

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

浴佛与供养的意义

佛教的饮食习俗

学会放下

ISSN 1793-8023



9 771793 802003



目录content

| ISSUE 498 | APR - JUN 2017 |

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) 015/11/2016

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 积福修慧，随遇而安 华一
- p.3 佛学班迎新暨结业、周日学校教师培训结业典礼 火阳
- p.10 菩提学校“杰出表现奖”颁奖典礼简记 华一
- p.12 菩提学校全面防卫日 尤蕊瑞
- p.14 周日学校开学典礼 佑桂

教界活动

- p.16 千年一音2017
- p.18 净名“出世与入世”座谈会

本期特稿

- p.20 浴佛与供养的意义 邱野
- p.22 佛教的饮食习俗 陶瓷仙
- p.25 做最真实的自己 东子
- p.26 学会放下 安小悦
- p.28 孝亲至上 张维昌
- p.30 心灵絮语：母亲的智慧 / 路 达亮
- p.32 金山寺漫游记趣 邵宝文
- p.33 佛教对建设和谐家庭的作用 王春华

趣说佛法

- p.36 佛学漫画：肚子饿了 梁云清
- p.38 新书推荐：整理出好情绪



积福修慧，随遇而安

2017年佛教总会新春团拜简记

■ 华一 ■



2017年2月4日(正月初八)、上午10时，僧俗四众齐集于新加坡佛教总会三楼礼堂，参与新加坡佛教总会的新春团拜。众人相互拜年，为对方献上最真诚祝福的同时，也一起祈愿世界和平、国泰民安。

众人在佛教总会会长广品法师的领导下，齐唱三宝歌，并向佛陀行三问讯礼。

佛总属校菩提学校学生献奏一系列充满新春气息的乐曲，包括：“天天好天”、“福气”、“大地回春”、“贺新年”、“小拜年”等。此外，菩提学校的小女生们也为观众呈献深具民族色彩的瑶族舞蹈，为佳节平添多一份热闹。





广品法师也藉此机会代表佛总祝愿国运昌隆、人民幸福安康、信众福慧双修。

法师表示，在过去一年，不论是在国际、区域或国内，都是一个充满变数和动荡的年度，但如华人俗语所说，危机也是机会，“而机会总是属于那些随时做好准备的人，因此，平时养精蓄锐、未雨绸缪，遇到危机时也能及时把握时机、转逆境为时境。”

法师也引用了佛典《佛说八大人觉经》的精句‘世间无常，国土危脆；……心是恶源，形为罪藪；……心无厌足，惟得多求，增长罪恶……’来勉励大家。他也指出，“人生难免要经

历逆境与顺境。逆境时，往往祸不单行、内忧外患、苦不堪言。顺境太平盛世时，负面压力也不小，在享受舒适生活时往往忘了居安思危、积谷防饥，失缺觉醒性，到面临逆境时惊慌失措。”

最后，法师呼吁众信，在太平盛世时，不忘行善与分享，积福持修，并致力于培养智慧、慈悲、宽容等德性。一旦面临逆境，须站稳阵脚、调控情绪，就不难找到脱离困境的途径。”





护法者,也是弘法者

■ 火阳 ■

新加坡佛教总会佛学教育课程迎新暨结业典礼

新加坡佛教总会于2017年2月25日(星期六),在大礼堂举行中英文佛学班迎新暨结业以及周日学校教师培训班结业典礼。在这一个僧俗四众云集的场合,除了学员发表了他们的学佛经验与心得之外,法师们也提出了他们对学员的期许。

首先,佛学班同学会长温荣耀代表同学们对法师、导师们深表感激。他说在循循善诱的老教师们耐心教导下,他们不仅接触了佛法,而且也将所学用到日常生活中,让他们获益良多。所

以,他劝导新学员要好好珍惜机缘,努力向导师们学习。

此外,他也感谢佛总职员、同学会执委与义工们的协助,让活动顺利进行。

温会长还鼓励学员们,即使毕业之后,也可抽空参与佛总主办的活动,例如同学会举办的法会、共修等。“此外,同学也会主办一些富有教育讯息的讲座。去年,办了一个中医保健讲座,让同学们获益不浅。于是,今年将会筹办一个理财讲座,以帮助学员面对财务投资有更全



面的了解,以便作出明确的抉择。”

换言之,学佛是一个悠长的历程,而不是短短三年就可以概括的,毕业之后的修持之路还很长。

学佛机缘难得

华文佛学班(第28届)代表梁明国以“善知识难遇”、“佛法难闻”指出学佛不是一件容易的





事，要听闻佛法，不只是为了离八难，还要依赖各种机缘和条件，方可成就。所以他感谢佛总常年举办佛学班，提供优雅的学习环境，让居士们听闻佛法。

他说：“这三年佛学班，我们有缘听闻正法，了解善法恶法，向正道修行，佛法修行带来日常生活中许许多多的方便。”他鼓励同学们毕业之后，继续修持，弘扬佛法，为佛教作出贡献。

正念正行的重要

英文佛学班(第14届)代表倪翠华在她的毕业献词中，分享了她过去两年修学的心得。

她表示，很多人报读佛学班，希望藉此找到人生离苦得乐的答案。她指出生活中总总的不如意，例如不如意的婚姻，没有出路的工作等，都形成无休无止的烦恼。尤其老年人，还要面对衰老的不便、病痛的煎熬，甚至死亡将至的压力。

在修习了佛法之后，她了解快乐源自心念，而不是外缘。当了解到世事短暂，一切无常的时候，就不会执着于对事物的得失。她也表示，佛学班的知识，

给予她一些处事的智慧，例如正念、正行、慈悲，以及对一切不存有分别心等，让她可以从容面对生活上的挑战。

她也指出，佛法是无处不在的。在生活上，不仅要保持正念，还要正行，每天把善意释放给身边的每一个人。同时，她也相信，这一种正念正行的思想对于孩子们也起着潜移默化的作用，让孩子们对每一个人、每一件事都存有感恩的心。

交换教学促进交流

周日学校培训班的代表张丽燕，她也是大悲佛教中心少儿佛学班的义工老师。她表示能够有机缘参与周日义工教师，她非常感恩。

“通过这次的培训，我们更加了解如何运用佛学知识及课堂与行为管理。在灌输孩子们正确的人生价值观、培养孩子们的良好品德的同时，也可让孩子们认识佛教。”

张丽燕也表示，课程中的“交换道场教学”让学员到不同道场的周日佛学班教学，除了促进教师间的交流之外，也提升学员的信心，实在获益良多。

交换教学开拓视野

佛教总会总务组主任兼周日学校教师培训班指导定融法师指出培训课程的重点包括：确立教师们对佛法上正确的认知、继续提升教学方面的管理与技巧、加强教师们重要的佛学知识与运用。

他说佛学不只是一种知识，而且要实践。教师如何帮助小朋友去落实佛法的教义，是去年培训的重点。他也表示交换教学计划是去年新加入的课程内容，主要让修习的老教师们多吸取经验，强化教学技巧。

他说：“交换教学的目的，主要让老师开拓视野，让他们走出自己熟悉的小框框去面对新环境的挑战。与此同时，也让不同道场的佛学老师互相学习和分享各自的经验。”

此外，课程还要求老师递交一份佛学练习卷及心得报告。

定融法师表示，让他感到欣慰的是，从第一届开始参与培训的老师们至今仍坚持不懈地参与培训。而参加的人数也逐年增加，例如2015年有57人，2016年则有81人，共有五个不同的佛教寺院与团体参与。

定融法师强调培育菩提幼苗是一件任重道远的使命，“所谓十年树木，百年树人，教育不是一朝一夕的事情。而是要不断地精进不懈，努力用心成就。日后，学有所成的，可以弘扬佛法，续佛慧命。”

做好自己本份

佛教总会教育组主任有惟法师强调教育的重要性，他说最近在面书上看到很多外道的舆论，众口纷纭，意见不一。他觉得佛

教徒面对这一种纷乱的局面，最重要的是先做好自己本份，把佛学根基扎稳，外道才没有机会在我们的中心中发苗。

学识佛法，不仅是要把出世的知识学好，还要有入世的心，以便帮助他人了解佛法，学习佛法。比如说，看到如法的，可以鼓励其他人参与；看到不如法的，就必须给予提醒，给予预防。

佛学，是学来用的，而不是读的。佛法不离戒、定、慧，希望同学勇猛精进，有智慧地持戒、修定、自然而然会发起般若智慧。有了智慧，就用在生活上。

只要自己修持正道的心稳定坚固，外道就不能侵入。

此外，有惟法师也感恩来教课的老师，他说读书容易，教书却不容易，因为短短2小时的课，老师需要花上很多时间，读很多书来备课。因为，他对发心教课的老师们也深表感激。

护法者也是弘法者

佛教总会会长广品法师在致辞中也提出了他对一些附佛外道的看法。他表示，林林总总的附



佛外道都有一个共通点，就是对佛法的认识不强，对于宗教的态度，只限祈求。

广品法师指出宗教信仰有三种人，第一种是烧香拜拜，求平安求钱财，这不是错，但这只是最入门、最粗浅的阶段。

第二种人，他们在祈求之余，想探讨生命的原理，就会深耕佛理，了解佛法，在思想程度上无疑是提高了。

第三种人，就是有了一定的佛学知识后身体力行，也就是修行的阶段，这是最高层次的，也是最难的。

所以，广品法师强调说：“佛学，一定要深入。佛学班，只是给你一把开门的锁匙，门开了之后，还须慢慢地去发掘内里的宝藏。”

法师也表示，当学员掌握正确的佛学知识之后，他们才能抗衡邪知邪见，坚持正信佛教的立场，不受外道的影响。

此外，广品法师也希望人人学习佛法之后，积极弘扬佛法。他说，弘法，不不仅是出家众的责任，在家居士们也是应该扛起弘法的担子，不仅是护法者，也是弘发者。



离垢生智

- ◆ 新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
- ◆ 文殊中学全体理事及师生
- ◆ 菩提学校全体理事及师生
- ◆ 菩提学校校友会全体执委及校友
- ◆ 南洋佛教编辑部全体执委及职员
- ◆ 悉达多托儿中心全体管委及师生
- ◆ 马林百列菩提托管中心全体管委及师生
- ◆ 新加坡佛教总会佛学班同学会
- ◆ 新加坡佛教施诊所
- ◆ 禅义共修会
- ◆ 万佛林
- ◆ 天寿堂吕祖宫
- ◆ 如切观音堂
- ◆ 菴菴院
- ◆ 大悲院
- ◆ 佛缘林
- ◆ 十方佛林
- ◆ 能仁精舍

证 净 法 身

- ◆ 观慈精舍
- ◆ 般若念佛堂
- ◆ 宝光佛堂
- ◆ 普济寺佛学研究会
- ◆ 慈航念佛社
- ◆ 净名佛教中心
- ◆ 吉祥宝聚寺
- ◆ 海印古寺
- ◆ 佛教会
- ◆ 国际佛光会新加坡协会
- ◆ 善缘堂
- ◆ 积善堂
- ◆ 洛伽山庄
- ◆ 善德堂
- ◆ 竹林寺
- ◆ 观音堂佛祖庙
- ◆ 法轮社
- ◆ 新加坡佛牙寺

化导群迷

- ◆ 释迦善女会
- ◆ 妙音觉苑
- ◆ 地藏林
- ◆ 香莲寺
- ◆ 莲池阁寺
- ◆ 天竺山毗卢寺
- ◆ 天善堂
- ◆ 菩提佛院
- ◆ 观音救苦会
- ◆ 龙华藏院
- ◆ 清莲寺
- ◆ 旃檀林
- ◆ 福寿堂
- ◆ 准提宫
- ◆ 福慧讲堂
- ◆ 善福堂
- ◆ 大悲佛教中心
- ◆ 海印学佛会
- ◆ 观音山

智 圓 德 滿

- ◆ 光明山普觉禅寺
- ◆ 慧明讲堂
- ◆ 菩提阁
- ◆ 大愿共修会
- ◆ 新加坡佛教青年弘法团
- ◆ 圆觉宗（新加坡）
- ◆ 莲池精舍
- ◆ 南海飞来观音寺
- ◆ 慈光福利协会
- ◆ 护国金塔寺
- ◆ 观音斋
- ◆ 长青佛教文化服务社
- ◆ 仁婷贸易私人有限公司
- ◆ 嘹唳佛经流通处
- ◆ 国营印刷
- ◆ 先锋印刷装订私人有限公司
- ◆ 释广品
- ◆ 释向扬
- ◆ 陈友明夫妇



菩提学校“杰出表现奖”颁奖典礼简记

■ 华一 ■



2017年3月21日，菩提学校上午7时30分，于该校大礼堂举行“杰出表现奖颁奖典礼”。菩提学校监理员及校友会会务顾问陈友明居士受邀为主宾，为学校主持颁奖。

回家的感觉真好

陈友明居士表示，领取“杰出表现奖”，肯定学生在菩提学校求学六年来的表现，也激

励他们在下一个学习旅程上继续勇往直前，珍惜学习机会、掌握新世纪所需的知识与技能。

他还强调说：“莘莘学子的成就，反映了师长的努力与奉



献，我不但要代表佛总感谢校友会这些年来对学弟学妹们的爱护与奖励，感谢校长与老师们的任劳任怨，更要提醒学生们要饮水思源，记得学校和老师们对你们的学习旅程中所给予的关怀与爱护。”

陈居士在激励学生的同时，也顺带提醒那一些毕业的学生，有空就记得回校探望老师们。陈居士以自己为例，他说：“我在49年前1968年小六毕业，但我从没离开过这个家。念中学时回母校参与重建旧校舍筹款活动。后来成立校友会，几乎每个周末都到学校服务，这十多年来有幸加入菩提学校董事会，继续为母校尽点绵力。我以身为菩提人为荣。我相信你和我一样，也会身为菩提人感到荣幸与骄傲。”

学生养成，以品为先

菩提学校校长林惠珉在典礼上，形容栽培一个学生并不是一件容易的事，而是倾注了周遭所有人的全副精

力，这些人除了学校的教职员之外，还包括了佛教总会、董事会成员、校友会及家长们。因为他们的努力，为学生缔造良好的学习条件与环境，学生才能取得优异的成绩。

林校长也强调，成绩虽然重要，但是也绝不能忽视品德的培育。她以校训“敦品励学”来勉励学生，她指出不管一个人的学业成绩何等卓越，才华何等出





众，但只有养成敦厚的品德，才能持久立足于社会。

毕业学生感恩老师

考获优异成绩的学生代表何欣瑶，以流利英语与在座同学分享了她应付考试的心得。

何同学指出准备考试之前，一定要设定目标，然后定下时间表，按部就班去执行。其次，就要是创建一个利于读书的读书环

境，例如关掉手机，免得受到不必要的干扰。最后，也是最重要的，就是保持一个正面积极的读书态度，朝着目标进发。

另一名用华语献词的学生代表张泳津，则通过她在菩提学校的学习与成长，表达了她对师长与同学的感激。

她表示，在升上三年级的时候，她发现了自己对音乐的热爱，然而当她兴致勃勃地加入学校的乐队后，学业成绩却一落千丈，可老师并没有对她失去信心，反而不断给予她鼓励，因此她十分感激老师。她说：“老师教会我合理安排时间，怎样充分

利用时间，让我在读书之余培养兴趣爱好。”

去年，面临小六会考，向来独来独往的她，因为没有朋友吐露心声与烦恼，加上考试压力，让她感觉有若跌入深渊。张同学表示，老师又再次成为她的救星，因为老师们不仅是心平气和指出她性格的不足，还给予她如何与朋友相处的建议，让她领悟到在家靠父母，出外靠朋友的真谛。也因为如此，她交上许多好朋友，让她在菩提学校的最后一年度过一段美好的时光。



菩提学校全面防卫日

■ 尤蕊瑞 ■



老师为休息节的活动设计的其中一个布景。



女同学拿出了保家卫国的精神!



同学们在微弱的灯光下进食，体验先辈的苦难生活

每年的全面防卫日(Total Defence Day)定为2月15日。今年的全面防卫日主题为“Together We Keep Singapore Strong”。本校特地安排了一系列活动，目的是为了让学生体会先辈们在日本占领时期所遭受的苦难，以及加强学生的爱国意识，认清新加坡的保卫工作必需由自己来负责。

我们在周会上回顾了新加坡在1942年被日本侵略后沦陷的历史，也为学生介绍了全面防卫中的五个核心内



容。休息节的时候，学校也安排了游戏活动让学生感受当军人的辛苦。

在2月15日当天的休息节，我们安排了一个特别的活动，让学生明白不可把国家的繁荣昌盛当成理所当然的事。当天的休息节，食堂只售卖白粥、面包、饼干等食品。老师们为了让学生的体验更具真实感，还特别将食堂的灯和风扇都关了。同学们在微弱的灯光下进食，带着兴奋的心情体验先辈们曾经经历的苦难生活，同时也挑战自己把简单的食物吃完。休息节后，校长和负责老师也与学生通过问答的方式为该活动进行反思。



有人欢喜，有人愁，但大家还是一起经历了一切。



佛教总会周日 学校开学典礼

■ 佑桂 ■



2017年1月8日的早晨，又见一双双、一对对大手牵小手的家长孩子们朝着佛教总会走来。是的！这一天正是佛总周日学校开学典礼的日子。阔别了三个多月，小朋友们一见面特别叽喳，互相嘘寒问暖，将冷清的三楼礼堂变得热闹非凡，直到受邀主宾会长广品法师的到来，才寂然无声，静候法师的开示。

法师开示提及今年的生肖属鸡，而鸡之所以会被列入12生肖之中，是因为公鸡每天拂晓，太阳初升之际，便亮开嗓子，唤醒众生，才有“闻鸡起舞”，功劳着实很大。“正因为公鸡早早把我们叫醒，我们应当好好把握晨光，用功读书，掌握知识。所谓‘一日之计在于晨，一年之计在于春’做任何事情都要及早做好规划，才能取得成功”。法师如是开示。



除此，法师还勉励小朋友们要主动跟父母和周遭的人打招呼问好，这是让世界变得更美好的一个原动力！“还要趁着现在是学习的最佳时机，把书读好。对自己要有信心，不断的反复练习学校课业，养成习惯，再多的考试也不怕了！”。感谢法师传授小朋友们在日常生活上应有的态度及在学校里的学习方式，言简意骇，希望小朋友们都能受用！

法师开示结束后，开始举行供僧仪式。法师则以一盏会发亮的小天灯回赠，祝福小朋友们的未来像这盏灯越飞越高，人生越来越明亮。



千年一音

Voices of
Harmony
2017

FUNDRAISING CONCERT FOR SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC 为新加坡佛教施诊所筹募医药基金

20th May 2017 | Saturday | 7:30pm | Singapore Indoor Stadium 2017年5月20日 | 星期六 | 晚上7时30分 | 新加坡室内体育馆
Ticket Prices 票价 \$18, \$38, \$58, \$78, \$108 To book: +65 31 58 7888 | www.sportshubtix.sg Tickets also available at Singapore Indoor Stadium box office and all Singpost outlets islandwide.

Organiser 主办单位



Kong Meng San Phor Kark See Monastery
光明山普觉禅寺
6849 5300 | www.kmspks.org

Beneficiary 受益团体



Singapore Buddhist Free Clinic
新加坡佛教施诊所
6748 7292 | www.sbfcl.org.sg

Official Piano Partner

STEINWAY GALLERY
SINGAPORE



“千年一音2017”慈善晚会



5月20日隆重登场

——为新加坡佛教施诊所筹募医药基金

新加坡佛教施诊所自1969年创办以来就一直秉持着“慈悲喜舍”的宗旨，以传统中医中药为大众提供施医赠药的服务，深受社会各阶层人士的信赖。

该所目前共有7间诊所，聘有医师职员(包括医师、助理及行政职员等)共计140余人。常年义诊人数约30万，合为人次则达1百万以上。其中最新的两间分所坐落在三巴旺(2014)及杜弗湾(2016)。65%的乐龄长者是完全豁免缴费的，其余60岁以下的求诊者也只收取每日1元的药费，常年经费需要7百余万元，为此光明山普觉禅寺将于2017年5月20日，傍晚7时30分，在新加坡室内体育场举办《千年一音2017》慈善音乐会，为该所筹募医药基金。

《千年一音》慈善音乐会不但为大家呈献庄严的佛教音乐，佛教歌曲，还为大家带来多首脍炙人口的经典歌曲和华丽多姿的舞蹈。

其中最让人瞩目的是，年轻演奏家牛牛和人道主义者--世界儿童慈善基金会尼泊尔大使琼英卓玛的演出。该所主席广声大和尚也将担纲晚会中的多项演出节目。

“牛牛”是近年来响彻中外乐坛的一个名字。这位年轻音乐家在他6岁时就开始了他人生的第一场演奏会，10岁时百代唱片公司(EMI)就为他出第一张唱片。近年来他的巡回演出更是跨越亚洲和欧美各地。

除了以上三位重量级表演嘉宾，还有马来西亚手集团，新加坡聚舞坊，Vocal Associates Chorus n Children Choir和参与演出交响乐团成员也是来自本地的顶端音乐人才，相信这将给大家带来一个视觉与听觉震撼的美妙夜晚，是一场集东西方音乐之美，化不同为和谐的音乐盛会。

门票分为：\$108, \$78, \$58, \$38, \$18，据悉消息传出后反应非常热烈，至截稿时，\$108的门票已经悉数售罄，欲支持响应这项义举者，请赶紧行动，以免向隅。订票电话：31587888，或上网：www.sportshubtix.sg



“出世与入世”维摩座谈会

净名佛教中心于3月11日举行一场“出世与入世”维摩座谈会。据知，举办此次座谈会的目的，除了为庆祝中心成立54周年之外，同时也为了推动佛教教义。有鉴于世界正经历着恐怖袭击频繁、内乱不断的动荡时期，人心惶惶不安，日益感到缺乏安全感，而佛陀的教说正是以人为本的应世最佳工具，此时推动佛学教育，正合时宜。

主办单位为郑重其事，特别

邀请了多位海内外法师居士担任座谈会上的主讲嘉宾，同时也邀请了本地958城市频道资深广播员梁萍主持。主讲嘉宾们包括：

中国长寿寺住持灵霞法师、台湾中华维鬘学会名誉理事长、净觉僧伽大学大乘佛教研究所所长郑振煌教授、本地佛教施诊所执行长兼药师行愿会教育主任贤通法师，前国会议员，现任联合早报时事评论员吴俊刚先生、资深教育工作者洪孟珠博士。此外，

还邀请了圆点心宁中心发起人兼导师定融法师、首席医务总监黄卫众医生担任特别嘉宾，以壮声势。

座谈会从下午一时开始，历时4小时，分两场进行。

上半场先由净名佛教中心主席吴鈞居士致辞，他简略地述说了举办此次座谈会的缘起。接着吴鈞刚先生主讲“人间佛教：现代社会的心灵之药”，他从社会的角度切入主题，先列举了现代





社会因为物质主义、消费主义的泛滥而衍生出各种社会病态，而佛教正可净化人心，让人心获得寄托。他也强调，佛陀所教导的四圣谛、八正道、六度四摄都可以开发智慧，启迪人心，对于促进社会和谐，抑恶扬善有积极的作用，是现代社会的心灵之药。

当然，知而不行，只是未知。若知道佛学的好处，学习了佛法而不懂得应用在生活中，那等于白学了。第二名嘉宾灵霞法师以“学习与应用”为讲题，指导现代修佛者如何学以致用。内容涵盖了从初发心到最终成佛的每一个阶段，指导众人如何将佛法融入生活，从而进一步认识自己及理解他人，才能服务社会。

洪孟珠则从家庭的角度切入，她指出目前家庭教育的不

足，以致产生了一系列的家庭问题。洪博士表示，应该以佛教的四无量心来修补这一个缺憾，免得让问题一直不断扩大。

在下半场，郑振煌教授带领观众深入经典，他以“维摩诘所说经”作为导航器，指引众人走向正确的道路。他说，若要当成功的人士，当效经中的维摩诘居士。因为，他能圆融无碍弘法利生，集四大菩萨悲智行愿于一身，为学佛人的标竿。

佛学，也是一个有效的治心工具。定融法师以“佛教辅导与心灵关怀”为题，解释如何通过佛学来关注人们的心理健康，并通过辅导、给予处在困难中的人们必要的协助和心灵关怀。

黄卫众医生则关心社会老化现象所产生的问题，于是他在讲

题“老吾老以及人之老”中指出目前照料老人问题的伦理问题所需要的教育与领导，并呼吁佛教社群在养老方面应该作出的爱心关怀与行动。

最后的演讲者贤通法师强调了佛学应该因时制宜，才能发挥效用。她以“契机契理，求新求变”为题，指出佛教发展不能因循守旧，必须与时俱进，而在求新求变中一定要契理契机，不能本末倒置，忘了根本教义。她以推动慈善事业为例，她表示，回馈社会，除了解决人们眼前的困境，最终目的还是应该畅佛本怀——先以欲钩牵，后令入佛智。若能如此，也就是“出世即入世”、“入世即出世”，相即相融，不相妨碍了。

浴佛与供养的意义

■ 邝野 ■

每逢卫塞节，佛弟子就会到寺院里供花浴佛，祈增福慧；又或是参与传灯仪式，你可知道个中的意义吗？

浴佛

“浴佛”是为了纪念佛陀的诞生。事关佛陀出世时，步踏莲花，连走七步，然后一手指天，一手指地说：“天上天下，唯我独尊。”此时，大地震动，天女散花，四大天王以香花清水沐浴佛身，九龙亦吐出甘露为佛沐浴，人天无不欢欣鼓舞，因为佛陀降临，为三界苦恼众生带来清凉无比的佛法，为众生提供一个解脱之道。

基于上述的典故，每逢卫塞，佛徒就会以香花净水灌沐悉达多太子圣像庆祝佳节，以表示对佛陀尊敬的供养。

虽说《浴佛功德经》记载着浴佛有“现受富乐，无病延年；于所愿求，无不遂意；亲友眷属，悉皆安稳；长辞八难，永出苦源；不受女身，速成正觉”等功德，可修道的佛弟子不应该只为功德，而是要通过沐浴佛身，来审视自身，反省己过，并通过忏悔心，清净身口意三业。

所谓“外沐佛身，内净自心”，在浴佛的同时，佛弟子亦应该藉着机会，提醒自己远离身垢，减除心染，维持身心清净，培养慈悲与智慧，才是浴佛的真正意义。





供花

除了浴佛，佛弟子也喜欢献花，向佛陀致最高的敬意。

花，其实与佛教很有深的渊源。阅读过佛典的人，一定读过不少描述“诸天赞叹、雨众妙华”等庄严盛景。典籍中亦有不少以花来开启佛弟子智慧的公案，例如：拈花微笑、花开见佛等，成为不少法师用以教育弟子的修行工具。

在《佛为首迦长者说业报差别经》中，明确地记载了供花的功德果报：

“若有众生，奉施香华，得十种功德：一者、处世如花；二者、身无臭秽；三者、福香戒香、四者、随所生处，鼻根不坏；五者、超胜世间，为众归仰；六者、身常香洁；七者、爱乐正法，受持读诵；八者、具大福报；九者、命终生天；速证涅槃。是名奉施香花得十种功德。”

佛徒向佛陀献花，除了对佛陀深表感恩与尊敬之外，同时也

愿意接受佛陀的教化，谦卑地放下自己的身段，从头学习。

佛弟子也可从一朵花的盛衰枯荣，联想到人的生老病死，从而体会到生命的短暂与无常，抓紧宝贵的光阴，在菩提道上勇猛精进。

供灯

灯，在佛教中一直被视为光明与智慧的象征。燃起一点火，点亮一盏灯，就好比点燃修道者的光明自性，提醒着修道者在菩提道上需要精进、努力。

供灯，发心是很重要的。在《贤愚经》中的“难陀品”就通过贫女难陀筹钱供灯的事件，强调供养时必须发菩提心才有意义。佛陀住世的时候，贫女难陀很想供养佛陀，但是苦于家贫没钱，于是她四处乞讨，终于化得一文钱，这一文钱就只能供她买得一盏小灯，可她还是抱着虔诚的心将这一盏小灯供于佛前，并许下的心愿：“愿此光明照彻十方，令一切有情皆得出离生死，

得无上乐！”

当时，佛前的供灯千千万万，很多的灯火比贫女的还大还亮，闪亮得光芒亮彻夜空。可是，再珍贵的油灯也耐不住漫漫长夜的消耗，随着黎明的降临，所有灯火悉皆燃尽，唯有贫女的灯，仍在悠悠发亮。

佛陀便说：“这供灯的主人，发了救度众生的大愿，由于至诚恳切，所以灯明无尽。”

除了供灯，佛弟子喜于在卫塞时进行传灯仪式。传灯，象征着三宝弟子辗转相传佛陀的教诲，就如一盏灯点燃另一盏灯，再点燃另一盏灯……有着灯灯相续，代代相传，让正法长住，摄化众生；破除黑暗，给予光明的意涵。

供花也好，供灯也好，重点还是在于供养的心，而不是供品本身。供养者应该之视为本身修持的一部分，通过供养审视内心，改进自己，完善自己，致力于道业上的增长，将供养发挥至最大的力量。

佛教的饮食习俗

■ 陶瓷仙 ■

佛教自印度传入中国后，不仅是对中国艺术、文化起了重大的作用，对汉族饮食更有着关键性的影响。

佛教的慈悲精神，一向以尊重生命为前提，所以在这样的基础下，形成了佛教徒们独特的饮食习俗。在中国，除藏、蒙古及傣族的佛教徒不茹素外，其他民族的佛教都是坚持素食的。素食，就是不杂鱼肉滋味的食物。紧持素食除了因为慈悲之外，还对僧人修行有助益呢！除了戒肉食之外，他们还戒酒、戒五辛(葱、蒜、韭等)，因为佛教认为“酒为放逸之门”，“肉是断大慈之种”，饮酒吃肉是造恶业的起因。

汉传佛教吃素的渊源

从历史上看，汉族佛教徒吃素的习俗，是由南朝的梁武帝于公元500年登基后，在南京“建初寺”志公和尚的影响下，才提倡吃素的。梁武帝提倡吃素，是因为佛经提倡的“不结恶果，先

种善因”，“戒杀放生”等思想，恰好与儒家的“仁心仁闻”的观点相契合之故。需要补充说明的是，吃素在汉族地区是很早就有的一种饮食风尚，据《礼记》等古代文献记载，远在佛教传入中国之前，中国已有“素食”之说。

《仪礼·丧服》就记载着祭祀先人时要食素。《礼记·坊记》说：“七日戒三日斋。”这里说是“斋戒”，即是古人在祭礼或与重大事件时，事先数日要沐浴、更衣、独居、素食和戒酒等，使心地纯一诚敬，称“斋戒”，素食即是其中之一。又古代风俗，居丧期间也要素食。《后汉书·申屠蟠传》说申屠蟠九岁丧父，满孝以后，还“不进酒肉十余年”，为时人称颂。佛教传到中国以后，同中国固有的风俗习惯相结合，开始吃素的习俗，从而使吃素的风气大开，人数大增，素菜的质量也有相应的提高。

在寺庙之外，还有许多民间的善男信女，有因信佛而长期吃斋的，有因求佛许愿后短期吃斋的，还有的人是在拜

佛或庆庙的活动中临时吃斋。这种茹素饮食风俗的普及和流行，大大推动了蔬菜瓜果类植物的栽培，推动了烹调技术以及糖类、豆类制品和面筋制品技术的发展，开创了中国饮食中具有独特风味的一个菜系——素菜。在古籍中，有关素食的记载也有不少，写得比较专门的，莫过于宋人陈达叟的《本心斋食谱》。书中载有蔬食二十种，每一条中既有原料及制法，又有对每一品种的“十六字”赞，如“玉延，山药也，炊熟片切，渍以生蜜”。对此品的赞美是“山有灵药，录于仙方，削数片玉，渍百花香”。二十种蔬食均给人以山林风味之感。在这里，素菜的“色、香、味、形”得以鲜明的体现。这说明到了宋代，我国素菜已发展到创制“形象菜”的崭新阶段。

素菜到了公元十七世纪清代时，较之以前有了更大的发展，出现了寺院素食、宫廷素食和民间素食的分野。寺院素食又称“释菜”，僧厨则称“香积厨”，取“香积佛及香饭”之义，一般烹调简单，品种不繁，且有就地取材的特点。据《清稗类钞》载，当时“寺庙庵观素饌之著称于时者，京师为法源寺，镇江为定慧寺，上海为白云观，杭州为烟霞洞。”

寺院素菜中最著名的为“罗汉斋”，又名“罗汉菜”，是以金针、木耳、笋等十几样干鲜菜类为原料制成，菜品典自释迦牟尼的弟子十八罗汉之意。乾隆皇帝游江南时，到很多寺院去吃素菜，在常州天宁寺品尝以后说：“胜鹿脯、熊掌万万仟”（《清稗类钞》），在民间传为佳话。这也说明，寺院庵观的僧尼们在烹调素菜方面做出了贡献。清朝皇帝，在吃腻了山珍海味、鸡鸭鱼肉之余，也想吃吃素食。尤其是在斋戒日更需避荤。为此，清宫御膳房专设有素局，据史料记载，仅清朝光绪年代，御膳房素局就有御厨27人之多。民间素食是指社会上的素菜馆。在清道光年间，北京民间就出现素菜馆，为了满足各类人的口味的需求，招徕生意，民间素馆的厨师们发明了“以素托荤”的烹调术，即以真素之原料，仿荤菜之做法，力求名同、形似、味似，因而民间素菜馆的素菜品种较宫廷与寺院素食更为丰富多彩。

寺院发展推广饮茶习俗

佛教自汉代传入我国，至隋、唐大兴。寺院的发展对茶的传播和饮茶习俗的普及起了很大的作用。“天下名山僧占

饮茶有利于佛教徒坐禅提神，清心明目，净化思想，而僧尼又最讲究静修，所以僧人爱种茶、饮茶。



多”，寺院一般在名山大川、环境幽静、竹环翠绕之地。这些地方的气候、水土等自然条件往往宜于茶的生长。

饮茶有利于佛教徒坐禅提神，清心明目，净化思想，而僧尼又最讲究静修，所以僧人爱种茶、饮茶。于是，在许多寺院旁出现了茶园。例如始于唐代，盛于南宋，传至今日已有一千多年历史的灵隐佛茶，就是江南的佛门名茶，由僧尼在寺院茶园里亲自培育管理、采摘、炒制。这种佛茶专用于庵堂寺院做佛事，供奉菩萨和僧尼作功德，还可以自己饮用，是僧尼平日健身的饮料。旧时，天竺、灵隐僧尼嗜茶如命，每日必饮，故有“宁可三日无粮，不可一日无茶”之说。唐代陆羽《茶经》把中国茶道推向一个历史的高峰，他之所以从事撰写《茶经》一书，与他从小在寺院中采茶、做茶、煮茶有密切关系。唐代封演撰的《封氏闻见记》云：“开元中，泰山灵严寺有降魔师，大兴禅教，学禅务于不床，又不食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”可以说，没有佛教，饮茶之风便无从兴起，也就不可能有灿烂的茶文化。

腊八粥的缘起

目前华族广泛流传的吃“腊八粥”的饮食习俗，也来源于佛教。相传佛陀出家修道，经过六年苦修，到了印度摩揭国尼连河附近，由于人烟稀少，气候炎热，多日化缘不得任何食物，佛陀最后又累又饿，晕倒在地。恰逢一位女牧民放牧至此，她把身边的午饭拿出来，又取来泉水，加上野果，熬成乳糜状粥，给佛陀吃。佛陀吃完后，精神焕发，他又到河里洗了个澡，然后静坐在菩提树下沉思。



腊八粥

腊月八日终于成佛。所以每到腊月八日，寺庙和尚集会，熬粥供佛，以示纪念。

唐代已有吃“腊八粥”的风俗，唐宋以后，不仅寺院在“腊日”要做腊八粥，民间也相效法，广为流传。宋祝穆《事文类聚》说：“皇朝东京十二月初八日，都城诸大寺作浴佛会，并造七宝五味粥，谓之‘腊八粥’”。“腊八粥”，又名“佛粥”，以米果杂成，多用胡桃、松子、栗子、榛子等成之，所谓“七宝”，本指金、银、琉璃、玛瑙、珍珠等物，“七宝五味粥”乃借用七宝名目以美称之而已。古人认为吃腊八粥具有消灾长寿，向往幸福的含义；也有驱除疾病的象征。直到目前，一些华人也会在过年过节吃腊八粥。



做最真实的自己

■
东子
■

我们生活在一个忙碌的信息化时代，每天过着日复一日的单调生活，戴着连自己都看不清的面具与人相处。可此时的我们是否认真思考过，自己喜不喜欢这样的生活？

的确，对于现代人来说，穿梭在各种复杂的关系中，面对来自不同地域的人，生活不再那么惬意，人与人之间的交往也不再那么单纯，面具于是成了人们沟通的桥梁。或许我们自己都不知道自己到底戴过多少张面具，其中哪一张才是真正的自己。不同的场合需要展现不同的姿态，只有戴上了面具才能在这个社会里生存，即使它会成为一种可怕的习惯。无论我们愿不愿意，面具都已经融入了我们的生活，是人之常情，是合乎其理的。

然而，失去自我的生活是苦不堪言的，一个人每天都要扮演着不同的角色，应付着性格各异的人，既不想事事顺从别人的心意，又不能义正词严地表达自己的不满，因此内心世界的空洞便越来越大。终有那么一天，我们会在喧嚣闹市、灯红酒绿中迷惘、惆怅、寂寞、空虚，成为一个失去灵魂的人，这样的人生意义何在？

人活着首先应该充实自己，而不是一味迎合他人。别人不了解我，我不着急，着急的是自己不了解自己。有时候做人就该秉承“走自己的路，让别人说去吧”的

原则，如果过于在意别人的看法，那就是在为别人而活，只会让自己活得更累。我们无法改变别人的看法，但我们可以弥补自己的不足，可以完善自己，只有愚蠢的人才会想着放下自己的身架去讨好别人，去奉承别人。

我们是做一个自己，还是演一个自己？曾经看过一本书，书里面概括的两个标准我都很赞同：一是不要活在别人的剧本里，二是不要让别人的标准扰乱了自己的生活。

假如一生都活在别人为你设计好了的场景里，不能不说是一件很悲哀的事情。不管那个设计师是父母还是朋友，也不管他们的出发点如何，如果那不是自己所想要的生活，就应该果断地拒绝，就不要轻易去接受，人生最重要的就是要能够主宰自己的人生，规划自己的生活。

人活于世，我们都是赤裸裸地来，又赤裸裸地离开，既然明白逝后将是万事空，就应该看淡眼前的一切身外之物。为了让生活更加美好，我们都曾不懈地追求过某些事物，都曾给自己找过一个外在的人生目标，可在追寻的过程中，我们却常常迷失了自我，陷入了物质欲望的漩涡。一个让别人的标准凌驾于自己生活之上的人，很难快乐地生活。

人生苦短，或许我们总是为了生活而违背自己的心，或许我们在戴着不同的面具上蹿下跳，但我们必须坚守自己最真实的个性，有句话说得好：你的生命就像你的家，如果因为你的不坚持，会让别人进来帮你布置，但不要忘了，在里面住一辈子的人是你自己。

学会放下

■ 安小悦 ■

最近看到苏轼的一首词《行香子·述怀》，词云：

清夜无尘，月色如银。酒斟时、须满十分。浮名浮利，虚苦劳神。叹隙中驹，石中火，梦中身。虽抱文章，开口谁亲。且陶陶、乐尽天真。几时归去，作个闲人。对一张琴，一壶酒，一溪云。

苏轼起笔写景，把月下之夜描写得极其清新，在这样寂静的时刻，恰也是作者把酒对月思索人生之时。平日里人们追求那些虚名浮利，为它伤尽脑筋，费尽精神，其实仔细想来在这如梦一般短暂的人生里，这些都是徒然的。为了说明生命的短促，苏轼又从古代典籍里找出了三个比喻：“隙中驹，石中火，梦中身”。

苏轼是一位虔诚的佛教徒，也正是由于他受到佛教思想的熏陶，使他能够在遭受宦海浮沉时，能够运用佛教的思想来对待自己所遭遇的不公平待遇，从而使自己能够做到宠辱不惊，以平常心来看待世事。因此在词的下阙中，苏轼规劝世人若能放下，即时解脱，便能得到“且陶陶、乐尽天真”的快乐心情，过上悠闲生活。

苏轼的词多以深邃见长，此首《述怀》极有代表性。他从深夜赏月对景，尔后反省人生要淡泊功名，毕竟时光易逝，光阴催人老，所以得出结论：不如远离贪欲，退隐还乡，在悠然自得中享受一种恬淡却有情趣的人生。

从这首词中，可以得到这样的一种人生启示：若能放下，即时解脱。

可是，人生在世，有太多的东西放不下：有了功名，就对功名放不下；有了金钱，就对金钱放不下；有了爱恨，就对爱恨放不下；有了贪念，就对物欲放不下……而这种种放不下，使得我们像背着房子行走的蜗牛一样，活得又辛苦又压抑。

相传佛陀在世时，有一位黑指婆罗门来到他的面前，拿了两个花瓶，前来献给佛陀。佛陀对黑指婆罗门说：“放下！”黑指婆罗门于是把左手拿的那个花瓶放在地上。佛陀又说：“放下！”黑指婆罗门再把右手拿的那个花瓶也放在地上。然而，佛陀接着还是说：“放下！”黑指婆罗门只得回答说：“我已经两手空空了，没有什么可以再放下了，您



为什么还要我放下？”佛陀对他说：“我并没有让你放下花瓶，我要你放下的是六根、六尘和六识。当你把这些都放下时，才能从生死轮回中解脱出来。”黑指婆罗门终于悟到了“放下”的真义——“放下”心中的一切贪欲、愤恨和妄想，才能自由自在，才能解脱。

一位心理学家说：现代人学会了追赶时间，却没有学会耐心等待；学会了急不可待，却没有学会拭目以待；学会了对物欲的追求，却没有学会放下。于是生活中多了为情所困，为钱所迷，为官所累的人；多了愁眉苦脸，闷闷不乐，心事重重的人；多了花言巧语，虚伪矫情，言不由衷的人。

正确的放下，是一个人生理与心理健康成熟的表现。就体育而言：棋局既已走入死局，球赛即已大势已去，何不换下主力，鸣金收兵，以图日后东山再起，一味的死打硬拼，只能空耗体力，暴露出自己底气不足——输不起！就生活而言：感情既已走入人生的沼泽地，又何必苦苦纠缠那曾经的每一句话，如同风筝的线已断了，何不让放风筝的人与风筝一同自由，留下一份记忆，一份感觉，一份曾经的拥有，毕竟彼此的牵强，只能给双方造成更大的伤害。

1976年英国探险队成功登上珠峰，下山时却遇上了狂风大雪，如果扎营休息，恶劣天气很可能致全军覆没，而继续前行必

须放弃随身的贵重物资和宝贵的资料，还要在食物缺乏，随时有失去生命的危险情况下前进10天。这时退役军人莱恩率先丢弃了所有的随身装备，并和队友们相互鼓励着忍受着寒冷、饥饿和疲劳，不分昼夜的行走，只用了8天的时间就到达了安全地带。

这是一个惊心动魄、生死攸关的有关放下的故事，他告诉我们如何正确的对待和选择放下。而适时的放下，则是一种智慧，会让你更加清醒地审视自身内在的潜力和外界的因素，客观地认识自己和周围的事物，然后才能有缜密的分析和正确的决策。

适时的放下，亦是对生命的呵护。当今社会残酷的竞争带来的是沉重的压力和难言的负荷，人的思想行为常常被贪欲所牵制，成为一台名利机器，为其所累，而最终付出的是健康甚至是生命的代价。”也许人要在倒下的瞬间才明白：人生一世健康才是最大的财富，钱物现金也难保性命。

关于放下，著名的慈受禅师有两首偈语，其一云：人生如春花，能得几时好，朝吹与暮洗，朱颜变枯槁。花落有后生，人老不复少，万事只今朝，莫更招烦恼。其二云：人生聚散本无常，休把闲愁恼肚肠，三十年后重相见，拍手呵呵笑一场。

这两首偈语，其实都旨在规劝世人要学会看到生命短暂如花，聚散无常，且不要把那些烦恼都放在心里，过得痛苦而不

安。一定要看开人生的一切得失，学会快乐得活在当下。

宣化上人亦在开示录中讲：为什么不能自在无碍？就因为还有争、贪、所求、自私、自利心，所以不能自在。你想要自在，但办不到。你不满现实，不满现在过去，总觉得人人对自己皆不好，但自己对人都很好，你总是自己为自己讲道理，自己站在不败之地，这样就不能修道。修道就是不为自己讲道理，不狡辩、不谈是非。所谓：‘摩诃萨不管他，弥陀佛各顾各。’常常守住自己的身心，不打那么多妄想，这才是真正修道人。

如果一个人执意于追逐与获得，执意于拥有，那么就很难走出患得患失的误区，必将会为达到目的而不择手段，甚至走向极端。其实一个人不可能在太多领域有所建树，放下了那些自己能力以外、精力不及的部分，放下那些不切实际的目标，唯有如此才能从中解脱出来，把握住正确的道路和方向。

做人其实不需要很复杂的思想，凡事要随缘，不要攀缘，境来不拒，境去不留。也就是说，一个人，只要清心寡欲就会轻松自在；只要随遇而安就能自得其乐；只要放下就能解脱。放下是一种选择，一种智慧，一种明白，亦是一种结局。

放下，也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活的更淡定和安然。

孝亲至上

■ 张维昌 ■

佛教认为人生有八苦，分别是：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。

我的一位亲戚，约四十多岁。在十多年前，本应结婚成家，忽然婚变，女孩离他而去。从此不谈男女感情事，一心学佛，吃素听经。最近听说身体欠佳，故而对生活产生厌倦，迷恋净土。时常求佛菩萨，早日接引，脱离娑婆，往生净土。

脱离娑婆八苦，往生净土，本是每个念佛人所祈求的生死大事。但是执意追求，为了病痛，毅然决定离开家庭或高堂老母，不思图报或照顾家庭，逃避一切责任和义务，却不是念佛人所应该持有的态度。反而随缘才是念佛之人所应持有的心态。但是“随缘”常常被一些人理解为不需要有所作为或听天由命，由此也成为逃

避问题和困难的理由。

其实，随缘并不是放弃追求，而是让人以豁达的心态去面对生活。随缘是一种智慧，可以让人在狂热的环境中，依然拥有恬静的心态，冷静的头脑。

随缘是一种修养，是饱经人世的历练，是阅尽人情的经验，是透支人生的顿悟。随缘不是没有原则、没有立场，更不是随便马虎。若能随顺因缘而不违背真理，这才叫“随缘”。

印光大师说执着某日往生容易生病或招恶魔。学道之人不可偏执，偏执或致丧心病狂。

《印光法师文钞》：“所言决欲年内往生，此见不可执著，执则成病，或致魔事。念佛之人，当存即得往生之心。若未到报满，亦只可任缘。倘刻期欲生，若工

夫成熟则固无碍，否则只此求心便成魔根。倘此妄念结成莫解之团，则险不可言。尽报投诚，乃吾人所应遵之道。灭寿取证，实戒经所深呵之言。但当尽敬尽诚求速生，不当刻期定欲即生。学道之人，心不可偏执，偏执或致丧心病狂，则不唯无益，而又害之矣！”

从上述印光大师的文钞，我们很清楚的了解，往生之日，不可强求，何况年轻人上有老迈双亲，需要照顾和供养，更应振作，鞭策自己，孝敬父母，以至晚年。除非家有其他子女，可以奉侍父母，否则一心欲离苦海，置父母於不顾，反而招来不孝之讥也。

所谓百善孝为先，孝敬父母是我们每个做子女的义务。孔子说“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎”。这句话就是告诫我们：孝敬父母要真心相待。犬马为我们劳作，我们尚能给它饲养，但是它们不会尊敬人。所以我们不能像对待犬马那样对待父母。“孝”不只是体现在给父母吃饱喝足，我们还要尊敬他们的思想，了解他们的内心，知道它们的精神需求，物质需求。真正做到“父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧”。牢记父母的年龄，一方面会因高堂的健在而高兴。另一方面又会为他们的入暮之年而忧惧。

常言道：“亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤”，不管父母怎么对待我们，



我们都要好好的孝敬他们到永远，因为他们是我们生命的源泉，生命的开始。

在《佛说父母恩重难报经》中，有这么一段：“我今为汝分别解说：假使有人，左肩担父，右肩担母，研皮至骨，穿骨至髓，绕须弥山，经百千劫，血流决踝，犹不能报父母深恩；假使有人，遭饥馑劫，为于爹娘，尽其己身，脔割碎坏，犹如微尘，经百千劫，犹不能报父母深恩；……”

生儿方知父母爱，养儿方知父母恩。当初的父母就是现在的你和我。趁父母还健在的光阴，让我们尽一份力所能及的孝心，别等父母不在的时候，才恍然大悟。“树欲静而风不息，子欲养而亲不至”是一种最深沉的悲哀。

切记，念佛之人，不可偏执往生，孝亲为首。



母亲的智慧

2012年诺贝尔文学奖获得者莫言，他自称是一个“爱讲故事的人，因为他讲故事获得了诺贝尔文学奖”。

在诺贝尔文学奖授奖演说中，他记忆中还有一件最痛苦的事，是藉由他母亲的口中说出的。

小时候村里闹饥荒。一天，莫言跟随着母亲去集体的地里捡麦穗，看守麦田的人来了，捡麦穗的人纷纷逃跑，母亲是小脚，跑不快，不幸被捉住了，那个身材高大的看守人扇了她一个耳光。她摇晃着身体重重跌倒在地。看守人还没收了莫言与母亲捡到的麦穗，吹着口哨扬长而去。母亲嘴角流血，坐在地上，脸上那种绝望的神情令莫言终身难忘。

多年之后，当那个看守麦田的人成为一个白发苍苍的老人，在集市上与莫言相遇。莫言刚想冲上去找他报仇，母亲拉住莫言，却平静地说：“儿子，那个打我的人，与这个老人，并不是同一个人。”

莫言母亲那句温婉的“那个打我的人，与这个老人，并不是同一个人”的话语，可谓平淡之至，却蕴含一股超乎寻常的抑止的力量。也就是说，时间和人都变了，过去的仇怨亦可以因变而消。

莫言的母亲没有机会读书，但是，她从生活里承传了佛教宽厚慈悲的精神，以平静的话语息止了一颗怒火中燃烧的心，才使莫言没有在一时的冲动下做出傻事来。生活中，我们是需要这样一种可贵的抑止力量。

路

路，成为悬空的弧线。起点和落点都很低。

人间有一条路，善和恶是它的两端，中间刻着尺度。你离另一端愈近，就离另一端愈远。

每一条路都通到罗马，但是你心里必须有一个罗马，而到达罗马最近的路，却只有一条。

在这世上总有一条是只属于你，而别人无法走通的路。人生的全部价值，就在于你是否全身心地寻找这条路，并坚定不移地走下去。

人生需要走些弯路，人生不要怕走弯路，但有一个前提：走弯路是为了走得最快。

摔倒了，赶快爬起来往前走，莫欣赏摔倒的地方，耽误事儿，莫停下来叹息。但聪明人绝不会被同一块石头绊倒两次。

柏油大道虽比泥泞小路好走，却留不下深深的足迹。不要因自己脚跛而认为道路崎岖不平，跛足而不迷路能赶过虽健步如飞但误入歧途的人。

穿鞋的人不一定赶路，赶路的人也不一定穿鞋。

没有比脚更长的路，没有比人更高的山；再长的路也是人走出来的；再高的山，也是由人爬攀的。脚比路长，只要有勇气走下去。

在连绵的群山峻岭中攀登，如果自以为达到了至高的顶点，那就意味着此后的行程，都是下坡路。

人生其实是一幅卷起来的图画，是时间把它慢慢展开在你的面前；山也好，水也好，不就是路吗？走就是了。诚然，路必须走方能到达，事必须做才能完成，苦必须受才可消除。



金山寺漫游记趣

■ 邵宝文 ■

我的老家山东德州庆云县有个金山寺，我常年外面飘着，几次回老家竟然也没能去看过，终于在2014年的暑假去了。按照导航的提示，很快找到了金山寺，远远望去，一片空地里有座古色古香的寺庙矗立着，很是显眼。

进了圆通殿，大家驻足在一个有很多个小孩出现的诸多菩萨面前七嘴八舌地说着。这些菩萨的塑像在一面很高很宽的墙上，大家不得不使劲仰起头去看。看我带来的三个孩子在记笔记，有位比丘尼走过来，和蔼地对我们说：“是老师在带着学生了解我们的佛教文化啊？”她语气里透着惊喜，主动为我们讲解道：

“这可不是很多小孩，这就是一个小孩，就是观世音菩萨。当一个人遇到困难，菩萨就会化作一个与这个人同年龄同行业的人，和这个人说话，为他排难，这就是‘观世音菩萨三十二应化身’的故事。”孩子们听了，都争着往本子上记着。在这幅高大的墙里，佛陀特别高大地站在正中间，他身边站着小龙女，小龙女左脚是虎，右脚是龙，师父

说，这喻义着降龙伏虎，降服我们人与生俱来的傲慢之气，我立即感到自己的傲慢之气的确在这面墙面前消失很多。

站在殿里，听着视频里播放的大师的讲经，我感觉自己体内升腾起一股烟雾之气直通天地，好像自己的身心突然得到了净化。我和朋友参观过不少佛教寺庙，虽然我不是信徒，但是内心却接受了佛法：圆通殿，圆融通达、直达彼岸，不正是人生的最高境界吗？

接着的大雄宝殿更让我震撼，殿内有一尊佛陀的圣像，也非常高，我们只能使劲仰着头向上看，足足有8.6米高。读初三的外甥女口无遮拦地问道：“释迦牟尼身上那个很像‘万’字的符号是什么意思？很像法西斯主义的那个符号。（编按：符号呈相反方向，其实是不同的）”“阿弥陀佛，可别瞎说。”殿里师父赶快解释，说这个符号在佛教里是万德万能的意思，我才知道，原来每个师父的口头禅“阿弥陀佛”是无量寿、无量智慧、无量德能、无量神通、无量吉祥、无

量美好的意思，就是这个符号所代表的，所以每对别人说一句“阿弥陀佛”就是在祝您长寿、光明、智慧、慈悲、看破、放下、自在、随缘。

哦！原来阿弥陀佛就是放下别人放不下的，放下烦恼，放下财色名利。我把一只手放在嘴边，很认真地说了一句“阿弥陀佛”，孩子们也学我做了一个“阿弥陀佛”的手势并说出了这四个字。我曾经无数次和孩子们说过，我是个彻头彻尾的无神论者，信奉唯物主义哲学，但是从自己这一句“阿弥陀佛”里，我感受到了自己对宗教的尊重。

要启程回去时，看见金山寺门口突然堆起来一大垛散落的麦穗，原来这都是来这里的人义务去地里捡回来的。看着那些来自全国各地的佛教朝圣者们，晒着太阳从已经收割过的麦田里回来，把怀里抱着的、捡来的麦穗也放到那一大垛麦穗堆上去，他们那样心满意足，好像有种终于奉献出了自己善心的解脱感，我的内心也被荡涤着，带着善，带着心的纯净，奔向家的方向。

佛教对建设和谐家庭的作用

■ 王春华 ■

随着社会的变迁，家庭规模变小，现代社会的核心家庭一般是父母与两个子女的四人组合，但也有些三代同堂的家庭组合，如何建设一个和谐的家庭，值得我们好好思量。在传统家庭中，父母尊长为家庭的核心，年龄辈份越大，地位越高，处在金字塔的顶端，而孝道则是维护这一模式的理论基础。佛教经典中，也有不少谈论孝道的，在《灵峰藕益大师宗论》卷四中，就提到：“世出世法，皆以孝顺为宗。”可见佛教对孝道之重视。

藕益大师讲到世间孝与出世间孝，引《梵网经》说明孝名为戒，戒即是孝，这是对于世间孝道的改造与提升。世间之孝有三，生养死葬，物质供养尽心为小；不辱己身，不令尊亲蒙羞，能够显亲扬名、光宗耀祖为中；导亲脱苦、喻亲于道，使尊亲脱离轮回、证悟大道为大。出世间之孝亦有三，勤恳尽心供养三宝，大兴佛事，为小孝；脱离生死，超越三界，不

入轮回，为中孝；发无上菩提心，观一切众生皆我父母，发愿度一切众生脱离苦海、成就佛道，为大孝。

藕益大师强调以戒为孝，孝顺之道，必须念念与戒相应。非惟佛教，儒家亦重好生、爱生，曾子言无故杀一虫蚁，无故折一草木，即是不孝，表明儒家亦是爱护一切生命的。儒家规定父母去世，三年守孝之期，不得饮酒食肉，不可出入娱乐场所，不得有男女关系，这也是以戒为孝的体现。

以戒为孝，孝的本质为持戒，因此一切与戒律相违背的行为便是不孝。在这方面，世人往往有许多误区，例如有人认为多给父母钱，给父母买酒买肉就是孝顺，其实这么做为大不孝，一则老年人肠胃功能下降，根本不适合饮酒食肉，否则会严重影响身体健康，二则食肉杀生，使父母造大恶业，将来受报无穷。因此劝父母食素，在父母生日时放生祈福，才是真孝大孝。

慈爱除了无私奉献，还需要智慧与度。在某些的独生子女家庭中，一个宝贝成了绝对的核心，周围的大人围着一个孩子转。在这种家庭中，家庭矛盾往往出现在如何教育和对待孩子方面，老人和父母往往观念不一致，甚至双方老人各有各的看法，导致意见不一。

发扬孝道，使父母身有所养，情有所寄，这是建设和谐家庭的关键。老年人事实上也是弱势群体，需要更多的关爱。一则老年人身体机能下降，劳动能力退化甚至丧失，权利地位下降(特别是曾经身居高位的退休老人)，他们在社会上的地位肯定不如以前了，如果在家庭同样受到冷落，心理的落差会变得更大，一时难以承受。二则随着社会日新月异的发展，整个社会更注重创新，新生事物层出不穷，老年人有跟不上形势的感觉。三则整个社会尊老、爱老、敬老、孝亲的意识亦被弱化，老人在家庭中的实际地位亦有所下降。四是晚年是人生的末期，随着身体机能的下降，各种疾病发生的机率大大上升，死亡的威胁则可能随时降临，往往是老、病、贫、孤同时到来，使人产生绝望的感觉，

孝亲是道德的基石，很难想像，一个对父母不孝的人如何会变得道德高尚。佛教的孝亲更加彻底和广泛，不仅孝敬此世父母，还要孝敬七世父母，甚至以一切众生为父母，不仅要使父母老有所养，还要帮助父母成就佛道，证得无上菩提。有了这种大孝，则会成为一个道德高尚、人格完善的人。

其次，要重视父母对于子女的慈爱，家庭和谐不是单方面的，孝道亦然。父慈子孝，父母的慈爱是儿女孝顺的前提，如果一个为人父母者对儿女不负责任，甚至还会欺负剥削儿女，那么他就没有资格要

求儿女尽孝道。如果一个人自己不孝，对父母无情，没有当好榜样，那么其儿女也很难成为孝子。传统儒家在要求父慈方面做得不够，只有《弟子规》，没有《师友规》，其实对年轻父母和老师来说，对儿女学生慈爱更加重要。

父母对于儿女，要慈爱，还要公平。对于有多个儿女的家庭来说，平等对待儿女也很重要，如果厚此薄彼，就会对受到冷落的孩子造成很大的伤害，甚至会埋下隐患，造成儿女不和，还会累及儿女对父母的孝心，导致晚景凄凉，儿女相互推托，以父母对自己不公为借口来拒绝尽孝。

慈爱除了无私奉献，还需要智慧与度。在某些的独生子女家庭中，一个宝贝成了绝对的核心，周围的大人围着一个孩子转。在这种家庭中，家庭矛盾往往出现在如何教育和对待孩子方面，老人和父母往往观念不一致，甚至双方老人各有各的看法，导致意见不一。

爱孩子是所有家庭成员的共识，问题出现在如何爱孩子上，而且这种家庭往往会导致对于孩子的过分溺爱，培养出了一个没有责任感、不会与人分享及合作、只知道以自己为中心的小皇帝和小公主。这种孩子一到学校或者步入社会，就容易与人发生矛盾，而且往往表面骄傲，内心却十分脆弱，经不住挫折和打击。

为了避免这一现象，就应当学习佛教的中道思想，将慈爱与智慧结合起来，做

到爱得有理、爱得有节、爱得有度。小孩本身虽然可爱，但同样是天真无知的，需要培养和管教，不能惯其坏毛病，必须适当批评。很多事例证明，完全由老人管孩子是不适当的，容易溺爱。祖孙三代平衡两样需要爱与智慧，一则需要相互关爱，相互理解，相互支持，二则需要相互忍让，相互付出，相互制约。中年一代往往在家庭中地位尴尬，上有老，下有小，都需要照顾，都不敢得罪，一般属于付出最多、地位最低的一方。因此，作为年轻甚至年幼的儿女，也要学会理解父母、关爱父母，尽量做力所能及的事，不要给父母带来不必要的麻烦。作为老人，对儿女也不要有过分的要求，身体健康、有劳动能力者，尽量做一些工作量不大的劳动，减轻家庭负担，也使自己精神充实，老有所为，活得更加幸福。在对孙辈的教育方面，不要过多插手干预，不要简单地以自己早年的经验作为金科玉律。

女性是家庭的核心，也往往是牺牲更多的一方。以往的传统是男主外、女

主内，但如今女性内外都管，在外参加社会工作，在内又要管理家庭，自然付出很多。在家庭中，很多责任是男性无力胜任的，儿女特别是幼年儿女肯定更多依赖妈妈。很多职业女性往往陷入事业与家庭难以兼顾的矛盾之中。

女性需要象千手观音一样能干，当然更需要观音的智慧和爱心，需要观音的牺牲与奉献精神。女性重感情，但又容易陷入情绪化，缺少理智和冷静；女性爱美，但容易喜欢打扮，购物太多，花费太大；女性付出多，牺牲大，有时容易抱怨不休。这些缺点都应当通过佛教的智慧来克服，使女性真正成为人人喜欢的观音。

建设和谐家庭，应当以佛化家庭为样板，树立正信，勤俭节约，严持五戒，奉行十善，不杀生，不食肉，不饮酒，不吸烟，不浪费。这样不仅可以减少家庭开支，还节能环保，培养孩子的爱心和节约意识，使他们明白一食一衣都来之不易，都应当珍惜，养成惜福、培福的好习惯。



肚子饿了

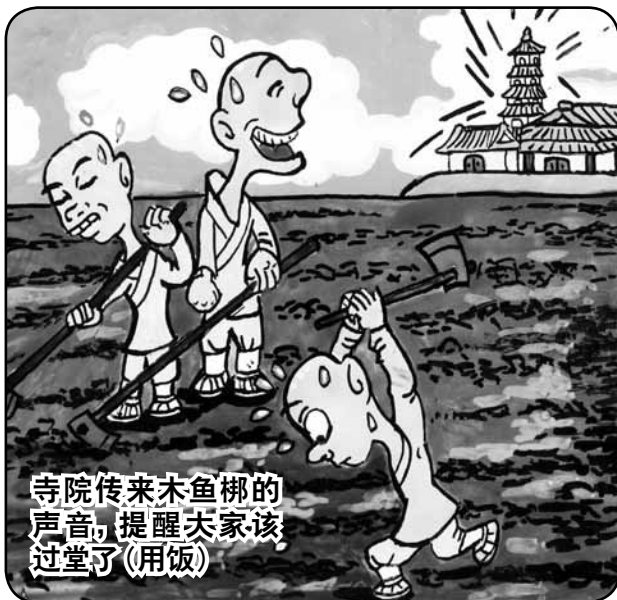


■ 梁云清 ■



一日不作，一日不食的清规制度，是百丈怀海禅师创立的

怀海禅师同僧众一样一起劳动，开荒种地



寺院传来木鱼梆的声音，提醒大家该过堂了（用饭）

一个和尚听到梆声，扛起锄头直奔寺院，大家觉得很奇怪



干的漂亮，这正是观音菩萨观音入理的事呀

百丈禅师却说







新
书
推
荐

整理出好情绪

情绪为人生带来活力、也可以带来困惑，它一会儿把人推向喜乐的巅峰，一会儿又让人跌入绝望的谷底。生活中，人总难免受到情绪多面性的影响而感到迷惑、而不自觉地受困于自己的情绪之中。如何把“烦人”的情绪，化为“好能量”？不妨参考以下书籍，吸收多一点正能量，好好为自己充电。

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360



好好闹情绪

作者：竹庆本乐仁波切

本书介绍一套消除情绪三步骤的“情绪解脱术”，帮助修习者摆脱过去造成痛苦的老习惯，疗愈不良的情绪，并从修习中发现它的美好，将之化为正能量。

书中还附有进阶的练习，让修习者循序渐进地去察觉自己、探索内心，以致最后放松情绪。



十四天克服你的焦虑

作者：康萨仁波切

作者提出，只要懂得以正确的方法修心，并在日常生活中实践，每个人都能够摆脱负面情绪，进而改变自己。一旦进行修行，即使只带来百分之一的改变，但这零与一的差别是无限大的！

作者将佛陀的教诲现代化、生活化，并用以管理好生活方方面面。例如：压力、时间、人际关系、愤怒与恐惧，强调修心去调伏烦恼和负面情绪。



每日一句正能量

作者：陈辞修

书中收集了365句的激励句子，每一句皆附上不超过百字的短文说明，每天一则，读起来轻松自在，不感压力。

虽说只有数百篇短文，但作者鼓励反复重读，因为随着人生境遇的不同，在不同的时间点，不同的场合阅读，都能带来不同的感触。

新书推荐



将佛学化繁为简

学佛入门Q&A“50问”系列丛书

法鼓出版社为普及佛学知识，并针对学佛新手将一些基本的佛学知识进行有系统的归纳、整理，并拟出50个题目，以问答形式解释一些人对学佛的疑惑。

例如在《**素食50问**》中就提了一般人常问的问题：

- 蔬食就是素食吗？为何葱、蒜是植物，却属于荤食？
- 佛陀未素食，佛教徒为何要吃素？
- 什么是纯素、蛋奶素、五辛素？吃素为何不能喝酒？
- 在外素食不方便，可以吃方便素吗？

在另一本《**禅修入门50问**》中，也解释了一些初学者的疑问：

- 禅修与静坐、冥想有何不同？
- 为何禅修可放松安定身心？
- 打坐为何总是不停打妄念？

除了“素食”、“禅修入门”，长青书店还引进了“生死”、“禅堂”等。此外，同一系列的其他主题，如“读经”、“法会”、“念佛”、“受戒”等亦已经出版。



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

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

我们推广以下文化创意工作坊:

- 香生活与你 - 闻香识身体, 香道礼仪
- 茶与养生
- 天然香皂DIY

我们提供以下产品:

- 健康环保用品
- 有机天然香皂
- 香皂礼品订制
- 天然酥油灯
- 天然香品

课程询问, 产品零售批发皆欢迎!

Blue Sky Delight Pte Ltd
11 Woodland Close, #01-07,
Woodland 11, Singapore 737853
Tel: 6570 2997 (星期一至五 10am-5:00pm)
Email: bluesky23023@gmail.com

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

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、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 ~ 12天与色拉杰寺僧团同行	4月12日	约\$2400
随喜赞助70位学僧(每位僧人的总费用\$1000)		
印尼 ~ 4天婆罗浮屠	4月23日	约\$698
中国 ~ 6天五台山	5月25日	约\$1788
中国 ~ 8天五台山/峨眉山	5月25日	约\$1998
5/7天不丹(世界最快乐国)	6月12日	约\$2998
中国 ~ 12天丝绸之路	7月23日	约\$3088
印度 ~ 13天拉达克+觐见尊者法王达赖喇嘛	8月22日	约\$3168
印度 ~ 8天觐见尊者法王达赖喇嘛(29Aug-1Sep法王开示)	8月27日	约\$1988
中国 ~ 11天西安/西宁/西藏	9月25日	约\$3068
中国 ~ 8天九华山/普陀山	10月14日	约\$1988
印度/尼泊尔 ~ 12天八大圣地	11月17日	约\$2788

每团至少25人, 或有法师随团。报价含机场税及燃油费。
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
可按您的要求自行组团, 报价另计。其他圣地如: 柬埔寨, 泰国, 越南, 缅甸, 台湾等
免费结缘: 达赖喇嘛尊者传授之莲花湖, 道次第讲义,
藏传佛教珍宝, 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>

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>

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



悦意烘培坊 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

其他服务

服务台

有意刊登广告者, 请拨电询问详情。

6744 4635

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: 64587027

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

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.

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

胡廷达	\$500.00
Ang Suan Pheng	\$400.00
吴顺来	\$200.00
林玉珍、林尤英	\$200.00
吴莉贞	\$150.00
Tommy Lim	\$150.00
张友利合家 岑建强合家	\$120.00
黄福山	\$100.00
林明雅	\$100.00
Seah Tiong Peng	\$100.00
洪秀莲	\$100.00
苏文煦	\$50.00
佛弟子	\$30.00

吴志湘	回向十方法界一切众生	\$500.00
黄云仲	祈愿王兰英身体健康	\$200.00
Chua Eng Hwa	生活美满、身心安康	\$200.00
Lin Hui Yu	回向已故林师永(斯雄)莲增上品	\$200.00
梁庭玮、梁庭琿、何积辉	祈愿梁庭玮、梁庭琿、何积辉学业进步	\$150.00
杜来珠合家	祈愿杜来珠合家智慧增长、身体健康、业障消除、福慧双增	\$100.00
林玉凤、赖顺祥	身体健康、出入平安	\$100.00
刘晓薇	祈愿刘晓薇合家智慧增长、身体健康、业障消除、父母身体健康	\$100.00
王景祺	祈愿王景祺合家和乐幸福美满	\$100.00
朱亚妹	祈愿朱亚妹身心安康	\$100.00
李金桂	国泰民安、身体健康、智慧增长	\$100.00
李亚女	祈愿李亚女合家平安、万事如意、智慧增长、身体健康、业障消除	\$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，十方法界众生皆共成佛道	\$60.00
唐金莲	祈愿身体健康、业障消除。回向累劫冤亲债主，离苦得乐，十方法界众生共成佛道	\$50.00
唐志伟	祈愿唐志伟身体健康、业障消除。回向十方法界众生、累劫冤亲债主、离苦得乐	\$50.00
Ms Goh Chee Sian	回向十方法界一切众生	\$50.00
陈亚琼	回向三宝常住世间，正法久住、法界众生	\$40.00
林振焜	祈愿身体健康、业障消除	\$30.00
林慧玲	回向十方法界众生皆共成佛道	\$30.00
尤莲珠	祈愿尤莲珠、吴荣源、吴佳美身体健康、业障消除	\$22.00
陈子祺、陈子翔	祈愿智慧增长、身体健康	\$20.00
卓俊强	回向冤亲债主、业障消除	\$20.00
江秀芬	祈愿蔡斯凯智慧增长、身体健康、业障消除	\$20.00
Tan Hock Chye	祈愿郑秀珍身体健康、业障消除	\$10.00
卓俊华	回向冤亲债主、业障消除	\$10.00
Robin & Melissa Chong family	愿布施者吉祥康泰	\$10.00
Lee Woon Chee, Lee Chue, Lee Ah Noi	愿布施者吉祥康泰	\$10.00
Ng Siew Peng, Toh Tiong Lam	愿布施者吉祥康泰	\$10.00
Lee Oi Ling Doris, Shawn Kuek	愿布施者吉祥康泰	\$10.00
Aloysius Ho Jiann Yang, Agnes Lee Ah Swee	愿布施者吉祥康泰	\$10.00
已故曾国庆		\$200.00
已故张金兴、颜玉美、张友鑽		\$60.00
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	\$60.00
已故林月娥	往生净土、离苦得乐	\$50.00
已故岑炎兴、何寿锦、岑建成		\$30.00

礼现在千佛 植无量福慧

日期： 2017年6月4日

时间： 上午9时至下午5时

地点： 新加坡佛教总会三楼礼堂

59 Lorong 24A Geylang

Singapore 398583

法会期间设有智慧灯、供花、供佛斋众、消灾项目。

欢迎公众出席法会，共植福慧！

询问电话：6744 4635



卫塞节 庆祝

Vesak Celebration 2561

佛化家庭，幸福美满

Happy Buddhists Blissful Families

30th April 2017
Sunday 星期日
10am - 7pm

地点 Venue

光明山普觉禅寺 -
光明殿前 / 戒坛外走廊
Kong Meng San
Phor Kark See Monastery
in front of Hall of Universal Brightness /
Corridors off Hall of Precepts

活动项目
Activities

浴佛 / 供灯、供花及祈福仪式 / 游戏 / 素食义卖会
Bathing of Prince Siddhartha / Offering of Lamps,
Flowers & Blessings / Games / Vegetarian Food Fair

固本开始发售
Coupons Are
On Sale Now

询问电话 / 网站
Enquiries / Website

6744 4635 www.buddhist.org.sg



新加坡佛教总会
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583