从另一个视角阅读人生

| ISSUE 524 | OCT - DEC 2023 |

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

现代新加坡的佛教远景

ISSN 1793-8023

9 771793 802003

目录 contents

I ISSUE 524 I OCT - DEC 2023 I

佛总活动

p.2 新加坡佛教总会 首办“现代新加坡的佛教远景”论坛 一峰

p.4 尚达曼与年轻人对话会 智福

p.6 2023年新加坡佛教总会勤学奖颁奖典礼 智福

p.8 菩提学校欢庆75周年校庆 一峰

p.12 **Maha Bodhi School Dharma Values Education Programme (DVEP)**
by: Mrs Chung-Wee Shi Ming, HOD Character and Citizenship Education, Ms Lam Woon Gin, VE Coordinator

p.14 **2023 Vesak Day Observance Ceremony at Manjusri Secondary School**

p.16 **Manjusri Secondary School National Day Carnival**

p.18 2023年新加坡佛教总会谢师宴 向翰

般若文稿

p.27 观音菩萨“悲智双运”的现实意义
—以《普门品》与《心经》为例 汪文忠

p.32 认知佛法之情 刘先和

p.34 佛教的生命观 马行荣

佛化生活

p.36 禅思小语：人性中的大美 心绢

p.38 佛说漫画(1)：一无所求 梁云清

p.40 佛说漫画(2)：善与恶只在一念间 杨怀勤

p.41 佛教成语：胡说八道 赵宏

p.42 开卷有益：与烦恼说再见

p.44 亲子教育：专注的力量 萧瑶

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) 004/11/2023

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

* 本刊所刊登之文章纯属作者与受访者之个人意见，并不代表本刊立场，特此声明。

新加坡佛教总会会长

广品大和尚 PBM

荣获

总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长

陈友明居士 BBM

荣获

总统委任太平绅士 JP

公共服务星章(勋条) BBM(L)

众望所归

如切观音堂

恭贺

新加坡佛教总会首办“现代新加坡的佛教远景”论坛

■ 文：一峰 ■

10月14日至15日，新加坡佛教总会首办新加坡佛教论坛，论坛主题为“现代新加坡的佛教远景”。一连两天的论坛假光明山普觉禅寺举行，汇聚本地各界精英，包括佛教界领袖、各行业代表等，共同探讨本地佛教的未来发展。两天的活动共吸引了千多人参与。

出席论坛的嘉宾包括新加坡佛教总会会长广品大和尚、秘书长有广大和尚、佛总副会长暨光明山普觉禅寺方丈广声大和尚、新加坡佛学院副院长传圣法师、新加坡佛光山住持妙穆法师、祝福寺助理住持心法师、佛教慈济功德会(新加坡)执行董事刘瑞士、新加坡佛教居士林林长陈立发、甘泉慈怀联谊会共同创始人及执行理事朱慧儿等。

掀开论坛幕帐，是主办单位特别邀请宗教联谊会各宗教代表一起祈祷，祈愿社会和谐、世界和平 · 。

佛法 vs 人工智能

新加坡佛教总会会长广品大和尚在致主题专讲时表示，新加坡佛教总会于1949年成立，是随应着当时英殖民地政府主管华民事务处的郑惠民的要求，他希望佛教界成立一最高机构统领全岛佛寺和教徒，作为与政府对话的管道。自此，佛教总会便肩负着这一个佛教界与政府的沟通桥梁的同时，也将我国佛教团体与佛徒团结起来，共同致力于实践佛陀精神、弘扬佛法、推动禅文化、与积极投入社会福利工作。

大和尚也指出，目前，佛教已进入数码与人工智能时代，佛教必能秉着随缘不变的原则，继续利国益民。

“若要做到的话，在于每个佛教徒都能对自己的信仰作加强的认知，使坚定不移，并让自己对佛法的认识具正知正见，且一门深入的修学如禅坐、念佛等，令自己的人生更具意义及充实，能以佛法面对生活的种种冲击和带来的未知考验。” 这也是举行这个佛教论坛的意义所在。

他继续说，“佛法本具出世和入世的内涵，二而一，不可分割，能让佛子在入世的生活里，远离贪嗔痴的影响，以出世的理智和行为，带给自身家庭和社会一个佛化的关系，相处和乐。”

同时，他也指出，各寺院庵堂团体能互助和成为具各年龄的佛法修持、心理辅导、人生规划、社会教育、文化领域、慈善福利、青年归属。儿童园地，家庭援助，共享资源的多动能场所。大家一起面对人工智能可能带来的不可预测的难题和挑战。尤其，善用人工智能来弘法。而人工智能的内容全仰赖四众弟子给予的正确佛法，否则，让不正确的认知捷足先登，将危及真正佛法的发展，令佛教徒蒙受不良的影响。

为此，大和尚希望在两天的论坛里，可以预见未来佛教界面对的问题提出克服的方案，使佛教界为国为民有更大的作为！

从佛法中汲取生活智慧

佛教总会秘书长有广大和尚在致欢迎词时，论坛主题旨在从快速发展的世界中探索新的视野，从而加深对佛陀智慧的理解。他说：“在这个充满不确定性的快节

奏时代，佛法是更具有前所未有的重大意义。当我们面对复杂的生活而无所适从时，我们必须从古代智慧的源泉中汲取灵感，以应付所面临的挑战。至于佛法如何在黑暗中照亮我们前行的路，如何让我们在分裂的世界中培养慈悲精神？答案是我们必须加强自己对佛法的认识与修行。”

秘书长也指出，在新加坡，佛教是信奉最广泛的宗教，超过31%的人口信仰佛教。佛教在新加坡有着悠久的历史和文化，所以佛子有责任确保佛陀教义传承给下一代。

他还以四感恩来诠释个人与父母、师长、社会、国家等的互存互依关系。他说，感恩众生，因为相互交织的生命网络让我们互相依赖，所以大家都期盼幸福与自由；感恩父母与师长，因为他们指导与培育，给予我们智慧启发、还有他们的爱心与坚定不移的支持；感恩国家，因为我国的领导人为人民提供稳定与安全的社会秩序，所以人民有责任团结社区，用佛法将社会联系起来，维持和谐社会；感恩三宝，因为佛、法、僧三宝是四众弟子的精神避难所，并引导佛子走上觉悟与解脱痛苦的道路。

有广大和尚带着三宝的加持与殷切期盼，正式宣布2023年新加坡佛教研讨会开幕，新加坡文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉为大会主宾。

部长在致辞中表示，他为我国各宗教组织与领导人致力于维护宗教多元性而感到欣慰，因为这对由多元种族、宗教、族裔组成的新加坡是特别重要。

“今日活动以跨宗教组织的祈祷开始，这表明新加坡可以为所有宗教的繁荣提供有利的环境的同时，也促进不同信仰的群体互动。此外，新加坡还确保宗教领袖在政府理事会或委员会中代表，例如总统宗教和谐委员会、总统少数民族权利委员会及国家种族和宗教和谐指导委员会及其工作委员会。这些都是促进社区的凝聚力与和谐、确保新加坡稳定与繁荣发展。”

当谈到有关最近Pew研究中心的一项调查时，部长指出，世界各地宗教信仰与种族认同之间的联系正在加强，虽然大多数亚洲人将国籍与宗教联系在一起，但新加坡是唯一例外，我国民众普遍性接受其他宗教。

“ 佛教是我国最大的宗教，超过31%信众，我认为这是一个好兆头，我们将更努力打造一个公正平等的社会，而不是基于肤色、种族或宗教。”

集思广益的佛教论坛

研讨会首日，汇集了佛教僧众、学者与实践家，共同讨论佛教在当代社会的作用，以及如何应对日新月异的社会演变，例如科技对社会的影响。讲题包括：

- 传圣法师主讲《透过教育与推广培训慈悲与智慧》；
- 心法师主讲《现代佛陀教育与禅修》；
- 刘瑞士主讲《做中觉：从善门入佛门》；
- 妙穆法师主讲《人间佛教在新加坡的愿景》；
- 吴钧主讲《互动与扶持- maintain会更好》；
- 陈立发主讲《居士在新加坡被赋予的角色》；
- 朱慧儿主讲《从临终陪伴落实体验式禅修》。

第二天的活动，则以年轻人为对象，举行了一系列提升心灵的讲座与工作坊，例如：

《与他们同行》(Walking inTheir Shoes)：通过分享个人故事，了解现在的青少年所面对的心理健康挑战；

- 《情商与人格：让你获得成功》(EQ and Enneargram for Greater Success in LIfe)：通过认识九种不同人格，让人更自觉与认识别人，提高沟通能力与共同工作效能；
- 《通过佛教智慧促进人际关系》(Nurturing Interpersonal Connection, Embracing Dynamic Relationships with Buddhist WIsdom)；
- 《佛教原则与领导力》(Leadership and Buddhist Principles)：从佛教视角探讨后疫时期的社会转变，并将之转换成正面积极的能量；
- 《在你说“我愿意”之前》(Before You Say, “I do”)：“从佛教的视角来探讨现代爱情、婚姻与家庭。

与此同时，还有各种创意工作坊，包括：禅绕画、日本粉彩艺术、佛教音乐精髓、艺术治疗、正念修持等。

■ 文 · 智福 ■

尚达曼与年轻人对话会

2023年8月20日，当时总统选举准候选人之一的尚达曼，携同夫人珍一藤木出席光明山普觉禅寺举行的一场与年轻人对话会，他与出席的百多名信众针对时下年轻人所关注的问题进行对话。

佛教团体领袖例如新加坡佛教总会会长广品大和尚、秘书长有广大和尚、副会长暨光明山普觉禅寺方丈广声大和尚均有出席。

广品大和尚表示，尚达曼先生是一位受人尊敬、学识渊博的政治家，在他担任教育部长期间，新加坡佛教总会属下的菩提学校与文殊中学，从他明智的建议中受益匪浅。法师相信，对话会中尚达曼对民众所关心的话题上给予富有前瞻性、有建设性的意见。

广品大和尚也指出，既然是对话会，出席的来宾不妨随意提出意见，促进交流。为确保对话会顺利进行，他也邀请秘书长有广大和尚担任对话会的主持人。

发展成关怀、互敬的社会

未来20年，新加坡的发展如何？尚达曼表示，我们一定会走得更更远。

他说，“过去几十年新加坡在不断努力下取得良好的经济成果，国人的生活水平都已是更上一层楼，但这些都是物质上的，是很容易衡量的，所以在接下来的阶段是发展那些不容易衡量的东西，例如人与人之间关怀，对弱势群体好比穷人与老年人的同情，以及不同宗教、不同种族、不同文化的社群要互相尊重，互相容忍，才可以和谐地一起生活。”席上，有人提出现今社会，特别是年轻人，大多注重物质方面的成功，而忽略了精神层面的缺失。

尚达曼表示，新加坡不错是取得很大的进步，人民经过努力工作而提高生活的素质，所以已经来到一个阶段，为生活取得更多的平衡。他强调，他是以普通公民的身份发言，他认为新加坡的教育系统给孩子带来太大的压力，如果孩子太专注于考试，他们就不会花时间在其他方面，所以他希望孩子们有更多的时

间去发展和探索生活的其他方面。

宗教在社会的作用

当被问及他对宗教在社会上的看法时，他表示，如果人们没有任何精神信仰或寄托，这个社会会变得更加功利主义与个人主义。

他指出，社会的精神层面也是属于人与人之间的某一种关系。

“一群人聚集在一个房间里，有木匠、有工厂工人、也有大学教授，但是大家都平等地坐着交换意见。” 尚达曼说，宗教的精神层面将不同的人聚集，一起协商、一起共事，这就是一种力量。

无常环境中的焦虑

也有年轻人指出，有鉴于新冠病毒疫情和经济渐渐衰退，在不确定性的环境中使人倍加忧虑。他说，几乎与他同年龄层的人都担心失去工作。

尚达曼表示，在自己擅长的领域当中，培养更深层次的技能和专业知识是非常重要的。不管以前在学校的成绩如何，一旦开始工作，就必须努力地加深自己的技能。

“不断学习，并不断尝试理解新事物是非常重要，因为在这个过程中，深化技能将成为你的一种生活方式。”

此外，尚达曼也认为，我们不妨学习一些北欧国家，将工作周缩短，既可以提高工作效率，也可让人们享有更多的个人时间。

2023年新加坡佛教总会勤学奖颁奖典礼

■ 文 · 智福 ■

2023年9月9日，新加坡佛教总会于会所三楼大礼堂举行“2023年新加坡佛教总会勤学奖颁奖典礼”，东南区市长阙贺米先生为大会主宾并主持仪式。

佛教总会会长广品大和尚感谢尊敬的市长在繁忙的公务日程中抽出时间，“市长的出席为这次活动增光添彩的同时，也给予所有的获奖者强烈鼓励和鼓舞。”

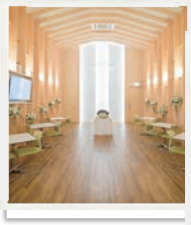
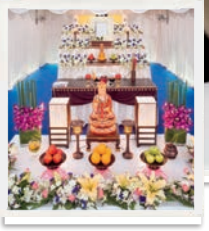
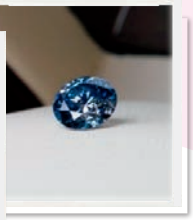
广品大和尚表示，新加坡最近从冠病疫情中强劲复苏起来，这是有赖于新加坡各行各业、各族裔和信仰群体团结一致积极努力的成果。可由于全球供应中断、气候变化、地缘政治局势等，我们面前仍然存在着很多的不确定性。

大和尚鼓励人们坚定不移地支持政府来应对这些挑战。通过践行Gotong Royong精神，可以互相帮助，克服可能出现的任何挑战。他说，“通过提供助学金，新加坡佛教总会正在为打造一个团结的新加坡社区发挥微薄的作用，从而巩固社区的团结与维系社会和谐。”

最后，他表示，佛教总会颁发勤学奖的意义，旨在激励学生在学业上取得优异的成绩之外，更重要的是，在完成学业和日后事业成功后，要尽一己之力回馈社会和国家。

今年，共有42位来自多所中小学的各族学生获颁勤学奖，分别是小学生10名，中学生32名。佛教总会从2009年开始颁发第一届的勤学奖开始，至今共发出累积近250,000元的勤学金，共980名学生获益。

* Gotong Royong - 词语起源于印度尼西亚，具有“社区合作”或“彼此共同帮助”的含义，所以也引申为一种“互助”精神。 Gotong royong 体现了志愿服务精神，并为居住在同一社区的居民利益而共同努力。它提倡无私的做法，事实证明这是有利于人民文化认同的建立。

Ang Chin Moh
FUNERAL DIRECTORS
洪振茂生命礼仪
111th ANNIVERSARY
☎ 6226 3333（24小时）
佛教殡葬专家 | 家族企业 | 一站式服务

礼仪厅

殡葬服务

纪念钻石
我们缔造有意义的丧礼，为一段精彩人生画下完美句点。
afd THE ASSOCIATION OF FUNERAL DIRECTORS SINGAPORE
NFDA Pursuit of Excellence
CHAMPIONS OF GOOD 2022
扫描二维码了解详情
www.angchinmoh.com.sg
88 Geylang Bahru, #01-2724, Singapore 339696

菩提75 MBS

菩提学校 欢庆75周年校庆

■ 文 · 一峰 ■

2023年5月26日，新加坡佛教总会属下菩提学校庆祝75周年。菩提学校可说是见证了几代的教职员、学生、家长，以及其他曾为学校作出奉献的热心人士的辛勤付出。全体人员在回顾过去时，既为过去所取得的成绩感到自豪的同时，也对曾经为学校努力过的人深表感恩之心。

今年，自第二学段开始，学校师生与家长们就积极安排一系列活动，其中包括为慈光乐陶苑及智障日间活动中心筹款，同时也为欢庆庆典准备了一系列节目。

校庆的同时也是卫塞节，法师们浴佛庆祝

感恩与回馈

校长邓丽君献词

邓丽君校长在台上献词中表示，75周年校庆以“感恩与回馈”为主题，旨在提醒学生们，75年的建校不易，希望他们对曾经为学校付出过的人起感恩之心。最重要的一点是，借此在学生心中种下慈悲的种子，并鼓励他们回馈社会。

“第一项为75周年而设的是菩提校史长廊。长廊上展出了菩提学校自创校以来的发展。其中包含了许多前辈们辛劳的付出。我们对学校的发展有了更深的认识，让我们对前辈们的付出心怀感恩，也提醒着我们要饮水思源，继续将学校弘扬的优良传统发扬光大。”

据知，菩提学校刚装置了水耕种植法的设备。学生在菩提菜园通过实际的学习体验，明白了水耕种植法对保护环境的好处，学生们也会定

菩提学校75周年纪念笔记

学生通过新设的水耕种植设备种植蔬菜，并把蔬菜捐赠给年长者

期把种植的蔬菜送给景万岸菜市区的年长者，为回馈社会尽一份力。这是菩提学校与景万岸菜市区咨询委员会合作计划中的其中一项。

“我们感谢景万岸菜市区咨询委员会给予我们的学生这宝贵的机会，学习如何与年长者进行互动，也希望我们可爱的孩子们可以为年长者的生活带来一点欢乐。”

此外，菩提学校借着庆祝75周年的机会，为慈光乐陶苑及智障间活动中心筹款，义卖印有“学校75周年纪念艺术品”的笔记本。笔记本的设计是由本　　地画家郑天麟先生亲自执笔作画。

会长广品大和尚献词

校长也强调，庆祝活动的核心是培养学生的感恩心。“我们相信，富有感恩的心是通往更美好世界的关键，我们致力于培养学生的这种品质。通过为75周年庆典的各种活动，让他们了解慈悲、善良以及帮助他人的重要性。”

家长支援会全力支持帮忙布置礼堂

菩提学校的建校之路

新加坡佛教总会会长广品大和尚表示：“75年的建校不是一件容易的事，而菩提不只是在学术上获得良好成绩，在学生品格上的塑造，也受人赞扬，这要归功于历任校长，副校长、老师、家长的栽培以及公众人士的无私奉献。”

法师与大会贵宾敲钟启动菩提校史长廊

主宾彭俊豪先生(华中校长)感谢母校对他的栽培，特别是符书銮校长给予他许多宝贵的学习机会，并向在场的符校长深深鞠了个躬

广品大和尚也略述了菩提学校建校经过:

菩提学校创办于1948年。创办人为灵峰菩提学院慈航法师。当年的临时校舍位于芽笼路743号的店屋。成立之初，学校只有四位教师及四十位学生，首任校长为王弄书居士。

铜乐队

古筝表演

1950年，菩提学校交由新加坡佛教总会主办，并在1951年7月迁入芽笼34巷50号。自迁入新址后，菩提学校发展甚速，校务突飞猛进。

至1966年，学生人数激增至1千3百余名，职教员增至四十余位，原有校舍难以容纳。有鉴于此，于1968年动工扩建，将原校舍中座扩建为五层楼，增添了礼堂及数间课室。新校舍于1969年底全部竣工。由于新校舍设备完善，董事部决定接受教育部之建议，以菩提为辅助学校，增办英文班之示范学校。

自1970年开始，菩提便正式成为中英混合小学，每年均招收华文及英文班学生。这奠定了菩提学校作为特选小学的重要基石。

1990年，菩提学校成为一所中英双语并重的特选小学。为了配合需求和提供优质的教育，在“等值交换”原则下，佛教总会于1991年接受了政府的建议，将学校原有地与政府交换乌美一道为新址兴建新校舍。新校舍于1995年年底竣工。1996年新学年的开学仪式，由前文礼区国会议员，也是菩提学校校友——吴志伟主持。1998年1月17日，新校舍正式

学生表演菩提掌

学员呈献黄梅戏 —— 花木兰

大合唱

创客空间的手作艺术过程

由当时的吴作栋总理主持开幕仪式。

踏入21世纪后，菩提学生人数继续增加。为配合时代教育需求，2004年再度计划扩建校舍。2007年1月，学校启动“重建与改善现有学校计划”，并于2009年6月顺利完工。新建峻的校舍，让学校拥有更多的教室、礼堂及图书馆、教学室、两间艺术影视、艺术表演中心、室内运动场、有盖篮球场、健身室与生态池等。更宽敞的空间，更趋完善的设施，意味着学校能提供更优质的教育，及提升学与教的效能，使每个孩子真正享受学习的乐趣。

2015年，在“小学教育检讨及执行委员会”计划下，学校又展开翻新工程。2018年竣工后，学校改为单班制。学生和教职员工可以享受到更好的教学设施；包括额外的ICT实验室、PAL室、美术馆、学生托管中心和教学实验室。

广品法师赞扬菩提学校始终坚定不移地培养积极向上的学生回馈社会。“感谢大家的努力，我相信菩提学校在现有领导和教职员工的努力下，在社群的大力支持下，一定能继续实现其培养学者和领袖的愿景，为新加坡贡献更多的栋梁之材。”

华侨中学校长彭俊豪也受邀出席为庆典主宾，彭俊豪是菩提学校的校友之一，在他的致辞中，他感谢母校对他的栽培、让他获益匪浅，特别是培养他的领袖才能，以及让他打下扎实的华文基础。重回校园的他，感触良多，当他看到多名培育他的老师们，他深表感激，特别是符书銮校长给予他许多宝贵的学习机会，他还特别向在场的符校长深深鞠了个躬 。

这一次的庆祝活动，家长支援会也出力不少，协助布置学校礼堂，为礼堂增添喜庆气氛。

呈现多元节目

菩提学校的学生为了校庆也早有准备，浑身解数呈现了一系列的歌舞、音乐与戏剧节目，包括最能体现菩提精神的“少年英雄菩提掌”，悠扬悦耳的古筝奏乐“筝情诗意庆七五”，大合唱“饮水思源菩提颂”，经典黄梅折子戏“花木兰”，以及管弦乐演奏“管乐声声传真情”。

艺术角落与创客空间

菩提学校的美学部门和ICT部门还在礼堂里设立了光谱艺术展和创客空间角落。参与者有机会观看学生的艺术作品，并亲身体验 3D 笔打印等创客活动。

Maha Bodhi School Dharma Values Education Programme (DVEP)

■ Written by: Mrs Chung-Wee Shi Ming, HOD Character and Citizenship Education
Ms Lam Woon Gin, VE Coordinator ■

In Maha Bodhi School, the Dharma Values Education Programme (DVEP) holds a significant role as part of the school's character-building initiative. These dedicated 30-minute lessons are conducted on a weekly basis by passionate volunteers from the Singapore Buddhist Federation, who generously contribute their time and knowledge.

The school recognised the importance of continually enhancing the DVEP to foster greater pupil engagement. To achieve this goal, the school committee proposed a comprehensive review of the programme. Led by its Vice-Principal, Mrs Koh Ming Hwee, the school adopted a two-pronged approach – to upskill the volunteers' pedagogical skills and to review the Dharma curriculum.

The school extends its heartfelt appreciation to Venerable Seck Kwang Phing, Venerable Shi You Guang, Dr Ang Beng Choo and Kong Meng San Phor Kark See Dharma School for their unwavering support and guidance in our journey to review and enhance our Dharma programme. We are also grateful to our VE coordinator and volunteers for their heart work and hard work in curating our teaching resources. This has led to the creation of a comprehensive Dharma curriculum that incorporates engaging Dharma stories, songs, and videos.

The overarching objective of the Dharma curriculum is to sow the seeds of Bodhi (enlightenment) in the young minds of pupils. The school has mapped out the learning outcomes for lower primary, middle primary, and upper primary pupils. For P1-P2 pupils, we hope to cultivate a compassionate heart and foster respect for life, enabling them to embrace love and extend help to others. Moving into P3-P4, pupils develop a deeper appreciation for gratitude and gain a profound understanding of the significance of their thoughts, speech, and actions in their interactions with others. Finally, in P5-P6, pupils delve further into the teachings of Buddhism, deepening their understanding of its relevance to life. They learn how to apply these teachings to alleviate suffering and seek happiness in their own lives.

The school has also looked into the technical and structural support to provide the ICT resources, time and space for our volunteers to have the opportunity to discuss and collaboratively prepare for the lessons. The pre- and post-lesson conferences enable the volunteers to review the effectiveness of the lessons and made necessary improvements.

It was observed that pupils were joyfully listening to the volunteers' sharing and curiously posing questions. These questions posed during the lessons also sparked meaningful discussions among the volunteers after the lessons had concluded.

Witnessing the incredible ripple effect generated by these collective efforts was truly remarkable and inspiring. The renewed DVEP, fueled by the dedication and collaboration of all those involved, was poised to leave a lasting impact on the lives of the pupils at Maha Bodhi School. It is hoped that the collective efforts of all would have a profound effect on generations of Maha Bodhi School pupils.

We are thankful to receive the support from Venerable Kwang Phing, Venerable You Guang, Venerable Xinxing, Dr Ang Beng Choo and our volunteers in our effort to review the Dharma curriculum.

Mr Tan Yew Beng (MBS School Supervisor) and Mr Wilfred Seet (President, MBS Alumni Association) showing their appreciation to our volunteers who committed their time to conduct weekly Dharma lessons to our pupils.

A group photograph taken in May 2023 with Venerable Kwang Phing, Venerable You Guang, Venerable Xinxing, Venerable Jianxin, Dr Ang Beng Choo and the team of curriculum designers led by our VE coordinator, Ms Lam Woon Gin. The session was organised to share our school's progress of the Dharma curriculum review.

上课前，志愿老师带领学生向佛陀行三问询礼

同学们快乐得学习佛法

同学们目不转睛地、专注地听着志愿老师们以生动的方式讲述佛陀传

同学们踊跃参与课堂上所提的问题，他们好奇地发问，志愿老师们细心地回答

佛学课程是菩提学校品格与教育课程的一个核心部分。这个每周30分钟的课程，是由来自新加坡佛教总会认可的志愿老师授课，他们慷慨地奉献了自己宝贵的时间，就是希望能在学生幼小的心灵播下菩提种子。

为了实现这一目标，学校委员会建议对该课程进行全面整合。在汪明慧副校长的领导下，学校采取了双管齐下的方法——提高教师用科技来教学的技能和重新编排教学的内容。这是为了配合E-时代学习的方式，并为提高学生对佛学课程的兴趣与参与感。

学校衷心感谢广品法师，有广法师，洪孟珠博士和光明山少儿佛学班在我们检讨和加强佛学课程的过程中给予我们的支持和指导。我们还要感谢课程的协调员和志愿老师在整理教学的资源方面付出的心血。新创建的综合佛学课程，包含了引人入胜的佛教故事、歌曲和视频。

佛学课程分别制定了小学低年级、中年级和高年级的学习目标。对于一二年级的学生，我们希望培养孩子尊重生命，拥有一颗慈悲的心，让他们充满爱心，助人为乐。进入三四年级，学生对感恩有更深的认识，并深刻明白自己的身、口、意三业，在与他人沟通时的重要性。最后，在五六年级，学生进一步了解佛教教义，他们学习如何把这些教义应用在日常生活中，使自己的生活幸福快乐。

除了给予志愿老师科技教学上的辅助，学校也在课程时间表上做出特别安排，让志愿老师能进行讨论和备课。课前和课后会议使志愿老师能够回顾课程的有效性以作进一步的改进。

佛学课程的改革获得家长与学生良好的反馈，上课时学生们津津有味地聆听志愿老师地讲解，并会好奇地提出问题，这样双赢的上课方式，是让人感到欣慰并鼓舞人心的。学生所提出的问题，志愿老师会在会议上，进行有意义的讨论，解除学生对佛法的疑惑。

我们深信新的佛学课程在大家无私的奉献和通力合作下，会对菩提学校的莘莘学子起着着深远的影响。

2023 Vesak Day Observance Ceremony

at Manjusri Secondary School

Manjusri Secondary School hosted the elders this year from the Tembusu Seniors Activity Centre as they joined staff and students in participating in our Vesak Day Observance Ceremony.

The ceremony started with a beautiful rendition of the 三宝歌 (Triple Gem Song) led by the members of the Buddhist Interact Club. After a meaningful sharing on the significance of Vesak Day by our Guest-of-Honour, Secretary-General of the Singapore Buddhist Federation, Venerable Shi You Guang, we proceeded with the offering of lights to Buddha to symbolize the light of wisdom dispelling the darkness of ignorance.

We are happy that more members of our school community were able to join in this year's ceremony. Representatives from among our teachers, Parent Support Group and classes walked along the aisle to offer lights on stage. Tealights were also passed through the audience from back to the front of the hall. This offering of lights is also known as 传灯 in the Chinese Language.

Venerable monks from the Singapore Buddhist Federation chanted prayers, offering blessings to the assembled audience, bringing a solemn and dignified atmosphere to the school hall. On behalf of the school community, school leaders subsequently made Dana offerings to the Sangha.

The final segment of the ceremony was the bathing of the statue of baby Prince Siddhartha. Just as water cleanses and washes away dirt, the bath offering is a reminder of how we should strive to be like Shakyamuni Buddha who purified himself of the three "poisons" – anger, greed, and ignorance – to become Enlightened.

Overall, the ceremony was a heartfelt one, and everyone was once again reminded that it is possible to become awakened from our ignorance like the Buddha.

- Contributed by Aceton Low (Sec 3)

Reflections:

"The Vesak Day observance ceremony cleansed my mind and I thoroughly revelled in the day that celebrates Buddha's enlightenment."

- See Hui Yi (Sec 3)

"I felt delighted to be able to participate in this ceremony. I was quite moved to experience the offering of lights to Buddha during the ceremony."

- Ashleigh Yeo (Sec 1)

Manjusri Secondary School
National Day Carnival

■ Written by: MJR ND Carnival Organising Team ■

The theme for National Day 2023 was 'Onward as One' and it called for the collective ownership of Singapore's future and highlighted the importance of inclusivity and unity. In alignment to the theme this year, Manjusri Secondary School held our very first National Day Carnival. The purpose of the event was to bring together the school in a common goal of raising funds for the Dyslexia Association of Singapore.

During the Carnival, the Secondary One to Three classes exercised their creativity to set up engaging games booths for all students to try out and enjoy activities such as capteh and country eraser battle. There was a drone booth put up by our school's Applied Learning Programme, a simultaneous chess exhibition by Mr Sim, our principal, playing against students over half a dozen boards; as well as a photo booth with special appearances by our teachers and school leaders dressed up in traditional costumes.

The most heartwarming aspect of the Carnival

was the community spirit that permeated the event. It was a collective effort by our staff, students, and Parents Support Group. It was altogether a resounding success that left everyone with memories to cherish.

Reflections from Students :

Our class enjoyed the National Day Carnival very much. We were very enthusiastic in preparing our booth and helping to put up decorations such as balloons, cards and flyers. Not only did we get to play games at the various other booths set up by our school mates, but we also helped raise funds for a charitable cause. I found the carnival to be a fun and very meaningful activity.

- Ho Shuang Yin (Sec 1)

Our class had a fantastic time during the National Day Carnival. Our Form Teacher Mr Neo came up with an amazing ball tossing game called "Holes-in-One." Our project started with a cool idea: we wanted to make a tossing game using cardboard boxes which we could obtain from the recycling bin.

Our Form Teachers gave us their full support and facilitated the entire preparation process. Working together was a big part of making our game a success. We stayed back after school over a few days to prepare the booth. Mdm Amira helped to get paint and brushes, which we used to paint the boxes in red and white colors and added designs like the Crescent and Stars of the Singapore flag. She also got colourful bean bags from the school for us which the players will throw through the holes and earn points. In addition to sweets and tidbits, we also collected old toys as prizes for the game. My classmates brought their pre-loved soft toys which were still in good condition.

Our "Holes-in-One" game was one of the more popular booths. Some of our peers were quite skillful and got the bean bags in the hole several times in a row. It was fun watching them having a great time; and I felt proud of our efforts. Our class bonded well with everybody contributing to make it a success. I look forward to the next Carnival and to make our next creation come real.

- Randy Wee Hong Yi (Sec 3)

2023 新加坡佛教总会 谢师宴

■ 文 · 向翰 ■

新加坡佛教总会为答谢属下教育机构，包括文殊中学、菩提学校、马林百列菩提学生托管中心及悉达多托儿所，特于8月25日举行谢师宴。原定于8月31日举行的谢师宴，由于总统选举，学校被征用为投票场地而提前举行，并一改以往惯例，以轻松悠闲的下午茶形式在文殊中学进行。

佛教总会会长广品大和尚表示，教师一向是任重道远，因为他们传承知识给未来的一代，培育了国家未来的栋梁，为了感谢他们多年来的劳心劳力，佛总每一年都会在教师节举办谢师宴回馈老师。

大和尚也指出，教师不仅是一份工作，而是具备使命感的专业人士，他感谢一直以来学校家长、佛教界、社会人士给予老师的支持，而且很多人从小就被灌输尊敬老师的观念，家长也对老师有充分的信任，使到老师可以耐心教导，做好传承知识的工作。

菩提学校校长邓丽君女士也感谢学校的每一个人的奉献和辛勤工作。她说，因为老师们孜孜不倦地教导、关心和指导学生，而对学生产生积极的影响。

她也不忘记提醒老师们，在致力于培养学生时，也要照顾好自己的福祉。 一定要找到让自己增值的“自我时间”，以避免在“空杯子”里倒水。

文殊中学校长沈聪文先生非常感谢佛教总会及学校董事会慷慨资助谢师宴。他也衷心祝福每位老师教师节快乐!

主题为“丛林跳跃”的谢师宴，一进会场便看到可爱的狮子，老虎，熊猫游走穿梭于人群中，原来是老师们童心未泯，精心的装扮，炒热了现场的氛围，被大家争先恐后的邀拍。

过后更有老师们教学以外天赋异禀的演出，这是一个综合性的才华表演，老师们又弹吉他、又手舞足蹈，又是高歌一曲的，让座下观众频呼叫好，掌声连连。此外，还有脑力激荡好玩的游戏，都是这次谢师宴筹备组的精心策划。当然，其中更少不了大家引颈期盼的抽奖活动。每每名单一出炉便是高低起伏的欢叫声。

宴会在抽完大奖中，慢慢曲终人散。在感谢新加坡佛教总会赞助下午茶与抽奖活动的同时，也要感谢文殊中学和菩提学校教职员福利委员会多个月来筹备这一个庆祝活动。谨祝老师们，教师节快乐！！

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

懋绩可风

世界佛教僧伽会全体委员
新加坡天竺山毗卢寺
莲池阁寺
住持释慧雄及管理理事

敬贺

衷心恭贺

菩提学校副校长
Vice Principal
汪明慧女士
Mrs Koh - Wang Ming Hwee
荣获新冠坚韧奖章
COVID-19 Resilience Medal

菩提学校副校长（行政）
Vice Principal (Administration)
梁冰凌女士
Mdm Leng Bing Ling
荣获长期服务奖章
Long Service Medal
荣获新冠坚韧奖章
COVID-19 Resilience Medal

菩提学校华语部门主任
Head of Department /Chinese Language
陈妙欣女士
Mdm Chen Miaoxin
荣获表扬奖章
Commendation Medal

菩提学校年级助理主任
Assistant Year Head
陈利臻女士
Mrs Katheryn Pua
荣获长期服务奖章
Long Service Medal

菩提学校校务经理
Operation Manager
辛瑞淀先生
Mr Allan Sing Swee Kiang
荣获新冠坚韧奖章
COVID-19 Resilience Medal

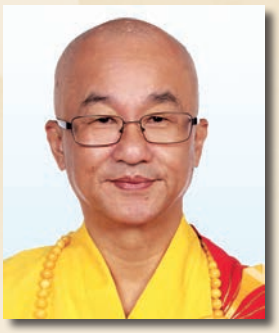
文殊中学教育工作坊指导员
乌鲁班丹区公民咨询委员会成员
Education Workshop Instructor
Member, Ulu Pandan CCC
Mr Azman Bin Kassim
荣获公共服务奖章
Public Service Medal (PBM)

文殊中学教育工作坊指导员
Education Workshop Instructor
Mr Junaidi Bin Tarjol
荣获效率奖章
Efficiency Medal

文殊中学体育与课程辅助活动部门主任
Head of Department PE & CCA
沈美姣女士
Ms Sim Mui Keow, Catherine
荣获新冠坚韧奖章
COVID-19 Resilience Medal

文殊中学通讯科技部门主任
Head of Department ICT
陈晨女士
Ms Chen Chen, Ada
荣获新冠坚韧奖章
COVID-19 Resilience Medal

热心奉献



新加坡佛教总会会长

广品大和尚 PBM

荣获

总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长

陈友明居士 BBM

荣获

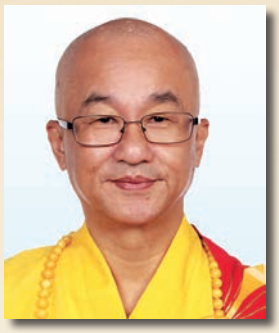
总统委任太平绅士 JP

公共服务星章(勋条) BBM(L)

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
马林百列菩提学生托管中心全体管委及师生
新加坡佛教总会佛学班同学会
大愿共修会
善德堂
清莲寺
吉祥宝聚寺
旃檀林
海印学佛会
积善堂
佛缘林
清凉精舍
般若念佛堂
万佛堂莲池精舍

联合恭贺

博施为众



新加坡佛教总会会长

广品大和尚 PBM

荣获

总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长

陈友明居士 BBM

荣获

总统委任太平绅士 JP

公共服务星章(勋条) BBM(L)

法轮社

蕹蔔院

菩提佛院

光明山普觉禅寺

天南佛堂

观音亭

观音堂佛祖庙

永德堂

東晌閣

新加坡佛教施诊所

善福堂

宝光佛堂

南海飞来观音寺

观自斋

长青佛教文化服务社

国营印刷

释传显

释有广

联合恭贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

功德感款

竹林寺

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

万众同钦

佛教会
释迦善女会

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

名孚众望

法鼓山新加坡护法会

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

口碑载道

万佛林

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

懋功勋绩

新加坡佛教居士林

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

造福国家

净名佛教中心

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

功在社稷

新加坡佛教青年弘法团

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

惠泽社会

福慧讲堂
洛伽山莊
能仁精舍
妙音觉苑

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

仁声广传

益群旅行社

敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

功绩彪炳

新加坡佛光山国际佛光会新加坡协会

敬贺

观音菩萨“悲智双运”的现实意义

——以《普门品》与《心经》为例

■ 文 · 汪文忠 ■

汉传佛教主要有四种菩萨信仰，分别是观音菩萨信仰、文殊菩萨信仰、地藏菩萨信仰和普贤菩萨信仰。在这四种菩萨信仰中，观音在华人地区信众中信仰人数最多，影响最深，结缘最广，故以观音菩萨信仰为最。观音是观世音的简称，又名观自在，旧译为光世音。与观音信仰有关的思想最早是在汉代时期传入中国，并逐步发展成为普及面最广的菩萨信仰。根据传译的观音信仰经典，可以把观音信仰划分为般若系统、救难系统、华严系统、菩萨行系统等。慈悲与智慧作为观音菩萨的基本品格在观音信仰系统中更具有典型性。观音信仰七个系统中的救难系统和般若系统主要表达了慈悲与智慧思想。作为救难系统和般若系

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

佛界楷模

光明山普觉禅寺
敬贺

恭贺

新加坡佛教总会会长
广品大和尚 PBM
荣获
总统颁赠公共服务星章 BBM

新加坡佛教总会副秘书长
陈友明居士 BBM
荣获
总统委任太平绅士 JP
公共服务星章(勋条) BBM(L)

功绩卓越

宽济堂念佛社
敬贺

统的主要依据经典《普门品》和《心经》直至今日依然有着广泛的影响力，体现了《普门品》和《心经》依然有着重要的研究价值。本文以《普门品》和《心经》为例，阐释观音信仰的般若智慧与慈悲救度，以及般若智慧与慈悲救度相互结合而体现的“悲智双运”思想对现世生活所起到的影响与现实意义。

一、观音菩萨的慈悲救难精神

西晋时期，中国传入了系统的救苦救难观音信仰体系。一般来说，宗教的传播最初是由翻译经典开始的，观音信仰的传播也是如此。竺法护翻译的《正法华经·光世音菩萨普门品》是西晋时期救苦救难观音信仰的主要理论经典，后秦时期的鸠摩罗什在最初流行的光世音菩萨的基础上重译了《观世音菩萨普门品》。当时译经声势浩大加之鸠摩罗什的译本文笔流畅、内容清晰，获得了广大民众的认同，由此，该经典在全国各地迅速传播，救苦救难的观音信仰也因此传播于全国各地。时至今日，鸠摩罗什所译的《普门品》依然是最流行的佛经之一。

《普门品》通过佛与无尽意菩萨的对话，以举例与譬喻的方式主要阐述了观音菩萨名号的因缘、以何种形式度化众生以及赞叹观音菩萨的功德等内容，从观音的弘深誓愿、能力、显化、方法、感应等方面，描绘了救苦救难的观音信仰体系。救难观音信仰的基础是慈悲，慈悲也是整个观音信仰的中心，是观音信仰成立的前提。观音菩萨具有慈悲救度众生的宏深誓愿，即使在过去无量劫中已成佛道，依然体现菩萨身来济渡众生。菩萨赞中的“千处祈求千处应，苦海

常作度人舟”，即是称赞观音菩萨无论在何时何地都会现身救度一切众生，体现了观音菩萨的大慈大悲精神。《普门品》中“弘誓深如海，历劫不思议，侍多千亿佛，发大清净愿”“无垢清净光，慧日破诸暗，能伏灾风火，普明照世间”等多处经文皆在赞叹观音菩萨的弘深誓愿，当知观音菩萨功德无量。

释加牟尼佛把人生的苦恼总结为八苦，众生受诸苦恼，也分为一人受一苦、一人受多苦、多人受一苦、多人受多苦等多种形式。观音菩萨发显威神之力寻声救苦，解救陷入苦难的无量百千万亿众生。为方便救度众生，观音菩萨化现三十三种身为众生说法，“若有国土众生应以佛身得度者，观世音菩萨即现佛身而为说法；应以辟支佛身得度者，即现辟支佛身而为说法……应以天、龙、夜叉、乾闼婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩喉罗伽、人非人等身得度者，即皆现之而为说法。应以执金刚神得度者，即现执金刚神而为说法”。即是指观音菩萨具足了神通威力，以智慧方便现身在有需要有苦难的各个地方。

观音菩萨慈悲为怀救苦救难。观音之悲能拔苦，若有众生陷于水难、枷锁难、刀杖难、黑风难等七难中，即使只有一个人持念观世音菩萨的名号，观音菩萨也会即时现大威神力，救诸众生脱离七难之苦；若有众生归依观音菩萨并且每日恭敬顶礼，便可灭利欲心、嗔恨心与无明心，即解贪、嗔、痴三毒。观音之慈能予乐，若有众生恭敬礼拜、诚心供养观世音菩萨以

求子女，观世音菩萨便会予以福德智慧之男和端正有相之女。故千手千眼观世音菩萨与送子观音最为人们所熟知，其慈悲智慧、有求必应的形象深入人心，也逐渐有了各种不同的造像。诸众生闻观音菩萨名、称观音菩萨名乃至常念、恭敬礼拜观世音菩萨是以相信观音菩萨为前提。众生一心称名、供养、礼拜观音菩萨或诵经而与菩萨感应，观世音菩萨才会以真身妙力显现三十三种化身教化调伏众生。

救苦救难观音信仰是最流行也是最早传入中国的信仰体系，是观音信仰最核心重要的一部分。观音菩萨家喻户晓，人们若有苦难就会想到求助于观音菩萨，以获得观音菩萨的保佑。只要“一心”称名，便会获得观音菩萨的救度。观音菩萨对待众生如同父母之爱子，故两者之间的感应如同母子之间的感应。感应并不是随机变化而是根据机缘的成熟与否决定，一般分为四种：若众生在过去世种下善根，于现世机缘未成，则为法身受益；若众生在过去世种下善根，于现世机缘已成，则在当前感应获得利益；若众生在当下于身、口、意修行精进不懈，也能当前感应获得利益；若众生现在一生精进修行，积累善业，也能在未来世获得利益。众生有感，菩萨有应，观音菩萨以感应的方式引导众生改过自新、去恶存善。《普门品》从观音菩萨的弘深誓愿、显化、感应等方面阐述了救难观音的慈悲精神，救难观音不仅具有大慈大悲的品质更是以其独特的智慧引导众生脱离苦海。

二、观音菩萨广度众生的般若智慧

观世音菩萨以方便之法广度众生皆是以般若智慧为基础的。在众多经典中都讲述了观音菩萨是已获善知识的般若智者，尤以《心经》阐述观音般若智慧最为著名。《心经》是众多经典中专门展示观音独有般若智慧的经典。最流行的译本是玄奘所译的《摩诃般若波罗蜜多心经》。此经文中，囊括了般若经的主要义理内涵，把般若经凝结浓缩为二百六十字极为精悍的精要之作。

《心经》首先强调了观音是一位具足般若智慧的大菩萨，且具有救度一切苦厄的弘深誓愿。继而表达了般若经“性空假有”的中心思想。提出了“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的色空相即观。整篇经文脉络以“空”为着手点，依般若缘起性空论为基点，依次阐述了五蕴、十二处、十八届三科、以及十二因缘、四谛等物质与精神世界皆是“空”，“空”并不是空无所有，而是空无自性。诸法因缘生，宇宙万物并不是孤立存在而是相互联系、互为因果，相互之间皆是由因而生或者说是依条件而生，所以一切物质以及现象都不是固定不变的也就是说始终如一的自性是不存在的。故知，一切物质现象之万法皆是“性空假有”，一切法之五蕴、十二处、十八届、十二因缘以及四谛等皆是流转无常、缘起缘灭的。缘起而生“色”，“色”无自性且迁流不住故空，以故可知“色不异空”。诸法由因缘而生，空无自性，故“空”是诸法的基本的、普遍

的性质。不能离开诸法而讲空，是故“空不异色”。“色不异空，空不异色”说明色与空并不是对立的存在。诸法由缘而起，空无自性，诸法之“有”又由缘和合而显现出来，所以色与空不仅不是对立的存在而且还是统一的一体。诸法由缘而起时，空性即存于诸法之中，是故“色即是空”。“空”不是空无所有，是性空，是体空，是故“空即是色”。

如何理解“空即是色，色即是空”？空并非一无所有，它并没有否定有的存在，但有是“假有”，如镜中影像，是一种非有非无的存在。龙树的三句偈“众因缘生法，我说即是无，亦为是假名，亦是中道义”。即是阐释了如何看待空与色。龙树以中道的角度认为众因缘所生的法只不过是借助名字而存在，其自性是空。所以诸法“有”又“非有”，“无”又“非无”。只有以中道之义才能正确理解色空相即的观音般若的核心思想。《心经》以循序渐进的方式阐释诸法空相。显现心无挂碍和无有恐怖之果，最终求得无上菩提，获般若妙智，证成佛道。

《心经》言简义丰，阐述了观音菩萨具足般若智慧，证悟了世间与出世间的最高真理，观照到一切法的真实相貌为诸法皆空，最终脱离无明烦恼以至涅槃。观音菩萨以般若为指导，故虽然起万行，但无有执着、身业清净、身得庄严。故观音菩萨以此来教导众生，以般若法门为方法，认识诸法皆空，破无明断烦恼，最终达到度一切苦厄的目标。所以《心经》不仅阐释了般若学的中心要义，同时彰显了观音慈悲救度、自利利他的精神品质。

三、悲智双运

观音菩萨无处不在、无时不现、救苦救难的定位符合一切皆苦的人生需求，人的需要一般分为物质需要和精神需要。物质需要指的是满足人的客观生存条件；精神需要则是对于客观生存条件的认识、理解以及对于客观问题的解决。若众生遇到生、老、病、死等客观外在的当下现实苦难时，一心称观音菩萨之名，观音菩萨不但会循音即时救度，使众生得到解脱，而且观音菩萨即时解决当下之难后，又会以“般若智慧”为指引，度众生脱离“贪、嗔、痴”三毒，从精神层面度化苦难众生。悲与智相互作用，使众生认识到世界的真实面貌。

观音菩萨发菩提心，修耳根圆通法门。观音从修“闻”法门开始，观照音声，进入识流后观照六根清静、五蕴皆空，当修行渐入佳境，了知“色即是空，空即是色”的境界，认识到生死与涅槃无分别，证入“十方圆明”，意识到众生与诸佛同觉共悲即是众生与诸佛同体，而得解脱。若众生发菩提心，依观音菩萨之行，修观音法门，精进不懈，则会提高自己的境界。从最高境界上来讲，可得无量功德，具足智慧与慈悲，自度度人。最低境界也可以对于自身的烦恼进行消除，解决各种困难。

上求无上菩提即是般若智慧的解脱之道，下度无边众生即是大慈大悲的实践之行，慈悲与般若智慧是观音菩萨比较典型的两个特征。一方面来说，慈悲救度的实践之行是以般若智慧理论作为指导的。观音菩萨修行深般若智慧，观照色、受、想、行、识五蕴皆为空相，乃至智空与得空。体认到诸法空相的性质为不生不灭、不垢不净、不增不减。显示得心无挂碍与无有恐怖之果，证入涅槃。观音菩萨强调若众生依深般若智慧修行，则得无上正觉，能除一切苦，度一切苦厄，真实不虚。观音菩萨以般若智慧为理论教导众生修习

观音法门，一心称念观音名号乃至礼拜供养，借助观音的慈悲神通威力脱离苦海而得解脱。

从另一方面来说，理论的正确与否和价值性的标准，实际上是在实践的践行中决定的。所以慈悲救度又是获得般若智慧、证无上菩提的必要条件。大乘佛教不但要断除自身烦恼，更是把救度众生作为目标，共同创建佛国净土。观音菩萨作为大乘佛教的外在表现者，更是以菩提之心，广度众生当下现时之难。“妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念。念念勿生疑，观世音净圣，于苦恼死厄，能为作衣怙。具一切功德，慈眼视众生，福聚海无量，是故应顶礼。”众生不生疑惑一心称念观世音，最终与观音感应获得救度的事例体现出观音菩萨的慈悲与智慧是真实不虚的。观音菩萨循其音声，救诸众生于七难八苦，成就大慈大悲的观音法门。两者相互联系，互为条件。慈悲与般若智慧相互结合所表达的“悲智双运”思想既能体现出观音菩萨的理论特色，又能落实到现世人生救度一切众生。

四、对现世的影响

观音信仰在大乘佛教信仰领域一直处于一种领先的状态，民间流传的“家家阿弥陀，户户观世音”即可显示出观世音菩萨在广大民众心中的影响力，被人们称之为“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。观音信仰之所以在大众中广为流传，是因为观音信仰所体现的实效性、简易性、可行性等特点。这些特点不仅体现在对观音名称的解释，更体现在观音救度的实践中，最直接的表现即是从古至今记录的观音显灵感应事例。观音菩萨本是救苦救难的形象化身，有着无边的神通法力，不但救现世苦难而且给予幸福安乐，所流传的感应事迹也都是反映了广大群众最普遍、最基本的现实苦难。所以蕴含的“悲智双运”思想亦有着广泛的社会影响与教化作用。

观音菩萨的“悲智双运”思想既重视解决现实问题也重视提高精神境界，主要是指度人的方式方法。但对于众生来讲，“悲智双运”思想更多的是自我修行的方式方法，主要表现为福慧双修。修福可以每天精勤诵念观音菩萨、礼拜、供养观音菩萨或诵《普门品》等观音经典来求得感应、获得福报、安度苦难，也可以用慈悲平等无二之心对待他人，做善事，修善行，以达到与观音菩萨的慈悲相通。甚至人们随时携带观音像挂件等举动也是修福的行为。修慧即是体认诸法实相，获得最高的真理，证入无上菩提。其中所体现的平等观、善恶观、修行观等佛教伦理观念，不仅弥补传统思想道德的不足，还培育了人们更高的道德观念和理想，从而引导信众进行修行，最终去恶从善达到成佛的解脱境界，同时在现实的社会中可以辅助教化民众。

观音菩萨的“悲智双运”思想对于民众的心理也具有一定的调节作用。人们遭受生老病死等客观苦难时，观音菩萨的存在不但会增加受难人们心理上、精神上的信心，同时也会获得观音修行群体的客观物质帮助。现今社会正处于经济、文化等方面高速发展的时期，各方面生灭更替的速度之快让人始料不及，人们无论是在生活还是工作中都会面临着各种困难，使人们的心理承受着巨大的压力。观音菩萨首先可以给予精神上的安慰，其次可以依“悲智双运”思想的指引提高自己本身的境界、能力以及态度来解决我们所面临的各种困难。所以说，观音菩萨解救社会中的芸芸众生的品格与当今社会所提倡的和谐社会有着相同的内核，并且在长期的发展中已经形成了一套完整的体系，在社会的不断运转中起到了不可忽视、不可替代的社会功能。

认知佛法之情

■ 文 · 刘先和 ■

人们普遍认为佛家是无情的，是不讲亲情之义的。因为人们认定在哪些出家人中，不顾家人劝阻、反对，不顾家中还有父母、亲人就毅然独自出家的人是没有人情的。这样的例子从古到今数不胜数，比如释迦牟尼不顾父亲的反对而出家求法；又如中国禅宗六祖惠能不顾年迈老母只身居家，毅然出家求成佛；再如虚云留下“皮袋歌”，辞双妻而出家修行等等。这一切似乎都真真切切的显示了悖人之道，无情无义。佛家自古以来或许就是因此而背上了无情之冠。

佛教的情义

佛家真是无情吗？不。佛学实质最讲情义，因为佛学在揭示生命奥秘时就是以情为界，将生命分为两类：一类有情；一类无情。佛法由此以情而立，以情传承，以情救度。唯独不同的是佛家之情是大情，是无缘之情，是大悲之情。由此一切佛法无时无刻不在情中，比如归依是情，忏悔是情，惭愧是情，悲悯是情，慈悲是情，喜舍是情，随喜是情，心平是情，行直是情，感恩是情等等。如此之例，无不显情。以佛学创始人释迦牟尼为例，其出家之前身为王子，富贵之实，世间罕有，然其出王宫四门而游，亲见民众生老病死种种痛苦，由此舍去自身一切富足享受，发愿出家求法以解除众生一切苦痛。这无疑是大情，是无缘慈悲之情，是为众生探索解救之情。又如达摩应其师嘱，不顾年迈，历经艰辛，专程到中国传法，其成功传法给慧可时留有一偈：“吾本来兹土，传法救迷情。一花开五叶，结果自然成。”偈中一个情字，满浸达摩数年传法心血，显现达摩来中土传法不可思议之大情缘。自此之后无论是二祖传三祖，三祖传四祖，四祖传五祖，五祖传六祖，皆无不依情相传。祖祖相传都有传法之谒作证，这一系列谒语之中都凝结着一个缘，缘中以情相牵，以情相连。祖祖之间正因为有情，故而有地，有地即可下种，下种即可生花，中国禅脉就是如此以情相牵，结成完整法脉。　仅以五祖弘忍传法给一字不识的六祖惠能为例，更是充满着深深之情，五祖传法给六祖付谒作证：“有情来下种，因地果还生。无情既无种。无性亦无生。”偈中含有两个情字，更为鲜明的将传法之秘阐述其中：有情即有种，无情即无种。真乃一个情字了得。惠能悟法后，

五祖又特地嘱咐：“汝为第六代祖。善自护念。广度有情。流布将来。无令断绝。”内中一句“广度有情”既含满满的悲悯众生之情，又给惠能交付了救度一切有情的历史责任。中国禅宗衣钵到了六祖惠能之后，六祖更是以情传法，法传有情，六祖从佛法根本上开示：“一切修多罗及诸文字。大小二乘。十二部经。皆因人置。因智慧性。方能建立。若无世人。一切万法本自不有。故知万法本自人兴。一切经书。因人说有。”惠能在这里就极为明朗的诠释：一切佛法，本自就是以人而立。若无人，一切法不存。惠能一生传法的实践也深深地证明了这一点，其大悟佛法真谛后为避追杀，“避难猎人队中。凡经一十五载。”避难之中，惠能“时与猎人随宜说法。”这充分体现惠能无时无刻不在实践其师“广度有情”的遗愿。后又应时出山，“说法利生。三十七载。”“说法利生”正是其一生一世“广度有情”的记载。后来惠能对弟子们说过：“有情即解动　无情即不动。若修不动行，同无情不动，若觅真不动，动上有不动。不动是不动，无情无佛种。能善分别相，第一义不动。但作如此见，即是真如用。”这谒正是其教育弟子们了知世间小情与佛法大情开示。惠能在完成传法使命时留有一谒：“心地含诸种，普雨悉皆生。顿悟华情已，菩提果自成。”这内中一个深深的情字，既是对中国禅法传承的一个小结，又是一个未来传承的指示。

有情传法，法传有情

禅宗巨擘虚云是有情传法，法传有情的一位典范的传承人。大师一生情浓义重，因其生世未见母亲，感母之情至深，故于58岁时于浙江宁波阿育王寺燃指供佛，超度慈母。一九四九年夏，虚云应邀赴香港讲经，当时有诸多弟子曾以内地寺院不安为由劝其留居香港弘法，虚云以无量慈悲之情说：“弘法自有其人。至于我本人，似另有一种责任。以我个人言，去住本无所容心，惟内地寺院庵堂，现正杌陧不安。我倘留港，则内地数万僧尼，少一人为之联系、护持，恐艰苦益甚，于我心有不安也。我必须回去。”（《虚云和尚全集》下同）虚云作为一个过来之人，明知后来有生命之危，然其护法忘躯。实为大情所至，法情所系。其112岁高龄时在云门事件中惨遭毒打，几番生死折磨。其愿就是后来临圆寂前对身边的随侍所言：“我近十年来，含辛茹苦，日在危疑震撼中，受谤受屈，我都甘心。只想为国内保存佛祖道场，为寺院守住祖德清规，为一般出家人保存此一领大衣。即此一领大衣，我是拼命争回的，你各人今日皆为我入室弟子，是知道经过的。你们此后如有把茅盖头，或应住四方，须坚持保守此一领大衣。”虚云为法忘躯，一生弘法普渡广及海内外出家僧人、在家居士、社会信众、以及军界、政界、社会名流、也还有土匪等等恶人，还法及到“雄鸡皈戒”、“黄牛皈依”、“八哥念佛”、“双鹅绕佛”、“雄鹅立化”、“虎伏阶下”、“野狐解脱”等等畜生道，更为奇迹的还出现“枯柏生枝”、“枯梅开花”、“铁树开花”、“绯桃璀璨”等等植物受法现象，这一切除了佛法之力不可思议之外，内中虚云大师的法情之力非同一般，情到法至，情深法重。虚云求法，证法，弘法，护法的一生，大情事迹，惊天地，泣鬼神。

综观今天的佛教形势，寺院辉煌，香火鼎盛，又展佛教的一个大好历史时期。展望今天，佛法信众多多，有无数的有识之士应缘学修佛法，其中不泛许多是中青年知识分子，令人十分随喜。在佛法的流传之中，人们对禅法十分青睐，这是禅法应世的一大良缘。大多学修禅法的人注重了对禅法理义的学修，注重了对参禅种种方法的学修，也注重了禅修的实践，然而忽视了禅法中的法情，忽视了禅法中的情缘，不知或不深知情在禅法中的重要地位与作用，不知情是受法入法的一大契合之点。由此也体悟不到我辈今天之所以能受用禅法这样一个良缘，内中还凝聚着无数高僧大德的艰辛付出，正如虚云大师所言，佛祖道场，祖德清规，一领大衣，都是拼命争回的。由此学而无情，无情而学。对禅法有情传法，法传有情的根本因缘无知无解，故学而无果。这不得不说是当今诸多学修之人的一大障道。佛法因情而生，因情而有，无情无缘，无情难入，这正是诸多不入法者不知不解的一大理义。人们今天学佛修行，读经多多，参坐多多，念佛多多，止观多多，然无情而作，为学而学，为修而修，还远不如当初在虚云大师那里受法的种种畜生与植物，实可悲可悯。在这个现代科技高速发展的时代，在这个自我价值、自我意识高度腾升的时代，人们恰恰缺少的是情，是大悲之情，大善之情。而佛法必有情而受，有情而悟。有情传法，法传有情是禅法正受的根本因缘。正是基于这一因缘，笔者悲心写下此文，若对同修有所启示，合十随喜。

佛教的生命观

■文·马行荣■

生命是指一个人从生到死的持续阶段。佛教中通常将生命称为寿命或命根。由于三界六道之差别，其量有所限定，此即称为寿量。佛之寿命无限量，因此称为寿命无量或无量寿。一般人都希望自己能够长寿或长生不老。不过佛教并不以追求长寿为目的，而是要人通过修行往生西方极乐世界。也就是净土宗常说的“厌离娑婆，欣求极乐”。

佛教认为人有前世、今生和来世等三世。也就是说，一个人在来到这个世界之前，就已经有他的前世(过去世)。一个人的前世可以是人，也可以是动物或者其他物类。前世所造的恶业，需要通过今生的修行来消除业障，今生所修得的福德，能够使人在来世脱离苦海，往生善道。修行功夫好的，往生西方极乐世界。

生命是一呼一吸间

今生是人现在的这一个生命过程，只是“三世”之一。一般人都重视过好今生，希望今生能够事事如意，健康长寿。佛教则认为，人命在呼吸之间，是苦空无常的。《佛说四十二章经》的第三十八章《生即有灭》中讲了这样一则故事：佛有次问弟子，人的生命有多长呢？弟子回答：“有几日长的时间。”佛叹口气说：“你还没有懂得佛法啊！”佛又问另一弟子同样的问题，那人回答说：“就在吃顿饭的功夫。”佛陀还是认为他不懂得佛法。再问一人，最后那人说：“人命只在一呼一吸之间。”佛陀这才满意地说，你已经懂得佛法了。

一般人的寿命，除了发生意外情况之外，一般都

有几十年的长度。佛陀之所以认为人命在呼吸之间，这与佛教对世间万物的变化认识有关。佛教有印证各种说法之是否正确的三法印，叫做“诸行无常”“诸法无我”“涅槃寂静”。这个“诸行无常”，说的就是世间一切事物都处于变化之中。所有的人，也就是佛教所称的“有情”或“众生”，在现世都必然经历生、老、病、死的变化过程。除此以外，人还在三世中不断轮回，这是更大的一个变化过程。佛教将一切人和事物的变化过程称为生、住、异、灭四个阶段。也就是他们都会经历产生、停留、变化、灭亡四个过程。

当然，在今世灭亡之后，来世中又产生，所以有了《四十二章经》的这个“生即有灭”的标题。通俗地说，有产生就有灭亡。既然一切都处于不断变化之中，而人的一生只不过是变化中的一个环节，那么相对于不停的变化而言，人的生命果真就是在一瞬之间，也就是佛所认为的“呼吸间”了。

今日生，来日死

《景德传灯录》中曾记载，有人问后唐灵树如敏禅师：“师父，您今年多少岁了？”禅师回答：“今天我刚出生，但是明天我就死了！”“今日生，来日死”正是禅家对生命的看法，虽然比释迦牟尼佛说的“人命在呼吸间”略长一些，但同样是把人的生命看得非常短暂，只是不断迁流变化的时间长河中的一瞬。日本古代著名的僧人一休宗纯（1394-1481），也就是我们常说的一休法师，他在少年时代就十分聪明。他师父有一个非常心爱的茶杯，堪称稀世珍宝。有一天，一休不小心将它打破了，心中非常害怕。正当他拿着杯子的碎片不知所措时，突然听到师父的脚步声，便赶紧把那些碎片藏到背后。见师父来了，一休便问：“师父，你说人为什么一定要死呢？”“这是很自然的事啊。”师父解释道：“不只是人，世界上任何一样东西都有它一定的寿命，大限到了，就非死不可了。”这时一休拿出了茶杯的碎片，对师父说：“师父，您的茶杯大限到了。”说完转身走了。这个故事虽然说明一休的机灵过人，其实也表达了佛家对生死的达观态度，人也罢，物也罢，都有自己的大限，没有什么人或事物可以真正万世长存。

生命的自然规律

有了这样的认识，我们对生命的本质就容易看得更加清楚。有位日本的富翁请求清泰寺的仙崖义梵和尚：“请写点什么吉祥的话给我吧！”仙崖和尚马上取笔写道：“祖死，父死，子死，孙死。”托请的人非常惊奇，不满地说：“不管怎么说，这实在也太过分了。这种不吉利的东西我绝不能挂在家里的。”仙崖和尚却微笑着说：“什么不吉利的东西？首先爷爷死，其次爸爸死，再其次儿子死，最后孙子死，这是最正常的顺序，说明家中没有年轻夭折的人。假如你的儿子在你前面死，你会非常难过。假如你的孙子在你儿子前面死，那你和你的儿子都要悲痛欲绝了。假如你家的人一代一代地照我所写的次序死去，那就叫享尽天年，这才是真正的兴旺啊。没有什么话是比这更好的恭喜了。”正因为生命是一个过程，每一个人，他的生老病死都是很自然的，俗世中，任何人都逃不过这个自然规律。

正因为生命是短暂的，即使再美丽的人，也不可能玉颜永驻。有这样一个故事，说古代有位女施主常常光临某寺院做法事，有位新比丘在念经时候常偷眼看她。师父发现了，私下问他为何爱看女施主，新比丘凡心未尽，回答说因为那女子长得漂亮。过了几日，女施主疾病突发，撒手人寰，家人请了这所寺院的法师前去念经超度。爱偷看的比丘也在其中，他进了那家门，照样偷眼瞧着灵床上躺着的女施主。师父问他，他回答说，那女子刚去世不久，美丽的容颜依旧，自己还是忍不住想看。师父沉吟之后说：“那等过几日，你再看看她依旧漂亮吗？”过了几天，女子的尸身渐渐腐败，最后惨不忍睹，不堪入目，那位比丘就再也不想看了。师父问：“你还觉得她漂亮吗？”比丘说：“都丑得吓人了，哪还有什么漂亮呢！”于是师父就用生住异灭的那一番道理来教导他，让他明白人的生命其实是极其短暂的，所谓的美丽、漂亮也只不过是暂时的现象，随着时间的流逝，一切都将变化，生变为死，美丽变为丑陋。新比丘这才恍然大悟，从此不再为假象所惑，努力修行，最后领悟了佛法的真谛。

这个故事形象地告诉我们，佛教认为人的生命究竟是怎样一回事儿。每个人都逃脱不了生老病死的过程，死后仍然要陷入三世轮回之中，那么，人在这个变化历程之中不是显得很无奈么？难道人们只有消极悲观地等待死亡的降临？答案是否定的。因为佛教在阐述轮回观念的同时，也为众生指示了一条摆脱轮回苦海的途径，那就是涅槃。涅槃，汉语意思为“寂灭”，这里所说的灭，不是毁灭的意思，而是佛教专指一种脱离了生死轮回苦海的无生无死的状态，也就是佛教徒修行所要达到的最高理想境界，安乐无为，解脱自在。

■文与图·心绢■

人性中的大美

▲ 白荷—心绢摄影

蒋勋先生著作《美的觉醒》以庄子“天地有大美”为轴，一朵花，一棵树，一件物，一处景，一回事，一个人……等等，例举其与大自然和天地间千丝万缕不易察觉的牵连，让心回归初始，找回人本性中最纯至善的真如。

人与人之间无私的奉献，朴素的情感，父母子女之间，伴侣夫妻之间，有多少最初的心灵触动，因岁月流逝、人事变幻而磨损了当初的纯洁真诚？人性中最美的大爱，就在于解开身心无形的束缚，让爱在互动中焕发真善光辉。

面对自己，迎接世界最佳的方式，即以开放的胸襟，恰如外表坚硬内心柔软的贝壳，一旦将心灵深处敞开，任何闯进来的沙子，最终淬炼成一颗闪烁生辉的珍珠。

蒋先生的人生观察与感悟，对美的体会，感染读者打开心眼，进入意象一同体察天地之美，参透禅味，《心经》的意涵隐隐然贯穿字里行间。

自得般若智慧，人生在美的觉醒中，犹如一朵花悠然绽放，人生过客拈花微笑，闻花馨觉自性，参悟人间最美的一切！

当下自处，安然自若

该发生的会自然发生，老坛酝酿的陈酒，揭盅时刻，打开的，是时间赋予它特殊的氤氲，任其自然挥发，刻意的举动，反而坏了事。

面临抉择，下一站往何处去？当所有意念集中在塑造一个无染无忧的灵魂，来处已悟，去处自有定数。

苦而不痛，因痛伤身，于事无补。

人与人之间各种怨怼，因钱作怪，因权役心，因利熏眼，从每一个闹剧里看透人性，未尝不是坏事。公堂定案，大快人心？水靖之后，安有浪平？

洪水来时，蝼蚁仍你争我夺。大水退后，两者皆亡。

一念为善，仁者生存。

开始呀呀学语的娃娃，满地乱爬，嬉戏欢笑，如枝头刚冒新芽，因为汗水的浇灌，因为用心的滋养，才有喜上眉梢的兴奋。

时间，和头上的太阳光一样，温暖全身，它累积的厚度，充满正能量。

时间，同样地，因缘聚散，把保鲜期稍稍提前，变了味的感觉，带走了冲动与激情，一切自我消受，都与人无由。

如果生命不够厚重，当遇上困难和挑战时，恐惧畏缩，无法承担，因此生命肤浅，不能高瞻远瞩，不能体悟真相，才是生命不能超越的关键。

谁不是借这个肉身来修炼？愿与灵魂同在，身不由己，因愿未满。

来是偶然，去是必然。惟乘愿再来，惟所愿皆满了，灵魂依然活着。

“法”是什么，法就像海洋中的盐，无所不在，凡夫能感受一一法，就是存在的意义，珍惜知觉，认识事物本质，了悟无常。

安然自若，当下自处，就是最好的状态。

疫情下的自修课

《能断金刚经》课程因疫情严峻而暂停，与同道共修增上缘的日子，嘎然静止。

无法集体上课，师父每日通过Whatsapp发来视频或图片激励，佛法教导不离现实生活。

上星期学员呈交作业，对新冠病毒的观察，如何影响日常生活，以金刚经的偈语观照内心。

这个思考题，省视学习所得，一个涤尘洗心的过程。

▲ 月亮一心绢摄影

听佛理，很多时候点头应和，听过后就归还法师。还未放下的包袱，依旧扛在肩上，智慧远在天边，心灵继续蒙尘，修为没有因此改变得更好。

课业批示发回来，同修们各自表述，有些细致深入，让人过目不忘，那些闪光的亮点，让人心生力量，眼界清明。

以下同修一段非常有观察力的结语，有生活气息，有思想领悟。

——我们引用师父在课堂教导我们如理作意：

缘起法是理、因果规律是理、业力种子是理。世间万事万物因因缘法和合则生；依因缘法灭而灭。因就是主要因素、缘是各种条件，凡是因缘条件的东西，都一定会出现变化或坏灭的无常现象。

如果意念能时时依缘起法去思维，那么行为就会表现得有智慧，不会做一些令自己或他人烦扰抱怨之事，甚至导致恶果的行为，这就是“法随法行”的阶段。

修学《金刚经》的义理，如果能进阶“如理作意”及“法随法行”，修行者身体与思想，将会渐渐修得“金刚不坏身”。

所以学习“般若法门”的最大效果，就是“如理作意、法随法行”。

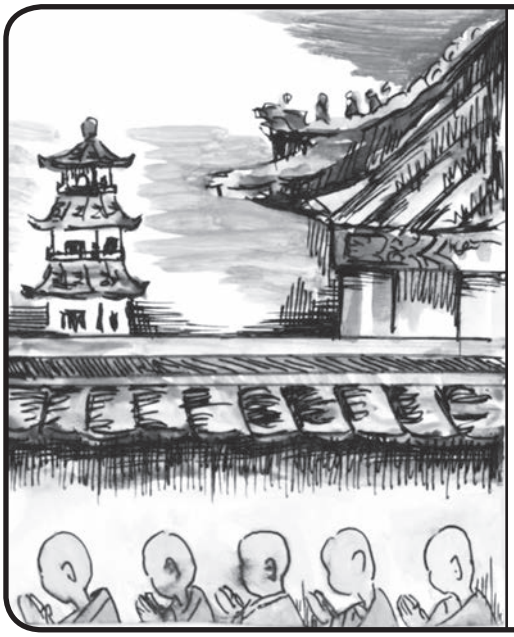
回想师父引用的一段话一一只是听闻佛法，立刻就证了阿罗汉果，这叫慧解阿罗汉。

当心中灵光一闪，把过去现在未来人我是非一一放下，此时就显现出光明的心地和万里晴空无私的境界，这叫开悟吧！

一无所求

■ 梁云清 ■

1 雪窦禅师和他同学曾会，知交甚久



5 他到寺内挂单，住在云水堂，并没有把曾会的信件交给方丈，他同普通僧人一样，上殿，过堂，参禅，早睡早起，就这样过了3年时间

6 第四年，曾会禅师来灵隐寺办事，顺便探望雪窦禅师，可是，问遍寺众没有一个人认识雪窦禅师，只好来问方丈

8 他索性自己去各个僧寮去找

10

7 寺里没有这个人啊

9 终于被他找到了

11

12 两个人握手哈哈大笑

禅画禅语

善与恶只在一念间
这个念就是当下的“心”。

▪ 杨怀勤 ▪

分享:

善恶都在一念间。现代人内心的慈悲心已经被社会的恶习所遮盖了。所以念念都是恶念。同修们，别让恶习占据你我整颗心。那我们就会造下许多恶业了。切记一切恶业要自负。阿弥陀佛!

人类是肉食者，还是素食者?

分享:

即然人类能从牙齿看出是素食者。那为何人类这是依然有怎么大的欲望想吃肉. 阿弥陀佛!

胡说八道

■撰文及配图·赵宏■

佛法自西域传入汉地以来，已经有差不多2000年了。在历史的长河中，佛法的影响深植于华人的精神世界和世俗生活，成了不可分割的一部分，思考问题，做事情，过日子，甚至嬉笑怒骂，都多多少少与佛法息息相关。

“胡说八道”这个词，相信几乎每一位华语使用者都曾说过或者听说过。胡说八道究竟是怎么一回事呢？胡说是什么？八道又是什么？

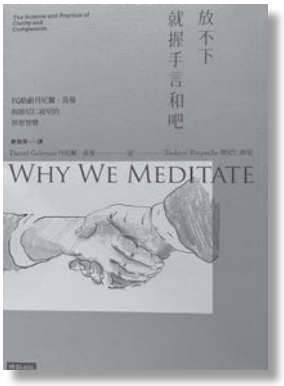
简言之，胡说就是胡人说话。在春秋时期以前，提到外族的时候还没有“胡人”这个说法，一般称“东夷、西戎、南蛮、北狄”，北方的非汉人民族被称为“狄”而不是胡。周王朝的创立者就是华夏之外的外族人。据史书记载，周武王灭商建周，以“小邦”之君统治整个中国。清朝雍正皇帝为了证明满洲人也有理由统治华夏，就在《大义觉迷录》中说：“文王为西夷之人，曾何损于圣德乎？”意思就是周文王是西域人，人们还不是照样信奉他为圣贤？汉书《匈奴传上》里记载：单于遣使遗汉书云：“南有大汉，北有强胡。胡者，天之骄子也，不为小礼以自烦”。这大概是中国正史里最早出现胡人这个词的明确记载，因此，胡可能就是早期对匈奴人的称呼。《史记·秦始皇纪》也可以印证这一观点，当中有“乃使蒙恬北筑长城而守藩篱，却匈奴七百余里，胡人不敢南下而牧马”的说法。在这里，“匈奴”和“胡人”就是同义词。到了后来，“胡人”的意思不断扩大，发展为泛指北方少数民族，进而又泛指一切外国人。

顺理成章，古人把从西域来的僧人称为胡僧，胡僧说法，有人问：“胡僧讲什么经？”答：“讲八正道。”古文一般都是比较简洁直略的文字，说和讲是一个意思，胡僧讲八正道，简略记述就是胡说八道。后世以讹传讹，逐渐曲解为现在形容一个人信口开河，胡说乱说，不着边际。

八道即八正道(巴利文：Ariyo aṭhaṅgiko maggo，梵文：Ārya aṣṭāṅga mārgaḥ)，也被译为八圣道、八支正道、八支圣道、八圣支道，指的是佛弟子修行达到最高理想境地涅槃的八种方法和途径，故又称八船、八筏，包括：正见解(正见)、正思惟、正语言(正语)、正行为(正业)、正生活(正命)、正精进、正意念(正念)、正禅定(正定)。正见是最重要的道，其余七道，都是在正见的基础上进行精进不懈的修行。

由此可见，胡说八道真不是胡说乱讲，慎之慎之。

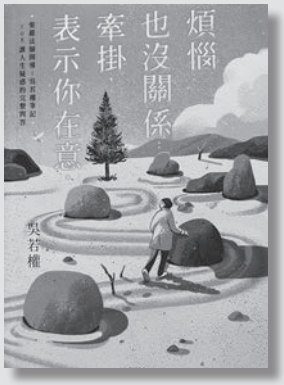
放不下，就握手言和吧 丹尼尔．高曼



很多人对无法克制思想而感到挫败，作者提出的解方是：“放下”与“握手”练习。他的指导是防范于未然，处理我们深层的情绪习惯；当无法放下，就不妨与之交朋友。

一个人的内心或多或少住着“怪物”，让生活与人际关系变得辛苦。它可能是觉得自己没有价值、某种特定的恐惧、或者是自命清高或见不得人好的不良心理。这种遭到扭曲的反应模式，唯有诚实面对自己的情绪惯性，才能让疗愈慢慢发生。

作者通过每次10分钟的练习，让我们远离自我评判，愤世嫉俗等负面情绪，重新感受生活的欢愉。



烦恼，也没关系；牵挂，表示你在意 吴若权

为什么生活多烦恼和忧虑?

烦恼和恐惧，是自己和自己之间，最遥远的距离。之所以深陷痛苦而无法自拔，是因为我们很容易跟着世俗的评论贬低自己。若我们能停止受害者的念头，内心就会变得强大。从而能从痛苦的此岸，度到放下烦恼牵挂的彼岸。

作者以问答方式，为读者提供108个转念练习，让读者领受佛学智慧的同时，也在生活的实践中获益，诚如作者所言：转念回归简单，放下立刻减担。

转念快乐 – 读懂解深密经 **释法源**

《解深密经》是唯识入门的根本经典，却因论述复杂难解，让人不知从何入手。作者将多年潜修唯识止观的心得，以层次分明的解说方法，辅以丰富的图表分类，引导我们循序渐进认识经中奥义。从《解深密经》的传释、架构和内容，介绍佛经起源；简介瑜伽唯识宗派和条例重要的唯识教理；阐述瑜伽止观修行的重点：十八门瑜伽妙行和十地波罗密多；并以心理转识实务运用，提供调节情绪、转念快乐之道。

心随境转是烦恼，境随心转得快乐，快乐其实很简单，只要懂得转念就行。

福慧圆满的妙药 **释宽谦**

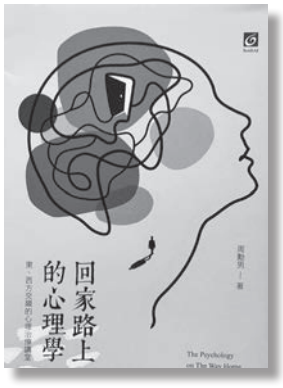
本书是对佛学经典《药师经》的讲解。作者以层次分明、轻松易懂的方式，既解说本经的佛道深意，如何拔除一切业障治生死病，并从丰富多元的生活面向，提供现代人化解身心疾苦的的药方。

近年来天灾人祸频仍，地震、台风席卷全球，战火连天，波及世界能源、食物供应危机，新冠病疫情更牵动所有人的生与死，真的示现了世间无常，非常需要让身心平安的方法。修持药师法门可为置身于灾难与病难共业中的众生带来安定身心的解药。

濒死的慰藉 **玉置妙忧**

遇到医疗失败，病人身心崩溃时，什么时候什么人来告诉他死亡是另一种选择？临终病人想要倾诉内心对死亡的想象与看法，家属却避而不谈，宗教师应该如何帮忙？有些病人临终之际会有幻觉，或梦到与过世亲人相聚，这是怎么一回事？

人是结合精神与肉体的存在，除了医疗手段，还可以给予临终病患适当的心灵抚慰。医疗与宗教不再是平行线，而是形成以相辅相成的交会点。本书通过亲切的笔触，丰富的案例，引导生死学往不同方向思考。



回家路上的心理学 **周勋男**

这不是一本纯心理学的著作，而是带着佛法、儒家的角度去介绍心理学的书。作者融汇东西文化，对心理学的诠释，尤其是在佛法与心理学的交涉提出他独到的见解。

当世界快速的交会，我们是否知道自己身在何处，从何而来，又往何处去？书本带领大家回到生命的最根本——最早的记忆、语言、文化乃至脑、意识、情感、压力，再从佛洛依德、荣格等心理学家到佛陀、道家、儒家；从发展成熟的心理治疗到带着宗教色彩的宗教协谈到民间信仰，读者在一窥人类文明的、智慧发展的脉络的同时，也进行自我探索。

亲子教育

专注的力量

■ 文 · 萧瑶 ■

无论成人或孩童，都需要专注，小到做好一件事情；大到能够成就一番事业，接着便是坚持。

漫漫人生路上，如果专注再加上坚持，就算你先天条件不如他人，也会因为拥有这两项特质而为你加分，使你的人生之路更加顺遂和更加有意义、有价值。

一，从古今中外专注的故事中得到启发。

1 悬梁刺股的故事

东汉时候，有个人名叫孙敬，是著名的政治家。他年轻时勤奋好学，经常关起门，独自一人不停地读书。每天从早到晚读书，常常是废寝忘食。读书时间长，劳累了，还不休息。时间久了，疲倦得直打瞌睡。他怕影响自己的读书学习，就想出了一个特别的办法。他就找一根绳子，一头牢牢的绑在房梁上另一头系在头发上。当他读书疲劳时打盹了，头一低，绳子就会牵住头发，这样会把头皮扯痛了， 马上就清醒了，再继续读书学习。

这种近乎自虐的方式，虽不可取。但为了在学习时不受外界影响的专注态度，的确值得学习。

2 专注让人产生幻觉

巴尔扎克和福楼拜都是法国19世纪著名作家，他们一拿起笔写作，就像著了魔似的。常常对他们在书中塑造的人们达到产生幻觉的地步。

有一次，一个朋友去拜访巴尔扎克。这位朋友敲门时，听见巴尔扎克正在与人激烈争吵：“你这恶棍，这一定要给你点厉害!”他的朋友急心推门进去一看，原来巴尔扎克正在与他作品中的人物在吵架。还有一次，巴尔扎克突然走到在他家作客的朋友面前，激动地痛斥说：“你，你，使这个不幸的少女自杀了!”那位朋友惊惶失措，莫名其妙地张大嘴巴望着他。原来巴尔扎克所说的少女，是他正在创作中的小说《欧也妮葛朗台》中的人物欧也妮。

福楼拜也有同样的情况。一次福楼拜的朋友去看望他。只见福楼拜坐在地板上痛哭，泪如雨下，真是悲痛欲绝。朋友用手使劲地摇摇他的肩膀，问他为何这样伤心?

福楼拜悲痛地回答说：“包法利夫人死了!”“哪个包法利夫人?”朋友不解地问。福楼拜痛苦地指著桌上一大卷稿纸说：“那就是我的包法利夫人呀!”他的朋友明白了原来是小说中的主人公死了。就对他说：“何必伤心呢?你不愿她死，把她写活嘛!”福楼拜哀伤地说：“写到这里，她非死不可，她没法再活了!”

巴尔扎克和福楼拜的作品，所以能誉满全球，就是由于专注对创作完善的执著追求和刻意塑造人物形象的痴迷。最终取得了巨大成就。

二，专注里投入时间，拓展人生的宽度

说到专注就不得不提到时间管理。

我们了解到很多有成就的人，无一不是珍惜时间的人。

他们尽可能地花时间在自己认为最重要的事情上，也会拒绝许多无效社交。因此可以更加专注地做某件事，日积月累，累积了丰富的经验和心得，能力得到提升，从而取得成功。

有一次，笔者去参观一个新加坡的画室，它坐落在购物中心内，成年人和孩子都可以来此学习绘画。教授绘画的都是科班出身的专业老师；每周来此坚持习画，贵在专注与坚持。据观察，同时期入学的学生相比，同样都对绘画有兴趣，能够做到心无旁骛地画画的学生，是专注力更强的，聪明、天赋并不能占最大的优势，谁更加专注，谁更加优秀和出类拔萃。

学习绘画的确是会培养孩子的观察力、专注力和审美能力。这对成人同样适用，只是很多成年人因为生活柴米油盐的琐碎，而忽略了对这些能力的重视；或许在工作及生活中以其他的方式，也会逐渐建立起来这些包括专注力的培养，可能来自从小的原生家庭教育，或后天的自我要求，无论以哪种方式去建立了专注力，对于整个人生来说，都起着决定性作用。

每个人的时间都是有限的，需要合理规划；对学生而言，上课学习书本知识、在学生应该接受受教育的阶段，应付常年考试是必须完成的任务。毕竟学历文凭是每个学生踏入社会的敲门砖。他们需要专注在学习上，其他的事情都是辅助这件事去完成的。

对成人而言，长期坚持专注做一件事情，可能三到五年就会成为这个领域的专家；例如，尝试在正业之外学习别的技能，发展成为斜杠青年；或为以后的职业生涯转型做一个规划。都需要在一段时间里投入专注，才

能看到日积月累的效果。

即便不是为了基本生存而投入的专注，只要一旦投入了这份专注，才能收获胜利的果实。

在多数成人的世界里，专注于提升谋生的技能，是正确的选择。也是在竞争中立于不败之地的关键。

在时间方面可以管理好并且游刃有余的人，被称为“时间管理大师”，都说明了某人在某事上的专注度。

三，选择好专注某件事，将会拓展人生的深度

培养兴趣爱好也需要专注，例如花时间去阅读、练习瑜伽、学习外语、或培养一个兴趣爱好；可以是运动、跳舞，学习声乐或乐器等，都需要时间和专注。有的还需要投入较多的精力和金钱，就得看自己的经济能力是否可以支撑，凡事量力而行，兴趣也是最好的老师，也是能专注和坚持的原动力。

在家长们培养孩子的道路上，永远都是任重而道远。虽然都说新加坡家长怕输，但了解了别的国家家长，对此也是有过之而无不及！

自己曾经也经历了为了让孩子不要输在起跑线上，从小培养孩子跟着国家队教练打乒乓球、跟着硕士研究生的钢琴老师学习弹钢琴；相信因为专业更加专注；但后来因为孩子学业繁重都放弃了。这期间我发现家长自身都缺乏对这件事情的专注度，孩子还小，根本没有主见；这时首先放弃的往往是家长，而不是孩子。想要学有所成必然不是容易走的路。所谓：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！家长也需要时常反省自己在专注做某件事上，是否为孩子树立了良好的榜样?

在培养专注力的道路上，家长的陪伴、鼓励也是必不可少的。家长对孩子的作用如同一个陪跑教练，和孩子一起开始去专注、然后坚持到达终点。这样的家长，我也有接触过几位。除了选对专注事项，所谓选对“赛道”，才有抵达胜利彼岸的可能。

以培养孩子弹钢琴为例，我认识的家长里有两个都是孩子虽然长大成人，但始终没有放弃对钢琴的热爱。在完成大学考试同时顺利通过钢琴考级，专注弹钢琴为学习者带来音乐美好的享受、也是学习疲劳时的减压方式；最终因为专注、坚持所带来的成就感，与学习相辅相成，并不矛盾。只要合理分派好时间，这些兴趣爱好并不会影响学习。但其中专注和毅力的成分必不可少。

而无法坚持下来，多数是害怕吃苦，或说没兴趣，而为自己找一个合理的借口开脱。如果凡事都很容易，那么成功的路上就丝毫都不会拥挤了。

四，专注也挑战人的毅力，没有一帆风顺

专注说起来容易，做起来难。需要决心、行动力和排除一切困难的勇气。

就拿笔者自己学习绘画这件事情来说，因为亲身经历，所以更有感受。从十八、十九岁时就开始学习基础的学院派素描、静物和石膏；再进一步在大学美术系学习油画。当时在老师指导下也认真完成了两三幅大的油画，保留至今。如今早已是大学教授的老师仍对当年我的画赞不绝口。虽然我认为那时绘画的表现手法还是太过稚嫩。但能够打动人心的恰恰是那份专注，我当时画画的状态的确是因为热爱、所以非常专注；画到废寝忘食是常态。

记得年少时在学习绘画期间也遭到家人的强烈反对，时常被质疑、被责骂，可能这就是我们那一代人的父母与子女再正常不过的沟通方式。不可能时时刻刻都是柔声细语的谆谆教导，就算现在我们已为人父母，也无法做到完美的情绪管理。因此，这世界是个轮回。当时父亲认为我靠画画不能谋生，若要画画去追求理想？不如先解决谋生？不久后果然不得不与现实妥协，开始了工作。现在回想起来真的是困难重重、并且历历在目。

距今约二十几年过去了，照片里我和自己所绘油画为背景的照片里，脸上尽显我年少青春时的梦想和对未来的既迷茫又向往。

不禁感叹：少年不知曲中意，知时已是曲中人！

幸运的是，机缘巧合在疫情期间，我又重拾画笔开始画画至今，这次我不想再放弃，想更加专注地做这件事，一直画到老。命运之神总会对你开着玩笑，它会不时地考验你，如果你经受住了考验，过五关斩六将，可能命运才会稍微垂青于你，认为你可以担此重任吧！

我们从小就熟记于心：故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空伐其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

今日今日，虽早已不再有年少时的轻狂，但始终，专注仿佛有股神奇力量，在心底，时而让你隐隐作痛、时而让你感觉心有不甘；对人对事，你都不会轻易放弃。是因为人对自身的要求永远都不会满足。认为自己可以去尝试用专注让自己变得更好、相信有了专注，自己的人生更加美好和精彩。

我们还有时间去构建未来可期的蓝图，在有限的生命里，用专注成就自己、成就更有价值的人生，当你回头望时来时路，不会徒留遗憾，也不会感叹“少状不努力，老大徒伤悲！”

素食 • 斋料 • 健康食品

Daily Green

分享蔬食的魅力

- 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

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

PropNex
Service You Trust

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

询问 **WhatsApp Me 9720 6817**
Email Me ken_bay@hotmail.com

招募经纪 **Recruitment**

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✦

佛教文物 • 书籍

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
Lljay Trading
专营各类佛教文物

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

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

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

其他服务

India & Nepal Pilgrimage Tour
印度、尼泊尔朝圣团

10D9N Tour 4☆Hotels
10天9夜(华语团) fr. $1988

LANKES 蓝客旅游
Tel / Whatsapp 电话: 8800 6658
lankesinternational.com

蓝毗尼、菩提迦耶、鹿野苑、王舍城、毗舍离、拘尸那揭罗

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

有意刊登广告者，请拨电询问详情
6744 4635

殡仪服务

洪友成 ANG YEW SENG FUNERAL PARLOUR
24小时服务

圆满生命的告别,
逝者安息, 家属安心

Ang Yew Seng Funeral Parlour
Blk 38, Sin Ming Drive,
#01-537-545, Singapore 575712
wecare@ays.sg | www.ays.sg

9090 1999
angyewseng
aysfunerals

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

五福寿板店
UNION CASKET

助导光明世界
引航菩提彼岸

郭绪泽居士
（法名：开泽）

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

助刊鸣谢

Tan Seng Boon	$400.00
Zhou Zi Hui	$100.00
Kou Hui Min	$90.00
吴莉贞	$80.00

Choong Siew Mooi	$50.00
陈亚琼合家	$30.00
观连、观原、观利	$25.00

陈大业、陈梦黎	回向先父陈岳梅，先母纪明兰莲增上品	$1,000.00
林徽妤	回向已故祖母云若卿莲增上品	$300.00
黄福山	祈愿黄福山业障消除	$100.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	$48.00
尤莲珠、吴榮源、吴佳美	回向陈四，黄早，陈亚宝，尤亚味，卓免，尤莲花，尤莲枝，尤莲珍，吴诗涎，赖乌枫，往生极乐世界	$40.00
(已故）甄建维		$250.00
(已故）杨春源	回向历代祖先及历代冤亲债主及一切有情、无情众生，往生净土	$120.00

心净身安

八关斋

Eight Precepts Retreat

请上网或亲临二楼办事处报名

报名截止日期：2023年12月15日或额满

报　到：2024年1月1日 (星期一)
早上9时入堂 (当天晚上9时出堂)

赞助费：S$30.00

皈依仪式：下午12时30分 | 广品法师主持

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

PAY NOW

UEN Nos: S64SS0008KSBF
REF: EP及手机号码

佛学班招生

新加坡佛教总会 2024年

Singapore Buddhist Federation Enrolment for year 2024

周日学校－华文

儿童组－6 至 12 岁
少年组－13 至 16 岁
一月七日开课 / 每星期日
9.30am－11.30am
赞助费$100

成人佛学班－华文 (17岁以上)

3年课程－课程涵盖

- 基本佛法
- 心经
- 五乘共法
- 三乘共法
- 大乘不共法

三月八日开课 / 每星期五
8.00pm－9.30pm
赞助费$100

Adults Dharma Classes －In English (17 years old & above)

2 Years Course－Subjects

- Basic Teaching
- The Way to Buddhahood

Fee: $100 per year
Friday from 8th March 2024 /
8.00pm to 9.30pm

请上网或亲临二楼办事处报名

Pls register online or visit us@
2nd floor office

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

UEN Nos: S64SS0008KSBF
REF: Sunday Sch or Adult Class and HP Nos