



2020年第1期 总第**59**期

PHARMA WAVE

SHI CHENG CHAO YIN

联系林友 弘扬正法

Connecting Buddhists Sharing Buddhism

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

启动防范措施 全力应对疫情

为什么念佛能治抑郁症？

How Great Master Ōuyì Overcame  
Suffering From Terrible Sickneses





本期封面照片 | Cover Photo  
香炉 周小东画  
Censer by Zhou Xiaodong

2020年•第1期•总期59  
No.59, Vol 1, 2020

刊名题字 | Title Calligraphy  
赵朴初

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  
郑苑芬•胥传喜

美编 | Graphic Design  
张蔚雅

编务 | Editorial Admin  
马思慧

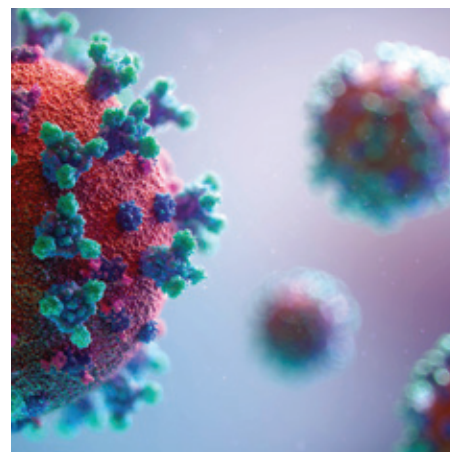
出版 | Publisher  
新加坡佛教居士林  
17-19 Kim Yam Road  
Singapore 239329  
T: 6737 2630 | F: 6737 0877  
W: sbl.org.sg | E: sccy@sbl.org.sg

出版准证 | Publication Permit  
MCI (P) 031/03/2020

印刷 | Printer  
先锋印刷装订私人有限公司  
Pioneers & Leaders Center  
4 Ubi View Singapore 408557  
T: 6745 8733 | F: 6745 8213

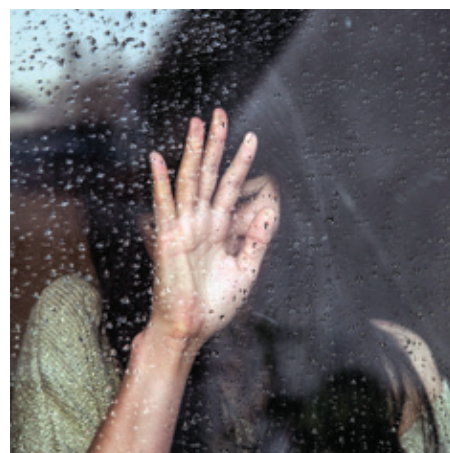
若您想停止接收《狮城潮音》季刊，请电邮至sccy@sbl.org.sg并注明会员号与退订原因。感恩。  
If you would like to unsubscribe from this magazine, please email to sccy@sbl.org.sg your membership number and reason for unsubscribing. Thank you.

# 目 CONTENTS 录



## 卷首语 Foreword

2 正确面对疫情 积极修炼  
“内功”



## 菩提路上 On The Bodhi Path

- 28 成佛的路，究竟有多远——记“地藏行者”苦行僧可行法师
- 32 为什么念佛能治抑郁症？
- 36 十日闭关“魔考”记





## 林内动态 Happenings

- 6 本林举办2020年除夕祈福撞钟法会
- 7 本林福利基金举行第72年度岁金发放活动
- 8 启动防范措施 全力应对疫情
- 10 本林清明祭祀活动



## 人物专访 Interview

- 12 行善给我不断向前的动力——访洪振群先生
- 14 居士林还能大有作为——访洪孟珠博士



## 生活中的佛法 Daily Dharma

- 16 建立疫时的内外双重屏障
- 20 你现在惶恐焦虑你的佛又能为你做什么?
- 22 浅谈禅坐的好处
- 24 起初,这不过是一场山火



## 佛学漫画 (经典传) Comics

- 40 梁皇宝忏的故事 Story Of Emperor Liang's Repentance Text



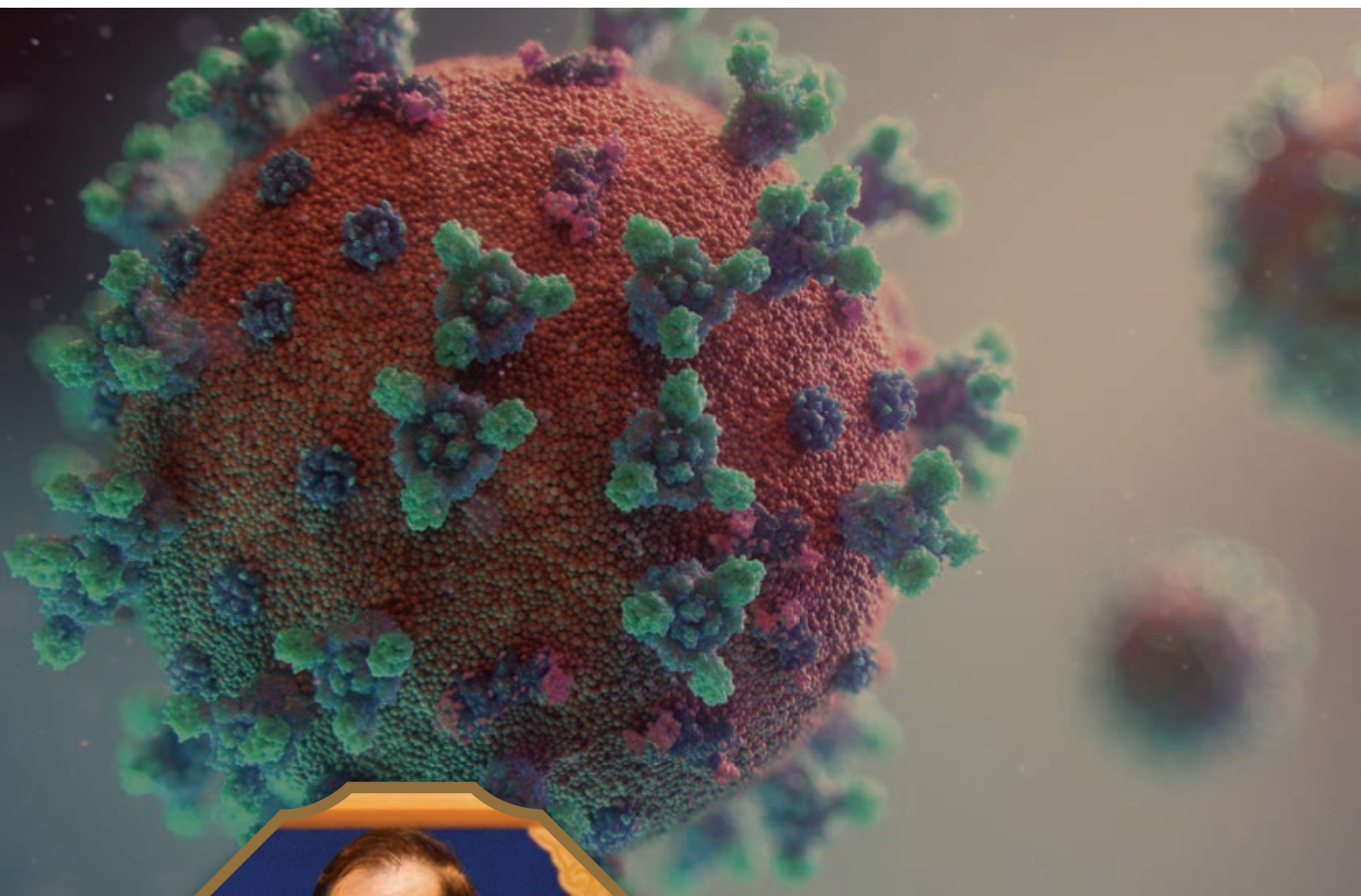
## 法海拾珍 Dharma Gems

- 44 《无量寿经》原译本有关“边地疑城”对照
- 48 李俊承居士与印光大师之佛缘
- 50 Are You Fighting A Viral Disease Or Viral Fear?



## 大德懿行 Great Virtuous Ones

- 58 净土宗第九代祖师藕益大师 (二) 9th Patriarch Of Pure Land Tradition Great Master Ōuyì (2)
- 62 How Great Master Ōuyì Overcame Suffering From Terrible Sicknesses 藕益大师如何克服大病苦
- 66 Staying Safe In Current Times



林长 陈立发

## 正确面对疫情 积极修炼“内功”

2020年的开篇以一种灾难片的方式，带领全人类进入了流淌着的历史长河。原本，大家都在期待着新冠病毒COVID-19的帷幕应在武汉拉下。但进入三月，画风突变：这种只有通过高倍显微镜才能观察到的微小病毒，大肆在伊朗、意大利、美国、英国、西班牙等中东和欧美大小国家，兴风作孽，颠覆了整个世界。目前病毒继续变异，依旧以惊人的速度自我复制，感染着世界各国的人群。



Photo: Fusion Medical Animation (Unsplash)

面对这种似曾相识的人类大灾难，我们将何去何从？

### 正确面对疫情

我国政府在新冠病毒流行之初，即密切关注疫情发展，时刻追踪感染人群，逐步升级应对措施，严惩违规个人及组织。尤其是在疫情之初，政府即通过各种传统媒介和新媒体，开通了疫情通报渠道，及时更新信息及澄清谣言。李总理也三次语重心长地发表电视讲话，以安抚民众情绪，并且明确指出：“这是一个公共卫生事件，不是一个国与国之间的问题，更不是一个种族的问题。”这些都为我们全民一心战“疫”，正确面对疫情，奠定了重要的社会基础。

我国2003年经历了对抗SARS的实战，政府在这次的疫情应对上理智沉着冷静，各种管控措施逐步出手，尤其是关系到民生问题的经济配套援助，更是稳定社会的重要支柱。虽然相对于我国的人口基数而言，我们目前的抗疫形势依然非常严峻，但是，作为一个开放性的国际大都市和全球性的交通枢纽之一，我们能做到的应对策略，已经相当不易。

作为一个有责任的国民，我们应该自觉配合政府的相关措施，严格遵守抗疫规定，不要因为一己之好而影响家人、连累社会大众，增加不必要的社会成本。同时，我们一定要抵制谣言，不造谣、不传谣，对未经有关部门证实的信息保持警惕。

### 重新调整生活

这场史无前例的疫情，直接波及到我们每个家庭的生活，大多数行业都深受其害。我们的出行计划、会议或商业活动，家庭聚会或典礼等都不得不取消或延期，就连箭在弦上的东京奥运会也不得不延期举办。

居士林平日敬佛诵经的热烈场面已然不在，取而代之的是自2月中旬便开始的严格消毒、测量体温等防范措施；进入3月下旬，随着疫情防控更加严厉，居士林开始执行保持社交距离、暂时关闭十方斋堂、关闭功德堂（祭拜祖先处），以及遵循官方的指导原则，暂停一切共修和佛事活动。

正在进行的清明法会，由居士林常住僧团进行诵经和超度仪式，第一次采用网上直播的方式进行（链接：<http://tiny.cc/sblqm20>）。借用现代科技，信众在家即可上网跟随法师诵经礼忏，寄托哀思。清明法会圆满结束后，每日的“三经”依旧保持直播（链接：<http://tiny.cc/sbl3jing>）。由延续法师教导的佛学班，也从2月底即开始，每周五和周六晚上7:30进行网上直播（链接：<http://tiny.cc/sbllive>），以响应政府号召，阻断交叉感染的风险。

居士林的健康供斋服务，在日据时期就已开始了，一路走来历经70多年历史，即使在2003年SARS时期我们都不曾关闭。但基于这次新冠病毒的高度传染性和隐蔽性，我们顾全大局，忍痛暂时关闭十方斋堂。我们深知这会影响许多素食爱好者、本林信众和许多有需要帮助的人群，但是，面对疫情，我们必须做出调整，保护大家的安全和健康。

本林的活动倍受影响，个人的生活也不例外。受到此次疫情重创的各行各业，早些时日已开始安排职员休无薪假等方式来抢救企业的生存，这些都是面



在此我们吁请广大三宝弟子，自觉主动遵守防疫规则，安心守意，勤修“内功”。我们留在家里，修持佛法，就是为疫情早日控制献上我们的一份力量。同时以我们每日诵经念佛的功德，回向祈祷我国及全球疫情早日消弭，众生离苦得乐。



对经济困境的无奈举措。这次疫情是一个影响到我国上下各阶层的大考，我们都需要冷静理智，积极探索应对这场巨大的挑战，及时调整心态和生活，秉持“留得青山在，不怕没柴烧”的信念。相信这场凶险的灾情会持续相当一段时日，但只要我们万众一心，自觉配合政府各项防疫措施，最后一定能遏制病毒的蔓延。

暴风雨终将过去！

#### 积极修炼“内功”

“佛法在世间，不离世间觉”，佛弟子既是我国公民，也是某个公司的职员，某人的孩子或父母。在这个危难时期，我们应该收摄身心，珍惜和家人在一起或者自己独处的时光。

多少年来，我们努力奋斗，忙于工作、出差、应酬，现在我们安心留在家里，我们有更多的时间陪伴父母、孩子和关爱的人，我们也有更多的空间冷静反省自我，修身养性，过一段灵性的生活。

人生的成熟与感悟，是一个不断学习锻炼和积累的过程。希望我们静下心来，利用这段难得的时机来听经闻法、礼拜忏悔、诵经念佛，把平时忙于“生活”的时间用来修炼佛学智慧，我们的生命将会更加积极充实。

“心安处处是道场”。虽然这段时间很多人无法前来居士林参加佛事活动，听闻和实践佛法，但是，并不是佛堂里才有佛法。只要我们心中有佛，我们所在的地方就有法，我们的家庭也是道场。我们也可借此机会，践行人生不能忘怀的三件事：行善、行孝和感恩。我们要修慈悲心、要修忍辱、要反省忏悔，现在正是难得的契机。生活中的点点滴滴，都是我们践行佛法的好道场，毕竟我们的家人也是众生之一。

在此我们吁请广大三宝弟子，自觉主动遵守防疫规则，安心守意，勤修“内功”。我们留在家里，修持佛法，就是为疫情早日控制献上我们的一份力量。同时以我们每日诵经念佛的功德，回向祈祷我国及全球疫情早日消弭，众生离苦得乐。

我们深信，守得云开见月明，经过这次疫情的残酷考验，居士林“慈悲济世”的宗旨又即将肩负起重要使命。经过疫情打击，部分弱势群体必将面临经济动荡造成的生活压力现实，居士林应如何发挥一贯广结善缘的传统？如何精准布施需要援助的人群？这是我们要思考的问题。

逆境煎熬永远是人生修行的重要考验。我们的人生感悟和佛法修行也会在潜移默化中逐渐提升。我们应对各种挑战的能力和智慧，将成为三宝弟子另一个重要的修持境界。居士林将一如既往，秉承先贤一贯大慈大悲之心，尽己所能做好各项弘法利生工作，为我国社会的和谐稳定奉献力量。南无阿弥陀佛！





卫塞节快乐!  
Happy Vesak Day!

释迦牟尼佛圣诞  
Sakyamuni Buddha's Sacred Birthday  
农历四月初八 (30.04.20)

新加坡佛教居士林  
The Singapore Buddhist Lodge





## 本林举办2020年除夕祈福撞钟法会

### 本刊讯：


2020年1月24日除夕夜，本林举办了一年一度的辞旧迎新消灾祈福撞钟法会。本林董事及员工、广大林友、护法居士、全体义工等参加了这次活动。

晚上10点半，十方信众善友云集在大雄宝殿。本林佛学导师延续法师拈香主法，两序大众三百余人合掌恭立。炉香燃起，梵音缭绕，庄严肃穆的辞旧迎新消灾祈福法会拉开了帷幕。副林长陈家发居士代表林长致辞。

节前因为新冠病毒疫情的突然爆发，这次除夕消灾祈福法会特意给奋战在抗疫第一线的

医护人员及病者们进行了回向。全体常住法师在延续法师的引领下，恭敬唱念，本林董事虔诚礼拜，与会大众至诚唱诵着消灾延寿药师佛法号，祈愿佛光普照、十方诸佛菩萨慈慧加被，祈愿病患者早得痊愈，奋战在一线的医护人员和各界工作者平安健康，祈愿一切众生远离忧苦。

午夜时分，一声声悠扬绵长、圆润洪亮的钟声响彻在大雄宝殿的上空。钟声振聋发聩，俾令听闻者烦恼止息、三途痛苦顿然消歇。

一元复始，万象更新，愿新的一年，广大善信吉祥如意、身心康泰、灾障消除、庚子祯祥！

# 本林福利基金举行 第72届度岁金发放活动



## 本刊讯:


**本**林于1月11日举行了第72届度岁金颁发仪式。社会及家庭发展部部长李智陞先生为仪式主宾。回教传道会主席莫哈默哈斯比博士、道教总会会长陈添来道长、本林福利基金副主席林三顺先生和大会主宾李智陞部长先后在颁发仪式上致辞。

本林秉承85年来的优良传统，一如既往地于农历春节前夕派发度岁金，不分种族、宗教，全心投入服务和帮助社会弱势群体。

今年的度岁金受惠人数近12,000人，当中有3200多位受惠者受邀出席本届度岁金颁发



仪式，领取度岁金及贺年小礼。此外，本林职员亦于同月13日至16日与义工们分组前往本地53家安老院，为8千余名年长人士派发度岁金与日常用品，希望给他们送上新春的祝福与温暖。

本林希望透过发放度岁金（红包）的方式为社会贫苦无依的年长者尽绵薄之力，以此传达对社会长者的一份孝心、善心和感恩心。 



## 启动防范措施 全力应对疫情



**随**着冠状病毒在全球大规模的扩散和传播，新加坡政府推出了一系列措施来防范和应对。居士林做为本地最大的佛教团体之一，面对日益严峻的疫情，如何应对和防范病毒是林友们目前最关心的问题，为此我们特意采访了本林司理陈锦成居士和高级行政经理吴仕杰居士，以下为访谈内容。

**1、本林是一个面向大众开放的佛教场所，每天都会有来自四面八方的信众来访，请问目前本林采取了什么相关的措施来防范病毒，提高信众的安全性？**

关于这次疫情，政府在1月份刚刚颁布如何防止冠状病毒扩散传染时，我们就开始行动起来，采取了一系列措施，展开了严格的防疫工作：

首先我们张贴布告，并在斋堂播放卫生部

关于防疫的视频，提醒大众注意。接下来我们把主要的入口全部封锁，所有进来的访客和员工都只能在指定的入口进入，所有来访者都要测量体温，填写健康表。凡是体温超过37.5度或者有任何伤风感冒症状的都严禁入内。除此之外，从停车场电梯上来的访客，只能到达一楼，同样要经过一系列检查才能入内。

随着疫情的全球化，我们的防范工作也跟着进一步的提高。考虑到清明期间会有较多的信众前来祭拜祖先，我们特意采用了热像仪来代替人工测量体温的方法，这样可以更精确快速的测量所有访客的体温。同样，为了配合政府防疫，完善的追踪和掌握所有访客的行踪，本林近日也开始采用扫描条形码来替代原有的人工表格。除了节省资源外，最重要的是，一旦有疑似的感染者，可以根据访客信息迅速追踪到病毒源头，防止任何疏漏。

为了严把入口关，我们在入口处专门放置

了自动感应的免洗消毒液，每个进入的访客都会进行手部消毒，杜绝细菌传播。我们还在大殿的入口处、电梯外、斋堂等主要区域张贴的告示牌上及时更新各种疫情防控措施，确保信众得到最新的资讯。

除此之外，大雄宝殿、二楼办公室、四楼中医诊所等公共区域都依据政府提出的人与人之间保持一米的安全距离政策，所有的桌椅都重新摆放，并做了特别标注，让来访者可以在安全距离之内休息等候。

## 2、本林举办的各种佛事活动和即将到来的清明法会届时会吸引不少信众前来，请问本林有没有具体的防范办法？

2月16号，面对日趋严重的疫情，本林召开了一个特别董事会，进一步完善了各项防疫措施，特别就各种佛事活动和法会的安排及十方斋堂防范措施等做了全面的部署和落实：

本林的大雄宝殿、功德堂、十方斋堂都打开门窗，放置了消毒液和大风扇，这样可以确保所有的空间都能保持空气流通，将病毒感染的可能性降至最低。

时值清明前夕，前往功德堂拜祖的信众较多，因此我们鼓励来往的信众戴好口罩，做好消毒等防范措施。三楼的功德堂每次只允许30人进入，每次最多停留20分钟。

目前根据政府防疫的最新要求，从3月26号晚上起，本林的功德堂、早晚课及供佛等所有活动，都将暂停向公众开放。

清明法会将会在网上直播法师诵经和祭祖仪式，信众可以通过电脑或手机上网观看。本林举办的佛学课程《弥陀要解》、《净土教理》从2月份就已经改成网络播放，直播的链接都发布在本林网站上，大众可以在家中观看。

## 3、请问本林的法师和工作人员，我们用什么方法来保障他们的安全？

关于本林的法师和员工，我们采取了各种

保护措施。每天早晚都会给法师们测量体温，平时除早课外，常住法师分成两班，尽量不交叉。本林员工除了每天测量体温外，饭前或是触摸门把手或电梯按钮之后，都使用肥皂洗手或是使用酒精消毒。如果有任何人身体出现不适，就留在家中进一步观察。办公室的工作环境除了每天杀菌消毒，保持清洁外，考虑到本林的员工每天会面对和接待来自不同地方的信众，为了自身和信众的安全，所有的员工、义工都佩戴口罩，全面防护和杜绝病毒感染。

## 4、看来本林的防范措施非常严密和完善，不过居士林的十方斋堂每天都有很多食客前来用餐，请问目前斋堂都采取哪些办法来防止大家感染病毒？

关于十方斋堂，我们很早就行动起来，制订了一系列措施。首先我们斋堂的员工和义工都严格遵守卫生管理规定，必须佩戴口罩和手套，其次按照作业程序，确保每个地方的清洁都做到位。

为了避免交叉感染，在2月6号我们就已经把斋堂的桌子做了重新摆放，把桌子的间距拉开，并在地板上标注划线，让前来斋堂用餐的人员排队等候和拿食物时都保持间隔一米的距离，并让工作人员和义工监督，严格执行，保持一个安全的空间。同时我们也限定用餐的人数，每次限定60人用餐，等第一批人结束后，第二批人才能进来。

我们还在斋堂放置了两台消毒液自动感应机。考虑到晚餐的食客较少，为了节省资源和减低风险，时间也缩短到晚上7点。

随着疫情的严峻化，本林目前遵从政府的最新指令，从3月26日晚，十方斋堂将暂停向公众开放，为此本林特别准备了360份干粮，每包有3袋饼干、1包麦片、1包美禄，在26日午餐后分发给有需要的人士，希望能够帮助一些老人家。在此我们至心祈愿三宝加持，愿疫情早日结束，公众能早日返回本林的十方斋堂食用免费健康素斋。南无阿弥陀佛！



## 本林清明祭祀活动



**清**明，是华人礼敬祖先、追思祭祖的一个传统节日。按照习俗，本林每年都会在清明节期间举办庄严隆重的清明超度法会。

然而，随着疫情全球化的蔓延，在病毒肆虐的阴霾下，本地的形势也变得越来越严峻。作为本地最大的宗教团体之一，本林积极响应政府的号召，为了防止新冠病毒进一步扩散，避免清明节期间信众聚集的风险，本林今年为期21天的清明法会将暂停对外开放。一切法事仪规由本林常住法师主持，照常进行，整个过程通过网上直播，让公众能够在家中一起参与，跟着视频诵经礼拜，将所有功德回向给历代祖先。

清明节当天，本林的职员和义工为信众准备了近600件供品，一一写上亡灵的牌位，让信众不必到现场也能了却祭祀祖先的心愿。

团结一心，保持正念才是战胜疫情的关键，值此清明时节，愿我们处变不惊，共同祈愿，虔诚念佛，得三宝加持，佛光普照，疫情早日止息，身心安定，吉祥康宁，共度时艰。 潮



# 三天儿童探索营

## 3-Day Discovery Camp for Children

为您孩子在假期里，添加多一份回忆，  
获取一份快乐！

课程内容：

- 体会佛教礼仪和行禅的庄严和妙用！
- 通过游戏，增进对佛法的体悟！
- 提倡中华文化活动，远离不良嗜好！
- 使用佛典动画，时时感恩父母！



宗旨：培养正知正见、自立自律和互助友爱的精神！

日期：延后到12月，具体日程，另行通知。（非留宿）

时间：上午9点至下午6点

地点：观音礼堂（7楼）

参加资格：欢迎6岁至11岁的儿童参加（只限50名）

报名方式：步入二楼办公室或上网报名



报名选项

[1] 扫码 [2] 网页链接: [tiny.cc/sbldcc](http://tiny.cc/sbldcc)



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • +65 6737 2630

[www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg) • [fb.com/SBL1934](https://fb.com/SBL1934)



# 行善给我不断向前的动力

——访洪振群先生

文 | 邹文学



**洪**振群说，2017年12月25日，他受邀参加了居士林新建的大雄宝殿的盖顶仪式，那天他的心情特别激动。

他看到老朋友陈立发林长、法师们、多位认识和不认识的董事、以及一众虔诚礼佛的观礼者后，对于大家热心传扬佛教文化与尽心推广慈善的努力，以及至今取得的成绩，感到十分钦佩，脑里立即涌现一个念头：

“我也应尽一份为善的力量。”

洪振群是CK百货创办人，不过，目前已不参与18家连锁店的日常业务，只负责CK控股的宏观掌控与产业投资。

## 与佛牙寺结缘

洪振群与佛教活动的密切联系，可追溯到上世纪90年代，他在牛车水协助经营双鱼百货公司的时候。

“虽然公司业务忙碌，不过，当我听闻佛牙寺即将在牛车水建立时，似乎得到感召，便主动前往拜会法照和尚，也给予他们主办的法事支持。”虽然他经营的生意有起落，20多年来，始终没脱离佛牙寺行善活动的行列，也常接受法照和尚的启迪。

## 曾被列入穷籍

洪振群与兄弟合伙创办的双鱼集团，除了做百货生意，也投资房地产和高科技行当，生意一时非常红火。1994年，由于理念不同他被公司裁退。1997年，他筹集20万元成立CK百货，想自己成就另一番事业。哪里知道，1998年双鱼出现财务危机遭司法管理，他也因担保人身份被判入穷籍。2002年他脱离穷籍，再次得到银行贷款信任，于是CK百货逐渐在多个组屋区的零售业占有一席之地。

2003年，他以180万元买下红山一个店铺；后来还在牛车水顶下两万平方英尺的店面，CK百货从此奠下自己的发展基础。2011年，他投资1500万元在淡滨尼建起新总部大厦。

洪先生分析，CK百货连锁店能够发展起来，一是他坚持在巴刹或小贩中心附近开店；二是尽可能买下店铺，免受租金压榨；三是推行薄利多销策略，而且确保价廉物美。

在这期间，他废寝忘餐、努力开拓事业；与此同时也不遗余力地行善。他说：“我没时间投入具体的慈善工作，只能通过捐款尽点绵力。”

## 两次遭火神洗礼

然而，天有不测风云，2016年8月，CK百货的淡滨尼总部大厦发生大火。

洪振群说：“大厦成废墟，货物几乎都烧成灰烬，损失2000万元以上，可是至今火险赔偿只得三分一，损失岂止惨重能形容。”

他自问十多年来常做善事，为什么得到这样的结果？痛定思痛，他也只能一切从头开始，幸好得到各方友人和机构的支援，三天后，18家分店的货源已陆续获得补充，照常营业。两星期后，总部得以暂时搬到樟宜南运作。

2017年6月，总部重建工程启动。2018年8月，总部迁回旧址办公。

他透露：“在工程进行的11个月里，我几乎



做慈善不可求回报，不过，做慈善一定会有所得，是一个日渐增长智慧的过程。

每天坐在附近咖啡店当指挥，严密监督重建工程的进展。”也只能说是祸不单行，2019年，CK百货的宏茂桥分店失火，两个店面烧个精光。

“我已经没那么惊慌，虽然心里还是很难受，为什么火神又来光顾我的店？”这次的损失已没有前次那么严重，他在七个月内便使得分店恢复营业，也不必像以前那样天天坐镇工场。

洪振群说，第一场火灾给他的打击最大，初期可以说连继续走下去的勇气都没有了。后来还是想通，破产都经历过，还有什么更大的困难不能克服？

“无论发生什么事情，生活仍需照过，而且自己仍需尽力行善，向佛陀表明心迹。”

“接二连三出现这些考验，就当成我还摸不透天意。不过，做人行善却是本份，并没有谁亏欠谁。”

他透露就在总部失火的十多天后，返老还童气功协会邀他捐钱给台湾癌症病人，“我犹豫，也挣扎一阵，终于同意再捐万多元。那段日子，我手头虽不是那么宽裕，仍然继续捐钱做慈善。”

### 做慈善不落人后

洪振群这些年支持的慈善事业，有以下主要几项：

- **善济医社**：今年刚承诺，每年赞助活动经费，而且连续十年。
- **南华潮剧社**：现任主席，挑起推动传统文化传承的工作。
- **众弘善堂**：担任署理主席。这个慈善团体除了设中医诊所，每年也赠红包给贫病老人和免费施棺。



• **醉花林俱乐部**：目前已卸下在财政职务，仍大力支持定期宴请老人的活动。过去两年里曾主办28次免费午宴，每次邀请500名老人出席。

• **慈济**：连续四年组织朋友到台湾花莲出席证严法师讲课。

• 三巴旺民众俱乐部副主席 • 中华医院永远名誉会长 • 伊欣中学咨询委员会主席 • 圣约翰救护队总部主席

### 做慈善能长智慧

洪振群多次强调，自己没有时间和精力直接参与慈善工作，只能在一旁打边鼓，捐点钱，并鼓励更多人支援善行。

“新加坡有很多善心人，有人登高一呼，往往便有一呼百应的效果，只是也并非每个人都有恻隐之心。有时候，我们还得多点耐心等待，不可操之过急。

“知易行难，我少讲话多做事就是。有缘可影响人行善，无缘不可强求人行善。”

他相信好心有好报，不过，认为做慈善尤须诚心诚意。“做慈善不可求回报，不过，做慈善一定会有所得，是一个日渐增长智慧的过程。”

他看到周遭便有好些人，虽然不算很有钱，却常舍得出钱帮人。他认为学佛，就是为了培养正确的人生观，培养慈悲心、静心和包容心，最终佛陀会帮助我们的。“做慈善能给我动力，从而坚定我行善终身的决心。我个人的力量不够，只能量力而为，却也不敢落在人后。”

# 居士林还能大有作为

## ——访洪孟珠博士

文 | 邹文学



2019年10月12日，居士林举行41届助学金（大专组）颁发仪式，大会主宾是洪孟珠博士。

居士林是从1979年开始颁发助学金，1997年注册为慈善组织，2001年获准为公共免税机构。不过，居士林颁发助学金的缘起，或许得追溯至洪博士1972年举行的婚礼。

### 贺礼捐作助学金

1972年12月，在洪博士父亲，也是居士林青年部第一任主任洪世煌老居士的建议下，林植宗和洪孟珠在居士林举行结婚典礼，这很可能是新加坡开先河的佛化婚礼。

笔者在1973年初出版的《南洋佛教》，读到这场婚礼的图文并茂报道。证婚人是这对新人的皈依师常凯法师，出席的贵宾除了政府部长、教育界官员和文化界名人，还有专程飞来新加坡出席这场别开生面结婚仪式的美国夏威夷东西文化中心主任美琪夫人。

为这对菩提伴侣献上衷心祝福的，包括众

多佛教界高僧如宏船法师、广洽法师、演培法师、松年法师和阿难陀法师等。居士林林长陈赐曲也在演讲时向这对新人祝贺。

洪孟珠回忆说：“我和先生在婚前就商量好，要把所有贺礼捐赠给居士林，作为颁发给贫苦学生的助学金。”

她解释决定这么做的原因：夫妻两人当年得以进入大学念书，便拜不同机构捐赠的助学金所赐。洪女士是政府助学金得主，夫婿林先生则得到四马路观音堂资助一年。

居士林在几年后才开展颁发助学金的工作。1978年，当时担任司理的李木源打电话给她，半开玩笑地说：“哎呀，你们捐赠的助学金贺礼，多年来都成为我们的包袱，现在终于有了落实计划，你也应该加入助学金小组工作。”

洪女士说，小组各位委员都很开明，她所提的几个建议都被采纳，比如颁发对象不分宗教和种族，并由各宗教团体和学校推荐学生名单，小组只作最后筛选。



## 与居士林的因缘

洪孟珠博士与居士林的因缘还得从学生时代说起。洪女士的父亲是太虚大师的弟子，是虔诚的佛教徒。她小时候就跟随爸爸到伽陀精舍与居士林拜佛，因为爸爸与常凯法师，陈赐曲和陈光别两位居士都是好朋友。中学念南侨女中的她，到居士林走动更是方便，斜对面就是。她非常感恩常凯法师与居士林，为她的信仰打下良好的基础。

进入新大念书后，对佛教与佛学有了进一步认识。新大有个佛学会，开始只有十来名会员，后来他们积极主办佛教的活动，才逐渐获得同学的认识和好感，会员人数不断增加。

“新加坡大学佛学会的蓬勃发展，还得归功于来自马六甲的阿难陀法师。”

有一次，佛学会举办宗教座谈会，由于各宗教都有代表能以英语发言，佛学会却一时找不到这样的人才。后来，听说马六甲有位斯里兰卡籍的阿难陀法师，能用流利的英语说法，便去向他求助。法师见义勇为，答应助阵。他在座谈会上谈笑风生，获得同学的好感，也激起同学对佛教的兴趣。座谈会过后，佛学会的会员人数激增，法师也受邀成为新大佛学会的顾问。他后来迁居新加坡，为了不让人才流失，把各大专佛学会的毕业生组织起来，自己担任顾问，积极向青年学子传扬佛法。他很有创议，在卫塞节前夕，首创佛教以歌舞和戏剧的形式宣扬佛教，新加坡至今仍保留以文艺节目庆祝卫塞节。

## 阿难陀法师遗爱人间

洪女士说，阿难陀法师的教导，对她有很大的影响。法师心胸宽广，他认为所有宗教都教人为善，信徒应该互相包容，互相尊重，互相扶持。法师虽属南传佛教，却认为佛教各派系不应区分彼此。

阿难陀法师主持活动时，总是先以华语朗诵《心经》，过后，教导南传经典，结束前则以藏语念大悲咒。

“‘没有分别心，世界才能和’。这是法师常挂在嘴边的话。”

## 无常世界 无须执着

洪孟珠，祖籍福建同安，新加坡大学荣誉文学士，美国夏威夷大学文学硕士，新加坡国立大学应用语言学博士。曾任中学教师、教育学院讲师、教育部课程发展署副署长。

洪博士服务教育界33年，任职教育部期间，领导策划与编制中小学的华文、马来文、淡米尔文、道德教育以及中学的佛教、回教、兴都教和儒家多媒体教材，并培训在职教师；获政府颁赐行政功绩奖和长期服务奖。

她退休后仍活跃于教育、福利与佛教界，常受国内外团体邀请，以华语或英语讲演有关个人提升、夫妻关系、亲子教育、老年生活及如何把佛法运用在生活中的课题。曾获国际佛光会颁发国际杰出佛教妇女奖，可说终身奉献教育。

除了演讲，也写作，她在报章和杂志发表的论文与创作，被国内外团体收入专书与刊物中，她的佛教小说集《回到娑婆世界》，曾在新加坡与台湾出版。

多年后回来参观了居士林，洪孟珠博士日前受访时说：“今日居士林，发展日益完善，不断迈开大步弘扬佛法和推行慈善事业，不负先辈寄望。”

与此同时，她也建议居士林今后还应加强与其他种族和宗教的联系，并向年轻一代传扬佛法和佛教价值观，也可以考虑开办托儿所与幼儿园，从小培养孩子们良好的品格，鼓励他们天天向上向善。

她认为居士林设免费午餐，帮助弱势人士，为善最乐，如果能进一步在午餐时间放映一些浅显的佛理讲座视频，除帮助填饱他们的肚子外，还能提升心理素质，对他们的工作与人际关系有帮助。

她补充说：“居士林也可提供乐龄人士念佛的机会，为下一世做准备。如果能把弥陀村发展起来，让退休人士抱团养老，没有后顾之忧，让诸善人聚集，共同学习与实践佛法，大家身心有寄托，过个快乐的晚年，那更是功德无量。”



## 建立疫时的 内外双重屏障

文 | 六六



Photo: Pressfoto (freepik.com)

**如**何来认识这次的疫情，进而安然地度过它，从中医的角度来谈谈我的看法。

唐代有位大医叫孙思邈，他认为医的目的和用意是要“家家自学，人人自晓。”也就是说，医是每家每户都要学的，而且健康的第一责任人一定是自己，这点很重要，我今天要讲的核心都在这里了。

这次的疫病叫作新型冠状病毒肺炎，传染性极强，而且为什么在这个时候爆发？病毒的爆发是需要条件的。从中医来看一个是不正常的气候，也叫非时之气。在王安石的《元日》中：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”。春风是要送暖的，但是现在春风不送暖，反而送了寒，冬天应该冷，但去年冬天不冷反而暖，这就是非时之气，给了病毒可乘之机，也是病毒爆发的外在条件。

它还需要一个内部条件，需要个体的抵抗力差。我们常说“正气存内，邪不可干”。正气的强弱才是真正具有决定性的因素。而正气的衰弱就是病毒爆发内部条件，内外两个条件，缺一不可！在《内经》里面，这就叫“两虚相得，乃客其形”。

在同等的情况下，首先是要有接触，病毒才有机会侵袭人体。我们避免接

触，居家隔离、戴口罩、戴防护眼镜，洗手，这些都是外防护。病毒如果突破了这一防线，或者我们根本没有外防护，是不是就一定会致病呢？不一定。它还需要突破人体的内防线，只有内防线崩溃了，或者薄弱了，病毒才可以乘虚而入。

所有的病毒病菌都在等待可乘之机进入人体。进入人体的关口就是“腠理”。而“风”很容易把这个关口打开，为诸多病邪侵入人体、导致病变提供方便。《内经》里提到的“风为百病之始”或“风为百病之长”说的也就是这层含义。衣食住行，之所以把衣放在第一，这就与避风有关。穿好了衣服，带好围脖，戴好帽子，从个体的角度来讲，就把这个非时之气的条件改变了。然后再加上戴口罩等等，那么外防护基本上就做到位了。

内防护的问题。其一是饮食，我们大家都知道营养是抵抗力、免疫力的支撑。然而很多生病的人会食欲下降、是因为消化能力变弱了，这时候需要量力而食！用《伤寒论》的话来说，就叫“损谷则愈”。相应地减少饮食，脾胃在其能力范围内运作，身体也就能得到相对充足的营养。所以，生病了，食欲变差了，反而要少吃，吃更容易消化的东西。

其二是起居，按时睡觉非常重要，除了时间量上的充足外，还一定要守时，至少也不能晚过11点！古人说了：一夜不睡，百日难复！这里指的是夜，不是白天，所以尽管你白天补了觉，但作用是不一样的。

其三是不妄作劳，特别这里（指头脑）过劳。体力上的疲劳睡一觉也就恢复了。然而精神上的劳你反而会睡不着，睡不好，睡不安，让你没办法恢复。

再就是情绪，影响正气的诸多因素里，情绪可以说是排第一位的。一定得想办法去认识情绪，调适情绪，不让它来困扰我们、左右我们，这实在是人生的头等大事！它的严重性我们必须意识到。这也是最容易影响免疫力的东西，也是最能够摧毁我们防线的一个东西。

中医讲正气，正气的核心是什么呢？现在的人非常喜欢用“中心”这个词，“中心”这个词很妙，中国文化很根本的要义就蕴藏在这个称谓里。心前面加一个“中”作限定，恰恰说明了心的本位（性）在“中”上！因此，中心的本意就在这个“中”字里，就是说心的本来面目就是“中”！中是什么？中既不在左，也不在右，不偏就叫作中。那什么东西最容易使心偏离中呢？大家可以回顾一下夫妻之间的吵架，吵架时的架势是什么样呢？这个人平时再好都不好了。为什么会这样呢？因为这个时候心不在中上了，偏了。“怒”，这个字大家都认识，上面是一个“奴”下面是一个“心”，心



影响正气的诸多因素里，情绪可以说是排第一位的。一定得想办法去认识情绪，调适情绪，不让它来困扰我们、左右我们，这实在是人生的头等大事！它的严重性我们必须意识到。这也是最容易影响免疫力的东西，也是最能够摧毁我们防线的一个东西。





被奴役了就是“怒”。心处在被奴役的状态，心被绑架了，它还能作主吗？它还能自在吗？中国文化不强调自由，但很看重自在，而一旦情绪尤其是强烈的情绪起来了，心就被奴役了。这个时候心不但做不了君主之官，反而变成奴隶了。一旦心偏离了本位，心就不自在了，也就从根本上离开了真实。还有一个与中关系紧密的词，是中正。心偏离了，当然不在中上，更不在正上了。因此，正气存内的前提是心要在中上面，否则就没有正气可言。

那么如何能够让心处在中上，进而能够正气存内呢？先想想我们为什么会偏执，为什么会发怒呢？这个事情不合我的意了，我可能就怒了。一切情绪的焦点，就是自我太强烈，自我中心主义。孔子这一生他有四个方面是坚决杜绝的，就是“勿意，勿必，勿固，勿我”。今天只讲“勿我”。“我”如果用另外一种表达，就是我们经常讲的“私”。自我中心多了，也就是私多了。一定容易生发各种各样的情绪。不如我的意了，那我当然就生气了，当然就不高兴了，当然就埋怨了。如果这个自我、这个私能够一点点的淡下来如果把“我”慢慢的替换成“大家”。把“私”换做“公”。“公益”两个字大家品品，大家都想获得利益，但是什么样的人生道路才能够获得真实的利益呢？为公！为公才有利益，这是我对公益的理解，我认为做了这样一个替换之后，不在乎自己得失的时候，这个人生的境界，就叫美，《易经》里说“美在其中”，不是搽点粉，抹点脂，不是做一个美容，做一个整容，是从内透出来的这个气质，这个美是动人的。所以当大家有一颗公心的时候，人生就开始改变了，情绪也就越来越在可控的范围内了，这样就能在内环境里筑起一道最为根本的防护。

这里我还想讲一个如何养正的具体操作方法。《道德经》：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”门的根本作用是进与出。那么在我们身体里面，能够称得上门的，严格来说，就是鼻子。只有它无时无刻不在进出。玄牝之门指的就是鼻孔和它下面的这一块区域（人中）。我们知道鼻呼吸的是天气，嘴巴吃进的东



西都长在地上。所以玄牝之门正好就处在天地之中，也就是天地的根。

《元日》当中：“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”过去每到新年的时候就会用桃木刻新的门符，换下旧的，门符上会刻画神荼（shū）郁垒（lǜ）两位门神。有了门神的守护，那些容易伤害我们的东西，尤其是我们肉眼看不见的那些不好的东西就都统统地被挡在门外了。门神的设立和信仰，以及桃符的制作，可以看作是一种基于安全防护的心理需求。但实际的意义应远不止此。两位门神虽然不能搬到左右鼻孔上来，但是防护的内涵是可以搬到这里来的，这便是“绵绵若存”的妙义所在。从具体的操作层面来讲，这应就是整部《道德经》所蕴藏的秘密所在。这里有个关乎生死的大事！就是呼吸气的出入。

具体的操作是，我们把心念放在玄牝之门的这个区域，以心去观照或感受呼吸气的出入。只需知道它的出，知道它的入。切忌不要添加任何东西，添一点，心就不在中了，心偏离，便就不能正气存内。以心来观照和感受，而心是主神明的。所以只要心在这里，神也就在这里，“门神”也在这里了。所以从内在防线而言，这一定是最重要的防线。这是中国文化里根本层面的功夫。绵绵若存，用之不勤，需要我们花时间去品味。做这个功夫，进而实现“正气存内，邪不可干”。这仅是它的一个副产品。这个功夫的根本作用，能让我们认识生命。另外一点需要告诉大家，在习练的过程中出现任何稀奇的现象，统统不管，你只做好一件事——绵绵若存！

今天，我用了将近一个半小时的时间来跟大家分享，由于自身的所学有限，所以分享的东西也是有限的，但还是希望能够对大家有所帮助。另一方面，也因为六六给我这个任务，促使我对一些问题作了深入的思考，从而有了不一样的认识，这又是大家所赐，在此衷心的感谢大家！卐

（本文为刘力红教授对华住和海底捞集团员工在疫情期间的健康宣讲）



# 你的佛又能为你做什么？ 你现在惶恐焦虑

文 | 宗石

**你**看，目前的疫情这么严重，你的佛能为你做什么？

你现在惶恐焦虑，你的佛又能为你做什么？

能做什么？

面对疫情，某佛教人士在微博上说，持诵某某咒，效果要比戴口罩好，结果被网络媒体列为“神棍”；朋友圈里，佛教徒刷屏的《.....秘瘟经》却被明眼法师与专家鉴定出疑似伪经；浙江某地寺院的一场祈福法事，竟导致“目前已隔离观察376人”的重大事件.....

在重大事件发生时，佛教圈的应对似乎显得有些体力不支了。

佛在做什么？

佛说：“一切诸佛悉知一切法无知无见、非一非异、非相非无相、非庄严非不庄严，一切诸

法皆无自性、不生不灭，而于所有无所有法中，亦不坏世间法相，一切智人见人示现胜妙智慧，自在广说一切诸法，而于如如亦不永灭，是为一切诸佛巧妙方便。”（《大方广佛华严经》）

不坏世间法相。

坏了世间法，就是智慧不足。

佛还能做什么？

佛告诉我们“诸法因缘生，诸法因缘灭”，佛说的空有、无常、因果、中道、三法印、四圣谛、十二因缘等教法都是在为这层出不穷的世间万象在做解释，包括这大大小小的灾情。

如果有了对“缘起性空”基本原理的了解，有了对“诸行无常”的真实熏修，当我们习惯了的日常生活在呈现出另一面时，心态仍然会是平和宁静的。

Photo: Freepik (freepik.com)





佛法绝不仅仅只是纯理论的探讨与说教，其重点更在于由教理的了悟到实践的躬行，只有真切的实践，才能亲证理论的正确、圆满和伟大。



哦，原来你们的佛只是一个心理辅导师啊？

在全民焦虑、惶恐的时候，这样的言论，或许是一个相对保险的答案。于是，许多佛教圈的人又跑到了这个极端，开始用世间法来坏佛法。

如果真的是这样，那佛菩萨的广大慈悲何在？那些消灾免难的经文与咒语又有什么用？

用世间法坏佛法，那已经是对大乘佛法基本立场的严重背离，这个时候，这一类人口中、笔下的佛已经不是佛了。

左也不是，右也不是，那该怎么办？

不左不右的圆融中道才是佛法。

在这个共克时艰的特殊时期，各佛教团体与佛教信众，秉承大乘佛法慈悲圆融的精神，根据自身的资源与条件，以各种各样的方式投身到抗击疫情的活动。在重大疫情面前，戴口罩、勤洗手是佛法，不串门、不扎堆是佛法，恪尽职守是佛法，捐献抗疫病资金与物资是佛法……，同样，仰信佛陀的出世间智慧，以诵经、念佛、持咒种种形式来祈愿佛菩萨慈悲加持，祈愿“一切众生病苦皆除，受安隐乐”（《药师琉璃光如来本愿功德经》）更是佛法。

佛法绝不仅仅只是纯理论的探讨与说教，其重点更在于由教理的了悟到实践的躬行，只有真切的实践，才能亲证理论的正确、圆满和伟大。我们不能因为末法时代佛法实践方面普遍的无力感，就去扭曲甚至篡改大乘佛法的理论体系。更何况，佛法理论体系在当今社会的边缘化境地，也决定了实践方面的成功会被重

新解读。如果以当今大众普遍接受的经典物理学体系“验证”佛法实践，又会陷于“薛定谔的猫”那样的困局中。

“在防护服的重重遮掩下，我们不知道他们是谁，但我们知道他们是为了谁！”

这句话是讴歌那些奋斗在一线的医务工作者的，但也可以给一切虔诚、慈悲的佛子一个启示，以佛法的智慧，用我们诵经、持咒、念佛、捐献、义工等等善行的功德，回向疫情早日结束，这就是我们对大乘佛法的躬行实践。从这个角度来说，大灾大难就是检验我们对佛法信心的一面镜子。

当然，这种实践本应该是一个潜修密行的过程，而不是公然挑战甚至颠覆世间法的过程。可惜，由于便捷的信息媒介的传播，所有的行为都已经越来越趋向表面化、形式化，这就导致了上述种种难堪的局面。佛教界多年来，不重视普遍化的基本教理的学习与传播，却将个性化的实践层面推到前台。应显不显，当密不密，在突发性的公众事件面前自然就进退失据。

再回到一开始的问题：你现在惶恐焦虑，你的佛又能为做什么？

佛真正为我们做的事就是——为迷茫中的我们勘破生死的迷局。所有的惶恐、焦虑、痛苦、烦恼，这些枝枝叶叶，又有哪一个不是长在生死恐惧这一棵大树上的呢？

“一切恐惧，为作大安。”（《无量寿经》）

这就是佛陀给我们做的最大的事，也是所有躬行实践佛法者所能获得的最大利益。卍

## 浅谈禅坐的好处

文 | 戴文雪



**我**周边许多学佛的朋友都喜欢禅坐。回顾一下我和禅坐结缘应该是在2009年8月的一天。因友人的大力推荐，我大老远从新加坡跑到马来西亚金马伦三宝万佛寺去参加郑振煌教授主讲的七天禅修营。我也万万没想到，由于这次机缘，竟然和禅修营结了十年的善缘。之后，差不多每一年，我都会上金马伦去禅修。记得当时，有位法师曾告诉我：“禅修十年是婴儿”。由此可见，一个人如果想要掌握好这门功夫，他一定要肯下功夫，坚持不懈。

我们在学习禅坐的过程中，难免会遇到困难和障碍。但是，在这个过程中，我们也会领悟不少世间待人做事的道理。在此，我希望把这些年来，我对禅坐的一些粗浅认识和大家分享。

禅坐是禅修过程中的一个重要的方法。其目的是要通过有系统的练习，去训练我们这颗紊乱的心能够更加专注和平静。通过禅坐，我们内在的智慧会显露出来。古今许多高僧大德们能深入经藏，智慧如海，与他们常年不断力行禅坐不无关系。日本著名的禅学大师铃木大拙 (D T Suzuki) 把修禅定义为：“修禅不需任



何方法，因为它既不思善，也不思恶，心中也没有任何念头，它让心归零，它随缘而不变，不变而随缘。”因此，不懂中文或不熟悉佛理者也可以学禅，有不少西方人也是从修禅开始而踏进佛门。

## 禅坐的神奇效果

大家都知道，禅坐对人体的身心健康有不少的好处。让我举个例子：

或许我们还记得在2018年6月23日，泰国少年足球队野猪队失踪的事，那天25岁的教练带着12名少年队员进入一个洞穴探险，没料到入洞后不久外面就下起了暴雨。洪水灌入溶洞，水位快速上涨，很快就淹没了洞内道路，他们因此被困在洞中十天而出不来。他们之中，最小的才11岁，最大的16岁。没有食物、没有照明，他们顶着饥寒和恐惧都存活下来。当两名英国专业的潜水人员找到他们时，他们看到的情景是：全部13个孩子在黑暗中打坐。没人走散，没有人死亡。

整整十天，孩子们在教练的指导下，在洞穴中打坐习定，保持体力，平静地等待救援。斯坦福大学专家维斯 (Leah Weiss) 说：“禅坐或许是孩子们活下来的关键因素。他说，估计通过减慢心率、呼吸和新陈代谢平静下来，同时降低皮质醇水平、氧气利用和二氧化碳排放，有利于保持体能。”

其实，禅坐的好处很多：诸如帮助我们缓解压力，让我们能够宁静、平稳的面对现实生活；增强我们的脑活动能力，稳定我们的不安情绪；以及让我们的身心更加健康等。

## 禅坐与呼吸

禅坐的方法很多，但最多人採用的即是通过注意自己的每一个呼和每一个吸来培养我们的觉照心。初学者应该要训练自己能够清清楚楚觉知自己在当下的每一个呼吸、念头、身体感受、外部声音、空气中的味道、温度。心要清晰了知这一切，但却又不受它们的影响。觉照力其实就是法的语言，它是平静的，也是缘起性

空的。了解了它之后，我们就会在万物生灭因缘当中，觉察到生命真相的轮廓。

哈佛大学医学院教授赫伯特·本森 (Herbert Benson) 于多年前曾经写了一本有关放松身心对人体健康的书叫放松反应 (The Relaxation Response)。放松反应是源自于当我们认为没有危险的时候，我们体内的休息或放松系统就会被激活，而令我们感到平静。禅坐是属于放松反应中的一种。本森教授的研究结果给修习禅坐者带来了惊喜。经过40余年的研究，他们确实证明通过长时间禅坐的训练，人们可以提高应对压力的能力。

在今天的世界中，由于压力造成的生理上和心理上的失调与疾病与日俱增。科学证据已经证明了许多疾病是起於长期承受压力。因此经常练习禅坐能有助于预防与减轻与压力有关的疾病例如高血压、心率不齐、慢性疼痛、失眠、焦虑、敌意、忧郁、经前症候群，甚至癌症等疾病。

## 禅坐的练习

本森教授建议我们应该每天抽出时间练习禅坐，以便引出我们内在的平静。他的放松反应方法是这样的：

1. **放松**：放松全身各部分肌肉。坐着或躺着都可以，闭上眼睛，从头到脚，一一检视身体各个部位，例如额头、眼睛、下颚、脖子、肩膀、手指、手臂、胸部、腰部、臀部、大腿、小腿、脚掌到脚趾头，看看是不是放松了。
2. **放慢**：放慢呼吸的速度。轻松自然地用鼻子慢慢呼吸，可以慢到一分钟两三次。
3. **放空**：放空头脑。就是什么也不想，只关注自己的呼吸或者跟着呼吸默数。

对多数刚开始学习禅坐的朋友而言，禅坐可能是一件苦差，它不但令人腰酸背痛，在禅坐过程中，思维也常出现心猿意马，妄念纷飞的情况。有些人在这过程中也因为完全体会不到禅悦而放弃，不过，如果你能够坚持，一旦能挨过这段困境，你一定会得到法喜充满的境界而顺利的踏上你最自在的修行之路。卍



## 起初，这不过是一场山火

文 | 璎珞

2019即将结束的时候，很多人都忍不住发出长长的感叹：“艰难的一年总算过去了，终于迎来了新年。”却没有料到2020才是真正噩梦的开端。

一觉醒来，世界大变。

掀开史册，这一年用黑色的大笔记载着：庚子鼠年，煞星惊现，金水相生，瘟疫横行，天灾人祸不断。

面对这场突如其来从天而降的瘟疫，人们纷纷哀叹，如果有时光机可以重启，希望2020年能够从头再来。

可惜，这只是一个一厢情愿的梦。

所有发生的一切其实皆有迹可寻。从去年9月澳洲那场大火开始，凶兆已现，已经注定了这个结局不可逆转。

持续了几个月的丛林大火，犹若修罗地狱的红色火焰，无情地吞噬了山林和村庄，令1800万人失去了家园，3500栋房屋被摧毁，还有10亿只动物葬身火海。

这次大火造成的伤害对于气候不断变暖的地球来说，就像是在伤口上重重撒了一把盐，使这个原本就岌岌可危的蓝色星球变得高烧不退。



Photo: Luke Flynt (Unsplash)

山火犹在燃烧，而成千上万的人们已经迫不及待地涌到各个城市的中心广场，开始了一年一度的新年倒数，在漫天灿烂的烟花和狂欢声中迎来了新的一年。

笑声犹在耳边，潘多拉的暗黑魔盒却已经悄悄释放运转。

打开2020年的日历：1月12日，菲律宾火山爆发，数万居民撤离；14日，克什米尔雪崩，76人死亡；16日，乌克兰客机被导弹击落，176人死亡；17日，东非经历了25年来最严重的蝗灾；18日，加拿大暴雪封城；20日，武汉新冠肺炎全面爆发；21日，印尼爆发洪水，西班牙遭受强风暴.....

蝗虫过境，颗粒无收，铺天盖地的蝗虫好像一群饥饿的怪兽，疯狂地掠夺着人类的粮食，而这些粮食是最贫困地区农民的唯一口粮。与此同时，新冠病毒的全面爆发，令一场疫情在短短几十天内，横扫了100多个国家，变成了一场全球大流行的瘟疫。

一艘艘邮轮，漂泊在蓝色的海面上无法靠岸；一架架飞机，停靠在机场上无法飞上蓝天；一场场聚会，还没开始就已经曲终人散。空荡荡的街头，只有被人抛弃的流浪猫在寒风中瑟瑟发抖，孩子们则呆呆地望着窗外飘落的雪花，等待着春暖花开，盼望着能到户外呼吸新鲜的空气。

一年一度原本阖家欢乐的春节，大家却在疯狂地囤积口罩、消毒水和食物，战战兢兢地蜷缩在家中，一遍遍地刷着手机，看着感染和死亡人数的数字不断上升。恐慌、焦虑、愤怒，最终只能归于绝望和茫然。

当十几亿人被封闭在小小的空间里，难堪难忍难受，抱怨天地不仁的时候，有没有反思过，这一幕不过是换了角色的场景再现？

看一看我们餐桌上的鸡鸭鱼肉，从出生的那一天，不就是在这样生活吗？一只只小鸡从出生、长大到死亡，都生活在一张A4纸大的空间里；养殖场里被围栏困住的猪群麻木地等待着喂食和宰杀；池塘里鱼儿们密密麻麻挤在一起，争抢着吞下混合着增长剂和添加剂的食物；还有菜市场里玻璃箱中叠成一堆的田蛙，野味市场成群结队被关在笼子里的动物们。请问，它们可曾出过牢笼，可曾有过自由？

1976年由食用野生果蝠感染引发的伊波拉病毒，2003年广东果子狸引起的SARS，还有这次时隔17年肆虐的新冠病毒，据说宿主便来自野生动物穿山甲和蝙蝠。

穿山甲这种古老的动物，在地球上已经生存了4000万年，却因为它们的肉和鳞片被残忍地杀害，在短短十几年就被屠杀成了珍稀动物。

站在食物链的顶端，你以为你可以无所畏惧，你以为你可以随意杀戮，只是，你忘了，雪崩时没有一片雪花是无辜的。

立春后的三月，新冠病毒的感染数字每天都在呈几何级数增长着，代表着死亡的红色区域不停地疯狂扩张着，吞噬着一条又一条鲜活的生命，而这些触目惊心的数字后面，隐藏的却是一场压抑已久的大爆发。

那是来自大自然愤怒的报复，那是来自万千怨灵的哭泣和仇恨！

因为我们打破了大自然的平衡，我们扭曲了这个世界都在遵循着一个古老的法则：因果循环。

人类的贪婪、无知、欲望.....已经让这个世界变得满目疮痍。为了满足我们的欲望，大肆破坏生态环境，每天都有大批的物种从地球上消失，直到天降大难。

澳洲山火、非洲蝗灾、美国流感、新冠病毒，这一切的一切皆是因果报应，都是大自然对人类敲响的警钟。因为这个“地球村”是我们共同生活的家园，与我们息息相关，当灾难来临时，没有一个人能够置身度外。

“祸福无门，唯人自召。”

从十几年前的SARS到今天新冠肺炎，起源的病毒都是人类食用野生动物而产生，而这个病毒如此肆虐，让这么多国家沦陷，已经清楚地说明这个杀业已然成了所有人的共业。

《梵网经菩萨戒》：“若佛子，以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女子是我母，我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母。”

因为不相信因果，不了解众生与我们是互为一体，不知道这些动物无量劫来都曾是我们的眷属家人，于是便造就杀业，经过经年的累积，这个杀业最终导致了瘟疫，甚至是刀兵劫，这就是佛经上讲的因果不虚。

动物的心性同人类是相等的，它们本身也都具有佛性，只是因为过去世造业，以至于今生堕落到畜生道。虽然形体不同，但它们同样是血肉之躯，同样能感受恐惧和怨恨，今天你食我肉，来世要你偿命。正所谓冤冤相报何时了，未来怨怨相报杀。

如何能化解这场杀业带来的瘟疫？如何帮助我们的国家和人民？佛菩萨和祖师大德早已给了我们答案：那就是戒杀食素、念佛诵经、护生放生。

我们要尊重生命，我们要爱护动物，我们要慈心不杀，我们要敬畏自然，我们要相信因果，我们要至诚念佛，并把这所有的功德回向给过去被杀的生灵，回向给我们的共同家园，消除恶业，逢凶化吉，才能让这场天灾人祸慢慢止息消散。

“起初，没有人在意这一场灾难，这不过是一场山火、一次旱灾、一个物种的灭绝、一座城市的消失，直到这场灾难和每个人息息相关。”——《流浪地球》

《流浪地球》并不是一部科幻片，人类所做的一切正在慢慢让它成为现实。让我们齐心协力，消灾祈福，从现在开始，从自己开始，共同努力，共同爱护和守护这个美丽的家园，不要眼睁睁看着周围的人一个个离去，直到最后失去我们的栖息之地，变得无家可归。🌊



若佛子，以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女子是我母，我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母。





本林近期佛法

# 公开讲座直播

YOUTUBE 'LIVE' DHARMA TALKS

主讲: 延续法师

日期 Date: 01.05.20 – 26.06.20

时间 Time: 7:30 pm – 9:30 pm

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



《弥陀经要解》

每周五 Every Friday

净土教理

每周六 Every Saturday

05月01日	《弥陀要解》	第35讲	05月02日	十二祖彻悟大师	(上)
05月08日	《弥陀要解》	第36讲	05月09日	十二祖彻悟大师	(下)
05月15日	《弥陀要解》	第37讲	05月16日	十三祖印光大师	(上)
05月22日	《弥陀要解》	第38讲	05月23日	十三祖印光大师	(中)
05月29日	《弥陀要解》	第39讲	05月30日	十三祖印光大师	(下)
06月05日	《弥陀要解》	第40讲	06月06日	新加坡佛教简史	
06月12日	《弥陀要解》	第41讲	06月13日	两年课程总结	
06月19日	《弥陀要解》	第42讲	06月20日	第五届净土班毕业典礼 (将另行通知)	
06月26日	《弥陀要解》	第43讲			



网上周五周六净土教理课程

◀ 周五净土教理班 | 周六净土教理班 ▶

[tiny.cc/sblfriclass](http://tiny.cc/sblfriclass) | [tiny.cc/sblsatclass](http://tiny.cc/sblsatclass)



新加坡佛教居士林  
The Singapore Buddhist Lodge



Photo: Dan Grinwis (Unsplash)

## 成佛的路 究竟有多远

——记“地藏行者”苦行僧可行法师

文 | 黄复彩

### 三个少年

1990年11月，创建不久的九华山佛学院第一学期已过大半，这一天，佛学院所在地甘露寺来了三个少年，他们就是后来被同学们称为“宣城三照”的照性、照观、照应三兄弟。且不说一个村子三个少年同时出家在村子里引起的轰动，在九华山佛学院，这三个年龄一般大小，一样纯真的少年的到来，也算是一件大事。据我后来对他们的了解，三个少年沙弥，照性老成，照观内敛，照应活泼好动。

不久，三位妈妈相约来到甘露寺，作为母亲，当然不放心年幼的儿子，但是，信佛的传统，无论是父亲还是母亲，对于儿子的出家，还是支持的。现在，她们看到儿子在佛学院生活得很好，第二天也就放心地回去了。

时光飞逝，九华山佛学院首届学僧毕业了，年轻的法师们像出林的鸟儿，很快飞散各处，成为中国佛教一支新生力量。很多年后，我在厦门南普陀见到正在那里当知客师的照性法师，问到他的另外两位兄弟，照性说，照观照应都追随我们的导师圣辉大和尚在湖南麓山寺。看着照性法师成熟的脸庞上露出自信的神情，我知道，时光过去十多年，“宣城三照”俱已成为说法一方的优秀法师，这是九华山佛学院的骄傲，当然也是他们自己的骄傲。

去年底，复办后的九华山佛学院举行讲经交流会，我这才见到三照中的照应，也即现在的可行法师。如果不是副院长果尚法师介绍，我几乎无法将眼前的这位身材高大的法师同28年前那个瘦小而懵懂的少年对上号来。

### 把身心完完全全地交给佛陀

可行法师，1974年出生于安徽宣城长田



村，1991年，正如前文所说，宣城三照一同来九华山佛学院学习。两年后，追随圣辉大和尚足迹，三兄弟一同来到湖南长沙麓山寺。几年之后，根据各自的缘分，三照分别去厦门、广东、云南等地参学。

有人说，参禅打坐佛弟子，敲打念唱佛戏子。但在现实生活中，赶经唱同样也是方便信众的一种方式。照应，也即可行法师身材高大，嗓音宏亮，在任何一台瑜珈焰口或是三时系念上，都是信众们欢迎的正座和尚。可行也就在一台台的焰口，一场场系念中将光阴一天天地打发。直到有一天，抬头看看日历，掐指算来，出家整整15年了。也是在那一刻，他开始反思自己这15年来的出家生活，他一遍遍地问自己：这就是我当初出家的初衷吗？这就是我所要的生活吗？结论是显然的。他想起当初出家时的坚定，不顾亲戚们的劝阻，虽然那时候对佛教一知半解，对自己的将来也是一无所知，受父母影响，在他幼小的心田里，有一盏明灯在照耀着自己——至尊至尚的佛。而现在的生活，起码不是他的初心。恰好不久一个幼时的朋友来看他，临走时，朋友说：你虽然穿着僧袍，披着袈裟，但本质上与我并没有什么不同。朋友的话让他如醍醐灌顶一般。那天晚上，他彻夜不眠。第二天，他向寺院请了长假，回到宣城，回到父母身边。他决定放下身架，脱下僧衣，像一个俗人一样生活一段时间，如果这种生活对他还有诱惑，或者他能从这样的生活中获得某种满足，他又何必再去褻渎那一领衲衣？他在家住了八个月时间，有人来给他介绍工作，有人来向他介绍女朋友，他与少年时代的朋友一起打牌，他与亲戚们一起喝酒，整整八个月过去，他开始意识到，这种生活不属于他。后来他回顾那八个月的居家生活，他用四个字加以总结：生不如死。

重新回到寺院里的可行像变了个人似的。他想起恩师圣辉大和尚当初说过的话：出家，是心灵的出家，只有将自己的一颗心完完全全地交给佛陀，你才能说，我是一个真正的出家人。在居士的介绍下，他来到广东中山的一个乡村，把自己关在一个废弃的屋子里，开始阅藏，

他要在阅藏中脱胎换骨，让自己彻底丢掉那以往的自己，就像圣辉法师所说，把自己的身心完完全全地交给佛陀。

这是2003年6月23日，可行法师的日记中记载了这一天，他走进那间废弃的院子里，开始了他为期三年的闭关生活。他让人把外面的大门锁死了，只留下一个小小的窗口，以接受护关居士的药石供养。直至2006年6月，整整三年，一千多个日日夜夜，他在那小屋里，不知日月更替，不闻世俗的喧嚣，直到有一天，那道院门打开，一道炫目的亮光照进院子，人们欣喜地告诉他，可行法师，恭喜您三年闭关圆满。他抬头看了看天，头顶的太阳是那么明亮，他知道，他的一颗心也像是被水洗过一般，宝石一般光亮。他看着前方的路，他知道，难行能行，是一个大乘佛教信仰者应有的菩萨道品性。于是，他给自己取了个名字：可行。从此，人们称他可行法师。

不久，经中国佛协徐玉成居士以及同学果尚法师介绍，他来到山东莒南县卧佛寺担任住持。这是一座由地方建成的寺庙，只有大殿、山门殿及僧寮数间，因坐落在卧佛山下，寺由此得名。据说在此之前，卧佛寺已经有过五任住持，但都因为各种原因先后离去。现在，可行法师来了，他算是第六任了。很多人用置疑的眼光盯着他，盯着这个身材高大，武夫一样的可行法师，不知道他在这座寺院能呆多久。

几年过去，卧佛寺在一点一点地发生着变化，人们也从卧佛寺的一点一点的变化中认识了一个道心坚固，难忍能忍，难行能行，有修有证的师父，莒南信众一颗悬着的心终于落到了实处。

## 拜山，是拜自己的一颗心

2008年，举世瞩目的奥运会将在中国的北京举办，这对于国人来说，是一件大事，喜事。这一年年初，可行法师决定完成一壮举，以三步一叩的方式朝礼他发心的初地——地藏菩萨道场九华山，并以此功德回向在他闭关期间往生的慈母。2月19日，观音菩萨圣诞日，这一天阳光灿烂，可行法师走出山门，朝着东南方

向的九华山深深一拜。他知道，从莒南到九华山，600多公里的路程，他将多少次这样的叩拜，起身，三步，再叩拜，再起身，三步，无数次的重复，无数次的将自己交予大地之母。这不仅是一次身体的检验，也是一次心灵的叩问。开弓没有回头箭，他计划50岁前用这样的方式朝礼全部四大佛山，这一次成功与否，将决定他后来的计划。一行人清晨从卧佛寺出发，至太阳将尽，看看四周，才刚刚走出莒南县城，而随行的队伍中已少了两人。

两个月后，他们进入江苏省境内。正值江南的黄梅时节，瓢泼大雨中，回头看看，身后只有三四名追随者。他的腰原本就有毛病，现在经冷雨一浇，腰几乎就直不起来了。这时，一辆小轿车在他们身边停下来，司机把头伸出车窗说：“师父，雨太大了，先到我家躲躲雨，雨停了再走吧。”他看着随行居士额头上的血顺着雨水流下来，流到脸颊上，他有些于心不忍，便接受了这陌生人的好意，搭上顺风车，来到这陌生人的家。原来却是一门居士，一家人以素食接待了这一行人，并安排了住宿。第二天，雨过天晴，一行人正要出发，可行法师说：“烦请您再把我们送到昨天的地方好吗？”一位随行居士嘟囔着说：“车行半小时，我们三步一拜下来，可就要大半天啊。”可行法师说：“拜山，是拜自己的一颗心，为了心的圆满，一步都不能少。”就这样，一行人重新回到昨天乘车处，于是，继续三步一叩，念一声“南无大愿地藏王菩萨”，行三步，再叩下去，一次又一次，他们



拜山，是拜自己的一颗心，为了心的圆满，一步都不能少。



就是这样用额头亲吻着大地，用膝盖丈量着大地，一步一步，循环往复。

在江苏与安徽交界处，一辆警车拦住了他们的行路。原来，有人举报，说路上有一群邪教者在以一种奇怪的方式举行他们的邪教活动。这不能怪举报者，这一路上，这群拜山者不知道遭遇多少眼光，不解者有之，嘲笑挖苦者有之。人们不明白这些佛教徒究竟为什么要以这样的苦行来折磨自己。几名公安很快就理解了这支朝山的苦行者，不仅礼貌放行，还向沿途各站打了电话，请给予可行法师一行人尽可能的方便。

抵达地藏道场九华山，已是立秋时节。二月出发，八月圆满，前后达半年之久，行程660.7公里。当初从卧佛寺出发时，随行数十人，可到达九华山时，唯可行法师及王居士师徒二人。

十年之后，可行法师回忆往事时，他甚至难以相信，十年前他是怎样完成三步一叩朝礼地藏圣地九华山的。为了重温十年前的那次壮举，他决定沿着那条他曾经用膝盖一步一步叩过的路再行脚一遍。这一次，他们用了27天时间。

## 第二次闭关

地藏道场拜山圆满，回到莒南，可行法师真正感觉心静如水。无论外界发生什么事情，都不能搅扰他内心磐石般的宁静。他一边处理着日渐繁忙的寺务，一边开始刺血写经。那段时间里，没有人知道他是以怎样的方式度过那一个个不眠之夜的。直到有一天，他将一本血红的经书呈现在人们面前，人们才知道，可行法师在他的人生履历上又书写了一个新的传奇。这部八万字的《妙法莲华经》前后耗去他400毫升鲜血。

这一年，他被选为莒南县政协常委，而此前，他即担任莒南佛协会会长，临沂佛协副会长。身上的担子更重了，好在得到莒南宗教管理部门更多的信任，更多的信众也纷纷表示，有了可行法师，自己在问佛的道路上不再迷茫。这一年，卧佛寺天王殿落成，僧众们住进了新装修好的僧寮，尤其是新建的藏经楼气派宏伟。卧佛寺运行一切良好，可行法师宣布他要第二次



闭关，计划五年。呈报宗教管理部门后，领导们只批准了三年，对于一个偌大的寺院来说，不能长时间没有住持。他把工作做暂时移交后，便一头住进了藏经楼。他让人把门锁了，接下来，他开始潜心阅藏。他要在佛法的大海里遨游，去觅取无尽的宝藏。这套金光闪闪的乾隆版大藏经总共169本，一年下来，他已读60几本。接下来的时间，他需要认真研究教理，他觉得，如果教理不明，阅藏只能徒有形式。那未曾阅读的大乘经典，留待以后的日子吧。

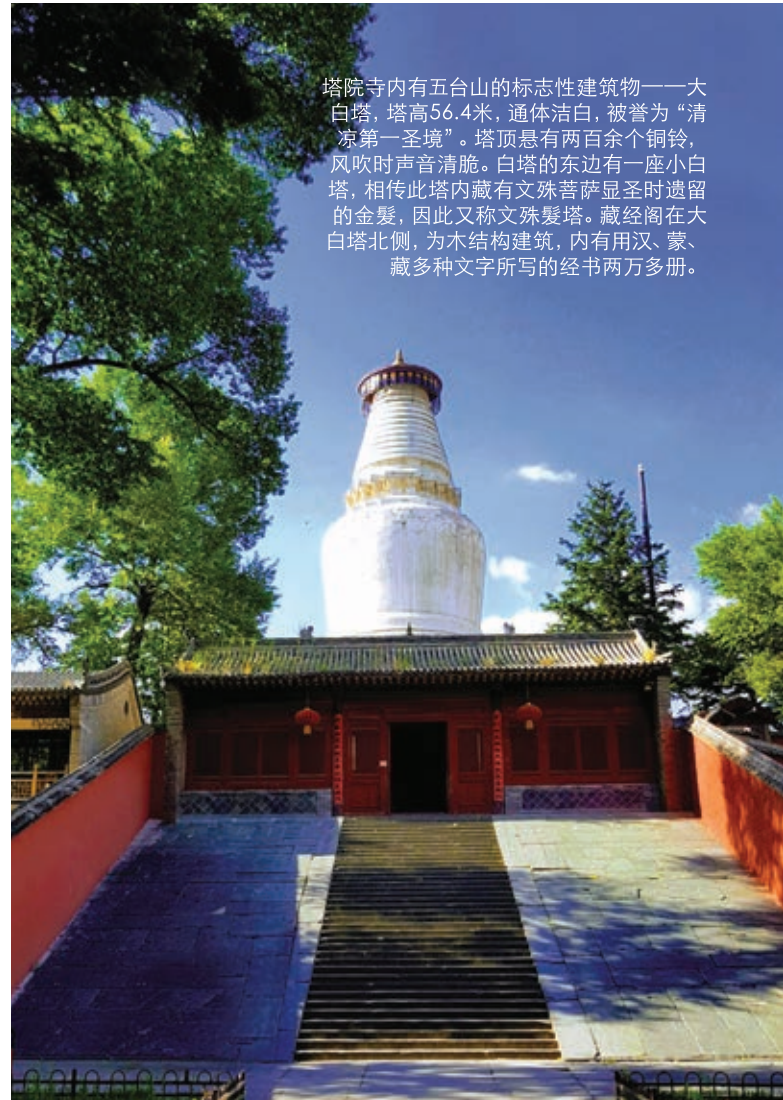
佛教自印度传入中国，开始形成天台、三论、唯识等多个宗派，经一代代大师们的努力，天台宗的实相止观说，三论宗的真俗二谛说，以及唯识宗的三界唯心、万法唯识学，标志着佛教中国化后的臻至圆熟。一个大乘佛教的信仰者，只有深入到佛法的大海里，深入研究这各个教派所呈现的大乘思想及修行方法论中，才能真正领会佛教的真实教义，才能在未来的弘法中游刃有余。

时光在不知不觉中一日日划过，他沉醉在佛法的纯浆里，不知日月更替。直到有一天，当藏经楼的大门忽然打开，领导以及本寺僧众涌进藏进楼，他这才意识到，三年的时光，似乎就在一眨眼间。但他知道，三年来，他与这方喧嚣的世界几乎隔绝，而他的一颗心却臻真圆满，精神世界无比充实。

2014年，也即他第二次闭关的第二年，卧佛寺念佛堂刚刚落成，他却又带着弟子一真，开始了计划中的峨眉山普贤菩萨的行脚朝礼。

有弟子心痛地说，师父，您又何必一次次折磨自己，您不觉得苦，不觉得累吗？您究竟是为了什么？他说，为了打掉心里那随时冒出头来的业魔障魔，人生就是一场不断的行脚，当目标确立了，就要朝着那个心中的目标不断地行脚，不管千山万水，也不管山高路陡，人就是要在不断的行脚中修炼自己，打磨自己。

他带着弟子一真，师徒二人出山东，经河南、到陕西，进入四川境内前，须翻越秦岭。沿途悬崖峭壁，人烟稀少，深山老林中，唯有野狼的嘶叫和猿猴的出没。师徒俩吃着随身携带的



塔院寺内有五台山的标志性建筑物——大白塔，塔高56.4米，通体洁白，被誉为“清凉第一圣境”。塔顶悬有两百余个铜铃，风吹时声音清脆。白塔的东边有一座小白塔，相传此塔内藏有文殊菩萨显圣时遗留的金髮，因此又称文殊髮塔。藏经阁在大白塔北侧，为木结构建筑，内有用汉、蒙、藏多种文字所写的经书两万多册。

干粮，夜里就住在自带的帐篷里。有时候，整整一天不见人烟，所带干粮消耗一尽，师徒俩只能靠摘野果充饥。此次行脚历时三个半月，当挂单到峨眉山报国寺时，他有意称了一下体重，足足减少了50多斤。

继2018年行脚九华山后，2019年，可行法师又用一个半月时间行脚朝礼观音菩萨道场普陀山。现在，他计划在50岁前完成行脚朝礼佛教四大名山的行程表中只剩下五台了。

可行法师以自己的脚步不知疲倦地丈量着中华大地，向着自己心中的目标一步步前进，他也是在用自己一颗纯然的心在一次次丈量着：成佛的路，究竟有多远。🙏



## 为什么念佛能治抑郁症？

文 | 觉民

**据**说，抑郁症是当今世界第四大疾病，还说，预计到2020年将成为第二大。应该说，这个规律与人类社会的发展阶段还是配套的，在基本的生理需求与生理健康问题解决以后，问题自然会转移到较为高端的心理精神层面。因为我们来到这个世间，是与往昔所造善恶相掺的业果相伴而来的。

也就是说，烦恼与痛苦是与生俱来的，不同的只是以何种形式，何种载体表现而已。正如在人生的际遇中，穷有穷的悲苦，富有富的烦恼一样。科学与生产力的进步，只能改变现象界上的事情，对蕴含其中的悲情与喜悦却是无能为力改变的。

当然，人类的可贵就在于他不断地探索，不断地解决问题的能力，因为人类对追求幸福圆满的终极目标从来都是没有放弃的。在对治抑郁症这个新问题上，现代科学与传统国学，中西二医都有其努力与成果。



前几天看到一篇文章，说是西方基因科学曾经将抑郁症归结为一种基因，但经过很多年的研究与探索，发现这种基因其实是不存在的。忙是白忙活了，但至少证明了这条路是走不通的。中医将抑郁症归结于元阳不足，但我们根据常识就可以想到，许多患抑郁症的人都是身健体壮的年轻人，相反，许多在病榻上延宕生命的人却充满了乐观的心态。

当然，我不是专家，只是一个对抑郁症感兴趣的阅读者，无法穷尽目前人类对抑郁症的知识领域到底有多宽。前段时间听罗胖的“罗辑思维”，其中有一个节目谈到抑郁症：

吴伯凡老师有一次和一个有抑郁症倾向的朋友聊天。那位朋友说了一句让人非常震惊的话。他说，我现在最羡慕的是那种卖肾买iPhone的人。这个朋友说：“很多人觉得这样的行为不可思议，但我特别希望自己能为某个东西不惜伤害自己的身体，甚至付出一切代价去实现自己的目标。而我现在有抑郁症的倾向。我现在最大的悲哀是看不出有什么值得我全力以赴的事情。”

吴伯凡老师因此给抑郁症取了一个名称：获得性意义系统丧失综合症。

获得性意义系统丧失综合症。

这是一个很有意思的角度，有助于我们理解抑郁症，也有助于我们理解我今天想要表达的主题：为什么念佛能治抑郁症？

去年冬天用了很多时间阅读以色列历史学家尤瓦尔·赫拉利的“简史三部曲”：《人类简史》、《未来简史》、《今日简史》，在赫拉利的历史观察与体系架构中，有一个重要的突破就是对“意义”的诠释。赫拉利认为，人类之所以能够在进化的过程中异军突起，成为地球的霸主，其中一个关键因素就是人类是一个善于制造“意义”，并且善于利用“意义”的种群。当然，从这个角度也帮助我理解了，为什么在佛陀的“六道”体系中，是将人与“旁生”（畜生，也可以理解为除人类以外的所有动物）并列的。在《地藏经》中，佛陀说得更为直白：“南阎浮提众生，其性刚强，难调难伏。”此处所说的“其性刚强”，用现代词汇就可以理解为对“意义”的执着。

然而，“意义”这个东西，既然是人类精神世界中的一个现象，是人们生造出来的，就属于缘起的假象。既然是假象，就经不起思维的检验。于是乎，小到一个个个体，大到一个群体，在经过了最基本的生存阶段后，自然要以独立思考的探索精神，去拷问他所赖以维系整个生命体系的“意义”的真实性。既是幻象就经不起真实的拷问，于是，这个由“意义”构成的世界就纷纷坍塌，只留下一地鸡毛，了无生趣。

简略来说，这就是抑郁症的基本成因。从这个角度来说，把抑郁症命名为“获得性意义系统丧失综合症”是非常精当的。

当然，人群中总有那么一些人，甚至可以说是绝大多数人，愿意将自己的生命系统一直停留在对感官的正反馈机制中，也就是说停留在对身体快感的追逐中。用佛法的词汇来说，就是停留在六根追逐六尘的死循环体系中，尽一生之光阴乐此不疲。这种对感官欲望的追逐与对形而上终极意义的思考，因其在心念中所占的比例不同，就形成了不同的人格体系，进而决定了不同的生命进程。在《楞严经》中，将这两种现象以“情”与“想”命名，并且根据其配比的不同，将其延展出来可能性也展示出来：

“纯想即飞。必生天上。若飞心中。兼福兼慧。及与净愿。自然心开。见十方佛。一切净土。随愿往生。情少想多。轻举非远。即为飞仙。大力鬼王。飞行夜叉。地行罗刹。游于四天。所去无碍。其中若有善愿善心。护持我法。或护禁戒。随持戒人。或护神咒。随持咒者。或护禅定。保绥法忍。是等亲住如来座下。

情想均等。不飞不坠。生于人间。想明斯聪。情幽斯钝。

情多想少。流入横生。重为毛群。轻为羽族。

七情三想。沉下水轮。生于火际。受气猛火。身为饿鬼。常被焚烧。水能害已。无食无饮。经百千劫。九情一想。下洞火轮。身入风火二交过地。轻生有间。重生无间。二种地狱。

纯情即沉。入阿鼻狱。若沉心中。有谤大乘。毁佛禁戒。诳妄说法。虚贪信施。滥膺恭敬。五逆十重。更生十方阿鼻地狱。循造恶业。虽则自招。众同分中。兼有元地。阿难。此等皆是。彼诸众生自业所感。造十习因。受六交报。”

可见，能够跳出情欲的泥淖，开始思考人生意义的这一类人，虽然在这个超越的过程中，会遭遇诸如“获得性意义系统丧失综合症”这样的痛苦，但终究，其人生境界是在单纯的“食色性也”人生观之上的。当然，如果没有正确的引导，大多数抑郁症患者是会在这个痛苦的阶段停留很长时间，甚至会在这个阶段结束自己的当期生命的，殊为可惜。

即就是在佛法修习的过程当中，在某一个阶段，也会遭遇“上无佛道可成，下无众生可度”的幻灭阶段，堕入顽空，止于自了。只有破了这一层，才能进入真正自在的阶段，于生死幻海中，救拔迷于幻境的众生，悲心一片，无有疲厌。

“世界上只有一种英雄主义，就是看清生活的真相之后依然热爱生活。”（法国作家罗曼·罗兰）

到此为止，希望我已经将这个思路理清了，原来，抑郁症是生命境界提升过程中所必然经历的一个阶段，就像鸟脱壳、蛇蜕皮一样，痛苦是自然的，如果有幸得到正确的引导，这种痛苦就是我们为生命境界提升所付出的代价，是值得的。

这种正确的引导，对于人的一生是非常珍贵的，也是可遇而不可求的。

2014年初，清华大学蒋劲松老师给我转了一封信，这封信是他的一位研究生写给他的私信，这位曾经有些抑郁倾向的研究生在信中诚挚地表达了对导师的感恩之情，因为蒋老师向他推介的持名念佛法门，让他从因纯粹思辨而产生的抑郁不安中摆脱出来。

清华大学的研究生，从标签来讲，已经是目前国内顶尖的那一档聪明人了，也拜托他发达的思辨与表达能力，将念佛法门对治抑郁症的认知过程清楚地点出来了。今日的推文中，将这篇《一句佛号的无限包容》原文一并贴出，感兴趣的可以自行阅读研究。

这就回归到我们今天的主题：为什么念佛能治抑郁症？

首先，从佛法的超验体系来说，这一句佛号中具足十二光如来的功德，《无量寿经》讲：“是故无量寿佛亦号无量光佛、无边光佛、无碍光佛、无对光佛、炎王光佛、清净光佛、欢喜光佛、智慧光佛、不断光佛、难思光佛、无称光佛、超日月光佛。”这十二种功德，在我们称念名号的过程当中，就在注照加持着我们的身



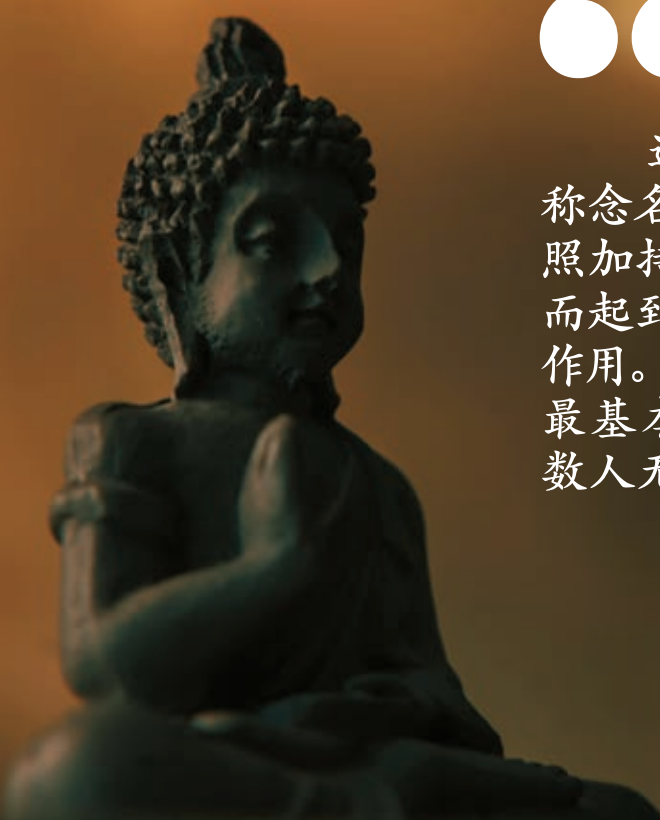
心世界，从而起到去除烦恼、疗愈痛苦的作用。这是念佛治疗抑郁症的最基本要素，当然，也是大多数人无福消受的一点。

其次，不谈超验的宗教因素，从我们可以理解的人类认知过程来说。我们的知识体系本身就是一个二元对立的体系，我们的逻辑思维本身就是建构在这个二元对立的体系之上的。所以说，基于二元对立的逻辑思辨体系，本身就存在一个逻辑上的悖论，那就是解决问题的同时就制造了问题，于是乎“按下葫芦浮起瓢”，手忙脚乱了一辈子，结果是事情越来越多，问题越来越杂。关于这一点，这位清华研究生总结得很是精当，大家可以在原文中细细品味。

听说目前国内许多寺院已经专门为抑郁症患者提供了念佛的方便，也有许多成功的案例。这种慈悲与方便真正体现了佛法不舍任一众生的博大胸怀，值得我们赞叹和护持。

我曾在一篇博文中，讲了念佛治疗自闭症的话题，我在前言中就点明了，能否接受佛法对心理疾病的治疗，“表面上看是观念问题，其实还是福报问题”。

这次，我们换个角度来看问题，抑郁症这个问题，与智慧有关，你不会想事，就不会抑郁；你把事彻底想通了，也不会抑郁。模仿孔圣人的句式说，那就是：“唯上智与下愚不抑郁也！”



这十二种功德，在我们称念名号的过程当中，就在注照加持着我们的身心世界，从而起到去除烦恼、疗愈痛苦的作用。这是念佛治疗抑郁症的最基本要素，当然，也是大多数人无福消受的一点。

# 十日闭关“魔考”记(上)

文 | 融明



今年的秋天，来得格外晚。10月底，北京的秋意刚刚转浓，我便南下江西九江庐山东林寺，奔赴心心念念的“10日百万佛号闭关”活动。虽然是第一次参加10日闭关，我的心情却并没有感到忐忑不安，因为自觉平时信愿具足，笃行净业，闭关只是一次事相上的加功用行。

11月1日上午，100位闭关大众齐集在思归殿，监香法师开示说：“平日念佛是对信愿行的培养，十日闭关是对信愿行的考试”。作为一名考生，我带着憧憬和自信迈入了考场。

## 暂时失联or永久失联

11月1日午斋前，手机被护关师兄收走，下午1点半正式入关，与外面世界的信号切断，彻底失联。

大安法师开示说：“闭关就是关闭六根对六尘的追逐”。在此生的生命历程中，我们最执着的无非是亲人，以及六根门头无时无刻不在纠缠的现实世界。闭关用外力的阻隔，将我们与世界隔绝，六根的散乱、驰骋、执着，在这里都暂时失去了攀缘对镜，唯一的安顿之处，就是一句万德洪名：南无阿弥陀佛。





闭关用外力的阻隔，将我们与世界隔绝，六根的散乱、驰骋、执着，在这里都暂时失去了攀缘对镜，唯一的安顿之处，就是一句万德洪名：南无阿弥陀佛。



然而这种隔绝仅十天而已，迟早有一天，我们与世界和亲人的告别将再无下文，再无回温重织的余地。十日闭关，我将之视为一次弥足珍贵的生死演练。一进关，将“日中一食”的牌子挂在门外，即开始收摄身心，死心念佛。

1号只有半天，念佛六万。从2号起凌晨4点打板即起，洗漱后礼佛48拜，念佛直至午斋，午斋后继续念佛到下午1点，完成六万。中午休息半小时，靠在被子上打会儿盹，1点半继续念佛，晚上9点半完成12万佛号，洗漱后写心得体会，10点半休息。

这四天念佛念得一气呵成，晚上睡的深沉安详，梦也无一个。窗外黑了明，明了黑，时间不知不觉的飞逝，手机依赖症没复发，对外界的牵缠没想起，不时袭来的昏沉和掉举能转化，一句阿弥陀佛在心口耳之间如水流淌，正如我进关之前想象的那样，一切平平淡淡，顺顺当当。以至于4号晨起时有些惭愧的想：我这可是闭关来了，怎么悠然的好像度假来了，得再用功一些才行。

4号晚上11点，念完13万佛号后我躺在床上，心满意足地打起了妄想：今天应该能做个好梦，亲爱的阿弥陀佛，带我看看极乐世界吧。

妄念一起，当晚便失眠了，后半夜好不容易睡着，却做了两个离奇古怪的梦。梦一：养了十几年的猫忽然无缘无故地攻击人，抱过来一看，猫的脸开始衰败，笼罩着死亡的气息，我知道它要死了。忽然间，猫脸变幻成了一张小女孩

的脸，对着我叫：“妈妈，妈妈，我是你女儿”。我镇定地对它说：“你要念南无阿弥陀佛，求生西方极乐世界。”

梦二：尘封在心底20多年的一对旧人粉墨登场，年轻的我在愚昧无明中演出了一场所谓“爱情”的戏码，差点毁掉一个美满家庭。如果不是这场梦，我已将这段旧事埋葬，阿赖耶识的忠实影现，令我再度为曾经造成的伤害深深发露忏悔。梦中面对我的始终是女主角，男主角则深隐幕后。她为我深情地读着一本似乎是我写的日记，满篇爱吃情殇，似乎想用这些唤醒我的情思。而我心如止水，对她说：“这些毫无意义，你把它烧了吧。”

虽然了解在一阶段的勇猛精进之后，阿赖耶识会像“翻肠子”一样翻腾出往世今生的业习种子，更明白“相计浮生里，还同一梦中”的空性至理，但这两个梦仍然扰动了。5号上午妄念涌动，念头始终在佛号和妄想之间来回拉锯，直至午斋之后，心才逐渐安定下来。

晚上念完12万佛号后，考虑到要为后面五天储存精力，便洗洗睡了，然而当晚身体却感到强烈的不适。每当即将入睡的时候，心脏会突然脱离秩序，猛烈急速地跳动起来，打鼓一样将我敲醒，感觉呼吸不畅，憋闷窒息。当感到迷迷糊糊时，身体又会用一阵阵无意识的抽搐将我惊醒，右脸颊也像过电似的阵阵麻痺。

一夜未眠，我将之归结为身体疲累，毕竟每天念佛16小时左右，其中经行七八小时，日

中一食，身体本就羸弱，女人痼疾又到，有一些反常也属正常，所以并没有多想。6号一天精神尚可，念佛不辍，然而当夜幕降临，真正的障碍现前了。

东林寺闭关中心在寺院后山，6点过后不久天就黑透了，此时唯一的感受就是静，无边无际的静谧。笃静悟初，正是用功好时候。然而夜幕一落，一丝恐惧不知何时潜入了我的意识，等我觉察到这个恐怖心的存在，它已经开始强烈的侵蚀我，摆布我。

入关前，监香法师讲了几种人不能闭关，其中一种就是胆小的，不敢独宿的人。我压根没把这种人跟自己扯上关系，上月某夜的凌晨3点，我还独自穿过一个老旧居民楼的黑长走廊，去为一个陌生的死者助念。入关前几天，一个师兄说她不敢一个人睡，要我陪她，我告诫她身为一个念佛人，应该努力克服这个缺点。否则，“死的时候，谁还能陪你一起死吗”？

而现在，恐惧就像一条蛇，潜伏在我心窝深处，散发着森森凉气，那种森凉不止是一种感觉，更是可以触摸到的温度。面部麻痹，心悸，窒息，手脚抽搐伴随着恐惧一起萌动。

学佛数载，“无形众生”、“冤亲债主”这些名词自然不陌生，我开始意识到他们的存在，是在恐惧发生以后，这才明白，传说中的境界来了！

### 我的祈祷 阿弥陀佛悉知一切

从6点半到8点半，我的心被恐怖感紧紧缠绕。明明知道此时应该都摄六根，净念相继；应该万缘放下，一念单提。可是，

“知道”与“做到”此时却隔着那么远，口在念佛，心已经转到了这个令人极度不适，无法呼吸的觉受上。

8点半，实在无力摆脱的我跪在佛前恳切祈祷：大慈大悲阿弥陀佛啊，祈求您哀怜摄受，佛光注照，入我心想，驱散我的无明恐惧，以及无

形众生的怨恼痛苦，同得寂定安宁。

祈祷之后，我跪在拜垫上念佛，念了不久，忽然听见门外发出窸窣的响动。打开门，在隔壁闭关的融历师兄向我递过一张纸，摆摆手转身回去了。

待看清纸上的字，顿时泪如雨下。第一行写着：弟子融明（末学法名融明）谨在阿弥陀佛圣像前，一心皈命回向，愿佛哀怜摄受。下面则整整齐齐写着阿弥陀佛十二光回向发愿文：愿一切众生，得无量光，起大慈悲，护佑十方……

这不正是我刚刚向佛祈祷的吗？此时我强烈觉知：我的心声，我的困境，阿弥陀佛都悉知悉见！融历师兄是阿弥陀佛派来为我安心的人！

怀着巨大的感恩和欣慰，我涕泪交加，又不敢发出声音影响他人，直哭到浑身颤抖。泪还没停，一想到夜色下融历师兄那张鬼鬼祟祟的脸，又发出不可抑制的笑。就这么神经病似的哭一阵笑一阵，等平息下来，至诚恳切念了三遍十二光发愿文，恐惧感暂时消解了。

出关后和融历师兄讲起当晚的情景，更加确定这是一次不可思议的感应。融历说她从来背不出“十二光回向发愿文”，每次只是照念而已。那天念着念着佛，忽然福至心灵，很想把这篇发愿文写下来，写的时候，她直接写的“弟子融明……”写完后微调了一两句前后错行，觉得有勾画不庄严，又重新写了一遍，开篇仍是“弟子融明”，本来这也不是多么着急的事，完全

可以第二天午斋时塞给我，可她就是不假思索，冒着违规的危险（闭关期间不许串寮）马上给我送了过来。回去后她把第一篇挂在门框上，两天以后才发现，怎么也是“弟子融明”，难道不该有一篇是“弟子融历”才合情理吗？

（待续）





新加坡佛教居士林  
The Singapore Buddhist Lodge

# 第六届净土教理班

## 开始报名

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。

### 主讲：延续法师

(九华山佛学院首届毕业; BA Auckland; MMC, NTU)

为仰宗第十代法脉传人  
新加坡佛教居士林佛学导师  
净土祖庭庐山东林寺首座

开课日期：2020年9月5日

上课时间：每周六晚 7:30pm – 9:30pm

学程：两年

询问电话：67372630

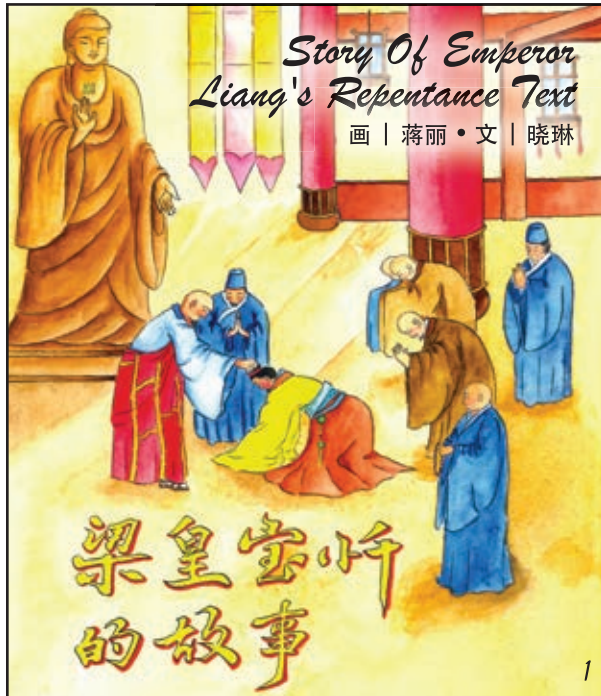
你可通过以下方式报名：

- 1、在居士林二楼办事处索取表格，填好后交给办事人员；
- 2、手机扫描二维码，直接填表报名；
- 3、打开网站：<https://tiny.cc/sblplc> 填写表格报名



【即日起接受报名 截止日期8月31日】



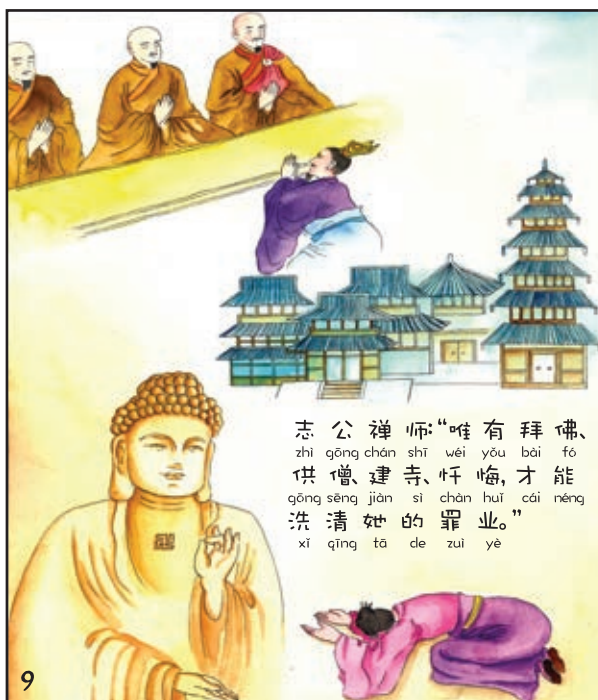


中国南北朝时代，有一位赫赫有名的皇帝萧衍，人们称他为梁武帝。梁武帝崇尚佛教，曾三次短期出家，并号召全国人吃素不杀生。可是他的皇后郗氏却是一个爱嫉妒、脾气很大的人，整天打骂宫人，尤其反感梁武帝学佛，偷偷把《法华经》等经书扯破，还故意欺骗三宝，把葱、蒜等荤菜及肉食用面粉裹起来，假装供佛斋僧。









梁武帝一夜没有睡好，第二天就把国内的高僧召集起来，讲述了这件大德高僧志公禅师告佛的名号，并撰写忏悔文，请众僧为皇太后礼忏。

liáng wǔ dì yí yè méi yǒu shuì hǎo dì èr tiān jiù bǎ guó nèi de gāo sēng zhào jí qǐ lái jiǎng shù le zhè jiàn dà dé gāo sēng zhì gōng chán shī gào fú de míng hào bìng zhuàn xiě chàn huǐ wén qǐng zhòng sēng wéi huáng hòu lǐ chàn

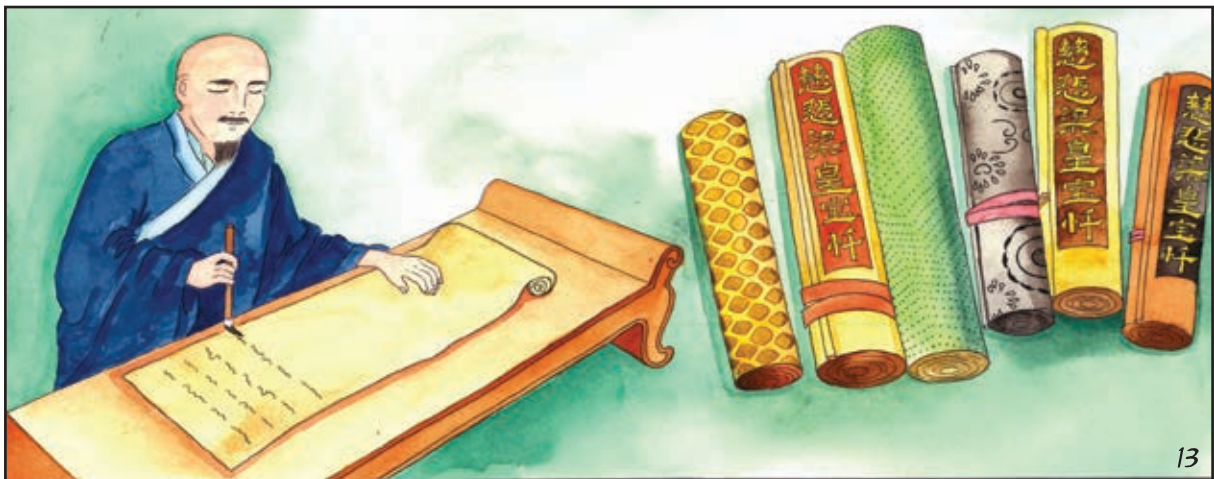




天人：“承蒙皇上为我做功德，我已生为天人，今天特来致谢。”  
tiān rén chéng méng huáng shàng wèi wǒ zuò gōng dé wǒ yǐ shēng wèi tiān rén jīn tiān tè lái zhì xiè

武帝：“南无阿弥陀佛！”  
wǔ dì nán mó ā mí tuó fó

12



13

众僧礼忏结束后，当天晚上，武帝忽然闻到皇宫里传来一阵异香，抬头一看，是一位天人。天人告诉武帝，她是郁氏，因为众僧拜佛礼忏的功德，她已经脱离蟒身，生到忉利天了。说完，天人就不见了。从此以后，这部忏法便广为流传，名《慈悲梁皇宝忏》。

# 《无量寿经》原译本 有关“边地疑城”对照

文 | 西行

**西**方极乐世界是阿弥陀佛因地为法藏菩萨时，在观察他方二百一十亿佛刹后，用五大劫思惟，摄取其中精华，称性发出四十八大愿，并以无量劫积功累德所成就的至极清净庄严妙土。其中，在《无量寿经》下卷，阿难尊者依佛教敕，面西顶礼求见阿弥陀佛，即时西方圣境显现于虚空中，阿难尊者及与会大众，亲见阿弥陀佛、一切圣众和安乐国土的种种庄严相状。

之后，释迦世尊向阿难尊者以及弥勒菩萨提出四问。前三问彰显生安乐国所获得益，而最后一问，则指出失去华开见佛、疾速成佛大利之事。释尊为什么要在这里特别带出“有胎生”的事宜，值得我们每一个人去深思、关注！本文将简略地阐述边地疑城的含义，再以现存五种原译本来探讨疑城的因行果报。

## 一、边地疑城的含义

在《无量寿经》中提到有一类往生者，生到边地、疑城，或称为“胎生”。这一类往生者由于以疑惑心修诸功德，于极乐净土往生后，在极乐世界的七宝宫殿里，不能见佛闻法，不能见菩萨比丘僧，称之为边地或胎生。这个比喻，就好像障碍见佛闻法的八种障难。“边地”就是指不能闻到佛法的地方。边地往生者在七宝城里出不来，是怀疑的人所居之处，所以就叫“疑城”。同时，也称为“胎生”，是比喻处在莲胎里，不能见佛闻法，因其怀疑的障碍还存在，需忏悔疑心，莲花方能开敷。所以“胎生”、“边地”、“疑城”都表示含花未出，不见弥陀，不见三宝，不闻大法的状态。

## 二、边地疑城的因行果报

在诸多净土经典当中，《无量寿经》相对来说翻译较早，流传至今，现仅存五种原译本。以下，我们会引用现存的译本来说明导致边地疑城的因行和其果报。

首先汉、吴两译把胎生的因果放在中辈和下辈。由于汉、吴两译的文句段式





基本相同，所以仅依汉译《佛说无量清净平等觉经》加以陈述。

### (一) 边地疑城之因行果报：

汉、吴译本（中辈）：


“其人本宿命求道时，心口各异，言念无诚，狐疑佛经，复不信向之，当自然入恶道中。无量清净佛哀愍，威神引之去耳。其人于城中，五百岁乃得出。往至无量清净佛所闻经，心不开解，亦复不得在诸菩萨、阿罗汉比丘僧中听经”。

### (下辈往生)：

“佛言，其人作是已后（十日十夜持戒念佛），若复中作悔心，意用狐疑，不信作善后世当得其福，不信往生无量清净佛国。其人虽尔续得往生，其人寿命病欲终时，无量清净佛则令其人于卧睡梦中，见无量清净佛国土。其人心欢喜，意自念言，我悔不知益作善，今当生无量清净佛国。其人但心念是，口不能复言，则自悔过。悔过者过差减少，悔者无所复及。”

“其人命终则生无量清净佛国，不能得前至，便道见二千里七宝城，心中独欢喜，便止其中。复于七宝水池莲华中化生，则自然长大。其城亦复如前城法，比第二忉利天上自然之物。其人亦复于城中五百岁，五百岁竟乃得出，生无量清净佛所，心中大欢喜。其人听闻经，心不开解，意不欢喜，智慧不明，知经复少”。

下辈胎生除了在修行上与中辈不同，其余的中途疑悔、临终病缘及得佛慈悲加持的情形，与中辈胎生大同小异。中辈与下辈往生者皆因中途疑惑退转，以致胎生。这些众生信愿持名乃至只有一昼夜功夫，然中途疑悔退转，不信念佛往生净土，甚至不信善恶因果报应。此人临命终时，病苦缠绕，自业牵引当堕三恶道。纵然如此，阿弥陀佛以大悲心，令他于睡梦中见到阿弥陀佛安乐国土。彼人见



已，欢喜踊跃，自信当得往生，便忏悔念佛求生，接上原来曾修的净业，蒙阿弥陀佛威神愿力，得生极乐世界。这类众生因疑心故，感得生在七宝城，于中住止五百年。阿弥陀佛又放光照触这些疑城胎生众生，令他们明白滞留疑城的罪本是疑惑，彼人遂忏悔除疑根，由忏悔之力，胎生行人得出疑城，得至阿弥陀佛宝所，见佛闻法，久久熏习，始得心开意解，具诸神通，遍供诸佛。

## (二) 边地疑城之因行果报：

魏译本《佛说无量寿经》

“尔时慈氏菩萨白佛言，世尊，何因何缘，彼国人民，胎生化生。佛告慈氏，若有众生，以疑惑心，修诸功德，愿生彼国。不了佛智，不思議智，不可称智，大乘广智，无等无伦最上胜智。于此诸智，疑惑不信。然犹信罪福，修习善本，愿生其国。此诸众生，生彼宫殿，寿五百岁，常不见佛，不闻经法，不见菩萨声闻圣众。是故于彼国土，谓之胎生。”


总结胎生与化生两类往生者的因行果报可见，导致胎生的主要原由是以疑惑心修诸功德，智慧不足，不信佛智、不能信受阿弥陀佛不可思议的威神愿力，而感得胎生。所以，我们应当仰信佛的究竟圆满智慧真实不虚，信愿念佛，求生净土，不堕疑城。

## (三) 边地疑城之因行果报：

唐译本《大宝积经·无量寿如来会》

“时弥勒菩萨复白佛言，世尊，何因缘故，彼国众生有胎生者、化生者。佛告弥勒，若有众生，堕于疑悔，积集善根，希求佛智，普遍智，不思議智，无等智，威德智，广大智，于自善根，不能生信，以此因缘，于五百岁，住宫殿中，不见佛，不闻法，不见菩萨及声闻众。若有众生，断除疑悔，积集善根，希求佛智，乃至广大智，信已善根，此人于莲华内，结加趺坐，忽然化生，瞬息而出。”





我们应仰信佛言，深信释迦、弥陀两土世尊无上智慧，  
依教奉行，真信切愿执持名号。

这类行人深信阿弥陀佛的大悲愿力，极为仰慕西方净土，然对己善根难以生信，常怀自卑感，对是心作佛，是心是佛，念佛成佛之理不敢承担。虽得生彼国，但障碍边地疑城，于莲华中不得出离。所以，“信他”的同时也要“信自”。如果只信佛智，但对自己的善根没有信心，也是胎生。

#### （四）边地疑城之因行果报：

宋译本《佛说大乘无量寿庄严经》

“世尊。此界众生。何因何缘而处胎生。佛言慈氏。此等众生。所种善根不能离相。不求佛慧妄生分别。深著世乐人间福报是故胎生。”“若有众生。以无相智慧植众德本。身心清净远离分别。求生净刹趣佛菩提。是人命终。刹那之间于佛净土坐宝莲花身相具足。”

所以，如果有愿求生，但非常执着自己所种善根，好乐天道福报，不能离相、不求佛慧、分别心很重，也是胎生。

通过以上四种译本展示边地疑城的经文，我们更能体会阿弥陀佛悲心至极，更加彰显弥陀慈父不舍任一众生。净土法门不仅在行门上的门槛很低，十声乃至一声；即使在信心层面，对曾经发过至诚恳切心求生净土的疑悔众生也再次给了机会。是故，我们应仰信佛言，深信释迦、弥陀两土世尊无上智慧，依教奉行，真信切愿执持名号，并除去以上过失，就可避免胎生，既而花开见佛，万修万人去！南无阿弥陀佛！

# 李俊承居士与印光大师之佛缘

文 | 何华

**李**俊承(1888-1966)，福建永春人，十七岁下南洋，一番努力后成为新加坡富商、银行家、慈善家、佛教徒、社团领袖。他也是诗人，与叶季允、释瑞于、邱菽园，并称“星洲四才子”。提到李俊承居士，我就想到他那副黑色宽边眼镜。那个时代的文人或商人，多戴细框眼镜，李俊承的眼镜与众不同，是他的一个招牌特征。

最早知道李俊承居士，是因为他和转道老和尚是新加坡佛教居士林最重要的倡办人，他俩一僧一俗，对居士林的创办厥功至伟。居士林1934年成立之初，李俊承买下沐烈路26号楼房捐赠给居士林作为林所。当然他的成就与贡献，远不止这些，他曾担任新加坡中华总商会会长、怡和轩俱乐部主席（那时称总理）；他也倡组新加坡佛教总会并担任多届会长；他与陈嘉庚一起，领导抗日；日军入侵新加坡期间，他召集组建“中华佛教救恤会”，担任会长，统筹救济工作，普渡贫苦难民。他还出资重建印度鹿野苑中华佛寺，等等。

有一次，我去双林寺旁听一个佛教研讨会，有专家发言提到李俊承居士，说他是印光法师的弟子。我孤陋寡闻，当时并不知道。心里还犯嘀咕：由于乡情的因缘，南洋佛教徒多皈依闽僧，李俊承怎么会是印祖的弟子？后来才弄清楚，李俊承1925年回故国，至普陀山朝圣，皈依印光大师座下，印祖赐名“慧觉”，他从此得法名慧觉居士。印祖从来与世无争，闭关阅藏，一心念佛，不求闻名，当时在南洋的知名度不如太虚大师等，李俊承倒是慧根深厚，福报不浅，拜在了印祖座下，足以证明他见识的超迈高远。

《印光法师文钞》中有两封复义通法师书，提及李俊承（李慧觉）。复书其一，感慨世道险恶，“土匪察其人稍有积蓄，则不是抢，便是绑票”。印祖举例：“李俊承之母，埋之坟中，土匪尚掘而抬去，勒令取赎。非彼父母及彼自己于地方有厚德，则南洋总商会谁肯打电政府令其送回，则其赎也，不知要许多万。”可知，因为李俊承及其父母长期布施行善，于地方有厚德，所以（南洋）中华总商会出面电告政府，动用官方力量解决了此事。复书其二，言及李俊承（李慧觉）给印光大师寄了5000大洋，都是他主动发心，印祖从来没有一个字让他捐款。起初的2000大洋，是为他父母做佛事以及其他功德。后来的3000大洋，都是用于印书。印光大师话出有因，义通法师想让李慧觉捐款，写信给印祖，托印祖转寄弟子慧觉。于是印祖说了上面一段话。印祖一向不肯向人募款，所以婉拒了义通法师，并说：“座下既与李慧觉为法门莫逆交，当将座下之书，夹书包中，挂号寄彼。又为说其大意，彼必能仰座下为法之心，而为大发捨心也。”印祖的意思就是，您和他关系不错，是莫逆之交，您自己写信给他，说明缘由，他一定会捐款的。

最近回老家合肥，陪老母亲去明教寺礼佛，同时请了一本弘化社印行的《印光大师永思集》，收有李俊承的《请褒





谥印光大师呈文》及戴季陶回复李俊承的两封信函。李俊承的呈文，通过戴季陶转交国民政府主席林森。戴季陶是国民党的元老、蒋介石的“文胆”。他曾先后担任黄埔军校政治部主任、国民党中央宣传部长、考试院院长等职。

印光大师1940年12月2日于苏州灵岩山坐化西生，李俊承的呈文写于1941年1月17日。文中叙述了印祖的无量功德，最后写道：“复查大师遗体，将诹本年二月十五日荼毗，建塔灵岩山，永远安奉。窃维留此一代真僧古迹，不特名山生色，且堪勉励来兹。区区下怀，伏乞俯纳輿情，报功崇德，于大师锡以褒谥及示安塔名。援古证今，既无背于现代政治之设施，且与国家崇教尚德之至意，实相吻合。是否有当，敬候察核示遵，实为德便！谨呈国民政府。”

李俊承的上书，有两个意思，一个请政府褒谥印光大师，另一个是请政府“示安塔名”。关于这两点，1941年2月14日，戴季陶在给李俊承的第一封回信中写道：“大约褒谥之典，尚无先例可循，而由主席个人名义，题赠塔名匾额，则有可能。”古代高僧大德圆寂，政府或皇帝追加谥号，也是有的，六祖惠能圆寂，唐宪宗就追谥惠能为“大鉴禅师”。戴季陶说没有先例，大概是指民国时代没有先例。戴季陶与李俊承想必私交不错，这封信的开头还写道，他前些时访问印祖，本打算归途中到星洲和李见个面，遗憾最终未能实现（“便至南洋，藉亲教益，只因事阻，不克如愿”）。

很快，即同年3月20日，戴季陶来了第二封信，写道：“现奉国府主席颁到为印师塔上题额，文曰‘净业圆成’，上款为‘印光大师菩提之塔’，下款为‘民国三十年三月林森敬题’。谨将题纸随函附上，即祈察收！至此项题字，因事先未知尺寸如何，无所标准，如大小不能恰称，另开尺寸寄示，仍可重请主席另题也。”

从戴季陶的两封复函可知，印祖塔上林森主席的题额，原来有这样一段因缘——缘起于新加坡李俊承慧觉居士的提议。

李俊承居士对印祖万分感念，无限敬仰。印祖圆寂后，当年的12月29日，李俊承和蒋骥



甫、庄笃明诸居士，联合本地佛教信徒，假龙山寺举行追念印祖大会，参加者300余人。上午十时鸣钟开会，礼拜献花念佛回向后，李俊承居士致词云：“先师印老人，示现人世，化身八十高龄，特提净土正宗，教人老实念佛，应世契机，与明末莲池大师遥遥相接。其博通儒学后，乃一意归佛，与莲池同；提倡净土，不务玄妙，与莲池同；戒杀放生，仁及庶类，与莲池同；缁素皈依，龙象接迹，遍海内外，与莲池同；闭关韬晦，与世无争，不立门户，与莲池同；著书满家，《文钞》《嘉言》，不胫而走，与莲池同；享寿大年，安详西归，自知时至，端坐化去，嘱咐分明，一心净土，与莲池同。世称莲池为净土宗第八祖，由明至今，三百余年，众无异议。以不慧观之，虽尊先师印老人，直继莲池之后，上承祖位，又何间然！”李俊承的致辞非常中肯。

新加坡佛教居士林自成立以来，历任林长（包括李俊承林长），都以弘扬净土法门为己任。居士林，是印祖净土观在南洋的传播重镇，具有典范意义。



## Are You Fighting A Viral Disease Or Viral Fear?

Wythe

Photo: Freepik (freepik.com)

**T**he Roman Stoic philosopher Seneca once said, 'We suffer more in imagination than in reality.' What did he mean? With too much unfounded information leading to too many 'what-ifs', the convoluted thoughts we unwittingly generate often prevent us from seeing things as they really are.

The COVID-19 pandemic is a classic example of how humans can easily be swayed by online fake news. On 7 February 2020, within hours after the Singapore Government raised the DORSCON level to orange, local supermarkets were flooded with people grabbing food and toiletries. This phenomenon also occurred in many other countries. While spreading of the virus was swift, it was still not as deadly as Ebola, MERS or SARS. On March 3, WHO Director-General Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus said that 3.4 percent of reported COVID-19 cases have died so far. However, most cases of death were due to pre-existing illnesses or lack of medical facilities.

Before the number started going up, fear escalated. Fake news embraced out of fear tend to penetrate deep into the mind. With the help of (anti-)social media, things can worsen, and on certain occasions, bring out the ugly side of people.

This makes one wonder — Are we fighting a viral disease or viral fear? Dr. Tedros during a daily press briefing on COVID-19 said, 'Our greatest enemy is not the virus itself, it's fear, rumours and stigma and our greatest assets are facts, reason and



solidarity.' As the confirmed cases started to climb, more fake news kicked in. Without checking sources of concocted information, folks forwarded them around, escalating the climate of fear. Ironically, those too eager to share made others more ill-informed. Creating such stress that might cause mass hysteria is unethical.

Things did get a little worrisome when several senior government officials had to make assuring announcements. In Singapore, there were even actors on commercial breaks urging all to remain calm and considerate. There will not be shortage of necessary supplies if everyone buys only what is needed. With selfish hoarding and mindless wasting, there will never be enough for anyone.

In the Buddha's teaching on the Four Noble Truths, he taught us to see the truth of suffering, the cause of suffering, the end of suffering and the path to the end of suffering. This is about training the mind to see the truth. If we do not do so, there will be no difference with repeatedly subjecting ourselves to an endless roller coaster ride, like one of the crowd.

The truth is, we will eventually die, now or later. The earlier we accept this truth of impermanence, the sooner will we be at ease with life's happenings. 'Anyone' could die from COVID-19, Influenza, a traffic accident or simply by falling. There is no random bad luck; only exacting

karma. While COVID-19 can spread fast, it is not as lethal as fear, that is also more contagious. Regardless of status, education, age or gender, fear blinds judgement, which triggers unmindful actions. Panic-buying leads to empty store shelves before supplies can be replenished fast enough, creating a self-fulfilling prophecy that there is 'really' shortage of goods. Let us keep calm, and do what we were advised — buy only what we need, have social distancing and maintain personal hygiene.

In the *Dhajagga Sutta*, the Buddha taught forest-dwelling monks how to overcome fear by recollecting the Buddha, Dharma and Sangha. By doing so, 'there will be no horripilation, terror, or fear'. Similarly, in the Pure Land Tradition, we practise mindfulness of Amitābha Buddha (Āmítuófó) with reciting of his sacred



**In the Buddha's teaching on the Four Noble Truths, he taught us to see the truth of suffering, the cause of suffering, the end of suffering and the path to the end of suffering. This is about training the mind to see the truth. If we do not do so, there will be no difference with repeatedly subjecting ourselves to an endless roller coaster ride, like one of the crowd.**





**If a person is only mindful of Amitābha Buddha, this is named as the unsurpassable, profound and wonderful meditation.**

若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。

name. In Mandarin, we call this Niànfó (念佛). Beyond being a name, it is also the most powerful mantra one can chant. As stated in the *Sūtra In Which The Buddha Speaks Of Amitābha Buddha's Fundamental Esoteric Spiritual Mantra* 《佛说阿弥陀佛根本秘密神咒经》:

'Within the three words of "Ā-Mí-Tuó" Buddha, are the ten directions' and the three periods' all Buddhas, all



Bodhisattvas, Śrāvakas, Arhats, all sūtras, dhāraṇīs, spiritual mantras and immeasurable practice methods. Therefore, that Buddha's name, is the same as the unsurpassable true and most ultimate Dharma of the Great Vehicle (i.e. Mahāyāna), the same as the unsurpassable excellent, pure, definitive and wonderful practice, the same as the unsurpassable most supreme, subtle and wonderful dhāraṇī. “‘阿弥陀’佛三字中，有十方三世一切诸佛，一切诸菩萨、声闻、阿罗汉，一切诸经、陀罗尼、神咒、无量行法。是故彼佛名号，即是为无上真实至极大乘之法，即是为无上殊胜清静了义妙行，即是为无上最胜微妙陀罗尼。”

By reciting Āmítuófó's (阿弥陀佛) name sincerely, it is also a form of mindfulness meditation. In fact, according to the *Mahāsaṃnipāta Sūtra* 《大集经》:

'If a person is only mindful of Amitābha Buddha, this is named as the unsurpassable, profound and wonderful meditation.' “若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。”

As we verbally or silently utter each character clearly and hear each character clearly, this forms an unbroken loop, and by staying focused, we will be able to align our Buddha-nature with the Buddha's blessings.

With such a powerful mantra, it is able to resonate deep within our minds with the effect of purification. Since fear is created in our minds, when we substitute fear with mindfulness of Buddha, calmness and clarity will arise. As the name fills our minds, it purifies our speech and deeds too. Thus is it a very powerful and effective way to get a hold of ourselves in the face of fear.

The *Abhaya Sutta* explains that we have fear because of attachment to sensuality and our bodies. It also arises from knowing that we have not done any good skilfully, such as by not giving protection to those in fear. Instead, the evil, savage and cruel was done, with doubt and confusion, while being uncertain of the True Dharma. The Sutta teaches us to be less attached, do good, avoid evil



and practise the Buddha's teachings to be equipped to face fear. While we have to recognise that fear is merely a reaction and suffering is a choice, it takes devotion to practise to attain fearlessness.

In this Dharma-Ending Age, ordinary people like us have many obligations and distractions, making it challenging to practise seriously. Sadly, our minds are just not as sharp as those of ancient patriarchs and practitioners. If with failing ethics, the next human life is difficult to guarantee too, much less liberation. With much odds against us, why not aspire to be born in Āmítuófó's Pure Land, where we can practise tranquilly yet swiftly all the way to Buddhahood? There is obviously no wiser choice.

In Āmítuófó's Pure Land, there is no suffering; only with receiving of bliss. Those yet to attain any fruit of enlightenment will still get to experience the splendid benefits of Eighth Ground Bodhisattvas. Among many other great advantages, through it, we will also get to learn from immeasurable Buddhas and Bodhisattvas, unrestricted by space and time, with ability to traverse worlds instantly and recollect all past lives.

Thus, we should recognise the roots of our fear, have refuge in the safest destination to reach eventually, and prepare ourselves with Three Provisions of Faith, Aspiration and Practice. Have Faith in Āmítuófó's Pure Land, his immeasurable compassion, wisdom and merits; have immaculate Aspiration to be reborn in his Pure Land; and have sincere Practice of mindfulness of Āmítuófó's name to do so. With the Three Provisions complete, all Buddhas will be able to protect us. What engulfs us will not be fear but great peace and bliss. In times of fear or even when dying, forgo fear. Choose Niànfó, choose Āmítuófó! 🙏



Photo: Rémi Bertogliati (Unsplash)



# My Affinity With Amitābha Buddha

Dìngxī

## Beginning Of My Practice

**B**efore my refuge in the Triple Gem, I chanced upon a book on mindfulness of Amitābha Buddha. After skimming through, I started to meditate and recite the Buddha's name. I would do that for an hour, or two if time permits. But as reciting the Buddha's name was to relax and unwind from daily stress, I had no aspiration to be reborn in Pure Land then.

Reminiscing upon my journey, I believe much of what we experience are linked to our past lives. Somehow, the seed of Amitābha Buddha was planted in us, and when causes and conditions matured, Buddhas, Bodhisattvas or good-knowing friends can use various means to ripen it. Whenever I thought of this, I was overwhelmed with tears of gratitude.

## Obstacles Along The Way

After my refuge, I studied the common teachings' principles (通途教理) and focused my

practice on overcoming afflictions caused by the three poisons of greed, hatred and delusion. As learnt, one have to rid the poisons to escape the cycle of rebirth in the six realms. At this point, I had stopped practicing mindfulness of Buddha.

I used to stay in a monastery, and every evening, I would see a group of laypersons coming to its Buddha Mindfulness Hall to practise mindfulness of Buddha, unhindered by the wind or rain. I wondered if it was because they were lowly educated and did not have the capacity to understand more of the Buddha's teachings, such that the practice was their only option.

A few years later, my Dharma teacher encouraged us to practise mindfulness of Buddha. Urged by Dharma friends, I vowed to recite the Buddha's name 1000 times daily. However, my lack of Faith and Aspiration made my recitation rather tedious. I would stop my practice when the slightest mundane thing came up. Nevertheless, I increased my daily



quota to 3000 after everyone's persuasion. It seemed like I was becoming more diligent, but after completing the quota, neither Amitābha Buddha nor his Pure Land was ever on my mind. Whether it was 1000 or 3000, it was merely a to-do task for me, lacking Faith and Aspiration. Although I would still dedicate merits for rebirth in Pure Land, I did not mean it at all.

As time went by, I began to feel perplexed. I do have basic Buddhist knowledge of what is suffering, emptiness and impermanence, as well as the desire to end the cycle of rebirth. However, I did not know the path to it. As I contemplated, 'Have I rid my three poisons?' The answer is 'No'. I could not handle my afflictions, what more end rebirth. I got more perplexed and my learning reached a bottleneck.

### Breaking Through The Bottleneck

However, I felt blessed by the Buddhas and Bodhisattvas when I was able to participate in a seven-day mindfulness of Buddha retreat. The retreat's Venerable gave a week's lecture on how to be mindful of Buddha. He explained the meaning of Faith and Aspiration in the Pure Land tradition, taught about Amitābha Buddha's great compassion, his great vows' power, the meritorious virtues and benefits of Amitābha Buddha's name, the unsurpassable majesty of Pure Land, suffering of rebirth, impermanence, and methods of mindfulness of Buddha... I was greatly motivated and participated two seven-day retreats consecutively. Feeling a sense of closeness towards Amitābha Buddha's sacred name during the retreat, it was different from my daily practice.

Even so, I still had doubts after the retreat. With these doubts sprouted in my mind, I decided to seek guidance from a learned Dharma friend. He advised me to find the answers by studying the Pure Land teachings in depth. With

that in mind, I began comprehensive studies to clear my doubts.

### Only Rely On Good-Knowing Friends And Structured Learning

I firmly believed this was with the blessings of the Buddhas and Bodhisattvas, because right after I made up my mind to learn more, the conditions that aided my learning were especially wonderful. I yearned to learn from good-knowing friends and systematically studied the Five Pure Land Sutras and One Treatise, together with works of the Pure Land Patriarchs, such as Great Master Shàndǎo's *Commentary On The Contemplation Sutra In Four Fascicles* 《观经四帖疏》, Great Master Ōuyi's *Essential Explanation Of The Amitābha Sūtra* 《佛说阿弥陀经要解》, Great Master Zhìzhě's *Treatise On Ten Doubts About Pure Land* 《净土十疑论》, Chan Master Tiānrú Wéizé's *Pure Land's Probable Questions* 《净土或问》, Great Master Yōuxī Chuándēng's *Pure Land Dharma Sayings* 《净土法语》, and Great Master Yīnguāng's *Collected Writings of Dharma Master Yīnguāng* 《印光法师文钞》 and etc.

For years, I dedicated seven to eight hours a day to listen to Buddhist lectures and to practise mindfulness of Buddha. Through persistent learning and Practice, my Faith and Aspiration significantly increased. I was able to expel my ignorance, wrong views and doubts.

Previously, I knew nothing about the majestic circumstantial (依报) and direct rewards (正报) of Pure Land and only had the notion that Pure Land has 'gold as ground'. I only chanted 'with 48 great vows delivering sentient beings, with the nine grades enabling all to ascend on the other shore', not fully understanding the significance of Amitābha Buddha's vows, and was completely oblivious of the requirements of the nine grades of birth. I also had wrong views. For instance, I did

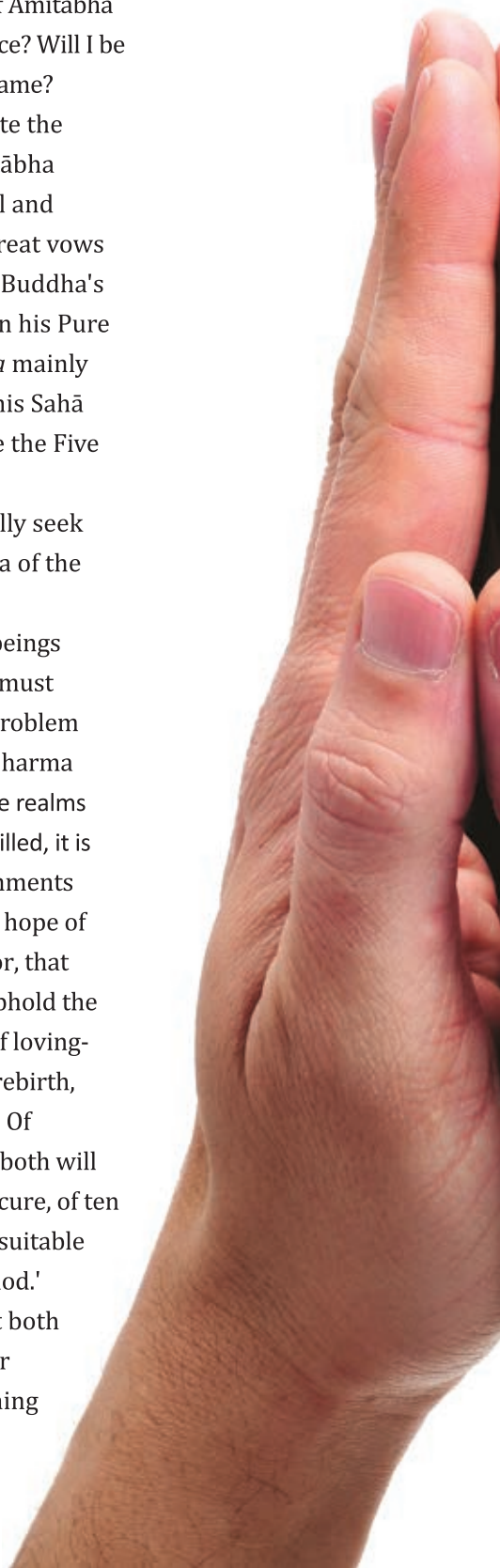
not believe Pure Land exists with physical forms. Furthermore, I wondered if Amitābha Buddha will come to receive me. Will my heavy negative karma be a hindrance? Will I be reborn in Pure Land when with stray thoughts while reciting the Buddha's name?

Through studying of the *Immeasurable Life Sūtra*, I came to appreciate the causes of accomplishment and the supreme excellent fruition of the Amitābha Buddha's Pure Land. The 48 great vows are the causes, the circumstantial and direct rewards of the Pure Land are the effects. One has to study the 48 great vows in depth to fully comprehend the immensity and profundity of Amitābha Buddha's vows. My gratitude towards Amitābha Buddha, and my desire to reborn in his Pure Land naturally sprung up. The lower scroll of the *Immeasurable Life Sūtra* mainly touches upon the three grades of rebirth, with the causes and effects of this Sahā World's defiled land. The three poisons of afflictions are the causes, while the Five Evils, Five Pains and Five Burnings are the effects.

The *Immeasurable Life Sūtra* allows us to cultivate the mind, to joyfully seek Pure Land and have revulsed renunciation of the Sahā World. The formula of the Pure Land Dharma Door lies in this fundamental sūtra.

Through Pure Land's Patriarchs' works, I realised that most sentient beings have shallow and inferior roots. When selecting a method to cultivate, one must rely on the Easy Practice Path of the Pure Land Dharma Door to solve the problem of birth and death. As Great Master Yīnguāng in the Collected Writings of Dharma Master Yīnguāng said, 'Thus, the Dharma (Lotus) Flower Sūtra said, "The three realms are without peace, similar to a burning house. With all kinds of suffering fully filled, it is extremely terrifying." If not with one's negative karma exhausted and attachments emptied, having severed confusions to realise the true, thus is one without hope of exiting these three realms. So, thus only having the Pure Land Dharma Door, that only needs one to be complete with true Faith and sincere Aspiration, to uphold the Buddha's name, to immediately be able to rely upon the Buddha's power of loving-kindness, to be reborn in his Western Pure Land. Already having attained rebirth, thus entering the Buddha's realm, having the same benefits as the Buddha. Of ordinary beings' attachments and wrong views of being enlightened, all of both will not arise. This is thus a thousand times reliable, and ten thousand times secure, of ten thousand people, not leaving out one, it is the Special Dharma Door. Being suitable for this Dharma-Ending Age, abandoning this, one is without another method.'

It was both mentioned in the sūtras and words of the Patriarchs that both Faith and Aspiration are essential to be reborn in Pure Land. Great Master Ōuyì explained in the *Essential Explanation Of The Amitābha Sūtra*, 'Attaining birth in Āmítuófó's Pure Land or not, is all due to Faith and Aspiration being present or absent; the grade of birth being high or low, is all due to the Practice of upholding the name of Āmítuófó being deep or shallow.' He also said in the *Spirit Peak Tradition's Treatise* 《灵峰宗论》,





'Although having sincere Practice, if with Faith and Aspiration as guide, thus is there rebirth. Without Faith and Aspiration as guide, thus is there no rebirth.'

I used to worry that when approaching death, my mind might be obscured by negative karma and an inverted mind, which might obstruct my rebirth. However, the Táng version of the *Amitābha Sūtra* (*The Sūtra On Praises Of The Pure Land With Buddhas' Protection And Reception* 《称赞净土佛摄受经》) removed my doubt, with the Buddha saying, 'For these good men or good women, when they approach life's end, Immeasurable Life Buddha and his assembly of immeasurable Voice-Hearer disciples and Bodhisattvas together, from the front and behind will surround, coming to abide before them, with loving-kindness and compassion blessing and protecting, enabling their minds to not be scattered. Then, having renounced their lives already, following the Buddha's assembly, to be born with immeasurable life in the Land Of Ultimate Bliss' pure Buddha land.'

It is thus clear, that as long as there is true Aspiration, when one is dying, Amitābha Buddha will bless us with his meritorious power and protect our minds from being inverted. On this issue, Great Master Yōuxī Chuándēng said in his *Collection On Brief Explanations Of Amitābha Sūtra's Complete Middle Path* 《弥陀略解圆中钞》, 'The Sāhā World's sentient beings, although able to be mindful of Buddha, have torrential wrong views and thoughts, that are truly yet to be subdued and severed. Yet, there are those able to, when approaching the end of life, have their minds not inverted, which is truly not with their self-power then able to manage them. Thus, completely relying upon Amitābha Buddha, riding on his great vows' ship [by mindfulness of his name with Faith and Aspiration], who then comes to pull up and save them. Although not having Right Mindfulness, then able to have Right Mindfulness. Thus attaining minds not inverted, to immediately attain rebirth in his Pure Land.'

### With True Faith And Aspiration Comes Practice

Through thorough learning of the Pure Land teachings, mindfulness of Buddha became natural and my life's most important matter. When walking, standing, sitting or lying down, I can now easily uphold the Buddha's name. Such a feeling can be described by a song's lyrics, 'Never needing to remember, forever never forgetting.' Although the Pure Land method is difficult to have Faith in, it is still an easy Dharma Door to practise. Other than those with deep Pure Land affinities in their past lives, who have strong good roots that compel them to wholeheartedly believe by just hearing the teaching once, for most people, the starting point is to study the Pure Land teachings (with other essential teachings) adequately. This is to build up the Faith and Aspiration, with them as guide to practise diligently. 🙏

(First published in Mandarin at WeChat [净土解行], translated by SBL Pure Land Class Translation Team, and edited by DharmaWave editorial team.)

净土宗九祖  
藕益大师传  
(二)

## Biography Of The Ninth Patriarch Of The Chinese Pure Land Tradition Great Master Ōuyì (2)

(接上期 | Continue from last issue)

大师以《华严经》、《法华经》、《首楞严经》、唯识宗为司南。而要通达这些经典，又须藉天台智者大师、华严贤首大师、法相窥基大师的诠释为准绳，融会贯通，并会归于净土。以此开解，即以此成行，教观齐彰，禅净一致，卓绝千古。大师这一思想，遥接慈愍三藏、永明大师之遗响，善巧导引他宗行人皈投净土，同时亦强固专修净业者的信心。

Great Master used the *Flower Adornment (Avataṃsaka) Sūtra*, *Dharma Flower (Lotus) Sūtra*, *Śūraṅgama Sūtra* and the Consciousness-Only Tradition as a compass. And to understand thoroughly these scriptures, he also relied on Tiantái Tradition's Great Master Zhìzhě, Huáyán Tradition's Great Master Xiánshǒu, Dharma Characteristics' Tradition's Great Master Kuījī's commentaries' explanations as criteria, to integrate and thread them together, also conclusively returning them to the Pure Land path. With this understanding and reconciliation, it is the same as with this accomplishing Practice, with teachings and contemplation equally clear, with Chán and Pure Land identical, being illustrious for all of eternity. This thought of Great Master remotely connected Tripiṭaka Dharma Master Címǐn, with Great Master Yǒngmíng's bequeathed influence, and skilfully led other traditions' practitioners to seek refuge in Pure Land, at the same time also strongly strengthening the Faith of practitioners who focus on cultivating the Pure Land path.

大师在净宗祖师中是著述最多的一位，凡四十余种。大师还甄选了历代重要净宗著作，合成《净土十要》一书，为后世净业学人必读之经典。而后人于大师著作集中有关净土的论著而成《藕益大师净土集》，有心探研大师净土思想者可从中窥其全貌。

Of all the Patriarchs in the Pure Land Tradition, Great Master





was the one with the most written works, altogether with more than 40 books. Great Master even selected past generations' works important to the Pure Land Tradition, compiling them into the book, *The Pure Land Teachings' Ten Essentials*, as a must-read classic for later generations learning the Pure Land path. Later generations also compiled Great Master's treatises regarding the Pure Land path into the book, *Collection Of Great Master Ōuyi's Pure Land Teachings*. From it, those who intend to study his Pure Land thought can catch a glimpse of its complete picture.

其《弥陀要解》独步千古，成为净宗经典力作。在《弥陀要解》中，依据大乘通义，提出至极圆顿的“六信”阐述净土之三资粮之“信”，以圆摄三根，破其疑惑。六信为：信自、信他、信因、信果、信事、信理。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，而自心净，理应欣求。是为愿。言行者，“言执持名号，一心不乱者。名以召德，德不可思议故，名号亦不可思议。”

The *Essential Explanation Of The Amitābha Sūtra* will be unrivalled for all of eternity, having become the Pure Land Tradition's classic masterpiece. In it, according to the Great Vehicle's common meaning, he raised extremely perfect and sudden 'Six Faiths', to elaborate upon the Pure Land path's Faith of the Three Provisions (of Faith, Aspiration and Practice). With complete gathering of the Three Roots (of high, medium and low practitioners), they break their doubts and confusions. The Six Faiths are Faith In Self, Faith In Other (Buddha), Faith In Cause, Faith In Effect, Faith In Practice and Faith In Principle. With these Faiths already, thus is the Sahā World the same as one's mind's connected defilements, and of one's

mind's defilements, there ought to be revulsed renunciation. The Land Of Ultimate Bliss is the same as one's mind's connected purity, and of one's mind's purity, there ought to be joyful seeking. This is as Aspiration. Speaking of Practice, 'Speaking of those who firmly uphold the name (of Āmítuófó) wholeheartedly without being scattered, with the name beckoning virtues, with these virtues being inconceivable, thus is the name likewise inconceivable.'

大师云：“信愿持名，一经要旨。信愿为慧行，持名为行行。得生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。故慧行为前导，行行为正修，如目足并运也。”

The Great Master said, 'With Faith and Aspiration upholding the name, is this whole sūtra's main point. With Faith and Aspiration as Wisdom Practice, and upholding the name of Āmítuófó as Practical Practice. Attaining birth (in Āmítuófó's Pure Land) or not, is all due to Faith and Aspiration being present or absent; the grade of birth being high or low, is all due to (the Practice of) upholding the name being deep or shallow. Therefore, with Wisdom Practice as the guide, for Practical Practice as the Main Cultivation (or Practice), like eyes and feet combined in use.'

大师在《灵峰宗论》言：“若欲决定得生极乐世界，又莫如以信为前导，愿为后鞭。信得决，愿得切，虽散心念佛，亦必往生；信不真，愿不猛，虽一心不乱，亦不得往生。”

In the *Spirit Peak Tradition's Treatise*, Great Master said, 'If desiring definite attainment of birth in the Land Of Ultimate Bliss, nothing is better than to be with Faith as the leading guide, and Aspiration as the whip behind. With Faith

attaining certainty, and Aspiration attaining sincerity, although scatter-mindedly mindful of Buddha, this also definitely attains rebirth. With Faith not true, and Aspiration not intense, although single-minded and not scattered, this also does not attain rebirth.'

大师以一切佛法修学终归净土，念佛三昧摄尽如来一代时教，对念佛给予最广义的说明，其实也是把佛陀一切教法归纳于念自佛、念他佛、自他俱念佛的三种念佛方法内。但是，大师同时强调，《阿弥陀经》中的执持名号一法，为至简易、至奇特之法，末法时代众生当精进持名，一生成办往生大事。



Great Master, with all of the Buddha's teachings cultivated and studied, in the end returned to Pure Land, with Samādhi From Mindfulness Of Buddha gathering all the Thus Come One's one lifetime of teachings. Giving mindfulness of Buddha the broadest of meaning and explanation, he in fact also took all of the Buddha's teaching methods to be summarised as three methods to be mindful of Buddha — Mindfulness Of Self-Buddha, Mindfulness Of Other-Buddha, and Mindfulness Self-And-Other Buddha Together. However, Great Master at the same time emphasised that as within *Amitābha Sūtra*, the one Dharma Door of firm upholding of the Buddha's name is the utmost easy and utmost special method, the Dharma-Ending Age's sentient beings should diligently uphold the name, so as to, in one lifetime, accomplish the great matter of rebirth in Pure Land.

念佛矢志净土的目标确定，亦假之以忏悔自讼，洗濯心垢，藉此惭愧种子，方堪送想乐邦。大师以身说法，感人至深。

With mindfulness of Buddha, vowing to reach Pure Land as the definite goal, if also with repentance reproaching oneself, thereby with this seed of repentance, to cleanse the mind's defilements, one is then worthy of thinking of reaching the Land Of Bliss. As Great Master with his example spoke the Dharma, he deeply moved people.

56岁时大师示疾，抛却己分，专仰佛力济拔。对自负高慢者，亦不啻当头棒喝。

When he was 56 years of age, Great Master manifested sickness and recognition of the limits of Self-power, to focus upon connecting to the Buddha's Other-power to be rescued. For those





念佛矢志净土的目标确定，亦假之以忏悔自讼，  
洗濯心垢，藉此惭愧种子，方堪送想乐邦。

With mindfulness of Buddha,  
vowing to reach Pure Land as the definite goal,  
if also with repentance reproaching oneself,  
thereby with this seed of repentance,  
to cleanse the mind's defilements,  
one is then worthy of thinking of reaching the Land Of Bliss.



overly self-confident and proud, this is just like,  
right above their heads, delivering a strike and  
shout to awaken them.

57岁时，大师再次示疾，遗命身体火化，屑  
骨和粉，分施水陆禽鱼，以结往生西方之缘。跏  
趺而坐，面西念佛，举手而逝。

When he was 57, the Great Master again  
manifested illness, and willed his body to be  
cremated, to have his bones' crumbs mixed with  
flour, distributed and given as food offerings  
to fish in the water and animals on land, for  
creating affinity to be reborn in the Western  
Pure Land. Seated in the lotus position, facing  
West while reciting the Buddha's name, he  
raised his hand and departed.

圆寂三年后，门人如法荼毗。启龕，见大师  
趺坐巍然，发长覆耳，面貌如生。火化后，牙齿俱  
不坏，与鸠摩罗什大师的舌相不坏，同一征信。  
门徒们不忍遵从遗命，便奉灵骨，建塔于灵峰。

After passing away for three years, his  
disciples, accorded with the Dharma to prepare  
for cremation. When they opened his urn, the  
Great Master was seen to still sit majestically  
in the lotus position, with hair grown to cover  
his ears, and his face as it alive. After cremation,  
his teeth were all not destroyed, just like Great  
Master Kumārajīva's tongue was not destroyed  
after cremation, being the same as proof for  
reliability and believability of their teachings.  
As his disciples could not bear to follow his last  
will, they chose to revere his relics by building a  
pagoda for them at Língfēng (Spirit Peak).

大师是明末四大高僧中最晚也是影响最大  
的，后人也把大师尊为**净土宗第九代祖师**。

Great Master was the last yet most  
influential of the four great masters towards  
the end of the Míng Dynasty, whom later  
generations also honourifically addressed as the  
**Pure Land Tradition's Ninth Patriarch.** 卍

# How Great Master Ōuyì Overcame Suffering From Terrible Sickneses

## 藕益大师如何克服大病苦

Chìchù Yuánxīn



**RECORD:** When he was 56 years of age, the posthumously conferred Pure Land Tradition's 9th Patriarch Great Master Ōuyì (净土宗九祖藕益大师) (1599-1655) manifested sickness (示疾), and wrote this in a letter to the author and poet Qián Mùzhāi (钱牧斋) (1582-1664), 'This summer, I was two times with great sickness and near death. In the season of autumn, I then completed studying the scriptures.' “今夏两番大病垂死，季秋阅藏方竟。”

**Note [1]:** This speaks of the impermanence of health, unpredictability of life and eventuality of death. Even after being ill once, the next moment of being ill again can still arrive swiftly, with little respite in between. Even life-threatening sickness can come suddenly and repeatedly. Despite these health challenges, the Great Master persevered and concluded his study of the Buddha's teachings in the sūtras.

**RECORD:** 'In the second month of winter, once ill again, it became extremely serious. For seven days and nights, I was not able to sit or lie down, not able to drink or eat, and it could not be cured, with no method to resolve it. I could only cry bitterly while reciting Buddha's and Bodhisattvas' names, only seeking to be born in Pure Land.'



“仲冬一病更甚，七昼夜不能坐卧，不能饮食，不可疗治，无术分解，唯痛哭称佛菩萨名字，求生净土而已。”

**Note [2]:** Being already a Great Master with much meritorious virtues, such incidents of serious sicknesses are usually seen as skilful manifestations to teach us important lessons; not being actual karmically manifested sicknesses. However, even if they are skilful manifestations, again, being a Great Master, with great compassion and wisdom, they are sincerely manifested to remind us of crucial aspects of the Dharma. As we are far from being Great Masters, all the more are we likely to have such serious ripening of actual negative karma, which is why we should all the more be sincere and diligent in practising mindfulness of Buddha (念佛).

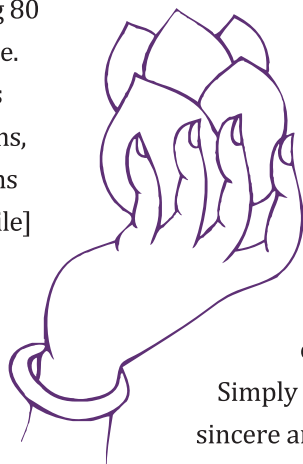
**Note [3]:** As mindfulness of Buddha is able to connect to Buddha's blessings for healing, why is it that the Great Master still had much suffering from sickness, if actual? As he taught in his *Essential Explanation On The Amitābha Sūtra As Spoken By The Buddha* 《佛说阿弥陀经要解》— 'It should be known that accumulated transgressions [from many lifetimes], if with physical form, exhausting the realms in empty space, they will not be able to contain or receive them. Although for a hundred years' days and nights reciting Amitābha Buddha name [i.e. 阿弥陀佛: Āmítuófó] ten thousand times, with each recitation eradicating 80 kotīs [i.e. 10 million each] of kalpas' [i.e. world cycles of about 1.3 trillion years each] births' and deaths' transgressions, however, the eradicated transgressions are like earth in one's fingernails, [while] yet to be eradicated transgressions are like the great Earth's earth.' “当知积罪假使有体相者，尽虚空界不能容受，虽百年昼夜弥陀十万，一一声灭八十亿劫生死，然

所灭罪如爪上土，未灭罪如大地土。”

**Note [4]:** Even though mindfulness of Buddha is able to eradicate much negative karma with each recitation, the bad news is that we have much negative karma to clear. The good news is that each 'set' of negative karma requires specific conditions to ripen, which means not all negative karma will ripen at once, but bit by bit. However, this might still seem 'unbearable', especially when a heavy 'set' ripens, or when many 'sets' ripen at once or consecutively. Thus, we should practise diligently in everyday life to eradicate negative karma; not just when very sick or dying, to clear as much negative karma as we can now. With the efficacy of mindfulness of Buddha, even if yet to be fully eradicated, there will be otherwise 'heavier retribution, that is lighter received' (重报轻受), as less pain and suffering.

**Note [5]:** With so many physical discomforts for an entire week around the clock, and inability to be mindful of Buddha calmly, the Great Master could only practise in tears, with deep repentance and sincere aspiration to reach Pure Land. With this 'extreme' case of karmic sickness, why should we complain of our comparatively less suffering now, as being too 'unbearable' to continue practice? As demonstrated by the Great Master, when with serious sickness, there should only be sincere Practice with Aspiration to reach Pure Land. If pining for healing here, not only might it not be possible due to heavy negative karma not cleared in time, Pure Land will not be reached too. Yet, if healing is possible, it will be swift.

**Note [6]:** How should we handle obstacles that hinder our Practice? Simply by 'stepping on the gas', to be even more sincere and diligent in pressing on. This is how



we can transform even great obstacles into even greater blessings. As the Pure Land Tradition's 13th Patriarch Great Master Yīnguāng (净土宗十三祖印光大师) wrote in his second reply letter to layperson Dèng Bóchéng 《复邓伯诚居士书二》

'If not able to focus, you must will it [i.e. your mind] to focus. If not able to be mindful, you must will it to be mindful. If not able to be wholehearted, will it to be wholehearted. There is also no special or mysterious Dharma [principle], only with the one word of "death", "pasted" up upon your forehead, hanging up upon your eyebrows. With the mind constantly mindful, "I, so-and-so, from beginninglessness, up till this life, of those created evil karma, it is immeasurable and boundless. If my evil karma has physical form, [all of] the ten directions' empty space, is not able to contain or receive them. With which past life's good fortune, have I now attained this human body, also able to hear the Buddha's teachings? If not wholeheartedly mindful of Buddha to seek birth in the Western Pure Land, with one breath not coming, I will definitely towards hell's cauldrons boiling with coal, sword forests and knife mountains within go, to receive suffering, not knowing passing of how many kalpas.'" "不能专, 要他专。不能念, 要他念。不能一心, 要他一心等。亦无奇特奥妙法则, 但将一个死字, 贴到额颅上, 挂到眉毛上。心常念日, 我某人从无始来, 直至今生, 所作恶业, 无量无边。假使恶业有体相者, 十方虚空, 不能容受。宿生何幸, 今得人身, 又闻佛法。若不一心念佛求生西方, 一气不来, 定向地狱镬[huò]汤炭剑树刀山里受苦, 不知经几多劫。"



**RECORD:** 'Completely bound ordinary beings might harm themselves when benefitting others, but with others not necessarily benefitted, with harm of self like this. In ordinary days, having truly only upon the mind-nature exerted myself, am still not competent, moreover so for those merely upon text exerting themselves? Exiting from the cycle of birth and death, to accomplish Bodhi [i.e. enlightenment], is especially not an easy matter. If not in the Abbot's room [to witness my suffering], who will know these as true words?' "具缚凡夫损己利人, 人未必利, 己之受害如此。平日实唯在心性上用力, 尚不得力, 况仅从文字上用力者哉? 出生死, 成菩提, 殊非易事, 非丈室谁知此实语也。"

**Note [7]:** We are fully tied to the three poisons of attachment, aversion and delusion now. Thus, while trying to benefit others imperfectly, we might harm ourselves physically to some extent, with strenuous efforts of learning and practising for sharing the Dharma. Yet, despite these efforts, others might yet to be genuinely helped. If those who focus on practice to realise their Buddha-nature might still have inadequate efforts, how much more so will those who only focus on study of theory be? As such, liberation from rebirth with only Self-power (自力) in this way is the Difficult Practice Path (难行道). Speaking from his personal experience, as one who exerted himself as above, the Great Master knew that this is so.

**RECORD:** The Great Master manifested sickness and recognition of the limits





**The Great Master manifested sickness and recognition of the limits of Self-power, to focus upon connecting to the Buddha's Other-power (他力) to be rescued. For those overly self-confident and proud (自负高慢), this is like, right above their heads, delivering a strike and shout (当头棒喝) to awaken them.**



of Self-power, to focus upon connecting to the Buddha's Other-power (他力) to be rescued. For those overly self-confident and proud (自负高慢), this is like, right above their heads, delivering a strike and shout (当头棒喝) to awaken them.

**Note [8]:** Being a Great Master previously awakened with Self-powered meditative practice, the Great Master clearly had much Self-power already. Yet, by manifesting debilitating sickness, he was warning the masses, including his study focused friend, of Self-power's limitations in the face of heavy negative karma manifesting as obstacles. This is when there should be connecting to Other-power for crucial support, so as to walk the Easy Practice Path (易行道). The Dharma Door Of Mindfulness Of Buddha (念佛法门) is the only path that enables this. Prideful as one might be of one's Self-power now in the absence of sicknesses, due to karmic obstacles (业障病), one will be humbled when it is proven inadequate, especially when dying with serious sickness.

**RECORD:** When he was 57, the Great Master again manifested illness, and willed his body to

be cremated, to have his bones' crumbs mixed with flour, distributed and given as food offerings to fish in the water and animals on land, for creating affinity to be reborn in the Western Pure Land. Seated in lotus position, facing West while reciting the Buddha's name, he raised his hand and departed.

**Note [9]:** When sick one last time, out of compassion, the Great Master instructed his ashes to be made into food to connect animals with Pure Land. This also expressed his confidence of reaching it personally, which he finally exemplified with ease in practising mindfulness of Buddha upright. He was able to do so without suffering from sickness as he had previously eradicated enough negative karma in time. When connected firmly with Buddha, there will be peace and bliss too. Even if mindfulness of Buddha helps to alleviate suffering, due to the nature of life in this world, we will still have to depart. And the best place to reach is the Land Of Ultimate Bliss, where there is total and lasting healing, with freedom from all pain and suffering. 卍

The background of the top half of the page is a reproduction of the painting 'The Starry Night' by J.M.W. Turner. It features a turbulent, swirling blue sky with bright yellow, glowing stars and a crescent moon. The bottom right corner of the painting shows a glimpse of a white, rocky coastline. The title 'Staying Safe In Current Times' is centered over the painting in a purple serif font.

## Staying Safe In Current Times

Onyx

The growth of the live animal export trade will make the spread of diseases more likely, experts have warned.

Mattha Busby (The Guardian, 21 Jan 2020)

**A**s a kind of public service announcement through Níngbō's Meritorious Virtues' Forest's Veg(etari)an Place's opening's ad (宁波功德林蔬食处开办广告), the Pure Land Tradition's 13th Patriarch Great Master Yīnguāng (净土宗十三祖印光大师: 1862-1940) wrote the following — 'Meat foods have poisonous toxins, with animals when killed, that are with their hateful minds formed thus. Thus, when all epidemics spread, extremely few veg(etari)ans get infected. (肉食有毒, 以杀时恨心所结故。故凡瘟疫流行, 蔬食者绝少传染。)

Also, meat is indeed the substance of dirty defilements, eating of thus, with the blood becoming defiled and the mind muddled, with bodily development made faster and ageing with weakening earlier, most easily leading to the beginning of sicknesses. Vegetables and the related are foods of cleanliness, eating of thus, with the spirit pure and wisdom clear, with longevity and healthiness, and difficulty of ageing, with them full of energy for nourishment.' (又肉乃秽浊之物, 食之则血浊而神昏, 发速而衰早, 最易肇疾病之端。蔬系清洁之品, 食之则气清而智朗, 长健而难老, 以富有滋补之力。)

Meat is subtly but surely toxic due to chemicals secreted from hate, pain and fear throughout the body during slaughter. With use of unnatural chemicals like growth



hormones and antibiotics, their long-term effects on humans are hard to predict too. With reared livestock and captured wild animals imprisoned in ever more hellish conditions that lack space and hygiene, it is no wonder that viruses eventually develop and leap onto their human oppressors, executioners and consumers.

When epidemics thus spread, naturally fewer veg(etari)ans get infected, as they neither handle nor consume sick animals. This makes them less karmically connected to suffering conditioned by their viruses. Tragically, many animals are also killed in the thousands and even millions when there are contagious disease outbreaks among them. In a vicious cycle, this increase in killing increases negative karma, that creates further suffering for humans, who might nevertheless continue with the breeding and killing of more animals.

Meat is defiled because it contains all the foul substances that exist in our bodies too, with more, as above. What more, animals' forms are born from negative karma, as embodiments of spiritual defilements. Meat products also tax the body's energy with harder digestion, thus accelerating ageing. Eating them can increase blood-related diseases in terms of high blood cholesterol, high blood pressure and such. Top killer diseases are increasingly linked to meat-eating too. Add novel viruses and public health spins out of control. Spiritually, what greedily and deludedly consumed conditions the mind to be more muddled too.

Why have humans not yet learnt? In this one generation alone, the world has already experienced outbreaks of mad cow disease, bird flu, swine flu, SARS... Note the varied animals involved. As long as there is no restraint from cruel trapping, breeding, killing and eating, ill history will repeat. Even the COVID-19 pandemic will not be the worst or last man-made disaster.

In ancient China, when ruled by wise emperors, there would be nationwide decrees to abstain from butchering and meat-eating when there are such epidemics. However, with globalisation in terms of busy human travel and lucrative livestock export, such measures to contain diseases are challenging to uphold. It is then up to communities and individuals to make kinder choices as consumers, to reduce demand for supply of meat.



**With reared livestock and captured wild animals imprisoned in ever more hellish conditions that lack space and hygiene, it is no wonder that viruses eventually develop and leap onto their human oppressors, executioners and consumers.**





Why not choose nutritious vegan foods instead? Choose fresh, rich and colourful fruits, vegetables, grains, beans, seeds, nuts... that are without gradual side-effects, or sudden fatal effects (by viral attacks). The longest living and healthiest humans are after all those who consume the least animals. Even the strongest beasts of burden (that humans unfortunately exploit) are vegans — such as horses, bulls and elephants.

As another remedy for outbreaks, the Great Master also taught the following in his second reply letter to layperson Zhū Shísēng (复朱石僧居士书二) — 'Mindfulness of Buddha's meritorious virtues, are able to eradicate all evil karma. All encountering wars, waters, fires, epidemics, locusts, droughts, floods and other disasters, if able to, with utmost sincerity, be mindful of the Buddha (i.e. Āmítuófó) or mindful of Guānshìyīn Bodhisattva, definitely will be able to, when encountering the inauspicious, transform them to be auspicious.' (念佛功德, 能消一切恶业。凡遇刀兵水火瘟疫虫蝗旱潦等灾, 若能至诚念佛念观世音菩萨, 必能逢凶化吉。) Together with the first remedy, we have veg(etari)anism and mindfulness of Buddha (吃素念佛) as powerful twin solutions, both urgently needed for these times. Thus, now is as timely as ever to heed the Great Master's advice.

Noting that the year 2020 is already 1,547 years into the 10,000-year Dharma-Ending Age (末法时期), in the 'Sūtra In Which The Buddha Speaks Of The Dharma's Complete End' 《佛说法灭尽经》, the Buddha already warned — 'The Dharma will end and disappear... Floods and droughts will not be in harmony, with the five grains not ripening. Epidemics by air will spread, with those dying many.' (法将殄没。... 水旱不调, 五穀不熟。疫气流行, 死亡者众。) This could describe the current climate crisis, with the elements out of balance, and increase of airborne viral diseases. Thus, though the COVID-19 transmission according to WHO is by close contact and only sometimes airborne, now is still as timely as ever to heed the Great Master's advice. 南無



# 新加坡佛教居士林大殿重建工程 捐款芳名录 (2016年部分)

捐款者	款项	捐款者	款项	捐款者	款项
佛弟子	40,000.00	黄春花	1,000.00	佛弟子	17,973.00
蔡美卿, 林序城	1,000.00	回向林定转, 张朗次	3,000.00	卓雅妮	10,000.00
林佐怡, 林宏杰	1,000.00	郑玉莺	1,000.00	陈亚峇	2,000.00
曾效松合家	1,500.00	回向张宝发	1,000.00	沈惠卿	2,000.00
郑佩芳	1,000.00	张爱丽	1,000.00	陈丽娟	1,000.00
王万珠	1,000.00	王世益合家	1,000.00	陈丽丽	1,000.00
陈勇孚, 林燕君	10,000.00	Chua Siew Suan	1,000.00	回向白全富	1,000.00
Lau Wei Koon	1,000.00	蔡瑜桦	1,000.00	曾令玲合家	1,000.00
Cheong Soon Lin	5,000.00	蔡玉松	1,000.00	洪衡达合家	1,000.00
韩茂光	1,000.00	谢宝财合家	1,200.00	黄亚米	1,000.00
黎文伟	1,000.00	谢宝财合家	1,000.00	黄亚丰	1,000.00
回向李荣铨	5,000.00	李逢春合家	1,000.00	梁焜程	1,000.00
回向严溢年	1,000.00	杨亚沫	1,000.00	The Estate of Leow Sin Sai	20,000.00
洪基顺	1,000.00	郭国华	1,000.00	陈秀慧	1,000.00
冯玉佩	1,000.00	魏怡君	1,000.00	何秀英合家	2,000.00
周昌栋	1,000.00	黎德祥	3,000.00	蔡锡贤	5,000.00
Vivien Law Gek Lan	1,000.00	回向丁茂枝	5,000.00	佛弟子	40,000.00
王进财, 王云生	1,000.00	陈金凤	5,000.00	回向张宝发	1,000.00
Choa Haw Kng	8,000.00	丁慕娣	5,000.00	罗莉莉 (立珊), 杨锦源 (景渊), 杨惠晴,	10,000.00
陈劲谋	1,000.00	林玉梅	5,000.00	杨惠琳	
回向陆带好	1,000.00	佛弟子	40,000.00	罗莉莉 (立珊), 杨锦源 (景渊), 杨惠晴,	1,000.00
回向蔡玉娘	1,000.00	林莉莉, 郑全顺合家	1,000.00	杨惠琳	
回向薛秋妹	5,000.00	林志祥合家	1,350.00	陈桂英	1,000.00
何秀英合家	1,000.00	回向萧振辉	1,000.00	黄国良	3,000.00
回向杨碧珠	1,189.00	韩女士, 小皓	1,000.00	叶寿良, 廖好铅, 叶毓申, 赖春莲, 叶瑞萍,	2,000.00
Tee Bee Yen	1,000.00	Wong Soon Choo	30,000.00	叶毓霖, 林爱婷, 叶瑞清, 张卓群, 张卓楷	
刘友凤	1,000.00	黄彩凤合家	1,000.00	回向陈喜发	1,000.00
余再尧	1,000.00	杨亚英	1,000.00	邓裕锟	3,100.00
余再泉	1,000.00	洪牵	1,000.00	苏纹璇	3,220.00
程文海, 黄锦清, 程健原, 程建铭, 程章沂,	1,000.00	回向颜亚银	2,000.00	覃文鑫, 陈华英, 覃章安, 黄慧仪, 覃楷婷,	10,000.00
程俊龙, 程妍如		王志民, 谭梅云合家	1,000.00	覃章贤, 余美芳, 覃炳旭	
回向陈若琴	1,000.00	陆铭财, 陆丽文, 郭新勤	1,000.00	林在治	1,000.00
曾令玲	1,000.00	回向林树泉, 陈叶	1,000.00	回向吴贤永	1,000.00
刘宰治	2,000.00	回向郭瑞明 (普明)	1,000.00	回向杨天宗	1,000.00
郑则光合家	1,000.00	苏亚平	1,050.00	回向王满	1,000.00
郭红璜, 钟美丽	5,000.00	郑亚历	1,000.00	林永华	1,000.00
回向朱修凤, 林树宝	1,520.00	朱良水合家	1,000.00	林月清	1,000.00
回向郭懿锋	1,000.00	黄亚清	1,000.00	王威越	1,000.00
佛弟子	10,000.00	陈秀枝	1,000.00	Sheng Hong Temple	1,200.00
李康洲合家	1,000.00	回向潘海, 周亚女, 潘文誼	1,000.00	林佐怡合家	1,000.00
陈家汉, 英丁强	1,000.00	回向洪金汉	5,000.00	林宏杰合家	1,000.00
赵岚, 赵永章, 任天翔, 任维权	1,000.00	谢金荣, 谢金汉, 谢溪存, 陈岳霞	1,000.00	赖兴祥合家	3,000.00
叶明达, 曾庆隆	1,030.00	佛弟子	1,000.00	回向罗梅花	5,000.00
陈家汉, 英丁强	1,000.00	Koong Yee Renovation Works Pte Ltd	1,000.00	李亚德, 甘宝顺	1,000.00
回向吴彦金	1,000.00	谢木南	1,000.00	回向谢奇俊	1,000.00
回向郭荣基	1,000.00	巢宇, 唐宇瑶	1,000.00	回向陈明凤	2,000.00
佛弟子	40,000.00	卓清辉, 王珈燕合家, 王琦燕	3,000.00	谈何易	5,000.00
回向翁清梅	1,000.00	郭宝丽	1,000.00	谈何易	15,000.00
蔡美卿, 林序城	1,000.00	林金祺	1,000.00	郑培珊, 郑瑞海	1,000.00
林佐怡, 林宏杰	1,000.00	回向白木华	1,000.00	回向朱海明, 纪华音	1,000.00
Heng Cheng Meng	1,000.00	回向林格	1,000.00	王玉华合家	1,000.00
黄	1,000.00	佛弟子	40,000.00	王宝珍合家	1,000.00
周洁珍合家	1,000.00	黄咨强合家	1,000.00	张新国	3,000.00
王淑珍合家	1,000.00	陈金叶 (陈亚礼)	5,000.00	无名氏	2,000.00
吴丞福合家	1,000.00	周展再	1,000.00	夏粧妹合家	1,000.00
庄亚英	2,000.00	黄勇就	1,000.00	梁郅国	1,000.00
回向马美香	1,000.00	黄伟权	1,000.00	杨铭申	1,000.00
回向卓玉宝	5,000.00	黄俊豪	1,000.00	杨燕妮	1,000.00
王志民	1,000.00	许文昌, 叶翠玲	1,000.00	郑智月	4,000.00
回向廖清	3,000.00	余玉莲合家	3,000.00	谢谷裁	1,000.00
回向颜亚银	1,000.00	卓志伟合家	1,700.00	陈祥顺	1,000.00
回向蔡东香	1,000.00	Tan Tje Pheng	2,000.00	Tan Hua Moy	12,000.00
陈奕新, 陈奕南, 陈奕群	1,500.00	陈俊杰, 陈伶俐	2,000.00	Pang Kok	1,000.00
回向林两金, 易亚菜	1,200.00	回向 黄炳辉	1,000.00	Goh Sin Guan Huat Pte Ltd	5,000.00
林两金, 易亚菜, 林汉强	1,200.00	李金凤, 黄友义, 黄友坤, 黄丽琴	2,000.00	净土教理班全体学员	6,160.00
蔡秀珍	1,000.00	回向沈资发	1,000.00	李雪月	1,000.00
回向陈文炭	1,000.00	林玉兰	1,100.00	Tan G.G.	1,500.00
辜琼辉	1,000.00	回向邝辛基	2,000.00	陈明珠	5,000.00
王世益合家	1,000.00	黄照武	1,000.00	林丽华	1,000.00
林炎本合家	1,000.00	Lee Say Kow	1,500.00	林炎本合家	2,000.00
卓亚妮合家	5,000.00	回向庄祥宜, 庄玉龙	1,500.00	易建忠, 潘玩琴, 易幸瑜, 易信康	1,000.00
王巧珠	1,000.00	梁文福, 梁美玲, 梁丽丽, 梁丽卿, 梁智喧,	1,000.00	回向杨炎香	18,760.00
回向林再成	1,110.00	梁智恩, 陈庆伟, 蔡凤真, 梁建章, 梁福成,		陈韦融	1,000.00
何德发, 陈春美合家	1,000.00	郑丽琴, 林克超, 陈怡安, 陈怡宁		谢玉珠合家	1,000.00
谭贵菊	1,000.00	何添福, 何添福, 何绍瑞, 何绍溢, 林金凤,	5,000.00	宋宝福合家	1,000.00
回向林两金, 易亚菜	2,000.00	谢纯理		回向陈福生	2,000.00
回向林添枝, 林添福	2,000.00	陈志禾合家	1,000.00	佛弟子	40,000.00
回向林汉强	1,000.00	Liu Pak Hei Benny	3,000.00	黎德祥	3,000.00
回向杨门易氏婴灵	1,000.00	陈宝兴, 陈俊玮, 黄丽珍	1,000.00	陈尊明	1,000.00
傅清华合家	1,000.00	Tee Bee Yen	1,000.00	Lim Lee Meng	1,000.00
陈春花	4,500.00	陈詠恩	1,000.00	洪亚礪合家	1,000.00
张金铭	1,000.00	回向黄吉祥, 郭玉兰, 黄宝钻	1,000.00	杨怡兴	1,000.00

(排名不分先后, 待续)

注: 所有为居士林建筑基金捐助\$1,000及以上功德主, 将收录于此捐款芳名录中。若您不愿我们在此公开您的捐款信息, 请将您的收据号与姓名电邮至编辑部: sccy@sbl.org.sg

现今是一大患难世道，无论富贵贫贱、老幼男女，均当念“南无阿弥陀佛”，及念“南无观世音菩萨”圣号，以作预防灾祸之据。凡刀兵、水火、瘟疫、旱涝及诸意外之祸，并怨业病、怨家相逢等，若能至诚念佛及观世音，决定能逢凶化吉。即定业所致，亦可减轻，不至过于酷烈。

净土宗第十三祖印光大师

Now is a time the world is with great suffering and difficulties. Regardless of the rich and honoured, or the poor and lowly, the old and young, or males and females, all should recite the sacred names of 'Námó Āmítuófó' and 'Námó Guānshìyīn Púsà', with them to depend on for preventing disasters. All facing wars, waters and fires, epidemics and locust attacks, droughts and floods, bandits, robbers and all misfortunes of accidents, also those with hateful karma's sicknesses (i.e. karmic obstacles' sicknesses), with enemies meeting and others, if able to, with utmost sincerity recite the names of the Āmítuófó and Guānshìyīn Púsà, they definitely are able to, with encounters of the inauspicious, transform them to be auspicious. That so-called by 'fixed' negative karma caused, also can be reduced and lightened, to not be as excessively intense.

Pure Land Tradition's 13th Patriarch Great Master Yīnguāng

