新加坡佛教总会 Singapore Buddhist Federation
Activities for 2017年活动表

❤ **2天1夜心净身安八关斋**
2 Days 1 Night Eight Precept
1/1 - 2/1 日至一 Sun to Mon / 9 am - 7.30 am
备皈依仪式 - 1/1 @12.30 pm

❤ **新春团拜**
Lunar New Year Celebration
4/2 正月 初八 / 六 Sat / 10 am - 1 pm
备素食午餐 Lunch Provided

❤ **礼千佛集福慧法会**
Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly
5/3, 4/6, 3/9 / 日 Sun / 9 am - 5 pm
备素食午餐 Lunch Provided

❤ **护国佑民大斋天**
National Day Celebration
6/8 / 日 Sun / 8 am - 10.30 am

❤ **卫塞节 2561 庆典**
2561 Vesak Celebration
有待确定 / To be confirmed

❤ **周日学校 - 华文**
Sunday School - In Mandarin
8/1 至 21/5 (第1学期) / 2/7 至 27/8 (第2学期)
日 Sun / 9.30 am - 11.30 am

❤ **Adult English Dharma Class**
成人英文佛学班
3/3 至 2/6 (1st sem) / 7-7 至 29-9 (2nd sem)
五 Fri / 8 pm - 9.30 pm

❤ **成人华文 佛学班**
Adult Chinese Dharma Class
3/3 至 2/6 (第1学期) / 7-7 至27-10 (第2学期)
五 Fri / 8 pm - 9.30 pm

❤ **友园**
You Yuan Gathering
每星期日 / Every Sun / 2.30 pm - 5 pm

❤ **成人佛学班暨周日学校教师培训结业典礼**
Adults Dharma Class & Sunday School Teacher's Training Graduation Ceremony
25/2 / 六 Sat / 7.30 pm - 9.15 pm
备素食晚餐 Dinner Provided / 6 pm -7.30pm

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

❤ **成人佛学班同学会 / 常月共修 / 华语**
Group Chanting / Mandarin / 日 Sun / 9.30 am - 12.30 pm
26/3, 30/4, 28/5, (18/6), 30/7, 27/8, 24/9, 29/10
备素食午餐 Lunch Provided

❤ **慈善组培训班**
Charity Service Training Course
每星期一 / Every Mon / 7.30 pm - 9.30 pm

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

从另一个视角阅读人生

I ISSUE 497 I JAN - MAR 2017 I

南洋佛教
NANYANGBUDDHIST

做个好人 过个好年

人成即佛成
心欢喜，不生气
抓紧救人时机

ISSN 1793-8023
9 771793 802003

目录content

I ISSUE 497 I JAN - MAR 2017 I

p.1 新春献词 释广品

佛总资讯

p.6 周日佛学教师培训 释定融
p.8 让学生体验佛法 一帆
p.10 掌握救人时机 一帆
p.12 What Teachers Do When School Is Out
p.14 托管中心活动花絮 佑桂

人物专访

p.16 Compassion in Action: Conversations with Lee Kaiyi
Michelle Ang

教界活动

p.20 普恩法师晋山升座仪典 火阳
p.22 普觉禅寺水陆法会记盛 邝野
p.24 佛陀师恩深如海

本期特稿

p.26 佛教的生态文明 吕春
p.29 古代文人与环保 谢紫妮
p.30 人成既佛成 通德
p.32 迷悟之间／眼睛 达亮
p.34 佛教的师徒伦理 远尘
p.37 万法本闲 阿莲

趣说佛法

p.40 佛学漫画：弗迦沙 梁云清
p.42 新书推荐：心欢喜，不生气

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
羅一峰

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) 015/11/2016
DESIGN & PRINTING BY
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

* 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。

2017年 佛学班 招生

Sunday School 周日学校

- **Children Group 儿童组**
  - 6岁 to 12岁 years old / In Mandarin (华文)
- **Youth Group 少年组**
  - 13岁 to 16岁 years old / In Mandarin (华文)
- Sunday 星期日
  from 开课 8th January 2017
  9.30am to 11.30am

Adults Dharma Class 成人佛学班

- **Adults Group 成人组**
  - In English 英语 / Mandarin 华语
- Friday 星期五
  from 开课 3rd March 2017
  8.00pm to 9.30pm

Dharma Classes Enrolment for year 2017

Please register on line or visit us
@2nd floor office
请上网或到二楼办事处报名

新加坡佛教总会
Singapore Buddhist Federation
Tel 电话：6744 4635 Fax 传真：6747 3618
email 电邮: buddhist@singnet.com.sg website 网站: www.buddhist.org.sg

2017新春献词

释广品

“猴犀利”的丙申2016年里，国际格局和国内事态出现了许多出乎意料的变化，的确是人们熟悉的热词“新常态”，人类社会正经历从“常态”到“非常态”再到“新常态”。在这过程中，人类总是经历事物的正面发展、总结正反面经验，经过感知-知性-理性-具体-抽象-具体的反复否定后，才对事物有一个完整的认识，才能认识事物的规律与本质。

而在适应这变幻无常的新常态时，佛法的戒、定、慧是芸芸众生在黑暗角落的一盏明灯，世事无常的佛理更是航行于汪洋大海者的永恒导航罗盘。对佛法有正见、正知者，往往能在这瞬息万变和突如其来的异常环境里处之泰然，勇于正视、面对和解决眼前的难题，在有生之年精进不懈、利导众生。

寄望丁酉来临之际，金鸡报晓时转三阳迎淑气、红梅兢放花开五福庆丰年！

- 新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
- 文殊中学全体董事及师生
- 菩提学校全体董事及师生
- 菩提学校校友会全体执委及校友
- 南洋佛教编辑部全体执委及职员
- 悉达多托儿中心全体管委及师生
- 马林百列菩提托管中心全体管委及师生
- 新加坡佛教总会佛学班同学会
- 新加坡佛教总会青年团
- 新加坡佛教施诊所
- 佛缘林
- 能仁精舍
- 般若念佛堂
- 如切观音堂
- 善德堂
- 慈航念佛社
- 普济寺佛学研究会
- 释迦善女会
- 国际佛光会新加坡协会

- 禅义共修会
- 大愿共修会
- 佛教会
- 蔷葛院
- 海印学佛会
- 新加坡佛牙寺
- 积善堂
- 光明山普觉禅寺
- 观音堂佛祖庙
- 净名佛教中心
- 洛伽山庄
- 法轮社
- 大悲院
- 大悲佛教中心
- 法藏精舍
- 新加坡佛教青年弘法团
- 宽济堂念佛社
- 福善庵
- 竹林寺

- 准提宫
- 天竺山毗卢寺
- 宝光佛堂
- 旃檀林
- 慧明讲堂
- 天寿堂吕祖宫
- 善缘堂
- 天善堂
- 观音宫
- 普福堂
- 忠德佛堂
- 清莲寺
- 香莲寺
- 海印古寺
- 莲池阁寺
- 菩提佛院
- 南海飞来观音寺
- 地藏林
- 圆觉宗（新加坡）

- 吉祥宝聚寺
- 天南佛堂
- 观音救苦会
- 十方佛林
- 妙音觉苑
- 万佛林
- 福寿堂
- 慈光福利协会
- 菩提阁
- 福慧讲堂
- 观音斋
- 国营印刷
- 仁婷贸易私人有限公司
- 先锋印刷装钉私人有限公司
- 长青佛教文化服务社
- 嘹嘵佛经流通处
- 释广品
- 释向扬
- 陈友明夫妇

周日佛学教师培训
——任重且道远···

■《周日佛学教师培训课程》筹划　释定融 ■

2016年第五届的《周日佛学教师培训课程》于10月16日已在我最后一堂的《佛教教育的定位与发展》圆满结束了！从第一堂课到最后一堂课，教师们的出席率皆十分踊跃！从教师们的脸上不难看到大家常流露出无限的法喜与热忱！

这一年培训课程的设计重点，除了希望能不断提升教师们佛法上正确的认知外也继续提升教学方面的管理与技巧。此项课程是包括了加强教师们基本且重要的佛学知识与运用，如“佛教的传播”(永佳法师)、“四圣谛”(有维法师)、“认识佛陀 —— 本师释迦牟尼佛”(宗恒法师)、“三十七道品”(广品法师)，以及与教学息息相关的强化教学技巧如“佛学老师应具备的条件”(洪孟珠博士)、“行为管理”(林胜业居士)、“特殊需求学生的行为管理”(尤蕊瑞老师)，以及“佛教教育的定位与发展”(定融法师)。事实上这课程虽只有八堂课，外加一堂交换教学计划/佛学练习卷及一份心得报告，但整体来说算是非常的全面与实用。此项培训从五年前开始至今，确实让我们感到无限欣慰的是许多从第一届开始参与培训的老师们至今仍然孜孜不倦，坚持不懈的积极参加培训，参加人数也逐年增加，比如今年的参加人数为81人，来自五个不同佛教团体、寺院，较之2015年的57人增加了42%。这种良好的反应和正面的趋势确实令人感到鼓舞！不仅如此，老师们的反馈都纷纷表示受益于此培训课程，对于课程的安排、讲师们的用心指导和付出、由佛总举办此项培训至提供场所鼎力支持等等都赞赏有加！

另外值得一提的是今年的新尝试——交换教学计划。交换教学的目的是为了让老师们开拓视野、走出自己熟悉的小框框去面对新环境的挑战、提供交流的平台让不同道场的佛学老师互相学习和分享各自的经验。虽然起初老师们对于要进行交换教学胆颤心惊，颇感压力，不过大家都非常认真准备，积极面对。我们获得的反馈是交换教学是个很好的练习，老师们皆获益匪浅！

总的来说，周日佛学教师培训是一个任重道远的使命；为了菩提幼苗的培育，日后可以弘扬正法、续佛慧命，这是我们大家应该精进不懈，努力用心成就的一个使命！于此我们也非常欢迎2017年第六届的《周日佛学教师培训》会有更多不同佛教寺院团体的教师来参与！

佛学教师培训班招生启事

佛总将在2017年开办第六届“周日学校佛学教师培训班”共有8堂课，于3月至10月的每个月中旬的星期天开课，旨在提升佛总及各寺院庵堂儿童佛学班的师资。

有意报读者，请在2017年2月28日之前向佛总报名。

Enrolment for Dharma Teachers' Training Course

The SBF 6th Batch of Dharma Teachers' Training Course will commence in March 2017. It is a structured 8-session course to be conducted on a mid-month Sunday from March to October 2017. The course aims to raise the level of proficiency of Teachers for Children Dharma Classes.

Those who are interested, please register at Singapore Buddhist Federation by 28 February 2017.

Fifth Training Course for Sunday School Dharma Teachers

The Fifth Training Course was concluded on 16 October 2016 with a final lesson on Review of Buddhist Education and Contemporary Education by Ven Shin Ding Rong. Attendance rates of the course participants from first to final lessons were consistently high, reflecting their keenness and enthusiasm.

Main focus of Training Course 2016 besides the continuous strengthening of acquisition of Dharma Knowledge, it has also dwelt on pedagogy and management skills. Brief introduction of the course syllabus is as follows:

- Dharma propagation by Ven Shi Yong Jia
- Four Noble Truth by Ven Shi You Wei
- Understanding the Buddha Syakamuni by Ven Shi Zong Heng
- The Bodhipakkhiyadhamma by Ven Seck Kwang Phing
- Strengthening of Pedagogy and Pre-requisites of A Dharma Teacher by Dr Ang Beng Choo
- Behaviourial Management by Mr Lin Sheng Ye
- Behaviourial Management of Students with Special Needs by Ms You Bi Rui
- Review of Contemporary Education by Ven Shi Ding Rong

In total, this course consists of 8 lessons proper, an exchange scheme / Dharma revision and a course report. Thus, its contents are comprehensive and practical. Since the commencement of this training course 5 years ago, enrolment has been steadily increased, same goes to the level of enthusiasm displayed by the participants. Compare with the preceding year, 2016 has witnessed encouraging increase of participants from 57 to 81 – an increase of 42%. These participants came from 5 different Buddhist institutions and monasteries. Feedback from them is very positive and appreciative of the Federation's efforts to conduct these courses.

One noteworthy new attempt is the exchange scheme in which the participating Dharma Teachers were posted to different and unfamiliar places to teach. This scheme afforded them opportunities to face new challenges and share experience with Dharma Teachers from different Buddhist institutions. They were apprehensive initially but have successfully overcome the initial fear by making adequate preparations.

In summary, training of Sunday School Dharma Teachers is an arduous task which the Federation will undertake it with determination in order to accomplish this noble role of inculcation young minds with correct values and wisdom.

让学生体验佛法

菩提学校2016年佛学营记趣

■ 一帆 ■

今年，新加坡佛教总会属校菩提学校，分别于5月14日与11月5日，举办了两场佛学营。两场佛学营让不同年龄的学生参与，主题也不一样，但却抱有同一个目的——让学生体验佛法。

5月的佛学营，主要对象是低年级的学生，以“感恩”作为主题，学校希望通过佛学营的生活体验，将学生培育成“知恩、感恩”的孩子，并通过“存好心、做好事、说好话”来实践上述目的。

举一个实际的例子来说明，学生用午餐的时候，都必须做“饭前感恩”，感恩三宝，感恩家人，感恩学校的教职员，还有感恩农夫辛辛苦苦耕种白米，使大家有白米饭吃。

值得一提的是，主办方还招募了20多位过去曾经参与佛学营的学生，让他们充当小老师，协助带动年纪小的学生。如此一来，可让“小老师”通过照顾学生，体验到师长的辛劳，感恩老师的教诲而努力学习。此外，他们也可成为小学生的学习榜样。

11月的高年级佛学营则以“寻梦GO”作为主题，教导学生佛教的“八正道”观念，并鼓励学生将学习的佛法融入生活中。佛学营中的一个口号就是“八正道，我的人生中最重要的GPS”，主要让学生明白，佛法就像生活中的环球定位系统一样，指引着人生的方向，学生通过“三思而言、三思而行”的实践，来体验佛法的真谛。

佛学营是通过轻松有趣的方式灌输学生正确的知识与道德观，例如老师利用学生风靡的Pokemons 设计游戏与制作手工，以提高学生的学习兴趣。

掌握救人时机

中医穴位急救讲座简记

■ 一帆 ■

在日常生活中，身边的人，可能是朋友、同事或是不认识的陌生人，突然昏厥了，我们会怎么做呢？马上搜看身上是否备有药油，或者找人协助，还是忙着打电话召救护车？或许，更多时候，自己也急得像热锅上的蚂蚁，慌张失措，不知如何应对。

新加坡佛教总会诚邀刘晓仪医师分享了中医穴位的急救法，一旦遇上上述危急情况，便可以用上。

掌握黄金时间4分钟

刘医师在还没有进入中医穴位急救的主题之前，就特别强调掌握急救的黄金时间非常重要，因为当医生与急救人员还没有到场的这一段时间空档，是挽救生命的“黄金时间”。刘医生说：“一般上，在猝死的环境下，真正的黄金时间只有4分钟，4分钟是转瞬即逝，即使医院是邻近，走到医院也不只是四分钟，所以能掌握急救，就可以帮助到别人。”所以，刘医师觉得每一个人都应该掌握急救的基本知识，必要的时候，可能就能够拯救一个人的生命。

将学会的知识传开去

刘医师也强调一旦学会急救法之后，就要教给身边的人，因为人人都懂得急救的话，会减少很多不必要的麻烦。

她表示，很多人即使学会了，因为缺乏信心的缘故，不敢使用。“我们一定要转变既定的概念，不要怕麻烦，不要学会了却又置之脑后。”

急救箱就在自己身上

刘医师指出人的身体就是一个大宝藏，只是你是否掌握了开宝藏的钥匙。

刘医师表示，中医常说，经络是血、气在身体游走的路线，

人之所以生病因为气血不通，阴阳不能交接，所以，急救的穴位，都是在阴经与阳经交接的地方。

刘医师以马路做比喻，它像经络遍布全身，巴士站就是穴位，急救，就像开通了“巴士站”，让车辆通行无阻。如何开通，就是我们必须要掌握的急救知识。她说：“身体壮健的人，他身上每一处都是通的。”

关键的急救穴位

刘医师指出，人体的穴位很多，急救的时候，有几个穴位至为关键。

她说，急救的第一个穴位，是人中。

人中穴的正式名称为水沟穴，是督脉的一个重要穴位，位置是於鼻唇沟正中的上三份一与中三份一 。人中穴是一个重要的急救穴位，手指掐或针刺该穴位是一种简单有效的急救方法，可以用于治闻中暑、昏迷、晕厥、全身麻醉。

刘医师还现场示范，她把拇指指端按在人中穴位，先用力按，然后往鼻子上方用力推。她表示，要够力度才有用，这样的做法，旨在刺激病患，使他苏醒过来。

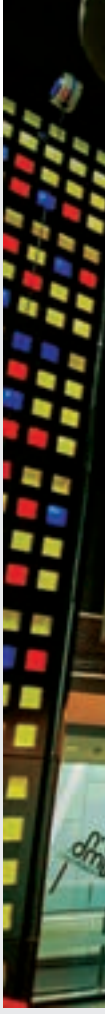
再来是井穴。井穴分布在人体的手指的末端，俗称的手指头与脚趾头，它之所以重要，因为它连接全身12条经络，它是气血流注到体内经脉中的必经之路。由此，井穴成了十二经脉的“根穴”，主管着十二经脉中的支脉。

急救的时候，可以利用笔或牙签去刺激穴位，但在急救的时候，一定要先按中指，才按其它的。如果，按了几次后，呈现“红”色，就表示气血到了，产生效果。

必须动手，才能学会

除了上述，刘医师也指导了其它几个重要的穴位与急救方法，如极泉穴与揉耳垂。

她一再强调，听理论是很简单，但要动手，才能真正学会。所以，她鼓励现场观众即场练习她所教导的刺激穴位手法，并纠正了一些错误的姿势。



2016 STAFF RETREAT – WHAT TEACHERS DO WHEN SCHOOL IS OUT

The school year has ended and teachers get a chance to have a fun day out. Friday 18 November was no ordinary workday for teachers in Manjusri Secondary School. For starters, we had a specially catered breakfast followed by 3 sets of team-building games which aim at fostering staff camaraderie and strengthening staff bonding. The highlight of the programme, however, was the breakout activity whereby staff selected one of three options available: Coffee Appreciation, Ballroom Dancing and Wall Climbing.

Coffee Appreciation @ Santino Coffee Academy

The call of coffee beckons for 35 of us who sat through an intensely informative and highly entertaining presentation on the various types of beans used in a pot of coffee. A few lucky ones also got a hand in preparing a rich brew – and perhaps picking a few tips to prepare their daily concoction at home the next time they want a cuppa.

Ballroom Dancing @ John & Josephine Dance Creative

Although ballroom dancing may not be new to many of us, only a few actually have the opportunity to really learn the art of it. So when MJR SWC included it as one of the breakout activities for the Staff Retreat this year, many teachers were excited about it and 25 of us signed up for it.

registered, the eager participants were split into two groups. One group attempted the Clip and Climb while the other had a game of Laser Quest. After a round of more than an hour, the groups swapped activities.

Everyone was hooked on the two activities which allowed the participants to test their endurance and physical fitness. Geared up in their laser packs and guns, the Laser Quest group had great fun shooting & dodging each other in a make-believe combat. Meanwhile, over at The Climb, the walls provided a range of challenge – from the easiest to the most challenging vertical surfaces. Suffice it to say that the two activities brought out the inner child and the adventurous spirit in everyone.

Contributed by:
Norwita Mohd Ariff
Ong Mui Mui
Hafiz Emran Khan

We arrived at the dance studio that afternoon, determined and raring to go. With best foot forward and under the clear directions of Josephine, our dance instructor from John and Josephine Dance Creative, we quickly learnt the basic steps of the Waltz – from the initial twists and half-turns to the graceful 'over-sway'. Although it was not as easy as we thought and some of us did have problems remembering the steps, it was undeniably clear that all of us had fun! Truly it was an experience that all of us will remember and cherish for a long, long time to come!

Wall Climbing @ Clip & Climb HomeTeamNS (Tampines)

It was 12.15 pm and 35 teachers headed east for some energy-packed action at the newest wall-climbing facility in Tampines. Once the group arrived at the new Sports Hub and as soon as everyone was

马林百列菩提学生托管中心

假期活动花絮

■ 佑桂 ■

佛教总会附属机构马林百列菩提学生托管中心的老师们，于11月24日带领着一群朝思目盼假期活动的学生，到新加坡有趣又充满想象的科学馆，一探校外的知识领域，让学生体验不同于校内的学习方式。

新加坡科学馆于1977年开幕，是新加坡一个致力于科学和技术教育的机构，也是游客必到之处；在馆内透由14个展览长廊展出千多种相关连的展品，让广大群众透过休闲和娱乐的方式去欣赏科学，是激发成人与小孩脑力的最佳场所。

科学馆还有一个特色，就是每个展品都是可碰触的，小朋友们可以任意的按键，多次反复的尝试，从错误中学习。另外，科学馆还有教育影片、记录片等播放观赏，让小朋友们身历其境感受大自然、海洋生物、灾害等等，画面之生动逼真，也引起了那些对科学不感兴趣的小朋友们的好奇心！从小朋友们目不转睛，神情哗然的模样，可以看出科学馆内的展览都是非常具有启发性，激励小朋友们好乐学习的心，个个都玩得乐不思蜀！

谢谢老师们精心安排，让小朋友们一窥科学知识苗床，度过一个游与学兼具的快乐假期！

新加坡佛教总会新春团拜

谨订于2017年2月4日正月初八(星期六)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

新加坡佛教总会会长及全体理事 敬邀

*出席者请于9时45分前入席，僧伽请自备海青衣，在家众海青。

SBF LUNAR NEW YEAR GATHERING

President and Council Members of
Singapore Buddhist Federation
cordially invite you

to its Lunar New Year Gathering on 04 Feb 2017 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.

Compassion in Action:

Conversations with Lee Kaiyi,

Senior Medical Social Worker at Institute of Mental Health

■ Michelle Ang ■

Growing up in a Buddhist family, it's not surprising how the Dhamma has influenced Kaiyi's choice in her life and career. Kaiyi has also been active in the Buddhist youth circle since her teenage years, having organised major events such as Vesak at Orchard celebrations and Buddhist youth camps.

She also sings and has performed at gigs in various cafes since her 20s. She performed at the Vesak 2558 Celebrations in 2014 held at Kong Meng San Phor Kark See Monastery.

Behind the calm demeanor, Kaiyi holds a passion and conviction to help those in need. For her dedication to the care and rehabilitation of mental patients, Kaiyi was one of the two social workers to receive top honours from President Tony Tan in November this year.

Organised by the Singapore Association

Kaiyi with her husband, Lawrence Lee and her two children.

of Social Workers (SASW) and supported by the Ministry of Social and Family Development (MSF) and ExxonMobil Asia Pacific, The Promising Social Worker Award (PSWA) was introduced in 2008 to recognize up-and-coming social workers who have made a difference in the lives of clients, their families and the community.

We asked the 32 year-old mother of two about how Buddhism has influenced her career choices, and to share words for aspiring social workers.

Kaiyi receiving her award from President Tony Tan at the annual Promising Social Worker Award (PSWA) Presentation Ceremony and Tea Reception at the Istana on 8 Nov 2016. On President Tan's right is Mr Tan Chuan-Jin, Minister for Social and Family Development.

How did you come into contact with Buddhism?

LEE KAIYI: I came from a Buddhist family and my parents brought me to seek refuge with the Triple Gems since a young age and enrolled me at Maha Bodhi School, a Buddhist Primary School. Although I could not appreciate Buddhism at a young age, I was led on the path to slowly gain a deep interest and root in the Buddha's teachings. During my early 20s, I started to seek deeper knowledge about Buddhism and went for meditation retreats.

You started your career at Institute of Mental Health (IMH) after you graduated from the National University of Singapore with a Bachelor of Science in Social Work. What is your role at IMH today?

LEE KAIYI: In my slightly over 9 years as a Medical Social Worker (MSW) in IMH, I have worked in the acute wards, outpatient settings, rehabilitation ward. Currently, I am doing my work in the long stay wards to drive recovery work.

I have handled casework and counselling where I've addressed care and safety risks

issues, linking patients and their caregivers to resources and support services and conducted recovery group work for patients and caregivers in their journey towards rehabilitation and recovery goals.

Besides casework, I also see the need to influence at the national level. This is how I was involved in profiling needs and trends of the demands of care facilities of psychiatric patients requiring long-term care. The data collected are presented at national level platforms on needs for services for psychiatric patients.

Why did you decide to be in this line?

LEE KAIYI: There are many social problems and many people needing help. I have been quite blessed with a good life and thought I would like to contribute where I can.

You spent a year in Hong Kong to achieve your Masters in 2013. What was your thesis topic and what did you learn from your research?

LEE KAIYI: My thesis was on the social workers' perspectives of spirituality on the recovery of people with mental illness. I discovered that social workers need to have more formal training in exploring the relationship of spirituality in their client's (service users) lives, especially in managing adversities. Spirituality is a natural resource that social workers can tap on when they work with their clients.

How has Buddhism helped you then? Will you consider spiritually and religion to be the same?

LEE KAIYI: I find Buddhism helped me to have a wide perspective about spirituality. I do not see spirituality only in the form of religion but a philosophy in life. So, it defines how people looks at life, makes sense of challenges and adversities in life, as well as how people tap on it to help them overcome those adversities.

What is one misconception people often have of your job?

LEE KAIYI: The public usually associate social work to volunteer work. Far from it, social work requires professional qualification and we have a code of ethics to abide by. This code of ethics helps guide us in our practice principles and this set of principles sets us apart from volunteers.

As social workers, we believe in the human capacity for change and resilience and we respect their self-determination and dignity in the process of helping them. We do not assume superiority in our relationship with the clients and hence we respect their voices.

We also look at change at a bigger level;

the societal level - where we advocate for needs of our clients and influence policies with the trends that we see in our course of work. It is not just about helping, we help in a guided manner and we hope to help clients to be able to eventually help themselves.

How do you apply Dhamma at your workplace?

LEE KAIYI: There are three key aspects on how I apply Dhamma in my work: Compassion, wisdom and the 4 Noble Truths.

The practice of compassion: When I meet with my patients and their family, especially when they may present a lot of anger towards me. The practice of wisdom and application of the 4 noble truths: Accepting that there is suffering, there is a cause to suffering, there is a way to end suffering and the way to end suffering.

Any words of advice for aspiring social workers out there?

LEE KAIYI: Uphold the ethics and be strong in your principles in every case handled so that no harm is inflicted in the process of helping. Look at every case as a person and not just a service user at your end. This will help you to assess and intervene in a more holistic manner.

It is not just about settling a case at your end and passing it on to another social worker to complete the other parts of the job. The level of integration in the way we deliver our help will make a lot of difference in the help-seeking experience of the client and prevents unnecessarily prolonging for clients to get better and alleviate them of their difficult situation.

Lastly, personal development is important. Continue to upgrade professionally and personally so that you can be a more effective provider, and last longer in this profession.

Heartiest Congratulations

to

SBF Youth Member Lee Kaiyi

for being conferred

Promising Social Worker Award

by

His Excellency Dr Tony Tan

President of the Republic of Singapore

From

President and Council Members of

Singapore Buddhist Federation

President and EXCO Members of

Singapore Buddhist Federation Youth

新加坡佛牙寺龙华院
普恩法师晋山升座仪典

■ 火阳 ■

9月18日(星期二)，上午9时，新加坡佛牙寺龙华院为其第二任方丈普恩法师举行晋山升座仪典。当天，海内外诸山长老、大德法师应邀出席，包括泰国曼谷。越色局方丈帕·蓬玛西提长老、新加坡阿南达弥提雅拉玛寺方丈昭坤帕迪西第委德长老、斯里兰卡岗噶拉马佛寺方丈噶布达·雅尼萨纳长老、新加坡佛教禅修中心主持维拉哥达.萨拉达长老，世界僧伽会中文秘书长兼印尼耶加达大从山西禅寺方丈慧雄大和尚、厦门市佛教协会副会长世澄大和尚、台湾桃园圆光禅寺方丈性尚大和尚、以及新加坡佛教总会会长广品大和尚。

此外，外国使节如埔寨驻新加坡大使Cheth Naren、斯里兰卡驻新加坡总领事Nimal Weeraratne、越南驻新加坡大使阮进明，以及泰国驻新加坡大使馆副公使Chairat Sirivat 也出席观礼。

普恩法师的升座仪式隆重肃穆，各方大德齐聚一堂，共襄盛举；上百名信众同沾法喜，共沐佛恩。

普恩法师在台湾圆光佛学院接受10年佛学文凭和佛学学位教育，接着完成台湾圆光佛学研究院硕士课程，并在3年内圆满完成毕业规定的条件。回国后，普恩法师

以服务弱势群体为主。于2009年1月他被任为慈光福利协会执行董事。2016年9月25日被委任为慈光福利协会执行管理委员会的第一副主席。

2016年10月18日，普恩法师从现任方丈法照大和尚接过方丈的使命，正式成为新加坡佛牙寺龙华院第二任方丈，并继续发展佛教大业和促进宗教和睦、社会和谐。

卸下棒子的法照大和尚在致辞中说：“日月如梭，光阴似箭，佛牙寺10年岁月，弹指一瞬间，就这样过去了。这10年间，佛牙寺伴随国家发展，已成为牛车水的一个佛教地标，这有赖于众人团结一心与不懈的奋斗。”法师言语间无不流露出对信众的感激，同时他也感谢佛牙寺的团队，对寺院的支持与关爱10年如一日。

法照大和尚还感叹说，人生能有多少个10年，他走到这一天也是经历岁月洗礼，时间磨练。如今放下棒子，主要也是让年轻一代能够经历磨练，他笑称这可是个重担，可并不“好玩”。他也表示，明年他将闭关修学，希望在菩提道上更上一层。

参与盛典的广品法师表示，这一个交接仪式有两大意义：第一，法照大和尚还是盛年，可他说放就放，非常难得，可说为后辈建立一个榜样；第二，接棒的普恩和尚也代表了佛教新一代，这意味着佛教可以生生不息，一直传下来、传开去，继续利益众生，造福万民。

相片鸣谢：新加坡佛牙寺

5000名信众参与普觉禅寺水陆法会

■ 邝野 ■

光明山普觉禅寺为缅怀宏船老和尚对佛教、社会教育、慈善、文化诸事业上所作出的贡献，特于12月启建法界圣凡冥阳两利水陆普度大斋胜会。

12月4日，由主法和尚广声大和尚主持洒净仪式。净坛的意义是在道场内外、上下、四方，随净水所到皆成结界，法会会场就像琉璃一样，清净无染；又像金刚塔城一样，让邪魔不能侵犯，同时亦迎请诸佛菩萨降临，六道凡众赴会。

隔天，即12月5日至10日，举行佛事法会，僧俗二众将在各坛进行佛事，恭诵经典。

法会设有内坛、大坛、华严坛、楞严坛、法华坛、诸经坛、净土坛等，诵念多部经典，包括：《大方广佛华严经》、《大佛顶首楞严经》、《妙法莲华经》、《金光明经》、《大方广圆觉经》、《佛说无量寿经》、《观无量寿佛经》、《金刚经》、《药师如来本愿功德经》、《梵网菩萨戒经》、《地藏菩萨本愿经》以及礼拜《梁皇宝忏》等。

内坛主要礼拜十二部大藏经之精华而成的水陆仪式，是所有忏悔超度法门之王；大坛则礼拜梁皇宝忏，并依仪轨施放瑜伽焰口、斋天、延生及往生普佛。

此外，由于善法因缘成就，也特别设立了巴利坛，恭诵《祝福经》、《三宝经》、《慈爱经》、《大奢利摩难经》、《大迦叶觉支经》、《大目连觉支经》、《大纯陀觉经》、《初转法轮经》及《户外经》等多部经典。希望齐聚众信的力量，祈愿世界和平、国泰民安。

2月11日举行圆满送圣 。所谓“送圣”，就是将所有超荐牌位都收放到西方船上，焚化西方船，象征亡灵都乘船往生西方极乐世界。

据知，参与这一次法会的信众多达5000名，法会在举行送圣仪式之后，圆满结束。

相片鸣谢：光明山普觉禅寺

正行供养师欢喜 佛陀师恩深如海

2016年11月27日，吉祥宝聚寺全体上下在Big Box举行一年中最重要的法会——忆念师长与三宝恩德法会，三千八百多位学员及福友，满怀欢喜地集聚一处参与盛会。为什么要忆念师长的恩德？试想想，人一生中所学的知识、技能，无不依靠老师的教导，即使是绑鞋带的小事，也是由如师长般的父母教导的。既然连世俗的学问尚需明师指点，何况佛教所求的是超脱轮回的生死大事，更需要佛陀、老师的引导，绝不可能无师自通！正如《广论》所云：“修解脱者，更无紧要过于尊重……欲往从所未经之地，岂能无师？”

法会于十点十分正式开始，“念恩”是上午提升课的学习主轴，参与者超过3500位，除了新

加坡同学以外，还有来自马国、印尼、汶莱、缅甸以及台湾等地海外同学参加。吉祥宝聚寺住持净远法师以大家长的身份，首先欢迎每一位与会嘉宾的到来，也感谢护持法会的三百多位义工及450位表演者，并期许与会大众以庄重的心情来参与，要发起菩提心，祈求诸佛菩萨、传承祖师给予加持，让我们透过法会得到最充实的受用。

大家观看了《译师之旅》的僧团影片，深深赞叹一群广学经论的法师们，如何依历代传承师长的教诫，在广求经论、探求法义、斟酌翻译用语的过程中，写下译经事业的新篇章，裨益今后佛法的广弘。

学习佛法必须靠三宝的加持、学修精严的师长引导，才能使无明的凡夫透过不断地学习趣向佛道。吉祥宝聚寺的学员们，在佛陀教法的大海中浸润，接受善知识的循循善诱，趋向更美好的生命——将教理实践于生活中，学习发现他人的优点、怀想他人对我的恩惠(观功念恩)，改善了以家庭为主的人际关系。因此，下午的节目在护持团队的精心安排下，以“报恩”为主题，学员们通过十多项表演节目作为正行供养——幢幡旗队列队入场、影片欣赏、各类形式的赞颂组曲演出、马印汶三国开展广论佛法课程历程的甘苦、吉祥寺各单位的全职及义工等广发大愿护持，还有压轴的是由全体学员欢喜献供的忆师恩纪念册。这些发自内心礼赞佛陀与师长的多元化节目，温暖了在场每个人的心，让今年法会比往年来得更热闹、温馨。

最后，住持净远法师带众齐聚舞台，大声唱着《一同想着你》、《又见你的容颜》、《祈请大师颂》，希望佛陀的教法久住世间，利益一切如母有情!

佛教的生态文明观

■ 吕春 ■

环境污染、生态破坏给地球带来了灾难性的问题。二十世纪七十年代，英国大哲学家汤因比教授说过，解决二十一世纪的社会问题只有两种方法：一种是孔孟学说；另一种是大乘佛法。佛教发源于印度而兴盛于中国，大乘佛法通过长期以来与中国本土文化的融合，它对天人合一观念的理解，对中华道德礼义的吸收，对简朴生活方式的认同，无不反映出中国本土文化的影响，成为了中国传统文化中不可分割的一部分。佛教提出“佛性”为万物本原，万物之差别仅是佛性的不同表现，其本质乃是佛性的统一，众生平等，“山川草木，悉皆成佛”。佛学是一种充满生命智慧和人文关怀的文化，在其广博深远的思想体系中就含有系统的环境伦理观和生态意识，给我们提供多元的参考和启示，对于现代生态文明建设具有重大理论指导意义和现实意义。从大乘佛教经典中，我们可以看出，佛学之环境保护理论有其慧眼独具之处，更有比较具体的实现方法，有确实的环境保护方法以及环境保护目标，我们可从形而上的佛学生态意识与伦理价值观和形而下的生活实践指导来挖掘先哲留给我们的宝贵的财富，启迪人与自然的和谐共生。

一、物我一元的佛学生态意识对生态系统退化问题的应答

佛家追求超越生死，其实质即超越自我、破除小我之私，使“我”融合于宇宙精神，为了方便人们的理解，佛教把“我”看作是一切烦恼和矛盾的根源，从而极力破除“我见”，启迪人们泯灭小我，走向物我一元，了悟生命的真谛。人因我执而必然感受到小我之私的约束，我即有别于他，既然他非我，这种分别必将引出对我的偏好，“分别故贪欲，贪欲固

有身，即有身矣，则善恶并陈”(僧肇:《注维摩诘所说经》卷六观众生品)，对我有利者喜之好之而求之，对我有害者厌之恶之而避之。“我执”将生态环境区别于“我”之外的他物，在整个生态环境中表现出来的就是强烈的占有欲，这促使人们贪婪的掠夺有限资源，对其任意占有和索取，从而导致生态受到严重破坏甚至退化。要解决这一问题还是得回到人，特别是指导人的语言和行为的幕后主使——人的思想，对此佛学中物我一元的生态意识值得我们好好学习和借鉴。所谓物我一元即宇宙万物与我是同体的，如水滴与大海是一体二相之关系，所以作为个体的“我”要去保护赖以生存的环境。这种物我一元的思想具有相当积极的生态伦理价值，它帮助实现个体本性的道德觉悟与完善，将自我与生态环境看作一个整体，从而像爱护自我身体般爱护大自然；像修复自身创伤般修复已遭破坏和退化的生态环境。自然的生态危机其实与人的心态危机是一体为二的关系，应对生态危机必须从人特别是人的思想出发，物我一元的看待我们自己和孕育我们的自然环境。

二、众生平等的佛学生命伦理对环境污染问题的应答

自从人类中心主义思想确立以后，人类借助科技的强大力量，为了满足不断膨胀的物质欲望无节制地开发自然资源，造成了整个生存环境的恶化。西方在上世纪初就已开始高度重视且着手修复生态环境，并将生态教育提升到人格教育的高度，生态学家阿尔多·李奥帕德的《沙郡岁月》一书中就曾呼吁人类应该建立并遵循一种以生态平等主义与生态整体主义为基础的伦理道德：平等对待自然万物并承认自然万物的价值与权利。同样的思想在中国的佛学阐述中则更为透彻与深入，在佛学的观点中，宇宙万有的一切事物与现象都是由因缘和合而成(是条件、要素的聚集)，并强调人与自然万物相互关联、共存共亡的相关性，在究竟真实的意义上，万事万物一律平等，表现在价值观上就是众生平等(这种万有平等观并非指万物存在形式上的无差别，而是指万物在性质层面的平等)，这不仅仅是人与人之间的平等，而且还包括宇宙一切生命的平等。佛教以慈悲之心悦护万物，要求破除一切差别，所有状态下的生命与现象在共

性(空性)上均平齐等，无高下、贵贱之分，换言之，万有(包括人类、动物、生物、山河大地等)都具有共同的本质和价值。综上述，要解决环境污染问题，从其根本之人的观念转化着手是关键，只有转变人类中心主义和个人中心主义思想，以众生平等的博大胸怀对待并尊重自然万物，才能扭转人类盲目的占有欲对环境的破换，使生态进入良性循环。

三、惜福节俭的佛学生活实践对资源约束趋紧问题的应答

紧随环境污染和生态退化而来的就是资源约束趋紧问题，水、森林、矿产等人类赖以生存与发展的资源均受到严重威胁，造成这一现状归根结底的原因在于人类物欲膨胀驱动下的盲目开发。人的生命是一个复杂的有机体，本身具有多方面、多层次的物质、精神需求，心理学家马斯诺在其著作中指出：物质需要是人的低层次基本需要，在此之上还有保障或安全、归属或承认、尊重、自我实现的需要。一味追求物质欲望的满足，而忽视精神与道德层面的提高，不仅会影响人自身生命系统的平衡，不利于人的身心健康，并将导致生态环境的失衡和生态资源的枯竭。自古以来，节俭便是我国的传统美德，随着时代的发展人们的物质生活水平的提高是理所应当，但随之而来的巨大浪费却成了新的社会问题。作为传统文化传承代表的佛学，倡导的惜福节俭之生活方式在当今资源趋紧的环境下和个人生活实践中为我们指明了出路。在生活中，佛法将贪、嗔、痴视为危害心灵健康的三毒，主张节俭素朴的生活方式，佛家说俭首先揭示的是物质层面的节俭：一粥一饭，当思来处不易，半丝半缕，恒念物力维艰。时时提醒世人以有限的用度去达成尽可能圆满的结果，在因果福报循环观中，强调人生在世必须懂得珍惜，正如明代的大学者焦澹园所说：“人生衣食财禄，皆有定数，当留有余不尽之意。故节约不贪，则可延寿；奢侈过求，受尽则终；未见暴殄之人得皓首也。”佛家提出的惜福观可说是节俭意识的最终体现，这种节俭惜福的观念对于当今资源约束趋紧的社会生态环境实在有着非比寻常的意义。

佛学中强调的物我一元、终生平等、惜福节俭等生态伦理思想和智慧，不仅传承了我国传统文化的精神力量，也成为当今生态文明建设、坚持可持续发展的推动力。

古代文人与环保

■ 谢紫妮 ■

古语云：一草一木皆有情。作为有着丰富情感的古代文人，他们的文字中自然也会流露出对生命的关爱和感怀。

《论语·述而篇》中记载：“子钓而不纲，弋不射宿。”意思是说，孔子钓鱼时只用有一个鱼钩的钓竿，而不用那种将一根粗绳拉在河的两岸、绳子上挂着很多小钩子的钢；孔子只用带绳的箭射鸟，且只射飞鸟，而不射杀在窝里栖息的鸟。后世遵循了孔子关爱生命的理念，反对竭泽而渔地向自然索取。“钓而不纲，弋不射宿”这种做法，不但有利于动物的繁衍，更是仁爱的表现。

唐代诗人李商隐看到一些达官贵人饕餮终日，破坏了生态环境，便写下了这样一首诗：“嫩箨香苞初出林，於陵论价重如金。皇都陆海应无数，忍剪凌云一寸心。”竹笋在当时的长安城里是非常值钱的鲜味，那些吃腻了山珍海味的达官贵人们在春天里天天尝鲜，于是鲜嫩的竹笋经常出现在餐桌上。可吃下肚的是竹笋，而毁掉的却是一片竹林。对于这种近乎残忍的行为，采竹笋的人们并没有深思其中的利害，故而诗人发出了这样无可奈何的叹息。这种叹息不仅是一个文人良心的发现，更是爱护环境的自然流露。

诗人白居易对动物的爱护尤为理性：“虾蟆得其志，快乐无以加。地既蕃其生，使之族类多。天又与其声，得以相喧哗。”他认为虾蟆之类的动物是天地生成的，是大自然赐予人类的，人类不应该去伤害它们。他还身体力行，常常把买到的野禽放生。每年春夏之交，鸟儿们正处于繁育时期，可不少乡下孩子喜欢掏鸟窝抓小鸟，甚至不少大人也会在田间地头用器具捕鸟，其动机仅仅是出于好玩。但那一幅幅鸟儿或死去或挣扎的画面，让他心生悲凉，于是他写下了深情呼喊的诗句“谁道群生性命微，一样骨肉一样皮；劝君莫打三春鸟，子在巢中望母归。”字里行间流露出诗人盼望人与自然和谐相处的美好愿望。

远在古代，有识之士就已经深谙了环保之道，并身体力行。随着时代的发展，如今环保观念已逐渐深入人心，我们期待着人与自然和谐相处，共同迎来更美的明天。

人成即佛成

■ 通德 ■

佛教主张自利利他，自度度人。认为一个人在圆成佛道之前，首先要完善自己的人格。要完善人格，首先要有“无缘大慈，同体大悲”的情怀。所谓“无缘大慈”，就是对人帮助是不讲条件的。世人在帮助别人时，首先从个人利益出发，希望自己对人帮助能够得到别人的回报。而佛教的无缘大慈则要求我们在行菩萨道时，不讲任何条件，对所有的众生，不管是有恩的还是有怨的，都平等对待。只要别人有困难，他就乐于帮助，不讲任何条件。所谓不讲条件，就是说对自己有关系的人要慈悲，对自己没有关系的人也要慈爱。

“同体大悲”则是把众生和自己看成是一体的。人饥己饥，人溺己溺，把宇宙间一切众生看成与我一体，休戚与共，骨肉相连。众生的痛苦就是我们的痛苦；众生的需要就是我们的需要。只有当我们具有“无缘

大慈，同体大悲”的情怀时，我们才会以慈悲的胸怀来对待众生，才能养成宽容他人，积极助人的良好品格。

我们要求佛教信徒在现世要圆满自己的人格，其目的是为了能够人成佛成。太虚大师认为，“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是名真现实。”为此，对于每个修行者而言，我们一方面要修行出世之法；另一方面要过好现世生活，达到人格的圆满与完善。要成佛必须从人格开始，使自己的人格来一个根本性的改变。当自己的人格完善了，那时也就是成佛的时候。这才是佛教的最为现实之处和究竟之处。

为了说明培养人格的重要，太虚大师在《人生佛教之目的》一文的阐述了自己的观点:

今倡人生佛教，旨在以现实人生为基础，改善之，净化之，以实践人乘行果，而圆解佛法真理，引发大菩提心，学修菩萨胜行，而隐摄大乘二乘在菩萨中，直达法界圆明之极果。即人即菩萨二进而至于成佛，是人生佛教之不共行果也。

印光法师也指出，佛教以人道设教，学佛必须尽人道:

学佛一事，原须克尽人道，方可趣向。良以佛教该世出世间一切诸法，故于父言慈，于子言孝，各个尽其人道之份，然后修出世之法。譬如欲修万丈高楼，必先坚筑地基，并通水道，则万张高楼，方可增修，且可永久不坏，若或地基不坚，必至未成而坏。

佛教认为，人道是成佛道的基础，人格是佛格的基础。做人基础不牢固，人格尚且不够，如何能成比人更圆满的佛呢？所以，尽人道正是成佛的资粮，要成佛先须尽人道。祖师的这些观点，把佛法与世间法，人格与成佛有机联系在一起了。

若欲圆满自己的人格，应当从以下几点着手去做:

首先，圆满人格就是要追求真实的人格，做一个诚实的人。不仅中国传统儒家思想讲究诚实做人，佛法也讲究诚实为人。佛法离不开世间法，诚信是人类的美德，是做人的基本规范，也是佛法对众生的基本要求。对于信佛者来说，我们要对人讲究诚信，处处以诚待人，只有这样，我们才能得到别人的信任和尊重，受到他人的爱戴，如果做人华而不实，言不由衷，便会遭人唾弃。

其次，圆满人格就是要追求善良的人格，做一个具有慈悲心的人。佛教的基本原则是“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教。”行善是佛教人生观的基本内容，一个人不管能力如何，只要有一颗善良的心，能够想着他人，为他人服务，就是一个好人。我们应该善用其心，善待一切。一切从善出发，以善心、善念对待所有的人，我们就能感化所有的人。

再次，圆满人格就是要追求完整的人格，做一个全面发展的人。我们经常说人不仅有物质的需要，更有精神的需要。我们在满足物质欲望的同时，更应当追求精神的满足。精神层面的内容有很多，比如，我们应当有多方面的兴趣爱好，培养自己多方面的技能，了解多方面的知识，让自己的精神生活更加充实幸福。

第四，圆满人格就是追求崇高的人格，做一个有利于社会发展的人。一个人活在世上，不仅要有崇高的人格，同时还要有利于社会的发展。做一个对社会有用的人。佛教提倡觉悟人生，奉献社会，当你对社会有贡献时，你才会得到别人的认可。对佛教徒来说，奉献人生就是大慈大悲，普渡众生，善待一切，诸恶莫作，众善奉行。

心灵絮语之一：

迷悟之间

■达亮■

生命的改变来自于“悟”的醒觉。一个原先对名利汲汲营营的人，在一次生死攸关后，或许能看到繁花落尽的人生面目，这种变化便是佛家所言的“悟”。

相信人的一生，不是绝对用钱才能活得好的人，才能不把自己当作“机器人”使唤；认为钱财带不去的人，才有望服从“够用就好”的生活哲学；惟有懂得自问“快乐吗”的人，才会营造生活的情趣。

这些转变都在“一念之间”，但这“一念”很难！

富有时吝啬、贫穷时慈悲，就是一念的转变，但这一念有人花了整整一辈子。健康时挥霍青春，重病后珍惜生命，也是一念之间，但这一念却必须在生死前走一回。

多情与无情、醉与醒只一念。

一切唯心造。出世与入世，也许从不曾隔着千山万水，也并没有什么难以逾越的篱笆，心之篱笆才是真正的阻碍。

其实，心的解脱，也许是无世以出，无世以入的。

抽身不能，何不转身呢？人的一个转身，就完成了一切。

心灵絮语之二：

眼睛

天地，给了我们纯净的心灵，我们用它来觉悟真理。

萤是真理的眼睛。它以微弱的光焰，证明了夜的昏暗。“黑夜给了我黑色的眼睛，而我却用它寻找光明”，让在黑暗中迷失了方向的人们都用自己那双黑夜赋予的眼睛，寻找光明的道路。身处无边黑暗中的人，却拥有一双超越常人的眼睛，那正是黑暗赋予他们的非常财富。在黑暗中思索，人会亮起来。用黑夜锻造出的一双黑眼，来洞穿你生活的袅袅暮烟吧！只要热爱生活，热爱着自己的奋斗的目标，就一定会在最后的花园中，找到一片属于自己的乐土。

我们常常以为只要自己眼睛明亮，看东西就没有不清楚的。岁月流逝中，我们结识过两位伟大的瞎子——阿炳和海伦·凯勒。盲人，眼睛挡着世界，但若是思想盲目，视力再好也没有用处。很多时候，我们会被一种叫“经验”的东西蒙蔽了眼睛，束缚了思维，哪怕是一个很小很明显的谬误，也难以推翻。

孩子眼里的月亮大人眼里没有。世间最美的眼睛有如黑夜闪烁的明星；菩萨的慈眼则像日月照耀空中，而不住于空。

眼睛是心灵之窗，面孔是通往心灵的门户。当我们在为自己的不义辩护时，那是因为我们的心灵之眼已经瞎了。

我们常以为只要自己眼睛明亮，看东西就没有不清楚的，但若是思想盲目，视力再好也没有用处。

佛心看人，人人是佛。步行在人生的道路上，若能用心看路，便知每一步皆是“道”。

人以什么样的目光看世界，世界就以什么样的目光看他。

佛教的师徒伦理

■ 远尘 ■

佛教不仅关注一个人的来世，更关注人的现实生活状况。佛陀无论是在向弟子说法，还是在佛教经典中，都会经常谈到各种人伦关系。以此来告诫弟子如何妥善处理好各种人伦关系。在诸种人伦关系中，佛陀认为师徒伦理是其中的重要组成部分。佛陀在很多经典中论述了师徒之间应尽的基本责任和义务。兹介绍如下:

佛陀在多种经典中，介绍了师父对弟子应当做到的伦理关系。佛在《佛说尸迦罗越六方礼经》中，向尸迦罗越讲说了师父对弟子的责任。经云:

师教弟子亦有五事，一者当令疾知，二者当令胜他人弟子，三者欲令知不忘，四者诸疑难悉为解说之，五者欲令弟子智慧胜师。

佛陀认为，师父对于弟子，应做到以下几点：首先，要尽可能让弟子在最短的时间学到更多的知识。其次，尽可能让自己的弟子超越他人的弟子。做老师的都希望自己的学生有出息，不仅要胜于自己，更要胜过别人的弟子，如此，才反映出自己教育的水平和成果。再次，尽可能使弟子对所学过的东西能够永记不忘。第四，对于弟子所遇到的各

种疑难问题，老师要不厌其烦地给予解答。直到弟子完全弄懂为止。第五，尽可能让弟子的智慧超过自己。韩愈曾说：“弟子不必不如师，师不必贤于弟子”。韩愈告诉我们，老师若能教出比自己更有智慧的学生，则是老师的骄傲。

佛陀还在《善生经》中讲述了师长对弟子应尽的义务。经云:

师长复以五事敬视弟子。云何为五？一者顺法调御，二者诲其未闻，三者随其所问令善解义，四者示其善友，五者尽以所知诲授不吝。

佛陀认为，为人师长者，应当对弟子奉行五事：首先，善于根据弟子各自不同的个性，采取善巧方便的教育方法，让每一位弟子都能得到最好的教育。其次，在平日生活中，经常教给弟子未曾接触过的新知识，不断开阔他们的视野，让他们每天都有新的收获。第三，面对弟子的提问，师长应当耐心地给予浅显直白的解释，让他们理解其中的深意。倘若弟子还不明白，做师长的就应当不厌其烦地给予解释，直到让弟子最终明了问题的答案为止。第四，作为师长，还应当承担起弟子的监护责任。指导他们结交好的朋友，亲近善友，远离恶友，培养他们真诚正直的品格。第五，师长应当尽己所能地将自己所掌握的知识悉数教给弟子，不应当有所保留。在中国历史上，曾有一些有特技的能工巧匠，他们对自己的祖传技能十分保密，即使在带领徒弟时，并不会将自己的看家本领都教给弟子，总会对弟子有所保留。以至于有很多技能最后都因师傅的保守而失传。所以，做师长的如果能够按照上述要求来对待弟子，一定能够与弟子之间建立起相互尊重，相互关心的师徒关系，也能够使祖传的绝技得以传扬。

佛陀在讲述师父对弟子应尽义务的同时，还对弟子对待师父的责任作了介绍。佛陀在《佛说尸迦罗越六方礼经》中，讲述了弟子对待师父的伦理关系。经云:

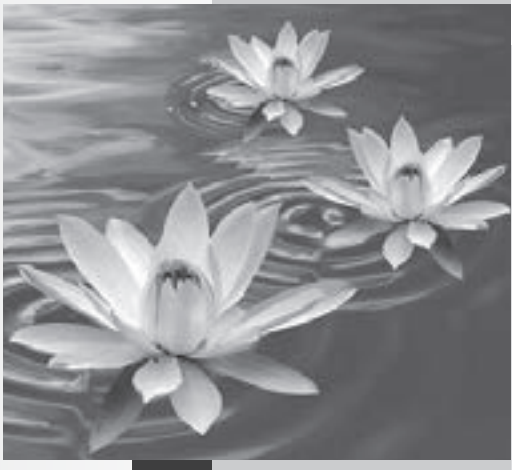
南向拜者，谓弟子事师，当有五事：一者当敬难之，二者当念其恩，三者所教随之，四者思念不厌，五者当从后称誉之。

弟子对待师父应当做到以下五点：首先，弟子应当尊敬老师。韩愈在《师说》中说：“师者，传道、授业、解惑者也。”我们的知识学问与老师的辛勤教育是分不开的。只有尊敬老师，才能使老师更加乐意为我们付出，我们才能学到更多的知识。同时，尊敬老师也是我们应当具备的基本素质。其次，弟子应当感念师恩。尊师重道是中华民族的优良传统，对于给予自己知识的师长，我们都要非常尊重。这是做人的起码品格。再次，对于老师的教诲，要认真听从，并切实实行，才能使自己不断得到进步。第四，当与老师分别之后，经常念及老师的种种恩德，尽可能多与老师联系，关心他们的冷暖。第五，弟子应当经常称赞老师的学问与道德。老师作为学生的引路人，不论自己水平的高低，他们都会尽心尽力为学生付出，在遇到重大灾难的时候，有的老师甚至舍己救人。

现代做老师的，只侧重于书本知识的传授，对学生的思想品质等方面的内容很少顾及。从佛陀在《善生经》的开示中，可以理解佛陀对师者的要求，不只是知识的传授和解惑，而是以教育人能安身立命为目标，所教范围包括生活技术、安身立命的方法、解决人生问题的智慧、交友、人际关系等。

佛陀在《善生经》中向善生

师生关系是相对的，有此才有彼，无此则无彼；
两者的关系是平等的，是互相成就的。
因此师生间应当互相尊重、爱护关怀、供养成就。



讲述了师徒之间应当承担的义务和应具备的基本态度。经云:

善生，弟子敬奉师长复有五事。云何为五？一者给侍所须，二者礼敬供养，三者尊重戴仰，四者师有教敕敬顺无违，五者从师闻法善持不忘。善生，夫为弟子，当以此五法敬事师长。

佛陀告诉善生，弟子对师长应做到五点：第一，弟子作为师长的侍者，应当对师长恭敬，及时供给师长所需，勿使师长生厌烦心理。第二，对师长一定要谦恭有礼，举止端庄，并尽己所能地供养师长。作为弟子，只有对师长怀有谦恭的态度，并虚心向师长求学，才能在道业和学问上日渐增进。第三，尊重师长的意愿，以师长为榜样来要求自己，不断提升自己的道德修养。榜样的力量是无穷的，对我们每一个人来说，师长是我们成长和获取知识和掌握为人处世道理的导师。所以，对师长的尊重恭敬，不仅表示自己的谦逊态度，也是自己对师长感激之情的流露。第四，佛陀还要求为人弟子者，对师长无私教诲应当认真听取，虚心改正，不能有厌烦心理或是对抗行为。否则，自以为是，便永远也看不到自己的缺点，更谈不上改正自己的失误，塑造高尚的人格。第五，作为弟子，一定要尊重师长的劳动。对于从师长那里学来的知识，要认真温习巩固，记忆不忘，如此，自己的知识才能不断增长。

从以上论述可知，弟子的知识、技术、智能及对道的理解，来自于师者的传授。其疑惑也因师者而得以解除，师有传教授业的恩德。由于弟子的学习，老师的学业、知识、技术、智能，因此得以传承不衰，故对师者而言，弟子有绍继承传的恩德。师生关系是相对的，有此才有彼，无此则无彼；两者的关系是平等的，是互相成就的。因此师生间应当互相尊重、爱护关怀、供养成就。

万法本闲

■ 阿莲 ■

《荀子第二十一·解蔽》载：夏首之南有人焉，曰涓蜀梁。其为人也，愚而善畏。明月而宵行，俯见其影，以为伏鬼也；仰视其发，以为立魅也。背而走，比至其家，失气而死。岂不哀哉！

这是个非常著名的“疑心生暗鬼”的故事，显然这个住在夏首南边的叫涓蜀梁的人又愚蠢又胆小。他在某天晚上出门走夜路，当时的月亮应当是又圆又亮的吧，所以他才能够在低头时看到了月光映照到地上的自己的影子。正是由于他胆子小，又没有智慧，所以猛然间看见自己的影子，又黑又长，就以为是一个鬼趴在地上。由于害怕，他吓得头发都竖起来了，而当他抬着看见自己的头发直直地竖着时，又以为有一个妖怪站在他的背后。最后，他拼了命地往回跑，刚跑到自己的家中就因过度惊吓而死。宋朝的吕本中曾在《师友杂志》中云：“尝闻人说鬼怪者，以为必无此理，以为疑心生暗鬼，最是切要议论。”的确，从科学的角度来说，世上本来没有鬼和妖怪，但是胆小的涓蜀梁却由于自己的疑心而精神恍惚，并在心中暗里凭空生出了鬼怪的幻觉，最后白白地送了一条性命，真是又可笑又可悲。而在佛家的眼里，“万法本闲，唯人自闹”，所有的起心动念，其实都是一个“我”在作怪。因“我在”，故“我思”，从而产生出诸多种种不同的境，并由此而衍生出是是非非。

《宋高僧传·唐新罗国义湘传》中有这样一段文字：“释义湘，……闻唐土教宗鼎盛，与元晓法师同志西游。行至本国海门唐州界，计求巨舰，将越沧渡。倏于中涂遭其苦雨，遂依道旁土龛间隐身，所以避飘

湿焉。迨乎明旦相视，乃古坟骸骨旁也。天犹……地且泥涂，尺寸难前逗留不进，又寄埏甓之中。夜之未央俄有鬼物为怪。晓公叹曰：“前之寓宿谓土龛而且安，此夜留宵托鬼乡而多祟。则知‘心生故种种法生，心灭故龛坟不二’，又三界唯心万法唯识，心外无法胡用别求。我不入唐。”却携囊返国。

这段文字讲述的是：释义湘法师和元晓法师是一对志同道合的道友，他们相约一起赴唐游学，想在佛法造诣上能有更进一步的提高。有一天，在路途中，他们遭遇到了恶劣的大风大雨天气，当时天也渐渐地黑了，于是二人匆忙间就跑进路边一间土龛中避雨，这一夜他们睡得很安心。第二天，二人睁开眼向周围一看，原来他们避雨的土龛实际上就位于在古墓骸骨的旁边。但是由于风雨依然交加，道路又泥泞难行，他们只好又在土龛中再度过一夜。这一夜，由于他们是勉强而住，内心里又有了对于旁边古墓骸骨的影子，所以到了夜半更深之时，总是感到有鬼物在作怪。对于这件事，元晓法师很有感触，他对义湘道友感慨地说：“前天夜晚，只是知道住在土龛里，不知旁边有古墓，所以住得很安稳，没有什么异样感觉。而昨夜虽然还是住在同一地方，却因为知道土龛旁边有古墓，心中就感觉似有鬼怪出来作祟。(土龛还是那间土龛，未曾移动和改变，但是由于住在里面人的心中有了挂碍的念头，于是看待的目光就有了不同的内容，折射回心灵，就生了魔。)可见，心生故种种法生，心灭则龛坟如一。三界唯心，万法唯识。心外无法，不用别求？我不再去大唐游学了。”于是元晓法师与义湘法师辞别，携囊回国。

元晓法师因由借宿土龛两个晚上前后不同的心境而体察到“心生故种种法生，心灭则龛坟如一”的道理，同时也深谙“三界唯心，万法唯识。心外无法，何必别求？”的佛教义理之旨趣，认识到世界上一切的物质和精神的现象，都是由一心而派生出来的，心能成就道业，也能造无量恶业。修行即是要能够认识到自己的这颗心本来是佛，从而不再向外驰求，息灭一切妄念痴想，反观自心，求取自性的智慧圆满。

北宋临济宗杨歧派开山祖师方会禅师一日上堂云：上堂云：“万法本闲，唯人自闹。”以拄杖卓一下云：“大众，好看火烛，明眼人前，不得错举。”从这里可以看出来方会禅师的禅学主张是：“身心清净，诸境清净。”

《五灯会元》卷十九中记载这位杨歧派的开山祖师当初投入慈明楚圆禅师门下时，自请为监院，辅佐辅佐楚圆不厌勤苦，但却一直不能开悟——“扣参虽久，未有省发。”虽然方会经常入室想向楚圆咨参，希望从师父那里寻求些开悟的门道，但是楚圆不是说“库司事繁，且去。”就是以“监寺异时儿孙遍天下在，何用忙为?”将他打发了。最终方会决定一定要找师父问个明白。于是趁着一次楚圆外出时在一条小路上拦住了他的去路，当时天还正下着雨。方会上前一把扭住楚圆的衣服说道：“这老汉今日须与我说。不说打你去。”楚圆说：“监寺知是般事便休。”话音未落，方会已于言下大悟，当下便于泥泞的山路上向师父行起跪拜。而当年，开创临济宗的祖师义玄法师曾经因为三次向黄檗山的希运禅师寻问佛法大意，然而三次问，却三次被打，最后在大愚处参方时方知希运待他之“老婆心切”，于佛法上事，豁然开朗，并说：“原来黄檗佛法无多子”——原来佛法就是这个样子啊，没有什么了不得嘛！同样地，楚圆向方会言“监寺知是般事便休”也是这个意思，佛法本是现成，佛性亦人人具足，只待你心里再不外求，舍了万般狐疑，离一切相，无执著、取舍、是非，当一切以最自然的本来面目呈现

安住于当下，息灭挂碍，以一颗平常而安详的心，真实如法地去生活，则“万法本闲”,“心无所闹”。而世间呈现于我们面前的也必是光明的、清净的如如之境。

于你目前时，这就是道，这就是佛法大意。若有一丝起心动念，则与道、与法相背相离得千山万水了。

所以方会上堂云众“万法本闲，唯人自闹”也实是从切身处得到的经验之说，因而警戒大众“好看火烛，明眼人前，不得错举”。道法自然，不要因让心因“相”而误入歧途，真正的想要明了佛法的人应当直透心源，彻悟本心。应当如《金刚经》所言：应无所住而生其心。唯有心不住相了，抛掉了一切念头，修行才能深入，才能安住在“闲”的境界。

这一思想在黄檗断际禅师的语录中亦有所体现。师云：“诸佛与一切众生唯是一心，更无别法。此心无始已来，不曾生，不曾灭，不青不黄、无形无相，不属有无，不计新旧，非长非短、非大非小，超过一切限量、名言、踪迹、对待。当体便是，动念即乖；犹如虚空，无有边际，不可测度。唯此一心即是佛，佛与众生更无别异；但是众生著相外求，求之转失，使佛觅佛，将心捉心，穷劫尽形终不能得。不知息念忘虑，佛自现前。”

禅师认为只要当下能够息念忘虑，即可见到自己的清净佛性。在他看来，世上的一切世事本是没有什么问题的，是太平无事的，但是由于人心起了有无、新旧、长短、大小等许多的是非之念，因此世风才会变得浮躁，人心才会失衡，许多驱利忘义的事情才会出现，世间才会如此的让人感觉不安宁。

著名的佛门高僧南怀瑾先生曾在《习禅录影》里讲述当年他上峨眉山闭关的时候，曾经写信告诉他的一个朋友说自己准备禁语，即三年都不说话。后来他的那个朋友回信说：恭喜恭喜，希望你能做到“心声”都不响了。由此，南怀瑾先生很有感触，他说：这就是禅宗的棒子，嘴巴不说话容易，可是自己的心里还在那里说话。所以“万法本闲，唯人自闹”，只有做到“心声”都宁静了，才是真正的清静。为什么“闹”？因为有“我”在啊！自然界万物都是没有思维，都是客观的，它们没有人的喜怒哀乐和烦恼。只有人心是浮躁喧嚣的，存在一个“我”，念念不忘一个“我”，千思万虑，东想西想，最后身心都在烦恼中。如果人心不产生一些杂念来左右外物，那么外界是不会改变的，它们就会保持原貌和那一片宁静。又如何能够清净身心，成就道业呢?

所谓“境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情何处起。”如果我们现实生活中，安住于当下，做本分人，行本分事，少一些自私，多一点大度，就会减少许多痴心妄想，烦恼亦不再来敲门。即使有些违逆不如意之事，只要能够保持清醒的心态，理智对待现实，也不会迷失方向。比如，如果你是一名教师，那就认真地教书育人；如果你是一位母亲，那就好好地爱护你的孩子；如果你是一个工人，那就努力地工作；如果你是一名记者，那就要对你的报道负责；如果你是一个运动员，那就请你打好每一场比赛……

安住于当下，息灭挂碍，以一颗平常而安详的心，真实如法地去生活，则“万法本闲”，“心无所闹”。而世间呈现于我们面前的也必是光明的、清净的如如之境。

弗迦沙
梁云清
《法句譬喻经》记载一佛陀在世时，有一个商人叫弗迦沙，进入罗阅城
被一头母牛用角刺死了
牛主人怕惹麻烦，就把牛廉价出售了
买牛人牵着牛去河边喝水时，被牛从背后给刺死了
他的家属很气愤，立即把牛杀死了，把牛肉卖人
一个农夫买了母牛的头，抱着回家
他走累了，就把母牛的头放在树上
想在树下休息，没想到牛头从树上掉下来，正刺中他的要害，农夫死了
瓶沙王知道这件事后，认为这件事很奇怪

他就跑去问伟大的佛陀
佛陀说:
从前……
从前有三个商人住店,
住店就应该给钱
可是这三个商人觉得,店主是一位无依无靠可以欺负的老妇人,趁着老妇人外出时,偷偷的溜走了
还我店钱
被老妇人发现后这追到
我们是诚实的商人……
三个商人赖皮说:
我们给过你钱了
找死……
我一定要杀死你们……
老妇人心里产生了一个强烈的愿望,将来遇到三个人时
佛陀说:老妇人就是现在的这头母牛,而那三个被牛刺死的人,就是弗迦沙他们。

新书推荐

心欢喜，不生气

如何安心自在，且看名师怎么说。

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360

不要理他的智慧

作者：**净明**

今天主管又乱骂人，让我一肚子火——“假的！”

今天的便当特别难吃，越吃越没有胃口——“假的！”

出门踩到狗大便，运气一定特别差——“都是假的。”

无论真的假的，都不在事情本身，而在你的心如何去定义。只需“不要理他”，你就不会被外在事务干扰。本书让你“看清真相，不再动怒”。

本书结构分为三大部分：第一部分，作者以本身的禅修经验切入主题，列出生活与禅修时所遇到的问题与困扰；第二部分，指出如何正确使用佛陀教法修心养性，让自己平静淡定；第三部分，则列出禅修者的提问，并一一给予解答。

快乐来自心

作者：**梭巴仁波切**

“生命中没有比菩提心更好的，我的心满载喜乐，就连头发也飞上云霄。”作者在书的封底如斯说。是的，快乐不是来自外面，而必定是来自人的内心。当我们从不满足的贪欲在心中解脱时，生命的祥和，快乐就会降临。

本书指出禅修能为我们带来祥和与快乐，所以我们需要领悟心的全部潜能，我们需要了解慈爱对于自己的快乐与世界的安乐之重要性，我们要学会转化日常生活中的每一种经验：健康或生病、富裕或贫困、活着或死亡转化成快乐。藉由这种方式，我们就能够让发生在生活中的每一件事，无论是对自己或是对他人，都变得充满意义并有价值。

书末，还附录了作者的法语集，个中意涵，让人反复思量，一一细味。

小和尚教你不纠结

作者：**李鑫**

与其抱怨，不如学会把困难酿成人生最甘甜的滋味！无论路再怎么难走，都能够步步踏出莲花。本书列出53个放下的练习，让你减除烦恼杂念，活出洒脱积极的人生。

书中透过一个小和尚释然纯净的眼睛，看他一路经历的人事物，以及从中体会的领悟，学会坦然面对生活的挫折、恐惧、执着、失落……以最宽容的心，活出属于自己的精彩。

这个小和尚是怎么做的？且来看看一些例子：

人说：“该怎么做，周遭的人才能够认同我呢？”

小和尚的忠告：提醒自己“别太在意他人”，因为一旦眼中都是别人，心里就装不下自己。

人说：“真受不了那家伙！怎么会有这么过分的人？！”

小和尚的忠告：停止抱怨别人，生气就是用他人的过错来惩罚自己。

人说：“我该如何做，才能更完美、更成长？”

小和尚的忠告：接受自己的不完美，成长就是从你包容自己的那一刻开始。

如何？转换了视角，心情是否截然不同了呢？

别慌，一切都还来得及

作者：**赤根祥道**

不要在意挫折，那只不过是庸人自扰罢了！人的一生本就有高潮，也有低潮，充满着喜怒哀乐，任谁都希望生活幸福、美满，可要达成这个愿望关键在于心，在于自己心情的调适。拥抱真心，做自己的主人，才能体验出人生真正的滋味。

本书以日本历代禅师高行慧言为经，以现代社会生活环境为纬，指导现代人如何迎向幸福人生。书中收集了50篇小品，通过生活中的寻常琐事来诠释人生真谛。每一篇短文的结尾，都附上一则相关的禅话，让人沉淀思想，使生活目标更为清晰。

素食／斋料／健康食品

吉祥素

正宗健康素食，各类素面、米粉、粥等
Authentic healthy vegetarian food,
all kinds of noodles, porridge etc
欢迎光临，打包定购。
All are welcome!

地址: 56/58 Lorong 25A Geylang
Singapore 388248.

电话 98360200

位于阿裕尼地铁站外，地点适中，交通方便
(outside Aljunied MRT, perfect location, traffic convenience)

营业时间：上午11时至晚上7时，星期一至星期六，星期日休息
(operation hour: 11am-7pm, Mon-Sat, close on Sun)

觀音齋
Kwan Inn Vegetarian Food

主办传统健康正宗素食

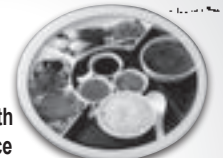
提供可口经济杂菜餐式

Food Stalls

- Blk 134 Geylang East Ave 1, #01-229 Singapore 380134
- Blk 126 Lor 1 Toa Payoh, #01-577 (Stall 8) Singapore 310126
- Blk 5 Banda Street, #01-52 (Stall 4B) Singapore 050005
- Blk 269 Queen Street, #01-236 (Stall 12) Singapore 180269
- Blk 221 Boon Lay Shopping Centre, #01-170 Singapore 640221
- 101 Upper Cross Street, People's Park Centre #B1-13 (Stall 07) Singapore 058357

营业时间: 每天上午七时至晚上十时正

觀音齋素食館
Kwan Inn Vegetarian Restaurant



我们的服务 Our Service
- ❖ 自助餐 **Buffet**
- ❖ 生日宴 **Birthday Party**
- ❖ 婴儿满月 **Baby Full Month**
- ❖ 外送服务 **Delivery Service**

营业时间
Business Hours (Daily)
11:00am~3:00pm
6:00pm~10:00pm

地址 Address:
338 Tanjong Katong
Singapore 437110
电话 Phone:
6348 0019
6348 2770
传真 Fax: 6348 1689

Miao Yi Vegetarian Restaurant Pte Ltd
Clover 8 Bistro
Vegetarian & Vegan Dining

Clover 8 Bistro @ Leisure Park Kallang
Clover 8 Bistro @ High Street

佛教文物／书籍

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。

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

禅 佛教禅韵文物阁
Ch'an Yun Buddhist
Handicrafts & 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

Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
Singapore 080333
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
e-mail: egbudcul@singnet.com.sg
website:www.evergreenbuddhist.com

PropNex
Service You Trust

麥慶良
Ken Bay
(65) 9720 6817
ken_bay@hotmail.com

Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

PropNex Realty Pte Ltd
License No: L3008022J
480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01
HDB Hub East Wing Singapore 310480
Tel : (65) 6820 8000 Fax : (65) 6829 6600
www.PropNex.com

✦专营商业产业介绍✦

Personal Awards and Achievements
Champion Commercial July 2015

2017年佛教圣地游

*全程素食　*部分收入将充作慈善用途

3/4天婆罗浮屠(世界七大奇观，最古老佛塔之一)	2人天天成行	约$598
3/4天吴哥窟(世界七大奇观，最古老佛塔之一)	2人天天成行	约$798
5/6天普陀山(观音菩萨道场)	2人天天成行	约$1888
5/6天五台山(文殊菩萨道场)	2人天天成行	约$1988
5/7天不丹(世界最快乐国)	2人天天成行	约$2998
印度/尼泊尔(八大圣地) ~ 12天新春亲子行	1月21日	约$2688
菩提迦耶~ 11天祈愿法会 Kagyu Monlam	2月12日	约$2200
印度/尼泊尔~ 12天与色拉杰寺学僧团同行	4月5日	约$2500
随喜赞助70位学僧（每位僧人的总费用S$1000）		
中国~ 8天五台山/峨眉山	5月25日	约$1998
斯里兰卡 ~ 6 天哥伦布	6月21日	约$1688
中国~ 11天丝绸之路	7月23日	约$2788
印度~ 10天拉达克	8月16日	约$2688
中国~ 11天西藏	9月25日	约$2788
中国~ 8天九华山/普陀山	10月9日	约$1988
3天占碑 ~ 金洲大师(阿底峡尊者的老师)修行地 (10人自组一团)		约$498

每团至少25人，或有法师随团。报价含机场税及燃油费。
可按您的要求自行组团,报价另计.

其他圣地如：柬埔寨，寮国，越南，缅甸，台湾等

免费结缘：达赖喇嘛尊者传授之莲花湖，道次第摄义，
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**
或电邮 lgwtp@yahoo.com.sg

LG WORLD-TRAVEL PLANNERS 乐期世界
c/o Unitek & Sohu Travel , 114, Lavender St. #07-89, CT Hub 2, Singapore 338729
http://www.lgplanners.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

悦惠烘焙坊 健康·环保·食品
Yes Natural (Bakery)
各式面包、馒头、无蛋蛋糕
55 Lor 27 Geylang Singapore 388183 Tel: 6547 8438
Website: www.yesnatural.biz

净园干湿洗
WASH-LAND
11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 90172880

其他服务

服务台

有意刊登广告者，请拨电询问详情。

6744 4635

殡仪服务

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

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 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） .....

☐ 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》

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。

APPEAL FOR ARTICLES

1. Invitations extended to Sanghas and lay Buddhists, both locally and overseas for articles to be published in our magazine.
2. Articles pertaining to Dharma or propagating the right thoughts and views of the Buddhist are most welcomed.
3. 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.
5. Any article which has been submitted to more than one publisher or been published previously has to be specified explicitly.
6. In general, we prefer articles within 3,000 words.
7. Although pen-name is permitted for publication, we require the name, address and if possible, the phone number of the writer for recording purposes.
8. The editorial committee reserves the right to amend, delete or alter. Any article which permits no alteration has to be specified.
9. 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.

助刊鸣谢

吴莉贞	$150.00
Tommy Lim	$150.00
梁萍	$138.20
陈宝穗	$50.00
Tan Siew Khim	$50.00
李雪湘	$50.00
林妙英	$50.00
吴东兴	$20.00
卓金法	$20.00

卓云云	回向先父卓进金莲增上品，往生西方极乐世界	$120.00
Cheong Wee Hun	祈愿章维汉、潘丽琼、章伶励、章慈恩智慧增长、身体健康、业障消除	$100.00
李亚女	祈愿李亚女合家智慧增长，身体健康，业障消除	$100.00
See Bee Ling	祈愿施亚九身体健康，回向雷亚润福慧双增、身体健康	$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，十方法界众生皆共成佛道	$60.00
吕宥兴	祈愿吕思宏、吕思融智慧增长、身体健康	$50.00
周佑桂	祈愿父亲周嗇祥、大姐周佑芳、好友陈慧芬身体健康、生日快乐	$50.00
方国材 巫美珍合家	祈愿智慧增长，身体健康，业障消除	$40.00
方嘉慧 方嘉荣合家	祈愿智慧增长，身体健康，业障消除	$40.00
陈丽云 陈先合家	祈愿智慧增长，身体健康，业障消除	$40.00
萧雪梅	祈愿周兰芳智慧增长、身体健康、业障消除	$30.00
胡廷达	回向已故大哥胡廷近，已故二哥胡廷远，已故二嫂陈燕莲 莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向已故大姐胡月英、已故四姐胡双娣、五姐胡菊英莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向先父胡蕴仁、先母罗观莲莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向已故太太郑金娣莲增上品，往生极乐世界	$30.00
Steven Teo	祈愿张材祝、林兰音智慧增长、业障消除	$20.00
故陈明珠(法名向日)	早证涅槃	$1,500.00
陈木浩，谢梨娟(已故)	回向十方一切有情与无情众生福慧双增，莲增上品，离苦得乐，速证菩提	$240.00