

南洋佛教

卫塞庆典侧记

携手推动佛教发展

人命在呼吸间



慢活

另一种生活智慧

Another Wisdom for
Modern Life

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 善缘广结 福慧增长
新加坡佛教总会卫塞庆典侧记 一峰
- 8 携手推动佛教发展
新加坡佛教总会第39届理事会就职典礼 一峰
- 10 Guanyin Retreat (观音法门一日修) GS Tan
- 12 走出校园，放眼世界之走在行知路上 尤蕊瑞
- 14 Japan Exchange 2025 Devonshyre Tan Kah Yee, 3C4
- 16 2026年佛教总会会员大会 思定

特别专题：慢活，另一种生活智慧

- 20 慢，不只是生活的节奏 智福
- 22 忙，也能活得从容 林见川
- 24 Slow Living Is Also About How We Care for Others
Kenny Lui
- 26 Me Time: Making Space for the Mind KK Goh

般若文稿

- 28 把心放大 唐黎标
- 30 「出家」是有为法，还是无为法？ 吕真观
- 32 古代禅林赴请的意义 尹芳芳
- 34 悲智双运 张瑞
- 36 一切烦恼即佛种 张家提
- 38 人命在呼吸间 陈旦

佛化生活

- 40 禅思小语：修行悟道——小偷和死囚的脱逃 心绢
- 42 亲子教育：艺术成就未来 萧瑶
- 44 佛教成语：家贼难防 赵宏
- 45 一格漫画：断、舍、离 杨怀勤

编者语

Editor's Letter

“善缘广结，福慧增长”，不仅是今年卫塞节庆典的主题，也道出了佛教在人间弘法的精神。广结善缘，是以慈悲与包容连结大众；福慧增长，则是在实践中培植福德、增长智慧。这份精神，也贯穿着新加坡佛教总会多年来弘法利生的努力。

本期首先报道卫塞节庆典盛况，与读者一同回顾四众弟子共沐佛恩、同沾法喜的重要时刻。同时，会员大会及新一届理事会

就职，也见证佛总在传承中不断前行。无论是总结过去一年的耕耘，还是迎接新的责任，所延续的始终是弘扬佛法、服务社会的共同愿心。

面对瞬息万变的时代，佛法不仅需要薪火相传，也需要回应现代人的生活课题。因此，本期特别策划“慢活，另一种生活智慧”专题，从佛教角度探讨如何在繁忙的生活中培养从容与觉察，愿读者在阅读中广结善缘，增长福慧，也让佛法智慧融入日常生活。

“Reaching out, growing joy and wisdom” is more than the theme of this year's Vesak celebration—it reflects the very spirit of Buddhism in everyday life. To reach out good affinities is to connect with others through compassion, kindness, and mutual respect. To grow joy and wisdom is to transform these wholesome actions into inner growth and understanding. These values have long guided the work of the Singapore Buddhist Federation in serving both the Buddhist community and society at large.

This issue opens with a report on the Federation's Vesak celebrations, followed

by coverage of the Annual General Meeting and the installation of the newly elected Executive Committee. Together, these events reflect the continuity of the Federation's mission and its ongoing commitment to the propagation of the Dharma and the welfare of the community.

As society continues to evolve, the Dharma remains timeless while speaking meaningfully to contemporary life. With this in mind, this issue also features a special section, **Slow Living: Another Wisdom for Modern Life**, exploring how Buddhist teachings can help us cultivate greater mindfulness, balance, and inner peace amid the pace of everyday living. May this issue inspire readers to nurture wholesome connections, deepen wisdom, and bring the Dharma into daily life.

善缘广结 福慧增长

新加坡佛教总会卫塞庆典侧记



2026年6月7日，新加坡佛教总会在新加坡博览中心5B大厅，举行一年一度卫塞节庆典。

今年庆典以「善缘广结，福慧增长」为核心主题，吸引了超过二万信众及公众参与。我国交通部长兼财政部长萧振祥担任主宾，佛教界僧俗子弟、各宗教团体代表及社会各界人士齐聚一堂，共同庆祝佛陀诞生、成道与涅槃这一个重要的节日。

在卫塞节前夕，新加坡佛教总会会长广品大和尚，在佛总面簿的官方网页发表献词。这篇献词，也成为今年卫塞节主题「善缘广结，福慧增长」的缘起说明。

发文中表示，面对人工智能（AI）迅速发展，正以前所未有的速度改变人类社会。从工作、学习到日常生活，AI已逐渐成为人们不可

或缺的工具。然而，在科技不断进步的今天，人类是否也拥有足够的智慧去善用科技，而不是反过来被科技所主导？这是今年卫塞节主题「善缘广结，福慧增长」背后的思考。

法师认为，从佛教的因缘观来看，AI始终只是「缘」，真正的「因」仍然是人。科技可以帮助人们搜集资讯、分析资料，甚至处理大量事务，却无法代替人类作出善恶、是非、正邪的价值判断。

卫塞节的启示 净立

卫塞日（Vesak Day）是本师释迦牟尼佛之诞生，成佛和入大涅槃的日子。

Vesak是梵语，是月圆之义。悉达多太子诞生，成佛，入涅槃都在月圆日，意喻一生皆圆满，生死能自主。

佛光照世间 开众生佛眼

如《法华经》化城喻品五百万亿诸梵天王赞大通智胜如来云：

世尊甚希有
久远乃一现
一百八十劫
空过无有佛
三恶道充满
诸天众减少
今佛出于世
为众生作眼。

涅槃前的叮咛

释迦如来在入大涅槃之前讲了《妙法莲花经》和《阿弥陀经》。这两部经皆是佛陀无问自说，意义重大。特别是《佛说阿弥陀经》，对末法时代的众生尤其重要。是三根普被，九品全收，乃唯一能快速脱离六道轮回和成佛的宝典。

佛在《大集经》经说：正法时代，戒律成就。像法时代，禅定成就。末法

时代，净土成就。是故佛陀在《无量寿经》下卷结尾说：当来之世，经道灭尽，我以慈悲哀愍，特留此经，止住百岁。其有众生，值斯经者，随意所愿，皆可得度。此义为佛法灭时，唯念佛法门尚存百年，有缘众生能念一声南无阿弥陀佛都能往生极乐净土。法灭之后必须等五十七亿六千万年后弥勒菩萨从兜率内院下生人间成佛，于龙树下开三大法会，名龙会三会，众生才能闻到佛法。是故欲闻佛法就如五百亿诸天王所说：希有难得闻。得闻者应庆幸与珍惜。

三劝后世众生应当发愿往生彼土

释迦如来在《阿弥陀经》后段结束前三劝后世众生应当发愿往生极乐净土。

其一 闻极乐净土庄严发愿

世尊介绍极乐净土的无比庄严及人民无有众苦，但受诸乐之后，便告诉舍利弗。众生闻者，应当发愿，愿生彼国。

其二 往生容易应发愿

舍利弗若有善男子，善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日…若七日，一心不乱（指专持弥陀圣号，非指禅定境界）。其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。舍利弗，我见是利，故说此言。若有众生，闻是说者，应当发愿，生彼国土。

其三 念佛成佛应当发愿

舍利弗，若有人已发愿，今发愿，当发愿。欲生阿弥陀佛国者，是诸人等，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提…是故舍利弗，诸善男子，善女人，若有信者，应当发愿，生彼国土。

感恩本师释迦牟尼佛。



因此，科技越发达，人类越需要加强学习佛法智慧，才能让科技成为利益众生的工具，而不是制造痛苦的来源。

文中也指出，佛法所说的智慧，并非知识或技术，而是能够辨别善恶、作出正确抉择的能力。唯有不断学习佛法、增长智慧，人们才能在面对各种新科技、新挑战时，不迷失方向，不本末倒置。

另一方面，AI虽然能够协助处理许多事务，却无法取代人与人之间真实的互动与关怀。家庭需要经营，社会需要合作，人与人之间仍然必须彼此理解、互相扶持。因此，在科技发展的时代，「广结善缘」反而显得更加重要。

为达到「广结善缘」，学习佛法智慧是首要的渠道。佛法智慧能让大家做出利他的行为，增进大家的福报，进而家庭融洽，社会和谐，国家安定，世界和平！

也正因如此，今年卫塞节以「善缘广结，福慧增长」为主题，希望鼓励大众在迎向AI时代的同时，不忘培养内在智慧，珍惜人与人之间的善缘，让科技与人文并行，让福德与智慧同步增长。

从卫塞节前夕对今年主题缘起的说明，到卫塞节当天的正式庆典，新加坡佛教总会围绕「善缘广结，福慧增长」这一主题，展开一系

列卫塞节活动。庆典现场除了举行庄严的浴佛仪式、诵经祈福等弘法活动，也有音乐表演、义卖摊位，美术比赛等，吸引了社会各界人士与广大信众共同参与，在祥和的氛围中庆祝佛陀诞生、成道与涅槃。前夕的献词着重回应时代课题，阐释为何在人工智能迅速发展的今天，更需要以佛法智慧引导人生；而在当天的卫塞献词中，法师则进一步回归日常生活，从人与人的相处出发，阐述「善缘广结，福慧增长」应如何落实于现实生活。

“人类生活离不开群体，无论在家庭、学校、职场或社会中，都需要与他人相处。若要彼此和谐共处、减少矛盾，就必须主动广结善缘。佛法告诉我们，善因得善果，恶因得恶果。因此，要建设祥和的家庭、社会、国家乃至世界，广结善缘是十分重要的。”

大和尚指出，所谓善缘，并非停留在人情往来或表面的友善，而是建立在慈悲与利他的精神之上。

“广结善缘不仅是表面的友好往来，更应以慈悲心和利他心与众生建立真诚、清净的关系。佛法强调「心为万法之本」，若能常怀善念、言语柔和、行为端正，自然能够与人和睦相处。在日常生活中，多体谅他人、多说善语、多行善事，善缘便会不断累积，未来也将收获福报。”

谈到「福慧增长」，大和尚认为，福报并非凭空而来，而是在一次次利他的实践中不断累积。





“我们要乐于布施。布施不仅是物质上的给予，也包括法布施与无畏施。当他人有困难时伸出援手，在别人迷惘时给予鼓励，在他人恐惧时给予安慰与支持。这样不仅能帮助别人，也能减少自私与执著，培养宽广的胸怀，增长福德。”

除了布施，法师也提醒大众，要把日常生活中的每一次人与人的相处，当作学习与成长的机会。

“我们应学会包容与感恩，以宽容心接纳他人的不足，以感恩心面对顺境与逆境，将困难的人际关系视为修行与成长的机会，从中增长智慧。”

最后，大和尚总结，今年卫塞节所强调的，并不是鼓励人们广交朋友，而是鼓励大家在生活中实践慈悲与智慧。

“广结善缘不在于结交多少朋友，而在于时时存善念、处处行善事。以慈悲为本、智慧为导，持续种下善因，必能让人生更加快乐，社会更加和谐，国家更加安定，世界更加和平。”

大和尚祝愿大众卫塞节快乐、福慧圆满，也希望社会各界继续携手同行，共同营造一个充满善缘、祥和安定的社会。



主宾萧振祥部长在致辞中，也分享了他的看法。他表示，卫塞节不仅是佛教徒重温慈悲精神、实践服务社会的时刻，也是不同宗教彼此交流、增进理解、珍惜共同价值的重要机会。他赞扬新加坡佛教总会七十多年来通过办学、慈善、奖助学金及关怀弱势群体等工作，为社会作出深远贡献，这些默默付出的善行虽然未必经常成为新闻焦点，却实实在在改变了许多人的生命，也让新加坡成为一个更美好的社会。

最后，部长呼吁大家珍惜新加坡得来不易的宗教和谐，继续以尊重、包容和善意，耐心耕耘不同信仰之间的互信，让一个个微小的善举，凝聚起更深厚的社会情谊，共同守护新加坡多元共融、和谐共处的珍贵价值。

● 一峰



Day of Vesak 2026 United Nations Secretary-General's Message

António Guterres
Friday, 1 May 2026

联合国秘书长， 安东尼奥·古特雷斯 2026年卫塞献词

星期五，2026年5月1日

On the Day of Vesak, Buddhists around the world commemorate the birth, enlightenment, and passing of the Buddha.

This year, Vesak comes at a moment when the human family is embroiled in geopolitical tensions, division, and conflict.

In 2023, I had the honour of visiting the Buddha's birthplace in Lumbini, Nepal. It reinforced my conviction that the antidote to this turmoil can be found in his timeless teachings of non-violence, compassion, and service to others.

Guided by the Buddha's example, let us summon our shared humanity and build the more peaceful and sustainable world all people need and deserve.

Happy Vesak Day to all.

在卫塞节这一天，世界各地的佛教徒共同纪念佛陀的诞生、觉悟与涅槃。

今年的卫塞节正值人类大家庭深陷地缘政治紧张、分裂与冲突之际。

2023年，我有幸参礼了位于尼泊尔蓝毗尼的佛陀诞生地。这次参礼更加坚定了我的信念：化解当今动荡的良方，可以在佛陀关于非暴力、慈悲以及服务他人的永恒教导中找到。

让我们以佛陀的榜样为指引，唤起我们共同的人性，携手建设一个更加和平与可持续的世界，这是全人类所需要且应得的。

祝大家卫塞节快乐。

携手推动佛教发展

新加坡佛教总会第39届理事会就职典礼

新加坡佛教总会于2026年6月27日，举行第39届理事会就职典礼。国会副议长谢曜全受邀出席见证新理事宣誓上任，并颁发理事委任书。

谢曜全副议长以“回家”的亲切感开场，温馨回忆他在佛总属校菩提学校的求学经历，并强调了学校精神和价值观的重要性。

接着，他肯定了佛总在弘扬佛法与促进社会和种族宗教和谐方面的积极作用，并呼吁年轻一代继承与创新，携手推动佛教事业持续发展。

会长广品大和尚表示，在新理事的同心协力下，将会持续地为本地佛教事业而努力。他说，随着人工智能的迅速发展，将会面临更多新的挑战与机遇。总会将肩负传承佛法的使命，在弘法、教育、慈善、人际关系及青年发展方面继续努力，为社会提供心智的引导与维护正确的价值观。

“在弘法方面，总会将积极运用数码科技、网络平台及AI辅助工具，通过线上讲座、直播法会和社交媒体传播佛法，让更多大众尤其青年接触和理解佛教智慧，同时提升辨别正信佛法的能力，避免受到网上错误讯息误导。在教育方面，总会也会推动佛教与品德教育，培养正确人生观与价值观”

大和尚认为，在AI时代，人们更需要智慧分辨信息真伪与善恶是非，佛教所倡导的慈悲、正念与因果观念，有助于提升道德修养和社会责任感。同时，促进种族宗教

间的互动，与友族友教共同建立一个和谐的新加坡。

在慈善方面，总会持续关怀弱势群体，开展济贫、助学及社会福利工作，为有需要者提供实际援助与精神支持。同时，总会倡导包容、尊重与和谐相处，促进家庭和社会团结。

就职典礼也委任释净森法师与陈春金博士为名誉会长，及周莲玉居士为名誉理事。

● 一峰

第39届理事会名单

第39届理事会，其两年任期从2026年6月至2028年6月。

会长:	广品法师
副会长:	广声法师
副会长:	宝通法师
秘书长:	传圣博士法师
副秘书长:	陈友明居士
财政:	陈荣銓居士
副财政:	李泉裕居士
总务组主任:	普恩法师
总务组副主任:	陈立发居士
弘法组主任:	定融法师
弘法组副主任:	郭顺汉博士
教育组主任:	宝宁法师
教育组副主任:	严钦法师
文化组主任:	传航法师
文化组副主任:	陈文水副教授
慈善组主任:	生觉博士法师
慈善组副主任:	苏满纳法师
公关组主任:	陈宝穗居士
公关组副主任:	彭懿麓居士
理事:	周民德居士



会长
广品法师



副会长
广声法师



副会长
宝通法师



秘书长
传圣博士法师



副秘书长
陈友明居士



财政
陈荣銓居士



副财政
李泉裕居士



总务组主任
普恩法师



总务组副主任
陈立发居士



弘法组主任
定融法师



弘法组副主任
郭顺汉博士



教育组主任
宝宁法师



教育组副主任
严钦法师



文化组主任
传航法师



文化组副主任
陈文水副教授



慈善组主任
生觉博士法师



慈善组副主任
苏满纳法师



公关组主任
陈宝穗居士



公关组副主任
彭懿蕙居士



理事
周民德居士



名誉会长
释净森法师



名誉会长
陈春金博士



名誉理事
周莲玉居士



法律顾问
朱时生律师



Guanyin Retreat

(观音法门一日修)

On 15 March 2026, The Buddhist Union, together with the Singapore Buddhist Federation, organised a one-day Guanyin Retreat (观音法门一日修) at the Singapore Buddhist Federation's premises. The response from the local Buddhist community was overwhelming, with more than 300 participants in attendance.

Presiding over the Dharma Assembly was Venerable Dr Heng Sure, who was joined by local Sangha members in leading participants in the recitation of the Great Compassion Dharani (大悲咒). The hall resounded with the steady, resonant cadence of collective chanting — a powerful reminder of the Dharani's enduring place at the heart of Chinese Mahayana devotional practice.

Beyond the recitation, Venerable Dr Heng Sure delivered an illuminating

lecture on the spiritual responses and merits of the Great Compassion Dharani (大悲咒), drawing on scriptural sources and lived tradition to deepen participants' understanding of this sacred practice. The session concluded with a lively Q & A, in which the Dharma Master engaged the audience with characteristic warmth and clarity, addressing questions ranging from Buddhist practice to deeply personal matters. The enthusiastic turnout and depth of engagement throughout the day reflected a heartfelt need within the Buddhist community for more structured, guided practice.

The Great Compassion Dharani (大悲咒) holds profound significance in Chinese Buddhism and is widely recited in monastic liturgy. According to the Great Compassion Heart Dhāranī Sūtra (大悲心陀羅尼經) — more fully titled the Vast, Perfect, Unimpeded Great Compassion Heart Dhāranī Sūtra of the Thousand-Handed, Thousand-Eyed Bodhisattva Avalokiteśvara, translated into Chinese by the Tang-dynasty monk Bhagavaddharma — the Bodhisattva Avalokiteśvara, moved by great compassion for all sentient beings, proclaimed this Dharani (大悲咒) for their benefit and welfare. Its merit is described in the sūtra as boundless, likened to an ocean that never runs dry. Through its inconceivable spiritual power,



the Dharani is said to dispel obstacles, avert calamity and fulfil sincere wishes, ultimately supporting practitioners on the path towards liberation. It is for this reason that the fourfold assembly — monastics and lay practitioners alike — have long upheld and reverently recited the Great Compassion Dharani (大悲咒), both for their own spiritual benefit and for the protection of the Dharma. Reciting the Dharani with a mindful and sincere heart, it is taught, allows practitioners to reflect inwardly on body and mind, relinquish attachment, and purify unwholesome karma — so that compassion arises naturally and the bodhisattva's vow is fulfilled.

● GS Tan





走出校门，放眼世界——南京浸濡之旅

走出校园，放眼世界之 走在行知路上

为期六天五夜的南京浸濡活动已于11月13日顺利结束。当天晚上，当班机缓缓降落在樟宜机场时，学生们难掩激动之情，纷纷拍手欢呼；而老师们一路悉心照看学生的心情，也终于在飞机平稳着陆的那一刻放松了下来。

这是疫情以来，我们首次再次踏上南京行知之路。自疫情爆发后，学校与行知小学的交流从实体转为线上。今年参与活动的五年级学



启航南京，展开孩子们的行知之旅



专注聆听，感受文物的力量



心连心的笑容最动人，友谊在阳光下闪闪发亮

生，有几位正是去年四年级时与行知小学进行线上交流的孩子。因此，能够亲身到访行知小学，对他们而言既紧张又充满期待。

在六天的行程中，有三天都在行知小学学习。我们的学生在行知的课堂里，用中文学习华文以外的科目——体育、英文、数学等。在这里，他们更深刻地体会了陶行知“手脑并用”的教育理念。除此之外，他们还参加了“挖番薯”活动，并有幸参与了行知小学的校内英文测试。经过几天的相处，孩子们也在班上结识了不少新朋友。

在校外参访中，学生们从科举博物馆了解了古代科举选拔人才的过程；在中山陵认识了孙中山先生的事迹与伟大贡献；在阅江楼欣赏了南京的壮丽风景。几天下来，孩子们在自理能力、判断力与独立性方面都表现出明显的成长。出国学习，除了知识上的成长，更带来品德上的磨炼。这次南京之旅，让孩子们真正做到了满载而归。

● 尤蕊瑞



Japan Exchange 2025



Manjusri Secondary School embarked on another successful exchange trip to Japan from 17 to 22 November 2025. A group of 24 students and 4 teachers- Mr Justin Ng, Ms Faith Ong, Mdm Atiqah and Ms Erica Reyes visited Asahigaoka Junior High and Midorigaoka Junior High School. The trip provided a truly wonderful and educational experience that developed our students' cross-cultural literacy skills and gave them an opportunity to learn more about themselves as student leaders.

Manjusrians joined their Japanese buddies for lessons, where they practiced Japanese calligraphy, learnt the koto and participated in cooking lessons. They also had a chance to be part of quintessential Japanese schooling experiences such as school lunches and daily cleaning. Our students also shared unique cultural aspects of Singapore such as a multi-cultural dance presentation of a local classical song, Rasa Sayang, as part of the school assembly performance.

The group also visited various cultural sites, such as Seki City's renowned swordsmith museum and cormorant fishing master's house and other key sites in Nagoya, Kyoto and Osaka. They also experienced taking Japan's famous bullet train.

It was a meaningful time for Manjusrians to meet their buddies again and to form new friendships with the other Japanese students.

Notably, the farewell ceremony was a memorable event for all. We look forward to hosting Seki City's students and visiting them once again in 2026.

Reflections

This exchange trip was both fun and meaningful, as it allowed me to experience a different way of living, from daily habits to traditions, giving me valuable insights beyond textbooks. Learning about Nagoya Castle, which was destroyed in a war and later rebuilt, showed me how much people value what is precious and their dedication



to protecting it. Visiting the Seki Traditional Swordsmith Museum was equally inspiring. Watching the swordsmiths work with such focus and determination encouraged me to pursue what I value with the same perseverance. Experiencing all this together with my friends made the journey even more memorable, as we shared meaningful moments and knowledge that truly enriched the trip.

● Devonshyre Tan Kah Yee, 3C4



During the school exchange trip to Japan, I was given the opportunity to experience a different culture, lifestyle, and education system. This trip allowed me to step out of my comfort zone and learn valuable lessons beyond the classroom.

One of the most memorable experiences I had was participating in a school exchange at one of the schools in Seki City - Midorigaoka High School. Despite struggling to communicate with each other, I made many new friends as everyone in the school was very friendly and welcoming. I also experienced unique lessons that taught me about Japanese culture.

During the school cleaning session, I was instructed to help with gardening in the school garden along with my buddy. This taught me to be more grateful and appreciative of the cleaning aunties and uncles in Singapore, and it also taught me to be more patient. I also learned to be more encouraging after observing how, at the end of each lesson, the class leader would point out and praise how well the class had performed during the lesson.

In summary, I am very glad to be part of this exchange trip. I had a great time learning and strengthened my convictions that values are important in order to lead well. I am truly grateful for this once-in-a-lifetime opportunity.

● Ammar Yassir Essai, 3C3

2026年佛教总会 会员大会



新加坡佛教总会于6月27日召开2026年会员大会，出席者包括25个团体会员代表与14个个人会员，共39名。

新加坡佛教总会会长广品大和尚简报了过去一年佛总的重点会务，包括佛总过去的大型活动与外界访问，弘法、教育与社会服务等。

在活动方面，例如大型的卫塞活动摊位增加了100多个，因此人流也有显著的增长。另外，也在2025年2月28日举办了“如何向外国关系与政治披露注册局申报”分享会；8月2日为庆祝我国建国60周年，举行“建国60周年祈福大会”；10月11日，举行第二届新加坡佛教论坛，主题为“社会和谐，国家团结”。



在交流方面，泰国文化部宗教事务处总处长猜雅蓬·苏延率领13人代表团于6月25日，亲访佛总，彼此针对如何促进宗教和谐的议题上交换意见，互相学习。

在教育方面，佛总属校菩提学校与文殊中学表现良好，学生展现爱心。而菩提学校已经是连续三年年小六离校考试会考获得100%及格成绩，而文殊中学也分别在“N”水准与“O”水准，普通学术课程与中四快捷课程，获得5科或以上及格率者高达约88%，这全是校长与教职员，以及家长的共同努力的结果。

至于佛总教育组持续补充人手，确保佛教班持续分享甘露佛法；儿童教育的周日班亦已经坚持20年；托儿所与托管中心也发展顺利。

至于文化与慈善组，南洋佛教刊物在文化主任传航法师的带领下进行改版，获得广泛赞誉。慈善组的监狱辅导工作，自1978年至今，一直获得义工团队积极参与，取得显著进步。

● 思定



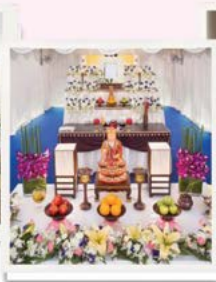
Ang Chin Moh
FUNERAL DIRECTORS
洪振茂生命礼仪

 **6 2 2 6 3 3 3 3** (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

Outstanding Youth in Education Award 2026 Finalist – Mr Ahmad Nabil Bin Ahmad Al-Kastalani (Manjusri Secondary School)



Mr Ahmad Nabil's teaching philosophy is guided by a belief in equity, inclusivity, and student agency. He has worked closely with students who require varying levels of academic, emotional, and social support. These experiences have shaped his conviction that all students deserve opportunities to grow, regardless of their starting point.

He models expected behaviours by interacting respectfully with students and demonstrating excellence and professionalism in his daily responsibilities as a Form Teacher and Physical Education teacher. By remaining patient and organised, especially when managing challenging behaviours, he sets clear expectations for responsibility and self-regulation. Through these daily actions, students learn that values such as respect, discipline, and perseverance are practised, not just taught.

His volunteer work with organisations such as Mendaki and =DREAMS has also deepened his understanding of the challenges faced by less-privileged children. These experiences deepened his understanding and awareness of the difficulties some students face beyond school, guiding him to respond with greater sensitivity, patience, and care in his work with them.





慢活 另一种生活智慧

在讲求效率与速度的时代，「慢」反而成为越来越多人向往的生活关键词。从 Slow Food、Slow Travel，到近年广受关注的 Slow Living，以及强调留一点时间给自己的 Me Time，人们开始重新思考：生活是否一定要不停向前？忙碌与充实，是否真的画上等号？当越来越多人尝试放慢脚步，为生活留白，「慢」也逐渐成为一种新的生活选择。

然而，当「慢」成为一种生活方式，我们也许可以从佛法的智慧中，发现另一种生活的步调。真正需要放慢的，也许不是脚步，而是那颗不断追逐的心。一个人可以远离喧嚣，却依然思绪纷飞；也可以身处繁忙之中，依然保持从容与安定。生活的品质，不只是由时间的快慢决定，更与内心的状态息息相关。

本期专题希望透过佛法与生活的交会，重新思考「慢」的意义，探索慢生活背后的生活智慧，并在快节奏的日常中，为自己留一点空间，也为内心留一点余裕。

慢，不只是生活的节奏，更是心的质量。



慢，不只是生活的节奏

近年来，「慢」成为一种全球生活趋势。从强调细味饮食的慢食（Slow Food）、重视深度体验的慢旅行（Slow Travel），到近年备受关注的慢生活（Slow Living），人们开始重新思考：生活是否一定要不停向前？忙碌与充实，是否真的画上等号？越来越多人尝试放慢脚步，为生活留一点空间，也重新感受日常中那些容易被忽略的美好。

这样的改变，并非偶然。

当工作越来越讲求效率，资讯不断涌入，生活被行程、讯息和各种待办事项填满，「快」几乎成为现代人的日常。于是，越来越多人开始向往「慢」，希望透过放慢脚步，为生活腾出一点空间，也让自己喘一口气。



然而，放慢脚步，就真的慢下来了吗？

有人退休以后，把每天的行程排得满满当当；有人安排了一趟期待已久的旅行，却忙着打卡、拍照、赶景点；有人坐在咖啡馆里，眼睛却始终离不开手机。身体停了下来，思绪却依然不停奔跑；时间多了，心却没有因此变得轻松。

或许，我们真正感到疲惫的，并不只是生活太快，而是内心始终处于追赶的状态。

因此，当越来越多人开始追求慢生活时，佛法也提供了另一种值得思考的角度。

放慢脚步，固然能够让人暂时舒缓身心，但佛法更关心的是，当脚步慢下来之后，我们的心是否也真正安定下来。真正值得留意的，并不是生活过得快或慢，而是我们如何面对每一天、每一件事。有人工作繁忙，却依然井然有序；有人事务并不多，却总觉得焦虑不安。决定生活品质的，往往不是事情有多少，而是面对事情时，是否能够专注、从容，而不被不断翻涌的念头牵着走。

现代人常说，希望拥有更多时间。可是，当时间真的多了，我们又常常急着把它填满。难得的假日，安排得比平日更加紧凑；所谓的休息，也变成另一项必须完成的计划。我们以为自己缺少的是时间，其实很多时候，缺少的是留给自己的一份余裕。

慢生活的价值，不在于把日子过得悠闲，而是在忙碌与安静之间，懂得找到属于自己的节奏。它可以是一顿认真享用的午餐，一段没有手机打扰的散步，一次专心与家人朋友相处的时光，也可以是在工作时，全心投入眼前的一件事，而不是一边忙着现在，一边担心下一刻。

佛法所关心的，也正是这样的生活品质。当一个人的心不再急于追赶，不再总是停留在过去或奔向未来，而是愿意认真面对眼前的人、眼前的事，生活便会多一分清明，也多一分自在。快与慢，不再只是时间上的差别，而是一种面对生活的态度。

Slow Living 的流行，反映的是现代人对生活品质的重新追寻；而佛法，则让我们进一步思考：除了放慢脚步，我们是否也愿意放下内心不断催促自己的声音，让生活回到它原来的节奏。

真正的慢，不是刻意放慢速度，也不是逃离忙碌，而是在每一个当下，都能够踏实地生活，不慌不忙，不疾不徐。

慢，不只是生活的节奏，更是心的质量。

● 智福

忙，也能活得从容



提起慢生活，很多人脑海里浮现的，往往是一幅令人向往的画面。

没有赶不完的会议，没有一长串待办事项；早晨睡到自然醒，下午泡一杯咖啡，翻几页喜欢的书；假日到山里走走，或是在海边发呆，过着不慌不忙的日子。

于是，我们很容易把慢生活理解成一种「有时间」的生活。

等工作轻松一点，再慢下来；等孩子长大，再慢下来；等退休以后，再慢下来；甚至等财富自由了，才有资格过自己想要的生活。

“事情只有一件， 心却同时跑向很多地方。”

可是，现实中的大多数人，并没有这样的条件。

医生每天面对络绎不绝的病人，不会因为想过慢生活，就少看几个门诊；老师面对一班学生，课程不会因此暂停；父母照顾年幼的孩子，没有所谓「今天先休息一天」；照顾失智长辈的人，更无法把责任按下暂停键。还有每天凌晨准备食材的小贩、轮班工作的护士、赶着送货的司机……他们的生活，也许从来都没有慢过。

有时候，一顿饭明明只有二十分钟，却一边吃，一边回复工作讯息；会议还没结束，心里已经开始想着下一场会议；陪孩子玩积木的时候，又惦记着还有一封邮件没有回复；晚上躺在床上，身体已经准备休息，脑袋却不断演练明天的行程。

事情只有一件，心却同时跑向很多地方。

真正让人筋疲力尽的，未必是事情太多，而是心始终没有停下来。

我们好像一直生活在「下一刻」。眼前的事情还没有结束，思绪已经跑向未来；人在家里，心却还留在工作岗位。每天都过得很满，却又觉得什么都没有真正经历。

或许，问题从来不是生活太快，而是我们的心，总是在追赶生活。

佛法提醒我们的，不是把生活过得慢一点，而是在忙碌之中，依然不失去自己的心。

忙，并不是问题；匆忙，才容易让人失去自己。一个人可以完成很多事情，却依然有条不紊；也可能事情并不多，却始终焦虑不安。决定生活品质的，不只是时间表，更是面对时间的方式。

因此，从容，并不意味着把脚步放慢，而是让自己的心，不必一直向前狂奔。

吃饭的时候，就认真吃饭；工作的时候，就认真工作；陪伴家人的时候，就真正陪伴家人；散步的时候，看看路边的树，感受风吹过脸上的温度，而不是一路低着头滑手机。

这些事情听起来再普通不过，却是现代人越来越容易忽略的能力。我们总习惯把许多事情同时进行，以为节省了时间，却也越来越难真正投入眼前正在做的事。即使难得放假，也总觉得应该做些什么；即使坐下来休息，心里依然停不下来。

慢生活，不是一种时间安排，也不是等待未来某一天终于有空。人生当然会有忙碌的时候，也会有不得不承担的责任，但无论今天有多忙，都别把自己活成一连串急促的动作，而忘了认真经历眼前正在发生的一切。

真正的慢生活，不一定远离忙碌，而是在忙碌之中，依然保有自己的节奏。从容，不是因为事情变少，而是因为面对事情的方式改变了。

● 林见川

Slow Living Is Also About How We Care for Others

When people hear the phrase “slow living,” they often picture a quiet cabin, a peaceful garden, or someone enjoying coffee alone on a sunny morning.

There is nothing wrong with these images. But they tell only part of the story.

Slow living is often imagined as a personal lifestyle—a way to slow down, reduce stress and create more balance. Yet from a Buddhist perspective, the quality of our relationships is just as important as the pace of our lives.

A life cannot truly be peaceful if the people around us constantly feel ignored.

Modern technology allows us to communicate instantly, but genuine attention has become increasingly rare. Families may sit around the same dinner table while everyone looks at separate screens. Friends gather together but remain distracted by notifications. Conversations become shorter, faster and more fragmented.

We are physically present, but mentally elsewhere. Buddhism places great importance on presence.

- To truly listen to another person is an act of generosity.
- To speak with kindness is a form of practice.
- To give someone our undivided attention may be one of the simplest expressions of compassion.

None of these require extraordinary effort. They require time.

And perhaps more importantly, they require willingness. This is where slow living takes on a deeper meaning.

Slowing down is not merely about reducing the number of activities in our calendar. It is about refusing to let hurry determine the quality of our relationships.

- A parent reading with a child without checking a phone.
- A friend listening without interrupting.
- A couple sharing dinner without rushing to the next appointment.

These ordinary moments may appear small, yet they often become the memories people treasure most.

In Buddhism, compassion is not measured by grand gestures. It is expressed through countless ordinary acts of care.

- Helping someone carry a heavy bag.
- Offering patient attention to an elderly parent.
- Smiling at a stranger.
- Speaking gently instead of reacting in anger.

Such actions rarely make headlines, but they quietly shape the communities in which we live.



Ironically, many people seek slow living as a way to escape other people. Sometimes what they truly need is not distance, but healthier connection.

Solitude has its place. So does companionship.

Buddhism does not ask us to choose between them. Instead, it encourages balance. Time alone helps us understand ourselves. Time with others allows us to express wisdom and compassion in everyday life.

The measure of a slow life is therefore not how empty our schedule appears. It

is how fully we inhabit the moments we share.

At the end of life, few people wish they had answered more emails or attended more meetings.

Many wish they had listened more carefully, forgiven more quickly, and spent more time with those they loved.

Perhaps slow living is not about living at a slower speed. Perhaps it is about giving each moment—and each person—the attention they deserve.

From a Buddhist perspective, this may be one of the quietest, yet most profound, ways of living.

● *Kenny Lui*



In today's world, "Me Time" has become something of a luxury. We schedule it into our calendars, protect it from interruptions, and often feel guilty for taking it. A quiet cup of coffee, an evening walk, reading before bed, or simply sitting without looking at a screen—these moments have become increasingly rare.

Many people see Me Time as an escape from the demands of work and family. It is often described as a way to recharge before returning to the busyness of life.

From a Buddhist perspective, however, Me Time serves a different purpose. It is not about escaping life. It is about returning to it.

One of the greatest challenges of modern living is not simply that we are busy. It is that our attention is constantly scattered. Even during moments of rest, our minds continue to race. We replay

conversations, worry about tomorrow, scroll endlessly through news and social media, and carry unfinished thoughts from one task to another.

The body may stop moving, but the mind rarely does.

Buddhism has long recognised this restless nature of the human mind. Rather than trying to force the mind into silence, Buddhist practice begins by noticing where the mind has gone. Awareness comes before change.

This is why moments of solitude can be valuable.

Not because being alone is inherently better than being with others, but because quiet moments allow us to observe ourselves more honestly. Without constant stimulation, we begin to notice our emotions, habits and worries. We become aware of how easily we are pulled by desire, anxiety or distraction.

Such awareness is not self-criticism. It is self-understanding.

Many people imagine Buddhist practice as meditation on a cushion. While meditation is certainly one path, mindfulness can also be cultivated in ordinary moments: drinking tea without



Me Time: Making Space for the Mind

checking messages, walking without headphones, eating without rushing, or simply taking a few mindful breaths before beginning the next task.

These small pauses create space. Not necessarily more time, but more presence.

Interestingly, Buddhism does not encourage people to become isolated from society. Solitude is not an end in itself. Instead, occasional quiet helps us return to our responsibilities with greater clarity and kindness.

A person who has learned to settle the mind often becomes more patient with family members, more attentive to colleagues, and less reactive during conflict.

In this sense, Me Time is never only about “me.” It shapes the way we meet the world.

Modern culture often encourages us to use every spare moment productively. If we are not working, we should be learning. If not learning, we should be exercising. If not exercising, we should at least be consuming information.

Buddhism gently questions this endless pursuit. Not every moment has to produce something.

Some moments simply allow us to be.

This does not mean abandoning ambition or responsibility. Rather, it reminds us that a meaningful life is measured not only by achievements, but also by the quality of our awareness while living it.

Perhaps Me Time is not something we need to earn after finishing everything else. Perhaps it is one of the conditions that helps us live wisely in the first place.

In the end, the greatest gift of Me Time may not be relaxation. It may be the opportunity to meet ourselves with a little more honesty, a little more compassion, and a quieter mind.

● KK Goh



把心放大

在为人处事方面，心态很重要，心大了，事就小也；反之，心小了，事就大了。关于心态，佛教强调要修身养性，在养生方面，笔者认为，养生的最高境界，就是“养心”。

幸福是每个人追求的目标，古人说：知足常乐，也就是说，只要懂得满足，你就获得了幸福。人不但要懂得知足，还要懂得“养心”：就是把“心”放大。要把“心”放大，就好像进入另外一个世界。

专注于某一事物，你的心就被无限放大，仿佛全世界之大，完全在于一人一心之间。当一个人专注于某一事物之后，因为没有了杂念，内心空空，才能装下更多的东西。在职场中，只有把“工作心”放大，工作的效果会更高，才能在职场中立于不败之地。

把“心”放大之后，你就全神贯注进入到一个专注的世界，沉浸在自己所热爱的事情上。把“心”放大，心就无量大，无量大的心，就仿佛游离现实，进入浑然忘我之境。

在工作中，我们都有深切的体会，当你盼着下班的时候，时间仿佛过的特别慢。而当你专注于工作中，时间过的特别快。把“心”放大了，人就能够独立在这个世界之外，会发现时间已经飞快地流逝了。

东晋虞喜的《志林》中，记载了这样一个故事：“信安山有石室，王质入其室，见二童子对弈，看之。局未终，视其所执伐薪柯已烂朽，遂归，乡里已非矣。”这就是“洞中方一日，世上已千年”的寓言故事。为什么在“洞”里待一天，外面像是过了一千年？这就是因为“洞”中的人，因为专注于观棋，忘记了时间的流逝。

在物欲横流的当今世界，我们都需要把“心”放大，只有这样，我们才能拥入世界。把“心”放大后的感觉，好像独坐幽篁里，空山深林不见人，但有明月来相照。佛教中关于“心”的最高境界，其核心都围绕着超越自我、放下执着、达到心灵自由和解脱的目标。

人生的每个阶段，都是自我修复、修身养性的学习与体验。人在做，天在看，我们要时刻以慈悲之心，寻找把“心”放大的机会，并努力去体验。人生在世，都是在创造一个只属于自己的幸福世界。我们只要拥有谦卑之心，通过修身养性，让心无量大，从而投入忘我，找到这个心流世界的入口。

● 唐黎标



「出家」是有为法，
还是无为法？



《维摩诘经》“夫出家者，为无为法，无为法中，无利无功德。”

出家到底是有为法还是无为法？从字面上来看：「出家」很显然是有为法，为什么呢？因为你一定是离开某个地方叫「出」，原来有一个地方叫做「家」，现在你离开了这个「家」所以叫「出家」，本来没有现在变成有，以后也可以把它消灭掉，又回到原来那个家去，这样「出家」这个法又消灭掉了。所以经文中所讲的「出家」不是一般意义上的出家，并不是说剃了头、穿上了僧衣去受了出家戒叫做出家，这样的出家法应该是有为法。但维摩诘为什么说它是无为法呢？有一种说法大家可以参考，比如把三界当成是「家」，那「出家」就是离开这个三界，到什么地方去？只能到三界外了，这是小乘的修行方法。

大乘法的修学不需要离开三界，但要有「三界万法都是从第八识出生」这个现量，如果你不知道这一点的话，对你来说，大乘佛法只是一种哲学或思想，不会产生般若智和解脱功德。你必须现观第八识出生三界万法，你才会知道三界万法其实也不离第八识的功能体性，这就是唯是一心。这个时候你就会知道，自己一向都没有生死，这是本来解脱，一切有情都是这样，永远不会改变，所以它是无为法。说「出家」或说「离开三界」「离开现象界的系缚」「度一切法到彼岸」，这些都是方便言说，根本没有实义。一切的众生和一切的现象从来就没有离开过一真法界，这样你要怎么说它是有为法？大乘见道是真出家，我们说他证得了一真法界、本来自性清净涅槃，但在他没有证得以前就一直在一真法界、本来自性清净涅槃，所以一个人大乘见道并没有改变这个事实，因为这个缘故说出家是无为法。

一般的观念，只要剃了头，穿上僧衣，就说这个人是出家，其实只是换一个地方去住而已，原来凡夫的见解并没有改变。出家人不守戒很糟糕，就算他能受持很清净的戒律，还是一样受到各种法相的系缚，这样你说要出什么家？出家是为了脱离三界的牢笼，要出三界一定要证得涅槃。如果只是按照世俗的观念而出家，他离这个标准还非常远。

已经大乘见道的人可能想过自己要不要出家，以后你不要再考虑了，就算你还是人家认为的在家居士，以佛法来讲，你已经是真出家。你应该打破出家跟在家的界限，继续原来的生活方式，只是在观念上有一个很大的跳跃，可以说你心出家，而身体没有出家。

有人说现出家相比较容易弘法，其实不一定。很多人会执着在表相上，出家固然会收到很多执着出家表相的弟子，但这些人要把他教到开悟比较困难，大部分只能接受人天善法。即使有些人能够参出密意，也很难转依，不能期望他们将来能够荷担如来家业。如果能够离开知名度和出家的表相，纯粹是因为法义胜妙所以才过来学，这里面有很多是法行人，甚至还有久学菩萨。一个久学菩萨可以抵过千千万万的新学菩萨，因为他们能够荷担如来家业，可以延长佛法住世的时间。

经文讲「出家」是无为法，也就是安住在一真法界。一真法界可以说它有利益、有功德吗？不能这样讲。虽然讲有利益、有功德，大家都很喜欢，可是马上就违背了《心经》的「以无所得故，菩提萨埵」。你要能接受「无智亦无得」才是真的懂得佛法，因为智（如实知见）是世俗谛，世俗谛才会有智，胜义谛是无智亦无得。

● 吕真观



古代禅林赴请的意义

禅林中的赴请，又作受请、受斋、讣请，指僧人应施主之请，而受其供养。《四分律删繁补阙行事钞》卷下之“讣请设则篇”对赴请之规则有详细记载，并且举出十种赴请之法：一、受请法，二、往讣法，三、至请家法，四、就座命客法，五、观食净法，六、行香咒愿法，七、受食方法，八、食竟收敛法，九、哒嚩布施法，十、出请家法。其中受请法又分为二：一、凡请特定之人，称为别请。二、请众僧共赴之时，称为僧次请。

《释氏要览》中说：“（宣律师云：下之赴上曰赴，上之赴下曰讣）。今之赴请仪式，行香定座之事，皆道安法师布置也。南山钞，有赴请设则篇，文多不录。大凡若到施主家视之，或未安佛像及圣僧座，应告安置之。诸比丘各须询问年岁（年岁即夏腊也），大小次第坐之。

《僧祇律》云：“坐讣，上座须劳问施主生活等。”《十诵律》云：“住家上座（赴请众上座名住家）应好观自徒众，莫令诸根散乱调戏。当净持威仪令生檀越善心，斋讣应为赞叹饮食。如法咒愿，应谢施主云：‘厚施如法，贫道何德堪之。’《僧祇律云》：‘请有二种：一僧次，二私请，或得种种杂物施者，若僧次归僧，若私请归己。’”

赴请之法，依《四分律行事钞》所载，共有十则：

- 一、受请法：请分为僧次、别请二种。僧次指请众僧共赴，别请指特别指定某僧。其中，以僧次为如法。
- 二、往赴法：檀越来请时，上座在前，其余僧众依次雁行，整肃威仪而赴请。
- 三、至请家法：即到施主家的方法。应净室、安置佛像，众僧之列坐均须以圣法为准。
- 四、就座命客法：指就座的方法。若有外客僧到达时，应劝施主如法邀请，令至众中接受供养。
- 五、观食净法：观察供养的食物是否洁净。
- 六、行香咒愿法：行香，指请僧侣手执香炉烧香；咒愿，即食后对施主行咒愿说法。自东晋道安法师以来，均在食前说法咒愿。
- 七、受食方法：吃食要端正威仪、领受饮食。
- 八、食竟收敛法：慢慢受食完毕后，漱口、洗钵，然后为供养之施主说法。
- 九、哒嚩布施法：食后，施主布施衣物时，僧众仍须对施主说法赞叹。
- 十、出请家法：待整理衣钵、依次离去时，须对施主说：“檀越厚施如法，贫道何德堪之。”致谢后始告辞。

根据《根本说一切有部毗奈耶》卷三十四载，有一长者就家设供，欲供养佛及僧众，比丘皆去，唯世尊独留在寺，令人取食，不赴其请，故说此五种不赴请之因缘。即：一、为宴默而居，谓如来深入禅定，寂然宴默，故不赴请。二、为诸天说法，谓如来为诸天众宣说法要，故不赴请。三、为观察病，谓时有病僧，如来为瞻察调理，故不赴请。四、为看诸卧具，谓时有商人施僧妙毡，比丘得毡，制新卧具，弃旧卧具，狼籍于地。佛欲待比丘离去，往彼瞻看，故不赴请。五、为制其学处，制，指制立；学处，指当学戒。以比丘不应制新卧具而弃掷旧者，佛欲制其学戒，故不赴请。赴请是佛陀时代及古代禅林僧众受施主之请应供，也是为施主种福田的重要方式。赴请要遵循一定的仪轨和原则，才能达到如法的修行效果。



悲智双运

悲智双运，就是说如来的大悲心和大智慧同时运作，同时运用大悲心和大智慧利益众生。“悲”是大悲，就是无上的怜悯心，愿救拔众生痛苦、愿助众生得菩提之心；“智”就是佛的般若实智。“运”就是运作、运用。佛菩萨具此二种功德，合称为悲智二门。

善导《法事赞》卷上记录：

释迦及诸佛等，皆乘其弘誓，悲智双行，不舍有情众生。此二者中，智慧属于自利，慈悲属于利他。若配于人之两手，则悲为左手，智为右手；若配于阿弥陀佛之两胁士，则左胁之观音菩萨表悲，右胁之大势至菩萨表智。完全实现此悲智二门，称为悲智圆满，唯佛能达此一境界。

悲智双运是般若智慧的两种面向，不同于世俗意义上的智慧与慈悲，佛法里的智慧与慈悲是一种终极的智慧与慈悲。个人认为看到一切法平等，不生不灭、不垢不净、不增不减、不来不去、如如不动就是智，而看到我与众生无二无别、同体一气就会自然而然生出无缘之大慈、同体之大悲。

悲智双运不仅在胜义上成立，更重要的是在世间法上进行运用，具体表现为善巧方便。例如佛陀在渡化痛失爱子的妇女时，看到她的痛苦，假意告诉她能让孩子起死回生是一种慈悲，通过让她寻找没有死过人的家庭索要芥菜籽，从而戳破她对于死亡孩子的执念则是一种智慧。而佛陀看到人间痛苦舍业出家的目的是为了寻求智慧，但得到无上正等正觉后住世弘法、成立教团就是一种慈悲。所以佛法不是一味讲出世的智慧，同样也讲入世的慈悲。

佛法的慈悲是以智慧摄持的慈悲，而智慧是以慈悲为本怀的智慧。两者互为体用，等持双运，觉行圆满，形成闭环。另外悲智双运也常常特别用来形容观世音菩萨，因其在因地修行时一门深入，入流亡所，反闻自性，得大自在而为智，又因其大慈大悲，闻声救苦，千手千眼，有求必应而为悲。如果拆分而言，八大菩萨中文殊菩萨特别代表智慧，而观音菩萨特别代表慈悲，有大悲观音，大智文殊室利的说法。

总的来说，任何一位佛菩萨、修行者，都应该是悲智双运、定慧等持、止观双运、福慧双修的。

● 张瑞

一切烦恼即佛种



《维摩诘经》是大乘佛教的权威性经典，思想内容极为丰富，被誉为“大乘佛教文献宝冠之珠”。它基于般若性空原理，阐扬大乘菩萨实践方法。全经以在家居士维摩诘为中心，透过与文殊师利等菩萨共论佛法，弘扬大乘佛教理想。本经传入中国之后，立即受到僧俗二众的推崇和喜爱，对中国的佛教、哲学、文学、艺术、心理学等学科产生了巨大而深远的影响。本经涵盖的佛教思想内涵十分丰富，其中一切烦恼即是佛种是本经的重要内容。

维摩诘居士问文殊菩萨：“为何一切烦恼皆为佛种？”文殊菩萨回答：



若见无为入正位者，不能复发阿耨多罗三藐三菩提心。譬如高原陆地，不生莲华，卑湿淤泥，乃生此华。如是见无为法入正位者，终不复能生于佛法；烦恼泥中，乃有众生起佛法耳！又如植种于空，终不得生！粪壤之地，乃能滋茂。如是入无为正位者，不生佛法；起于我见如须弥山，犹能发于阿耨多罗三藐三菩提心，生佛法矣！是故当知，一切烦恼，为如来种。如是，不入烦恼大海，则不能得一切智宝。

文殊菩萨认为，如果是已经洞见无为之理而证入涅槃正位者，就不能再发起无上正等正觉之心了。譬如在高原陆地上，是不能生长莲花的；而只有在低湿的淤泥中，才能生长出莲花。正是这样，已经洞见无为之理而证入涅槃正位者，终究不能再生起佛法，发起一切智心；而只有在烦恼淤泥之中，才会有众生起佛法，发起一切智心。又如在空中播下种子，终究无法生长发芽；而只有在粪壤之地中播下种子，才能茁壮生长。正是这样，已经洞见无为之理而证入涅槃正位者，不能生起佛法，发起一切智心；而那些执着我见如须弥山者，还能发起无上正等正觉之心，生起佛法。所以，应当知道一切烦恼就是如来种。譬如不下大海，终究不能获取无价宝珠；正像这样，如果不进入烦恼大海，也就不能获取无价珍宝一切智智。”

禅林有“烦恼即菩提”之说，意即烦恼就是菩提。烦恼与菩提本是相互对立的二重境界，烦恼是迷惑、愚昧的状态；菩提是觉醒、开悟的状态。但在禅宗看来，烦恼是成就菩提之因，断除烦恼之后就是菩提。菩提并非烦恼之外的菩提，烦恼与菩提的差别仅仅在于心的迷与悟的不同。

惠能禅师在《六祖坛经·般若品》中对“烦恼即菩提”有全面的阐述。经云：“善知识，凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛。前念著境，即烦恼；后念离境，即菩提。”

我们常说，烦恼即菩提，其意即为一切烦恼皆是佛种。烦恼与菩提本来相即不二。妨碍觉悟之一切精神作用皆称为烦恼；反之，断绝世间烦恼而成就涅槃之智慧，称为菩提。然贪、嗔、痴等烦恼若能即时断除，就是种下了成佛种子。

● 张家提



人命在呼吸间

在传入中国最早的佛经《四十二章经》中，有一段佛陀与弟子之间对于人命长短的讨论。佛陀问沙门：“你们且说说肉体的生命究竟有多长久？”

其中一沙门回答说：“只不过数日之间。”

佛陀说：“你还是不懂得道的深意！”佛陀又问一沙门：“人的肉体的生命究竟有多长久？”

这位沙门回答说：“只是一顿饭的时间！”

佛陀说：“你也并不了解生命的真相。”

于是再问一沙门：“人的生命能存在多长时间？”

这位沙门回答：“只在一呼一吸之间。”

“嗯，说得好！人生的长度，就是一呼一吸。只有这样认识生命，才是真正体证了生命的精髓。弟子们，你们切不要懈怠放逸，以为生命很长，像露水有一瞬，像蜉蝣有一昼夜，像花草有一季，像凡人有几十年。生命只是一呼一吸！应该把握生命的每一分钟，每一时刻，勤奋不已，勇猛精进！”

佛陀认为，人命其实是苦空无常的，不过在呼吸之间生灭变化。假使一个人一息不来，现世生命就结束了。

佛教注重把世间一切事物都看作是生灭迁流、刹那不住的无常智，所谓“生死事大，无常迅速”。人命在呼吸间便生动地表达了这种观念。

《杂阿含经》中论述生命无常云：“日夜常迁流，寿亦随损减。人命渐消亡，犹如小河水。”随着日夜时序的变化，人的寿命也会日渐减少。人的生命就像小河流水一样，一刻也不会停止，最终会走向死亡。《增一阿含经》云：“人命极短，在世须臾间耳。生死长远，多诸畏难。若死来至，于中呼哭，骨节离解，身体烦疼，而是无有救者，非有父母、妻子、奴婢、仆从、国土人民所能救也。”人生在世不过须臾之间。当死亡来临时，人会遭受亲人号哭，骨节离散等各种痛苦，没有人能够代替或救拔。《法句经·心意品》云：“有身不久，皆当归土，形坏神去，寄住何贪！”人生无常，有幼年夭折，有英年早逝，有老年病亡。总之，死亡是一个人最终的归宿，因此，活着时候应当少欲知足，不可过于贪心。《涅槃经》云：“壮色不停，犹如奔马。人命无常，过于山水。”一个人的壮年就像跑马一样，一刻也不停息。人的生命也像流水一样，匆匆流去。《神会录》：“生死事大，念念无常。”念念之间感受到无常，就不会虚掷光阴，就会抓紧时间努力修行。雪窦禅师有诗赞道：“人命呼吸间，诚哉是言也！”修无常观，遂成为禅者的一项基本训练。

《普贤警众偈》中说：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。（大众）须勤精进，如救头燃，但念无常，慎无放逸。”过了今天，一个人的寿命就会减少一天，就像少水之鱼，没有快乐可言。因此，修道之人应当精进不懈地修行用功，就像救燃眉之急一样，常念无常之苦，求证涅槃之乐，切不可在修行路上懈怠放逸。

● 陈旦



修行悟道—— 小偷和死囚的脱逃

南怀瑾大师曾讲说：修南宗的禅宗，怎么悟道呢？一是“横超顿出”四个字，从横的跳出来了叫顿悟。

另一个层次叫渐修，由打坐到开悟这叫做渐修。渐渐修，能修到大彻大悟，很稳当，功夫一步一脚印。

南怀瑾大师例举宋代禅宗临济宗五祖法演向弟子的开示。

有人来问：“师父，学佛开悟，大彻大悟成道，什么是修行的方法？”大禅师法演说：“没有，禅宗是根据《楞严经》来的，无门为法门，也就是没有方法的方法。”

借此机缘，五祖法演讲了两个公案，记录古人悟道的经历。

天下第一小偷

有个小偷，被称为“天下第一偷”。他儿子说：“爸爸，你年纪已经大了，我也想偷，你把偷的本事传给我。”小偷说：“你不要走这条路，好好作个人，不要学这个。”

* 上一期吴伟才绘的油画名称应为「红曼陀罗」，特此更正。

他儿子一定要学，小偷说：“你真要学吗？下定决心？”

儿子说：“下了决心。”小偷说：“好，晚上跟我来。”

老小偷带着儿子去一个富贵人家，高深大院里头进去了。进去以后，打开人家秘密的仓库，仓库里头有个木头柜子，一把锁锁着。小偷把柜子打开，里头都是金银珠宝。他叫儿子进去，夜里不讲话，比一下手势，儿子一进去，小偷就把柜子关上锁起来，然后大叫：“有小偷喔！”这一下全家都起来了，不得了，小偷在哪里啊？一家子夜里起来捉贼，发现仓库门开了，最重要的柜子还锁住的，没事啊。

小偷儿子锁在柜子里，心想：现在不是偷东西，要逃命啊！儿子恨自己父亲害他。忽然想到学老鼠叫，学老鼠在柜子里爬。吱、吱、吱，手指头在木头上抓。家里的人听到了，不得了，珠宝柜里有老鼠，赶快点蜡烛，把锁打开，小偷儿子呼！一吹，蜡烛吹熄就跑了。

儿子逃回家里，看见父亲躺在床上睡觉。老小偷说：“你回来啦？你怎么回来的？”儿子说：“哎呀！你怎么搞的？把我锁在柜子里头，没有办法，只好学老鼠叫，他们打开柜子，我把蜡烛吹灭就拼命的跑了。”老小偷说：“好了，你本事都学会了，做小偷没有一定的方法，能逃走就行了。”

死囚逃脱牢笼

有两个人被判了死刑，这两个死囚都想逃出牢狱。甲囚想办法拿个钻子，慢慢打地洞，慢慢挖了很多年，从洞里逃出了牢

狱。乙囚看甲囚挖地洞逃出去，取笑他没出息，自己在牢里跟管牢的人变成好朋友，常常弄些好酒好肉来请这个牢头（法律称为典狱长）。多年下来，牢头对乙囚非常信任，有时候把整个牢里的钥匙都交给乙囚管，等于死刑犯变成典狱长一样。过了一阵子，有一天，乙囚又请牢头大吃大喝，牢头喝醉了，他说：“我醉了，今天夜里你管。”他把全牢的钥匙都交给乙囚，醉醺醺的把领章、军服都拿下来去睡觉了。乙囚把自己的囚服脱了，穿上牢头的衣服，戴上领章、戴上钥匙，把整个牢狱都打开，自己出来了，也把所有囚犯都放掉了。这就是大乘的菩萨。

两个公案的开悟

五祖禅师认为：我们这个三界如牢狱，我们整个世界的人，就关在这个牢狱里头，成佛就是跳出了世界这个牢狱。这个打地洞的，用了多少年功夫挖、挖、挖，结果逃了出来，这是小乘的，个人逃出了生死的牢笼了。

关于修行的方法，南怀瑾大师曾言：禅宗明心见性大彻大悟，不一定是打坐来的哦！不从禅定来的哦！禅宗没有一定的方法，随便你怎么开悟都行。

上面两个故事，里面都没有法门教给大家，路是指出来了，大家自己去打开，自己像虫子一样，钻那个竹子，钻出来就对了，不管用什么方法。

“欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步”，大家要离开这些形象的执著，包括这个身体、思想、种种的学问，想抛开这些累赘的话，努力殷勤空里步，要向那个无挂碍，无生无死，没有老，没有新旧，没有前后左右，没有今古这个地方去体会。

南怀瑾大师说：“修行人，出家人，‘心不附物’，你们还被生死，被物质附着，这个心要跳出三界外，还管这个肉体死不死吗？那才是真修行啊！”

两个公案的启示——生活中修行，不在于向外苦求教条或形式，放下执著，以“无相、无念、无住”为根本。人真正的解脱没有门道，不落是非、不取不舍，在日常的穿衣吃饭、当下语默动静中，当下觉悟自性。

● 心绢



艺术 成就未来

让艺术走进日常，让审美成为孩子一生的竞争力

一，艺术，不只是兴趣，而是未来的核心能力

每逢学校假期，总有家长问我：“孩子将来不读艺术专业，还有必要学习艺术吗？”

我的答案始终是：“非常有必要。”

艺术，从来都不是少数人的专利，更不是画家的专属技能。它是一种观察世界的方法，是一种思考问题的能力，更是一种陪伴终身的修养。

未来社会最需要的人，不只是会考试的人，而是拥有创造力、审美力、沟通力和文化理解能力的人。而这些能力，正是艺术教育长期培养出来的。

很多家长认为，艺术只是兴趣班，长大以后用不上。事实上，在人工智能快速发展的今天，知识越来越容易获得，而真正难以被AI取代的，是人的创造力、想象力、美感判断以及文化表达能力。

这些，正是艺术赋予我们的礼物。

今天，越来越多国际知名企业在招聘人才时，不再只关注学历和专业成绩，而更加重视创新能力、跨学科思维、沟通表达能力以及文化素养。未来，无论孩子学习人工智能、医学、金融、法律、建筑、工程还是商业管理，都离不开审美能力。

因为优秀的医生，需要观察力与同理心；优秀的工程师，需要设计思维；优秀的建筑师，需要空间美学；优秀的企业家，需要品牌意识；优秀的管理者，需要文化领导力。

未来真正的竞争，不只是知识的竞争，更是审美与创造力的竞争。

二，艺术修养，让人生拥有更高的格局

每天，我都会接触来自世界各地的艺术家、企业家、收藏家和投资者。他们之中，有医生、律师、金融专家、科技创业者，也有上市公司董事长。

他们未必毕业于美术学院，却都有一个共同特点——拥有良好的艺术修养和审美能力。

他们懂得欣赏艺术，也懂得将艺术融入生活。

因为他们知道，一个人的品位，往往决定了他格局；一个人的审美，往往影响着他的选择。

近几年，AI绘画迅速发展，也有人问我：“AI都能画画了，孩子还需要学习绘画吗？”

我的回答依然坚定。

学习绘画，从来不是为了画得像，而是为了学会观察；不是为了成为画家，而是为了培养思考。

一幅真正优秀的作品，背后蕴藏的是艺术家的生命体验、文化积累、价值观和情感表达。AI可以模仿风格，却无法替代一个人独特的人生经历；可以生成图像，却无法复制真诚的人文温度。

未来最有价值的人，不一定是最会使用AI的人，而是最懂得运用艺术创造价值的人。

作为拍卖行专家，我更加深刻地体会到，高端艺术市场真正珍视的，不只是作品本身，更是作品背后的文化价值与精神力量。一件优秀的艺术作品，能够跨越百年，被无数收藏家珍藏，因为它记录了一个时代，也传承了一种文明。

真正的财富，不只是金钱，更是文化。

三，让艺术走进生活，让孩子赢在未来

因此，我常建议年轻人，多走进美术馆，多参观博物馆，多听音乐会，多阅读艺术书籍，多观察生活中的美。

去欣赏一幅画、一件雕塑、一栋建筑、一场舞剧，甚至是一片落叶、一束阳光。

艺术，并不遥远，它就在我们的日常生活里。

对于家长而言，与其让孩子不断增加补习课程，不如每个月安排一次艺术馆参观；与其只关注考试成绩，不如培养孩子表达感受、欣赏美、发现美、创造美的能力。

因为真正影响孩子未来的，不只是分数，还有眼界。

眼界决定格局，格局决定未来。

也许今天学习艺术，并不会立刻带来一张文凭、一份高薪工作；但多年以后，它会悄悄影响孩子的气质、思维方式、社交能力、审美品位以及人生选择。

这些看不见的能力，往往才是未来最大的竞争优势。

艺术不会让每一个孩子都成为艺术家，却能帮助每一个孩子成为更优秀的人。

愿每一位家长，都能陪伴孩子走进艺术；愿每一位孩子，都能在艺术中发现热爱、建立自信、培养创造力。

因为，当艺术真正走进生活，它不仅丰富了今天，更照亮了未来。蔡元培先生曾说：“美育者，应用美学之理论于教育，以陶养感情为目的者也。”

教育，不只是培养会考试的孩子，更是培养拥有健全人格、独立思考 and 美好心灵的人。

美育，不只是培养会欣赏美的人，更是培养心中有善、眼中有美、手中有创造、脚下有远方的人。

愿每一位父母，都能成为孩子艺术道路上的第一位引路人；愿每一位孩子，都能在艺术中学会感受生命、理解文化、创造未来。

因为艺术成就的不仅是一个人的职业，更是一个人的人生；成就的不只是未来，更是一代人的文明素养。

● 萧瑶

家贼难防

人们说“家贼难防”，往往指家里人、熟人或亲友、心腹手脚不干净，偷占自家便宜，或者暗藏歹毒心思，图谋不轨。因为是熟人，一般都隐藏很深，会骗取信任而难以察觉、防备，最终导致内部隐患，铸成大错。但鲜有人知的是，这本是佛教禅门用语，最初是说人的内心执念是造成信念动摇的祸患和根本。一句家贼，是提醒佛弟子要时时向内观照、修心自省。

“家贼难防”最早见于宋代释普济编撰的禅宗典籍《五灯会元》，书中记载一则禅门公案：僧人向梁山缘观禅师发问：“家贼难防时如何？”禅师直言作答：“识得不为冤。”寥寥八字，点明禅意根本：所谓家贼，不在门外，而在自家心性之中，只要认清内贼真面目，便不会被其缠缚侵害。此处的“家”，是指众生自身的心性宅院；“贼”并非外人或窃贼，是佛教本义所指的六贼，即：眼、耳、鼻、舌、身、意六根。

外界声色、香味、滋味、触感、念头统称为“六尘”，即色尘、声尘、香尘、味

尘、触尘、法尘，都是诱惑，称作外贼；六根时刻向外攀附，追逐六尘，滋生贪、嗔、痴、慢、疑种种欲望杂念，不断劫掠本心清净本性，潜伏于身心之内，昼夜随行、无一刻远离，这便是最难提防的家贼。正如《杂阿含经》所言：“内有六贼，随逐伺汝，得便当杀，汝当防护……内六贼者，譬六爱欲。”外有祸患，尚可紧闭门窗、设障阻拦，可六根就在自身，睁眼见色、入耳闻声、心念纷飞，皆是本能，与生俱来，潜藏无形，常人终日被欲望裹挟却浑然不觉，故而谓之“难防”。

禅师答“识得不为冤”，是破解家贼的修行关键。佛家并不主张彻底断绝六根感知，而是觉知分辨、守住本心：看见美色不起贪恋，听闻闲言不生嗔怒，杂念丛生及时觉察，便是识破内贼。多数人习惯向外设防，提防旁人算计和外部的陷阱，却疏于审视内心欲望，执着于物质享受、他人评价，却任由内心贪欲肆意妄为，最终自陷烦恼苦海，这正是禅语警示的核心问题。

天长日久，“家贼难防”这个词逐渐脱离单纯的佛教语境，语义向外延伸，成为世俗常用的说法。词义虽然外延，但本源与内核依旧具备现实价值：心魔是人最大的隐患。时至今日，重温这一禅语本源，可以为我们提供非常及时的修身启示：对外要谨慎处事，对内要清醒自省，严防欲望与执念。防住“家贼”，时刻观照本心、收敛妄念，就能行稳致远，清净自在。

● 赵宏

学佛的功课，离不开 断、舍、离



断、舍、离，也可以用在修佛的过程中。断掉贪嗔痴，舍去名和利，出离六道轮回。能在修行中，做到断、舍、离，那我们脱离六道轮回也不远了。阿弥陀佛！


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


**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
 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

我們的分店坐落在：后港，宏茂橋，芽籠，義順，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

积善堂	\$300.00
WHANG JUI CHYE	\$250.00
吴莉贞	\$150.00
张潮茂	\$100.00
蔡笑爱	\$50.00
SEOW CHYE PENG	\$48.00
HONG KWAI YUK	\$38.00
GOH HOCK GUAN	\$5.00

林徽妤	回向林门历代祖先莲增上品	\$300.00
	先祖父林道岸莲增上品	\$300.00
LEE CHIN KONG	祈愿智慧增长，业障消除	\$200.00
LEE CHIN NIAN	祈愿身体健康，业障消除	\$100.00
蔡素贞	祈愿周兰芳智慧增长，身体健康，业障消除	\$50.00
唐金莲	祈愿冯士豪身体健康，业障消除。回向十方法界众生， 今生累劫父母师长及冤亲债主解冤释结，离苦得乐， 往生净土	\$50.00
陈亚琼	回向十方法界众生	\$30.00
卓俊华	祈愿卓俊华业障消除，智慧增长，世界和平	\$20.00
郑琇萍，郑秋燕	祈愿智慧增长，业障消除	\$20.00
(已故) 陈木浩，谢梨娟	回向历代祖先及历劫冤亲债主及一切有情无情众生， 福慧双增，莲增上品，往生净土，证得菩提	\$180.00





日期：**4/10/26**

(星期日)

时间：9 am – 5 pm

地点：新加坡佛教总会三楼佛教礼堂

**千佛
法会**

讽诵：**未来佛**

列号：2001-3000

**备供灯 / 供花 / 供斋
广种福田 / 共沾佛恩**