



2020年第4期 总第62期

PHARMA WAVE

SHI CHENG CHAO YIN

联系林友 弘扬正法

Connecting Buddhists Sharing Buddhism

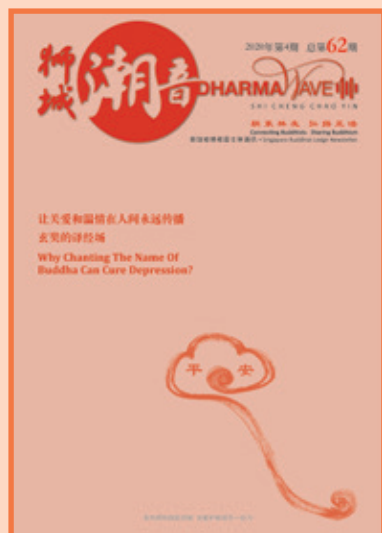
新加坡佛教居士林通讯 • Singapore Buddhist Lodge Newsletter

让关爱和温情在人间永远传播

玄奘的译经场

Why Chanting The Name Of  
Buddha Can Cure Depression?





本期封面照片 | Cover Photo  
如意 周小东画  
Ruyi by Zhou Xiaodong

2020年•第4期•总第62期  
No.62, Vol 4, 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•Katherine Frith

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.



## 卷首语 Foreword

2 让关爱和温情在人间永远传播

## 林内动态 Happenings

- 4 本林发放第42届中小学和大专组助学金
- 6 本林妙髻儿童佛学班师资培训圆满结束
- 6 本林首届儿童探索营成功举办
- 8 本林举办十方缘中医公益讲座

# 目 CONTENTS 录



- 9 本林圆满举办十方缘老龄生活座谈会——“策划未来 活得精彩”
- 10 唐振辉部长莅临居士林参观并参与分发度岁金
- 11 热烈祝贺中国佛教协会选出新任会长 本林领导师连任名誉会长和副会长
- 11 规范管理 再创佳绩——本林福利基金通过社会及家庭发展部规范审查
- 12 感恩回向 芳名永存——本林大殿重建功德碑及征信录工作正在进行中



## 菩提路上 On The Bodhi Path

- 46 Why Chanting The Name Of Buddha Can Cure Depression?





## 人物专访 Interview

14 风雨同舟 共克难关

18 久卧伤气 久坐伤肉  
——阮细普医师谈筋伤痛症



## 一时十载 Ten Years In A Moment

22 浅谈科学研究与佛法

25 如暗得灯 如贫得宝

28 得遇正法 惟求解脱(上)  
——净土教理学习心得

32 我的净土之路

34 净土是时代众生的皈依处



## 佛学漫画 Comics

36 冬瓜和尚

Venerable Dōngguā (Winter  
Melon)

## 生活中的佛法 Daily Dharma

40 玄奘的译经场

44 南瓜、地瓜与豆腐



## 法海拾珍 Dharma Gems

52 我愿是座赵州桥

56 From The Fleeting To The  
Lasting



## 大德懿行 Great Virtuous Ones

58 净土宗十一祖省庵大师传(一)  
Biography Of The Eleventh  
Patriarch Of The Chinese  
Pure Land Tradition Great  
Master Xǐng'ān (1)



## 光影说法 Film Review

64 An Awakening Walk Through  
Bly Manor

## 让关爱和温情在人间永远传播



新加坡佛教居士林林长、  
居士林福利基金主席  
陈立发

尊敬的文化、社区及青年部部长兼律政部第二部长唐振辉先生；丹戎巴葛集选区议员祖安清心女士；文化、社区及青年部副常任秘书洪合成博士；新加坡道教总会主席陈添来先生；新加坡回教传道会Jamiyah主席哈思比博士；尊敬的各位贵宾、各位朋友、各位同事：  
大家下午好！

### 不分种族宗教 传承关爱73载

居士林一年一度的度岁金在今天举行颁发仪式。我们非常荣幸，邀请到唐振辉部长及各位贵宾在百忙之中拨冗莅临本林，前来见证我

们一直以来不分种族、宗教，共同缔造和谐社会的努力，也感受这充满大爱的人间温情。

今年是居士林颁发度岁金迈入第73个年头。自1949年起，居士林就不分宗教和种族，每年在华人新年前夕颁发度岁金。73年来，我们一直把这份关爱，一代一代传承下来。并且，金额由起初的每人2元钱，持续不断增加，今年我们将为外住的3496位及住老人院的300多位公共援助卡持有者，每人奉上250元度岁红包。另为住在老人院的近8000位老人，每人奉上10元度岁红包，今年的度岁金发放总金额超过103万元。

虽然说每年度岁金从筹备到颁发，居士林都投入了大量的人力和财力，居士林的董事、义工和职员日夜加班；新加坡回教传道会也动员许多马来同胞义工，携手并肩，他们非常发心和



Photo: (Rawpixel)

投入，把这份凝聚着厚重爱心和对社会弱势群体的关爱，送到每位受惠者的手上，我们倍感欣慰。特别是在今年新冠疫情肆虐的阴影下，欧洲有些国家在抗疫一年后再次进入最高级别的“封城”，而我国却能顺利迈向解封第三阶段，这让我们对我国的体制、政府的领导力、国民的自律和团结，更具信心。但是，新冠无情，许许多多行业遭受重创，许多家庭受到影响，这也让我们更加坚定了在这个特殊时期，行善如流，始终如一，加大扶持弱势群体的决心。

### 严守防疫要求 积极办好各项活动

居士林在过去这一年中，严格按照政府要求，有限度开放林内场所给信众使用，总体来说，林内一切运行良好。在执行阻断措施期间的两个月中，我们一切运行遵纪守法，通过网上直播，完成了各项法会和佛学课程，为帮助大家适应“新常态”，我们做出了积极的尝试，反应也非常正面。

阻断措施结束后，我们按原定计划在线上和线下完成了“地藏报恩法会”、“药师法会”，也补办了“万佛法会”。第六届净土教理班也在学员的积极响应中在线上和线下开课。考虑到疫情对低收入家庭的影响，我们的“助学金”也照常颁发。此外，我们还举办了一场中医健康公益讲座，一场应对我国人口老龄化公益讲座，也第一次举办了“三日儿童探索营”，三个活动都取得了积极的反馈和良好赞誉。

“弘扬佛法，慈悲济世”是我林创立87年来不变的宗旨。佛陀教导我们要“无缘大慈，同体大悲”，弘扬佛法是我们的始终如一的本份，

但是真正的佛弟子对每个人都要平等关爱，不管任何人、不管他是什么宗教和种族，当他需要帮助的时候，我们都要伸出援手，为我国不幸的家庭尽心尽力。

今天受惠的很多乐龄长者，他们曾经为我们国家建设、社会发展、经济繁荣、家庭幸福做出积极的贡献，只是由于个人因缘际遇不同，他们今天需要我们的关爱。让我们大家一起努力，用我们的爱心、关怀和慈悲，用我们的行动，让我们的社会更加和谐温馨、更加充满人情和温暖。

### 满怀信心 面对挑战

2020年终于在人类的期盼声中拉下了帷幕，这一年，有太多的故事让我们铭记于心，有太多的跌宕和起伏。这一年，所有的经历必将载入史册，永昭来者。我们每个人都不自觉地被卷入这场人类空前的大灾难中，席卷全球的病毒，目前已导致超过200万人死亡，数字还在不断的增加。而一个个冷冰冰的数字后面，是一个个破碎的家庭和破碎的心。我们可能从来没有这样沉重的告别过已去的一年，我们也可能从来没有这样渴望过迎接新一年的到来。

尽管未来充满了许多变数和挑战，尽管国外的疫情依旧让我们神经紧绷，但随着我们进入解封第三阶段，民众的乐观情绪开始激发，大家对未来充满信心。此消彼长，我们深深体会到政府的正确领导和民众的自律配合是战胜这场疫情的关键。但是，正如我国李显龙总理在新年致辞所说：“现在还不是庆祝胜利的时候，我们终将战胜疫情，但那一天还没到来。”所以，我们依旧需要积极坚守各项防疫规则，不能在关键时刻功亏一篑。

2021年虽然也充满着坎坷曲折和挑战，但我们相信最煎熬的时光已经过去，只要我们信念坚定，坚韧不拔地走出谷底，我们一定会迎接新春的曙光来到我们心间，我们也一定会扭转乾坤，再创辉煌。

预祝大家牛年快乐，身心安康，家庭幸福，清净法喜。南无阿弥陀佛。🙏

## 本林发放第42届中小学和大专组助学金



### 本刊讯：

**庚**子之年，疫情肆虐，全球都笼罩在新冠病毒的阴影之中，这不平凡的一年里，许多人的生活都被打乱，举国上下都经历了巨大的考验。

危难见真情，人间有大爱。纵然病毒无情，但人间处处有温情。在这个特别的时期，本林秉承着“弘扬佛法，慈悲济世”的宗旨，与全国人民一起振济贫困，共渡难关。

今年不少家庭因为疫情的影响，家庭收入骤减，经济变得更加困难，在这个非常时期，本林全体上下积极开展扶贫救助工作，纵然处在阻断措施的大环境下，本林的助学金申请和审核工作依然不辍。


今年第42届的助学金，本林共颁发了1071份助学金给来自不同院校的学生，其中包括小学组300份，中学组509份，其余的则是初院与理工学院、大学及各个专业学校的学生。

这次共计有98间中小学及大专等院校的学生获颁助学金，颁发总额近79万新元。自

1979年至今，本林已颁发超过2000多万新元的助学金，受惠学生达到3万9千余名。他们分别来自不同种族和宗教。以2020年为例，中小学组的获颁者有50.4%是马来族学生、华族学生42.5%、印度族和欧亚族分别是6.7%和0.4%。大专组获颁助学金的学生有32.1%是佛教徒、28.6%回教徒、23.3%没有宗教信仰，其余的学生则分别是兴都教、基督教、天主教和道教。

与往年不同，今年的助学金活动没有颁发台和典礼，而是通过与各个校方及协会的协助联系，将助学金转达分发到每个学子手中。虽然形式不同，但在这个困难时期，学子们能更加感受到这份温暖。

得助学金的王盈璇同学也是教育基金2020年精进奖的获奖者之一。

本林在此特别感谢诸位善心人士对于助学金的大力支持，在这个困难的时刻，愿大众积极踊跃参与各种慈善活动，让善心慈行，光照人间，守望相助，共克时艰！





## 全面发展的精进得奖主王盈璇 Amelia Heng's Achievements

**王** 盈璇是新加坡佛教居士林教育基金2020年精进的获奖者之一。她目前是工艺教育中区学院高级国家工艺教育局证书会计专业二年级

的学生。尽管她来自一个极为普通的家庭，但她第一年就在学校表现出色，学习成绩也排在全年级的前10位。

作为工艺教育中区学院扶轮社的执委会会员，盈璇积极参与各项公益活动。另外，她还努力为本地老年慈善机构——狮子乐龄之友协会举办各项活动，并积极参与国家级的项目，比如新加坡开埠200周年计划、中区社区发展理事会开埠200周年路演等。

更难能可贵的是，盈璇在学业上取得很好的成绩的同时，还需要接受物理治疗及照顾弟妹。此外，她在学校也非常受老师和同学们的喜爱。盈璇的班主任评价她举止优雅、勤奋，是位细心及负责任的模范学生。

盈璇在获奖时怀着感激的心情说：“我很高兴获得精进奖。我要感谢新加坡佛教居士林教育基金给我这次得奖的机会。我相信这个奖项会使我更加发奋努力。”

新加坡佛教居士林教育基金的精进奖会颁发给学习成绩优秀，并且拥有特殊课外活动表现的助学金获得者。该奖项的目的在于鼓励得奖者积极向上，全面发展自己，并在将来为社会作出贡献。

**H**eng Ying Xuan (Amelia) was one of the recipients of the Singapore Buddhist Lodge Education Foundation's (SBLEF) Endeavour Award in 2020. She is currently a second year student studying for the Higher National ITE Certificate in Accounting from ITE College Central. Despite her humble background, Amelia excelled academically during her first year of

study. Her academic performance was also ranked in the top 10 of her cohort.

As an executive committee member of the ITE College Central Rotaract Club, Amelia eagerly participated in many charity activities. She also helped out in many activities at the Lions' Befrienders (a local eldercare charity), and was involved in national initiatives, such as the launch of the Bicentennial Roadshow @ Central Singapore, Singapore Bicentennial Project etc.

It is noteworthy that Amelia is able to excel in her studies and non-academic pursuits despite undergoing physiotherapy sessions, while caring for her younger siblings. In addition, she is also well-liked by her lecturers and classmates. Her form teacher describes her to be an exemplary student who is well-mannered, hardworking, attentive and responsible.

With appreciation in receiving this award, Amelia said, "I am grateful to receive the Endeavour Award. Thank you, Singapore Buddhist Lodge Education Foundation, for giving me this opportunity. I believe this award will make me strive even harder."

SBLEF's Endeavour Award is awarded to outstanding bursary award recipients who have excelled academically and in their co-curricular activities. The award encourages bursary award recipients to strive to develop themselves holistically and to contribute to society at large, now and in the future.



▲ 居士林教育基金捐款渠道  
Singapore Buddhist Lodge  
Education Foundation Donation  
Portal: <https://www.giving.sg/web/singapore-buddhist-lodge-education-foundation>

## 本林妙髻儿童佛学班师资培训圆满结束



### 本刊讯:

**经**过数月的强化培训，本林妙髻儿童佛学班师资培训课程于2020年11月15日圆满结束。当日下午四点正，我林在维摩诘讲堂举办了简单庄重的结业和委任典礼。林长陈立发居士、佛学导师延续法师、副林长陈家发居士、司理陈锦成居士、财政陈宝穗居士及诸位董事出席了典礼。

共有22位义工老师和助教完成了本次的师资培训课程。陈立发林长在辞词中，祝贺每一位完成培训的义工老师和助教，希望大家都能发长远心，坚持不懈，牢记今天的发心和儿童班的愿景，不断提升自己的佛学水平，不断寻求人格与修行上的进步，把佛法的智慧火炬和正知正见，一代一代传承下去，发扬光大。

林长也一并感谢在这期间所有给予本林儿童佛学班师资培训支持的各界人士和机构。

妙髻儿童班将以华人传统价值为基础，以佛法智慧为先导，以师长善友为依托，以培养小朋友们和谐相融，慈悲喜舍，圆满人格，共同进步。🙏

## 本林首届儿童探索营成功举办



### 本刊讯:

**1**2月4日至6日，本林于七楼观音礼堂成功举办了三天儿童探索营。参加这次活动的孩子们年龄为6岁到11岁，人数为50人。

三天探索营的活动内容丰富多彩，包括：礼佛、行禅、念佛、画画、折纸手工、孝亲感恩会等。第一天开始的破冰游戏，小朋友学习了汉传佛教的问讯和礼拜，新加坡陈式太极拳协会总教练资深武术家许晋阁老师教授孩子们儿童






太极，观看了《佛陀的故事》。第二天小朋友们学习礼佛、行禅、读诵经文等。第三天本林佛学导师延续法师以轻松活泼的方式，启发小朋友们什么是四重恩，如何报四重恩，让小朋友去从中感受和体会父母的深恩。

第三天下午的“孝亲感恩会”将整个活动推向了高潮。小朋友们带着紧张和兴奋的心情列队迎接爸爸妈妈，向父母行感恩礼，亲自给父母递上一杯菊花茶，并用湿纸巾给爸爸妈妈擦脚，然后读感谢文，伸开双手拥抱父母。父母

亲被孩子们的孝心深深打动，露出了幸福而满足的笑容。在孝亲感恩活动上，孩子们还表演了精彩的节目。

三天探索营让孩子们在一系列的活动中，学习了佛教的礼仪，体会行禅的庄严和恭敬，种下三宝的种子，以期打开善良的心性，开启生活的智慧，学习团体合作能力，感受生命中的真诚美好，让孩子们从中学学习知恩、感恩，学习孝道，通过中华文化的传承为亲奉茶来实践报恩，体现孝敬父母的美德。 



## 本林举办十方缘中医公益讲座



正式开业至今，先后为众多病患者提供了优质的服务，帮助了许多贫困人群，减轻了他们的负担和压力。

筋伤是本地一种常见的疾病。鉴于很多人对于筋伤并不了解，存在许多误区，阮细普医师在这次讲座中，向大家

### 本刊讯：

1 2月6日下午2点，本林在五楼维摩诘讲堂举办了居士林十方缘中医讲座。这次讲座的主题是“筋伤常见病”，主讲人是阮细普医师。阮细普医师毕业于新加坡中医学院，曾在南京中医药大学及广西中医学院筋骨临床进修，现在本林中医诊所和中华医院任职。

副林长陈家发居士代表陈立发林长致辞，本林的几位董事也到现场给予支持。陈家发居士向参会大众介绍了本林一向秉承佛教慈悲济世的精神救护众生，中医义诊所自1999年8月

全面介绍和普及了筋伤常见病的相关知识。从筋伤常见的病因病机、临床表现、诊断要点、治疗方案、预防和调护等几方面逐步讲解，图文并茂，让大家系统地学习了筋伤常见病，提高了大家的自我防范和保健意识。讲解结束后，阮医师邀请本林中医诊所的许贞华医师为大家现场示范了如何预防筋骨病的保健操，台上与台下一起互动，气氛轻松而活跃。

聆听讲座的大众表示，通过这次讲座，对筋伤常见病有了全面的了解，从中学到了保健和养生的知识，获益匪浅。 卐



# 本林圆满举办十方缘老龄生活座谈会 ——“策划未来 活得精彩”



## 本刊讯：

人口老龄化一直被视为21世纪最重要的社会趋势之一。根据新加坡统计局的预估数据，到了2030年，本地65岁及以上公民占总人口的比例将达到23.7%，社会、家庭和个人都将要面对人口老龄化带来的一系列挑战。如何让乐龄人士未来的生活变得更精彩？中青年人如何规划自己未来的生活？围绕这些话题，本林于2020年12月13日下午2点，在七楼观音礼堂现场和Zoom Meeting平台举办了一场主题为“策划未来 活得精彩”的十方缘座谈会。

陈立发林长、陈锦成司理、陈宝穗财政及诸位董事出席了这次座谈会。十方缘座谈会的主讲嘉宾包括前国会议员、邱德拔医院高级心理专科医生王世丰医生，NWC医养达人发起人兼总裁黄卫众医生，本林佛学导师延续法师与副林长陈家发居士。资深教育工作者洪孟珠

博士受邀主持座谈会的问答环节。

座谈会上，黄卫众医生首先从现实的角度讲解了年长者将要面对的种种问题，总结了个人、家庭、社群和国家几方面对养老的社会性保障原则。王世丰医生提出了正视老化、超越老化、做好新时代享老准备的建议。陈家发副林长从佛教徒面对老年化心态的角度，提出一系列积极中肯的修行和学习方法。延续法师鼓励大家在年轻时便学习佛法，养成慈悲安详的性情，自然会心安于道，轻松变老。

座谈会结束后，不少线上和线下的听众积极提问，四位主讲专家分别就各自的专业领域给予了精彩的答复。洪博士活泼的主持方式让现场时不时发出阵阵的欢笑声，与会信众纷纷表示获益良多。卍

## 唐振辉部长莅临居士林参观 并参与分发度岁金



### 本刊讯:

2021年1月10日,受居士林的邀请,文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉先生在丹戎巴葛集选区议员祖安清心女士、文社青部副常任秘书洪合成博士的陪同下,莅临居士林参访。

恰逢居士林分发度岁金,唐振辉部长一行还参与了度岁金分发活动。

唐部长一行参观了居士林的各楼层设施,对居士林在提供免费素食、分发度岁金和助学金、提供中医义诊及家庭咨询服务等各项慈善活动中,不分种族与宗教信仰,为宗教和谐、社会保障等做出的贡献,给予高度赞誉。


居士林秉承87年来的优良传统,一如既往地于农历春节前派发度岁金,全心投入服务和帮助社会弱势群体。

2020疫情的全面爆发,给各国经济带来了重创,尤其对弱势群体和贫困人士来说,今年

更是无比艰难。虽然今年收到的捐款减少,但做为本地最有影响力的宗教与慈善团体之一,居士林充分发扬慈悲济世的精神,今年共分发度岁金103万元,为历年来最高。

陈立发林长说:“今年居士林分发度岁金进入第73年,自1949年开始分发度岁金至今,从起初2元不断增加。今年,为3496名公共援助金持卡者每人送上250元,另外为住在老人院的300多名公共援助金持卡人送上每人250元及约8000名非持卡的年长者送上10元红包。”

度岁金分发活动由新加坡佛教居士林福利基金、回教传道协会以及新加坡道教总会联合举办。为了遵守政府的防疫规定,避免人潮,今年的度岁金分发活动时间被拉长,是从1月9日到1月17日,受惠者被安排在不同的时间段前来领取。

居士林愿为解救众生苦难奉献绵薄之力,与大众风雨同舟,共克时艰。 



# 热烈祝贺中国佛教协会选出新任会长 本林领导师连任名誉会长和副会长



## 本刊讯:

**中**国佛教协会于2020年12月1日顺利召开第十届全国代表大会，并选出以演觉大和尚为会长的新一届领导班子。

本林领导师传印长老再次被推选为名誉会长，领导师圣辉大和尚也再次当选为副会长。

陈立发林长代表新加坡佛教居士林致电中佛协表示热烈祝贺。

本林向来与中国佛教协会有着深厚的法谊，数十年来双方互相尊重、共同发展。值此新一届领导班子成立之际，望新中佛教继承传统，法谊长存，继续为新中佛教交流作出贡献。



▲ 领导师传印长老



▲ 领导师圣辉大和尚

## 规范管理 再创佳绩

——本林福利基金通过社会及家庭发展部规范审查



新加坡佛教居士林福利基金  
Singapore Buddhist Lodge Welfare Foundation

## 本刊讯

**2**020年11月13日，本林林长、福利基金主席陈立发居士收到信函，福利基金顺利通过社会及家庭发展部规范审查 (Governance Review)。

居士林福利基金正式成立于1996年。除了每年农历新年前夕分发度岁金给贫困人士，旗下还有居士林中医义诊所和居士林温馨家庭服务中心。

这次的政府规范审查，是由社会及家庭发展部委托安永会计师事务所 (Ernst & Young Advisory) 进行的，主要针对福利基金及旗下机构2016年10月至2018年3月间的治理情况进行审查并提呈评估报告。

福利基金主席陈立发居士表示，要把这次政府的规范审查作为契机，进一步规范管理，把福利基金的各种工作做好。

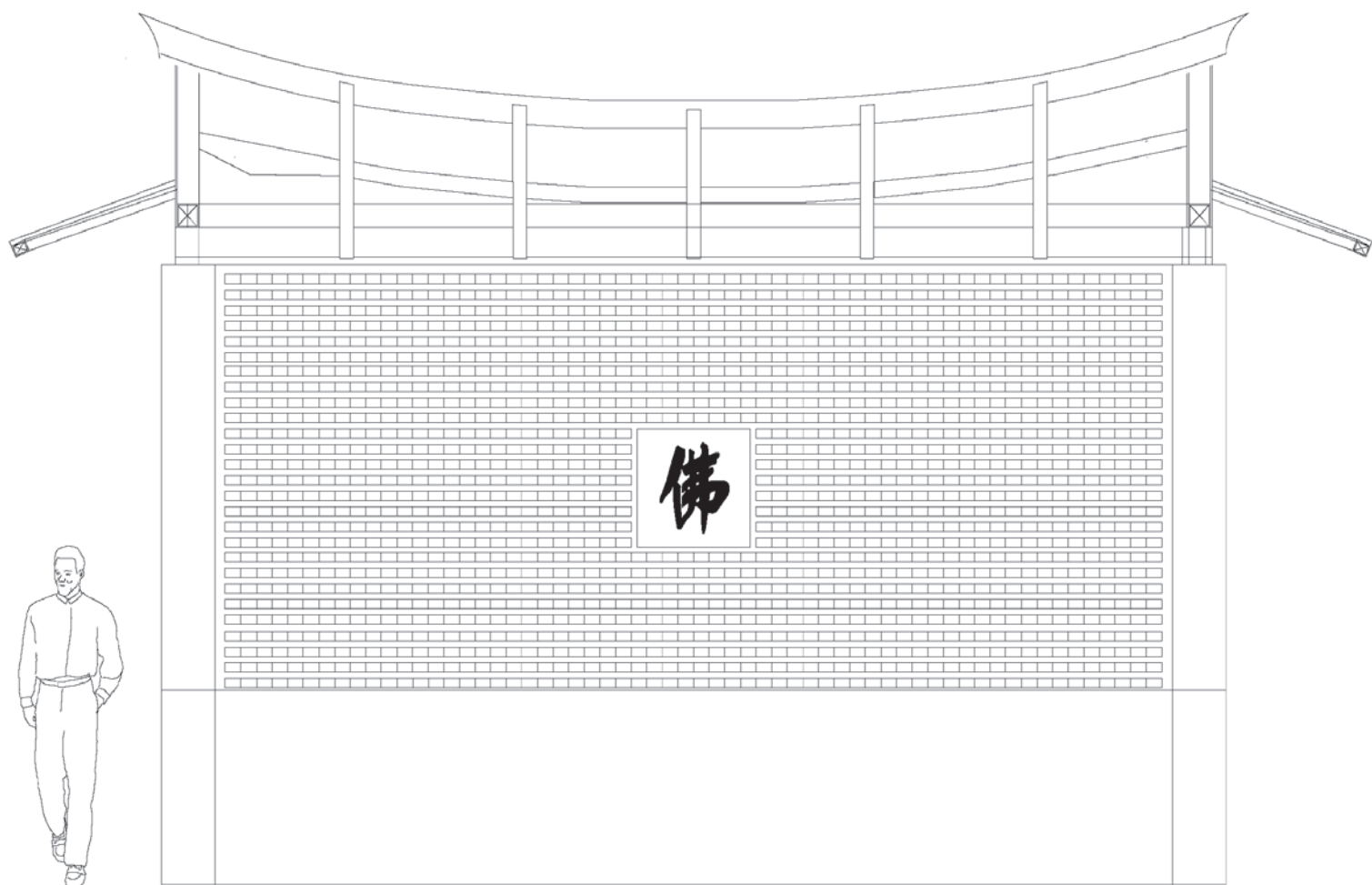
居士林福利基金是政府批准的慈善机构，公众向福利基金捐款，可以享受相应的政府税务回扣。



▲ 居士林福利基金捐款渠道  
Singapore Buddhist Lodge Welfare Foundation Donation Portal:  
<https://www.giving.sg/singapore-buddhist-lodge-welfare-foundation>

## 感恩回向 芳名永存

——本林大殿重建功德碑及征信录工作正在进行中




### 本刊讯：

**虽**说“菩萨布施，不住于相”，本林管理层不忘感恩大殿重建工程的所有捐助者，继去年年初举办为期五天的“感恩回向 梁皇宝忏法会”之后，今年再度举办梁皇法会，以法会功德回向给所有信众、林友、护法居士、广大义工，所有的捐款人及工程建设的参与者。

另一方面，大殿重建捐助者征信录及功德碑准备工作也在紧锣密鼓地进行中。除了《狮城潮音》近年来每期刊登捐款者芳名录之外，所有捐款人的名字及捐款金额，都将被收录在征信录中供查询，以示公开、透明。由于早期的捐款是手写的收据，部分董事及义工花了几个月的时间，从总共1150多本收据本的95100多张收据中整理名单，工作量浩大。由于手写收据个别名字写的不规范、或有异体字等，目前正在进行名单的最后核查、完善。除此之外，为了让更多的捐款人在功德碑上留下芳名，充分体现居士林是十方道场、十方共成十方事的精神，管理层努力规划出了更大的功德碑，凡为大殿重建单笔捐款在一千元以上的，名字将被刻在功德碑上。

居士林大殿重建仍有一些项目供信众供养，有意者可以联系秘书处。 





恭祝各位林友  
阖家平安  
福慧增长

南无阿弥陀佛

林长陈立发  
及董事会全体董事  
感恩敬贺

编者按：新年伊始，辞旧迎新，万物复苏，临近春节，本刊特别采访了本林林长陈立发居士、司理陈锦成居士和财政陈宝穗居士，请他们一起回顾过去一年的工作及对本林未来发展的规划和展望。



**由**于疫情的全球化，刚刚过去的2020年对所有人来说，都是无比艰难的一年。本林做为本地最有影响力的宗教团体之一，同样历经了很多的考验和挑战，请几位谈谈本林去年在应对疫情方面所做的工作。

由于年初疫情还没有在本国传播和扩散，所以大雄宝殿的重建工作完成后，我们在一月如期组织完成了一系列活动，包括“佛像开光、大殿落成、建林85周年”的三庆庆典及特刊发布会等等。进入二月后形势慢慢变得严峻起来，春节过后，政府陆续推出了一系列防疫措施。本林积极响应，在第一时间购置了体温检测仪器、口罩、消毒水等相关用品，实行严格的防控措施，阻断潜在的传播途径。在过去的一年里，本林严格遵循政府的要求和指示，保持安全距离，所有的公共场所进行消毒，对来往人员进行体温检测和登记。后来又暂停了十方斋堂的供应，避免人员聚集。非常时期，本林也非常关注法师及工作人员的身体健康，提倡宜修宜静，开展人员的健康监测、防护。可以说对于来势汹汹的疫情，本林反应快速，行动果断，建立了一系列防疫机制，积极有序地开展各种防控工作。

**在过去一年的抗疫中，本林面对的最困难的问题是什么？怎么解决的？**

2020年对所有人来说都是一场始无前例的考验。三月27日开始，政府暂停



所有的宗教集会。对于本林来说，当时面对的最大挑战和困难一是对人数的控制。二是法务工作的安排。由于疫情日趋严重，我们的法会安排和弘法工作都需要改变。除了万佛法会延迟举行外，对信众来说很重要的清明法会、地藏法会等都改由网上诵经和超度，请信众在家通过网络视频跟着法师诵经拜祭。

我们也将周五和周六的净土课改成由法师在线上授课，学员在家中收听。利用各种远程传播途径，开展弘法事务。我们的信息实时更新，发布在本林的网站、脸书、电子报、期刊等网络和媒体，及时传播，引导我们的信众保持安全距离。疫情期间，我们对信众提倡宜静宜修，通过念佛来安定心灵，传递佛教的正能量。同时，在脸书及《狮城潮音》期刊上，推出了防疫专题文章。祈愿三宝慈光加被，祈愿疫情早日消弥，国泰民安。疫情期间，我们的中医诊所按照卫生部的指导原则开放，服务大众。家庭服务中心更是投入更多人手与精力，提供咨询服务。



在疫情期间助学金没有减少，所有的学生都按照以往的应用，没有受到丝毫影响。度岁金这方面我们依照文社青部提供的名单，对那些经济有困难的家庭，确保每个人都会收到度岁金，老人院的红包也是一如继往的分发到老人们的手里。



**虽然现在进入了安全重启的第三阶段，但是全球疫情在一些国家陆续出现了反弹，使得当前防疫已经变成了常态化。在这种形势下，我们怎样更好的服务信众和林友？**

虽然疫情让我们的很多活动受到了限制，但是我们的各项慈善工作却没有停顿。我们的助学金、度岁金都如期发放，只不过发放的形式有所改变。像助学金我们不再像往年一样集中发放，而是分别寄到各个学校，由相关部门转交给那些受益的学生。在疫情期间助学金没有减少，所有的学生都按照以往的应用，没有受到丝毫影响。度岁金这方面我们依照文社青部提供的名单，对那些经济有困难的家庭，确保每个人都会收到度岁金，老人院的红包也是一如继往的分发到老人们的手里。其它的米粮等也是如常发放给弱势群体，只是分发形式有所改变，由以往每周发放一次，改成一次可以领两周或一个月的用量。

目前进入第三阶段，在保持安全距离的情况下，宗教场所的人数已经允许增至250人，因此我们今年的法会活动会照常举行。对信众来说，节前拜祭祖先尤为重要，因此我们会尽量满足信众的要求，比如提前报名、分批分次进行祭拜、限制时间段等。有些老人家因为身体原因不方便出行，我们就代替他们拜忏诵经。

弘法方面，我们的净土班会根据学员人数通过现场和线上同时进行。如果条件允许，今年会应信众的要求举办佛三共修活动。去年12月我们举行的三天儿童探索营，得到了很好的反馈。从一月开始，儿童佛学班正式开课，小朋友们在这里可以学习佛教礼仪，孝道等等。十方斋堂在做好各项措施之下，也会重新开放。同时，我们的中医诊所一如既往地为大家提供服务，为病患者减轻负担。之前，我们



居士林是一个佛教团体，是无我利他的，越到危难的时候，越要彰显我们的奉献精神。我们始终相信，十方来，十方去，有舍必有得。



也组织了一些关于身心健康的公益讲座，受到了大众的欢迎和良好的反映。家庭服务中心也会应后疫情时期的形势提供相应的服务。以后我们也会在合适的时机，举办各种健康和传统文化的公益讲座。

我们感恩居士林的所有员工、常住法师、中医义诊所的医师、家庭服务中心的专业咨询人士，在疫情期间尤其是疫情阻断时期的加倍付出与奉献；感恩广大义工的倾力协助；感恩全体林友与社会大众的理解、宽容与配合。更感恩许多善心人士在这个艰难的时刻，对居士林一如既往的资助。

**这次疫情导致很多公司和企业倒闭，请问对本林有什么具体影响？在全球面对经济困境的时候，本林对贫困人士积极展开各项援助，比如刚刚发放的度岁金总金额是历年来最多的一次，我们是如何做到的？**

新冠病毒的全面爆发，令全球的企业和公司都受了巨大的冲击，经济受到了严重的影响，一些公司陆续倒闭，有些人因此失去了工作。本林做为一个慈善团体，经济主要依靠信众和善心人士的捐助，收入自然会受到很大的影响。尽管如此，社会各界的热心人士和企业还是一如既往的自发捐助。除了个别一些经济受到影响的企业和公司，大部分善心人士依旧伸出援助之手捐赠钱物，普通大众也是纷纷奉献绵薄之力，让我们非常感恩。

因为去年经济不好，不少弱势群体的生活变得更加艰难，因此福利基金这次特别动用平日累积下来的储备金，度岁金的分发金额是历年来最多的一次。居士林是一个佛教团体，是无我利他的，越到危难的时候，越要彰显我们的奉献精神。我们始终相信，十方来，十方去，有舍必有得。

**面对后疫情时代，本林如何长远的部署和应对？比如管理方面有没有更进一步的完善和改进？比如全面推行电子化等。**

在现有的基础上，我们会在接下来的过程中，不断加强管理水平，同时还要为员工提供佛学共修。因为我们在慈善团体工作，和公司工作的心态不同，各个部门都要相互配合，这样才能更好的为林友提供服务。针对数码化的时代，特别是疫情常态化的情形下，我们也要加强网络和线上的工作能力，扩大电子化范围，这样也能吸引更多的年轻人。

秘书处是行政工作的一个核心，做为一个慈善团体要有一个共识，那就是对本林要有归属感。我们计划每个员工除了要熟悉自己的本职业务外，也要逐步了解各个不同部门的工作，了解林里的整体运作，这样可以加强各个部门之间的相互配合和凝聚力。二是要强化责任和担当，细化落实具体的工作，在每一个岗位要发挥积极的力量。三是严禁徇私舞弊，拉帮结伙，以及任何形式的利益输送。要



保证善款专用，管理机制要透明化，要让林友和信众有目共睹。加强制度管理的同时，也要完善各项规章制度，在未来更好的为林友提供全方位的服务。

**居士林已经跨入第87个年头，为了奠定百年基业，几位长者都担负着承前启后的责任，对本林未来的发展，有什么长远的规划和展望？还有居士林的宗旨是“弘扬佛法，慈悲济世”。请问未来如何定位这两者之间的关系与比重？如何引导与加强员工和管理层的修学？**

居士林不同于一般的企业和公司，是一个佛教慈善团体，我们的员工和管理人员首先要有归属感，要有责任担当，要有为社会大众奉献的精神。这些从何处而来？从潜移默化的学习中来。做为一个佛教团体，弘法修持显得非常重要。在这里工作，必须有一个为大众服务的共识，这是一个最低的门槛。因此我们计划对我们的员工和一些义工定期做佛法培训，让大家要了解佛法，学习佛法，明白我们是一个要为大众服务的团体。要学习前辈们的奉献精神，要发扬本林慈悲救世的优良传统，主动担当，相互合作，用实际行动为本林的发展贡献自己的力量。

前些年李木源老林长往生后，一段时间内，居士林风雨飘摇，管理人员频繁更换，很多信众和社会人士发出了质疑之声。当我们完成大殿重建、工作进入正常化之后，弘法修持成为工作的重点，管理层尤其是董事会成员自身的素养及佛学修为的重要性就凸显出来。居士林是一个道场，任何人来到居士林，在服务道场的同时，更要注重自身的修持，学习放下自己的身段，懂得珍惜因

缘，团结协作，大家一起平等相处，共同修福修慧。佛教讲究的是包容和谦虚，所谓自觉觉他、自渡渡人。居士林的董事，应成为修学佛法的带头人。我们希望更多有正知正见的三宝弟子，来共同护持道场，把居士林的事业发扬光大、基业长青。

在此特殊时期，我们身感责任重大，每一步都如履薄冰。我们的团队要发挥各自的特长，共同努力，突破局限，更好地服务大众。我们很感恩历届前辈们给我们打下了一个坚实的基础，多年来的慈悲济世让大众对居士林有了信心。我们相信，在这个承上启下的时刻，我们更需要相助相携，风雨同舟，一如既往地以慈悲照亮世间。本林的济世精神一向是不分地域、不分种族来表达我们的慈心善念，我们要践行这种精神，报国家恩、众生恩。在这个全球被疫情笼罩，众生艰难的时刻，我们更要发挥本林的作用，全力做好各项工作，在危难时刻发扬佛法救苦救难的慈心悲愿，用我们的实际行动，给社会大众带来温暖、带来希望。



Photo: 8photo (Freepik)

# 久卧伤气 久坐伤肉

——阮细普医师谈筋伤痛症

文 | 邹文学

引言: 阮细普医师是新加坡佛教居士林中医义诊所医师, 擅长疼痛科。12月6日, 他在居士林维摩诘讲堂举行的医学讲座“筋伤常见病”, 十分受欢迎。不过, 鉴于遵守新冠疫情阻断措施, 会场只能容纳50名听众, 因此笔者特访阮医师, 希望有更多人能从报道中受益。



▲阮细普医师

## 痛症含四种疗法

**阮**细普医师说, 人体痛症很多种, 许多部位如颈项、肩膀、腰背和手脚, 都可能因各种原因造成疼痛。中医经过辩证后, 便能给予具体治疗。

他介绍痛症疗法包含四种, 而以理筋手法为主, 再配合辅助疗法, 针灸和药物, 一般都能取得显著疗效。

一、手法: 俗称推拿治疗, 可取得松解粘连的作用, 从而达到疗伤、整复、强壮身体的目的。

手法分三种, 即:

**理筋手法:** 用手指、掌、腕、臂的劲力, 直接作用于患者的损伤部位

**舒筋通络法:** 含按摩、滚法、击打、拿捏、点压、搓抖。

**活络关节法:** 可屈伸旋转摇晃、腰部背伸, 也可拔伸牵引。

手法还分四个步骤，即：

**松：**先用按摩法，缓解、调理患处的肌肉痉挛。

**通：**如果是腰痛，用脊柱推扳法，调理关节间隙，松解神经根粘连或使突出的椎间盘回纳。如果是中央型椎间盘突出症，便不适宜用推扳法。

**顺：**牵引治疗，以牵抖法理顺筋肉。

**动：**练功活动：可根据病情，在指导下练习飞燕点水、五点支撑、后伸、旋转腰部、直腿抬高或压腿等动作。这类练功，也可防止肌肉萎缩。

二、辅助疗法，包括刺络拔罐、刮痧、牵引、电疗和电磁波治疗器TDP。

三、针灸，适用于扭伤及慢性伤筋，在远近取穴。

四、药物治疗：急性期或初期：活血舒筋，可用舒筋活血汤；慢性期或病程久：补养肝肾，宣痹活络，可用补肾壮筋汤。兼有风寒湿者，宜服用温经通络大活络丹、独活寄生汤。

## 机械工程师出身

阮细普医师2005年毕业于新加坡中医学院，曾参加中国南京中医药大学及广西中医学院筋伤临床进修课程，行医10年，擅长筋伤痛症。

2018年，他在居士林中医诊所开始担任全职中医师，目前也在中华医院筋伤痛症组义务行医。

阮医师透露，1993年他是以工程师身份从香港移民来新加坡。那么，为什么后来会放下机械专业改而悬壶济世呢？

“我哥哥是一名中医，岳父也是香港的著名跌打医师。可以这么说，我从小对中医学便有兴趣，长大后也不缺乏亲近中医学的机会。后来有机会在新加坡以部分时间性质上课，便乐于以六年时间修完中医课程。”

2011年，他还担任工程师期间，每个星期三都特别安排时间，跟随谢斋培老师到广惠肇医院为老弱病人治疗疼痛。

“学无止境，我至今仍继续参加各种国内外的进修课程。”

## 筋伤内外因

阮细普医师说，疼痛有很多种，最易发生的是筋伤。凡人体肌肉、肌腱、韧带、关节囊、滑液囊、关节软骨盘、椎间盘、腱鞘、筋膜等软组织损伤都属筋伤。

他解释导致筋伤的原因，分内外因。外因常指外力伤害，如跌仆扭伤、长时间劳损、低头看手机、抱孩子错误姿势、卧高枕、躺着看电视、长时间保持某个姿势等。

他补充说：“中医学也把因风寒湿邪侵袭，导致经络阻滞，引起筋肉挛缩或松弛无力，或关节活动不利等，也称为外因。”

中医学有句名言：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”实在是对痛症很好的总结。

阮医师强调，导致痛症的内因也不可忽视，所谓“年过半百，筋骨自痛”，便是指出年龄为病因的潜在因素。此外，体质肥胖、身体过重、生肿瘤、内脏损伤，患帕金森症，都会引发疼痛。

他补充说：“‘不内外因’，那是指饮食所害，劳逸所损，环境污染等。”

## 痛症有急性慢性

阮细普医师说，疼痛还有急性和慢性之分。急性疼痛多为突发剧烈，慢性疼痛的特征是隐痛、酸楚、劳累时疼痛加重。

他也指出，急性疼痛的皮肤会出现肿瘀青紫，慢性疼痛则以肿胀为主。

阮医师指出，通过现代医学多种诊断方法能更好的得出病情分析。

“对于痛症病人，首先须从X线MRI等影像照片排除骨折的可能性，然后，我们才会根据具体筋伤提供治疗。”

他提醒，筋伤还可能出现多种并发症，如小骨片撕脱、神经损伤、损伤性骨化、关节内游离体和骨关节炎。



“筋伤的治疗原则是筋骨并重、标本兼治、内外结合。”

### 常见痛症

阮细普医师也讲解了临床常见的几种痛症的原因与治法：

**颈椎病：**是以头晕、头痛、颈项、肩背及肢体疼痛、麻木为主要症状；

是中老年人的常见病、不过，近年来已有年轻化趋势。

病因可分急性外伤如跌伤或车祸；慢性病因便包括某些职业病如会计、缝纫和长期使用电脑者。此外，年高肝肾不足、筋骨懒惰者也易患此病。

颈椎病还可分为颈型、神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感型、混合型。

阮医师提出的防治方法是：使用高度与硬度合适的枕头；急性发作时应注意休息；可用颈围或颈托固定一两周；

他指出：“颈椎病病程较长，要树立信心配合治疗。”

**腰椎病：**常见症状有：腰腿疼痛、肢体麻木、行动困难、便秘或频繁排便、生理功能下降。

病因包括：退行性改变——年龄的增长，椎间隙变窄，周围韧带松弛；炎症——当腰椎周围或腹腔有炎症，会影响腰椎的稳定性；腰椎的形态异常——脊柱畸形；不良习惯——如长期低头伏案、久坐、长时间弯腰、睡眠姿势不当、弯腰提取重物姿势不当等。

### 筋长一寸寿延十年

阮医师提出的预防与调护方法是：急性期需卧硬板床三周；手法治疗后也应卧床休息；须久坐、久站者可佩戴腰围保护腰部；避免腰部过度屈曲或劳累或受风寒；养成正确弯腰搬物姿势；饮食起居有节，治疗要积极。

阮细普医师提醒，为了保持全身关节灵活，应定期作颈肩腰腿手运动，恢复筋骨的柔韧刚劲。

他强调：“通过正确的拉筋练功，可防止筋络粘连，避免筋伤后遗症发生。筋长一寸，寿延十年，是经过实践验证的硬道理。”



通过正确的拉筋练功，可防止筋络粘连，避免筋伤后遗症发生。筋长一寸，寿延十年，是经过实践验证的硬道理。





# 清明法会

## QING MING DHARMA ASSEMBLY

适逢清明寒食时节，本林为方便十方信众寄托哀思，广修功德，特隆重举行“清明法会”以祭祀祖先，慎终追远，届时恭请六和戒德僧伽诵：《地藏菩萨本愿经》、《阿弥陀经》、《金刚经》、顶礼《金山御制梁皇宝忏》，敬放《瑜伽焰口甘露斛食》。法会因缘殊胜，欢迎广大善信随喜参加。

日期 Date:

**农历二月十四至三月初四 26.03.21-15.04.21**

地点 Venue:

**贤护讲堂 (五楼) Bhadrapala Hall (Level 5)**

**农历二月十三 (25.03.21)**

下午 5.00 pm 净坛 (Purification Ceremony)

**农历二月十四至三月初三 (26.03.21-14.04.21)**

上午 8.30 am 《金山御制梁皇宝忏》 (Emperor Liang's Treasure Repentance Text)

上午 10.30 am 《阿弥陀经》 (Amitabha Sutra)

《金刚经》 (Diamond Sutra)

供佛 (Offerings To The Buddhas)

回向 (Dedication Of Merits)

下午 1.30 pm 《地藏菩萨本愿经》 (Ksitigarbha Bodhisattva Sutra)

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

时间 Time: 傍晚 6:00 pm

日期 Date: **26.03 (周五 Fri) 、28.03 (周日 Sun) 、31.03 (周三 Wed) 、04.04 (周日 Sun) 、07.04 (周三 Wed) 、11.04 (周日 Sun)**

**农历三月初四 (15.04.21)**

上午 9.00 am 《地藏菩萨本愿经》 (Ksitigarbha Bodhisattva Sutra)

上午 11.00 am 供佛 (Offerings To The Buddhas)

回向 (Dedication Of Merits)

下午 2.00 pm 敬设《瑜伽焰口甘露斛食》 (Yogacara Ulka-mukha Ceremony)

送圣 (Sending Off Of Sages)

**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 • +65 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [dharma\\_affair@sbl.org.sg](mailto:dharma_affair@sbl.org.sg)



## 浅谈科学研究与佛法

文 | 仁丰

我于2014年报名参加了居士林举办的第三届净土教理班，上了一段时间后感觉受益匪浅，于是便鼓励我先生也来旁听。因为我先生是搞科研的，所以当他的一位朋友得知他学佛后，诧异地问：“本地学历高的人一般都会去教堂，你们怎么会去佛堂呢？”我听了淡淡一笑，选择佛法，选择净土法门，并非是一时的冲动，而是我经过系统的学习，了解佛法义理，亲身实践之后而做的决定。

读书时我学的专业是生物学，毕业后大部分时间都从事科学研究工作。我认为科研与佛法有相似之处，也有不同点。科学研究通常先提出一个要解决的问题，然后设计实验方案，再动手做实验，根据实验后的结果逐步改进，最终找到问题的答案。当然，有的时候也有经过一段时间的努力，最终仍然解决不了问题，出现这种结果就让人感到比较遗憾。在这个寻找解决问题找答案的过程中，最关键的步骤就是要动手做实验。因为如果你不付诸行动，就永远也得不到任何结果。同样，佛法的修学也是如此。以净土法门的修学为例，我们首先要学习净土教理。在学习教理的过程中，逐步培养信愿，坚固信愿，然后再开始事相上的依法修行。对净土法门来说，持名念佛是正行。莲池大师言：“愿以起行，行以实愿，菩萨因地，莫不皆然。行满愿遂，名为成就。”善导大师亦言：“行愿相扶，方可得生。”两位大师将无信者、信而无愿者，愿而无行者统称为不堪承受甘露法味之器。所谓“信解行证”，在佛法的修学上行持显得非常重要，这也是我非常欣赏佛

Photo: Jaesung An (Pixabay)

佛法与科学研究最大的不同就是指向不同。佛法的修学目标是了生脱死，跳出生死轮回，它的指向非常明确，也非常超越。

法的地方，它不是纸上谈兵，而是需要身体力行地去做、去实践、去行持。


科学研究的精神是勇于探索未知的领域，永不放弃。我接触过一些来自世界各地的非常优秀的科学家，他们对科学的热情、严谨的态度和乐于分享的精神深深影响着我。大乘佛法的修学同样要具有一种探索精神，它追求宇宙事实的真相，追求究竟圆满的智慧。在这个娑婆世界，几千年来，真正具足究竟圆满智慧的唯有一人，那就是人天的导师佛陀。我最初想学佛，就是希望自己能拥有智慧。不过在修学的过程中，我发现佛学有一点和科学研究不同，就是我们的心是向内而求，不是向外而求。我们要向内去关注自己的起心动念、止恶扬善、彰显本具的清静佛性。彻悟大师

言：“信法本唯心，唯心有具、造二义，如上诸法，皆我心具，皆我心造。”我们原本具有和佛陀一样的智慧、功德和清静，只是现在被烦恼业力所覆盖，而持名念佛则是通过心的造作、心的起心动念，让我们本具的功德一点点彰显出来。

佛法与科学研究最大的不同就是指向不同。佛法的修学目标是了生脱死，跳出生死轮回，它的指向非常明确，也非常超越。省庵大师言：“但见过年忙似箭，有谁离苦急如仇。那堪尚滞娑婆国，梦里光阴又一周。”而科学研究的目标却不是出离三界、跳出轮回，而是希望利用自己的科研成果在现实来造福人类，比如制造出新药来对抗疾病。这个目标很有意义却并非易事，常常需要长时间艰难的探索和无数的实验。即使如此，随着现代人烦恼的日益增重，生活环境的日益恶化，不断地涌现出更多可怕的疾病和绝症，即使是名医也常常感到束手无策。有位医院的院长接受采访时说：“现代人对很多疾病的病因都不知道，更不要说去治病了。当病人来到医院求助，我们如果能给他们一张微笑的脸和温暖的话语，就不错了。”这几句话充满了对各种疑难病症的无奈。

从2014年到现在，近六年的时间里我做了很多科学实验，也在居士林上了很多佛法课。在这期间我经历了很多难忘的第一次，比如第一次念佛共修，在整个念佛的过程中，我的身体不是这里痛，就是那里痛，每一步都走得呲牙咧嘴，叫苦不迭，恨不得坐在椅子上就不再起来。当一天的共修结束后，走在回家的路上，





学佛之后，我尝试把佛法融入平时的工作和生活中。如果别人向我请教，我会分享自己的经验。如果同事或同修做得好，我会随喜赞叹。如果自己做错了，我会立即道歉，及时改正。如果违反戒律，我会马上忏悔。

Photo: Saffu (Unsplash)

白天身体上的种种不适竟然奇迹般地全部消失了。晚风拂面，我的心中涌起愉悦之情，那是一种无法形容的感觉。当天早上我受了八关斋戒，还有点担心晚上不吃饭会不会很饿，结果却并没有什么饥饿的感觉，看来是我自己多虑了。因为当你的全身心被佛号加持后，妄念随之减少，能量的消耗也跟着变少了。回想起那次难忘的经历来，对悦众和义工们充满了感恩，如果没有他们的辛苦付出，我们不可能顺利地完成任务。还有第一次做小组报告时我也感到很紧张。我花了很长的时间准备资料，一遍又一遍地在家里预讲，甚至晚上都睡不好，脑子里都是报告的内容。后来我发现这个过程当中，获益最多的人却是我自己。因为在一遍又一遍的查找资料和预讲中，祖师大德的话语深深地印在了我的脑海里，很感谢辅导员和组里同修们的支持，为我提供了许多宝贵的建议和资料。

学佛之后，我尝试把佛法融入平时的工作和生活中。如果别人向我请教，我会分享自己的经验。如果同事或同修做得好，我会随喜赞叹。如果自己做错了，我会立即道歉，及时改正。如果违反戒律，我会马上忏悔。平时我会尽量站在对方的角度考虑，不起嗔恨心，面带微笑，和大家结一个善缘。当然，“知行合一”是非常困难的一件事，虽然道理都明白了，但有时还是做不到，所以这六年来延续法师一直非常努力地教学，想尽种种办法让我们生起对净土的信愿，真的是磨破了嘴皮子。

感恩延续法师的教诲和同修们的帮助，很惭愧自己修得不好。我花在思考上的时间不多，厚重的烦恼和种种习气还在，当遇到外在境界的刺激，有时还是控制不了自己的情绪。想想自己身上的毛病一大堆，完全没有资格去批评任何人，所以我要继续对治烦恼、习气，守护好自己的身、口、意。我希望自己的信愿会越来越坚固，每天的定课坚持好，临命终时迎向弥陀的光明，随愿往生到西方极乐世界。

总而言之，科学研究与佛法有相似的地方，也有很大的不同。二者都是在不停地探索，不断地努力。前者追求世间的知识，后者追求出世的解脱和智慧。科学研究使我学到很多知识和实验技巧，佛法让我拓宽眼界，关注未来无限的生命。我相信随着科学的发展，越来越多的佛法会被科学所证明。到那时，也许更多的科学家会追求佛法的智慧。 潮

Photo: David Bartus (Pexels)

## 如暗得灯 如贫得宝

文 | 建隆

末学是第三届净土教理研修班的学员，回想起这几年参学的历程，真是感慨万千，内心不由生起深深的感恩。倘若没有居士林提供这样的机缘，没有延续法师的谆谆教诲，没有家人的支持和同修师兄们的鼓励，没有居士林这些义工们的无私奉献，没有佛菩萨和祖师的加被，像末学这样的罪恶凡夫，怎么能遇到这样的机会，在这样好的环境中学习，并顺利完成两年的学业。

和居士林结缘是几年前，末学偶然在报纸上看到一篇关于居士林的报导，当时便对居士林慈悲济世，惠利众生的种种善举留下了极其深刻的印象。心神向往之余，终于找到机会来林里享用免费素斋，这才意外的发现四楼居然还有一间图书馆，向来喜欢读书的末学立刻就被里面浩瀚的经书吸引住了，从此之后，一有空闲就到图书馆阅读佛教经典。

### 暗中得灯 初入宝藏

2014年初，末学偶然在图书馆中的布告栏上看到净土教理研修班的招生海报，不由大喜过望，立刻报了名。当时虽然已经修习了几年念佛法门，却犹若盲人



摸象，完全是一个人在黑暗中摸索，对净土义理的认识可以说是支离破碎，毫无头绪，内心对佛法的渴望令末学对净土课程充满了期待。

虽然那时还没和延续法师见过面，却对师父的法号和相貌感到特别亲切和熟悉，这大概就是前世的缘分吧。当时二楼办公室的走廊墙壁上挂着一些照片，其中就有师父和老林长李木源的照片。慈悲的老林长数十年如一日护持佛法，为了度化众生，创办了净土教理研修班，末学和同修们才有机会在这世学习成办净业。

进入净土教理研修班后，当站在佛学的殿堂，和净土宗的历届祖师大德的思想碰撞相遇，末学才真正感受到了净土法门的不可思议。

研修班的同修来自四面八方，每个学员的资质都不同。为了让大家对净土教理有一个全方位的认识和了解，师父花费了大量的时间为我们准备了内含庞大而丰富的讲义，并以多媒体的方式呈现、诠释净土法门。师父不但博学多闻，也非常有亲和力，诙谐幽默的教学风格，寓教于乐的教学方式，令我们迅速打下修学的基础。

为了让我们增长对净土法门的信心，从内心建立起真正的信愿，每个学期林里还会举办三日精进共修，通过佛号的熏习和自身的体会，让学员们将信愿行结合起来，让我们坚定往生的信愿，储备净土资粮。

除了平时授课以外，师父还经常，为同修们解疑答惑。印象最深刻的一次是在2015年初，当时末学刚开始学习《印光法师文钞》，对里面的一些义理不理解，便去向师父请教。师父对印祖文钞研究颇深，深入浅出的讲解即刻便消除了末学在学习上的困惑。在师父的鼓励下，末学自此便精进勤垦的学习《印光法师文钞》，每天坚持阅读，并把重要的内容记录下来和同修们共同分享，广结法缘，获益良多。

文钞中最常见到的劝告就是三十二个字：敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行；真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号。

## 佛教小藏经 净土大百科

《印光法师文钞》被世人称为佛教的小藏经，净土法门的百科全书。学习印祖文钞，对修学净土法门的帮助非常巨大。从掌握佛学经文的基础，到针对净土法门义理的逐步剖析和解释；从解决世俗疑难的问题，到出世修行的捷径，这本文钞包罗万象，一应俱全。

印祖文钞非常应机，其中针对现代修行众生容易遇到的种种问题，印祖在文钞中都给予了圆满的解答。比如现代出现的版权问题，印祖就开示凡属弘扬佛法之书，皆不得示有版权。因为示有版权便有阻碍流通之罪过，虽有弘法之功德但却不足以抵过。

印祖生前，所有四众同修的供养，他老人家全部都拿去赈灾或流通法宝善书。在印祖文钞中，有很多关于校对和印刷经书善书的具体要求细节，比如字体

大小、纸张质量、内容审核等等。这在回复现代《佛学大词典》的编纂者丁福保居士的书信中可见一斑。

另一个对现代众生颇有启发的开示是关于念佛往生的科学实验。印祖指出，《净土圣贤录》正是临终往生的实验记录，所以今时的修行人，不必忌讳与质疑者谈论科学。印祖还说，如果舍弃此种实验不谈，而对以谈论科学而质疑佛法之人的俛言束手无策，那可真是怀抱夜明珠，徒自恨黑暗啊。

## 浩瀚法海 愈入愈深

通过循序渐进的学习印祖文钞，末学逐渐对因果轮回、家庭教育、烦恼习气、心性佛性等有了更深层的认知和了解，同时也体会到修学净土法门的重要诀窍：诚敬心、信愿行、菩提心、十念法等等。

印祖常说：佛与众生，心体是一，但因用心不同，而导致佛与众生的所受所用，天渊悬殊。虽说心、佛、众生，体性三无差别，但如果不注重修心修行，即使本有的佛性始终了无增减，也会像蒙尘宝镜一般，没有重现光明的一天。

印祖他老人家更是以身作则，一生精进。文钞中处处能看到他老人家的对修学人的警示：学佛最根本的目的就是要了生脱死。所以，文钞中最常见到的劝告就是三十二个字：敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行；真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号。

面对末法时期根机陋劣的众生，慈悲的印祖还化繁为简，婆心相告了一个至简至易的修行秘诀：竭诚尽敬！这是唯一一次印祖以连续四个‘妙’字，极尽赞叹的秘诀。

## 如贫得宝 感恩涕零

有了这些学习心得，末学在聆听师父的讲课开示时，更容易融会贯通。甚至在修学上或生活中遇到一些问题时，往往都能在反复阅读文钞时，得到圆满的解答。这对资质愚钝的末学来说，简直就如寒者得衣，饥者得食，暗者得灯，贫者得宝。末学因此才明白，师父鼓励大家不间断的学习与分享文钞内容的良苦用心。

即便如此，做为一个末法时代的生死凡夫，在修学的过程中，末学深感自己障深慧浅，烦恼习气厚重如山，退多进少，时有懈怠，再加上业力深重，常有无聊俗事缚身，为了应酬这些凡事，以至于旷课，或平白错过了共修机会。当面对三毒四倒，五欲六尘，内外怨魔时，更是常常生起无力之感。每每深夜独思自省，总是羞愧欲死。即使发露忏悔，依然感觉上负佛菩萨祖师之恩，下负师父和师兄们的一片苦心。

正因末法众生的福薄业重，所以每一次的上课听法，就显得尤为重要，不但为了加强学习净土教理，更是为了鞭策自己念佛修行。在这个五浊恶世，众生的烦恼习气不断，可谓时时贪瞋痴，日日食苦毒。今生若不出离，来世必定堕落。今生有幸遇到殊胜的净土法门，又能参加居士林的净土教理班，还能遇见师父和同修们这些善知识，末学深深庆幸佛菩萨祖师慈悲加被，感激涕零。

此生唯有老实念佛，仗佛慈力，往生西方，始能有望报恩于万一。

南无阿弥陀佛！

Image: (Pngtree)



# 得遇正法 惟求解脱(上)

——净土教理学习心得

文 | 妙音

## 一、感恩净土学习的一切因缘

向以“弘扬佛法，慈悲济世”为宗旨的佛教居士林，迎新送往了一届又一届殷殷佛子。如今，末学有幸也即将成为居士林第五届净土教理班的毕业学员，此时此刻，回想起2018年初次上课的情景，一幕幕场景不由浮现在脑海里。记得当时一拿到净土教理课本，心里就泛起了嘀咕：这么厚的一本书，什么时候才能学完啊？伸手翻开目录，看到一排净土大师的名字，一股睡意袭来，那一瞬间，很是怀疑自己能否坚持学完这两年的课程。

斗转星移，不觉间两年的时光已经悄无声息地过去了。想到自己第一次学习佛法，居然一步就踏上了去往西方阿弥陀佛净土的法船，欣喜庆幸之余，对居士林提供这样一个净学道场，成就这殊胜难逢的因缘，对导师上延下续法师精心组织净土教理课程及谆谆教诲，顿时生起无尽的感恩！南无阿弥陀佛！

## 二、智慧择法

回顾这两年学习净土教理课程的过程，就像是从远古到近代进行的一次神圣的朝圣之旅。途中遇到的一位位净土大德，让我发自内心的顶礼膜拜，内心生起无数次的感动、震撼和不可思议。

记得在净土教理课的第一学期，法师站在科学和佛学的角度，通过时间、空间和各种数据的对比，对宇宙进行了全方位的认知和诠释，首先向我们证明了佛教不是迷信。接着又以《佛说入胎经》讲述了生命的开始，用《十二因缘》展现了生命轮转的真相，一步步揭示了一切众生都是从无明开始，无数劫来周而复始的在六道轮转，就如同活在一场场梦中却浑然不觉。当时听完这几节课后，内心被深深震撼，原来一个生命从孕育到生长的全部过程及前因后果，两千五百年前佛陀就尽已觉知，对此进行了详尽的描述，并告诉我们生活的这个世界，不论是物质世界还是精神世界都是“自性空”及“缘起有”。

接着我们学习了《阿弥陀经》，认识到自己生活在一个五浊恶世，根器陋劣，若要得度，唯有念佛法门。这部分的课程，让我体会到佛教的基本理念其实是与我们的生活、社会、科学、医学等领域息息相关的，只不过佛教真正的理念是教导我们“超越生死”。人生大事，没有比生死更重要的了。既然来时我们已无从掌控，但是今生去往哪里，释迦如来给我们指明了一条大道，那就是依靠弥陀愿力了生脱死，如此才是我等众生来到这世上的唯一使命和真正意义。

当我们认识到自己是一个烦恼具足道心微弱的凡夫，生在这样一个无佛住世的五浊恶世，唯有求生净土才是智慧的选择。这世上真正的净土并不是陶渊明笔下的“世外桃源”、天堂或人间的苏杭，而是佛国净土。法师在课上让我们了解到他方佛国净土，如：阿閼佛的净土、药师佛的净土等，要想得生这些净土，必须要具备甚深的定力、菩萨的修学六度要做的圆满、并具足大善根等诸多条件。而唯有阿弥陀佛四十八愿所建立的净土，是没有任何条件的，面对的是九法界一切众生，因此在这个末法时期，只有西方净土才是我等生死凡夫智慧的选择。

### 三、净土念佛法门传承的缘起及对我们的意义

在净土核心教理的学习中，净土念佛法门的传承从法界（大势至菩萨）——娑婆世界（文殊菩萨、普贤菩萨）——古代印度（马鸣菩萨、龙树菩萨、世亲菩萨），最后完整的传承到中土。

净土念佛法门法界的初祖大势至菩萨，在《楞严经·大势至菩萨念佛圆通章》中，用244个字全面揭示了净宗的奥义。指明了阿弥陀佛和我们的关系，并以亲友和母子来比喻阿弥陀佛是如何殷切盼望着我们这些游子回到家乡，回到母亲的怀抱。而《华严经·普贤行愿品》则以普贤菩萨十大愿王导归极乐，极速成佛，并劝善财及华藏海会41位次法身大士，回向往生西方极乐世界以期圆满佛果。其中善财童子53参，文殊菩萨指导他第一参的功德云比丘，教善财童子行般舟三昧法，即念佛法门，让我们明白原来这句佛号才是打开极乐世界大门的钥匙。

法师对这两部经文的精彩开示，对我们净土行人无异于当头棒喝，让我们顿时放宽了心量，放大了眼界，原来我等选择的净土念佛法门，竟然是诸大菩萨修行的法门，是到达极乐世界最稳妥的法门，是快速成佛的法门，这一发现，实在是令人激动不已，鼓舞不已。

“阿弥陀佛”的名号被称作万德洪名，这一句佛号有甚深胜妙的功德，所以在《阿弥陀经》中十方诸佛为之赞叹，《无量寿经》弥勒菩萨作为当机众也求生极乐世界，成佛后也宣说极乐净土。诸佛菩萨都在赞叹宣说净土法门，而已经皈





法师经常提醒我们  
人身难得，佛法难闻，这  
其中净土法门——大乘佛  
法皇冠上的明珠，更是难  
信难遇。



依受戒几年，天天口言净土自以为是却不明义理的我，居然对这句名号的深义茫然不知，身心还游离在净土之外。倘若我错过参加净土教理班，不知道净土法门的奥义，那我依然还在茫茫业海中苦苦挣扎，随时会堕落流转，求出无期。

在《华严经·普贤行愿品》的开示中，延续法师在讲解普贤菩萨第一愿“礼敬诸佛”时说：“诸佛包括过去佛、现在佛、未来佛，未来佛是谁呢？在座的每一位都是，甚至在外面流浪猫猫狗狗也是啊！”这几句话真是震耳发聩，惊醒了我这个梦中人！自从外婆去世后，失去了至亲至爱的我，从此就进入了幽暗的岁月，无视任何人的存在，觉得其他人都与我没有关系了。如今在净土教理班听到关于未来佛的开示，才明白在累劫的轮回之中，我们与众生有着千丝万缕的因缘和因果关系。我们今天的衣食住行都与之息息相关，这个世界出现的种种问题、包括当下的疫情等，我们每一个人都有着不可推卸的责任。倘若人人都能以这样明理的心态去面对周围种种人和事，人人行善去恶，当下不就是娑婆世界中的极乐净土吗？

既然明白了这个道理，我们就应该格外珍惜和把握这次机缘。法师经常提醒我们人身难得，佛法难闻，这其中净土法门——大乘佛法皇冠上的明珠，更是难信难遇。而今，弟子终于能听闻到大乘佛法净土之法，应该坚定信愿，持名念佛，专一修学净土，临终之时一定会在极乐世界花开见佛，了达如来真实之义。潮

(待续)

# 申请 2021 年中小学组助学金



凡本林林友，有意为儿孙申请中小学助学金，  
请拨打秘书处热线 6737 2630 或通过电邮  
([edu.fund@sbl.org.sg](mailto:edu.fund@sbl.org.sg)) 询问详情。

申请截止日期：2021 年 2 月 20 日(星期六)  
逾期表格恕不受理。

新加坡佛教居士林教育基金  
2021 年 1 月 18 日

## Application for 2021 Primary / Secondary Level Bursary Award



Members of The Singapore Buddhist Lodge who wish to apply for the SBL Primary / Secondary Level Bursary Award for your children and/or grandchildren may contact the Secretariat office at 6737 2630 or email [edu.fund@sbl.org.sg](mailto:edu.fund@sbl.org.sg) to obtain more information.

**Closing Date for Bursary Application Submission:**  
**20 February 2021 (Saturday)**

**Late submissions will not be considered!**

Singapore Buddhist Lodge Education Foundation  
18 January 2021



## 我的净土之路

文 | 柯岩

如果不是来到居士林，如果不是参加居士林的净土班，我肯定还是与学佛无缘。

从小受到唯物主义的教育，对宗教一直怀有偏见。“宗教是迷信”，在我的头脑中根深蒂固。直到2010年参加居士林的净土教理班，才改变了对佛法的认知。

几百年前，人们还相信地球是宇宙的中心。现在科学已经证实：地球只是浩瀚宇宙中的一粒微尘。人类现代用最新科技才能看到的东西，佛陀在2600多年前就已经做过详细开示。我能够接受佛法，听信佛法的理论，是从这里开始启步的。

听课、学习净土教理的过程，使我逐渐接受了六道轮回的观念；了解了宇宙的真谛；佛法是关于人类内心的科学；佛法教人向善，使社会和谐世界和平；是引导人类进步的良方。通过帮助别人并使自己获得解脱，这个最殊胜的法就是佛法。

开始学习，才知道佛教宗派众多，卷帙浩繁。应当如何选择？什么才是核心，哪些才是纲领？我是一个懒人却十分幸运，一开始学佛就遇到净土法门，否则佛法八万四千法门，委实让初入门者无所适从，一片茫然。随着学习的深入才知道我真是万幸，幸中之幸，无过此幸。为什么这么说？因为时在末法，我们这些罪业凡夫，旧业新殃，累生累劫不知造了多少？！在这样一个内心欲重、外境喧嚣，自我意识极度膨胀的时代，若想靠自力断惑证真，难于登天！

清代彻悟禅师用16个字概括净土的行持：“真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号”。

“真为生死”这句话说的是学佛的目的。六道轮回出不了因果规律。当我接受了有六道轮回的观念，“真为生死”让我带着这样希望走近净土。

修十善，造十恶，是六道轮回的业因。而六道轮回就是十善十恶应得的果报。业因果报是客观规律，不以人的意志为转移。众生在六道轮回的生死海中，头出头没，了无出期，这是最大的苦。佛陀洞察一切教我们：必须了生死，出轮回，成佛道，度众生。这便是诸佛出世的大事因缘，这便是学佛的真正目的。

“发菩提心”，“成佛道，度众生”。要发大心，发自利利他的心，要普度众生。念佛法门是大乘法门。阿弥陀佛48愿，要度一切众生，往生净土，让一切众生最终成佛。彻悟大师说：“我有生死，我求出离，而一切众生皆在生死，皆应出离。彼等与我本同一体，皆是多生父母，未来诸佛。若不念普度，唯求自利，则于理有所亏，心有未安。故须称性发大菩提心也。”

“以深信愿，持佛名号”，这八个字是净土法门的纲要。藕益大师说：“非信不足启愿，非愿不足导行，非持名妙行，不足满所愿而证所信。”可见，信、愿、行三者缺一不可。

藕益大师说：“往生与否全由信愿之有无，品位高低全凭持名之深浅。”在10年的净土学习过程中，我体会最深的是，念佛法门是易行难信之法。由于方法太简单太容易，不易使人相信，特别是像我这样接受唯物主义基础教育的更难相信。

其次，要信愿具足，万缘放下。分别执著减少，习气也就减轻了。看破看淡放下原来最执著的人、事、物了，欣厌心生起，佛号愈念愈亲切；工作、生活中的人际关系，包括同修道友之间的关系愈来愈简单，思想愈来愈单纯，心愈来愈清净。

如果你什么都放下了，世间名闻利养放下了，这一句佛号信得真，不动摇，靠得稳，把得牢，假如释迦佛现在其前告诉你，还有比念佛法门更殊胜的特别法门，也都不为所动，这才叫死心。老实念佛，毕命为期。

“当今之世，纵是已成正觉之古佛示现，决不另于敦伦尽分，及注重净土法门外，别有所提倡也。使达磨大师现于此时，亦当以仗佛力法门而为训导。时节因缘，实为根本。违悖时节因缘，亦如冬葛夏裘，饥饮渴食，非唯无益，而又害之。”——印光大师的开示字字珠现，言言谛谛。

熏习净土，我觉得自己非常幸运。在无量劫的轮回当中，人身难得，佛法难闻，净土难信。这一世能够深信净土，一往情深求生彼国，这就是我们成佛的因缘成熟了。这不是件小事，这是一件非常隆重的大事。能完成这桩往生的事情，真的是无量劫以来稀有难逢之一事。此生交臂错过，可就大错特错了。

曾经读到一句印祖法语：“若愚者安愚，不杂用心，专修净业，即生定获往生，所谓其愚不可及也。”愚者即我。通过居士林净土班的学习，一个对佛法一无所知的我，现在相信阿弥陀佛的大愿真实不虚，一心靠阿弥陀佛救度，持名念佛，毕命为期。从此坚定了今生的方向，以佛为念，净土为归。



熏习净土，我觉得自己非常幸运。在无量劫的轮回当中，人身难得，佛法难闻，净土难信。这一世能够深信净土，一往情深求生彼国，这就是我们成佛的因缘成熟了。





# 净土是时代众生的皈依处

文 | 菡儿

“人生难得，佛法难闻，净土难信”。由于经常出入新加坡佛教居士林，故有幸参加了净土教理班。居士林在前林长李木源大德的倡议下开办净土教理班，就是要让更多的人修学佛法，真明佛之教理，认识净土，相信净土，走毕生修学净土的路。记得前林长从百忙之中抽出时间，在我们开学时如是说：“让净土法门在新加坡佛教居士林继续发扬光大，传承下去，让更多的末法众生能够因此得度。”

“新加坡佛教居士林”是由近代华人高僧转道老和尚在1934年与李俊承、邱菽园和庄笃明等居士组织与发起。据居士林25周年纪念特刊记载：转道老和尚每逢星期三与星期六，亲自带领林友念佛，风雨不改，“为南洋专修莲宗之弘范”。

转道老和尚剃度于禅门，曾在高旻寺与虚云和尚同参；在天童寺从通智法师、谛闲法师习天台教观。组建居士林之前，老和尚于1921年得到信众献地及捐资创建光明山普觉禅寺。在新加坡弘化多年，这位精于禅修，精通天台教理的老和尚为什么会在建立禅宗道场之后，又建立新加坡佛教居士林这个以修学净土为主的居士道场呢？

禅宗是佛教中比较特别的修行法门。释迦牟尼佛亲口说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”从当年释迦世尊传法时，坐下众大弟子中，唯大迦叶尊者会心微笑，可见一斑。律、教、禅、密，统为通途八万四千法门，其特点是侧重在靠自力来断惑证真。禅宗，适合上根利智，聪慧、悟性极高、具大定力的人修行。禅宗法门，高深妙好，但末法众生因根性所限，很难达到它的境界。因此，许多在禅门开悟的祖师大德，为了更广泛地接引众生而弘扬净土。



Photo: Julentto Photography (Unsplash)



## 净土法门——是引导末法时代众生入道的最好途径，是最超胜的法门。



佛法有正法、像法、末法三个时期。如果将历代佛法的施行，分为教（教义）、行（实践）、证（证果）三方面来衡量，正法时期即指教、行、证具现的时期。像法时期是指虽得证者少，但仍存教、行的时期。末法时期则是仅存教法，而缺乏行、证的衰微期。现在正处于末法时期，众生要仗自己的力量去断烦恼了生死，比登天还难。

印光大师言：“夫所谓净土法门者，以其普摄上中下根，高超律教禅宗，实诸佛彻底之悲心，示众生本具之体性。汇三乘五性，同归净域。导上圣下凡，共证真常。九界众生离此法，上不能圆成佛道。十方诸佛捨此法，下不能普利群生。所以往圣前贤，人人趣向。千经万论，处处指归。”净土法门是阿弥陀佛在因地时发愿接引众生的特殊法门，是佛大平等心、大智慧、大功德力的结晶。上、中、下根机，皆是它的摄受对象，凡夫众生靠念佛一法成就，菩萨也要念佛成佛，是普度九法界众生的法门。

释迦世尊所宣的八万四千法门，无非是观机而说。择法之要，应机为本。法如药，对症则治病；不对症则无益，甚至有害。律、教、禅、密一切法门，皆仗自力。修戒定慧，断贪瞋痴，断惑见真，方能了生脱死。而末法众生烦恼粗厚，业重福轻，若靠自力，难以出离，是故如来普应群机，慈悲摄受，末法凡夫只要具足真信切愿，执持名号求生西方，即可蒙佛接引，横超三界，带业往生。一得往生，即可了生脱死，长揖三界，永出轮回，直至成佛。

转道老和尚精禅通教，明晓末法时期众生根劣，障深慧浅，净土法门是引导末法时代众生入道的最好途径，是最超胜的法门。老和尚高瞻远瞩，发起成立新加坡佛教居士林，为新加坡带来法雨甘露，为我们这些末法浊世众生智慧择法，契机施药，恩德广大，无以言表。

居士林成立至今已经有80多年。抚今追昔，饮水思源，80多年来，在转道老和尚、广洽老和尚等导师的教化，及李忠石、林璧臣、陈光别、李木源等历任林长的有力领导下，弘扬正法，让无数众生受益。同时，积极推广社会慈善福利事业，为维护宗教和谐起了积极的促进作用，赢得社会各界的广泛赞誉。

佛在《大集经》里讲“末法亿亿人修行，罕一得道，唯依念佛得度生死”。我们要遵循佛陀的教导，不辜负前辈们的付出、嘱托和期望。作为一名在家居士，关爱居士林，守护好高僧大德及无数老菩萨们省吃俭用，甚至倾囊捐赠而成就的这个不可思议的道场，当是我们共同的职责。祈愿居士林在林长的带领和广大信众的积极支持下，团结一致，精进修学，弘扬正法，永为楷模。卐





清朝杭州有位僧人, 因为特别喜欢吃冬瓜, 所以大家都叫他冬瓜和尚。冬瓜和尚每天吃饱后, 就跑到热闹的集市逛一逛, 早出晚归看不到人影。

qīng cháo háng zhōu yǒu wèi sēng rén yīn wèi tè bié xǐ huān chī dōng guā suǒ yǐ dà jiā dōu jiào tā dōng guā hé shàng dōng guā hé shàng měi tiān chī bǎo hòu jiù pǎo dào rè nà de jí shì guàng yī guàng zǎo chū wǎn guī kàn bù dào rén yǐng





冬瓜和尚有个好朋友叫慧照,和他一样修净土念佛法门。慧照和尚见老朋友整天逛街,就劝他要好好修行,可是冬瓜和尚却仍然我行我素。

dōng guā hé shàng yǒu gè hào péng yǒu jiào huì zhào hé tā yī yàng xiū jìng tǔ niàn fó fǎ mén huì zhào hé shàng jiàn lǎo péng yǒu zhěng tiān guàng jiē jiù quàn tā yào hǎo hǎo xiū xíng kě shì dōng guā hé shàng què réng rán wǒ xíng wǒ sù





8



9



10

春去秋来, 十多年过去了。这年年底, 冬瓜和尚又在街上溜达, 正好遇到慧照和尚下山办事, 于是告诉老朋友正月初六他要往生, 让老友到时来送行。慧照和尚根本不相信冬瓜和尚能往生, 勉强答应了。





到了正月初六那天, 慧照和尚如约而至, 等了好久冬瓜和尚才从外面吃饭回来, 看到慧照和尚才猛地想起今天是他往生的日子, 于是洗完澡换好海青, 拜完佛说完偈子, 称一声佛号就安详往生了。

wǎng shēng le



## 玄奘的译经场

文 | 西行

大巴车驶过一条条繁华的街道，在一座高地前被堵死了。车上的人从昏昏欲睡中醒来，有人问道：这是去哪里？回答说，大慈恩寺。那人带着不满说，又是寺庙，西安之行，我们都成了和尚了。大家笑起来，似有同感。的确，我们的这一趟西安之行除了让人震撼的兵马俑，也就是一处处寺庙了，法门寺，草堂寺，黄龙寺。看得多了，难免会有厌腻，毕竟我们并不是出离尘世的僧人。但是，我要说，除了这些寺庙和古城墙，有着1000多年历史的西安古城留给今人的，难道还有别的什么吗？

导游开始用她职业性语言介绍大慈恩寺：大慈恩寺是唐僧玄奘的译经场，寺中的大雁塔就是装载经卷的地方。

车上的人开始有了精神，大家是被唐僧精神起来，或者说是被《西游记》精神起来。但凡华人，没有不知道唐僧，没有不知道《西游记》的。一部连播十年而不衰的电视连续剧，更是让唐僧师徒家喻户晓。我曾经接触过一些海外华人，当他们同我谈起自己的母国时，都有一种抑制不住的激动，他们说，我血管里流淌着中华的血，我是读着四大名著长大的。在这里，包括《西游记》在内的中国古代四大名著已经不是简单的文字符号，而是承载着普天下炎黄子孙对中华文化的普遍认同，传递着无数海外华人对祖国的一片悠悠情思。

天阴沉着，蒙蒙细雨打在车窗玻璃上，模糊了车窗外的城市。然而等车在大慈恩寺前停下来时，视野陡然开阔，广场尽处，一尊土黄色的四方砖塔在淡淡的烟岚中巍然矗立，我知道，这就是大雁塔了。同伴们四散而去，依自己的兴趣去寻找合适的景点，我却不由自主地踱向不远处的一尊高大的铜像。眼前的玄奘手持锡杖，遥望前方，一副担天下兴亡于己一身的形象，这与我心目中的玄奘多少有一些距离。

不知为什么，我总觉得玄奘是瘦小而绵厚的，我总认为唯有瘦小而绵厚的人才具有坚

忍不拔的毅力，才有着恒久而始终如一的方向。正是凭着这绵厚而持久的毅力，玄奘才得以历常人难以忍受的艰难，出行西域，经17年的游学生涯，行程达五万余里，终于在贞观19年（公元645年）回到长安，并马不停蹄地着手翻译他从西域带回来的数万经卷。在那段日子里，玄奘与他的弟子们“专务翻译，无弃寸阴”，常常“至三更暂眠，五更复起”。在一个冬夜，一盏残烛烧着了玄奘的棉袍，险些酿成一场大火。吓出一身冷汗的玄奘看着这满屋从西域带回来的经卷，终于做出向太宗请求修建一座舍利塔，供奉这数万经卷的决定。

大雁塔修建于永徽三年（公元652年），玄奘与他的弟子们在慈恩寺居住了11年，终于译出佛经75部，1335卷，同时又撰写了《大唐西域记》，以记述自己在西域各国17年的所见所闻。玄奘人生中的这一动一静，正好代表了中国很多文人士大夫“前半生走万里路，后半生破万卷书”的人生志向，让我们看到玄奘人生中整肃的一面。

应该说，贵族出身的玄奘有很多种选择，然而他却选择了出家。玄奘的祖辈都是官员，而到了他父亲一代，却坚决辞官。在“选官不如选佛”的年代里，10岁的玄奘被破格入选做了僧人。与现代社会的价值观完全不同的是，在唐代，培养出一个僧人的家庭是受人尊敬的。而且，在玄奘艰难的求法路上以及求法后的巨大成功时，玄奘仍有两次不一样的人生选择。前一次是在接近西域时，高昌国王曾以兄弟相称，并恳求玄奘留在高昌国，玄奘婉言拒绝。高昌国王并不死心，继又以扣除通关文牒的方式迫玄奘就范，玄奘便用绝食以示抗议。后一次是从西域满载而归，太宗因爱才心切，希望他能“脱却缁服，挂上染衣，协助寡人，陈谋论道”，玄奘再次婉拒。

让高僧挂缁从俗的帝王并不从唐太宗开始的，当年的印度太子悉达多、后来的佛祖释迦牟尼悉心出家之初，就有频毗伽罗王劝他说，你若放弃道业，我愿分一半



正是凭着这绵厚而持久的毅力，玄奘才得以历常人难以忍受的艰难，出行西域，经17年的游学生涯，行程达五万余里，终于在贞观19年（公元645年）回到长安，并马不停蹄地着手翻译他从西域带回来的数万经卷。在那段日子里，玄奘与他的弟子们“专务翻译，无弃寸阴”，常常“至三更暂眠，五更复起”。





江山与你。年轻的悉达多微微一笑，这一笑既有对频毗娑罗王的同情，也有对人间富贵荣华的轻蔑。世俗的人们无法理解一个精神追求者的心志，一切生活在精神领域中的人都宁愿选择以孤寂为伴，以坚韧为操守。这正如日本学者铃木大拙所说，当一个原始的生命终于摆脱了肉体的困惑，而走向自己的精神圣殿时，他便有了自在的生命，这样的生命也更加自由。

不久前有人在网上做了一个颇具黑色幽默的调查：“《西游记》中的四个人物，你最喜欢谁，最不喜欢谁？”统计的结果让人爆笑：最喜欢的人是猪八戒，最不喜欢的人是唐僧。这是一个情色泛滥，崇尚享乐的年代，人们在声色犬马中纵情于感官的刺激，很少有人认为精神追求及为此追求而付出的艰苦卓绝是值得效法的。包括那些在玄奘铜像前拍照留念的游客们，他们最多也就是把玄奘当作一处风景，当作一个能带给他们满足与快乐的神祇。

我向慈恩寺的大门走去，大雁塔在我的视线中越见清晰。

我的居所位于有着400多年历史的安庆迎江寺后门，走到阳台，那座七层八角，线条柔美的振风塔便跃入眼帘。或许我早就熟悉了家乡的振风塔，现在，在我的眼里，大雁塔实在算不得秀美。它四方、锥形，线条朴直坚硬，浑身像是扑满了黄土高原上的厚厚泥尘，这倒让人想起朴拙而不善修饰的北方汉子。据说当初塔建成时，塔的造型曾遭到很多人的吐槽。依着这些人的意思，立即就要拆除这塔，但唐太宗挥一挥手，塔便留下了。

在大雁塔下，我意外地遇到一个曾经在九华山读过几个月书的年轻僧人。像几年前一样，他的脸上依然被一种忧郁笼罩着。他向我诉说着离开九华山之后这些年的艰难遭遇，表情平静，就像是在叙述一件与他无关的别人的事情。我离开他准备登塔，他却说，你还是别去吧，已经没多少可看的東西。但我还是沿着幽深的甬道一步步拾级而上。走在这承载着1000多年历史的大唐古迹里，面对四周摩肩接踵的游客，我莫名地感到一种孤独，一种空旷。这座



Photo: Alex Kwok (Wikipedia)

当年玄奘用来装盛他从印度带回来数万册经卷的塔，如今竟看不到任何能勾起人们对当年译经盛况生起一丝想象的物件。大雁塔仍然像1000多年前一样矗立在西北大地，包括它四面的门窗，包括它黄土般的颜色，而我却觉得，大雁塔分明失落了什么。

透过塔四壁的窗户极目远眺，西安城被一股厚重的烟霞笼罩着。有风生冷地吹进塔内，我不禁打了个寒噤，我在心里叹道，玄奘，这就是你以毕生精力建造起来的精神圣殿吗？你是否想过，当人们在网络上拿那位软弱无能，只会念咒，迫使孙悟空一次次受苦的唐僧尽情嘲



在所有的禽类中，雁是最能沿着既定的目标不懈飞行的鸟。我宁可相信，玄奘以雁作为塔的名字，正表达了这位坚毅的大师希望人类能永远沿着一个崇高的方向勇猛精进，永不停息的意愿。



弄时，你是否会为当初的执着和今日的遭遇感到一丝悲哀？

然而我知道，这只是我的叹息，只是我的悲哀，这一切小资情调都与玄奘无干。

玄奘无疑是幸运的，他遇到了一个最好的时代，遇到了一个最好的皇帝。当他带着数万经卷和佛舍利从西域归来时，唐太宗以最隆盛的礼节欢迎这位当年的私度者。长安城盛况空前，十万居民排列在街道两旁，以旷古未有的热情迎接这位大唐的伟人。一些士大夫甚至愿意将自己的儿子送到大慈恩寺来，让其成为玄奘的弟子。玄奘开始意识到，单靠一己的力量无

法将浩繁的经卷翻译出来，他从中选出一批优秀的年轻人协助自己完成这项千秋伟业。一个叫尉迟将军的儿子有幸成为玄奘的弟子，他就是后来与玄奘一同创立法相宗的僧人窥基。

我不知道尉迟将军儿子出家这件事在当时是否会引起舆论大哗，但窥基的出家，却可以折射出大唐的开放和文明。当出家为僧不再成为谋生的手段，当僧人真正从物质的欲望中解放出来，并以毕生的精力去实现某种人生追求时，“选官不如选佛”被多数人奉为信条也就不足为奇了。

导游规定的时间已经不多了，我必须赶紧结束大雁塔的漫步。走出大雁塔，天已放晴，慈恩寺山门前的广场上有很多人在放风筝。一只灰褐色的大雁扶摇直上，正盘旋在大雁塔的上空。我不由想起大雁塔名字的由来种种。依玄奘在《大唐西域记》中的记述，寺中有僧众讨论“三净肉食”，忽有一雁自空中落下，顷刻身亡。想起当年释迦牟尼投身饲虎的传说，僧众们的心被这只舍身的雁震慑了，他们将雁葬埋地下，再在其上建塔一座。比起牺牲肉体生命以成就佛道的大雁，而将青春和热情付于青灯古佛的僧侣们似乎也就算不得什么了。又有说玄奘西行时被困于漫漫沙漠，忽有一雁飞来，引领玄奘走出沙漠。为纪念这只神奇的大雁，玄奘便将塔命名为大雁塔。

有人说，玄奘所创立的法相宗最终还是消亡了，但这并不是玄奘的错。作为创立这一宗派学术的人，玄奘已完成了他该完成的一切，他付出了自己毕生的精力。不管他的努力为中华文明是带来生机还是枷锁，但这些大师们的精神追求，他们的坚毅不懈，永远应该被后世人所赞美，所提倡。

同伴们都拿着各种旅游纪念品回到车上，我则走到那卖风筝的摊贩前，为我的女儿买了一只大雁。我要告诉她，在所有的禽类中，雁是最能沿着既定的目标不懈飞行的鸟。我宁可相信，玄奘以雁作为塔的名字，正表达了这位坚毅的大师希望人类能永远沿着一个崇高的方向勇猛精进，永不停息的意愿。🌊



## 南瓜、地瓜与豆腐

**最**近常煮南瓜粥，在超市里买澳洲产的蓝色南瓜 (blue pumpkin)，瓤厚，皮是淡蓝色，蒙了一层白霜一样，几乎成了灰色。南瓜粥就腐乳或酱瓜，很配。

人的口味会变的，尤其中年之后不知不觉显出父母的影响。小时候，我对山芋、南瓜、玉米之类毫无兴趣，母亲倒是非常喜欢这些粗粮，尤其是南瓜。印象中，母亲把南瓜切成大块，连皮一起煮，锅里的水收干了，就熟了，所以水放的多少很关键。母亲总是买老南瓜，挑选煮出来口感很面、很糯的那种，偶尔失手买到煮出来“水哈哈”的，母亲就很失望。南瓜的气味很重，家里煮南瓜的时候，到处都是它的味道，因为那时候不爱吃它，所以觉得并不好闻。后来读到张爱玲一篇散文写道：“小饭铺常常在门口煮南瓜，味道虽不见得好，那热腾腾的瓜气与‘照眼明’的红色却予人一种‘暖老温贫’的感觉。”不得不佩服张姑奶奶感官的敏锐，她拣出“五月榴花照眼明”里“照眼明”三字，用在这里，倒是别致。

《红楼梦》里也提到南瓜。39回刘姥姥二进大观园时，带来了一些乡村土特产枣子倭瓜和野菜等。40回“史太君两宴大观园，金鸳鸯三宣牙牌令”，一群仕女行令喝酒，说的都是文雅的词儿，刘姥姥这个乡下婆子“混迹其间”，冒出

文 | 何华

了“一个萝卜一头蒜”、“花儿落了结个大倭瓜”等俗语，两处提到的倭瓜就是南瓜，她酒令里的萝卜、蒜头、南瓜给文绉绉的大观园带来了一股田野气息。红楼梦里达官贵人公子小姐丫鬟仆人写得好，不足为奇，曹雪芹的厉害是居然把村妇刘姥姥写得活灵活现，成了一个经典人物。中国小说里的农民哪一个超过刘姥姥？没有！

南瓜是平民食物，饥荒年份还可以和山芋等充当主食，替代馒头和米饭。如今不同了，南瓜跃为健康食品，可减肥、降压、防癌。除了南瓜粥，我也迷恋南瓜饼，上海人做的煎南瓜饼精致美味。

以前，不仅农夫种南瓜，城里人若住房有庭院也会种它，茎梗蔓延到屋顶，橘红南瓜高悬，很是可观。不少画家喜欢画南瓜，譬如农村出生的齐白石，熟悉南瓜，画来得心应手。海派画家吴昌硕也爱画南瓜。旧时，大户人家的客厅，用南瓜做供品，放置在酸枝木做的架子上。吴昌硕的画室案头，就供了各种形状的南瓜，而且配了木架。老友往访，引进画室，要人家去欣赏他罗列在案头的南瓜。奇形怪状，蔚为大观。吴昌硕喜作“岁朝清供图”，除了梅兰竹菊，图中必有佛手和南瓜。

地瓜，又称山芋、番薯。一代高僧广钦老和尚是福建惠安人，惠安盛产地瓜，曾有“地瓜县”之称，老和尚一生清苦度日，对地瓜“情有独钟”。他曾开示：没有米煮干饭，那你就吃粥；没有粥，那你就吃地瓜；没有地瓜，那你就吃地瓜叶；地瓜叶不够，那就煮地瓜叶汤来喝；环境再艰难，也不可退道心。

地瓜粥，大概是福建的传统食物，老一辈福建人多嗜此粥。陈嘉庚虽为富商，但惜福，一辈子爱吃地瓜粥。抗战期间，他在怡和轩俱乐部办公，为了方便，就住在怡和轩，经常吃地瓜粥配花生米、萝卜干。他的女婿企业家李光前也爱地瓜粥。怡和轩是新加坡的富人俱乐部，但至今还保持喝地瓜粥的传统，这是对陈嘉庚的





一种纪念方式。随着社会进步，对营养过剩的担心，地瓜粥又成了人人追求的健康食物。有一阵因工作关系，我常去怡和轩开会，有缘吃过几次地瓜粥，你想想，有这样的“历史背景”，这碗粥，当然好吃。食物本身之外的味道，确实存在，精神因素会影响物质。食物是有感情的。

台北有不少“清粥小菜”，也就是地瓜粥配各式小菜，我想这应该受到闽南饮食的影响。到台北，游客都会找一间“清粥小菜”，体验一下台北饮食之一。有一次去台北，白先勇老师带我去过“小李子”，这家清粥小菜旺得很。

如果让我选择最爱的食物种类，非豆制品莫属。豆腐、豆干、千张、腐竹、豆浆、腐乳等等，都是“我的菜”。安徽八公山是豆腐的发源地，所产豆腐非常有名。八公山地处淮南与寿县交界处，故寿县和淮南两地的农民，多掌握了一套好手艺，制作的豆腐细、白、鲜、嫩，令人赞叹。两地为争夺“豆腐之乡”各不相让。

安徽六安有一款著名的早点：“卤干张包油条”。六安，以瓜片茶名世，它是个小城，古风犹存，每天清晨，早点摊热闹非凡，满城飘香。有次，我和朋友一大早心血来潮，居然开车一个多小时从合肥到六安，就是为了去吃卤干张包油条。

皖南徽州地区，饮食文化较特别，除了山珍野味和臭鳊鱼，还有毛豆腐。电视片《舌尖上的中国》把徽州毛豆腐捧红了。所谓毛豆腐

就是通过人工发酵，使豆腐表面生长一层雪白的细毛，处理得当，不但不坏，反而有股异香。把毛豆腐放在油锅里煎，立马滋啦啦的，待煎至两面金黄时起锅。趁热蘸上调料吃，不亦乐乎。有一年的三伏天，我曾在屯溪老街吃毛豆腐，挥汗如雨，痛快淋漓。

都说日本的豆腐好吃，几年前在京都算是领教了一回。一天去访岚山嵯峨野一带的大觉寺，之后又从大觉寺步行去祇王寺，快到祇王寺的时候，瞥见“寿乐庵”的门面，依稀记得旅游书介绍这家的豆腐汤绝佳，连忙从背包里拿出书来证实，果然是它！寿乐庵，非庵堂，只是料亭的名字。店不大，仅五六张低矮小桌，顾客席地而坐。老板娘60上下，朴实无华。我点了豆腐汤套餐，汤底用新鲜食材熬制，汤色清澈，带有鱼的鲜味和野菜的甜味，豆腐更是细腻如凝脂，关键是：它充满了豆腐味。我最怕把豆腐弄成鸡蛋的味道，或者布丁的味道，如果这样，还不如直接吃鸡蛋或布丁了。老板娘十分细心，看我吃得欢快，额头冒汗，悄悄拉开两面落地格子窗，让风对流——好风如水，潺潺而过。我想，以后有风吹过的时刻，都会唤起这个豆腐汤的滋味。

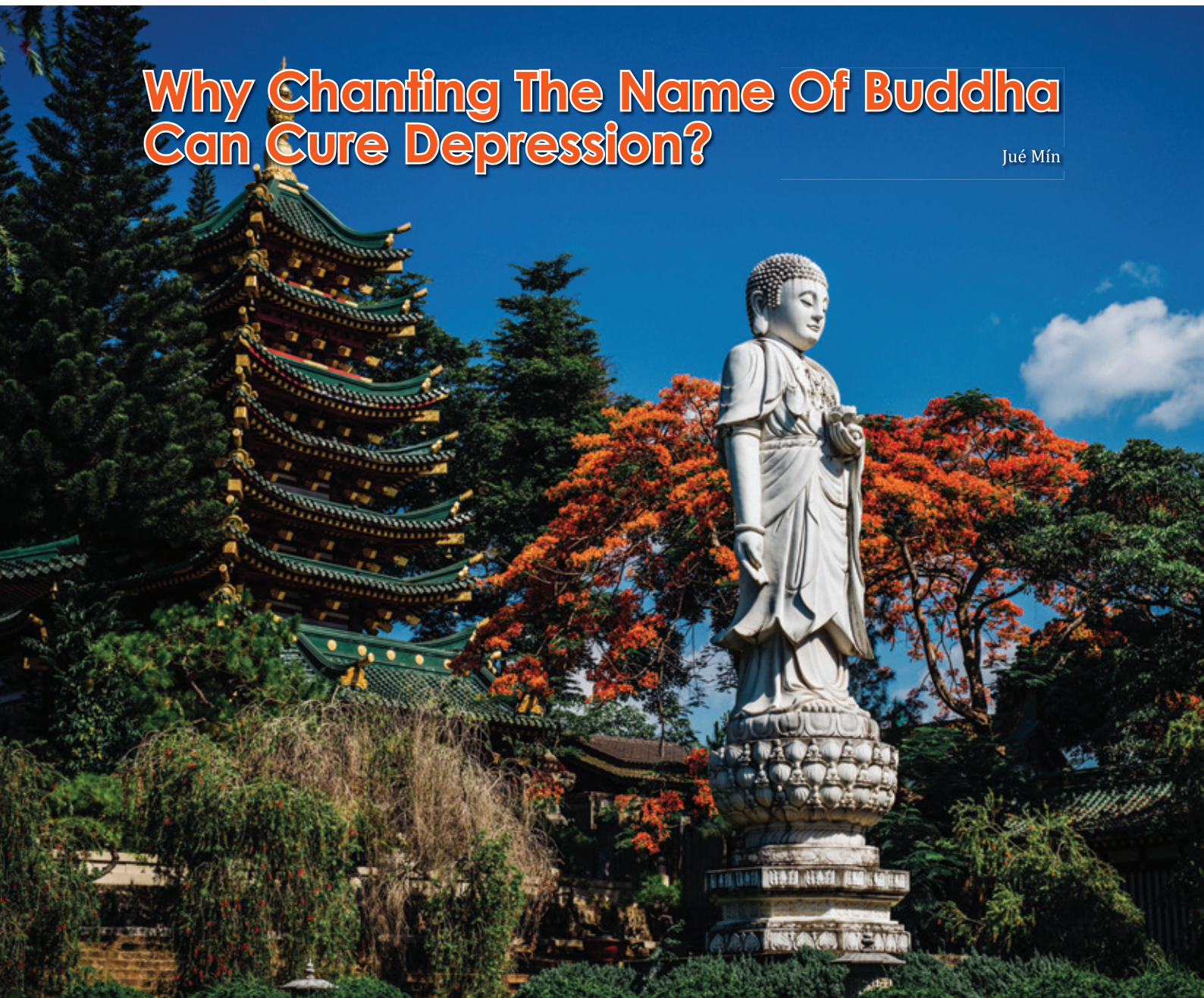
豆腐具有兼容并蓄博采众长的品性，和任何东西一起煮，都能吸收别人的优点，化为己有，又不失原有的风味。我们应该向豆腐学习。





# Why Chanting The Name Of Buddha Can Cure Depression?

Jué Mín



**D**epression is the current fourth most prevalent disease of the world, and it is expected to rise to the second place by the end of 2020. This growth is in line with the evolution of human society. After the basic physiological needs and health problems have been resolved, focus will naturally shift to psychological problems. We come into this

world accompanied by karma resulting from the good and evil deeds created in our past lives. In other words, worry and suffering are innate, the only difference is in their form and manifestation. In life, the poor have their suffering and the rich have their worries. The development of science and productivity can only change the phenomena but cannot



Photo: maddog (Pexels)



change the suffering and joy experienced in life.

Of course, the value of being human beings lies in our ability to explore and resolve problems continuously as human beings never give up the pursuit of happiness. Of the new treatments for depression, both modern science and traditional Chinese and Western medicine have made some progress and achievements.

I read an article a few days ago which stated that at one time Western genetic science attributed depression to genetic factors. But after many years of research and studies, it was found that these genetic factors do not actually exist. Much effort was wasted, but at least it proved that the research was not going in the right direction. Chinese medicine attributed depression to Yuányáng deficiency. However, records show that many young people who are in otherwise good health suffer from depression.

In contrast, there are many who, being kept alive on the sickbed, are filled with much optimism.

As I am not an expert, but just a reader interested in depression, I do not know the extent of man's current knowledge on depression. I listened to Luō Pàng's *Logical Thinking* sometime ago and one of his topics was depression.

Teacher Wú Bófán once chatted with a friend who was prone to depression. That friend said something which was shocking. He said, 'What I envy most are the people who sold their kidneys to buy an iPhone. Many people consider this kind of conduct inconceivable. However, I especially hope that I could, without hesitation, hurt my body in exchange for something that promised to achieve my goal regardless of the cost. Now that I have a tendency to depression, my greatest sorrow is that I cannot not see anything that deserves my effort to go all out for it.'

Teacher Wú Bófán therefore gave a name to depression: Acquired Loss in Meaning Syndrome.

### Acquired Loss in Meaning Syndrome

This is a very interesting point of view. It helps us to understand depression and the theme I want to express today is: Why chanting the name Buddha can cure depression?

Last winter, I spent a lot of time reading the three books by an Israeli historian, Yuval Noah Harari: *A Brief History of Humankind*, *A Brief History of Tomorrow* and *Lessons for the 21st Century*. In Yuval Noah Harari's historical systematic observations, an important breakthrough in human evolution was the interpretation of 'meaning'. In Yuval Noah Harari's opinion, one of the key factors for human beings to rise and become a hegemon on earth is that human beings as a species are good at creating meaningful things and making meaningful use of them. This perspective also helped me to understand why Buddha classified human beings and animals side by side in the six realms. In the *Sutra of the Primal Vows of Earth Store Bodhisattva*, Buddha spoke more clearly, 'The beings of Jambudvīpa have stubborn and obstinate natures, difficult to tame, difficult to



subdue.' 'Stubborn and obstinate natures' here can be understood as attachment to the 'implied meaning' of words as our nature.

However, 'meaning' is a connotative concept for human beings. It is created by people and is a figment of the imagination. Since meaning is created, it is an illusion, it will not be able to stand up to the test of thinking. Therefore, whether as an individual or as a large group, after having gone through the basic stage of survival, it is natural for man to use independent thinking to probe the authenticity of the meaning that he relies on to sustain life. Since it is an illusion, it will fail the test for authenticity. Therefore, the world formed based on 'meaning' collapses upon itself, leaving little joy in life.

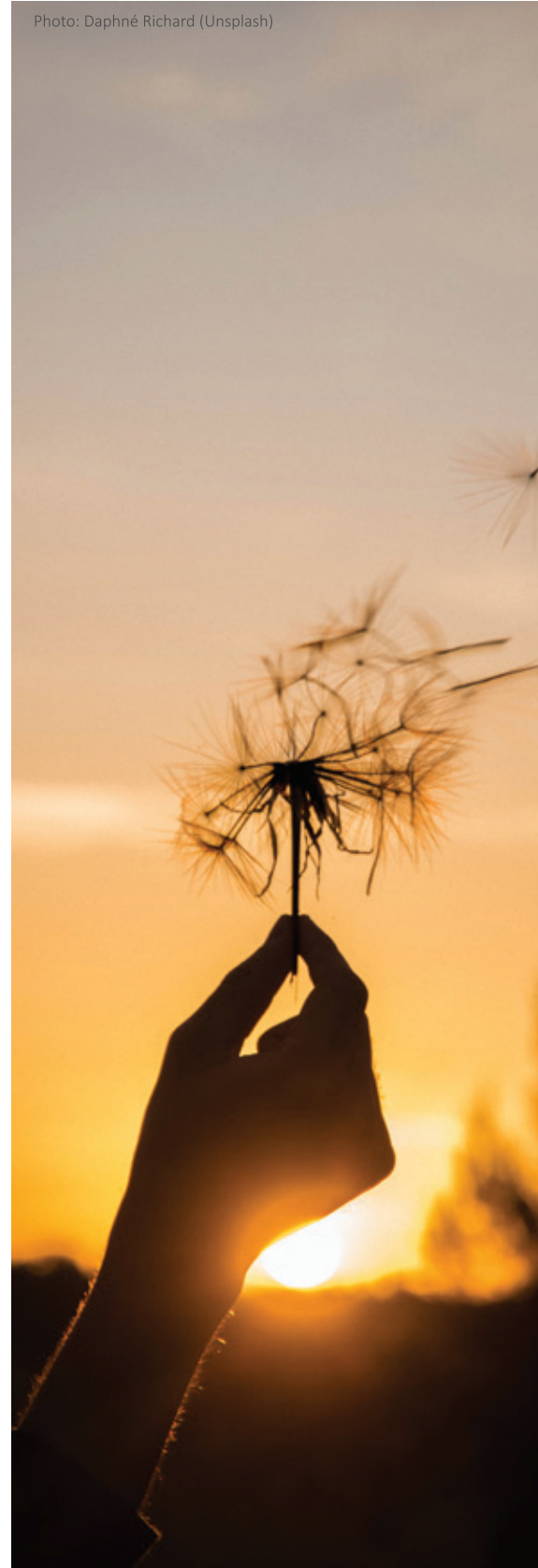
In short, this is the basic cause of depression. From this perspective, depression being named as 'Acquired Loss in Meaning Syndrome' is appropriate.


Of course, there are always some people, or a majority of people, who want to keep the experience of joy brought by sensations; in other words, to remain in the pursuit of pleasures of sensations. Expressed in Buddhist terms, this is to remain in the sensual cycle of life and death, tirelessly pursuing of joyful sensations through the six sense organs. This metaphysical ultimate meaning of sensual desire varies in different proportions to the mindset of different people, thus forming different personalities, which in turn determines different life processing. The *Shurangama Sutra* names these two phenomena as 'emotion' and 'mental activity'. And since proportion varies, the extent to which they are displayed may express one's nature.

'If pure mental activity alone is present in their minds, they will soar upward and will be certain to be born in the heavens. While in this soaring state of mind, if they have both blessings and wisdom, and if they have vowed to be reborn in a pure land, their minds will naturally open, and they will see the Buddhas of the ten directions. They will be reborn in any one of the pure lands in accordance with their wish.

If pure mental activity is dominant in their minds but some emotion is also present, they will still soar upward, but not as far. They may become flying ascetic masters or ghost-kings of great power, or flying yakṣas, or rākṣasas that travel along the ground. Such beings roam unhindered in the Heaven of Four Celestial Kings. Further, beings may have made wholesome vows, or simply

Photo: Daphné Richard (Unsplash)





have a wholesome intent, to be protective of the Dharmas I have been teaching. They may have vowed to defend the precepts and to be protective of precept-holders. Or they may have vowed to be protective of mantras and to guard beings who recite mantras. Or they may have vowed to defend the practice of meditation in stillness and to be protective of beings whose practice is to meditate in stillness, and who are likely to encounter aspects of the Dharma that are new to them. Such beings will become close disciples who will sit at the feet of the Thus-Come Ones.

If their pure mental activity and their emotions are equal in strength, beings will neither soar nor fall. They will be born in the human realm. The brighter their thoughts, the greater their intelligence will be; the darker their emotions, the duller their wits will be.

If beings have more emotion than pure mental activity, they will be reborn in the realm of animals. If their emotions are of greater weight, they will become fur-bearing beasts, and if their emotions are of lesser weight, they will become winged creatures.

If emotion is seventy percent of their mental activity and pure thoughts are thirty percent, they will fall beneath the disk of water and will be reborn as hungry ghosts along the rim of the disk of fire. They will be buffeted by the raging fire, and they will be constantly burned by the blaze and scalded by the steam. For hundreds of eons they will have nothing to eat or to drink.

If emotion is ninety percent of their mental activity and pure thoughts are ten percent, they will fall through the disk of fire and will be reborn between the disk of fire and the disk of wind. If their emotions are less weighty, they will enter a hell where suffering is intermittent. If their emotions are of greater weight, they will enter either the Unrelenting Hell.

When they are ruled entirely by emotion, they sink into the Unrelenting Hell. If, in this submerged state of mind, they have spoken ill of the Mahāyāna teachings or of the Buddhas' precepts; if they have recklessly propounded false doctrines which they present as being in accord with Dharma; if they have greedily sought the offerings of the faithful under false pretenses; if they have shamelessly accepted undeserved reverence from others; or if they have committed the five unnatural crimes or the ten major offenses, then they will be reborn in the Unrelenting Hell in one world after another throughout the ten directions.

Beings undergo these retributions exactly in accord with the evil karma that they create. But though they have brought their retributions upon themselves, they will share the same fate in the same place with other beings who have created the same karma.

Ānanda, these retributions are the consequences of individual beings' intentional acts. For this karma there are ten causes based on beings' habits, and beings undergo in turn six kinds of retribution.' (Extracted from The Surangama Sutra, 2009 by the Buddhist Text Translation Society)



It can be seen that those who can overcome lust and start thinking about the meaning of life may, in the process of transcendence, suffer from 'Acquired Loss in Meaning Syndrome'. After all, the desire for food and sex is part of nature of humans. If there is no proper guidance, most people with depression will be stuck in this miserable stage for a long time. They could even end their life at this period, which is really pitiful.

In the process of practicing Buddhism, one may at a certain stage encounter 'non achievement of Buddhahood and non-release of sentient beings from suffering', fathom emptiness and seek self-liberation. Only after transcending this stage can we then enter the stage of true freedom and with compassion, and tirelessly rescue confused beings from living an illusory life and death.

'There is only one true heroism in the world: to see the world as it is, and to love it.' (French novelist, Romain Rolland)

At this point, in my mind, depression is an inevitable process of life. Just like a bird out of its shell and a snake shedding its skin, suffering is inherent. If one is fortunate to get correct guidance suffering is the price to pay for improvement of life and is worth it.

Correct guidance is very precious in the course of our lives and is hard to come by.

In early 2014, teacher Jiǎng Jìnsōng of Tsinghua University forwarded a letter to me. This was a private letter from one of his graduate students. The graduate student was prone to depression and sincerely expressed his gratitude to his tutor in the letter. Mr Jiǎng had recommended chanting the name of Buddha to him and that enabled him to get rid of depression and uneasiness.

Graduate students of Tsinghua University are currently labeled as the most brilliant people

of China. Thanks to his in-depth contemplation and strong expression ability, he clarified the cognitive process of chanting the name of Buddha to cure depression. Today on Twitter, he posted the original text of *All-Encompassing Nature Of The Buddha's Name* for those who are interested to read and study.

### Let us get back to our topic: Why chanting the name of Buddha can cure depression.

Firstly, according to the Buddha's teachings' transcendental nature, this one line of the Buddha's name is complete with the merits of the Thus Come One of Twelve



Lights. *The Immeasurable Life Sutra* states, 'Therefore, Immeasurable Life Buddha is named Immeasurable Light Buddha, Boundless Light Buddha, Unobstructed Light Buddha, Incomparable Light Buddha, Flame-King Light Buddha, Pure Light Buddha, Joyful Light Buddha, Wisdom Light Buddha, Uninterrupted Light Buddha, Difficult-To-Conceive Light Buddha, Unnameable Light Buddha [and] Surpassing Sun [And] Moon Light Buddha.'

We will be blessed by these 12 merits physically and mentally when we chant the name of the Immeasurable Life Buddha. Our afflictions will be removed; our sufferings will

be healed. This is the key element of chanting the name of Buddha to cure depression. Unfortunately, most people are not fortunate enough to receive this teaching.

Secondly, from our understanding of the human cognitive process, knowledge is dualistic and our logical thinking is built on this dualistically. Because of this dualistic thinking system, new problems are created simultaneously while resolving a problem. So, 'Press the gourd; dipper floats', refers to us frantically doing work and yet the end result is getting more problems and the problems get more complicated. Regarding this, the postgraduate summed up very well and we can study the original text in detail.

I heard that currently many monasteries in China guide patients suffering from depression to chant the name of Buddha and there had been many successful outcomes. This embodies the great compassion and broad-mindedness of Buddhism to include every single sentient being. It deserves our praise and support.

I had earlier posted an essay in my blog about chanting the name of Buddha to treat autism. At the beginning I had clearly stated that whether one accepts the Buddhist practice as treatment of mental illness depends on 'one's good fortune rather than on one's personal preferences, although superficially it appears to be the latter.'

This time, let's look at the problem from another perspective. The problem of depression is related to wisdom. If you don't think too much, you will not feel depressed. Confucius said, 'Only those who have great wisdom and those who are most ignorance are not depressed.' 卍

(First published in Mandarin in DharmaWave Issue 59, translated by SBL Pure Land Class Translation Team, and edited by Prof Katherine Frith.)



Photo: Inzmam Khan (Pexels)



## 我愿是座赵州桥

文 | 黄复彩

**我**从江南南泉山回来，所以我要说说赵州，说说1000多年前的智者赵州从谗和尚。

我去江南时，正是阳春三月。江南三月的风是轻的，空气是这样醉人，江南的雨迷漓而缠绵，江南的山，江南的水，都似乎笼罩在一种轻纱般忽即忽离的雨雾之中。南泉山远离都市，山并不高，却浓而湿，拧一把，能滴下大把的水来。四周除了山，几乎看不到一处时代标志的建筑。山路上除了我，只有鸟儿的啁啾一路伴着。我迷路了，四野一片静寂，懵懂中忽然就想，这四周的一切，与1000多年前究竟有什么不同呢？

我知道，1000多年前，也是在这条山道上，也是这样细雨迷茫的日子里，沙弥从谗正像我一样悠悠地走着，甚至也像我一样，寻找南泉山，寻找南泉普愿禅师。

走过一条山冲，眼前是大片待耕的农田，有老农牵着牛向我走来。我的眼前，不由幻化出当年两位智者相遇的一幕。

牛歌在山野间回荡着，浑厚而质朴，老者穿着蓑衣，戴着斗笠，牵着水牛，一步一步向这边走来。从谗想，这老头儿日子过得不错呢，种田、读书、牧牛、悟禅。从谗知道那老头儿是谁了。于是，他迎上前去，合掌问着：“对面就是南泉普愿禅师吗？”

普愿和牛都站住了，普愿说：“孩子，你从哪里来？”普愿记得，当年他拜见他的老师马祖道一时，道一也是这样问他。

“从河北瑞像院来”。

“好啊”，普愿用唱歌般的声音说，“看到什么瑞像了吗？”

“瑞像不曾见过，眼前倒是见到一尊真佛。”

“真会说话”，南泉打量着这个少年沙弥说，“乖巧儿子，却不一定是真佛子。”

“是不是真佛子，外相上也看不出。”

“拜过师吗？”

“从来不曾见师，也就无从拜师。”





“今日如何？”

“阳春三月，拜见老和尚。”从谗说着，扑地在那湿漉漉的田埂上跪下。于是，普愿把牛绳交到从谗的手中，一老一少，再加上牛，一同走进了南泉禅院。天晴了，西边的落日把三者的影子映在如镜般的水田里。普愿与从谗就这样历史性地会见了。直到很多年后，从谗离开了南泉山，当南泉寺两堂僧人为抢夺一只猫儿而发生争斗，普愿不得不斩杀了那猫时，刚烈的北方老汉忽然发出一声叹息：哎，要是从谗在这里，这猫还会丧命吗？僧人们知道，普愿是有些想念那位不凡的弟子从谗了。从谗，是普愿千年一遇的弟子，也是他不可多得的心心相应的朋友。

有人说从谗在南泉山只是短暂地逗留，但也有有人认为从谗在南泉山住了很久很久。我不是学者，我也没有考证癖，因此我向来不喜欢一定要把一块石头考证得让它说出话来，不喜欢去刨根问底林黛玉身上的痍子究竟有几颗。我知道赵州从谗来南泉山是要听普愿传道的，

朝闻道，夕死可矣，这是孔夫子的话，从谗何尝不也如此？但在很长的时间里，普愿一次也没有给他讲道，少年从谗似乎有些不耐烦了，有一天，他终于问道：“要知道，我是来向您学道的，究竟什么是道，你为什么一直不肯向我说呢？”

“冤杀我了，我每天都在向你讲道。”

“可我感觉每天都在平平常中过去了。”

“平常心就是道。”

不管赵州在南泉山住了40年还是一个个月，但一句“平常心是道”，就足以让他终身受用。他还需要住很久吗？

从谗天生就是一个喜欢游荡的人，四海为家，闲云野鹤。现在，他要去拜见另一位伟大的禅师。他渡过江，来到江淮之间的桐城投子山。在山路上，他遇到一个提着油壶，下山卖油的老翁。从谗说，对面可是大同禅师？那老头似乎从从谗不屑的眼神中看到了什么，说：茶盐钱请乞一个。从谗早就不蓄钱物，他无法



为眼前的老人献上一文茶盐钱，只得独自来到大同的禅室静静地坐下，等待又一次历史性会见。

过了一会儿，大同回来了。从谥说，早就仰慕投子大同，想不到却是一个卖油翁。

大同说，你只知卖油翁，却不识投子大同。

从谥猛省，是啊，为什么我只看到他是一个卖油翁，却不知道一个卖油翁与一个平常而朴实的禅师并不矛盾。禅师也要生活，再伟大的人，也要在商品的交换中维持肉体的生命。

从谥接着来到天台山国清寺，见到了闻名于世的寒山和拾得。他知道这两人是一对快乐的天使，一见面，从谥就调侃开了：“老僧慕名二位很久了，原来不过是两头水牯牛。”



寒山和拾得闻言，立即就模仿斗牛的举止和动作。

从谥嘴里发出“唏！唏！”的声音，飞身追赶这两头“水牛”。三个人一同来到禅堂坐下，从谥反客为主，开始自斟自饮。寒山、拾得问道：“刚才的戏唱得怎么样啊？”从谥放声大笑。三位“心中无一事”的禅师完全回归到孩童的阶段，愉快的嬉戏，让他们变得年轻了。

“为什么我活得这样累，不知道我心中牵挂着谁？”“城里的楼房越来越高，不知道那里面的 人想些什么……”我并不是一个粉丝或玉米，但这些奇奇怪怪的歌词总是不经意地跳到我的意识里，于是问我自己，丝丝白发印证了我的忙碌和衰老，我到底在想些什么呢？

直到80岁那一年，从谥结束了他长年的漂泊，来到一处地方，从谥觉得，这地方应该他最后的驿站，他决定住下来。这地方就是河北省的赵州观音院。赵州以著名的赵州桥而闻名于世，现在，从谥来了，从谥以他特有的禅法化导人，于是，人们便称他为赵州从谥。

有一天，一个女尼前来拜访，尼问道：“达摩祖师西来的密意究竟是什么？”

赵州从谥在女尼的身上掐了一下，女尼很不高兴，绯红着脸说：“想不到你还有这个在。”

赵州本以坦荡之心告诉她说，达摩西来的密意，只有得到他密意的人才会知道，就像你被掐了就有痛感一样，你怎么就想歪了呢？

“是你有这个在啊”，赵州揶揄地说。

偏偏总是有人要问同一个问题，这回赵州不再掐人了，当人再次问到“什么是祖师西来意”时，赵州索性回答说：“庭前柏树子”。

赵州教化人的方法往往就是这样平常而奇特，他用平常的语言平常的动作以平常的物件回答学人的问题，然而不解的人却往往以为他太过奇特。

一位被长期的苦思冥想弄得有些神魂颠倒的僧人问：“我一直不知道自己是谁”。

赵州问他：“吃粥了么？”

“吃过了”。

“那么洗钵子去吧！”

过了一会儿，那僧人又来了，赵州又问：“洗过钵了吗？”

“洗过了”。

“刷桶子去吧”。

生活是实实在在的，人也应该在实实在在的劳作中来认识自我。赵州就是这样阐释他老师那句“平常心是道”的。

后来，赵州的方式又变成了“吃茶去”。

一个新来的僧人前来问法，赵州问他：

“来过此地吗？”回答说来过。赵州说：“吃茶去吧”。又来了一个僧人，赵州还是这样问他。这一次的答复是“第一次来”。赵州又说：“吃茶去吧”。寺院的院主看不懂了，院主问道：

“为什么曾来过的让他吃茶去，新来的也让他吃茶去呢？”

赵州大唤一声：“院主！”

院主应声而答。赵州说：“吃茶去！”院主一下子就明白了。

茶，能降心火，安心神，不管是新来的，还是后到的，抑或是懵懂的院主，凡一切被人世的烦恼弄得焦躁不安的灵魂，唯有在一杯清茶的品尝中，才能复归于健康与宁静。那么，就请统统吃茶去吧。试问，赵州的茶就那么好吃吗？否也。须知赵州的茶须用寺后的古潭寒泉冲饮。有人问他：“古潭寒泉味如何？”

回答说：“很苦”。

“用什么法子让其变得甘甜呢？”

“死法”。

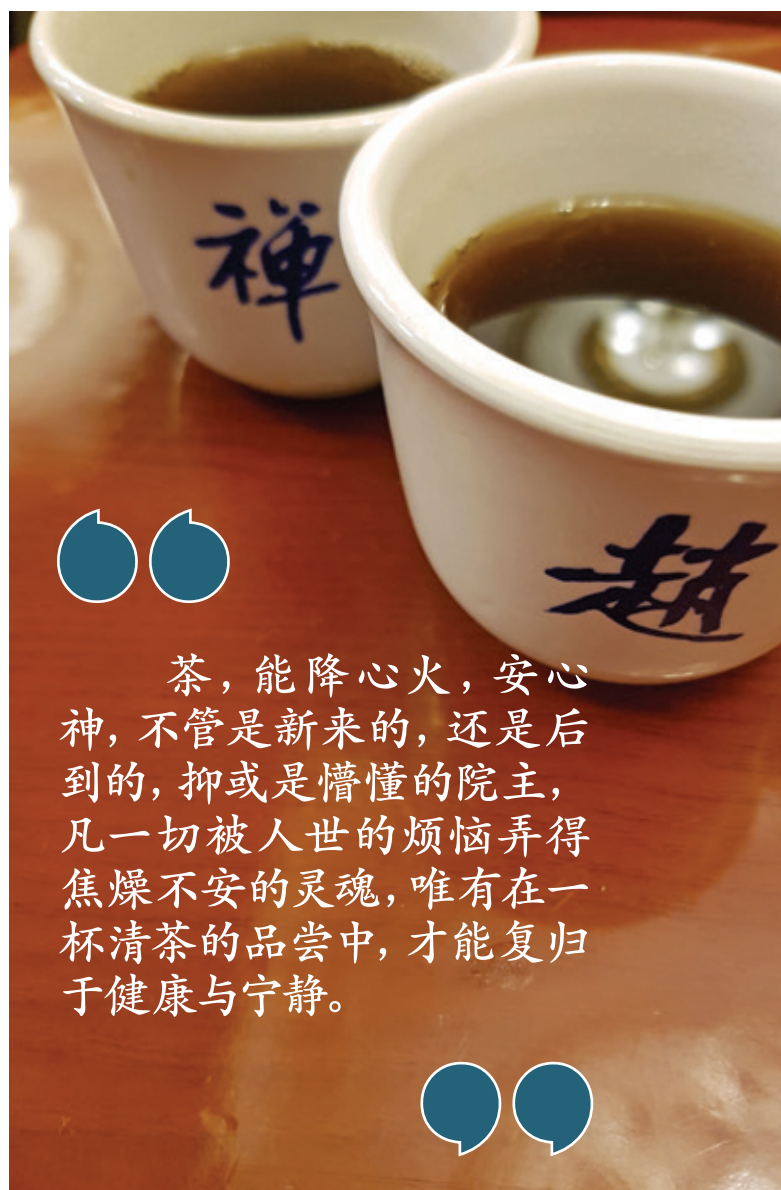
原来赵州茶并不好喝，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”不经“大死一番”的功夫，又哪能冲泡成一杯智慧的热茶？

赵州是一个和尚，又是一个诲人不倦的老师。他一生的努力，就是要让苦难众生从愚痴的苦海中跳脱出来，认识生活中的智慧，智慧地生活。有人问他：“和尚您圆寂后大概不会下地狱了吧？”

赵州说：“老僧我第一个下地狱。”

来人奇怪了，说：“像您这样的高僧，还会下地狱吗？”

赵州说：“如果我不下地狱，又如何将你从



茶，能降心火，安心神，不管是新来的，还是后到的，抑或是懵懂的院主，凡一切被人世的烦恼弄得焦躁不安的灵魂，唯有在一杯清茶的品尝中，才能复归于健康与宁静。

地狱里度出来呢？”

赵州的晚年，性格更趋平和，一次一个外地人来到赵州，见面就说：“久闻赵州之名，来了后才知道，不过是座小木桥。”

赵州说：“你只看到此赵州，却没有看到彼赵州。”

“那么，什么是真正的赵州呢？”是啊，真正的赵州和尚又是怎样的呢？

“渡驴渡马”，赵州说，“我愿是座赵州桥，一辈子渡驴渡马，让千万生灵从我的身体上踏过去，踏上智慧的彼岸。”



# From The Fleeting To The Lasting

Skýlosan

**F**or those doing well in life, who feel that as long as they do not do evil, and do some good, there is no need to learn the Dharma (i.e. the Buddha's teachings), how do we interest them in it? Here are three ways. First, they can be reminded of the universal truth of impermanence. Just because life is relatively smooth-sailing at the moment, given enough time, it will not remain so. Countless examples can be seen in real life. The fleeting nature of the worldly, is our wake-up call from the worldly.

Even the rich and powerful in history (and today) go through tumultuous ups and downs in their lives, with karmic fluctuations in health, wealth, power and such. Also, even when one is doing well, loved ones might not do so well, thus leading to collective suffering when they suffer. Our well-being is thus interconnected to the others' well-being. Without the Dharma, one will lack a clear spiritual path to personal and collective well-being.

Second, they can be reminded that the Dharma is not for becoming just slightly better and happier persons. For actualisation of our great spiritual potential, it encourages us to gladly avoid doing all that is evil, to joyfully do all that is good, and to blissfully purify the mind. Practising these is crucial for progressing towards greater happiness now, what more for True Happiness later, which transcends the worldly and is lasting in nature, as realised in Buddhahood. The lasting nature of the

Photo: Eutah Mizushima (Unsplash)



**The fleeting nature of the worldly,  
is our wake-up call from the worldly...  
The lasting nature of the spiritual,  
is our wake-up call to the spiritual.**



spiritual, is our wake-up call to the spiritual.

The worst possibility would be to self-assuredly imagine oneself to be a very 'good' person already, while becoming increasingly evil unmindfully, thus bound for greater karmic suffering later. As the Buddha's definitions of what constitutes good, evil and purity in thought, word and deed are very profound and highly nuanced, without further diligent Dharma learning and practice, it will be extremely difficult to realise them by oneself.

Third, they can be reminded that death is ever approaching, that ends all 'well in life'. It can also arrive suddenly through serious sicknesses and accidents. Even if one is reasonably healthy, loved ones might have health deteriorating much faster than expected. Again, our well-being is connected to theirs. The more one is caught up in imagining 'all is well', the less will one be personally prepared to depart gracefully for the best rebirth, much less to guide others towards it.

The ideal spiritual destination to reach is Āmítuófó's (Amitābha Buddha) Pure Land, where there is Ultimate Bliss, with liberation from cyclical birth, ageing, sickness and death assured. Often, older loved ones will depart first. If not spiritually well-practised, one will lack the essential skills to help them during their helpless last moments. Thus, those doing well now should not be short-sighted. May they also have long-term focus, by learning the Dharma for one and all. 🙏



净  
土  
宗  
十  
一  
祖  
  
省  
庵  
大  
师  
传  
(一)



## Biography Of The Eleventh Patriarch Of The Chinese Pure Land Tradition Great Master Xǐng'ān (1)

**省**庵大师出生于1686年，江苏常熟人，在一个世代书香之家，大师自小就不吃荤腥，少年时便有出尘的志向。父亲早亡，母亲张氏知儿子宿具善根，便命其出家修道。七岁时，大师礼清凉庵僧容选为师。大师聪慧俊彦，经典过目不忘。15岁剃度受戒，兼通世典，吟诗书法俱精，然并未顷刻忘怀生死大事。

**G**reat Master Xǐng'ān was born in 1686 C.E., in Jiāngsū Province's Chángshú City, to a family with generations of literary reputation. Since young, Great Master would not eat meat or fish. When young, he already had the aspiration to renounce the household life. As his father soon passed away, and as his mother Madam Zhāng knew her son had good roots from his past lives, she then ordered him to renounce, for cultivating the path. At the age of seven, Great Master paid homage to the monks at Qīngliáng Monastery, with Venerable Róngxuǎn as his teacher. Great Master was intelligent and an outstanding scholar, with the sūtras once passing before his eyes not forgotten. At 15, he had tonsure and received the monastic precepts. He was also an expert in worldly classics, with poetry recitation and calligraphy together proficient. However, never for an instant did he forget about the great matter of birth and death.

有一天，大师到普仁寺，见一僧人仆地而死，大师瞿然悟世无常，修持益加精进，严持戒律，不离衣钵，日止一食，胁不贴席，终生不懈。后云游参学，庚寅年（1710年）24岁时依渠成法师与绍昙法师听教，昼夜研究方等经典，越三年，三观十乘之旨，性相之学，无不通贯。绍昙法师为大师授记荊，传灵峰四世天台正宗。

One day, when Great Master reached Pǔrén Monastery, he saw a monk, who fell to the ground and died. Great Master was startled and awakened to the impermanence of the world. His practice became increasingly diligent. He strictly upheld the precepts, never parted from his robes and alms bowl, having only one meal a day. Diligently, with his sides not attached to his seat, he was indefatigable throughout his life. Later, he travelled to visit and

## 人物简介 Brief Biodata

出家法名: 释省庵 (大师)

地位: 净土宗十一祖

俗名: 时 (姓) 实贤 (名)

出生地: 江苏常熟人

出生年: 1686年 | 往生年: 1734年

代表作品: 《净土诗》、《西方发愿文注》、《劝发菩提心文》、《续往生传》等

Monastic Dharma Name: **Shi Xǐng'ān (Great Master)**

Status: **Eleventh Patriarch of Pure Land Tradition (School)**

Family Name: **Shí (Surname) Shíxián (Name)**

Place Of Birth: **Jiāngsū province, Chángshú city**

Year Of Birth: **1686 C.E.** | Year Of Rebirth: **1734 C.E.**

Best Known Works: **Pure Land Poems, Commentary On Verses For Giving Rise To Aspiration For Birth In The Western Pure Land, Essay On Exhortation To Give Rise To The Bodhi Mind, Continuation On Rebirth Biographies etc.**

study. In 1710 C.E., at the age of 24, he followed the teachings of Dharma Master Qúchéng and Dharma Master Shàotán. In day and night, he studied the Great Vehicle's (Mahāyāna) sūtras completely. With the passing of three years, on the purposes of the Threefold Contemplations and Ten Vehicles, with study of nature's form (i.e. essential nature), there was none he was not proficient in. Dharma Master Shàotán gave him a prediction of his Buddhahood, and conferred him as a master of the Spirit Peak's 4th Generation's authentic Tiāntái Tradition.

甲午年(1714年)28岁, 大师叩灵鹫和尚于崇福, 参“念佛是谁”话头, 功夫绵密, 凡历四月, 恍然契悟, 说:“我梦醒矣!”自那以后, 应机无碍, 才辩纵横, 灵鹫和尚欲付以衣拂, 大师不受, 辞去后于真寂寺闭关, 日阅三藏梵策, 夜夕持念阿弥陀佛名号。三年期满, 寺众恭请大师讲《法华经》, 大师升座开演, 辞义犹如河悬泉涌, 沛然莫御。自此, 化缘日盛。

In 1714 C.E., at the age of 28, Great Master requested Most Venerable Língjiù for blessings, and contemplated on the huàtóu (i.e. short koan), 'Who is the one mindful of Buddha?' With efforts meticulous and careful, around the fourth month that year, he had a sudden awakening, saying, 'I have from a dream awakened!' From then on, when complying with opportunities to teach, he had no obstacles, with eloquence unhindered. Venerable Língjiù wished to offer the robes and whisk (i.e. Abbotship) to him, but Great Master refused to accept them. He bade farewell and went to Zhēnjì Monastery to have a solitary retreat, where he read the Tripiṭaka daily, and recited Amitābha Buddha's name nightly. When the three-year period ended, the monastery's assembly respectfully invited Great Master to teach the *Dharma (Lotus) Flower Sūtra*. When Great Master ascended to the seat and expounded, his words and their meanings flowed, just like a river raging, a spring rising, with abundance yet



not to be resisted. Since then, the conditions to transform others flourished by the day.

己亥春(1719年), 大师诣四明阿育王山瞻礼舍利, 先后五次燃指香供佛。每年佛涅槃日, 讲演《遗教经》与《佛说阿弥陀经》, 开示是心是佛的奥旨。三根普摄, 法化洋溢。江浙一带的四众弟子, 倾心归仰大师, 历有10年, 法筵之盛况, 胜过诸方。

In 1719 C.E., Great Master visited Sīmíng's King Asoka Mountain, to view and pay homage to the Buddha's relics, making finger-burning incense offerings to the Buddha five times. Every year, during the Buddha's Parinirvāṇa Day, he would expound the *Sūtra Of The Buddha's Bequeathed Teachings* and the *Sūtra In Which The Buddha Speaks Of Amitābha Buddha*, teaching the profound meaning that it is this mind that is Buddha. With beings of the three spiritual roots universally gathered, with the Dharma he transformed, brimming with enthusiasm. The fourfold assembly of disciples in Jiāngzhè's region wholeheartedly took refuge in and relied on the Great Master. For more than 10 years, the Dharma events were so grand that they surpassed those in all directions.

大师受请住持诸寺院, 每晋院模范一新, 清规肃穆, 日讲《法华经》、《首楞严经》诸部, 执经请益者云集。后大师退隐杭城仙林寺, 不出户庭, 力修净业。继而受众弟子请, 住持凤山梵天讲寺, 于是屏绝诸缘, 纯提净土, 结长期念佛会, 严立规约, 昼夜六时, 互相策励, 人咸称大师是永明大师再来。先后住持古刹禅院十余载, 得度弟子甚众。

Great Master was invited to be the Abbot of many monasteries. With every monastery entered, he renewed it to be exemplary, with pure monastic rules solemnly and respectfully observed, with daily teaching of the *Dharma*

Photo: he wang (Unsplash)



(Lotus) Flower Sūtra, Śūraṅgama Sūtra and many other sūtras. Those who came to uphold the sūtras and request for teachings like clouds gathered. Later, Great Master retreated for seclusion in Háng City's Xiānlín Monastery. Not stepping beyond the outer courtyard, he resolutely cultivated pure karma. Afterwards, he was invited by many disciples to be the Abbot of Fèngshān's Fàntiānjiǎng Monastery. Thereupon, he set aside all other conditions, only mentioned the Pure Land teachings, and formed long-term assemblies for mindfulness of Buddha, with strict establishing of rules and regulations, in the six periods of day and night, with encouragement of one another for practice. Everyone praised the Great Master as the return of Great Master Yǒngmíng. Successively, he was the Abbot of ancient Chán monasteries for more than 10 years, and disciples who were delivered were extremely many.

大师的净土思想大多从真实修持处开发, 其撰文与开示, 语语结归心地, 不蹈空疏之谈。兹将大师思想概述如次。

Great Master's Pure Land thought mostly arose and developed from true practice. His



articles and teachings, are with every word binding to return to the mind's ground, with no talk like empty dancing. Now, we will illustrate an overview of the Great Master's thought, as follows.

### (1) 发菩提心, 圆成净业 1. Give Rise To The Bodhi Mind, To Completely Accomplish Pure Karma

大师将菩提心视为修行佛道, 圆成净业的根本条件。

其《劝发菩提心文》, 不仅理事圆融, 知见透辟, 而且至诚恳切, 感人至深。文中首陈发菩提心的功用云: “入道要门, 发心为首; 修行急务, 立愿居先; 愿立则众生可度, 心发则佛道堪成。苟不发广大心, 立坚固愿, 则纵经尘劫, 依然还在轮回, 虽有修行, 总是徒劳辛苦。”

Great Master viewed giving rise to the Bodhi Mind (Bodhicitta) to be for cultivating the path to Buddhahood, and as the root cause for completely accomplishing pure karma. His *Essay On Exhortation To Give Rise To The Bodhi Mind*, not only has principle and practice in perfect harmony, its knowledge and insight are also clear and penetrating. Also with utmost sincerity and earnestness, it is extremely moving and profound. In the essay, he first explained the function of giving rise to Bodhicitta: 'Entry to the path's essential door, is with giving rise to Bodhicitta as foremost; cultivation of practice's urgent task, with establishing of vows positioned first; with vows established, then can sentient beings be delivered, with the Bodhicitta given rise, then will the Buddha path be capable of being accomplished. If not giving rise to the great mind, to establish firm vows, then even if passing dust motes of kalpas,

one will still be reborn, although having cultivation of practice, it will always be futile and exhausting.'

由于10种因缘, 菩提心得以发起。一者念佛重恩故, 二者念父母恩故, 三者念师长恩故, 四者念施主恩故, 五者念众生恩故, 六者念死生苦故, 七者尊重己灵故, 八者忏悔业障故, 九者求生净土故, 十者为念正法得久住故。

Due to 10 kinds of causes and conditions, Bodhicitta is then able to arise. First, is with mindfulness of the Buddhas' deep kindness thus. Second, is with mindfulness of our fathers' and mothers' kindness thus. Third, is with mindfulness of our teachers' and seniors' kindness thus. Fourth, is with mindfulness of our benefactors' kindness thus. Fifth, is with mindfulness of sentient beings' kindness thus. Sixth, is with mindfulness of the suffering of death and birth thus. Seventh, is with reverence for our spiritual nature thus. Eighth, is with repentance and reformation of karmic obstacles thus. Ninth, is for seeking for birth in Pure Land thus. Tenth, is for mindfulness of the Right Dharma, to abide long in the world thus.

在诠释第九种因缘时, 大师开示发心与求生净土的内在关系: “云何求生净土? 谓在此土修行, 其进道也难; 彼土往生, 其成佛也易; 易故一生可致, 难故累劫未成; 是以往圣前贤, 人人趣向; 千经万论, 处处指归。末世修行, 无越于此。然经称少善不生, 多福乃致。言多福, 则莫若执持名号; 言多善, 则莫若发广大心。是以暂持圣号, 胜于布施百年; 一发大心, 超过修行历劫。盖念佛本期作佛, 大心不发, 则虽念奚为? 发心原为修行, 净土不生, 则虽发易退。是则下菩提种, 耕以念佛之犁, 道果自然增长; 乘大愿船, 入于净土之海, 西方决定往生。”

When expounding on the ninth cause and condition, Great Master taught on the inner relationship between giving rise to Bodhicitta and seeking birth in Pure Land: 'Why seek birth in Pure





然经称少善不生，多福乃致。言多福，则莫若执持名号；言多善，则莫若发广大心。

**However, a sūtra says those with little good roots cannot be born, and those with much blessed virtues can then reach it. Speaking of much blessed virtues, then is nothing better than to firmly uphold the name (of Āmítuófó). Speaking of much good roots, then is nothing better than to give rise to the vast and great mind (of Bodhicitta).**



Land? Speaking of in this land cultivating practice, in it entering the path, is also difficult. In that land reborn, in it accomplishing Buddhahood, is also easy. Easy thus as in one lifetime can it be reached. Difficult thus as in successively many kalpas yet to be accomplished. Therefore, of former noble ones and past virtuous ones, every one turned towards it. Thousands of sūtras and ten thousands of treatises, everywhere pointed return to it. In the Dharma-Ending Age cultivating practice, it is without that surpassing of this. However, a sūtra says those with little good roots cannot be born, and those with much blessed virtues can then reach it. Speaking of much blessed virtues,

then is nothing better than to firmly uphold the name (of Āmítuófó). Speaking of much good roots, then is nothing better than to give rise to the vast and great mind (of Bodhicitta). With this temporarily upholding of the name, it surpasses giving for a hundred years. Once giving rise to the great mind, this surpasses cultivation of practice passing kalpas. Because mindfulness of Buddha is originally with the hope of becoming a Buddha, the great mind, if not given rise to, then although mindful, what would it be for? As giving rise to the mind of Bodhicitta originally is for cultivating practice, if Pure Land is not born in, then although giving rise to it, it is easy to retreat. Even though having sown the Bodhi seed, cultivate it with the plough of mindfulness of Buddha, and the path's fruit will naturally grow. Riding great vows' ship, for entering the ocean of Pure Land, in the Western Pure Land, there will definite be rebirth.'

大师有见于发菩提心的重要性，故而苦口婆心劝勉净业行人同发菩提心，未发者令发，已发者增长，已增长者念念相续。愿同生净土，同见弥陀，同化众生，同成正觉。大师的见解与恳劝，深契念佛修持之心要。

As Great Master saw the importance of giving rise to Bodhicitta, he thus patiently persuaded and earnestly advised Pure Land practitioners to give rise to it together. Those who have yet to give rise to it should now give rise to it. Those who have already given rise to it, should increase it. Those who have already increased it, should have this thought after thought in continuous succession. To together aspire to be born in Pure Land, together see Amitābha Buddha, together transform sentient beings, and together accomplish right awakening. Great Master's views and sincere encouragement, deeply agreed with the essence of mindfulness of Buddha. 潮

(待续 | To Be Continued)

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: 05.03.21 – 08.05.21

时间 Time: 7:30 pm – 9:30 pm

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



## 《观经四帖疏》

每周五 Every Friday

3月05日	《观经四帖疏》	第18讲
3月12日	《观经四帖疏》	第19讲
3月19日	《观经四帖疏》	第20讲
3月26日	《观经四帖疏》	第21讲

4月02日	讨论课	
4月09日	《观经四帖疏》	第22讲
4月16日	《观经四帖疏》	第23讲
4月23日	《观经四帖疏》	第24讲
4月30日	《观经四帖疏》	第25讲

5月07日	讨论课	
-------	-----	--

## 净土教理

每周六 Every Saturday

3月06日	净土东传 (1)
3月13日	净土东传 (2)
3月20日	净土东传 (3)
3月27日	慧远大师 (1)

4月03日	讨论课
4月10日	慧远大师 (2)
4月17日	慧远大师 (3)
4月24日	昙鸾大师 (1)

5月01日	昙鸾大师 (2)
5月08日	讨论课



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/sbbsatclass](http://tiny.cc/sbbsatclass)







## An Awakening Walk Through Bly Manor

Willa. A

Every unresolved ghost story is a tragedy, arising from the three poisons of strong attachment, aversion and delusion. Reborn out of delusion, we return with its offsprings of attachment and aversion too. As time goes by, we might even feed ourselves further with more worldliness that intensifies these poisons.

Even at the very last breath, some would try to deny or bargain with death, craving to live for another day. They might even think that the deteriorated body is tolerable, as long as they can be with their 'precious' possessions and beloved ones. Nothing is scarier than the indiscernible twins of delusional attachments and aversions that lurk in our minds. They determine our destinations of rebirth, with the worst leading to the lower realms of hungry ghosts and hell-beings. Self-trapped by their attachments, some might even remain as wandering spirits for centuries, faded in history and forgotten by time, awaiting karma to force them to be reborn.

What makes a classic horror story good is not its dramatic



scare factors. It is in its surprising hidden truths revealed, that caution of how the three poisons always mark the beginning of tragedies. Like a broken record replaying, so long as we do not see the cycle, as long as we ignore the cautionary tales, not realising the need to break free, dark history will repeat itself.

The eighth episode of 'The Haunting Of Bly Manor' tells the story of 'The Lady In The Lake', as adapted from the story 'The Romance Of Certain Old Clothes' by Henry James. It explains the origin of the manor's haunting. With Carla Gugino's entrancing voice as the narrator, it immediately catches the viewer's attention, bringing all to the core of the series. Spoilers ahead!

It never gets old (because of refusal to learn), the story of sibling rivalry from centuries ago involves a man and inherited fortune. Flying towards the tempting flames of the Five Desires (of wealth, sex, fame, food, and sleep), all get burnt. Viola, the first ghost of Bly Manor



and its lake, was the lady of the manor when alive. Dying abruptly and unwillingly under an unfortunate twist of events, little did she know, that her attachment to her possessions karmically imprisoned her within a trunk full of 'her' expensive silks, laces and jewels.

'I can say it without vanity, now that I am done with it. It will be a great inheritance for my daughter (Isabel) when she grows into a



**It never gets old (because of refusal to learn), the story of sibling rivalry, involving a man and inherited fortune. Flying towards the tempting flames of the Five Desires (of wealth, sex, fame, food, and sleep), all get burnt.**





young woman.' With these words that seemed to express her relinquishment when alive, how did she still end up trapped? It turned out that although she was not attached to the items, she was attached to ensuring they get passed on as hoped.

It took Viola some time to admit that she was dead, and that her 'room was a dream, a construct, a lie preferred to the truth of the trunk'. However, knowing this did not release her. As she clung on, she was unaware that she was trapped by her attachment. We are struck by the horror that she was able to concoct and sustain the illusion of being in her manor room. The trunk was her room, her whole world.

To her, the end of this 'purgatory' would be when the door (which is the lid of the trunk) would be opened by her daughter to claim her reward. This was Viola's anticipated reward for her waiting. Her whole consciousness was devoted to her only desire. And so in the trunk, her constructed realm, 'She would sleep. She would wake. She would walk.' It was a habit she had when alive. Restless at night, she would walk around the house. The only difference was that she could not walk out of the room to the rest of the house.

The day finally came when her door (i.e. the lid of the trunk) was unlocked, but what approached was not the face of her daughter but her sister Perdita. Rage overcame Viola when Perdita reached out to hold up and admire one of the dresses. Without a second thought, her vengeful ghostly hands strangled Perdita.

When Perdita's ghastly corpse was discovered by Arthur (who was Viola's husband, as Perdita's after Viola passed on), he believed the trunk was cursed and forbade Isabel to have it. Shortly, they moved out of the manor and sunk the trunk in its lake. Shattered by



abandonment, with her stubbornness, Viola refused to move on. With her own 'gravity of will', she released herself from the trunk but confined herself to the manor and lake. There, she would sleep, she would wake, she would walk, she would forget. Old habits die hard. She would walk to her old bedroom, looking for what she could no longer remember over time. Doing it over and over, even killing anyone in the way.

As if not tragic enough, Viola, washed by the tides of time, became faceless and forgotten. All left of her, was the habitual force of raw rage. Forgetting why she was angry, she was just anger. Once trapped by her construct due to attachment to 'control', she now extends it to trap those she kills with her sheer will.

Fast forward to the '80s, Dani (the new au



pair of the manor's kids, Miles and Flora) got in the way of Viola's routine haunting. Choked and dragged, Flora desperately tried to save Dani by appealing to Viola's familiarity of her child. She dropped Dani but carried Flora towards the lake. Otherwise bound to be drowned, Dani invited Viola to possess her, to take her instead. All seemed alright as Viola stayed docile with Dani for years, as she moved to live happily with Jamie (the gardener of the manor).

When Viola's presence became stronger and threatened to harm again, Dani returned

to the manor to die at the bottom of the lake, to become the new lady of the lake, so as to ensure no one suffers through Viola again. This might seem righteous but from the Buddhist perspective, it is another form of needless deluded attachment. Jamie's attachment to Dani plays a factor in Dani's continual presence after death too. Their attachment to each other never faded despite the passing of 20 years. Jamie still wishes to see Dani in any pool of water. She still leaves the door open. As the last scene slowly

panned off, we see a hand on Jamie's shoulder. It might seem romantic but it is not.

Dani's ghost was still around because of three factors, her delusional righteousness, attachment to Jamie, and Jamie's attachment to her. Attachment works like a magnet. If the living person is unwilling to let go of their deceased loved ones, their ghosts sensing this, might like Viola, with the gravity of will stay instead of moving on to the next rebirth. Hauntings begin when the three poisons are too strong. However, karma can intervene, forcing rebirth elsewhere at any time.

A grieving mother was looking for an elixir to revive her dead child, as she carried his decaying corpse for days, hoping for a miracle, till someone directed her to the Buddha. The Buddha asked her to look for mustard seeds from a household where death never occurred. After asking many, did she realise death never fails to come. Since time immemorial, the horrors of delusional attachment remain unchanged. We are not fortunate enough to meet the Buddha yet, and many have yet to heed his reminder that life is transitory.





With only the 'gravity' of Faith, Aspiration, and Practice, we will not fall asleep, but awake. We will walk not in circles, but on the land of gold, mastering the Dharma that we will never forget.



As Buddhists, we are taught that attachments propel the endless cycles of rebirth. We are instructed by the Buddha to always partake of the antidotes (of generosity, compassion, and wisdom) to rid the potency of the three poisons. The easiest method is to be mindful of Amitābha Buddha, by reciting his sacred name (Āmítuófó). Rather this, than to pursue the unsubstantial like wealth, fame, power, while smeared with the three poisons. We learn about the fleeting nature of such things. Exactly, because of their ultimately empty nature, investing much energy and emotions in them would only result in disappointment, and even karmic retribution.

Amitābha Buddha's sacred name encompasses all Buddhas' teachings with universal Compassion for all and Wisdom of all. It is the beacon of light that shines on us when we fear, despair or feel wronged. His light enables us to transcend the cycle of birth and death, to reach his Pure Land, where no suffering exists, a land of Ultimate Bliss. With only the 'gravity' of Faith, Aspiration, and Practice, we will not fall asleep, but awake. We will walk not in circles, but on the land of gold, mastering the Dharma that we will never forget. 卍

(Photos: Eike Schroter/Netflix)

# 新加坡佛教居士林大殿重建工程 捐款芳名录 (2017-2018年部分)

捐款者	款项
Jody Design & Build Pte Ltd	1,000.00
洪春琼	1,000.00
黎越进, 张丽卿	1,000.00
Jody Design & Build Pte Ltd	1,000.00
三宝弟子	7,500.00
回向林宣才(财), 黄淑慧, 林美美, 林美华, 林美云, 黄金石, 郭强兴, 郭利光, 郭利洋, 黄雯霖, 黄湘琳	6,000.00
佛弟子	3,000.00
回向吴詠怀	1,000.00
回向陈翠屏	1,000.00
谭瑞清回向给朱宝珍	10,000.00
何秀金, 郭汉汶	1,000.00
回向余亚妹	2,000.00
马信端	1,000.00
林陈志斐	1,000.00
黄宗益合家	1,000.00
李清泉, 李中元, 李中福	3,000.00
蔡秀莲, 蔡秀琴, 蔡友铭, 曾玉珠	1,000.00
许金	1,000.00
回向陈招治	1,000.00
黄松秀	2,000.00
回向王朝何	1,000.00
回向陈红毛	1,000.00
回向Charles Markham Lai Yu Mei	1,000.00
回向黄亚缘, 阳上周素真	1,647.00
林敏春, 李欣芝, 李妍枝	2,000.00
回向张亚富(黄明珠)	1,000.00
(玮华) 莫伟华合家	1,000.00
回向梁才钦	1,000.00
回向余亚妹	2,000.00
Car World Automobile Pte Ltd	1,000.00
谢镜清	6,000.00
回向黄冬娥	1,000.00
許瑞芳, 蔡亞豪, 蔡美玲, 陈可利, 蔡欣荣, 姚美凤, 蔡清海, 蔡清福	1,000.00
王秀英合家	1,000.00
沈素娥	1,200.00
Exxonmobil Asia Pacific Pte Ltd	1,000.00
北京妙空居士合家	30,700.00
田慧仪	1,000.00
回向苏金枝, 梁金茶	1,000.00
林碧芳	1,000.00
回向柯月娇	2,000.00
Jody Design & Build Pte Ltd	1,000.00
Jody Design & Build Pte Ltd	1,000.00
Jiang Aojian	1,000.00
谢金延, 王德静, 吴意汎, 吴丞裕, 谢明利, 吴婉玲	1,000.00
翁奇洲	10,000.00
回向吴宝花	3,331.00
黄成丰	1,000.00
回向韩露丝	1,000.00
回向黄成丰	5,000.00
吴亚峇合家	1,000.00
杨杰	1,000.00
杨敏	1,000.00
刘金妹合家	1,000.00
黄马莉, 李福生	2,000.00
郑秀美	1,000.00
符世森, 梁秀吉, 符中玮	1,000.00
王志民合家	2,000.00
林国发	1,000.00
严崇佩, 林德贞	1,000.00
回向郭永泉	1,000.00
回向何月卿	1,000.00
回向朱锦章, 朱建安	1,000.00
王衍泉	1,000.00
回向黄和平, 张金奎, 黄碧月, 黄衍义, 郭上荣, 郭上仁	6,000.00
回向陈月凤	1,000.00
Tan Ching Guei	2,000.00
回向梁德顺	1,000.00
回向许妙清	1,000.00
叶秀美	1,000.00
蔡宝璇	1,000.00
梁扬镇合家	1,400.00
候利忠	1,000.00
何家兄弟	1,000.00
Taka Hardware & Engineering (S) Pte Ltd	4,000.00
吴丽娇	1,000.00
许瑞芳, 姚美凤, 蔡欣荣, 蔡正豪, 蔡清海, 蔡清福, 陈可利, 蔡美玲	1,000.00

捐款者	款项
王容华合家	12,000.00
释月一, 卓清辉, 王珈燕, 王琦燕, 冷稚晔, 冷乐宣	1,200.00
汪崇礼合家	1,000.00
Hoon Thing Leong	4,000.00
Wong Yee Lih	1,000.00
林四弟, 林文翰, 林伟恒, 李燕专	1,000.00
回向纪梁辉	1,000.00
洪亚玉, 王泽樑, 王明辉	2,500.00
罗敬翔, 刘顺妹, 罗腾凤	2,000.00
黄江泉合家	1,000.00
Chua Poh Chew	1,000.00
彭锦光, 张玉群合家	1,200.00
东嶽庙	1,000.00
Ping Tan Construction Pte Ltd	5,000.00
P&C Management & Trading Centre	1,000.00
skin Science Marketing Pte Ltd	1,000.00
回向刘荣光	10,000.00
Everbest Management Pte Ltd	1,000.00
谢木水	1,000.00
Origin Herbal Hair Treatment Pte Ltd	20,000.00
邢文荣, 邢文秋	1,000.00
王志民	2,000.00
陈和桂合家	2,000.00
张秦琛	2,000.00
回向苏玉华, 吴成	2,000.00
卢展平合家	1,000.00
Sin Chih Pong	1,000.00
回向唐添贵, 庄德妹	3,000.00
陈清隆	1,000.00
回向李文孝	3,000.00
回向黄文树, 黄清辉, 李天送	1,000.00
戴金珠, 黄其明, 黄其发	1,000.00
何秀英合家	2,000.00
Jody Design & Build Pte Ltd	1,000.00
余玉莲合家	1,500.00
佛弟子	1,000.00
Toh Teck Swee	1,000.00
杨善潘	2,000.00
洪卫达	1,000.00
陈彦霓合家	1,000.00
蔡玉松合家	1,000.00
叶丽贞	5,000.00
叶丽贞	5,000.00
Chan Kheng Kian	1,000.00
林升泰合家	15,000.00
张文记合家	2,000.00
周明光	2,000.00
无名士	1,000.00
李明丽合家	1,000.00
回向 黄金花	1,010.00
郑国伟, 陈添庆, 陈彩凤, 陈淑贞, 陈秀燕	1,650.00
林珍珠, 杨金宝	1,000.00
Lim Giok Kuan	2,000.00
回向林门历代祖先, 陈门历代祖先	20,000.00
郑宇宏, 郑佩芳	1,000.00
封顶仪式	2,060.00
Deceased Mdm Teo Chwee Lee	1,000.00
陈玉莲, 邱静英	1,000.00
Tan Hua Moy	5,000.00
蔡亚财合家	1,000.00
黄瑞英, 梁少权, 梁炎华	1,000.00
陈春叶, 陈春成, 陈春义, 陈金枝	1,000.00
王慧深	1,000.00
回向洪建贤	3,000.00
卓保成合家	1,000.00
李伦辉	7,000.00
白林弘	1,000.00
C & D Aluminium Pte Ltd	5,000.00
林凤华合家	1,000.00
林慧青	2,000.00
李雪聪	1,000.00
Meng Li Cooked Food P/L	2,000.00
回向黄文树, 黄清辉, 李天送	1,000.00
戴金珠, 黄其明, 黄其发	1,000.00
佛弟子	28,000.00
洪永强合家	5,000.00
林细妹, 許金发, 陈美鸾	1,000.00
郭瑞财, 李素娟	1,000.00
陈招娣, 陈秀霞	1,000.00
回向張棋楠, 傅金如, 刘救, 陈文福, 陈青, 張国治	1,000.00

捐款者	款项
李源崇合家	2,000.00
回向林淵博	1,000.00
姚奕祥合家	1,000.00
林同斌和家	6,000.00
李瀾	1,000.00
倪珠贤	2,000.00
董妹纓	1,000.00
林德祥合家	1,000.00
回向赵金女	1,000.00
陈芙蓉合家	1,000.00
陈金花	1,000.00
新加坡普济寺, 释转解, 释妙灯, 释法达	10,000.00
郭入铭合家	1,000.00
Tee Bee Yen	1,000.00
黄秀端, 顏添宝	2,000.00
祥云命理分析中心	1,132.00
陈序丰, 胡楚华, 陈序木, 陈序钦	2,000.00
金松, 陈名琪, 金忠堂, 金忠梁	2,000.00
陈名瑜, 陈名杨, 蔡美芳, 陈少君	2,000.00
陈映吟, 吴美莲	1,000.00
陈玩兰	1,000.00
普德	1,000.00
夏妆妹, 蔡鸿铭合家	1,000.00
戴士福座谈会	2,038.00
羅钰	1,000.00
李淑媚	1,000.00
梁惠圆合家	5,000.00
林莲花, 卓梅珠	2,000.00
郑国兴合家	2,000.00
回向林丽英	4,800.00
回向王玉珠	1,588.00
王玉燕, 沈和明	5,000.00
Tan Kong Piat (Pte) Limited	100,000.00
吴蕾丹	2,000.00
蔡慧君	1,000.00
林凤珠	2,000.00
刘友凤	1,000.00
戴玉钗	2,000.00
沈微林	1,000.00
陈亚财	5,000.00
Tan Onn Meng	5,000.00
Lim Tian Moh	5,000.00
Waterworth Pte Ltd	10,000.00
陈正见合家	1,000.00
黎金莲, 欧月琳	1,000.00
陈新花, 林愿, Patrick Chung	1,000.00
王志民	25,000.00
王文辉, 王耀辉	5,000.00
黄南德	10,000.00
Mega Value & Fitting Pte Ltd	2,000.00
林月丝	1,000.00
陈彦霓	3,600.00
李金正合家	2,000.00
郑余玉莲合家	6,120.00
陆赐娥	1,000.00
黄耀南, 黄嘉鸿, 黄嘉晨, 杨兰英, 张元荣, 张美娜, 张元清	3,000.00
方家兄弟姐妹	5,000.00
南洋客属总会	5,000.00
陈秀凤	1,000.00
庄亚英	2,000.00
黄得成, 陈美娟, 黄晔仁, 黄晔升	1,000.00
Deli Asia (S) Pte Ltd	5,000.00
林亚礼合家	1,000.00
Nai Peck Ho, Toh Bee Har	2,000.00
郭瓊慧	1,000.00
回向凌德成	2,000.00
张明华合家	1,000.00
陈许亚花	1,000.00
Sia Seng Heng	1,000.00
顏金凤	5,000.00
陈和桂合家	1,000.00
林姿强合家	6,000.00
Chen Siang Thai & Family	1,000.00
回向孙顺杏	10,000.00
Loy Teck Kiang	1,000.00
回向杨玉山	2,000.00
陆运金合家	2,000.00
何世钗	1,000.00
Koong Yee Renovation Works Pte Ltd	1,000.00
回向柯德泰, 叶青青	10,000.00

(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



# SBL ENGLISH Dharma Class For Adults

COMMENCING DATE

# 21.03.21

(Every 1st and 3rd Sunday)  
10.00am – 11.30am

Module 1: 13 Lessons  
Reference Book: Way to  
Buddhahood by Master Ying Shun

**Dharma Master**  
**Venerable Dr. Chang Qing**

The Venerable was ordained in 1989 after he graduated with a Diploma in Mechanical Engineering from Singapore Polytechnic. He holds a BA in Chinese Literature from the National Taiwan University (1993), and received his PhD in Buddhist Studies at the University of Bristol (UK, 1998). The Venerable has more than 20 years of experience in teaching Dharma classes and giving Dharma talks in both English and Mandarin.

**Register @**

<http://tiny.cc/sbledcm1>



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) • [dharma\\_affair@sbl.org.sg](mailto:dharma_affair@sbl.org.sg)