市洋佛教(明)

活体法中





content

I ISSUE 485 I JAN - MAR 2014 I

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

释广声

文化主任 释宝实

宙委

释宝实 释传观 苏满纳 陈友明 陈宝穗 郭顺汉

> 执行编辑 羅一峰

> 助理编辑

周佑桂

电邮 buddhist@singnet.com.sg

www.buddhist.org.sg

创刊日期 30-05-1969 (B.E. 2513)

出版日期

每逢一月、四月、七月、十月出版

PUBLISHER

Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583 Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 MCI (P) 046/12/2013

PRINTER

先锋印刷装钉私人有限公司

Pioneers & Leaders Centre 4 Ubi View, Singapore 408557 Tel: (65)6745 8733 Fax: (65)6745 8213 佛总讯息

p.1 新春献词

p.6 显影佛陀圣地(一) 广品

p.9 老师思维再跳跃 佑桂

p.11 佛总 "专家讲座"

p.13 高年级佛学营教导学生生活智慧 火阳

p.15 菩提学校小六结业礼简记 文翰

p.17 Bogus Monks And Nuns Go Begging

特别报道

p.18 寻找山丘上的佛塔 佑桂

p.21 沉香观音义展 文翰

本期专题:活在佛法中

p.23 不生气 安小悦

p.25 一笑忘百忧 常静

p.27 这一刻真美妙 妙云

p.28 选择快乐 妙云

p.29 我心有佛 张家提

p.31 在生活中悟禅 如意

p.33 佛教的为人处世思想 王家富

p.37 略述十种善知识 慎独

* 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。



跃马驰程

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员 文殊中学全体理事及师生 菩提学校全体理事及师生 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 马林百列菩提托管中心全体管委及师生 新加坡佛教总会佛学班同学会 光明山普觉禅寺 新加坡佛教施诊所 净名佛教中心 地藏林 福慧讲堂 新加坡佛教青年弘法团 般若念佛堂 慈光福利协会 国营印刷 先锋印刷装订私人有限公司

同敬贺



慧驹越关

竹林寺 善福堂 洛伽山庄 观音宫 万佛林 海印古寺 禅意共修会 海印学佛会 如切观音堂 观音堂佛祖庙 菩提佛院 慈航念佛社 福智协会 旃檀林 大愿共修会 普陀寺 嘹喨佛经流通处 长青佛教文化服务社 佛教禅韵文物阁

同敬贺

普济寺佛学研究会 积善堂 清莲寺 佛教会(The Buddhist Union) 释迦善女会 薝蔔院 能仁精舍 法轮社 天南佛堂 天善堂 善缘堂 宝光佛堂 大悲佛教中心 天寿堂吕祖宫 慧明讲堂 观音斋 素食林 仁婷贸易 同敬贺

骐骥捷报

观音救苦会 大悲院 天竺山毗卢寺 善德堂 佛缘林 南海飞来观音寺 三宝堂 苦乐庵 护国金塔寺 新加坡佛牙寺 妙音觉苑 香莲寺 飞霞精舍 莲池阁寺 圆觉宗(新加坡) 十方佛林 释广品 释向扬 陈友明夫妇

同敬贺



■广品■

蓝毗尼园(Lumbini): 是佛教 创始者释迦牟尼佛诞生处。蓝毗 尼意译花果等胜妙事具足, 解脱 处, 花香, 可爱等等。是善觉王 为其夫人在蓝毗尼建造的花园。 地处曾是迦毗罗卫国天臂城东, 今位于尼泊尔德莱(Terai)村落附 近,近印度边境。1997年获选 为联合国文教科机构世界文化 遗产。

东晋法显法师干五世纪初曾 到过蓝毗尼园。据法显法师佛国 记所记载: "到迦毗罗卫城。城 中都无王民, 甚如丘荒。只有众 僧民户数十家而已。又记述"城 东五十里有王园,园名论民(即蓝 毗尼)。夫人入池洗浴, 出池北岸 二十步, 举手攀树枝, 东向生太



世界最高峰珠穆朗玛山



近为摩耶夫人水池, 远为后人栽种的菩提树

当印度人对全世界说佛陀是印度人时,在印度北部的尼泊尔 人却反驳, 声称佛陀是出世在尼泊尔的蓝毗尼园里而非印度任何 地方。二方坚持不懈。不过,相信佛陀会这么说,我不属于任何 国家土地,我乃属于全宇宙, 众生的。我为教导众生得解脱才降 生于世。

今年, 我团共57人于11月10日先飞到加都满都过一夜; 于翌 午再乘内陆班机往南飞至蓝毗尼园,开始佛陀圣地朝礼的行程。

子。太子堕地行七步。二龙王浴 太子身,浴处遂作井,及上洗浴 池, 今众僧常取饮之。"

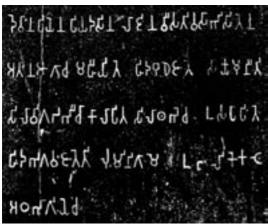
后唐玄奘大师距法显法师后 二百多年西行来印、干公元636 年到此朝礼。也对此处作述。据 大唐西域记卷六述及劫比罗伐窣 堵国内空城十数, 荒芜已甚。 再"至腊伐尼(即蓝毗尼)林,有释 种浴池, 澄清皎镜,

杂华弥漫。其北二十 四、五步, 有无忧华 树, 今已枯悴, 菩 萨诞灵之处。" 并 记录园里有"大石 柱,上作马像,无 忧王(即阿育王)之所 建。后为恶龙霹雳其 柱,中折仆地。"阿育王在印度 境内共竖立16根石柱证明佛之圣 地。蓝毗尼园内的是其中之一。

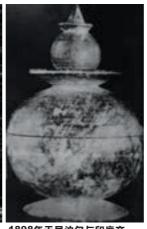
从二位大师的记载, 比较现 在的蓝毗尼, 现此园四周砖墙围 绕。内有摩耶夫人寺(Mayadevi Temple)、摩耶夫人寺遗址上建 有一白色寺庙, 内供摩耶夫人分 娩浮雕和佛陀出世时落地的第



团员于摩耶夫人寺和阿育王石柱前合影



阿育王石柱上敕文的翻译: "天佑慈祥王登基廿年亲来 此地朝礼,因此是释迦牟尼佛诞生地。"



1898年于尼泊尔与印度交 界处出土的佛陀舍利容器

一个脚印石雕; 寺旁有池, 与二 师所记同, 为佛陀降生后之洗净 处。摩耶夫人寺前矗有奘师所指 至今尚在的阿育王圆石柱, 柱高 7.79米。据玄奘大师所著大唐西 域记中的记载, 释迦牟尼佛出生 地蓝毗尼, 坐落在得拉河畔, 中 央有一圆柱, 这根圆石柱就是孔 雀王朝阿育王(公元前272-232年) 即位二十后到蓝毗尼朝圣时所立 的尼加里瓦石柱。但奘师所记载 柱上的马像今已不在。阿育王立 此石柱是由于世尊诞生在此, 所 以他下令豁免蓝毗尼村的土地年 贡, 并废除普通税率, 厘定只交 收成的八分之一。今池南有棵菩 提树。许多人误以为是摩耶夫人 所攀的无忧树。其实, 无忧树在 玄奘法师到来时早已枯悴。此菩 提树为后人所种。

母后摩耶夫人夜梦白象衔根 莲花入身后怀了太子。依照当地 习俗,怀孕妇女需回娘家生产。 于是,摩耶夫人在随从的足。 于是,摩耶夫人在随此尼园。 赏花。夫人见无忧花此时动。 赏花。夫人见无忧花意中动,是 随即伸手去摘,无意迎起于, 随即伸手去出世。自行七步, 步一莲花,至第七步站立不前。 右手指天,左手指地说道:天上 天下,唯我独尊。意即众生同佛 一样皆有佛性,都能成道。没有 外来的力量可以左右我们的心, 开悟来自内心;我们都是自己。太 的主人。成佛成魔都在自己。太 子出生后,天龙为太子浴身。为 纪念此事,汉传佛教里自古流传 举世轰动。如今,石函收藏于加尔各答博物馆内。

1994年,此石函内的一片佛舍利和其他印度文物在蒙古展出后回程途经新加坡时,新加坡博物馆寻求演培法师与广品的协助让舍利在馆内展出,吸引超过12万人前来瞻仰。

拘尸那伽(Kushinagar): 翌 晨,驱车出尼泊尔进入印度, 直奔次站拘尸那伽。 车程约7小 时。抵达后马上到餐厅享用午 餐。

拘城在现印度北方邦(Uttar Pradesh)葛拉可普(Gorakhpur) 县卡夏(Kasia)以北2.5 公里玛塔坤瓦尔(Matha Kunwar)镇。拘尸那伽意译上茅城、香茅等等。此城曾属佛世时十六大国中之末罗国。据佛国记记载,自佛生处之迦毗罗城东行五由延,入蓝



佛灭度后荼毗处



广品法师领众诵经及发愿

至今不断。南传及藏传无有;他 们来到南洋后受汉传影响,开始 在卫塞节举行沐浴太子的仪式。

1898年法国考古家佩普在迦毗罗卫城(位于尼泊尔与印度交界处)旧址一座直径约35米红砖塔内发掘5个装有舍利的容器。其中一个石函上用波罗文写着:此为释迦族佛陀的舍利容器。乃有名的释迦族诸人及兄弟和妻子等共同供养之处。当时发现此石函时.

宅中有井,将营献供,方乃凿 焉,岁月虽淹,水犹清美。城西 北三四里渡阿恃多伐底河, 西岸 不远至娑罗林, 其树类槲, 而皮 青白,叶甚光润,四树特高,如 来寂灭之所也。其大砖精舍中, 作如来涅槃之像, 北首而卧, 傍 有窣堵波, 无忧王所建, 基虽倾 陷,尚高二百余尺。前建石柱, 以记如来寂灭之事。虽有文记, 不书日月。……精舍侧不远,有 窣堵波, 是如来修菩萨行时, 为 群雉王救火之处……雉救火侧不 远,有窣堵波,是如来修菩萨行 时,为鹿杀生之处……,有窣堵 波,是执金刚辟地之处……金刚 辟地侧有窣堵波, 是如来寂灭已 七日供养之处……停棺侧有窣堵 波,是摩耶夫人哭佛之处……城 北渡河三百余步, 有窣堵波, 是 如来焚身之处, 地今黄黑土, 杂灰炭,至诚求请,或得舍利 ……。城东北有王(阿育王)所建 之佛塔西岸建有大砖精舍, 内有 如来涅槃像。此应是现大涅槃塔 原址。

释迦牟尼佛八 十岁时, 在吠舍离 (Vaihsali)宣布三 个月后依遵照与波 旬的约定入灭。于 是来到拘尸那伽准 备进入涅槃。并吩 咐阿难在两棵娑罗 树间敷起卧床, 佛 作吉祥右卧在上。 佛当夜询问在场弟 子有何疑问, 愿为 解答。此时,有 位120岁的须跋陀 罗婆罗门,闻佛欲 灭度, 赶来见佛闻 法,证得罗汉果,

是佛入灭前最后弟子。当时证得 罗汉果的弟子都没哭,因为他们 明了灭度不是死,生死只是观念 的生灭,实际没有死亡这回事。 同时,回答阿难的四道问题,即 佛陀灭后,以戒为师;以四念处 为住;遇不受教比丘采默摈;及 结集经文时于文首置如是我闻。 接着佛道:世皆无常,会必有 离,勿怀忧恼。不向外求,依法 修行。即是佛在。佛陀后于中夜 分安详自入寂灭。

我们先到距大涅槃寺1公里处一座砖造的拉玛巴荼毗塔(Ramabal Stupa)作礼。此地为佛陀入灭后自引三昧真火火化的地方。据大唐西域记卷六载"城北渡河三年少火化的地方。据大唐西域记卷六载"城北",有翠堵坡(即佛塔),是如来焚身之处,地今黄黑土,如一个大小,原来是天冠寺的遗迹。那是天冠寺的遗迹。佛陀火化后的春,后均分成八份,各种下外化后的春。佛陀灭后两百五统一印度后,将分配

给八个国家的舍利取出,分成八 万四千份,在各地建立佛塔。现 见到的火化塔呈覆钵形,由砖石 砌成。

大涅槃塔建干大涅槃寺后。 据大唐西域记卷六记载, "渡阿 恃多伐底河西岸不远至娑罗树 林。其树类槲, 而皮青白, 叶甚 光润。四树特高, 如来寂灭之所 也。其大甎精舍中作如来涅槃之 像。北首而卧。傍有窣堵波,无 尤王所建。基虽倾陷,尚高200 余尺。前建石柱, 以记佛陀寂灭 之事。"此塔多次修葺,但终归 毁坏。今见的新塔是1926年缅甸 佛教徒发愿合资重修。塔高50.9 米, 塔身上下遍体悬挂镀金片。 塔前大涅槃寺即奘师所述的大甎 精舍, 舍中安如来涅槃像一尊, 与现所见同。



大涅槃寺前双娑罗树 前为大涅槃寺; 大涅槃塔在后







"老师思维再跳跃"

——老师培训课程略记

■ 佑桂 ■

"咦!那位家喻户晓,声名远播海外的[怕输先生](Mr Kiasu)来到新加坡佛教总会?"是的!你没有看错,也没有听错。应佛总秘书长广品法师盛邀,[怕输先生]原创者,刘夏宗先生于10月15日2013年来到佛总,为佛总及新加坡佛教青年弘法团周日儿童/少年佛学班的老师们,讲述一堂激发创意思维的课程,地点就在佛总六楼课室。

 界, 勾绘出他对教育方式的无限 想象和可能。

由于这本漫画深受小学生们 的喜爱,影响之大,也引起了 教育部的兴趣。和刘老师协商之 后, "老师思维再跳跃"这本教 师手册应运而生,希望透由刘老 师精心策划的九个方案, 带动学 校老师开启创意思维,让"校 园可以是溜冰场, 课室可以是 日光室";带学生一起出游寻 找"猴龙、灯龙、排长龙";让 学生拿着"贴心跳"贴在树上, 感觉树木的心跳, 灌输学生环保 绿化和大自然融为一体的观念, 而不是一板一眼、"茫茫"碌碌 的老师, 恨不得吃了刘老师发明 的"快点",可以有48小时做更 多的事。

"猴龙、灯龙、排长龙、贴心跳",是不是让你的思维 跳跃了一下——这些是什么啊? 是不是很好奇"快点"是"点心"吗? 这些都是刘老师将文字重新定义,利用文字得到灵感而想象出来的东西,称为"字能量"。刘老师还想象了"色剂"(设计),一个电筒照在物体上可以任意的调颜色,那么以后东西是什么颜色都不重要了;

"不回球",顾名思义就是球一丢出去即成了"风萧萧兮易水寒,球儿一丢兮不复还",但是有着不求回报的意思。为了,让可以不够是"的威力,可以就老师当下测试老师们,想不会"字能量"的威力,一想一个人对的人。一个人对的人人。

除此之外, 刘老师还有什么 突发奇想颠覆传统思维的呢? 如











在九个方案里"框架设计:限制 的优势"中,学生在食堂买食物 不需要排队;又或是在"软硬 力: 师生的互动"中, 由学生来 掌控课室等等。那么, 既然课室 想让学生来管理,课室的设计是 不是也该有所创新呢?对此,刘 老师提出希望将来的教学体系可 以和佛学教学结合, 把佛堂和课 室放在一起, 联结两者的精神, 回到基本理念,回归过去。如此 一来, 未来的课室是不是就像佛 陀在空旷的山林间为众生说法一 样灵活灵现呢? 这个课题刘老师 留给大家去思考, 希望老师们可 以朝这个方向去思维,模拟出一 间新概念的课室来。

最后,刘老师为大家带来一个令人兴奋的消息,那就是漫画 [跳班]将拍成电视剧,届时恐怕 又要造成另一波[怕输先生]的轰动了!课程终了由广品法师陈结 今日所学; 法师以小学生发明消灭伊蚊的方法, 告诉大家小小年纪也可以创新; 希望大家效法乔布斯"你能改变世界什么"的胸襟, 来改变佛学教学, 以不同的方式诠释"四圣谛"。

教育,是百年大计,千秋大业。长久以来,华人的教育方式 一直为人所诟病,诚如法师所 言,是属于填鸭式的教育。正因如此,才有如刘夏宗老师般的有心人士,为未来的教育模式发声。刘老师以轻松诙谐的漫画形式,刻画出他对教学方式的另类思维。期待老师们不忘今日所学,也为佛学教学发声,开创有如刘老师般的另类教学思维。





佛总

举办专家讲座

新加坡佛教总会分别于11月23 日、12月14日,举行专家讲座系列,由 朱时生大律师与佛总执行长柯孙科先生 主讲。

11月23日的讲题是《了解社团法令和社团条例》,先由朱律师讲解有关下列内容:

- ·社团注册局简介
- ·社团法令的主要条文
- · 社团条例的主要条文
- · 社团应注意哪些法定呈报

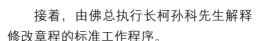


佛总执行长柯孙科先生负责讲解社团应注意的法定呈报事项。内容从开始注册新社团开始,常年呈报,修改章程等到更换执委、甚至解散等,讲座所提供的资讯都非常详尽,有助于社团更加完善地管理其组织。

讲座还特别指出提呈财务报表、筹款数额等所应该注意的时限与一些特别事项,免得一些组织因一时不察而违规。

另一个讲座在12月14日举行。同样地, 先由朱时生大律师 主讲有关《修改章程实务》, 内容为以下所列:

- · 什么是章程、章程的崇高性
- ·为何要修改章程
- · 修改章程时应注意哪些法律与条例
- · 社团注册局的章程范本与指导原则
- · 修改章程的标准工作程序







慈善署

2013年11月14日文告中译版即将推出的新慈善网站

1. 慈善署将在今年底推出新的慈善网站(www. charities.gov.sg)。这新网站根据所收反馈而呈现更容易使用的设计。慈善团体和公益机构将更容易查询所需的信息与作各类法定呈报。

过度到新网站

- 2. 重新设计慈善网站涉及改变一些办事程序和监 控表格。以往的申请和法定呈报将转移到新的 网站,但慈善团体执行人(注一)应对下列两项 事务采取行动。
- a. 呈报初稿的转移:现有网站内的呈报草稿将不会转移到新网站。若该初稿已准备好呈报,请在2013年12月6日之前办妥。否则,请将初稿打印出来,然后在推出新网站后再继续呈报。目前已呈报但尚在处理者则不受影响。
- b. 登入权:为确保贵慈善团体能继续登入新网站,敬请慈善团体执行人确认贵机构的"授权登入慈善网站者名单"内的人员资料是否正确。若贵团体欲更新这名单,请在2013年12月6日之前办妥手续。公益机构也须更新贵机构的资料。
- 3. 有关新网站的更改详情将在2013年11月26日之 后上载到现有的慈善网站。您无需对这些详情 采取任何行动。



使用新网站

- 4. 对启用新网站时有需协助的慈善团体,可向"使用指南"寻助(www.charities.gov.sg)。 慈善团体也可向慈善署(MCCY_Charities@mccy.gov.sg)或您的监管部门寻助。
- 5. 慈善署将在2014年1月和2月份举办说明会为慈善团体提供指引。说明会的详情将上载到新的网站。
- 6. 任何反馈或询问,请联络慈善署(MCCY_Charities@mccy.gov.sg, 6337 6597)或您的监管部门。

注一: 指授权为贵慈善团体上网呈报者。 新加坡佛教总会翻译

■火阳■



佛总属校菩提学校于2013年 11月7日为高年级学生举办佛学 营。今次的佛学营的主题是做个 有智慧的孩子。佛学营今次邀请 了开成法师与浩恩法师主持,令 出席的学生获益不浅。

当天早上9时,参与佛学营的 同学们便准时报到。他们在法师 的率领下,向佛陀行三问讯礼。 佛学营的上午时段,首先由 开成法师为同学们开示。他通 过《吉祥经》的要义,教导同学 们如何运用自己的智慧处理日常 生活中的点滴琐事、如何处世待 人。浩恩法师则是为同学们讲解 午餐过堂的细节,让学生们了 解进食在佛教也是一种修行的方 式。此外,浩恩法师也教导同学 静坐,安定年幼浮躁的心灵。

同学们除了学习佛教的教理 之外,还可以学到有益身心的手 艺 一 插花。插花活动可以陶冶 性情,促进内心和谐,可以舒缓 孩子们的读书压力。孩子们插毕 后,还将心中的祝愿写在小卡片 上,并放在佛前祈福。

下午的时段,则是轻松有趣

的讲故事兼表演。首先由老师们 为孩子讲述故事,然后再分配角 色,让学生再表演出来,并由两 位法师与领导老师作评判,选出 最佳表演队伍。演出是以华语进 行,学生在有限的时间了解故事 所表达的内容后,还要背对白、 走台步……,他们的表现令人 赞赏。

表演的故事包括:《用两脚走路的青蛙》、《贪心的代价》、《新同学》、《出卖朋友的乌龟》、《靠己之力》、《贫女供灯》等,故事主要是让同学得到启发,从中能以智慧处理生活中所面对的一些问题,例如什么朋友值得交、如何才算是



有智慧得帮助人、如何欣赏别人 的长处、如何知足常乐、如何增 进信心……

佛学营在傍晚5时圆满结束, 同学们做了回向后,个个法喜充 满,带着愉快的心情回家去。











菩提学校 小六结业礼简记.**.



佛总属下菩提学校干11月14日举行第65届小六毕业典礼, 菩提学 校监理员陈友明受邀为嘉宾,为结业礼主持颁奖。

菩提学校自建校以来,一直秉持着"敦品励学"的宗旨,让学生 健康地发展身心。学生们到学校就读,不仅获得丰富的知识,还可 培养敦厚的品德。因为学校深信一个学生的品格掌控了他将来要走的 路,决定他的未来。

周美丽校长在她的致辞中特别强调了上述的学校立场。她还指 出: "我们对成功的定义是广阔的,它不仅是意味着卓越的学业成







绩,尚包括拥有优秀的品德。我们将这一种价值观融入学生的 日常生活中,让学生无论校内抑或校外,都在潜移默化中受到 启发。"

周校长亦对毕业的学生表示,他们获得今日的成绩,并不单 靠个人的努力,而是集合了师长、校友以及学校管理委员等的群 体力量发挥下的成果。

周校长也特别感谢家长们对学校的支持,因为学校举办了许多活动,如果没有家长的义务协助,活动也不可能畅顺完成。此外,因为家长的参与,无形中也等于给学生注入强心剂,驱使他们更加努力。

此外,周校长也对教职员的努力表赞扬。"学生有所成,不仅是老师的功绩,也是学校所有职员的功劳,包括图书馆管理员、清洁员、办公室职员、保安员等。"她感谢所有教职员无私奉献出时间与精力,以确保学生能够充分发挥所长。

至于校友会的贡献,也是不可忽视的。因为他们的慷慨捐助,使到成绩优越的学生获得激励。

主宾陈友明先生在致辞中表示教育是一段永不停歇的旅行, 而这教育之旅从小一开始。有鉴于菩提学校具备结构良好的教学 纲领和敬业乐业的教师,每一年菩提学校的学生都是满怀着自豪 与成就感离开学校。

以往的毕业生继续在中学,甚至在更高的学府保持卓越的 表现,并为母校与佛教总会赢得无数奖项与奖学金,让人引以 为豪。

陈友明也呼吁学生们即使离校后,偶尔也须抽空回校探望,因为"饮水思源"是做人的优秀品质。





Bogus Monks and Nuns Go Begging

"This is a nun with unshaven head begging";
"I see it with my own eyes a Chinese monk about
40 years old begging money from some Caucasians
in Kreta Ayer area" and "There is a monk begging for money from patrons of my restaurant".
These are some of the complaints the Singapore
Buddhist Federation (SBF) has received recently
concerning foreign bogus monks and nuns begging
for money in public places here.

To address this problem and to set the record straight, a joint press conference was held on 7 Oct 2013 at 9am at SBF co-chaired by SBF Secretary General Ven Seck Kwang Phing, Ven Chaokun Rian, Vice First Secretary of the Thai Sangha Samatca, Ven U Tiloka, Abbot of the Burmese Buddhist Temple and Ven Dr Seeha, founder of the Samadhi Buddhist Society.

The purpose of going for alms round in the



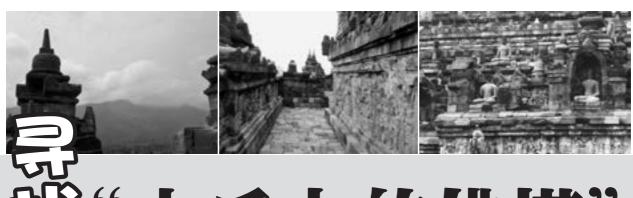




morning is to remind Sanghas to be humble as well as giving all sentient beings an opportunity to accumulate merit. It is unfortunate that such practice has been abused and has brought disrepute to Buddhism. The Sanghas representing various traditions of Buddhism have emphasized the following:

- Alms bowls are not for collecting money, only for food or medicine.
- Monks and nuns will never sell items, such as Buddha images, prayer beads etc.
- Theravada monks (Thai, Burmese, and Sri Lanka) will go alms round before 11am.
- Monk or nuns will not stand in public to beg for money.
- 5. A nun will not cover her head with scarf.
- Public must ask the monk or nun to produce fund raising permit from relevant authority of Singapore allowing them to solicit money.
- 7. Mahayana monks such as Chinese monks and nuns do not go around for alms.
- These bogus monks and nuns are foreigners.
 They are not allowed to solicit for money in Singapore.

The four venerable monks urged members of the public to heed the 8 pointers cited above not only to protect themselves from being exploited, but also to deter those unscrupulous persons from committing evil acts. Any person who wishes to make a donation is advised to go to a temple to do so and request for an official receipt.



践"山丘上的佛塔"

一婆罗浮屠日惹行

■ 佑桂 ■







婆罗浮屠(Borobudur),一个名闻遐迩,充满传奇与神秘色彩,令人想一探究竟的古迹地,2013年10月26日这一天,由广品法师率队出发,展开寻幽探秘的行程。

婆罗浮屠,位于印尼日惹市北边。从新加坡搭机到日惹约两个小时。是日抵达时,由于沟通有误,当地导游姗姗来迟。为补偿少参观一个景点的损失,当晚导游带大家来到日惹唐人街"巴刹马南(夜市音译)(Pasar malam)"。在这儿灯火通明,热闹非凡,比起旅店附近街道人潮稀松平常,真有天壤之别。更别具风格的是,卖吃的小贩就在路旁走道摆起凉席和矮桌矮凳,食客席地而坐,席外还有助兴的驻唱者,三五人手拿着吉它等乐器,为食客唱将起来,俨然就像是室内的歌厅搬演,但雅兴是

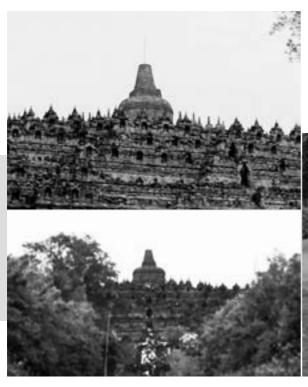




不减室内的!看到这幅这么具有当地民风的景致, 也不枉我们在机场外苦候多时,算是"塞翁失马, 焉知非福"吧!

次日,用完早膳后,便驱车驶往此次行程的目的地一一婆罗浮屠。在车里,导游为大家略微介绍一下婆罗浮屠的一些典故。"婆罗浮屠位于两条河交接之处,古时僧人在进入佛塔之前,必先在孟督塔寺和巴旺塔寺庙净身后,才进入婆罗浮屠。但在一场莫拉皮火山一一印尼最活跃的火山大爆发之后,佛塔完全被火山灰掩埋了!直到19世纪初才重见天日,被挖掘出来。婆罗浮屠塔高原为47米,但因地震莲花底座下沉而成为现今的34米高。佛塔有东西南北门,每一面皆塑有释迦牟尼佛雕像,而佛陀的手势摆法都不尽相同,但因人为或地震的破坏,这些雕像或缺头或缺手"。

"这座世界最大的古老佛塔共有十层",导游继续讲述,"第一到第三层是欲望世界(佛教里的欲界);在这三层中可看到回廊浮雕,叙述佛陀诞生和生平的故事;第四到第六层是形相世界(色界),浮雕描绘当时人民生活场景及风俗;第七到第九层则是无相世界(无色界),建有72座有孔钟形佛塔,分





散于第七层32座,第八层24座,第九层16座。塔内各放置一尊佛像,据说如果可以伸手摸到佛像,便会带来好运。不过,在第七层的东面及北面,多个塔身已被打开,可以看到精美、完整的佛像。最高的第十层则是所谓的极乐世界。由于婆罗浮屠由160多万个石头筑成,佛塔地形辽阔,每逢浴佛节需动用5万5千多朵鲜花装饰,场面非常浩大。"

听完了导游的概述,脑海里约略有了婆罗浮屠的雏型。直至抵达目的地,才真正感慨,百闻不如一见,婆罗浮屠的壮观岂是光凭想像即能成型?若不是亲眼见证,它的雄伟又怎能令人叹为观止?也难怪它可以和金字塔、万里长城、吴哥窟同名为古代东方四大遗迹。

随着导游的引领,大家从东门一层一层的沿着阶梯往上走,到了第三层,导游带着大家一面绕行佛塔,一面重述浮雕佛经情节,宛如摊开一幅画帘,慢慢掀开佛陀出世自行七步,步步生出莲花等画面,尽显佛陀一生不凡的传奇事迹。然而,当大伙来到了第九层,内心的震撼更是无以言表,就在这儿往下俯瞰,所有景物尽收眼帘,颇有君临天下之感,更凸显佛陀"天上天下唯我独尊"的风范。这时导游还不忘提醒大家,可以试着把手伸入有孔钟形佛塔,若能摸到佛身,便会带来好运。于是大伙或跳或踩踏,试图摸到佛身,期望为自己带来好

运。待大家浏览拍完照后,导游便带领大家从北门下行,结束我等与婆罗浮屠短暂的相聚。

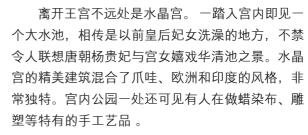
随后,我们再驱车前往日惹另一个必游之地,就是Sikidang火山口。在经过颠簸又曲折的车程后,终于来到了Sikidang火山。从山脚下远远望去,炊烟袅袅,好一幅不食人间烟火的仙境,直至上山才惊见火山熔岩滚滚,不时跳上跳下,像只鹿儿(印尼语Kidang意为鹿,由此得名Si Kidang)活蹦乱跳,看得人心也跟着七上八下,就深怕一不小心会被熔浆给吞噬了啊!由于岩浆硫磺味呛鼻,大伙只做了短暂停留即下山了!







第三日, 也就是我们的婆罗浮屠日惹行即将接 近尾声的时候, 为了对日惹市有更深一层的认识, 导游带领大家作一场历史巡礼,那就是参观位于市 中心的苏丹王宫及水晶宫。苏丹王宫已有250年的 历史, 目前第十世苏丹仍然居住在此。寝宫附近仍 有身着筒裙,头戴圆帽,身背短刀的侍从在巡逻。 在对游客开放的一些宫舍里,摆放着历代苏丹国王 及王妃照片,和宫中古色古香的生活用品等等。



午膳过后,由于离启程回新尚有数小时,导游 抓紧时机再带大家上山见识,将婆罗浮屠埋葬了百 多年的元凶──莫拉皮火山。此次上山的路程更是 艰辛, 需以四轮带动的吉普车上山。车行震荡之 激烈,好似要将身体的五脏六腑震出,但大家却直 笑说是免费按摩。在半路上, 我们见到了被火山熔 岩摧毁的村庄,有动物骷髅,房屋残骸,还有布满 火山灰,被熔浆熔的不成形的家具及用品。看到这 些场面, 真是让人难以置信, 它发出怒吼时, 不可 一世的情景, 也让人对大自然的咆哮起敬畏之心。 稍后,再往前行则看到一颗从火山喷出滚下山,具 有人面形象的火山岩石,大家对这个自然产物无不 啧啧称奇,纷纷拍照留念。碍于时间关系,莫拉皮 火山的拜访就到此画上句点, 在导游的指示下. 车 队折返平地, 再驱车前往机场, 至此正式向婆罗浮 屠告别,又再度投入尘嚣世界——新加坡的怀抱。









宝光佛堂为了延续土地租约,于2013年11月16日-19日,举办《沉香观音义展》。展出的艺术品除了以沉香雕塑的观音圣像以外,还展出由菩提阁捐出的松年法师墨宝、马来西亚佛教总会副主席继程法师的长卷书法《心经》以及本地水墨画家林禄在的彩墨荷花图。

宝光佛堂在上世纪80年代, 因为受到国家发展计划影响而迁 徙至目前顺福路,建立了目前的 道场,当时佛堂与政府签定了30 年的土地租约。合约在今年期 满,于是宝光佛堂在几年前便积 极开始为续约金额积及筹款。 以足够应付续约之事。之前,亲 以足够办了千人聚识至和母卖, 以及呼吁信众以每平方,佛 生 以及呼吁信众以每平方, 以及明方式筹款,累积下来所 得的善款约是两百多万。

宝光佛堂的住持德愿法师在 致词中提及主办沉香观音义展缘 起于2007年,当时她为了请一 尊沉香观音为其师父慧琪法师祝 寿,因此认识了一位收藏沉香观音的台湾法师,使她开始对沉香有认识,同时也让她接触到一些收藏沉香的收藏者与居士们。

这一次展出的30多件的沉香作品,有些是佛堂收藏,有些是台湾收藏家借出的珍藏品,有的是信众捐出的,所有被公众请购所得将悉数充作宝光佛堂建筑基金。

据悉,在众多的展览品之中,最引人触目的是一尊"圆光火焰观音",造型栩栩如生,形象生动,雕工更是精巧细致,显示了艺匠超凡的手艺。此外,用以塑造的材质更是上好的沉香木。

另一件值得提及的展品则是 沉香如意,那是由能沉于水中的 顶级沉香制成,珍稀宝贵,非常 难得。

宝光佛堂非常重视这一次的 义展,还隆重其事在展出的前一 晚,即11月15日为义展举行了开 幕礼,佛教总会主席广声法师受 邀为大会主宾,出席为《沉香观 音展》主持开幕。





广声法师在开幕礼上积极呼吁信众支持宝光佛堂筹款一事,法师表示宝光佛堂的法师为佛教贡献良多,他们一直与普觉禅寺合办佛学课程,为本地佛教界培养了不少人材。广声法师经教界培养了不少人材。广声法师婚教的一股为,是推广佛教的一股力量,所以大家应该继续护持佛堂,好让道场可以延续,佛法常照人间。







朋友乔迁新居,我们前往做客。在进入门厅之后,发现朋友供了一尊弥勒佛。在弥勒佛的边上贴了这样一首"不气歌":

人生就象一场戏,今世有缘才相聚。相处一处不容易,人人应该去珍惜。世上万物般般有,哪能件件如我意。为了小事发脾气,回想起来又何必。他人气我我不气,气出病来无人替。生气分泌气有害物,促人衰老又生疾。看病花钱又受罪,还说气者。小人量小不让人,常常气人气自己。君亲治非易。小人量小不让人,常常气人写我我正真该骂,成为事坏事包在里。他人骂我我正要是根本没那事随他去。淡泊名利促健康,入时,以孙琐事随他去。淡泊名利促健康,入时。清朝有个阎敬铭,领悟危害不生气。弥勒就是布统治,领悟危害不生气。弥勒就是布统僧,袒胸大肚能忍气。笑口常开无忧虑,一切疾病皆消去。不气不气真不气,不气歌儿记心里。只要你能做得到,活到百岁不足奇。

这样的一首"不气歌"和那笑逐颜开的大肚弥勒佛组合在一起,倒是相映成趣。我一边看一边点头称许。朋友打开抽屉从里面又拿出来一张"不气歌",说是一起从庙里请回来的,送给我一张,希望我由此和他一样对人生琐事不要太过介意,把不生气当做一种养生之道来修。

回到家之后,我把"不气歌"贴在书房里,每 日读书写文章之余,看一看,想一想,竟然真是觉 得减少了很多的气。

佛教里也流传着一个关于"生气"的故事:

有一个妇人,特别喜欢为一些琐碎的小事生气。 她也知道自己这样不好,便去求一位高僧为自己谈禅 说道,开阔心胸。

高僧听了她的讲述,一言不发地把她领到一座禅房中,落锁而去。妇人气得跳脚大骂。骂了许久,高僧也不理会。妇人又开始哀求,高僧仍置若罔闻。妇人终于沉默了。

高僧来到门外,问她: "你还生气吗?"妇人说: "我只为我自己生气,我怎么会到这地方来受这份罪。"

"连自己都不原谅的人怎么能心如止水**?**"高僧拂袖而去。

过了一会儿, 高僧又问她: "还生气吗?"

"不生气了。"妇人说。

"为什么?"

"气也没有办法呀。"

"你的气并未消逝,还压在心里,爆发后将会 更加剧烈。"高僧又离开了。

高僧第三次来到门前,妇人告诉他: "我不生气了,因为不值得气。"

"还知道值不值得,可见心中还有衡量,还是有气根。"高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时,妇人问高僧: "大师,什么是气?"高僧打开锁,将手中的茶水倾洒干地。

妇人视之良久, 顿悟。叩谢而去。

气是什么?能悟到这一层,看来是获得了真正的解脱,正如慧能禅师著名的禅偈: "菩提本无树,明镜亦非台。本来无一物,何处惹尘埃。"何苦要生气?气是别人吐出而你却接到口里的那种东西,你吞下便会反胃,你不看它时,它便会消散了。

人生在世,无论是工作、学习还是生活,总会难免遇到不如己意的时候,如此就不可避免地要在某些境况之下生气。不知道你注意没有,当我们在生气的时候,会明显地感觉到血压升高、心跳加速等身体不适的症状。从中医的角度来看,经常生气是百病之源——

伤脑:气愤之极,可使大脑思维突破常规活动,往往做出鲁莽或过激举动,反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激,气血上冲,还会导致脑溢血。

伤神:生气时由于心情不能平静,难以入睡,致使神志恍惚,无精打采。

伤肤: 经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼浮肿、

皱纹多生。

伤内分泌:生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快,出现心慌、胸闷的异常表现,甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

伤肺:生气时的人呼吸急促,可致气逆、肺胀、 气喘咳嗽,危害肺的健康。

伤肝:人处于气愤愁闷状态时,可致肝气不畅、 肝胆不和、肝部疼痛。

伤肾: 经常生气的人,可使肾气不畅,易致闭尿或尿失禁。

伤胃: 气懑之时,不思饮食,久之必致胃肠消化功能紊乱。

而最近公布的一项新研究成果显示, 脾气暴怒的 人不仅容易发生中风, 也容易发生猝死。

也许正是基于这样的危害,清人阎敬铭写下了这样的《不气歌》:他人气我我不气,我本无心他来气。倘若生气中它计,生下病来无人替。请来医生将病治,反说气病治非易。气之危害太可惧,诚恐气病将命废。我今尝过气中味,不气不气真不气。

我们的身体是自己的,何苦用生气来让自己茶饭不思、身心受损呢?快乐也是过一天,生气也是过一天,那为什么不选择快乐的过一天呢?著名的心理学家维克托·弗兰克说过: "即使是在极端恶劣的环境里,人们也会拥有一种最后的自由,那就是选择自己的态度的自由。"

佛祖释迦牟尼也说: "我们的心原本如一面镜子,可以不染上烟尘,可以洞察我们身边的世界, 波动的情绪并不是我们真正的心,为什么还要让它来主宰我们的心呢?"

这就如同我们养在花瓶里的花朵一样,如果不细心呵护,不经常修理,就不会保持花朵的新鲜和生机。而我们的身心清净就如同这花朵的护理,如果你烦恼而生气,身心就会不得安宁。那要用什么方法,来让你的心得到清净、来让自己不再有怒气伤身呢?我觉得在日常生活中,我们要常常自我净化、改进自新,才能保持身心的清净。新是改过,是发自内心的一种更新,对于想要彻底改变"心有怒气"的人来说,尤其如此,向外是不能找到真正的快乐的,真正的快乐潜伏于我们的内心。也因此,星云法师说,只有通过自修,我们才能智慧如海,明理通达,也才能把所有的怨恨荣辱化为忍耐、宽容,这时我们便能拈花一笑,把所有的烦恼化为甘甜了。

在我们的周围,可以经常发现有这么一些人,

他们会为一些鸡毛蒜皮对别人乱发脾气,也为一些芝麻小事跟别人吵架,但是无论怎样愤怒,结果通常是会以后悔莫及而告终。可以想像当一个人在生气的时候,面红耳赤,大吵大闹,嘴巴张得大大的同时,也关上了智慧的大门,最后还会由于失去理智而毁伤自己和他人的尊严,还给周围的人传递这样一条信息:他修养不好,涵养不够……如果我们常常告诫自己不生气,那么这些就不会发生。

美国生理学家爱尔马曾经做过一个简单的实验: 把一支支玻璃管插在有冰有水的容器里,然后收集 人们在不同情绪状况下呼出的气体。其结果是:当 一个人心平气和时,他呼出的气变成水后是澄清透明、无杂无色的;当一个人悲痛时,水中有白色沉淀;当一个人生气时,水中有紫色沉淀。最后,生理学家把人在生气时呼出的"生气水"注射在大白鼠身上,几分钟之后,大白鼠就被这种水毒死了。于是生理学家得出结论,人生气时的分泌物比其他任何情绪时的分泌物都复杂,具有很强的毒性,因此动辄生气的人很难健康,他会被体内这些过多的毒素"气死"。

所以,当我们在生气之前,首先要想到的就是生气解决不了问题,不光是让我的身心都有损毁,也会使问题更加难以处理。我生气,其实是拿他的过错来处罚我自己,本来是他不对,现在反而是我在难爱,这样太不划算了。对于一个思想成熟的人来说,他会用理智和思维战胜怒火,平息怨气,然后以一种平和的态度来处理每一件事情和对待每一个人。而这样的人才最受人敬重。

《见闻随笔》中有一则关于弥勒佛的对联,上联是: "笑呵呵,坐山门外,觑着去的去,来的来,皱眼愁眉,都是自寻烦恼"; 下联是"坦荡荡,在布袋中,无论空不空,有不有,含哺鼓腹,好同我共乐升平"。其联语言真意切,充满了禅机,倘若读者细细品来,自会有一番宽阔胸襟来容纳尘世百态。

最后希望大家都能够像弥勒菩萨那样笑口常开,不生气,能从容接受我们不能改变的,并且敢于去改变我们能改变的,用心灵的智慧来分辨个中曲直,并涵容一切不如己意之事,在这纷纭的世间,让自己得一平和之境而安之若素。



■常静■

北宋著名文学家张九成(1092-1159)—生中创作了大量关于人生的意义的诗歌。他的这些诗歌发人深省,给人启迪。他的《正月二十日出城》就是这样一首充满人生哲理的诗歌。诗云:

春风驱我出,骑马到江头。出门日已暮,独游 无献酬。江山多景物,春色满汀洲。隔岸花绕屋, 斜阳明戍楼。人家渐成聚,炊烟天际浮。日落雾亦 起,群山定在不。江柳故掩人,萦帽不肯休。风流 乃如此,一笑忘百忧。随行亦有酒,无地可迟留。 聊写我心耳,长歌思悠悠。

张九成(的)不仅是北宋文学家,也是有名的佛教信徒,他自号无垢居士。四十一岁中进士以后,曾官至礼部侍郎。后来因为金人与大宋议和,张九成因反对求和,为宰相秦桧所恨,被削职外贬到江州(今江西九江)。秦桧死后,任温州知府。张九成在贬官之后,情绪十分低落。在百无聊赖中,他一方面通过接受佛教熏陶来消愁解忧,另一方面通过接受佛教熏陶来消愁解忧,另一方面通过游员风景后所作。此时的诗人,心中满怀愁绪,但看到风景秀丽的春山,鲜花绕房的景色,以及夕阳照楼的情景,抑郁的心情变得豁然开朗。不久夜幕降临,家家升起炊烟,日落雾起,群山在夜

幕中更显静谧。在这风光旖旎的夜幕中,诗人不仅感叹"风流乃如此,一笑忘百忧"。虽然有些许遗憾,但能在心绪不佳时游赏平时难得一见的美景,一切忧愁烦恼都烟消云散了。

一个人的一生中,都不可避免地会遇到各种人生的波折和不幸。这些不幸的生活遭遇常会使人痛苦不堪。当我们遇到挫折失意之事时,不能一蹶不振,而应当尽自己的能力改变失意的处境。若能改变命运,我们很快就能够从失意中解脱出来。但很多时候,我们虽然经过努力,可能也无法摆脱困窘的命运。在这时候,我们就应当学会像张九成这样,在悲观的生活中看到生活的希望,在逆境中寻找生活的乐趣。

南宋杰出诗人杨万里(1127-1206)曾创作有大量哲理诗歌。他的《闷歌行》十二首之一云:

风力掀天浪打头,只须一笑不须愁。 近看两日远三月,气力穷时会自休。

诗歌通俗浅易如白话,诗人在诗歌中提出了以 笑解愁、耐心等待等处理不快之事的方法。诗人告 诉我们,在人生的旅途中,每个人都有可能遇到意 想不到的挫折和不幸。当你遇到人生的大风大浪的 时候,应当保持一颗平常心。不要被突如其来的灾 难所吓到,更不要心慌发愁,而要以乐观的心态来 解决所面临的困难。

诗人还告诉我们,即使在最悲观失望的时候, 也要相信这种艰难困苦只是暂时的,随着时间的推 移,这种忧愁烦恼自然会过去。因此,诗人说,少 则两天,多则三天,加在我们身上的风力就会逐渐 减弱,浪头就会逐渐平静下来。你只要稳住心,耐 着性,把好舵,就会迎来风平浪静的好日子。

其实,人生处处充满了坎坷与不平,每个人的一生中都会遇到很多令你无法释怀的事。但是,人世间没有一直的不幸,也没有一直的幸运。任何不幸的事都会随着时间的推移而烟消云散。成败相伴,祸福相依是自然界永恒的运行规律。所以,当我们遭遇不幸之时,不要对生活失去信心,并要保持一种乐观豁达的胸怀。要相信风雨终将过去,阳光灿烂的日子就会在眼前等着你。

其实,人活的是一种心境,当一个人心境不好时,纵使他家产万贯、高官厚禄,也会经常愁眉不展;反之,当一个人心情乐观豁达时,他虽一贫如洗,处处碰壁,也不失生活的信心。在乐观者心中,人生的失意痛苦随着时间的流逝终将过去,得意与失意也会轮转变换,现在的失意很有可能像"塞翁失

人活的是一种心境,当 一个人心境不好时, 纵使他家产万贯、高官 厚禄,也会经常愁眉不 展;反之,当一个人心 情乐观豁达时,他虽一 贫如洗,处处碰壁,也 不失生活的信心。 马"中老翁的儿子一样,很可能因祸得福。

被谢灵运称为"天下才共有一石,曹子建独占八斗"的才子曹植(192-232),曾以《七步诗》而名扬天下。他早期以才华深得曹操的赏识和宠爱,几乎被立为太子。此时的他志得意满;后期曹丕父子做了皇帝,由于前期有争为太子的经历,对他深怀猜忌,横加压抑与迫害,他虽然仍不失王侯的地位,却抑郁不得志,终于在愤懑与苦闷中死去,年仅40岁。可见,长期的心情压抑,使曹植苦闷不得释怀,最终导致了他的早逝。假使他能够心境开朗点,在失意的人生中保持良好的心态,自找生活乐趣,及时调整悲观的心态,他就能够做到"一笑忘百忧"了。果能如此,曹植活到七八十岁的高寿也未可知。

唐代著名的文学家白居易, 在为谏官左拾遗时, 经常"有阙必规,有违必谏,朝廷得失无不察,天 下利害无不言"。他的直言敢谏惹怒了权贵。元和 十年(815)年, 盗贼杀害宰相武元衡, 白居易上书请 捕贼, 权贵们怒其越职奏事, 造谣中伤, 遂贬为江 州(今江西九江)司马。江州之贬是白居易人生的最 大打击,从此之后,他"换尽旧心肠",不再热衷 朝政,转而在佛法中寻求解脱之道。此时的白居易 曾悔恨自己"三十气太壮,胸中多是非",而力求 做到"面上灭除忧喜色,心中消尽是非心"。他变 得不再关心世事, 而做到独善其身。他为自己安排 了一条中隐生活,并自求外放为地方官。同时,他 运用佛法的智慧来解决人生的痛苦,从而能够以乐 观的心态来对待自己人生的磨难。面对沉浮不定的 官场, 他也能做到宠辱不惊, 心境平和了, 最终以 75高龄而善终。

总之,在人的一生中,随时都可能遇到不如意事。当面临人生失意和痛苦时,应当多想生活好的一面,多与人沟通交流,使自己在不幸的生活中看到人生的希望,从而"一笑忘百忧",活出生命的境界。



生活于商品经济高度发展的现代社会,人们往 往失去了内心的清宁与自在。

好像繁忙紧张与日俱增,习惯使然,每见到朋友们,上楼梯多用跑步,去饮茶、喝咖啡,也走得满头大汗,我常笑曰:"上楼梯跑步,不见得能快几分钟,喝咖啡也不必让心脏跳动加快!"他们说:"没办法,习惯了吧!"

即使偶有闲暇,也不知道如何打发时间,心无所寄,或约人打牌,不然打开电视,拎起话筒,……总之,从不习惯冷静反思,观照自己,不习惯与自己相处。

"安住于当下吧!……我们真实的一刻只是当下……宁静、快乐、觉悟、自在——我们所寻找的这一切,只能在当下发现。"

记得一则脍炙人口的故事:有天清晨释迦牟尼佛对着他的信众讲经说法时,当下意念一转,便说:"今天我要介绍我的老师让大家认识。"信众心想:佛陀是一代宗师,还要引见他的老师与我们认识,此机缘是何等难求啊!于是大家热切的期待着。过了一会,只见佛陀手中拿出一颗小石子对信众说道:"这就是我的生活老师。"

信众们失望地回到自己空位,此时佛陀说: "你们不要小看我的老师啊,今天早上我匆忙赶到这里的途中,鞋子里跑进了一颗小石子,我难受得停下脚步,弯身想把小石子拿掉时,我突然感觉到一阵凉风轻拂,耳边也听到鸟叫声,这才发现自己脚下正踩着一片如茵草地,抬头一望,两旁青翠的绿树正吐露新芽,远远望去,群山显得十分苍碧,山顶上的蓝天白云好美啊! 此时我才知道原来它们天天在我的途径中,直到今天这颗小石子才让我停下来,领略到大自然之美。你们说,它不正是我的老师吗?"

虽然我们生命中充满痛苦,但同时也充满奇迹和快乐,像蓝天、明月、好花、孩子的微笑……,由于我们整日奔忙,太多困惑而难于认知。

其实禅定与自在,并非深不可测,而是以心的 清净、专注,来对待自己和周边的一切事情,而保 持觉照。可是一般人总喜欢企盼、策划将来,或追 忆、留恋过去,而忽略了现在。

在海外享有极高声誉的一行禅师,关注人心的疗救,以诗一般的语言倡导生活禅,促进世界和平。请听听禅师的亲切呼唤: "安住于当下吧! ……我们真实的一刻只是当下……宁静、快乐、觉悟、自在——我们所寻找的这一切,只能在当下发现。"若现在这一刻不能好好生活,那么终其一生都不能好好活着。

朋友,当您放松身心,拥有安祥的心境,放眼云淡天高,绿水青山,体味当下,便会憬悟:"这一刻真美妙啊!"



记得曾经读过一则小故事:

一位出身贫寒的农家小姑娘,常常暗自羡慕那些生活富裕的同学,向往他们养尊处优的际遇。一天清晨,她的母亲吩咐扫地,她两眼惺忪,睡意朦胧,心中老大的不愿意;可是母命难违,于是怒气冲冲地扫得灰尘满天。

在一旁作农活的哥哥笑道: "你高兴也扫,生 气也得扫,不如高高兴兴地去做。"当时,她颇憎 哥哥的幸灾乐祸。

后来,经过一段人生的磨练,回想从前,感觉如沐禅悦。她说: "人生只有几十年,事情不会因为烦恼而解决,不如开心一日算一日"。她的感悟对于我们在生活中如何处世为人,可堪借鉴。

英国作家茄斯特顿(Gilbert Chesterton)的著名散文《追回自己的帽子》与前面的故事相若:当风把自己的帽子吹去,无奈只好跟在后面追赶,却引起喜欢看热闹的市井小民们的讪笑,自己边跑边怒,

又急又难过。茄氏用幽默的口吻说:只要自己改变 追帽子的一时之念,想成是周末惯常的跑步运动, 岂不转烦恼为菩提吗?

佛家有言: "相即不二",意为人们总是生活在二元对立之中,诸如: 爱憎、得失、喜怒、美丑、荣辱……没有心的统一和包容,所以烦恼重重。若能从"自我为中心"的桎梏中解脱,从而体验自然与社会,他人与自我,皆是相融相摄,而苦乐只在一念之间。即使遭遇不如意的人事,我们也可以调整自己的心态,轻松度过,那么,为何不选择让自己快乐呢?

有谚语如是说:"能解决的事情不用担心,不能解决的事情担心也没用。"

所以,事情总不会因为你的怨天尤人而有一 点改善,那么与其诅咒四周的黑暗,不如点燃自己 心灵之灯吧!



据禅宗僧传《五灯会元》记载,由于战乱,普陀寺的众禅者决定迁移庙址。在迁移途中,只有豫通大师一人坚持早课,从不荒废。有人劝说:"此处无佛,大师可不必如此。"豫通大师答一偈子说:"此处无佛,我心有佛。既诚我心,是诚我佛。"

早晚功课是出家人每天早晚必须修持的功课,也是出家人修行的重要方式之一。通过早晚课诵不仅可以坚定僧人的信仰,培养僧人的道念,同时还可以使僧人养成有规律的生活习惯,有益于身心健康。在和平的岁月中,僧众都能做到坚持早晚功课,但是在兵荒马乱的岁月中,能够像豫通禅师那样在极端艰苦的环境中,依然能够坚持做早课的人,却并不多见。这还不算,最为令人赞叹的是豫通大师"我心有佛"的回答偈语。在豫通大师看来,坚持早课,不仅是对诸佛的虔诚,也是一个人应当具备的道德操守。在大师眼中,信仰是需要自

己去坚守的,不论有没有人监督,都需要自己持之以恒地自觉奉行。只有坚定自己的信念,才能不因环境的改变而退失道心,或放松自己的修行。

佛陀的大弟子迦叶尊者是"我心有佛"的人。 迦叶尊者出家之后,专行日中一食、树下坐等头陀 苦行,直至老年依然如此。佛陀怜悯他的衰老,对 他说: "你长久苦行,如今年岁已高,应当稍自休 息。"迦叶尊者依然苦行如故。佛陀对迦叶尊者坚 持苦行大为赞叹,说: "你能为一切众生作依止, 与我在世时没有区别。有同你一样修头陀苦行的 人,则我的佛法就存在;没有行头陀苦行的人, 则我的佛法将灭亡。你真是荷担如来大法的人。"

古代高僧中,有很多"我心有佛"的高僧。他们执着于自己的操守和信仰。隋代高僧智舜法师,赵州大陆人。长期专修禅定观想,但妄心频频生起,自己无法禁制。为降伏妄心,即引锥刺股,血流不止。有时为降伏妄心,便抱着石头右绕佛

塔,从不停止,大腿上被锥子所刺之处,斑驳陆离如同锦鸟。



者在睡觉时为防止自己贪睡,经常以圆木为枕,一旦睡着之后,圆枕就会转动,哲侍者马上就会醒来继续坐禅用功。日久天长,哲侍者就习以为常了。有人见到哲侍者如此苦行,告诉他用功太过,哲侍者回答说:"我于般若缘分素薄,若不如此,恐为妄习所牵",说过依然如此用功。

《淮南子》有云: "兰生幽谷,不为莫服而



在俗世中也有 很多人"我心有 佛",他们坚持自 己操守和信仰。春 秋时期卫灵公一次

在宫中与大臣议事,当时已经是深夜时分,街边驶来马车之声清晰可辨。当马车行至宫门,车辙之声嘎然而止,仅能听到轻微的马蹄叩击地面发出的脆响。而经过宫门之后,马车复又加速疾驰而去。卫灵公只听声音便断定此人一定是蘧伯玉,因为只有他,才能在夜深无人之时,依旧克己复礼,坚守君臣之道。

东汉时期的名士杨震,在调任东莱太守时,一次路过昌邑。县令王密是他在荆州刺史任内荐举的官员,得知杨震到来,王密晚上带十斤黄金作为礼物拜望杨震,感谢杨震当年对自己的举荐之恩。杨震严词拒绝了这份礼物,并说: "我了解你,你却不了解我,是什么原因呢?"王密以为杨震故作客气,便说道: "晚上没有人知道,有什么关系呢?"杨震十分生气,厉声说: "天知、地知、你知、我知,怎么能说没人知道呢?"王密羞愧难当,只得带着黄金悻悻而回。杨震为官清廉,从不接受私人拜谒。他的子孙经常蔬食步行。故旧长者有人劝杨震为子孙开办产业,杨震不肯,并说: "使后世称赞他们为清白官吏子孙,以此赠送子孙,不也是一份厚礼吗?"

无论是佛门和俗世,一个真正有德行修养的 人,都能做到"我心有佛",从而坚守各自的操守 和信仰,成为受人尊敬和赞叹的人。

在生活作件.

玄沙师备禅师是唐代著名的禅师。一个和尚千里 迢迢来请他指点参悟之路。玄沙问他: "你刚才进山 时听到潺潺的溪水声了吗?"和尚说: "听到了。" 玄沙便说: "这就是你的悟入之处。"

玄沙师备的意思是,道就是在日常生活之中。 摆脱语言和逻辑的束缚,回到现实生活中去,饥来就吃饭,寒来即添衣,困时伸脚睡,热来凉风吹。 只要任其自然,恰到好处,你便达到了悟道的境界。

有僧问洞山良价禅师: "寒暑到来时如何回避?"洞山回答说: "到那没有寒暑的地方去。"僧又问: "哪里是没有寒暑的地方呢?"洞山回答: "冷时冷死你,热时热死你。"

有人不懂这则公案, 去向黄龙祖心和尚求教: "到底应当怎么办呢?" 黄龙一语破的, 指出: "安禅不须劳山水, 灭却心头火自凉。"

对一切境遇不生忧乐悲喜之情,不粘不着,不尘不染,这便是洞山良价和黄龙祖心和尚所提倡的。毫无疑问,我们是生活在一个世事纷繁复杂的世界上,生活中常有令人沮丧的,令人烦恼的甚至恐惧的事情。怎样才能从烦恼和灾难中超越出来,无忧无虑地享受人生呢?最为行之有效的办法是: "灭却心头火自凉。"在宁静的心灵状态中,我们体会

到精神松弛的愉快。随缘任运,便没有什么能伤害 我们。正如唐代腾腾和尚的《乐道歌》所咏唱的:

> 修道道无可道,问法法无可问。 迷人不了色空,悟者本无逆顺。 八万四千法门,至理不离方寸。 试取自家城郭,莫漫寻他乡郡。 不用广学多闻,不要辩才聪俊。 不知月之大小,不管岁之余润。 烦恼即是菩提,净土生于泥坟。 人来问我若为,不能共伊谈论。 寅朝用粥充饥,斋时更餐一顿。 今日任运腾腾,明日腾腾任用。 心中了了总知,且作佯痴缚顿。

随缘自适,便无处不可逍遥自在。腾腾和尚的这种人生观,唐代的很多禅师都曾给予认同。沩山灵祐禅师常说: "道人之心,一切时中,视听寻常,更无委曲。……如秋水澄澈,清静无为,澹无石以,唤他作道人,亦名无事人。"临济义玄也说: "佛法无用功处,只是平常无事,屙屎放尿,著衣吃饭,困来即眠。"洞山良价甚至说: "心种种驰袭,觅佛觅祖,乃至菩提涅槃,善恶因果,但饥来吃草,渴来饮水。"他们所标识的这种呈现在平常生活中的风

采,其实就是做一个"不离一切事,不被诸境惑"的自在人,这让我们想起陶渊明"采菊东篱下,悠然见南山"的人生境界。

有源律师向慧海禅师请教: "和尚修道,还用功否?"慧海答: "用功。""如何用功?""饥来吃饭,困来即眠。""一切人总是如是,同师父用功否?""不同,何故不同?""他们吃饭时不肯吃饭,百般思索;睡时不肯睡,千般计较,所以不同也。"慧海所说的"思索,计较",即过多地考虑将来,而不懂得尽情享受当下的生活。

"饥来吃饭困来眠"是慧海禅师告诉我们如何修行的方法。慧海禅师认为,一个修行人无论明了禅的真谛与否都会用功,但是方式不同。未明了者以分别意识听闻、思维名相文句,因之解义而渐入实修,再因实修歇却驰求之心,明了佛之见地,如此一来一往,方才契入本心。这相对于世俗人攀援外境、执着物欲,可以说为"用功",但以明了者的眼光来看,不过是用功之前的准备。而明了者用功办道,是不假闻思、不依禅修的,只在确认佛之见地后,做个随缘人、无事人即可。若有拟议,有精进,有修有证,反而是骑马找马、头上安头。

大珠慧海认为, "青青翠竹总是法身。郁郁黄 花无非般若。"若是"解道者,行住坐卧,无非是 道; 悟法者, 纵横自在, 无非是法"。因此, 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, 但 因对佛之见地确认坚固, 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,干诸境上百种追求,千 般计较。遇顺境者,则千方百计留之恋之;遇逆缘 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。在明了后, 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。

慧海禅师认为,修行就像我们日常生活中的吃饭、睡觉一样,是平平常常的,用不着去谈玄说妙,把修行说得神乎其神。修行其实就是一种随意自然的生活,开悟也是在日常的运水搬柴的劳动中实现的。

庞蕴居士是中国禅宗史上著名的大居士,他提出了"运水搬柴"等日常劳作都是道的理论。他所

"平常心是道,无造作, 无是非,无取舍,无断 常,无凡无圣。只今行 住坐卧,应机接物,尽 是道。"

参访的第一位著名的禅师是石头希迁。石头禅师见到他后便问: "见老僧以来,日用事作么生(怎么样)?"庞蕴居士说: "若问日用事,即无开口处。"乃呈偈曰:

日用事无别,惟吾自偶谐。 头头非取舍,处处没张乖。 朱紫谁为号,丘山绝点埃。 神通并妙用,运水及搬柴。

庞蕴居士的偈语旨在告诉石头和尚,日用事就是没有分别取舍,没有对立抵触,一切都是自自然然,没有一丝的做作和卖弄,所以平时的运水搬柴都是日用事,亦即都是修行。石头听过偈语,点头称是。由此可见,石头希迁对庞居士的修证见地还是很满意的。

庞蕴居士认为,大道不可以有心求,不可以无心得。不着意追求,而自能见道。要作到这一步功夫,必须在日用中以无住心行无住行,于相而离相,于念而离念,无作无求,无取无舍。自性本心,纤尘不立,如天外云山,一片青翠。运水时运水,搬柴时搬柴,只要能不起用想、不起分别想,就是莫大的"神通妙用"。禅道正是通过这种平易亲切的形式体现出来。

禅宗在生活中悟禅的理论,在马祖道一"平常心是道"的思想中有具体体现。"平常心是道"这句话,始见於马祖到一禅师的语录: "平常心是道,无造作,无是非,无取舍,无断常,无凡无圣。只今行住坐卧,应机接物,尽是道。"平常心就是长沙景岑禅师所说的"要眠即眠,要坐就坐,热时取凉,寒时取凉,寒时向火,没有分别矫饰,超越染净对待"的自然生活,是本来清净自性心的全然显现。如果着意追逐客尘,有心造作攀求,反而会丧失平常心的和谐性平衡性,而成为反常心、异常心。因此,禅的体验离不开日常生活,在日常生活中如吃饭、洗钵中都有可能证道成佛。

伊教的为人处世思想

■ 王家富 ■

在我们周围有很多人,他们无论走到哪里,都能够与人和睦相处,赢得好人缘。但也有的人,无论在哪里都与人合不来,与人的关系紧张疏远。一个人人缘的好坏,与这个人的思想品格和处世方式有直接的关系。为了令弟子掌握正确的为人处世方式,广泛与人结善缘,佛陀和历代祖师都提出了自己对为人处世的思想观点。

一、谦恭有礼,奉事师长

谦恭有礼是一个人应当具备的基本修养,对师长尊敬爱戴,虚心请教,则可使自己的学问和道业不断进步。诸多佛教经典都劝人养成谦恭有礼的品格,如《法句经》云: "能善行礼节,常敬长老者,四福自然增,色力寿而安。"一个人若能在日常生活中常作善事,以礼待人,尊敬长者,就能够四福增长:即颜色温润,气力充足,寿命延长,幸福安康。经文不仅说明待人谦恭有礼,尊敬师长的德行,而且还告诉我们如此奉行的功德。

在《分别善恶所起经》中,也谈到谦恭有礼, 尊敬师长的问题。经云: "用谏晓事,善心好意; 敬事尊老,礼节兼备。"在待人处世时,一个真正有修养的人,应当以善心好意对人,对他人的不好言行加以劝谏。在对待尊长之时候,应当谦恭有礼,尽心侍奉,令师长生欢喜心。师长不仅是世人学习进步的老师,更是学佛者法身慧命得以增长的导师,恭敬侍奉师长不仅是我基本义务,也是我们修行成道的必备条件。《观无量寿佛经》中在谈到净业三福时,也强调了奉事师长的重要性。经云:"孝养父母,奉事师长,慈心不杀,修十善业……"可见,侍奉师长,对师长谦恭有礼不仅是基本人格修养,也是往生西方净土不可缺少的条件。

佛教中所说的谦恭有礼,不仅是对父母师长,对任何人都要做到这样。印光法师在法语中说: "看一切人都是菩萨,唯我一人是凡夫。"以这种谦恭态度来待人,才是我们应当具备的基本待人礼节。当代高僧星云大师经常劝诫信徒应当谦恭待人。他在《人间佛教的戒定慧》一文中云: "要谦恭有礼,要谦虚受学,要委屈求全,要善解人意。"不仅如此,星云大师还在《佛光菜根谭》中云: "平心静气,心情自然好;虚心谦下,

人缘自然好。"一个人只有能够谦恭待人,才能赢得别人的尊重。

二、诚实正直, 和气待人

做人的一个基本原则是要诚实正直,和气待人。人活在世上都要与周围的人有必要的往来,绝对与世隔绝的人是不存在的。在人与人之间相互往来过程中,一个人的品格如何,将直接影响到这个人的人缘和别人对你的评价。做一个诚实的人,不仅是世俗之人应当具备的条件,也是佛教对人品格的基本要求。佛教诸多经典中对人品格都提出了明确的要求。如《经集》将人必备的品格归结为:诚实、自制、慷慨、忍耐。其中为人诚实是做人的首要道德修养。

在《仁慈经》对人的品格也有相近的要求。经 云: "应该有能力,诚恳,正直,说话和气,态度 和蔼,不傲慢。"经中提到一个人在与人相处时不 仅要做到对人诚实正直,而且在说话时还应当态度 谦和,言语柔和,不可盛气凌人。

当代高僧星云大师在《人间佛教的戒定慧》中说: "做人要厚道,随时给人留下转圜的余地。" 大师也谈到做人要诚实正直,即便在与人发生争执时,也应当给人留下回旋的余地,不能把话说绝。

对于为人的品格对人的方式,《大宝积经》云:"菩萨谦逊,其心柔软,凡见众生,常言"善来",和颜悦色,先意问询,与之共言,言常含笑。"

本段经文重点讲述了菩萨对待人的态度,菩萨对人心性柔软,常以善言对待众生,而且能做到和颜悦色。菩萨与众生说话时,经常面带微笑,令众生生欢喜心。如果我们在平常生活中,能够以菩萨这种和气待人的方式来对待他人,不仅可以与建立和睦的关系,而且还会受到他人的尊重与爱戴。

三、赞美包容, 有诺必行

在与人相处时,能够经常赞美包容他人,是 一个人应当具有的涵养。佛教格言说"要想佛法 兴,唯有僧赞僧"。星云大师在《人间佛教的戒定 慧》中说: "恭敬、赞美、包容是待人处世的三部曲。"大师又说: "好话是供养,赞美出妙香。" 赞美别人不仅能与人建立友好的关系,而且对人某方面的优点加以赞叹,会促使一个人在这一方面做得更好。《法华经》中的常不轻菩萨,从不轻视任何一个修行人。他见到别人都会赞叹他们,并预言他们将来能够成佛,即使在遭受别人辱骂、殴打的时候,他依然赞美别人,心中没有任何嗔恨。

为人还要心怀大度,忍辱宽容。在现实生活中,我们都会经历一些无缘无故被人诽谤和伤害的事情。在面对他人的责难时,很多人通常是以牙还牙,争锋相对。但对于一个有涵养的人来说,他们通常是宽容他人,让人反思自己的过错。许多古代格言都说明这个道理。如《菜根谭》云: "不责人小过,不发人阴私,不念人旧恶,三者可以养德,亦可以远害。"不念人旧恶,即宽容别人。如果我们在生活中,时常宽容他人对自己的不善,不仅可以提升自己高尚的德行,而且还能够全身远害。

作为一个佛教信徒,有诺必行是赢得他人信任和尊重的重要方式。佛教诸多经典都劝人要有诺必行。如《法句经》云: "能行说之可,不能勿空语。虚伪无诚信,智者所摒弃。"当有人求自己办一件事情的时候,如果自己有能力去做,方可以答应别人;如果自己没有能力去做,就不要答应别人。那种随便向人许诺言而不去兑现的人,将永远失去别人的信任。

为人需要讲诚信,承诺别人的事情一定要去兑现,只有这样才能赢得他人的信任。如《无量寿经》云: "言行中信,表里相应。"

宋代高僧白云首端禅师论及言与行的关系时曾说: "可言不可行,不若勿言;可行不可言,不若勿行;发言必虑其所终,立行必稽其所蔽。"

白云守端禅师提到了向人许诺的原则:如果能 说不能行的事,最好不要说出来;能做却不能说出 来的事情也不要去做。自己说出来的话一定要考虑 其最终结果。

星云大师也强调为人要有诺必行。大师在 《人间佛教的戒定慧》中说: "承诺过的事一定要 完成,所谓君子一言,驷马难追。"

有诺必行是做人的基本准则,古往今来有很多诚信的典范一直为人称道。秦末汉初楚国人季布,楚汉战争中做过项羽的大将,后来归顺西汉高祖刘邦,担任河东太守,一生特别讲信用,只要答应办的事情就一定要办到,从没有失信于人。他以侠义闻名,重守诺言,因此人们常说: "得黄金百斤,不如得季布一诺"。

四、爱语待人, 远离恶言

一个有修养的人,在与人交谈时,经常能以爱语待人,从来不会对人恶语相向。佛教四摄法(布施、爱语、利行、同事)中,爱语摄是其中的重要内容。所谓爱语就是关心安慰别人的话语。这种爱语是发自内心的,而不是伪装出来的。

能够以爱语对人,会使人感到温暖。特别是对那些遭遇不幸,对生活感到绝望的人,若能够以爱语加以关怀,则可使他们重拾生活的信心。诸多经典都劝人要爱语待人,远离恶言。如《杂阿含经》云: "远离不爱言,软语不伤人,常说纯美言,是则升天路。"与人交谈时,要说爱语、软语和赞美语,而不要说伤人的恶言。

在很多时候, 即便不能向人说爱语, 也应当做 到对自己没有伤害,也不伤害别人。《法句经》 云: "是以言语者,必使己无患,亦不克众人,是 为能善言。"不能对人爱语抚慰,至少也不说恶言 伤人,则别人尚能接受。切记在任何情况下都不要 恶言伤人,否则罪恶将会归到自身。《萨迦格言》 中说: "伤害对方的恶言,就是敌人也别用,否则 如山谷回声,对你马上有反应。"《佛说四十二章 经》中也讲述了慎勿为恶的故事: 有人听说佛陀守 道, 行大仁慈, 因而骂佛。佛陀默然不语。等到这 个人骂完之后, 佛陀问他: "你拿礼物送人, 别人 不收, 礼物还是你的吗?"这个人回答说: "是我 的。"佛说:"你现在骂我,我不接受,罪过将 会由你自己承受了。"佛陀还告诉恶人说:"恶 言的罪过犹响应声,如影随形,无可避免,慎勿 为恶。"

常思己过,不论人非是一个人重要的思想修养之一。一个人在成长的过程中,只有不断反省自己,学习别人长处才能得到不断进步。许多古圣先贤都非常重视常思己过。

为了避免恶言伤害他人,祸患自己,我们在说话之前要三思而行。做到话到口边想一想,讲话之前慢半拍,做到言语谦逊,尊敬于人。要知道,"好语一句三冬暖,恶语伤人六月寒"。人世间的很多悲剧,都是由恶语而生起。因此,在为人处世时,要时时以爱语待人,广结善缘,远离恶言对他人的伤害。

五、常思己过, 不论人非

常思己过,不论人非是一个人重要的思想修养之一。一个人在成长的过程中,只有不断反省自己,学习别人长处才能得到不断进步。许多古圣先贤都非常重视常思己过。孔子曾说: "见贤思齐,见不贤而内自省也"。孔子认为,人不只是要反省自己,而且要向贤能的人看齐,学习他们身上的优点。若能如此,日久天长自己也将变为贤人了。

许多经典都劝人要常思己过,不论人非。《大集经》云: "常思己过,不说彼短。"说人是非过恶本来就是一种过错,因此在我们在反思自己过错时,也包括要警示自己不论人非。《法句经》亦云: "不好责彼,务自省身。"对于一个学佛人来说,应当宽容别人的过错,多省察自己的不足,这样做才能进德修身。

一个真正的修行人, 只会见到自己的过错, 从

来不会看到别人的缺点,也不会责怪他人的过失。若只是经常看到别人的过失,而不去反思自己,自己的过错就会越积越多,最后将会导致不可收拾。如《六祖坛经》云: "若真修道人,不见世间过,若见他人过,自非却是左。"

一个人在反思自己的时候,不仅会看到自己的 缺点与不足,有时候也能够发现自己的优点和长 处。对于长处和过失如何处置,佛经中也有完整 的论述。如《长阿含经》云: "若有功德,当自覆 藏,若有过失,当自发露。"有了功德应当隐藏, 而不要骄傲自满;发现自己的过失,则应当发露忏 悔,永不再犯。

印光大师在给弟子开示时,经常规劝弟子常思己过,不论人非。大师在《与陈锡周书》中说: "念佛之人,必须事事长存忠恕,心心提防过愆,知过必改,见义勇为,方与佛合。"大师认为,一个修行人在念佛的同时,首先要在德行上严格要求自己,做到以忠恕之心待人,经常省察自己的过愆,做到有错必改。

印光大师在法语中也说: "无论在家出家,必

须上敬下和,忍人所不能忍,行人所不能行。代人之劳,成人之美。静坐常思己过,闲谈不论人非。"反省自己的过错,则可避免再次犯错;不论他人是非,则自可远离是非。不仅自己不要谈论人的是非,也不要听人说是非。古言:"来说是非者,定是是非人"一个真正有修养的人,是从来不会说人长短的。

明末四大高僧之一的憨山大师在《醒世歌》中云: "休将自己心田欺,莫把他人过失扬……惹祸只因闲口舌,招愆多为狠心肠"一个人在与人相处时,应当做到不扬人过失,不论人是非。别人有过错,自己知道即可,不可到处宣扬,否则会引来是非争端。要知道,世间的是非过恶都是由于口舌是非所引起。为了培养自己高尚的人格,我们应当常思己过,不论人非。

以上点关于佛教为人处世的思想主张,虽然没有全部囊括一切处世方法,但从这些思想理念中, 我们也能守到诸多启迪。如果我们在为人处世时, 能够严格按照这些要求去做,不仅德行会有很大提高,而且也会更有人缘。





《华严经·离世间品》中讲述了普贤菩萨一次 在入定之后,普慧菩萨向其请教善知识的问题。对 于普慧菩萨的请问,普贤菩萨向其解说善知识共有 十种。然后分别详细论述了这十种善知识的特征, 下面本文对其略做论述。

一、令住菩提心善知识

我们想要成就无上正等正觉,首先要发菩提心,发了菩提心之后,我们才会有上求佛道,下化众生的信愿和实践。省庵大师在《劝发菩提心文》中说: "尝闻入道要门,发心为首;修行急务,立愿居先。愿立则众生可度,心发则佛道堪成。苟不发广大心,立坚固愿,则纵经尘劫,依然还在轮回;虽有修行,总是徒劳辛苦。"

如果不发菩提心想成就道业,则无从成就。

《华严经》云: "忘失菩提心,修诸善法,是名魔业。"但很多时候,有的学佛者发了菩提心,却不能够坚持去修学。这样的发心,不过是蒸沙作饭,纵经千年也无法成就圆满菩提之果。所以,发了菩提心之后,更重要的是努力圆满菩提。但一般的众生在修学过程中很难令心安住于菩提心中,因而能使自己安住于菩提心中的善知识显得尤为重要。佛陀和诸菩萨常以慈悲心令弟子安住于菩提心中,而佛世之后的历代高僧大德也是引导众生安住于菩提心的善知识。

二、令生善根善知识

善根是佛教重要的术语,又称为善本、德本,即产生诸善法的根本。指身、口、意三业之善法而言。在身口意三业中,无贪、无嗔、无痴三者为善

根之体,合称为三善根。不善根则为贪、嗔、痴等,即称三不善根,或称三毒。

对于众生来说,应当做到未生的善根,令其生起;已经生起的善根,令其增长。如《大智度论》中说:"善有二种,一未生善,谓戒定慧等诸善之法,未曾修习,是名未生善。善若未生当勤修习,令其得生也;二者已生善,谓戒定慧等诸善之法,已曾修习,名已生善,善若已生,当勤修习,令其增长也。"

但是,有的人善根并不容易生起,需要在善知识的指导下生起善根。这种能令众生生起善根的善知识,对培养一个学佛者的基本品格非常重要,甚至直接决定着一个人的修学是否能取得成就。

三、令行诸波罗蜜善知识

波罗蜜,汉语意思是"度",即到彼岸的意思。佛教通常称六度为六波罗蜜。在我们现实人生中,有很多人一直处于痛苦、烦恼、沮丧此岸,只有通过修六波罗蜜,才能到达快乐、涅槃的彼岸,从而达到圆满成就。

六波罗蜜中的布施可以培养我们的奉献精神; 持戒能使我们树立正念、正行;忍辱可以培养宽容的品格,并影响他人的言行;精进则可培养一个惹人坚韧不拔的吃苦精神;禅定可使人妄念消除,心态平和;智慧则可洞察宇宙、人生的真谛。

很多修道者都知道行诸波罗蜜的益处。但有的 人能够做到短时间去修诸种波罗蜜,却无法做到持 之以恒。这时,若有善知识的督促和教化,就会使 修诸波罗蜜信心不太坚定的人更加充满信心。由于 有了这种善知识的鼓励,修学者就能成就自利利他 的善行。

四、令解说一切法善知识

佛教俗语说"诸供养中,法供养最"。以法作供养是各种供养中功德最大的供养。佛陀在各种经典中都反复强调为人讲说经典的无量功德。如《金刚经》云:

"若复有人,闻此经典,信心不逆,其福胜

彼,何况书写受持读诵,为人解说。……若有人能受持读诵,广为人说,如来悉知是人,悉见是人,皆得成就不可量,不可称,无有边,不可思议功德。"

为令众生明了经教的深意,消除弟子在修学中 遇到的疑惑,佛陀终其一生,说法四十九年,谈经 三百余会,度化弟子不计其数。佛陀在讲经给人听 的同时,也使弟子学会解释经典,因而佛陀即为众 生令解说一切法善知识。

末法时代的修学者,应当发心讲说经典,以便接引更多的人,使他们破迷开悟。暂时不具备讲经能力的人,也应当在善知识的指导下学会讲经说法。

五、令成熟一切众生善知识

佛陀在菩提树下悟道之后说: "奇哉! 奇哉! 一切大地众生皆有如来智慧德相,只因妄想执著不能证得。若离妄想执著,则一切智,自然智则会现前。"佛陀认为,一切众生都有与佛一样的智慧。只是众生因为贪嗔痴等妄想遮蔽了自己的清净佛性。如果众生能够脱离妄想执著,就可以明心见性了。古往今来,有很多高僧大德,为了令弟号。他们常常采用言语引导、暗示、动作、棒喝道,他们常常采用言语引导、暗示、动作、棒喝一四大宗风"德山棒、临济喝、赵州茶、云门饼"等公案,都是禅宗祖师令弟子成熟佛果而采取的"截断众流"教化方式。

禅宗六祖慧能大师听人读诵《金刚经》有悟,后到黄梅亲近五祖弘忍。弘忍知道其根性锐利,为避免弟子的嫉妒与加害,就令他从事破柴、舂米之类的劳作。等到因缘成熟,弘忍亲自为这位弟子印证,并密室传法给他。弘忍大师就是成就慧能为一代宗师的大善知识。

六、令得决定辩才善知识

佛教说"深入经藏,智慧如海",历代很有多精通教典,解行并重的高僧。他们在与弟子讲法,或者在与外道辩论时,常常能够抓住要点,令对方

无从辩驳。高僧的这种无碍辩才,都是其学修涵养的长期积累而来。高僧的辩才需要有口才的基础,但更多的是他们对教理教义的通达。民间俗语说: "腹有诗书气自华",说的就是学识渊博的人,不仅气质与众不同,而且他们还有超越常人的无碍辩才。

看破世间一切名闻利养,放下世人难以割舍的亲情 友情,才能够安心修道,最终取得道业的成就。佛 陀当初出家之前,受到来自父王的各种阻力。父王 为了让佛陀打消出家念头,为他选了很多美女相 伴,并为他早早娶了妻子。但俗世中的一切声色娱 乐都不能动其心志,佛陀终于在一个月明星稀的夜

对一个修道者来说,只有看破世间一切名闻利养,放下世人难以割舍的亲情友情,才能够安心修道,最终取得道业的成就。

在中国佛教史上,有很多高僧如慧远大师、玄 奘大师等都能够以无碍辩才折服外道,教化弟子。 他们的辩才得到弟子的认可和赞叹。有很多高僧,在自己拥有深厚学养,超人的辩才之后。他们并不是独守明珠,而是及时培养后继僧才,以便绍隆佛种,续佛慧命。诸如当代佛光山的开山之祖星云大师,以讲经说法广度众生。他幽默诙谐的谈吐,收摄人心的无碍辩才,给世界各地的佛子留下了深刻的印象。他说培养的弟子,也个个能讲会说,显示出佛教后继有人的新气象。

七、令不着一切世间善知识

佛门有句格言说: "世情看淡一份,道念增长一分"。格言告诉我们,对一个修道者来说,只有

晚,告别亲爱的妻子离家修道了。此后,佛陀经过 六年苦行终于悟道。

对一个出家人来说,若不能放下世情的牵挂,就无法安心修道,也不能取得修行的成果。净土文中说往生净土的修行者在临终前应当"身无病苦,心不贪恋,意不颠倒,如入禅定……"心不贪恋就是在往生前,要放下世人难以舍弃的财产、名利、亲人。若有贪恋,则因神识所牵,不能往生净土。因而,放下一切世间的贪着、留恋,是对一个修道者的基本要求。

八、令于一切劫修行无厌倦善知识

修道者是舍弃世间享受,坚持行苦行的人。与世无争的生活方式,青灯古佛的苦行生活,是对出

家人生活的真实写照。佛陀曾教育弟子,修行是一项清苦的世情,应当做到"难舍能舍,难行能行"。只有持之以恒的坚持修学,才有希望取得理想的成绩。若是三天打鱼,两天晒网,或者一曝十寒,便会一事无成,浪费了人生。

《四十二章经》中记述了佛陀有一个弟子,每天精进诵经,从不知道休息。后来他因修行过度用功产生了厌倦而退失道心,佛陀于是问他在家时做什么工作。这个弟子说: "做调琴师?"佛问: "弦太紧时如何?"弟子说: "弦太紧时如何?"弟子说: "弦太松时如何?"弟子说: "弦太松则弹不出声音。"佛问: "弦不紧不松时如何?"弟子说: "声调悦耳动听。"佛陀借机开示弟子说: "修道和弹琴一样,太紧容易断;太松则弹不出声音;只有不紧不松才能弹奏出美妙的乐章。"

佛陀对弟子的这种开示就是令其于一切劫修行 无厌倦。在我们周围,给我们修学以鼓励的人,帮 助我们对修学产生兴趣的人,都是我们的善知识。

九、令安住普贤行善知识

普贤菩萨以大行著称,十大愿王是普贤菩萨在 因地修行时所发的大愿。普贤行基本上代表了他的

对众生来说,佛陀就是令众生 入佛智慧的最大善知识。但是 在佛世之后,历代有修有证的 高僧,常以禅语、禅机接引学 徒,令弟子能够去除妄想杂 念,在言语道断,心行处灭 的绝境中猝然悟道。 十种大愿。这十种大愿分别为:礼敬诸佛、称赞如来、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、常随佛学、恒顺众生和普皆回向。普贤菩萨的十大愿王不仅表达了普贤菩萨的行愿,也给一般的修学者指明了方面。礼敬诸佛、称赞如来和广修供养表达了对诸佛的恭敬供养;忏悔业障则可诸业清净;随喜功德是求取福报的方式;请转法轮、请佛住世和常随佛学表达了普贤菩萨希望正法久住的愿望;恒顺众生则是菩萨度化众生的方便,体现了"众生欢喜即诸佛欢喜"的理念。普皆回向表达普贤菩萨将修学功德普遍回向法界众生的博爱之情。

在现实修学过程中,我们应当以普贤菩萨的大愿为学习榜样,如理思惟,实践大愿。同时,我们若能以普贤大愿开示于人,令人安住于普贤行愿,从而以教奉行,则我们就是善知识。

十、令入一切佛智所入善知识

佛陀成道之后,初度乔陈如等五比丘,三转四谛法轮,其目的无非是令众生能够入佛知见,开佛智慧。在《法华经·方便品》中佛陀说自己讲说此经的目的,是为了令众生开示悟入佛之知见。为了令众生达到与佛同等的智慧,佛陀便以种种善巧方便、譬喻言辞为众生说法,令众生都能得到度化,永脱轮回。

对众生来说,佛陀就是令众生入佛智慧的最大善知识。但是在佛世之后,历代有修有证的高僧,常以禅语、禅机接引学徒,令弟子能够去除妄想杂念,在言语道断,心行处灭的绝境中猝然悟道。如沩仰宗的创始人灵祐禅师开示慧寂禅师,旨在令其入一切佛智。这些指导弟子掌握正确修学方法,以成等正觉的高僧,都是学徒的善知识。

以上十种善知识,能够从不同方面开示教化佛弟子。通过不同善知识的教化,佛子则可在修行上少走弯路,从而更为方便地开佛知见。对于学佛者来说,我们也应当在修学时发大愿成为能够普渡群生的善知识。



与自己停战的26个练习

塔拉・布莱克著

当我们面临难关,通常都会产生各种负 情绪反应: 压力、 满、焦虑、挫败 优伤 然、难过等。我们仿佛 觉得自己鼓障了, 找自己鼓障了, 投自己感, 开始自己不 自拔的悲伤与恐惧。



作者是一名心理学

家,她巧妙融合了多年临床经验与佛学思想,通过深入浅出的概念与故事,引导受烦恼所困的人,放下比较、卸下心防,接受自己最真实的状态,并提出一套简单原则,帮助我们在面对自己的惯性反应时能有所依循,不再受到外在因素影响与操控。

禅呼吸

诺曼.费雪/希薇雅.布尔斯汀/措尼仁波切 著

三位禅修大师,将 各自的禅修诀窍与人生 智慧,在一次难得的因 缘际会中自然流露。 位导师与读者分享了他 们面对逆境的经验,以 及佛法如何帮他们以 及佛法如何帮他们以 难关。书中所提到的 理论,颠覆了世间的 认知,例如书中提及



逆境是生活中必然的,可痛苦与否,则取决于我们如何回应逆境;得到快乐的最佳方法,就是以他人的快乐为上;生活的基本练习,就是停下一切,观照当下……

此外,深入浅出的禅修指导是本书的一大特色,书中的一些禅修方法让心智觉醒,好让读者能以佛教智慧解决人生各种难题,例如生病、丧亲、乃至失业、离婚等,并从中能到力量,放下烦恼,即使在困境之中也能轻安自在。

星云大师教你一念转运

星云口述 郑羽书笔记

星云大师在书中的 序中指出,这本书其实 是他的生活笔记。书中 版生活笔记。书中 版去住持之位后,。 以"听以"听武来"的 方式来阐述,以"小"的方式来阐述, 说"大"启示,信手 指



来, 亲切幽默, 让佛子在毫无压力之下, 在日常 生活中实践佛法, 让每一个人的生命都有机会新 生与成长。

涅槃之前

瑞秋・纽曼

作者是一行禅师的 私人翻译,她在跟随一 行禅师的漫长十余年岁 月中,亲自印证与实践 了禅师的理念。她学习 在生活中如何以正念面 对无数挫折、欢喜与生 老病死,以正念度过人 生大大小小的难关。读 者可从文章中阅读了



有关友情、死亡、虚荣、爱恋、愤怒、政治等故事,从而得到启发,让自己生活得更加圆融如意。

上述书本由长青佛教文化服务社诚意推荐, 电话: 6220 6360



新加坡佛教总会新春团拜

谨订于2014年2月9日正月初十(星期日) 上午10时在本会佛教礼堂举行新春团拜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 敬启

*出席者请于9时45分入席,僧伽请自备海青衣,在家众海青。

SBF LUNAR NEW YEAR GATHERING

The Board of Directors of Singapore Buddhist Federation

cordially invites

to its SBF Lunar New Year Gathering on 9 Feb 2014 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.

Dharma Classes Enrolment For Year 2014

Children Group 儿童组

- **6岁 to 12岁** years old / In Mandarin(华文) Sunday 星期日 / from 开课 12th January 2014 / 9.30am to 11.30am

Youth Group 少年组

- 13岁 to 16岁 years old / In Mandarin(华文)
Sunday 星期日 / from 开课 12th January 2014 / 9.30am to 11.30am

Adults Group 成人组

- In English英文 / Mandarin华文 Friday 星期五 / from 开课 7th March 2014 / 7.30pm to 9.30pm



新加坡佛教总会 Singapore Buddhist Federation

59, Lorong 24A Geylang Singapore 398583

请上网或到本会二楼办事处报名

Please register on line or visit us @2nd floor office

电话 Tel: **6744 4635** 传真 Fax: **6747 3618**

电邮 email: buddhist@singnet.com.sg 网站website: www.buddhist.org.sg

本刊征稿简约

- 1、 本刊因地公开, 欢迎国内外僧俗大德、佛教青年惠稿。
- 2、 凡为弘扬佛法之论著、宣扬正知正见之各种文学创作, 一律欢迎。
- 3、本刊旨在弘扬佛法、净化人心、凡涉及私人思想、人我是非、或政治等问题之稿件、恕不刊载。
- 4. 来稿一经发表,文责自负。
- 5. 如属一稿两投之稿件, 请于稿末注明。
- 惠稿以不超过三千字为宣、必須注明真实姓名、地址:发表时用笔名听便:只署"无名氏"者、忽不刊载。
- 7、 编辑部有删改权, 刊登与否, 概不退还.
- 8、本刊稿费每三月一结。来稿(讲稿与曾经发表之稿件除外)一经刊 登后。将按址寄泰薄颐、以申谢忱、若却颐者亦请注明。
- 9、 敬请留意, 本刊载稿日期为每月10日。

APPEAL FOR ARTICLES

- Invitations extended to Sanghas and lay Buddhists, both locally and overseas for articles to be published in our magazine.
- Articles pertaining to Dharma or propagating the right thoughts and views of the Buddhist are most welcomed.
- Our objectives are to promote Buddhism and purify the mind amongst the society. Hence, articles involving personal conflicts and political issues would not be accepted.
- 4. The writer is liable for the content of the article written.
- Any article which has been submitted to more than one publisher or been published previously has to be specified explicitly.
- In general, we prefer articles within 3,000 words.
- Although pen-name is permitted for publication, we require the name, address and if possible, the phone number of the writer for recording purposes.
- The editorial committee reserves the right to amend, delete or alter. Any article which permits no alteration has to be specified.
- A token fee would be rewarded to each article published with the exception of messages delivered or articles published previously. Kindly state in advance if payment is to be declined.



大大自然有限公司

提供新鲜空运有机无农药水果 与蔬菜, 有机五谷杂粮, 维他命及草药增补品, 长生相饮 食法材料,精油,天然治疗 药物及书籍。

星期一及星期六 早上十点至晚上七点, 星期日早上十一点至下午四点。

5 Koek Road #01-25/27 Cuppage Plaza (S) 228796 Tel: 67362089 Fax: 67371824

欢迎助印福慧随身书系列

□福慧随身书出版目录 ■ 001 牛死大事

- 002 从心不苦做到身不苦
- 003 淡修学佛法
- 004 佛教的财富观
- 005 道在平常日用中
- 006 信心及其修学
- 007 念佛、吃素、诵经
- 008 论三世因果的特胜
- 009 地藏菩萨之圣德及其法门
- 010 切莫误解佛教
- 011 在家众的德行
- 012 忏悔业障

征求推广地点 如果您愿意提供场所, 或是您

知道有寺院、机关团体、公共 场所可供陈列「福慧随身书」与 大众结缘。欢迎与我们联系。



工工 正閒 割軒

ZHENG WEN SHU XUAN

ZPENG WEN STO XOANBlk 24 Sin Ming Road #01-33 Singapore 570024 电话: 6452 1132 手机: 9726 3238 / 8482 0456 Email: zhengwensx@yo

素食林

承办正宗斋宴席、素食小品 及饱点自由餐、上门到会 一律欢迎

100 Eu Tong Sen St. #03-16 Pearls Centre S (059812) TEL: 6 2226141 Business Hour: 11.00am- 8.30pm

Kum Inn Vegetarian Ford

Blk 134 Geylang East Ave 1 #01-229 Singapore 380134

Tel: 6744 44

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

佛教禅教文韵阁

Chian Yun Buddhist Randicratts & Trading

- * 专营各种佛教文物
- * 各式佛像、佛牌、念珠、海 青、缦衣、音带、法器、陶 瓷、水晶、字画、刺绣、佛 教用品等等。

批发零售、一律欢迎

Blk 134 Geylang East Ave 1, 01-225 Singapore 380134 TEL: 67419995 Business Hours: 10.00 am-9.00 pm (Daily)

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

专流通中英文佛书、佛像、 各类念珠、卡带、水晶与法器等 佛教文物 。欢迎光临

100 Eu Tong Sen St.#03-15 Pearls Ctr. S (059812) 营业时间:11 am--9 pm Tel: 6220 6360 Fax: 62219284 e-mail: egbudcul@singnet.com.sg website:www.evergreenbuddhist.com

旅杰贸易佛教文物批发中心 LIJAY TRADING

专营各类佛教文物

台湾"满庭香" 名香系列,"满香缘"名香系列, 腊烛,灯油,水晶杯,沉木念珠,法器等…… 欢迎世界各地佛堂,寺院,庵堂,网上选购, 宅配服务。批发零售,一律欢迎。

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



争园干湿洗 WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607) TEL: **90172880**

服务台 有意刊登广告者,请拨电询问详情。 6744 4635

五福寿板店 UNION CASKET



→**◇◇◇** >异光明世》

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

洪友成殡仪馆 (清墓骨) Ang Yew Seng Funeral Parlour

-----*------

本号尚有从美国入口上等铜棺。如在夜晚可领尸寄放在本殡仪馆,承办处理施棺,火 化费一切免费。

24 小时服务

Blk 38 #01-537, Sin Ming Drive, 电话: 64568557/64567387

传真: 64587025

文文瑞记寿板店 BOON BOON SWEE KEE

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



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40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。

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。

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 journal in Singapore.

The main objectives 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.

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

南洋佛教助刊表	長格				
姓名 Name :		助印款项 Amount :			
联络电话 Contact No :		支票号码 Cheque No :			
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)					
		也			
B. 回向 (姓名)					
□福慧双增□生辰快乐	□ 莲增上品 □ 其何	也			
请填妥表格,连同划线支票(注明: NanyangBuddhist)寄至:59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583(我们将按以上地址寄上正式收据)					
注: 请寄来最新一期《南洋佛教》	□请不必寄来《南洋佛教》				

	李雪湘	\$50.00	
李亚女	祈愿李亚女合家智慧增长,身体健康,业障消除	\$100.00	
谢期元	回向先父谢业起莲增上品	\$100.00	
陈亚峇	福慧双增	\$100.00	
黄佩娟	回向已故黄两炮,林惜卿莲增上品	\$100.00	
周佑桂	祈愿父亲周啬祥,大姐佑芳,好友陈慧芬生辰快乐。	\$80.00	
黄弘俊	回向 Tan Bee Eng 和 Chng Beng Siong 同登极乐世界		
冯清源	祈愿身体健康,业障消除。回向十方法界众生累劫冤亲债主, 离苦得乐,永生净土	\$50.00	
Lim Miow Eng	祈愿智慧增长,身体健康,业障消除	\$50.00	
Neo Pay Peng	祈愿 Kaven Tan 身体健康,生辰快乐,福慧双全, 回向众生爸爸妈妈福慧双增, 身体健康	\$40.00	
Neo Pay Peng	祈愿刘丽君身体健康,福慧双全,回向众生小孩身体健康, 业障消除,菩提增长	\$40.00	
萧雪梅	祈愿林文英智慧增长,身体健康,业障消除	\$30.00	
Teo Yew Khim	回向 Allen Neo, Anthony Neo 福慧双增	\$20.00	
林福兴	祈愿林福兴身体健康,业障消除,工作顺利,回向冤亲债主, 十方法界众生	\$20.00	
林雅琼	祈愿林雅琼身体健康,业障消除,工作顺利,回向冤亲债主, 十方法界众生	\$20.00	
吴炳彦	祈愿吴炳彦智慧增长,业障消除,学业进步,回向冤亲债主, 十方法界众生	\$20.00	
吴昕宜	祈愿吴昕宜智慧增长,业障消除,学业进步,回向冤亲债主, 十方法界众生	\$20.00	
尤莲珠	祈愿尤莲珠,吴荣源,吴佳美身体健康,业障消除	\$20.00	
陈木浩, 谢梨娟(已故)	祈愿陈传杰智慧增长,身体健康,业障消除,事业顺利,仕途高升。 回向十方一切众生福慧双增,莲增上品,离苦得乐,速证菩提	\$20.00	
卢镜海	回向Law Jia Lin 和 Law Kang Haw 福慧双增		
Koh Lay Hoon	祈愿正法永住	\$10.00	





les for 2014 新加坡佛教总会2014年度活动表 Singapore Buddhist Federation A

59, Lor 24A Geylang S'pore 398583 Tel: 67444635 Fax: 67473618 www.buddhist.org.sg email:buddhist@singnet.com.sg

心神身安八米斋

Eight Precept

1/1 / ≡ Wed / 9 am - 9 pm 备皈依仪式 - 12.30 pm



周日儿童/少年华文佛学班

Chinese Sunday Dharma Class

12/1 至 25/5 (第1学期) / 6/7 至 21/9 (第2学期)

□ Sun / 9.30 am - 11.30 am

Dharma Class Students Society - Puja Service - English 9/3, 13/4, 11/5, 8/6, 13/7, 10/8, 14/9, 12/10 共修 - 英语 / 日 Sun / 9.30 am - 12.30 pm 备素食午餐 Lunch Provided

成人华文/英文佛学班

7/3 至 30/5 (第1学期) / 4/7 至 17/10 (第2学期) Adult Chinese / English Dharma Class 五 Fri / 7.30 pm - 9.30 pm

佛学班同学会-常月共修-华语

Group Chanting - Mandarin / A Sun / 9.30 am - 12.30 pm 30/3, 27/4, 25/5, 29/6, 27/7, 31/8, 28/9, 26/10 备素食午餐 Lunch Provided

礼千佛植福慧法会

9/2 正月 初十 / 日 Sun / 10 am - 1 pm

New Year Celebration

新春团拜

备素食午餐 Lunch Provided

Thousand Buddhas Dharma Assembly 2/3, 1/6, 7/9 / 🗏 Sun / 9 am - 5 pm 备素食午餐 Lunch Provided



宝积经 - 华文

慈善组培训班

每 星期一 / Every Mon / 7.30 pm - 9.30 pm Community Service Training Course

慈善组义工联欢会

Community Service Appreciation Night 日期未定 / Date Not Confirm 备素食晚餐 Dinner Provided

Dharma Class Intake & Graduation Ceremony

佛学班迎新暨结业典礼

备素食晚餐 Dinner Provided

1/3 / 六 Sat / 6 pm - 9 pm

3/8 / 🗏 Sun / 7.30 am - 10.30 am

National Day Celebration

护国安民敬斋天





培训师: 佛总执行长柯孫科 上午9时30分至下午1时

2nd & 4th Sat / 第二及第四星期六 / 10 am - 5 pm

Youth Group

Kong Meng San Phor Kark See Monastery

光明山普觉禅寺

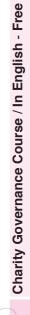
4/5 / 月 / Sun - 10am - 5pm

3/5 / 六 / Sat - 10am - 8pm

2558 Vesak Celebration

卫塞节 2558 庆典

青年团



Trainer: SBF Chief Executive Kua Soon Khe 30/8 / Sat / 9.30am - 1pm



友园

You Yuan Gathering

每 星期日 / Every Sun / 2.30 pm - 5 pm

