



2022年第4期 总第70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

清淨佛地 圣洁为人
佛陀本生故事: 九色鹿
口中无嗔吐妙香



Two Reflections On Venerable
Heng Sure's Two-Day Talks
And Workshop



本期封面照片 | Cover Photo
图: 选自“佛陀本生故事一: 九色鹿”
背景图: vecteezy.com & rawpixel.com

2022年•第4期•总第70期
No.70, Vol 4, 2022

刊名题字 | Title Calligraphy
赵朴初

法律顾问 | Legal Counsel
黄锦西 大律师
云大明 大律师

发行人 | Publisher
陈立发

主编 | Chief Editor
释延续

编委 | Editorial Team
邹文学•戴文雪•宁小颜•郑苑芬
•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) 082/03/2022

印刷 | Printer
Mainland Press Pte Ltd
67 Tuas View Loop
Singapore 637710

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

目 CONTENTS 录



卷首语 Foreword

2 扎实推进弘法教育及慈善工作 以切实行动利益社会大众



菩提路上 On The Bodhi Path

- 18 口中无嗔吐妙香
- 22 不见世间过
- 25 佛号为舟 带我出轮回
- 26 Reflection On How To Walk
The Bodhisattva's Way In
Daily Life
- 28 Reflections On The Workshop
Dharma Translation
- 31 Hi SBL, Here I Am Again



林内动态 Happenings

- 4 恒实法师应邀莅临本林弘法
- 8 妙髻儿童班结业典礼
- 9 妙髻儿童/少年探索营
- 10 本林为庆祝阿弥陀佛圣诞举办系列活动



- 11 本林禅修班开课
- 11 本林举办三日精进念佛
- 12 十方缘中医讲座•膝关节疼痛常见病
- 12 本林出资捐助肾脏中心



人物专访 Interview

- 14 佛心仁术
茨园中医义诊所深受居民喜爱



佛学漫画 Comics

- 32 佛陀本生故事一: 九色鹿
Jataka Tales: Nine-coloured Deer



生活中的佛法 Daily Dharma

- 38 清净佛地 圣洁为人——净洁精舍常洁师太的传奇人生
- 44 陪白先勇访寺拜佛
- 46 心如莲池
- 48 学贵精专
- 49 浅说因果报应
- 51 照亮别人 方便自己
- 52 我的入佛门之路
- 54 陆游的养生诗
- 58 《心是永恒的故乡》诗集



- 58 点一盏灯
- 60 Faith In Kṣitigarbha
Bodhisattva (II)
- 64 Switching To A Vegetarian Diet

Photo: jcomp (Freepik)

扎实推进弘法教育及慈善工作 以切实行动利益社会大众



陈立发 林长

2022年11月21日和22日，本林7楼观音礼堂里座无虚席，汉传大乘佛法传人、美国法界佛教总会主席恒实法师应邀莅临前来广施法雨甘露。法师的讲法深入浅出，诙谐生动，一连两晚的讲座，虽然在工作日，却受到了广大信众的热烈响应。紧接着，23日下午也是一个工作日，但是法师主持的“佛经翻译工作坊”却一座难求，受欢迎的程度远远超出我们对一个“工作坊”的认知。

11月24日至12月8日，本林圆满举办了“无量寿法会”。在法会进行的15天时间里，本林常住法师带领信众每天恭诵《净土三经》，称扬弥陀圣号，悉心《三时系念》；法会结束后，12月9日晚，在大雄宝殿隆重举行了“庆祝阿弥陀佛诞辰传灯法会”。这两次大型活动都是本林第一次举办，但信众反应热烈，参与法会的信众和义工们，个个脸上洋溢着虔诚和喜悦。这种清净的法喜和慈光一直持续到12月10日阿弥陀佛诞辰日，除了传统的供佛、诵经、三皈五戒活动外，本林特举办一日精进念佛，以信愿持名积聚净土资粮，供养阿弥陀佛。

12月1日，本林禅修班正式开班。声闻禅院创办人隆振法师应邀指导禅

修，190多名学员踊跃参加。这是在后疫情时代，为缓解大众的焦虑和压力，本林特别开设的禅修课。八万四千法门，门门直趣般若，虽然本林传统上以净土法门为主修，但对其他法门都尊重有加，简易实用的禅修课的开设，希望带给大众真实的利益。

紧接着，12月3日至4日，本林举办了一连两天的“儿童营”；17日至18日，本林再次举办“少年营”。这两次活动，本林儿童班义工老师们全力付出，有超过100名孩童参加，孩子们学礼仪、做手工、玩游戏、听故事、品美食，参与的孩童和家长们对于本林注重佛学教育，传承优秀华族文化，推广佛教和华族价值观的用心都赞口不绝。

12月24日至26日，本林第四季度“精进佛三”顺利举行，400多名信众经行念佛，受持八关斋戒，一心执持阿弥陀佛名号，以恳切至诚之念，发愿求生净土，并回向世界和平，灾难消弭，国运昌隆，人民安乐。

1月7日至8日，本林第75届度岁金如期颁发，由于受疫情和全球供应链紧张等因素影响，物价持续高企，众多低收入者，特别是独居老人倍感艰辛。此时此刻，本林逆势而行，将今年的度岁金预算提高一倍，达到创纪录的200万元，5500多位社区关怀计划的援助对象受惠，并且为8300多位住在老人院的年长人士送上祝福。我们希望以一个佛教团体的微薄力量，与我国社会大众、特别是受影响的低收入人群携手同行，共克时艰。我们希望在农历新年来临之际送上温暖和关怀，让大家团结一致，面对挑战，对新加坡、对生活、对未来，充满信心和希望。

以上我所列出的，只是本林近期活动的一些花絮而已，蒙三宝慈光摄受，蒙社会各界善长仁翁和广大林友支持，回顾今年，本林所有的弘法教育和慈善活动，都已按计划圆满完成。

佛陀在《吉祥经》教导我们：“居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。”自创林以来，本林目标明确，使命清晰，历届林长和董事会诸善友们，洁身自爱，克己奉公。坚持正信，行持正道；坚持本林十方道场的开放性和包容性；坚持传播佛陀智慧，弘扬正法，慈悲及物；坚持“为佛教，为众生”的根本理念。88年来，正是有着这样的明确信念和坚定不移的精神，居士林赢得了我国社会的广泛尊重和信任。

疫情三年，我国民众在政府的领导下，团结一心，以更加坚韧的心态面对各种挑战。作为佛教慈善机构，我们尽己所能，为大众提供更多有意义的精神食粮，为社会中较不幸的家庭提供更多爱心援助。同时，我们勇担社会责任，为维护我国宗教和种族和谐，贡献力量，发挥宗教团体的良好模范作用，加强交流和对话，互相尊重，引领信众建立正确的多元文化价值观。

一个道场兴隆，要坚持正信，行持正道。一个公司，一个家庭也不例外，幸福生活不仅仅是物质层面的，也是精神和心理层面的。行持正道，遵纪守法，择善而居，结交良友，“奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥。”2500多年前，佛陀朴实无华的教法，至今仍然熠熠生辉。

癸卯兔年来临之际，祝大家新年进步，六时吉祥。南无阿弥陀佛。卍

恒实法师应邀莅临本林弘法



本刊讯：

美国旧金山万佛城法界佛教总会主席恒实法师于2022年11月21至23日莅临新加坡佛教居士林，主持为期三天的讲座，分别是《如何在日常生活中行菩萨道》和《翻译工作坊》。

恒实法师同居士林的缘分甚深，70年代末，他跟随恩师宣化上人在狮城弘法，下榻的地方就是居士林。几十年来，法师多次来居士林弘法，其睿智幽默的开示深得本地信众的欢迎。

疫情三年未见法师，大众望眼欲穿，当天七楼观音礼堂座无虚席，从四面八方赶来的信众抑制不住激动的心情，翘首等待。夜幕低垂，香烟缭绕，梵呗声声，伴随着大众的佛号，恒实法师缓缓入场，礼佛入坐，身边照例是陪伴他历经无数岁月的老朋友——班卓琴 (Banjo)。

看着台下一张张熟悉的面孔，恒实法师笑容满面，说每次来居士林和亲朋好友见面，都有一种宾至如归的感觉。欣喜之余法师也同时感叹这几年世界变化太大，变成了一个我们不认识的世界，一切事物都反过来，真的变成假



的，假的变成了共识和常态，让人深感忧虑。在这种颠倒是非，邪念盛行的大环境下，面对种种苦闷烦恼，一个寻求智慧和解脱的人要如何做。这便是当晚要向大家开示的主题：《如何在日常生活中行菩萨道》。

对于这个问题，恒实法师告诉大众，答案就在一本佛经里，那就是被称为经中之王的《大方广佛华严经》，在40华严的最后一品《普贤行愿品》里。当善财童子参访了53位善知识，最后拜会普贤菩萨时，就问了一个同样的问题：如何行菩萨道？

普贤菩萨告诉善财童子，当人临命终的时候，在最后的刹那，眼、耳、鼻、舌、身、意诸根都散了、坏了。所有的亲戚朋友以为你已经死了，要离开你。此时生前所拥有一切威德和权力都完全失去，就算是国王也不例外，手下的丞相等一切大臣，以及宫殿、城郭内外一切的财产，如象、马、车乘和所有宝贵的东西，到你临死的时候都不能跟你走。

此时此刻，唯独你的行愿不会离你而去。在生命最后的时候只有你的功德伴随着你，你这一生念了多少佛号，拜了多少佛，读了多少经

典，诵了多少经咒.....这些都已经种在你的八识田中，是实实在在跟着你不会离开的。你的善业和功德伴随着这句佛号引导你，在一刹那间往生到西方极乐世界。

到了西方极乐世界后，花开见佛，阿弥陀佛会给你授记，告诉你未来成佛后你的名字叫什么，国土在哪里。授记后，我们要继续修菩萨行，学菩萨道，所以说西方极乐世界就是一所学院，我们在那里培养自性善根、坐菩提道场，并利益众生、教化众生发菩提心，直止成佛。

说到这里，恒实法师特别强调道，华严法门和净土法门有异曲同归的理念。《普贤行愿品》是净土五经之一，《华严经》最后的导归就是西方极乐世界。

说起菩萨精神，恒实法师向大众展示了一组图片。第一张，一只幼狮不小心从崖顶上滚落下来，落在半山的一片土石之上，只要向外探出半步，就会坠落下去，它哀哀鸣叫，向妈妈求助。狮子妈妈在崖顶上凝望着下方，目光焦灼。第二张，狮群中的爸爸和其它兄弟姐妹试图下去救助，但悬崖陡峭，一个不慎便会丧命，大家探身出去，却因为太过危险都停步不前。第三张，目睹这副场景，狮子妈妈冒着失去性命的危险，奋不顾身地疾驰下去，将幼狮轻轻叼住，前爪拼命勾着光滑的崖坡，将自己的孩子救了上来。最后一张，脱离危险之后，狮子妈妈对幼狮没有一丝嗔责之意，反而低下头，轻轻地舔着幼狮的脸，温柔抚慰着受到惊吓的狮子宝宝。

恒实法师缓缓讲述，说这种超越边界，不顾生死，战胜一切的母爱就是菩萨，我们要学习这种慈悲的精神，爱护众生就像爱自己孩子一样。

关于菩提心，恒实法师举了一个生动的例子。一个园丁埋下一颗种子，细心栽培，浇水、施肥、修剪，日晒，这颗种子生根发芽，最后结出甜美的果实。但同样一颗种子，如果放任不管，任其野蛮生长，东倒西歪，最后结出就是苦涩的果实。

我们的心念也是如此，如果一个

人勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴，自然就会得智慧，发菩提心。所以我们要时时刻刻观察自己的内心，当不好的念头生起来的时候，我们要像园丁一样，把它当成毒草拔走，让心重回安宁。

最后，恒实法师勉励大家好好持戒，戒律能够让我们的人生变得圆满。学佛首先要学做人，人道尽，佛道成。所谓知足常乐，无欲则安。菩提道是从菩提心起来的，就是上成佛道，下化众生。当争念、求念、自私、自利、妄念这些念头起来以后，我们不要和他斗，要度它、代替它、用相反的念头来化它，这就叫下化众生。

众所皆知，恒实法师曾在1977年5月至1979年10月，与恒朝法师三步一拜从洛杉矶的金轮圣寺，沿着海岸公路一路拜到北加州的万佛圣城，历时29个月，全程约800公里。朝礼至万佛城后，又围绕万佛城每日三步一拜两年多，并持续六年止语。当年两位法师朝山的指南便是《大方广佛华严经》，所发的大愿便是“不为自身求安乐，但愿众生得离苦。”，恒实法师身践力行如何行菩萨道，那就是大乘菩萨悲天悯人的大行大愿。

愿你我皆发菩提心，行菩萨道，坚固永恒，不变誓愿。愿这个世界如恒实法师的歌中所唱：世界和谐行大同，明天一定会更好。

《翻译工作坊》讲座

11月23号下午，本林在五楼维摩诘讲堂举办了《翻译工作坊》讲座，虽然周三是工作日，



但恒实法师的讲座还是吸引了近两百位信众参与。

恒实法师的恩师宣化上人人生前有一个愿力，就是把三藏十二部经典都翻译成外国语言。佛法之所以不能在全球传播弘扬开来，就是因为语言的局限，佛教典籍在西方宗教图书里占的比例极低，所以佛经的翻译至关重要。是以恒实法师百忙之中，仍然坚持数年如一日孜孜不倦翻译佛教经典。

本地许多信众都是受英文教育，用英文弘法尤显重要。而如何用最准确恰当的词语，表达出佛法的内涵和要义，让读者真正深入经藏，开启智慧，把殊胜的佛法分享给更多受英文教育的有缘众生，这就是恒实法师讲座的目的。

这次讲座，法师以《华严经·十地品》为例，谈到四种口业，不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。恒实法师精通中西方传统文化，中英文



修养极深，是以法师的翻译精准无误，经文中的深意和内涵表达得传神而清晰，同时又没有学术性的晦涩和艰深，精彩的译文让所有在场的信众受益甚深。

讲座结束前恒实法师特别向大家介绍了《国际译经学院》(IITBT) 的翻译课程，有兴趣的信众可以在www.drba.edu找到相关的实体与线上课程。

本林新春开放时间

SBL CNY's Opening Hours

十方斋堂 (地下室1) Ten-Direction Dining Hall (B1) 除夕至大年初三 CNY's Eve Till 3rd Day 21.01.23 – 24.01.23 早上 7:00 am – 下午 5:00 pm 初四起 CNY's 4th Day 25.01.23 Onwards 照常开放 Open As Usual 吉祥花摊 (1楼) Flower Stall (L1) 除夕 CNY's Eve 21 Jan 2023 早上 7:00 am – 晚上 10:00 pm 初一起 CNY's 1st Day 22 Jan 2023 Onwards 照常开放 Open As Usual 办事处柜台 (2楼) Office Counter (L2) 除夕 Eve 21 Jan 2023 早上 8:30 am – 下午 3:00 pm 初一起 CNY's 1st Day 22 Jan 2023 Onwards 照常开放 Open As Usual	功德堂 (3楼) Ancestral Memorial Hall (L3) 除夕 CNY's Eve 21.01.23 早上 7:00 am – 半夜 12:00 am (通宵) 初一 CNY's 1st Day 22.01.23 半夜 12:00 am – 下午 6:00 pm 初二 CNY's 2nd Day 23.01.23 早上 7:00 am – 下午 6:00 pm 初三起 CNY's 3rd Day 24.01.23 Onwards 照常开放 Open As Usual 图书馆 (4楼) Library (L4) 除夕 CNY's Eve 21.01.23 早上 10:00 am – 下午 1:00 pm 初一、初二 CNY's 1st & 2nd Day 22.01.23 & 23.01.23 闭馆 Closed 初三起 CNY's 3rd Day 24.01.23 Onwards 照常开放 Open As Usual
---	--

祝大家农历新年快乐

A Happy Lunar New Year To All

Image: rawpixel.com (Freepik)

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
敬贺



本刊讯:

10月30日下午2点, 本林在七楼观音礼堂圆满举办了第二届妙髻儿童佛学班结业典礼, 这届妙髻儿童佛学班共有52名学生结业。

本林林长陈立发居士、延续法师、永光法师及其他董事, 学生家长约百余人, 共同出席见证了这次结业典礼。典礼上, 大、中、小班的学生们分别表演了精彩的节目, 学生代表、家长

代表分享了各自的心得体会。

这一年里, 妙髻儿童佛学班的老师们精心准备各种教材, 循序渐进, 以灵活多样的互动活动方式进行教学, 耐心引导, 激活儿童内心本具的善念, 培养孩子们知礼仪、行孝道、懂感恩的品格。感谢妙髻儿童佛学班的义工老师们, 因为有你们的无私奉献, 孩子们的心灯绽放出智慧的光芒。潮



念佛堂(五楼)开放时间

Buddha Mindfulness Hall (L5)

Opening Hours

每天下午一点到傍晚七点

1:00 pm to 7:00 pm daily

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge



儿童及少年探索营

本刊讯:

本林分别于2022年12月3至4日及17至18日圆满举办了儿童和少年探索营, 这次活动吸引了81名小朋友及21位青少年参加。

两天的探索营活动中, 小朋友们认识和结交了新朋友, 接触到了课堂教育以外的知识和文化。在生动有趣的教学过程中, 学习了佛教基本礼仪, 听到了佛陀的故事, 大家一起读诵佛经、念佛, 以一颗欢喜心、恭敬心献花供佛。

在丰富多彩的游戏活动中, 促进了与队友之间的互助团结精神。

在少年探索营中, 老师向学员们介绍了阿弥陀成佛的故事以及极乐净土的美丽庄严, 同时学习了佛教的十种善行以及脱离烦恼, 修行解脱的方法。针对课上一些学员们提出的问题以及在生活上遇到的困惑, 延续法师一一为他们答疑解惑, 增进了学员们对佛法的认知和体悟。卍

本林为庆祝 阿弥陀佛圣诞 举办系列活动



本刊讯：无量寿法会

阿弥陀佛圣诞来临之际，本林于2022年11月24日至12月8日特别举办了无量寿法会，这是本林首次举办无量寿法会，每天参与法会的信众达200多人。

“弥陀圣诞演法雨，光寿无量润群蒙”，长达半月的无量寿法会，六和僧伽每日恭诵《观无量寿佛经》、《阿弥陀经》、《无量寿经》。诵持着经文中描述的西方极乐世界种种清净圆满、依正庄严，再对比娑婆世界五浊、五恶、五痛、五烧等种种相状，大众行人不由自主生起厌离娑婆、欣慕极乐之心。

法会期间，本林同时敬设《三时系念》法事。藉此无量寿法会，普愿一切有情皆能信受弥陀释迦两土世尊的教诲，深信切愿，求生净土，永脱轮回。

传灯

漫漫长夜，幽暗无明，一灯相照，顿现光明，照彻宇宙，照彻自心。12月9日晚7点，300余名大众齐聚大雄宝殿，手捧莲花灯，绕林一周，进行传灯仪式。夜色中，一盏盏莲花灯



组成璀璨的灯海，灯灯相传，光光互照，如七宝池中盛开的朵朵莲花，清净明亮，华彩流溢。愿佛陀的智慧光明传遍十方，代代相传，愿我们的心灯燃亮，蒙佛光照触，业消智朗，身心安康。

供佛及一日念佛共修

阿弥陀佛圣诞当天，本林在大雄宝殿进行供佛仪式并五楼贤护讲堂举办一日精进念佛共修。



近180名莲友参加了这次共修，大家放下万缘，都摄六根，沉浸在弥陀愿海中。“汝自回光一返照，诞登彼岸有慈舟”，愿我们皆能乘阿弥陀佛的光明愿力摄受，踏上驶往极乐的大慈舟，同往西方彼岸！

三皈五戒

乘着吉日，76位信众于弥陀诞当天参加了三皈五戒仪式，正式成为一名佛弟子。本林首席佛法导师延续法师为在场的善信开示三皈五戒的目的和意义：“皈”是回归，返投；“依”是依赖，靠倒。众生无量劫以来在无明中颠倒，在业海中轮回，今生得遇佛缘，皈依三宝，从而找到我们本具的佛性，绍隆佛种，依教奉行，走向菩提大道。 潮音



本林禅修班开课



本刊讯:

现代社会，人们承受方方面面的压力。禅修可以帮助人们舒缓精神压力、回归清净自性。

2022年12月1日，本林禅修班在七楼观音礼堂正式开课。本次禅修班报名反应热烈，名额全满。

本林禅修班礼请声闻禅院创办人隆振法师指导，为期半年。

隆振法师是临济宗第45代传人，有30余年大乘汉传禅修及教学经验。

禅修课程将通过讲解禅修理论、坐禅及行香等动静结合的体验，让学员纾解生活压力，收摄身心，回归本具的清净。潮

本林举办三日精进念佛



本刊讯:

12月24日至26日，本林在七楼观音礼堂和五楼贤护讲堂同步举行三日精进念佛活动。

早晨九时，大众齐聚礼堂，引磬一鸣，合掌虔诚诵持《阿弥陀经》。宝香氤氲，梵音萦绕，殿堂之中，大众整齐有序，随着经行的队伍，合着低沉和缓的佛号，收摄身心，一步一唱。声声

佛号，包含着众生至诚的祈愿，愿阿弥陀佛无量光明所具种种微妙殊胜之功德，激起我们的佛性，对治我们厚重的烦恼，长养一切诸善根，福慧增长，得归安乐之乡。

冬至转逝，新年将至，当许多游子奔赴在路上，期待与父母团聚之时，我们的慈父阿弥陀佛在遥远的西方，一直在遥伸金臂，翘首期待，深情盼望着我们这些在外面流浪的孩子们早日回到他的怀抱。“暂居此地非吾土，遥忆西方是我家。极乐有民无量寿，不将日月计年华。”正如省庵大师在《劝修净土诗》中所说，时光如白驹过隙，转瞬即逝，不知不觉间，我们又走过一年。愿大众在这阿弥陀佛的圣号之中，早日回归自性，回归我们那个清净安乐的家园，与诸菩萨相伴。愿我们用真信切愿，日日浇灌心中那朵西方之莲。潮

十方缘中医讲座 膝关节疼痛常见病



本刊讯:

12月18日下午2点, 本林中医义诊所在五楼维摩诘讲堂举办了十方缘中医讲座。这次讲座由本林驻诊医师阮细普医师主讲, 主题是“膝关节疼痛常见病”。线上线下共计130多人观看了这次讲座。

随着人口的逐渐老龄化, 与膝关节相关的疾病变得越来越普遍。膝关节是人体最重要的关节组织, 平时走路、运动和爬楼梯时膝盖都起着非常重要的作用。讲座上, 阮医师和大家分析了膝关节疼痛的起因及如何在日常生活中对膝关节进行保养。许贞华医师为现场的观众示范教导了几个简单易学的保健动作。

为了维护健康, 请小心呵护自己的膝关节。如果感觉膝关节疼痛时, 请及早求医。本林中医诊所的医护人员常年为大家提供服务, 欢迎问诊咨询。潮



本林出资捐助肾脏中心

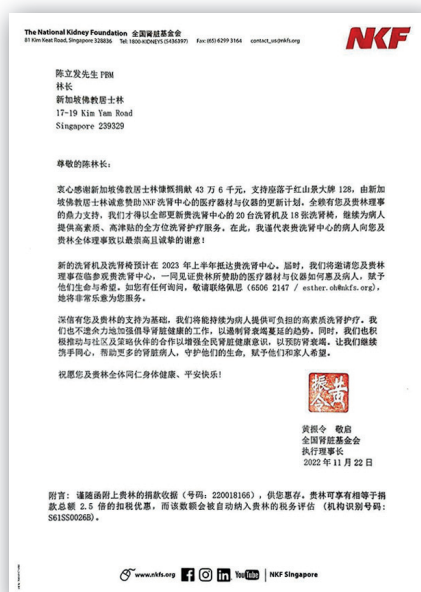
本刊讯:

本林于十月为全国肾脏基金会位于红山景大牌128的洗肾中心, 捐助43万6千元, 用于更新20台洗肾机器及18张洗肾椅子, 以帮助更多的患者, 为他们持续提供可以负担的高素质洗肾护疗服务。

根据最新数据显示, 新加坡平均每天有5.7人被诊断患有肾衰竭, 随时面临生命的危险, 同十年前每天3.5人相比, 病例一直在增长。引发肾衰竭的最常见原因是糖尿病、慢性炎症和高血压, 这些病症会导致肾脏血管和组织受到损害。

全国肾脏基金会洗肾中心成立于2015年8月31日, 一直致力于推动肾脏护理和预防肾衰竭。我国目前共有超过8500名病人依赖洗肾延续生命, 其中三分之二是全国肾脏基金会照顾的病患; 过去五年来, 基金会平均每年接收855名新病患。

位于红山景的洗肾中心是居士林于2015年出资200万元赞助全国肾脏基金会设立的, 这次居士林再次出资协助其更新设备。多年来, 居士林秉持“弘扬佛法, 慈悲济世”的宗旨, 除了自身直接做惠利众生的事项, 也协同全国其他慈善机构, 共同开展工作, 为林友、为信众修福修慧, 利益大众。潮



万佛法会

TEN THOUSAND BUDDHAS DHARMA ASSEMBLY

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

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

地点 Venue

贤护讲堂 (五楼)
Bhadrapala Hall (L5)

日期 Date

正月初五至正月十八
26.01.23 – 08.02.23

农历正月初五 26.01.23

上午 8:10 am 洒净 Purification Ceremony

农历正月初五至正月十七 26.01.23 – 07.02.23

上午 8:30 am 顶礼《万佛洪名宝忏》 Prostrating to 10,000 Buddhas' Names Repentance
回向延生 Dedication for Longevity

上午 9:45 am 顶礼《万佛洪名宝忏》 Prostrating to 10,000 Buddhas' Names Repentance

上午 11:00 am 上供 Offering To The Buddhas

回向往生 Dedication for Rebirth

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

下午 2:45 pm 顶礼《万佛洪名宝忏》 Prostrating to 10,000 Buddhas' Names Repentance

下午 4:00 pm 顶礼《万佛洪名宝忏》 Prostrating to 10,000 Buddhas' Names Repentance

回向往生 Dedication for Rebirth

放瑜伽焰口 (Yogacara Ulka-mukha Ceremony)

时间 Time: 傍晚 6:00 pm

日期 Date: 26.01 (第一天, 周四 Thur)、28.01 (周六 Sat)、01.02 (周三 Wed)、
04.02 (周六 Sat)、08.02 (周三 Wed, 圆满日)

农历正月初九 30.01.23

早上 6:30 am 供天 Offering To Celestial Beings

农历正月十八 08.02.23 (法会圆满日)

上午 10:00 am 延生普佛及送圣 Offering to Buddhas & Sending off the Sages Ceremony

下午 2:00 pm 放瑜伽焰口 Yogacara Ulka-mukha Ceremony

往生牌位送圣 Sending Off the Sages Ceremony

功德圆满 COMPLETION OF MERITORIOUS VIRTUES



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg • youtube.com/sbl1934
t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934

Montage: Freepik & Shutter



位于后港4道大牌662的茨园中医义诊所

佛心仁术 茨园中医义诊所 深受居民喜爱

文 | 邹文学

张惠强医师说，茨园中医义诊所不久前来了
一名50多岁女病人，申诉冲凉后头顶剧烈作痛，一痛就要痛上三几个小时。张医师是
诊所的常驻医师。

“她说家里人很担心，赶快安排她去西医
诊所检查。可是，验血扫描了，都没发现头部有
什么不妥。”

这名女病人说，她向来用花洒洗澡包括洗
头都没事，可是，几个星期前，水一淋湿头，头

顶就开始作痛，有时还会呕吐酸水。

“我给她开了方，是根据‘吴茱萸汤’制成
的颗粒。”病人服药四天后来复诊时表示头痛
已缓解，再服药四天便没再来。

1800年前的古方

他指出，1800多年前医圣张仲景流传下
来的《伤寒杂病论》便对这样的症状有以下
记载：“吴茱萸汤方证在《伤寒论》中共有三

处.....三是干呕，吐涎沫，头痛者，吴茱萸汤主之。”

张惠强医师分析：“女病人之所以冲凉头就头痛，是因为头顶遇寒，加上最近她的肝胃寒气过盛，便产生同气相求的反应而导致寒气循肝经往上冲，以至头痛发作。”

从临床医案来看，辨证运用吴茱萸汤是有其共性表现的，临床上治疗呕吐、胃痛、头痛、呃逆、胁腹胀满等病症，凡具备上述辨证共性者，选用吴茱萸汤来主治常获良效。

张惠强医师先毕业于新加坡中医学院，后到南京中医药大学深造获硕士文凭。2010年至今，在居士林茨园中医义诊所服务。

病人常送来美食

刚从大众医院转来这里服务的陈素娴医师说：“张医师在茨园中医义诊所为后港居民提供的服务很有成绩，我虽来不久，就常分享到病人给他送来的多种美味素食。”

张医师笑说，常给诊所送美食的那名女病人，今年已有70多岁，患多种基础病，来看病已有二年。

“定期来求医的居民少说有几十个，有的是全家人有病都在这里看。

“病人送来好吃的，我们推辞不了，心存感激之余，多少会产生一点自豪感。与此同时，我们也感觉压力加大，四诊要做到最好，不可辜负病人对我们的期待。”

鼻息肉导致呼吸困难

陈素娴医师指出，茨园的环境与其他地方不同，心理卫生学院就隔着条街，因此那里病情较轻、允许出外走动的病人，也常跑来看病。

“面对有情志问题的病人，我会倍加谨慎，不过，在逐渐了解他们的病情后，我很快也能适应。”

她说自己曾在慧严佛学第十八届毕业，也阅读不少现代心理学书籍，还是比较有把握结合佛理来帮忙病人克服心理障碍。

“我们诊所的全体医师及前台服务人员，



是一个密切合作的团队，大家会把服务好病人视为最高任务。所以，碰上不一般的病人时，我们也会互相照会，以便及时给予病人最需要的服务。”

陈素娴医师是中医学研究院第二十届毕业，期间，曾在观音救苦会当义务配药师十多年，接着也在大众医院当义务医师十多年。2010年她才正式受聘为住院医师。今年6月改到居士林茨园中医义诊所服务。

问起在茨园曾见过哪些特别病例时，她说了两个病人的情况。

一个70多岁患面瘫的女病人，吃东西讲话，嘴巴痛苦不堪，晚上还因疼痛睡不着觉。看了多个医生包括牙医，都没法子帮上她。

“我给她仔细检查，发现是脸内肌肉长了个囊肿，便给她针灸。她很快便觉得疼痛有所缓解。”

另一个病人是一名只有17岁的男生，父亲说儿子患哮喘病，最近呼吸困难症状尤其严重。

“他其实是鼻腔内长了鼻息肉，我开药给他吃，也施针。两天后他回来复诊，呼吸声小多了。检查后发现鼻息肉已萎缩了些。”

每月千多名病人

居士林中医义诊所主任吴名群医师说，中医服务在新加坡还是颇受欢迎的。茨园的诊所，只在星期一和公共假日关闭，其他天的服务时间是早上9时至下午5时。

诊所聘有三名全职医师，三名兼职医师，此外还聘有三名诊所助理，执行登记、收费和配药等任务。

他介绍，这里每个月平均看病1100人次，每天平均46名病人，周末病人较多。不过，近三年疫情期间病人较少，因为卫生部规定，伤风咳嗽及发热病人只准到西医诊所求助，已更好地控制冠病-19疫情的蔓延。

居士林的中医义诊服务，除了茨园，还在居士林设有诊所及一辆流动车诊所。流动诊所从周一至周六，每天轮流到一个组屋区，方便居民看病。

诊所的收费如下：登记费2元；针灸费4元；每日药费：药粉3元，药片2元，额外治疗另收费，持有福利卡的病人可申请全免。

吴主任指出，居士林是慈善机构，施行慈善收费制主要是为了防止资源被滥用。不过，除了固定收费，不少病人也会往乐捐箱捐钱。

“这里的居民，多数属中下层，家庭收入不高。不过，他们对诊所的服务显然挂在心上。有些病人过世了，家属会把所收到的白金全数捐给诊所，有一次还有一万多元。”

另一方面，吴主任透露，居士林三个义诊服务的开销，每年不敷额都达几十万元，其中一个重要开销是人力及医药成本。

药粉和药丸为多

吕慧是诊所的高级助理，她说这些年医师

配给的药，已经不包含药水和草药，而以药粉和药丸居多。药粉的供应主要来自台湾药厂，药丸则多数向本地药厂购买。

曾接受严格配药训练的吕慧说：“药粉和药丸，人体吸收快，疗效反应显著，病人也方便服用。”吴主任补充说，药水和草药的保存本身是一个大问题，容易发霉和变质，而且需较大的库存空间。

负责前台服务的吕慧说，诊所的病人包括马来同胞和印度同胞以及外国劳工。

工作经验丰富的吕女士说：“我们作为诊所助理，必须密切配合医师的工作，给予病人实际的协助，有问必答，包括生活方面的咨询和协助。”

吴名群主任强调：“居士林是一个佛教慈善组织，应征加入我们诊所团队的员工都知道，他们除了寻得一份职业，学以致用，发挥所长，还需付出慈悲心。”

努力为居民消除病痛

吴主任也为笔者追述居士林设立义诊诊所的缘起：1998年，司理李木源去中华医院找院长洪两医师，请他协助居士林成立中医义诊诊所。

原来那几年居士林信众增加很多，前往供佛、参加法事及佛学班的公众也日益增加，因此佛殿和斋堂的事务更是繁忙，幸好得到众多义工的支持和协助，居士林的运作才得以顺利进行。然而，居士林的义工队伍里有很多每天都来礼佛的老人家，常有身体疼痛和不适的申诉，因此董事会便想到该怎样为他们提供及时的医疗服务，居士林乃有设立诊所的必要。

与此同时，居士林领导层也接到反馈，附近有很多组屋区，像乌桥头、红山和中峇鲁都住有不少贫苦人家，如果居士林设立的义诊所也向他们开放，便可造福更多人群。在茨园设诊所，也是出自这片善心。

吴名群主任说：“居士林义诊所的全体员工，一定会继承先贤遗志，努力为民众解除疾病带来的痛苦。”



照片由义诊所提供

如意齋

挂纳福灯

除夕至十八
21.01.23
|
08.02.23

农历正月廿二
12.02.23



请到二楼柜台报名



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg • [youtube.com/sbl1934](https://www.youtube.com/sbl1934)

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

Photo: 元某人 (Pexels)

口中无嗔吐妙香

文|常静

无 著文喜禅师是唐代著名高僧，他七岁出家，遍参诸方善知识，他曾经在朝拜五台山时感得文殊菩萨示现，菩萨的侍者均提童子送他一首偈语：

面上无嗔供养具，口里无嗔吐妙香。

心里无嗔是珍宝，无垢无染是真常。

这首偈语给了文喜禅师很大的启示，成为禅门中广泛流行的警句。偈语告诫人们要从内心与外在都断除嗔恨之心，才能对任何人都保持平等之心。当一个人在面容上没有嗔意，就会得到别人的亲近供养；当他口中没有嗔意的时候，说出的话语就像无上妙香，会受到别人的欢迎；当人心中没有嗔恨就像珍宝一样可贵，当人心没有垢染之时才是真常。



正是由于恶口常会给人带来巨大伤害，佛教戒律才特别重视人们守护自己的口业，主张让人多做口中善业——不恶口、不两舌、不妄语、不绮语。



这首偈语中最重要的一句是“口中无嗔吐妙香”。这句话说出了一个待人处世应当具备的基本态度。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”一个人只有当他说出没有嗔心话语之时，他说出的话才能温和柔顺，别人爱听。如果满口是伤人或不利于团结的话，他的话一出口就会伤及他人，令人避而远之。偈语劝人在与人说话时一定要说和善、温暖人心的话语，只有这样，一个人才能受到别人的欢迎，与人结下善缘。特别是对那些悲观绝望之人，说不定你的一句妙香之语会使他们燃起生活的信心，他们的人生道路也会随之发生改变。

我们都知道，嘴巴可以是吐放剧毒的蝎子，令人生畏远避；也可以像柔软香洁的花园，散发清香和喜悦，为人间邀来翩翩的彩蝶。留一张口，说赞美的言辞赞美天地，赞美所有的人……赞美，像雨后的彩虹，黑夜的萤火，虽然是惊鸿一瞥，却是久久的激荡回味！《法句经·言语品》上说：“誉恶恶所誉，是二具为恶。好以口快斗，是后皆无安。”《吉祥经》也说：“言谈悦人心，是为最吉祥。”这都如均提童子所说一样，劝人要多说喜悦人心的话语，与人结下善缘。

“口中无嗔吐妙香”与佛教的口业息息相关的。在佛教“身口意”三业中，口业是其中的重要部分。在口业中，佛教戒律常把口所造作的恶业分为恶口、两舌、妄语、绮语。所谓恶口，就是说粗话、脏话伤害别人；两舌是指调拨是非，对张说李的不好，对李说张的不是；妄语是

指对人说假话；绮语是指对人说华而不实的话语。说绮语的人常常是华而不实的人。孔子曾说“巧言令色，鲜矣仁”，说的就是那些说着花言巧语讨人欢心的人，常是那些没有仁爱之心的人。佛教认为，人世间的诸多悲剧都是由于人们造作过多的口业所致，比如家庭之间关系不和，邻里关系紧张，夫妻反目成仇，同事之间不团结等等，正是由于恶口导致人们互相猜疑、诽谤，恶语相向，结果自然是结怨结仇，搞得关系紧张，甚至引发出一幕幕杀人害命的悲剧。

正是由于恶口常会给人带来巨大伤害，佛教戒律才特别重视人们守护自己的口业，主张让人多做口中善业——不恶口、不两舌、不妄语、不绮语。其中不恶口，就是不说粗话脏话伤害别人，不仅不以粗话伤人，相反的，还尽可能以和善温馨的话语来对待别人。就像四摄法中所讲的以爱语来对待别人。若想以爱语的方式来对待你周围的人，首先应当有一颗无嗔之心，这就要求我们不仅对一般的人应当怀有慈悲之心，即使是与我们有仇怨的人，也应当能够宽容他们，不计较以前的恩恩怨怨，进而把这些与我们有怨的人也当成自己的亲人，尽己所能感化他们。只有对人心中无嗔了，我们才能在口中对他们说出妙香之语。我们常说“言为心声”，也就是口中所说出的话都是自己心之所想的外在表现。对一般人来说，要想去除嗔心就应当像弥勒菩萨偈语所言：



“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破能遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。唾涕在脸上，随他自干了。我也省力气，他也没烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。”

如果我们都能以弥勒菩萨的忍辱精神来对待外来伤害，宽容那些伤害我们的人，你对待他们就不会有嗔恨计较之心了。这时，我们与人说话就不会带有火药味，就能以温和慈爱的话语让人感受到你的关心。所以，在四种口善业之中，唯有不恶口最为重要。如果我们在生活中能够做到不恶口，并能够以真诚的关爱之语来对待别人，那么，我们就不会去做两舌、妄语、绮语之类的事情了。如果你能够以不怀私怨的妙香之语言来对待别人，并且一直宽容他们的过错，日久天长，就会使他们良心发现，从而对自己的错误行为追悔莫及。在良知的驱使下，他们会主动向你忏悔道歉，请求你的宽容。因为受到你的感化，他们也会成为你的好友，也会变成口说妙香之语的人。因此，一个人只要口中无嗔，他们的话语就会被别人接受与尊重，人与人之间就会少很多纷争和悲剧，彼此相处也会和睦幸福。

俗话说“病从口入，祸从口出”。可见护持好我们的“口”是多么重要的一件事。若把握



老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破能遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。唾涕在脸上，随他自干了。我也省力气，他也没烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。



得好就能够口吐莲花，妙语连珠，受人赞叹；若把握不好，就会惹事生非、恶口伤人，令人厌恶。下面这则佛教故事就说明了这个道理：曾有一位居士请教法航禅师：“师父，什么才是世界上最好的食物？”

法航禅师思考了一下，悄声地对身边侍者说了几句话，让侍者到市场上买来最好的食物。

食物买回来了，居士一看，原来是猪舌头，他十分纳闷，就问缘由。

法航禅师说：“因为舌头能讲出世上最美的语言，说出最华丽的词句，因而，它是世上最好的食物。”

居士紧接着又问道：“请问师父，什么又是世界上最坏的食物呢？”

法航禅师思考了一会儿，仍然悄声吩咐侍者去集市上买来最坏的食物。

结果，侍者买回来的依然是猪舌头。

居士困惑不解地问道：“这……不是世界上最好的食物吗？”

法航禅师解释说：“舌头是世界上最可怕的东西。它挑拨是非，颠倒黑白，能把死的说成活的，能把活的说成死的，所以舌头最坏。”

居士听过之后，无比虔诚地对法航禅师说：“师父给弟子上了一堂教育深刻的课呀！”

语言是世界上最美丽的也是最恶毒的东西，它们的力量有时可能强大到可怕地步，有时甚至可以决定人的命运。在人际交往中，可说可不说的话，最好不说；没经过考虑的话一定不要说；伤害他人，不利于团结的话坚决不要说。在日常生活中，只有以善巧的语言，说出的善巧圆满的话语，才会得到最佳的人缘。

如果一个人经常妒贤嫉能，对人说嗔心之语，他不仅会伤害别人，还会给自己带来祸患。佛门中有一则非常有名的典故，说的是悟达国师生人面疮的故事。悟达国师是唐代的高僧。他持戒清净、学识渊博，为世人所标榜，唐王朝也尊礼他为国师。一次，皇帝供养他一个沉香宝座，他便生起了一念骄慢心。从那以后，他的腿膝盖上就长出了一个形似人面的恶疮，耳鼻眉目等齐全，而且其口能吞食饭食。恶疮长成后，痛彻骨髓，悟达禅师为此而昼夜不能安宁。皇帝召集天下名医，仍不能治愈。

悟达国师之所以一念骄慢心就膝上生疮，是因为在十世前的西汉时期，晁错就是人面疮的前生，袁盎就是悟达国师的前生。当时吴楚七国造反，袁盎因在汉武帝面前说了很多讥毁中伤晁错的谗言，害得他在东市被腰斩，这个深仇大恨，晁错一直都在寻求报复的机会，但因为十世以来，袁盎都是身为净戒高僧，他没有机会报仇。如今悟达国师受皇上的恩宠，又心生傲慢，晁错才有机会乘虚而入。所以，就示现人面疮来报复他。可见，身为高僧的悟达国师，也依然难以逃脱造口业的报应。

因此，在日常生活中，我们应当经常对人展现笑颜，口说无嗔之妙香话语，以此慈爱之语给人以温暖和关爱，与人建立起和谐友爱的情谊，我们的人生也会因此绽放出更加绚丽的光彩。



Image: (Freepik)



Photo: Alexandre Trouvé (Unsplash)

不见世间过

文|阿莲

在莫家寺院里工作的一位朋友告诉我一件事：寺院里新来了一位义工，一开始安排她在花圃里帮忙，做了几天，她一会儿嫌花工安排她的活多，一会儿又嫌一起工作的义工偷懒，要求换工作。后来安排她到图书馆里帮忙，但是她做了没几天，又开始嫌一起做事的阿姨太慢，要不就是嫌来借书的人没有素质，总是乱放图书。于是又换了工作，安排她到偏殿门口负责一下卫生，没想到，她的抱怨更多了，嫌游客乱扔烟头，嫌孩子乱丢食品袋……最后，她带着一腔的怨气找到寺院的方丈，要求重换工作。

方丈听完了她的一番抱怨之后，问她：“你为什么要到寺院来做义工？”她答：“我想学习佛法。”方丈又问她：“学习佛法为了什么？”她想了一想，答：“学习佛法是为了做一个佛那样的人。”方丈微微一笑，然后写了几个字送给她，让她悟了之后再来。

方丈写的字，义工拿给朋友看，原来是一句偈语：“若真修道人，不见世间过”。义工请教这偈语的意思，朋友告诉她这是六祖惠能在《坛经》中讲说的偈语：“若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。”偈语大意是说一个真心想学佛修道的人，心地是清净的，是看不到世间的是非人我的。义工就给自己辩解说：“我的心很清净啊，所以我才会看到他们的很多不对。”朋友只好又解释说：“这个‘不见世间过’是让你不要执著于别人的过失上，不要把那些放在自己的心里、口里，不起怨恼，不四处传播，而是先要自己做个好样子，然后再以悲悯的心和智慧善巧的方便来帮助别人改过。”

我在赞同朋友的这番解释之余，又想起了一则不久前看到的民间故事：

有一个染布的师傅，同时收了两位学徒。不过他为学徒立下了一个奇特的规矩：每个月底，学徒都要对他说两个字。

第一个月月底，师傅问这两个学徒：“你们



如果心是清净的，是善的，那么我们所见的都是好的；如果心是不净的，是恶的，那么我们所见的就都是丑的。



心里最想说什么？”学徒甲说：“饭香”。学徒乙说：“食劣”。

第二个月月底，师傅依然问这两个学徒：“你们心里最想说什么？”学徒甲说：“觉稳”。学徒乙说：“床硬”。

第三个月月底，师傅又问这两个学徒：“你们心里最想说什么？”学徒甲说：“活轻”。学徒乙说：“事多”。

第四个月月底，当师傅再问同样的问题时，学徒甲回答：“想学。”学徒乙却说：“告辞”。

看着学徒乙扬长而去的身影，师傅摇了摇头，自言自语道：“心中有魔，难成正果。”

结果，不出师傅所料，学徒乙此后又学过不同的技艺，但都未成功。而学徒甲却继承了师傅的染技，最终成为了一名出色的染布人。

显而易见，染布师傅所收的两个弟子中，学徒乙心中之魔就是“世间过”，由于这个心的作用，他所见所感所行，便都是生活中那些消极和不良的方面，所以，他就只能收获到那些怨怼，最终不得不辞别而去。而学徒甲则是个乐观的人，在他眼里，世间是没有什么欠缺的，饭食粗糙一些没关系，只要吃得香；床硬一些也没关系，只要睡得安稳；活计再多再忙，只要想学习都不会成为负累。

“不见世间过”中的“不见”，不是看不见，也不是听不见，而是看到听见，但是由于心是清净的，所以不执著、不计较、不放在心上。

“世间”，不单单是指人世间，还包括动植物、社会、物理世界等。我们所看到的这个世界有种种不净，即是所谓的世间过，而佛视此世界如净土，所以佛不见世间过。可以说不是大路不

够宽广，而是你的思想不够包容；不是鲜花不够鲜艳，而是你的眼睛只看到了黯然；不是阳光不够明媚，而是你的心灵太阴霾。

正如藕益大师在《示昙生方丈》中所云：“境缘无好丑，好丑起于心。愚人除境不除心，至人除心不除境。心既除矣，境岂实有。达境本空，便能素位而行，不愿乎外。以所历位，无非无外之法界也。知皆即法界，自无入而不自得。稍或未然，则富贵能淫之，贫贱能移，夷狄患难能屈之矣。孟子论素位而行，则曰，居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。其在吾门，则曰，入如来室，坐如来座，着如来衣。要之皆不为物转，方能转物也。”

所谓“境缘无好丑，好丑起于心”，见或不见世间过，其根源都是我们的这颗心。如果心是清净的，是善的，那么我们所见的都是好的；如果心是不净的，是恶的，那么我们所见的就都是丑的。所以一切人，一切物的是非差别都是缘于心的意识，而非外在的境缘。《心经》中“观自在菩萨……”的“观”，就是强调要我们是向内察看自己的不足，而不是向外去看他人的过失。查看我们自己的心，检点自己的所作所为，即使看到别人的不善处，我们也要回过来反省一下自己有没有，有则改之无则加勉。

在生活中，“不见世间过”其实就是要我们学会以宽容和大度来包容一切，对于不如法、不如意的人和事，以慈悲之心，放下恩怨，放下计较，放下取舍。当代著名高僧星云大师的《星云禅话》中就有这样一个事例：



佛光禅师对徒众一向慈悲有加，尤其有关疾病医药、参学旅游、教育留学，乃至日用所需等福祉设施，无不考虑周详，督促常住执法者要供应大众弟子衣食无缺，达到僧团利和同均的理想生活。

一日，掌管会计的师父拿来一叠请款收据，皱着眉头对禅师说：“师父！最近住众们患牙病的人特别多，牙疼虽然不是大病，痛起来的确很难受。常住尽量给大家方便，偏偏牙病的医药费非常昂贵，一个人补几颗牙，动辄万金金额，实非常住所能负担。”

“不能负担，也要设法负担”。禅师坚持他的意见。

会计又说道：“这些人受了常住恩泽，不但不知回报，说些好话，反而批评常住，不满常住，依我看实在犯不着为他们出这笔冤枉钱。”

佛光禅师自言自语般地说道：“这些人口中虽然说不出什么好话，但是却不能不为他们装一口好牙！”

以常理来说，佛光禅师这种做法可以被称赞为以德报怨。但是从修行的角度来说，这就是“不见世间过”，佛光普照，既照在好人头上，也照在坏人头上，所以禅师才会这样无差别地对待一切众生。

印光大师教导我们：静坐常思己过，闲谈不论人非……只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，惟我一人实是凡夫。大师的本意就在于教导我们要明辨什么是好样子，并向好样子靠拢，然后在其引领之下，远离坏样子，走上清净向善的解脱之路。其实，以佛法来说，无论顺境、逆境都是增上缘，只要我们能够善于运用，无论是对于我们做人还是学佛，都是很好的锤炼，都可以提升我们的人生境界，升华我们的人格，所以无一不是好事。

“若真修道人，不见世间过”，这既是惠能大师悲心切愿的真实教诲，也是引导我们契入佛菩萨境界的真知灼见。我们若能如实观照，如说修行，必定能得真实受用。卐

佛号为舟 带我出轮回

文|心捷



末学于2022年9月3日开始参加居士林举办的第七届净土教理班，除了聆听周六的课程外，还抽时间听了几节周五的《往生论注》课程。虽然只有短短三个月，却深深感到了自身障深慧浅，业力深重。一路走来，我的人生之路可谓苦难重重，中年时期经历了数次病痛的折磨，多次入院治疗，工作也颇不顺利，波折不断。在我最无助的时候，是佛菩萨慈悲怜悯，让我有缘接触到浩瀚如海的佛法，解开缠绕我多年的心结和困惑，驱散无明烦恼，让我从生老病死之苦的阴影中逐步走出来。

之前因为对禅定一直很有兴趣，所以我曾经修习静坐长达19年之久，后来却患上与精神相关的疾病。那是一段不堪回首的岁月，四年来给自己和亲友都带来了极大的痛苦。就当我像一

个溺水之人苦苦挣扎的时候，深深感恩佛菩萨，让我来到了居士林，有幸听经闻法，破迷开悟。

当成为第七届净土教理班的一名学员，听到延续法师讲解的佛眼看人生、佛眼看疾病等课程后，我才如梦初醒，终于发现了自身疾病的根源出在哪里。解铃还须系铃人，过去因为自身的执念和业力，曾经走了一大段弯路，如今我终于认清方向，找到归宿。

犹记得初次闻听到不可思议的净土法门时，一种无法形容的法喜充满了全身，身心感到无比的清净、妙乐和自在。那是释迦牟尼佛和阿弥陀佛的光明庄严自性流露出的无限慈悲，那是两土世尊利益众生的无限慈爱。在阿弥陀佛无量佛光的沐浴下，宿世的业障在一点点弥散，就像光明驱散了封闭千年的黑暗的空间，照亮了我的心灵和世界。

我一面认真听课，一面身心力行，知行合一。通过几个月的勤力修学，念佛、礼佛、拜佛、拜忏，参加精进佛三，地藏法会和无量寿法会诵经，目前我的疾病已经得到了很大的改善。

在没有真正接触到净土法门之前，我曾经在静坐中体验过人间天堂般的禅乐，但是当福报享受完毕以后，接下来便是宛如人间地狱一般的住院经历，若不是拼命诵持《地藏菩萨本愿经》，都不知何时方能出院。通过这段经历，如今我终于认清自己只是一介生死凡夫，如同世间众生一样，有着重重的烦恼和欲望，一颗心根本经不起种种境界的考验。在这末法浊世之中，唯有依仗阿弥陀佛的大誓愿力方能出离生死苦海，倘若靠自身修行，就像茫茫大海中抱着一根木头，一个大浪就可能被打入海底。

接触到佛教真正的妙义，了解到净土法门一心念佛，都摄六根之妙处，我明白人间禅乐并非究竟的解脱。对我而言，那些曾经的病苦也并非是一件绝对的坏事，正因为体验过苦乐参半的人生，我才会更加珍惜这得来不易的净土念佛法门。对我来说，余生只有一件事，那就是信愿持受阿弥陀佛的名号，一心念佛，这句佛号终会为舟，带我驶过茫茫苦海，脱离轮回，直登西方极乐世界的彼岸。



Photo: Jenn Wood (Unsplash)

Reflection On How To Walk The Bodhisattva's Way In Daily Life

By Ruth Ong

'Patience. Patience. Got to have patience. Do not get angry. Svāhā (萨婆诃).'

That, shared Venerable Heng Sure, is the highly effective mantra for countering any emerging flame of anger.

In his two-day Dharma Talk on *How To Walk The Bodhisattva's Way In Daily Life* on 20 & 21 November, Venerable Heng Sure shared the principles and specifics of Bodhisattva's Way (Path).

According to Venerable Heng Sure, the 'patience mantra' above was his teacher, Venerable Hsuan Hua's first English mantra for one of his lay Buddhist followers. The follower, a school teacher, asked for advice on how to deal with a difficult student in class that provoked him.

After receiving the mantra, the follower returned the next day to thank Venerable Hsuan Hua, saying the mantra was extremely effective!

Venerable Heng Sure said whenever we feel anger arising in us, recite the mantra. If it does not work after one recitation, recite it again. Repeat until calmness returns.

Master Hsuan Hua's way of teaching reminds me of Buddha's way of propagating his teachings using skilful means.

Besides the 'patience mantra', Venerable Heng Sure also shared the first of the Six Pāramitās — giving/generosity. There are three types of giving: Material giving, the giving of fearlessness and the giving of the dharma.

Material giving will cultivate a person's

heart to be more open. The giving of the Dharma is most valuable when shared with those in need to understand Buddha's teaching. As for the giving of fearlessness (courage), the Venerable gave the example of accompanying and spending time with an elderly person, engaging them by seeking advice and guidance from them. It gives them comfort, peace, and no fear.

Finally, Venerable Heng Sure shared 'The Mind Ground Dharma Method' (心地法门). He used the analogy of our mind as a fertile garden that will grow fruits from whatever seeds we plant.

A good gardener will prepare the soil, plough, weed, and plant the seeds. Together with water and sunlight, the seeds will sprout. When the seeds sprout, the gardener needs to continue to weed and prune the plants as they grow for them to yield good fruits.

Venerable Heng Sure said if one's mind is full of greed, hatred and ignorance/delusion, it is like an uncultivated ground, overgrown with entangled weeds. But if we practice with moral disciplines, mental concentration and wisdom, that is we constantly work at pruning our undesirable thoughts, our life will be blissful. Fruits will grow in our mind ground, and we will be able to bring benefits to other sentient beings.

Without cultivation, our mind is like a bramble. Seeds will not sprout. It becomes an obstruction to our growth.

Venerable Heng Sure shared we should hold the precepts in our mind-ground. We need to be a good gardener: Weed and water the mind-ground with the

fundamental five precepts.

We need to regulate our actions, speech, thoughts in accordance with the six guidelines.

The six guidelines are:

- No thoughts of fighting
- No thoughts of greed
- No thoughts of seeking
- No thoughts of selfishness
- No thoughts of self-benefit
- No thoughts of dishonesty

How do we uphold the five precepts? We need to observe our thoughts and cultivate it with positive expressions like 'live harmlessly (no killing), give generously (no stealing), cherish your energy (abstain from sexual misconduct), speak truthfully (no lying) and celebrate clarity and insight (no intoxicants)'.

By constantly observing our mind and countering any negative thoughts with positive ones, we will be able to keep our precepts pure, and hence be on the Bodhisattva's path.

Venerable Heng Sure's slide presentation on mind ground practice was clear, easy to follow and practise in our daily life.

I have benefited a lot from the two-day talk from Venerable Heng Sure. Metta. 🙏



Photo: Gelgas Airlangga (Pexels)

Reflections On The Workshop On Dharma Translation

By Alec Ho



'Could the Buddha have said this?'

'If the Buddha had said it, would an ordinary English speaker understand it?'

These are the two essential questions to ask when doing Dharma translation work, said Venerable Heng Sure who led a workshop on Dharma translation at the Singapore Buddhist Lodge on 23 November.

He started the session with the *dāna* of music, and paid homage to the *Avatamsaka Sūtra* and the sea-wide assembly of Buddhas and Bodhisattvas. He then reflected on his teacher Venerable Hsuan Hua's (宣化上人) vows and experience in bringing the Buddha Dharma from Asia to America and the challenging yet fascinating beginnings of the explanations of the sūtras.

Venerable Hsuan Hua focused on explaining the sūtras and translating them from Chinese to English. He taught that the Buddha's words were important because they are like mirrors so that we may see our true self and potential. The Sūtras provide a road map for us to follow the paths of the Buddhas and Bodhisattvas to enlightenment. Venerable Hsuan Hua wanted the voice of the Buddha to be heard by all.

Translation of the sūtras is now done by the Buddhist Text Translation Society (BTTS). Since its establishment in 1970, its work has advanced and matured. Today, many participate in the translation process. They include monks, nuns, professors, seniors and young people, and speakers of various languages. The translation group meets weekly online. Venerable Heng Sure characterised the sessions as 'Fun with the Dharma.' He said that while one should always respect and care for the sūtras, he advocates that everyone should be able to engage, discuss and translate them within the community fully. The group's collective wisdom, both monastic and lay people, contributes to the faithful and most effective translation.

Context Is Essential

The translation group has since acquired a much deeper understanding of the Dharma and increased their proficiency in Chinese and English. They are now reviewing their early translations of the Sūtras with the aim of improving them. Throughout the process, they are constantly asking the two essential questions: 'Could the Buddha have said this?' and 'If the Buddha had said it, would an ordinary English speaker understand it?'

The two questions are in line with the Buddha's approach. When He spoke, He observed His audience's inclinations, the problems they faced and spoke Dharma that they could understand and would benefit them the most. He wanted to engage the audience. His primary concern was the listener.

The context of the audience is essential when translating or writing in English. It is crucial to think of the target language speakers' common idioms, expressions, and habits. This would help avoid what Venerable Heng Sure described as

'English words pasted using Chinese grammar.' A literal or mechanical translation without this context will likely be awkward or, at worst, leave the audience at a loss as to what is being said. Occasionally, one could follow the translation of a difficult word or two with the Chinese characters in parenthesis. However, this would not help readers who do not know Chinese.

The Case For Sanskrit

Venerable Heng Sure mentioned that he had on occasions encountered questions like: 'Should not a translator be proficient in Sanskrit? Especially where a sūtra has many Sanskrit terminology?'

I had also assumed that to translate proficiently, in addition to Chinese and English, one should learn Sanskrit and know it well. I also felt that Sanskrit invested a text with authenticity and authority and that any translation effort should refer to the source material. After listening to the talk, I realised my views were misplaced.

The translated Chinese sūtras had been through the hands of the best and brightest of both Sanskrit and Chinese monastic practitioners and scholars. The translation process had been through such rigour that the Chinese text embodies the same enlightened teachings that the Buddha taught as captured in Sanskrit.

However, I feel the usage of Sanskrit has its place in English translation. Let us consider the word Śrāvaka (声闻). Using the Sanskrit form in translation seems more appealing than the direct translation 'sound-hearer.' Śrāvaka is expressive, and I find it more elegant because it invokes more context and meaning. The term describes a disciple of the Buddha who holds the precepts and follows the 37 Factors of Enlightenment. From a reading perspective, the

Sanskrit word pronounces and flows smoothly because language theorists believe English has the same Indo-European roots as Sanskrit.

However Sanskrit terms should be used wisely and judiciously. For example, Sukhāvātī is the Sanskrit name for Amitābha Buddha's Pure Land. Instead of its transliteration 须呵摩提 or 须摩提, it is commonly translated and referenced in the sūtras and commentaries as the World of Ultimate Bliss (极乐世界), Pure Land of Peaceful Joy (安乐净土), Pure Land of Peaceful Cultivation (安养净土), amongst others. A question that bears discussion and as yet unresolved for me — should one use Sukhāvātī or translate 极乐世界 into English as World of Ultimate Bliss even though it is wordier? Compared to the Chinese transliteration, the translations are more evocative and immediate and directly speak to our innate yearning for a world without suffering. Would one do the same here for English?

Translation As A Spiritual Practice

Through the skilful means of music, song, and stories, Venerable Heng Sure led us through a recently updated translation of The Second Stage in the *Chapter of the Ten Stages in the Avataṃsaka Sūtra*. It felt joyful and effortless. It brings a new light to the Chinese text, and the English text flows with ease, reflecting the care and effort behind the scenes.

Like the process of old, translation today goes through several rigorous stages as represented by the committees: Primary Translation, Review, Editorial, and Certification. Each committee comprises one or many people. When Venerable Hsuan Hua established BTTS, he provided the Eight Guidelines for Translators and Volunteers. The guidelines and principles of collaborative translation bear reading.

Translation is not only an exercise in language but also a spiritual journey and practice.

So, what have I learnt from this workshop? I need to slow down my reading of the sūtras and listen for the Buddha's voice.

I rejoice in the merit of the translation works of the old Venerables and the new and would like to support the effort where I can. I will view the original sūtra and any translated text with a keener eye and take every opportunity to appreciate both languages better.

I leave the reader with a profound quote from Venerable Hsuan Hua 'The work of translating the sūtras is sacred work, and it will last for endless generations.'

Vectors: (Freepik)





Hi SBL, Here I Am Again

By 小卓

Unknowingly, travelling to Singapore Buddhist Lodge (SBL) has become a regular affair.

How did I plant this seed of affinity with SBL?

My late dad fell ill almost two years ago. His condition worsened in the last six months, and he eventually passed on last June.

I was frustrated and felt that life had been very unfair to a beloved man who had done nothing unfaithful and ill-intended all his life. He was a hardworking and honest chap. I simply could not accept that he would end his last days unpeacefully.

It might be because I was looking for a way out for my late father's predicament that I chanced upon SBL on Facebook. SBL had opened registration for an English Dharma Class at that time and I joined.

Probably, my prayers were heard. Through

classes and various events at SBL (such as the Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat), I could gradually accept possible explanations that Dad's present condition might be due to his deeds in past lives. I am glad to know that the future can change for the better if we do more good deeds now.

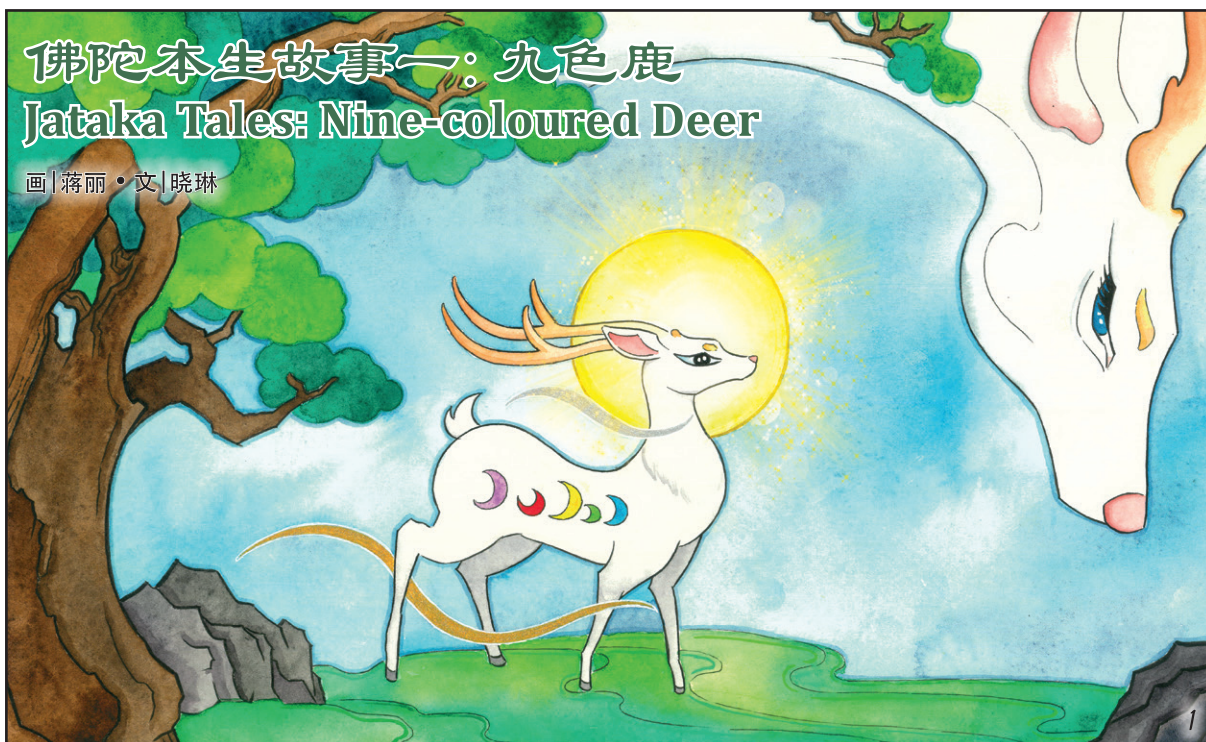
Is it just luck that I got to know SBL and to meet Buddha's Teachings? I cannot be sure of that yet, though.

I want to discover more about the Dharma. There is a reason for everything. Cause-and-effect and the cycles of rebirths through lifetimes are inconceivable.

SBL has provided a conducive environment for all ages to learn and practice the Dharma. And I hope I can continue to learn from fellow devotees and shifu(s) at SBL. All the best to me! 卍

佛陀本生故事一：九色鹿 Jataka Tales: Nine-coloured Deer

画 | 蒋丽 · 文 | 晓琳



救命啊！
jiù mìng a

2

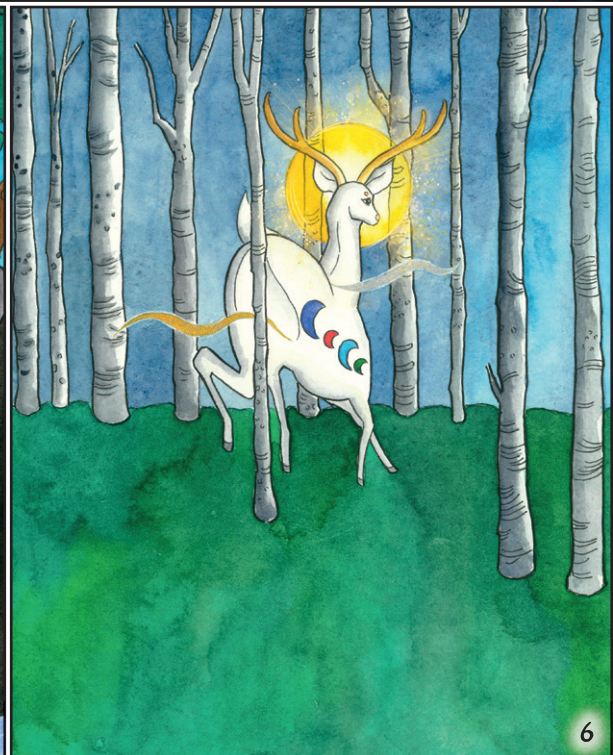


你 趴 在 我 背 上，
nǐ pā zài wǒ bèi shàng
我 带 你 上 岸。
wǒ dài nǐ shàng àn

3

在古印度的恒河岸边，生活着一只美丽又善良的九色鹿。一天，九色鹿正在水边吃水草，忽然听到河里传来呼救声，一个人失足落入水中。九色鹿不顾危险跳到河里，用尽全身的力气把溺水的人救了上来。

le shàng lái



溺水人磕头道谢,表示要作九色鹿的奴仆以报答救命之恩。
 九色鹿只守秘密,如有违背,就全身生疮,不得好死。
 绝对会保守秘密,如有违背,就全身生疮,不得好死。



7



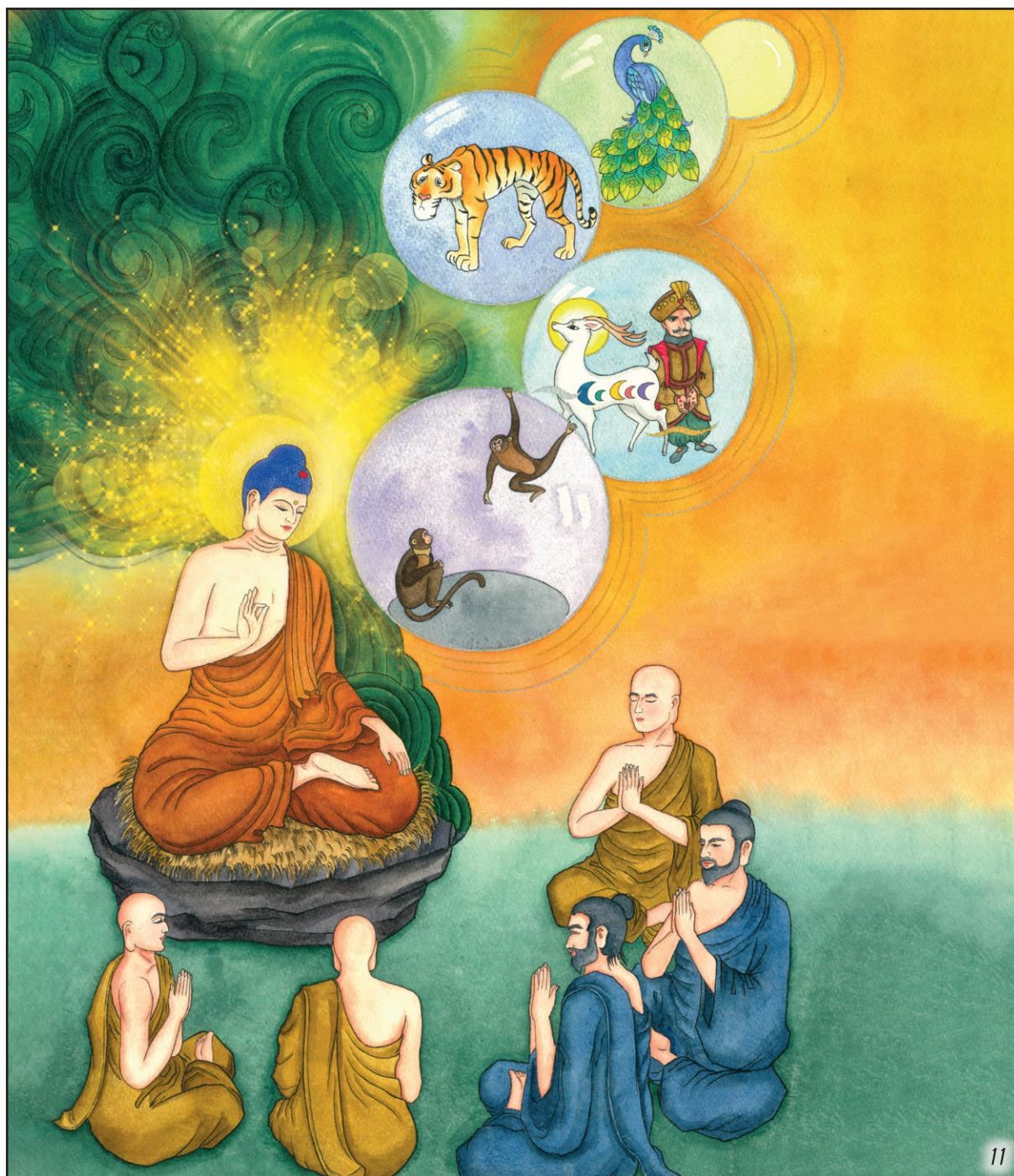
8

当天,国王的夫人梦见九色鹿,一心想要用鹿皮做衣服,用洁白的鹿角作装饰。国王于是发布告示:如果谁知道九色鹿的下落,就会得到重赏。溺水人得知这个消息后,受不了金钱的诱惑,便向国王告密,并亲自带路去猎杀九色鹿。



此时九色鹿正在熟睡，当它的好朋友乌鸦叫醒它时，国王和大队人马已经到了面前。当看到了领头的竟然是溺水人，九色鹿流下了愤怒的泪水，向国王诉说了整件事情的经过。

dà duì rén mǎ yǐ jīng dào le miàn qián dāng kàn dào lǐng tóu de jīng rán shì nǐ shuǐ rén jiǔ sè lù liú xià le fèn nù de lèi shuǐ xiàng guó wáng sù shuō le zhěng jiàn shì qing de jīng guò



11

国王听了非常感动，下令任何人从此都不许伤害九色鹿。而那个忘恩负义的溺水人全身长满了烂疮，永远受到人们的鄙视和唾骂。

释迦牟尼佛在成佛前，历经了无数世的修行，今天我们讲的九色鹿的故事，就是佛陀前世的化身行善救人的事迹。

本林近期佛法

公开讲座直播

YOUTUBE 'LIVE' DHARMA TALKS

《往生论注》

每周五 Every Friday

净土教理

每周六 Every Saturday

02月24日	《往生论注》 23
03月03日	《往生论注》 24
03月10日	《往生论注》 25
03月17日	《往生论注》 26
03月24日	讨论课
03月31日	《往生论注》 27
04月07日	《往生论注》 28
04月14日	《往生论注》 29
04月28日	《往生论注》 30

02月25日	净土法脉 (1)
03月04日	净土法脉 (2)
03月11日	净土法脉 (3)
03月18日	净土东传 (1)
03月25日	讨论课 1
04月01日	净土东传 (2)
04月08日	净土东传 (3)
04月15日	慧远大师 (1)
04月29日	慧远大师 (2)

授课法师: 延续法师

日期: 24.02.23 – 29.04.23

时间: 7:30 pm – 9:30 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼)

YouTube Link: www.tiny.cc/sbllive



精进佛三

日期: 21.04.23 – 23.04.23 (周五至周日)

时间: 9:00 am – 6:30 pm

报名方式: 请关注居士林社交媒体 (t.me/sbl1934 • fb.com/sbl1934)



《十善业道经》

授课法师: 永光法师

上课时间: 每周三晚 7:30 pm – 9:00 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼)

YouTube Link: www.tiny.cc/sblyttgk



新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge



清净佛地 圣洁为人 ——净洁精舍常洁师太的传奇人生

文 | 黄复彩/汪俊生

净洁精舍，是精舍原住持常洁师太建于上世纪80年代的一座尼众道场，为纪念往生西方的同胞姐姐常净师太，取二人法名中各一字，名“净洁精舍”。其坐落于九华山神光岭下，上临上禅堂，下接老百子堂、净土庵，距九华街不足百米。精舍坐西朝东，遥接天台正顶，可远眺天台云海，可饱览九华老街人间春色。山门前两株百年树龄的老榆树相依相偎，极似净洁二师的精神再现，于是，人们便称这两株老榆树为姊妹树。

常洁师太于1925年农历十一月十日出生于湖北省孝感一许姓富商家，俗名许九香。那时候，许家城里有当铺、有钱庄，乡里有良田千亩，可谓富甲一方。良好的家庭环境，让童年的许九香与其同胞姐姐许惠香一同受到极好的家庭教育。在“女子

无才便是德”的时代，许父却让姐妹俩自幼接受自由思想，饱读诗书。

许家世代信佛，至今香火兴盛的云梦县青莲寺即是其祖父当年全资捐建，这自然也深刻地影响了幼年小姐妹的宗教信仰。据常洁师太晚年回忆，很小的时候，姐妹俩即经常随着家人一同前往青莲寺礼佛，七岁那一年，在家人的陪伴下，她与姐姐坐着轿子前往青莲寺正式皈依，成为青莲寺里最小的居士。也是在这段时间，发生了一件震惊乡野的



大事，许九香一位远嫁的堂姐因婚姻的失败而自杀身亡。在传统社会，男子除了正室外，仍可

“娶小”，这在当时的社会，是一件再正常不过的事情，但这位性格刚烈的堂姐却无法接受这样的现实，惨案就这样发生了。而这件惨案的发生，彻底改变了许九香姐妹俩对婚姻的态度。先是其姐发誓此生不嫁，要去做一名修女。但妹妹许九香却更喜欢佛寺中尼师那一套素洁的僧袍。姐妹俩性格各异，姐姐温柔和顺，妹妹刚强泼辣，而姐姐向来护着妹妹，在很多事上也一直依从妹妹。后因妹妹执意要剃发染衣，做一名比丘尼，姐姐也改变了自己的决定。难得的是，父亲许择生对姐妹俩的决定给予肯定与支持。

1946年农历九月十九，传统的观音会，年仅15岁的许九香与长她四岁的姐姐许惠香在父亲及家人的护送下来到青莲寺，双双剪去一头秀发，现出僧相。剃度师果青上人为姐妹俩赐法名常净、常洁。从此以后，净、洁相随，专于佛事，每日以诵经为乐，心无旁骛。谁也不曾想到的是，刚送走了两姐妹，父亲许择生也弃却万贯家财，在著名禅宗道场武汉归元寺出家为僧。净、洁二人前往归元寺求戒，竟又意外地遇见父亲，父女三人同时求受三坛大戒，这在归元寺的历史上也是罕有的事情。

上世纪50年代初，净、洁二人接触到了地藏法门，感恩于地藏菩萨的宏深大愿：众生度尽，方证菩提，地狱未空，誓不成佛。常常，二人在青灯之下诵读着《地藏经》中的句子，总是会为众生的苦难而悲泪不已。后来，猛烈的政治风暴终于让姐妹俩做出抉择：离开家乡，到江南去，到地藏道场九华山去。那是一个寒冷的冬夜，正应了唐人诗句“鸡声茅店月，人迹板桥霜”，净、洁二人带着年迈的师父果青上人悄悄地踏上前往江南九华山的道路。临行前，父亲殷殷嘱咐说，按佛制，你们姐妹先我出家，我应该叫你们一声师兄，但从血缘上，你们毕竟是我的女儿，从此一别，更不知天涯何时，不管今后发生什么事情，你们姐妹一定要相扶相携，患难与共，不离不弃。姊妹二人与父亲挥手作别，从此未再见面。净洁二师带着年迈的师父果青上人，渡过长江，一路向南，饱经颠簸，终于到达地藏菩萨圣地九华山。未曾想到，九华山由此成为净、洁二人终身的住锡地。

在九华山，她们先后住过后山双溪寺、九子岩以及蕴空茅蓬。在这里，她们也送走恩师果青上人，经历了动荡不安的十年“文革”。期间，二人挖过野菜，替人缝补过衣服，也学过医术，常洁法师也曾先后担任九华山佛教协会会计、文物馆馆长等职。而常净法师则因能烧得一手



好菜，被安排在佛协所在地旃檀林担任厨师。

“文革”结束后，社会趋于稳定开放，在1984年全山佛教代表大会上，常洁师太被选为九华山佛教协会副会长，参与全山僧尼的管理工作。

虽历经磨练，常洁师太性格一如年轻时的果敢、坚毅，办事干练，待人接物往往快人快语，直陈己见。对于弟子，则批评多于褒奖，而每当这时，性格温和的常净师太则“和光同尘”。往往常洁师太电闪雷鸣，暴雨倾盆；常净师太则和风细雨，抚之慰之。对于此，常洁师太有自己的看法，她说，真正的弟子打不跑，骂不跑，一味的溺爱则反而会让它们生起我慢之心。在修持上，姐妹俩相互砥砺，互帮互学；而在生活上，常洁师太总是照护着身体一向较弱的常净师太，无论是在茶园还是在农田，凡脏活重活，常洁师太总是抢着做，决不让常净师太累着。常净师太自幼多病，加上长年厨房工作的烟熏火燎，患上了食管癌，终于在1982年往生。

1984年，经政府批准，常洁师太于百子堂老庙基上筑一精舍，为纪念往生西方的胞姐常净师太，遂合二人名为“净洁精舍”。精舍造好了，付足了工钱，抽屉只剩下三元钱了。看着满堂的佛像，常洁师太忽然想起不久前来九华山讲地藏经的香港宝莲寺圣一法师，于是，她用一手漂亮的小楷往香港发出一封求助信。信寄走了，常洁师太也就忘了这事，谁也没想到，过了一个多月，从香港那边寄来两箱金箔。常洁师太用这些金箔将精舍的满堂佛像装上金，余下的就给了附近的庵堂寺庙。

90年代，越来越多的人涌往地藏道场九华山，净洁精舍以其独特的地理位置，加之常洁师太的洁净修为，使其成为信众朝山参学的一块圣地。但常洁师太生活一如从前。也许是她曾做过会计，她认为凡事“一是一，二是二”。熟悉常洁师太的人都说，常洁师太一把算盘打得滚瓜烂熟，算盘珠子噼里叭拉，如铜盘上撒

豆。她在佛协做会计几十年，从没有出现过一笔坏账呆账。有人说，常洁师太做会计是有名的抠门，想从她那里多占一分钱：休想。

可我听到的故事却每一件感人至深。那时候，有闵园一带的农家孩子为攒学费，挑着一担柴火来旃檀林卖。小小年纪，翻山越岭，那点柴火，都够不上秤的，但常洁师太看着孩子红肿的肩膀和一双冻得乌黑的光脚杆，大声地报着：“32斤半！”那边有人就记到账上，按斤两付孩子柴火钱。孩子惊愕地看着师太：我可从来没挑动过28斤啊！师太摸着孩子的光头说：“小伢，以后少挑些，长个子的时候，压伤了身子骨可就是一辈子的事了。”孩子双手捧着卖柴火的钱、也是自己的学费，含着眼泪走了。若干年后，常洁师太魂归西方，九华山万人空巷的山路上，一个穿着时尚的中年人追随着送葬的队伍，一路哭着，嘴里喃喃：“师太，您还记得当年那个担柴火的小孩吗？如今我大学毕业，做了建筑工程师，做了老总，可我还没来得及报答您老人家呢，你怎么就走了？”

常洁师太退居后上街买菜，与菜农们讨价还价，分分钱计较。她精于心算，往往卖菜的人还没算出来，常洁师太已经一口报出价来了。过后，看着常洁师太离去的背影，菜农数着手里的钞票，却暗自欢喜：这个老姑啊，真正是精明过头了，算来算去，到底还是多给我钱了。两次三次，卖菜人明白了，这个老比丘尼算归算，她知道菜农不容易，那多出的部分，是她对世道人心的一份诠释，对菜农辛苦的一份善心。常洁师太对待工人和劳苦大众深怀悲悯，直到今天，净洁精舍总会在进门处准备一只纸盒，里面备有零钱若干，有挑山工经过净洁精舍，总会习惯地歇下挑子，这时，精舍就会奉上几元，还有一瓶净水，一块面包。木工、漆工、砖瓦匠们多喜欢在净洁精舍做工，按照九华山一带普定的工钱，最后结账时，工匠师傅们却总能多得一些工钱。

每年冬天，山上游客稀少，净洁精舍山门口的轿工有时候半天都接不到一单生意，师太看在眼里，便将几张钞票送到轿工手里说：这

笔钱不多，算是给你的开张费了，饭要一口一口地吃，日子总得慢慢地过，生意也总有红火的时候，不要急啊。一天，九华基建处的两位领导来净洁精舍，说到神光路两侧的石栏杆年久失修，九华老街太破旧了。常洁师太嘴在念佛，只说了一个字：好。来人继续在说着经费问题，常洁师太便问：要多少？来人伸了一根手指。常洁师太又说：好！到了下午，基建处收到来自净洁精舍的第一笔捐款，果然是一个指头。两位领导惊呆了，领导说，我知道老师太是有名的抠门，当时我伸出一根手指，是指望老师太能捐十万，一万也好啊，老师太只说了一个字：好！这一声“好”，居然就是一百万啊，那么一个买菜时斤斤计较，过日子算计又算计的老人家，对公益事业却是如此慷慨。又过了一些时日，工程完工后，常洁师太去九华街看似有意无意地转了转，实则是去查看工程质量。回来后，常洁师太对工程非常满意。老人家脸上堆着笑，找到基建处，问：“修路的钱够不够？”回答说：“钱肯定是不够，我们再想办法吧。”常洁师太说：

“还差多少？”干部又伸了一根手指，常洁师太又只是一个字：“好！”说完掉头就走。那人说，我敢打赌，这回，老师太绝对不会再拿一百万了。然而到了下午，常洁师太派人送钱来了，果然不是100万，而是120万。

对大众慈悲，对劳苦人资助，对公共事业热心，对佛教教育更是出手阔绰，这就是常洁师太。但她自己与弟子们的生活却极其节俭。即使在她晚年，师徒二人每天的菜金不能超过三元钱，超过了，买菜的徒弟会被骂上一整个上午。

常洁师太好骂人，好发脾气，这是事实。被骂的人一时下不了台，发誓再也不来精舍了，但过不了多久，那人又来了，说，师太，我想您了。师太说，想我做什么事，想我骂你吗？那人说，师父骂时心里不痛快，过后想想，师父骂我是我的福报。师太笑了，说，你总算明白，总算开悟了。

2017元旦刚过，预知时至的常洁师太开始减食，4日5日，每天仅食用两小块香蕉片；6日，半杯牛奶；7日，净水半杯。8日，师太嘱弟子演福师为她找人净发，沐浴，更衣，然后便不再言



语，静静躺在床上一心念佛。这时，净洁精舍内佛号绵绵，师太在为自己最后的归处默默地做着准备。9日零晨5时30分，常洁师太停止了呼吸，也结束了她在这世上的所有尘缘，归于她毕生追求的所在——西方极乐世界，享寿93岁，僧腊84夏，戒腊75春。送归常洁师太的路上人山人海，演福法师原准备的一万条毛巾，一万只寿碗远远不够，只得让人临时再备。常洁师太临寂时说：

“你们要相信阿弥陀佛，老实念佛。相信我死后，不管你们把我送到哪里，我都是要回来的，回到我终身的住锡地九华山，回到净洁精舍，再与大家广结法缘。”

常洁师太在这人世上度过93个春秋，她是一位戒行谨严的尼众，又是一位诲人不倦的法师，她诲人的方式与众不同，多厉声呵骂，少和风细雨，让人想起禅门中的“棒喝”。她是一位慈悲却又严厉的老比丘尼，也终身不落许家二小姐的雅洁与孤傲。她视戒律为生命，绝不肯有丝毫的违犯，即使是在生病输血时也特别叮嘱：“我只要素血，决不要荤血。”她有“洁癖”，从不允许任何人踏入她的卧室，也不喜欢在生活作风上有污点的女人走进她的精舍，而对每一对幸福的夫妇却都以她自己的方式给予衷心的祝福。她喜欢红色，因此，当师太归于寂灭，去向那个红光遍照的西方极乐世界时，演福法师特别为她披上一件鲜红的袈裟，让师太满心喜悦地去完成她自己的这一次远行。

师太的弟子，净洁精舍的现任住持演福法师自1987年落发出家，至2017年师太往生，前后整整30年。30年里，她被师父骂哭过无数回，好几次，她曾发誓离开精舍，再也不回来了，但是，她却在师父的呵骂声中一天天成长，一日日改变。原本内敛寡言的庐江姑娘，如今变得像常洁师太一样性格爽直，办事干练，快人快语，活泼自在。演福法师落发前在父母身边20年，却在师父的骂声中与师父母女般相处了整整30年。日子久了，演福法师像师太一样性格刚强，即使遇到最烦心的事情也很少情现于表，更很少落泪，但师父常洁老师太往生后，她却在暗地里哭了一次又一次。师父离去五年了，至今她每每想到师父生前的一言一行仍会禁不住落泪。她怀念着相伴师父的那些日子，忙碌的间隙，抬头看一眼师父的照片，顿时有了精神。偶尔在睡梦中见到师父，便有一种无法言说的幸福。

2018年，九华山佛学院开学典礼，演福法师记起师父生前所说“培养优秀的佛教人才是大事，只有人才兴旺，佛教才会兴盛”。那一次，演福法师捐出整整一百万支持佛教教育，只是，这一次没有人向她伸出一根指头，也没有人会想到她会捐出这么多。有人说，这才真正是薪火相传，师徒如一啊。🙏



Pages from Diamond Sutra illustrated booklet (codex). Frontispiece show the Buddha preaching, surrounded by monks and bodhisattvas. The monk kneeling in front of the Buddha is Subhuti. Frontispiece positioned in sequence with eight Vajrapāṇi (thunderbolt bearers), one of which is on the other side, holding up a vajra, identified by Chinese inscription (OA 1919,0101,0.212.2). Painted in ink and colours on paper. Photo: © The Trustees of the British Museum.

金剛經

Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra

SBL
ENGLISH
Dharma Talk

The **DIAMOND SUTRA** consists of thirty-two chapters presenting dialogues between the Buddha and his disciple, Subhuti. Primarily centered on the twin themes of emptiness and the path of Bodhisattva. It enumerates the six perfections of the Bodhisattva path but also focuses on the perfection of wisdom.

REGISTER @
<http://tiny.cc/sbledcds>



Dharma Master: Venerable Dr. Chang Qing

Commencing Date: **5th Feb 2023**
(Every 1st and 3rd Sunday of the month)

Time: **9:45am — 11:15am**

Venue: **Vimalakirti Hall, L5**



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • www.sbl.org.sg • sbl@sbl.org.sg • youtube.com/sbl1934
t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934

陪白先勇访寺拜佛

文 | 何华



2015年，白先勇在台北龙山寺。

这些年，陪同作家白先勇访过不少寺庙，譬如苏州灵岩山、杭州永福寺和灵隐寺、美国洛杉矶佛光山、台北龙山寺等等。

实际上，白先勇的家族信奉回教，可他多次表示自己的宗教情感是指向佛教的，他自小就埋下了佛根，至今床头边还放着《观音勤行仪》，外出住旅馆也不例外。

云南的茶花很有名，有一款“佛茶”更是名品。白先勇爱种花，尤爱茶花，他美国加州圣芭芭拉的住家，院子里种了不少茶花，包括佛茶，盛开时大美。说起来，佛茶还救了白老师一命。2000年盛夏的一天，他给一株佛茶培土时，顿感不适，心口闷痛，他放下工具立马去医院查看。医生告诉他血管堵塞达99%，随时有心肌梗塞而致命的危险。当天，就在医院里做了心脏搭桥手术，“捡回一条命”。白先勇与佛有缘，连救他命的茶花都叫佛茶。

说到这段往事，白老师连连感恩佛菩萨，他说就在2000年6月，他去日本京都参观了“三十三间堂”，里面供奉了1001尊观音塑像，震撼力之大，无以言表。白老师说：“走进去，在中间那尊观音前，我的眼泪不由自主地流了下来。那一刻，我皈依的心很强烈。回到美国不久，有一天去给佛茶培土，随即发现了病兆，好像冥冥之中，观音菩萨在保佑我。”他的老朋友欧阳子说：“是1001尊观音把白先勇的命拉了回来。”几年前，我去京都，也去三十三间堂朝拜观音群像，还请了一块十一面千手千眼观音牌送给白老师。

白老师后来说：“上天留他下来，大概是为了振兴昆曲的未竟之业。”

2004年，青春版昆曲《牡丹亭》在苏州大学存菊堂大陆首演，演出前一天，我陪白老师去灵岩山拜佛。近代高僧印光大师曾住锡灵岩山，长期以来灵岩山保持着纯正道风，而且几代住持一直不修盘山公路，若你有心来此，就必须靠自己的双脚拾阶而上。那天白老师和我一步一步登上山，法喜充满。白老师跪地拜佛，让我联想到《红楼梦》里的宝玉出家。白先勇认为这一节“其意境之高、其意象之美，是中国抒情文字的极致。我们似乎听到禅唱声充满了整个宇宙，‘天地为之久低昂’。宝玉出家，并不好写，而后四十回中的宝玉出家，必然出自大家手笔。”白先勇不像很多人（包括张爱玲）一样贬低后四十回，他认为后四十回写得同样出色。张爱玲未必欣赏宝玉出家这一节，基本上可以说，张爱玲没有宗教情感，她对宝玉出家很可能无动于衷。另外，106回“贾太君跪地祷天”，贾母大红拜垫上那一跪，那一番念词，真个令人动容。想必张爱玲对这一节也没有特别的触动。张爱玲是我非常推崇的作家，但她没有宗教感情这一事实，不能不说少了一股“动力”，文学山峰的最后几个台阶她乏力了，上不去了。

这几年，每次去台北见白老师，他总带我去



白先勇在台北龙山寺烧香拜佛。



2018年，白先勇在杭州永福寺。

明星咖啡馆坐坐，听他谈艺文旧事；他也带我去寺庙烧香拜佛。2015年去台北，我们去了龙山寺，那天是个大日子，人挤人，热闹非凡，白老师就在人堆里点香拜佛，一如凡夫。白老师也坦诚，他对红尘还有几分留恋，做不到百分百看破放下。正是对红尘的几分留恋，拉近了白老师和我们的距离。

2018年12月，白先勇去杭州领郁达夫小说奖，他很想借此机会去灵隐寺“还愿”，因为2003年筹划制作青春版《牡丹亭》时他曾来灵隐烧香，求佛菩萨保佑。大概真的由于佛力加持、天意垂成，《牡丹亭》一路走来虽有波折障碍，最终都一一克服。白老师说，这次到杭州，再忙也要抽空去一趟灵隐寺。

杭州的文化地标——晓风书屋掌门人朱钰芳女士号称“白粉”，她听说白老师要去灵隐，就建议顺道去一下永福寺。朱钰芳能量大，交游广，简直就是杭州城里的“阿庆嫂”。在实体书店不景气的当下，晓风书屋不但存活下来，还在不断发展壮大，可想而知朱钰芳多么坚毅能干！有她领路，永福寺之行当然也就一切顺当，诸缘如意。

杭州永福寺，就在灵隐寺上面。灵隐寺，几乎无人不知，永福寺后来居上，成了网红寺庙。有人说它是“中国最美寺庙”，显然夸张了，但它确实很美，权威旅行指南“孤独星球”也把永福寺，列为到杭州的必游之地。永福寺建于东晋，和灵隐寺几乎同时开山，历史上两寺名气也不相上下。但到了清乾隆年间，永福寺逐渐荒废，这一荒就是300多年。直到2003年，月真

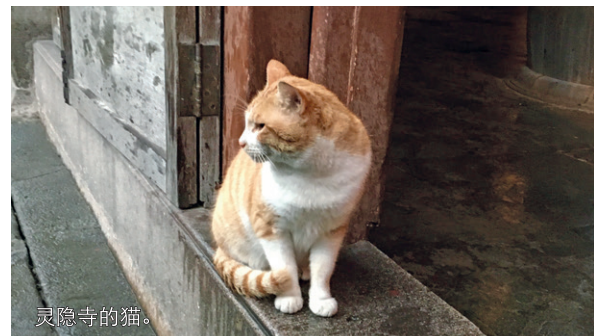
法师领头重建永福寺。为了最大限度地保留山林中的生态景观，永福寺没有采用传统寺庙的中轴建制，而是以一种充满禅意的不对称方式，依山而建，“山即是寺，寺即是山，山与寺融为一体”。初冬时节，层林尽染，黄墙黑瓦半隐半现于绿樟红枫间，那天小雨，云雾缭绕，更添韵致。白老师一

边走一边连连赞叹：“真美，真美，这里的师父一定有很深的美学修养，将失落的寺院美学传统又恢复起来。”永福寺也让人联想到京都奈良的寺庙，是的，追溯源头，那就是大唐的建筑气象，走进永福寺，唐风扑面而来。

永福寺的“福泉茶院”是杭州城喝茶第一好去处，“永福龙井”就产自寺内的茶园，每年清明前后，整个寺院都会为茶而忙。“禅茶一味”是建立在“农禅并重”基础上的。月真法师不仅恢复了寺院美学，也恢复了“农禅并重”的优良传统。寺院里产的茶，广义上都叫佛茶，滋味自是不同。白老师坐在茶院，临窗看景，不肯离开。永福寺的素斋口碑也好，朱钰芳告诉我们寺院僧人腌制的咸菜和自制的臭豆腐名满杭城。色即是空，臭亦是香，寺院里卖臭豆腐，有禅意。

从永福寺出来，我们接着去灵隐寺拜佛。

第二天，杭州下雪了，西湖边随意走走，终究没敢去湖心亭，张岱写了《湖心亭看雪》——中国散文的第一流佳作。其他人再去湖心亭看雪就是煞风景了，不如再读一读《湖心亭看雪》吧！



灵隐寺的猫。



心如莲池

文 | 净琬

Photo: Pham Quy (Pexels)

自从知道恒实法师即将来狮城弘法，又开心又期待。疫情之前也曾有机缘听法师讲法，令我印象最深刻就是恒实法师讲课时非常活泼有趣，讲座中会弹拨吉它演唱动听的佛曲，有的时候甚至会拿出小道具，通过木偶表演来阐述佛法中的义理，幽默而生动，不知不觉间，一堂课就结束了，令人意犹未尽。

感恩居士林几十年如一日弘法利生，请远在海外的恒实法师莅临弘法，让我们佛子沐浴法喜，普得法益。这次恒实法师来居士林讲座的主题是“在日常生活如何行菩萨道”，这个学期我正好在听延续法师讲解的《往生论注》，从中学习和理解了菩萨漫长的修学过程及菩萨道不同的阶层与位次。正因如此，心中很好奇恒实法师将会如何演绎在这世间行走的菩萨道。

在听《往生论注》的课程时，延续法师曾花费了几堂课的时间详细述说和阐述菩萨如何修行，如何度化十方世界众生，菩萨道52个位次的修学等。从中学习了《华严经》里信位的菩萨，住位的菩萨、行位的菩萨、向位的菩萨、地上的菩萨是怎样修学。菩萨修学广阔无边，在成佛之前，十地修学对于菩萨道的行持非常重要。如果菩萨没有修行十地，就没办法成就圆满的佛，世上也就没有佛法僧三宝。如果每个人都只想着自己得解脱，不去发菩提心度一切众生，佛陀的正法就无法传承下去，超越生死海上的灯塔从此黑暗，无人点亮。所以纵然修行菩萨道长路漫漫，一路坎坷风雨，也要坚持信念走下去。

恒实法师在讲座里，提到菩萨所修学的一切法门及行持，持戒，规范言行，禅修，念佛等都是由心地而起。菩萨的心地来自于持戒。法师特别强调持守五戒的

重要性，针对五戒的不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，分别用无害之心，慷慨布施，保持正念，说真实语，自律自觉来对治。比如无害之心就是不杀生，不欺侮弱小，做任何事情，说任何语言之前都要想到这件事，这句话会不会对众生造成伤害。而慷慨布施中，无畏布施在现代特别重要，因为这个时代，疫情、灾难、战争、环境让现代人面对越来越多的困境和变化，许多人的心灵都感到烦躁、恐惧和不安。如果能给予众生无畏布施，以仁爱慈悲的言语，智慧和能力帮助他人度过困苦急难，消除恐惧，抚慰人心，令人心身安宁，这样也会给社会带来无形的稳定力量。

法师在这次讲座中特别引用了《大方广佛华严经·第十地品第二十六之二地》的部分内容来阐释二地菩萨的真心自性。如：“性不妄语，菩萨常作实语、真语、时语，乃至梦中亦不忍作覆藏之语，无心欲作，何况故犯！”菩萨所说的言语都是真实语。他们严守戒律，修持口业，不挑拨离间，不伤害他人。通常来说，生活中最容易造就口业。恒实法师曾禁语六年，就是为了能够每时每刻更加清晰地观照自己的念头。在禁语的过程中，可以觉察到心中时时会有不善的念头升起。如果没止语，这些不善的念头就会在不知不觉中破口而出。很多时候，当你讲不善语伤害到他人的时候，自己完全没有意识到。

恒实法师劝勉大众要像菩萨一样止恶修善，制止自己的三毒烦恼，观察觉知念头。菩萨的真心是让而不争，反观自己，不犯戒，没烦恼，心自然清净。心洁净了，自然就有了光明，也就能照亮身旁的人。这就是人世间日常生活中行走菩萨道。

法师还举了一个例子，说我们的心田就如同一个花园，栽种了不同的种子。每颗种子长大都需要浇水，施肥，搭建围栏等等。我们要做一个好园丁，让心田里的花园充满阳光，拔掉杂草才能开花结果实。法师这里指的不同的种子就是指众生的善业与不善业；浇水，施肥，建围栏等是所修学的法门与行持。一个好园丁要学会修持，采用相对相应的方法，遇到任何逆境顺境时，都能使心灵安宁，心静如水。而那些杂草就是贪嗔痴三毒，我们的习气烦恼。花与果实是世间与出世间的福田，也是出离三界轮回和成佛的因。

从上面的比喻可以得知，菩萨怕因，时时都在观照自己的起心动念，修炼自己的身口意业。菩萨行持都是从自身修学，眼睛向内不向外，不攀比，不以自己的标准去规范和管制别人。因为他们了解缘起性空，所以有无我的般若智慧。在变化当中，变化自如。他们心量广大，犹如虚空，无分别处事，能站在别人的角度，理解、宽容、尊重和感化他人。

身为念佛行人，我们要把自己的心田当成一个莲花池，莲花若要开放，离不开阳光和水源。如果欲望和烦恼的阴影太过厚重，就会遮蔽了阳光；没有光照的花儿怎能盛开绽放？而我们的信心和愿力就像土壤，只要在心田里深深植下足够的信根和愿根，欲望与烦恼自然也减少，云开日出。

当菩提心发起，明确了前行的道路和方向，一切顺其自然，能珍惜的珍惜，能放下的放下。所谓内诚于心，至诚信愿念佛，是念佛人内心真实无伪的流露。以充满慈悲智慧的念佛音声，自净其意，照亮整个心田，同阿弥陀佛感应道交，让莲花在心田与净土中同步成长和盛开。同时，也照亮身边有缘人，一心皈命极乐彼岸，迅速圆满菩萨道，成就如来果。卍



无论是世间学问还是修学佛法，都要求我们在学修时做到用心专一，持之以恒。修学者经过长期锲而不舍地学习，才能取得修学的成就。北宋书画家米芾在谈论学习书法时说，学习书法需要用心专一，没有其他的捷径可走。只有用心专一，在书法艺术上才能大有成就。古代善于弹琴的人，能够专攻三两首曲子，才能悟入妙道。《佛遗教经》中说：“制心一处，无事不办。”因此，心分两路，任何事情都做不好；假使情专志笃，三昧则可速成。参禅念佛之人，对此不可不知。

莲池大师在《学贵专精》一文中说：“古人为学，有三年不窥园者，有闭户不踰槛外者，有得家书，见平安二字，即投水不展视者，庶几乎专精不二者矣！而为僧者学出世法，反以世事乱其心乎？吾辈观此，当汗颜悚骨，而惕于中矣！”古人做学问，有三年时间不观看园林的人，有关门闭户不逾越门槛之外的人，有收到家书，见到平安二字，随即投掷到水中不展开看的人，这些人都是专精不二之人。如果作为以求出世为宗

旨的僧人，反而以世间之事惑乱清净心，与这些做学问的人相比，不是感到汗颜吗？

世上的任何事情，不仅要用心专一，还应当有不达目的决不罢休的持之以恒精神。莲池大师在《事怕有心人》一文中说，高峰原妙自叙悟道的缘由时说：“不信有这般奇特事，事怕有心人。”这句话是禅师悟道后所自证，真实不虚，学道人所应当信奉。究竟什么是有心呢？世间的一技一艺，开始学时不胜其难，似万不可成者，因搁置不学，则最终没有成就。因而最初贵有决定不疑之心。虽复决定，而优游迟缓，则也不成。其次，贵有精进勇猛之心，虽然精进，或得少而足，或时久而废，或者遇到顺境而迷，或遭逢逆境而堕落，则不容易成就。其次要有永贞固誓不退转之心。高峰禅师“拌一生做个痴呆汉，定要见这一著子明白。”这才称为真有心丈夫。又古人云：“三昧不成，假使令筋断骨枯，终不休歇。”又说：“道不过雪窦，不再登此山。”又说：“不破疑团誓不罢休。”如此有心，何事不办？

Vector: upklyak (Freepik); rearranged

浅说因果报应

文 | 李忠

因果报应是佛教用来说明世界一切关系之基本理论。又作因果应报、因果业报、善恶业报。指一切事物皆有因果法则支配之，善因必产生善果，称为善因善果；恶因必产生恶果，称为恶因恶果。《无量寿经》曰：“天地之间，五道分明，恢廓窈冥，浩浩茫茫，善恶报应，祸福相承。”因果报应的基本特点为任何思想行为，必然导致相应之后果，“因”未得“果”之前，不会自行消失；反之，不作一定之业因，则不会得相应之结果。佛教从因果规律角度提出了三世因果理论，认为现世之贫富穷达，乃前生所造善恶诸业所定之果报；而今生之善恶行为，亦必影响来世之罪福报应。

佛教因果报应告诉我们，众生现世种什么样的因，将来就会得到什么样的果报。如《佛说轮转五道罪福报应经》云：“人见欢喜者，前生见人欢喜故；人见不欢喜者，前生见人欢喜不悦故。”前生与人结欢喜缘，今生会有好人缘；前世见人不欢喜，今生常会遇逆缘。

众生“种善因得善果，种恶因得恶果”。众生无论造作善业或恶业，将来都会受到报应。《大宝积经·入胎藏会》云：“假使经百劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。”也就是说，一个人造作善恶之业，待到因缘成熟都会受到报应。即所谓“善有善报，恶有恶报，不是不报，时间没到”。



行恶得恶，如种苦种。恶自受罪，善自受福。
行善得善，亦如种甜，自利利人，益而不费。



因果报应思想几乎贯穿于佛教所有经典中，我们常见的佛教经典中都有对佛教因果观念的论述。如《法句经·受身品》云：“行恶得恶，如种苦种。恶自受罪，善自受福。行善得善，亦如种甜，自利利人，益而不费。”众生造作恶业，就等于提前为自己种下了受苦的种子。做恶会遭受罪报，行善则自有福报。广行善事的人，就像为自己将来种下了甜蜜的种子，不仅对自己有利，同时还能够利益他人。可见，多做善事，对自己和他人都是一件有益的事。《大宝积经》中也说：“口出恶言，恒自伤害，如持利斧，自伐其身。”当众生口出恶言，辱骂他人的时候，同时也会给自己带来伤害。恶言伤人就像一个人手持利斧，砍伐自身一样令人痛苦。

佛教解释现实社会生活中的各种现象的基本理论为三世因果。三世因果是指因果通于前世、今生和来世等三世。有现世造业，当下受报，称为现报；有现世造业，后世受报，称为生报；有现世造业，两世或多生之后受报，称为后报。

在日常生活中，我们常常见到一些作恶多端的人，过着富足如意的生活；而一些广行善事的人，却过着贫穷困苦的生活。作恶之人得善报，行善之人受苦报。这种不合理的现象，使很多人对佛教因果律产生了怀疑。但如果我们用佛教三世因果观念来解释这种现象，很多人就会感到释然了。在现实生活中，之所以有人坏事做绝，却能过着荣华富贵的生活，是因为他前世做了很多善事，因而今生他虽然作恶，却依然能过着富足如意的生活。因为他今生造作恶业，恶报成熟就会遭受苦报。那些现在做善事却遭受苦报的人，则是由于前世所造的恶业，今生自食苦果。因他现世广行善事，努力积聚善业，在苦报受尽后，就会得到苦尽甘来的善报。如印光法师在《复周群铮居士书五》中开示：“天下事皆有因缘。其事之成与否，皆其因缘所使。虽有令成令坏之人，其实际之权力，乃在我之前因，而不在彼之现缘也。明乎此，则乐天知命，不怨不尤。”

佛教因果思想具有重要的现世意义。我们通过修学明白了佛教因果规律是一种不可逆转的自然规律。一个人造作善业就会得善报；造作恶业就一定会遭受苦报。而且因果报应通于三世。所以，当一个人要做坏事的时候，首先应当想到造作恶业将会遭致的苦报。他就会因畏惧苦果而主动放弃作恶。当一个人现世困苦不顺的时候，也应当想到这是由于自己过去没有积聚善业所致，要接收这种苦报。同时，要积极广修众善，断除恶因，积聚善因，将来才会迎来事事如意的转机。



Photo: Julia Florczak (Unsplash)

照亮别人 方便自己

文 | 王应贵

唐代明昭禅师有一次独自走在漆黑的路上，因为路太黑，行人之间不免会相互碰撞。就在这时，禅师发现前面有人提着灯笼走过来，旁边有人便说：“这个瞎子真奇怪，明明自己啥也看不见，却每天晚上走路提着灯笼！”

明昭禅师被那人的话吸引了，等那个提灯笼的瞎子走过来的时候，他便上前问道：“你真的是盲人吗？”那个人说：“是的，我从生下来就没有见过一丝光明，对我来说白天和黑夜是一样的，我甚至不知道灯光是什么样子！”

明昭禅师有些不解地问道：“既然如此，你为什么晚上走路还要打灯笼呢？是为了不让别人说你是盲人吗？”

盲人说：“不是的，我听别人说，一到晚上，人们都变成了和我一样的盲人，因为夜晚没有灯光，所以我就在晚上打着灯笼出来。”

明昭禅师非常感动，说：“原来你所做的一切都是为了别人！”

盲人却回答说：“不是的，我其实也为的是我自己。”

明昭禅师不解，问：“你本来看不见，为何

说打灯笼也是为自己？”

盲人问道：“你刚才过来的时候，有没有被人碰撞过？”

明昭禅师答道：“有呀，就在刚才，我就被两个人不小心碰到了。”

盲人说：“虽然我的眼睛瞎了，什么也看不见，但是我从来没有被人碰过。因为我的灯笼既照亮了别人，也让别人看到了我，这样他们就不会因为看不见我而碰到我了。”

明昭禅师若有所悟，感叹道：“我辛苦奔波就是为了找佛，其实，佛就在我身边呀！”

在我们这个多灾多难的尘世上，贫穷、疾病、鳏寡孤独以及各种天灾人祸随时都有可能降临到我们身上。在我们周围也有许多人需要我们伸出援助之手。许多时候，我们只需要举手之劳便可帮助别人度过难关。就像这位盲人在晚上打着灯笼既照亮了别人，也使自己免被人撞。当我们帮助别人时，我们都不期待别人的回报，但当自己遇到困难时，就会得到别人给予自己的更多方便。希望我们都能像这位盲人一样，尽己所能地照亮他人，同时也为自己培植福田。🙏

我的入佛门之路

文 | 贺怀民

今天 是农历九月十九，观世音菩萨出家日。别问我观世音菩萨为什么还要出家，这出家日的考证根据是什么，我不懂，这是学术问题，不深入探讨。

这个日子对于我的特殊意义在于，2003年的今天，在终南山净业寺本如法师门下，我行了三皈之礼，正式成为了一名佛弟子，从怀民转型为觉民。

我这个人 是慢热型的，做任何事情，都是小心探索、碎步前进，就像树栖的蜥蜴，每走一步都在迟疑、观望、试探，走得非常慢，充分显示了一个弱小动物对这个危险世界的不安与犹疑。

1996年，在惠州瑶芳花园时，我在书店得到了一本陈兵老师著的《生与死》，这是我看到的第一本从正面角度介绍佛教的书。佛教对生死问题的直视态度与解决方案，佛教观察这个世界的宏大视角.....令我沉醉着迷。于是，像蜜蜂采蜜一样，不停地在书店与互联网上采撷着自己需要的营养。后来，在深圳弘法寺的法物流通处，得到一本莆田广化寺印发的薄册子《虚云和尚开示录》，原汁原味的大德高僧语录，义理深不可测，行文平白如话。在某一个瞬间，点透了某一处心窍。

1998年秋，带着这本小册子，独自赴韶关南华寺。第一次虔诚地拜佛，礼拜三尊肉身菩萨。第一次住在寺院，第一次吃寺院的斋饭。清晨，虚云和尚纪念塔下阗无人迹，我坐在台阶上，再次细细品读《虚云和尚开示录》。在山间清冽的空气里，一切都显得那么平和自然，在那一刻，我知道，此生的信仰方向已经确定不变了。

安静了似乎很久，直到有一队身着深棕色海青的中老年居士，首尾相跟，双手合十，绕塔念佛.....

2003年，我在西安一家杂志社已经工作了两年多，从一个记者熬到了编辑部主任，心气儿很高。当时那家杂志社，刚刚经历了一次内部民主运动，社长最为倚重的一任主编，因才不足以凌人，德不足以服众，被大家给撵下台了。当然，我在这次民主运动里面还是起到了较为关键的作用，但因为 是干活的主力，社长心里再堵，也只能咽下去了。唯一能出口气的就是不再任命新的主编，而是自己亲任。未料，因政策原因，杂志被迫停刊，社长又不甘心经营多年的摊子就这么散了，于



Photo: Amu Juntraparn (Perels)



是决定留下一部分精英，工资照发，等待复刊，其余敲边鼓的人都给炒鱿鱼了。那段时间，大家像是因学校房塌而放假的小学生，过得既逍遥又忐忑。我自恃是主力，心态倒是颇为轻松。

终南山律宗祖庭净业寺

农历九月十九这天，赶到净业寺时，祝圣法会已经接近尾声。因为我已经提前与本如法师预约了，待人群快散去时，本如法师才想起这事，放开嗓门说：“那天不是有人说要皈依吗？”我赶快高举右手，挤入人群，嘴里应着：“人在呢！”现在才知道，相对于大道场的排场，那天的皈依仪式是有些过于简约了。但我很激动，也很幸福。当本如法师的福建普通话把“皈依僧，净而不染”念成“皈依僧，净而不懒”时，我还在心里嘀咕，以后是佛门的人了，不能再偷懒了。否则师父就要像电影《少林寺》的情景一样，骂我：贪吃贪睡不干活，不可教也！

下午回到住处，一起租房的同事有些难堪地告诉我，杂志社让我去财务那里领600元遣散费。

我失业了

皈依佛门后，发生的第一件事竟然是个这。如果没有此前长达七年的自我探求，没有对佛教的最基本了解，没有基于了脱生死的最基本诉求，此时要是产生一种“皈依佛门先倒霉”的情绪化念头也是再自然不过了。可当时的我，因为还沉浸在皈依三宝后内心的激动与幸福感中，我的情绪甚至还不及通知消息的同事那样失落与颓丧。这位小友是属于留下来的人，我知道，他的失落与颓丧是因同情我而起。我告诉他：“我也没脸去领那点遣散费了，你索性再帮我一个忙，代我领一下。至于办公桌那些私人物品，我也不去收拾了，就让他们当垃圾给扔了吧。”

佛法是形而上的超越之法，是通过佛陀对宇宙人生真相的坦示，让我们改变对生命以及依附生命而存在的那些事相的态度。如果指望着皈依佛门就能顺风顺水，往往是会失望的。依止三宝，改变的是我们对事情的态度，而不是事情本身。我们的业力是如此之强大，除了看清它虚幻的本质，任何改变事相本身的努力都是杯水车薪。

诸法因缘生，诸法因缘灭。

吾师大沙门，常作如是说。

如果了知了万法缘生的基本道理，看花开花落、草青草黄，心内或仍有感慨，但再也不会“绮靡浓艳，伤春悲秋，至于‘春蚕到死’、‘蜡烛成灰’，深情罕譬，可以涸爱河而干欲火。”（清·钱谦益《李义山诗笺注》序）

佛法对生命的启迪与润泽，在以后的岁月中，一次次地支撑着我度过难关。即使后来身在佛寺，因顽劣的习气发作，与师父们产生矛盾，聊以解脱忧闷情绪的仍旧是佛法的理念与方法。当我意识到这一点后，才欣慰地发现：佛法的信仰已经浸润到自己灵魂的深处了。

值此观世音菩萨出家纪念日之际，拉拉杂杂写下这许多往事，以表对佛菩萨启发觉悟之最深挚的敬意与感恩！以表对所有成就了自己皈依三宝之顺逆外缘的感恩！

南无大慈大悲观世音菩萨！南无大慈大悲观世音菩萨！南无大慈大悲观世音菩萨！

陆游的养生诗

文 | 禅悦

陆游 (1125—1210)，字务观，号放翁，越州山阴（今浙江绍兴）人，南宋著名的爱国诗人和词人。陆游一生笔耕不辍，现存诗歌有9000多首，内容极为丰富。他与王安石、苏轼、黄庭坚并称“宋代四大诗人”，又与杨万里、范成大、尤袤合称“南宋四大家”。

陆游自幼勤奋学习，在颠沛流离的生活中养成了强烈的爱国主义精神。陆游29岁时到南宋都城临安应锁厅试，名列第一，因成绩位居秦桧孙子之前，在复试时被除名。后来官任夔州通判和蜀州、嘉州、荣州代理通判、知州等职。淳熙二年（1175），范成大镇守蜀地，邀请陆游到其幕中任参议官。淳熙五年（1178），陆游由于诗名远扬，受到宋孝宗的召见，并被孝宗任命为福州、江西提举常平茶盐公事。在江西任上，当地发生了严重水灾，陆游亲自到灾区视察，并拨出官仓之粮赈济灾民。不料却被权贵以“擅权”的罪名革职还乡。在家赋闲六年之后，陆游被起用为严州知州。严州任期结束后，陆游卸职还乡。不久，又应诏奔赴临安任军器少监。宋光宗即位之后，改任陆游为朝议大夫礼部郎中。在此期间，陆游连上奏章，劝谏朝廷减轻赋税，结果又遭到权贵的弹劾，以“嘲咏风月”罪名罢官还乡。此后，陆游一直生活于家乡农村，于嘉定二年（1210）十二月二十九日与世长辞，享年86岁。

陆游不仅是一位伟大的诗人，也是一位享有盛名的养生家。在“人生七十古来稀”的南宋时期，他竟然能以86岁高龄辞世，与他的养生之术是密不可分的。在陆游众多的诗歌中，有相当一部分是与养生有关的。通过这些诗歌，我们不仅可以深刻体会到陆游对于养生的重视，也能感受到他独特的养生方法。

一、坐禅食素

陆游不仅是一位南宋著名的文学家，也是



一位佛教信徒。在他众多的诗歌中，有相当一部分是佛教题材的诗歌。在这些佛教题材的诗歌中，陆游不仅表达了自己的修学体验，还表达了坐禅食素对养生的重要作用。如《冬日斋中即事》就讲述了坐禅食素生活。诗云：

读书虽所乐，置之固亦佳。
烧香袖手坐，自足纾幽怀。
我生本从人，岂愿终不谐。
其如定命何，生死一茆斋。

作为一个酷爱读书的文人，陆游觉得读书虽然很快乐，但偶尔放下书，让自己的思想清

闲一下，也是一件快事。当自己闲暇之时，点燃一炷香，放下一切世俗事务，然后盘腿坐禅。当坐禅用上功夫时，忽然感觉到原本忧郁的心情一下得到明显舒缓。自己在坐禅中忽然感到禅悦法喜。陆游从学佛坐禅中生起感慨：自己能生到人道中，来世切不可失去人生，因而要好好地通过修道来保持人身。对于究竟如何把握自己的命运，陆游认为只有通过吃素才能健康长寿，来世还可往生善趣。“生死一茆斋”中的“茆”，是指江南人常吃的茼菜。

在《素饭》一诗中，陆游描写了自己放弃肉食，开始食素的生活情趣。诗云：

放翁年来不肉食，盘箸未免犹豪奢。
松桂软炊玉粒饭，醯酱自调银色茄。
时招林下二三子，气压城中千百家。
缓步横摩五经笥，风炉更试茶山茶。

“放翁年来不肉食，盘箸未免犹豪奢”。这两句诗描写了陆游已经坚持吃素有一年多的时间。可见，作为地方官的陆游，能远离肉食诱惑，坚持吃素，是需要有一定的毅力才能坚持下来。陆游发愿食素之后，真的就做到完全不再食肉。从这种难行能行的精神中，足见陆游对佛教信仰的坚定和执著。

“松桂软炊玉粒饭，醯酱自调银色茄”。这两句描写了自己所食是用松子、桂圆等配料做成的香饭，所食用的茄子还用醋和酱油加以调味，成了银白色，使人一看就产生食欲。虽然是素食，但由于陆游善于调节其配料和味道，因而素食也做得有滋有味，使人百吃不厌。

陆游不仅自己吃素，还邀约隐居不仕的好友一起品味素食，然后煮茶招待来客，几人边品茶边一起谈论《四书五经》。这种悠闲自在的聚会，不仅有益健康，还增长学识。

在《玉笈斋书事》一诗中，陆游还讲述了常吃枸杞羹对明目的作用。诗开篇两句云：“雪霁茆堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹。”陆游不仅讲述了听闻钟磬之声的欢悦，还讲述了每天早餐中都会有以枸杞做羹食用。枸杞是人们常用的补肝益气的中药，其颜色鲜红，味道甘甜。中医经常用来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、



目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。陆游到年老之后，因老眼昏花，视物模糊，经常吃枸杞以明目，还熬煮枸杞粥食用。常食枸杞，对陆游的身体健康起到了重要作用。

二、扫地种花

禅门有句格言“穿衣吃饭皆是佛法，运水搬柴无非妙道。”格言告诉人们，日常生活中的各种劳作都是修行的方式，并非只有坐禅、诵经才算修道。诗人陆游深得禅法个中三昧，他常将扫地、种花作为修道和养生的方式之一。

在《扫地》一诗中，陆游告诉世人，养生不需要特别的按摩与保养，只要能在闲暇时间扫地，就能达到延年益寿的作用。诗云：

一帚常在旁，有暇即扫地。
既省课童奴，亦以平血气。
按摩与导引，虽善亦多事。
不如扫地法，延年直差易。

古人言“一屋不扫，何以扫天下”。意思说自己的房屋尚且不打扫，怎么能扫平天下呢。事实上，真正像陆游这样能成就大事的人，即便是扫地这样琐碎的活，他也会很认真去做，并且还做得很投入。陆游将扫地作为修身养性的重要方式，一有闲暇时，就会手持扫帚打扫房间。他认为，自己亲自扫地既不用麻烦别人代劳，还可以促进血液循环。陆游认为，与按摩、导引等健身方法相比，扫地则是最为简便易行的健身方式。

种花不仅可以怡情悦性，而且也是方便直截的养生手段。在《种花》一诗中，陆游描写了种花的生活情趣，以及种花对自己身心健康的益处。诗云：

芸兰移取偏中林，余地何妨种玉簪。

更乞两丛香百里，老翁七十尚童心。

陆游在繁忙的公务之余，将种花作为休闲的重要方式之一。在本诗中，陆游描写了自己先是将兰花移种到花园丛林中，剩余的空地还筹划着种玉簪花。为了能使花园芳香馥郁，陆游还想着能在园中再种上两株百里香。栽种花草不仅美化了环境，陶冶了情操，而且还锻炼了身体，有益于身心健康。“老翁七十尚童心”一句，描写了年逾七旬的陆游，还有少年一样爱花、种花的闲情雅趣。可见，由于热爱种花，自己的心态也变得年轻了。

三、食粥赏梅

一个人若要健康长寿，不仅要有良好的饮食习惯，还要有高尚的情致。陆游就是一个这样的人。陆游认为，一个人并非吃山珍海味才会身体健康，粗茶淡饭不仅养人，而且有益于健康。陆游早餐喜欢吃粥，他认为吃粥是最好的养生方式。他的《食粥》诗云：

世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

陆游指出，世上有很多人都在千方百计寻找各种养生之法，以求健康长寿。殊不知，长寿的方法其实很简单，人人都容易做到。只要能够长期坚持食粥，就是最好的养生之法。

陆游食粥养生之说正是佛教经典所提倡的，据《摩诃僧祇律》载，佛陀居住在舍卫城时，难陀母亲为众僧做饭，先做米饭供养众僧，然后自己饮食。又用釜做饭，饭汁自饮，即觉得身中病除，宿食顿消。难陀母亲于是采用多水少米煎熬，又用胡椒、茱萸加以调和供养世尊。从此以后，佛陀听许比丘食粥，并说粥有十种利益。佛陀说偈云：“持戒清净人所奉，恭敬随时以粥施。十利饶益于行者，色力寿乐辞清辩。宿食风除饥渴消，是名为药佛所说。欲生人天常受乐，应当以粥施众僧。”佛陀接着讲说了食粥的十种利益：一、资色，资益身躯，面容丰盛；二、增力，补益羸赢，增长气力；三、益寿，补养元气，寿算增益；四、安乐，清净柔软，食



则安乐；五、辩说，滋润喉吻，论议无碍；六、除风，调和通利，风气消除；七、消宿食，温暖脾胃，宿食消化；八、辞清，气无凝滞，辞辩清扬；九、除饥，适充口腹，饥馁顿除；十、消渴，喉吻沾润，渴想随消。

与很多文人喜欢梅花一样，陆游也十分喜爱梅花。在他的诗歌中有很多歌咏梅花之诗。陆游不仅认为梅花能陶冶情操，而且有益于睡眠养生。其《探梅》即是此类诗歌，诗云：

江路云低糝玉尘，暗香初探一枝新。

平生不喜凡桃李，看了梅花睡过春。

梅花通常冬春之际开化，与兰花、竹子、菊花一起称为“四君子”，与松、竹并称“岁寒三友”。梅花象征坚韧不拔，不屈不挠，奋勇当先，自强不息的精神品质，受到人们的赞美和爱戴。陆游指出，梅花在寒冬腊月独傲风雪，开花抽枝，与在春天盛开的平凡桃李之花不同。陆游一见到梅花不仅心情愉悦，而且在观赏过梅花之后还能使自己睡眠深沉，有益于养生。

四、心宽悠闲

我们常说心宽体胖，意指当一个人胸怀宽广的时候，他对世事就不会计较，从而能宽容很多一般人难容之事。心宽不仅能使人过得如意自在，而且还能赢得他人的尊重。作为一位居士，陆游深知宽心对修道和身心健康的重要意义，因而在平常生活中常以宽心对待世事，

做到得意之时淡然，失意之时坦然，始终保持一颗平常心。

陆游在《小市》一诗中就表达了自己宽广的胸怀。诗云：

小市狂歌醉堕冠，南山山色跨牛看。

放翁胸次谁能测，万里秋空未是宽。

这首诗歌是陆游被罢官还乡之后的心情写照。自己虽然被罢官，但由于他信奉佛教，能够以平常心来看待自己的得失。在平常时日，由于没有公务束缚，他有机会与大众一起欢歌舞蹈，以至于高兴得帽子都掉在地上，高兴起来他又骑着牛到南山观看空灵的山色。“放翁胸次谁能测，万里秋空未是宽”两句诗，写出了陆游对世事不以为怀的宽广胸襟，可谓“心包太虚，量周沙界”。一个人若有如是心量，自然就身体健康了。

陆游还认为，悠闲的生活不仅可以疗治疾病，还能愉悦身心，是最好的养生方式之一。陆游的《爱闲》诗就表达了这种思想。诗云：

爱闲惟与病相宜，壮岁怀归老可知。

睡熟素书横竹架，吟余犀管阁铜螭。

水芭蕉润心抽叶，盆石榴残子压枝。

堪笑放翁头白尽，坐消长日事儿嬉。

本首诗歌是陆游尚在为官时所作，当时诗人正直壮年时期，经常忙于公务，很少有闲暇的时光。忽然一日生病之后，诗人不得不闲下来休息。疾病虽然苦，但却令诗人感到闲暇的轻松自在。因为生病，没有公务缠身的劳累，自己可以悠闲得阅读喜爱的经典，还可以吟诗题字。在看书写诗之余，自己还可以欣赏已经抽叶的芭蕉，赏玩结满石榴的石榴树。最为令陆游感到快乐的是，自己可以放下身心与儿女嬉戏逗乐，尽情享受天伦之乐。这种自在悠闲生活，可算得上是祛病养生的绝佳方式。

五、梳头洗脚

陆游的养生方式很多，连我们平常习见的梳头、洗脚等活动，也成为他养生的方式之一。古代的男人多留长发，梳头是每天必做的功课之一。陆游认为经常梳头不仅可以促进头部血

液循环，还可以按摩头部，具有益智健脑的功效。陆游的在很多诗歌中都表达梳头的养生作用。比如诗句“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳”，描写了诗人早上起床之后习惯于梳洗之事。陆游在诗歌中又云：“客稀门每闭，意闷重梳头。”诗人在没有客人来访时，就会自己闭门读书或静坐。当心情烦闷之时，则会拿起梳子梳头，而且在梳头时加重力度，以舒缓烦闷的情绪。

洗脚也是陆游的养生方法之一，与现代人洗脚为了干净不同，陆游的洗脚除了洗去尘垢外，更主要是为疗病养生。陆游认为，洗脚不仅可以疏通脉络，还可以防寒，有益于健康。陆游在洗脚时，还经常会按摩脚心，促进脚部血液循环。陆游不仅每天睡前洗脚，还写了很多以洗脚为内容的诗歌。他的《洗脚》诗云：

老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。

洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。

陆游晚年，已经不再从事农桑之事，平时只做一些查点鸡豚之类的琐事。尽管年事已高，但每天上床之前洗脚之事却从来不忘。为了方便自己洗脚，小孙子也很懂事地帮助烧水端水。

陆游一生重视养生，他不仅从佛教中获得养生的利益，还从日常习见的活动中，体悟出其中的养生之法。正是运用诸种养生之法，陆游即便到了80高龄仍然性情开朗、耳聪目明，身体健康。🌀



摘自冯占仓的《心是永恒的故乡》诗集

藏头诗

慈心生菩提
悲愿成正觉
喜登般若船
舍尽尘沙惑

五言诗

(一)

深思年代远
畅想宇宙宽
妄念纷纷落
心胸大如天

(二)

此心静如水
意定身亦安
撒手牧牛绳
悠然登南山

念

念吧
古有善导大师
一声一片光明

念吧
纵观念佛前辈
去时安详从容

念吧
念去阵阵烦热
唤回缕缕清风

念吧
只管安心修道
不求异迹神通

念吧
勤恳稳重做人
淡薄世间利名

念吧
迎着艰难险阻
信真愿切行猛

勇猛

人生是一场戏剧
看破以后
烦恼就能减轻

人生是一场搏斗
战胜心魔
需要做出牺牲

人生是一次抗争
不屈不挠
定能取得成功

人生是一次考验
若是真金
不惧烈焰熊熊

因果是世间法则
超出轮回
希求涅槃圣境

三宝是人间明灯
勇猛发心
踏上佛道疾行

点一盏灯

文 | 杨智森 华侨中学·中一(4)班

点一盏心灯 点燃慈悲的灯
点一盏心灯 点燃智慧的灯

一盏灯似微笑 在寒冷中送炭
一盏灯似快乐 抚慰你的心灵

Photo: (Pixabay)

Photo: Taryn Elliott (Pexels)

实行

一千次承诺
抵不上一个
真实的行动

一百次忏悔
抵不上一次
真正的觉醒

一脑子名相
如果不实行
空谈有何用

一回回发愿
如果不心行
烦恼添重重

口中称皈佛
做事却离佛
与佛岂相应

口中念回向
习气却不除
如何能度众

快真实发心
勇涤除恶行
无罪一身轻

快诚恳念佛
得真实利益
临终佛来迎

生死事最大
西方能到达
勇狂奔前程

文殊赞

清凉山的馨香向我飘来
唤醒了我那沉睡的迷梦
在这霞光初露的早晨
妙吉祥菩萨为我摩顶

智慧的化身文殊大士
其光芒遍照遥遥的太空
无量菩萨中被尊为上首
教化一切苦恼的众生

法王子挥舞无敌的利剑
令所有的恶魔胆颤心惊
旷劫以来，不知疲倦
尽未来际，悲愿无穷

大乘法会上辅助世尊
修一行三昧解悟真空
妙音响彻十方国土
莲花宝座上大显神通

炎热时您送来凉风习习
寒风中您燃起烈焰熊熊
您驾驭一只威猛的雄狮
辽阔的天地里任意驰骋

智慧无边的文殊师利菩萨
用语言难以表达弟子的心声
我们会沿着您所指引的方向
踏上菩提大道奋勇前行

偶感六首

(一)

入佛因缘难思议
幸遇法宝有前因
人身难得当珍惜
勇猛发心度世人

(四)

宇宙实相深又密
究竟空义几人知
万里山河收眼底
释子心中包太虚

(二)

心灵战场起硝烟
生死祸福一念间
击溃魔军靠愿力
狂心歇处佛现前

(五)

一部金刚非寻常
扫荡一切显真相
真相无相即实相
不思議处有真常

(三)

茫茫苦海心流浪
三途六道非家乡
而今看破梦中事
点亮佛灯踏归航

(六)

佛陀拈花于古谜
借用文字造船筏
舍去船筏登彼岸
原来当下是吾家

Painting of the Bodhisattva Kṣitigarbha shown as a monk, in patched robe, holding a khakkhara (staff) and cintamani (flaming jewel). Unusually, he wears a hood, as a travelling monk would. The male donor at the bottom is identifiable as a young boy by his hairdo.



Photo: © The Trustees of the British Museum

Faith In Kṣitigarbha Bodhisattva (II)

By Wēn Jīnyù

Vastness Of Filiality's Mind

Great Master Ōuyì praised Kṣitigarbha Bodhisattva by saying, 'The Five Vehicles ought to be with filiality and the compassionate mind, with the most being the king of healers, with his power of vows profound. With hundreds of grasses' roots and stems all not

abandoned, winning over the great earth as a qualified close friend.' Kṣitigarbha Bodhisattva represents 'filial piety' in Buddhism, and the *Sūtra On Kṣitigarbha Bodhisattva's Fundamental Vows* is also regarded as the Filial Piety Sūtra in Buddhism. Kṣitigarbha Bodhisattva was originally a Brahmin woman, whose mother

believed in evil doctrines and did not practise the right Dharma, upon her death, falling into hell to receive suffering. To save her mother, she made offerings to cultivate blessings and donated to Awakening's Flower's Concentration With Ease King Thus Come One's (觉华定自在王如来) pagoda and monastery. She then established a vow by making this aspiration — 'May I, to the end of future kalpas, for all sentient beings with transgressions and suffering, widely establish skilful means, to cause and lead them to be liberated.' It is with these merits that her mother was liberated from the suffering of hell, together with all other suffering beings in the Uninterrupted Hell (Avīci Hell). Here, Kṣitigarbha was a 'filial daughter', who not only saved her mother, but saved others too. This filiality goes beyond the limitation of a 'small self' and extends love and filiality for all, thus realising the Buddhist ideology of 'with unconditional great loving-kindness, with the same body having great compassion'.

As we know, when Buddhism was introduced to China, it was censured by the people of the Middle Kingdom, who were upholding the notion that 'as the body, hair and skin are born from one's parents, do not dare to destroy and harm them'. Because of shaving hair and dyeing of robes, Buddhism was criticised for 'not being stained by the red dust (of worldly affairs)' and for 'forsaking' kinship and love, which defied the concept that 'the unfilial has three kinds, with the lack of male offspring as the greatest'. The Middle Kingdom's Buddhist scholars always tried to harmonise Buddhism with Chinese culture. For example, Great Master Huìyuǎn of the Eastern Jin Dynasty mentioned this. 'Internally, with separating from that valued by those naturally connected, yet this does not violate that of filiality. Externally, with lacking

of bowing when receiving lords, yet this does not lose that of reverence.' The Brahma Net Sūtra which is popular in East Asia mentions, 'Filial obedience is to fathers, mothers, teachers, monastics and the Triple Gem, with filial obedience being the Dharma of the ultimate path. Filiality is named as precepts, also named as restraint.' This categorised 'filiality' as directly equal to the 'precepts'.

The eminent monk in the Táng Dynasty, Venerable Zōngmì, in the *Commentary On The Ullambana Sūtra* said that the path of filiality 'begins in primal chaos, fills the heavens and earth, connects human and heavenly beings, unites the noble and the lowly, with Confucianism and Buddhism all honouring it.' The Ullambana Festival has evolved to become a Filiality-To-Kin Festival. There are also a number of famous 'filial monastics' in the history of Chinese Buddhism. In the Northern Sòng Dynasty, the monk Qìsōng wrote the famous Filiality Treatise, detailedly elaborating on Buddhist views of filiality. He said, 'That of filiality, is with all religions honouring it, yet the Buddha's teachings especially honours it.' He considered Buddhism to not be in contradiction with the filiality that Confucianism advocates, so much so that Buddhist filiality is more extensive and far-reaching.

During the Qīng Dynasty, the Buddhist monk named Zhīxìng at Dōnglín Monastery specially wrote the book, *Commentary On Practice Of Filiality Based On The Sūtra On Kṣitigarbha Bodhisattva's Fundamental Vows*, to explain the filiality of Kṣitigarbha Bodhisattva. At that time, Venerable Hóngyī was listening to Venerable Jìngquán's lecture on the Sūtra at Jīnxiān Monastery. Upon hearing that when the Buddha was about to enter Parinirvāṇa, having ascended to Trayastriṃśa heaven to propagate the Dharma to Queen Māyā, to repay

her kindness of giving birth to him, as the Venerable reminisced about his late mother, he choked and sobbed in the classroom, shedding tears like rain. The audience was stunned and shocked. This scene made people sincerely feel the sentiments of filiality and repayment of kindness. On his 56th birthday, Venerable Hóngyī wrote a couplet for Jìngfēng Monastery in Huì'ān county. 'Vowing to be Kṣitigarbha's true disciple, aspiring to be Nánshān's solitary subject'. Venerable Yǎnpéi said, 'In recent times, the great virtuous one, who most highly praised Kṣitigarbha Bodhisattva Mahāsattva, should be with Vinaya Teacher Hóngyī as the foremost person.'

Teacher Of The Hells

Among the group of Bodhisattvas in Mahāyāna Buddhism, most appear as laypersons, wearing gemmed necklaces and jewelled crowns, only with Kṣitigarbha Bodhisattva appearing as a monk. Kṣitigarbha is often portrayed with a staff in one hand and a treasure gem on his palm. There is a verse of praise saying, 'The golden staff in hand, shakes open the gates of hell. The bright gem on the palm, has light gathering great thousandfold worlds. In wisdom's sounds, within auspicious clouds. For Jambudvīpa's suffering sentient beings, as their great prover and meritorious virtues' master.'

In the Buddhist belief system, sentient beings are reborn within six realms. The six realms are the three good realms of heavenly beings, human beings and asuras, and the three evil realms of animals, hungry ghosts and hell-beings. Hell-beings have the most suffering. Yet Kṣitigarbha Bodhisattva declared, 'If I do not enter the hells, who will enter the hells?' Why does Kṣitigarbha Bodhisattva want to enter the hells? Chán Master Zhàozhōu of the

Táng Dynasty has this public case story. 'One day, a disciple came to ask, "Teacher, with your cultivation being so good, in later days, in which higher realm will you be reborn?" The Chán Master said, "Down to the hells." The disciple was greatly shocked and said, "For such a high practitioner monk like you, how is it possible that you are going down to the hells?" The Chan master said, "If I do not go down to the hells, who will go to save you?"' Such a scenario can also be found in Buddhist scriptures. 'A disciple asked the Buddha, "Who should go down to the hells?" The Buddha said, "The Buddhas should go down to the hells. Not only going down to the hells, moreover constantly dwelling in the hells. Not only constantly dwelling there, moreover constantly bringing joy to the hells. Not only constantly bringing joy to the hells, moreover adorning the hells."' Practitioners' mission is to lead the fearful hells to transform, to become majestic Pure Lands, to lead afflicted sentient beings to be accomplished as pure Bodhisattvas. Kṣitigarbha Bodhisattva's descent into the hells is to truly feel and know the suffering of sentient beings, vowing to be liberated from suffering together. It precisely is the suffering of sentient beings that accomplishes the aspirations and practices of Bodhisattvas. As Mother Teresa said, 'If we do not live like the poor, how can we understand their suffering?'

Kṣitigarbha Bodhisattva's aspiration is to eradicate poverty and eliminate suffering, to be without the hells, only having Pure Lands. Just as Oscar Wilde said, 'We are all in the gutter, but some of us are looking at the stars.' Kṣitigarbha Bodhisattva has the most affinity with the Chinese, 'protecting and supporting Zhèndàn (China), transforming and teaching endlessly'. In the historical evolution of Chinese Buddhism, it has gradually developed to be with



Bodhisattva
Kṣitigarbha and
The Ten Kings of
Hell. 10th century,
from Dunhuang,
China, now at
Musée Guimet,
Paris.

Photo: Musée Guimet

the *Sūtra Of Kṣitigarbha's Ten Wheels*, *Sūtra On Kṣitigarbha Bodhisattva's Fundamental Vows*, and *Sūtra On Divination And Observation Of Good And Evil Karmic Rewards And Retribution*, as the *Three Sūtras Of Kṣitigarbha*. And together with Jīn Qiáojué, Mǐngōng and Dàomíng, forming the 'Three Honourable Kṣitigarbhas'. There is also a regular Kṣitigarbha Festival on the last day of the lunar seventh month (on longer months' 30th day or shorter months' 29th day), which

promotes many practices, such as pilgrimages up mountains to offer incense, light ground lanterns, release river lanterns and build Dharma boats, as well as having seven weeks of purification (and vegetarian) days, with more practices during the Zhōngyuán Festival. Furthermore, relying on Mount Jiǔhuá, with its influence in East Asian Buddhist cultural circles, it became the centre of faith in Kṣitigarbha Bodhisattva. 卍



Since 2019, I have read several English Buddhism books and understand that one of the Buddhist precepts is 'Not to kill' to show compassion for all sentient beings. So I tried to switch to vegetarian diet for one week but failed.

The major challenge I faced was maintaining the diet for long term. I tried two days of vegetarian meal per week. But I found maintaining my regular, active exercise routine under this diet difficult because my workouts were intensive. I would feel hungry especially after an intensive workout. (Editor's Note: With balanced meal-planning, there will not be this issue. In fact, there are many top vegan athletes.) My stomach also generated gas which made me feel uncomfortable in many occasions.

But I never gave up and vowed to take refuge in the Triple Gem ceremony on 24 October 2021 at The Singapore Buddhist Lodge (SBL). After attending regular Dharma classes, sūtras

recitations and taking part in the five precepts ceremony on 20 December 2021, eight precept ceremony and daily self-recitations, my life changed. I sought Amitābha Buddha's strength to help me to switch to vegetarian diet. Since 18 September 2022, I have switched successfully.

I also learned to pick nutritious food from supermarket and select 'clean' food when I am out at cafes or hawker centres. Even my office daily lunch meals for staffs have changed to provide more vegetarian options.

Determination and perseverance to adapt and change bring success. This is also thanks to Amitābha Buddha's strength within me. I will continue to praise Amitābha Buddha's name to others. I would also like to thank SBL for all the well-organised Buddhist ceremonies and Dharma and sūtra classes which help me to practice on the path towards Buddhahood. Namo Amitufo. 卍

当持经戒，相率以道；
道不可不学，经不可不读，善不可不行。
行善布德，济神离苦，超出生死，
见贤勿慢，见善勿谤，不以小过证入大罪。
违法失理，其罪莫大，罪福有证，可不慎耶！

《阿难问事佛吉凶经》

You should uphold the sūtras and precepts,
with one after another, according to the path.
The path cannot be not learnt, the sūtras cannot be not studied,
and good cannot be not practised.
Practise good and generosity's virtues,
to aid the consciousness to depart from suffering,
and to surpass the cycle of birth and death.
When seeing the virtuous, do not slight,
and when seeing the good, do not slander.
Do not with small mistakes confirm as entering of great transgressions.
With violating of the Dharma, losing its principles,
as this transgression is with none greater,
while transgressions and blessings will have their confirmations,
you cannot be not cautious!

*The Sūtra In Which Ānanda Inquired Upon The Buddha
On The Auspicious And Inauspicious*

居士林2023年活动 THE LODGE'S 2023 EVENTS

阳历 DATE	农历 LUNAR DATE	活动 EVENTS
07.01.23	十二月十六	度岁金颁发仪式 Annual Donation For The Elderly Presentation Ceremony
21.01.23	十二月三十 晚上 10:45 pm	除夕夜消灾祈福撞钟迎新仪式 CNY Eve's Bell-Tolling Ceremony For Eliminating Of Disasters & Receiving Of Blessings To Welcome The New Year
22.01.23	正月初一	弥勒菩萨诞、大悲忏 Matreya Bodhisattva's Sacred Birthday & Great Compassion Repentance
23.01.23	正月初二	地藏忏 Ksitigarbha Bodhisattva Repentance
24.01.23	正月初三	药师忏 Medicine Buddha Repentance
26.01 – 08.02.23	正月初五至十八	万佛法会 Ten Thousands Buddhas Dharma Assembly
30.01.23	正月初九	供天 Offering To Heavenly Beings
12.02.23	正月廿二	如意斋 Ruyi Meal Offering
10.03.23	二月十九	观世音菩萨诞 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas & Receiving Of Threefold Refuge)
26.03 – 15.04.23	闰二月初五至廿五	清明法会 Qingming Dharma Assembly
21.04 – 23.04.23	三月初二至初四	精进佛三 (第一季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (First Run)
To Be Determined	待定	助学金 (小学组、中学组) Bursary (Primary & Secondary Levels)
26.05.23	四月初八	释迦牟尼佛诞 (供佛、三皈五戒) Sakyamuni Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas & Receiving Threefold Refuge With Five Precepts)
01.06.23	四月十四	传灯 Light Transference Ceremony
02.06.23	四月十五	卫塞节仪式、供佛 Vesak Celebration & Offering To The Buddhas
07.07 – 09.07.23	五月二十至廿二	精进佛三 (第二季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (Second Run)
05.08.23	六月十九	观世音菩萨成道日 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas & Receiving Of Threefold Refuge)
16.08 – 14.09.23	七月初一至三十	地藏法会 Ksitigarbha Bodhisattva Dharma Assembly
30.08.23	七月十五	佛欢喜日 (供佛) Day Of Buddha's Rejoice (Offering To The Buddhas)
14.09.23	七月三十	地藏王菩萨圣诞 (供佛) Ksitigarbha Bodhisattva Sacred Birthday (Offering To The Buddhas)
15.09.23	八月初一	联合供佛 Offering To The Buddhas
29.09 – 01.10.23	八月十五至十七	精进佛三 (第三季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (Third Run)
22.10 – 12.11.23	九月初八至廿九	药师法会 Medicine Buddha Dharma Assembly
To Be Determined	待定	助学金 (大专组) Bursary (Tertiary Levels)
02.11.23	九月十九	观世音菩萨出家日 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Renunciation Day (Offering To The Buddhas & Receiving Of Threefold Refuge)
12.11.23	九月廿九	供天、药师佛诞 (供佛) Offering To Heavenly Beings & Medicine Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas)
13.12 – 27.12.23	十一月初一至十五	无量寿法会 Immeasurable Life Dharma Assembly
28.12.23	十一月十六	传灯 Light Transference Ceremony
29.12.23	十一月十七	阿弥陀佛诞 (供佛、三皈五戒) Amitabha Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas & Receiving Of Threefold Refuge With Five Precepts)
30.12 – 01.01.24	十一月十八至二十	精进佛三 (第四季) Three-Day Amitufo Mindfulness Retreat (Fourth Run)
18.01.24	十二月初八	释迦牟尼佛成道日 (供佛) Sakyamuni Buddha's Enlightenment Day (Offering To The Buddhas)

日常诵经时间表 DAILY CHANTING SCHEDULE

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

为方便大众祈福, 增福延寿, 本林增设消灾延寿禄位, 大众可预订恭请法师单独讽诵《药师经》一部。

For the convenience of devotees, the Lodge has set up altars with tablets for praying for blessings, increasing of merits, eliminating of disasters and extending of life. Devotees may also book private recitations of the Medicine Buddha Sutra by Venerables.

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