

# 南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

# 喜悦的当下

活在当下，心怀喜悦



ISSN 1793-8023



9 771793 802003



今夜光彩绽放  
新春祈福法会  
玉佛寺僧众南洋取经



# 目录 contents

| ISSUE 526 | APR - JUN 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

罗一峰

## 助理编辑

周佑桂

## 电邮

buddhist@singnet.com.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/PRINT BY

钰玺工作坊 Xpress Print Pte Ltd  
61 Tai Seng Avenue,  
Print Media Hub @ Paya Lebar,  
#03-03 iPark, Singapore 534167  
Tel: 6880 2828

## 佛总资讯

01 玉佛寺僧侣亲临佛总“取经” ※一峰

02 新春祈福法会 ※一峰

04 今夜光彩绽放 - 妆艺大游行简记 ※向翰

06 Nurturing friendships: Buddy programme@Maha Bodhi School  
※Mrs Lee-Ho Sz Wha, SH / Student Well-Being

08 Youth digital currency programme 2023

09 Japan Exchange

## 教界活动

15 Uniting hearts, spreading love,  
and bringing blessing in the auspicious year  
※Lee Beng Hwee, Yang Wen Ting, Ching Yin Ying / Translated by Teo Jia Xin

## 般若文稿

19 马祖道一禅师公案解析 ※周金侠

22 退步原来是向前 ※张阿莲

24 过了河，放下船 ※张家提

26 弥勒菩萨的无常观及其现实意义 ※李忠

28 西游记的学佛启示 ※郭宇

30 学会从失去中得到 ※王应贵

## 佛化生活

31 开卷有益: 用“心”阅读，从“心”开始

32 禅思小语: 涅槃的意义，离苦得乐 ※心绢

33 佛教成语: 解铃还须系铃人 ※赵宏

34 佛教漫画: 何不坐禅 ※杨怀勤

36 亲子专栏: 培养女孩的气质和谈吐 ※萧瑶



# 玉佛寺僧侣亲临佛总取经

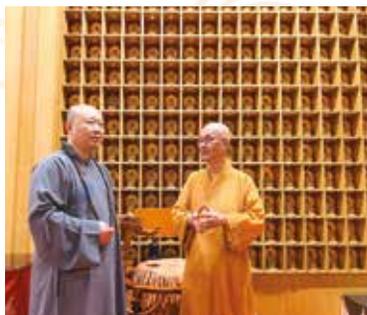
※一峰



4月1日，玉佛寺代表团在方丈觉醒大和尚的带领下，一行人访问新加坡佛教总会，以促进新中两国佛教界的交流。佛总会长广品大和尚、副会长广声大和尚、秘书长有广法师，副秘书长陈友明居士，公关主任李泉裕居士以及秘书处执行长柯孙科先生亲自接待。

代表团在广品大和尚的带领下，参观了佛总大厦的建筑，简单叙述了建所经历。一众人等也到三楼礼堂，拈香礼佛，并交换礼物。随后，众人到六楼的会客室进行交流，并享用茶点。

广品大和尚表示，玉佛寺是中国久负盛名的一座佛教寺院，代表团的到访让他倍感心悦。



参观大礼堂



双方在会议室进行交流

觉醒大和尚亦坦言，这是一个法喜充满，法缘殊胜的日子。因为自疫情之后，几乎很久没有来新加坡了，这一次难得有机会专程来探望老朋友，他还笑称，顺便来“取经”，来学习。

“其实，上海与新加坡法缘深厚，过去与本地许多已故的长老，包括宏船老和尚、广洽老和尚、常凯老和尚、演培老和尚、隆根老和尚、松年老和尚……等的交往十分频繁，两地由此建立了深厚的友谊。我也希

望秉承过去的传统，两地可以多交往，促进佛教界的交流。”

此外，觉醒大和尚也提到玉佛寺的扩建，“玉佛寺于2012年启动第一期的扩建，踏入2024年，隔了12年，寺院开始启动第二期的扩建计划。过去，寺院的地原有11.6公亩，现在扩大至43公亩。”

他指出，因为寺院信众多，以前的设施已经不能满足目前信仰的需求，寺院应该随着时代的步伐改变。他说，由于寺院建立在市中心，可说是寸土寸金，所以要尽量利用有限的空间开展法务，例如利用多用途的空地办活动、法会、开会、讲经、演出、展览等。

最后，他也祝贺新加坡佛教法务蒸蒸日上，在新加坡佛佛教总会的带领下，积极弘扬佛法，度化众生。



觉醒大和尚与广品大和尚

# 新加坡佛教总会举办 甲辰年新春祈福法会

※一峰

新加坡佛教总会于2月17日（农历初八）星期六，上午10时举办新春团拜。

一大清早，四众佛徒齐集三楼礼堂，在佛教总会会长广品大和尚带领下，向佛陀释迦牟尼圣象行三问讯礼。随后，恭请广品大和尚主持上供仪式，诵经祈福世界和平，国泰民安；佛弟子们互相祝贺大家法体安康，福慧双修，过后还有新春福气满满的大抽奖与素午餐。

今年是龙年。广品大和尚在致辞中，特别讲述了龙在佛教中的寓意。

他先略述华人十二生肖的象征意义，例如老鼠象征财富与生命力，牛是任劳任怨，老虎则是勇猛强壮、兔子温顺善良又敏捷、龙则是尊贵的象征，蛇是吉祥与幸运，马是勇往直前不畏艰巨，羊是祥瑞与幸福，猴象征灵性与活力，鸡代表守时与发奋，狗是忠诚正义，以及猪和宽朴质宽厚等，广品大和尚指出，不同人生肖也代表了不同的品行特性，也是我们学习的对象。

十二生肖的龙，在佛教是吉祥友好威力的代表。根据佛经记载，龙王在居住的海中有庄严华美的宫殿，佛曾到海底龙宫中宣讲佛法。

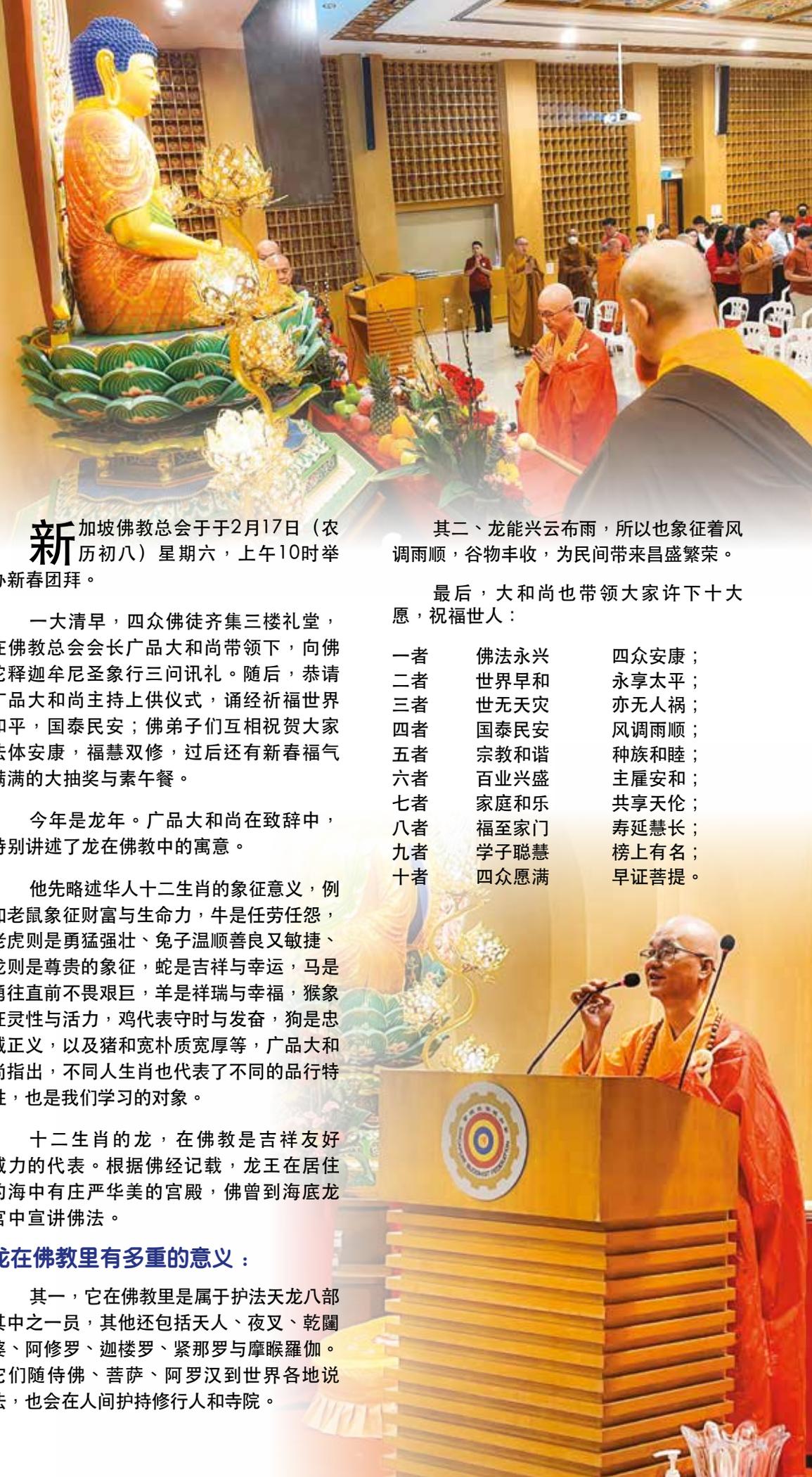
## 龙在佛教里有多重的意义：

其一，它在佛教里是属于护法天龙八部其中之一员，其他还包括天人、夜叉、乾闥婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗与摩睺罗伽。它们随侍佛、菩萨、阿罗汉到世界各地说法，也会在人间护持修行人和寺院。

其二、龙能兴云布雨，所以也象征着风调雨顺，谷物丰收，为民间带来昌盛繁荣。

最后，大和尚也带领大家许下十大愿，祝福世人：

- |    |      |       |
|----|------|-------|
| 一者 | 佛法永兴 | 四众安康； |
| 二者 | 世界早和 | 永享太平； |
| 三者 | 世无天灾 | 亦无人祸； |
| 四者 | 国泰民安 | 风调雨顺； |
| 五者 | 宗教和谐 | 种族和睦； |
| 六者 | 百业兴盛 | 主雇安和； |
| 七者 | 家庭和乐 | 共享天伦； |
| 八者 | 福至家门 | 寿延慧长； |
| 九者 | 学子聪慧 | 榜上有名； |
| 十者 | 四众愿满 | 早证菩提。 |





# 今夜光彩绽放



## 妆艺大游行简记

※向翰

**妆**艺大游行，一场华人春节期间璀璨夺目的视觉饕餮盛宴，于今年2月23日，24日两晚在滨海湾F1维修大楼前举行。

今年主题定为“绽放” (Blossom) 的妆艺大游行，汇聚了来自世界各地，超过3500人的表演者，展示了最新最潮的妆容设计和创意。还有多个花车巡演。

为配合以鲜花为主要元素的“绽放”主题，每个表演团队选择不同花卉，来展现新加坡丰富文化和传统，也代表了人民和社区的成长、蜕变和蓬勃的朝气。

佛教总会妆艺团队则选择了在佛教里最具代表性，有着崇高地位的莲花做为演出项目。“莲花出淤泥而不染，光明自在。我们的莲花舞象征着克服逆境的力量和韧性。希望透过我们充满优雅欢畅的舞蹈动作，让每个人在面临困难时，可以迎刃而解并散发出正能量。我们的人生也能在困境中“绽放”光芒。”这是佛总妆艺团队选择别致莲花舞所要表达的意境！

由于团队队员皆是参与妆艺大游行的常客，对于人协指定的舞步，自是得心应手不在话下。经过几次的演练，大家已熟练的掌控手持塑胶莲花，轻松自在的上下摆动，曼妙舞姿，配合青里泛粉，清新雅丽的服装，个个尊贵典雅，落落大方，光彩照人！在众多以鲜艳靓丽夺目的衣饰为标榜的团队中，愈发凸显我队清新脱俗，与众不同！

粉墨登场，大展身手的时刻终于到来！由于仍是华人过年期间，按照惯例，佛教总会会长广品法师都会前来分发柑橘和纪念红包，以示祝福及谢意。今年由于会长远行在外，而改由佛总秘书长有广法师作为代表出席盛会。从未参与过妆艺盛典的法师，看到队员们非常投入，个个精心装扮，内心非常感谢队员们可以代表佛教总会，参加这个大型活动，为公众带来正能量，还希望队员们将来可以三代同堂一起参与。

同时，法师也对人协及基层领袖举办这个大型活动心存感谢，因为要结合不同种族来呈现如此壮观场面着实不易，是展现爱国、爱社会的精神，也是种族和谐及建立社区凝聚力的具体表现。





随着游行队伍一队队的出场，人们兴奋的情绪达到了高潮，欢呼声，掌声此起彼伏，将整个游行气氛推向了高潮！看！我队队员个个笑颜逐开，笑容灿烂，就像“绽放”的莲花，不为世间烦恼所染着，赶走阴霾，展现超高正能量！

妆艺大游行，是队员们每年最期待，最享受的时光，因为每一次的相聚，就是建立一次难能可贵，深厚的友谊！这也是大家乐此不疲，每年都向佛总妆艺团队报到的原因之一，大家早已深深的爱上这个大家庭！

在这里特别感谢VictorLim、总指挥、舞蹈指导员、Arthur Ong、Gena Chen、Emily Goh、Lay Mui、Cecilia Yeo。感谢他们每年为佛总妆艺大游行辛劳带领队员勤练舞步和日晒雨淋的彩排。感恩大家的付出！我们明年再见！

感谢人协提供照片。



**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。



扫描一维  
了解详情

[www.angchinmoh.com.sg](http://www.angchinmoh.com.sg)

88 Geylang Bahru, #01-2724, Singapore 339696

# Nurturing Friendships: Buddy Programme @ Maha Bodhi School

Written by: Mrs Lee-Ho Sz Wha, SH / Student Well-Being



Pupils preparing the handmade cards.



Pupils exchanged cards and got to know each other better.



Pupils bonding with their buddies through games.

In Maha Bodhi School, we believe that building positive relationships fosters a sense of camaraderie and belonging. The reintroduction of the Buddy Programme in 2023 stands as a testament to the school's commitment to cultivating a positive culture of care among its pupils. As the world grappled with the challenges of social distancing during the Covid period, we recognised the crucial need for pupils to connect, interact, and develop essential social skills. By extending the Buddy Programme across all levels, the school aimed to instil values of respect, care, and kindness, ultimately creating a stronger sense of community among Maha Bodhians.

To ensure that pupils have sufficient opportunities to build their relationships, departments collaborated to provide platforms for the buddy pairs to interact throughout the year.

**“There are no strangers here; Only friends you haven't yet met.”**

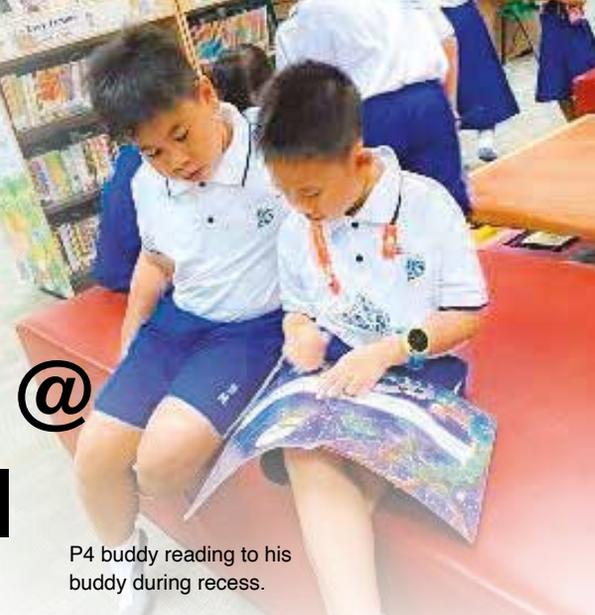
– William Butler Yeats

## Back-to-School Programme: Building Bridges

At the onset of the academic year, Primary 4 pupils took on a mentoring role, guiding their Primary 1 buddy through the first few days of recess. This thoughtful initiative not only eased the transition for the younger pupils, but also allowed the older ones to communicate with empathy to connect with their buddies. Discussions with their teachers at the end of each interaction session provided valuable reflections on the experiences, helping

pupils overcome challenges and reinforcing the importance of positive interactions.

During the Back-to-School Programme, pupils received tips on initiating new friendships. The exchange of handmade cards between Primary 2 and Primary 3 pupils with their respective seniors in Primary 5 and Primary 6 laid the foundation for lasting connections. Bonding through games added an element of fun, creating an environment where friendships could blossom naturally.



P4 buddy reading to his buddy during recess.

## Chinese New Year Craft Collaboration: A Meaningful Experience

Celebrating Chinese New Year took on a new dimension as Primary 2 and 3 pupils collaborated with their buddies on the craftwork. The support provided by their Primary 5 and 6 buddies during the intricate aspects of the project not only enhanced the craft-making experience, but also reinforced the spirit of camaraderie and mentorship within the school community.



P3 and P6 buddy making a Lucky bag (纳福袋).



P2 and P5 buddy making a Chinese knot (中国结).



Pupils looking for notes posted to them at the Post Office.



Pupils dropping their notes at the Friendship Post Office.

## Breakfast with Buddy: Reconnecting Ties

"Breakfast with Buddy" launched during the Back-to-School Programme in Term 3 of 2023, brought Primary 5 and 6 pupils closer to their Primary 1 and 2 buddies. Sharing a meal and checking in on each other's experiences during the June holidays fostered a welcoming atmosphere on the first day of the new term.



Buddies catching up over food and drinks.



Buddies working together to make the Singapore flag.

## National Day Celebration: Unity in Creativity

On National Day, Primary 1 and 4 buddies united to create Singapore flags after learning about their symbolic meaning. Sitting together to enjoy the National Day concert further strengthened the sense of unity and pride in their shared identity as Singaporeans.

## Children's Day Celebration:

### Celebrating Friendship

During Children's Day celebration, we saw pupils embracing the Friendship Post Office, writing notes to express their gratitude to their buddies and friends. The carnival schedule provided a common time slot for Primary 3 and 6 pupils to seek out their buddies and engage in interactions, fostering genuine connections beyond the structured activities.

Maha Bodhi School's Buddy Programme has emerged as a beacon of friendship and connection. Through collaborative initiatives and shared experiences, the school will continue to build a vibrant community where positive relationships thrive, echoing William Butler Yeats' words that there are no strangers, only friends yet to be met.

# Youth Digital Currency Programme 2023



In November 2023, a group of 31 Secondary Three students concluded their 44-hours enrichment programme, the Youth Digital Currency Programme (YDCP), in applied areas developed by Temasek Polytechnic (TP), School of Informatics & IT.

The course, which spanned over a term of five months, was conducted by TP lecturers, aimed to broaden the learning experiences of our students through applied learning

i.e., learning that involves doing and applying, learning about the real world, and learning for life.

Though the YDCP, students enhanced their digital knowledge through applied learning, and built their portfolios in digitalization skills. At the end of their learning, students were awarded certificates which can be used as part of their portfolios for Polytechnic admissions.

**I found learning about data profiling the most meaningful. I learnt how to remove anomalies and replace values to achieve a clean set of data which can be used for data visualisation. This skill set will help me in my school projects. For e.g. In Geographical Investigation, we need to collect data and chart graphs for analysis. Data profiling helps to ensure that my data is clean, my graphs are accurate, and data visualisation facilitates data analysis.**

Ong Wan Qing Rachel 4D

**In YDCP, I learnt to analyse energy efficiency for smart home buyers by comparing different data sources. I understand how data analysis help people make more informed decisions and better choices. The lessons and assignments I undergo in the course also provide me with the knowledge and skills for future polytechnic applications and courses.**

Tang Mei Qi 3B





# Japan Exchange Programme

From 15 to 20 November 2023, a group of 24 students and 4 teachers, led by Vice-Principal Mr Lin Junkai, embarked on a Japan Exchange Programme to Seki City, Gifu.

This was part of a long-standing relationship, which started in 2016, between Manjusri Secondary School and the Seki City Board of Education. As a testament to our strong partnership, students from both countries had continued with virtual exchanges during the Covid-19 pandemic, and this was the first overseas trip that Manjusri Secondary School embarked on in the post-Covid period.

This exchange aimed to provide students with insights and knowledge of the lifestyles, schooling experience and culture of Japan, while at the same time enhancing students' 21st century competencies of global awareness, cross-cultural skills and sensitivities.



Japan Exchange Programme



To that end, our students were warmly hosted by two different Junior High Schools in Seki City: Asahigaoka Junior High School and Sakuragaoka Junior High School. During the school visits, each student was assigned a Japanese buddy and attended lessons with them. The language barrier was broken down using technological tools such as google translate, and our students immersed themselves in Japanese schooling life. They gamely attempted Mathematics

questions, actively participated in Science and Design lessons, helped the Japanese students in their English lessons, and even tried their hand at Japanese calligraphy.

While in the city, our hosts also thoughtfully arranged for us to visit Seki City Hall, to witness Oze Cormorant Fishing (a traditional fishing method using cormorant birds) and to watch a live demonstration of traditional

Japanese sword forging at the Seki Traditional Swordsmith Museum.

During the length of the trip, our students also had the opportunity to visit sights at Nagoya, Kyoto and Osaka.

It was an overall enriching experience where deep friendships were forged, where assumptions about schooling were overturned, and where perspectives and hearts were expanded.

# 龙 天 称 庆

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

圆觉宗（新加坡）

新加坡佛教施诊所

福缘堂

佛缘林

洛伽山庄

新加坡佛教青年弘法团

观音救苦会

妙音觉苑

法轮社



# 隆兴佛法

清莲寺

海印学佛会

般若念佛堂

旃檀林

般若净苑

积善堂

宝光佛堂

善福堂

新加坡佛教居士林

光明山普觉禅寺

福善庵

菩提佛院

善德堂

竹林寺

天竺山毗卢寺

大悲佛教中心

吉祥宝聚寺



# 蒙 消 淨 現

慈航念佛社

十方佛林

福慧讲堂

万佛林

释迦善女会

能仁精舍

蒼菴院

佛教会

大愿共修会

国际佛光会新加坡协会

天南佛堂

莲池阁寺

龙华藏院

宽济堂念佛社

天寿堂吕祖宫

万佛堂莲池精舍

如切观音堂

# 罄 贊 如 來

東陶閣

善緣堂

海印古寺

法鼓山新加坡护法会

香蓮寺

大悲院

慧明讲堂

观音堂佛祖庙

普濟寺佛學研究會

南海飛來觀音寺

觀自齋

仁婷貿易私人有限公司

益群旅行社（新加坡）

長青佛教文化服務社

國營印刷

鈺笙工作坊

釋廣品

陳友明夫婦



# Tzu Chi Festive Charity Fair: Uniting Hearts, Spreading Love, and Bringing Blessings in the Auspicious Year

By Lee Beng Hwee, Yang Wen Ting, Ching Yin Ying / Translated by Teo Jia Xin

The weekend's weather was exceptionally clear, sweeping away the daily drizzles of the past two weeks. Beneath the picturesque blue sky and white clouds, the Tzu Chi Festive Charity Fair took place for two consecutive days, gathering the love of many.

Humanistic cultural booths near the entrance, the fair featured around 80 vegetarian food stalls and stalls selling festive goods.



Photo by Bong Kian Hin

On the morning of January 27th, at 9 am, before the two-day charity fair began, Tzu Chi volunteers engaged in sincere chanting and prayers.



Photo by Fong Kwai Kin



Photo by Fong Kwai Kin



Photo by Donn Tan

In collaboration with the Singapore Bone Marrow Donor Programme (BMDP), volunteers also set up a booth for bone marrow donation advocacy. They encouraged compassionate individuals to register as bone marrow donors on the spot and undergo a sample swab test for registration. Over the two days, a total of 171 compassionate individuals registered as bone marrow donors.

Exiting Khatib MRT Station, what caught the eyes was a large banner across the street that read 'Tzu Chi Festive Charity Fair'. After crossing the road, a row of brightly coloured orchids awaits, exuding a joyous festive atmosphere. One could instantly feel the anticipation of the upcoming Chinese New Year festivities.

On January 27th and 28th, the 2024 Tzu Chi Festive Charity Fair took place at the covered multipurpose court opposite Khatib MRT Station (MPC@Khatib). In addition to the entire row of Lunar New Year flowers and Jing Si



Photo by Bong Kian Hin

At 9.30 am, amidst the rhythmic beats of the Tzu Chi drum team, Carrie Tan, Member of Parliament for Nee Soon GRC, and Dr Tung Chen-Yuan, Representative of the Taipei Representative Office in Singapore, were warmly welcomed to the charity fair by Low Swee Seh, Managing Director of Tzu Chi Merit Organization (Singapore) Ltd., and Tzu Chi volunteers.

## Tzu Chi Festive Charity Fair: Uniting Hearts, Spreading Love, and Bringing Blessings in the Auspicious Year

Photo by Fong Kwai Kin



Front row, second from the left to right: Nee Soon GRC Member of Parliament Carrie Tan, Managing Director of Tzu Chi Merit Organization (Singapore) Ltd. Low Swee Seh, and Representative of the Taipei Representative Office in Singapore Dr Tung Chen-Yuan.

When inaugurating the charity fair, Member of Parliament for Nee Soon GRC, Carrie Tan, commended Tzu Chi for its advocacy of environmentally friendly lifestyles in the Yishun and Khatib communities, "Tzu Chi is a leader in environmental conservation, and Nee Soon GRC is fortunate to have such a community partner. They inspire residents towards leading sustainable lifestyles, teaching everyone how to celebrate the New Year in an eco-friendly manner through reducing waste and promoting conservation".

In her speech, Carrie Tan mentioned that the two main themes advocated by the charity fair, "Going Green" and "Vegetarianism" align with what she wishes to implement in the community. She shared that community event organisers now encourage residents to practise environmental conservation through actions such as bringing their cups and tableware.

Carrie Tan mentioned, "In Yishun and Khatib, we have a significant number of elderly residents, and we encourage them to adopt healthy dietary habits. Tzu Chi's charity fair promotes vegetarianism, and personally, I advocate for a 'less meat, more vegetables' diet."

Photo by Fong Kwai Kin



Front row, third from the left to right: Nee Soon GRC Member of Parliament Carrie Tan, Managing Director of Tzu Chi Merit Organization (Singapore) Ltd. Low Swee Seh, and Representative of the Taipei Representative Office in Singapore Dr. Tung Chen-Yuan, inaugurating the charity fair alongside other representatives.

During his welcome speech, Low Swee Seh, Managing Director of Tzu Chi Merit Organization (Singapore) Ltd., expressed gratitude for the annual Tzu Chi Festive Charity Fair returning to the community's outdoor venue. He said, "Yishun and Khatib communities have many Tzu Chi touchpoints,

including Tzu Chi Great Love Preschool, Tzu Chi Humanistic Youth Centre, Buddhist Tzu Chi Traditional Chinese Medicine Free Clinic (Khatib), and Tzu Chi Glow On Gallery. We are very grateful for the support from the community."

MP Carrie Tan struck the gong three times, expressing three wishes: first, for everyone's health and well-being; second, for the vibrancy and success of the charity fair; and third, for the purification of hearts, social harmony, and a world without disasters. With the resounding and powerful sound of the three strikes on the gong, the charity fair officially commenced!

Photo by Bong Kian Hin



The lion dance troupe, composed of Tzu Chi volunteers, welcoming the guests with an energetic performance

The weather for the two days of the charity fair was exceptionally clear, dispelling the daily drizzles that had persisted for the past two weeks. After six months of preparation, hundreds of volunteers from various teams, including the Deco Team, Transport Team, Traffic Team, Eco Team, Housekeeping Team, Reception Team, Education Team, and booth volunteers, dedicated their efforts to make the event a success.

Volunteers of different ages, including seniors, adults, youth, children, and even toddlers, were seen bustling around the venue, each performing their designated tasks and contributing their part to the compassionate cause. Their collective efforts ensured visitors to



Photo by Tew Yu Rui

the charity fair felt welcomed and at home.

The charity fair promotes an eco-friendly philosophy by not using disposable tableware for both dine-in and take-out. Therefore, there was an area designated for dishwashing, where volunteers take turns collecting and cleaning bowls, utensils, and plates. While people may think that older volunteers would contribute in this task, there were actually many young and energetic individuals enthusiastically joining in, becoming valuable helpers to the seniors.

Chan Bao Xuan, a teacher from the Tzu Chi Great Love Preschool, brought her young child to help out at the fair. As many older volunteers may find it challenging to stand for extended periods or immerse their hands in water for too long, Chan Bao Xuan chose to support the dishwashing area along with a few other teachers.



Photo by Donn Tan

Chan Bao Xuan (first from right), a teacher from the Tzu Chi Great Love Preschool, chose to support the dishwashing area along with a few other teachers.

believing that as a teacher, her actions should match her words. She mentioned that she felt very happy to contribute to a meaningful cause.

Thirteen-year-old Tzu Chi Youth Tee Xing Yu was visiting her grandmother in Johor Bahru, Malaysia, with her family. Before the charity fair, she convinced her parents to let her take a bus from Johor Bahru, Malaysia, to Singapore on Sunday morning. This was her first time travelling alone from Johor to Singapore. She left home around 9 am and arrived at the charity fair venue around noon, immediately joining as a volunteer in the Housekeeping Team.

Tee Xing Yu mentioned that she started volunteering with her uncle at the age of seven and fell in love with it. At such a young age, she had already planted the seed of doing good and benefiting others. Tee Xing Yu enjoys learning at Tzu Chi, where she acquires values like etiquette and respect for her parents, and being able to volunteer at the charity fair made her very happy.



Photo by Lai Tong Heng

Tzu Chi Youth Tee Xing Yu persuaded her parents to let her return to Singapore alone to volunteer at the charity fair.

Luo Jie Bing and her husband, Fan Wei Xian, who volunteered at the food stalls, have been actively involved in environmental and charity activities since they learned about Tzu Chi in October last year.

To contribute to the vegetarian food stalls this time, they even took time out to obtain a food hygiene certificate. Witnessing the implementation of eco-friendliness at the charity fair for the first time, they were deeply impressed. Despite being very busy, the couple felt tremendous joy, knowing their efforts were for a charitable cause.

Tzu Chi Volunteer Delphine Cheong, under the introduction by her colleagues who are also Tzu Chi volunteers, became acquainted with and joined Tzu Chi as a volunteer. As a Christian, she believes that the heart to help others transcends religious boundaries. This time, she took the initiative to obtain a food hygiene certificate, dedicating her time to contribute at the annual charity fair.



Photo by Borg Kian Hin

Certainly, the stage at the charity fair was not left idle. In addition to musical performances, singing, and theatrical acts, the adorable children from the Tzu Chi Great Love Preschool also showcased their talents through singing and dancing.

The first day of the charity fair also welcomed thirteen Tzu Chi volunteers from Batam, Indonesia. They made a round trip on the same day solely for the purpose of observing and learning at the charity fair. The Deputy Head of Tzu Chi Batam, Megawati, expressed, "Singapore's charity fair is successful every year, and we have come to learn from the volunteers in Singapore!"

## Tzu Chi Festive Charity Fair: Uniting Hearts, Spreading Love, and Bringing Blessings in the Auspicious Year

Upon entering the vast charity fair venue, which spanned four basketball courts, Megawati's first impression was that the atmosphere was "very Tzu Chi" and that it was integrated into the community. She admired the implementation of eco-friendly principles, saying, "We were very impressed, especially when we walked to the dishwashing area. It is not easy to comprehensively implement environmental



Photo by Bong Kian Hin

The Deputy Head of Tzu Chi Batam, Megawati (fourth from right) and Indonesian Tzu Chi volunteers exchanging insights with the coordinating team at reception.

compassionate individuals came with hearts full of love to show their support. Among a group of friends, Lin Li Xin shared that they arrived at the venue from the eastern part of Singapore at 9 am. They have been attending Tzu Chi's charity fair every year for so long that they have lost count.

Lin Li Xin and her friends enjoy the atmosphere at the charity fair because besides relishing vegetarian delicacies and buying Lunar New Year goods, the fair encourages attendees to bring their eco-friendly bags, unintentionally instilling a good habit in their daily lives.



Photo by Fong Kwai Kin

For such a large-scale charity fair, the Tzu Chi entrepreneur volunteers spared no effort, with the overall coordination led by Mai Ah Ngo, who is described as a superwoman. With a simple "I am willing to do it," Mai Ah Ngo, together with entrepreneur Teo Siew Leng and Ong Wee Heng, took on the task of coordinating the charity fair.

Both Mai Ah Ngo and Teo Siew Leng had a deep friendship with the late entrepreneur volunteer, Sim Hee Chew. Sim Hee Chew's sudden

passing left behind his exemplary life and the spirit of great love he devoted to Tzu Chi deeply imprinted on their hearts. Although they knew that coordinating the charity fair would be challenging, they took on the responsibility without hesitation to fulfill Sim Hee Chew's aspirations, overcoming all obstacles.

Throughout the preparation process, Mai Ah Ngo maintained a mindset based on the Jing Si Aphorism: "A beautiful heart sees beauty in everything." Facing the intricate details with a heart of gratitude and understanding, she believed that everything was a result of good affinities. As a coordinator, Mai Ah Ngo considered the most important task was to ensure that every participant comes to contribute happily and leaves with a heart full of dharma joy.

This was the third year that Teo Siew Leng had taken on a role in coordinating the charity fair. From the first year, when she knew nothing about online charity sales, to coordinating the Lunar New Year goods section in the second year, and now being one of the main coordinators for the charity fair, she mentioned that she has developed courage and adaptability in handling people and situations. Witnessing corporate partners progress from merely making donations to actively joining the ranks of volunteers and contributing their skills at the charity fair gives her comfort and joy.



Photo by Pua Poo Toong

Tzu Chi entrepreneur volunteers Mai Ah Ngo (first from the right) and Teo Siew Leng (second from the right), with their superman-like capabilities, took on the responsibility of coordinating the charity fair.

Photo by Fong Kwai Kin



The first day of the charity fair also welcomed thirteen Tzu Chi volunteers from Batam, Indonesia. They made a round trip on the same day solely for the purpose of observing and learning at the charity fair. The Deputy Head of Tzu Chi Batam, Megawati, expressed, "Singapore's charity fair is successful every year, and we have come to learn from the volunteers in Singapore!"

Upon entering the vast charity fair venue, which spanned four basketball courts, Megawati's first impression was that the atmosphere was "very Tzu Chi" and that it was integrated into the community. She admired the implementation of eco-friendly principles, saying, "We were very impressed, especially when we walked to the dishwashing area. It is not easy to comprehensively implement environmental protection in such a large-scale event. There will surely be resistance, as some may find it inconvenient. Singaporean volunteers overcome all obstacles for environmental protection, and we must learn from the example of the dishwashing area."

The annual charity fair has many loyal supporters, and these

# 马祖道一禅师公案解析

※周金侠

**马**祖道一禅师(709—788)是唐代著名高僧，唐宪宗元和年间谥为“大寂禅师”。马祖道一是唐朝汉州人，俗姓马，弟子们称他为“马大师”，后人则因其在禅宗发展史上独特的贡献而尊称他为“马祖”。史料记载他“生而凝重，容貌奇特，目光如虎，舌长过鼻，神宇不凡。”他幼年在成都净众寺跟从金和尚出家，开元年间至衡岳，从怀让禅师习禅。师徒之间从而留下了“磨砖作镜”和“打牛还是打车”的公案，为历代参禅者所传诵参究。

马祖道一跟随怀让禅师参学有十年之久，且密受心印，尽得玄奥。马祖道一于唐玄宗天宝元年辞别师尊，开始了弘法度众的生涯。他先至武夷山深处佛迹岭结茅为庵，后又驻江西抚州西里山，再南下宜黄，栖息于宜黄石巩，把深奥的佛理化为生活的智慧，不断点化世人，使一大批有慧根者投入其门，成了他的徒弟，影响日增。后又云游至南康龚公山结庵，一住便是二十年。百丈怀海、伏牛自在、盐官齐安、鄂州无等这些日后著名的禅师都是这一时期投在道一门下的。最后，马祖道一在江西洪州自开宗门，广授门徒，形成了以“即心是佛”“非心非佛”和“平常心是道”为宗旨的洪州宗(洪州禅)，与青原一系下的石头宗遥相呼应，自此禅宗大盛于天下。

马祖道一在接引学人时，传禅的手段不拘一格，有传统的开示、答问，如“即心是佛”“非心非佛”“赏月堪徒”“藏头白，海头黑”“日面佛，月面佛”等，也有以各种手势、动作的应机，如打、画地、吹耳、竖拂及喝、踏等，这些都为后世留下了许多应物接机的公案，

## 一、即心是佛

一天马祖升堂，对众徒开示说：汝等诸人，各信自心是佛，此心即是佛心。达摩大师从南天竺国来至中华，传上乘一心之法，令汝等开悟。又引《楞伽经》文以印众生心地，恐汝颠倒，不自信此心之法，各各有之。故《楞伽经》以佛语心为宗，无门为法门。夫求法者应无所求。心外无别佛，佛外无别心，不取善不舍恶，净秽两边俱不依怙，达罪性空念念不可得，无自性故。故三界唯心，森罗及万象，一法之所印。凡所见色，皆是见心，心不自心，因色故有。汝但随时言说，即事即理，都无所碍。菩提道果，亦复如是。于心所生，即名为色，知色空故，生即不生。若了此意，乃可随时著衣吃饭，长养圣胎，任运过时，更有何事。汝受吾教，听吾偈曰：“心地随时说，菩提俱亦宁。事理俱无碍，当生即不生。”

在这段话里，马大师首先肯定即心即佛，然后指出它是达磨所传的上乘之法，又引《楞伽经》为证。其论证的推理过程是：因为诸法性空无自性，求法者应无所求；三界唯心，心性平等；所以众生心地佛性具足，即事即理，任运无碍。从而要求求法者，不要颠倒不要外求，“著衣吃饭，长养圣胎”，要在思想上达到自信自立。信什么？信自心。立什么？立自家佛性。而马祖这种对信徒自信心的热切期望与鼓舞，要比堵截式的棒喝更能提高士气，具有更普遍的推动力。

## 二、非心非佛

大梅山法常禅师初参马祖，问：“如何是佛？”祖云：“即心是佛。”常即大悟，后居大梅山。祖闻师住

山，乃令一僧到。云：“和尚见马师得个什么，便住此山？”常云：“马师向我道即心即佛，我便向这里住。”僧云：“马师近日佛法又别。”常云：“作么生别？”僧云：“近日又道非心非佛。”常云：“这老汉惑乱人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛！”其僧回举似祖，祖曰：“梅子熟也。”

如果说“即心是佛”是为了破除修行者向外求觅而鼓励其自信自立的一种方便法门，那么，“非心非佛”则是为了进一步破除修行者的知解执着的方法。因为有一些修行者在修行的过程中，不仅不能断除烦恼障，而且又将“即心是佛”作为一种新的妄念，增加了所知障，并产生了偏执，执着于方便设施的假名，迷恋于自己的“境界”，马祖因此应病予药，用非心非佛来引导修行者要任运自然，减少心灵的污染。

与此类似的还有如“止小儿啼”的公案：

僧问：“和尚为什么说即心即佛？”祖曰：“为止小儿啼。”曰：“啼止时如何？”祖曰：“非心非佛。”曰：“除此二种，人来时如何？”曰：“且教伊体会大道。”





## 马祖道一禅师公案解析

在这里我们可以十分清楚地看到，马祖的意图是要求人们“体会大道”，自己在实际修行和生活实践中体会、契合即心即佛、非心非佛的道理，不要执著于祖师们的言论。马祖认为佛性本来具足，长在自己的法性三昧中，因此，修行者不要向外追求形式上的东西。而祖师的言教乃至三藏教典等种种教法都是随机说法，随类而解，不能生搬硬套，不求甚解。而修行者只要一念回转，彻见本性，不随名逐相，不迷情造业，力行菩萨道，就能够转迷成悟、消解烦恼。总之，“破执”是非心非佛的最终目的。

### 三、自家宝藏

大珠慧海禅师初参马祖时，马祖问：“来此拟须何事？”慧海答：“来求佛法。”马祖当即斥责：“自家宝藏不顾，抛家散走作什么？我这里一物也无，求什么佛法！”慧海又问：“阿那个是慧海自家宝藏？”马祖便说：“即今问我者是汝宝藏，一切具足更无欠缺，使用自在，何假向外觅求？”于是，慧海顿然觉悟。

在这则公案里，马祖所谓的“自家宝藏”，不仅有佛性清净心的

意思，还包括众生日常的起心动念，表示一般的日常行事本身就是“一切具足”。世俗世界就是佛国净土，平常的生活蕴涵着佛法大意，人在举首投足、扬眉瞬目，自然而然就能够显示出生命的真谛，一念回转就可以获得心灵的自由与生命的超越。也正因此，马祖在回答百丈怀海所问“如何是佛旨趣”时，直截了当地说：“正是汝安身立命处！”

### 四、赏月勤徒

一天晚上，明月当空，马祖的三个得意弟子西堂智藏、百丈怀海和南泉普愿兴致勃勃地跟随师父一同赏月。马祖问三位弟子道：“你们看此境如何？”西堂智藏答道：“依我看，此时正好焚香以讲经说法供佛。”百丈怀海答道：“照我说呀，此时正是参禅打坐的好时机。”南泉普愿默而不答，拂袖便走。于是，马祖赞叹道：“经入藏，禅归海，唯有南泉普愿独超物外。”

马大师借赏月时的心境，让三位弟子领悟禅法要旨，由于西堂智藏迷于对经典的讲解，而百丈怀海又执着于对禅的修行，只有南泉普愿不迷执一切法相，独超物外，达

到了精神的绝对无碍之境，故马大师独赞南泉。

### 五、藏头白，海头黑

僧问马祖：“离四句，绝百非，请师直指某甲来意。”大师云：“我今日劳倦，不能为汝说，问取智藏去！”僧问藏，藏云：“何不问和尚？”僧云：“和尚教来问。”藏云：“我今日头痛，不能为汝说，问取海兄去！”僧问海，海云：“我到这里却不会。”僧举似大师，大师云：“藏头白，海头黑。”

达摩祖师西来中国的用意，这是禅门学人经常参究的话头之一，历来的禅师大德均不正面回答，而是让学人自证自悟，达到直截本源心性。因此，马祖道一推西堂智藏，西堂智藏又推百丈怀海，结果都未作正面回答。马祖道一禅师最后之所以得出“藏头白，海头黑”的结论，原是有典故的。所谓白与黑，指白帽与黑帽。据吴经熊《禅学的黄金时代》第五章“踏破天下的神驹——马祖道路一”的研究，传说有二盗，一戴白帽，一戴黑帽，黑帽强盗施诡计抢去白帽强盗夺得之物，故黑帽强盗较白帽强盗更显无情而透彻。所以马祖谓：“藏头白，海头黑”，其实是说百丈怀海的见地，怀海以“我到这里却不会”断然拒绝回答，相比西堂智藏的推说头痛要来得更为透彻和绝然，没有给学人留下一点点的空子可钻。

### 六、百丈野鸭子

一次，马祖与其弟子百丈怀海行路时，见野鸭子飞过，马祖云：“是什么？”百丈云：“野鸭子。”马祖云：“什么处去也？”百丈云：“飞过去也。”大师遂扭其鼻头，百丈作忍痛声，马祖云：“何曾飞去？”百丈于言下有所省悟。

此则公案系叙述马祖借物显性，以令弟子开悟之过程。在教导徒众的方法上，马祖善于运用



变化无穷的“机锋”，巧妙地破除徒众的迷执，使其悟得本心。在禅宗看来，浩瀚世界本来就没有空间和时间的分别，野鸭子飞过仅是一种虚妄的象征而已，怎可说什么飞过来、飞过去？百丈怀海由于执著于虚妄之相和差别意识，故难以开悟。马祖的这一捏，乃是大机大用，把时空的分界当下粉碎，破除其迷执，使百丈怀海顿悟其禅旨。

### 七、钝根阿师

有讲僧来问曰：“未审，禅宗传持何法？”祖却问曰：“座主传持何法？”主曰：“忝讲得经论二十余本。”祖曰：“莫是狮子儿否？”主曰：“不敢。”祖作嘘嘘声。主曰：“此是法。”祖曰：“是甚么法？”主曰：“狮子出窟法。”祖乃默然。主曰：“此亦是法。”祖曰：“是甚么法？”主曰：“狮子在窟法。”祖曰：“不出不入，是甚么法？”主无对，遂辞出门。祖召曰：“座主。”主回首。祖曰：“是甚么？”主亦无对。祖曰：“这钝根阿师。”

公案所要说明的就是知识不等于慧识，知识是死学问，慧识是生命力。讲僧只懂可思议的，能言说的，他只能分别是什么，不是什么，对超出是与非相互对立的超越之物，便只能迷惘无措了。知识、学问只是他家本事，转化成智慧，开掘自己内在的生命创造之源，才是真狮子，如此才能在窟、出窟而不失自性。智者大师说，法行人利，靠自己内在参究用功，观心进来，信行人钝，靠佛菩萨、善知识帮忙指导，不是自己参悟来的，问一点懂一点，不问则不懂，这就是钝根。所以，马祖说这讲僧是“钝根阿师”，就是这个道理。

### 八、石头路滑

禅僧邓隐峰向马祖告辞，马祖问：“什么处去？”隐峰回答说：“石头去。”（希迁禅师法号石头）马祖说：“石头路滑！”隐峰回答：“竿木随身，逢场作戏。”说完便出发了。才到希迁禅

师那儿，就绕禅床走了一圈，振动了一下锡杖，问：“是何宗旨？”希迁禅师说：“苍天！苍天！”隐峰无法应对，回来告诉马大师。马大师教他：“汝更去，见他道苍天，汝便嘘嘘。”隐峰又去希迁禅师那儿，重复上次的动作，同样又问：“是何宗旨？”希迁禅师却回答说：“嘘嘘。”隐峰又无法应对，回来告诉马祖。马祖说：“早就告诉过你‘石头路滑’！”

这则公案记载的是马祖的弟子邓隐峰想要考验当时与马祖齐名的石头希迁的禅法，可惜由于他在马祖的弟子中不是擅长机锋的人，又太执著于理性上的禅宗意旨，所以两次前往石头希迁禅师处，问“是何宗旨”。然而两次都被石头希迁禅师抢先识破用意，最后无“戏”可作，惶然而归。而马祖最后向隐峰说此一句“向你石头路滑，你偏不信”之言，足可见马祖对石头的禅机相当了解，“石头路滑”四字，足以作为马祖对石头希迁禅法的肯定和评价。

### 九、日面佛，月面佛

师于贞元四年正月中登建昌石门山，于林中经行，见洞壑平坦，谓侍者曰：吾之朽质当于来月归兹地矣。言迄而回。既而示疾，院主问：“和尚近日尊候如何？”师曰：“日面佛，月面佛。”

这是马祖入灭前留下的最后一则公案，后人多有参解。但就一般理解而言，马祖在这里以日面佛和月面佛作为一种譬喻，是借“日面佛月面佛”来显示断除寿命长短和来去生灭之相，以契合本具佛性。据《佛名经·卷七》记载，日面佛寿长一千八百岁，月面佛寿仅一昼夜。

在禅师的眼中，生死早已经超越生命的界限了。因此，不管是“日面佛”还是“月面佛”，不管是生还是死，不管是病还是没病，一切都将顺其自然而不会有什么差别和执著，这就是一种参破

生死之后的觉悟大境界。对禅师而言，他们的心胸非常开朗豁达，任何时地都很安稳自在，只要活得明心见性，随缘任运，不管是长寿，还是短寿，都不会虚度此生。

除了上面的这些公案之外，在以动作、物件开示人的公案里，马大师也大机大用，以不可思议的禅法，接引学人。如：

- 1、打。僧问：“如何是祖师西来意？”师便打云：“我若不打汝，诸方笑我也。”
- 2、画地。有僧于师前作四画，上一长，下三短，问云：“不得道一长三短，离此四字外请和尚答。”师乃画地一画云：“不得道长短，答汝了也。”
- 3、打掴。洪州泐潭法会禅师问马祖：“如何师祖师西来意？”祖曰：“低声近前来。”师便近前，祖打一掴云：“六耳不同谋。”
- 4、吹耳。洪州泐潭惟建禅师一日在马祖法堂后坐禅，祖见之，乃吹师耳两吹。
- 5、竖拂及喝。百丈再参马祖，祖见师来，取禅床角头拂子竖起，师云：“即此用，离此用。”祖挂拂子于旧处，师良久。祖云：“尔以后开两片皮，将何为人？”师遂将拂子竖起。祖云：“即此用，离此用。”师挂拂子于旧处，祖便喝。
- 6、踏。洪州水老和尚初参马祖问：“如何是西来的的意？”师云：“礼拜着。师才礼拜，祖便与一踏。”

在上述列举的这些公案中，无论是以何言语，以何动作，以何物件，都只是一种手段，而马大师的本意就在于要破除学人的迷执，要能够不被眼前景物所惑，明辨自心即是佛，如此才会不落言语论断之中。



# 退步原来是向前

※张阿莲

江上有一座独木桥，桥身狭窄，只能容一个人经过。一天，有一位绅士要过桥，他跨上桥身不久，便遇上位孕妇迎面而来。绅士很有风度地转身回头就走，让孕妇先过桥。绅士再次过桥，走到桥中央，遇到一位挑柴的樵夫。体谅到樵夫肩上的担子重，绅士不等樵夫开口要求让路，转头往回走，让樵夫先过桥。为了免得一再折回头，绅士在桥边等对岸的人都过了桥，才踏上去。眼看就快到达桥的另一边，却见到有个农夫推着独轮车，车上堆满了农作物，正要跨上桥。绅士虽然体谅农夫推车不易，但是自己只要再向前走几步，便能过桥，便有礼貌地请农夫止步，对他说：“农夫先生，我已快到桥头了，请你行个方便，让我先过去再上桥，好吗？”

农夫不理他，继续向前走，走到绅士面前，两人面对面而立，农夫见他不肯让路，暴躁地说：“你没看到我独轮车上的货物有多重吗？你两手空空走得轻松，该由你让路才对呀！”

绅士耐心地说：“我知道你推车辛苦，只是，你只需退后几步，让我过了桥，你就可以通行无阻了。”

农夫坚持不退，他大声喝道：“让开！让开！别耽误了我的时间，再迟，我就赶不上集了。”

两人都不肯让，站在桥上，大眼瞪小眼地对峙着。这时，一条小船经过，船上坐着一位出家人。两人不约而同要求师父为他们评理。

师父听了他们各自的理由后，问农夫道：“你是真的赶时间吗？”农夫理直气壮地回答：“师父，那是千真万确的事，让路浪费时间，我会因此赶不上集市，我的农产品

就没法卖出去，我如何过日子呢？”师父对农夫说：“如果你急着去赶集，就更应该退后几步。让绅士过了桥，你就能顺利地过桥赶集了。如今你花在争执、对峙的时间是不是比退几步的时间更多上好几倍吗？”农夫听师父说得有理，低头无言。

师父转头对绅士道：“你说你在此之前已多次让路给过桥的人，对吗？”绅士自豪地说：“是的，我已充分表现绅士的风度，让了再让，如果要我再让下去，我就过不了桥了。”师父笑着问：“你说再让下去就过不了桥，那么，现在的情形之下，你过得了桥吗？”师父顿一顿，说：“既然已给那么多人让路，何不再让一次，这样，你就能圆满地保持绅士的风度了，何乐而不为呢？”

古人曾有：“退一步，路才宽坦”的警世名言留存于世，而上面的这则让路故事恰好可以视为是这则名言的一种体现。想一想，事实的确如此，当我们在为别人让路的时候，不也正是给自己铺一条路或者拓宽原来的路，从而可以令我们更方便的前行吗？

禅家有首偈子云：“手把青秧插满田，低头便见水中天，六根清净方为道，退步原来是向前。”种田人插秧，一面插秧一面低头退后，低头便看到水里的天景，一直往后退至最后，一畦的秧苗便已完工。看似在退后，实则每一步都是在前进。其实在每个人的心里都有一畦田，在辛勤播种插秧的同时，只要眼、耳、鼻、舌、身、意六根不染着，对外无求，心里能包容愈广大的空间，那一定能把那份心田耕耘的非常好。这首禅偈形象而深刻地阐释了以退为进的人生哲理，

“退步原来是向前”，需要我们有一个弥勒菩萨那样的大肚，以宽广的胸襟和不凡的度量来承担世间一切顺逆。

在每个人的人生中，时时刻刻都在面临选择。有选择，必然就有放弃，我们要学会在付出惨痛代价之前，放弃局部利益而保全整体利益。在象棋中，不也有“弃卒保车”这一招吗？所谓“两弊相衡取其轻，两利相权取其重”，一只被夹到尾巴的壁虎尚且懂得舍弃尾巴，保全生命，何况是我们充满智慧的人类呢？在面对很多的境况时，我们要能够以一种退让、包容的态度来对待和解决事情，而不是剑拔弩张、一触即发，因为那往往解决不了问题，反而更容易激化矛盾甚至使事态的发展走向反面。

昨天我在乘坐巴士时，由于巴士上人很多，一位女士无意间踩到了一位男士的脚，赶紧红着脸道歉说：“对不起，踩到你的脚了。”不料男士却说：“不不，应由我来说对不起，我的脚长得也太不苗条了。”听到他这样的一说，乘客们哄的一声，响起了一片笑声。显然，这件本来可能演变成一番争吵或者横眉怒目的事件，在这位男士善意的“退”一步处理之下，变成了对宽怀大量的一种无声的赞美。而且，身临其境的人们也无不和那位女士一样对这美丽的宽容留下了深刻印象。

同样的还有这样一件事情，一位小学生不小心摔倒在一家整洁的实木地板销售商店里，手中的奶油蛋糕弄脏了商店正在展销的一种高档实木地板。小学生的父母立刻瞪了孩子一眼，然后诚心诚意地向老板表示歉意，并马上动手要去清理奶油蛋糕。不料老板却笑嘻嘻地抚摸着孩子的头说：“

真对不起，我代表我们的地板向你致歉，它太喜欢吃你的蛋糕了！”于是孩子笑了，孩子的父母也笑了。最终他们愉快的交谈起来，并且在老板热情的感染下，孩子的父亲决定就在这里定下了他们公司正在寻求的合作伙伴——实木地板供应商。这实在不能不让人佩服这位老板的以“退”为“进”的智慧。

当我们为人处世之时，总会遇到很棘手的问题或者很难办的事情，如果僵持不下，那就要在避免冲动和盲目的情况下，不妨选择退一步的方式来处理。这样既可以保全双方不受伤害，又能理智地解决问题，使事态得以控制，不会造成过激的恶果。当然，这种“退”也是有原则的，那就是不能有辱人格和尊严，而是一种有选择性的退

步。这需要在遭遇到一些非常事件的事情，不论是得意或者失意，都应当保持清醒的头脑和理智的情绪，然后审时度势，只要不使问题恶性发展并且可以妥善地处理好，有时退一步亦是一种胜利。

《菜根谭》云：“争先的径路窄，退后一步自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分自悠长一分。”其意是说：和人争先道路就觉得很窄，假如能退后一步让人先走自然觉得路面宽平许多；凡是太过浓艳的味道最容易使人生腻，假如能清淡一分自然会觉得滋味历久弥香。既是如此，我们不妨在艰难世路之中，不忧愁、不怨恨；在春风得意之时，不张扬、不忘形，时刻保持一种清明的“退”心，在不知不觉的前进之中随遇而安，安之若素。



# 过了河，放下船

※张家提

有人会过了河还扛着船行路吗？大家的回答一定是：不会的，谁那么傻！

那就先听我说一件事情吧：

我在文学院进修文学的时候，认识了两位好朋友，一个叫小丁，一个叫老罗，他们都在准备着手写一部长篇小说。说实话，他们都有很好的文学天赋，也已经有了足够的生活积累，而且他们都已经出版过一部长篇小说，小丁的那本书还获得了当年的“小说新人奖”。

小丁走到哪里都带着他的那本书和获奖证书，每次的话题也经常被他引到他的小说上去。当我告诉他老罗正在到处搜集素材的时候，小丁指着获奖证书说我以前可没他这么辛苦。当我告诉他老罗已经在打草稿的时候，小丁轻蔑地一笑，说就他那水平，赶不上我一半呢。当我告诉他老罗的书已经写了一半的时候，小丁依然无所谓地笑笑说，没关系，只要我一下笔，几天就可以赶上他……等到老罗新书出炉，小丁还是淡淡地说，一看内容就知道不会获得什么大奖。

后来我们离开文学院，相互之间还保持着联系，期间老罗不断地写作，不断地出书，最后他的书竟然在畅销书的排行榜上名列第一。而小丁，虽然一直在强调自己正在写一部宏篇巨著，但总不见出来，因为他一直觉得要么不写，要写就要超过当年的“小说新人奖”。

关于我的这两位朋友，我曾经思考过，老罗和小丁都是很有才华的人，但他们的不同在于，老罗并不看重眼前所得，而是放下一切，继续轻装前行，从而能够实现一个又一个既定目标。而小罗则只把眼

光盯在了他的那本获得了“小说新人奖”的作品上，并且走到哪里都带到哪里，结果再没有精力去关注未来。

就像我们看风景，虽然人的心情不同，但山川依旧，景色依然。假如自己不为物欲情欲所困扰，看开名利，又怎能不见山川，不见美景呢？好名之人必为虚名所苦，重利之人必为贪利所困。好名重利是人性的一部分，也是人性中最脆弱的一环，因此人若太过于重视名利，无异于作茧自缚。

如果说荣誉是船，渡我们过成功的河，那么过了河之后，我们就应当放下荣誉而重新奔向理想，成功才会一直相伴随行。但如果因为舍不得荣誉或者放不下因其带来的成就感而成天把荣誉背负在身，一日两日、一年两年，试问我们可以承载多少？坚持多久？更何况，有些人背负的是比荣誉更为沉重的东西。《金刚经》中说：“汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”佛陀将自己所说的比喻为将众生从生死此岸，度到涅槃彼岸的船。船只是一种工具，而不是目的，一旦众生过了河，船就失去了其作用，应当舍弃了。同样道理，若人一直放不下曾经拥有的荣誉，他就无法取得最终的成功。

再说另一个例子：两个曾经被冤枉入狱的人，在监狱里关了几年之后，他们的案子得以重审，冤情得以平反，于是他们被无罪释放了，而那个迫害他们的人，则被关进了监狱。

被释放的两个人，其中一个很快就重新找到了工作，两年后还成为了先进工作者受到了单位的表彰。另一个则怀着对迫害他们的那个人的无比愤懑情绪在离监狱不远的地方租

了个小房子住下来，靠捡拾垃圾为生。空闲的时候，他就会在一遍又一遍地回忆着从前受到的迫害和冤屈，心里就不停地诅咒那个毁坏了他正常生活的那个人。

一次偶然的的机会，这两个曾经一起坐牢的人又见了面。已经是先进工作者的那个人惊讶于几年不见，曾经的狱友竟然又苍老又憔悴。他问狱友是什么原因让他变成这个样子的，曾经的狱友叫道：“什么原因？难道你已经把那个迫害我们的人忘记了？！我现在心里时时刻刻恨着他！每天都在诅咒着他！”先进工作者想了一下，说：“我现在几乎想不起这个人是什么样子了。说实话，自从被无罪释放之后，我再也没有想过这个人，我只是考虑如何努力地去把我现在的工作和生活过好。”说到这里，又不无同情地说了一句：“怎么，你还没有放下他吗？如果是这样，那和当年他迫害我们坐牢又有什么不同？”

人的一些情绪，若事后还在缠绕、沉溺其中，无异于自己折磨自己或者代人受刑。想要从中解脱，就需要彻底的清理和坚决的放下，就如过了河就要放下船。生活需要我们轻装上阵，简装出发，生命要想得到升华，那就要学会放下灾难和悲苦、伤痛和眼泪、孤独和寂寞，以及那烦嚣和愤懑……

古语云：“人生在世，不如意之事十常八九。”在我们短短的一生中，会遇到很多不可承受之重，使我们产生许多无奈，而这些无奈常常折磨着我们，日复一日地累积在肩头，压得我们弯了腰、驮了背，脚步日益沉重，甚至连呼吸也成为痛苦的呻吟。但不管怎样，世界并不因为我们背负

了“船”而会改变其原有的运转规律：春天花开，秋天结果，天空很蓝，星光闪烁。依然有人欢笑、有人歌唱……而那艰难前行的是你，痛的也还是你，而路还得继续走，既然这样，为何不把那些重担放下来？明知道那是前尘往事，明知道那是既成事实，明知道已经没有办法改变，明知道伤会越来越痛，何不看清事实，把“船”放下，让自己活得轻松一些，洒脱一些？

有这样一则禅宗故事：

一个青年背着个大包裹千里迢迢来找无际禅师，他说：“大师，我是那样地孤独，痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而暗哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”无际禅师问：“你的大包裹里装的什么？”青年说：“是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际禅师带青年来到河边，并坐上船过了河。上岸后，大师说：“你现在把船扛着赶路吧！”青年很惊讶：“它那么沉，我哪里扛得动啊！”无际禅师说：“的确，船很沉，你扛不动它。”然后禅师向青年开示道：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。如《金刚经》中说：‘如筏喻者，法尚且应舍，何况非法。’痛苦、孤独、寂寞、灾

难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

《来果禅师语录》云：“识能放下思量，身体能放下妄想，虚空能放下大地，砖头能放下泥巴，详细算之。识能放思量，心不可得；妄能放想坐，身不可得；虚空能放大地，世不可得。如此身心世三，全能放下，恐打灯笼，找不到一个众生，岂奈放下何，是知‘放不下’这三个字。”

从禅师这句话里“放不下”三个字之难，我们可以看出“放下”的可贵。我们的人生就贵在能够超越自己的过往，而把握眼前的现实。无论过去是快乐还是悲伤，是希望还是绝望，当我们离开过往的驿站准备继续上路的时候，也要选择先把这些记忆搁置或者寄放。这种选择是必定要做得脚踏实地：在放下一件事情之前，首先要认识它，然后接受它，最后再处理它。如果不能认清事实，不能接受事实，那就根本谈不上如何放下。因为很多事情其实不是我们不肯放下，也不是不觉悟，而是我们从意识层面不肯授受，不愿意面对，所以唯有拿出勇气和智慧面对事实，采取不回避的态度，思想才会不再迷茫和昏沉，最终才能做出正确的决定和采取行动，如此我们的身心

才会解脱，才能放下种种烦恼障碍，进入自在境界。

所谓“处世而忘世，可以超物而乐天”。世上很多事知道了反而忧郁烦愁，忘乎所以反而其乐融融。人因物质条件的保证而生存，人们以追求外物的最大满足为幸福，人人都这么追求，烦恼便由此而生。人如果忘却这种外物上的不满，放弃贪得无厌的追逐，而寻求精神的自修之道，达到心理上的平衡与安然，就可以超然于物外，减少许多烦恼、痛苦的外因而增添一些快乐和洒脱的内在况味。老子说：“人之大患在吾有身，及吾无身则吾有何患。”有吾身则烦恼接踵而来，就难以抗衡一切外物的困扰了。佛教的教义在于消除所有的烦恼，因此佛家才苦口婆心劝世人要在彻悟自己真性上多下功夫。虽然人在自身修持中发现本性的过程是很艰难的，但达到彼岸便会感到一种由衷的发自内心的快乐。如果每个人都能不断反省自己，修养身心，放下执著、贪念和不良习气，相信他的生命就此会平和安然许多。

所以，如果感觉到很“心”苦和很沉重的时候，不妨想一想：过了河，放下船。因为轻松出发，才是最明智的选择。



# 弥勒菩萨的无常观及其现实意义

※李忠

《佛说观弥勒下生菩萨从兜率天宫下生人间，于龙华树下成佛之后，举行三会说法，度化了数以百亿计的众生。在度化完这些众生之后，弥勒菩萨又向众比丘弟子讲说了修“十种观想”得解脱的道理。经云：

汝等比丘，当思惟无常之想、乐有苦想、计我无我想、实有空想、色变之想、青瘀之想、脓胀之想、食不消想、脓血想、一切世间不可乐想。所以然者，比丘当知，此十想者，皆是过去释迦文佛，与汝等说，令得尽有漏心得解脱。

弥勒菩萨告诉比丘弟子，修道之人应当经常修以上“十种观想”，就能够使自己烦恼消除，菩提增长，解脱生死轮回，最终圆成佛道。弥勒菩萨指出，以上这十种观想，也是释迦世尊住世时，经常向比丘弟子讲说的消除业障，得道解脱的修行方法。

“十种观想”中最重要的—种观想为：思惟无常之想。弥勒菩萨告诉弟子，应当经常思维无常，就能够减少对世界的各种贪恋，从而能够充分利用现有的时光努力修学，早日离苦得乐。

“无常”是佛教的基本思想之一，也是佛子应当经常观想的修行方法。“无常”—词，出自于《八大人觉经》中，经云：“第一觉悟：世间无常，国土危脆，四大苦空，五阴无我，生灭变异，虚伪无主，心是恶源，形为罪藪，如是观察，渐离生死。”“无常”的意思是说世间—切事物都不是永恒不变的，都会经历—个从产生到灭亡的过程。用佛教术语来说，就是每个事物都会经历成、住、坏、空四个阶段。“成”是指事物的生成的阶段；“住”是指事物会在—定时间里处于—种相对稳定的、无大变化的状态；“坏”

是指在住期之后，会发生很大的变异，并且时时处于—种不稳定的状态之中；“空”是指事物已经毁灭，形体不存。佛教无常偈云：“诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。”偈语指出，世间的一切都是生灭变化，苦空无常的，只有证得了不生不灭的涅槃之乐，才不会再有无常变化了。

经中“无常观”置于“十想观”之首，可以想见修“无常观”对促进佛子修道的重要意义。在佛教贪嗔痴三毒中，贪心居于首位。世人—生都在贪求财、色、名、食、睡等五欲。为了满足这五欲，有的人会做出许多损人利己的事情，造下堕落地狱的恶因而不自知。弥勒菩萨指出，—个人只有认识到世事的无常，才能减少自己对财宝、美色、虚名、美食和睡眠的贪求，使自己以淡泊的心态来对待世间的一切，处处做到“不以物喜，不以己悲”。由于—个人贪欲的减少，他才能够看破世情，专注修道，最终证得不生不灭的涅槃之果。

弥勒菩萨的“无常观”所包含的内容涵盖多个方面。包含有青春无常、贫富无常、聚散无常、生死无常等多方面内容。

## —、青春无常

青春是美好的，但美好的事物常常又是无常的。世人都希望自己能够青春永驻，长生不老，但事与愿违，“世间公道唯白发，贵人头上不会饶”。当我们还沉浸在—对往事的回忆中时，丝丝白发却悄悄地爬上了额头。面对青春无常，很多人发出了“青春易逝，容颜易老”的感叹。唐代诗人李白在《将进酒》诗中形容青春无常，人生苦短时说：“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮似雪。”—个人的青春转瞬即逝。在你还没有品味到青春的快乐时，却发现自己已经不再年轻。唐代诗人贺知章《回乡偶书》诗云：“少小离家

老大回，乡音无改鬓毛催。儿童相见不相识，笑问客从何处来。”诗歌既描写了诗人的思乡之情，也发出了对青春无常的感叹。

弥勒菩萨青春无常的观点告诉我们，青春是无常易逝的，我们要善于珍惜和把握青春时光，不断精进向上，活出青春的价值。其实，对任何—个人来说，青春都是美好的，值得怀念的。青春时光是—个人—生中的黄金岁月，很多有成就的人，都是在青春时期勤奋努力，取得了事业的成功。—个人如果不能很好地把握青春，甚至浪费青春，他就会—事无成。乐府诗集《长歌行》中云：“百川到东海，何时复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。”诗歌警示人们，青春就像大河中的流水—样—去不复返，如果—个人不能利用青春时光努力奋斗，等到年老之后就会后悔荒废了青春时光，致使自己虚度了—生。《钢铁是怎样炼成的》的主人公保尔·柯察金有句名言：“人的—生，应当这样度过：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候，他能够说：我已经把我的整个生命和全部精力，都献给了这个这个世界上最壮丽的事业——为了人类的解放而斗争。”长久以来，保尔·柯察金的这段名言—直成为激励青少年珍惜时光，奋发向上的座右铭。

弥勒菩萨劝诫众生要经常思维观察青春无常，才能使我们觉悟青春短暂，不断奋发有为，利用美好的青春时光做出更大的贡献。

## 二、贫富无常

贫穷是人之所恶，富贵是人之所求。“人为财死，鸟为食亡”，形象地说明了世人对于财富的向往。世人常绞尽脑汁想求得富贵，有的人甚至做梦都想着发财。虽然盼望富贵是人的共同理想，但财富也是无常的，即便你—现在拥有万贯



家产，也难保你永享富贵。佛教认为，财富为五家共有，即大水所漂，大火所烧，不肖子孙败光，官府盘剥，盗贼所盗。由此看来，一个人现在所拥有的财富也不一定永远就是你的，往往因为某种你难以预料的因缘，导致你一夜之间从一个大富翁变成一个穷光蛋。同样的，一个穷人可能因为前世或今生的善业所感，彻底改变自己的贫穷命运，从此过上富贵的生活。

对于弥勒菩萨贫富无常的观点，古往今来有很多高僧大德都有论述。高僧寒山在《东家一老婆》一诗中，通过自己的亲身经历，讲述了贫富无常和轮回流转，告诉世人要以平淡的心态对待贫富，做到富不骄，败不馁。诗云：

东家一老婆，富来三五年。  
昔日贫于我，今笑我无钱。  
渠笑我在后，我笑渠在前。  
相笑傥不止，东边复西边。

贫富相依，世人没有永远的富贵，也没有永远的贫贱，贫富都是无常的，在某种条件下是可以相互转化的。可是，世人却不明白贫富无常的道理，当自己富贵之时，不知道珍惜自己拥有的福报，往往嘲笑那些比自己贫穷的人。一旦这个人由富变贫之后，却又会被人嘲笑。

贫富无常说明了世上没有永远的贫贱，也没有永远的富贵。所谓富贵不是你想有就有的，贫贱也不是你想舍弃就能脱离的，这要由一个人所种下的善恶之因来决定。明白这个道理，我们在日常生活中就应当不断为自己培植善根福德因缘，从而改变贫穷的命运，富贵之人也当广修善业，以继续拥有富贵的生活。

富贵是人人都向往的，但要以正当的途径来获取，切忌通过投机钻营，不顾廉耻来求得富贵。孔子曾说：“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也；贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。”“君子爱财，取之有道”是古人对我们获取财富的忠告。我们在获取财富时不能背离这个原则，否则，即便是你求得了你朝思暮想的富贵生活，但善恶总有因果报应，富贵早晚一天会离你而去。

我们见到很多贪官污吏，在位置上时贪财好色，坏事做绝，最后东窗事发，丢官事小，还要饱受囹圄之苦。可见，贫富无常是一个自然规律，我们只有顺应这个自然规律，通过广行善事，才能使自己拥有富贵，远离贫贱。

### 三、聚散无常

弥勒菩萨的无常观还包括聚散无常。世人都希望与自己至亲的人长相厮守，永不分离，但是现实是残酷的，很多人常常为了生计等各种原因，不得不与亲友过着天各一方的生活。他们与亲友通常是短暂的欢聚，然后又是长久的分离。

分离带给人的总是伤感，古往今来有很多文人在诗词中描述离别的痛苦。离愁不只是人与人之间的分离，也有对国土和家乡的眷恋。南唐后主李煜在亡国之后，成为宋太祖赵匡胤的俘虏。李煜经常思念故国，回想往昔为国君时的幸福生活，现实与理想的巨大地位落差，时常勾起李煜对故国的离愁别恨。他在《相见欢·无言独上西楼》词中，就描写了自己失国之后的离愁别恨。词云：“无言独上西楼，月如钩。寂寞梧桐深院，锁清秋。剪不断，理还乱，是离愁。别是一般滋味在心头。”

宋代文学家苏轼在《水调歌头》中说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”聚散无常自古以来就是很多人面临或必将经历的过程。正因为我们能够观察思维聚散无常，因而我们就会珍惜与亲人之间的短暂相聚。对待父母，我们应当常回家看看，且不可留下“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的遗憾；对待弟兄要常想到：“同气连枝各自荣，些些言语莫伤情；一回相见一回老，能得几时为弟兄。”我们只有尽自己的义务，珍惜与亲友短暂的相聚，才能少一些伤感和遗憾。

### 四、生死无常

弥勒菩萨的无常观，主要警醒世人认识到生死无常。人有生老病死，这是任何人都无法逃避的自然规律。任何一个人的一生都要经历由生到死的过程。一个人能够顺利

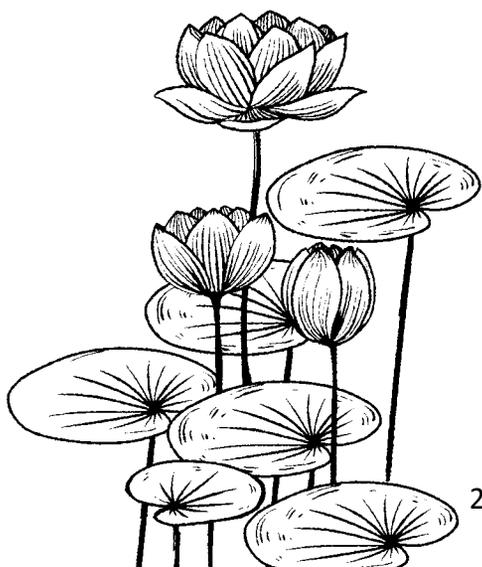
地长命百岁，自然是一种福报，但世上还有很多人并没有福气健康长寿，他们常常因为各种意外原因而失去生命。古言说“黄泉路上无老少，孤坟多是少年人”，在我们周围，经常有很多人英年早逝，还有的幼年夭折。人间的最大悲剧莫过于少年丧父，中年丧偶，老年丧子，这些人生无常的悲剧给活着的人带来了许多痛苦。寒山的《谁家长不死》即是生死无常的佳作。诗云：

谁家长不死，死事旧来均。  
始忆八尺汉，俄成一聚尘。  
黄泉无晓日，青草有时春。  
行到伤心处，松风悉杀人。

世上任何人都会有走向死亡的一天，长生不老的人是没有的。原本身体非常健康的大汉，却意想不到的死去了。生死无常使人伤心，但却无力改变生死。

明白了生死无常的道理，我们才会体会到，一个人在生死关头，求生的欲望比什么都重要。其他的财富、美色、名誉地位等身外之物，在生死面前不过如浮云而已。知道生死无常，我们才会更加珍惜自己生命，使人生过的更有价值。

全面认识和正确把握弥勒菩萨的这些无常思想，我们就会以平常心来看待世事，在遇到各种不同境遇的时候，就能够以凡事顺其自然、遇事处之泰然、得意之时淡然、失意之时坦然的心态来对待，从而顺利度过人生中的各种坎坷，活出人生的价值和意义。





# 《西游记》的学佛启示

※郭宇

《西游记》是中国古代四大名著之一，不论是古典小说，还是被编成电视剧，都是家喻户晓、妇孺皆知。《西游记》的魅力不仅在于文学领域，还在于它的趣味性以及深刻的故事内涵。《西游记》是以唐代西行求法高僧玄奘为原型，主要描写的是孙悟空保唐僧西天取经，历经九九八十一难，最终圆满取得真经的故事。《西游记》中有许多值得我们学习和效法的有益启示。

## 一、大事业需要小力量支撑

学佛者要想在修行上有所作为，一定不能忽视和轻视每一位众生的帮助，哪怕对方在你学佛过程中曾经结缘过一部佛经或者提供一些便利，我们都不能忘记，学会感恩。一个人道业的成功，不仅需要为你付出最多的人帮助，还需要有更多人的付出。

例如《西游记》中唐僧师徒四人在取经途中，一路经历艰难险阻，曾屡次被妖魔鬼怪所捕获，但每次都得到了众神仙及菩萨的相助得以脱离险境。除了这些贵人的相助以外，师徒四人每日都需要饮水和吃斋饭，他们沿路行走，一路化斋，而这些供养看似简单供养斋饭的人，也是在用自己的方式支持着师徒四人的取经伟业。可见，西天取经不仅需要诸大菩萨的护持，也需要每一位众生的扶持。倘若没有一路上无数百姓为他们提供简单的饮食及住所，在取经途中的困难无形之中又会增加了许多。

## 二、脚踏实地才能成功

一个人无论做任何事业都需要一步一个脚印才能历练成长，比如唐僧的三个徒弟都有神通，完全可以飞到西天，但他们依然保护唐僧在取经途中体味修行的酸、甜、苦、辣，唯有经过一路上艰难险阻的洗礼，方知成佛与取经的艰辛与珍贵，才能明白佛法与修行的真谛。

学佛修行需要脚踏实地，锲而不舍，才能修成正果。不能指望一夜之间就能开悟成佛。其实，修行的进步是通过正确的方法日积月累出来的，没有捷径可以走。古往今来的很多高僧大德，也都是通过长年的刻苦学修才最终体悟佛法的精髓，明见清净自性。

唐僧师徒取经的经历告诉我们，在日常生活中做任何事都需要脚踏实地，才能稳扎稳打，成就一番事业。

## 三、尊师重道才能不断进步

唐僧虽没有三个徒弟的神通，但他的确是一位德行厚重的修行人，三个徒弟跟随着他互帮互助，圆满完成了西天取经任务。由于唐僧取经路上需要三位徒弟的护持，同时三位徒弟受到师父的刻苦修行和高尚德行的影响不断改造自身的劣根性。最终师徒四人如愿取得真经，修成正果。

纵然孙悟空再顽劣，也都一直尊重师父唐僧的教导，这种尊师重道、尊重道法，以德为贵的精神就体现在其中。在修行团队中也是这样，一定要

以师长为典范，对于比自己年长者必须给予尊重，才能长养自己的德行，从师长日常行持中学习到教法。如果不能生起敬重之心，就很难从师长身上看到他们的优点，自己也无法怀着恭敬心跟随师长修学，最终也不能获得修学的利益。

## 四、取人之长才能团结协作

唐僧师徒四人各有所长，但从不会因为每个人自己的长处而看不起对方，这才使他们一路团结协作，降伏恶魔，经过九九八十一难，最终如愿到达西天，取得真经。学佛的人不论是在修行团体中，还是在工作当中，都应当懂得欣赏与发掘他人的长处。一个人不是孤立的存在，总会在某个团体中体现自我价值。而一个团体是由许多人组成的，只有互相取长补短，才能更加完善与提升这个团体的能力和存在的价值。

在修行的道路上，需要同修的陪伴，几个人或几十人组成一个修行团体实属缘分。每个人可能有年龄上的差距，也有看问题角度的不同，但只要多看看他人的长处，心态就平

和了。因为任何一个人身上都有值得我们学习和借鉴的地方。金无足赤，人无完人，只要人活着，就需要不断学习他人的优点，不断完善自身的德行和学问。

### 五、坚持就是胜利

如果唐僧走到半途时候怕被妖怪吃掉，或者孙悟空不想再受这份艰辛而一个跟斗翻到西天，那是不可能取得真经的。取经途中历经八十一难，才最终修成正果。这也正是师徒四人坚持下来的结果。如果途中有一人半途退缩了，其他的人可能也少了一份坚持与信念。

一个人在学佛过程中也会遇到很多烦恼，这就需要正念与智慧去对治，不能半途而废。因为学佛

是在成就自己的伟大道业，修行也是对自己的磨练与成就，怎么能奢望一路顺风呢！修行过程只有经历风雨，才能见到阳光。修行过程中艰难险阻不可避免，但有了一颗坚持下去的心，才能克服困难，最终取得成功。

### 六、不要伤害任何人

取经途中的唐僧一直被妖魔鬼怪所困扰，他们都想吃唐僧肉，以求长生不老。当这些妖魔鬼怪被制服后，孙悟空都想一棒打死他们，但都被唐僧拦了下来，放他们一条生路。

我们在人生道路上会遇到太多的不如意，但不管如何，都要善待每一位众生，不论他们是帮助我们

的人还是曾经伤害过我们的人。修行的前提就是要培养一颗像佛菩萨那样的慈悲之心。凡夫与佛菩萨运用慈悲的差别在于，凡夫易于对自己善良的人生起慈悲之心，而痛恨与自己有怨的人。而佛菩萨则等念怨亲，对一切众生都能生起慈悲之心。

与顺境相比，人生的逆境十有八九都是不如意之事，遇到的人也不可能都顺遂自己的心意，唯有用一颗柔软心、慈悲心去看待遇到的人和事，才能生活开心，修行如意成就。





# 学会从失去中得到

※王应贵

唐代伟大文学家柳宗元在《蝜蝂传》中说，有一种善于背东西的小虫蝜蝂，行走时遇到东西就拾起来背在背上，高昂着头往前走。它的背发涩，堆放上去的东西掉不下来。结果它背上的东西越来越多，越来越重，不停止的贪婪行为，最终导致它累倒在地。

听朋友讲，一位旅客去三峡旅游，站在船尾观赏两岸的景色时，不小心将手提包掉落江中，包中有不少的贵重物品，他当即不假思索地跃身投水捞包，虽然包抓到手中了，可是人再也没有上来。这位旅客如果学会习惯失去，就不至于连性命也赔进去了。

人赤条条地来到这个世界上，又赤手空拳地离去。人的一生不可能永久地拥有什么，一个人获得生命后，先是童年，接着是青年、壮年、老年，然而这一切又在不断地失去。在你得到什么的同时，你其实也是在失去。所以说，人生获得的本身就是一种失去。人生在世，有得有失，有盈有亏。有人说得好，你得到了名人的声誉或高贵的权利，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了事业成功的满足，同时就失去了眼前奋斗的目标。我们每个人如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现在得到的过程中也确实不同程度地经历了

失去。整个人生其实就是不同程度的得而复失的过程。一个不懂得什么时候该失去什么的人，就是愚蠢可悲的人。谁违背这个过程，谁也会像贪婪的蝜蝂，累倒在地，再也爬不起来。

所以说，得和失是并存的，这是一对永远也不可以分开的亲兄弟，关键是你如何掌握住机会，如何正确看待得和失这一辩证关系。让自己在失去的同时得到比失去的还多的东西。

居里夫人的一次“幸运失去”就是最好的说明。1883年，天真烂漫的居里夫人中学毕业后，因家境贫寒无钱去巴黎上大学，只好到一个乡绅家中去当家庭教师。她与乡绅的大儿子长西密尔相爱，在他们计划结婚时，却遭到了男方父母的反对，这两位老人深知居里夫人生性聪明，品德端正，但是贫穷的女教师怎么能与自己家庭的钱财和身份相匹配呢？父亲大发雷霆，母亲寻死觅活，最后长西密尔只好屈从了父母的意愿。

失恋的痛苦折磨着居里夫人，她曾有过向尘世告别的念头。居里夫人毕竟不是平凡的女人，她除了个人的爱恋，还爱科学和自己的亲人。于是，她放下情缘，刻苦自学，并帮助当地贫困农民的孩子学习。几年后，她又与长西密尔进行了最后一次谈话，长西密尔还

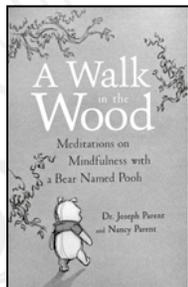
是那样优柔寡断，她终于斩断了这根爱恋的绳索，去巴黎求学。这一次“幸运的失恋”就是一次失去。如果没有这次失去，她的历史将会是另一种写法，世界上就会少一位伟大的科学家。

居里夫人的故事告诉我们，该放弃时一定要放弃，不放下手中的东西，又怎么会腾出手去拿另外的东西呢？天道吝啬，造物主不会让一个人把所有的好事都占全。古人不是说过吗？鱼和熊掌不可兼得，有所得必有所失。从这个意义上说，任何获得都是以失去为代价的。有人曾经采访过一位成功人士，问她成功的秘诀，这位人士的回答很令人意外，她说她的成功得益于“失去”。然后用其自身的经历对此做了最生动具体的诠释：为了获得事业成功，她失去了很多：优裕无忧的生活、舒适的工作环境、数不清的假日、甚至身体健康、生命安全……人生苦短，要想得到更多，就必然会失去更多。

俄国伟大诗人普希金在一首诗中写道：“一切都是暂时，一切都会消逝，让失去的变为可爱。”所以，我们如果学会了习惯于失去，便往往能从失去中获得。懂得这个道理并施行的人就是得其精髓者，那么他的人生则少有挫折，多有收获。心灵必然从幼稚走向成熟，从贪婪走向博大。

# 用“心”阅读，从“心”出发

由长青佛教文化服务社诚意推荐。联系电话：6220 6360



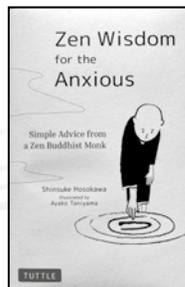
## A Walk in the Wood Meditations on Mindfulness with a Bear Named Pooh

※Dr Joseph Parent and Nancy Parent

This book offers life lessons grounded in the simple act of slowing down, observing what is around us, and being present in our lives moment by moment.

The benefits of mindfulness are well recognised: greater peace of mind, less stress, and the opportunity to work through and transform thoughts, memories, and worries. It also fosters equanimity, helping us accept the changes and challenges life brings.

A walk in the Wood is both inspiring and instructive. Simple stories with clearly stated goals and easy-to-follow exercise provide all the tools you'll need to take the first step, or continue on your journey, toward a quieter and calmer way of living.



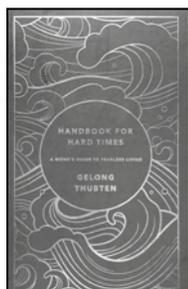
## Zen Wisdom for the Anxious

※Shinsuke Hosokawa

When we are tossed around by the demands of everyday life, barraged by information from all sides, our spirits lose the room to breathe. We become dissatisfied with our lives, envious of others. At these times, it's important to stop and take a good

look at ourselves. The Zen Buddhist quotes in this book will help erase doubts and anxiety and return serenity to your soul.

Although Zen Buddhism may seem remote or unapproachable, its basic philosophy can be summed up as “the knowledge needed to live life with a positive outlook” There are 52 Zen sayings in this book, corresponding not just to the seasons of the years and of our lives, but, in the world of Buddhism, to the 52 stages that lead to enlightenment.



## Handbook for Hard Times

※Gelong Thubten

The author describes how hard times are an opportunity to discover a strength we never knew we possessed. By embracing our suffering, we can reframe our thinking and arrive at a deeper level of wisdom. He also tells his own

story of battling addiction, depression and anxiety, and how meditation led to a profound personal transformation.

This illuminating book offers us a roadmap to fearlessness: a path to freeing our minds through meditation and mindfulness, turning our pain into a source of compassion, resilience and power.



## 人间值得

※中村恒子、奥田弘美

“刚刚毕业，觉得公司不适合自己发展。”  
“我需要领导下属，压力倍增。”  
“家务、带孩子都做不好，感到烦躁、焦虑。”  
“为了照顾父母，不得不辞掉工作。”

相信上述的种种问题是经常听到的，有些问题可以自己解决，可也有些问题

深埋内心深处，一直困扰着自己。如何在现实与自己的心情之间，找到平衡点，让人生过得值得，过得欢欣，且听作者有何见解。

本书是一名90岁心理医生写给读者的生活哲理小书，她以积累的人生经验与专业知识，写下温暖感人、充满慈爱的话语，让人内心重新获得力量，燃起对生活的勇气。其实，她也没有说什么大道理，她只是“平平淡淡地过好每一天”，无论何时，她都是一副坦然自在的状态，给人的感觉“这样活着便很好”。



## 心灵环保经济学

※释果光

作者结合佛学与经济学理论，从“心”出发，探讨当代经济问题的根源，带领人们对治欲望入手。

心灵经济学提供佛法的前瞻性思想，建构自利利他的经济体系，消费者运用智慧，少欲知足，量入为出，欢喜布施，生产者展现慈悲，取之于社会，用之于社会，以利和同均为理想，将财富回馈大众。

这一种利人利己的新经济理论，让物质生活与精神生活达到平衡，使到社会和乐，心灵富足，为人类社会带来真正的快乐幸福。

# 涅槃的意义，离苦得乐!

※心编

## 你有真正的快乐吗？

人人追求快乐，然，何为快乐？

有人如此诠释快乐：快乐是人类精神上的一种愉悦，是一种心灵上的满足，是由内而外感受到的一种非常舒服的感觉。比喻人的一种开心、高兴的状态。快乐是无法定义的、是模糊的、是要用心感受的。

以上所谓的快乐，重点是，心！

哲学家马克思认为快乐是指人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命甚至动物的生命与自己同在等等，是一种心理欲望得到满足时的状态，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣，并自然而然地希望持续久远的愉快心情。（摘自百度百科）

以上马克思的快乐论，重点是，心！

是否应该如此解读——快乐是人处在内心欲求满足时的状态，这种状态离不开人对外在环境/事物的谐和共性、通透理解人性、尊重他人/其他动物的生命和与之共存真实性。“人之所以为人的真理”，定义为——人类作为具有最高智慧的灵长物种与其他物种具有不同特质，尤其心理欲望在长久得到满足时，引发一种提高生活内容/质量的心理因素，促使这独一无二的生命个体在宇宙中不断完善自我生存的价值。

不可否认，现实人生苦多于乐，尘世种种烦恼、困顿、障碍、压力，无时无刻不缠绕人心，更遑论面对生老病死等巨大生命课题，在在折磨人心，人啊，难得会心一笑，更应了唐代诗人杜牧诗句“尘世难得开口笑”！

初生婴儿脸庞，如圆月光辉照大地，双眼晶亮清澈明亮，稚子咯咯发出笑声，毫不做作，天真无邪，无忧无虑，本性尽显。

从生命初始，人带着不染的躯壳而来，凡人成长的道路上，各种加诸身上的俗世观念，无名缘识层层叠叠，累积蒙尘，封闭初心，丢失了灵魂，没有快乐。

扪心自问：什么是真正的快乐？如何使得内心一点挂碍都没有，一点烦恼都没有？

.....

三年前疫情严峻，佛学班不宜实体上课，改以网上zoom平台进行，期间每周与同修一起修读《大般涅槃经》至去年未结业。《大般涅槃经》是佛陀将入灭，最后一天一夜说的法。从法师导读佛经典的过程，因应内心探索“离苦得乐”的渴望，完成课程后得益良多，法喜充满。借此随堂笔记实录，俾时刻领悟及参透。

明心见性，佛教理想的境界

佛陀认为生命中的快乐，是足够、平安、宁静，而佛教说的“离苦得乐”的乐，就是指涅槃。涅槃之理与菩提相同。

涅槃是佛教理想的境界，也是最高的境界，直指人心，即明心见性。佛教教导我们要将生命里自我所发出来的欲望，用方法去遣除它。

自我，如剥葱头，一片一片地剥开葱头，最后看到的，是什么？空！烦恼本是空的，罪业也是空，心念转，业就转。

佛教的离苦得乐——离苦是指里生命中欲望的苦；得乐，在经典里是将“乐”字以另一个概念呈现，即“涅槃”。最简易的意译是寂灭，即不动、最乐。

寂灭是什么？指人的欲火。有风助火势，会燃烧得旺盛。以燃烧的或比喻生命的欲望。

动词的灭，是指灭除了烦恼、痛苦、人我、是非、差别、障碍等种种无明。

名词的灭，灭除烦恼之后的灭，它代表寂灭不染的世界，充满快乐、光明、安逸、微妙、吉祥、清凉、自由自在的世界。

一般人以为寂灭是停止一切活动，误解为“什么都不做、什么都不想”，相当于“虚无世界”。甚至连生存也不要，早些结束生命，错解涅槃为自杀，被引导为“虚无主义”。寂灭的意义，应该是苦的熄灭，并非生命的死亡凋谢。因此，涅槃的概念很容易被误以为“虚无主义”，那就大错特错。

常乐我净，涅槃的境界

佛教所祈求的终极境界并不是“虚无世界”。

佛教说的“离苦”是指离开生命中追求欲望的苦。需要处理火的

熄灭，需要熄灭生命中盲目的自我追求假相与欲望，而不是熄灭生命或活动。

佛教偈语——“我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有”。可见离苦得乐的“乐”是指寂灭之乐。

涅槃的境界，应该是“清净、和乐、永恒”，也就是佛陀所说的“常、乐、我、净”。

如何转化“苦”的根源？

必须从精神思维境界，提升净化到“心净国土净”的境界。在心理层面上，将肉体的苦加以超越，找到生存的意义，肉体的苦便不是终极的问题了。

认为世间太苦，赶紧躲进阿弥陀佛的净土去，以为念佛就能求生净土？

净土不是避难所，人既然投生娑婆世间，一定要以做人为基础，尽好一个人的本分，通达人情事理，对待他人没有分别心，在有情世界以正念正法如理修行。太虚大师提倡人间净土的理念，强调“人成即佛成”，人都没做好，如何说求生净土？如何说发菩提心、证佛果？

人若要求证涅槃，应该切切实实地，依于戒行、依三法印修、依三学、四摄、六度而行。



图：知足常乐 曾广纬书法

✿ 佛教成语 ✿

# 解铃还须系铃人

※ 撰文并配图：赵宏

俗话说，人生不如意十之八九。人活一世，草木一秋，开心的时刻为何那么少呢？大概是因为我们有烦恼。烦恼是什么？佛陀曾云，人有八苦——生老病死、怨憎会、爱别离、求不得、蕴炽盛，归根结底，都是我们的欲念在作怪。大多数人总是这样，被欲望所迷惑，被欲望所牵引，被欲望所折磨……贪恋其中，自作苦海，无以自拔。欲望之气盛，或许在机缘巧合的情况下能有一时之乐，但快乐之后，又是无尽的烦恼，快乐更难，求之不得。



怎么办？佛陀在《金刚经》里说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。一个人在贪欲之中挣扎，只有醒悟到自己所追求的只不过是梦幻泡影，金钱、美食、名誉、地位……无非都是镜中月，水中花，才会明白什么对自己来说是最重要的——心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，才能内心平静，才能体会人生的美好。所谓静好，就是要我们保持一颗无欲无求的平常之心，远离物欲，看透繁华，最终进入究竟涅槃的清静世界，这就是人生的真义。

贪嗔痴就是泥沼，若欲望与贪恋不在心里边，淤泥也可化作红莲。

古代的时候，在金陵地方有一座清凉寺，有一位法灯禅师。他生性豪逸，不事事，大家都不很理解他在做什么，但另一位叫法眼禅师的，对他却十分看重。有一天，法眼禅师问众人：“老虎颈项下面系着金铃，谁能解得下来？”众人面面相觑，无以言对。这时，正好法灯禅师经过，听到这个问题，随口答道：“系者解得”。法眼禅师拍手大笑，说：“好呀，解铃还须系铃人，心痛还得心药医，自己的烦恼，最终还是需要自己去解决，佛陀救不了你，佛经教不了你，只有你自己觉悟了，你才能救自己，得大解脱，得大自在。”



# 何不坐禅





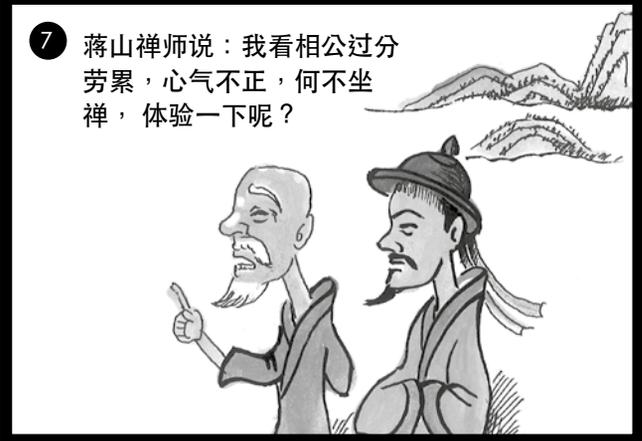
6

有一天，王安石来拜访蒋山禅师闲谈



7

蒋山禅师说：我看相公过分劳累，心气不正，何不坐禅，体验一下呢？



8

禅

王安石同意按照蒋山禅师的方法试一试



10

坐禅真的有益处



9



过了几天，王安石又来见蒋山禅师

11

我几年以来一直想作的《胡笳十八拍》，可总是作不成，坐禅时，不知不觉就写成了



12

蒋山禅师听罢，哈哈大笑



13

禅，可以调节身心，使人心情舒畅，是治愈百病的良药，王安石忙于俗事，损心劳神，当然无法写出好的作品，蒋山禅师一剂参禅，使得王安石身心安泰再获新生



# 培养女孩的气质和谈吐

※萧瑶

**有**一句话说：缓解焦虑最有效的一种方式就是变得自信，而自信来自生命中的底气。底气里则藏着一个人的气质和谈吐。一个人的气质里藏着她读过的书、去过的地方和爱过的人……这些观念都是传递出一个人具有良好气质和谈吐的重要性。代表着她的美好内涵、更高眼界和认知，并且能够恰当地输出自己的思想。

你是否有过这种体验？有些女孩子站在那讲话就让人感觉特别的舒服，觉得她们逻辑清晰、眼界宽广、见解独到，外表流露出来的是落落大方、举止得体、谈吐不俗的非凡气质。而轮到自己时，总是结结巴巴、语无伦次、词不达意，让人感觉不善交际，气质方面大跌一截。

实际上父母养女儿就是单纯的想让孩子能自由自在成长，让她快乐、让她幸福、让她不受一点委屈，那么让她体会了生活的美好后，应该在加点力帮助她成为一名智慧、涵养、独立的女性不是更好吗？

想要具备好的谈吐，其实跟你平时的输入和输出有关。输入是你的学识和眼界、输出是你善于驾驭语言表达的能力。

那么，如何做一个气质和谈吐不俗的女孩子呢？如果家庭条件允许的情况下，孩子适当学习一些才艺，如钢琴、舞蹈和参加模特训练班、绘画艺术等可以帮助女孩提升气质，就算未来未必打算走专业的路，经过日积月累的积累和沉淀，对于提升女孩的气质，只会无害。

当今社会，漂亮的女孩很多，但真正有气质的人却并不是随处可见，为什么会这样？

气质是看不见、摸不着的，但你却能从一个人的举手投足之间感受到她的独特，令人印象深刻和美好。

想成为气质好的人并不容易，它的养成需要一个长久的训练和培养。通过自主要求和家庭培养两种方式可以获得，通常学校里没有开设一门系统的科目。这就需要同学们在日常生活中掌握提升自己气质和谈吐的方法。

而父母尤其是母亲在这方面对孩子的培养尤为重要。如果能够做到言传身教最好。

我们也可以注意以下几点，帮助女孩们提升气质和谈吐：

## 一、如何提升气质？

### 1 注意走路姿势

挺直腰板、走路要有精神，不能弯腰曲背、懒懒散散。

### 2 眼神目光要自信

与人交谈时，和别人目光碰在一起时，要温和友善、自信；不要目光闪烁和躲藏，而显得不够自信。

### 3 多保持微笑

可以每天出门前都对着镜子里的自己练习微笑，并且暗示自己积极的改变、使微笑越来越自然。

### 4 培养一个好性格

好性格包括情商高和人缘好。说话要讲究分寸和技巧，先聆听清楚对方的表达，再说出自己的看法。

### 5 保持终生学习

通过各种学习的途径进行终生学习、天道酬勤，付出了就会有回报。

### 6 待人真诚友善

注重人品的培养，一部分来自学校教育，也有来自家庭教育，进入社会工作后，则需要自己多观察多思考，学习与别人良性沟通；树立正确的价值观。真诚和友善永远是受欢迎的通行证。

## 二、如何令你的孩子谈吐不俗？

### 1 提高思想丰富度

多读书，多看世界，多观察他人，提升思想内涵。

### 2 增加谈吐逻辑性

刻意培养说话的逻辑性，表达观点时采用总-分-总的结构。

### 3 培养辨别是非的能力

讲话语气柔和平易近人不代表毫无原则底线，面对不友善或越过社交舒适线的人，明确指出对方的问题。

### 4 说话有底气自信

大胆表达观点，敢于接受挑战和质疑，表达有误时大大方方承认；自信放光芒。说话时自信的态度，是真的会令人眼前一亮，不自信的原因有可能是对所谈论的话题不了解，感觉无从谈起。如果咱们见多识广，对所谈的话题较为了解，可以大胆地表达观点。因此多读书看报是非常有必要的，当你拥有了丰富的知识和阅历时，相信你说话的底气也会越来越足。

### 5 做好微表情管理

心理学研究表明微表情传达的信息比语言多，根据情景调整表情动作，减少说话时的不必要的小动作。

### 6 少带着情绪表达观点

良好的情绪控制能力是成熟社会人的标配，冷静客观理智地与人讨论。

### 7 注意说话的语气

说话的语气，对谈话效果有至关重要的影响。很大的原因是如果说话的语气不同。同样一句话，所产生的效果是大不一样的。这点需要注意，可以去看看成功女性做访谈时，都是比较温和的语气态度，往往急躁的话确实会显得人很冒失。

### 8 不卖弄学识

不故意处处彰显自己的长处，说话能说到点子上。为了彰显自己的文化涵养，明明不是特别理解懂得，却还是要装作老练的样子，信口开河，瞎卖弄还强出头；一点也不自卑自谦，照猫画虎，却四不像。所以说谈吐并不是说懂得知识越多越好，阅历越广泛越好，而是心态上的卑谦，说话能说到点子上，然后又不故意处处彰显自己长处。

### 9 不断提升文化素养

通过观看高质量的文化类综艺节目、电视访谈节目，提升自己的文化素养。

### 10 持续思考力

表达带有独特思想力的观点，培养结构化思考力，使表达结构清晰，层层递进。

### 11 内外兼修

保持不断的输入和输出，内外兼修，做到有品味且光芒四射。

### 12 声音的训练

刻意练习很有效，唱歌、多朗诵，多听电视台、电台主持人的节目

我们在日常生活中，首先要具备了培养气质和谈吐的思维，每天无论在生活中或与人交谈时，都时常注意自己的形象、言谈举止，日积月累就会养成好的习惯，好习惯造就了一个独特而有魅力的人，这自律和优雅将伴随你一生，使你的人生充满了更多希望和美好。





素食 · 斋料 · 健康食品

**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](http://www.dailygreen.sg) Tel: **9836 0200**

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](mailto:egbudcul@singnet.com.sg)  
website: [www.evergreenbuddhist.com](http://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](mailto:enquiry@lijay-incense.com)  
欢迎上网购物 Website: [www.lijay-incense.com](http://www.lijay-incense.com)

[www.blueskydelight.com](http://www.blueskydelight.com)

蓝天于2015年创立, 专注于花茶、有机米、粥品, 酥油灯,  
欢迎零食及批发。  
电话: 65-62859528 or 90099731 Daniel Teo

其他服务



**INFO CAPITAL PTE LTD**  
专业收账服务

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

**Info Capital Pte Ltd 专业收账服务**  
DEBT MANAGEMENT (UEN: 202020563G)  
18 BOON LAY WAY TRADEHUB 21  
#09-98 SINGAPORE 609966  
Tel: (65) 6734 3911  
Fax: (65) 6734 7971 (MON-FRI 9am - 5pm)  
Email: Sales@info-capital.com.sg

殡仪服务

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  
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 ◆

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



郭靖泽居士  
(法名: 开寿)

助导光明世界  
引航菩提彼岸

24 Hours One Stop Funeral Services  
24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**

# 助刊鸣谢



|                    |            |
|--------------------|------------|
| The Buddhist Union | \$2,000.00 |
| Ang Siew Lian      | \$500.00   |
| 严升春                | \$300.00   |
| Soh Chee Yong      | \$200.00   |
| Kou Hui Min        | \$160.00   |
| 黄福山                | \$100.00   |
| 林明雅                | \$100.00   |
| Koh Eng Siah       | \$100.00   |
| Kwong Hee Juat     | \$100.00   |
| Tan Hui Hwa        | \$20.00    |
| Chee Sun Kung      | \$10.00    |
| Goh Hock Guan      | \$10.00    |

|               |                             |          |
|---------------|-----------------------------|----------|
| 林徽好           | 回向先父林师永（斯雄）莲增上品             | \$300.00 |
| 孙燕芳           | 回向已故孙传德莲增上品                 | \$60.00  |
| 张国良           | 祈愿陈秀莲身体健康                   | \$50.00  |
| Goh Leng Lang | 回向先父吴幼山、先母庾珍莲增上品            | \$50.00  |
| Sally Tan     | 回向陈福秋业障消除、智慧增长              | \$48.00  |
| 陈林樾           | 回向已故先夫罗智慧，弟妇何月梅莲增上品，往生极乐世界， | \$30.00  |
| 陈亚琼           | 祈愿陈亚琼身体健康、福慧增长              | \$30.00  |
| 观连、观原、观利      | 回向冤亲债主往生净土                  | \$25.00  |
| 观连、观原、观利      | 佛菩萨加持保佑尤金明、钟月莲身体健康，生意兴旺     | \$24.00  |

日期：**2/6/24** (星期日)

时间：9 am - 5 pm

地点：新加坡佛教总会三楼佛教礼堂  
(欢迎出席 - 不须报名)  
(备午餐)

千佛  
法会

讽诵：**现在佛**  
例号：1001-2000

**备供灯 / 供花 / 供斋**  
**广种福田 / 共沾佛恩**



Singapore Buddhist Federation Celebrates  
新加坡佛教总会主办



Per Sales Booklet  
每本义卖固本

\$30

UEN No.: S64SS0008KSBF  
Ref: VK & HP No. OR  
VK & DO Ref No.

# 卫塞

Vesak

2  
5  
6  
8

人和世平  
同体互慈

## Mutual Compassion, Peaceful World

12 May 2024 (Sun)  
9am-5pm  
Singapore Expo, Hall 6A

2024年5月12日 (星期日)  
上午9点至下午5点  
新加坡博览中心·6A展厅

Embark on a spiritual journey with your loved ones at our enchanting event. Experience the sacred bathing of Prince Siddhartha, offer flowers and lamps, and receive profound blessings. Engage in enlightening talks, captivating performances, and indulge in a delightful vegetarian food fair.

Join us for a day of joy, tranquility and memorable moments. Your presence will add a special glow to this magical celebration.

欢迎您在这项盛会上走一趟精神之旅，享受浴佛，献花供灯，接受祈福的神圣体验。您也可参与多项启迪人心的讲座，观赏精湛的表演以及品尝多种美味佳肴。殷切期待您的光临！

### Stage Programmes 节目

- 9.00am Gracing of Event by Guest-of-Honour President Tharman Shanmugaratnam  
主宾尚达曼总统莅临
- 9.10am Opening Performance  
开幕表演
- 9.20am Speech by SBF President  
新加坡佛教总会会长致辞
- 9.30am Speech by GOH President Tharman Shanmugaratnam  
主宾尚达曼总统致辞
- 9.40am Token of Appreciation Presentation  
颁发感谢状
- 10.00am School Performances  
综艺表演
- 1.00pm Rejoice Performances  
喜悦韵艺庆演



友国



Visit [Vesak.sg](http://Vesak.sg) for more details  
更多详情请查阅 [Vesak.sg](http://Vesak.sg)