

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST



龙翔九天
惠泽八方

ISSN 1793-8023



9 771793 802003



农历甲辰年
2024 Happy New Year



目录 contents

| ISSUE 525 | JAN - MAR 2024 |

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
先锋出版私人有限公司
Pioneers & Leaders Centre
4 Ubi View, Singapore 408557
Tel: (65)6745 8733
Refine Printing Pte Ltd

p.1 2024年新春献词 释广品

佛教活动

p.2 2023年佛教总会回顾 一峰

p.4 佛教会85周年会庆爱心慈善素午宴

p.6 **Our Valued Partner : 大爱妈妈**
(The Great Love Mothers from Tzu Chi Singapore)

by: Chung-Wee Shi Ming

般若文稿

p.12 《楞严经》中譬喻的作用 妙相

p.15 要学会化解与包容 关鑫

p.16 略说三转四谛法轮 张瑞

p.18 伽蓝殿与伽蓝菩萨 刘敏荣

p.20 佛言祖语 策进后学 — 读莲池大师《禅关策进》 僧禅

p.24 四种涅槃 吕真观

p.26 佛教的基本禁忌 董良

p.30 生死即涅槃 王应贵

p.32 感应道交 马行荣

佛化生活

p.34 禅思小语: 生命 心绢

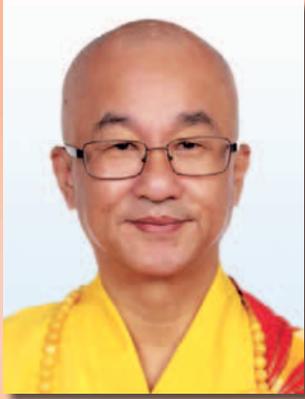
p.36 佛教成语: 天花乱坠 赵宏

p.37 佛说漫画(1): 心中有佛的人... 杨怀勤

p.38 佛说漫画(2): 佛茶治病 梁云清

p.40 开卷有益: 生活中的修行

p.42 亲子教育: 读万卷书, 行万里路 萧瑶



释广品



新年伊始，万象更新，祥云瑞气，广品谨此向僧俗四众，十方善信致以竭诚的祈福与问安！

世态无常，在2023年里，当大家看到走出疫情的一线曙光，百业待兴的苗头时，一连串的地缘冲突与紧张态势，却在世界几个地方突然冒起，而且还在持续延烧。这不但牺牲了许多无辜的宝贵生命，也重挫和打乱各国经济复苏的计划与步伐。

佛教相信万法唯心造，唯有消除贪嗔痴三毒，净化人心，世界才可能远离战争所带来破坏与创伤，挽救众生于水深火热之中，以及达到真正持久的和平。

承佛陀加持，国人上下一心，当局及时推出一系列纾困措施与援助配套，刺激经济增长，人民安居乐业，让大家度过安稳的2023年，使岛国成为人间净土，幸福之邦。

展望2024岁次甲辰，尽管国内外仍然存在着不明朗和不稳定因素，然秉持新加坡人特有的逆境求存和同舟共济精神，我们谨慎乐观地期待一个幸福的龙年。

龙翔九天 惠泽八方



2023佛教总会回顾

■ 一峰 ■

在迎接龙年到来的同时，回顾过往一年。有鉴于疫情的阴霾逐渐消退，国民生活也走进一个新日常，新加坡佛教总会在继续在弘法、文化、社会慈善与教育方面，献出它的一份力量。

弘法 新春系列活动

每逢春节，佛教总会举行系列活动庆祝。于2月4日(正月十四)在会所大礼堂举行新春团拜和祝福礼，在这一天，僧俗四众聚集一堂，互相祝福，共庆佳节。

早在1月24日(正月初三)，佛教总会佛学班同学会则为一项祝福仪式“圆满吉祥福慧灯”进行直播，仪式由广品大和尚率领佛弟子们一起讽诵药师经。

在新春期间，佛教总会的脸书网页也发布了广品大和尚的视频：“你知道元宵与佛教的关系”“为什么佛教徒供天”“人从哪里来”，以解答信众一直存有的疑惑。

值得一提的是，佛总阔别两年，再次回归参与实体妆艺大游行的现场演出。缤纷靓丽的服饰，载歌载舞的游行队伍，在烟花璀璨和一片欢腾声中，让人留下深刻的印象。

文化 首办新加坡佛教论坛

为探讨迈入后疫情时代，新挑战接续浮现的当下，佛教如何在多元文化的新加坡社会跨越障碍保持其时代性，新加坡佛教总会在10月14日至15日，假光明山普觉禅寺首办新加坡佛教论坛，主题为“现代新加坡的佛教远景”。这一次的论坛汇聚了本地佛教领袖代表和各界翘楚，共同擘画本地佛教的未来蓝图。

研讨会分两天进行。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。次日的活动，则以年轻人为对象，举行一系列提升心灵的讲座与各种创意工作坊。

尚达曼与年轻人对话会

佛总青年团于8月20日，假光明山普觉禅寺举行了一场时任总统选举准候选人尚达曼与年轻人的对话会，出席者针对时下年轻人所关注的话题进行对话。对话中，尚达曼对民众所关心的话题亦给予富有前瞻性、有建设性的意见。





社会慈善 慈善团体与公益机构监管 (第四修订版)准证说明会

4月12日，佛教总会与文化社区青年部慈善署，慈善理事会联办上述说明会，出席者超过180人，包括寺院庵堂团体、各宗教、社团、体育与艺术团体代表。说明会主要讨论有关慈善监管条例的更新与最新修订，佛教总会担任了一个桥梁角色，让各团体组织对更新条例更清楚了解，在有效管理内部事宜的同时，更有助于它们提高对外界的透明度，加强公众对慈善团体的信心。

佛总监狱义工的奉献

佛总自1978年以来，就积极投入在监狱的义务工作，去年8月25日在新加坡监狱服务义工颁奖典礼中，受到大会主宾内政部及国家发展部政务部长费沙尔副教授大力赞扬，并获颁护航奖。同时，总会义工陈日光居士获颁英雄奖，以表彰他21年在监狱付出的贡献；其余的10数名义工也分别获颁3年至20年不等的长期服务奖。

佛教总会也受邀成为新加坡监狱服务所成立的更生人互联网(Desistor Network)之一员，旨在协助更生人回归社会，重新投入社会。佛教总会属下友园，也积极举行了多个活动，从生活和精神的两个层面给予有力的支援。

例如：举办由佛教总会会长广品大和尚主讲的“如何掌控您的心理情绪”讲座，结合心理学与唯识观点，阐述如何有效管理内在情绪；另外，也有安排访问养老院，捐赠物资与互动唱歌等。

教育 佛总属下的学校也在成绩上、服务上也有显著地提升

菩提学校

2023年菩提学校庆祝建校75周年，除了展出“菩提校史长廊”让后辈对学校发展有更深认识，对前辈们的辛劳付出感恩的同时，也装置了水耕种植法，让学生通过实际的学习体验，了解天然种植对保护环境的好处。由学生种植出来的蔬菜，会送给年长者食用，以让学生可与长者互动与回馈社会。

文殊中学

文殊中学迎来41周年的同时，也颁布了不少好消息。无论是在考试成绩上或是课外活动，学生都表现优异，O水准与N水准的学生表现也明显提升，特别是O水准或优异8A与7A的学生人数也增加不少。

悉达多托儿中心

悉达多托儿中心为感谢中心主任、教职员、义工、家长无私地为中心付出大部分的时间与精力，决定从明年开始办托婴服务，为上班家长提供一个高素质与安全服务，让他们忘却后顾之忧。

马林百列菩提学生托管中心

在新的主管管理下，学生人数一直在增加中，中心也在新的主管下装修数次，变得焕然一新。家长及学生们甚是欢喜。





佛教会85周年会庆

爱心慈善素午宴

佛教会为庆祝创会85周年，于11月11日至11月13日举行三日《华严宝忏》法会，祈愿国泰民安，世界和平。此外，于11月19日，在甘榜乌美民众俱乐部举办爱心慈善素午宴，招待来自Sree Narayana Mission, Sunlove Home 和菜市集选区的年长者。

文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉先生为大会主宾，新加坡佛教总会会长广品法师、各宗教代表、社区领袖也受邀参与其胜。



佛教会主席宝通法师表示，佛教会自法乐法师(Venerable Dhammasukha)于1939年创立以来，就以弘扬佛法的慈悲精神与利益一切众生作为主要目标。85年来，在面对不少挑战下，仍然砥砺前行，一步一脚印走至今日。

“新加坡建国初期，困难重重，幸好国人同心协力，团结一致，新加坡才取得今日的成就，这都要归功于国民，特别是年长人士。借这次的聚会，感谢你们曾经为国家做出的贡献。尽管你们已经衰老了，但是你们的付出却不曾被遗忘过。今天的义工大部分都较年轻，不过他们都愿意与你们交流互



动，聆听你们的心声，希望你们不要见外。”

法师也指出，多年来，佛教会为表达对弱势群体与年长居民的关爱，经常给予物资与金钱上的资助。

“趁85周年会庆之喜，佛教会于日前已捐赠10万元给多个慈善机构和学校；释迦善女会也借这因缘捐赠了10万元给国家肾脏基金会，希望能减轻洗肾病友负担。前几天，一批生活物资也已经送往Sree Narayana Mission疗养院，今天，我们也准备了30元的职总购物礼券送给来自菜市集选区的60位长者。”

佛教会将继续回馈社会，并继续与政府机构合作，积极参与政府倡导的“新加坡携手前进运动”(Forward Singapore)所制定的活动，携手凝聚民众，促进社会稳定与和谐。

主宾唐振辉部长在他的致辞中鼓励大家说：“年龄只是一个数字，千万不能让它来限制自己的前进，时刻要告诉自己我还能想做我要做的事。”

当天，许多宗教团体、社区代表都踊跃出席，部长因此欣慰地表示，我国是个多元宗教、种族与文化的国家，但大家都能秉持自己是新加坡人的

理念而和谐相处，共同努力，这种精神值得表扬。

他亦感谢佛教会一直遵循佛陀慈悲喜舍的教导，不分信仰、种族、无私地为社会付出，彰显新加坡多元文化而一个国家的独特性。

席间，除了美食之外，还有轻松有趣的群体游戏以及歌唱节目等表演。最难得的是我们的年长宾客都毫无拘束地上台与表演者互动。部长在派发红包时，也情不自禁地与年长者一起共舞，把欢乐的气氛推向了高潮，一场有意义的聚会就在欢愉中圆满落幕。



Our Valued Partner : 大爱妈妈 (The Great Love Mothers from Tzu Chi Singapore)

■ Written by: Mrs Chung-Wee Shi Ming, HOD Character and Citizenship Education ■

At Maha Bodhi School, we are grateful for the unwavering support we receive from the Singapore Buddhist Federation, our stakeholders, and our dedicated partners. Among these cherished partners is 大爱妈妈, The Great Love Mothers from Tzu Chi Singapore.

大爱妈妈's mission is to sow the seeds of goodness within the hearts of our young pupils. Through a diverse range of activities, including storytelling, videos, sign language songs, games, and the sharing of 静思语 (Jing Si Aphorisms), they captivate the attention of our Lower Primary students during termly sharing sessions and recess activities. The core objective of these termly sharing sessions is to heighten the pupils' awareness of their role in caring for the environment. 大爱妈妈 instills in them the powerful mantra, “口说好话, 心想好意, 身行好事, 脚走好路,” reminding them of their ability to choose their words and actions positively to influence others.

In one particular lesson, 大爱妈妈 emphasised the Jing Si Aphorisms found in the Pupils' Journal, “环保小小兵, 垃圾变黄金” and “爱护身边五, 惜福且知足.” Through a cartoon video featuring the character, Mojie, pupils learnt the value of cherishing their possessions and reusing materials wisely. This lesson not only emphasized contentment but also educated pupils about recyclable and reusable materials. The pupils' learning is extended through



engaging recess activities related to Jing Si Aphorisms and recycling.

大爱妈妈 also educate our Upper Primary pupils on upcycling efforts during the Experiential Week. This hands-on learning experience is both educational and enjoyable, teaching students the significance of making small yet impactful contributions to the 3Rs (Reduce, Reuse, Recycle) efforts.

Environmental education holds a place in our hearts. At the primary level, pupils study conservation, pollution's negative consequences, global warming, and deforestation in their Science classes. We hope to collaborate more closely with 大爱妈妈 to reinforce the crucial ACE message: to be Aware, Care to make a difference, and Express it through our words and actions to make a positive difference.



In our Primary 3 Buddy Clean Workshop, pupils learnt about their roles in maintaining a clean environment. Going forward, we intend to involve 大爱妈妈 in coaching the pupils in this project, ensuring they not only fulfill their responsibilities but also do so with mindfulness. We also envision a closer partnership with 大爱妈妈 in co-creating the hands-on segment of the Primary 5 Values-In-Action (VIA) "Waste Not Want Not" Project which educates pupils about the

limitations of Singapore's waste management system and the limited lifespan of Pulau Semakau as a landfill. We aim to engage our pupils more meaningfully in the 3Rs efforts with the support of 大爱妈妈.

大爱妈妈 plays a vital role in guiding our pupils during the annual Tea-offering Ceremony at our Teachers' Day Concert to show their gratitude, respect, and love for their teachers. Each year, our volunteers patiently prepare the students for this ceremony, crafting Teachers' Day bookmarks with dedication, arranging cups with care, brewing tea with love, and showering pupils with encouragement before and after the event. The ceremony demands mindfulness and focus from every pupil participant, and their pride in their contribution is palpable.

This message on the Teachers' Day 大爱妈妈 bookmark reads, "Every achievement grows out of the seed of determination. 任何事都是从一个决心, 一个种子开始." With shared goals in nurturing our pupils' character and fostering active citizenship, we hope to strengthen our partnership with 大爱妈妈. Together, we continue to sow the seeds of goodness in our pupils, empowering them to make a positive impact on others and care for the environment in their unique ways.



龙 德 在 田

- 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
- 清莲寺
- 洛伽山庄
- 新加坡佛教施诊所
- 善德堂
- 般若念佛堂
- 天竺山毗卢寺
- 旃檀林
- 般若净苑
- 福慧讲堂

浓 心 厚 行

- 观慈精舍
- 大悲院
- 佛教会
- 观音亭
- 积善堂
- 宝光佛堂
- 法轮社
- 天南佛堂
- 妙音觉苑
- 能仁精舍
- 海印学佛会
- 观音救苦会
- 東昫閣
- 万佛堂莲池精舍
- 大悲佛教中心
- 南海飞来观音寺
- 十方佛林

隆 事 兴 业

- 万佛林
- 观音堂佛祖庙
- 如切观音堂
- 新加坡佛教居士林
- 释迦善女会
- 善福堂
- 圆觉宗（新加坡）
- 佛缘林
- 新加坡佛教青年弘法团
- 国际佛光会新加坡协会
- 法鼓山新加坡护法会
- 普济寺佛学研究会
- 竹林寺
- 菩提佛院
- 福缘堂
- 吉祥宝聚寺
- 宽济堂念佛社
- 天寿堂吕祖宫

龙天佑生

- 善缘堂
- 慧明讲堂
- 香莲寺
- 大愿共修会
- 莲池阁寺
- 薈菴院
- 龙华藏院
- 海印古寺
- 光明山普觉禅寺
- 观自斋
- 益群旅行社（新加坡）
- 仁婷贸易私人有限公司
- 长青佛教文化服务社
- 国营印刷
- 钰玺工作坊
- 释广品
- 陈友明夫妇

《楞严经》 中譬喻的作用

■ 文 · 妙相 ■

“譬喻”是十二部经之一，也是佛陀使用的十二种说法方式之一。佛经中的“譬喻”将深奥的佛法义理用形象直观的事例表现出来，让一般人更容易理解和接受。佛之所以被称为人天导师，不但因为佛掌握了宇宙间最究竟的真理，更因为他能将这



最究竟的真理通过譬喻等契合众生根机的方式，传授给芸芸众生，让所有听闻者都能信受奉行，帮助众生脱离苦海。

《楞严经》是大乘佛教的重要经典，有“开悟的楞严，成佛的法华”之称。本经讲述了阿难至外地托钵乞食，遭受摩登伽女的诱惑，几将破戒。佛陀知道阿难被淫术所困，于是派遣文殊菩萨用神咒来守护他。待阿难返回住所之后，摩登伽女也尾随而至。此时佛陀就为摩登伽女开示，使之出家学道。本经是开示修禅、耳根圆通、五蕴魔境等禅法要义的经典。经中讲述了佛法最高最根本的道理，并指明了具体的修证道路。《楞严经》不但义理精深，其语言修辞也极为精美，常常让人赞叹不已，尤其是运用的譬喻，形象生动，妥帖恰当，让人回味无穷。

一、蒸沙作饭

“蒸沙作饭”出自《楞严经》卷六：“若不断淫，修禅定者，如蒸沙石欲其成饭，经千百劫，只名热沙。”一个人如果不断除淫欲，而去修习禅定，就好像蒸煮沙石想其成饭，纵然经过千百劫蒸出来的东西也只是热沙而不是饭。由于所用材料和方法不对，即便经过再多努力也不可能成功。在《楞严经》卷一中也有这种提法，经云：“错乱修习，犹如煮沙，欲成嘉馔，纵经尘

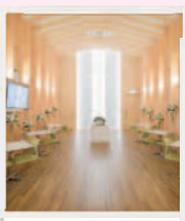


Ang Chin Moh
FUNERAL DIRECTORS
洪振茂生命礼仪



6226 3333 (24小时)

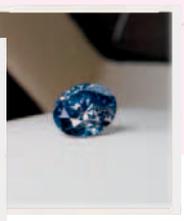
佛教殡葬专家 | 家族企业 | 一站式服务



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。



100% ASSOCIATION OF FUNERAL DIRECTORS



NFDA
National Funeral Directors Association
Pursuit of Excellence
Award Recipient
2018 - 2021



CHAMPIONS OF GOOD
2022



扫描二维码
了解详情

www.angchinmoh.com.sg
88 Geylang Bahru, #01-2724, Singapore 339696

劫终不能得。”不掌握佛法的正确修习途径，盲修瞎练，就像企图用沙子来做成美味可口的饭菜，即使经历像微尘那么多的劫数，也不可能。

二、怖头狂走

佛在《楞严经》中说，一切众生本来有清净圆满的真心，只因虚妄分别，才使真心沦为妄心。清净的真心为什么会突然产生虚妄分别呢？“一切众生何因有妄，自蔽妙明，受此沦溺？”佛说，虚妄乃是无端生起，没有根性，当体即灭。为了更形象地说明这一问题，佛陀在《楞严经》卷四中举了演若达多怖头狂走的故事。经中说，在室罗城中有一个叫演若达多的人，突然有一天早上照镜子，看到镜子中的头眉目清楚可见，非常喜爱，反观自己的头，怎么看不到眉目，因此生起大嗔恨心，以为这是妖怪的头，不是他自己原来的头了，然后就像发疯了一样四处狂奔乱叫。

这是以演若达多之本头比喻真性，镜中之头比喻妄相。喜见镜中之头有眉目，比喻妄取幻境为真性而坚执不舍；嗔责己头不见眉目，则比喻迷背真性。

佛于是问，他为什么会发狂呢？是因为照镜子？是因为看到镜中头？是因为他看到镜中头然后产生妄想所以狂走？那我们平时每天都做这些事，为什么不像他一样也狂走呢？所以，演若达多怖头狂走，是无端生起的虚妄分别，没有任何实在的原因。正因为如此，当他发了半天狂，“忽然狂歇，头非外得”，忽然平静下来，才发现头好好的，哪有什么妖怪？分明是自己一时迷妄而已。这就好像众生本来就有清净真心，就是因为无端生起的无明妄想，遮蔽真心，导致沦落错乱，如果消除无明，真心就在那里。

三、虚空本无方圆

人的心体和见性周遍法界本来圆满，由于一念无明，攀缘外境，才会产生大小多少好坏等种种分别。佛在向阿难解说这一义理时，作了虚空本无方圆的譬喻。如《楞严经》卷二云：

譬如方器，中见方空，吾复问汝，此方器中所见方空，为复定方，为不定方。若定方者，别安圆器，空应不圆。若不定者，在方器中，应无方空。汝言不知斯义所在，义性如是，云何为在？阿难：若复欲令入无方圆，但除器方，空体无方，不应说言，更除虚空方相所在。阿难！若复欲令入无方圆，但除器方，空体无方，不应说言，更除虚空，方相所

在。若如汝问，入室之时，缩见令小，仰观日时，汝岂挽见，齐于日面？若筑墙宇，能夹断见，穿为小窦，宁无续迹？是义不然。一切众生，从无始来，迷己为物，失于本心，为物所转，故于是中，观大观小。若能转物，则同如来。身心圆明，不动道场，于一毛端，遍能含受，十方国土。

这段经文意思是说，现在有一个空的方形器皿，那么器皿中的空是方形的吗？如果是方形的话，你把这个方形器皿拿走，在原来的地方放一个圆形器皿，那它怎么又成圆形的呢？所以说，虚空本来无所谓方圆，就是因为放了这些方器圆器，才产生了虚空是方形还是圆形的虚妄分别。用禅宗的偈语说就是，“本来无一物，何处惹尘埃？”心体（即类比虚空）本来无量无边，哪里有什么尘埃（即类比方圆）呢？那些尘埃，不过是自寻烦恼而已。

经文借方器见方，圆器见圆，虚空本无方圆的例子，说明见性也本无大小，自在无碍。假如见性有大小，看见房屋变小，那看见太阳是不是要把见性拉长到和太阳一样大？事实并非如此。

四、身体衰老，自性无衰老

众生皆有不生不灭的清净自性本体，如何让大众明白这一点呢？佛为引导波斯匿王于是举了身体衰老，自性无衰老的譬喻。《楞严经》卷二中佛陀就讲述了这则故事。经中说，佛问波斯匿王，你的身体是像金刚一样永恒常在呢，还是最终会坏灭呢？波斯匿王说，我的身体每时每刻都在不停地发生变化，在一步步走向衰老，最终走向坏灭。为什么这么说呢？我还是孩童的时候，肌肤莹润，及至年长，血气充满，到如今年老，形容枯槁，发白面皱，不久这色身就会坏灭，这都是无形之中一点点变化而来的。

佛陀又问，你见过恒河吗？波斯匿王说，见过啊，我三岁的时候，母亲就带我去看过。佛问，你十三岁的时候再去看，恒河有变化吗？答曰，跟原来一样，乃至二十三岁、三十三岁到现在我六十二岁，恒河还是原来的恒河。佛问，你刚才说你的身体从小到大都在不停变迁，不断变老，那么，你见到恒河的这种能见的自性，有没有变老呢？答曰，没有，虽然我的脸越来越皱，但我能看到恒河的这一见性，却没有皱，从小到大都是一样。佛说，这就对了，凡是不断变迁的东西都会最终坏灭，而自始至终不变的东西是不会坏灭的，而这就是你的清净自性的心体。

五、邀空花结空果

佛陀在《楞严经》中告诉我们，一切烦恼和妄想，都好比是你眼睛生病时看到虚空中有华(即花)显现一样，实际上华是根本不存在的，不过是由于病眼所产生的妄想罢了，我们认清这一事实，当下舍弃这种妄想，就会回归本来的清净本心。经云：

观相元妄，无可指陈，犹邀空华，结为空果，云何诘其相陵灭义？观性元真，唯妙觉明，妙觉明心，先非水火，云何复问不相容者？富楼那！汝以色空，相倾相夺于如来藏。而如来藏，随为色空，周遍法界。是故于中，风动空澄，日明云暗。众生迷闷，背觉合尘，故发尘劳，有世间相。我以妙明不灭不生合如来藏，而如来藏唯妙觉明，圆照法界。是故于中，一为无量，无量为—；小中现大，大中现小。不动道场遍十方界，身含十方无尽虚空，于

一毛端现宝王刹，坐微尘里转大法轮。灭尘合觉，故发真如妙觉明性。

但是按照凡夫一贯妄想攀缘之心来思维，他们就会把这本来没有的花当做实在的，而进一步追问，既然有花，应该会结果的吧，到底是结什么样的果呢？红的还是绿的？由此产生更多的虚妄分别。岂不知花本来是空的，见空有花已是虚妄，再进而思维此花要结果，岂不是妄上加妄？无怪众生沉沦颠倒，都是因为这无始以来养成的攀缘心的习气，而只要明白虚妄当体为空，就可回归清净，虚妄自灭。

对于学佛者来说，若能深入学习本经中的这些譬喻，不仅能更深入理解佛法的义理，而且可以增长慧根，提升修养，舍弃烦恼，快乐生活，将佛的智慧融入生活的当下。



新加坡佛教总会新春祈福

谨订于2024年2月17日正月初八(星期六)上午10时在本会佛教礼堂举行新春团拜及上供，祈求世界和平、国泰民安、众具福慧。

敬备薄素

新加坡佛教总会
会长及全体理事 敬邀

*出席者请于9时45分入席，僧伽请自备海青戒衣，在家众海青。

SBF LUNAR NEW YEAR BLESSING

President and Council Members of
Singapore Buddhist Federation

cordially invites you

to its Lunar New Year Gathering
on 17th Feb 2024 (Saturday) at 10am at SBF Buddhist Hall
to pray for world peace, prosperity of our nation, bliss and wisdom
for all

*Guests to be seated by 9.45am
Sangha, please bring along your Haiqing and robe; Laities, Haiqing.

要学会化解与包容

《从容录》第五十七则载：“严阳尊者问赵州：一物不将来时如何？州云：放下著！严云：一物不将来，放下个甚么？州云：恁么则担取去！”

一物不将来，禅宗公案。“将来”，意为带来、执持。“一物不将来”，即没有任何执著。

这则公案的大意是，严阳尊者当年曾请教赵州和尚：当修行已到没有任何执念，这时候该如何继续呢？赵州说，放下。严阳不明白，便问，已经没有任何执念，到了空的境界了，什么都没有了，放下什么呢？赵州说，既然放不下，就担起来吧。

据说，严阳就在这一问一答中开悟。

到底是放下还是担起？每一个人都想参悟这其中的玄机，大多数人的看法是，严阳一定把“一物不将来”真的放下了。因为只有放下，才能得遇禅理，这就像释迦二十九岁时弃名抛妻，接受苦难的修行，三十五岁时则连修行也不谈，放下了名利，放下了苦乐，放下了对修行的迷与信，超越人我界限，这才在菩提树下开悟。

佛家讲“色即是空，空即是色”，我觉得，无论“色”还是“空”，都是修行的最初阶段，是凡俗之人叩开佛门的启蒙。能抛弃色身，抛弃光怪陆离的世界，放空自己，对于凡人来说，已是一大进步。

由色入空易。由色入空，就是打扫，就是抛弃，就是远离，跟今日此时之前的时间告别，跟今日此时之前所有的人和事告别，名片上的头衔，所有的荣耀，所有的悲伤……洒扫之后的空就是修行者的极致所在，等到抛却最后的色身，便可以脱离轮回之苦，进入西方极乐世界。

进入极乐世界是一种美好的梦想，却落入迷与信的樊笼。只要还有进入极乐世界的执念，就与修行背道而驰。所以这个极乐世界与修行是一对不可调和的矛盾体。

由色入空，不是佛的本意，由色入空后，还要由空入色。佛家所谓的空，是一种空灵、虚无，是宇宙的奇点——它看起来一无所有，却包容巨大，囊括寰宇，只是因为它广阔无边、无穷大，万物才被它包容却不会满溢，不但不满溢，还要化成奇点不可分割的一部分，万物的“色身”构成了奇点，因此它也就无所谓满与空，这种空，亦是色。

修行者追求的“空”，如果只是“放下、抛弃”，就太过浅薄了，穷其一生的修行，说到底就是为了打开自己。眼界要打开，见识要打开，胸怀要打开，对“色”和“空”的认识更要打开。只有打开自己，才会格局扩大，虚怀若谷，才会达到“空”的境界，所谓的“空”，不是空空荡荡，不是一无所有，而是万物化于心中，万物入我心中而不留痕迹；“空”不是排除，不是倒掉，而是消化吸收，是化有为无，是把自己的小宇宙打开，找到那个凝聚了万物的奇点。

这个时候，活着，色身也可以脱离自我，这个时候，我们也会找到菩提树。这个时候，我们也就开悟了。

赵州之所以令严阳“放下”，是因为严阳执著于“一物不将来”，并未真正解脱。真正解脱者，就应无一切执著，连“空”也要放下。

既然放不下，索性担起来吧，担起来，不是修行的大忌，而是修行的另一个层次。这就好比垃圾，倘若倒掉，只是从一个地方转移到另一个地方，存在方式改变了，却并不能完全消失，真正的处理方式便是化解，一部分进行再利用，一部分彻底消失。

修行，不止要放下，还要拾取，还要化解，还要包容。

■ 文 · 关鑫 ■

略说 三转四谛法轮

■ 文 · 张瑞 ■

在佛教经典中，称佛陀说法叫转法轮。所谓法轮，是对佛法的喻称。以轮比喻佛法，其义有三：一是摧破之义，因佛法能摧破众生之罪恶，犹如转轮圣王之轮宝，能辗摧山岳岩石，故喻之为法轮。二是辗转之义，因佛说法不停滞于一人一处，犹如车轮辗转不停，故称法轮。三是圆满之义，因佛所说之教法圆满无缺，故以轮之圆满喻之，而称法轮。《大智度论》卷二十五云：“佛转法轮，一切世间天及人中无碍无遮。……遇佛法轮，一切烦恼毒皆灭。……一切邪见、疑悔、灾害皆悉消灭。”

法轮，又作梵轮，诸经论对于此一异称举出各种理由，赅括之，有下列数种说法：一、梵，即清净之义，而佛之说法清净；二、称佛是大梵，以梵音演说法；三、佛陀初成道时，梵天来劝请转法轮；四、佛以慈、悲、喜、舍四梵行心（四无量心）宣说大法；五、古代印度世人贵梵天，为随顺世人，故而称梵轮。然亦有称法轮、梵轮二者相异，以梵轮为教示慈、悲、喜、舍四无量心及四禅定法之禅定圣道；法轮为教示苦、集、灭、道四圣谛及修持三十七道品之智慧圣道。

关于法轮之自性，诸部说法各异。其中，说一切有部、多闻部、经量部等十部，主张以八正道为法轮之体；而大众部、法藏部、饮光部等十部，则以佛语为法轮之体。其说见于《大毗婆沙论》卷一八二、卷一八三、《俱舍论》卷二十四、《大乘法苑义林章》卷一本总料简章、北本《大般涅槃经》卷十四等。《华严经探玄记》卷三复依五教说法之浅深，而论法轮之体性不同，谓小乘教以八正道为法轮之体，初教以无分别智为法轮之体，终教以真理为法轮之体，顿教以理智俱泯、言亡虑绝为法轮之体，圆教则以无尽法门为法轮之体。

此外，法轮一词，古来每用于判教之时，而有三法轮、三转法轮等名称。

• 转法轮

转法轮，又作转梵轮，为八相成道之一。释尊一代化仪总有八种相，其中，转法轮即指释尊为令众生得道而说法。法轮本为印度古代之战车，以回转战车即可粉碎敌人，譬喻佛陀所说之教法于众生之中回转，即可破碎众生之迷惑。又转轮圣王转动金轮，以降伏怨敌。而释尊以说法降伏恶魔，故称转法轮。释尊成道后，最初在鹿野苑为憍陈如等五比丘宣说四谛法，此为转法轮之始，称为初转法轮。

关于初转法轮之时日，《过去现在因果经》卷三、《法华经》卷一《方便品》载为佛成道三七日之后，《十地经论》卷一载第二七日后，《四分律》卷三十一载六七日后，《方广大庄严经》卷十载七七日后，《五分律》卷十五载八七日后，《大智度论》卷七、卷三十四载五十七日后。

相对于鹿野苑之初转法轮，大乘经典常称自经为第二或第三度转法轮。《大般若经》卷十二《无作品》载，鹿苑四谛之法轮为初转，开说般若之法为第二法轮转。《解深密经》卷二《无自性相品》载，鹿苑之四谛说法为初时；般若皆空之说，为第二时；深密中道之教，为第三时。又真谛及玄奘立“三法轮”之说，初时之有教为转法轮，第二时之空教为照法轮，第三时之中道教为持法轮。吉藏所撰之《法华游意》复依《法华经》卷二之文，别立三法轮，谓华严一乘教为根本法轮，中间之三乘教为枝末法轮，法华之会三归一为摄末归本法轮。此等皆系就释尊说法之内容，而于转法轮立有诸种分别。

此外，诸经论亦有就诸佛菩萨所说法之不同，而立法轮之名，如《海龙王经》卷三《女宝锦受决品》，谓宝锦女转无动轮、本无轮、无断轮、无着轮、无二轮、无言法轮、清净轮、断诸不调轮、无乱轮、至诚轮、空无轮等诸法轮。《悲华经》卷五载，菩萨成就四清净法，转虚空法轮、不可思议法轮、不可量法轮、无我法轮、无言说法轮、出世法轮、通达法轮等。《旧华严经》卷三十一载，一切诸佛转妙法轮、无量法轮、一切觉法轮、知一切法藏法轮、无着法轮、无碍法轮、一切世间灯法轮、示现一切智法轮、一切诸佛同一法轮等。

《新华严经》卷五十九载，如来转法轮有十种事：

- (一) 具足清净之四无畏；
- (二) 出生四辩随顺之音声；
- (三) 善能开阐四真谛之相；
- (四) 随顺诸佛之无碍解脱；
- (五) 能令众生之心皆净信；
- (六) 能拔众生诸苦之毒箭；
- (七) 大悲愿力之所加持；
- (八) 随出音声普遍十方一切世界；
- (九) 于阿僧祇劫说法不断；
- (十) 随所说法，皆能生起根力觉道禅定解脱三昧等法。

《大乘法苑义林章》卷一、《法华经玄赞》卷二、卷四等，广就五门分别法轮之体，即：八圣道为法轮之体；四圣谛、十二因缘、三性等诸法为法轮之境；五蕴之功德为法轮之眷属；闻思修三慧为法轮之因；菩提涅槃为法轮之果。

又释尊转法轮之像，称转法轮像。说法之高座，称转法轮座。说法之堂宇，称转法轮堂。

• 三转法轮

三转法轮是指佛陀成道之后三转四谛之法轮：

一是示转，指示此是苦，此是集，此是灭，此是道。二是劝转，劝示此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。三是证转，证示此是苦，我已知，不复更知；此是集，我已断，不复更断；此是灭，我已证，不复更证；此是道，我已修，不复更修。以每一转各具眼、智、明、觉四行相，故成十二行相。

三转四谛法轮中的四谛，指苦、集、灭、道四种正确无误之真理。此四者皆真实不虚，故称四谛、四真谛；又此四者为圣者所知见，故称四圣谛。四谛大体上乃佛教用以解释宇宙现象的十二缘起说之归纳，为原始佛教教义之大纲，乃释尊最初之说法。四谛依次称为苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道圣谛，

其中，苦与集表示迷妄世界之果与因，而灭与道表示证悟世界之果与因。也就是世间有漏之果为苦谛，世间有漏之因为集谛，出世无漏之果为灭谛，出世无漏之因为道谛。据《大毗婆沙论》卷七十七所说四谛之义，即：

- (一) 苦谛，苦，泛指逼迫身心苦恼之状态。审实世间事物，不论有情、非情悉皆为苦；亦即对人生及环境所作之价值判断，认为世俗之一切，本质皆苦。苦谛即关于生死实是苦之真谛。
- (二) 集谛，集，招聚之义。审实一切烦恼惑业，实能招集三界生死苦果。集谛即关于世间人生诸苦之生起及其根源之真谛。
- (三) 灭谛，灭，即寂灭；审实断除苦之根本一欲爱，则得苦灭，可入于涅槃之境界。灭谛即关于灭尽苦、集之真谛。
- (四) 道谛，道，能通之义。审实灭苦之道，乃正见、正思惟等八正道，若依此而修行，则可超脱苦、集二谛，达到寂静涅槃之境。道谛即关于八正道之真谛。

四谛是佛陀成道之后，于鹿野苑为五比丘初转法轮之说，为佛教中之基本教义，并为生死解脱之唯一方法。后世虽以四谛为声闻之法，然除小乘教中有此生死解脱之说外，于大乘经典中亦有此四谛之说，如《胜鬘经》《北本大般涅槃经》卷十二、卷十三等，不仅附有大乘之解释，并对四谛之深义有所发挥。

伽蓝殿与伽蓝菩萨



伽蓝殿是供奉伽蓝菩萨的殿堂。一般来说，在大雄宝殿或者法堂的东边，通常建有伽蓝殿，也有被称为东配殿。古代的伽蓝殿通常供奉的以给孤独长者、祇陀太子和波斯匿王为主尊，大一点的伽蓝殿左右两侧还会辅以十八伽蓝神的塑像。

波斯匿王是中印度憍萨罗国国王，兼领有迦尸国，与摩竭陀国并列为佛陀时代的大强国。波斯匿王与佛陀同龄，曾和佛陀辩论而结成好友，视佛陀如师。他在印度与频婆娑罗王同是护持佛教的两大国王，为佛教做出了许多贡献。给孤独长者，原名须达多，由于常将财物布施给穷困的人们，因此大家尊称他为给孤独长者。佛陀在世时，给孤独长者虔诚信奉佛法，要请佛陀到舍卫国来说法教化，但为了安顿佛陀和众弟子，他就同佛陀的弟子舍利弗在舍卫国选择地方供佛和弟子们居住。经过再三考虑，最后选定舍卫国太子祇陀的花园为最理想的居住地。但是太子没有出卖园林的意思，便对给孤独长者说：“你若能将黄金在我的园地上布满了，我便把花园卖给你。”给孤独长者果然拿黄金来把园林铺满了。太子被他的诚心感动，便少要了他一部分黄金作为买回树木的价钱，然后二人共同请佛陀来住。这便是印度有名的祇树给孤独园。由于这三人都曾为佛教事业作出过很多贡献。所以，后来佛教便将此三人当作护法神供入伽蓝殿。殿堂正中供奉的是波斯匿王，左边是祇陀太子，右方是给孤独长者。

■ 文·刘敏荣 ■

后来，随着佛教的发展变化，伽蓝殿中供奉的圣像改为伽蓝神。伽蓝神，就狭义而言，指伽蓝土地的守护神；广义而言，泛指所有拥护佛法的诸天善神。依《七佛八菩萨大陀罗尼神咒经》卷四所述，护僧伽蓝神有十八位：一名美音、二名梵音、三名天鼓、四名巧妙、五名叹妙、六名广妙、七名雷音、八名师子音、九名妙美、十名梵响、十一名人音、十二名佛奴、十三名叹德、十四名广目、十五名妙眼、十六名彻听、十七名彻视、十八名遍观，合称为“伽蓝圣众菩萨”。

中国自唐宋以来，禅宗道场已有供奉伽蓝神的风俗。《释氏要览》卷下云：“中国僧寺立鬼庙，次立伽蓝神庙。”又“寺院既有十八神护，居住之者，亦宜自励，不得怠惰为非，恐招现报耳。”又云：“一切神皆有无数眷属，即是分任守护

也无妨。”即所有的伽蓝道场都会有伽蓝神善加护持。

一般伽蓝殿常见下面的楹联：

“妖气欲敛因神力；魔外倾心识佛恩。”

“君欲欺心神未许；汝敢昧己我难瞞。”

“灵光闪闪仗义永拥法王城；信念虔虔屏忠已通天地阙。”

“存邪念烧香无益；秉正心不拜何妨。”

“三千世界掌中收，任伊孙行者会翻筋斗何曾跳出；十八伽蓝鼻孔啸，饶他韩昌黎极磨牙根也索来归。”

伽蓝殿，古时又称土地堂。顾名思义，土地堂里供奉的是土地神，土地神是我国传统宗教的神。在《禅林象器笺》中说：“爵尊，德尊，齿尊之人，往往没而德祭于里社，俗称土地神是也。”佛教传到中国之后，与中国传统文化融合，伽蓝殿主尊也在发生变化，有些寺院依然供奉土地神，有些寺院则会供奉波斯匿王等三人以及“十八伽蓝神”，有的寺院伽蓝殿里则会供奉以“关公”为主尊。

关公即关羽，是三国时蜀汉刘备手下的一员猛将，以刚正不阿及勇猛善战著称于世。之后在北攻曹魏时被孙权杀害，后代民间信仰将关羽奉之为神，用来驱逐危险。他在中国民间影响很大，并逐渐被神化，各地很早就建有供奉关羽的“关帝庙”。关公成为佛教护法伽蓝神，是在唐朝以后。据《佛祖统纪》中记载，隋开皇十二年(592)十二月，天台宗祖师智者大师到荆州，欲建精舍于玉泉山。一日，他正趺坐入定，忽然天地晦冥，风雨怒号，妖怪倏变，只见关帝显灵，率其鬼神眷属现出种种可怖景象，以扰乱智者大师。大师面无惧色，并斥之为死生轮回、贪贵恋福，言毕，妖象俱变，是夜，云开月朗，关羽现身，经大师教化后，关帝乃向智者大师求授五戒，正式成为的佛弟子，并且誓愿作为佛教的护法。

智者大师奏于晋王杨广，遂封关公为守护佛法的“伽蓝菩萨”代表，把他列入佛法守护神行列，塑像供奉。从此以后，这位千余年来极受中国人敬重的英雄人物，就与韦驮菩萨并称佛教寺院的两大护法神。伽蓝菩萨为右护法，韦驮菩萨为左护法。有些汉传佛教寺院的伽蓝殿，常在殿中设一小龕供奉关羽像，有些大的殿堂还将关平、周仓作为关羽的左右肋侍。关平为关羽之子，任副将，随父镇守荆州，又一起接手樊城攻略战，最后不敌吴魏夹击被俘，一起被



斩首。周仓是关羽的贴身护卫，跟随关羽南征北战，终身持刀立马，侍奉关羽左右。在得知关羽兵败身死后，决然纵身坠城殉主。为纪念他们的忠烈，因此人们将他们塑为关公的左右肋侍。

世人曾以这样的楹联来赞叹关公：“三教尽皈依，仰聪明正直，心似日悬天上朗；九流享隆祀，祝英灵昭格，神如水在地中行。”楹联把关公崇拜普及九流描述得一览无余。还有些伽蓝殿的楹联，更是以只言片语把关公的形像特点展现得形象而生动，如：

“青灯观青史着眼看春秋一书；赤面表赤心满腔存汉鼎三分。”

“威武难屈受遗教守护伽蓝；神功叵测现雄勇摧邪扶正。”

“英雄三国无双士；正气千秋第一人。”

“赤面赤心扶日月；青龙青史镇乾坤。”

“具三不志大丈夫；归一乘教无上人。”

“昔为忠勇薄云将；今作慈悲护法神。”

每年的农历五月十三日为伽蓝菩萨圣诞。在汉传佛教寺院每日的早晚课诵中，都会诵“伽蓝赞”：

“伽蓝主者，合寺威灵，钦承佛敕共输诚，拥护法王城，为翰为屏，梵刹永安宁。”广大的佛弟子通过每天唱颂“伽蓝赞”，表达感恩伽蓝菩萨护法护教的殊胜功德。



佛言祖语 策进后学

— 读莲池大师《禅关策进》

■ 文·僧禅 ■

《禅关策进》一书是明末高僧莲池大师根据自己阅读的禅门佛祖纲目，以及五灯诸语录杂传，实行删繁就简，汇编而成。莲池大师汇编此书的目的是为了策进后学，故将此书取名为《禅关策进》。本书内容主要分为三个部分：第一部分为诸祖法语节要，主要收录了对禅修用功的语录；第二部分为诸祖苦功节略，主要记述了历代祖师的苦行事迹；第三部分为诸经引证节略，主要收录了各种佛经中的名言佳句。最近有机缘通读了《禅关策进》一书，读后获益良多。书中不仅向我们介绍了修禅之人应当如何精进用功，还介绍了对治各种修行障碍

的方法。此外，莲池大师还列举古代高僧的苦行事例，启示我们励志苦行，成就无上菩提。

• 诸祖法语节要

《禅关策进》第一部分主要收录了历代很多禅宗高僧关于参禅用功方法的论述，以及在修行过程中应当注意的各种事项。其中的《筠州黄檗运禅师示众》是黄檗希运禅师为众弟子所作的开示。希运禅师在这段法语中对于外道嘲笑僧人用功修禅加以批评。开示云：

有般外道，才见人做工夫，便冷笑，犹有这个在。我且问尔，忽然临命终时，尔将何抵敌生死。

须是闲时办得下，忙时得用，多少省力。休待临渴掘井，做手脚不迭。前路茫茫，胡钻乱撞。苦哉，苦哉。平日只学口头三昧，说禅说道，呵佛骂祖，到这里都用不著。只管瞒人，争知今日自瞒了也。劝尔兄弟家，趁色力康健时，讨取个分晓。

黄檗禅师不仅批评了外道，而且也给那些想贪图现前享受，等待老年用功的人敲响了警钟。黄檗认为，平时的修行是为临终一心不乱积聚资粮。一个修行者只有在平时用功，在遇到各种困境时才能用上功夫，不被外境所转。平时不真参实究，临命终时用不上功夫，则一生出家就会一无所成。黄檗还劝人要趁年轻时专精道业，而不要只以口头禅之类表面禅语迷惑他人。

黄檗禅师在开示中还向禅者指示了具体的禅修方法。黄檗以赵州禅师“狗子无佛性”的公案为例，告诫弟子们参究公案的具体方法。黄檗开示云：

若是丈夫汉，看个公案。僧问：“赵州，狗子还有佛性也无？”州云：“无。”但二六时中，看个无字，昼参夜参，行住坐卧，著衣吃饭处，屙屎放尿处，心心相顾，猛著精彩，守个无字。日久岁深，打成一片，忽然心华顿发，悟佛祖之机。

这段参究公案的法语，也是后世禅宗学徒参话头的开始。黄檗禅师认为，一个参公案的禅子，若能够对着一则公案昼夜参究，永不放逸，日久功深，触缘而发，自然能够入佛知见。

书中还收录了玄沙师备禅师鼓励根机迟钝的学佛者树立信心的法语。《玄沙师备示众》云：

夫学般若菩萨，具大根器，有大智慧始得。若根机迟钝，直须勤苦忍耐，日夜忘疲，如丧考妣相似。恁么急切，更得人荷扶，克骨究实，不妨亦得觑去。

玄沙师备认为，修学菩萨般若之智，需要具有大根机的人能够成办。对于一般的钝根修行者而言，应当忍辱负重，夜以继日地精进用功，对修道如此迫切，再加上有人给予提携指导，认真参究，才能成就圆满菩提。学佛也和世间的任何学问一样，没有捷径可走，需要你付出心血和汗水。那种想不付出一定的代价就想修有所成的人，是永远也体会不到禅悦之味的。

参禅者不久要掌握正确的修行方法，也要能够放下常人所放不下的东西。黄龙派的传人死心禅师在给弟子开示时，常劝弟子学会放下。死心禅师在

小参时开示云：

诸上座，人身难得，佛法难闻。此身不向今生度，更向何生度此身。尔诸人要参禅么，须是放下著。放下个甚么？放下个四大五蕴，放下无量劫来许多业识，向自己脚跟下。

佛陀住世时，曾有个梵志参礼佛陀。佛陀见梵志来到跟前，便让梵志放下。梵志于是把左手上的东西放下了，佛陀又让他放下，梵志又把右手的东西放下了。这时佛陀又令他放下，梵志两手空空地对佛说：“我现在手里一无所有了，世尊您让我放下什么呢？”佛陀说：“我让你放下的是五欲六尘。”梵志才恍然大悟。

对一个参禅之人来说，学会放下四大五蕴，以及六根六尘，对于道业的成就非常重要。若是什么都放不下，不仅难以证道，而且还会给自己带来很多烦恼。所以，佛陀和历代祖师都主张弟子学会放下。

禅宗高僧不仅劝弟子要放下，而且在修道时还劝弟子要将“生死”二字常挂心头。因为修行者一想到死，就会感到无常的迅速，然后才会痛下决心修行用功。五祖东山法演禅师在《东山演禅师送徒行脚》一文中，详细阐述了常念生死对修行的作用。文云：

须将生死二字，贴在额头上，讨取个分晓。如只随群作队，打哄过日，他时阎老子打算饭钱，莫道我不曾说与尔来。若是做工夫，须要时时检点，刻刻提撕。那里是得力处，那里是不得力处。那里是打失处，那里是不打失处。

法演禅师在开示徒弟时，特别强调了要常念生死。禅师认为，常念生死可以令弟子感到生死的无常，从而激励他们用心修行用功，脱离轮回之苦。法演禅师还开示弟子说，禅者应当时时检点自己，对参究的话头要时时观照，若功夫纯熟，自然有到家时节。

生老病死是每个人都要经历的过程，特别是生病之时，很多人都经受不了病苦的折磨而荒废了道业。古代的祖师则告诉我们，当有病苦之时，应当认识到无常的痛苦，更加精进用功，而不要太在意疾病。只有当你不执著于病痛，才能有心思修道，从而获得道业的成就。中峰明本禅师即是如此教诫自己的弟子的，其《天目中峰本禅师示众》云：

病中做工夫，也不要尔精进勇猛，也不要尔撑眉努目。但要尔心如木石，意若死灰。将四大幻

身，撇向他方世界之外。由他病也得，活也得，死也得，有人看也得，无人看也得，香鲜也得，臭烂也得，医得健来，活到一百二十岁也得，如或便死，被宿业牵，入镬汤炉炭里也得。如是境界中，都不动摇，但切切将个没滋味话头，向药炉边枕头上，默默咨参，不得放舍。

在中峰禅师看来，禅者只要一心专注于参话头，纵然疾病来时也不以为意，反而把疾病作为修禅的增上缘，这样你不仅感受不到疾病的痛苦，反而因为疾病，更加促进了道业的成就。

• 诸祖苦功节略

《禅关策进》的第二部分介绍了历代祖师的励志苦行事迹。莲池大师分别从古代苦行高僧中选取最有代表性的高僧事迹加以介绍。这些高僧中，既有为对治睡眠悬崖坐树、圆枕警睡、以头触柱的，也有专注道业晚必涕泣、被雨不觉、胁不至席的。通过不同高僧的苦行事迹，不仅可以看出古代高僧修苦行的坚定决心，而且还能使我们从高僧苦行事迹中得到激励和鼓舞。

《悬崖坐树》一文介绍了静琳禅师的苦行。静琳开始作为讲习经教的法师，后来改为习禅修行。静琳禅师在习禅时经常容易昏睡，影响坐禅习定。为了能够让自己专注于禅坐，静琳禅师找了一处千仞高的悬崖，悬崖旁边有一棵树。静琳禅师用草铺在树上，在上面打坐，然后一心系念，白天夜晚不曾放逸。因为身处悬崖树上，静琳禅师不敢睡眠，如此转精道业，不久就开悟了。

在苦行高僧中，不仅有像静琳禅师这样防止昏沉的高僧，而且还有以圆枕警醒睡眠的高僧。《圆枕警睡》一文介绍了哲侍者在睡觉时为防止自己贪睡，经常以圆木为枕。一旦睡着之后，圆枕就会转动，哲侍者马上就会醒来继续坐禅用功，日久天长，哲侍者就习以为常了。有人见到哲侍者如此苦行，告诉他用功太过，哲侍者回答说：“我于般若缘分素薄，若不如此，恐为妄习所牵”，说过依然如此用功。

古代高僧中还有像中峰明本禅师这样困则“以头触柱”的高僧。中峰明本禅师在侍奉高峰原妙禅师时，昼夜精勤用功，困倦来时就以头触柱。有一

天师诵《金刚经》，诵至荷担如来处，恍然心开悟解。自谓所证境界未达极致，遂更加勤苦用功，从不懈怠。一次在观赏流水之时，豁然大悟。

书中还收录了许多高僧通过各种方式专注道业的事迹。这些高僧不仅不浪费时光，而且很少睡眠，有的甚至在专注道业时，对身外之物浑然不觉。伊庵权禅师平时修道十分精进，生怕浪费一点修行时光。禅师时常反省自己，每到晚上一定会流涕说：“今日只恁么空过，不知来日功夫如何？”师在大众场合，担心妨碍修道，从不与人说一句话。

壁峰金禅师，在参访云海禅师时，云海禅师以“万法归一，一归何处”的公案让他参究。壁峰禅师参究这则公案三年，一次偶然的机，金禅师正摘蔬菜，忽然很长时间凝然不动。云海问：“你入定了么？”壁峰回答说：“定动不关。”云海问：“定动不关是什么人？”壁峰即以筐展示给他看，云海不予肯定，壁峰将筐扔到地上，而后更加用功，经常胁不至席，一坐七日。一天听到伐木之声豁然大悟。

书中还收录有一则《被雨不觉》的高僧苦行事迹。全庵禅师修道猛烈精进，很多时候，他在坐禅观照时达到了废寝忘食的程度。有一天，全庵禅师在靠着栏杆参究“狗子无佛性”的话头时，下起了小雨，由于全庵十分专注参究话头，竟然浑然不觉，直到衣服湿透了方才知晓。

从这些古代励志苦行的高僧事迹中，我们能真切地体会到古代高僧为了成就道业，克服各种修行障碍的苦行精神。高僧的这些苦行，对现代的修行者也是一种警醒和激励。在物质条件十分丰富的现代社会，我们的修行条件已经远远超越于古代，但物质条件的丰富却使很多人信仰淡化，贪图享受，而不愿再像古代高僧那样行苦行。通过阅读《禅关策进》中古代高僧的苦行精神，会使我们在赞叹古代高僧的同时，更加激发自己精进修行的信心，从而不断苦行用功。

• 诸经引证节略

《禅关策进》中还辑录了许多经典中劝诫修行用功和指导修行方法的经文，以使后学者从这些经文中得到正确的指导，从而能够树立正信、发大

愿，成就圆满菩提。书中引述《大般若经》云：

空中声告常啼菩萨言，汝东行求般若，莫辞疲倦，莫念睡眠，莫思饮食，莫想昼夜，莫怖寒热。于内外法，心莫散乱。行时不得左右顾视，勿观前后上下四维等。

经文讲述了空中声劝告常啼菩萨，若欲求取般若，应当做到不辞疲倦，减少睡眠，废寝忘食，不惧疾病，对于各种诱惑能够做到心不散乱，不被所转。经文要求修行者行走时做到不左顾右盼，勿观上下四方。经文从身语意诸方面警示修道者，若求无上菩提，要能够克服各种修道的障碍，做到一心专注于道业，心不散乱。

本书中还引述《佛遗教经》云：“夫心者制之一处，无事不办。”经文告诉我们，无论修道也好，做世间任何事业也好，如果我们能够一心专注，就能够获得成功。莲池大师之所以要辑录这些经文，就是要告诉我们，修道者不要担心自己的根机陋劣，若能对学佛专注一心，即便根机不利，也能够修行有成。

本书中还辑录了《大宝积经》中的经文，经文告诉我们，作为一个修行者，应当不被睡眠所恼，不因饮食的好坏而起憎恶之心，坐于树下修行时，不观树木的形貌，还应当不眷恋俗家的六亲眷属。经文中还提到，修行者在修道时，应当不受天气的影响，更不应当与人论说无益修行的世间之语。经云：

佛告舍利弗，彼二菩萨行精进时，于千岁中，未曾一弹指顷被睡眠之所逼恼，于千岁中，未曾起念称量饮食咸淡美恶，于千岁中，每乞食时，未曾观授食人为男为女，于千岁中，居止树下，未曾仰面观于树相，于千岁中，未曾缘念亲里眷属，于千岁中，未曾起念我欲剃头，于千岁中，未曾起念从热取凉从寒取温，于千岁中，未曾论说世间无益之语。

在佛经中经常有关于出家人克服障碍，专精道业的论述。本书中辑录了《杂譬喻经》中专精道业的高僧事例，警示我们修行要能够吃苦，并且持之以恒，经云：

波罗捺国，一人出家，自誓不得应真，终不卧息，昼夜经行，三年得道。又罗阅抵国，一沙门，

布草为褥，坐其上，自誓云，不得道终不起，但欲睡眠，以锥刺髀，一年之中，得应真道。

经文中的高僧出家之后，发愿不证道果，终不罢休。为了实现这一大愿，他们卧不至席，昼夜用功；或者以草为禅床，以锥刺骨对治睡眠。由于他们能够精进用功，最后终于证得道果。

对于出家修行的人来说，必须要做到“难行能行，难忍能忍”，只有做到各种痛苦不能动其心，各种侮辱不能毁其愿，这样他们就能够道业成就。书中引述《阿毗昙集异门足》中的论述，就是用来激励学佛者要能经受住各种逆境的考验。经云：

假使我身，血肉枯竭，唯皮筋骨，连柱而存，若本所求胜法未获，终不止息，为精进故，应深受寒热、饥渴、蛇蝎、蚊虻、风雨等触，又应忍受他人所发，能生身中猛利辛楚，夺命苦受毁辱语言。

佛教经文在劝告修行者应当不为外界诱惑和困扰所动的同时，还劝人要精进用功。本书中还辑录了很多劝人精于道业的经文和事例。如《净土忏愿仪》云：

若坐若行，皆勿散乱，不得弹指顷念世五欲，及对外人语论戏笑，亦不得托言延缓，放逸睡眠，当于瞬息俯仰，系念不断。

经文劝告修道之人，应当心不散乱，平日行住坐卧不得贪念世俗五欲之乐。也不得对外人论说戏笑，不得贪图睡眠，应当在一切时处，念道修道。佛门俗语说：“世情看淡一分，则道念增长一分。”修行人只有把世俗的习气和情念放下，才会更有助于修行取得成就。

书中还辑录《法苑珠林》中高僧惠布精进修行的事例，告诫学佛者应当以他为表率，专心于道业。故事中说，陈代栖霞寺沙门惠布，居住在寺院舍利塔的西边，每天经行坐禅，从不坐卧。他有八十多位徒弟，都跟他修行，都不出寺远游。

《禅关策进》中收录了古代高僧的修道法语和超乎常人的苦行事迹。此外，本书中精选了佛教经典中关于克服修行障碍，专注于修行的佛言祖语。从这些法语和事例中，我们不仅能够感受到莲池大师策进后学的良苦用心，还能够从这些祖师法语和行持中掌握正确的修行方法，从而使我们能沿着祖师的足迹不断前行。



四种涅槃

■ 文 · 吕真观 ■

涅槃有四种，有余涅槃、无余涅槃、本来自性清净涅槃和无住处涅槃。其中，有余涅槃和无余涅槃是大乘、小乘共通的，本来自性清净涅槃需要大乘见道位的菩萨才能证得，无住处涅槃只有究竟佛才证得。

有余涅槃

阿罗汉在取证无余涅槃之前的状态叫“有余涅槃”。他不会有各种烦恼，如果有人来骂他，他也不会觉得生气，也不会看到什么东西特别好就起了贪念，他已经把大部分的烦恼都灭掉了。但是肚子饿的时候他还是不舒服，天气冷天气热还是不舒服。这些不舒服也算烦恼，但是这些烦恼是附属

在生命当中的。他既然有一个身体，当然就会有附属于生命的这些烦恼。所以我们就说他是有依涅槃。其实这种有余涅槃是施設出来的，如果以涅槃的定义来讲的话，它不是那么纯正，就是有些定义可能不完全符合。

无余涅槃

《楞伽经》说：“妄想识灭，名为涅槃。”也是在说：你把七转识灭掉，叫做涅槃。但是世尊在《楞伽经》里又说：“藏识灭者，不异外道断见论议。”这是什么意思呢？就是说如果你以为涅槃是把第八识也灭掉的话，那就跟断灭见外道没有什么两样了。二乘人取证的无余涅槃，是第八识独存

在状态。无余涅槃无形无相，佛对众生的教化离不开蕴处界，而对离开蕴处界的人，是无法施加任何影响的。要知道，一个住在非想非非想处定中的人，佛陀都没有办法让他出定，更不用说无余涅槃了。不过，他们只断了分段生死，还没断变异生死。变异生死，是指第八识自心种子的流转，这会使用过去熏闻大乘法的种子渐次增长，经过极长的时劫后，大乘法种子的流转，复生名色，重回三界修习大乘法。入了无余涅槃的阿罗汉未来会集中往生到一个佛国修行大乘法。《妙法莲华经》化城喻品第七：“我灭度后，复有

弟子不闻是经，不知不觉菩萨所行，自于所得功德生灭度想，当入涅槃。我于余国作佛，更有异名。是人虽生灭度之想入于涅槃，而于彼土求佛智慧，得闻是经：‘唯以佛乘而得度，更无余乘，除诸如来方便说法。’”（释迦牟尼佛到时候会在另一个国土作佛，这些声闻、缘觉人入了无余涅槃，之后出来时就都集中到那里学习菩萨法）。

本来自性清净涅槃

是第八识本来就安住在没有法相、没有烦恼跟痛苦的状态。第八识永远住在本来自性清净涅槃，无论圣贤或众生都没有差别，但是一般人不了解这个状态，所以说他们不证（没有去证实）本来自性清净涅槃。大乘见道位以上的菩萨，知道第八识的体性跟妙用，所以他们能够知道第八识本来就没有烦恼，它的自住境界没有一切的法相可得，所以说他们证得本来自性清净涅槃。

无住处涅槃

是不住一切法：既不住生死，也不住涅槃。究竟佛已经圆满地证得圆成实性，因此能够了知一切法皆是第八识所生、所显的法相，因此不住于一切法，包括生死、涅槃在内，所以称为无住处涅槃。

佛教讲涅槃是常、乐、我、净，它离开一切的法相。不生不灭就是常。乐是指离开苦受、乐受的那种乐，一般人会认为没有苦也没有乐，出世间圣贤认为这个才是真正的乐。我，第八识就是我，因为它就是生死轮回当中不变易的主体。净，是离开垢净的那种净，是真正的清净，完全的寂静。所以叫常、乐、我、净，这个就是涅槃。换句话说，诸法存在的当下，就是涅槃。

涅槃的特征是“常、乐、我、净”，违背这四个特征，就不是佛教的涅槃，而是凡夫或者外道所误认的涅槃。有人说：“十八界俱灭已，灭相不灭，名之为如，名为不生不灭之涅槃。”他认为所有的东西都是无常，把无常的十八界消灭掉之后，消灭掉的这个相本身不会再消灭，他认为这就是真如、就是涅槃。他所谓的涅槃能够常住吗？这个涅槃是假的，因为它没有常、乐、我、净的特征。

他修的方法就是把自己的蕴、处、界灭掉，灭掉以后就什么东西都没有，有人替他观察，说有一个灭相不会消灭掉，然后就说这个叫涅槃。其实灭相还是会消灭的，为什么呢？因为「相」与觉知心相对，如果没有觉知心去观察「灭相」，就没有灭相可说。觉知心是无常法，所觉知的相，与觉知心同时消灭。所以，这其实是「断灭见」，把一无所有当成涅槃。

还有一种很常见的错误叫「乐空双运」。通过修双身法，让自己达到很持久的性高潮，然后他就说这种状态叫「大乐智慧法身」或「俱生不变妙乐」。他们虽然不用「涅槃」这两个字，实际上还是主张这个东西就是涅槃。因为「法身」就是指第八识，第八识单独存在就是涅槃。「俱生不变妙乐」的「不变」表示常住法，常住是涅槃的第一个特征。会变的东西是无常法，无常法又叫有为法，一定会有生、住、异、灭这四个阶段的变化。没有任何东西事件会永恒存在。但是，有的人就会被这种谎言所迷惑。



佛教的基本禁忌

■ 文 · 董良 ■

佛教自传入中国后，在适应中国的风俗习惯和文化传统的过程中，形成了各种不同的禁忌。一般人只有了解了佛教的这些禁忌，才能与佛教人士交往过程中准确把握分寸，避免伤害佛教信徒的感情，从而做到与佛教徒和睦相处。佛教的禁忌有很多，本文主要就佛教的行为禁忌、语言禁忌和饮食禁忌等内容作简要介绍。

一、行为禁忌

佛教将众生的业分为身语意三业，所谓行为禁忌，就是要求佛弟子不做杀生、偷盗、邪淫等行为。

(一) 不杀生

不杀生戒是佛教五戒之首，即不杀害有情众生的生命。佛教认为，一切众生都有佛性，都有与人

类一样的生存权。众生的生命应当得到与人同等的尊重与保护，不能无故剥夺众生的生命。

不杀生戒的制定，有一定的佛教因缘和目的。从因果报应、六道轮回的角度来说，众生由于无始以来所造作的恶业，遭致六道轮回的苦报。如果杀生，就会引起被杀众生的嗔恨，自己也会因为杀生，将来要偿还杀业，遭受短命的苦报。因为杀害众生生命，就会与众生结下仇怨，引起永无止境的冤冤相报。

佛教认为，六道众生都曾是我们的六亲眷属。若杀食众生，就等于杀食自己的六亲眷属。如《梵网经》云：“若佛子以慈心故，行放生业：一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母，而杀而食者，即杀我父母，亦杀我故身。”如果不明白六道众生与自己

有亲缘关系的道理，就会为了口腹之欲杀食众生。若杀食众生，还会遭致堕落三恶道受苦的恶报。

不杀生的目的是为了培养我们的慈悲心，或者说忍不忍之心。如果一个人没有慈悲心，甚至杀生，就会变得自私残忍。

(二) 不偷盗

不偷盗是五戒中第二条戒。所谓偷盗，又称不与而取，即在他人不知晓的情况下，将别人的财物据为己有的行为，或者明知是别人的财物，而据为己有的行为。《大智度论》云：“不与取者，知他物生盗心，取物去离本处物属我，是名盗。”有时，虽然没有直接将他人财物据为己有，但却生起盗心，将财物取离原来的位置，也犯了盗戒。

不仅实施了偷盗的行为和生起盗心犯了盗戒，即便没有实施盗窃和生起盗心，但见到他人偷盗财物，生起随喜赞叹心，也犯了盗戒。

偷盗者因偷盗行为，将来会堕落三恶道中遭受苦报。即便是偷盗较少财物的人，来世也会受到贫贱的报应。

偷盗是人人痛恨的恶行。我们常说“己所不欲，勿施于人”，我们的财物不希望被人偷盗，因此，我们就要受持不偷盗戒。

(三) 不邪淫

不邪淫是对在家信徒的要求，出家人则必须戒除淫欲。所谓不邪淫，即除了夫妻之外，应当杜绝与第三者之间的不正当关系。夫妻之间应当相互对婚姻忠诚，这是夫妻相互信任和家庭稳定的基础。邪淫不仅不受国家法律保护，也不为社会道德所承认。

若人犯邪淫戒将遭致无量罪过，《分别善恶报应经》中说，邪欲报有十种：一者欲心炽盛，二者妻不贞良，三者善不增长，四者善法消灭，五者男女纵逸，六者资财密散，七者人多疑虑，八者远离善友，九者亲族不信，十者命终三途。”

一个人在与女性相处时，要做到长者如母，年轻者如姊，年幼者如子女，要以对待亲眷的心来关心爱护他们。如果心不端正，见色生心，则无异于禽兽，将来会遭受三恶道之报。如《中阿含经·哺利多经》云：“邪淫者必受恶报，现世及后世。”

若人远离邪行，可得诸种功德。如《十善业道经》云：“若离邪行，即得四种智所赞法，何等为四？一、诸根调顺，二、永离喧掉，三、世所称赞，四、妻莫能侵。”

二、语言禁忌

佛教的语言禁忌主要指身语意三业中的语业禁忌。语业禁忌有四种，即不妄语、不绮语、不两舌、不恶口。

(一) 不妄语

不妄语戒是五戒中的第四条戒。妄语，又作故妄语、虚妄语、虚诞语，特指以欺人为目的而作的虚妄语。通俗地说就是说假话，或者是言不由衷的话。据《大智度论》卷十三中说，犯妄语戒而无惭愧心者，自断于至涅槃及生天之道。不仅如此，妄语还有如下十种罪过：一、口气臭；二、善神远之，非人得便；三、虽有实语，人不信受；四、智人谋议，常不参报；五、常被诽谤，丑恶之声周闻天下；六、人所不敬，虽有教敕，人不承用；七、常多忧愁；八、种诽谤业因缘；九、身坏命终，当堕地狱；十、若出为人，常被诽谤。

(二) 不绮语

不绮语，即不说散乱污杂之语，也不作巧佞之辩。绮语，又作杂秽语、无义语。指一切淫意不正之言词。对他人说诲淫诲盗的话语，破坏他人的清净心的话语，都属于绮语。

“绮语”中的“绮”，本义是平纹起花的丝织品，引申为华美、艳丽。凡一切邪僻不正或涉及男女私情的话，都称为绮语。涉及艳情的花言巧语，以及文人所做的艳词淫曲之类都属于绮语。例如：清·陈廷焯《白雨斋词话》卷五：“近人为词，习绮语者，托言温、韦。”唐末五代的温庭筠和韦庄，是“词为艳科”的鼻祖。又如清·李渔《怜香伴·香咏》：“贫尼少时也学拈毫，摩顶以来，十年不作绮语了。”意思是说，出家人严守口戒，不再去作那些艳词淫曲了。

(三) 不两舌

不两舌，即不说能引起争斗是非等离间之语。两舌，又作离间语、两舌语，就是在两者间搬弄是非、挑拨离间，破坏彼此之和合。比如对张说李的不是，对李说张的是非，即为两舌。如《杂阿含经》卷三十七云：“两舌乖离，传此向彼，传彼向此，递相破坏，令和合者离，离者欢喜，是名两舌。”也就是说，两舌就是把这个人说的是非话传递给那个人，然后把那个人说的是非话传递给这个人，通过挑拨离间，破坏两个人的团结。

两舌之人见到别人关系融洽，心怀嗔恨，故意以两舌来破坏别人的关系。两舌之人用心歹毒，在

破坏别人关系的同时，也使自己处于孤立的境地。

两舌之罪，能令众生堕三恶道；若生人中，亦得弊恶眷属与不和眷属之果报。如《华严经》卷二十四云：“两舌之罪亦令众生堕三恶道。若生人中，得二种果报，一者得弊病眷属，二者得不和眷属。”

（四）不恶口

不恶口，即不发粗犷之恶言骂辱他人。恶口，口出粗恶语毁訾他人。据《大乘义章》卷七载，言辞粗鄙，故视为恶；其恶从口而生，故称之为恶口。《法界次第初门》卷上曰：“恶言加彼，令他受恼，名为恶口。”

恶口的人，会因为自己的恶口，将来要承受因恶口遭致的苦报。《法华经·常不轻菩萨品》中亦云：“持法华经者，若有恶口、骂詈诽谤，获大罪报。”

佛陀住世时，有人见佛陀修行，心生嗔恨，就来到佛前骂佛。等这个人骂完之后，佛陀问道：“你送人礼物，他人不要，礼物是谁的？”这个人说：“当然是我的。”佛陀说：“你现在骂我，我不接收，这个罪过还要由你来承担。”可见，恶口骂人的人，最后还要由自己来承担苦果。

一个人受持不妄语戒能够给自己带来诸多利益。据《十善业道经》中说，若离妄语，可得以下八种利益：一、口常清净，优钵花香；二、为诸世间之所调伏；三、发言成证，人天敬爱；四、常以爱语安慰众生；五、得胜意乐，三业清净；六、言无失误；七、发言尊重，人天奉行；八、智慧殊胜，无能制服。

三、饮食禁忌

佛教对饮食方面的规定比较多，择要言之，主要有不食五辛、禁止食肉、过午不食及不饮酒等。

（一）不食五辛

佛教戒律规定，修行人应当严格禁食五辛。五辛，也称为五荤，是指五种有辛味的蔬菜，通常指大蒜、茗葱、慈葱、兰葱、兴渠等。

修行人之所以不食五辛，是因为五辛中含有极强的刺激性，生啖容易使人增长嗔恚，熟食能使人淫火焚身。学佛人一有了欲念和嗔恚，便会蒙蔽智慧，增长愚痴，妄动无明，造诸恶业。《楞严经》卷八曰：“诸众生求三摩提，当断世间五种辛菜。此五种辛，熟食发淫，生啖增恚。如是世界食

辛之人，纵能宣说十二部经，十方天仙嫌其臭秽，咸皆远离。诸饿鬼等，因彼食次，舐其唇吻，常与鬼住，福德日销，大力魔王，现作佛身，来为说法。非毁禁戒，赞淫怒痴，命终为魔眷属，永堕无间地狱，是故求菩提者，当断世间五种辛菜也。”可见，五辛不仅增长一个人的淫欲和嗔恚，而且因食用五辛还会在口中留有难闻的臭味，即使讲经说法，诸佛菩萨也不喜欢。

五辛不仅增长人的淫欲和嗔恚，还因其味臭而障碍修行。元魏菩提流支翻译的《入楞伽经》卷八云：“一切葱韭蒜薤，臭秽不净，能障圣道，亦障世间人天净处，何况诸佛净土果报？”《大涅槃经》亦云：“乃是食葱韭蒜薤，当生苦处。”

由于食用五辛有多种过患，因此，佛制禁止出家人和受过五戒的居士食用五辛。不过，与很多戒条在特殊条件下可以开戒一样，如果修行人因为重病，不食用五辛不能痊愈，佛陀还是特别允许食用五辛。对于允许食用五辛的比丘，戒律中也有规定，如《十诵律》所载，因病食蒜之比丘，应在七日中别居于一僻静之小房内，不得卧僧床褥，复不得至大众方便处、讲堂处、佛塔、僧堂等处，亦不得就佛礼拜，仅能在下风处遥礼，于七日满后，需澡浴熏衣，方得入众。

（二）禁止食肉

戒杀素食是佛教最基本的饮食要求，因此，佛教戒规禁止比丘食肉。食肉的人虽然没有直接杀生，但由于自己食肉会助长他人造作杀业，属于间接的杀生。如果我们素食则可减少他人造作杀业，就是间接的护生。佛教认为，六道众生在过去世都曾是自己的父母、兄弟、姐妹，若食众生肉，与食自己的六亲眷属无异，为慈念众生的缘故，因而禁止食肉。

佛教主张戒杀素食，也是为了培养佛教信徒慈悲之心的需要。我们都知道，一切众生都有佛性，都有成佛的可能。一切众生也都有生存的权利，我们没有理由剥夺它们的生存权。如果你不顾众生的死活，或是为了口腹之乐剥夺了众生的生命，你不仅会受到短命等苦报，而且还断除了一个人的慈悲心。另外，食肉之人，还会令人生厌。如《梵网经》说：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”

（三）过午不食

“过午不食”，又称“不非时食”，是佛教



重要的饮食制度。“不非时食”中的“非时”，是相对“时”来说的，在戒律中“时”与“非时”分别指时间的界定分段，“时”指僧人如法吃饭的时间；“非时”指不能用正食的时间。但按时间来划分，“时食”，就是从清晨明相出后到日中这段时间，此时因顺应法故，名之为“时”，于“时”而“食”，称为“食时”；“非时食”，是指从日中以后到第二天明相(曙光渐明，天空露白之状)未出之前。佛教戒律规定，出家人必须在规定的时间内进食。这段时间即从早晨直到中午。凡超过中午之时限而进食者称为非时食，为戒律所不许。

佛陀制定“过午不食”有其佛教因缘。据《毗罗三昧经》记载：“瓶沙王问佛：何故日中而食？佛说：早起诸天食，日中三世佛食，日西畜生食，日暮为鬼神食。佛断六趣因，令同三世故，日午是如法食时，故曰时。过此以后，同于下趣，非上食时，故曰非时。”佛陀认为，早上是诸天用餐的时间，中午是三世诸佛进食的时间，傍晚是畜生进食时，晚上是鬼神食时。如果我们非时而食，畜生、饿鬼听到碗筷之声就会生起嗔恨心，增加它们的罪过。为了怜悯鬼神的痛苦，因而佛制“不非时食戒”，禁止出家人午后进餐。若比丘非时而食，就会长贪妨道，招世讥过，事不应法，多生罪累，故而佛制比丘当“不非时食”。

总之，佛陀制定“不非时食戒”是为了怜悯地狱众生的痛苦，让出家人能够通过持守过午不食戒来培养慈悲之心。同时，也是为自己培植福慧，并以此功德使自己远离恶道，同登觉岸。

(四) 不饮酒

不饮酒戒属于五戒之一，属于遮戒，也就是说在某种条件下，酒戒是可以开的。饮酒本身并没有什么过错。但由于一个人在饮酒之后，常会导致判断力下降，甚至失去理智，造作种种恶业。因而，佛陀将不饮酒戒定为佛教五戒之一，要求所有的比丘弟子必须受持。

饮酒有多种过失。如《善生经》云：“善生，当知饮酒有六失：一者失财，二者生病，三者斗诤，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智慧日损。善生，若彼长者、长者子饮酒不已，其家产业日日损减。”可见，饮酒会使人失去原本良好的品行，造成恶名流布、瞋恚暴怒、智慧日损等过失。

由于饮酒，还会导致一个人违犯五戒中的其他戒条。佛教中“一酒犯五戒”故事说，一个人一次喝过酒之后，邻居家的一只鸡飞到他的院子中来，这个人就把鸡杀了。邻居家的妇女不见了自家的鸡，到他家中询问是否见到鸡，这个人说没有见到。这个人见邻居妇女长相漂亮，起了淫心，于是将妇女强暴了。因为饮酒，这个人同时犯了杀生、偷盗、邪淫、妄语等四戒。

在现实生活中，因饮酒发生的案例不可胜数。比如，醉酒驾车的人，因为饮酒过量，在开车时轧死轧伤人的惨案时有发生。有的人酒后骂人打架，造成了害人害己的后果。还有的人，因饮酒过量一醉不醒。

生死即涅槃

■ 文·王应贵 ■

生死即涅槃是佛教常用语，意即生死与涅槃是一体两面，众生若脱离生死即证涅槃。生死即涅槃是佛教所要探究的核心问题。学佛者所要追求的终极目标是了脱生死，证大涅槃。

生死，又作轮回，指众生依据业因在天、人、阿修罗、饿鬼、畜生、地狱等六道迷界中生死相续、轮转不息，永无穷尽。又生死无尽，以海为喻，故称为“生死海”。生死是苦恼的世界，故也称“生死苦海”。众生渡越生死苦海，而到达涅槃之彼岸，此事极为困难，故又称“难渡海”。

生死 - 通过修行出离生死苦海

生死问题是佛教需要解决的根本问题。佛陀当年之所以出家，就是为了寻求让众生了脱生死，得大解脱的修行方法。历代祖师也都劝诫弟子要通过精进修行，超越生死苦海，到达涅槃彼岸。《六祖坛经·行由品第一》云：“世人生死事大，汝等终日只求福田，不求出离生死苦海，自性若迷，福何可救？汝等各去自看智慧，取自本心般若之性。”惠能劝诫弟子不要只求福田，而是要求出离生死苦海的修行方法。只有自性觉悟，般若智慧现前，才能转生死为涅槃。

永嘉玄觉禅师初到曹溪参访六祖惠能，见面后并不礼拜，而是振锡扬瓶，绕六祖惠能三匝，然后站立一旁。惠能说：“沙门应有三千威仪、八万细行，大德是来自何方，竟然如此傲慢？”永嘉玄觉回答：“生死事大，无常迅速。”六祖惠能回说：“何不体取无生，了无速乎？”

永嘉玄觉以“生死事大、无常迅速”回答六祖惠能，意思是自己要了脱生死大事，已经没有时间去考虑这些细小的威仪和礼节。这些繁琐的威仪和细行对解决生死问题没有任何助益。在永嘉玄觉看来，内心的清净是主要的，讲究威仪还在其次。永嘉玄觉想以此试探六祖惠能如何回答他。惠能告诉他，若能体悟不生不灭之理，就可了脱生死。

印光大师曾劝勉修行人要牢记“轮回路险，无常迅速。老实念佛，莫换题目”这几句话，并依照修行。印光大师认为，人生苦空无常，一个人若不能



往生西方，就要在六道中轮回不息。六道轮回是条险路，如果修得不好，就会堕落到三恶道中长劫受苦，不能出离生死苦海。人生是短暂的，不要以为自己还年轻，将来有时间修行，要知道“黄泉路上无老少，孤坟多是少年人”。佛陀曾告诉弟子，人命在呼吸之间，一息不来，即属后世。因此，我们要时刻想到无常迅速，抓紧一切时间老实念佛。印光大师特别指出，念佛法门是末法时代最为殊胜，最简便易行的修学法门。一个人只有死心塌地抱住一句佛号，都摄六根，净念相继，自然能够往生西方，永脱轮回之苦。

涅槃 - 超越生死的境界

与生死相对的是涅槃。涅槃，又作般涅槃，大般涅槃。意译作灭、寂灭、灭度、寂、无生。具有断除烦恼，自在解脱之义。涅槃原本指吹灭，或表示吹灭的状态。后来转指燃烧烦恼之火灭尽，成就圆满菩提的境界。涅槃是超越生死迷界的不生不灭的觉悟境界，也是佛教终极的实践目的。如《增一阿含经》云：“一切行无常，生者当由死。不生不复灭，此灭最第一。”《小诵·吉祥经》云：“世法不动心，无忧无烦恼。清净趋涅槃，是为最吉祥。”对于如何趋证涅槃，经中也由解说。如

《杂阿含经》云：“贪欲永尽，嗔恚永除，愚痴永尽，一切烦恼尽，是名涅槃。”也就是说，当一个人能够断除贪嗔痴等一切烦恼，就能证入涅槃圣果。众生若成就涅槃之果，就不会再受生死轮回等各种烦恼，永得自在安乐。

在娑婆世界成佛的人，其肉体之死，也称涅槃、般涅槃、大般涅槃。入涅槃，又称入灭、薪尽火灭（薪喻佛身或机缘，火喻智慧或佛身）。不过，我们通常所说的由生死进入涅槃，这种涅槃是指烦恼断尽，不生不灭的菩提境界，而不是入灭之义。

佛门俗语常说“烦恼即菩提，生死即涅槃”，意思是说众生可在烦恼中证得菩提，在生死中证得涅槃。《大集经》卷九十云：“常行生死得涅槃，于诸欲中实无染。”《法华玄义》卷九：“体生死即涅槃名为定，达烦恼即菩提名为慧。”《十不二门指要钞》卷上曰：“离若三道即三德，如烦恼即菩提，生死即涅槃。”《摄大乘论》卷下云：“生死即涅槃，二无此彼故，是故于生死，非舍非非舍，于涅槃亦尔，无得无不得。”对于修行者来说，若能通过精进修行出离生死，当下就可证入涅槃。因此，生死是涅槃的因，涅槃是生死的果。没有众生的生死轮回，也就没有最终的涅槃之果。两者是相互依存，相即不二的关系。



■ 文 · 马行荣 ■

感应道交是指众生之所感与佛菩萨之能应相交之意。

《法华文句》卷一云：“因缘亦名感应，众生无机，虽近不见，慈善根力，远而自通，感应道交，故用因缘释也。”《法华文句》卷六曰：“始于今日，感应道交，故云忽于此间，会遇见之。”

印光法师《念佛愿辞序》云：“此全仗阿弥陀佛大悲愿力，与当人信愿念佛之力，感应道交，得此巨益。校比专仗自力者，其难易天地悬殊也。”佛陀与众生的关系如同母子之情，这既非众生之自力，亦非教化所致，乃由于机缘成熟，佛陀之力量自然能与之相应，亦即众生之“感”与佛陀之“应”互相交融。如《大势至菩萨念佛圆通章》中就将佛与众生的关系，比喻为母子关系。将十方如来怜念众生比喻为如母忆子，将众生忆念十方诸佛比喻为如子忆母。经云：

十方如来，怜念众生，如母忆子。若子逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。若众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛。去佛不远，不假方便，自得心开。如染香人，身有香气，此则名曰香光庄严。

经中之所以将佛与众生的关系比喻为母子关系，是因为母子骨肉相连，关系密切。慈母爱子，出于天性。经过十月怀胎，三年乳哺，移干就湿，咽苦吐甘，手腕当枕，膝头当路。子若能言，母乃欢喜大笑；子若有

疾，母则废寝忘餐，昼夜忧愁，愿以身代。直至渐渐能行，又恐水边跌倒。纵使长大成人，子若出门，时至未归，母乃倚门长望，坐卧不安。世间慈母忆子，可谓无时非忆子之时，无处非念子之处，直无一时一地忘其子矣。纵然子不忆母，母必念念忆子。但母虽念念忆子，子若一向忘母，不想回家，哪怕母亲想得发疯，也是徒然。故曰：“如母忆子，子若逃逝，虽忆何为！”若子孝顺，忆念慈母，如母忆子之时同样殷勤，心心不忘，哪怕子虽出门，远在千山万水，亦必不久远道而回，与母相见也。故曰：“子若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。”

若众生心，能至诚恳切地忆佛念佛，现前当来，就一定能见到十方诸佛，这就是众生之感，与十方诸佛的感应道交。由于距离佛不远，不需要借助方便之法，自能心开意解。就好像燃香之人，身上有香气，因此，名为香光庄严。这则譬喻，非常明了，人人可知。世间子女应该深深体念慈母爱子之心。世间众生也应感知十方如来怜念我们之心，更当深体阿弥陀佛立愿修行，庄严净土，接引我们之心。弥陀垂手接引众生，正如慈母垂手提携子女，亲近抚慰无异。但以慈母爱子，只能一世；佛爱众生，永劫无穷，生生世世，无有舍弃，无有终已。可惜众生迷倒，违负佛恩，逃逝于生死海中，轮转六道，受苦无穷。出了胞胎，复入卵壳，乃

至湿化，生生世世，迁变不休。我们现今幸得人身，生逢中国，得闻佛法，复幸得闻如是微妙净土念佛法门，圆顿直捷，简便易修，不假多生，尽生可到。所以现代修行净土的佛子应当生大惭愧，悲泣两泪，渴仰慈尊，如子忆母，念念求见，心心不忘。从今以后，常当忆念阿弥陀佛，作无上慈父想；观音、势至，作无上良朋想；清净海众，作最胜善友想。复当忆念极乐国土，作究竟安乐家乡想；现今真信、切愿，持佛名号，及修诸功德，作预备资粮想；临命终时，作到家日期想。苟能如是忆想之极，自然渐渐生处转熟，熟处转生；纵在梦中，亦能忆著想著，或拜佛念佛，或见好瑞相。

经文中的这几句比喻就是通过将佛与众生之间的亲密关系比作世间母子之间的亲情关系，从而将佛对众生的忆念和众生对佛的忆念所达到的效果形象地展现在我们面前。

释迦世尊在本经中将众生念念心存至诚、忆佛念佛，最终能够蒙佛接引，比喻为一个人入于香光之室，自己也身染香气，与之同化。

因众生的根性有百千之多，故诸佛之感应亦有无量之数，由是而有各种不同之机应，根据《法华玄义》卷六中所言，总结为以下四句感应：

1. 冥机冥应，指众生于过去世善修三业，于现在世未运身口业，藉于往昔之善根，是为冥机；虽不现见灵应而密为法身所益，不见不闻而觉知，是为冥应。
2. 冥机显应，指众生于过去世植善，冥机已成，得值佛闻法，于现前得利益。
3. 显机显应，指众生于现在世身口意精勤不懈，亦能感得利益。
4. 显机冥应，指众生于一世勤苦，现善浓积，虽不显感，然有冥利。

“感应道交”是净土法门的重要特质。感，是从众生的层面来看，净业行人信愿持名为能感之机；应，是从佛的角度来看，阿弥陀佛的悲愿威神为所应之法。能感与所应通过生佛平等的心性来传导、互动、交融。通过同体的通道，就能召唤弥陀名号的德能，全摄佛功德为自功德。把握感应道交的原理，便能体认净土法门的本质理念，信根、信力也能顺利建立起来。得生与否，全凭能否感应。阿弥陀佛对我等众生所应的救度力量十劫以前已成就，这种悲愿威力也在吾人的念头中。既然念头具足，故能念之心与所应的佛力即时感通。阿弥陀佛终日伴随着吾人，须臾不离。如同洪钟待叩，亦如寂而不动之易体，感而遂通。

阿弥陀佛愿力亦复如是。是故净业行人宜以至诚心念佛，便可望契入感应之道，成办往生大事，万修万人去，斯语真实不虚。

佛教讲“一切唯心造”，众生要与佛菩萨感应道交，最重要的就在于自己的心。仅以与观世音菩萨感应道交为例，主要应当做到以下几点：

一心称名

要获观世音菩萨的感应，经中说的“一心称名”最为重要。所谓一心称名，就是专心的念，使能念的我与所念的观音菩萨融而为一。《观音义疏》卷上释曰：“称名有二：一事二理。若用心存念，念念相续，余心不间，故名事一心也……达此心自他共无因不可得。无心无念空慧相应，是知声相空呼响不实，能称所称皆不可得。是名无称，是为理一心也。”

勿存功利观念

众生常念观世音菩萨圣号，固然会在冥冥之中得到观世音菩萨保护，却不应总是求菩萨的物质帮助，应该更进一步向人格的内心下工夫。所以，《观世音菩萨普门品》中说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。”

勿临时抱佛脚

有道是“菩萨畏因，众生畏果”。众生不到苦难当头，就想不起观世音菩萨，就是信仰，也不恳切。这种临时抱佛脚的行为，非智者之所为。真正信仰观世音菩萨，不仅是临时救急，更应重于平时的实践。在日常的修行实践中得到菩萨的感应，自能解脱现生的苦痛与内心的热恼。也唯有在平时奉行菩萨的言教，才能增长清净的功德法财。

发起大悲心

众生欲得菩萨的护念，无有恐怖，应学观世音菩萨的大悲法门。慈悲是观音菩萨的本怀。如果不杀生，并且能对一切众生予以普遍的爱护，心行就与观音的慈悲相应，相应则相感。故《六祖坛经》中说：“慈悲是观音，喜舍是势至。”观音菩萨教化众生时是以身作则的。观音菩萨自身精进修大悲行，也教众生修大悲行。从大悲行中自利利他，积集无量功德，而得究竟的解脱。



▲ 流水不腐一心绢摄影

生命

■ 文与图·心绢 ■

元旦，在一夜好眠中醒转，无忧无虑，迎来新年。

一岁，在一睡中就过了。

雨，一直下，是从凌晨开始吗？雨声打窗吗？

除夕不看烟花，不听倒数迎新年喧闹欢呼，这习惯，多年没改变。

雨，没有停。雨在滴答，走过没遮盖的地方，避雨只能侧身闪过，肩膀沾沾雨丝，湿了衣，一丝丝甘霖灌顶清凉。

人总是喜欢在特殊的日子许愿，愿之深切，与内心对美好生活的诉求是一致的——活出最好的自己。

身边许多人事已经改变，光景不复当年。昨日如何，今日的自己如何因此增益，修行路上，曾经扎脚的石子，一旦勇敢地踢开了，顺顺当当地，影子在黄昏光辉里拉长，看着自己高大的倒影，未尝不是激励前行的力量！

《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”。新年祈愿：洞悉无常，安住当下，因缘生灭，成住坏空，顺境逆境——从容度过，种种烦恼苦痛的悲剧就不会在生命中出现。

上课后，思考这一段话。

“爱是构成生命层的本质。生物界都是贪生怕死的，尤其是人，更希望继续有生命，也就是佛所说的十二缘起中的“爱”。但无色界众生是突破对生命存在形式的执着，他们只是依靠精神存在的生命，他们认为超越了三界的生命就是进入涅槃，不再再受业力轮回三界的生命体了，解脱了轮回的束缚(无余依涅槃)”。

爱，是生命之本源，肉体之亲，心灵之切，活着，有爱就有痛。

既寻找生命的来源，就识得生存的方法，无论是哲学或宗教，推理或实践，西方哲学界的一元论或二元论，衡量物质世界和精神世界，各自独立存在，也可相互依存。人到了生命最末，臭皮囊用尽后，留下什么给与存活的后人？

生命，端在一呼一吸间。微尘，是大宇宙的形成。

生命的存在，就如使用金钱一样，明白它的价值，正确地将之用对了地方，不贪着不执取，不因之生起无明烦恼，来世间一趟，赋予浮生/重生(rebirth)不同的意义。

人之所以执迷，乃看不清生命苦的根源——生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛。眼光不自觉，境界难解脱。

生命，是人的肉体在尘世的过程，一刻消亡，“生”字被抹去了。肉体离去后，慧命延续，航向彼岸，下一世若再有机会修善，活出自性醒觉。无异于生之奥秘，归去，也显示一种曾经尘世的存在感。若无怨无悔含笑而别，对生命所有担当的，画下圆满休止符，了无牵挂，回归初始。承载，承传，江河大海川流不息，流水不腐。

人的生命价值何在？

人，赤裸裸地来，赤裸裸地活，或许，在现实火炉熬炼的生命，免不了一再宣示生存本能。

人之初，天真无邪地以自身最奔放的姿态迎接各种挑战，当撑起自卫的武器，又是另一番任性 with 真知的摩擦、较量，熊熊火焰，傲然奉献最本真。

从出生之始走向死亡终结，一个人短短几十年的岁月流转中，一次平凡的生命之旅，如何发出人性光辉，从而不辜负父母以及社会给予的寄望，使得一棵幼苗长成擎天大树，荫蔽后人，确实是值得思考的命题。

生命既然需要身体忍受各种无情的挑战和痛苦的煎熬，而死亡，绝对不是肉身消逝后对生命的结束。

对生命的理解，常常在生死两极的拉扯中去寻求满意的答案。

对一个有灵性认知的人而言，心灵的觉悟，起着一生无比强大的推动力。生命在守约禁制的道德内敛里，肉身犹如等待着开启的秘密花苞，等待着芳华灿然，内在隐藏着欲望、眷恋、贪嗔与痴爱。肉身空幻，如镜花水月，只现刹那荣华。终结时刻，反而凸显人的特质，延续着生命的存在意义。

荷兰后印象派画家梵高几乎每日完成一幅画，可记的2100幅画，生前仅仅售出一幅作品。他最著名的作品多半是他在生前最后两年创作的，期间梵高的作品乏人问津，深陷于精神疾病和贫困中，37岁时他自杀，用创作艺术的双手自毁生命，但他的艺术生命不因肉体消失而画上休止符。观赏他的画作，不难发现一生独守孤寂的画家其实内心热爱生命，对大地万物赋予无与伦比、崇高精神境界。生命的传奇，是一部通过艺术创作追求灵魂自我救赎的经典。

唐朝诗人杜牧《叹花》——“自恨寻芳到已迟，往年曾见未开时。如今风摆花狼籍，绿叶成阴子满枝。”赞叹生命美好和圆满，在花开灿烂后遭风吹狼籍的败絮中遇见满树成熟累累果子。一个人生命的圆满，就在他身后留下许多美好种子，有些种子承接了他的志业，继续创造生命契机，有些还在等待抽芽开花结果。生生不息，因果循环，人的价值在树树开花、子挂满枝，永续不灭的生长中，生命更为结实丰盈。真正显示生命强大的，无疑是肉身消逝后的：

灵魂不灭，精神不死。



■ 撰文及配图·赵宏 ■

天花乱坠

如果形容一个人能言善辩，巧舌如簧，可能会说到一个词：天花乱坠。不过这个词最早的出处却是来源于佛教故事，意思也曾相传在中国南朝时期，梁武帝萧衍（公元502至547年在位）信奉佛教，那时在南京的雨花台附近，有一位得到高僧云光法师，常常说法，普渡众生。一次云光法师说法时，无数奇香艳美的花朵从天空中缤纷而来，缓缓落下，梁武帝看了，不禁感慨称赞说：天花乱坠，佛法奇妙。在《心地观经·序分》里，也记载了一个故事，说佛祖讲经时，“六欲诸天来供养，天华(花)乱坠遍虚空。”另外，在《法华经·序品》里也有“尔时世尊，四众围绕，供养恭敬，尊重赞叹，为诸菩萨说大乘经……是时天雨曼陀罗华、摩诃曼陀罗华、曼殊沙华、摩

诃曼殊沙华，而散佛上及诸大众”的故事。《佛说无量寿经》中，无量寿佛宣法时，“即时四方自然风起，普吹宝树，出五音声，雨无量妙华(花)，随风周遍，自然供养，如是不绝。一切诸天，皆贡天上百千华(花)香，万种伎乐，供养其佛，及诸菩萨、声闻、大众。”

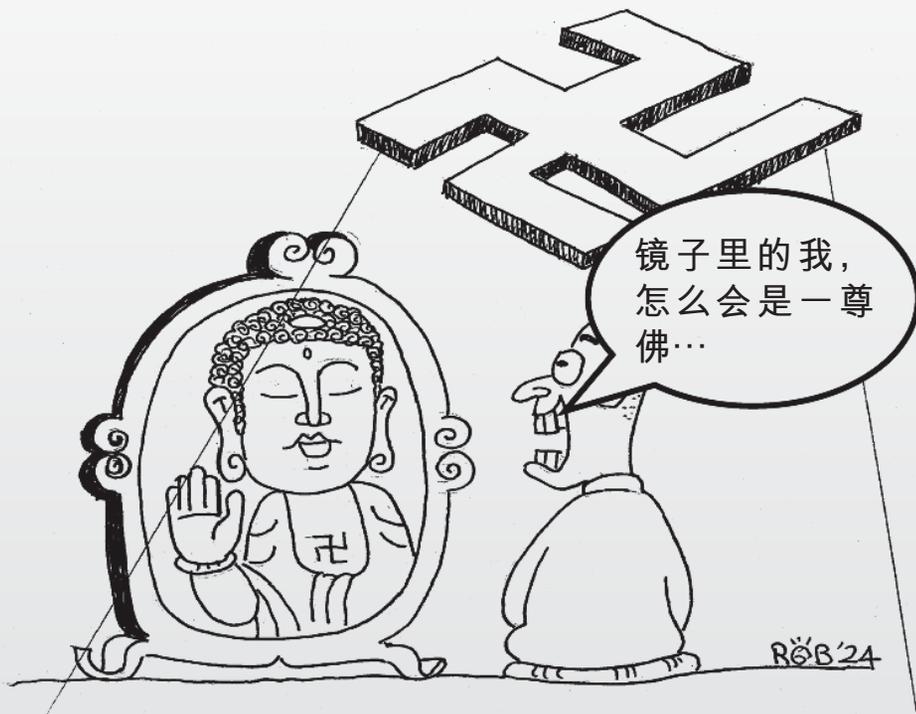
由此可见，天花乱坠本是一个极度美好的情景，佛音缭绕，美轮美奂。不过，随着时间的推移，这个词的意思渐渐发生了偏转，在宋代释普济所著《五灯会元·翠微学禅师法嗣》里，有这样一段：“聚徒一千二千；说法如云如雨；听得天花乱坠；只成个邪说争竟是非；去佛法太远。”这个时候，天花乱坠这个词已经有了说的太离谱，动听而不实际的意思了。后世以讹传讹，渐渐地，人们对这个词原来的本意都不知道了。

很多事情，原本是好的，可被人传来传去之后，有可能连最初的意思都改变了，失之毫厘，差之千里。就像佛经记述佛法一样，最初佛法都是由佛陀释迦牟尼亲口对佛弟子讲授，在佛陀涅槃荼毘八王分舍利后，大迦叶尊者率五百阿罗汉至王舍城坐雨安居，于阿闍世王在王舍城毘婆罗山七叶窟里，举行第一次结集活动，就是为了避免佛法在日后的传播过程中出现差讹，要正本清源，有法可依，这也是佛教经典的起始。当年唐朝三藏法师西行求法，同样是源于这样的考量，很多佛经因为记述失误，彼此之间会出现一些不一致的地方，因此他才立志取回真经。

正是：一花一世界，一叶一菩提。天花乱坠时，佛法多奇妙。

心中有佛的人…

▪ 杨怀勤 ▪



分享：

一个人，心中有佛。看到自己在镜子里也是一尊佛。他具备佛菩萨的慈悲心肠与智慧。他看待一切众生都是平等。也许他们可称得上善男子，善女人吧。

阿弥陀佛！

本刊征稿简约

- 1、本刊园地公开，欢迎国内外僧俗大德、佛教青年惠稿。
- 2、凡为弘扬佛法之论著、宣扬正知正见之各种文学创作，一律欢迎。
- 3、本刊旨在弘扬佛法、净化人心，凡涉及私人恩怨、人我是非、或政治等问题之稿件，恕不刊载。
- 4、来稿一经发表，文责自负。
- 5、如属一稿两投之稿件，请于稿末注明。
- 6、惠稿以不超过三千字为宜、必须注明真实姓名、地址；发表时用笔名听便；只署“无名氏”者，恕不刊载。
- 7、编辑部有删改权，刊登与否，概不退还。
- 8、本刊稿费每三月一结，来稿（讲稿与曾经发表之稿件除外）一经刊登后，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明。
- 9、敬请留意，本刊截稿日期为每月10日。



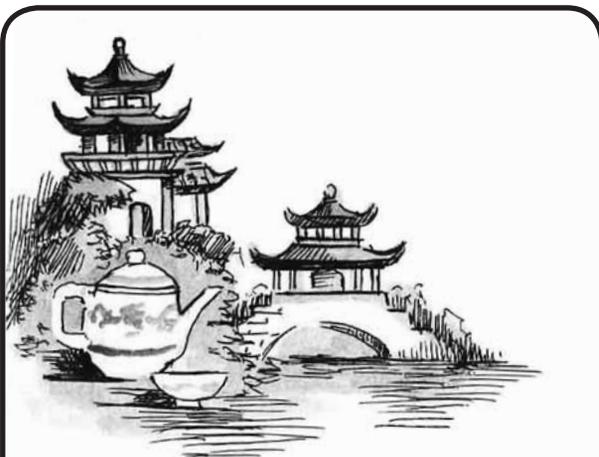
■ 梁云清 ■

佛茶治病

2 民间有饮了“佛茶”，可以常年不生病之说



4 普陀山的茶树多为寺院种植，常采于“谷雨季节”



1 浙江普陀山有佛国之称，它出产的茶叶亦称为“佛茶”，山上寺庙林立，一草一木，一岩一水，都与佛紧紧联系



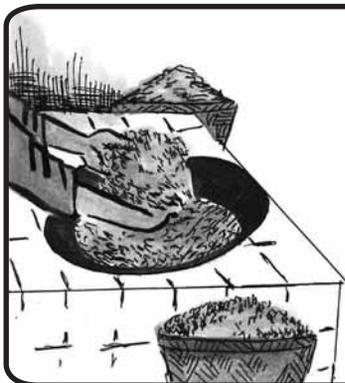
3 “佛茶”能治病，见之于《浙江通志》：普陀山茶，可愈肺痛血痢，然亦不甚多得，肺痛，口干，咳痰

5 每年只采春茶，不采夏秋茶





6 春茶芽壮叶肥，采摘的标准为一芽二三叶



7 佛茶的制作，原为炒青制作，鲜叶经杀青

8 揉捻，炒二青，炒三青，烘干五个过程



9 炒三青时，使茶青初呈卷曲，略变圆形即可，此时茶形似圆非圆，似眉非眉，近似蝌蚪之状



10 在诸多名茶中独树一帜，所以“佛茶”又称“凤尾茶”

11 当代诗人浙江省诗词学会会长戴盟有《普陀佛茶》诗：
仙既可以散花，佛亦可以名茶
一盏清茗在手，难忘普陀珞伽

(珞伽，指普陀山附近的一座小海岛，供观音像)



12 不少禅师，都随身携带“佛茶”到处结缘



生活中的修行

修行佛法，应该从生活里一步一脚印地实践。衣食住行，行住坐卧之间，从个人的品格到对他人的关怀，从简单的生活习惯到慈悲的临终关怀，无一不是佛法，关键在于你的心是否感悟得到？

長青供應：6220 6360

网址：www.evergreenbuddhist.com



让品德成为你的即战力 星云法师

生而为人不能没有“品”，有“品”胜过有学，有德胜过有才，所以做人要有品格，做事要有品质，生活要有品味，有“品”才能彰显处世态度的合理性、道德性、才能创造生活的多样性。

书中指出，一般人生活在日常生活中，大多重视所谓的民生需要品等物质层面上。其实，在人生的另一个精神层次上，例如：礼貌、信仰、能力、守信、忍耐……等等，才是值得我们努力的地方。内容分为三大部分：（一）学习他人的智慧，审视自己；（二）改变自己的心态，矫正视角；（三）诚实地面对自己，从新出发。



菩提心与普贤行愿 济群法师

作为净土五经之一的《普贤行愿品》，是信众广泛传诵的经典。在汉传佛教，早晚课的大忏悔文中，也将本品的七支供，作为修习忏悔的重要内容；另外，在藏传佛教的各种修行中，更是将七支供包含在内，成为集资净障的法门。

本书将有关菩提心教法和《行愿品》的内容编在一起，因为二者在修行上密切关联。前面说过，《行愿品》是菩提心的无上观修。如果没有这种见地，就无法像佛菩萨那样，以虚空般的广大胸怀，接纳并利益众生。反过来说，如果不立足于菩提心教法，也难以理解《行愿品》开显的甚深境界。



生死不惑 圣严法师

生死是人生最大的疑问，也是最重要的功课，为何而生？为何而死？没有永存不朽的生命，唯有坦然面对死亡，才能活出自在的人生。

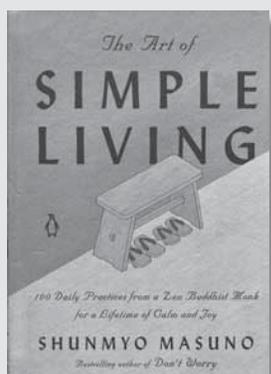
40则的生活指引，从不同的面向探索生死谜题，思考生命的意义。人生的过程，就是人生的目的。珍惜生命的每一刻，不贪生也不怕死，步步自在看生死！



告別無憾 圣严法师

如何告别人生舞台？为什么要做佛事？面对无常的生离死别，事先做好规划，才能没有遗憾地幸福告别。

40则的临终安心指引，从不同的角度探索临终关怀，圆满人生的最后一程。安心准备，佛法超度，放下一切，迎向新生！

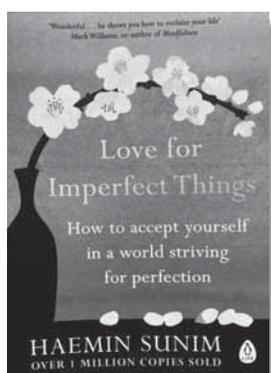


The Art of Simple Living Shunmyo Masuno

The author draws on centuries of wisdom to teach you to zen your life in clear, practical, easily adopted lessons. 100 daily practices for a lifetime of calm and joy. Discover how...

lining up your shoes after you take them off can bring order to your mind,
joining your hands together in gassho can soothe irritation and conflict,
putting down your fork after every bite can help you feel more grateful for what you have,
understanding the concept of ichi-go ichi-e can make everyday interactions more meaningful,
planting a flower and watching it grow can teach you to embrace change,
going outside to watch the sunset can make every day feel celebratory.

With each daily practice, you will learn to find happiness not by seeking out extraordinary experience but by making small changes to your life opening yourself up to a renewed sense of peace and inner calm.



Love for Imperfect Things Haemin Sunim

Many of us respond to the pressures of life by turning inwards and ignoring problems, sometimes resulting in anxiety or depression. Others react by working harder at work, at school or at home, hoping that this will make themselves and the people they love happier.

But what if being yourself is enough? Just as we are advised on aeroplanes to take our own oxygen before helping others, we must first be at peace with ourselves before we can be at peace with the world around us.

The author Haemin Sunim turns his trademark wisdom and kindness to self-care, arguing that only by accepting yourself - and the flaws that make you who you are - can you have compassionate and fulfilling relationships with your partner, family and friends.

读万卷书 · 文 · 萧瑶 · 行万里路

一、读万卷书

读万卷书：是指要努力读书，让自己的才识过人。
行万里路：是指让自己的所学，能在生活中体现，同时增长见识，也就是理论结合实际，学以致用。“行路”理解为在实践中学习。人类进化是从行路开始的。从树上到了地面，首先学会的是行走。行走的目的是为了获得更多的食物，为了寻找安全的栖息地，同时也开阔了眼界，学到了很多有用的知识。

如果没有饱读诗书，我们就无法看到世界各地的名著，去领略自己认知以外的世界。也无从知晓历史的变迁。

从古到今，读书都是提升自己的修养、增长知识和认识世界的不二法门。

在世界各地的精英教育中，也推崇接受良好的教育，才能去更好地培养孩子。让他们多读书、读好书、读经典，从而开拓视野，学会思考。哈佛大学的一任校长曾经说过：“一个人生活的广度决定了他的优秀程度。”从小开始的一种旅程是扩展生活的广度的起点。

用学习的方式来旅行已成为一种传统，而它的意义在于自己的不断成长。

二、行万里路

木心诗歌里有句话：从前的车，马，邮件都慢。由古至今，交通工具一直在变，也越来越快捷和方便，以前是马、马车和船，交通及通讯设施都极其有限的条件下，也无法阻拦人们去外面看世界的美好愿望；更何况今时今日，交通便利及通讯都已经发生了翻天覆地的变化；为人们出行提供了极大的便捷。

知道徐霞客的人，都佩服这位明代地理学家、旅行家、探险家和文学家临终前所说的那句话：

“我只是个平民，穿着布衣，拿着拐杖，穿着草鞋，凭借自己，游历天下，故虽死，无憾！”徐霞客著有《徐霞客游记》，曾游历中国各大名川大山，历时33年，可以说是大半生都在行万里路。最终，徐霞客在地质学等方面取得了超越前人的成就，成为世界上对地质地貌进行科学考察的先驱。

行万里路的另一个代表人物是：马克波罗。世界著名旅行家和商人。1254年生于威尼斯一个商人家庭。

他借奉大汗之命巡视各地的机会，走遍了中国的山山水水，他每到一处，总要详细地考察当地的风俗、地理、人情。

事实已经证实，《马可·波罗游记》给这个世界带来了巨大的影响，其积极的作用是不可抹杀的。《马可·波罗游记》打开了欧洲的地理和心灵视野，掀起了一股东方热、中国流，激发了欧洲人此后几个世纪的东方情结。许多人开始涌向东方，学习东方，以致欧洲经历了翻天覆地的变革。许多中世纪很有价值的地图，是参考游记制作的。许多伟大的航海家，扬帆远航，探索世界，是受到马可·波罗的鼓舞和启发。

这两位著名的旅行家，虽一位在中国，另一位来自欧洲；并且生活在离我们非常遥远的年代，却都心怀梦想、理想；不辞辛劳地行万里路，并且记录下来所见所闻，为人们提供了很有用的参考价值。在历史上也意义深远，非常值得人们尊敬。

三、了解整个世界无疑是每一个旅者内心的动力

世界越来越小，我们几乎每天都在和陌生人打交道，都在熟悉各种的第一次。孩子们所处的世界已经成为了一个家庭，科技让我们的国籍变得模糊，让通讯变得快捷，让我们不得不适应各种多变的社会环境。所以，将来必定是和各种国家不同文化背景的人在一起工作和生活，所以，了解整个世界也成为了必修课。

世界有太多的内容需要我们去熟悉和探索，绝对不仅仅局限于学习他国的语言。语言只是一种工具，比它更重要的是学习陌生的文化与历史，他国的人文与生活。所以，一起品尝其他国家的食物；熟悉交通路线和公共标志；欣赏形式各异的建筑；体会种类不同的宗教现象；体验和陌生人的相处；适应各种气候状况；甚至是那里的空气中弥漫的不同味道。

当我们看到的世界大了，才能更加宽容，才能更加坦荡。实际上，接受彼此的不同，尊重相互的差异已经成为“了解世界”的重点。

1、千里之行始于足下，先读万卷书。

在孩提时代或学生时代，总是以学习为重，但课余时间如果能够充分利用，读万卷书不是不可能。但是在这瞬息万变、信息碎片化，手机使用率过于频繁，人们总是追求快餐文化的今天，无论成年人或学生想要静下心来好好地读书，实属不易！我指的是开拓眼界的书籍，例如经典的名著或人物传记，以及各种读者有兴趣的诗歌或小说等书籍。

俗话说：腹有诗书气自华。讲的就是一个人书读得多了，讲话都听起来不一样。他的气质自然流露出来；不会索然无味，也不会让人觉得没有涵养和深度，因

此，他对某些事物的看法，也能有自己独特的见解。

但是，我们对世界的认知和了解，仅仅停留在书本上，而缺乏身体力行的实践，也是不行的。

所以我们必须要读万卷书，同时也要行万里路。

这里也分两种情况，各有利弊。

一种是：如果在家庭经济条件允许，时间方面，假期能够提前安排的情况下，每年家长带孩子至少去旅行一次。另一种情况是如父母工作繁忙，孩子可以和同学、或朋友一起旅行。后者适合年龄段稍大一些的孩子。

2、行万里路是了解世界的方法

了解世界的方法有很多种，通过书籍、影像资料和别人聊天都能让我们了解世界，但哪一种都没有身临其境的学习更重要。古人云：读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数。而我们建议做法是：行万里路前读万卷书，行万里路中阅人无数，行万里路后思索回顾。

在这个与世界接轨的过程中，我们的旅行也需要与世界接轨。

带着激动和疲惫、收获与成长，当你完成了旅程，但这并不是一个结束，我们离开了那里，但却把对陌生国度的思考也一并带了回来，除了留在脑子里的回忆，我们还有日记、明信片、相片，我们还有旅途中见闻的交流。这些都会让一次旅程的收获变得更长更厚重，直至我们下一段的重新开始。

“认识自己，了解世界”

每一次到陌生城市或者国家，从学习和成长入手的旅行方式都能有效的帮助孩子们在大脑里构建自己的思考模式，他们知道在陌生的地方需要向哪些机构需求帮助，他们知道如何运用自己的资源去完成任务，而当一个人处于陌生环境下，他的优点和弱点都会显示的异常清晰，这无疑给了我们一个认识自己的机会。每次，当我们面对这样的陌生冲击时，我也在成长，我也每一次都看到了更加清晰的自己。在成长中一次次的面对陌生的环境，那么，当要面对的各种陌生环境都不会感到害怕，因为已经拥有了属于自己的一种模式。

但是经常到不同的环境看到、听到、感受到一样和不一样，能适应各种不同的交通工具，能在陌生喧闹的人群中鼓起勇气去听去看去感受，本身就是一种成长。

3、行万里路让你成为更加优秀的人

一、可以提升孩子的统筹规划能力

每次到一个陌生国家之前，家长可以带领孩子一起做旅行攻略和多做功课。如果是已经有过出国旅行经验的孩子，则由他们独立完成一些任务：例如订机

票和酒店，也会让她们有成就感。做功课包括了解当地语言、文化、习俗、宗教以及当地各种情况(时差、温度)和摄影技巧等。

如果是去意大利之前的一个月就开始阅读相关的书籍，并且在学习过程中最好对文艺复兴有基本的了解，一起分享卢浮宫的神秘和拿破仑的传奇。这和只是在自己的国家参观画展、博物馆的经历有着天壤之别。

二、提升语言能力和熟练使用翻译软件

简单的语言培训可以自己通过海关简单的询问，可以自己找到方向，而当地公交行政标志减弱了陌生感。例如出国前学习一些日常出行的常用语等。在除了自己的母语，英文广泛应用的基础上，可以掌握多几门外语，将会在旅程中助你一臂之力。

而现代科技日新月异，手机上有许多翻译软件下载，这也为语言不通的时候提供了更多选择。

出国后的手机如何使用，也会让孩子掌握一些新技能。例如提前买好流量，或到达当地再租用wifi等都需要了解。

到陌生的国家之后，开始验证之前获悉的资料是否和眼前的一切吻合，开始在陌生的城里使用那些自己熟悉的工具开始行走，开始和当地人和事之间有了碰撞和交流，开始需要借助当地人的帮助来完成一件我们事先策划好的任务。在陌生的城市，一定要融入他们真实的社会。

三、提升了孩子的社交能力

人们常说：人是环境的产物。学生在学生时代，和成年后的性格及待人接物会有很大的不同。学生时代比较内向害羞的人，以后也可以变成一个侃侃而谈、口才极佳的人。这需要后天的学习和刻意练习。没有人天生就是一个非常优秀的人才，而是他发现了一些方法和不放过任何学习机会的人。

那么在旅途的路上，就有很多机会可以与人多交流。飞机上可以和空乘人员有礼貌地说话，大方讲出自己的需求。

无论在酒店前台或餐厅，都需要和人打交道，利用这些机会，哪怕是异国他乡，语言不通，只要不紧张、不慌张，遇事沉着冷静应对，就会有意想不到的收获。从而增加了孩子的自信。也懂得了更多待人接物的知识。

总而言之，读万卷书对我们每个人自身成长的益处是不言而喻的，行万里路则是身体力行，实实在在地去踏出每一步，为人生经历的累积获得更多见解、常识和拓展。用脚去丈量世界、用眼睛去观察世界、用心去感受世界；获得对人生意义的思考，对每个人意义非凡！

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**

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

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

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……
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



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

洪成友

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



Service You Trust

麥慶良
Ken Bay



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

Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

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 ◆

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



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



有意刊登广告者, 请拨电询问详情

6744 4635

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

刘皆均	\$500.00
汪文忠	\$263.00
Eve Evan Yong	\$100.00
Kou Hui Min	\$60.00

Lim Sheau Jia	\$50.00
Sin Lai Keong	\$12.00
Khong Wai Fun	\$10.00
Goh Hock Guan	\$9.99

林徽妤	回向已故祖父林道岸莲增上品	\$300.00
章维汉	祝愿章维汉、潘丽琼、章伶俐、章慈恩智慧增长，身体健康，业障消除	\$100.00
唐金莲	祝愿唐金莲身体健康，业障消除。回向历劫冤亲债主，往生净土	\$50.00
唐金莲	祝愿冯清源身体健康，业障消除，工作顺利，心想事成。回向历劫冤亲债主，往生净土	\$50.00
冯清源	祝愿冯清源身体健康，业障消除，事业顺利，回向十方方法界众生。累劫冤亲债主，解怨释结，离苦得乐	\$50.00
马秀卿合家	离苦得乐、智慧双修	\$50.00
苏夏秋	回向已故郑汉桦莲增上品	\$50.00
黄玉莲	祝愿黄玉莲合家智慧增长，身体健康，业障消除，事事顺利	\$50.00
Lu Yew Sing	祝愿全家大小出入平安，身体健康，万事如意，心想事成	\$50.00
Sally Tan	回向陈福秋业障消除、智慧增长	\$48.00
观连、观原、观利	回向一切众生	\$22.00
(已故) 陈木浩， 谢梨娟	回向历代祖先及历劫冤亲债主及一切有情无情众生，福慧双增，莲增上品，往生净土，速证菩提	\$120.00



佛总监狱志工 招募及说明会

招募说明会：2024年 3月 2日（六） 3:00pm - 4:30pm | 讲解：定融法师
· 志工条件 · 监狱服务 · 志工培训 · 志工督导 · 志工相关讯息等 ·

志工基本条件：

说明会登记日期：即日起 至 2024年 2月 29日

- ✓ 1、新加坡公民或本地永久居民。
- ✓ 2、年龄于21岁以上，男女不拘。
- ✓ 3、正信佛教徒，品行端正，热诚友善。
- ✓ 4、具备佛学基础（曾完成佛学课程者为佳）。
- ✓ 5、中学或以上教育程度，通晓中文、华语。
- ✓ 6、须完成本会与监狱志工培训课程。
- ✓ 7、请至佛总填交监狱志工申请表格及附上个人证件照片一张。

（若有需要，本会将另行安排个别面试）

新加坡佛教总会 慈善组 | 任何讯问，欢迎联络：江爱娥（Lilian Kan） | 6744 4635

说明会地点：新加坡佛教总会 | 6楼（有意出席者，请扫码线上登记）

LORONG 24A 59 GEYLANG ROAD S 398583 | <https://forms.gle/2DMJz7HVSEXdEmDR8>



佛学班招生

新加坡佛教总会

2024 年生

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: S64SS0008KSBBF
REF: Sunday Sch or Adult Class
and HP Nos

新加坡佛教总会 Singapore Buddhist Federation

2024年 活动表 Year 2024 Activities Planning

59 Lorong 24A Geylang Singapore 398583

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

<p>心净身安八关斋 Eight Precept Retreat 1/1 / 星期一 Monday / 9am - 9pm 赞助费 Sponsor Fee \$30 皈依仪式@12:30pm - 广品法师主持 供应午餐 (过午不食)</p>	<p>护国佑民大斋天 Grand Zhai Tian Ritual 8/9 / 星期日 Sunday / 8am - 11.15am 赞助费 Sponsor Fee \$100</p>	<p>Puja Service - In English Sunday / 9:30am - 11:15am 14/1, 10/3, 14/4, 9/6, 14/7, 11/8, (15/9), 13/10, 10/11, 8/12 Lunch Provided</p>
<p>圆满吉祥福慧灯 Light of Wisdom for Full Auspiciousness 亮灯 - 9/2 (除夕) - 12/2 (初三) 供灯圆满仪式 - 12/2 / 星期一 Monday / 10am - 12pm 赞助费 - 随缘 Sponsor Fee - voluntary offering 广品法师主持 供应午餐</p>	<p>周日学校 - 华文 Sunday School - In Mandarin 第1学期: 7/1 至 5/5 第2学期: 30/6 至 18/8 星期日 Sunday / 9:30am - 11:30am</p>	<p>常月共修 - 华语 Group Chanting - In Mandarin 星期日 Sunday / 10am - 12.30pm 28/1, 31/3, 28/4, 30/6, 28/7, 25/8, 29/9, 27/10, 24/11, 29/12 供应午餐</p>
<p>新春祈福 Lunar New Year Blessing 17/2 / 正月初八 / 星期六 Saturday / 10am - 12pm 供应午餐</p>	<p>Adult English Dharma Class EDC 22 / Year 1 Thursday / 8pm - 9.30pm 1st semester :14/3 to 13/6 2nd semester : 1/8 to 24/10</p>	<p>友园 - 活动 You Yuan - Gathering 每星期日 / Every Sunday / 2pm to 5.30pm</p>
<p>礼千佛集福慧法会 Prostration to Thousand Buddhas Dharma Assembly 3/3, 2/6, 1/9 / 星期日 Sunday / 9am - 5pm 供应午餐</p>	<p>Adult English Dharma Class EDC 21 / Year 2 Friday / 7.30pm - 9.30pm 1st semester : 8/3 to 21/6 2nd semester : 2/8 to 25/10</p>	<p>清洁组 - 清洁活动 Housekeeping Team - Cleaning Task 16/3, 20/4, 15/6, 20/7, 17/8, 21/9, 19/10, 16/11, 21/12 星期六 Saturday / 2pm - 5pm</p>
<p>卫塞庆典 2568 Vesak Celebration 2568 12/5 / 星期日 Sunday / 9am to 5pm @新加坡博览中心 - 6A 展览厅 Singapore Expo - Hall 6A</p>	<p>成人华文佛学班 Adult Chinese Dharma Class 星期五 Friday / 7.30pm - 9.30pm 第1学期: 8/3 至 21/6 第2学期: 2/8 至 25/10</p>	