

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

佛教戒律

出家以信为首

略说三聚净戒

参禅·悟性·次第

ISSN 1793-8023





目录 contents

| ISSUE 504 | OCT - DEC 2018 |

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) 006/11/2017

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

佛总资讯

- p.1** 2018年和谐游戏日记盛 一帆
- p.4** 新加坡佛教总会谢师宴记盛 一帆
- p.6** 2018 Good English Movement Week in Maha Bodhi School Madam Jasveena Kaur Leil
- p.17** 佛教总会周日学校结业典礼花絮 佑桂

教界活动

- p.21** 新加坡慈济25周年“志业成果展”侧记 福智

本期特稿

- p.26** 佛教“四圣谛”对当代的价值探微 唐黎标
- p.28** 出家以信为首 常静
- p.30** 略说三聚净戒 明华
- p.32** 参禅·悟性·次第 刘先和
- p.35** 心如止水 余宁
- p.36** 蛙跳心理与冠军智慧 依雁

佛化人生

- p.38** 禅，心中的力量 赵宏
- p.40** 新书推荐：佛教的生命观
- p.42** 素食食谱：生坚果奶、小小米鹰嘴豆沙拉
- p.44** 佛学漫画：善意的谎言 梁士清



不分彼此, 团结一致

2018年和谐游戏日记盛

■ 一帆 ■



游戏与各类球赛, 让不同族群、不同宗教的年轻人培养同心协力的社区精神, 强化新一代的凝聚力。

268名参与者场上比拼

今年的和谐游戏日以“不分彼此, 团结一致”(Regardless, we are one)为主题, 激发国人培育众志成城, 齐心协力的精神, 因为唯有人民团结, 国家根基才会稳固。268名的参与者来自不同族群、不同宗教, 他们都是抱着“友谊第一, 比赛第二”的心情参加现场的各项竞技, 例如躲避球、玩具枪战、以及一些球类运动。各自的队伍虽然在场上“搏斗”得很卖力, 在艳阳高照下的汗水也挥洒得特别多, 可大家的脸上还是露出灿烂的笑容。

新加坡佛教总会青年团连同巴哈教(Bahāi)与祆教(Zoroastrian)主办的“2018年和谐游戏日”于8月4日, 早上9点, 在菩提学校举行。文化、社区及青年部长傅海燕受邀为大会主宾, 一身运动穿着的傅部长, 一早来到现场为各队参与者打气。此外, 我国各大宗教领袖也出席观礼, 以表支持。

和谐游戏日是我国政府为促进各族各宗教人士而致力推广的一项常年活动, 旨在通过群体



创建一个更包容的社会。”

法师也表示，和谐游戏日通过轻松有趣的团体游戏把新加坡人团聚在一起，并在他们之间凝造一种使命感。他说：“无论是通过游戏、教育或社区活动，甚至是各族的节日以及那些富有宗教内涵的庆祝活动，国人都会持着一种持续和尽责的态度团结一致，以确保新加坡与家人共享繁荣与安定的生活。重要的一点是，一个凝聚力强

此外，主办单位还邀请一些年长者前来，一起进行互动。和谐，是不分年龄。

弘扬新加坡精神

新加坡佛教总会会长广品法师致辞时，对于来宾的热烈反应深感欣慰，他说：“看到这么多来自各族裔和宗教团体的兄弟姐妹们如此地支持与拥护这个和谐活动，实在是让联办单位和我非常感动，这尤其突显了本届和谐游戏日的主题：我们是一体的！也是最值得我们发扬的新加坡精神。

“选择以团体游戏与运动作为串联活动的基本元素，因为这不仅仅是可以强身健体，而且还可以将新加坡不同性别、种族、宗教、年龄的群体紧密地连在一起。

最难得的是，今年两家老人院的年长者也一起参与这个活动，主要是发出一个强烈的信息：





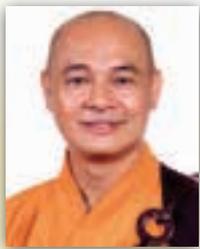
的新加坡将能迎向将来的挑战。”

活动约在下午2点左右结束，新加坡佛教总会会长广品法师在颁发完所有奖品给参与者之后，由巴哈教代表郭义行将和谐游戏日的旗帜交给明年和谐游戏日的承办机构基督教理事会，由该会Terry Kee主教代表领取旗帜。



至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM
荣膺新加坡共和国总统
颁赐公共服务星章BBM志庆



立德树人

志愿佛教徒协会
敬贺



回到甘榜年代

新加坡佛教总会谢师宴记盛

■ 一帆 ■

8月30日，傍晚6时正，由新加坡佛教总会为四个附属教育机构教职员而设的常年教师节谢师宴，在菩提学校大礼堂举行。主办方选择以“甘榜精神”作为今年的庆祝主题，与会的教职员都换上了60年代各族常穿的衫裤、纱笼，穿梭在宴桌之间。此外，在宴席的角落还设有仿旧时代的雪糕摊、嘟嘟摊，而教师们也亲自上场，演奏民间乐器与乡土歌曲。顿时间，让人感觉穿越时光隧道，回到了那个年代。

60年代建国初期，民风淳朴，邻里和睦，大家在自我奉献和互助帮忙的基础上建立了深厚的感情。那时候，社区凝聚力强，大家互助互利，社会中充斥着一股浓浓的人情味。随着时代的变迁，居住环境改变，这种甘榜精神也渐渐褪色，令人叹息。今次，在教师节的晚宴上采用这个主题，可谓是用心良苦，祈盼老师们也可将此精神传承给下一代，强化我国社群的团结精神。

新加坡佛教总会会长广品法师在致辞中指出，老师是教育体系里最重要的一个环节。任何高瞻远瞩的百年树人大计，都有赖于一大批具有献身服务精神、精益求精的老师们，一代又一代的





努力付出与耕耘，为国家、社会以及各领域培育人才，才能使这些百年大计落实，从而造福人群。

“良好的教育政策是肥沃的泥土，辛勤工作的老师是阳光与水分，细心的呵护着一棵棵幼苗，让它们茁壮成长、开枝散叶、开花结果。”他继续说，“教育是一份神圣的事业，佛总副会长兼文殊中学董事会主席在今年国庆荣获公共服务奖章受媒体访问时表示，兴学办校是刻不容缓的大事，佛总也象许多民间社团一样投身于教育，投注了巨额财力与物力，先后创办了菩提学校、文殊中学，悉达多托儿中心以及马林百列菩提学生托管中心，因为入世服务，利导众生是佛陀的教诲。”

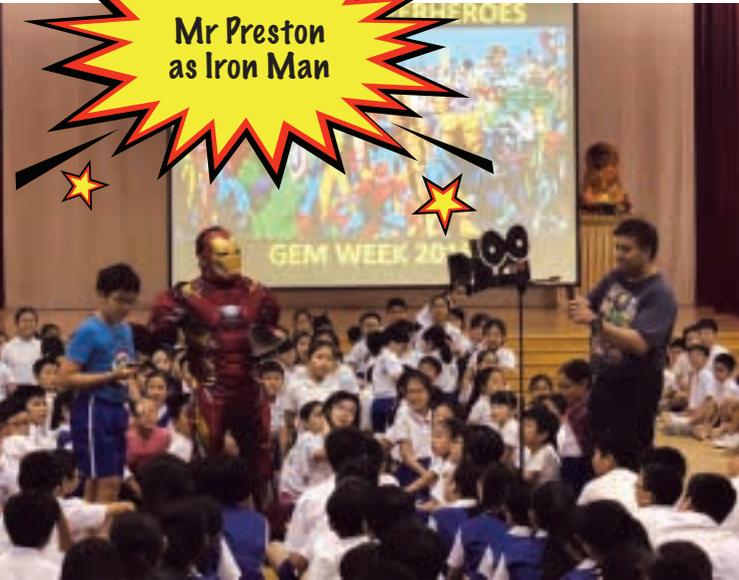
最后，法师对菩提、文殊两校历任校长、副校长的精明领导和全体教职员全心全力奉孕育出一批又一批杰出年青才俊的付出致以最深切的尊敬。此外，主办方也在晚宴上，颁发长期服务奖给教职员们，以示鼓励和敬意。



2018 Good English Movement Week in Maha Bodhi School

■ Madam Jasveena Kaur Leil, Subject Head for English Language ■

Mr Preston as Iron Man



Our teacher is Hulk. Don't get her angry!

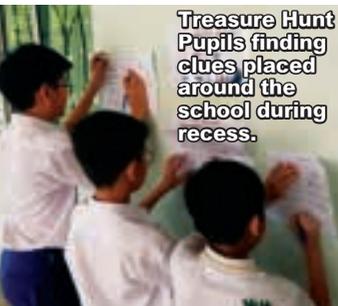
Good English Movement (GEM) Week, organised by the English Department was held in Term 3 Week 3. It aimed to promote the use of grammatically correct English when speaking and writing. It also aimed to engage and enthuse pupils in the joy of learning in English through the various activities organised for them.

This year, the theme for GEM Week was Superheroes. There was such a buzz amongst pupils and teachers as the latest movie, "Avengers" was recently released in the cinemas. Pupils were excited to dress up as their favourite characters and felt like a superhero on that day. During the launch, Mr Preston Tan, our Primary 6 teacher, dressed as Iron Man and entertained the pupils during the assembly programme. Pupils were in awe to see the character come to live.

Heads-up Charades



Treasure Hunt
Pupils finding clues placed around the school during recess.



Parent volunteer reading to pupils in the library during recess.



Poetry Recitation by Primary 1 and 2 pupils





Have no fear. Black Panther is here!



Miss Incredible striking a pose.



Thor, nice hammer!



Iron Man to the rescue!



Book recommendation by Reading Ambassadors

During the week, pupils had the opportunity to participate in different classroom activities. These activities focused on building confidence in speaking and tackling common mistakes in English. Pupils enjoyed preparing for the Reader's Theatre presentations and playing the games in class.

During recess, the pupils were also given the opportunity to try out a range of activities like Solving a Mystery Code, Tongue Twister Challenge, Word Search and Poetry Recitation. They also had to go around the school to complete a treasure hunt. Parent volunteers joined forces with the teachers to help manage the game booths and carry out story telling in the library.

Overall, the event was enjoyable and a success. Pupils are looking forward to the next GEM Week and are excitedly awaiting the theme for next year to be revealed.



Reader's Theatre presentation in the library.



Spelling Challenge to find the best spellers



Pupils choosing books to buy during a book fair.



Pupils playing at the game booths during recess

热烈祝贺

下列属校教职员荣膺今年度国庆奖章

Heartiest Congratulations
to the following recipients of the NDA 2018

菩提学校

MAHA BODHI SCHOOL



The Commendation Medal 表扬奖

Ms Soon Su-Yee 孙淑仪

School Staff Developer

文殊中学

MANJUSRI SECONDARY SCHOOL



The Efficiency Medal 表扬奖

Mdm Ong Lay Peng 王丽萍

Head of Department (Mother Tongue Languages) /
Commendation Medal



Long Service Medal (Military) 长期服务奖

Kalaiselvan s/o Poniah Ponrajah

Allied Educator (Counselling)

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员

文殊中学全体董事

菩提学校全体董事

文殊中学校友会

菩提学校校友会

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

同敬贺

祝贺 获颁

社会及家庭发展部长期服务奖2018 文化社区及体育部之友奖2018



广品法师
佛教总会会长

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
文殊中学全体董事
菩提学校全体董事
文殊中学校友会
菩提学校校友会
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

同敬贺

祝贺 获颁

社会及家庭发展部义工奖2018



陈添发先生
佛教总会慈善组义工

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员
文殊中学全体董事
菩提学校全体董事
文殊中学校友会
菩提学校校友会
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

同敬贺

热烈祝贺

佛总属校文殊中学校友

何伟山先生

荣任官委议员 志庆



佛门之光

新加坡佛教总会全体理事、会员及职员

文殊中学董事会

文殊中学校友会

文殊中学全体师生

菩提学校董事会

菩提学校校友会

菩提学校全体师生

佛总慈善组义工团

南洋佛教编辑部

佛总青年团

佛总佛学班同学会

佛总佛学班全体师生

佛总周日学校全体师生

悉达多托管中心全体师生

马林百列菩提学生托管中心全体师生

同敬贺

祝贺 获颁

新加坡监狱署长期服务义工奖

SPS VOLUNTEERS AWARDS CEREMONY 2018

SINGAPORE PRISON VOLUNTEERS LONG SERVICE AWARD 2018

服务年数

1	陈日光	15年
2	吴愿如	10年
3	朱祐生	10年
4	释向扬	10年
5	杨秀珠	10年
6	李汉釗	10年
7	李丽琴	10年
8	龙室全	10年
9	林瑞卿	10年
10	孙锦江	5年
11	薛冕娟	5年

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈

广声大和尚PBM

荣膺

新加坡共和国总统

颁赐公共服务星章BBM志庆



伟绩同钦

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
文殊中学校友会全体执委及校友
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
吉祥宝聚寺
积善堂
新加坡佛教青年弘法团
能仁精舍
妙音觉苑
新加坡佛教施诊所
洛伽山庄

同敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈

广声大和尚PBM

荣膺

新加坡共和国总统

颁赐公共服务星章BBM志庆



生惠人利

佛教会
释迦善女会
旃檀林
天竺山毗卢寺
莲池阁寺
海印古寺
菩提佛院
宝光佛堂
准提宫
观音亭
善福堂
福慧讲堂
海印学佛会
善德堂
福寿堂
南海飞来观音寺
东陶阁
大愿共修会

同敬贺

至诚恭贺

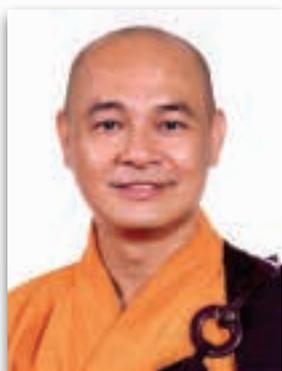
光明山普觉禅寺方丈

广声大和尚PBM

荣膺

新加坡共和国总统

颁赐公共服务星章BBM志庆



博施好善

麓葛院

法轮社

天寿堂吕祖宫

法藏精舍

慧明讲堂

新加坡佛牙寺

十方佛林

竹林寺

莲池精舍

般若念佛堂

观音斋

先锋印刷装订私人有限公司

长青佛教文化服务社

释广品

释慧雄

释宝实

释宝通

连荣华夫妇

同敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈

广声大和尚PBM

荣膺

新加坡共和国总统

颁赐公共服务星章BBM志庆



利人惠群

如切观音堂

敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM

荣膺新加坡共和国总统颁赐公共服务星章BBM志庆



仁风广披

万佛林
敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM

荣膺新加坡共和国总统颁赐公共服务星章BBM志庆



实至名归

陈友明BBM夫妇

ACCORD CORPORATION PTE LTD
LOCKER & LOCK PTE LTD
LOCKER & LOCK SOLUTIONS PTE LTD
LOCKER & LOCK PLACEMENT PTE LTD

同敬贺



佛教总会周日学校结业典礼花絮

■ 佑桂 ■



每当小六会考开始之际，便是佛总周日学校即将结束之时。今年也不例外，周日学校的结业典礼就选在8月19日举行，过后小朋友们就可以专心一意的准备会考了。应邀出席今日的结业典礼是佛教总会会长广品法师，举行的地点就在佛总三楼礼堂。

在法师带领大众向佛陀行三问讯后，随即展开颁发小六和中四结业证书，共7人。接下来颁发勤学奖，共25名学生，每人可获一份礼券，以资鼓励他们每周风雨不改的来上课。特别奖则颁给林思凯同学和卓利峻同学；他们两位从幼儿班开始至小六持续7年修读儿童佛学班，特此奖励他们贯彻始终的毅力。此外，法师也颁发小小礼物给劳苦功高的教师们，答谢他们这年来辛勤无私的奉献。辛苦了，老师们！

接下来，法师以一则孩童捡木头，询问几个对象，对木头的用处而开示出大乘行者应以利他为要的故事策励大众；例如蛀虫只想到将木头拿来作为早餐；一位小朋友则拿来作棒球棍、竹竿



等；雕刻师则是将之雕成各类可爱动物造型，可贩卖盈利。这些行径都只是利己！最后，一位老法师告诉孩童将这些木头用来造桥，可以利益更多人。

典礼至此，小朋友们最期待的时刻终于到来，那就是魔术表演。当Uncle Derek魔术师一出场，全场的小朋友欢欣鼓舞，欢呼声响彻礼堂，震耳欲聋，个个欣喜若狂。而魔术师也不负众望，在表演过程中不断与小孩子们互动，彼此打成了一片，只闻欢笑声洒遍礼堂各个角落，让小孩子们在考试来临之际，享受一下轻松欢乐时光，放松心情，减轻压力！

最后，典礼就在影片欣赏中圆满结束。祝福小朋友们身体健康！考试顺利！我们明年见！



至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM
荣膺新加坡共和国总统
颁赐公共服务星章BBM志庆



德孚众望

圆觉宗(新加坡)
敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈

广声大和尚PBM

荣膺

新加坡共和国总统

颁赐公共服务星章BBM志庆



泽被四海

佛
祖
堂

KWAN IM THONG
HOOD CHO TEMPLE

敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM

荣膺新加坡共和国总统颁赐公共服务星章BBM志庆



弘教扬善

净名佛教中心
VIMALAKIRTI BUDDHIST CENTRE
敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM

荣膺新加坡共和国总统颁赐公共服务星章BBM志庆



厥功尤伟

龙华藏院 进觉福利协会 灵山寺 崇华寺
共敬贺

大爱·小我·无量善

新加坡慈济25周年“志业成果展”侧记

■ 福智 ■

坐落于三巴旺区，新加坡慈济所创建的大爱人文馆是一座英殖民政府时代建造的独立式洋房。自2016年开馆以来，接待了不少各国访客，时值慈济庆祝25周年，该馆特别推出“志业成果展”，向外展示慈济二十五年的耕耘成绩。此外，由证严法师一手创办的《经典》杂志创刊20周年，也在该馆同步举行为期一个月的摄影展“经典·壮游·20年”。

秉持着佛教的“慈悲喜舍”精神，慈济创办人证严法师一直致力于推动饶益人群之志业活动。慈济多年来通过有形志业包括慈善、医疗、教育、人文与环保等的拓展，足迹踏遍我国大小

角落，在人与人之间播撒爱的种子，启发了无数人无私付出，提升生命内涵，活出美善人生。今次的展览，主办方通过多媒体、图书、影音、照片、以及生活中各种小道具等来呈现慈济一路走来的志业成果。

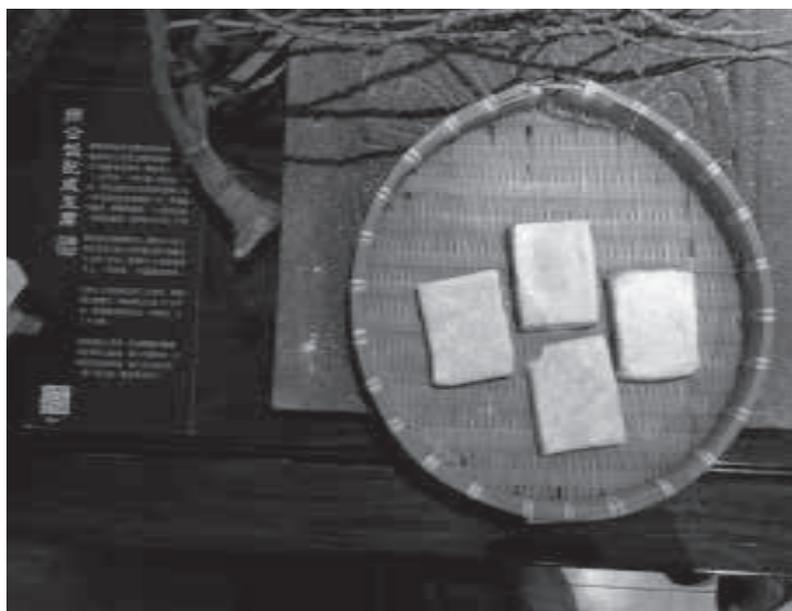
笔者到访的那一天，访客特别多，不仅看到菩提学校校长率领着众学生参观，电视艺人郭伟强也因为从社交媒体面书上获悉展览的信息，协同亲朋好友游访这一个别致的展览。

古朴布置引人深思

展览厅的空间虽然不大，但是布展人巧用室



故事馆每一件物品都是一个故事



证严法师的法语在馆内处处可见

内的每一个空间，确保展示的内容涵盖了慈济多年来的世界各地的行善足迹，也提供了足够的素材供访客探索与深耕各项志业的源头与背景。馆内的“世界馆”与“新加坡馆”展示了慈济如何以佛教的慈悲理念在国际与本地社会，启迪无数人心力量、施展人道救援的事迹。

展馆的设计以天然色系为主，采用枯叶、老树干、甚至旧书柜的柜面来点缀酷冷的高科电脑，传统透着现代、现代揉着古典的设计主题不仅是轻透着一股淡淡的原始味，还叮嘱着访客切记环保的重要。

值得一提的是，展馆内贴满了证严法师的法语佳句，让人在观赏之余，也能接受法师的教诲。据知，字句都是从法师的作品《静思语》中摘录下来的，深入浅出，意义深远。

室外绿意盎然，室内古朴素洁，返璞归真的氛围透出一股怡然自得的恬静气息，让游人不自觉放慢脚步，放松心情，静静地欣赏。

温馨感人的故事馆

故事馆内摆放着许多你我生活中的小物件，可一则则温馨小故事，就隐藏在毫不起眼的物件



启迪人心，让人静思的法语



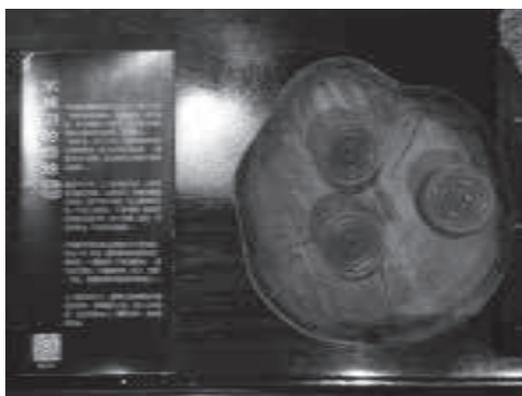
昨天的因，今天的果，都是时间的积累



室内布置古朴原始



草创期的第一间精舍雏型



小物件旁贴小纸张，记述着温馨的故事

背后。例如“米扑满”说的是一个缅甸穷人乌閔寿行善的故事，因为无余钱捐献，所以他每天煮饭前抓一把米放入陶瓮，到了一定数量就卖掉，

所得均用来布施。后来，此举还引起其他人效仿“日存一把米”助人。

铅笔，只剩一公分长，还能写吗？这“一公分的铅笔”的故事发生在中国大陆偏远的村落。由于物资匮乏，农村的小孩对于让他们学习写字的铅笔特别珍惜，将之用到一公分长，必须靠三根手指紧紧抓着来写，可他们还是继续地用。

其他还有豆腐、蜡烛、稻谷之类的，都是慈



小故事



菩提学校学生在多媒体室欣赏扬善影片



人文、教育、医疗、慈善落实佛陀精神



艺人邬伟强与亲朋摄于阅读角落

济在草创时期的清苦岁月的见证。因为慈济的法师坚持着“一日不做，一日不食”的信念，所以常住众的经济来自制作蜡烛。当时，花五毛钱可以买到四块豆腐，豆腐切成小小一片，然后用盐巴醃渍，一小片配上一碗饭，就这样可吃上一个月。

养心修身的阅读角落

由于空间不算大，布展人善用了场地的每一个地方，将空间的作用发挥到极致。展楼的角落

都分别布置成一个个阅读空间，摆着沙发、列着图书供游人坐下来，细心品阅。

导览员的解释是，“阅读，是生活中美好的一件事，我们开辟了这个空间，不仅是因为物尽其用，还希望可以启发多一些人去阅读。”

另一个阅读空间则以“探索”与“发现”为主题，采用多媒体的方式让游人自行发掘，呈现方式类似一些电子杂志与纪录片，跟之前的纯读书空间大不相同。

据知，阅读空间在展出之后，还会持续开放

给公众人士，只要是有心人，便可在茶余饭后躲进这个远离尘嚣的地方，静静地细品书卷，滋养心灵。

壮游万水千山20年

主办方也在馆内拨出空间举办《经典·壮游·20年》的摄影展。

《经典》杂志由证严法师所创办，一直以来杂志秉持着“为时代见证，为人类写历史”的使命，带领读者一起探索、接触、认识与理解世界，其杂实的语言，精炼的影像不仅启发了无数读者，更为它赢得38座金鼎奖，包括最佳人文杂志、最佳专题报道、最佳杂志摄影……等等。

展出的图片是精挑细选出来的精品，每一幅展图都宛若一扇扇的窗口，游人可通过这一窗口去欣赏世界各地的自然风光与人文面貌。



室外的《壮游20年》图片展

展图是以防水材质制作的，所以即使放在室外展出，也不怕风吹雨打。入夜之后配上灯饰，更显绚丽。

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM
荣膺新加坡共和国总统
颁赐公共服务星章BBM志庆



祝庆贺喜

禅义共修会
敬贺

至诚恭贺

光明山普觉禅寺方丈
广声大和尚PBM
荣膺新加坡共和国总统
颁赐公共服务星章BBM志庆



功丰绩厚

向扬法师
敬贺

佛教“四圣谛”

对当代的价值探微

■ 唐黎标 ■

“四圣谛”(The Four Noble Truths)是佛法的精华,又称为“四妙谛”佛教教义,是佛陀和佛教徒所说的具有教育和指导意义的教言。内容包括世间的苦(称作苦谛),苦的原因(称因谛或集谛),说苦的消灭(称灭谛),灭苦的方法(称道谛)。

“谛”是真理的意思。笔者认为,佛教四圣谛立足于现实人生,深切关怀一切有情众生,乃至无情世界的生灭苦乐,因此它的内容和功能从站在佛教心理学的视角看,注定对众生心理健康和行为规范有不可忽视的指导性和可操作性。

一、心理痛苦的共同性——苦谛

佛殿中有三种苦相。第一,苦苦相,就是遭受到饥渴、寒热、疾病等逼迫而感受到的痛苦。第二,坏苦,是指遇到乐事变迁,如众生由富贵变为贫贱,健康状况的改变,亲人离世等痛苦。第三,行苦,即众生由于事物迁流无常而产生的苦。苦也是现实社会中随处可见并真实存在的,比如:当今社会,作为富人在财富、地位、权力

已样样不缺情况下,内心却无法填满自身欲望而充满了极大的压力和不安等痛苦。然而,对一般民众而言,大部分人都有无财、求财、谋财、守财、失财的痛苦经验。正如根顿曲佩大师所说:“高官心里有大苦,小民身上有小苦。”

二、心理痛苦的原因——集谛

集谛阐述众生一切痛苦根源都可以归依为某某烦恼,即贪、痴、慢、疑、不正见等烦恼。比如贪为例:对金钱、权利、地位等的过分贪欲,使人失去清晰的意识、清净的心态,造成盲目(痴)的念头而作出一些自杀、犯罪的极端行为。佛教认为人生本质为苦、无常,但一部分众生因为无缘接触佛法,无法了解无常、无我,则常常把人生看成是快乐、恒常不变、有我的空间模式,一部分众生明白无常、无我的本质,明白“我执”造成的痛苦等真理,但因为无法正确观注“贪”的生灭无常,选择壁之不论“苦”无处不在的事实。著名精神分析学家佛洛伊德也发现,人和动

物是避苦趋乐为生活原则，他把这个称为“快乐原则”。集谛从根本上揭示了痛苦产生的根源和原因——欲望得不到满足产生执着，而出现各种烦恼，最后导致痛苦。比如：根据世界卫生组织的统计，全球抑郁症患者已达到2亿多人，更有专家预言，于2020年抑郁症将成为人类的第二号杀手，仅次于癌症。以香港为例，作为一个国际金融和贸易中心，香港过去十年的抑郁症和自杀现象有不断上升趋势，当中涉及不同年龄、不同职业组别的人。造成抑郁症原因很多，比如过分执着于财政、家庭、疾病、人际关系、学业和工作等生活事件中，为了满足我的种种贪欲造成的“我执”，这些“我执”日积月累，造成心灵无法安宁、清净、放松，最终导致病态心理的出现，也导致自身和他人的痛苦结局。

三、对治与疗救——灭谛与道谛

佛陀教给我们如何辨识苦的存在，也教给我们灭苦的“道”，这种“道”引导我们避免做使我们痛苦的事情。佛陀将其称为“八正道”。八正道内容包括：正见，对佛教真理“四圣谛”的正确见解、深刻理解。舍利弗(Shariputra)把正见描述为区分善根和非善根的能力，正思维，对四谛的正确思维，正思维反映了事物存在的方式，比如错误的思维导致我们一种颠倒的方式，正语，即不妄语、不恶语、不两舌、不绮语等，正念，带回和关注当下的力量，不执着过去未来，正精进，为正确或利他的事精进，正定，培养一颗能够心专一镜的心，正命，即过正当的生活，远离一切不正当的职业，不违背慈悲，正业，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不做一切恶事。总之，八正道在现实生活中的作用可以分为两类。第一，从个体精神生活而言，以正见为主，正思维、正念为辅。比如：正见、正思、正念教人对外物的执着从自心进行主宰，力做自心的主人。正如《长阿含经》说：自能调伏，能调伏人，自得止息，能止息人，自度彼岸，能使人度，自得解脱，能解脱人，自得灭度，能灭度人。

第二，对个体物质生活而言，个体作为社会的组成部分，每个个体生活在现实社会中，首先需要有正确的价值观，人生观，世界观。佛教认为一个“三观”健康的人是不允许把自己的利益建立在别人的痛苦上的。例如：佛教大力反对

贩毒、偷盗、杀生为职业而为自身谋取利益，这种作法是人类社会共之愤怒、共之厌恶的行为。并且国家法律也有规定，凡是危害公民的人身安全、财产安全的都应该服刑事责任。佛教“八正道”以人们的精神生活和物质生活为要点，以正命为主，正业、正语、正精进为辅。折射出一条与当代很多民众追求的道德标准，精神健康极为贴切、高度一致的教理。对维护个体身心健康，促进社会和谐发展有巨大的意义。

四、佛教“四圣谛”的当代价值

人类正处于科学技术昌明，物质生活丰富的时代，但同时每个人的心灵带来了极大的震荡。比如：抑郁症、强迫症、恐惧症、焦虑症、心理压力等普遍存在的心理障碍不仅使个人的精神健康受损，甚至会造成个人生命的损耗，同时会对家庭和社会造成不良影响。如何正确应对这些负能量的袭击？这是值得各界人士关注的问题。佛陀从公元前6世纪就已经发现了这类问题的存在，并提出了解决的方法。佛教大谈四圣谛旨在如实揭露人生之苦，首先四圣谛揭露人类痛苦的根源。其次，试图唤起人们正视现实生活中存在的老苦、病苦、死苦、怨恨会苦、爱别离苦、求不得苦等的力量。最后，教导众生以佛教的智慧战胜诸多烦恼——就是对金钱、名利、地位不过分执着，了悟人生无常的本质。如果众生了悟所有事物包括金钱、地位、权利、自身都有生灭无常的内在本质，自然就能不过分贪欲、执着于其中，达到得失坦然、来去自如的精神境界。佛教四圣谛的教义确实也具有这样的心理对治和提高精神修养的效果，比如无常观抵御诱惑，用无我观排解压力和消除痛苦。四圣谛可以说是对治恐惧、焦虑、压力、强迫等心理障碍的良药，具有预防因负面情绪而引起的自杀、抑郁、犯罪行为的发生。比如：时刻观注无常、无我的心境，使个体有调伏自心、净化自心、守护个人身心健康的效果。正如“治疗灵魂”是荣格的工作和任务，受苦、从痛苦中解脱，或得到自由是佛教四圣谛的终结目标。因此，四圣谛有一种保护自心、把痛苦转化为慈悲心和利他心，提高个体精神修养的内在价值，延伸至促进社会和谐发展的外在价值。

出家以信为首

■ 常静 ■

出家是很多人为了上求佛道，下化众生所选择的修行生活方式。通俗地说，出家即出离家庭生活，专心修沙门之净行。“出家”是“在家”的对称，也指出家修道者，与沙门、比丘同义。又因为出家是远离世俗之尘，故又称出尘。出家须剃落须发，抛弃服饰，并穿著坏色之衣，故出家又称落饰、剃发、落发染衣、剃发染衣、剃染、落染。在七众弟子中，除优婆塞与优婆夷二众属在家众外，其余比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼等五众皆为出家众，称为出家五众。

出家自古即流行于印度，早在吠陀时代即有舍世舍家以求解脱者。尔后婆罗门教徒传承其风尚，多入山林闲寂之处专心修道。佛教则以世尊之出家学道为其滥觞，其后以出家人组织教团。

很多人之所以要选择出家，是为了能够脱离家庭的束缚，一心专注修道。

《释氏要览》卷上《出家》云：“出家由，瑜伽论云：在家，烦挠若居尘宇；出家，闲旷犹处虚空，是故应舍一切于善说。毗婆沙论云：家者是烦恼因缘。夫出家者，为灭垢累故，宜远离也。”《大智度论》卷十三中说，在家与出家有行道难易之别，若居家欲专道业，则家业废，故为难；若出家离俗，绝诸纷乱，一向专心行道，故为易。

大乘佛教并不拘于形服持戒，而系以发菩提心及修利他行为出家要谛，故反对声闻僧单以剃发得戒为出家之本义。《维摩诘所说经·弟子品》云：“我闻佛言，父母不听，不得出家。”维摩诘言：“然汝等便发阿耨多罗三藐三菩提心，是即出家。”可见，一个人只要能发菩提心，虽然他身不出家，也可称为出家。

《大庄严法门经》卷下云：“菩萨出家者，非以自身剃发名为出家，……非以自身守护律仪名为出家；若能广起四无量心，安置众生，是名出家。”

凡欲出家者，必先生起善法之心，而后从师剃除须发，披著袈裟，受持戒法。出家又有身出家心不出家、心出家身不出家、身心俱出家三种之别；小乘之比丘、大乘之菩萨僧属身心俱出家者；大乘之菩萨居士，如维摩诘、贤护则属心出家身不出家者。

《释氏要览》卷上《出家》云：“出家当以信为首。”“信”为不信的对称。即对一对象，能令其心与心之作用产生清净之精神作用，故“唯信能入”为进入佛道之初步。《成唯识论》卷六云：“云何为信？于实、德、能，深忍、乐、欲，心净为性，对治不信，乐善为业。”

信为进入佛道的基础和前提，佛教经论中对信有全面的论述。《大智度论》云：“佛言：若人有信，能入我大法海中，能得沙门果，不空剃头染衣。若无信，是人不能入我大法海。如枯树不生华实不得沙门果。虽剃头染衣，读种种经，能难能答，于佛法中，空无所得。以是义故，在佛法初善以信根故。”出家之人若有信，就能深入佛法大海，最



终证得菩提之果。如果对佛法没有深信，虽然剃发染衣，读诵经典，也不能得到佛法真实利益，更谈不上证得圣果。

对于信的类别，《大乘起信论》云：“信心有四种：一信根本，所谓乐念真如法故；二信佛，有无量功德，常念亲近，供养恭敬，发起善根，愿求一切智故；三信法，有大利益，常念修行诸波罗蜜故；四信僧，能正修行，自利利他，常乐亲近诸菩萨众，求学真如行故。”

《唯识论》云：信有三别：一信实有，谓于诸法实理中深信忍故；二信有德，谓于三宝真实德中深信乐故；三信有能，谓于一切世出世善深法中，深信有力能得，能成起希望故。《毗婆沙论》云：有信如手，能取善法故。

在净土法门中，将信列为净土三资粮的根本，无信则无从发愿、修行。佛教经论对信都有论述。《华严经》经说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”《大智度论》说：“佛法大海，唯信能入。”这些经文都说明了信心对修行的重要性。

修行者首先要有真信，才有精进修行的动力。对于什么是真信，藕益大师在《弥陀要解》中云：“信则信自、信他、信因、信果、信事、信理。”信自，就是要相信我现前一念之心，本不是肉团，也不是缘影。“竖无初后，横绝边崖，终日随缘，终日不变。十方虚空，微尘国土，元我一念心中所现物。我虽昏迷倒惑，苟一念回心，决定得生自心本具极乐，更无疑虑，是名信自。”

信他，是指信释迦牟尼佛决不妄语欺人，阿弥陀佛绝对没有虚愿，东、南、西、北、上、下六方出广长舌护念念佛者绝无二言。修学者随顺诸佛真实教诲，决志求生西方，更无疑惑，是名信他。如《金刚经》云：“如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。”

信因，是指深信以散乱心称佛名号，犹可成为成佛种子，更何况一心不乱专念佛号，又如何不生西方呢，如此名为信自。

信果，是指深信西方净土中诸上善人聚会一处，他们都是从念佛三昧而生。就如种瓜得瓜、种豆得豆，如影必随形，响必应声，决无虚弃，是名信果。

信事，是指深信只今现前一念不可穷尽，依

心所现十方世界亦不可尽，实有极乐国在十万亿土外，最极清净庄严，是名信事。

信理，是指深信西方十万亿佛土，实在不出我今现前一念心之外，由于我现前一念心性，实无外之故。有深信西方依正主伴，都是我现前一念心中所现影。“全事即理，全妄即真，全修即性，全他即自。我心遍故，佛心亦遍，一切众生心性亦遍。譬如一室千灯，光光互遍，重重交摄，不相妨碍，是名信理。”

藕益大师认为，净业行人如果能从以上六个方面具足深信，则是对净土法门的深信。

近代高僧印光法师在《净土法门说要》一文中，在讲述信愿行三者关系时，对于信也有自己的观点：“信者，当笃信佛力。弥陀如来在因地中，发四十八愿，愿愿度生，中有念我名号，不生我国，誓不成佛。今者因圆果满，故我今念佛，必得往生。次信佛力慈悲，摄受众生，如母忆子。子若忆母，如母忆时，定蒙接引。次信净土法门，如永明禅师四料简所言。较诸余法，其间大小难易得失，迥然不同。虽有余师称赞余法，不为所动。乃至诸佛现前劝慰，令修余法，亦不退转，此乃真所谓信也。”

印光法师认为，所谓真信，首先要深信阿弥陀佛在因地修行时所发的四十八种大愿，每一种大愿都是为度化众生而设。阿弥陀佛在过去世曾发大愿说，如果有众生称念阿弥陀佛名号，如果不生西方极乐国土，阿弥陀佛就誓不成佛。如今阿弥陀佛因圆果满，如果我们诚心念佛，一定能够往生西方极乐净土。其次，要深信阿弥陀佛常以慈悲心摄受众生，就像母亲忆念自己的儿子。如果修净土法门的人也像母亲忆念儿子一样称念阿弥陀佛名号，定能蒙阿弥陀佛接引往生西方。再次，要深信净土法门的殊胜，诚如永明延寿禅师《四料简》所云：“无禅有净土，万修万人去，但得见弥陀，何愁不开悟。有禅有净土，犹如戴角虎，现世为人师，来生作佛祖。”要知道净土法门比其他法门更容易修学。不论别人如何宣扬其他法门，丝毫不为所动，乃至诸佛现身劝修其他法门，也终不为所动，只有做到这样才称为真信。

总之，出家以信为首。一个出家人只有对佛法具足深信，才能够以虔诚心，严持戒律，依照经教所说精进修行，最终趋证菩提之果。



略说三聚净戒

■ 明华 ■

三聚净戒，又作菩萨三聚戒、三聚清净戒、三聚圆戒。简称三聚戒、三聚。聚是集摄之义、净是清净之义，此三种清净戒，集聚总括一切大乘戒，故名三聚净戒。又由于三聚之戒法，无垢清净，含摄大乘诸戒，圆融无碍，故又称三聚圆戒。《菩萨戒义疏》云：“三聚戒：聚集也，戒、禁戒。此三种戒，能摄一切大乘诸戒，故名三聚戒。”《庄严论》云：“初律仪戒，以禁防为体，后摄善摄生二戒，以勤勇为体。”三聚净戒分为摄律仪戒、摄善法戒和摄众生戒等三种。《法门名义集》云：“一切恶无不断，是摄律仪戒；一切善无不修，是摄善法戒；一切众生无不度，是摄众生戒。此三聚戒者菩萨道。”三聚净戒的前两戒是自利，后一戒则是利他。

一、摄律仪戒

摄律仪戒，又作自性戒、一切菩萨戒。指救济众生的菩萨所从事的修行实践中，已摄具十戒、二百五十戒等的小乘戒及十重、四十八轻戒等的大乘戒等一切戒律。摄律仪戒是七众所受的戒，七众就是比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷。摄律仪戒是舍断一切诸恶，含摄诸律仪的止恶门。摄律仪戒根据在家、出家的不同分别有五戒、八戒、十戒、具足戒等戒条。其中五戒、八戒为在家戒；十戒、二百五十戒为出家戒。摄律仪戒可分为别解脱戒、定共戒、道共戒三种。又此戒为法身之因，以法

身本自清净，由于恶覆，故不得显；今离断诸恶，则功成德现。

摄律仪戒的要点有四，如《法苑珠林》云：“摄律仪者，要惟有四：一者不得为利养故自赞毁他；二者不得故悭不施前人；三者不得嗔心打骂众生；四者不得谤大乘经典。持此四法，无恶不离，故名摄律仪戒。”摄律仪戒要求修道之人，不能为了获得更多的供养赞扬自己，诋毁他人。若自赞毁他，就是造口恶业——不仅说妄语，还犯了恶口戒条。修道之人还不得悭吝不舍，不布施他人。菩萨广修六度，布施为首。修布施之人，不仅符合佛之言教，而且将来还会得富贵之报。

修道之人，不得以嗔恨心大骂众生。在贪嗔痴三毒中，嗔心是障道的重要因缘。佛门俗语云：“一念嗔心起，火烧功德林。”佛教偈语云：“向前三步思一思，退后三步想一想。嗔心起时要思量，熄下怒火最吉祥。”修行人当遇到令人愤怒之事时，要以慈悲心来对待，修忍辱行来化解。如果遇到令人愤怒之事，破口骂人，就会种下恶因，遭致后来的痛苦。曾有人骂佛，佛陀先是默然不语。等到这个人骂完了，佛陀说：“你送礼物给人，如果别人不接受，礼物是谁的？”这个人回答：“当然是我的！”佛陀说：“你现在骂我，我也不接受，你就要承受这

种罪过了。”这个人羞愧不已，从此改过修善了。

修道之人，不得诽谤大乘经典。大乘经典是佛法僧三宝中的法宝，也是我们学佛修行的理论指南。谤法之人，将会堕落无间地狱中受苦，长劫沉沦，不得解脱。佛教各种经典中，都讲到诽谤大乘经典的无量罪过。比如，修净土的人虽然能够带业往生西方极乐世界，但佛在《无量寿经》中谈到犯五逆之罪和诽谤正法之人不得往生西方净土。

二、摄善法戒

摄善法戒，又作受善法戒、摄持一切菩提道戒，是指修习一切善法。摄善法戒是菩萨所受的律仪戒，即上修菩提的一切身口意的善法，及闻思修三慧，布施等六度之法，无不聚摄，故名摄善法戒。菩萨以修身、口、意之善回向上菩提，如常勤精进，供养三宝，心不放逸，守摄根门及行六波罗蜜等，若犯过，则如法忏除，长养诸善法。此即报身之因，以其止恶修善，故成报佛之缘。

对于摄善法戒，《瑜伽师地论》卷四十四云：“摄善法戒者，谓诸菩萨受律仪戒后，所有一切为大菩提，由身语意积集诸善，总说名为摄善法戒。”该论中还说，菩萨安住于戒，从闻思修入于定境，于闲静处，精进修学。菩萨能时时在诸尊长跟前，精进修学合掌、起迎、问讯、礼拜等恭敬礼节。菩萨在尊长前勤修敬事。对于疾病之人，菩萨常以悲悯殷重之心，瞻事供给。对于诸种妙说，欢喜赞叹。对于十方世界一切有情一切福业，常以胜意乐、生起净信心，随喜赞叹。菩萨常发起种种正愿，以各种上妙供具，供养佛法僧三宝。菩萨经常勇猛精进修持各种善业。对于身语意三业，从不放逸。亲近善士，依止善友。对于自己罪过所犯之戒，自省审察，深见过失。由于菩萨常自省察，对于自己未犯的，常能专意护持；对于自己已经犯的，会在佛菩萨所至心发露忏悔。如此种种能够引摄护持增长诸善法戒，就是菩萨摄善法戒。

三、摄众生戒

摄众生戒，又称饶益有情戒、作众生益戒，即以慈心摄受利益一切众生。摄受众生之行，就是慈、悲、喜、舍。慈名爱念，就是能给予众生

欢乐；悲名怜愍，能救拔众生的痛苦；喜名庆喜，庆一切众生离苦得乐；舍名无憎无爱，常念众生同得无憎无爱。以慈悲喜舍摄受众生，利益众生，是为摄众生戒的真实含义。

摄众生戒，又称饶益有情戒。对此，《无性释》卷七云：“饶益有情戒，能助有情如法所作，平等分布无罪作业，成熟有情。”又云：“饶益有情戒者，谓不顾自乐，随所堪能，令入三乘，舍生死苦，证涅槃乐。”

在《瑜伽师地论》卷十云：“云何菩萨饶益有情戒？当知此戒略有十一相。”接着本论中对饶益有情戒的十一种戒相逐一作了解说：第一种为众生所作的各种利益他人之事，菩萨为作同伴。第二种为对于众生生病等痛苦，瞻侍病人，菩萨为作同伴；第三种为菩萨依世出世间种种义利，能为有情众生宣说法要。先是方便说，如理说，然后令众生获得智慧。第四种为菩萨对于有恩自己的有情众生，善守知恩，随其所应，现前酬报。第五种为菩萨对于那些堕入虎狼、狮子、鬼魅、王贼、水火等险境的有情众生，都能救护。若有丧失亲属财物诸难，能为开解令离忧恼。第六种为菩萨见到众生贫穷困乏，悉能给予所需之物。第七种为菩萨随顺道理，正受依止，如法畜众。第八种为先语安慰，随时往返，给施饮食，说世善语。进止非己，去来随物。第九种为菩萨对实有德之人，称扬欢悦，令有情众生欢颜进学。第十种为对有过恶者，慈心呵责，折伏罚黜，令其悔改，为欲令其出不善处，安置善处。第十一种为菩萨以神通力，方便示现恶道，令有情众生厌离不善，引领众生入佛圣教，奉修佛法，欢喜信乐，生希有心，勤修正行。

唐代天台学者明旷将三聚净戒与四弘誓愿以及三身结合起来，指出一切戒大体上不出四弘三聚。摄律仪戒在于断除烦恼，属于“烦恼无尽誓愿断”；摄善法戒在于成就佛道和修学法门，属于“佛道无上誓愿成”和“法门无量誓愿学”；摄众生戒主旨在度众生，属于“众生无边誓愿度”。又摄律仪戒，如持不杀，止恶不生，离诸染污，此为法身之因；摄善法戒在行诸善，深究法门而证佛道，是为报身之因；摄众生戒在以慈悲利益众生，是为应身之因。由此可见，明旷的主张是在四弘誓愿的基础上通过三聚净戒的实践而成就未来法身、报应、应身等三身的。



参禅·悟性·次第

■ 刘先和 ■

佛教随顺中国改革开放政策的实施得以恢复和发展，在佛教的整体发展态势中，禅宗在中华大地上掀起了一股热潮。无论教内教外学习禅宗，研究禅宗，参修禅法一时成为时下热点。这无疑显示了禅宗在中华大地上不可思议的法缘，也展现了禅法与中华民族深厚的佛缘。抬眼展望佛教历史，一部除释迦牟尼言论之外的唯一佛经——《六祖坛经》，就是诞生在中国这块土地上。而且恰巧这是一部专论禅法的佛经，这也绝非是无缘而作，无因之果。

禅宗之所以在中国当世的佛学佛教热潮中具如此显目的地位，无疑是因缘所至，故一切学修之人理应十分珍惜，抓住机缘，随缘进取，一心耕耘，早铸禅果。然笔者细心观察，佛教恢复发展到今天已有四十年，禅宗的兴起虽在法像上有空前的热度，比如全国上下各种禅学研究会，学术会，禅法传授活动，讲经活动等，此起彼伏，好一派禅风炽热之闹市。但若细细考察，禅法在修学上并没有质的飞跃。所以说质，是因为修学者多多，悟理者多多，明道者多多，然见性者屈指难觅，禅法的高僧大德难寻，由此显现禅宗内在法力不足，可持续发展的内在实力不具。为什么会呈现出这么一种状态呢？这是值得禅门深思的一个十分重要的问题。

思虑再三，这种状况的形成无疑与禅法传

承的历史性断层有极大的关系，也是禅法的因缘所导致。然笔者以为当世修学人对禅法见地有误也是内中一大结症。众所周知，禅法是顿教，是见性法。于此修学人以为既是顿法，是见性法，就应该是言下当知。由此禅修的成功、圆满，必然也是刹那完成，没有次第，一坐而果，一修即成。于是修者跏趺上坐，一心只求顿果，只求刹那见性。如此费力长久，并未成果。如此见地无疑是对禅的误知误解，对其理不透知所致，对事理不明而造成。诸不知，禅法确是顿法，真实不虚。此特征体现在禅宗旨“直指人心，见性成佛”上。心是什么？心是道，心是禅。禅是什么？禅是性。见性是禅，是性是禅，非性非禅。这是禅法教育与传承的中轴，是禅骨，是精髓。这就是禅的理义。由此人们必须知晓，禅的根本在见性，禅法的要旨在心，在性，在佛。名虽有异，本体同一。心、性、佛、禅，无名而名。

见性之理可以顿悟，然顿悟并非无因而成，是因缘具足而致。理悟并非圆满，还必须得以实证。未实证前，理还是佛的，自己无非是个知解徒，理非自己所具。只有事理融一，方成自己功德。有诸多修学人误以为悟了即成，其实究其悟者，大多是坠入有为之悟，因悟而迷。诸不知如此之悟，悟即非悟。

事上修持对于一个修学者来说，是一个必须

过程，这是因为事不除，理不透。事上修持也必然有一个过程，非能一蹴而就。因人们终归是一个宿业污染的心身，是以凡入圣。累世所染，得以清除，方能清净。这好比是建一栋高楼，必从地基上开始，一层一层往上盖，且每层都还得费上一定时间，完成一定的工程量，整栋楼不可能一顿即成。当然，从理上讲，一切心身污染也可一除而尽，一扫而清，顿然全消，毋须渐除。但此等根器，千古难寻，非常人所及。于是一般人还只得老老实实，一步一个脚印，一分耕耘，一分收获。如此参禅必有次第，非一参即果，一参即佛。

参禅会呈现出什么次第呢？尽管修学人各有各的因缘，各有各的业力，然基本次第应该相似。因为行走的都是同一条路，经过的都是同一条道，目的地又是同一无二。自然风雨同受，路障同克。虽有差异，然无逾越。正是因为如此，笔者以自己亲身修持体验，以若干前辈之行的归结，以佛经教诲，粗拟几关，以作禅修者参考，备其资粮，以利前行。

空我关。这是极其重要的第一关，这一关不成，没有以后，也不可能对佛法真谛有真正的了知和体验。这一关怎么过？笔者主张参禅者趺坐端坐，如此可持久，也稳当。接下便放下外缘，安神宁心，这是十分重要的一步，是基础。之所以要安神宁心，是因为佛性本自具有，不需任何他法来修正。无求，无修，无证是正信。禅宗所说“歇即菩提”是正理。此时心不可执法，不可以相而动。心性本是无相，亦非无相，以无相为相，无相为体，故一切起心动念皆为邪。要做到这一步，许多前辈采取了种种方便之法，如将万念变一参，万念变一念，万念变一止，如此才有参禅、念佛、止观之法。当参之无参，念之无念，止之无止时，肉身膨胀，通体透明，四大化无，空境现前。

这一关有两难：一是难安心。因为心乱是人们长久以来的固有习性；二是难以消除身见。因为凡身是业力聚合而有，一上坐不是这里麻就是那里痛，不是此处紧就是彼处胀，这都是业力反应，也可以说是未来病痛先兆。渡过这两难皆因人而异，所谓异是在时间、在程度。但无有捷径可行，唯有坚韧克服。消业是吃苦，吃苦是消业。禅法中所说“身灭道成”告诉人们：四大色

身，皆是烦恼，色身有生灭，本心无生无灭法。这既是理，也是事。事理皆通，佛果现前。若趺坐上坐，四大粗重，色心皆动，何以能空。人们以业报之身为体，道者以寂灭为体，何以同一。故非空不入法，空我是初果。

二，禅定关。空境能深持，不起念想，不忆一切即是禅定。禅定之时，我空至万物具空，不执人、我。如《心经》所言：“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。”然空非胜境，不能执空，执空即非空。

如何是禅定？惠能说：“何名禅定。外离相为禅。内不乱为定。”（《六祖坛经》）定非止，止非定。定是通，心流通畅，不执一切法。通达万物无性无体，因缘和合之体。万物因缘不可思议，故对万物不纠结，不执有，不分辨。起念、言说，即坠有为、二法，无定。《金刚经》教导：“一诸法因缘生，一合相者。即是不可说。但凡夫之人贪著其事。”贪著者，解辩者，无非是世间技能。

这一关也有两难：一是不起念想难，人们习惯生念，一念接一念，念念不断；二是通流难。人们习惯于执法，分辨，凡事弄个究竟。这是大障道。金刚经说：若离一切诸相，即名诸佛。

净心关。心净显空性，真空是性空。知本心真空，遍一切处，亦不着一切处。色心空寂，心容万物无障碍，自由无滞，万物在心中。色不生心，心不生色。生命本心与世界本性真如，真空如如，相融同一。心净本无动，见闻觉知，皆是起心动用，心动色动，色动心动。动是心动，心外无动。动非心动，动是其用，动用同一，无体皆空。净本心一关惠能曾说过：“但净本心。使六识出六门。于六尘中无染无杂。来去自由。通用无滞。即是般若三昧。自在解脱。”（《六祖坛经》下同）心净识净，无污无染。来去自由，不执一法。

这一关无疑最大之难在于净。众生习惯于动，生命便是从动中生。然真心本净，净即本相。动净相应相对，动则无净。净以立名，无净为净。

四，生死关。知本心无生无死，本自具足，无来无去，非有非无，非明非暗，“心量广大。犹如虚空。无有边畔。亦无方圆大小。亦非青黄

赤白。亦无上下长短。亦无嗔无喜。无是无非。无善无恶。无有头尾。诸佛刹土。尽同虚空。世人妙性本空。无有一法可得。”见所非见，不以是见，知本心、自性、佛皆无名而名。此境此相唯有心觉，智悟，众生不识如同盲人。

五，自用关。本性真心自用，无上智慧观照，灵明遍及一切，了知三千世界而不生一念。无所生心融入真如无量平等法。此境此心一切奥秘在心无动，无动显本相，无相、无念是真，有求不得。

夜坐偈云：

- 一更端坐结跏趺，怡神寂照泯同虚。——离缘安神空我
旷劫由来不生灭，何须生灭灭无余。——本自具有毋须妄立妄灭
一切诸法皆如幻，本性自空哪用除。——诸法是幻，自本性空毋须除法
若识心性非形像，湛然不动自真如。——心无相无动
二更凝神转明净，不起忆想同真性。——本心明净，不起念想，禅定
森罗万象并归空，更执有空还是病。——物空(法空)然不执空
诸法本自非空有，凡夫妄想论邪正。——诸法因缘生，一合相者。即是不可说。但凡夫之人贪著其事(金刚经)
若能不二其居怀，谁道即凡非是圣。——不执二为，脱凡入圣
- 三更心净等虚空，遍满十方无不通。——心同虚空，遍及一切
山河石壁无能障，恒沙世界在其中。——真心无碍，万法在心中
世界本性真如性，亦无无性即含融。——世界、生命本性同一相融
非但诸佛能如此，有情之类并皆同。——诸佛与众生无别
- 四更无灭亦无生，量与虚空法界平。——真心无生灭，体与虚空、万法平等
无去无来无起灭，非有非无非暗明。——真心无来去，非有非无，无暗明
不起诸见如来见，无名可名真佛名。——真心所见不见，无名而名，佛非佛
唯有悟者应能识，未会众生由若盲。——悟者能智见，众生不见如同盲人
- 五更般若照无边，不起一念历三千。——自性光明照见一切 一念不生
欲见真如平等性，慎勿生心即目前。——心无所住现自性
妙理玄奥非心测，不用寻逐令疲极。——一切奥秘在心无动，无动显无动
若能无念即真求，更若有求还不识。——心无念即显真心，求而不得

作者简介：

刘先和(亦名刘仙和)，曾在《法音》、《佛教文化》、《禅》、《广东佛教》、《普陀山佛教》、《正觉》、《甘露》、《觉群》、《禅露》、《宁波佛教》、《洛阳佛教》、《磨镜台》、《寒山寺》等期刊以及香港、澳门、新加坡等相关佛学、佛教期刊上发表过文章。应邀参加2018年首次在中国北京举办的第二十四届世界哲学大会。



【心如止水】

■ 文图：余宁 ■

水生处，一朵素云笑了
禅语无音，一偈偈向清明踱步
一潭树影回过神，莲花开了
石头不再瞌睡，金刚起早绕诵

眼底波澜远去，依稀
一圈，连一圈
无。尽。意。

泓泓蔚蓝，深一层浅一层
色，沉海底，最深最深处
网起，心跳还在
不要摇曳，无须往前一步

图：摄于民丹岛妈祖庙前渡头



蛙跳心理 与冠军智慧

■ 依雁 ■

一位名不见经传的选手，在意外夺得国际马拉松赛冠军后说自己是凭智慧战胜对手的，赛前他把赛程分解成几个小目标并记下了标志，比赛开始后他就奋力向第一个标志冲去，接着再以同样的速度冲向第二个标志、第三个标志……如此一直坚持到终点，创造出了自己都不敢相信的成绩。

做事皆须有一定的目标，如果目标不明确，就很容易脚踩西瓜皮——滑到哪里是哪里。但实现目标却不是能够一蹴而就的，尤其是那些长期远景的目标，如果不将其分解成若干个具体的指标，便很可能会因为无序而走走停停、精神懈怠，或是因为无望而悲观消极、轻言放弃。合理地分解目标，有利于科学地配置资源，保持自我激励、自我加压的态势，把初始阶段的那股劲头延续到最后。“冠军的智慧”即在于此。

人们常说失败是成功之母，其实成功也是成功之母。一次一次的成功不仅验证了方向对头，还能助人累积迎难而上的必胜信念、积小胜为大胜的实干精神、扬长避短的科学态度，激发心中的胜利者心态。

青年科学家每天花10多个小时在实验室里，专心求解自然的奥秘；农业大学教授年年与农为伴，把科技论文写在了广阔的大地上。他们之所以能够做到目标明确，一个重要的因素就是不断地从平凡的日常中找寻成就感。撒上一把土，夯实；再撒上一把土，再夯实，如此循环，就一定能百尺竿头更进一步，化种种不可能为种种可能。

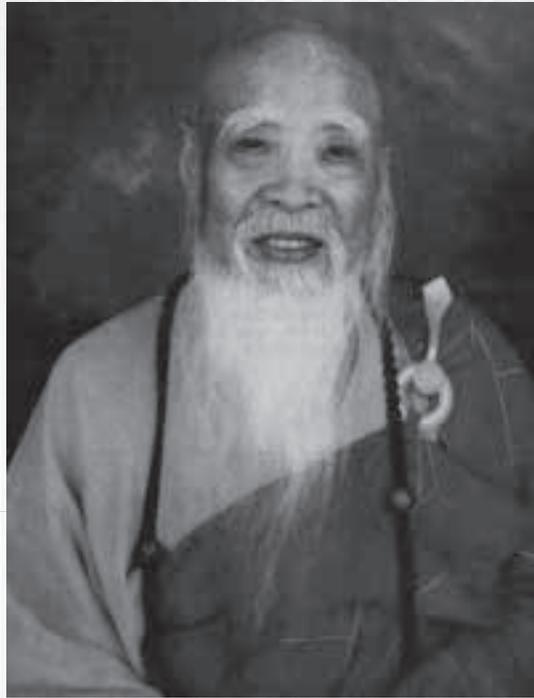
现实中有不少人重结果、轻过程，在完成目标方面存在着一种蛙跳心理，他们确立方向之后不是一步一个脚印地前行，而是集中搞几个标志性的大动作，做几个可以量化的大指标，而后即宣布自己大功告成。这一类人热衷于造势，其结果却往往是虎头蛇尾，最后不得不再回头地去补课。

上世纪30年代有人问过郭沫若：这个时代为什么难见伟大的作品？郭沫若回答：早产胎儿太多了。郭沫若的回答从另一面提醒了人们，分解目标不等于急功近利，当然也就更不能把马拉松简单地异化为数个百米冲刺了。

在纪录片《大国工匠》中，篆刻工艺师孟剑锋总结自己的工作时说：篆刻是个精细活儿，有熔炼、掐丝、整形等多道工艺，每道工艺的要求都非常精细，不允许有丝毫闪失。对于工艺品而言，唯有各个环节都做到精益求精，才能制作出最后的精品。其实实现宏大目标也是如此，必须抛弃走捷径的心态，必须一心一意、聚精会神，以最佳的状态去完成每一项具体任务；不忘初心，不染杂念，坚持一张蓝图绘画到底。惟有如此，方能以完美的过程保证理想的结果，而最终攀登到胜利的高峰。

苟自强不患，亦何远而不届哉？古往今来的无数事实证明，美好的硕果永远都是在奔跑的过程中孕育的。汲取“冠军的智慧”，理性地看待目标与奋斗，向着理想的终点顽强地进发，定能一次次地点燃成功的火炬，照亮自己奋进的天空。

本会前副会长
悟峰长老示寂



悟无生理示现寂灭
峰回百转圆满生西

新加坡佛教总会暨属下各机构
同敬叩

禅，心中的力量

■ 图文：赵宏 ■



清余墨笔意超尘于南洋

《景德传灯录》卷五《掘多三藏》里有这样一段记载：

西域掘多三藏者。天竺人也。东游韶阳，见六祖。于言下契悟。后游五台，至定襄县历村。见一僧结庵而坐。三藏问曰：“汝孤坐奚为。”曰：“观静。”三藏曰：“观者何人，静者何物。”其僧作礼问曰：“此理何如。”三藏曰：“汝何不自观自静。”彼僧茫然莫知其对。三藏曰：“汝出谁门邪。”曰：“神秀大师。”三藏曰：“我西域异道。最下根者不堕此见。兀然空坐，于道何益。”其僧却问三藏，所师何人。三藏曰：“我师六祖。汝何不速往曹溪，决其真要。”其僧即舍庵往参六祖。具陈前事。六祖垂诲与三藏符合。其僧信入。三藏后不知所终。

神秀师认为，静坐看心观静，心若不动不起，即是禅定。然而，学佛修禅就是为了变成一块石头吗？六祖说：住心观静是病，不是禅。真如本性，真性本自不动，有静自然有动。所谓观

静的方法是执迷不悟，非但不能禅定，还有可能着魔。

紫柏大师亦曾经说：若不究心，坐禅徒增业苦；如能护念，骂佛犹益真修。

大德有言，如是我闻：

参禅，要紧的是观心、用心。你要想明心见性，光是用身体打坐，并不一定有很大的效果，所以，参禅打坐，用心第一。

真正的参禅，也重在作务，重在生活。百丈禅师说：“搬柴运水，无非是禅；扬眉瞬目，无非是道。”因此，真正的禅是甚么？搬柴运水是禅，腰石舂米是禅，犁田锄草是禅，早耕晚课是禅，忍耐慈悲是禅，劳苦牺牲是禅，方便灵巧是禅，棒喝教化是禅。禅，是人间的一朵花，是人生的一道光明；禅，是智能，是幽默，是真心，是吾人的本来面目，是人类共有的宝藏。有了禅以后，我们在世间上没有恐惧，即使面对生死，也不畏惧。有了禅，心中就有了定，就有了力量。

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；发表时用笔名所便；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.



新
书
推
荐

佛教的生命观

以现代人最容易接受的叙事角度，以平实近人的语言，以深入浅出的表达方式，为你揭示一个或许你从未认真思考过的生命课题。

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360

生命的真相

慈诚罗珠堪布

本书是作者融佛教戒律、因明、俱舍等佛法内容与现代心理学、生物学、生命科学等学科理论与实际的发展成果于一炉，并以发生在世界各地的大量真实事例为论据所完成的著作。

作者通过佛法与科学多方面的比较说明，一方面找到它们的相异之处，一方面又挖掘出二者互为印证的地方，并最终从科学与佛法互不相违的角度，论证了生命轮回的合理性与必然性。

书中列出了许多证明前后世客观存在的、发生在世界各国的公案，在品味作者对它们的分析时，大家一定会对不可思议的众生业力、不可思议的佛法奥义生起信解。



幸福告别

圣严法师

生死如日出日落，虽为正常事，却不容易以平常心看待；人生聚散无常，应该如何珍惜时光，善用生命？生命不只属于自己，更与整个世界息息相关。关怀别人，即是关怀自己。种种生死聚散，都是丰富人生的成长。

圣严法师以佛法的智慧，与您分享面对生死的自安安人妙法，心安就是平安。面对生死，可以祝福代替悲伤，生命有限，愿力无限！死后不是一无所有，能幸福告别，乘愿再来。



汉传佛典“中阴身”之研究

果滨

很多读者对“中阴身”的认识多来自畅销书《西藏生死书》，其实也有不少汉传佛典对中阴身有详尽的描述。本书编者集合了《大宝积经》、《最胜问菩萨十住除垢断结经》、《阿毘达磨俱舍论》、《瑜伽师地论》等对中阴身的论述，广泛说明中阴身的“身形大小、衣食住行、寿命、转世的特殊因缘、相见与相碍、以及神通力等问题。

除了研究中阴身这个专题，本书还探讨了“佛典的濒死现象”与“临终关怀”及“往生六道”等诸多与“中阴学”相关的研究，概括性地给所有关心“生死学”议题的读者如法正确地了解有关的知识。





从佛典中探讨超荐亡灵

果滨

本书是《汉传佛典“中阴身”之研究》的延续，探讨的主题包括：亡灵的超荐与超度、佛教的“三魂七魄”说、鬼神的存在与附身以及四大部洲之“中阴身”研究。

民间对于鬼神说法一直以讹传讹，有小说家杜撰的，有神棍胡扯的，也有报刊为吸引读者哗众取宠的，更有知识水平不高的信众道听途说之后，再绘声绘色地无限夸大……渐渐地，就变成众口相传的“事实”。要了解真相，还是应该参照正法经典，若将民间谣传信以为真，只有让自己的心更加迷乱。

中阴解脱门： 生死之旅一定要记得的6件事

措尼仁波切

所谓生死之旅六件事，就是莲花生大士教导的“六中阴”，包括：生前的三种中阴、梦中阴、禅定中阴，以及死亡直接相关的临终中阴、法性中阴与投生中阴。虽说六种，其实彼此是相连的，归根究底就是我们要了解自己的心性。

作者指导如何掌握中阴运作的原理，如何在迷乱中认出不惑的心，又如何带着觉知迎向光明，走向解脱。



藏密临终宝典

东社法王

作者以平实的语言分析了生命流转的真实情况，如何面对，如何修持，他分享了藏传佛教中的深度智慧教法。

藏传佛教将轮回的旅程划分为四个阶段：此生、临终、瞥见心的本质与光明境、中阴。本书的第一至第四章，分别总结这四个时期。此外，还附加一些有宗教体验者分享了他们的经验，

本书还附录了两篇文章：《禅修投生极乐净土四因》、《佛教密宗八部度亡仪轨》。两篇皆是比较技术性的文章，前者是佛教常见的观修法，后者则是八项重要的修法。同时，也收录了很多人感兴趣的“破瓦法”。



Raw Nut Milk 生坚果奶

INGREDIENTS (FOR 1 SERVING)

Choose one of these organic raw nuts:

- organic raw almonds, 20 pcs
- organic raw cashews, 20 pcs
- organic raw walnuts, 10 halves + black sesame seeds, 1 tbsp

Organic Medjool dates, 1~2 pcs

Filtered water, 150ml

Small ice cubes, 5~6 pcs

METHOD

1. For almonds and cashews, rinse and soak in filtered water overnight. Drain water and rinse clean. (Soaking helps to reduce the amount of phytic acid in whole grains, nuts and beans. Phytic acid is an enzyme inhibitor; it blocks the absorption of vitamins and minerals. It can also cause poor digestion, leading to an unhealthy gut.)
2. Soaking is not needed for walnuts and sesame seeds. Just rinse clean before blending.
3. Rinse the Medjool dates, remove the seeds and cut into pieces.
4. Put all ingredients in a high-speed blender. Blend till smooth.
5. Serve this cold nourishing drink at breakfast or tea time.
6. If a hot or warm drink is preferred, please refer to recipes for Brown Rice Milk and Almond Oat Milk in the following pages.

用料（一人份）

选择以下一种有机的生坚果：

- 有机生杏仁 20 颗
- 有机生腰果 20 颗
- 有机生核桃 10 瓣 + 黑芝麻 1 汤匙

有机大甜枣 1 到 2 颗

过滤水 150 毫升

小冰块 5 到 6 块

作法

1. 杏仁或腰果洗过要浸在过滤水中过夜。滤干后再洗干净(浸过夜可以减少在谷类、坚果和豆类所含的植酸。植酸是酶的抑制物，它会抑制维他命和矿物质的吸收。它也会造成消化不良，导致肠子不健康。)
2. 核桃和芝麻是不需要浸水，只要在搅拌前清洗。
3. 清洗甜枣，将核子去除，切成小块。
4. 将所有食材放入高速搅拌机，一直搅拌到顺滑。
5. 在早餐时或茶点时间可享用这冷饮。
6. 如果喜欢喝热的，请参考另一页的糙米奶和杏仁麦片奶的食谱。

NUTRITION FACTS 营养价值

Type of Nuts 坚果分类	Amount in 1 oz 份量	Calories 卡路里	Protein (grams) 蛋白质(克)	Fat (grams) 脂肪(克)	Calcium (mg) 钙质(克)	Fibre (grams) 纤维(克)
Almonds 杏仁	23 pcs	165	6	14	75	3.5
Cashews 腰果	18 pcs	155	5	12.5	10	1
Walnuts 核桃	14 halves	185	4.5	18.5	28	2

This article, recipe and photo by courtesy of Vinitha Ang from NutriHub Culinary Art.

Vinitha Ang (洪秀珍) is a Registered Nurse with more than 20 years of experience in nursing & allied health care profession. She is also trained in nutrition & psychology with a Master's Degree in Health Care management. Vinitha has formerly operated a Vegan Cafe with Organic retail business for 5 years, and has been regularly conducting Vegan Culinary / Baking / Nutrition classes since 2008.

You may visit her blog to view her Vegan Culinary and Nutrition class schedule
<http://nutrihub.blogspot.sg/?m=0>



Quinoa Chickpea Salad 小小米鹰嘴豆沙拉

INGREDIENTS (FOR 2 SERVINGS)

Organic quinoa, ¼ cup (rice cooker measuring cup)
Organic chickpeas (Garbanzo), 50 gm

SALAD VEGETABLES

Organic red capsicum, 50 gm
Organic carrot, 50 gm
Organic purple cabbage, 1 small leaf
Organic Japanese cucumber, 50 gm

SALAD DRESSING

Lemon juice, 2 tbsp
Plum syrup, 1 tbsp
Liquid Amino (soy sauce alternative), 1 tsp
Agave nectar, 1 tsp

GARNISHING

Chopped organic coriander leaves / celery leaves,
1 small bunch

METHOD

1. Rinse and soak the quinoa in filtered water for 1 hour in a sift with a bowl below it. Drain water and rinse clean. Bring the filtered water (1½ rice cooker measuring cup) to boil and add the quinoa to cook for 10 minutes. Turn off the fire and leave it to simmer for 30 minutes.
2. Rinse and soak the chickpea in filtered water overnight. Drain water and rinse clean. Bring the filtered water (3 bowls) to boil. Add chickpea to cook for 45 minutes until well-cooked and soft. Drain the water, rinse with filtered water and set it aside to cool before mixing with salad vegetables.
3. Wash the carrot, red capsicum, purple cabbage and Japanese cucumber. Then, cut them into small cubes.
4. Use a mixing bowl to prepare the salad dressing.
5. Add the salad vegetables to mix well with the dressing.
6. Fluff the cooked quinoa.
7. Add the cooked chickpeas and quinoa to toss into the salad vegetables and mix well. Option: Sprinkle 1–2 pinches of rock salt / sea salt to taste. Or add 1–2 dashes of pepper / chili powder to spice up the dish.
8. Garnish with chopped coriander leaves / celery leaves before serving.



用料（二人份）

有机小小米(藜麦) 1/4 杯（电饭锅量杯）
有机鹰嘴豆50克

沙拉菜

有机红灯笼椒50克
有机红萝卜50克
有机紫包菜1小片
有机日本黄瓜50克

沙拉酱

柠檬汁2汤匙
梅子酱1汤匙
Liquid Amino（可用酱清代替）1茶匙
龙舌兰花蜜1茶匙

作法

1. 小小米在筛中洗后，置入有过滤水的碗中浸1小时。滤干水后再洗干净。将过滤水（电饭锅量杯1杯半）煮滚，加入小小米煮10分钟。熄火留锅继续闷煮30分钟。
2. 鹰嘴豆洗后浸在过滤水过夜。滤干后再洗干净。将3碗过滤水煮滚，加入鹰嘴豆煮45分钟，直到熟透和松软。滤干水分，用过滤水清洗后让它冷却，才加入沙拉菜。
3. 把红萝卜、红灯笼椒、紫包菜和日本黄瓜洗干净，切成小块。
4. 用大沙拉碗准备沙拉酱。
5. 将沙拉菜与沙拉酱拌均。
6. 拌松煮好的小小米。
7. 加入鹰嘴豆和小小米，与沙拉一起拌均。可以选择洒一小撮的岩盐或海盐，或加入一点胡椒或辣椒粉，让沙拉有点辣味。
8. 享用之前放上切碎的芫荽或芹菜叶。

善意的谎言

■ 梁士清 ■



7



可奉行戒律也需要智慧，
让我们看看以下的故事：

8 当年，佛释迦牟尼佛在雪山修道时，某日，有一只被箭射伤的母鹿逃进森林



9

刚才那只母鹿向哪个方向逃跑了？



相隔不久，有三个猎人来到佛祖面前

10



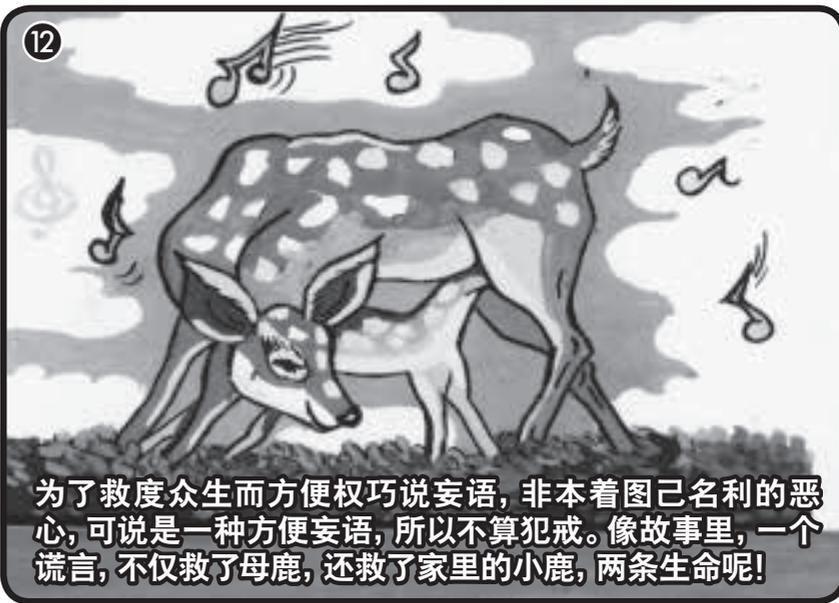
明明是向东跑了，却说向西跑，害得猎人空跑了很多路……

11 那佛祖是不是妄语了呢？

一个善意的谎言，不仅救了母鹿，还救了母鹿家里的小鹿，不是妄语



12



为了救度众生而方便权巧说妄语，非本着图己名利的恶心，可说是一种方便妄语，所以不算犯戒。像故事里，一个谎言，不仅救了母鹿，还救了家里的小鹿，两条生命呢！

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, 打包订购。
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
Kuan Yin 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

悦意烘焙坊
Yes Natural (yes) bakery (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)

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
15 Shaw Road, #07-01/02
Teo Industrial Building, Singapore 367953
Tel: 6570 2997 (星期一至五 10am-5:00pm)
Email: bluesky23023@gmail.com

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: 67419895
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

旅杰贸易佛教文物批发中心
LIJAY TRADING

专营各类佛教文物

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

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

殯儀服務

2018/2019年佛教聖地游

*全程素食 *部分收入將充作慈善用途

3/4天婆羅浮屠(世界七大奇觀, 最古老佛塔之一)	2人天天成行	約\$ 598
3/4天吳哥窟/柬埔寨(世界七大奇觀, 最古老佛塔之一)	2人天天成行	約\$ 898
2天馬六甲(特別出發日期: 10月25日 / 11月2日)	10人天天成行	約\$ 138
3天占碑 ~ 金洲大師(阿底峽尊者的老師)修行地	10人天天成行	約\$ 498
5/6天普陀山(觀音菩薩道場)	2人天天成行	約\$1798
5/6天五台山(文殊菩薩道場)	2人天天成行	約\$1898
5/7天不丹(世界最快樂國)	2人天天成行	約\$2998
印度~11天佛陀 印度/尼泊爾 八大聖地	11月15日	約\$2588
不丹~5/7/10天幸福快樂國	11月27日	約\$2988
印度~8天印度佛教聖地	12月29日	約\$2188
印度~14天印度 / 菩提加耶 噶舉祈願法會	2019年1月8日	約\$2588
中國~6天五台山(文殊菩薩道場)	2019年3月4日	約\$1898
印尼~6天婆羅浮屠噶舉祈願法會	2019年5月2日	約\$ 858
不丹~ 5/7/10天幸福快樂國	2019年6月2日	約\$2988
印度~8天拉達克	2019年7月1日	約\$2188
中國~8天成都/噶達延寺及學校/五明佛學院/亞青寺	2019年8月4日	約\$2188

每團至少10人, 或有法師隨團。報價含機場稅及燃油費。

可按您的要求自行組團, 報價另計。

其他聖地如: 斯里蘭卡, 寮國, 越南, 緬甸, 泰國, 台灣等
免費結緣: 達賴喇嘛尊者傳授之蓮花湖, 遣次第攝引,
藏傳佛教珍寶釋, 三十七佛子行, 菩提心釋

歡迎來電索取詳細行程。

請聯絡 Linda 雪燕: 9188 2508 / Vnex 何秉原: 8749 5863
或電郵 lgwtp@yahoo.com.sg
http://www.lgplanners.com

LG WORLD-TRAVEL PLANNERS 樂期世界



DOUBLE ACE ASSOCIATES PTE LTD
專業收賬服務

We are a well-established company that provide DEBT RECOVERY for financial institutes, companies, individuals, etc.

Double Ace Associates Pte Ltd 專業收賬服務
DEBT MANAGEMENT (CO Reg: 201539268R)
51 Bukit Batok Crescent
#01-01- Unity Centre Singapore 658077
Tel: (65) 67343911
Fax: (65) 67347971 (MON- FRI 10am - 9pm)
Website: www.doubleaceassociates.com
Email: admin@doubleaceassociates.com

淨園 干湿洗

WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607)

TEL: 90172880

其他服務

有意刊登廣告者, 請撥電詢問詳情。

6744 4635

五福壽板店
UNION CASKET



助導光明世界
引航菩提彼岸

郭靖譯居士
(法名: 開譯)

24 Hours One Stop Funeral Services
24 小時一站式喪事服務

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

洪友成殯儀館 (清墓營)
Ang Yew Seng Funeral Parlour

本號尚有從美國入口上等鋼棺。如在夜間可領尸寄放在本殯儀館, 承辦處理施棺, 火化費一切免費。

24 小時服務

Blk 38 #01-537, Sin Ming Drive,
電話: 64568557/64567387
傳真: 64587027

文文瑞記壽板店
BOON BOON SWEE KEE
UNDERTAKERS

Blk 4 #01-1339 Lor 8
Toa Payoh Industrial Park
(S) 319056
Tel: 6250 0202 6250 1094

24 小時一站式喪事服務

一切正信佛教喪葬禮儀

聯絡: 郭秀楛 (法名: 普銘)
HP 9679 3004
JASON CHUA (亞龍)
HP 9668 5632



助刊鸣谢

斋天众信众	\$1,952.00
周日学校学生及家长	\$864.00
Goh Chee Sian, Ho Wee Shiong	\$450.00
Ng Kim Moi	\$200.00
吴莉贞	\$150.00
Tommy Lim	\$150.00
贤明	\$50.00

王福生、谢文香	祝愿王福生、谢文香合家安康。回向先父王万顺、先母廖木春莲增上品	\$300.00
林佩冰	祝愿傅亚美、王思恩业障消除，回向冤亲债主获得超度	\$200.00
尤莲珠	祝愿尤莲珠、吴荣源、吴佳美智慧增长、身体健康；回向已故陈四、黄早、陈亚宝、尤亚味、卓免、尤莲枝、吴诗涎、赖乌枫福慧双增、莲增上品	\$69.00
薛燕芬	回向累劫冤亲债主，业障悉消除，愿十方法界众生共成佛道	\$50.00
吴令莪	回向已故父母吴幼山、庾珍莲增上品	\$50.00
唐金莲	回向故兄唐锦水离苦得乐、往生净土、莲增上品	\$50.00
吴昕宜、吴炳彦	祝愿吴昕宜、吴炳彦智慧增长，身体健康、业障消除，学业进步，工作顺利。回向累劫冤亲债主，十方法界众生皆共成佛道	\$20.00
李亚莲	回向母亲陈玉往生净土，离苦得乐	\$20.00
蔡尚国合家	祝愿蔡斯凯、蔡斯恩智慧增长、身体健康、业障消除	\$20.00
樱娟	祝愿樱娟吉祥如意	\$20.00
陈亚琼合家	祝愿世界和平	\$20.00
黄秀顺	回向母亲林添往生净土，离苦得乐	\$10.00
已故宏船长老	回向众生皆得大涅槃	\$60.00
陈木浩，谢梨娟 (已故)	回向历代祖先、厉劫冤亲债主、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
已故悟峰长老	乘愿再来	\$50.00

佛 学 班 招 生

Dharma Classes Enrolment for year 2019

Sunday School 周日学校

Children Group 儿童组 / 6 - 12岁 years old

Youth Group 少年组 / 13 - 16岁 years old

- In Mandarin / 华文
- From 6th January / 一月六日开课
- Sunday 星期日
- 9:30am to 11:30am

Adults Group 成人组

- 16 & above / 16岁以上
- In English or Mandarin / 英文或华文
- From 8th March / 三月八日开课
- Friday 星期五
- 7:30pm to 9:30pm

Please register online (with payment)

or visit us @2nd floor office

请上网(并缴费)或亲临二楼办事处报名

新加坡佛教总会 Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583

Tel 电话: 6744 4635 Fax 传真: 6747 3618

email 电邮: buddhist@singnet.com.sg

website 网站: www.buddhist.org.sg



心 淨 身 安

八 关 斋

Eight Precepts Retreat

心淨身安八关斋 (一天)

报 到: 2019年1月1日(星期二)

早上9时入堂

当天晚上9时出堂

报名费: S\$30.00

Please register online with payment
or visit us @2nd floor office

请上网报名及缴费或到二楼办事处报名

报名截止日期: 2018年12月24日

备皈依仪式:

下午12时30分

由广品法师领众



新加坡佛教总会

Singapore Buddhist Federation

59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583

Tel 电话: 6744 4635 Fax 传真: 6747 3618

website 网站: www.buddhist.org.sg