

# 初市

SHI CHENG CHAO YIN

## 城潮音

2025 年第 4 期 总第 **82** 期

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



心识为源 万法随行：  
在佛法智慧中读懂生活的本质  
净宗法界初祖大势至菩萨  
——摄护念佛人安抵净土

Reflections on the Seven-Day  
Amituofo Mindfulness Retreat

本期封面照片 | Cover Photo

特写中国传统屋檐上装饰着色彩斑斓的雕刻神话生物  
A close-up of the colorful carvings of mythical creatures  
adorning the eaves of a traditional Chinese roof

2025年 • 第4期 • 总第82期  
No.82, Vol 4 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.

所有图片均来自Freepik, 除非另有说明 | All images are  
sourced from Freepik unless otherwise stated.

## 卷首语 FOREWORD

2 任尔八风劲 策马俯首行

## 林内动态 HAPPENINGS

- 4 童心向佛 • 智慧传承: 本林妙髻儿童与少年佛学班结业典礼圆满举行
- 5 妙髻儿童班2025结业感言
- 8 播种菩提 • 传承孝道  
本林儿童及少年探索营圆满结营
- 10 光寿无量 • 同愿同行  
——新加坡佛教居士林庆祝阿弥陀佛圣诞系列活动纪实
- 14 本林应邀出席闽南佛学院百年大庆
- 15 “你的健康自己做主”三天讲座圆满结束
- 16 琉璃光照 • 福慧双修:  
本林二十一天药师法会殊胜圆满
- 17 本林梵呗法器班开课
- 17 本林十方缘讲座“佛光下的帝王”圆满结束

## 人物专访 Interview

- 18 青年时期居士林活动多年  
今日担任导师——访广品法师

## 法海拾珍 DHARMA GEMS

- 22 心识为源 万法随行: 在佛法智慧中读懂生活的本质
- 26 心作佛, 心是佛: 在尘埃中觉醒的无限可能

## 佛学漫画 BUDDHIST COMICS

- 28 愚人食盐
- 30 空手牵牛
- 32 愚人看门
- 34 观经十六观 • 宝树观



# 目 CONTENTS 录

## 菩提路上 ON THE BODHI PATH

- 36 我的出家之路：  
一名博士的心灵归途（下）
- 40 青莲十日开净界（一）  
2025秋东林闭关纪行
- 45 Reflections On The Seven-Day  
Amitufo Mindfulness Retreat

## 行者无疆 TRAVELOGUE

- 48 初心朝山的殊胜旅程
- 50 灵山只在汝心头：祖庭朝圣之旅

## 生活中的佛法 DAILY DHARMA

- 54 为法而来：痛悼净因和尚
- 58 河北佛教、古建、博物馆之旅
- 64 向死而生：从恐惧到安顿的生命功课
- 68 悲欣交集 忆念巧根

## 智慧学堂 WISDOM CLASSROOM

- 72 The Core Ideas And Unique  
Features Of Buddhism
- 76 净宗法界初祖大势至菩萨——摄护念佛  
人安抵净土





# 任尔八风劲 策马俯首行



陈立发 林长

岁月更新，时  
序轮转，在

此辞旧迎新之际，我

谨代表居士林董事会，  
向各位善长仁翁、各位林友，  
以及长期以来默默护持居士林发展的所有护法善信，致以最诚挚的新春祝福，  
祝大家在新年里阖家安康，福慧增长；  
也祈愿世界和平，国泰民安，正法久住，  
法轮常转。

回望2025年，居士林始终坚守“弘扬佛法、慈悲济世”的初心，在诸佛菩萨的加持与诸位善友的同心付出下，稳步推进各项弘法利生事业，成绩斐然。现略向大家作一汇报。

## 1、顺利举行选举 传承初心使命

本林第48届董事会选举在2025年4月到5月间，严格依本林《章程》举行，并于6月22日举行林友大会，6月29日与本林福利基金理事会和教育基金理事会，共同举行就职典礼。本林领导师广声大和尚、佛总会长广品大和尚和武吉班让单选区基层组织顾问连荣华先生等共同见证了新一届董事会、理事会的宣誓和交接，开启了本林使命传承的新篇章。

## 2、稳固弘法教育 积极举办讲座

弘法教育工作一直是本林的重中之重，在过去一年，本林常年弘法项目除了延续法师主讲的《净土概要》课程外，去



年还完成了《略论安乐净土义》和《赞阿弥陀佛偈》的学习，并新开了《普贤行愿品》学习班；宗开法师也完成了《三昧水忏》的讲解；而长青法师的英文佛学班照常在进行；去年，本林也特邀禅修经验丰富的继光法师主办了禅修班。广品大和尚、王英弘博士等也应邀就当下社会关注的热点话题——AI和“量子力学”做了讲座分享。而本林妙髻儿童佛学班在完成五届学童结业的基础上，第六届100多位小朋友已经踏上了新的佛法之旅。

### 3、常年共修、法会共修、和净土共修 如法如仪

本林常年共修如早晚课、功德堂诵经、以及六次法会共修在常住法师和员工、义工的护持下，去年都圆满完成，赢得广大信众很好的口碑；超荐佛事等费用坚持18年不起价，更坚定了大家对佛法和道场的信心；净土共修方面，去年的佛三、佛一等活动，持续受到净业同修的积极参与，而“跨年佛七”更是将“以法为终，以法为始”落实在生活中，让念佛和生活融为一体，吸引越来越多的年轻信众参与念佛，感受法喜。

### 4、举办水陆法会 无遮广利冥阳

去年中秋节期间，我们邀请上海玉佛寺僧团70位法师，在时隔28年之后隆重举办了水陆法会，这是汉传佛教最隆重的佛事盛会。在法会举办之前，我们派员赴上海学习、举办讲座、培训义工，大家同心协力，分工合作，圆满完成各项任务。法会气氛肃穆庄严，法师们言行举止威仪，唱诵恳切专注，义工员工全心付出，

赢得教内大德和广大信众的一致赞叹。

### 5、十方斋堂等慈善项目 持续增加开支

本林十方斋堂、度岁金、助学金、家庭服务中心、中医义诊等各项慈善项目，都在原有基础上不断拓展，开销都有增加。比如十方斋堂去年的开销比2024年又增加10%，而度岁金的颁发额增加超过20%。这些慈善活动都不分种族、不分宗教，我们以平等大爱精神，希望在全球性通货膨胀持续高企的大环境下，以我们的赤诚和慈悲之心，带给这个世界更多温暖。

蒙三宝慈光摄受，蒙广大林友和佛友们支持，回顾2025年，本林所有的弘法教育和慈善活动，都已按计划圆满完成。新年里，我们将持续深耕修学阵地，坚持各种弘法教育、修持、法会等共修活动，邀请高僧大德莅临开示，接引信众走进正法殿堂，建立正知正见，在浮躁纷扰的世相中锚定心灵坐标，找到安身立命的精神依托。

我们将借马年“奔腾奋进、笃行不怠”的龙马精神，进一步加大弘法利生力度，培训更多热心护持道场的义工和员工，顺应数字化时代趋势，积极探索线上线下融合的弘法模式，优化线上直播、短视频弘法等载体。我们笃信：不管外界环境如何变化，不管八风如何猛烈，我们将全力以赴，脚踏实地做好弘法利生工作，让清净法音跨越各种阻隔和干扰，滋养更多心灵。

最后，再次祝愿大家身心自在，福慧增长，阖家平安，六时吉祥。南无阿弥陀佛。卍



#### 本刊讯：

2025年11月2日，本林妙髻儿童与少年佛学班圆满举行了年度结业典礼。来自谛听班、九色鹿班、迦陵频伽班及少年班的全体学员齐聚一堂，在庄严而温馨的氛围中，共同回顾了一年来的修学成果，分享在佛法与中华优秀传统文化熏陶下的成长喜悦。

#### 梵音启幕，灯传心灯

典礼在庄严的《三宝歌》中拉开序幕。四班学员整齐列队，向佛前献上象征清净与智慧的莲花灯，以此表达对佛陀的至诚敬意。随后，全场合唱本林林歌《同愿同行》，歌声清亮悠扬，不仅唱

出了同修共进的心声，更令现场气氛倍感温馨庄严。

#### 家校携手，共育良才

本林副林长陈家发居士在致辞中，对家长们的信任与支持致以深切感谢。他指出，家庭与佛学班的紧密配合，是孩子们心灵成长不可或缺的力量。他鼓励家长们继续与居士林携手，陪伴孩子在爱与智慧的土壤中共同成长。

本林领导师延续法师在随后的开示中，深情回顾了佛学班创办五年来的发展历程。从最初的二十多位学员，发展至如今百余人的规模，法师倍感欣慰。他特别感谢了义工老师与董事们的无私





奉献，以及家长和祖辈们的长期护持，正是这股合力，让佛学教育理念在社会中得以持续发扬并深受认同。

### 才艺汇演，法喜充满

在汇报演出环节，各班学员轮番登台，以精彩的节目展示了学习成果：小班与中班合唱《菩提心》，童声纯净；大班表演《菩提太极扇》，刚柔并济；小中班

联演的《十八罗汉传奇》生动有趣；少年班则与老师们压轴合唱《赞菩萨偈》《观音菩萨赞》及《回向偈》。精彩纷呈的节目赢得了现场不断的掌声，展现了佛教学子的独特风采。

### 感恩奉献，薪火相传

为表彰义工老师们在儿童佛学教育上的长期耕耘，本林特别颁发感谢证书予28位服务期满一年至五年的老师与助教。正是他们默默的付出，为孩子们撑起了一片智慧的蓝天。

活动最后，全体师生合影留念，并在温馨的茶叙中为今年的学习旅程画上了圆满句号。愿菩提种子在孩子们心中生根发芽，在佛法光明的照耀下茁壮成长。卍

## 妙髻儿童班2025结业感言

### 班：小班 | 学生代表：黄释慧

大家好，我是小班的黄释慧。

我来佛学班已经三年啦！这里真的很好玩，我也很喜欢老师，因为老师们像妈妈一样照顾我。

告诉大家一个小秘密：我害怕的时候，只要念“阿弥陀佛”，就不怕了，因为我知道阿弥陀佛就在身边保护我。谢谢老师们，谢谢大家。阿弥陀佛！

### 班：大班 | 学生代表：黄释贤

大家好！我是大班的黄释贤。

一转眼，我上佛学班已经五年了。我最喜欢这里的老师，因为他们都很善良慈悲；我也特别喜欢做手工，觉得老

师为我们准备的活动每次都很有趣。我要特别谢谢老师们，谢谢你们照顾了我五年。

在佛学班，我学到最重要的道理就是：我们要善良地对待一切众生，这样做才是对的。

谢谢老师们，谢谢大家。阿弥陀佛。

### 释贤和释慧父母感言

(爸爸·俊杰)：我们是释贤和释慧的父母。很高兴今天能与大家相聚在这里，一起见证孩子们在佛法滋养下的点滴成长。

我和太太都有缘接触佛法，也一直希望孩子们能在佛法中扎根，以慈

悲、善良与智慧，作为她们未来做人处事的根本。

尤其在今天这个纷繁复杂的世界里，孩子们长大后可能会遇到各种挑战：同学间的小冲突、社交媒体带来的负面讯息……我们希望她们能以佛的智慧为灯，去辨别是非；以慈悲为心，化解纠纷；以道德为行，善待他人。这将成为她们一生中最珍贵的力量。

常言道：“养育一个孩子，需要整个村庄的力量。”要把孩子教好，不仅需要父母的引导，更需要良师益友的扶持。我们很庆幸遇到了居士林儿童佛学班。非常感恩延续法师、各位老师与义工们的付出。你们用耐心和爱心，为每一位小朋友播下了金刚种子。你们的用心，我们家长都看在眼里，感恩在心里。

或许不少家长和我们有着相似的经历：接孩子放学时，总忍不住问：“今天佛学班学了什么呀？”我们的女儿通常笑呵呵地回答：“学佛、学菩萨咯！”再追问下去，就说不清楚了。可是，如果我们问她们今天吃了什么、玩了什么，她们却能噼里啪啦讲个不停！

虽然她们嘴上说不出深奥的道理，但我们却惊喜地发现，佛法已经在她们的日常生活中萌芽了。

例如，我们到佛堂拜佛时，释贤和释慧会反过来提醒我们拜佛的正确动作，偶尔还能叫出佛菩萨的名号。

释贤的学校老师也告诉我们，她很乐于助人。我们也见证了这一点——看到路边的孤寡老人，她时常会提醒我们要布施捐款。



而妹妹释慧，自己画了一张释迦牟尼佛像放在桌上，还要拉着我们一起顶礼三拜，甚至学着样子供花、供水。

我和太太深信，佛法不只存在于经典里，更活在生活的点滴中。佛学班通过故事和游戏，让孩子们在轻松自然的环境里，感受到了佛法的温度。

这些善的种子，正悄悄在孩子们心中生长。愿各位佛学班的孩子们，永远带着在这里所学的智慧与慈悲，让这颗菩提心薪火相传，照亮自己，也温暖人间。南无阿弥陀佛！

(妈妈·晓莹)：大家下午好。我也想补充几句心里话。我和先生都非常感恩儿童佛学班，给孩子们提供了一个这么好的环境，让她们在佛法的熏陶下健康成长。

在此，我要衷心感恩尊敬的延续法师、居士林，以及所有老师和义工们的辛勤付出。你们在我们孩子的人生中，扮演了不可或缺的重要角色。正是因为有你们，佛法得以延续，能够代代传承，法水长流，造福人群。

最后，祝福佛学班里的每一位小朋友都能快乐、健康地成长，并记住佛陀的教诲，把佛法运用在生活的每一天。谢谢大家，南无阿弥陀佛。卍



## 班：少年班 | 学生代表：乐宣和诗雅



尊敬的师父，副林长，家长，老师以及同学们，大家好。我们是少年班的乐宣和诗雅。接下来，我们将用英语分享我们2025年的毕业感言。

**Lexuan:** My experience in the youth class has been wonderful, thanks to kind and understanding teachers. They taught us how to use the Dharma instrument, muyu (木鱼), and arranged various exciting activities. After five years in both the Children and Youth classes, a few of my favorite moments were visiting monasteries like Shuang Lin Monastery, the barbecue outing, the Fort Canning excursion, etc. — all of which I revelled in. I look forward to continue next year

and will encourage other classmates to join as well!

**Shiya:** Just like Lexuan, I have also been with the class for five years since it first started. My experience in the youth class has been

wonderful, filled with exciting outings and fun activities. We learn about Buddhism and engage in friendly quiz competitions, including using Kahoot for fast responses. Additionally, I have learned basic first aid skills and enjoyed sharing experiences, like Teacher Chin Soon's photos from his China pilgrimage trip. Throughout these years, I have made many friends, including my best friend Lexuan.

Finally, we would like to take this opportunity to thank SBL, Teacher Jess, Chin Soon, Jaslyn, and Marcus for all their effort, care, and love in teaching us. 卍  
(Editor's note: Speeches have been edited for magazine style and space constraints.)

## 致歉声明

在本刊编辑过程中，因我方审核不周，导致《狮城潮音》总第81期中重复刊登了原已发表于第80期的文章。对由此可能造成的不便与困扰，我们深感歉意。

问题发现后，我们已第一时间对电子版进行更正，并更新为新文章。此次失误也促使我们进行了认真反思，并将进一步完善内部流程与审核机制，以确保今后的出版质量更加严谨、专业。

我们由衷感谢广大读者与作者一贯的理解与支持，今后将继续秉持初心，致力于呈现更优质的原创内容。特此说明。

《狮城潮音》编辑部  
2026年1月31日



## 播种菩提 • 传承孝道 本林儿童及少年探索营圆满结营

本刊讯：

**11**月29日至30日，本林成功举办了为期两天的“儿童及少年探索营”。本次活动吸引了70名儿童与青少年踊跃参与。营会通过佛法课程、寺院导览、禅乐体验及亲子感恩互动等多元化环节，以循序渐进的方式，引领学子们在实践与反思中启迪智慧，完成了一次殊胜的心灵成长之旅。

### 启蒙初探：体验佛法庄严之美

营会首日侧重于佛法启蒙与团队建设。针对儿童组与青少年组的不同年龄特点，老师们精心设计了破冰游戏，帮助学员们在轻松愉快的氛围中消除隔阂，建立友谊。在随后的佛教礼仪课程中，孩子们学习了基础的佛门仪轨，并在参

访大殿的过程中，切身感受到了佛教道场的庄严与清净。

为了丰富小学员们的感官体验，当天特别设立了四大体验站：供灯祈福、恭念菩萨名号、颂钵疗愈及木鱼法器学习。这些互动环节不仅激发了孩子们对佛法的浓厚兴趣，更帮助他们将抽象的教义转化为具体的实践，深入理解佛法在日常生活中的摄受力。

### 智慧传承：共修净业与亲子感恩

次日的活动在温馨的氛围中展开，“开莲花”活动象征着孩子们心智的开启与纯净。本林领导师延续法师亲临现场，与学员们进行了亲切的互动交流，共同探讨孩子们在第一天探索营的学习成果。法师还带领大家念佛回向给香港大





埔宏福苑火灾的亡者及所有受影响的众生，全体默哀一分钟。祈愿亡者得到安息、伤者早日康复、心灵获得抚慰与解脱。之后，在创意艺术环节，孩子们亲手折叠纸心，展现了独特的创造力与专注力。营会的高潮出现在下午的“亲子感恩环节”。在庄重的仪式中，孩子们向父母敬茶，并亲手为父母抹脚、洗手及按摩。这一传统孝道礼仪的实践，让平日里羞于表达的爱意在指尖流淌。当孩子们深情献唱《当你老了》时，现场许多父母感动落泪，亲子间的情感纽带在这一刻得到了极大的升华。

活动尾声，学员们共同总结了两天的所学所感，并举行了庄严的集体回向仪式，为本次探索营画上了圆满的句号。

本林举办此次探索营，旨在让孩子们在假期中不仅能收获知识与友谊，更能长养善根与孝心。愿所有参与者能将这两日所学的善法与智慧带回家庭与校园，提升自己，温暖他人，回馈社会。

本林2026年度妙髻儿童佛学班现已开放报名！让孩子在欢喜中学习佛法，在生活中实践善行。

网上报名: [tiny.cc/miaojireg](http://tiny.cc/miaojireg) 卍





## 光寿无量·同愿同行 ——新加坡佛教居士林庆祝 阿弥陀佛圣诞系列活动纪实

### 系列报道：

**农历**十一月十七日，恭迎西方极乐世界教主——阿弥陀佛圣诞。为庆祝这一殊胜吉日，本林自2025年12月20日起，隆重开启了一系列祝圣共修活动。从庄严的无量寿法会、清净的精进佛七，到跨年的传灯祈愿、正日的皈依大典，数千人次善信齐聚道场，同沐佛恩。

这一系列法事活动，不仅是对弥陀圣诞的隆重纪念，更是本林作为净土道场，带领大众“解行并进、同登觉岸”的具体实践。

### 跨年佛七：以法为始，开启新篇

2025年12月26日，精进佛七庄严启建之日。

上午9时，250余名大众受持八关斋戒，七楼观音礼堂内佛号声声，如海潮音。

下午3时，领导师延续法师慈悲开示：佛七第一天，正是大众从平日忙碌紧张的生活中，放下外在纷扰、回归内心的时刻。透过缓慢的经行念佛，让身体回到法堂，让从早到晚一直奔驰在外的心回到身体内。专注身体的感受，调柔身心，专心唱念，走稳脚步，这样的经行念佛，本身即是修定的过程。念佛人应当多薰习佛法义理，解行并进。学佛、念佛，需要不断薰修，信心才能真正扎根，内心才能笃定，从而推动行持的落实。深入义理，才能清楚明白念佛的目的，并在修行中





增进信愿。念佛不仅是为自己了生脱死、发心求出离，也为一切有缘、无缘众生，愿其接受佛法教化，同得出离。

法师强调“解行并进”的重要性：深入义理，才能建立坚固的信愿；信愿具足，执持名号，内心笃定，自然感应道交。修行的每一步，都是迈向生命最辉煌的超越。

精进佛七于元旦当日圆满结束。在这辞旧迎新之际，延续法师为270余名大众传授八关斋戒，并带领大众诵经绕佛。下午3时，法师继续宣讲彻悟大师《念佛伽陀百偈》，300多位信众到场聆听。

法师劝勉大众，在这岁末年初，我们要以念佛送走旧岁，更要以念佛开启新年。唯有确立清晰的人生目标，真信切愿，全身靠倒弥陀，方不负此生。法师同时也鼓励大家，共修结束后仍要坚持定课，每日念佛五千至一万声，并将法喜分享给他人。

晚上6时30分，大众齐聚礼堂进行总回向，将七日功德普皆回向世界和平、国泰民安。至此，大众以清净念佛之心，为新的一年写下了最吉祥的开篇。

### 无量寿法会：两周精进，圆满结坛

1月3日，为期两周的“无量寿法会”在五楼贤护讲堂圆满落幕。

清晨6时30分，常住法师引领大众在大雄宝殿举行了隆重的供天





仪式，虔诚献供护法诸天。随后，250位信众齐聚讲堂，同诵《净土三经》。下午，大众绕佛称念圣号，并举行三时系念佛事，超荐亡灵往生极乐，祈愿现世亲友消业增福。

念佛法门，不仅自利，更能利他。通过发菩提心，行菩萨道，行者能转化生活中的烦恼习气，回向一切众生往生安乐国。

作为本林年度最后一个共修法会，无量寿法会自2025年12月20日开坛以来，一直法喜充满。本林感恩常住法师、护法义工及广大信众的全程护持，使法会如法如仪，殊胜圆满。

### 传灯法会：灯灯相续，心灯常明

阿弥陀佛圣诞前夕，本林于晚间7时30分举行了盛大的祝圣传灯法会。

本林董事、林友、善信及义工近500人云集大雄宝殿。在延续法师的带领下，大众齐诵《阿弥陀经》、《弥陀大赞》及《供灯祈愿文》。

随后，大众手捧莲花心灯，在声声“南无阿弥陀佛”圣号中绕林经行。盏盏莲灯汇聚成流，象征着佛陀智慧之光薪火相传，照破无明。

延续法师带领大众诵念《供灯祈愿文》，大众虔诚回向：愿三宝慈光摄受，世界和平，灾难消弭，正法久住；愿新加坡国运昌隆，人民安乐。整场法会在祥和肃穆的氛围中圆满，每个人心中的那盏心灯，也被点亮。



### 正日庆典：百余善信皈依三宝，一句佛号祝福人间

1月5日，阿弥陀佛圣诞正日，本林大雄宝殿内梵音缭绕，香云普覆。

上午，全林举行了庄严隆重的祝圣供佛仪式。大众虔诚礼拜，感念阿弥陀佛四十八大愿摄受众生之深恩。下午，殊胜的传授三皈五戒仪式举行，共有130位善信在诸佛菩萨见证下，正式发愿皈依三宝，受持五戒，迈入佛门。

受持三皈五戒，功德不可思议。五戒是建立人格的基石，而持戒念佛，更是净土法门的修学心要。本林修学以汉传大乘佛法为本，净土念佛为宗。我们倡导净业行人在生活中，常以一声“阿弥陀佛”作为问候的开始与结束。

这句“阿弥陀佛”，既是法界实相，也是成佛种子；既是真俗圆融的问候，也是光寿无量的祝福。它打破了人际隔阂，传递着亲切关怀，更是在分享殊胜法缘——愿与众生同生西方，共成佛道。

愿大众将这句万德洪名落实于生活，发菩提心，广结善缘，让法音传播世间。

从无量寿法会开坛，到佛七精进，再到圣诞正日的圆满，这一系列法务活动，见证了居士林大众精进修持的足迹。愿大众以此功德，深信发愿，忆佛念佛，同登极乐，光寿无量。卍





#### 本刊讯：

**12**月17日，陈立发林长偕同领导师延续法师、本林董事叶云湧、杨景堂、戴宝锦、本刊编委邹文学先生一行六人，出席纪念闽南佛学院创办100周年活动。

闽南佛学院设立于厦门市南普陀寺内，由转逢和尚、南普陀寺十方丛林第一任住持会泉法师及太虚大师等，共同创办于1925年9月1日。闽南佛学院为中国最早的佛学院，也是人生佛教思想的传承和弘扬重地，至今已培养出约4000名僧才。

中国佛教界诸山长老、海内外佛教界代表、闽南佛学院校友代表等300余人参加了活动。新加坡佛学院院长广声法师也受邀在会上为丛书发行仪式揭幕。

陈立发林长在参加会议后受询时指出，参加这个活动，有助加强居士林与中国佛教界的联系，促进佛教界国际交流，

以及分享佛教文化的当代实践心得。

这次的庆祝活动，还举办了《海潮音(中英文)》发行仪式、《闽南佛学院百年系列丛书》发布仪式、闽南佛学院校本教材启用仪式、以及闽南佛学院百年发展主题展等系列活动。

#### 参访上海玉佛寺

居士林一行人出席闽南佛学院百年盛典之前，也到上海玉佛寺参访，特别登门感谢玉佛寺和觉醒大和尚，帮助本林成功举办水陆法会盛事。

玉佛寺位于上海市普陀区，因供奉玉佛得名，该玉佛高1.95米，由整块玉石雕琢而成，展现了精湛的雕刻技艺与深厚的信仰文化，是非常珍贵的镇寺之宝。寺院则是一座仿宋殿宇建筑，布局严谨，为上海旅游十大景点之一。1983年，由中国国务院列为汉族地区佛教全国重点寺院。

## 拜访庐山东林寺

陈立发林长一行，这次也到庐山东林寺拜访。陈林长更亲手把居士林领导师礼请书，交给东林寺方丈大安法师。

东林寺是庐山西北麓一座著名古寺，始建于东晋太熙九年（384年），距今1600多年，是净土初祖慧远大师驻锡弘法、创立东林莲社、带领大众念佛修行的圣地。

东林寺占地宽阔，与庐山香炉峰遥遥相望。寺内建筑布局别有特色，庄严却不拘谨，并保留有四株树龄达1500年的古树“三樟一松”，堪称东林寺一绝。



这里楼台亭阁莲池散布，优雅宁静，是礼佛事佛的好地方。

居士林团队这次到中国拜谒古寺和祖庙的活动虽只五天，却是收获颇丰。

（邹文学报道）卍

# “你的健康自己做主”三天讲座 圆满结束

本刊讯：

**时** 隔六年，本林再次礼请著名中医专家刘力红教授举办了为期三天的“你的健康自己做主”中医系列讲座，吸引线上线下数百名听众欣喜参加。



首场讲座聚焦“南山饮食”，刘教授引用《楞严经》“以火净食”之义，指出饮食需具洁净、柔软、如法三德。他强调火候能转化食物的生硬，饮食调柔方能助人心意调柔，减少烦恼与冲突。

次日讲座讲授“导引按跷”，刘教授指出身体疾病源于“不通”，并现场传授晨起按压心窝、搓脸揉腹等实操方法，引导大众唤醒身体的“感”与“觉”，打通气血淤堵。

末场讲座中，刘教授提出了“健康

不可外包”的深刻理念，倡导“家家自学”的中医素养。他更现场演示了拨筋助神识恢复、指尖刺血急救中风等实用技法，令与会者受益匪浅。

本林领导师延续法师总结指出，刘教授不仅传播医学知识与传统文化，更是一位身体力行的佛法实践者，将佛法与中医融会贯通。这次系列讲座，从饮食调养、身心保健，到日常可行的急救方法，层层展开。不仅传播了养生智慧，更引导大众在日常生活中落实身心修养，实现对生命的自主与负责。卍





## 琉璃光照 • 福慧双修： 本林二十一天药师法会殊胜圆满

本刊讯：

**恭**逢药师琉璃光如来圣诞，本林自10月30日（农历九月初十）起，启建了为期21天的药师法会。法会于11月19日圆满结坛，坛场清净庄严，约400位善信随喜参与，同沾法喜，共植福慧。

### 仪轨庄严，如法如律

圆满日当天，法会议轨紧凑而殊胜。早课祝圣仪式后，清晨6时45分，大雄宝殿内举行了隆重的供天仪式。上午9时30分，大众在法师带领下恭诵《药师琉璃光如来本愿功德经》并进行拜愿及佛前大供。午时，举行了送延生牌位仪式，场面肃穆。下午，大众继续精进，顶礼《千佛洪名宝忏》。

在法会期间，本林义工团队全程护持，维持了良好的秩序，确保信众能在清净和谐的氛围中专注修持，圆满功德。

### 净化身心，回向大千

药师法门素以“消灾延寿、净化身心”著称。在为期21天的共修中，大众藉由礼忏、持名与供养，祈愿烦恼渐息、善根增长。法会功德回向予现世父母师长、六亲眷属及法界一切众生。

本林特别感恩常住法师21天来的慈悲引领，以及义工团队的无私奉献与十方善信的护持。祈愿药师如来慈光普照，庇佑大众六时吉祥、身心康泰、福慧增长，善愿悉皆成就；更祈世界和平，灾难止息，众生离苦得乐。卍

## 本林梵呗法器班开课



### 本刊讯：

本林2026年梵呗法器班在1月11日于七楼观音礼堂正式开课。近50位来自

不同年龄层的学员齐聚一堂，发心学习梵呗与法器，以清净音声共同护持道场。

本次课程延续系统化培训方向，再次恭请妙仁法师亲自授课，循序渐进指导学员的梵呗唱诵与法器运用，内容涵盖木鱼、钹子、铃子等常用法器的正确执持与节奏配合，协助学员于唱念中达到身口意一致、音声与法相应的修学效果。

透过持器击节、随声唱诵，行者得以摄心专注，培养恭敬与定力，使个人修持与道场共修相互成就。本林期许学员在未来数月的学习中，稳固基础、精进练习，为日后护持林内各项共修及出街结缘活动奠定扎实根基，也让清净庄严的梵呗法音在道场中持续回荡，利益大众。卍

## 本林十方缘讲座“佛光下的帝王”圆满结束

### 本刊讯：

在汉传佛教的重要佛事中，《水陆法会》与《梁皇宝忏》广为信众所熟知，而其所承载的历史因缘与精神源头，皆与“菩萨皇帝”梁武帝密切相关。为引领大众由熟悉的修持实践，进一步理解其历史背景与佛法内涵，本林于1月24日及25日下午2:30至4:30，于观音礼堂举办佛学讲座《佛光下的帝王：菩萨皇帝梁武帝》，礼请著名佛教文化作家、九华山佛学院终身教授、《菩萨皇帝——梁武帝》一书作者黄复彩教授主讲。

黄教授以“一段王朝的兴衰历程，一个菩萨皇帝的传奇人生”为引，带领大众回溯1500多年前的南北朝时代。教



授指出，当时战乱频仍、政变不断，南朝宋、齐、梁、陈四朝在短短169年间更迭频繁，社会矛盾激烈；而梁武帝萧衍却能在如此动荡的时代中，维系南梁长达48年的统治，实属乱世中的罕见现象。

两天的讲座内容纵贯历史、政治、文化与佛法思想，引领大众从梁武帝的兴起、治世、奉佛以至晚年的迷悟，深入理解“菩萨皇帝”形象背后的时代背景与精神内涵。讲座现场反应热烈，两天共吸引约300人出席聆听。卍





## 青年时期居士林活动多年 今日担任领导师 ——访广品法师

文 | 邹文学

**新**加坡佛教总会会长广品法师，已接受居士林邀请成为本林领导师。居士林目前的领导师有两位：新加坡普觉禅寺住持广声法师和中国佛教协会原副会长圣辉法师。除了广品法师，另两位新任的领导师是原本林首席佛学导师延续法师和庐山东林寺住持大安法师。

广品法师出生于1953年，毕业自南洋大学和师资训练学院。1980年依光明山普觉禅寺方丈宏船长老剃度，后负笈海外习律参禅。2012年获斯里兰卡马欣达·拉贾帕克萨总统颁赐佛教贡献奖；2014年新加坡总统陈庆炎博士颁赐公共服务奖章；2015年获泰国摩诃朱拉隆功大学颁予佛学研究荣誉博士学位；2019年获泰国颁赐佛法贡献金塔奖；2023年获新加坡尚达曼总统颁赐公共服务星章（BBM）。

他曾任檳城宏船佛教学学院院长。现为新加坡宗教和谐总统理事会成员、新加坡佛教总会会长、菩提学校校董主席。2018年接任竹林寺住持。

## 年少便加入居士林青年部

广品法师俗名林鹤华，小学在父亲林永芳掌校的培民学校完成学业，中学则念实廉工艺中学。

“70年代，我念师训时，从报章上得知居士林有青年部，便前往报名参加。”那时候主持青年部的是洪世煌居士和洪德仁居士。洪世煌居士的女儿洪孟珠博士，当时也常来居士林活动。

青年部的活动很多，分中文和英文两组，除了每个星期天的佛法讨论会，轮流由学员主讲一个话题、其他组员参与讨论外，他们也成立合唱团和法器班，常在卫塞节表演，也与其他佛教团体交流并参加义工活动。偶尔他们也组团到马来西亚的寺庙参观。居士林青年部还曾出版《佛教的精神与特色》一书，反应不错，印刷了1000本，很快就被索取完。

广品法师补充说：“青年部有200多人，我认识的许多同修，50多年后的今天还保持联络。他们也都继续在佛教界服务，包括英文部的，有些现在还参与英文佛学杂志《佛友》的编辑工作。

“我曾受委为秘书，协助主任主持聚会。后来，因大学功课繁忙，才辞去秘书一职。不过，期间，我还是常回居士林参加各种活动，念大学时仍是青年部的活跃份子。”他记得那时期每逢周末，还回来居士林协助主持专为中学生举办的佛学班。

广品法师在1976至1977年，获选为南大佛学会会长，也担任过佛学杂志《贝叶》主编。

报读南大时，他原本属意的是地理系，后来知道有个新开办的大众传播与

社会心理学，便选了后者。他解释，那时候他对人性与复杂的社会关系特别感兴趣，心想多懂些心理学，或许有助传扬佛学。

“大学毕业后，先进了《南洋商报》当本坡新闻编辑，在莫理光主任指导下打了几个月的新闻标题，也曾担任移民局高级官员，后认为不合自己性格申请调任教师。”他透露，文字工作也是他的爱好。2018年，他把自己在《联合晚报》书写的100个小故事收集印刷成书《开示人生》，十分受欢迎。

## 1980年剃发为僧

广品法师于1980年剃度出家，那是他当了中学老师两年后的决定。

“我在1975年便开始萌生出家的念头，我认为那是为众生服务的最佳途径。”

他解释，从到居士林参加佛学班直到大学领导佛学会，他长时间沉浸在佛法的学习当中，对佛陀拯救众生的本愿日益仰慕，对佛经的认识也日益加深。

“在我的认知和感情世界里，我觉得佛教的教导，就是这个娑婆世界的指路明灯。我要尽自己的力量帮助世人尽早解除今世的痛苦与烦恼，出家为僧应是最恰当的选择。”他透露，父母亲开始对他的出家选择自然充满矛盾，妈妈尤其不舍，不过，最后，他们也还是接受并且给予他最大的支持。

关于他与佛教的结缘，广品还说了两个小故事，或许纯属巧合，或许就是冥冥中的安排，佛祖给他的启示。

他念南大的第二年，一个周末下午，他如常在回家途中到小坡逛书店，突然





新加坡尚达曼总统及夫人珍·藤木，于新加坡佛教总会2024年5月12日在新加坡博览中心举行的2568卫塞庆典参与浴佛。

接到消息，父亲晕倒在联络所，已被送回家。

“我赶回家，爸爸显得很虚弱，不过，已慢慢苏醒过来。后来回想，假使父亲当时真的病倒甚至有什么不测，一家的生计就失去依靠。我和哥哥及妹妹当时都还在念书，妈妈是家庭主妇，经济压力很大。显然我们还是挺幸运的，爸爸后来也照常当他的校长直到退休。”

不过，广品法师透露，在爸爸晕倒的那天凌晨，他作了一个古怪的梦，梦见观音菩萨告诉他：“给你父亲多一笔。”

“给我父亲多一笔，或许就是延长他阳寿的意思。”这件事，广品法师自然一直放在心上。

广品法师还透露：“我原名福华，入学前，父亲却不知为何改成鹤华。我后来告诉父亲，我都成了鹤，怎能不与佛常为邻？”鹤在中国文化中含长寿的象征意义，在佛教传说中也视为吉祥鸟。

另一件事也值得一提：广品法师出家前几年，已在华严精舍连同好友一起接受住持广义法师主持的皈依礼。在那期间，他曾效法中国一代高僧弘一法师断食。

弘一法师曾详细记录他在大慈山虎跑寺的断食经历：1916年11月29日至12月5日逐渐减少饭食；12月6至12日，每天只喝泉水，不食人间烟火；13至19日逐渐恢复日常食量。

“我在断食期间，有一天晚上突然体验了神识离体的经过，我在空中看见自己的躯壳仍在睡眠中。”

他说，这件事让他领悟到佛法的存在：包容万有，法力无边；也体悟弘一大师可能有同样的经验，促使他后来出家为僧，这也影响我决心为僧的愿望。

### 到国外多处学佛法

出家后，广品法师曾亲近台湾戒律高僧广化老和尚并前往多个地方深造佛法。

他先在台湾接受达里禅师教导禅宗法义，再向香港圣一法师学习禅坐。达理法师是当年台湾最享盛誉的大和尚，在彰化建立东山学苑，专门传授所学禅宗。圣一法师是中国佛学泰斗虚云老和尚的接法大弟子之一，36岁得虚云老和尚法脉，成为禅宗沩仰宗第九世传人。

“我的留学收获非常丰富。后来还去了斯里兰卡学习南传念处禅，进一步开拓了我的视野。”

广品法师回国后，先到普觉禅寺参与主持短期出家的弘法事务，也在寺内图书馆开办佛学班，提倡推动电脑化的工程，并多次主办佛曲歌唱比赛等方便法门，目的在更有效地度化众生。

过后，华严精舍住持广义法师邀他担任当家。五年后，他在红山有了自己的精舍。不久，又接受妙灯法师邀请到龙山寺住持寺务，2013年卸任。

他补充说，自1990年以来，他就在新加坡佛教总会服务，历任副教育主任、文化主任和秘书长等职务。2015年至今，获推举为会长。

### 赞扬居士林迄今取得成绩

广品法师向来都很关注居士林的发展。他称赞陈立发林长，勇于继承前任林长李木源的遗志，忍辱负重，挑起重建大雄宝殿的重担。此外，也以广纳贤能的胸襟，获得多位专业人士的拥护和支持，顺利完成这项艰巨的任务。

他说，居士林近几年开展的传扬佛法活动，成绩十分突出，令人钦佩。

广品法师指出，居士林今后除了照顾好老菩萨事佛的心意，也应放开手，在不违背佛法教导和普世道德的原则下，开展能吸引青少年加入的活动，让年轻人及早亲近佛法，乐意投入佛教的大家庭，在新加坡协力创造一个各族人都能一起和谐生活的社会。卍





## 心识为源 万法随行： 在佛法智慧中读懂 生活的本质

文|释可能

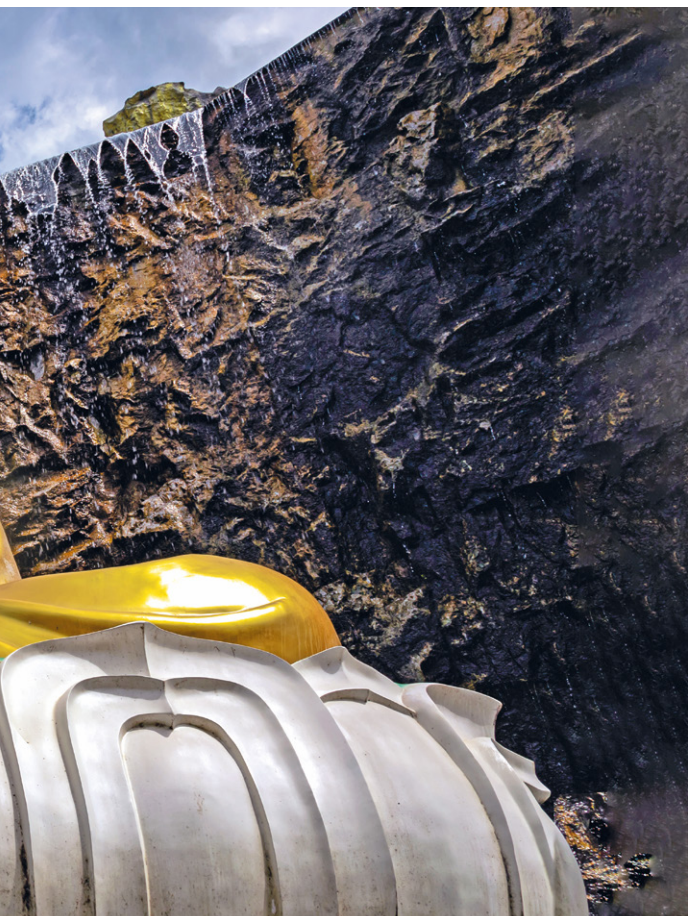
**我**们眼中的世界，从来不是独立存在的实体——车子房子的物质形态，夫妻子女的情感联结，甚至饿时的饥肠辘辘、悲时的泪湿衣襟，说到底，都是每个人“心识变现”的结果。不必执着于甄别眼前一切的真与假，更无需在是非对错中绕圈纠结，真正重要的，是看清这些现象背后的“实性”：它们来了便存在，去了便消散，本是因缘和合的产物，唯有不被其牵着鼻子走，才能活出简单自在的滋味。

就像《阿含经》里那个悲切的女子，丈夫与孩子接连离世后，她觉得人生没了意义，一心想寻短见。老和尚只问了两句：“你什么时候最开心？”“你现在

不正是回到了那时的无忧无虑吗？”一句话点醒了她——所谓的痛苦，不过是心识执着于“拥有”的过往，当她放下对“失去”的执念，便发现生命本就没有固定的“得与失”，只是心识在因缘中不断显现不同的相。后来她出家，即便面对海盗的侵犯，也能说出“我只为成就一人，以生死布施”的觉悟，最终通体透明、证得果位。这便是心识的力量：你把它执着于“伤害”，便陷入炼狱；你把它转向“慈悲”，便成就菩提。

生活里的许多道理，其实都藏在最朴素的比喻里。舌头柔软，牙齿坚硬，可牙齿会随着年岁脱落，舌头却能伴随一生；就像人总是执着于“强硬”的





执念——非要争个对错，非要抓着得失不放，结果往往是自己遍体鳞伤。反而那些“柔软”的人，“事来则应，事去则空”，心识不被烦恼纠缠，自然活得舒展。

就连我们害怕的“鬼”，说到底也是心识的变现。在熟悉的地方怕黑，在墓地边怕鬼，可一旦专注于某件事——比如谈恋爱时，哪怕半夜跑过坟地也无所畏惧。这不是“胆子变大了”，而是心识被“专注”填满，没有多余的空间滋生恐惧。佛法里说“制心一处，无事不办”，其实就是这个道理：你的心在哪里，你的世界就在哪里。若总把心放在“担心子女”“纠结夫妻矛盾”上，烦恼便会不断变

现；若能把心放在“当下的付出”上——像父母对子女那样，只盼他们过得好，不图回报，反而能在包容中化解所有对立。

有人说“信仰和生活矛盾”，比如信佛的人面对家人要吃肉杀生怎么办？其实矛盾的从来不是“吃肉”这件事，而是你的“发心”。有个典故里，老太太每天烧香拜佛，却总催着丈夫“快点去杀猪”，丈夫每天杀猪，却总让妻子“快去庙里上香”。结果死后，丈夫升了天，老太太下了地狱。原因很简单：老太太的“烧香”是为了求福报，心里却藏着“杀生的催促”，心念不善；丈夫的“杀猪”是为了养家，心里没有主动的恶念，反有助力妻子做善。这说明，外在的行为不过是心识的载体，真正决定善恶的，是你内心的起心动念。

我们与世界的关系，说到底都是“因缘和合”的遇见。夫妻是前世的缘，子女是今生的债，就连与陌生人的一次聊天，也是心识吸引的结果。不必执着于“我是谁”“你是谁”，更不必强求别人相信自己说的话——就像我分享这些感悟，不是要你照单全收，而是希望你能在自己的生活里检验：饿了就吃饭，困了就睡觉，难过了就允许自己悲伤，但别让悲伤困住心识；遇到矛盾就解决，别在“谁对谁错”里钻牛角尖，问心无愧便好。

活在自我和明白自我，从来是两回事。活在自我的人，以“我”为中心，别人的想法不合自己心意就烦恼，事情不如预期就纠结；明白自我的人，知道“我”也是心识变现的相，不执着于“我的情绪”“我的观点”，只是坦诚表达，无恶意、不纠缠。就像一念之间，你可以觉得



生活满是烦恼，也可以觉得当下便是天堂——这不是“自欺欺人”，而是心识本就有创造一切的力量。

最后想说，佛法从不是高高在上的迷信，而是贴近生活的教育。它教我们看清心识的本质，教我们在因缘中不执着，教我们用慈悲化解对立。你不必记住我说的每一句话，只需在某个瞬间忽然明白：原来那些让你烦恼的人和事，不过是心识的一场变现；原来只要你愿意转变心念，生活就能变得简单而通透。这便是属于你的智慧，谁也拿不走。

### 佛法视角下的病与解脱：以禅定与正念穿越生老病死之困

生老病死，是世间众生难逃的轮回铁律，而“病”尤为磨人——当下社会，突发疾病频发，多少人被病痛纠缠、身心俱疲，既苦于求医问药的奔波，更困于对未知的恐惧与执念。佛法并非否认病痛的真实，而是为我们提供了一套直面疾病、安顿身心的智慧，其中禅定正念的修行，正是破解病苦的核心法门。

佛陀早已明示，众生之苦皆源于“心”的执着与散乱。病痛来袭时，我们的意识往往被疼痛、焦虑、绝望裹挟，心







Image: Kira Pham (Pixabay)

随境转，越执着于“病”的痛苦，痛苦便越被放大，形成“身病”牵引“心病”“心病”加重“身病”的恶性循环。而佛法的解药，恰恰始于对“心”的安放——正如天台宗传承的“六妙门”呼吸法门，以简单纯粹的专注，让散乱的心回归当下，在一呼一吸间消解执念，唤醒身心的自愈之力。

修行不必拘泥于形式，不必强求双盘打坐的威仪。能盘坐固然好，若身体不便，躺着、坐着亦可修行。关键在于“全身心放松，守一念于呼吸”：吸气时，感受气息缓缓涌入，让身体的每一寸肌肉、每一个细胞都随之舒展；呼气时，放下所有杂念与焦虑，让疲惫与病痛的执念随气息一同消散。若心存信仰，可在呼吸间默念“阿弥陀佛”——佛号如清泉，能涤荡心神的烦躁，佛经中称阿弥陀佛为“无上医王”，这份“医治”，不仅是对色身病痛的慰藉，更是对心灵执着的解脱。

禅家有言：“劈柴挑水，无非是道。”修行从不是脱离生活的空谈，而是在每一个当下保持觉察。洗碗时专注于水流与碗碟的触碰，走路时留意脚步与地面的贴合，病痛时全心关注呼吸的起伏——这份不执着于“病”、不抗拒“痛”的正念，正是禅定的本质。当我们不再被“我病了”的念头捆绑，心便会安定下来，而身心本是一体，心安则身亦能获得安宁，即便病痛未能即刻消散，那份内心的平和与力量，也足以让我们从容面对。

众生本具清净自性，只因心的散乱与执着而陷入苦境。修行的意义，便是通过持续的正念与禅定，找回这份自性的清净与安宁。面对生老病死的无常，我们无需恐惧，也无需强求“无病”的虚妄。佛法给予我们的，是直面无常的智慧：不执着于色身的强健，不抗拒病痛的到来，以正念守护本心，以禅定安定身心。每日抽出些许时间，放下琐事，放下焦虑，在呼吸间与自己相遇，即便只是片刻的安宁，也足以滋养身心。无用亦无亏，若有用，则是赚得了一份内心的自由与从容。

愿众生皆能借佛法之智，以正念破执念，以禅定解病苦，在生老病死的轮回中，寻得一份内心的安稳与解脱。卍

(作者为广东省惠州市博罗正德寺住持)





# 心作佛，心是佛： 在尘埃中觉醒的无限可能

文 | 释理因

“**是** 心是佛，是心作佛”，这八个字自《观无量寿经》中流出，如一道划破无明长夜的金色闪电，照亮了无数修行者的道路。它并非高悬于神殿之上的玄奥教条，而是关乎我们每一个当下生命状态的深刻洞见。这简洁的八字，蕴含着大乘佛教心性论的精华，它告诉我们一个惊天动地却又平实无比的秘密：那无上正等正觉的佛陀，并非远在十万亿佛土之外的黄金化身，而恰恰是我们此刻能思能觉、能迷能悟的这颗“心”的本然状态与主动创造。

## 一、是心是佛：发现内在的圆满佛性

“是心是佛”，这是一声斩钉截铁的肯定，是对众生本质最崇高的礼赞。它宣告了一个根本事实：一切众生，无论贤愚贵贱，其心性本体与十方诸佛无二无别。这并非哲学思辨或道德鼓励，而是对宇宙实相的直下承担。佛陀在菩提树下夜睹明星而悟道时，所悟的正是“奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想执着而不能证得”。这“如来智慧德相”，即是我们的本心、佛性、真如。它如同虚空，无形无相却能含容万有；它如同明镜，虽

蒙尘垢但其光明的本质不曾损减分毫。六祖慧能大师闻“应无所住而生其心”而顿悟，慨叹“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法”。这“自性”正是我们每一个起心动念的源头，它本自清净、具足万德。当我们认识到，贪嗔烦恼不过是客尘，生死轮回无非是幻影，我们便能在这看似局限的肉身和生活中，瞥见那不朽的、圆满的佛的国度。这颗在柴米油盐中计较的心，这颗在爱恨情仇中翻滚的心，其本质，竟然是佛。这是何等的震撼，又是何等的安慰！

## 二、是心作佛：踏上自觉的创造之路

然而，若只知“是心是佛”而忽略“是心作佛”，便易落入“天然外道”的窠臼，以为既然本来是佛，便无须修行，放任自流。这实则是以佛性为借口，滋养我执与无明。“是心作佛”正是对治此病的良药，它指明了从凡夫到佛陀的实践路径——我们的心，不仅“是”佛，更在“作”佛的过程中。“作”，是造作，是修行，是转变，是创造。它要求我们主动地、持续地用佛教导的修学方法来塑造自己的身口意。念佛是“作”，持戒是“作”，由戒生定是“作”，因定发慧是“作”，六度万行，无一不是“作”的过程。这是一个将理论转化为生命实相的伟大工程。如同金矿，虽本质是金，但若不经一番开采、粉碎、冶炼、提纯的“作”功，终究无法成为光彩夺目的纯金。我们的心亦然，虽有佛性，若不通过“是心作佛”的修行，扫除贪嗔痴的尘埃，便只能“怀宝迷邦”，枉受轮回之苦。

## 三、心佛不二：在下载沉锚启航

“是心是佛”与“是心作佛”，一体两面，如鸟之双翼，车之两轮，缺一不可。前者是“性德”，是我们本具的财富；后者是“修德”，是我们获取并使用这笔财富的能力与行动。性德是修德的基础，修德是性德的显发。没有“是心是佛”，修行便成无源之水；没有“是心作佛”，佛性便成空中楼阁。

这“不二”的智慧，将成佛的伟业全然收归于当下的一念。成佛，不是要变成一个外在的、与自己无关的“神”，而是彻底回归并证悟那个本来的自己。它不在遥远的未来，不在他方世界，就在我们此刻的起心动念处。当你生起一念慈悲，这便是佛心的萌芽；当你安住于当下的平静，这便是佛土的缩影。生活的每一个情境，无论是顺是逆，都是“是心作佛”的道场。在烦恼中观照其性空，便是转烦恼为菩提；在生死中了悟其如幻，便是了生死证涅槃。

因此，“是心是佛，是心作佛”这八个字，不仅是佛教的精髓，更是一剂赋予每个生命无限尊严与能动性的良方。它告诉我们，命运的缰绳紧握在自己手中，净土与地狱，皆由心造。不必向外驰求，不必自惭形秽，我们本就是自己一直在寻找的那个佛。只要我们肯在每一个当下，依此理，起观照，修正行，让心之所“是”与心之所“作”趋于一致，那么，在尘劳的纷扰中，在生死的洪流里，我们便能步步踏着故乡的泥土，最终在心灵的最深处，与那个久违的、本然的、光辉的佛，欢喜相逢。卍

（作者是兰州市五泉山濬源寺住持）





# 愚人食盐

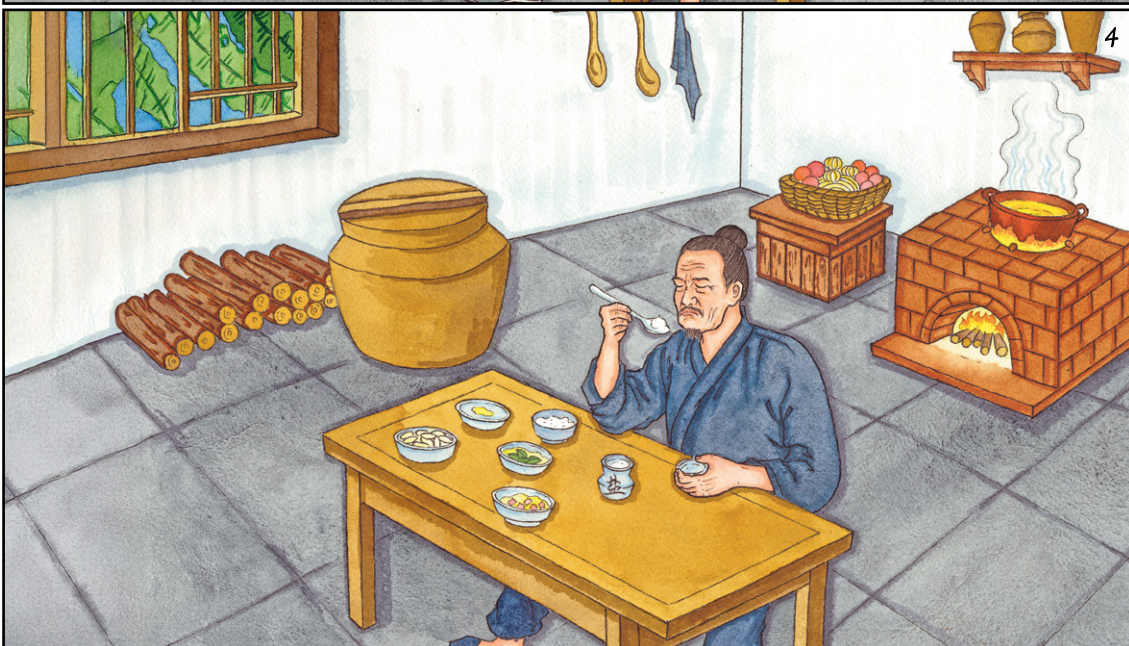
画|蒋丽\*文|晓琳



为饭就  
我吃不  
此要盐  
如还吃  
然么只  
既什呢  
好  
了?  
好  
了?

从前有个愚人，吃饭时觉得菜的味道很淡，便往里面撒了点盐。再尝一口，眼睛顿时亮了起来：“太美味了！原来让饭菜好吃的，是盐啊！”





于是，他把饭菜全都推到一边，舀起一大勺盐放进嘴里。结果被打哆嗦，肚子也更饿了。世间的事也是如此，生活和修行都需要根本（如饭）和辅助（如盐）相配合。如果舍本逐末，最终不但得不到快乐，反而会失去一切。





从前,村口有个人昂首挺胸地走来走去,对着空气,一边比划着牵引的动作,一边大声炫耀:“快来看啊!我牵牛的技术多么高超!”

旁人十分疑惑,因为他手上空空如也,连一根绳子都没有。





大家顺着他比划的方向望去，只见那头牛正独自在远处的草地上悠闲吃草，根本没有理会他。不管做什么事情，如果只说空话，不肯实干，就如同空手想牵牛，永远只是幻想。只有行动，才能把愿望变成现实。

dà jiā shùn zhe tā bǐ huà de fāng xiàng wàng qù , zhǐ jiàn nà tóu niú zhèng dú zì zài yuǎn chù de cǎo dì shàng yōu xián chī cǎo , gēn běn méi yǒu lǐ huì tā 。 bù guǎn zuò shén me shì qing , rú guǒ zhǐ shuō kōng huà , bù kěn shí gàn , jiù rú tóng kōng shǒu xiǎng qiān niú , yǒng yuǎn zhǐ shì huàn xiǎng 。 zhǐ yǒu xíng dòng , cái néng bǎ yuàn wàng biàn chéng xiàn shí 。





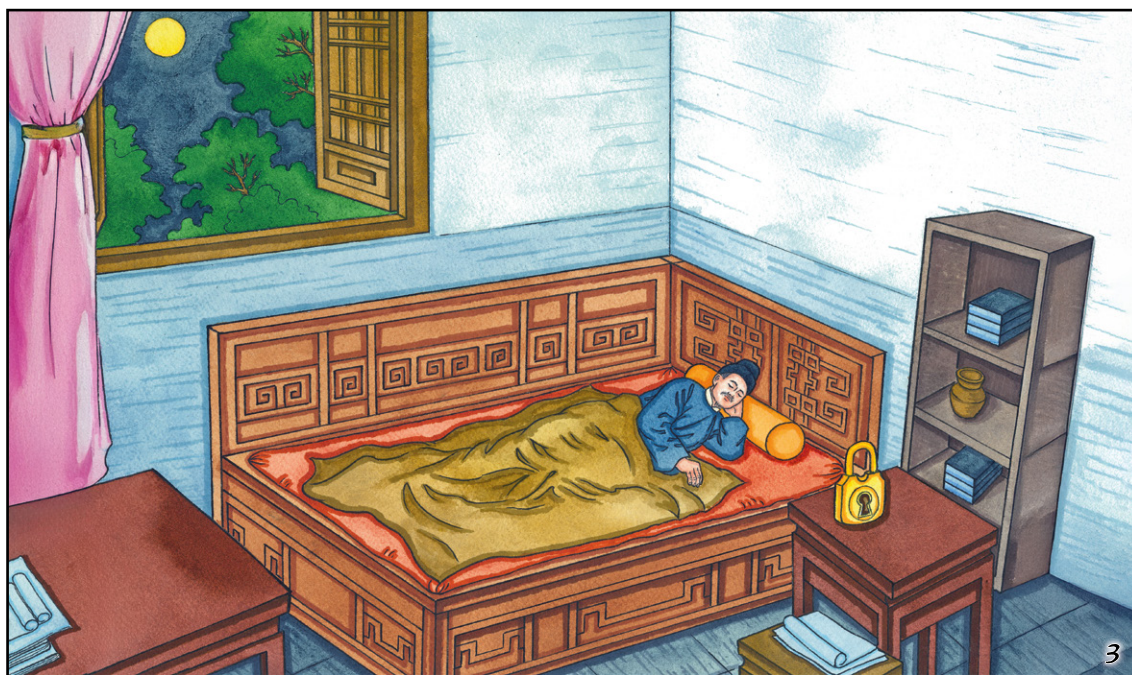
从前有个愚人,得到了一把又大又漂亮的新锁,心里非常欢喜。

cóng qián yǒu gè yú rén dé dào le yī bǎ yòu dà yòu piào liàng de xīn suǒ xīn lǐ fēi cháng huān xǐ

他拿给邻居们看,得意地炫耀:“你们瞧,这把锁多么坚固!从今以后,我再也不用担心小偷了。”

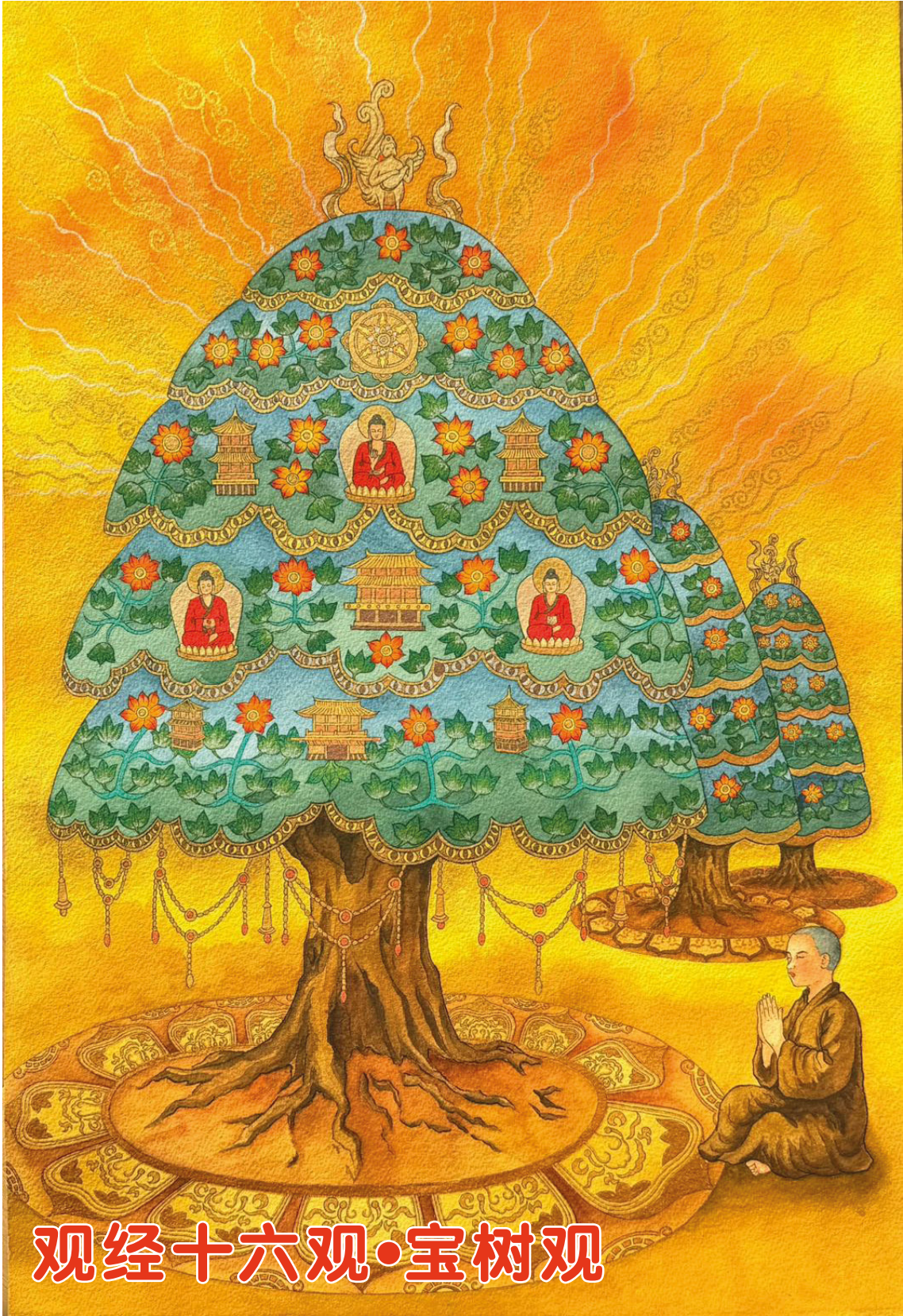
tā ná gěi lín jū men kàn dé yì de xuān yào nǐ men qiáo zhè bǎ suǒ duō me jiān gù cóng jīn yǐ hòu wǒ zài yě bù yòng dān xīn xiǎo tóu le





到了晚上,他实在太喜欢这把锁了,放在桌上,翻来覆去地  
 欣赏,结果却忘记了锁门。第二天醒来,屋里所有的财物都被偷  
 得干干净净。佛也是这样,若只用来谈论和欣赏,却不实践,那么即使  
 懂再多道理,终究是一场空。





观经十六观·宝树观



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

### 净土教理

每周六 Every Saturday

03月20日 《普贤行愿品》(13)

03月27日 精进佛三

04月03日 《普贤行愿品》(14)

04月10日 《普贤行愿品》(15)

04月17日 《普贤行愿品》(16)

04月24日 讨论课

05月01日 《普贤行愿品》(17)

05月08日 《普贤行愿品》(18)

03月14日 莲池大师(上)

03月21日 暂停

03月28日 精进佛三

04月04日 莲池大师(中)

04月11日 莲池大师(下)

04月18日 藕益大师(上)

04月25日 讨论课

05月02日 藕益大师(中)

05月09日 藕益大师(下)



授课法师: 延续法师

日期: 14.03 – 09.05.26

时间: 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](https://tiny.cc/sbllive)



## 精进佛三

第一季 2026  
1ST RUN

日期: 27.03 – 29.03.26

时间: 9:00 am – 7:00 pm

报名法式: 请关注居士林社交媒体  
([t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934))





## 我的出家之路： 一名博士的心灵归途（下）

文|新人

科学思维与深信净土

**我**本是一名生物医学科学家，专业背景是人体遗传学与基因检测。从精卵结合的那一刻起，第一个细胞中的23对染色体，便已然蕴含了我们一生所有的生物信息。这第一个细胞，继而繁衍分化出功能各异的大脑、心脏乃至五根细胞。

一个成年人的身体由数十兆个细胞构成。每个人都从这同一个细胞开始生命，但为何有些人在某些领域天赋异禀？为何有些人一出生便带有先天性疾病？甚至寿命的长短，为何都千差万别？

这一切，早已埋伏在那个最初的细胞里了——也就是在神识投胎的那一刻，便已有了定数。所有的“因”，已深藏于生命伊始的基因组中；但是否结出相应的“果”，则有赖于“缘”。譬如，一个人的DNA序列显示他罹患高血压的风险远高于常人，但他通过终身保持健康的生活方式（缘），最终得以幸免于疾。这正是佛法“因、缘、果报”的一种深刻表达。



过去20年，得益于DNA测序技术的飞速发展，我们对生命的研究取得了突破性进展。面对病毒，为何每个人的抵抗力与症状轻重各不相同？这源于我们免疫系统的个体差异，其先天因素归根结底，依然写在DNA的序列上。这不就是佛法中所言“共业”之下的“别业”吗？DNA如实地记载着我们今生这个“业报身”的蓝图。

诚然，我们通过基因工程试图去修正那些导致疾病的错误基因突变。但这只是在“果”上解决问题，其难度可想而知，我们对人类基因组的认知仍不过是冰山一角。为何不尝试从“因”地着手

呢？深信因果，诸恶莫作，众善奉行。欲知来世果，今生作者是！

但普遍而言，科学家或许因为职业本能，很难相信有极乐净土。科研工作者讲求证据，对于这种超越形而上的法门，确实难生信心。然而，若局限于现有的科学方法，所能证实的世界其实非常局限。

从科学角度看，我们固然没有证据“证明”净土的存在；但同理，我们也无法“证明”更高维度空间的不存在——而证明“不存在”，往往更加困难。正如几千年前人类未能证明地球之外尚有别的星球，难道那时其他的星球就不存在吗？所以，“无法证明存在”，不等同于“不存在”。

佛说，距此十万亿刹土之外有极乐世界。有人怀疑：佛是如何知道的？这其实不难理解，只因佛所证悟的境界与凡夫截然不同。如同告诉井底之蛙千里之外有大海，它必然不信，因为它既看不见，也无力抵达。但如果它愿意相信，我们有的是办法带它领略瀚海。境界不同而已。我们与佛陀境界的差距，又何止青蛙与人类之别？

佛所证悟的实相真理，非世间语言所能尽述。试想，若世人皆盲，忽有一人复明见到了彩虹，他该如何向盲人描述那绚丽的色彩？他或许只能说：蓝色清冷，红色温暖……盲人所能领会的也仅止于此。佛陀讲经说法，“以种种因缘、譬喻广演言教”，这些言教并非实相本身，只是“指向月亮的手指”罢了。

佛在经典中提及人体有“八万四千虫”，这在两千年后的今天，已被微生



物组学所证实。肠道菌群的失衡引发疾病，正如佛经所言。既然佛经中关于微生物、因果、轮回的论述已有了种种科学证据，那么同为佛经所言的极乐净土，我们又有什么理由断定它不存在呢？

这一切让我深信：净土并非虚妄；科学与佛法，殊途同归。

### 出家因缘与临终关怀

母亲往生时，我曾发愿：“若因缘具足，即剃度出家”。

父亲于2024年1月往生。同年10月，大安大和尚及东林僧团莅临新加坡弘法，我有幸亲近，这更坚定了出家的念头。父亲往生后，我在西林寺做功德，住持师父慈悲赐我因缘进入千佛塔。在那一瞬，我至诚发愿：若因缘具足，请让我出家。

回到新加坡，2025年刚过两个月，我又有两位年轻同事相继猝然离世。虽远隔千里，但那种生命无常的冲击感再次袭来。我深感，若不出家，恐怕无常会先于“明天”到来。

父母后事已妥，他们往生极乐亦已成就。母亲走后，我已深思熟虑，决定不再走成家这条路，因为我看清了结局——无论多么美满的家庭，最终都将面对生死离别。当然，这并非鼓励大家都不成家，若有缘分，我们仍须“敦伦尽分”，扮演好家庭角色，这与学佛并无冲突。

我曾看过一篇报道，许多临终者最大的遗憾是：“这一生，不是他们真正想过的人生。”无论出家在家，我们都必须认真思考要过怎样的人生，才不至白来人间一趟。虽然人生不可重来，但也并

非人死灯灭。唯有念佛往生，方能超越轮回。

“万般带不去，唯有业随身。”想通这点，我决定在事业高峰期毅然放下。承蒙佛菩萨加持，我得以在2025年5月剃度出家。

因父母往生皆依印光大师“临终三大要”操办，我早已发心护持临终关怀，如今出家，更是初衷不忘。我希望能让更多临命终者及其家属信愿念佛。念佛的终极目的就是往生，而最能体现这一利益的，便是在临终那一刻。

加入助念团后，我们时常面对死亡，这无时无刻不在提醒我：生命无常，当勤精进。临终关怀包含化导临终者及其家属建立信愿。这并非易事，因为现代人普遍不信因果轮回。我曾见一位居士巧妙地先用科学资料探讨生死轮回，再顺势介绍净土，用“善巧方便”帮助人们建立信心。这也正是我希望做的：因果轮回，真实不虚；念佛往生，同样真实不虚。

临终关怀也包括为亡者净身等后续工作。这是一份“粗活”，更是一份“细活”。我们需要与临终者建立信任，帮助他们放下牵挂，同时安抚家属情绪。这甚至细微到我们自己的念头层面——在助念时，必须摄心念佛，亡者就在眼前，怎能不摄心？

护持临终者的想法，早在我少年时看的一部纪录片中萌芽。片中那位义工无偿陪伴陌生的临终者，只因觉得“一个人孤单离世太可怜”。当时我深受触动。这些年我渐渐懂了，那种不求回报的付出所得到的喜悦，是任何物质无法

满足的。助念、净身、送行……这些工作看似平凡，实则是生命的守护与慈悲的实践。

### 智慧与悲心之路

辞去科研工作，剃度出家，是人生的重大转折。但我而言，真正重要的是践行那份心愿——成为一名引导众生往生净土的修行人。

大家汇聚起来的力量是巨大的。陪伴临终者走完人生路，已是功德无量，更何况欢送他们往生极乐。这世间最有意义的事，莫过于此。

也许身边人不理解，觉得我放弃了专业工作是非理性的选择。但我而言，能在临终者最艰难的时刻助一臂之力，陪伴他们转凡成圣，并使其家属得到安慰，这才是最有意义的。成就一人往生，就是成就一人作佛。

第一次为亡者净身时，我内心也有些忐忑。但当我看到亡者变得庄严体面，看到家属感动的神情时——这一切都在鼓励着我，这条路，我会一直走下去。这就是人生的意义——奉献自己，利益他人。

社会上常有误解，认为出家人是受了打击才逃避现实。绝非如此。僧团中大有人才，出家不是逃避，而是勇敢承担众生苦难。

我深知现代人不易生信，因此尝试用科学语言解释佛法。若他们愿意在最后一刻忆佛、念佛，便是我此生出家的最大意义。

这是一篇心灵归途的真实记录。它不是宗教宣言，而是一位拥有博士学位的科研工作者，在人生旅途中转身归佛的诚挚告白。

我愿告诉每一位有缘人：佛法真实不虚。极乐净土不是虚妄的安慰，而是我们生死轮回中最真实的出路。念佛成佛，并非迷信；至心信愿，才是智慧的开始。

愿更多人，能在此生觉醒，在临终有托，在未来有归。

阿弥陀佛，接引我，亦接引你。卍







## 青莲十日开净界 (一)

### 2025秋东林闭关纪行

文|恒谐

2025年10月，我有幸踏入庐山东林寺，参加为期十日的百万佛号闭关修行。这场闭关不仅是对念佛行持的深度淬炼，更是一次身心灵的回归与重塑。

身为居士林第一届净土研修班的老学员，惭愧十年来杂务缠身，定课不稳，迟至今日方首次参加百万佛号闭关。昔日同修不少人已数度前往，有人甚至完成过冬季21天闭关念佛。即使如此，就在闭关前，我还曾一度纠结动摇，自知平日懈怠，担心无法念完百万，亦怕境相扰心。

于是试问自心，如果再拖一年，会因此而更加精进吗？会更有把握完成百万佛号吗？在这纷纷扰扰的红尘中，念头会更少更清静吗？答案显然是否定的，正因为一颗心在俗世中整日打转，越是需要一次彻底放下身心在净土祖庭中历练熏习，给自己充电。

于是在期待、忐忑、向往中，我踏上了“归乡”之途。

十日念佛闭关，终于在庐山东林寺净土苑圆满完成。晨钟暮鼓之间，一声声佛号回荡山林，一颗心逐渐安住于信愿。以下，是我在闭关期间每日的真实记录与点滴感悟。

#### 首日：夜雨初静 心灯微明

4点10分闻板起床，用完早斋，与大众一起到香光殿集合授八关斋戒，聆听法师开示讲解注意事项。午斋后，义工收走手机，正式进入关房，开始十天念佛闭关。

因为是第一次闭关，深知自己心性之散乱，于是在每天最少十万声佛号或十六小时静心念佛中选择了第一种，决定用佛号的数量来压住内心的纷飞妄念。正如一处久年荒废、尘封幽暗的庭院，

唯有一遍又一遍清扫、拔除疯长的杂草与陈垢，方能显现原有的清净与光明。

因为只剩半天时间，我担心最后出关的那天上午无法完成五万，决定当天必须完成六万佛号。法师开示前劝导大众多念六字洪名，因为“南无”有恭敬、礼拜、归命、归原、救我等意思。你只要一念“南无”，就跟阿弥陀佛建立了一种亲密的关系，阿弥陀佛就紧紧地我们将我们摄取不舍了。所以闭关念佛多念六字，倘若时间紧张数目达不到，可以一半六字，一半四字。

订下目标后，随即便陷入现实的考验，因为平时六字洪名念得极少，尽管提快速度，发现每小时仅能念诵五千，三个小时过后，整个人便陷入焦躁、急切的情绪中，连带着身心都开始紧绷。紧跟着，第二个考验就来了，昏沉困倦。闭关之前，法师给大众一条极为重要的行门指引：

“昏沉时，不要坐卧，勿东张西望，低头看地，小声念佛，用经行的方式破除昏沉迷障。”于我而言，这句“观地念佛”成为这十日中最实际、最受益的口诀。

做为一个多年饱受失眠与多梦困扰的人，最难破除的就是睡眠障碍，再加上来时是夜间航班，入住酒店已是凌晨2点，接下来两晚都没怎么睡，一闭关念佛，便遭遇剧烈的昏沉——念头纷乱，身心恍惚，仿佛浮游于梦境与现实之间，一坐下就开始打盹，于是一边祈求佛菩萨加持，一边提起佛号，迈开步伐，让“南无阿弥陀佛”在脚下扎根，这才逐步破除睡魔的障碍。

因为第一次经行掌握不好节奏，从下午2点一直走到夜间10点半，总算完成

了目标，回向完才发现双脚肿胀无比，小腿酸痛。

### 睡前小记：

闭关第一天，白日晴，夜间9点多，秋雨沙沙，虫鸣立止……秋意未深，心中却已波澜起伏。过午不食第一天，午饭节制，肠胃微觉饥饿，夜间昏沉彻底消失。六字出声念，四字金刚念。

### 首日功课：

- 六字二万五，四字三万五。
- 供香五枝，行礼不断。
- 念佛间隙，每小时短休五分钟。
- 愿此心如莲，以染转净，独向西方。

### 第二日·愿心

多云，晨间米粥温润，六分饱刚好。

午斋几味菜甚美味、一个馒头和两粒小小的圆白菜胡萝卜包，加上莲藕汤和十几粒坚果，食多导致昏沉，餐后赶紧冲一杯浓茶助消。昨夜太过兴奋，只睡了三个小时，午休半小时，默请菩萨唤我，准时醒来。

今日功课再进一筹：六字五万，四字亦五万，担心计数恐有失漏，夜间又加念一万声六字。昨天因为走得太快太多，右足筋膜炎犯了，每走一步针扎般刺痛，于是改以金刚跪念和五体投地念，果然脚疾减轻，得以继续经行念佛。

当日有更多觉察，平时习惯随时随地，兴致一来默念四字圣号，地铁上、散步路上等，眼观耳听，心散不专。今日闭关，充分暴露了那份散乱本相。每当念四字时，心随外境转，杂念纷飞如叶，深感惭愧，唯有在一声声念佛中深深忏悔。



黄昏，落日如画，心中升起一种说不出的清宁，愿在佛号加持中得一丝佛光返照。

### 第三日·竹林之蝶 心劫之梦

晨，窗外细雨濛濛，远山隐现，犹如古画幽境。早餐红糖枸杞小米粥半碗，蒸胡萝卜两块，素菜寥寥。

气温突降，寒意袭人，洗的衣物迟迟未干，空气中透着一股浓重的潮气。

昨夜辗转难眠，不知何时方睡，梦境不断，只记其中一梦独行荒野，采食一枚怪异果实，涩苦难咽，吐出时见绿色蛛丝缠绕的种子四散，形状极恶。也许只是一梦，也许是心识在夜梦中现起的业障种子，警醒我继续努力。

四时多醒来，整座楼灯火通明，众人皆已起身精进念佛，透过窗户，只见对面的几位老菩萨正在拜忏，愧意顿生，起身燃香供水，开始一天的功课。晨起头晕沉重，伴有喷嚏与酸痛，感冒初发。赶紧饮感冒冲剂，上午勉力坚持，午斋后再喝一袋感冒冲剂，结果药力发作，晕眩疲惫，念佛速度明显减慢，数目难进，心急如焚，合掌祈请阿弥陀佛慈悲加持。

午间在厨台洗碗时，后窗青翠竹林间，一只黄色小蝶于竹叶间翩翩飞舞。世间万物皆有灵性，愿这只蝶儿能闻得佛号之声，种下一粒金刚种子，来世不再执此苦身。

睡一小时，精神稍得恢复。起来再念，身体依旧虚弱，双腿无力，改为盘坐却极易昏沉，起来经行，依旧妄念纷飞，间杂不净之想，令我愈觉惶然。于是冷水泼面，观想地狱之烈火、寒冰、血池、剑林诸苦，令自己悚然警醒：若今生不修净

业、精进念佛，以我今生所行业力，死后必定堕入三途，万劫不复。同地狱之苦比起来，眼前这点疲惫算得了什么。于是咬牙继续，于苦中提起正念，最终如愿完成当日十万声功课。

11点，拖着疲惫的身躯，刚闭上眼，眉心前突现怖相，对自己道：皆是幻相，心识所化而已，菩萨帮我驱走幻境。境相顿消，自此再无干扰。

法师在闭关开始时叮嘱大众莫要追求境界，安住一心。因许多人误把看到“佛光”“神迹”“来接的金莲”当作修行成果，殊不知这些恰恰是五阴魔境之一，尤其在闭关状态下，心识敏锐，更易招感幻象、心魔与冤亲债主的变化。佛在经典中多次指出，真修行人不为神通示众，唯以戒为舟，定为帆，慧为灯。一个修行人要重点放在“我这一念是否清净”“我是否伏住贪嗔痴的念头”，而不是要“看到什么”“谁来接引”“莲花出现”。

我很感恩参加净土教理研修班，系统学习了教义，这些年哪怕懒散，平时有时听大德开示，读印祖文钞，耳濡目染，法义熏心，法乳润心，根源深植，这样知见就不会跑偏。

闭关前我曾特意去韦陀菩萨座前祈求，莫要让我看到任何境界，感召外来的魔扰，十天下来，佛菩萨护持我未受任何干扰。

入梦前再度祈请加持，愿翌日身心清爽，顺利完成定课。

### 第四日·秋雨千年 念佛一心

晨起雾重，远山寂寂，山风阵阵，傍晚更落下一阵急雨，秋风秋雨冻煞人。

早餐八宝粥半碗，配少许小菜；午餐一个馒头、一个芝麻烧饼和各式素菜，搭配西红柿金针菇汤和三个蒸枣子。提醒自己：明日必须减掉三分之一，不可贪恋五欲之味，否则太易困乏。

当日念佛，依然妄念甚多、情志不定、思虑太甚，杂念丛生。念头纷乱之时，想起今生能得遇此净土法门，定然曾在百千劫来修过善业，也肯定不止一次听闻阿弥陀佛慈父之名，为什么依然在六道轮回没有解脱，在此生犹堕此五浊恶世，更成为女身，业障深重，爱欲未尽。念及此，惭愧、悔恨涌上心头，不禁悲从中来，伏在佛前拜垫上，放声大哭。

哭后舒畅许多，再念六字佛号，略感安宁；然转至四字时，杂念又纷飞，难以收摄，不念佛实不知自身业障竟如此之重。

秋风萧瑟，夜雨潇潇，一时间，心绪流转，忽忆千年之前，慧远大师偕同123人于庐山结白莲社，专修净业，悉皆往生极乐。如今山色依旧，我等来此清净处念佛，如是因缘，真是不可思议！

千年之前，或许在这样的秋雨之夜，大师正率众念佛观想。一时，心思随之飘远，恍若同祖师大德在这秋夜共修。

今日功课：共计11万声佛号，六字四字相间，心中起伏如潮。明日，当更精进。

### 第五日·窗外风雨 窗内佛声

清晨雨声淅沥，从屋檐垂下的雨水形成一道道水帘，静静在窗外流淌，提醒大众又是新的一天。

今日风雨交加，室内更添阴冷，不敢开窗，在屋中安静持念佛号。隔壁80多

岁的老菩萨似乎病了，义工们送去了电暖气，法师也过来看望，感恩寺内的义工菩萨们。

昨晚又是一夜失眠，凌晨1点依旧毫无困意，无奈之下服下一粒褪黑素，才昏沉睡去，却在一小时后头痛惊醒，再次服药方勉强入睡。

睡前最后一个念头是请菩萨于5:30唤醒自己，果然，天还未亮之际，准时醒来。外间已然灯火通明，同行的大众佛友们大多凌晨3点已起身念佛修行，遂点香供水，开启新的一天。

上午念佛顺利，午餐前完成六字洪名三万声。饭后再持一万，午休片刻，醒后精神清明，继续念佛。念头繁杂之时，忆起此次闭关的因缘实属难得——多少人等待多年尚不能入关，我等今生能有此机缘，焉能不生感恩？焉敢懈怠？一念至此，热泪夺眶而出，感恩之心深植心底。

下午念佛比昨日更加顺畅，妄念较轻，仿佛感受到菩萨的加持。耳边风声、雨声与念佛声交织成一曲六字梵音，清净和雅。

黄昏时分，雨稍住。远山如黛，层层叠叠，笼罩在一片淡淡的烟雨之中，仿佛一幅水墨长卷轻轻展开。风吹山林，沙沙作响，自树梢一角遥见山下殿宇灯火通明，如心灯闪耀。

今日念佛总数12万，六字四字各半。

窗外风雨交织，窗内佛号绵绵，一念一声，皆是回归。

### 闭关第六日·冷雨莲泪

晨起，冷雨漫天。一碗热乎乎的红枣小米粥，加上红糖黑芝麻粉，配着几



样素菜，顿时驱散了寒意。

上午如常念佛，三万声六字名号。然妄念纷飞，不断浮现出家人亲眷，没有完成的工作，甚至盘算年底的旅行，家中的毛孩子们和逝去的亲友们，不由悚然而惊，真是不念佛不知道，原来心识里竟埋着这么多纷扰、牵挂、记忆。

午斋一如既往的丰盛——手工馒头、豆沙年糕、酱烧豆腐、炖豆角、有机花菜、菠菜粉条、腰果橘子，外加玉米蘑菇枸杞汤。每一样都清甜可口，感恩义工菩萨们。

午休一小时，护法菩萨如常准时唤醒。

下午念到第五万声六字名号时，心忽地安静下来。就在寂静中，悲从中来，痛哭流涕，跪在佛前，祈求阿弥陀佛于我临终时，一定要来接我。那一刻，惭愧、委屈、悔恨、恐惧等种种情绪交织。想到自己今生能再遇净土法门，再不求往生，恐怕无期。更是一遍遍哭诉，求佛加持：在我命终之时，愿心识不昏昧、不

牵挂、不留恋，唯愿专念佛号，得蒙摄受。这是我此生最重要的约定——与佛陀的生死之约。

念头翻转时问自己：“若此刻佛来接我，我走不走？”脑海中顿时闪过家中事务的安排，我竟想到——若能给我半小时写下一封遗嘱，或许便无所牵挂。

出关后与一位师兄谈起这件事，她微笑着点醒我：“若你仍想留半个小时安排俗事，便说明信心未纯，放不下的仍多。生死无常，谁能保证何时离去？若突遇横祸怎么办？若佛来接，你还想‘稍等一会’，那就是障碍缘啊。”恍然顿悟，默然不语。

当日泪如泉涌。哭久了，喉咙沙哑，又出现感冒征兆，喝了感冒冲剂，吃了维生素，继续念佛。

今天完成了十万声佛号，又多加了一万声以防计数有误差。回向时，鼻尖隐约嗅到清静莲香。

小诗《莲泪》一首，记于“愿我命终时，心不颠倒”之祈愿。卍 (待续)



风冷山寒雨丝绵，声声佛号入心田。  
一滴莲泪生忏悔，半缕清香是佛缘。  
若问此心何处去？神栖安养愿无间。



## REFLECTIONS ON THE SEVEN- DAY AMITUOFO MINDFULNESS RETREAT

By Zhenqin

**FOR THE PAST** two years, as the year draws to a close, practitioners have gathered for the Seven-day Amitufo Mindfulness Retreat at the Singapore Buddhist Lodge. This year, I had the opportunity to participate in it. To me, this retreat was a unique opportunity to deepen my practice and strengthen my connection with Amitabha Buddha.

### Daily Practice and Chanting

Each day, the hall echoed with the gentle cadence of the Buddha's name. Following the four melodic patterns of the Donglin-style Buddha's name, we paced our steps in rhythm with the chanting. The simplicity of this practice provided a strong foundation for subduing wandering thoughts and feelings, anchoring the mind to Amitufo, our true mind. Each tune reflected a stage of aspiration for liberation:

- Yearning for liberation from the endless cycle of life.
- Joy in discovering refuge at last.
- Abiding in Amitufo's compassion, a safe harbour.
- Confidence and faith in our true nature's connection to Amitufo.



### Observing the Precepts

Each morning, Venerable Yanxu bestowed the Eight Precepts upon us. This discipline of body, speech, and mind, combined with nianfo practice, guided us toward purifying our minds and connecting with Amitufo's great compassion and his Pure Land.

### My Monkey Mind

The initial days were challenging as I struggled to settle my mind, but I persisted by maintaining the momentum of walking and chanting. As I walked and chanted, fleeting thoughts and feelings arose. Though I tried various methods to regain focus, my concentration never lasted long.

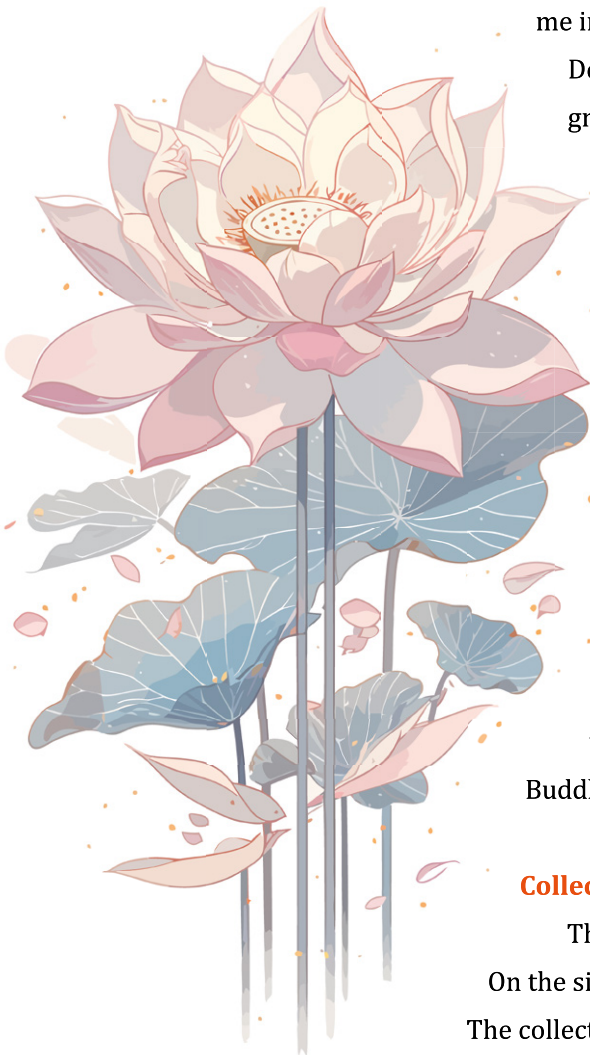
Every day at 3pm, Venerable Yanxu explained *Mindfulness Of Buddha's Gatha Teachings' Hundred Verses* by Great Master Chewu. This reminded us, me in particular, of the immense benefits of consistent nianfo practice. Despite these struggles, the teachings and collective energy gradually helped me deepen my focus.

### Deepening the Practice

By the fifth day, Venerable Yanxu reminded us that only two days remained. This sparked a sense of urgency in me to practice more earnestly. I recalled the Amitabha Sutra's teaching on abiding single-mindedly in the Buddha's name, for one day or up to seven days. Realising my mind was still hovering on the surface, mingling with fleeting thoughts, I resolved to sincerely focus. I reminded myself that all external phenomena arise from conditions, that aggregates are mere shadows, and that death can come any time. With this awareness, I minimised interactions, kept my eyes half-closed, and wholeheartedly engaged in nianfo, following the flow of the Buddha's name with sincerity and a heartfelt call for Amitufo's guidance.

### Collective Joy and Transformation

That afternoon, I noticed a shift, my mind became calm and stable. On the sixth day, this deep focus brought profound peace and tranquillity. The collective chanting created a unified energy that filled the hall with



brightness and joy. Immersed in the sound of Amituofo's name, my mind felt clear, free from affliction and distractions.

This joyous state was the fruit of our group's sincere practice, a feeling shared by Venerable Yanxu, who expressed happiness at the end of the day.

### Unexpected Benefits

On my way home that evening, I was pleasantly surprised to find I did not experience the usual stomach discomfort that typically lasted for hours after lunch. The Buddha's name lingered in my mind for two days after the retreat, and I found myself humming along.

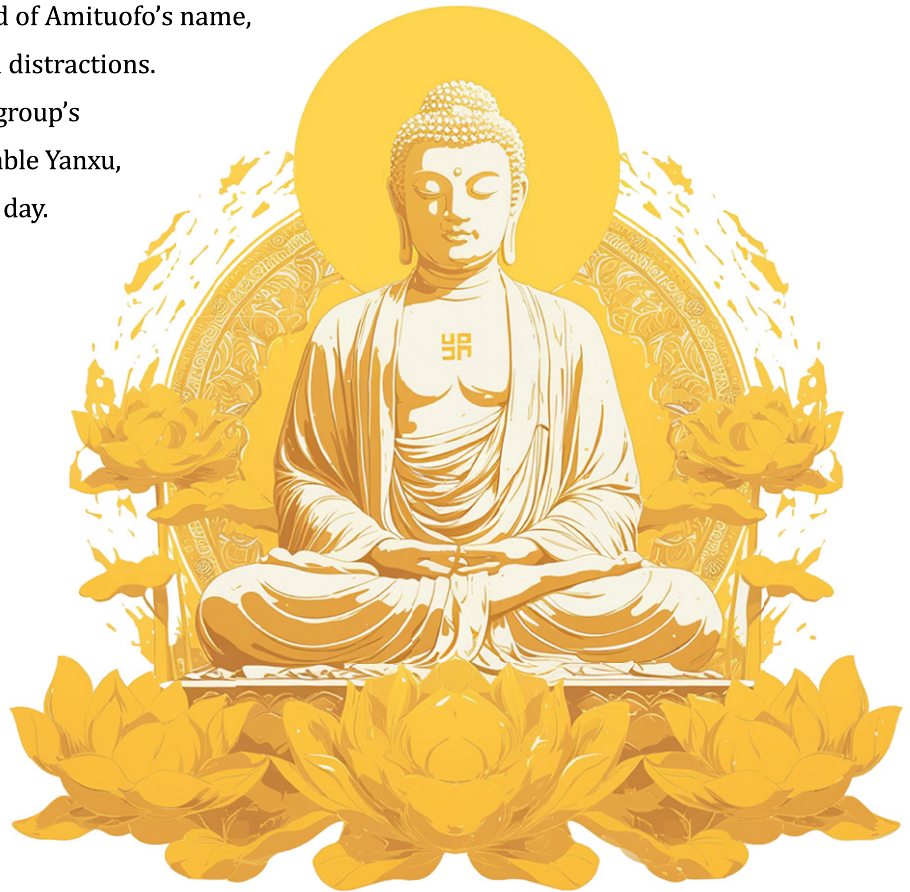
### Reflections and Lessons Learned

This retreat offered several valuable lessons:

- **Constant Mindfulness:** Stay mindful. When stray thoughts arise, do not follow them, they are unobtainable, whether past, present or future.
- **Reduce Distractions:** Limit unnecessary interactions to maintain focus.
- **Sincere Practice:** Abide in Amituofo's name consistently and sincerely, knowing it reflects our true mind. Always keep Amituofo in mind for liberation.

### Conclusion

Completing this seven-day retreat was a heartfelt experience and a significant step forward in my practice. It offered genuine insights into my spiritual journey. I am deeply grateful to Venerable Yanxu and everyone involved for making this meaningful opportunity possible. The retreat also brought together a wonderful community, allowing me to reconnect with old friends and meet new ones after days of serious practice. This retreat reaffirmed that liberation begins with one sincere thought—Namo Amituofo. 卍







## 初心朝山的殊胜旅程

文/图|净音



2025年7月，我有幸随新加坡佛教居士林首席佛学导师延续法师，以及125位佛友同行，参与人生首次的朝山之旅。这是一段意义非凡的修行旅程，历时十余天，走访江西庐山东林寺、安徽九华山（地藏王菩萨道场）、江苏南京与苏州，最后抵达上海玉佛寺。一路朝礼圣地，法喜充满，法缘殊胜。

### 初次三步一拜·从抗拒到法喜

在众多行程中，最让我动容、至今难忘的，是在庐山东林寺净土苑阿弥陀佛大佛前，随延续法师及祖庭法师带领，首次体验“三步一拜”。

那是一尊历时多年建成、高达48米的露天阿弥陀佛铜像，庄严巍峨、摄受人心。初见之时，大佛静静矗立于净土苑前，仿佛以无言的慈悲注视着每一位前来的行者。

清晨时分，大众排队准备礼拜。我不禁想起出发前看到行程表上写有“三步一拜”时，心中升起抗拒与不安。那时我心想：“如果可以一拜就好了。”而如今站在佛前，已无退路，唯有随众前行。

耳边响起维那师坚定的佛号与引磬声，提醒我们放下妄念，回归当下。我原本烦乱的心绪，在第一拜伏地的那一刻被触动；接着第二拜、第三拜、第四拜……随着一步步前行、一拜拜顶礼归命、声声佛号摄心，心境也逐渐沉淀下来。

每一拜，都是对佛的礼敬与感恩；每一步，都是与佛相应、与自心对话的过程。阿弥陀佛的慈光与悲愿，也悄然照进我心深处。

将近两个小时的礼拜，汗水湿透衣



衫，双膝亦阵阵酸痛。但在礼拜圆满的那一刻，内心升起前所未有的安定与满足。从最初的抗拒，到渐入佳境；从心生担忧，到法喜充满。这不仅是一场身体的挑战，更是一场心灵的洗礼与皈依。

### 道场巡礼·行脚所至皆道场

除了东林寺，我们也朝礼了地藏菩萨道场——九华山。我与同行善友一鼓作气登上高处，仰望那尊庄严伟岸的地藏菩萨铜像。高达99米的铜像静静矗立于大愿文化园中，慈目低垂、视众生于无尽苦海之中，令人肃然起敬。我们绕佛三匝，合掌持念“南无大愿地藏王菩萨”。那一刻，仿佛亲身感受到地藏菩萨那句震撼人心的大悲誓愿“地狱不空，誓不成佛”，内心深深为之触动。

我们还参访了甘露寺、百岁宫、祇园寺、肉身宝殿等重要道场，亲近金地藏真实的修行足迹。此行亦走访南京的清凉寺、灵谷寺、牛首山佛顶宫、栖霞寺与

镇江金山寺这些千年古刹，见证了佛法在历史长河中的不灭光芒。来到苏州灵岩山寺，更感受到印光大师慈悲愿行的流传，令人由衷敬仰。

最终，我们抵达上海玉佛禅寺。寺院虽坐落于闹市之中，却自显清净庄严，殿宇典雅，古色古香。在觉醒大和尚的开示下，大众领受法益，随即由明照法师亲自导览，带领我们参观各殿堂，并耐心讲解佛像所蕴含的庄严与寓意。至此，此次朝山旅程圆满落幕。

### 同行善友·法情温暖

这不仅是一场朝山，更是一段生命同行的缘分。参访的每一处道场，都承载着佛陀与祖师的悲愿；寺院法师的开示与义工们的接待，让人深切感受到法谊的温暖与欢喜无尽。而一路同行的佛友们，互相照应、彼此成就，在旅途中共度风雨、共修法喜，建立起深厚的道谊与法缘，令人倍感珍惜。这趟朝山旅程，不仅让我更深入了解佛教历史文化，也更加坚定了念佛求生净土的信愿。愿将此行所修一切功德，回向法界众生；愿我与一切有缘众生，共发菩提心，仰仗佛的愿力，往生安乐国。

南无阿弥陀佛！卍







## 一、缘起：从“上香”到“朝山”

当今年轻人中流传着“在上班与上进之间，选择了上香；在求人与求己之间，选择了求佛”。这股“寺庙游”热潮，与其说是信仰的觉醒，不如说是在内卷的洪流中，为焦虑与不安寻找一个宣泄的出口，是一种无力改变现状的寄托。

然而，对于真正的修行者而言，朝山，绝非旅游打卡。其真意是藉由礼拜外在有形的圣山，进而体悟内心那座无形的灵山。诚如古德所言：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。”

时光飞逝，新加坡居士林因疫情暂停了六年的朝山之旅。当2025年7月的“东林寺及佛教祖庭朝山之旅”报名链接一经发出，130个名额瞬间被“秒杀”，

其热烈程度远胜演唱会。这背后，是净土班学员们压抑了六年的参学渴求。

感恩因缘具足，末学有幸成为这130人朝山团的一员，在延续法师的带领下，于7月1日启程飞往中国，展开了为期13天的净土净心之旅。

## 二、首站庐山：回归净土之源，唤醒梦中之人

朝山首站，我们抵达了净土宗发源地——庐山东林寺。这座始建于东晋、距今1600多年的古刹，见证了慧远大师率123位缁白二众结社念佛、共誓往生的净土初心。此次我们朝礼的团队共130人，跨越千年的时空，在初祖舍利塔前同诵《阿弥陀经》，因缘何其殊胜。

在华严堂，我们有幸顶礼大安大和

尚。大和尚慈悲开示，忆及恩师传印长老的法语：“观万化如梦，唯一心念佛。”大和尚说我们沉浸世间，总把做事看得真实，故有分别、是非与爱憎。而念佛，正是醒梦的手段，声声佛号，唤醒梦中人。当无量光寿的本心被念出，从见思惑、尘沙惑、无明惑中升华，便是出梦之时，实证诸法空性。

次日清晨，我们前往净土苑朝拜48米高的东林大佛。从“拜佛台”开始三步一拜，队伍绵延，如云莲朵朵，飘向弥陀宝座。当“回来吧，孩子！”五个大字映入眼帘，抬头望见阿弥陀佛垂金臂召唤，许多老菩萨已是热泪盈眶，汗水与泪水交融，仿佛迷路的孩子终于回到了父母的怀抱。

“佛在世时我沉沦，佛灭度后我出生；忏悔此身多业障，不见如来金色身。”成串的警语在耳边响起。双膝跪地、额头触地，再抬身仰望佛颜的刹那，心中涌起的是对弥陀救度的无尽渴望。拜至须弥台大佛脚下，衣衫尽湿，心却清凉无比，唯有“大安心”——因为，我们找到了回归之路。

### 三、九华悲愿：饮水思源，人身难得

告别庐山，我们奔赴地藏王菩萨道场——九华山。

在甘露寺，我们参访了延续法师昔日的修学之地。这里是九华山佛学院所在地，也是仁德老和尚发愿筹建地藏菩萨露天大铜像的缘起地。法师的同学藏学法师风趣接待，赠予我们刻有“大慈大悲”的“主人杯”。捧着温厚的瓷杯，漫步于清雅幽静的古寺，寻访师父的足

迹，一堂《地藏经》诵罢，“饮水思源，不忘其本”的感恩之心油然而生。

在古拜经台，我们瞻仰了金地藏千年前拜诵《华严经》留下的凹痕脚印，遥想古圣先贤在悬崖峭壁间修建道场的毅力与决心，更感今人修行之易，道心之懒。

次日，我们于肉身宝殿前，再次三步一拜“南无大愿地藏王菩萨”。随后登临百岁宫，瞻仰126岁圆寂的无瑕和尚肉身真身。俗语有云：“到了百岁宫，万事都成功。”未学与同修的扇子与帽子遗失了，本不抱希望，竟奇迹般寻回。那一刻，未学猛然自省：对世间小物，失而复得便如此喜悦；那对这失而复得、渺茫难知的人身，我们又当如何珍视？“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，将解脱寄望于充满变数的未来，实非智慧之举。

在祇园寺，住持道源大和尚为我们开示。大和尚言辞睿智，直指人心：“我们总想改变别人，但须知任何人都不能改变别人，唯有改变自己、反省自我、包容别人。”他以仁德老和尚的教诲“慈悲做人，智慧做事”与大众共勉，并赞叹地藏菩萨“众生度尽，方证菩提”的大愿。学佛，正是要学习菩萨的脚步，发大愿，改自我，自利利他。

### 四、金陵佛都：舍利重光，祖庭遗风

行程过半，我们抵达六朝古都南京，一座沉淀着深厚佛教底蕴的城市。

在清凉寺，住持理海法师为我们精要归纳了南京佛教的三大特点：第一，汉传佛教“素食文化”的起源地（源于梁武帝）；第二，“祖庭文化”的集中地（法



眼宗、三论宗等)；第三，“舍利文化”的最高地(世界唯一的佛顶骨舍利)。大和尚的开示，让我们对这座城市的敬畏油然而生。

次日，我们怀着无上恭敬心，朝礼牛首山佛顶宫。这座耗资40亿人民币、为安奉佛顶骨舍利而建的现代佛教艺术瑰宝，内部九层空间，禅境大观，舍利藏宫，令人叹为观止。

穿鞋套，乘电梯直下五层，进入金碧辉煌、佛光熠熠的千佛大殿。1343尊佛菩萨造像环绕四周，正中是高达21.8米的舍利大塔，塔顶水晶牟尼宝珠熠熠生辉。师父带领我们绕塔轻声念佛，佛号的回音在庄严的穹顶下弥漫，摄心动容。虽因缘未足，未能亲见地宫深处的佛顶骨舍利(一年仅开放21天)，但我们依《大般涅槃经》所言：“若见如来舍利，即是见佛”恭敬礼拜瞻仰，即是广植福田，得无量功德。

随后参访的栖霞寺，更是一座承载着传奇的千年古刹。住持隆相大和尚已与延续法师有30年法谊，他为我们讲述了栖霞寺的“五个故事”：从法度禅师讲《无量寿经》山中放光的“栖霞佛光”，到鉴真东渡；从日本科学家梦感佛头归还的“中日文双碑”，到了凡先生遇云谷禅师改易命运的《了凡四训》；最震撼人心的，是1937年栖霞寺在日本“菩萨灵验”的威名下，奇迹般保护了2万3千多名难民；以及佛顶骨舍利出土后，欲移他处时三次天降倾盆大雨，终留栖霞五年的“天意不可违”。

大和尚说：“从这些真实的故事中，可知佛教所言‘深信因果，真实不虚’。

我们有诚心，佛菩萨就有感应。”一席话如醍醐灌顶，让我们对“佛法力不可思议”生起决定的信心。

## 五、结语：净土洗衣，法喜而归

13天的朝山之旅，仿佛一场现实版的“善财童子五十三参”。我们一行130人，在延续法师的带领下，历经20余处圣地，向诸位大德法师(教授善知识)、护法义工(外护善知识)及同行道友(同行善知识)虚心求法。奇妙的是，行程因故调整，使我们的第一站恰是净土道场东林寺，这与善财童子第一参即遇吉祥云比丘(代表念佛法门)暗合道妙。

## 回首此行，感悟良多：

其一，是三步一拜的体悟。这不只是恭敬与忏悔，更是一行130人身口意合一、迈向自性灵山的“善念共振”。

其二，是祖师大德的启示。无论是传印长老还是印光大师，其故居无不彰显着“少欲无为，安贫守道”的简朴，惟有如此，方能知行合一，毕生弘法利生。

其三，是同修共学的法喜。我们B组同修常在晚餐时笑称，此行应改名为“净土洗衣朝山之旅”。因制服仅两套，炎炎夏日，尤其三步一拜后，每晚回酒店第一要务便是“相互提醒洗制服”。大家分享着如何用烫斗、吹风机快速干衣的“妙招”，在欢笑中体会着“甘苦与共”的殊胜道情。

感恩延续法师与诸山长老的慈悲引领，感恩三宝加被，让这趟净土净心之旅圆满。我们带着满满的法乐与法喜，踏上归途，也踏上了新的修心之路。卐



# 精进佛三

## Three-Day Amitufofo Mindfulness Retreat

地点 Venue:

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

时间 Time:

9:00 am – 7:00 pm

日期 Date:

**27.03 – 29.03.26** (周五至周日 Fri – Sun)

线上报名 Register Online:

[tiny.cc/SBLFo3Mar26](https://tiny.cc/SBLFo3Mar26)

或到二楼柜台填写表格 Or at Counter on Level 2

第一季 20  
1ST RUN 26



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) 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

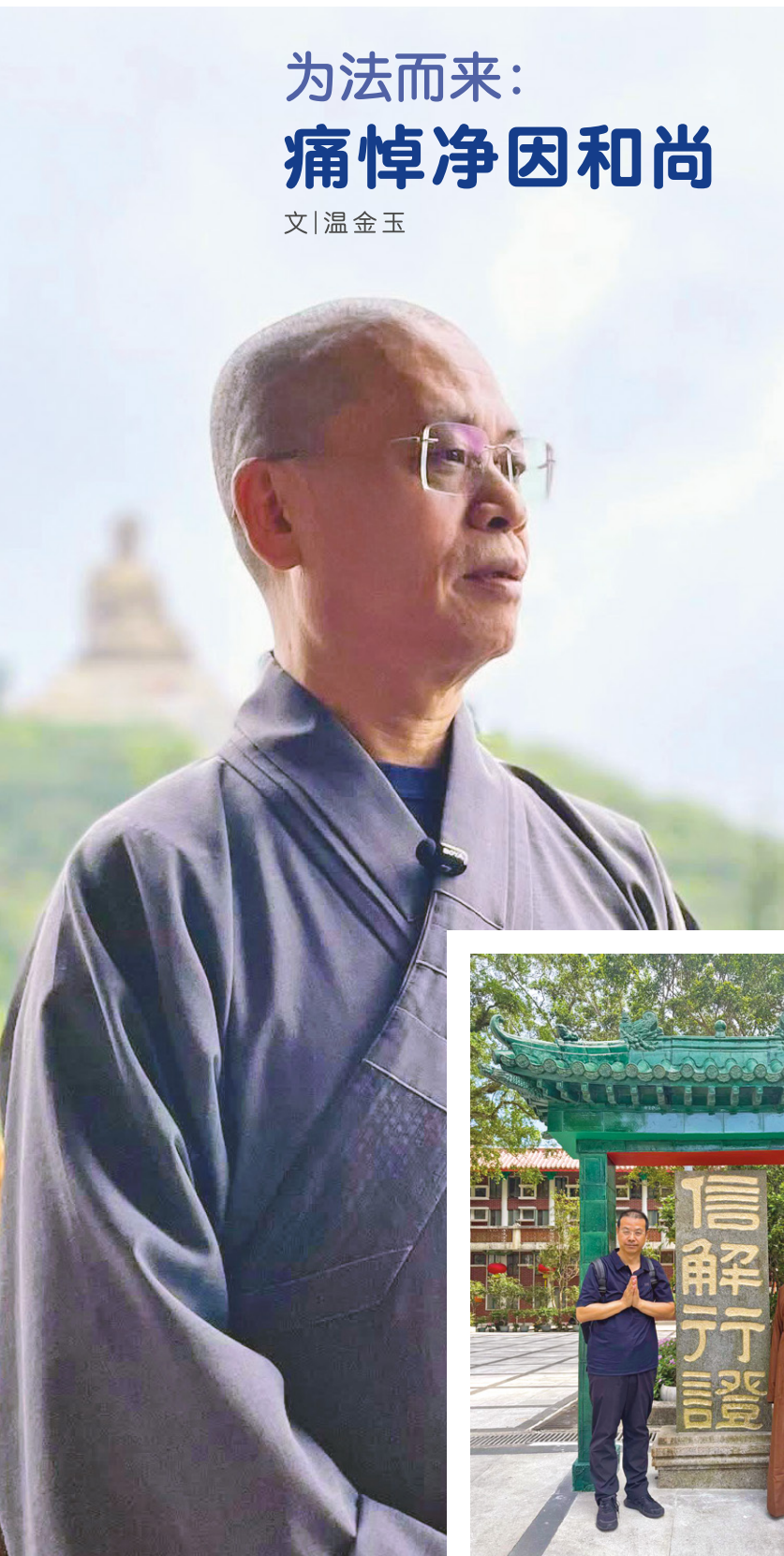
17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)

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



## 为法而来： 痛悼净因和尚

文 | 温金玉



22日上午坐在书桌前，手机微信响起，一位同事发来信息：净大清晨往生了。头嗡一下就乱了，赶快打过去电话，急问：“哪个净大？”心里隐约已知，但还是希望不是，最终得到令人震惊的答案，眼泪不由就涌了上来，那位睿智、幽默的法师就这样不辞而别，那位说好了元旦后聊事的总监就这样离我们而去……

一天恍恍惚惚，胃在翻滚，心中好难受。虽然深知“生灭灭已，寂灭为乐”的道理，却依然抑止不住的泪流，抑止不住的心伤。许多法师、同学打来电话，未说话电话里已是泣不成声，大家都在问：为什么这样？这个世界怎么啦？这消息是真的吗？

12月6日至7日，由宝莲禅寺与香港珠海学院佛学研究中心联合主办的国际戒律学研讨会刚刚举行，和因师在一起的情景，如电影般一帧帧地闪过，那样的神情，那样的声音，历历在目，难以忘怀。

现在坐下来静思，与因师何时相识，已完全没有概念了，但有几件事却深深印在脑中。

一是他早期在南京大学任教时，成功申报了国家社科基金项目，是关于义净律师的主题，我当时在日本东京大学访学，在图书馆正好看到日本人撰写的关于义净律师的一本著作，便想办法扫描了一份，通过邮箱给因



师传去，后来收到回复，很简单几个字：很意外收到你传来的资料，你是一个好人，谢谢。没有多余的客套，至今印象很深。

二是2014年7月7日中国人民大学方立天先生逝世，各界人士前来送别，中午时分活动才结束，大家都忙于后续事务的处理，无暇顾及他。我看到从香港赶来参加告别仪式的因师和几个朋友，无人照应，便想他们远道而来，不太熟悉北京，就一起回到我家附近的金源购物中心楼上安排吃饭，饭后我说给他叫一辆出租车，他笑着说：你小看我呀？我在北京比你熟。然后边走边潇洒地挥挥手。至今挥手离去的那个样子还很清晰。

三是因师每个学期都会来香港珠海学院上课，中午时常会给他做一碗山西面，大家边吃边聊工作上的事。一次我妻子去日本看望女儿了，我就自己给他煮了一碗面，他吃了一口说：你这什么水平，做的饭这么难吃！边说边笑着还是吃完了那碗面。这样的情景，今天想起来，觉得很温馨，也很难受，活生生的一个人，就这样硬生生地分离了。

我能在珠海学院访学常住，完全是托了因师的福，日常给了我无尽的照顾，看我家里电饭煲小，就化缘了一个大的给我。下山常会带些茶叶或念珠等结缘品给我们，时时温暖着大家。

日常相处，见面就是谈工作，语速极快，思维敏捷，一走神就跟不上他的节奏，也完全插不上嘴。和他谈事，他总是说先拿个方案来，不能口头空谈。这样的行事风格给我很大的启发，改变了

我多年来随意谈事的习惯。他有无数的设想，想办空中佛教大学，想做精品课程，想将佛学中心提升为汉传佛教研究院，想编辑一套应用佛学丛书，想连续召开五届国际戒律学会议，想办中华文化园、大屿山茶园，想设计茶禅数据库，想做长老的口述史、年谱，还有数字佛典，AI与佛教等。和因师在一起，没有世间语，没有闲杂语，永远是工作，永远是创意……

因为年龄相仿，又相识多年，在一起没有任何距离感，也从没有觉得他是高高在上的大法师，感觉就是一个教研室的同事。今年佛诞节，上山参加，许多人与他聊天，慢慢人散去了，我也要赶五点多的末班大巴车下山，他突然喊住我说，还没有陪你浴佛看荷花。就这样从法堂出来，先一同浴佛，后一处一处走，一处处讲解，完全没有大方丈的派头，只是一个担任讲解的志愿者，直至大佛脚下，我向他告辞，他突然很严肃地和我说：人这一生很短，一定要好好做事。温老师，咱们一定要努力做事。落日余晖，照耀在大佛身上，光又折射下来，也许是此时此地的因缘，我看着他，突然感觉到那般神圣，他仿佛一瞬间从讲解员又回到法师的位格，我情不自禁给他顶了礼。

回望因师的一生，感觉就是为大法而生，他虽然是一个出家人，但他的生活基本是在佛学院与大学度过，1982年出家入中国佛学院南京栖霞山分院就读，1984年再入中国佛学院深造，毕业后又远赴斯里兰卡求学，是当年著名的“五比丘”之一；先后在圣法佛学院、巴



利语大学、克拉尼亚大学研究生院就读，获得佛学文学硕士学位和佛学哲学硕士学位。1995年至2001年于英国伦敦大学亚非学院修学，获得博士学位。2001年至2010年任职于香港大学，并创办佛学研究中心，指导博士生；2010年进入南京大学中华文化研究院聘为教授，2013年批准为博士生导师。2017年又创办香港珠海学院佛学研究中心，招收应用佛学研究生。几十年教书育人，桃李遍天下。他可以说是穿着袈裟的教授，顶着博士帽的沙门。我们常常赞叹法显、玄奘大师为法忘身的愿力，看看因师他们同样于海外十余年求学，甘于寂寞，学成回来，奉献众生。他的一生很简单：读书、弘法，命里他就是佛的孩子。

法师几十年学佛，又留学十余载，还有多年佛学院、高校的教学经历，更有十年香港大寺方丈的管理经验，60岁左右正是炉火纯青的境界，恰好也具备大有可为的因缘与平台，而今就这样猝然离去了，实在让人痛惜。这样复合型的佛教名师，在当代真是难值难遇，想想要培养出一个佛门龙象多么不容易。

如果听过他的讲座，或有上过他的课，就知道他确实是难得的金牌讲师。他的PPT，如同因陀罗网般重重折叠，一个链接套着一个链接，其中有视频，有动漫，有文字，有图片，像是一个百宝箱，又像是变戏法，随手一点就是一个专题。这样复杂的课件系统，让人吃惊。我曾与一位同事私下聊天，觉得因师的背后应是有一个技术团队在支撑。有一次我实在忍不住好奇心，问他这样复杂的系统是什么人帮忙做的，他直接说是

我自己做的呀！还反问我：你说谁能做出这么复杂的佛法课件？谁能准确理解我的想法后又能准确表达出来？我听后很是赞叹，也很惭愧，知道了他为什么会那么忙，那么累，是我们配置太低，无法与他同频同振。

因师在珠海学院每个学期都有课，我起先也是真正的旁听生，但他的讲课与我的风格完全不同，我习惯满堂灌，恨不得将自己知道的全部倒出来，有时顾及不到同学的感受。但因师却总是以问题为导向，先提出问题，然后再一个一个来解决，感觉上他的课就是参加面试一般。他提问没有定式，可以向大众问，有时也指名道姓个别问。有时是佛学问题，有时是应用话题，还有AI新科技的课题。我也被多次点名，说实话，有一些问题是知道的，但为了启发同学，还是假装不懂，让因师来层层解剖；但真有一些问题完全不懂，成功地被因师难住过几次，感觉在同学们面前很丢脸。所以旁听时，常常是忐忑不安，不知会不会被问到，注意力处于高度集中，后来也逃了多次课。感觉他这样的启发式教学对同学很有意义，重在引发思考，提炼问题意识，答案其实是次要的。因师汪洋恣肆、纵横捭阖，那份从容，那份厚重，那份风趣，那份锐利，是有强大的中西学养与修行境界支撑着。

还有一件事给我印象很深，2023年秋季传戒时，我多次上山搜集资料，拍摄照片，采访三师七证及开堂、陪堂师父。传戒法会最后那天，有一对英国夫妇前来供斋，因师在大斋堂的高座上用中文对大众作了开示，稍后又再用流利

的英文复述一遍，我看到那一对夫妇不时点头，这样的场面令人赞叹不已。我也参加过几次传戒法会，这样的情景是第一次见。

因师很忙，也很累，他不止一次和我说：很羡慕你，可以安安静静坐下来读书写作，我是身不由己，没有办法。我感觉他是表达真实的心声。

如今唯一可交待因师的是所承担的《香港佛教百年传戒史》课题，终于在戒律学研讨会前完成，算是没有辜负因师的期望。

19日的晚上我梦到了如凤凰一样的大鸟，振翅起飞，越飞越高。20日于凌云寺讲《地藏十轮经》时，在课堂上还和学员分享，昨晚梦到了大鸟在飞，一直在飞，当时也不知此梦是何意？22日因师就走了……

下午六点多还发生了一件不可思议的事，东林寺结缘我的念佛机在纸箱中竟自动念了起来，若无若有，时隐时现，我一开始还以为是山上派人到学校因师的宿舍念佛，打开门出去看，他三楼房间黑黑的，回来后隐约的声音还有，找来找去最后在一个纸箱中找到了这个念佛机。可能这也是天意，提醒我们为因师助念：祈愿因师莲登九品，花开见佛，不舍众生，乘愿再来！

此刻写下这些回忆的文字，想到曾读过的一首诗，很能表达对因师的缅怀之情：“我有数行泪，不落十余年。今日为君尽，并洒秋风前。”卍

（作者为中国人民大学净土文化研究中心主任、香港珠海学院佛学研究中心客座教授）





# 河北佛教、 古建、博物馆之旅

文/图|何华



大名鼎鼎的赵州桥。



▲赵州陀罗尼经幢。



▲柏林禅寺的唐朝古柏。

**赶**在“十一长假”前，我和好友一起到河北省石家庄、正定、定州、保定走了一趟，这次“一庄三定”之旅，主要看佛教古迹、古建筑和博物院（馆）珍宝。秋高气爽，心生欢喜；出门在外，所遇皆好。

## 一、 赵县是一定要来一次的

赵县，古称赵州，现在隶属石家庄市，它位于石家庄市东南40多公里处，我们从石家庄打车到赵县大约一小时。

赵县是一定要来一次的，它有三个第一批国保单位（简称“国一”）：安济

桥（大石桥）、永通桥（小石桥）、陀罗尼经幢，还有大名鼎鼎的柏林禅寺。记得在小学课本里读过茅以升写的《赵州桥》，很多人都知道举世闻名的赵州桥，未必知道它的正式名称安济桥。有人说赵州桥修复得太新，失去原味，我们到现场看了，确实有点失望，但它“天下第一桥”的地位不可动摇。

赵州桥当地俗称大石桥。建于隋，距今已经1400多年历史，由隋朝匠师李春设计建造。赵州桥是世界现存年代最久、科学水平极高的古代石拱桥，在世界建筑史上占有极其重要的地位。赵州桥

南岸桥头曾有关帝阁一座，1946年毁于战火。我翻阅梁思成全集，1933年梁思成考察赵州桥，所拍照片还有关帝阁。

永通桥，建于唐。永通桥其结构形式和艺术风格与赵州桥十分相似，因规模小于赵州桥，故俗称“小石桥”。相比大石桥，小石桥要古朴一些，修复得更加如旧。至今赵县还流传一种说法，“大石桥看功劳，小石桥看花草”。意思是，大石桥（赵州桥）是看对世界桥梁史的贡献，小石桥（永通桥）是看精美的装饰。对照梁思成当年拍摄的大小石桥照片，如今这两座桥显然失去了很多精美的细节，部分材料也做了更换，但整个结构是不变的，仍然维持了它们最初的基本样式。

大家去赵县看大小石桥，千万别错过陀罗尼经幢。和大小石桥一样，赵州陀罗尼经幢也是第一批国保单位。它位于赵县城内南大街与石塔路相交的十字路口处，这里原是唐代开元寺的旧址，经幢为开元寺的建筑物，后寺废而经幢仍存。因幢体刻有陀罗尼经文，故称“陀罗尼经幢”。因其全部用花岗岩石雕琢叠砌而成，外观造型酷似塔，所以当地俗称“石塔”。赵州陀罗尼经幢在我国现存众多的同类经幢之中，是最高大、最精美、最杰出的一座。我们一天之内看了三个“国一”，真是过瘾。我们还吃了桥头第一家好生利赵州饼，比满街的月饼好吃百倍。我只听说过“云门饼，赵州茶”，不知道赵州饼，如今心心念念都是赵州饼，把赵州茶抛到一边。

要不要去柏林禅寺，我挺纠结的，因为它几乎没有什么古迹了，都是新建

的。想了想，我们最终还是来了，因为柏林禅寺在禅宗史上地位太高了。都到了赵县，不来柏林禅寺实在讲不过去。走进寺庙，赵州从谗禅师舍利塔及20余株唐朝古柏，提醒我们这里曾是一处佛教古刹。

柏林禅寺最早建于汉代，自元代起即称柏林禅寺。在漫长的历史长河中，这座古刹虽几经兴衰，却仍然香火绵延，高僧辈出。晚唐时，从谗禅师在此驻锡40年，大行法化，形成影响深远的“赵州门风”，柏林禅寺因此成为中国禅宗史上的一座重要祖庭。

## 二、两座第一批国保单位的古塔

一路上看了六七座古塔，尤其在正定一县就看了四座古塔：广惠寺多宝塔（花塔）、天宁寺凌霄塔、临济寺澄灵塔、开元寺须弥塔。其中广惠寺多宝塔也称华塔或花塔，是第一批全国重点文物保护单位，十分珍贵。花塔始建于唐，塔高33.35米，塔身四层，第一层四隅建有四座小塔，形状均为六角形亭状单层套室。第四层最美，塔身呈圆锥体，周身做壁塑，通体沿八角八面的布局交叉塑有力士、海兽、狮、象、佛、菩萨等，形象生动，排列有序，恰似一处五彩缤纷的小型雕塑艺术之宫。

1933年4月，梁思成从北京坐火车，早上7点15分出发，用了整整一天，下午五点抵达正定。考察七天，写下《正定古建筑调查纪略》一文。当年11月，梁思成偕夫人林徽音再次来正定考察。可见，梁思成对正定这座小城多么重视。在谈到花塔时，梁思成写道：“在田野住宅边





▲正定广惠寺花塔。



▲广惠寺花塔最美的第四层。

上，立着奇特的花塔，原来的广惠寺也是只余小殿三楹。且塔基部分破坏已甚。塔门已经堵塞，致我们不能入内参看。”可见，梁思成当年只是对花塔外观进行了调查研究，没能进入塔内。仅从形制上看，梁思成称赞花塔为“海内孤例”。梁思成还写道：“塔号称唐塔，金大定，明景泰、弘治、嘉靖、万历，清乾隆，屡次重修，其确实年代甚为可疑。”

我2018年到访过正定，看了隆兴寺和“四塔”。这次重来，仍旧充满新鲜感。正定，是我心目中最美的古城。

隔天，我们从正定到了定州，正是下午四点，直奔定州开元寺塔，此塔也是第一批国保单位。此塔因建在开元寺中而得名，开元寺早已毁，寺中建筑唯存

此塔。开元寺塔始建于北宋真宗咸平四年（公元1001年），落成于北宋仁宗至和二年（公元1055年）。兴建此塔的原因，一是为了供奉开元寺大僧人令能奉旨从西竺取回的佛经；二是军事所需，登塔可望辽国军情。在北宋时期，定州地处宋辽交界边陲，为国之门户，所以此塔又名瞭敌塔。塔高83.7米，是中国现存最高的砖塔，著名古建专家罗哲文先生将其誉为“中华第一塔”。据说在上海国际饭店建成之前，它是中国最高建筑。河北有句谚语：“沧州狮子定州塔，正定菩萨赵州桥。”其中的定州塔就是指定州开元寺塔。

非常遗憾，因为塔内维修，禁止进入。我们无法进入观赏塔内诸多珍宝，



也无法登塔远眺。据资料说：“塔内一层现存有北宋时期的大型佛教人物壁画；塔内各层的墙壁上镶嵌着北宋至清代的37块碑刻和数处名人题记，具有非常重要的史料价值和书法艺术价值；塔内斗拱上绘有被称为‘北宋建筑彩画重要遗存’的斗拱彩画，回廊顶部有数十块被梁思成先生称为‘宋式天花之佳作’的天花。”这些我们只能看看文字，“画饼充饥”一番，留待以后再访定州时弥补了。所见是缘，未见也是缘，一切随缘。

### 三、博物院（馆）里看珍宝

这次我们参观了河北博物院和定州博物馆，惊喜连连。

石家庄的河北博物院正在举办“燕赵瑰宝熠中华——冀藏国宝文物展”。实际上这次河北行，这个展是诱因和动力，因为行前策划了几条路线，河北只是其中一个方案，考虑到这个展9月28日结束，所以决定选择“河北行”。

河北博物院这次太大方了，把压箱底的宝贝几乎都翻出来了。目前中国有195件（组）永久禁止出境文物，其中河北省有七件，这次拿出六件展览，可见机会多么难得。展出的六件永久禁止出境文物是：中山王𦔁铁足铜鼎（这件文物极少展出，几十年来第二次公开亮相）、错金银四龙四凤铜方案座、透雕神仙故事玉屏座、白釉龙首刻莲纹大净瓶、刘胜金缕玉衣、长信宫灯。特别是刘胜金缕玉衣和长信宫灯两件，在教科书、邮票、电视、杂志上经常看到，这次一睹真容，格外兴奋。这个特展一共展出18件国宝，除了上面六件，其余12件也都是稀世珍品，就不一一列举了。

我们在河北博物院的常设展厅还看到一



▲ 定州开元寺塔。





▲星云大师捐赠的北齐佛首，使石佛身首合体。河北博物院藏。

件意义非凡的北齐佛像。1992年，幽居寺塔内三尊大佛（皆为北齐旧物）中的阿閼佛首被盗。1996年，释迦牟尼佛、无量寿佛二佛首又被盗。2014年，台湾星云大师得到信众捐赠的一佛头，经辨认，实为幽居寺塔内被盗释迦牟尼佛佛首。2016年2月26日，星云大师亲自护送佛首抵达北京使石佛身首合体。3月1日“星云大师捐赠北齐佛首造像回归”仪式在京举行。这尊北齐石佛在国家博物馆短暂展出后，于2016年4月，回到河北省博物院，成为了镇院之宝。

河北博物院还有一尊最美北齐菩萨头像，成了网红，几乎所有参观者都会来到菩萨头像前朝拜。

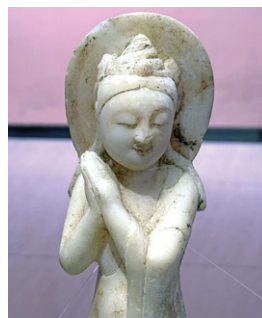
河北博物院馆藏丰富，我们有所预料。到了定州博物馆，给我们的惊喜更大，尽管之前已经知道它是国家一级博物馆，可进去看了，还是觉得超出我们的想象，藏品实在太精彩了。

定州博物馆馆藏文物10万多件，其中“国宝”（一级甲等）文物三件，国家珍贵文物965件。藏品以中山文化、定瓷文化、佛教文化为主要特色。这三件国宝文物（透雕神仙故事玉屏座、白釉

龙首刻莲纹大净瓶、青玉龙螭衔环谷纹玉璧，其中前两件属永久禁止出境文物）几天前，我们在河北博物院举办“燕赵瑰宝熠中华——冀藏国宝文物展”中见到。除此之外，定州博物馆还有众多镇馆之宝。譬如：馆藏供养菩萨像（北齐-隋），有“东方维纳斯”之美誉。还有一对彩绘木雕力士像（五代-北宋），造像生动极了，人体比例准确，形体雄健，色彩浓重而和谐，堪称北宋木雕艺术精品。馆藏定州白瓷精品更是多到不胜枚举。网民称定州博物馆是“县级市博物馆的天花板”，我现在明白了，这个说法一点没有夸张。卍



▲河北博物院藏最美北齐菩萨头像。



▲定州博物馆藏供养菩萨像，有“东方维纳斯”之称。



▲定州博物馆藏彩绘木雕力士像。



# 十方缘公开讲座

## 恒实法师简介

恒实长老 (Ven. Heng Sure) 是美国学者、教育家。1973年皈依宣化上人，1975年在其门下剃度出家，1976年受具足戒。长老已出家50年，为国际著名汉传佛教僧侣。

长老学识渊博，精通英文、中文、法文、日文，获得美国联合神学研究院博士学位，现任法界宗教研究院教授、法界佛教总会董事主席等职。



## 第一天

讲题: 禅修技巧与理论

Meditation Techniques and Theory

日期: 12.03 | 周四

时间: 9:30 am

项目: 禅修 Meditation

时间: 2:30 pm

地点: 居士林观音礼堂 (7楼)

## 第二天

讲题: 观音法门

Guanyin Dharma Door

日期: 13.03 | 周五

时间: 7:30 pm - 9:00 pm

地点: 居士林观音礼堂 (7楼)

## 第三天

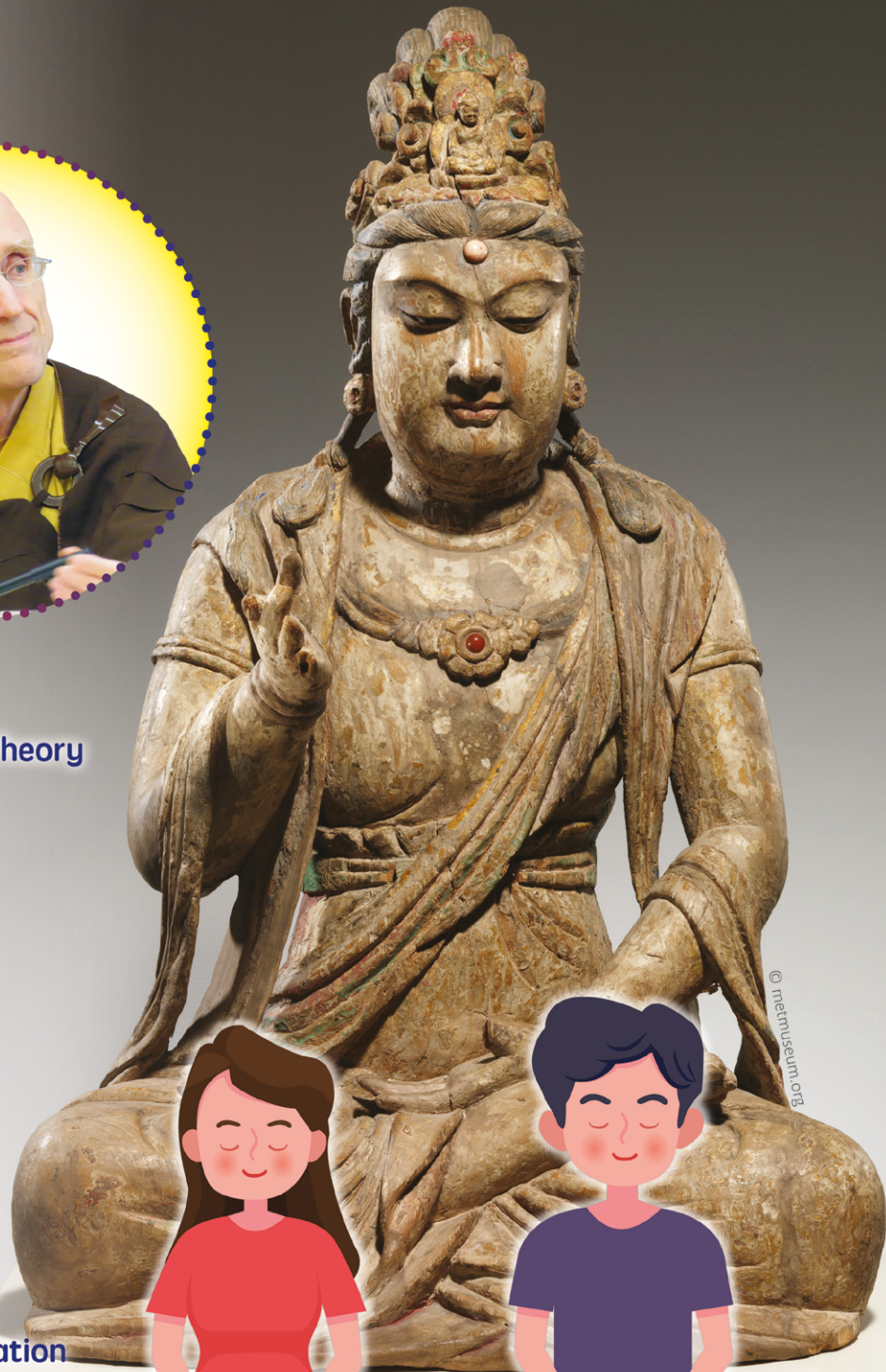
项目: 佛法翻译技巧工作坊

Workshop on Dharma Translation

日期: 14.03 | 周六

时间: 2:30 pm - 4:30 pm

地点: 居士林维摩诘讲堂 (5楼)



扫描报名



[tiny.cc/sbldl31214](https://tiny.cc/sbldl31214)

主讲: 恒实大和尚

日期: 12.03-14.03.26 (周四至周六)

时间: 9:30 am | 2:30 pm | 7:30 pm - 9:00 pm | 2:30 pm - 4:30 pm

地点: 居士林观音礼堂 (7楼) | 维摩诘讲堂 (5楼)

中英文讲座



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](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)

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





## 向死而生： 从恐惧到安顿的生命功课

文 | 木杉

**如**果要追溯我对死亡最初的认知，还得回到五岁那年喧闹的巴刹。

那时的巴刹还允许售卖活鸡。我常常蹲在笼子前，看着那些活蹦乱跳的鸡，心里充满好奇。然而，当它们被祖母买回家，变成菜肴时，它们同餐桌上的鱼虾一样，不再动弹。大人们给我的解释简单而粗暴：“因为我们要吃，所以它们被宰杀了。”

那是我对“死”最原始的理解：死，就是把一个活生生的生命变成食物。

小时候，我特别喜欢和家人一起看电视剧。每当剧中有角色死亡的情节，周围的人哭作一团，我就好奇地追问：“为什么他不动了？为什么以后再也看不到他了？”家人便对我解释：“那是演戏，是假的，现实里没有这种事。”

于是，我一直活在一个自我构建的安全堡垒里：死亡是电视剧里



虚构的情节，或者是巴刹里鸡鸭的命运，它与我这个活生生的人，与我温暖的家，毫无关系。

直到五岁那年，母亲送我上幼儿园的路上，经过一个治丧处。看着肃穆的灵堂，我忍不住问：“为什么人会死？”

母亲随口答道：“老了就会死。”

我不知哪里来的执着，继续追问：“每个人都会老吗？每个人老了，都会死吗？那你也会死？我也会死？”

母亲理所当然地回答：“对啊！这是当然的。”

也许母亲低估了一个五岁孩子的敏感，这短短几句对话，如同一道惊雷，瞬间击碎了我的世界。那天在学校，我感到前所未有的恐惧，全身不自在，最后竟然情绪失控，嚎啕大哭。老师束手无

策，只能打电话叫父亲把我接回家。

从那天起，“死亡”成了我童年挥之不去的梦魇。每当夜幕降临，路过治丧处时颤抖的身体，都在诉说着内心对那个未知终点的深深恐惧。

七岁那年，我第一次近距离接触死亡。一位疼爱我的远亲长辈病逝。因为两家关系密切，我跟随家人参加了入殓仪式。那是我第一次亲眼看到人类的遗体——他安详地躺在那里，却再也不能唤我的名字。虽然当时年纪小，没流多少泪，但那冰冷的画面却深深印刻在脑海里。

随后的几年，爷爷、外公以及他们同辈的亲人接二连三地离去。丧礼那种特有的压抑磁场，让敏感的我总是忍不住联想：以后我死了，是不是也是这样？那种对未知的恐惧，像一团阴云，笼罩了我的整个少年时代。

直到后来，我有缘接触到了佛法。在佛法的熏陶下，我开始慢慢理解什么是“无常”。生老病死，本就是人生不可逆转的规律，是缘起缘灭的自然过程。佛陀教导我们，与其虚耗时光去恐惧一个必然的终点，不如如实地去认识它、接受它，甚至超越它。

若说现在的我完全不再害怕死亡，那是自欺欺人。但我至少已经不再逃避，我知道那是每个人迟早要赴的约。

真正的触动，来自中年的经历。在短短三年内，我亲手送别了十位亲友。

站在火化场，看着熟悉的亲人化作一缕青烟，我曾半开玩笑却又无比沉重地对家人说：“这里，竟然成了我们的常来之处。”在这密集的告别中，有三位亲



人的离去，让我对生命有了彻骨的感悟。

第一位是我的表兄。他病重住院数月，每天接受洗肾和各种治疗。一次探访中，他向我坦露了内心的恐惧——医生曾让他对抢救措施做决定，他却彷徨无措。后来，他的病情奇迹般好转，医生甚至批准出院。可就在我们以为看见曙光时，他却在出院前夜的睡梦中猝然离世，没留下一句遗言。

第二位是我的二姑。在新冠疫情期间，她心脏骤停，虽然抢救回来却陷入脑死。因为她单身无子，我们费尽周折才争取到十个探视名额，见她最后一面。最终，在冰冷的仪器声中往生了。

第三位是我的四叔。他同样单身无子，病重期间神志不清，无法表达意愿。我们这些晚辈在治疗方向上产生了严重

的分歧：是激进治疗？还是姑息疗法？由于背景和观念不同，摩擦不断。最终四叔在与病魔抗争两个月后离世，留给我们的是一身的疲惫和遗憾。

这些经历，如同一记记重锤，敲醒了我：“病床上躺的是病人，不是老人；棺木里躺的是死人，而非老人。”

死亡不是按年龄排序的，它是随时可能降临的“无常”。它不给人准备的时间，也不给人后悔的机会。

四叔丧礼上的混乱与分歧，让我深刻意识到：一个人在健康时，就必须为死亡做准备。

这并不是消极的宿命论，而是一种对自己、对家人负责的大慈悲。如果你不从容地安排好自己的终点，留给家人的，可能就是无尽的纠结、争吵和为难。



于是，处理完四叔的后事，我立刻开始行动。我完成了公积金提名与保险受益人的分配，签署了预先护理计划（ACP）和持久授权书（LPA）。我甚至详细草拟了自己的丧礼细节：不要繁琐的仪式，不要铺张的排场。

我想得很清楚：既然我都死了，身后事本就由不得我。但我提前做好决定，是为了让活着的家人在面对那一刻时，能少一份彷徨，多一份安心——“照着做就好，这是他自己的意愿。”

就在我刚刚完成这些准备的一个中午，一个消息传来：当年离世的那位表兄的双胞胎哥哥，也在清晨猝然离世了。

我震惊不已。虽然知道他心脏有些问题，但他平时看起来那么精神、那么健康。他一向低调，从未向人透露过医生对他下的“随时可能倒下”的预警。

接到消息后，我下意识地发信息给一位共同的朋友，想告知噩耗。然而，信息发出去许久，如石沉大海。后来我才从旁人口中得知，这位朋友，竟然也在不久前因病倒下，在医院抗争了四个月，悄无声息地走了。

那一刻，我感到一阵寒意，却也有一种通透。生命是如此脆弱，死亡是如此迅猛。我们总以为来日方长，却忘了世事难料。今天不知明天事，每一个能睁开眼醒来的清晨，其实都是福报的显现。

通过这些送行与自我准备的经历，我更深刻地理解了生命的实相。

我们无法主宰生命的长度，但身为佛弟子，我们应当明确生命的归宿。既然终究要走，何不将这一期生命的终点，转化为无量光寿的起点？（请阅读印光大师的《临终三大要》。）

现在，我更加珍惜当下的每一天，不仅是珍惜与家人相伴的缘分，更是珍惜这难得的人身，勤修净业。该放下的执着，现在就放下；该提起的佛号，念念不忘。

我不祈求长寿，只愿时辰到时，能万缘放下，正念分明。我特意叮嘱家人，将来在我的丧礼上，不要有悲悲戚戚的哭声，更不需要播放世俗的流行歌曲来扰动心神。若是条件允许，请只为我播放一声声清净庄严的“南无阿弥陀佛”。

这句佛号，既是助我蒙佛接引、往生西方极乐世界的资粮，也能让所有前来送行的亲友听闻佛名，在八识田中种下金刚道种，结下殊胜的法缘。

在弥陀慈父的接引中，回归莲池海会，花开见佛，这便是我能修到的，最究竟的圆满。卍





## 悲欣交集 忆念巧根

文 | 慧净

**赵**巧根居士已于2024年的农历九月十九辞世。

赵巧根是我这一世的父亲，初中文化，生前不喜欢读书写字，也不爱钻研经典。在相当长时间里，他坚持认为人死如灯灭。

2023年8月份开始，深陷肝癌晚期的父亲身体状况急转直下，无法站立，坐卧不安，噩梦连连，难以进食，尿血又排泄失常。医院也拒绝为他继续治疗了。他深感来日寥寥无几，自己过不了中元节（当年8月30日）。他的内心极度惶恐和迷茫，走投无路。

我问他“你怕死吗？”他终于接受“生死”无非是从这个世界消失又到另外一个世界出生，如同从这个房间换到另外一个房间。而最好的世界就是阿弥陀佛的西方极乐世界，如果到了极乐世界就没有死了。于是，父亲说：“我不怕死了”。

8月13日一早，他突然自己说“我要菩萨来接我”。随后，我打开念佛机让他听着佛号跟念（他选择了印光大师作曲的六字唱调）。那天有好多亲戚因为知道他随时会死，都赶过来和他见面道别。父亲对大家说：“我在念佛求菩萨来接”。

第二天早上，赵巧根发现居然能自己起身下床走路了，大小便可以控制而不用助尿器尿裤了，还能吃得下饭了，说话也响亮连贯了。这时，他突然放声大哭着说：“我要放下一切”。

8月15日，他写下了自己的愿：“我赵巧根信靠佛菩萨，祈求佛菩萨命终接引。”至此之后，念佛机几乎昼夜不间断播唱佛号。

在那些天里，为护好他的“信愿”，打消他内心的情结和疑惑，我依据《佛说阿弥陀经》经文给他讲解。赵巧根居士明白了什么是人生八苦、五浊恶世；阿弥陀是“无量光无量寿”的意思，“移民”到西方极乐世界是人人有份的；往生到极乐世界就成菩萨，如果自己成菩萨，家里人都会沾光的；不可以少善根福德因缘，得生彼国等等。

听法期间，赵巧根居士两次闻到类似庙堂里的香味。还有一回，他喝自己杯子里白开水，问我水里有加过糖吗？怎么甜甜的像甘露水。我拿来喝一喝，还是白开水，并没有觉得甜。

用赵巧根居士自己的话说，孙悟空神通广大都出不了如来佛的手掌，极乐世界距离这里那么远，肯定要佛菩萨来接了才能去得了。

从此，他不再为癌症去医院治疗了。

不久，在上海居士林净土法义课上，善知识让我说了父亲上述情况，并开示：放下万缘，全心力归命阿弥陀佛，利益殊胜不可思议。我把这段上课录音给他听，他受到巨大鼓舞，信心大增，还把录音分享给他亲友听，称叹佛力真实不虚。

接下来的日子里，念佛机佛号昼夜

播唱听闻。有好几次，母亲发现父亲拨动手指关节用自己方式在默默念佛。他是真实发愿往生西方极乐国土的。

他还坐着轮椅去上海龙华寺三圣殿，瞻仰阿弥陀佛手里的莲台、观音菩萨顶戴的阿弥陀佛、大势至菩萨顶戴的甘露宝瓶。

2024年6月，他又很欢喜地和我们一起护送唐卡(六道轮回图，释迦牟尼佛图)，到泰国供养在寺庙。

9月去苏州报国寺瞻礼印光大师闭关处。

临终前一个月，一老友来看望父亲。这位老友善良热忱又是林则徐后代，父亲一向信任她，她劝父亲去天国。事后，父亲问我，天国和极乐世界究竟怎么选。我依据《佛说阿弥陀经》解释，听法的释提桓因就是天国的国王，他也是佛的学生，天国人民不是“无量寿无量光”。又依据莲池大师《竹窗随笔》小品文“金色身”，天国的天金如金色的云霞，天银如中秋的明月，这不是人间的金银可以比拟的。而极乐世界的七宝，就更不是天金天银可以比较的了。

2024年10月18日下午，赵巧根居士突然开始深度昏睡，而在这几乎同时，我刚刚抵达遥远的蓝毗尼，正在筹划着后面几天的事情安排。当得知他情况危重时，我内心非常沉痛，感叹自己业障深重，犹豫是否要第二天赶回还是继续在蓝毗尼留几天再回。

转又念及大势至菩萨顶戴的宝瓶里最初装的是父母遗骨：修行修行，如果连现世父母都沾不到光，又谈什么利益其余呢。“亲得离尘垢，子道方成就”。于





▲20年前，李木源居士和我合影留念于居士林。

是，我选择“放下”，把在蓝毗尼要办的事情和钱款都交托给当地比丘，下次可以再来嘛。顿时内心轻安！

自言：如果此刻是自己的生命结束，那么所有念头和各种计划像天上云飘来又飘走。唯有往生净土的信愿不动摇。

第二天，我就离开蓝毗尼赶往上海。

20日深夜，我从浦东机场直接到医院病床赵巧根居士身边，见佛号没有播放，便马上打开念佛机，放在他头顶上方。而他始终处在昏迷中。

10月21日早上7点10分，赵巧根居士在念佛声中停止了心跳。几位莲友前来病床边念佛送行。中午11点半，赵巧根居士通身冰冷(脸颊、额头、太阳穴、脖子、手、手臂都是冷的)，只有头顶是暖暖的。在场的所有人都去触摸他头顶，感觉很欣慰。当时有莲友知道：他正站在莲花上，现出家相，双手合十向大家表示感谢。这一天恰好是农历九月十九，观世音菩萨出家日。

几天后的一个凌晨，我在睡梦里看

到：他静坐在莲台上，面对一尊挺大的观世音菩萨像，很静很静的环境。然后，我很安心的醒了。

纵观赵巧根一生，乃极平常之凡夫。若他遂愿，何况大众。

父亲走后，母亲徐雅星自言自语：“空掉了，一场空”。念佛机一如以往昼夜播唱。思念赵巧根时，她就在观音菩萨像前焚香念佛。

母亲总是担忧着父亲在他方世界是否缺少衣服。2025年的农历六月十九，当日拂晓，一位远在潮汕的道友告知我，就在刚刚，我父亲示现在她梦中，父亲现出家相，著三衣，脸上是没有皱纹的还有光。而这位道友和父亲生前从不相识。我把这个情况告诉母亲，她放心了。

父亲往生将近一年之际，母亲和我特地远赴新加坡佛教居士林礼佛忆念。之所以要来这里，一是因为新加坡居士林是净土法门的正法道场，二是因为20年前我曾参访过这里，还见到老林长李木源居士(请见附一照片)，感觉特别亲切。这次，我们在居士林偶遇延续法师。在法师的慈悲鼓励下，于观世音菩萨出家日这一天，79岁的母亲皈依三宝，法名净耀。当她收到皈依证时，不禁泪流。

新加坡佛教居士林是殊胜地，我用如下文字表达由衷赞叹：

中土禅枝接椰木  
潮音穿透雨林光，  
丛丛贝叶紫新绿  
片片清风满园香。卍





# 万佛 TENTH THOUSAND 法会 BUDDHAS D H A R M A A S S E M B L Y

本林隆重启建为期十四天之万佛大法会。承此庄严殊胜功德，专申祝愿世界和平、国运昌隆、风调雨顺、人民安康。并仗佛威力，俾生者增福延寿，消灾吉祥。祈已故者同往净土，早登莲邦。

法会期间，将顶礼《万佛洪名宝忏》，施放《瑜伽焰口甘露斛食》广设往生牌位，超荐祖先、冤亲债主、婴灵、十方方法界无祀孤魂，往生净土；亦设消灾延生禄位、祈福全家吉祥安康。

地点 Venue

**贤护讲堂 (五楼)**  
**Bhadrapala Hall (L5)**

日期 Date

**正月初五 至 正月十八**  
**21.02.26 – 06.03.26**

**农历正月初五 21.02.26**

上午 8:30 am 洒净 Purification Ceremony

**农历正月初五至正月十七 21.02.26 – 05.03.26**

上午 9:00 am 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance  
回向延生 Dedication For Longevity

上午 10:00 am 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance

上午 11:00 am 上供 Offering To The Buddhas  
回向往生 Dedication For Rebirth

下午 1:30 pm 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance

下午 2:30 pm 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance

下午 3:30 pm 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance  
回向往生 Dedication For Rebirth



## 瑜伽焰口 (Yogacara Ulka-mukha Ceremony)

时间 Time: 傍晚 6:00 pm

日期 Date: 21.02 (周六 Sat, 第一天 First Day)、25.02 (周三 Wed)、28.02 (周六 Sat)、  
04.03 (周三 Wed) & 06.03 (周五 Fri, 圆满日)

**农历正月初九 25.02.26 (供天日)**

早上 6:30 am 供天 Offering To Celestial Beings

**农历正月十八 06.03.26 (法会圆满日)**

上午 9:30 am 《万佛洪名宝忏》 10,000 Buddhas' Names Repentance  
延生普佛及送圣 Offering to Buddhas & Sending Off Of The Sages

下午 2:00 pm 瑜伽焰口 Yogacara Ulka-mukha Ceremony  
往生牌位送圣 Sending Off Of Tablets & The Sages

## 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](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)

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



# THE CORE IDEAS AND UNIQUE FEATURES OF BUDDHISM

This article is based on Venerable Yanxu's lecture  
'Seeing the Universe Through the Buddha's Eyes'.

**BUDDHISM IS UNQUESTIONABLY** a religion, yet it diverges in significant ways from the conventional Western understanding of the term. This is because Buddhism possesses distinctive characteristics and conceptual foundations that warrant careful study.

## 1. Religious Dimensions Of Buddhism

Buddhism contains all the fundamental components typically associated with a religion. First, it has a historical founder—Sakyamuni Buddha. Second, it preserves a comprehensive doctrinal corpus, embodied in the Tripitaka's Twelve Divisions of scriptures, which articulate the teachings of the Five Vehicles: the Human Vehicle, Heavenly Vehicle, Sravaka Vehicle,

Bodhisattva Vehicle and Buddha Vehicle. The scriptural traditions survive in three major canonical languages: the Pali canon of the Southern Transmission, with the Chinese and Tibetan canons of the Northern Transmission.

Furthermore, Buddhism possesses an institutionalised religious community. Buddhist monasticism is among the earliest organised institutions in human history. It maintains communal order through the Vinaya's discipline and disseminates the Dharma for collective cultivation.

Because Buddhism includes a founder, doctrinal system and institutional community, its classification as a religion is beyond dispute.

## 2. Fundamental Differences

Although Buddhism is a religion, its foundational worldview differs profoundly from most Western traditions. Many Western religions rest on the belief in a creator deity, a supreme being responsible for the creation of the universe. Buddhism, in contrast, does not posit a god who creates or governs all things.

This absence of a creator deity does not imply that Buddhism is 'atheistic'. Buddhism acknowledges the existence of heavenly beings, but these sentient beings belong to the cosmological hierarchy of the Three Realms—the Six Heavens of the Desire Realm, Eighteen Heavens of the Form Realm, and Four Heavens of the Formless Realm. These heavenly beings are not creators; they are conditioned and impermanent, and they remain fully subject to rebirth just as human beings do.

## 3. Dependent Origination:

### Buddhism's Foundational Ontology

A central doctrine of Buddhism is Dependent Origination. All phenomena arise through the convergence of causes and conditions; nothing exists independently or in isolation. Everything, from physical objects to personal identities, emerge through networks of interdependence.

Human beings exemplify this principle: in a family, one is parent and/or child; in society, a citizen and/or consumer; in the workplace, an employer or employee. Each role arises only through relational conditions.

Objects, too, are composites. A table consisting wood, metal and other materials assembled are then designated as a 'table'. A smartphone is similarly an aggregate of components such as its chips, battery and camera. A human being is likewise composed of bodily parts and consciousness; no single part independently constitutes a 'person'.

Because all conditioned phenomena arise through the coming together of multiple factors, Buddhism maintains that their intrinsic nature is empty, not nihilistically non-existent, but absent of any permanent, independent or unchanging essence. Phenomena arise when conditions support them and cease when conditions dissipate.

## 4. Karma And The Structure:

### Of Causality Across Three Lifetimes

Buddhism places great emphasis on karmic cause and effect. While other traditions speak of moral causality, Buddhism uniquely articulates karma as a continuum across past, present and future lives. Confucian thought, for instance, tends to focus on causality within a single lifetime, whereas Buddhism insists on a temporal span beyond the present existence.

Thus, someone who practises virtue yet encounters misfortune may lack accumulated merit from past lives; while their present good deeds have yet to bear fruits. Conversely, someone who commits wrongdoings yet enjoys prosperity may still be experiencing the results of prior good karma.



Karmic processes cannot be fully understood when confined to a single lifetime. Only through the lens of three lifetimes (or more) do they become intelligible.

Understanding karma also transforms one's outlook. Recognising that all experiences have causes, one neither envies the fortunate nor despises the unfortunate, but responds with equanimity and compassion.

### 5. Karma And Rebirth

Closely related to karma is the doctrine of rebirth. Karma functions as the force that propels sentient beings through successive lifetimes. If one accepts causal continuity, rebirth naturally follows as the mechanism through which karma unfolds.

Past actions, good or bad, will mature sooner, if not later, or in a future life. Karma determines one's social circumstances, physical health, intellectual capacities, and interpersonal relationships. Privileged births and adverse conditions alike are karmically conditioned.

Yet Buddhism is not a doctrine of fatalism. In Mahayana teachings, even 'fixed karma' is not necessarily immutable. Although past actions generate consequences, one's present mental state is the decisive factor in transforming karmic outcomes. The recognition that the mind shapes destiny provides an objective and practical approach to understanding life.

Rebirth is inherently characterised by



suffering. Within Samsara, no other sentient being can control one's existence. The 'endless' cycle of birth and death continues as long as karma is fuelled by afflictions such as greed, hatred and ignorance.

As a Buddhist saying states, 'To know the causes of the past, observe the conditions of the present; to know the effects of the future, observe the actions of the present.'

Thus, life is not mysterious. Transforming one's future begins with one's present thoughts, words and actions.

### 6. Ultimate Aim Of Buddhist Practice: Liberation From Rebirth

The Buddha did not arise merely to grant temporary comfort or worldly



prosperity, but to teach the path leading to liberation. The fundamental aim of Buddhist practice is to attain complete freedom from rebirth. Pursuing only worldly benefits, whether in this life or the next, keeps one bound within rebirth and may even lead to further karmic downfall.

His basic doctrinal framework are the Four Noble Truths: (1) Life has suffering, (2) which has its causes, (3) and can be ceased, (4) with the path leading to its cessation.

In Theravada Buddhism, this path includes the Eightfold Path and the Thirty-seven Factors of Enlightenment. In Mahayana Buddhism, it includes the Six Perfections and the Ten Great Vows. These methods share the single purpose of

realising Nirvana, the complete cessation of rebirth.

## 7. Paths To Liberation:

### Self-Power And Other-Power

The Buddhist traditions recognise two major paths toward liberation.

**Self-Power:** This approach emphasises reliance on one's own efforts, observing precepts, cultivating concentration, developing wisdom, and eliminating the afflictions of greed, hatred, and ignorance. This path requires perseverance across countless lifetimes and is extremely demanding.

### Self and Other-Power Together:

The Pure Land Path is the tradition that combines one's faith, aspiration and practice with the compassionate vow power of Amitabha Buddha. Through sincere recitation of the Buddha's name and aspiration for rebirth in his Western Pure Land, practitioners can attain non-retrogression and escape Samsara.

Regardless of the chosen method, the goal remains the same: to transcend the Three Realms and attain Nirvana. In this Dharma-Ending Age, however, Pure Land practice is recommended as the most accessible path by the Buddha and Great Masters. After attaining capabilities in the Pure Land, practitioners may return to this world to benefit others. 卍

(First published in Mandarin in SCCY81, translated & edited by SCCY team.)





# 净宗法界初祖大势至菩萨 ——摄护念佛人安抵净土

本文根据延续法师《净土法脉》讲座整理

## 一、念佛法门的不可思议

**念**佛法门具有不可思议的特点，这种殊胜之处在于它适合所有根机的众生。根机利或较钝者都可以通过简单的持名念佛达到与其他方式同等的境界。这正是念佛法门最奇特的地方，它能兼容九法界的一切众生，上至等觉菩萨，下至世间的普通凡夫，都能通过此法门在今生了脱生死，出离轮回。

释迦世尊在众多经典中不断推崇、介绍念佛法门，正是因为它能够完整地摄受所有根机的众生，具有普遍的适用性。

念佛法门的法界传承主要涉及以下几个问题：首先是念佛法门在经典中的依据，其次是明确谁是法界的传承人——大势至菩萨，最后是大势至菩萨具体传承了什么内容，以及我们如何从中受益。

## 二、大势至菩萨的意义和功德

大势至菩萨（梵文名Mahasthamaprapta，音译为摩诃娑太摩钵罗钵跢）意译为得大势、大精进。其中“势”指强大的力量与能力，寓意他拥有极大的智慧和神通，能够勇猛精进，广泛帮助众生。这种力量体现在智慧、能量、摄受与度化众生等多个层面。

经典中记载，大势至菩萨以智慧之光遍照一切世界，帮助众生脱离三涂（地狱、饿鬼、畜生三恶道），获得解脱的力量与不可思议的功德。每当他行动时，十方世界都会为之震动，因此被称为“大势至”。

大势至菩萨与阿弥陀佛、观世音菩萨共同组成西方三圣，协助阿弥陀佛度化众生。经典记载未来阿弥陀佛入涅槃后，观音菩萨将先成佛，继而度化众生无量劫，最后大势至

◀ Bodhisattva Mahasthamaprapta (Dashizhi) — China, Jin dynasty (1115–1234) © The Metropolitan Museum of Art

菩萨成佛，继续在极乐世界度化众生，且永不入涅槃。

在《无量寿经》中，大势至菩萨被称为“无边光菩萨”，意思是其光明遍满虚空法界，只要念佛修行，即使仅见其一毛孔光明，也能立即感受到十方无量诸佛的净妙光明。通过这种智慧之光，众生便能远离三恶道，获得殊胜力量。

此外，《观无量寿经》描述大势至菩萨的形象极为庄严，他头戴的天冠上有五百朵宝莲花，每朵莲花上显现十方诸佛的净妙国土。他头顶的肉髻如红莲花般美妙，肉髻之上还有一宝瓶，盛满佛光，能够普现诸佛世界。

大势至菩萨的行动具有不可思议的感召力：他行走时十方世界轻微震动，众生内心的善根与佛性也因此觉醒；他的威德甚至能震动魔王的宫殿，使魔子魔民减少。

通过对西方三圣的理解，我们知道阿弥陀佛象征圆满觉悟的佛果，观世音菩萨以慈悲度众生，而大势至菩萨则以大智慧、大力量助众生觉醒并求得解脱。三位圣者各具特色，但最终目标一致，即共同引导众生往生极乐世界，圆满成佛。

### 三、大势至菩萨的法界传承

一般而言，我们对观音菩萨的了解较多，对大势至菩萨则较为陌生。今天，我们将深入了解大势至菩萨，并探讨他从超日月光佛那里具体传承了哪些法门。

念佛法门的法界传承源自《楞严经》中的楞严法会。当时，释迦世尊邀请了二十五位法身大士，也就是八地到十地

的不退转大菩萨，分别讲述各自证得圆通（无生法忍）的方法。

在法会上，大势至菩萨站起来讲述了自己的经历。他回忆在无量劫前，有一尊佛名为无量光佛，以十二光如来的名号，依次在世间教化众生，前后持续了一劫之久。最后一尊佛名为超日月光佛，亲自教导大势至菩萨修学念佛三昧。大势至菩萨通过念佛三昧获得了深厚的禅定（三昧大定），并且在此定境中广泛获得智慧。他在行菩萨道的过程中持续精进，最终证得无生法忍，达到圆满的不退转位次。

大势至菩萨用“恒河沙劫”这一比喻，强调他经历了极其漫长的修行过程。一般修行菩萨道，从十信位、十住位、十行位、十回向位到登地、等觉菩萨位次，至少需经历“三大阿僧祇劫”（意为无量无数劫），这足以体现菩萨道的艰难和漫长。

阿弥陀佛在久远劫以前便已成佛，教化众生以念佛法门修行。尽管我们所知阿弥陀佛此次成佛于十劫前，但佛经中说明，在更遥远的过去，他已多次应化成佛，如“无量光佛”“无边光佛”等十二光如来的名号，逐次教导念佛法门，普度众生。

由此可见，阿弥陀佛的教化方式贯穿久远历史至今，从普通凡夫到大菩萨，皆可通过念佛法门修行成就。这种念佛法门历经千年不衰，其根本原因就在于其普遍性与持久有效性。正如人类几千年来食用大米一般，虽然时代在变迁，但最基本、最有效的解决方案却永不过时。

因此，念佛法门以其不变的效用，



历经久远历史，持续教化一切根机的众生，使其最终得以圆满解脱。

#### 四、佛菩萨与众生之间的亲密关系

在《楞严经》中，大势至菩萨进一步阐述了两个重要的比喻，用以说明我们与阿弥陀佛之间的亲密关系。

第一个比喻为“亲友喻”，描述两个人一同修行，一同精进。然而在轮回的过程中，其中一人持续精进、不断忆念，而另一人逐渐放逸懒散，最终失去了联系。即使后来两人再次相遇，精进者依旧深深忆念往昔的情谊，而懈怠者却已将往昔遗忘殆尽，以至于面对旧日的道友，竟觉陌生。这种情况恰如苏东坡所言：

“纵使相应逢不识，尘满面，鬓如霜。”众生在轮回中，甚至连至亲至爱的家人也可能难以再认。因为生命流转的路径不同，有些亲人可能已轮转于畜生道或饿鬼道，彼此间的联结早已淡去。

这实际上反映出佛菩萨与众生之间的关系。佛菩萨与我们原本是共同修行的道友。他们之所以成为佛菩萨，就是因为拥有坚定的道心，不曾放弃精进。然而众生却容易陷入放逸的习气，渐渐远离了原本的修行之道，导致与佛菩萨之间的距离越来越远。尽管我们可能已忘记了佛菩萨，但他们却始终铭记我们，并不惜化身于六道中陪伴和引导我们觉悟。

第二个比喻为“母子喻”，更为亲切地描述了十方如来对众生的慈悲与怜念。如同母亲深切地忆念孩子一般，佛菩萨时时刻刻牵挂着我们。然而，若孩子执意逃避，即使母亲满怀牵挂，也无济于事。但若孩子能主动忆念母亲，则母子之间

便能迅速重新建立起深刻的联结。

这种比喻提醒我们，佛菩萨无时无刻不在念及众生。只要我们稍稍回转心念，生起念佛的心，便可立即与佛菩萨相互感应，心心相印。佛菩萨的慈悲如同父母的爱，无私至极，只要众生肯真诚地念佛，即刻便能与佛菩萨心灵相通，获得庇佑与指引。

因此，我们应该时刻谨记这两个比喻所揭示的道理：佛菩萨与我们的关系至为亲密，从未真正隔离。只需我们心念转向念佛，便能随时回归佛菩萨慈悲护念的怀抱，彻底脱离轮回苦海，步向觉悟与解脱。

#### 五、念佛即得见佛

大势至菩萨强调：“若众生心忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远。”所有众生只要具备信愿，诚心忆念佛菩萨，必定能在当下或将来见到佛菩萨。

虽然“忆佛念佛”看似简单，但实际上并非易事。我们可以反思一下，一天之中，我们有多少念头是真正忆念佛菩萨的？又有多少念头是杂乱无章、受名利、贪嗔痴等烦恼所困扰的？尽管有些人嘴上念佛，但心中却未曾真正忆念佛菩萨。

真正的忆佛念佛，是心念的转变。就像年轻人热恋时满脑子只有对方一样，念佛修行也应当如此专注，将心思集中于佛菩萨、净土以及极乐世界。如果我们真正将念头转向念佛，一心向往净土，必定现前或将来能亲见佛菩萨。

“去佛不远”更明确地指出，当我们忆念佛菩萨时，佛菩萨当下便在我们面前，这就是“是心作佛，是心是佛”的

境界。我们之所以无法亲见佛菩萨，是因为内心被种种欲望与执念覆盖，污浊太甚。当我们坚持念佛，功夫不断增进，智慧的光明逐渐显现，便会真实地感受到阿弥陀佛及西方三圣就在眼前。当达到这一境界时，娑婆世界与极乐世界即为一体，无有分别。

“不假方便，自得心开”，意味着念佛法门无需其他额外的方便法门，即可自然开悟。开悟即是心性明了，佛性显现，这也是禅宗历代大师孜孜以求的境界。然而，依靠自力达到开悟极为困难，常需经过长期艰苦的禅修，达到深层次的禅定境界，方能断除六根与六尘的纠缠，使内心的佛性光明彻底显现。

相比之下，净土法门通过专一念佛，便能达到开悟的境地。因为念佛即是念佛的智慧与光明，在念佛过程中自然修定。念佛功夫纯熟后达到“一心不乱”，即能断除烦恼障碍，证得菩萨的境界。

即使现前未能达到开悟境地，只要专心念佛，往生净土后，在莲花绽放、佛光普照的一刹那便能开悟，不再需要经历漫长苦修。

念佛之人，如同常处于香气四溢的环境中，久而久之，自身亦染上香气。佛号本身即具足智慧与光明，专心念佛久了，便能使自身充满佛的香气与光明，称为“香光庄严”。这才是真正庄严我们生命最殊胜的方式，亦是念佛修行不可思议的功德所在。

## 六、大势至菩萨教导和念佛方法

由此看来，大势至菩萨教导的念佛方法非常简单明了，即“都摄六根，净念

相继”。

大势至菩萨说：“我本因地，以念佛心，入无生忍。今于此界，摄念佛人，归于净土。”这里明确指出，他在因地修行时，以念佛的方式证得了无生法忍，达到了八地到十地的菩萨位次。如今，他依然在这个世界中，持续不断地护持念佛的众生，引领他们前往极乐世界。

他总结道：“佛问圆通，我无选择。都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。”大势至菩萨强调，抉择圆通的方法，他毫不犹豫地选择了念佛法门。具体落实在“都摄六根，净念相继”上。所谓“六根”，即眼、耳、鼻、舌、身、意，其中意根最为重要，意根充满各种杂念与妄想。念佛之人只需专注于“听”自己念佛的声音，以“听”作为摄持六根的关键。只要听得清楚念佛的声音，就意味着念兹在兹，心在念佛，当下便能与阿弥陀佛感通。

“净念相继”，即是保持清静的念佛心念持续不断。只要做到这一点，自然便能得三摩地（三昧禅定），获得定力与智慧。这种方法被大势至菩萨视为最殊胜、最直接有效的修学之道。

通过大势至菩萨的教导，我们看到修行应当一门深入、专注于一行。佛法修行最忌讳的是贪多贪杂，导致精力分散，最终难以专注深入。只有长期专注于念佛，心念才能真正沉淀下来，功夫得以纯熟，定力得以增强，从而更容易证得圆满的菩萨境界。

《大势至菩萨念佛圆通章》短短244个字，却涵盖了净土宗的核心义理。首先，清晰地揭示了阿弥陀佛与众生之间的亲密关系。佛菩萨如同慈母般念念不



忘我们，时时盼望我们回头。其次，明确鼓励众生只要具备真诚的信愿，一心念佛，当下或将来必定能见佛，感受到佛的慈悲与智慧。最后，教导众生念佛无需其他方便法门，只需“都摄六根，净念相续”，专注“听”自己念佛的声音，功夫得力便能得定、开悟。

### 七、大势至菩萨现实中的应化事迹

根据历史记载和民间的真实事迹，大势至菩萨经常以不同身份应化在世间，护念众生。其中，最著名的是近代第十三代祖师印光大师的故事。民国时期，有位名叫杨信芳的女孩在梦中得到观音菩萨亲自指示，指出印光大师即为大势至菩萨的化现，并预言其四年后圆寂。后来这一事件被证实真实存在，成为佛教界广为流传的佳话。

印光大师在世期间表现出的威德、智慧与大势至菩萨的功德、智慧十分契合，众多迹象也印证了他确为大势至菩萨的化身。然而，佛教中严禁菩萨住世时公开身份，以免干扰众生修行。直到印光大师圆寂后，这一事迹才公诸于世。

由此可见，大势至菩萨时时刻刻都在我们身边，以各种形式护持念佛众生。只要我们具足真诚的信愿，认真念佛，即可获得他的摄护，最终顺利往生极乐净土，圆满解脱。

大势至菩萨念佛法门简单易行，直接而深入人心。因此，我们应该抓住这个殊胜的法门，坚定信念，坚持念佛，终能成就究竟的安乐与解脱。卍

► Unidentified artist—Mahasthamaprapta Bodhisattva—China, Qing dynasty (1644–1911) © The Metropolitan Museum of Art







# 2026

## 新年快乐

### HAPPY LUNAR NEW YEAR

恭祝各位赫友  
阖家安康 六时吉祥  
正信正行 福慧增上  
南无阿弥陀佛

林长陈立发  
及董事会全体董事  
敬贺



# 居士林2026年活动 THE LODGE'S 2026 EVENTS

阳历 DATE	农历 LUNAR DATE	活动 EVENTS
16.02.26	十二月廿九 晚上 9:45 pm	除夕夜消灾祈福撞钟迎新仪式 CNY Eve's Bell-Tolling Ceremony For Eliminating Of Disasters & Receiving Of Blessings To Welcome The New Year
17.02.26	正月初一	弥勒菩萨诞、大悲忏 Matrieya Bodhisattva's Sacred Birthday & Great Compassion Repentance
18.02.26	正月初二	地藏忏 Ksitigarbha Bodhisattva Repentance
19.02.26	正月初三	药师忏 Medicine Buddha Repentance
21.02.26 – 06.03.26	正月初五 至 十八	万佛法会 Ten Thousands Buddhas Dharma Assembly
25.02.26	正月初九	供天 Offering To Heavenly Beings
15.03.26	正月廿七	如意斋 Ruyi Meal Offering
06.04.26	二月十九	观世音菩萨诞 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Sacred Birthday (Offering To Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
26.03.26 – 15.04.26	二月初八 至 廿八	清明法会 Qingming Dharma Assembly
27 – 29.03.26	二月初九 至 十一	精进佛三 (第一季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (1st Run)
To Be Determined	待定	助学金 (小学组、中学组) Bursary (Primary & Secondary Levels)
24.05.26	四月初八	释迦牟尼佛诞 (供佛、三皈五戒) Sakyamuni Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas / Conferring & Of Receiving Threefold Refuge With Five Precepts)
30.05.26	四月十四	传灯 Light Transference Ceremony
31.05.26	四月十五	卫塞节仪式、传十供、供佛 Vesak Celebration, Passing Of The Ten Offerings & Offering To The Buddhas
01.06.26 – 21.06.26	四月十六 至 五月初七	华严法会 Avatamsaka Dharma Assembly
21.06.26	五月初七	供天 Offering To Heavenly Beings
27 – 29.06.26	五月十三 至 十五	精进佛三 (第二季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (2nd Run)
01.08.26	六月十九	观世音菩萨成道日 (供佛) Guanshiyin Bodhisattva's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas)
13.08.26 – 10.09.26	七月初一 至 廿九	地藏法会 Ksitigarbha Bodhisattva Dharma Assembly
27.08.26	七月十五	佛欢喜日 (供佛) Day Of Buddha's Rejoice (Offering To The Buddhas)
10.09.26	七月廿九	地藏王菩萨圣诞 Ksitigarbha Bodhisattva Sacred Birthday
11.09.26	八月初一	联合供佛 Offering To The Buddhas
25 – 27.09.26	八月十五 至 十七	精进佛三 (第三季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (3rd Run)
19.10.26 – 08.11.26	九月初十 至 三十	药师法会 Medicine Buddha Dharma Assembly
To Be Determined	待定	助学金 (大专组) Bursary (Tertiary Levels)
28.10.26	九月十九	观世音菩萨出家日 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Renunciation Day (Offering To The Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
08.11.26	九月三十	供天、药师佛诞 (供佛) Offering To Heavenly Beings & Medicine Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas)
09.12.26 – 23.12.26	十一月初一 至 十五	无量寿法会 Immeasurable Life Dharma Assembly
23.12.26	十一月十五	供天 Offering To Heavenly Beings
24.12.26	十一月十六	传灯 (庆祝阿弥陀圣诞) Light Transference Ceremony (To Celebrate Amitabha Buddha's Sacred Birthday)
25.12.26	十一月十七	阿弥陀佛诞 (供佛、三皈五戒) Amitabha Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge With Five Precepts)
26.12.26 – 01.01.27	十一月十八 至 廿四	精进佛七 Seven-Day Amitufo Mindfulness Retreat
15.01.27	十二月初八	释迦牟尼佛成道日 (供佛) Sakyamuni Buddha's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas)
22–26.01.27	十二月十五 至 十九	梁皇宝忏法会 Emperor Liang's Treasure Repentance Dharma Assembly

## 日常诵经时间表 DAILY CHANTING SCHEDULE

日子 Day	时间 Time	活动 Events
周一至周日 Monday – Sunday	早上 5:30 am 下午 4:00 pm	早课 Morning Chanting 晚课* Evening Chanting*
每逢周三 Every Wednesday	晚上 7:00 pm	普门品、拜愿 Chapter On Universal Door, Aspiration Prayer
每逢周六 Every Saturday	下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows
每逢周日 Every Sunday	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows 供佛 Offering To The Buddhas 金刚经 Diamond Sutra
每逢佛菩萨诞 Every Buddha/Bodhisattva's Sacred Birthday	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	依佛诞而定 According To The Buddha/Bodhisattva's Sacred Birthday Chanting Arrangement 供佛 Offering To The Buddhas 金刚经 Diamond Sutra
每逢初一、十五 1st & 15th Day Of Each Lunar Month	上午 9:30 am 上午 10:45 am	金刚经 Diamond Sutra 供佛 Offering To The Buddhas
每月的农历第一及最后一个周日 First & Last Sunday Of Every Lunar Month	下午 2:00 pm 下午 4:00 pm	金刚经 Diamond Sutra 晚课 (大悲忏) Evening Chanting (Great Compassion Repentance)
每逢公共假日 Every Public Holiday	上午 9:30 am 上午 10:45 am	金刚经 Diamond Sutra 供佛 Offering To The Buddhas
二月初八 (释迦牟尼佛出家日) 二月十五 (释迦牟尼佛涅槃日) 六月初三 (韦驮菩萨圣诞) 8th Day Of 2nd Lunar Month (Sakyamuni Buddha's Renunciation Day) 15th Day Of 2nd Lunar Month (Sakyamuni Buddha's Parinirvana Day) 3rd Day Of 6th Lunar Month (Skanda Bodhisattva's Sacred Birthday)	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows 供佛 Offering To The Buddhas 金刚经 Diamond Sutra
每日 Daily	下午 2:00 pm – 7:00 pm	精进念佛 (念佛堂[五楼]) Amitufo Mindfulness Practice (At Buddha Mindfulness Hall, Level 5)

为方便大众祈福, 增福延寿, 本林增设消灾延寿禄位, 大众可预订恭请法师单独讽诵《药师经》一部。  
For the convenience of devotees, the Lodge has set up altars with tablets for praying for blessings, increasing of merits, eliminating of disasters and extending of life. Devotees may also book private recitations of the *Medicine Buddha Sutra* by Venerables.

以上信息若有变动, 请以本林网站及布告栏公布信息为准 ※ Please check the Lodge's website and notice boards for any last-minute changes to the above information