2026年第 2 期 总第 84 期

狮城潮音

SHI CHENG CHAO YIN

DHARMA WAVE

佛法生活化、现代化、本土化

MAKING THE DHARMA LIVELY, CONTEMPORARY AND LOCAL

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



极乐世界的四种味道

念佛一法 最契当代人之机

From Journey To The West To SBL:
Ten Years Of Pure Land Practice

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
普贤菩萨应化道场峨嵋山及坐骑六牙白象
Emei Mountain, the sacred site where Samantabhadra Bodhisattva manifests, and his mount—the six-tusked white elephant.
By jimmyan © iStock

2026年 • 第2期 • 总第84期
No.84, Vol 2 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Magnific，除非另有说明 | All images are sourced from Magnific unless otherwise stated.

卷首语 FOREWORD

2 深耕净土 传承慈悲

林内动态 HAPPENINGS

4 佛陀降诞日 娑婆大因缘——本林隆重举行浴佛典礼
5 浴佛、抄经、茹素与亲子共学——本林卫塞节系列活动
6 一盏心光明觉路 万般香供礼如来——本林2026年卫塞节庆祝活动圆满举行
8 清风沐道场 宝池开新莲——本林第八届净土教理班圆满结业
11 300余莲友共修念佛长养信愿——本林第二季精进佛三圆满落幕
12 本林四、五月佛一圆满举行
13 以善育心 以爱成长——本林圆满举办6月份儿童及少年探索营
14 本林举办中学组助学金颁发仪式
15 本林华严法会圆满
15 本林圆满举办2026年度林友大会
16 怎样才算开悟——广品大和尚应邀莅临本林弘法
17 天地之间•我亦是行人——《狮城潮音》导读会

法海拾珍 DHARMA GEMS

18 念佛一法 最契当代人之机
21 东林旧事
24 看透皮囊 调心为本
26 烟火藏本心 信仰自安然
28 The Importance Of Group Practice

目录 CONTENTS



结业感言 GRADUATION REFLECTIONS

30 净土教理班结业感言(二)

佛学漫画 BUDDHIST COMICS

42 南辕北辙

44 画蛇添足

46 愚人失斧

81 观经十六观•八功德水想（池想观）

菩提路上 ON THE BODHI PATH

48 在人生转折处遇见佛法

50 末法时代 净土是我唯一的归路

53 念佛 是我回家的路

56 一路跌撞 终于走进佛法

58 Insights From The Pure Land Dharma Course

61 Strengthening Faith In Amitabha Buddha

63 From Journey To The West To SBL: Ten Years Of Pure Land Practice

66 When The Blue Lotus Blooms: Ten-Day Mindfulness Of Buddha Retreat (Part 2)

生活中的佛法 DAILY DHARMA

70 平遥：一城两寺 古色古香

74 莲开西方 法乳千秋——永惺长老圆寂十周年纪念

智慧学堂 WISDOM CLASSROOM

79 极乐世界的四种味道



深耕净土 传承慈悲



陈立发 林长

清风沐道场，宝池开新莲。今天本林第八届净土班圆满结业，首先，我代表居士林向各位圆满结业的同修表示祝贺！随喜大家两年学修的功德，赞叹大家两年来的坚持不懈。同时，也感谢延续法师辛勤授课、本林弘法教育部、净土班班委会和辅导员同修鼎力护持，使得各位学员圆满完成阶段性修学。感谢大家，阿弥陀佛。

一、世事纷扰，以佛法安顿心

我们当下生活在一个充满变数、纷争与对立的世界，AI、高新科技飞速迭代，生活便利度前所未有，信息触手可得，可人心却愈发浮躁迷茫。算法裹挟情绪、未知风险层出不穷，焦虑、不安、孤独、无力感，成为很多人的生活常态。我们使用的工具越强大，我们内心却越缺少安全感。在各位学员结业之际，愿我们坚守本心，向内修定力、向外修包容，在纷乱的世事中，以净土为归，以佛号收摄心念，坚定生命的方向。

二、92载薪火济世，不忘初心

本林自1934年创立，至今走过92年风雨岁月，历代先贤一步一脚印，始终心系世间苦难，不忘弘法利生本怀。创林初期，物资匮乏，举步维艰；二战乱世，民生颠沛流离；我国独立后，经济数次低迷起伏。但无论何种艰难境遇，先辈们护持道场、救济众生的初心却从未动摇。

90余年间，道场历经六次迁址、三度重建扩建，殿堂规模不断扩大，硬件设施日趋完善，但我们始终铭记“弘扬佛法，慈悲济世”的使命，深耕弘法教育、常态化举办共修法会，发放助学金、度岁金，十方斋堂常年供餐，帮扶弱势群体，广结善缘，将佛法慈悲，落实在日常生活的点点滴滴，使各项善举深入我国民心。

三、深耕全龄佛学教育，拓展弘法模式

新加坡社会已快速进入老龄化，本地很多佛教团体也面临信众乐龄化、青年断层、佛法传承后继乏力的困境。已故李木源老林长高瞻远瞩，深知改变现状、固本培元，唯有系统化佛学教育。2010年老林长请延续法师主导本林佛学教育，2019年本林重建工程竣工后，董事会继续以弘法教育为发展根本。16年深耕，成果斐然：吸引了大批青年、高学历者皈依受戒，学佛共修，打破了学佛老龄化偏见，也逐步改变本林形象。

2021年本林也成立了妙髻儿童佛学班，补齐少儿弘法短板，如今一家三代共修学佛、同赴道场的温情景象，常常在居士林出现，让我们非常感动。为筑牢新生代传承力量，居士林青年团话题已开始讨论，希望青年一代在居士林找到信仰依托、创新学佛网络、共建团体归属，为生命归宿和家庭幸福培植力量。

今天有318位学员结业！结业，不是修学的终点，而是践行佛法的起点。愿诸位学员不退信愿，常修念佛，常行善事，自度亦度人，修身亦利他。愿资深学员以身作则，带动家人邻里学佛；愿中青年学员勇担使命，主动接引身边同龄人走进居士林。愿我们都时时铭记居士林的济世初心，常怀同理心与慈悲心，把课堂所学的净土慈悲，转化为日常行善助人的行动，光大先贤利他精神，接引更多人走向觉悟之路，福慧双修，同愿同行，共成净业。

南无阿弥陀佛！

(本文为陈立发林长在居士林第八届净土班结业典礼上的致辞，本刊有所编辑)

佛陀降诞日 娑婆大因缘

——本林隆重举行浴佛典礼





本刊讯：

2026年5月24日（农历四月初八）为本师释迦牟尼佛圣诞，又称“浴佛节”，是汉传佛教纪念佛陀诞生的重要日子。上午9时30分，本林于大雄宝殿庄严举行一年一度的浴佛典礼，超过400位善男信女齐聚一堂，共同虔诚礼佛、浴佛，共沐佛恩。

2500多年前，佛陀诞生于古印度迦毗罗卫国蓝毗尼园的无忧树下。经典记载，悉达多太子降生时，九龙吐水为其沐浴，象征圣者降世、清净无染。后世佛弟子遂依此典故设立“浴佛节”，以香汤灌沐太子圣像，表达对佛陀的感恩，以及三界众生因佛陀降诞、说法而建立得度因缘的喜悦。

《浴佛功德经》中记载，浴佛时应至诚诵念浴佛偈：

我今灌沐诸如来，净智庄严功德海；
五浊众生令离垢，同证如来净法身。

偈语意指以虔诚心与香汤灌沐诸佛如来，祈愿众生远离烦恼尘垢，净化身心，增长福慧，同证清净法身。

浴佛不仅是外在的礼敬，更提醒大众时时观照自心，洗涤内心的贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼，以清净心学习佛陀的慈悲与智慧，这也是浴佛真正的意义。

当天下午1时30分，三皈五戒授受仪式于大雄宝殿举行。107位善信在这个无比吉祥的日子里，于佛、法、僧三宝前庄严发愿皈依，正式成为佛弟子。其中53位弟子进一步受持五戒，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，止恶行善、净化身心，依佛陀教法修行，迈向解脱之道。





浴佛、抄经、茹素与亲子共学

——本林卫塞节系列活动















本刊讯：

卫塞节期间，本林于一楼举办“浴佛”、“抄写经典”、“亲子活动”等系列节目，吸引不少信众与家庭踊跃参与，现场气氛温馨欢喜。

浴佛区则迎来许多善信虔诚浴佛，以香汤灌沐太子像，藉此洗涤烦恼尘垢，长养清净善心。

在抄写经典体验区，大众静心书写法语，于一字一句中沉淀身心，感受佛法的宁静。

不少信众也于十方斋堂用素食，于日常饮食中学习慈悲护生，体验素食文化。

亲子活动区同样热闹温馨，孩子们透过盖章活动、彩绘及拍照打卡，在轻松互动中亲近佛法，也让家长陪伴孩子一同感受卫塞节的意义与法喜。



一盏心光明觉路 万般香供礼如来

——本林2026年卫塞节庆祝活动圆满举行





本刊讯：

传灯续焰 启迪福慧

为迎接一年一度的卫塞节，本林于节日前夜7时30分，在大雄宝殿隆重举行传灯法会。本林董事、林友、义工及广大善信齐聚一堂，约500余位善男信女手捧莲花灯，共赴这一殊胜庄严的法会。

法会伊始，大众齐诵《心经》《佛宝赞》，梵音回荡，清净肃穆。随后，本林领导师延续法师带领大众虔诚诵念《供灯祈愿文》，引领众人摄心一处、至诚发愿。在佛号声中，大众绕林一周，灯光次第相续，宛如星河流转，慧灯绵延，道场更显宁静庄严。

随着绕行圆满，盏盏莲灯渐次汇聚，化作一片璀璨灯海。大众以至诚恭敬之心供灯礼佛，在悠扬梵呗与点点灯光交融之中，众人合掌一心，心灯相续。同声虔诚祈愿：法水长流，慧灯无尽，世界和平，众生离苦得乐，共证佛道。

传灯法会在光明与祈愿中圆满落幕，既照亮道场，也启发大众内心的觉照与善愿。承此殊胜因缘，本林随即迎来卫塞正日庆典。

无上吉祥日 香花献佛陀

5月31日上午9时，本林于大雄宝殿隆重举行卫塞节传供法会，纪念本师释迦牟尼佛诞生、成道与涅槃三期同庆的















无上吉祥日。当天约550名信众齐聚一堂，依序参与传供，场面庄严肃穆。

法会以妙髻儿童佛学班70名学生献唱《三宝歌》与《赞佛偈》揭开序幕，童声清澈纯净，伴随木鱼声回荡殿内，令人心生欢喜。随后，大众依序传递十供养——香、花、灯、涂、果、茶、食、宝、珠、衣，以表对佛陀的至诚恭敬与深切感恩。

与此同时，七楼观音礼堂亦同步举行传供仪式。在佛学班老师的带领下，孩童与家长一同参与献供，亲子共修，气氛温馨而庄严，展现佛法教育融入家庭、代代相承的深远意义。

本林林长陈立发居士在致辞中表示，当今世界局势动荡、战争频仍，使人更深刻体会和平得来不易，人身亦极为难得。在这样的时代，更应秉持佛陀的慈悲与智慧，谨记“非暴力”与“不伤害”的教导，珍爱和平，珍惜生命，精进修行，自利利他。

他进一步指出，佛教以慈悲为本、利生为怀，唯有放下贪、瞋、痴，长养善念与悲心，方能从根本上化解纷争，为社会注入安定与和谐；并勉励大众把握闻法修行的殊胜因缘，忆佛念佛，广修善法，以信愿为帆、持名为舟，坚定迈向觉悟之道。

法会在庄严祥和的氛围中圆满结束。大众共同虔诚祈愿：正法久住，法轮常转，风调雨顺，世界和平，众生离苦得乐，同证菩提。

清风沐道场 宝池开新莲

——本林第八届净土教理班圆满结业







本刊讯：

6月28日下午2时30分，本林于七楼观音礼堂隆重举行第八届净土教理班结业典礼。领导师延续法师、林长陈立发居士、副林长林理明居士、陈家发居士、教育基金主席陈锦成居士、阿弥陀佛学会总务李文发居士、同德善堂总务郑佩莲居士等贵宾及部分董事，与结业同学及亲属齐聚一堂，共同见证这一殊胜时刻。

典礼中，林长陈立发居士首先致辞，勉励学员面对瞬息万变的时代，应以佛法安定身心，以净土法门坚定信愿，将两年来所学落实于日常生活，坚持闻法修行，常修念佛，广行善业，自利利他。林长表示，本林九十余年来始终秉持“弘扬佛法，慈悲济世”的宗旨，持续推动佛学教育，培育弘法人才，期许大家以结业作为新的起点，继续精进修学，广结善缘，接引更多大众亲近佛法，共修净土法门，共成福慧人生。

随后，领导师延续法师开示：净土教理班自2010年创办以来，16年间虽历经道场重建、疫情等挑战，却始终坚持办学，从未间断，凝聚了林长、董事会、辅导员及历届学员共同护持佛法教育的愿心。第八届学员共有318位顺利结业，中青年占比达65%以上，受高等教育者达88%，在历届学员中比例最高。他赞叹学员两年来精进闻思修，建立正知正见、坚





定学佛信心，并勉励大家莫以结业为终点，应将课堂所学转化为终身修行，继续解行并进、信愿念佛，将佛法落实于生活，自利利他，成为弘扬正法的使者。

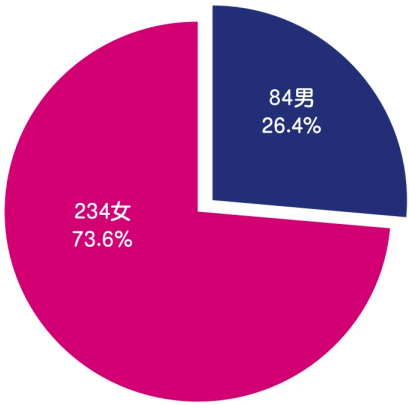
典礼开始前，大众于茶席品茗交流，在清香雅韵中增进法谊。随后，全体齐唱《三宝歌》揭开序幕，并播放净土教理班两年来的学习回顾影片，带领大众重温闻法修学、共同成长的点滴历程。三位学生代表分享学佛心得，感恩三宝、感恩居士林的慈悲，及法师的悉心教导，辅导员的热情帮助，真挚的发言赢得全场热烈掌声。

期间，武术、笛子、相声及 Hip-Hop 舞蹈等节目轮番呈献，为典礼增添欢喜与活力。随后举行第八届净土教理班结业证书及辅导员服务证书颁发仪式，感谢辅导员长期以来无私护持班务、陪伴学员成长的辛勤付出。典礼中亦发布《众愿汇聚·佛号成果发布》，展现大众共同念佛修持所累积的殊胜成果，进一步坚定大众信愿念佛、求生净土的信心。

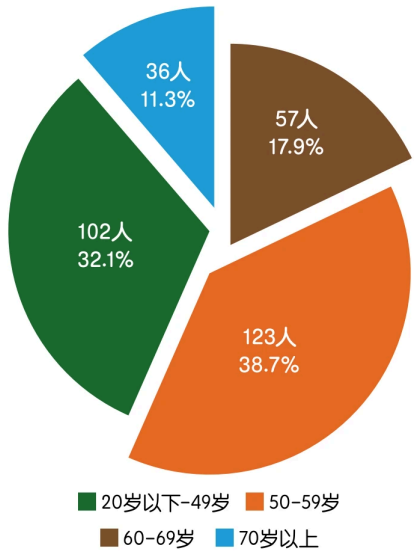
最后，全体齐唱林歌《同愿同行》，并举行结业切蛋糕仪式及大合照，为第八届净土教理班结业典礼画下圆满句点。

第八届净土教理班学员信息简表

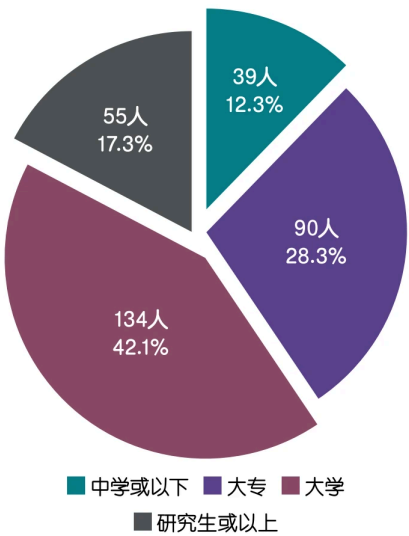
性别比例



学员年龄层分布



学历



受高等教育者达88%，在历届学员中比例最高。

问卷与课程成效（正向回应率）

问: 有没有开始关注自己的心念变化?
答: 有 93.1%

问: 是否相信因果、相信有佛菩萨?
答: 相信 100%

问: 有参加居士林的念佛共修活动吗?
答: 有 72.6%

问: 有计划把净土当做一生修行的法门吗?
答: 有 96.5%

问: 是否会介绍亲朋好友参加居士林的净土教理班?
答: 会 90.9%









300余莲友共修念佛长养信愿

——本林第二季精进佛三圆满落幕

本刊讯：

第二季精进佛三于7月3日至5日在七楼观音礼堂举行，并于圆满日迎来逾300位莲友共同参与。大众三日来专一持念“南无阿弥陀佛”，藉由密集共修收摄身心、熏修净业，进一步坚定净土信愿。

圆满日上午9时，领导师延续法师为大众传授八关斋戒，并带领恭诵《阿弥陀经》、经行念佛。与会大众一心精进，专注忆佛念佛，在绵密佛号中安定身心，感受共修摄心之力。

下午开示中，延续法师表示，经过三日精进念佛，不少莲友身心得到沉淀与安定，部分同修于念佛过程中自然流露感动之情。法师以弘一大师圆寂前所留下的“悲欣交集”为例，勉励大众庆幸今生得闻佛法、得遇净土法门，应将心安住于阿弥陀佛本愿，生起感恩心、出离心及菩提心，自利利他，广结净土善缘。

法师进一步开示，一切境界皆由心念所感。修行不仅在于念佛时用功，更要在日常生活中觉察起心动念，学习收摄六根，不随境界转。透过真诚恳切持念佛号，启发本具佛性，令心趋向清净自在。

晚上6时30分，大众齐聚观音礼堂念佛回向，将三日共修功德回向世界和平、国泰民安、风调雨顺，并祈愿福慧增长、身心安康、道业增上。在庄严佛号与至诚回向中，本林第二季精进佛三圆满落幕。大众亦发愿将念佛功夫延续于日常生活，长养菩提心，坚定净土信愿，同沐弥陀愿海。

本林四、五月佛一圆满举行









本刊讯：

4月26日与5月10日，上午9时，本林分别举办佛一共修，领导师延续法师于5楼贤护讲堂先后为两场活动中各逾180位信众传授八关斋戒，大众随之进行一日精进念佛，内容包括持诵《阿弥陀经》及经行念佛。大众随佛号缓步经行，专注忆念“南无阿弥陀佛”，声声梵音回荡礼堂，道场清净庄严，信众至诚精进，摄心不乱。

净土法门不仅在于静心念佛，亦重在日常生活中培植善业、端正身心，发起利他之愿，以具足正因助缘，感通阿弥陀佛摄受。《华严经》亦记载德云比丘开示善财童子：“我于佛法三昧海中，唯知一行，所谓念佛三昧。”念佛法门看似平实，却能令行者在行住坐卧中忆佛念佛，长养净念，渐与佛心相应；若能信愿具足、至诚专修，必能仰仗佛力，临终正念分明，往生西方净土。

两场活动于下午持续精进共修，并于晚间7时大众齐心回向，愿以念佛功德回向法界一切有情，离苦得乐，同生净土。5月10日适逢母亲节，大众更以此功德回向父母师长，感念亲恩，祈愿现世父母福寿安康，过去父母离苦得乐，同蒙法益；并普愿法界众生皆得解脱、世界和平、正法久住。至此，四、五月份一日精进念佛共修在庄严佛号与至诚回向中圆满落幕。

以善育心 以爱成长

——本林圆满举办6月份儿童及少年探索营







本刊讯：

6月6日至6月7日，本林圆满举办为期两天的儿童与少年探索营。共有68位营员参与，在欢声笑语中开启了一段充满学习、感动与成长的探索之旅。

第一天•初识与启发

活动从轻松有趣的破冰游戏开始，孩子们迅速拉近距离，结交新朋友。随后，通过认识佛教、学习问讯礼拜及参观大殿等环节，孩子们对佛教文化有了进一步的了解。下午的抄经、供灯、聆听阿弥陀佛等诸佛菩萨的故事，让孩子们在实践中学到佛法的智慧与慈悲，善念悄然在心田中生根。

第二天•实践与感恩

孩子们以鲜花供佛，表达虔诚之心；在艺术创作中释放创意，在静坐体验中学习安定身心。品德课程以“奉养父母，尊敬师长”“言谈悦人心”等生活细节开始，引导孩子们学习做人处世的智慧与美德。

本林领导师延续法师与孩子们的亲切互动，让他们领悟如何将善念与感恩践行于日常生活中。

最温馨时刻•亲子感恩环节

压轴的亲子感恩环节感动全场。孩子们以歌曲表演、敬茶、为父母按摩等，表达并体现平日难以言说的感恩之情。现场温情满满，许多家长与孩子都流下了感动的泪水，留下难忘回忆。

愿这两天的学习与体验，成为孩子们人生中的美好养分，让善念、感恩与慈悲在他们的心中持续发芽、茁壮成长。

衷心感谢法师、老师、义工及家长们的护持与陪伴，让本次探索营得以圆满成功。

本林举办中学组助学金颁发仪式















本刊讯：

继颁发小学组助学金后，本林于4月18日下午2时30分隆重举行第48届中学组助学金颁发仪式。大会主宾为数码发展及新闻部兼教育部政务部长刘洁敏女士。回教传道协会秘书长Muhammad Khair Bin Bahari、道教总会副会长林金发先生等协办单位代表也出席了仪式。

主办方代表包括居士林林长陈立发居士、教育基金主席陈锦成居士、副主席陈安娜居士及谭群兴居士等。

今年，共有来自55所中学及7个教育机构与协会的399名学生获颁助学金，颁发总额达199,500新元。

我们衷心祝愿所有获颁助学金的学子继续勤奋向学，更上一层楼。

本林谨此感谢所有善心人士的热心捐助，以及义工朋友们的无私付出，并期盼有更多社会人士继续支持这项深具意义的慈善项目。

上线或扫描捐款：
tiny.cc/sbledufdn

本林华严法会圆满

本刊讯：

本林于6月1日于五楼贤护讲堂启建为期21天的华严法会，十方善信踊跃参与。法会期间约340位信众随喜共修，圆满日更有超过400人齐聚坛场，同诵经典，共植福田。

此次法会以《大方广佛华严经》为依止。该经为佛教重要经典之一，法义深广、境界圆融，开示众生本具智慧。法会期间每日由主法法师带领大众恭诵经文，并举行七场《瑜伽焰口甘露斛食》，广修供佛斋天、施食济幽之功德，普利冥阳两界。

圆满当日清晨举行供天法会，礼供诸天，感恩护法。随后大众恭诵《普贤行愿品》，并设斋供佛。下午举行瑜伽焰口及送圣仪式，利益法界群灵，为法会画下圆满句点。







本林圆满举办2026年度林友大会





本刊讯：

6月21日上午10时15分，本林在维摩诘讲堂圆满召开2026年度林友大会。

本林法律顾问黄锦西大律师、众董事及林友共58人出席会议。本林会计师及审计师代表列席会议。

大会期间，陈立发林长向与会林友致欢迎辞。随后，唐兴瑞司理向大会汇报2025全年林务概况；黄世忠财政向大会汇报2025年度财务报告。各项议程经与会林友提议及附议后获得通过。

林友大会于上午11时圆满结束。

怎样才算开悟

——广品大和尚应邀莅临本林弘法





本刊讯：

6月14日下午2时30分，居士林十方缘弘法讲座礼请新加坡佛教总会会长广品大和尚莅临主讲，以大众十分关注的课题“怎样才算开悟”为题，为现场及线上听众开示佛法。

讲座中，广品大和尚以深入浅出的方式，结合禅宗祖师公案及生活实例，引导大众正确认识“开悟”的意义。大和尚指出，开悟者的境界“如人饮水，冷暖自知”，它超越能所，超越言说思维，直指人心，只有悟者或过来人自知。但是，悟者也有一些明显的特质，可以用心体察到。

譬如，悟者破“初关”后，见性明理，依旧注重持戒修行，依旧在不断放下挂碍。这也告诉我们，持戒不仅是规范自身言行，更是对众生负责。以五戒为基础，时时检点身口意，培养正知正见。同时，也要学习看破名闻利养，不被世俗的得失成败所束缚。

此外，大和尚勉励大众要学习禅者“甘于寂寞”的特质。现代人习惯依赖手机和各种外在娱乐来排遣空虚，却忽略了安住内心的重要。应当常念佛号，让心有所依，时时返照自心。

谈及待人处世时，大和尚强调，修行离不开忍让、包容与理解他人。面对人生种种顺逆境，要学会甘心忍受，自然接受无常变化，并培养辨别是非善恶的智慧。同时，也要看淡名誉地位，不怕艰苦，过知足简朴的生活。

最后，大和尚总结指出，人生无常，唯有时时提起正念，把握当下因缘修福修慧，临命终时心不颠倒、正念分明，自能获得真实利益。

整场讲座气氛热烈，大众反应踊跃。广品大和尚以风趣幽默、生动活泼的讲述方式，将深奥佛理化为浅显易懂的人生智慧，引导大众从日常生活中体会修行的真义。现场不时传出阵阵笑声与掌声，听众在轻松自在的氛围中领受法益。问答环节中，大和尚针对大众提出的各种问题慈悲开示、耐心解答，令与会者深受启发。当天现场及线上约400位听众共同参与，法喜充满。

天地之间·我亦是行人
——《狮城潮音》导读会



本刊讯：

5月23日下午3时，本林于五楼维摩诘讲堂举办《狮城潮音》文化系列讲座“天地之间•我亦是行人”导读会，邀请本刊编委、资深报人、旅人邹文学先生主讲，吸引近250位观众踊跃参与，现场气氛热烈，展现大众对旅游文学与摄影艺术的浓厚兴趣。讲座开始前，由陈锦祥先生献唱《青青菩提树》《在那遥远的地方》，陈松桦先生伴奏，洪美兰女士亦演唱《家乡》《天路》，为现场增添人文气息。

适逢80大寿，邹文学先生推出新书摄影集与游记《天地之间•我亦是行人》。分享中，他以图文并茂的方式，带领观众走访庐山东林寺、隆兴寺、法门寺、玉佛寺及灵隐寺等名刹，结合亲身经历与摄影作品，娓娓道出各地历史文化与人文风貌。

此外，邹先生也介绍张家界、梅里雪山、海螺沟、新疆及古北水镇等自然景观，并分享梅花、樱花与雪景之美，展现四时流转的壮丽山河。其旅途故事与趣事生动风趣，引人入胜，令观众受益良多，活动最终在温馨愉悦的氛围中圆满结束。



念佛一法 最契当代人之机

文|释理因



Photo: iemlee (Pixabay)

佛法广大，法门无量，八万四千法门，虽门门皆可通向解脱，然而对于身处尘世、俗务缠身的在家善信而言，若要择一法门而修，恐怕再没有比念佛法门更为契合的了。何以故？盖因其简便、安稳、圆融、易成，恰如为在家之人量身定做。

一、不择时处，随处可修

在家善信，上有老下有小，中有事业生计，每日柴米油盐、送往迎来，难得片刻清闲。若修其他法门，或需静坐禅观，或需持咒结印，或需研习教理，无一不需要完整的时间和安静的环境。然而居家之人，晨起要备早餐，白天要应对工作，晚间要照料家庭，哪里去找那一段不被干扰的清净时光？

念佛法门则不然。行也阿弥陀，坐也阿弥陀，忙也阿弥陀，闲也阿弥陀。洗碗时可以念，拖地时可以念，等车时可以念，走路时可以

念。做饭时，灶台前念；哄孩子时，床榻边念；病卧床榻时，枕席上念；夜深未眠时，月光下念。不择时，不择地，不择威仪，不受任何外在条件的限制。

古人云："竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞。"世事再繁忙，只要心头提起这一句佛号，便如暗室中点亮一盏灯，无论四周如何纷扰，光明自在其间。

二、不弃世事，即俗而修

许多在家善信常有这样的困惑：学佛是否一定要放下家庭责任？是否一定要远离世间事务？若不能全职修行，是否成就无望？

念佛法门彻底打消了这种疑虑。它不要求你放下手头的工作，不要求你疏远家人，不要求你改变现有的生活方式。你仍然可以是尽职的员工、慈爱的父母、孝顺的子女，只是在尽好本分的同时，心头多了一句佛号。如同茶杯中加了一勺蜜，水还是那杯水，味道却完全不同了。

印光大师曾开示："念佛之人，不必定要静坐，即一切时、一切处，皆可念佛。"又说："念佛之人，当吃素、当念佛、当修善，不可废事。"这正是念佛法门的殊胜之处——不离世法而修佛法，即于俗事而成道业。在家善信不必舍此求彼，不必待退休、待儿女成人、待世事完毕再修，当下即是修时，当下便是道场。

三、不重根器，三根普被

其他法门，或重智慧，或重定力，或重福报，对行人的根器往往有所拣择。上根利智者尚且不易，中下根器更是望尘莫及。譬如参禅，需要深厚的慧根和明眼善知识的指引；修密，需要如法的传承和繁复的仪轨；学教，需要广博的经论和聪敏的思辨。

而在家善信，根器千差万别。有饱读诗书者，也有识字不多者；有慧解超群者，也有迟钝朴实者；有年富力强者，也有老病交侵者。念佛法门对此一概包容，不论智愚、不论老少、不论贫富、不论贵贱，人人可念，人人能修。

即便是最愚笨的人，教他别的法门可能学不会，但"阿弥陀佛"四个字，没有学不会的。即便是最忙碌的人，教他每天打坐两小时做不到，但一天之中散念千声万声，却是可行的。即便是最老病的人，气力衰竭、无法礼拜，但只要心念尚存，仍可默默持念佛号。所谓"三根普被，利钝全收"，绝非虚言。

四、不涉险境，稳当简易

末法时代，众生业重障深，修行的道路上充满了种种歧途和险境。禅坐若无人指导，容易落入枯禅或引发禅病；修密若不如法，可能走火入魔；持咒若发音不准确，功效大减；观想若用力过猛，反而增病。

念佛法门则是最稳当的。一句佛号，平实简单，没有任何神秘玄妙之处，也就没有任何出错的可能。你只管老老实实去念，既不需要高深的理论，也不需要复杂的技巧，更不需要担心着魔发狂。如同在大地上行走，虽不奇特，却最是安稳。尤其对于在家善信而言，身边若没有善知识指导时，全靠自修自持，选择稳当的法门至关重要。念佛一法，十方诸佛护念，历代祖师印证，千稳万当，绝无闪失。

五、不求一心，带业可生

许多修行法门要求行人断尽烦恼、伏灭妄念，方能成就。这对现代人而言，几乎是不可企及的目标。居家过日子，面对的是人事纷扰、名利诱惑、是非纠葛，烦恼习气此起彼伏，妄念如瀑流一般，片刻不停。若要达到一心不乱、净念相继，谈何容易？

念佛法门的慈悲之处在于，它并不要求你先断烦恼、先得一心。纵使妄念纷飞，只要你肯念，每一句佛号都是真实的功德。纵使业障深重，只要你愿生，阿弥陀佛的愿力自会摄受。所谓“带业往生”，正是为当代人开启的方便大门。

蕅益大师说：“得生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。”你不需要修到业尽情空，只需要真信切愿、老实念佛，便有了出离生死的保障。这对于被尘劳所缠、被业力所牵的在家之人而言，是何等大的安慰！

结语

综上所述，念佛法门以其不择时处、不弃世事、不重根器、不涉险境、不求一心的五大特点，与当代人的生活状态和修行条件达到了完美的契合。它不是让人离开世间另求佛法，而是在世间的烟火气中，于柴米油盐的间隙里，于行住坐卧的当下，一声一声地念出极乐净土的莲花。

印光大师说得好：“如来悯念众生，随机说法。普度群迷，令离苦海。而念佛一法，最易下手，最易成功。”当代人若能于此法门生起信心，每日坚持，念念相续，则虽身在红尘，心已在莲池；虽未离娑婆，已预入圣流。这难道不是最为合机的法门吗？

（作者是兰州浚源寺住持）

东林旧事

文|释真广



Photo: Kirin

1992年5月，我第一次去庐山东林寺。

那时我还是佛学院的学生，学院组织同学们前往参加东林寺“莲社念佛堂”落成典礼。车子从九华山一路颠簸到了山脚下，远远望见那一片灰瓦白墙，心忽然就静了下来。东林寺倚山而建，山色青苍，云雾半绕，像一件洗得旧软的僧袍，朴素，却让人安心。

果一老和尚，那时刚把东林寺恢复起来。说是恢复，实则近于重建。特殊年代，寺院损毁严重，他是从一砖一瓦、一梁一柱慢慢做起的。我们到的第一天下午，就见他在工地上，一身灰朴朴的衣裳，蹲在地上和工人说话，说得慢，说得细。后来我才晓得，老和尚做人做事，本就是这般——一丝不苟，认真到底，像打磨一件法器，不磨到心里踏实，绝不肯放手。

这里是东晋慧远大师开创的道场。

慧远大师在河北保定北岳出家，其师道安大师曾有言：“使道流东土者，其在远乎。”后来果然应验。大师于此结社念佛，123人，同修共进，悉皆往生，净土宗由此在中华大地上，扎下深根。

1600多年过去，我站在这片土地上，脚下踩着的，仍是慧远大师走过的土。

安单之后，我们在院中闲步，巧遇一诚老法师。圣辉法师给我们介绍，大众恳请老法师开示。就在院子里，众人围着，静静聆听。

一诚老法师是云居山真如禅寺方丈，禅门尊宿，平生最是朴实无华。他讲得认真，讲得投入，讲着讲着，便忘了时间。诵经时辰已到，他仍意犹未尽，没有停意。果一老和尚在门口轻打引磬，提醒作罢。一遍，未停；两遍，未停；第三遍磬声落，老法师才缓缓收住话头。

那是我初见一诚老和尚，只觉他面相温和，慈悲满眼。

他不是为讲而讲，是真心想把修行路上的体会，多留给我们几句。宁可耽误自己功课，也要多开示一分，这便是他的慈——不张扬，不造作，只在一句一句里，把心掏给后人。

只是他口音浓重，我听了半晌，一句也未能听懂。旁边同学悄悄捅我："听懂了吗？"我摇头。两人相视而笑，又连忙收住，双手合十，依旧恭敬端坐。

第二天早课，发生了一件我终生难忘的事。

唱念之时，站在我前面的一位法师，腔调总带一丝怪异转折。不是故意唱错，也不似嗓疾，就是无端拐了不该拐的弯，扰了梵音的清净。我正暗自疑惑，果一老和尚拈香毕，从佛前转过身，径直走到那法师面前，抬手就是一拳，轻击在他脑门。

我当场一惊，整个人都怔住。

那法师也愣了一愣，摸了摸脑门，低头敛气，随即端正腔调，继续唱念。果一老和尚若无其事，回身归位，拈香、礼拜，一如平常，仿佛什么都未曾发生。

后来我才渐渐明白：

老和尚那一拳，打的不是人，是散乱；罚的不是错，是放逸。

早课即是修行，佛号即是本心，心要专一，念要清净。那一点无端的拐弯，不管有意无意，都是打闲岔、扰清净。老和尚不呵斥、不责骂，只用一拳警醒——干净、利落、果决。

这便是他的严：严在规矩，严在道心，严在对大众修行的负责。看似严厉，实则是最深的护持，是不肯看我们在散漫中荒废光阴。

早课结束，圣辉法师让我们登庐山，说步行两小时便可至。

我们一众年轻学僧，血气方刚，一听便兴致勃发。

出山门即是上山的路。起初意气风发，看山看景，说说笑笑。走了一个时辰，言语渐少。两个小时过去，仍未到顶。再走两个小时，方才登顶，前后整整四个多小时。

我们游锦绣谷，过芦林大桥，一路逢人便问：庐山瀑布何在？

问了数人，皆说无瀑。我们心有不甘，再问，仍是没有。

当年"飞流直下三千尺，疑是银河落九天"的景象，我们站在山间，极目望去，只有谷中细溪缓缓流淌，哪里有半分瀑布影子？

我立在石上，望著远山，心中五味杂陈。是失望，是遗憾，又不全是。

李白诗中景象，是当年真有其瀑，还是千年变迁，早已干涸？抑或，是我们根本走错了地方？

带着满腹疑问与一身疲惫，我们慢慢走回东林寺。

那日傍晚，我拖着如灌铅的双腿，踏进山门。暮色四合，殿影朦胧，唯有念佛堂灯火通明。未近堂前，已闻佛号声声——绵密、安稳、不绝如缕，像一条无声长河，涤荡心上尘劳。

我站在念佛堂外，听着这声，心忽然松了。

千里奔波，只为一瀑。

瀑也罢，溪也罢，本都是水。

水在山间流了千年，流到今日，流到我面前。我偏要执取"飞流直下"之相，

不见便不满足，岂非心外求法？

未见那一条瀑布，可这满山清溪、满目青翠、千年古道场、不绝于耳佛号声，哪一样不是庐山真面目？

世事无常，万物随缘。瀑可枯，石可烂，庙可毁，人有生死。

我偏要抓住一个“瀑布”的相不放，不过是一场执着。

一念转处，我迈步走进念佛堂，拈蒲团端坐。

随众持名，念着念着，满身疲惫悄然消散，腿不酸，脚不痛，心也渐渐明朗。

不是喧嚣的亮，是安静、清凉的亮，像山涧清泉，丝丝渗心，澄澈自在。

我想，这便是慧远大师的加持。

不是伸手摸顶的神迹，是这1600年间，在此念佛、修行、发愿往生的人，愿力不散，仍在道场，仍在这一句佛号之中。我一静下心，一念起处，便与之相应。

后来我为人写字，写得最多的，便是八字：

不忘初心，静而慧远。

有人问：是写给别人，还是写给自己？

我说，都是。

前四字，提醒自己莫忘来时路、莫失初始心；

后四字，是我在东林那个傍晚，最深的体会——

心一静，智慧便深、便远。不是遥远之远，是深远之远。

恰如慧远大师之名：慧者虽远，静而能至。

（作者是河北保定十方书画院院长）

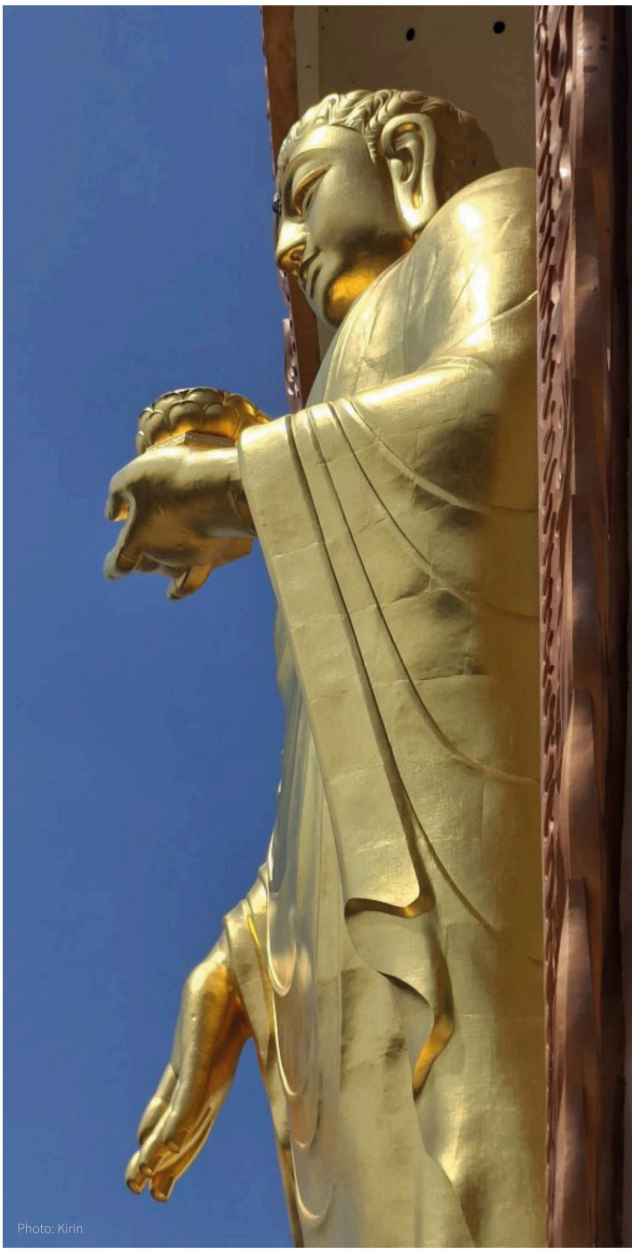


Photo: Kirin


Photo: ki-mock koo (Pexels)

看透皮囊 调心为本

文|释可能

佛门修行之人，自幼便听过一句直白透彻的话：人身不过一副臭皮囊。这句话，刻在我从小到大的修行认知里，也让我作为出家人，对肉身有着异于常人的通透见解。世人执着身形、贪恋安逸、执着皮囊好坏，而修行之人深知，肉身虚幻、四大假合，不必过度执着，却也不能全然舍弃，这便是修行路上，最朴素也最深刻的身心修行。

何为臭皮囊？我们的肉身，由地、水、火、风四大和合而成，本就无常变幻，生来便有缺憾，终会衰老、病痛、消亡。它会疲惫、会酸痛、会生出万般苦楚，会牵引七情六欲，牵绊本心杂念。世人大多爱惜肉身，贪求口腹之欲、执着容貌体态，为肉身安逸奔波烦恼，困在有形的躯体之中，被欲望裹挟、被执念束缚。而学佛修行应当体悟，肉身本空，虚幻不实，故而不沉迷外表、不贪恋享乐、不执着肉身得失。

禅宗常言降伏其心，而降服肉身，便是降伏本心的第一步。肉身是牵绊，亦是考验。我们生来皆有七情六欲，人人逃不开肉体的感受、情绪的起伏。修行之人亦是凡人，肉身同样会有疾苦，多数出家人早年修行清苦，身体素质大多不算康健。可我始终明白，肉身的缺憾，恰恰是修行的加持。身体多一分苦楚，内心便少一分

浮躁；肉身多一分磨难，本心便多一分笃定。正是这身皮囊的病痛与局限，让我放下外在贪念，沉下心性、向内观照，在疾苦之中磨炼定力，降服躁动妄心。

佛门修行，讲究借假修真，这也是我们对待肉身最通透的平衡之道。皮囊为假，自性为真；肉身是载体，本心是根本。这副不完美、会腐朽的肉身，是我们行走世间、修行悟道的依托。我们不必刻意宠溺肉身——过分滋补、过度安逸，只会助长懈怠贪心；亦不能肆意糟蹋躯体——疏于调养、透支身心，便没有安稳的载体去修行精进。

这便是修行中最微妙的平衡：不执念、不漠视，随缘安住，借身修心。世人多困于皮囊，大喜大悲皆为肉身得失；修行之人看淡皮囊，身随自然、起落随缘。身体该来时便来，病痛疾苦坦然接纳；身体该去时便去，生老病死顺其自然。不抗拒肉身变化，不纠结身体缺憾，以平常心对待躯体，以清净心打磨本心。

我出家修行50余载，一路走来，历经世间百态。早年行脚闭关、劈柴挑水、种田炊饭，习武强身、静坐禅修，清贫的生活磨砺肉身，也清净本心。半生修行，褪去年少急躁颠狂，抛开过往执念妄想，渐渐懂得人生不过活在每一个当下。世人执着追忆过往、焦虑未来，终日心神不宁；修行之人安于当下，一念清净、一念觉知。

世人总说修身养生，在我看来，修行重在调心，而非调身。我们所言之心，从不是胸腔之内的肉团之心，而是我们的念想之心、起心动念之心。心念，是一切情绪的根源，亦是一切修行的根本。


Photo: ki-mock kop (Pexels)

心若浮躁，肉身再好，亦是烦恼丛生；心若清净，肉身虽苦，亦可自在安然。所谓心宽体胖，便是此理：把心念调养平和，放下执念、看淡得失、心怀慈悲、包容万物，身体自会舒展安稳。

人生一世，皮囊短暂，真心永恒。肉身终有尽头，唯有心性修行、善念功德，生生不息。在此奉劝大众，亦警醒自身：不必执着一副臭皮囊，不追忆过往虚妄，不妄想未来浮沉。坦然接纳肉身的不完美，平衡身心、清净杂念，修好每一个当下的起心动念。

身随因缘，心归本真；借假修真，自在安然。

愿众生看破皮囊虚妄，守住清净本心；活在当下，心无挂碍，平安顺遂。

南无阿弥陀佛。



烟火藏本心 信仰自安然

文|释可能

清晨寺门初启，天光微亮，清风拂过殿角风铃，声声清寂。我于寺前偶遇一位常来寺院念佛的老菩萨，岁月压弯了她的脊背，身形佝偻、步履缓慢，年迈的身躯刻满风霜痕迹。她手提行囊，步履从容，要奔赴集市劳碌奔波。寻常一幕，平淡无奇，却深深触动我心，万千思绪萦绕心头，久久难以平复。

自我驻寺修行20余载，这位老菩萨便是寺院常客。闲暇之时，她必来寺院焚香拜佛、静心念佛，吃斋安居、清净修心；俗事缠身之际，便回归俗世烟火，勤恳操劳、踏实度日。往返于寺院与凡尘之间，一边是清净梵音，一边是人间烟火，年复一年，从未间断。世人观之，只看见她年老体弱、劳碌奔波，为生活琐事不停奔走，难免心生悲悯。可我观其本心，只见她眉眼平和、心性澄澈，于奔波中安然自在，于平凡中自得其乐，这份通透心境，难能可贵。

人世间，众生皆逃不开八苦交煎。生老病死、忧悲苦恼、家世境遇、冤亲聚会，人人皆有不同的难处。富贵之人，常有贪心执念，得陇

望蜀、满心浮躁；平凡之人，多为生计奔波，劳碌辛苦、历经风雨。世间大多人身处安稳之中，却不懂知足，执念于名利得失、人情纷扰，被外境牵动心绪，终日焦虑烦闷、不得安宁。反观这位老菩萨，半生烟火劳碌，一身岁月风霜，却始终心怀澄澈、淡然从容。旁人眼中的奔波劳苦，于她而言，不过是寻常生活、自然本分，心无挂碍，便无愁苦，自在随心，便是安然。

此便是佛法最朴实、最通透的真谛。

世人常误解修行，以为清净自在必避烟火、脱离凡尘，以为信仰虔诚必固守形式、刻意作为。殊不知，真正的佛心，藏于烟火日常；真正的自在，源于本心清净。

外在的奔波劳碌，从不是痛苦的根源；内心的执念贪着，才是烦恼的本源。

我们以世俗眼光判定辛苦困顿，不过是未曾看透本心，被表象蒙蔽双眼。老菩萨常年亲近三宝、笃信佛法，佛法未曾为她褪去俗世辛劳，却为她安顿飘摇本心。

念佛拜佛，不是祈求外物馈赠，不是执着虚妄福报，而是在声声佛号中平复心绪，在虔诚跪拜中放下执念，修一颗平常心，养一份淡然性，发现生命归趣。

于此，我更深切体悟：信仰，从不是高深玄妙的空谈，而是安住本心的教化；活着，本身就是一场最纯粹的信仰修行。

真正的信仰从来不是刻意标榜虔诚，不是苛责他人言行，更不是偏执迷信、强求感应；而是心存善意、立身端正，不刻意强加他人观念，不刻意伤害世间众生。常怀悲悯、温柔向善，懂得宽慰失意人，愿意感化迷茫者。

信仰的本质，是心的归处，是温柔的教化。它教会我们接纳生活的不完美，看淡世事的不如意，接纳生老病死，看淡得失荣辱。如这位平凡老人一般，身处凡尘劳碌，却能守住本心澄澈；历经岁月风霜，依旧保持温和良善。不抱怨生活疾苦，不贪求虚妄浮华，于柴米油盐中坚守本心，于诵经念佛中安放灵魂，在平凡琐碎里，活出通透安然。

一念清净，万般安然；烟火寻常，皆是修行。娑婆世间，众生皆在修行。繁华诱惑扰人心，执念贪着乱人神。愿世人皆能从这位平凡老菩萨身上读懂信仰的本真，明白知足方能常乐，心安即是归途。当岁月远去，坐观外境浮华，笑看梦里人生，守住本心，常怀慈悲，忆佛念佛，温柔度日，方不负此生。南无阿弥陀佛。

（作者为广东惠州市博罗县正觉寺住持）



THE IMPORTANCE OF GROUP PRACTICE

By Venerable Zhenguang

IT IS OFTEN said, 'Buddha-nature is within my own mind; I can practise at home, so why go to the monastery?' At first, this seems reasonable. If 'the mind itself is the Buddha,' why seek elsewhere? Yet this view sees only one side. Although Buddha-nature is inherently present, our minds are heavily conditioned by long-standing habits, attachments and afflictions. These tendencies are strong and persistent, and they obscure our ability to recognise that nature directly. Relying on one's own effort alone, it is difficult to overcome them or see clearly. While some with sharp faculties may progress in solitude, most require supportive conditions. The value of group cultivation lies here.

1. Centred On The Triple Gem

A monastery is where the Triple Gem is fully present: the Buddha in form, the Dharma in teaching, and the Sangha in practice. Upon entering, reverence naturally arises—this is cultivation too. At home, familiarity often leads to laxity. Worldly matters intrude, and good intentions are easily postponed. Over time, resolve weakens. In contrast, the monastery provides structure, discipline and guidance. Following fixed schedules and the assembly, one sustains mindfulness and continuity of practice. More importantly, centring on the Triple Gem means letting go of self-directed preferences. One practises in accord with the Buddha's teachings and communal discipline. This relinquishment is itself a means of overcoming self-clinging.

2. Forming Wholesome Affinities

It is said, 'Before accomplishing Buddhahood, first form affinities.' In group cultivation, practitioners recite, chant and aspire together. Such affinities surpass worldly ties.

When one grows weary, others sustain the effort. When confusion arises, a word from a good friend clarifies. When resolve declines, the presence of diligent companions restores it. These are not ordinary relationships, but Dharma companions—lotus friends in this and future lives. To walk the path with such support is a great advantage.

3. Mutual Encouragement

Practising alone is like a single boat on open water; practising together is like vessels advancing side by side. Individual strength is limited, but the collective strengthens resolve. Alone, one may think oneself is diligent; among others, one sees one's shortcomings and renews effort. One may think one understands; in the presence of wise companions, one recognises one's limits.

In the *Amitabha Sutra*, noble beings gather and encourage one another towards Bodhi. Group cultivation prepares for such an assembly. Practitioners support one another, preventing regression and sustaining effort. This shared commitment is of great value.

4. Adverse Conditions As Support

Within a community, differences and difficulties arise. There are moments of disagreement, discomfort and afflictions. If not understood, these become obstacles. If rightly utilised, they become conditions for practice.

Others' faults cultivate our patience. Arrogance calls forth humility. Unfavourable circumstances strengthen concentration. Without such conditions, how can one know the depth of one's practice? Thus it is said, 'Afflictions are Bodhi.' Properly engaged, they support the path. By contrast, in isolation, one may seem steady, yet when tested, one may falter like untempered iron.

Though Buddha-nature is within, its realisation is not apart from conditions. *Universal Virtue (Samantabhadra) Bodhisattva's Ten Great Vows* are grounded in 'constantly complying with sentient beings'; the layman Vimalakirti, though manifesting illness, did not withdraw from the world. Thus it can be seen, that the Buddha's Dharma is in this world, not apart from worldly awakening. Group cultivation is the training of the mind within a community—seeing oneself clearly and strengthening all through both favourable and adverse conditions.

May all fellow practitioners not underestimate the benefits of group cultivation. The lotus pond's oceanwide assembly in the Pure Land is a gathering of noble virtuous ones. Our practice today sprouts a single lotus bud within it. Supporting one another and to fulfilment, when our lotuses bloom, we will behold the Buddha, and know that the merits of practising together are ineffaceable.

(Translated and edited by the SCCY Team. Originally published in Chinese in Issues 83.)



佛号的不可思议

文|翁玉盛



末学最初接触佛教时，其实只是知道拜佛，并不真正明白佛法的内涵。直到后来认识了一位第七届净土班的师兄，经他介绍，末学才决定报名参加第八届净土教理班的课程。

自从上了课，在师父的讲解中，末学才知道佛教原来有这样悠久的历史和传承，也对佛陀的伟大生起了更深的敬仰。过去只是礼佛，如今才慢慢明白，学佛不只是形式上的恭敬，更要从听闻佛法开始，逐渐建立正确的认识与信心。

后来，末学又陆续参加了佛一、佛三、佛七等共修活动，更深深感受到念佛法门的不可思议。一步一步地绕佛，只念“南无阿弥陀佛”六字洪名，有时就在一刹那间，心中的烦恼与杂念仿佛都被一扫而空，内心变得安定而清明。那种感受，实在令人难忘，也让末学对念佛更有信心。

第一次参加佛七时，从第一天到第六天，整体都觉得非常顺利，内心也很欢喜。2024年12月31日临近新年，本来末学手上已有参加跨年倒数活动的门票，但最后还是决定放下世间娱乐，继续参加念佛共修，并持守八关斋戒，不去歌舞观听。

佛七最后两天，末学的脚开始疼痛起来，身体也有些不舒服。到了1月1日，也就是佛七最后一天，末学心里只有一个念头：无论如何都要坚持圆满完成。当时末学一边念佛，一边至诚祈求佛陀加持，希望自己能够撑过去。

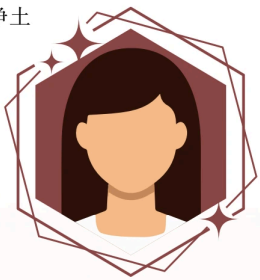
最后一天到居士林时时间已经有些迟了，又买了花准备供佛，爬上七楼时整个人更是气喘如牛，心里一度觉得自己可能坚持不下去了。没想到，就在那一天，原本疼痛的脚竟然慢慢好转，最后几乎不再痛了。末学内心非常感动，也更加深信：只要真诚祈求，佛菩萨的加持真实不可思议。

通过这一次参加净土班以及佛七共修，末学不但对佛法有了初步认识，也亲身体会到念佛的力量与佛陀慈悲摄受的不可思议。今后愿继续好好学习佛法，老实念佛，珍惜这样的殊胜因缘。

净土教理班
结业感言(二)

在因缘中走近佛法

文|黄春兰



在一个机缘巧合之下，末学有幸参加了居士林第八届净土班，开始学习佛法。从最初几乎一无所知，到如今对佛法有了一些初步认识，也学着念佛号、读经书、抄经书，慢慢学习做一名佛弟子。

末学由衷感激延续法师不辞劳苦地为弟子们讲课，也感恩法师的慈悲开示与耐心教导。通过这一段时间的学习，末学对佛教历史和净土法门都有了一些基本概念，也因此更能体会佛法住世的不易，以及今生得闻正法的难得。

记得一次到山西大同参观云冈石窟时，看见第二十窟宏伟庄严的释迦牟尼佛像，以及北魏时期开凿的石窟群，心中很自然地联想到课堂上所学到的佛教历史，也想起历史上的灭佛事件，不禁感慨万千。佛法能在漫长岁月中历经种种磨难而流传至今，实在令人更加生起珍惜与恭敬之心。

之后又到了五台山文殊菩萨道场参访。在大显通寺中，末学也见到一张被信众视为与文殊菩萨感应相关的照片，更觉得佛门因缘殊胜，不可思议。无论如何，这样的参访经历都让末学对三宝生起更深的敬信，也让这段净土班的学习，不再只是书本上的知识，而是与亲身见闻和内心感受连在了一起。

末学衷心感激居士林开办净土班，为像我这样对佛教、对佛法原本只是似懂非懂的学员，提供了一个学习与亲近正法的平台。通过这一段时间的熏习，末学对佛法不再只是模糊地知道一点，而是真正开始愿意一步一步去了解、去学习、去实践。

感恩阿弥陀佛，感恩三宝，感恩居士林，感恩延续法师。



走进净土班，走近净土法门

文|张慧芬



一次偶然的机会，我在居士林的信息板上看到了第八届净土班招生的通告。那一刻，心中忽然生起一种想要亲近佛法的推动力，促使我报名参加，也希望借此机会，进一步了解什么是净土。

自2024年8月31日开课至今，转眼间已临近尾声。回顾这一年多的修学过程，我深深感到自己获益良多。不仅增加了许多佛教基础知识，也对净土法门有了更具体、更深入的认识。过去的我，对这些几乎一窍不通；而现在，我对净土法门生起了更多信心，也更加愿意督促自己精进学习、认真体会。

在延续法师的指导与开示下，我也尝试参加了“一日修”以及后来的佛七。参与共修的过程中，一句句“南无阿弥陀佛”的佛号，让我感受到前所未有的宁静与法喜，也让我更加体会到念佛摄心的力量。

起初，我对“五戒”了解不多，不明白其中的意义，也不敢轻易受持。但通过净土班的学习，我逐渐认识到戒律在修行中的重要性，也对受持戒律的意义有了更清楚的理解。因缘成熟之下，我也在去年阿弥陀佛圣诞时发心受持五戒，这对我来说，是修学道路上一个重要的开始。

我由衷感恩新加坡佛教居士林提供这样殊胜而良好的修学环境，让我有机会与诸位师兄共同学习、彼此勉励，在修行路上互相扶持。我也特别感恩延续法师慈悲耐心的教导，让我在迷惘中逐渐明白方向，增长信心。

通过这段时间的修学，我不但丰富了自己的精神生活，也更加坚定了自己修学净土、希求往生的信愿。未来，我也会继续努力，在这条修行道路上，踏踏实实地走下去。

南无阿弥陀佛。

净土教理班
结业感言(二)



寻找生命的真相

文|林惠珍



末学感恩有因缘遇见佛法，让自己的生命开启了新的篇章，也让我学习如何更好地面对生活，珍惜当下。

学佛之后，我才慢慢明白，原来许多痛苦，都是因为妄想执著的心不断生起，让我们不得安宁，也不得自在。这也让我更认识到佛法所说的人生八苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五阴炽盛。

同时，我也学习到一切事物都是因缘和合而成，它的体性本空。所谓“空”，并不是什么都没有，而是说一切法都没有固定不变的自性，都是因缘聚合而生，因缘离散而灭。

当我们慢慢学会转变自己的心念，把焦点放对了，就不会再像从前那样执著某些人、某些事、某些得失。我也开始明白，人生真正的精彩，并不只是拥有一件东西、一件事情，或一笔财富，更重要的是生命真正的内容与内在的滋养。

众生来到人间，并不是为了享福享乐，而是在苦乐交杂之中学习与成长，可以说是苦多乐少。

“生”可以说是一个结果。佛法告诉我们：“人身难得，今已得。”既然今生有幸得到人身，更应当感恩、珍惜当下，努力修行，为未来往生净土做好准备。我们要在这一生中积极累积福德资粮，在人间做好净土的功课，这样临命终时，才能带着信愿与功德，往生极乐世界。那才是我们真正安稳的归宿，也是真正长远的快乐。

往生，其实也是一种“向死而生”——不是结束，而是一个全新的开始。

学习佛法之后，我渐渐体会到，真正重要的，不只是向外追求，而是回过头来认识自己的心。

当我们愿意观照自己的心，了解自己的起心动念，就会慢慢生起智慧。

我想，只有懂得这颗心、认识这颗心，才能慢慢走向般若智慧，也才能让自己活得更明白、更自在。

感恩佛法，感恩老师们的教导，也感恩这一路上的善缘，让末学有机会一步一步学习、成长。

南无阿弥陀佛。



一堂受益良多的佛学课程

文|净彦



我非常珍惜这堂佛学课程所带来的学习体验与意义。延续法师知识渊博，对佛法的讲解清晰透彻，能够把较为深奥的道理讲得浅显易懂，让学员更容易理解，也更容易在生活中加以反思。

课程免费开放，让不同经济背景的人都能参与学习，这种包容性本身也体现了佛法慈悲、平等的精神。

此外，课程在形式上也十分便利，学员既可以线上参与，也可以线下出席，为不同时间安排和生活节奏的人提供了很大的灵活性。

若未来还能进一步优化，我有几点小小建议。首先，可以考虑在平日增设课程，而不只是安排在周末，这样也能方便周末另有安排的人士参与学习。其次，也希望课堂中能增加更多讲师与学员之间的互动，例如讨论或问答环节，而不只是单向听讲。这样的交流有助于学员更深入地理解课程内容，并启发更多思考。

另外，若能在课后整理并提供课堂中提及的相关资料，例如文章、讲义或参考链接，相信也会更有助于学员课后复习与进一步阅读。正所谓“只要功夫深，铁杵磨成针”，若能持续学习、反复熏修，相信大家都能从中获得更深的受益。

总体而言，这是一堂非常有价值、也十分有意义的课程，末学由衷感恩能够有机会参与其中。

净土教理班
结业感言(二)



从《观经》体会佛对凡夫的慈悲

文|郑馨花



末学在净土教理班学习时，读到善导大师斩钉截铁地开示：往生虽分九品，但九品往生皆是凡夫。善导大师这样说，并非个人见解，而是有经典作为依据。师父在《净土概要》中也特别标出相关经文，如《观经》所说："佛告韦提希，我今为汝广说众譬，亦令未来世一切凡夫，欲修净业者，得生西方极乐国土……"，并列举多处经文作为证明。

末学的根机粗浅，即使平时也常常读诵《观经》，却未必能从中体会到其中真正的深意。直到听了师父的解说之后，再回头去读《观经》，才渐渐明白：原来释迦牟尼佛所宣说的，正是为我等凡夫众生开示的净土法门。读到这里，末学心中深受触动，也更深切地体会到释迦佛与阿弥陀佛的慈悲大愿。

通过这样的学习，末学对念佛求生净土生起了更坚定的信心，也更加明白，净土法门确实是佛陀为凡夫众生特别开示的一条解脱之路。末学由衷感恩佛陀的慈悲，感恩历代净土祖师的传承，也感恩师父的悉心教导。

末学也深知，如今能够遇闻佛法、学习净土法门，是极为难得的因缘。因此，更应当珍惜眼前的学习机会，老实念佛，一心一意执持阿弥陀佛名号，期望临命终时，蒙阿弥陀佛慈悲接引，往生西方极乐世界，继续修学。



一盏阿弥陀佛的明灯

文|林德茂



时光匆匆，净土课程的学习已近尾声。回望这一段日子，心中充满感恩与法喜。

最初，我是带着对往生和极乐世界的疑惑而来；如今，心中却仿佛点亮了一盏阿弥陀佛的明灯。通过这段时间的学习，我对净土法门的“信、愿、行”有了更深一层的体会，虽然自己目前做得还不够，也还没有真正落实的很好，但内心已经有了方向。

课程中，每次听到称念佛号，都会让我感受到阿弥陀佛的慈悲。每一次在课堂上聆听师父讲解净土祖师的生平、修行与传承，也都让我更加体会到：原来往生西方极乐世界，并不是遥不可及的事，而是凡夫众生也能够成就的。

感谢师父的慈悲教导，把原本深奥的佛学内容讲解得浅显易懂，让我们更容易理解和受用。也感恩同修们一路上的陪伴与勉励，让大家在菩提道上彼此扶持、彼此提醒。

结业不是终点，而是新的起点。往后的日子里，愿我能把这一声佛号，慢慢融入柴米油盐的日常生活，在每一个当下提醒自己，以深信切愿，持名念佛。

南无阿弥陀佛！

净土教理班
结业感言(二)

两年净土学习的收获

文|谢明生



我是在居士林庆祝九十周年时，参加了一些公开佛理讲座，并在大荧幕上看到第八届净土班招生的海报。当时心里觉得，自己应该对净土法门有一个比较完整的了解，于是便毅然报名参加。

转眼间，快两年过去了，如今已经来到第四学期。这段学习期间，让我对净土念佛法门的义理有了更深一层的认识。延续法师以自己编制的《净土概要》作为教材，我觉得非常恰当。第一章《佛眼看世界》，带领学员们从认识宇宙人生，一步步进入净土法脉；而在《净土东传》和《楷定古今》这两章中，让我印象特别深刻的是昙鸾大师与道绰大师的净土思想。

在这之前，我虽然知道净土宗有十三位祖师，却并不了解昙鸾大师和道绰大师正是处于初祖慧远大师与二祖善导大师之间、承先启后的重要弘扬者。而善导大师更是吸收了他们两位的思想，将净土法门发扬光大，成为集大成者。通过这次系统的学习，我对净土宗的传承与发展有了更清楚的认识。

除了教理课程之外，居士林也定期举办讨论课、佛一、佛三和佛七，让学员与大众同修有机会实践经行念佛。我觉得这些安排与策划都非常好，不仅帮助我们学习理论，也让我们能够在修行上有实际的体验。

在这之前，我虽然也曾接触过一些净土典籍，但经过这两年完整而有条理的净土教理课程学习，不仅增长了我的认知，也让我在信、愿、行方面打下了更坚固的基础。这不但帮助我们指方立向，也让我们更清楚地确立今生要成办解脱生死这一件大事。其中的法喜，正所谓如人饮水，冷暖自知。

最后，也借用彻悟大师的十六字纲宗，与各位同修共勉：

“真为生死，发菩提心；以深信愿，持佛名号。”



安住白道 专心念佛

文|邝美玲



身为一名佛学初学者，在净土班的学习过程中，我越来越深刻地体会到佛陀智慧的广大无边。佛法无尽，每一部经典、每一种法门，都是佛陀为了不同根机、不同善根的众生而慈悲宣说。

反观自己，作为凡夫众生，烦恼深重，习气难改，若只靠自力修行，实在不容易。也正因为如此，我更能体会到佛陀的慈悲——特地为我们开示净土法门，引导众生归向西方极乐世界，为像我这样的凡夫，开启一条方便、稳当而又充满希望的解脱之道。

在学习过程中，善导大师所开示的“水火二河白道喻”，让我感触尤其深刻。这个譬喻画面非常鲜明，也很贴近我们现实中的处境。日常生活里，我们仿佛时时都走在那条白道之上，两边分别是贪欲之水与瞋恚之火，稍一不慎，便可能被烦恼吞没，偏离正道。

因此，我也更加提醒自己，要时时安住白道，不忘精进修行，专心念佛。无论在什么样的境缘中，都要记得以“信、愿、行”三资粮作为依靠，不偏离方向，一步一步，踏踏实实地朝向西方极乐净土前行。

白道的东岸，有释迦牟尼佛殷切的劝导与教诲；白道的西岸，有阿弥陀佛慈悲的呼唤与接引。正因为如此，即使我们仍在迷惘之中，也并非无所依归；即使仍在生死苦海中，也依然拥有出离的希望。

我深深感恩自己有这样的福报，能够在居士林听闻净土法门，也感恩延续法师无私而慈悲的教导，让我在学习中逐渐建立起方向与信心。

南无阿弥陀佛。

净土教理班
结业感言(二)

从懵懂到渐渐明白

文|白丽英



自从2024年8月31日参加居士林主办的第八届净土班以来，如今已进入最后一个学期，时间过得真的很快。从当时的懵懵懂懂，到现在对净土法门和佛法义理有了一点初步的了解，心中非常感恩。特别要感谢我们的导师延续法师，细致又耐心地教导我们，让我们在学习中获益良多。

虽然我是一名已经皈依的佛教徒，但过去对佛理其实还是一知半解。每次诵《心经》《阿弥陀经》或《金刚经》时，我心里总会想：这些经文到底在讲什么？也正因为有这样的想法，才在机缘巧合之下参加了这门课程。

如今虽然我的认识依然很浅，但至少通过这段时间的学习，我对佛教的历史和传承有了更多了解，也明白了佛法是如何传入中原，并在各个时代由历代祖师大德不断弘扬、传承下来。这样的学习，让我受益很大。

最后，也以莲池大师所提倡的“持戒念佛、以净土为归”与大家共勉，希望大家都能在修学路上继续努力。

阿弥陀佛！



MY JOURNEY THROUGH THE PURE LAND DHARMA COURSE

By Khong Yin Fong



BEFORE ATTENDING THIS course, I was mainly familiar with Guanyin Bodhisattva. Through it, I was introduced to many other Bodhisattvas. Learning about their compassionate manifestations to help and guide ordinary beings has been deeply inspiring.

I had previously studied some teachings of Confucius, which helped me to better understand and appreciate human relationships, as well as the importance of following a balanced middle path. However, these teachings did not address what lies beyond this present life.

In contrast, Buddhism explores the interconnectedness of past, present, and future lives. It teaches that the challenges we encounter in human relationships may arise from karmic affinities and interactions carried over lifetimes. This understanding comes from the principle of karma—that our actions create causes and conditions which shape our experiences. It reminds me that everything happens for a reason.

In this lifetime, we should strive to transcend worldly attachments, break free from karmic cycles, and seek rebirth in the Pure Land, where we may attain peace, wisdom and liberation.

I would also like to take this opportunity to express my heartfelt gratitude to our teacher Venerable Yanxu, for generously sharing his knowledge and profound insights throughout the course.

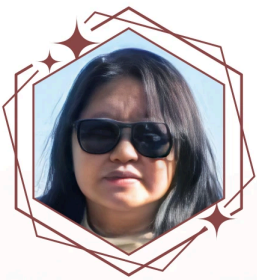
Namo Amituofo.

净土教理班
结业感言(二)



A BLESSED ENCOUNTER WITH THE PURE LAND TEACHINGS

By 净上（谢美丽）



IT IS A great blessing to have the opportunity to attend a Buddhist course on the Pure Land Dharma Door.

Did I intentionally choose the Pure Land path? My honest answer is no. At that time, I had little understanding of what the Pure Land path truly was or how it is practised. What I sought was the opportunity to attend a proper Buddhist course conducted by a knowledgeable and respected teacher because I no longer wished to drift aimlessly through the remainder of my life.

It was a period of awakening—a realisation that something in my life needed to change and that something meaningful needed to be fulfilled. I found the course to be very structured and thoughtfully planned. Venerable Yanxu painstakingly presented complex and profound Buddhist teachings, philosophy and history in clear bite-sized segments, making them much easier to understand and absorb.

What have I learnt and experienced during these two years? I attended virtual lessons with a family member who was not officially enrolled in the course. We are deeply grateful that the online videos were made available, as they allowed us to learn together, consistently and conveniently.

For me, the deepest realisation is that the Pure Land path is truly the Easy Practice Path, especially suitable for this Dharma-Ending Age. Through faith, aspiration and recitation of the Buddha's name (Amituofo), we can attain rebirth in his Pure Land even while bringing negative karma. There, we will continue cultivation to eliminate delusions and purify our karma. It is the universal Dharma Door for all spiritual roots and capacities.

南辕北辙

画|蒋丽☆文|晓琳





从前，有个人要去南方的楚国，却驾着马车一路向北狂
cóng qián yǒu gè rén yào qù nán fāng de chǔ guó què jià zhe mǎ chē yī lù xiàng běi kuáng
奔。路人好心提醒他方向错了，他却不以为然，反而炫耀道：“
bēn lù rén hǎo xīn tí xǐng tā fāng xiàng cuò le tā què bù yǐ wèi rán fǎn ér xuàn yào dào
没关系，我的马跑得快，车夫技术一流，钱多得花不完，还怕到
méi guān xì wǒ de mǎ pǎo dé kuài chē fū jì shù yī liú qián duō de huā bù wán hái pà dào
不了？”
bù le





在 失 迷 终 最 线, 平 却 错 的 地 奔, 狂 的 方 北 盲 目 最 清 后 方 向、 认 错 误 的 道 标, 才 能 得 白 路 上 向 白
zài shī mí zhōng zuì xiàn píng què cuò bù zhī dào dào biāo cái néng dé bái lù shàng xiàng bái
失 方 迷 道, 当 上 白
shī fāng mí dào dāng shàng bái
方 向 白
fāng xiàng bái

在 失 充 来 越 只 有 看 远, 盲 目 最 清 后 方 向、 认 准 目 标 如 此, 越 “资 粮” 消 尘, 已 烟 自 的 滚 滚 为 正 佛 也 是 如 此,


画蛇添足
画 蒋丽 文 晓琳



其 qí 品。 pǐn 奖 jiǎng 得 dé 赢 yíng 能 néng 就 jiù 完, wán 画 huà 先 xiān 最 zuì 谁 shéi 蛇, shé 画 huà 赛 sài 比 bǐ 人 rén 个 gè 几 jǐ 有 yǒu 前, qián 从 cóng

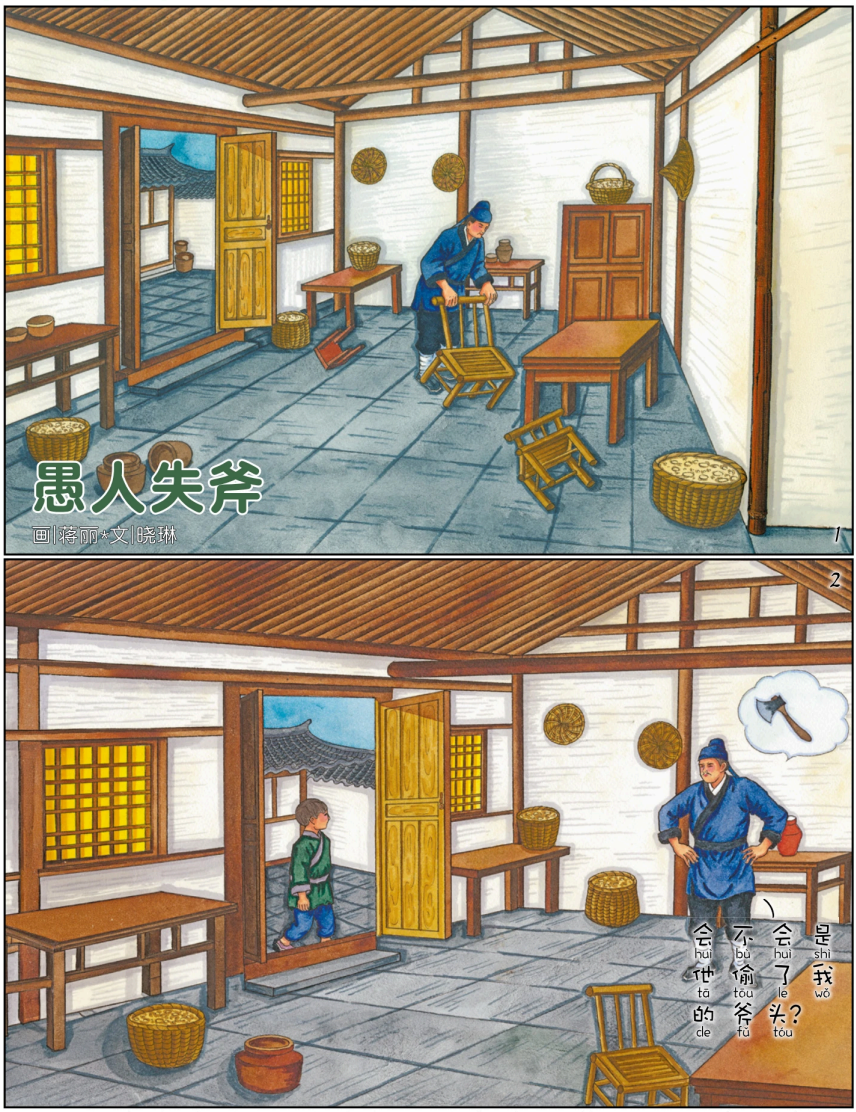
其 qí 瞧, qiáo 一 yī 眼 yǎn 放 fàng 他 tā 了。 le 就 jiù 一 yī 不 bù 好, hǎo 又 yòu 快 kuài 得 dé 画 huà 人 rén 一 yī 中 zhōng

么。 me 什 shén 点 diǎn 添 tiān 上 shàng 脆 cuì 干 gàn 了, le 定 dìng 赢 yíng 次 cì 这 zhè 想 xiǎng 心 xīn 着。 zhe 头 tóu 埋 mái 在 zài 还 hái 人 rén 他 tā



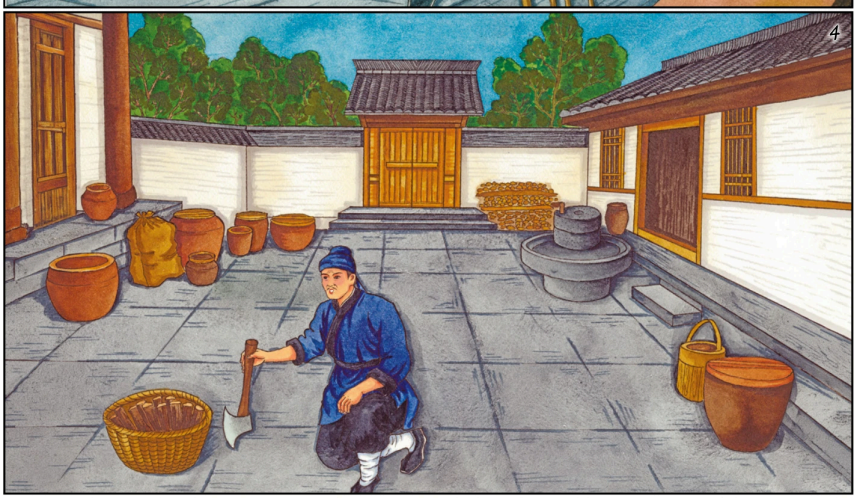


于是，他提起笔，在蛇的身子下面画了几只脚。这时，另一
yú shì tā tí qǐ bǐ zài shé de shēn zǐ xià miàn huà le jǐ zhǐ jiǎo zhè shí lìng yī
个人也画完了，笑着说：“蛇根本没有脚，你画的已经不是蛇
gè rén yě huà wán le xiào zhe shuō shé gēn běn méi yǒu jiǎo nǐ huà de yǐ jīng bù shì shé
了。”结果，那个最先画好的人，反而输了。
le jié guǒ nà gè zuì xiān huà hǎo de rén fǎn ér shū le
这个故事告诉我们：做事情要恰到好处，多此一举，反而
zhè gè gù shì gào sù wǒ men zuò shì qíng yào qià dào hǎo chù duō cǐ yī jǔ fǎn ér
会把原本做对的事弄错。
huì bǎ yuán běn zuò duì de shì nòng cuò



每个疑(měi ge yí)
里便怀(lǐ biàn huái)
家过,(jiā guò,)
了走(le zǒu)
遍前(biàn qián)
翻门(fān mén)
他从(tā cóng)
了子。(le zǐ。)
头孩(tóu hái)
斧的(fǔ de)
家的(jiā de)
邻居(lín jū)
自己(zì jǐ)
到时,(dào shí,)
不这(bù zhè)
找到。(zhǎo dào。)
人不(rén bù)
个找(gè zhǎo)
有都(yǒu dōu)
前,么(qián,me)
从怎(cóng zěn)
落,方(luò,fāng)
角对(jiǎo duì)
是偷(shì tōu)
了
斧
头。
(le fǔ tóu。)





他越看越觉得那个孩子可疑，连走路和说话的样子，都
tā yuè kàn yuè jué dé nà gè hái zǐ kě yí lián zǒu lù hé shuō huà de yàng zǐ dōu
像偷了斧头的人。几天后，他在自家院子的角落里，找到了那
xiàng tōu le fǔ tóu de rén jǐ tiān hòu tā zài zì jiā yuàn zǐ de jiǎo luò lǐ zhǎo dào le nà
把斧头，这才明白，原来是自己忘了放在那里了。
bǎ fǔ tóu zhè cái míng bái yuán lái shì zì jǐ wàng le fàng zài nà lǐ le
这个故事告诉我们：遇到事情，不要先怀疑别人，要先想
zhè gè gù shì gào sù wǒ men yù dào shì qíng bù yào xiān huái yí bié rén yào xiān xiǎng
想是不是自己弄错了。
xiǎng shì bù shì zì jǐ nòng cuò le



在人生转折处遇见佛法

文|洪贤甄



我很庆幸，也很感恩，这一生能够遇到正法，在居士林听闻延续法师讲经说法。能够把佛法实践在自己每天的生活当中，是我人生中极大的收益，也是自己修来的福报。

学佛之前，年轻时的我和大多数人一样，努力追求高等学府的文凭，争取更高的职位，也总希望结识有权有势的人，让自己在职场上更有存在感和发言权。那时的我，敢于对人对事提出批评，也很努力地争取女性在职场上的地位。由于当时在日本企业工作，每天都绷紧神经，希望自己表现得最好；每当得到上司和顾客的表扬与赞赏时，便沾沾自喜，也会不自觉地与同事攀比竞争。自己懂几种语言，便以为是一种优势，欲望总是源源不绝，甚至有时说话太直接，伤害了别人，自己都未曾察觉。



那时的生活表面看来一切顺利。我在国外生活，享受四季分明的环境，事业也发展得不错。直到2011年“311”日本大地震之后，我的人生开始出现转折。持续数周的余震令人恐惧，而辐射对人体长期的影响，更成为我内心最大的焦虑。为了不让当时年迈的父母担心，我最终决定离开已生活了16年的“第二故乡”，带着年幼的女儿回到新加坡。如今父母已经离世，回想当年的决定，心中仍有许多感触。

回到新加坡之后，一切都要从头开始。步入中年的我，仿佛已经耗去了大半的精力，还要兼顾新的事业和孩子在新加坡的教育，真的让我精疲力尽。孩子的好动与缺乏专注力，也常常让我措手不及、力不从心。那时的我，只知道从外在方法着手，尽自己最大的经济能力去帮助她，希望她能够适应学习生活。我带她去看心理医生和精神科医生，也让她

上体操课、阅读班、音乐课、补习班等等，只希望她能够顺利完成每一年的正规学习。

现在回头想想，那时我们福报浅，还没有因缘认识佛法。若当时机缘成熟，能够早一点学佛，并把佛法实践在生活里，也许就不必那样辛苦折腾，耗费那么多精神与金钱了。

生活中的种种压力，我也不知道自己当时究竟是靠着什么力量一直撑着。直到有一天，我在网络上看到关于修学净土法门的讲座，一下子被吸引住了，听得多了渐渐开始明白因果的道理。

以前我就曾经看到媒体报道居士林是一个很慈悲的地方，“你没有饭吃的时候，来居士林会提供你免费餐”。我当时心里很惊讶，心想：新加坡怎么会有这样一个地方？我一定要亲自去看看。

于是在两年前，我来到了居士林。第一次走进大堂，看见庄严肃立的阿弥陀佛圣像，以及大雄宝殿中的三尊大佛像时，我感动得流下眼泪，心中充满喜悦。坐在大堂里时，我感到前所未有的宁静。虽然当时我还不会念诵共修时的佛经，但我很喜欢来这里，即使只是静静地坐在那里，心里也觉得安稳。后来来了几次，我看到第八届教理班招生，便报名参加了。



学佛之后，我学会以更慈悲的心去看待人和事，也慢慢学着接受人生无常，深信因果，不再与人事处处较劲。师父常开示要老实念佛，我也尽量依教奉行。虽然我不是专门放下所有事情、端坐下来长时间念佛，但在做饭、做家务、搭地铁、坐巴士、乘飞机、工作间隙休息，以及周末运动的时候，我都不忘念“阿弥陀佛”。

慢慢地，我发现自己的心平静了许多，烦恼、欲望和执著也减少了；我和孩子之间的距离，也比从前更近了。我也有机会参与一些义工工作，和同修们一起为居士林尽一份力。这样的经历，是我人生中非常珍贵、也非常难得的体验。

如今，我发愿求生净土，也愿自己在未来的日子里更加精进修行。

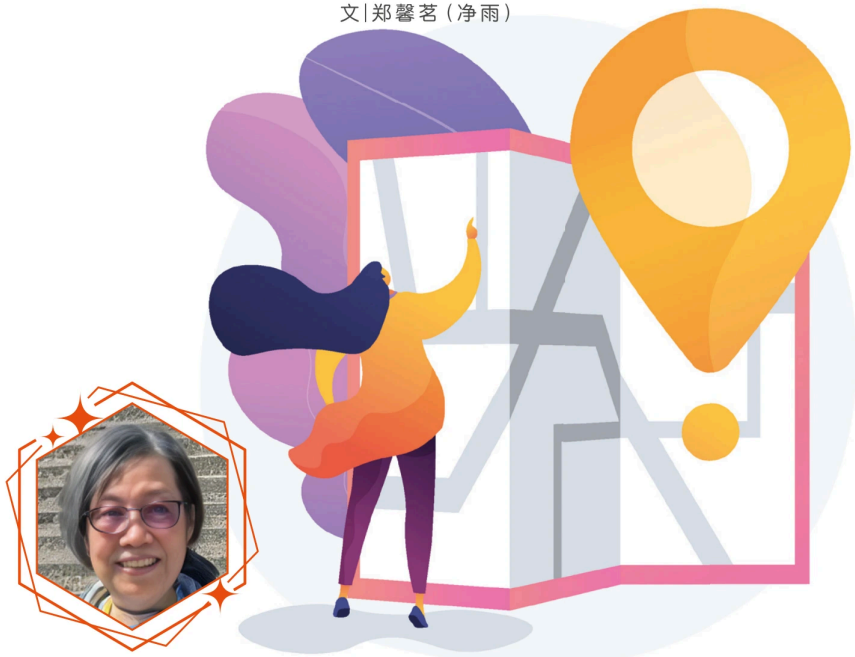
阿弥陀佛。



净土教理班
结业感言(二)

末法时代 净土是我唯一的归路

文|郑馨茗（净雨）



一、佛眼看时代——思维劫浊

我们身处五浊恶世，面对身、口、意十不善业炽盛的时代，人们的德行、福报、寿命都在不断递减，这正是所谓的“减劫”时期；同时，也是佛道遥远、邪见炽盛、烦恼障重的末法时代。在这样的时空因缘之中，战争、天灾、人祸时有所闻，而且似乎愈发频繁、严重。

末学常常思维：虽然我们如今所处的国度相对安稳，但所有人其实都共同面对着一个可怕的共业，那就是劫浊。思维劫浊，能让我们在安稳中生起警觉，在顺境中生出危机意识，对娑婆世界生起怖畏心与出离心。

道绰大师在《安乐集》中说：“当今末法，现是五浊恶世，唯有净土一门，可通入路。”大师正是从“时、机、教”三个方面，为我们明确指出了方向。思维劫浊，也让末学看清了自己在这个时代中的定位：自己不过是一个业障深重的凡夫，根机薄弱，绝无依靠自力出离三界的把握。

若临终不能往生极乐净土，只能随业继续轮回三界。那样的话，来世的德行、福报、寿命恐怕都不会胜过今生，来生再遇佛法只会更加困难。末学如今能够与诸位同修共处安稳环境，听闻师父讲说净土义理，这是何等难得的善根

福德因缘！如果今生不好好把握，更待何时？错过这一世，下一世只会更难；若想靠自力出离三界，实在是求出无门。所以，对末学而言，净土法门就是唯一的出路。

同时，末学也常想到与自己有缘的许多亲友。他们之中，很多人没有机会听闻佛法，甚至不信佛法，不知道自己正身处娑婆世界这座大火宅中。想到这里，心中常生出一种深深的无力感。如今末学还拉不动他们，是因为自己也还在水里；唯有自己先上岸，将来才有力量伸手去拉别人。所以，末学更应加倍努力修行，求生净土；待他日圆成佛道，再回入娑婆，度化有缘众生。

二、怎样才能到极乐国——信愿行是关键

《无量寿经》中的摄生三愿，接引不同根机的念佛人：

第十八愿："十念皆生我国愿"，其重点在"信"——至心信乐，欲生我国，乃至十念。

第十九愿："勤修我皆接引愿"，其重点在"愿"——发菩提心，修诸功德，至心发愿，欲生我国。

第二十愿："系念必得往生愿"，其重点在"行"——闻我名号，系念我国，植众德本，至心回向，欲生我国。

由此可见，"信、愿、行"正是净土宗的核心。善导大师说："十声称佛，即有十愿十行具足。"信、愿、行，其实都含摄在一句"南无阿弥陀佛"当中："南无"是归命，归命必然建立在深信之上，也自然包含发愿回向；"阿弥陀佛"即是行。蕅益大师也说："得生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。"因此，信愿持名，正是往生极乐的关键所在。

末学最初对极乐世界生起信心，是在读诵《佛说阿弥陀经》的时候。每诵一遍，信心就加深一分。尤其读到"汝等皆当信受我语，及诸佛所说"时，更深深感受到释迦世尊的苦口婆心，不舍弃像末学这样疑心深重的凡夫。佛是真语者、实语者、不诳语者；末学对极乐世界深信不疑，因为这是佛亲口所说，又有十方诸佛共同证明，所以不需要怀疑，也不应怀疑。

后来，上完《净土法脉》后，末学的信心更加坚固。试想，就连普贤菩萨都导归极乐，末学不禁反问自己："我是谁呀？还不相信？"文殊菩萨以念佛法门劝勉众生，大势至菩萨以念佛得证圆通，观音菩萨、地藏菩萨也都以念佛法门摄受众生。再加上千百年来，无数大修行者与凡夫众生往生净土的真实事迹，桩桩件件，都是铁证。这一切，就是末学深信不疑的底气——绝不怀疑，也无须怀疑。

有了"信"，还必须以"愿"来引导"行"。世尊在《佛说阿弥陀经》中三次劝导："众生闻者，应当发愿，生彼国土。"佛的金言，促成了末学求生净土的愿心——不是"想去"，而是"一定要去"。

三、善导大师及其净土思想——往生正因，在于安心

末学虽然已经信解净土真实存在，也受戒发愿求生极乐，并在平日努力念佛，但内心却仍常常不安。比如会想："念佛时常打妄想，真的能往生吗？"

“若临终业障现前，忘了佛号怎么办？”“若遇到意外去世，又该如何？”直到后来听闻善导大师的净土思想，才明白自己之所以不安，是因为没有真正带着“三心”——至诚心、深心、回向发愿心来行持。

善导大师说：“具三心者，必生彼国。”原来，末学内心的不安，是可以通过转变心态来化解的。



第一，要把“虚假心”转为“至诚心”

至诚心就是真实心。无论面对自己，还是面对佛陀，都应当彻底坦白。修行不是做样子给人看，而是身业礼拜、口业称名、意业忆念，都要从真实心中流出。句句佛号里，都应具足“我要往生净土”的真实愿心。愿行具足，便契合阿弥陀佛第十九愿“至心发愿，欲生我国”。临命终时，阿弥陀佛与圣众必定现前，以种种善巧方便开导护佑。即便当时处于乱心之中，也能仰仗佛力而得往生。

第二，要把“动摇心”转为“深信心”

深信有二：一者，深信自己是罪恶生死凡夫，没有靠自力出离的能力；二者，深信阿弥陀佛的摄受力，正是为末学这等无力自救的凡夫而设。平日依世尊教诲，归命弥陀，“深信之心，犹若金刚”，一心专念，不换题目，不被异见异学所动摇。信受称名，便契合第十八愿“至心信乐，十念必生”。《观经》说：“一一光明遍照十方世界，念佛众生，摄取不舍。”阿弥陀佛绝不会因为我们临终状态不好，就舍弃我们。

第三，要把“贪求福报心”转为“回向发愿心”

念佛不应只求世间福报，而应专心愿生净土，把平日所修一切善法，以及随喜他人一切善法，统统回向净土。末学也想起大安法师在《净土百问》中引用《大智度论》的佛言：“譬如树常东向曲，若有斫者，必当东倒。善人亦如是，若身坏死时，善心意识长夜以信、戒、闻、施、慧熏心故，必得利益，上生天上。”这也说明，往生与否，并不单单取决于临终那一刻的状态。若平日已经日日信愿持名，回向发愿生彼国，不断熏习，那么往生之因，实际上已在平日仰仗佛力渐渐成就。

思惟“三心”，让末学渐渐明白，善导大师净土思想的核心就在于“归命”。末学应当把对临终的忧虑，从“我修得够不够好，佛会不会救我”的心态，转化为“完全仰仗佛力救度”的心态。平日所应做的，就是认真栽培自己的信、愿、行，老实念佛，这才是末学的必修课。至于临终能否提起正念等问题，就全然交给阿弥陀佛去安排。

净土教理班
结业感言(二)



念佛 是我回家的路

文|刘素群



原来快乐而充实的时光，真的过得特别快，一转眼，两年就过去了。毕业并不是结束，而是一个全新的开始。未来，更重要的是把佛陀教给我们的慈悲与智慧，真正落实在生活当中。

父母的离去，是我一生中很深的痛。也正是这样的因缘，让我踏入佛门，开始接触佛法。慢慢学习之后，我才明白，佛教不仅是一种宗教信仰，更是佛陀给予众生至善圆满的教育。佛法的目的，是帮助我们离苦得乐，明白因果、敬畏因果，因为因果正是人生的真理。

感恩阿弥陀佛的安排。最初的我，连“阿弥陀佛”是一尊佛都不知道，还以为只是出家人彼此打招呼的用语。直到后来遇到净土法门，我才知道，原来阿弥陀佛是西方极乐世界的教主，与观世音菩萨、大势至菩萨合称“西方三圣”。

净土法门最殊胜的地方，在于它不完全依靠自力，而是通过持名念佛，仰仗阿弥陀佛四十八大愿的愿力，带业往生西方极乐净土。蕅益大师说：“得生与否，全凭信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。”这让我明白，往生净土的关键，就在于“信、愿、行”三资粮。

所谓“信”，就是信阿弥陀佛愿力，信本师教诲，信六方诸佛赞叹；

所谓“愿”，就是厌恶娑婆之苦、欣慕净土菩提之乐；

所谓“行”，就是念佛为正行，改恶修善等皆为助行。



因此，净土法门被称为“易行道”，实在非常殊胜。它完全依靠阿弥陀佛的大愿力、大慈悲，愿愿都在摄受九法界众生。称念这一句佛号，是最简单、最直接的修行方法，不挑时间，不分场所，也不受太多条件限制。只要你愿意念，每一声佛号，都是与清净、慈悲相应。只要一心归命，不夹杂、不间断，厌离娑婆，欣求极乐，临终时乃至一声、十声佛号，佛都决定现前接引。

十方三世一切佛中，阿弥陀佛以大愿接引众生，因此也被称为“接引佛”。这一生能够遇到净土法门，一定是过去生中与阿弥陀佛结下了很深的缘，具足善根、福德、因缘，才能与佛法相应。每当想到这里，我都非常感恩，也很感恩过去生的自己，为今生赢得了人身，并且有机会遇到净土法门。释迦牟尼佛曾以极崇高的赞语赞叹念佛人是“人中芬陀利华”，这是多么稀有、难得而可贵的事！所以，我也真心想对所有念佛人说一声：恭喜你们。

选择法门，其实不必比较太多，只要问自己一句：这颗心，有没有找到安住的地方？不管修什么法门，最重要的是与佛相应。而我，选择念佛。

念佛是福慧双修。让这一句佛号进入内心，把它轻轻安放在生活里，让它慢慢成为呼吸的一部分，行住坐卧，念念不离阿弥陀佛。对于一个初学修行的人来说，多听经闻法、亲近善知识、多念佛，是非常重要的。一开始念佛时，常常会有很多妄想和杂念，这很正常。可以先不去管那些杂念，只问自己：这一句佛号在不在？当佛号一直都在时，很多杂念自然就没有空间渗透进来。慢慢地，心会变得简单，妄想、焦虑和执著，也会在佛号里一点一点淡下来。

到现在，我已经慢慢养成了念佛的习惯，随忙随闲，都不离佛号。每天我都会给自己安排功课：拜佛忏悔一百零八拜，诵《阿弥陀经》，有时也诵《妙法莲华经》，但仍以念佛为主。念佛，让我的心念变得清净，也让我从恐惧中转为安定，性格变得较为调柔，烦恼、欲望和执著都比以前减少了。面对人生，也渐渐多了一分从容与智慧，学着允许一切发生，接纳一切无常，然后随缘而行。

我体会到，随缘并不是什么都不做，而是不再时时与世界对抗，不纠缠，不较劲，不让自己的心轻易被外在的人事物牵着走。把心放慢，把念放轻。遇到委屈、病痛、生离死别，或种种逆境时，提醒自己一句：此时正是修行时。

当然，修行不是表面的功夫，而是真正从内心下手，解决心的问

题。佛法告诉我们，一切唯心所造，心能造业，也能转业。很多人以为，佛教徒是在追求某一种特别的境界；但真正的修行，其实是慢慢去除内心的贪、瞋、痴。贪、瞋、痴被称为“三毒”，是造成我们烦恼、痛苦和轮回的根本，也是身口意三业一切恶行的根源。

佛法也告诉我们，我们的本性本来清净，佛性本自具足圆满，只是被习气和烦恼遮蔽了。所以修行并不是向外寻找什么，而是把覆盖在心上的尘埃一点一点擦去。平时要时常觉察自己的起心动念，学着降伏其心，念起时不跟随，不评判，也不压制，只是把心轻轻拉回当下，拉回呼吸，拉回走路、做事的这一刻，慢慢学会为自己的念头作主。

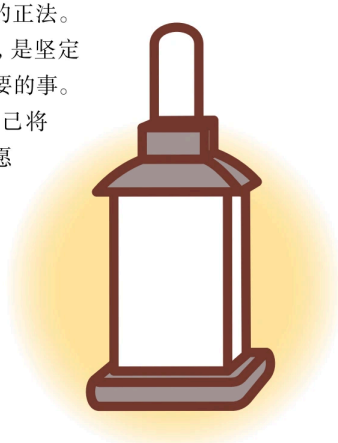
依世尊的教导，我们应当以无相妙心来调伏无形的意业，也要在日常生活中努力学习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，使自己的言行，尽量与六波罗蜜相应。诵经、念佛、持咒、行善，每一种功课都可以去做；但最重要的是，不要东抓一点、西抓一点而散乱无主，而是把心统统安住在这一句佛号上。

“看破、放下”这四个字，说起来简单，真正做到却要用一生去修。莫待无常到来，才知道珍惜已经太迟；生死轮回，从来不由我们侥幸逃过。愿你我都能在尘世中，找到内心的净土；在烦恼中，慢慢开出觉悟的莲花。

人生相遇很美，而今生最美的相遇，就是遇见佛法，遇见明师。因为明师带领我们看见方向，走出轮回，这是何等深重的大爱。感恩师父，您辛苦了！

这一生，我是如此幸运，能够有机会觉醒，能够听闻如来的正法。从此，我的人生有了正确的方向，也有了清楚的目标。我的信仰，是坚定的；佛，就在我的信仰里。觉醒与修行，已成为我来到人间最重要的事。

无数世以来的轮回，我选择错了；但今生，我可以选择自己将往哪里去。我要“回家”，回到极乐之家。念佛，就是回家。愿我们都能以念佛，为自己心中点亮一盏光明灯，照亮回家的路。只要你竭诚念佛，向往极乐世界，你的每一声佛号，佛都知道；将来一定能够莲花化生，见佛闻法。



感恩南无本师释迦牟尼佛，为我们介绍极乐世界；

感恩阿弥陀佛，为我们建立极乐世界；

也祝愿各位同修，常常活在佛陀慈光之下，让佛法的慈悲与智慧照亮我们的心，也愿佛法的光明平等遍及一切众生。

南无阿弥陀佛。



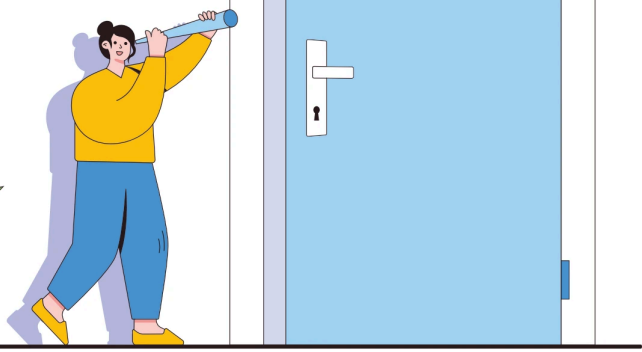
净土教理班
结业感言(二)

一路跌撞 终于走进佛法

文|郭晶菁







我是一位插班生，于去年11月才加入净土班。

这十多年来，我的人生并不顺利，经历了许多迷茫和挫折。20多岁，本该是很美好的年华，却充满了各种挑战和困惑。更让我心痛的是，我的姐姐也突然永远离开了我们。没想到，最后一次帮她选生日礼物，竟然是为她准备棺材，因为她的忌日刚好是农历生日。

在那样巨大的悲痛和困惑中，那时的我还不懂佛法，只是在不断寻找一个心灵的寄托。直到后来来到居士林学习佛法，我才慢慢明白，原来这里才是我真正的归处。我也希望，自己能在这里找到心灵的安定，同时也帮助家人。

或许也是因为姐姐生前种下的因，在她离开之后，我也在不知不觉中种下了接触佛法的因，只是那时候自己的感受还不深。

真正让我再次接触佛法，是2025年的地藏法会。那一次，我第一次帮夫家的祖先报名超度，后来我也为公公婆婆报名。于是我连续几天参加地藏法会念经，慢慢地，自己的内心也变得平静下来。

而真正让我触动最深的，是水陆法会。当我为祖先和亲人报名超度时，内心突然升起一种很深的安定感。参加法会的过程中，我开始明白：既然自己在这个年纪有缘接触佛法，为什么不愿意抽出一点时间来学习？再忙，其实都还是可以安排时间的。因为当下种下的因，都是在为未来铺路。

水陆法会最后三天，我全程参与。圆满的那一刻，我感到非常安心，仿佛替祖先和已故亲人圆满了一个心愿。看到义工们护持法会的庄严，我内心充满感恩，也觉得是祖先和姐姐的福报，让我有缘参与这样殊胜的法会。

之后，我受了三皈依，也参加了佛七，并圆满了八关斋戒。在佛七期间，我这个原本急性子、情绪又很容易波动的人，开始慢慢学会放慢脚步，心也渐渐平静下来。持戒之后，我的睡眠改善了，整个人也变得更稳定、更轻松。

佛七之后，我有幸加入结缘与护持。到了阿弥陀佛圣诞受五戒时，当延续法师把缦衣搭在我肩上的那一刻，我的内心突然变得非常安定，仿佛不再漂泊，终于找到了依靠和归宿。那一刻，我才真正明白，这就是我一直在寻找的方向。

在后来参与护持与结缘的过程中，我也慢慢体会到人生无常。我们来到这个世间，就像经历一场旅程，会遇到种种因缘和挑战，也终究有离开的一天。正因为如此，更要学会放下执念，这样心才会越来越自在。

这半年来，家人也明显感受到我的改变，都说我像变了一个人。我很感恩，自己能够顺利走进居士林，开始学习佛法。

在万佛法会圆满的那一天，看着牌位化为灰烬，我突然体悟到：如果不珍惜眼前人，下一次见面，可能就是在超度法会中。这也提醒我要好好孝顺父母，不再怨、不再怪。那一刻，我也更深地感受到父亲对姐姐离世的痛苦，更明白每个人心中都有自己的执着与不舍。

也因为这样，我更加坚定自己在居士林护持的意义。我选择继续参与结缘与大殿护持。对我来说，我的任务其实很简单，就是尽一份心，把众生引向佛法，让他们能够顺利回到该去的地方。

最近参加佛三，我又有了新的体悟。第一天，我明白我们的心就像一杯浑浊的水，而念佛，就是不断让这杯水慢慢变清净。第二天诵经时，我突然落泪，仿佛内心深处的委屈终于被看见了；而在念佛时，我也第一次真正感受到，用心唱出佛号的力量。那种柔软和安定，让我深深感受到佛法的力量。

那一刻，我也明白了，所谓“音声度众生”，其实首先是要先度自己。

回头看这一切，我终于明白，这一路的跌跌撞撞，都是为了让我走进佛法、学习佛法。在这个年纪遇见佛法，让我少走了很多弯路，也让未来的人生多了一份方向和希望。

而我走过的每一步，都算数，也真的改变了我。学佛以后，我越来越快乐，内心也变得越来越单纯、越来越自在。

自从来到居士林之后，我发现自己的路也变得越来越顺。很多事情在因缘具足时，自然而然就成就了。有时候甚至会觉得，自己心里所想的事情，也会很自然地慢慢实现，这让我更深地体会到佛法的不可思议与殊胜。

我也非常感恩自己有因缘加入结缘与大殿悦众组护持，真心觉得自己的福报很大。

我相信，我能够学习佛法，也是姐姐在冥冥之中保佑着我。她希望我们一家人都能过得越来越好，也希望我的父母能够学会放下。很感恩的是，这条路也让我的妈妈慢慢接受了姐姐已经离开的事实。

因此，我也发愿继续精进，在第九届净土班中认真学习，不断提升自己，在修行的道路上稳稳地走下去。

阿弥陀佛。



INSIGHTS FROM THE PURE LAND DHARMA COURSE

By Tang Wai Han



Introduction

THE SINGAPORE BUDDHIST Lodge (SBL) has been conducting a Pure Land Dharma course by Venerable Yanxu since 2010. Spanning approximately two years, it is structured around the Pure Land teachings, with emphasis on cultivating faith in Amitabha Buddha, aspiring for rebirth in his Western Pure Land Of Ultimate Bliss, and practising mindful recitation of Amitabha Buddha's name (Amituofo 阿弥陀佛).

I am deeply grateful for the opportunity to attend this course, and would like to express my sincere appreciation to the management of SBL, Venerable Yanxu and all counsellors for their dedicated guidance throughout this journey.

Key Learnings

The course covered profound topics, including the nature of the universe, life, illness and our true nature—not from an ordinary perspective, but with the Buddha's wisdom. These teachings have reshaped how I view myself, the world and the path beyond this suffering-filled realm.

I would like to humbly share several key learnings, including my understanding of karmic existence, Amitabha Buddha's great vows, the path towards rebirth in his Pure Land, and challenges encountered during cultivation.

Karmic Existence

Sentient beings are bound by karma within Samsara through thoughts, speech, and actions, which result in undergoing endless cycles of rebirths.

Over countless lifetimes, we have accumulated negative karma rooted in greed, hatred, delusion, arrogance and doubt. Recognising these tendencies within ourselves become the starting point for change. I remind myself that overcoming them is an ongoing effort that must not be abandoned.

At first, the practice felt restrictive, as I had to consciously replace habitual behaviours with wholesome actions, such as greed with contentment and generosity. Continual efforts and reflections are needed to transform ingrained habits.

However, I realised wholesome actions are insufficient to free myself from Samsara. The deeper problem is being trapped in the cycle of rebirth. The teachings on Amitabha Buddha's 48 vows gave me hope. Even without eradicating all unwholesome tendencies, I can still attain rebirth in his Pure Land through reliance on his compassionate vows.

Understanding The 48 Vows

To understand the 48 vows, I first needed to understand who is Amitabha Buddha. The course explained how he compassionately established his Pure Land for the liberation of sentient beings—an undertaking beyond ordinary comprehension.

I was deeply moved by his boundless compassion. To deepen my understanding, I studied Venerable Yanxu's lectures on the *Immeasurable Life Sutra* and participated in sutra recitations during Dharma assemblies. These helped me to gain clearer understanding of the Pure Land and its importance, especially in this Dharma-Ending Age.

Although I became convinced of this path, I still doubted whether I could attain rebirth in Pure Land. Two teachings gave me confidence. The first was the example of Great Master Huiyuan (Pure Land Tradition's First Patriarch) and members of the White Lotus Society, whose successful rebirths showed that this path is accessible even to ordinary and lay practitioners.

The second came from Great Master Shandao (Pure Land Tradition's Second Patriarch), who taught that rebirth in the Pure Land does not require any spiritual attainment. With faith, aspiration and sincere recitation of 'Amituofo', even ordinary beings can attain rebirth there.

Accumulating The Provisions For Rebirth

Rebirth in the Pure Land requires the Three Provisions: deep faith, sincere aspiration and the practice of Nianfo (reciting of Amituofo's name). These teachings were clearly explained, enabling me to make steady progress in my daily practice, without which, sustained recitation would be difficult.

What most crucial for myself is to have profound faith in Amitabha Buddha and his Pure Land, together with giving rise to the Bodhi Mind to deliver all sentient beings. Once this resolve is firmly established, aspiration and recitation practice naturally follow. When practice is sincere and aligned with the Buddha's teachings, progress becomes possible.

Overcoming Challenges In Cultivation

At times, laziness, distraction and waning motivation disrupt practice. During such periods, recitation may weaken or even cease.

One teaching that helps me regain focus is *The Parable of the Two Rivers and the White Path* by Great Master Shandao. The river of fire symbolises anger, and the river of water symbolises greed. Between them lies a narrow white path leading to the Pure Land. At the end of the path is Amitabha Buddha, guiding and receiving us. To remain on this path, one must sincerely recite his name with faith and aspiration.

Reflecting on this reminds me of the dangers of straying, and helps me return to practice with renewed sincerity.



Dedication Of Merits

Last but not least, may the merits cultivated through this course be dedicated to all sentient beings. May they be free from suffering, encounter the Dharma, and aspire towards rebirth in the Land of Ultimate Bliss. May they attain non-retrogression and realise Buddhahood for the liberation of all sentient beings.

净土教理班
结业感言(二)

STRENGTHENING FAITH IN AMITABHA BUDDHA

By Teng Lai Kwan





FIRST, I WOULD like to express my heartfelt gratitude to SBL and Venerable Yanxu for conducting the Pure Land Dharma course. Over the two-year programme, we learnt much about the Pure Land Tradition. I must admit that there were times when I struggled to fully grasp the teachings. Nevertheless, I deeply treasured the opportunity for my family and I to learn the Dharma together.

I was brought up in a Buddhist family. When I was young, my mother and godmother would take me to a temple in the eastern part of Singapore. Every Sunday morning, we chanted in Cantonese. Only recently did I realise that we had been reciting the *Amitabha Sutra*.

To be honest, I often dreaded going to the temple, as the bus journey was long and uncomfortable. I would come up with excuses to skip the chanting sessions and preferred playing in the garden instead. The only part I enjoyed was recitation of the Buddha's name (Amituofo), as I could circumambulate the Buddha statue rather than standing throughout the chanting. Even now, I can still hear the *Rebirth Mantra* in Cantonese in my mind.

During my secondary school years, I chose Buddhism for the subject of Religious Knowledge. Although I learnt more then, I

remained a nominal Buddhist. My deeper connection with Buddhism developed during my university years. In my first year, overwhelmed by academic pressures, I sought solace in weekly Dharma sessions organised by NUS Buddhist Society. Under the guidance of Venerable Thubten Chodron and Venerable Sangye Khadro, I attended teachings regularly and participated in Nyungne retreats (an intensive Tibetan Buddhist purification practice).

I was inspired by the Tibetan Mahayana teachings, especially with their emphasis on loving-kindness and Bodhicitta. I took refuge at the age of 20. Once, I asked about how long it would take to attain Buddhahood to help liberate sentient beings. The reply was that it would take 'aeons and aeons of lifetimes'.

I felt disheartened, especially knowing that rebirth as a human, and the chance to encounter the Dharma again is not guaranteed. Yet, after every teaching, we would recite the dedication prayer:

May we be reborn in Amitabha Buddha's Pure Land; May the precious Bodhi Mind, not yet born, arise and grow; May that born have no decline, but increase forever more.

At times, Amitabha Buddha's Pure Land felt distant and unattainable. This perception changed after the passing of my godmother, a devout Pure Land practitioner. After her passing, several auspicious signs were observed: her body remained supple after more than 12 hours, relics were found among her ashes, and her skullcap with teeth remained intact after cremation. We believed she had attained rebirth in the Pure Land.

This inspired many members of my family to practise more earnestly. I came to see the aspiration for rebirth in the Pure Land as similar to entering a training college—where one gains the necessary conditions before returning to better help others.

Even so, I would not have considered myself to be particularly diligent then.

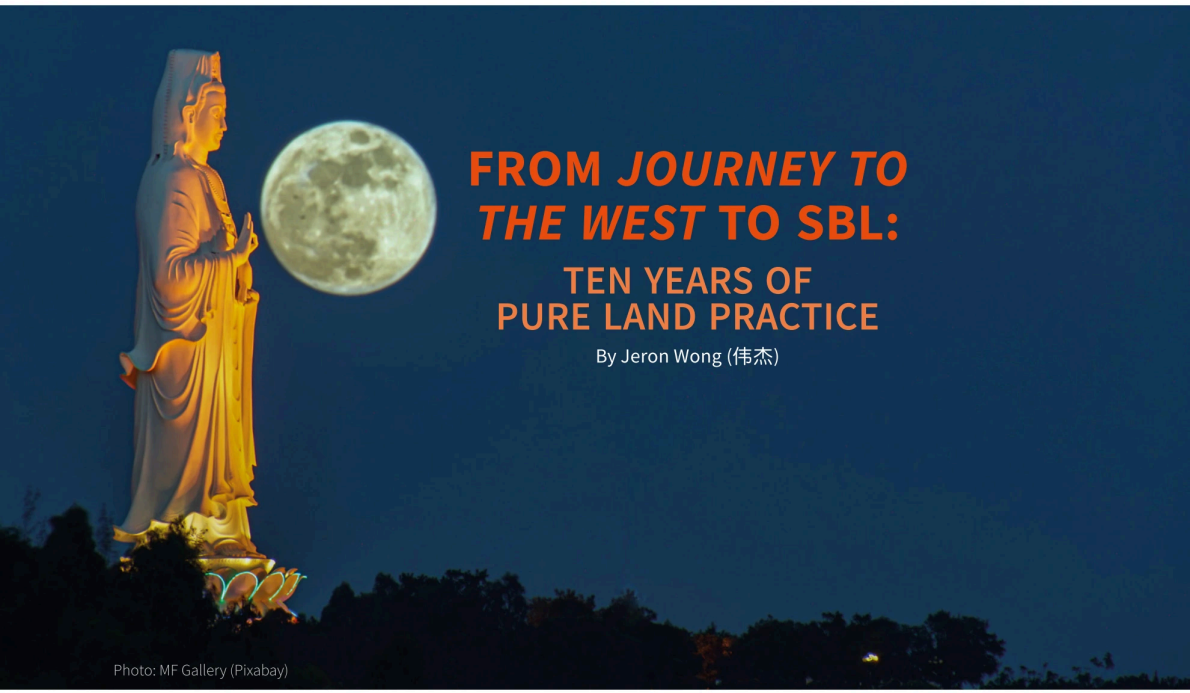
One day, while accompanying my mother to SBL, a lady encouraged us to enrol in the Pure Land course. She must have been a good-knowing friend (善知识).

I signed up for both my husband and myself, and together with my mother, we began attending weekly lessons, either in person or online.

While I was still deepening my understanding of the practice, my mother passed away suddenly in September last year. Her passing was a great shock.

I am still grieving, and I continue to seek comfort in the Dharma. My aspiration for rebirth in the Pure Land has also become more personal. I hope that one day I may meet my mother again in Amitabha Buddha's Pure Land, or find her through reaching there. Life in Samsara is filled with suffering—especially the pain of losing those we love. For this reason, we should all the more aspire to be reborn there.

With faith, perseverance and blessings of the Triple Gem, I hope to continue steadfastly on the Pure Land path.



FROM *JOURNEY TO THE WEST* TO SBL: TEN YEARS OF PURE LAND PRACTICE

By Jeron Wong (伟杰)

Photo: MF Gallery (Pixabay)

I AM A regular volunteer at SBL, a student of Venerable Yanxu and a group counsellor for his class. This year, 2026, marks my tenth year practising Pure Land Buddhism.

My earliest encounter with Buddhism began in kindergarten. Although my grandmother was not an orthodox Buddhist, she often played the *Great Compassion Mantra* at home. I took to it immediately. I would ask her to play it whenever I visited, mumbling along and even dancing to it. I did not understand its meaning, yet it gave me a sense of peace and joy.

In primary school, I searched for the mantra on YouTube and came across a cartoon on the *Lotus Sutra's Universal Door Chapter*. It described the benefits of reciting Guanyin Bodhisattva's name in times of danger. I later experienced this for myself. During nightmares, reciting her name would bring immediate relief. These experiences gave me comfort and faith, knowing that I have someone to rely on in moments of fear.

From Curiosity To Understanding

As a child, I enjoyed watching *Journey to the West* on TV. Like many, I admired Sun Wukong's powers and saw the monk character (which is a poor interpretation of Tripitaka Master Xuanzang) as weak. Years

later, I became curious about what he recited in moments of danger. The phrase featured was 'Form is emptiness; emptiness is form' stayed in my mind.

I searched for its origin and read the *Heart Sutra*, only to feel more confused. What did it mean that there are 'no eyes, ears, nose, tongue, body and mind'? Determined to understand, I read commentaries. When I finally grasped the teaching of emptiness, I was deeply struck. This truth pervades everyday life, yet often goes unnoticed. It marked the beginning of my own journey into the Dharma.

Confronting My Limitations

As my interest grew, I explored Buddhist teachings through books and online resources. I learnt about liberation from Samsara and attainment of Arhathood. At one point, I became overconfident, thinking that letting go was simple and that I could achieve liberation in this life.

Looking back, I smile at this naivety. In this Dharma-Ending Age, and with my many afflictions, such attainment is far from easy. It did not take long for me to realise the limits of my abilities. At that time, I only knew self-powered practices, and liberation seemed increasingly distant.

Discovering The Pure Land Path

A turning point came when I was 13, during a family trip to Japan. I found an English book on Japanese Buddhism in a hotel. It mentioned that one who recites 'Namu Amida Butsu' at the moment of death could avoid falling into the lower realms. Curious, I searched for its meaning and discovered that it corresponds to 'Namo Amituofo'.

This led me to explore Pure Land Buddhism. I watched an animation about an elderly woman who attained rebirth through sincere recitation. As death had always frightened me, I was deeply moved. The idea that one could face death peacefully and be received by the Buddha was astonishing.

I began to recite Amitabha Buddha's name (Amituofo) and aspired for rebirth in his Pure Land. At 14, I even hoped to achieve this quickly, partly out of a childish wish to avoid worldly responsibilities. In retrospect, this seems rather amusing. Since completing my National Service, I have learnt to entrust the timing of my rebirth to Amitabha Buddha. What matters is to live this life well with faith, aspiration and practice.

From Solitary To Community Practice

For several years, I practised mostly on my own. Although I had watched Venerable Da'an's lectures held at SBL, I rarely attended group activities. In 2022, I visited SBL to practice mindfulness of Buddha at the Buddha-Mindfulness Hall. There, fellow practitioners introduced me to Venerable Yanxu's classes.

The first lecture I attended was on Great Master Tanluan's commentary. Through

Venerable Yanxu's clear and systematic teaching, I gained a deeper understanding of Pure Land Buddhism and its Patriarchs. His inclusion of historical context made the teachings more vivid and accessible.

These lessons also shaped how I view daily life. During crowded train rides, where people compete for seats, I am reminded that in the Pure Land, there is a lotus seat for all practitioners. While travel here can be tiring, beings in the Pure Land can journey freely across countless Buddha lands within a single thought. Such reflections deepen my aspiration for rebirth there.

Although I took the Threefold Refuge in 2019, I initially hesitated to receive the Five Precepts. With Venerable Yanxu's patient guidance, I overcame my doubts and took them in 2023, followed by the Bodhisattva Precepts in 2024 under Venerable Da'an. I am deeply grateful for this guidance.

Being part of the SBL community has also broadened my experience. Volunteering and practising with others have taught me much that solitary practice could not provide. Today, I continue to attend and assist in weekly classes.

Reflection And Aspiration

Looking back, many key moments in my journey involved Guanyin Bodhisattva: the *Great Compassion Mantra,* the *Universal Door Chapter*, and my early experiences of protection. I cannot help but feel that her compassion has quietly guided me throughout.

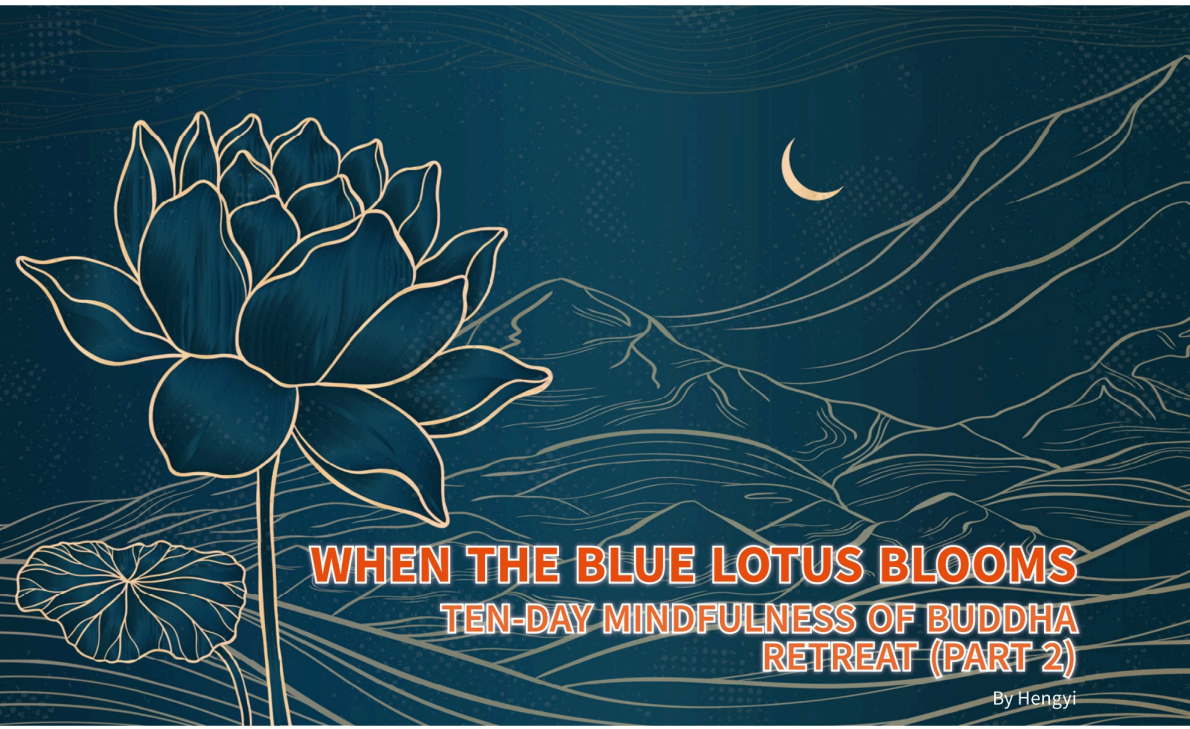

Photo: Yuanzheng Xiang (Unsplash)

Even so, I remain aware of my shortcomings. Though I have taken the precepts, I do not uphold them as well as I should. My afflictions are many, and my cultivation requires much effort.

Yet, on the Pure Land path, I have confidence. With sincere faith, aspiration and recitation of Amitabha Buddha's name, rebirth in his Pure Land is assured. For a deluded and imperfect being like myself, this is the most suitable path.

Having encountered this teaching at a young age, I feel deeply grateful. It is my hope that more young people can come to understand the benefits of Pure Land practice, so that we can live meaningfully in this life, and,when the time comes, meet again in the Land of Ultimate Bliss.

Namo Amituofo.



WHEN THE BLUE LOTUS BLOOMS

TEN-DAY MINDFULNESS OF BUDDHA RETREAT (PART 2)

By Hengyi

(Contiunes from previous issue)

Day Seven

MIST COVERED THE mountains. Though wearing a light jacket, my hands were numb. The electric blanket warmed the nights. Yet, recalling how ancient monastics practised under harsher conditions, a quiet reverence arose.

Stray thoughts still surfaced during morning recitation. With such habitual forces, I knew liberation was impossible without Amitabha Buddha's guidance. The mountain wind howled. Two days earlier, I wore short sleeves, but now I tremble. Insects' calls that filled the night fell silent. Their brief lives mirror our own. On the wall hung the rule: 'Hang the word "death" on your brow. In this painful, illusory world, only by entrusting your whole body and mind to Amitabha Buddha, can you be saved.'

After completing 100,000 chants, I slowed my pace to steady my mind. Softly reciting Amituofo's name, a quiet clarity emerged. Memories of my teacher's kindness brought tears. Without meeting a true spiritual friend, I would have remained lost in Samsara.

It is said that, 'If one can hear the true Dharma, it is something not encountered even across hundreds of thousands of kalpas.' In this life, I have encountered the bright lamp of the Pure Land path, accumulated the Three Provisions of faith, aspiration and practice, and planted the seed for assured rebirth. The teacher's kindness surpasses even the love of those who gave me birth, as the gift of spiritual life is the very cause of liberation.

A Verse For The Teacher's Grace

If not for the Buddha's vows extending across many lifetimes,
How could I, today, behold my true nature?
Thinking of my teacher's boundless grace, tears rise unbidden—
Entrusting my spiritual life, I vow to repay this inconceivable kindness.

Day Eight

Throughout the retreat, the Dharma-Protector Bodhisattvas woke me unfailingly—twice each day at the exact needed moment. What we do may be hidden from ordinary beings, but all Buddhas and Bodhisattvas perceive them clearly.

Thus, I reminded myself constantly, to do no wrong, and give rise to no unwholesome thoughts. If a mistake arises, repent immediately. I should tread carefully, as if on thin ice. In the Earth Treasury Sutra, the Buddha taught, 'Of Jambudvipa's sentient beings' actions and moving thoughts, none are not with transgression.'

Bound by greed, anger and ignorance, we cycle through births and deaths. Unwholesome thoughts arise from habits of deluded beings. Precisely because of this, we rely on the Buddhas' blessings to reduce them, and to guide our improvement.

As disciples, we use the Dharma as a mirror—to cultivate shame, humility and reflection, even in solitude. Only when our faith receives a response do we glimpse the power and virtue of Dharma-Protectors.

At dusk, I completed 110,000 recitations.

Day Nine

For the first time in days, sunlight filled my room. After washing my hair, I reflected on the freedom of life without mirrors and adornments. Barefaced and simply clothed, I felt lighter than I had in years. As light streamed in during afternoon recitation, impermanence became clear—half of my life has gone by, and there are less than ten thousand days ahead. What in this world endures except the Buddha's name?

All return to dust; heroes or beauties, all become ashes. Thus, one should not fear life or death, but practise courageously. At 16:00, an impure thought arose. I caught it instantly and repented. Deluded thoughts are like leaves dancing in the wind. Only the Buddha's name steadies the mind.

Fireworks blossomed in the distant sky that evening, as though affirming the nearing completion of my vow. As I completed 110,000 chants, a million is close. These past

two mornings, the Buddha's name arose naturally upon waking. Even the ticking clock echoed the Buddha's sacred name.

May a lotus bloom in the ocean of my consciousness. May I be clear at life's end and be reborn in the Land of Ultimate Bliss.

Day Ten

The final day arrived with gentle light and breeze. Lunch was simple and delicious. Gratitude filled me. I practised steadily despite discomfort.

That night, after surpassing one million recitations, profound stillness arose. External sounds faded. The Buddha's name 'recited itself', effortlessly, continuously and luminously. For a moment, I touched the edge of purity, seeing each thought arise and dissolve.

Only then did I understand that the mind shifts with conditions. Intentions are led by rising thoughts. 'When mindfulness rests on the Buddha's name, the Buddha's merits become one's own.' When the heart aligns with his vows, one rides the vows towards his Pure Land.

Earlier, I felt discouraged by stray thoughts while others felt theirs becoming lighter. My afflictions run deep. Yet out of compassion, the Buddha showed me the power of his sacred name.

Mixed within this million recitations are my afflictions, regrets, attachments and aspirations. With boundless vows, the Buddha embraces a karmic sentient being like me, never abandoning me. Amitabha Buddha is my refuge and the light that never fades.

Kneeling before the Buddha, I prayed through tears. 'May the Buddha, in his compassion, surely come to guide me at the moment of my death.'

Though my body remains in this Saha World, my mind leans toward the Land of Ultimate Bliss. May these million recitations free me from future samsaric rebirths. May a lotus bloom in my mind. May the Buddha guide me home.

Below is a poem to record the experience:

Ten Days Of Lotus Blooming

Mountain sparrows call the dawn
as flowers' shadows lightly sway;
The autumn sun, washed clean,
illuminates the mind's true ground.
A million recitations merge into a single thought;
With wholeheartedness, ten thousand obstacles dissolve into dustlessness.
When the Buddha's name is recited,
even the wind grows still;
With sandalwood incense without host, the mind is constantly fresh.
The lotus does not bloom only in the Western Pure Land—
It blossoms wherever you and
I uphold true mindfulness.

Completion Day

On the final morning, the Buddha's name flowed naturally, like water. At 1.08 million recitations, I set aside the count and

vowed before Amitabha Buddha. 'May this retreat cleanse my past karma. May I be reborn in the Pure Land.'

Afflictions will return in daily life, yet I have witnessed that vows' power surpasses that of karma. These ten days peeled away layers of fear, attachment and doubt. Though still an ordinary sentient being, I entrust this restless heart to the Buddha's name.

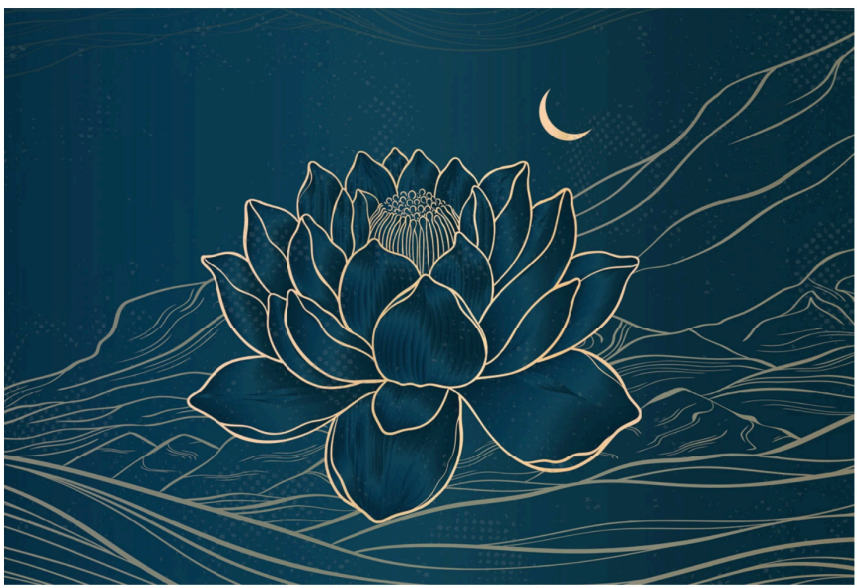
With gratitude for the protectors, volunteers and Amitabha Buddha's immeasurable vows, I dedicate the merits to all sentient beings.

May all in the Dharma Realm be reborn together in the Land of Ultimate Bliss and forever escape samsara.

Below is a poem, written on the day the retreat was completed:

On the 'lotus dais' from dawn and dusk;
amidst wind and rain, a bleak lamp shines
upon this body of mine.
A million Buddha's names pierce through the
the realm of dreams.;
Wholeheartedly i take refuge, seeking
deliverance.
May the very root of my transgressions be
repented from the mind;
And vow to never pull from the path towards
the Western Pure Land.
Though the retreat has ended, practice
continues still—
May my life abide forever within Amitabha
Buddha's vows.

(Translated and edited by the SCCY Team. Originally published in Chinese in Issues 82 and 83.)





平遥：一城两寺 古色古香

文/图|何华

平遥古城北门。

这次山西行主要沿着太原、太谷、平遥、介休、洪洞一线，其中平遥是重要一站。

平遥有两座寺庙与平遥古城同为世界文化遗产，一座是以彩塑闻名的双林寺，一座是以建筑著称的镇国寺。

一、平遥古城与阮仪三

平遥古城是中国保存最为完整的一座古代县城，古城墙约6公里，街巷一百多条，明清传统民居三千多栋，各级文保单位143处（国家级20处、省级2处、市级4处、县级117处），文物数量之多、品位之高，在全国县级城市中名列前茅。迄今为止，古城的城墙、街道、民居、店铺、庙宇等建筑仍然基本完好，原来的形式和格局大体未动，它们是平遥古城现存历史文物的有机组成部分。平遥古城能如此这般保存下来，就不能不提一个关键性人物——同济大学阮仪三教授。上世纪八十年代初，平遥已经有了改变城市面貌的“宏伟”计划，县里制定了一份“平遥城总体规划”，根据这份规划，古城中要纵横开出几条大马路，城市中心要开出广场，原有的“市楼”周围要造环形交叉口，建商业大街。按这个规划实施的话，平遥古城就彻底完了。阮仪三教授等人得知这一情况，及时赶到平遥，找到相关部门，阻止了这一“宏伟”规划。一个月后，阮仪三教授的团队拿出了新规划，保住了平遥古城。

2017年，导演贾樟柯发起了平遥国际电影节，使得平遥在国际上更加有名。

我们今天看到的平遥古城，尽管商业气息日益严重（相比之下，平遥附近的太谷古城就更加原生态），但建筑格局还是老样子。我们从北门上了城墙，走到东门下来，再步行至“市楼”。我特别喜欢北方县城类似“市楼”的建筑，立在县城的中心位置，等于当地的标志性建筑。

平遥市楼位于平遥古城南大街中部，坐北朝南，为砖木结构三重檐歇山顶过街楼阁，是平遥古城内唯一的楼阁式高层建筑，一日有“朝”“午”“夕”三市，由此得名。平遥市楼为清代建筑，顶部以孔雀蓝、黄、绿三色琉璃瓦覆盖。市楼东南脚下有井一眼，世传“井内水色如金”，故又名“金井楼”。市楼两面的对联分别是：“朝晨午夕街三市，贺凤桥台井上楼”、“五行气正民生遂，百尺楼高物象雄”。

除了市楼，国保单位“日昇昌旧址”值得一看。日昇昌是中国第一家票号，创建于道光三年（公元1823年），是由私人经营的专营银两汇兑、存放贷款的金融机构。日昇昌在全国设立分号35处。日昇昌票号开中国银行业先河，创造了汇通天下的商业传奇，在中国商业史和金融发展史上占有重要地位。明清之际，晋商与徽商是中国实力最强的两大商帮。陈晓主演的《大生意人》，让人们再度关注了历史上的晋商和徽商。



平遥“市楼”。

平遥古城里，还有一个意外惊喜，就是清虚观。清虚观在唐高宗显庆二年（657）兴建而成，不过当初的名字叫“太平观”。元朝初年，清虚观由维系中原文化的道教“全真派”掌教，清虚观改称“太平兴国观”。来平遥主要看古城墙、镇国寺和双林寺，抱着无所谓的心情来瞅一眼清虚观。不看不知道，一看吓一跳。平遥清虚观“龙虎殿”实在好，大大出乎预料。龙虎殿为元代建筑，面阔五间。殿角斜飞，出檐深远。檐下彩塑左青龙右白虎威风凛凛。无论建筑本身及彩塑都非常精彩。

二、双林寺——“古代雕塑博物馆”

镇国寺和双林寺与平遥古城一同于1988年被列入第三批国保单位。平遥在同一批中拿下三个国保单位，实在了不起。双林寺和镇国寺都在平遥古城外，双林寺在西南方，距离古城约七公里；镇国寺在东北方，距离古城约14公里。

我们在小雨中游了平遥双林寺。因为小雨，寺院显得格外素雅宁静，为了方便拍照，我们甚至没有打伞，任凭春雨飘在脸上。寺中的唐槐、宋碑、明钟以及彩塑和壁画交相辉映，尤其是寺中约2000尊形态各异的彩绘泥塑，精彩纷呈，让人流连忘返，故双林寺赢得“古代雕塑博物馆”的称号。

这些彩塑大多为明代寺院重建时所造，基本上保留完整，它们继承了中国唐代以及宋、辽、金、元彩塑的优良传统，艺术价值极高。也有少量元代泥塑，更为难得。许多塑像都是前倾10-20度，这样既解决了观众的视觉差，又改变了





▲左图起：双林寺天王殿前廊下一侧两座“四大金刚”；双林寺“天下第一韦陀”；双林寺十八罗汉之瘦罗汉。

泥塑直立的传统雕塑方式，是古代匠师将力学与雕塑艺术完美结合的典范。

双林寺天王殿前廊下的“四大金刚”，执金刚杵，每尊高达三米。四大金刚彩塑使用的泥土都是当地一种粘性很强的红胶泥土，干后能坚硬如石，经久不裂。并不像一般寺庙门神狰狞难看的样子，相对而言，这组四大金刚有古代武士的威武亲切之感。塑造最成功的要数他们的眼睛，在黑暗中好似两颗眸子在闪动，无论你站在哪个角度，他们都会看着你。山西很多塑像的眼珠用了黑晶石或琉璃珠。

千佛殿内存有明代彩塑500余尊，主像“自在观音”和韦驮像都非常有名，特别是韦驮塑像，有“天下第一韦陀”之称。不过，我个人更偏爱罗汉殿十八罗汉。瘦罗汉、胖罗汉、病罗汉、醉罗汉、哑罗汉等等各具神韵。通常，寺庙的释迦牟尼佛像，为了突出庄严威仪，一般有一定的规制和约束，基本上千篇一律。对菩萨塑像的要求则相对宽一些，艺人有一定的创作空间。至于罗汉塑像，创作者就更加自由了，可以大胆发挥艺术想象力和创造力，所以存世的罗汉塑像在艺术上取得了更高的成就。双林寺罗汉殿的这堂罗汉在艺术上绝对不输苏州东山紫金庵的一堂罗汉。



▲双林寺大雄宝殿残存壁画，可辨沥粉贴金，至今还有明显的立体感。

令人遗憾的是双林寺的壁画大多毁了，大雄宝殿的壁画几乎消失殆尽，还依稀残留一点。工作人员特别打开木栅门让我进去拍了几张照片（经他指点位置）。当年一定是沥粉贴金，至今还有明显的立体感。此外，千佛殿、菩萨殿的前檐外墙上还存留一些壁画，比大雄宝殿内的壁画要清楚一些。

三、镇国寺万佛殿的建筑与三佛楼的彩塑

隔天，我们去了镇国寺。到镇国寺主要为了看万佛殿的建筑。万佛殿是中国罕见的五代大木作建筑。五代为时短暂，古建遗存甚少，现存有五座（也有七座说）。万佛殿，与佛光寺相差仅100年左右，在山西现存古建中，是为数不多依然保留唐风的木构。万佛殿虽不似佛光寺东大殿七开间那般尺度宽广，却要比南禅寺大殿厚重许多。万佛殿保留了早期殿堂的部分做法，平面近方形，面阔三间，约11.58米；进深三间六架椽屋，约10.78米。万佛殿采用彻上露明造的双栿结构，取消殿内天花，将原本在天花上部的草栿暴露出来形成上道梁栿，可以看做是唐代殿堂型构架的延续，体现了五代时期北汉的官式建筑做法。

万佛殿内佛坛塑一佛二弟子、四胁侍菩萨、二天王、二供养菩萨，共11尊彩塑，这是中国除敦煌莫高窟外，目前已知仅存的五代彩塑。这些塑像，虽经后世重妆，但躯干、衣饰、面相等仍不失唐末五代风格，为中国美术史提供了实物佐证。记得，2018年我访佛光寺，东大殿里的彩塑被重新上色，艳俗难看，相比之下，万佛殿这11尊彩塑，虽也重妆，但还算雅致。尤其两旁的供养童子，活灵活现，最是传神。一尊肃穆祈祷，另一尊心不在焉，四处张望，一动一静，形神各异。四尊胁侍菩萨开脸极好，优美却不失亲切。

越过万佛殿旁月亮门，就到了第二进院落。进门时，留意到月亮门的对联：“但做得来皆事业，若推不去即因缘。这是一副耐人寻味的对联。”

跨进寺内第二进院落，正中即是三佛楼。三佛楼建于明代，清代重修时却保留了七尊明代彩塑和多幅壁画的原貌。七尊塑像其中四尊为供养菩萨，是我这次山西行最大的收获。本以为看彩塑只有在平遥的双林寺，没想到镇国寺三佛楼这四尊供养菩萨是我这些年访寺、参观博物馆，见过的最美的一组菩萨，美到无法用语言形容。好在这篇文章可以配图，那就让图片自己说话吧！




▲左图起：镇国寺万佛殿两座胁侍菩萨；镇国寺万佛殿的供养童子。






▲镇国寺三佛楼四座菩萨。



莲开西方 法乳千秋
——永惺长老圆寂十周年纪念

文|温金玉

Photo: Linh Tran (Pexels)

永惺长老是华南学佛院的第一届学生。1949年，香港王学仁、林楞真、叶遐庵、黄杰云、楼能崇等居士，在弘法精舍发起成立华南学佛院，邀请倓虚法师为院长，定西、乐果法师随后前来担任教职。华南学佛院沿用青岛湛山寺佛学院的办学方式，以三年为期，共办两届。学僧经过数年学习，第一届于1952年毕业，毕业生有永惺、智开、畅怀、圣怀、净真、大光、智梵、妙智、宝灯、法藏、济涛、河清、圆智、明远、妙境、达成、乐渡、性空、诚祥等法师。此后，这批学僧多成为弘化一方的代表人物，也成为香港佛教的重要中坚力量。

一、永惺法师与“东北三老”的因缘

永惺法师俗姓刘，名克勤，生于1926年，祖籍辽宁喀喇沁左翼蒙古族自治县。12岁依常修老法师出家，后受具足戒，决心深入经藏，学习教理，先后求学于哈尔滨观音寺佛学院及青岛湛山寺佛学院，于

倓虚、定西长老座下攻读教典。由于受内战影响，青岛湛山寺佛学院被迫解散，倓虚、定西长老前后来香港主持华南学佛院事宜。此后，永惺法师南下广东，前往乳源亲近虚云老和尚，再辗转来到香港，进入华南学佛院读书，成为学院首批21名学僧之一。

对于自己早年的经历，长老在最后遗言《告弟子书》中有叙述："我生于忧患，长于战乱，自幼受祖母启蒙学佛，感悟世间无常，浮生多苦，故12岁辞亲出家，17岁受具足戒于长春般若寺，求学于哈尔滨观音寺佛学院及青岛湛山寺佛学院，受教于倓虚、定西长老座下，并接法于倓虚长老。乱世所迫，1948年辗转南下来到香港，就读于华南学佛院；1951年，随定西长老与华南学佛院众学僧创东林念佛堂，专弘净土，勤修念佛。其后数十年间，荆棘满途，荦路蓝缕，历尽艰辛，先后开创香港菩提学会、西方寺等道场。"

永惺法师曾在《湛山倓虚法师圆寂五十周年感言》中，有更详细的回忆："我与东北三老的因缘，始于哈尔滨观音寺佛学院与青岛湛山寺佛学院求学时期，尤其在青岛湛山寺佛学院，有幸于倓虚、定西老法师座下，攻读三藏教典；三老身教言传，令我毕生难忘与受用。"

对于自己南下香港的因缘，长老也曾表述："犹忆20世纪的中国大地，漫天战火，东北地区首当其冲成为日寇侵华基地；1948年，我自东北逃难至青岛，几经艰辛得以进入湛山寺佛学院，不但有机会研读佛学典籍，更得以亲近倓老、定西老与乐果老，结下了日后到香港求学、弘法的因缘。倓老于1949年应邀赴港，驻锡荃湾弘法精舍并于此创立'华南学佛院'（1950年正式开课），得到两位挚友定西老和乐果老的协助，出色地完成培僧、弘法的艰巨任务。当时我亦追随倓老锡踪来到香港，并入读华南学佛院。时值战后社会重建之际，内地政局动荡莫测，佛教从北方南移至香港，其发展确实是荦路蓝缕，历尽艰辛，而华南学佛院无疑是香港佛教沧桑史中的重要里程碑。"

谈到当年学院的生活，长老回忆说："由于求学于华南学佛院的关系，我与三老的因缘特别深厚，时至今日仍有许多点滴难忘的回忆。记得当时我和净真、圣怀、达成等几位年轻学僧，生活刻苦俭朴，每天必须上山除草、挖地、种菜，又搞印刷，并试行农禅制度，希望能够自给自足。学院由倓老、定西老、乐果老为讲师，沿用湛山寺佛学院的方式，而课程安排则以经典讲解为主，如天台、唯识、止观、净土、《法华经》、《楞严经》等。1955年，学院第二届学僧毕业后，因收生不足而停办。虽然只办了两届，但培养出不少优秀僧才，包括有宝灯、畅怀、净真、圣怀、智开等法师，他们后来分别弘法度众，传续天台法脉，成为香港佛教一股中兴力量。"

二、创建西方寺

永惺法师弘法香江，创建西方寺，堪称其一生奉佛报恩、利济众生的重要功业。对于自己追随定西法师创立东林念佛堂的历程，以及创办西方寺的因缘，长老也曾作过回顾："由于定西老的

感召，华南学佛院第一届学僧于1952年毕业后，有愿随师结茅习静者，遂于荃湾芙蓉山创东林净舍，当时年轻的我就是追随者之一；净舍后来扩建为东林念佛堂，并建印光大师纪念堂、舍利塔，巍然一大道场，以持戒念佛为主，领众清修，道风严谨，远近闻名，成为当时之模范寺院。其间，我一直追随定西老，在念佛堂担任监院，长达18年之久；然道场建立起来了，我的责任也告一段落。后得护法居士的拥护支持，就在1965年的时候，成立了‘香港菩提学会’，慢慢地信众日渐增多，学会不断发展；因缘凑合，60年代后期，在荃湾三叠潭觅得一山明水秀之地，就是现时西方寺所在之处；寒来暑往，岁月迁移，转眼已40、50年的时间，但于我仍然是记忆犹新，历历在目。”

西方寺位于新界荃湾老围村三叠潭。1962年，永惺法师于此购地三万尺，开启西方寺建设工程；1975年，西方寺二期工程竣工；1995年，又启动西方寺扩建工程。西方寺山门对联由永惺法师撰句、冯康候书写：“南海泛慈舟梵呗声声皈净土；西方传内典源流脉脉接灵山。”这也是对寺院宗风的宣告：西方寺是一处净宗专修道场。

寺内建筑为中国园林建造风格，正中为一栋两层高的中国宫殿式建筑大雄宝殿，下层为五观堂。前为天王殿，内奉弥勒及四大天王，两侧为钟、鼓楼；另有一座九层高的万佛宝塔，塔基之建造仿照台湾日月潭的慈恩塔，而塔身则以广州六榕寺的花塔为参考。塔内的七宝镶嵌壁画名为《观无量寿经图》，全长70米，由68幅小画组成，塔内最高层藏有两颗舍利。此外，寺内还有藏经楼、弥勒殿及地藏殿等。

从平地起梵宇，到将一座建筑恢宏、法相庄严的清净道场奉献给香港民众，永惺长老为此付出了巨大心力。1973年建成的殿堂，经日晒雨淋，已有破漏，加上信众与日俱增，殿堂不堪重荷，亟需修建。为了重建西方寺，永惺法师以70岁高龄，昼夜辛勤，宏规硕划，巨细亲躬，大兴土木，广造梵宇，历时多年。由于建寺所需资金庞大，永惺法师亲自发起了八次大型筹款活动。

如今喜见宝相庄严，梵刹清净，士庶瞻依，衲子云来，永惺法师成就无量善事。除了道场建筑的营建，寺院后来还创办了菩提佛学院，招募学员，培育僧才，以期绍隆佛种，续佛慧命。

三、净土为归的修学指南

永惺法师的论著，目前可查询到的有《菩提文集》、《永惺上人开示录》（1—3）、《永惺老和尚法语选》、《永惺法师文荟》、《永惺法师语录》、《清心集——永惺老和尚墨宝选粹》。此外，有学者钟洁雄、危丁明所撰《菩提路上——永惺长老传》一书。这应是目前研究法师思想最主要的文献。

永惺法师在《告弟子书》中对净土法门作了解读：“祖师云：‘入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。愿立则众生可度，心发则佛道堪成。’是故净土门中，以信深愿切为要；所谓真信者，要笃信佛力，信我是未成之佛，弥陀是已成之佛，觉性无二，只要一念回光，便同本

得。愿者，愿以此生誓往西方。行者，一心念佛，求生佛国，得不退转。佛言：‘制心一处，无事不办。’心分两路，事不归一；情专志笃，三昧速成。

虽时在末法，唯修行之人，勿因根浅而自卑，勿因愚钝而不修，勿畏艰难而退怯，勿视容易而轻浮，勿求快速而不长久，勿懈怠而无勇猛。期众弟子等，发广大心，立坚固愿，肩荷‘绍隆佛种，续佛慧命’之重担，行菩提之大道，履四弘之誓愿，‘非佛言不言，非佛行不行，非佛事不作’，以坚毅勇猛、精进不懈之精神，光大如来家业，弘扬净土，普度有缘，将契理契机之佛法，广为弘扬，传播至世界每一角落，令更多有缘人，因佛法之光而蒙福得益。

经云：‘但愿众生得离苦，不为自身求安乐。’所谓‘众生界尽，我愿方尽；菩提道成，我愿方成’；以虚空之心，发虚空之愿，行虚空之行，证虚空之果，亦无虚空相可得；圆满菩提，归于湛寂。是为真佛子之发心、发愿。祈佛法久住，慧焰永续，法灯长明，普济苍生，普度群萌。我愿如斯，盼众弟子等，常怀报国之心，恒发度生之愿，菩提路上，勇往向前，直走下去。”

由此可见，无论定西长老，还是永惺法师，他们身上都有着天台法脉的传承；然而在具体弘法过程中，他们不约而同的是宗依天台，行归净土。定西长老创办的“东林念佛堂”、永惺法师兴建的“西方寺”，单从寺院名号上，便已清晰表达弘扬净土、导归极乐的宗旨。

这样的转型，亦值得从弘法环境、度众方便，以及法师个人修行导向等方面，作进一步深入研究。在后来的弘法过程中，永惺法师还于1964年发起创办了香港菩提学会，在铜锣湾闹市区开辟出一方清净之地，这是由山林弘法转向都市佛教的一个标志。于此处讲经念佛、举行法事活动，大大方便了信众的参与。

此外，为利济有情，永惺法师还创办了东林安老院、菩提护理安老院、华夏书院、中学以及多间幼儿园。这既是当代香港佛教服务社会、走向社区人群的一大特色，也是弘扬人间净土思想、推动人间佛教理念落实的具体实践。

2016年5月永惺法师圆寂后，绍根长老宣读举火说法文曰：

佛门龙象是永公，
悲心无尽遍虚空。
教演天台弘净土，
菩萨行愿入世中。
僧王座上人敬仰，
法脉相传振宗风。
香江留名垂典范，
功德永志叹莫穷。

这是对永惺法师一生行迹最好的概括。老人菩萨行愿，毕生爱国护教，建寺安僧，广弘佛法，万众皈依，人天敬重；护老慈幼，救苦济贫，培僧育才，热心社会，功行卓著，赞莫能穷。

附记：昔日曾陪同恩师方立天先生专程赴西方寺拜会永惺长老，蒙老人热情接待，法乳甘露，往事如昨。2026年5月6日，适值长老圆寂十周年，谨撰小文，以表缅怀之情。

（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）

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

08月14日	《普贤行愿品》(24)
08月21日	讨论课
08月28日	小组报告
09月04日	《普贤行愿品》(25)
09月11日	《普贤行愿品》(26)
09月18日	朝山参学
09月25日	《普贤行愿品》(27)
10月02日	精进佛三
10月09日	小组报告
10月16日	《普贤行愿品》(28)
10月23日	讨论课
10月30日	《普贤行愿品》(29)

净土教理

每周六 Every Saturday

08月15日	第九届净土教理班开课
08月22日	佛眼看世界 (1)：佛眼看宇宙
08月29日	佛眼看世界 (2)：佛眼看人生
09月05日	佛眼看世界 (3)：佛眼看疾病
09月12日	朝山参学
09月19日	朝山参学
09月26日	佛眼看世界 (4)：佛眼看时代
10月03日	精进佛三
10月10日	讨论课 (1)
10月17日	佛眼看世界 (5)：认识自己 (上)
10月24日	佛眼看世界 (5)：认识自己 (下)

授课法师: **延续法师**

日期: **14.08 – 30.10.26**

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

第三季 3RD RUN 2026

日期: **02 – 04.10.26**

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

极乐世界的四种味道

本文根据延续法师《昙鸾大师》讲座整理



第一味：观佛国土清净味。

在毗婆舍那的修观中，有一种殊胜的体验，称为“观佛国土清净味”。所谓清净味，是指在极乐世界中，每一时每一刻，得生者皆安住于定中，处于智慧的观照之内。

然而，这一切皆有其前提：在极乐世界清净庄严的殊胜环境之中，在阿弥陀佛无量光明的注照与摄受之下，众生的烦恼完全无从现形。

或许有人会疑惑：我们带着这一身业障、烦恼来到极乐世界，众生云集，岂不也会吵闹争夺、人我是非，将极乐世界搅扰成另一个娑婆世界？

正因阿弥陀佛深知人性，早于因地发愿之时便已将此考量周全。搬弄是非者，走到哪里都搬弄是非；分别心重者，走到哪里都起分别；我执深重者，走到哪里都有执着。然而，一旦莲花化生，众生身相平等，皆同佛之形相。出身平等，居所平等，人人皆有飞行自在之力，皆有宝莲、宝地，人人浴池常盈八功德水。

在这样一个平等清净、充满佛陀愿力成就的环境之中，烦恼无隙可乘，完全被摄伏，不得迸发。于是，往生者便能真实感受到佛国土的清净之味。

在娑婆世界，若要体验清净，须先修心清净——伏住烦恼，断灭烦恼，破除无明，方能“心净则土净”。而在极乐世界，次第恰好相反：先有国土清净，先有环境清净，再由清净的环境、周遭的大菩萨、阿弥陀佛不断放光摄受加持，以及清净海众的提携助修，由外而内，快速转换心性，令心归于清净。当内外皆净，极乐世界一切清净的真实味道，方能被完整地品味与体证。

第二味：摄受众生大乘味。

观阿弥陀佛因地所发四十八愿，可知极乐世界是菩萨的法界，是大乘的法界。每一位得生极乐世界的众生，最终皆能成就无上正等正觉的佛果。

四十八愿中亦有随顺之设：若有众生宿修小乘法，执着于先证阿罗汉果，

阿弥陀佛慈悲随顺，允其先成小乘果位。然而，与他方世界证得阿罗汉便往往止步不同，在极乐世界，阿罗汉依然会继续行持菩萨行，续证菩萨果位，直至圆满佛道。

即便是心量狭小、是非习气深重的凡夫众生，只要往生极乐世界，自莲花中出生之后，所接受的便是大乘法的全面熏陶。《观无量寿经》所说九品往生中，下三品多为造作重罪之恶人。往生之后，于莲花中消除业障，时间有长有短，业尽花开之际，即刻得受观世音菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨等为其宣说妙法。如此殊胜的修学因缘，在娑婆浊世几乎难以企及。

那些造作五逆十恶之众生，宿世未必皆属小乘根性，或许亦曾发过大乘菩提心、行过菩萨道，只因烦恼粗重、恶缘牵引而堕落。阿弥陀佛悲心无尽，依然慈悲接引，令其往生净土，闻法之后重新发起大乘菩提心——愿成佛果，愿度无量众生。这广大如虚空的菩提心一旦生起，便是摄受众生的大乘味道。

第三味：毕竟住持不虚作味。

得生极乐世界的每一位众生，皆在阿弥陀佛善巧方便与智慧住持之下，最终必定证得究竟圆满的佛果，无一遗漏。

这与娑婆浊世应化佛的教化有所不同。昔日释迦世尊于舍卫城说法，真正听闻并得益者仅约三分之一，半信半疑者有之，无缘闻法者亦有之。而在极乐世界，凡具足信愿、发愿求生者，无量无边世界的众生，皆能在阿弥陀佛的住持摄受下，究竟圆满成佛，乃至证得一生补处菩萨之位。

此为毕竟住持不虚作之味——佛所立之愿，所施之法，绝无虚设，必得圆满。

第四味：类事起行愿取佛土味。

当往生者于极乐世界亲身感受到清净庄严、大乘广大、佛力住持不虚作之后，内心自然生起一念宏愿：这样的修学环境，是可以复制、可以传递的。

待这些菩萨从极乐世界出发，分身散影至他方世界示现成佛之时，亦会将极乐世界摄受众生、令其快速成就的殊胜经验，完整复制于自己的刹土之中。“类”在此处为动词，意为“类同极乐世界”——在自己的刹土建立三类二十九种庄严，令一切众生皆能发起大菩提心，行持菩萨道。

彼时，菩萨于极乐世界已证无生法忍，报身如如不动，化身遍满法界，广建刹土，接引众生，广度有情。极乐世界的清净、广大与不可思议功德，由此传遍无尽法界。

综观以上，极乐世界有四种味道：
其一，**清净味**——国土清净，转化心性，令往生者安住于定慧之中；
其二，**大乘味**——一切皆向无上佛道，摄受众生，不弃一人；
其三，**不虚作住持味**——佛愿圆满，一切往生者必究竟成佛，无有遗漏；
其四，**愿取佛土味**——将极乐世界的功德因缘，传遍十方法界，令一切众生共沾法益。

此四种味道，正是极乐世界无量庄严、不可思议的真实写照，亦是净土法门深广无边的殊胜所在。


观经十六观·八功德水想（池想观）

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。为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