (注明: Nanyang Buddhist) 寄至:
59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583 (我们将按以上地址寄上正式收据)

注: 1. 请寄来最新一期《南洋佛教》☐ 2. 请不必寄来《南洋佛教》☐

助刊鸣谢

Tan Seng Boon	\$500.00
Ang Siew Lian	\$500.00
李颖韶、李毅丰	\$100.00
缪金培	\$60.90
吴庆祥、吴令莪	\$50.00
ANG SUAN PHENG	\$50.00
KEE AIK YEN	\$10.00
GOH HOCK GUAN	\$5.00

林徽妤	回向先父林师永（斯雄）莲增上品	\$300.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$200.00
黄福山	祈愿业障消除	\$200.00
Goh Leng Lang	回向先父吴幼山、先母庾珍莲增上品	\$50.00
观连、观原、观利	祈愿诸佛菩萨帮忙治好观利的恐慌症， 帮忙观原成家立业，保三人身心健康	\$25.00
赖筠妮	祈愿赖筠妮智慧增长、身体健康	\$20.00
Khoo Phi lin	祈愿Liao Wei Long Dennis业障消除	\$15.00



Organised by / 主办单位



Singapore Buddhist Federation
新加坡佛教总会



\$30
per booklet
每本固本

UEN No.: S64SS0008KSBF

Ref: VK & HP No. OR VK & DO Ref No.

VESAK 卫塞

— 2 5 7 0 —

2026
6月7日
星期日 SUNDAY

9am–5pm
上午9点至下午5点

Singapore Expo Hall 5B
新加坡博览中心 5B展厅

善缘广结 福慧增长

Reaching Out, Growing Joy and Wisdom

Reaching out nurtures connection. Joy grows through compassion, mindfulness, and wisdom. By easing suffering in ourselves and others, we cultivate inner peace, shared happiness, and a deeper understanding of interdependence that guides ethical action and harmonious living.

广结善缘，让慈悲、正念与智慧的修行带来喜悦，减轻自身及他人的痛苦，以达到内心的宁静、与人共享幸福；并更深的了解相互依存的关系，指导过着有德与和睦的生活。

Cultural
Performances
文娱表演

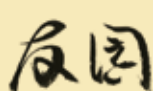
Keynote
Speech
主题演讲

Bathing the
Buddha
浴佛仪式

Vegetarian
Food Fair
素食义卖

Artistic
Activities
艺术活动

Bouncing
Castle
充气城堡



南洋佛教
Nanyang Buddhist

Visit Vesak.sg for more details
更多详情请查阅 Vesak.sg