

# 初市城潮音

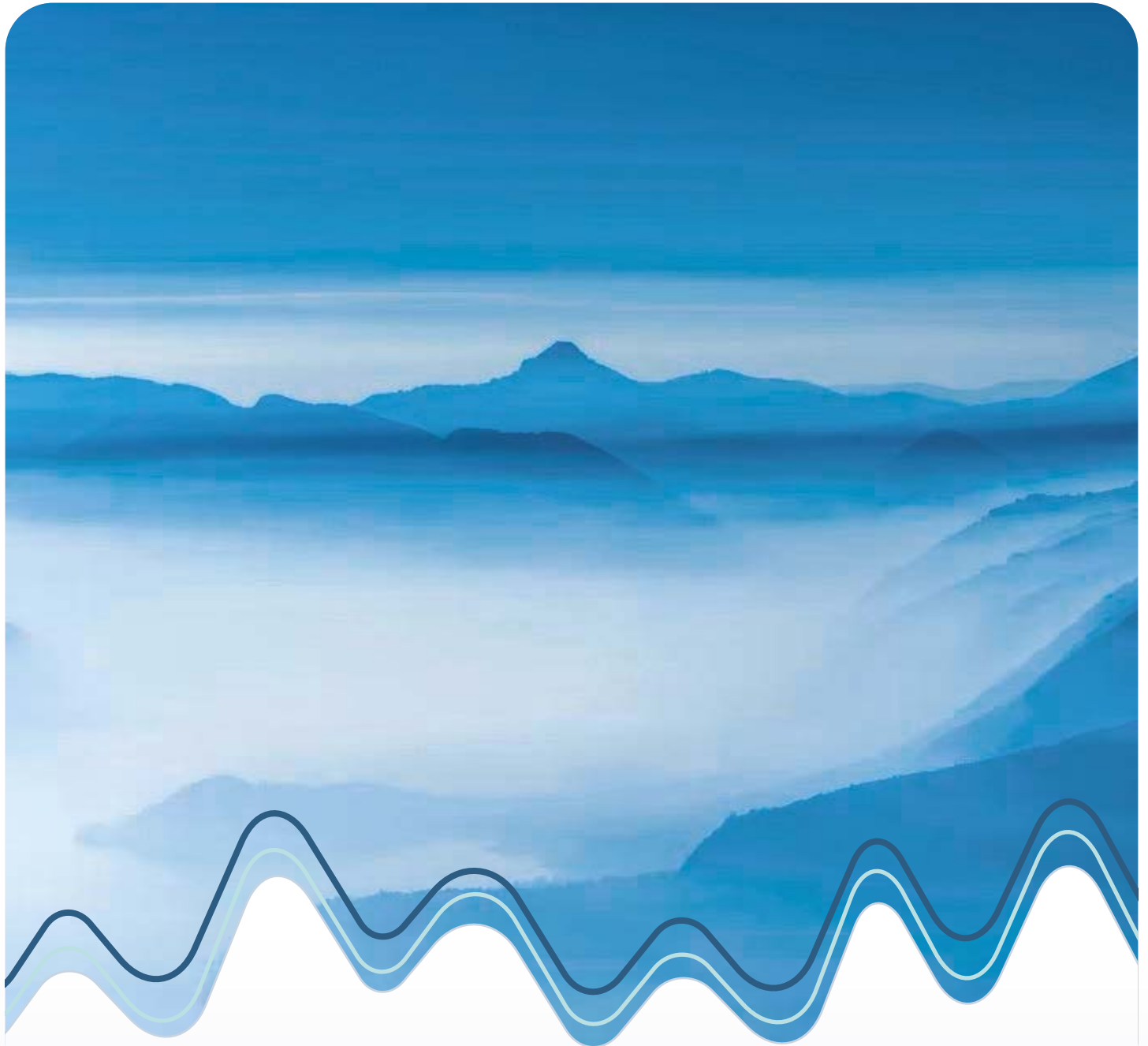
SHI CHENG CHAO YIN

2023 年第 3 期 总第 **73** 期

DHARMA *WAVE*

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

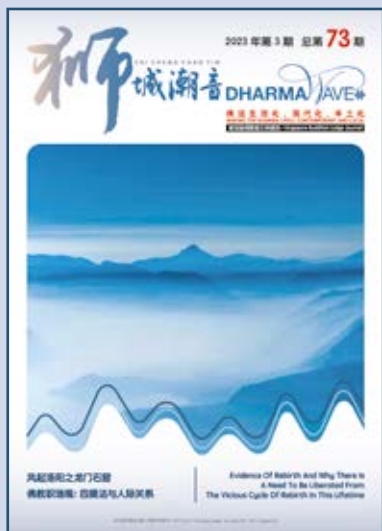
新加坡佛教居士林通讯 • Singapore Buddhist Lodge Journal



风起洛阳之龙门石窟

佛教职场观：四摄法与人际关系

Evidence Of Rebirth And Why There Is  
A Need To Be Liberated From  
The Vicious Cycle Of Rebirth In This Lifetime



本期封面照片 | Cover Photo  
wisestock (Freepik)

2023年 • 第3期 • 总第73期  
No.73, Vol 3 in 2023

刊名题字 | Title Calligraphy  
许梦丰

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

发行人 | Publisher  
陈立发

主编 | Chief Editor  
释延续

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

执行编辑 | Editorial Executive  
马思慧

编务 | Editorial Admin  
洪晨芸

编辑设计 | Editorial Design  
张蔚雅

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

出版准证 | Publication Permit  
MCI (P) 071/03/2023

印刷 | Printer  
Mainland Press 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](mailto:sccy@sbl.org.sg)

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 for cancelling to:  
[sccy@sbl.org.sg](mailto:sccy@sbl.org.sg)

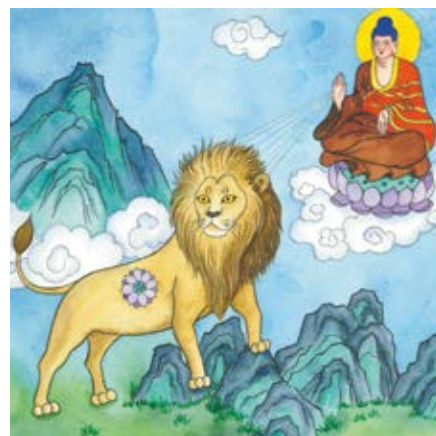
在线阅读 Online Reading:  
[tiny.cc/sccy](http://tiny.cc/sccy)

# 目 CONTENTS 录



## 卷首语 Foreword

- 2 Our Long-Term Mission  
To Make The Dharma Lively,  
Contemporary And Local



## 佛学漫画 Comics

- 26 佛陀本生故事三: 金毛狮王  
Jataka Tales: The Golden  
Mane Lion King





## 林内动态 Happenings

- 4 本林佛欢喜日上供仪式
- 5 本林地藏孝亲报恩法会圆满
- 6 心系童心 本林再送温暖
- 7 本林妙髻儿童佛学班中秋联欢
- 8 本林圆满举办精进佛三
- 8 本林第二届大乘汉传禅修班开课
- 9 本林举办第45届大专组助学金颁发仪式



## 菩提路上 On The Bodhi Path

- 10 别让孝心总在等候
- 14 唯慈悲不可思议
- 18 在一片祥和 妈妈正念分明 随佛而去



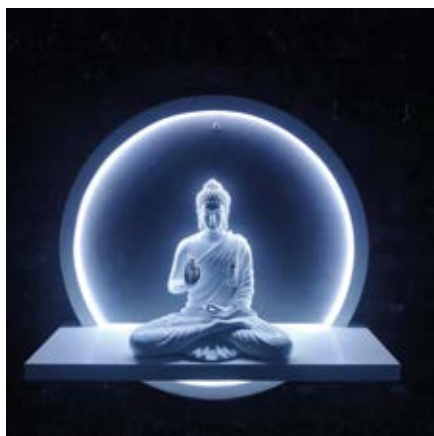
## 行者无疆 Travelogue

- 22 风起洛阳之龙门石窟



## 生活中的佛法 Daily Dharma

- 32 道需禅师论人格修养 (下)
- 34 歙县丛林寺观音壁画
- 38 辛弃疾与佛教之缘
- 41 把日子过得像一段佛经
- 46 佛教职场观: 四摄法与人际关系
- 50 佛教因果思想的现代意义
- 54 人生三层楼
- 57 音乐剧《遇见观音》



- 60 Evidence Of Rebirth And Why There Is A Need To Be Liberated From The Vicious Cycle Of Rebirth In This Lifetime



## 因病予药 Get The Right Medicine

- 66 治未病系列——便秘的治疗与预防

Photo: Robynne Hu (Unsplash)

## Our Long-Term Mission To Make The Dharma Lively, Contemporary And Local



Tan Lee Huak, President

**B**uddhism has been spreading in our world for more than 2,000 years. After attaining enlightenment, Śākyamuni Buddha propagated the Dharma in a language understood by all sentient beings. He used relatable metaphors and parables to expound profound Mahāyāna and Hīnayāna principles, made the wisdom of Buddhism accessible to all classes of people, and provided directions for a fruitful life with spiritual pursuits, for emperors and generals to the lowest class of people.

Five to 600 years after the Buddha's Parinirvāṇa, the Buddhist teachings, which originated in India, were brought into China's heartland by numerous eminent monks and great virtuous ones, who tirelessly and selflessly sought and spread the Dharma over rugged mountains and treacherous terrain along the meandering Silk Road.

When a completely different civilisation suddenly breaks into the fertile soil

of another civilisation, momentary panic is inevitable.

Confrontations, mediations and compacting led to establishment of eight major schools of Chinese Buddhism after four to 500 years. Over time, Buddhism became one of the three indispensable pillars of Chinese civilisation, with the other two being Confucianism and Taoism. Buddhism's success in integrating into Chinese civilisation, and to some extent, elevating of it, is of course closely related to the outstanding ideology of Buddhism, Prajñā wisdom of emptiness and Pure Land concepts. Through sūtra translation, transmission, recitation, and cultivation, these sparks of transcendent wisdom gradually seeped into the Chinese language, architecture, rituals, festivals, literature, drama, and daily life. As a result, the world saw the emergence of Chinese Buddhism, which has Chinese civilisation's background without losing the quintessence of Buddhist ideology.

Buddhism and this tropical land called Singapore have deep affinity. Although there are no clearly written records that Great Master Fǎxiǎn visited this land on his way back from seeking the Dharma over 1,600 years ago, it is an indisputable fact that sounds of Mahāyāna Dharma disseminated and reverberated through the islands under the Srivijaya Empire from the 7th to the 13th centuries.

In modern times, following the founding of Singapore, the island became a trading centre for the East and West. The arrival of great virtuous ones such as Xiánhuì, Yuányīng, Tàixū, Huìquán, Zhuǎndào, Zhuǎnjiě, Yǎnběn and others helped to lay solid foundations for Chinese Mahāyāna Buddhism here. They were followed by Venerables like Guǎngqià, Hóngchuán, Chángkǎi, Guǎngyì, Yǎnpéi, with Lǐ Jùnréng and Qī Shūyuán, both monastics and laypeople, who

continued to thoroughly develop and fervently propagate the Dharma. They worked tirelessly, and appealed for Vesak Day to become a public holiday. They established numerous Buddhist schools such as Mee Toh School, Maha Bodhi School and Manjusri Secondary School, as well as clinics to provide Traditional Chinese Medicine services. Because the pioneers were here to clear the mountains and forests, Mahāyāna Buddhism thrived and became full of vitality with their active outreach and serving of the public with loving-kindness and compassion.

Entering the 21st century, technology leads the world, and data promotes change. However, the world is still full of disputes and suffering, and the public still needs Buddhism.

By adhering to the fine tradition of Mahāyāna Chinese Buddhism, the Lodge and this publication will strongly promote Buddhist teachings and true practices, in addition to offering charitable benefits. Close to the pulse of the times and the spiritual foundation of Singapore's devotees, we will steadily pace ourselves to make the Dharma lively, contemporary and local. Firmly promoting Pure Land and other Mahāyāna teachings, with reaching the Western Pure Land as the ultimate goal, with Singapore's contemporary urbanised background for actualisation, we hope to carve out a path to Pure Land. The road ahead will have numerous obstacles. May those who have karmic affinity and shared determination, with the same aspiration and same practice, proactively participate in society, together transcend, together be born in Pure Land, and together accomplish the Buddha path.

Namo Amitufo. 南無

(Translated from President Tan Lee Huak's speech, first published in SCCY Issue 71, under Foreword, in Mandarin)





## 本林佛欢喜日上供仪式




### 本刊讯：

2023年8月30日农历七月十五日，本林举行佛欢喜日上供仪式。上午10点45分，本林佛学导师、林内僧团首座永光法师主法，陈立发林长协同众董事及十方善信约100余人，齐聚大雄宝殿，以虔诚之心，供养三宝。同时，也进行了祭祀和追思已故历届前任林长，以纪念他们的贡献和精神。

《盂兰盆经》云：“行慈孝者，皆应先为所生现在父母、过去七世父母，于七月十五日佛欢喜日、僧自恣日，以百味饭食，安盂兰盆中，施十方自恣僧，愿使现在父母，寿命百年无病，无一切苦恼之患，乃至七世父母，离饿鬼苦，生人天中，福乐无极。是佛弟子修孝顺者，应念念中，常忆父母乃至七世父母，年年七月十五日，常以孝慈，忆所生父母，为作盂兰盆，施佛及僧，以报父母长养慈爱之恩。”

与此同时，数百名信众在本林五楼的贤护讲堂和维摩诘讲堂，继续参与本林举办的地藏孝亲报恩法会。

南无阿弥陀佛！





## 本林地藏孝亲报恩 法会圆满

### 本刊讯：

2023年9月14日农历七月三十，是地藏王菩萨的圣诞，同时是本林为期一个月的地藏孝亲报恩法会的圆满日。上午9点整，十方善信在法师的带领下，恭诵《地藏经》、《阿弥陀经》、《金刚经》等经典，圆满送圣仪式。约450名信众参加了此次法会。

本林大雄宝殿也举办了庄重的祝圣供佛仪式，纪念、感恩、归命地藏王菩萨，学习菩萨的精神。

释迦世尊亲宣，我等阎浮提众生与地藏菩萨有很深的因缘。佛入灭后，要经历56亿7600万年，弥勒佛才出世，在这一段黑暗的时间里，由地藏菩萨代佛教化众生。经云：“若未来世，有善男子、善女人，欲求现在未来百千万亿等愿、百千万亿等事，但当皈依、瞻礼、供养、赞叹地藏菩萨形像，如是所愿所求，悉皆成就。”

随喜大家的功德！祈愿祖先故人、累世父母及众亡灵等，化解苦难、早日离苦得乐。

感谢大众在法会进行时给予的支持与配合。





心系童心 本林再送温暖



### 本刊讯:

**中**秋将至，居士林惦记着嘉诺撒儿童与社区服务中心的小朋友，今年也不忘为他们送上爱心月饼，共度佳节。

2023年9月25日上午，嘉诺撒仁爱女修道院院长萧丽芳修女及中心职员迎接本林林长陈立发、延续法师等一行人的到来。带着中秋的祝福和问候，陈林长一行人为听障儿童送上1100个素月饼，把温暖及关爱传递送给孩子们。

嘉诺撒儿童与社区服务中心执行总监吴建樑先生带领大家参观了校园，了解学前教育中心的上课情形，与小孩近距离交流与互动。



在我们生活的某个角落还有一些人，因各种原因面对不同的问题。他们急需社会的理解、尊重和关怀。希望我们每一个人都可以献上爱心，尽一份力量，携手共筑更和谐的社会。潮





## 本林妙髻儿童佛学班中秋联欢

本刊讯：

**农**历八月十五中秋夜，月圆人团圆。明月当空，一家老少团聚一堂，祭月、赏月、吃月饼、赏灯等，快乐和谐。为了让中华文明和传统文化从小在孩子们的心里生根发芽，并通过实践在制作过程中寓教于乐，让孩子知道中秋节的文化，本林于2023年9月30日举办了妙髻儿童佛学班中秋联欢会。家长和小朋友们约160人出席活动，共庆佳节。

除了猜灯谜、拼图、投掷等游戏，小朋友还和父母或爷爷奶奶一起制作月饼，自制环保灯笼。看着桌面上的食材和工具，孩子们跃跃

欲试，揉面团、压皮、添馅料，最后操作模具。一会儿，一块块独特并充满爱心的月饼相继完成。孩子们个个都很兴奋，把亲手制作的月饼送给家里的长辈享用。

当晚本林首席佛学导师延续法师及林理明副林长分别在讲话中感谢家长们对本林的支持与信任，把孩子带到居士林学习佛法 and 中华文化，孝顺父母，尊敬师长，知恩报恩；同时也感谢妙髻儿童班义工老师对小朋友的教导与付出。

活动最后，小朋友提着精致的灯笼和家长念佛绕林。潮



## 本林圆满举办精进佛三

本刊讯:

**花**枝春满，天心月圆，心垢得净，菩提显现。

9月29号是华人传统节日中秋节，值此佳节，本林圆满举办了今年第三期精进佛三共修活动，祈愿阿弥陀佛名号加持，光明遍照，烦恼消除，福慧增长。

阿弥陀佛六字洪名有一种无法言说的感染力，在三天的经行过程中，大家情真意切，诵唱整齐，在一声声佛号的光明摄受当中，身心柔软，欢喜自在。每天延续法师半小时契机的开示，给信众增加了信心、智慧和力量，更加领悟到这句名号包含着须弥山的功德，能够消除旷世累劫以来的种种烦恼心垢、让自性本具的功德逐渐苏醒显现出来，不安躁动的心灵变得平和安乐。



“开池不待月，池成月自来。”只要我们信愿持名，老实念佛，终会乘上阿弥陀佛的大愿船，回到我们真正的家园，花开见佛。潮

## 本林第二届大乘汉传禅修班开课



本刊讯:

**佛**说一大藏教，戒定慧三学是修行的总纲领，因戒得定，因定开慧。“定”是佛法里修行的枢纽，所以学习禅修，戒律是非常重要的准备工作，是坐禅的基础。《六祖坛经》云：“何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”

2023年10月5日晚，本林观音礼堂（7楼）坐满了学员，第二届大乘禅修班开课，永光法师为大家讲解坐禅法要。后续课程将融合《十善业道经》里有关五戒十善等内容，加上行香、坐香环节，指导大家调和身心，定慧双修。

课程理论部分将进行直播，有兴趣的同修可以通过以下链接线上同步观看：

[tiny.cc/sblyttgk](https://tiny.cc/sblyttgk) 潮





## 本林教育基金举办第45届 大专组助学金颁发仪式

### 本刊讯：

2023年10月21日下午两点在七楼观音礼堂举办第45届大专组助学金颁发仪式，由新加坡佛教居士林教育基金主办、新加坡回教传道协会和新加坡道教总会协办。本林荣幸地邀请到内政部兼国家发展部政务部长费绍尔副教授担任主宾。

本林自1979年开始发放助学金，并在1996年正式成立了教育基金。这项慈善事业的目标是每年向来自贫困家庭的学生提供助学金，不分种族或宗教信仰，已经持续了40多年，至今已颁发超过2300万新元，受益学生人数超过4万2千余名。

今年，共有来自28所学院及7间协会的248位学生获颁助学金，颁发总额为440,000新元。本林多年来通过实际行动在促进各种族、宗教之间的和谐，增进族群之间相互了解，为建立多元文化、和谐包容的社会，作出贡献。

本林由衷感谢所有善心人士的慷慨捐款以及无私付出的义工朋友。我们希望能够吸引更多的大众加入这项慈善项目，因为您的一份资助可以让更多的孩子受益。让我们伸出援手，将爱心和温暖传递给每一个需要帮助的学子，共同建设更美好的社会。 卅

请扫描二维码或游览以下网址捐款支持新加坡佛教居士林**教育基金**  
To donate to Singapore Buddhist Lodge **Education Foundation**, please scan the below QR code or visit:

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



# 别让孝心总在等候

文|阿莲

**听** 国学大师翟鸿燊关于孝道的演讲，感动、惭愧，流泪。翟老师演讲的主题就是“行孝不宜迟”。他举了这样一个事例：当《机会》杂志社的记者采访比尔盖茨的时候问了他一个问题：“人世间什么事最不能等待？”没有想到比尔盖茨回答的竟然是：“世界上最不能等的莫过于行孝！”翟老师说：“我不相信一个对父母身上都不舍得花钱的人，将来你会做善事，我不相信一个对兄弟姐妹都不能好好相处的人，将来你会成为一个慈善家。”而正是由于比尔盖茨拥有对父母的这种爱，他才会把这种爱扩大到团队、社会，最后扩大到全天下：他拿出500个亿的35%捐给慈善基金会用于养老事业。

然后翟老师又讲述了这样一件事：一对兄妹，为了事业很久没有回家了。当他们终于有一天一起回到家时，却发现母亲已经逝世了，父亲一个人在孤苦伶仃地生活着。在打扫、整理父亲的房间时，他们发现了一封父亲写了却没有邮寄出去的信：

我们都老了，不再是原来的我们，请你们做儿女的理解我们，对我们要有一点耐心，不要嫌我们终日唠唠叨叨，前言不搭后语，其实还不都是为你们好，常言道：“不听老人言，吃亏在眼前。”

当我们吃饭漏嘴的时候，把饭菜留在衣服上时，千万不要责怪我们，请你们想一想，当初是如何我们把着手给你们喂饭的；当我们大小便失禁的时候，弄脏了衣服，不要埋怨我们迟钝，请你们想一想，你们小的时候，我们是如何为你们擦屎擦尿的；当我们说话忘了主题，请给我们一点回想的时间，让我们想一想再说，其实谈什么并不重要，只要有你们在旁边听我们说下去，我们就心满意足啦！

孝敬并不一定非物质和金钱不可，在力所能及的范围内，时常牵挂着我们就行了。饭后给我们老两口端杯热茶，阳光灿烂的日子，陪



我们出去散散心，和邻居聊聊天，等你们结了婚，生了孩子，带回家常让我们看看就开心。

当看着我们渐渐变老，直到弯腰驼背，老眼昏花的时候，不要悲伤，这是自然规律使然，要理解我们，支持我们。当初我们引领你们走上了人生之路，如今也请你们陪伴我们走完最后的路，多给我们一点爱心吧！我们会感激，回馈你感激的微笑，这微笑中凝聚着我们对你无限的爱。

这封信一定是老人有感而发的，在老人执笔之时，心里一定会有诸多的感受。也许他想起了儿女们小时候的样子，想起他们笨拙的学习走路，想起一天要洗几条他们尿湿的裤子，想起一遍一遍地纠正他们的发音，想起领着他们到学校去报到时他们的新奇，想起给孩子不厌其烦地讲故事，夏天给他们洗澡，冬天把那冻得通红的小手捂在自己温暖的大手掌里，教他





Image: pvproductions (Freepik)

们数自己的手指作为数学的启蒙，过年时带着他们一起放鞭炮，堆雪人……也许他想起了孩子们长大了之后青春期的叛逆。在外求学或工作时，打电话回家开始嫌弃父母的唠叨，对父母的叮嘱越来越不耐烦，做事开始喜欢自作主张再不向父母讨教，即使父母生病也只是给点钱让他们去医院，很少甚至不陪护在他们身边嘘寒问暖、端茶递水……也许他还想起暮年的他们，是如何的牵挂在外的女儿；暮年的他们，是如何一遍遍地端详儿女们的照片；暮年的他们，是如何期盼那电话铃声的响起；暮年的他们，是如何在孤寂清冷的夜晚，发出无助而又寂寞的叹息……

当翟老师声情并茂地朗读这封父亲写给子女的信时，我注意到那些正在听演讲的人们，有很多人低下了头，有的一脸愧色，有的在悄悄地擦眼泪……这封信是老人写给自己的儿女，其

实，又何尝不是父母们写给全天下的儿女的呢！

之后的演讲，翟老师还提到一个开洗浴中心的老总，在晋城听了他的关于孝道的演讲之后，心中充满了愧疚。他告诉翟老师说开了四年的洗浴中心，但却没有给爸爸做过一次按摩，也没有给妈妈做过一次足底……晚上，他回到家里，当他把他父亲的手拿过来一看，看到的是满手的老茧。他想给父亲捶背，可是当他把双手放到父亲脊背上的时候，他才发现那个从小趴在地下让他当战马骑的脊梁早就弯曲了，那个他骑在脖子上满地转悠的脊梁早已经挺不起来了。后来，他又把母亲的手拿过来，想给她剪剪指甲，可是那双手，那双从小领着他上学的曾经那么柔软的手，现在却青筋裸露，满是粗糙的印痕。这个时候，他才想起来去仔细端详一下母亲的面容，他发现曾经那么年轻美丽的母亲如今已经是满脸的皱纹，老眼昏花。他再去看母亲发白的头发，那么多的白发怎么数也数不过来啦！他的眼泪再也止不住了。是啊，岁月蹉跎，韶华易逝，父母已经到了垂暮之年。可是，爸爸老啦！妈妈老啦！你才看得到吗？你才知得道吗？行孝不能等啊！

翟老师认为，一个人孝不孝，主要是看用心不用心，光有行动是不够的，还要有一个良好的态度，要用心去做。“你为他们做了些什么？不要以为给扔两个钱那就叫孝顺，要用心做事，要用情做人，可是今天为止，你陪他们逛过街吗？你为他们都做了些什么？”是啊，看看我们自己，多久没有回家探望父母了？多久没有和他们一起叙叙家常了？母亲的手不灵活了，你给母亲梳过头吗？父亲的肩周炎犯了，你给他揉过肩吗？灯泡坏了，你踩着椅子站到高处给他们换个新的了吗？给母亲买一双温暖的手套了吗？帮父亲把坏了的马桶修好了吗？你削过苹果给他们吃吗？你给老眼昏花的他们读过报纸吗？

不论我们有否听过翟老师的演讲，我们都可以在这眼下这一时刻拷问一下自己的良知：我们，都为自己的父母做过些什么？很多人都喜欢到寺院里烧高香，拜菩萨，可是，家里的二老高堂，有谁把他们当做菩萨一般来奉养着？佛

说父母为子女之菩萨，世间第一良佑福田。可是我们当真的认识到孝敬父母就是在为自己种福田了吗？甚至还有些蒙昧无知的人，把自己的父母当做负担累赘，不但不孝，甚至不养。《广州日报》大洋网曾经报道一个事件：杜秀云是个92岁高龄的老人了，她年老多病，不久前又右胳膊骨折，不但生活不能自理，而且还需要药物治疗。可是她的六个亲生儿女中却有四个不但不肯照顾她，也不负担赡养费，还经常辱骂老人……老人无奈之下，只好将子女们告上了法庭。

佛陀是最看重孝道的，他认为父母于我们是世间最大的恩人，一钵饭，佛陀不能消受，而父母能消。《观经四帖疏》中记载：佛在世时，遇值时年饥俭，人皆饿死，白骨纵横；诸比丘等，乞食难得。于时世尊，待比丘等去后，独自入城乞食。从旦至中，门门唤乞，无与食者。佛还空钵而归，明日复去，又还不得。后日复去，又亦不得。忽有一比丘，道逢见佛，颜色异常，似有饥相。即问佛言：世尊！今已食竟也？佛言比丘！我经三日以来，乞食不得一匙，我今饥虚，无力能共汝语。比丘闻佛语已，悲泪不能自胜。即自念言：佛是无上福田，众生覆护。我此三衣卖却，买取一钵饭，奉上于佛，今正是时也。作是念已，即买得钵饭，急将上佛。佛知而故问言：比丘！时年饥俭，人皆饿死；汝今何处，得此一钵纯色饭来？比丘如前具白世尊。佛又言：比丘！三衣者，即是三世诸佛之幢相。此衣因缘，极尊、极重、极恩，汝今易得此饭与我者，大领汝好心，我不消此饭也。比丘重白佛言：佛是三界福田，圣中之极，尚言不消者；除佛以外，谁能消也？佛言：比丘！汝有父母不？答言：有。汝将供养父母去。比丘言：佛尚云不消，我父母岂能消也？佛言：得消，何以故？父母能生汝身，于汝有大重恩，为此得消。可见，父母生育我们的恩情之重之大。

佛陀也是极其孝敬父母的。佛母摩耶夫人生下佛陀七日后就去世了，佛陀成道后，至四月十五日，亲上忉利天，一夏为母说法，为报十月怀胎之恩。而佛陀的父亲净饭王晚年时，佛陀

又亲为父亲说法，帮助父亲证成圣果。并说服父亲将国家交给国中有贤德的人。净饭王往生后，佛陀亲自抬着棺木将父亲的遗体送到荼毗场。又亲自捧着香炉在前引导，将父亲安葬。

由是，伟大而又智慧的佛陀尚自如此尊奉孝敬父母，何况我们这些凡夫，岂敢不孝养父母？

被清人方玉润称为“千古孝思绝作”的《诗经·小雅·蓼莪》是这样深情而痛心地追述父母深恩的：蓼蓼者莪，匪莪伊蒿。哀哀父母，生我劬劳。蓼蓼者莪，匪莪伊蔚。哀哀父母，生我劳瘁。瓶之罄矣，维罍之耻。鲜民之生，不如死之久矣。无父何怙，无母何恃。出则衔恤，入则靡至。父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我。顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极。南山烈烈，飘风发发。民莫不穀，我独何害。南山律律，飘风弗弗。民莫不谷，我独不卒。

诗的作者，这个为人子者，是怀着一种怎样的痛惜之情来述说父母深恩的呀！哀哀父母，生我劬劳。（可怜的父母，为了生养我受尽





劳苦。) 哀哀父母，生我劳瘁。(可怜的父母，为了生养我积劳成疾。) 父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我。顾我复我，出入腹我。

(父母生养了我，抚慰我、养育我、扶持我、庇护我，不厌其烦地照顾我，无时无刻怀抱着我。) 连用“生”“鞠”“拊”“蓄”“长”“育”

“顾”“复”“腹”九个动词，反复强调了父母养育儿女之恩德——欲报之德，昊天罔极！即使我们想要报答父母的深恩，也报答不完这像天一样无边无际的恩情。更何况，“无父何怙，无母何恃”（没有了父母做依赖）的孝子之思，而一旦失去，“出则衔恤，入则靡至”（出门在外，心怀忧伤；踏进家门，魂不守舍）的失落油然而生，终于发出“鲜民之生，不如死之久矣”

（与其孤苦伶仃的活着，还不如早些死去的好）的悲怆之语。

以“闻雷泣墓”的事迹而被后人列入“二十四孝”名单之一的王裒，他的父亲曾担任魏文帝时期的司马一职，但却由于一句话不合魏文帝之意而导致被杀。王裒非常悲痛，为了父亲的枉死，他不曾朝西向而坐，用来表示自己不愿入朝廷为官。他过着隐居的生活，以教授弟子谋生，朝廷的三征七辟他都没有去应召。他在父亲的坟墓旁边盖起草庐，早晚经常到坟墓那里跪拜，手扶着柏树悲伤地哭泣，眼泪滴落在树上，树都因为这样而枯萎了。他的母亲生前害怕打雷，母亲死后，每逢打雷，他就到母亲墓前说：“儿王裒在这里。”意即让母亲别害怕。他也教授《诗经》，但是每次只要读到“哀哀父母，生我劬劳”，就会想到父亲死于非命，自己又未及孝养，因此便

痛哭流涕，甚至不能终篇，因此，他的门人甚至不再诵习《蓼莪》这首诗了。

《佛说业报差别经》中云有十业，能令众生得少资生报。其中五者于父母所，减撤生业。也就是说如果对父母减少生活上的供养，本来应该负担的责任，却拒绝履行，那么就会导致贫穷的果报。其实佛所说的这个现象，我们在生活中很容易能够看得出来。一些在经济上十分富有的人，大多是对自己的父母很孝敬的，并且也是对父母尽力供养的。当然，也有些对父母不好却很富有的人，但是这样的人很少，而且他的财富也很难能保持长久。这样的人的财富经常就会像是长了翅膀，不知什么时候就突然飞走了。正如翟老师所说的那样：“你反省一下自己，一个对父母都不好的人，怎么能把团队沟通好，一个兄弟姐妹都处不好的人，怎么能把团队带好？好好反省一下自己的为人，把对父母的爱扩大到兄弟姐妹，把对兄弟姐妹的爱扩大到团队，再扩大到企业，扩大到国家，扩大到天下，这叫修身齐家治国平天下。”

行孝就在此时，还犹豫什么呢！不管父母是否年老，有无生活能力，也不管自己是否荣华，有无多大的成就。行孝是不讲条件的，只要父母在堂，只要我们能够去做。其实行孝最主要的是你是否用心啊，因为在父母看来子女所给予他们的一声问候，一条亲手织的围巾，一碗热乎乎的饺子，半个小时耐心的陪伴，在他们看来，这和给他们一幢别墅，一辆汽车，它们在孝心上都是等价的呀！我们即使是一点点的孝心，通常在父母那里就会被放大了许多倍。父母并不要求子女多富贵，多显赫，只要子女能够平平安安、健健康康，能常在他们身边陪伴，他们就很满足了。有一些事情，当我们年轻时无从懂得，而当我们懂得的时候，已经物是人非。有一些人，看一眼就少一眼，手握一次就少一次，这世上有些事物可以弥补，有些事物却一逝永无。所以，及时行孝吧，别让孝心总在等候。趁父母健在的时候多给他们一些温暖的关怀和细节的照顾，以他们爱我们的心来爱他们，孝顺他们，我们亦会有一个温暖的人生。🍵



Image: Lifestylmemory (Freepik)

Photo: Teddy (rawpixel)

## 唯慈悲不可思议

文 | 施美玲

**周**六我去念佛堂参加共修后、在流通处阅读居士林《狮城潮音》第71期，注意到封面照片的刊名题字写着佛法生活化、时代化、本土化。居士林作为一个佛教道场，以弘扬佛法、慈悲济世为宗旨，始终致力于弘法利生、慈济福利、教育文化、医疗服务等等，无论时代如何发展和变迁，一直保持不变的是一代又一代的出家比丘和在家居士们的信念、坚持和不放弃的精神。

要令佛法与时俱进，就要让佛法生活化、时代化和本土化的步伐在这小岛上牢牢扎根，稳步向前。时代不同，众生的意识形态和生活方式也大不相同，比如佛法最初从印度传到中国后，就发生了很大的改变。之前的出家僧人托钵，树下一宿，日中一食。到中土后，要适应不同的国情和环境，僧人们建寺劳作，接受信众的供养，不再托钵宿在野外了。所以顺应时代，适应本土、基于生活的原则，才能让佛法真正立足世间。

“佛法生活化、时代化和本土化”这句话令我深有感触。仔细观察，生

活中其实有很多的人事物，都可以把佛法运用在生活中：如最近32位头陀行脚僧团(ThudongWalk)和佛总主办的“慈惠国人·仁爱无限”(Compassion SG • Boundless Kindness)卫塞庆典，以及居士林一直秉持的宣扬慈悲和谐共处的理念。

32位头陀行脚僧团由印尼籍僧人甘达哈达姆所率领，由来自印尼、泰国、寮国及马来西亚的僧人组成。32人于4月1日开始至29日，从泰国进入玻璃市(Perlis)首站后，途经吉打州(Kedah)、槟州(Penang)、霹雳(Perak)、雪州(Selangor)、森美兰(Sembilan)、马六甲(Melaka)及柔佛(Johor)。在6月4日卫塞节前，抵达印尼的婆罗浮屠，全程行脚约为1600公里。

早在几年前甘达哈达姆就开始计划此行，只是当时大马因为疫情和落实行管令而不得不推迟，一直等疫情过去方才成行。这次行脚整个僧团每天要行走40公里，日中一食，对所有僧众来说，是一项极具挑战的艰苦行程。这次头陀行脚的主要目的是推动及发扬正信的修行文化，一路上不索取任何金钱，民众可供养食物。32名行脚僧侣的所到之处，信徒们有机会能广种福田，与僧众一同弘扬佛法。整个行程当中，来自各地的佛教团体发心如法供养行脚僧，提供休憩场地，并通过网络及时提供资讯，让不同地域的信众可以如法供养所需物资予行脚僧众。

行程中，32名行脚僧人面对的最大挑战是在炎阳高温下赶路、饥饿口渴及疲累等，但这同时又是一种修行，他们必须靠着坚强的意志力克服种种的考验和身体的不适。甘达哈达姆说：“这是我们第一次来到马来西亚，沿途民众都在向我们问好，让我们深受感动。十方善信的热情接待，各个种族亲切的招呼，让我们倍感暖心。”

今年新加坡佛教总会主办了“慈惠国人·仁爱无限”大型卫塞节2567庆祝活动，包括浴佛、供花供灯、祈福法会、讲座、音乐表演，以及由近40个摊位组成的义卖会。这是告别三年疫情后，佛总首次回到义安城广场举办实体庆

祝活动。佛总会长广品法师说：“国人在疫情期间，展现出互相关怀、相互扶持的慈悲与仁爱精神，佛总因此把活动名称定为“慈惠国人·仁爱无限”。疫情期间，本地佛教界捐出超过10万个口罩和5000多瓶搓手液，另外有信徒捐出200多件家用电器，包括气炸锅、电水壶、搅拌机、电磁炉等，不分种族宗教把电器捐给有需要的家庭。”佛教总会举办卫塞庆典活动也是推动生活化的一种方式，走出寺院、走近人群、走近佛教，与大众广结善缘。根据报导参加这次庆典的人数超过2万人。

佛教常强调“未成佛道，先结人缘”，居士林将这句话落到了实处。十方斋堂经过重新整修后于2021年12月16日再次敞开大门，一天三个时段为公众提供免费素食。多年来，居士林通过实际行动在促进各种族、宗教之间的和谐，促进族群之间相互了解，建立多元文化、和谐包容的社会等方面作出了巨大的贡献。居士林每年向各种族和各宗教的贫困老人发放度岁金，同时向来自贫困家庭的学生发放助学金，不分种族、宗教信仰，从未间断，共计超过3万余名学生受惠。

以上现实生活中的例子，让我们看到种种善行善举，其核心都是一颗慈悲心的体现。修行的目的在于培养慈悲心和智慧。所谓慈悲是菩提心的基础，而大智慧的启步是出离心。菩提心是利益众生的心，是学习诸佛自利利他的精神，学习菩萨不为自己求安乐、但愿众生得离苦的愿心，如此就是修行菩萨道。出离心是出离烦恼的心，不让自己因贪欲、嗔恨、怀疑、忧虑、怨恨或嫉妒而起烦恼、痛苦和挣扎，否则不会有安全感、安定感，也不会有慈悲，更不会有真正的智慧。

时时想到利益众生，就一定会会有慈悲心、出离心。佛教的根本就是慈悲，慈悲即拔苦予乐。然而唯有阿弥陀佛的无缘大慈、同体大悲，才能真正彰显佛教所讲的慈悲。虽然佛佛道同，法法平等，十方三世一切诸佛的境界无有高低，所证一切法亦平等，只是菩萨在因地修行时，所发誓愿不同，对娑婆世界的众生来说，令



声闻以实际为证，计不应更能生佛道根芽，而佛以本愿不可思议神力摄令生彼，必当复以神力生其无上道心。譬如鸬鸟入水，鱼蚌咸死，犀牛触之，死者皆活，如此不应生而生，所以可奇。然五不思议中，佛法最不可思议，佛能使声闻复生无上道心，真不可思议之至也。




我等得最大利益和受用的莫过于阿弥陀佛的四十八大愿。

四十八大愿之中，四十愿都是摄众生愿，是利益众生，拔诸生死病苦之本。法藏菩萨于不可思议兆载永劫，以行填愿，积植菩萨无量德行，庄严佛国，让往生到极乐世界的众生成就佛道。阿弥陀佛这种平等、无条件的救度，才是拔苦予乐之所在。所以说唯慈悲不可思议。

读昙鸾大师的《往生论注》，在庄严大义门功德成就者有一段很精彩的问答内容。答曰：“声闻以实际为证，计不应更能生佛道根芽，而佛以本愿不可思议神力摄令生彼，必当复以神力生其无上道心。譬如鸬鸟入水，鱼蚌咸死，犀牛触之，死者皆活，如此不应生而生，所以可奇。然五不思议中，佛法最不可思议，佛能使声闻复生无上道心，真不可思议之至也。”

延续法师在讲述这段话时，开示说小乘声闻取证偏空涅槃，声闻以这种实际为证，执着这种涅槃果为实法，再生不起大乘的菩萨种芽，生不起度众生的心。而阿弥陀佛以本愿不可思议神力，摄令此类声闻到极乐世界，必定当以威神力令那些声闻生起求证佛果的无上道心，直至究竟涅槃。昙鸾大师以鸬鸟为比喻说有毒的鸬鸟进入水中，水里的鱼蚌全都死了，但是犀牛入水以角触之，能让鱼蚌起死回生，再次复活，如此不应生还而得以生还，所以可称为奇特。但是五种不思议中，佛法最不可思议。阿弥陀佛能使声闻复生大乘菩提心真是不可思议到极点了！

法师说从这些层面我们再去思考，我们所能够理解的四十八愿的内容只是一般我们能接触的范畴，四十八愿里面其实还有很多愿力都是阿弥陀佛那种大慈悲、大神通、大智慧都没有谈到的。像这些让声闻能够生起菩提道芽、重新发愿，能够成就究竟圆满佛果，这些其实在很多经典里面我们是看不到的，在《往生论注》里面能够接触到，更加让我们深刻地体会阿弥陀佛这种大慈悲力、大神通力、大智慧和不可思议力。感恩释迦本师悲悯我们这些头出头没于苦海中的众生，以慈悲宣说极乐净土依正庄严，让我们能厌离娑婆，欣求极乐。我们唯有真信切愿、精进念佛，才能够报答阿弥陀佛、世尊及诸佛菩萨的无上恩德。 



# 无量寿法会 AMITABHA BUDDHA DHARMA ASSEMBLY



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

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

法会日期

农历十一月初一至十五 13.12.23 - 27.12.23

地点

贤护讲堂 (五楼) Bhadrapala Hall (L5)

农历十一月初一 13.12.23

上午 9:00 am 洒净 Purification Ceremony

农历十一月初一至十四 13.12.23 - 26.12.23

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

《阿弥陀经》 Amitabha Sutra

11:00 am 供佛 Offering To The Buddhas

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

三时系念 Three Periods' Continuous Recitation

时间 Time: 傍晚 6:00 pm

日期 Date: 13.12 法会开始 (周三 Wed)、17.12 (周日 Sun)、27.12 圆满日 (周三 Wed)

圆满日 COMPLETION DAY: 农历十一月十五 27.12.23

早上 6:30 am 供天 Offering To Heavenly Beings

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

《阿弥陀经》 Amitabha Sutra

供佛 Offering To The Buddhas

送消灾延寿牌位 Sending Off Of Tablets Ceremony

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

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

送往生牌位 Sending Off Of Tablets Ceremony

功德圆满 COMPLETION OF MERITORIOUS VIRTUES



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

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

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

Image: freepik



# 在一片祥和 妈妈正念分明 随佛而去

文 | 林慧玲



**灵**堂里的布帆写着：虚空有尽，我愿无穷。想起妈妈日常的发愿：愿世界和平，国泰民安，愿众生都能离苦得安乐，愿一切众生永不堕恶道……顿时我的心感触很深。妈妈的遗愿也随着“阿弥陀佛”的佛号不断回响。

妈妈在居士林当义工大概近40年，应该是从陈光别林长到李木源林长到陈立发林长任期间吧。当年从大殿法会、节日庆祝、到早期施诊所成立时配药的工作，她都有服务过。妈妈常说居士林是一个很好的修行道场，是她第二个家，

她很感恩有机会当义工直到她老。疫情之前那几年她还常去书局买需要的文具帮忙修补经书。居士林的佛学导师延续法师说妈妈为人和蔼可亲、善于容忍、性情温和，从没看过她发脾气。现任司理胥传喜师兄提起跟妈妈过往的交流时说：“老人家对居士林一向都很支持，人很友善，从不与人争执，大家都很怀念她。”前司理陈锦成师兄说妈妈当义工时，很有耐心，不说是非，专心尽责，哪里需要帮忙就会立即去做，从不计较工作或分别工作贵贱。还有许多林友也赞叹妈妈的待人处事和服务精神。他们说妈妈的心很慈悲，不恶语不骂人，常帮助需要帮助的人。其实，我是在妈妈过世后从居士林的师父和师兄们的交谈中才更加了解妈妈在林里的活动。

记得她常提起居士林很多老菩萨修行非常精进，义工们做事都鞠躬尽瘁，林友们都互相关怀对方，所以她非常喜欢去居士林活动。她一向来都很尊敬修行人，也很重视修行，所以从小妈妈就带我去念经静坐，接触善知识。大概是在80年代期间吧，我也有在居士林大殿落成后，参加一些活动。我学佛的因缘是因妈妈在家每天做早晚课开始的，很小的时候就无形中学会背心经和往生咒。妈妈每年新年一定去居士林供佛祈福，跟居士林的师父和林友拜年。以往新年期间我们也会去探访供养演培法师和宏船法师。老和尚们往生后，包括前林长，妈妈还是同样地礼敬他们，缅怀他们，祈愿他们能早日成佛、乘愿再来。

妈妈持素念经抄经多年。她喜欢看佛学和草药的书籍，看完就与他人结缘。当居士林图书馆成立后，我们都时常去看书借书。她也关心居士林的活动，会翻看每期的《狮城潮音》。她相信智慧之学能提升个人，不止要信佛，也要学佛，不要谤法。妈妈除了日常行善持戒念经，她也发愿早日离苦得乐、早日得解脱，要往生



阿弥陀佛极乐世界，希望阿弥陀佛能接引她，亲近阿弥陀佛在净土继续修行。她时时心中有佛，日日持诵佛号不断，引导我们对弥陀净土产生信心，让我们与阿弥陀佛结下特殊的因缘。她常觉察自己的心，自我反省，忏悔过失，让我们学习检讨，请求原谅，原谅他人。

妈妈生平慈悲为怀，凡事随缘也不强求，常以微笑善语祝福他人。她常鼓励我们护生、放生与众生广结善缘。记得我们小时候她也曾救过一只受伤的小鸟和被遗弃的流浪狗，她抱它们回家，把它们救活后就很用心地照顾它们，从中教导我们要如何爱护动物，视一切众生皆平等。记得当小鸟康复后，妈妈把它捧在手里感觉它的心跳，小心地把它举得高高的，然后慢慢放低训练它在家里飞行。这样的过程持续到小鸟稍健壮有信心在家环绕后，才慢慢地放它离去。而小狗则照顾到它老病死为止。即使是微小的壁虎、蟑螂、苍蝇、昆虫、蚂蚁，她都要放生。她常叮咛我们要广施十方，平时多学佛念佛、多护持佛教事业，培养一些福德因缘。她提醒我们要注意自己的言行举止，并让我们从生活中了解到什么是“万般带不去，只有业随身”的现实。

除了每年与家人出国旅行，妈妈曾与居士林的师父和佛友们去中国四大名山朝圣过。也有探访过台湾的慈济、法鼓山和佛光山，一直都有阅读星云法师、圣严法师和证严法师的书籍，也对佛教文化和环保意识有相当的了解。记得我们年少时，她时常叮咛我们要好好珍惜黄金时代，乘年轻的时候把握时光在我们的人生道路上努力学习，要精进修行，不要蹉跎岁月。她认为做事要尽力，但不要执着结果。对人间的一切一向来都很随缘，对生死也很看淡。就因人生无常，所以她珍惜生命，珍惜人与人之间的关系。

晚年的妈妈看到周围有很多年老的朋友病死，有的长期卧病、有的被病痛折磨、有的得痴呆症、有的孤独忧郁，有的在医院痛苦挣扎离世，也有的执着家人依依不舍的离世……看到这些如人间地狱的情形，她觉得人很可怜，莫名其妙忙忙碌碌地活一辈子，年老体衰了就需要



家人医疗照顾，她感受到身体不是我的苦，所以只有修心念佛最好。在对生命的无常有较深的了解后，她知道生未必是喜，死未必是悲。

她认为既然死是人生必经的过程，每人生命生了有一天必定会死，只是时间的长短而已，那人未必要长命，但人最重要是要健康快乐、充实自在。她看透人生，认为生命的意义不在于寿命的长久，而是要有过有素质的圆满人生，所以她不祈求长寿。能在去世前还可以在神智清楚的情况下念佛往生净土，这对她而言是一桩最重要的大事。因此她也不要多活几年而没有把握临终时还能持正念往生。可能她对净土有坚固的信心，所以她对生死心无贪念，完全无挂碍。

在新冠疫情开始一年后，为了响应政府的号召保护自己和他人，就跟着国人一起打疫苗。后来，妈妈的心脏和肺部承受不了药剂的影响而心律不调。她的身体变得虚弱，气力衰退，走路慢慢呼吸急喘。说到生病，记得妈妈说过有病方知身是苦，生病提醒她要发道心求

解脱、早日离苦得安乐。有一次她走路头晕不小心跌倒弄断了左肩骨，骨科医生说动手术才会康复，不然的话就会永远抬不起手。那时她依然婉拒了医生的劝告，然后很镇定地告诉医生说她反正都这么老了，虽然疼痛，即使病情严重，她也不需要动手术。回家几天后，她告诉我们她冥想观世音菩萨用慈悲的力量，在她断骨的伤口上慢慢地把它接连起来，好像粘胶似的把断的部位贴住。果然两个星期后，她的左肩奇迹般地康复，左手也可以抬起来。其实，这是她自我治疗的其中一件事而已。

去年过年前，妈妈说她时日不多将快回家了，她要回阿弥陀佛的家，那才是她真正的家。她要我们有心理准备，也认真地交代我们后事，当她世缘已尽时，不需要送她去医院，也不需要给她医疗仪器抢救来延续生命，她希望一切回归自然。新年时她安排与亲友见面，她对自己过去所有做不好和做不到的事情跟大家说声道歉，并谢谢祝福大家，也感恩所有的一切，告诉大家人与人之间，是靠缘分在维持关系，万事要随缘放下。对于妈妈的教导，我们学会了感恩因缘，也学会了反省忏悔。我们学会明白自己的生命是众缘所成就的，所以应该珍惜生命的价值和意义，并回报于社会大众。我们也学会了用智慧与慈悲心来决定许多事，并且接受因缘所存在的不圆满与其理则，缘起则聚，缘尽则散，不要怨天尤人。

那段期间我们看到妈妈更精进地一整天念佛，多数时间都不说话，不浪费时间。晚年的她已过午不食，而这期间她只吃一餐少量的食物，有时甚至一天不吃饭。她预备自己的后事，交代我要办佛教葬礼，通知我之前她立在居士林的牌位要如何处理。她准备好了文件和缙衣、海青、一套衣服鞋子，都放在一边，她还接洽了办后事的负责人，然后把他的联络通知我。她陆陆续续地把自己和家里剩下的事情处理好，交代我们不要收白金，若有人坚持这礼俗，那就把所有的白金捐给居士林和佛教团体，让他们结个佛缘。还有把她的东西都捐出去给需要的人。她表示灵堂办佛事要庄严，不可哭泣不可喧哗。她的衣物一向都不多，很多东西都一一布施

了。在那段期间她只留下几件衣服更换。她交代哥哥们做生意要守戒，遇事要容忍，多做善事，好好学佛；她也嘱咐我要好好照顾父亲和自己，不要伤心难过。最近，我在她的抽屉里发现到她留给我的字条，通知我她要走了，希望我不要伤心难过，要高兴，要多念阿弥陀佛，也祝福我们快乐安康、吉祥如意。

临终时妈妈正念分明，我想这是她自己平时精进修持的结果。每晚做完晚课后，临睡前她都会观想自己死亡时的一刻，满怀感恩地持佛号睡去。若还能醒来，她也怀着感恩的心继续新的一天。所以在真正面对死亡的时刻，妈妈征服了对死亡的恐惧，她放下一切，心神没有散乱地提起佛号，不断地念“阿弥陀佛”。

那晚，我们也持续不断地跟着她的节奏念佛。她一直期盼阿弥陀佛的接引，能随佛往生净土，解脱自在。那最后一刻、最后一秒，她念“阿”一声，轻轻地呼出一口气，就立即往生了。她如愿以偿地随着阿弥陀佛走向自己永恒的家园！她走时安祥自在、无有痛苦、毫不畏惧，她知道这期生命的结束不是死亡，而是往生净土。她身体柔软，床很干净，我们感觉房间周围一片吉祥。

直到今天，对于妈妈的永别，我们都能真正感受到爱别离之苦。每当我在念佛时，心里还浮现着妈妈慈悲的容颜。妈妈的身教及修行非笔墨可言语，也非言语可尽述。在缅怀妈妈的当儿，希望我们能将母亲的德行延续下去，把她的慈悲和爱撒向人间.....





印祖曰：

华严一经，王于三藏，乃如来初成正觉，  
为界外四十一位法身大士所说一生成佛之法。

其一生成佛归宗结顶究竟实义，  
在于以十大愿王回向往生西方极乐世界，  
以期圆满佛果。

# 《大方广佛华严经》

课程简介：按清凉澄观大师分整部华严架构——七处九会，再加上经前概论（华严经之来源、传译、传播及学习华严之价值意义）总共分十个单元，每个单元平均大概28次，每次一个半小时，逐次介绍整部华严经意。

授课法师：**永光法师**

开课日期：18.01.24 (农历腊月初八，周四)；

接下来的课程在每周三

时间：7:30 pm – 9:00 pm

地点：维摩诘讲堂 (5楼)/线上同步直播



线上报名：  
[tiny.cc/sblhyj](http://tiny.cc/sblhyj)



网络直播链接：  
[tiny.cc/sblythyj](http://tiny.cc/sblythyj)

## 法师简介

永光法师早年于峨眉山洗象池出家，毕业于峨眉山佛学院，受具足戒于成都文殊院。  
法师拥有中文硕士、哲学博士文凭，近年来常住于新加坡佛教居士林修学、弘法。



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](http://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](http://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934)





## 风起洛阳之龙门石窟

文/图 | 小颜

“洛都四郊，山水之胜，龙门首焉。”

龙门位于洛阳城南，水木佳美，两山对峙，犹如天然门阙，古称“伊阙”。龙门石窟便凿于东西两山之峭壁。

入青石古朴之大门，松叶沙沙，柳色新新，抚栏远眺，山水相依，美好盈眸。伊河之水，潺潺北流，有雪羽鸟，嬉戏其间，轻风吹拂，驱走盛暑，神思一静，礼佛心生。

嶙峋石壁，一寺突起，高宗年建，朱檐青瓦，寺名潜溪。寺深七米，青石铺地，藻井刻莲，阿弥陀佛，端坐须弥，观音势至，左右分立，护法天王，威武有力，西方三圣，无量庄严，不可思议。

离潜溪寺，过禹王池，池长8.8米，宽6米，中生水藻，冬暖夏凉，石取太湖，相传为大禹开凿龙门所用“凿艺阙开龙门。”

宾阳三洞，北魏宣武帝为其父孝文帝和母文昭皇后所建，“宾阳”意为迎初升红日。始凿于公元500年，历时24年，用工达80万余，公元523年因政局有变，仅完成中洞，至隋唐，三洞方开凿完毕。

宾阳中洞为马蹄形，穹窿顶，藻井刻重瓣宝莲，主佛释迦牟尼面颊清瘦，双目澄澈，体态修长，衣袍宽大，清逸出尘。莲花周围，伎乐天、供养天衣带翩翩，手持乐器，迎佛而舞，诸飞天皆高髻长裙，神情舒美，香花流云，色彩妍丽，宝盖流苏，为珠宝、圆钱、垂鳞纹饰，精美绝伦。

洞内又有书法至圣《龙门二十品》，内容为北魏时期造像题词中精选的二十方造像题记，







代表了魏碑书法巅峰之作，其十九品在宾阳三洞，仅有一品位于老龙洞外之慈香窟。

佛教自天竺起航，驼铃声伴丝绸之路，穿越沙漠，走过敦煌，驻足云岗，再步入龙门，是以龙门石窟承起北魏，走向盛唐，其造像风格由胡向汉，风格迥异。北魏佛像的代表特点为名士风度的秀骨清像，身形修长，菩萨广额小颐，秀颈，眉宇开朗，神情恬淡。到了盛唐，造像风格则转为面相饱满，体态丰硕，磅礴大气。

万佛洞，唐高宗与武后营造，因南北两壁雕有一万五千尊小佛而得名。窟内一株八角莲座破石而出，阿弥陀佛端坐于上，双肩宽厚，静穆安详，施“无畏印”。身后石壁有五十二朵净莲，一一莲花上皆有一尊供养菩萨，仪态万千，栩栩如生。五十二代表菩萨从开始修行到最后成佛的阶位，即十信、十住、十行、十回向、十地、等觉、妙觉。

洞外南壁，有观音大士像，高近一米，虽面



部残损，依然可见面若满月，柔和清丽，身姿曼妙。京剧大师梅兰芳昔年一见，如睹天姿，神思豁然开朗，于是在表演《洛神赋》中特意借鉴观音菩萨之形象，配以拂尘舞，成为一代经典。

再往前行，长而高的石阶栈道自山底开始，似是通向天际不可知处。

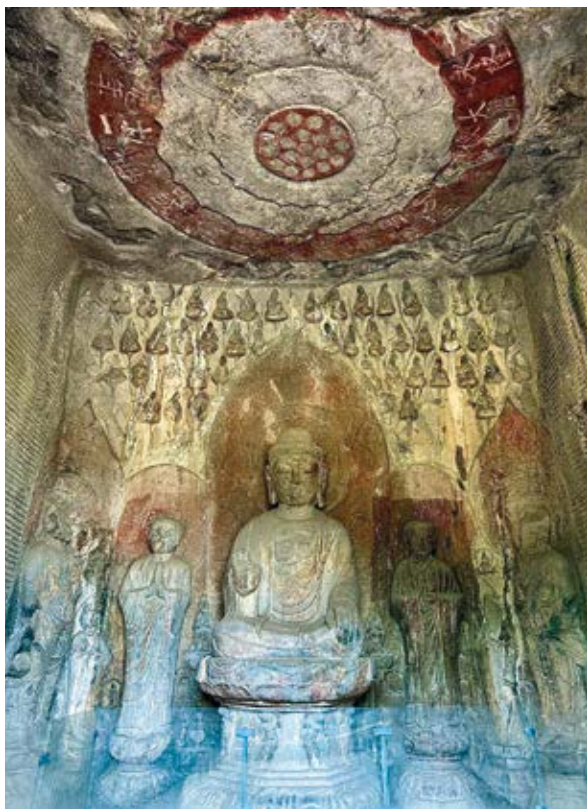
吸一口气，缓步上移，眼前一阔，空旷宽广的山壁前，卢舍那大佛蓦地闯入眼帘。

大佛坐西面东，趺坐而坐，眉若新月，方额广颐，凝视前方，从容旷达，两侧胁侍，迦叶稳重，阿难温顺，菩萨盛衣，天王雄伟，力士勇猛，侍女灵动，如众星环月，映衬的卢舍那大佛愈发崇高圣洁，光明遍照。

那一刹，整个人惊到失语。

即使曾经不止一次在画册中见过这张面孔，只是，站在佛前，抬头仰望，犹被重击，竟如此震撼汹涌的大美。

澄净如海的佛眼俯视着光阴之河，一幅幅光怪陆离的画面犹若彩色胶片，一格格回放着。



自唐上元至今，已然过去1300多年。

盛唐的春风，晚唐的没落，烽火满天下，旧朝的衰败，新朝的崛起，多少王侯公将，芸芸众生，梦里不知身是客，醉生梦死中，业力牵引，堕入六道，生生世世，轮回不息。

无数画面自光阴之河中飞速流过，画面一转，定格在20世纪初，战乱不断的年代，荒芜的山下突然涌入了一群群蝼蚁般的人形蛀虫，在所谓西方探险家和汉学家的带领下，鬼鬼祟祟地涌进龙门，将一个个佛像切割凿开，偷偷运往异国，一双双肮脏的手，在石窟里划下一道道不可磨灭的深深刻痕。以至于龙门1300个石窟，97,000余尊佛像，从高达17.14米的卢舍那大佛，到仅有2厘米的小佛，竟无一完整。

山河破碎，国土危脆，历史的车轮自人心辗过，留下无数的沉重和不堪。

世事无常，佛心哀悯，以此残迹，警醒众生，末法时代，佛法难求难遇，有缘众生，应速求出离。

日月轮转，沧海桑田，石壁因风吹雨打渐

渐粗糙，那些曾经辉煌的名字渐渐变得浅淡黯然。

一眼千年.....

黑夜过去，花谢花开，日升月落，四季流转，红男绿女，挤满山间，往昔繁华，重回这烟火人间。

驻足良久，合十离去，过古阳洞、药方洞、经南门到东山石窟，礼敬完千手千眼观音，来到西方净土变龛。

面前的西方净土变，虽多有残破，但依然可辨，菩提树下，亭台楼阁，宝盖旗幡，灵鸟流云，气象非凡，西方三圣，宝相庄严，五十二菩萨和二飞天，妙不可言，缨络飘飘，伎乐舞蹈，琳琅满目，热烈欢快，富丽万千。

为何称之为西方净土变？变，变动、转变之意，变相，又作变像、变绘，略称变。变相即将佛教经典中所描述的场景及诸佛菩萨的种种真实之动态，以图画或雕刻加以描绘，以通俗易懂的形式展现出现，流行于唐宋。变相中影响最深的为净土变相、华严变相、地狱变相等。

东窟的西方净土变龛由唐代诗人白居易出资开凿，展现了极乐世界的美妙景象。《十六观经灵异记》记载：“唐白居易，官中大夫，太子少傅，舍宅为香山寺，号香山居士。晚年患风痹，出俸钱三万，绘西方极乐世界一部.....顶礼发愿。”

白居易自幼体弱，再加上诗人敏感的心灵，是以对生老病死的感触极深，早期诗作常见其忧老愁病之作。如“四十未为老，忧伤早衰恶”、

“年年老去欢情少，处处春来感事深”等，再加上官场的复杂和人心之争，白居易体悟到生命之无常，忧患之情跃然纸上。到了晚年，诗人的笔风一转，没有了昔日的悲叹，处处流露出自在安然，乐观旷然的心境，如“死生无可无不可，达哉达哉白乐天”“得老加年诚可喜，当春对酒亦宜欢”等等。

这种截然不同的心态转变就来自于白居易接触到净土法门，从之前的弥勒信仰转为一心念佛，安住佛号，笃信净土。净土法门给予了白居易乐观旷达的生命态度。是以诗人在《画西



方幀记》中发愿：“弟子居易，焚香稽首跪于佛前，起慈悲心，发弘誓愿。愿此功德回施一切众生，一切众生有如我老者，如我病者，愿皆离苦得乐，断恶修善……愿如老身病苦者，同生无量寿佛所。”

发愿文中，诗人对净土的信愿之深切可见一斑。白居易这一生，在宦海之中浮沉起落，面对朝内风雨和复杂的政治环境，得以善终，可以说学佛赐予了诗人大智慧大豁达。白居易致仕后常居龙门香山寺，与寺僧如满等人，结为“香山九老社”，并修缮香山寺。除了每日念佛外，白居易一直关注民生，造福百姓，晚年倾注资财，完成夙愿，开通龙门八节险滩，自此“夜舟过此无倾覆”、“八寒阴狱化阳春”。

白居易所处的时代念佛法门蔚然风行，龙门石窟处处可见西方三圣的雕像，可以看出唐代净土思潮蔓延，之前有昙鸾、道绰、善导诸大师精勤弘扬净土，在当时几乎形成“家家阿弥陀，户户观世音”的盛况。一心念佛，求生西方的思想已深入民间。净土一门三根普摄，圆收圆超，简单易行，仅需深信切愿，持念一句“南无阿弥陀佛”，现生可得龙天护持，临终即可往生纯乐无苦的极乐世界，因此净土一门成为佛教信仰最为深远的宗派。

净土宗的教义和修持就是让信众发愿往生极乐世界，到阿弥陀佛的刹土修行，然后再倒驾慈航，广度众生。净土一门因修学佛法不再遥遥不可及，因此点燃了普通民众最质朴的希冀，于是各种商会、组织，甚至民间个人，都开始捐资筹钱修建佛像。

开窟造像，看似漫海拾贝，但代价极其昂贵。在古时经常要倾一国之力，斩平石壁，凿洞开龕，龙门十万余尊造像，长达400余年，耗费无数人力物力。当时洛阳商业繁荣，聚集大量工匠，龙门石窟的功德主来自各行各业，除了皇家名流、商家协会外，底层百姓的营造也是不可胜数，从残留的一些小佛龕的题记可见一斑，其中有报父母深恩的，有为妻久病祈福的，有求子女学业的。从中可见唐代百姓深受因果熏陶，善导大师的教化影响至深至远。

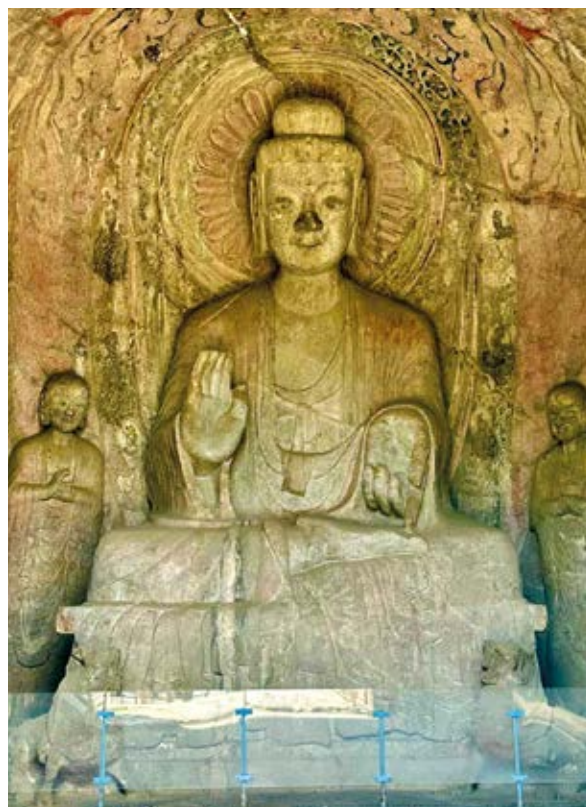
来到香山寺，令人不禁缅怀昔年，白居易与僧人佛光乘一叶扁舟，自建春门溯，悠悠而上，伊河之水，波光潋滟，舟上二人，低吟长啸，讲经谈法，一路畅怀。目中所见，东西两山，千岩竞秀，万木争荣，绿柳成荫，比丘信众，傍水而行，礼佛赏景，曼妙殊胜……

遥忆往昔，思绪万千，不经觉间，暮色四合，夜色如墨般晕染开来，西山渐渐模糊成剪影。

当一弯浅月缓缓升起，龙门石窟突地灯光大亮，如无数繁星陡然降落人间。

目睹此景，恍惚之间，时空重叠，回到了一千多年前的龙门。

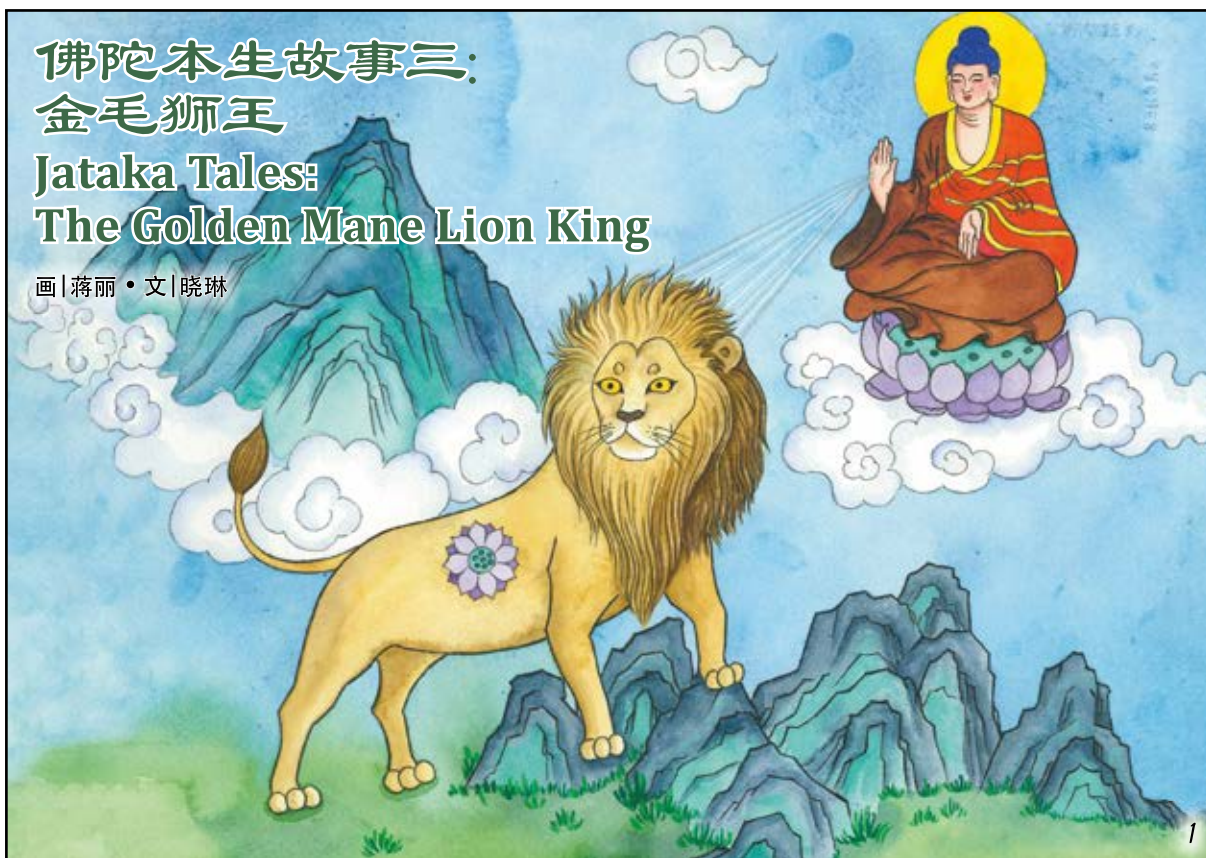
当白日的繁华褪去，伊河重归于清冷孤寂。春去秋来，雪花纷纷，空寂的山路上，诗人刘沧踏雪而至，夜宿招提，阴壑虚籁，月林清影，云卧衣冷，繁星点点，有感而发，在龙门僧房挥笔写下千年诗文：“静室遥临伊水东，寂寥谁与此身同。禹门山色度寒磬，萧寺竹声来晚风。僧宿石龕残雪在，雁归沙渚夕阳空。偶将心地问高士，坐指浮生一梦中。”





# 佛陀本生故事三： 金毛狮王 Jataka Tales: The Golden Mane Lion King

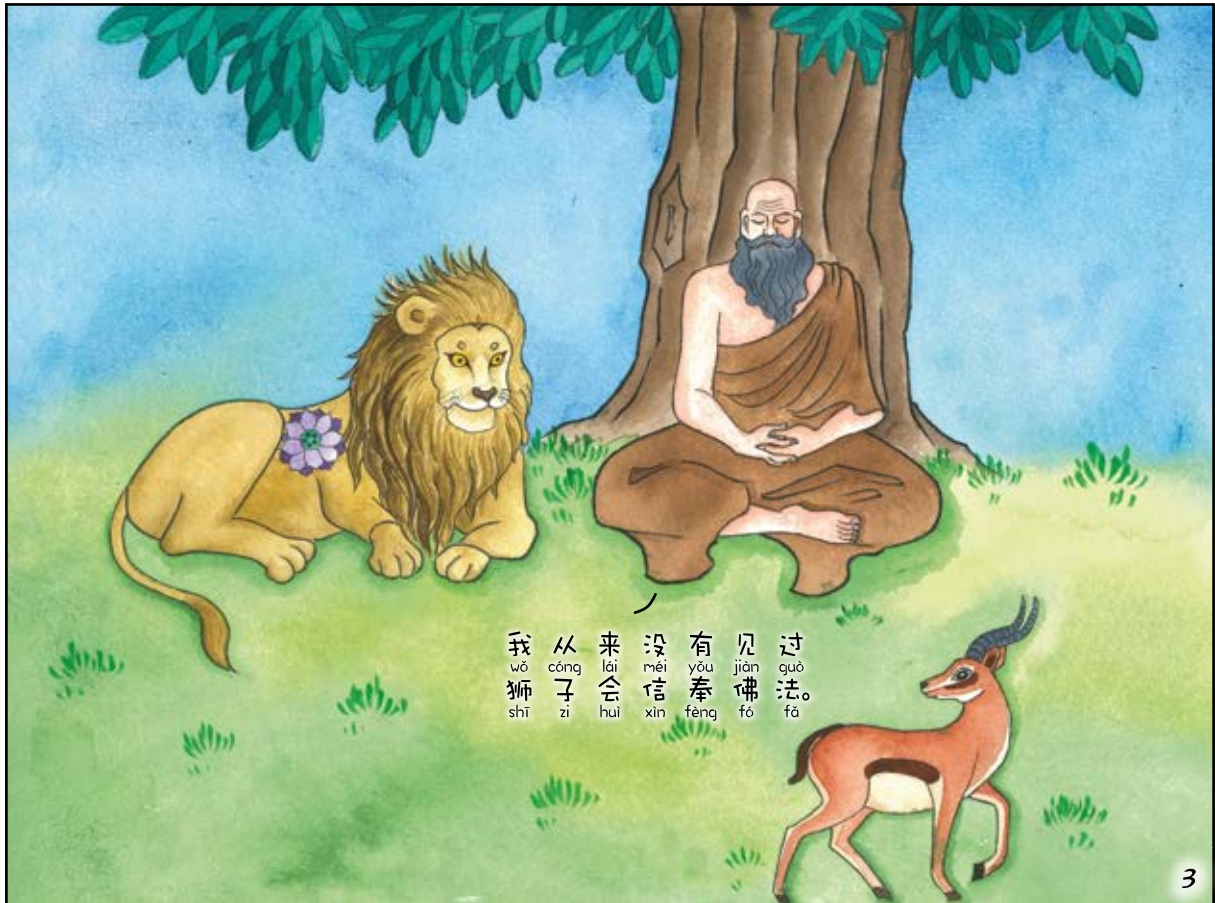
画 | 蒋丽 · 文 | 晓琳



从前, 古代印度有一座山青水秀的圣山。山上有一只菩萨转世的金毛狮王, 它力大无比却十分仁慈, 从不伤害人, 生活在山上的人们都很喜欢它。

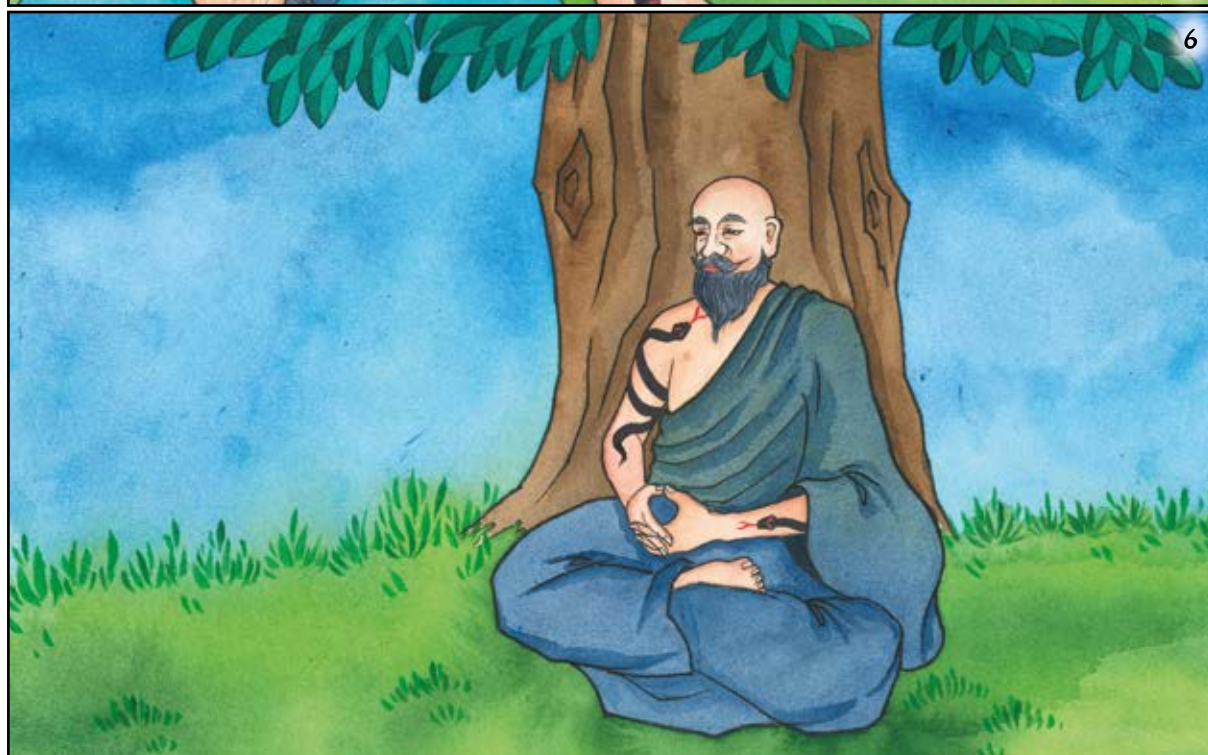
cóng qián gǔ dài yìn dù yǒu yī zuò shān qīng shuǐ xiù de shèng shān shān shàng yǒu yì zhī pú sà zhuǎn shì de jīn máo shī wáng tā lì dà wú bǐ què shí fēn rén cí cóng bù shāng hài rén shēng huó zài shān shàng de rén men dōu hěn xǐ huān tā





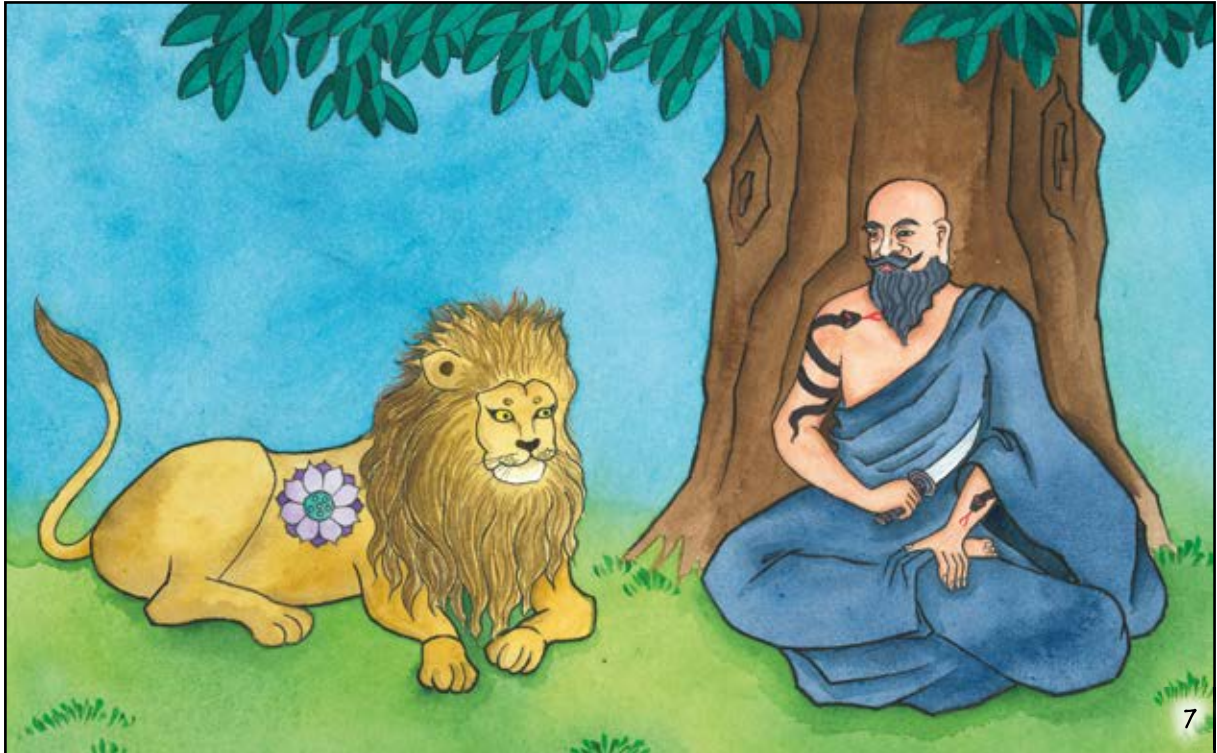
过 去 恭 天 金 毛 狮 王 在 山 中 游 玩 看 到 树 下 有 一 位 僧 人 便 轻 轻 走  
guò qù gōng tiān jīn máo shī wáng zài shān zhōng yóu wán kàn dào shù xià yǒu yī wèi sēng rén biàn qīng qīng zǒu  
觉 得 非 常 惊 奇。 听 僧 人 念 佛。 一 个 追 赶 羚 羊 的 猎 人 正 好 看 到 这 一 幕。



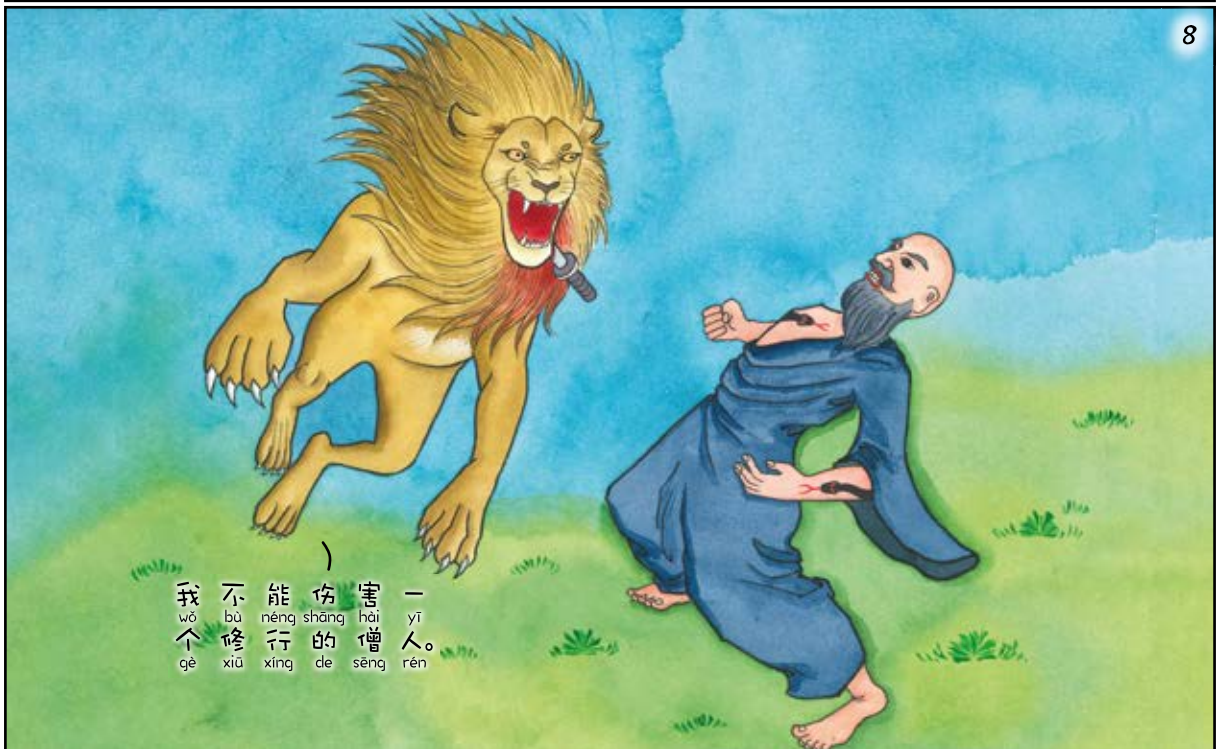


这个猎人肠恶毒，见到金毛狮王后就想杀死它，然后把皮  
毛献给国王换取奖赏。猎人担心弓箭射不死狮王，于是便回家剃  
了头，假扮成僧人的模样在树下打坐。





7

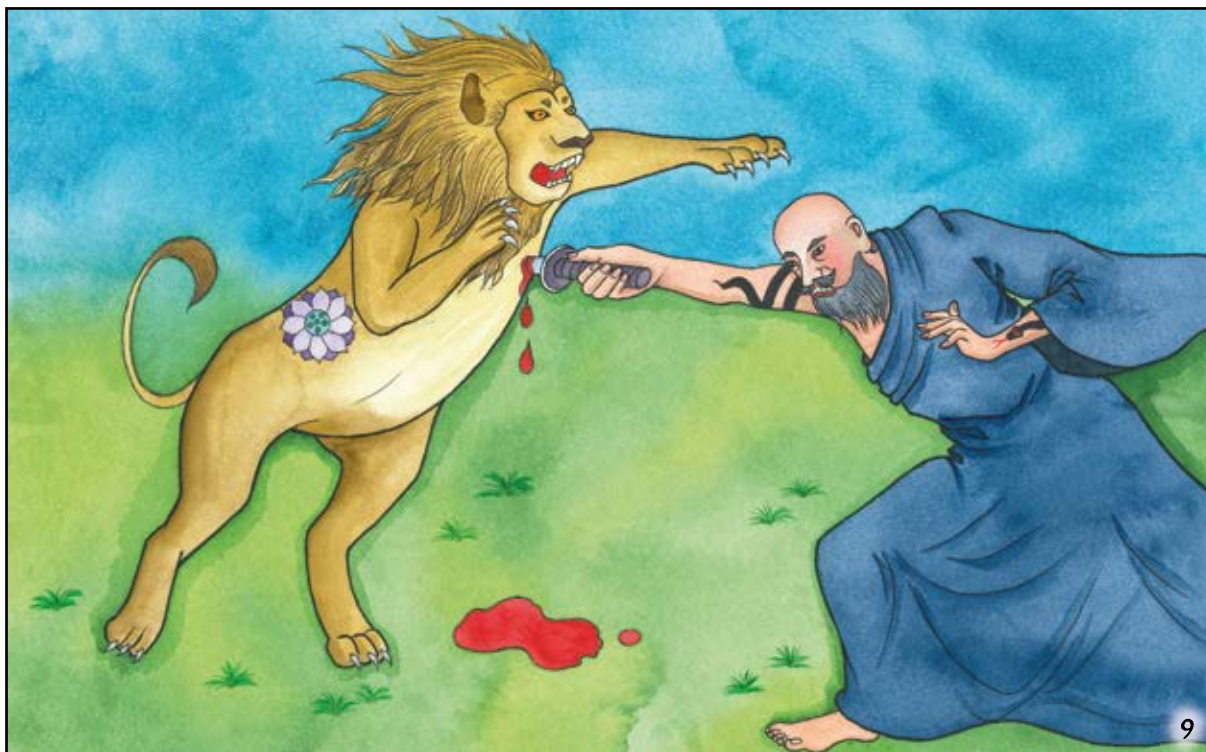


8

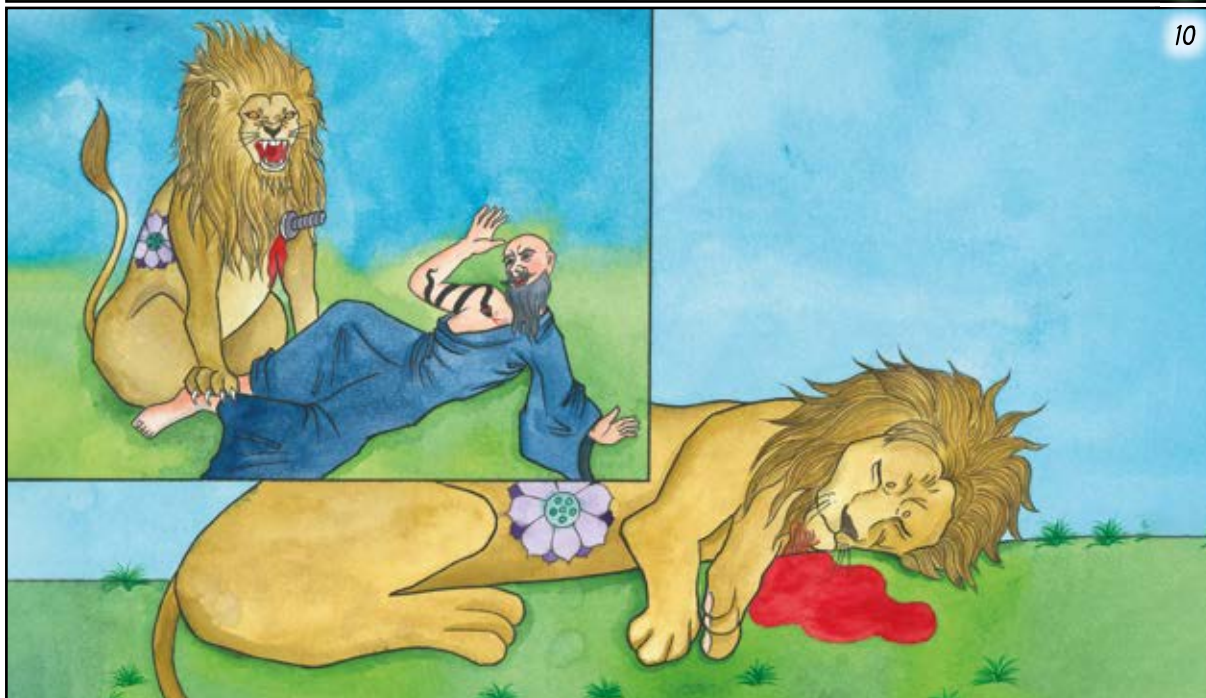
我不能伤害一个修行的僧人。

金毛狮王果然跑过来，一脸崇敬地端坐在一旁。猎人偷偷拿出涂满毒药的匕首，狠狠地扎进了它的喉咙。金毛狮王疼得跳了起来，刚要吃掉猎人，想起对方是一个僧人，又放开了他。





9



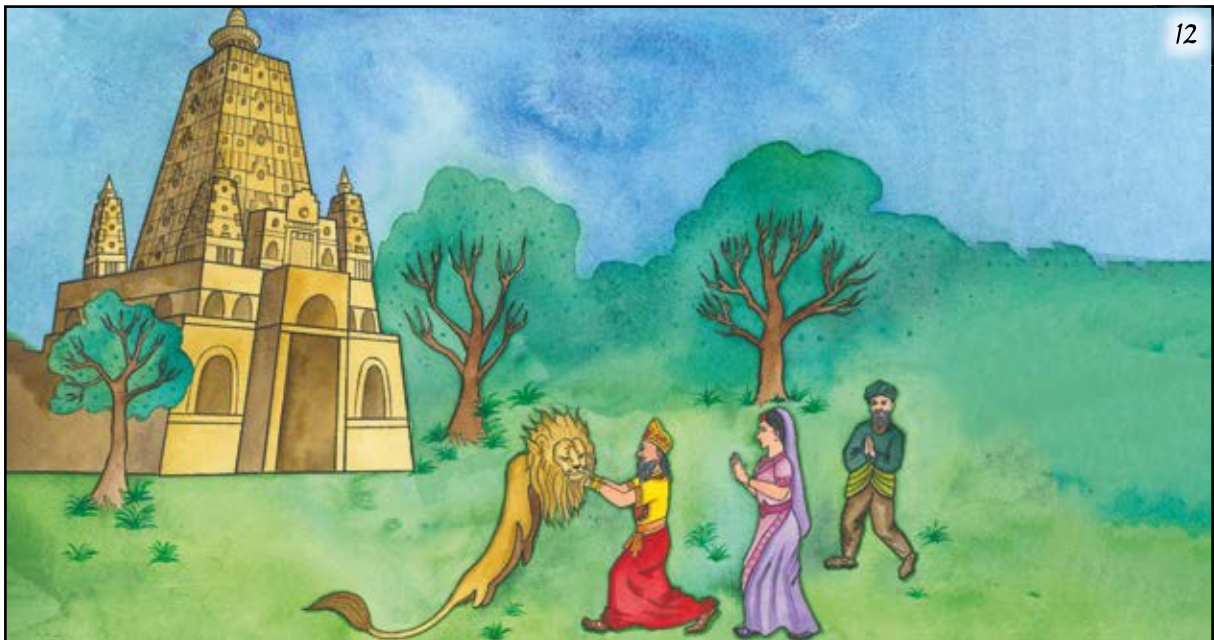
10

毛狮子王的胸膛又被狠狼刺下这个恶人肯定是伤害自己,于是再拿刀对金  
 刚要报仇时又想得到这个恶人肯定是伤害自己,于是再拿刀对金  
 方没什么区别。毛狮子王的胸膛又被狠狼刺下这个恶人肯定是伤害自己,于是再拿刀对金





11



12

国王。得意洋洋的猎人剥下中毒死去的金毛狮王皮，到王宫献给  
 guó wáng dé yì yáng yáng de liè rén bō xià zhōng dú sǐ qù de jīn máo shī wáng pí dào wáng gōng xiàn  
 着狮子皮来。圣山，国王非常难过，立刻处死了阴险狠毒的猎人，带  
 zhe shī zi pí lái dào shèng shān guó wáng fēi cháng nán guò lì kè chù sǐ le yīn xiǎn hěn dú de liè rén dài  
 三宝的仁慈狮王。  
 sān bǎo de rén cí shī wáng



Image: MAMI JO (Pixabay)

## 道需禅师 论人格修养（下）

文 | 周金侠

（续上期）

**道**需禅师还以世间万物为例，说明万物之间是一种和谐共生的关系。一旦事物之间出现不和谐的因素，则会危及事物的成长与共存。人类也和事物一样，彼此之间也需要和气共存的关系。学道之人则更应当做到心地平和，辞色和蔼恬淡，能让那些对你怀有成见的人见到你后，所怀成见自然消除。这才是一个具有和气品格的人感化别人的魅力所在。

一个人修行不只是为了将来成佛做祖，更重要的是当下要做一个品德高尚的人。我们只有把人做好了，下一步才可谈论成佛作祖。因而太虚大师说：“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是名真现实。”而完成人格的重要一点，就是要对人有和气的态度。

和气对一个人为人处世具有很多好处。“和气”的长处是谦逊和蔼、处事随和，给人以为人友善、受到尊敬的亲近感觉，是瓦解彼此心中防线的有力武器，是沟通理解、互相支持的有效法宝。特别是遇到激烈的矛盾与纠葛，“和气”常能化干戈为玉帛，驱惊雷现彩虹，似春风化雨般润物无声，效果不凡。

### 三、忍辱

忍辱是佛教的基本教义，六波罗蜜之一。忍辱就是当自己遭受别人无端的侮辱和责难时，不与他人争论辩解，也不予报复的一种忍让行为。忍辱是一种人格修养的提升，也是全身远祸的最好方式。

很多时候，当我们面对他人对我们强加的误解和责难时，大多数人都会选择以牙还牙的方式来报复。但是，当你采用这种方式报复的时候，也许你当时发泄了心头的怨气，但是你却与人结下了更大仇恨，导致他人采取更残忍的方式来加害于你，最后造成两败俱伤的后果。所以，你若能够忍辱，不仅是可以使自己免受更大的伤害，还会使那些刁难你的人被你的忍辱精神所感动，从而放弃前嫌，主动向你认错。他自己也因此成为一个品质高尚的人。

道需禅师也主张一个人要学会忍辱，并将忍辱作为人格修养的三大内容之一。禅师在法语中说：“小不忍则乱大谋，法华曰：住忍辱地，柔和善顺而不卒暴，心亦不惊。盖世出世间之事，莫不成于忍，而败于不忍；彼果是而我非，则过在我矣，焉得不忍？彼果非而我是，则我心无愧矣，安用较为？故学道之士，当达物我本空，安心如地，一任牛羊犬马践踏，不生一念瞋恨之心，是名忍辱。”

忍辱是一个人内心涵养的外在表现。道需禅师认为，一个人遇到一般受辱之事，应尽量忍耐。如果一遇到不顺自己心意的事情就大发雷霆，不仅于事无补，反而还会将事情弄得更糟糕。道需禅师还引用《法华经》中的语句来解释忍辱对人的益处。认为一个人能够不轻易对人发怒示威，那么他的心中也不会惊惶愤怒。道需禅师还认为，世出世间之事，无一不是因为忍辱而得成就，因为不能忍耐而失败。很多时候，一个人的成功就在于能不能忍到最后。道需禅师主张一个学道的人，应当达到物我本空，安心如地的心灵境界，任由牛羊犬马践踏，不生一念瞋恨之心，这才是真正的忍辱。

忍辱两字，说来容易，做起来就不是那么方便了。试想，无端地遭受别人谩骂殴打，即使最软弱的人也会与对方拼个鱼死网破。正因为一般人难于做到，所以，佛教经典和历代祖师都劝人要学会忍辱。布袋和尚是佛门修忍辱的典型代表。他经常手持一破布袋，到处游方化缘。不论别人给什么，他都乐而受之，即使给他砖头瓦块之类的东西，他也不会生起瞋恨心。弥勒菩萨经常劝人要修忍辱之行。他曾作《忍辱偈》说：“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾在面上，随他自干了，我也省气力，他也无烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了？”

修行之人应当具备忍辱宽容的心量，对于他人对自己的侮辱，做到万事随缘，宽容他人的过错。如果你对他人的丑恶行径不予辩驳、报复，很少有人会再与你过意不去。有时说不定还会使加害于你的人良心发现，从此改邪归正呢。

古往今来的大德高僧，无一不是以忍辱之行赢得别人的赏识，最后取得大成就的。唐代高僧浮山法远禅师就是一位这样的高僧。浮山法远出家之后，与天衣义怀禅师一起到汝州广教寺去向归省禅师求法。当时正值大雪纷飞的寒冬腊月，二人随同众僧一起拜见归省。归省禅师见后二话不说，抄起一盆水向他们泼去。众僧身上被泼上水，棉衣结冰，苦不堪言，纷纷起身而去。惟有浮山法远和天衣义怀岿然不动，端跪如山。尽管归省再三呵斥，令他们离去，二人终是不肯。归省禅师感其诚心，留他们安住下来。

广教寺生活十分清苦，一日，浮山法远趁归省不在，偷偷做点油面粥充饥，不想被归省发现，按照清规，浮山法远被结结实实挨了三十杖。归省又令其以衣钵折价赔偿油面，而后将其逐出。法远被迫居住在寺外廊下。归省发现后又向其追索房租，法远于是四处乞化，将房租如数奉还，但他仍不肯离寺。归省禅师深为其求法精神所感动，终于传法给他。

道需禅师的人格修养三原则不仅是一个修行人应当具备的基本品格，也是一般人必不可少的基本修养。如果我们能在日常生活中做到慎言、和气与忍辱，则不仅能够成为品格比较完美的人，而且能够成为受人尊敬和欢迎的人。🙏



## 歙县丛林寺观音壁画

文 | 何华

中国的山西和安徽徽州，是我最念念不忘的两个地区。山西的古建筑历史更悠久，存不少宋辽金建筑，甚至还有佛光寺、南禅寺这样的唐代木构。徽州，南宋后发展迅速，古建筑主要是明清两代，但徽州文化更丰富：朴学、医学、书画、建筑（祠堂牌坊、古民居）、三雕、版画、文房四宝等等，构成一门徽州显学。

这次特地走访了徽州歙县小溪村丛林寺，看24幅水墨白描观音壁画。和山西寺庙里的彩绘壁画不同，丛林寺的观音像是水墨白描，十分雅致。徽州地区有很多小众景点，没什么人来，平时大门关闭，若要参观，需找到村长或村里的文化老人那里拿钥匙开门，这类“铁将军把门”的祠堂、寺庙、古民居，我称之为“钥匙景点”。丛林寺就是钥匙景点，还好，我们找关系拿到了钥匙，开了“方便法门”。

▼ 歙县丛林寺大殿。







这24幅水墨白描观音（因为有一幅，只完成一半，又称23幅半），没有题款故无从认定其作者为谁，但传说壁画为丁云鹏所绘。清道光《歙县志》载：“（丛林寺）壁有丁云鹏水墨观音罗汉像。”对于绘者是谁，一直有争议。

▲丛林寺大殿枋上12组斗拱托起藻井。

这里先介绍一下丁云鹏（1547-1628）。他是明代大画家，徽州休宁人。他生于中医世家，父亲丁璫是名医，但爱好书画，藏品丰富。丁云鹏自小受益于父亲的艺术藏品。丁云鹏曾拜詹景凤为师，并与董其昌、陈继儒等交好。丁云鹏擅绘人物，他的白描释道人物最为著名，远追吴道子、李公麟神韵；近与陈老莲、崔子忠成鼎足之势。丁云鹏也是茶痴，绘有《煮茶图》一类作品，他存世的几幅“茶画”，为后世研究明代的饮茶空间和茶器陈设提供了第一手资料。

丛林寺始建于唐，历代都有修葺，明代最盛，后渐衰。丛林寺解放后做过村里的学校，后来就一直空着。目前，丛林寺破败荒凉，仅存大雄宝殿和僧房，寺内没有一尊佛像。不过，我们一行人进入大殿，还是被震撼了，尤其是抬头看到藻井时。大殿正方形，每边长9米，歇山顶。殿内中间四柱上架横枋，枋上12组斗拱托起藻井，绘有云龙图案，虽然色彩淡褪了，但还是那么美丽。周边低一层级的天花板，则绘有凤凰、大雁和各类祥云。藏在皖南山区的一间小庙，在踏入殿门之前谁能料想到如此精彩！





▲丛林寺壁画莲池观音。

►丛林寺其中一组观音，七梅花形排列。



等我们看到殿内的观音壁画，就更加令人惊讶了。同行的画家朋友看了壁画大为叹服，认为即使不是丁云鹏所绘，这些水墨观音也属一流佳作。24幅观音，绘于大殿后壁，单幅直径67厘米。分四组梅花形排列，七梅花两组在大殿后壁正面，五梅花两组在后壁侧面。

这24幅观音图，统一的圆光画面，观音形象不一。观音的姿态也是变化多端，有的坐于竹林之中，有的居于岩洞之内，有的侧卧于岩石之上，有的临于莲池之傍，有的渡海而来，有的腾云而降，有的倚于凭几，有的坐在狮身，有的手提鱼篮，有的手持经卷，等等。观音菩萨在佛教信众心目中是美丽、善良、慈悲的女神，她普渡众生，随类应现，根据众生需求，幻化成不同身份、形象、姿态的变相来弘法、救世。这些都是人们根据自己的心理需要而幻化出来的观音变相，可谓是随需而化，有求必应。丛林寺的24幅观音壁画正是这些观音变相的视觉展现，是民间观音信仰的具体体现。



◀ 丛林寺壁画芭蕉观音。

▼ 观音像特写，画得仔细，连一根一根眉毛都清晰可见。



在艺术上，这组观音像以白描技法为主，颇有吴道子、李公麟笔意。背景是水墨写意绘成，笔墨酣畅，技法娴熟，格调高雅，颇具文人意趣，在寺庙壁画中别具一格，清新脱俗。这组观音造像多以白衣为主，造型技法朴实无华，平淡天真。黄山学院周康正先生是研究丛林寺壁画的专家，他指出：“（观音）衣纹线条变化多样顿挫明显，有的类似于兰叶描法、有的为行云流水描、有的是铁线描、有的是颤笔水纹描、有的是减笔描，整体的线条劲挺有力，有一波三折之感，技法比较丰富成熟。背景的山林胜境采用的是水墨写意山水的技法，勾染结合，水墨淋漓，笔墨韵味浓厚。”

除了24幅观音像，大殿影壁背面还有一幅大壁画《十八罗汉图》，高2.6米，宽4.16米，由于粉墙剥脱严重，壁画已湮漫不清，除了拐角处降龙罗汉和伏虎罗汉依稀可辨，并可隐约窥见一丝云林仙境，其他都不存。徽州地处皖南山区，雨水充沛，空气潮湿，不利于古代壁画的保存。这些壁画亟需加强维修保护。潮



# 辛弃疾与佛教之缘

文——张家提

**辛**弃疾 (1140–1207) 是中国南宋著名豪放派词人，也是一位爱国将领。辛弃疾生活的年代，朝政腐败，外敌入侵，战乱不断，词人一生壮志难酬，为了寻找心灵的解脱，辛弃疾对佛教产生了虔诚的信仰，在诗词中描写了大量关于佛教题材的诗歌。

## 一、描述寺院佳境

辛弃疾喜欢参访佛寺，写下许多游览佛寺的诗歌，在参访金相寺时他触景生情，写下《题金相寺净照轩诗》：净是净空空即色，照应照物物非心。请看窗外一轮月，正在碧潭千丈深。

这首诗讲述了“色即是空，空即是色”的道理，告诉人们心当不为外物所转，心更不是外物。当看到明月照深潭的景象时，从中体悟禅宗“明月溪水尽说禅”的道理。

辛弃疾还有一首《黄沙书院》，诗歌有序云：黄沙书院面势甚佳，欲以维摩庵名之，特未定也，预以一绝句纪之。诗云：隐几南窗万念灰，只疑土木是形骸。柴门不用常关着，怕有文殊问疾来。

这首诗是辛弃疾隐居期间所作，由于心情落寞，词人甚至将看到的土木，当成了尸骨形骸。在杳无人烟的书院中，用不着将门紧闭，也许在你不注意的时候，会有文殊菩萨前来问疾呢。辛弃疾在多首诗词中提到维摩诘居士，讲到

文殊问疾、天女散花的典故。可见辛弃疾对《维摩诘经》十分熟稔，对维摩诘居士更是推崇。

## 二、与高僧往来问道

辛弃疾之所以有高深的佛学造诣和修证功夫，与他经常与高僧往来问道是分不开的。如《减字木兰花》云：僧窗夜雨，茶鼎熏炉宜小住，却恨春风。勾引诗来恼杀翁，狂歌未可，且把一樽料理我。我到亡何，却听侬家陌上歌。



Image: Huangdan2060 (Wikipedia)

僧窗夜雨，诗人拜望访高僧，煮茶对饮。饮茶也是禅宗一种修行方式，习禅者在饮茶过程中常能品味出茶中禅理，因而禅林中有禅茶一味之说。赵州禅师的“吃茶去”公案，自问世以来一直为禅子津津乐道。“吃茶去”告诉我们，日常生活中的一切行为都是修行的方式，所谓“穿衣吃饭无非修行，运水搬柴尽是妙道”。词人通过饮茶来体悟修道，也是禅师暗示给他的禅机。

### 三、赞颂高僧的德行

辛弃疾写了许多赞颂高僧德行与证悟境界的诗词，《关悟老住明教禅院》诗云：道人匡庐来，籍籍倾众耳。规摹小轩中，坐稳得坎止。慈云为谁出，法席应众启。招提隐山腹，深净端可喜。夜禅余机锋，文字入游戏。会有化人来，伽陀开短纸。诗中描写了关悟长老从匡庐来到明教禅院，大众被其威德所感，聆听长老开示后深有感触，赞颂其高尚德行。

辛弃疾在《和泉上人》一诗中，描述了一位外出参访归来的高僧泉上人。诗云：芒鞋踏遍万山松，得得归来丈室中。破衲一身在悬磬，清谈对客似撞钟。名家要看惊人举，觅句何须效我穷。春雨地垆分半坐，便疑身住古禅丛。

泉上人为了寻求禅法的真谛，不辞辛劳行脚参访，经过了多年的遍访名山古刹，深有所得，返回自己的寺院。经过寻师访道的磨难，上人的衣衫已经破旧不堪。他将随身的法器都放下来，对来客谈禅，声音悦耳仿若钟声。有人想从上人的言语中得到启迪，上人让其自我参究。在春雨过后的地垆上词人得于上人分与半座，不由感叹身心安住在古老的禅寺丛林中。

在《赠延福端老二首》诗中，辛弃疾赞扬了延福、端老这两位长老的任运逍遥，德行高超，心无挂碍的品格。诗云：飘然瓶锡信行藏，偶驻姜峰古道场。欲识高人用心处，白云堂下一炉香。

两位长老在平常生活中来去自由，随缘安住。他们曾在偶然的机会来到姜峰古道场，在那里，他们看似与平常修行者无异，但却让人

感到他们与众不同的仙风道骨，令人敬仰。词人还告诉大众，如果想知晓两位高人的用功之处，看看白云堂下两位道人所烧的一炉香就知道了。言外之意，两位高人的深厚的佛法造诣来自于他们的精进行持。

### 四、描述修行生活与感悟

辛弃疾在归隐之前，曾作有《丙寅九月二十八日作来年将告老》诗歌，诗云：渐识空虚不二门，扫除诸幻绝根尘。此心自拟终成佛，许事从今只任真。有我故应还起灭，无求何自别冤亲。西山病叟支离甚，欲向君王乞此身。

辛弃疾一生坎坷，身经百战却因谗言诬陷被解职，使他对人生有了极其深刻的认识。词人于是以佛教的观点来看待人事的变幻莫测，表示自己要彻底放下世间虚幻不实的东西，用心修道才是自己所要走的路。一个人之所以放不下很多东西，是因为有我执，如果能够做到无欲无求，就能以冤亲平等的心态来对待别人了。

《浣溪沙·瓢泉偶作》一作中，辛弃疾描写了自己的修行生活。词云：新葺茅檐次第成，青山恰对小窗横。去年曾共燕经营，病怯杯盘甘止酒。老依香火苦翻经，夜来依旧管弦声。

在新修葺的茅屋中，辛弃疾感受着隔绝人世的世外生活，原本靠借酒消愁的词人，因年老病痛停止饮酒，每天点燃一支香，认真读诵经典，过起了吃斋念佛的生活，此时的词人已经完全是一个虔诚的佛教信徒。

《南歌子·独坐蔗庵》词云：玄入参同契，禅依不二门。静看斜日隙中尘。始觉人间，何处不纷纷。病笑春先老，闲怜懒是真。百般啼鸟苦撩人。除却提壶，此外不堪闲。

辛弃疾在参禅修道的空闲时分，冷眼看尘世，方察觉到人间纷扰不定，大众忙忙碌碌，虚度光阴。而词人却在清净无为的生活中，体会到清闲人生的佳趣。

辛弃疾的《醉书其壁》则描述了自己的修行感悟与体验。诗云：颇觉参禅近有功，因空成色色成空。色空静处如何说，且坐清凉境界中。



此时辛弃疾对佛教的修行已经有了相当的功夫。他不仅阅读经典，并且真修实证，对参禅悟道完全有了自己的体悟。在禅修时已经达到清凉的禅定之境。

辛弃疾晚年一反佛道兼修的形式，转向虔诚修学佛法。与一般的士大夫信佛不同，辛弃疾学修并重。日常生活中，他认真地读诵经典，领会经文所体现的佛法深意。如《戏书圆觉经后》诗云：圆觉十二菩萨问，吾取一二余鄙灾。若是如来真实语，众生却自胜如来。

《圆觉经》是大乘佛教一部重要经典，也是禅宗的典籍之一。在本经中有十二位大菩萨向佛陀问道，佛陀分别给予解答。通过十二位大菩萨的问对，告诉大众很多学修的哲理，从而引导众生掌握正确的修行方法。

辛弃疾在阅读《圆觉经》过程中有很多感悟，认为《圆觉经》中虽然讲述了这么多的道理，但自己只要从中有一两点受用就相当好了。如果从很少的经文中能够明了如来真实的意旨，众生就能够悟道成佛了。

辛弃疾的另一首《读圆觉经》，也表达了自己阅读该经的体会。诗云：二十五轮清净观，上

中下期春夏斋。本来欲造空虚地，那得许多缠绕来。

辛弃疾的《书停云壁》表达了词人受到佛教思想影响，形成的万事随缘的处世思想。诗云：万事随缘无所为，万法皆空无所思。惟有一条生死路，古今来往更何疑。

另外一首《再用韵》诗歌，表达了词人对禅宗的参究功夫。诗云：欲把身心入太虚，要须勤着净工夫。古人有句须参取，穷到今年锥也无。辛弃疾认为，要想在修行上有所成就，就得花费一定的功夫。古人的公案禅语都是我们参究的对象，需要认真去体悟。其中的“锥也无”，源自香岩禅师的禅语：“去年贫未是贫，去年贫尚有立锥之地；今年贫，立锥之地也无。”这些古代禅门的机缘之语，常令词人在参究中有所悟。

从以上对辛弃疾诗词的论述中，可以深刻地感受到辛弃疾对佛教的深厚感情和虔诚信仰。他在诗词描述了游历佛寺，与高僧往来问道，写了许多赞僧诗词；研读经典，精进修学，积淀了深厚的佛学造诣。在中国佛教史上，辛弃疾是能够与王维、白居易、苏轼等文人相提并论的虔诚佛教信徒。<sup>[1]</sup>



Photo: JEsse (Unsplash)

Photo: 元 某人 (Pexels)

## 把日子过得像一段佛经

文 | 黄复彩

**佛**教东传，二千余年矣。二千余年来，在一代代僧人的努力下，汉传佛教成为中华优秀传统文化宝鼎一柱不可或缺的支撑。在倍出的高僧群像中，更不乏众多诗僧、文僧、画僧、艺僧。即使并不以诗文面世的僧人，同样以其特有的艺术形式，以阐释他们对于佛法的禅悟，或作为他们洒播法雨的媒介。

弘一法师入空门前即在音乐、艺术、书法、绘画、戏剧等方面有杰出的贡献。一道电光石火，昔日的李叔同忽然选择了另一种生活。以他的行持，是要摒弃出尘前的一切艺术的，但在马一浮先生的劝导下，他最终以书法为媒，并以此传播佛法，直达终身。

读任何一部佛经，都不难看到译者用华人

文化所熟悉所惯有的形式来传达释迦牟尼的法旨。这些文字以华人信众所乐于接受的方式，五言或七言，甚至民间俗语，但读来无一不令人舒畅，让人满口生馨。历史上很多高僧大德都出身书香，或本身就是名门贵族，他们接受了很好的文化熏陶，这为他们日后传播佛法添加了如虎添翼般的重器。

汉传佛教与中华传统诗歌有着无法剥离的亲缘，因而也诞生了无以计数的诗偈和星光璀璨的诗僧群体。诗僧们的创作，必然会影响到文人士大夫们的文学创作。在中华文学中，禅与诗，是一片树叶的两面，互为里表。直到今天，我们读着这些禅意绵绵却又美不胜收的诗歌，仍然不免会被其深深地打动。



一千多年后的今天，人们对东坡先生的热爱愈加浓厚，研究者也愈众。“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮”。这首被无数人相互传唱的诗歌阐释了禅宗“见山是山，见山不是山，见山仍是山”的禅理。禅师们总是习惯用诗歌的形式表达自己禅悟后的愉悦，如唐代的柴陵郁和尚因过桥被颠，幡然醒悟，便有偈曰：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今日尘尽光生，照破山河万朵。”禅宗认为，人原本的自性是生命最活跃最纯净的所在，就像一颗夺目的明珠，只是在逐渐的烟火漫卷中，那颗明珠被烟尘包裹，以致于失去它原本的光亮，这是人活得痛苦、活得沉重的根由。只有当突然的开悟，似乎是在刹那间“尘净光生”，于是，生命便爆发出“照破山河”的无比能量。

漫长的禅宗史中，这样的禅偈多不胜数，即使是大白话般的“今日示尔修佛法，即在吃饭穿衣间，一言说破无别事，饥来吃食困来眠”，同样有开示正法，启人智慧的意义。

我的方外导师皖峰和尚留给我的遗物中有一部清代光绪年间爱国诗僧八指头陀手抄诗集。八指头陀俗姓黄，名读山，少失怙恃，七岁时，因路过一私塾，闻人诵唐诗“少孤为客早”，竟泪如雨下，后被先生收留。日寇侵华，他寄诗给日本友人：“中日本来唇齿国，掣鲸使使海波生”，望其能反对日本的侵略行径。

八指头陀以五言诗见长，其诗句高淡素雅，格调清新，如：

垂钓板桥东，雪压蓑衣冷，  
江寒水不流，鱼嚼梅花影。

描绘出一幅雪压蓑衣，江寒不流的静谧意境。又如：

流水不流花影去，花残花自落东流，  
落花流水初无意，惹动人间尔许愁。

人的自性原本是如如不动的，也是不染一尘的，如同明镜，如同花影，空明寂灭，无有来去，而人却迷失于尘劳，以致自寻烦恼。

静贤法师是一位年轻的僧人，一位在文学和佛学上都很有造诣的法师。很多年前，我即



在一些刊物上拜读过他的诗文，很是喜欢。他编著出版的文集中，也时而收集我的拙作。我的长篇历史小说《梁武帝》出版，法师曾邀我去宁波七塔寺做关于这位菩萨皇帝的讲座，那应是我们第一次会面。其时他30出头，面目清癯，神情安闲，一脸的儒雅，一如他的法名。其时他正在南京栖霞山佛学院担任教职。

宁波一别，又很多年了，后来关于他去向的传闻很多，有说他去徐州接管一座寺庙，很大的一座寺庙，一说他仍然在南京栖霞山，只是职务又有了变化。近来才听说他做了湖南《明镜台》杂志的主编。我听到这消息，比我自己做了这主编还要高兴，我以为，这于他是相宜的。他原本就是一位文僧，一位佛门难得的诗人，他只适合静静地做一些学问，写一些让人读来回



归宁静遐想万千的诗文。

反正时光只住在当下  
山河流转  
偕同少年维特的烦恼  
在城内，城外  
和众生都不熟悉的空间

难得拥抱今天的素朴  
安静让内心回归  
.....

——《安静让内心回归》

读着这样的诗句，就仿佛看到一个素朴的青年一袭青衣，站在时间的流水旁，飞鸟栖息，万物疏淡，世界宁静得就如一幅静穆的山水画，淡尽了人世的烟云。

《近闲集》收录了静贤法师约一百余首现代诗。

佛经是佛所说经典。佛，是先贤也即导师释迦牟尼，佛者，也即智慧。佛所说经典，是佛对于人生现状的总结与提炼。佛不能给我们带来什么，但却为我们指明一条解脱之道。我们从诞生的一刻，烦恼与痛苦便须臾不离。且不说生老病死，更有名利、地位等一切琐屑，无不在折磨着我们，让我们在一个又一个名利场上折腾、格斗、喘息不宁，生生死死。或曰，这是唯一的活法吗？于是，佛以他自身对生活的提炼，让我们以别一样的态度来过别一样的人生，这就是佛法。总结起来，佛法即是活法，此活法非彼活法，智慧的人生让有限的生命灿然生辉，让我们见到彼岸世界的阳光，这就是“让生活过得像一段佛经”。

尽管只有一期生命，但依然显得漫长  
岁月之轮碾压着  
少年、青春，垂暮之身  
打碎在几十年的光阴里  
如川之水

回望那漫长的日子  
华丽而苍凉的忧郁  
那些相离又相即的梦幻  
从未被请允许彷徨  
生生怪诞  
.....

是的，上天赋予我们唯一一期的生命，但这一期生命却是由漫长的日月时光组成，是痛苦地活着，还是愉快地活着，活出光芒，活出智慧？佛子的回答是自然的：

当生命之火开出青色莲花的时候  
船行岸上  
月照千山  
——《把生活过得像一段佛经》

生命是短暂的，无论秦始皇还是其他的人，在宇宙的洪荒里，人不过是一粒微尘，刹那的生灭，但每个人都是一个宇宙，四大假合，幻灭无常，这也是人痛苦的渊藪。



当四季接近尾声的时候  
一年轮回的尽头  
在这生死时速的人间驿站，我在想  
我还能活多久

帘卷西风，人比黄花瘦  
在如梦如烟的前尘影事里  
从不愿相信，到将信将疑  
最终成皈依  
……

灯塔的影子在窗棂间跳舞  
刹那成永恒  
耳畔的虔诚佛号，呼唤着彼岸净土  
对你的意念  
是我存在下去的理由  
——《不再停留》

于是，生命活成另一种成色，就像弘一法师，硬是将肉体的生命上升到精神的生命，又深化成永恒的灵性的生命。你能说，弘一法师的生命是短暂的刹那的吗？

我读静贤法师，总感觉他的法名取得真好，静也好，闲也好，都是生活的至境，平常人，又有谁能静，能闲？“行至水穷处，坐看云起时”，王维是能的，当代僧人静贤也是能的，我相信。一动一静，生命就是在这样的行与坐中感悟到人生的美好，只有“尘净光生”，方可觅到那至尊至美，纯然而没有分别的境界。

我自80年代初开始写作，直至今天，40余年，我时而感叹，年轻时缺失一课——诗。似乎大部分写作者都曾在诗歌的激情中燃烧过自己的青春与热情。我的写作初始，即是朦胧诗盛起的时代，然而我却被当时的朦胧诗吓倒，最终退却了。这是我性格的弱处，也是我文学人生的致命毛病。我被吓倒的是朦胧诗其外在形式，却没有意识到诗歌的本性：“诗者，吟咏性情也。”（南宋严羽《沧浪诗话》）只要有真性情，形式是无所谓的。“采采芣苢，薄言采之。采采芣苢，薄言有之。采采芣苢，薄言掇之。采采芣苢，薄言捋之。采采芣苢，薄言袺之。采采芣苢，薄言褫之。”一次次文字的重复，一次

次行为艺术的叠加，这是古代女子劳动的歌。想想看吧，一群年轻的女子在山野里采摘着春天，采摘着青春，她们把采得的美好捧在手里，揣在怀里，放进兜里，那种活泼，那种喜悦，那种欢愉，该是一幅怎样的画面。而汉乐府诗《江南》中“江南可采莲，莲叶何田田。鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北。”年轻时读时，差不多要说，啰嗦啊，一条鱼游到东南西北一句岂不就罢了？老来重读这诗，方体会到一幅灵动的江南鱼戏荷塘的欢乐景象。可见，唯有真情，才是诗歌的灵魂。

静贤法师的诗，我读来只有真诚热朴，只有畅快淋漓，而诗歌一旦有了真诚热朴，有了淋漓畅快，便立时亲切起来，生动起来，也瞬间美好起来。读静贤的诗，仿佛就坐在林中溪畔，在听自家的兄弟时而用洞箫低回慢吟，时而用竹笛欢快明丽。

又是一场江南雨  
滴湿了芳草绿  
滴湿了记忆的河流

记忆里，你撑着油纸伞  
沿着灰瓦白墙的老屋  
轻缓地走  
还是那一身褪色的青衣  
烟雨沥沥，伞下不息的雨珠成串  
滴湿你褪色的衣袖  
滴湿你上古的清愁  
——《江南雨》

不禁又想起弘一法师的《送别》，沉郁的诗句，配上约翰·奥德威的曲子，听起来有一丝伤感，有一丝愁怅，还有一丝流连与不舍，但无论什么时候，当我们听起这首歌来，都在内心深处激发出一种人生短促，唯有珍惜；友情无价，定当备加呵护的美好情缘，消极与颓废是没有的。

世人总有一种执念，认为僧人是无情的，僧人是冷漠的。但静贤法师其看似近闲的外表下，却深藏着一股热朴朴的情感，这是法侣之间的情缘，是对众生挚爱的情感，也是作为一个僧侣

对这世界万物的深沉之爱。一个真正的僧侣，他是热血的，是活泼泼的，也是飘逸洒脱的。

从普陀山归来，收到一大堆快递  
除了杂志，檀香和茶器  
还有很多淘宝网折扣上购买的东西  
全都躺在门卫室那儿，  
仿佛纷纷在诉说各自的生命

落花，流水，眼前客  
命运有时同快递一样，常常在漂泊中轮转  
个体决定你在尘世之海随缘止息  
任凭窗外风雨如骤

德不孤，必有邻  
因为坚守，我们终将收拾行囊  
用庄严无上佛菩提的信念  
安顿尘世纷扰的身心  
——《从普陀山归来》

人不能脱离人间烟火，人也注定要在这一系列人间烟火中生存：快递，人际关系，迎来送往，乃至吃饭、穿衣、喝茶、便溺，琐屑屑，只是有人在这琐屑中沉没、甚或湮灭，而有人却在茶汤饮食、人间烟火中凤凰涅槃，活出别样的人生。正如三祖《信心铭》所说：“至道无

难，唯嫌拣择。”人活一世，也是淘洗拣择的一世，说到底，“淘尽黄沙始得金”。

这是一个没有神圣的时代，信仰的缺失，导致道德的沦丧，人伦的错讹。身为佛子，但行佛事，这佛事是平常事，也非平常事。唯有在内心供奉一份虔诚一份庄严，才不至于活得昏懵，活得油腻。

只要一见到你的慈颜  
或者仰望观音菩萨的低眉  
我就会心生欢喜，并不为了什么  
只因那百看不厌的庄严  
——《不发一言》

大地沉睡的冬夜，我无法入眠  
披衣起床，在暖气流溢的禅房  
礼佛，礼拜大千  
礼出很多关于你的执念  
——《慈悲的你》

我实在是不懂诗的，真的。虽如此，却并不妨碍我对一首好诗字里行间那种美好的本能猎取，作为序，是不恰当的。唯依教奉行，谨遵法意。 潮

（静贤法师《近闲集》序，2022年6月14日于塔映横江）



Photo: Max Chen (Unsplash)



Image: 8photo (Freepik)

## 佛教职场观： 四摄法与人际关系

文 | 温金玉



人的一生，走出家门最重要的活动处所是职场。家庭有婚姻伦理学，职场有人际关系学，有人的地方就有江湖，如何平衡各种社会关系，是保障我们每天心平气和、能量满满的关键。让工作与生活互为增上缘而不是违缘，让家庭与职场成为我们的修炼场。

关于人的定义很多，但交往应是根本属性，确切地说，人是一种社会动物。阿伦森的《社会性动物》是社会心理学一本经典的教材，书名“社会性动物”来自亚里士多德的名言“人是社会性的动物”，意思是人必须在社会中交流沟通，相互合作。卡耐基说：我们一天的祸福悲欢，往往取决于我们的言语和交往。

人类很伟大，但个体很渺小，要认识到人的脆弱与无助，人无法料想自己的坚强与软弱，有时坚强若钢，有时软弱如泥。我们努力想要扮演好所有的角色，却再也没有力气扮演自己。有人关注你飞得高不高，有人关心你飞得累不累。我们常常能抵御别人的恶，却无力承受别人对我们的好。职场也是因缘，关系的复杂有时超过我们的承受，有时也超过我们的想像。我们只是平凡的人，祈愿团队完整，却永远无法完美。我们如何赋予工作以意义，就是如何赋予我们生命的意



佛陀曾留下遗言，要“依法不依人”，佛门管理学的这个“法”就是“四摄法”与“六和敬”，佛门正是以此精神，构建了僧团和谐无诤的内部融洽与外在庄严的气象。



义，这就是所谓的“成就感”。我们藉此获得力量，形成命运共同体。职场里虽有流不出的泪，但相互的理解与沟通，终将让我们看见温暖与希望。

在古代，除了政府组织和军队建制，可能佛教就是最庞大的社会团体。佛教有僧团主法，有信众护持，有寺院空间，有经济基础，有教理研习，有戒律操守，佛教是一个小社会，佛教是一个大团队。从创教至今，佛教久盛不衰，高僧济济，寺塔林立，被企业界戏称为“千年老店”，缘由何在？

佛教是如何来处理僧团内部关系的？佛陀曾留下遗言，要“依法不依人”，佛门管理学的这个“法”就是“四摄法”与“六和敬”，佛门正是以此精神，构建了僧团和谐无诤的内部融洽与外在庄严的气象。

在职场中，最重要的是要处理好人际关系。人是一种群居的动物，穿百家衣，吃千家饭，生存在一个关系网中，从家庭、学校、职场到社会，随时随地与他人发生着数不清的关联。因此人际之间的相处是生命中最重要，同时也是最劳神的事情之一。许多人感慨，不怕劳力，就怕劳心。四摄法其实就是“人际关系学”，可以帮助我们协调人际关系，改善职场生态。

佛教的教团是一种团队共修生活，重视和合如法。“四摄法”就是提升人际关系的指导总则，如《华严经》说：“若能成就四摄法，则与众生无限利”。“四摄法”运用善巧方便，使大众和合安乐，亲近善道。

四摄法简单来说就是四种交往方法，即布施、爱语、利行、同事。

第一、布施。一说到布施，人们马上想到的就是财布施，即捐赠钱财去帮助他人。其实这是窄化了佛教“布施”的内涵。在佛陀时代就有人提出疑问：没有钱，还有什么可以布施？一个人跑到释迦牟尼佛面前哭诉。“我无论做什么事都不能成功，这是为什么？”佛告诉他：“这是因为你没有学会布施。”“可我如今已是一个穷光蛋呀！”“并不是这样的。一个人即使没有钱，也可以给予别人七件东西啊：第一，颜施，你可以用微笑与别人相处；第二，言施，对别人多说鼓励的话、安慰的话、称赞的话、谦让的话；第三，心施，敞开心扉，诚恳待人；第四，眼施，以善意的眼光去看别人；第五，身施，以行动去帮助别人；第六，座施，乘船坐车时，将自己的座位让给他人；第七，房施，将自己空下来的房子提供给别人休息。”布施包涵财布施、法布施和无畏施，并不仅仅是出钱就可以的。比如遇到不缺钱的人，财布施便无用。在人际交往中，财布施只是一种方式，局限于在物质上给予他人帮助，在许多时候、许多事上，其作用是微弱的，比如一个人考试失利，一个人升职无望，一个人情感受挫，一个人婚姻不幸，这都不是用钱能见效的，人不一定有钱才开心。所以，需要引入法布施。法布施，就是以智慧来影响他人，给其正能量，提升人生观照点。许多人





处在生命低潮期，或面临重大选择时，需要的就是能给予其光明、给予其希望的“善知识”，此时的善知识就是“法布施”，就是觉悟之道。除了财布施、法布施，佛教最重要、能量最强的是无畏布施。无畏布施，简单说就是给人信心，给人信仰，如暗夜明灯，如大海灯塔。让他们自给自足，自立自强。读《观世音菩萨发愿偈时》就有这样的感受：

愿我速知一切法，愿我早得智能眼，愿我速度一切众，愿我早得善方便，愿我速乘般若船，愿我早得越苦海，愿我速得戒定道，愿我早登涅槃山，愿我速会无为舍，愿我早同法性身。我若向刀山，刀山自摧折。我若向火汤，火汤自枯竭。我若向地狱，地狱自消灭。我若向饿鬼，饿鬼自饱满。我若向修罗，恶心自调伏。我若向畜生，自得大智慧。

所以布施既有物质方面的给予，也有精神方面的加持，因为财布施只能解决一时的困难，法布施才是用之不尽的宝藏，如扶贫济困，不单是资助资金，还要传授技术，将输血变为造血，才是根治贫困、救济穷弱最彻底的方法。


第二、爱语。就是要常说善语，让人欢喜。爱语是沟通交流的艺术，是拉近两者关系的黄

金纽带，与人相交，求同存异，放大别人的优点，缩小其缺点。当然善语不是阿谀奉承，更不是花言巧语。教育研究机构曾有实验案例，将水平差不多的学生分编为两个班，一个班天天激励，一个班天天批评，结果成绩悬殊很大，可见“赞叹功德”的力量。古人说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”平日与人交流时，要有分寸。打人不打脸，骂人不揭短。言语要给人希望，给人信心。在职场上，许多矛盾起于误解，所谓说者无心，听者有意。有时一句话表达得不好，就会产生磨擦。所以爱语非常重要，可以增进感情，化解矛盾。从佛教来说，“爱语”就是让人了解慈悲、知道因果，远离妄语、两舌、绮语、恶口，说如实语、柔顺语、欢喜语，升起信心，广结善缘。《菩提行经》中说：“与世亲非亲，悦颜先慰喻，如是常自制，心念恒不舍。”佛陀要求弟子修成一颗柔软慈悲的心，不管亲近与否，都要和颜悦色，喜说爱语，温暖人心。

第三、利行。就是多做有利于他人的善事，这样的善事不一定要惊天动地，或许就是举手之劳，扶老人过马路，帮同事取快递，走路礼让行人，坐车礼让老幼，这些都是有限的利他之行。从世间法来，爱出者爱返，你付出的爱总有

一天会照亮你的人生。你成就别人，其实就是在成就自己。从佛法来说，利行是要舍弃自私自利，以人饥己饥、人溺己溺的大慈悲心去利益一切众生，如佛陀的“舍身饲虎，割肉喂鹰”，难行能行，难忍能忍，让大家同发菩提心，共成无上佛道。

第四、同事。指一起和睦相处，合作共事的过程。在工作中，一个人的力量总是有限的，只有依靠团队的力量，才能实现更大的目标。俗话说：众生拾柴火焰高，人心齐泰山移。在职场上，要善于团结别人，乐于合作，最终实现共赢。在佛法中，可以看到，即使是法力无边的佛陀，在救度众生的路上，常常是团队合作。如由阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨组合的“西方三圣”，由药师佛、日光菩萨和月光菩萨组合的“东方三圣”，由毗卢遮那佛、文殊菩萨和普贤菩萨组合的“华严三圣”，由释迦牟尼佛、观世音菩萨、地藏王菩萨组合的“娑婆三圣”，由文殊菩萨、观世音菩萨、普贤菩萨组合的“三大士”，此外还有许多“三组合”，如佛陀与迦叶、阿难的组合，观音菩萨与善财、龙女的组合，地藏菩萨与闵公、道明的组合等等，这些形象都昭示着团队的精神和集体的力量。

布施、爱语、利行、同事四摄法教会我们如何融入集体，圆融人际关系，锻炼自己不仅能自处，也能跟别人好好相处。让人生与职场充满和谐与友谊。星云大师总结说：“慈悲喜舍是人我相处之道，忍辱柔和是人我相处之道，惭愧感恩是人我相处之道，惜福结缘是人我相处之道。”

（作者为中国人民大学净土研究中心主任、香港珠海学院佛学研究中心客座教授）



**念佛堂(五楼)开放时间**  
**Buddha Mindfulness Hall (L5)**  
**Opening Hours**

**每天下午一点到傍晚七点**  
**1:00 pm to 7:00 pm daily**

新加坡佛教居士林  
 The Singapore Buddhist Lodge





## 佛教因果思想的现代意义

文 | 圆修

**因**果报应是佛教的重要教义。佛教因果报应思想告诉我们，众生现世种什么样的因，将来就会得到什么样的果报。也就是说众生“种善因得善果，种恶因得恶果”。业力是果报之因，受业力的牵引而受报。众生无论造作善业或恶业，将来都会受到报应。因果报应通于三世，有现报、生报和后报的区分。对于已经造作恶业的人来说，及时忏悔业障可以消除宿业。

### 一、善恶自有报应

佛教因果报应思想的一个基本原则是“种如是因，得如是果”。源于这种因果原则，我们就知道众生种善因，就必定得善果；种恶因，

自然会遭受苦报。诸多经典对佛教这种因果理论都有详细地解说。如《法句经·受身品》云：“行恶得恶，如种苦种。恶自受罪，善自受福。行善得善，亦如种甜，自利利人，益而不费。”众生当下造作恶业，就等于提前为自己种下了受苦的种子。做恶会遭受罪报，行善则自有福报。广行善事的人，就像为自己将来种下了甜蜜的种子，不仅对自己有利，同时还能够利益他人。可见，多做善事，对自己和他人都是一件有益的事。

因果报应既包括做善事的善报，也包括造恶业的苦报。由于人都喜欢享受福乐，厌弃痛苦，因而，我们一谈起因果报应就会侧重说造作恶业的苦报。佛教经典中在谈及因果时，也

多说造作恶业将来所遭受的苦报。并以苦报来警示世人慎勿造作恶业，以免将来遭受无尽的痛苦。如《大宝积经》云：“口出恶言，恒自伤害，如持利斧，自伐其身。”经文从众生身口意三业中的口业说起，指出当众生口出恶言，辱骂他人的时候，同时也会给自己带来伤害。这种伤害就像一个人手持利斧，砍伐自身一样令人难过。

众生所造作的业是不会消亡的，这种业受业力牵引，一旦遇到合适的因缘，便会形成与众生业力相应的果报。《大宝积经·入胎藏会》云：“假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”也就是说，一个人造作善恶之业，最终都会受到报应，即所谓“善有善报，恶有恶报，不是不报，时间没到”。

业力是众生往昔或现世所做所行的业因，它是永远存在的，并不会消失，而是随着因果循环，使众生因业受报。《大智度论》卷五云：“业力最为大，世间中无比。现世业自在，将来受果报。业力故轮转，生死海中回，大海水干竭，须弥山地尽，先世因缘业，不烧亦不尽。诸业久和集，造者自逐去。譬如债主物，追逐人不置，是诸业果报，无有能转者，亦无逃避处，非求哀可免。”

在《四十二章经》中，讲述了当一个恶人想加害贤能之人时，他所造作的恶业还必须由自己承受。经云：“佛言：恶人害贤者，犹仰天而唾，唾不至天，还从己堕；逆风扬尘，尘不至彼，还盆己身。贤不可毁，祸必灭己。”佛陀分别用了“仰天而唾”和“逆风扬尘”两个比喻，指出造作恶业的人，就像自己仰着脸向空中吐痰，痰落下来还会掉在自己身上；又像是顺着风吹来的方向扬起尘土，尘土最终弄不到他人，却都飘落在自己的身上。佛陀以此告诉众人，加害贤能之人，他所造作的恶业，一定会使自己将来受尽无尽的痛苦。因此，一个人不仅不能加害贤者，甚至连作恶的念头都不要有。

一个人由于造作善业或恶业，将会受到善恶业力的牵引，将来受到善或恶的报应。这种因果报应思想启示世人：因果规律是一种不可逆转的自然规律。不论何人，造作善业就会得善报；造作恶业，将来就逃脱不了受苦的命运。为了避免当前或后世遭受的苦报，我们应当从当下开始，多做善事，积聚善因；不造恶业，远离恶因。从而为自己将来修一个好的归宿。

## 二、佛教因果通于三世

佛教因果通于三世，有现世造业，当下受



口出恶言，  
恒自伤害，如持利斧，  
自伐其身。



Image: krakenimages.com (Freepik)



Image: 8photo (Freepik)



如人作恶行，自谓后无报。  
临其报至时，非亲所能代。



报，称为现报；有现世造业，后世受报，称为生报；有现世造业，两世或多生之后受报，称为后报。三世因果是佛教因果思想的重要内容，它为我们解释现实生活中的一些因果现象提供了理论依据。在日常生活中，我们常常见到一些作恶多端的人，过着富足如意的生活；而一些一心为人，利益他人的人，却过着穷愁潦倒的生活。于是乎，有人对这种现象大为不解，开始怀疑佛教善恶报应的思想原理。

佛教三世因果观念为我们揭示了现实生活中“做善事得苦报，造恶业得善报”现象的缘由。有的人现世坏事做绝，却能过着荣华富贵的生活，是因为他前世所做的善业感果，今生得到善报。但是他现世没能继续修善，为自己培植福报，因而来世会遭受苦报。那些现在做善事却遭受苦报的人，是由于前世所造的恶业，今生果报现前。他只有先遭受苦报，同时通过现世做善事，努力为来世积聚善业，才能得到将来的善报。

对于因果通于三世的思想，经典中多有论述。如《中阴经》云：“如人作恶行，自谓后无报。临其报至时，非亲所能代。”那些愚痴之人之所以敢于作恶，是因为他认为后世没有报

应。但是，因果报应丝毫不爽，等到后世遭受苦报的时候，即便是至亲之人也无法代替，只有自己独自承担。

三世因果报应思想指出，前世造什么因，今生就会受什么果报。如《佛说轮转五道罪福报应经》云：“人见欢喜者，前生见人欢喜故；人见不欢喜者，前生见人不欢悦故。”前生与人结欢喜缘，今生会有好人缘；前世见人不欢喜，今生常会遇逆缘。

佛教三世因果的原理告诉我们，一个人造作善业或恶业都会受报。只不过受报应的时间有先后的不同。有的是现世造业，当下受报；有的是前世造业，今生受报；也有的是前世造业，多生之后受报。我们现在所遭遇的或顺境或逆境，都是我们往昔造作因缘的果报。我们应当坦然接受自己当前的逆境，而不要抱怨自己当下的境遇。同时，还要尽力广做善事，为将来积累善根福德因缘，以便将来能将自己的逆境改变为顺境。

### 三、忏悔消除宿业

当一个人在不经意间造作恶业，就会受到相应的苦报。但是，当一个人造作恶业之后，如

果能够至诚恳切地忏悔自己所造的恶业，就能够重罪轻报，轻罪消除。《增一阿含经》云：“人作极恶行，悔过转微薄，日悔无懈怠，罪报永已拔。”当众生犯了重罪时，可以通过发露忏悔，使自己的重罪得以减轻。如果众生能够对自己的过恶诚心忏悔，往昔所造恶业的罪报就能够彻底消除。

《四十二章经》中也谈到一个人造了诸种恶业，应当及时忏悔，才能使自己恶业消除，还复清净。如果一个人造了恶业却不愿意去忏悔，罪过就会越积越多，到后悔就来不及了。经云：“佛言：人有众过，而不自悔，顿息其心。罪来赴身，如水归海，渐成深广。若人有过，自解知非，改恶行善，罪自消灭，如病得汗，渐有痊愈耳。”

从因果报应的角度来看，忏悔是消除业障的重要途径。忏悔可以是在大众前发露忏悔，也可以是自己在佛菩萨前诚心忏悔。只有诚心将罪业忏除清净之后，才不会再遭受苦报。如《金光明经·忏悔品》云：“千劫所作，极重恶业，若能至心，一忏悔者，如是重罪，悉皆灭尽。”不仅轻罪可以忏悔，即便是多生多劫所造的极重之罪，也能够通过至心忏悔，重罪减轻，

乃至最终消除。

众生所造之业，无非是从身语意三业而生，而造身语意三业的缘由，则是由于众生无始以来的贪嗔痴心的作祟。众生若能断除贪嗔痴心，忏悔往昔因贪嗔痴心所造的种种罪业，那么自己就是一个清净的人。如《华严经·普贤菩萨行愿品》云：“我昔所造诸恶业，皆有无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”众生在忏悔业障时，要将由贪嗔痴之念引发的身语意三业都忏除干净，才是内心清净的人，如此再进修才能取得成就。

忏悔是造作恶业之人赎罪的有效方式。当一个人发现造作恶业之后，应当及时诚心发露忏悔自己的过恶。忏悔罪业之后，不仅要永不再犯，还要及时广修善业，为自己培植福报，则苦报则会转为福报，过上富足安乐的生活。

总起来说，以上三个方面佛教因果思想不仅能使我们明因识果，还能使我们从这些因果思想中了知善恶之业都会受报、因果报应通于三世以及忏悔消除宿业的道理。通达这些因果道理之后，我们不仅会主动修善因，还会以平常心对待当下的境遇。同时，还能通过忏悔，消除业障，增长善业。





# 人生三层楼

文 | 尹芳芳

**弘**一法师(1880-1942)是现代著名律宗高僧,一生弘扬南山律。弘一法师,俗名李叔同,是近代著名音乐家、美术教育家、书法家、戏剧活动家,中国话剧的开拓者之一。他是集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身的多才多艺的高僧。他早年从日本留学归国后,先是担任过编辑之职,1913年受聘为浙江两级师范学校音乐、图画教师。1915年起又兼任南京高等师范学校音乐、图画教师。1918年8月19日,他放下万缘,在杭州虎跑寺剃度为僧。出家之后,弘一法师一心向佛,持戒精严,坚持过午不食。他曾先后云游温州、新城贝山、普陀、厦门、泉州、漳州等地讲律,并从事南山律学的撰著与弘扬,被尊奉为律宗第十一代祖师。抗日战争爆发后,他多次提出“念佛不忘救国,救国必须念佛”的口号,表现了深厚的家国情怀。1942年10月13日,弘一法师在福建泉州晋江温陵养老院圆寂,世寿63岁。

弘一法师不仅以持戒精严而闻名,而且他的嘉言懿行也影响了很多。特别是他的许多学生,受到他的影响更深。著名画家丰子恺(1898-1975)就是其中之一。1942年10月18日,丰子恺先生正在遵义旅寓星汉楼里收拾东西,准备迁往重庆,突然接到弘一法师在泉州圆寂的消息。他放下手中什物,在窗下静坐了数十分钟,默默承受着心中的伤痛。在丰子恺眼中,弘一法师不是“走投无路,遁入空门”的,而是为了人生根本问题而做和尚的——弘一法师是“有感于众生疾苦而行大丈夫之事”的。

弘一法师圆寂后,丰子恺在他余生30多年中,没有一刻忘记过法师,还通过对弘一法师的回忆与思考,总结出人生的真谛——“人生三层楼”。丰子恺于1948年11月在厦门时,曾应邀为厦门佛学会作过一次题为《我与弘一法师》的演讲。在这次演讲中,他明确提出了人生“三层楼喻”。他在演讲中说:

人的生活,可以分作三层:一是物质生活,二是精神生活,三是灵魂生活。物质生活就是衣食;精神生活就是学术文艺;灵魂生活就是宗教。“人生”就是这样的一个三层楼。懒得(或无力)走楼梯的,就住在第一层,即把物质生活弄得很好,锦衣玉食,尊荣富贵,慈父孝子,这样就



弘一法师的‘人生欲’非常之强！他的做人，一定要做得彻底。他早年对母尽孝，对妻尽爱，安住在第一层楼中；中年专心研究艺术，发挥多方面的天才，便是迁居在二层楼了；强大的‘人生欲’不能使他满足于二层楼，于是爬上三层楼去，做和尚，修净土，持戒律，这是当然的事，毫不足怪……



满足了。这也是一种人生观。抱这样的人生观的人，在世间占大多数。其次，高兴（或有力）走楼梯的，就爬上二层楼去玩玩，或者久居在里头。这就是专心学术文艺的人。他们把全力贡献于学问的研究，把全心寄托于文艺的创作和欣赏。这样的人，在世界也很多，即所谓的知识分子、学者、艺术家。还有一种人，人生欲很强，脚力很大，对二层楼还不满足，就再走楼梯了。他们做人很认真，满足了物质欲还不够，满足了精神欲还不够，必须探求人生的究竟……世界就不过这三种人。

在谈及弘一法师的时候，丰子恺说：“弘一法师的‘人生欲’非常之强！他的做人，一定要做得彻底。他早年对母尽孝，对妻尽爱，安住在第一层楼中；中年专心研究艺术，发挥多方面的天才，便是迁居在二层楼了；强大的‘人生欲’不能使他满足于二层楼，于是爬上三层楼去，做和尚，修净土，持戒律，这是当然的事，毫不足怪……”

丰子恺所提出的“人生三层楼”的比喻反映了不同的人生追求和生活方式。对于处于第一层楼的人来说，他们只满足于物质生活层面的富足。他们只关心自己的生活，会尽其所能地改善自己的生活。让家人和后代都能过上衣食无忧的生活。他们中有的会千方百计为自己谋取利益，有的会投机钻营，依附于权贵之门，

为谋取一官半职，不惜摇尾乞怜，以博得权贵的欢欣。有的人在谋取官位之后，会利用手中的职权损公肥私，为自己捞取更大的利益。这些人在物质富足之后，他们会“对酒当歌”，尽情地挥霍钱财，过着奢华的生活，享受着现实人生的快乐。他们是现实主义者，他们崇尚“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的生活。这样的人，虽然一生过得逍遥自在，但对别人和社会并没多大的贡献。

处于第二层楼的人，他们的物质生活并不一定富足，但他们的精神生活是丰富多彩的。这些人所从事的都是提升人类精神境界的事业。他们为了自己的事业，自己甘于寂寞，默默奉献。他们中有的甚至是在贫病交加和遭受奇耻大辱中坚守自己的信念，最终完成了自己的事业，为后世创造了流传千古的精神财富。汉代著名的史学家司马迁，为了继承父亲的遗志，完成一部“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的巨著，他在遭受宫刑的奇耻大辱之后，隐忍苟活，更加勤奋地从事《史记》的创作。经过十五年的查阅资料、走访群众、辛勤创作，他终于完成了这部被鲁迅先生称之为“史家之绝唱，无韵之离骚”的传世之作，为后人研究汉代以前的历史提供了翔实的资料。曹雪芹为创作《红楼梦》，在衣食不继的情况下，于悼红轩



中“批阅十载，增删五次”，完成了这部充满人生启迪的不朽名著。

对这些生活于第二层楼中的人来说，他们并不在意自己的物质生活是否富有。他们以自己所从事的事业为自己的生命，以提升人类精神生活作为自己的目标。为了自己的事业，他们甘于清贫和寂寞，甘于远离繁华和诱惑，宁愿长期坐冷板凳。为了自己的事业，他们甚至愿意付出生命的代价。正是有了这么多人的默默付出，人类社会才能不断进步，人类文明程度才能不断提高。

在现实生活中，有少数人在经历了物质生活、精神生活之后，开始思考人的来世与归宿，于是登上人生的第三层楼，过起了远离凡俗的灵魂生活。他们就是一些舍亲割爱出家修道的人。他们“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”。他们不仅考虑自己现世的灵性生活，还在想象将来的去处。同时，他们还怜悯苦海众生的苦难。弘一大师就是其中的典型代表。弘一大师出家之后，修学一般人都不愿修学的南山律。他严格持守戒律、惜福节俭、悲悯众生，他以自己的人格魅力，升华了很多人的灵魂。

像弘一大师这样登上人生第三层楼的高僧，在历史上不计其数，从唐代的玄奘、鉴真，到明清的憨山德清、云栖祿宏，再到近代的印光、虚云等高僧，他们都是人天师表，不仅关注自身的灵魂生活，更关注大众的灵魂生活。他们影响了一个时代，接引了一大批人登上了人生第三层楼。他们是真正的人类灵魂的工程师。

人生三层楼，代表了人生的不同生活目标和理想。生活在第一层的，有值得令人羡慕之处，也有让人指责的缺点；生活在第二层的，为了自己的事业，也为了造福人类，鞠躬尽瘁，死而后已；生活于第三层的，从事的是“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”饶益有情的事业。我们应当平淡看待第一层中的人们，颂扬第二层中的人们，仰视第三层中的人。 卍



Photo: Job Savelsberg (Unsplash)

Photo: Huy Hồng Hót (Unsplash)

## 音乐剧 《遇见观音》

文 | 邹文学

**本**地佛教团体地藏林，已定于11月间在维多利亚剧院呈献音乐剧《遇见观音》。这是马来西亚亚洲音乐剧制作的作品，是一部融合戏剧、音乐、舞蹈、投影和沙画艺术的大型音乐剧。

《遇见观音》透过四个故事：《妙善公主》《鱼篮观音》《水月观音》及《不肯去观音》，体现观音菩萨大慈大悲、救苦救难的精神。

### 精彩的菩萨传说

《妙善公主》讲述传说中的兴林国，有一位妙善公主，拒绝国王为她选配的驸马而选择终身修道，并到寺院出家。国王因此大为不悦，对她百般为难，想让她知难而退。然而，妙善公主对修佛意志坚定，克服了种种困难，最终修成证果，成为观音菩萨。

《鱼篮观音》是关于观音化身为卖鱼姑娘

教化村民的故事。村里的年轻人看到美丽的卖鱼姑娘都纷纷向她提亲。姑娘答应，只要谁能背诵她所教的佛经便嫁给谁做妻子，结果有一个叫马郎的年轻人背诵了所有的佛经，于是他满心欢喜的迎娶姑娘。不料刚娶进门的娇妻却突然死亡，身体还很快腐烂。后来一位老和尚向马郎说出缘由，马郎才恍然大悟。

《水月观音》叙述观音菩萨来到战火连连的姑苏城，看到百姓遭到金兵杀害，心生慈悲，便化作美丽的妇人，手持杨柳净瓶，在河边岩石上坐下，开始念诵《大悲咒》，为冤魂超度。经历了四十九天的诵经后，妇人向围观的人群详细解说经文的要义。有人问她为何没有看到观音菩萨，她指向河水说：“那河水中央不就是菩萨吗？”果然，众人看到水中呈现出观音菩萨的宝相。

《不肯去观音》描述日本僧人慧锷到五台





◀左起：《妙善公主》与《水月观音》演出片段。

山参拜时，私自拿走一尊观音菩萨像想带回日本。不料他所乘搭的船经过普陀山时，海面上突然波涛汹涌，并出现一朵朵铁莲花阻隔了去路。慧锷即刻在佛像前礼拜忏悔，顿时风平浪静。船在普陀山安然靠岸，慧锷乃在岛上建寺供奉观音菩萨，岛上的居民称此寺院为“不肯去观音院”，这也是普陀山成为观音菩萨道场的由来之一。

## 高水准演出

《遇见观音》音乐剧由何灵慧编导与制作。她曾创作多部脍炙人口的佛教音乐剧，包括《释迦牟尼佛传》《天心月圆》《雪域上的光芒：文成公主》和《药师如来》等。《遇见观音》音乐剧曾于2016年在吉隆坡首演，2022年底在檳城再次演出。

这部音乐剧的音乐由多才多艺的作曲家阮柳韵，以及新世纪心灵音乐的翘楚黄慧音创作。演出阵容包括马来西亚多位优秀演艺人才——他们通过动人心弦的歌曲、意象丰富的现代舞、创意独特的沙画艺术，以及如诗如画的多媒体投影，营造出美妙的舞台效果。观众也将难得的欣赏到佛教偈文以优美和悦的唱诵方式呈献。

## 成为别人心目中的观音

《遇见观音》音乐剧不只是一场精彩的艺术盛宴，也会是观赏者一段充满佛学哲思的心灵之旅。身处一个动荡不安与充满未知的年代，地藏林深信音乐与艺术具有净化人心的作用，因此希望透过《遇见观音》音乐剧和普罗大众分享佛陀的教诲，传达更多正能量。

主办演出的地藏林住持有维法师解释：“我们主办这次演出，一方面固然是为了寺院筹集经费，另一方面也在于宣扬观音菩萨慈悲为怀、救苦救难的精神。”

他补充说：“我希望观众看了这出音乐剧后，能寻找自己内心的观音，并成为别人心目中的观音。”

我们期待《遇见观音》音乐剧的演出，能为新加坡观众带来一次难忘的艺术体验。🙏

▶左起：《不肯去观音》与《鱼蓝观音》演出片段。  
此页的照片：guanyin.sg



# 精进佛七 SEVEN-DAY Amitufo Mindfulness Retreat

主七和尚 Retreat Venerable:

延续法师 Venerable Yanxu

地点 Venue:

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

贤护讲堂 (五楼) Bhadrapala Hall (L5)

时间 Time:

9:00 am - 7:00 pm

日期 Date:

31.12.23 - 06.01.24 (周日至周六 Sun-Sat)

线上扫描报名 Register Online:

[tiny.cc/sblfq3112](https://tiny.cc/sblfq3112)

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



注意事项 To note:

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



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](https://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934)



# Evidence Of Rebirth And Why There Is A Need To Be Liberated From The Vicious Cycle Of Rebirth In This Lifetime

By The Seeker

**R**ebirth is one of the fundamental concepts in Buddhism. According to Buddhist teachings, death is not the end but the beginning of a new life. Our accumulated karma determined our destiny in the next life. The endless cycle of birth, death and rebirth in saṃsāra is suffering — the First Noble Truth taught by the Buddha. The cause of rebirth was created before this life began. The endless cycle of rebirth stops only if liberation is attained.

There are numerous accounts of rebirth; you can find many such online videos and books. Curiously, many amazing stories of children who could recall their past lives in detail are from Western societies where rebirth is a rather alien concept. Some children could even recall that they were staying in beautiful castles in the sky in their past lives. Western scientists and philosophers are beginning to take this seriously.

The most well-known researcher in rebirth is the late Professor Ian Stevenson at the University of Virginia School of Medicine. He spent more than 20 years researching the authenticity of accounts of rebirth. This work is carried on by his protégé Professor Jim Tucker.

Dr. Ian Stevenson researched and investigated over 3,000 cases of children around the world who recalled having past lives. He authored 14 books on rebirth. His books include: *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, *Cases of Reincarnation Type* ( 4 volumes), *European Cases of the Reincarnation Type*. He collected irrefutable evidence of rebirth.

Skeptics may say there is no scientific certainty of rebirth. However, neither is there scientific certainty of non-rebirth.

Some believe that everything ends when we die. But did everything start from the day we were born? No, our life started long before we were born. We were in our mother's womb before we were born.



What are we? According to the theory of universal energy, all matter including humans are energy stored in mass particle form.

According to the law of conservation of energy, energy cannot be created or destroyed. It can only be converted from one form to another. Matter becomes energy. Energy becomes matter. This is precisely what rebirth means.

Some may ask if it matters whether there is rebirth or not. After all, we forget everything and start anew when we are born again. Those who hold this view do not fully understand the process of rebirth.

It is misguided to think that one can be reborn as a human again. A rebirth can take place in any of the six realms — gods, demi-gods, humans, animals, hungry ghosts and hell.

How is the next existence related to the present 'I'?

Compare the person you are now with the baby or toddler you were in your first few years of life or when you were in your teens or 20s. Are they the same person? You will probably think they are not quite the same person, yet neither are they entirely different. You are absolutely right. From moment to moment, we are not entirely different but we are also not the same. Likewise, the being due to arise in future lives aren't quite the same as the being in the last existence (in this life), neither are they entirely different. The wise ones who know what rebirth means will surely realise that it is a matter of utmost import that needs to be resolved. The wise ones will try their best to end the suffering of countless rebirths in this very lifetime.

Buddhist cosmology identifies six realms of rebirth. The three upper realms are the realm of devas (gods), realm of asuras and realm of humans. The three lower realms are the realm of animals, realm of hungry ghosts and realm of hell-beings.

The Buddha said that no beings in these six rebirth realms can remain in any one state for long; every being in these six rebirth realms experiences change and estrangement.

*Dhammapada Verse 182* states: 'Rare it is to gain birth as a human being; Difficult is the life of mortals; Hard is the hearing of the Sublime Truth (Teaching of the Buddhas); Rare is the appearance of the enlightened ones.'

Wise ones see the urgency to break the cycle of rebirth in this lifetime because it is rare and precious that one is born as a human. One has the best chance to break the cycle of rebirth when in human form. In the heavenly realm, one would only be enjoying all the pleasures. One would not be interested in seeking the truth and had no opportunity to accumulate good karma since heavenly beings do not need help. When one's good karma is exhausted, one's life in heaven





will end and one will most likely be reborn in the lower realms (animals, ghosts and hells) where it is extremely difficult to practice the Dharma.

Life is fleeting. It is precarious and can be interrupted at any time. Death, however, is certain. Worldly possessions like wealth, properties, success, family and fame are transitory, lasting a few decades at most. On the contrary, the process of cyclic rebirth in saṃsāra is endless and full of suffering.

Some are short-sighted and see only this life. They put in their best efforts to plan well for this fleeting life without seeing the unavoidable final phase of life — death, followed by the continuous and terrifying rebirths in the six realms. Human beings are weak and helpless in the face of death. It would be unwise if we do not prepare for death. However, it is not death that we should fear but rather the sufferings of the endless cyclic rebirth.

We are fortunate to attain human form in this life. We should treasure it and make full use of it. There is no certainty that we will be reborn in human realm again. There is a high chance that we may be reborn in the lower realms.

If you do not want to suffer and be subjected to repeated cycles of birth, ageing, ailing and dying, you must try to break the cycle in this very life. Of the 84,000 Dharma teachings, Pure Land teaching is the most practical, easiest, simplest, most convenient and swiftest method to achieve liberation in one lifetime.

Unlike heavens which are still within the six rebirth realms, Pure Land is beyond the cyclic rebirth realms. All the Buddhas, taking pity on the suffering beings in the six rebirth realms, exhort us to be reborn in the Western Pure Land of Ultimate Bliss.

The Western Pure Land of Ultimate Bliss is expressly described in The Amitābha Sūtra as a joyous world. Trees there are adorned with precious jewels and ponds are filled with gemstones. Celestial music flows from the sky. The land is soft and radiates with beauty. Water is clean and pure. It is filled with abundance and bliss. Inhabitants in this land are free from worries and suffering. There is no evil, no illnesses, ageing or death. There is no retrogression and inhabitants will eventually attain Buddhahood.

The Three Western Sages are important figures in the Pure Land.





◀ Amitābha Triad 阿弥陀三尊图; China, Ming dynasty, possibly 1400s (The Cleveland Museum of Arts)

Amitābha Buddha (Infinite Light and Life) is the principal Buddha who represents Infinite enlightenment.

Avalokiteśvara Bodhisattva portrays infinite compassion and is venerated for His role in helping sentient beings.

Mahāsthāmaprāpta Bodhisattva portrays wisdom and strength on the path to enlightenment.

The Pure Land practice is the recitation of Amitābha Buddha's name (Āmítuófó). Practitioners rely on Amitābha Buddha's fundamental vow (18th vow) to deliver them to the Pure Land. Sentient beings who sincerely and joyfully entrust themselves to Amitābha Buddha, and earnestly desire to be born in His Pure Land, upon reciting the sacred name 'Āmítuófó', will be reborn in the Western Pure Land. It is the best method, second to none. Amitābha Buddha's name is a sharp sword that can sever our births and deaths in the Triple realm.

We know that we are powerless in the face of death and cyclic rebirth. We believe that Amitābha Buddha has the power to save us and set us free from the sufferings in the six rebirth realms. Amitābha Buddha will guide us home when we breathe our last. With Amitābha Buddha's appearance, the most helpless and terrifying moment of death has turned into the most joyful one.

Faith, aspiration and practice are the three main tenets of Pure Land Dharma Gate.

Faith — One must have deep trust in Amitābha Buddha's vow to deliver us to His Pure Land. One must also strongly believe in the existence of the Western Pure Land of Ultimate Bliss and have deep faith that one's rebirth in Pure Land is assured.

Aspiration — One must aspire to transcend the suffering of births and deaths and sincerely and earnestly yearn for liberation by attaining birth in the Western Pure Land of Ultimate Bliss.

Practice — One must practice recitations of Amitābha Buddha's name (Āmítuófó) sincerely and earnestly.

Amitābha Buddha has vowed to save and grant rebirth in His Pure Land to all beings who invoke His name, even if His sacred name was called upon in one's dying breath or in mind after death. With the power of Amitābha Buddha's vow, we can surely be liberated from the suffering of endless cyclic rebirth and attain rebirth in the Western Pure Land of Ultimate Bliss in this lifetime.

At the end of this life, one has to either break away from saṃsāra or continue to be trapped within the six realms.





You are wise to plan well for this life. You will be wiser if you also plan well for your death and plan for the best rebirth for your next existence. Death is certain. Rebirth is terrifying. This life passes by like a dream. Do not sleepwalk through life after life. Your life, your choice.

There are many true success stories of practitioners attaining rebirths in Western Pure Land by reciting Amitābha Buddha's name worldwide, including in Singapore. And many more true success stories that were not recorded. They were verbally transmitted either by eyewitnesses or relatives.

Recitation of Amitābha Buddha's Name is both beneficial in our present life and afterlife. You must have utmost faith in Amitābha Buddha before you see the great benefits (先相信，再看到). For more details, please read the DharmaWave Issue 68, page 24 on *The Benefits Of Namo Amitābha Buddha Recitation In Our Present Life*, .

Stay connected with Amitābha Buddha. Stay Peaceful. Stay Safe. Stay Blessed. 卍

◀ 阿弥陀二十五菩薩来迎图 Amitābha Buddha And Attendants; Japan; Edo period, 17th–18th century (The Metropolitan Museum of Art)



# 本林近期佛法 公开讲座直播

## YOUTUBE 'LIVE' DHARMA TALKS

### 《往生论注》

每周五 Every Friday

11月10日	讨论课 (2)
11月17日	《往生论注》 (44)
11月24日	《往生论注》 (45)
12月01日	《往生论注》 (46)
12月08日	《往生论注》 (47)
12月15日	讨论课 (3)
12月22日	《往生论注》 (48)
01月12日	《往生论注》 (49)
01月19日	《往生论注》 (50)
01月26日	《往生论注》 (51)

### 净土教理

每周六 Every Saturday

11月11日	善导大师 (3)
11月18日	善导大师 (4)
11月25日	善导大师 (5)
12月02日	讨论课 (3)
12月09日	善导大师 (6)
12月16日	善导大师 (7)
12月23日	善导之后的净土弘扬 (1)
01月13日	善导之后的净土弘扬 (2)
01月20日	善导之后的净土弘扬 (3)
01月27日	讨论课 (4) 第三学期课程结束

### 授课法师: 延续法师

日期 Date: 10.11.23 – 27.01.24

时间 Time: 7:30 pm – 9:30 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼)

YouTube Link: [tiny.cc/sbllive](https://tiny.cc/sbllive)



### 精进佛七

日期 Date: 31.12.23 – 06.01.24

时间 Time: 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)

### 《大方广佛华严经》| 禅修班

### 授课法师: 永光法师

上课时间: 每周三和四晚 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/sblytvvg](https://tiny.cc/sblytvvg)



新加坡佛教居士林  
The Singapore Buddhist Lodge



治未病系列

## 便秘的治疗与预防

文 | 居士林中医义诊所 许贞华医师

人有“三急”，排便当属最容易“着急”的一件急事。

从医学的角度来说，便秘是指：• 一周内排便少过三天 • 粪便比平时更硬 • 排便费力 • 排便不干净或不爽 • 无法正常排便

这些症状可能会混合出现，某些症状会表现得更明显。

### 引起便秘的原因

1.功能性便秘，又称一时性便秘或习惯性便秘，患者的大肠无结构性的异常或代谢障碍，只是肠道功能减弱，蠕动缓慢，或老是忍住便意而引起。患者很多天才排便一次，虽然排便时不困难也不一定硬。

此类的便秘可能是由以下原因所引起：

- 神经系统疾病，甲状腺功能减弱，糖尿病或其他疾病
- 长期慢性消耗性疾病导致躯体衰弱、营养

不良、妊娠、腹水、巨大卵巢囊肿的压迫、慢性肺气肿等引起腹肌、提肛肌和平滑肌无力

- 某些药物如抗过敏药，抗癫痫药，降压药，鸦片，吗啡，镇静药，抗忧郁药，帕金森药和制酸剂等。经常使用泻药也会使肠道的敏感度减弱而导致排便困难
- 纤维食物摄入较少。有些人纤维食物摄入比较少，排便困难，但有些人摄入同样的纤维量，排便却正常
- 进食量少、饮水少、偏食、不爱吃蔬菜，经常忽视便意，或因上班族有意少饮水甚至不饮水而造成慢性便秘

2.器质性便秘，又称原发性便秘，通过西医的检测可看到肠管或变细或长肿块；或先天性大肠形状异常，肠道蠕动异常；或控制排便的括约肌出现异常如骨盆底肌肉以及直肠末端功能障碍；直肠脱垂或盆腔器官脱垂。

从中医的观点，便秘本身是一种疾病，其病位在大肠，它跟肺、脾、胃、肝、肾等有关。其病因主要是因饮食不节、情志失调、年老体虚、以及感受外邪侵袭导致大肠因热结、气滞、寒凝、阴阳气血亏虚而使肠道的功能出现障碍。其证型可分：

1. 热秘：大便干，腹胀腹痛，口干口臭，面红心烦，或身热，面部长痤疮，小便黄。患者多喜食辛辣食物或口味偏重，或过度服用补品者
2. 气秘：大便干或不干，欲便不得出或便而不爽，肠鸣，放屁、打嗝、腹胀痛，胃口减少，忧愁思虑或精神压力大。多见于脑力劳动者、精神压力大者或久坐少动者
3. 冷秘：排便难，腹痛，腹肌紧，腹胀不喜按，怕冷，手足冷等
4. 气虚秘：大便不干，有便意但排便需用力，便出汗也出，便后乏力，气短，面白，疲累懒言
5. 血虚秘：大便干，头晕，心悸，气短，健忘，口唇涩淡，面白
6. 阴虚秘：大便干如羊屎粒，头晕，耳鸣，颧红，心烦少眠，潮热，盗汗，腰酸膝软，咽干口渴
7. 阳虚秘：大便干或不干，排便困难，小便细长，面白，怕冷，手足冷，腹部冷痛喜按，腰膝酸冷

中医的治疗原则是予以泻热、温里、通导、益气、养血、滋阴或补阳的方药而使大便通畅。

## 便秘造成的危害

日常生活中一般性的排便并不能使肠内的食物残渣干净的排光，总会有一些残渣存留在肠内。这些残渣在细菌的作用下逐渐干结起来，产生出黑色、恶臭、有毒的物质，牢牢的粘在肠壁上。这些干结的物质会继续发酵、腐败、产生出各种毒素毒气，导致严重的后果，如：

- 长期便秘会使皮肤颜色暗沉、长痘痘、色斑等
- 粪便留于肠道，有害物质的吸收可引起胃

肠神经功能紊乱而影响身体正常的代谢，如食欲下降，腹部胀满，暖气，加重肥胖、体臭

- 性欲或性功能障碍、月经不调、不孕，并产生尿滞留，尿路感染等
- 诱发心脑血管疾病，造成失眠、烦躁、多梦、抑郁、焦虑等精神障碍
- 肠道的毒素若扩散进入中枢神经系统，干扰大脑的功能而导致记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等
- 引起结肠直肠癌
- 粪块可能压迫第三、四及五腰脊神经根而导致少数患者有臀部、大腿后侧隐痛与憋胀感。

## 治疗

根治的方法包括：

- 合理安排工作和生活，劳逸结合；适当的腹肌锻炼
- 注意每日的饮水量，保持充足的水分是促进肠道蠕动的关键。咖啡、茶和可乐等含咖啡因的饮料，以及酒精饮品有利尿的作用，反而不利于排便
- 养成每日按时排便的习惯。在坐厕时，可找一个凳子放在脚下，以把大腿抬高，使肠道更有效地排泄
- 早晨醒后、沐浴后，或晚睡前做腹部按摩30分钟，以顺时针方向，依结肠蠕动的方向：升结肠-横结肠-降结肠-乙状结肠做环形按摩。手法由轻到重再由重到轻，可配合收肛运动，增强肠蠕动而产生便意

除此，经常按揉支沟、天枢或大横、承山等穴位能够帮助排便和预防便秘。

## 饮食疗法

食物中的膳食纤维能改变粪便性质和排便习性，也能吸附粘滞于肠道的有毒物质并将其排出，延缓和减少致癌物质与重金属等有害物质的吸收。除此，膳食纤维在大肠中被发酵，促进有益菌的生长，改善肠道菌群。膳食纤维



可从全谷物、薯类、杂豆、蔬菜、水果等获取。但是，突然摄取大量的膳食纤维会引发胀气，宜逐步增加摄入量。

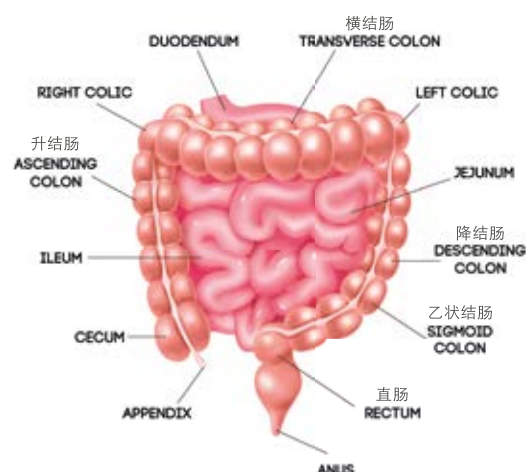
食疗调治便秘的方法包含：

- 黑枣，俗称“肠道清道夫”，能够刺激结肠，减少粪便通过的时间，预防便秘，适合老人，孕妇和小孩。过量食用黑枣则会增加胃酸的分泌
- 奇异果——其所含的膳食纤维、维他命、胡萝卜素等能够吸附和带走肠道内的有害物质及油腻脂肪，也有很好的清热降火、润燥通便的作用
- 苹果——“一天一苹果，便秘远离我。”苹果所含的水溶性纤维有保护肠道黏膜和活化肠内的有益菌群。每天最好空腹吃一至二个带皮的苹果
- 香蕉——香蕉促进肠蠕动，让大便能更快的“向下走”，但吃未熟的香蕉反而会使排便更困难。香蕉含钾较多，患慢性肾炎、高血压、身体浮肿者不宜多吃；肌肉较紧张且易疼痛的便秘者禁食香蕉；“虚秘”和“冷秘”者也应少用
- 木瓜——其膳食纤维能促进肠胃蠕动，但是，多食木瓜会使手掌和眼睛变黄，停食后即可恢复正常
- 樱桃——它属温性，有通便的功效，对肝火旺盛或热性体质的便秘者，多食会导致便秘
- 草莓——草莓有润燥生津的功效，但它含钾量高，肾功能异常与尿毒、洗肾患者不可多吃，脾胃虚寒者也应慎食

此外，柚子、番茄、红薯、紫薯、芦荟、火龙果（特别是黄色的火龙果）、甘蔗、黄梨、马蹄、坚果如核桃、杏仁等，和牛奶都可促进肠胃的蠕动或润滑肠道。

中药里的桑椹子、决明子、生首乌、当归、火麻仁、郁李仁、肉苁蓉等也有利于排便，可单用或配合其他药物或食物一起食用：

- 通便茶1——把黄芪、火麻仁、决明子和杏仁，四味药打碎装入茶包，热水浸泡当茶



饮。此茶有补气、养阴、清热、和下气通便的作用，适于长期便秘、老年人和年轻人


- 通便茶2——百合7份、桑椹4份、何首乌8份、山楂6份、茶叶4份（以绿茶为优）、淡竹叶25份组成的茶饮有养阴补血、生津润肠、上清下通的功效
  - 通便茶3——杏仁、郁李仁、桃仁、火麻仁各10克，研碎，煮10分钟后当茶饮。常服可治大便干结的便秘者
  - 首乌当归饮——生首乌30克。全当归25克，沸水泡20分钟当茶饮，主治血虚便秘
- 治疗和预防便秘的食疗与中药偏方形形色色，适合自己的就是良药，不适合的就是毒药。

便秘者的禁忌：

- 禁食乳酪、牛奶和大部分乳制品，因其所含的乳糖会导致胀气和便秘，对乳糖过敏者，食用牛奶或乳制品后会腹泻。酸奶则例外，特别是含有活性益生菌的酸奶
- 忌饮浓茶、咖啡等含咖啡因和酒精饮料，它们有利尿作用，会增加排尿次数，使水分流失多而使便秘恶化
- 忌食辛辣刺激性强或温热性的食物，如辣椒、胡椒、芥末等，特别是热性体质者
- 忌食莲子、柿子、石榴等食物，因其收敛固涩作用会减弱肠道的蠕动

“肠健康，人长寿”，还原肠道健康要从预防便秘开始。

祝福大家天天“通畅无阻”！ 艸



带业往生，全仗佛力，喻如有大石百千万个，  
欲过海者，装于大火轮中，即可不沉而运于他处。  
否则，撮土之沙，亦即下沉。自力欲了生死，  
犹如舍舟过海，除非有羽能飞，  
否则，未有不堕溺者。仗佛力了生死，  
犹如稳坐船中，片刻即到彼岸。

Carrying [evil] karmas to be reborn [in his Pure Land], with complete reliance on the Buddha's power, is analogous to having large boulders, with hundreds of thousands of ten thousand ones, with those desiring to cross the ocean, filling them on a big steamboat within, then can they not sink, and be transported to another place. Otherwise, of sand picked with fingers from the earth, they will also then sink downwards. With self-power desiring to be liberated from the cycle of birth and death, is similar to abandoning the ship to cross the ocean, only if having wings and able to fly, otherwise, yet to have those not falling and drowning. Relying on the Buddha's power to be liberated from the cycle of birth and death, is similar to securely sitting within a ship, in a moment then reaching the other shore.

净土宗十三祖印光大师  
Pure Land Tradition's 13th Patriarch  
Great Master Yǐnguāng





# 网上登记及捐款 ONLINE

扫描  
SCAN



Registration & Donations  
For Dharma Assemblies

本林现开通线上法会登记牌位和捐款。诚挚邀请您参与这新篇章，并期待为您提供更好的服务。南无阿弥陀佛！

The Lodge has just launched online registration for Dharma assemblies and donations. For your greater convenience, we cordially invite you to use this service. Namu Amitufo!

[futian.sbl.org.sg](http://futian.sbl.org.sg)



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://www.youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](https://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934)

Image: drobotdean (freepik)