

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST



佛总活动回顾
竹林寺新方丈升座庆典
施比受有福
换个角度思想

新年进步

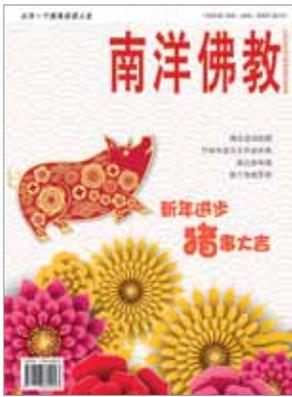
猪事大吉



ISSN 1793-8023



9 771793 802003



目录 contents

| ISSUE 505 | JAN - MAR 2019 |

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) 065/11/2018

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** 己亥新春献词 释广品
p.2 2018年佛总活动回顾 一帆
p.6 施比受有福 福智
2018年菩提学校高年级佛学营简记
p.8 Values in Action Katheryn Pua, Subject Head Pupil Well-being
- Jumble Sale 2018

教界活动

- p.14** 广品法师荣膺竹林寺方丈升座庆典 慧日
p.16 水墨画画师张智栋作品展 福智
p.18 兴施慈善, 造福人群 梁萍

本期特稿

- p.22** 东晋佛经翻译家佛陀跋陀罗 常静
p.24 从中国佛教看宗教和文化的关系 汪文忠
p.26 禅语“指月”的含义 陈浦燕
p.28 对机说法 慎言
p.30 如来禅与祖师禅 圆缘
p.32 《大乘本生心地观经》中的弥勒信仰 王欢
p.33 莲池诗想 余宁

佛化人生

- p.36** 素食养生: Diet and Climate Change 饮食与气候变化 Vinitha
p.38 新书推荐: 换个角度思考
p.40 谈画说禅: 观自在 赵宏
p.42 佛学漫画: 半夜传法 梁士清
p.44 理财明鉴: 如何规避人生的财务风险? 胡昌明



释广品

己亥新春献词

一年伊始，广品衷心祝愿诸山长老高德、十方善信仁翁及寺院庵堂执事，诸事顺遂、六时吉祥。

在过去的一年里，承蒙佛陀加持及您的支持与爱护，佛总不论在弘扬佛法事业、社会福利慈善志业、或教学育人的百年大业上更上一层楼，不仅利导众生，更秉承佛陀夙愿。

承前启后，在这送旧迎新春之际，我谨以“衣丰食足戌年乐、国泰民安亥岁安”与大家共勉。

吉祥如意

2018年佛总活动回顾

■ 一帆 ■

时间总在不知不觉间从指缝中流逝，站在这个新旧年交接的时间点上，且让我们回望新加坡佛教总会这一年内所举办过的活动：

修心养身八关斋

新年头的第一件事就是修心养身，于是佛总在1月1日举办“心净身安八关斋”，好让在家信众借着假日的机会，体验出家人清净离欲的生活。是日，会长广品法师亲为200名信众传授八关斋戒，在受持律仪的一日中，众弟子要严守不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒、不挂饰涂香、不观听歌舞、不坐卧高床，只能诵经、静坐及听法师开示。



佛总为修改章程召开会员大会

1月27日，下午2时，佛总召开特别会员大会，主要是为配合慈善理事会所颁布的第三版《慈善团体与公益机构准则》的要求而修改章程。这一次修改的范围包括：增设准团体会员、详列选举委员会的职责、保留并改善现有的选举制度、详列提名与选举程序、阐明候选人所应具备的资格等。与会的48名会员一致支持所提呈的修改章程动议，同时也一致议决授权理事会为代表，全盘接受注册官的任何修改建议。

新春团拜过旺年

2月24日，僧俗二众齐集佛总三楼礼堂上供礼佛，一起迎接戊戌狗年。大家在这个吉庆的日子里，互相祝福，互相拜年。适逢狗年，会长广品法师也与众佛弟子谈谈有关一些狗的趣事、狗的优点。佛总属校文殊中学也派出学生呈献武术表演，节目最高潮是财神爷派发红包的时刻，全场喜气洋洋，欢欣和融。





新春河畔与妆艺游行

在华人春节期间，佛总还参与了本地最盛大的春节活动“妆艺大游行”，2018年的大游行以“文化欢腾奇想”为主题，邀请海内外6500名人员参与。并结合华人最大的春节活动“春到河畔迎新年”，为公众呈献一个缤纷灿烂的多元文化飨宴。佛总队的精彩表演，不仅赢得第二名及奖金3000元，同时也让海峡时报以头条新闻方式报道此一盛事，并刊载他们演出的照片。

师生佛学培训课程结业典礼

为普及佛学教育，佛总不仅是积极培育勇猛精进的佛子，也培育传授佛学知识的老师。3月3日，佛总举行了中英文佛学班迎新暨结业、周日学校教师培训班结业典礼。佛学课程是佛总定时开办的双语课程，为佛教栽培了不少人才，对佛教教育的推广与宣讲有一定的积极作用。



“佛法在人间”卫塞庆祝盛典

今年，佛总以“佛法在人间”为主题庆祝2562卫塞节。庆典主题的原意是指，佛法包括了人生的全部，包括了宗教、文化、教育、哲学等等，所以佛子们应该从生活中修习佛法。为了让其他种族、宗教的人士一起参与，盛典节目也是展现多元的特色，包括了马、华、印等不同民族的舞蹈与歌唱。佛总也为倡导公众培养吃素的慈悲理念，现场设立了各式各样的素食摊，让游人一尝素食美味的同时，也激发他们的慈悲心。



佛总颁发勤学奖

6月23日，在佛总三楼礼堂举行的勤学奖已是迈向第10个年头。为秉持佛教慈悲与包容的精神，佛总每一年都是不分种族、不分宗教颁发奖金给成绩优异的学生。今年有82位学生受惠，其中巫族学生有58名。得奖学生分别是50名小学生、30名中学生(包括工艺教育学院)以及2位初级学院学生。主宾为马林百列集选区议员花蒂玛医生。她鼓励学生应该努力不懈地加深多元种族社会中的关系，巩固彼此之间的友谊。



举办佛学营

为了培育莘莘学子建立佛学的基础，佛总一年两次，分别在年中与年尾，为属校菩提学校学生举办佛学营。每一届的佛学营都设定了不同的主题，通过群体游戏、手工艺术、以及一些用餐前的礼仪来灌输基本佛学和培养良好的品德，意义不仅是灌输知识，也鼓励学生身体力行。



和谐游戏日促团结

8月4日，佛总连同巴哈教与袄教，由佛总青年团承办在菩提学校主办“2018年和谐游戏日”，文化、社区与青年部长傅海燕受邀为大会主宾，我国各大宗教领袖也受邀出席观礼。这是我国为促进各族各宗教和谐而致力推广的常年活动，活动通过各类球类比赛与游戏项目，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。今年以“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。今年特邀乐龄人士参与，培养下一代敬老尊贤的观念。



谢师宴传承甘榜精神

8月30日，佛总在菩提学校大礼堂为属下四间教育机构教职员举行谢师宴，特以“甘榜精神”为宴会主题，让宾客回味60年代的食物与歌曲之外，也通过庆祝的方式，期望将当时自我奉献、互助互爱的甘榜精神传承下去。



获得奖项

佛总会长广品法师获颁2018年社会及家庭发展部长期服务奖暨文化社区及体育之友奖。佛总副会长广声法师荣膺新加坡共和国总统颁赐公共服务星章以及文殊中学董事向扬法师、菩提学校董事杨肃敬、菩提学校董事薛绍平获得教育部教育服务奖(5-9年)等。佛总属校文殊中学校友何伟山荣任官委议员。



新加坡佛教总会新春团拜

谨订于2019年2月16日正月十二(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 invites you

to its SBF Lunar New Year Gathering
on 16th Feb 2019 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.



广品法师与正副校长们在佛前献花

施比受有福

2018年菩提学校高年级佛学营简记

■ 福智 ■

2018年11月9日，由佛总主办的“高年级佛学营”在菩提学校正式展开。佛总会长广品法师、林惠珉校长与三位副校长带领参加佛学营的学生们向佛陀圣像献花。

今年的佛学营以“施比受有福”为主题，根据佛学课程协调员蓝文盈老师透露，菩提学校由创立到重建，都是有赖于十方信众的捐献，教职员劳心劳力的付出，才取得今日的卓越成绩。为了培养学生饮水思源的感恩之心与鼓励学生们多行善，今年特别以“施比受有福”为主题，并通过讲解故事、互动游戏、手工制作等活动，把行善积福的概念灌输给学生。

佛学营每年都是由法师与佛学老师携手合作，各自准备不同的项目。自上一次邀请菩提校友回校协助获得学生的热烈支持后，这一次也请

校友回来，让新旧学生聚集一堂，一起学习，一起互动。

开成法师负责带领学生经行与静坐。经行是一种以步行的方式来修止观的方法。一般上，会选择一块空地，以直线或绕圈的方式步行，原始佛典《阿含经》中就有佛陀与弟子经行的记载。开成法师通过行、坐、卧等让学生体会经行及静坐的好处。

浩恩法师则为学生讲解佛家饭前感恩与午餐过堂的意义，让学生们培养“知福”与“惜福”的美德。

参与佛学营的同学们心中都十分雀跃，他们还意犹未尽，特地写下了对佛学营的感想，与本刊的读者分享他们的乐趣：



来，大家拍张团体照留念

四信心班：迺礼阳同学



The Buddhist Camp was so much fun! I have learnt a lot of things from it. I had an excellent breakfast, an extremely delicious lunch and a pleasant tea break. Venerable taught us to feel grateful and also taught us to offering to Buddha, Dharma, Shanga and all living beings before every meal. I am glad to have The MBS Buddhist Camp Alumni was there to guide us and prepare games for us. All the games had children jumping around in joy, playing nicely and most importantly, having fun. The camp taught me to do good deeds and help one another. I learn to appreciate and be kind and grateful, it really inspired me to care about each others. The meditating was also very great. From this camp, I have learnt to be kind, honest, caring, helpful, appreciative, loving, jovial, happy and good. I felt that the camp was amazing and looking forward to join the Buddhist Camp in 2019.



开成法师通过行、住、坐、卧等教导学生“静”的境界



开成法师带领学生经行

五慷慨班：许嘉暄同学



我从二年级开始，每年都来参加佛学营，今年上半年我还来低年级佛学营当小老师。我最喜欢佛学营的手工，我觉得用施比受有福来设计风车很有意义。我也喜欢静坐和游戏。

此外，佛学营改变了我对学习的态度。例如静坐可让在繁忙的课业中休息一会儿，让我心中感到一片和祥安静。佛学营既有趣又富有教育意义，我不仅从中学到生活中的一些小智慧，而且更加孝敬父母亲。



学生把祝福语写在花瓣上

六谦卑班：李智仁同学



When I am preparing my PSLE, I felt very stress, meditation allow me to enjoy the inner calm and peace. Furthermore, the Buddhist Camp also let me realised that there is more joy in giving than in receiving. The games organized by Alumni was fun and enjoyable.

六正直班：黄柏翰同学



我从二年级开始，每年都来参加佛学营。参加佛学营让我获益匪浅，学到很多佛学知识和品德培养，也让我交了很多新朋友。我明年一定要回来参加校友团队，把欢乐带给佛学营的学弟学妹们。

更正启事

《南洋佛教》504期，第8页的“祝贺属校教职员荣膺2018年度国庆奖章”中获得表扬奖的王丽萍，其英文拼法应是“The Commendation Medal - Mdm Ong Lay Pheng”。特此更正。若造成任何不便，尚望海涵。

编辑部



Values in Action

- Jumble Sale 2018

■ Katheryn Pua, Subject Head Pupil Well-being ■

The annual Jumble Sale is part of Maha Bodhi School's Value in Action (VIA) Programme for the Primary 6 pupils. The Jumble Sale, which is based on the theme 'Pay it Forward', is one of the post-exam

activities held during the last week of Term 4. This activity aims to engage graduating pupils meaningfully to be active contributors who appreciate the community and develop their sense of commitment to make it a better place.

As part of MOE's vision to nurture learners' entrepreneurial dare, pupils went through the process of setting up booths to raise money for three senior citizens' homes which the school has adopted, namely Bright Hill Evergreen Home, Jamiyah Home for the Aged and St Theresa's Home. The Jumble Sale promotes sustainability as many of the donations such as storybooks and toys get reused and are not just thrown away. Pupils collected re-usable second-hand items from their family and friends and made their own handicrafts such as bookmarks, friendship bands. Pupils collaborated to conceptualise the theme for their booths and worked on their sales and advertising strategies with guidance from their teachers.

In the weeks leading up to the Jumble Sale, the P6 students were seen marketing their products with self-made posters and pamphlets. "Sales representa-





tives” went from class to class to promote their customized products and services.

On 8 November, the event kicked started at 8 o'clock in the morning. The Multi-purpose Hall was bursting with colourful soft toys, books, stationary, creative games booths, interesting merchandise that included trendy K-Pop items and pupils' intricate handicraft, henna painting and many more. Our Parent Support Group volunteers and former pupils joined in this festive carnival by setting up stalls too. The atmosphere was electrifying. The Primary 6 pupils displayed their strong communication skills through promoting their items passionately and confidently while their fellow schoolmates made generous purchases and enjoyed the games. The Jumble Sale presented many opportunities for our pupils to understand more about perseverance, cooperation and creativity. In the process of conceptualizing their booths, they learnt to work as a team, cooperate, communicate and rely on each other.

This year's Jumble Sale was a great success, thanks to all the people who put in much hard work to make it happen and for all who came and

supported the event. We owed this to the efforts and generosity of our pupils, staff, parents and the Parent Support Group.

Below are two reflections from our Primary 6 pupils.



It has been 6 years in Maha Bodhi School. It has become a place to call a second home as it has been amazing but if there was one thing that really wants me to come back to school for more it will be the annual Jumble Sale. The aim for this Jumble Sale is to collect money from the students and staff to donate to the three homes the school has adopted, namely Bright Hill Evergreen, Jamiyah Home for the Aged and St. Theresa's Home. By hosting the annual Jumble Sale, it allows us to contribute and pay it forward to the elderly in our community who needs our help. For my role in Jumble Sale, I am the treasurer. I feel that the school hosting Jumble Sale is not how much we earn but the team spirit that we gave and the effort as well as we put in. The experience is really good as the fun and the spirit of teamwork. I hope I can do it again.

~Ariel Chong Si Ting (7)
Maha Bodhi School
(6 Generosity)

Ariel Chong Si Ting (6 Generosity)

Today's jumble sale was amazing!! I had lots of fun. I had been participating the jumble sale event for six years and now is my turn to be selling things. I am very happy to be able to pay it forward after my exams! I wish that in the future many schools would do that also.

Zelene Hang (6 Generosity)

祝福祈安

- ◆ 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
- ◆ 妙音觉苑
- ◆ 能仁精舍
- ◆ 菴菴院
- ◆ 福慧讲堂
- ◆ 般若念佛堂
- ◆ 洛伽山庄
- ◆ 大悲佛教中心
- ◆ 善福堂
- ◆ 光明山普觉禅寺

珠光慧明

- ◆ 吉祥宝聚寺
- ◆ 万佛林
- ◆ 圆觉宗（新加坡）
- ◆ 旃檀林
- ◆ 海印古寺
- ◆ 观音堂佛祖庙
- ◆ 护国金塔寺
- ◆ 净名佛教中心
- ◆ 菩提佛院
- ◆ 法轮社
- ◆ 海印学佛会
- ◆ 善德堂
- ◆ 新加坡佛教青年弘法团
- ◆ 慈航念佛社
- ◆ 如切观音堂
- ◆ 普济寺佛学研究会
- ◆ 观慈精舍

诸事称心

- ◆ 大愿共修会
- ◆ 准提宫
- ◆ 释迦善女会
- ◆ 天寿堂吕祖宫
- ◆ 禅义共修会
- ◆ 福缘堂
- ◆ 观音救苦会
- ◆ 竹林寺
- ◆ 南海飞来观音寺
- ◆ 香莲寺
- ◆ 佛教会
- ◆ 新加坡佛教施诊所
- ◆ 天南佛堂
- ◆ 宝光佛堂
- ◆ 新加坡佛牙寺
- ◆ 善缘堂
- ◆ 佛缘林

竹报吉祥

- ◆ 慧明讲堂
- ◆ 大悲院
- ◆ 福善庵
- ◆ 积善堂
- ◆ 天竺山毗卢寺
- ◆ 东昫阁
- ◆ 十方佛林
- ◆ 莲池阁寺
- ◆ 观音斋
- ◆ 仁婷贸易私人有限公司
- ◆ 益群旅行社（新加坡）
- ◆ 长青佛教文化服务社
- ◆ 先锋印刷装钉私人有限公司
- ◆ 国营印刷
- ◆ 释广品
- ◆ 释向扬
- ◆ 陈友明夫妇



广品法师荣膺 竹林寺方丈升座庆典

■ 慧日 ■

竹林寺前方丈开祥法师请辞，新加坡佛教总会会长广品法师受邀接任，成为竹林寺第五任方丈。12月23日竹林寺为新方丈举行升座庆典，超越数百名嘉宾参与其盛，僧俗四众齐聚一堂，龙天欢喜，法界同庆。

竹林寺前方丈开祥法师原自中国福建，2003年受邀来新弘法，2009年晋山升座，成为竹林寺第四任方丈。近月，因处在中国的母亲年迈患病，所以法师便向理事会请辞回乡，在家乡继续弘法的同时，也方便照顾母亲。

晋山典礼采用简单但庄严的仪式进行，据新方丈广品法师解释：“仪式可简单，可复杂。根据百丈清规，早期的晋山很简单，禅师把袈裟往禅堂方丈位一挂就成了。随着时月变迁，晋山仪式由简入繁。方丈晋山的意义不外公告天下本寺有了新任方丈并鼓励民众前来亲近佛法。”

弘扬观音法门的道场

新方丈广品法师表示，仪式还是次要，晋山之后的弘法工作才是意义所在。对于竹林寺的发展，法师心中已早拟下一个蓝图。

“竹林寺，寺名源自紫竹林，是观音菩萨的圣地。因此竹林寺将发展为以观音菩萨为主尊的道场。虽然，寺院以修行观音法门为主，但不会忽略其他法门的修行。”

除了弘扬观世音道场是竹林寺将要发展的方向之外，寺院也有计划与旅游局合作，吸引多一点外来旅客的到访，让甚少机会接触佛法的外国旅客认识观音菩萨度世的精神与文化。

法师解释：“观世音菩萨精神深入民间，常





言道，家家观世音，户户阿弥陀。半个亚洲的人都在信仰观音菩萨，或许现在更应该将观音文化传到世界各地。”

据知，竹林寺有一座标志性的滴水观音像，纯铜制成。菩萨圣像金身连同莲花座近14米，是东南亚最高的露天滴水观音像，也是我国西部的地标之一。

广品法师表示，“我国西部极需寺院，作为西部寺院的竹林寺可为这里一带的信众提供交通上的便利，让他们更容易接近佛法。”

广品法师也感谢竹林寺历届住持宏船、广直、法辉、开祥法师等，“因为他们已经打下基础和贡献，所以我接下去的工作是一个极大的挑战。”法师也赞叹历届管委所付出的功劳。

目前，广品法师的主要任务是寺院的重建计划。该寺位于武吉巴督的道场于2016年4月动工重建，预计2020年4月竣工。新大楼将建有6层，建成后可让弘法工作多方面发展，包括佛学课程、诵经共修。重建费用估计需2000万，目前尚缺400万左右。

据知，广品法师接任竹林寺新方丈之后，仍继续担任新加坡佛教总会会长，工作量可想而知。不过，他表示，身边有勤于法务的法师与劳心劳力的职员协助，相信可以应付。最后，法师希望信众继续支持弘佛教，协助佛教普及弘扬，对社会与国家有更大的贡献。

竹林寺管委主席林金聪PBM居士在致辞中称赞法师曾云游四方，博学多闻，如今寺院有幸能获得广品法师之应允前来晋山为方丈，使本寺更发扬光大。



一笑一墨一善心

水墨画画师张智栋作品展

■ 福智 ■

由新加坡墨玉斋艺术馆主办、张智栋中国画(上海)工作室承办,新加坡佛教总会协办的“和融千秋”水墨画展于2018年11月20日至24日,在佛总六楼公开展出,并在11月20日晚上,举行开幕式。

广品法师在致辞中表示,这是佛总第一次借出场地供画展之用。他指出自佛教传入中国后,佛教的内涵丰富了中国的文化,尤其在艺术方面的影响,例如雕刻、书法、水墨画等都跟佛教有千丝万缕的关系。而佛教也借着艺术的传播,将佛法的教义发扬开去,两者互相影响至今。在今次的艺术展中,自然也少不了佛教的元素。

今次展出的是上海著名国画大师张智栋的水墨作品,张智栋从事中国画艺术三十年,其作品曾多次入选中国美协主办的国家级美展和上海市美协主办的海派艺术作品展。今次的新加坡

展,张智栋展出了他所擅长的四大主题:弥勒、关公、鱼游、跃马。张智栋所绘的骏马,英武健硕,勇猛刚劲;他画的游鱼,悠游写意,跃然纸上,仿佛一下子活了起来。

据知,张智栋的每一幅作品都是一气呵成的,每一次作品的完成都让他激情澎湃,回味无穷,但他觉得最有共鸣的还是画弥勒像。他表示,弥勒又被尊为“笑佛”,看到弥勒的画,就像是提醒着人们:“要以快乐积极的心情去面对生活和工作的每一天,把悲观情绪转化为乐观的精神。”

相信张智栋也是秉持着这样的精神努力作画,绘制出一幅又一幅让人共鸣的作品。张智栋更是发下画108幅的弥勒佛像的宏愿,以示对弥勒最虔诚的供养。

张智栋说:“我非常感恩有机会在新加坡开



广品法师致辞



张智栋致辞



鱼儿寻觅、追逐，在水中悠悠自在

画展，展出的作品中有12幅是弥勒像，仿佛冥冥之中也许是佛所牵引的因缘。接下来我会致力于弥勒的绘画，我将会到多间寺院采风，并从高僧大德身上汲取灵感，好早日完成108幅的画作。”

张智栋的弥勒像栩栩如生，仅是寥寥数笔，就勾勒出弥勒佛自由自在的洒脱惬意，让人感受到一种纯真的幸福。他还表示新加坡是他的福地，待108幅弥勒完成后，将会考虑在狮城开另一个画展。

当天佛教界出席的客人包括黄马家兰居士、

张仰兴居士；美术界出席的客人不少，例如赖瑞龙居士。此外，本地资深艺人陈濛及其陈濛美声乐团的主席谢家宝也受邀观礼。同时身为宗乡社团资深领导的78岁谢家宝对张智栋的画赞不绝口，“张大师以画结缘，种下不少功德。尤其是他发下绘制108幅弥勒佛像的宏愿，更是令人敬佩。”

另外，谢家宝表示，他也被张智栋热心公益的行为所感动。因为，张智栋在是晚现场，以一幅弥勒像公开义卖，为菩提学校筹募经费，获得在场多位宾客热烈反应，似乎每个人的善心都被弥勒的积极乐观所激发，争相竞投，让画展画上圆满的句点。



服装秀模特身上的衣料都是大师的水墨画



兴施慈善，造福人群

尼泊尔慈善活动纪实

■ 梁萍 ■

2018年的任务

海拔2413米的小乡镇叫Phaplu(帕布鲁)就靠近喜马拉雅山脉。

明亮的蓝天，多雪的山，从加德满都八辆吉普车又浩浩荡荡上山去！

这条往小乡镇帕布鲁行驶的山区弯路，越来越有亲切感，因为至少已经走了4次。回想2016年，也是走一段相同的路，那次是到两个村庄分发锌板，给山上贫困灾民盖房子，2017年分发700条棉被给700户家庭，今年11月又实现我们义工团队的目标——分发米粮和教育资源。

坐了12个小时的吉普车，这次好像也习惯了，虽然摇摇晃晃地，跳“扭腰舞”，可是感觉还是可以的，不辛苦啊！风景依然，天气依旧，

心情轻松多了。

傍晚六点多到达Phaplu(帕布鲁)小乡镇，天色已暗，气温骤然下降到摄氏四、五度，团队大伙儿赶紧冲进下榻的Numbur Guest House……

隔天醒来，阳光普照，但是，天气还是冷的……又看到喜马拉雅山的雪山。

Phaplu(帕布鲁)小乡镇不大，海拔2413米，穿过乡村小街道大约15分钟能走完，麻雀虽小五脏俱全，毕竟这儿有一个300米长跑道的飞机场。

今天的目的地是到另一地点，准备明天分发米粮的工作。继续坐吉普车，约半小时就到一个山顶，先在新落成的Tsepri Lopan Mingyur Drophen Ling Monastery拜佛。

佛寺的活佛很开心迎接大家，大家也看到他



义工帮忙老奶奶



开心的一刻



喜悦的老奶奶

的新佛寺里面的四大龙柱，设计庄严美观，龙柱里面供奉了114尊佛像，都由新加坡善男信女捐款。

这次我们还带来了近20箱的行李箱，以便放旧衣服，大家齐心协力，分头去进行工作。

傍晚下山回Phaplu小乡镇，期待明天分发米粮和旧衣服的日子！

兴施慈善，造福人群(米粮)

老天知道我们上山不容易吧？特别给我们温暖的阳光。太阳晒，但不怎么会流汗。一大群村民一早就来等待了。坐在草地上，小孩特别多。有好几位妈妈是背着小娃儿来等待拿米。来自不同村落的村民。为了一包十公斤的米，无论多远都来。一个家庭一包米，大家在村长的安排下，井然有序的拿到米粮，下一步，拜拜佛寺里面的佛，感恩佛祖赐米粮，过后，每人又拿到两件衣服，有妈妈带着孩子的；有年轻人带老迈父母

的；也有单独来的老人……

七百户家庭，这一包包的米，对我们来说，太平常了，米粒偶尔从米袋流出来(破了小洞)，不以为意，但是，在山区，贫穷人家会再捞起，放回手中。每一粒米，是那么的珍贵！就连旧衣服，她们也都非常渴望拿到。说起来，我们的资源毕竟有限，在穷乡僻壤，有无数的村民，甚至是受地震影响的灾民，哪怕是给他们一点米粮，那也是一种善行，数量不在多寡，而在于一颗坚持行善的心。

七百包米粮，新加坡众善男信女汇集的力量(捐款买米)，惠及七百户家庭。

广种福田，积德行善(教育)

我从来没参与过教育方面的慈善活动，这次得到善心的陈永隆先生的赞助，我们这团队就决定给山区一所小学一些资助。

这所小学叫“Shree Dudhkunda Himalaya

Basic School”是在索卢坤布区，他们称为基本学校，其实好多是小学生，也包括了青少年，年纪最大的是二十岁。

给我印象深刻的是这里也有幼儿班，这可以说是这所山区学校的特色，什么年龄层都有，跟校长Mdm Khatiwadakh谈起学生的情况，她说：“这里的学生，大概有一百多个，经常会有人不来上课，因为怕被追讨学费(每个月二元新币)。多数家庭是务农的，有时家里没帮手就不来上课了”。听了蛮心酸的。可以想象一个月两元新币的学费都无法付吗？

我看到一学生还抱着一个小孩子来学校参与活动，可能是她的妹妹吧。

记得那天是十一月三日，我们新加坡二十多位团员来到山区这所小学，受到全校师生的热烈欢迎，连市长和学校董事都来了，当地政府官员十分重视我们的活动——“教育物资捐赠慈善活动”。

那天上午 太阳好像就在头顶上，连太阳都





如此热情。节目正式开始时，播放尼泊尔国歌，全体肃立，接着，没想到听到我们的国歌，刹那间，有点措手不及，在遥远的喜马拉雅山，竟然听到新加坡国歌弥漫满山腰，多么感动！屏住呼吸，想到家乡的美景，眼眶都红了……校长真有心，也十分重视我们这群来自远方的客人。

然后是贵宾致辞，也都表示对我们义工团队的感激之情。

这次我们的施主陈永隆先生个人捐赠一万元，给五十位家境十分贫穷和成绩优秀的孩子（由校长决定），给他们买书包，练习簿子，英文书籍，文具，学校制服，鞋子，电脑设备和音响系统，还有乒乓桌子。

看到学生们拿到这些用品，脸上的笑容已经告诉大家他们多渴望得到这些物资，练习簿子，学校就给一个人买了九本他们的习惯是要做练习就要有簿子，所以这方面的需求较多。

学生们那天也表演精彩的歌舞，还有武术娱

乐嘉宾。在空旷的，沙土多的场地表演，感受非常淳朴的民风。

我们这团义工，在学校就是出力和精神支持，今天又做了一件极其有意义的事。

知识就是力量，走出贫穷就要受教育改善生活，两千多米高的山区，教育的资助十分贫乏，尤其是欠缺电脑设备，真希望有更多人能关注山区的教育问题。

2018年就完成两项任务：分发米粮和捐助教育。在佛祖的保佑下，在二十多位义工的同心协力下，大家克服重重困难，又完成了另一项任务。

慈善工作，细水流长，脚踏实地，继续往前走。

济救同献平等视
贫灾施恩德心追
扶小弱黎脱苦海
危组坡踱愿心遂

东晋佛经翻译家 佛陀跋陀罗



■ 常静 ■

佛陀跋陀罗(359—429)，是东晋时期印度来华的著名佛经翻译家、三藏法师，六十卷本《华严经》的翻译者。佛陀跋陀罗，又作佛度跋陀罗，汉语意为“觉贤”。他是古印度迦毗罗卫国(今尼泊尔境内)人。族姓释迦，是释迦牟尼叔父甘露饭王的后裔。佛陀跋陀罗的祖父达摩提婆，曾经商旅居于北天竺，因而举家迁居北天竺。父亲达摩修耶利，在他三岁时即去世。他与母亲相依为命。五岁时母亲又不幸离世，由外祖父母抚养长大。

堂祖父鸠婆利见佛陀跋陀罗天资聪明，又怜悯他自幼孤露，于是将他剃度为沙门。他十七岁时，与同学数人一起以习诵为业。众人需要一个月才能背诵的内容，他一天就会背诵了。师父赞叹说：“觉贤一日能敌三十人。”受过具足戒之后，他严持戒律，博学群经，学修精进。数年之后便通达三藏教典。佛陀跋陀罗以擅长禅律驰名，他经常与同学僧伽达多一起到罽宾游玩。僧伽达多虽然叹服他的才华，但并没有真正了解他。一次，僧伽达多在密室中闭户坐禅，忽然见到佛陀跋陀罗来到跟前，僧伽达多吃惊地问他从哪里来。佛陀跋陀罗回答：“暂至兜率致敬弥勒。”说完之后便隐没不见。僧伽达多知道他是圣人，但无法知道他功力的深浅。后来，僧伽达多屡次见到他示现神变，于是敬心祈问，方知得阿那含果。

佛陀跋陀罗常欲游方弘化，观察各地风俗。正好遇到后秦沙门智严法师来到罽宾，看到法众清胜，于是感慨地说：“我的同辈修道之人都有修道志向，因遇不到真正的巨匠无法开悟。”智严于是向大众咨询，谁能到东土弘扬佛法。众人中有位金法师说佛陀跋陀罗，出生于天竺那呵利城，家族相承世尊道学。他垂髫出家，博通经

论。年少时跟随佛大仙受业，最早时曾在罽宾弘扬佛法。金法师对智严说：“可以振维僧徒，宣授禅法的人，非佛驮跋陀莫属。”智严法师恳请佛陀跋陀罗到东土弘扬佛法，他感念智严虔诚允诺前往东土弘扬佛法。他于是告别大众，辞别师父，带着粮食与智严一起前往东土。经过长达三年的行脚，历经寒冬酷暑，度过葱岭，路上经过六个国家。每经过一个国家，国主都敬重他远来游化，都倾心供养。佛陀跋陀罗到交趾(今越南北部一带)坐船，在海中行经一座岛下，用手指着山说：“可暂停此处。”开船的人说：“客行惜日，调风难遇，不可停也。”船开行二百多里之后，忽然大风转向吹着船驶向岛下。众人方才感悟佛陀跋陀罗是神人。大众都以师礼侍奉他，听从他指令开船停船。后来遇到顺风，很多船只都开船出行。佛陀跋陀罗在船的船主也想开船，佛陀跋陀罗说：“不可动。”船主方才停船不动。不久，就得到先开船出行的人船翻人亡的消息。后来，佛陀跋陀罗在暗夜中忽然命令众船一齐开动，众船没有人肯跟从。佛陀跋陀罗自己起来收缆绳，一只船独自出行。船开行后不久，有海盗冲到刚才没有开行的船上，盗走财物，打伤船主和乘客。

后来，船行至青州东莱郡(今山东烟台、威海一带)，他听说鸠摩罗什在长安，就前往长安亲近。鸠摩罗什大为欣悦，与其讨论法相学教理，振发玄微，佛陀跋陀罗深受教益。他对鸠摩罗什说：“君所解说不出人意，却能赢得高名，是何故呢？”鸠摩罗什说：“我年老因而能如此，何必能称美谈。”

鸠摩罗什每有疑问一定与佛陀跋陀罗探讨。当时，后秦太子泓想听佛陀跋陀罗说法，于是邀请众僧到东宫辩论。罗什与佛陀跋陀罗数番

问对。罗什问：“法云何空？”佛陀跋陀罗回答：“众微成色，色无自性故，虽色常空。”又问：“既以极微破色空，复云何破微？”答曰：“群师或破析一微，我意谓不尔。”又问：“微是常耶？”答曰：“以一微故众微空，以众微故一微空。”当时，宝云法师翻译出问对之语，但并不解其意。道俗都认为佛陀跋陀罗所说的微尘是常。又一日，长安学僧又请他解释，佛陀跋陀罗说：“夫法不自生，缘会故生。缘一微故有众微，微无自性则为空矣。宁可言不破一微常而不空乎。”

秦主姚兴专志佛法，供养三千多僧人。他们都自由出入宫廷，只有佛陀跋陀罗守静与众不同。他后来对弟子说：“我昨天见到家乡有五首船舶一齐出行。”不久，弟子转告外人，关中的僧人都以为佛陀跋陀罗显异惑众。

佛陀跋陀罗在长安大弘禅业，四方学禅者闻风而至。学徒根性不同，学法有深浅，得法有浓淡。奸猾之徒因而诡滑。佛陀跋陀罗有一弟子，因少观行，自言：“我得阿那含果。”佛陀跋陀罗并没有检查追究，遂招致流言四起，诽谤不止。形势危急，将有不测之祸。为了避祸，徒众有的不辞而别，有的夜晚翻墙而走。半日之中，徒众散失殆尽。佛陀跋陀罗并不介意。当地僧人僧契、道恒等人对他说：“佛尚且不说自己已经证得圣果，你先前说的五首船舶将至虚而无实。又门徒诳惑互起同异，既于戒律相违也不合佛理，你应及早离开这里，不得停留。”佛陀跋陀罗说：“我身若流萍，去留甚易，但恨怀抱未申，以为慨然耳。”他于是与弟子慧观等四十多人一起离开长安。走时神志从容，毫无异色。知道真相的人都为此感到惋惜。为他们送行的有一千多人。

姚兴听说佛陀跋陀罗走了，为之失望而叹息。他对道恒说：“觉贤沙门本想来弘扬佛法，他还没有开始讲经说法便走了，岂不很可惜。你们怎么可以一言的过错让万人失去导师呢？”姚兴下令派人追赶佛陀跋陀罗，请他返回弘法。佛陀跋陀罗告诉使者说：“感恩国主恩德，我们不再返回参与弘法了。”他于是率领众僧连夜向庐山进发。慧远大师久闻佛陀跋陀罗高风，请函请赴庐山。此次，听说他来庐山欣喜不已，仿佛旧友来访。慧远派弟子昙鸾致书姚主及关中众僧解

释佛陀跋陀罗被驱逐之事。慧远于是请佛陀跋陀罗翻译《达摩多罗禅经》等经典。

佛陀跋陀罗志在游化，居无求安。在庐山留居一年之后，来到江陵。正好遇到外国船舶来到。经过询问，正是自己先前所说的天竺五首船舶。佛陀跋陀罗在江陵，周围士庶人等都来礼事供养。信众的财物供养他都不接受，持钵乞食不分贫富。当时，陈郡袁豹为宋武帝太尉长史。宋武帝南讨刘毅时，袁豹跟随宋武帝太尉来到江陵。佛陀跋陀罗带着弟子慧观到袁豹府上乞食。袁豹从不信佛，冷淡相待。他们还没吃饱便辞退而去。袁豹说：“好像没吃饱，稍停留会。”佛陀跋陀罗说：“檀越施心有限，故意令所设饮食已尽。”袁豹马上命左右为佛陀跋陀罗增添饭食，饭果然没有了。袁豹大为惭愧，隔了一会问慧观说：“这个沙门是什么样的人？”慧观说：“德量高邈，非凡所测。”袁豹大为赞叹诧异，将此情启奏太尉。太尉随即请与相见，对佛陀跋陀罗十分崇敬，四事供养备至。不久，太尉还都城，便请佛陀跋陀罗一起进京居住建康道场寺。

佛陀跋陀罗仪范率素，不同华俗，志韵清远，雅有渊致。京城法师僧弼与沙门宝林书曰：“斗场禅师甚有大心，便是天竺王何风流人也。”先是沙门支法领，在于阗得到华严前分三万六千偈，没有人翻译成汉语。至义熙十四年，吴郡内史孟顛、右卫将军褚叔度即请佛陀跋陀罗为译经师。佛陀跋陀罗受请手持《华严经》梵文，与沙门法业、慧严等一百多人，在道场寺组织译场，翻译《华严经》。佛陀跋陀罗诠定文旨，会通华戎，妙得经意，最终翻译出六十卷《华严经》。由于在道场寺翻译华严经的缘故，道场寺中建有华严堂以作纪念。

沙门法显，在西域请得梵本《僧祇律》，也请佛陀跋陀罗翻译成汉文《摩诃僧祇律》四十卷。

佛陀跋陀罗先后翻译出《观佛三昧海经》《新无量寿经》《大方等如来藏经》《菩萨十住经》《持禅经》，以及六卷《大般泥洹经》、六十卷《华严经》和《修行方便论》等经论，总共有十五部，一百十七卷。所翻译的经论深契幽旨，妙尽文意。其中尤其以六十卷《华严经》对后世影响最大。佛陀跋陀罗于元嘉六年(429)圆寂，春秋七十一。



从中国佛教 看宗教和文化的关系

■ 汪文忠 ■

宗教和文化的关系问题是学术界一直在讨论和关心的话题。很多人都在致力于给出一个答案。可是每种关系问题的出现,总会出现各种各样的不和其他人一样的抨击。貌似没有人能确切的给出一种标准答案,说宗教和文化是什么关系。虽然宗教和文化的关系问题一直有争议,但是这并不代表宗教和文化没有关系,也不能代表宗教和文化的关系问题没有人能研究,或者说有一种大众普遍会接受的宗教和文化的关系研究。

当然,在研究宗教和文化关系问题的时候,我们必须先要搞清楚两个概念,那就是什么是宗教,什么是文化。那么问题又来了:学术界关于宗教的定义真是五花八门,无所不有,光文化的定义就有上百种解释,对宗教的概念的描述也不例外,每个人有每个人的看法,当然,下面我所陈述的宗教的概念和文化的概念虽然不是大家所公认的概念,但是好歹也是大家所熟知的和在有更好的定义出来前目前还能算普遍接受的定

义。神学家和哲学家蒂利希认为:“宗教是人类精神的一个方面。宗教是人类精神生活的本体、基础和底层。宗教该词最宽泛、最基本的意义而论,就是终极关切。”当然,前面也已经说了,宗教的定义层出不穷,那么文化也不甘落后,文化的定义也有很多。所谓神学俗化是指:他本着现实主义的态度出发把神学研究引向世俗化。所谓文化神化是指对文化一方基于信仰主义的立场将文化形式加入神学的解释。他所希望的一种理想的状态就是,文化的神化就是先确立宗教是一种被终极关怀所支配的一种状态,然后让这种状态渗透到世俗文化的每一个领域。

佛教自印度传入中国,和中国的传统思想相互接触,不断发展,不断融合,不断调整,不断变化,已经成为中国传统文化中不可分割的一部分。我所说的是佛教文化已经是中国传统文化的一部分。在说佛教与中国传统文化之前,我们先要明白几个概念,什么是佛法?什么是佛教?



什么是佛教文化？佛法是关于佛教义理和精神层面的，佛教，我们广义的定义就是，佛教有其教主、经典、教义，教团、教规，以及佛教在创立三千五百多年来所形成的庞大的理论体系、组织体系和文化体系。至于佛教文化，有广义和狭义之分、狭义的佛教文化特指佛教的表现形式或载体，以及受佛教影响的各种文化形态。而广义的佛教文化还应包括佛教和佛法的本身，诸如佛教的思想、哲学、典章制度和佛教的文学、艺术表现形式、以及在佛教影响下的政治、经济、文化制度以及伦理道德、教育、民俗等，都可以叫佛教文化。刚刚前面我们已经说了，文化以文学、艺术、建筑、思想、政治、教育等多种不同的形式表现出来。下面举两个关于佛教和文化关系极为密切的例子：

首先，佛教和中国文化的关系，从中国文学的方面看佛教的文化性：佛教和文学的关系极为密切，说起佛教文学，那么第一反应就是佛典。佛典也叫佛经，是佛教传教的文字记录。一些关于佛形象，佛法义理的描述都是靠佛典来记载并流传下来的，这些佛典的价值远远超过宗教宣传，里面包含了许多文化方面具有重要价值的东西。佛教经典的翻译可谓是文学史上的一次壮举。各式各样佛教经典的翻译，使中国的文学界大量吸收了一些佛教用语，也就是在佛典的翻译中，涌现了一批批写作大师。佛典里面多故事，多譬喻，多思辨，里面有很多夸张而又形象的表述，这对文人的写作提供了不少的借鉴。现在我们所用的一些谚语、俗语、一些口头禅大都来自佛教典故。比如：不看僧面看佛面；临时抱佛脚；无事不登三宝殿；天花乱坠等等词语或者俗语都是来自佛经的。现在想想，如果当初没有引用佛教经典里俗语，那么我们该怎么表达我们现在所想要表达的意思。所以佛教经典里的一些东西为中国文学做出了巨大的贡献。

其次，佛教与艺术：佛教寺庙建筑也是中国文化重要组织部分。佛教的寺庙是与佛教信仰与宗教生活密切相关的建筑艺术。虽然佛教建筑源于印度，但是随着佛教在中国的中国化，佛教建筑也逐渐在中国化，现在中国的大多数寺庙是融合印度和中国两国的风格的建筑。好多佛教寺庙现在都是游人必须去参观的地方。佛教的寺庙现在不仅仅单纯的是佛教信徒生活和进行宗教仪式和见习的地方，也大力发展了佛教建筑旅游方面。中国的传统建筑已经被佛教所吸收和接纳，我们还能说佛教和文化没有关系吗？

文化有着其无限丰富的表现形式，比如神话、诗歌、戏剧、曲艺、音乐、书画、雕塑、影视等等特殊的文化表现形式。而这些特殊的表现文化的形式可以是佛教神话、佛教诗歌、佛教戏剧、佛教曲艺、佛教音乐、佛教书画、佛教雕塑、佛教影视等。这些足以证明佛教不仅仅是单纯的佛教，它与文化有着不可分割的联系。上面说了那么多，我无非想要表达的是佛教也是一种文化，但是佛教不等于文化。我们可以从佛教中看出来它所蕴含的文化性。但是佛教之所以还叫佛教，那就证明它还和文化有一些区别。

严格意义上来说，宗教和文化是相伴而生的。蒂利希在他的《文化神学》中这样描述宗教和文化的关系：宗教是文化的本体，文化是宗教的形式。在他看来宗教和文化是不可分割、相互包容、相互渗透的整体。

在现代这样的社会里，宗教只有走下神坛，革新宗教观念，宗教才会更好的发展，前面也举了佛教的例子，佛教正是因为走向人间，和世俗很好的连接，扩大了佛教本身的影响力，也是宗教世俗化。而文化也不例外，文化正是因为披上了佛教神秘的外衣，才会如次丰富多次的发展。所以文化和宗教相生相伴，文化和宗教的发展都离不开彼此。



禅语“指月”的含义

■ 陈浦燕 ■

“指月”是禅宗典籍中经常用到的一个术语，以指比喻言教，以月比喻佛法。如《圆觉经》云：“修多罗(经)教，如标月指。”禅宗典籍中常用“标月之指”表示指向月亮的手指，即引导你眼睛望向月亮的那只手指。意谓一切法门、言语等等只不过是指向目标之向导，并非目标本身，应随指见月，见月忘指，莫执指而不见月。简而言之，就是将月亮作为目标，手指作为手段。“标月之指”在于提示人们莫将手段误当成目标。如《楞严经》卷二云：“如人以手指月示人，彼人因指，当应看月。若复观指，以为月体，此人岂唯亡失月轮，亦亡其指。”佛教诸多经论多以“指月”一语劝诫修道之人，不要执着于佛教经文名相。

禅宗认为，佛教经文不过是用来指月的手

指。禅宗学徒读诵经文不过是借助于修学经教的方便，达到明心见性的目的。这就像我们要通过标月之指，更加方便地看到月亮一样。对于观看月亮的人来说，当顺着手指所指的方向见到月亮之后，手指就失去指月的作用了。如果我们认指为月，则背离了观看月亮的意图，也看不到月亮了。《楞伽阿跋多罗宝经》卷四云：“如实观察者，诸事悉无事。如愚见指月，观指不观月。”对于修道者来说，在没有明了佛理之前，需要学习经教以明理。当明心见性之后，则经教就失去了其作用。如果我们在修道过程中一直执着于经文的语言文字中不能自拔，就会陷入文字的窠臼中。这时，文字反而会成为修道的障碍。

“指月”作为禅宗祖师启悟弟子的禅语，经常被禅师在勘验弟子悟境时拈提。唐代高僧古灵

神赞禅师见到师父经常在窗下阅读经典，就曾通过善巧的方式劝诫师父莫钻故纸。神赞禅师早年在本州大中寺出家，后因行脚参谒百丈禅师而悟道。开悟后即回大中寺，欲点化其本师，以报剃度之恩。

刚返回之时，师父问神赞：“你离开我到外面参学，得到了何种事业？”神赞禅师说：“并无事业。”

此后，神赞便随侍师父，做各种杂务。一天，师父沐浴时命神赞给自己搓背。神赞禅师抚摸着师父的后背，说道：“好一座佛堂而佛不是圣人。”

师父回头看了他一眼。神赞禅师接着说：“佛虽然不是圣人，还能放光。”

又有一天，师父坐在窗前看经，这时恰好有一只蜜蜂，不停地撞击着窗纸，想飞出室外。神赞禅师看了这一幕，正好借机开导师父一下，便说：“世界如许广阔不肯出，钻他故纸，驴年去！”说完，便说偈语云：

空门不肯出，投窗也大痴。

百年钻故纸，何日出头时？

师父一听，马上放下经卷，问：“你行脚遇到了何人？我前后见你说话异常。”

神赞说：“我蒙百丈和尚指个歇处，现在准备报答师父您的慈恩。”

师父听了，便命令大众设斋，请神赞禅师说法。神赞禅师登座举唱百丈禅师的门风，说道：“灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字。心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛。”

师父一听，言下感悟，身心踊跃，说道：“没有想到到老了，终于得以听闻一乘妙法。”

神赞禅师在师父和僧众时作开示时指出，清

净佛性人人都有，不拘文字，灵光独耀。若修道之人破除妄想，不污染执着，就能见自本性，成就佛道。

在中国禅宗史上，有多部禅宗典籍是以“指月”命名。明代佛教学者瞿汝稷撰有《指月录》一书，书名即以“指月”为名。该书又作《水月斋指月录》，系记述自过去七佛、西天祖师、东土祖师至大慧宗杲等，凡六百五十位禅门诸宗匠之历略及机缘语句等。本书的编录，旨在令学者参究古尊宿之圣言圣业，以期正乱兴废。该书于明万历二十九年(1601)，由严澄撰刻《指月录》发愿偈，瞿汝稷于翌年题《水月斋指月录》授梓刊行。卷首有万历三十年夏五月戊寅之原序，并万历二十九年八月初三吴郡严澄之序。

禅宗以“本来无一物”之境界为上乘，以“万虑皆空”为至德。主张不立文字，不下注脚，亲证实相，方为究竟。认为一切言教无非为示机之方便而设，如以指指月，使人因指而见月。以言教而显示实相，然言教本身并非实相。这就是本书之所以取名《指月录》的由来。

清代佛教学者聂先撰有《续指月录》一书，全书二十卷，康熙十九年(1680)刊行。该书是继《指月录》之后所编辑的禅门高僧列传。《指月录》所载仅至六祖下十六世，本书承接其后，所收内容从南宋隆兴二年(1164)六祖下十七世起，至清康熙十八年(1679)，共五百多年，至禅宗三十八世之法脉。

此外，在二十卷之前附《卷首》一篇，辑录了《指月录》中遗漏的十六世诸师传略，以及江湘、余怀的序文，灵岩学人、如是居士的弁语、海印学人的缘起、孙孝则的书问、凡例、伦叙考等文。在二十卷之后，又附有《尊宿集》，集录法嗣不详的六十一位禅师传略。

对 机 说 法

■ 慎言 ■

对机说法是指诸佛菩萨在教化众生时，常会根据受教者的能力和根机的高低，而施以不同的说教，以达到最理想的教化效果。对机说法，又作“随机说法”、“随机散说”、“随宜说教”、“随机说”、“应机接物”。佛陀说法八万四千法门，就是根据众生的不同根机而权巧施設。因为众生有八万四千种烦恼，佛陀讲说的每一种法门可以对治众生的一种烦恼。身处烦恼中的众生总能从八万四千法门中找到一种适合自己根性的法门来修学，从而最终消除烦恼，圆证菩提。

佛所说的一切教法，不过令众生明心见性而已，而明心见性重在自证，并不是通过言说所能达到。因此，禅宗常祖师说“说法者，无法可说，是名说法。”虽然如此，但钝根众生不知此理，佛菩萨为教导钝根众生，就不得不针对众生根性方便说法。众生的业障有深浅厚薄的区别，

因而佛在说法时则当应机而说。假若说法不对机，尽管费尽口舌，众生却不能了解。众生的根性，各各不同，只有适合众生的根性而说，才能达到最理想的教化效果。

在佛教经典中，有很多关于对机说法的论述。《金光明最胜王经》卷一云：“此诸众生有上中下，随彼机性，而为说法。然佛世尊无有分别，随其器量，善应机缘，为彼说法。”《无量义经·说法品》云：“以佛眼观一切诸法，不可宣说。所以者何？知诸众生性欲不同。性欲不同，种种说法。种种说法，以方便力。四十余年，未显真实。”善导大师《观经疏玄义分》载：“如来对机说法多种不同，渐顿随宜，隐彰有异，或六根通说，相好亦然。”从以上论述可见，对机说法所说的法是随他意之教。

在佛经中常常将佛陀比喻为大医王，

用“应病与药”来比喻佛陀的对机说法。佛陀看世间众生的种种迷惑、束缚、贪婪、嗔恚等烦恼为种种病症，常根据众生病症而讲说不同的法，对治众生的诸种烦恼。如《维摩诘经·佛国品》云：“应病与药，令得服行。”《心地观经》卷二〈报恩品〉亦云：“诸如来转于法轮，远离四失，说相应法。一、无非处，二、无非时，三、无非器，四、无非法。应病与药，令得复除。”《大般涅槃经》卷二十五云：“诸凡夫之病总为贪欲、嗔恚、愚痴等三种。教示贪欲病者观骨相，嗔恚病者观慈悲相，愚痴病者观十二缘相。”以上种种论述就是以烦恼为病，以佛法为药的譬喻。同样的论述，如《菩提心论》曰：“诸佛慈悲，从真起用，救摄众生，应病与药，施诸法门。”《五灯会元》卷十记载：文益禅师“调机顺物，斥滞磨昏。凡举诸三昧，或入室呈解，或叩激请益，皆应病与药。随根悟入者，不可胜纪”。

佛教经典记录了很多对机说法的典范。如《维摩诘经》中的维摩诘居士就经常以种种身深入到各种众生中去，采用对机说法的方式，广泛度化一切众生。如经偈云：“或现作淫女，引诸好色者。先以欲钩牵，后令入佛道。或为邑中主，或作商人导。国师及大臣，以祐利众生。诸有贫穷者，现作无尽藏。因以劝导之，令发菩提心。我心憍慢者，为现大力士。消伏诸贡高，令住无上道。其有恐惧众，居前而慰安。先施以无畏，后令发道心。或现离淫欲，为五通仙人。开导诸群生，令住戒忍慈。见须供事者，现为作僮仆。既悦可其意，乃发以道心。随彼之所须，得入于佛道。以善方便力，皆能给足之。如是道无量，所行无有涯。智慧无边际，度脱无数众。”

维摩诘居士以“众生病即我病”的慈悲情怀，广度一切苦海众生。为度化淫女，先以欲勾牵，然后引入佛道。对于邑主、国师、大臣、贫穷者、骄慢者、恐惧者、须供事者等不同众生，

维摩诘居士都能随顺众生的根性而为说法，使他们都能通过对机教化发菩提心，修学佛法。

在禅宗史上，有很多禅师都是针对众生的根性采用不同的教化方法。汾阳宗开山之祖汾山灵祐禅师即是如此。一次，灵祐禅师上堂说法，座下有三千弟子虚心聆听禅师说法。说法完毕之后，灵祐禅师走下法座来到弟子中间。

灵祐禅师在第一个弟子跟前停下来。禅师十分慈悲地安慰他、勉励他，脸上露出对这个弟子怜悯的神情。

接着，他走到第二个弟子跟前，什么话也没有说，只是在额头上摸了一下，点点头就走开了。

最后，他走向第三个弟子。在经过这个弟子跟前时，连这个弟子看都没有看一眼，就走开了。

看着灵祐禅师对待三个弟子的不同态度和做法，弟子中就有人说，第一个人深得师父喜爱，一定是慧根很深。师父又摸了第二个人的额头，并向他点头，说明对他印象也不错。师父对第三个人不屑一顾，一定是他太不争气了，伤了师父的心。

这个弟子话音刚落，灵祐禅师便来到他跟前说道：“你以俗人的眼光来看待我，你完全估计错了。我之所以安慰、勉励第一个弟子，是因为他最幼稚，最软弱，所以我要时刻扶持他，眷顾他，免得他在学佛的过程中误入迷途。第二个弟子比第一弟子有信心和耐力，但还需要鼓励和赞许，所以我抚摸他，鼓励他，给他信心。而第三个弟子慧根深厚，不仅掌握了修证的方法，而且还会主动修学，以期明见自性，因而我用猛烈的方法训练他，使他成为禅门法器。”

对机说法是诸佛菩萨和历代祖师根据众生根性，实行因材施教的最好方法。通过这种善巧的教育方法，能够启发禅子的悟性，促使他们及早明心悟道。

如来禅 与 祖师禅

■ 圆缘 ■

中国禅宗在流传过程中有如来禅与祖师禅之分。从释迦世尊在灵山会上拈花示众，传付心法与摩诃迦叶开始，便形成了如来禅。菩提达摩来到中国之后，传法给二祖慧可，再传至六祖惠能，这种祖祖相传，心心相印的传法形式便形成了中国禅宗的祖师禅。

一、如来禅

如来禅，又名如来清净禅，是指如来所行之禅，或由如来直传之禅。据《五灯会元》记载，世尊于灵山会上拈花示众，是时众皆默然，唯迦叶尊者因领悟佛旨而破颜微笑。世尊曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”这是以心传心如来禅的最初来源，因此，后来的禅宗也称

为佛心宗。

如来禅的说法，最早出自《楞伽经》。《楞伽经》卷二云：“有四种禅。云何为四？谓愚夫所行禅、观察义禅、攀缘如禅、如来禅。……云何如来禅？谓入如来地，行自觉圣智相三种乐住，成办众生不思议事，是名如来禅。”从经文可知，《楞伽经》是将入如来地，行自觉圣智之相的三种乐住，并且成办救渡一切众生，称为如来禅。永嘉玄觉禅师在《证道歌》中云：“顿觉了如来禅，六度万行体中圆。”说的就是禅家的如来禅，具备六度万行。

荷泽宗的圭峰宗密在《禅源诸论集都序》卷上列举外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、最上乘禅等五种禅，他将最上乘禅称为“如来清净禅”。宗密说如来清净禅，“亦名一行三昧，亦



名真如三昧，此是一切三昧根本，若能念念修习，自然渐得百千三昧，达磨门下展转相传者，是此禅也。”

宗密在《禅源诸诠集都序》卷上之一曰：“若顿悟自心本来清净元无烦恼，无漏智性本来具足，此心即佛毕竟无异。依此而修者，是最上乘禅，亦名如来清净禅，亦名一行三昧，亦名真如三昧。此是一切三昧根本，若能念念修习，自然渐得百千三昧。达磨门下展转相传者是此禅也。”此禅之旨趣，系顿悟自心本来清净无有烦恼，具足无漏之智性，且此种清净心与佛无异，此心即佛，故宗密称之为如来清净禅，并以为之达磨门下相传之禅。

禅宗史上有很多关于如来禅的公案。据《祖庭事苑·如来禅》记载，香严智闲初参大沩

祐，因并净道路，弃瓦砾，击竹响，忽然省悟。有颂云：“一击忘所知，更不自修持。动容扬古路，不堕悄然机。处处无踪迹，声色外威仪。诸方达道者，咸言上上机。”仰山闻云：“此是夙构，记持所成。若是正悟发明，别更说看。”又云：“去年贫，未是贫。今年贫，始是贫。去年贫，有卓锥之地。今年贫，锥也无。”仰山云：“如来禅许师兄会，祖师禅未梦见在。”严又成一颂：“我有一机，瞬目示伊。若人不会，别唤沙弥。”仰山云：“且喜师兄会祖师禅也。”

如来禅属先做后悟，在事中求，通过行为引导内心，达到解脱，未悟前以行动原则约束身心，直到完全契合如来藏妙心。

二、祖师禅

祖师禅是指从祖师传至祖师的禅。祖师禅属于禅宗的一派，是禅宗初祖菩提达摩传来，传至六祖惠能以下五家七宗的禅法。祖师禅主张教外别传，不立文字，不依言语，直接由师父传给弟子，祖祖相传，心心相印，见性成佛，所以叫做祖师禅。祖师禅之名，开始于仰山慧寂禅师。据《景德传灯录》记载：“师问香严，师弟近日见处如何？严曰：‘某甲卒说不得。’乃有偈曰：去年贫，未是贫；今年贫，始是贫。去年贫，无立锥之地；今年贫，锥亦无。师曰：‘汝只得如来禅，未得祖师禅。’”

然而自从中唐以后，禅宗因盛行以棒喝、坐禅等不立文字、见性成佛的方式接引众生，又当时如来禅仅滞于义解名相，而未至达磨祖师西来所传之真禅味，故仰山慧寂禅师另立“祖师禅”的名称，以此为达磨所传之心印，表示祖祖相传、以心印心之意，以区别于教内其他诸禅。

与如来禅相比，祖师禅更显出彻底性和超越性，仰山慧寂禅师之所以只许香严会如来禅，而不许其会祖师禅，主要是因为祖师禅是“锥亦无”。

虽然禅门中有如来禅与祖师禅的区分，但并没有本质的差别。从如来禅传下来的禅法，经过后世祖师的代代相传，便形成了祖师禅。从某种意义上来说，如来禅与祖师禅之间就是一种源流关系。如果没有最初的如来禅，就不会有后来的祖师禅。

《大乘本生心地观经》中的 弥勒信仰

■ 王欢 ■

《大乘本生心地观经》，略称《本生心地观经》、《心地观经》。本经讲述了佛陀在王舍城耆闍崛山中，为文殊菩萨等诸大菩萨开示出家住阿兰若者，如何观心地、灭妄想，最终成佛道之事。本经以《般若》《维摩》《法华》《华严》《涅槃》等大乘佛教思想为基础，而建立三界唯心唯识说。本经在实践方面，主张弥勒信仰，教人应持守瑜伽、梵网等大乘戒，并劝修《真实经》等所说的三密修行。推崇弥勒信仰是本经的重要内容之一。关于弥勒信仰的内容，在本经中随处可见。

在本经《报恩品》中，释迦世尊在为妙德等五百长者讲说《报恩品》内容之后，告诉五百长者说：“未来世中，一切众生，若有得闻此心地观报四恩品，受持诵习，解说书写，广令流布。如是人等，福智增长，诸天卫护，现身无疾，寿命延长。若命终时，即得往生弥勒内宫，睹白毫相，超越生死。龙华三会，当得解脱；十方净土，随意往生。见佛闻法，入正定聚，速成阿耨多罗三藐三菩提。”

《报恩品》是本经的重要一品，重点讲述了父母恩、众生恩、国王恩、三宝恩等四恩的基本内容，以及报四恩的修学方法。释迦世尊在这段经文中指出，如果有人有因缘听闻《大乘本生心地观经·报恩品》的内容，能够读诵修学、书写流通，为人解说本品要义，让更多的人有机缘听闻《报恩品》，并且能如法修学。这些人以此功德就能够福慧双增，诸天护持，现世无病，寿命延长。不仅如此，受持、读诵、书写，以及为人讲说本经《报恩品》的人，在临命终时，就能够往生兜率内院，目睹弥勒菩萨白毫相光，超越生死轮回之苦。将来还会跟随弥勒菩萨下生人间成佛，在龙华树下听弥勒佛讲说妙法。此外，众生若欲往生他方净土，也都能够随意自在往生。众生到弥勒人间净土之后，见到弥勒佛演说妙法，深入禅定，然后即能成就无

上正等正觉。

在本经《无垢性品》中，释迦世尊也讲述了弥勒信仰的问题。本品中讲述了智光长者在出家之后，请问如来：“云何修习无垢之业？”释迦世尊为回答这一问题，就为智光长者讲说了本经的《无垢性品》。在讲说完毕之后，释迦世尊告诉大众：“若有净信善男子善女人，得闻如是四无垢性甚深法门，受持读习，解说书写，如是人等，所生之处，遇善知识，修菩萨行。”释迦世尊说，如果有人听闻《无垢性品》，然后能如法受持修学，还能积极弘扬本品内容，这个修行者将来所生之处，会遇到善知识指导，修菩萨行。

释迦世尊还告诉弥勒菩萨说：“善男子，我涅槃之后五百岁，正法将欲灭时，无量众生厌离世间，渴仰如来，发无上菩提心，住阿兰若修学无上道。修习如是菩萨行愿，于大菩提，得不退转。如是发心，无量众生命终之后，上生兜率天宫，得见弥勒菩萨无边福智之所庄严之身，超越生死，证不退转。于当来世，于大宝龙华菩提树下，证得无上正等正觉。”在释迦世尊涅槃五百年之后的像法时代，如果有众生厌离娑婆世界，发愿求生弥勒兜率净土，然后住在阿兰若处修学无上道。如果能精进修学，不退转于无上正觉。如果能如此发心，如法修行，众生在娑婆世界命终之后，就能往生兜率天宫，得以亲近弥勒菩萨，听弥勒菩萨演说妙法，迅速超越生死之苦，证不退转。不仅如此，在弥勒菩萨下生人间成佛之后，也能跟随弥勒菩萨下生人间，在菩提树下听弥勒佛三会说，成就圆满菩提之果。

仅从经文中所论述的释迦世尊两则开示可知。众生若能依照释迦世尊的言教，如法修学和弘扬本经与弥勒信仰相关的经文内容，并且发愿往生弥勒净土，这个修学者就能够以此功德，将来脱离轮回之苦，往生兜率净土。因缘成熟之后，还能跟随弥勒菩萨下生人间，经过弥勒佛的开示，再继之以精进修学，成就无上正等正觉。

莲池诗想

■ 余宁 ■

行禅

云朵漫过
足印经心，瓣瓣
莲采 岩上



(图: Ong Swee Huat)

冥想

整座林子 在怀里静了
静了，一座佛安坐
磐石 听不见鸟鸣

叶子和叶子 细碎耳语
秋来夏去 交换
分秒光阴
一瞬，眼底

入定海底，日落不愿
一抹艳红 焚烧山头

坐成一尊，如如不动
心浪随风，曲曲弯弯，走过

静了一座林子
数息
眼看着心
安坐



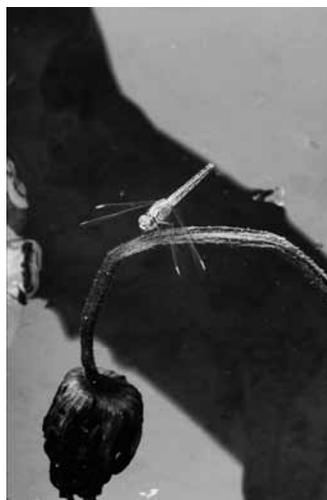
(图: 何子石)

莲生

朝天拔力，无始泅泳而上
阴拥抱阳，凝眉转一轮六度
水影亭亭，一朵



(图：何子石)



(图：有娟)

风华

芳龄十八，灌沐翠色无边
晚照倒影 渐浓
挨近暮色，一重重
镜花试探 薄羽多少御风

湖心，不语为何
灰脸蒙头，原是
邂逅不曾遇见的
以后

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.



Diet and Climate Change 饮食与气候变化

“While epidemics of chronic disease are currently by far our leading causes of death, global warming is considered a looming public health threat. How can we eat to combat dietary diseases and greenhouse gas emissions at the same time?”

- Dr Michael Greger, a physician and founder of nutrition-facts.org

The foods that create the most greenhouse gases appear to be the same ones that contribute to many of the chronic diseases today. Meat, fish, eggs, and dairy were found to have the greatest environmental impact, whereas grains, beans, fruits and vegetables had the least impact. Moreover, the foods with the heaviest environmental impact tend to have lower nutritional quality and costs relatively more, resulting in a bleak lose-lose scenario.

Researchers in Italy compared seven different diets to find out which one was the most environment-friendly. The seven are:

- a conventional, omnivorous diet
- an organic, omnivorous diet
- conventional vegetarian
- organic vegetarian
- conventional vegan
- organic vegan
- 'normal' Italian diet, with food from conventional farming

Adhering to dietary guidelines, and to what the average person actually eats. For each dietary pattern, they looked at carcinogens, air pollution, climate change, effects on the ozone layer, the ecosystem, acid rain, and land, mineral and fossil fuel use.

These are the negative effects the diet has on the ecosystem, and the adverse effects on human health. If the dietary recommendations for a healthier diet are adhered to, the environmental impact would be significantly less. An organic omnivorous diet would be better, similar to a vegetarian / vegan diet of conventional foods, beaten by an organic vegetarian diet and organic vegan diet.

The following extract from European Journal of Clinical Nutrition (2007) published online 11 October 2006, cites findings on how diet and production methods relate to environmental impact.

“Some results were predictable and have been largely confirmed in our study:

Within the same method of production, the 'normal' unbalanced diet turns out to have the greatest impact on the environment.

Within the same method of production, a greater consumption of animal products translates to a greater impact on the environment.

Within the same dietary pattern, chemical-conventional production methods have a greater environmental impact than organic methods.

As a consequence, independently from the perspective selected, the 'normal' diet based on products from chemical-

“虽然慢性病的流行是目前人群死亡的主要原因之一，但全球变暖被认为公共卫生威胁，也是迫在眉睫。到底我们应该如何在吃的同时，对抗饮食疾病和温室气体排放呢？”

- Michael Greger 医生, 营养学网站创始人

产生最多温室气体的食物似乎与今天导致许多慢性疾病的食物相同。其中肉类，鱼类，蛋类和乳制品对环境的影响最大，而谷物，豆类，水果和蔬菜的影响最小。此外，对环境影响最大的食物往往具有较低的营养质量和相对较高的成本，将导致环境与健康双输的局面。

意大利的研究人员比较了七种不同的饮食，以找出哪种饮食最环保。这七种的饮食是：

- 传统的杂食性饮食 • 有机杂食性饮食 • 传统素食者 • 有机素食者 • 传统素食主义者 • 有机素食主义者 • 意大利传统农业产品饮食。

他们坚持饮食指导方针，以及普通人实际吃的东西。对于每种膳食模式，他们还研究了致癌物质，空气污染，气候变化，对臭氧层的影响，生态系统，酸雨以及土地，矿物和化石燃料的使用。

这些都是饮食对生态系统与人类健康的不良影响。如果坚持饮食建议健康饮食，环境影响将显著减少。

有机素食和有机纯素饮食比有机杂食性饮食、传统素食或传统纯素饮食更好。

以下来自European Journal of Clinical Nutrition (2007) 2006年10月11日的在线发表，其中有关饮食和生产方法如何与环境影响相关的研究结果。“有些结果是可以预测的，并且在我们的研究中得到了很大的证实：在同样的生产方法中，“正常”的不平衡饮食结果对环境的影响最大。2.在相同的生产方法中，更多的动物产品消费转化为对环境的更大影响。3.在相同的饮食模式中，化学常规生产方法比有机方法具有更大的环境影响。因此，化学农业和传统农业产品的饮食结果对环境产生最大影

conventional agriculture and conventional farming (NORM-INT) turns out to have the greatest environmental impact, whereas the vegan diet based on organic products (VEGAN-BIO) turns out to have the smallest environmental impact.”

We know the “Three Rs: Reduce, Reuse and Recycle” as a green initiative. However, it is only the pacesetter, and is not comprehensive by any means. Perhaps, one way all of us can save the environment is by changing the way we eat – habitually consume less and/or abstain from meat.

响，而纯素食基于有机素食产品的饮食对环境的影响最小。”

我们知道“三‘再’：一再减少，再度使用和再循环”是一项绿色倡议，然而，它只是一个指标。任何方式都不全面。或许，我们所有人可以通过改变我们的饮食方式，习惯性地减少食用或戒除肉食。

Japanese Pumpkin Brown Rice 日本南瓜糙米饭

INGREDIENTS (FOR 6 SERVINGS)

- Organic jasmine brown rice, 2 rice cooker cups
- Organic short grain brown rice or sweet brown rice, ½ rice cooker cup
- Organic mung beans (green beans), ¼ rice cooker cup
- Organic azuki beans (red beans), ¼ rice cooker cup
- Japanese pumpkin, 250 gm
- Filtered water, 4 rice cooker cups

SEASONINGS

- Rock salt, ¼ tsp
- Organic sunflower cooking oil, 1 tbsp

METHOD

1. Rinse and soak both types of brown rice in filtered water overnight. Drain water and rinse clean.
2. Rinse and soak the azuki and mung beans in filtered water overnight. Drain water and rinse clean. Boil with two bowls of filtered water for 10 minutes. Drain water and set aside.
3. Wash and cut the Japanese pumpkin. Remove its seeds but retain the skin. Cut into small cubes.
4. Cook the ingredients in a rice cooker with filtered water and seasonings.
5. Once the rice is cooked, toss it and mix well before serving.



用料（六人份）

- 有机茉莉糙米2量杯（电饭锅量杯）
- 有机短糙米或甜糙米 半量杯
- 有机绿豆1/4 量杯
- 有机红豆1/4量杯
- 日本南瓜250克
- 过滤水4量杯

调味料

- 岩盐1/4茶匙
- 有机葵花籽食油1汤匙

作法

1. 将两种糙米在过滤水中洗后浸泡过夜。滤干水后再洗干净。
2. 将红豆和绿豆在过滤水中清洗后浸泡过夜。滤干水后再洗干净。用两碗过滤水煮沸10分钟。滤水后待用。
3. 日本南瓜洗后取出其籽子，外皮保留，切成小方块。
4. 将所有食材与过滤水和调味料放入电饭锅烹煮。
5. 米饭煮熟后，拌均就可享用。

This article, recipe and photo by courtesy of Vinitha (洪秀珍). Vinitha 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 (nutrihub.blogspot.sg) to view her Vegan Culinary and Nutrition class schedule as well as her newly published educative Cookbook “Get Healthy and Save \$\$\$ thru' Vegan NutriMeal”.



新
书
推
荐

换个角度思考

觉得人生苦闷，生活烦恼事多？何妨尝试换位思考，用佛教的视角重新审视，说不定有新的发现。

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360

为什么不这样想？

噶玛巴·邬金钦列多杰

一群青年，抱着台湾社会观察经验与自身生命的困惑，远赴印度北方达兰沙拉，拜访本书作者噶玛巴·邬金钦列多杰上师。双方针对人生成长中所面对的问题到敏感复杂的社会性问题皆有涉猎，看看佛教传承的智慧如何回应内外交迫的焦虑世代？

大师回应的12个课题从认识自己开始，讨论工作、家庭、金钱观等等个人在社会上所遇到的奇难杂症；同时亦深入谈论安乐死、同性婚姻、社群恐慌、流浪动物安置等社会议题。

在书中，作者阐述了“相互依存”的精神值，更针对华人“慈悲但不够勇敢”的特质，提出强心之道。作者以本身的生活经验与佛法的观点出发，为现代生活提供一个崭新的观点。



世间一切苦乐，都只是一步之遥

虚云、太虚、印光、弘一合集



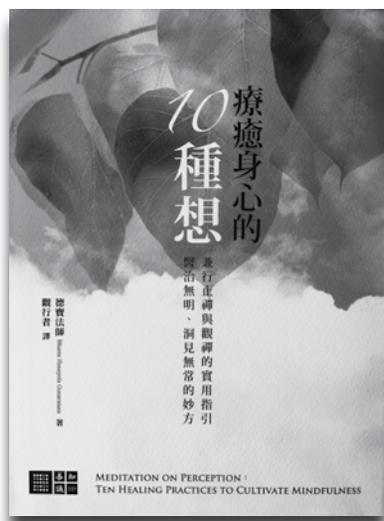
书中精选了民国佛教界四位大师，包括虚云、太虚、印光及弘一法师的著作名篇，盼能启发读者思考，走出人生的阴霾，掌握自己的生命。

本书的文本，参考了多种影印的民国时期出版的诸位大师的文集、演讲记录，以及当代的各大出版机构所出版的《虚云和尚全集》、《太虚大师全集》、《弘一大师全集》和《印光法师文钞》等，筛选了其中最具有代表性的结集成书。

每位大师都选有约十篇的作品。人生的苦与乐，很多时候只是一念之间，一步之遥，且看大师们怎么说？

疗愈身心的10种想

德宝法师



在佛陀有关“想”的教导中，《耆利摩难经》是非常重要的依据。作者以简单直接的用语、具有他一贯的清晰特色，重复地强调要如何链接这些观修方式与我们的生命经验，生动灵活地解释了这部古代经典。此外，他也探讨了一个过去传统导师们鲜少触及的主题：禅修如何能导向疾病的痊愈，这也是佛陀为耆利摩难比丘宣说这些“想”的初衷。

我们能从“想随观”的禅修中获得一些正面成果。于日常生活培养正念，可以帮助克服恼人的心态例如愤怒、贪婪、妒忌，且能增加如耐心、慈爱及内心安详等正面及健康感。对于发生在自己内心以及周遭的事，能够全面客观观察，轻松走出焦虑和不快乐的情境。

如果不断地依据作者的指导，我们的心将从一般而肤浅的“想”转化成觉悟的“洞见”，从困惑和不快乐中解放自己。

全然接受这样的我

Tara Brach (塔拉·布莱克)

“我怎么都做不好”、“是不是我有问题”……像这样的话，我们一生之中会跟自己说多少次？对大多数人而言，每个人的痛苦来自于——觉得自己做得不好。《全然接受这样的我》以温和的智慧，柔缓的疗愈力，为缺乏自我价值与内心充满渴望的人提供最殊胜的解药。

本书作者拥有身为禅修老师与心理治疗师超过20年的经验，她以学生、案主的故事，透过自己的心路历程，转为系统化的联系，协助无法接纳自己的人如何将顾虑、隐疼转化成淡定、从容的人生。

细读本书，您将发现到：无论是自己的优点、缺点、长处或短处，无须苦等别人来认可，更无须害怕别人的议论。



观自在

■ 编写并作画：赵宏 ■

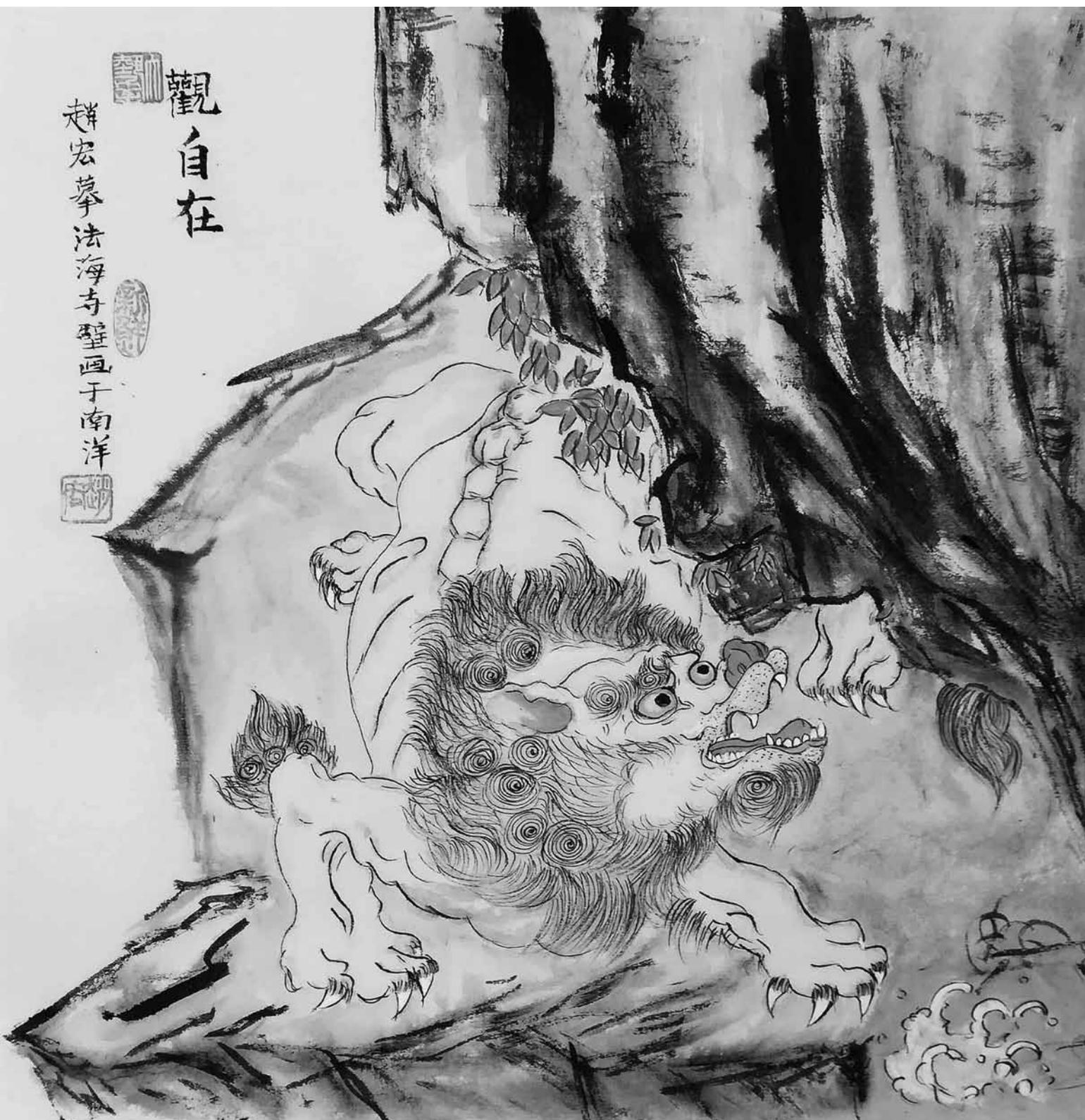
中国北京的西郊有一座古老的寺庙，始建于明朝的正统四年(1439年)，到了正统八年(1443年)的时候才建好竣工，由当时的皇帝明英宗赐名法海禅寺。令法海寺举世闻名的是庙里至今保存完好的壁画，在大雄宝殿的东西两面墙壁上，画着十方佛赴会图，北面的墙壁上画的是帝释梵天礼佛护法图，画面宏伟，富丽堂皇，代表着中国明代壁画的最高艺术成就。

这种壁画也叫经变画。“经变”是什么意思呢？经就是佛经，变就是“变相”，是把佛经具体化，形象化的意思。经变画是以图画的方式讲述佛经里的内容，在佛教刚刚开始普及的年代，对很多不识字的普通信徒很有帮助，可以让他们很容易地理解佛经中的道理。

在法海寺壁画的一个角落，画着一只传说中的神兽正从巨石背后走出来，他有龙一样的头，狮子一样的鬃毛，脊背的骨骼像乌龟一样，一下子跳出来，张开血盆大口，突然却抬头望见在空中缓缓而行的观世音菩萨，立刻变得温顺安静，在佛法的指引下，弃恶从善。

佛弟子都知道观世音菩萨，观世音是鸠摩罗什当年依据梵文的旧译，玄奘法师从印度返回中国，在西安翻译佛经时，新译为观自在，普通人则一般称观音，这是因为当时起名字要避讳皇帝的名字，唐太宗叫李世民，因此就把观世音的“世”字给去掉了。观世音菩萨是佛教中慈悲和智慧的象征，慈悲精神也被视为大乘佛教的根本。

观世音菩萨具有平等无私的广大悲愿，当众生遇到任何困难和痛苦的时候，如能衷心至诚地称念观世音菩萨，就会得到菩萨的救护。观世音菩萨也能适应众生的要求，化作不同的身相，说不同的法门。



觀自在

趙宏摹法海寺壁畫于南洋



禅宗六祖慧能大师目不识丁，
但是他的智慧超群，
是《中国禅》的创始人

■ 梁士清 ■

半夜传法



① 他本是一名穷苦的樵夫，以砍柴为生。



②

听人念诵《金刚经》顿悟，辞母出家，前往五祖弘忍那里舂米，一干就是几年。



③ 弘忍大师自知不久于人世，便令弟子们各作一偈，以呈心得，以便传承衣钵。



④ 神秀上座是弘忍的大弟子，便写下：

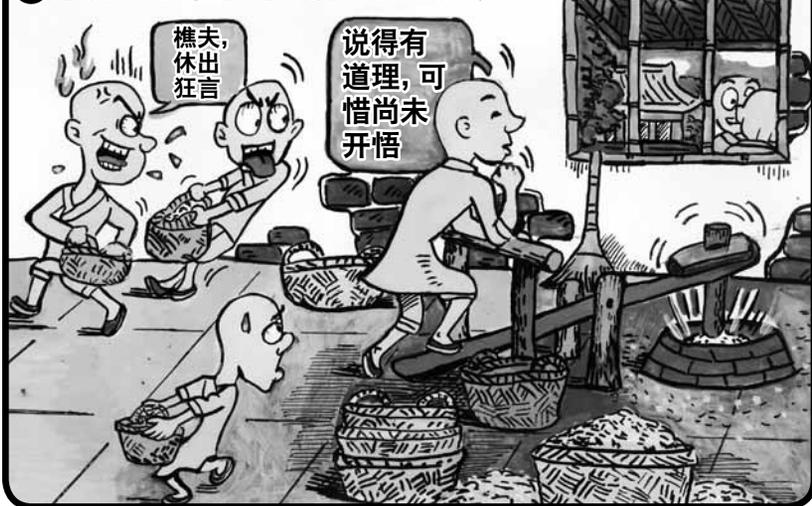
身是菩提树，
心如明镜台，



⑤ 时时勤拂拭，
莫使惹尘埃。

五祖看后，认为尚未见“性”，但是照此修行，也能证得圣果

7 慧能在磨房听人传诵神秀的偈子，便说



8

菩提本无树，明镜亦非台，
本来无一物，何处惹尘埃。



9 寺里僧人非常惊讶，五祖认为“法脉”在此



10 但惟恐有人加害于他



11 就用鞋擦去偈文



12 过了几天五祖亲自到磨房



13

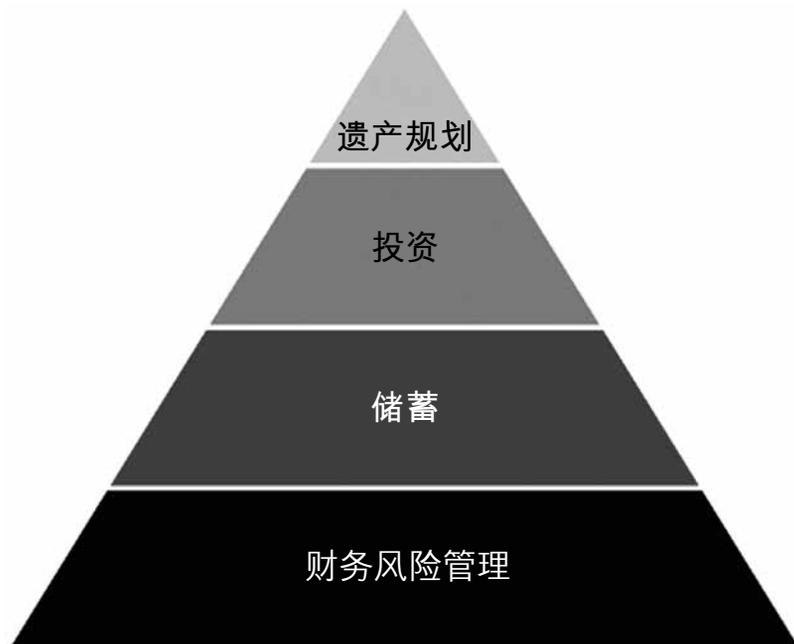


14 半夜三更传“衣钵”给他



如何规避人生的财务风险？

■ 胡昌明 ■



在我的工作中，遇到过很多啼笑皆非的个人理财失误案例或者对个人理财工具的误解迷思。比如有罹患了癌症的病患才知道不是买了新加坡的私人综合健保计划(Integrated Shield Plan)就可以报销所有的医疗费用；有朋友原本打算在银行存定期储蓄(Fixed Deposit，一次性固定期限的储蓄)却错误的存成了长期储蓄计划(Endowment Plan，在一个期限内，每个固定周期都存入固定额度的储蓄)，由于完全不知道要续缴而导致断保，以至于一分钱都没有拿回来；还有千辛万苦积累了一定闲置资产的长辈想以此为本金做稳妥的投资靠拿利息养老，误以为债券都是固定回报零风险的投资却误买了信用评级不高，通常用来追求高收益但伴随高风险的垃圾债券(Junk Bond)，半年就损失了20万本金；还有很多购买了人寿保险的朋友从来不知道还需要做保险的受益人签署(Insurance Nomination)以至于产生不必要的理赔纠纷

或者很长时间的法定继承手续。

这个专栏的目标就是用易懂的语言，好用的模型和实际的案例分享新加坡最实用的个人理财规划方法，最必要的个人理财常识，最有时效的个人理财讯息给普罗大众。

首先给大家分享一个可以帮助大家快速认识个人理财活动的金字塔模型。这个个人理财规划活动金字塔主要有四层，由下至上分别是财务风险控制，储蓄，投资和遗产规划。这个模型当中下面的一层是上面一层的基础。没有合理的财务风险控制，很难长期稳定存的下钱来，没有一定的储蓄很难有闲置的钱进行长期稳定的投资，而最终积累一生的资产也是需要科学的分配规划避免自己养老和馈赠后代的矛盾以及富不过三代的尴尬。当然每个个人理财规划活动并非是完全分阶段的，并不是说风险控制规划一次完了就一门心思只存钱就够了，存到一定资产之后就全部用

来投资就好。不同的人生阶段面临的个人理财规划挑战不一样，整体的规划是需要长期监控和不断复盘的，就好像职业规划一样，每三年五年以及生活发生重大改变的时候(比如结婚生子，升职加薪，子女成年，退休等等)都要根据当下情况检查一下进度并且重新规划一下。

接下来，我们来看一看与个人健康相关的财务风险和应对方法。

健康不是永恒的，一旦不健康了，随之而来的就是沉重的医疗费用负担，加上生活费用也因为可能需要护工，增加营养品，改变出行方式(比如从坐公交变成出行必须打的士)等原因增加。反观收入呢？却有可能因为身体原因不能胜任更有挑战的工作而一定时间内大幅减少，甚至因为需要长期住院被雇主辞退而完全丧失收入。总之，健康的变化可能会带来支出大幅提升而收入大幅减少甚至完全丧失的风险。

在过去的甘榜年代，应对健康带来的财务风险的方法主要是依靠自己存钱以及家族或者朋友邻居一起承担风险(邻里之间互相借钱)。而在现代社会，保险是一种应对财务风险的个人理财规划的有效选项。那么定期存钱和定期存保费买保险应对财务风险本质上的不同在哪里呢？

区别在于，如果是用存钱的方式预防生病以

后带来的财务风险，那么可能很幸运未来很久也没生病，存的钱还是自己的，也可能运气不好，不久的未来生病了，不但存的钱要花掉，并且可能存的钱都不够花还要负债甚至成为别人的负担或者破产。对于普通人来说，个人承担健康风险的不确定性极大，往往耽误了自己也连累了家人朋友。当然，如*舒马赫(Schumacher)般有家底另当别论。

如果是用买保险的方式，如果生病，保险公司会做出报销或者赔付以避免进一步的财务损失。如果不生病有一些保险还会有一定的现金价值返还给投保人。可以看到用买保险的方式应对健康带来的财务风险的保障大很多。

在新加坡，应对健康带来的财务风险的保险主要有雇主公司买给员工的医疗保险配套。政府推行的新加坡终身健保计划(Medisshield Life)。个人可以酌情选择购买的私人保险公司的私人综合健保计划(Integrated Shield Plan)，意外保险(accident insurance)，重疾保险(critical illness insurance)等等。大家可以参考新加坡保监局官网(www.lia.org.sg)的“your guide to health insurance”和“your guide to life insurance”去了解各种各样的相关的保险类型。本专栏不提供具体保险产品的推荐和对比。

*舒马赫，第一方程式赛车(F1)的德国赛车手。2013年他因在法国阿尔卑斯山区滑雪发生事故，陷入昏迷状态。五年后，当从昏迷中苏醒，已经付上上亿英镑的巨额医药费。

胡昌明，毕业自新加坡国立大学，专业个人理财规划师，保险顾问。长期在各种社群做线上线下科学理财相关的分享讲座。欢迎扫描二维码添加微信提问您的理财规划困惑或是关注Facebook了解更多新加坡理财资讯。微信二维码和Facebook账号如右图。



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)

观音斋
 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
 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: 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

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

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

Associate Branch Director
 CEA Reg. No.: R010304J

IEA
 International Estate Agents

Personal Awards and Achievements
 Champion Commercial July 2015

◆ 专营商业产业介绍 ◆



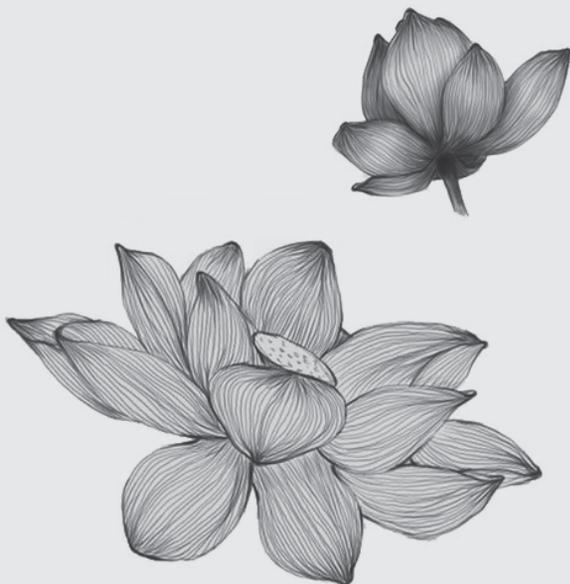
DOUBLE ACE ASSOCIATES PTE LTD
专业收账服务

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

Double Ace Associates Pte Ltd 专业收账服务
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

净园干湿洗
WASH-LAND

11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 90172880



五福寿板店
UNION CASKET



郭绪泽居士
(法名: 开泽)

助导光明世界
引航菩提彼岸



24 Hours One Stop Funeral Services
小时一站式丧事服务

Blk 4 Lor 8 Toa Payoh Ind. Park #01-1329 S (319056)
Tel: 6353 8449 Hp: 9118 8449
Fax: 6353 9040
Website: <http://www.unioncasket.com>

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



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

24 小时服务

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

有意刊登广告者, 请拨电询问详情。

6744 4635

助刊鸣谢

陈梦黎、郑金水	\$1,000.00
陈大业、王慧伦、陈祎琳、陈浩谦	\$1,000.00
梁萍, 吴东兴	\$600.00
Yan Sheng Chun	\$200.00
Tommy Lim Kian Meng	\$100.00
福缘堂	\$40.00

陈梦黎	回向先父陈岳梅、先母纪明兰	\$1,000.00
卓云云	回向先父卓进金莲增上品	\$200.00
吴昕宜、吴炳彦	祈愿吴昕宜、吴炳彦智慧增长, 业障消除, 学业进步, 工作顺利。回向累劫冤亲债主, 十方世界众生皆共成佛道	\$100.00
章维汉	祈愿潘丽琼、章伶俐、章慈恩智慧增长、身体健康、业障消除	\$100.00
陈株樨	回向已故亲家母吴丽月往生西方极乐世界、莲增上品 回向罗智慧往生西方极乐世界、莲增上品	\$40.00
Steven Teo	祈愿张材祝, 林兰音身体健康、业障消除	\$30.00
林玉枝	回向已故父母林来赞、沈莲春福慧双增、莲增上品、往生净土	\$20.00
林国强	回向林国强身心安康	\$18.00
陈木浩, 谢梨娟 (已故)	回向历代祖先、历劫冤亲债主、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	\$120.00

新加坡佛教总会2019年活动表

Singapore Buddhist Federation Year 2019 Activities

59 Lorong 24A Geylang Singapore 398583

Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 email: buddhist@singnet.com.sg website: www.buddhist.org.sg

<p>心净身安八关斋 Eight Precept Retreat 1 / 1 星期二 Tuesday / 9am - 9pm 备皈依仪式 @12.30pm 赞助费 Sponsor Fee \$30</p>	<p>周日学校 - 华文 Sunday School - In Mandarin 第1学期: 6 / 1 至 28 / 4 第2学期: 30 / 6 至 25 / 8 星期日 Sunday / 9.30am - 11.30am 报名费 Registration Fee \$100 / yearly 每学年</p>	<p>成人佛学班暨周日学校师资 培训班结业典礼 Adults Dharma Class & Sunday School Teacher's Training Graduation Ceremony 2 / 3 星期六 Saturday 7.30pm - 9.15pm 备素食晚餐 Dinner is Provided</p>
<p>新春团拜 Lunar New Year Celebration 16 / 2 正月十二 星期六 Saturday / 10am - 12pm 备素食午餐 Lunch is Provided</p>	<p>Adult English Dharma Class 1st semester: 8 / 3 to 7 / 6 2nd semester: 5 / 7 to 27 / 9 Friday / 7.30pm - 9.30pm Registration Fee \$100 / yearly</p>	<p>Adult Dharma Class Students Society - Puja Service In English Sunday / 9.30am - 11.30am 10 / 3, 14 / 4, 12 / 5, 9 / 6, 14 / 7, (18 / 8), 8 / 9, 13 / 10 Lunch is Provided</p>
<p>礼千佛集福慧法会 Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly 3 / 3, 2 / 6, 1 / 9 星期日 Sunday / 9am - 5pm 备素食早午餐 Breakfast & Lunch is Provided</p>	<p>成人华文佛学班 Adult Chinese Dharma Class 第1学期: 8 / 3 至 7 / 6 第2学期: 5 / 7 至 25 / 10 星期五 Friday / 7.30pm - 9.30pm 报名费 Registration Fee \$100 / yearly 每学年</p>	<p>成人佛学班同学会 - 常月共修 / 华语 Adult Dharma Class Students' Society - Group Chanting In Mandarin 星期日 Sunday / 9.30am - 12pm 31 / 3, 28 / 4, 26 / 5, 30 / 6, 28 / 7, 25 / 8, 29 / 9, (20 / 10) 备素食午餐 Lunch is Provided</p>
<p>护国佑民大斋天 National Day Celebration 4 / 8 / 星期日 Sunday / 8am - 11am 赞助费 Sponsor Fee \$100</p>	<p>周日学校师资培训班 - 华文 Sunday School Teachers' Training - In Mandarin 21 / 4, 5 / 5, 16 / 6, 21 / 7, 18 / 8, 15 / 9, 20 / 10, (17 / 11 一日营) 星期日 Sunday 2pm - 4.30pm (9.30am - 5pm) 赞助费 Sponsor Fee \$50</p>	<p>慈善组 - 培训班 Charity Service - Training Course 每星期一 / Every Monday / 7.30pm to 9.30pm</p>
<p>佛总创会70周年/开埠200年及卫 塞三庆 SBF 70th Anniversary, Singapore Bicentenary & Vesak 2019 Triple Celebration 27 April 2019 / 星期六 Saturday 12 noon to 2pm @光明山普觉禅寺宏船纪念堂 @ Kong Meng San Phor Kark See Monastery Venerable Hong Choon Memorial Hall</p>	<p>清洁组 - 清洁活动 Housekeeping Team - Cleaning Task 16 / 3, 20 / 4, 15 / 6, 20 / 7, 17 / 8, 21 / 9, 19 / 10, 16 / 11, 21 / 12 星期六 Saturday / 2pm - 5pm</p>	<p>友园 - 活动 You Yuan - Gathering 每星期日 / Every Sunday / 2.30pm to 5.30pm</p>

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

