2026年第1期 总第83期

狮城潮音 DHARMA WAVE

SHI CHENG CHAO YIN

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

妄念迷障与超凡入圣

—— 印光大师开示的深意

共修的重要

Mahasthamaprapta Bodhisattva, The Primordial Patriarch Of The Pure Land Lineage In The Dharma Realm:

Safeguarding Those Who Recite The Buddha's Name Mindfully For Rebirth In The Pure Land

本刊用环保纸印刷 为爱护地球尽一份力 Eco-friendly paper is used for this magazine

本期封面照片 | Cover Photo
文殊菩萨应化道场五台山及坐骑青狮
Wutai Mountain, sacred site of Manjushri Bodhisattva's manifestations, and his mount, the blue lion; Gigantic white stupa in Tayuan Monastery at Wutai Mountain © iStock

2026年 • 第1期 • 总第83期
No.83, Vol 1 in 2026

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•KatherineFrith

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) 100/03/2026

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 珍爱和平 珍惜人身

林内动态 HAPPENINGS

4 本林隆重举办丙午年除夕夜撞钟迎新春 消灾祈福法会
5 童心迎春 妙髻儿童班举办新春团拜仪式
6 本林第一季精进佛三圆满举行
7 恒实长老弘法系列活动一：佛法讲座、禅修、禅茶相结合，开启弘法新模式
8 恒实长老弘法系列活动二：启动大悲心修学大悲门
9 恒实长老弘法系列活动三：体察时机因缘 解码佛典翻译
10 本林圆满举办义工日庆祝活动
11 本林万佛法会圆满
11 本林清明法会圆满
12 慧礼法师及阿弥陀佛关怀中心一行莅临本林参访交流
13 本林举办小学组助学金颁发仪式
13 跨宗教携手关怀：三十吨大米，温暖无数人心

人物专访 INTERVIEW

14 苦难是吾辈众生的良师——大安法师侧记

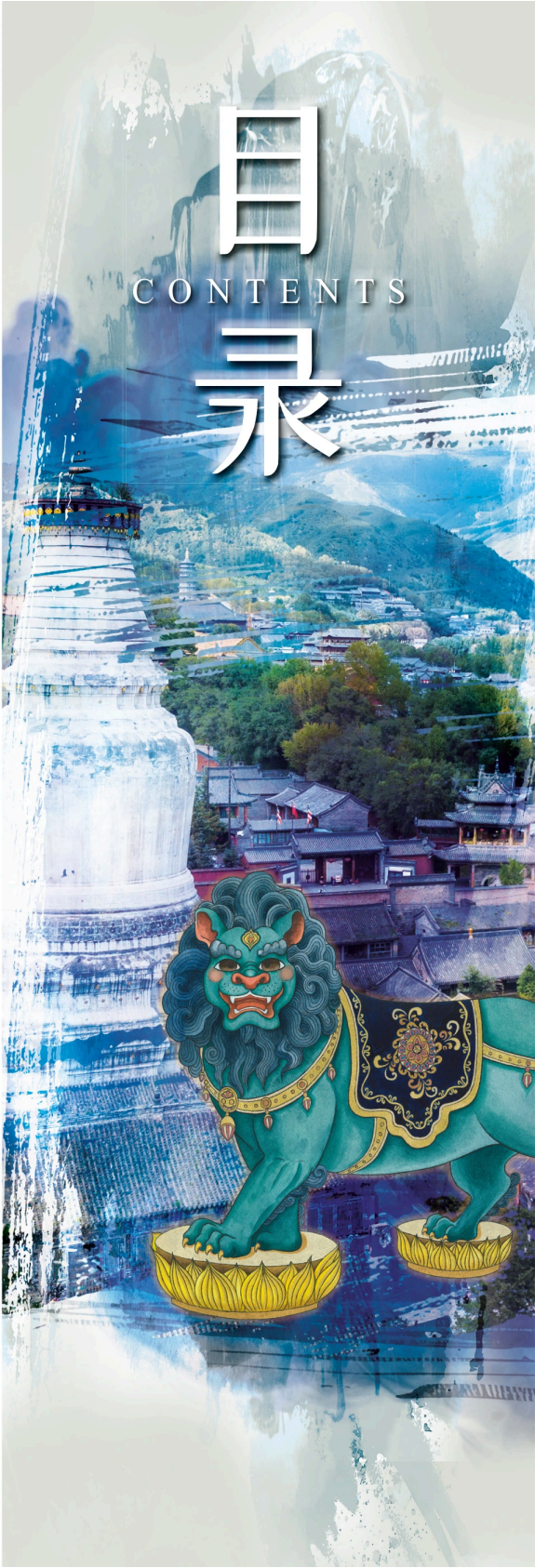
法海拾珍 DHARMA GEMS

17 妄念迷障与超凡入圣——印光大师开示的深意
20 共修的重要
20 From Mind Arise All Phenomena: Realising Life's Essence Through Buddhism

结业感言 GRADUATION REFLECTIONS

26 净土教理班结业感言(一)

目录 CONTENTS



佛学漫画 BUDDHIST COMICS

28 愚人买鞋
30 得宝失牛
32 偷果子的小猴子

菩提路上 ON THE BODHI PATH

36 新年闭关感悟
41 从闻法到念佛入心
44 青莲十日开净界（二）
2025秋东林闭关纪行
48 When the Blue Lotus Blooms: Ten-Day Mindfulness Of Buddha Retreat (Part 1)

生活中的佛法 DAILY DHARMA

52 《名山游访记》中的因果报应思想
56 当佛缘与文曲交汇
60 万德洪名 南无阿弥陀佛——短期出家与佛七的修行体悟
62 听黄复彩教授讲《梁武帝》
65 刘力红教授的中医理念、中医急救知识与“导引按跷”
68 略说朝暮课诵

智慧学堂 WISDOM CLASSROOM

72 瞋与痴
76 Mahasthamaprapta Bodhisattva, The Primordial Patriarch Of The Pure Land Lineage In The Dharma Realm: Safeguarding Those Who Recite The Buddha's Name Mindfully For Rebirth In The Pure Land

珍爱和平 珍惜人身

陈立发 林长

当世界浪潮裹挟着动荡与战争，当国际秩序在变局中分解，当地缘冲突的硝烟愈燃愈凶，我们深刻体会到：和平从来不是与生俱来的馈赠，人身从来不是理所当然的拥有。在这个多变的时代，秉持佛陀的慈悲智慧，牢记“非暴力”初心，珍爱和平，珍惜人身，精进修行，奔赴净土，既是对生命的负责，更是对众生的担当。

一切善法从和平生

当今之世，百年变局加速演进，中东战火未熄，俄乌对峙陷入拉锯，无数生灵流离失所、饱经苦难；贸易保护主义叠加供应链安全、极端天气等非传统风险，让人类共同的生存困境愈发凸显。世间的纷争与苦难，恰如佛陀所警示的“诸行无常”，更让我们清醒：和平是滋养生命的土壤，没有和平，一切善法无从谈起，一切修行难以安立。“心净则国土净，心安则众生安，心平则天下平”，这一佛教名言，道出了和平的根本：外在世界的安宁，源于众生内心的清净少欲，唯有根除内心的贪瞋痴，方能化解世间的纷争与对立。

佛教历来以“非暴力”为核心要义，慈悲为怀，利他为本。佛陀在《法句经》中明言：“一切众生皆畏刀杖，一切众生皆惧死亡；以己度他，不应杀害，亦不应使杀害。”又言“无害于天下，终身不遇害，常念于一切，孰能以为怨”，这份“不伤害他人”的理念，正是佛教非暴力主张的根基——不仅禁止主动伤害生命，更要摒弃瞋恨之心、对立之

念，以慈悲心体恤万物，以慈悲心降服贪欲与瞋恨，才能从根源上消除冲突的隐患。非暴力不是无力反抗，而是以智慧化解仇恨、以包容消融对立，在乱世中坚守本心，以自身的善言善行，为世间注入安宁和谐的力量。

> 无害于天下，
> 终身不遇害，
> 常念于一切，
> 孰能以为怨。

以“非暴力”“不伤害” 传递和平信念

回望历史，佛教始终是和平的守护者与传播者。“上报四重恩、下济三途苦”，一直是佛教徒躬身践行的日常功课，无数高僧大德以慈悲之心调和纷争、安抚众生，用非暴力的方式传递和平的种子。

据《根本说一切有部毗奈耶》记载，佛陀曾亲赴战场，劝阻释迦族与拘梨耶族的河水之争，以善言化解干戈。更令人动容的是，面对毗琉璃太子因受辱而决意讨伐释迦族，佛陀也三次亲赴要道阻拦，虽最终因宿世因缘未能完全阻止悲剧，却以自身言行彰显了非暴力的无尽力量，成为佛教守护和平的千古典范。在今日之变局中，这份非暴力的智慧更显珍贵。我们虽身居尘俗，却可在日常生活中践行和平之道：与人相处时，放下执念，包容差异；面对分歧时，思忖“己所不欲，勿施于人”的准则；时时以念佛的清净心，为世界祈福、为众生祈安。我们或许无法改变世界的纷争，但可以从自身做起，以个体的善念汇聚成守护和平的力量，为种族宗教和谐添砖加瓦。

珍惜人身 勇求解脱

与珍爱和平同样重要的，是珍惜这难得的人身。佛陀在经典中以无数比喻警示我们：人身难得，如大海捞针，如盲龟浮木，亿劫难逢。在六道轮回中，能得人身、闻佛法、修善法，其几率微乎其微。而 “一失人身，万劫不复”。我们今日能得此人身，具足闻法、修行的因缘，既是过往善业的积累，也是佛菩萨的慈悲加持，理应倍加珍惜。

世间的动荡与无常，既是对我们的考验，亦是我们修行的机缘。国际局势的风云变幻，让我们更懂得和平的可贵；人身的难得易失，让我们更明了修行的迫切。我们的终极目标是脱离六道，得生净土，成就菩提。而珍爱和平、珍惜人身、精进念佛、广行善法，当是通往净土路上的必备资粮。愿我们在生活中忆佛念佛，以佛号的清净之力，驱散内心的焦虑与迷茫；愿我们努力践行净业三福，孝养父母、奉事师长、慈心不杀、修十善业，以慈悲之心对待一切众生；愿我们矢志不移，坚守解脱初心，不贪人天福报，不逐神通感应，唯以信愿为帆，持名为舟，坚定驶向彼岸。南无阿弥陀佛。

本林隆重举办丙午年除夕夜撞钟迎新春 消灾祈福法会

本刊讯：

2026年2月16日（农历腊月廿九）除夕夜，本林于晚上9时30分在大雄宝殿举行“撞钟迎新春·消灾祈福”法会，超过300名善信齐聚一堂，共同迎接新春。

法会开始前，林长陈立发居士向大众致辞，向长期护持本林发展的林友及护法善信致以新春祝福，并简要回顾过去一年本林在弘法教育、法会共修及慈善事业等方面的成果，包括成功举办水陆法会，广利冥阳两界。林长亦表示，新的一年，本林将继续秉持弘扬佛法、慈悲济世的宗旨，深化弘法教育与共修活动，加强培训员工义工，积极学习AI等新技术，接引更多大众亲近正法。

法会伊始，大众齐唱《戒定真香》，在义工引导下依次恭敬献花供佛。随后，大众虔诚念诵《八十八佛》及《大忏悔文》，至诚礼佛拜愿，发露忏悔，祈愿业障消除、福慧增长。

午夜时分，在本林领导师延续法师带领下，大众依序撞响吉祥钟声，洪钟长鸣，声彻大雄宝殿内外。悠扬的钟声，寄托每一位信众对新一年的祝福与期许，也象征大众以清净之心辞别旧岁，迎接丙午马年的到来。

《暮叩钟偈》云：

愿此钟声超法界，
铁围幽暗悉皆闻；
闻尘清净证圆通，
一切众生成正觉。

大众以虔诚心念，共同祈愿世界和平、国泰民安、风调雨顺；愿人人在新的一年身心自在、福慧增长，家庭和乐，六时吉祥。

童心迎春
妙髻儿童班举办新春团拜仪式

本刊讯：

居士林妙髻儿童佛学班于2月22日下午2时，在七楼观音礼堂举行新春团拜仪式。活动伊始，学生们以舞龙舞狮表演热烈欢迎领导师延续法师、林理明副林长及陈家发副林长的莅临。彩龙翻腾、瑞狮献祥，为现场增添浓厚的节日气氛。

延续法师在致辞中指出，今年为马年。马象征忠诚与勤奋，也代表温和与坚毅。法师勉励大家在新的一年里精进向学，如马般勤奋努力，同时培养温和的性情，不轻易动怒，懂得尊敬长辈、孝顺父母，将佛法落实于日常生活之中。

两位副林长亦向学生们送上新春祝福，鼓励大家在新的一年学业进步，福慧双修。

随后，学生们带来多项精彩演出，包括卡林巴演奏、古筝独奏、笛子吹奏及武术展示。他们的用心赢得现场阵阵掌声。

节目结束后，师父及两位副林长逐一与学生、老师、义工们互致新春祝福。现场约180人欢聚一堂，气氛温馨喜悦，洋溢着浓浓的新春气息。

活动最后在静心学堂师兄们的茶道分享中圆满落幕。茶香袅袅，祝福盈盈，为此次新春团拜仪式画下温馨而圆满的句点。

本林第一季精进佛三圆满举行

本刊讯：

3月27日至29日，新加坡佛教居士林于七楼观音礼堂举行第一季精进佛三，莲友踊跃参与，三日共修殊胜圆满。首日上午9时，第一季精进佛三如期开启，180名莲友齐聚一堂，共修念佛，精进实修，坚固净土信愿；至圆满日，现场已有230余位大众参加，共同投入念佛法门的清净熏修。

佛三期间，本林领导师延续法师为大众授八关斋戒，带领恭诵《阿弥陀经》，并指导经行绕佛、至诚称念“南无阿弥陀佛”圣号。法师开示指出，八万四千法门虽各有方便，但修行的关键，在于开显真心佛性、止息妄念烦恼，而念佛正是契入此道最直接稳妥的捷径。大众只要具足信愿，至诚恳切称念佛号，虽仍夹杂妄念，亦可仰仗佛力摄受，渐渐转化杂念烦恼，与阿弥陀佛平等大慈悲及极乐世界清净功德相应。

法师并依《彻悟大师遗集》开示念佛法门为“悟修两门”之要，指出一句佛号既能帮助行者摄心专念、增长定力、止息烦恼，也能启发智慧，明了众生本具清净佛性。法师特别提醒，凡夫众生无法离念，若不念佛，心念便随业流转，落入六道轮回；唯有安住佛号，才能在纷乱世间中觉察妄念、转化习气，坚定出离之志。

3月29日晚6时30分，大众齐聚礼堂，一心回向，将三日精进修持之功德回向世界和平、国泰民安，并祈愿大众身心安泰、道业增长。至此，居士林第一季精进佛三功德圆满。愿以此念佛功德，回向法界一切有情，离苦得乐，同生极乐净土。

恒实长老弘法系列活动一：

佛法讲座、禅修、禅茶相结合，开启弘法新模式

本刊讯：

睽违两年，本林再次邀请到美国法界佛教总会主席恒实长老莅临弘法，主持为期三天的禅修、佛法讲座与翻译技巧活动。首场活动以《禅修技巧与理论》为主题，于3月12日上午举行。

长老开示："没有失败的打坐者，只有不打坐的人。"禅修重在切断外缘、都摄六根、净念相续、回归当下。正如《妙法莲华经》所言："若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。"静坐能帮助我们远离尘劳，使六根门头停止攀缘，专注一念，回归本心。

在静坐中，长老也带领大众进行呼吸与伸展练习，示范如何在日常生活中通过简单练习放松身心。

随后，大众踊跃提问，法师耐心解答，并介绍《Meditation Handbook》（静坐手册）。手册中详细讲解了打坐的技巧，并提醒大众在禅修过程中学习耐心面对身体的不适，保持清醒与觉照。

下午2时30分，活动由静心学堂48位茶人带领大众体验禅茶开始。通过万缘放下，专注泡好一杯茶，喝好一杯茶，体验"禅茶一味"。禅茶文化将禅的智慧融入茶道之中，以茶为媒，提醒我们照顾念头，在觉知中生活，在生活中觉悟。

活动最后，本林领导师延续法师做了总结。法师赞叹恒实长老以西方人身份出家，踏实修行，积极入世，弘扬汉传佛法50年，却从不标新立异。长老始终保持着正见、简朴生活、善于运用科技，以大方便接引大众认识佛教。法师强调，居士林虽然以净土法门为主修，但提供各种方便吸引大众接触正信佛法，法门不同，因缘不同，但殊途同归；重要的是把佛法落实在生活中，不管是禅修还是念佛，都要使自己成为家庭中理性的力量，公司中沉静的榜样，社会中和平的践行者，做一个真正的佛弟子。

恒实长老弘法系列活动二：

启动大悲心 修学大悲门

本刊讯：

佛号悠扬，檀香弥漫，在庄严的请师仪式中，恒实长老在本林的第二场活动——《观音法门》讲座于晚7时30分正式开始。陈家发副林长首先致词欢迎长老再次应邀莅临，弘传正法。长老回忆自己第一次来到新加坡是在1978年，当时随宣化上人访问新马，上人在居士林大殿开示法要，万人空巷，非常轰动。而这半个世纪以来，他本人与新加坡因缘深厚，常常来往，看到大众精进用功、护持道场，居士林法务兴隆，内心无比欢喜。

随后，恒实法师以班卓琴伴奏，带领大众一同唱诵“南无观世音菩萨”圣号。期间，法师弹奏吉他，带领现场与线上约550位大众一同唱诵佛曲。大众沉浸在法师温暖慈悲的弹奏声中，法喜充满。

接着，法师以生动风趣的方式介绍“南无观世音菩萨”所蕴含的深刻意义，并结合《观世音菩萨普门品》《华严经•入法界品》等内容，讲解观世音菩萨慈悲救度众生的经典段落与殊胜功德，如七难救护、离三毒、满二求、三十二应化及十九无畏等，展现观音菩萨寻声救苦、普门示现的大悲精神。

法师进一步阐述观音菩萨广施无畏、大悲利益一切众生的菩萨行持，并介绍观音法门的修持核心，以无我心、无求心、无惧失败心、慈悲利益一切众生心，称念观音圣号、持诵大悲咒、诵读《普门品》以及礼拜观音等，这样可与观世音菩萨的愿力相应，有求必应。

开示过程中，法师穿插许多亲身经历的个案，说明观音菩萨“千处祈求千处应”的真实不虚。

讲座结束后，本林林长陈立发居士上台向恒实法师颁发感谢状，感谢法师不辞辛劳莅临本林弘法，与大众分享修行智慧，利益有情。

恒实长老弘法系列活动三：

体察时机因缘 解码佛典翻译

本刊讯：

3月14日下午2时30分，恒实法师在本林举办第三场弘法活动，主题为“佛法翻译技巧工作坊”，吸引了近200位大众到场参与。

恒实法师在工作坊中开示，佛典翻译并非易事，首先要能完整理解佛典传达的义理，才能准确地译出相应的文字。所以，译者之间的沟通、讨论、学习，尤为重要。翻译不仅是语言的转换，更是意义的传达。法师指出，新加坡多语言的环境为大众提供了独特优势，使人与人之间的沟通更加顺畅，也为佛法的传播创造了较为广阔的因缘。

法师进一步谈到古代译者皆为圣贤，能将甚深的佛法，理解、翻译、凝炼、表达在中文汉字当中。所译经典文字优美，义理深广，言简意赅，一经译出，广为流通。而我们今天要做的第一步工作就是把“锁”在汉字中的义理予以“解码”。

法师以“菩提心”为例，古大德以八个字概括菩提心，即“上成佛道，下化众生”。这里的“上”与“下”并非方向，“上”所表示的是要达到究竟解脱的目标，而“下”则是当下立即开始，从此刻起行菩萨道，利益众生。明白这八个字的真实义理，才能准确译出菩提心的内涵。

法师亦提到，宣化上人是一位善于沟通、热爱语言的弘法者，希望通过语言将汉传佛典清楚地传达给大众，使不同文化背景的人都能够理解佛法。法师指出：“什么是成功的翻译？当语言变得透明，甚至仿佛消失的时候，翻译就成功了。”真正好的翻译，是让读者在所译的文字中直接领会其意义与精神，而不会被文字所阻碍。

本林领导师延续法师在总结中也指出，汉传佛经由梵文翻译为中文的过程是一部伟大的跨文化史诗，期间数百年累积与艰辛，非文字所能形容。佛经翻译绝非易事，因为语言背后往往承载着不同的文化背景。而今，处在这样一个瞬息万变的时代，我们更需要体察时代因缘、大众根机、敏锐捕捉文字表达的变化，真正深入经藏。只有真正理解佛经的真实义理，才能依据不同地域文化准确表达出法义。延续法师亦赞叹恒实法师50多年来精进修行、弘法利生、醉心翻译，并将自己在修行与翻译中的宝贵心得，无私分享给大众，令人深深感恩。

本刊讯：

3月8日上午10时，本林于七楼观音礼堂举办一年一度的义工日，约150位义工齐聚一堂，在温馨欢乐的氛围中共度美好时光。今年活动主题为“护佛种性”，旨在感恩义工们过去一年对本林的无私付出与护持。这不仅是一场活动，更是一个彼此相聚、彼此看见、彼此感恩的时刻。

林长陈立发居士致辞表示，居士林至今已有92年的历史。在这段漫长的发展历程中，不同时代都有无数义工默默付出、共同护持道场，使居士林得以稳健发展。林长勉励大家今后继续同心协力，护持道场，使居士林的基业长青。

司理唐兴瑞居士致辞提到，义工服务最重要的是以一颗真诚、清净的心来行持，如此方能长久。做义工其实也是修行，无论在什么岗位，都可以随时持念佛号。同时，在护持道场的过程中，也是在实践佛教所说的六度精神：

* 以时间与微笑行布施
* 不该做的事情不去做是持戒
* 遇到不如意时学会忍辱
* 积极参与佛事与共修则是精进

希望大家彼此勉励，共同努力，把义工服务做得更好。

活动由三位妙髻老师带来的精彩表演拉开序幕，包括气势十足的武术表演、优雅柔和的瑜伽舞蹈，以及悠扬动听的笛子演奏，现场气氛热烈，义工们沉浸在精彩的节目之中。

随后进行佛学及居士林知识问答，让义工们在轻松互动中加深对佛法及本林历史文化的认识。

接着的团队凝聚力游戏，不仅考验团队合作，也促进了义工之间的交流与情谊，各个游戏站点不时传来阵阵欢笑声。

活动尾声，全体义工齐声合唱林歌，以真诚的歌声表达对本林的感恩与归属。

在温馨与法喜的氛围中，义工日圆满结束。本林谨向所有长期默默奉献的义工们致以最诚挚的感谢，感恩大家多年来对居士林的护持与付出。

本林万佛法会圆满

本刊讯：

3月6日（农历正月十八），本林为期14天的万佛法会于五楼贤护讲堂功德圆满。期间，道场梵音不绝，四众同修精进，法缘殊胜。

本次法会所礼拜的《万佛洪名宝忏》，又称《佛说佛名经》，载于《大正新修大藏经》第十四册，由元魏北天竺沙门菩提留支所译。经中记载，佛陀于祇园精舍无问自说，所载佛、菩萨及辟支佛圣号共11,093尊。

圆满日上午9时30分，约300名信众随喜参与礼忏及延生普佛仪式。大众至诚顶礼三宝，于一声声佛号中发露忏悔，为在世者消灾祈福、增福延寿。

下午2时举行瑜伽焰口佛事及往生牌位送圣仪式，施食普度，冥阳两利；回向法界有情，功德圆满。

本林感恩常住法师、护法善信及义工菩萨发心护持，成就此殊胜法会。愿大众常随佛学，长养善根，续行菩提道。

本林清明法会圆满

本刊讯：

为期21日的清明法会，于2026年4月15日晚上6时20分圆满结束。近450位信众齐聚道场，虔诚共修，同沾法益。

上午9时，大众恭诵《地藏菩萨本愿经》，梵音缭绕，供佛回向；下午2时举行瑜伽焰口，施食普度，随后进行送圣，化送往生牌位。

送圣之际，道场肃穆庄严，大众恭立。在声声佛号中，往生牌位依次化送，缕缕青烟随风升起，承载着无尽思念与祝愿。主法和尚带领大众至诚回向，愿亡灵蒙佛接引，离苦得乐，往生善道。在庄严的佛号与回向声中，法会圆满落幕。

人生在世，当感念父母师长之恩：

在世者以恭敬心孝养奉事；已逝者以诵经修福、至诚回向，愿其离苦得乐。

愿大众以此次法会功德，回向现世眷属及累世父母，以及历代祖先、六亲眷属、冤亲债主，乃至一切有情，皆得闻法，离苦得乐，往生安乐国。

本林感恩常住法师、护法善信及义工菩萨发心护持，成就此殊胜法会。

慧礼法师及阿弥陀佛关怀中心一行莅临本林参访交流

本刊讯：

3月9日上午11时30分，阿弥陀佛关怀中心（Amitofo Care Centre，ACC）发起人慧礼法师、ACC新加坡会长吴剑峰居士一行莅临本林参访交流。本林由领导师延续法师、副林长陈家发居士及司理唐兴瑞居士等热情接待。

慧礼法师秉持“无缘大慈，同体大悲”的精神，发大宏愿，难行能行，难忍能忍。1992年，法师孤身前往非洲弘法利生。2004年在马拉威创办第一所ACC佛教住宿学校，随后陆续在非洲多地成立六所ACC佛教住宿学校。此外，法师亦创办圆通中小学，为院童提供完善的学校教育。去年更于马达加斯加成立首所佛学院，目前已有28位学僧出家修学，预计今年将增至60位。

交流中，慧礼法师表示，四众弟子各有使命，应共同将佛法弘传至世界各地。他强调佛法住世离不开佛、法、僧三宝，唯有建立本地僧团，让佛法在地化，方能根植非洲，弘扬佛法。

副林长陈家发居士在交流中表示，十分赞叹阿弥陀佛关怀中心多年来在非洲各地设立孤儿院与学校，并成立佛学院，为教育发展与佛法传播做出重要贡献。

宾主双方亦就佛法弘扬、教育发展及慈善事业等议题进行了交流与探讨。此次参访交流展现了佛教慈悲关怀跨越地域与种族的精神。愿本林与阿弥陀佛关怀中心未来继续携手，共同推动弘法教育与慈善事业的发展。

本林举办小学组助学金颁发仪式

本刊讯：

4月11日下午2时30分，本林于七楼观音礼堂举行第48届小学组助学金颁发仪式。本次活动由居士林教育基金主办，回教传道协会及道教总会协办。本林荣幸邀请丹戎巴葛集选区议员祖安清心女士担任主宾。

自1979年起，本林持续颁发助学金，并于1996年设立教育基金，40余年来资助来自各级学校与院校的清寒学子，不分种族与宗教。截至目前，教育基金累计发放助学金已超过2,300万新元，受惠学生人数逾43,000人。

今年，共有22所小学及6个教育机构与协会的245名学生获颁助学金，总额达98,400新元。本林长期以行动推动族群与宗教和谐，促进理解，共建多元包容社会。

本林由衷感谢所有善心人士的慷慨支持，以及义工们的无私付出。愿这一份爱心继续传递，让更多学子受益，共同成就更温暖与美好的社会。

跨宗教携手关怀：

三十吨大米，温暖无数人心

本刊讯：

农历新年将至，本林遵循持续多年的传统，于斋月前夕再次献爱心，向巴亚维回教堂（Ba'alwie Mosque）捐赠30吨大米，以实际行动践行宗教和谐。

2月12日下午，陈立发林长、唐兴瑞司理、黄世忠财政及法律顾问黄锦西律师，在前人力部兼教育部高级政务次长贺华吉先生（Hawazi Daipi）及国家发展部兼教育部高级政务次长赛义德哈伦医生（Dr. Syed Harun Alhabsyi）的见证下，出席捐赠仪式。

这是本林自2011年以来第16次援助斋戒者，米粮将分发至回教堂及基层组织，惠及有需要的人士。

新年伊始，本林将继续投身社会公益，推动跨宗教与族群的互助与团结，为社会和谐共生贡献力量。

苦难是吾辈众生的良师
——大安法师侧记

文|邹文学

2025年12月15日，居士林林长陈立发和领导师延续法师，带领叶云湧、杨锦堂和戴宝锦等董事，一起到东林寺方丈室拜会大安法师，并礼请法师为居士林领导师。

居士林现有五位领导师，除大安法师，另四位是：新加坡普觉禅寺住持广声法师、中国佛教协会原副会长圣辉法师，新加坡佛教总会会长广品法师，以及本林首席佛学导师延续法师。

对外经济贸易大学教授

大安法师俗名魏磊，毕业于江西大学中文系及中国人民大学哲学系，先后在江西及北京高校任教，包括对外经济贸易大学。1994年，中国佛学院礼聘法师为客座教授，以在家居士身份主讲净土宗经论。

2001年9月，在传印长老座下剃度出家。在那之前三年，他已撰述《净土宗教程》，为中国佛学院净土宗学科教学作出重大贡献。2003

年，大安法师在传印长老委托下，开始主理东林寺的一切事务并接手东林大佛的筹建工作。2011年12月11日，受四众拥戴，升座为东林寺方丈。

法音遍四海

从2005年起，大安法师讲经说法不辍，涵盖净土宗主要经论、儒家典籍和因果信仰。大安法师还多次接受邀请，到南京大学、复旦大学等著名高校，为在校大学生作信仰、道德、教育等主题演讲。法师的讲座整理成文字出版的主要有：《净土宗教程》《净宗法语大观》《阿弥陀佛四十八愿讲记》《净土资粮信愿行》《道德谷响集》《一函遍复讲记》和《净土百问》等。他也是，《净土》杂志主编，东林净土学院研究生班导师。

大安法师和居士林因缘深厚，早在前林长李木源时期，法师即在2005年应邀莅新弘法，之后，大安法师几乎每年都会来居士林一两次讲经说法、住持佛七。2015年后由于东林大佛和东林寺改造工程工作繁重，再加上疫情三年，法师曾中断10年未曾到居士林。2024年，居士林成立90周年期间，举办一系列大型弘法活动，其中就有邀请大安法师率领东林僧团莅新举办菩萨戒传戒活动，400多位戒子得受净戒。因缘殊胜，盛况空前。

应视弘法为己任

大安法师会见居士林一行时，赞扬居士林弘扬佛法、慈悲济世的宗旨，并勉励四众，在这个信息泛滥的时代，站稳脚跟，努力传播阿弥陀佛的大悲愿力，弘扬契理契机的净土法门，以期劝引有缘大众同生极乐净土。

他还说，今日世界局势波谲云诡，社会日益动荡不安，平民百姓包括年轻一代，尤需要精神世界的指引和善诱。佛学佛法对许多陷入悲观境遇者，无疑有如在茫茫大海行船时盼望见到的灯塔，迷途荒野时能指路的北极星。

最大问题是生死问题

关于法师的学佛因缘，笔者根据一些访谈，了解到法师出家前并不信佛，曾经在写论文、著作时都认为佛教是消极的，没有现代意识的。“也许是造的这些恶业，以后生了一场重病。在这场重病中，我发现了人生最大的问题是生死问题。生死问题不能解决，一切都是空谈。”所以那场病之后，法师出院就专门带着怎样了生脱死之心来了解各种宗教，最后在佛教，尤其在净土一法当中，终于找到了答案。

“这种找到还不是从理智上找到。我在法源寺请到一盘佛号的磁带，就带回家听，这一听，就掉眼泪了。这种掉眼泪就使我感觉到很奇妙，为什么这种声音还能使人掉泪？我已经多年没有掉过眼泪了！就这样通过佛号接触到净土经典，进而确定原来净土念佛往生一法就是直接解决生死问题的，于是从这里开始了学佛、念佛的一个因缘。”

大安法师也回答弟子询问，谈起出家的因缘：“出家是一件很平常的事，当你的缘份到了，自然就能出家。本人也是业障很重。我刚学佛的第二年就想到要出家，那是1991年，但是障缘很多。在中

国有些人对出家的看法都是很边缘化的，首先来自我家里父母、哥哥姐姐的强烈反应，他们觉得简直不可能去谈这个问题。我在家里还算学历比较高的，读到研究生还去出家，用南昌话来说，就是没有用了，是一个废人了。所以我也就随顺这样的社会反应，还是去当老师了，做居士做了十年。”

200万佛号的力量

“2001年我出家的因缘，还是得力于百万佛号闭关。我从99年就开始，每年暑假进行百万佛号闭关活动，2001年带了一批北京的大学研究生，在湖北一个寺院进行暑期的修学和讲经活动。当时正在讲《弥陀疏钞》，我们一去就进行了百万佛号闭关，然后再讲了半个月的《弥陀疏钞》，最后我们再进行了一个精进百万佛号闭关，那不是十天了，是用七天来完成一百万，一天要念十四万多，睡眠时间不超过四个小时，所以手上拿着闹钟，就在干。”

大安法师随着补充说：“我原来就有出家想法，后来就把它压下去了，觉得做个居士也好。但是，第二次闭关念佛的时候，出家的念头就又蹦出来了，还挺强烈。这么强烈，我说怎么办呢？我想等念佛完成之后，在佛前决断一下，是出家还是在家？怎么决断呢？我就想抓阄来解决这个问题。当我念到第七天，提前一个小时完成之后，就写了两个纸条，一个是出家，一个是在家，我来抓阄。抓阄的过程，我都是设计得比较严密，一定要连续三次抓到哪一个才算数，并且整个过程都是闭上眼睛来做。先拜三下佛，然后托着闭上眼睛让它自然地落在桌面上，然后我再拜三下佛，闭上眼睛拍下去，拍到哪张是哪张，用非常原始的方法来做。第一次拍下去，拆开一看，出家！我又用这个方法拜三拜，连续三次都是出家！这很奇怪，三次都是。我说再证明一次，第四次还是出家。好了，这样我当下决定，就做好准备出家了。

“当时有一位九华山的法师，他帮我们联系寺院，我们回向的时候他来了，把这个事情跟这个法师说了，他听了也很奇怪，他说你是怎么做的：我来看看。他就坐在这边，我就当着他的面又把这个程序做了一遍，这个法师说给我看看，我就抓给他，我都不知道这张是什么情况，这法师一看，还是“出家”，连续五次了。所以，我回北京开始安排我的一切，这次就非常顺利，很快就出家了。也说明大概我2001年出家的缘份成熟了，一下子就冲出来了，所以感谢阿弥陀佛这个百万佛号，我是用两百万佛号的力量冲出世俗社会，没有这个力量冲不出来。”

法师的两个感悟

大安法师学佛出家后有两个深深的感悟：“其一，苦难是吾辈众生的良师。生于忧患，死于安乐。如或世间没有八苦的逆缘，吾人大多会在醉生梦死中汩没沉沦，难得激扬起出离三界之心。然于斯世，出离心即是道心的集中体现，由厌苦出离心衍生出普度众生的菩提心。其二，诸佛如来大悲愍念我等众生，如母忆子，只要吾人生起一念厌欣的善心，阿弥陀佛便会不失时机地予以加持，令吾人生发并坚固信愿的善根。”

“人在世间，不能超凡入圣，了生脱死者，皆由妄念所致。”印光大师这句振聋发聩的开示，道破了无数修行者难以突破生死轮回的根本原因。对于佛教徒而言，这句话不仅是一面照见自心的明镜，更是修行路上的重要指南，揭示了从凡夫到圣者转变的关键所在。

妄念：生死轮回的根源

印光大师所言之“妄念”，并非普通生活中的杂念琐思，而是指执着于虚妄分别的念头，即《圆觉经》所说“一切众生从无始来，种种颠倒，妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相”。这种妄念坚固执着，形成我执、法执，成为生死轮回的根本原因。

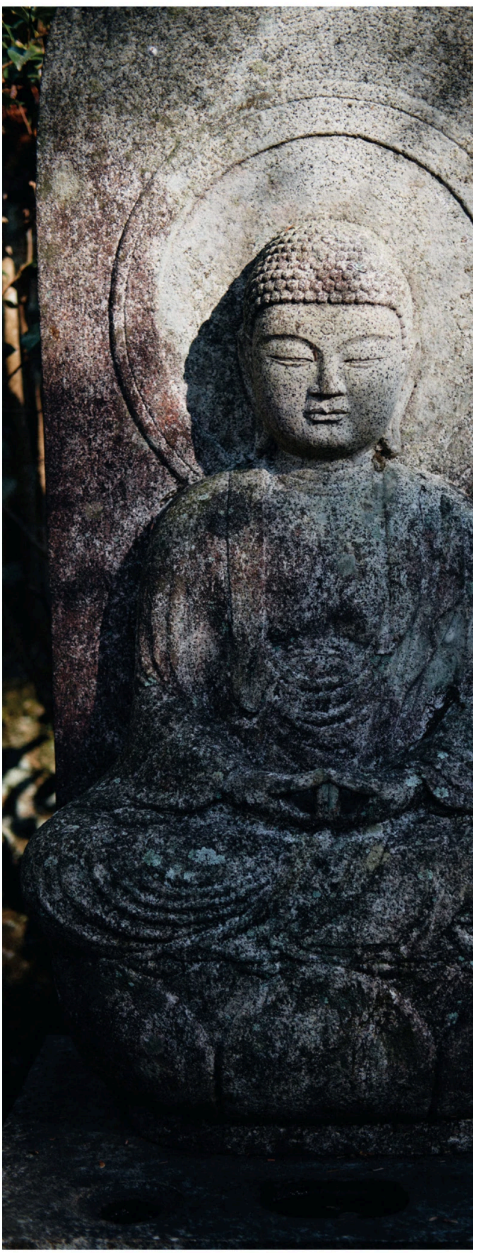
《楞严经》云：“一切众生，从无始来，生死相续，皆由不知常住真心，性净明体，用诸妄想，此想不真，故有轮转。”印光大师的开示正是此经义的直白表述——我们之所以在六道中沉浮，正是因为被妄念遮蔽了本具的清净佛性，错把幻相当作真实，从而无法超越生死。

妄念的表现与危害

在修行实践中，妄念以各种形式障碍着我们：首先是以“我”为中心的妄念。我们习惯性地将身心视为真实存在的“我”，产生贪爱、嗔恨、愚痴等烦恼。这种我执妄念坚固难破，即使修行者也常常在不自觉中维护这个“我”，以致修行多年仍难有实质性突破。

其次是对于境界的执着妄念。许多修行者追求殊胜境界，执着于禅定中的光影声色，或追求神通感应，这些都是妄念的变相表现。印光大师曾告诫：“修行之人，不可好奇，不可求速效”，正是针对此种妄念的当头棒喝。

再者是对修行法门的分别妄念。执着于某一法门而排斥其他，或执着于形式而忽视实质，这些都是妄念在修行中的表现。印光大师一生专弘净土，但同时强调“法门无量，殊途同归”，反对门户之见。



对治妄念：从净土法门入手

针对妄念深重的末法众生，印光大师特别推荐净土念佛一法。他开示：“念佛一法，乃以阿弥陀佛万德洪名为缘，即此妄念，转成佛念，此如以毒攻毒，以兵止兵。”

净土法门的殊胜之处在于，它不直接与妄念对抗，而是以一句阿弥陀佛名号转化妄念。当妄念生起时，不随之流转，也不强行压制，而是将注意力转向佛号，久而久之，佛念取代妄念，不知不觉中达到“念而无念，无念而念”的境界，不仅妄念自消，信愿真切，亦可成就往生大业。

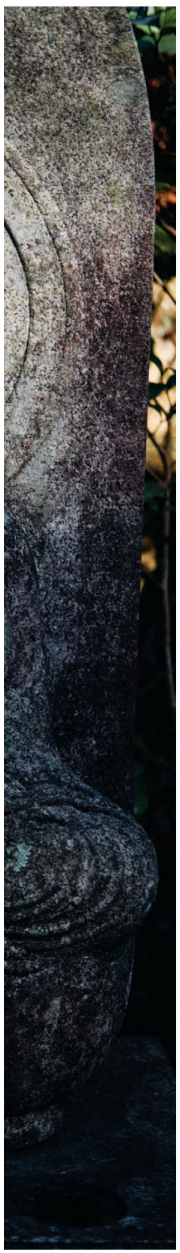
印光大师强调：“念佛要常作将死将堕地狱想，则不恳切亦自恳切，不相应亦自相应。”这种方法以生死无常的警觉对治妄念的散乱，以对极乐净土的向往转化对娑婆世界的执着，是极其善巧的对治之道。

观照与觉照：智慧破妄

除念佛外，印光大师也重视观照的功夫。他在《文钞》中多次提到“观照”二字，强调要在日常生活中保持觉知，看破妄念的虚妄性。

观照的第一步是认识妄念的本质——它们如同空中云朵，看似实在，实则来无所来，去无所去，当体即空。《金刚经》云：“凡所有相，皆是虚妄。”对妄念的执着也是如此，一旦看破其虚幻不实的本质，妄念自然失去力量。

观照的第二步是安住真心。当我们不再随妄念流转时，本具的清净心自然显现。印



光大师强调："但能心不随境转，则生死业力即断。"这种不随境转的功夫，需要长期熏修才能稳固。当然，在净业的修学当中，念佛得力，心常安住佛号，遇到境缘提起佛号，不被境转，亦同于观照的功夫。

生活即道场：在日常中磨炼

印光大师特别注重在日常生活中的修行，他将修行落实于行住坐卧、待人接物之中，以此对治细微妄念。

在待人方面，印光大师叮嘱要时时提醒自己："只管自己的事，不要管人家的事。只看好样子，不看坏样子。看一切人皆是菩萨，唯我一人实是凡夫"，以此心态跳出是非人我，对治我慢、我执的妄念；在处事方面，他强调"敦伦尽分，闲邪存诚"，明白因果，自行化他，在尽好世间本分中修持出离心；在对待逆境方面，他教导无论在家出家，必须上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思己过，闲谈不论人非。须"逆来顺受，委曲求全"，以此消解嗔恨、抱怨的妄念。

这种生活化的修行，使得对治妄念不再是脱离现实的空谈，而是具体可操作的实践。正如惠能大师所言："佛法在世间，不离世间觉。"真正的超凡入圣，正是在平凡的日常生活中实现。

结语：超越生死的光明大道

印光大师"妄念致轮回"的开示，为我们指明了一条清晰的修行道路。它不是消极的宿命论，而是积极的修行指南——既然生死由妄念所致，那么通过念佛转化妄念，自然能够了生脱死，超凡入圣。

这条道路需要信心、决心与恒心。信心是相信自性本净，佛性本具，同时建立对阿弥陀佛的信心，执持名号，一心求往；决心是坚定修行志向，专注佛号，以一念止万念，妄念遂弱；恒心是持之以恒，不因一时成败而退转，久久方能功成。

对现代佛教徒而言，印光大师的教诲尤为珍贵。在这个妄念纷飞的时代，保持内心的清净与觉照尤为不易。但只要依教奉行，以念佛摄心，以观照破妄，以生活为道场，我们终能如大师所期许的那样，突破妄念的迷雾，回归本具的清净佛性，实现真正意义上的超凡入圣，了生脱死。

修行之路漫漫，妄念习气深厚，但每一步踏实的前行，每一个妄念的转化，都在缩短我们与圣贤的距离。愿我们铭记印光大师的教诲，在妄念起时觉知，在执着生时放下，在生死海中，稳稳地驶向解脱的彼岸。南无阿弥陀佛。

（作者是兰州浚源寺住持）

共修的重要

文|释真广

常有学佛人说："佛性在自己心中，我回家自己修就好，何必去寺院凑热闹？"这话听起来似乎有理——既然"即心即佛"，何须外求？然细究起来，此言虽知其一，未知其二。佛性虽在自心，然无始劫来的烦恼习气厚重如云，若非依众靠众，相互砥砺，单凭一己之力想要拨云见日，何其难哉！共修的价值，正在于此。

一、以三宝为中心，得加持力

寺院道场是三宝具足之地：佛宝庄严，法宝在藏，僧宝住持。步入寺院，自然生起恭敬心、虔诚心，这份心念的转化，本身就是修行。在家独修，环境熟习易生懈怠，或为家务所牵，或为俗务所扰，今日推明日，明日推后日，道心渐成退转。而在寺院共修，有固定时间，有庄严仪轨，有僧团引导，能让我们在凡尘俗世中，始终保持一份清净的觉照。

更重要的是，以三宝为中心，意味着我们放下"我"的执着——不是我想怎么修就怎么修，而是依止佛陀的教法、祖师的规矩、大众的共行。这份放下，本身就是破除我执的修行。

二、广结善缘，成菩提眷属

佛门中讲"未成佛道，先结人缘"。共修之时，来自各处的同修聚在一处，同诵一部经，同念一声佛，同求往生，同证菩提。这份法缘，胜过世间一切俗缘。

想想看：当你念佛疲倦时，身边的同修正念得法喜充满，那声声佛号便成了对你的鞭策；当你心生烦恼时，善知识的一句开导，可能让你豁然开朗；当你道心退转时，同修的一个关切眼神，便能让你重燃信心。这些人，今生是莲友，来世是法眷，漫漫菩提路上，有如此善缘相伴，是何等的增上缘！

三、互相砥砺，成办道业

独修如独木行舟，共修如众船并进。一个人的心力有限，大众的心力无穷。有时我们自以为用功，但若与精进同修一比，方知惭愧；有时我们自以为看破，但若与善知识一谈，方知浅陋。

《阿弥陀经》中，诸上善人俱会一处，互相策励，共求菩提。我们今天共修，正是为那莲池海会预做准备。同修之间，你提醒我一句佛号莫间断，我拉拔你一步不要退转，彼此互为善知识，彼此互为增上缘。这份道情法爱，才是世间最珍贵的财富。

四、逆增上缘，反成助道

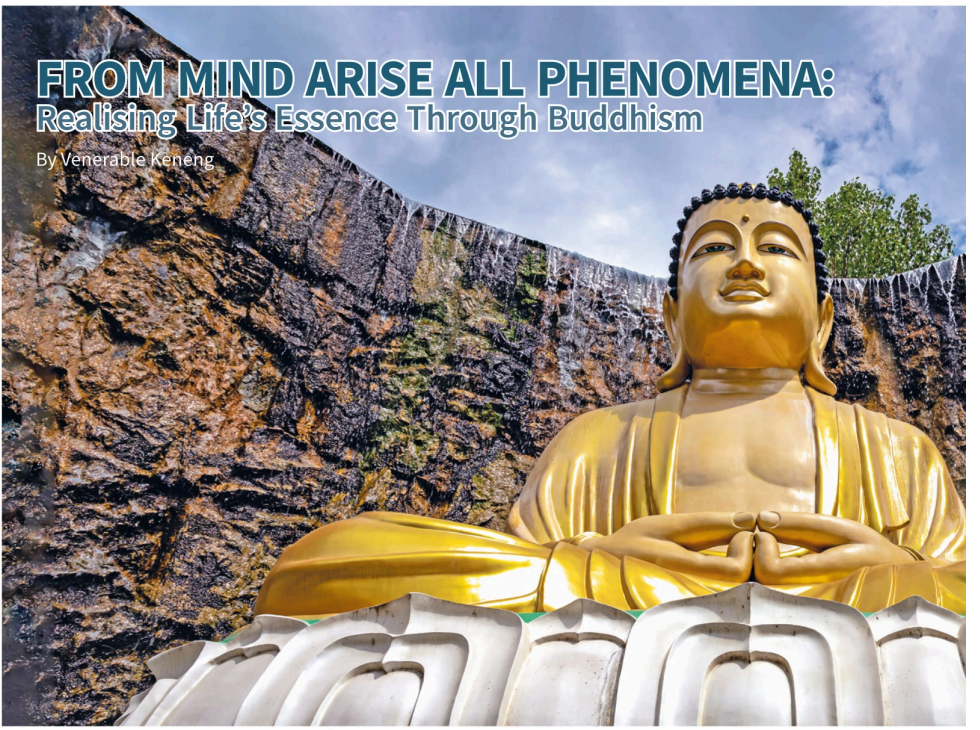
共修最妙之处，还在于会遇到“逆缘”。同修中，总有人与己不合，总有事不尽如意，总有心生烦恼之时。此时若懂得转念，便会发现：这不正是修行的好机会吗？

他人之过，正好修自己之忍；他人之慢，正好修自己之谦；环境不顺，正好修自己之定。若无这些境界，怎知自己忍辱功夫如何？怎知自己慈悲心量大小？古人云：“烦恼即菩提”，逆增上缘若能善用，反是成道的增上缘。若独居一室，无人无境，看似清净，实则一旦遇事，便如未经锻炼的生铁，一折便断。

佛性虽在自心，然自心并非离群索居可得。普贤菩萨十大愿王，皆以“恒顺众生”为体；维摩居士虽示现病，仍不舍扰扰红尘。可见佛法在世间，不离世间觉。共修者，正是在大众中磨炼心性，在同行中照见自己，在逆顺中增长道力。

愿诸同修，莫轻共修之益。莲池海会，原是诸上善人俱会一处；我们今天共修，正是那莲池会上的一朵莲蕊。彼此相依，彼此成就，待到他日花开见佛，方知今日共修之功，不可磨灭。

（作者为河北保定十方书画院院长）

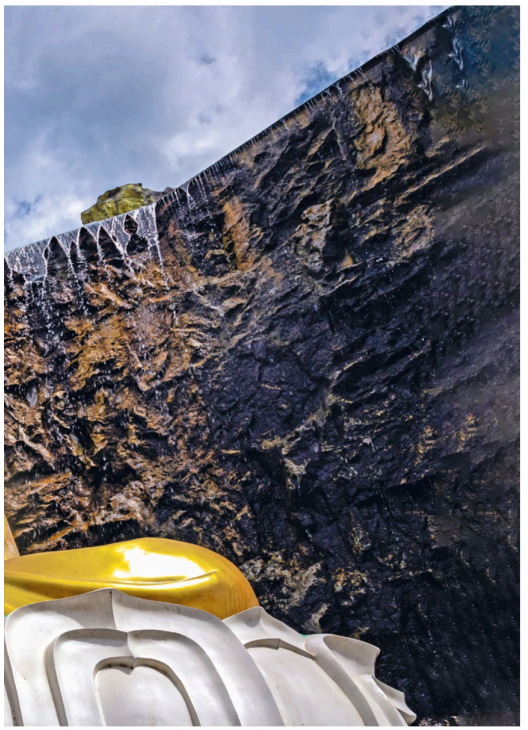


FROM MIND ARISE ALL PHENOMENA:
Realising Life's Essence Through Buddhism

By Venerable Keneng

THE WORLD IS not an independently existing entity. The material forms we see, the emotions we feel, and even our hunger are manifestations of mind-consciousness. There is no need to cling to judgements about what is real or unreal. What matters is seeing the true nature of things: phenomena arise when causes and conditions converge, and they vanish when they disperse. Only by not being led around by these shifting factors can we live with genuine freedom.

Consider the grieving woman in the *Agama Sutra* who lost her husband and children. Overwhelmed by despair, she contemplated suicide. An elder monk asked her, 'When were you happiest?' When she answered, he gently reminded her, 'Are you not now returned to that carefree state?' In that moment, she awakened. Her suffering stemmed from attachment. When she released her fixation on loss, she saw that life holds no fixed gain or loss—only changing appearances of consciousness. She later became a nun. Even when confronted by pirates, she declared, 'For awakening, I offer my very life.' Her body became radiant, and she realised the fruit of enlightenment. Such is the power of mind-consciousness: directed



toward harm, it sinks into darkness; directed toward compassion, it attains Bodhi.

Life's truths often reveal themselves through simple analogies. The tongue is soft and the teeth are hard, yet the teeth fall out with age while the tongue endures. Clinging to hardness—always needing to be right, refusing to let go—wounds both oneself and others. Those who embody softness, responding when conditions arise and releasing when they cease, keep the mind free from afflictions and naturally live with ease.

Even the 'ghosts' we fear are creations of mind-consciousness. We fear darkness or graveyards, yet someone racing through the night to find a beloved lost dog could sprint through a cemetery without fear. It is not that courage increases; it is that the mind, fully focused, leaves no room for fear to arise. In the *Sutra of the Buddha's Bequeathed Teachings*, the Buddha said, 'Restraining it (i.e., the mind) in one place, there are no matters that cannot be done.' When your mind fixates on worries—about children or marital conflicts—those troubles keep growing. But if you focus on simply giving in the present moment, like parents who care without expecting anything in return, conflicts naturally dissolve through tolerance.

Some believe religious faith conflicts with daily life, such as family members with different values or habits. Yet the true measure is not the outward act—it is the intention. There is a tale of two neighbours: one recited sutras each morning but secretly resented others, criticising them in her mind. The other had little time for rituals because she cared for her ageing parents, yet she performed her duties with patience and goodwill. When their lives ended, the second neighbour ascended to a virtuous rebirth, while the first fell into suffering. The reason is simple: chanting sutras without sincerity becomes an empty habit, while caring for others with a pure mind becomes true virtue. Outward actions are mere forms; the mind behind them determines good or evil.

All encounters arise through causes and conditions. Spouses, children, and

even brief meetings reflect the resonance of mind-consciousness. There is no need to cling to identity or demand others accept our views. Try these in your own life: eat when hungry, sleep when tired, feel sadness without allowing it to trap the mind, and resolve conflicts without obsessing over who is right. A clear conscience is enough.

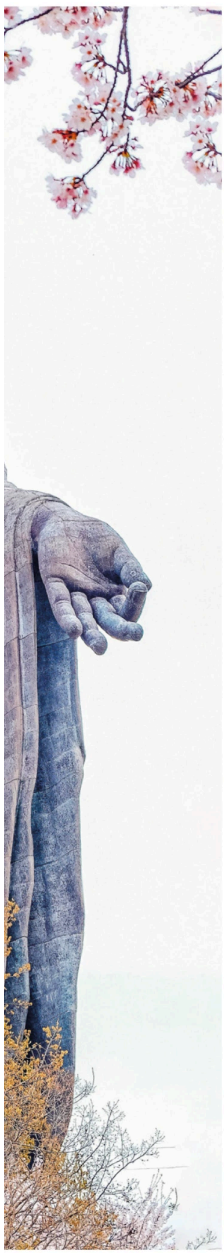
Living in self-absorption and understanding one's self are not the same. Those who live in self-absorption take 'me' as the center, reacting out of frustration and attachment. Those who understand the self recognise that even 'I' is a projection of mind-consciousness. They express themselves honestly yet without clinging. In a single thought, life can appear full of suffering or full of peace—not through self-deception, but through the creative power of the mind itself.

Buddhism is practical, not superstitious. It teaches us to see mind-consciousness clearly, to remain free amidst changing conditions, and to dissolve conflict with compassion. You need not remember every word in this article, instead, remember this: the way people and things seem to trouble you, are karmically manifested from your mind; when you are willing to shift your mindset, life naturally becomes simple and clear. This wisdom is already yours—no one can take it away.

Image: Kira Pham (Pixabay)

Buddhist View On Illness & Liberation

Birth, ageing, sickness, and death govern all sentient beings, and illness is among the most painful experiences. Today, many suffer physically and mentally—exhausted by treatments, burdened by fear. Buddhism does not deny illness; rather, it offers the wisdom to face it with



clarity. Meditative practices aim not to escape sickness but to transcend its accompanying suffering.

All suffering arises from the restless, grasping mind. When illness appears, pain and fear swell, creating a cycle in which physical symptoms provoke mental distress, and mental distress in turn worsens the body. After seeking medical help, use the Buddhist remedy to settle the mind. The Tiantai tradition's 'Six Wondrous Doors' uses simple breath awareness to gather the scattered mind, loosen fixation, and awaken the body's natural healing potential.

Practice requires no rigid posture. Sit, lie down—whatever the body allows. The key is to relax completely and anchor attention in the breath: as you inhale, let the body soften; as you exhale, release tension and fear. Those with faith may recite Amitabha Buddha's name (Amituofo) mindfully with each breath. Mindful chanting is like a clear spring, capable of cleansing and calming the mind. Amitabha Buddha, the 'Unsurpassable Great Healing King,' heals both the body and mind.

Chan Buddhism teachings remind us: 'Chopping wood and carrying water are nothing more than the path.' Practice is not escape from life but presence within it. When washing dishes, focus on the flow of water and the touch of the plates. When walking, feel the contact between your feet and the ground. When ill, attend fully to the rise and fall of the breath. Non-attachment to 'being ill' allows the mind to settle; when the mind settles, the body finds ease. Even if symptoms remain, inner steadiness brings clarity and courage.

All sentient beings possess an innately pure nature; only scattered, grasping minds fall into suffering. The purpose of practice is to return to this purity through sustained mindfulness. In facing impermanence, we need neither fear nor chase the illusion of perfect health. Buddhism teaches us to meet impermanence with clarity: not clinging to physical strength, not resisting pain, but guarding the mind with mindfulness and steadying the body through meditation.

Set aside a few moments each day to lay down your burdens and return to the breath. Even a brief pause nourishes both body and mind. It costs nothing, yet offers profound ease and freedom. May all beings, through Dharma wisdom, dissolve attachment with mindfulness, ease suffering through meditation, and find steadiness and liberation amidst birth, ageing, sickness, and death.

(First published in Mandarin in SCCY82; translated and edited by the SCCY team.)

净土教理班结业感言(一)

朱志军结业感言

阿弥陀佛。感恩师父，感恩各位师兄，也感恩居士林无私奉献的义工菩萨。末学想借此机会，把这一段时间在净土班学习的收获，与大家做一个简单分享。

最初，末学是经由朋友介绍，得知居士林有师父讲授《净土概要》，便抱着试一试的心态前来听课。后来才深深体会到，这样能够系统讲经、引导大众如理学习净土法门的课程，实在非常难得。末学曾在中国生活20多年，也去过一些寺院，却从未真正遇到过有系统讲经说法的道场；后来在日本生活三年，也只是偶尔见到出家师父，依然无缘听闻讲经。如今能够在居士林遇到这样的法缘，内心唯有珍惜与感恩。

经过这一段时间的学习，末学对很多问题都有了更清楚的认识。首先，更深刻体会到法缘的殊胜，也明白一个道场能够长期维系、如法弘法，是多么不容易。其次，也更认识到娑婆世界的苦、空、无常，以及极乐世界的清净、安乐与殊胜庄严。正因为如此，末学也愈发明白：这一生最重要的一件事，就是求生西方极乐世界。

通过学习，末学也逐渐懂得，往生极乐并不是一句口头愿望，而是要在日常中认真用功。《阿弥陀经》开示我们："不可以少善根、福德、因缘得生彼国。"念佛，正是在培植善根、增长福德、成就往生因缘。同时，念佛也离不开持戒。若不能依教奉行、端正身口意，纵然口中念佛，也难以真正与佛相应。末学体会到，学佛不仅仅是念佛号，更要尽量守持戒律，最好还能学习受持八关斋戒，让自己在求生净土的道路上多一分把握。除此之外，也要发起菩萨之心、成佛之心，这样才能真正与净土法门广大圆满的愿行相应。

在学佛的过程中，末学也深深感受到，家人有时难免会因为不了解佛法，而对我们的修学产生误会或偏见。对于这一点，末学体会到，绝不能因为学佛而与家人对立，更不应争吵、冷战。相反，我们更要努力做一个真正的佛弟子，把佛法落实在待人接物之中。若学佛之后，脾气反而更大，待人反而

更冷漠，那就不是佛法的真实受用。正如俗语所说："学佛一年，佛在身边；学佛两年，佛在天边；学佛三年，佛化云烟。"这句话虽然朴实，却很值得警惕。佛陀的教导，我们要努力去实践。即使一时还做不到尽善尽美，至少也要让自己慢慢有一点"像佛"的样子，有一点学佛人的柔和、慈悲与包容。

这一段净土班的学习，让末学更加坚定了信心，也更加明确了方向。今后唯有继续老实念佛，依教奉行，珍惜难得的法缘，不辜负师父的辛勤教导，不辜负居士林这个清净道场，不辜负今生遇到净土法门的殊胜因缘。

欧阳贞祯结业感言

弟子善了，至诚感恩十方三世一切诸佛，感恩居士林团体，感恩延续法师，感恩一切发心护法的同修与成就此善缘的众因缘。无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇；尤其是在末法时代，能够遇闻一生成办、了生脱死，乃至不退转直至成佛菩提的净土法门，更是殊胜难得。

若不是参加这期学习课程，弟子不会有今日这样的体会，也不会有今日学习佛法、讨论佛法的机会。更重要的是，通过课程的引导，弟子才逐渐学会如何依佛经、论典及祖师教导，来分辨末法时期的正见与邪见。这对一个学佛人来说，实在非常重要。

若没有净土班，弟子也难以分辨佛教中通途法门与净土法门之间相同与不同之处，也不容易明白各种法门"通"与"别"的施教方便。正因为有这样的学习机会，弟子才能更好地护持自己与身边学佛人的善根和正见，不致在纷杂知见中迷失方向。

弟子虽然年轻时便开始学佛，但一路走来，深深体会到：真正的正法并不容易遇到。过去也曾接触过一些表面上像佛法、实则并不究竟，甚至夹杂偏差知见的内容。尤其在末法时代，能够真正遇到如理如法修学、具足正知正见，并能如实弘扬正法的善知识与道场，实在非常难得。若没有深厚善根，没有佛菩萨慈悲加被，没有正法住世的法师与护法居士的引导，学佛人有时很容易在种种障碍与考验中退失信心，甚至连最初的信根都会动摇。

弟子很庆幸，因为拜忏与学佛因缘，得以遇到居士林、遇到法师、遇到诸位师兄与同修。在这个团体中，弟子重新生起对佛法的信心，也更愿意依靠正法来调整自己的修学方向。过去弟子也曾以地藏菩萨占察法，帮助自己

面对一些无法看清的因缘；如今更深体会到，若能依止正法、亲近善知识、在团体中不断学习，便更能增长智慧，减少迷惑。

居士林净土佛学班最为难得之处，在于它不仅是听闻课程，更有讨论与交流的机会。对于乐于学习佛法、喜爱思维经典义理的弟子而言，这样的课程极其珍贵。因为在讨论中，弟子能把自己平时所修、所思惟、所体会到的内容，拿出来请法师慈悲指点，辨明是否如法、是否契理。这样的学习方式，不仅增长见地，也让修学更踏实、更有方向。

因此，弟子也真诚鼓励一切发心学佛的莲友，珍惜每两年举办一次的净土佛学班，积极参与学习。因为这样的课程，能帮助我们护持往生净土的善根、福德与因缘，也能不断提升自己的修为，在自觉的同时，也学习觉他；在自利的同时，也学习利他。

佛法无上，值得我们以至诚恭敬心去护持。弟子深深体会到，真正护持佛法最稳固、最长远的方法，便是发愿念佛修行，求生净土。唯有往生净土，才能生生世世亲近三宝，常随佛学，继续护法、供养三宝，广利有情。

愿一切发心学佛者，同占法益，同生极乐世界，同成佛道。阿弥陀佛。

沈玉华结业感言

末学首先至诚感恩三宝加持，感恩自己有幸参加净土班的学习。于这一年多的学习过程中，末学从一个对佛法几乎毫无所知的初学者，渐渐对净土法门生起了信心与愿心，明白今生舍报之后，不必再继续流浪生死，而能蒙阿弥陀佛慈悲接引，回到真正的家园。对末学而言，这实在是今生最幸福、最安心的开始。自此以后，仿佛人生的每一分、每一秒，都是走在回归极乐老家的白道上，内心也因此多了一份前所未有的踏实与安宁。

末学深感庆幸，今生一接触佛法，便有因缘遇到正信净土善知识，引领自己走入解脱之门。对此，内心唯有深深感恩师父的慈悲教导。通过参加净土班，末学对于净土义理已有了初步认识，也更加明白学佛修行并非停留在表面，而是要真正把佛法落实到自己的身口意之中。

常言道："师父领进门，修行在个人。"末学自知障深慧浅，根机迟钝，领悟力也有限，因此更不敢生起懈怠之心。唯愿在未来的日子里，继续认真学习净土义理，将"信、愿、行"深深扎根于八识田中，时时提醒自己多念

佛、多拜佛，不辜负释迦牟尼佛与阿弥陀佛的慈悲苦心，也不辜负师父与诸位善知识的谆谆引导。

末学真心发愿：今生当努力出离三界，辞别火宅，回归极乐净土的故乡。待未来于净土成就道业之后，亦愿乘愿再来，回入娑婆，救度如我一般曾经迷惘、痛苦的众生。南无阿弥陀佛。

陈佩卿结业感言

居士林举办的净土教理班的课程设计与编排，让我受益良多。

首先，它帮助我梳理了许多净土义理与修学思路。经过这一番梳理，我对净土法门的信心与愿心更加明确，也更愿意在日常生活中老实用功念佛。与此同时，念佛上的一点点进步，又进一步增强了我的信愿，让我在面对念佛过程中的种种考验时，更有力量去坚持。也因此，我更深刻体会到：信、愿、行三者确实是相辅相成、互为增上的。

其次，13天的朝山之旅，对我来说是一段非常重要的熏习与滋养。在这段行程中，我参访了不同的古寺，通过游览道场、聆听历史、三步一拜、听闻开示、诵经、绕佛、念佛等种种活动，不仅增长了见闻，也加深了我对佛法的体会。这样的经历，不只是外在的参访，更是内心的一次沉淀与提醒，让我对净土法门的修学有了更深一层的感受。

最后，衷心感恩居士林与延续法师的用心良苦，开办这样一门难得的课程。让我有幸藉由这个因缘，不仅能够在居士林安心修学，也结识了许多志同道合的同修，彼此勉励，共同前行。

经过这一段时间的学习与熏习，我如今可以更有底气地说一句：

“阿弥陀佛，我回来了！”

蔡绿后结业感言

感恩居士林延续法师的慈悲开示，也感恩诸位师兄的发心护持，使净土班得以顺利进行。尤其感恩师父一再宣说净土义理，让末学在这一段学习过程中获益良多。今略举一端，作为自己的学习心得，与大家共勉。

在课程中我学习和了解了历史上灭佛事件前因后果，以及这些事件在短期与长期所造成的影响，末学对《大智度论》中龙树菩萨劝勉修行人的一句话，体会尤深：“莫失好时，若失好时，则不可救。”这句话使末学深深明白，学佛不仅要精进，更要懂得珍惜和把握生命中极为关键的善因缘。

佛陀在经典中特别指出“今现在说法”，并非寻常之语，而是要提醒我们：既然今生已经得人身，又有幸闻到佛法，就应当及时把握，不可再悠悠泛泛、因循蹉跎。尤其在末法时代，更应早日发愿，今生求生净土，才不致空过此生。

“佛种从缘起。”诸佛难值，法缘难遇，而不生不灭的佛种，也正是从我们当下生灭无常的修学过程里，一点一滴所积累的善根、福德与因缘而成。因此，任何一个善缘、任何一分善根、任何一次听闻佛法、读诵经典、称念佛号的机会，都不应轻易忽略。因为在未来因缘成熟时，这些平日所积累的点滴，便可能成为成就道业的关键时刻。

就末学个人而言，每

日定课读诵《法华经》及念佛，正是栽培大乘善根与福德最容易下手之处。愿自己在今后的日子里，继续以此自我勉励，珍惜因缘，把握当下，老实修行，求生净土。

与诸位同修共勉。阿弥陀佛。

陈芝蓉结业感言

净土教理班是弟子第一次系统学习佛法，也第一次较深入接触净土法门。

通过延续师父的讲解，弟子对“南无阿弥陀佛”这句佛号，有了比过去更深的认识。以前虽然每天都会念佛，但并不真正明白其中的意义；经过学习才知道，“南无”是皈依、依靠之意，而“阿弥陀”代表无量光、无量寿。“佛”是能够慈悲摄受众生，帮助我们断除烦恼、杂念与贪嗔痴，引导我们走向清净与解脱。

在学习过程中，弟子也明白了净土法门是殊胜的大乘法门，教导我们一心念佛，至诚不息，求生净土。弟子深深体会到，只要真心相信阿弥陀佛，诚心称念佛号，与佛相应，就能得到佛力加持与摄受。到了临命终时，阿弥陀佛必定现前慈悲接引我们往生到西方极乐世界。

通过这次学习，弟子对念佛更加生起了信心、决心与恒心。今后愿意继续至心称念“南无阿弥陀佛”，希望自己能够老实念佛，不换题目地求生极乐世界。南无阿弥陀佛。

Reflection By Shen Maolian (沈茂莲)

JOINING THE 8TH batch Pure Land Dharma class has been a deeply rewarding experience.

Before I began the course, I often felt overwhelmed by the stresses and anxieties of daily life. I was uncertain about my spiritual path and lacked a direction. Enlightenment seemed distant—something reserved for monastics, seniors, or retirees with ample time to practice.

These lessons revealed the Pure Land teachings' beautiful simplicity. The most significant discovery I made is that the Buddha's compassion is for all sentient beings, including me. I do not have to be perfect to be accepted. All I need is sincere faith, a clear intention, and the commitment to practice mindfulness of Amitabha Buddha.

One of my favourite parts of the course was hearing the experiences shared by fellow students. Even though I often found the profound concepts challenging to grasp, I am grateful to have had the opportunity to be part of the class. Their stories made me realise that we are all walking this path together.

Whenever I feel tired or anxious, reciting Namo Amituofo sincerely brings me an immediate sense of calm and reassurance. It has become a steady anchor in my life. This course has given me Faith, Aspiration, and Practice, the guiding principles that I will carry always. I now feel more confident and at peace, knowing exactly what I seek on this life journey.

Reflection By Lee Sock Keow (李淑嬌)

I GREW UP IN a family of mixed religious practices—a '3-in-1 package' of Taoism, Confucianism, and Buddhism. Yet, centred largely on ancestral worship and Taoist folk rituals.

My first encounter with a purer form of Buddhism came in my early 20s through D. T. Suzuki's book on Zen. It left a deep impression, but I felt that Zen was too profound to practise amid the struggles of daily life. Over time, I drifted away in pursuit of career, financial stability, and other responsibilities.

In 2013 and 2015, the passing of my parents and younger brother shook our family deeply. We lost three loved ones in just two years. A classmate of my late brother encouraged us to offer Buddhist prayers, which led me to attend the annual Qing Ming and Ksitigarbha Dharma Assemblies at the Lodge.

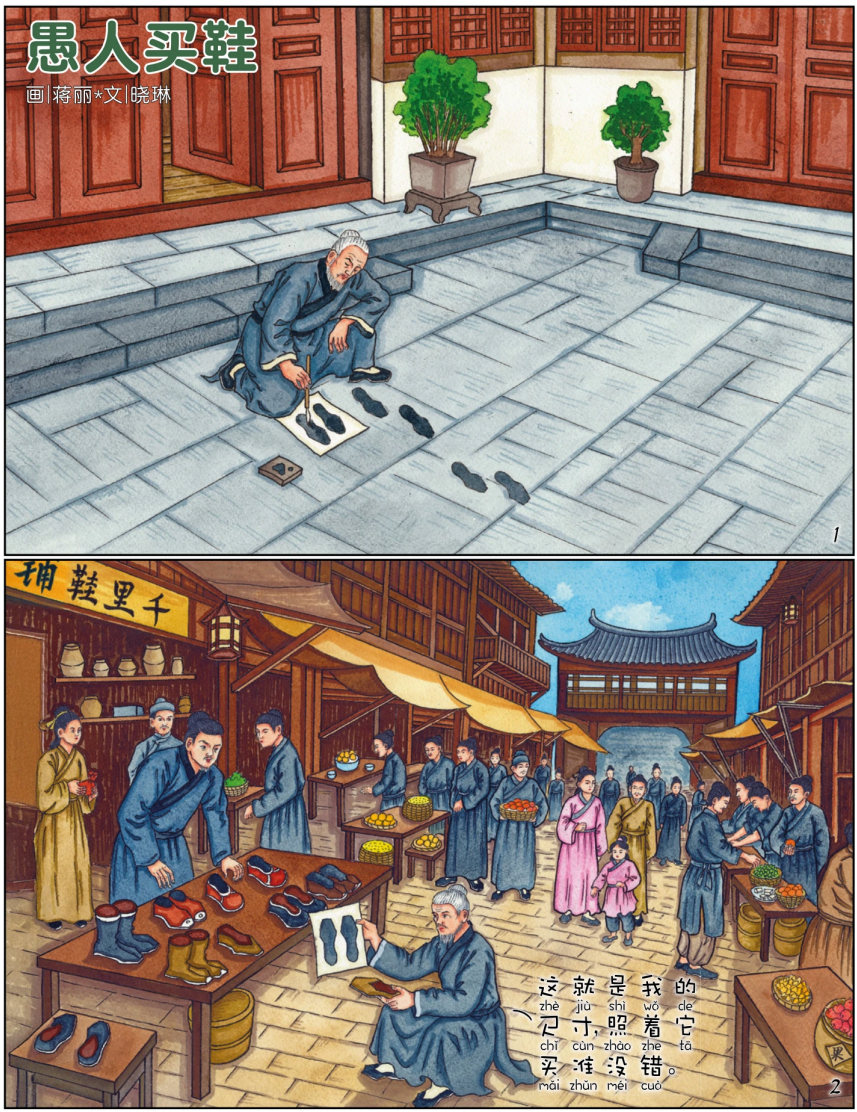
I began visiting the Lodge after work and was especially moved by the nightly Dharma practice for releasing the flaming mouth (for feeding hungry ghosts). Gradually, my visits grew longer, eventually extending to full weekends. The COVID pandemic paused everything for nearly three years, and I returned only after restrictions were lifted.

With more time, I started chanting more sutras and learning from fellow practitioners about the Pure Land Dharma Door. Although they generously shared their knowledge, my background as a trainer made me eager to learn directly from teachers.

When a new Pure Land Dharma Class opened, I signed up immediately. For the past two years, I have attended every class.

Venerable Yanxu's teachings are exceptionally clear—covering the Buddha's teachings, the origins of human life, the spread of Buddhism to the East, the translation of sutras, and why Pure Land practice is especially suitable for us.

Although the class is ending, I know there is still much to learn and practise. My heartfelt gratitude to Venerable Yanxu for his selfless sharing of the Buddha's teachings.



自在了蹲下地执固是只试去细仔脚量。比用他，前肯细仔不发了地却出他双一市集去了要人到纸，张那着拿印的形状个有前从
zì zài le dūn xià dì zhí gù shì zhǐ shì qù xì zǎi jiǎo liàng bǐ yòng tā , qián kěn xì zǎi bù fā le dì què chū tā shuāng yī shì jí qù le yào rén dào zhǐ , zhāng nà zhe ná yìn de xíng zhuàng gè yǒu qián cóng

己脚印拿着那张纸上描下在纸上，试去细地仔脚量。
jǐ jiǎo yìn ná zhe nà zhāng zhǐ shàng miáo xià zài zhǐ shàng , shì qù xì dì zǎi jiǎo liàng .

和 又 买 了 一 双 鞋 子。最 后，他 才 发 现 鞋 子 的 脚 伸 进 去 时，
hé yòu mǎi le yī shuāng xié zi zuì hòu tā cái fā xiàn xié zi de jiǎo shēn jìn qù shí
服 舒 多 当 他 把 脚 很 了 过 错 去，比 来 比 他
fú shū duō dāng tā bǎ jiǎo hěn le guò cuò qù bǐ lái bǐ tā
的 鞋 子。可 回 家。的 鞋 样” 一 模 样 “一
de xié zi kě jiā de xié yàng yī mó yàng yī
又 小 图 样 硬，根 本 穿 不 进 去。
yòu xiǎo tú yàng yìng gēn běn chuān bù jìn qù
实 验 体 的 “脚” 开 离 受，感 去 自 亲 你 要 终 最 多，再 理 道 的 间 世
shí yàn tǐ de jiǎo kāi lí shòu gǎn qù zì qīn nǐ yào zhōng zuì duō zài lǐ dào de jiān shì
实 的 路。真 出 不 踏 也 “图 样” 的 确 精 再
shí de lù zhēn chū bù tà yě tú yàng de què jīng zài
践，

从前，有个农夫在路边的草丛里捡到一枚闪闪发光的钱币，是从高兴得跳了起来，小心翼翼地捡起那枚钱币，眼神里都贪婪的光。他

cóng qián yǒu gè nóng fū zài lù biān de cǎo cóng lǐ jiǎn dào yì méi shǎn shǎn fā guāng de qián bì shì cóng gāo xìng dé tiào le qǐ lái xiǎo xīn yì yì de jiǎn qǐ nà méi qián bì yǎn shén lǐ dōu tān lán de guāng tā

然已 忽早 着却 找, 走处 着寻 走丢 了, 嘴四 拢张 不张 合慌 得慌 笑他 钱, 了, 见得 枚不 那捶 看胸 那顿 看足。 去得 覆悔 来后 翻告 路诉 踪我 以们, 影, 事千 故万 个不 这要 东因 西。小 的失 贵大, 宝弄 的丢 东了 西身 边 真 正

tā yī lù fān lái fù qù kàn nà méi qián xiào dé hé bù lǒng zuǐ zǒu zhe zǒu zhe hū rán

发 现 那 头 赖 以 生 存 的 牛 不 见 了, 他 慌 慌 张 张 四 处 寻 找, 却 早 已

fā xiàn nà tóu lài yǐ shēng cún de niú bù jiàn le tā huāng huāng zhāng zhāng sì chù xún zhǎo què zǎo yǐ

失 去 牛 的 踪 影, 只 后 悔 得 捶 胸 顿 足。

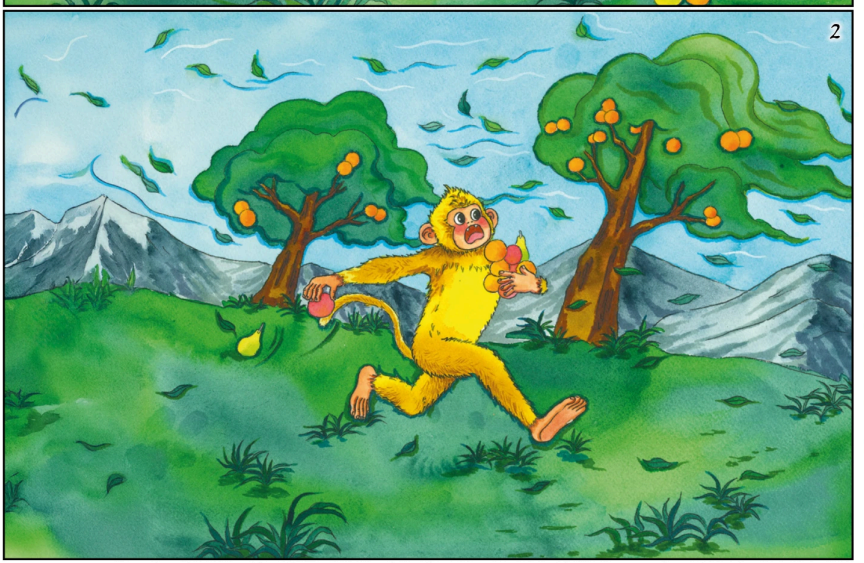
shī qù niú de zōng yǐng zhǐ hòu huǐ dé chuí xiōng dùn zú

这 个 故 事 告 诉 我 们, 千 万 不 要 因 小 失 大, 弄 丢 了 身 边 真 正

zhè gè gù shì gào sù wǒ men qiān wàn bù yào yīn xiǎo shī dà nòng diū le shēn biān zhēn zhèng

宝 贵 的 东 西。

bǎo guì de dōng xī



一只小猴子偷偷溜进农夫的果园,摘了一大堆香甜的果
yī zhǐ xiǎo hóu zi tōu tōu liū jìn nóng fū de guǒ yuán zhāi le yī dà duī xiāng tián de guǒ
子,心满意足地往家跑,刚跑了几步,听见身后传来风吹树叶的
zi xīn mǎn yì zú de wǎng jiā pǎo gāng pǎo le jǐ bù tīng jiàn shēn hòu chuán lái fēng chuī shù yè de
“沙沙”声,以为农夫追来了,吓得慌忙丢出一个果子好减轻重量。
shā shā shēng yǐ wèi nóng fū zhuī lái le xià dé huāng máng diū chū yī gè guǒ zi hǎo jiǎn qīng zhòng liàng

小猴子越跑越害怕：“万一农夫追来怎么办？”紧张之下，
xiǎo hóu zi yuè pǎo yuè hài pà wàn yī nóng fū zhuī lái zěn me bàn jǐn zhāng zhī xià
它一边跑一边把怀里的果子往外丢，等气喘吁吁地回到家时，
tā yī biān pǎo yī biān bǎ huái lǐ de guǒ zi wǎng wài diū děng qì chuǎn xū xū de huí dào jiā shí
怀里空空如也，一颗果子也没剩下。
huái lǐ kōng kōng rú yě yī kē guǒ zi yě méi shèng xià

这个故事告诉我们，没有一种快乐可以通过做亏心事得
zhè gè gù shì gào sù wǒ men méi yǒu yī zhǒng kuài lè kě yǐ tōng guò zuò kuī xīn shì dé
到的，诚实坦荡，才是世上最甜美的果实。
dào de chéng shí tǎn dàng cái shì shì shàng zuì tián měi de guǒ shí

Image by Design n Print (Pixabay)

新年闭关感悟

文|愚翁

新年伊始，心怀祈愿、满怀憧憬和期待，带着行装踏上去往净土祖庭的路，即将开始新岁24天的闭关念佛。在这里我可以暂别尘嚣，万缘放下，一心皈命弥陀。

走入整洁的关房，认真环顾室内的一切，右侧佛龛庄严的靠在墙的正中，紧挨着的是分隔佛龛和床宽大而坚固的屏风，屏风一面刻有“净”，字另一面雕着精美的莲花，回头看门边墙上的规约，墙角的餐桌，餐具以至每日的仪轨，都与上次闭关无二，倍感亲切安稳。唯一的变化，是佛龛对面墙上那幅祖师法语与之前那间不同。这间关房，挂的是印光大师法语：“死字当头——人在世间不能超凡入圣，了生脱死者，皆妄念所致。今于念佛时即作已死未往生想，于念念中所有世间一切情念悉皆置之度外，除一句佛号外无有念可得。”仔仔细细地把印祖的语录读了一遍又一遍，于是，暗下决心：这次要认真遵循印祖教导，把闭关念佛不仅当作一次密集的修行，更是作为如何面对死亡的心灵洗礼。第二天上午监香师父在开示中特别提到：“作已死，未往生想”，听到这里，心中窃喜：这次目标明确，闭关定会顺利进行了。

但事与愿违。由于没有正确理解把“死字挂到额颅上”，“作已死”

想，入关的第一周，深深地陷入了妄念的漩涡。越是想专注于“已死，未往生”，就越是执着于体会中阴身的虚无缥缈，心反而像被无形的线牵引，在过去与未来的幻象中反复拉扯。当时，自己把“死字贴到额”理解成了对死亡状态的模拟，以为要营造一种氛围，让自己有脱离肉身的感觉。越是刻意这样找灵魂出窍，找中阴身，妄念反而越多越杂，心被妄念拉着，无法集中注意力念佛，思过去一团乱麻，理不清；想未来不得其所，无着落。直搅得我寝食难安，那时的心情与入关前比如同从高高的山巅跌入了万丈深渊，再这样下去怎么办？直到一周后的清晨，开始念佛前，面对垂着金臂的阿弥陀佛，心里祈求：希望能改变我的现状，顺利的走出目前的困境。我一边唱诵“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦”，一边虔诚礼拜。在庄严的仪轨中，在佛菩萨的加持下，我仿佛豁然开朗，印祖已经清清楚楚的指明：“于念念中，所有世间一切情念，悉皆置之度外；除一句佛号外，无有一念可得。”那些想不通的地方，不必再去执着；那些纷飞的妄念，不必再去追逐。只需放空精神，制心一处，一心称念皈命阿弥陀佛，通身靠倒阿弥陀佛。在声声佛号里，让心回归本源。原来，修行不是去追逐一个虚幻的境界，而是要在当下的每一声佛号中，安住本心。当我不再错误地执着于作已死想就是找“中阴身”的感觉后，随着一声声名号：“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”……字字句句都清清楚楚地从口中念出，渐渐地杂乱纷扰的思绪停止翻动，声声名号传入耳中，进而印在心里，妄念竟如晨雾在阳光的照耀下一般，渐渐地在一句句万德洪名中消散。此时这场以“死”字当头的闭关念佛才刚刚开始。

> “于念念中，所有世间一切情念，悉皆置之度外；除一句佛号外，无有一念可得。”

心在佛号声中变得平实，让我清晰地感觉到，只有破除妄念，才能专注念佛。印祖提出将“死”字贴额颅、挂眉毛，真正的用意一要提高警觉；同时要让我们彻底放下万缘，放下世间杂念，才能让佛号在念念中唯存。

要提高警觉。将“死”字贴额颅、挂眉毛。我就要死了，马上就要死了，生命实实在在是无常的。念佛要常作将死，将堕地狱想。只有这样才能生起恐怖心，生起要出离心。如何才能不堕地狱？谁能救我逃

出轮回之苦？只有阿弥陀佛能救我，只有这句佛号能帮我。用这种心情念佛，念佛才能恳切，念佛才能得益。

要让我们彻底放下万缘。“死”字是对治懈怠、贪恋的最胜方便，能让修行人真切体悟生死无常，激发“真为生死，发菩提心”的根本愿力，使念佛自然恳切，念佛时作已死想，即是把自己当作已经离开这个世界的人，世间一切与我无关，唯有念佛求生西方是唯一要务。不贪恋此世间虚幻的名闻利养、不贪恋五欲六尘，富贵荣华，看清真实苦空无常，真正的念佛人应厌离娑婆、欣求极乐，以死字提醒自己放下对尘世的留恋，一心归命莲邦乐土。

此次闭关念佛，念及印祖对地狱、饿鬼、畜生三恶道苦状的慈悲开示，更觉字字千钧、句句惊心。他笔下“腹大如海，咽细如针，长劫饥虚，喉中火燃”的饿鬼苦相，并非刻意渲染恐怖，而是以悲心深广的大愿，痛切警示众生：世间万般享乐皆是镜花水月，转瞬即逝，若沉溺其中、贪著不休，终将随业力沉沦，饱尝三恶道无尽苦楚，唯有速速回头，勤修净业、执持佛号，方能脱离此轮回苦海。印祖亦曾描述末法时期众生的窘境：“纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏”，这何尝不是我们凡夫俗子的真实写照？我辈沉沦尘俗，迷惑颠倒，多造恶业、少修善法，常常以自私自利为念，以修行持戒为缚，若非净土法门三根普被、利钝全收，以弥陀本愿广摄群生，像我这般根器浅薄、业障深重之人，实在难有出离六道、了生脱死的一线希望。印祖的这番开示，恰与此次闭关“死字当头”的警醒相契，更让我深知修持净土法门、一心念佛求生西方，不仅是为自身解脱，更是对印祖悲心警示的最好回应。

《弥陀要解》中蕅益大师说：往生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。只要我们能时时提高警觉，按印祖警示：将“死”字贴额颅、挂眉毛；只要我们能放下世间的贪恋，不被世间的虚幻所迷惑纠缠；深信阿弥陀佛的大愿真实不虚，极乐世界真实不虚；以至诚恳切的心持佛名号，在此生临命终时必定能蒙佛接引，俯谢娑婆，顺利成就往生大业，莲生九品。

从闻法到念佛入心

文|许冬霞
(Cindy)

首先，感恩诸佛菩萨及佛法僧三宝，感恩一切善知识，感恩国家给予宗教自由与清净道场，让我们有机会亲近佛教、学习佛法。

过去，我并未系统学习过正统佛学课程，也未真正接触过绕佛念佛号。末学过去曾学习过《弟子规》《太上感应篇》《地藏经》中的孝道，也时常在 YouTube 上聆听其他法师的讲经开示。

一直以来，我对佛学的理解更多偏向哲学层面，因为我的表舅本身便是研究佛学之人。家族中也颇有佛缘，这应是祖辈积累下来的福德因缘，使我与家人能够有福报接触佛法，阅读自己喜欢的经典。每当读经时，总觉得内心欢喜开阔。

我平日喜欢听诵《大悲咒》，也喜欢“不动如来心咒”、“楞严咒”等，虽然有些咒语诵起来颇为绕口，却总觉得法音殊胜、令人欢喜。我也喜欢参加法会，与法师及善知识们一同诵经，那是一种非常幸福、充满法喜的时刻。每次到寺院礼佛，内心都觉得格外清净。

第一次到居士林参加法会时，正好遇见我的一位阿姨。非常感恩她鼓励我报名延续师父的净土班，让我受益良多。过去读经，常常只是似懂非懂；如今虽然还谈不上完全通达，但至少已经能够把握经典中的一些重点与方向。

这一切，都要感恩延续师父细致入微的分析与讲解。弟子深深觉得自己受益无穷，也常常感到，这是几世修来的福报，才能得遇善知识，得闻正法，并有机会系统聆听师父讲经说法。延续师父以智慧善巧宣说佛法，弘法不倦，慈悲引导弟子们，使我们得以受用无尽法益，实在令人由衷敬仰与感恩。

师父在课上介绍的许多经典和义理，过去在一般法会中都较少接触，因此最初听课时，其实并不容易完全听懂。后来，我便在 YouTube 上找师父先前的课程反复聆听，一遍一遍慢慢听，日子久了，也逐渐听懂了一些。

例如“因果”二字，看似简单，实则包罗万象。过去，我常常会看见、梦见或听到一些似曾相识的人、事、物，也常对某些场景和声音生起一种仿佛早已经历过的感觉。我曾将这些感受告诉长辈与朋友，有人说这是能预知未来，有人说不过是日有所思、夜有所梦，也有人说是家中已故长辈在冥冥中提醒，还叮嘱我听见某些声音时不要回应。

而我自己内心渐渐明白，这未必是什么神通异能。更可能的是，累生累世以来，自己始终沿着相似的轨道行走，习气未改，方向未变，因此当因缘成熟时，过去种下的种子自然现前，便生起一种似曾相识之感。慢慢体会到，因果并不是什么玄妙离奇之事，而是起心动念之间的延续。一个念头、一句话、一个行为，都在无形中种下因，待因缘具足时，果报便会现前。也正因为如此，我才更清楚地看见自己，原来并未真正好好修行，也未曾真正突破，很多时候仍在原地踏步。今日所感受到的一切，不过是往昔所种因的回响罢了。

从师父的开示中，弟子也开始学习以佛法的角度去看世界、宇宙、人生、疾病、时代，以及认识自己、认识祖师们的思想与见地。那一刻，真切感觉自己好像被打开了一扇智慧之门，进入了一个全新的世界，内心觉得非常震撼，也非常欢喜。每次上完课后，我还会和基督教、伊斯兰教的朋友分享自己的感受，彼此交流不同宗教中的思想与教义，也觉得非常有意义。她们的《圣经》和《古兰经》中，同样强调道德约束、内心净化、行善积德，以及忏悔与悔改、脱离痛苦与罪恶等观念。而佛法更讲到“明心见性”，通过认识自己的本性，最终达到“见性成佛”、出离轮回的解脱境界。至于净土宗所说的“带业往生”，更让我感到不可思议，也深深体会到其中的广大慈悲与殊胜方便。

在学习过程中，我也常常反省自己。我觉得自己有时较为迟钝，对于他人的悲伤与痛苦，并不能真正感同身受。因为没有亲历某些苦难，在观念中就容易把事情看作“那本来就是如此”，甚至不自觉地归结为个人因果。想到这里，内心便生起惭愧，也感到困惑：若无法真正感同身受，又该如何生起慈悲心？更何况发起菩提心？

后来渐渐明白，问题不在于是否经历过同样的事情，而在于自己愿不愿意去理解、去倾听、去观照。即使没有相同的经历，也可以通过学习佛法、反观自心、体察众生的处境，慢慢培养同理与悲悯之心。希望自己今后能多一分谦卑，

多一分体察，学会安静地理解他人。若做不到真正的感同身受，至少更应当给予他人关怀与善意。只是多年来形成的习惯与习气，不可能一下子改变，只能提醒自己慢慢修正。

此外，师父也一直强调要念佛号。居士林有佛一、佛三、佛七等共修，我过去从未正式参加过，后来便跟着师兄们去参加。

第一次参加时，我对自己真是十分无语。因为习气太重，性子急，走路随性，步伐又大又快，走着走着心就开始烦躁，根本无法专心把佛号念好。后来，只好改用踮脚慢走，刻意放慢步伐，回家后还专门练习走路，希望借此调整自己。

第二次念佛时，又出现了新的问题：嘴里虽然在念佛，心里却一直想着该怎么走、怎么配合佛号、声音不要太重、不要拖音，结果反而佛号始终不入心。第三次时，虽然告诉自己要把外界的一切放空，却还是做不到。第四次比前几次稍有进步，但杂念仍旧很多。

后来有一次，我自以为念得已经比较专注，能清楚听到自己念佛的声音，也感觉心比较清静，便报名参加了一日一夜念佛。白天到凌晨一点，都还算顺利；可是到了两点以后，贪、瞋、痴、慢、疑却一一现前，十分可怕。

那一刻，我认真问自己：如果临终时这些烦恼同时现前，自己是否还有把握像白天那样理智、不起心动念？答案恐怕是否定的。

正因为如此，当下便更加专心念佛号，也生起深深的惭愧心，不断忏悔自己一直以来并没有真正把佛号念到心里。

虽然表面上看似专心，却缺少真诚恳切之心，所以佛号始终未能真正入心。

接下来，我便提醒自己把每一声佛号都念到心里。那种感觉真的难以形容，整颗心仿佛都发热起来，像有一种震动贯穿全身。内心充满法喜与感动，深深体会到佛陀的慈悲，也无比感恩自己竟然能有这样的因缘。同时，内心又生起更深的惭愧，觉得自己过去做得还远远不够。也因此，更加希望未来自己能够不断精进，多学习、多思维、多体悟。

最后，再次感恩诸佛菩萨，感恩三宝，感恩所有善知识，特别感恩延续师父。师父以无量般若智慧，善巧说法，弘法不倦，慈悲引导弟子们，使我们得闻佛法，受益无穷。弟子们能够遇见师父，得以聆听师父讲经开示，实在是无上的福报与荣幸。师父细致入微的教导，也让弟子们在修学路上逐渐找到方向，增长信心，深感敬仰与感恩。

南无阿弥陀佛。

青莲十日开净界（二）

2025秋东林闭关纪行

文|恒诣

第七日•初识慧命

远山雾气弥漫，室内阴冷，穿着薄羽绒衣手指依然冰冷，幸亏夜间有电褥取暖，可安眠。想到千年来，一代代高僧大德在山间修行，条件比现在要苦寒许多，敬意油然而生。

早餐小米红枣黑芝麻粥，搭配的小菜中有一道香干萝卜丁青豆小酱菜，滋味极佳，午餐除了丰盛的主食和菜之外，居然有炒馕，没忍住贪念要了一大勺。

上午念佛时，依然掺杂许多不清净的念头，像我等业障深重的劣根之人，若没有阿弥陀佛的救助，无有出离，必堕地狱。

当日山风呼啸，刚入关那两天还穿半袖，现在则冻得瑟瑟发抖。刚来寺里时夜间可听到秋虫彻夜欢鸣，如今再无一丝声响，大约是被冻毙了。想到这些秋虫不过短短数日生命，而我们这个人身在岁月的长河中又何尝不是如此呢？墙上挂的闭关规约第六条写道：“要把死字挂在额颅上，在此苦空幻化的浊世，唯有全身心交托给阿弥陀佛，方可得救。

今天十万声佛号完成后决定静心念佛，缓缓清唱诵念六字洪名，不知不觉间心思渐渐沉下来，当念到清静之处，不由自主想到师恩，悄然落泪。若非此生遇到善知识，聆听到祖师大德的教诲，定当堕落，不知何时方能解脱。若无其导引，我可能一生徘徊于轮回、沉沦于情执之海。

佛经云：“若人得闻正法，百千万劫难遭遇。”今生值遇净土明灯，积累信愿行三资粮，种下决定往生的种子。师父之

恩，胜于生养之情，慧命之赐，乃得度之本缘。若非佛愿三生续，哪得今朝望本真。思及师恩泪满目，慧命相托报洪恩。

第八日•霞映心灯，念动三界明

晨起，寒气扑面，一碗热乎乎的八宝粥，加上辣萝卜丁和腌渍姜片，暖胃暖身。昨夜梦扰不宁，近午夜方沉沉睡去，凌晨两点又醒，迷糊至五点起身，整栋楼早已灯火通明，众人皆已开始功课。

窗外，久违的阳光终于现身，一群鸟儿从林梢掠过，留下一串宛转鸣唱，声音清脆，唤人归心。

上午依然杂念不断，念得很缓慢，下午的时候心相对安静，念头减少。

正午暖阳如瀑，一只红蜻蜓在窗外飞舞，旋转轻盈如梦。打坐小憩时，心中默念："半小时请菩萨唤醒我。"果然准点醒来，恍若冥冥之中有感应——举头三尺有神明。起心动念皆可鉴。

进关后每天两次都是护法菩萨准点唤我醒来，催我用功。若非亲自体会，实难以相信。人所行之事，众生所不见者，诸佛菩萨却了然于心。由此便要时时提醒自己莫做错事，莫起恶念，倘做错，要及时忏悔改进。当然也莫因此活得战战兢兢，如履薄冰。地藏菩萨言："阎浮提众生，起心动念，无不是罪"。我们本就是罪恶生死凡夫，有不好的念头，造许多口业，做诸多错事，产生很多不清净的想法本是常态。正因如此，我们才要祈求菩萨加持，学着改进让自己少犯错误，身为佛弟子，更应以此为镜，常生惭愧，慎独内省。唯信得应，方知何谓护法之威德。

黄昏时分，西山沉静，红霞漫天。今日功课完成十一万声。

愿一念清净起，得万劫不退因。

第九日•日光如洗，心念如莲

天光放晴，一只喜鹊飞临屋檐，欢唱一声翩然飞去，添一抹灵动生机。

午餐吃到了一道久违的香椿豆腐、红豆年糕……，义工菩萨们唯恐大家吃不好，每日变着花样，除了各种素菜，主食有米饭、手工馒头、炸酱面、包子、水饺、芝麻饼、面包等等，感恩之心难以言表。

连日阴天，加上感冒，不敢洗头，趁阳光甚好，赶紧沐浴。说来好笑，天秤凡事讲究、平日追求平衡与精致，在家可素面朝天，在外都习惯"收拾得体、内外如一"。是以来时列了一串物品清单：从指甲刀到褪黑素，从洗发香波、护手霜、润唇膏到茶包咖啡、维生素等，连万一失眠、蚊虫叮咬、皮肤干燥都一一预备了，唯独遗漏了那面"执念之镜"。

想来并非因为马虎，而是冥冥中在帮我脱妆入静、卸相见心。十天下来，头发随便扎一下，早晚冷水（洗一把脸）就好，（后面天冷了）干脆澡都不洗了，素面朝天，衣衫素净，说不出的安适。正是：佛前不照镜，镜里不见妆。心中莲一朵，自有法身光。

午时焚香供佛，打开屋门让阳光倾泻而入，一只小蜜蜂被香气吸引，轻撞纱门不得而入，终悻悻离去。

最近几日除了经行快念，已可坐于椅上缓缓持念，午后，阳光洒落在全身，似是沐浴在时光长河之中，眼见日影寸寸移动，心亦在光阴流转中生出感慨：人生已过半，余生不到万来日。是日已

过，斯有何乐？唯当念佛求生净土。

人之一生，最终皆归黄土，无论权贵英雄，红颜美人，终不过一盒骨灰，一堆尘埃。故应不惧生死，勇猛精进。

下午四时，山林寂寂，唯风过林梢。念佛之际，忽生不净之念，猛然自警，拈香忏悔。因知：凡夫妄念如风，惟佛号可镇之。

夜间九时半，念佛至静时，忽见远处烟花绽放，灿若星河。虽世景短暂，却似亦为此心此愿，开出一瞬光明。

今日功课完成十一万声，距百万不远，愿日满愿圆，初心不忘。

这两天早上一睁眼，佛号声自然而然地就从心里涌了出来，有时听到时钟的滴答声落在耳朵也是一句四字名号，愿我的心识海中莲花绽放。

愿我命终，不迷不乱，一念往生极乐。

第十日• 佛号自念，心莲初开

晴，风和，秋阳正丽。两只小山雀飞到庭院的枫树上，叽喳歌唱，仿佛在为十日闭关的即将圆满而欢庆。

中午的黄豆酱烧豆腐滋味浓厚，有机花菜、孜然素肉、红烧萝卜皆味美。小凉菜蒿子杆与酸萝卜丁，朴素鲜美。

今日身体有小考验，上午肠胃不适，下午偏头痛，坚持至傍晚，落日余晖，染红天际，远山起伏，一弯月牙破云而出，悬于高空，静照众生初心。

暮色四合，山下传来维那师高远悠长的梵唱，声入云霄，如潮音起伏。

夜深人静时，四周关房的灯光一一暗下来，在屋内缓缓轻唱佛号，念至一百零五万声时，突地一静，四周一切声音似乎都消失了，只余时钟滴答。一瞬间，万籁俱寂，唯有佛号自生。口唇微动，耳边却听得字字分明——那是“南无阿弥陀佛”的六字洪音，不念自念。

那一刻，心底升起一股难以形容的轻盈感，偶尔冒出的杂念如水底一串串气泡，方欲冒出便被四面八方的音声大海吞没。隐约间，似乎触摸到了那一丝“净”的边缘，感受到了每一个念头的生灭流转，那是佛号熏心的奇迹，是佛愿融入凡心的证相。

修行至此，方知——心随境转，意随念牵。一念若能专注于佛号，则阿弥陀佛的功德即转为自性功德；一心若能融入佛愿，便能乘愿直入西方净土。

似乎只是瞬间感受，再抬起头，竟已过了大半个时辰。终于明白——高僧大德所言的“一心不乱”，并非虚妄。只要真心念佛，像我这样如此污浊的染心在百万佛号的熏习之下，竟然也能片刻之间感受到六字佛号的大威摄力。

白天我冒出来一个念头，觉得自己都念了一百万了，怎么妄想烦恼还是那么多，甚至还能偶尔生出恶念种子，有一刹，觉得自己简直是无药可治，对自己要彻底绝望了。身边那么多的师兄都能在念佛的过程中杂念越来越少，欢喜心、清净心越来越多，和这句佛号契合，轻喜身安，而我最多只是感受到了短暂的安宁，足能证明我的烦恼有多么的执着和可怕。佛陀是如此慈悲，为了安慰我，为了赐予我信心，终于在今夜的最后一刻，让我触摸到了这句名号的加持力。

这一百万声佛号里，装着我无数的烦恼、懊悔、执念与愿心。佛陀以无边大愿，将我这样的罪业凡夫一次次拥抱，一次次接纳，一次次伸手，不弃不舍。阿弥陀佛是我今生唯一的依靠，亦是我心中永不熄灭的光。

跪于佛前，泣不成声：“愿佛慈悲，于我命终之时，必来接引。”

此刻，虽身仍在娑婆，心已属极乐。

愿此生念佛一百万，来世不再流转。

愿心识之海，有莲花一朵，常在光中。

愿佛慈悲护念，接我归去来兮。

附诗一首记之：《莲开十日》

山雀报晓花影轻，秋阳如洗照初心。
百万洪名融一念，一心万障化无尘。
佛号自念风亦止，檀香无主意常新。
莲开非在西方界，只在你我念中真。

出关日：圆满 • 愿力胜业力

最后半天，四点醒来，佛号自然而然从心底响起，如水流转，缓慢入心，念到一百零八万时，不再计数，行至尾声，佛前发愿：愿以此行，忏除宿业，仰靠弥陀，求愿往生。

于我，未来注定依旧有烦恼、妄念、情绪，但在这次闭关中，亲自体验了“愿力胜过业力”的真实不虚。这次不仅是对佛法百万佛号的修持，更是对自我欲望、情感、信念、恐惧的逐层剥开与直视，是一次“觉照之路”。

十日之间，晨昏念佛，风雨同行。虽是闭关，却未曾封闭自心，日日自省、步步趋净。此生为凡，愿为净土生；此心难安，愿靠佛号安。感恩此行，感恩护法诸缘，感恩阿弥陀佛四十八愿，感恩师父赐慧命。

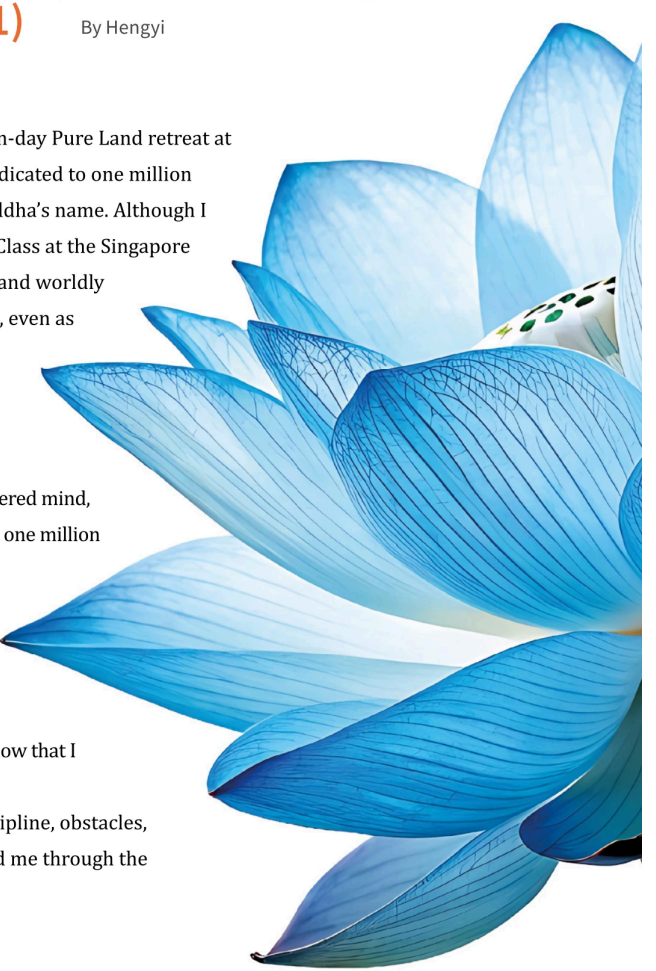
谨以此记，回向法界一切众生，同生极乐，永脱轮回。

附诗一首 • 闭关圆满日题

莲台十日共晨昏，风雨寒灯照此身。
百万佛声穿梦境，一心归命度我人。
愿将罪根从心忏，誓向西方不退轮。
闭关虽止行犹续，命若弥陀愿里存。

WHEN THE BLUE LOTUS BLOOMS:
TEN-DAY MINDFULNESS OF BUDDHA RETREAT (PART 1)

By Hengyi



Introduction

IN OCTOBER 2025, I completed a ten-day Pure Land retreat at Donglin Monastery on Mount Lu, dedicated to one million mindful recitations of Amitabha Buddha's name. Although I belonged to the Pure Land Dharma Class at the Singapore Buddhist Lodge, years of hesitation and worldly distractions kept me from attending, even as fellow practitioners completed multiple retreats, including the intensive 24-day winter session.

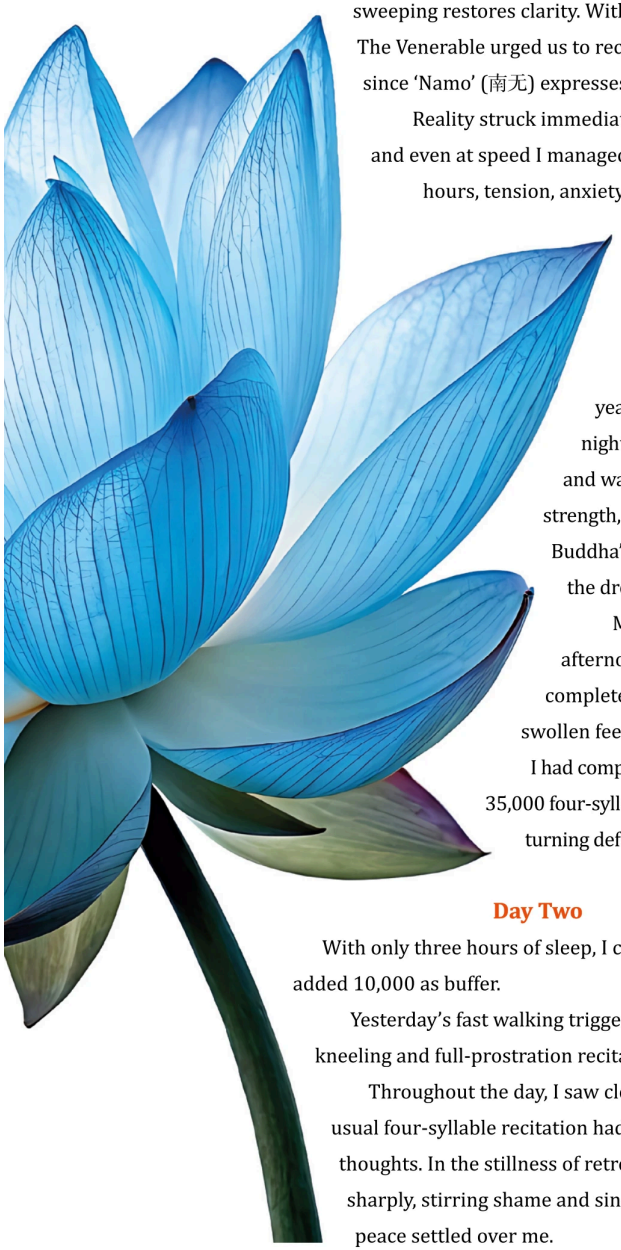
On the eve of departure, doubts resurfaced—my lax practice, my scattered mind, and my uncertainty about completing one million recitations. Yet in this noisy world, no perfect moment ever appears; stepping away from daily obligations was the only path to clarity. With anticipation and quiet apprehension, I set out, feeling somehow that I was returning home.

This reflection records the discipline, obstacles, insights, and methods that sustained me through the retreat.

Day One

The monastery sounded the signal board at 4:10 a.m. After receiving the Eight Precepts and listening to the Venerable's instructions, our phones were collected and the retreat formally began.

Knowing my own scattered tendencies, I set a goal of at least 100,000 recitations a day. Like clearing an abandoned courtyard, only repeated



sweeping restores clarity. With half a day left, I aimed for 60,000. The Venerable urged us to recite the six-syllable name more often, since 'Namo' (南无) expresses entrusting and refuge.

Reality struck immediately: I seldom recited in six syllables, and even at speed I managed only 5,000 per hour. After three hours, tension, anxiety, and then drowsiness arose. The Venerable had warned us, "When sleepy, do not sit, lower the gaze and walk." This advice became indispensable.

Having struggled with insomnia for years, I was especially prone to fatigue. A night flight left me drifting between dream and waking; sitting meant dozing. I prayed for strength, rising my voice to recitate the Buddha's name, and forced myself to walk until the drowsiness lifted.

Misjudging my pace, I walked from afternoon 2 p.m. till 10:30 p.m. at night to complete the goal. Only afterward did I notice swollen feet and aching calves.

I had completed 25,000 six-syllable recitations and 35,000 four-syllable ones. May the mind be like a lotus, turning defilement into purity toward the West.

Day Two

With only three hours of sleep, I completed 100,000 recitations and added 10,000 as buffer.

Yesterday's fast walking triggered plantar fasciitis, so I shifted to kneeling and full-prostration recitation, which eased the pain.

Throughout the day, I saw clearly how casual and scattered my usual four-syllable recitation had been, often mixed with worldly thoughts. In the stillness of retreat, each stray thought stood out sharply, stirring shame and sincere repentance. By sunset, a quiet peace settled over me.

Day Three

I slept poorly again, drifting through dreams; in one, I ate a bitter, strange fruit in a wilderness—perhaps a premonition of karmic seeds ripening. At 4 a.m., many were already reciting. Ashamed, I rose, offered incense, and began practice despite dizziness and an emerging cold. I prayed for Amitabha Buddha's blessings.

At noon, a small yellow butterfly danced among bamboo outside the kitchen window. I wished it could hear the Buddha-name and plant a seed of liberation.

After resting, I resumed reciting, but weakness, drowsiness, and stray thoughts unsettled me. Splashing cold water on my face, I reflected on the sufferings of hell. Compared to that, today's fatigue is nothing. I pushed through and completed 100,000 counts.

That night, a frightening illusion appeared as I closed my eyes. Recognising it as mind-made, I prayed to the Bodhisattva Protectors, and it vanished. I recalled the Venerable's warning not to chase visions—'true practice lies in purity, not signs'.

Before sleep, I prayed for more clarity tomorrow.

Day Four

My recitation grew perturbed, tangled with emotions and proliferating thoughts. Reflecting on karma, the rarity of human birth, and the difficulties of this defiled age—especially within the constraints of my female form—I felt deep remorse and wept as I prostrated.

After crying, I felt lighter. The six-syllable Buddha's sacred name brought brief calm, but the four-syllable one quickly revealed the depth of my scattered mind.

In the bleak wind and night rain, my thoughts drifted to Great Master Huiyuan and the White Lotus Society. The mountains remain unchanged; practising here felt like an inconceivable connection across more than a thousand years. I imagined the Great Master leading his assembly on such an autumn night and felt as if I were practising beside them. This continuity strengthened my resolve.

By nightfall, I completed 110,000. Tomorrow I must continue with diligence.

Day Five

Wind and rain made the room colder. An 80-year-old practitioner fell ill next door; volunteers brought her a heater, and the Dharma-master checked on her. Their attentiveness moved me deeply.

My morning recitation went smoothly. When my thoughts wandered, I reminded myself how rare this opportunity was—how many wait years for it. Gratitude rose instantly, bringing tears.

The afternoon felt lighter and clearer, as though supported by unseen blessings. Wind, rain, and the Buddha's name merged into one sound.

I managed 120,000 counts for this day, half six-syllable and half four-syllable.

Day Six

Today revealed my hidden attachments—family, responsibilities, future plans, memories of the departed. Without retreat, I would never have seen how many worries lie buried within.

A simple lunch renewed my gratitude. Yet by afternoon, grief surged. Kneeling before the Buddha, I wept and prayed that He would surely come for me at life's end. I begged that my final moment be free of confusion and attachment—'fixed solely on the Buddha's name'. This is my life-or-death vow.

Then a thought arose: 'If the Buddha came now, would I go?' Instantly, unfinished matters surfaced, even the wish to write a final letter. After the retreat, a Dharma sister gently pointed out, if I need time to settle worldly affairs, my readiness to go Pure Land is not yet there. 'With death uncertain, how could I ask the Buddha to wait?' Her words awakened me.

Tears flowed endlessly. My throat grew hoarse, and my cold symptoms returned, yet I continued reciting. I completed 100,000 plus 10,000 as buffer. During dedication, a faint lotus fragrance passed.

A short poem, *Lotus Tears*, written in remembrance of the vow (below). May my mind be unwavering at the moment of death.

(To Be Continued)

《名山游访记》中的因果报应思想

文|马行荣

《名山游访记》是近代著名佛教居士、旅行家、慈善家高鹤年居士记录自己35年间走遍中国名山大川，参访名寺古刹，参禅访道的见闻和体会。他效仿善财童子五十三参，将这三十余载参访近百位高僧大德的见闻与感悟，结集为《名山游访记》。书中不仅记录了山川古刹之胜，更珍藏了许多善知识关于“因果报应”的深刻开示，读来令人警醒，如饮甘露。

卷一《由湖州经九华白岳至黄山各游访记》一文中讲述了高鹤年游访白岳山时，曾遇一位修行人，修行人对高鹤年说：“祸福无门，唯人自招。善恶之报，如影随形。人能信祸福，亦可相安无事矣。”

因果报应，又作因果业报、善恶业报，是指一切事物都受因果法则的支配，有善因必然产生善果，称为善因善果；造作恶因必然会产生恶果，称为恶因恶果。这就是“善恶之报，如影随形”。这位修行者告诉高鹤年居士，一个人要相信祸福之报，都是自己往昔造作善恶之因所感的果。

其实，很多佛教经典也对因果也有与之相似的论述。如《因果经》云：“欲知前世因，今生受者是。欲知来世果，今生作者是。”又如《无

量寿经》云：“天地之间，五道分明，恢廓窈冥，浩浩茫茫，善恶报应，祸福相承。”《法苑珠林》卷七十云：“夫有形则影现，有声则响应。未见形存而影亡，声续而响乖。善恶相报，理路皎然。”可见，一个人无论做善因，或造作恶业，这种业因如影随形，如响应声，迟早都会有相应的报应。如《楞严经》云：“假令经百劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”这说明造什么因就会感什么果，而且所造业因到一定时间必定会受到相应的报应。

卷二《山西诸山游访略记》中，高鹤年行脚至山西太平县四洲镇时，听到路旁有一牧童唱歌云：“浩浩乾坤似海，昭昭日月如梭。偷闲听我唱山歌，各要存心改过。贵贱生前已定，有无空自奔波。从今安分乐天和，福人长享福果。”隔了一会又唱：“十年之后看如何，百岁光阴一刹那。富贵又穷穷又富，沧江成路路成河。人生莫作千年计，在世应留阴骘多。莫道苍天无报应，十年之后看如何。”高鹤年听后感叹：“真是暮鼓晨钟，令人警醒。”

人生苦短，百年易过。在日常生活中每个人都应当常思己过，并不断改过向善。牧童所唱的山歌，正讲述了佛教因果报应丝毫不爽。做善业得福报，造恶业受苦报。人生的贫贱寿夭都是由于往昔所造善恶之业所感得的果。牧童所唱山歌中又说，世事无常，百年不过一刹那，穷富也多变化无常。因此，人活在世上不必作长久的打算，应当多积累阴德，广种善因。虽然自己做善事当下见不到善报，但天长日久你自会感到因广修善业所带来的福报。

卷四《南岳游访记》一文中记载高鹤年游访南岳福严寺跟随后堂果海法师参访玄妙上人的经过。在知客、高鹤年与玄妙上人之间的问对中，谈到关于诽谤他人与诽谤佛法的问题。从佛教因果观念来看，一个人遭受他人诽谤，是由于过去世自己曾造作口恶业伤害他人，因此，今生会受到他人的诽谤。玄妙上人认为，对于他人的诽谤，你若以牙还牙只会增加你的恶业，对你没有任何益处。正确的做法是坦然受之，如饮甘露，借此可以消除宿业。要知道你接受了他人的诽谤，等于偿还往昔造作口业之债，罪障也会因此得以消解。如《金刚经•能净业障分》云：“复次，须菩提，若善男子，善女人，受持读诵此经，若为人轻

贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业即为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。”一个人往昔造作的恶业本来应当堕落地狱中受苦，因为持诵《金刚经》的功德，在现世只不过被人轻贱，前世所造的恶业由此得以消除。可见，受人诽谤，坦然接受，也是消除罪障之方。

知客与玄妙上人之间关于谤人与谤法的问对告诉我们，不论是谤人或谤法，都会受到相应的苦报。一个人所造的恶业不会消失，直到受到报偿之后才能业障消除。诚如《瑜伽师地论》卷三十八中说：“已作不失，未作不得。”这两句话概括了佛教因果思想的特点。也就是说任何思想行为，必然会导致相应的后果。所造之“因”在未得“果”之前，不会自行消失；反过来说，如果不做一定的业因，就无法得到相应的结果。佛教据此提出“三世因果”说，即一个人现世的贫富穷达，都是前世所造善恶之业所感得的果报；今生的善恶行为，也必然会有来世祸福之报。

卷七《由淮安经扬镇过宝华朝大茅山记》一文中，讲述了高鹤年于1892年正月十六日游访扬州高旻寺，正逢首座朗老在客堂招待来客。同行的潘君请朗老开示，朗公云：“汝欲学道，先明因果。要知起心动念是因，善恶之报即是果。要知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。因果不昧，一定之理。”

朗老这几句对因果思想的开示告诉我们，明因识果是修学佛法的基础。要知道我们起心动念，一言一行都是在造作善恶之因。造善因就会得善报，造作

恶因就会遭受苦报。我们现在所处的顺逆之境，是前世造作善恶之业所感得的果；我们现世的善恶言行会遭致后世的相应的果报。世上不存在无因之果，同样也不存在无果之因。

在《名山游访记》补编《淮安往泰山经北京朝五台过终南礼峨嵋鸡足山》一文中讲述了高鹤年于1891年春，由淮安出发行脚游访，走到清江浦遇到一位名叫田少云的道人，两人前往沂州。田少云在路上对高鹤年居士开示说：我们应当救人急难，不可锦上添花。当人做善事，我们当随喜；当人遭遇不幸，我们应当生起怜悯之心。这是我们广修善行应当做的。正如《增广贤文》云：“求人须求大丈夫，

救人须救急时无。渴时一杯如甘露，醉后添杯不如无。”田少云后面的开示则告诉我们，人的富贵与高位都是往昔广修福德智慧而来。因此，广修众善才能有将来的福德善报。

本书补编《杭州经雁荡苍岭朝武夷山略记》中记载了高鹤年在1892年到西湖花坞茅蓬亲近成师并听其开示之事。成师专门研究律宗，持戒精严。高鹤年去时，成师因母病重，准备回家探母。他邀请高鹤年跟自己一起到他家乡武夷山。他们行至浙江萧山投宿。在前往萧山投宿途中成师为高鹤年说因果：“有修桥人，有拆桥人，此天堂地狱之小因也；有坐轿人，有抬轿人，此天堂地狱之小果也。”成师通过修桥人、拆桥人所种下的善恶之因不同，所得的坐轿人与抬轿人的果报也有差别，说明“善恶到时终有报，只争来早与来迟”。

高鹤年居士的《名山游访记》，不仅是一部地理游记，更是一部心灵修行的指南。通过这些鲜活的参访记录，我们得以系统地领悟佛教的因果思想：因果不昧，丝毫不爽；当深信因果，慎独律己，在日常生活中广结善缘，积功累德。如此，方能不负此生，行稳致远。

当佛缘与文曲交汇

文|张森林

东南亚华文作家历来不乏佛门中人，根据2011年第1期《世界华文文学论坛》发表原籍缅甸的澳门作家许均铨的《浅论“缅甸华文文学”走出缅甸的机遇》一文，著有诗词集《慧业精舍吟草》与《慧业诗抄》的缅甸作家万慧法师（1889–1959），是缅甸华文文学从起步到发展期（1903–1942）的几位代表性人物之一。

此外，1929年从广州南下新加坡，1937年中国抗日战争打响后还俗，法号寂英的马华作家黄征夫，也曾是佛门弟子。关于黄征夫生平事迹的记载，见诸于2003年3月《新加坡文艺》第81期关瑞发的《战前马华文坛奇男子——黄征夫》等篇章。身兼僧人和作家，万慧法师和黄征夫有一共同点，那就是积极介入现实生活。

1980年代，马来西亚佛教青年总会与佛教文摘社为提高佛教青年对文艺的欣赏，曾举办佛教写作人工作营，邀请马华作家朵拉、叶蕾、陈政欣、游牧、方昂、何乃健、雅波、丁云主讲文学讲座，维程法师主讲题为《佛教对中国文学境界之启示》的讲座。

在新加坡，创立于1963年的南洋大学佛学会，1967年至1978年出版十期佛学刊物《贝叶》。此刊物主编多为新华作家，包括陈瑞献（牧羚奴）、彭世灼（依然）、吕基炮（寒川）、陈鸿能（贺兰宁）、黄继豪、林鹤华。至于林益华（林也）、周维介（周望桦）、李宁强（音涛）等新华作家，则曾任编委。虽然此刊物是由南大佛学会出版，但无论是1993年出版，吕振端主编的《新加坡学生华文文艺书刊目录（1948–1992）》，还是2015年出版，王润华、蔡志礼、李金生等合编的《新加坡华文文学五十年》，都把《贝叶》归类为新华文学期刊。

1977年，林鹤华担任《贝叶》第九期主编，同年参加南大诗社主办的全国新诗创作比赛，获得公开组入选奖。南大毕业后，林鹤华出家，法号释广品，目前是新加坡佛教总会的会长。

1984–1989年，新加坡教育部在中学推出包括佛教在内的宗教

课程，课程发展署与佛教总会合编适合中三和中四学生阅读的《佛学》教材，当时新华作家李元本（南子）和陈鸿能担任佛学编写组的组员，周粲担任中文顾问，顾问包括佛教总会的能度法师等。

佛教刊物编写者与文学作者高度重合的现象，从《贝叶》与《佛学》的编写名单中，可见一斑。

中文系学生的佛学研究

新千禧年以来，新加坡大专学府中文系出现不少由僧侣撰写的与佛学相关的毕业论文，例如，南京大学与石林公司联办的中文硕士班，有释法谦《荣格分析心理学和佛教唯识学》、释远凡《东西方的自我观与禅的现代意义》、释宽容《儒释人生观异同之比较研究》等；北京师范大学与新加坡管理学院联办的汉语言文学学士学位课程，有释贤通《论〈维摩诘经〉的文学成就和影响》等。

1999年，新华作家施性国开始修读北京语言大学与迈新机构联办的中华语言文化课程，毕业论文题目是《谈道家与佛教的知足与不争》。2007年5月，佛教曼荼罗协会出版他译自澳洲达弥卡法师（S Dhammika）的英文佛教文学作品《沙尘上的足迹——佛陀和他的弟子》。寒川在为中文译本撰写序文《善结佛心，广结佛缘》时说：“现代化的佛学已不再单纯是学术性的专宗弘研所能比拟。当现代人虔诚地将身心奉献尘刹，其努力弘法利生的心愿，委实不须要印证古今中外大师的超凡修行。”

2000年代初，陈鸿能完成其南京大学文学硕士论文《佛教在新加坡的建构与文化整合》的书写，并成书于2024年6月。作者认为，佛理与禅学影响了我国都市社会人们的思想和生活，也影响了今日诗人作品中的内涵和表现手法。陈鸿能在书中通过对释广品《通念》、释宽严《空》《小贩中心》、南子《禅趣》、周粲《禅坐记事》、流川《缘及其他》等诗作的引述与分析，阐述这个观点。

佛教元素融入新华文学

1990年5月，五月诗社出版由释广品策划、南子主编的《佛教新诗选》。此诗选共分三卷，作品来自两位新加坡僧侣（诗僧释广品、比丘尼释宽严）、19位新加坡诗人、八位海外诗人。无论是从诗人人数或诗作数量来看，新加坡诗人的佛教诗作皆居榜首，当中又以周粲、南子、吴垠的作品居多。

在佛教诗歌领域中，新华诗人流川生前写过多首以佛教为主题的诗歌，发表在《五月诗刊》。流川的佛教诗作从佛教的教义出发，探讨佛教与人生诸问题，在每个带有佛教名词的诗句后面都会附注从佛经中摘录下来的解释，佛教的味道浓厚。例如发表在1996年《五月诗刊》第25期的组诗《四法印》。

2005年12月，我心血来潮，尝试以一罗汉一诗的方式，为佛教中的十八罗汉书写18首诗，最终完成组诗《十八罗汉》的书写。此组诗在2006年6月台湾《海鸥诗刊》复刊第34期发表时，台湾诗评家古添洪在《编后记》中写道：“伍木的《十八罗汉》为我们塑造出佛理与佛像的一些韵味，清新可赏。”

《十八罗汉》后来收入中国古远清

编选的《2006年世界华语文学作品精选》，以及在2019年3月转载于中国文学刊物《滇池》，不知是否正应了2023年郭振羽在《寻找独特的新加坡华族文化？》一文中所认为的："新加坡的华族文化离不开大中华文化圈，继续受到中华文化软实力的影响……出现于'新土'的文化创新，也已成为文化中华的一部分，可以丰富其文化内涵"？

2016年至2019年，来自四川、笔名释子印罡的企业家周璠在新加坡出版三本书名为《我从古代来》的诗集。相对于流川的佛教诗作以诗歌形式诠释宏观的佛教教义，周璠的禅诗则是蕴含微观的人生禅理。我在为《我从古代来》（诗集一）作序《新华文学的另一片天空》时写道："在《我从古代来》中，身披佛珠、外柔内刚的周璠的百首诗作，或谨遵福慧双至的心灵原则，或抒发导人向善的真纯哲理，或以佛教旨趣为依归，或以藏头诗寄寓祥瑞，或以至性诗笔寄情友人。善于建构诗味与诗美的周璠凭借她的古典诗学修养和时代脉动感觉，为我们呈现新华文学的另一片天空。"

佛教作为文化纽带

2002年5月5日开始，药师行愿会开始主办一系列的愿海文化讲座，广邀海内外学者主讲各种议题的讲座，包括北师大的康震、李国英、童庆炳、刘洪涛、郭英德、邹红，新跃大学的罗福腾、新加坡国立大学的劳悦强、剑桥大学博士生周德成等。

康震的讲题主要环绕在与文化/文学和佛教相关的议题上，包括《浅谈佛教与中国文学》《诗圣杜甫（盛唐）的佛教信仰》《白居易（中唐）的佛道信仰》《李商隐（晚唐）爱情诗中的佛学领悟/苏东坡（北宋）与佛教》等，罗福腾的讲题兼及文化和文学，包括《中国地域文化概况》《谈中国民间文学蕴涵的大智慧》《文本表述与价值体现》。在2013年4月北师大毕业生释贤通法师主讲的一场讲座中，讲题是《从文学角度谈维摩吉经》，把佛教经典与文学进行有机的连接。

2018年和2019年，我两次应邀主讲愿海文化讲座，讲题分别是《缪斯的踪迹——新加坡华文现代诗的半世纪回顾》和《从二战、韩战到越战——希尼尔小说诗歌中的反战思想与人道主义精神》。前者的底稿是南洋理工大学中文系副教授张松建和我合编的《新国风：新加坡华文现代诗选》的导论。

新加坡佛教居士林出版的《狮城潮音》创办于1995年，2014年停刊，2017年在陈立发林长的推动下复刊。2023年，《狮城潮音》总第74期刊登晓琳与杜南发的访谈稿《我与居士林的不解之缘》，后者在被问及他是怎样把佛法融入到日常生活中时说："对于佛法如何融入生活，我持两个最基本的观点，第一就是做事要始终秉持着认真负责的态度，要全力以赴。第二就是看开，自在。这便是《心经》中所讲的色与空的概念，色即是空，空即是色。色就是现实生活，生活中做事我们要认真端正。当这件事情做完后，就要看开，看空。无论结局成功失败，都不会后悔，只要尽力就好，没有后悔就没有牵挂，接受一切的变化和无常。当然不能什么都看空，那样做事

就会不在乎，不负责任。做事要圆融，一切随遇而安，随缘做事。”

文学即人学，杜南发对于佛法融入现代人日常生活的这番浅显易懂的看法，也不妨理解为佛法中有值得文学创作借鉴的世界观、人生观与价值观。

为他人树碑立像

2024年5月，年近九旬的药师行愿会创办人能度法师撰述的《晴空 日月 朗照》上下册出版。此书的写作时间长达十年，作者以通俗易懂的文笔，透过对日常生活的记录和忆述，让佛教元素更接地气。下册中有多篇是以其他法师为对象所写的追念文章，能度法师集中表现他们生前的思想高度、精神品质和各种贡献，可说是为他人树碑立像的典范之作。例如，在《恩师澄真上人生平行述》一文中，能度法师为其剃度恩师澄真法师（1917-2015）归纳的贡献有：尽罄钵资办五校、开办平民义学、热心参与佛教协会事务、担任佛学刊物编辑等。再如，在《敬悼不世出的星云大师》一文中，作者为星云大师（1927-2023）归纳的贡献有：致力于人间佛教具体化、创立远大的弘法事业、现代佛教教育的拓荒者、培育重用女众僧材等。

2024年8月17日，我在友联书局举行的《晴空 日月 朗照》分享会上指出，能度法师为其他法师所撰述的传记，是建立在一定的文化情感连接、修行生活互动与资料掌握的基础上，正如此书编辑之一邹璐所说的：“很多历史很多细节，如果不是能度法师心静如水的定力，和笔耕不辍的毅力，我们是无缘了解的。”这些传记文章，作为一般读者修身养性的阅读，可传递正确的价值观，让人有所启发；作为学界后进对佛门中人的进一步研究工作，是为珍贵的文献资料。

我至为钦佩的是，在《敬悼远藏老法师•忆二三事》一文中，能度法师以极大篇幅写出了她对碑铭的高度重视；任何有文字瑕疵的碑铭，即便已刻在石碑上，也必须以对的碑铭取而代之。能度法师这种一丝不苟、敬畏文字的态度，不啻为语言文字的修行，值得世人学习。

无论是新加坡诗僧居士或一般诗人所写的禅诗、中文系学生的佛学研究论文、寒川对现代佛学的体会、陈鸿能对佛教在新加坡的建构与文化整合的阐述、杜南发对佛法与现代人日常生活融合的观点，或是能法师度以接地气的文字为其他法师树碑立像，这些新华文学场域中的佛教元素，终将在新时代中产生积极的现代意义。

万德洪名 南无阿弥陀佛

——短期出家与佛七的修行体悟

文|惠萍

什么是“修行之旅”？

对我来说，是在一声声“南无阿弥陀佛”里，慢慢学会把身心交托，把我执放下，就是修行之旅。

2025 年，我报名参加光明山普觉禅寺七天短期出家。过去这一课程多为男众开放，这次女众也能参与，因缘殊胜，心中只有感恩。报名前还需接受和尚的面谈与考核，获准方能参加，可见道场的庄严与严谨。

收拾行囊时，我一边准备白衣、一边整理心情：既像要去清净道场“度假”，又明白这是一次真正的修行训练。七天里，手机交由寺院统一保管，我们受持八关斋戒，随众作息，如法用餐，过堂、诵经、念佛、禅修，身口意尽量与僧团的清净生活相应。

起初，最不习惯的是睡眠与环境：大家同住一室，我睡在只有五厘米厚的床垫上，几乎骨头贴地，只能平躺仰卧；夜里还要习惯旁人的鼾声。清晨五点起床，天未亮便到殿中上早课，后来又在无相殿听法、用功。那几天空调直吹，身体渐渐受不了，很快就感冒了。

说不想退心，是假的。喉咙痛、流鼻水，既不能回家，也不便出去看医生、买药；若中途离开，就无法圆满这段短期出家的因缘。看着身边大众照常用功、无人退缩，我在心里不断自问：既然发了愿，为什么我要轻易放弃？

礼忏与念佛：病中的转念

第二天的午休时段，我忽然想到：既然已经把这一趟交托给阿弥陀佛，那就老实回到佛号和礼忏上。于是我在寂静的走廊，开始一拜一拜地修持礼忏法。

礼忏法（拜忏）是佛教重要的修行法门：以礼拜佛菩萨、真诚忏悔相结合，反省身口意三业过失，发愿改过，求消业障、增福慧、净化心灵。那天我至少礼拜了一百零八拜，一面五体投地，一面称念“南无阿弥陀佛”，心中观想佛像光明摄受，尽量让自己完全安住在佛号之中。汗水不断流淌，身体很累，心却渐渐专注、柔软。

晚上我仍随众上晚课、念佛，只是学乖了一点：把床垫搬到走道上，多一点空间透气。

就这样，我连续两天坚持礼忏与念佛。到了第三天，鼻涕不再不停地流，头也不那么昏沉，身体竟然在没有服药的情况下慢慢好转。我很清楚：这不是我个人的“忍耐力”，而是阿弥陀佛的慈悲摄受。

南无阿弥陀佛，在我呼唤圣号时，从未缺席。只要我愿意回到佛号，他总在那儿。

佛七与名号：在一声声佛号中回家

这几年，我也在居士林参加佛七、佛三等法会，把念佛慢慢变成日常功课。印象很深的是，有一次佛七开始前，我心里起了一念：旧的念佛计数器已经坏了，不知道还有没有机会找到新的。没想到佛七第一天，就在居士林结缘到一只新的计数器，那一刻，我只是默默对阿弥陀佛说：“我知道了，谢谢你。”

随着佛七的推进，从第一天到第四天，我在持名念佛中，渐渐开始观照“南无阿弥陀佛”名号的含义，也提醒自己：念佛，不只是嘴巴在念，更要带着求生净土的心、清净柔和的声音、愿与众生同生极乐的心愿来称名。

我在心里这样观想：「南无」是归命、皈依，把身心性命托付；「阿弥」是无量、是佛国所在之处；「陀」是不离众生，与我们同体；「佛」是不生不灭的觉性，本就在我们自心之中。

念佛时，我也观想西方三圣：

观世音菩萨头顶奉安阿弥陀佛，大势至菩萨头顶所持，是对父母与众生的感恩与回向——一切行愿不离佛力摄持。就在那一刻，我自然生起一个很深的体会：阿弥陀佛也在我的头顶，在我心中，现在、这里正摄受着我。

想到这里，眼泪不由自主涌出。那不是悲伤，而是一种被深深接住的安心感。

结语：老实念佛，安心交托

随着佛七推进，念佛的声音愈来愈柔和安定，每日的佛号从数百声自然增长到数千声，不是勉强，而是水到渠成。

回顾这段因缘，我深深体会到：念佛不在境相，而在真诚；不在多求感应，而在信愿持名。

无论是短期出家中的病苦考验，还是佛七中的心灵触动，皆是阿弥陀佛慈悲摄受的方便，提醒我们回归本分，老实念佛。

因此我更加坚信：信愿持名，万德洪名，南无阿弥陀佛不可思议。

听黄复彩教授讲《梁武帝》

文|邹文学

中国著名佛教文化作家黄复彩今年一月在居士林演讲《佛光下的帝王•菩萨皇帝梁武帝》，深受听众喜爱。

黄教授是笔者神交多年的《狮城潮音》作者。每当拿到新刊物，我总是第一时间拜读他的文章，感觉内容深刻、文采飞扬，十分难得。

黄老师毕业于安徽池州师范专科学校中文系，历任中学教师、《安庆日报》编辑等职。目前是九华山佛学院终身教授，也是中国作家协会会员，长期致力于文学创作与佛教文化研究，代表作品包括：《安徽佛教史》《九华山近现代佛教教育史》《仁德法师》《大兴和尚传奇》《皖峰法师传》《梁武帝》《红兜肚》《墙》《心如明镜台》《云在青天》《风软一江水》《一花一世界》等。

他的文学创作多次获得安徽省政府文学奖、安徽省社会科学文学艺术出版奖等十余项国家级和省级奖项。1990年，受邀担任九华山佛学院语文课讲师，并受委为院刊《甘露》主编，自此与佛学结下深厚缘分。

上山听故事

询及黄教授如何开始亲近佛学，他透露那可追溯至近50年前的一段际遇。

1979年，他参加了纪念国庆30年的写作班子，被安排住进九华山上如今已恢复原貌的祇园禅寺。某晚，他爬上九华山神光岭的肉身殿，结识了净尘法师。

“自那晚后，在九华山的半个多月里，我每晚都上山听净尘法师讲述他的生平遭遇。”

原来这位法师年轻时有过一段感人的爱情，后来当了兵，历经大小战役，九死一生，终于某天毅然放下枪械，在九华山剃度为僧。

“我在他僧房一角发现《印光法师文钞》等经书，从那时起便一头钻进佛学著作的海洋，乐此不疲。”

净尘法师的经历深深感动了他，热爱文学的他便把法师故事写成中篇小说《墨荷》，发表于《安徽文学》1981年第三期。

《墨荷》发表后引起佛教界骚动，有人批评他抹黑僧人，对小说原型净尘法

师的坦白也有不满，作者为此感到彷徨，更对法师所受压力深感内疚。岂知，时任祇园禅寺方丈仁德老和尚公开赞赏这篇小说，认为作者的努力能引起社会对佛教界更多的理解与支持。黄教授从此便积极走上宣扬佛学与文学创作的道路。

黄复彩教授于1999年完成40万字历史小说《梁武帝》。他此次来居士林，以此内容分四个部分演讲。笔者据其讲义整理，希望错过演讲的读者，能由此了解这位“菩萨皇帝“的传奇人生与1500多年前的社会面貌。

黄教授说：“希望梁武帝的故事能给世人一些启示，对当下佛教的发展或许也能有所借鉴。”

第一部分：王朝的背影

南北朝是指从420年东晋灭亡、南朝宋建立，到589年隋朝统一全国这169年间的南北对峙局面。这期间南北各国争夺兼并战争多达百余起，几乎每一两年便有新人通过政变登上帝位。相比之下，梁武帝萧衍的南梁王朝能维系48年统治，几乎占整个南朝历史三分之一，不能不说是一个奇迹。

梁武帝确实是极具个性的帝王，在中华帝王史上有多项指标排名第一。

长寿皇帝：在人生70古来稀的古代，他活到86岁，实属了不起。这得益于他极度自律的养生习惯：长期素食、中年戒色，加上热爱文艺、真诚事佛的高雅精神生活，以及统治前期相对稳定的外部环境。可以说，他是通过后天行为管理实现长寿的典型案例。

高超的学识：《梁书》称他“六艺备闲，棋登逸品……草隶尺牍，骑射弓马，莫不奇妙。”他是南齐“竟陵八友”的重要成员，一生著作达一千多卷，涉及文学、经疏和文论，大部分亲手所撰。

由衷崇佛：中国历史上倾向佛学的帝王不少，但爱得如此之深、甚至把佛教作为治国纲领的，唯梁武帝一人。天监三年，他颁布《舍道事佛法诏》，开始以佛治国。他组织僧人编撰佛教典籍，敕令宗庙祭祀改用蔬果，亲撰《涅槃》《般若》等经注疏，公元517年更颁布《断酒肉文》，确立了汉传佛教的素食制度。

眼光独到：南齐皇帝萧鸾即位次年，北魏大军南下，萧衍奉命率军迎战，以少胜多，立下大功。萧衍声望崛起，功高压主，皇帝将他明升暗贬，调离京城，后又改任他为雍州刺史。这是上天赐予的机会，他在雍州招兵买马、筹备粮草，看准时机起义，一年后推翻南齐，建立南梁。

第二部分：城头变幻大王旗

南齐皇帝萧鸾病死后，次子萧宝卷即位。他杀尽身边近臣后，便把目标投向手握重兵的萧衍，先后杀死萧衍的大哥萧懿及两个弟弟。

萧懿是萧衍最尊敬的大哥，他的死成为压垮骆驼的最后一根稻草。萧衍家仇国恨集于一身，遂召集部下说：“独夫扰乱天下……今襄阳之兵已精，蓄积已多，此正永嘉之乱复见于今日，我欲与卿等同清妖孽，何如？”这番话标志着他完成了从藩镇首领到起义者的突变，成为扛起推进历史大旗的一代英雄。

南齐永元二年（公元500年）十一月，萧衍三千艘战船顺江而下，直扑建

康，一路攻城拔寨，势如破竹。次年十月，建康城头王旗变幻，又一次政权交割完成。

多少年来，城头每换一面大王旗，老百姓都放鞭炮，欢呼雀跃，虽然最终总是失望，却总在盼望着。萧衍39岁登上帝位，建国号梁。

第三部分：文化立国

梁武帝在位48年的大部分时间，梁王朝在政治、经济、军事尤其文化方面颇有建树，史称“天监之治”。

梁武帝深知须从儒释道三教中选择其一作为治国文化纲领。天监初年，他在京城设立五馆，招收学生，聘请大儒教授《五经》，学生考试优秀者不论贵贱皆可出仕。他亲临五馆宣讲《孝经》《中庸》等儒家典籍，树立“帝王师”形象。

他也深知“吏治清则天下安”，多次下诏选派贤能出任地方官，加强考核，制定《梁律》，废除自秦以来的残酷肉刑，使法制趋于宽和。

与大多数帝王不同，萧衍展现出罕见的勤勉与自律。他每天黎明即起，批阅奏章，接见大臣。史载“冬月四更竟，即起视事，执笔触寒，手为皴裂”。他生活节俭，一冠三年，一被二年，50岁前便断了房事。

天监年间，梁武帝励精图治，尊儒兴学，弘扬佛教，社会安定，文化繁荣。他利用君王权力积极推动文学发展，使建康城成为巨大的文学沙龙，聚集一批顶尖文人，形成以宫廷为中心的文学集团。在他扶持下，昭明太子萧统编成《昭明文选》——中国现存最早、影响最深远的诗文总集，南梁以后士人必读的教科书。梁武帝本人也有近百首诗歌流传至今，集乐府、五言、七言等多种体裁。

第四部分：佛光下的帝王

佛教传播在南朝迎来高峰，杜牧诗句“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”，形象描绘了当时佛寺林立、僧尼众多的景象。

梁武帝一生历经太多战争，目睹无数屠杀，这些经历对其精神刺激巨大。到中晚年，佛教的戒杀理论对极权统治的嗜杀之风已形成一定制约。

颁布《断酒肉文》六年后，梁武帝在华林园受菩萨戒，自此被称为“菩萨皇帝”。

梁太清三年（公元549年），梁武帝年已86岁，侯景之乱爆发，这场叛乱导致南梁灭国。梁武帝成了叛将侯景的俘虏，最终被困死于净居殿中。

梁武帝由早期奉佛护教，逐步走向以佛教精神治世，这一转变既源于时代信仰结构的需要，也与其长期修行的内在转化有关。他懂得宗教对个人道德行为有无形制约，对社会风气、精神情操、化解矛盾、推动文明进步，能起到政治、经济和法律所不能起到的作用。然而晚年因纵容宗室、沉溺佛事而疏于朝政，终致国势衰败，引发侯景之乱。

黄教授两天的讲座纵贯历史、政治、文化与佛法思想，引导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”的时代背景与精神内涵，让我们在珍惜当下的同时，体悟无常，明确目标，趣求解脱。

刘力红教授的中医理念、中医急救知识与“导引按跷”

文|戴文雪

刘力红教授，是一位投身中医事业五十载的学者与实践者。他自称早年因高考成绩与家庭政治成分的原因踏入中医之门，却因此遇良师、得真传，逐渐成长为当代中医领域具有影响力的思想者与传播者。刘教授笃信佛教，崇拜弘一大师。

他所著的《思考中医》自2003年问世以来持续畅销，深入浅出地阐发中医奥义，引发大众对传统医学的广泛关注与思考。

刘教授不仅致力于临床与教学，更通过公益基金会积极推动中医古老智慧的现代传承，核心愿望是“让大众了解中医——认同中医——享用中医”。

一、刘教授的核心理念：中医是“通业”，人人可学且当学

刘力红教授认为，现代西医具有高度专业性，而中医除专业性之外更具“通业性”——其知识与智慧关乎生命健康的基本规律，能与每个人的日常生活相连。

他引用孙思邈《千金方》“医学，家家医学、人人自晓”的理念，指出中医最有价值之处，在于它并非高踞庙堂的专技，而是人人可学、可用的自洽与济人之学。

这种理念源于对健康本质的深刻认识。刘教授常引用联合国数据指出，影响健康的因素中，医疗条件占比不足10%，健康的第一责任者是自己。因此，普及中医知识、让每个人对自身健康有所担当，

远比单纯扩张医疗资源更为根本。

他生动比喻：现代医疗体系是个不断扩容却永远填不满的“医院”，而中医倡导的是“在家中医”的智慧，将健康管理的重心回归家庭与个人。这正是他推动中医公益普及基金的初心。

二、中医人的三重素养

刘力红教授强调中医从业者与学习者应具备三重素养：

1. **人格素养：**为医先为人。心地仁厚、品行端正，是医术的根基。
2. **文化素养：**中医深植于阴阳、五行、天人合一等传统文化哲学，欠缺文化底蕴则难以真正理解中医精髓。
3. **专业素养：**在人格与文化的根基上锤炼精湛医术。刘教授身体力行，其门诊挂号需等半年，他却常将诊疗过程公开分享，致力于医术传承。

三、中医急救知识举隅：把握先机，简便安全

刘教授尤为重视中医在急救领域的普及，认为这是“通业”价值在危急时刻的直接体现。

他指出，西医急救的主场在医院，而中医急救可在任何地方、第一时间介入，为病者争取宝贵时间。关键在于“知道原理才能出手”。民间流传的九把锁，若能明白其位置，便能在紧急时出手相救。锁的位置多在筋的地方。（注：中医的“九把锁”是源于民间、基于筋络和气血理论的特色急救手法，体现了“通则不痛”的治疗智慧，使用时须准确判断、手法得当，并明确其范围与界限。）

刘教授分享了两种基于中医原理的急救方法：

i. **提拉腋前大筋法（应对突发昏厥）：**

原理：中医认为“心藏神”，突发急症易致神无所主。腋下是九把锁之一，其深部筋络与内脏、心神密切相关。

操作：遇人突然晕厥时，用拇指与四指捏住患者腋下深处一条横向大筋，用力向上提拉，同时呼叫患者姓名并与他交谈，直到他醒来喊疼为止。此法能强力刺激经络，有回阳之效。

ii. **刺血急救法（应对中风先兆或高血压危象）：**

原理：突发头晕、面红、血压急升等中风前兆，中医认为属气血逆乱、壅塞于上。刺血可迅速泄压，引血下行。

操作：用针刺双手十指尖至出血。人中或耳垂可用力揉搓令其苏醒。

这些急救方法生动展示了中医在危急关头同样有清晰的理论指导与有效的干预手段，鼓励人们掌握自救互救知识，真正担当起健康的第一责任。

刘教授风趣地把中医比作佛门净土宗——博大精深，可深可浅，不论高低皆能受益。

四、导引按跷养生法

刘力红教授在居士林深入浅出地分享了古老而实用的养生智慧——“导引按跷”，带领大家向内探索自身健康的钥匙。

i. **健康之道：从“向外求‘转向’向内寻”**

刘教授指出，现代医学依赖科技、药物与仪器，主要是“向外”寻求解

决方法。然而古人早已告诉我们："若五脏元真通畅，人即安和。"身体内部气血脏腑通畅和谐，人是不会生病的。

他从汉字入手点出关键：

"痛"与"通"：两字同含"甬"（通道），形象说明"不通则痛，通则不痛"的核心原理。身体的疼痛不适，根源往往在于某处的"不通"。

"感"：由"咸"（全部）加"心"构成，说明所有感受都与内在觉知息息相关。

"导引按跷"，正是古人留给我们、从内部解决"不通"问题的重要钥匙。

ii. 什么是"导引按跷"？

1. **导引：**核心是"导气令和，引体令柔"，通过调节呼吸与活动肢体来柔和气血、舒展筋骨，太极拳、八段锦均属此类。
2. **按跷：**"按"是向下施压；"跷"指让关节活动开来的手法，可由他人操作（如推拿），也可自我操作。

刘教授此次讲座聚焦于自己随时可做的"按跷"部分，是极为简便高效的自我导引入门。

iii. 一套简单的自我"导引按跷"法

1. 按压巨阙（心窝处）：

做法：仰卧，将右手中指指腹放在胸骨下端凹陷处，左手手掌覆盖右手背，轻轻向下施压。保持呼吸平稳，力度以舒适微有感觉为度。

功效：早上起床后做约一小时，能启动一天气机；睡前做则有助安神助眠。

2. 收工按摩（练习结束后务必完成）：

摩腹：男性左手在下、右手在上叠放于肚脐，先逆时针60圈，再顺时针45圈；女性方向相反。作用是顺应气机升降，使练习所得之气归于丹田。

搓面：双手搓热，上下搓擦面部，使气血荣于面。

开合运动：双手握拳，做有节奏的握拳（曲）与张开（直）动作，至少50下。中医认为"木主曲直"对应肝脏，此动作能舒畅肝气，养护肝脏与眼睛。

五、内求的养生智慧

刘力红教授将深奥的中医经典化为人人可实践的生活之法。他提醒我们，健康不能完全依赖外界科技，更要向内用心，启动身体自有的修复与调节能力。"导引按跷"的精髓，在于通过形体的按与跷来引导气血的导与引，最终达到"通则不痛"、身心安和的状态。

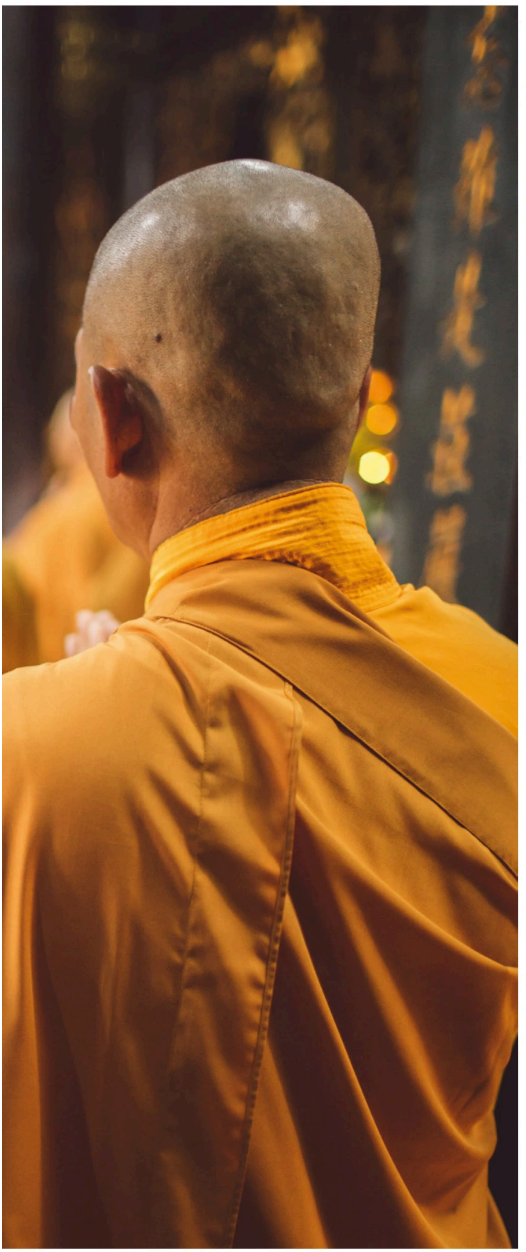
不妨从今天起，每日试试按压心窝与收工按摩，用最质朴的方式，体验这份源自古老智慧的自我养护之道。

略说朝暮课诵

文|如愿

朝暮课诵，也称为早晚功课，是僧人每天早晚必须进行的宗教活动，佛教认为举行这种仪式对于修行人是有无量功德的，就象学生上课可以获得知识一样。整个早晚功课仪式由两个时段、五个部分组成，所以又叫做二时功课或五堂功课。在佛教初创时期，僧人的修持活动都是各自依照佛陀的教诲，结合自己的实际情况独立进行的，僧团不作统一的规定。修行的内容主要是研习教理、修习禅定，后来随着寺院中佛像的出现以及文字经典的形成，于是出现了礼拜佛像、读诵经典的行仪。佛教初传中国时，师徒之间也只是进行教理传授及实践指导，并没有特定的日常行为规范。后来随着僧团队伍的不断扩充，没有规范便很难管理，同时中国传统思想中“不依规矩，不成方圆”的观念也深深地影响了佛教僧团的管理。于是到东晋道安法师时，即根据当时的情形制定了一套《僧尼轨范》，规定了僧众的日常课诵及礼忏讲经等方面的仪轨，为当时全国各大寺院所普遍采用。但该书不久即失传，其具体内容无从考据。近代汉传佛教寺院所通行的课诵文本是经宋明的普及推广，至明末才逐渐统一起来的。其基本原型便是明末四大高僧之一莲池大师所编著的《诸经日诵集要》，自云栖株宏之后，各地所流行的日常课诵逐渐统一起来，成为现行的早晚课诵定制。

早晚课诵奉行的仪制，是根据印度大乘佛教时期所普遍遵奉的“三启”念诵法，即先颂扬马鸣所集的赞佛诗文《佛所行赞》，其次正诵佛经，然后陈述回向发愿。除早晚课诵外，其余的法事活动也大都采用“三启



法”进行，即：先唱赞(赞颂佛、菩萨功德或表达某种特定意愿的诗文)，再颂文(经典、咒语或其他仪文)，最后回向发愿(通过偈颂或诗文表达自己举行此项活动的目的)。

早课一般在每天清晨四、五点钟开始，时间大约在一个小时左右。每天清晨，僧人穿好袈裟，齐集大殿，随维那师引磬，向佛三拜，然后转身站定，这时木鱼声响起，早课正式开始。早课的内容包括《楞严咒》《大悲咒》《十小咒》《心经》等各一遍，其中《楞严咒》为独立的一堂功课，《大悲咒》《十小咒》《心经》合为一堂功课，因而早殿应为“两堂功课”。按照《二课合解·早课纶贯》的说法，早课首先念诵《楞严咒》，可将人所具有的一切欲望在其尚未产生时就借助佛法的力量予以消除，使人的心境永远保持清静的状态；念诵《大悲咒》可以荡涤人心中所沾染的污垢；念诵《十小咒》可以“心垢即净，悟同体之大悲转如意之法轮”，消灾除难，六时吉祥等等；念诵《心经》，可以达到“直指心体本空，无智境可得”的境界。上述各项经文意义相连，可以互相发微，起到涤荡心中杂念污垢，修炼身心的作用。

在念诵《心经》之后，唱颂整个般若部的总题“摩诃般若波罗蜜多”三遍，接着唱“上来现前清净众，讽诵楞严秘密咒”等十二句回向偈，再唱赞佛偈八句，然后口诵“南无阿弥陀佛”绕佛，归位后跪下，三称“南无观世音菩萨、南无大势至菩萨、南无清净大海众菩萨”，接颂《普贤菩萨十大愿王》及“四生九有，同登华藏玄门；八难三途，共入毗卢性海”的

祈愿词句。之后，大众起立，由维那起腔唱“三皈依”及《韦驮赞》，早课结束。

晚课一般是在下午四、五点钟，其内容主要由《佛说阿弥陀经》《礼佛大忏悔文》《蒙山施食》等组成。《佛说阿弥陀经》是净土宗的主要经典，主要描述了西方极乐世界的种种美妙殊胜境界，目的在于让行者生起正信，积极发愿起行求生西方。念诵此经后，再附诵三遍《往生咒》、念诵佛号，即为一堂功课。

第二堂功课包括念诵八十八佛及《礼佛大忏悔文》，八十八佛中前五十三佛之名出自于《观药王药上二菩萨经》，它们都是娑婆世界的过去佛；后三十五佛之名出自于《决定毗尼经》，是现在十方世界的佛。这八十八佛都可以帮助众生忏除业障，因此所有人都可以向其表示弃恶从善的愿望。《礼佛大忏悔文》也出自于《决定毗尼经》，主要表明了念诵者对自己先前所作种种罪业的认识以及今后不再造业的决心。

紧接着《礼佛大忏悔文》之后的便是念诵《蒙山施食》。所谓蒙山施食，就是将中午的斋食取出少许（因僧团有过午不食的传统，故而留出中午的斋食），留着晚殿时依照《蒙山施食仪》布施给饿鬼。据载宋代有一位不动法师（亦说为甘露法师）住在四川省雅安县蒙山修行，他认为在讽诵和忏悔之后，就应该利及幽冥，于是依《救拔焰口饿鬼经》以及《水陆施食法》，以“威德光明如来咒”及“甘露咒”为主，集中各种密教的咒语，制成《蒙山施食仪》，总共十二段。在施食时，先准备一杯净水和一些米，放蒙山者口诵真言、心作观想、手结印契，三密相应而成就施食功德。施食完毕，念诵回向文及赞佛文，然后开始绕佛，归位后，念《大慈菩萨发愿偈》或《小净土文》，接着是《警策大众偈》和《普贤警众偈》，再后是《三皈依》、《大悲咒》和《祝伽蓝》，晚课结束。

尽管晚课的内容包括了三堂功课，事实上在一般寺院中，通常只是单日念《佛说阿弥陀经》，双日念《礼佛大忏悔文》，《蒙山施食》则每日必念。

值得一提的是，佛教之所以将课诵时间定在早晚二时，观月兴慈在其《二课合解》中作了这样的解释：他认为“朝暮不轨，犹良马无缰”，所以必须以课诵作为自己的轨范，早课旨在净化自己的思维，晚课意在觉昏而除昧。通过强化这种仪式，可以激发大家对佛法的信念，从而将自我融入对佛陀的向往和对众生的爱护之中，同时，通过早晚课诵的熏陶，还有助于培养僧众的宗教情感，提升僧众对佛教的体验程度。

居士林卫塞节活动 SBL Vesak Day Events

五月 23 – 31 MAY | **上午 10:00 am – 下午 5:00 pm**

抄法语体验
Experience Copying Of Dharma Words

浴佛活动
Bathing The Baby Prince Siddhartha

24.05 – 31.05 • 6:30 am – 6:00 pm

亲子活动
Parent-child Activities

◆打卡区 Photo Booth ◆折气球 Balloon Sculpting ◆彩绘板 Colouring Board

导览
Guided Tour

认识居士林及大雄宝殿
Get-to-know SBL & It's Buddha Hall

27.05 • 11:00 am / 2:00 pm
30.05 • 11:00 am / 2:00 pm

立即预订
Reserve Your Spot
tiny.cc/SBLVesakTour

摄影比赛
Photography Contest

记录你眼中的卫塞节
Capture Your Vesak Experience

主题 Theme:
卫塞节体验 Vesak Day Experience

社交媒体 Social Media:
FB / IG / TikTok

Hashtag:
#SBLVesak2026

前三名获奖者有机会赢取精彩奖品!
Top 3 winners get to win exciting prizes!

值佛陀诞生、成道与涅槃纪念之际，欢迎大众携家人朋友一同参与，行善修心，传递慈悲与觉悟。
As we commemorate the Buddha's birth, enlightenment, and Parinirvana, all are warmly welcomed to join with family and friends in cultivating virtues, nurturing the mind, and spreading compassion and wisdom.

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 • tiktok.com/@sbl1934

瞋与痴

本文根据延续法师《认识自己》讲座整理

一、瞋——心不安隐的根源

“瞋”所带来的，是一种深层的心不安隐。所谓“安隐”，不仅是身体的安稳，更是内心的安乐与轻松自在。

当一个人瞋恨心重、嫉妒心重，长期处于愤怒与不平的状态，内心失去平衡，自己又无从化解这些仇恨与怨气，便会陷入持续的不安稳之中。若能独处清净，内心无瞋，人自然轻安——可以喝杯茶，可以念佛，可以散步，生活惬意自在。然而一旦瞋恨的念头升起，吃饭无味，睡眠难安，心中念念不忘的，只是如何报复、如何令对方难受。

瞋念若继续增长，便化为恚怒，表达出来之后，恨意再度加深，进而演变为嫉妒。不仅自身的身心受到伤害，若任由这种念头持续蔓延，便会与他人结下深重的冤结。这便是为什么有些人一见面便像斗

鸡一般剑拔弩张，一听到对方声音便浑身不适，远远看见身影便想躲避——皆是过去冤结太深所致。

若不从慈悲的角度去化解内心的瞋恨，终将酿成更大的障碍。

对治瞋恨，有一个重要的方法，就是转换视角。

我们容易对同类产生瞋恨，却不会对小狗小猫生气——因为我们明白它们的认知有限，无法以同等标准要求。同样的道理，若能将这份理解延伸到更广泛的生命现象，瞋恨便会自然减少。

蚊子叮人，是生物的本能，是它冒着生命危险在觅食；蚂蚁、蟑螂到处觅食，是因为它们没有固定的食物来源，好不容易找到一处，自然会呼朋引伴而来。若能理解这些，便不会以瞋恨之心对待它们，只需耐心清理、断绝食物来源，它们自然离去。反之，越扑杀越多，无形中杀心与瞋心也越来越重。

即便是老虎，饥饿时觅食是本能，吃饱之后便如大猫一般安静知足。佛陀曾说，老虎有知足之德，值得我们学习——而人类吃饱之后，仍念念不忘下一餐，讲究调味、摆盘、烛光的氛围，与老虎相比，贪求之心相差何止千里。

对于他人的愤怒与冒犯，亦应如是观：对方之所以发火，是因为他的烦恼重。烦恼重，才会跳脚、叫嚷、对人摆脸色。若能体会到这一点，生起的应是慈悲与怜悯，而非以火添火。否则，你一把火，我两把火，越烧越旺，正应了那句古话："一念瞋心起，火烧功德林。"一念瞋火，足以将长期修持所积累的定慧功德，烧得一文不值。更有"一念瞋心起，八万障门开"——修学的障碍，因此全面开启。

天台宗祖师智者大师亦求生净土，他对瞋恨有深刻的警示，概括为五点：

瞋是失佛法之根本：瞋恨心、嫉妒心、与人争高下之心，是失去佛法根基的根源。修学本有基础，瞋心一起，根基尽失。

瞋是坠恶道之因缘：瞋恨是堕落恶道的直接因缘。

瞋是法乐之冤家：修学本应充满法喜，瞋恨一起，法喜荡然无存，取而代之的是不平、纠结与仇恨。

瞋是善心之大贼：瞋恨使慈悲善念无从生起。

瞋是各种恶口之府藏：瞋恨心一起，粗言恶语随之而出，一心只想以言语伤人，全无顾忌。

因此，若瞋念不能转化，修学便难以进步。面对瞋恨，真正的修行，始于修忍辱。

我曾在九华山亲见一事：寺院中两位师父起了争执，其中一位较年轻的师父，情绪激动，说个不停，吵了十多分钟。而另一位年长出家多年的老和尚，始终沉默地看着，既不反驳，也不还口，待对方发泄完毕，一言未发，转身离去。

彼时年少，或许会觉得这位老和尚懦弱无能。然而回头细想，这正是真实的功夫。当对方在倾倒垃圾时，我们只是静静旁观，心中默默念佛，待其发泄完毕，一切自然平息。我们不是垃圾桶，无需承接那些瞋火；若此时贸然加油添火，两人俱烧，后果难料。

这种沉静的忍辱，才是我们真正应当学习的榜样。

二、痴——不信因果的愚昧

贪瞋痴中的“痴”，核心在于不信因果。其主要表现有以下几点：

“不信圣言经法；不信作善得福；不信为道得道；不信人死更生；不信惠施得福。”

这些皆是圣人的教化、佛菩萨的法教，是智慧的语言。有善根福德者，听闻之后自然心生欢喜，容易信受。而缺乏善根与智慧者，听到之后首先生起的是怀疑——以自身有限的认知衡量，觉得这些“没有道理”。

他们往往看到恶人作恶却未得恶报，善人行善却命途坎坷，横行霸道者有时反而得意自在。这种局部的社会现象，令他们认为因果不可信。然而，这不过是片面的观察。在制度相对公正的社会中，作恶者绝大多数终有恶报。即便现世的恶报看似轻微，来生的果报才是真正深重的。对于那些伤害他人极深的恶业，其后世所受的果报，将会极为严酷。

信因果，是佛法的根基

信作善业，必有福报；作恶业，必招灾殃——这是佛法信仰的基础。

信为道得道：佛告诉我们，不同的道路有不同的方法。作人有作人的途径，作天有作天的方法，求生净土有求生净土的法门。作人，须以仁义礼智信等八德为基础；生天道，须持五戒、修十善；行菩萨道，须修六度万行；求生净土，则须信愿念佛。各有其法，各有其果，依法修行，必得相应的果报。这是佛陀所宣说的千古不变的真理。

信人死更生：不信因果者，往往认为人死如灯灭，不信轮回转世。然而，观察身边的生活与社会现象——即便同一家庭中的手足，福报与智慧也各有不同，这清晰地显示出生命轮回的真实性。甚至有人保有前世记忆，相关的记录与采访，在纪录片中亦有呈现。

信惠施得福：布施必得福报，这是有智慧者方能深信的道理。

对治愚痴这一根本病，必须做到两点：其一，**深信因果：**将因果之理真正落实于内心，不因一时的社会现象而动摇信念。其二，**长时熏修：**多听经闻法。智慧的开启，依赖于持续不断地闻法薰习。若不如此，愚痴之路只会越走越深、越走越暗。

瞋与痴，是修学路上两大障碍。瞋令功德消散，痴令正见不生。以慈悲化瞋，以闻法破痴，方能在修学的道路上，步步稳进，趣向解脱。

七月地藏 孝亲报恩法会
KSITIGARBHA DHARMA ASSEMBLY

农历七月，是华人千百年来祭祖超荐并与无主孤魂、冤亲债主广结善缘、解冤释结的时节。本林为方便广大信众，特于农历七月初一至七月廿九举行一个月超荐法会。法会期间将恭请本林常住法师领众，每日恭诵《地藏菩萨本愿经》、《金刚经》、《阿弥陀经》、礼拜《地藏宝忏》、敬设《瑜伽焰口甘露斛食》。

法会专设往生牌位超荐祖先、冤亲债主、婴灵、十方法界无主孤魂等。欢迎广大善信随喜参加，共沐佛恩！

法会日期

七月初一至廿九 13.08.26 – 10.09.26

地点

贤护讲堂 (五楼) Bhadrapala Hall (L5)

农历六月廿九 12.08

下午 5:00 pm 洒净 Purification Ceremony

农历七月初一至廿七 13.08 – 08.09

上午 10:00 am 《阿弥陀经》Amitabha Sutra
《金刚经》Diamond Sutra
上供 Offering To The Buddhas
回向 Dedication of Merits

下午 1:00 pm 《地藏经》Ksitigarbha Bodhisattva Sutra

3:30 pm 《地藏宝忏》Ksitigarbha Treasure Repentance Text

敬设《瑜伽焰口甘露斛食》Yogacara Ulka-mukha Ceremony

时间 Time: **傍晚 6:00 pm**

日期 Date: **13.08 法会第一天、15.08 (周六 Sat)、19.08 (周三 Wed)、22.08 (周六 Sat)、27.08 (周四 Thur 十五)、02.09 (周三 Wed) 、10.09 圆满日 (焰口 4:45 pm)**

农历七月廿八–廿九 09–10.09

上午 10:00 am 《阿弥陀经》Amitabha Sutra
《金刚经》Diamond Sutra
上供 Offering To The Buddhas
回向 Dedication of Merits

下午 1:00 pm 《地藏经》Ksitigarbha Bodhisattva Sutra

农历七月七月廿九圆满日 10.09

4:45 pm 放瑜伽焰口 Yogacara Ulka-mukha Ceremony
回向 Dedication of Merits
送往生牌位 Sending Off Of Rebirth Tablets

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 • tiktok.com/@sbl1934

MAHASTHAMAPRAPTA BODHISATTVA, THE PRIMORDIAL PATRIARCH OF THE PURE LAND LINEAGE IN THE DHARMA REALM:

Safeguarding Those Who Recite The Buddha's Name Mindfully For Rebirth In Pure Land

This article is based on Venerable Yanxu's lecture 'Pure Land Dharma Lineage'.

1. Mahasthamaprapta (Great Power Arrived) Bodhisattva And Mindfulness Of Buddha's Inconceivable Power

THE PURE LAND teachings are often described as simple in method yet vast in scope. Among all Dharma Doors, none is more universally accessible or more profoundly transformative than the practice of Mindfulness Of Buddha. Its distinguishing feature accommodates sentient beings of every capacity: whether sharp or dull, disciplined or scattered, one may attain through Mindfulness Of Buddha, the same liberation achieved through far more demanding practices. This inclusivity encompassing all nine Dharma realms, from Bodhisattvas of Equal Enlightenment to ordinary beings. This is precisely what makes this method extraordinary.

Sakyamuni Buddha repeatedly commended this practice throughout the sutras because it can fully guide sentient beings of all capacities and is universally applicable. The Mindfulness

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

Of Buddha method is not a recent teaching or a provisional expedient. Its lineage runs through the Dharma Realm itself: rooted in sutras, entrusted to Great Bodhisattvas, and continuously transmitted for the liberation of sentient beings. At the heart of this transmission stands Mahasthamaprapta Bodhisattva, whose role in the Pure Land path remains profound yet often less discussed.

2. The Meaning & Merits Of The Bodhisattva

Mahasthamaprapta Bodhisattva embodies 'Great Power' and 'Great Vigor,' signifying boundless strength born of wisdom and spiritual capability. His power is not physical force but the ability to awaken sentient beings, illuminate worlds, and dispel delusion. The sutras portray him to radiate light throughout the ten directions, rescuing beings from the three lower realms and granting liberation with 'inconceivable merits'. His very movement causes worlds to tremble gently, stirring up the good roots dormant within all sentient beings.

Together with Amitabha Buddha (阿弥陀佛: Amituofo) and Avalokiteshvara (Guanshiyin) Bodhisattva (观世音菩萨), they form the revered 'Western Pure Land's Three Noble Ones'. He assists Amitabha Buddha in guiding sentient beings to the Pure Land. Their roles are harmonious: Amitabha Buddha represents perfect enlightenment, Avalokiteshvara Bodhisattva embodies great compassion, and Mahasthamaprapta Bodhisattva manifests great wisdom and great power. Their manifested qualities might differ, yet their vows are one. It is to deliver sentient beings from suffering and lead them to Buddhahood.

The sutras further describe his appearance as majestically adorned with a jeweled lotus crown reflecting pure Buddha lands, and a treasure vase atop his head, from which Buddha's light reveal worlds of the ten directions. His presence awakens the mind, weakens the influence of maras (demons), and strengthens the pure aspirations of all who encounter him.

3. The Dharma Realm Transmission

In the Surangama Assembly, Mahasthamaprapta Bodhisattva revealed the ancient origin of his practice. He spoke of immeasurable kalpas past, when successive Buddhas bearing the collective title of the Twelve Lights' Thus Come Ones appeared in the world. The last, Surpassing Sun-Moon Light Buddha, personally taught him the Samadhi From Mindfulness Of Buddha. Through this practice, he 'attained Non-Arising Forbearance' and attained the non-retrogressible stage 'past Ganges river's sands of kalpas ago'.

This account shows the immense antiquity and unbroken transmission of the Mindfulness Of Buddha method. Amitabha Buddha, though said to have accomplished Buddhahood ten kalpas ago, had manifested innumerable times in far earlier ages as

Buddhas such as 'Immeasurable Light Buddha' and 'Boundless Light Buddha', continually teaching the same method. This Dharma Door has endured across cosmic ages for one reason: its profound effectiveness for sentient beings of every capacity. Just as staple foods sustain humanity across eras, the practice of reciting the Buddha's name remains effective regardless of time or circumstance.

4. The Intimate Bond Between Buddhas, Bodhisattvas and Sentient Beings

Mahasthamaprapta Bodhisattva illustrated our relationship with the Buddha and Bodhisattvas through two powerful analogies.

First, the analogy of two who are like 'close friends', shows that though sentient beings may forget the Buddhas through endless rebirths, the Buddhas never forget beings. Just as one friend may diligently continue on the path while the other strays into forgetfulness, so too do sentient beings become lost in delusion while the Buddhas continuously seek to guide them.

Second, the 'mother and child' analogy expresses an even more intimate relationship. The Buddhas long for sentient beings as a mother longs for her wandering child. But the mother's compassion cannot reach the child if the child refuses to turn back. The moment the child remembers the mother, the connection is instantly restored. Likewise, the instant we recollect Amitabha Buddha, we resonate mind-to-mind with his compassion and receive protection.

These analogies reveal that our bond with the Buddhas has never been truly severed. It is we who turn away; the Buddhas never cease calling.

5. Mindfulness Of Buddha Is To See The Buddha

Mahasthamaprapta Bodhisattva taught: 'If sentient beings' minds, recollect (Amitabha) Buddha, or are mindful of the Buddha's (name: "Amituofo"), manifesting in the present or in the future, they will definitely see the Buddha, with the Buddha not far away.' This means that with faith, aspiration, and sincere recollection and/or mindfulness, one is assured of seeing the Buddha either now or in the future.

'Recollect (Amitabha) Buddha, or are mindful of the Buddha's name' (忆佛念佛) may appear simple, but it is not. In daily life, few thoughts are genuinely on the Buddha; most are scattered by desires, anger, ignorance, and worldly concerns. Some recite verbally but have not inwardly turned their minds toward the Buddha.

To truly 'Recollect (Amitabha) Buddha, or are mindful of the Buddha's name' is a to transform the mind. In practising Mindfulness Of Buddha, one must be sincerely focused, directing the mind toward the Buddha, (Bodhisattvas, and the Pure Land). When we genuinely turn our minds to be mindful

of Buddha and wholeheartedly yearn for the Pure Land, we will assuredly see them, whether in this very life or the future one.

'With the Buddha not far away' (去佛不远) indicates that recollection itself brings the Buddha before us. This aligns with the truth that 'this mind creates the Buddha; this mind is the Buddha' (是心作佛，是心是佛). Obscured by desires, we fail to perceive him; but through sustained recitation, wisdom's light emerges, enabling genuine perception of Amitabha Buddha and the two Bodhisattvas. At that point, the Saha world and the Pure Land become one.

'Not needing skilful means, by themselves attaining awakening of their minds' (不假方便，自得心开) affirms that Buddha recitation requires no auxiliary practices. Awakening is the mind-nature becoming luminous with Buddha-nature manifesting. It is difficult through self-powered methods such as prolonged meditation, but attainable through the Pure Land path. By wholeheartedly reciting the Buddha's name, one is mindful of the Buddha's wisdom and the Buddha's light, naturally cultivating concentration. Attaining 'wholeheartedly without being scattered' (一心不乱) cuts off afflictions and reaches Bodhisattvahood. Even without awakening in this life, rebirth in the Pure Land ensures awakening when the lotus flower blossoms within Amitabha Buddha's radiance. As incense permeates a chamber, continuous recitation permeates the mind with the Buddha's fragrance and the Buddha's light.

6. The Bodhisattva's Teaching & Method

Mahasthamaprapta Bodhisattva's method is straightforward: 'gathering all six roots, with pure mindfulness in continuous succession' (都摄六根，净念相继). He said, 'I, when on the fundamental causal ground, with my mind being mindful of the Buddha, entered Non-Arising Forbearance. Now in this world, gathering people mindful of the Buddha, for "return" to his Pure Land.'

Through Buddha recitation, he realised Non-Arising Forbearance and advanced from the Eighth to the Tenth Bodhisattva Ground. He continues to protect practitioners, guiding them towards the Pure Land.

He concluded, 'The Buddha asked about the Perfect Penetration, and I have no other choice. Gathering all six roots, with pure mindfulness in continuous succession, to attain Samadhi, this is the foremost.' The six faculties—eye, ear, nose, tongue, body, and mind—are unified through 'listening' to one's own recitation, with hearing stabilising the mind on the Buddha and aligning it with Amitabha Buddha.

'Pure mindfulness in continuous succession' (净念相继) means sustaining unbroken, pure mindfulness of Buddha, that naturally produces concentration and wisdom. This is regarded as the most direct and effective path. Mindfulness Of Buddha requires wholehearted sincerity. Practising too many methods scatters the mind,

while long-term focused Mindfulness Of Buddha deepens concentration, matures practice, and supports Bodhisattva realisation.

Though only with 244 Chinese characters, the *Section On Mahasthamaprapta Bodhisattva's Perfect Penetration With Mindfulness Of Buddha* encapsulates the Pure Land path: our bond with Amitabha Buddha, the certainty of seeing the Buddha, and the method of continuous recitation.

7. The Bodhisattva's Manifestations In The World

History records that Mahasthamaprapta Bodhisattva often manifests to protect practitioners. The most renowned example is Great Master Yinguang, the 13th Patriarch of the Pure Land Tradition, who is widely regarded after his passing, as a manifestation of this Bodhisattva due to his vast compassion, wisdom and influence. Though Bodhisattvas do not reveal their identities while in the world, signs and testimonies after the Patriarch's departure resonated deeply within the Buddhist community.

Thus, Mahasthamaprapta Bodhisattva constantly safeguards those who recite Amitabha Buddha's name. If we uphold faith and aspiration and practice earnestly, we will receive his protection, attain rebirth in the Pure Land, and move swiftly toward ultimate liberation.

Mahasthamaprapta Bodhisattva's teachings reveal the profound simplicity and universal power of the Buddha recitation method. This Dharma Door, transmitted through countless kalpas by Buddhas and Bodhisattvas, remains the most accessible path for beings of our era. By 'gathering all six roots, with pure mindfulness in continuous succession', and by remembering the Buddha as the Buddha remembers us, we enter the fragrance and light of Amitabha Buddha's boundless compassion. This path, simple yet supreme, is a rare treasure we should wholeheartedly cherish and uphold.

(First published in Mandarin in SCCY82; translated and edited by the SCCY team.)

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

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

05月01日	《普贤行愿品》(17)
05月08日	《普贤行愿品》(18)
05月15日	《普贤行愿品》(19)
05月22日	《普贤行愿品》(20)
05月29日	没课
06月05日	讨论课
06月12日	《普贤行愿品》(21)
06月19日	《普贤行愿品》(22)
06月26日	《普贤行愿品》(23)
07月03日	精进佛三(第一天)

净土教理

每周六 Every Saturday

05月02日	蕅益大师(下)
05月09日	行策大师 3:00 PM
05月09日	省庵大师 7:30 PM
05月16日	彻悟大师(上)
05月23日	彻悟大师(下)
05月24日	浴佛典礼 9:30 AM
05月30日	传灯法会 7:30 PM
05月31日	卫塞节传供 9:00 AM
06月06日	印光大师(上)
06月13日	印光大师(下)
06月20日	新加坡佛教简史
06月27日	讨论课
06月28日	第八届净土班结业典礼

授课法师: **延续法师**

日期: **01.05–28.06.26**

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**

精进佛三

第二季 2ND RUN 2026

日期: **03.07–05.07.26**

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 • fb.com/sbl1934)

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

居林净土班
SBL Pure Land Class
Mahayana Buddhist Tradition

法师简介: 延续法师

1990年于嵩山少林寺出家。九华山佛学院首届毕业，奥克兰大学文学士，南洋理工大学大众传媒硕士。汐仰宗第十代法脉传人。现为新加坡佛教居士林首席佛学导师、净土祖庭庐山东林寺首座。

安顿身心疲劳
Ease your weary body and mind

发现心灵港湾
Discover your spiritual harbour

认识弥陀净土
Understand Amitabha Buddha's Pure Land

永离生死轮回
Forever exit the cycle of birth and death

讲座 ◇ 共修 ◇ 社群 ◇ 研讨 ◇ 朝山
Dharma Lectures ◇ Group Practice ◇ Community ◇ Discussion ◇ Pilgrimages

第九届净土教理班开始报名
The 9th Batch Pure Land Dharma Class is now open for registration

扫描报名

授课法师: **延续法师**

开课日期: **15.08.26; 2年 (2026–2028)**

上课时间: **每周六晚 7:30pm–9:00pm**

上课地点: **居士林观音礼堂 (7楼)**

线上报名: **tiny.cc/sblplc9**

免学费

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 • tiktok.com/@sbl1934