



2021年第3期 总第65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

一生道广能周洽

一个人子 一位法师

Why Is Āmítuófó's Pure Land
The Land Of All Lands,
The Land Of Your Dreams?



本期封面照片 | Cover Photo
融历居士摄影
Photography by Rongli

2021年•第3期•总第65
No.65, Vol 3, 2021

刊名题字 | Title Calligraphy
赵朴初

法律顾问 | Legal Counsel
黄锦西大律师

发行人 | Publisher
陈立发

主编 | Chief Editor
释延续

编委 | Editorial Team
邹文学•戴文雪•宁小颜•郑苑芬
•郑慧玲•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) 055/03/2021

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 净土的金莲台

林内动态 Happenings

4 爱心月饼 祝福绵长

4 本林温馨家庭服务中心举办中英语线上讲座



4 本林中医义诊所举办线上十方缘讲座

5 本林地藏报恩孝亲法会圆满

5 本林药师法会开坛

6 《大雄宝殿重建功德芳名征信录》即将交付印刷

7 本林流通处重新开放

8 本林举办儿童班师资提升课程

10 Reaching Out To Needy Families In Difficult Times

目 CONTENTS 录



生活中的佛法 Daily Dharma

32 一生道广能周洽——记广洽法师与夏丐尊、叶圣陶、郁达夫的交往

36 素食让你变得更健康

40 Never Too Late to Start Eating Healthier

42 Your Invincible Summer Despite The Changing Weather



人物专访 Interview

- 14 广种善果 广施慈悲心
——陈远才对居士林的期盼
- 16 卜宅卜邻
——潮阳会馆是好邻居



菩提路上 On The Bodhi Path

- 18 茗山法师与李木源居士的法谊
- 22 愿力的奇迹
- 24 《论语》学习心得



佛学漫画 Comics

- 28 陈光别居士
Lay Buddhist Tan Kong Piat
(Chén Guāngbié)



法海拾珍 Dharma Gems

- 46 一个人子 一位法师
——记地藏道场九华山甘露寺藏学法师
- 52 Why Is Āmítuófó's Pure Land
The Land Of All Lands, The
Land Of Your Dreams?



行者无疆 Travelogue

- 56 万佛之国 浮屠之行 (下)



大德懿行 Great Virtuous Ones

- 60 净土宗十二祖彻悟大师传(二)
Biography Of The Twelfth
Patriarch Of The Chinese Pure
Land Tradition Great Master
Chèwù (2)

Photo: Anna Tarazevich (Pexels)

净土的金莲台



陈立发 林长

佛陀住世时期，曾经带领僧团在舍卫国祇树给孤独园先后度过24个雨季结夏安居，在那里讲述了我们耳熟能详的《金刚经》、《阿弥陀经》等大小乘经典。说起祇树给孤独园的来历，还有一个非常动听的故事：

舍卫国的大富长者须达乐善好施，周济贫穷，人们尊称他为“给孤独长者”。有一次他到王舍城首罗长者家中为小儿子提亲，无意间遇到佛陀，并聆听到佛陀的法音，心中非常喜悦，即证得初果。于是，他发心建造寺院，要请佛陀和比丘们到舍卫国去传法。

佛陀很赞叹须达长者的发心，于是派舍利弗帮助指导寺院设计和建造。须达长者考察了许多地方，独独相中了祇陀太子的花园。可长者知道这块园林也是太子的最爱，建寺心切，长者还是马上去拜见太子，希望太子让出花园。太子最初无论如何也不肯答应，但须达长者再三恳求，太子觉得不好过份拒绝，因为长者是国中很有威望的人。于是，他提出只要长者能用黄金把园地都铺满，以铺满的黄金为代价，就可以把花园出让给他。太子本想以这样的方式让长者知难而退，没想到长者二话不说，立刻回家叫人用车辆把黄金一车车地拉到园中来铺地。

太子看到指挥搬运黄金的长者既感动又好奇，于是就对长者说，地就出让给你了，但园中的花草树木我并没有卖给你。佛陀究竟是什么人，让你如此发心供养呢？须达长者就把佛陀放弃王位、出家修道、无限慈悲智慧的事迹详说了一遍。太子听完深受触动，随即说：我也随喜你的功德，把这些古树名木供养佛陀和僧团吧！



我在此至心祈愿在大雄宝殿重建工程中所有的捐资者、参与者、奉献者：‘愿消累劫诸业障，愿得福慧日增长，愿尽此身出娑婆，愿佛接引生安养。’也愿诸位现前光寿无量，净土的金莲台熠熠生辉，日日增长。南无阿弥陀佛。



在舍利弗的督导下，寺院的建设进展很快。一天，舍利弗面带微笑对须达长者说：长者，您供养的这座寺院，地上的建筑尚未建成，而您天上的宫殿已经成就。须达长者说：尊者您可不可以把天上的果报展现给我看看？于是，舍利弗用神通力将六欲天同时展现，六天之上，每一天都有一栋天宫。须达长者问舍利弗：尊者，我应该怎么选择呢？舍利弗说：兜率天有弥勒菩萨在说法，少欲知足，有解脱的因缘，你应该选择兜率天。于是，须达长者发愿求生兜率天。因须达长者和祇陀太子共同发心的缘故，寺院竣工后就称为“祇树给孤独园”或者“祇园精舍”。

值此《大雄宝殿重建功德芳名征信录》出版之际，我们重温《贤愚经》中的这个故事，是想借此对在居士林大雄宝殿重建过程中，慷慨布施净资、布施自己时间和智慧，积极参与和成就本林创林以来最大建筑工程的各位善长仁翁、各位同修、各位林友、以及各位义务建筑顾问等仁者的感恩和铭记。6000多万的建筑工程，如果没有大家这种聚沙成塔，集腋成裘的精神和凝聚力，没有整个团队的合作和付出，何时竣工，将是一件很难预测的事情。“众人拾柴火焰高”，正是在广大同修和各界善长仁翁的支持下，我们历经千辛万苦，在2019年腊月初八佛陀成道日顺利举行了“建林85周年、大雄宝殿重建竣工暨佛像开光”三庆大典。

居士林的成功是在无数先贤打下的基础上取得的，居士林是一个理念明确、使命清晰、并有着优秀传承的佛教道场。自87年前，转道老和尚和李俊承居士等发起创林以来，本林一直以大乘汉传佛教为根本，以净土法门为特色。转道老和尚曾在每周三和周六，亲自率领林友念佛修行，风雨不改。在他的勤奋耕耘之下，居士林成为南洋一带净土法门的先驱道场。随后广洽老法师南来，在本林50余年，在他的指导下，陈光别前林长、李木源前林长也一直坚持这个方向。本林也铸造了东南亚最高的阿弥陀佛圣像，供大众礼拜供养，种净土因。

净土法门以仰信释迦世尊教诲，以深信有阿弥陀佛、有极乐世界的“二有”为特色，以切愿求生极乐净土、精进修学、不退成佛为归宿。在日常生活中，信愿执持阿弥陀佛名号，专注正念，培福消灾，一心向西。这个法门简单实用，老少咸宜，最适合当今时代。我在此至心祈愿在大雄宝殿重建工程中所有的捐资者、参与者、奉献者：“愿消累劫诸业障，愿得福慧日增长，愿尽此身出娑婆，愿佛接引生安养。”也愿诸位现前光寿无量，净土的金莲台熠熠生辉，日日增长。南无阿弥陀佛。

（本文为陈立发林长为本林《大雄宝殿重建功德芳名征信录》所作序文）

爱心月饼 祝福绵长



本刊讯：

2021年9月13日，本林林长陈立发居士、延续法师、副林长林理明居士、司理陈锦成居士、副司理胥传喜居士、财政黄世忠居士等一行人来到嘉诺撒儿童与社区服务中心，带着满满的爱心和中秋的祝福，为听障儿童们送来了1000个素月饼，天主教嘉诺撒仁爱女修道院院长萧丽芳修女表达了感谢之情。

嘉诺撒天主教小学校长谢露明女士为林长一行做了详细介绍并陪同参观校园。

中秋是一个团圆的日子，月饼则蕴含着满满的祝福。愿本林的爱心素月饼陪伴孩子们度过一个欢乐祥和的中秋节日，从这份关爱里感受到甜美与光明。潮

本林温馨家庭服务中心 举办中英文语线上讲座

本刊讯：

本林温馨家庭服务中心于9月23日和28日进行了两场线上讲座。23日的英语讲座主要探讨的是关于青少年的心理健康，28日的华语讲座是由林国光博士主讲的“与抑郁症为友：找到力量和决心的源头”。潮



本林中医义诊所举办线上 十方缘讲座



扫码或上线观看
tiny.cc/sblssp

本刊讯：

原定于9月12日在本林五楼维摩诘讲堂举办的中医讲座，因近期疫情的反弹，中医义诊所考虑到大众的安全及政府最新的防疫措施，取消了现场模式，只开放线上直播。这次讲座由中医义诊所的许贞华医师讲解：“素食者如何吃得更健康”，约180名观众在线上参与了这次讲座，约1200人观看了讲座视频。潮

本林地藏报恩孝亲法会圆满



本刊讯：

2021年9月6日农历七月三十，恰逢地藏菩萨圣诞，本林为期一个月的地藏报恩孝亲法会圆满。

林长陈立发于法会圆满后，致词感谢全体常住法师、全体义工、全体员工的辛勤付出，感谢广大林友及信众的理解与支持，在做好做足防疫措施的前提下，将法会办得如法如理、殊胜圆满。延续法师、司理陈锦成、副林长林理明等陪同林长向大家致谢。

祈愿亡灵归西、永脱轮回；疫情消弥、生者安康。潮

本林药师法会开坛

本刊讯：

2021年10月14日上午9时许，本林药师法会洒净开坛。整个药师法会期间将恭诵《药师琉璃光如来本愿功德经》、顶礼《药师忏》及《千佛洪名宝忏》。

因目前疫情严重，防疫措施收紧，许多已经报名的信众不能参与现场诵经，唯转由线上同步参加。南无药师琉璃光如来。潮





《大雄宝殿重建功德芳名征信录》 即将交付印刷

本刊讯：

本林自1933年成立至今，因林务不断发展，历经了几次改建和重建。原大雄宝殿建成于1970年，已经有40余年的屋龄，因为原来的建筑设施老旧，空间不够用，在前林长李木源居士的辛勤操劳及现任林长陈立发居士的多方奔走之下，本次重建于在2014年10月破土动工，至2019年完工，整个工程历时五年有余，是我林历史上最大的一次扩建重建工程。2019年腊月初八本师释迦牟尼佛成道日，我林隆重举行了“建林85周年、大雄宝殿重建落成暨佛像开光”三庆大典。

这次大雄宝殿的圆满落成，得到了海内外

众多佛弟子和十方善信仁翁的集资捐助，这是一件功德无量、造福社会和子孙后代的大事。为了感谢十方信众对大殿重建工程的支持，我林决定出版《大雄宝殿重建功德芳名征信录》。由于接收捐赠历时较长，再加上早期是手写收据，有的收据字迹潦草模糊，经过了一段时间的整理、文字输入及名单核查工作，征信录的校对全部完成，即将于近期印刷出版。

除了征信录所列名单外，许许多多的信众通过福田箱向建筑基金捐款，不留名不留姓，他们的功德，同样值得铭记。

居士林将一如既往地继承先贤遗志，树正法法幢，利乐有情众生。潮

本林流通处重新开放



本刊讯：

1933年7月16日，新加坡佛教居士林以“新加坡佛经流通处”创立，以弘扬佛法，服务信众，流通经书为宗旨，其发展过程凝聚了几代法师和历代林长的悲心宏愿，流通的各种经书、法物种类繁多，自成立至今，成为广大信众和热爱佛学文化的人们了解佛法、认识佛法的一个窗口，吸引了许多有缘众生皈依三宝，成为净土学子。

前几年一楼大殿扩建，因施工原因，流通处不得不暂时关闭一段时期。现经过前期的试开放，调整定位后，流通处重新开放。所有经书免费流通，除此外还有佛像、藏香、念珠等结缘。欢迎广大信众前来恭请法宝。卐





本林举办儿童班 师资提升课程

本报讯：

为了提高儿童佛学班老师和义工的文化水准，本林佛学导师延续法师于7月29日开始宣讲“一起学《论语》”系列讲座。这次课程原本是儿童班师资提升课程，因为有很多信众表示希望能有机会一起参学，因此本林同时在线上进行了直播。

《论语》是儒家的经典著作之一，是孔子教育学生的言论，记录了孔子及其弟子的言行，包含孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。这是一部立身处世的指南，专讲做人的道理，其内容体现了华人世界最核心的价值观。

儒家重视“学习”，佛教追求“觉悟”。延

续法师在讲解《论语》的同时结合了净土教理的学习，将儒家的孝道与佛家的净业三福（孝养父母、奉事师长、慈心不杀、修十善业）结合在一起。儒教和佛教在做人的道理上都是相通的，孔圣人与佛陀的因材施教、有教无类、智慧变通、善巧方便的教法在本质上是一致的，正如古人所说：“人同此心，心同此理”。

这次讲座共分五次，延续法师引经据典，深入浅出地介绍了孔圣人思想的精华，同时将佛学思想融入其中。听课学员们纷纷表示受益匪浅，通过学习生活中这些为人处事的道理，深入思考，认真领悟，对人生观的成长和价值观的提高，都有了全新的领悟。



扫码或上线观看
tiny.cc/sblyqxly

《狮城潮音》 征稿启事 CALL FOR ARTICLES

请投稿到 Submit your article to:
sccy@sbl.org.sg

《狮城潮音》是新加坡佛教居士林主办的佛学季刊。期刊内容以弘扬净土法门为主，传播正确的佛法知见，推动佛法生活化、时代化。

征稿范围：本刊面向本土及海内外广大读者征稿。内容包括菩提路上、法海拾珍、生活中的佛法、寺院巡礼、游记、与居士林相关的故事、感悟人生、法语随笔、佛教轶事、佛学读后感、学佛心得及其他佛教相关题材。

征稿文体：欢迎短小篇章。文学形式可以是散文、随笔、读后感、小说、诗词等。来稿尽量深入浅出，雅俗共赏；不宜太过学术化。

投稿须知：中英文不限，文章字数以800至2000字为宜。

署名：来稿可用笔名，但请注明撰稿者的姓名。图片请注明拍摄者姓名，并附上个人详细联系方式（地址、邮编、邮箱、电话等），以便寄发样刊。

稿件要求原创，投稿人应确保稿件的合法性，并对稿件拥有版权，如果出现盗版、抄袭等侵权行为，文责自负。若配有图片等相关资料，请在邮件中一并提供，并附简要图片说明。

本刊编辑部有权删改所有来稿，请自行保留原文。稿件一经采用，本刊会付给作者相应的稿酬。来稿如果在两季刊内没有收到录用通知，作者可自行处理。

诚请海内外高僧大德、学者专家、本林林友以及广大读者朋友，不吝赐稿。

《狮城潮音》编辑部
2021年10月



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 • sccy@sbl.org.sg

DharmaWave is a quarterly magazine published by the Singapore Buddhist Lodge (SBL). Its contents focus on promoting Pure Land Buddhism, and the sharing on living with the right Dharma in contemporary life.

Scope: DharmaWave is open to all for Buddhist-related submissions, such as Dharma reflections, Buddhist pilgrimages, anecdotes and experiences (related to SBL).

Style: Submissions can be in the form of essays, reflections, poems, etc. They should be in-depth, refined and elegant, but not overly academic.

Requisites: In English or Mandarin, between 800 to 2000 words.

Details: Pen names can be used, but for administrative purposes, full names with personal contact details (i.e. address, email and phone number) must be included.

The submissions must be original, with contributors ensuring personal ownership of the text and images (if any). Images provided should contain proper attribution to their original creators or sources. Contributors must bear full responsibility should there be any accusations of piracy, plagiarism, copyright infringements or any legal issues.

As the editorial team reserves the right to edit and select submissions, please personally retain your original materials. Once published, a corresponding fee will be paid. If copies are not accepted within two issues, contributors are free to decide what they want to do with their submissions.

We cordially invite both local and overseas Venerables, scholars, friends and readers to contribute.

DharmaWave Editorial Department
October 2021

Photo: Daniel Álvarez (Unsplash)

Reaching Out To Needy Families In Difficult Times

Special Report:

The SBL Vision Family Service Centre (FSC) helps vulnerable and low-income residents in Tampines West and Tampines Central achieve independence, stability and resilience.

The outbreak of COVID-19 has upended millions of lives around the world and created numerous challenges for many organisations. It is no exception for the social service sector. Like healthcare workers, social service professionals at the FSC are frontline workers working with the community. It is the commitment to provide continuous social support to our clients and the community that keeps us going. Although the journey in the current unprecedented times is not always smooth, it has been a great learning experience as we adjusted and geared ourselves to do more for the people we serve. It is also an opportunity to increase collaboration with community partners to meet our clients' needs.

Adjustments To Our Daily Operation

The FSC alters its mode of operation regularly, in accordance with the Safe Management Measures governing the COVID-19 pandemic, to ensure that our clients and service users can continue to access our services and programmes. Both caseworkers and clients must adapt to the new norms. The 'human touch' which has been the mainstay of our profession needs to make way for some remote services to ensure the safety of everyone.



Photo: yousef naddam (Unsplash)



To ensure that the FSC's services remain accessible to our clients, caseworkers can now be reached via work mobile phone. This is in addition to walk-ins and calls to our office. Instead of coming to our FSC to collect food rations and financial assistance, assistance is provided through contactless means, especially for the more vulnerable group. Counselling sessions, groupwork sessions, educational talks and tuition programmes are now provided online via Zoom so that we can continue to help despite the COVID-19 restrictions. We need to constantly change and adapt our mode of operation to attend to our clients. We take pride in the fact that our services to the community are continuing with optimal quality.

Emerging Challenges And Needs During COVID-19 Pandemic

The pandemic has created a lot of stress for individuals and families. This is evident from the increased number of family violence cases and mental health and distress cases referred to us by the police, and hospitals and other community partners respectively. Consequently, we are seeing a surge in caseload for the FSC. The FSC responds to referrals from the police promptly, through timely interventions like face-to-face sessions and home visits.

Our staff place clients' safety as a top priority and continue to make home visits to meet vulnerable clients and children despite rising COVID-19 cases. At times when home visits are not permitted, remote access monitoring – such as using video calls to sight all vulnerable clients and children in their homes — is adopted. To reach out and help more families, we collaborated with the People's Association and two other FSCs in Tampines to train grassroot leaders in Tampines GRC to identify and support families who might be facing family violence.

The notable increase in requests for counselling services on emotional and mental health issues is a concern. Mental health cases, when not managed with care, can have devastating outcome. Hence, very often caseworkers will go the extra mile by responding even after office hours to make sure that clients are coping well. We have conducted groupwork aimed at helping children and adults regulate and cope with their emotions and anxiety. Besides providing individual and group sessions, the FSC has organised several online public talks on mental health

so that individuals who are not comfortable coming forward can still benefit from our services.

Another emerging need is those who are homeless and sleeping rough. Some have approached the FSC for shelter assistance. We believe that family is the first line of support and will always try to get in touch with and tap on relatives first for help. If that fails, we will help them — depending on their circumstances — apply for transitional shelters or HDB rental flats. In the interim, the FSC would distribute care packs containing toiletries, ready-to-eat food, and surgical masks to them. This group of clients has prompted the FSC to resume quarterly case conference with the Social Service Office (SSO) and HDB to speed up their application for an HDB rental flat.

Providing Essential And Practical Support

The FSC does not just provide individuals and families with mental and moral support. We complement our services with practical and essential help to the clients, e.g. financial assistance and school pocket money, free tuition programmes for primary students, home cleaning services and gifting of essential electrical appliances.

We intensified our efforts to procure from both individual and corporate donors essentials and food supplies during the pandemic. Thanks to generous donors, we managed to help students obtain free refurbished laptops to support them in their home-based learning. We have also distributed free surgical masks to all our clients and provided elderly clients with care packs comprising hand sanitiser, antibacterial wipes, surgical masks, and food ration. We also provided some families with donated essentials such as baby diapers, fever



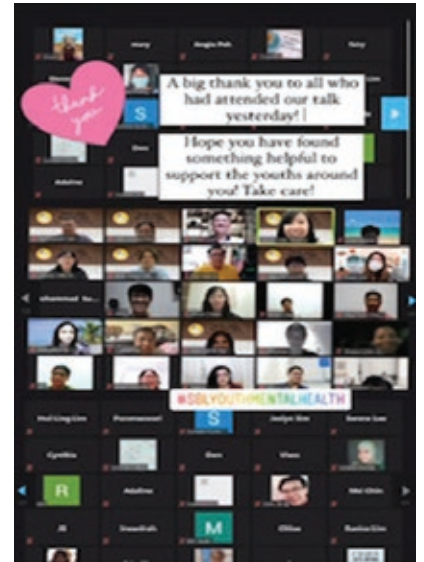
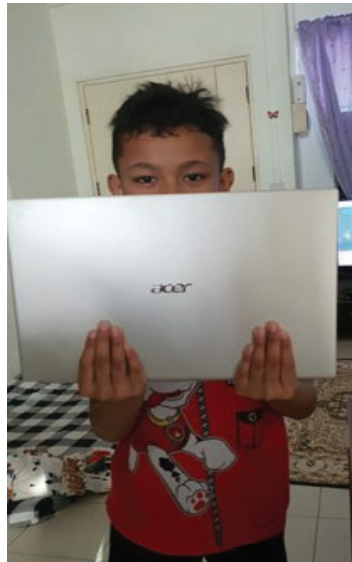
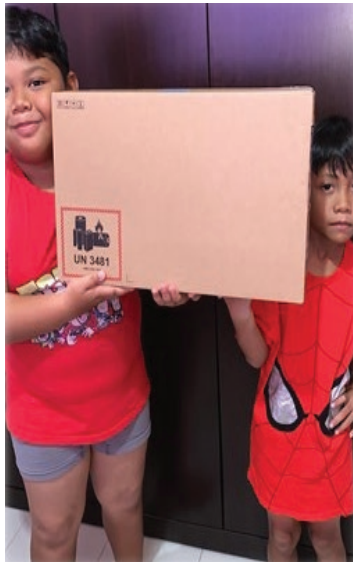
patches, Salonpas pain-relieving patches, laundry products and shampoos.

All these kind donations from community partners and well-wishers have brought warmth to our clients during this intense period of uncertainty. The FSC takes a holistic approach in supporting families to resume normalcy in their daily lives and to preserve both their emotional and mental well-being.

Living With COVID-19

During this COVID-19 outbreak, we are reminded of our commitment to serve the vulnerable in our community, regardless of whether they come forward to seek help from the FSC. We will do the best we can for the clients we serve and look forward to reaching out to more residents within our service boundary. We have been increasing





our outreach efforts through social media platforms, such as Facebook, Instagram, and Telegram, to inform the community about our programmes and services. Response has been encouraging and we will do more to increase our visibility and profile in the community.

In the following months, our assistance programmes will be more inclusive as we aim to cast a wider net to help residents that have never used our services before. This is to make sure no individuals or families are left behind. The pandemic might pose certain barriers to service delivery, but the FSC will try our best to

help more people in need.

Moving forward, we will continuously review our efforts in providing timely and quality services to our clients. We will explore ways to enhance our services and adopt a forward-looking mindset to ride through this pandemic together with our clients so that they will emerge stronger and more resilient. Our mission is to continue strengthening and building a community that copes better, with or without the COVID-19 pandemic.

(Contributed By The SBL Vision Family Service Centre)

广种善果 广施慈悲心

——陈远才对居士林的期盼

文 | 邹文学



2021年7月10日，新加坡佛教居士林举行46届董事会就职典礼，陈远才从大会贵宾内政部兼律政部部长尚穆根手上，接过了受委为居士林教育基金资深顾问的锡盘。

陈远才曾担任居士林教育基金主席多年，近几年因年龄关系只愿保留顾问荣衔。

他高龄87岁，虽然步履蹒跚，却是精神奕奕。记者后来到他办公室探访，他更是谈笑风生，神清气爽。

从小参加居士林的活动

谈起他与居士林的结缘，陈先生竟追述到日军占领新加坡的年代。

1943年，他9岁，外祖父张淑源和父亲陈光别，便常带他到居士林帮忙救济难民的工作。根据记载，居士林那时与另外26个寺院庵堂，积极响应临时成立的中华佛教救恤会号召，持续为战争难民提供食宿和治病服务。

张淑源和陈光别都曾担任居士林林长。陈光别1977年接任居士林林长至1999年，逾22年。



我向来关心小孩受教育的问题，这可能受我父亲的影响。他上学没几年，晓得贫苦家庭的孩子读书不易，因此向来热心资助贫苦学生受教育。



“居士林那时的会所很小，厨房得设在屋外。”居士林为了方便展开救济工作，曾一度搬到直落亚逸街的天福宫。

日本投降后，陈远才在华侨中学念初中时期，偶尔还会随父亲到居士林活动，后来转到欧南园一所英文中学读书，念的是下午班，便少去居士林了。过后，他到英国大学念机械工程。留英期间，自然便断了与居士林的联系。

“我回到新加坡后，先后参与建造巴西班让发电厂及裕廊发电厂的工程。那段期间，生活忙碌，便没随父亲参加居士林的工作。”

一直到上世纪90年代，陈先生乃以独立身份加入教育基金的管理工作。

资助不论宗教信仰

陈远才说：“我向来关心小孩受教育的问题，这可能受我父亲的影响。他上学没几年，晓得贫苦家庭的孩子读书不易，因此向来热心资助贫苦学生受教育。”

居士林自1979年开始颁发助学金，今年已迈入42年。正式成立教育基金则始于1996年。教育基金是居士林一项影响很大的扶贫济困工作，颁发助学金和奖学金的对象，是家庭经济较差的本地各年级学生，分小学组、中学组和大专组。

居士林42年来发放的助学金总额已达2100多万新元，超过4万名学生受惠。

陈远才说：“居士林虽然是一个佛教团体，颁发助学金和奖学金却是不分宗教和种族。近几年，获得奖助学金的学生半数以上还是马来族学生。我们的原则是，只要符合申请条件，就必须提供援助。”

赞赏推广佛学教育的努力

陈远才强调：“居士林的成立既在传扬佛法，也在济世扶贫。因此，居士林每年颁发度岁金，赠粮施棺，设十方斋堂、中医诊所和家庭服务中心，都是广种善果，服务社会的善行。我十分支持。”

他也赞赏居士林近些年在推广佛学教育方面的努力。

“听闻净土教理班获得热烈反应，今年初还出版了《净土概要》，有助于传播净土宗的教导，确实是好事。”

陈远才也寄望正在开展的儿童佛学班和英文佛学班，能进一步扩大佛学影响，并为居士林培养和引进新一代的管理人才。

卜宅卜邻 ——潮阳会馆是好邻居 文 | 邹文学

居士林有个好邻居——新加坡潮阳会馆。潮阳会馆设在里峇峇利路，从那里走去居士林只需五分钟。

古人说：“百万买宅，千万买邻”，相信许多人在现实生活中，都有过好邻居重要性的体会。

居士林邀来更多义工

2014年，居士林开展重建大雄宝殿的工程。由于出现某些预想不到的原因，这项庞大工程进展不是那么顺利，多次拖延，2019年才领到临时入伙证。期间，居士林领导层人选也有更动。

陈立发先生担任代林长以后，为了加强重建工程和开展林务的班底，邀请了许多专业人士拔刀相助。这几位专才原本与居士林并没有多少往来，却为了促成这个远近闻名的佛教慈善机构继续发展和扩大影响，在那三四年的时间里，几乎每周都有三五天须要来到居士林视察和开会，以便即时解决各种难题。在他们的策划和指导下，除了工程问题，也包括财务和行政方面的事务，乃得以逐步革除陋习，提高工作效率。

这些专业人士花时间费精力来居士林义务工作，可是居士林那时候一片凌乱的工地上，根本腾不出一块空地来让他们停车。于是，当时的代林长向潮阳会馆发出求助的声音。

会馆提供10多个停车位

潮阳会馆有个停车场，能供十多辆车子停放。

会馆总务马廷茂说：“居士林提出这个要求，理事会开会讨论，大家一致同意，认为那是义不容辞的事。”

他解释，居士林是个慈善机构，每年拨款百万给贫苦老人发度岁金，再筹款百万给贫寒子弟发助学金，援助对象是不分种族和宗教信仰



马廷茂先生

的。在疫情之前，居士林的十方斋堂，天天免费供应三餐给民众，更是非常难能可贵的善行。

他也指出，免费开放停车场给居士林的义工使用，除了提供方便，也为他们省下一笔停车费。

他半认真地算道：“每天停10辆车子，一停最少五小时，按每小时两块四计算，一天就是120元。三四年里，停车日子不少过500天，那也要六万元了。”

他补充说：“我几乎每天都来会馆，看见停车场总是‘座无虚席’，这岂不正好说明，居士林的义工包括董事们，是那么热心于公益的事业。”

潮阳会馆副理事长陈运明很赞同马先生的谈话。他透露：“会馆当然不计较停车场的收入，相反地，我们还捐出一万元充作居士林建筑基金。大雄宝殿落成后，我们再出资一万元赞助三庆特刊，并在《联合早报》刊登贺词。”



陈运明先生

据了解，在居士林筹募建筑基金期间，包括陈运明先生在内，潮阳会馆的多名理事和会员，也都慷慨解囊，捐款总数近10万元。

需要敢于接受挑战的领导人

或许潮阳会馆同人给予居士林的大力支持，也包含了他们对陈立发先生为人风格的欣赏。陈先生是会馆的多届理事长。

马廷茂先生说，当陈立发先生与他谈起居士林的人事更动时，他感觉陈先生真要挑起领导居士林的重担，那可真不是简单的任务。

“那段时期，我常听闻林里发生的一些人事纠纷和怪现象。以我在社团圈子走动几十年的经验，那不奇怪，却不容易处理好。我告诉他，假使想搞好林务，第一件事便需要重组董事会，大刀阔斧地整顿人手。即使为此惹恼人，也要敢于面对。”

马廷茂是潮州社团闻人，30多岁开始就参

与潮社活动，曾在多个社团担任要职，如潮州八邑会馆总务、潮阳会馆总务和潮州总会秘书长。他也曾受聘为义安公司执行秘书长长达15年。

陈运明先生补充：“听说那时候，居士林的建筑工程还缺少资金数千万元。立发兄这时候敢于接手这项任务，还真需要很大的勇气。”

经营米粮生意几十年的陈运明先生，也是潮州社团的活跃份子，除了在潮阳会馆担任副理事长，他也是新加坡潮州八邑会馆董事、潮州总会理事、颖川公所荣誉会长和华声音乐社社长。

马先生赞道：“从这件事看，陈立发就是那种明知山有虎，‘还’向虎山行的人，确实叫人钦佩。”

保持朝气的百年会馆

新加坡潮阳会馆成立于1926年，五年后即将成为百年老店。潮阳会馆虽是新加坡历史最悠久的潮州人会馆，至今却还保留着欣欣向荣的朝气。

陈运明先生透露，会馆目前有1400名有联系的会员，其中300多名是年轻人。理事会成员里，近半数在50岁以下。

马廷茂先生介绍潮阳会馆的活动时指出，目前开办的文化活动，包括书法班、水墨画班、古筝班和卡拉OK班，会馆都不收费，学员交的学费是给老师的津贴。

“会馆也设有中医诊所，每星期两次提供免费中医药服务，对象不分籍贯、种族和宗教。此外，我们也有专人，教导源自台湾的长生学气功，每星期二，气功老师免费为病人做手脚推拿，疫情前每次都吸引来三四十个病人。”

陈运明先生补充，会馆也颁发奖助学金和度岁金，资助有需要帮助的会员家庭。

谈回与居士林的关系，马廷茂先生引述唐朝诗人元结的《与襄溪邻里》的诗句作为总结：

我尝有匮乏，邻里能相分。

我尝有不安，邻里能相存。

居士林和潮阳会馆的好邻居关系，确实值得传扬。潮



茗山法师与 李木源居士的法谊

文 | 阿莲

茗山法师 (1914–2001) 是当代著名汉传佛教高僧，俗名钱延龄，19岁出家，法名大鑫，号茗山。1934年春，法师在焦山定慧寺受具足戒，并进入焦山佛学院学习，后结识太虚大师，被推荐到武昌世界佛学院深造。1946年回到焦山协助太虚大师创办“中国佛教会会务人员训练班”，同年秋天，被任命为焦山定慧寺监院、焦山佛学院教务主任、《中流》月刊主编。1951年，茗山法师被推举为焦山定慧寺方丈。

茗山法师秉承太虚大师的教诲，一生严持戒律，深究教理，为振兴佛教，弘扬佛法，任劳任怨，鞠躬尽瘁。他为江苏佛教的建设和发展，殚精竭虑，不遗余力。他不但是中国佛教协会副会长、江苏省佛教协会会长、镇江焦山定慧寺方丈，还曾兼任南京栖霞山寺、宝华山隆昌寺、无锡祥符寺、盐城永宁寺、射阳息心寺、建湖罗汉院等寺院的方丈。

李木源居士 (1945–2015)，曾任新加坡佛教居士林林长。20岁时接触佛法，1969年在演培长老座下受持三皈。1970年起参加新加坡佛教居士林活动，并先后担任多种职务。2001年获得大众推选，担任新加坡佛教居士林林长之职。在居士林服务40余年。

李木源居士数十年来，依教奉行，护持三宝，庄严国土，利乐有情。他长期致力于佛教文化的传播和弘扬，带领新加坡佛教居士精进行持，积极为佛教的发

展、社会的进步作贡献，尤其是在中国与新加坡佛教文化交流事业中，李木源居士作出了尤为杰出的贡献，是推动两国佛教向前发展的友好使者！

在弘法护教的过程中，李木源居士也与各地佛教界的高僧大德结下了深厚的情谊，茗山法师就是与他相识相知多年的忘年之交。

上个世纪80年代初期，随着中国改革开放的到来，各国宗教之间友好交流的活动也逐步展开。中国的国门逐渐向世界开放，海外华侨华人也越来越希望接近中国、了解中国、认识中国。李木源深知“真正相互了解和深入交流并不是一件容易的事”，他的内心也存着许多疑问：比如说，当时中国大陆到底还有多少年高德劭的高僧？那里的佛教到底是一番什么样的面貌？中国政府的宗教政策是否与时俱进？正是带着这些疑问使他更加迫切地想要到中国去看看。

1984年9月，应中国佛教协会会长赵朴初的邀请，新加坡光明山普觉禅寺方丈宏船老法师率领新加坡佛教徒代表团前往中国进行友好访问。李木源当时担任秘书长，协助老法师处理相关事务。作为新、中两国当代佛教友好交流的一次开创性访问，代表团所到之处，受到了热烈欢迎和隆重接待，中国国家领导人和佛教界的大德高僧们，给予以宏船老法师为首的新加坡华人佛教信众以崇高而真诚的礼遇，而新加坡佛教徒代表团也在这种宽松、开朗、亲切的气氛中得以抵近观察、感受和了解中国及中国佛教。这次旅行访问，在相当程度上满足了李木源等这些新加坡华人佛教信徒得以认识这个父母之邦和汉传佛教故乡的愿望。

代表团在访问栖霞寺时，受到了茗山法师的隆重欢迎，茗山法师还与宏船老法师亲切合影于金陵刻经处。此后，代表团又前往焦山，参访定慧寺。在这个参访的过程中，李木源有了足够的时间与茗山法师接触，从此也就结下了他们之间的法缘。虽然李木源比茗山法师小了30余岁，是一介晚辈，但是他与茗山法师竟然一见如故，无比亲切。彼此交谈的时间虽不多，但沟通顺畅，没有丝毫障碍。李木源认为这样的殊胜因缘肯定是在过去生中就结下了，因此深感荣幸。

从那以后，李木源就常常向茗山法师请教一些佛法，如果到中国访问，就尽可能地抽出时间去探望茗山法师，增加和茗山法师当面交流的机会。进入90年代之后，随着新、中两国的正式建交与民间友好交往的深入发展，李木源与茗山法师几乎每年都能见面，邀请他出访新加坡的机会也越来越多。“新加坡佛教居士林”的山门牌匾就是李木源请茗山法师题写的。

1994年12月3日，茗山法师由上海飞赴新加坡佛教居士林讲《佛说阿弥陀经》。讲经一周圆满。闲暇时间，由李木源居士陪同拜访了新加坡佛教总会会长隆根法师、福慧讲堂演培法师、佛缘林竺摩老法师及自度庵等。

1995年12月10日，茗山法师赴新加坡讲《华严经·普贤菩萨行愿品》，李木源居士率数10人到机场迎接。李木源居士将茗山法师接到居士林。茗山法师坚持不住高级酒店，而要住到居士林内。当时居士林尚不具备接待条件，但茗山法师丝毫不介意简陋的条件，要求在会议室里给他搭个铺就可以了，还说这样可以节省时间。天热，李木源居士就请茗山法师到他的家里冲个凉，因法师在浴室里很久没有出来，李木源不放心，就进入浴室察看，结果发现茗山法师早已浴毕，正在浴室内搞卫生，把浴池等处抹得干干净净。后来，茗山法师临离开新加坡之际，还给李木源居士家中的女佣一个红包，以示谢意。这位女佣本是别的宗教信仰者，几天下

来，被茗山法师的人格感动得泪流满面。

1996年12月26日，茗山法师应新加坡佛教居士林的邀请，赴新加坡访问，并为新加坡佛教居士林大卧佛开光，又举办“茗山书法展”，展出书法作品60幅，赢得一致好评。1997年1月1日-15日，茗山法师在新加坡佛教居士林讲《梵网经菩萨戒本》，闲时在李木源居士的陪同下进行会客、走访等活动，并参加了居士林和净宗学会联合举办的“弘法人员培训班”结业典礼。

1998年元月，茗山法师被聘请为新加坡佛教居士林的领导者。1月2日至11日，茗山法师在新加坡佛教居士林讲《佛遗教经》。

在新加坡讲经之余，李木源居士陪同茗山法师去看牙病、配助听器，所到之处，素不相识的医师或店家，都很钦佩茗山法师的高德，感动之余，不但坚持不收取费用，反而会虔诚地送上红包供养茗山法师。

茗山法师晚年，特别关心焦山寺万佛塔的重建工作，即使在生病之时仍然念念不忘。李木源居士去医院探望茗山法师时，得知了法师的这个始终放在心头的一大愿望后，立即表示：一定全力支援重建焦山寺的万佛塔，直至塔成为止。茗山法师听后，十分高兴。随后，李木源居士就在新加坡发起并组织了两次义卖字画的活动，将筹得的款项交给政府有关部门转茗山法师用作修建焦山寺万佛塔之用。

1999年，李木源居士从茗山法师那里得知，焦山定慧寺山门每逢江潮上涨，有受淹之虞，必须加以垫高整修，需款百万以上。李木源居士再次为老法师坚韧不拔的精神所感动，于是多方筹谋、募集，最后把这笔善款筹齐，在茗山法师到新加坡之际，亲手交到法师的手上。

2000年农历二月十九日，新加坡竹林寺举行大殿落成、佛像开光盛典，茗山法师应邀率团前往祝贺，并主持开光仪式，同时主持21天华严法会。在新加坡期间，李木源居士全程陪同茗山法师参加活动，他深深地被法师全神贯注、坚持到底的精神感动了，钦佩之情更甚从前。

茗山法师一生精研佛法。他对佛学的精通，主要体现在讲经说法上。虽然讲经几十年（从1946年就已经开始讲经说法了），一些重要的佛经，不知讲过多少遍。但是他每次讲经时，都是如同第一次讲经一样认真、仔细。李木源亲眼目睹，直到法师离世前的最后几年，凡逢讲经之日，法师必定做足准备工作，从早课之后直到晚上，除了中间短暂的午休，全天都在房间里认真“备课”，绝无丝毫懈怠，晚餐之后直至登台前10分钟，仍在房内端坐俨然，凝神以待，全力以赴之状，如同第一次登台讲经。

茗山法师讲经说法不但自己以身作则，而且对学僧要求也是一样的严格。每逢听取学僧上台讲经，茗山法师不仅自始至终听





讲，还会认真做笔记，如此一来，台上讲经的学僧就不敢有丝毫松懈。茗山法师不仅悉心指导学僧如何讲好经中的内容，还十分注意学僧们的威仪，不允许他们在讲经的时候摇头晃脑、东张西望，就连讲经时的声音是否慈悲自然，也会逐一给学僧一一提点。

在新加坡举办的讲经人才培训班中，曾有一位尼师，因面临第一次讲经，害怕出错，故而不敢上台讲经。茗山法师就出面鼓励她们说：“老和尚讲经才怕错，你们年轻人刚刚才学习讲经，何错之有，不怕错！”

茗山法师善书，求字者蜂拥而至，法师对此总是有求必应，从不言倦，更不收取任何润笔费。但所谓“有求必应”者，并不意味着法师不坚持原则。有一次李木源居士亲眼见到有一年轻学僧持一偈语到茗山法师面前来求书，茗山法师详细地询问这位学僧何时出家、何时佛学院毕业，直至问出偈子原为竺摩法师所撰，才正色地告诫学僧，不可不说明出处，然后才郑重地执笔落款：“竺摩撰 茗山敬书”。

在李木源居士的心中，茗山法师是一位严于律己、宽以待人、深受他人敬重的高僧。因此，茗山老法师往生之后，李木源特意嘱咐有关部门将茗山法师在新加坡的讲经录像，制作成光盘，赠送给中国佛教界，既与万千信众结缘，亦资流传千秋，将茗山法师讲经弘法的殊胜功德昭告后人。

茗山法师非常珍惜时间，总是争分夺秒地弘法。茗山老法师经常劝诫弟子们要珍惜时间，他常说的几句话是：“再不弘法，就没有时间了”，“对我来说，最珍贵的就是时间”。有一次茗山法师到新加坡弘法，有法师请他吃饭，结果那顿饭吃了两个半小时之久。饭毕，茗山法师对那位请客的法师说：“承蒙你破费这么多，但是你花得起钱，我却花不起时间。我老了，有好多事等着要做，今后请务必不要这样了。”李木源居士还记得茗山法师特别惜福，不舍得浪费，吃饭时会将碗内剩余吃个干干净净，最后还会用开水冲洗饭碗，然后将水全部喝下方才罢休。

李木源居士常以佛教中的常不轻菩萨来比喻茗山法师。一次，李木源居士陪同茗山法师出席新加坡马来族回教徒的宴请，马来食品的特点是多酸且辣，而酸和辣向来是茗山法师所忌惮的，但是出于礼貌，茗山法师仍是慢慢地把主办方送到他面前的食物吃干净。事后，马来族的朋友们听了李木源居士的解释后，都对茗山法师的德行一再表示钦敬。

李木源最后在回忆的文章中说：茗老往生之后，他和同修们还时常回忆、时常说起茗老的嘉言嘉德。这大概就是诗人所说的“有的人死了，却还活着”吧！人同此心，心同此理，虽重洋远隔，遥望神州，仍不胜依依！

愿力的奇迹

文 | 西行

法师送我一只手链，一只沉香木手链。法师说，这是我从泰国带回来的，你好好保存着吧。

我收藏了很多手链，每次去一座寺庙，师父们都要送我一串手链。这些手链质地不同，大小不一，有普通的红酸枝、鸡翅木，也有比较贵重的花梨木，印度红木，小叶紫檀，比较稀罕的是血龙木、黄金玉等，还有一只用野核桃串成的手链，直径有碗口大小，朋友送我时说，没事时手里捻捻，能刺激手指上的穴位，对健康有益。

我知道自己已过了追求时尚的年龄，我枯瘦的手腕也并不适合戴任何手链，于是，那些手链都无一例外地被我存放在一只盒子里，占据了很大的空间。偶尔，我会打开盒子，将那些大大小小质地不一的手链一件件摊在桌子上，细细地欣赏它们的花纹和光泽，闻着它们所发出来的淡淡的幽香，就像巴尔扎克笔下的老葛朗台把所有的金币摆放在桌子上，看着它就觉得特别温暖特别满足一样。所不同的，对于我来说，这些手链既不是财富，也不再是时尚的装饰物，它是师父们对我的祈愿，是佛对我的一份加持。因此，当有朋友向我提出要一只手链时，我便从中选出一只送他（她），并不忘告诉对方说，这是师父们给的，而且是开过光的啊。对方听了，便欢喜之至，当作宝贝似地戴到腕上。看着朋友高兴，我当然也很高兴。

现在，我的收藏中又多了一只手链，一只沉香手链。

从外表看，这只手链太普通了，它既没有血龙木那样血红色的花纹，也没有印度红木那样诱人的玉一般的光泽。它黝黑、粗犷、带着粗糙的纹里，就像一个裸露着胸膛的北方汉子。但我知道，这是一只珍贵的手链。但凡珍贵，都不在外表上论处，就像人，越是气宇轩昂内心强大者，越是不肯招摇。我更喜欢这手链那淡淡的香气，一种带着甜意的药香，是那种从年久深处的沉积中发出来的暖暖的气息，它若有若无，但却一直弥散在我的生活中。

我知道沉香木的珍贵，也知道法师将这只沉香手链送我时的那一分郑重，当然也就不肯轻易送人。我有失眠的毛病，常常是在夜里，我在恶梦中醒来，惊恐未定，辗转反侧，再无睡意，忽然就想起那只手链，从枕下取出它来，摩挲在手。那带着一丝甜意的、温暖的药香会立即让我的心沉静下来，于是我知道，那一切的颠倒梦想都不过是人的妄想执着，既然如此，我又何必被一个虚妄的梦境所左右？我在电脑上耗久了，



Photo: Annie Spratt (Unsplash)



那位不识字的老婆子因心无旁骛，专注一念持诵观音菩萨六字真言，自然止息恶念，念念返朴，而能达致自性光明。若老婆子以那样的清净，回向求生净土，必定得阿弥陀佛接引往生。



干涩的眼睛模糊了屏幕上的字体，迟滞的思维麻木了我的灵感，于是，我关掉电脑，走到窗前，捻着这沉香手链，在那种悠远的药香中，让自己的思绪随远处的山野起伏，随头顶的白云飘逸。

那一次家里到了个客人，似乎对工艺品很内行。他将那只沉香手链端详了许久，终于说，不是打击你啊，这不过是一只仿冒品，它的材质极其普通，几十元就能买到。我不能认同于他的鉴别，我反驳他说，它在我手里很久了，可这种好闻的药香半点也没有消淡。他说，现在的造假者都十分高明，造假的技术也很先进，他们能将这种药香保存很久，三五年都不会散失。

他的鉴别，不能说不让我有一丝失落，但这件事还是很快被我忘记了。过了几天，我又接到他打来的电话，似乎专门是为了那只手链。他说，黄先生，我的鉴别可能是错误的，它也许就是一只真正的沉香木手链。我呵呵着，他又说，沉香木的种类很多，品质也参差不齐，很难说它是，或者不是。

想起一则故事，说是一个老婆子因活得太长久，失去了家里所有的亲人。为了排遣寂寞，老婆子便以一句观音菩萨六字真言“唵嘛呢叭咪吽”来打发时光。只是，她因为识字不多而把最后那个“吽”字读成“牛”了。几十年过去，一直如此。不知过了多久，有一天，有行脚的僧人经过老婆子的草庵，忽然发现那草庵顶上有一道五色之光。僧人知道，草庵虽破，但那里面一定住着一位修行高洁的人。僧人走进草庵，见到老婆子，并听到她所诵读的六字真言。僧人说，老人家，你读错了，那个字读“吽”，而不是“牛”。老婆子感谢僧人的指教，于是便改变了她几十年的读法，继续在她的功课中。僧人离开草庵，回过头来，却发现草庵顶上的五色之光消失了。僧人意识到了什么，于是重新回到草庵，向老婆子说，老人家，刚才我错了，你原来的读音是对的，请还是按你原来的读法继续吧。

僧人离开草庵，当他再次回过头时，草庵顶上那道五色之光再次出现。

我感叹这位老兄的认真，我想，他或许就是那位僧人吧，只是，我知道自己并不是那读错了音的老婆子。

积习的毛病，对生活中的很多人、很多事，我都没法与那个老婆子相提并论。这是真的，那位不识字的老婆子因心无旁骛，专注一念持诵观音菩萨六字真言，自然止息恶念，念念返朴，而能达致自性光明。若老婆子以那样的清净，回向求生净土，必定得阿弥陀佛接引往生。而我，只不过是一个有一些善良，有几分同情心的文人，我愿意把这份善良和同情心诉诸文字，好与读者们分享，仅此而已。

这件事就像一阵烟，很快就飘散了，直到今天，我仍然把玩着这只手链，在写作的间隙，在恶梦醒来之时。



《论语》学习心得

文 | 妙音

繁忙的都市中，行人步履匆匆，似乎并没有因为旷日持久的疫情而放缓脚步。当人们都在为疫情而焦虑、为生计而犯愁的时候，在狮城却有这样一方净室，大家相聚一堂，快乐地品尝着一场圣贤文化的盛宴，行君子之乐！这就是在居士林学习《论语》的学子们。

“子曰：学而时习之，不亦说乎？”

这句话对很多人来说都是耳熟能详，当问起这句话的意思答案通常都是：“学习后时时温习功课，这不是一件很快乐的事吗？”

和大家一样，多年来我也是这样理解这句话的，直到听到延续法师讲解《论语》的时候才恍然大悟。原来这句话真正的含义指的是孔子修心的境界。

学是觉悟，习是练习、实践，说同悦，是喜悦。孔子讲这句话要表达的意思是：经过不断地学习，让我们“明明德”，让我们本身所具有的这种仁慈博爱的德性和心性真正显发出来，绽放光明，在这种不断地熏习、不断地实践过程中，那种感受是愉悦而快乐的！

“有朋自远方来，不亦乐乎？”

当自身的道德修养，修心养性到了一定的境界，自然会感召来有德之友，志同道合的人相聚在一起当然是快乐的！这句话也是对上一句话做进一步引申。从外在来说，孔子不断的修行，明德放光，自然而然吸引了一批有德行的君子前来追随他。从自证来说，当孔子本性的光明显现出来，内心自然感到安乐而宁静，从内到外，那种快乐不言而喻了。

“人不知而不愠，不亦君子乎？”

若心安住于道，我们内心就足够丰富了，即使别人不知道自己的



德性修为，又有什么关系呢？端正自身，认真修行，内心便会时时有喜悦。目标一致，内心丰足，那些外在的浮名利禄，对一个仁慈明德的君子来说不会产生丝毫的影响。

这三句话是孔子对他自己一生修身养性的写照，也是一个君子在成长的过程中体会到的真正乐趣，在这种境界里面，身心内外不受任何环境和人事的影响，自得其乐。

正是“听君一席话，胜读十年书”。一节课听下来，整个人如饮甘泉。内心深感庆幸能够参加这次学习，延续法师的开示好像将两千多年前的那位遥不可及的孔圣人请到了我们的身边。

在聆听圣人教诲的同时，之前对《论语》的诸多误解和疑问也都一一解开。例如：

“子曰：唯女子与小人为难养也”。

儿时第一次听到祖父对我讲到这句话，不由自主地便产生出一种抵触的心理。难道就因为我是一个跟小人一样的女子，所以祖父和祖母从来就只宠爱大哥，对我却不肯亲近吗？如果是这个缘故的话，我真心不想做这种难养的女子。

因为这个原因，让我对这位孔圣人颇有微词，他在我心中的一直就印象平平。通过这次学习《论语》，我才真正明白这句话的出处和含义。

此句原文为：“唯女子与小人为难养也，近之则不逊，远之则怨。”真实生活中的孔子，他的妻子是一个非常唠叨，又很爱抱怨的妇人。孔子大半生都是过着一种颠沛流离的生活，与家人聚少离多。每次跟妻子相聚在一起，对她好时，妻子却对孔子出言不逊，一点也不尊重他。而当孔子在异地不在身边的时候，这位妻子就又心生怨恨，一直到晚年都是如此。正因如此，孔子才会说出这句话，原本只是对自己家庭生活发出的感叹，谁知却被后人断章取义，让世人产生误解，以为孔子歧视女性，以至于很多人因此重男轻女，这其中就包括我的祖父。

想想这句话实在是大大冤枉了孔子。倘若孔子真是一位重男轻女，瞧不起所有女子的人，就不会讲出“昔三代明王之政，必敬其妻子也。”这样的话了。也不会因为他儿子去世后，孔子还支持儿媳妇改嫁了。孔子根本不是什么迂腐的代表，那些所谓三从四德、三纲五常都是后世那些别有用心的人出于政治的目的，故意曲解他的话来蒙蔽人民。真正的孔子是一个非常人性化的、非常可亲的人，根本不是一个教条而死板的人，整部论语里强调的都是一个平等，里面对女子的态度是非常尊重的。

关于孝道，在为政篇中，孔子针对四种不同的人做了不同的开示：

“孟懿子问孝。子曰：‘无违。’不违礼即孝；

孟武伯问孝。子曰：‘父母唯其疾之忧。’让父母省心即孝；

子游问孝。子曰：‘今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？’孝中必有敬；

子夏问孝。子曰：‘色难。’孝要和颜悦色……。”

学习《论语》令我感到受益匪浅，不仅如此，当一个七岁的孩子听了延续法师讲的《论语》，课后对我说：“师父在课堂上讲的是不要杀生、要孝顺、要帮助别人不能是假假的，不能为了自己的利益，要真心的为别人。”

延续法师在讲解《论语》的同时结合了净土教理的学习：儒家的孝道与佛家的净业三福（孝养父母、奉侍师长、慈心不杀、修十善业等等；）。儒教和佛教在做人的道理上都是相通的，孔圣人与佛陀的因材施教、有教无类、智慧变通、善巧方便的教法是极其相似的。这位伟大的思想家、教育家、东方文明的智者，他智慧的火炬，人生的哲理，在两千多年后依然在指引着我们前行。

印光大师言：“尽性学佛，方能尽伦学孔；尽伦学孔，方能尽性学佛。试观古今之大忠大孝，与夫发挥儒教圣贤心法者，无不深研佛经，潜修密证也。儒佛二教，合之则双美，离之则两伤。”

作为佛弟子，只有了解“儒家”和“佛家”的渊源，才能明白大乘佛法为何能在中国发扬光大的缘由，学习儒学是修行上的一大助缘。



尽性学佛，方能尽伦学孔；尽伦学孔，方能尽性学佛。试观古今之大忠大孝，与夫发挥儒教圣贤心法者，无不深研佛经，潜修密证也。儒佛二教，合之则双美，离之则两伤。

每次课后在整理学习《论语》的笔记时，总会感觉有一个“道”字出现在面前：君道——君子不器，无所不行；师道——记问之学，不足以为人师、因材施教；弟子道——学而时习之，要成为一名颜回那样的弟子；而行持的方法则在于“仁”，同时又不失善巧的智慧，遇到事情懂得变通。

藕益大师言：仁是心上功夫。

延续法师在开示中总是提醒我们，《论语》无处不是在教诲弟子修行的。功夫要向内寻，不管是做人还是修行，无一不是要向内求。向内求才是真正该下功夫学习的地方，也是学习为人处世的学问。

“子曰：不患人之不己知，患不知人也。”

当被人误会和不理解而受到委屈时，不应关注和执著自己的情绪，而应该去体谅和不去误解他人，要审视自己，寻找和警醒是否是自己的言行不得当，是不是不够充分尊重和理解他人。之所以被人不理解，可能是由于自己智慧不足、不够善巧给人方便，应该要学习“君子责己”。



就像现在全球肆虐的新冠疫情，其根本原因就是人类肆意破坏环境、捕杀野生动物、滥用违禁药物等造成的业报。人与自然界的一切物命都是一体的，都是相依为命的。人类做为生物链的一环，如果不尊重自然规律，就会自食其果。所以我们一定要深刻反省自己，转变心性，只有这样，这场疫情才能真正停止。

五堂的《论语》课听完，才发现自己需要提升的空间实在太大了，应该要时时温习，时时反省，时时对照，要成为一名永远都不下课的学生，要时习之。

就像法师在开示中说的：“只有养成一种自律的修行习惯，人生之路才会越走越轻松，才会安然度过余生，最后追随阿弥陀佛往生极乐净土，走向解脱成佛的大道”！

有的时候，我会情不自禁在想象这样一幕场景：如果有一天，孔子遇到了阿弥陀佛，他会不会开心地对佛说：“有朋自远方来，不亦乐乎！”？

阿弥陀佛会不会说：“彼此彼此、别来无恙乎？”

南无阿弥陀佛！



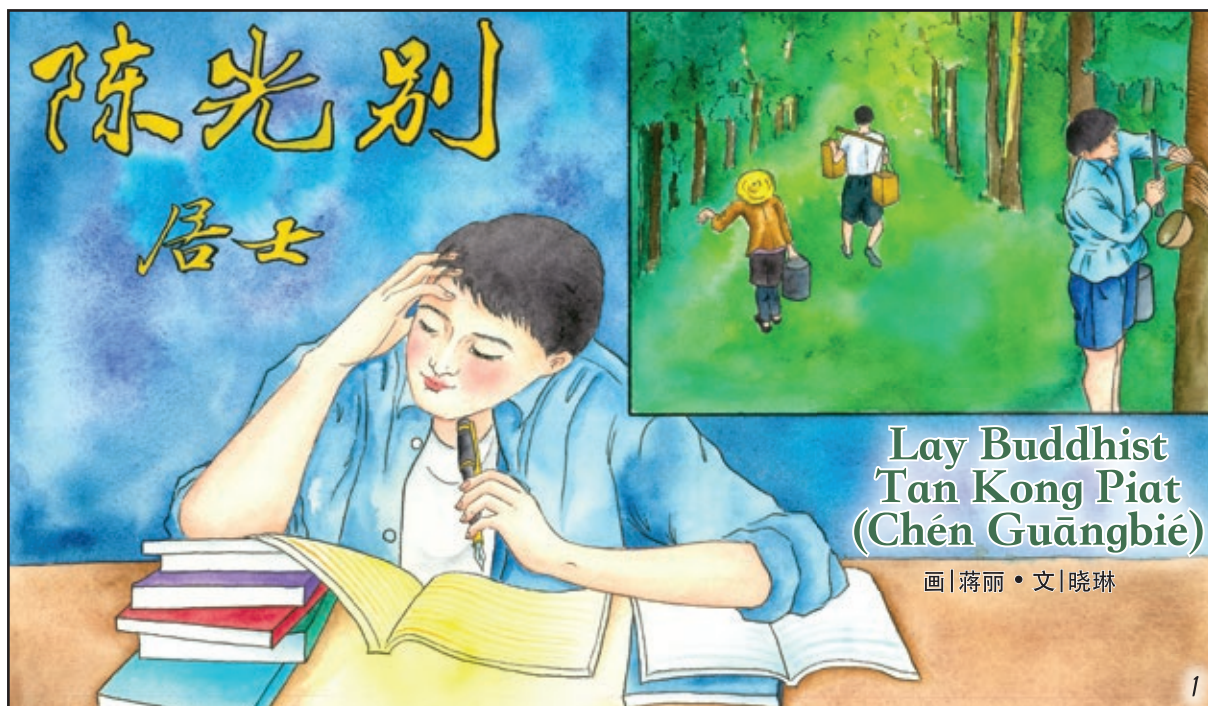
南无阿弥陀佛

阿弥陀佛圣诞

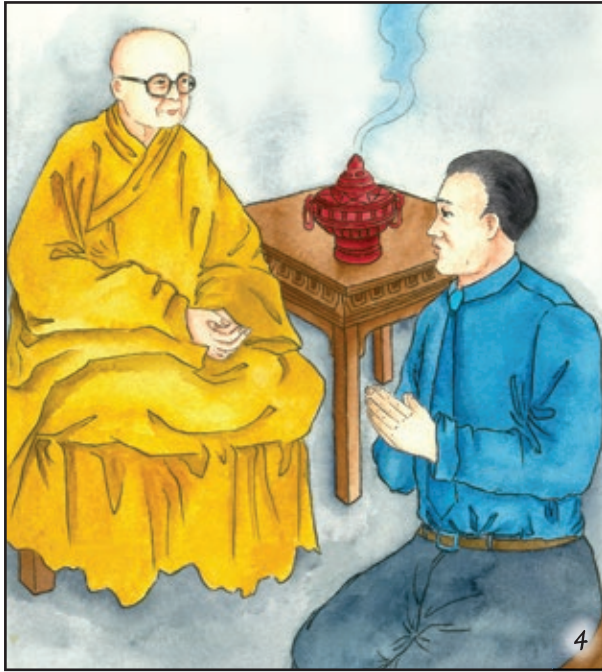
Amitābha Buddha's Sacred Birthday

农历十一月十七 (20.12.21)

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge



陈光别出生于福建同安。他14岁来到新加坡，一边学习，一边创业。当年日军侵占新加坡时，他和岳父张淑源林长四处筹善款，救济难民。一次，陈光别在返乡探亲的途中被强盗绑架，后来饶幸逃生。历经重重磨难的他常思考生命的意义，并在和广洽法师相遇后，明白了佛法所说的因果报，于是坚信做人要行善积德。



将慈善为有作了这样的信念,陈光别一除努力经营事业外,更
 jiāng cí shàn wéi yǒu le zhè yàng de xìn niàn chén guāng bié yī shēng chú le nǔ lì jīng yíng shì yè wài gèng
 除了特教育作自的目。1977年,他在担任居士林林长以后,
 chú le tè jiào yù zuò wéi zì jǐ de mù biāo 1977 nián tā zài dān rèn jū shì lín lín zhǎng yǐ hòu
 还设立了特别设立法助师继学基金,对办弥陀学不同种族宗教的中小书馆外,
 hái tè bié shè lì le zhù xué jī jīn duì bàn dì tuó xué xiào zài jū shì lín zēng shè de zhōng xiǎo xué shēng tí gòng
 助学金。因为助学基金几十年来为国家培养了无数人材,所以新
 zhù xué jīn yīn wéi zhù xué jī jīn jǐ shí nián lái wéi guó jiā péi yǎng le wú shù rén cái suǒ yǐ xīn
 加坡教育部授予他“长期服务奖”。



8



10



9

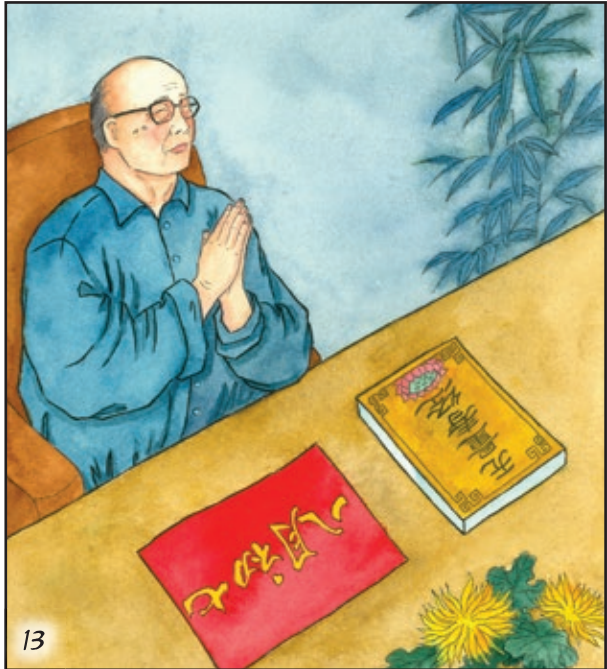


11

陈光别在担任居士林林长22年间,非常信任李木源居士,委托他处理林里的钱,还参与筹建了新的医院,受到国内外的广泛赞扬。陈光还参加了卫生事业和医疗教育,包括同民医院,受到国内外的广泛赞扬。陈光还参加了卫生事业和医疗教育,包括同民医院,受到国内外的广泛赞扬。



12



13



14

陈光别在晚年时身体不好，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。在他往生前的三个月，他已经经常在纸上写“八月初七”四个大字。家人问这是怎么回事，陈光别安详地说：“我这一生，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。在他往生前的三个月，他已经经常在纸上写‘八月初七’四个大字。家人问这是怎么回事，陈光别安详地说：‘我这一生，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。’”

陈光别在晚年时身体不好，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。在他往生前的三个月，他已经经常在纸上写“八月初七”四个大字。家人问这是怎么回事，陈光别安详地说：“我这一生，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。在他往生前的三个月，他已经经常在纸上写‘八月初七’四个大字。家人问这是怎么回事，陈光别安详地说：‘我这一生，除了继续忙碌事业外，其余的时间都听经念佛。’”

一生道广能周洽

——记广洽法师与夏丏尊、叶圣陶、郁达夫的交往

文 | 何华



1940年，广洽法师与郁达夫、雕塑家杜迪希及女儿摄于新加坡。

薈 薈院是广洽老和尚（1900-1994）生前的驻锡地。1948年，在现在的芽笼购置地皮，将一间马来浮脚屋改建成佛教精舍。老和尚从1948年建院，到1994年往生，在此居住、修行46年。为了保存这一历史建筑，新加坡佛教居士林自1998年始，在薈薈院诸位信托人的呼吁下，先后耗资近百万新币对薈薈院进行了全面整修，并将老法师生前收藏的大量书画文物装裱整理，展示出来，同时挂名“广洽纪念馆”。纪念馆于2007年3月4日（正月十五）开幕。

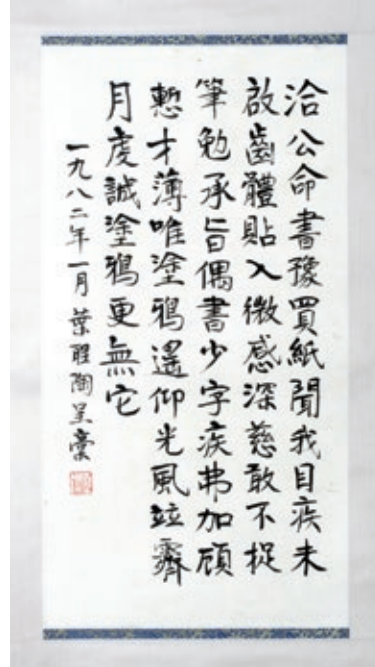
广洽法师1994年正月十五示寂薈薈院，潘受先生《挽广洽法师》曰：“兴学仰高风，一生

道广能周洽；故交多大德，万法缘空证本来。”这幅挽联将法师一生概括得非常精准。广洽老和尚人缘好，“一生道广能周洽”，故交除了方外高僧，也多有在俗之人。他喜爱艺术，乐意和艺术家结缘，生前收藏了大量文人书画，体现了僧俗之间高尚的君子之交。现在纪念馆择日对外开放，印光大师、弘一法师、竺摩法师、马一浮、夏丏尊、丰子恺、齐白石、徐悲鸿、郁达夫、于右任、叶恭綽、叶圣陶、俞平伯、沙孟海、钱君匋、唐云等人的作品应有尽有。它的价值不仅体现在艺术上，更重要的是其间包涵了珍贵的僧俗情谊和历史、文化意义。

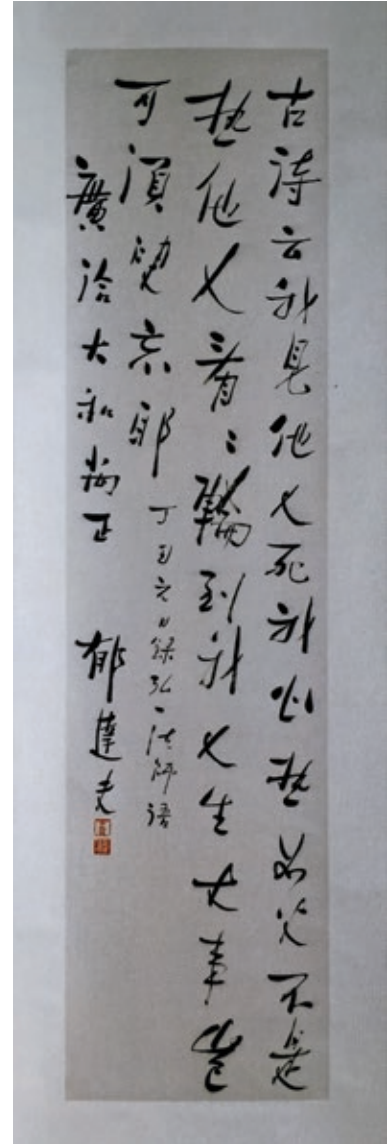
丰子恺赠夏丏尊漫画，夏丏尊题签转送广治法师。



叶圣陶赠广治法师书法。



郁达夫赠广治法师书法。



广治法师早年亲近弘一大师学律，向有弘公座下“律学掌门人”之称，可以说是弘一法师最得意的弟子之一。广治法师结交的很多文化名人也都与弘一大师有着深浅不一的因缘，他们和广治法师往来，仿佛把和弘公的因缘续接下去。我之前写过一文《菴菴院“佛友圈”：广治法师、丰子恺及马一浮》，治师与丰子恺、马一浮的深厚世缘在此不赘，这里再记述一下广治法师与夏丏尊、叶圣陶、郁达夫三人的交往。

夏丏尊写过几篇关于弘一法师的文章，特别好。当初是夏先生的几句话，刺激了李叔同，使得他后来出家为僧。可以说，夏丏尊是成就弘一法师的一大“助缘”，这个功德也算无量了。夏丏尊虽未出家，但心里有佛，他和丰子恺两人是“居士散文”的代表。先来谈一下广治法师与夏丏尊（1886-1946）的僧俗之交。广治纪念馆里有两件与夏丏尊有关的展品。一件是在弘一法师照片上的题签。夏丏尊在照片右侧写道：“晚清老人道影。”左侧题写：“二十六年深秋，老人于烽火中由青岛返闽，道经上海为留影以记念，三十年春日广治法师来访，共话老人消息，因检一纸赠之。丏翁记。”照片下方印的是：上海吴开，法租界八仙桥。从题签可知，1937年5月，弘一法师因青岛湛山寺倓虚法师之请前往讲律，七七事变后，也不愿退避，直到10月讲律圆满才返厦门，中途在上海停留，去吴开照相馆拍了这张照片。弘一法师粗布僧衣，一脸慈悲，看了影像，令人生敬。1940年12月，印光大师圆寂，广治法师代表新加坡佛教界赴中国苏州灵岩寺参加追悼大会。法师此行，在中国逗留数月。1941年春，法师经上海南返，在沪期间和夏丏尊见面，两人的话题当然就是晚清老人弘一法师，丏翁把这帧珍贵的照片赠给了广治法师。

广治纪念馆里另一件与丏翁有关的作品是丰子恺的一幅漫画。这幅漫画绘于1938年，当时丰子恺避乱于桂林。画的是战场一角，铁丝网边上一叠沙包，作防御之用，其中一个沙袋上居然长



出了小草。丰子恺有感而发，题了一首五言绝句：“谁言争战地，春色渺难寻。小草生沙袋，慈祥天地心。”他把这幅画寄赠给夏丐尊先生。也就是广洽法师1941春访丐翁的那一次，丐翁把这幅作品与弘公照片一同转赠给了广洽法师，并在画上题写：“不见子恺四年，于兹时，承寄画相慰。三十年春日，广洽法师南返，过沪见访因出子恺画共观，即以斯画赠之。子恺此画作于二十七年春日，盖战乱之实况者，迄今已三年矣。丐尊志。”这段文字将此画来龙去脉交代得清清楚楚。

五年后，1946年，夏丐尊去世。

又过了40年，1986年，广洽法师到浙江上虞参加了夏丐尊百年诞辰纪念会。

接下来谈谈广洽法师与叶圣陶的关系。叶圣陶（1894-1988）是中国著名作家和教育家。代表作有《倪焕之》、《稻草人》、《多收了三五斗》、《潘先生在难中》。他在1927年，写过一

篇影响很大的散文《两法师》（指印光法师和弘一法师）。广洽法师对叶圣陶慕名很久，直到1981年11月，洽师与居士林林长陈光别居士访问北京才见到这位《两法师》的作者。这次见面，法师本想请叶老写字，留下墨宝纪念，但听说叶老视力不佳，就没有开口。后来叶圣陶知道此事，在1982年1月写了一幅书法送给法师：“洽公命书豫买纸，闻我目疾未启齿。体贴入微感深慈，敢不捉笔勉承旨。偶书少字疾弗加，顾惭才薄唯涂鸦。遥仰风光并霁月，虔诚涂鸦更无它。”这首诗，尽管写得通俗浅白，却非常感人。既可看出洽师的人品，也可看出叶老的格调。弘一大师往生后，他同时代的文友和学生，都喜欢与弘公的这位弟子保持往来，不是偶然的，他们一定从广洽法师身上察觉到弘公的品德和行事作风。

广洽法师造访叶老，丰子恺之女丰一吟画了一幅《促膝谈心图》记之。叶老看到此图，填

《浣溪沙》一阕，1982年夏抄在木版水印信笺上（共三叶）寄给洽师，全词曰：“促膝诚为甚胜缘，谈心相对欲忘言。旧交新晤乐无边。展卷俨然丰老笔，继承乃父一吟贤。画风书趣得薪传。”

上述叶老赠给洽师的两件书法作品目前都藏在广洽纪念馆。

1985年和1987年，广洽法师又两度造访叶圣陶。1987年那次，叶圣陶的儿媳即夏丐尊的女儿夏满子（叶圣陶长子叶至善妻子）将弘一大师出家前三天送给她父亲夏丐尊的怀表转赠给广洽法师，这块表虽未在广洽纪念馆展出，我想它一定还收藏在苍菴院里。

最后说一下洽师与郁达夫（1896-1945）的因缘。

广洽纪念馆有一幅郁达夫的书法，字体倾斜，落拓不羁，是典型的“郁体”，上书：“古诗云：我见他人死，我心热如火，不是热他人，看看轮到我。人生大事，岂可须臾忘耶。丁丑元日录弘一法师语。广洽大和尚正。郁达夫。”丁丑元日，是1937年元旦。古诗里，元日多指春节，后来也指元旦。应福建省主席陈仪之邀，郁达夫1936年初到福州任福建省政府参议。1936年11月他访日本，12月底返国，途经台湾抵厦。郁达夫到了厦门，在广洽法师和记者赵家欣陪同下渡海至鼓浪屿日光岩拜见弘一大师。郁达夫1921年出版小说《沉沦》，一炮而红。但弘一法师1918年已经出家为僧，对俗世文艺一概不问，所以，他对大名鼎鼎的郁达夫可能并不知晓，两人见面，也没什么可谈，临别时，法师送给郁达夫《佛法导论》等书。几天后，郁达夫回到福州，写了一首诗寄赠弘一法师，其中有两句“远公说法无多语，六祖传真只一灯”，既是搬弄佛教典故，大概也是谈话纪实，说明当天弘一法师确实“无多语”。郁达夫离开厦门前写了上面提到的这幅字送给广洽法师，洽师一直珍藏着，1937年11月洽师南下新加坡，把这幅字随身带上。

1938年底，郁达夫也来到星洲，一住三年多，直到1942年2月乘船离新，逃往印尼苏门答

腊。在星洲的这段时间，郁达夫和广洽法师的前缘又续上了。1939年5月20日，郁达夫在《星洲日报》副刊发表了《记广洽法师》一文，开头就是：“与广洽法师初次的见面，是在大前年的年底，我从台湾回来，在厦门过年的时候。”所谓过年，就是1937年新年元旦。郁达夫文里还写道：“我为想和在鼓浪屿日光岩下坐关的弘一法师去一见，曾把当时在《星光日报》当记者的赵家欣君去预探一探弘一法师的意见，第二天，赵家欣君就同广洽法师一道来看我了。……（广洽）法师的身体不好，行动和言语，洵洵有儒者气；大劫之后，和他在星加坡（新加坡）的再遇，真是如何的一件值得惊喜的事情！”由此可见，七七卢沟桥事变之后，他俩星洲再遇，惊喜的同时，免不了兴起“落花时节又逢君”的感慨。

在星洲期间，还有一件事不得不提，就是关于印光大师的雕像。1939年，新加坡来了一位奥地利雕刻家和画家卡尔·杜迪希。杜迪希在新加坡逗留的时间只有一年多，这位艺术家是郁达夫和广洽法师共同的朋友。郁达夫有两篇文章《介绍雕刻家杜迪希（Karl Duldig）》和《印光法师塑像小记》写到这位雕塑家。特别是后一篇《印光法师塑像小记》，交代了塑像的经过。广洽法师请杜迪希塑了一尊印光法师头像，雕像完成后，先送至郁达夫处，郁达夫又送到了广洽法师那里。看了郁达夫的文章，我一直惦记着这尊雕像的下落，后来读丰子恺给广洽法师的书信集，得知洽师在1965年就将此宝物携带回故国。信中丰子恺建议“印光大师雕像供养在苏州灵岩山最妥”。最后印祖雕像是否安置在灵岩山，文革中是否保留下来，均不得知，不过，至少有了一个线索可寻。

痛哉！郁达夫1945年被日军杀害于苏门答腊，洽师与他的俗缘就此中断。

苍菴院（广洽纪念馆）是一幢蓝色琉璃瓦的三层建筑，独门独院，虽与大马路一墙之隔，却改天换地，顿感清凉。前院有两株苍菴树，开花时节，一片幽香。这里既是人间净土，也是艺术宝库，值得流连。📍

素食让你变得更健康

文 | 许贞华

Photo: KamranAydinov (Freepik)



近年来，全球掀起了一股素食文化的潮流，素食能够帮助我们降低许多身体上的疾病风险，如高血压、高胆固醇、高血脂、糖尿病、癌症、心脏病等等，所以越来越多的人通过素食进行保健、养生和瘦身。

虽然素食有益健康，但是吃素也有学问，只有吃对了才会让身体真正获得素食带来的利益，否则有可能会造成营养不良而有损健康。对全素者来说，素食的摄取首先要做到营养均衡，如果选择不当或品种单一，容易造成有些营养成分摄入不足，其中比较容易缺乏的是蛋白质、钙质、铁质、维他命B12、维他命D和Ω-3脂肪酸DHA。

蛋白质对我们的身体非常重要，如果缺少会引起一系列问题。优质蛋白可以从以下四种食物中获取，分别是：大豆类——黄豆、黑豆、绿豆、红豆等；谷物类——小麦、大麦、燕麦、荞麦等；米类——小米、大米、糯米、玉米等；干果仁类——黑芝麻、莲子、栗子、核桃等。

不少人患有骨质疏松症，特别是更年期以后的妇女。其实除了钙片之外，生活中各种豆类、豆制品、坚果类、深绿色蔬菜含有丰富的钙，维他命D能够帮助我们更好的吸收这些钙，晚餐后和睡前补钙都能更好促进身体对钙的吸收。需要注意的是多余的钙会导致腹痛、腹泻，另外含有草酸、植酸的蔬菜，如菠菜、芹菜、茄子等会影响钙质的吸收。至于铁质，生活中常见的菠菜、红苋菜、樱桃、芸豆、坚果类、种子类食物等都含有丰富的铁元素，维生素C可以有效促进对这些食物



Photo: Vanessa Loring (Pexels)



其实滋养我们身体最好的食物就是五谷杂粮和新鲜的蔬菜水果，这些都是天然生长，没有携带任何病毒基因。在五谷杂粮的基础上搭配一些豆类，能提高蛋白质和维生素的吸收。



中铁的吸收，但是茶、咖啡和碳酸饮料等会降低铁和钙的吸收，所以我们应尽量选择在饭前或饭后两小时后再喝。

素食者容易缺乏维生素B12，我们可以从发酵类的譬如天贝、腐乳、臭豆腐、乳酪等食物中摄入。此外全素者也可以服用维生素B12的保健品。维生素D除了帮助身体吸收钙质和强壮骨骼外，对肌肉、神经、免疫系统、皮肤和心脏也很重要，其实在生活中很容易获得维生素D，那就是多晒太阳。每天晒20分钟的太阳，身体就可以合成足够的维生素D，当然不要在猛烈的太阳底下暴晒。至于Ω-3脂肪酸DHA可以在超市的很多产品里找到。

生活中不少人为了瘦身会选择素食。吃素真能达到减肥的效果吗？不一定！如果饮食结构以高淀粉和高脂肪以及各种油炸和甜品素食为主，反而使体内发生高血糖和高油脂的疾病。如吃糖过多容易得糖尿病，也会导致蛀牙，加速皮肤老化。吃得太咸会使血压升高，增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病患病风险。而过多的摄入油会增加高血压、高血脂、心脏病等发病的风险，所以我们平时烹饪素食时要严格控制油、盐、糖的摄入量。另外超市里卖的各种素斋放了各种添加剂，吃多了反而对身体有害

无益，应该以原味和天然食物代替，尽量保持清淡，少油少盐少糖，“管住嘴，迈开腿”，才能真正达到瘦身的目的。

从中医的膳食文化而言，要多食用含有红青黄白黑五种颜色的食物。红色或有苦味的食物可以强心；青色或有酸味的食物可以养肝；黄色或甘甜的食物可以健脾；白色或有辛辣味的食物可以保肺；黑色或带咸味的食物可以护肾。其实滋养我们身体最好的食物就是五谷杂粮和新鲜的蔬菜水果，这些都是天然生长，没有携带任何病毒基因。在五谷杂粮的基础上搭配一些豆类，能提高蛋白质和维生素的吸收。平时我们尽量以全麦面包、糙米为主食，偶而吃些根茎类的红薯、紫薯，山药，芋头等补充来碳水化合物。需要注意的是，五谷杂粮一般比较粗糙，消化功能比较弱或者有胃肠病的患者尽量不要食用，以免增加胃肠道的负担。另外豆类容易导致腹胀，容易胀气的人要少吃这一类食品。

饮食的烹调用油要尽量多样化，花生油、豆油和芝麻油含有不同的营养成份，可以经常食用。而橄榄油的营养成份在高温下会被破坏，所以适合直接食用。椰子油虽然好，但是饱和脂肪酸过高，不宜过多食用。吃深色的蔬菜时，尽量搭配菇藻紫菜类。对于肾病或肾功能衰竭的患者来说，因为深绿色的蔬菜含钾量高，必须要先用热水烫过再食用。新鲜水果为我们的身体提供各种维生素，可多食用。综上所述，健康素食的餐盘最好包含有全谷类、豆类、坚果、各类蔬菜水果。

许多人对素食不了解或存在误区，以为吃素是“吃草”，或者是“粗茶淡饭如苦修”。现在，就让我们来一一地破解这些迷思。

不少人质疑多吃蔬果会使身体变得太寒凉。食物可分四种属性：寒、凉、温、热。属于寒凉的蔬菜有白菜、白萝卜、苦瓜、黄瓜、芹菜等，水果有西瓜、蜜瓜、柚子等。属于平性，不寒也不热的蔬菜有番薯、马铃薯、甜椒、香菇等，水果有葡萄、木瓜等。温性的蔬菜有南瓜、香菜、九层塔、芥菜等，水果有苹果、甘蔗、橘子、杨梅等，热性的蔬菜有姜、辣椒等，水果有榴莲、

龙眼、荔枝、樱桃等。这四种属性的食物进入不同体质的人，会产生不同的反应和效果。譬如怕冷的人多吃榴莲、龙眼和荔枝，身体不会有太大的反应，反之体热或容易上火的人吃了就会发热。所以，我们尽量选择适合自己体质的蔬果来吃。这就是所谓的热者寒之，寒者热之，以达到阴阳调和。如果想知道自己属于什么体质，欢迎到居士林大楼四楼的中医诊所，还有位于后港茨园居士林中医诊所，或是我们的流动中医服务，让我们的中医师为您看诊和评估。

有人问素食会造成贫血吗？其实导致贫血有三个原因：红细胞生成不足、破坏太多、失血性贫血，所以要找出真正的贫血原因再对症下药。如果是因为营养不足而导致的贫血，我们可以从各种食物中去补充，譬如甜菜根、红苋菜、薯类等，以及刚才提到的含有丰富铁质的蔬果类。

常常有人说不吃肉会没有力气，素食也容易让人疲累，尤其是年长一辈的人这种偏见更深。素食真的会让人没力气吗？根据美国多所知名大学的研究证实：素食者的精力和耐力约为肉食者的两倍，疲劳之后恢复、强壮和敏捷这三项，素食表现的更优越，素食者在疲劳之后恢复精神所需要的休息时间，仅仅是肉食者的五分之一。

有人问痛风、高尿酸的素食者可以吃豆类吗？豆类的嘌呤含量与肉类相近，容易引发痛风，但是只要在烹煮时先将豆类浸泡一段时间后，同时减少与高嘌呤的干菌藻一起烹煮，熬煮时间不要过长，少喝或不喝汤底，食用量适可而止就可以了。当然，有些人不适合或不宜过量食用豆类，比如痛经和子宫肌瘤者、五个月以后的孕妈、有乳房疾病、蚕豆症G6PD患者、肠胃病患者、腹部手术者、肾功能不全、青春期的孩子、痛风、高尿酸者等不宜多食用豆类与豆制品。

有些人为了养生和瘦身，喜欢生吃蔬菜水果沙拉，不吃米饭。蔬菜在烹调过程中会加入大量的油盐糖等调味料，再经过高温处理，所



在这里要赞叹居士林十方斋堂的厨师，每天用心烹饪各种美味可口的素食，数十年如一日的为大众免费提供素食。等疫情解封后，欢迎大家到居士林的十方斋堂用餐。



富含的营养素如维他命、矿物质会有不同程度的流失。从这些方面上来讲，生吃蔬菜营养价值会更高一些。但是，生吃蔬菜也有一定的风险，比如寄生虫、虫卵等，所以食用前一定要清洗干净。还有很多蔬菜本身也不适合生吃，比如：马铃薯、淮山、木薯等高淀粉薯类所含的淀粉不易消化，容易引起腹胀、腹泻等，还有木薯的块根中含有某类有毒的成分（生氰苷类），如果不经浸泡煮熟，容易发生中毒；豆角、芸豆、扁豆等豆类蔬菜含有有毒物质，生食后会引起恶心、呕吐、腹泻，严重时可以致死，但是煮熟后毒素就会被破坏；菠菜、苋菜、竹笋等高草酸植物不宜生吃，要先用热水烫过；西兰花、菜花等十字花科蔬菜，煮熟后再吃不仅口感更好，也更容易消化。建议大家生吃蔬菜时加一些胡椒粉、五香粉、咖喱粉、九层塔等温热性调料，可以平衡蔬菜的寒凉特性。

糖尿病患者可以吃素吗？如何吃得健康呢？首先，糖尿病患者的饮食要均衡多样，否则会造成营养不良。其次尽量避免食用油炸、烧烤、腌制、含糖高以及加工过的素食材料等。根据研究，那些服用Metformin的降糖药的糖友，会出现缺乏维他命B12的现象，所以要特别注意补充维他命B12。除此之外，糖尿病患者的饮食可以遵照三不吃六吃的原则。三不吃是不吃

甜食，不吃高油脂类食物和不喝酒类；六吃是多吃高纤维食物、低糖蔬菜、含钙食物、含硒食物、含维他命B和C食物，以及苦瓜、羊角豆、姜等食物。

肾脏病患者如何吃素呢？肾病患者的饮食要注意五低一高的原则：五低是低钾、低盐、低磷、低蛋白质、低脂肪；一高是高纤维。除此以外，还要尽量避免食用马铃薯、南瓜、芋头、紫菜、海带、芹菜、芥菜等；糙米、豆类和坚果类；水果如榴莲、香蕉、橘子、草莓、荔枝等；咖啡、茶、可乐、汽水、运动饮料和巧克力等食物。

新加坡人非常喜欢吃，但是很多人都会说不容易找到吃素的地方。其实，新加坡是一个国际大都市，有各种各样的美味素食，譬如印度餐、马来餐……等等，只要你大胆尝试，就会发现很多。在这里要赞叹居士林十方斋堂的厨师，每天用心烹饪各种美味可口的素食，数十年如一日为大众免费提供素食。等疫情解封后，欢迎大家到居士林的十方斋堂用餐。

新加坡人热爱旅行。出国在外去哪里可以吃到素食呢？放心，不管您到哪里，只要动一动手指，在手机上点击HappyCow.com的网址，走遍全世界都可以找到吃素的地方。

吃素是福，希望大家从每周一吃素开始，慢慢成为一名全素者，让自己的身心变得越来越健康。卍



photo: Vanessa Loring (Pexels)



Photo: (Pexels)

Never Too Late to Start Eating Healthier

By Michael Greger M.D. FACLM



Photo: Blue Bird (Pexels)

Since many tumours take decades to grow it's remarkable that cancer risk can so dramatically be reduced – even late in life.

A hundred years ago, The New York Times reported on a rather sophisticated study for the time: 4,600 cases of cancer studied over seven years, suggesting that the increased consumption of animal foods was to blame. A century later, the latest review on the subject concluded that mortality from all causes put together, ischemic heart disease, and circulatory and cerebrovascular disease (such as stroke) was significantly lower in those eating meat-free diets, in addition to less cancer and diabetes.

I am surprised they found such significant results given that people in these studies typically didn't stop eating meat until late in life. For example, in the largest study done up until that time, up to a third ate vegetarian for less than five years, yet they still ended up with lower rates of heart disease whether they were young or old—under 60, or over 60. Whether they were normal weight or overweight, whether they used to smoke or never



Most authorities will also agree that diets should include whole grains, beans, and nuts.



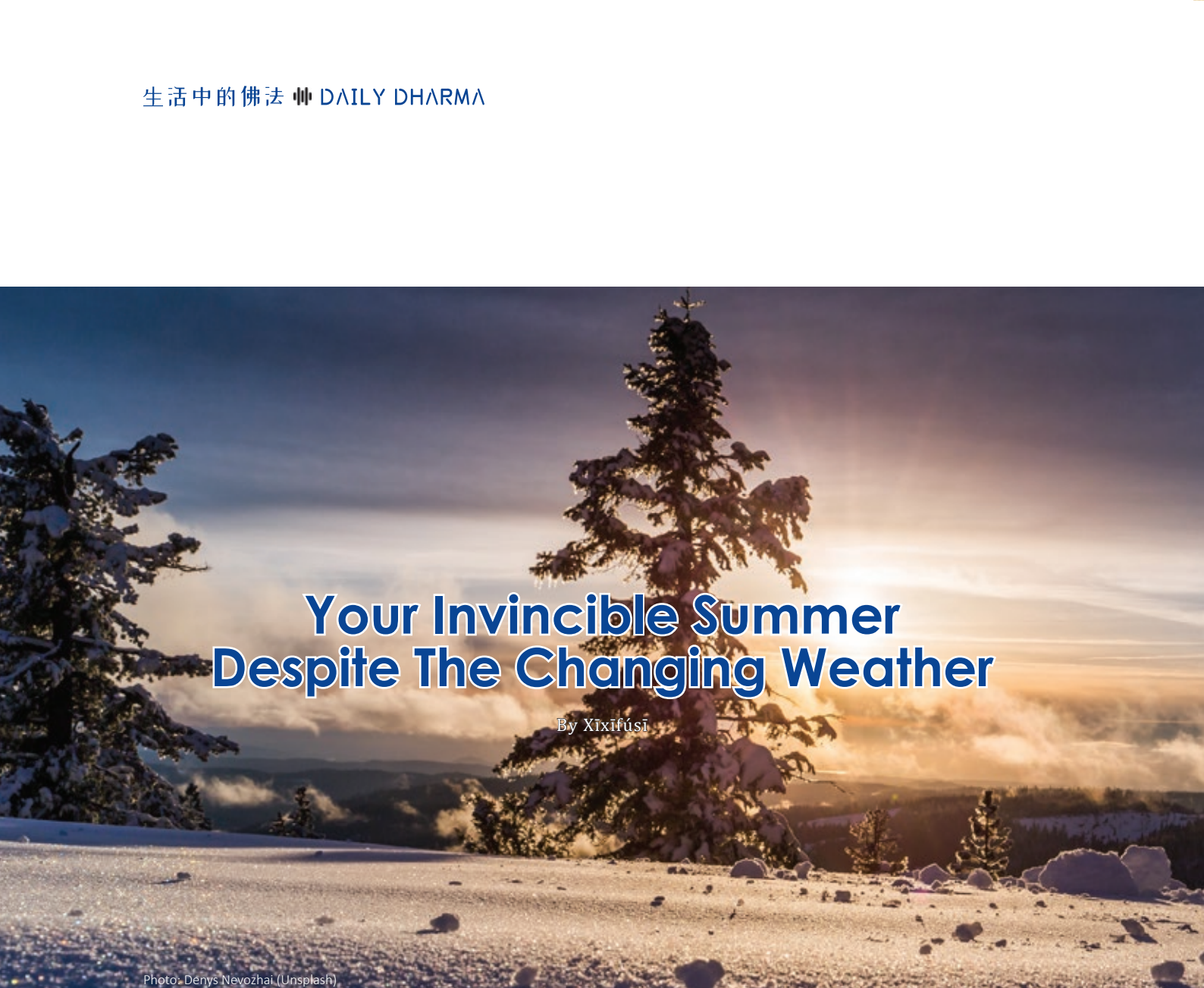
smoked, regardless—those who had stopped eating meat had lower risk, suggesting that decades of higher risk dietary behaviour could be reversed within just years of eating healthier.

If you look at countries that switched from eating traditional, more plant-based diets to more Westernised diets, it may take 20 years for cancer rates to shoot up. It takes decades for most tumours to grow. For example, if you look in Asia, their dietary shift was accompanied by a remarkable increase in mortality rates of breast, colon, and prostate cancers. For example death from breast cancer in Japan or from prostate cancer: the line just goes straight up, but again, it can take years of a cancer-promoting diet and lifestyle. Same thing shown with migration studies. Men moving from rural China to the U.S. experience a dramatic increase in cancer risk, but tumours take time to grow.

So it is remarkable to me that after most of a lifetime eating the standard Western diet, one can turn it around, reverse chronic disease risk with a healthier diet, even late in the game.

So, should we all start eating vegetarian? This was the editorial that accompanied the results from the largest study ever published on Americans eating plant-based diets, which found vegetarian diets associated with lower all-cause mortality, meaning those who started eating vegetarian live, on average, longer lives. Now this analysis included so-called semi-vegetarians, who ate meat at least once a month (but no more than once a week), so it is not yet clear how bad eating meat a few times a month is for our longevity. What we can all agree on, though, is that we should limit our intake of junk food and animal fat, and eat more fruits and vegetables. Most authorities will also agree that diets should include whole grains, beans, and nuts. Instead of fighting over whose diet's the best, it is time to acknowledge these common features of diets associated with less disease, and instead focus our attention on helping patients avoid the intense commercial pressures to eat otherwise. 卐

(To see any graphs, charts, graphics, images, and quotes to which Dr. Greger may be referring, watch the video [<https://nutritionfacts.org/video/never-too-late-to-start-eating-healthier/>]. Article: nutritionfacts.org)



Your Invincible Summer Despite The Changing Weather

By Xixifusi

Photo: Denys Nevozhai (Unsplash)

In Albert Camus' essay *Return To Tipasa*, he famously wrote, 'In the depths of winter, I finally learned that within me lay an invincible summer.' (tr. Ellen Conroy Kennedy and Justin O'Brien) Inspired by this, there is a rather nice extended letter version misattributed to him, that can be structured to be a string of parallel haikus, though this clearly does not carry his writing style...

'My dear, [1] In the midst of hate, I found there was, within me, an invincible love. [2] In the midst of tears, I found there was, within me, an invincible smile. [3] In the midst of chaos, I found there was, within me, an invincible calm. / I realized, through it all, that... [4] In the midst of winter, I found there was, within me, an invincible summer. / And that makes me happy. For it says that no matter how hard the world pushes against me, within me, there's something stronger — something better, pushing right back. Truly yours.'

Camus was kind of an absurdist philosopher. Absurdism considers life absurd, with its perception that there is ongoing conflict between the existential urge to seek meaning in life, versus perpetually being 'unable' to find it with absolute certainty. This is however not nihilistic, as Camus suggested embracing the absurd condition of human existence, to still do what is deemed most meaningful.



**To seek complete liberation
from the existentially
dissatisfactory and to guide
others to the same True
Happiness of liberation
becomes what is utmost
meaningful.**



For Buddhists, exactly since worldly life with its fleeting phenomena lack central and stable refuge, transcendence of life and death is sought. To seek complete liberation from the existentially dissatisfactory and to guide others to the same True Happiness of liberation becomes what is utmost meaningful.

Back to Camus' quote, 'the depths of winter' represents the coldest of cold, the harshest of harsh physical conditions. Although the 'pain' that it brings is not welcomed by most, ironically, it was by facing it, that the 'invincible summer' within was awakened, discovered. Of course, this is not a physical summer, but a spiritual one — a source of lasting warmth for sustenance and light for direction inside, despite the cold and dark outside.

Despite his non-religious ideology, Camus

still found his internal refuge, a spiritual fortress. Some Stoics call it an inner citadel, that nothing external can disturb. This is not a natural defence though, as it has to be built and reinforced with reasoning and reflection. Resilience does not come overnight, but by becoming increasingly resilient with continual experience and practice.

What is the foundation stone of this citadel? It is perhaps encapsulated in spirit by Epictetus in his *Discourses* (2.5.4-5) — 'The chief task in life is simply this: to identify and separate matters so that I can say clearly to myself which are externals not under my control, and which have to do with the choices I actually control. Where do I look for good and evil? Not to uncontrollable externals, but within myself to the choices that are my own...' (tr. Stephen Hanselman)

This key teaching is for seeing the dichotomy of control clearly — to be mindful of what are the internals that we can control, such as having sound reasoning, for our choice of skilful words and actions... and what are the externals, which are all other matters that we cannot control, such as others' opinions, criticism and deeds. While this seems like common sense, most of our needless suffering does arise from habitual fretting over what we cannot control, while not paying enough attention to what we can control. Only by focusing to exert full control of what we can take charge of, can we forge our inner citadel, and extend our base from there.

In Buddhism, all sentient beings also have an indestructible support system within. It is Buddha-nature, the potential for Buddhahood, perfect spiritual realisation. Buddha-nature is also our truest essence. It carries the invincible love, smile, calm and clarity of all Buddhas for all beings. Even if rising and falling in the rounds of

rebirth in various realms for countless kalpas, even if not realised, it remains intact. Although it is there, (different from the citadel analogy), it is like the gold within gold ore, mixed with impurities, to be extracted. Before refining to unearth it fully, we are like diamonds in the rough, works in progress. Strive on then!

In the Flower Adornment Sūtra 《华严经》, shortly after attaining Buddhahood, the Buddha affirmed the above by joyously giving us this piece of good news — 'All sentient beings possess the Thus Come Ones' wisdom's and virtues' forms, who are only due to deluded thoughts and attachments, not able to realise and attain them. If departing from deluded thoughts, then will all-knowing wisdom, natural wisdom, and unimpeded wisdom, then be attained, to manifest in the present.' “一切众生，具有如来智慧德相，但因妄想执著，不能证得。若离妄想，则一切智、自然智、无碍智，则得现前。” The fastest way to connect to our Buddha-nature is through mindfulness of Buddha, which connects to the Buddhas' blessings for expediting this too.

Thus, especially when we feel dejected, down in the dumps, we should remember our Buddha-nature, to be inspired by our eternal birthright for spiritual greatness, our true 'substance', to not shroud it with despondence and delusion, that further eclipse its natural brightness. All the more should we let its brilliance shine through cold and dark winters then. The Dharma should be further reflected upon for increasing our fortitude, to continue doing what is moral and noble too. Remember, the truth is, this invincible summer in you... is the true you. 🌊



[W]e should remember our Buddha-nature, to be inspired by our eternal birthright for spiritual greatness, our true 'substance', to not shroud it with despondence and delusion, that further eclipse its natural brightness.



Photo: Plato Terentev (Pexels)

马鸣菩萨

Aśvaghoṣa Bodhisattva

如经中说，
若善男子善女人，
专念西方极乐世界
阿弥陀佛，
以诸善根回向愿生
决定得生。

《大乘起信论》唐译本

As the sūtras say, if good
men and good women, focus
on mindfulness of Amitābha
Buddha in Western Pure Land Of
Ultimate Bliss and with all good
roots dedicate with Aspiration
to be born there, they will
definitely attain birth there.

Treatise On Awakening Of Faith
In The Mahāyāna (Tang Version)



新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

一个人子 一位法师

——记地藏道场九华山
甘露寺藏学法师

文 | 黄复彩



记 不清是多少次上九华山了，但每次上山，当森郁的竹林和激荡的溪水从我身边疾速而过时，仍然是禁不住的激动——这是莲花佛国与我的特殊缘分，也是我生命中难得的因缘。20多年前，仁德大和尚在甘露寺创办九华山佛学院，我有幸被聘为客座教授，从那时起，我便与这座寺庙结下不解之缘。我喜爱这寺庙的肃穆与宁静，喜爱这远离喧嚣的沉寂，几十年来，它居然能远离这满世界的商业狂潮，成为一处独立不倚的精神净地，这不能不是为奇迹。

就像每次我来时一样，似乎知道我要来，“大黑”站在楼道旁，它看到我，抬头“汪汪”地叫了两声，声音深厚而激越，好像在说：“您回来了啊，法师在休息呢。”一间间寮房门紧闭着，法师们在自己的寮房里做着各自的功课，整个甘露寺看不到一个闲人。禅者是闲适的，但禅者的行住坐卧，又无不在禅中。因此也可以说，禅者是最忙碌的修行人。

温顺的“大黑”把我一直带到金钱树下，这只机灵的土狗站在树下叫了两声，仿佛在说：“来客人了！”不远处的多宝广场上，正在练习太极剑的正是藏学法师。僧褂胸口有着明显的粥迹，裤脚被一条带子松松地绑着，其中的一只裤脚完全散落。那只剑，是一根随地捡来的竹片。见到我，他收了“剑”，我们一同来到他的居处——启圣楼。

启圣楼宽大的阳台上随处堆放着一些杂物：几只越冬的南瓜，半筐秋天收获的花生以及一些各地寄来的杂志。石桌上一只紫砂茶壶，午间喝过的茶叶就倒在桌子上。他用那些剩茶叶清洗着茶具的同时，电壶中的水沸跳起来。

阳光明媚，我们喝着茶，话渐渐地多了起来。

二 我熟悉太多的僧尼，他们的出家因缘各有不同。这不同的出家因缘，是他们性格的构成，当然也决定了他们今后的人生走向。

幼年时，母亲即离开家。直到很久后他才知道，母亲在九华山出家了。没有哪一个儿子不



法师反对人们把僧人当作不食人间烟火的圣人，反对一切做作和虚伪。人们说，读了藏学法师的書，感觉他不“装”，感觉他就是一个平常的人，一个我们家里的兄弟，一个没有任何架子的师长。



思念母亲，那无数个夜晚，对母亲的思念，像锥子一样刺痛着他的心。直到这一年，他终于踏上寻找母亲的道路。也是这样的冬季，九华山冰天雪地，虽然公路已经开通，但因为大雪封山，他只能徒步走在那条古老的山路上。他走过一天门，走过定心石，走过龙池，远处山崖上，百岁宫古老的城堡式建筑像是矗立于云天之上，这使他在行走的疲劳中猛然惊悚。他知道，这就是传说中的九华山了。

九华山有99座寺庙，他不知道母亲是在哪座寺庙。他一座座寺庙地寻找，一处处地打听，终于在延寿堂找到了母亲。母子间的见面完全没有预料中的惊喜和激动，眼前，那穿着厚重僧袍的母亲让他有一种陌生和隔膜。后来他回忆说，当时她裸露着手臂，在冰冷的水池里洗着一堆老尼们的衣服，她粗糙的手背上有一道道冻裂的口子。延寿堂是一所临时安养院，母亲在那里负责照顾两位病重的老比丘尼。母子俩相互对视着，母亲问，你怎么来了？他终于止不住泪水，说，我到处找你，你跟我一起回家吧。母亲说，我出家了，出家是不认家的。他说，你为什么要在哪里？为什么要做这些又脏又累的事情？母亲说，你不懂，我在做功德，我在消除自己的业障。他不明白母亲有什么业障，当然也不明白母亲在做什么功德，他只能在内心为母亲伤悲着。

母子俩僵持了几天，最后妥协的是儿子。他想起母亲曾抱怨说，养你们这些儿子真没用，一点都不会照顾父母。他决定在山上住下来，不为别的，只为照顾多病的母亲。趁着这段

时间，他在山上走了一圈，他开始理解母亲所说的“功德”以及所谓“业障”，他也开始明白唐代的一位和尚说：平常心是道。那么，什么是平常心呢？他的目光游离到母亲裸露的手臂上那一道道冻裂的伤口上，他似乎明白了什么，又什么都不明白。

不久，母亲的“工作”又有变动，她被派去看守塔院。塔院，即安放僧人灵骨的所在，说白了，母亲现在的身份是一个“守墓人”。母亲在塔院外搭了一间简易的草棚子，却为他在祖师塔之间安放了一张小床。夜里，母亲将一支蜡烛放在他的床头，说，你不要怕，祖师们会保佑你的。然而他不能不怕，他知道，在他的床铺四周，有成百上千身灵骨与他相伴。夜渐渐地黑了，这远离市井的塔院除了他和母亲，只有无边的黑暗了。第二天清晨，他在母亲大悲咒的念诵声中醒来，看着照射到塔院内的太阳，他不知道，往后的日子会是什么样子。

很快到了第二年春天，母亲说，你不打算回家了吗？他说，除非你跟我一起回家。母亲说，看来你不想再回去了，那我给你介绍一位老修行，你跟着他，会学到很多东西的。他问，你说的那个老修行在哪里？母亲便带着他走出塔院。母子俩穿过一道道溪水，越过一座座山岗，来到几栋破旧的建筑前，其中的一栋建筑门楣上用墨笔写着“西竺庵”。西竺庵四周是一片菜地，一个老和尚正在菜地里忙碌着。

正是在西竺庵，我与出家后的藏学法师第一次相识。那个周末，我与同事登上甘露寺对面的西竺山，在西竺庵的那片菜地里发现了这一老一少。当时，那个叫云林的老和尚正在给一片菜地浇肥，在他不远处的山坡上，一个年轻人躺在草丛中，当时的他一脸阴郁。他似乎并不情愿满足我们对他的好奇心，我们的对话简短而匆促，老和尚不知喊了一句什么，他趁机起身离去。

直到一年后，九华山佛学院开学，教室的一隅，一个熟悉的面孔引起我的注意，终于想起，他就是一年前我在西竺庵见到的青年。他出家了，法名“藏学”。我很想问他，你的剃度师是那位老和尚吗？老和尚是希望你能向地藏菩萨学习，成为一位像他一样的佛门高僧吗？就像我刚认识他时一样，他仍是寡言的，只是，那依然清瘦的脸庞上多了些许亮色。

周末或是假日里，他还是回到西竺庵。帮云林老和尚种菜，陪老和尚度过一个个清冷的夜晚。老和尚所有的修行似乎就是这些菜地，他种着这些菜，自己吃不了，就送到对面甘露寺里，或者就腌起来，留到冬天再吃。他说，他当时心里其实乱得很，他跟着老和尚，在这座破旧的小庙里学着做一个农夫，背诵着老和尚让他背诵的功课，他知道，这一切都是为了母亲，虽然他不能总与母亲见面，但他觉得，他与母亲的心，已经贴得很近了。

三

他到甘露寺读书的这一年底，云林老和尚圆寂了，母亲离开塔院，住进了西竺庵，母子俩离得更近了。偶尔，母亲会来甘露寺看他。就像当初的云林老和尚一样，母亲把吃不完的菜送到甘露寺来。他叫母亲“亲师父”，母亲则叫他“藏学法师”。每逢周末，他会去西竺庵看望母亲。母亲就从菜地里拔几茎萝卜，铲几棵青菜，母子俩一个灶上，一个灶下，灶火红红的，映着母子俩热乎乎的脸。话虽然是有一搭没一搭的，但他觉得，陪着母亲，没有比这更温馨的场景了。

奇怪的是，越是在问佛的道路上走得深，他越是感到亲情的可贵。当年走出宫城的佛陀



并非是对亲情的舍弃，而是对亲情至上的大爱。佛所关注的，是全人类，及至所有众生的出离与解脱。地藏菩萨为了众生，宁可化身千百亿，甚至甘受地狱之苦，这样的亲，这样的情，难道不足以感天动地吗？他认为，他是一个僧人，更是一个有血有肉的人子，他没有必要把自己打扮成一个不食人间烟火的伪道者。

两年之后，他与其他几位法师一起被留校任教。这期间，他先后随仁德大和尚出访和参加活动。在很多人眼里，仁德大和尚是一位高僧，一位神圣如佛的长者，而在他眼里，大和尚也是一位老人，他关怀着别人，也同样需要别人关怀，如此而已。那些日子里，他开始用文学记录他的生活，他写了一篇又一篇文字，这些至真至纯的文字分别发表在《散文》月刊以及《美文》、《天涯》、《北京文学》、《佛教文化》等刊物中，这些文字后来被结集出版，书名为《转眼看世间》。在《转眼看世间》中，人们看到一个真实、幽默、甚至搞笑的藏学法师；他敢于直言，甚至有点另类，外表不修边幅，内心却是炽热的。他喜欢小狗



小猫，大黑就是一个流浪狗，但大黑现在成了他忠实的侍者，成了他的兄弟和朋友。那只猫习惯在他的怀里撒娇，像孩子一样哼哼，好像在说，抱抱，抱抱我嘛。他反对人们把僧人当作不食人间烟火的圣人，反对一切做作和虚伪。人们说，读了藏学法师的书，感觉他不“装”，感觉他就是一个平常的人，一个我们家里的兄弟，一个没有任何架子的师长。他在一本书的自序中说，他的写作，是受了我的影响。但我在读他的散文集《转眼看世间》时受到的震撼是非同一般的。其中有一篇写他到西安时，刚下火车，就被一个热情的居士相中了，这位居士不仅抢着替他背了行李，还一路保护着他，在公共汽车上，这位居士甚至拦住拥挤的乘客，生怕人们碰到了他。居士的热情，让他难受，让他尴尬。那一刻，他多么想对这位居士说，放过我吧，我只是一个平常的人，我不需要这样的保护。

有一年，我们一起去广西凭祥的一个小庙过年。春节过后，小庙前面的绿地上遍是游客们丢下的餐巾纸。人们抱怨着这种不文明，不知什么时候，我们都习惯于抱怨，却少有行动。

那天上午，我看见一个人弓着腰，猫在草地上，将绿地上那些白色垃圾一点点捡往一只筐里，再送到一处烧掉。这个人就是藏学法师。法师的行为感染了居士，也感染了我，于是，更多的人加入到清理绿地的行列。事实证明，行动比语言更为重要。祖师们说，禅是被人说坏了的，禅不在文字，当然也不在抱怨。

四

2002年初，藏学法师的母亲圣参师太病了，而此时佛学院却因大殿年久失修而面临坍塌的危险，身为院长的他不得不把母亲送到我居住城市的一家医院，并委托我说：“大殿维修工程处在最关键的时刻，我必须每天在场，老师太就拜托您了。”老师太在那家医院住了半个多月，病情有所减轻，她急着西竺庵的那片菜地，急着西竺庵紧锁着的大门，吵着出院了。然而不久，老师太病情加重，藏学法师不得不把母亲接到甘露寺，辟出一间旧屋，每天送汤问水，服侍在母亲的病榻旁。俗家的姐姐来看望母亲，见母亲住在这样又旧又黑的屋子里，很是不悦，但老人家却护着小儿子，说：“按照佛戒，僧尼不可同寺，但我是他亲师父，他已经破例了啊。”母亲说，当初我只说养个儿子有什么用，一点也不会照顾老人，现在才知道，我错怪他了。“人说久病床上无孝子，可他是为了我而出家，为了我而放弃了太多太多的东西，他才是真正的孝子。”

这一年六月，老师太正念往生，他将母亲的灵骨一直放在自己的床头。他贴着母亲的灵骨，感觉母亲一直在慈爱地看着他，看他读经，看他写作，看他进入睡梦之中，他和母亲，仍然在一起。这一年年底，他拒绝了家人要给老师太打一尊舍利塔的要求，将母亲的灵骨撒进了黄山太平湖。他说，这也是母亲的遗愿。他是一个不善言谈的人，母亲往生后，他的话更少了。那一次我去看他，我们围绕着行孝的话题聊了很多，很久，他说：“我来九华山，说是为照顾老师太的，可这么多年，我究竟照顾了她什么？”第一次，我从他的眼里看到隐忍的泪水。可我知道，他已经做了很多很多了。一位居士朋

友说：“比起他来，我们都是不合格的儿子。”

五

清康熙六年，玉琳国师来九华山朝拜地藏菩萨。当行至半山定心石时，不禁叹曰：好地方啊，若干年后，必将有一位高僧主持这一方道场。甘露寺建成四百余年了，事实证明了玉琳国师伟大的预见。玉琳国师一生行持的《药师经》，是为现实人生指点迷津的一部经典。藏学法师认为，让佛教走向人间，走近当下，是当代佛教界必须解决的一个课题。也就是从那时起，他开始研究《药师经》，没想就再也放不下了。

他的研究得到仁德大和尚以及他的导师圣辉法师的肯定，他在《药师经与现代生活》一书中阐述了当代人面对压力的心理困惑以及摆脱这种心理困惑的有效途径。他的切合实际的演绎为更多的人解除了心灵的羁绊，也为更多的人指点人生的方向。无庸讳言，经济大潮对整个社会的冲击是超出人们当初预计的，它不仅影响着一切现实世界的人们，也影响着当代佛教界。然而几十年过去了，甘露寺仍然是甘露寺，始终保持着一一种独立不倚，刚直不阿的本性。

自2007年起，甘露寺禅修班一直期期员满。一批批企业家来到甘露寺，他们是所谓成功人士，他们是时代大潮的弄潮儿，在市场经济中他们有着不凡的业绩，但他们中的一些人却是精神世界的困惑者。他们来到甘露寺，求教于藏学法师，希望法师能为他们释疑解惑。禅修班结束，他们走了，带着觉醒与满足，他们说，藏学法师是一位高明的心灵魔术师，他把《地藏经》和《药师经》融入生活，让我们看到自己和众生悲苦的真相，从而让我们在今后的生活中端正了人生的方向。

2016年，九华山佛学院迁徙至地藏菩萨大铜像附近重新开办，藏学法师辞去院长职务，只在佛学院无偿教学。藏学法师说，既为人子，又为法师，为了母亲，也为了佛教，我愿意做一辈子的教书匠。到了我真正老了的一天，长跪在佛陀的座下，我会说，我此一生，无愧于人子本有的孝行，也无愧于“法师”这一神圣的担当。 



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: 12.11.21 – 05.03.22

时间 Time: 7:30 pm – 9:30 pm

YouTube Link: www.tiny.cc/sbllive



《观经四帖疏》

每周五 Every Friday

11月12日	《观经四帖疏》	第42讲
11月19日	《观经四帖疏》	第43讲
11月26日	《观经四帖疏》	第44讲

12月03日	《观经四帖疏》	第45讲
12月10日	讨论课 (2)	
12月17日	《观经四帖疏》	第46讲
12月24日	《观经四帖疏》	第47讲
12月31日	《观经四帖疏》	第48讲

01月07日	《观经四帖疏》	第49讲
01月14日	讨论课 (3)	
01月21日	《观经四帖疏》	第50讲

03月04日	《观经四帖疏》	第51讲
--------	---------	------

净土教理

每周六 Every Saturday

11月13日	讨论课 (2)
11月20日	善导大师 (5)
11月27日	善导大师 (6)

12月04日	善导大师 (7)
12月11日	讨论课 (3)
12月18日	善导大师之后的净土弘扬 (1)
12月25日	善导大师之后的净土弘扬 (2)

01月01日	善导大师之后的净土弘扬 (3)
01月08日	讨论课 (4)
01月15日	辅导员报告 (1)
01月22日	辅导员报告 (2)

03月05日	第四学期开课
--------	--------



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/sbplpcfri | tiny.cc/sbplpcsat



新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

Why Is Āmítuófó's Pure Land The Land Of All Lands, The Land Of Your Dreams?

By Tấn Dàng

The Land Of Your Dreams

In the *Immeasurable Life Sūtra's* 《无量寿经》 *Eleventh Chapter On Land's Treasures' Adornments'* (国土宝严第十一), Śākyamuni Buddha (释迦牟尼佛) told Ānanda (阿难) and the great assembly, 'Moreover, that [Amitā(bha) Buddha's (阿弥陀佛: Āmítuófó) Pure] Land [Of Ultimate Bliss (极乐世界)] is without Mount Sumeru, and Vajra Wall, with all mountains. Likewise without great oceans, small seas, streams, channels, wells and valleys. With the Buddha's supernormal power thus, desiring to see them, then seeing them.' (又其国土, 无须弥山, 及金刚围, 一切诸山。亦无大海小海、溪渠井谷。佛神力故, 欲见则见。)

Expressing equanimity and ease, the Pure Land is by default without any physical formations with high ups and steep downs, of mountains, valleys and such, that psychologically hint of inequality, which might also 'divide' people with difficulties of crossing them. Yet, there is also the clause, that should anyone there wish to see them, they will manifest accordingly for oneself. With the Buddha's



**If I attain Buddhahood,
should heavenly and
human beings within my
land, even have those
who hear the names of
the unvirtuous, I shall not
obtain Right Awakening.**

设我得佛，国中天人，
乃至闻有不善名者，
不取正觉。



Photo: Johannes Plenio (Unsplash)

immeasurable blessings, the empowered scenery will surely be spiritually magnificent and inspiring, just as wanted and imagined. (Surely, the listed objects are not exhaustive.)

The above feature is a very special detail of Āmítuófó's Pure Land, that perfectly illustrates his meticulousness — that is expressed not only in terms of his faultless default designs, but in terms of letting his citizens '(re)design' them at will too. This instant 'reshapability' of his Pure Land surely leaves all with no reason to not reach it. This truly makes it 'the land of your dreams', functioning as if as your own Pure Land, accordingly as wished. (With

accumulated meritorious virtues and wisdom upon Buddhahood later, you can truly create your 'independent' Pure Land too.)

Having covered the physical nature of the Pure Land, the Buddha continues teaching on its spiritual nature, 'Likewise without realms of hell-beings, hungry ghosts, animals and all difficulties.' (亦无地狱饿鬼畜生诸难之趣。) Being the Land Of Ultimate Bliss, there are no effects (果) of suffering from the Three Poisons (三毒) there, as great greed (贪) would lead to rebirth as hungry ghosts, great hatred (嗔) would lead to rebirth as hell-beings, and great delusion (痴) would lead to rebirth as animals.

This is also reflected in Āmítuófó's *First Vow Of Land Without Three Evil Paths* (第一：国中无三恶道愿) in the Fifth Chapter On Giving Rise To Great Vows (发大誓愿第五): 'If I attain Buddhahood, should my land have those as hell-beings, hungry ghosts and animals, I shall not obtain Right Awakening.' (设我得佛，国有地狱饿鬼畜生者，不取正觉。) Thus, there is attainment of liberation from the three evil paths (or three lower realms) upon reaching his Pure Land.

According to Āmítuófó's *Sixteenth Vow Of Land Without Names Of The Unvirtuous Within* (第十六：国中无不善名愿), there are no causes and conditions (因缘) of suffering in his Pure Land too. 'If I attain Buddhahood, should heavenly and human beings within my land, even have those who hear the names of the unvirtuous, I shall not obtain Right Awakening.' (设我得佛，国中天人，乃至闻有不善名者，不取正觉。) Thus, there is attainment of liberation from all evil influences in his Pure Land.

This also means that despite being able to 'reshape' the Pure Land as wished, being without activities of the Three Poisons, which are the most primary evil influences, such practice of reshaping will never conflict in principle with



Likewise [Āmítuófó's Pure Land is] without the four seasons of spring, autumn, winter and summer, neither cold nor hot, constantly harmonious and adaptive.



how the Pure Land is meant to be, with all its pure skilful means. No one will be able to 'sabotage', even if accidentally, by warping it, to no longer be the swiftest expressway to Buddhahood.

The Buddha concludes this section by reiterating the reshapability of the Pure Land, using subtle examples of weather conditions. 'Likewise without the four seasons of spring, autumn, winter and summer, neither cold nor hot, constantly harmonious and adaptive.' (亦无四时春秋冬夏, 不寒不热, 常和调适。) Being the Land Of Peace And Bliss (安乐国), there is attainment of liberation from climate crises (in terms of all natural and human-made disasters [天灾人祸]) in his Pure Land.

Thus, there is also none of the unseen, like the temperature and winds, that might give rise to discomfort — as they too can be finely tuned by individuals and for individuals. With the above key teachings somewhere near the middle of the sūtra, which might be easily overlooked, on what desired being easily attained there, Āmítuófó's Pure Land can truly be called 'the realm as wished' (如意界), both physically and spiritually. Why then, would anyone not aspire to reach this paradise?

The Land Of All Lands

One of the many great advantages of reaching the Pure Land is that all there will

have the heavenly eye (天眼), as empowered by Āmítuófó, to directly see all other Buddha lands (佛土), both the pure and the defiled. By seeing Pure Lands (净土), there can be learning from more Buddhas, on how to attain Buddhahood, thus giving rise to perfect wisdom (圆满智慧). This aids in the higher seeking of the Buddha path (上求佛道). By seeing defiled lands (秽土), there can be learning more about ordinary beings, on how they suffer, thus giving rise to perfect compassion (圆满慈悲). This aids in the lower transforming of sentient beings (下化众生).

The above is so according to Āmítuófó's *Thirty-First Vow Of Pure Land With Illumination And Sight Of The Ten Directions* (第三十一: 净国照见十方愿): 'If I attain Buddhahood, my land will be pure, with all of it illuminating for seeing the ten directions' all immeasurable, innumerable and inconceivable all Buddha worlds, similar to in bright mirrors, seeing their faces' images (i.e. very clearly). If it is not thus, I shall not obtain Right Awakening.' (设我得佛, 国土清净, 皆悉照见十方一切无量无数不可思议诸佛世界, 犹如明镜, 睹其面像。若不尔者, 不取正觉。)

It is also possible to swiftly visit these other Pure Lands, to make offerings to Buddhas and learn from them in person, thus cultivating both blessings and wisdom (福慧双修), before returning to the Pure Land Of Ultimate Bliss

just as swiftly. The above is so according to Āmítuófó's *Twenty-Third Vow Of In One Instant Universally Offering To All Buddhas* (第二十三：一时普供诸佛愿): 'If I attain Buddhahood, should Bodhisattvas within my land, who receive the Buddha's supernormal power, to make offerings to all Buddhas, in the short time for having one meal, be not able to everywhere reach innumerable and immeasurable kotis of nayutas of all Buddha lands, I shall not obtain Right Awakening.' (设我得佛，国中菩萨，承佛神力，供养诸佛，一食之顷，不能遍至无数无量亿那由他诸佛国者，不取正觉。) Even without leaving the Pure Land, making offerings to Āmítuófó and learning from him will suffice for swift progress towards Buddhahood.

Thus, as Great Master Zhìzhě (智者大师) taught in *The Treatise On Ten Doubts About Pure Land* 《净土十疑论》 in the *Third Doubt: Doubt Of Particular Mindfulness Of One Buddha* (第三疑：偏念一佛疑), 'Mindfulness of Amitā[bha] Buddha, is mindfulness of all Buddhas. Birth in [his] one Pure Land, is birth in all Pure Lands.' (念阿弥陀佛，即念一切佛。生一净土，即生一切净土。) With sincere mindfulness of Āmítuófó, who stands for all Buddhas, we will reach his Pure Land, through which all lands and their benefits can be accessed. This makes it 'the land of all lands'. Āmítuófó's Pure Land is the easiest to enter, with the Three Provisions (三资粮) of profound Faith (深信), sincere Aspiration (切愿) and true Practice (实行). Yet, through it, it is easy to access other Pure Lands, that are otherwise more challenging to enter by oneself.

Thus again, is it perfectly understandable, that in the *Thirty-Sixth Chapter On Bodhisattvas Reborn* (菩萨往生第卅六), the Buddha told Maitreya Bodhisattva (弥勒菩萨), that 'in the ten directions' worlds' immeasurable Buddha lands, those reborn [there... are] extremely many and innumerable.' (十方世界无量佛国，其往生者..... 甚多无数。) If so, why not reach this 'Grand Central', to join their good company too? 🙏



Photo: NEOSIAM 2021 (Pexels)



万佛之国 浮屠之行 (下)

文/图 | 小颜

(接上期)

热气球之旅

在蒲甘停留的最后一天，我们特意乘坐了热气球欣赏日出。凌晨4点，窗外依然是漆黑一团，鸡叫声此起彼落，清冷的空气令混沌的大脑变得清晰起来。坐车来到乘坐热气球的的地方，开阔的原野大地上已经摆好了几条长桌，来自不同国家的游客坐在一起，享用日出前的烛光茶点。

6点测试完风速后，十几个巨大的热气球开始迅速加热膨胀起来，场景颇为壮观。大家跳进了篮筐里分两排站好，伴随着金色的热气球升上了天空。微风吹拂，晨光熹微，白色的雾气弥漫在绿色的树林里，一座座遗世的佛塔星罗棋布地散落在广阔的原野中，伊洛瓦河静静地流淌着……

斗转星移，时光仿佛在这里停住了脚步。漂浮在半空中，沐浴着晨曦迎风而立，俯瞰着脚下的大地，恍惚间回到千年前的蒲甘王朝，那个被马可波罗称为“金色王城”的神秘时代。

在那个远古的王朝，无论国王、僧侣还是平民，一生中最大的愿望就是修建一座佛塔献给至尊无比的佛。很多人倾其所有，甚至用一生的时间和财富建造了一座又一座佛塔和寺院，从而种下世间最大的善因，而这个善果非个人独享而是惠及众生。就这样，经过几代人的传承，创造出了“万塔之国”。

此时，一轮金日跳了出来，半个天空都涂成了红色，金色的光线穿透云层，一座座佛塔被染成了色彩浓郁的橘色。佛塔上曾经华美的外壳、繁复的雕刻虽然渐渐剥落，却依旧印证着往日的辉煌，风沙和时光虽然渐渐侵蚀了墙体，却夺不走曾经的光芒万丈。

白色的薄雾渐渐消散，阳光笼罩了整个大地，绿色丛林包围的古塔中，一辆白色的牛车渐行渐远，群鸦掠过淡紫色的天空，这一刻，天地宁静而苍远。

昔日的蒲甘王朝已淹没在滚滚



红尘之中，在绚美而壮丽的日出中，唯有这一座佛塔历经风雨，见证着人世间的兴衰成败、人世无常。就如这一刹，我的身影不过是时光长河的一粒沙，随风轻扬、回头无岸，唯有信愿西行，奔向那个永恒的清静国土。

第三站：曼德勒

到曼德勒正好是黄昏时分，拥挤的街道上，汽车、摩托车和三轮车混杂在一起，飞尘混和着油烟扑面而来。眼前的一幕令人难以想象这是缅甸第二大城市，一个盛产玉石翡翠的地方。

曼德勒的城市景点主要是大皇宫、金色宫殿僧院和固都陶佛塔。大皇宫是一组红色的建筑群，雕梁画柱，依稀可见昔年贡榜王朝的繁荣，院外芳草凄凄，唯有空荡荡的房间和一排排的梁柱。金色宫殿僧院是缅甸少有的纯柚木僧院之一，门窗上雕刻繁复，人物形象精美，栩栩如生，值得驻足细细欣赏。固都陶佛塔以路两侧一排排白色的佛塔群而闻名，每座白塔里面供奉着一块佛经石碑，共729座白色小佛塔，是世界上最伟大的功德塔。白色的佛塔群在蓝天的映衬上，有一种纯净祥和的美，因此也成了当地的网红圣景。

这一组建筑都建在曼德勒山下，在山的南部入口处是加乌库奇佛塔，里面有一尊巨大的佛像，是由一整块重800吨的绿色大理石凿成，塔四周还有80尊塑像，代表佛祖的门人。游览结束后可以上山到顶上欣赏日落。

没来缅甸之前，我们对本地菜没有抱太大希望，没想到却在这里吃到了最惊艳的味道。因为没有污染，食材新鲜，所有菜肴都有一种天然的清香。特别是曼德勒的Mingalabar，一家经营传统缅甸菜的餐厅，三道份量十足的主菜加各式配菜，果汁、咖啡、茶、甜点和免费小吃，不过二十美金左右。在曼德勒这几天，每天都会去光顾一次。

古城游

曼德勒没有出租车，路边的不少三轮车上倒是贴着Grab的标志，只是街道上厚厚的尘



土令人望而生畏，而且曼德勒的景点距离颇远，几个古城离城市有几十公里，山路难行，相对来说，一天50美金的包车游就物有所值了。

曼德勒城外有四个古城，分别是敏贡古城、实皆古城，茵瓦古城和阿马拉布拉古城。敏贡古城位于曼德勒北部11公里，一进入敏贡，就会看到一座50米高的塔基，这是由缅甸国王孟云建造，由于工程浩大，直到他去世，整座佛塔仅完成了三分之一。1838年，由于地震佛塔倒塌，目前留存下来只是一座巨大的塔基。这里香火极盛，无数的善男信女都会来这里朝拜。

佛塔北面是号称世界第一钟的敏贡大铜钟，重达90吨，蔚为壮观。再往后走一幢白色的奇异建筑闯入眼帘，这就是当地有名的辛比梅佛塔了。佛塔周围环绕着七层白色的波浪拱形台阶，外形犹如一个巨大的奶油蛋糕，映着蔚蓝的天空，就好像身处在白色的海浪之中，美不胜收。

从辛比梅佛塔出来，途中经过一家沙弥尼院，许多小沙弥尼刚下课，正在院子里跑来跑去，灿烂的笑容、稚气的面孔、玫瑰粉的衣袍，在亮丽的阳光下构成一副极动人的画面。

这些小沙弥尼多是四五岁的孩子，天真可爱，大大的眼睛灵动无比，看到我们三个人毫无怯意，涌过来对着镜头咯咯笑着，摆出V字，做出各种表情。

小沙弥尼多是孤儿，有的来自缅甸北部的少数民族，有的是弃婴，也有来自贫困人家的孩子，所有的衣食住行都有功德主捐助。在这里

有德高望重的僧人教授佛学课，还有不少来自世界各地的义工，虽然如此，但她们的生活条件还是很简陋。

我在门口的小卖部里买光了所有的零食，转过身，小沙弥尼已经安安静静地排成了一队，模样乖巧得让人心疼。分完零食后，几个小沙弥尼围过来，其中两个很自然地靠在我身上，搂着轻柔的小小身体，心好像阳光下的冰淇淋，瞬间融化，整个人被一种弥漫着温柔而甜蜜的气息包围了。

恋恋不舍地告别小沙弥尼，前往位于江西岸的实皆古城。建于14世纪的实皆古城曾是掸族王国的首都，依山而建，山路陡峭、林木葱郁，大大小小的佛塔寺庙星罗其布。作为缅甸佛教圣地之一，实皆山一带的佛塔、寺庙有600多座，超过6000名的僧侣和比丘尼在这里修行。

车行到实皆山的最高处，此地有一座宝塔，据说供奉着两颗佛陀牙齿舍利，院外是金色的塔瓶，里面有一尊大大的坐佛，洁白的佛身披着金色的袈裟，外围的平台上摆满了一盏盏光明灯，许多信众面色虔诚，默默祈祷。

实皆古城最有特色的是位于山北的乌敏东色寺，月牙形的长廊上均匀地分布着30个金碧辉煌的精美拱门，寓意僧侣打坐的洞穴，里面供奉着45尊华美的佛像，对面是大幅绚丽的壁画。长廊后面的山坡上是佛殿和佛塔，有一个大平台可以远眺伊洛瓦底江，江风徐来，静静流淌的江水，香火缭绕的佛殿，令人顿生忘尘之感。

下一站因瓦古城离市区35公里，四面环水，道路崎岖难行，要坐船先到一条小河的对岸，然后再乘坐马车游览几个古寺。

一天下来，小儿最开心的就是坐马车了。马蹄轻扬，奔驰在林荫小道上，牛群在树下慢吞吞地吃着草，路两侧大片的芭蕉树结满了一串串绿色的果实，水塘里开着大片大片不知名的白色花朵。小朋友模仿着马车夫吆喝着马儿，怀里抱着个大椰子，乐得合不拢嘴。

因瓦古城最著名的是马哈昂美寺院，这是一座带有浓厚高棉风的两层建筑，因通体黄色也被称为“黄寺”。随着岁月的洗礼，墙体的黄色多已

褪去，呈现出黑色的石块，层层繁复柔美的浮雕和顶上的佛陀像，历经200年风吹雨打，愈发显得沧桑而厚重。

亚榻那新弥寺颇有点像吴哥的崩密列，残败的砖墙、屹立的石柱、白云苍苍，微风轻抚，碧蓝如洗的天空下，残垣断壁之间，黑色的佛像岿然不动，屹立在广阔的田野上，古朴、自然而凝重，一座座雕像见证着历史的兴衰变迁。同缅甸其它金光灿烂的寺庙截然不同，这座黑白色的寺庙唯一的颜色就是一棵超过600年的老树，强烈的对比令人过目难忘。

游览完三个古城，天光渐暗，坐上马车，看着黑漆漆的脚板，全家人相视一笑。刚到缅甸时，每次从庙里出来，还用湿纸巾擦脚，后来每天光着脚踩着尘土、沙砾、草木、烂泥出入，面对脏兮兮的路面已经习以为常了。

返程路上，马车夫在路边的小摊上买了香蕉和油炸面食。缅甸人民是我们看到最淳朴的，即使各个景点的摊贩，只要你摇头不买，大家便散去，不像其他地方紧紧缠住游客，不买的话马上凶面恶语。快到渡口，经过一个吊脚楼时，车夫停下来，一个抱着宝宝的年轻女子从篱笆墙探出头来，车夫把食物递过去，夫妇两个人相视而笑，场面温馨。

千人僧院

南传佛教于西元前三世纪传入缅甸，西元11世纪时成为缅甸居民的普遍信仰。缅甸僧伽至今仍然沿袭着原始的佛制，挨家挨户托钵乞食。清晨的微光中，不管在城市还是乡村，都能看到一队队僧众出外化缘的身影，一袭红色的僧衣，赤足托钵，其中身著粉色长袍的沙弥尼是





一道独特的风景线，不同于比丘，沙弥尼每周只有两天可以化缘。

缅甸全国4800多万人口，有80%的居民信奉佛教，很多信众4点钟便起床烹制饭菜供奉僧伽。有些知名的寺院，施主们供养的名单都排到了年后。位于阿马拉布拉古城的马哈伽纳扬是缅甸最大的僧院，拥有近2000名僧人，从12岁的小沙弥到65岁的大住持。僧院严格遵守“过午不食”的戒律，早上4点一餐，10点一餐，饭后除喝水外，不再吃任何东西。正因如此，每天10点钟的千人僧饭最是隆重，吸引了很多国外游客专程前来。

9点半左右，道路两侧已经挤满了游客，之前千人僧饭可以拍照，但游客们各种长枪大炮对着僧人们庄重的仪式咔嚓个不停，是以现在只允许用手机拍照。10点15分，钟声一响，僧众们排成两排长长的队伍，信众和游客纷纷拿出准备的食物供养僧众。

僧众们手捧黑色饭钵列队而行，低眉敛目，神态安详，一脸青涩身着白袍的小沙弥则跟在后面，在成为正式僧人之前，小沙弥都穿白袍，正式出家以后则著红袍。

在缅甸，所有男众一生至少要出家一次。年少时由父母送去佛学院，长则几月短则数天，结束后，倘若喜欢寺院生活，就可以正式出家学佛。所有的出家人要恪守金钱戒，不得触碰钱财，信众供奉的钱物由小沙弥收集后统一上交到管理处，食物则要拿出来一起分享，一切生活

开销都靠布施供养。

上千年来，佛教早已深深融入到缅甸人的生活之中，清晨起来，洗漱、礼佛、打坐、念经，然后在开始一天的生活，白天工作休息时或晚上回家后，大家也会诵经拜佛。除此之外，缅甸人最乐于捐钱捐物供奉僧侣，在每一座寺庙你都会看到信众们踊跃地为各个佛像“贴金”膜拜，因此，即使是几百年的古老佛像，也都是

金身灿灿，华美壮观。

乌本桥落日

在很多旅行杂志上，这座长长的柚木桥一直都是曼德勒的象征，而乌本桥日落更是被誉为世界上十大最美日落之一。

乌本桥是世界上最长的柚木桥，建于1851年，长达1200米，整个桥体全部由缅甸盛产的珍贵柚木为原料建造而成，共1086根，相接之处没有使用一颗铁钉，全靠斗榫，历经150年的岁月洗礼，迄今不朽。

乌本桥的桥头、桥中和桥尾分别有6座亭子，体现了佛教的“六和精神”，因此也被缅甸人称为“爱情桥”，当缅甸人恋爱时，会不远千里来此登桥，祈求永保这6种和睦互敬的精神。

欣赏乌本桥日落一定要4点左右到达，租一条摇撻的小船慢慢划到湖的东面，青绿色的湖面上簇簇水生植物开满了花朵，大群白色的水鸟贴着水面翩翩飞行。划到一个合适的位置，坐在小船上，静静地等待着一轮红日缓缓落下。

夕阳的余晖染红了天际，金色的光线洒在乌木桥上，长长的桥影倒映在水面上，桥上的僧侣和行人因为逆光变成了一个黑色的剪影，衬着褚红色的天空，构成了一幅迷人的画面。

落日渐渐西沉，远方的天空由淡淡的粉色变成了紫色，最后转成深红，当最后一缕斜阳消失在地平线，那宁静而祥和的一幕变成了记忆中最难忘的时光。

净土宗十二祖
彻悟大师传
(二)

Biography Of The Twelfth Patriarch Of The Chinese Pure Land Tradition Great Master Chèwù (2)

(接上期 | Continued from last issue)

大师透辟剖析般若与净土两门大义。般若，乃即缘起而明性空，虽性空而不坏缘起；净土，乃即性空而明缘起，虽缘起而不碍性空。空有二门互不相碍，且复相辅相成。缘起性空，同时无碍，即是向上圆融不可思议第一义谛；圆融第一义谛，即是当人本源心性之异名。是知佛说种种般若门，无非显示此本源心性；佛说种种净土门，亦无非显示此本源心性。般若与净土二门，悉皆指归本源心性。

Great Master also penetratingly analysed the main points of Prajñā and Pure Land, these two Dharma Doors. Prajñā, thus is the same as conditioned arising, yet explained as the nature of emptiness. Although with the nature of emptiness, yet not destroying conditioned arising. Pure Land, thus is the same as the nature of emptiness, yet explained as conditioned arising. Although with conditioned arising, yet not obstructing the nature of emptiness. The two doors of emptiness and form do not obstruct each other, moreover repeatedly helping and complementing each other. Conditioned arising and the nature of emptiness, are thus at the same time, without obstructing of each other, then inclining towards perfect harmony with the inconceivable supreme truth. Perfect harmony with the supreme truth, is the same as one's original source's mind-nature, as its different name. From this, know that the Buddha's speaking of all kinds of Prajñā Dharma Doors, are with none not for revealing this original source's mind-nature. The Buddha's speaking of all kinds of Pure Land's Dharma Doors, likewise are with none not for revealing this original source's mind-nature. The two Dharma Doors of Prajñā and Pure Land all point to return to the original source's mind-nature.

大师深鉴禅净二门精髓，故死心念佛，万牛莫挽。其《念佛偈》自况：“自怜自作太平僧，了生脱死却未曾，但愿名标莲芷里，不须高列上传灯。”唯忻莲蕊之宗教情怀，以及每日十万声佛号的精勤，来自大师知见的深确。其自行化他，力量甚巨。

As Great Master deeply reflected upon the essence of both Chán and Pure Land Dharma Doors, thus was he dead set upon mindfulness of



Buddha, with ten thousand bulls not able to pull him back from it. In his *Verse On Mindfulness Of Buddha*, he viewed himself thus, 'With self-pity for oneself being a monk in peaceful times, with liberation from the cycle of birth and death however, yet to have. Only wishing my name to be marked on a lotus root, not needing a high rank (of enlightenment) to transmit the lamp.' He only delighted in the Lotus Tradition's teachings and his feelings for them. Every day chanting the Buddha's name a hundred thousand times with concentrated diligence, this came from Great Master's understanding with deep certainty. With his personal practice transforming others, the power of his influence was very great.

(2) 16字净土纲宗 允为净业轨则 16 Words As Pure Land Practice's Guiding Principle, Used As Cultivating Pure Karma's Rules And Regulations

大师教眼圆明，将“真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号”十六字，楷定为念佛法门一大纲宗。并进而诠释四句话的内在关联。若真为了脱生死之心不发，一切开示，皆为戏论，念佛法门，无由契入；故真为了脱生死是修净业的前提。不发菩提心，则外不能感通诸佛，内不能契合本性；上不能圆成佛道，下不能广利群生，故发菩提心是净业修持的根本。大心既发，应修大行，而于一切行门之中，求其最易下手、最易成就、至极稳当、至极圆顿者，则无如以深信愿，持名念佛，往生净土。

Great Master's vision of the teachings was complete and clear. 'Truly for liberation from the cycle of birth and death, give rise to the Bodhi Mind, and with profound Faith and Aspiration, uphold the Buddha's name.' With these 16 words, he used them as a definitive model, as the Dharma Door of mindfulness of Buddha's one great guiding principle. He also then expounded on the four lines

of words' inner relationships. If the mind of truly for liberation from the cycle of birth and death is not given rise, all teachings, are all as frivolous discussions, and the Dharma Door of mindfulness of Buddha, is unable to have that agreeable with for entry. Thus, being truly for liberation from the cycle of birth and death is the prerequisite for cultivating pure karma. Not giving rise to the Bodhi Mind, then externally not able to connect with all Buddhas, and internally not able to agree and unite with original nature. Above not able to completely accomplish the Buddha path, below not able to widely benefit sentient beings. Thus, giving rise to the Bodhi Mind is the fundamental root of pure karma's practice. With the great mind since given rise, there should be cultivation of great practice, and of all practice doors within, seeking that most easy to start with, most easy to accomplish, that utmost reliable, utmost complete and sudden, then is without that like with profound Faith and Aspiration, upholding mindfulness of the Buddha's name, for rebirth in his Pure Land.

大师以十六字纲宗为核心，进一步演绎为净宗修持八大要领：一真为生死，发菩提心，是学道通途。二以深信愿，持佛名号，为净土正宗。三以摄心专注而念，为下手方便。四以折伏现行烦恼，为修心要务。五以坚持四重戒法，为入道根本。六以种种苦行，为修道助缘。七以一心不乱，为净心归宿。八以种种灵瑞，为往生证验。此八种事，各宜痛讲，修净业者，不可不知。大师这段开示，理事圆融，既外慕诸圣，又内重己灵，自力、佛力、自性功德力，三力和合并运，成就殊胜净业。

Great Master with these 16 words' guiding principle as the core, went a step further; to deduce it for the Pure Land Tradition's practice's Eight Great Essentials: 'First, truly for liberation from the cycle of birth and death, give rise to the Bodhi Mind, as this is the common path for

learning the path to Buddhahood. Second, with profound Faith and Aspiration, uphold the Buddha's name, as the Pure Land Tradition's right practice. Third, with gathering of the mind for focused concentration then reciting, as skilful means to start practice. Fourth, with subduing of presently active afflictions, as cultivating the mind is the most important duty. Fifth, with firm upholding of the Dharma of the Four Heavy Precepts (to guard against lust, killing, stealing and lying), as fundamental foundation for entering the path. Sixth, with all kinds of ascetic practices (to live simply), as cultivating the path's supportive conditions. Seventh, with wholeheartedness without being scattered, for purifying the mind to "return" home to Pure Land. Eighth, with all kinds of spiritual auspicious signs, as Pure Land rebirths' verifications. Of these kinds of matters, each should be thoroughly spoken of. Those who cultivate pure karma, cannot not know them.' This part of Great Master's teachings, is with principle and practice in complete harmony, both externally emulating all noble ones, and internally valuing oneself's spiritual nature, with Self-power, Buddha's power, self-nature's meritorious virtues' power, these three powers harmoniously combined for use, to accomplish excellent pure karma.

大师将真信具体列为十种。一信生必有死（普天之下，从古至今，曾无一人逃得），二信人命无常（出息虽存，入息难保，一息不来，即为后世），三信轮回路险（一念之差，便堕恶趣，得人身如爪上土，失人身者，如大地土），四信苦趣时长（三途一报五千劫，再出头来是几何），五信佛语不虚（此日月轮，可令坠落；妙高山王，可使倾动，诸佛所言，无有异也），六信实有净土（如今娑婆无异，真的是有），七信愿生即生（已今当愿，已今当生；经有明文，岂欺我哉），八信生即不退（境胜缘强，退心不起），九信一生成佛（寿命无量，何事不办），十信法本唯心（唯心有具、造二义，如上诸法，皆我心具，皆我心造）。修净业者，如能具备以上十种信心，其往生西方极乐世界，如操左卷而取故物，夫何难之有？

Great Master specifically classified true Faith into ten kinds. 'First is Faith that with birth, there definitely will be death. (Universally, of all under the heavens, from ancient times until today, never before is there one human who attained escape.) Second is Faith that human life is impermanent. (The exhaling breath although exists, the inhaling breath is difficult to guarantee. When one breath does not come, it immediately becomes the next life.) Third is Faith that rebirth's path is dangerous. (With the difference of one thought,



Photo: ZACK LU 盧志強 (Unsplash)



then falling into evil realms. Those who attain the human body are few, like dirt in the nails. Those who lose the human body are many, like the great earth's dirt.) Fourth is Faith that suffering realms' durations are long. (In the three paths once with retribution, is 5000 kalpas. Emerging again to attain the human body, when will it be?) Fifth is Faith that the Buddhas' words are not false. (This sun and moon can be enabled to fall, and the Wonderful High Mountain King (i.e. Mount Sumeru) can be caused to collapse and shake, but all that the Buddhas have said will not have differences.) Sixth is Faith that there truly is Pure Land. (Like the present Sahā World without difference, it certainly does exist.) Seventh is Faith that with Aspiration to be born there immediately is birth. (Those who already aspired, presently aspire, and in the future aspire, are already born there, presently born there, and in the future born there. As the Amitābha Sūtra has clear words on this, how can it deceive me?) Eighth is Faith that with birth there immediately is non-retrogression. (With its realm supreme and conditions powerful, the mind of retrogression cannot arise.) Ninth is Faith that in one lifetime is accomplishment of Buddhahood. (With lifespan immeasurable, what matter cannot be accomplished?) Tenth is Faith that dharmas are fundamentally mind-only. (Mind-only has the two meanings of fundamental completion [本具足] and creation [造作]. Like all dharmas above, all are in my mind complete, and all are by my mind created.) For those cultivating pure karma, if able to be complete with these ten kinds of Faiths, of their rebirths in that Land Of Ultimate Bliss, like holding the left scroll to obtain a former item, what difficulty is there?

[Note: In ancient China, there are agreements that when a left scroll can be aligned (or matched) with a right one held by another party, this guarantees that an item withheld by the latter will be returned to the first. Thus, 'like holding the left scroll to obtain a former item' is an analogy of holding on to the practice of mindfulness of Buddha being what guarantees great confidence and ease of attaining birth in his Pure Land.]

净土门中，以愿为最，凡有愿者，终必能满。阿弥陀佛以四十八愿，自致成佛，而我所发之愿，正合佛摄生之愿。此则直以发愿便可往生。佛既慈悲一切众生，岂独不慈悲我乎？佛既满一切众生之愿，岂独不满我之愿乎？大慈悲心，无有拣择。是以真能发愿，则信在其中。信愿既真，行门不期起而自起，是故信愿行三种资粮，唯一愿字尽之。

Within the Pure Land Dharma Door, it is with Aspiration as the most important, as all those who have Aspiration, will in the end be

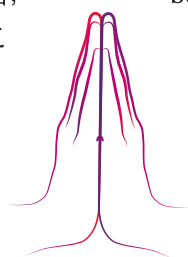
able to fulfil it. Amitābha Buddha, with his 48 vows, personally reached accomplishment of Buddhahood, and of my that Aspiration given rise, as it rightly agrees with the Buddha's vows to gather sentient beings, this then is directly with giving rise to Aspiration, then able to be reborn in his Pure Land. Since the Buddha has loving-kindness and compassion for all sentient beings, how can he be alone not with loving-kindness and compassion for me? Since the Buddha fulfils the Aspirations of all sentient beings, how can he alone not fulfil this Aspiration of mine? With the mind of great loving-kindness and compassion, he is not with choosing. Thus, truly being able to give rise to Aspiration, it then has Faith within it. With Faith and Aspiration since true, without expecting the practice door to arise, yet it naturally arises. Therefore, of Faith, Aspiration and Practice, these three kinds of provisions, only with the one word of Aspiration, it is complete with them.

修习净业，信贵于深，愿贵于切。以信深愿切故，一切邪说莫能摇惑，一切境缘莫能引转。若正修净业时，倘达摩大师，忽现在前，乃曰：“吾有直指人心见性成佛之禅，汝但舍置念佛，吾即以此禅授汝。”但当向祖师作礼，谓：“我先已受释迦如来念佛法门，发愿受持，终身不易，祖师虽有深妙禅道，吾则不敢自违本誓也。”纵或释迦如来，忽尔现身，谓曰：“吾先说念佛法门，特一时方便耳，今更有殊胜法门，超于彼者，汝当且置念佛，吾即为说胜法。”亦只可向佛稽首陈白：“我先禀受世尊净土法门，发愿一息尚存，决不更张，如来虽有胜法，吾则不敢自违本愿也。”虽佛祖现身，尚不改其所信，况魔王外道，虚妄邪说，岂足以摇惑之耶？能如是信，可谓深信。

To cultivate pure karma, Faith is valued with it being profound. Aspiration is valued with it being sincere. With Faith and Aspiration sincere thus, all evil

teachings will not be able to agitate and confuse, all situations' conditions will not be able to lead and transform. If when rightly cultivating pure karma, supposing that Great Master Bodhidharma suddenly appears before you, then saying, 'I have the Chán practice that directly points to one's mind to see one's nature, to accomplish Buddhahood. You only have to abandon mindfulness of Buddha, and I will immediately with this Chán practice teach you.' You should only to the Patriarch prostrate and say, 'I have already first received Śākyamuni Thus Come One's Dharma Door of mindfulness of Buddha, and have given rise to Aspiration to uphold it lifelong and without change. Although the Patriarch has the profound and wonderful Chán path, I thus do not dare to personally defy my fundamental Aspiration.' Even if perhaps Śākyamuni Thus Come One suddenly to you appears with his body, then saying, 'I first spoke the Dharma Door of mindfulness of Buddha, specially as one time's skilful means only. Now I have an even more excellent Dharma Door, that surpasses that. You should abandon mindfulness of Buddha, and I will immediately for you speak the supreme Dharma.' Likewise only can there be to the Buddha prostrating and explaining, 'I had first received the World-Honoured One's Pure Land Dharma Door, and gave rose to the Aspiration that with one breath still existing, I will definitely not change and start all over again. The Thus Come One although having the supreme Dharma, I thus do not dare to personally defy my fundamental Aspiration.' Although the Buddha appears with his body, still not changing that Faith, moreover if Māra King and those from external paths, with false and evil teachings, how can they be sufficient to agitate and confuse then? Able to thus have such Faith, it can be called profound Faith. 卍

(待续 | To Be Continued)



新加坡佛教居士林大殿重建工程

捐款芳名录 (2019年部分)

捐款者	款项
TANK WANG HWEE	58,000.00
陈玉梅	1000.00
张爱丽	1000.00
柯桂兰	1000.00
LEE MEE LENG & FAMILY	1000.00
蔡春兰	1000.00
汪加根合家	1000.00
陈秀洁	5000.00
十方众生	10,000.00
利忠侯合家	2000.00
许碧瑄	1000.00
佛弟子	1000.00
回向已故黄福财	10,000.00
刘莲花	1000.00
潘淑香	1000.00
陈彦霓	1000.00
回向已故林再兴	1000.00
回向已故王天发	1000.00
陈金光合家	1000.00
陈秀洁	1500.00
王康海, 黄玉莲, 卢亚英	1000.00
朱展锐	2000.00
蔡秀瑄	3000.00
回向已故郭家荣	5000.00
回向已故王文桂	2750.00
CHUA GEK SONG	1000.00
回向已故朱卓权	6000.00
回向已故谢永千	1000.00
回向已故黄亚英	4000.00
叶转凤, 关丽敏, 方金妹, 王锦文, 王锦荣, 王智宇, 王紫瑄, 王千玲, 叶赐雄, 叶赐识, 王彦杰, 王思颖	1200.00
陈亚九合家	1000.00
黄照武合家	180,000.00
陈暹丹 (居士)	1000.00
蔡淑施	2000.00
伍玉霞	10,000.00
佛弟子	2000.00
陈艳翠, 黄扩翰, 黄扩汛, 黄扩洲	8000.00
陈松柏, 陈佩诗	1000.00
回向已故吴名荣	1000.00
田春梅合家	1000.00
张成安	1000.00
回向已故黄瑞兴	18,000.00
ANONYMOUS	1000.00
苏锦华 (恒净)	2000.00
徐秀兰合家	1000.00
RICHARD TAN KOON SING	1000.00
回向已故李美娟	1000.00
叶贵年合家	1100.00
林瑞琴, 游蕙钊	1000.00
TJONG YIK MIN	1000.00
回向已故冯鸿琴	5400.00
回向已故冯鸿琴	3240.00
林德贞	1500.00
佛弟子	1000.00
振协建筑私人有限公司	20,000.00
王志民合家	2500.00
回向已故关玉英	2750.00
朱国源, 张瑞珏	2000.00
洪永顺合家	1000.00
胡瑞吉, 胡运祥	1000.00
陈海山	1000.00
苏月	1600.00
陈秀洁	2500.00
马树森合家	1000.00
廖婉茵	10,000.00
洪淑蜜合家	1000.00
王玥云, 卓鸿向, 卢楚珍, 卓识家, 回向已故卓家乐	1,000.00
林慧青	2000.00
庄清清	5000.00
陈丽华	1000.00
袁锡资, 陈丽琴合家	10,000.00
刘奎治	1000.00
张清丰合家	1000.00
邓飞仲	1000.00
洪芙蓉	1000.00
郭致强	1000.00
NG WYE LENG	1000.00
LEEPONG CHAI	1000.00

捐款者	款项
LOY TECK KIANG	1000.00
THOMAS TAN JIAN QIANG	1000.00
回向已故关玉英	1000.00
回向已故王文桂	1000.00
孙铭	1000.00
居士林佛教祖庭朝山团佛弟子	2070.00
余玉莲合家	20,000.00
林矜育	1000.00
回向已故黄玉珍	2000.00
回向已故吴亚和	2000.00
回向已故贝朝颖	1000.00
林爱花合家	1000.00
郭子聪	1000.00
陈秀洁	2500.00
林天锴合家	1000.00
陈文熙 TAN BOON HEE (CHEN WENXI)	3000.00
刘丽钻	2000.00
林惜芳	1000.00
颜美媚, 颜喜春, 陈玟茜, 陈思茜, 林德义, 颜耀伟, 吴岳嵩, 吴婉颐, 蔡景鸿, 刘于珠, 吴筱凤, 陈泗国 林道阳, 吴伟锦, 颜美婷, 颜美双, 颜美嫣	2000.00
回向已故颜绍介, 颜绍舜, 颜克宽, 刘添河, 黄金瑄, 林水莲, 许日新, 许达奇, 陈清琳, 李玉清, 吴新英, 刘南香, 吴金洋	2000.00
回向已故林亚义	5000.00
彭锦光合家, 彭锦荣合家, 彭敬杰合家, 彭宇鸿	1050.00
卓满合家	1000.00
蔡妙英合家	2000.00
张海香合家	2000.00
回向已故李美娟	2000.00
孙伟胜	1000.00
EILEEN TAN SHU YING	1000.00
REGINA TAN SHU YAN	1000.00
回向已故苏亚瑄	1000.00
回向已故龚清锈	1000.00
林世华 LIM SEE WAH	10,000.00
回向已故刘锦火	1000.00
黄香媛女士	1000.00
TAN CHUU, SITOH XIAO PING, TAN YOU SHENG, TAN YOU RUI, TAN KE XUAN	2500.00
林月金, 王玉钦, 王志忠	2000.00
NG AI TEE	1250.00
TAN PECK LENG IRVING	1250.00
魏金娥	1600.00
施锦香, 谢顺发	1000.00
洪丽华	1000.00
梅松友	1380.00
王志民合家	2000.00
回向已故林定转, 张朗次	1000.00
许文昌	1500.00
萧丽芳	1000.00
回向已故黄玉珍	1500.00
谢伟泽合家	1000.00
阮全威, 林瑞霞	2000.00
ONG LI NA	1888.00
WEE BEE SEONG	1888.00
WEE BEE SEONG	5424.00
陈秀洁	1500.00
回向已故庞道婉	1000.00
郑再挺合家	1024.00
郑洋强合家	1500.00
蔡玉进合家	1500.00
孙伟胜	1000.00
刘舜平, 刘舜源, 刘曦勤, 刘曦家, 刘素廷	1000.00
回向已故刘慈慈, 卢桂奎	1000.00
刘曦勤, 吴棋宗, 吴盈莹	1000.00
回向已故林宝英	2500.00
回向已故刘慈慈, 卢桂奎	1000.00
POH SENG YONG, LOW SEOK KIAW, POH YI DA	1000.00
WONG HORNG YIT	20,000.00
李素萍, 林国明, 李素霞, 张婷	5000.00
王智弘, 关丽敏, 方金妹, 王锦文, 王锦荣, 王智宇, 王紫瑄, 王千玲, 叶赐雄, 叶赐识, 王彦杰, 王思颖	1300.00
梅松友合家	1380.00
巢宇, 唐宇瑶	1000.00
CHE HIAN KHOR MORAL UPLIFTING SOCIETY (SINGAPORE)	3000.00

捐款者	款项
回向已故陈秋雄, 谢丽珠	1500.00
TAN SIEW CHEK	1500.00
回向已故黄秀端	2000.00
回向已故庄玉珠	1000.00
林财添合家	1600.00
徐长颜合家	1000.00
朱赛凤	2000.00
张荣仁	2000.00
杨雪珠	5000.00
回向已故陈纪雕	1000.00
梅松友合家	1380.00
黄梅娟	4000.00
黄梅娟	1000.00
回向已故朱福弟	1440.00
回向已故梁润榴	1765.00
戴福霖	1000.00
回向已故马顺华	4000.00
林美娥合家	1000.00
回向已故郑金淋, 李伟兴合家	3440.00
佛弟子合家	6400.00
回向已故金莲珍	2000.00
回向已故苏玉华	1000.00
翁玉叶	1000.00
TEE BEE YEN	1000.00
法轮社	10,000.00
林伟得	2000.00
回向已故陆同香	1000.00
林财添合家	2400.00
林惠如合家	4000.00
TAN PECK LENG IRVING	1000.00
NG AI TEE	1000.00
陈再吉合家	2000.00
陈娇治合家	3000.00
回向已故洪健忠	1000.00
郑亚珠, 莊金凤, 莊金连, 傅亚却, 胡丽芬	2000.00
陈惜清, 陈淑敏, 王素贞, 许明亮, VELU, NACHIAMMAL	2000.00
回向已故梅美芬	1000.00
葛菊院	10,000.00
回向已故刘庆沐	1000.00
陈金梅合家	1000.00
白仲匡, 李卓如合家	10,000.00
回向已故曾云香	1600.00
NG TEO KIA, TAN KIM CHEW, NG YAP KOON, NG GUEK KIANG, NG GUAT KEE	1000.00
LOY TECK KIANG	2000.00
蔡爱菊合家	1000.00
陈成兴, 陈民强	1000.00
陈成兴合家	1000.00
陈民强	1000.00
刘夏佳	2000.00
陈彦霓	8000.00
陈彦霓	1000.00
黄芙蓉, 梁玉秋合家	2000.00
回向已故谢亚好, 陈发兴	2000.00
何泓养	1000.00
郭人铭	1000.00
高伟翔	1000.00
邬建燃合家	1000.00
邬建燃合家	1000.00
王万盛合家	3000.00
涂崴晴合家	3000.00
蔡玉松合家	1000.00
回向已故先母林月娥	1000.00
回向已故林月清女士	1000.00
陈秀洁	1500.00
HONG MENG ZHU	1000.00
陈敏才合家	1000.00
陈启成合家	1000.00
RONALD ISSEN 合家	1000.00
龙秀美	1000.00
回向已故宋庆宏	1000.00
HONG HOCK HARDWARE PTE LTD	1000.00
蔡心坚	1000.00
林福星	500,000.00
KIM LEE KIAT TRADING ENTERPRISE PTE LTD	10,000.00
蔡自立, 林素虹, 蔡俊彬, 白莉萍, 蔡雨蕙, 蔡佳恩	3000.00
杨嘉仪合家	1000.00
王佩玉	1000.00
回向已故卢淑芳, 回向已故陈裕辉	1000.00

注: 所有为居士林建筑基金捐助\$1000.00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

(排名不分先后, 待续)

儿童佛学班
妙長吉



新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

Start Date 开课日期:
16.01.22

Time 时间:
2-4 pm 下午

Location 地点:
SBL 新加坡佛教居士林

Registration Fee 报名费:
\$50

Levels/Ages 招生年龄:
6-10 yrs old (K2-Pri 4)

Registration Closing Date 报名截止日期:
20.12.21

Registration Methods 报名方式

- [1] Please proceed to counter at Level 2 for physical form
请到二楼柜台索取报名表
- [2] Scan QR Code 扫码



[3] Weblink 网页链接:
tiny.cc/sblmjdc2022

2022 Student Recruitment
年招生



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 • dharmaffair@sbl.org.sg

Photo: jcomp (freepik)