

2025 年第 3 期 总第 81 期

新加坡潮音

SHI CHENG CHAO YIN

DHARMA WAVE

佛法生活化、现代化、本土化
MAKING THE DHARMA LIVELY, CONTEMPORARY AND LOCAL

新加坡佛教居士林通讯 • Singapore Buddhist Lodge Journal



法筵宏开普利冥阳 梵音呗唱护国佑民
佛教的核心理念与独特之处

Me-Time With Amitabha Buddha:
My Daily Check-in Through Mindful Recitation

本期封面照片 | Cover Photo

本林水陆法会期间的场景 A Scene During The Water
& Land Dharma Assembly In The Lodge

2025年 • 第3期 • 总第81期
No.81, Vol 3 in 2025

刊名题字 | Title Calligraphy
许梦丰

法律顾问 | Legal Counsel
黄锦西 大律师 • 云大明 大律师

发行人 | Publisher
陈立发

主编 | Chief Editor
释延续

编委 | Editorial Team
邹文学 • 戴文雪 • 宁小颜 • 郑慧玲 • 胥传喜 • Katherine Frith

执行编辑 | Editorial Executive
马思慧

编务 | Editorial Admin
洪晨芸

编辑设计 | Editorial Design
张蔚雅

出版 | Publisher
新加坡佛教居士林 The Singapore Buddhist Lodge
17-19 Kim Yam Road (S) 239329
T: 6737 2630 | F: 6737 0877
W: sbl.org.sg | E: sccy@sbl.org.sg

出版准证 | Publication Permit
MDDI (P) 092/03/2025

印刷 | Printer
Print & Print Pte Ltd

如要提交原创文章与照片, 请电邮至 | To submit
original article and photos, please send them to:
sccy@sbl.org.sg

在线阅读 | Online Reading:
tiny.cc/sccy

若您想停止接收《狮城潮音》季刊, 请电邮并注明会员
号与退订原因至 | To cancel your subscription, please
email your membership number and reason to:
sccy@sbl.org.sg

本杂志以出版时为准, 如需了解最新信息, 请查看本
林网站或社交媒体以获取相关更新 | This magazine is
accurate at the time of publication, please visit our
website or social media for latest updates.

卷首语 FOREWORD

2 缘起共生 和而不同

林内动态 HAPPENINGS

- 5 本林佛学班《普贤行愿品》开课
- 6 一心念佛 昼夜不辍
本林圆满举行24小时精进念佛共修
- 6 本林第三季度精进佛三圆满结束
- 7 本林妙髻儿童佛学班举办中秋联欢会
- 8 本林教育基金举办第47届大专组助学金
颁发仪式
- 9 本林佛欢喜日供佛回向仪式圆满
- 9 本林地藏孝亲报恩法会庄严圆满
- 10 本林举办十方缘中医讲座
- 10 《狮城潮音》读书会举办
“一杯茶中的理性与浪漫”讲座
- 11 本林送爱心月饼 • 共庆中秋佳节

水陆法会 WATER & LAND DHARMA ASSEMBLY

- 12 法筵宏开普利冥阳 梵音呗唱护国佑民
- 17 大慈大悲 无分别救度众生
——举办水陆法会的意义
- 20 觉醒大和尚新加坡居士林水陆法会上堂
法语

法海拾珍 DHARMA GEMS

- 22 佛法是活法 智慧在生活中觉醒
- 26 Bodhi Companions: The Way Of
Marriage In Buddhism

佛学漫画 BUDDHIST COMICS

- 30 两头挑水
- 32 指月之喻
- 34 盲人摸象
- 36 观经十六观 • 地观

目 CONTENTS 录

菩提路上 ON THE BODHI PATH

- 38 我的出家之路：
一名博士的心灵归途（上）
- 44 念佛无惧生死——阮丽珠婆婆对我们的
启发
- 46 Me-Time With Amitabha Buddha:
My Daily Check-in Through Mindful
Recitation

行者无疆 TRAVELOGUE

- 48 从东林寺到九华山：
一段南洋居士的朝圣路
- 51 朝山之路 处处感恩
- 54 朝山路上 让心灵回归
- 56 修心 就在朝圣之旅
- 59 A Defying And Defining Journey Of
Dharma And Discovery

生活中的佛法 DAILY DHARMA

- 62 慈山德清《醒世歌》思想解读
- 66 佛法和佛学也是两个概念
- 70 日本奈良唐招提寺 见证鉴真和尚功绩

智慧学堂 WISDOM CLASSROOM

- 74 佛教的核心理念与独特之处

因病予药 GET THE RIGHT MEDICINE

- 78 糖尿病患者如何平衡“糖”与“盐”的
摄入





缘起共生 和而不同



陈立发 林长

今年是我国建国60周年，自建国以来新加坡始终以多元种族、多元宗教为基石，创建了一个平等互信、尊重

包容、多姿多彩的和谐社会。

新加坡人的身份认同在最近发表的调查报告中，以国籍为要素的超过八成，以宗教为要素的达到六成，在有信仰者中达到73.7%。作为一个世俗国家，这说明宗教在国人的自我认同和生活方式上扮演着极其重要的角色。但是种族宗教和谐，不是理所当然！如何协调自身信仰与国家认同之间的关系，也是我们需要关注的话题。

一、“花园中的城市”是生态的、也是人文的

新加坡被称为“花园中的城市”，在

这片土地上有4万多种动植物，2000多种本土植物，遍布在道路、公园和自然区域；而在国家胡姬花园，仅仅胡姬花的品种就超过1000种。我们可以想象一下：如果我们的国家只有一种植物！如果我们的兰花园只有一种兰花！我们还会被称为“花园中的城市”吗？

“后疫情”时代，由于地缘政治、俄乌战争、以哈战争，以及随处可见的区域冲突，加上美国新总统上台后开辟的新战场——关税战，二战后80年的和平红利似乎已经被消耗殆尽。对未来的不确定，成为我们所有人的共同担忧。我们的世界将走向何处？在这个危机四伏的时代，我们很幸运生活在新加坡，享有和平、和谐的社会环境。我国是享誉全球的“花园中的城市”——我认为，“花园中的城市”不仅体现在丰富的生物多样性等生态环境上，更体现在文明法治的社会生活中。

我国四大种族、十大宗教群体在新

加坡安居乐业，自由实践各自信仰，才是这座“花园中的城市”的灵魂，也是这座花园中最灿烂的花朵。

二、华人传统价值中的“和谐”思想

两千多年前，华人大思想家孔子提出了“君子和而不同”的理念。孔子一生推行“君子之道”，而“君子之道”的一个基本素养就是“和而不同”：即在面对不同意见、不同作法、不同文化、不同信仰时，能尊重、能理解、能包容、能善待，并且能建立和谐良好的关系；当然，也不能为了表面的和谐，而刻意逢迎、迁就、附和对方，依然要保持自身的独立见解与做法。

生活在新加坡，追求和谐是我们共同的使命，但“和谐”并不代表千篇一律，“不同”并不表示相互排挤。“和谐”是在共生共存基础上的相互扶持，彼此共情，“不同”是在尊重包容心态下的相互欣赏，携手前行。

在尊重“多样”“多元”的基础上形成的“和谐”，才能使一个国家发展更健康、更包容、更具韧性，才能真正建立一个生态的、人文的、心灵的、充满关爱的美好家园。“海纳百川，有容乃大”，“和而不同”的思想理应是当今东西方社会不同文明、不同宗教、不同意识形态下，普世的发展真谛。

三、缘起共生 同体大悲

佛法以“缘起观”和“同体观”更深刻地论述我们与众生之间的关系，以“报众生恩”和“众生无边誓愿度”来升华我们与众生的生命价值。

《阿含经》说：“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”说明一切众生、一切自然界的事物、以及社会和家庭之间，都是互相依存，相互作用的，都处在一张因果关联的网络之中。相互之间依特定条件而生，因相互作用而变化。这种现象在《华严经》称之为“大缘起陀罗尼法”，“随去一缘，即一切不成”。

我们因“共同的”因缘来到这个世界，来到相同的国家、相同的土地；我们因“个别的”因缘，进入不同的家庭，各自谱写自己的生命篇章。但是，我们之间又有着千丝万缕的关联。三年疫情期间，我们深刻体会到“同呼吸，共患难”的真实意义，我国四大种族共同携手，让新加坡“共同体”成为抗疫“优等生”。疫后，我们打开国门，万众一心，快速恢复经济和生活，让新加坡在面对急剧动荡的世界时，更加具有韧性。

亚马逊雨林的蝴蝶煽动几下翅膀，可能在几周后引发北美洲的一场龙卷风；华尔街某间银行的资金链断裂，可能引发全球的金融风暴；AI时代的骤然来临，可能引发人类世界前所未有的变革。而在这样一个瞬息万变的、我中有你、你中有我的大时代中，倡导“和而不同”“缘起共生”“同体大悲”的文明观，对社会和谐、国家发展、世界和平乃至人类持续，就显得尤为重要。

四、实践同体大悲 我们一直在行动

今年5月4号，我参加了佛总在Expo举办的卫塞节庆典，我国总理黄循财先生一大早即莅临现场致辞、浴佛，并与在场

“

我们深信：只有尊重彼此、包容不同、相互理解、真诚善待，各个不同宗教群体之间才能和谐相处。

”

的佛弟子们热烈互动。黄总理在致辞中感谢我国各宗教社群60年来对国家团结、包容、互信做出的贡献，特别表扬了居士林数十年来不分种族和宗教发放助学金，并在回教徒斋戒月期间向巴亚维回教堂捐赠大米等善举。总理说：“这是跨宗教团结的范例”！对此，我们深感荣幸！

众所周知，居士林除助学金外，还有度岁金、十方斋堂、米粮援助、学生特别援助等慈善项目，全都不分种族宗教。例如度岁金自1949年开始，在华人新年前颁发红包给孤寡老人。直至今日，我们把这种扶持和关爱弱势群体的善行，当成义不容辞的使命，一代一代传承下来。今年华人年前，我们计划为外住的3600多位社区关怀计划和PA卡持有者，每人奉上300元红包，并额外发放60元“建国60周年”红包；还将为住在老人院的8000多位老人，每人奉上20元红包和寿桃、柑橘。今年的颁发总额预计超过140万元。70多年来，居士林的度岁金颁发总受惠人数超过30万人，总金额超过2000多万元。

由于全球性通胀的长时持续，使得前来居士林十方斋堂用餐的人数也明显增加。虽然我们每月的膳食开销增加了23%，但我们依旧积极应对，增加了厨师和人手，保证素食的口味和营养不受影响，让真正有需要者不为三餐而担忧。我们也在每年中秋节向天主教圣诺撒小学的师生赠送月饼；在道教的庙观需要资金修复时，及时予以力所能及的帮助，这些都让我们的关系更加密切，使我们的社会更加和谐。

五、总结

《早报》在今年8月25日的社论中谈到：近年来西方宗教保守思潮与宗教极端主义，在社交媒体的助长下于政治层面持续扩大影响力，让许多原本宗教色彩较淡以及宗教多元化的国家，不得被动面对这一敏感课题。《社论》也对以哈冲突所造成的双方宗教支持者的情绪外溢，以及我国最新调查数据73.7%的有宗教信仰者，把宗教作为重要的身份认同元素表达了关切。

我们认为，提倡和践行“缘起共生，和而不同”的思想理念，在这个剧烈变化的时代，尤其重要。“一花独放不是春，百花齐放春满园”。我们深信：只有尊重彼此、包容不同、相互理解、真诚善待，各个不同宗教群体之间才能和谐相处。同时，在处理信仰与国家之间的关系时，我们相信：越是一个虔诚的信徒，越应是一个遵纪守法的好公民！南无阿弥陀佛，谢谢大家。卍

(本文是陈立发林长在第二届新加坡佛教论坛主题演讲上的献词，本刊有所编辑)

本林佛学班《普贤行愿品》开课



本刊讯：

本林净土经典佛学班于周五正式启航，由首席佛学导师延续法师主讲《普贤行愿品》。首堂课程吸引线上与线下约 500 位佛友共同参与。

课程伊始，法师为大众介绍净土义理学习的次第：从净土教理班起步，依次闻薰《佛说无量寿经》《观经四帖疏》《阿弥陀经要解》《往生论注》，为坚定净土信愿，明了净土事理，融通净土法义已与大乘奥义奠定基础。

《华严经》是大乘佛教最重要的圣典之一，而《普贤行愿品》更是全经的归宿。法师从华严说时、乘性本教、圆顿义理，以及华严的感应事迹四个方面入手，阐释了华严思想架构



的华丽与不可思议。从龙树菩萨、世亲菩萨的注释和汉传佛教的三次翻译，概述了华严的经教传承。

愿大家继续闻薰正法，以华严的“理事圆融”为指导，坚守初心，在生活中落实佛法，信愿念佛，行菩萨道，成为自己和他人的明灯。

课程开放现场与线上听讲，诚邀大众随喜参与。卍



线上报名: tiny.cc/sbplps2025



线上聆听: tiny.cc/sblytxyp

一心念佛 昼夜不辍 本林圆满举行24小时精进念佛共修



本刊讯：

本林于2025年8月9日至10日在七楼观音礼堂举行一年一度的24小时精进念佛共修，约130位莲友同心参与，以一念至诚，昼夜不断持念“南无阿弥

陀佛”圣号，为往生净土精进用功。

共修从早至晚，自夜至晨，佛号声声不断，回响于礼堂中。虽历经身心挑战，有人须克服倦意与不适，有人须面对专注与定力的考验，然大众皆以坚定信愿摄心念佛，寸步不退，展现莲友们不懈的道心与毅力。

感谢所有参与者的发心护持，随喜众莲友的精进修持。南无至心归命礼西方阿弥陀佛，愿以此次共修功德，回向法界众生；愿佛光遍照，众生同登彼岸，共圆净土之愿。卍

本林第三季度精进佛三圆满结束

本刊讯：

本林于9月12日至14日成功举办了第三季度精进佛三法会，为期三天的念佛共修活动在七楼观音礼堂圆满落幕。本次法会吸引了近150位莲友参与，大家摒除外缘，净虑敛心，共同沐浴在佛法慈光之中。

佛三期间，延续法师慈悲为大众开示：1，义理与行持并重：学佛要在日常中身体力行。2，生活即修行：修行在起心动念中，如理如法地实践。3，慈悲与智慧并行：佛弟子应时时具足善念，慈悲要有原则、有底线、有智慧，谦卑柔和、为人着想。4，处事如法，行菩萨道：一切善恶因缘都要以佛法来化解。5，心性 with 念佛：念佛人更要一心一意，以至诚恳切的心锻炼心性。



此次共修150位莲友齐聚道场，经行不辍，获得了宝贵的修行体验，在繁忙的现代生活中找到了内心的宁静。

虽然佛三法会已经圆满结束，但念佛行持将持续进行。居士林勉励大众将这份清净与专注延续于日常生活，让佛号伴随身心，日日增上，念念相续。

居士林“跨年精进佛七”将于2025年12月26日至2026年1月1日举办，欢迎广大信众提前安排年底活动，把握这一难得的共修办道机会。卍



为迎接中秋佳节，本林妙髻儿童佛学班于9月27日下午举办了一场充满温馨与喜悦的庆祝活动。

下午五时，活动在孩子们的欢声笑语中拉开序幕。彩灯高挂，气氛喜庆而温暖，仿佛让人提前感受到团圆的喜悦。

冰皮月饼制作、手工挂饰与贺卡设计，让孩子们发挥创意，做出独一无二的作品。

猜灯谜、踢毽子、投瓶子，一个个小游戏让孩子们笑声不断，家长们看在眼里，也露出会心的笑容。

孩子们举手抢答的模样既认真又可爱，当谜底揭晓时，欢呼声此起彼伏。几位小朋友更幸运地从延续法师手中领取到奖品，喜悦写在脸上，笑容格外灿烂。

本林首席佛学导师延续法师在致词

中指出，自五年前创办儿童佛学班以来，报名人数逐年增长，不仅为居士林注入了蓬勃生机，更彰显了佛法传播的绵远深长。儿童佛学班让更多孩子在成长中亲近佛法，于日常生活中播下智慧与慈悲的种子。

这个中秋，孩子们不仅收获了快乐的回忆，更在欢笑与佛号声中，感受到中华文化的美与佛法的智慧，让节日更添圆满与意义。卍



本林教育基金举办第47届大专组助学金颁发仪式



上线捐款:

tiny.cc/sbleduwelf



本刊讯：

10月18日下午两点三十分，第47届大专组助学金颁发仪式在七楼观音礼堂顺利举行。大会主宾为丹戎巴葛集选区议员符策翔先生。道教总会会长陈添来先生，以及回教传道协会主席Prof Dr Datuk Mohd Hasbi Abu Bakar等人，作为协办单位代表出席了仪式。居士林林长陈立发居士、居士林教育基金主席陈锦成居士、副主席陈安娜居士等人，作为主办方代表出席了仪式。

本林自1979年开始发放助学金，并于1996年正式成立了教育基金。这项慈善事业的宗旨是每年向来自贫困家庭的学生提供助学金，不分种族或宗教信仰，至今已持续40多年。截至目前，已颁发超过2,300万新元的助学金，惠及超过42,000名学生。



今年，共有来自29所学院及7个协会的295名学生获得助学金，颁发总额为549,500新元。本林多年来通过实际行动，促进种族和宗教之间的和谐，增进族群之间的相互理解，为建设多元文化、和谐包容的社会作出了重要贡献。

本林衷心感谢所有善心人士的慷慨捐款，以及无私奉献的义工朋友们。我们希望吸引更多公众加入这一慈善项目，因为您的支持将使更多孩子受益。让我们携手合作，将爱心与温暖传递给每一位需要帮助的学子，共同建设一个更加美好的社会。卐

本林佛欢喜日供佛回向仪式圆满

本刊讯：

佛欢喜日，亦是盂兰盆节。这个日子既承载着佛教和华人报恩孝亲的传统，也表明僧团承佛遗教，经三月“结夏”，自恣“解夏”，道有所进，诸佛欢喜。所以，这个节日非世人常说的“鬼节”。许多善信在这一日虔诚前来，礼佛诵经，祭祖追思。

本林于大雄宝殿圆满举行供佛回向仪式，感恩三宝慈光加被，祈愿一切众生离苦得乐、福德增长，现世父母师长身心安康。

佛出世间以利乐众生为本怀，凡所作的一切，皆为带给众生安乐，拔除众



生痛苦，所以，若见众生舍恶向善，转迷成悟，返妄归真，即畅佛出世本怀，故佛亦欢喜。

今年，适逢本林第九任林长李木源居士往生十周年。继供佛仪式之后，陈立发林长、唐兴瑞司理偕同诸位董事，肃立于本林已故导师及历任林长莲位前，虔心祭奠，追思筚路蓝缕之功业，感怀鞠躬尽瘁之奉献。卍

本林地藏孝亲报恩法会庄严圆满



本刊讯：

为期一个月的地藏孝亲报恩法会，于9月20日在五楼贤护讲堂圆满落幕。近400位信众齐聚道场，至心参与，同修功德，共沾法益。

9月21日上午9时，大众恭诵《地藏经》，并举行供佛仪式，场面庄严殊胜；下午继续诵持《阿弥陀经》《金刚经》，祈愿法界众生蒙佛光摄受。随后大众礼拜《地藏宝忏》，以至诚心忏悔业障。傍

晚则举行《瑜伽焰口》佛事，在声声佛号中，恭送往生牌位，虔心超荐历代祖先、亡者亲友及无主孤魂，祈愿同生净土。

法会圆满，本林感谢常住法师与护持义工团队的辛勤付出，亦感恩信众的齐心护持，使得法会如法如仪、庄严圆满。愿以此功德，回向国泰民安、风调雨顺、世界和平、众生安乐；并祈愿大众常怀孝亲感恩之心，承续地藏菩萨大愿，广度有情。卍



本林举办十方缘中医讲座

本刊讯：

本林中医义诊所于8月17日下午3点，在七楼观音礼堂举办“十方缘中医讲座”。本次讲座由黄信勇医师主讲，题为《从中医的治未病理论谈如何预防癌症》，吸引了约150余位听众出席。

黄医师从中医“治未病”的理念出发，并结合西医病因学的观点，深入探讨癌症的预防与治疗。他指出，癌症的发生是正常细胞逐步转变为肿瘤细胞的多阶段过程，往往从癌前病变发展到恶性肿瘤，需要相当长的时间。这一过程是遗传因素与多种外部环境因素相互作用的结果。

在生活方式方面，黄医师强调：热爱自己的工作；参与健康的社交活动；保持充足睡眠；规律运动；良好情绪管理。

这些都是降低癌症风险的重要方法。其中“大笑”更是一剂天然的“良药”。笑一笑，世界更美妙！他提醒大家“预防胜于治疗”，养成良好的生活习惯是抗癌的关键。

讲座最后，黄医师耐心解答了现场观众的提问。至此，十方缘中医讲座圆满落幕。卍



《狮城潮音》读书会举办“一杯茶中的理性与浪漫”讲座

本刊讯：

8月16日至17日，本林举办《一杯茶中的理性与浪漫》传统文化讲座，由徐恒迦老师主讲。

首日上半场，徐老师讲解“一杯茶中的理性”：茶虽源自同一种茶树，却因氧化与发酵程度不同而形成六大茶类——绿茶、红茶、白茶、黄茶、黑茶与青茶。

下午的工作坊，她进一步介绍茶具配置与泡茶技巧，并带领大众亲手泡茶、

品茶，现场气氛热烈。

次日讲座聚焦“一杯茶中的浪漫”。徐老师以茶诗引领大众体会意境，并分享茶的起源与发展。最后她总结道：主题在于《喝茶这件小事》。理性，是对茶叶、水与器的认知；浪漫，则在“吃茶去”三个字中，超越知识与形式，直指人心，融入生活。这句话提醒我们，在疲惫或迷茫时，只需一个杯子、一撮茶叶、一壶热水，放下一切，专注当下——吃茶去。

讲座在温馨互动中圆满落幕，徐老师耐心解答了大众日常喝茶的疑问。

两天的活动吸引逾220位观众参与，不仅增长了知识，也让人感受到喝茶的美好与宁静。卍



本林送爱心月饼·共庆中秋佳节

本刊讯：

9月29日上午，林长陈立发居士、首席佛学导师延续法师、财政黄世忠居士与多位董事前往嘉诺撒村，为教师 and 孩子们送上1100个素爱心月饼与中秋祝福。

在校长等人带领下，林长一行参观了校园，走进为听障小朋友特别设立的教室与食堂，关怀孩子们的学习与生活。

在交流环节中，嘉诺撒村主管萧丽芳修女介绍，嘉诺撒村由修女团体、小学及社会服务部门组成。她分享了学校的教育使命：致力于培育孩子的心灵与智慧，使他们成长为富有慈悲心的领袖；同时强调，与家庭及社会各界伙伴建立紧密合作关系至关重要。萧修女并指出，



嘉诺撒村将于明年迎来85周年庆典，这一份爱的传承与祝福，必将为孩子们的未来注入更多希望。

本林秉持慈悲为怀，与大众携手，把温暖与善意传递下去，让更多孩子在爱中健康成长。

值此中秋佳节，祝愿大家阖家团圆，
吉祥安康！卐



念佛堂 (五楼) 开放时间

每支香时间

2:00 pm – 3:30 pm 第一支香

3:30 pm – 5:00 pm 第二支香

5:00 pm – 5:30 pm 休息

5:30 pm – 7:00 pm 第三支香

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge



法筵宏开普利冥阳 梵音呗唱护国佑民

本林在10月6日至12日隆重启建“护国佑民、冥阳两利”水陆普度胜会。在为期一周的时间里，内坛庄严，梵呗悠扬，四众弟子云集，精进共修，共同构筑了一场贯通时空、普利圣凡的灵性盛宴。整场法会旨在祈愿世界和平、国泰民安、风调雨顺，并超荐古往今来一切有情众生，普令六道群灵离苦得乐，同证菩提。

水陆法会：法中之王恩被十方

水陆法会，全称为“法界圣凡水陆普度大斋胜会”，其核心要义在于“普度”与“大斋”，即无遮拦地平等布施饮食予水、陆、空三界一切受苦众生，并通过诵经、礼忏、持咒、念佛等一系列严谨的佛事仪轨，召请十方法界内四圣（佛、菩萨、缘觉、声闻）与六凡（天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生）莅临坛场，令圣者

加持，令凡者受度。因其规模宏大、仪轨严谨、功德广被，被誉为“法会之王”。

本次居士林水陆法会，严格遵循传统仪轨，共设内外两大坛场。内坛为法会之核心，主司与诸佛菩萨及六道群灵的沟通与召请；外坛则广设六大坛口，供广大信众随喜参与，同步进行诵经、拜忏、念佛等共修活动。内外坛场相互辉映，共同成就此番大法会的无量功德。

外坛初启 六大坛口同步精进

法会于10月5日的“熏坛洒净”仪式后，已为整个道场结下清净庄严的基石。10月6日上午8时，随着大雄宝殿内钟鼓齐鸣，香云普覆，水陆法会外坛佛事正式拉开帷幕。

* **大坛（大雄宝殿）**：作为法会的主要坛口，大坛由众功德主及护法善信云集于此，在众法师的引领下，每日



虔诚礼拜《梁皇宝忏》。通过皈依、断疑、忏悔、解冤、礼佛、报恩、回向等十卷忏文，引导大众在洗涤身心、忏除业障的过程中，建立正知正见，圆满菩提善根。

- * **净土坛（五楼贤护讲堂）：**此坛专修净土法门，大众在此同声讽诵《佛说阿弥陀经》，并一心持念“南无阿弥陀佛”。弥陀宏愿，普被三根，通过念佛功德，祈愿见者闻者皆能深信发愿，求生西方极乐世界，永离轮回之苦。
- * **楞严坛（五楼念佛堂）：**坛内专持《大佛顶首楞严经》。此经义理深邃，破魔显正，能令修行人开启智慧、坚定正信。讽诵此经，可得龙天护佑，远离魔障，速开圆解。
- * **法华坛（四楼图书馆）：**此坛专诵《妙法莲华经》。此经开权显实，

揭示“一切众生皆能成佛”的终极教义。与会大众于此行大悲愿，体悟佛陀本怀，得大法雨之加持。

- * **诸经坛（三楼功德堂）：**为普利不同根机的众生，诸经坛广诵大乘诸经，包括阐述净土思想的《无量寿经》《观无量寿经》，祈福消灾的《金光明经》《药师经》，以及开示般若智慧的《金刚经》。诸经妙义，如百川归海，共指解脱之门。
- * **华严坛（一楼课室）：**此坛静心默诵《大方广佛华严经》。《华严经》境界广大，重重无尽，是佛陀成道后最初宣说的根本大法。默诵此经，旨在契入华严富丽的毗卢性海，圆满成佛之因，成就究竟佛果。

慈悲平等 戒杀护生种善因

10月7日清晨，天色微明，本林于阿



弥陀佛像前广场举行了庄严的护生仪式。玉佛寺都监长春法师亲临主法，带领大众为即将重获自由的物命诵念仪轨，洒净加持，并为其授三皈依。此举不仅是尊重生命的体现，更是以佛法为众生种下解脱之因，愿其此生报尽，投生善趣，终得闻法解脱。本林亦藉此倡导，真正的护生应是智慧与慈悲的结合，日常生活中坚持净素，即是最易行、最究竟的放生。若能在每一餐中怀着慈悲平等之心，祈愿众生离苦得乐，平凡的一天亦是精进的一天。

内坛结界 昭告圣凡赴胜会

法会进入第三日（10月8日），核心内坛的佛事正式启动。凌晨3时30分，七楼观音礼堂内坛“结界”仪式在肃穆的梵呗声中开启。结界，即是通过主法法师的持咒观想，在坛城内外形成一道无形的屏障，隔绝外界一切干扰，使坛内环境清静无染，主法者与功德主得以专心办道，与圣凡进行无碍的交流。

结界之后，随即举行“发符悬幡”仪式。“发符”即派遣四天捷疾使者，携带“请柬”与“符牒”，上达天庭、下通地府，昭告十方世界四圣六凡，宣告水陆大法会的启建，并恭请他们莅临赴会。“悬幡”则是在大雄宝殿前高高竖起的长幡，并悬挂九盏莲灯，作为指引，让受邀前来的一切众生都能知晓道场所在，前来听经闻法，共享法益。

上供下施 六尘妙供敬圣贤

内坛佛事的核心在于“召请”与“供养”。10月9日（第四日），内坛举行了隆重的“请上堂”与“供上堂”仪式。凌晨3时30分，主法长春法师率内坛功德主，于鲜花铺就的“仙桥”上，以“香花迎、香花请”的至诚之心，恭请十方法界诸佛菩萨、祖师圣贤等圣众降临坛场。上午8时，坛内敬设香、花、灯、涂、果、乐“六尘妙供”，以最庄严的形式供养上堂诸圣，感恩其慈悲护佑，光临加持。

10月10日（第五日），是法会佛事最



为繁密的一天。凌晨4时，举行“告赦”仪式，祈请天、地、冥三界神祇，赦放被羁押受苦的六道群灵，允其前来法会。清晨6时，举行盛大的“供天”仪式，感恩三宝及诸天护法对法会的护持。

下午1时，举行长达四小时的仪式，召请六道群灵、历代祖先、冤亲债主等一切受苦众生前来受供闻法。为表平等与悲悯，坛上特设“黑牌位”，代表所有受荐亡灵的总牌位，普召群灵，同赴法筵。

授幽冥戒 普利六道登觉岸

当晚6时30分，礼请上海玉佛禅寺方丈觉醒大和尚为六道众生“授幽冥戒”。幽冥戒是专为亡灵所设的戒法，功德主们代替各自的祖先、亡灵，在佛前至诚忏悔，发愿皈依三宝，领受戒体。此举旨在令幽冥众生仰仗三宝加持，断除恶念，种下善根，从而超脱轮回之苦，得生善道。整个仪式庄严肃穆，感人至深，直至晚8时30分圆满。

上堂说法 狮子吼开示佛心

10月11日（第六日），法会隆重举行“上堂大斋”仪式。上午9时30分，法会斋主恭请觉醒大和尚上堂为众说法。大和尚登法座，执拂尘作狮子吼，慈悲开示：“众生缘是；众生心是；众生佛性本具是。”

道场以弘法利生为使命，而欲得佛法实益，则须向恭敬中求。水陆法会中设立上堂大斋，通过请师说法，培养弟子对法的恭敬心，令众体悟佛法的稀有难遇。

上午，内坛依仪举行《大忏悔文》佛供。午时，举行供下堂仪式，为下堂十四席众生上香献供，愿其饱餐法味，悟入佛智。傍晚，净土坛施放“圆满瑜伽焰口”，这是本次法会的最后一场焰口施食，以无量功德回向法界有情，愿其早脱苦海。

道场殊胜 水陆法会圆满送圣

10月12日（第七日），上午8时，外坛



法师诵经持咒，进行延生普佛与分堂回向。祈愿世界和平，人民安乐，福慧增长、消灾延寿，法界众生同圆种智。

内坛依次举行圆满供与圆满香。觉醒大和尚领众上香洒净，供养上堂十席诸佛菩萨与下堂十四席六道众生，令供品化为清净妙供。

圆满香中，水陆斋主经由敬香，在佛菩萨及众生的共同见证下，代表法界众生忏悔过去一切业因，并发四十八大愿，将此功德回向一切众生，使之得以超度，往生西方。

圆满香后，内坛隆重举行“送判宣疏”仪式，象征奉请五位判官将五张判疏送往各界，宣说水陆法会功德圆满。

下午1时15分，外坛举行往生普佛仪式。通过礼敬诸佛、忏悔业障、供养三宝，祈愿佛光摄受，六道亡灵，得生净土。

下午2时15分，内、外坛隆重圆满送圣仪式。送圣，即“圣众请归云路，六道众生往生净土”。

在虔诚的念佛声中，送圣队伍于善

信的夹道簇拥下，从内坛行至大坛，将内、外坛上、下堂疏楮，二十四席牌位及受荐亡灵牌位依次安置于两艘法船上。

在庄严佛号声中，象征成佛利生宏愿的西方船被点燃。众法师与功德主共同祈愿：众生一切苦恼融于智慧火海，六道亡灵悉皆往生极乐；并祈愿镇坛大将军护持船上众灵，顺利往生西方极乐净土。

圆满回向功德普被于十方

经过七昼夜的精进修持，水陆法会于10月12日圆满送圣，功德周隆。这场大法会不仅是一场庄严的宗教仪式，更是一次深刻的生命教育。

法会虽已落幕，但其功德与影响将长存。愿以此胜会功德，回向正法久住、世界和平、国泰民安、社会祥和。祈愿与会大众业消智朗、福慧双增，并超荐法界一切众生及累世父母、六亲眷属，皆能蒙佛接引，离苦得乐，往生净土，同圆种智。卍



大慈大悲 无分别救赎众生 ——举办水陆法会的意义

文 | 邹文学

居士林于2025年10月6日至12日，举行护国佑民冥阳两利水陆法会，从熏坛净场到圆满送圣，大众在玉佛寺僧团领众下依次展开种种庄严仪轨，是继1995及1997年后的第三次。

玉佛寺常住观行法师，8月2日及3日，特别受邀到居士林观音礼堂演讲，分析法会的起源与发展，为林友及公众预先讲解参加水陆法会的意义。

观行法师谈到：“水陆法会是汉传佛教仪式最隆重，规模最大的法事，目的是超度亡魂，追荐祖先幽灵，救赎众生，延寿增福。”

他强调，参与水陆法会的主要精神，是大慈大悲，平等看待所有生命。他也劝勉信众，不要纠结于所能参加的法会项目，最重要是实时发挥慈悲心，与众生结法缘，积德修福求解脱。

源自印度无遮大会

中国佛学院研究生班毕业的观行法师指出，水陆法会最早可追溯自印度佛教的无遮大会，那是为积累功德而举行的盛大布施法会，也称五年大会，核心在于“行舍施”，体现为：施物无界，包含衣、食、香、花、车乘、幢幡、缯盖、珍宝等一切物品；时限无拘，相距一年、半年乃至五个月举行皆可；受众无遮，无论僧俗、外道、贫贱、孤独、乞者，一律无亲疏施予。



他引述义净三藏《南海寄归内法传》记载，无遮大会实为融礼佛、斋僧与施舍于一体的盛会，是一次大布施，旨在通过礼佛斋僧，修积福业。

他又依《佛说盂兰盆经》补充说：

“佛曰：行慈孝者，皆应先为所生现在父母、过去七世父母，于七月十五日，佛欢喜日、僧自恣日，以百味饭食，安盂兰盆中，施十方自恣僧，愿使现在父母寿命百年无病，无一切苦恼之患，乃至七世父母离饿鬼苦，生人天中，福乐无极。”因此，无遮大会也有超度的涵意，不仅仅为供僧的附属功能。

梁武帝倡导

无遮大会传入中国后，根据记载，首先由南北朝时期的梁武帝萧衍倡导。他在取得政权的第四年，即公元505年，为超度阵亡将士及水陆众生，请来宝志禅师召集当时的高僧大德，共同创制了水陆仪轨，并首次在镇江金山寺举办冥道无遮大会，他也亲临参加。到了唐朝安史之乱（755年）后，唐代宗教建法会

超度阵亡将士，首次确立“普度水陆亡灵”为国家仪式，标志着水陆法会从以功德积累为主的佛教仪式，转变为以超度亡灵包括将士、战马、溺死者为核心的宗教实践。

流行于唐朝的密教，有一部《救拔焰口饿鬼陀罗尼经》，以咒语施食饿鬼，这时也被法会吸收而成“焰口施食”项目，并成为核心高潮仪式。也是在这时期，法会增设十王殿画像超度亡灵。

观行法师指出：“在梁朝，法会的功能还以功德积累为重。到了唐朝，则以超度亡灵为主。”

宋朝融入孝道

鉴于宋朝以孝为立国之本，北宋的宗贇禅师便以孝道加上超度祖先的立意，把梁武帝初创的水陆仪轨系统化，使之深入民间；南宋的志磐法师再取宗贇禅师旧范，融入华严、天台教理与密教仪轨，升华为普济法界的最高佛事规范。1241年，宋理宗还敕令绘制《水陆道场神鬼像》五百轴，确立“上堂庄严，

下堂可怖”的视觉景象。

观行法师补充：“这时期举行的法会，也很重视听觉所能造成的礼佛氛围，便融合了三教的礼仪音乐，即：道教步虚词、儒家钟磬礼乐和佛教梵呗唱诵。”

至此，水陆法会完成从印度源流成为华人的宗教伦理实践，从文本、伦理到艺术形态的全面定型。

逐渐完善宗教仪轨

明清以至民国时期，水陆法会的主要目的第一是超度祖先幽灵，第二是将功德回施到施主自身，希望自己及家族延寿增福，已不太着重救济众生的普度精神。

至于法会的行进仪轨，则先有明末莲池大师将志磐大师的《水陆新仪》重新加以修订，名为《水陆修斋仪轨》。后来，清朝仪润大师再对法事规则与操作细节进一步修订，整合成现今六卷的《水陆仪轨会本》。这是水陆法会仪式的集大成文本，核心价值在于将“法界

圣凡水陆普度大斋胜会”这一名称所蕴含的佛教普度思想——平等救度法界一切众生，转化为可操作的佛教仪轨。

勿忘“无遮”精神

然而，观行法师指出：“几百年来来的实践，从文件记录里可知，水陆法会的无遮平等精神已被商业化侵蚀，因此，我们尤应警惕，千万别忘了举办法会的核心意义。”

他引述《佛祖统纪·水陆法会考》所说，“若能以平等心行平等供，虽微尘刹土，皆在目前；虽旷劫众生，同登彼岸”。

他也引虚云老和尚的遗言共勉：“水陆法会者，乃法界之大悲场，众生之解脱门。上供诸佛以显恭敬，下济群灵以彰慈悲，中修自心以证菩提”。

法师强调：“我们应体会诸位祖师大德的苦心，接受虚云老和尚的告诫，于此法会中，不起分别心，不取相著相，自净己心，并愿以所修功德与法界众生同生极乐。” 卍





觉醒大和尚新加坡居士林 水陆法会上堂法语

法流东土两千春，一脉贯通四海心。
宿缘所迫今复至，灵山会上本来人。

夫成就法界圣凡水陆普度大斋胜会者，众生缘是；众生心是；众生佛性本具是。

何谓众生之缘？金秋星洲，月印海天，心包太虚，万象欣荣。今中秋胜会，海众遥临，香花具陈，清斋奉供，我沪上缙素，承如来教，跨海赴狮城，与居士林众善信欢聚一堂，共启法筵，实乃殊胜因缘。祖师云：“昔日灵山，同听法华，宿缘所迫，今复来矣。”宿缘、人缘、法缘皆至，此缘再续，已三十春秋。诸上座！佛法广大，周遍十方，不分此土彼土；心光皎洁，朗照三世，何隔申城狮城？中新两国，一衣带水，夙具善缘。今值此月圆良辰，以法为媒，以诚相感，共祈两国人民友谊如皓月长明，世代友好若星河永灿。

何谓众生之心？祖师云：“诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。”诸上座！世尊垂慈，普应群机，法流东土，灯传寰宇，开示悟入佛之知见，俾令众生破迷启觉，离苦得乐。禅宗初祖菩提达摩，泛海

而来，传佛心印；法脉绵延，遍及寰球。此心赤诚，明明历历，了了昭昭，无形无相，无来无去，正逢象教，承事如来。汝以佛心作佛事，则此道场即是灵山一会。

何谓众生佛性本具？佛法本来现成，佛性本自具足，不假修添，即体即用，即理即事，离情执计度，离著相外求。诸上座！古德将本自具足之佛性譬作秋月，光明皎洁。佛以二谛说法，真俗不二，理事不二。于真谛中，空一切法，无一法不空，法法圆融；说俗谛时，立一切法，无一法不立，事事无碍。天心月圆，正如诸位善信佛性本具，真俗无碍；于内作菩萨行，解脱自在；于外现长者身，建功护持。正是自利利他、自觉觉他之大善法也。

虽然如是，众生缘具心至，佛性本然，持斋奉戒，檀风普扇，乃成就今日护国佑民冥阳两利水陆无遮胜会。新加坡佛教居士林开林近百年，代有高僧举扬宗风，大德躬历奉献，与玉佛禅寺友好相交数十载，双向互鉴，成就四众，导归净土。今者启建水陆大斋道场行将圆满之期，更有本林护法檀越：（功德主芳名）

为祷世界和平、中新睦谊、众生安乐、福慧双臻，敬设上堂大斋，供佛及僧。法界众生，同沐慈光；水陆圣凡，均沾利乐；阴超阳泰，冥存两沾。远邈山僧举唱宗乘，相与策励，所集功勋，回施法界。今挝鼓升座，拈香酬句。虽则人天有殊，凡圣位别，然平等性智，本自圆成。即今海会云集，龙天鉴临，且问庆赞一句，应如何道？卍

月满南洋照海天，法流狮城润心田。
中新善缘绵千古，共仰慈云福慧圆！
南无阿弥陀佛！



佛法是活法 智慧在生活中觉醒

文|釋可能

很多人问：“佛法到底是什么？”修行四十载，我愈发坚定一个答案：佛法不是高深莫测的玄学，不是脱离红尘的清规，而是教会我们如何生活的智慧，是让我们在纷繁世事中觉醒本心的指南。祖师早有明示：南岳怀让禅师答赵州禅师“平常心是道”，赵州追问“如何做到”，祖师却言“刻意求之，便失偏颇”。这便是佛法的精妙——道不可说，悟不可教。所有的经典、所有的修行方法，都只是“指月之指”，目的是引导我们看见月亮本身，而非执着于手指。

三藏十二部的智慧，从来不是让我们背熟经文、死抠教义，而是让我们在生活中践行。清规戒律不是束缚人的枷锁，而是内在的坚守：当心中有了慈悲与

敬畏，外在的行为自然合乎规范；若心念动摇，再严苛的形式也只是空壳，所谓“存在中不存在，不存在中存在”，正是此意。年轻人抄经、读经是好事，但更要明白，抄经不是为了“完成任务”，而是为了在笔墨流转中沉淀心性；读经不是为了“炫耀学识”，而是为了在文字般若中观照自己。悟，开悟，智慧，从来都不是别人能给予的，而是在生活的点滴中慢慢觉醒的——你在亲情中学会包容，便是悟；在友情中学会真诚，便是悟；在爱情中学会尊重，便是悟；在困境中学会坚韧，便是悟。

大乘思想倡导的人间佛教，核心便是“服务众生”，这我们的生活、与家国情怀从来都不冲突。对父母尽孝，是

修行——耐心倾听他们的唠叨，细心照料他们的起居，这份孝心便是慈悲的体现；对朋友守信，是修行——坦诚相待，患难与共，这份义气便是责任的彰显；对爱人珍惜，是修行——互相扶持，彼此成就，这份温情便是包容的实践；对事业尽责，是修行——脚踏实地，诚信经营，这份担当便是精进的证明；对家国奉献，更是修行的高阶境界——“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，这份家国情怀，正是佛法“上报四重恩”的核心要义。

有人说，科学发展到今天，量子纠缠、中微子引力波、平行空间等理论，早已颠覆了传统认知。可在我看来，科学与佛法并不冲突。科学探索的是外在世界的规律，佛法洞察的是内在心灵的奥秘，而两者的核心都指向“因果”——科学说“种瓜得瓜，种豆得豆”，佛法讲“善有善报，恶有恶报”；科学说“起心动念会产生能量”，佛法言“一念三千，境随心转”。这恰恰印证了：不管时代如何发展，人性的本质、生活的本质从未改变。佛法的智慧，正是让我们在科学的浪潮中，不迷失本心，不执着于外在的表象，而是回归内在的觉醒——明白自己是谁，明白该如何生活，明白该如何在因果的规律中，活出清醒与从容。

破迷开悟，以平常心活在当下里

“明心”是根基，“行世”是归宿。佛法的真谛，终究要落在“活在当下，心怀天下”的实践中。我常对身边人说三句话：“看破不是看透，放下不等于放弃，随缘不等于随便。”这三句话，是我

40载修行的感悟，也是应对世间一切纷扰的良方。

“看破不是看透”，是看透事物的本质，不执着于表象的得失，而非消极颓废、愤世嫉俗。网络上的虚言假语，看破了便不会轻信盲从；人情中的冷暖无常，看破了便不会耿耿于怀；事业上的起起落落，看破了便不会患得患失。看破是为了让我们更清醒地面对现实，而不是逃避现实。就像面对世界的战乱纷争，我们看破了“执念是祸根”，便更要倡导慈悲与包容，用自己的微薄之力传递和平的希望；面对生活的挫折困境，我们看破了“苦难是修行”，便更要迎难而上，在磨砺中成长。

“放下不等于放弃”，是放下心中的执念与贪嗔痴，而非放下对众生的责任与担当。放下对名利的执着，不是不求上进，而是在追求事业时保持初心，不为名利所累；放下对过去的纠结，不是忘记历史，而是在总结经验后轻装上阵，不为往事所困；放下对他人的怨恨，不是纵容过错，而是在坚守原则的同时宽以待人，不为仇恨所缚。大乘佛法讲“菩萨畏因，众生畏果”，我们放下的是“因上的执念”，坚守的是“果上的责任”——对家人的责任、对朋友的责任、对社会的责任、对家国的责任。这份责任，是支撑我们行走世间的底气，也是修行路上最珍贵的功德。

“随缘不等于随便”，是顺应事物发展的规律，而非敷衍了事、放任自流。缘分来了，我们珍惜；缘分走了，我们祝福。但珍惜不是强求，祝福不是冷漠。在亲情中，随缘不是对家人的需求视而

不见，而是在力所能及的范围内给予关爱；在友情中，随缘不是对朋友的困境袖手旁观，而是在恰当的时候伸出援手；在事业中，随缘不是对工作的难题敷衍塞责，而是在坚持努力后坦然接受结果；在信仰中，随缘不是对乱象听之任之，而是在坚守本心的同时，用自己的言行传递正法。

千经万论，终究只为“明心”二字。若不能明了自己的本心，不能在生活中践行善念，即便背熟所有经典，也只是文字的奴隶；若以信仰为工具控制他人、谋取私利，更是背离佛法本义的邪行。信仰的力量，在于让我们成为更好的自己：以清净心面对世事，以慈悲心对待众生，以平常心活在当下。在家庭中，做一个有温度的人；在社会中，做一个有担当的人；在世间，做一个有智慧的人。

修行40载，我愈发明白：佛法不在庙堂之上，而在生活之中；智慧不在经文之内，而在觉醒之中；功德不在形式之上，而在行动之中。

愿所有亲近佛法的人，都能拨开乱象的迷雾，不被邪说裹挟，不被形式束缚；愿所有行走世间的人，都能守住自己的本心，不被执念困扰，不被虚言迷惑。让信仰成为滋养生命的源泉，而非束缚心灵的枷锁；让佛法的智慧融入生活的点滴，在服务众生、担当责任中，体悟“明心见性”的真谛；让我们都能以平常心面对一切，活在当下，心怀天下，在人间烟火中修行，在红尘俗世中觉醒。

心善能通神，德高可镇鬼

有一个很玄学的现象：心善能通神，

德高可镇鬼。在华人传统文化里，有一类人，不必修法，不必念咒，不必身披袈裟，却能一身浩然正气，所到之处，阴霾散去，邪气不侵。这类人不靠外力，只靠一个德字。他们行为光明磊落，言语诚恳温厚，内心无愧天地。他们不懂风水八卦，也不晓占星命运，但就是逢凶化吉，遇难成祥。你说玄学吗？是的，但这玄不在技巧，而在德。

这就是我们今天要讲的心善能通神，德高可镇鬼。真正的善良，是一种灵性的磁场。很多人以为善良只是品德，但从更高层次来看，善良其实是一种穿透天地的频率。善念一起，天地可感。你有没有发现，那些经常行善不求回报的人，往往会有一些异于常人的好运气？关键时刻总有人伸手帮一把，困境来临总能柳暗花明，甚至连健康子女运都明显好过常人。

这并非偶然，而是心善生福、护其



身的自然规律。古人讲“积善之家，必有余庆”，这不是一句宽慰人心的鸡汤，而是千百年来人间验证过的灵性逻辑。你是什么样的人，宇宙就给你怎样的回应。善良，就是你和天地之间最稳定的感应通道。德行越高，能量越强，自带镇邪气场。你可能听过这样一句话：有德者，天地为之侧目。为什么有些人哪怕相貌普通，无权无势，却一开口就让人肃然起敬？为什么一些老人走过世间风霜，脸上却自带慈光，让人不忍侵犯？那是德的力量，是积德所生的能量场，一种连阴阳界都敬畏三分的气场。

曾看过一则古籍记载，古代某地闹鬼，遂请来许多方士驱邪，都无效，后来一位德高望重的长者路过此地，仅仅是住了一晚，从此一切邪祟退散，村民安宁。人问其缘由，长者说非我能镇鬼，是我无鬼可惧。真正的镇邪之力，不靠法器，不靠符咒，而是靠身正无邪的德行。



心无愧天地，福德厚重鬼神钦。

善良不是软弱，是对邪恶最有利的反制。很多人对善良有误解，觉得那是软弱，是好欺负，是被世界辜负最多的品质。可真正的善良，从来不是妥协，而是一种有边界、有锋芒、有力量的坚守。善良的人不会轻易伤害别人，但也不会让恶意得逞。他们嘴上不说，心里却明，不争不抢，却总是赢在最后。他们不主动伤人，却能被命运偏爱。因为他们的善，天地之神明查。一个人的心善，不只是积福，更是一种无声的护身符；一个人的德行，不只是修养，更是一把无形的利剑，斩妖除魔护脊梁，这才是善良真正的力量。

若你心中有贪嗔邪伪，再多的香火也无法遮盖内心的阴霾，若你德行未修，任你法器再多，也挡不住反噬的因果。天地之间最好的护身符，不是你信了哪个神，而是你有没有守住人这一生最基本的道德。所以，真正镇邪的不是法器，而是你身上的那份正气。你是谁，天地鬼神都知道，这个世界看似无序，实则自有天道，你做的每一件好事，哪怕没人看到，但都会被记录；你手的每一道底线，哪怕没人奖赏，都会成为未来替你挡灾的护身之力。善良不是脆弱，而是你灵魂最高的修行；德行不是装模作样，而是你与天地沟通的钥匙。当你真正理解了这句话：心善能通神，德高可镇贵。你就会明白，真正的命运，不靠别人改，是靠自己修。一个人最顶级的护身符，是内心的善良，一个人最高级的修行，是德行的自律。善恶有道，天地自明，德者无惧，善者无伤。南无阿弥陀佛。卐

(作者为广东省惠州市博罗正德寺住持)



BODHI COMPANIONS: The Way of Marriage in Buddhism

By Wen Jinyu

IN THE TAPESTRY of traditional Chinese values, the marital bond stands as the central thread holding the family together. Contemporary research echoes this sentiment, suggesting that the relationship between spouses should take precedence over parent-child dynamics. When partners prioritise each other, they create a stable, nurturing environment that benefits the entire household. Conversely, when this balance is disrupted, familial tensions often follow. Parents, as the emotional anchors of the family, must lead by example, like demonstrating respect, empathy, and shared responsibility.

Wisdom From The Sujata Sutra (玉耶女经)

Elder Anathapindika, a well-known

disciple of the Buddha, was troubled by his daughter-in-law, Sujata, who was blatantly and disdainfully proud. He struggled to instil in Sujata the values of filial piety and virtue. However, he believed only the Buddha could guide and help her. So, he invited the Buddha over in hopes of inculcating arrogant Sujata. The Buddha agreed. When the Buddha met Sujata, He told her, 'On the Dharma of women, they should not, relying on [physical] uprightness, then give rise to arrogance, as having appearances upright, is not as uprightness. Only having thoughts and actions upright, by people loved and respected, is as uprightness. They must not, with relying on appearances' uprightness, be with arrogance and personal indulgence, [or they will] in later lives, be mean and

lowly, by people ordered about.' The Buddha continues, 'On the methods of becoming wives, then are five kinds. What are called as the five? First, is like a motherly wife. Second, is like an official's wife. Third, is like a sisterly wife. Fourth, is a servant wife. Fifth, is a husband's wife.'

Who is called a motherly wife? Loving the husband like a child, thus is named as a motherly wife. Who is called an official's wife? Serving the husband like a lord is named as an official's wife. Who is called a sisterly wife? Serving the husband like a brother thus is named as a sisterly wife. Who is called a servant wife? Serving the husband like a concubine thus is named as a servant wife. Who is called a husband's wife? Turning the back from parents to go towards the distant, forever departing from where born, with intimate love, having the same

minds with different forms, worshipping reverently and cautiously without arrogant feelings, attending well inside and outside the family with flourishing abundance, and receiving guests with praising of his good name, this is the path of the husband's wife.'

After hearing the Buddha's teachings, Sujata repented and changed her ways. She became a virtuous wife and filial daughter-in-law. This teaching has been passed down for generations and remains relevant today. This is especially true as modern couples face increasing marital challenges, particularly in midlife. The teachings in the Sujata Sutra offer us a path to overcome these difficulties. Sujata was fortunate to live in the era when the Buddha was teaching. Although she was stubborn and intractable, with just a small display of His supernatural powers, the Buddha was able to attract



Sujata to come and listen to the Dharma. The Buddha managed to transform her mind, replacing her old ways with supreme Dharma. She then accepted the Dharma and upheld the Five Precepts and took refuge in the Buddha. The Sutra offers a spiritual framework for navigating these complexities with grace and wisdom.

Fostering Affection Over Resentment

In our closest relationships, we often reveal our worst selves. Yet, as the saying goes, 'The world sees you as one person, but your family sees you as an entire world.' In Chinese culture, marriage is called *cheng qin* (成亲), meaning 'becoming relatives'. A powerful reminder that marriage is not just a union of two individuals, but the birth of a new family.

Psychologists affirm that the most valuable gift parents can give their children is a loving relationship. Children learn about love, respect, and partnership by observing their parents. A harmonious marriage sets the tone for a healthy home and serves as the most enduring form of family education.

Redefining Roles in Modern Households

Ann Oakley's seminal work, *Sociology of Housework*, sheds light on the emotional toll of domestic labour. Through interviews with urban housewives in London, Oakley reveals widespread dissatisfaction with the monotony and undervaluation of housework, regardless of social class. She argues that

this neglect stems from deep-rooted gender biases in sociological research.

Traditionally, men worked outside while women managed the home. Today, many couples share domestic responsibilities, fostering equality and reducing stress. Marriages are not undone by a few dirty dishes or occasional disagreements, but by persistent criticism and emotional neglect. Partners must learn to accept each other's differences rather than trying to reshape one another. As one metaphor suggests: if one partner is a pear, trying to turn them into an apple will only lead to disappointment.

Harsh words and emotional wounds often cut deeper than physical ones. Learning to love with empathy, patience, and restraint is a lifelong skill, one that determines the strength and longevity of a marriage.

The Art of Harmonious Relationships

The *Sigalovada Sutta* offers timeless guidance on how spouses can live in harmony:

A husband supports his wife by:

1. Treating her with respect
2. Never belittling her
3. Remaining faithful
4. Sharing authority
5. Providing for her needs

A wife supports her husband by:

1. Managing household responsibilities
2. Welcoming family and guests
3. Being faithful

4. Safeguarding his earnings
5. Being diligent and capable

Six Reflections on Marital Dynamics

1. A considerate husband shares household duties, acknowledges his wife's efforts, and treats her with kindness and respect.
2. An average husband may not assist with chores but expresses appreciation and speaks kindly.
3. An inconsiderate husband is often critical, ungrateful, and disrespectful.
4. A capable wife maintains a clean home, manages finances wisely, and treats others with warmth.
5. An average wife may lack certain skills but offers emotional support and appreciation for her husband's efforts.
6. An inconsiderate wife is harsh, ungrateful, and mismanages the household, often criticising her husband unfairly.

Sustaining a Marriage

Marriage requires mutual effort, communication, and understanding. Many conflicts arise from unspoken expectations and unmet ideals. When communication breaks down, resentment can grow.

However, staying in an unhappy marriage can be more damaging than letting go. Recognising impermanence and embracing change is essential. Growth often comes through acceptance and resilience.

As Harlan Coben wrote in *Missing You*: 'Cherish and take care of what you value. Happiness is fragile. Appreciate every moment and do everything you can to protect it.'

We never know how long we have with those we love. Let us treat our families and those around us with kindness and gratitude. May all be well and happy. 卍

(Translated and edited by SCCY's team. The

Chinese article first appeared on

Issue 78, p25.)





从 前 有 个 人 每 天 去 很 远 的 河 边 挑 水 。 一 手 一 桶 走 得 很 吃
 cóng qián yǒu gè rén měi tiān qù hěn yuǎn de hé biān tiāo shuǐ yī shǒu yī tǒng zǒu dé hěn chī
 力 这 天 走 到 一 半 觉 得 太 重 就 随 手 把 一 桶 水 倒 在 路 边 轻 松 往
 lì zhè tiān zǒu dào bàn jué dé tài zhòng jiù suí shǒu bǎ yī tǒng shuǐ dào zài lù biān qīng sōng wǎng
 家 走 。 天 气 很 热 回 家 的 路 又 远 剩 下 的 那 桶 水 一 路 晃 荡 到 家 时
 jiā zǒu de tiān qì hěn rè huí jiā de lù yǒu yuǎn shèng xià de nà tǒng shuǐ yī lù huàng dang dào jiā shí
 桶 里 的 水 几 乎 都 没 剩 多 少 。
 tǒng lǐ de shuǐ jī hū dū méi shèng duō shǎo 。



这时，他才后悔自己中途放弃，结果一无所获。世间的事也
 是如此，只有坚持到底，才能真正收获成果。懒惰和半途而废，只
 会让人两手空空。
 shì zhè shí tā cái hòu huǐ zì jǐ zhōng tú fàng qì jié guǒ yī wú suǒ huò shì jiān de shì yě
 是 如 此 只 有 坚 持 到 底 才 能 真 正 收 获 成 果 懒 惰 和 半 途 而 废 只
 shì rú cǐ zhǐ yǒu jiān chí dào dǐ cái néng zhēn zhèng shōu huò chéng guǒ lǎn duò hé bàn tú ér fèi zhǐ
 会 让 人 两 手 空 空。



一天晚上，老师带着一群学生到院子里看月亮。他指着天空中一轮明月说：“你们看，多美的月亮！”但是学生们却纷纷盯着老师的手指，没人抬头看真正的月亮。

一天晚上，老师带着一群学生到院子里看月亮。他指着天空中一轮明月说：“你们看，多美的月亮！”但是学生们却纷纷盯着老师的手指，没人抬头看真正的月亮。



要	你	老	师	叹	息	道	：“	我	用	手	指	是	为	了	引	导	你	们	看	月	亮	而	不	是
yào	nǐ	lǎo	shī	tàn	xī	dào	:	wǒ	yòng	shǒu	zhǐ	shì	wèi	le	yǐn	dǎo	nǐ	mén	kàn	yuè	liang	ér	bù	shì
		学	佛	也	是	这	样	而	忘	了	真	正	要	看	东	西	。”							
		xué	fó	yě	shì	zhè	yàng	bù	wàng	le	zhēn	zhèng	yào	kàn	dōng	xī	。”							
白	其	中	道	理	并	落	实	在	能	只	停	在	表	面	的	仪	式	和	文	字	上	更	要	明
bái	qí	zhōng	dào	lǐ	bìng	luò	shí	zài	néng	zhǐ	tíng	zài	biǎo	miàn	de	yí	shì	hé	wén	zì	shàng	gèng	yào	míng
								生	生	活	中	这	样	才	能	看	到	真	实	的	“月	亮	”	
								shēng	shēng	huó	zhōng	zhè	yàng	cái	néng	kàn	dào	zhēn	shí	de	yuè	liang	”	



从前有几位盲人，一起摸大象。一个摸到象腿，说：“大象像柱子！”另一个摸到象耳，说：“大象像扇子。”还有人摸到象尾巴，说：“你们都说错了，大象明明像一根绳子！”大家争论不休，谁也说服不了谁。



这时，有位智者看见了他，对他们说：“你们每个人只摸到大象的一部分，不能只凭自己的经验知道事情的真相。”

象的这部 分，不是全部！我们遇到事情也是这样的，听取别人的经验才能知道事情的真相。



本林近期佛法

公开讲座直播

YOUTUBE 'LIVE' DHARMA TALKS

《普贤行愿品》

每周五 Every Friday

12月05日	《普贤行愿品》(9)
12月12日	讨论课
12月19日	《普贤行愿品》(10)
12月26日	精进佛七

01月02日	《普贤行愿品》(11)
01月09日	《普贤行愿品》(12)
01月16日	《普贤行愿品》(13)
01月23日	讨论课

净土教理

每周六 Every Saturday

12月06日	善导大师(6)
12月13日	善导大师(7)
12月20日	讨论课
12月27日	精进佛七

01月03日	善导大师之后的净土弘扬(上)
01月10日	善导大师之后的净土弘扬(中)
01月17日	善导大师之后的净土弘扬(下)
01月24日	讨论课

授课法师: 延续法师

日期 Date: 05.12.25 – 24.01.26

时间 Time: 7:30 pm – 9:00 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼)/观音礼堂 (7楼)

YouTube Link: tiny.cc/sbllive



精进佛七

日期 Date: 26.12.25 – 01.01.26

时间 Time: 9:00 am – 7:00 pm

报名方式: 请关注居士林社交媒体 (t.me/sbl1934 • fb.com/sbl1934)

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

我的出家之路： 一名博士的心灵归途（上）

文 | 新人

扞心自问了好几个问题，也反复思量了许多次：要不要写一篇文章，来分享我的亲身经历？我的发心究竟为何？写这篇文章的意义又是什么？是否能让他人从中受益哪怕一点点？这些问题的答案，暂且按下不表，待您读完自会明了。

一、母亲与我

就从我的母亲写起吧。小时候家里条件不好，母亲的辛苦我一直看在眼里、记在心里。因为家境清贫，母亲交际圈很小，朋友不多，有些亲戚也因此看不起我们。逢年过节，母亲总是小心翼翼，不敢贸然登门拜访亲戚或参加聚会。

也正因如此，从小母亲就劝我一定要好好读书。她的话很简单——“将来可以在有空调的办公室上班”，其实是希望我长大后能找到一份较为轻松、能养活自己的工作。我的父母学历都只有小学，父亲是卡车司机，母亲则是家庭主妇，偶尔会接些零活补贴家用。母亲常常羡慕她的表妹，也时不时跟我念叨：表姨能考上大学，戴上“四方帽”，还有能力到新加坡留学，真的很了不起（我自己出生在马来西亚，后来到新加坡求学、工作、定居，成为了公民）。母亲之所以劝我读书，是希望我将来能自己活得更好，而不是要我努力赚钱来孝养她。

这些话一直是我努力读书的动力。我的心愿很简单，就是希望母亲能因为我的好成绩而感到高兴，希望她有一天能看到我戴上那顶“四方帽”，除此之外并无其他物质的追求。因此，从小我就时常自我鞭策，希望以后有能力挣钱，让父母过上好日子。14岁那年，我还是中学生，就已经开始兼职工作，自立自强，半工半读，余下的钱还会交给母亲帮补家用。大学（包括学士、硕士、博士）期间，主要靠奖学金完成学业。最终，





上天不负有心人，我没有辜负母亲的期望——顺利取得了博士学位，毕业于新加坡国立大学。这是一所顶尖学府，2025年全球排名前十，亚洲第一，这所大学也正是母亲表妹当年就读的学校。遗憾的是，在我博士毕业前，母亲已因癌症离世。这成为我人生中最大的遗憾。我的所有努力，原本只希望她能亲眼见证这一刻。

毕业后，我如愿以偿找到了理想的工作，在一家英国高科技公司担任高级技术科学家，主要从事基因研究和检测。这是个高度专业的领域，百万年薪自然不在话下。工作之后，我原本有能力孝养母亲，但可惜“子欲养而亲不待”。从小我就暗自发誓，长大以后一定要给母亲买新衣服。母亲为了省钱，从不舍得为自己添置新衣，只穿亲戚给的旧衣服，哪怕新年也如此，却舍得给我买新衣服，母亲对我的深爱我都铭记在脑海里，我之所以拼命努力，就是想让母亲开心。

这里想和大家分享个人的一个体会：我们一定要尽力孝顺父母，冥冥之中老天自有安排，孝心感通天地，最终受益最多的其实还是我们自己。

二、母亲的往生

母亲是在2008年体检时，发现有一个癌症生物标志物偏高。后来带她往返医院做了多次检查，却始终没有发现明显的肿瘤。然而，仅仅六个月的时间，癌细胞已经扩散到了大肠，导致肠道阻塞。那时送她进医院，医生说必须尽快手术，切除部分大肠，否则生命最多只能维持三天。但由于母亲的心脏状况不佳，手术成功率只有大约70%。

当时，父亲和两位姐姐都让我来做决定。如果把所有病情都告诉母亲，她可能也未必完全理解，反而会更加担心和烦恼。但母亲一直很信任我，她只是对我说想回家，不愿意待在医院。那一刻，我真的不忍心让母亲在手术后继续忍受痛苦，也不忍心看到她带着期望进入手术室却有可能冷冰冰地

被推出，更不忍违背她想回家的心愿。所以，我最终决定带母亲出院回家。

医生当时明确告诉我，这等同于放弃母亲的生命。听到这句话，我内心无比伤痛。但我始终以孝心为出发点，反复自问，究竟怎样做才是对母亲最好的？最终，我还是选择让母亲出院回家，希望她能有最后的生命尊严。

那时家中有亲戚是念佛的净业行人，姐姐的一位朋友又是一位比丘尼师父，教我们临终时该如何做，比如持续念佛、让母亲观看佛像、开导她放下一切，一心念佛求生西方极乐净土等。我们也都一一照做。母亲临终时，唯一的交代就是让我们好好照顾父亲。我问她是否还有其他想对儿女说的，她只是淡淡地摇头，说没有了，之后便很少再开口。

母亲最后的几个小时，我一直守在身边，一边陪她念佛，一边轻声开导她，让她安心前往没有痛苦的西方极乐世界。临终前，母亲微微睁开眼看了我一眼，我轻声安慰她：“没关系的，闭上眼睛吧。”母亲便安详地合上双眼，平静往生。

记得小时候，我学步时是母亲耐心地搀扶着我、守护着我；如今她临命终时，换我陪伴在侧，护送她走完人生的最后一程。虽然大肠已被阻塞，但母亲走得很安详，没有过多痛苦。那时，我将自己全部的勇气和心力用在念佛回向，只求阿弥陀佛接引母亲往生极乐世界，甚至心里暗许，哪怕折损自己的寿命也愿意。

母亲舍报后，我仍在她身边，为她念佛、开导，希望她能跟随阿弥陀佛往生西方。念佛八小时，期间既未搬动遗

体，也没有哭泣。母亲的丧礼也以佛教仪式、从简办理。整个“七七”期间，全家吃素，而我每日念佛，诵阿弥陀佛经三遍或七遍，做种种功德回向母亲。那时正逢东林寺建大佛，也藉此为母亲做了功德。前几年我去东林大佛净土苑，还看到母亲的名字刻在功德芳名墙上。

母亲的往生让我深切体会到生命的无常。人一旦离世，这世间再也无法为她做些什么了。记得2008年12月，第一次带母亲到新加坡，她特别开心，当时我心里还想着以后要带她多去些地方旅行。可惜人生无常，从此再没有机会。所以，更要把握当下，珍惜身边的人。许多事也许一转眼就成了永远的遗憾。要常



回家看看父母，因为我们永远不知道哪一次见面，会成为最后一次。再忙，也要接父母打来的电话，因为也许某一天，这个号码再也不会出现在你的手机屏幕上。我们一天一天在长大，父母也一天一天在老去。尽自己所能，孝养父母，也帮助天下有需要的老人。为什么？因为我们终有一天，也会和他们一样老去。

也许很多孩子都埋怨父母没有什么财产，甚至年老时还需要子女照顾。但我觉得自己很幸运，父母不是千万富翁，否则我也许就没有机会用自己挣的钱给他们买东西、给他们生活费。好好珍惜吧，父母是我们人生最深的恩田。

那时，我一直在思考，究竟怎样才能

真正报答母亲的养育之恩。于是我在佛前发下三个愿望：一是从此一生吃素；二是终身念佛、做各种善行功德；三是如果因缘具足，将来出家，把所有功德都回向母亲，助她往生西方极乐净土。

回头想想，表面上看似是我为母亲做了许多，深层细想，其实是母亲成就了我，让我走进佛门，让我发愿吃素、远离杀生，让我直接遇到难信的净土法门，让我因念佛而了脱生死。只是一念孝心，不仅成就了母亲，也让自己受益匪浅。

三、东林法缘

母亲往生后，我的表姨劝我去新加坡佛教居士林的念佛堂念佛，我也把她的话记在了心里。某天念佛结束后，我在桌上看到一张光盘，便带回家观看。一讲接着一讲，越看越投入。法师讲得非常生动，句句入心。或许是因为母亲刚刚离世，让我深切感受到人生无常，开始思考人生的意义到底是什么。

后来我才知道，这张光盘正是大安法师2005年在新加坡居士林首次海外弘法的《净土资粮——信愿行》。从此，我与庐山东林寺结下了殊胜法缘。第二年我就前往东林寺闭关念佛，此后每年假期都会去东林寺参学、修行。记得那时打佛七，香光讲堂还没有建成。后来，我的皈依、五戒、菩萨戒也都是东林寺受的。回想起来，这一切并非偶然，而是冥冥中自有安排。

2009年，新加坡居士林开办了第一届净土教理班，由延续法师主讲。我深深被师父讲课的魅力吸引。这个教理班两年一期，我一听就是两届，转眼四年过



去，这让我系统学习了净土宗的理论。加上大安法师的法音，奠定了我净土宗修学的基础，也建立了坚固的信愿。

母亲往生后，2013年我也曾考上台湾法鼓山僧伽大学，准备出家，但因缘尚未具足。那时姐姐问我，如果你出家了，父亲的生活费怎么办？确实，母亲临终时的唯一嘱托就是好好照顾父亲。所以这出家的念头就暂时搁置了，一晃又是十年。

四、父亲的往生

2022年，父亲在家中不慎跌倒，后脑出血。送院治疗后，父亲开始出现一些“境界”。比如，有时与他说话时，他会突然抬头望向上方，说“有个人头”，还会说“外面有很多车”“开罚单的人来了”。尤其“开罚单的人来了”这句话，说得特别频繁。起初我们以为这是父亲的幻觉，毕竟头部受伤，又曾经是卡车司机，被开过罚单，也许是旧时的记忆。

但转进安养院后，父亲的神情一直带着惧怕，晚上也常常睡不安稳。姐姐去“问神”，说父亲阳寿已尽，过不了冬至，要我们提前准备后事。后来父亲在安养院又出现了一些状况，再次送医院。当时父亲和姐姐在马来西亚，我在新加坡。医院里，姐姐问父亲：“你为什么总说开罚单的人来了？”父亲答道，这个人是来写好事坏事的。又说，现在来的这些人越来越多，拿着木棍，他已经抵抗不住了，等到7点多，那些人的头目来了，他就惨了。他还指着病房的角落，说那些人也在哪儿，但姐姐看到那里其实什么都没有。直到这时我们才意识到，父亲

自从出事后，一直在“境界现前”。

我们以为父亲会在7点多“走”。那天我使用视频和父亲沟通，开导他，让他生起信愿，劝他跟随阿弥陀佛去西方极乐世界，这样就不再害怕了。我问他：“你愿意去西方极乐世界吗？”父亲说愿意。平时他不怎么念佛，但那天我教他念，他便跟着念得非常好。视频中还让他对着阿弥陀佛念，很明显他念得很恳切，因为现实中的境界让他害怕。从那天下午5点多一直念到7点多，最后念到9点多，父亲并没有“走”，但自此之后，他害怕的情绪就彻底消失了，之后再也没有出现任何类似境界，也安然度过了那一年的冬至。直到2024年1月4日，父亲安详地在睡梦中往生。

父亲舍报后，我们也像当初送别母亲那样：八小时助念，不搬动身体，丧礼从简，全家茹素。七日内，我每天念佛、诵经，做种种功德回向父亲。学佛之后我才明白，这一切正是印光大师在《临终三大要》中开示的助念原则。

父亲往生后一个月，我梦见了他。那梦很短，却十分清晰。我问父亲：“你去到极乐世界了吗？”他点了点头，然后我就醒了。

每次听经闻法，总会听到“以至诚心念佛，就能感通阿弥陀佛”。经历了父亲的事情后，我对这一点更加深信不疑——我们能念的这颗心，真是不可思议，所念的佛，更是不可思议。这也是我特别想与大家分享的一个体会。

以上就是我接触佛法的亲身经历，下篇文章我会再详细谈谈我净土启信的心路历程。卍

儿童探索营

Discovery Camp For Children

在这假期里，为您的孩子
添加多一份回忆，
获取一份快乐！

课程内容：

- * 体会佛教礼仪和行禅的庄严与妙用
- * 通过游戏，增进对佛法的体悟
- * 提倡中华文化活动，远离不良嗜好
- * 使用佛典动画，时时感恩父母

宗旨：

培养正知正见、
自立自律和互助友爱的精神！

日期：29.11-30.11.25 (非留宿)

时间：上午9点到5点

地点：观音礼堂 (7楼)

参加资格：欢迎6岁至12岁的儿童参加 (只限50名)

报名链接

forms.cloud.microsoft/r/kYGZ77P4ts

居士林妙龄儿童探索营报名表格
(2025年11月) 一儿童组



新加坡佛教居士林 • The Singapore Buddhist Lodge

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg

[youtube.com/sbl1934](https://www.youtube.com/sbl1934) • t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934 • instagram.com/sbl1934

念佛无惧生死

——阮丽珠婆婆 对我们的启发

文 | 辜锦福



83岁的阮丽珠婆婆，法名净骊，出生于香港，单身。13岁随经商的父亲来到新加坡。30岁左右，她在朋友邀请下前往清凉精舍听经闻法，因而与佛法结缘。之后，她随远青法师前往印度朝圣，在诵经时深受佛菩萨同体大悲心所触动，当场泪流满面，从此对佛法生起不退转的信心。她在福慧讲堂创办人演增长老座下皈依，正式成为佛弟子，几年后受持五戒。

阮婆婆深信阿弥陀佛四十八愿，坚信极乐世界真实不虚，净土法门能令众生脱生死，对净土法门深信不疑。

——“实则死之一字，原是假名，以宿生所感一期之报尽，故舍此身躯，复受别种身躯耳。不知佛法者，直是无法可设，只可任彼轮回流转。”《临终三大要》

1993年，阮婆婆在上海旅游时突感身体不适，随后被确诊为血癌晚期。虽仅50余岁，但因已皈依受戒，对死亡毫无畏惧。为安母亲之心，在伊丽莎白医院接受了化疗，随后为了减轻医药负担，转到了陈笃生医院。

面对病魔，她泰然自若，毫无畏惧，甚至因脱发而庆幸可省去打

理之苦。在中西医结合的治疗下，她竟死里逃生，病愈康复！

——“病人一心念佛待死，寿若未尽，则当速愈；寿若已尽，则决定往生。”

《临终三大要》

然而世事无常，2018年她再次被诊断患上肺癌。此时的阮婆婆早已看透了生命的真相，认识到一切如梦幻泡影，如露亦如电，对于死亡，从古至今，无人可幸免。是以阮婆婆不再抗拒死亡，而是以信愿念佛，静候往生净土的时刻。

专科医生见阮婆婆拒绝积极治疗，只好把她安排在临终疗养院接受善终护理服务及姑息治疗。没想到奇迹出现了，与阮婆婆同房的病人一个个先后离开人世，只有她一人安然无恙，竟住了11个月。院方及主治医生皆感讶异，说来到疗养院的病人最多都只是维持三个月，而阮婆婆虽患有绝症，身体却丝毫没有有什么症状，每天活得自在滋润。陈笃生医院的专科医生得知后也非常好奇，称她为医学奇迹。

因信愿念佛而奇迹康复的例子，不管在古代还是现代，不管是海外还是新加坡，可谓不胜枚举。因为念诵佛号感通了阿弥陀佛的佛光，有了佛光的摄受，许多病症自然痊愈。延续法师在《净土教理》第三讲指出，“自古以来人们都追求长生不老，但生老病死却是生命的常态。认识了佛法，才知道佛陀就是大医王，佛法如药方，是众生摆脱生老病死之苦的依怙。”

——“况求生西方者，不可怕死。若今日即死，今日即生西方。”《临终三大要》

因无法在临终疗养院长居，阮婆婆

选择到了仁慈宏茂桥疗养院。我初次与家人到疗养院做义工，见到阮婆婆的时候，她正在上钢琴课，整个人精神抖擞，容光焕发。对起话来，有问必答，她思路清晰，反应敏捷，一点都不像83岁高龄的年长者。最让人瞩目的是她那一头从未染色却依旧乌黑的头发。

她每日的定课包括念佛两小时，念《往生咒》108遍、《大悲咒》三遍、《心经》三遍，并礼敬世尊七遍。生活规律，内心平和，热爱音乐与色彩，最近还在仁慈疗养院30周年庆晚宴上，演奏了贝多芬《致爱丽丝》。

阮婆婆曾经对我说过一句话：“很多人得了癌症，不是病死，而是被吓死的！只要心里有佛，就什么都不怕。”

这让我想起了上传下印老人家为我们留下的最后遗教：“观万化如梦，惟一心念佛。若欲众生离苦海，一句弥陀作大舟。”

在疾病和死亡面前，阮婆婆毫无惧意，一心念佛，一心发愿，往生极乐，她的经历对当代患有死亡焦虑或癌症恐惧症的大众有着深远的启发意义。她超越了对生死的执着，如妙叶大师《十不求行》所言：“念身不求无病，身无病，则贪欲乃生，贪欲生，必破戒退道。识病因缘，知病性空，病不能恼。以病苦为良药。”

延续法师亦教导：“通过病苦，觉悟人生，精进修学，超越人生。”

感恩阮婆婆，愿她诸根悦豫，正念分明，初心不退，直至到达彼岸，速成佛道。南无阿弥陀佛。卍

(本文的英文译文首次刊登在仁慈第58期《超越无限》季刊中)

ME-TIME WITH AMITABHA BUDDHA: MY DAILY CHECK-IN THROUGH MINDFUL RECITATION

By Zhuo Yuyin

SINCE THE SINGAPORE Buddhist Lodge (SBL) resumed its Mindfulness Of Buddha Retreats in 2022, I have rarely missed them. Even when work overloads, I will make every effort to attend. These retreats are more than just scheduled events; they are sacred pauses in my life. Free from worldly distractions, they offer me inner peace. In these moments, I step away from the noise; this is my me-time.

My journey into Buddhist practice, however, did not begin here. Before joining SBL's retreats, I had explored chanting and meditation at other Dharma centres. At the time, I was simply curious. I did not understand the meaning of the retreats, nor did I grasp the deeper essence of Buddhism. Looking back, I feel a quiet sense of regret for how lightly I treated something so profound.

That changed when I discovered the structure and consistency of SBL's offerings. With One-day Mindfulness Of Buddha Retreats held monthly and Three-day retreats every quarter, SBL provides rare and precious opportunities for those newly introduced to the Pure Land teachings. These retreats mark the beginning of sincere practice, an environment where we can recite the Buddha's name mindfully

without pressure and entrust our body and mind to this sacred name.

As I immersed myself in the practice, I began with 500 recitations a day, gradually increasing to 1,000, then 5,000, and now I consistently reach 10,000. The Buddha's name



truly helps me concentrate and find calm. Each recitation settles my body and mind.

This daily discipline has brought subtle yet profound changes. Over time, my thoughts have become clearer, and I am more composed in conversations. I may still make mistakes, but I am learning to be more mindful of my words and their impact. When emotions surge, a single mindful recitation of the Buddha's name can pull me back from agitation.

As the practice deepened, it became an inseparable part of my life. Day by day, reciting the Buddha's name has woven into my routine. Habit has become second nature. Now, a day without mindful recitation feels incomplete, like something essential is absent.

This personal transformation echoes the wisdom of Great Master Chewu, who said, 'With one line of "Amitufo" (阿弥陀佛), for gathering the mind, closely upholding it, like a person drinking water, its coldness or warmth will be personally known.' Only through personal experience can one truly understand the depth of this phrase and feel the blessings that comes with the Buddha's name.

Yet, even with consistent practice, challenges remain. From my experience, I have found that despite efforts to remain mindful while reciting the Buddha's name, my mind often strays. Once, while reciting, I mis-recited 'Namo Amitufo' as 'What is Namo?' I immediately stood up and repented.

Such moments remind me of the patriarchs' teachings, which emphasise the

importance of 'faith, aspiration, and practice'. Reciting mindfully is practice, but it must be rooted in faith and aspiration. 'Faith' in Amitabha Buddha and the 'Aspiration' to be reborn in His Land of Ultimate Bliss. Through this process, I have come to understand cause and effect, learned to observe my thoughts, and discovered how to sincerely repent. My pace of life has slowed. I have begun to let go of attachments and take things less seriously. When I encounter people or situations that disturb me, I recite the Buddha's name to transform my thoughts and resolve negativity.

To sustain this path, I have set a '20-year practice plan'. Other than mindfulness of Buddha's name, it includes studying the scriptures, observing the precepts, cultivating loving-kindness, and rejoicing in all good causes. I have also begun transitioning to a vegetarian diet with steady resolve.

For me, this practice is just the beginning. The road ahead may be challenging, but encountering SBL and finding a good teacher has been the most fortunate event in my life. Practising alongside devoted fellow practitioners in a supportive environment is a source of profound joy and merit.

I cherish the tranquillity and the sense of inner purity in a noisy world with this practice. I hope that each recitation will guide me closer to Amitabha Buddha and the gate of the Ultimate Bliss. Namo Amitufo! 卍

(Translated and edited by SCCY's team. The Chinese article first appeared in Issue 80, p54.)



从东林寺到九华山： 一段南洋居士的朝圣路

文/图|韩赐川

一、缘起初动：无法抗拒的佛缘召唤

去 年岁末，我与母亲首次踏上朝圣之旅，亲近东林大佛与九华山地藏王菩萨。那是我们母子第一次同行佛道，礼拜祖庭与圣地，原以为已圆满多年愿心，短期内不会再启程。然而，正如佛经所言：“缘成熟时，自然会启动。”

今年七月初，在几位师兄的慈悲邀请下，一股熟悉又无法抗拒的召唤再次浮现。于是，我们七人自组朝圣团，母亲也再次同行。启程之日，前往东林寺与九华山，与延续法师及居士林净土班的师兄们一同朝礼共修。这不仅是一次地理上的旅行，更是一场灵性深处的再

启动——一次从红尘归向本愿的深层呼应。

二、祖庭重光：汗水与泪水交织的法脉传承

抵达东林祖庭那日，阳光灼热，上午我们在远公塔院共修《阿弥陀经》，与延续法师及师兄们齐聚念佛。汗如雨下，却无人退心，佛号声声愈念愈坚。此刻，我真正体悟“心不颠倒”的含义——并非外境平顺，而是愿心坚定，佛号即心安。

随后，我们聆听了大安法师的开示，他以稳重亲切的语调引领我们回归净土

三资粮：“信、愿、行”。一句“往生不是靠知识，而是靠信愿”深植我心。

我们还观赏了纪录片《祖庭重光》。这部影片讲述了东林寺千年来的兴衰与重建，从慧远大师结白莲社念佛立行，历经唐宋的辉煌，到文革时期的摧毁、再到当今的重光，每一幕都令人动容。我静静地落泪，感念这一切并非理所当然，而是无数高僧大德与信众以血泪愿力延续下来的传承。这种感动，不是短暂的情绪波动，而是一种深入灵魂的震撼与使命感。

三、三步一拜：愿力驱动的修行脚步

隔日清晨，为避酷暑，延续法师慈悲将“三步一拜”活动提早至清晨六点。当第一缕晨光洒落东林大道，我们整队列队，在佛号声中启程。一步、两步、三步，一拜，诚心顶礼，向大佛缓缓前行。

身体在跪拜间起伏，汗水从额头滴落，心中却感到无比清凉，我看到年长的师兄们膝盖不便，却依旧一拜一拜前行，每一次跪拜都是不断的佛号声与坚定的信念。他们的身影告诉我：修行不是等待完美条件，而是“愿力会生出能力”。

两个小时后，我们终于拜至弥陀大佛座前，全体绕佛三圈、大回向。我闭上双眼，只在心中默默说了一句：“幸好我来了，不枉此行。”

四、佛号回响：东林大佛前的灵魂归依

途中，再次经过那座写有“回来吧，孩子”的牌匾。五个字如惊雷击中心弦，那不仅是句呼唤，更像是佛陀慈父对游子的召唤。

我从初人居士林起，便耳濡目染“南无阿弥陀佛”的佛号声，从大殿、法会到洗手



间，这旋律早已植入心田。而此刻，在祖庭山谷听闻佛号回荡，每一声都仿佛唤醒内心沉睡已久的信愿与归属。

那不只是一句佛号，而是一条通往灵魂之家的归路。

五、再访九华：慈愿再续的灵性重逢

第三日，我们启程前往池州九华山，道场依旧庄严，那尊99米高的地藏菩萨铜像静立山巅，慈眼低垂，俯视十方。

地藏菩萨与我因缘深厚。爷爷往生时，我尚未深入佛法，无助中偶然在家门口的流通处得到一本《地藏菩萨本愿经》，开启了我最初的修行之门。从念诵、供养、做七、拜忏，我在49日中以最诚心的方式祈愿爷爷往生善处，也为自己种下菩提种子。

今年重访九华，虽因高温未能亲近佛足，但我站在菩萨像前，双手合十默念：“地藏王菩萨，我又回来了。”这一刻，是灵魂与愿力的再度交会，是一次

深刻的慈愿再续。

六、返程省思：愿我与佛，不再分离

回到新加坡，我的心却仍然停留在东林佛号的清淨声中，也留在九华地藏菩萨的慈悲目光里，舟车劳顿远不及法喜宁靜带来的充实喜悦。

“南无阿弥陀佛”的佛号，早已深植心田，每一次念起，仿佛佛陀就在低语：“回来吧，孩子。”而地藏菩萨的慈愿，是我修行路上永不熄灭的灯塔——沉默守护，不离不弃。

作为一位佛教徒，能够朝礼祖庭、亲近圣地，并与海内外师兄共修，是一种荣幸，也是一份修行的承诺。愿将此行所获，化作日常生活中的定力与悲心，将佛法的光明透过文字、行动、生命，与更多人结缘。

这一趟旅程，不仅仅是朝圣，更是一次灵魂的归家之旅。

愿我与佛，不再分离。卍



朝山之路 处处感恩

文/图|净洁

在 延续师父的带领下，我们开始了这次殊胜的朝山之旅。第一站是参访庐山净土宗祖庭东林寺，对于修持净土法门的弟子来说，踏进祖庭有一种“回家”的温馨感觉。

第二天清晨，我们来到东林寺净土苑，进行三步一拜礼新塑的阿弥陀佛金身大佛。对末学而言，这是整个行程的重中之重。在延续师父的带领下，我们众弟子五人一排，整齐列队，拾阶而上。声声“南无阿弥陀佛”，三步一跪拜，以至诚心礼佛。此时我们忘却了炎阳的暴晒，忘却了汗如雨下，忘却了有多少级台阶，忘却了气喘和脚累。我们只是要一心归命极乐世界阿弥陀佛，通过声声佛号与佛光相触，感应道交……

在东林寺期间，日理万机的方丈大安法师抽出宝贵时间，为我们众弟子开示，简要讲述了庐山东林寺与新加坡居士林之间的深厚因缘。这是末学在新加坡居士林受菩萨戒后，再次得见慈悲的大安法师。

在东林寺，末学走在通往慧远大师塔的山路上，想起延续师父在教理班中提到的慧远大师对中华文明的贡献，尤其是他创办白莲社念佛共修的形式。最后，123人个个都是瑞相往生。大师证明了极乐世界真实存在，他入念佛三昧，三次见佛。阿弥陀佛确实与我们关系密切——他修学成佛也是在我们这个世界，他要度众生也是要接引我们到极乐世界，最终在他的摄受下成就与他一样



▲ 安放慧远大师舍利子的远公塔。

的佛果。这位中华净土宗第一代开山祖师，开启了念佛求生净土的可行之道，深深影响了后世祖师大德。慧远大师的塔，也叫荔枝塔。想起师父说过慧远大师的遗愿——嘱咐弟子们在他圆寂后将衣服剥掉，要把大体布施给虫鸟，希望以这种方式接引它们，为它们种下善缘。最后弟子们不忍心看到师父的遗骸暴露在地上，实在看不下去了，便拿石子垒砌，慢慢垒成荔枝塔，所以慧远大师的塔有别于一般的塔。望着眼前的慧远大师塔，千年来一直在默默护佑着东林寺，末学内心无比敬仰和感动，不禁热泪盈眶……

到了九华山，延续师父领着我们众弟子三步一拜，拾阶而上，礼拜99米高的地藏王菩萨圣像，到肉身宝殿金地藏塔礼拜金地藏菩萨，也到应身菩萨无瑕禅师的肉身塔礼拜。能够来到九华道场



朝拜，是千百世种下的善缘。我们是生死凡夫，无始劫以来多次堕入地狱，是地藏王菩萨多次慈悲救拔，让我们脱离地狱苦海，辗转投生。今世有幸投生为人，在居士林又遇到善知识带领我们走入净土法门，今生一定要怀着深深的感恩之心、忏悔之心去礼拜，从内心里发大愿一心归命极乐世界阿弥陀佛，精进念佛求生净土，往生西方极乐世界修学，再回入娑婆度化有情。

古拜经台在天台峰下，相传金地藏曾在此拜诵《华严经》。当末学气喘吁吁地到达半山时，腿疼发作，休息片刻，最后在三宝加持下，最终如愿登上拜经台礼佛，再登最高处“一线天”，鸟瞰天地。所谓上山容易下山难，末学右膝有旧患，内侧的膝盖骨磨损发炎，所以下山时又是一个考验，末学一路持念弥陀名号，不拍照不转心，在六字名号的加持下，末学顺利完成了这次行程。

行程中路过清凉寺，这是法眼宗祖庭。当晚我们在寺内，由法师带领一众弟子一起诵经做晚课。这次我们也参观了牛首山佛顶宫这座宏伟壮观的佛教艺术殿堂，虔诚礼拜佛顶骨舍利。延续师父带领我们众弟子礼佛，绕佛顶骨舍利塔念诵阿弥陀佛法号，愿闻者皆能与阿弥陀佛结缘，得到阿弥陀佛的接引。

这次行程我们特意去了灵谷寺，参观无梁殿。玄奘纪念馆中供奉玄奘法师坐像，纪念塔中供奉玄奘顶骨舍利。我曾经读过钱文忠教授的《玄奘西游记》，末学脑海中不由自主浮现出大师当年背着行囊、孤独地走在茫茫沙漠的身影，还有攀越帕米尔高原、雪山时，几次遇到无法跨越的险境，大师一心诵念《心经》度过生死难关。在那烂陀寺学习

◀ 九华山地藏菩萨露天铜像。(大图)
 ▶ 九华山的古拜经台。(小图)

时，大师以不可思议的速度迅速掌握各种语言和佛学精要。当他回到长安时，唐太宗特意为他设立了空前绝后的译场，大师后半生孜孜不倦地带领众弟子翻译从印度带回的经卷，完善了唯识学的经典。玄奘法师为了求法不畏艰险的精神，穷尽一生的生命倾注在佛典翻译中，深深烙印在许多人心上。

还有令人难忘的栖霞古寺，里面的石窟凿刻的大尊无量寿佛已有1500多年历史，与龙门石窟同期，近代已故佛光山星云大师曾在此出家。在灵岩山寺，师父先带我们到大殿礼佛。走下山坡不远左拐进入庭院，里面供奉着净土宗第十三代祖师印光大师和他的灵骨舍利塔。当时外面正下着大雨，但大雨浇不尽众弟子礼拜敬仰净土宗印光祖师的虔诚之心。我们到印光法师纪念堂，站在供奉西方三圣像和印光祖师圣像前，分组列队行三跪拜礼。接下来参观大师居住过的房间，观看大师留下贴在墙上的墨宝。

印象最深刻的是三幅摆在一起的条幅卷轴，中间那幅卷轴上写着大大的“死”字，下方写道“学道之人，念念不忘此字，则道业自成”。左边卷轴写道“汝将死，快念佛。心不专一，决堕地狱，饿鬼畜生尚难求，勿妄想人天果报。”右边卷轴写道“汝将死，快念佛。志若真诚，便预莲池，声闻缘觉犹弗住，定克证等妙圆乘。”大师就是要提醒我们生死事大，人命无常。他要我们直视死亡，不要逃避，透视死亡背后的真相，然后发心一心归命阿弥陀佛，执持阿弥陀佛名号求生净土，做出智慧的抉择。大师殷切地教诲，他要我们“至谓欲心



▲ 印光大师的灵骨舍利塔。

不贪外事，专念佛。不能专，要他专。不能念，要他念……”末学铭记在心。最后，延续法师带领我们众弟子到印光塔院绕塔追思，念诵《大势至菩萨念佛圆通章》经文，念诵东林寺阿弥陀佛像名号，修皈依，念回向偈。

我们所参访的古寺名刹不止上面提到的这些。一路上有随团导游讲述它们的缘起、法脉传承与发展。到了山门，有住持和尚接引开示，我们受到盛情款待，收到赠送的经书和结缘礼品，内心法喜满满。末学犹记庐山净土祖庭大安法师的话，我们一团众弟子“行的是苦行，住的是五星级酒店”。此次出行，斋饭丰盛，只是随身只有两件团服，每天换洗要想办法弄干。这次出行可以说是游走在入世的生活与出世修行之间，颇有体会。

最后，末学以这次同修们统一的着T恤背后印的这句话作为结语：“观万化如梦，唯一心念佛。”



朝山路上 让心灵回归

文|吴静芳

净 土庐山，初祖道场，巍峨山岭，云端佛影，启示着我们净心之源。这是一次灵魂的回归，一段返本还原的旅程。

静谧道场·心灵洗礼

这是一场因缘具足、殊胜难得的朝圣之旅。尽管烈日炎炎，汗流浹背，却无法阻挡大家朝山的虔诚热忱。踏入寺院的那一刻，安详庄严的氛围瞬间包围了我们。大众三步一拜，声声佛号如钟磬入心，那一瞬间，仿佛让人重新认识了自己，一颗颗漂泊的心终于找到了归宿。

走进大殿，端立在佛前一心顶礼时，内心升起了不容置疑的坚定信念与勇气。聆听法师们的慈悲教诲，让我深深体悟：命运从不按常理出牌，种种困难挫折都是激励成长的珍贵推动力。

祖师风范·心灯照路

阅读祖师大德们的生平事迹，内心波澜起伏，那种难以言喻的震撼至今难忘。当孤独无助、迷茫痛苦并存时，前方仿佛布满了荆棘，

无数考验在等待着我们。然而，佛法告诉我们，只要有三宝的护持，便有信心前行——因为在不远的地方，有慈父的深情呼唤：“回来吧，孩子！”

法音宣流的殊胜

当大家一起恭诵《佛说阿弥陀经》《地藏经》时，我深深体会到：唯有先将自己化作清净法器，怀着空性的心境，才能承载智慧的甘露。祈愿众生深入经藏，智慧如海。

在净因寺最精彩的时刻，便是以C组团员为先锋，全体团员共同配合，一曲悠扬激昂的“林歌”为这段旅程画上了美丽的音符。

难忘的朝圣记录

这次朝圣之旅创下了多个珍贵的“第一次”：

- 第一次在炎炎夏日举行如此大规模的朝圣活动，120人的庞大阵容令人震撼。
- 第一次身着统一制服，历时13天参访了17所庄严寺院。
- 第一次体验到抵达酒店就要立即清洗衣物的紧凑行程，由于只有两套替换服装，大家都从容安排着隔日的清洁制服。
- 第一次在11天的行程中，每日都踏出万步以上的朝圣足迹。

最震撼的朝礼时刻

最难忘的当属第三天，120多位团员齐声念佛，三步一拜朝礼庐山东林大佛的壮观场面。

六根专注在声声佛号中，双眼凝望着庄严大佛，每一步、每声佛号都与佛心心相印。内心唯有对三宝加持力量的无尽感恩！佛弟子们的虔诚之心，让佛号在整片登山圣地中久久回响，余音绕梁，见者欢喜，闻者感动，场面扣人心弦！

当看见匾额上“回来吧，孩子！”那几个字时，我内心激动不已，潸然泪下。一边礼佛一边拭泪，唯有“南无阿弥陀佛”的圣号能够抚慰我漂泊已久的心。祈愿生生世世永不忘失这份初心，直至回归极乐净土。卍

净土庐山初祖开，土藏法宝化城序。
净我常乐见真如，心念佛号如明镜。
朝朝暮暮不忘失，山峰耸立云端间。
之衍佛国安乐邦，旅途平坦步步安。



修心 就在朝圣之旅

文|李楚芳
图|佛友

人 生走过几十载，我从未踏上真正的朝圣之路。多年来为生计奔波，始终将自己的愿望搁置一旁。直到历经八年的脊椎骨顽疾与膝伤的身心折磨后，我突然明白：若不趁现在，或许再无机会完成这份夙愿。

彼时，心底唯有一个念头不断回响：“这一世，为何不也给自己一次圆满心愿的机会？”于是，我毅然报名，走上了通往佛国净土的朝圣之旅。

佛菩萨慈悲，大哥在朝圣前两个星期往生。在居士林上上下下各层人士、师父和辅导员的协助下，在大家乐捐善款和连续不断的念佛声的加持中，完成了整个佛教仪式的过程。大哥本是南传佛教徒，经末学的劝解，在临终前念起“阿弥陀佛”圣号，求往生净土。他临走时很安详，如同在睡午觉。本已发黑的面色慢慢转白，在佛号的音声中，平静离去。

在这次13天的行程中，步步安稳。承蒙前期细致的规划，导游与益群旅行社的贴心安排，我们朝山的每一步，都走得稳妥而安心。旅行途中虽炎夏酷热，但天公作美，云常遮日，更有甘露洒落，仿佛佛菩萨慈悲一路加持，让我们行于三伏，身心仍觉清凉。

各地的素食和菜色丰富别致，不仅味美，更有着主办方浓浓的用心。尤记得在玉佛寺吃到的各式油酥饼：海苔、绿茶、芝麻……满口香酥，令人回味无穷。

整个旅程下榻皆为五星酒店，舒适整洁。唯一的“小修行”就是——每日洗衣。因制服仅有两套，每晚回到房间，便争分夺秒清洗、晾晒。我和同修笑说，我们是“净土朝圣洗衣团”。可这何尝不是一种修行？将琐碎生活也融入道心，便是处处皆修。

整个朝圣过程中，最震撼心灵的，莫过于庐山东林寺的三步一拜。百余位团员齐声念佛，缓步登山，仰望着巍峨庄严神圣的大佛，一声声佛号在山林中久久回荡，一颗颗尘心也渐渐澄明。登顶之时，当看到“回来吧，孩子！”的匾额时，我泪流不止。那是佛对漂泊众生最深的召唤，也是我灵魂真正归家的时刻。

这次朝圣的过程中，九华山之行尤为特别，那是延续法师曾经修行的寺庙。甘露寺过去的修行环境极为艰苦：无电、无水、点蜡照明、蚊虫肆虐，法师们在这样的环境下艰苦修行，让我深受感动。山上供奉着法师师公的铜像，寺中更赠予我们“甘露福杯”，杯上无盖，寓意“大慈大悲，无穷无尽”，愿我们众人亦存广大心量。

在百岁宫，我们亲眼目睹了肉身菩萨像，朝拜地藏王菩萨时，我们再次三步一拜，抬头望见菩萨身后金光环绕，我虔诚顶礼，愿将此生身心奉献于佛前，祈愿众生皆得度。

接下来我们一一参观了法眼宗的道场清凉古寺、昔年梁武帝为宝志禅师所建的灵谷寺、三论宗的道场栖霞寺。参拜牛首山佛顶宫时，师父带着大家绕着旋转的卧佛和佛顶骨舍利塔，诵念东林佛号和回向法界众生。

临济宗的道场金山寺，是一座有着1700年历史的古老名寺，我们



到的当天寺内正好举办水陆法会。在礼拜完灵岩寺内的玄奘法师舍利后，接下来前往净因寺，每到一处，皆蒙寺内法师们在百忙之中亲自接待我们，并赠予法宝，令末学感恩不已。

第十天我们来到苏州灵岩山寺，这里是著名的净土宗道场，第十三代祖印光法师生前居住在此，祖师的寮房里挂着个一个触目惊心的“死”字，时刻提醒自己，也提醒我们这些净土行人，莫忘念佛求往生。我们这次有幸来到祖师的故里敬礼跪拜，更有幸能用甘露水洗脸和眼睛，据说这甘露泉水是当年法师用来洗眼疾而康复的。

当天寺外下起了大雨，犹若甘露，不一会太阳又跳了出来，犹若祖师看到我们这些懈怠的弟子悲喜交加的心情，同修们跟随师父往印光法师的舍利塔祭拜，感受法音宣流的震撼，在一声声佛号中净化身心。

最后两天我们参观了苏州的西园寺、同里古镇和上海的玉佛寺，西园寺内的文殊菩萨和普贤菩萨的男相造像令我印象深刻，寺里的猫咪非常有灵性，不但不打扰游人，有的小猫咪还会和人击掌。同里古镇有三座500年历史的桥，分别为富贵桥、长寿桥和福禄桥，当地有一个习俗，孩子满月时一定要走一趟这三座桥，。

在玉佛寺，觉醒法师热情地接待了我们并给与开示，玉佛寺内精美可口的素食料理和糕点令我印象深刻，经过一系列的策划宣传，如今玉佛寺的素食糕点俨然成了一块响当当的招牌，吸引了全国各地的游客和年轻人，在推广素食的同时，也让大家认识了这座寺院。

13天的朝圣之旅，让末学深深感受到佛菩萨的慈悲加持和十方善缘的护持。从最初的犹豫不决，到最后的法喜充满，每一个当下都是最好的安排，这次朝拜之旅，对我来说，不是终点，而是踏上净土之路的真正起点。卐





A DEFYING AND DEFINING JOURNEY OF DHARMA AND DISCOVERY

By Charlotte Tok

FINALLY, I MANAGED to pack up and arrive at Changi Airport on time.

The months leading up to this trip were nothing short of stressful and chaotic. For months, I struggled to manage pre-trip preparations, fearing I might have to cancel at the last minute. During that period, I prayed to clear my workload and personal commitments. Thankfully, I did it. I earned this precious getaway, a meaningful journey with less shopping and more Dharma-related itineraries.

This trip is my first pilgrimage, and I enjoyed myself tremendously. For years, my holidays would often morph into work-related ones. This time, my only concern was washing the tour group t-shirt we wore daily! Due to allergies, I had to wash it with plastic gloves, something I was reluctant to do. But it became a small daily routine I grew used to.

A big kudos to Venerable Yanxu, the planning committee, and the appointed tour agency for creating a memory deck packed with fond moments. They went to extra lengths to ensure that we could travel smoothly, safely, and worry-free. Organising a 13-day holiday for 120 individuals, many of whom were elderly and required mobility aids, is a daunting endeavour. I

have deep respect for our elderly Dharma brothers and sisters. Even when they had a difficult time during the three-step-one-bow session or long walks over hilly terrain, they pressed on steadfastly.

But more than physique, what truly matters is our vows and perseverance, even drenched in sweat, exhausted from the extreme heat and extensive walks. By the end of the trip, I learnt the importance of making vows and giving rise to the Bodhi Mind. Many encounters during the journey convinced me of the significance of these practices. And I experienced how a calm mind leads to a smooth journey.

Among the trip highlights, I was most struck by our visits at Ganlu Monastery (甘露寺) on Mount Jiuhua and the late Venerable Chuanyin's (传印长老) room.

▼ Late Venerable Chuanyin's living quarter area.
Photo by author.



Ganlu Monastery is an unassuming, historical monastery built by then State Preceptor Venerable Yulin in 1667. To date it still preserves its authenticity. It is closed to the public, but through Venerable Yanxu we were granted a guided tour. We even had the rare privilege of chanting the *Sutra of Bodhisattva Ksitigarbha's Fundamental Vow* 《地藏菩萨本愿经》 with the monastery community. Such dharmic experience suppresses worldly joy.

The entrance to the residence of the late Venerable Chuanyin is by appointment only. We were blessed to be hosted. What amazed me was how 10–15 of us could kneel and prostrate together in such a small room without bumping into each other or disturbing the exhibits. It felt as though the limited space expanded, allowing all of us to pay our respects freely. At that moment, I remembered Venerable Yanxu's words: 'In the space of a square 'zhang' [170 cm²] there is room for many.' (在一方丈的空间可容纳许多。) I was truly humbled to be able to prostrate to the late Venerable Chuanyin's photo. We are, after all, his grand- and great-grand disciples.

While at the Donglin Monastery, the lotuses captivated me the most. They were in various colours and remind me of *The Sūtra In Which The Buddha Speaks On Contemplation Of Immeasurable Life Buddha* 《佛说观无量寿佛经》: If there are those mindful of the Buddha, you should know that these persons, are then within humans, pundarika (white lotus) flowers. Contemplator Of The World's Sounds Bodhisattva and Great Power Arrived

Bodhisattva, are as their supreme friends. They will sit in their bodhimaṇḍa, by being born in all Buddhas' home (若念佛者, 当知此人, 则是人中芬陀利花, 观世音菩萨、大势至菩萨, 为其胜友, 当坐道场, 生诸佛家). It is a beautiful reminder of the significance of the Buddha's name (佛号). It takes effort to grow lotuses, but Donglin Monastery has done well to nurture and preserve them in resplendent forms.

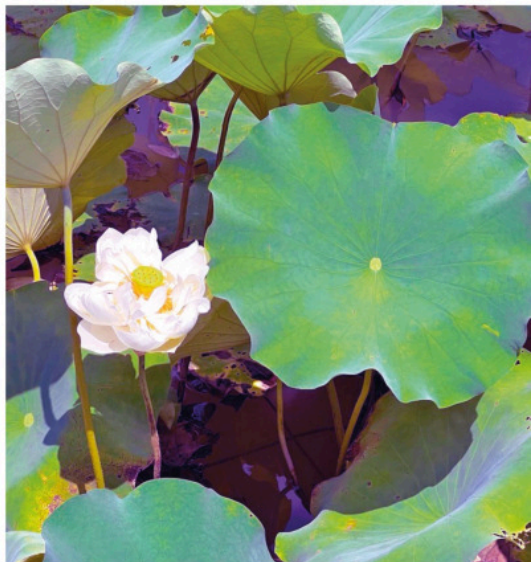
I would like to pay tribute to Venerable Yanxu. Throughout the trip he guided us with patience and compassion. It was a great privilege to travel with him. We felt like VIPs, as the abbot and staff at each monastery always greeted us warmly. These gestures of hospitality reflected the deep friendships Venerable Yanxu has nurtured.

Special thanks to my Bus B and Group B1 companions for the shared conversations, laughter, and the meaningful moments we experienced together. As our pilgrimage comes to a close, I carry with me not only the memories of sacred places and teachings but also the warmth of the connections we have formed. May the insights we have gained continue to illuminate our paths as we delve deeper into the Pure Land teaching.

This pilgrimage lasted 13 days. It was not always comfortable; being together almost all the time meant we had to endure one another's quirks. Yet we respected one another, never misbehaving.

Just days after returning, someone asked me, 'Do you know when and where Venerable Yanxu is bringing us next?' I was amused as I was still recovering, unpacking, distributing gifts, and catching up on rest. Yet I found myself looking forward to the next pilgrimage. Some are already speculating about future destinations.

This trip has been both defying and defining. From waking up really early for breakfast to enduring the sweltering weather to the daily wearisome t-shirt washing. Each experience presented some challenges, yet each one was profoundly rewarding. I wish I would have the opportunity to join more of such learning pilgrimages with Venerable Yanxu and fellow SBL Dharma practitioners in the future. Namo Amitufo! 卍



▲ White lotus
at Donglin
Monastery.
Photo by author.



憨山德清《醒世歌》 思想解读

文|常静

憨山德清（1546-1623）是明末清初四大高僧之一，俗姓蔡，字澄印，号憨山，法号德清，安徽全椒人。12岁入金陵报恩寺习经教，19岁出家受戒，到栖霞山修习禅法。万历元年游五台山，爱北台憨山之奇秀，遂以憨山为号。历住青州海印寺、曹溪宝林寺，倡导禅净双修之法。天启三年示寂，世寿78。与云栖株宏、紫柏真可、满益智旭并称明末四大高僧。

憨山大师一生著述宏富，其《醒世歌》是代表之作，以通俗明快的语言为人处世提供指导，全诗如下：

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。到处随缘延岁月，终身安分度时光。休将自己心田昧，莫把他人过失扬。谨慎应酬无懊恼，耐烦作事好商量。从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤。惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。是非不必争人我，彼此何须论短长。世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常。吃些亏处原无碍，退让三分也不妨。春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。老病死生谁替

得，酸甜苦辣自承当。人从巧计夸伶俐，天自从容定主张。谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。麝因香重身先死，蚕为丝多命早亡。一剂养神平胃散，两钟和气二陈汤。生前枉费心千万，死后空留手一双。悲欢离合朝朝闹，寿夭穷通日日忙。休得争强来斗胜，百年浑是戏文场。顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

《醒世歌》的思想主旨分为四个部分：忍辱为人，随缘处世；谨言慎行，不争人我；世事无常，吃亏无碍；远离谄曲，公平正直。

一、忍辱为人，随缘处世

人世间的纷争复杂，一生中逆境往往多于顺境。面对诸多磨难，我们不能悲观失望，而是要以忍辱柔和的心态来对待，才能否极泰来。忍辱宽容不仅是学佛者必备的基本修养，也是一个有德行的人应当具备的基本品格。

在日常生活中，我们经常会遇到别人的侮辱和排挤。当被人诽谤或打骂之时，我们如果能够以忍辱的态度来对待，那些作恶之人就会因自己的恶行而自责和忏悔。如《四十二章经》云：“佛言：恶人闻善，故来扰乱者，汝自禁息，当无嗔责。彼来恶者，而自恶之。”如果有恶人来扰乱修行者修善，我们若能够以忍辱的态度对待，那些作恶者就要自己承受恶果。

唐代诗僧寒山和拾得是著名的修忍辱行的高僧。一天，寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我，我要怎么做？”拾得答：“你不妨忍他、让他、由他、避他、敬他、不要理他，再待

几年，你且看他！”他引用弥勒菩萨偈：

“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒……这样波罗蜜，便是妙中宝。”当遇到诽谤侮辱时，不能以牙还牙，而应以忍辱态度对待，这样既能化解矛盾，又能建立和睦关系。

为人处世，凡事顺其自然。改变自己能改变的，适应自己不能改变的。

从佛教因果观来看，一个人经历的顺境或逆境都有因缘。当遇到顺境时，是因为我们往昔所作善因感得的善果；当遭遇逆境时，是因为往昔造作恶业的苦报。“因上努力，果上随缘”是佛子对待世事的基本态度。达摩四行观中的“报冤行”教导我们：当受苦时，应认识到这是往昔业报，甘心忍受，不起怨诉，这样才能与理相应，解怨释结，增进道业。

二、谨言慎行，不争人我

《醒世歌》劝诫世人谨言慎行，不争人我，认为这样才能避免遭灾惹祸。为人处世不可昧着良心宣扬别人过失，应当谨言慎行，凡事忍耐。性格过于刚强则容易遭受伤害，要常怀慈悲之心，不论人非。

前圣先贤告诉我们，凡事应当三思而后行。不管遇到什么事情，我们都应当谨慎对待。在做一件事情之前，首先要想到自己行为的后果，在处理任何事情的时候，都应当保持理智，且不可感情用事，否则便会造成追悔莫及的祸患。

每个人都有这样或那样的缺点和过失，绝对完美无缺的人是不存在的。“人无十全，瓜无滚圆”，作为凡夫俗子，我们要学会检点自己，做到“静坐常思自己

过，闲谈莫论他人非”。这样才不会给自己招惹灾祸。

俗话说“病从口入，祸从口出”。人若经常搬弄口舌，最终最终会搬起石头砸自己的脚，自食苦果。大师以硬弓刚刀作喻，人若心口毒恶，虽逞一时之强，却给自己带来无穷祸害。

一个人不必为了个人利益，争论人我是非，也不可对别人说短道长。应当如印光大师开示中说：“看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。”一人若能做到不谈论他人的是非长短，自然就能成为德行高尚，受人欢迎的人。

三、世事无常，吃亏无碍

憨山大师认为，世事无常，荣华富贵如梦幻朝露一般，稍纵即逝，因此，在日常生活中吃些亏，退让一些并没有什么妨碍。

世事无常是指世间的一切事物都处于永不停息的生灭迁流变化之中，没有永恒的存在。因此，在平常生活中不要过于执着于名利等身外之物。

人生中拂逆之事十之八九，有时候吃些亏是为自己培植福报。人间一年四季变化迅速，从春日柳叶绿到秋日菊花变黄，如在一弹指间。荣华富贵就象三更梦、九月霜一样虚幻不实，待你身死命终之时，一样也带不去，只会留下无尽的苦果独自品尝。因此，我们为人处世，吃一点亏，退让一步，不是自己懦弱，而是体现了自己的大度与宽容。更多的时候，由于我们的善意的退让，使别人主动发露忏悔，从而更尊重我们。

人在吃亏的时候，一定要心甘情愿，

以此为乐，这样吃的亏，就会转化为人生的福报，将来机缘到的时候，一定会厚报给你。所以说，吃亏，就是为自己人生积福的秘方。人生的福报，与吃亏多少、吃亏时的心态是成正比的。一个人吃亏越多，越是乐意吃亏，那他就一定会后福无疆。

吃亏就是占便宜，占便宜就是吃亏，得到等于失去，失去意味着得到。在这个世间，一切都是平衡的，自然的，合理的，必然的，本来就没有什么吃亏和便宜。只要你能坦然面对一切人生顺逆，踏实平静地去努力，那你将来的人生，一定会迎来一个美好的春天。

四、远离谄曲，公平正直

《醒世歌》中还劝人远离谄曲，公平正直为人处世。

有的人自恃聪明而巧计营谋，别人也会夸他聪明伶俐，虽然这样的假动作在人前有可能成功，但最终却无法逃脱因果的制裁，老天自会从容定主张——谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。

我们常见到有种人，整天花言巧语，夸夸其谈。表面看来，这些人能言善辩，平易近人，其实，他们却怀着嗔恚、贪欲之心，常常是面是背非，到处费尽心机，争强好胜，为了一己之私利，处处伤害别人。

人们常说：“诸天和上师三宝有天眼，如果你做了昧良心或者违背因果的事，他们会耻笑你的。”所以，人的行为是无法隐藏的。况且善有善报、恶有恶报，如果以谄曲心、贪心、嗔心造恶业，必定会堕入旁生、饿鬼、地狱感受痛苦；如果居心公平正直，以无贪、无嗔之心

行持善法，就可以前往天堂享受快乐。所以，我们务必要慎重取舍善恶因果。

《诸法集要经》云：“一切诸世间，善恶法为主。”因此，人的命运或者前途是快乐还是痛苦，就取决于自己的行为是善是恶。这个道理说起来简单，要做到却不容易。《好了歌》云：“世人都晓神仙好，只有金银忘不了。”很多人觉得成就佛菩萨果位或者往生极乐世界很好，但在生活中一遇到贪嗔的对境就对治不了烦恼，然后就开始造恶业，最终因此而感受痛苦。

憨山大师认为，真正的君子之人应该是公平正直之人。一个正直的人，他们心清气和，待人友善，从不会招惹是非，亦不会争强好胜，一生都会在平安中度过。而那些心怀谄曲贪嗔之人，就象麝香由于香气太重自身先死，蚕因为丝多而过早亡命一样，他们最终会为自己的恶毒之心付出沉重的代价。

大师告诫我们，人生百年如一场戏，戏散场了，人生也终结了。在临终那一刻，人只有悲哀地回首往事：自己费尽心机所积聚的财物，一点也带不去；一生争强好胜也不过是空梦一场，只有两手空空地离开这个尘世。

憨山大师这首诗歌，苦口婆心地劝诫我们：要忍辱为人，随缘处世；谨言慎行，不争人我；世事无常，吃亏无碍；远离谄曲，公平正直。我们若能深刻领会这首诗的内涵，依言行事，则自会洞明世事，人情练达。现世则身心安和，来世必得超升。憨山大师的这首诗歌，不仅对出家人有重要的警示作用，对世俗之人也有重要的指导意义。卍





© The Trustees of the British Museum

佛法和佛学也是两个概念

文 | 觉民

通过《佛法和佛教是两个概念，AI这么说……》，引申出另一个问题，那就是佛法和佛学的关系，老规矩，让AI先说：

佛法和佛学是两个相关但不同的概念，尽管它们都与佛教有关，但在内涵和应用上有所区别。

1. 佛法

佛法 (Dharma) 是佛教的核心，指的是佛陀所传授的教义和真理。它不仅是理论，更是一种实践指南，旨在帮助众生解脱痛苦、觉悟真理。佛法的内容包括四圣谛、八正道、缘起法、空性等核心教义。

特点：

- 实践性：佛法强调修行和实践，通过戒、定、慧的修习来达到觉悟。
- 普世性：佛法适用于所有众生，不分种族、文化或背景。
- 超越性：佛法揭示了宇宙和生命的本质，超越了世俗的认知。
- 目的：佛法的终极目标是帮助众生离苦得乐，最终达到涅槃（解脱）。

2. 佛学

佛学 (Buddhist Studies) 是对佛教教义、历史、文化、哲学等进行学术研究的学科。它是从学术角度对佛教进行系统化、理论化的研究。

特点：

- 学术性：佛学注重对佛教经典、历史、哲学等的分析和研究。
- 理论性：佛学更多是从理论层面探

讨佛教的思想体系，而非直接指导修行。

- 多样性：佛学涵盖佛教的不同流派、经典、历史发展等内容。
- 目的：佛学的目的是通过学术研究，深入理解佛教的思想、历史和文化，为学者和研究者提供理论支持。

3. 异同

相同点：

- 都以佛教为核心内容。
- 都涉及对佛教教义的理解和阐释。

不同点：

- 侧重点：佛法侧重于实践和修行，佛学侧重于学术研究。
- 目标：佛法的目标是解脱和觉悟，佛学的目标是学术理解和知识传播。
- 受众：佛法面向所有修行者，佛学主要面向学者和研究者。

4. 关系

佛法和佛学相辅相成。佛学的研究可以为佛法的传播和实践提供理论支持，而佛法的实践则为佛学研究提供了丰富的素材和验证。两者共同推动佛教的发展和传播。

总结来说，佛法是修行的指南，佛学是研究的学科，两者虽有区别，但都是佛教文化的重要组成部分。

AI总结得不错，我来谈谈自己的认识：

佛法是一个实践体系，不仅包括理论体系，也包括实践指导；而佛学是一个知识体系，更多地着重于概念的阐述、逻辑的推演等学术技巧。

佛法中有一些理念和实践是超越我们目前的常识与知识体系的，也是无法通过科学的方式来进行验证的。对于这一部分内容，纯粹的佛学研究者的态度是排斥，甚至污名化，也就是他们常说的“以批判的态度来面对”。而佛法实践者，对于这一部分内容是“仰信”的态度，也就是先接受，再实践，再理解，这其中的态度不同，其根源是出于一个佛教名词“善根”，也就是何老师曾经说的“善根共同体”（见《善根共同体》一文）。

在《瑜伽菩萨戒》中，有这样一条：若诸菩萨，安住菩萨净戒律仪，若闻甚深、最甚深处，心不信解。菩萨尔时应强信受，应无诤曲，应如是学：我为非善，盲无慧目，于如来眼随所宣说、于诸如来密意语言而生诽谤。菩萨如是自处无知，仰推如来于诸佛法无不现知、等随观见，如是正行，无所违犯。虽无信解，然不诽谤。

看到没有？“自处无知”“仰推如来”，这就是佛法实践者的态度，和佛学研究那种平视的甚至“批判性”的视角是不同的。

佛法是超越于世间的知识体系的，但世间的知识体系（包括佛学和佛教文化）也是人们接受佛法的重要途径，就像通天的云梯也需要几级接地的台阶一样，那些以“批判的态度”贬损佛法的态度固然不对，但同样，一味地排斥世间的知识体系，甚至以“反智主义”的态度来面对世间知识体系、知识分子的宗教活动场所也不少。

从个人角度来说，有幸接触佛法，或者说有机会从佛学这个知识体系接触到佛法，如果没有实现从知识体系到实



© The Trustees of the British Museum

践体系的转化，没有以佛法的实践方法来改造自己的三观，调养自己的身心世界，用佛教宣传语说就是“入宝山而空归”，可惜了！

讲到这个话题，想起一个人。

在当代社会的生命教育事业推动过程中，南昌大学哲学系郑晓江教授在生死哲学的研究以及生命教育方面做出了突出贡献。因为同在江西的原因吧，郑晓江教授与东林寺来往不少，与教授出家的大和尚也有私交。我在东林寺办杂志的时候，因为文稿问题，曾经电话请教过郑教授，也读过他的书。

正是这样一位“用他的生命与生活的二元张力来消解人们对死亡的恐惧，来说明生活中的痛苦是可以忍受的，来说明超越生活痛苦追求生命意义卓越是值得的”的优秀学者，却以出人意料的方式结束了

自己的生命，何仁富老师在纪念文章中写道：

“2013年2月17日午后，在三亚得知郑晓江老师于早上坠楼身亡的消息，一时间，身心灵的反应都异常剧烈，心里不断在念叨，这怎么可能呢？怎么可能呢？身体紧张得直冒汗！赶紧在网上查阅了一下相关信息，得知是在早上7点左右于住所所在楼的18楼坠楼身亡。赶紧拨打电话，不通；给他学生徐春林教授电话，没接；给他学生曾勇教授电话，证实消息属实！不知原因。有些无法承受之重！”

在何仁富老师的文章中，自始至终都没有直书郑晓江老师的死因是自杀，对于一个以研究生死学为事业的学者来说，选择了这种与社会观念激烈冲突的死亡方式，不禁令人扼腕长叹。

南无阿弥陀佛。卍

无量寿法会 AMITABHA BUDDHA DHARMA ASSEMBLY



净土法门，三根普被，利钝全收，实诸佛彻底之悲心，开示众生本具之体性。《净土三经》汇三乘五性，同归净域；导上圣下凡，共证真常。所以往圣前贤，人人趣向；千经万论，处处指归。适逢阿弥陀佛圣诞之期，本林特举办无量寿法会，以此功德回向世界和平，疾疫消弭，国运昌隆、风调雨顺。

法会将延请六和僧伽恭诵《净土三经》，敬设《三时系念》法事。法会将广设往生牌位，超荐祖先、冤亲债主、婴灵、十方法界无祀孤魂等往生净土，莲品上增；亦设消灾延寿禄位，祈福个人及全家业障消除，福慧增长，深信切愿，求生净土，永脱轮回。

法会日期

农历十一月初一至十五 20.12.25 - 03.01.26

地点

贤护讲堂 (五楼) Bhadrपाल Hall (L5)

农历十一月初一 20.12.25

上午 9:00 am 洒净 Purification Ceremony

农历十一月初一至十四 20.12.25 - 02.01.26

上午 9:30 am 《观无量寿佛经》 Contemplation Sutra

《阿弥陀经》 Amitabha Sutra

11:00 am 供佛 Offering To The Buddhas

下午 1:30 pm 《无量寿经》 Immeasurable Life Sutra

绕佛 Circumambulation Of The Buddha

三时系念 Three Periods' Continuous Recitation

时间 Time: 傍晚 6:00 pm

日期 Date: 20.12.25 法会开始、27.12.25 (周六 Sat)、03.01.26 圆满日

圆满日 COMPLETION DAY: 农历十一月十五 03.01.26

早上 6:30 am 供天 Offering To Heavenly Beings

上午 9:30 am 《观无量寿佛经》 Contemplation Sutra

《阿弥陀经》 Amitabha Sutra

供佛 Offering To The Buddhas

送消灾延寿牌位 Sending Off Of Tablets Ceremony

下午 1:30 pm 《无量寿经》 Immeasurable Life Sutra

绕佛 Circumambulation Of The Buddha

晚上 4:45 pm 《三时系念》 Three Periods' Continuous Recitation

送往生牌位 Sending Off Of Tablets Ceremony

功德圆满 COMPLETION OF MERITORIOUS VIRTUES



新加坡佛教居士林 • The Singapore Buddhist Lodge

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg

youtube.com/sbl1934 • t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934 • instagram.com/sbl1934



世界文化遗产的标志。

日本奈良唐招提寺 见证鉴真和尚功绩

文/图|邹文学



好几年前参观中国扬州大明寺的鉴真纪念馆，便产生有一天要到日本奈良瞻仰唐招提寺的念头。2024年的岁末果然成行，了却多年心愿。



那天，从大阪乘坐两趟地铁来到奈良东大寺，过后，根据手机资讯，想搭公交车续程去唐招提寺。正在路上徘徊，我看

◀供奉鉴真复制坐像的开山堂。



古朴大方的金堂。

到一辆巴士挂着的牌子写了几个目的地，其中就有唐招提寺，便连忙招呼同伴上车。约30分钟后，迷糊间我看见窗外有个路碑写着唐招提寺，急忙又通知大家下车。

建于1200年前的寺庙

唐招提寺是鉴真和尚在奈良督造的庙宇，千百年来虽经过五次大修缮，经历1200多年的风霜雨雪侵袭，这座日本律宗的祖庙仍保持着盛唐建筑风格。因此，中国著名建筑师梁思成1963年开始设计大明寺鉴真纪念堂时，便是以它为参考范例，只是碍于场地限制，1973年建成时缩窄了约三成。

唐招提寺被称为中日友谊的寺院，为日本国宝，1998年列入世界文化遗产。

我们从南大门进入寺院，立即仰望到宽七间深四间、单檐庑殿、古朴大气的金堂。这是日本现存的天平文化时代的最大建筑。我对建筑学一无所知，却对屋顶两端竖立的像鸟翅膀的鸱尾动容，感觉它们的造型尤其优美从容。

走到不许入内不许摄影的金堂前，游客仍可从设有铁



▲有千年历史的钟楼。



▲立在路边的寺碑。



▲藏经楼是典型的校仓建筑。



▲讲堂是1200年前移建的大殿。

丝网的几个大门窗瞻仰到堂内供奉的三尊佛像和六尊菩萨像。它们看来真像历尽了沧桑，金箔脱落，露出不少乌黑底色，斑斑驳驳并不美观。然而，据说这是管理方为了保留历代工匠采用不同技术所做的增补，刻意不再贴上金箔美化。我面对着这些供奉在地面的高大塑像，感觉他们特别威严、有感染力，也不知如何，在走近时双膝竟一屈便跪在贴门所设的木排上，心中乃不禁喊出阿弥陀佛。

根据资料记载，俯看着我的这些最少有千年历史的塑像是：卢舍那佛、药师如来、千手观音、梵释二天和四天王。它们都是采用干漆夹苎手法制成，前三尊还是日本国宝级文物。干漆夹苎是一种中国传统手工艺，主要用于佛教造像。干漆夹苎造像轻巧、易于携带，可分为脱胎与木心两种技法。前者使用泥塑成胎，再用漆将苎麻布裹在泥胎外，待漆干后将泥胎取出，脱空而成像。后者则以木材为胎，敷上苎麻布与漆料成形后并不将木胎取出。

鉴真和尚干漆坐像

金堂后面的大型建筑是讲堂，是单檐歇山式屋顶建筑。当年寺里是将平城宫的东朝集殿加以改造并移建到这里，据说是唯一保留了平城宫风貌的建筑。游客可以入内观赏到弥勒如来坐像和其他多尊佛像。

两座大殿的东侧，竖立着寺内唯一的多层建筑舍利殿——鼓楼，还有两座校仓即藏经楼和藏宝楼，它们是非常少见的天平时代遗留的校仓。西侧有钟楼和戒坛。钟楼上挂的是平安时代的梵钟，是1200多年前铸造的古钟。

我们还走进开山堂，瞻仰鉴真和尚圆寂前弟子们仿他相貌塑造的干漆坐像。这尊干漆坐像高两英尺七英寸，与真身一般大小，却只有12公斤重。塑像颜色保持亮丽，双眼紧闭，脸露微笑，庄严而慈祥。不过，后来才得知，我们看到的是2013年仿制的复制像，原本的塑像目前存在御影堂，每年只在6月6日前后三天开放。



六次东渡才抵达日本

为什么日本民众千百年来都那么崇拜和尊重鉴真和尚？

公元742年，54岁的鉴真和尚接受日本圣武天皇僧人使者的邀请，到日本奈良传授戒律。虽然大明寺弟子皆不以为然，可他认为“是为法事也，何惜身命”，决意东渡。然而这东渡日本海绝非易事，他前后经过12年的五次失败经历，直到754年才抵达奈良，这时他已双目失明。

鉴真和尚一到日本马上在东大寺大佛殿前开设戒坛，为圣武和孝谦两天皇及众多高僧授戒。虽然当时的日本已具备佛教国家的意识形态，但起到画龙点



▲秋意浓厚的唐招提寺。

睛作用的应属鉴真大师。他在日本推广佛学共九年。

鉴真和尚的历史作用，在于将中国盛唐时期形成的辉煌文化广泛传播到日本，既推动了日本佛学、医学等诸多领域的发展，也将唐代成熟的建筑技术带到那里。他在奈良建造的唐招提寺，对日本的建筑文化发展尤其做出巨大贡献。公元763年，76岁的鉴真和尚病逝，葬于御影堂东边小树林中。

海潮往复两邦情

走进唐招提寺，便是一个平静的世界，尽管红彤彤的叶子已把这寺的里里外外，打扮得如同张灯结彩般喜悦，两小时里与我们打过照面的游客少过20人。现如今这座古寺虽说比不上建成当初的辉煌，但依然保存了日本国宝十七件和重要文物两百多件，成为天平时代文化繁荣的有力见证。

思古唐招提寺，缅怀鉴真和尚，我还是愿意在这里重述赵朴初写的词：奋入狂涛不顾身，终携明月耀天平。千秋德范存遗像，万里香花结胜因。今古事，去来心，海潮往复两邦情。故乡无数新新叶，待与离人拭泪痕。卐



▲寺里到处可见的红叶。

佛教的核心理念与独特之处

本文根据延续法师《佛眼看宇宙》讲座整理

佛教无疑是一种宗教，但它又不同于西方文化中对“宗教”的传统定义。因为佛教本身具有非常独特的性质与内涵，值得深入理解和探讨。

一、佛教的宗教特征

佛教具备宗教的基本要素。首先，它有教主，即释迦牟尼佛。其次，有完整的教义体系，即“三藏十二部经典”，涵盖了人乘天乘、声闻乘、菩萨乘、佛乘等五乘教法。这些教典被保存于南传巴利语系、北传汉语系、藏传藏语系三大语系之中。此外，佛教还有制度化的教团，是现今人类历史上最早建立起僧团制度的修学群体之一。僧团通过戒律维持秩

序，以集体共修的方式弘法利生。具备教主、教义与教团这三项核心要素，佛教被归为宗教是毫无疑问的。

二、佛教不同于西方宗教的根本之处

虽然佛教是宗教，但其根本理念与西方宗教迥异。西方多数宗教建立在“创造神”信仰之上，认为世界是由至高无上的神创造的。然而在佛教中没有一位创造宇宙、主宰万物的神灵。

佛教不信奉创造神，但这并不意味着佛教是无神论（Atheistic）。佛教承认“神”的存在，但这些神属于“天道众生”，如三界之中的欲界六天，色界十八天，无色界四天。这些生存在欲界、色



界、无色界中的诸天众生，他们并非创世之神，而是与人类一样，处于三界轮回之中。

三、缘起：佛教对万物的基本认知

佛教的根本思想之一是“缘起”——一切万法皆由因缘条件聚合而生——所有事物都是互相依赖，众缘和合而生的，没有哪一个事物是单一存在的。世间万象，包括我们自身，都是由无数因缘交织聚集而成。

以人而言，我们在家庭中是子女或父母，在社会中是公民或消费者，在公司中是老板或职员，每一个角色都与其他人存在着千丝万缕的关系。就像我们面

前的一张桌子，是用木材、玻璃、五金等各种材料加工组合而成，然后我们给它命名为“桌子”；我们拿在手里的手机是由晶片、电池、摄像头、信号接收器等各种部件组装而成，我们给它命名为“手机”。我们每一个个体也是如此：头、眼、耳、鼻、口、手、脚等组成了人，如果把其中一个部分单独拿出来，它就不是“人”了。唯有各种零件组合，加上神识，才成其为“人”。

众缘和合的事物，在佛教中认为其“体性是空”的——没有独立、永恒、唯一的“自性”。这是佛陀对万事万物的根本诠释。这就叫“缘起法”，而缘起法的体性是“空”，所谓“空”，并非虚无，而

是指一切法都没有固定不变的“自性”。它们依因缘而生，因缘尽时亦灭。

四、因果：三世轮回的逻辑结构

佛教强调“因果”的观念，虽然其他信仰也讲因果，但佛教的因果观念却是独特的。儒家亦谈因果，但往往仅局限于今生，忽略了过去与未来。佛教则主张“过去、现在、未来”的三世因果相续。

例如，有人今生行善却命运坎坷，是因为过去未修福，今生所行之善尚未成熟，尚未结果。有人作恶多端却荣华富贵，是因为他过去所种的福报尚未耗尽。若仅以今生衡量因果，往往难以解释很多现象。唯有从三世角度观之，方能了然于心。前世种因，今生结果；今生种因，来世结果。因果如影随形，不虚不妄。这是佛教非常朴实而客观的因果观念。

当我们明白了因果与因缘，就能“看破”一切事物的真相。如古语所说：“知有因缘不羡人”，当我们见到他人生活富足，不必羡慕；见到他人困顿不幸，也能以慈悲心理解那是因果所致。

五、业力与轮回

佛法中另一个重要概念是“业力”与“轮回”。“业力”是众生于生死轮回中不断感召受报的推手。相信因果，就必然相信轮回；而轮回正是因果不断延续的体现。

生命轮转不息，宿世的因会在今世结果。众生在宿世所造之业，不论善恶，终将成熟并感果，然后决定其出生的境遇、身体状况、智力条件、人际关系等。所谓“富贵天生”，或“命途多舛”，皆由



业力所感。有些人一出生就“含着金汤匙”，享尽荣华富贵，这是前世福报的果；有些人一出生便身心俱苦，也是因果所致，都与轮回和业力密切相关。

当然，佛教不是“宿命论”者，大乘佛法甚至都不认为“定业不可转”，因为所造之业虽然已定，但是，我们当下的心念却是转业的关键。理解这一点，是认识生命的一个非常客观的切入点。在学习佛法的过程中，我们要不断去深入了解这些教义。轮回的本质是苦。身处轮回的众生，无一能够自主其命运。无量劫的轮回中，掌控我们生命流转的，是自身累世所造的业力。而业力若与烦恼相应，犹如干柴烈火，循环往复，无有出期。



知道生命在轮回之中，我们就能理解：“欲知过去因，现在受者是；欲知未来果，现在作者是。”要知道我们过去的所作所为，看看我们现前的生活境遇就明白了；要知道未来命运如何，观察我们此刻的身口意言行是善多恶少，还是恶多善少，也就不再用再问别人了。

所以，生命从这个角度来看，一点都不神秘。改变命运，就从我们当下的一念善恶开始。

六、学佛的根本目的：脱离轮回

佛陀之所以示现于世，并非仅为世人求得一时的安乐与福报，而是指引众生出离生死、解脱轮回之道。学佛的根

本目的，即是了生脱死，究竟解脱。若仅为现世安逸，来世富贵，则依旧在轮回之中。甚至拥有福报之后，更易因放逸而造更重的业，堕落更深。因此，佛法所教导的修行方法，皆是为“终止轮回”而设。

在佛教基本教义中，我们学习“四圣谛”：苦、集、灭、道。知道苦——了解苦的来源，即业与烦恼等；并知道有灭苦之道——有八正道、三十七道品；在大乘佛法中，有菩萨行的六度、十度、十大愿王等方法。这些法门的最终目的，只有一个——灭，寂灭：脱离轮回，究竟解脱。

七、解脱之道：自力与他力

佛教中关于解脱的修行路径主要有两大类：

1. 自力修学：依靠自身力量，持戒、修定、发慧，断除贪嗔痴等烦恼，生生世世接力，行菩萨道，不敢丝毫懈怠，这个过程漫长而艰辛，一路难行能行，难忍能忍，难舍能舍，动经无量劫，中途极易退转。
2. 自他二力法门：即净土法门。修行者通过念佛、忏悔、行善、发愿等，依靠自身信愿与阿弥陀佛的慈悲愿力摄受，念念求生西方极乐净土。一经得生，即得不退，解脱生死，永断轮回。

无论选择哪条修行之道，最终目的都是相同的——出离三界轮回，证得清净安乐的涅槃境界，但是，身处末法浊世，我们依旧应该选择求生净土为先，在净土修学具足度生能力后，再入浊世，广利众生。✧



糖尿病患者如何平衡“糖”与“盐”的摄入

文 | 居士林中医医诊所 吴淑敏医师

—— 滴糖，一粒盐，一甜一咸，味道截然不同，虽只是调味剂，却是我们每一天生活中不可或缺的，它们不仅增添了食物的味道，也满足了人类的味蕾。

《灵枢·九针论》：“五味：酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，咸入肾，淡入胃，是谓五味。” 这条文，有六味呀，怎么说是五味呢？原来“淡附于甘，同属五行土气，凡五谷皆具淡味，而受纳于胃，所以说“淡入胃”。

《素问·至真要大论篇》：“夫五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也；气增而久，夭之由也。”

食物中的五味：酸辛苦甘咸，各为五脏所喜而滋养着我们的五脏，然而饮食

五味除了“养”还有“伤”的双重作用，饮食五味失调，过犹不及，非但对机体没有益处，反而还会成为机体的致病因素。

当今普遍的高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病等，无不与饮食结构失调有关。多年来的教育推广，保持饮食均衡，严格控制饮食中的糖，降糖药才能发挥作用；而控制饮食中的盐，才能更好地防治高血压、冠心病等等。

那么，无糖和无盐是不是等于健康？这绝对不是简单的数学题。先来复习糖和盐对人体有哪些营养作用？

糖对人体的营养作用

糖分为天然糖和添加糖，天然糖指存在于天然食物中，如谷类、蔬果、乳制

品中,天然糖通常与膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分一起摄入,因此对人体的负面影响较小;添加糖指在加工过程中添加的糖,如饮料中的各种果糖糖浆,这类糖往往是空有热量,而没有其他营养成分,过量摄入对人体有害。

糖是快速提供能量的来源,尤其是大脑和肌肉活动的直接燃料,葡萄糖更是大脑最主要的能量来源,保持思维和记忆力的功能正常;糖有助于体内许多重要生理反应的进行,如,保持血糖稳定;人体所需的糖是单糖或双糖,结构简单,容易被吸收和消化,迅速转化为能量;糖增加食物的甜味,改善食物和饮料的味道,带来愉悦的体验。

盐对人体的营养作用

盐的主要成分是氯化钠,一般含有约40%的钠和60%的氯化物,但是钠并不等于盐,钠是一种天然化合物,它也存在于许多天然食物中,如蔬菜、牛奶、鱼类,甚至水等,但是更高的集中和存在于加工食品和腌制食品中,例如熏肉、快餐、比萨、酱油、味精、即食面等。

盐含有钠离子,帮助身体调节体内的水份和电解质的平衡,对维持心脏、肌肉和神经功能非常重要;适量的盐能提升食物的鲜味,改善食物的整体口感;盐也有天然的防腐效果,能够延长食物的保存期。

糖与盐的健康摄入量

WHO建议,成人每天的添加糖摄入量,最好控制在总热量的5%以内,约12克或3茶匙;而盐的摄入量是每日5克,

约少于1茶匙(每一克盐含有400毫克的钠)。

过量的摄入糖和盐对健康的伤害

糖	盐
增加体内多余的热量,导致体重增加,引发肥胖	导致体内水份滞留,出现水肿现象,影响健康
胰岛素过度分泌,增加患糖尿病的风险和其他代谢问题	促进人体分泌“饥饿素”,抑制胰岛素的分泌,削弱降糖能力,增加患糖尿病风险
大量的添加糖会增加甘油三酯水平,增加动脉硬化的风险,导致心血管疾病、高血压等	钠会增加血容量,血管内压力升高,心脏负荷加重而发生高血压、心衰、卒中的风险
口腔内的糖份可造成细菌滋生,侵蚀牙齿而形成蛀牙	可能导致钙的流失,影响骨骼健康
长期摄入过量的果糖(果糖糖浆)给肝脏增加负担,容易导致非酒精性的脂肪肝	增加肾脏的负担,导致肾功能不全
增加体内发生炎症的几率,包括关节炎、癌症、皮肤老化等	损伤胃黏膜,增加胃炎、胃溃疡、胃癌的风险
长期摄入过量的糖,容易让人产生依赖性,增加暴饮暴食的倾向	儿童长期高盐饮食,可影响智力发育,身高和肾功能

高血压与糖尿病的关系

高血压也是常见的慢性病，更是无声杀手之一。半数糖尿病患者罹患糖尿病前已经有高血压而不自知，而糖尿病患者合并高血压的风险是非糖尿病患者的1.5倍，加速血管病变，而在脑、眼、心、肾等器官引起并发症，所以血压和血糖的控制需要同时进行。

平衡摄取糖和盐的一些建议

- 不吃菜汁，因为炒菜时很多盐分都溶化在菜汁汤汁里，所以菜汤菜汁里的盐含量都很高。
- 烹煮时，先不放盐，等食物要开始食用前才把少量的盐撒在食物上，这一来盐量可以少放又可以直接感受到盐的味道。
- 隐形盐、隐形糖充斥市场，例如酱油、咸菜、零食、咸味饼干、甜饮料、快餐、甜品等等，这类食品都应该少吃或不吃。
- 查看食品标签是分辨添加糖和隐形盐最直接的方法，一般来讲，成分较多的都会排在最前面，有疑惑时必须查证，才不会被误导。
- 尽量用天然食物替代糖和盐，例如水果、蜂蜜、甜叶菊替代糖；海藻、香草、香料、柠檬和醋等可作为天然代盐。
- 低钠盐也是被推介为替代普通食盐的产品，它是以氯化钾取代盐中的部分钠，但是过量的摄入氯化钾可能对肾功能不良的人造成钾中毒。
- 列举一些看似健康的添加糖名称：高果糖玉米糖浆、葡萄糖糖浆、蔗糖、山梨醇、甘露醇、转化糖、赤藓糖醇或赤藻糖醇、木糖醇等等，这些都是糖，如果好几个同时出现在一个产品，就是高糖产品，应该避免食用。
- 市场上的竹盐、喜马拉雅山石盐、海盐等等各类的盐，钠含量与普通食盐相等，只是多了一些矿物质之类的营养物质。
- 进食太咸的餐食会口干口渴，多喝水并不能溶解钠，只是有解渴作用。

小结

如何定义“健康地变老”？就是到了70岁都没有患上严重的慢性疾病，并且一直保有身心健康及认知功能。又如何能做到呢？引用《素问·上古天真论》：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”以共勉之，我们就从均衡的饮食开始养生。卍



十月由来

十月由来是小春，桃红初破一枝新。
长看旧冢添新冢，每见新人送旧人。
万劫死生谁动念，百年身世独伤神。
回头便是西方路，只要当人愿力真。

From The Tenth Month Originating

From the tenth month originating is a minor spring,
with peach flowers' redness first breaking on each branch renewed.
Long seeing old burial mounds added with new burial mounds,
often seeing new persons sending off old persons.
On ten thousand kalpas in the cycle of birth and death, who pondered,
with a hundred years' life experiences, only injuring the consciousness?
Turning the head, then is the Western path,
only needing that person's vow's power to be true.

天涯又见 (十一月)

天涯又见一阳生，六管飞灰气乍更。
粒粒寒椒梅渐破，尖尖嫩玉柳将萌。
夜长易得还乡梦，岁暮难为作客情。
十万余程安养国，寸心耿耿挂长庚。

At The Other End Of The World Again Seeing

At the other end of the world, again seeing a sun rising (on the winter solstice),
through six tubes, flying ashes' energy suddenly increases.
With grain after grain of cold peppers and plum blossoms gradually breaking,
with pointed soft and fair willows going to bud.
With nights long, it is easy to get dreams of returning home,
at the end of the year, it is not difficult to, as a guest be emotional.
With over a hundred thousand worlds' journey to the Land Of Nurturing Peace,
within the mind bright with devotion hangs Venus.

岁尽时穷 (十二月)

岁尽时穷最可愁，阴云惨惨日悠悠。
风刺万木皆枯骨，雪覆千山尽白头。
但见过年忙似箭，有谁离苦急如仇。
那堪尚滞娑婆国，梦里光阴又一周。

Double Yang Festival's Ninth Day

At year end's critical moments, this is most worrisome,
with dark clouds miserable and wretched, days anxious.
With winds peeling ten thousand tress to all be withered bones,
with snow covering a thousand mountains completely with white heads.
Only seeing the past year's busyness to be like an arrow,
who are there departing from suffering urgently like from an enemy?
How can there be enduring of still being sluggish in this Saha World,
in a dream within, with time again going on for one more cycle?

净土宗十一祖省庵大师《劝修净土诗》

Pure Land Tradition's 11th Patriarch Great Master Xing'an
(Poems On Encouragement To Cultivate The Pure Land Path)

精进佛七 SEVEN-DAY Amitufo Mindfulness Retreat

主七和尚 Retreat Venerable:

延续法师 Venerable Yanxu

地点 Venue:

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

时间 Time:

9:00 am – 7:00 pm

日期 Date:

26.12.25 – 01.01.26 (周五至周四 Fri – Thu)

扫二维码, 线上报名 Scan QR Code, Register Online:

tiny.cc/sblf72025

或到二楼柜台填写表格 Or register at counter on level 2



注意事项 To note:

- (1) 自愿受持八关斋戒 Voluntary observance of the Eight Precepts
- (2) 8点15分准时报到 Reporting time at 8:15 am
- (3) 请自备海青缁衣 Please bring lay robe and/or Dharma robe
- (4) 请自备舒适的鞋子 Please wear comfortable shoes
- (5) 成功录取者将通过简讯通知 Successful applicants will be notified by SMS



新加坡佛教居士林 • The Singapore Buddhist Lodge

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg

youtube.com/sbl1934 • t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934 • instagram.com/sbl1934