从另一个视角阅读人生

| ISSUE 503 | JUL - SEP 2018 |

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

佛法在人间

Buddhism in the New Millennium

卫塞庆典特别报道

光明山百年图展

素食新主义

万物如镜

ISSN 1793-8023

9 771793 802003

目录contents

| ISSUE 503 | JUL - SEP 2018 |

出版
新加坡佛教总会
南洋佛教杂志社

创刊人
僧常凯

法律顾问
朱时生

社长
释广品

文化主任
释宝实

审委
释宝实　释传观　苏满纳
陈友明　陈宝穗　郭顺汉

执行编辑
羅一峰

助理编辑
周佑桂

电邮
buddhist@singnet.com.sg

网址
www.buddhist.org.sg

创刊日期
30-05-1969 (B.E. 2513)

出版日期
每逢一月、四月、七月、十月出版

PUBLISHER
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang
Singapore 398583
Tel: 6744 4635
Fax: 6747 3618
MCI (P) 006/11/2017

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

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

佛总资讯

p.1 卫塞庆典走入闹市 一帆
p.5 菩提学校70周年庆典简记 一帆
p.7 马林百列菩提学生托管中心假期活动花絮 佑桂
p.8 广品法师新书发表会 慧日
p.10 佛总颁发勤学奖 福智
p.12 存好心、做好事、说好话　菩提学校年中佛学营记趣 侃侃
p.14 Mahabodhi School's Annual Outdoor Adventure Camp

教界活动

p.16 第15届联合国卫塞日会议记盛
p.18 光明山普觉禅寺珍贵图展 福智
p.20 以音乐弘扬佛法　丽庄法师主持法华禅寺普利法会 一帆

本期特稿

p.22 Buddhism in the New Millennium Phua Keng Chuan
p.28 汉语对佛教常用语的翻译方法 王春华
p.30 儒佛“中道”浅析 汪文忠
p.34 参禅用功指要 常静
——以《超脱真铨》为例
p.38 万物如镜 洪少霖
p.40 拈花组诗 余宁
p.42 人到暮年 东子

趣说佛法

p.43 新书推荐：素食时代新主张
p.45 佛学漫画：执着不放 梁云清

卫塞庆典走入闹市

■ 一帆 ■

新加坡佛教总会为配合今年庆祝卫塞的主题“佛法在人间”，特别将庆典搬回人流络绎不绝的乌节路义安广场，希望佛法甘露遍布人间，让每一个人都感到法喜充满，欢乐踊跃。

佛法在人间

佛总会长广品法师表示，“佛说，一切法就是佛法。因此，佛法也就包括了我们人生的全部，包括了宗教、文化、教育、哲学等等。但宗教、文化等不能包括佛教。因为它是佛教的一部分而已。这就是我们选择佛法在人间为今年卫塞庆典主题的原意。”

共创和谐社会

总理公署部长黄志明受邀出席为庆典大会主宾，他表示感到荣幸与欢欣。他说：

“在我们这个小红点上，每逢有任何的宗教庆典或重要的节庆盛会，不同宗教、不同民族的人都会聚在一起，同欢共乐，彼此祝贺。

我想说的是，这就是我国社会的一个特色，不同宗教、不同种族、不同文化的人生活在一个和谐融洽的环境中。这是很难能可贵的，我们可要好好珍惜，可千万别把这一切美好视为理所当然。须知道，在我们现在在义安城庆祝的不久

嘉宾们互相祝贺，佛弟子则在菩提叶上写上温馨的祝福。

前，邻近国家就发生了宗教暴动，而且还发生在斋戒月期间。”

部长还提醒大家谨记住我国的核心价值，虽然我国有着多元种族、多元宗教，但是每个人都要团结一致捍卫我国的核心价值，形成一股凝聚力，我国才能继续享有繁荣与和谐。

倡导素食，推广慈悲

为推广佛教尊重生命的慈悲理念，每年的卫塞庆典都会设立素食摊，以鼓励国人养成健康的饮食习惯的同时，培养怜悯众生的悲心，由内至外做到护生的善行。

参与今年的素食摊位也各显身手，发扬了精巧厨艺，推出了多元化的国际美食，包括日本寿司、意大利面、香港包点等，当然也少不了本地人爱吃的素鸡饭、素鱼翅、叻沙等。琳琅满目的素食摊不仅让游人品尝到美味可口的食物，也让他们看到了烹饪背后的创意，将一道道经典菜肴改为素食的同时，不能失却原来的口感与口味，还是满考功夫的。

卫塞当天人山人海

浴佛，具有洗涤身心，净化三业的寓意。

浴佛、供灯、鲜花

浴佛是佛教徒对佛陀感恩的一种表示，也是卫塞的一个重点仪式。浴佛的意义除了让佛弟子忆念起佛陀诞生时，把佛法也带到人间。当时，佛陀脚踏莲花、一手指天，说着：“天上天下，为我独尊。”佛陀为人群带来了智慧，为迷失的众生找到一条解脱之道，众生以清凉佛法洗涤烦恼，在一片漫漫无明与黑暗中找到光明。

此外，在佛教徒为佛圣像浴洗的时候，也可以顺道自省其身，净化内心。所以浴佛的意义，不在于洗浴圣像，而是洗涤身心的浊染，让自己自在轻安。

全家共庆的节日

卫塞盛典不仅是佛教徒庆祝的活动，也是全家同庆的盛会。活动现场还设立不少游戏摊位、佛教装饰与用品摊位等，就是为照顾到不同年龄层的喜好。

此外，开贤法师也莅临现场，为佛弟子一家大小祈福。

贵宾们都聚精会神地欣赏台上的精彩表演

盛典自然也少不了表演节目，今年盛典的舞台表演由佛总青年会、毗卢寺舞蹈团、还有菩提学校、弥陀学校及文殊中学等所呈献。为了突出我国多元文化的特色，表演项目包括了马、华、印等不同民族的舞蹈，各表演者也献唱了多种语言的歌曲。

卫塞庆典上除了华丽炫灿的表演项目之外，还设有各类素食、用品摊位。

鸣谢

本会《南洋佛教》季刊承蒙**新加坡佛牙寺**慷慨乐捐1万元，特此鸣谢。

《南洋佛教》是我国历史悠久的长寿佛刊，内容以报道我国与东南亚佛教消息为主。一直以来，全赖僧俗二众财法二施的鼎力支持下，才能继续扬起慧炬，弘扬正法。

贵寺院的捐赠将有助于南刊的持续发展，继续为佛教文化事业献上微薄力量。在此，再次致万分之感激。

新加坡佛教总会
南洋佛教全体职员 **同敬谢**

用感恩的心绘出绚灿未来
菩提学校70周年庆典简记

■ 一帆 ■

我国教育部第二部长英兰妮(中)担任主宾。

英兰妮部长在广品法师、校长等的陪同下为艺廊主持开幕礼。

新加坡佛教总会属校菩提学校为庆祝建校70周年与新教学楼落成，特于6月29日下午在校园办了一场色彩斑斓的艺术盛宴，师长学生云集，我国教育部第二部长英兰妮(Indranee Rajah)受邀担任庆典主宾。

饮水思源，心常感恩

学校以“感恩的心”作为校庆的主题，林惠珉校长表示，“所谓“前人栽树，后人乘凉”，在这欢庆的时刻，我们更要感谢先驱们为我们留下的历史遗产，菩提能有今天的成就，我们都引以为荣，并感激给予我们帮助的各界人士。”

佛总会长暨校董主席广品法师很乐意地分享菩提学校的建校过程，他说：“1946年，创办人慈航法师授命毕俊辉居士筹办菩提学校。1948年1月12日，菩提学校正式开课。这么多年过去了，菩提学校一直致力于给学生提供良好的教育，也得到政府、佛教总会、校友会以及各方人士的支持，才可以不断改善办学条件以及充实师资力量，给菩提学校的学生提供更全面的教育。”而在这七十年来，无数莘莘学子也不负众望，他们秉承着菩提学校的校训“敦品励学”离开了母校，走向四面八方，在自己的领域里发光发热，为社会与国家做出贡献。

法师特别强调：“不论是学校整体的发展或是学生个人取得的成就，都仰赖于许多人的付出和帮助。因此，我们在做人以及做事方面，都要

学生向法师们解释他们的创作理念

时时提醒自己要饮水思源以及怀抱着感恩之心。一件事情的成功并非偶然，我们不妨用一点时间去想一想，一层一层地找出成功的关键。寻找的过程中，我们常发现一件事的成功，是靠着许多人和事的配合，才能构建出最后的美好结果。”所以，广品法师细心叮嘱大家，学校应该感恩这一路走来，许多人包括社区、校友会、家长援助会等所作出了贡献。“除了感恩，我们更要坚守自己的岗位，尽力做好自己的工作来回报众人的付出。”

精致多元的艺术盛宴

菩提学校庆典是分两个部分进行：第一部分先请主宾到新教学楼为艺术画廊主持开幕礼，然后再到大礼堂欣赏乐曲演奏与歌舞表演。

部长不仅为画廊印下纪念手模，还逐一欣赏学生们的佳作，并开心地与学生对话，以了解他们的创作原动力和取材。

画廊里展示了不同媒介的绘画与手工创作，包括禅绕画、马来峇迪、油彩画等，可让宾客留下深刻记忆的，应该是利用废料制作的机器人，不仅鼓励创新，还灌输环保概念。部长看了，也对学生的创作表示赞扬。

部长表示，“画廊好比是一个创意空间，鼓励学生们进行游戏、协作、交流和探索。画廊的作用就是让他们通过感官来体验与欣赏各种艺术形式来感觉生活的奇妙美好。”

其实，不仅是画廊，校园内各个角落都张贴了学生们的画作，充分显示了菩提学生的艺术才华。

值得一提的是，菩提学校的学生还在学生刊物《菩提园》上分享了他们对学校70周年的看法，其中不乏创意佳作。学生们都发挥了天马行空的想象，图文并茂地发表了他们对庆祝的各种想法，上天下海，无所不有。有的建议上太空庆祝，也有的要潜到深海去；有的回到侏罗纪公园，更有的把佛陀请来，大伙儿就在菩提叶上庆祝。艺术，没有界限。菩提学校的学生给予我们一个很好的示范。

马林百列菩提学生托管中心 假期活动花絮

■ 佑桂 ■

历经了一场脑力激荡，身心疲惫的考试作战后，小朋友们期待的学校假期终于到来了！菩提学生托管中心的老师们于6月1日带领小朋友们走进大自然的怀抱，来到位于勿洛蓄水池旁的“森林探险”，松懈一下身心。

勿洛蓄水池“森林探险”是一个在树林里设立多层障碍物，让大家学习克服障碍、挑战自我的场所；例如，架在14米高树梢的平台；穿过狭窄木板组成的桥梁；一条大绳索让你飞越水池上空等等，刺激又有趣的各类设施场所。看！小朋友们全副武装，配备好一切安全措施，迫不及待的想尝试这些令人心生怯步却又跃跃欲试的障碍物。小朋友们个个拿出冒险精神，勇敢又自信的跨出每一步，精神抖擞的走在数米高的树梢，鸟瞰树林和水库全景，渡过一个令人难忘的体验。

这么难得的轻松假期怎能如此轻易渡过？ 老师们于6月8日再度带着小朋友们出游，来到位于林厝港的新加坡山羊农场。这座农场是新加坡唯一的山羊农场，拥有800多只混和品种的山羊。在抵达农场后，解说员为小朋友们解说农场的历史、介绍可爱的山羊、挤奶过程以及喝羊奶的益处。

解说完毕之后，小朋友们便在指定的观赏步道区小心翼翼的以苜蓿干草喂食山羊，并不时的抚摸着性情温和的羊儿，一副怜悯疼爱的模样，尽显小朋友们天真无邪的本性。在农场停留近1小时后，小朋友们带着依依不舍的心离开农场，结束了这次温馨的旅程。

从生活中培养优秀品质

广品法师新书发表会

■ 慧日 ■

广品法师的新书《开示人生》出版了！

出版社于5月12日，假中央图书馆顶层的舰厅举办了新书发布会。在发布会上该书作者广品法师与驰名播音人梁萍交流创作心得的同时，众读者们也可乘此机会与法师进行互动。

在发布会开始之前，现场的书籍已经被与会读者们抢购一空，法师表示收益将悉数捐给新加坡佛教总会。

广品法师表示，他虽然不是第一次将作品刊印成书，但却是他第一回出版的个人文集。他说：“我退伍之后，曾和几位兴趣相投的朋友一起出版了《八人诗集》，后来也陆陆续续出版了《13人散文选》、《佛教新诗选》等，但都是和别人合集，个人出书还属于首次。”

法师觉得，人生要有一番经历，对人对事有一定的感触与了解后，才能写出有内容的文章。广品法师的创作缘起于2014年的一个晚上，“那时，晚报编辑找我写《开示人生》的专栏，从2014年12月开始写第一篇，这么一写就两年又六个月了。”

除了感谢晚报编辑的稿约，广品法师也特别感激画家萧永财居士，在百忙的教学日程中抽空为书本画插画。

法师表示，出版书籍可视为一个总结，他也希望借此能起抛砖引玉之效，启发一些有心之士以文字弘扬佛法、创建一个更美好的社会。

法师新书的内容全部取自生活，而以禅的思想内涵贯穿全书。分享会上法师特别选了几篇重点文章导引读者。

感恩最重要

广品法师指出，感恩是一种优良的生活态度，“佛总属下的托儿中心每一年都会邀请我出席他们的结业庆典，而每一次托儿所主任都会让孩童亲手做一些东西送给父母。我看了很感动，觉得从小培养孩子感恩，让他学会对人的尊重和感情的交流。”

法师也指出，人是不能离群生活的，在一生中，我们直接或间接地受到别人的恩惠而不自知。如果我们懂得感恩、就会惜缘，会主动把快

乐带给别人，别人受到感染，也会照着去做，不知不觉间就能创建一个和谐的社会。法师还强调，心存感恩，就会主动示好，而不会被动地一直要求别人先给自己好处。

培养公德心

除了感恩，法师觉得公德心也是很重要的品质。他说：“我们应该从小就培养孩子的公德心，让他们有爱护公物的意识。最简单的方式，就是从自己做起，以身作则，给孩子竖立一个好榜样。”

法师还提醒说，可别小看了公德心的重要性。因为，一个国家人民对公物的态度很可能会影响到外国人对其国家的看法。“如果公物得到妥善的照顾与爱惜，外国人就会觉得这个民族的素质很高，同时也将国家的名声提高。”

喜悦源自内心

法师在推介《心就是道场》一文中指出，生活就是禅，禅就是生活。法师说：“我们的生活有两个层面：一个是物质层面，另一个是心的层面。物质生活是可以受控制的；心，却不容易，若是稍微不慎，它反被外景操纵，人也因此烦恼多了起来。学禅，就是学习修心的方法，减除心中的贪嗔痴，减少对物质的依赖。”

法师以冲茶作为例子。他说，煮茶是生活中最好的修行方法之一。“煮茶，要有耐性。从烧水、烫杯、滚茶到品茶，这个过程都需要时间与耐性，同时也培养了我们宁静、平和的品性。”

此外，法师也认为，生活应该实践中庸之道，学习换位思考，如果能够以多角度去看待人生，便会发掘人生的奥秘和多层面。生活中遇到任何问题的时候，不妨舍离原有的看法，从多方面来思考，寻求解决的方法。

不要沉迷事物的外相

在现场，也有读者表示其中一些章节，例如《花非花》过于深奥，不能理解。广品法师也给予一一详解。

“文章主要阐明的是现实眼前的东西，都不是它的现况。例如花、叶、枝也只不过是一种外相，它们的存在，也只不过是暂时性的，是一种“空有”状态，世上的人不清楚的话，就会被外表所迷，升起贪嗔痴念头，起了执着的心，甚至为此作出非法行为。”

资深演员是忠实读者

本地资深演员张锦华也兴致勃勃地出席了发布会。82岁的她表示，她曾经追随法师学习静坐，多年来一直修持佛法，她坦言佛法修正了她一些生活上的不良习惯，她感到获益不浅。对于法师发表新书，她也期盼已久。她说：“我一直都有在报章上追看，我特别喜欢这类小品式的文章，每一次阅读后，我都会依照法师所示，努力修正自己。”

其他人的作品例如星云大师的散文，张锦华也有涉猎。她说：“阅读佛学书籍会给予她很多生活上的启示，读多了，人的心境也比较平和。”

佛总颁发勤学奖

■ 福智 ■

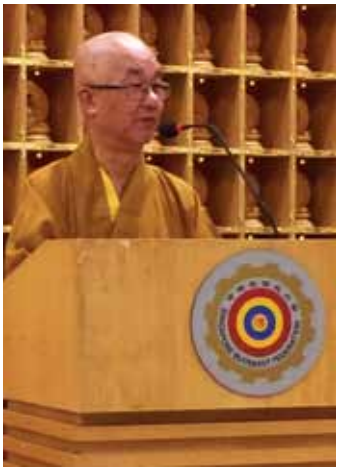
6月23日，新加坡佛教总会在三楼的礼堂举办常年勤学奖颁发典礼。这是为了鼓励本地学生在课业上取得优异的成绩而设立的，颁发对象不分种族、不分宗教，以示佛教一向倡导的平等公正的精神。

今次共有82位学生受惠，其中巫族学生有58名。得奖学生分别是50名小学生、30名中学生(包括工艺教育学院)，以及2位初级学院学生。

新加坡佛教总会会长广品法师在致欢迎词中表示，颁发奖学金予成绩优越学生这个慈善项目已经迈入第10个年头，“自2009年搬迁至这个新会所以来，我们就重新设立了这个勤学金计划。佛教一向提倡慈悲与包容的美德，我们坚信这个

主宾与广品法师颁奖予学生

大会主宾、贵宾们与学生合照



广品法师致辞

主宾花蒂玛医生致辞

方案的选择标准是与我们国家承诺的精神是一致的，就是不分种族，语言和宗教。”

法师表示新加坡儿童是幸福的，因为他们能够在这一个被国际主管组织认定的最安全、最宜居的环境中成长和发展，在和谐与繁荣的社会环境中享受最好的医疗、教育和各种社会服务。但是，他也特别强调：“这么一来，我们可能认为种族和宗教和谐是理所当然的，但是许多国家和地区都羡慕我们的成就，并试图从我们这里多了解一点，以好好处理他们的种族和信仰间关系。”

法师以本周所接待的20名学生领袖为例，说他们在马林百列领袖基金会的赞助下开启了一段芽笼士乃文化之旅。学生们参观了芽笼士乃区不同的宗教场所，以便在第一时间内了解各种宗教的真实教义。“这类活动对于我们维系既珍贵又坚定的种族和宗教和谐是很有助益的，这些年轻的领导人所表现出的真正兴趣，可稳固我们已构建好的包容性基础，强化彼此之间互相适应的新加坡特质。”

主宾马林百列集选区议员花蒂玛医生则分别以华英马三种语文发言，她恭喜获奖的学生，并给予学生一些勉励的话。

首先，她鼓励学生们应该努力不懈地加深多元种族社会中的关系，巩固彼此之间的友谊。随着我们对大众释放无私的善心，我们的社会资本也会随应增厚。所以，学生必须继续努力未来，超越过去，培养技能，并继续跨步向前。

她也强调我国是一个多元种族的社会，共容共存是大家维系新加坡和谐的共同目标，同时也反映了我们的原则与价值观，我们必须持续地捍卫我们的核心价值。

此外，她提醒学生应该保持不休止的终生学习态度，因为一旦人生停下脚步，生命就好比“枯萎”下来。她再一次重申多元种族之间维系和谐关系的重要，所以嘱咐年轻的一代要多接触多元文化，以尽早培养正确的价值观。

花蒂玛医生最后以甘地的格言来作总结，她说：“快乐，就是从我们所思、所行、所言保持平衡，最终水到渠成。”接着，她在广品法师的陪同下，颁奖予学生们。

广品法师感谢花蒂玛医生在繁忙的时间拨冗出席，同时他也想借此机会感谢所有支持者和慷慨的捐助者，特别是李氏基金会的大力支持，帮助佛总实现慈善事业。

学生们正享用素食自助餐

存好心做好事说好话

菩提学校年中佛学营记趣

■ 侃侃 ■

午餐过堂时，学生先感恩，三供养和三念

由新加坡佛教总会为属校菩提学校举办的佛学营一向来都获得学生家长的支持，每年分别在年中与年尾举行。与往年不同的是，在5月19日举办的年中的低年级佛学营，毕了业的校友还自动请缨，向负责老师表达，他们愿意回来协助。他们不仅是与菩提学校低年级的同学分享学佛乐趣，也带领着同学们一起参与竞技游戏，新旧学生聚集一堂，除了促进交流，也在互动中增进彼此友谊。

“感恩”是今年佛学营的主题，许多活动与游戏都是围绕着这个主题展开，引导孩子存好心，做好事，说好话。例如手工制作“风车转转转”，导师们在教导孩子制作风车的同时，也让他们在完成的风车上写上感恩的句子，传递给孩子一种饮水思源的观念；在用午餐前，浩恩师父为孩子讲解饭前礼仪，主要阐述佛教饭前感恩的缘由，还学习饭前的三供养，培育孩子们惜福的精神。

午餐后，由开成师父带领学生绕着礼堂经行和静坐，教导学生的专注力。

此外，主办单位也通过欣赏幻灯片教导孩子们，在外要爱护公物、回馈社会以报国家恩；在校内，要对师长、学校职员、校车司机、食堂小贩、图书馆管理员等礼敬有加；在家则要孝敬父母，与兄弟姐妹和睦相处。最重要的，还是挚诚地敬佛敬法敬僧，报答三宝恩，做一个“知恩、感恩”的好孩子。

学生做得好开心

校长与副校长带领学生浴佛

法师讲解如何做风车

校友们的零星感想

杨凯婷　圣公会中学　中二

我非常享受回到小学母校为佛学营出力。当我还在这里就读时，我从来就没错过任何一次的佛学营，每一次的参与我都乐在其中。这一次，因为有机会与其他校友一同携手为小学生设计游戏，我更倍觉兴奋。

以前参与的时候，从不知道原来要组织一个寓教于乐的佛学营竟然要花费如此多的精力与时间，现在我身历其中，就有了深切体会，整个活动准备下来，还真是劳心劳力，花了不少血汗。因此，我更尊敬那些参与组织与策划这个活动的老师与工作人员，没有他们的努力，佛学营也就不会成功。

我本人更借着这个机会，与低年级的学生，尤其是刚入学的那一群，有了很好的互动。我觉得这对他们是一个很好的开始，不仅是让他们多了解佛教，同时也教导他们优良的价值观。对我个人来说，也获益不浅。每当看到孩子们一个个亲切的笑容，我的心就不觉地暖和起来。

沈智恒　德明中学　中二

我喜欢佛学营，所以我也要让其他参与的孩子们感到怡悦。每当我看到孩子们开心地沉醉在我们为他们设定的游戏时，我就感到无比欣慰。

洪慜洏　巴西立中学　中二

我参加佛学营因为我想多了解有关宗教的信息，然后才做出选择。我之所以会成为校友，因为我喜欢佛学营所举办的活动。同时，我也喜欢帮助低年级的学生多了解佛教。

蓝筠卉　德义中学　中二

以前，我每年都参与佛学营，因为我觉得佛学营的活动活泼有趣，又可以学到许多有益身心的道德价值观。我加入佛学营校友会，因为我喜欢看到孩子们的笑容，能够为他们设计游戏，能够把欢乐带给他们，我作为校友会的一员，自然也感到无比高兴。

大家来个团体照

Team building activity

Tent pitching

Mahabodhi School's Annual Outdoor Adventure Camp

Camp T-shirt 2018

Prize winner for Camp T-shirt

The school's annual Primary 5 Outdoor Adventure Camp took place this year from 26 to 28 February. This 3-day 2-night adventure was held in the north western part of Singapore, Sarimbun Scout Camp. The campsite is situated at the edge of the farm plots, amongst the lush greeneries where students are able to have an authentic outdoor experience away from the comfort of their homes and confines of the classroom.

This camp aims to provide the Primary 5 students opportunities to learn beyond the classroom where they can connect with the nature, pick up values and skills that outdoor education can provide such as teamwork, resilience and independence. This year, a total of 305 students participated in the camp. It was an opportunity to foster team spirit and for them to grow as an individual.

Prior to the camp, our Primary 5 students participated in the inaugural level-based T-shirt design competition which was introduced to get pupils involved in design process. Out of more than 50 unique designs submitted, 3 were shortlisted for the level students to vote. It was a tough vote to cast for the students but eventually the design submitted by Lau Tian Yu from 5 Integrity, was picked as the favourite and winning design for the camp tee.

On the first day of the camp, the campers gathered at the school's basketball court in the morning. Excitement was written all over their faces. After checking on the well-being of the students and reminding them of the expectations, the school leaders bid the 305 campers and 20 teachers goodbye. While there were campers who looked anxious, not knowing what to expect, what awaited them was a unique 3D2N experience.

This year, the PE Department collaborated with the Science Department for the P5 camp. The Singapore Botanic Gardens' Rain Forest learning trail was incorporated to be part of the camp. The campers travelled out of the campsite to participate in the trail which was facilitated by the staff from the Singapore Botanic Gardens. At the end of the day, students understand and appreciate the importance of conserving this beautiful garden city where we live in.

At the campsite, the male and female campers were housed in dormitories and tents respectively on the first night. On the second night, the sleeping arrangement was changed. This is to allow the students to experience sleeping in the outdoors for at least one night. As they arrive at the campsite, half of the cohort went to learn how to pitch the tents which they would eventually use. Pitching a 6-man dome shaped tent was no easy feat as the campers listened attentively to the instructors. The campers felt a sense of achievement when they successfully pitched up the tents ready for their use. With ten campers supporting each other and working together as a team to pitch a tent, soon,

the camp ground was quickly lined with neat rows of tents.

Without a doubt, what excites or scares most of the campers are the Abseiling and Intermediate Rope Course stations. Campers had the option to choose whether they were comfortable to partake in any of the activities, in particular these two. These activities required them to step out of their comfort zone where they were challenged both physically and mentally. They had to face their fears and insecurities. While a small number of campers did not attempt the two stations, they were supportive and sporting enough to cheer for their friends at the foot of the station as their friends braved through and completed the activities. Other students took up the challenge and enjoyed the thrill of these activities.

Safety briefing at Abseil station

Abseil

In addition to Abseiling and Intermediate Rope Course, there were other exciting activities such as Archery, Outdoor Cooking and other team building games. Different classes also took turns to serve food to their peers during meal times and guided their peers in washing the dishes using the most water saving way.

The highlight of the camp was the campfire night. The campers came together, donning their red camp T-shirt with the winning design and went on stage to present their performance to the school's SLs who were there for the campfire. Together with their camp facilitators, they cheered their friends on in high spirits. From their performances, many talented dancers and singers were spotted!

During the 3D2N camp, the teachers were heartened to see the transformation in many of the campers; the growth in them as an individual and also as a team. These include the adaptability they have in a foreign environment, the courage to overcome their fear of heights and the team spirit they have to go through the obstacles as a class. They displayed leadership to guide their friends and resilience in completing the challenges. They also supported each other by encouraging and cheering for their peers.

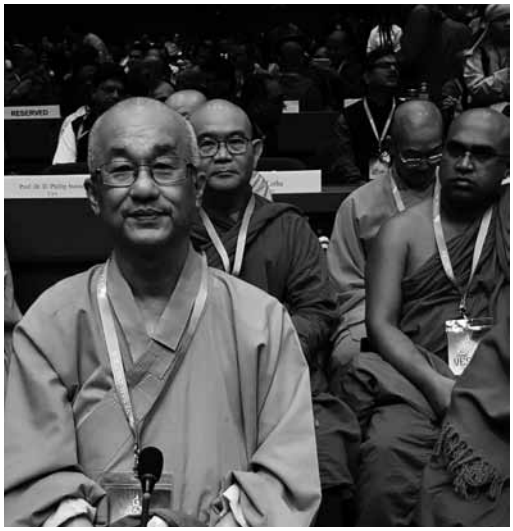
The camp had created a platform for the students to learn more about themselves and their peers better. It was an enriching and memorable experience. Many stepped out of their comfort zones to complete the challenges. It was no easy feat but it was through this experience where magic happens. The magical journey of self-discovery and appreciation.

Campfire

第15届联合国卫塞日会议记盛

新加坡代表在广品法师的带领下于5月24日下午抵达曼谷国际机场时受到贵宾式的招待。过后代表乘专车前往下榻旅店。翌日，来自85个国家地区的佛教代表起了大清早，用过早餐后马上出发至皇立玛哈朱拉隆功大学大礼堂参加第十五届联合国卫塞日会议开幕礼。大会为此次的会议订下了主题: 佛教对人类发展的贡献(Buddhist Contribution to Human Development)。主题主讲人为不丹总理策林·托杰(Tshering Tobgay)。广品法师受邀为“以佛教教

育激发青年人的潜能”(Empowering youth through Buddhist Eduation)讲题客座主讲人。其他研讨的讲题为：在互连世界里对文化认同的维护(Preserving Cultural Identity in an Inter-connected World) 和为社会福利目的的人世佛教(Engaged Buddhism for Social Welfare)。



大会在二天的研讨里邀请了来自新加坡、澳洲、中国、韩国、日本、美国、泰国、越南等代表针对以上讲题发挥自己的意见。现场讨论热烈。

最后一天，各国代表云集曼谷联合国会议中心举行联合国庆祝卫塞大会。联合国秘书长安尼奥·古特雷斯(Antonio Guterres)特发来祝贺词。泰国总理的献词由总理公署部长苏瓦潘(Suwaphan Tanyuvardhana)代读。大会在谢幕礼时宣读此次的宣言。

新加坡代表团也向泰王玛哈·哇集拉隆功(King Maha Vajiralongkorn)敬献陶瓷佛像一尊。

明年的大会会在哪一个国家举行？今年底前便能知晓。敬请拭目以待吧！

光明山普觉禅寺珍贵图展

近百年开垦，五十张珍贵图片，一个集体回忆

■ 福智 ■

从黑白到彩色，光明山从往昔走到今日

2018年5月28日至5月29日一连两天，“光影四射”图片展在光明山普觉禅寺的宏船老和尚纪念馆展出。

图片展是该寺院为庆祝今年卫塞所办的一个重头项目之一。负责这一次摄影展的团队，精心挑选了60张从未曝光的旧照片，让信众一睹为快。

据讲解员表示，寺院发展至今，收藏了海量的照片，在整理与归档的同时，特别挑出一些具有代表性的照片供信众欣赏，颇有饮水思源的意味，也满配合今年的卫塞主题“知恩报恩”。

从展出的图片中，游人可以了解到我国这一间最大的寺院百年来的岁月变迁，并从照片中回味寺院的一路经历。对比今昔建筑、陈设与活动的异同，从中不难有温故知新的发现。

踏入展厅，迎面而来的便是一系列的古朴黑白旧照。细看之下，原来都是普觉禅寺在草创时期的建筑。60年代我国物资匮乏，寺院也是采用简单简朴的风格。照片上显示了光明殿的原貌，还有由宏船老和尚主持的动土祈福仪式，以及第一届水陆法会暨三坛大戒的山门设计，简单却不失庄严。

作为我国最大的佛教寺院，一直以来就接待了不少显赫的到访嘉宾，图展团队也精选了部分较有代表性的，在这一次的图展上公开展出，包括了1966年，东南亚总督马尔科姆.麦克唐纳先生，以及我国第一任总理李光耀先生的到访；1985年泰国诗琳通公主的亲善访问以及2009年摩诃朱拉隆功大学院长的拜访等。其中最令人印象深刻的是宏船老和尚也在其中的一副大型黑白照。

寺院内的一棵菩提树是当年从斯里兰卡迎请过来的。图片展中清楚地展出从迎接斯里兰卡法师和菩提树苗，到大雄宝殿诵经仪式，进行移植、灌溉，再到如今茁壮成为的参天大树。

图展中有不少同类相片，采用今昔并排的形

1968年宗教联合会的团体照(局部)，其中有不少显赫的嘉宾

式，让游人在强烈的反差对比之下，感受到时月无常人世变迁的同时，懂得感恩惜福。

例如，1980年佛学讲座是在大悲殿外举行的露天佛理讲座；到了2010年，就转移到硬件完善的无相殿内举行。

1986年寺院举办的三步一拜是青葱斜坡，到了2015已经是一条康庄大道，路可是越走越宽了。

此外，也有部分图片展出了一些具代表性的活动，例如1998首届儿童短期出家课程就展示了一个个可爱的小朋友们，都剃光了头，托着钵等家长供养的情形。其他一些大型的活动：2016年儿童癌症基金会“散发希望”活动、梅村禅修营等，都让游人回到时间走廊，在漫游寺院往昔的同时，也对光明山普觉禅寺的发展有一个概括性的认识。

卫塞活动的今昔对照

菩提树的移植、灌溉与成长

以音乐弘扬佛法

丽庄法师主持法华禅寺普利法会

法会布置的一角

莲花灯供养

■ 一帆 ■

法华禅寺于4月20日至21日，一连两天，启建瑜伽焰口甘露法食普利法会，该院住持真定大和尚特别邀请越南的丽庄法师前来主持。

丽庄法师于1958年生于越南胡志明市，11岁出家。1969年顶礼真如日善大和尚为导师；1978年，即他20岁时，登坛受大戒；2001年依本师传灯授法住持定成寺，越南胡志明市第十郡当年导师续正眼法藏，临济正宗四十一代传承祖师万风——时委(1303-1381)天童寺派。

此外，丽庄法师的数十名弟子与信众，也随法师一起莅新参与两天的法会，其中还有法师的一支随身乐团。除了传统的梵呗佛器，还带来越

道載以樂

丽庄法师亲手写下“乐以载道”四字与南洋佛教读者分享

南独特的乐器，为法会增添了一些异国的色彩，可法会的唱诵都是依据传统的仪轨进行。

法师在法会午休接受访问时表示，他对佛法的弘扬，有两个坚持：其一，以音乐弘扬佛法；其二，维系佛教的传统。

启建法会，普利冥阳两界

他认为，佛教有四千八万法门，音乐是其中的一种。他说：“佛教音乐可以陶冶性情，修养身心，在普度众生方面是一种方便法门。”他说，悦耳流转的音乐可以直接触动人心，听的人即使不理解唱诵的内容，但他们也会对声声梵唱有所感悟。“音乐，是可以将人引领进门，然后深入了解佛教教理的一种途径。”据悉，法师使用音乐弘法已长达20年之久，目前，在越南也拥有一组音乐团队，除了在法会唱诵，也有在一切节庆日子咏唱弘道。

在这个信息发达的时代，很多资讯都可以借用先进的科技工具传达，佛教界许多团体难免也会踏上新科技的顺风车，通过网络、手机短信传播佛学信息。但他觉得，在与时并进的同时，传统的面授方式还是必须的，因为面授允许师徒双方的互动，学生有疑问，可立即向老师请教，这样才能避免理解错误的事情发生。所以，丽庄法师在越南固定举行每周两次的佛学开示，而对身边的弟子则采用一对一的面授形式。法师指出，“这是确保佛教传统得以传承下去的路径，必须坚持。”

最后，不谙华语的丽庄法师，亲手写下“乐以载道”四字与南洋佛教读者分享。他说：“音乐有潜移默化的教育功能，在乐以载道的前提下，宗教师或教育家可通过音乐艺术灌输学生们伦理道德的观念。我们可以利用音乐的内容说道理，也可以善用音乐的形式来引起共鸣。”

BUDDHISM IN THE NEW MILLENNIUM

■ **Phua Keng Chuan** ■

What is the future of Buddhism in the new millennium? The mass media, such as the internet and mobile communication has brought a tremendous change in the world today. It has revolutionised the communication and affect the way we do in our everyday life. It brought people together through the sharing of knowledge. Buddhism, like all other religions is feeling the impact and it has to keep pace with this change.

Nowadays, we can spread the Dharma with new tools and ways that are more sophisticated. Globalisation and modernisation have led to a number of changes in Buddhism. It has posed new opportunities and challenges for Buddhist communities and it will eventually help to globalise the Dharma. Buddhism has been adapting naturally and simply for many centuries. The adaptability of Buddhism may be one reason for its success, as it is easily integrated into many foreign

cultures during the past centuries. However, there are always views and opinions with misunderstanding about Buddhism. There is also a perception that the religion is gradually invaded by other faiths and it is degenerating. It may one day vanish from Asia where Buddhism has the roots.

The aim at the forum is to create a platform on how to update ourselves so that the truths will remain steadfast. Time is everything in our life and we have the opportunity to look forward. Buddhism looks at times differently. It signifies the declining of everything. It is an illusion as the elements of time are like a tip of our memory. We discover nothing but the past. The present has no beginning and ending. Time is like the water current and both are moving nature.

How do we make use of time to our benefits? The millennium is an indicator for us to do something. It is how we practise Buddhism in our present age. To Buddhism from the ancient time to the present era, it is a wide span of time to raise such an issue like this. The core of human beings is suffering and this is a problem that will still exist even into many millenniums.

Buddhism has global appear. From the land of its birth in India, Buddhism has spread to many countries throughout Asia. In each country and civilisation that it encountered, it was understood and adopted to the ideas and customs of a country. In recent times, there has been an interest and a movement towards Buddhism in Western countries. We can also find different brands of Buddhism around the world. It is still keeping the essence of how to end suffering. There is always a great diversity of Buddhist methods and Buddhist teachings and it fit very well with different societies and different cultures.

We must first self-realise the teaching and its truths, before we can pass on the teaching beyond the time factor - challenging everyone to come and see. Buddhism is not a philosophy, as we need to practise systematically. We can get the results by ourselves without asking Buddha for help. Therefore, Buddhism is still relevant regardless of time. There are different schools of Buddhism with different practices and it is still growing. When we visit big temples, we cannot see any monks but many Buddha images, and we may mistaken that Buddhism is degrading.

There is a different approach to practice Buddhism. The Western ideal of a religion is that there must be a God. However, Buddha says that let the God be in his space, while we Buddhists have to solve our own problems. Buddhism is beyond time and space. It is in our minds. The word, “Theravada” as with Theravada Buddhism was coined in Sri Lanka in 1950 to replace Hinayana. It created identities, while we live separately in our own country to preserve Buddhism. There are divisions and we need to build a platform like The World Fellowship of Buddhists (The WFB) to bring all schools of Buddhism under one umbrella. There is another word, “Dhammaduta” that appeared in the 5th century BCE and it was alien to most Western scholars. It means to spread Buddhism everywhere in solidarity. Today, we have the three schools of Buddhism - Theravada, Mahayana and Vajrayana, which can simply mean cleaning of the mind, compassion and wisdom respectively.

Fake Buddhism also poised other challenges to the religion. They created a problem with the world by taking some aspects of Buddhism into their own teaching and labelled them as Buddhism. For Buddhism to be sustainable, we must hold it in its own firm ground. The Buddhist symbol, the Dhammacakra is the turning of the wheel of Dharma perpetually. It carries unmistakable strength. Buddhism is still relevant and active to solve people’s problems in the next millennium. We may invite people from other religions to learn the ABC of Buddhism. It is a philosophy of Awakening, Balance (Sustaining) and Compassion.

How does Buddhism face challenges beyond itself? There are great values of Buddhism for the con-

temporary world. The doctrine and practice that Buddhism offered such as equality, fraternity and democracy are advocated by modern society. The Dharma is also in line with the trend of human development and scientific exploration. The advance of technology has led to the discovery of more Buddhist insights. The Buddhist scripture is huge as compared to other religions. It poses a big challenge to people that are nowadays busy with their working life. The other problem is the expansive propagation and language barrier and the lack of human resources and multilingual monastics to propagate the Dharma. Buddhism is also in line with solving contemporary social problems and contradictions. The world needs Dharma to bring peace and to address environmental issues. However, there are too many challenges for the potential of Buddhism. We must start thinking of what we can do about it.

The census of Buddhists population of the world as compared to other religions shows that Buddhism is declining. According to the report by the Pew Research Center, the global Buddhists population of the year 2050 will be the same size as it was in 2010. With the exception of Buddhists, all the major religious groups of the world are expected to increase in number by the year 2050. Buddhists are projected to decline by 7% from nearly 500 million to about 462 million in the year 2060. Should we be concerned about numbers or does it matter if Buddhism continues to exist? Alternatively, is it just enough for people to learn the Dharma and benefit from it? The challenge to Buddhism now is how Buddhism will disappear. Will it be displaced by other religions? Will it replace with pseudo Buddhism or even abandoned by Buddhists.

The problems Buddhism is facing are not new. Whenever there is the distortion of Buddhism and the Dharma, the solution for us is to increase Dharma solidarity and to establish right view. The support within the Buddhist community is very important. There is a view that traditional Buddhism program has no appeal especially to the younger generation. We may want to change the approach, but we must be careful. There is also the problem of disconnection between members especially with the lack of support between members and temples. This problem cannot be solved easily and we must start with knowing our members. We may even fear the loss of members and it is here that we need collaboration between Buddhist organisations. Do the problems affect us if Buddhism continues to exist? It does matter if in future, Buddha images are not found in temples to inspire practice of cultivating pure thoughts for society; but in buildings and to be forgotten as historical relics.

In ancient India, the people and their beliefs were more complex. They believed in rites. When the Buddha was around, he discarded all that. This simple approach attracted many people, including the kings that allowed Buddhism to grow. When we looked at Buddhism that is taught today, it is full of ceremony. Nowadays, people are more educated. We should approach the Dharma in a simple manner. Buddhism will not attract people if they could not understand certain practice such as chanting. We understand that Buddhist rites and ceremonies are very rich and we would not advocate eradicating it. Perhaps, we should repackage it at a later stage for a better, deeper understanding.

We should teach in a language that everyone could understand. There are three areas of approach. They are simplifying, emphasis on practical applications in social experience and lastly to practice meditation. We may simplify the Dharma so that they can become more effective and easily understood by the majority of the people. Simplicity is the way that can lead one to enlightenment. We can teach Buddhist stories in simple language. For beginners in Buddhism, they will be shocked to see many rites and ceremonies. Therefore, it is important to demystify Buddhism for beginners. Our experience from the five senses is

important. The known is the experience. The teacher can use expedient means to teach students that may even motivate them to learn more about Buddhism. Mindfulness is important because through meditation, one can become enlightened. It is an excellent way to introduce them to the Dharma. The people will come and enjoy learning the Dharma. We can also make use of technology, songs and story base to disseminate the Dharma.

The need for a calm and compassionate mind is important. There is discontent, conflict and unhappiness as the world is brought up in confusion. It is time we need cultivation. The challenges facing Buddhism can be personal, external and ideological. These are alienation, family and relationship stresses and high work demands. Other challenges such as poverty, globalisation, discrimination, environmental mismanagement, misinformation and indoctrination by the internet are not new.

What is the root of the problem? The challenges to problems are ultimately mind-made. They are spun out from the mind that is caught in greed, hatred and delusion. The root of the problem is the misguided mind. We can address these challenges with the cultivation of morality, concentration and wisdom. The application of a discerning mind, guided by compassion and wisdom may provide the holistic approach.

When sharing the Dharma, we should highlight the relevant of the Dharma by creatively communicating the Dharma. On the personal level, this is the positive transformation to personal well-being and ultimately to enlightened being. On the global level, this is the vision of ethical and compassionate humanity or pure land on earth. Science is also a good partner with Buddhism in addressing the demands of the new millennium. We can also share the peaceful and joyful Dharma such as the seven factors of enlightenment. These are mindfulness, discernment, energy, joy, tranquillity, concentration and equanimity. We may even broaden the network of Buddhist fellowship and favourable environment for engaging with the Dharma. This can be done by extending the supportive metta-charged fellowship and spiritual communities to cater to the need of the segregated small family social environment. The network can also provide the platform to reach out and share the Dharma.

What are the development and characteristics of Theravada and Mahayana Buddhism? What are the differences and similarities between them? The differences are lineage, language, teachings and form. There are practices that differ but the end goal is to cut across lineage and taking the Triple Gem as our common refuge. The other problems are the idolisation of a teacher, sectarian teaching and isolation. One of the main solutions is to take the Buddha as our teacher, the Dharma as our teachings and the Sangha as our guide. In all Buddhist traditions, the focus is on helping sentient beings. The different lineages are more like medicine and vehicle. Our goal is to end suffering. The lineages offer different approaches that are suited for individuals with different affinity and inclinations. The focus is on the Dharma and not on the method it is delivered. The Theravada and Mahayana tradition also stressed on the importance of meditation. Both are adapted to cultural differences.

The term, meditation means the cultivation of the mind. The nearest Pali or Sanskrit terms that corresponds to this is the word, citta-bhavana. In Buddhist tradition, the cultivation of the mind is usually presented in terms of two different but complementary aspects. They are namely “calm” and “insight”. The aim of calming meditation is to enter into deep “concentration” (samadhi) while the aim of “insight” meditation is to arrive at “wisdom” (prajna). We have Upatissa’s Vimuttimagga (path of freedom) which gives us 38 aspects of meditation and we have Buddhagosa’s Visuddhimagga, which gives us 40 aspects of meditation. Some of the

objects of calming meditation are the ten devices, four formless, the fifth, sixth, seventh and eighth jhana. Some of the obstacles to calming meditation are five hindrances, sensual desire, ill will, tiredness & sleepiness, excitement & depression, and doubt. There are also different schools of meditation in Mahayana Buddhism. They are the Sanlun, Fa Hsiang, Pure Land and Tiantai Buddhism. The Pure Land School emphasis on the practice of "nianfo" They usually mean "mindful recollection of the Buddha" It also means "the recollection or the bearing in mind of the attributes of a Buddha". The Tiantai school of Buddhism emphasises samatha and vipassana meditation.

How are we going to practise Buddhism in this modern age? There are thousands of discourses taught by the Buddha. In ancient times, many people learned by memory using the oral tradition. Today we have every opportunity to learn. One can be a doctorate in Buddhist teachings. They give lecture but not practicing. Therefore, when a devoted Buddhist faces difficulty, he may not know how to handle the problem. Beliefs and devotion are also not important in Buddhism, as we do not consider the Buddha as a God. It does not help in salvation. Nowadays, it is difficult to learn and practise Buddhism because many things attract us. We have fast moving life-style. As life is competitive, we may have created serious problem. Therefore, we need Buddhism today. Everybody has stress and it is suffering. Anger should not overcome us. Let it come, watch it and conquer it. When practicing Buddhism, we can obtain beautiful results, and overcome stress. We need metta (love without attachment), karuna (compassion) and simplicity joy (being happy about people success).

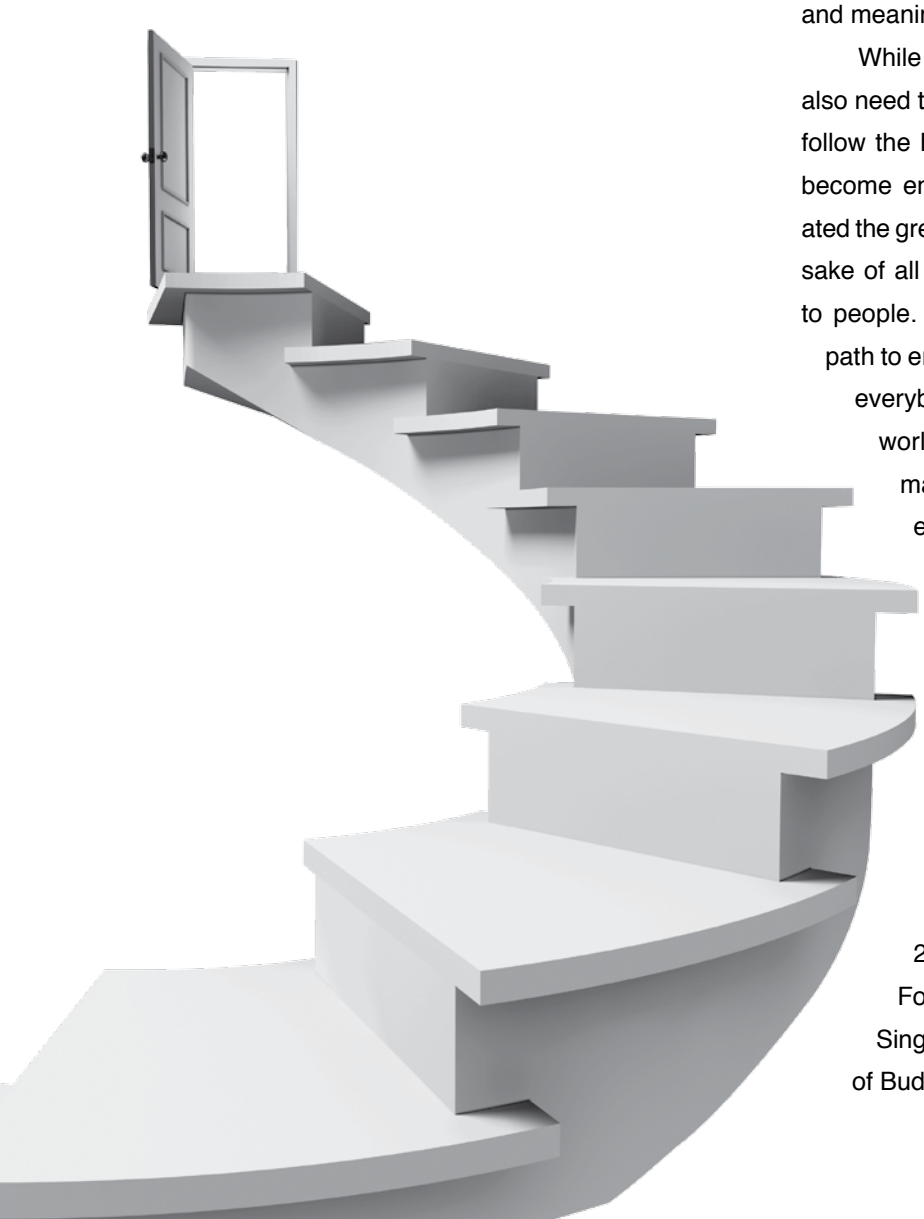
Buddhism is also developing slowing in Western countries. However, the needs are different. Buddhist characteristics such as "come to see", cause and effect, responsibility, "open to questions" and interdependence attracted many Westerners. Other traditional religions impose fear on people. Some Buddhist monks in America conducted meditation services and visited the homeless non-Buddhist for a nice friendly conversation. The approach is different. There are meditation program in prisons, schools and hospitals. There is also a need to train local people to work in the various places. For some Westerner, it is advisable that we do not emphasis on ritual, chanting, devotional activities, merit-making or doctrinal studies. We need to tell people that this is traditional Buddhism, but do emphasis on mindfulness. How can be we move forward? We need to have understanding and unity. It is also good to discuss non-Buddhist practises. As a Buddhist, we must learn to accept and appreciate and it is important that we must help to promote the Buddhist teachings.

There is a huge impact of globalisation on Dharma propagation. The economic globalisation leads to greed. Greed takes centre stage and it is institutional. Greed is also materialism. The Dharma of non-greed, non-hatred and non-delusion is important. The characteristics of globalisation are excessive consumerism, uncontrolled wastage of resources and instability, There are transnational religious organisation or religion in the business world. It has positive impact. The results are wider Dharma propagation, greater awakening, competition and mutual learning. However, their negative impacts are competition for limited resource, the rise of personality cults and the exploration of resources such as consumerisation. The rise of mega-pseudo-Buddhist cults is also subverting the Dharma. We need to expose them by educating the public on the truth about the Dharma.

Cultural Globalisation such as language, values and lifestyle have an impact on Buddhism. The English language, the common language of the world is not another language of Buddhism. Asians such as Oriental people are quiet by nature. Our food and dressings are also different. We also tend to follow the Western lifestyle of having Christian name. We need to propagate the Dharma by preaching corporate conscience to

corporate leaders to counter greed. The Buddhist institution must practise what is preached. Buddhists also need to take part in Inter-religious dialogue with other religions. It is ideal to preach Dharma to all others and not only to Buddhist alone. For Dharma propagation, it is also useful to have a mastery of important words such as dukka or karma in English. As a Buddhist, we also need to live a wholesome Buddhist lifestyle and have social engagement.

What is meant to be a Buddhist practitioner? What are the positive development and challenge we face as a lay-people? To engage wholeheartedly in Buddhism takes valuable time for meditation, study, service or volunteer work and community. Modern technology, however increasingly dominates our everyday lives in work, education and society. We have the aspirations and ambitions. The progress of modern science and the advance in educational level of many people has a huge impact on the religious beliefs of many people. There is a way to escape the suffering in modern life. Science is trying to explore mindfulness. The Buddhist use of mindfulness stress-reduction program is useful. Many modern educated Buddhists are having demanding jobs, and practices such as mindfulness meditation provide much-needed relief from the pressure in day-to-day life. We have the desire to lead a less stressful and meaningful life.



While we concentrate on our own liberation, we also need the spirit of having the Bodhisattva vows to follow the Buddha's example and help everybody to become enlightened. A Bodhisattva-aspirant generated the great aspiration to attain enlightenment for the sake of all sentient beings by actively giving service to people. The choice of us is either we follow the path to end our sufferings or to end the sufferings of everybody. With globalisation and fast changing world, people are becoming intolerant, more materialistic, egoistic and individualistic than ever before. Time is on our side as there is a growing need for us to act immediately. This is important for Buddhism to progress and flourish beyond the new millennium.¾

(Note: This article is written based on the views and ideas of all the Dharma Speakers in "International Forum on Buddhism in the New Millennium" held at Mandarin Orchard Hotel, from 14 Dec 2017 to 15 Dec 2017. This International Forum was organised by The Buddhist Union, Singapore together with The World Fellowship of Buddhists.)

汉语对佛教常用语的翻译方法

■ 王春华 ■

汉语是世界上历史悠久、高度发展的语言之一，词汇的丰富性是其它语言所罕见的。由于汉族人民和各民族在文化上的交流和语言上的融合，吸收了许多其它各民族语言的成分，汉语当中有很多词汇并非中华本土文化所固有的。他们当中就有相当一部分与佛教文化有着密不可分的关系。佛经里的文字都是印度的巴利文和梵文，两种语言对中国人来说很陌生，所以佛经里的语言被翻译成汉语产生了新的词汇。由于汉语跟佛教语言巴利文、梵文有很大的差异，因此，译者采用不同的方式来翻译佛经，这也就影响了汉语词汇并产生了很多新词。

1. 音译法

刹那

佛教词语，指一个心念起动的时间，是古印度最小的时间词语，本来指女人纺织衣服的时间，后来指短时间。此外，一刹那也代表现在，前刹那代表过去，后刹那代表未来。在《大藏法数曰》出现：“一念中有九十刹那，一刹那中有九百生灭”。在现代汉语里，“刹那”用来表示时间短、一念之间、一瞬间，瞬间，一下子。却没有代表过去和未来。例如：投出去的那刹那，我就知道球会进去。再例如：给我一刹的拥抱，我就满足了。

沙弥

是佛教中对年龄不足20岁，或其他初级出家男子的称呼。沙弥是梵语，意为勤策男，言其当勤受比丘的策励；又有息慈之义，谓当息恶行慈。其地位低于比丘。根据巴利文经典记载，最早的沙弥是释迦牟尼的儿子罗喉罗。因为他出家时只有7岁，而不满20岁者不得受具足戒，所以释迎牟尼让他以沙弥的身份修行。

阎罗

佛教用来称呼在地狱中监守和管理犯人的“阎王”。在中国的古代，该词用来比喻公平正直的人员。而在现代汉语中，该词除了可以表示地狱的神仙外，还用来比喻人特别凶，特别厉害。例如：你的表情太瘆人了，像阎王一样恐怖。

佛经中的巴利文和梵文所要表述的概念很难用汉语词汇表达，所以译经者直接借用原文语言的音与意，以汉字作记音符号来记录下来。因此汉语里有一些的佛教词语是音译词，而且，其中有些词语在汉语发展过程中逐渐转化为常用语。

2. 意译法

方便

佛教词语，“十波汉密之一”。指用伶俐的方式来进行教育，使人们领悟佛法的真义。在佛经的经论中常作名词。在《维摩经-法供养品》出现：“以方便力，为诸众生分别解说，显示分明”。在现代汉语中，“方便”是指“便利的”、“帮忙”、“适宜的”、“大小便”、“机会”、“舒适”等。例如：这里说不太方便，我们回去再说。(这

里的“方便”表示适宜的意思)，再例如：这新店开了以后，对附近的人们方便了，不用去那么远的超市。(这里的“方便”表示便利的意思)，又例如：乙；你什么时候去看望他？，好久没见了耶！甲；不一定，看方便吧！(这里的“方便”表示机会的意思)。

习气

汉语“习气”指因烦恼而产生的不好习惯。佛教教义里的“习气”是指由于人的思想或行为有烦恼所以生气，产生了人心理的习惯、习性、气分、残习、余习等。另外习气比喻虽然烦恼都消失了，但是还仍然有习惯气，就如同放香料的盒子没有了香料仍然散发香气一样。习气分为三种：1.名言习气，2.我执习气，3.有支习气(异熟习气)。在《华严经-普贤行愿品》出现：“摧伏众魔及诸外道，灭除一切烦恼习气，入菩萨地，近如来地”。现代汉语里的“习气”是指不好的习惯在思想、工作和生活等方面表现出不好的态度或行为。比如：每个人都有自己习气的一面。

佛教词语通过意译方法进入汉语词汇后，随着语言发展，佛教意译词有的产生了引申义，有的成为常用词汇。

3. 梵汉合璧法

宝塔

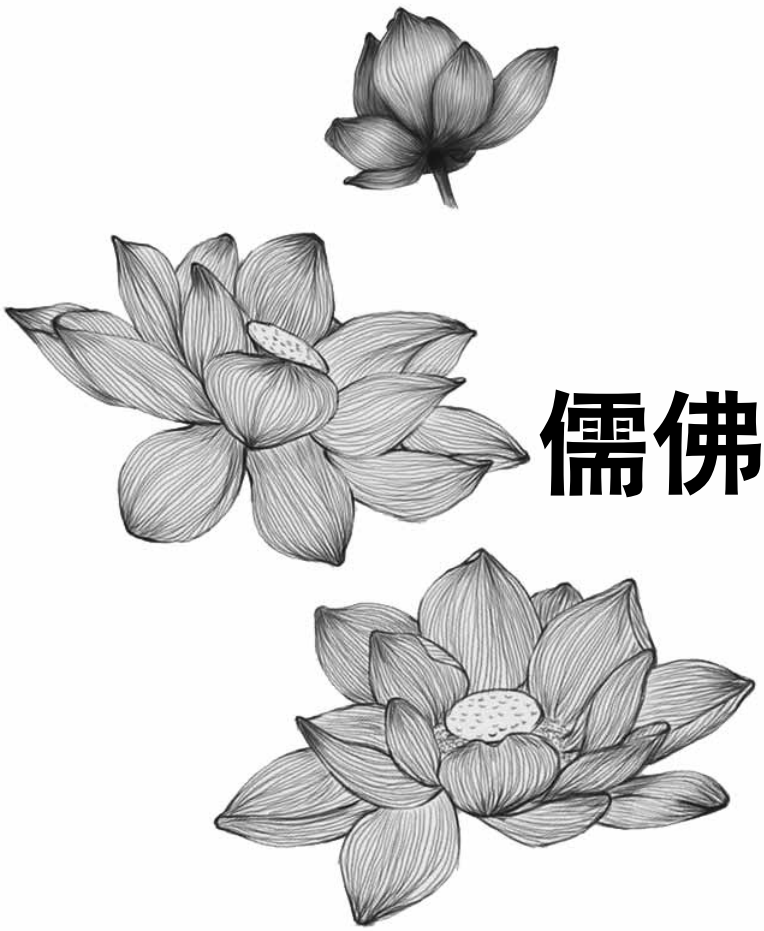
“宝”是汉语，指珍贵的东西。“塔”是梵文佛教语言塔婆的简称。在魏晋以前人们将塔婆音译成翠堵坡，后来因为佛祖去世，翠堵坡被赋予了特别的意义。随着佛教的转播和发展，翠堵坡被简化或者被改译成塔。‘塔’慢慢的融合汉语词汇，也成了汉语的常用语。“宝塔”以前指佛塔的美好奇妙，后来指佛教徒藏僧人死后舍利的地方

忏悔

“忏”是梵文佛教语言“忏摩”的简称，意思是“忍”。意思是指知道自己做错了，所以求别人原谅自己犯的过错。另外，也指佛教、道教背诵的一种经文。“悔”是汉语，意思是自己做错了事情，心里很懊悔。“忏悔”佛教语言。“悔”是后悔，向佛陀、菩萨、大僧坦白自己做错的事，目的是为了寻得原谅与解脱。在佛教中“忏悔”指佛教规则，每半年出家的佛教徒要集合背诵戒律，目的是为了给破戒者悔改的机会，后来成为悔罪祈福的一种宗教仪式。

梵汉合璧词是音义兼备：一半音译、一半意译，这种词语反映了汉语在吸收外来语中“半音半意”的造词方法。汉语的特点是，大部分的汉语语素是单音节，由于单音节语素能独立成词，语素和语素也能合成一个词，汉语单音节词：一个字一个音的特点，而梵语是拼音的多音节语系。因为有一部分的佛教词语不能采用上述的两种方法来翻译，所以译经者就把梵文的佛教音译的词音简化的单音词来加上汉语表意的单音词成为新词语，这种词语我们把它称为梵汉合璧词。

通过以上分析可知，佛教词语进入汉语词汇的不同途径的方法，可以分为三种类；第一是通过音译法，以佛教词语同音同意为主，为汉语产生了音译词。第二是通过意译法，以佛教词语的意义为主，而自己创造新词，为汉语产生意译词。第三是通过梵汉合璧法，以音义兼备为主，一个表音、一个表义的词语，为汉语产生梵汉合璧词。



儒佛“中道”浅析

■ 汪文忠 ■

“中道”是一个历史悠久的词，最早出现在《论语·雍也》中：“力不足者，中道而废。”表示是中途、半途的意思，随后又引申出道路中央的意义。此后这两个意义作为中道一词最简单而基础的意义，几千年来一直为人们使用。但在更多的场合中，它有一个更为重要的含义，即“中正之道”，也可以说是“中庸之道”。佛教传入中国后，僧人们在翻译佛经时，使用了“中道”一词来表示佛教的核心教义。但在佛学里，不同时期的中道有不同的含义，这一点与儒家不同。在阿含经中，中道指八正道；在部派佛教而言，中道是远离断、常之二见；到了大乘中观派，以远离一切执着、分别而无所得者为中道。

一、儒家中道简述

在儒家领域里，中道就等于中庸。儒家的中道源起很早，具体的发源时间尚不能确定。在孔子与孟子自己看来，中道的思想是来自于先代的圣王们，即尧、舜、禹，然后一脉相承至于商汤、文王、武王、周公，再至于孔、孟。现存《尚书》中虽有《尧典》《皋陶谟》《禹贡》三篇记载三代之事，但有越来越多的证据表明现存《尚书》大多篇目属于伪书，这三篇也不例外，并非三代文献。所以被孔孟推崇的尧舜等人都没有任何理论著作传世，说他们中的某一个创造了中道思想，尚无直接证据。依据史料记载，他们可能做了符合中道的事情，但理论与符合理论的行为是两回事，不能混为一谈。

2008年，清华大学收藏了一批战国竹简，被称为“清华简”，上面记载了诸多流传至战国时期的古老文献。其中有一篇《保训》，据考证是周文王临终前留给继承人（即后来的周武王）的遗言。此篇的主要内容就是文王举出舜获得“中”之后受到尧的赞赏并继承君位的例子，来教导武王要恭敬执中。依据《保训》一篇，中

道思想的起源至少可以前推至周文王时代，不可谓不古老。

《论语·雍也》：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣！”现存的《论语》全文中，提到中庸的只有这一处。另有《论语·子路》：“不得中行而与之，必也狷狂乎！”行者道也，中行即中道。孔子虽然没有详细解释何为中庸，但在他生活的年代，中与庸是有其固有意义的。文字学研究表明，在先秦时期，中即中正，即恰当，即有度；庸同用，“中庸”即“执中”、“用中”。

《中庸》一篇，相传为孔子之孙子思所作，并传授给了孟子。儒家的价值观是仁，中庸则是实现仁的方法。这一篇详细阐述了“中”的标准，具体说来，包括五达道、三达德、九经、慎独自修、忠恕宽容、至诚尽性等。总的来说，《中庸》告诉人们为人处世、行事举措时要遵循有度恰当的标准，这个标准是所有人共有的标准，它本身就不会对谁特别有利或不利。并且，无论遭遇什么险难、受到什么诱惑都不应当抛弃这样的标准。

孟子被尊为继孔子之后儒家的“亚圣”，其思想大多源出孔子。因为时代背景的不同，二人风格有异，但在中道思想上是相同的。孔子言中庸，孟子则称之为中道。《孟子·尽心上》：“执中为近之，执中无权，犹执一也。”意思是说行中道是好的，但死守最中间不知权变的行为，等同于偏向一方。此后的荀子更是反复强调中道，既主执中又言权变：“临事接民，而以义变应，宽裕而多容，恭敬以先之，政之始也。然后中和察断以辅之，政之隆也。”（《荀子·致士》）

汉代以后的学者们都喜爱对先秦典籍作注作疏。《中庸章句》中记载程颐的解释说：“不偏之谓中，不易之谓庸。”中的意义没有变化，庸则被解释为不变。朱熹解释孔子的中庸为：“中者，无过无不及之名也。庸，平常也。”平常不是平凡、常见之类的意义，同样是指不变，在各种时候都不背离中道。他再次重申了不偏不倚和不变的原则。这就是说，中庸就是不偏不倚，坚持自己的道不改变。

综上所述，中道是一个详细的、可操作的道德标准。历代的儒家学者对中道多有阐发，究其根本，都没有超出不偏不倚与坚守的范围。它不是教人一有情绪就发泄出来，不是彻底抛弃七情六欲，也不是死死站在发泄与摒弃的正中间，而是在恰当的时候做恰当的事。它常常与节、度等词联系在一起，要求“中节”、“适度”。正中间合适的时候当然坚持，稍偏一些的道路合适的时候就不会也不应当死守正中。

二、佛学中道简析

在佛学典籍里，“中道”是由梵文词语madhyama^-pratipad翻译而来的，表示的是佛教的核心教义之一。佛学理论有发展变化的过程，不同的发展时期，“中道”指代的具体内容也有所不同。早期的佛教，中道含义较为简单，即修行的正确道路，在阿含经中具体指八正道，在部派佛教时期指远离断、常二见。到了大乘佛教兴盛时期，中道被反复强调，在对诸多问题的理解、看法上都要持守中道，即不能执着一边，而是须将绝对对立的两边一起否认。

几部阿含经是原始佛典的结集，交代了许多佛教的基础教义，其中修行的目的是获得涅槃解脱。八正道就是通向涅槃解脱的正确途径，具体为正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八种。简单说来，正见就是认可佛学的理论认为它们是正确的；正思惟就是不要有错误的观念；正语就是不要乱说话；正业就是不能杀生不能偷窃；正命就是生活所需的各种必须品应当求之有道；正精进即努力修行善法，修得不够好的要精进；正念是牢牢记得各种法所包含的内容不忘记；正定则是抛弃外道诸法，逐级进步，依次修成初禅、二禅、三禅乃至四禅。要修行有成，不是从八种里选一种，而是要同时具备八种。

释迦牟尼在时，所有僧人都听从他的教导；他灭度后，僧人们在诸多问题的看法上产生分歧，而又不再有佛陀能为他们解答。因此，僧团依据看法不同，经历数次分裂，先后产生了大众部、说一切有部、犊子部等二十（一说十八）个不同的派别，这就是部派佛教时期。部派佛教时期，对中道的解说非常简短，主要见于说一切有部的《阿毗达磨大毗婆沙论》和《成实论》。《大

毗婆沙论》卷七十七：“而执断常乖于中道……非断非常契于中道。”这就是说，在说一切有部这里，中道就是远离断见和常见。

断见与常见共称二见，时常对称并举，是两种相对立但都被佛学否定的看法。断见又称断灭论，即认为世界和我只在我活着的时候有意义，死了就什么都没有了。常见即主张世界是常住不变的，人类之自我不灭，人类死后自我亦不消灭，且能再生而再以现状相续。举点简单的例子，认为没有轮回、没有因果报应，就属于断见；而灵魂不灭的看法则属于常见。依照佛学的理论，这二者都是错误的，中道即远离二见。佛学认为依现世所造的善恶之业，而于未来招受种种的苦乐果报。现世所做之事会形成种子潜藏在阿赖耶识中，将来条件具备时种子会现行，这个“将来”可能是这一世也可能是来世，就看因缘何时具备。因此，断见的人死即断灭、根本没有来世是不正确的。同时，有轮回与一般人认知的灵魂不灭是两回事。在佛学看来，轮回的是阿赖耶识及其中涵藏的种子，种子不等于记忆；万法皆因缘所生，这一世的这个人和下一世的这个人绝不能说是相同的人。部派佛教的教义纷繁复杂，但对中道的解说却异常简单，只有远离断常二见这一种。

在史学家们看来，佛教是经历了释迦牟尼的原始教义、纷繁复杂的部派教义、龙树的大乘教义等几个发展阶段，大乘佛法的出现是较晚的。而在佛教内部，普遍观点是佛陀所说的就是大乘佛法，这是佛教的根本法，只是许多人智慧不足，无法准确理解，才有小乘等学说出现。有鉴于此，我将尤其重视中道的这一时期称为大乘的兴盛时代，暂时放弃探究它的源起。在大乘佛教教义里，中道被反复阐述，其含义在部派佛教的基础上大为深化。龙树《中论》卷一：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出；能说是因缘，善灭诸戏论；我稽首礼佛，诸说中第一。”直接将中道抬到了第一的地位。大乘教义里的中道仍然保留了远离断常二见的含义，并增添了许多其他内容。如龙树所说，非生非灭、非一非异、非来非出，都成了中道所涵括的意义。不止于此，《大乘起信论》还说：“应知真如非有相、非无相、非有无相、非非有无相、非一相、非异相、非一异相、非非一异相。”类似这样亦有亦无、非有非无的说法在佛学中非常普遍。

在一般人看来，生灭、一异、有无等许多概念是绝对对立的，根本没有办法找到它们的中间道路，也没有可与之并列的第三种状态。而大乘的中道，特殊之处恰恰在于将二者同时否定。即使是这种绝对对立的概念，仍然不可以偏执于其中任意一边。去掉脑中根深蒂固的世俗观念，理解缘起性空，即是中道。《中论》卷四：“众因缘生法，我说即是无。亦为是假名，亦是中道义。”这样才有可能得到佛教所追寻的真如。

三、儒佛中道辨析

无论是儒家还是佛学，中道都是一个重要概念。二者皆以中道为名，意义上有不少相似之处，同时也有诸多容易混淆误解的细微差异。

在相似方面，它们都要求不偏向任意一边。儒佛两家都一样地排斥极端，无论走向哪个极端都是不可取的。儒家的中道是人们为人处世的准则，佛学原始教义的中道是人们修行以获得解脱的准则。

差异方面，首先，儒家看重的是“度”，不同的情况会有不同的“度”，恰当地把握了最合适的程度当然最好，稍微偏了一点点也不是什么大事，不会被谴责。如同走在大路上，道路正中央最为合适的话，稍微偏左一点或者偏右一点也都是可行的。大乘佛学的中道则完全不适用这个比喻。佛学的中道没有“度”可言，它超脱于世俗对各种概念的理解认知。如果一定要类比的话，大约可以说，你走在大路上，觉得自己要么向前走要么向后走，不可能既向前又向后；而佛学的中道告诉你，路根本不是长这样的，其实根本没有前后两个方向，连道路都不一定存在。

第二，数千年来，儒家的中道含义都没有多大的变化。佛学里，原始教义的中道是指示了修行的准则，大乘佛学的中道则强调非常非断、非一非异等等与世俗看法不同的理论，同时仍隐含着修行准则的意义——想要修行精进，就不可执着于世间诸法。

本刊征稿简约

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

APPEAL FOR ARTICLES

1. Invitations extended to Sanghas and lay Buddhists, both locally and overseas for articles to be published in our magazine.
2. Articles pertaining to Dharma or propagating the right thoughts and views of the Buddhist are most welcomed.
3. Our objectives are to promote Buddhism and purify the mind amongst the society. Hence, articles involving personal conflicts and political issues would not be accepted.
4. The writer is liable for the content of the article written.
5. Any article which has been submitted to more than one publisher or been published previously has to be specified explicitly.
6. In general, we prefer articles within 3,000 words.
7. Although pen-name is permitted for publication, we require the name, address and if possible, the phone number of the writer for recording purposes.
8. The editorial committee reserves the right to amend, delete or alter. Any article which permits no alteration has to be specified.
9. A token fee would be rewarded to each article published with the exception of messages delivered or articles published previously. Kindly state in advance if payment is to be declined.

参禅用功指要
——以《超脱真铨》为例

■ 常静 ■

学佛修道，参禅打七是修行的最上乘禅。如果不从参禅打七入手修行，不是落入人天二乘，就会落入魔王外道。不从参禅入手修行，修行往往会走入邪路。因此，古往今来的禅林大德，都主张通过坐禅习定明见自性，得大智慧。在如今的末法时代，“非参禅无以止妄，妄缘既息，定久澄清，水清月现，不待修止而慧光自发。”慧光发现之后，触途皆明，不被尘劳杂妄羁缚，即是解脱。参禅是末法时代禅门修行者最主要的修行方法。民国年间流行的《超脱真铨》一书中，详细讲述了参禅做工夫的具体修学方法。书中指出，参禅者若能在参禅过程中深入领悟，并正确运用这些修学方法，就证入三摩地，超越生死，入佛知见。

一、要看得破

参禅本来是为了了道。若能了道就能知道生从何来，死归何处，不被尘梦幻相，富贵钱财，一切因缘假相所迷惑。所谓了道，就是要了脱生死。要了脱生死，就要参禅做工夫。参禅做工夫的基本方法，首先是要看得破。要看得世界身心都是假的，是四大五蕴和合而成的。既然能

够看破世界身心，又要能放得下世界身心。如果放不下，说明还没有看破。若真能看破，自然就能放得下。书中云：“但尽凡情，别无圣解。参禅不能醒发者，无他。只为一切凡情还在心上打搅扰。”参禅者不仅要放下世界身心，还应当放下并且远离凡情。自由放下凡情，不被凡情所束缚，才能离道更近。

如果一个人能够将世界上一切俗情，并自己无始劫以来的无明、烦恼、习气，尽底掀翻，不留毫末，单单一个话头，现前所谓放下便安，别无他法。参禅者若能如此万缘放下，专注参禅，管保参禅克日成功。

二、要起疑情

起疑情是参禅过程中的重要一环。本书中也指出，参禅要起疑情。禅门常说，大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。参禅不需要另外生起疑情。疑情总在参究话头时自然生起。比如“父母未生以前，如何是本来面目？”“如何是”三个字就是疑情。“念佛的是谁？”“是谁”二字，即是疑情。“不是心不是佛，不是物，毕竟是个什么？”其中“毕竟是个什么”就是疑情。如今的参禅之人，动不动就说疑情生不起来。他们不知道，不是疑情生不起来，而是参禅之人不肯疑话头。话头现前，疑情自然显现。话头亲切，疑情自然亲切。一旦参到疑情打破，自然就能了脱生死。

三、要将“死”字贴在头上

书中认为，参禅的人，应当时时刻刻将“死”字贴在额头上。“死”就是无常，修禅之人常念“死”，厌离娑婆，欣求极乐的心才更真切。修禅之人常想到死无定期，修行才会更加勇猛精进。

参禅之人，昼夜六时，只知道有个话头要参究。壁立千仞，外事百不知百不晓。只如大死之人，心中只有口气相似。工夫到此，才与参禅宗旨相应。

四、要从动中做出，方为实得

参禅之人要从动中做出，方为真实有所得。参禅者在行路时，便问这个拖死尸走的人是谁；坐着时，便问这个拖着死尸坐着的人是谁；站着时，便问拖着死尸站着的人是谁；睡卧时，便问这个拖着死尸睡着的人是谁。乃至穿衣吃饭、上殿过堂、出做入息、屙屎放尿，以及风动云飞、水流花放、鸟鸣兽走，无一不是究竟话头处。动中得个入处，方得自在。如果是爱静恶动，不用说没功夫，纵然有些得力处，触境便破了，了没交涉。

参禅做工夫，全要如鸡群中，鹤立劲挺，不顺人情。若是怕人说个不好，工夫反会做得不好。

五、不愁不活，只愁不死

一般的谈禅之人，经常会说某人工夫做死了。这个人本来业识茫茫，无本可据，不值得与他论议。殊不知，何曾死来，果然能够死到至极处，未有不活者。天地之道，阴极转阳。就好像三冬冷到极处，自然春阳来复。因此，工夫做死之人，往往死到极处，自然有个悟入处。

六、话头疑情辊作一团

参禅者在参禅时，要身内外话头、疑情辊作一团。也就是在参话头时要生起疑情，生疑情时更要咬紧话头。当话头、疑情融为一体，分拆不开时，就仰不知天，俯不知地。行不知行，坐不知坐。千人万人之中，如入无人之境。功夫到此，方有少许相应分。

七、要如猫捕鼠

参禅用功要如猫子捕捉老鼠，睁开两眼，四蹄坚撑，只要捕捉老鼠到口。纵有人物在旁，也无暇顾及，只是一心专注老鼠的动向，待时机已到，一把抓住。

参禅也是这样，只是愤然要明了此事。纵然八苦交煎于前，也无暇顾及，只要究明生死大

事。一旦参禅者心有别念，就会空费力气，一事无成。

八、要在本体上做工夫

参禅之人，要在本体上下工夫，方才与自己有益。不可在古人公案、言句上揪着不放，参究卜度，妄加解释。纵然一一领略得，终是贫人数他宝，与自己没有丝毫交涉。何况古人一言半句，如大火聚，靠近就会燎却面门，触之则丧身失命，哪里有你卜度解释的分。参禅者一旦涉及到思维，便与古人公案大相左了。于自己本体上，没有一毫末的益处。只有在本体上参究，才能见自本性。

九、要离心意识

参禅做工夫，要离心意识来参究。一旦参究工夫成熟，忽然之间言语道断，心行处绝，即得亲见本来面目。若是心意识卜度算计，终是业识茫茫，无本可据。纵然有点悟处，不过光影门头事。昭昭灵灵，对于本来面目，了无交涉。所以，迦叶尊者灭除意根，得佛正传。

十、全在心源体上参究

参禅若要得真实工夫，应当全在心源体上参究。不可寻言逐句，如果只是口头记问，不但于参禅无益，反而成为参究的障碍。书中指出，“如今的参禅之人，不在心源真实上参究，全在眼耳参禅。平时看了一些公案，听了一些言句，便当宗乘，自以为是。忽然遇到作家一锥，不觉失其所守。”很多参禅者，总是一开始没有遇到作家，到老翻成古董。神秀大师云：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”黄檗禅师云：“尘劳迥脱事非常，紧把绳头做一场。不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这两首偈语最亲切，可作为参禅者参究指导。学人时时提撕警策，工夫自然做得上。

十一、心要真切

参禅用功心要真切。心不真切，就会懈怠放逸。参禅者一旦懈怠放逸，则道业无成。如果用心真切，一切魔障都不会生起。若如此，则不愁大事不明，不愁生死不了，不愁不到古人田地。话头如金刚王宝剑，凡遇到内外魔境、佛境，但提起话头一截，则内外佛境、魔境全消。因此，参禅人的一个话头，便是了生死、出三界，继往开来，光前裕后，一绝大本领，当拳拳服膺，不使失去。

十二、要打成一片

参禅用功要打成一片，不可须臾间断，才是真工夫。真正参禅修定之人，如火烧眉毛，如救头燃。又如一人与万人敌，觑面不容眨眼。时时处处，谨慎对待，一心参究，方能渐入佳境。若如此，则能成大器，裕后光前。

十三、全仗觉照之力

参禅做工夫，全仗觉照之力，时时检点看工夫得力不得力。若不得力，要看病根在什么处。识得病根，便与一刀两断。得力处，看敌得生死，敌不得生死。悟后重疑，更加精进。一回觉照，一回精进，自然倒断，得大安乐。

十四、要行解相应

参禅做工夫要行解相应。行就是参禅的修行实践，解是对参究方法的悟解。修行人只有行解相应，修行才能如车之两轮，齐头并进。若只重视行，或者只重视解，就如失去车之一轮，难以前行。《楞严经》云：“虽有多闻，若不修行，与不闻等。如人说食，终不得饱。”日用动静语默之间，时时检点，看相应不相应。若行解相应，方为正知正见。若是行解不相应，终是邪解。须加践履，笃实之功，决定要求行解相应。如是则解有一分，行有十分，方是笃实履践之道。

十五、要真心发现

参禅做功夫要真心发现。真心共有五种。第一要发大勇猛心，痛念生死，如处火宅，如在水中，极欲跳出。第二要发大信心。要相信自心即佛，一切万法，悉本吾心。第三要发大惭愧心。彼为圣贤，我亦当尔。但现在为什么彼为圣贤，我却为反复。一想起来，真正可羞可耻。第四要起真疑情。单提话头，不生起二念，废寝忘食，如愚如鲁，疑团不破，誓不干休。第五要得大悟门。与佛齐眉，一知半解，全没交涉。不见十地菩萨说法如云如雨，终未指出向上关棙子。有以上五种真心发现，不愁生死不了，不愁不到佛祖地位，不愁不悟向上一著故。三乘胆颤，十地魂惊。凡愚岂可不发勇猛，速求出此无量火宅。

十六、不可一刻失正念

参禅做工夫不可一刻忘失正念。所谓正念，即如实忆念诸法之性相而不忘失。若能做到一相无相，是名正念。《法华经》云:“唯此一事实，余二则非真。”这是正念《金刚经》云:“应无所住而生其心。”这也是正念。《圆觉经》云:“於一切时不起来妄念，於诸妄念亦不息灭，住妄想境不加了知，於无了知，不辨其实。”这也是正念。若人静坐，纯清绝点为禅，失正念。或将妄心遏捺，令妄心不起，如石压草，也为失正念。或如剥芭蕉叶，观想身如虚空，心如墙壁，为落空亡的外道，魂不散的死人，也为失去正念。常存不辜负之心，工夫自然得力。父母生育我，师长剃度我，莫辜负师长父母，天地负载我，日月照临我。莫辜负天地日月，佛祖教诲我，善神默佑我。修禅者切莫辜负佛祖善神。且人身难得，莫辜负人身，人身犹是假我，性灵方是真我。莫辜负自己性灵，斯则一切不辜负。如何保全性灵不辜负，要全空一切相，方才不染不著。否则，尽是妄业，永沉识海受苦。

以上这些关于参禅做功夫过程中应当注重修学的要点，是《超脱真诠》一书中的主要思想观点。现代的参禅之人若能在参禅中善加利用，不仅能保证正确的修学方向，还能收到事半功倍的参禅效果。

万物如镜

■ 洪少霖 ■

人生，本是“也无风雨也无晴”。但太多世俗知识，给了风雨与晴天无数不同定义。

一些人，经历了风雨，便渐渐看开、看懂、看透、看淡。一些人，在风雨中，被浸染得五颜六色，拥有许多偏执、片面，甚至极端的定义。许许多多时候，人们没能做好自己，却四处怪罪他人，怪罪社会，怪罪命运。

当心平气和时，当经历起伏后，当周身宁静了，我渐渐明白一些存在的意义，于是我想要感谢。

感谢空气、阳光、风、水、云、石、铁。空气让我赖以生存，阳光给我温暖，风让我与世界一同呼吸，云让生活多了浪漫与纯真，水使生命多种多样，石让我学习坚强给我稳固与美丽，铁让我生活有更多用具，让文明无限延伸，让物质生活更有趣味。

感谢花儿，感谢树，如果没有花儿与树，世界与生活必苍白许多。它们给予世间太多美好，或温婉，或柔和，或细巧，或精致，它们的存在有许多超乎我想象力，让我的知觉可以变得婀娜多姿、千姿百态、芬芳动人。

感谢眼睛、鼻子、手脚等每一个身体器官，

感谢生命中遇见的每一个人，经历过的每一件事！正因他们，我才明白天大地大，生活有数不清的意境，有无数不同味道可以一一选择与品尝。

它们无限神奇，让我能够与世界万物进行沟通，进行互动，让我能够享受感情，享受物质。

感谢喜欢、信任、支持、鼓励、欣赏、爱我的人，他们让我快乐、欣喜，让我可以放开自己的本性，尽情挥洒内心想法；感谢恨、看轻、伤害、辱骂及对我搬弄是非的人，他们让我明白爱的可贵，明白友谊的珍贵，明白身心健康的重要，明白世界与生活有许多不足，应该更珍惜平静、安宁的每一刻。让我不会轻易再得意忘形，让我懂得小心谨慎，让我知道哪怕一切都失去了，只要还活着，就可以开心快乐。不需任何努力，只需回到原点，放开一切束缚，简单亦美，平淡最真。

感谢生命中遇见的每一个人，经历过的每一件事！正因他们，我才明白天大地大，生活有数不清的意境，有无数不同味道可以一一选择与品尝。

许多时候，他人说我好话，不一定是我真的很好，而是他人修养好，或习惯了圆滑，或有所目的；许多时候，说他人不好，并不一定是他人真的不好，也可能是自己修养不到位、看不透。

由片面而言，世界、生活与人性有太多不足与缺陷，皆有其原因与必然性。并不是想要改变，就能轻易改变。我们无法真正站于对方位置，无法真正拥有对方视角，便难以真正理解对方思想、苦衷以及根深蒂固的成见。无数人，有无数不同思想的狭隘面，难以被认同。

人无完人。遇到错误时，应尝试沟通与改变。不要以仇恨、反感、厌恶、批评的姿态去树立隔阂。不要以先礼后兵，虚假的支持、同意、讨好等自以为是的前奏，以此婉转方式去说服。应以感谢的心去真正发现、证明、认同对方优点并良好的一面。而后，与之共同进一步促进完善，造就更加美好。

人与人之间，须正视自己，才能正视他人。然而，世俗中许多人缺少自知之明，许多人在镜子中看不清自己。因而，他们不愿意放低自己，不愿意感谢万物。他们制造出许许多多困境，将自己困在其中，与社会、与生活、与他人相互束缚。

世界、生活，人与人的交际，如是一面面镜子。你看他们好，自己便好。你看他们不好，自己心境便不好。自己的眼睛与心灵，是一面面镜子，照向他人，他人的回馈其实便是自己的认知、观点与理解。这是自己的真实，并不一定是他人的真实。因而，照见他人，便是照见自己！感谢他人，亦是感谢自己！

拈花组诗

▪ 余宁 ▪

图：唯心

韶光

从山影隔岸凝望，遥遥
念想，织一道浮动的墙
何时，何时透入旖旎梦乡
昙开 一瞬灵光

道不尽千回百转
漂流尘世的网 丝缠

初心殷红着眼
寻觅 山

图：唯心

涯畔

风招摇一杆杆
孤芳顾影
水唱响一阕阕
春姿焰曲
拂尘坚定初心
躬身叮咛
镜花 宁不爱取

图：余宁摄于福泉寺

栀子花

清风路过 落下轻轻
香魂
一缕散，一缕扬
思念
裂一瓣，合一瓣
等候

图：余宁摄于万佛林

风中

山，已然山外
云，飘过云外
跫音袅袅
恭迎禅修的
风
敲
檐下
钟

心，咀嚼一口风
磬，陀尼拂叮咛
一夕圆满
梵音唱
不再摇摆的
今生

人到暮年

■东子■

人到暮年，于独处之中细嚼慢咀五味杂陈的人生，始觉平淡是真，所有的一切过往都随风飘逝，留下的只是淡淡的情愫。

一个人的生命历程犹如四季循环、时序更迭，由天真烂漫、明媚清纯的春，进入到激情燃烧、热力迸放的夏，然后转入瓜熟蒂落、成熟稳练的秋，最后进入静默的冬。一路跋涉，一路拼搏，虽然没有成就大事业，却也是比上不足比下有余，衣食无虞，四肢健全，家人和睦幸福。重负卸去，烦事无多，常在花草间徜徉，在林荫下散步。这时看到许多人在职场上艰辛拼搏的情景，也会暗暗庆幸自己的一生没有波折，此时自有一种淡淡的满足。

岁月的河流流走了青春，流走了人生的许多美好，那一处处的人生风景都已化作随风飘逝的云。正是“经事还谙事，阅人如阅川”，生命的年轮就像静默无言的歌，让人时不时地去回首往事、回溯人生。人生是一条永不回头的河流，从无草稿，也无法修改，更是难以回放、无法重来，失去的就永远失去了，错过的也就永远错过了。曾经的多少迈不过去的坎、多少不可原谅的人，都被岁月的河流稀释了；多少痛心疾首的失去、多少喜从天降的得到，都已归于平淡，甚至不留下一丝痕迹。只有那些真心关心和照顾过自己的人们，还不断地在心海里浮现，尽管有些人已杳无音讯，有些人已作古人世，却总是难以忘怀，总是淡淡的回味着、感恩着。

昨日的梦境，在时光的流逝中早已物是人非、曲终人散。过去的脚步匆匆，都来不及欣赏。当一步步走近生命终点的时候，才知道珍惜当下的时光。

生命短促，才显其弥足珍贵，沿着时光的隧道，在情感的河流里静静搜寻每一点记忆，把那些散发着朴素芳香的真诚和善良、那些寻常日子里点点滴滴的关爱和温馨，都一笔一画地记录或描绘下来，使之成为生动感人的一幅幅美好画面，留存在生命的日记里，这是淡淡的向往。

离开了喧嚣俗世，离开了嘈杂人群，生活的脚步渐渐慢下来，周围的环境渐渐静下来。看人间，人来人往，花开花落，故旧亲朋屡有不测。曾经相识和常常相见的人，路上相逢，招个手或微微一笑便走了过去，连寒暄都可以省去；曾经相识而已淡忘的人，偶尔相逢时他不抬头我也不开口，就当是路人。回过头来看一看远去的背影，过后思量或不思量，都风轻云淡地拂过。人生顺乎自然，随缘而来，随缘而去，不强求，不抱怨，不悲叹，慢慢地习惯独享静谧时光。

平淡的日子，平淡的心境，平淡的暮年，心静如水地流向幽深，这便是一个平凡人波澜不惊的完美结局。

素食时代新主张

随着素食者与日俱增，素食食谱为了吸引更多的眼球，也逐渐变得不再刻板化。除了提供色香味俱全的烹调方式之外，还不断优化内容，例如分享其他素食者的温馨小故事、配上优美插画、介绍不同果蔬的营养价值、如何配搭处理食材等，确保读者不仅仅是学会素食烹调，还了解菜肴背后的健康信息。

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360

我们决定多吃菜

素食星球

34位料理人带你一走34条蔬食之路。严格来说，这不是一本食谱，而是34名素食者与人分享他们走向素食的心路历程，并同时献上他们的最爱食谱。所以，比起一般的素食食谱，本书多了一些人文元素与文学气息，读者可以通过文字与34位素食者心灵交流。每一个人的故事展示着各自人生的精彩，让人感动。

此外，本书也让很多对素食还在摸索的人有更清晰的理解，更让所有的纯素者有了归属，本书最强调的一点是，素食不只是体现在饮食方面，更是一种健康的生活方式。

本书画面设计清丽流畅，精致素雅，翻阅起来让人感觉舒服。

时素绘

吴迪

作者是视觉设计师兼插画家，亦是一位茹素者。他将生活中对他最重要的绘画与素食结合，为读者呈现出手绘插画配搭菜肴相片的素食食谱。清新的画面配合实用性高的烹饪指导，让读者依照步骤，轻松煮出菜肴。

此外，作者还在水彩插图旁，加上食素多年的感悟片语，增加阅读趣味之余，也为大家提供一些素食生活的贴心小贴士。

吃对素食　健康满分

萧千祐

吃素，身体就会健康？确切地说，要吃对素食，才会健康。身为营养师的作者认为除了选材要对，烹调要对之外，在吃的时候也要放下心中的贪嗔痴，才能身心同步，促进身心健康。

本书采用图表排列方式，对素食食材做了具体的介绍，并依照功效分为11大类，46种。本书除了对食疗效果及营养需求的详尽解释之外，也有选购及料理秘诀等小技巧的详细讲述。

此外，尚介绍许多素食食谱的做法，各国多元的素食料理尽在其中。在慢性疾病以及生活保健方面，也提供许多对症食疗方法，让读者能运用素食，自我调理体质，强化身体功能。

素食配餐与营养食谱

于菁

一般单纯摄入素食会导致食物营养成分不平衡，因此本书指导素食者掌握饮食技巧，确保营养均衡。作者根据科学的素食饮食原则，介绍大量蔬菜、水果、菌菇、蛋类等食材，加上科学搭配，确保煮得健康，吃得健康。

每一食材的章节，都列出其分类与营养特色，方便读者参考，并根据自己的需求选择食谱。此外，书中也为不同的群族包括婴儿、年轻男女、怀孕妇女以及中老年人等配餐。同时，也推荐一些远离“三高”的营养食谱。

本书的指导作者于菁是从事健康教育工作17年的保健专业人士，组织过健康讲座百余场，发表过的科普文章有77篇。

有滋有味的素食

汉竹

书中分享了一些素食的制作窍门，例如蛋白质的互补吃法、大火快炒如何保住营养等。在摄取营养的同时保持食物的美味，是素食者向来关注的一点。所以，作者建议五种油脂供素食者使用，同时提供保存方式、烹饪方法及其功效等。

为了让素食者不容易感到饿，书中也提出了粗细粮的配搭，并如何适量加餐，确保身体与摄取营养取得平衡。同时，还针对着不同人群提供的素食方案：肥胖、便秘、糖尿病、高血压、高胆固醇、通风与骨质疏松等。另外，也为那些缺钙、缺铁的人，建议有效的饮食方式。

恋上素食新主义

朱国平

书中解释了素食的起源及其对人体健康的各种益处，同时也介绍素食的养身保健、瘦身美容等多种功效，以及与素食有关的误区、营养配搭等各方面的细节，最后配以经典素食的实例制作，让读者能够在短时间了解基本的素食常识，掌握正确的素食保健方法。

本书提供了近50道主菜，都是从一些经典的中华料理改良为素食菜肴。每道食谱还附加厨间密语，提供一些有关处理食材的秘诀。

执着不放

■梁云清■

1 有两个云游僧，一老一少结伴而行，托钵乞食
阿弥陀佛
给您

2 一日大雨过后，两个僧人来到一条河溪边，惊讶的发现

3 小桥被水冲垮了

4 一位妇人着急想过河，又没有办法
两位师父能帮助我过河吗?

5
不行，我们不能帮助你
这是破戒行为

这个年轻和尚没有“执着”，可是那个老和尚却“执着”不放。

素食／斋料／健康食品

吉祥素

正宗健康素食，各类素面、米粉、粥等
Authentic healthy vegetarian food, all kinds of noodles, porridge etc
欢迎光临，打包定购。
All are welcome!

地址: 56/58 Lorong 25A Geylang Singapore 388248.
电话 98360200

位于阿裕尼地铁站外，地点适中，交通方便
(outside Aljunied MRT, perfect location, traffic convenience)

营业时间：上午11时至晚上7时，星期一至星期六，星期日休息
(operation hour: 11am-7pm, Mon-Sat, close on Sun)

觀音齋

Kwan Inn Vegetarian Food

Blk 134 Geylang East Ave 1
#01-229 Singapore 380134
Tel: 6744 4424

主办传统健康正宗素食
提供可口经济杂菜餐式

地点适中・交通方便
欢迎光临・阖府统请

我们每天营业，时间:
上午七时至晚上十时正7AM To 10PM

悦意烘焙坊 健康・环保・诚信

Yes Natural (F&B) Pte Ltd (Bakery)
各式面包、馒头、无蛋蛋糕
佳节特别推出各种糕点，如素粽子、中秋月饼、新年糕点等
55 Lor 27 Geylang Singapore 388183 Tel: 6547 8438
Website: www.yesnatural.biz（靠近Aljunied地铁站）

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, #01-07/02
Teo Industrial Building, Singapore 367953
Tel : 6570 2997 (星期一至五 10am-5:00pm)
Email : bluesky23023@gmail.com

佛教文物／书籍

佛教禅韵文物阁

Ch'an Yun Buddhist Handicrafts & Trading

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

批发零售、一律欢迎

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

长青佛教文化服务社

EVERGREEN BUDDHIST CULTURE SERVICE

专流通中英文佛书、佛像、
各类念珠、卡带、水晶与法器等
佛教文物 。欢迎光临
Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
Singapore 080333
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
e-mail: egbudcul@singnet.com.sg
website:www.evergreenbuddhist.com

旅杰贸易佛教文物批发中心

LIJAY TRADING

专营各类佛教文物
台湾“满庭香”名香系列，“满香缘”名香系列，
腊烛，灯油，水晶杯，沉木念珠，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

PropNex
Service You Trust

麦慶良
Ken Bay
(65) 9720 6817
ken_bay@hotmail.com

Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

PropNex Realty Pte Ltd
License No: L3008022J
480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01
HDB Hub East Wing Singapore 310480
Tel : (65) 6820 8000 Fax : (65) 6829 6600
www.PropNex.com

✦专营商业产业介绍✦

Personal Awards and Achievements
Champion Commercial July 2015

殡仪服务

2018年佛教圣地游

*全程素食 *部分收入将充作慈善用途

3/4天婆罗浮屠(世界七大奇观，最古老佛塔之一)	2人天天成行	约$ 599
3/4天吴哥窟/柬埔寨(世界七大奇观，最古老佛塔之一)	2人天天成行	约$ 899
5/6天普陀山(观音菩萨道场)	2人天天成行	约$1799
5/6天五台山(文殊菩萨道场)	2人天天成行	约$1899
5/7天不丹(世界最快乐国)	2人天天成行	约$2999
不丹~5/9天幸福快乐国	7月23日	约$2999
中国~11天丝绸之路/拉卜楞寺	8月02日	约$3199
中国~11天西安/西宁/西藏	8月12日	约$3299
印度~7天达隆萨拉觐见法王达赖喇嘛尊者/莲花湖	9月02日	约$2199
中国~7/8天五台山(文殊菩萨道场)/峨眉山(普贤菩萨道场)	9月10日	约$1999
中国~14天五台山/峨眉山/九华山/普陀山	9月13日	约$3199
中国~8天九华山/普陀山/雪窦山/牛首山	9月16日	约$1999
印度~15天达隆萨拉觐见法王+佛陀八大圣地	10月02日	约$3159
印度~11天佛陀 印度/尼泊尔 八大圣地	11月18日	约$2699

每团至少10人，或有法师随团。报价含机场税及燃油费。

3天占碑~金洲大师(阿底峡尊者的老师)修行地 (10人自组一团)	约$ 498

可按您的要求自行组团，报价另计。
其他圣地如：斯里兰卡，寮国，越南，缅甸，泰国，台湾等
免费结缘：达赖喇嘛尊者传授之莲花湖，道次第摄义，
藏传佛教珍宝释，三十七佛子行，菩提心释

欢迎来电索取详细行程。

请联络 **Linda雪燕: 9188 2508 / Vnex何秉原: 8749 5863**
或电邮 lgwtp@yahoo.com.sg
http://www.lgplanners.com

LG WORLD-TRAVEL PLANNERS 乐期世界

五福寿板店
UNION CASKET

助导光明世界
引航菩提彼岸

郭绪泽居士
（法名：开泽）

24 Hours One Stop Funeral Services
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

洪友成殡仪馆（清蓬骨）
Ang Yew Seng Funeral Parlour

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

24 小时服务

Blk 38 #01-537, Sin Ming Drive,
电话: 64568557/64567387
传真: 64587027

文文瑞记寿板店
BOON BOON SWEE KEE UNDERTAKERS

Blk 4 #01-1339 Lor 8
Toa Payoh Industrial Park
(S) 319056
Tel: 6250 0202 6250 1094

24小时一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪

联络: 郭秀桔（法名: 普铭）
HP 9679 3004
JASON CHUA（亚龙）
HP 9668 5632

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专业收账服务
DEBT MANAGEMENT (CO Reg: 201539268R)
51 Bukit Batok Crescent
#01-01- Unity Centre Singapore 658077
Tel: (65) 67343911
Fax:(65) 67347971 (MON- FRI 10am - 9pm)
Website: www.doubleaceassociates.com
Email: admin@doubleaceassociates.com

净园干湿洗
WASH-LAND
11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 90172880

有意刊登广告者，请拨电询问详情。
6744 4635

助刊鸣谢

新加坡佛牙寺	$10,000.00
礼千佛信众	$566.50
佛教会	$500.00
新加坡佛教青年弘法团佛学班同学	$424.00
刘皆均	$300.00
陈育杰	$250.00
陈育明	$250.00
吴莉贞	$150.00
Tommy Lim	$100.00
三宝弟子	$50.00
张友利	$20.00
岑建强	$20.00
岑文欣	$20.00
岑文豪	$20.00
张友珠	$10.00
佛弟子	$10.00

黄鐘田	祈愿合家安康、业障消除	$400.00
林欣皜	回向林门历代祖先莲增上品	$300.00
张美娇	回向张美娇身心安康	$300.00
林徽妤	回向已故林师永(斯雄)莲增上品	$200.00
刘炳华	回向先父刘明觉，先母范金妹莲增上品、往生极乐世界	$200.00
冯锦荣合家	回向已故叔叔冯增海往生净土、离苦得乐	$50.00
Toh Thuam Hock	回向黄玉珠莲增上品	$50.00
尤莲珠	祈愿尤莲珠、吴荣源、吴佳美智慧增长、身体健康	$49.00
吴昕宜、吴炳彦	祈愿吴昕宜、吴炳彦智慧增长，身体健康、业障消除，学业进步，工作顺利。回向累劫冤亲债主，十方法界众生皆共成佛道	$40.00
胡廷达	回向先父胡蕴仁、先母罗观莲莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向已故大哥胡廷近，已故二哥胡廷远，已故二嫂陈燕莲 莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向已故大姐胡月英、已故四姐胡双娣、五姐胡菊英莲增上品，往生极乐世界	$30.00
胡廷达	回向已故太太郑金娣莲增上品，往生极乐世界	$30.00
黄秀顺、何育涵	福慧双修、身体健康	$20.00
陈亚琼	请三宝常住世间、正法久住	$20.00
李薇珍、李颖韶	回向十方法界众生	$20.00
洪佳眉	身体健康	$20.00
已故张金兴、 颜玉美、张友钻		$100.00
已故隆根长老、 已故常凯老法师	回向众生皆得大涅槃	$70.00
陈木浩，谢梨娟(已故)	回向历代祖先、厉劫冤亲债主、十方一切有情与无情众生福慧双增，莲增上品，离苦得乐，速证菩提	$70.00

新加坡佛教总会主办

护国佑民 大斋天

NATIONAL DAY CELEBRATION

祈世和　国运隆　民安康　福慧圆

日期　：2018年8月5日 (星期日)
时间　：8:00am ~ 10:30am
地点　：本会3楼大殿
赞助费：$100.00

名额有限　登记从速　以免向隅

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