

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

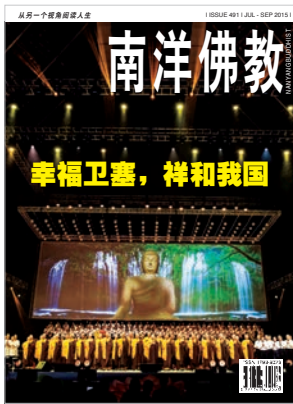
幸福卫塞，祥和我国



ISSN 1793-8023



9 771793 802003



目录content

| ISSUE 491 | JUL - SEP 2015 |

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
释宝实

审委
释宝实 释传观 苏满纳
陈友明 陈宝穗 郭顺汉

执行编辑
罗一峰

助理编辑
周佑桂

电邮
buddhist@singnet.com.sg

网址
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) 086/11/2014

DESIGN & PRINTING BY
先锋印刷装订私人有限公司
Pioneers & Leaders Centre
4 Ubi View, Singapore 408557
Tel : (65)6745 8733
Fax : (65)6745 8213

佛总资讯

- p.1** 幸福卫塞，祥和我国 一峰
- p.5** 2015年搭建桥梁跨宗教研讨会 火阳
- p.11** 菩提学校文化交流花絮 菩提学校供稿
- p.17** Ignite Faiths 2015 Paduma Ang
- p.18** My Journey with Camp MettaMorph Ling Zhen Qian
- p.21** 显影佛陀圣地 广品
- p.23** 文殊中学33周年校庆简记 火阳
- p.25** 到动物园、溜冰馆走一回 佑桂

教界活动

- p.26** 普济寺举办盂兰盆盛会
- p.27** 吉祥宝聚寺动土简记
- p.28** 圆点心宁中心成立暨就职典礼

海外新闻

- p.29** Bangkok Declaration of the Twelfth Anniversary Celebrations of the United Nations Day of Vesak

本期特稿

- p.31** 佛教养生之道 骆晓云
- p.34** 禅语 汪文忠
- p.36** 《法华经·常不轻菩萨品》的人生启示 远尘

趣说佛法

- p.39** 新书介绍
- p.41** 漫画 梁云清
- p.43** Did Jigong Urge Meat-Eating & Wine-Drinking? Shen Shi'an



幸福卫塞，祥和我国

佛总庆祝卫塞音乐晚会简记

■ 罗一峰 ■

新加坡佛教总会以“幸福卫塞，祥和我国”为主题，于2015年5月15日，假室内体育馆，晚上8点举行卫塞庆祝晚会，同时，亦为庆祝建国50年。我国总理李显龙受邀为大会主宾，在他致辞时表示，这是一个别开生面的音乐会，同时为庆祝卫塞与我国金禧年，可说是意义非凡。

佛教总会会长广品法师在晚会上说明了今年晚会主题缘起，“佛法提到人间有两种家：世俗的在家和超俗的出家。世俗的家有个范围和家人，而出家是无家，以宇宙为家，视一切众生为家人，大家亲如兄弟姐妹，彼此不分种族宗教，互惠互利，互助互重。新加坡和国人能享有祥和的日子的基础，正是印证了佛法所说的同体大悲的道理。”也正因为如此，大会选择了“幸福卫塞，祥和我国”这一个主题。

法师也顺便提醒大家时刻维护和谐共处的理念，使我国持续安定，人民享有安乐。

为下一个50年作准备

李总理还指出，佛教总会和本地其他宗教总会，多年来通过不同渠道与活动，加强各宗教之间的联系和信任，使得新加坡可以建立一个和谐的社会。

李总理亦提醒国人，在欢庆50周年的当儿，也要为下一个50年作做好准备，以确保新加坡继续发光发热。

“要做到这点，办好教育是非常重要的。这样才能协助下一代改善生活，让他们更有能力应付未来的挑战。”李总理随即指出佛总在这方面下了不少功夫，除了创办菩提学校与文殊中学，也开设托儿中心与托管中心，帮助年轻一代奠定良好的教育基础。

此外，李总理也对于本地佛教团体在社会关怀方面的贡献给予肯定，他说：“除了在国内提供各种慈





善福利活动之外，本地佛教团体也把援助之手伸向海外，包括到其他国家参与赈灾活动，发挥人道主义精神。”

李总理感谢佛总与我国各佛教团体如施诊所对国家的支持与关怀，亦为社会增添许多正能量。

“新加坡迈向建国100年的旅程已经开始了，希望大家继续团结一致，以智慧和慈悲关怀他人、帮助他人离苦得乐，继续把新加坡构建成一个温馨的人间乐土。”

歌舞音乐精彩纷呈

有别于往年，今年佛总采取音乐晚会的形式庆祝佛诞，门票在演出前一个月已经售罄。据知，很多观众甚至通过社交媒体征求门票，可还是一票难求。在节目编排方面，主办单位除了扣紧卫塞的主题，还发扬了佛教社群欲与全体新加坡人同欢的分享精神。

表演嘉宾涵盖海内外僧俗四众、以最投入的态度、专业的精神献上令人惊叹的技艺。

晚会以北京心灵呼吁残疾人艺术团呈献的敦煌舞蹈《梦·飞天》掀开序幕，华丽的舞衣、精湛的舞技，马上抓紧观众的目光。

之后，新加坡佛学院学僧以淳朴浑厚的声线唱诵了心中的慈悲，他们唱诵的经典与佛偈是《宝鼎赞》、《心经》与《回向偈》。

光明山普觉禅寺住持广声大和尚则以小提琴演奏了自己作曲的《大鹏金翅鸟》，同台配合演出的还有献唱歌曲的方琼以及表演舞蹈的北京心灵呼吁残疾人艺





术团。方琼，是一名资深的歌唱家，在上海获得无数奖项，其中包括第七届全国青年歌手电视大奖赛民族唱法专业组第一名。而歌曲中的金翅鸟则以数码电脑制作的，通过屏幕，与台前艺人互动，是一项极富有创意的多媒体演出。

接下来的扇舞是充满民族特色的舞蹈，由优秀的韩国Didim鼓乐团呈献。Didim鼓乐团是一个出色的表演团体，成立已有20多年，在韩国舞蹈圈享有极大的



荣誉，并且获奖无数。鼓乐团曾在2002年的世界杯开幕典礼、总

统就职仪式、国家节日庆典中演出。今次表演扇舞，充分发挥了该团体融合传统与现代的特点，为观众展现了最优美的韩国舞姿。

每一年的卫塞庆祝会自然少不了有关佛陀与卫塞节的故事，今年大会邀请了就读于菩提学校四年级的蔡景森到现场表演。蔡景森对于表演很有天分，他将自己口操新式英语的视频上载到优视频上，吸引了不少拥护者。晚会上，他与Richard Chia 搭档演





出趣剧，通过一老一幼的轻松有趣对话，将佛陀一生的事迹与教理传达给观众。

三间佛教团体属校也呈献三首悠扬的佛曲和爱国歌曲，它们分别是《点灯的孩子》、《佛诞曲》和《家》。纯真的声音，亲切的笑容，为节日增添了不少欢愉气氛。

之后所呈献的是观众百看不

厌的《千手观音》与《变脸》，这两项表演可说是中国艺术表演的精粹，每一次演出总能把节目推向高潮，此次也不例外。

随着是Didim鼓乐团再度出场，表演一系列的敲击乐、群舞与独舞。色彩运用的精妙是鼓乐团表演的神髓，精致考究的缤纷舞服，配上优美的肢体语言，抑

扬顿挫的鼓声、展现了一场色彩缤纷的艺术飨宴，同时也表现了韩国民族欢愉、共乐的传统。

欣赏过一系列的韩国歌舞之后，方琼再度出场，她与庄杰率领了上海音乐学校和音团和新加坡合唱团，呈献压轴歌唱节目。晚会最终在全部表演者献唱《笑看红尘》完毕后，圆满结束。



2015年搭建桥梁跨宗教研讨会

由新加坡佛教总会、新加坡回教理事会与和谐中心联办的2015年“搭建桥梁跨宗教研讨会”于5月16日、星期六，在伊斯兰中心举行。佛总及回教理事会的会员及一群对跨宗教对话感兴趣人士都积极参与讨论。

新加坡回教理事会(MUIS)会长默哈木博士与佛教总会会长广品法师先后致欢迎词。在欢迎词中提及搭建桥梁的计划在2012年由和谐中心发起以来，获得新加坡所有的信仰团体巨大的支持，让人感到欣慰。

广品法师更表示新加坡佛教总会为能够在2015年成为合作伙伴之一员感自豪，他也强调：“这个优秀的方案成果之顺利落实，主要归因和谐中心细致和艰苦的努力，对此，我衷心感谢中心发动了这样一个有意义的活动。”

总理公署兼文化、社区及青年部政务部长陈振泉受邀出席为主宾，陈振泉部长表示，各大信仰之间的对话在今日社会中日益重要，许多国家都尽最大的努力促进各宗教间的沟通。



右起佛教代表苏满纳法师、长清法师、传观法师与回教代表同台回答观众提问



新加坡是一个独特的地方，不同的信仰和种族的人可以坐在同一张桌子共享饮食。这是一个地方，我们可以容纳一个犹太会堂，一个印度教寺庙和一座佛寺建在同一条街道上。上述一切，对本地人来说可能只是一件很普通的事；然而，每当我前往其他国家公干，同行却经常告诉我，这是多么不可思议的事情，他们总是感到很倾羡。”

—— 陈振泉政务部长

新加坡是宗教和谐先驱

“在美国，白宫有一个以信仰和邻里伙伴关系为基础的部门，促进不同信仰之间的合作。‘搭建桥梁研讨会’这个构思，也来自英国，主要是改善基督徒和穆斯林教徒的关系，该研讨会由坎特伯雷前大主教罗文·威廉姆斯博士倡议举办的。”

陈部长指出新加坡早在上世纪60年代开始已经重视各族与宗教间的对话，可说是促进宗教和谐的先驱。例如宗教联谊会(IRO)经过几十年的努力，已经为不同信仰创建互动的空间。

“新加坡是一个独特的地方，不同的信仰和种族的人可以坐在同一张桌子共享饮食。这是一个地方，我们可以容纳一个犹太会堂，一个印度教寺庙和一座佛寺建在同一条街道上。上述一切，对本地

人来说可能只是一件很普通的事；然而，每当我前往其他国家公干，同行却经常告诉我，这是多么不可思议的事情，他们总是感到很倾羡。”

部长亦表示，我们的宗教和谐来之不易，我们必须继续在国家、社会和个人的各个层面上促进不同的信仰和种族之间的互解。陈部长感到欣慰的是本次研讨会不只是瞄准找到信仰之间的共通点，同时也鼓励各信仰团体共同行动，以为社会取得更大的效益。

研讨会的主要内容

据知，在2012/2013年度，和谐中心(Harmony Centre)与新加坡教会全国委员会(NCCS)展开了第一轮搭建桥梁跨宗教研讨会，参与者针对着“后现代世界的宗教传统和权威”这个话题展开讨论，

成绩令人鼓舞。

今年研讨会的主题是“人类苦楚、心灵重建与共同行动”，主办当局认为回顾过往人类历史，许多的痛苦莫不是源自人类无穷的欲望与贪婪。而今日社会则是消费主义抬头，在许多人的心目中，所谓的好日子是建立在物质消费的多寡上。虽然，物质文明与科技的发展改善人类的生活，使到我们比以前更健康、更享受，与其同时也让人迷恋上身份象征、物质竞赛与个人主义等不良风气，更糟的是这种风气将会对人类心理、精神以及地球生态产生极大的破坏力，随之而来的是社会资源分布不均，贫富悬殊现象日益明显；人群为争夺资源而发起战

争，死伤不计其数；地球环境被污染，资源也日渐耗损，最终，受苦的还是人类。

若要根本性地改善上述的问题，首要解决的是如何对治人群的欲望与贪婪，这需要由心而发的智慧，这就需要依靠宗教的引导，指引人群如何减少对物质的恋栈，而将这一种欲望转化成协助他人，利益群众的动力。人群需要通过信仰、道德教育的指引来重塑心灵素质，并落实于生活中。

研讨会的讨论格式，依循着第一年的模式，将大会主题“人类苦楚、心灵重建与共同行动”切成三大部分，再请各代表上台发言，主要内容如下：

第一部分： 从佛教与伊斯兰教的角度看人类的痛苦

- 佛教与伊斯兰教如何诠释人群的痛苦？
- 欲望与贪婪如何影响我们的日常生活？
- 佛教与伊斯兰教如何对治日益膨胀的欲望与贪婪？

第二部分： 消费社会中的信仰冲击

- 消费文化对个人与社群的影响。
- 佛教与伊斯兰教对“好日子”的定义。
- 佛教与伊斯兰教如何以其教义来缓和消费文化所带来的冲击？

第三部分： 佛教与伊斯兰教对于生态挑战的反应

- 佛教与伊斯兰教如何看待人群与自然的关系？
- 如何善用佛教与伊斯兰教教义与价值观来指引人群面对目前的消费社会与可持续发展的生活模式。
- 佛教与伊斯兰教如何建立共识，一起面对目前的挑战？



远藏和尚

晋升金马仑妙高山三宝万佛寺
第五任方丈志庆

高升法座

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

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

新加坡佛教总会青年团

新加坡佛教总会佛学班同学会

旗檀林

竹林寺

万佛林

善福堂

积善堂

香莲寺

薈葡院

佛教会



远藏和尚

晋升金马仑妙高山三宝万佛寺
第五任方丈志庆

大延宗风

菩提阁
地藏林
福慧讲堂
龙华藏院
慧明讲堂
天南佛堂
吉祥宝聚寺
般若念佛堂
慈航念佛社
观音救苦会
如切观音堂
禅义共修会
大愿共修会
释迦善女会
海印学佛会
天寿堂吕祖宫



远藏和尚

晋升金马仑妙高山三宝万佛寺
第五任方丈志庆

名 蓝 得 主

净名佛教中心
慈光福利协会
宽济堂念佛社
妙华山自度庵
观音堂佛祖庙
天竺山毗卢寺
光明山普觉禅寺
普济寺佛学研究会
新加坡佛教施诊所
新加坡佛教青年弘法团
国际佛光会新加坡协会
释广品
释向扬
观音斋
长青佛教文化服务社
先锋印刷装订私人有限公司

菩提校园 文化交流花絮

这一学期，菩提学校通过丰富的交流活动，不仅为学生提供机会，让他们在课堂以外培养21世纪技能，如建立积极的人际关系、公民素养、全球化意识、跨文化交际能力等等，同时老师也能借此机会与其他国家的教师交流和分享，从中间接提升了他们的教学，以较创新的教学方法扩展学生思维的深度和宽度。

韩国和新加坡教师交流计划

菩提学校今年参加了由我国教育学院和联合国教科文组织合办的2015年韩国和新加坡教师交流计划。此计划为参与的学校和教师提供了学习的机会，加强教师的教学能力，以便更有效地培养学生成为全球公民。同时，也促进两国教师对彼此的教育体制和文化有更深一层的认识。

由于菩提学校为主办校之一，就在2月9日至27日接待了两位韩国教师。

除了参与观课和入班授课，他们也与菩提学校师生分享了韩国的教育体制和他们的教学心得。此外，他们也参加了学校的一些活动，如农历新年庆祝活动。

菩提学校的教师也带他们游览名胜地，让他们体验我国的文化和美食。



菩提学校老师与韩国
学校老师共进晚餐



韩国老师与学生一起庆新年，一起体验“捞鱼生”活动



韩国老师在菩提学校授课情形



Korean-Singapore Exchange Programme

Our school participated in the 2015 Korea-Singapore Teacher Exchange Program organised by UNESCO Asis-Pacific Centre of Education for International Understanding with National Institute of Education. A total of 20 Korean teachers and 8 host schools were involved in the programme. The programme provided opportunities for participating schools to strengthen teacher's global competency to nurture global citizens and foster better mutual understanding among participating countries.

Maha Bodhi School hosted two Korean teachers from 9 February to 27 February 2015. They were partnered with two buddy teachers from our School. The Korean teachers were involved in lesson observations and co-teaching of some lessons with their buddies. They participated in activities such as the Chinese New Year celebrations and sharing of experiences of the Korean education system with Maha Bodhi School teachers. Maha Bodhi School teachers also brought them to various places of interest where they experienced local culture and cuisine.



韩国老师与六年级学生的合影。大家都笑得多开心啊!



韩国老师与菩提学校老师游览河川生态圈



周末, 韩国老师与学校老师一家人同搭乘船长探险鸭子游览新加坡河

檳城浸濡活动



王弄书居士

王弄书居士是菩提中学的第一任校长



芳莲尼师

芳莲尼师创办菩提学院



坐落于檳城乔治市的菩提学院



菩提学校于芽笼路743号的临时校舍



师生们在菩提树下合影



在土生华人博物馆留影

校内22名六年级学生在四位老师的带领下，于去年10月23日至25日到檳城展开三日浸濡之旅。

在参观檳城的菩提小学时，大家不但回想起70年代菩提学校校园，也让人联想起一些创校人士，如芳莲尼师、慈航法师、王弄书居士等建校时的艰辛。学生们对学校的校史也有了更深一层

的认识。

除了参观菩提学院，大家也游览了列入世界文化遗产的乔治市。街道上的店屋，不同信仰的宗教建筑和受殖民主义影响的公共建筑都展示了其独特的建筑色彩。此浸濡之旅让学生有机会更了解邻国的生活方式与文化。他们不仅带回纪念品和自己在檳城豆沙饼工厂里所制作的豆沙饼，也带回



极乐寺



檳城蝴蝶园



在檳城学习制作豆沙饼

了宝贵的回忆，同学们也学到了檳城的丰富文化和历史。他们目睹了这“东方之珠”和新加坡的相似之处，都是高度城市化，以华族为主的人口，并从中理解到两者之间的联系和过去相同的经历，及如何在两个多世纪以前逐渐发展成蓬勃的贸易基地。

此次浸濡活动，同学们获益良多。杨同学贴切地概括她此行的收获：“如果我没参与这次的浸濡活动，当同学回来与我们分享他们的经历和学习时，我会很羡慕他们。我会与我的父母再次回来檳城。”

Penang Immersion Programme

Twenty-two Primary 6 pupils led by 4 teachers participated in the Penang Immersion Programme from 23 October to 25 October 2014. They visited SJK Phor Tay, that shares a root with Maha Bodhi School. They met up with the staff and pupils of SJK Phor Tay and exchanged gifts. They toured around the school and participated in a dance exercise with SJK Phor Tay pupils.

The group also visited Kek Lok Si and the Peranakan Museum. They explored the narrow street alleys of George Town on foot to view the famous street art paintings put up by Lithuanian artist, Ernest Zacarevic, on walls of old shophouses, the most famous being 'Little Children on a Bicycle'. Indeed, George Town is a living testimony to the melting pot of multi-cultural heritage and traditions of several civilizations that have left their imprint on its built and living environment.

This trip was an opportunity for pupils to learn more about

the lifestyles and culture of a neighbouring country and, in so doing, they were able to reflect and appreciate what they have. They returned with souvenirs and tau-sar piah that they learnt to make at the Tambun Tau-Sar Pia Factory and memories of this 'Pearl of the Orient' that is smaller than Singapore, yet as rich in culture and history. They see the similarities between Penang and Singapore, both having a predominantly Chinese population and are highly urbanised, and appreciate the inescapable link between the two, as both shared a common past that helped them flourish as trading outposts more than two centuries ago. Perhaps one pupil, Yang Lailani May, very aptly summed up her takeaway for this trip: "I would be jealous of my friends if I had not gone for the trip and they come back to share with me all that they have seen and learnt. I will come back to Penang again with my parents."

有朋自远方来不亦乐乎！

3月的最后一天，菩提学校迎来了印尼国际学校(Sekolah Indonesia)和佳雅学校(Jaya School)的40名学生，随行的还有校长、副校长以及两名老师。此次的文化交流为期两天，恰逢菩提学校庆祝国际友谊日，因此别具意义。

国际友谊日。因为他们而别具意义！

印尼学生通过音乐、舞蹈展



印尼国际学校(Sekolah Indonesia)的学生呈献打击乐演出。这套乐器可是大老远从他们的学校运来的哦！



老师耐心教导峇迪彩绘，学生专注地听，这画面多美啊！

示印尼的传统文化。虽只是短短的十来分钟，却足以吸引不少校内学生聚集在庭院，席地而坐，专注欣赏。

交流活动的亮点是新印两校为对方准备的特别课程。菩提学校老师给40名印尼学生上了一堂茶艺课，学生们也教他们学习怎么下斗兽棋。而学校美术学会的学生也有幸能够在印尼老师的指导下，学习印尼的传统艺术——峇迪彩绘。

两天的浸濡与交流，当然少不了课堂学习。此次，学校特地安排了40名小五学生接待海外贵宾。他们将印尼朋友邀入课堂，一起上数学课、体育课、英文课，等等。大家在不知不觉中，就此建立了友谊。交流活动结束前，菩提的小伙伴纷纷送上小礼物，还不忘告诉他们的印尼朋友，一定要保持联络。

看着孩子们脸上的笑容，显然的，大家都非常期待下一回的见面。



五年级谦卑班的陈政睿(左图)说：“这是我亲手制作的卡片，我在卡片上写下了我的地址，希望我的印尼朋友回国后能够给我写信。”

Immersion Programme with Sekolah Indonesia and Jaya Primary

A group of 40 pupils from Indonesia (Sekolah Indonesia and Jaya Primary) visited Maha Bodhi School on 31 March and 1st April 2015. This 2-day exchange programme included classroom learning and cultural exchanges. Forty Primary 5 pupils were selected to buddy those international friends.

Apart from joining Primary 5 pupils for lessons in classrooms, they also joined the school in the commemoration of International Friendship Day. Maha Bodhi School pupils had opportunity to

interact with them during their respective recesses at the booths set up at our courtyard. Members of Art Club also attended a lesson on Batik painting conducted by the Indonesian teachers while their pupils got to learn the art of Chinese Tea Appreciation and the playing of animal chess from Maha Bodhi School teachers. It was really hard for the pupils to say goodbye after getting to make friends with their Indonesian buddies. They presented handmade souvenirs to their newfound friends on the last day of the exchange programme, promising to keep in touch via email or writing.



菩提学校老师给印尼学生上茶艺课，叮嘱大家小心，别让水溢出来。

欢迎香港的朋友

2月11日，菩提学校兴奋地迎接香海正觉莲社佛教正慧小学的校长、教师和学生。当天，他们除了参观校园，香港学生也和四年级学生一起上课。在休息时段，他们与学生一起到食堂去购买食物，这对香港的学生来说可真是新奇又难忘的经历啊！



在钟楼前拍照留念



香港学生兴奋地排队购买食物

Hong Kong Visitors - Buddhist Wisdom Primary School

Maha Bodhi School school welcomed 43 guests consisting of principal, teachers and pupils from Hong Kong Buddhist Wisdom Primary School on 11 February 2015. They toured around the school and attended lessons with Primary 4 pupils. The Hong Kong pupils were excited at the idea of buying food from a canteen as this was something that they had never experienced before in Hong Kong.

■ Paduma Ang ■

Ignite Faiths 2015



On 16 - 18 March 2015, two youths from Singapore Buddhist Federation Youth attended the Ignites Faith Mass Youth retreat. Participating youth ambassadors learned about the various faiths and religions in Singapore through various workshops and dialogue sessions. The highlight of the camp was a specially curated SG50 Recollection Trail where the youths had the opportunity to visit historical places of worship such as Kong Meng San Phor Kark See Monastery, Catholic Church of Christ the King, Masjid Sultan Mosque and many more. One of our Singapore Buddhist Federation Youth representative who attended the retreat, shares what she learnt.

"The camp has taught me leadership skills that I can apply in my daily life. My group members consisted of Malays and Indians who came from different parts of Singapore. From my interactions with them and the dialogue sessions at the camp, I have also

learnt more about other religions such as Islam and Hinduism. We engaged in activities that required us to collaborate and cooperate as a team. In one of the activities, our group was crowned the overall champion. From this, it really dawned on me how important it was for a group to have mutual understanding and teamwork in order to succeed.

I was particularly touched when an invited guest speaker shared about his personal project for the needy, where he cuts hair for strangers at the back alleys of Geylang for free. I thought that was a really kind act and from his sharing, I learnt that though giving, I can receive more happiness as compared to if I don't give at all. And if I truly give from a pure heart, I would be able to give unconditionally without any expectations. I am glad and thankful to be given this chance to represent Singapore Buddhist Federation Youth for Ignites Faith 2015."

- Joycelyn Heng, 15 years old



Joycelyn (second row, second from the left) and Cheryl (second row, first from the left) with their Ignite Faiths group members. Joycelyn and Cheryl were representatives from Singapore Buddhist Federation Youth.



My Journey with Camp MettaMorph

■ Ling Zhen Qian ■

Singapore Buddhist Federation Youth (SBFY) holds a very special place in my heart. I first joined the organisation when I graduated from Primary School. Back then the group was young and new, just like me; young and new to Buddhism. As time progressed, I believe both the group as well as individuals like myself have learned and matured through the years.

Last June, we were honoured to present our fourth installment of our flagship Camp: Camp Mettamorph IV. Looking back to the first camp in 2011, so many things have changed. What were the key lessons I have learnt since my first camp with SBFY?

#1 First Taste of Dhamma

For teens, the exposure they have to Dharma in the outside world is limited. Rarely will you be able to find someone their age who is fervently interested in the Dharma. Buddhist Camps provide an avenue that give teenagers bite-size information and an introduction to what Buddhism is about, such as what

is the Triple Gems, the Five Precepts and Four Noble Truths. I got my 'first taste' of the Dhamma through camp.

One striking bit of information that I fondly remember would be the significance of offering lights to the Buddha Dhamma and Sangha. "The offering of light represents Wisdom. May this light of Wisdom dispel the darkness of ignorance in our hearts." As a group, we use to chorus this as a group to earn points in our mini Dharma contests. Till today, this phrase still stays with me.

#2 Life Skills: Learning Beyond the Classroom

What subjects in school teaches us to respect or be grateful towards one's parents? What subjects teaches us to be kind, compassionate and patient?

Filial Piety, Taking 100% responsibility for ourselves, knowing how to choose and keep good friends and setting substantial goals for yourself – these were



valuable life skills I learnt from the workshop sessions at Camp Mettamorph.

For example, setting substantial goals for ourselves will provide us with the ample drive that keeps us going through our everyday life. I remember striving through my JC life solely with the goal of getting into a University and I can honestly say that that goal has allowed me to achieve what I want.

I believe many of the life skills I have picked up (and will continue to learn) will prove useful to me especially when I face the arduous grind of the work-

ing world. These are the skills that I can fall back on in times of need.

#3 Room to grow, Room to lead

The well-known saying “An empty vessel makes the most noise” comes to mind I think about leadership. Someone who barks commands at the people might not be as good a leader in comparison to someone who knows what will drive the people to accomplish his goals.

I was never a quiet child, always making noise



when I'm not supposed to, giving snarky remarks, being rude and insensitive. Being part of the camp organising committee has allowed me to step out of my comfort zones and break through my limiting beliefs.

It has also provided a suitable environment that enabled me to make mistakes and learn from them, giving me ample space to spread my wings and grow as a leader.

More importantly, I learnt how to work with my fellow peers; how to push each other to grow into better leaders and to lead with compassionately and loving-kindness.

#4 Spiritual Friendship

Some of my closest and most kindred friends I have date back to my first camp with SBFY in 2011. Through the ups and downs, events and activities we have been through, I am confident that the bonds we share can only grow stronger and stronger. It helps that they are as driven and interested in the Dharma as I am.

Finding companions and like-minded friends who will grow with you spiritually; friends whom you can share your woes and joys with, this group - this second place I call 'home' and 'family' - is truly a blessing indeed.



Zhen Qian (first from the right) with SBFY members at the group's annual year-end celebration last year. Zhen Qian is a youth leader at SBF Youth and currently serving National Service at Brunei.

Camp Mettamorph is held every year during the June Holidays. For more information on SBFY activities, check out their Facebook page www.facebook.com/SingaporeBuddhistFederationYouth or drop them an email at youthsbf@gmail.com.

■ 广品 ■

显影 佛陀圣地(六)

晨曦里的祇园精舍遗址

祇陀给孤独园(Jetavana): 由于恒河不是佛教的圣地, 因此笔者不赘述。早餐后在酒店休息。中午驱车至饭店享用午餐。餐后, 北往古舍卫城, 此处是佛陀说法及多次安居的精舍。此园又名祇园精舍。此园供养者有两人, 他们有着一段神奇和殊胜的因缘。事情是因此地拘萨罗国(Kosala)的富翁长者给孤独(Anathapindik), 又名须达(Sudatta), 有一回, 到王舍城拜访首罗长者讨论他七公子的婚事。抵达, 见到首罗长者家中仆人忙着布置, 打扫庭院, 张灯结彩等等, 像是要迎接一位贵宾似的。于是好奇的向首罗长者探寻原因。首罗长者便对给孤独长者说明, 是为供养佛陀及其弟子。须达长者听了, 非常想亲自拜见佛陀。于是, 夜深人静时, 独自走到竹林精舍。此时佛陀没有休息正在经行。长者被佛陀庄严的圣相感化, 于是向前礼敬佛陀并

请佛陀开示佛法。长者还向佛陀问及有关自在天神(即创造者), 因为过去他们认为世上的一切, 都是自在天神创造的。佛陀慈悲的开示道: “如果世间一切是自在天神创造的话, 世间上应该没有罪恶? 种种灾害? 不应有灭, 有坏, 有缺陷的人生。人可以不工作, 等候天神赐给一切。因为自在天神可以改变一切。人们也就不会苦恼, 怎会怨恨他? 同

时, 假如创造者是万能的话, 就不需花时间创造, 不需休息。有休息表示他有疲劳, 有疲劳不可能自在。众生的苦乐都是自己造业感到的结果。否则, 创造者以何标准创造苦乐穷富?”

须达长者听后, 欢喜信受, 并请佛陀到他所住地弘法利益那里的众生。佛陀应允。于是, 须达长者回城后, 马上寻觅适合建筑精舍的地方。结果, 看中



佛陀俱提舍里佛陀的寮房

了祇陀太子的园地。可是，太子不舍得，却不想得罪长者，便出了个难题，要长者用黄金铺满整个园地才肯卖。长者一话不说，回家搬来了黄金开始铺在园地。结果，只剩一个角落未填满，因为黄金已用尽。太子想知道是什么圣者能让长者有如此惊世的举动？长者告诉太子是了悟宇宙真理的佛陀。太子便说既然您未能铺满整个园地，园地不能算是卖给您，我就供养地和园里的树，您负责建筑精舍。因此佳缘，佛陀便为此精舍取名祇树给孤独园。记念太子供养的树林，长者建的寺院。佛陀派了舍利佛尊者前去设计及监督精舍的建筑工程。于是，此精舍成为佛教历史上第二座寺院。却是佛陀在世时最大的寺院。也因此园在舍卫国内，使此国名闻远近。

晋代法显法师及玄奘大师曾朝礼本园。根据大唐西域记的记载：室罗伐悉底国。周六千余里。都城荒顿疆场无纪。宫城故基周二十余里。虽多荒圯尚有居人。谷稼丰气序和。风俗淳质笃学好福。伽蓝数百。圯坏良多。僧徒寡少。学正量部。天祠百所。外道甚多。此处佛法已开始呈现落寞的景象。外道反盛。因为佛陀所提倡的四级平等的精神，许多位处高者不肯放弃既得的利益，佛法在此难获共鸣。

佛陀在此讲述不少的经典，大约有七，八成，包括了金刚经，胜发经，阿弥陀经，长，中，杂及增一阿含经。同时，此园也是佛陀度过24个安居的地方。

如今恢复的废墟包括命名为二号庙舍的鞞陀俱提精舍(Gandhakuti)。这是佛的寮房，

所谓方丈。在玄师来到此处朝里时，“室宇倾圯，唯余故基”，寺已荒芜，没人打理似的，有点凄凉！另园里有棵巨大菩提树。据说是阿难尊者亲手栽种的。若属实，树龄有二千多年了。

由于得赶上由勒克瑙(Lucknow)直飞新德里国际机场的飞机，本团不敢逗留太久，即刻动身坐上大巴出发。到了勒市已是午餐时间，因为朝圣之旅已告圆满，大家心情十分欢欣，胃口显得特别好。餐后，大家到机场一起乘搭班机飞抵新德里。到

后，一入境，马上可以见到机场建筑内墙上装饰着一大片以圆盘为背景，浮雕一整排的各种手印，十分壮观。根据设计家的谈话，灵感是取自兴都舞蹈的手印(Mudra)。手印原本是印度教的产物。

由于回国的班机在子夜，时间大把。旅行社特安排团员出境到机场附近的酒店享用丰富的晚餐，也让从未到过印度首都的团员趁机欣赏都市的夜景。餐后，大家带着法喜充满的心情回到机场，登机返国！



祇树的菩提树

激发学习热情 培育爱心领导



—— 文殊中学33周年校庆暨颁奖典礼简记

文殊中学于2015年4月10日，下午3时30分，在学校礼堂举行33周年校庆暨颁奖典礼，今年的典礼主题是“珍惜过去，拥抱未来”，据文殊中学校长刘俊铭表示，教育不仅限于短短的四年中学课程，而是必须放眼未来五年至十年的，培养具备世界

观的学子。定下这一个主题，就是提醒学生，学习是长期的、是有持续性的。

今年校庆，学校邀请新加坡佛教总会会长兼文殊中学管理委员会监事员广品法师为主宾，广品法师赞扬学校激发了学生的学习热情，并培育充满爱心的未来领导人。法师指出学校提供多元化的学习经验，使学生能够全面

发展，特别是协助学生塑造正值性格和正确的价值观，对他们的未来发展是非常有利的。

“学校采用了“建设学习能力”(BLP-Building Learning Power)作为学校广泛教学的宗旨，有系统地培育学生养成从容克服挑战，冷静面对不确定性环境的习惯与态度，使学生们更有





自信，并学习更神速。”在蓬勃发展的21世纪，拥有大堆文凭是不能够满足于21世纪的要求的，学生需要的还包括想象力、逻辑、自律和自我意识，以及协作和好奇等正面特质。

法师也认为，文殊中学通过其综合素质和公民教育课程灌输学生正确的价值观是值得赞扬的，这包括了三个层次的VIA(Values-in-Action)计划。“第一、第二层次的计划内容包括学校研习营与课外活动等，这除了让学习变得更有意义之外，还加强师生之间的关系。这一项计划也沿用到一些海外的活动，全方面地将学生塑造成充满爱心的领导人。”

广品法师也感激家长、校友会对学校的支持，学校的合作伙伴诸如新加坡儿童会，全国青年

理事会、国家图书馆管理局给予学校支持，使学校朝向更好的发展。

在颁奖礼上，除了颁奖给各年级表现突出的学生之外，也颁

发奖项给教职员以示鼓励。例如课程辅导活动模范教师奖、长期服务奖等。学生们也使出浑身解数，在台上施展才艺，为来宾表演歌舞、乐器演奏等。



到动物园、

溜冰馆走一回

马林百列菩提学生托管中心假期活动



小朋友们的欢乐时光学校假期又来到了！佛教总会属下机构马林百列菩提学生托管中心在今年首个学校假期，又将如何带领小朋友们度过这难得的假期呢？就在6月11日，中心老师、学生家长和小朋友们成群结队，浩浩荡荡的前往动物园，一同找寻园里的珍禽异兽！虽然有些小朋友们已经来过动物园几次，但是可爱俏皮的动物永远是小朋友们的最爱，永远百看不厌！瞧！小朋友们开心的喂食动物，看着身手矫健的动物精彩的演出。即使艳阳高照，个个汗流浹背，大家还是度过了非常愉快的一天！

夏日炎炎，哪儿是好去处呢？6月17日这天，中心老师又带着小朋友们到新加坡溜冰馆，去体验溜冰的滋味，也正好可以让小朋友们消暑解热一番。只见小朋友们紧握铁杆，小心翼翼的前行，终于“溜”到围墙边，小朋友们的胜利手势告诉大家，“我没有跌倒哦！”



普济寺佛学研究 盂兰盆普渡超荐孝亲盛会

上报四重恩 下济三涂苦



普济寺佛学研究会将于阳历9月6日(农历乙未年七月廿四日)星期日，早上8.30至晚上9时，启建盂兰盆普渡超荐盛会。是日，进行顶礼《慈悲三昧水忏》上、中、下卷；傍晚施放甘露法食、瑜伽焰口全堂，为善信之历代祖先、历劫父母师长、以及冤亲债主超生西方极乐净土。

盂兰盆经记载：释迦牟尼佛弟子目犍连尊者，以神通力看到母亲堕入饿鬼道中受苦，自己又无法救助，非常伤心。因此，请示世尊如何解救母亲脱离

苦难。佛陀说：“你母亲因罪业深重，必须于七月十五日，备百味饮食供养十方僧众，借助十方僧众无量之威神力，使其母亲解脱。”因此，每逢农历七月，佛寺常会举行盂兰盆会，此乃为佛教重要节日也是华人感恩孝亲日，除施斋供僧外，还为先亡超度。

在此欢迎大家共同惜缘怀恩，追忆恩养，报名参加普渡超荐祖先亡灵、供佛斋僧、燃灯献花等项目。

详情可上网游览www.pujisi.org.sg或致电询问：6746 6211。



吉祥动土日 僧宝聚集处

4月7日适逢观世音菩萨圣诞的吉祥日，吉祥宝聚寺动土了！新加坡佛教总会会长广品大和尚应吉祥寺住持净远法师之邀，前往主法。当天国家发展部部长为座上嘉宾，还有来自海内外的僧伽齐聚一堂，包括来自台湾的46位法师，以及斯里兰卡、泰国、缅甸、印尼、中国、新加坡等地的60多位法师，场面庄严无比。

在部长向诸佛献花后，由吉祥寺住持净远法师致辞，他除了欢迎与会嘉宾的到来外，更向大众说明吉祥寺未来将朝弘扬佛法、推广民族传统文化、慈善救济、服务社区四个方面发展，并为国家的繁荣、和平与佛教的弘扬作出更大的努力。

紧接着，广品大和尚在部长、法师上台后，展开庄严而隆重的动土典礼。动土仪轨结束后，广品大和尚与吉祥寺住持、五位法师及五位大功德主一起动土，祈愿建寺顺缘增长、国泰民安；再请10位



大德一起在寺院模型外围砌上金砖，象征建寺工程顺利启动，建设日臻圆满。

最后，主法的广品大和尚、吉祥寺住持及八位法师们，一起在坛城前进行礼敬赞、结缘回向及佛前大供等法事，为吉祥寺的兴建做最大的祈福与加持。

庄严的典礼结束后，吉祥寺住持净远法师致赠纪念品给许文远部长、广品大和尚，感恩他们拨冗出席动土典礼，并且邀请与会嘉宾们一起拍照留影，为动土典礼作圆满的结束。



圆点心宁中心 成立暨就职典礼




圆点心宁中心（以下简称圆点）于4月25日，假云南园宴会厅举行了盛大的中心成立暨就职典礼。中心顾问、佛总会长广品大和尚和约240多位法师、居士、中心义工出席了典礼晚宴。

圆点心宁中心为一所非谋利的佛教组织，于2014年2月6日正式注册成立。中心的成立顺应佛教强调的“契理契机”，中心的理念结合“悲智双运”来推广佛教教育和佛教心灵辅导。圆点发起人兼导师定融法师也在当晚通过个案分析与互动游戏等，生动且具体的让与会大众进一步了解圆点所倡导的“佛教教育”和“佛教心灵辅导”，并分享了印顺法师在《成佛之道》中所提出的“有海无边际，世间多忧苦，流转起还没，何处是依怙？”法师最后恳切地表示，希望有更多的人前来支持圆点、加


入圆点，用这个小点去连接每一个人的心，连接每一个佛教团体，以期向着广利众生、续佛慧命的使命努力不懈的迈进。

为了更积极提升公众对于心理健康的重要性的认知，圆点将于8月29日假诺维娜的醉花林俱乐部举办一个心理健康研讨会。这个举措提供了一个平台，让应邀出席的四位专家从心理辅导、精神治疗法、及佛教的角度来探讨及提升公众对于忧郁症的认知。相关的机构也将受邀在研讨会现场设立“讯息站”，与出席的公众分享各自所提供的服务或活动。请公众踊跃报名参加，不要错过这个能够近距离与各专家接触、讨论的难得机会！有兴趣的朋友请浏览圆点的官方网站<http://dc.org.sg/> 以获取更多的资讯！





The 12th United Nations Day of Vesak
30 May 2015
United Nations Conference Centre, Thailand



Bangkok Declaration of the Twelfth Anniversary Celebrations of the United Nations Day of Vesak

VESAK DECLARATION on The International Celebration on the Occasion of United Nations Day of Vesak , Bangkok Declaration of the Twelfth Anniversary Celebrations of the United Nations Day of Vesak May 28-30, 2015 (B.E.2558)

At The Main Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Wang Noi, Ayutthaya and The United Nations Conference Centre, Bangkok

On 15th December 1999, representatives from thirty-four countries proposed to the General Assembly of the United Nations that the full moon day in the month of May be recognized and observed at the United Nations Headquarters and its Regional Offices

as the United Nations Day of Vesak. The General Assembly so resolved (Agenda Item 174 of Session No. 54) and, accordingly, the UN Day of Vesak was instituted in the year 2000 with the support of all Buddhist traditions. In pursuance of that Resolution, we, participants from eighty-five countries and regions, have come together on May 28-30, 2015 (B.E. 2558). As in the previous years, the celebrations were generously organized by Mahachulalongkornrajavidyalaya University, and graciously supported by the Royal Government of Thailand under the guidance of the Supreme Sangha Council of Thailand.

During the celebrations we have explored the theme of “Buddhism and World Crisis” promoting mutual understanding and cooperation between organizations and individuals from all Buddhist traditions. At the conclusion of our successful celebrations and meetings we have unanimously resolved as follows:

1. In honor of the 60th Birthday of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn, to publish the Common Buddhist Text;
2. Also in honor of the 60th Birthday of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn, to launch Phase I of the Union Catalog of Buddhist Texts (UCBT), which will be a new UCBT online catalog that will link the online catalogs for all the Buddhist canons; Phase 1 will consist of creating and launching a technically advanced catalog website for the MCU edition of the Pali canon and the MCU Thai translation of the Pali canon;
3. In solving world crisis of all forms, to urge all parties concerned to (a) contemplate the interdependence of sentient beings with other sentient beings, and sentient beings with their environment, and (b) promote optimism that, through compassion and wisdom, we can transform crises into opportunities for well-being;
4. To urge all individuals, especially those in positions of responsibility, to promote the empowerment of women worldwide;
5. To urge all governmental and non-governmental bodies to invest more in education to promote mindful education, religious diversity, ethical values and spiritual-development, among the young and for society at large, as, for instance, in the Village of the Five Precepts Project in Thailand;
6. To promote personal spiritual transformation and structural changes at the social, economic, legal and political levels, through a simple contented lifestyle with virtuous ethical principle, in order to create an ecologically sustainable environmental community that addresses global warming and environmental degradation; to encourage fellow human beings to live with, but not exploit, the Earth; and to urge the world community to promote a greater awareness of the interconnectedness between human beings and the natural environment;
7. To commend on the relief efforts for natural disasters and famines, such as the recent earthquake in Nepal, already undertaken by the Buddhist communities worldwide and to further urge them to pull together their resources to promote this practice of compassion in action;
8. To urge all the governments and communities within the ASEAN Community, together with their neighbors, to find a solution for the dire situation with the Mekong River and its fragile ecosystem;
9. To encourage Buddhist leaders to strengthen their ongoing inter-religious and inter-ethnic and cultural dialogue in order to promote mutual understanding, reconciliation, respect, peace building, and harmony, to create a more integrated society within the ASEAN Community and beyond; and
10. In addressing social problems, such as narcotic drugs, ethnic violence and domestic abuse, to employ resources available in the Buddhist traditions, such as the practice of mindfulness, compassion, wisdom, self-responsibility, respect for life and for all people, regardless of social status and gender, as for example, with the use of mindfulness meditation to rehabilitate prisoners.

Done as the Bangkok Declaration of the Twelfth Anniversary Celebrations of the United Nations Day of Vesak, this 30th Day of May 2015 (B.E. 2558).

佛家 养生之道



■ 骆晓云 ■

中国养生流派分医、儒、道、佛诸家。关于佛家养生，世人所知甚少。因为佛家养生与佛教理论密切相关。而佛教理论宏恢博大，常人一时难窥其堂奥。因此，本文拟撮其要，深入浅出，将佛家养生诸条铺陈于后，以便雅俗共赏。

佛教认为人生处处充满痛苦。基于此点，佛家是透视人生，主张解脱出世，所以并不讲究养生，追求长寿。不过，它又认为痛苦的原因来自人之“爱欲”。如果断除“爱欲”，即可超凡脱俗，出世成佛。为了“断欲去爱”，佛教制定了许多戒律——

由“戒”引出的养生之道

“五戒”是佛教最基本的戒律。其中“不饮酒”、“不邪淫”、“不杀生”，虽然说是出于宗教目的，但是在客观实践过程中却显示出养生的效能。

1. 戒酒色

“食色，性也”，这是中国传统的古训。人类之生生不息，藉“性”之连续，靠“食”之维持。佛教要“断欲去爱”，首当其冲的是解脱性欲爱恋。对于出家佛教徒（僧侣），戒色欲被列为头等大戒，要绝对地恪守，而对于在家佛教徒（居士）则要求节欲，即节制夫妻间的性生活，严禁非正当的男女关系。戒色节欲，可使人清心守志，精力充沛，心身健康。因此，节欲保精在养生上有特别重要的意义。在食欲方面，佛教规定戒酒肉、节食欲。对于饮酒，《善生经》认为有容易得病、惹怒暴生、智慧日损等六种害处，所以严禁佛教徒饮酒。大量的临床实践表明，少量饮酒能通经活血，有益健康，但过量饮酒则极易诱发消化道溃疡和肝硬化等病，损害大脑神经细胞，使智力下降。另外，酒有兴奋性功能的作用，戒酒也有助于戒色

节欲的实施。因此，节制性欲和适量饮酒有助于健身祛疾。

2. 节食断食

美国著名免疫学家奥福尔指出：节食可使机体免疫力在运动时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。这说明节食有益于健康长寿。在佛典中也曾屡有节食的告诫。《善生经》说：“食知止足”，提醒人们不要贪食无厌。因为“饮食取节便身”（《孝经》），饮食有节有益于身体健康，有助于延年益寿。《杂阿含经》说过：“人当自系念，每食知节量。是则诸受薄，完消而保寿。”《佛遗教经》中的《节食》章则把善节食者比作智者筹量牛力所堪多少而不令过分以竭其力，认为“食所宜，食应量，生者应熟，熟者弃之，于宜匪宜能审观察”（《大毗婆娑论》）。佛教还有

一种“过中不食”的说法，即过了中午就不进食，饥渴时只喝茶水。史载东晋高僧佛图澄一生“酒不踰齿，过中不食，非戒不履”，竟然活了117岁。30年代营养学家麦卡在试验中发现：在保证营养的前提下限制热量摄入，长期半饥半饱的人寿命要比终日饱食的长。

断食，是古代印度医学的一种常用的治疗方法。本文所论的断食，是后来佛家兴起的一种独特的养生方法。据说，中国和日本懂得长寿之道的高僧，在其修炼闭关期间都要进行断食。断食期间不能进食任何食物，一旦饥饿或口渴，只能饮用开水和柿叶茶，大约一周左右，体内排出“宿便”，断食即告结束。其好处有二：一是通过排出“宿便”以祛除血液中的毒素，净化脏液；二是断食结束后恢复常态时，可根据人体对各种食物的好恶来决定食物对机体宜忌的程度，从而找到适合自身体内需要的食物，适时补充营养，增强体魄。这种断食养生法迄今在日本和港台等地尚有遗绪。其科学性有待进一步研究。

3. 戒肉食素

僧侣吃素，与“不杀生”之戒有关。不过，最初佛教虽然不准杀戮一切动物，但是并不禁止吃肉，因为当时实行乞食制度，只能别人给什么吃什么，不能挑荤拣素，只有到了梁代，梁武帝作《断酒肉文》大力提倡素食之后，素食才开始在佛教徒中普遍实行，并沿袭至今，遂成为佛家养生的一大特点。一般僧侣的素食食谱是：主食米、面、土豆、番薯等淀粉食品，黄豆、黑豆等植物蛋白，含丰富维生素和纤维素的新鲜蔬菜，以及植物油脂。经过

佛家是透视人生，主张解脱出世，所以并不讲究养生，追求长寿。不过，它又认为痛苦的原因来自人之“爱欲”。如果断除“爱欲”，即可超凡脱俗，出世成佛。为了“断欲去爱”，佛教制定了许多戒律。

合理搭配，基本能满足人体的生理需要，更为重要的是避免食肉过多引起的血脂和血胆固醇增高，从而预防了动脉粥样硬化之类的心血管疾病。因此，以养生保健观之，素食的确大大优于肉食。日本东北大学医学部名誉教授近藤正二博士早在1966年就指出，肉食会缩短寿命，素食则能确保青春和健康。近年来，素食在西方国家也开始得到青睐。1985年3月20日美国26个城市首次开展了“戒肉日”活动。因为美国青年有15万人患冠心病、脑血栓等疾病，他们想通过此类活动，促进由肉食引起的严重影响健康这一问题的解决。目前有三种素食方案：第一种是严格的素食者，即实行僧侣食谱，只食植物蛋白；第二种是乳类素食者，僧侣食谱中添加牛乳、乳酪等乳制品动物蛋白，但不吃肉、鱼、家禽或蛋；第三种是蛋类素食者，较前者放宽一些，可以吃蛋，但不吃肉、鱼、家禽。吃蛋可以防止核黄素的缺乏。因此相比之下，第三种对于人体更为合适。（编者注：食蛋之前提，要确定蛋无胚胎，同时，蛋不熟会有大肠杆菌）

为了“断欲去爱”，单靠戒

律还不够，佛教为此专门创制了一套称为“禅定”的修习功夫。

由“禅”引出的养生之道

1. 禅定

禅定，俗称“和尚打坐”。通过静坐，制心一处，于静中思考宗教问题，从而开发“智慧”，进入“涅槃”境界，解脱人生苦恼。戒、定、慧，被佛教称为“三学”，是每个僧侣必修的基本功课。佛教在修习禅定的过程中，一些调身、调息、调心的静坐方法有强健身体，却病延年的作用。有人称禅定为佛家气功，不无道理。天台宗始祖隋代的智者大师创立“止观法门”，撰著数册，详尽而系统地讨论了调身、调息、调心，止法和观法，止观治病以及有关注意事项，讲调身有六：安坐处、正脚、解宽衣带、安手、正身、正头颈、舌等，以“不宽不急”为度，讲调息以“不涩不滑”为宜，讲调心以“不沉不浮”为佳，等等。这套功法为后世气功家所推崇。佛教典籍中，禅定的内容非常丰富，譬如“六妙法门”、“四禅八定”，密宗禅观等修炼方法，是气功研究的宝贵资料，如果加以发掘，可以为人们健康作出贡献。

2. 其他修禅方法

“禅”是“禅那”的直称，意为“心一境性”或“守一”，即心注一境。本此精神，除了坐禅外，佛教还采用其他类种的禅修方法，如念佛、观想、持咒等。中国禅宗兴起后，进一步把“禅”的定义泛化，认为“外于境界上念不起为坐，见本性不乱为禅”，以此住行坐卧皆是坐禅。因而出现了涛僧、书僧、画僧、茶僧等学间僧，他们内息杂念，外屏攀缘，专注于

某一学问，也多能登仁寿之域。由此可见，“禅”修是一种心理锻炼方法，它有助于人们“制心一处”，物我两忘，排除外来和内生时不良因素的干扰，保持良好的心理状态，进而有益健康。今天，我们可以撇开禅的宗教内容，汲取其“制心一处”的合理内核，根据个人爱好，专心于某项有益的活动，譬如书法、绘画、下棋、打拳、养鸟、育花、钓鱼等，甚至于某项学问的研究，乐而为之，持之以恒，必定有益于延年益寿。

3. 饮茶

饮茶在中国有悠久的历史。魏晋之后，兴起了以茶代酒的风气。北魏时，印度高僧达摩来华，在嵩山少林寺面壁静坐，禅学大兴。僧人坐禅，时间一久容易疲倦，因而多借助茶叶之功，提神醒脑。于是，饮茶便由坐禅衍生出来了。有些僧人对茶学还颇有研究，被称为茶僧。宋代日僧荣西曾先后两次来华学禅，回国时带走了茶种，并撰著《吃茶养生记》一书，宣传吃茶的养生妙用，饮茶遂风靡东瀛，后来发展成为茶道。饮茶的养生意义有两方面：一方面是开水沏茶，可以减少胃肠道感染的机会；另一方面是茶叶的药用。祖国医学认为，茶能清热明目、消食利尿、提神醒脑。现代研究表明，绿茶中含有丰富的维生素C，具有降低血脂和肾上腺皮质兴奋性的作用，其中所含的叶绿素能促进血液代谢。末茶中维生素A的含量较高，服用末茶，可以增加血液中红细胞数量，有助于恢复视力。总之，饮茶是有益无弊的。

后来，佛教教义具出世和入世二部分的结合，推行所谓的“菩萨行”。

由“菩萨行”引出的养生之道

修“菩萨行”的僧侣遵循“自利利人”的教义，采取积极入世的态度，参与各种社会活动，在养生方面表现为变被动为主动，提出为弘佛而养生。佛经说：“菩萨虽复不惜身命，然为护法，应当爱惜”。智者大师也说：“身安而道隆”。因此，他们除了继承发扬前面所论的养生方法之外，还注意：

1. 个人卫生

僧侣虽然过着清贫而节俭的生活，但是十分讲究个人卫生。例如要求僧侣“衣服常清净”（《成具光明定意经》）；饮食前后，“手必净洗”；食罢或晨起，必须“口嚼齿木，疏牙刮舌，务令清洁”。其中早晨起床口嚼“杨枝”洁齿的方法，后来发展为使用由多种中草药研制成的“牙粉”来揩齿，成为口腔卫生史上使用牙刷牙裔的先声。佛教徒在礼佛诵经之前，都要洗澡净身，以表虔诚。《南海寄归内法传》就有这样的论述：

“盥漱清净，方行敬礼”。定期的礼佛便有定期的漱澡。僧侣对洗澡的卫生意义和洗澡与饮食之间关系的认识颇有见地。认为“饱方洗浴，医明所讳”，“洗浴者并须饥时”，颇合生理。因为饭后入浴，血液流向皮肤，胃肠道的血液相对减少，从而影响消化。当然不能太饥饿，否则入浴会发生低血糖性休克。认为“洁已方食有二益：一则身体清虚，无诸垢秽；二则痰癰消散，能餐饮食”。如果“不嚼杨枝，便利不洗，食无净洁，将以为鄙”，可见他们对于不讲卫生的行为是持鄙


夷态度的。总之，僧侣们在日常起居中，养成良好的卫生习惯，是佛家养生的一个重要方面。

2. 精神卫生

前文说的只是个人卫生的物质方面，实际上佛家更重视精神方面的卫生。修持“菩萨行”的佛教徒本着出世的精神积极入世，不同于俗家世事纷繁烦恼迭起，僧侣看破红尘，淡漠名利，多能以忍耐、宽容、达观的态度去对待人生处事从容不迫，善于控制情感，罕有情绪动荡，保持心理稳定。温和的仪表，恬静的心灵，是佛家养生的一大真谛。医学研究表明，人体“七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)”的剧烈变化，会引起神经内分泌活动紊乱，破坏正常的“内稳态”，导致功能性乃至器质性疾病的发生，如神经衰弱、高血压病、溃疡病，甚至某些癌症等。因此，养生不仅要养身，而且要养心。在调心养性方面，可以说佛家比任何其他养生流派都要胜出一筹。

3. 环境卫生

佛教有“佛性常清净”之说，因而除了要求“身口意常清净”之外，还注意环境清净。譬如要求“净其房舍卧具”，“扫地令清净”，保持寺院整洁，禁止在佛殿斋堂里吐痰。寺院佛堂乃修行之地，香火缭绕，终年不断。其所焚之香多由檀香、沉香、丁香、郁金香、龙脑香等香药制成，因而焚熏之时，能起到消毒空气，辟秽避瘟的作用。



禅语

■ 汪文忠 ■

刘小明是一个名牌大学生，眼看着同学们一个个都找到了工作，有的还找到了漂亮的女朋友。可是自己四处应聘，处处碰壁。强烈的反差让刘小明对生活失去了信心，甚至产生了轻生的念头。

刘小明读大学时是位户外运动爱好者，在生命的最后时刻，他要到城市远郊的大青山去登高望远，然后从大青山的山崖上结束自己的生命。刘小明抱着赴死的心情爬上了大青山。

大青山的半山腰有一个大青寺，寺院内香火袅袅，一位老和尚正在正殿念经。爬到半山腰，刘小明感到口干舌燥，便想到大青寺内讨口水喝。看到老和尚在念经，刘小明没好意思打扰他，就在一旁静静地等待着。

一会儿，老和尚念经完毕，睁眼看见了刘小明，就说：“施主，你是不是有什么事情需要老

衲解惑？”

刘小明说：“大师，我口渴了，能不能给点水喝？”

老和尚说：“施主，老衲看你愁眉不展的样子，你应该不止是口渴，心里也渴！”

刘小明像遇到了知音，就把自己的境遇一五一十地对老和尚说了一遍。

老和尚点点头，回了自己的禅房。不一会，他端来了一碗小米粥，用筷子搅了一会，粥变得浑浊起来。然后他又把粥放在桌子上，渐渐地，米粒沉下去，粥也澄清了很多。

看着老和尚做完这一切，刘小明忽然间大彻大悟。他朝老和尚深鞠一躬，说：“谢谢大师解疑解惑，我一定照着您说的办，走好自己的路！”说完他将身上所有的钱都投进了殿里的功德箱，然后兴冲冲地离寺而去。

第二天，刘小明就去找了一份物业的工作。以前，刘小明认为这种工作只有没文化的人才会干，自己连考虑都不会考虑的。而现在，刘小明从应聘成功的第一天，就俯下身子，从基层维修工干起，不怕脏不怕累，因而广受业主赞誉。再加上他文化高，第二年就被公司提拔为经理，第三年又被提拔为公司副总。不光如此，他还找到了满意的女朋友。

成功人士刘小明知道自己之所以有今天，与大青寺的那位老和尚有直接的关系。他不是忘恩负义的人，一个星期天，他带上香烛等物，驱车来到大青山，去探望那位老和尚。

大青山依旧那么绿，大青寺依旧那么古朴，老和尚也依旧在正殿念经。刘小明一进大殿，“扑通”一声就给老和尚跪下了。

老和尚睁眼看到他，忙起身把他扶起来，说：“施主何必行此大礼？”

刘小明说：“要不是当年大师给我指点迷津，我怎么可能有今天的成就！”说完，他又把这些年的经历跟老和尚说了一遍。

老和尚听完，说：“老衲记起施主来了，施主是不是在三年前的春天，口渴了来小寺找水喝？”

刘小明点点头，说：“正

是。那时您说我一副愁眉不展的样子，应该不只是口渴，心里也渴，还进一步点化我！”

老和尚一副疑惑的样子，说：“点化施主？我怎么不记得？”

刘小明说：“您端来一碗小米粥，用筷子搅了一会，粥变得很浑浊。然后您又把粥放在桌子上，渐渐地米粒沉下去，粥也澄清了很多。您用此举告诉我两个道理：第一，人的心情就像这碗稀粥一样，不能浮躁，静下心才能看清生活；第二，生活中大鱼大肉是一顿饭，稀粥也是一餐饭，您是告诉我不能好高骛远，只盯着那些大公司的高薪职位……”

老和尚听完，先是怔了一会，接着哈哈大笑。刘小明被他笑毛了，小心翼翼地问：“我说的不对吗？”

老和尚止住笑，擦了擦眼角笑出的眼泪，说：“施主的想象能力太丰富了，其实，当时老衲的意思很简单：粥凉了，施主可以喝了！”

望着发呆的刘小明，老和尚意味深长地说：“施主慧根聪颖，既然心结已解，老衲还是禁不住为施主高兴。阿弥陀佛！”

老和尚的回答让刘小明再一次找到了人生的答案，他高高兴兴地下山了。



《法华经·常不轻菩萨品》 的人生启示

■ 远尘 ■

《常不轻菩萨品》是《妙法莲华经》中的第二十品。在本品中，佛陀向大势菩萨讲述了自己过去世为常不轻菩萨比丘时，经常礼拜赞叹比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等人，并预言这些人将来都将作佛。即使在自己被人骂詈、殴打之时，常不轻菩萨仍然不轻视别人。经云：

尔时有一菩萨比丘，名常不轻。得大势以何因缘，名常不轻，是比丘，凡有所见，若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，皆悉礼拜赞叹，而作是言：“我深敬汝等，不敢轻慢。所以者何，汝等皆行菩萨道，当得作佛。”而是比丘，不专读诵经典，但行礼拜，乃至远见

四众，亦复故往礼拜赞叹，而作是言：“我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。”四众之中，有生瞋恚，心不净者，恶口骂詈言：“是无智比丘，从何所来，自言我不轻汝，而与我等授记。”如此经历多年，常被骂詈，不生瞋恚，常作是言，汝当作佛。说是语时，众人或以杖木瓦石而打掷之，避走远住，犹高声唱言，我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。以其常作是语故，增上慢比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，号之为“常不轻”。

经文中的常不轻菩萨，不论碰到谁都会礼拜、恭敬赞叹说：“我不敢轻于汝等，汝等皆

当作佛。”常不轻菩萨对人的恭敬赞叹，是出于自己的一片真心。但是他的这份真心却常被一些骄傲自满的人所误解，他们看不起常不轻菩萨，认为常不轻菩萨满口瞎说。因此，他们就骂常不轻菩萨是从哪里来的无智比丘，还说什么我不敢轻视你们，还为我们授记说将来当得作佛。这些人认为，你常不轻菩萨算什么呀，哪有这个资格为他们授记。因为这些人有了傲慢的心理，他们不仅骂常不轻，还以棍棒、瓦块、石头等打常不轻。

这位常不轻菩萨真是修忍辱的典型代表，他因为礼拜、赞叹他人，非但没受到别人的尊重，反而还被人辱骂和殴打。即便是

一个人不管地位多高，多么富有，都应当对人有种谦虚的态度。要知道人外有人，天外有天。如果不懂得谦虚低调，他迟早要为自己的自高自大的行为付出代价。

受到如此侮辱，常不轻菩萨不但不生气，反而还一边避走远住，一边高声唱言：“我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。”

常不轻菩萨因为不轻视任何人，临终时，在虚空中听闻威音王佛先所说《法华经》二十千万亿偈，并且都能受持，由此得眼耳鼻舌身意等六根清净。常不轻菩萨得到六根清净以后，更增加了二百万亿那由他岁，广为人说《法华经》。常不轻菩萨因为宿世供养诸佛，恭敬、尊重、赞叹、种诸善根，后来得遇到无量诸佛，又因为受持读诵，广为讲说《法华经》，以此因缘将来当得作佛。

常不轻菩萨不轻视任何人的行为，不仅是一个修行者应当具备的基本素养，而且也应当成为一般人为人处世的基本原则。一个人不管地位多高，多么富有，都应当对人有种谦虚的态度。要知道人外有人，天外有天。如果不懂得谦虚低调，他迟早要为自己的自高自大的行为付出代价。

关于自高自大的危害，在

《法句经·多闻品》中作了这样的总结：“自己懂了一点东西就自高自大，骄傲于人，这就好像盲人手执灯烛，照亮了别人，自己却看不到光明。”因此，不轻视任何人，其实是一种高明的人生策略，它需要豁达的胸怀和冷静的思考。

在《伊索寓言》中有一则猫头鹰和蚱蜢的故事，讲述了蚱蜢因为自高自大而被猫头鹰杀害的故事：

一只猫头鹰每到晚上才出来吃东西，白天就睡觉。有一天，正当它睡得很香时，被一只蚱蜢的声音吵醒了，他没法入睡，便急切地请求蚱蜢停止叫声。蚱蜢却根本不理他，仍然叫个不停。猫头鹰越不断地请求，蚱蜢反而叫得越响。猫头鹰被弄得无可奈何，烦躁不安。突然他想到一个好计策，便对蚱蜢说：“听到你动听的歌声，我已睡不着了。你的歌声如同阿波罗神的七弦琴一样动听。我将把青春女神赫伯送给我的仙酒拿出来，痛痛快快地畅饮一场。你若不反对，就请

上来一起喝吧。”蚱蜢这时正很渴，又被这赞美词弄得忘乎所以，什么没想就急忙地飞了上去。结果，猫头鹰从洞中冲出来，把蚱蜢弄死了。

这故事是说有些人有一点点本事就飘飘然起来，得意忘形，自以为是，忘乎所以，经常看不起别人。他们甚至忘记了自己的地位和处境，处处和人家作对，结果不仅给自己带来了麻烦，而且最终自食其果，给自己酿成了悲剧。

对于不轻视他人，很多佛教经典中都有所论述。《大乘本生心地观经·无垢性品》告诫人们：“要把众生看作是佛的化身，把自己看作愚夫。要把一切有情都看得非常尊贵，把自己看成是仆人。要把众生看成是自己的父母，把自己看成是子女。出家菩萨要常常这样观想，有时即使被打骂，始终也不加报复。用各种巧妙的方法，来调伏自己的心。”经文告诉我们，无论做人还是处世，都不要把自己抬得过高，否则将会摔得很惨。

现代高僧印光法师经常会在与弟子的书信往来中，劝告弟子要尊重、赞叹别人，将他人看成菩萨，将自己看成凡夫。印光法师在法语中说：“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。只管自家，不管人家。只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。”

无独有偶，印度孟买佛学院给学生上的第一节课，教会了学生低调为人：

孟买佛学院是印度著名的佛学院之一。它不仅建院历史悠久，还培养出了许多著名的佛教学者。而且，该学院还有一个独一无二的特点，就是在学院的正门之侧，特意开了一个小门。这个小门1.5米高，0.4米宽。一个成年人要想过去，就必须低头、弯腰侧身，不然，就会碰壁撞头。凡是就读于该学院的学生，第一节课就是由教授带领到这个小门前，让每一个人进出一

次小门，所有的学生都是弯腰侧身进出的。经过这一节课，学生无一例外地承认，自己体悟到的东西，可以受益终身的。

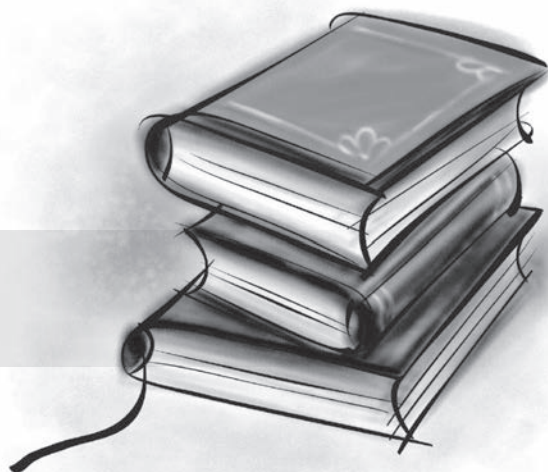
佛学院之所以这样做，是想让我们明白低调做人的道理。佛学院的教师说，大门当然出入方便，而且能够让一个人很体面很有风度地出入。但是，很多时候，我们要出入的地方并不都是有着壮观的大门。这个时候，只有暂时放下尊贵和体面的人，才能够出入。否则，你就只能被挡在院墙之外了。佛学院的教师告诉他们的学生，佛家的哲学就在这个小门里，人生的哲学也在这个小门里，尤其是通向这个小门的路上，几乎是没有什么宽阔的大门，所有的门都是需要弯腰侧身才可以进去的。在我们的一生中，如果要使自己在人生旅途中一帆风顺，少遇挫折，学会“弯腰、低头、侧身”，对每个人来说都是一门必不可少的修炼。而低调做人正是这种修炼的最佳境界。同时，低调做人也是一个人步入社会必备的自我保全

手段。熙来攘往的社会处处风雷激荡，时时风云变幻，只有甘于低调之人才能在社会的风雨中保全人生。

明方孝孺说：“虚己者进德之基。”若想在德行上有所进步，必须谦虚。否则，如葛洪所说的一样：“劳谦虚即，则附之者众；骄慢倨傲，则去之者多。”因此，我们应当以平常心面对喧嚣的世界，纷扰的人群，在为人处世上从不表现出傲慢、卖弄和过分张扬的姿态来，而是把自己的举止言行融于常人当中，并始终把自己看作是社会上普普通通、实实在在的一员。在行为上做到“才大不可气粗，居高不可自傲”；在心态上做到不锋芒毕露，不恃才傲物；在言语上做到莫逞一时口头之快，不可伤害他人自尊，不要揭人伤疤，得意而不要忘形，要知道祸从口出，不要自惹麻烦。如果我们都像常不轻菩萨那样，处处保持低姿态，以恭敬赞叹的方式对待他人，我们不仅能够全身远祸，而且还能够与建立起更加和谐的人际关系。

在我们的一生中，如果要使自己在人生旅途中一帆风顺，少遇挫折，学会“弯腰、低头、侧身”，对每个人来说都是一门必不可少的修炼。而低调做人正是这种修炼的最佳境界。

新书介绍



观测心中的太空

索达吉堪布 编

《观测心中的太空》收集了近期海内外科学论文与报导，内容都是有关西方科学工作者对佛教的实证研究，深入探讨了科学与佛教的关系，让人重新思考与认识佛教。本书将佛教与物理学、心理学、论理学、经济学及环保等不同专题进行对话与比较，在某种程度上，佛教与科学的共鸣令人惊叹，同时也为面对信仰与道德危机的现代社会提供一条新的思路。

禅式呼吸养生法

椎名由纪 著

“与其补充养料，不如排除毒气。”这是作者的养生理念。所以她推荐的“禅式呼吸养生”以排除体内废气以达养生目的。“禅式呼吸养生”是在医疗并不发达的日本江户时代，由当时地位崇高的禅僧所流传下来的健康养生之道，是一种一边通过观想体内状况，一边做腹式呼吸来调整身心健康的养生方法。本书采用循序渐进的方式，图文并茂展示各种健康的呼吸方式。语言浅白，简单易做，是一部以实践为主的书籍。



最美好的都在此刻

珍·邱禅·贝斯 著

本书提供53个创意、幽默的正念练习，让您笑迎生活。什么是正念，作者给予的定义是：正念，是对发生在你周遭和自己身、心、灵的一切，有意的给予去全然的注意，而不具批判与评断。作者认为修持正念，应该从生活的一小区块开始，然后慢慢延伸出去，所以书中所提供的练习指向生活的不同空间，包括吃饭、开车、等待、行善等，有的练习也非常具有创意，例如用手触摸没有生命的东西，并对它充满爱意；注意周遭事物，认出不同程度的蓝；睡觉前，写出一份感恩的清单等。生活中许多单纯的喜悦，就是从我们懂得如实观照生活，把握当下开始。



一切都是最好的安排

加措仁波切 著

其实，生活并不是人人所说的那么难，关键在于我们如何掌握面对人生的智慧。本书作者以简明精炼的语言，描绘出许多应对生活的见解与感悟，借此希望人们能够看清红尘俗世中许多事物的真正意涵，并在透析之后能够以不同的人生视角解读眼前所见。换言之，本书所宣扬的不是要被动承受既有，而是要人以“一切都是美好”的积极态度暖化内心，勇于接受一切结果，并知道取舍，让人生有转弯机会，为人生开创另一个高度。

寻找内在的桃花源

许添盛口述 齐世芳笔录

你可以决定用微笑或哀伤面对这个世界，如果你向外求，你可能愈是得到更多的名利、保单、房产、银行存款、他人羡慕的眼光的同时，心灵也就愈是空虚；如果你转向内心，利用信念、情绪、想象力等心智活动，可能就会产生一种喜悦、一种幸福的感觉。本书作者藉由个人的身心灵成长，及生活上的正面转化来开发内在的智慧，引导读者走向一个自我革新，锐变一个崭新的自己。



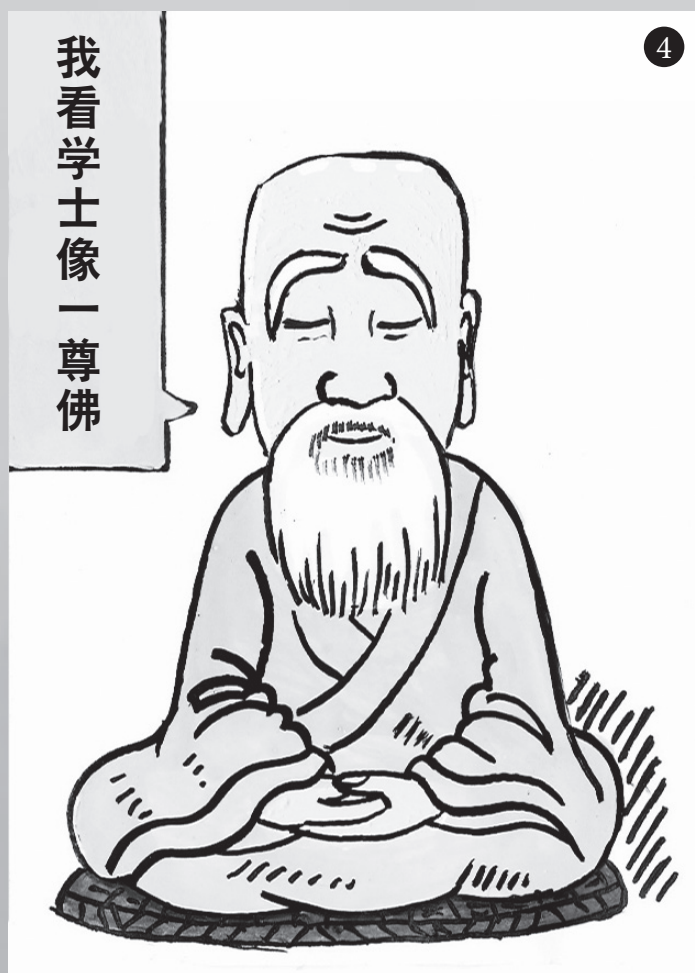
画说水陆法会

心定和尚编

佛徒常见各道场举办水陆法会，可否知晓水陆法会的由来和意义？《佛教美术丛书》搜集了各大博物馆的名画，巨细无遗地解释法会的佛事内容。书本分别以相片来说明法会的结构与程序，另以经典名作来阐述六道众生与内外坛如楞严坛、法华坛、净土坛等的各大佛菩萨圣像及经典内容。此外，每一幅画的图说都解释得非常细致，让读者对与画作内容有充分的理解。

心中有佛

■ 梁云清 ■





编者的话

只要心中洁净，多些慈悲之心，心中藏有一轮明月，佛自会在心中映现。

Did Jigong Urge Meat-Eating & Wine-Drinking?

酒肉穿肠过，
佛祖心中留，
世人若学我，
如同进魔道。
道济禅师（济公）

Wine and meat through the intestines passes,
[while] Lord Buddha within my heart remains,
[but] common people, if they imitate me,
is similar to entering the path of demons.
- Chan Master Daoji (Jigong)

If the second half of the verse is surprising, it means we have yet to fully learn about Jigong's 'semi-famous' verse, while probably using only its first half - to assume the 'pointlessness' of going vegetarian, or even to encourage the eating of more meat. The truth is, this verse has always been urging a more kind (and sober) diet. Jigong never exemplified meat-eating (and wine-drinking) to ask us to do the same, or to hint that we can do so without any (in)direct harm of sentient beings. 'Wine and meat passes through the intestines, [while] Lord Buddha within my heart remains.' It is little known that the first use of only these two lines was during a heroic incident...

In the Ming Dynasty's warring years, Chan Master Poshan (破山禅师: 1597-1666) was at Li Liyang's (李立阳) camp, when he requested the latter not to do any more killing of the masses. Seeing the Master's strict discipline in upholding the monastic and Bodhisattva precepts, which include not drinking wine and eating meat, he counter suggested that if the Master 'breaks' these two precepts, which he probably thought he would not, he would in turn give up killing. The Master immediately agreed. Doing as promised thus led to many lives saved. Legend says he uttered the two lines as he drank and ate, for his intention was pure, and what he did truly lived up to the spirit of the precepts as taught by the Buddha.

The whole verse was first pronounced in its complete form by Jigong (1130-1209), who is well known for his seemingly crazy yet witty and wise skilful means to shock the 'nobles' and commoners into

realising the Buddha's teachings. He used the verse to show how, despite his apparent meat-eating and wine-drinking, they were never really at the expense of any sentient life from (in)direct demand for killing, just as he was never really intoxicated, which would lead to breaking of other precepts due to loss of mindfulness. He was actually compassionately readying those he met for his teachings, by loosening their rigid expectations of him, so as to better illuminate them.

The 13th Patriarch of the Pure Land Tradition Great Master Yinguang (印光大师: 1862-1940) taught that, 'Chan Master Daoji [Jigong] was a sage with great supernormal powers, who wished to cause all people to give rise to right faith [in the Dharma], which is why he often displayed inconceivable deeds. His wine-drinking and meat-eating was to conceal his sagely virtues, with which he wished to cause foolish people to see his inverted craziness as "not" in accordance to the Dharma, and thus not have much faith [that he was an enlightened being, though he was believed by many later to be a manifestation of the Dragon Taming Arhat (降龙罗汉) or a Bodhisattva]. Otherwise, he would be unable to abide in this world. All Buddhas and Bodhisattvas who manifest forms, if revealing [themselves as] similar to ordinary beings, can only, with their virtues transform people, and absolutely not by displaying supernormal powers.

If they displayed supernormal powers, they would be unable to abide in this world. [The Buddha instructed that only virtues of the Dharma should be used to attract followers, lest supernormal powers, whether true

or false, distract them from the pure Dharma. Upon display of their supernormal powers, or disclosure as manifestations of the enlightened, they thus have to swiftly depart. As such, the open display of supernormal powers by the enlightened, although possible, is done very mindfully and rarely, and only with very good reasons, as shown by the Buddhas, Bodhisattvas and Arhats. Therefore, we should steer clear of all who brag about their «special statuses and powers», they being the false «teachers» the Buddha warned about, who are out to profit and confuse. Anyway, such fakes cannot display real powers, such as those of Jigong, as mentioned below.]

Only [for] those who manifest as the invertedly crazy, [their] displays are thus of no harm [and are able to abide in this world, while it is] not to say that [Dharma] practitioners should all drink wine and eat meat. The good people in this world, will not drink wine and eat meat. Moreover, as disciples of the Buddha, [how could we] want to teach and transform sentient beings, while personally not yet practising according to his teachings? Thus, not only unable to cause others to give rise to faith [in the Dharma], instead causing others to backslide and lose their faith, this is why wine-drinking and meat-eating must not be imitated.

He [Jigong], having eaten the dead, could spit out the living. [As] you, having eaten the dead, are yet unable to spit out the original appearance of meat, how can you imitate his meat-eating? He [Jigong], having drank wine, was able to gild Buddha statues with [spat] gold. [He was] able to move countless big pieces of wood, up from within a well. [As] you, having drank wine, [when] handling well water, cannot even move it out, how can you imitate him [by drinking wine]? Thus should we share this admonition with other ‘practitioners’ and even ‘teachers’, who claim that meat-eating and wine-drinking are totally physically and spiritually ‘harmless’ to one and all... unless they can do what Jigong did! Behind his apparent ‘meat-eating’ is universal compassion, and behind his apparent ‘wine-drinking’ is great clarity of mind; while this cannot be the case for ordinary beings!

Here is what happened, according to ‘The Complete Biography Of Great Master Jidian’s [Jigong] Drunk Awakening’ (济颠大师醉菩提全传). One day, Landlord Shen sent a family servant to deliver two

cooked pigeons and a flask of wine to Jigong. On the way, he secretly ate one of the wings and took a few sips of the wine, thinking even the gods would not know. However, Jigong pointed it out after eating and drinking. As the servant would not admit so, he spat out two living pigeons, with one missing a wing!

On another occasion, Jingci Monastery (净慈寺) was destroyed by fire and needed big pieces of wood for reconstruction. Unavailable in Zhejiang, Jigong agreed to go Szechuan to seek donations for them. However, he laid drunk for three days, while moving wood by the sea to the Qiantang River and up from the monastery’s well. After drinking more, he entered a hall and vomited gold that gilded its statues. As there was one less flask of wine bought by the monastery’s supervising monk, an arm of a Buddha statue about a foot long was not gilded. Although the Abbot instructed the monk to buy gold leaf for patching, it could never blend with Jigong’s gold naturally!

道济禅师，乃大神通圣人，欲令一切人生正信心，故常显不思议事。其饮酒食肉者，乃遮掩其圣人之德，欲令愚人见其颠狂不法，因之不甚相信。否则彼便不能在世間住矣。凡佛菩萨现身，若示同凡夫，唯以道德教化人，绝不显神通。若显神通，便不能在世間住。唯现作颠狂者，显则无妨，非曰修行人皆宜饮酒食肉也。世間善人，尚不饮酒食肉，况为佛弟子，要教化众生，而自己尚不依教奉行。则不但不能令人生信，反令人退失信心，故饮酒食肉不可学。彼吃了死的，会吐出活的。你吃了死的，尚不能吐出原样的肉，何可学彼吃肉。彼喝了酒，能替佛装金。能将无数大木，从井里运来。汝喝了酒，把井水也运不出来，何可学他。

- 印光大师《新编全本印光法师文钞》(卷二第357页: 复庞契贞书)

Related Articles:

- Why Veganism Is Not An Extreme Way Of Life
<http://thedailyenlightenment.com/2010/01/why-veganism-is-not-an-extreme-way-of-life>
- Should You Avoid Intoxicants Or Intoxication?
<http://thedailyenlightenment.com/2014/09/should-you-avoid-intoxicants-or-intoxication>
- Are There Manifestations & Mediums Of Bodhisattvas & Mediums Around?
<http://thedailyenlightenment.com/2014/02/are-there-mediums-manifestations-of-buddhas-bodhisattvas-around>

本刊征稿简约

- 1、本刊园地公开，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，凡涉及私人恩怨、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。
- 6、惠稿以不超过三千字为宜、必须注明真实姓名、地址；发表时用笔名听便；只署“无名氏”者，恕不刊载。
- 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，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明。
- 9、敬请留意，本刊截稿日期为每月10日。

聖迹之旅

佛光普照三千界，
法水长流五大洲

印度四大佛迹之旅

团体出发日期：22/10, 05/11, 19/12

.....\$2288起

丝绸之路 ~ 一生中必游之地

10天 西安天水兰州武威张掖
嘉峪关敦煌

团体出发日期：13/08, 17/09, 08/10

.....\$2238起

7天 斯里兰卡 (供僧、放生、布施)

铁定出发：20/09

.....\$1248起

7天 缅甸 (供僧、放生、布施)

团体出发：27/09, 18/12

.....\$1738起

8天 杭州 + 普陀山 + 九华山 + 苏州 + 上海

团体出发日期：26/07, 13/09, 18/10,
22/11, 20/12

.....\$1538起

8天 杭州 + 普陀山 + 雪窦寺 + 无锡 + 上海

团体出发日期：19/07, 20/09, 25/10,
08/11, 06/12

.....\$1438起

9天 五台山《朝五台》 太原平遥古城悬空寺大同云冈 石窟

团体出发日期：18/08, 13/09, 10/10

.....\$1698起

IK CHIN 益
TRAVEL 群

6535 4334

enquiry@ikchin.com.sg / www.ikchin.com.sg

机场燃油税从：
\$165-\$350起 TA178

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,
星期日早上十一时至下午四点。

5 Koek Road #01-25/27
Cuppaga 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 生死大事
- 002 从心不苦做到身不苦
- 003 谈修学佛法
- 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。

深信三寶應往正
法自正起見
利行正信來依
人向乃能正
持佛引見正
正道發而正



正聞書軒

ZHENG WEN SHU XUAN

Blk 24 Sin Ming Road #01-33 Singapore 570024

电话: 6452 1132 手机: 9726 3238 / 8482 0456 Email: zhengwensx@yahoo.com.cn

觀音齋

Kwan Inn Vegetarian Food

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

Tel: 6744 4424

主办传统健康正宗素食
提供可口经济杂菜餐式

地点适中 · 交通方便
欢迎光临 · 阖府统请

我们每天营业, 时间:
上午七时至晚上十时正 7AM To 10PM



佛教禅韻文物閣

Ch'an Yun Buddhist
Handicrafts & Trading

* 专营各种佛教文物

* 各式佛像、佛牌、念珠、海青、缙衣、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
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

殡
仪
服
务

2015年佛教圣地游

全程素食。部分收入将充作慈善用途。

3天金洲 (占碑) (至少10人)	天天出发	约\$5568
4天不丹 (三人成行)	天天出发	约\$2888
10天不丹	8月8日	约\$4588
5天泰国 (供僧)	9月2日	约\$1588
9天印度菩提加耶 (只须请四天假期)	9月19日	约\$1688
11天印度 (佛陀八大圣地) By SQ 特价团	10月17日	约\$2498
12天印度 (佛陀八大圣地) By SQ	11月27日	约\$2988
11天印度 (佛陀八大圣地) By SQ	12月5日	约\$2928
12天印度 (佛陀八大圣地) 斋僧, 供袈裟 By SQ	2016年1月1日	约\$2988

报价含机场税及燃油费。每团至少25人, 或有法师随团。
可按您的要求自行组团, 报价另计。(其他圣地如: 缅甸, 泰国, 斯里兰卡, 尼泊尔, 泰国, 日本, 韩国, 中国四大佛山等)
免费结缘: 达赖喇嘛尊者传授之莲花湖, 道次第讲义, 藏传佛教珍宝释, 三十七佛子行, 菩提心释
欢迎来电索取详细行程。

请联络雪燕: 9188 2508 TEL/FAX: 6346 8380
或电邮 lgwtp@yahoo.com.sg http://www.lgplanners.com

LG WORLD-TRAVEL PLANNERS乐期世界
188C, Rivervale Dr, #07-1054, Singapore 543188
By appointment: People's Park Complex #04-51

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(星期六及公共假期休息)
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



悦意烘焙坊 健康·环保·诚信
Yes Natural (F&B) Pte Ltd (Bakery)
各式面包、馒头、无蛋蛋糕

佳节特别推出各种糕点, 如素粽子、中秋月饼、新年糕点等
55 Lor 27 Geylang Singapore 388183 Tel: 6547 8438
Website: www.yesnatural.biz (靠近Aljunied地铁站)

净园干湿洗
WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 90172880

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 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
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

其
他
服
务

服 务 台

有意刊登广告者, 请拨电询问详情。

6744 4635

欢迎助刊

We need your support!

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 enlighten our readers tremendously and indefinitely.

南洋佛教助刊表格

姓名 Name	:	助印款项 Amount	:
联系电话 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) _____

☐ 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 _____

请填写表格，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》

助刊鸣谢

自度庵 Tse Tho Aum Temple	\$1,000.00
积善堂	\$200.00
吴顺来	\$200.00
刘皆均	\$200.00
Seah T P	\$150.00
Tommy Lim Kian Meng	\$150.00
观音救苦会	\$100.00
能仁精舍	\$100.00
海印古寺	\$100.00
慧明讲堂	\$100.00
禅义共修会	\$100.00
善福堂	\$100.00

积善堂	\$100.00
宝光佛堂	\$100.00
善德堂	\$100.00
海印学会	\$100.00
释向扬	\$100.00
陈亚峇合家	\$100.00
陈秋顺合家	\$100.00
香莲寺	\$50.00
郑惠清合家	\$50.00
陈亚琼	\$30.00
何恩楷	\$10.00
佛弟子	\$10.00

林玉奎	回向林淑书姑太莲增上品，离苦得乐，往生净土，速证菩提	\$300.00
李亚女	祈愿李亚女合家智慧增长，身体健康，业障消除	\$150.00
纪忆燕	祈愿王国锭，王其乐，王其融身体健康，业障消除	\$100.00
吉祥宝聚寺	祈愿吉祥宝聚寺建设顺缘增长，违缘尽除	\$100.00
吴炳彦 吴昕宜	祈愿吴昕宜、吴炳彦智慧增长，业障消除，学业进步，回向累劫冤亲债主，十方方法界众生	\$60.00
Steven Teo	祈愿张材祝、林兰音身体健康，业障消除	\$50.00
胡廷达	回向已故父亲胡蕴仁，母亲罗观莲，五姐胡菊英，莲增上品，往生极乐世界	\$50.00
冯清源	祈愿冯清源身体健康，业障消除，入学顺利，心想事成。回向十方方法界众生，累劫冤亲债主，离苦得乐，往生净土	\$50.00
Goh Leng Lang	祈愿吴门众子女智慧增长。回向先父吴幼山，先母庾珍莲增上品	\$50.00
Kok Lee Cheng	祈愿Kok Lee Cheng 合家智慧增长，身体健康，业障消除，工作顺利	\$50.00
朱顺燕	回向已故朱大目	\$40.00
白玉珠	祈愿朱俊源，朱劭恒智慧增长，身体健康，业障消除，学业进步，孝顺长辈	\$40.00
林福兴 林雅琼	祈愿林福兴、林雅琼身体健康，业障消除，工作顺利，回向累劫冤亲债主，十方方法界众生	\$40.00
蔡宝娟	祈愿廖伟杰、王遵凯身体健康，业障消除	\$40.00
胡廷达	回向已故太太郑金娣莲增上品，往生极乐世界	\$40.00
徐巧译合家	回向已故林霞女莲增上品、速证菩提	\$30.00
何伟震	祈愿何伟玲，吴亚金身体健康、业障消除	\$30.00
Karen Kwan	福慧双修	\$20.00
尤莲珠	祈愿尤莲珠、吴荣源、吴佳美身体健康，事事顺利	\$20.00
Neo Pay Peng	祈愿陈小妹、梁水木身体健康、业障消除	\$20.00
Neo Pay Peng	回向梁行端、梁佩萍福慧双增	\$20.00
廖伟杰	祈愿蔡宝娟身体健康，业障消除	\$20.00
koh Siok Lee	祈愿许淑莉身体健康	\$20.00
廖伟杰	祈愿王遵凯身体健康，业障消除	\$10.00
陈木浩，谢梨娟(已故)	回向十方一切众生福慧双增，莲增上品，离苦得乐，往生净土，速证菩提	\$60.00
杨善年(已故)	回向杨善年福慧双增，莲增上品，离苦得乐，往生净土，速证菩提	\$50.00
先兄黄传伟	回向已故黄传伟莲增上品	\$20.00

新加坡佛教总会主办

庆祝建国五十周年

护国佑民大斋天

祈世和 国运隆 民安康 福慧圆

日期 : 2015年8月7日 (星期五)

时间 : 8am - 10.30am

地点 : 本会3楼大殿

报名费 : \$100.00

名额有限 报名从速 以免向隅



新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583

Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 www.buddhist.org.sg