

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

伏
心
無
住

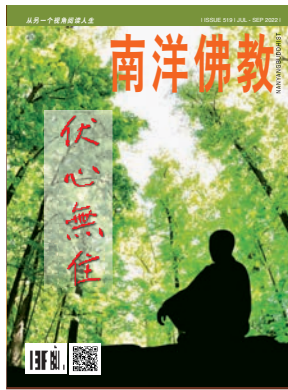


ISSN 1793-8023



9 771793 802003





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
释宝宁

审委
释宝宁 苏满纳 释有广
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) 009/11/2021

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

目录 contents

| ISSUE 519 | JUL - SEP 2022 |

p.1 伏心无住 释广品

佛总活动

p.2 新加坡佛教总会欢庆2566卫塞盛典 一峰

p.7 卫塞讲座(一) 一起谈谈压力!

p.9 卫塞讲座(二) 如何教育孩子成长?

p.12 新加坡宗教联谊会表扬奖

p.14 2022年佛教总会勤学金颁发典礼 一峰

p.16 文殊中学庆卫塞 林轩伊

p.18 Manjusri Secondary School's 40th Anniversary Awards Presentation

p.20 Minicitta VI day camp

p.22 佛教总会参与“捐献精神”活动

本期特稿

p.23 友谊是种责任 郭宇

p.24 佛教礼拜的类别与方法 王应贵

p.26 《佛说布施经》的思想内容 通德

p.28 佛法须向恭敬中求 阿莲

p.30 才有是非，纷然失心 安小悦

p.32 独立老，但是不要孤独老 陈嘉堡

p.33 把握现在 张瑞

佛化生活

p.34 禅思小语：素心若禅 心绢

p.36 开卷有益：寻找自我的疗愈

p.38 佛说漫画：无言禅师 梁云清

p.40 亲子教育：孩子究竟该不该吃苦 萧瑶

p.42 心灵之窗：你是否正在遭受职场PUA呢?

伏 心 無 住

释广品

一切修行，都是要降伏自己的心。心是一切烦恼之源，因为它有狂妄，它有妄想。

学佛的人都知道，第一件事就是调伏自己的内心，但在生活中做到这一点是不太容易的。人处在一个金钱挂帅的五光十色社会，其心也往往被社会上构成的种种欲念所动，以致产生很多欲望、杂念，甚至是恶念、歪念，各式各样的想法相互碰撞、冲击，内心就更变得浮躁不安，无时无刻不陷在烦恼与痛苦中。如果任由烦恼一直发展，最后可能演变为争执、骂架、甚至殴打杀人等事件。由此可知，调伏内心是何等的重要。

在调伏内心之前，我们必须观照内心，这可是学佛的重中之重。通过时时刻刻地觉察，看看自己的贪嗔痴减了多少，再看看自己的慈悲心增长了多少？

修行是一道漫长的路，从理论的学习到实际的运用，必须经过不断地观照自己、认识自己、消融自己以达到自我成长、自我提升的目的。

有时候，习气太重、智慧不足，加上缺乏恒心，可能会跟修行渐行渐远，因此我们要多亲近三宝，在庄严清净的氛围下，接受三宝的加持，再通过每日功课，如诵经、念佛等来坚定自己的信心。

此外，发菩提心、行菩萨道等自利利他的行径，可减少内心的我执，增长悲心。坚持了一段时间后，内在就会形成一股力量，心也就会逐渐定下。

众生的心乃是贪心、嗔心、痴心，烦恼心，皆是有住的心。所以，学佛人必须通过不断地修行，将之转化为菩提心、慈悲心、平等心等无所住的心。无住，就是指不执着、是一种无我的境界。学佛者如果能够做到“降服其心”，其实也就意味着洗净杂念，生起般若智慧。



新加坡佛教总会欢庆 2566 卫塞盛典

■ 一峰 ■



新加坡佛教总会会长广品大和尚与一众执监迎接孟理齐部长，并带部长浏览活动现场。



阔别两年，新加坡佛教总会恢复实体卫塞庆祝活动。佛历2566年卫塞活动连续三日，即5月1日至5月3日于佛教总会会所举行。今年的卫塞盛典主题是“扶正显真”，四众佛徒都积极参与，会所一大早就人潮涌现。

佛总捐赠家电与洗手液

总理公署部长兼外交部与教育部第二部长孟理齐博士(Dr Mohamad Maliki Osman)受邀为盛典主宾，连同佛教总会会长广品大和尚为活动主持开幕。由于5月3日是马来同胞的开斋节，为此佛教总会也借此机会将善心仁翁捐赠的100件家器和30箱洗手液给回教社群。

广品大和尚在致辞中，开宗明义点出了今年活动的意义。他说：

“佛教传播至各地已超过2560年。在这期间，有许多不同的解法及论述出现于世。有许多对佛法产生出很多和好大的误解及偏差，有者宣称自己已和佛一样或甚至超越了佛。这些带给了佛教徒许多的困扰和纷争。加上现在网络的方便和传播速度的快和达到的地方广大，对一些想认识佛教者造成误解；或因内容的偏离佛法，引起许多人心理的恐惧和不安，影响了他们修行正法的机会。故今年的主题扶正显真，为正视这由来已久的问题，希望有意学佛者，可以接触到正确的佛法，厘清误解，使自己和身边的人得到真正的佛法，享受真正的法味；最终得到解脱。”

大和尚也强调，佛陀在羯腊摩经里曾提醒佛子们，不要因是传统、经典、论述、导师或时下流行的消息等等就轻易相信，必须用三法印：诸行无常，诸法无我，涅槃寂静来印证，避免误了自己和他人。

最后，他鼓励众佛子们，秉持着佛陀的教导，向正道努力修行，并拥有佛陀的智慧，造福世界。



总理公署部长兼外交部与教育部第三部长孟理齐博士



佛教总会会长广品法师



主宾孟理齐部长亲切地以“阿弥陀佛”向现场的佛徒问好，同时也祝福穆斯林同胞们斋月快乐。

部长指出，新加坡一直以公正平等为基础建立一个和谐社会，而各行各业的新加坡人自我国独立以来，就全心全意地去实践这个理想。

“自1965年以来，这种新加坡精神不仅让我们稳健地建设我们的国家，还让我们在过去2年中勇敢地抗击新冠病毒大流行。在这场与病毒的长期斗争中，我们看到不同种族不同宗教的新加坡人自愿无私地付出时间互相帮助，彼此的友情在风雨同舟之时也变得更加强大，从而战胜疫情。随着安全管理措施的进一步放松，我们很高兴能够再次一起庆祝各种节日活动。”

部长表示，很高兴看到佛总庆祝卫塞节之际适逢开斋节，以便民众可以分享这两个活动的节日快乐。这些庆祝活动提醒民众不同宗教之间的共同价

值观，尤其是在帮助新加坡人方面做得很好，不分种族、语言或宗教。

为践行关爱与分享的佛教教义，佛教总会捐赠100件家用电器和30箱洗手液予RLAF，然后再分发给马来人与穆斯林社区的低收入家庭。

“这种Gotong Royong(甘榜精神)的做法巩固了新加坡人强烈的认同感和归属感。它激励我们每个人超越自我，关心身边的人。在此，我为佛教总会的善举鼓掌。”

部长表示，佛总不遗余力长期推广教育，让他深受启发，“数十年来，菩提学校和文殊中学一直为年轻的新加坡人灌输正确的道德价值观。此外，佛总帮助新加坡监狱管理局改造罪犯的努力也值得称赞，同时也符合佛教教义，请继续保持这项出色的工作。”



琳琅满目的义卖园游会展出各种佛具、素食与日常用品。

部长肯定了佛教总会这些年来对社会的贡献，特别是在救苦济贫方面的努力，有助加深不同种族与宗教之间的联系，这种全以新加坡人的共同利益

作出贡献的生活体验，可让受益者与年轻人借镜，继续在未来的日子里去建设新加坡的理想。



Ask Shifu (1)

卫塞节跟中国的佛诞有什么不同？

答：庆祝佛陀诞生的传统由来已久，中国的佛诞是定于农历四月初八，缘起于中国东汉时期，后来逐渐流传民间，这个传统一直维持至今。卫塞节则是开始于1950年，一个国际性的佛教团体世界佛教徒联谊会在首届会议上通过，并定明每年的5月的月圆之日为纪念佛陀诞生、成道与涅槃的日子。1999年，获得联合国大会会议决，卫塞节为一久远的节日，从此卫塞节获得国际认同。但由于日历的换算也不一样，所以庆祝的日子也有出入。





浴佛，提醒佛弟子洗涤内心尘垢，从中获得佛陀启发，净化心灵，除去烦恼。



厘清佛教的概念

为了让外界人士正确了解佛教，以及灌输正法予年轻的佛弟子们，主办单位特别举行一个分享会：“厘清社会对佛教的误解”，邀请广品大和尚分享正知正见，溯本求源让众人对佛教有更清晰的认识，并加强学佛的信心。

Ask Shift (2)

若要成为佛教徒，应该如何开始？

答：首先要三皈依，即皈依佛、皈依法、皈依僧，成为一名正式的佛弟子。平日，在礼敬佛、法、僧之余，尚要修持五戒、依法修行。佛弟子平日可修持的，包括布施、忍辱、静坐、多接触佛学等。

大家可从最基本的修起，再为自己设定一个目标循序渐进，日子一久，将有收获。

Ask Shift (3)

人类从何而来？

答：根据佛经，生死轮回从不间断，所以人类开端从不是一个讨论的重心，如何面对问题，解决问题，才是佛教关心的重点所在。

《起世经》有提及人原是透明的光，因为一时贪念，吃了地球上一种叫“地肥”的东西，才出现现在这样的“人形”，后来经过男女交合，就有了后代。我们可以将之视为人类形成的一个参考，但这不是源头。

天地万物的存在，必须是经过各种因缘条件的配合而产生，时间、空间、众生是本有的，无人造，所以人类万物非一创造者创造的。

另外，在三天的活动中也特别设有“请问师父”的节目单元，邀请众法师回答信众问题，开解疑虑。“请问师父”自两年前开始之后，就深受佛徒的欢迎，成为庆典的一个主要活动。每一年，信众都会先拟好问题，向现场的师父请教。

浴佛、供灯、供花

众所周知卫塞节是纪念佛陀诞生、成道、涅槃的日子，“浴佛”是最具代表性的仪式。世界各地的佛徒都会在这一天，各自到寺院礼佛浴佛，借着清净的水洗涤内心的污垢，净化心灵，让潜在的佛性得以彰显。另外，仪式也提醒佛弟子们佛陀的伟大，加强佛弟子对佛法的信念、对僧众的敬仰。

浴佛是卫塞活动不可或缺的仪式之一。





Ask Shift (4)

开悟之后，是否摆脱轮回？

答：开悟之后，就没有轮回。

人不断地轮回，是因为他们无法断掉贪嗔痴，如果开悟了，就表示他们已经断除三毒，也就是摆脱生老病死，摆脱轮回。



Ask Shift (5)

念“阿弥陀佛”与“六字大明咒”有什么不同？

答：不管是念佛还是持咒，主要是修定，声音一般没有什么特别的意思，所以无须取分辨到底是念哪一个的好，适合自己就行。

一大清早，已经有不少信众拖儿携老前来佛总会所浴佛、大家抱着虔诚的心礼敬佛像，以清水洗掉贪、嗔、痴等恶习，显现和佛一样的清净本性。除了浴佛之外，佛弟子也会供花、供灯。供花的意义在于佛徒供献花为“因”，期盼得到佛陀授记的“果”；供灯则是点燃内心的“佛性”，是我们通向智慧、光明的彼岸。

佛弟子向佛圣像虔诚供灯、供花。

母亲带着孩子浴佛，从小灌输礼敬佛陀的观念。



卫塞讲座(一)

一起谈谈压力!



卫塞节第二天，主办单位邀请资深临床心理学家傅志谦(左)、资深医疗社工李凯祿(右)主持讲座：如何面对压力。

压力是什么？

从心理学上看，压力有不同的层面，譬如：心理的压力、生理的压力、认知方面的压力等。压力的来源也是来自多方面的，视其处在人生的什么阶段？

例如在成长阶段，有考试、课业、朋友、恋爱、家庭上的压力；在成人的阶段，则面对工作、生活、经济、结婚、孩子方面的压力；即便老后退休，也有压力，例如会怀疑自己存在的意义，又或者感到不再对家庭、社会有贡献，开始对自己施加压力。一个人从出生到老，压力从未停止过。

压力也可以来自一些生活上很琐碎的事情，例如在赶时间的时候，等电梯等红灯之类的，有造成一定程度的焦虑。可别小看这些细微的小事，每天累积而又不懂得疏导，将会导致严重的后果。

压力也来自情绪？

很多时候，压力是来自自己对事情的期望，以及所达到的成果。例如努力工作期待升职，若得不到，就会有挫折感与压力。压力不是来自事物的本身，而是面对事物的态度。

佛教经典《阿含经》载有“两支箭”的故事，简略地说，当一个人中了第一支箭，感觉很痛，这是身受的苦。如果这个人事后一直怨怼，就是心受的苦，这个负面反应，也就是自己给自己的第二支箭。

埋怨、不高兴，不仅是影响自己，也影响别人，原来的问题没有解决的同时，反而制造更多问题。

一个人，如果在面对问题时反应极端、情绪负面，其行为将会导致糟糕的结果，所以必须懂得管理情绪，以控制自己的行为。



原谅别人，对自己慈悲

人，为什么容易愤怒、生气？因为放不开的缘故。

驾车遇上交通阻塞，生气！别人驾得太慢，生气！别人超车，生气！

在生活中，我们会因为各种琐碎事情生气，生气会使心跳加速，肌肉紧绷，对自己的心理、生理健康都有不良影响。所以说，原谅别人的过失，就是善待自己。

情绪的反应是在顷刻之间，我们要抓住自己的思维，而不是事后才发现自己生气，甚至后悔自己生气。当生气的时候，最好就是深呼吸，数十下，让自己的思绪与行为之间有个“歇息”的空间，因为很多行为都是因冲动而产生的，这个“歇息”的空间可让人恢复理性，做出正当的行为。

我们需要培养对自己的情绪与行为的察觉与认知能力，并学会在不同场合有不同的控制能力，不要在工作时一味忍着老板，然后回家后将所有的气发在家人身上。

压力也有好处

压力也不存然是负面的，压力也会为我们带来好处。

正面的压力会对自己形成一种推动力，例如学生努力读书来自考试的压力，出国的压力则是必须把工作给赶完，结婚也有压力，但我们并不会觉得不好，因为这种压力是符合自己的期待的，而压力的背后也给予我们激励。

当面对压力，我们必须察觉到问题的所在，以灵活的、具有创意性的去调整自己，要记得外在环境绝不受自己的控制，而自己能掌控的，只有自己的心态。

当自己的要求与生活产生偏差，就会感到负面的压力。很多时候，这种负面的情绪其实只是习惯使然。

举个例子，因为新冠疫情爆发，出门必须戴口罩，初期很多人感到不习惯，但习惯后就不觉得怎么一回事。

另外，刚开始有不少人对居家工作很多怨言，他们觉得工作与家庭生活的界限变模糊了，但现在采用了开放政策，很多人可回到公司办公的时候，大家又觉得工作没有灵活性，反而怀念之前的居家办公的日子。

人习惯了一定的生活方式，就喜欢呆在自己的舒适圈内，每当有挑战，就会产生不好的感觉。所以，人要养成一定的灵活性，对任何事情都要采取开放的态度，不断地调适自己去适应环境、去扩大自己的舒适圈，而不是要求世界的人来迎合自己。

我们必须养成一个灵活的心理，不要对事情太固执，过于钻牛角尖。放开，不是为了别人，而是为了自己。

当面对压力，我们必须察觉到问题的所在，以灵活的、具有创意性的去调整自己，要记得外在环境绝不受自己的控制，而自己能掌控的，只有自己的心态。

卫塞讲座(二)

如何教育孩子成长?



庆祝卫塞的第三天，主办单位邀请资深临床心理学家傅志谦(左)、资深医疗社工卢渊澄(中)、资深医疗社工李凯祎(右)主持家庭讲座：如何教育孩子成长？

孩子哭，父母该如何？

育儿，是在不同阶段做不同的事。从婴孩呱呱落地，照顾他们健康成长，到他们稍微年长，开始灌输正确的价值观，引导孩子做好事，止恶行善。

在孩子一两岁，如果孩子哭，父母要细心呵护，如果置之不理，小孩子就会感觉不安，对他们以后长大有一定的影响。孩子哭，一定是有原因的，例如肚子饿，想撒尿之类的，所以一开始父母就有一个举足轻重的角色，父母如果能让孩子安静下来，孩子就能感受到父母的爱；反之，如果孩子被置之不理，长大后可能比较容易焦虑，有不安全感，对父母的感情没有那么亲密。

孩子越小，父母越要给予关心与关怀。

教导，以身作则最重要

父母除了照顾孩子衣食住行等物质上的需求之外，与孩子培养亲密关系也是很重要的。如果孩子很亲近父母，自然也很愿意跟父母学习，父母则可以把正确的知识与价值观灌输给孩子，如果是佛教徒的话，也可把佛教的道理说与孩子听，让孩子多了解佛教意涵，并教导他们如何运用在生活上。

身为父母，最重要是以身作则，如果父母自己的脾气很暴躁，又如何灌输慈悲的观念给孩子呢？所谓上梁不正下梁歪，教好孩子，必须先从自身的修养开始。从自身体现出正确的价值观，孩子就会跟着学习。



望子成龙父母的期待

有时候，父母会将自己没有完成的愿望强加于孩子身上，这一点父母要特别注意。

其实，时代一直在改变中，不同世代的父母，价值观也不一样。上一代的父母，为了在社会上生存，总要求孩子努力读书，拥有高的学历，将这样的期望放在孩子身上，导致孩子感到读书很有压力。父母应该让孩子自个儿感受到学习的需要，培养对学习的热诚，而不是强逼孩子，早上钢琴，下午游泳，晚上柔道等，有些承受力强的孩子或许可以应付，但有些孩子则会感到疲累，出现反效果。针对这点，父母要特别注意孩子生理上的变化，如果他上课时容易头疼，或是容易累，可能就是不能负荷的迹象。

孩子小的时候，父母可以帮助孩子做决定，可当孩子稍大后，例如步入中学的阶段，父母就要聆听孩子的需求，开放式地与孩子交流，把自主权交回给孩子。

教育孩子，有点像学佛。记得佛陀说过，修行像放风筝，放得太松，就飞不高；拉得太紧，就会断，所有做父母的，也要松紧自如。

有时候，父母也会自责，其实也没这个必要，首先善待自己，原谅自己。对自己慈爱，让自己快乐，然后将慈爱散发给自己的孩子。

父母要学会放手？

当孩子读小学时，父母可以督促他们，可到了中学，则不能再像小学般叫他坐就坐，站就站，父母要学习慢慢放开。

一般青春期的孩子都会被看成叛逆，从父母的角度看是反抗，但如果从孩子的立场去看，他们可能不是叛逆，而是寻找方向。

人到了一个年龄，会愿意冒险，尝试新的东西，这是成长的一部份。这个时候，他正在建立自己的想法，有他自己的“声音”，父母应该庆幸孩子正在“成长”。

父母可能担心孩子走错路、受挫折、失败、跌倒，可有时候让孩子失败，让他们自己学习站起来是必要的。孩子有尝试不同人生体验的权利，父母不能剥夺了他们的体验，更不能制止他们成长。如果孩子到了中学什么都不敢做，那才是让父母担心的。

父母如何成为孩子的朋友？

作为父母，可让孩子感受到将“家”的温暖与安全，不管在外面遇上什么问题，都可以回家跟爸妈说。父母要为孩子提供一个安全的港口，为孩子遮风挡雨。

要成为孩子的朋友并不容易，特别是在亚洲的文化氛围，父母向来是权威象征，所以很难放下身段跟孩子平起平做。父母可以尝试了解孩子，当孩子做的跟父母意愿不同的时候，不要马上指责，而是更多地跟孩子沟通，了解原因。

育儿也需要夫妻俩的协调，一起合作教育孩子。例如爸爸爱玩，就让他跟孩子玩；母亲教导孩子如何表达他们的感受等。

教孩子管理情绪

管理情绪，是育儿很重要的一环，但很父母都忽略这一点。

在亚洲，父母只能说，不能哭，不能生气，但是用权威来压制孩子的情绪是不对的做法。当孩子有情绪，不要制止，也不要不闻不问。父母应该先让孩子认同他们的情绪，并通过引导他们的情绪来促进沟通，这样他们便可从中学到东西。

父母应该学习佛陀的慈悲，并时时聆听孩子的需求。对孩子的态度，既不能太凶，也不能过于溺爱，父母要拿捏准确，以身作则再加以引导。当然有时候，父母也会做错，但也没关系，下一次调整好就行，夫妻关系也要照顾好，与孩子一起成长，建立健康的关系。

衷心恭贺



上广下品PBM大和尚

荣获

宗教联谊会(IRO)表扬奖
(Inter-Religious Organisation Singapore Award)

实至名归

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

新加坡佛教总会友园

同敬贺

The harmony moment of a Muslim leader reading the citation of a Buddhist leader receiving an award for interfaith during the presidency of Jain members at a venue hosted by the Hindu community.



Congratulations to Venerable Seck Kwang Phing, President of Singapore Buddhist Federation, on receiving the prestigious Inter-Religious Organisation, award.

I am glad to have served under his presidency in IRO from 2019 to 2020. Ven Seck was immense support for the grassroots and youth interfaith activities I assisted with. I cherish the moments we worked together and how he trusted me with many projects from 70th anniversary dinner, China trip and the first ever digital IRO day. I always like how Ven. Seck adds light-hearted humor into conversations. These made an interfaith environment with senior religious leaders more enjoyable.

Below is an excerpt about him from the citation presented by Mr Ameerali Abdeali, JP, PPA (G), PBM at the 73rd IRO Day held on 11 May 2022 at the Hindu Endowments Board PGP Hall in Singapore. Hall in Singapore. (Ms Nazhath Faheema, former General

Manager, IRO)

Venerable Seck Kwang Phing is a long-standing member of the Inter-Religious Organisation, Singapore and has served in several capacities in this august institution including being its President in 2020. He has been a member of the Presidential Council for Religious Harmony since 1998 and was awarded PBM in 2014.

Venerable Seck has been a champion of the interfaith movement in Singapore and has represented the Buddhist faith at all levels, not only in Singapore but far across her shores. He is a man driven by a passion to improve the lives of others, in particular, the needy and disadvantaged, regardless of their ethnic background or religious affiliation. He has dedicated a major part of his life to tirelessly working for noble charitable causes not only in the IRO but in his capacity as the President of the Singapore Buddhist Federation and as Abbot of Zu-Lin Temple. In high recognition of his service to humanity, Venerable Seck was Conferred Golden Pagoda Award for excellent contributions to world Buddhist development by none other than the King of Thailand in 2019.

Venerable Secks dedication and strong support for the cause of inter-religious cohesion and harmony have contributed in no small measure to the progress of community engagement in Singapore and in raising comfort levels in inter-faith interaction. He has tirelessly committed his time, energy, and ideas to the development and implementation of various IRO initiatives and programmes to promote religious harmony in Singapore.

IRO recognizes Venerable Seck as a distinguished personality and a missionary in inter-faith and community work. His humility, approachability, and unassuming manner have won him the affection and admiration of people from all strata of society in Singapore. We commend him for his achievements and we congratulate him for being the 11th recipient of the Inter-Religious Organisation Award.

新加坡佛教总会会长广品法师 荣获新加坡宗教联谊会的**表扬奖**

阿米拉里·阿迪阿里太平绅士在颁奖礼发表嘉奖词



广品法师是新加坡宗教联谊会的资深会员，曾在这崇高机构担任不同职务，并在2020年荣登会长一职。法师自1998年起受委为宗教和谐总理事会的成员，于2014年获颁公共服务奖章PBM。

法师极力倡导我国的跨宗教活动，他不仅在本地各层次的跨宗教平台代表佛教社群，更在海外积极参与相关活动。法师热衷于不分种族与宗教信仰地改善众生的生活，尤其是贫困与弱势群体。法师一直孜孜不倦地致力于慈善事业，所服务的团体包

括新加坡宗教联谊会、新加坡佛教总会及竹林寺。为表扬他为人服务和对弘扬佛教的杰出贡献，泰国国王于2019年御赐“弘法贡献金塔奖”予广品法师。

广品法师对促进跨宗教凝聚力与和谐不遗余力并给予大力支持，在很大程度上促成我国不同社群之间的交流，同时提高跨宗教交流时的自在感。法师竭尽所能开发，落实宗教联谊会各项促进宗教和谐计划与项目。

新加坡宗教联谊会赞赏广品法师的高尚人格以及积极倡导宗教和谐与社区服务。他为人恭谦、和蔼可亲、不摆架子深受各阶层国人的敬仰。我们对他的成就给予表扬，并恭贺广品法师成为新加坡宗教联谊会表扬奖的第11位得奖人。

衷心恭贺



本堂领导师
上广下品PBM大和尚

荣获

宗教联谊会(IRO)表扬奖
(Inter-Religious Organisation Singapore Award)

佛门之光

宽济堂念佛社全体同仁敬贺



新加坡佛教总会会长广品大和尚(左一)、东南区市长Mohd Fahmi Bin Aliman (左二) 致词。

2022年 佛教总会 勤学金颁发典礼

2022年6月11日(星期六), 下午一时正, 新加坡佛教总会于会所三楼大礼堂举行年度勤学金颁发典礼。佛教总会勤学金计划是佛总推广教育, 回馈社会的一项慈善项目, 为弘扬佛教平等公正、慈悲济世的精神。东南区市长Mohd Fahmi Bin Aliman也受邀出席, 与新加坡佛教总会会长广品大和尚一起颁发勤学金予学生们。

广品大和尚表示, 佛教总会一直坚信, 良好和全面的教育是提高新加坡各行各业人民生活水平的基础的同时, 也坚信一个团结的新加坡社区将确保人民之间的稳定和凝聚力, 从而为我国社会的不断进

步和繁荣奠定了坚实的基础。

“我们一直牢记上述信念, 在尽自己的一丝绵力之外, 通过向所有新加坡人提供勤学金, 无论他们的背景如何, 伸出援手, 互相帮助, 确保我们的新加坡社区能够共同成长。”

法师也指出, 在过去2年遇到的COVID-19大流行, 佛总与民众共同克服可能面临的任何逆境, 因此他呼吁大家要珍惜来之不易的和谐和社会凝聚力, 不断提醒自己国家承诺的真正含义。

Mohd Fahmi Bin Aliman市长在致辞中, 肯定了佛教总会对社会付出与贡献, 他说:



主宾与新加坡佛教总会执监、菩提学校和文殊中学校长合照。



新加坡佛教总会会长广品大和尚与东南区市长Mohd Fahmi Bin Aliman颁发助学金予学生们。

“自成立于1949年以来，佛总就成为了本地寺院、团体、组织，以及所有佛教徒的最高机构，它除了弘扬佛法净化心灵、引导众生外，还通过一系列培训课程，积极投身于促进社会福利、教育、文化、种族和宗教和谐，以及后期加强慈善治理和咨询服务等。”

此外，市长也指出，佛教总会在促进新加坡种

族和宗教和谐方面一直发挥着举足轻重的作用。

“佛教总会一直是跨宗教组织(IRO)的重要成员，并相互合作促进新加坡的种族和宗教和谐。佛总的领导人积极服务于法定机构，包括宗教和谐委员会、少数民族权利委员会和各种基层种族宗教信任圈(IRCC)。”

对于佛总每年颁发助学金一事，市长也给予肯定：“佛教每年提供助学金和各种经济援助计划予不同宗教不同种族的优秀学生，这是很有意义的。今年，有16名来自小学和39名来自中学和特殊教育学校以及技术教育学院(ITEs)的学生获奖，共有55名，我很荣幸能与大家一起同庆。”

最后，市长不忘激励在场所有的学生，希望他们学校成绩能更上一层楼的同时，也能激励其他人努力向上。另外，他也鼓励其他在场宾客，回馈社区，互相提升，让每个人都能发挥自己的全部潜力。



助学金颁发典礼当天座无虚席。



文殊中学庆卫塞

“各位来宾，请起立，欢迎大会主宾，新加坡佛教总会总务有广法师与各位贵宾的莅临”。主持人的话音刚落，所有在礼堂集合的师生们纷纷起立，献上最热烈的掌声，欢迎大会主宾有广法师、普恩法师、释印愿法师、家长后援会主席、校长以及副校长们步入礼堂。

四月二十二日上午，我们齐聚礼堂庆祝一个神圣的节日——卫塞节。卫塞节是每年农历四月十五的月圆之日，对全球佛教徒而言，它纪念佛陀的诞生、证悟、及涅槃的三大事迹。世界各地的佛教徒有的会在这一天到佛寺受八关斋(出家修行的戒律与斋法)，有的会受三皈五戒、供养三宝及诵念经文，积善积德。那在文殊中学，我们是怎么庆祝这个节日呢？在庆典开始前，负责庆典的教职员团队为台上的桌子盖上深红色布，桌上安了一尊释迦牟尼佛和摆放了供品，在台下的前方，安了释迦牟尼佛是太子悉达多的雕像，太子伫立金盆中，右手指天，左手指地。佛诞生时，随地行七步，举右手而言：“天上天下，唯我独尊；三界皆苦，吾当安之。”于是后来浴佛之像是右手指天、左手指地的太子像。此刻，礼堂的氛围是庄严肃穆的。

线的方式观看庆典。在开始的第一个环节，在场的所有人都会起立直到《三宝歌》唱完为止。我校佛学会的学生侧站在台上，双手合十，祈祷国泰民安，师生学习精进。之后，有广法师与大家分享卫塞节的意义以及大家能够在生活中通过佛法安住身心。法师也提到我校校训“智、行、慈、愿”，代表了智慧、行持、仁慈、恒愿。学生们全神贯注地聆听师父的开示，对校训有了更深入的理解，可说是受益匪浅。相信文殊学子们会铭记于心，让智、行、慈、愿伴随着我们，警戒我们存好心、说好话、做好事，成为一个有用的人。

接下来，法师、我校校长与副校长通过献花、供灯、供僧和浴佛仪轨掀开了卫塞节的庆典。所谓“一灯能破万年暗”，在佛教中，

■ 林轩伊 ■
(3F班)

庆典开始前，高年级的学生纷纷入场，而低年级的学生则通过视频联





校校长以及副校长手握装有日用品的包裹，双膝跪地，将包裹献给法师们。

仪式的第三个环节是浴佛。佛教传说，释迦牟尼出生时，有九龙吐水，沐浴太子，浴佛象征着一个人洗去心里的

污秽，净化自己的心灵。法师带领校长和副校长浴佛，他们以勺盛满香水，从佛像顶浇灌而下，法师则诵经加持。之后家长后援会主席以及学生代表依次完成浴佛仪式。其他的学生在台下全身心投入到这个仪式当中，默默祈祷。

灯象征智慧，智慧能化种种愚痴。在供灯仪式中，法师们、校长、副校长、家长后援会主席、教师代表以及各班的学生代表都到台上，虔诚地向佛陀献花、供灯，一个个点燃的莲花灯整整齐齐地放在佛陀的两边，莲花灯闪烁的火光照耀着整个舞台，犹如佛光普照着文殊中学，光芒万丈，一片祥和。接着，所有师生都起立，恭请法师为我校祈福，三位法师在释迦牟尼佛前诵经、唱赞、礼拜，他们以心传心为我校祈福。

仪式的第二个环节是供僧。供僧是为在修行的僧人提供日常用品，在他们的修行道路上助他们一臂之力，从中我们也学到布施及灭除悭贪，执着的意义。我

仪式的最后一个环节就是护生。《梵网经》中说：“佛子应以慈心行放生之业。因以一切男子是我父，一切女子是我母，我生生世世皆由彼受生，故六道众生悉是我父母；若见世人杀畜生时，应方便救护，解其苦难。”在佛教中，放生是将面临被宰杀的动物放回大自然，让它们获得解脱，逃离痛苦，以此体现慈悲之心。在最后一个环节，沈校长和三位法师将桶里的锦鲤放回荷塘里，锦鲤可以回归到自己生长的地方，自由自在地在水里畅游。

卫塞节庆祝仪式在全校虔心投入中画上了圆满的句号。今年由于疫情好转，师生们终于在时隔三年后，再度齐聚礼堂，参加实体仪式。整个仪式代表着我校对卫塞节的重视，对佛陀的信仰与尊敬。这次的卫塞节庆祝仪式的的确确给学生们带来了不一样的感触和身心体会。在此，祝愿各位心静祥和，法喜充满。





Manjusri Secondary School's 40th Anniversary Awards Presentation

The school held its 40th Anniversary Awards Presentation on 8 April 2022 to affirm the achievements of our students over the past year. This year's anniversary theme is "Achieving our Aspirations with Wisdom and Compassion". It was the first of a series of key events and projects by the school to commemorate this milestone year. The Guest of Honour, Dr Szekee Koh, is an Associate Professor at Singapore Institute of Technology and an alumnus of our school. His address was framed using the virtues in the school motto and touched on reflections of life lessons he learnt at Manjusri Secondary. Venerable Seck Kwang Ping, President Singapore Buddhist Federation (SBF) and Supervisor of School Management Committee; as well as other esteemed members of the SBF were also in attendance.

During the ceremony held at the school's Multi-Purpose Hall, award recipients heard Liu Wancheng, the 2021 Most Outstanding Manjusrian, deliver an impactful speech recalling his positive

experiences in school and encouraging students to be resolute in overcoming challenges so as to achieve their goals. Wancheng had been selected because of his sterling academic achievements (9 A1 distinctions for GCE O-Level Examinations) and for his qualities of character and leadership.

A highlight of the programme was the live-stream of the sealing of a time capsule sited at the MJR Heritage Corner. It contains memorabilia contributed by students, staff and alumni and is intended to be opened during the school's 50th anniversary in 2032. This will provide a snapshot of school life and happenings in 2022 to future Manjusrians.

The final act of the event was the official opening of the Oasis Room by Venerable Seck Kwang Ping. Students shared with guests about the significance of the Oasis Room, which serves as a dedicated venue to hold after-school support programmes for students who may require structured guidance.



Minicitta VI day camp



Highlights of the camp included a Dharma Talk from Venerable. Seck Kwang Phing about school life and how to incorporate values learnt from Dhama in our daily lives, as well as a lesson on Filial Piety by the President of SBFYouth, Lawrence.



At the end of the day, the team saw a lot of growth from both our young participants as well as the youth leaders! From starting off as strangers, the children learnt to be kind and considerate to one another, to tap on each other's strengths to work better. Many of them left the camp with new friendships forged, and better understanding of the lessons taught in the Dharma.



Held on 13 June 2022 during the school holidays, Minicitta VI was a one day camp targeted for kids aged from 7-13 years old! We had a turnout rate of 17 children and 4 youth leaders, with 3 organisers. The objective of Minicitta VI and its series was to instill the Dharma seeds into the next generation, allowing them to learn values of compassion and kindness while they have fun and forge new friendships at the same time.

The youth leaders also prepared a series of engaging games and activities which happened at different levels of our SBF building. One of which includes a mini Amazing Race style where the participants had to finish games station by station. These games were specially curated to encourage teamwork, kindness and especially mindful-

ness with one another in terms of our speech and behaviour.

As organisers, it was certainly an eye-opening experience for us to plan a one day camp from scratch, with a few bumps (and last minute changes) along the way. However, seeing the smiling faces from the children, and knowing that they had a fulfilling experience at SBF, made all the late nights worth it.

The youth leaders felt that they were at first a bit scared and apprehensive to deal with the children as many of them seem really active and would be bored easily. However, they had fun with them after when the camp was in progress and was heartened when they knew that the kids were also having fun.






灵山寺 (永久地契)
富貴山庄(99年地契)

事前规划，心无牵挂
Plan Well. Live Well

给挚情一份最深的祝福，
留下一份永恒的**感动。**





SCAN ME

洪可欣 Ang Keh Sin (生命经理师)
www.nirvanafugui.com +65 92386601 (24 hours)

我们缔造有意义的丧礼，为一段精彩人生画下完美句点。



一 佛 家 族 企 业
站 教 葬 业
式 殡 葬 企 业
服 葬 专 家
务 葬 专 家




洪鸿兴

洪子生

洪振茂生命礼仪 24 小时热线：6226 3333
www.angchinmoh.com.sg



礼仪厅



雅歌丹砂
纪念钻石





扫描QR码
了解详情

佛教总会参与 “捐献精神”活动



上个星期六(2022年6月18日), 新加坡回教理事会属下的祝福基金会举办一项名为“捐献精神”的活动, 捐献家用电器、饼干和搓手液给尤索夫·依萨回教堂的天课慈善计划下受惠的20多户家庭。这些物品是新加坡佛教总会捐献给祝福基金会。

由于获得基金会义务司机和众多义工的大力支持提供载送服务, 使得受惠家庭免受舟车劳顿之苦。

我们藉此机会感谢基金会的义工们、尤索夫·依萨回教堂和新加坡佛教总会热心支持“捐献精神”的活动。

我们寄望和您共同建构一个充满爱心与关怀的社群。

Last Saturday (18 June 2022), RLAF organized the 'Spirit of Giving' event which sees home electrical appliance, tin biscuits and hand sanitizers distributed to more than 20 zakat family beneficiaries of Yusof Ishak Mosque. These items have been generously donated to RLAF by the Singapore Buddhist Federation.

With the support of RLAF Volunteer Drivers and their volunteers, we were able to ease the journey of the zakat beneficiaries by ferrying them and their items home.

We would like to take this opportunity to thank RLAF volunteers, @masjidyusofisyak and Singapore Buddhist Federation for their support of the 'Spirit of Giving' distribution event.

We look forward to building a community of compassion and care together with all of you.





友谊是种责任

■文·郭宇■

友谊是产生于朋友之间的一种人生最美好的情感之一。它是个人成功不可缺少的力量，也是一个人生活中的重要精神支柱，没有了友谊，人活在世界上就会变得毫无趣味。

在交友之前应该首先明白，现实的人际交往中，朋友之间的友谊是建立在信任与责任的基础之上的。西汉著名史学家司马迁在给好友任安的书信中所说的“士为知己者死”阐明了对朋友要有责任感的道理。

有这样一个真实的故事：在公元前四世纪的意大利，有一个名叫皮斯阿斯的年轻人因为触犯了国王而被判了死刑。但皮斯阿斯是个孝子，在临死之前，他希望能与远在百里之外的母亲相见，但有一个条件，那就是在皮斯阿斯回家期间，他必须找到一个人来替他坐牢。这是一个看似简单其实近乎不可能实现的条件。有谁肯冒着被杀头的危险替别人坐牢呢？这时皮斯阿斯的好友达蒙毅然决定帮助皮斯阿斯。

达蒙住进牢房之后，皮斯阿斯便回家去与母亲诀别。但眼看刑期在即，皮斯阿斯也没有回来的迹象。人们一时间议论纷纷，都说达蒙上了皮斯阿斯的当，并说皮斯阿斯是个贪生怕死不讲责任的家伙。

行刑那天早上，皮斯阿斯依然没有出现。当达蒙被押上刑场之时，围观的人都在嘲笑他的愚蠢。就在绞索挂到了达蒙脖子上的时候，有一个人飞奔着出现了，这人正是皮斯阿斯。他一边奔跑，一边高喊着：“我回来了！我回来了！”当时在场的大多数人都以为自己在梦中，当国王听到这个消息后，亲自为皮斯阿斯松了绑，并赦免了他的罪过。

也许千百年来关于友谊的解释有千万种，但这个真实的故事却只告诉我们这样两个字，那就是：责任！

其实，交朋友不一定非要交有刎颈之情的朋友。在人心不古、情感浮泛的今天，想交一个“虽

百里之遥，皆可相信，而不为浮言所动；闻有谤之者，却多方为辨析而后已；事之宜行宜止者，代为筹划决断；或事当厉害关头，有所需而后济者，即不必与闻，亦不虑其负我与否”的朋友已绝非容易的事情。

降低一些标准，多一些宽容和理解，一般朋友也还是可以相交的。正所谓“赏花须结豪友，登山须结逸友，泛舟须结旷友，对月须结冷友，捉酒须结韵友。”依据不同情感层次的需要，结交不同层次的朋友，对开阔人生、增添情趣、认识社会总会有一些益处，而明白了“对渊博友，如读异书；对风雅友，如读名人诗文；对谨飭友，如读圣贤经传；对滑稽友，如阅传奇小说”的道理，则可以让你结交到为数不多，却有一定质量而又兴趣相投的朋友。

同时，我们也不得不正视，在现实生活中很多人把交朋友当作是一种投机行为。很多人在与别人交往时是别有用心的。当然，这些朋友一开始都是蒙着友情的面纱出现，他们把肮脏的功利关系粉饰演绎得充满了温情，以至于让人眼花缭乱，难以辨别。这样的友谊最终给人生带来了灾难。

俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”凡是抱有投机目的的交友行为，往往都经不起时间的考验。这也提醒我们，在人际交往中不能滥无目的的交朋友，而应该慎重地选择自己的朋友。

我们在与别人交往时，首先要学会勇于承担责任，不应该主动向对方索取什么。如果把朋友，把友谊当成达到某种特定目的的筹码，那友谊也就失去了原有的光彩。那就是一种交易，一种带有功利化的谋取。正如莫罗阿在《人生的五大问题》中说的：“友谊永远不能成为一种交易；相反，它需要最彻底的无利害观念。如果有人将友谊视为自己升官发财的机会，那么他是在亵渎友谊；而将友谊视作对朋友的一种责任才是友谊的真谛。”

佛教礼拜的类别与方法

■文·王应贵■

礼拜指合掌叩头表示恭敬。也就是以身体之动作对佛、菩萨、尊者、长者、佛塔等表达敬意之行为。从广义而言，礼拜对象并不限于对佛，如对塔，对长老、和尚等，均可以礼拜表达恭敬之意。《梵网经》卷下谓，若见上座、和上、阿阇梨、大同学、同见、同行之人，皆应承迎礼拜问讯。据《大唐西域记》卷二载，印度礼法有九种，称为天竺九仪，即：一、发言慰问，二、俯首示敬，三、举手高揖，四、合掌平拱，五、屈膝，六、长跪，七、手膝踞地，八、五轮俱屈，九、五体投地等九种，依次显示自轻至重之礼法。《大智度论》卷十中则举出揖、跪、稽首三种礼拜方式，依序为下、中、上之礼。《大智度论》卷一百中列举出有三种礼，即：一、口礼。二、屈膝，头不至地。三、头至地，为最上礼。佛门中对诸佛菩萨礼拜的方式有多种，常用的有合十、问讯、右膝着地、互跪、长跪、展拜、五体投地、右绕等。

一、合十

合十，俗称合掌，即合并两掌，集中心思恭敬礼拜之义。合十本为古印度礼法，佛教沿用下来。印度人认为右手为神圣之手，左手为不净之手，故有分别使用两手之习惯。然若两手合而为一，则为人类神圣面与不净面之合一，故藉合掌来表现人类最真实之面目。

关于恭敬合掌礼佛之文，广见于各种经论中。如《法华经·方便品》所举之“恭敬合掌礼”；《观无量寿经》所举之“合掌叉手，赞叹诸佛”等。又据《观音义疏》卷上载，我国以拱手为恭，印度以合掌为敬。合掌除表示衷心敬意外，亦表示返本还源，入于非权非实，事理契合之意。

二、问讯

问讯，又称打问讯，即向师长、尊上合掌曲躬而请

问其起居安否。《大智度论》卷十中记载有二种问讯法，若言是否少恼少患，称为问讯身；若言安乐否，称为问讯心。

问讯，是佛教徒相见时的礼仪。问讯方法为自身，弯腰，当胸合十，向对方问安。宋·道诚《释氏要览》引《善见律》云：“比丘到佛所问讯云：少病少恼，安乐行否？”戒律中规定，相见致敬时应问安，“不得如哑羊”，一言不发，故称“问讯”。例如《水浒传》第四回：“真长老打了问讯，说道：‘施主远出不易。’”

禅宗所用之问讯作法共有九种：（一）三巡问讯，于方丈小座汤（众僧坐于方丈室慢吮汤）之际，行揖坐、揖香、揖汤之三回问讯。（二）四处问讯，对僧堂之四板头烧香问讯。（三）七处问讯，就僧堂内七处之炉烧香问讯。（四）座下问讯，在法堂之须弥座前问讯请法。（五）借香问讯，当维那于出班上香之际借住持香时，先向住持问讯，待烧香之后，再向住持行问讯礼，其时则称谢香问讯。（六）跌坐问讯，秉拂请住持跌坐，令侍者问讯。（七）请座问讯，于方丈行茶礼时，先由侍者行至住持前问讯。（八）普同问讯，又作普问讯、普通问讯，即普向大众问讯，或大众一时尚问讯。（九）略问讯，又作小问讯，仅为合掌低头。此外，一般所行之问讯法，以两手相屈，曲腰至膝，操手下去，合掌上来，两手拱齐眉。汉传佛教徒多于拜佛将结束时，以问讯作结。

三、右膝着地

跪拜的礼法有多种，以右膝着地礼拜，称为“右膝着地”。其方法是右膝跪地，右趾尖触地，使右股在空，又竖左膝于上，使左足跖着于地。据《禅林象器笺·礼则门》“礼拜条”记载，因右膝有力，故跪能安久，起止便易，又右膝躁动，故着地令安。也就是说，人的右膝通常比左膝有力气，更能耐久，因而，在佛经

中说跪拜礼时，通常会说“偏袒右肩，右膝着地，一心合掌”之语。

四、互跪

互跪，又作胡跪，指两膝交互跪地之礼。据《释门归敬仪》卷下曰：“言互跪者，左右两膝，交互跪地，此谓有所启请，悔过授受之仪也。佛法顺右，即以右膝拄地，右腰在空，右指拄地。又左膝上戴左指拄地，使三处翘翘曲身前就，故得心有专志，请悔方极。”《禅林象器笺》卷十曰：“忠曰：今人所为互跪者，右膝着地，右跣承尻，植左膝屈之，左跣蹈地，都无在空者。如此互跪，易于长跪。宁长跪可踣，互跪不可倒，翻令人疑互跪难为长跪易为之说。”

五、长跪

长跪为佛教礼法之一，指两膝而着地，两胫空翘，两足之趾拄地，上身挺立。简而言之，长跪就是两膝着地，臀部离开足跟，直身而跪。佛使丈夫互跪，使尼众长跪，以女子体弱，长跪较互跪为易也。两足屈膝着地，以示礼敬。《释门归敬仪》卷下曰：“僧是丈夫，刚干事立，故制互跪；尼是女弱，翘苦易劳，故令长跪。”《寄归传》卷一曰：“言长跪者，谓是双膝踞地，竖两足以支身，旧云胡跪者非也。五天皆尔，何独道胡？”《释氏要览》卷中曰：“长跪即两膝着地，亦先下右膝为礼。”

六、展拜

展拜，是指禅林中敷展坐具礼拜诸佛菩萨。若完全展开坐具行三拜礼，称为大展三拜；以同样的方法行九拜礼，称为大展九拜；僧众齐展三拜，称为同展三拜。又有不展坐具，执坐具正半四折，当额其上之礼法，称为触礼。礼拜在印度通常仅行一拜，中国一般则通行三拜，也有少数九拜、十八拜、百拜的。

七、五体投地

五体投地，为各种礼法中表达最高敬意之礼。其作法为先并双足，正身而立，合掌垂首，手轻撩衣下摆，初右膝，次左膝、两肘，依序着地；再伸两掌，掌心朝上，观想如触受礼拜对象之足，并以头额触地一拜。此法以两膝、两肘与头顶着地，故称为五体投地、五轮投地、举身投地。又以身体最上部之头触接受礼者最下部之足，故称接足作礼、头面礼足、稽首礼足，或简称为顶礼、礼足。如礼拜对象为佛，特称佛足顶礼。又若单称稽首或稽首礼，则指屈头至地之礼法。又稽首与归命有轻重之别，稽首属于身业，故意义较轻；而归命属于意业，故意义较重。此外，将佛像或经典戴于头上礼敬之情形，称为顶戴、顶受，与顶礼同表

尊敬之极，这是因为五体中以头为最尊贵之故。

八、右绕

右绕是指比丘在绕佛之时，要以佛像或佛塔为中心，向右旋转行走，即以顺时针方向行走。这种绕佛的修行方式称为右绕。印度风俗是以右方为尊，右绕表恭敬爱慕之意。《释氏要览》曰：“绕佛亦云旋绕，此方称行道。……归敬至也，唯佛法右绕。”《四分律》则云：“客比丘于塔边左行过，护塔神瞋。佛言：‘不应左行过，应右绕塔而过。’”《萨婆多毗尼毗婆沙》云：“右绕者，顺佛法故，所以右绕。又密迹力士，若有左绕者，即以金刚杵碎之。又佛世世已来，常顺三宝、父母、师长，一切教诫无违无逆，令得果报无有逆者。又佛身净，众生于中各见所事，或天或神莫不见者，是以畏敬右绕而去。”《大智度论》云：“如法供养，必应右绕。”《归敬仪》云：“右绕者，面西北转，如像面南，行者面北举步，回身，面西而去，从北而回。右肩袒侍，向佛而恭。此示正仪。”

佛教东传中国之后，中国僧侣则沿袭佛制右绕的传统，将右绕佛像和佛塔作为对佛菩萨最虔诚的礼仪。

右绕佛像的圈数，本没有定数。《西域记二》曰：“随所宗事多有旋绕，或唯一周，或复三匝。”一般的绕佛，通常是以三圈为常见。《法华经》云：“头面礼足，绕佛三匝。”绕佛的匝数不同，则代表不同的含义，如《贤者五戒经》云：“旋塔三匝，表敬三尊，为灭三毒故”。也有绕佛匝数更多的，表示极其恭敬之意，《法苑珠琳》云：“顺天行也，若匝数则不定。若三匝表三业也，七匝表七支。如经云百千匝无数匝。但以多为数，表敬之极也。”

绕佛不但有驱除睡魔，养神疗病的功效，更重要的是可以消除业障，获得很大的福报。《提谓经》云：散花、烧香、燃灯、礼拜，是为供养。旋绕得何等福？佛言有五福：（一）后世得端正好色；（二）得好声；（三）得生天上；（四）生王侯家；（五）得泥洹道。

右绕佛像有许多功德。据《菩萨本行经》中说：佛陀在世时，佛与阿难入舍卫城乞食。当时城中有一婆罗门从外而来，他见佛出城，光相巍巍。婆罗门便欢喜雀跃，绕佛一匝作礼而去。佛微笑着告诉阿难，此婆罗门见佛欢喜，以清净心右绕佛一匝，以此功德，从是以后二十五劫不堕恶道，天上人中，快乐无极。

《佛说右绕佛塔功德经》中讲述了绕佛的诸种功德：“在在所生处，远离于八难，常生无难处，斯由右绕塔；仪貌常端正，富贵多财宝，恒食大封邑，斯由右绕塔；财宝常盈积，而无悭吝心，勇猛广惠施，斯由右绕塔；色相净微妙，见者皆欣仰，所住常安乐，斯由右绕塔……”

《佛说布施经》 的思想内容

■ 文·通德 ■

《佛说布施经》是一部专门讲述布施功德利益的经典。这部经是佛陀在舍卫国祇树给孤独园为大比丘弟子讲说。经中分别讲说了三十七种布施的功德利益，佛陀向舍卫国王讲说了应当如何布施，以及各种布施的功德利益。佛陀还向舍卫国王重点讲说了以十善布施的功德。

三十七种布施的功德利益

经中首先谈及佛陀讲说本经的因缘：一次，佛陀在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘弟子讲说布施之法。佛陀说布施有三十七种，然后逐一解说了这三十七种布施的功德利益。三十七种布施中既有香花灯明等供养具布施，又有衣服、饮食、汤药、卧具等四事供养布施，还有慈悲喜舍四无量心等布施。

例如第八种布施云：“以上妙香具施，恒得栴檀之香，受用供养。”这种布施讲述了以香供养诸佛菩萨的功德利益。香是表达佛弟子对诸佛菩萨恭敬虔诚的供养具。佛教赞偈中常有“心香达信”“香为信使”“心香一瓣”之说，意思是说，佛子对诸佛菩萨的恭敬虔诚之心，需要借助外在有形的烧香来传达，从而让诸佛海会大众都能闻知。以上妙之香供佛，具有多种功德利益。若佛弟子能以香布施，今后就能得到他人以旃檀香恭敬供养。

第十二种布施云：“以美食施，得离饥馑，仓库盈溢。”饮食是滋养身体的食物，佛教称为“药石”，意思是佛弟子进食当作服药疗病想。饮食就像药物一样，能够疗治人，使不至于形容枯槁。饮食是四事供养之一，以饮食布施能使人远离灾年，仓库中粮食常年十分充裕。

第十五种布施云：“以住处施，得田宅宽广，楼阁庄严。”以住处布施，是指以田宅等布施他人。以田宅等物布施，将会以此功德，获得田宅宽广，楼阁庄严的善报。佛陀住世时，就有很多信众以田宅布施佛陀，用作佛陀讲说佛法，大众共住的道场。比如本经中佛陀说法道场祇树给孤独园（简称祇园精舍），就是由祇陀太子与给孤独长者共同供养佛陀说法的道场。由于二人共同成就这一功德，故称“祇树给孤独园”。

第十八种布施云：“以汤药施，得安隐快乐，无诸疾病。”汤药，即医药，属于四事供养之一。汤药可以

疗治人的疾病，使其早日恢复健康。佛教经典认为，探视病人，布施病人医药，调制汤药，是八福田中第一福田。佛弟子见人有病，即当念其苦楚，用心救疗，给予汤药，则能获得无量福。本经中说，以汤药布施，将来能得安隐快乐，没有各种疾病痛苦。

佛陀向舍卫国王讲述各种布施的功德

本经还讲述了舍卫国王向佛请教如何施行布施，然后佛陀就向舍卫国王讲述了各种布施的功德利益。经云：

尔时舍卫国王白佛言：“世尊！我等云何而行布施？”佛言：“大王！若求胜妙福报而行施时，慈心不杀，离诸嫉妒；正见相应，远于不善；坚持禁戒，亲近善友；闭恶趣门，开生天路；自利利他，其心平等。若如是施，是真布施，是大福田。”

佛陀指出，为了求取福报施行布施时，首先应当持守不杀生戒，做到慈心不杀，并尽可能放生，因为戒杀放生可使众生远离嗔恨。

其次，还应当具足正见，远离各种不善业。正见，是指如实了知世间与出世间之因果，审虑诸法性相等之有漏、无漏慧，称为正见。只有具足正见，才能对各种外在事物有正确的见解，修学才不会走弯路。

再次，佛弟子还应当严格持守佛为防止弟子们身、口、意之过非而制定之戒律，亲近善友。佛制禁戒有五戒、八戒、沙弥戒、具足戒等之别。

《大方等大集经》卷三十一《护法品》中说，“持守禁戒者即为佛弟子，毁坏禁戒者即为魔弟子。佛弟子还应当亲近善友。善友，又称善知识，指正直而有德行，能教导正道之人。”

《集异门论》卷十七卷云：“亲近善友者：云何善友？答：一切如来应正等觉，及佛弟子，皆名善友。复次若有补特伽罗，具戒，具德，乃至广说，故名善友。于斯善友，亲近，等亲近，极亲近，随顺承奉，供养恭敬，是故说为亲近善友。”

《瑜伽师地论》卷四十四云：“当知菩萨由四种相，方得圆满亲近善友。一、于善友，有病无病，随时侍；恒常发起爱敬净信。二、于善友，随时敬问，礼拜，奉迎，合掌，殷勤，修和敬业，而为供养。三、于善友，

如法衣服饮食卧具病缘医药资身什物，随时供养。四、于善友，若正依止，于如法义，若合若离，随自在转。无有倾动，如实显发。作奉教心，随时往诣，恭敬承事，请问听受。”

还有，自利利他，其心平等。自利利他，又称自利利人、自行化他。自利，利己之意，即为自身之功德而努力修行，以此所产生之善果而自得其利；利他，利益他人之意，即非为己利，而为救济诸有情而致力行善。以上二者合称二利，通于世间、出世间二法，成办二者之利益，乃大乘佛教之目的。若达佛之世界，称为自利利他圆满。小乘修行者则偏重于自利。在自利利他基础上，还应当以平等心对待一切有情。平等心，指证悟诸法平等之理，于一切众生不起怨亲等差别见解之慈悲心。《金光明最胜王经疏》卷二云：“直心以何为本？”答：“以于一切众生平等心为本。”

佛陀还告诉舍卫国王，除了以上几种布施之外，还可以施行其他各种布施，获得善报。经云：“复次行施，随自心愿，获其报应，或以妙色、名香、珍味、软触，亲手布施，得众人尊重、眷属圆满、富贵安乐之报；或以饮食布施，而得大力；或以酥油之灯布施，而得天眼；或以音乐布施，而得天耳；或以汤药布施，而得长寿；或以住处布施，而得楼阁、田园；或以法说布施，而得甘露。”

如果有人以妙色名香、珍味软触布施于人，以此功德将来就能获得众人尊重、眷属圆满、富贵安乐的善报。若人以饮食布施，能获得大力；以灯明布施，能证得天眼通；以音乐布施，能获得天耳通；以汤药布施于人，可获得长寿之善报；或者以田宅布施，就能获得大量楼阁、田园。若能以法布施与人，则获甘露之味。

十善布施的善报

佛陀还向舍卫国王讲述了以十善布施的善报。经云：

“佛言：大王！若以十善行施，复得十种报应。十善者，不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语、不绮语、不恶口、不两舌、不贪、不嗔、不痴，而得命不中天，财无散失，眷属清洁，所言诚谛，离诸嫉妒，人所喜见，亲友和睦，不堕贫贱，颜貌端正，智慧相应，获报如是。”

佛陀向舍卫国王讲述了以十善作布施的善报。十善，又称十善业，是身口意三业中所行之十种善的行为。十善即不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语、不绮语、不恶口、不两舌、不贪、不嗔、不痴等。

不杀生，即不杀害人畜等一切有情众生的生命。《大智度论》卷十三中说，诸罪中杀罪最重，诸功德中不杀第一，世间惜命亦为第一。不杀生的善报是身常无病，命不中天。

不偷盗，又称不与取戒，也就是不经过别人的同意或知晓，私自取走别人的财物。若人能持不偷盗戒，则自己财产将无散失，并且资财盈积，王贼水火及爱子不能散灭。

不淫欲，也称不邪淫，对出家众叫不淫戒，在家众则不得邪淫。若人持守不邪淫戒，则家庭和睦，眷属清净。

不妄语，不说虚妄不实的话。不妄语的本质是诚实无欺，禁止谎言。那种未见言见，见言不见，虚伪夸张，藉辞掩饰，是妄语最明显的表现。不妄语则所言诚谛，受人信任。

不绮语，即不说散乱污杂之语，亦不作巧佞之辩。“绮语”，又作杂秽语、无义语，指一切淫意不正之言词。那种花言巧语，轻浮无礼，说不正经的话，导人生诸邪念的话语，都是绮语。绮语不但与自己无益，而且能加害他人，因业报所使，死堕地狱，投生为人，永远遭人轻贱。若不绮语，则能离诸嫉妒。

不恶口，即不说粗恶毁辱他人的话，以及咒诅他人的恶毒言语。《大乘义章》卷七云：“言辞粗鄙，故视为恶。其恶从口而生，故称之为恶口。”若人不恶口，则人所喜见。

不两舌，即不说能引起争斗是非等离间之语。“两舌”，也称为“离间语”，是指在两人之间搬弄是非，调拨离间，破坏彼此的和睦。《大乘义章》卷七亦曰：“言乖彼此，谓之为两。两朋之言依于舌，故曰两舌。”若人不两舌，则亲友能和睦相处。

不贪，就是对于自身所好之对境不生喜乐之念，也不生贪着之心及取得之欲望。若人贪心增长，往往会给人带来很多烦恼痛苦，若能少欲知足，就能身心自在。《法华经·譬喻品》云：“诸苦所因，贪欲为本。”若人不贪，则不堕贫贱。

不嗔，即见到他人在某方面超越自己不怀怨恨之心。嗔恚是佛教三毒之一。嗔恚之热恼如火，故称嗔恚火。嗔恚能烧尽一切功德，故譬之以火。《增一阿含经》卷十四：“诸佛般涅槃，汝竟不遭遇，皆由嗔恚火。”若人不嗔，则颜貌端正。

不痴，具足正见。“痴”，即愚痴，又作无明，指心性迷暗，愚昧无知，不能辨别是非，不信因果法则，固执邪见，无正见正信，胡作乱为。《俱舍论》中说：“痴者，所谓愚痴，即是无明。”佛教认为，众生因无始以来所具之无明，致心性愚昧，迷于事理，由此而有“人”“我”之分。于是产生我执和法执。人生的种种烦恼，世事的纷纷扰扰，均由愚痴而起。若人不愚痴，则可获得响应智慧。

佛陀在本经中讲述了众多布施以及布施的善报，劝诫弟子广行布施，则随愿所求，无不圆满。

佛法 须向恭敬中求

■ 文 · 阿莲 ■

一个学佛之人，若要得到佛法的真实利益，对佛教经典和诸佛菩萨必须要有一颗恭敬的心。无论是佛经中，还是历代高僧都劝诫学佛者在求法时，要有恭敬虔诚之心。

佛教经典是佛陀所说的佛法真谛，经典所在代表佛的法身住世。对于经典，我们当像对待佛一样恭敬供养。如《金刚经》云：“若是经典所在之处，即为有佛，若尊重弟子。”经典告诉我们，凡是有经典的地方，就代表有佛的存在，自己要像佛弟子敬佛一样恭敬经典。本经又云：“在在处处，若有此经，一切世间天人阿修罗所应供养。当知此处，即为是塔。皆应恭敬，作礼围绕，以诸华香而散其处。”经文指出，《金刚经》所在之处，天人、阿修罗会恭敬供养此经。本经所在之处，即代表佛塔所在，因而，佛弟子应当恭敬本经，以香花供养这部经典。各种大乘经典都劝人要恭敬供养佛教经典，如《大般涅槃经》云：“法是佛母，佛从法生。三世如来，皆供养法。况博地凡夫，通身业力，如重囚之久羸牢狱，莫由得出。何幸承宿世之善根，得睹佛经，如囚遇赦书，庆幸无极。固将依之以长揖三界，永出生死牢狱。亲证三身，直达涅槃家乡。无边利益，从闻经得。岂可任狂妄之知见，不存敬畏，同俗儒之读诵，辄行褻黷。”

学佛者对经典当恭敬供养，对诸佛菩萨也不例外。只有恭敬供养诸佛，方能得到诸佛护持，离苦得乐。善财童子在参访普救众生妙德主夜神时，妙德主夜神向他开示了“佛法当从恭敬中求”的道理，并介绍了自己恭敬供养诸佛所获得的殊胜利益。妙德主夜神告诉善财童子，自己前世名叫普智焰妙德眼，是妙莲华髻转轮圣王的女儿，因有机缘亲近普贤菩萨，普贤菩萨劝她修补莲花座上损坏的佛像，佛像修补好之后，普智焰妙德眼又对佛像加以彩绘，同时用珠宝、璎珞等宝物加以庄严，然后又在佛前发菩提心。由于修补佛像的功德，普智焰妙德眼女王便不堕恶趣，常在天人王族中受生，今世成为普救众生妙德主夜神，并且相貌端庄秀丽，众相圆满，为大家欢喜亲近。不仅如此，自己还能够经常供养如来，亲近普贤菩萨，获得无上法益。

妙德主夜神告诉善财童子，自己之所以有如此殊胜的因缘，能供养无量无数如来，是因为自己对诸佛恭敬供养的缘故。妙德主夜神通过自己的经历，告诫善财童子，学佛要有一颗恭敬之心，要知道佛法利益要从恭敬中求得。

接着，妙德主夜神向善财童子讲述了自己在过去世恭敬供养诸佛的情况。妙德主夜神说，在过去毗卢遮那大威德世界圆满清净劫后，有宝轮妙庄严世界，当时有五百佛出现于世，自己都



承事恭敬供养。其最初佛名叫大悲幢，初出家时，自己为夜神，恭敬供养；又有一尊名叫金刚那罗延幢佛出世，自己当时为转轮王，同样恭敬供养。这尊佛为妙德主夜神说《一切佛出现经》，十方微尘数修多罗以为眷属，妙德主夜神都恭敬供养，如法受持。又有一尊金刚无碍德佛出世，自己那时是转轮王，对这尊佛恭敬供养。这尊佛为自己说《普照一切众生根经》，须弥山中有微尘数修多罗而为眷属，自己虔诚听闻，如法受持。……妙德主夜神先后讲说自己恭敬供养的无数佛，他告诉善财童子，自己最后供养的佛名叫充满虚空法界妙德灯，当时自己为妓女，名叫美颜，见到佛入城，便以歌舞供养佛。承佛神力，踊在空中，以千偈颂扬赞叹佛的功德，佛为自己放眉间光，光明遍照自己身上。自己蒙佛光照射，即得法界方便不退藏解脱门。

妙德主夜神告诉善财童子：“在这个世界上，有如此多的佛刹微尘数劫，一切如来于中出现。我都承事，恭敬供养。一切如来说正法，自己都忆念，乃至不忘一文一句。于诸如来之所，称扬赞叹一切佛法，为无量众生广作利益。自己于彼一如来所，得一切智光明，现三世法界海，入一切普贤行。”

妙德主夜神就是因为过去世恭敬庄严佛像，并且恭敬供养诸佛，得一切智光明，成就主夜神的。他以自己的亲身经历，告诉善财童子一定要以恭敬心学佛求法，方能得到佛法真实利益。

近代高僧印光法师在向弟子开示时，也告诫弟子，学佛必须要有恭敬、虔诚之心，方能学到佛

法真实利益。印光法师在《致弘一法师书一》中说：“入道多门，唯人志趣，了无一定之法。其一定者，曰诚，曰恭敬。此二事，虽尽未来际诸佛出世，皆不能易也。而吾人以博地凡夫，欲顿消业累，速证无生，不致力于此，譬如木无根而欲茂，鸟无翼而欲飞，其可得乎。”印光法师告诉弘一法师，以诚敬之心求法，是一切三世诸佛证道的共同方式，作为博地凡夫的人，如果想消除过去之业，速证无生之果，若没有对佛法的恭敬之心，便难以有成就。

印光法师在《复邓伯诚书一》中说：“余常谓，欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。若无恭敬而致褻慢，则罪业愈增，而福慧愈减矣。”法师指出，以恭敬心学佛，不仅可以消除业障，而且还能够增长福慧。如果学佛没有恭敬心，甚至褻渎佛法，则将增加自己的罪业。

印光法师在圆寂当天晚上，对身边的弟子开示时，再次强调了当以至诚心求生净土，方才可以成就。法师说：“净土法门，别无奇特，只要恳切至诚，没有不蒙佛接引，带业往生。”“恳切至诚”即是恭敬心，修行净土法门，若能心存恭敬，即可带业往生，由此可见，恭敬心对修行的重要意义。

一个学佛者明了“佛法须向恭敬中求”的道理之后，在学佛的过程中就能够放下贡高我慢心，以诚敬的心学佛和为人处世。果能如此，不仅与人关系和谐，而且还可早日成就道业。

才有是非 纷然 笑心

■文·安小悦■



《五灯会元》卷四中记载，尼问：“如何是密密意？”师(赵州从谏)以手招之。尼曰：“和尚犹有这个在。”师曰：“却是你有这个在。”公案中，一位尼师向赵州从谏禅师请教“密密意”，即是问佛法大意，希望赵州从谏禅师能够给予她一些指点。但是很显然，赵州从谏禅师的答复——“以手招之”令她觉得很意外，非但不能理解，反而陷入到了“和尚犹有这个在”的妄境之中。尼师认为赵州从谏禅师招了她一下，是有世俗中的男女之情在。在她看来，这声震禅林的赵州从谏禅师竟然还没有破除色心，做出有违戒律的举动，于是只好出言提醒，禅师你不可以这样做啊，你怎么还能有世俗的男女之情呢？赵州从谏禅师见此，只好出言点拨尼师“却是你有这个在”。心中真正不清净的不是我，而是你，正因为你有“这个”(情见)在，所以才会认为别人有“这个”(情见)在。

其实，赵州从谏禅师以手招的动作意在告诉尼师，佛法的“密密意”并不是能以言语文字等可以表述清楚的，只能靠她自己去证悟，才能领会到其中的旨趣所在。所谓一叶障目，不见泰山，在禅

宗看来，只要有一点点的我见、情执在心中，就会失去清净本心而落于妄境，离道甚远。而一个真正的禅者，在境缘现前时，应当不思善、不思恶，才能会取本心。僧璨大师《信心铭》云：“至道无难，惟嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。”我们悟入佛道，重点就在于只要生出拣择、憎爱之心，对于一切佛法都会了然明白。一旦心中有了是非之念，就会失去清净，产生出许多纷争。正如大师其后所云“才有是非，纷然失心”。本来清净平和的心态，一旦产生了是非对立的观念，烦恼就会紧随而来。

而这句话，放在我们的现实生活中，也是具有一定的启迪的意义的。

一周前，朋友小周那用了五六年的电脑坏了，后来找了懂得电脑技术的人来看，告诉他维修的费用和换一台新的组装机相差不了几百元钱。于是朋友决定到电子城新买一台电脑。由于小周自己对电脑专业所知不多，便托自己的好友小吴帮他找了一个电脑班的老师带着他去电子城配机。

电脑班的老师很耐心地陪着小周在电子城逛了一圈，但是太多的品牌，让小周有点不知如何选择才好。最后在电脑班老师的建议下，他决定在一家电脑班的老师熟悉的230号商铺里购买了所有的组装配件，而且还十分感激地请电脑班的老师，认为人家牺牲了自己的休息时间陪自己配电脑，实在是欠了人家的一个人情，为此，他晚上又特意请电脑班的老师到饭店里吃了一顿饭。

本来这也算是皆大欢喜的事了，可就在三天前，小周的儿子由于调皮不小心把新电脑上的视频摄像头摔坏了，小周只好又到电子城去，打算到230号商铺重新购买一个摄像头。当他走到200号商铺的时候，发现了和他摔坏的摄像头一样的商品，于是就进去问了一下价格，结果两者之间相差了二十元。小周又询问了上次配电脑的一些配件的价格，发现价格也有悬殊，当下心里不免起了疑心，他假装想配置新电脑，让200号商铺的老板给他开出了一张配置单子和价格表，最后发现相同的配置，200号商铺给出的价格明显比上次他在230号商铺的低，中间相差了大约百多元。他又重新到其他的商铺问询了一下，配件的价格大多相差不大，最后在卖配件人的提醒下才弄明白自己多出的钱原来有可能是被当做回扣装进了陪他一起配机的电脑班老师的口袋里。想到自己还充满感激地请那个老师

吃饭，小周的心里几天来一直很不舒服，而且连带着对自己的朋友小吴也有了不满，认为自己多掏的那百元钱说不定小吴也分了一份，原本很好的关系明显的疏远了。

当小周和我聊天说起的这件事情时，言词里还是有些愤懑之意，认为受到了欺骗，多花了冤枉钱。我便问如果对方明白的告诉他请人帮忙组装新电脑需要付这笔花费，他还会生气吗？他说不会，因为请人家做事，付给报酬是应该的。我又问他新的电脑用起来还顺心吗？他说很好用，因为人家是专业老师，配置的都很适合。我说如果换了你啥也不懂自己去配，说不定多出的钱还不止呢，而且东西还不能保证比现在的好用。小周想了想，说的确有可能，就算人家拿个旧的给他，他也看不出来。然后，小周突然拍了拍自己的脑袋，说，我想明白了，其实我这钱花得也不冤枉，第一买的是人家的专业组装知识；第二，人家花了一上午的时间也需要成本；第三，电脑程序是人家免费帮忙安装的，而且新电脑非常好用；第四，人家电脑班老师说了，有什么问题他会免费帮维修。此时，小周心里的疙瘩解开了，眉头也舒展了不少。

其实，在生活中，“才有是非，纷然失心”的现象并不少见，诸如小周这样经历的人也大有人在。事件发生后我们是快乐还是烦恼，关键在于我们采取什么样的心态面对。我以为如果事实已经发生并且不可逆转，或者就算逆转其结果也差强人意，甚至会发生更加让人不快的后果，那倒不如暂时放下埋怨责怪的心态，接受现实或者去做别的事情来转移注意力，不再纠缠其中。就像《菜根谭》中所说的那样：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁照寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”

不妨常在是非烦恼来临的时候多想一想：为什么会失却原本快乐平和的心态？因为我们生出了对立比较的思想，因而“才有是非，纷然失心”。那么，如何能够不失心？怎样才能保任此心的安详？四祖道信大师已经明白明白的告诉我们了：“境缘无好丑，好丑起于心。心不着强名，妄情从何起？妄情既不起，真心任遍知。汝但随心所欲，即可。”无来无去，随缘示现，让心灵时时保持着空灵宁静的状态，随心所欲，这既是禅的至简大道，亦是我们生活的最高境界。

如是！如是！

独立老， 但是不要孤独老

■ 文·陈嘉堡 ■

在当今，55-65岁的人现在被称之为“金龄”，是一个开始规划和考虑退休的年龄，很多人会患上“退休病”，因为生活习惯的改变而产生生理和心理上的健康问题。有一位朋友说，他的爸爸在他上班前保持着一个看电视的姿势，回家后还是同样的姿势。而且也会有很多情绪，显得孤单。而一般心理上的失落感和习惯改变后的心理状态，常常会成为引发身体出现状况的原因。我们所要关注的，更多是对于他们情绪和心理的调整。

很多人在退休的时候，会出现一种失去生活重心的恐惧，觉得自己离开了工作岗位，会让自己没有价值感。因为我们从小到大，所追求的都是自我的价值，在父母心中的地位，在工作中的价值，在朋友眼中的重要性，在家人中的不可或缺……一旦退休，就好像自己在为自己某个价值划上休止符，这样会让人产生一种恐慌感。

作为金龄人士，我们首先要找到自己的价值。简单来说，我们要把自己的位置调整到“小学老师”的状态。一位小学老师，会照顾教育自己班上的同学，而同学终于会长大毕业，离开学校。但学校老师却不会因为这样而难过，甚至觉得自己没有价值，其原因是，他知道自己的价值和定位。对于家庭中长大的孩子也是一样，金龄人士要具备的心态就是知道自己的定位，你在帮助家人还是事业完成了一个目标后，并不代表你没有价值。反而你应该感到高兴。

其次，我们要拥有“转念”的能力，转念不是想开。“转念”的真谛是你能够了解到一事实真相后，你自然而然改变想法的能力。而“想开”只是你不想看见真相，只想正面思考，这是两种截然

不同的感受。

以前，网络上有一位朋友记录了一件事，他在做公交车的时候，看见一个小孩子一直大声的哭，但这个孩子的父亲却好像无动于衷，没有想去制止的意思。于是这位朋友就来到这位父亲跟前，提醒他应该制止自己孩子的哭泣，因为影响到了其他人。结果这位父亲忙站起身，向大家道歉，因为孩子的妈妈刚刚在医院去世了，他现在要找妈妈，我不知道该怎么回答他。

得到这个答案后，朋友瞬间恍然大悟，从愤怒变成同情，反而对自己的情绪感到惭愧——这就是知道真相后的自然转念。而并非一般我们意义上的“想开”。

而对于金龄的人来说，很多都是会带有主观意识的思考，因为主观认定自己“没用”，就变成别人的言谈举止都是一种好像“嫌弃”或者“排斥”。如果你遇到这样的感受，你可以去现实中行动，好像刚刚那位朋友一样，你可以先去搞清楚这件事是怎么回事，去了解自己的想法是否正确。

第二，你的内心可以行动，反问自己，你看到的真的完全是真实的吗？有没有你没有看到的内容？事情真的就是如我想象的一样吗？多问自己几次，可能会出现新的想法。

通过这两种方式，转念就会慢慢产生。把自己从退休等于“没有价值”这个角度拉回来，重新看待周围人的，当你的情绪稳定，是轻松舒适的磁场，别人自然会反馈给你轻松舒适的感觉。这样你就会在无形中改变自己的相处模式。整理自己的情绪和心理，才是对退休生活最好的准备。

把握现在

■文·张瑞■

一个人如果不能很好地把握现在，就不可能创造光辉灿烂的未来，所以，对任何人来说，现在才是最重要的，没有了现在就没有过去和未来。把握现在就等于把握了将来，在没有经历太多的人世沧桑，没有遭遇太多的坎坷时，很多人都会感觉自己只是芸芸众生中的一个普通存在。

所有值得怀念或是不值得怀念的日子，就像流水一样一天天过去。尽管不是一杯平平淡淡的白开水，却也未曾有过轰轰烈烈。然而，总有一些不被料到的安排一次次地改变我们，朋友的不信任，考试的不理想，父母的迁怒，工作没有成果，都在一点一点地浪费掉，好多的“现在”从我们指间悄悄滑落，成为无可奈何的过去。我们之所以还这么平凡甚至平庸，我们之所以这么郁闷甚至这么痛苦，是因为没有很好地把握“现在”。

哲学家先哲无意间在古罗马的废墟中发现了一尊“双面神”神像。于是问：“请问尊神，你为什么一个头，两幅面孔呢？”

双面神回答：“因为这样才能一面查看过去，以记取教训；一面瞻望未来，以供给人以憧憬。”

“可是，你为何不注视最有意义的现在？”先哲问。

“现在？”双面神茫然。

先哲说：“过去是现在的逝去，未来是现在的延续，你既然无视现在，即使对过去了若指掌，对未来洞察先机，又有什么意义呢？”

双面神听了，突然嚎啕大哭起来。原来他就是没有把握住现在，罗马城才被敌人攻陷，他因此被视为敝屣，被人丢弃在废墟中。

现在是最重要的，过去的已经过去，未来的还没有到来，我们都无从去把握。我们只能拥有转瞬即逝的现在。有人总是回忆过去或把希望寄托在将来，而不重视现在更应该做什么。我们应当一切都从现在做起，把握住现在才是人生成功的关键。

把握现在，是很多成功者用双脚开辟出来的真理，是许多失败者用心血凝聚的教训。

把握现在，就是不必为无可挽回的过去而懊丧，也不必为了遥不可及的未来而想入非非。过去无论自己怎么辉煌怎么灿烂，也已像流星一样滑进无边的黑暗之中。未来是不可预测的，并且是以今天为起点的。所以，我们能够切切实实地把握的只有现在，把握现在就等于踏上了成功的征程，也等于为未来奠定了基础。

对于修行者来说，当我们有幸接触佛法，就应当依照经教所说如法修行。不能对着经典患得患失，心存疑虑，也不可存有等待年老之后再学佛修行的想法。有道是，莫待老来方学道，孤坟多是少年人。人生无常，一失人身，万劫难复。再想修道，已经没有机会了。因此，对于一个学佛者来说，要好好把握现在，努力精进修道，为将来积聚资粮，才能最终成就佛道。

其实，一个人无论做什么事情，只要从现在开始就无所谓太早或太迟，从一个行动开始，只要坚持下去就必定会有收获，就像播种下什么样的种子就会收获什么样的果实一样。只要我们从现在开始播下一个行动，把过去的收获和未来的憧憬连接起来，就会得到一生的充实幸福。

素心若禅

■ 文与图 · 心绢 ■

一丝不挂

今天，整理书桌，从一片随意抄录的小纸条里看到四个字——“一丝不挂”。

禅师说：这时会舍掉一切攀缘心，断绝一切所有可以动的念头，心中一切东西都不存在了，可以马上开悟。清清楚楚地心中没有任何执着，没有主观的自我，也没有客观的环境，这叫一丝不挂，寸草不留，是大彻大悟的境界。

卸下包袱，如常生活。如今只晓得夜夜倒头就睡，合眼时心中没有恐惧，不再担心隔天死限(deadline)的催迫，还有那一个个像梦魇般狰狞的脸孔。

一丝不挂，是这样吗？

观蕴

小周末晚上的佛学课还剩下两堂就结束了，中级班的同学需要参加考试，我这个自修生能免考试，但也和同修一起参加。

自从完成“母校”(有维法师曾说，在新加坡佛教总会修佛学课的学生应该把它视做进入修习佛法的母校)三年中文佛学课程，继续提升，不时修习自选的短期课程，想要检验一下听课是不是专注，听闻佛法有所受益，持续精进。

上一节课有八个字最入脑：观蕴如幻，知处如梦。

如梦如幻的人生，就像我在四川贡嘎雪山下看到的飘浮在眼前的一阵阵迷雾。大雾弥漫暂时蒙蔽双眼，看不清山的真面目，一旦迷雾飘移，山露出了原来面貌，一切清清楚楚。和之前幻想的所有假相不符。我们能说服自己不再执着于眼识，苦苦争议于无需争辩的事实？

当一切过程看得清清楚楚，见智生慧，明性明识，不再计较，不再比较，改变自己，乐修善行，安定内心，方能找到幸福。

观蕴如幻，知处如梦。

记住了。

放下

老和尚背妇人过河的故事，在某些人诠释里是学佛的一则劝世文，于我，身体力行。

最近，对“放下”体会特别深。

全心全意、很投入地做一件事，期待的是，花开结果。

花开了，美则美矣，结的，若是苦果，还要尝那彻骨难熬的苦味？

花开艰辛，风雨侵袭。这些，只不过是给一段旅程添加姿采。

白云絮语，历历在目，各种滋味，尽记心中。

农夫耕耘，不留其名，世人只见繁花硕果，忘了汗滴与泪水的灌溉。

名闻利养，反而是修心成道的拦路石。

同修说：对事宽宏大度，是功德无量。这确实是智者的人生领悟。

良师说：作为当事人，能够放下，能宽人，路自宽。人生短短数十寒暑，难得活得宽心，你体会了，是你的智慧与福乐。

一场人心鏖战，看得到心性，鉴证心量。始料未及，却是难得的收获。

我弃，我得。

放下，放下，身心俱乐，何其轻盈！



▲ 贡嘎雪峰

剥洋葱

将一层层洋葱皮剥开，最后，看到的是，空！

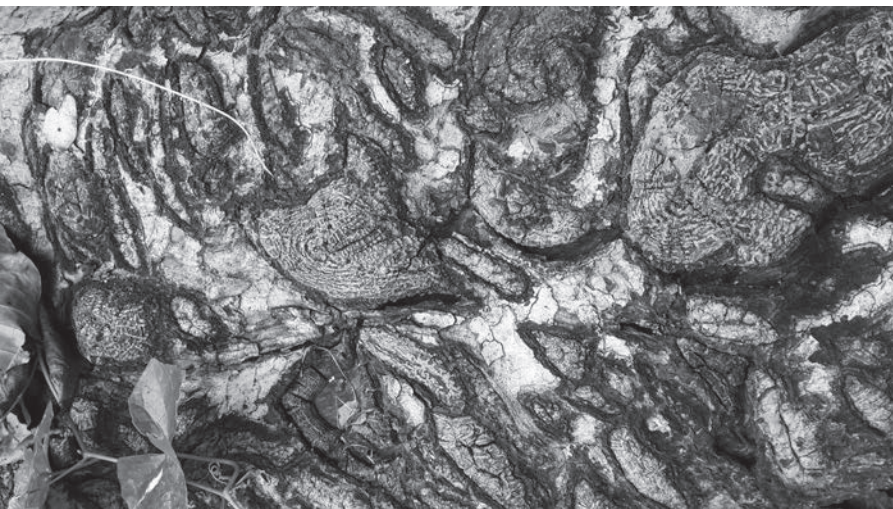
就如烦恼，面对它，不固执于一颗被无形包裹的心，解开烦恼来自何处，最后，看到的是，空！

因何烦恼？哲学家叔本华所谓的“生存盲目意志”，相应佛说的“烦恼”；尼采说的“权力意志”，意志的本身就是“自我”，相应佛说的“我执”。

将生命里自我所发出的欲望，用正确的方法去排遣它，即对治烦恼无明。

将生命脱胎换骨，在生命的构造上提升素质，从戒定慧的行为道德修行上去实践，再也没有比这更有效的方法了。

面对烦恼，剥开洋葱皮，流泪后，破涕为笑，因为，法性本空。



▲ 老树

破相

看见一棵老树挺拔的英姿，巍巍坚强，可知它默默经历多少年风雨雷电侵袭，一朝被无情电锯腰斩，巨大树身横切面一圈圈迂回年轮露出真相，年轮是生命存在过的确凿印记。

相，外在形象，人、物皆具。

我等愚痴，常被外相所迷所惑，喜爱憎恶，对之评分，或打勾或划叉，皆因执着于相之缘影。

当无情现实解开外相本藏真实，见诸底蕴如何不堪，只因眼识所误，心识不解，本来存在的层面顷刻裸露，人不能接受，心不能放下，如此不停生疑、质问、交缠不舍。

破相，不完美，亦是完美，破解真相，体征一个无相的当下，无喜，无悲。

谦卑

这一姿势，柔柔地，头下垂，一丝丝谦卑，顺着大气旋动，向土地躬身自问，仿佛了然万物与天地共生的自然法则。

当生命承受肉体痛苦的真实，切实面对死亡，观与受并非无价值。

孟子曰：“生，我所欲也；义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也”，尽管风仍继续吹。

佛教认为，业报是生命存在的秘密，非物质的DNA，在“业报”面前，每个人显得那么苍白无力，悲怆与无奈。面对生命的存在，最终也不是自己能决定的。

炮仗花必定也晓得，所以，低眉忏悔，所以，适时花开。

沟通

沟通，不是争着说话，简单的道白，把心里话说明白了，让对方看见你的心，听懂你的话。



发掘内在的智慧，
找回内心的宁静

寻找自我的疗愈

长青供应：6220 6360

网址：www.evergreenbuddhist.com



当下的力量 艾克哈特·托勒 (Eckhart Tolle)

《当下的力量》教导我们另一种生活的方式，告诉我们如何可以把日常生活中所承受的苦痛减到最低，让自己活得更好，过得更开心。

作者指出我们受苦的根源来自我们的心智，也就是大脑的思维。由于我们无法控制自己的心智，反倒成为它的奴隶。因此，作者提出一些非常实用的方法，这些方法都是源自一个最基本的理论：活在当下。

作者使用一些经典教诲，练习，以及一些冥想方式供读者培养更多的觉察力，去体会内在的智慧，去感受震撼内心深处的能量，去掌握当下的力量。

从此岸到彼岸 慧光法师

慧光法师以清晰的逻辑能力及理解力，既深且广地阐释了《心经》，并以浅显易懂的方式带领读者一步步进入佛家的智慧，为读者指出人生的问题根源，并展开真正的解脱之旅。

作者也指出，阅读《心经》，就是为自己立下一个愿，从现在开始，要以智慧断烦恼，去到解脱的彼岸，回到心自在的家。





清净的信心 慧光法师

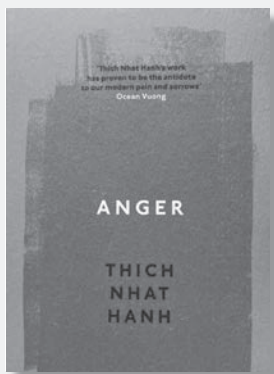
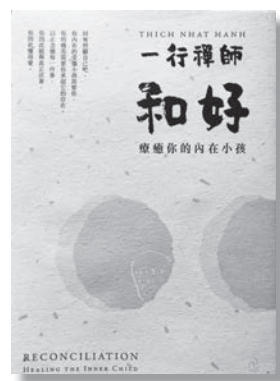
《清净的信心》主要是谈信心的建立，以及思维和观察的方法。作者认为学佛者如果只是停留在情感上的信仰，很容易因为结果不如期而受到动摇，无法接触佛法真正的智慧。因此，作者通过亲切的文字，引领大家走入佛法的本质，从而提升自己的生命品质。

作者也指出，一般人以为，只靠信仰或是培养自己的福德就可以解脱烦恼，其实不然，因为问题并非来自外在环境，而是我们自己的内心。只有学习佛法，进入佛法的核心，才可以开启我们对生命正确的领悟，解脱人生烦恼和苦楚。

和好 - 疗愈你的内在小孩 一行禅师

本书是将佛法实际应用在心健康最彻底的一般书，藉由具体的方法导引，让你一步步回到自己内在最深处、拥抱内在小孩，与自己达成最彻底的和解。

一行禅师为读者提供一条疗愈内在的创伤、重新和内在以及周遭生命连结的清明道路，让我们与受苦的人生经历达成和解。当我们开始“觉察”内在受伤的小孩，我们会对这位小孩充满慈悲，也因此生起正念的能量。



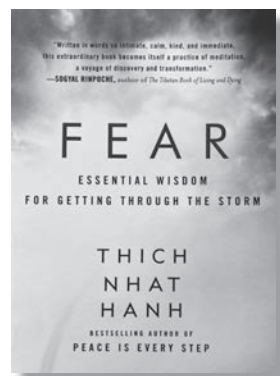
Anger Thich Nhat Hanh

In this transformative book, world renowned spiritual leader Thich Nhat Hanh spiritual shares wisdom and practical advice to teach you how to transform your relationships, focus your energy and rejuvenate the parts of yourself that have been lost to anger. This is your guide to achieving inner peace, healing and harmony.

Fear Thich Nhat Hanh

Fear has countless faces: from the fear of failure to worries about every day life, from financial or environmental uncertainties to the universal despair we all experience when faced by the loss of a friend or loved one.

Even when surrounded by all the conditions for happiness, life can feel incomplete when fear keeps us focused on the past and worried about the future. While we all experience fear, it is possible to learn how to avoid having our lives shaped and driven by it. In these pages, Thich Nhat Hanh offers us a timeless path for living fearlessly.



无言禅师



■ 梁云清 ■

1 一个“俗汉”刚出家不久



3 为了欺骗别人，他雇了两个才思敏捷的和尚替他回答问题，他则故弄玄虚作“无言禅”



2 就把自己包装成“禅学大师”



4 有一天，来了一个云游僧，碰巧那两个和尚外出



5 俗汉和尚不知道如何回答，他东张西望，寻找那两个和尚，云游僧看他如此举动，感到很满意



6 他仍不能回答，只得看看天，看看地，祈求天地帮助他

那什么是法？



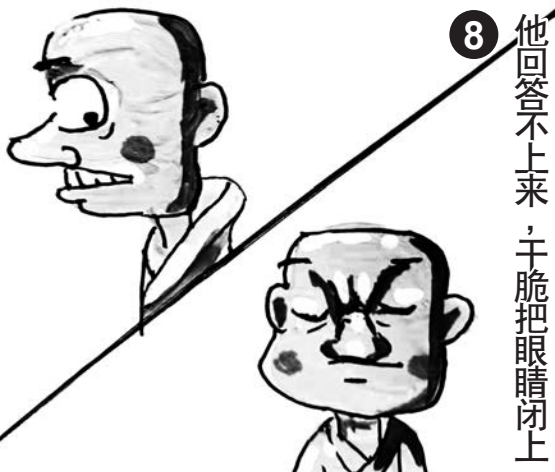
10 云游僧感到很满意，走了



7 什么是僧？

11 路上遇到那两个外出的和尚

无言大师非常了不起，我问他什么是佛？他立刻东张西望，意思是人类到处在找佛，我又问他什么是法？他上下看看，说真理完全平等，没有高低之分，我又问他什么是僧？他闭上眼睛，什么都没有说，意思是他就是僧



8 他回答不上来，干脆把眼睛闭上

12 最后我问他什么是福乐？他摊开双手，是在说，只有伸出手帮助别人，才能获得福乐

9 云游僧又问(什么是福乐?)他说不上来，张开双手认输





孩子究竟该不该吃苦

■ 文 · 萧瑶 ■

美国首席大法官约翰·罗伯茨在他儿子的毕业典礼上说了一番“狠话”，在社交媒体刷屏的同时，也引发了社会的深思。

“通常，毕业典礼的演讲嘉宾都会祝你们好运并送上祝福，但我不会这样做。我希望你们在未来岁月中，不时遭遇不公对待，这样才会理解公正的价值所在。愿你们尝到背叛滋味，这会教你们领悟忠诚之重要。愿你们偶尔运气不佳，这样才会意识到机遇在人生中的地位，进而理解你们的成功并非命中注定，别人的失败也不是天经地义。

当你们遭遇失败时，愿你们受到对手幸灾乐祸的嘲弄，这才会让你们理解竞争精神的重要性。愿你们偶尔被人忽视，这样才能学会倾听；遭受适当的痛苦，那样你就能拥有同情心。无论你我愿不愿意，这些都必将迟早会来临。而你们能否从中获益，取决于能否参透人生苦难传递的信息。”

现在的孩子大都很聪明，但他们大部分最后都没能获得意料中的成功，原因就在于他们缺乏意志力，缺乏坚持到底的精神，简而言之，就是缺乏了坚毅精神。

在孩子的成长过程中，为什么坚毅精神能发挥如此巨大的作用？我们的孩子究竟该不该吃苦呢？

在历史上，先秦孟子所著《生于忧患，死于安乐》：舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之

中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市。故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改，困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家拂士，出则无敌国外患者，国恒亡，然后知生于忧患而死于安乐也。

意思是说舜从田野耕作之中被起用，传说从筑墙的劳作之中被起用，胶鬲从贩鱼卖盐中被起用，管夷吾被从狱官手里救出来并受到任用，孙叔敖从海滨隐居的地方被起用，百里奚被从奴隶市场里赎买回来并被起用。所以上天要把重任降临在某人的身上，一定先要使他心意苦恼，筋骨劳累，使他忍饥挨饿，使他身处贫困之中，使他的每一行动都不如意，这样来激励他的心志，使他性情坚忍，增加他所不具备的能力。

一个人，常常发生错误，这样以后才能改正，在内心里困惑，思虑阻塞。然后才能知道有所作为，别人愤怒表现在脸色上，怨恨吐发在言语中，然后才能被人所知晓。一个国家，如果在国内没有坚守法度的大臣和足以辅佐君王的贤士，在国外没有实力相当、足以抗衡的国家和来自国外的祸患，这样的国家就常常会走向灭亡。这样以后才知道忧虑祸患能使人(或国家)生存发展，而安逸享乐会使人(或国家)走向灭亡的道理了。

让孩子吃苦也是同样的道理，真正有意义的吃苦



不是单纯物质上的委屈孩子，而是让孩子通过努力去战胜苦难，赢得真正想要的东西，获得后半生独立生活的底气。

“吃苦”是一种心理承受力。如何让孩子吃苦，吃什么样的苦？以下几点，和家长们分享。

1、聪明的父母，懂得让孩子吃苦

其实，苦难本身没有任何意义，并不是说哪个孩子吃的苦多，将来拥有的能力就越大。令孩子得到成长的不是苦难，而是吃过苦以后的感悟和思考，以及对个人品质的历练与升华。所以，单纯的吃苦并不值得赞美，否则的话，受尽苦难的街头流浪汉岂不是成为了人生赢家？值得赞美的是能够战胜苦难的能力，以及战胜苦难之后获得的幸福。

如今的社会，在许多穷人家的父母，不让孩子吃苦，拼命将自己孩子养成了富家子弟时，富人却拼命想让孩子去吃苦。

董明珠从小就注重培养儿子吃苦的精神。从小到大，董明珠没有用车接送过儿子一次，一直让他坐公交车自己回家。

有一天，董明珠等儿子回来吃饭，结果左等右等都不见儿子回家。儿子到家后告诉董明珠，原来他是为了等一块钱没有空调的车，足足等了半个多小时。所以她的儿子从小坚强而自立，就连高考时也是一个人做准备，自己带上常用药以防意外。长大后，儿子说：“妈妈能从零开始，我也可以。”

2、孩子要自立

也就是孩子自己的事情自己负责。在家里，自己独立完成自己的生活起居，打扫自己的房间，清理自己的物品等，学习上，自己独立思考，独立完成，心理上要独立。家长不能代替孩子去考虑问题，要孩子自己去思考，尊重孩子的意见，这样孩子能独立思考问题，能有主见，从而为孩子以后的成功打下基础。

3、父母主动与孩子一起吃苦

要知道，只知道享受的父母，是不可能培养出一个能“吃苦”的孩子的。所以父母可以与孩子参加晨跑，参加体育运动，如一起打球，一起游泳，一起旅游，这样可以增加与孩子沟通的机会，同样让孩子得到了锻炼。能

吃苦来自日常生活中一点一滴的积累，来自一件件没有妥协退让的小事情。

比如，天气很冷，孩子今天不打算去幼儿园。父母不迁就孩子，顶着寒风带着孩子去幼儿园。烈日炎炎，晚上回家很累了，父母会和孩子像平常一样去冲凉，而不是倒头便睡。

孩子和父母跑步，再有十几米就要到达预定的终点了，孩子喘着气不想再跑。父母鼓励着孩子，一起奔到终点。

这一桩桩、一件件都在锻炼磨砺着孩子，使他们具有坚强的意志品质，使他们能吃苦。越是爱护孩子，就越要加强他的“吃苦”教育。让孩子吃点苦受点罪，才是真正的爱护与负责。

4、能吃苦来自日常生活中一点一滴的积累，来自一件件没有妥协退让的小事情

比如，当孩子在寒冷的冬天不愿起床的时候；当孩子难以完成一件手工制作的时候；当孩子跳绳跳到最后筋疲力尽的时刻；当孩子正在完成份内的家务活，小伙伴来找他出去玩的时候；当孩子感冒发烧的时候；这些都是锻炼吃苦的场合。这个时候，孩子需要父母家人的鼓励、诱导和鞭策。要求孩子坚持做完正在做的事情，要求孩子坚持与困难作斗争。

实际上，吃苦的精神就来自这最后的咬牙坚持之中。

对孩子的吃苦教育，要讲究方式方法，“虎妈”、“狼爸”、“鹰爸”不足学。

父母需先估量孩子吃苦之力而后才行吃苦之教；需尊重孩子意愿而不强迫命令；需身体力行发挥榜样的作用而不能只动嘴不动手。

5、需持之以恒而不可一曝十寒

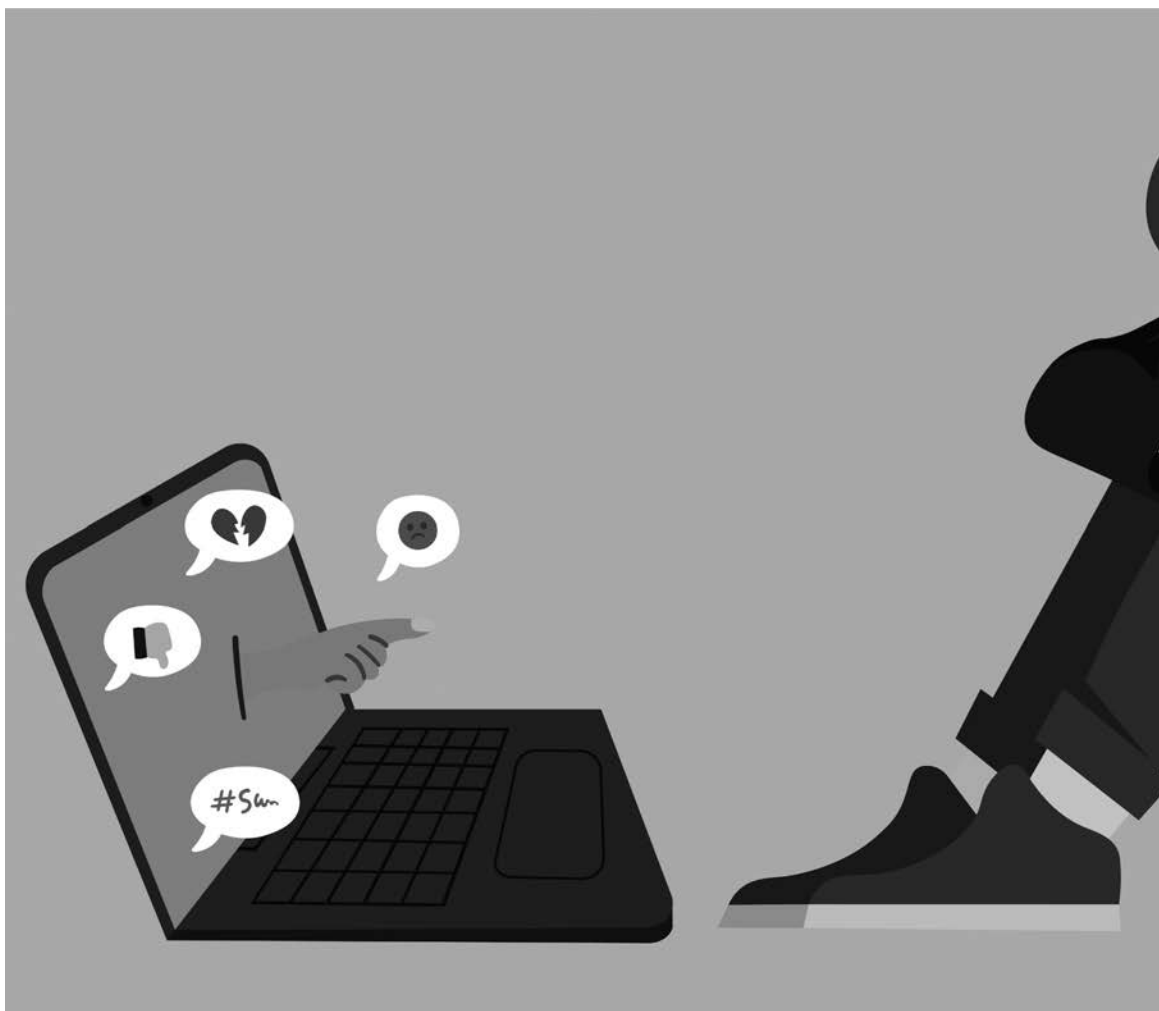
人生漫长的路要靠他(她)自己走，困难也得靠他(她)自己解决。让孩子吃点苦，受点折腾，是为他们将来的人生旅途走得平稳顺畅作加油充气、储能蓄势的准备，让他们踏入社会后，在风雨人生中，充分实现自身价值。

卢梭曾说过一句话：“你知道运用什么方法，一定可以使你的孩子成为不幸的人吗？这个方法就是对他百依百顺。”

所以真正爱孩子，绝不是把他放进蜜罐里，而是自己去体味苦尽甘来，去独自探寻奋斗的意义和价值。在面对风雨时，也能毫不畏惧，静待风平雨静，守得云开见月明。

你是否正在

遭受职场PUA呢？



PUA，其实是Pick-up Artist——搭讪艺术的缩写，本来是指恋爱关系中，男女交往的一套方法。现在却成为一种控制他人的方法。

我们现在常常把PUA放入职场，指上司对下属的精神控制，那也就是一种让你产生“内疚感”的情绪——自己做的不够好，只有你能够“宽恕”或者接纳我的情感。

如果你遭遇到这类事件，就需要自己觉察自己的状态。当然也不一定仅限于职场，生活中的关系中也会存在。如何判断你是否被PUA了呢？如果一个人说，“你很胖”。——这虽然是否定但并不是PUA；如果她说，“你很胖，你需要运动或者饮食调节等等”。——这也不是PUA，可能是一种建议；但如果，他对你说，“你很胖，大家都

不喜欢胖的，你注定没朋友，只有我才跟你做朋友。”——这就是对你的否定，也就是PUA。

PUA的具体表现是，首先，不断否定，他不会从工作角度否定，而是上升到态度、智力、能力等等。比如：“你思想怎么这么僵化？”、“你没有用心做！”、“你怎么不动脑子呢？”——这样的表达，会让你很不舒服，继而麻木，最后认同。

美国心理学家赛利做过试验，把狗放进笼子，发出蜂鸣的声音后就会电击狗，狗在笼子中无法逃走，只能哀嚎忍耐。数次之后，当打开笼子后，继续发出蜂鸣，狗不但不逃走，反而留在原地等待电击。这就是所谓的“习得性无助”。不断否定，不断摧毁尊严，最后会让你忘记反抗，留在原地，默默承受。



其次，PUA会制造焦虑，行业严冬、市场大环境很差、公司要裁员，上个辞职的人还没找到工作……等等，这些都是一种制造焦虑的PUA。就好像我们把驴子眼睛蒙起来，用鞭子抽他，最后告诉他外面的世界很危险。凸显公司稳定，激发员工的焦虑，从而可以一直在这个公司中工作。

第三，以“看重你”、“职场素质”等名目，增加许多额外的工作，甚至是去处理上司的私人事件。美其名曰：“给你机会”，占据你所有的私人时间，让你加班、压榨你等等。

如果你意识到自己可能正在被PUA，就要去好好努力保护自己的心灵不被影响。比如对于上司或者你身边人的话，该如何判断，是全盘接受还是带有怀疑，分析审视。如果对自己产生质疑，觉得自己“不够好”，那就是需要深入去探索自己的心态——为什么会有这样的想法？是谁带给你的这些想法，是你还是别人告诉你的？而你也认同，则是问题的关键，为何你会认同？这样一步步去追问自己，找到一些答案。或寻求专业的引导，来帮助你看清事情真实的样子。

最后，想要告诉各位的是，我们的心灵是一个容器，我们从小到大被植入许多信念，从父母对婚姻、家庭、事业、金钱等等的看法开始，著名心理学家陈嘉堡老师曾在他的《量子转念的效应》书中提到，0-6岁，你会无条件接纳父母的话。6-17岁你会自己组合那些获得的经验，产生信念。在长大后，长期的经验也会形成信念，比如，婚姻中、职场中，你天天经历的内容。



如果你正在遭遇刚刚所说的事情，你可能正在被PUA，你能做的就是先要自我察觉，可以先从情绪入手——无论你是否已经认同他人“你不好”的评价，你都会存在情绪，我们可以从情绪中去寻找线索，找到产生这些情绪背后的“经验”，找到事情，然后去做“转念”。

否则，我们会永远卡在某些问题之中，无法走出来，接受PUA是一种很无奈的事情，我们会身心俱疲，会让自己陷入被压榨，又无法离开的境地，让自己焦虑、产生压力，但如果你开始学会察觉自己的心灵状态，我们是可以通过自己的力量去摆脱它的。

分享蔬食的魅力

Daily Green

- 各类健康美味蔬食, 供您选择
A variety of meatless options
- 我们提供堂食与外带服务
Available for dine-in and takeaway

我们的分店坐落在:
金文泰, 宏茂桥, 文庆, 芽笼, 义顺, 加基武吉, 勿洛, 乌美
Our outlets located at Clementi, Ang Mo Kio, Boon Keng, Geylang, Yishun, Kaki Bukit, Bedok and Ubi

欲知更多详情, 请游览我们的网页
For more information, please visit us at www.dailygreen.sg Tel: **9836 0200**

禅 佛教禅韵文物阁

Ch'an Yun Buddhist Handicrafts & Trading

- * 专营各种佛教文物
- * 各式佛像、佛牌、念珠、海青、缦衣、音带、法器、陶瓷、水晶、字画、刺绣、佛教用品等等。

批发零售、一律欢迎

Blk 134 Geylang East Ave 1, 01-225
Singapore 380134 TEL: 67419995
Business Hours: 10.00 am-9.00 pm (Daily)

觀自齋

KWAN TZI ZHAI
VEGETARIAN CATERING

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

长青佛教文化服务社

EVERGREEN BUDDHIST CULTURE SERVICE

专流通中英文佛书、佛像、
各类念珠、卡带、水晶与法器
佛教文物。欢迎光临

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, 沉木念珠, 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

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, #05-01
Teo Industrial Building, Singapore 367953
Tel: 92323692 (Monday to Friday) 10am-6pm
www.blueskydelight.com



麥慶良
Ken Bay
Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

WhatsApp **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

◆ 专营商业产业介绍 ◆

其他服务



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 专业收帐服务

DEBT MANAGEMENT (CO Reg: 201539268R)
18 BOON LAY WAY TRADEHUB 21
#09-98 SINGAPORE 609966
Tel: (65) 6734 3911
Fax: (65) 6734 7971 (MON-FRI 10am - 9pm)
Website: www.doubleaceassociates.com
Email: admin@doubleaceassociates.com

殡仪服务

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, Singapore 575712
电话: 6456 8557 / 6456 7387
传真: 6456 7072

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

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**

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. 本刊皆在弘扬佛法、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



致读者们：

《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50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。

这份广为流传的佛教刊物，相信能助商家们促销其产品与服务。因此，欢迎各行各业的商家们在《南洋佛教》刊登广告以收事半功倍之广告效益。

此外，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。

南洋佛教 启

Dear Sir,

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 journals in Singapore.

The main objective 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.

This widely circulated Buddhism publication can help advertisers effectively promote their products and services. We welcome all business organizations to advertise with us and reap tremendous returns on their advertising dollars.

With your strong support and sponsorship, we believe this wholesome publication will continue to enlighten our readers tremendously and indefinitely.

With Dharma Greetings and Best wishes.

The Editorial Board of Nanyang Buddhist

南洋佛教助刊表格

SPONSORSHIP FORM

姓名 Name :	助印款项 Amount :
联络电话 Contact Nos :	支票号码 Cheque No :
地址 Address :	邮 区 Postal Code :

转账 / Fund transfer / Pay Now: 账号: 103-308-670-4(UOB) / PayNow: S64SS0008KNY1:

* 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。
For \$10 and above, you may choose any item in option A or B below (Please tick at appropriate box)

A. 祈愿 (姓名) / Make a wish (Name)

B. 回向 (姓名) / Transfer merit to (Name)

- 智慧增长 / Wisdom
- 身体健康 / Health
- 业障消除 / Free From Impediment
- 其他 / Others:

- 福慧双增 / Fortune and Wisdom
- 生辰快乐 / Longevity
- 莲增上品 / Attain Enlightenment
- 其他 / Others:

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)

Please send crossed cheque made payable to: Nanyang Buddhist
59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583

* 注 请寄来最新一期《南洋佛教》
Please send a latest issue to me

请不必寄来《南洋佛教》
Please stop sending

助刊二维码
Sponsorship
QR Code



助刊鸣谢

胡廷达	\$300.00	李颖韶、李毅丰、黄智恆	\$50.00
李晓琦	\$286.00	黄杏玲	\$50.00
Soh Chee Yong	\$200.00	观连、观原、观利	\$49.00
王南海	\$168.00	Tan Hui Hwa	\$30.00
吴莉贞	\$100.00	陈亚琼	\$30.00
Tan Seng Boon	\$100.00	Goh Hock Guan	\$10.00
曾慧娟	\$100.00	佛弟子	\$10.00
依雁	\$55.00	Chee Sun Kung	\$10.00
Teo Wah Cheok	\$50.00	Lee Jia Wei	\$2.00
林徽妤	回向林门历代祖先，莲增上品		\$300.00
郑崇德	回向过去无量劫父母		\$300.00
郑崇德	回向已故父亲郑水车往生极乐世界。母亲王菊花身体健康，业障消除		\$200.00
王菊花	回向光明山修身院老人家		\$100.00
吴依芬	祈愿母亲黄财英身体健康，回向先父吴全莲增上品		\$100.00
Lian Beng Joo	回向一切有情众生		\$100.00
陈欣柔	回向已故父亲陈亚财莲增上品，业障消除，早登极乐。 祈愿母亲郑美金身体健康，平安喜乐		\$50.00
Tiffany Tiong	回向外婆郑金花往生净土		\$50.00
黄玉莲，黄玉珠	祈愿世界太平，合家身体健康，业障消除，事事顺利。 回向一切众生莲增上品		\$50.00
Theodoric Tiong	回向外婆郑金花往生极乐世界		\$50.00
Sally Tan	回向陈秋福业障消除、智慧增长		\$48.00
Seow Chye Peng	回向父亲萧炳煌，母亲陈木英往生极乐世界		\$34.00
黄玉莲，黄玉珠	祈愿郑育慧身体早日康复，业障消除，事事顺利。 回向一切众生莲增上品		\$20.00
黄歆璇	祈愿黄歆璇智慧增长，用功读书，学业进步		\$10.00
卓碧芬	祈愿卓碧芬业障病障消除，身体健康，智慧增长		\$10.00
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，往生净土，速证菩提		\$120.00
郑水车 (已故)	回向光明山修身院老人家		\$100.00
周耑祥 (已故)	回向历代祖先，冤亲债主，十方一切有情		\$100.00

新加坡佛教总会主办

护佑民 国大斋天

祈世和 国运隆 民安康 福慧圆

日期 : 2022年9月18日 (星期日)
时间 : 8:00am ~ 11:00am (实体)
地点 : 本会3楼大殿
赞助费 : \$100.00



新加坡佛教总会
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang Singapore 398583
Tel: 6744 4635 Fax: 6747 3618 www.buddhist.org.sg