2023 年第 4 期 总第 74 期

狮城潮音

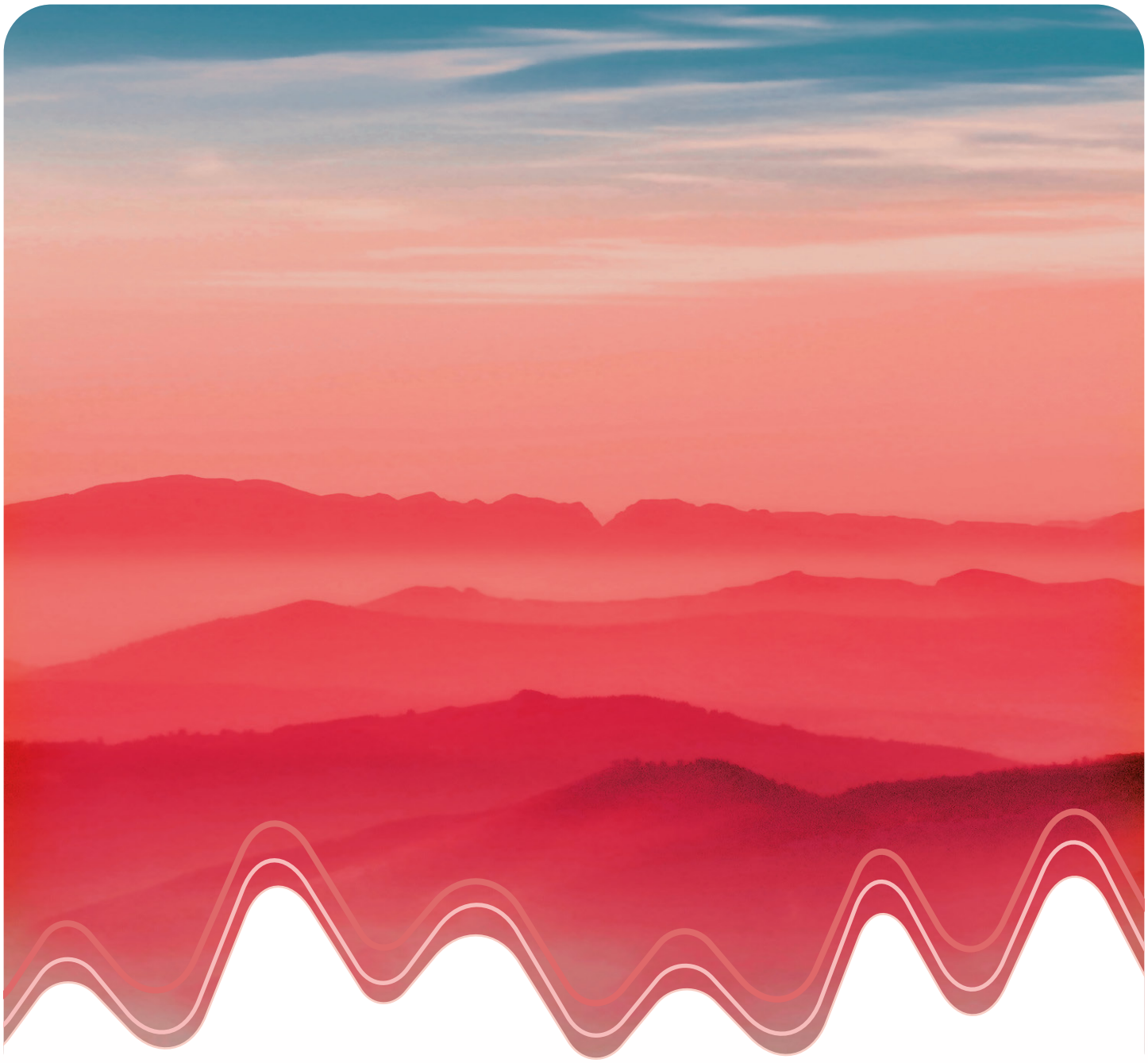
SHI CHENG CHAO YIN

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



从生命意趣到生命归趣（上）

佛教职场观：六和敬与团队管理

How Mom's Unshakeable Faith Aided Her Rebirth To Pure Land

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

本期封面照片 | Cover Photo
eberhard grossgasteiger (Pexels)

2023年 • 第4期 • 总第74期
No.74, Vol 4 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 | E: 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

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

在线阅读 Online Reading:
tiny.cc/sccy

目录
CONTENTS

卷首语
Foreword

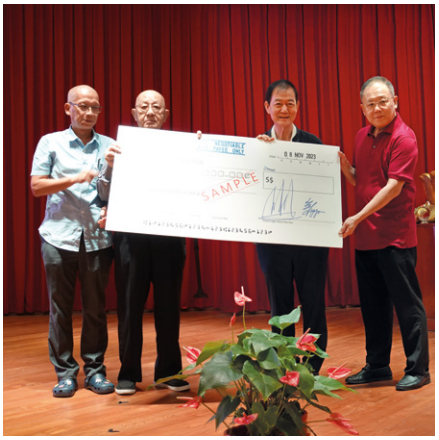
2 慈悲为动力 入世作佛使
——在家居士在新加坡被赋予的角色

林内动态
Happenings

6 本林跨年佛七共修圆满完成
7 本林隆重庆祝阿弥陀佛圣诞
8 本林无量寿法会圆满结束
9 法藏法师再次应邀莅临本林弘法
10 本林举办妙髻儿童班2023年结业典礼
11 本林儿童及少年探索营圆满结束
12 本林药师法会圆满
12 本林章程修正案获得政府社团注册局批准

行者无疆
Travelogue

32 东林祖庭三十天——沉浸式体验东林祖庭最具特色的修行项目
37 中国珍贵文化遗产：巩义石窟寺



13 居士林十方缘中医讲座之自我保健 健康不难

13 本林举办狮城潮音读书会前报人杜南发先生应邀开讲

14 本林《四十二章经》系列讲座圆满

14 本林梵呗初级班开课

15 本林向新加坡红十字会捐助20万元

15 本林向净宗学会认捐十间闭关房

人物专访
Interview

16 我同居士林的不解之缘

菩提路上
On The Bodhi Path

20 我的妙髻儿童佛学班结业典礼

20 难忘的经历

22 How Mom's Unshakeable Faith Aided Her Rebirth To Pure Land

佛学漫画
Comics

28 佛陀本生故事三: 金龙和白龙 Jataka Tales: The Golden & White Dragons

生活中的佛法
Daily Dharma

40 从生命意趣到生命归趣 (上) ——由药师净土与弥陀净土谈净土思想与现实生活

44 佛教职场观: 六和敬与团队管理

48 江南第一古建: 宁波保国寺大殿

52 学佛可以安度晚年

56 品饮“甘露”

58 佛法难逢 宜勤修学

60 The Four Embracing Methods And Interpersonal Relationships

因病予药
Get The Right Medicine

66 佛教与中医: 和谐健康之道的相通之处

慈悲为动力　入世作佛使
——在家居士在新加坡被赋予的角色

陈立发 林长

感恩三宝加持，非常荣幸今天在首届“新加坡佛教论坛”上与大家探讨新加坡佛教的未来发展之路和作为一位在家居士应有的责任担当。我今天的演讲主题是：“慈悲为动力　入世作佛使”。

当我们走进汉传佛教寺院时，一般上都会认识四大菩萨：观音菩萨、地藏菩萨、文殊菩萨、和普贤菩萨。不知道大家有没有注意到一个有趣的现象，四大菩萨中有三位菩萨是以“在家人”的形象出现，只有地藏菩萨是“出家人”。甚至，观音菩萨的女性形象深入人心。所以，很多初学佛者或对佛教有兴趣人的都会追问：“观音菩萨是女的吗？”菩萨是在家人吗？还是出家人？大乘佛法的核心精神又是什么？带着这样的疑问，让我们来共同探讨，一个在家佛弟子的学佛之路该如何开启？

太虚大师说：“佛陀出世间，不离世间觉”。释迦本师在人间示现八相成道，在人间成佛。四大菩萨中有三大菩萨以“在家人”的形象出现，处处透露的都是这样一个信息：学佛、修心，就在我们日常生活中，在家庭里、在工作中，在我们当下的每一个起心动念中。有些人把学佛和生活割裂成两部分，导致佛法和生活对立。结果是：生活过得一塌糊涂，学佛也没学好。

那么，我们怎样在世间修学？怎样在生活中修心？佛陀在《无量寿经》中所开示的“净业三福”，给了我们在家佛弟子一个由浅入深的明确指导原则：

第一福：孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；第二福：受持三皈，具足众戒，不犯威仪;第三福：发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。

对于“净业三福”的理解，我有如下三点浅见与大家分享：

一、行孝修善，“做人”是学佛的基础

“大孝释迦尊，累劫报亲恩，积因成正觉”。在《盂兰盆经疏》中，我们看到释迦本师生生世世都是孝子，都在行孝尽孝。在这一次娑婆世界的应化中，当父亲净饭王卧榻时，世尊亲自在床前伺候汤药，开示正法，让父王保持正念，念佛求生。当父王往生后，世尊亲自扶棺。他不仅是人间的觉者，也是名副其实的孝子。

释迦本师给我们的垂范告诉世人，孝悌忠信礼义廉耻，不仅是世间做人的道德标准，也是一个在家佛弟子的基本要求。若是配合佛教的十善业，我们学佛就有了扎实的基础。世间之孝，除承欢膝下、侍奉父母外，尚有经营入仕、利益社会，以爵禄声名来显扬双亲、光宗耀祖。如果我们能再提升一个层次，劝慰双亲慈心不杀、一心念佛、求生净土、亲觐弥陀、永脱轮回之苦，方是真报恩；能在这件事上尽心，是为大孝。

二、深信因果，“三皈”是学佛的入门

禅宗大祖师百丈怀海禅师在上堂说法时，经常有一个老人来听法，听完了也就随着大众离开。有一次老人听完后却没有离开，百丈禅师问其缘由，老人说，他自己过去在迦叶佛时代曾经住在这座山，当时有人问他说：“大修行人还落因果吗”？他回答说：“不落因果”。意思是说，大修行人不会落入因果定律当中。结果就因为讲错这一句话，五百世都堕落作野狐身。

百丈禅师了解因缘后就对他说：应当是“不昧因果”才对，这老人听了当下恍然大悟，脱离了野狐身。“不昧因果”就是肯定因果，大修行人也不违背因果定律。大家可能会惊讶，对一个人讲错一个字就有这么严重的果报吗？没错，因为错一个字，传递了一个错误的观念，就等于误了他人的法身慧命。所以，释迦本师成佛之后，都示现“金枪马麦”等“十难”之报。成佛之后尚且如此！我们不管修行任何法门，深信因果、敬畏因果，规范身口意三业，当是我们学佛真正的开始。

在日常生活中，我们看到学生入学，有开学仪式；服役参军，有宣誓仪式。学佛不单单是研究佛学。真正的学佛，必须要从皈依三宝开始，这是进入佛法宝山的第一步。也许有些人会说，自己心中有佛就好。但是，这是有本质差别的！皈依三宝，我们是在佛菩萨和僧团前庄严宣誓：皈依佛，以佛为师，生生世世不皈依外道天魔；皈依法，以法为师，生生世世不信奉外道邪教；皈依僧，以僧为师，生生世世不跟随外道门徒。这是我们从六道轮回中回头，以三宝为皈依，寻求真理，寻求解脱的开始。居士林最重要的奠基者之一李俊承居士，在兵荒马乱之年费尽千辛万苦，从新加坡远赴普陀山到印光大师座下求受三皈，印光大师赐法名“慧觉”。这种为法忘躯的精神是我们学习的典范。求受三皈，在生死海中回头，走向解脱之路，我们必须慎重啊！

三、积极入世，“慈悲”是学佛的动力

居士林的宗旨是“弘扬佛法，慈悲济世”，但是如何落实这个宏大的目标？看看居士林的徽标其实就能得到启发。徽标上面刻着行菩萨道的“六度”：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，而“慈悲”两个字在核心位置。这告诉我们慈悲是学佛的根本，闻熏正法和不断加强自身修学是学佛的保障。

阿弥陀佛因一念大悲，成就了极乐世界；释迦本师因一念大悲，在娑婆世界示现成佛。1934年，转道老和尚一念慈悲，推动李俊承、邱淑园等先贤在普陀寺成立居士林；也正是李俊承居士和众多创林先贤的一念慈悲，奠基了居士林今天弘法利生的道场，日据时期又在全岛设立27个救难所，救济难民。时至今日，在这种慈悲精神的推动下，居士林积极入世，不断发展壮大，不分种族和宗教，在弘法、教育、慈善、度岁金、助学金、十方斋堂、中医义诊、家庭服务、宗教交流等领域，全面推进，利益无数有缘众生。

菩萨无相，以慈悲为相；菩萨无形，以智慧为形。所以，行菩萨道，不分在家出家，慈悲是第一步。作为在家居士，我们有很多机会和便利将佛法融入到日常生活中。佛法是圆融的，我们可以在家庭、道场、工作场所和社区中，训练正念和慈悲，而慈悲是菩提心的根芽，是行菩萨道源源不断的动力！当我们按照佛陀的教导，沿着先贤的脚步学习佛法、皈依三宝、实践“净业三福”、传递慈悲和关爱时，我们每个人都是佛陀的使者，我们当下就是观音菩萨千手千眼中的一只手眼。在这个数字化时代，科技前所未有地将我们联结在一起，希望我们善用它的力量来传播佛法，广结法缘，影响更多的人，走向光明和解脱。南无阿弥陀佛。

（本文为陈立发林长在新加坡佛教总会主办的第一届“新加坡佛教论坛”上的主题演讲，本刊有所编辑）

新年快乐

2024

HAPPY LUNAR NEW YEAR

恭祝各位林友

闔家安康
六时吉祥
正信正行
福慧增上

南无阿弥陀佛

林长陈立发
及董事会全体董事
敬贺

Image: pikisuperstar (Freepik)

本林跨年佛七共修圆满完成

本刊讯：

2023年12月31日，本林佛七正式起七，本次活动由本林佛学导师延续法师主法，分别在七楼观音礼堂和五楼贤护讲堂同时进行。平均每日参加念佛的同修约160人，每天早上9点至晚上7点，念佛不辍，历时七天，于2024年1月6日圆满结束。

佛七第一天，居士林内檀香袅袅，梵唱声声，诸佛欢喜，龙天赞叹，天降甘露，丝丝细雨普润大地。

这次佛七是一次辞旧迎新的跨年共修法会，对广大佛子来说，更是一次极为难得的殊胜机缘。在七天的日子里，净业行人“万缘放下、一心念佛”，以万德洪名的殊胜功德熏染身心，增长福慧、成办往生净业。

古德有云，自力法门如蚁子上高山，净土法门如扬帆于顺水，其难易不啻天渊悬殊。法会期间，每天下午3点，延续法师都会开示45分钟，讲解净土义理。

佛七依据在《佛说阿弥陀经》：“舍利弗，若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱……”虽然本次佛七不是昼夜念佛，但观音礼堂和贤护讲堂内，伴随着清越的磬声，一声声情真意切的佛号寄托了娑婆众生对弥陀慈父的殷切思念，唱出了三界浪子对极乐故乡的向往之心。每一个净行弟子都秉持着深植净因、了生脱死的目的，放下万缘，精进念佛，为往生极乐累积资粮。

此次佛七是在相隔十年之后，本林恢复的传统佛七共修活动，希望日后我们每年都坚持这项优良共修。

本林隆重庆祝阿弥陀佛圣诞

本刊讯:

农历11月17日，我们迎来了接引导师阿弥陀佛的圣诞日。

为庆祝这一重要的节日，继无量寿法会圆满结束后，本林隆重举办弥陀圣诞传灯、供佛、授受三皈五戒及跨年精进佛七念佛共修系列祝圣仪式。

点一盏明灯，燃希望之火，约270名信众参与了圣诞前夕的传灯仪式。大众依次将手中的盏盏莲灯相传点亮，祈愿阿弥陀佛的慈悲之光、智慧之光、欢喜之光、信心之光，朗照暗冥的世间，烁破众生内心的无明暗夜，穿透众生的烦恼，消除众生的生死云。

当日（17日）上午在大雄宝殿举办了祝圣供佛仪式，下午在7楼观音礼堂进行授受三皈五戒仪式。83位信众发愿于此吉祥之日，皈依三宝，受持五戒。大家由这一念发心，开启觉悟的人生，终止多生多劫的轮回，从生死苦海中，找到了出离的方向和依靠，按佛陀发现的真理以及传给我们的教诲，称念弥陀名号，求生极乐。

南无西方极乐世界接引导师阿弥陀佛！

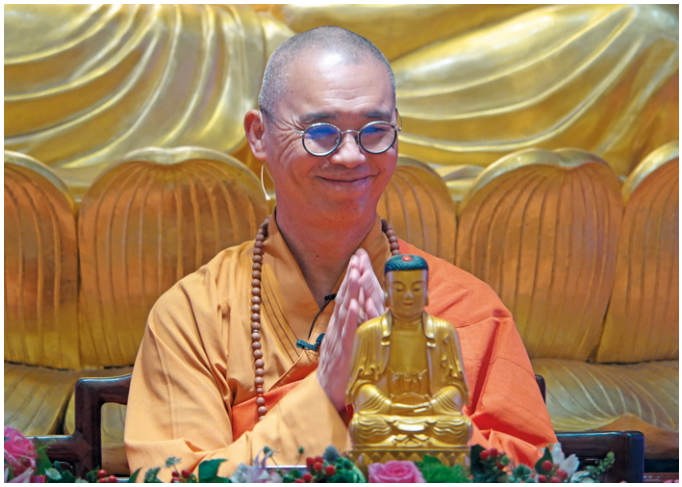
本林无量寿法会圆满结束

本刊讯：

按《观无量寿佛经》，净业正因有三：一、孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业，此四种属世善。二、受持三皈，具足众戒，不犯威仪，此三种属戒善。三、发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者，此四种属慧善。这十一件事，若全若半，乃至一事，只要以深信愿，回向净土，皆得往生。

适值无量寿法会，大众借此机会读诵净土根本经典，通过释尊金口宣说，知晓阿弥陀佛悲心无尽，誓愿深广，为建立超胜独妙的净土，普度九法界众生，无量劫积功累德，教化安立无数众生，住于无上正真之道。

法会于2023年12月27日晚圆满结束，约220余位信众出席。愿我等不辜负弥陀释迦两土世尊度生成佛之本怀，闻信净土法门，持佛名号，往生彼土，速证无上菩提。南无阿弥陀佛！



法藏法师再次应邀莅临本林弘法

本刊讯：

暌违四年，本林很荣幸再次邀请到法藏法师于2023年12月9日和10日莅临宣扬法音，主讲《大势至菩萨念佛圆通章》。

法藏法师这次不辞劳苦，来到新马，沿途弘法开示，利益有情，特别安排两天到本林，为大家慈悲开示《大势至菩萨念佛圆通章》。

讲座中，法师首先告诉大众如何能借中土大乘佛法独有的“科判”来了解研读佛经。法藏法师接着为大众开示《大势至念佛圆通》内容，此文出自《楞严经》二十五圆通中的根大圆通，在诸修持法中，有极殊胜之处，尤其对末法众生。经文开始菩萨先陈述，他跟超日月光如来修念佛三昧，在因地修学，不离于佛，这就是我等凡夫榜样。大势至菩萨再借由二喻“二人相忆喻、如母忆子喻”，教导大众如何从修持念佛三昧入手。法藏法师运用日常易懂的生活比喻，讲解此二喻的法要，如同醍醐灌顶，让大众心开意解，能够掌握喻文中“二忆念深、同于形影、不相乖异……”的深刻含义。法师通过微妙的解释，让我们明白“忆佛念佛”的修法，进而修得“去佛不远，不假方便，自得心开，香光庄严”的法德。也借此无量功德，“都摄六根，净念相继，得三摩地”往生净土，成就佛道。

感恩大势至菩萨楞严会上的宣说，也深深感谢法藏法师的解说，让我们末代凡夫能掌握如此易行殊胜的成佛法要。法师苦口婆心告诉我等，能在末世逢大乘佛法是何等庆幸之事，更遇上了径中径又径的净土法门，可算是此世最幸福幸运之人了，大家当珍惜把握，依教奉行，才不负此生。

12月9日与12月10日的两场讲座中，每晚有350多位信众现场聆听法音，线上则有580多位信众共襄盛会。

本林举办妙髻儿童班2023年结业典礼

本刊讯：

本林于11月5日下午2点在观音礼堂（七楼）圆满举办了第三届妙髻儿童佛学班结业典礼。大班迦陵频伽班37位学生、中班九色鹿班31位学生以及小班谛听班27位学生，共95名学生结业。

本林首席佛学导师延续法师、陈立发林长及众董事，学生家长等约250人，出席典礼见证了孩子们的结业。

大、中、小班的学生分别进行了精彩的节目表演，台下观众的掌声和笑声连连。各班学生代表、家长分享了这一年中的学习体悟和心得，学佛之后对家庭关系和睦、相互学习、共同进步等方面的影响，并希望能开放更多班级让孩子们可以继续报读。

本林衷心感谢所有家长的认可，把孩子们送来居士林接受佛法的熏陶；更感激妙髻儿童佛学班义工老师们孜孜不倦的付出。

本林儿童及少年探索营圆满结束

本刊讯:

本林于12月02日及03日圆满举办了儿童与少年探索营。在这两天的活动中，小朋友们参观了大雄宝殿，认识了佛陀及众多的菩萨，学习了基本佛教礼仪，初步认识了法器，进行了供花和供灯仪式；通过故事和歌曲，增进对佛法的认识；通过亲子活动，学习感恩父母和师长。首席佛学导师延续法师亲自开示，并耐心解答孩子们对佛法的疑惑。

希望这次的探索营能够成为小朋友们成长道路上的一道光芒，引领他们在快乐中获得心灵滋养，健康、快乐地茁壮成长。

本林药师法会圆满

本刊讯：

11月12日，农历九月廿九日，是药师琉璃光如来圣诞纪念日，同时也是药师法会圆满日。值此殊胜之时，本林清晨奉行了供天仪式，并于上午10点45分在大雄宝殿举行了供佛仪式。约350名信众参与法会。

药师琉璃光王如来又称消灾延寿药师佛、药师佛、大医王等。如果我们能施人以笑容、爱语、祝福、欢喜、鼓励等，把一切不好的毛病都治愈，那大家都可以成为药师佛的化身。

让我们至诚称念佛菩萨圣号，祈愿三宝加持众等无诸疾苦，护佑家人至亲消灾延寿，受用无缺，解脱忧苦！

法会圆满结束，本林感谢义工们的护持，祝愿大家福寿安康！

本林章程修正案获得政府社团注册局批准

本刊讯：

社团注册局于2023年11月24日批准了本林的章程修正案，新的章程也于同日生效。

这也是本林自1934年创林以来，第八次修改章程。

本次的修正案经历了近两年的充分讨论和筹备。2021年12月，第46届董事会一致通过启动章程修改，并于2022年2月正式成立章程修改委员会。该委员会在2022年10月举行了第三次工作会议，逐条审查和完善了章程。完善后的修正案在董事会上提交，并经讨论、通过。同年11月，林长致全体林友一封关于“启动章程修改和完善工作汇报”的信函，并在第69期《狮城潮音》中介绍了修改章程的意义，主要修改内容，并列出了常见问题解答。

在2023年1月，MCCY（新加坡文化、社区及青年部）回复对修正案没有意见。2月，本林组织了两场林友交流座谈会。随后于6月，在特别林友大会上，修正案以高达97.8%的支持率获得通过。

新章程将在保障居士林的持续、稳定发展，从制度层面为实现“弘扬佛法、慈悲济世”的宗旨保驾护航。

居士林十方缘中医讲座之 自我保健 健康不难

本刊讯：

11月19日下午2点，本林中医义诊所邀请了黄信勇医师，在五楼维摩诘讲堂为大家主讲“自我保健，健康不难”十方缘中医讲座。

健康的定义包含了形体的健康、心理的健康以及健康的社会关系。黄医师为现场及线上约140名观众介绍了日常生活中简单实用的保健方式，包括多接触大自然、早晨晒一晒太阳、呼吸新鲜空气、适可和均衡的饮食加上适量的运动等。心态好，不争不恼不怒，爱心宽容大度，保持心态平衡，闲暇之余可以参加集体活动，与人良好互动，这样就相当于掌握了身体健康的金钥匙。祝福大家活得健康！

本林举办狮城潮音读书会 前报人杜南发先生应邀开讲

本刊讯：

秉承佛教优良传统和先贤大德们的创林精神，本林不断提升，开展各项弘法教育，包括佛教文化、佛教历史、佛教文学以及中华传统价值的传播。

作为开篇之讲，本林于11月26日下午2点，圆满举办“时空因缘：敦煌写经卷鉴赏”读书会。杜南发先生应邀在本林5楼维摩诘讲堂主讲，约120人参与活动。

杜先生分享了有关敦煌出土文献概要和经卷研究及意义，同时教导有关辨别真经写卷的方法和技巧，当中提出的观点具有很大的启发意义，提高了大众对佛教文化的认知和了解。

本林《四十二章经》系列讲座圆满

本刊讯：

由宗开法师主讲的《四十二章经》于2023年10月31日晚上7点30分，在维摩诘讲堂（5楼）正式开课。约35名学员出席听讲，还有学员选择线上聆听，共同学习佛陀的教导。

《四十二章经》又称《佛说四十二章经》，是佛教最早传入中原地区的一部重要经典著作。本经内容是把佛所说的某一段话称为一章，共选录了四十二段话，编集而成。祖师大德将此经和《佛遗教经》《八大人觉经》合称之为《遗教三经》。

本林梵呗初级班开课

本刊讯：

本林梵呗法器初级班于2024年1月7日开课，共有30位学员参与。此次开班旨在培养音声佛事人才，护持林内的日常佛事活动。很荣幸地再次邀请到妙仁法师教授，法师将指导梵呗及法器的基础知识并在接下来的10堂课中循序渐进地指导学员，使他们能够熟练地唱诵梵呗并正确执持各种法器，包括木鱼、铛子、铃子等。

本林将在本次初级班课程结束之后，举办晋级班。

期待在这个共同的学习旅程中，大家都能够取得丰硕的成果！

本林向新加坡红十字会捐助20万元

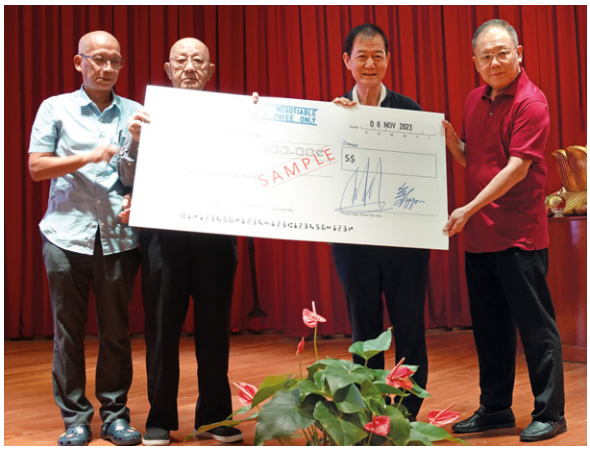
本刊讯：

本林向新加坡红十字会捐助20万元，以帮助其在加沙地区展开的人道救援工作。联合国开发计划署的报告显示，当前加沙地带人道主义系统濒临崩溃，数百万加沙人民在持续不断的以哈冲突中陷入苦难和饥饿之中。2023年12月13日，本林林长陈立发居士、佛学导师延续法师、财政叶云湧居士前往新加坡红十字会，代表居士林捐助20万元人道援助善款，救助加沙难民。

红十字会秘书长 Benjamin J. William 和国际事务主任 Rebekah Lim 接待了陈林长一行。秘书长 Benjamin J. William 介绍了目前国际救援物资遇到的各种问题，对居士林的捐助表示真诚感谢。

居士林一向秉持佛教的慈悲思想，不分种族不分宗教救护众生，以实际行动援助在战争中受苦的难民与家庭，祈愿双方早日停火，恢复和平，天下众生皆能平安，脱离苦难。

本林向净宗学会认捐十间闭关房



本刊讯：

新加坡净宗学会与新加坡佛教居士林的渊源深厚。居士林的前林长李木源居士，也曾是净宗学会的会长。

两个道场都是以修学净土法理、践行弥陀教诲为主要修学方向。居士林的许多林友，同时也是净宗学会的会员。两个机构多年来在护持道场、弘扬佛法、济世利生方面，相互支持、共同前行。譬如今年12月的法藏法师莅新弘法，就是以净宗学会为主邀请，法师同时也到居士林弘宣法音、普洒甘露。

在居士林大雄宝殿重建期间，以及每年颁发度岁金及助学金等活动中，净宗学会也总是慷慨捐助。当下，净宗学会正在筹款建设第三大厦，拓建道场，为广大信善提供闭关修行的场所。

居士林为随喜赞叹他们的善举，第46届董事会曾作出承诺，认捐10间闭关房、每间20万元，第47届董事会也确认兑现承诺。

12月9日，借助法藏法师前来弘法的因缘，举行了认捐支票的交接仪式，由居士林陈立发林长、林理明副林长把200万元的支票转交给净宗学会的许清标会长、李文发总务。

我同居士林的不解之缘

文 | 晓琳

过往的居士林

杜南发：作家、诗人、书画鉴赏家。1952年生于新加坡，1977年加入《南洋商报》，负责编辑编务，曾历任《浮雕》《文林》主编，先后担任《联合晚报》《联合早报》《新明日报》总编等职，出版过数本诗集、书画论集等个人作品。

问： 杜老师，当年居士林举办85周年庆的时候，您曾经在85周年特刊编辑会议上给了我们很多建议，受益匪浅。这次在居士林举办的读书会上非常荣幸有机会聆听您的讲座。我们知道您的父母和您同居士林的缘分很深，能不能详细谈一下？

答： 确实如此，我们全家同居士林缘分极深，最初是先母到林里拜佛，结识了广洽法师和木源兄。广洽法师和先母是福建南安同乡，比邻乡里，是以老人家们一见如故，交谈时都说家乡话。母亲后来经常来居士林参加各种活动，和佛友们一起诵经学佛。先母这一辈，从小接受的都是华人传统的供神拜神。学佛以后，她明白了佛教与神灵的不同。之后每逢年节供奉神灵和拜祭祖先时，便用花果素斋替代了原先的肉食。先母原本不识字，到了晚年学佛后重新学习识字，一笔一划认真写下自己的名字，那一代人的毅力非常了不起。

我读中学的时候父母就经常来居士林，到我工作后，父亲年纪渐大，逐步退出家族生意，二老几乎每晚都会一起到居士林诵经。每天一下班后我就开车去接他们，那是我和居士林接触最多的日子。晚上诵经通常是到9点钟结束，林友们每晚在大殿和旧林两座建筑之间的空地念佛绕佛。我早到时

就会独自坐在旧林前面的大菩提树下等候，静静聆听夜风里的诵经声，劳累一天的身心感到说不出的平静安宁，就这样同居士林结下了深深的因缘。

问： 您父母和您同本地佛教大德宏船法师和广洽法师非常熟悉，可以讲讲和他们相识交往的过程吗？

答： 先父和宏船法师是福建晋江同乡，二人来往很多，关系密切，缘分最深。法师那时经常会在晚间打电话同先父谈话，我亲自听法师说过先父是他的前世兄弟。1967年初我们搬家时，宏船法师送给我父亲一尊佛像，并亲自到我们家中来“安佛”。这尊泰式佛陀金像，是1966年普觉寺首次举办大型水陆道场法会时，泰国僧王派僧团专程送来供奉的一批金色佛陀造像。法会后宏船法师特别留了几尊，其中一尊就送给了先父。佛像安座当天，法师带来斋菜水果亲自主持仪式。我家佛龛里的佛像布局很有意思，主佛像座前除了有一尊木雕观音外，还摆放着大伯公，法师解释说这是因为先父做生意之故。如此出世与入世法的相互融摄，对研究那时代老一辈法师的修行观，很有参考意义。

70年代中期，我经常开车接送二老去道场，除了来居士林，也经常送先父到普觉寺，两人经常在如今是旧前殿的二楼方丈室外回廊转角处的圆石桌喝茶谈话。1986年法师曾托先父回乡帮忙视察泉州承天寺重修建工程进度，还曾一度在方丈室隔壁收拾了一间禅房，要请先父到那里修行及帮忙寺务，我曾陪老人家去看过。后来负责照顾法师晚年医疗的中医廖子平，是先父的多年好友引介给法师的。1991年法师往生后，怕父亲伤心，我们不敢告诉他，结果先父说法师方才亲自来见他一面。后来法师荼毗后第12天，先父便随之往生了。

广洽法师非常慈悲，因为是弘一法师的学生和弟子，受其影响，他很喜欢和文化人、报人来往。当时旧林边上生着一片茂密的竹林，广洽法师告诉我以前徐悲鸿经常到这里画竹。广洽法师交往的文化人和艺术家中，尤其和丰子恺特别有缘，除了丰子恺是弘一法师的学生外，还有一点就是他和丰子恺从小都不能吃荤，一吃荤食就吐。两人天性相同，一见就十分投缘，一生相重相惜。

问： 居士林发展到今天，离不开一代代法师和居士的付出，其中老林长李木源的倾力付出，在本林的历史进程中可谓承前启后，您印象中老林长是个什么样的人？

答： 先父初来居士林来拜佛时，便结识了木源兄，我们全家都和木源兄很熟络。那时他还没当林长，担任司理一职，除去家族的生意之外，余下的所有时间他都在居士林热心奉献，到后来甚至放下家庭和事业，几十年如一日全身心投入到居士林中，这种无私无我的精神实在令人敬佩。他很尊敬先父，我的父母往生时，都是木源兄赶来亲手替他们穿海青入殓。当年木源兄曾想邀我到居士林帮忙，因为我在媒体工作，基于自律，只能婉拒，这也是我在退休前完全没有参加任何社团的原因。我和居士林虽有多年因缘，却没有为林里作多少事，真是非常惭愧。幸好家兄杜侨南还有出点力。

问： 2020年您和您的太太曾在印度灵鹫山山顶说法台上正式皈依，成了一名佛教徒，日常生活中您是怎样把佛法融入到生活当中呢？

答：灵鹫山皈依对我们来说是一种无法用言语形容的缘，当时山顶的游客团队很多，非常喧嚣。当师父用巴利文给我们授受三皈依时，四周刹那间安静下来，唯有经文声在风中，如波浪般一波波涌过来将我们包围，那种不可思议的摄受力和殊胜感到现在犹记如新。

对于佛法如何融入生活，我持两个最基本的观点，第一就是做事要始终秉持着认真负责的态度，要全力以赴。第二就是看开，自在。这便是《心经》中所讲的色与空的概念，色即是空，空即是色。色就是现实生活，生活中做事我们要认真端正。当这件事情做完后，就要看开，看空。无论结局成功失败，都不会后悔，只要尽力就好，没有后悔就没有牵挂，接受一切的变化和无常。当然不能什么都看空，那样做事就会不在乎，不负责任。做事要圆融，一切随遇而安，随缘做事。

问： 居士林举办的佛学班近年来吸引了越来越多的年轻人报名学习，还有很多人慕名前来林里做义工，请问您对现代年轻人学佛有什么建议？

答：我觉得现在很多年轻人，包括不少中年人对佛教有兴趣，是因为他们想要寻找一个答案。赚钱的目的是什么，追求美食豪宅名车这些吗？也许当下会让人满足，但是长久下去精神就会感到空虚，生活中一旦遇到挫折，内心彷徨，下意识就想要寻找人生答案。一个人拥有再多的金银财宝，他的心也会累，不成功的人活得辛苦，成功的人也同样辛苦。现在年轻人受教育的程度普遍较高，对于华人传统信仰，有人会产生疑惑。而佛学就给了我们一个终极答案。当你学习佛法、深入义理之后，对于人生的目的和追求就有了一个全新的认知，当身心不再被物欲奴役，就会感到由衷的自在轻松。

对于年轻人学佛，已经不单纯是一种信仰，更重要的是必须要信服，而佛经里的学问、教义、道理能让人真正信服。过去很多老人家不认识字，但是具备真信，信的力量很强大，他就一心念佛，就能往生净土。须信，才算学佛，知而无信，就只是佛学，不是学佛。老一辈人那种坚定的信心，对现代年轻人来说很难具备。因为年轻人受教育最大的问题就是有一个知识障，什么都要有一个合理的解释。佛法听起来简单，但只有深入进去，才知道佛法浩瀚无边。佛学中有着完美圆融的教义能解释一切疑问，只有真正了解到佛教的真谛，产生信受，才能改变和解决年轻人的问题，所以举办佛学班非常重要。

问： 现代社会是一个信息爆炸的时代，随着电子科技越来越深入我们的生活，居士林如何才能在这个时代得到更好的发展？陈立发林长接任后，在弘法利生方面投入了很多力量加强和拓展，对于陈林长您有没有更好的建言？

答：现在是一个电子时代，任何东西的出现都会有利有弊，反过来同样可以借助这些电子产品，吸引更多的信众加入。居士林开办的线上课程很好，除此之外，也可以与时俱进，举办一些相关的论坛吸引信众。这些论坛除了讲经开示之外，可以更贴近人们的生活，如生活中的佛法。比如说年轻人在现代社会遇到的很多问题，从佛教的角度怎样看待，怎样面对和处理。

对于老一辈人，有他们自身的生命追求，居士林多年来慈善利生不胜枚

举。所以很多老一辈人对居士林的感情很深厚。新加坡华人有自身的传统文化，因为父母的关系，传统的孝道让很多年轻人有机会接触到居士林。但是社会在变化，现代人很难全心专注于一件事情，要想吸引年轻人，就要多了解他们的想法和烦恼，多开辟不同的渠道来引导。

历史上佛教的发展，一直重视“契理契机”。对教育普及化的现代年轻人，或许不会像老一辈人那样单纯的“信”，而会更倾向求“知”，想更多地了解佛教。居士林举办各种弘法活动，在内容设计、宣传渠道要满足不同群体的要求。我从事媒体工作多年，深知不同受众需要不同的“给予”，他们才会接受。佛教当然高于传媒，但弘法毕竟是能让社会和大众接受才有意义。以前面所说的“学佛”和“佛学”问题来说，如何把二者与现实生活做有效结合，对立足社会、利生弘法的居士林来说，是一个工作方向，也是一个挑战。

陈立发林长接任以来，这些年做得太多了，在弘法利生这方面有了全方位的拓展，令人敬佩。我不敢谈建言，只是从我个人的经验和观点来看，居士林未来可以打造出自已独一无二的品牌。举例来说，好比我们去买一部华为手机，因为这是一个大品牌，有信誉保证，但并不是所有的华为手机系列都是最好的，因为它也要适应时代和大众的需求，不断改进推新，与时俱进，这就涉及到如何令大众聚焦，突出自身品牌特色的问题。好比居士林的十方斋堂，谈到免费美味素食，大众第一时间会想到居士林。要想有品牌效应，让大众关注和聚焦有很多因素，可以几十年如一日，如居士林的福利基金和教育基金，也可以分阶段突出其它的东西。从商业的角度来说，就是宣传，就是形象，让一个品牌深入人心，统领者要逐步经营，逐步推进，统筹大局，了解大众的需求，满足他们的需要，让居士林这个品牌深深植入人心。

现在的居士林大雄宝殿

我的妙髻儿童佛学班结业典礼

文|辜敬渊（7岁）

2023年11月5日是居士林儿童佛学班的结业典礼。在典礼上，我们一起演唱了《三宝歌》，并为现场观众表演了歌舞，我很开心能和朋友们一起演出。我还在其中的一个节目里扮演了一个小病人，这真是一次难忘的经历。我哥哥在中班，他和同学们一起演唱了《谢谢你》，我特别喜欢这个节目，因为平日在家里，我经常跟他一起学唱这首歌。

居士林开办的儿童佛学班有很多有趣的活动，老师教我们做手工，跟我们一起玩游戏，教我们学礼佛。休息的时候还有各种各样的素食小点心，好吃极了。我喜欢佛学班，特别是每次上课都能看到我的好朋友智博和敬融。

这个学期的课程已经结束了，我和哥哥都期待着明年再次来到这里，继续我们的新课程！南无阿弥陀佛！

难忘的经历

文|辜敬轩（10岁）

难忘的事每个人都经历过，我也不例外。在我的记忆中，一个特别难忘的经历是居士林2023年妙髻儿童佛学班的结业典礼。

11月5日当天，居士林儿童佛学班结业典礼圆满落幕。典礼一开始，我代表中班，和其他两位小班和大班的代表一起供佛。我供了水，其他同学供了花和灯，场面很庄严。我感到很荣幸，因为供佛是一个很重要的活动，是代表我们仰靠和尊敬佛陀的行为。

供佛之后，我们全体手里拿着一盏莲花灯，表演了优美又动听的《三宝歌》。这首歌是由弘一大师作曲的。

接着，我们每个班呈现了一系列精彩的歌舞表演。大班表演了弘一大师的《送别歌》，弟弟的小班用道具表演了《佛陀八相成道》。他们表演得很好，很可爱！观看表演时，我和朋友都乐在其中。轮到我们表演时，我们表演了手语歌《听我说谢谢你》。我们之前彩排了很久，所以表演进行的很顺利。爸爸也上台分享了我和弟弟的学佛心得。我们从佛学班学到了很多道理和佛法，如孝顺父母，关爱动物，帮助贫穷的人，不要自私和故意挑衅他人等。最后，我们双手合掌，一起合照。吃了点心后，我才和朋友们告别，依依不舍地离开了居士林。

我很感谢义工老师耐心和细心地教导我们，抽出了宝贵的时间，每个礼拜准备了精彩的活动。我也迫不及待的盼望继续上明年的佛学班，学习更深入的佛法。南无阿弥陀佛！

万佛法会 TEN THOUSAND BUDDHAS DHARMA ASSEMBLY

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

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

地点 Venue
贤护讲堂（五楼）
Bhadrapala Hall (L5)

日期 Date
正月初五 至 正月十八
14.02.24 – 27.02.24

农历正月初五 14.02.24

上午 8:30 am **洒净 Purification Ceremony**

农历正月初五至正月十七 14.02.24–26.02.24

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

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

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

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

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

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

瑜伽焰口 (Yogacara Ulka-mukha Ceremony)

时间 Time: **傍晚 6:00 pm**

日期 Date: **14.02 (第一天，周三 Wed)、17.02 (周六 Sat)、21.02 (周三 Wed)、24.02 (周六 Sat) & 27.02 (周二 Tue, 圆满日)**

农历正月初九 18.02.24 (供天日)

早上 6:30 am **供天 Offering To Celestial Beings**

上午 9:30 am **《万佛洪名宝忏》10,000 Buddhas' Names Repentance**

农历正月十八 27.02.24 (法会圆满日)

上午 9:30 am **延生普佛及送圣 Offering to Buddhas & Sending Off The Sages Ceremony**

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

Montage: Freepik & 51yuansu

How Mom's Unshakeable Faith Aided Her Rebirth To Pure Land

By Lín Huìlíng

The banner hung in the Singapore Buddhist Lodge's (SBL) Ancestral Memorial Hall reads, 'Even if empty space has an end, my vows will be endless.' Which reminds me of Mom's daily vows, 'May there be world peace and prosperity for the nation. May there be well-being for the people. May all sentient beings be free from sufferings and obtain happiness. May they never fall into the three evil realms.' At that instant, I was deeply moved. Mum's last wish also kept echoing along with the continuous chant of 'Āmítuófó' (阿弥陀佛) in the background.

Mom volunteered for 40 years under three SBL presidents, Mr. Tan Kong Piat, Mr. Lee Bock Guan and the current Mr. Tan Lee Huak. As a volunteer, she assisted in the Buddha Hall's events, festive celebrations, and the old TCM clinic. SBL was a second home, and a great place for spiritual practice for Mom. She appreciated every opportunity to volunteer. Before the COVID-19 outbreak, she would sometimes buy stationery to fix any torn scriptures. SBL Religious Advisor, Venerable Yánxù spoke of Mom as amiable, tolerant, and gentle. He had never seen her lose her temper. When SBL Honorary Secretary, Xū Chuánxǐ recalled previous exchanges with Mom, he said, 'Elder Madam was always supportive of SBL. She was friendly and not contentious. Everyone misses her greatly.' Dharma Brother Chén Jǐnchéng, the former SBL Honorary Secretary, said when Mom volunteered at SBL, she was patient and never gossiped. She was also focused, objective, and responsible. She helped wherever she needed without fussing about the nature of the work. Dharma friends at SBL praised her for her commitment, attitude, and interpersonal skills. They said she was compassionate, with no harsh speech, and often helped the needys. It was after her passing and through conversations with the Venerable, and other Dharma brothers and sisters that I understood Mom better and her activities in SBL.

Mom often mentioned that many senior practitioners at SBL were diligent, and volunteers worked selflessly, taking good care of everyone.

That was why she loved participating activities in SBL. She had high regards for these practitioners and saw great importance in spiritual cultivation. Mom used to take me to SBL when I was little. In the 1980s, I also participated in some activities after the Buddha Hall was first rebuilt. My Buddhist study started because of Mom's daily morning and evening prayers at home. She encouraged me to read the scriptures and learn more about Buddhism. She was disciplined in her practice. For instance, besides her regular daily practices, she would recite at least a set of the *Avataṃsaka Sūtra* and the *Original Vows Of Kṣitigarbha Bodhisattva Sūtra* annually.

At Lunar New Year, she would go to SBL to make offerings to the monastics and the community. We used to visit Venerable Yǎnpéi and Venerable Hóngchuán before their passings. Even after they had passed on, including the late Mr. Lee Bock Guan, Mom would continue to pay her respects to them. She prayed that they would attain Buddhahood swiftly and return to help sentient beings afterwards.

Mom was a vegetarian who recited sutras and copied scriptures for decades. She liked reading about Buddhism and herbal medicine. After she had finished reading, she shared it with others. When SBL's library was established, we often visited it. Mom was well-informed with SBL's activities and read every issue of the *DharmaWave*. She believed that the study of wisdom can improve individuals. She mentioned that one must not only believe in Buddhism, but also study it and not slander the Dharma. Besides daily acts of kindness, observing precepts, and reciting the sūtras, she aspired to be free from suffering, and to achieve happiness and liberation as soon as possible. She had strong aspiration to be born in the Amitābha Buddha's Pure Land and hoped that the Buddha would come and guide her to Pure Land. She would then continue her practice under the Buddha once she was in Pure Land. She was constantly mindful of the Buddha, and recite the Buddha's name (Āmítuófó). This led us to develop faith in the Pure Land, and helped forge a special connection with Amitābha Buddha. She was always self-aware, self-reflective, and repentant. She even taught us how to self-reflect, seek forgiveness, have gratitude and forgive others.

Mom lived her life compassionately. She was not forceful but always with smiles and kind words. She encouraged us to protect lives, help needy animals so as to form good affinities with them. I remember her saving an injured baby bird and an abandoned stray puppy. She brought them home and took care of them. Through this, she taught us how to love animals and

treat all sentient beings with dignity. After the injured baby bird was nursed back to health, she patiently nurtured it to fly. When the bird became much better and more confident, she set the bird free. Mom cared for the puppy until it died of old age and sickness. She would also find ways to release small insects like lizards, cockroaches, flies, insects, or ants unharmed. She would urge us to spread charity in the all directions, study Buddhism, recite Āmítuófó, support Buddhist causes, and create the affinities for blessed virtues. She reminded us to pay attention to our actions, and by leading by example, she made us understand the meaning of 'ten thousand things cannot be carried to go, only having karmas following oneself'.

Apart from annual family trips abroad, Mom also went on pilgrimages to China's four Buddhist sacred mountains with the Venerable and fellow Dharma friends at SBL. She had also visited Taiwan's Tzu Chi, Dharma Drum Mountain, and Fo Guang Shan Monastery. She read books written by Venerable Xīng Yún (Hsing Yun), Venerable Shèngyán (Sheng-yen), and Venerable Zhèngyán (Cheng Yen) and had considerable understanding of their Buddhist cultures and environmental awareness that was advocated. I remember when we were still young, she would tell us to cherish time, study hard, practice spirituality diligently, and not waste away our lives. She believed in doing one's best without attachment to the outcome. She was grateful for everything in the world, and was unwavering about life and death. Because life is impermanent, she cherished life and all around her.

In her later years, Mom witnessed many elderly friends around her dying of illness. Some were bedridden for a long time, some were tormented by sickness, some had dementia, some were lonely and depressed, some died in

Photo: Lin Qiu Yi Wan (Unsplash)

pain in the hospital, and some clung on to their families reluctant to let go. Seeing these 'hellish' situations, she felt that humans were pitiful. They lived a busy life for no reason. When they got old and frail, they needed medical care from their families. She felt the suffering of the body not being self, so it was best to cultivate the mind and recite Āmítuófó. After gaining a deeper understanding on impermanence, she realised that birth may not be joyous and death may not be sad. Since death is an inevitable process, it is just a matter of time before everyone dies. To her, life need not be long, but the most important thing is to be healthy, happy, fulfilling, and carefree. As she saw through the reality of life, she did not pray for longevity. Instead, able to

recite Āmítuófó with a clear mind when near death and to be reborn in the Pure Land were important to her. Therefore, she rather not have more years to live without being sure that she would be able to die with Right Thought. Perhaps it was her unshakeable faith in the Pure Land Buddhism that made her unattached to life and death, and free from any hindrances.

After Mom's second COVID-19 vaccination, her heart and lungs could not withstand the effects of the vaccination and her heartbeat became irregular. Her body became weak, her strength declined, she walked slowly and breathlessly. Regarding illness, Mom once said that being sick reminds one of suffering and impermanence in life. She emphasised the importance of having unshakeable aspirations for liberation, and obtain peace and contentment. Once, she felt dizzy and fell while walking. She broke her left shoulder bone. The orthopaedic surgeon said surgery was needed for recovery. Otherwise, she would never be able to raise her arm again. In response to the doctor's advice, she calmly told the doctor that she was already old. Although it was painful, and even if her condition became serious, she did not want surgery. A few days after returning home, she told us that she meditated and visualised the Contemplator Of The World's Sounds (Guānshìyīn) Bodhisattva. The Bodhisattva with her compassionate power slowly and surely joined the broken bones back, like glue sticking the broken parts together. Miraculously, Mom's shoulder recovered in two weeks, and could even raise her arm again. In fact, this was one of her many faith-healing instances.

Last year before the Lunar New Year, Mom said her time was numbered. She said she would be returning to Amitābha Buddha's home, which was her true home. She prepared us mentally and serious-mindedly instructed us on her funeral matters. When it was her time to go, she did not want to be rushed to the hospital or to use any medical devices to prolong her life, as she wished to pass on without fuss.

Amid the Lunar New Year, she arranged to meet with relatives and friends, apologised to everyone for any past wrongs or shortcomings, thanked and wished everyone well and happy. She was grateful for everything in her life. She told us that relationships between people depend on affinities, and everything should be let go of when the time comes. From Mom, we learnt the causes and conditions of being grateful, to reflect and repent. We learnt to understand that life is the result of many karma

affinities, so we should cherish life's value and meaning, and pay it forward to the society. We have also learnt to decide many things with wisdom and compassion, and to accept the imperfections of causes and conditions, plus its rationale. When the conditions arise, things gather, and when conditions end, they disperse. Do not blame the gods and accuse others.

During that period, Mom would diligently recite Āmítuófó. She did not speak much or idle around. In her late years, she had just one meal per day, and her appetite became even smaller before her passing. Sometimes she could not even eat at all. She arranged for herself a set of burial clothes and shoes. She even contacted the funeral parlour and informed me to call him afterwards. One after another, she took care of the remaining matters for herself and other household affairs. She instructed us not to accept any condolence money, and if anyone insisted, we must donate the money to Buddhist organisations, so the donors could have the affinity with Buddhism. She wanted her belongings to be donated to those in need. She emphasised that her wake should be conducted solemnly and according to Buddhist rites. There should be no crying or loud noises. Mom had few possessions, as she gave away most of them, leaving only a few pieces of clothing for herself. She advised my brother to abide by the precepts when doing business, to be tolerant when unsatisfactory happens, do more good deeds, and study Buddhism well. She also told me to take good care of Dad and myself, and not to be sad. Recently, I found a note she left for me in her drawer, informing me that she was leaving. She hoped that I would not be sad, but be happy, and to mindfully recite Āmítuófó more often. She also wished us happiness, health, and auspiciousness.

When approaching death, Mom was clear-minded. I think this was the result of her diligent mindfulness practice. She would still complete her evening prayers, and would visualise the moment of her death, and fell asleep reciting Āmítuófó. She shared that if she was awake the next day, she would continue the new day with a gratitude. So, when she finally faced death, Mom successfully conquered the fear of death. She was able to let go of everything, and recite Āmítuófó with a clear mind. That night, we recited together with her at her pace. She had always looked forward for Amitābha Buddha's guidance to be reborn in the Pure Land for liberation. In her final moment, she uttered, 'Ā' (阿) with a faint inhaled and gently exhaled, she passed on with the Right Thought and Right Mindfulness. She was calm, peaceful and without fear. She knew that the end of this life was not death, but a rebirth in the Pure Land. Her body was supple and the bed was clean. We felt a sense of auspiciousness surrounding the room.

To this day, we can all still feel the ache of separation. Whenever I recite Āmítuófó, Mom's compassionate face still appears in my mind. Her teachings and practice are beyond words and description. As we remember Mom, we hope that we can continue her virtues by spreading her loving-kindness and compassion to the world.

第八届净土教理班

开始报名

The 8th Run of Pure Land Dharma Class is now open for registration

课程简介：本林净土教理班自2010年在前林长李木源居士的倡导下开办以来，深受广大佛弟子欢迎。本课程以中印佛教史及净土教理史为线索，从认识宇宙、认识人生、认识诸佛净土切入，在大乘佛法的基础上，融汇当代自然科学与人文知识，重点学习净土宗的根本义理、十三代祖师思想及净业修持方法。学习期间穿插“精进佛三”念佛实践，通过两年学修，以期树立净土正知正见，增进信愿，自利利他。

授课法师：**延续法师**

开课日期：**07.09.24**

上课时间：**每周六晚 19:30 – 21:30**

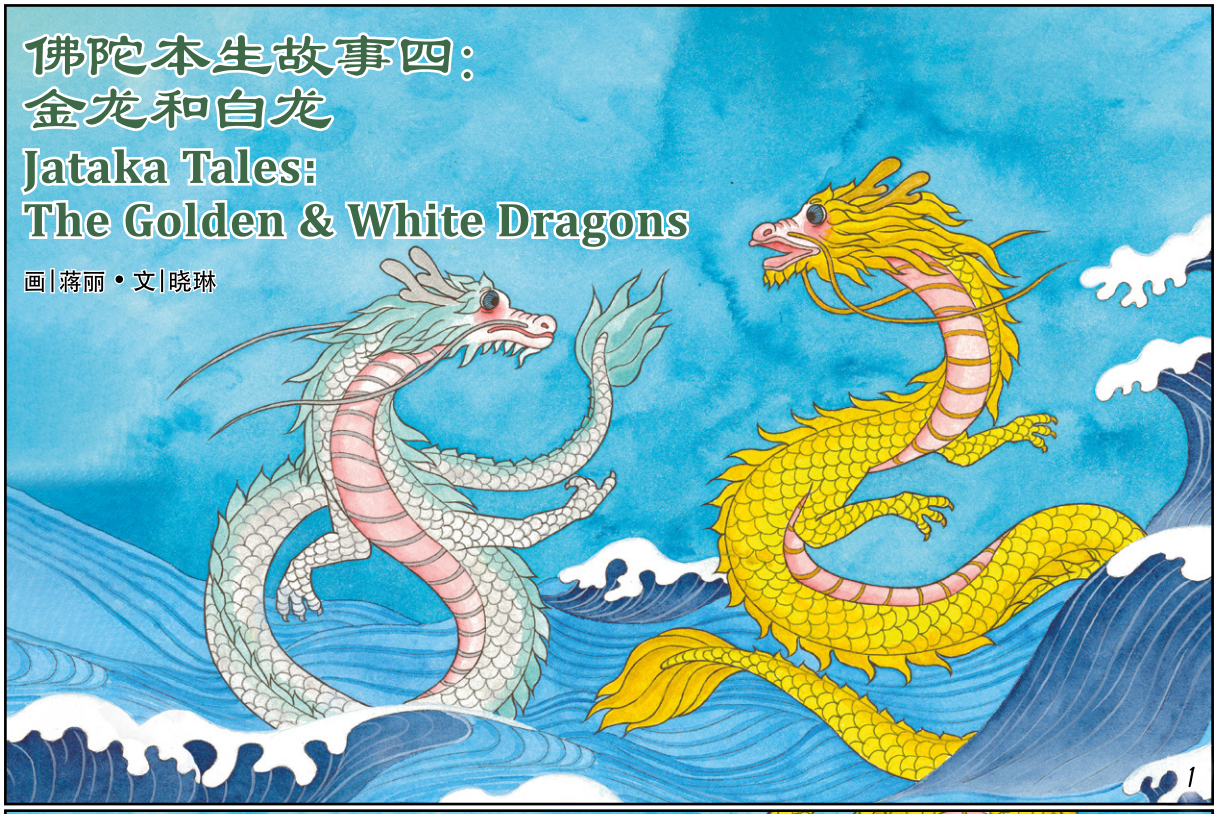
学程：**两年 (2024 – 2026) 免学费**

线上报名：
tiny.cc/sblplc8

网络直播链接：
tiny.cc/sbllive

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: 12019 (Pixabay)



从前，蔚蓝的大海里生活着两只小龙，它们每天在海水里嬉戏玩耍。一天，贪玩的小白龙觉得一成不变的生活太无聊了，决定去陆地上看看。金龙警告它陆地上有不怀好意的恶人，遇到他们就危险了。

cóng qián wèi lán de dà hǎi lǐ shēng huó zhe liǎng zhī xiǎo lóng tā men měi tiān zài hǎi shuǐ lǐ xī xì wán shuǎ yī tiān tān wán de xiǎo bái lóng jué de yī chéng bù biàn de shēng huó tài wú liáo le jué dìng qù lù dì shàng kàn kàn jǐn lóng jǐng gào tā lù dì shàng yǒu bù huái hǎo yì de è rén yù dào tā men jiù wēi xiǎn le

小白龙灵机一动，想了一个主意，到了陆地上变化成小蛇，没
xiǎo bái lóng líng jī yī dòng xiǎng le yī gè zhǔ yì dào le lù dì shàng biàn huà chéng xiǎo shé méi
人的时候就在路上行走，遇到行人就躲藏在路边的草丛里。金龙
rén de shí hòu jiù zài lù shàng xíng zǒu yù dào xíng rén jiù duǒ cáng zài lù biān de cǎo cóng lǐ jīn lóng
同意了白龙的计划，但还是叮嘱它要小心。
tóng yì le bái lóng de jì huà dàn hái shì dīng zhǔ tā yào xiǎo xīn

金龙和白龙离开大海来到陆地上，在小路上遇到一条大毒
jīn lóng hé bái lóng lí kāi dà hǎi lái dào lù dì shàng zài xiǎo lù shàng yù dào yī tiáo dà dú
蛇。毒蛇一看到两条小蛇，立刻生出恶念，喷出毒液，想加害它们。性
shé dú shé yī kàn dào liǎng tiáo xiǎo shé lì kè shēng chū è niàn pēn chū dú yè xiǎng jiā hài tā men xìng
格刚强的白龙大怒，准备除掉大蛇。
gé gāng qiáng de bái lóng dà nù zhǔn bèi chú diào dà shé

金龙制止住同伴，苦口婆心劝导小白龙："一定要记住，贪心的
jīn lóng zhì zhǐ zhù tóng bàn kǔ kǒu pó xīn quàn dǎo xiǎo bái lóng yī dìng yào jì zhù tān xīn de
人没有仁义心，嫉妒的人没有慈爱心，无论何时何地，都要学会宽
rén méi yǒu rén yì xīn jí dù de rén méi yǒu cí ài xīn wú lùn hé shí hé dì dōu yào xué huì kuān
容忍让，这才是菩萨行。"白龙听完后，立刻放下了愤怒，一场无端的
róng rěn ràng zhè cái shì pú sà xíng bái lóng tīng wán hòu lì kè fàng xià le fèn nù yī chǎng wú duān de
争斗也平息了。
zhēng dòu yě píng xī le

东林祖庭三十天
——沉浸式体验东林祖庭最具特色的修行项目

文 | 陈芷涵

庐山东林寺是莲宗（净土宗）初祖慧远大师创建的道场，至今已有1600多年的历史，历经诸多灾难，几经兴衰，却在佛弟子们一心护持下，至今屹立娑婆，永为道范。现在的东林寺在大安和尚住持下，秉持远公遗志，专修专弘净土法门，高扬“持戒念佛”祖训，解行并重，成为一方难得的人间净土。

为了写博士毕业论文而有缘拜见了新加坡佛教居士林延续法师，他是风华正茂的青年才子，博通经论，精修净土，以庄严戒德弘化一方，复以文字般若度众，宣导净土法门。在法师的慈悲成就下，末学有幸到东林寺参加了“精进佛七”、“24小时昼夜经行”及“十天百万佛号闭关”修行，没想到在佛菩萨的加持及坚忍中全部都圆满了，真是觉得不可思议，身心也从未有过如此清净及法喜。

东林寺是戒律森严的大丛林，常住比丘师父300多人，沙弥师父近百人，常住义工六、七百人，举凡四威仪无不讲究及要求，僧俗皆严守精进。在东林寺凌

晨三点多就看到每个殿堂都是灯火通明，更不可思议的是已经很多人在那里虔诚的礼佛、绕佛及祈愿，信众都非常精进，义工菩萨们也是佛珠不离身，随时精进念着佛号、诵经或礼佛。平常早课时间是凌晨4:40，我大约4:00到“青莲念佛堂”时，整个念佛堂已坐满八成的善信，大家静默的念着佛号。念佛堂可容纳约四千多人，对于诸上善人的精进，真的赞叹感动不已。

以下分享末学在东林寺一个月的见闻及修学体验，愿以一颗至诚之心，供养有缘大众，同沾法喜。

精进佛七

东林寺每年的“精进佛七”共有三次，每年5月1日起是第一期，10月1日起是秋季佛七，12月12日起是冬季佛七，前两期皆是七天的精进佛七，而12月的冬季佛七，连续七个佛七共49天。精进佛七的参加者来自海内外，东林寺祖庭与净土苑同步进行，听说常常有上万人参加共修。以前在台湾也参加过多次的佛七，但从未参加过“日中一食”，而且一节是6个小时，本来是有点担心自己的体力不支，但看到大家精进念佛经行，心也就安住于佛号而毫无饥饿感，加上念佛堂堂主德懋法师梵呗的摄受力，大家都能摄心念佛，出和雅音，每晚大安大和尚的开示，也是众所期待的美妙法食。

因初访东林寺，所以对于东林寺的梵呗及经行方式是陌生的，还好提早五日到东林寺，每日参加上午4:40的早课及6:30的晚课，先熟悉其梵呗及经行的方式，到“精进佛七”正式开始时，也就能很快的进入状态。佛七最大的考验并非日中一食，而是长时间经行所致的“身骨的酸痛难耐”。在佛七的第二、三天，可能是连续6个小时不停的念佛及经行之故，视线因太专注而模糊，所以跌跌撞撞回到自己的位置。当要礼佛时，真正的体会到“身为苦本”。要拜下时，身体完全拜不下去，苦不堪言，跟不上节奏。等到好不容易拜下时，引磬声又响起，马上又要起身，又爬不起来，痛楚难耐。整个感

觉是“骨快散了，腰快断了”，无法言喻，若没亲身经历，很难体会。当我“痛不欲生”，即将“粉身碎骨”之际，请教德雍法师，法师给我的开示是：“忍！在忍中把心静下来！艰苦时要激发自己的道心与信心！专注！都摄六根，净念相继！一字一句念清楚、听清楚！这是我个人的体会建议，阿弥陀佛。愿吉祥！”

真是强而有力的开示，给我一个很大的激励，咬着牙继续坚持到底，决不放弃。也还好隔壁的师兄很慈悲，她每年来祖庭参加三次佛七，包含冬季佛七。事后她教我经行的技巧，她又发现我穿的鞋子不对，建议我到寺外请购一双鞋底有“弹性”的穿，果然效果非常好，所以“工欲善其事，必先利其器”，这个原则对当代的学佛人也是适用的；当然，每天到念佛堂之前，先到佛前祈求佛菩萨的加被护佑，那就更重要了。末学的建议是，如果有想参加东林寺的佛七，须先做好准备，先熟悉“东林佛号”的梵呗及经行方式，要穿双“有弹性底”的鞋子，提早练习“日中一食”。

24小时昼夜念佛经行

昼夜经行念佛的行法，源于《佛说无量寿经》的理念，是稍具挑战性又能承受的修持方法，24小时昼夜不停地行走念佛，并要有不退的决心。此次东林祖庭秋季昼夜经行念佛法会于第一天下午3时举行，因受持“八关斋戒”，故饮食方面要到第三天见光后才能用餐。由大安大和尚主法并全程参加，缁白专注有序，大家摄心念佛，佛声庄严感人。

24小时的昼夜经行也是初次体验，能坚持24小时内不吃、不喝、不睡眠、不上厕所、也不出念佛堂，并非易事，很多人因在饮食调节方面没掌握好，所以在经行期间有生理需求而无法圆满不出堂。在24小时的念佛过程中虽也有几近昏沉之时，但看到其它同修们大都专注的念佛，也就提起精神来把握时间好好念佛。

要把东林佛号念得如法，除了要调息及调身之外，调心是最重要的。心要跟阿弥陀佛的心相应，阿弥陀佛的心是“大慈悲心”。这一昼夜，大家都是“真为生死而来”，要看空这个“臭皮囊”，不要被肉体控制，不要因为酸、累、睏就打退堂鼓。一个念佛人要有“大无畏”的精神，我们念佛的目的就是要“求生西方极乐世界”，声声佛号具足信愿，厌离娑婆，欣求极乐，观照自己的佛号，把六根摄在佛号中。这24小时只有一句佛号，“一念相应一念佛，念念相应念念佛”。如果建立一种“一昼夜念佛不是一件小事，乃是关系到我们法身慧命以及能否出离生死的大事”这样的观念，24小时昼夜经行对很多同修来说，应该是可以做到圆满的。

殊胜的10天百万佛号闭关

自1992年皈依法鼓山圣严法师后，有空时都会参加佛七及禅七，也因平常每日皆有定课打坐及诵经，所以念佛对我而言并不陌生。本来对在一天里念10万声佛号能否做到而存疑，但一天下来觉得并不难。闭关是期望已久的事，今能实现真的太开心太感恩了。

东林祖庭的关房共有100间，整个环境优美，整洁明亮，设备齐全，除了有香、打火机、佛珠、计数器、笔及便条纸外，还有净土苑的迷你型大佛，让我们每天礼拜及陪伴我们修行，如母声声呼唤着“回来吧！孩子”，也时刻提醒着我们“老实念佛”。墙上挂有大安大和尚的《东林百万佛号闭关规约》，莲宗八祖莲池大师的《弥陀疏钞·彼土无八苦》和莲宗十二祖彻悟禅师的《深感佛恩应念佛》，读来惭愧不已，下定决心，非好好念佛不可。

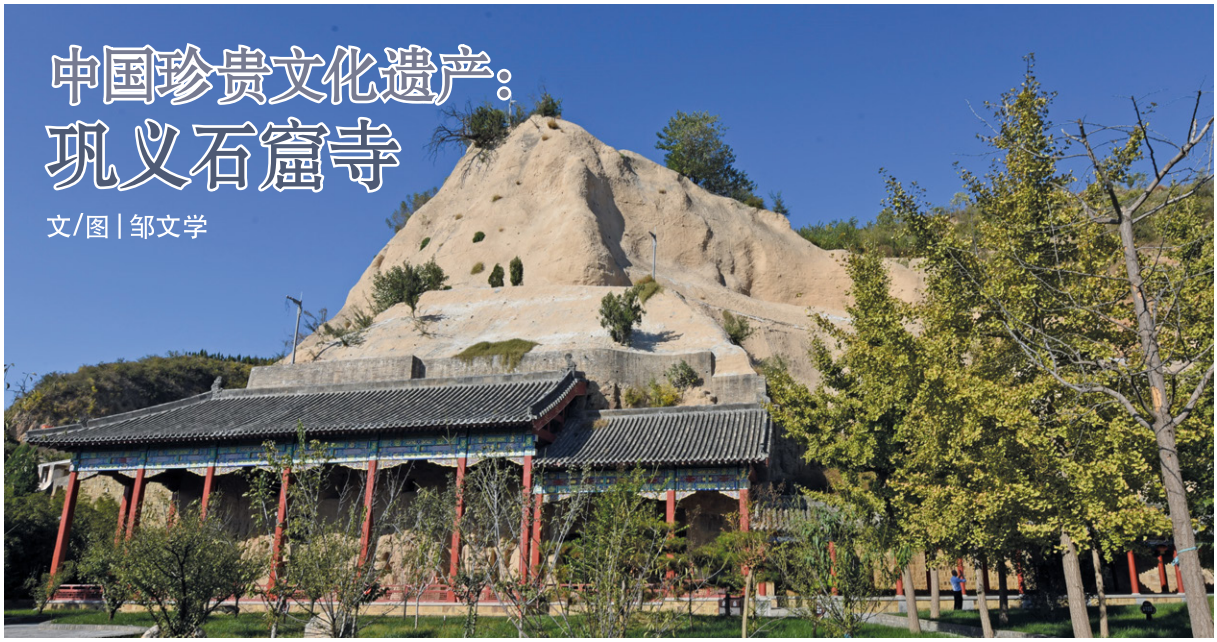
在整个闭关念佛过程中，前几个小时妄念纷飞，60%是在打妄想，虽然脚走着，口念着佛号，手也拨着佛珠，但是意念不在佛号上，身口意三业不能专注协调。还好过去的禅修帮助我觉照到自己的妄念，即刻回到方法，将意念专注在佛号上。当觉照到念头飞了，再回到方法上，将法鼓山禅修的十六字箴言：“身在哪里，心在哪里；清楚放松，全身放松”在此时实践。我把“清楚放松”改成“清楚念佛”，在不

断的觉照中，渐入佳境。直到最后两天几乎可以做到“一心念佛”。还有在完成每天的佛号数后，若还有时间，我会放着“东林佛号”念佛机，跟着节奏念佛经行，在一整天“动”的念佛中，最后以东林佛号的“慢、静”收尾，是非常摄心安然的，感受到“动静皆自在”的法喜。

在东林寺的这段期间，也让我深刻体会僧众们的悲智，信众们的虔诚精进及“南无阿弥陀佛”六字洪名不可思议的力量。在回港途中无论在候车或高铁上，只要方便时，我就看大安和尚的著作《莲宗十三祖师传》，感佩于祖师大德们求生净土坚定的信愿，自惭形秽。回到香港后，住家附近有个大型 Shopping Mall，因需办点事，所以走进了熙熙攘攘的人群中，那时，外境的吵杂及五光十色竟如浮光掠影，而我的心中，竟只有一句“南无阿弥陀佛”，没有间歇，真是太神奇了！更神奇的是晚上也在佛号声中入梦，早上起床第一个念头也是“南无阿弥陀佛”，真的太不可思议了。做完每日定课后，依然是“南无阿弥陀佛”佛号在耳里回响着，相信这是一个月来不断熏修的结果。

从佛七、昼夜经行到百万佛号闭关，给我太多的感动及启发。很感恩东林寺及法师成就我这个机会学习及体验，东林寺确实是个修行的好地方。很感恩大安和尚带领东林僧团在庐山营造了一个“往生莲邦”的“中转净土”。离开东林寺已有一段时间，但是那里的一切依旧在心中萦绕：那绚烂多彩的佛教文化及教育艺术气氛、那莲池边的古木、那巍峨庄严的殿堂，就连窗格的图案线条都飘逸灵动，美不胜收。打板声、钟鼓声、念佛声，声声入耳。身处其中，每个人时时刻刻都在念佛、念法、念僧。在那里，我看到了人间最美妙的风景——那些精进虔诚、勇求出离的身影。祝愿大家都能所愿皆成，得生净土，永脱轮回。

南无阿弥陀佛！



中国珍贵文化遗产：巩义石窟寺

文/图 | 邹文学

说起中国石窟，许多人记得的有莫高、云岗、龙门，麦积山和大足等，却可能与我一样，不晓得还有巩义的石窟。今年11月去了石窟寺，才觉得这石窟寺那么精彩，自己之前竟然一无所知。

巩义石窟寺是继龙门石窟之后，北魏时期的又一座佛教艺术宝库，离洛阳不到60公里，面积9000平方米。

七千多大小石雕

导游在车上简单介绍，石窟雕刻始于北魏宣武帝在位时期的公元500年，距今已不止1500年。它最早取名希玄寺，唐宋两代称为净土寺，明代改为净土禅寺，清代始改为今名。

这回的参观，寺里派来一名年轻女士讲解，让我们面对着这些石头雕刻时感觉不那么陌生，有时还能产生一些想念。

她说："巩义石窟寺的石雕石刻，以北魏为主，续刻则以北齐和唐代较多，之后，历代都有重修。石窟寺有石窟五处，千佛龛一个，小佛龛255座，摩崖大佛三尊，大小造像一共7743个，碑刻题记二百余品。"

进了寺门，左右竖立有钟楼和鼓楼，正中是大雄宝殿，两边为整排厢房。石窟就屹立在这些明清建筑的背后不远。

那是一座高约四五十米的橙黄色小山头，更像沙丘，一排石窟就在贴近地面的山壁上凿开。这山叫大力山，属邙山东段。

讲解员说："这里背依黄河，面向伊洛两江，自古以来就是洛阳地区的游览胜地。"

有助研究佛教文化

我们参观了五座石窟中的三座。第二座不让看，据说当时打洞半途，发现砂岩质的石壁和窟顶有崩塌风险，因此只雕刻了几个佛龛便停工。第四座也不让游客入内，因为地面上也雕刻有莲花和飞天等图像。

巩义石窟的设计整齐划一，每个石窟都是方形，大小相近。窟室的结构以中心柱为主，中心柱四面都造佛龛，供奉有坐佛和体型较小的弟子和菩萨石像。石窟四壁布满千佛图与礼佛图。石壁下部还凿开一行中型佛龛，最下层刻有伎乐天或神王力士等造型。窟的外壁，也多雕塑有力士、立佛、以及维摩文殊等造像。有人从旁指出，我们前次参观的龙门石窟，没有中心柱窟，虽然地点与造窟时间都相近。

不可错过的还有第五窟外的千佛龛。这个佛龛造的较低，唐代作品，一共有999尊小佛

像，加上正中的大佛，刚好1000尊。

有专家指出，巩义石窟的石雕艺术，是外来佛教文化同中原文化的结合，石刻造像既保留着北魏浓重的艺术特点，又孕育着北齐、隋代的雕刻艺术的萌芽，形成由北朝向隋唐过渡的一种艺术风格，在雕刻艺术史上占有重要地位，具有很高的历史、艺术和科学价值，此外，对佛教文化的研究也有重要意义。

中国全国重点文物

巩义石窟寺的石刻好大一部分，因为多种因素都显得残缺不全，有的头颅不见，有的少半边脸，有的手足不齐，或者索性下半身隐去。然而，经历千多年的天灾人祸，还能大部分保存至今，却也弥足珍贵。

讲解员指出："1954年之前，由于洛水多次泛滥所带来的泥沙，已把第三、四及五窟及千佛龛淤埋三分二以上。经逐步清理后，管理机构更于1973年开始对石窟进行全面化学合剂技术粘接、勾缝和修补，并且扩建围墙和其他建筑。"

巩义石窟寺是在1982年，被中国国务院列为全国重点文物保护单位。

她透露，这里的盗窟罪行也很猖獗，目前确定的一宗，是陈列在美国哈佛大学福格艺术博物馆的一尊菩萨像，就是从第五窟西壁佛龛北侧挖走的。

两个镇窟之宝

值得庆幸的是，我们这回还能亲眼看到巩义石窟寺的两个镇窟之宝。

一是在第一窟门后两侧雕琢成的彩绘高浮雕：《帝后礼佛图》。左侧为男像，右侧为女像，各分三层排列，刻的是皇帝和皇后带领王公大臣和公主嫔妃礼佛的场面，只见其刀法娴熟，人物形象栩栩如生，虽是浮雕却能给人强烈的质感。

在皇帝礼佛图中，比丘领路，皇帝头戴通天冠带着王公大臣紧随其后，身材矮小的侍女前后左右服侍。皇帝和大臣所带侍女从八个依次递减到两个，显示出贵族等级的森严。

在皇后礼佛图中，比丘尼焚香引路，头带莲花冠的皇后领先，嫔妃和侍女随后，有的手捧贡品，有的提小包包，有的执扇打伞，千姿百态。皇后与嫔妃的等级，也可从侍女数目从六人递减至二人的区别看出眉目。

讲解员指出，最可贵的是礼佛图的造像都上了颜色，虽千百年，至今仍能分辨其不同：红色、黄色、蓝色和黑色。

她补充："《帝后礼佛图》浮雕之所以珍贵，是因为洛阳龙门石窟的宾阳中洞内原本也有一幅，但是在1935年被不法分子盗往国外。巩县石窟寺的这幅《帝后礼佛图》就成为全国仅存的孤品。"我发现两边礼佛图的中间行列，都有被挖走一小块的痕迹。

查了资料，确定龙门石窟的《北魏孝文帝礼佛图》，现存于美国纽约大都会艺术博物馆；《文昭皇后礼佛图》则存于美国纳尔逊艺术博物馆内。

彩绘飞天浮雕

第二件镇窟之宝，是第三窟中心柱正面帐形龛上部的飞天浮雕，它以生动自然、轻盈灵秀闻名于世，是中国各石窟飞天雕刻中的代表作。

讲解员指出，《中国美术大全》的封面用的就是右边这个飞天造像。飞天造像据说起源于古印度佛教经典，她们是自由快乐的天神，通过跳舞、演奏乐器、焚香散花的方式来供佛。

两个飞天造像的脸都朝右，她们一手拿莲花枝，一手托着贡品，体态修长、飘带飞舞。右边的飞天，形象完整；左边的飞天却出现一些干扰线条，是水浸过的留痕？

她解释，敦煌早期壁画上的飞天，深受印度和西域飞天的影响，椭圆的脸，大嘴大耳，身形也显得粗犷朴拙；到了北魏后期开凿的石窟，飞天脸形渐渐变得修长，开始呈现出中国人推崇的鹅蛋脸，身材比例也逐渐修长和灵动。敦煌飞天到了唐代，却几乎全变为美丽少女，在升腾、翻转、伸屈等动作中体现自然的人体美，一步步完成中国化嬗变。

她指出："巩义石窟的飞天造型都是彩绘的石头浮雕，十分罕见。"

巩义石窟寺的规模与其他著名石窟比较，规模还是比较小，不过石窟艺术专家认为，这个石窟的整体构思和艺术造型相对都比较成熟，是研究中国北魏石刻艺术的重要实物资料，也是中国珍贵的文物遗产和艺术宝库。

从生命意趣到生命归趣（上）
——由药师净土与弥陀净土谈净土思想与现实生活

文 | 释延续

一般我们在谈到净土理念时，总会以《维摩诘经》所言："随其心净，则佛土净"，强调佛法是心法，一切唯心造，心外无一法可得，所以"净土在心不在外"。有些人也会提到《金刚经》里面的语句："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来"。但是，再读《维摩诘经》，我们也发现维摩诘菩萨的开示："虽观诸佛国，及与众生空，而常修净土，教化诸群生"。对于净土的理和事我们该如何圆融把握？如何把行菩萨道入世建设人间净土与发愿求生净土的思想有机整合？在新时代佛教发展的新局面下如何建立坚定的大乘佛教净土观？诸如此类问题的厘清，有助于汉传大乘佛法学人解决修学过程中一些比较重要的理论和信仰问题。

图：蒋丽

一、圆融净土的理和事

类似问题的提出，古已有之，如果不能圆融理解净土的理和事，谈理不言事，谈事不涉理，恐会导致如上之惑。蕅益大师在《阿弥陀经要解》中曾以大乘教理为基础，提出以"六信"（信自、信他、信因、信果、信事、信理）建立弥陀净土的信仰基石。以诸佛所证平等无二之理来说，此"六信"也可以运用在对其他佛国净土的理解和信心建立上。"六信"的内容本为一个整体，不可分割，但限于篇幅，在此我们仅摘出其中概括性谈理和事的部分，希望对佛国净土信仰的探讨有所帮助：

"信事者，深信只今现前一念不可尽故，依心所现十方世界亦不可尽。实有极乐国在十万亿土外，最极清净庄严，不同庄生寓言，是名信事。信理者，深信十万亿土，实不出我今现前介尔一念心外，以吾现前一念心性实无外故。又深信西方依正主伴，皆吾现前一念心中所现影。全事即理，全妄即真，全修即性，全他即自。我心遍故，佛心亦遍，一切众生心性亦遍。譬一室千灯，光光互遍，重重交摄，不相妨碍，是名信理"。

佛菩萨所证境界广大幽深，穷微极妙，若从理上谈，其清净庄严一切众生本具，十方诸佛净土实不出我等现前介尔一念之心。但是，众生迷执，随业流转，依心所现者自然是与其三业相应的轮回相状。正由我等惑业缠身，心随境转，难体心性幽微，故有本师横说竖说无间断说佛国净土之宝树成行，宝池遍布，宝网覆盖，德风徐来，华雨缤纷等诸庄严相。由事

相上的庄严罗列，到释迦世尊在《无量寿经》中告知我们在宝池沐浴，可“开神悦体，荡除心垢”；当德风徐起，吹诸罗网及众宝树，会“演发无量微妙法音，流布万种温雅德香”；当净土大众听到宝树说法及闻香时，“尘劳垢习，自然不起，风触其身，皆得快乐，譬如比丘得灭尽三昧”；就连佛国净土之灵禽，皆是佛“欲令法音宣流，变化所作”（《阿弥陀经》）。至此，我们似乎明白释迦世尊的一片苦心，乃是借事相上之清净庄严激发我等求生净土之信愿，在净土精进修学，进而显发我等本具之自性功德。“全事即理，全妄即真，全修即性，全他即自。”佛国净土这一切庄严事相的外显，皆不离佛功德圆满清净的内涵和佛本愿力的摄受，也不离我等自性功德的本有；而众生修学功德的圆满，无非是显我本具，就路还家，全摄佛功德为自功德，自他不二。

由蕅益大师的言说，我们体会到净土的理与事之间是一种互摄互融，相辅相成的关系，佛功德的庄严清净和众生自性功德的圆满具足；若离却净土的事相罗列则无以展现，若不能随顺众生好乐予以展现，则无以广度众生；净土的一切水鸟树林和事相庄严，若离却佛功德的慈悲摄受和众生当下一念心性的周遍含融则无以为依，若无以为依，则是心外求法。“如此信已，则娑婆即自心所感之秽，而自心秽理应厌离；极乐即自心所感之净，而自心之净理应欣求”（《弥陀要解·玄义分》）。娑婆世界和佛国净土都在我等心内、都由我等心造，我等三业不净，自然感得与业力相应的娑婆世界现前，身处其中，轮回生死，认妄为真；当我等靠自力达致“心净土净”的境界时、或者蒙佛力摄受莲花化生时，佛国净土自然现前，自性起用，返妄归真。但是，处在轮回中的众生终日妄想用事却不自知，闻说心性本来是佛，又看到诸如《四十二章经》等典籍所言：“吾法念无念念，行无行行，言无言言，修无修修”，或“唯心净土，自性弥陀，更不劳念佛别求西方净土”等极则语句，便自以为与佛与祖齐等，陷于执理废事的毒坑，莫可自拔。传印长老在《净土决疑论讲记》指出：我等学人应深刻体察，若论众生心性之本具，则不涉因果；若论事修，即不废取舍；绝不可笼统事和理，颟顸因果，以致自误误人，贻害无穷。

二、药师净土与弥陀净土

净土思想是大乘佛法的重要特色，佛在大乘经典中曾经宣说诸多佛国净土，常见的有药师佛的东方琉璃世界、阿弥陀佛的西方极乐世界、阿閦佛的妙喜世界、另外还有华藏净土、灵山净土、密严净土等。虽然佛佛道同，诸佛所证境界一如，但由于诸佛在因地行菩萨道时所发本愿不同，有些注重现生利益，有些侧重往生利益，则其净土在呈现修学方式上犹如百花齐放，不一而足。如《维摩诘经》中所提及的众香世界，没有声闻辟支佛名，唯有清净大菩萨众，其国一切皆以香作楼阁，经行香地，苑园皆香，其食香气，周流十方无量世界。香积佛不用文字说法，“但以众香令诸天人得入律行。菩萨各各坐香树下，闻斯妙香，即获一切德藏三昧，得是三昧者，菩萨所有功德皆悉具足”。诸如此类的佛国净土，在大乘经典中数不胜数。这里我们仅对较有代表性的药师琉璃净土和西方极乐净土之间的联系做一简单阐述。

依《药师经》所载，从我们所居娑婆世界往东方过十恒河沙佛土为药师佛教化的净琉璃世界，净琉璃世界和西方极乐世界一样，具有说不尽的庄严美妙，琉璃为地，金绳界道，城垣宫殿皆七宝所成。那里没有男女性别上的差异，没有三恶道，没有五欲过患，是一个修道的清净刹土。净琉璃世界是药师如来在因地行菩萨道时所发十二大愿，再经无量劫行菩萨行，积功累德所成就。药师佛注重为众生求得现世的安乐，以闻信佛名、念佛、持咒、供养等善巧方便度化众生。

药师佛十二大愿几乎每一愿都深切关注了学佛行人的身心需求。经中宣说药师佛为现世众生救济各种苦难及不如意境况，如病痛、贫穷下贱、相貌丑陋、悭吝、九横，甚至包括破戒、诽谤正法等严重过患。《药师经》中还谈

> 彼药师琉璃光如来，无量菩萨行、无量善巧方便、无量广大愿，我若一劫、若一劫余，而广说者，劫可速尽，彼佛行愿、善巧方便，无有尽也！

到若有四众弟子受持八关斋戒或践行律仪生活，闻信药师佛名号，以此功德，“或有因此生于天上，虽生天上，而本善根亦未穷尽，不复更生诸余恶趣。天上寿尽，还生人间，或为轮王，统摄四洲，威德自在，安立无量百千有情于十善道；或生刹帝利、婆罗门、居士大家，多饶财宝，仓库盈溢，形相端严，眷属具足，聪明智慧，勇健威猛，如大力士。若是女人，得闻世尊药师琉璃光如来名号，至心受持，于后不复更受女身”。以受持斋戒为基础，闻信药师名号的功德，则能生在天道或在人间作国王大富长者等。“这在其它净土思想是很少见的，反映了人间摄化与往生净土并重的倾向。若从方位来说，东方喻生，药师如来愿愿不离当下，愿愿不离现生。这对现代社会有很大的针对性，所以提倡药师法门是十分有现代意义的”（圣凯法师：《四大净土比较研究》）。是的，众生根基不一，一般根性的众生若对佛法没有产生深信、对于生命的轮回也没有深刻的认识前，我们若一味地谈放下、谈出离、谈解脱，这与其根性是不相应的。由《药师经》中这些语句，我们能体会到药师佛的悲智并运，“先以欲勾牵”，随顺众生好乐而转的度生方式，最终则都是导引他们入菩萨道，行菩萨行为目的：或“得正见精进，善调意乐，便能舍家趣于非家，如来法中，受持学处无有毁犯，正见多闻，解甚深义，离增上慢，不谤正法，不为魔伴，渐次修行诸菩萨行，速得圆满”；或“诸根聪利，智慧多闻，恒求胜法，常遇善友，永断魔罥，破无明壳，竭烦恼河，解脱一切生老病死忧愁苦恼”等。

在《药师经》中，我们也读到另外一段很有意思的文字，佛告文殊师利菩萨：

若有四众，苾刍、苾刍尼、邬波索迦、邬波斯迦，及余净信善男子、善女人等，有能受持八分斋戒，或经一年、或复三月受持学处，以此善根，愿生西方极乐世界无量寿佛所，听闻正法而未定者，若闻世尊药师琉璃光如来名号，临命终时，有八大菩萨，其名曰：南无文殊师利菩萨、南无观世音菩萨、南无得大势菩萨、南无无尽意菩萨、南无宝檀华菩萨、南无药王菩萨、南无药上菩萨、南无弥勒菩萨。是八大菩萨乘空而来，示其道路，即于彼界种种杂色众宝华中，自然化生。

释迦世尊在这里将我等所居的娑婆世界、药师佛的东方净琉璃世界和阿弥陀佛的西方极乐世界非常巧妙地链接起来，给我们亲切展示了一个“佛土联盟”。一方面，我们体会到佛佛之间，主伴圆融，自他不二，互为咨嗟赞叹，唯以普利众生为志业的无上大悲；另一方面，从药师佛给一些善根深厚、愿往生西方极乐世界尚未确定者给予大方便，假闻信其名号之缘而在此人临命终时遣八大菩萨前来守护导引，使其顺利得生极乐世界之悲心，可以说将药师佛的大智愿行和般若方便在此处体现得淋漓尽致。释迦世尊也连连赞叹：“彼药师琉璃光如来，无量菩萨行、无量善巧方便、无量广大愿，我若一劫、若一劫余，而广说者，劫可速尽，彼佛行愿、善巧方便，无有尽也！”（《药师经》）

从药师佛以大智慧方便，利济众生消灾延寿、灭罪得福、不堕恶趣，“随所乐求，一切皆遂：求长寿得长寿；求富饶得富饶；求官位得官位，求男女得男女”（《药师经》）。我们能深切体会药师佛以大慈悲愿力关注众生当前的生命意趣，随顺而转，不计时劫的无尽愿行；从药师佛给“愿往生西方极乐世界尚未确定者”给

Photo: Buddha of Medicine Bhaishajyaguru (药师佛 Yàoshī fó); ca. 1319; Yuan Dynasty, China (The MET)

予得生大方便，我们体会到药师佛同时也关注众生生命归趣的至极悲悯。三界内的众生随业受报，随业流转，随业造业，生死轮回，永无止息。个人认为《药师经》此处除了给“愿往生西方极乐世界尚未确定者”提供得生大因缘的同时，也给修学药师法门的学人提供了多一个选项的生命归趣之处。现生依《药师经》修集善业，念佛忏悔，斋戒清净，满足所愿，可将所修集的功德发愿求生药师佛的净琉璃世界；若有愿求生西方极乐世界者，药师佛也一定会慈悲护念，成就其愿望。注重生命归趣的目的无非是希望众生此生、在此世界、依药师法门积极修善，行菩萨道，利益社会，同时还要保持生生世世行菩萨道，直至不退成佛。

从药师如来本愿所透露出的信息也使我们领悟到，药师如来对阿弥陀佛的净土了如指掌。“十方世界诸天人民，其有至心欲生彼国，假使不能作诸功德，当发无上菩提之心，一向专意，乃至十念念无量寿佛，愿生其国。若闻深法，欢喜信乐不生疑惑，乃至一念念于彼佛，以至诚心愿生其国。此人临终，梦见彼佛，亦得往生”；“其有众生生彼国者，皆悉住于正定之聚。所以者何？彼佛国中，无诸邪聚及不定聚”（《无量寿经》）。我们深知，要世世常行菩萨道，若是未得阿鞞跋致（阿惟越致、无生法忍），于其中间，应不惜身命，昼夜精进，如救头燃（龙树菩萨《十住毗婆沙论·易行品》）。但是，阿鞞跋致之位甚难可得，中途退转或取证者不计其数，这也是菩萨道修学过程中“发心多，结果少”的根本原因（《大智度论·报应品》）。所以，药师佛慈悲摄受学人甚至遣八大菩萨示其道路，保证此人在极乐世界宝莲花中自然化生。莲花开放，自然见佛闻法，“佛力住持，即入大乘正定之聚，正定即是阿毗跋致”（昙鸾大师《往生论注》）。药师佛遣八大菩萨护送学人到西方极乐世界继续修学，看似平常不过，但仔细依法思维，会发现其悲心和深意。此人在西方极乐世界清净不退的环境中继续修学，必然会圆满无生法忍，甚或得一生补处，究竟成佛。西方极乐世界和净琉璃世界一样是一个大乘法界，得生者修集功德具足后，必然会分身散影，回入十方世界生死稠林度化众生。（未完·待续）

（本文为作者应邀为在北京举办的“第三届药师论坛”而作，2023年12月有所修改。本刊已对论文参考文献做简化处理。）

Image: tirachardz (Freepix)

佛教职场观：六和敬与团队管理

文 | 温金玉

六和敬，又称六慰劳法、六和、六和精神，是佛教教团人际关系处理的基本准则。佛在世时，有弟子因事而起纷争，造成僧团的不和，阿难向佛陀寻求开示，佛陀教化说："诸有诤事，若已起，若未起，悉令息灭已，同修六和敬法"。就是用"六和敬"法来对治僧团出现的不和谐现象，如此，可平息已起的诤论，也可消除未起的可能。这部经就是《佛说息诤因缘经》。

经中说："复次，阿难！有六种和敬法。汝等谛听，如理作意，如善记念，今为汝说。何等为六？所谓于其身业行慈和事，常于佛所净修梵行，于诸正法尊重礼敬、如理修行，于苾刍（比丘）众和合共住，此名身业和敬法。复于语业，出慈和语无诸违诤，此名语业和敬法。复于意业，起慈和意无所违背，此名意业和敬法。又复，若得法利及世利养悉同所受，或时持钵次第行乞，随有所得饮食等物白众

令知，与众同受勿私隐用，若众同知者即同梵行，此名利和敬法。又复于戒不破不断，戒力坚固离垢清净已，知时知处普徧平等，应受施主饮食供养，如是净戒同一所修、同所了知、同修梵行，此名戒和敬法。又复若见圣智趣证出离之道，乃至尽苦边际，于如是相如实见已，同一所作、同所了知、同修梵行，此名见和敬法。如是等名为六和敬法。”这应该是早期佛教僧团日常遵行的处事方针。

> 身口意慈是内心同也，同戒谓行同也，同见谓解同也，同利则财同，同行解谓法同，又同见谓心同，同戒谓身同，同利资身心外具同行。

梳理六和敬的内容，在不同时期的佛典中有着不一样的表述，如后秦僧肇在《注维摩诘经》中将六和敬表述为以慈心起身、口、意三业，加上若得食时减钵中饭供养上座一人下座二人、持戒清净、漏尽智慧。隋智顗时，在《法界次第初门》中将六和敬表述为同戒、同见、同行、身慈、口慈、意慈，将同戒放在首位，其中“同行”的内涵在于“修种种行，无有乖诤。”隋吉藏在《维摩经义疏》中基本是沿用了后秦僧肇的观点，并进一步解释说：“身口意慈是内心同也，同戒谓行同也，同见谓解同也，同利则财同，同行解谓法同，又同见谓心同，同戒谓身同，同利资身心外具同行。”隋净影慧远在《大乘义章》中将六和敬表述为身业同、口业同、意业同、同戒、同施、同见。并把六种和敬分为两类，前三类为三业，即“身彰同”，后三种为“行说同”。唐澄观所撰《大方广佛华严经随疏演义钞》将六和敬表述为同戒和敬、同见和敬、同行和敬、身慈和敬、口慈和敬、意慈和敬。宋法护所译《佛说如来不思议秘密大乘经》将六和敬表述为身业和敬、语业和敬、意业和敬、利养和敬、戒修和敬、同见和敬。宋道诚在《释世要览》中将六和敬表述为“一戒和同修、二见和同解、三身和同住、四利和同均、五口和无诤、六意和同悦。”明末智旭在《阿弥陀经要解》中将六和敬表述为“身和同住、口和无诤、意和同悦、见和同解、戒和同修、利和同

均”。自此以后，六和敬的内容基本固定下来，一直沿用至今。

六和敬的具体内容诠释，台湾法鼓山圣严法师在《工作好修行》一书中有非常契合当代人的解读。他认为“六和敬”是一种生活原则，是让僧众彼此能够和乐相处的观念。第一项是“身和同住”，就是与大众能身心健康和谐地同住在一起，身体行为上不发生肢体冲突。第二项是“口和无诤”，也就是彼此能够沟通、协调、勉励、互助，而不产生冲突，彼此不要用语言来互相挑衅、刺激别人，因为言语的争战是很可怕的，言语暴力会带给别人严重的创伤，一句话可能伤人一辈子。第三项是“意和同悦”。由于志同道合，大家的心都是和乐的。共住一处的人要保持和谐与喜悦。第四项是“见和同解”。“解”是见解，也就是看法、想法。看法可以大同，可以小异，小异之中又可以有大同，大同之中又不妨有小异，可以让人发表自己的意见，自己也可以表达自己的意见，但是到了最后，就是相互觉得彼此的意见都是合理的，别人的意见是对的，自己的意见也是对的，或是彼此协调，寻找一个折衷点、一个交集点，有共同点时就无需再争论。见解既是相同的，便是见和同解。第五项是“利和同均”。如果人人都不再只求自利，能够考虑到自己的利益就是他人的利益，他人的利益就是自己的利益，所以我们和他们之间的利益便是互通、相同的。那么对他人有利，其实也就等于对自己有利，当自己得利时，一定也对他人有利，彼此之间自然就不会发生利害冲突。如果

所有人都是平等的，资源能共有、共享，相处自然和谐。第六项是“戒和同修”。“戒”指的是规则、戒律，戒律是生活的共同规范、规约与守则，既然大家生活在同一个团体里，便要遵守共同的生活规范，彼此之间和谐相处。

简单说，六和敬就是释迦牟尼佛为出家弟子制定的僧团生活准则。六和敬之中，戒和同修、见和同解、利和同均是和合的本质；身和同住、口和无诤、意和同悦是和合的表现。身业的实践，如法共住；语业的谈吐，和雅高尚；意业的动念，清净无染。和乐清净的僧团，便是正

六和敬之中，戒和同修、见和同解、利和同均是和合的本质；身和同住、口和无诤、意和同悦是和合的表现。身业的实践，如法共住；语业的谈吐，和雅高尚；意业的动念，清净无染。

Image: tirachardz (Freepix)

法久住的基础，依此六和敬，出家弟子很容易便能达成团体和谐相处、精进修行的目标。而这些原则如果运用在我们的日常团体生活中，包括职场、家庭等，一定能达成相同的效果。

东晋时道安法师在襄阳已拥有数百人的僧团，为护持僧团清静，以规约规范僧众，遂制《僧尼轨范》。僧团制定了规约，日常修持才算有了依止。道安法师将一个数百人的庞大僧团管理得道风井然，实在得益于六和敬的精神，这是道安在僧制建设上的成功之处。日后汉传佛教的僧团不仅遵循戒律清规的具体规范，更高扬六和敬的精神，使汉传佛教丛林呈现出和合清净的道风。相传宋代大儒程颐，看到丛林道风淳化、井然有序的僧众生活后赞叹："三代礼乐，尽在于此矣！"

可以说，六和敬是佛教的传统，是佛教"僧宝不断"、"正法久住"的根本，大小乘戒律、禅宗清规都以六和敬为立法宗旨。六和敬不仅是僧团比丘之间的人际交往准则，也可以成为我们今天团队建设的参照系，将六和敬纳入企业文化建设之中，构建"六和敬"的现代版、企业版。可将六和敬进行现代解读，如"见和同解"：主旨是团队在成员之间形成一种价值认同、相互尊重的和谐组织。其中包括人文理念、企业宗旨、服务目标等。

"见和同解"的实施是要达成价值观的统一，有利于形成信念共识，增强团队的凝聚力，减少不必要的内耗。"戒和同修"：戒，可以理解为团体规约，企业制度，是大家共同遵守的行为规范。戒律分成多个面向，集团纪律也可以有多个层面，如高层、中层管理、普通员工的不同规定，实施分级管理，各有各的制度管控。同修，在这里表达的是，面对纪律，人人平等，对事不对人，有纪律大家一起遵守，以保持团队的战斗力、凝聚力。"身和同住"：表达的是团队要同舟共济，上下同心，相互关爱，休戚与共，团队将会产生亲和力、向心力。"口和无诤"：是指团队和谐，无口舌是非。团队要倡导有事开诚布公，摆在桌面上来讨论，不提倡背后议论人与事，这样避免"口业"。团队中最忌讳成员间的闲言碎语。"意和同悦"：指兴趣爱好、志趣相投。企业文化要有正向引导，用相同的价值观激活员工的兴趣，点燃员工的生命激情，与企业共成长，将个人的志向与企业目标相联系，相得益彰，如此员工的聪明才智及主动性、创造性才能充分发挥出来。"利和同均"：利，指物质、荣誉、地位等实际利益；同均，是指共同拥有。企业文化建设要想员工所想，急员工所急，不能只强调情怀，不涉及员工的实际利益。企业规划中要将利益分配放在适当位置，既要马儿跑得快，也给马儿吃得饱。企业与员工是命运共同体，是利益共同体，有福同享，有难同当。职场上要有故事，更要靠实干；有情怀，更要讲功利；有挫败，更要看成就。许多公司供财神，而不注重营造企业和谐文化，其实只供财神是不够的，俗话说和气生财。《菜根谭》上说："光风霁月，草木欣欣；怒雨疾风，禽鸟戚戚，故天地不可一日无和气，人心不可一刻无喜神。"

（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）

江南第一古建：宁波保国寺大殿

文/图 | 何华

说到宁波的寺庙，大家首先想到的是天童寺和阿育王寺，其实，还有一座保国寺不可错过，虽然它的名气没有天童寺和阿育王寺大，但在建筑学上的意义和价值超越这两座寺庙。因为保国寺的大殿建于北宋时的1013年，距今一千多年，有“江南第一古建”之称。1961年，被列入第一批全国重点文物保护单位，由此可见保国寺的文物价值。天童寺和阿育王寺迟至2006年，才被列入第六批全国重点文物保护单位。

保国寺坐落在宁波市西北郊灵山山腰的燕子窝内，周围环屏着十几座丘陵、土阜，林麓苍郁，环境幽美。深秋时节，我们访寺，车子一进灵山地带，顿时改天换地，空气里散发出迷人的清香，让人来了就不想离开。

过了头门（外山门），循石阶上至山腰，即到山门，山门上高悬一匾，上书“东来第一山”，此匾原由宁波籍御史颜鲸于明万历二十二年（1594年）题写。不过，现在山门上这五个大字是由书法家沙孟海重写的。

山门和天王殿之间有一坪空庭，东西各立经幢一座，两座经幢皆为唐代遗物，保存基本完好，不过，这两座经幢不是保国寺原物，是从别处移来的。东侧的经幢建于开成四年（839年），由

▲左上图：1961年，保国寺被列入第一批全国重点文物保护单位；▶右图：东侧的经幢建于唐开成四年（839年）

保国寺大雄宝殿。

幢座、幢身、幢顶组成，柱身为八边形，座基为莲花瓣，饰六尊佛像。此幢原属宁波慈城普济寺，1983年迁到保国寺。西侧的另一座唐幢，建于大中八年（854年），也为八边形幢，但比例造型不如前者。此经幢原属鄞县永寿庵，后移至保国寺。

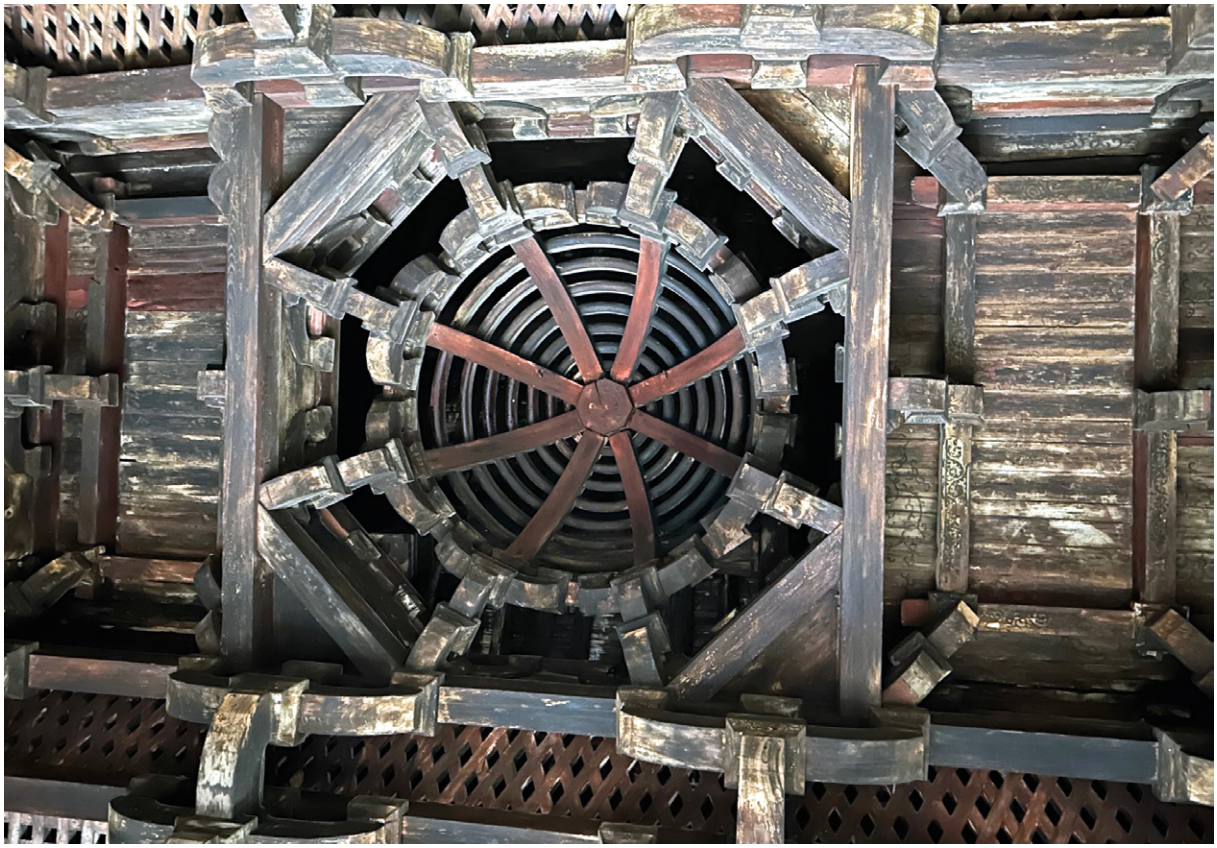
天王殿后面是净土池，净土池后即是大雄宝殿，当地人称大殿或无梁殿。

说到保国寺大殿，就不能不提戚德耀、窦学智和方长源及他们的老师刘敦桢。刘敦桢与梁思成在中国建筑界并称“北梁南刘”。1953年，刘敦桢先生在南京工学院组建“中国建筑研究室”。戚德耀、窦学智、方长源是研究室的学员，当时都还是二三十岁的年轻人。1954年的夏天，刘敦桢指导戚德耀、窦学智、方长源三个弟子的暑期实习，派他们到浙东一带对民居和古建筑进行调查。调查期间，三人听说城北的灵山里，有一座年代久远的“无梁殿”，他们便进山考察。当地老百姓不说什么“保国寺”，只称山里有座“无梁殿”。后来，戚德耀老人在《将近半个世纪前调查保国寺的回忆》一文叙述：三人去的那天，下起了大雨，上山进寺，见到大殿中斗拱、藻井、瓜棱柱等，感觉不寻常。但天色已晚，来不及测绘和拍摄，三人匆匆下山，回南京向老师刘敦桢汇报。刘敦桢听后十分惊异，让学生重返宁波，详细测绘、摄影。种种建筑特征表明，这是一座宋代木构。

保国寺净土池东首壁间有一块《灵山保国寺志序》碑，根据碑中的记载，大中祥符四年（1011年）叔平尊者等募化修缮寺院，大中祥符六年(1013年)大殿落成。大殿落成89年后，也即崇宁元年（1102年）立了一块《造石佛座记》碑，此碑在保国寺大殿佛座后面束腰部位。因为寺院较为阴暗，若没有讲解员的指出，佛座后面束腰上的这块碑记是不易察觉的。

保国寺大殿面阔、进深皆为三开间，相当于正方形的单檐歇山顶结构，庄重稳定又玲珑小巧，是宋元时期浙江古建筑的一大特征。

宁波民间，关于保国寺大殿一直有“无梁殿”之说，因为乍一眼看去，整个大殿是没有梁的。我们拜访保国寺那天，正逢一群小学生前来参观，讲解员让孩子们抬头找大殿上的



梁架，学生们找不到。后来，讲解员告诉孩子们："大殿天花板上，巧妙地安排了三个与整体结构有机衔接的镂空藻井。天花板和藻井遮住了大殿的梁架，从外表看起来像是没有大梁。其实，大殿是有梁的，无梁殿的说法是一个误会。"如此巧妙的设计，使人们难以发现梁架所在，也难怪会误传为"无梁殿"。

大殿里的柱子，尤其是前内柱，都不是垂直的，而是与地面保持一定角度，由四周向中心倾斜。这是出于建筑稳固的力学支撑需要，是为了能更好地承重。这些柱子的外观形同南瓜，因而又被称为"瓜棱柱"。这种瓜形并不是整柱雕刻出来的，而是由木材拼合包镶形成。因大殿承重需要，如果选用整柱，必须得用直径超大的坚固木材才行。但一根大木柱外面包上八根小木柱，或者四根大木柱包镶四段拼合木，作用便能等同于整柱。"瓜棱柱"既起到装饰美观的作用，又解决了整柱（超大木材）稀缺的难题。

保国寺还神奇地留下了四大未解之谜——

▲大殿的藻井；
▼一群小学生抬头看保国寺大殿藻井。

◀大殿里的“瓜棱柱”，与地面保持一定角度，由四周向中心倾斜，这是出于建筑稳固的力学支撑需要，是为了能更好地承重。

“鸟不栖，虫不入，蜘蛛不结网，梁上无灰尘”。

在这样结构繁复的木结构建筑里，历经千年却几乎见不到鸟窝、蛀虫、灰尘、蜘蛛网，这着实令人费解。有人猜测，大殿顶部的建筑结构有许多镂空的设计，空气流通；而灵山一带极高的森林覆盖率大大降低了灰尘量。这两大因素或许就是大殿不见积尘的原因。1975年，在维修保国寺大殿时，调换了东北角柱，梁柱锯开时散发出一股清香。经化验得知这种木材叫“黄桧”，它含有一种飞禽、昆虫不愿闻的芳香油。有人认为，这就是“鸟不栖，虫不入，蜘蛛不结网”的原因。也有人认为，除了门窗，大殿顶部有许多的通风口和采光口，还有如鱼鳞般层层相叠的斗拱结构，也形成很多通风道。这样的构造，使得大殿中能够形成一种对流，空气振动，从而产生一种超声波，使得虫鸟不敢接近。不过，这些只是推测，虽有一定科学道理，但理由也不完全充足，譬如黄桧木，已逾千年，香气变得微弱，还能将鸟虫拒之门外吗？总之，自然界很多谜，都令人费解，就让它这样保持神秘吧！

五年前，我去山西跑了不少地方，访了佛光寺、南禅寺两个唐代木构，还看了几个宋辽古寺古塔，相比之下，保国寺就相形见绌了。山西的古寺，还同时保存了古代佛像和壁画，而且建筑体量宏大，譬如五台县佛光寺东大殿面阔七间；大同善化寺大雄宝殿面阔七间；大同华严寺大雄宝殿面阔九间；朔州崇福寺弥陀殿面阔七间。而保国寺大殿面阔只有三间，在体量上没法和上述寺庙相比。不过，我们能在中国江南地区乃至整个中国南方，看到一座北宋大殿，就已经很难得了。保国寺大殿主要保存了典型的宋代官式建筑做法，等级较高，十分接近或吻合宋代李诫创作的建筑学著作《营造法式》，这样它就为深入研究《营造法式》提供了可贵的实例。正是因为它有极高的研究价值，在评选第一批全国重点文物保护单位时，刘敦桢先生极力推荐保国寺大殿，并成功入选。

学佛可以安度晚年

文 | 远方

当今世界，人口老龄化已经是越来越多国家面临的人口发展常态。老年人如何养老变成一个日益突出的社会问题，成为人们关注的焦点之一。

对于每一个步入老年的人来说，不得不面对生命一天天老去，身体各种机能越来越难以自主，生活中，随时可能会发生突如其来的意外。

我居住的这栋楼，有一位百岁老太太，退休前曾经是医生，因为摔了一跤，卧床几年，一直由她女儿女婿护理。女儿很孝顺，深夜还经常出去给妈妈买药，买流食，买一包包的纸尿片。只是女儿女婿对她再好，谁都无法替代她的老苦病苦。

我们社区还有一位70多岁的老先生，生了重病做完手术后，在重症室住了几天，身上插满了各种管子，花了30几万才保住性命，成了植物人。他的老伴日夜陪护，晚年生活变得非常艰难，家里其他人也都没有了自由，从早到晚都在围着这位老先生转，痛苦不堪。

我每天在小区花园散步时，经常看到一位

95岁高龄的老太太坐在树下的长椅上休憩，有路过的人同她聊天，说您老人家这样长寿，可是上辈子修来的福气。老太太说有啥福气啊。对我来说，多活一年无非就是多受一年罪，拖累儿女，成为他们的负担。社区医院让她去作免费体检，她不肯去。医生于是上门到家给她做检查，抽血化验后的结果每项都不合格。老太太却拒绝服药，她把长寿当作一种诅咒。97岁那年，老太太不能走路了，于是她的儿子每天推着她在林荫路上散步。到了冬天，她悄然离世。

社区里还生活着一户有钱人家，家里有两个女儿，小女儿出国留学后定居国外，回来抱怨说国外生活很累很辛苦，于是他们便卖了两套房子，把钱给小女儿。等他们70多岁时，身体越来越差，大女儿给他们找了一家高档养老院，住进去没多久，老太太便同护理人员争吵，抱怨服务不到位。于是重新回到家中由大女儿照顾，时间一长，又嫌大女儿的饭做得不好吃，请了会做菜的保姆，还是不合口味，无论如何也满足不了老太太的要求。虽然她很有钱，最后还是在痛苦和不甘中离开了这个世界。

常言道："久病床前无孝子。"对于很多90后、00后来说，也不是他们不想孝顺父母，很多时候确实是有心无力。现代年轻人普遍工作压力大，他们要生存，要打拼，很难长期照顾父母，对很多老人来说，让子女陪在身边成了一件越来越奢侈的事。

2018年7月，我参加了一次五十周年同学聚会。我们年级一共180人，出席当天聚会只有70多人。我们班30人，已经有9个人不在了，还有一些同学因为身体原因，没有办法过来。半个世纪后再次重逢。同学当中有的曾经当过高官，也有很多人是中学教师。不论过去事业如何辉煌，现在都已经白发苍苍，满脸皱纹，有的人驼背了，有的人身患癌症……真是岁月不饶人。回到阔别半个世纪的母校，当年的老师大都已不在人世，曾经一张张意气风发的面孔如今都变成一张张苍老的脸，令人唏嘘不已。

这次同学聚会前三天安排的是全年级集体活动，后面七天是我们班的同学一起在周边旅游。晚上，我跟李同学住在同一个房间，李同学当年是班里女生最美的一个，多年未见，除了有些消瘦之外，外貌变化却不大，成熟之外，更显温婉高雅。她父亲是工程师，家境很好，穿着当年在我们班里是最好的，除此之外，学习成绩也很出色。她身上有娇、骄二气。毕业后，李同学在幼儿师范当教师；听班里的同学说，她先生英俊潇洒，多才多艺，是重点中学高三的物理教师。

白天游玩一天，晚上回到宾馆，李同学和我讲起了她一生的经历。她说：我先生能力强，非常能干，结婚后家中里里外外的事情他一个人都包了。他做饭特别好吃，平时都是他负责买菜做饭，那时候我从来都不知道鸡蛋多少钱一斤。我们有两个儿子。我除了上班，陪孩子玩，其他事情都不用管。我儿子上小学时，一个寒冷的冬天，我正在给学生上课，教务主任匆匆赶来，突然通知我说我先生病了，已送往医院，并让一位年轻男老师陪我一起去。

我当时想，我先生身体一向健康，从来没吃过药。他性格开朗乐观，不会有什么事的。到医院后我才知道，我先生竟然突发脑溢血，脑干大面积出血。当我来到医院时，他整个人已重度昏迷，医生全力抢救，最后也没能留住他年轻的生命。就这样，他没有留下一句话，就离开了我们。我当时整个人彻底崩溃了，当场昏了过去，没有他，我怎么活呀？当我醒来时，我妹妹陪在我身边。我全身发软，没有一点气力。我先生的后事都是我弟弟妹妹帮助处理的。

我一辈子都忘不了公公婆婆从外地赶来，两位老人悲痛欲绝的样子。白发人送黑发人，实在是太残酷了。我对老人说：我会把两个孩子养大，给你们养老送终。这是我当时唯一能给老人的安慰了。

我的同事都知道我生活能力很差，纷纷劝我再婚，找个人帮我把孩子养大。学校有位快退休的女老师，平日为人稳重，话语不多。她找到我说：人生是无常的，你先生已经离去了，你要接受这个现实。不要再婚，要靠自己。你想想，你先生对你那么好，你以为一辈子都有了

依靠，但是他却突然撒手离去。换一个人，想像以前那样依靠对方，是不大可能的。

我说：我一个人真的能行吗？她说："你行的，记住这世上没有绝望的处境，只有对处境的绝望。你是一个有善根的人，佛菩萨会保佑你的。

后来这位老师退休后，经常来我家帮助我，她是我命中的贵人，也是我的善知识。这位老师虽然已经往生了，但是她影响了我的后半生。她是一位学佛人，送给我很多学佛的书，深入浅出的为我讲解佛学中的各种道理。在她的指点下，我开始接触佛法，循序渐进，最终完全接受殊胜圆满的佛法，就这样，我的心终于有了归宿，安顿下来。

这位老师耐心指点我，有程序，有次第地修。同时将佛法融入生活当中，融入传统文化，按部就班，越修越简单，越修越开心。生活中，我学会了做家务，踏踏实实开开心心做好手头的每件事。我学佛以后，潜移默化也影响了孩子，当我从阴影中逐渐走出来，心情舒展时，孩子们的心情也好起来。假期我带孩子们去寺院做义工，从小培养他们的人生观和慈悲心。

我对先生从来没有忘怀。对他的怀念莫过于孝敬他的父母。每个暑假，我都会带孩子们去看爷爷奶奶，用行动来培养孩子的孝心。平时我省吃俭用，我先生生前给老人多少生活费，我一分不少给他们，让两位老人感觉他们的儿子还在。公婆心疼我，说我抚养两个孩子已经很不容易了，不肯要我的钱。我坚持要给，我做到当初的承诺，为老人养老送终。

大儿子高中毕业后对我说：妈妈，我不考大学了。我想出家学习佛法。你看，寺庙里的师父年纪慢慢都大了。佛教事业要想发展，得后继有人。我真没想到，他小小年纪竟能想到这么多。我支持他的想法，但是所有亲属都反对。她们说，你怎么舍得让孩子吃苦受罪?孩子学习那么好，完全可以考上好大学，你这样做，就是误了孩子的前途……

不管家人们怎么阻拦劝解，我始终支持孩子的选择，就这样，大儿子出家成了一名僧人。一年后，佛学院招生，主持让他参加考试，他顺利考上，本科毕业后，由佛学院统一分配到南方一座寺院，很少回来。二儿子则考上了重点大学，后来结婚成家，儿媳是做外贸的。我孙子三岁那年，儿媳提出了离婚。因为平时儿媳接触的都是有钱人，而我儿子的收入不高，就这样，儿媳头也不回，扔下孩子就离开了这个家。

于是我来到二儿子家里，对孙子说：不要怕，跟奶奶回家。就这样，我全力照顾孙子，送他去幼儿园，读完小学，中学，大学，后来他又考上澳州的硕士研究生。

Image: Steve (Pixabay)

听到这里，我忍不住问："孩子们现在都不在你身边，你一个人不孤独吗？"她说：世上只有一种爱是为了分离，那就是父母对孩子的爱。从出生离开母体的第一次分离，到孩子断奶，读书、工作、成家，每一次渐行渐远，每一次分离，都是父母深深的爱。有些父母养儿是为了防老，人老之后，每天望眼欲穿，盼望等待孩子来救助、来陪伴。很多父母甚至想把孩子始终控制在身边，不肯放手。但孩子们有他们的事业、理想和生活，我们应该学习放手，放飞他们。二儿子后来又结婚成家，生活很幸福，一直让我搬过去同他一起住好照顾我，我拒绝了。每逢春节，他要来接我，我都不去，选择在寺庙和同修们一起过节，没有感到任何孤独。

我每天都读《心经》《无量寿经》《金刚经》《地藏经》等佛学经典，常年累月的读诵，很多经典我都能背诵下来。平时我念佛、打坐，到寺院去做义工，非常充实。我生活得有尊严，抱着一颗慈悲心安度晚年。"

我问："你身体这样好，没有疾病，平时是如何保养的？"她说："我没吃过任何保健品。坚持素食几十年了，从来不吃鸡鸭鱼肉这些。你要知道吃鸡腿菇比肉还有营养，青椒比高档水果还有营养……我身体好的真正原因就是学佛。学佛使我的心跟佛陀的心相应，随顺，心心相印，感应道交，佛号里蕴藏的力量转到我的生命中。学佛让我可以处理平时生命中的各种障碍，当身体不舒服时，生活中遇到难题时，佛陀会救拔我，使我离苦得乐。在佛教，这就是安乐道。念佛打坐是修行的一种方法，也是锻炼身体的好方法，可以舒缓身心，打通经络，聚集能量，健脾胃，养心肺，提高身体免疫力。学佛让我有一颗清净的心，没有那么多欲望，当你心无所求，身心清净，身体自在，疾病就会远离你，身体就会健康。"

我听了非常羡慕，我自身有老年病，女儿特意给我找中医药大学的一位教授为我调理，平时我经常要喝极苦的中药汤。为了预防老年痴呆，教授还经常为我针灸。我的身体一有病，第一时间就去求助医生。而李同学却靠修学佛法获得了身心健康。

我说："我们总有不能动的那天，到时孩子都不在身边，你怎么办呢？

她说："首先，不要怕死。佛教的生死观是最深刻的。生死一如。死是生的转换，生是死的延续。佛教为众生找到的出路是，通过修行达到超脱生死，获得解脱。比如修行净土法门，只要你一心念佛，信愿坚固，完全把性命交给阿弥陀佛，当念佛的功夫到了，就可以"预知时至"，就是知道自己什么时候走。曾经有一位年长的法师给大家讲法，讲到最后，他对大家说，这是我最后一次讲法了，我要走了。说完他走进旁边的休息室，坐在沙发上安然往生了。他修到预先知道阿弥陀佛什么时候来接他往生净土，在临终时内心安定，没有挂碍。我也要修到预知时至的境界，我相信，我能做到。因为我只有一个信愿，今生要到西方极乐世界去，阿弥陀佛一定会来接我。"

在旅游的七天里，李同学给我讲了她精彩的一生。学佛改变了她的人生，也使我受益匪浅。她和她的儿子投入到佛陀的怀抱，将身心奉献给了佛教事业。学佛修行让她有健康的身体，让她每天都充满了法喜，她一定能到西方极乐世界去！

我们班有一个群。疫情时，同学都在群里纷纷述说自己各种被Covid感染后的症状，身体是如何痛苦。只有李同学，身心自在，毫无怨言。我很幸运有这样一位学佛的同学，李同学让我相信我也是一个有佛缘的人，有福报的人，她给我树立了学佛的榜样。

安度晚年的最好办法，就是学佛，念佛！

Photo: Mathis Jrdl (Unsplash)

品饮“甘露”

文 | 常林

大凡味深、味厚、味醇之物，皆须细细品尝，方可领悟。九华山甘露寺亦如此……
— 题记

因为假期的缘故，走在路上的时光愈发多了起来。在这个初冬的日子，我再一次来到灵山九华，走近这座风雨三百多年的甘露古寺。

山上的空气总是潮湿且幽凉的。在繁华喧嚷和香火鼎盛的九华山上，甘露寺独显得清幽孤寂。它地处山腰，竹林环绕，固执地在紧邻环山公路的地方保持了自己的时间感和节奏。当你拾阶而上，一踏进寺院围墙时，一切喧嚷的声浪好像都忽然止息，四周都是静，仿佛一切都沉睡了似的。

偶尔有虫鸣，更给这静增添了一层深度。

一入山门，便可看到一匾，上面刻有“勅建大九华山甘露寺”，为康熙御笔。“甘露”一词源出佛典，如释迦牟尼佛有“我为大众说甘露净法”之语，阿弥陀佛有“甘露如来”、“甘露王”的称号。但甘露寺的寺名却另有由来。据山史记载，清康熙六年（公元1667年），玉琳国师朝礼九华，途经此地，赞曰：“此地山水环绕，若构兰若，代有高僧”。当时，居伏虎洞的洞安和尚闻之便旋即离洞，并得青阳老田村吴尔俊等人资助破土建寺。动工前夜，满山松竹尽挂甘露，人称奇迹，故得“甘露庵”名。

甘露寺丛林不大，小巧、朴拙而不失典雅，粗朴的指路箭头全取材于废旧木料，俏皮而又可爱。每一条回廊留有余地，无论你走到哪一个角落，都能四通八达。寺前路旁有石砌冰纹通花栏杆，可在古木荫下凭栏远眺，一览山色。古人宿此寺中，也曾留下“屋角泉声落，床头岚气过”，“到此禅关宿，方知山色多”的诗句。这里没有金碧辉煌的大殿，没有人声鼎沸的香客，仰面望去，每一个角度都是一幅静逸的风

景画，好让浮躁的心能稍稍停留歇息，融入在这大自然的好山好水中。正如住持藏学法师言：寺院清净是大众的心灵归向，故丛林以无事为兴盛。

寺内有一颗上百年的老桂花树，树下有几张石质圆桌，我伸手摸了摸，石凳有些冰凉，但我仍然坐了下来。如此清朗的空气，余香袅袅，我不禁深深地吸了口气。自古以来，佛门大师多喜与树同居。树根植于大地，枝桠伸向天空，仰望古树，能把我们的思维带到一个深邃而又意味深长的高度。我静静地看着这棵桂花树，它已默默地陪伴着这座风雨古寺上百年。眼前的古寺门檐斑驳，红漆剥落，岁月的风雨给它留下了深深地印痕，却没有改变它始终安详素净的魂灵。它目睹着人世百态，却秘而不宣，只留给岁月亘古的宁静。

绕过桂花树，沿着阶梯而下，穿过大雄宝殿，便来到甘露寺里最古老的建筑古木楼了。古木楼是典型的徽式建筑，纯木结构，僧侣们曾经在这里听经学习，经忏唱诵。风风雨雨两百多年，如今的古木楼仍然矗立在这里，深厚而淡定。走在古木楼的阶梯上，木板嘎吱嘎吱作响。我小心翼翼地抬起脚，生怕惊扰了这里的一尘一木。

如果因缘具足，在甘露寺，你还能有幸听到藏学法师的讲座。憨厚质朴的法师更像是一位文人，阅读他的散文集《转眼看世间》，能打动你心里最柔软的部分。他的文字朴实而自得，清寂而灵动。感觉深刻，却并不激昂，如同这清寂的古寺。那些僧侣生活的点点滴滴，都在一件一件的小事中，娓娓道来。一只小鸟，一件大褂，因简单到极致而显得温柔可爱，一言一句都渗透了法师对生命的悲悯、自然的敬畏以及内心的观照。法师也是一位书法家，他的字，古朴天真，充满禅趣，透着一股由繁入简的超然与回归。

徜徉在甘露寺，时光仿佛是静止的，只有木鱼声在轻轻地流淌，只有“鸟鸣山更幽”的宁静，好似与宇宙自然一同呼吸。聆听晨钟暮鼓，倾听梵音钟声，都是大悲之声，令人喟叹觉醒。你会突然发现，其实心的安宁来得就这么简单。释迦牟尼佛曾言：“一沙一世界”，“世界微尘，因心成体；唯心所现，唯识所变。”世间所有的烦恼和嘈杂，原来都是因心而生的。原来，我们眼中的不美和缺失，不是世界的不美和缺失，而是我们心灵的不美和缺失。当然，我也想倾听自己在这样静静的虚空中的思绪。我听到了什么呢？我好像什么也没有听到。我只是安住在这寂静中，渐渐地同自然融为了一体。相对于甘露的静，我的静只是浮躁之后的一次小憩吧。

Photo: Gabriel Ramos (Unsplash)

佛法难逢 宜勤修学

文 | 王应贵

那连提黎耶舍（490-589）是隋代高僧，北印度乌场国人，17岁出家，通大小二乘，精于三学。他因礼佛陀圣迹而周游诸国。后受一尊者之谕，始返其国，于归途中，以诵“观音神咒”而免遭贼害，至芮芮国，遭遇突厥之乱，于是断绝回国之念。他于是越过葱岭，进入北齐，受到文宣帝的礼敬，住在天平寺译经，译出《月灯三昧经》等五部四十九卷。不久，被授予昭玄统之职，以所获供禄建立汲郡西山三寺，安养生病百姓。周武帝灭齐毁佛法时，那连提黎耶舍遁隐田野，披俗服而不废法事。隋朝建立，他重穿法衣，领众修行。隋文帝敕住大兴善寺，拜为外国僧主，与昙延等30余人从事译经工作。那连提黎耶舍于开皇九年八月入寂，世寿百岁。他先后译有十三部七十余卷经典。

在《续高僧传》卷二《那连提黎耶舍》中有一段记载：忽一旦告弟子曰：“吾年老力微，不久去世，及今明了诚尔门徒，佛法难逢，宜勤修学；人身难获，慎勿空过。”言讫就枕，奄尔而化。那连提黎耶舍这段警语大意是说，我已经年纪老迈、气力微薄，很快就要离开人间了，趁现在清楚地告诉你们这些徒众：佛法是很难遇到的，应该勤加努力；人身是很难得到的，要谨慎利用时间，不要

空过时光。话说完后就上床休息，忽然间就圆寂了。

那连提黎耶舍一生精勤修学，从不让时光空过。他圆寂之前所说的这几句话，虽然是告诫众弟子应当精勤修学，不让时光空过，其实，这也是他用来警戒自己的座右铭。

在《阿含经》中有一则“盲龟浮木”的譬喻，常用来警诫学佛者“人身难得”。佛陀告诸比丘：“譬如大地悉成大海，有一盲龟寿无量劫，百年一出其头。海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，随风东西。盲龟百年一出其头，当得遇此孔不？”阿难白佛：不能，世尊！所以者何？此盲龟若至海东，浮木随风或至海西，南、北四维，围绕亦尔，不必相得。”盲龟想穿过浮木，成功的概率虽然很小，还是有机会。但在六道轮回中，倘若失去了人身，想再得到人身，就会比盲龟穿浮木还困难。因为，人们多行不义之法，造无量恶业，这些业力将牵引着他们到恶趣中受苦。

得到人身，要听闻佛法也很困难。在《中阿含经》卷二十九《八难经》中提到有八种情况无法听闻到佛法，即地狱道、饿鬼道、畜生道、长寿天、边地、盲聋喑哑、世智辩聪难、生在佛前佛后等。在这八难中，边地、盲聋喑哑、世智辩聪难、生在佛前佛后等四种是已为人身还会有缺憾。

“佛法难逢”“人身难获”，这是在告诉我们，只有佛法才能带领我们离开轮回的苦难。人身难得今已得，佛法难闻今已闻。此身不向今生度，更向何身度此生。我们既然幸得人身，就应当珍惜时光，精进修道。也许有人会觉得来日方长，等到以后再修行也不迟。俗话说：“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”生命是无常的，谁也料不到自己此生的尽头将在何处。如今我们已得人生，就应当趁着有限的时光，放下万缘分，深入经藏，体解大道，成就菩提。

Image: 8photo (Freepik)

The Four Embracing Methods And Interpersonal Relationships

By Wēn Jīnyù

In life, the most important place of activity outside the home is the workplace. There are marital ethics in the family, interpersonal relationships in the workplace, and wherever there are people, there is society. Balancing our various social relationships is the key to ensuring that we are calm and energetic daily. Let work and life complement each other rather than conflict with each other, and let family and workplace become our training ground.

There are many ways to define a person, but socialising should be the fundamental attribute. To be precise, humans are social creatures. Elliot Aronson's *The Social Animal* is a classic textbook on social psychology. The title comes from Aristotle's famous, 'Man is by nature a social animal', which means that people must communicate and cooperate in society. There is a saying, 'Our daily misfortune, fortune, sorrow and joy often depends on our words and interactions.'

On the whole, humanity is significant, but individuals are insignificant. We must realise that people are fragile and helpless. People cannot predict their strengths and weaknesses. Sometimes they are as strong as steel, and sometimes as soft and weak as mud. We try hard to play all the roles, but left with

no energy to be ourselves. Some people care about whether you fly high, and some care about whether you are tired from flying. We can often resist others' malice, but no strength to bear others' kindness. The workplace has its karmic causes and conditions, and the complexity of relationships sometimes exceeds our tolerance and imagination. We are merely ordinary. We yearn for a complete team, but it is never perfect. How we give meaning to our work is how we give meaning to our lives. This is the so-called 'sense of accomplishment'. We gain strength from this and form a community with a shared future. Although there are unshed tears in the workplace, mutual understanding and communication will eventually allow us to see warmth and hope.

Apart from government organisations and military institutions, Buddhism was perhaps the predominant social group in ancient times. Buddhism has the monastic community to preside over the Dharma, is supported by devotees, has spaces for monasteries, and an economic foundation. There are also doctrines, research, studies, precepts, and ethics. Buddhism is a small community, but also a large team. Since its founding, Buddhism has been flourishing for a long time, with many eminent monks, numerous monasteries, and pagodas. It is jokingly called a 'thousand-year-old shop' by the business community, but why?

How does Buddhism handle relationships within the monastic community? The Buddha's last words are, 'rely on the Dharma and not on the person' (依法不依人). The 'Dharma' (法) in Buddhist management is the 'Four Embracing Methods' (四摄法) and 'Six Harmonious Reverences' (六和敬). With this spirit, Buddhism has built a harmonious and non-confrontational internal harmony in the monastic community and an external solemn appearance.

In the workplace, it is crucial to handle interpersonal relationships well. Human beings are social animals, wearing hundreds of clothes and eating thousands of meals. They live in a network of relationships. From family, school, and workplace to society, they have countless connections with others anytime and anywhere. Therefore, getting along with others is one of the most important and labour-intensive things in life. Many people lament that they are not afraid of physical labour but not of mental exertion. The Four Embracing Methods are essentially a 'study of interpersonal relations', which can help us coordinate interpersonal relationships and improve the workplace ecology.

The Buddhist community is a team-based life that values harmony and compliance with the Dharma. The 'Four Embracing Methods' serve as guiding principles for enhancing interpersonal relationships. As stated in the *Avataṃsaka Sūtra*: 'If able to accomplish the Four Embracing Methods, then giving to sentient beings will have unlimited benefits.' The 'Four Embracing Methods' employ skilful and expedient means to bring harmony, peace, and joy to everyone to bring them closer to the good path.

Simply put, the Four Embracing Methods describe the four methods of interaction: (i) Giving; (ii) Loving Speech; (iii) Beneficial Action; and (iv) Practising Together.

First, Giving. When we talk about giving, we tend to think of donating money to help others. This narrows the connotation of 'giving' in Buddhism. In the Buddha's time, some asked: 'If there is no money, what else can be given?' A man ran to Śākyamuni Buddha and cried, 'I cannot succeed at anything. Why is that?' Buddha replied, 'It is because you have not learnt to give.' 'But now I am a pauper!' 'It is not like that. Even if a person has no money,

he can still give seven things : First, is giving of countenance. One can get along with others with a smile. Second, is giving of words. Say more words of encouragement, comfort, praise, and humility to others. Third, is giving of the mind. Open your mind and treat others sincerely. Fourth, is giving of good will. To see others with kindness. Fifth, is giving of bodily action. Take action to help others. Sixth, is giving of seat. When taking a boat or bus, give up your seat to others. Seventh, is giving of housing, provide your empty house for others to rest.' Giving includes Giving Of Wealth, Giving Of The Dharma and Giving Of Fearlessness. It is not always about giving money. For example, if you meet someone who is not short of money, giving money is useless. In human interaction, Giving Of Wealth is just a way, limited to helping others materially. For many times and cases, its effect is weak. Example, a person failing an exam, having no hope of promotion, being emotionally frustrated, or enduring an unhappy marriage, the intended effect cannot be achieved with money. People do not necessarily have to be rich to be happy. Therefore, Giving Of The Dharma needs to be introduced. Giving Of The Dharma is to use wisdom to influence others, give them positive energy, and enhance their life perspective. Many people are at a low point in their lives or facing major choices, and need good-knowing friends that can show them light and hope. At this time, good-knowing friends are the 'Giving Of The Dharma', which is the path to enlightenment. In addition to the Giving Of Wealth and Giving Of The Dharma, there is Giving Of Fearlessness.

Giving Of Fearlessness is to give people confidence and faith, like a beacon in the night, like a lighthouse in the sea. Let them be self-sufficient. Reading the *Aspiration of Guānyīn Bodhisattva* gives me such a feeling: 'May I

Image: gpointstudio (Freepik)

quickly know all of the Dharma, may I soon attain wisdom and ability's eye, may I quickly deliver all sentient beings, May I soon attain good skilful means, may I quickly ride Prajñā's ship, may I soon attain crossing of suffering's ocean, may I quickly attain the path of precepts and concentration, may I soon ascend Nirvāṇa's mountain, may I quickly meet at the Abode of Non-Doing, may I soon together realise Dharma-nature's body. I, if going towards a knife mountain, may the knife mountain naturally break. I, if going towards a boiling soup, may the boiling soup naturally dry up. I, if going towards hells, may hells naturally be eliminated. I, if going towards hungry ghosts, may hungry ghosts naturally be full. I, if going towards asuras, may all evil habits naturally be subdued. I, if going towards animals, may all naturally attain great wisdom.'

Therefore, Giving has both a material aspect of giving and a spiritual aspect of blessing, because Giving Of Wealth can only solve temporary difficulties, while Giving Of The Dharma is an inexhaustible treasure. As an example, helping the less privileged involves not only providing financial assistance but also imparting skills. In turn, this will ultimately eliminate poverty and alleviate the weak.

Second, Loving Speech. It means always speaking kind words to make people happy. Loving Speech is the art of communication, and it is the golden bond that draws two people closer together. It helps to communicate with others, seek common ground while reserving differences, magnify others' strengths and minimise their shortcomings. Of course, kind words are not flattery and are not lip service. Educational research institutions have conducted experimental cases where students with similar levels were divided into two classes. One class was encouraged every day, and the other class was criticised. The outcomes were very different, which shows the power of 'highly praising meritorious virtue'.

The ancients said: 'A kind word can last three winters, but an evil speech can leave you shivering even in June's summer.' When communicating daily, one must be measured. Do not slap people in the face when you hit them or expose their shortcomings when scolding them. Words should give people hope and confidence. In the workplace, many conflicts arise from misunderstandings. It is said that the speaker has no intention and the listener has the intention. Sometimes if a sentence is not expressed well, friction will occur. Therefore, Loving Speech is very important, as it can enhance feelings and resolve conflicts.

From a Buddhist perspective, 'Loving Speech' is to let others understand compassion and the law of cause and effect. To avoid lying, double-tongued speech, frivolous speech, and harsh speech. Truthful speech, gentle, agreeable speech, and joyful speech raise confidence and make good connections. *In A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (菩提行经), it states, 'When giving to worldly relatives and non-relatives, with a happy countenance first consoling, thus always with self-control, with thoughts constantly not abandoning them.' The Buddha asked his disciples to cultivate a kind and compassionate mind. Regardless of whether one is close to or not to someone, one should be kind, willing to speak kind words, and warm people's hearts.

Third, Beneficial Action. It is to do more good deeds that benefit others. Such good deeds may not be earth-shattering. Perhaps it is just

a little effort, helping an elderly person cross the street, helping a colleague pick up a courier, giving way to pedestrians when walking, or giving seat to the young or old when travelling. These are all limited altruistic actions. From a Worldly Dharma's perspective, the giver of love will receive love. The love you give will one day illuminate your life. When you help others succeed, you are helping yourself succeed. From the Buddhist perspective, Beneficial Action means giving up selfishness, and benefiting all sentient beings with great compassion where one sees others hungry as oneself being hungry and see others being drown as oneself being drown. Just like the Buddha 'sacrificed his body to feed a tiger, and cut his flesh to feed an eagle', they are hard to practise but they can be practised, hard to endure but they can be endured. Let us all give rise to the Bodhi Mind and achieve the supreme Buddha path together.

Fourth, Practising Together. It refers to the process of working together and getting along together in harmony and cooperating. At work, the strength of one person is always limited. Only by relying on the strength of the team can greater goals be achieved. As the saying goes: 'When all sentient beings gather firewood together, the flames burn high. When all the minds of people gather together, Mountain Tài can be moved.' In the workplace, one must be good at uniting others and be willing to cooperate to ultimately achieve a win-win situation. In Buddhism, we can see that even the Buddha, who has immeasurable power, often works with others as a team to save sentient beings. Such as the 'Three Sages of the Western Pure Land' consists of Amitābha (Āmítuófó) Buddha, Contemplator Of The World's Sounds (Guānshìyīn) Bodhisattva, and Great Power Arrived (Dàshìzhì) Bodhisattva; the 'Three Sages of the Eastern Pure Land' consists of Medicine Master (Yàoshī) Buddha, Sun Light (Rìguāng) Bodhisattva, and Moon Light (Yuèguāng) Bodhisattva; the 'Three Sages of Flower Adornment World' consists of Vairocana (Pílúzhēnà) Buddha, Mañjuśrī (Wénshū) Bodhisattva, and Universal Virtue (Pǔxián) Bodhisattva; the 'Three Sages of Sahā World' consists of Śākyamuni Buddha, Contemplator Of The World's Sounds Bodhisattva and Earth Treasury (Dìzàng) Bodhisattva; and the 'Three Great Bodhisattvas' consists of Mañjuśrī Bodhisattva, Contemplator Of The World's Sounds Bodhisattva and Universal Virtue Bodhisattva. There are many other trio teams, such as Śākyamuni Buddha, Venerable Great Kāśyapa, and Venerable Ānanda. Contemplator Of The World's Sounds Bodhisattva, Good Wealth (Shàncái) and Dragon Girl (Lóngnǚ) as one group, Earth Treasury Bodhisattva, Duke Mǐn and Venerable Dàomíng as another and many more. These representations demonstrate team spirit and collective strength.

The Four Embracing Methods teach us how to integrate into the community, harmonise interpersonal relationships, and train ourselves not only to get along well with ourselves but also to get along well with others. It makes life and the workplace full of harmony and friendship. Venerable Hsing Yun summarises: 'Loving kindness, compassion, joy, and equanimity are the ways for us to get along with each other. Being patient and gentle is the way for us to get along with each other. Being ashamed and grateful is the way for us to get along with each other. Cherishing blessings and forming relationships is the way for us to get along with each other.'

(Translated from Mandarin. The Chinese article was first published in DharmaWave Issue 73.)

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

03月08日	《往生论注》(51)
03月15日	《往生论注》(52)
03月22日	《往生论注》(53)
03月29日	《往生论注》(54)
04月05日	讨论课 (1)
04月12日	《往生论注》(55)
04月26日	《往生论注》(56)
05月03日	《往生论注》(57)
05月10日	《往生论注》(58)

净土教理

每周六 Every Saturday

03月09日	莲池大师 (1)
03月16日	莲池大师 (2)
03月23日	莲池大师 (3)
03月30日	蕅益大师 (1)
04月06日	讨论课 (1)
04月13日	蕅益大师 (2)
04月27日	蕅益大师 (3)
05月04日	行策大师 (1)

授课法师: **延续法师**

日期 Date: **08.03.24 – 10.05.24**

时间 Time: **7:30 pm – 9:30 pm**

地点: **维摩诘讲堂 (5楼)**

YouTube Link: **tiny.cc/sbllive**

精进佛三

日期 Date: **19.04.24 – 21.04.24**

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 | 每周四 晚上 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/sblytvyg**

新加坡佛教居士林

The Singapore Buddhist Lodge

居士林 THE SINGAPORE BUDDHIST LODGE 佛法教育与修持服务部 DHARMA EDUCATION & PRACTICE SERVICES 28.01.24

Image: rawpixel.com (Freepik)

Image: kian2018 (Pixabay)

佛教与中医：和谐健康之道的相通之处

文|居士林中医义诊所 叶迎安医师

在寻求健康与内心平和的旅程中，传统的中医学和佛学是两个值得深入探讨的重要领域。尽管它们拥有各自独立的起源和学识体系，但在健康与养生领域这点上，中医与佛教有着共通之处。

本文将从中医作为保健体系，以及中医与佛教之间的共同点着手，探讨它们如何协同为实现和谐健康提供指导。

一、气的概念

在中医学的概念中，“气”代表着一种生命力和能量，气在人体内流动并维持着身体的正常运作。中医一直强调“气”的平衡和流动对于身体健康至关重要。

尽管佛教中没有一个直接对应于中医学的“气”概念，但佛教教导人们通过静坐和正念来觉察内心的能量，实现内心的平和及悟性。这个原理与中医“气”的概念有共通之处，因为它们都强调能量的觉察与平衡，以促进身体与内心的和谐。

中医认为，当体内气的流动受阻后，疾病将紧随其后，这就是“不通则痛”的病理。在中医理论中，血的流动是靠气的推动完成的，当气机阻滞，血的流动就失去了动力，血就会停滞不前，在某些部位停留下来，形成血瘀，因而中医有“气为血之帅，血为气之母”的说法。

中医通过针灸、拔罐、气功与草药疗法等方法来调整气的流动，以促进身体的自我愈合与健康。佛教的静坐也强调呼吸的觉察与调整，以实现内心的平和。

“气”的概念使中医和佛教有着共通的桥梁，连接身体和内心，为和谐健康奠定了基础。

二、阴阳平衡

阴阳理论是中医学的核心概念之一，它源于古代中国的哲学观念。表达了宇宙中相互对

立但又相互依存的关系。阴阳平衡对于身体的正常运作至关重要，中医强调了维持这种平衡的重要性。

佛教中也存在类似的理念，强调内外的平衡和相互依存。佛教中有一个关于调琴的寓意故事，突显了“中庸之道”的原则。如果琴弦调得松紧适度，便能奏出美妙的旋律。修行也是如此，要秉持中庸之道，不紧不松，如此方能奏响和谐与解脱之音。这个故事强调了内心平和与和谐的重要性，教导我们在努力与轻松之间寻求平衡，

《素问阴阳应象大论》中言：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”这句话里蕴含着阴阳的奥秘。阴阳之道，为万物之法则。阴阳主宰着万物的生命进程、决定着疾病的不同状态，并影响着疾病的治疗和机体的康复。

中医认为，任何生物都存在着一个阴阳平衡状态，只有保持这个平衡的状态，才能最大程度地健康长寿。就像在高空拿着平衡杆走钢索的人一样，只有尽量保持左右重量的平衡，让重心落在中间，才不会跌落。长期能保持一个稳定的状态，他就能走更远的路。

中医调理阴阳的途径包括饮食平衡。根据季节、体质和健康状态选择食物，以满足身体的阴阳需求。例如，寒凉天气时可以多食用温热食物，如姜和胡椒，以保持体内的阳气。在炎热季节，可以多食用清凉食物，如黄瓜和西瓜，以维护体内的阴气。这就是中医所讲的“虚者实之，实者虚之；寒者热之，热者寒之。”中医师也会根据患者的体质和病症开具中药方剂，以调和体内的脏腑阴阳。

合理的生活方式也有助于保持阴阳平衡。包括充足的休息、适量的锻炼、情绪的管理、避免过度劳累和保持规律的作息时间。

三、饮食与养生

中医强调通过饮食调养来维持健康，包括根据个体的体质和健康需求选择适当的食物，以帮助平衡阴阳、调理脏腑、提高免疫力、促进康复。

佛教鼓励人们选择纯净与健康的食物，来保持身体与内心的健康。汉传佛教僧侣通常食用清淡的素食，禁食那些具有强烈气味的食物，如葱、蒜和韭菜等，因为这些食物吃下后易生嗔心，长淫欲，令人身心躁动，难以调伏，而五谷果蔬则有助于保持内心的纯净与禅定的宁静。

中医认为饮食与养生密切相关，正确的饮食和生活方式有助于维护身体的阴阳平衡和健康。以下是中医饮食与养生的一些重要原则和方法：

季节性调整：根据季节的变化选择食物，以帮助维持体内阴阳平衡和健康。寒冷的冬季可选择温热性质的食物，如姜茶和红枣，以保持体内的阳气。在新加坡虽然没有冬季，但11月至3月为雨季，比较潮湿，可以选择祛除体内湿气的薏米赤小豆粥。在炎热的4月到5月，可多食用清凉性质的食物，如菊花茶和凉茶，以降低体内的热性。

五味均衡：中医认为食物有五味，包括辛、甘、酸、苦和咸，每种味道对身体有不同的影响。食物中应包含各种味道，以维持身体五脏六腑的平衡。一顿饭中应包含各种味道的食物，如辛辣的辣椒、甘甜的玉米、微酸的西红柿、苦味的苦瓜和咸味的海带，以确保身体获得多种滋养。

药膳食疗：中医根据季节推荐不同的药膳食疗，以帮助调整阴阳平衡。药膳可以包括各种中草药和食材的组合，有助于改善身体健康。例如某人身体偏寒，可以使用药膳煲汤，加入温热性质的食材如当归、黄芪，以调整体内的阴阳平衡根据个人体质和疾病症状，中医师也会开具中药方剂，以调和体内的脏腑阴阳。

规律饮食时间与分量：保持规律的饮食时间和“七分饱”原则。每天在固定的时间进餐，有助于维护生物钟，提高消化效率。晚餐最好在下午6点至8点之间进食，避免在晚上过晚进食，因为晚餐后的胃肠休息时间有助于促进睡眠。同时晚餐宜清淡，不宜摄入大量高热量食物。

要实践“七分饱”原则：进餐时需要慢慢咀嚼食物，警觉身体的饥饱信号，逐渐减小食物分量，避免分心，专注于进食，学会听从自己

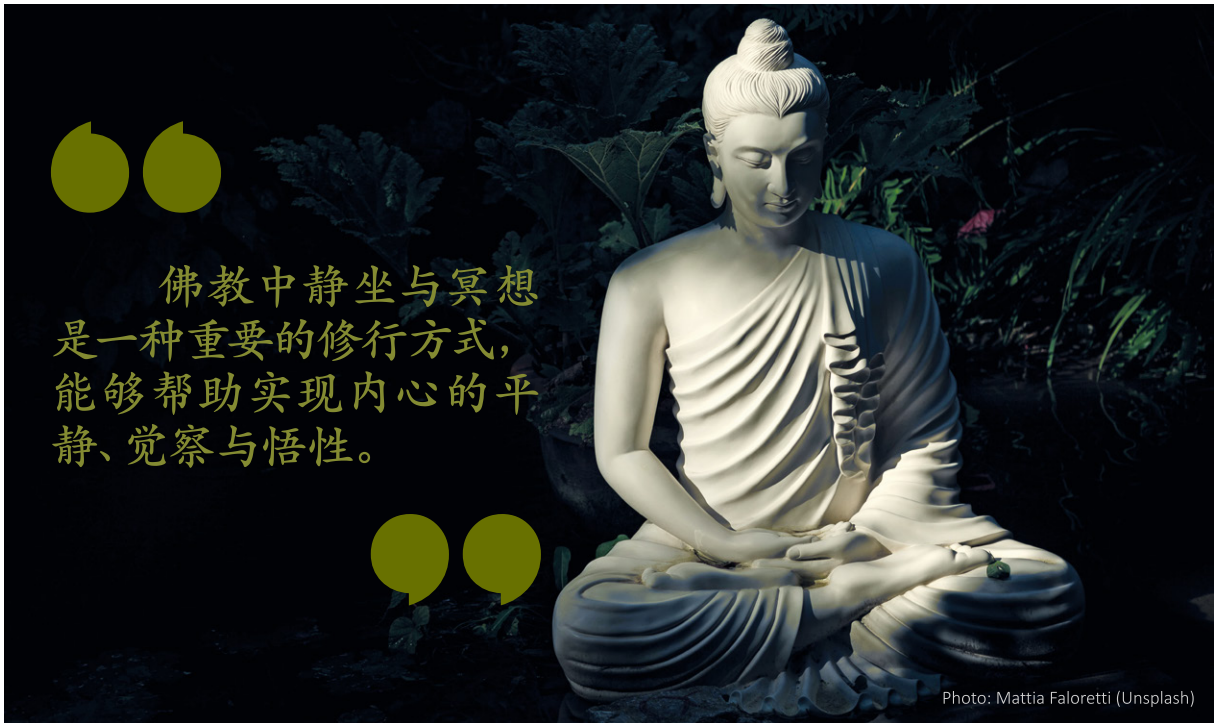


Photo: Mattia Faloretti (Unsplash)

的身体信号，不要把胃填饱。这种做法有助于控制体重，减少慢性疾病的风险，长期坚持可延长寿命。

个体化饮食：饮食应根据个人的体质、年龄、性别和健康需求进行调整。不同体质的人需要不同的饮食，例如湿热体质的人应减少辛辣食品如大蒜，辣椒和油腻食物如煎炸食品、肥肉，而偏寒体质的人可以多食温热性质的食物如南瓜、芥菜。

四、冥想与冥想疗法

冥想拥有几千年的实践历史，最初旨在帮助人们更深入的理解生命的神圣，体会神秘力量。如今，冥想已经演化成为一种被广泛接受的放松、减压、以及身心相辅相成的健康方式。

佛教中静坐与冥想是一种重要的修行方式，能够帮助实现内心的平静、觉察与悟性。例如，在修习四无量心的慈心时，可将注意力集中在自身上，感受自己的存在，然后想象一道温暖、慈爱的光辐射出来，覆盖全身，代表慈心。接着，对自己表达愿望，如“愿我快乐、愿我安康、愿我充满善意”，然后将这种慈心扩展到他人，想象他们也感受到你的慈心，从而变得更快乐、安康和充满善意。

传统中医中，冥想疗法也广泛应用在导引术，包括气功、太极、八段锦等，这些方法与冥想有相似之处，旨在平衡身体内的气和能量，以促进自愈。

气功的练习通常伴随深呼吸和冥想，以调整气的流动。气功中的“小周天”概念涉及到任脉和督脉的气流循环。太极强调“虚领顶劲”，即有意识地微微领起百会穴，使面部得以端正，随后进行各种动作。八段锦中的“左右开弓似射雕”需要想象自己拉弓仿佛在射箭，这有助于扩大胸腔，增加肺通气量、回心血量，以及打开上焦。这些冥想疗法不仅有助于改善身体健康，还促进内心的平静和精神的成长，与佛教修行目标相契合。

综上所述，中医学与佛教之间存在诸多共通之处，这些共通之处强调身体与内心的和谐，令身体健康，生活幸福。这些共通之处使中医学与佛教成为相互启发的学习体系，为每个人提供多样性的途径，更好的理解自身，追求和谐、健康与幸福的生活。

修心得三昧，忍获陀罗尼，
敬重于众生，发言人信受。

*

诚言获梵音，迦陵由软语，
离绮言两舌，见者皆欢喜。

*

不嫉获财富，无悭资具增，
谦下成尊贵，有威德自在。

《大宝积经·阿阇世王子会》

With cultivation of the mind attains samādhi, with patience obtains dharanis, with reverence of sentient beings, spokespersons will be believed and accepted...

*

With sincere words obtains pure voices, kalavinkas from gentle and tactful speech arise, with departure from frivolous words and double-tongued speech, those seeing them will all be joyful...

*

With not being jealous obtains wealth, without miserliness will resources increase, with humility accomplishes honour, having majestic virtue and ease.

The Great Treasures' Collection Sūtra:
King Ajātaśatru's Son's Assembly

Image: rawpixel.com (Freepik)

居士林2024年活动 THE LODGE'S 2024 EVENTS

阳历 DATE	农历 LUNAR DATE	活动 EVENTS
09.02.24	十二月三十 晚上 10:45 pm	除夕夜消灾祈福撞钟迎新仪式 CNY Eve's Bell-Tolling Ceremony For Eliminating Of Disasters & Receiving Of Blessings To Welcome The New Year
10.02.24	正月初一	弥勒菩萨诞、大悲忏 Matrieya Bodhisattva's Sacred Birthday & Great Compassion Repentance
11.02.24	正月初二	地藏忏 Ksitigarbha Bodhisattva Repentance
12.02.24	正月初三	药师忏 Medicine Buddha Repentance
14.02 – 27.02.24	正月初五至十八	万佛法会 Ten Thousands Buddhas Dharma Assembly
18.02.24	正月初九	供天 Offering To Heavenly Beings
10.03.24	二月初一	如意斋 Ruyi Meal Offering
25.03 – 14.04.24	二月十六至三月初六	清明法会 Qingming Dharma Assembly
28.03.24	二月十九	观世音菩萨诞（供佛、皈依）Guanshiyin Bodhisattva's Sacred Birthday (Offering To Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
19.04 – 21.04.24	三月十一至十三	精进佛三（第一季）Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (1st Run)
To Be Determined	待定	助学金（小学组、中学组）Bursary (Primary & Secondary Levels)
15.05.24	四月初八	释迦牟尼佛诞（供佛、三皈五戒）Sakyamuni Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas / Conferring & Of Receiving Threefold Refuge With Five Precepts)
21.05.24	四月十四	传灯 Light Transference Ceremony
22.05.24	四月十五	卫塞节仪式、供佛 Vesak Celebration & Offering To The Buddhas
01.06 – 21.06.24	四月廿五至五月十六	华严法会 Avatamsaka Dharma Assembly
21.06.24	五月十六	供天 Offering To Heavenly Beings
28 – 30.06.24	五月廿三至廿五	精进佛三（第二季）Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (2nd Run)
24.07.24	六月十九	观世音菩萨成道日（供佛、皈依）Guanshiyin Bodhisattva's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
04.08 – 02.09.24	七月初一至三十	地藏法会 Ksitigarbha Bodhisattva Dharma Assembly
18.08.24	七月十五	佛欢喜日（供佛）Day Of Buddha's Rejoice (Offering To The Buddhas)
02.09.24	七月三十	地藏王菩萨圣诞 Ksitigarbha Bodhisattva Sacred Birthday
03.09.24	八月初一	联合供佛 Offering To The Buddhas
To Be Determined	待定	庆祝建林90周年感恩回向法会 Celebrating 90th Anniversary With Gratitude & Dedication Of Merits Dharma Assembly
To Be Determined	待定	授受菩薩戒 Conferring & Receiving Of Bodhisattva's Vows
27.09 – 03.10.24	八月廿五至九月初一	精进佛七 Seven-Day Amituofo Mindfulness Retreat
10.10 – 31.10.24	九月初八至廿九	药师法会 Medicine Buddha Dharma Assembly
21.10.24	九月十九	观世音菩萨出家日（供佛、皈依）Guanshiyin Bodhisattva's Renunciation Day (Offering To The Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
31.10.24	九月廿九	供天、药师佛诞（供佛）Offering To Heavenly Beings & Medicine Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas)
To Be Determined	待定	助学金（大专组）Bursary (Tertiary Levels)
13.12 – 27.12.24	十一月初一至十五	无量寿法会 Immeasurable Life Dharma Assembly
15.12.24	十一月十五	供天 Offering To Heavenly Beings
16.12.24	十一月十六	传灯 Light Transference Ceremony
17.12.24	十一月十七	阿弥陀佛诞（供佛、三皈五戒）Amitabha Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge With Five Precepts)
27.12 – 29.12.24	十一月廿七至廿九	精进佛三（第三季）Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (3rd Run)
07.01.25	十二月初八	释迦牟尼佛成道日（供佛）Sakyamuni Buddha's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas)

日常诵经时间表 DAILY CHANTING SCHEDULE

日子 Day	时间 Time	活动 Events	
周一至周日 Monday – Sunday	早上 5:30 am 下午 4:00 pm	早课 Morning Chanting 晚课* Evening Chanting*	*农历单日 — 诵阿弥陀经 / 双日 — 礼八十八佛 *Odd Days Of Lunar Month — To Chant Amitabha Sutra Even Days Of Lunar Month — To Chant 88 Buddhas' Text
每逢周三 Every Wednesday	晚上 7:00 pm	普门品、拜愿 Chapter On Universal Door, Aspiration Prayer	
每逢周六 Every Saturday	下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows	
每逢周日 Every Sunday	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows 供佛 Offering To The Buddhas 金刚经 Diamond Sutra	
每逢佛菩萨诞 Every Buddha/Bodhisattva's Sacred Birthday	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	依佛诞而定 According To The Buddha/Bodhisattva's Sacred Birthday Chanting Arrangment 供佛 Offering To The Buddhas 依佛诞而定 According To The Buddha/Bodhisattva's Sacred Birthday Chanting Arrangment	
每逢初一，十五 1st & 15th Day Of Each Lunar Month	上午 9:30 am 上午 10:45 am	金刚经 Diamond Sutra 供佛 Offering To The Buddhas	
每月的第一及最后一个周日 First & Last Sunday Of Every Month	下午 2:00 pm 下午 4:00 pm	金刚经 Diamond Sutra 晚课（大悲忏）Evening Chanting (Great Compassion Repentance)	
每逢公共假日 Every Public Holiday	上午 9:30 am 上午 10:45 am	金刚经 Diamond Sutra 供佛 Offering To The Buddhas	
二月初八（释迦牟尼佛出家日） 六月初三（韦陀菩萨圣诞） 8th Day Of 2nd Lunar Month (Sakyamuni Buddha's Renunciation Day) 3rd Day Of 6th Lunar Month (Skanda Bodhisattva's Sacred Birthday)	上午 9:30 am 上午 10:45 am 下午 2:00 pm	普贤行愿品 Chapter On Samantabhadra Bodhisattva's Practices & Vows 供佛 Offering To The Buddhas 金刚经 Diamond Sutra	
每日 Daily	下午 1:00 pm – 7:00 pm	精进念佛（念佛堂[五楼]）Amituofo Mindfulness Practice (At Buddha Mindfulness Hall, Level 5)	

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

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

Image: Freepik.com