

# 城市潮音

SHI CHENG CHAO YIN

## 城市潮音

2024年第1期 总第 75 期

DHARMA WAVE

佛法生活化、现代化、本土化  
MAKING THE DHARMA LIVELY, CONTEMPORARY AND LOCAL

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



在林中遇见自己

佛教职场观：圆融与担当

Continually Improving System Of Dharma Propagation, Practice & Charity Works, Welcoming The 90th Anniversary

本期封面照片 | Cover Photo  
snowlion

2024年 • 第1期 • 总第75期  
No.75, Vol 1 in 2024

刊名题字 | Title Calligraphy  
许梦丰

法律顾问 | Legal Counsel  
黄锦西 大律师 • 云大明 大律师

发行人 | Publisher  
陈立发

主编 | Chief Editor  
释延续

编委 | Editorial Team  
邹文学•戴文雪•宁小颜•郑慧玲•胥传喜•KatherineFrith

执行编辑 | Editorial Executive  
马思慧

编务 | Editorial Admin  
洪晨芸

编辑设计 | Editorial Design  
张蔚雅

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

出版准证 | Publication Permit  
MCI (P) 074/02/2024

印刷 | Printer  
Mainland Press Pte Ltd

如要提交原创文章与照片, 请电邮至 | To submit  
original article and photos, please send them to:  
sccy@sbl.org.sg

在线阅读 | Online Reading:  
[tiny.cc/sccy](http://tiny.cc/sccy)

若您想停止接收《狮城潮音》季刊, 请电邮并注明会员  
号与退订原因至 | To cancel your subscription, please  
email your membership number and reason to:  
sccy@sbl.org.sg

本杂志以出版时为准, 如需了解最新信息, 请查看本  
林网站或社交媒体以获取相关更新 | This magazine is  
accurate at the time of publication, please visit our  
website or social media for latest updates.

## 卷首语 FOREWORD

2 不断完善弘法修学与慈善体系 喜迎90周年

## 林内动态 HAPPENINGS

- 6 本林福利基金举行第76届度岁金发放活动
- 7 甲辰年除夕夜撞钟迎新春消灾祈福普佛仪式
- 8 本林妙髻儿童班新春拜年活动
- 9 本林举办“义工日”庆祝活动
- 10 本林于佛陀成道日开讲《华严经》
- 11 本林万佛法会及清明法会圆满结束
- 11 本林温馨家庭服务中心分发红包
- 11 居士林十方缘中医讲座
- 12 本林再次向回教堂捐赠30公吨米粮
- 13 居士林庆祝90周年系列弘法讲座由佛总会长广品大和尚开讲

## 菩提路上 ON THE BODHI PATH

- 14 悟
- 17 在林中遇见自己
- 20 唯说念佛 佛七随感
- 26 We Are Closer To The End Of Life Than To The End Of The World

## 佛学漫画 COMICS

- 30 佛陀本生故事: 雁王报恩  
Jataka Tales: Geese King Repays His Kindness

# 目 CONTENTS

# 录

## 行者无疆 TRAVELOGUE

36 千年古刹白马寺

## 生活中的佛法 DAILY DHARMA

- 40 从生命意趣到生命归趣(下)——由药师  
    净土与弥陀净土谈净土思想与现实生活
- 44 游呈坎一生无坎
- 48 佛教职场观：圆融与担当
- 52 投子花开
- 56 Continually Improving System Of Dharma  
    Propagation, Practice & Charity Works,  
    Welcoming The 90th Anniversary
- 62 Compassion Is The Motivation  
    To Enter The World As Buddha's  
    Ambassadors——The Role Assigned To  
    Singapore's Laypeople

## 因病予药 GET THE RIGHT MEDICINE

68 治未病系列：失智症



Image: Muhammad Umar (Pixabay)

# 不断完善弘法修学 与慈善体系 喜迎90周年



陈立发 林长

今天是华人农历除夕，我们在此济济一堂，举行隆重的敲钟祈福仪式，大家供花礼佛，虔诚拜愿，以柔和慈悲的心态，辞别旧岁，迎接龙年新春的到来。在此，我首先祝愿大家阖家平安，福慧增长。

过去的一年，是十分不平静的一年，全球尚未从Covid-19疫情中恢复，打了近两年的俄乌战争、突发的以哈战争和红海危机，加上日益明显的极端气候，加剧了全球供应链紧张，使得大家对未来的期望、对经济增长的信心，深深受挫。

全球趋势不容乐观，我们在提醒自己未雨绸缪，绑好“安全带”，准备迎接一切可能发生事件的同时，也再一次感受到生活在新加坡这块福地上的幸运。

三个星期前的1月20号，我们邀请我国新晋交通部长徐芳达先生前来居士林发放第76届度岁金。自1949年起，居士林就不分种族和宗教，每年在华人新年前发放度岁金。76年来，我们一直把这种扶持和关爱弱势群体的善行，当成义不容辞的使命，一代一代传承下来。并且，发放金额由起初的每人2元钱，持续不断增加至250元。今年，度岁金受惠总人数达到1万1千多人，发放总金额达预算为120万元。而自

1949年以来，本林度岁金总受惠人数超过30万人次，总金额超过2000多万元。今年的助学金颁发总金额也达到73多万元，受惠学子达到964人。而本林助学金自颁发以来，总额已超过2300多万元，受惠的低收入家庭学生超过4万多人。这两年，通货膨胀持续，前来十方斋堂用餐的各族人群，以眼睛可见的速度在明显增加。也是在最近几年来，我们和新加坡红十字会深入合作，默默地加大了在国际人道救援方面的拨款，比如最近居士林捐出20万元，帮助红十字会在加沙地区开展人道救援工作。

事实和数字会说话。我们在度岁金、助学金、十方斋堂、人道救援等方面慈善救济开销不断攀升，但是，我们很欣慰，即使受到各种不确定因素的影响，居士林依然一如既往地受到诸位林友、佛友和社会大众的信任和支持！这让我们能够把精力放在各项弘法、修持、慈善事业的开展和行政工作的提升上，而不是在筹款上。当然，仅仅一个佛教团体的力量很微薄，我们希望与大家一起，成为点亮他人生命的光；凝聚更多团体和个人和我们同心同行，关怀和扶持社会弱势群体，一起面对生活中的挑战，发扬坚韧不拔的精神，自强不息。我们也希望以这种方式，让大家坚定对新加坡、对我国的体制、对生活、对未来充满信心和希望。

除各项慈善救济活动外，2023年，虽然有诸多挑战和困难，但是这一年对居士林来说是收获满满的一年。

本林的修学体系，经过多年的耕耘、培训和制度建设，在2023年已基本趋于

完善。本林的“日常共修”，在经过两届法器班培训后，悦众储备目前有60位，这为保障林里正常的周三、周六、周日、节假日共修，和出街结缘助念，奠定了稳固的基础；“法会共修”方面，在引进多一位法师的情形下，本林常住法师基本能胜任全年所有的法会共修，诵经、礼忏，恭敬缓慢，如法如仪，深受大众称赞。2024年6月，我们也将恢复停办四年的“华严法会”；在“净土共修”方面，我们也深化了悦众培训和制度完善，悦众储备目前有50位，2023年我们除了每季度有佛三，基本每月有佛一，念佛堂也开始每天开放，每支香都有悦众带领。在2023和2024新旧交替之际，我们也举办了“跨年佛七”，这是时隔十年之后，本林恢复的又一个、有深远意义的净土共修活动。

本林的弘法教育体系经过不断深化基础教育、优化弘法层次，目前也形成了以净土经典为主，以汉传大乘佛法、戒律、静坐为兼顾，比较全面的弘法架构。目前除了本林延续法师和永光法师的佛学课程外，长清法师、宗开法师也有固定的中英文佛学课程安排。过去的一年，平均每周参加本林各种佛学课程和静坐课的人数一直保持在600人左右。在2023年我们也邀请到台湾法藏法师来林里弘法，反应非常热烈。在2024年开年之际，由延续法师主讲的本林特色课程“净土教理班”，第八届已开始报名，这是大乘佛法的基础课，也是净土法门的入门课，对于学佛进阶非常重要，希望大家积极报名参与。而永光法师发长远心，开讲“经中之王”《华严经》，这

“  
我们将以佛法为飨宴，积极邀请海内外大德法师来林里开办正法讲座、传授菩萨戒、举办工作坊等，为大家呈现一道道精彩的正法美食，以正法为娱乐，提升我们的修学水平，提升我们的生活品质。  
”，

了正常的庆祝活动外，弘法教育依旧是本林的重中之重。90年的风雨，我们依旧初心不改。我们将以佛法为飨宴，积极邀请海内外大德法师来林里开办正法讲座、传授菩萨戒、举办工作坊等，为大家呈现一道道精彩的正法美食，以正法为娱乐，提升我们的修学水平，提升我们的生活品质。新年里，我们也将继续举办有益大众的健康讲座和《狮城潮音》文化讲座，我们将创造一切机会，为大家提供更多有品质的精神食粮。

新年伊始，我们也将继续保持和推动各项慈善工作。尽己所能，为社会中较不幸的家庭提供更多爱心援助。同时，我们将勇担社会责任，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。

蒙三宝慈光摄受，蒙广大林友和众佛友支持，蒙董事会全体同仁悉心付出，回顾2023年，本林所有的弘法教育和慈善活动，都已按计划圆满完成。虽然全球目前面临着经济衰退的巨大风险，但是，我相信只要我们团结一致、自强不息，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，弘扬佛法，慈悲济世；坚持“为佛教，为众生”的初心不改，在新的一年里，我们一定会再创佳绩。

在龙年的钟声即将敲响之际，祝愿诸位身心安康，六时吉祥，龙行虎步，步步觉悟。南无阿弥陀佛。■

(本文为陈立发林长在除夕夜敲钟祈福法会前的致辞)

个因缘稀有难得，希望我们各位也发“长远心”，以后每周三前来居士林闻法，参与“华严盛会”。

而本林的“妙髻儿童佛学班”经过三年活动，在全体老师和义工们的无私奉献下，2023年有95位小朋友圆满结业。目前，新一届儿童班已经开课，共有97位小朋友参加学习。我们以极大的热忱，提供优越的上课条件、下午茶点、和独具特色的手工课程等，希望小朋友们从小接受佛法和华族传统文化的熏陶，传灯续焰，后继有人！

今年是居士林成立90周年，除

新加坡佛教居士林

# 庆祝90周年

行愿九十 初心永在

# 居士林卫塞节庆祝活动

## SBL's Vesak Celebrations

15.05.24 (农历四月初八)

### (一) 浴佛典礼

Bathing Baby Prince Siddhartha  
Ceremony

上午 9:30 am

大雄宝殿 Buddha Hall

### (二) 授受三皈五戒

Receiving Of Threefold Refuge  
& Five Precepts

下午 1:30 pm

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

18.05.24 (农历四月十一)

### 净因法师坛经与生活智慧三讲

#### 第一场

思维的高度决定人生的成就

——《六祖坛经》创新思维的现代意义

晚上 7:30pm – 9:00pm

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

19.05.24 (农历四月十二)

#### 第二场

### 惠能悟道新解：逆增上缘

——惠能悟道密码

下午 2:30pm – 4:30pm

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

19.05.24 (农历四月十二)

#### 第三场

《六祖坛经》话头禅新解  
——禅净双修的结晶

晚上 7:30pm – 9:00pm (19.05)

观音礼堂 (七楼) Guanyin Auditorium (L7)

21.05.24 (农历四月十四)

### 卫塞节传灯法会

Vesak Light Transference Ceremony

晚上 7:30 pm

大雄宝殿 Buddha Hall

22.05.24 (农历四月十五)

### 卫塞节传供仪式

Vesak Ceremony & Offering To Buddha

上午 9:00 am

大雄宝殿 Buddha Hall



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 • instagram.com/sbl1934

# 本林福利基金举行 第76届度岁金发放活动



**不断增加：**今年，我们为外住的3028多位社区关怀计划PA卡持有者，每人奉上250元度岁红包。为住在老人院的8144位老人，每人奉上10元度岁红包和寿桃、柑橘。

今年的度岁金受惠人  
数超过11,000人，当中约  
3028位受惠者安排于不同  
时间前来居士林领取度岁  
金及贺年小礼。此外，本  
林职员和义工于本1月22  
日至26日分组前往本地50

家安老院，为8千余名年长  
人士派发度岁金，希望给  
他们送上新春的祝福。

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

## 本刊讯：

**2**024年1月20日上午10点整，本林举行第76届度岁金发放活动，交通部长兼财政部第二部长徐芳达先生参与分发活动。度岁金分发仪式由本林福利基金、回教传道协会以及新加坡道教总会联合举办。

今年是本林成立90周年，也是分发度岁金迈入第76年。自1949年起，本林就不分种族和宗教，每年在华人新年前发放度岁金。76年来，本林一直把这种扶持和关爱弱势群体的善行，当成我们义不容辞的使命，一代一代传承下来。发放金额由起初的每人2元钱，持续

# 甲辰年除夕夜撞钟迎新春 消灾祈福普佛仪式

本刊讯：

**《鸣**

钟偈》云：“闻钟声，烦恼轻，智慧长，  
菩提增。”

2024年2月9日农历腊月三十日大年除夕晚上10点15分，本林在大雄宝殿举行“撞钟迎新春消灾祈福普佛”仪式。大众齐颂“戒定真香”，依次有序地向佛陀献上鲜花，在念诵八十八佛、大忏悔文、拜愿后，午夜时分，钟声响起，大众逐一撞钟，以祈福的心迎接龙年的到来。

陈立发林长在致辞中表示：今年是居士林成立90周年，除了正常的庆祝活动外，弘法教育依旧是本林的重中之重。90年的风雨历程，我们依旧初心不改。我们将以佛法为飨宴，积极邀请海内外大德法师前来林里开办正法讲座、传授菩萨戒、举办工作坊等，为大家呈现一道道精彩的正法美食，以正法为资粮提升我们的修学水平，提高我们的生活品质。

祈愿善男信女在新的一年里能以慈悲心善待一切众生，用智慧心誓断一切烦恼，发菩提心共成佛道。祝福大众阖家安康、六时吉祥、福慧增长！





## 本林妙髻儿童班新春拜年活动

本刊讯：

2024年2月4日下午3点30分，本林在五楼维摩诘讲堂举办了妙髻儿童班新春拜年活动。少年班以祥龙迎春迎接本林陈立发林长、首席佛学导师延续法师、林理明副林长、陈家

发副林长的到来。

林长与小朋友们欢唱儿歌，勉励他们努力学习、天天向上。在此次活动中，同学与老师用笛子演奏了歌曲《花好月圆》和《迎春花》，现场掌声雷动。随后，学生、家长、

老师以及义工们纷纷向师父、林长、副林长拜年，约120多人参与，共同享受这欢乐喜庆的时光。

本林由衷感谢妙髻儿童佛学班义工老师们不辞劳苦的付出，为弘扬佛法贡献了一份心力！





### 本刊讯：

**2**024年3月2日上午10点，本林在七楼观音礼堂举办一年一度的义工日，以表达对所有义工的感激之情。感恩每位义工菩萨长期以来不辞辛苦为本林付出。

义工精神是居士林代代相传的核心精神之一。义工们护持十方斋堂、常年法会、佛诞活动、度岁金及助学金的筹备及分发、成人及儿童佛学班、悦众同修护持共修及外出结缘等。正是由于有义工们虔诚的发心，有他们布施时间与辛劳，才成就了今天的居士林。

今年的义工日，约120位义工及他们的家人参与了佛学及林史知识问答、体验了多样本地传统游戏、制作中国结，以加强交流、增进友谊。副林长陈家发代表林长致辞。

再次衷心感谢所有义工对居士林的奉献。南无阿弥陀佛！  
●



# 本林于佛陀成道日开讲《华严经》

**本刊讯：**

**2**024年1月18日，农历十二月初八，时值释迦世尊成道纪念日，本林《华严经》佛法课程正式开课，因缘殊胜。当晚，近200名大众线上线下，同步聆听本林佛学导师永光法师开讲。

《华严经》是佛成道后，为界外的法身大士称性宣说的大经，素有众经之王的称号。

佛陀于菩提树下叹道：“奇哉！奇哉！此诸众生云何具有如来智慧，愚痴迷惑，不知不见？我当教以圣道，令其永离妄想执



着，自于身中得见如来广大智慧，与佛无异。”

愿众生皆因能闻信佛法而生起坚固的信心，最终得度彼岸。■



# 本林万佛法会及清明法会圆满结束

**本刊讯：**

**本**林常年法会——万佛法会与清明法会分别于2月27日和4月14日圆满结束。

万佛法会期间，维那师洪亮的声音，引领大众收摄身心，至诚礼佛。拜万佛实际上也是在行持普贤十大愿。大众以礼佛拜忏的方式忏除罪障，洗涤内心的垢秽，以清净的身心开启新的一年。

而清明法会时，大众在缅怀先祖，思亲弘孝之时，以诚心恭诵《阿弥陀经》、《地藏经》、《金刚经》等经咒，并将其



功德回向给祖先。祈愿三宝加被他们离苦得乐，远离恶趣，往生善道。也愿生者得安乐，早闻佛法，信愿念佛求生净土。南无阿弥陀佛！■

# 本林温馨家庭服务中心分发红包

本刊讯：

**居**士林福利基金继今年1月20日在金炎路林所举办度岁金分发活动之后，今天下午，又于位于淡滨尼4道大牌945的居士林温馨家庭服务中心，为有需要帮助的78户家庭每户送上一份250元的新年红包。

福利基金副主席兼家庭服务中心管委会主席苏志强先生为前来领取红包的各族人士送上新春祝福。福利基金秘书胥传喜、财政叶云湧、理事潘森钿等为大家分发红包。中心主任郑慧丽博士及其团队精心组织了这次红包分发活动。◆



## 居士林十方缘中医讲座



本刊讯：

**本**林中医义诊所于3月10日下午1点在5楼维摩诘讲堂举办了两场十方缘中医讲座，现场出席及线上的观众有100余名。

在“老年人常见问题与中医保健预防治疗”的讲座中，林汉南医师提到

有关全球人口步入老龄化的问题，当中我国人民的平均预期寿命年龄为83岁，女性的平均预期寿命较男性稍微高一些。应对老龄人的健康问题，中医对老年疾病的防治具有优势。

陈坤耀医师在第二场“认识盆底疾病”的讲

座当中，为大家介绍了常见的盆底疾病，以及如何防治的问题。通过特定的运动能够强化和提升相关部位肌肉的控制力，继而改善盆底疾病的问题。

对于现场观众的提问，陈医师也一一为大家答疑解惑。十方缘中讲座于下午3点圆满结束。◆

**通知:**本林章程已于2023年11月24日获得社团注册局批准，并已正式生效。

林友可以到二楼办事处索取或上网下载电子版：[tiny.cc/sblconst](http://tiny.cc/sblconst)



## 本林再次向回教堂捐赠 30公吨米粮



### 本刊讯：

**本**林林长陈立发一行于3月6日上午前往巴亚维回教堂(Ba’alwie Mosque)捐赠30公吨米粮。在人力部兼国防部高级政务部长扎吉哈主宾的见证下，巴亚维回教堂回教导师哈比哈山(Imam Habib Hassan)作为回教组织代表接受了米粮的馈赠。

捐赠的大米将重新包装成较小的包装，再分发给国内各处的回教堂、社区俱乐部、基层组织以及有需要的回教徒，让他们得到食物援助，顺利进行开斋等活动。

本林多年来秉持这项传统，在斋戒月前为社会有需要的群体提供援助，



促进并加深了宗教与种族和谐及合作。

除十方斋堂免费向公众开放提供三餐，本林每两个周末也为有需要的近百户家庭分发白米、食用油、米粉等干粮。■



# 居士林庆祝90周年 系列弘法讲座由佛总会长 广品大和尚开讲

新加坡佛教居士林  
庆祝90周年  
系列弘法讲座

## 本刊讯：

今年是居士林成立90周年，居士林将举办一系列的弘法讲座。首场讲座由新加坡佛教总会会长广品大和尚开讲，主讲“慈心慧观觉悟人生”。广品法师是佛教总会的会长，佛教总会最初在居士林创立，追本溯源，法师和本林的缘分很深。

讲座中，关于慈心慧观，法师主要强调了三点：第一就是不管别人对我们怎么样，我们自己首先要有慈悲心，不止对家人、对亲友，而是对待身边的一切人和事，都要始终秉持着慈悲的态度和心量。第二慈悲务必要以智慧为引导，两者并行。没有智慧的慈悲有的时候会适得其反，容易好心做坏事，把事情搞

得一团糟，所以做事一定要有智慧，有智慧的慈悲才是真正的慈悲。第三要慈悲观照，观其空性，这样做才能不执着，随缘做事，随缘放下。佛法的真正核心就是慈悲为怀、智慧观照，悲智双运，成就佛道。

法师慈示大众要学习观世音菩萨的大慈大悲，以平等心善待一切众生，以利益他人为优先。法师鼓励大众，每天晚上睡觉前训练自己的慈悲心，发起正念，以慈悲心善待一切众生。法师以“未成佛道，广结善缘”为结语勉励大众，令大家法益无尽。

当日下午共有400多位信众现场及线上聆听这场精彩的弘法讲座。让我们继续关注接下来的系列弘法活动。■



Photo: Indra Dewa (Unsplash)

悟

文 | 慈尚

**对**我来说，前半生可以说活得浑浑噩噩，从来不知“阿弥陀佛”这句名号代表着什么。只是参加吊唁时，听见有佛教信仰的家属为逝世的家人播放这句佛号。2018年的时候在网上听到一位法师讲解净土经典，有段话讲到当《楞严经》中波斯匿王请教佛陀当人的身体死后，是不是一切都断绝灭亡，再也没有后世。佛陀告诉他，我们每个人的身体里都有一个不生不灭的自性，此身死后，并非断灭，而是舍此生投向下一生。

听到这里，我一下子就被吸引了，原来我们肉身里面还有一个不生不灭的自性。可是怎样才能找到这个不生不灭的自性呢？从此以后我开始阅读大乘经典，试

图从经文里寻找答案。2019初皈依三宝后，我继续不断地在网上搜索收听各种大乘经典的讲解，想要寻找一个适合自己的法门，当时我诵经、持咒、参禅、念佛，样样都修，也听过一些净土法门的讲座，知道这个法门要一心一意老实念佛，可我却不知怎样做才是老实念佛，那个时候的我，因为没有系统的学习教理教义，就像憨山大师的《费闲歌》中所说“口念弥陀心散乱，喊破喉咙也枉然。”

当时的我真的不知道怎么念佛才不枉然，直到2022年，报名参加了居士林举办的第七届净土教理班，我才逐渐了解到净土一门的念佛法脉，最初传承乃来自久远劫前的法界初祖大势至菩萨。



在净土五经一论中，《楞严经》中《大势至菩萨圆通章》里，大势至菩萨用“母子喻”来表述十方如来，怜念众生，如母忆子。这句话清楚道明了佛跟我们众生的关系，就好比一个慈母，始终牵挂忆念着她的孩子。这十方如来可以理解为阿弥陀佛，因为阿弥陀佛是法界藏身，佛心就好像慈母的心，对我们每一个众生都是无条件的呵护和无尽的慈爱。而我们这些在三界六道流浪的孩子，早就不再认得这个慈母，也根本不知道这个至亲一直在惦念着我们，关注着我们，等待着我们，盼望着我们早日回家，不要沉沦在这个生生死死，始终不能解脱的六道轮回。得知这个真相后，我这个一直

在净土门外徘徊许久，苦苦寻觅的人才算真正踏进了门槛。

有不少修行人对净土法门存在着误解，以为这是那些没读过什么书的老人家修学的简单法门，以为自己书读的多，水平高，想凭着自身能力修禅证悟之类。这样的同修不妨仔细读读经中之王《华严经》，体会其中的深义。《大方广佛华严经·普贤行愿品》中，华严长子普贤菩萨的最终选择即是导归极乐“唯此愿王，不相舍离，于一切时，引导其前。一刹那中，即得往生极乐世界。”还有《佛说观佛三昧海经》里，佛敕阿难：汝持文殊师利语，遍告大众及未来世众生，若能礼拜者，若能念佛者，若能观佛者，当知此人与文殊师利等无有异。

由此可知，净土念佛法门难信易行，功德非常殊胜，连大行普贤菩萨和智慧第一的文殊菩萨都选择这个法门，我等行人怎能大言不惭地说净土法门是愚公愚妇所学的法门呢？要知念佛法门在久远的古印度便已经流传，禅宗十二祖马鸣菩萨的《大乘起信论》谓以专意念佛因缘，随愿得生他方佛土，常见于佛，永离恶道。

还有禅宗十四祖龙树菩萨，许多人认为他是继释迦牟尼佛之后，大乘佛教史上最重要的论师，他所著的《十住毗婆沙论》易行品中，把释迦牟尼佛一代佛法，判为难行道和易行道，判为自力和他力。简单来说，难行道就是只靠自己的力量，即净土法门之外的各种修行法门。而易行道则是净土念佛一门，全靠阿弥陀佛的救赎，全靠阿弥陀佛的力量。这就好比一个人要横渡茫茫业海，试图凭一个人的

“

净土宗第一代祖师慧远大师于庐山东林寺结白莲社念佛求生西方净土，率领大众修行佛道。白莲社123人均有往生净土的瑞相，亲身实证念佛往生真实不虚。

”

力量游过去，无异于一只小小的蚂蚁要撼动大树，其过程和结果可想而知。而净土法门则是一个人准备过海，阿弥陀佛就是那艘渡轮，你只需买张船票就可以上船，安安稳稳到达彼岸。而这张船票只需要三个因素，那就是由以信心契入、发愿要往生西方，一心一意持佛名号。

净土一门从印度传入中国后，净土宗第一代祖师慧远大师于庐山东林寺结白莲社念佛求生西方净土，率领大众修行佛道。白莲社123人均有往生净土的瑞相，亲身实证念佛往生真实不虚。光明善导大师一代教法，言众生去圣遥远，机解浮浅暗钝，根基陋劣，只有念佛法门，最为当机。永明延寿禅师恐末世众生不知念佛是最为应机的法门，故特举四料简以说明念佛的重要。（一）有禅有净土，犹如戴角虎。现世为人师，来生作佛祖。（二）无禅有净土，万修万人去。若得见弥陀，何愁不开悟？（三）有禅无净土，十人九蹉路。阴境若现前，瞥尔随他去。（四）无禅无净土，铁床并铜柱。万

劫与千生，没个人依怙。

要知佛法有无量门。众生有二障：所知障，烦恼障。佛有五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，我们众生只有肉眼，只能看见宇宙里非常狭窄的一小部分，众生的业海，众生的烦恼海，唯佛与佛乃能知，都不是凡夫能明了的。因为我们能力有限，所以应该完全无条件的信任佛言祖语。祖师大德都苦口婆心地劝众生念佛了脱生死。普贤菩萨警众偈：当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。

通过这两年的净土教理学习，让我了解到老实念佛就是将一句佛号死心塌地念到底，这六个字统摄万法，所谓一念相应一念佛，念念相应念念佛。口念耳听，念兹在兹，心不攀缘，信、愿、行，累积资量。于一切法无念、无住，离一切相，能礼所礼性空寂。当心专注到投入念佛的那一刻，不念念追忆过去，不沉浸于未来种种梦想，整个身心都投入此时此处。在念佛号的当下，便不再颠倒，是心作佛，是心是佛，那个不生不灭的自性便能在佛号的加持下一点点显露出来，即生便了脱生死、往生净土，直至成佛。

庆幸今生有缘遇见此法门，人身难得今已得，佛法难闻今已闻；此身不向今生度，更向何生度此身？无论读了多少典籍，或者记住了多少内容，如果它们不能构成我们生命的核心，那其实等于什么都没发生，又是白白在这世上走了一遭。因此，我常常警戒自己要实修，如有违背清净的习气一定修正，诸恶莫作，众善奉行，每日的功课必须坚持，将一句佛号老老实实念到底，如此方能解脱，方能报答三宝之恩。 ■



**与**居士林结缘，像是命中注定，又像是久别重逢，仿佛冥冥之中有一种无形的力量在推动，让我懵懵懂懂直接便闯入佛学的殿堂。

因为一直对佛学有兴趣，却没有系统学习过，于是去某净土学院听法师开示《佛说观无量寿经》，谁知十堂课过去，却一头雾水，始终不得其法，根本无法理解里面的教义。就在这个时候，班长说居士林的延续法师每周六在讲《往生论注》，可以尝试着听一下。因为法师已经讲了很久的课，担心直接听的话肯定跟不上，但在同修的鼓励下，还是大着胆子在2023年5月19日直接“插班”，跟那些有一定佛学基础概念的同修同步收听《往生论注》——第三十二讲的课程，就这样，在没有任何预兆的情况下，我直接推开大门，开始了在居士林的探索！

对我来说，毕竟接触佛法时间不长，障深福浅。每次听《往生论注》的时候虽然能听懂法师的讲解与开示，但是却不能完全体会到其中的法义，更无法记住名相教理。对每一句偈子背后的深义不能做到前后贯通，经常是听了后面的课又忘了前几堂的要义。尽管如此，每次一听完讲座，整个人都有一种醍醐灌顶的感觉，心生欢喜，有些许的感悟和反省，那种感觉就像暗沉蒙昧的心灵之门被人轻轻敲击，有丝丝点点的光透了进来，让我从千年暗室中睁开了眼睛。

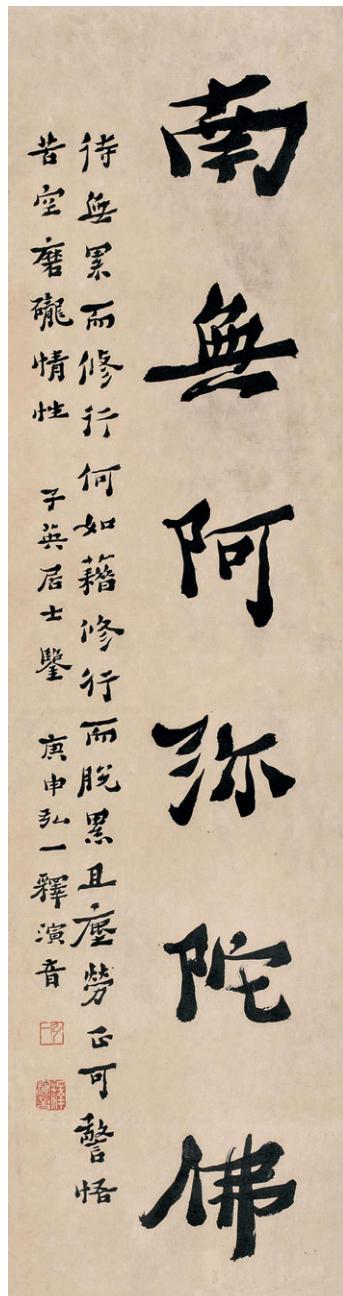
我试图找到那把钥匙，打开大门，感受佛陀沐浴的光明和智慧，而那把钥匙就藏在一个复杂的拼图里，每一次讲座里面就蕴藏着拼图的一角，吸引着我追随下去，所以每次上课我都是专注的听，用心的听。

八月份的时候，学院正好放长假，虽然一直学习净土课程，但我一直没有实修的体验，于是趁这个时间报名参加了佛一，希望借此机会培养自己念佛的喜乐和定课。

这是我第一次参加念佛法会，也是第一次接触东林佛号，因为不好意思问别的同修，不知道每一句佛号要配合相应的呼吸和正确的步伐节奏，因此每次唱诵第六个字“佛”的时候，就傻呼呼的把后右脚跟提起来，然后等待诵唱“南无”时向前移，这样一来，左膝就承担了身体大部分的重量，所以一天没走完，左膝就酸痛不已，右小腿发软，无法坚持下去，匆匆离场。

虽然第一次念佛共修不圆满，但是在同修的鼓励与教导下，我又毅然报名了接下来的佛三，感恩佛菩萨的加持，这一次我终于圆满了三天的八关斋戒。

这次佛三是延续法师主持，每天的开示中，法师特别提醒新来的同修要注意在每句佛号之间停顿之时用腹部吸气。当弄明白了以气来调和唱诵与脚步时，整个人顿时就走得轻松多了。一起来的同修事先也提醒我，八关斋戒就是尝试出家人的生活，所以要时刻观照自己，



◀ 弘一大师字

当一切事情不能确定对错的时候，不妨就自问“如果你是出家人，你会这样做吗？”

不知不觉中，几个小时过去了，当我的身心慢慢沉浸在佛号之中时，各种各样念头开始喷涌而出，往昔所造作的种种业一一浮现，蓦然惊觉，真实的自己并没有想象中的那么好，我只是一个业力凡夫，多劫以来曾经犯过很多的错，也有过种种的恶，一种强烈的忏悔不由自主涌上心里。共修结束后，我忍不住泪流满面，跪在佛前深深忏悔。这种审视内心，这种自问自答，无形中也成为日后观照自己言行的一把量尺。

有了这次佛三的体验，再加上除了学习《往生论注》之外，我开始同时学习居士林举办的《净土教理》的课程，越

发了解到正报功德的庄严和阿弥陀佛的用心良苦，明白了这一句佛号意义深广，一句六字名号就能与阿弥陀佛的智慧慈悲相应。

自此之后，经行念佛渐渐的成为自己越来越欢喜的一门定课，因此当收到跨年佛七的讯息时，立刻不假思索的抛

下万缘, DIE DIE MUST GO!!!

对我来说,七天念佛无疑是一次挑战。时逢跨年,大门之外,路上都是忙着欢庆佳节的行人们,是以念佛第一天和第二天我的情绪相当浮动,身体沉重,念头此起彼伏,总是在人是我非中起烦恼。下午的开示中,延续法师勉励大众要坚持下去,只要一句佛号念到底,到后面“会越走越法喜”。于是到第三天的时候,我开始审视自己的念头,观察每句佛号是不是从心中念诵出去再回到心中。每当杂念不请自来时,就提醒自己对慈父的承诺,“今天一定我要做得比昨天更好!”。就这样,慢慢收纳身心,步伐也开始变得安定轻松起来,这次佛七带给我的体验,可以用下面几句话总结:

七天的独处,让我重新遇见自己,找到久远的童趣和消失的寂静。

七天的浸泡,让我对弥陀老爸更加亲切熟悉,佛号的念诵也更鲜明有力。

七天的体验,让我开始懂得沉淀,在每一句佛号中体会着欢喜。

七天的欢愉,让我雀跃不已,想以每天十万佛号的定课,留住味道。

七天的旅程,让一盏心灯彻底点亮,照耀着回家的路途。

佛七结束后,在新春放香前的讨论课上,法师轻松有趣的描述着极乐世界七宝池中八功德水的种种不可思议,对同修们天马行空的发问推理,面带笑容一一给予开示,那一瞬间我仿佛正在一个大家庭里,师长、师兄们团团围坐,亲近如家人,其乐融融,幸福温馨。

听着师父开示及同修们的思考、发问、讨论,对正依报庄严的理解,那个

“

那个遥远的极乐世界渐渐变得清晰起来,真实起来,熟悉起来,一瞬间,我产生了强烈的归属感,对这句佛号产生了强烈的依恋。

”

遥远的极乐世界渐渐变得清晰起来,真实起来,熟悉起来,一瞬间,我产生了强烈的归属感,对这句佛号产生了强烈的依恋。

那一瞬间也恍然大悟,虽然我对《往生论注》的听讲,还无法完全融会贯通,还不能完全表达自己的思维理解参与大家的发问或讨论,但延续法师的讲解与开示,已经潜移默化的把弥陀情怀同佛号的法味,点点滴滴注入我们修行的DNA,这正是我在净土修学路途中,一直寻找欠缺的那一块拼图。我会将这些拼图全部收集起来,找到那把钥匙,直接跨入法界大门。

感恩居士林,给我们创造了这样一方净土;感恩居士林,让我们在学佛的路上遇到真正的善知识,虽然第七届的课程目前还没结束,但我已迫不及待地报名参加了第八届净土教理班,希望从头开始全面系统地学习净土义理,愿我在一次次因缘际会当中,找到自己的真心,在林中遇见更好的自己!



## 唯说念佛 佛七随感

文 | 施美玲

2023年末岁尾之时，居士林举办了

精进佛七，这是自2013年之后林中首次举办佛七，对我来说，这不仅是一次难得的机缘，更是一种难能可贵的考验，不仅仅要把时间、身心、工作、家庭等各种琐事计划好，最重要的是从修学的角度来说，七天念佛是一个“一心念佛，克期取证”的过程。

一心念佛就是把身外世界的一切俗事安排妥当，来到道场专心用功、心就在念佛堂里面，一心一意念佛。克期取证则是净土宗祖师大德对净业行者的要求，“克”是限制，“期”是这段时间；克期就是在这七天之内要有成果、要有进步、境界要有所提升。

以前没有现代社会各种各样电子产品的干扰，很多古人修行精进，参加一个佛七、两个佛七就能做到一心不乱，法喜充满，甚至得见定境。当然现在也不乏有个别精进行者一心一意念佛，身心世界不受外界的干扰，也能念到功夫成片。不管怎样，能够找到一个清净的道场，在佛菩萨的加持下踏踏实实地念佛，已经足够幸运了，多

一分耕耘，多一分收获，只要老实念佛，就一定会有成果。

有的同修听闻有人在佛七期间境界殊胜，便欲欲跃试，其实对我们这些净业行人来说，决不能秉持追求好境界的态度去念佛。要相信只要用功得力、念佛恳切，念的过程中屏除一切杂念，自然会法喜充满，切忌不能打妄想去妄求。因为我们每个人的心里都是一团乱麻，隐藏着各种各样的妄心，平时难以觉察，一旦念佛各种念头就像波浪一样翻滚，如果在这个时候一心盼着马上见佛，很容易就会受到魔的干扰。所以主持这次佛七的延续法师在一开始就特别提醒大众，念佛的心态一定要放平，就老实、专一的念佛。须知悟理仍要事修，即念自心所具所造的佛号，如是则是理事无碍。只求心归于一，不必定求瑞相。如果真正念得好，念得相应，摄住身心，自然会与佛感应。

念佛第二天，师父开示时再次强调佛号投于乱心，乱心不得不佛。如果念佛的时候感到心很散乱、很挣扎，这是妄想乱心同我们信愿念佛的佛号音声在进行战斗。大家来到这个道场念佛，自然会形成一种共同的力量，能够相互感受到佛菩萨对我们的加持和摄受。一念相应一念佛，念念相应念佛。只要每一念集身口意在佛号上面，念想和意识落在佛号上面，专注念下去，时间愈久，心就愈安静，得到的利益愈多。

师父开示这些义理的目的是什么呢？无非是让我们了解阿弥陀佛这句名号深不可测，唯佛与佛乃能知。这句名号是阿弥陀佛全体自性功德的显现，这

句名号当下就是我们的自性天真佛，这句名号当下就是实相的不可思议的功德。了解义理之后才会知道念佛真正的目的和背后的原理是什么。一句佛号就是三藏十二部，一切的经教都包涵在这句“南无阿弥陀佛”里面。

蕡益大师在《佛说阿弥陀经要解》中赞叹净土法门为“圆顿中最极圆顿，了义中无上了义，方便中第一方便。”但凭真信切愿老实念佛，便可蒙佛接引带业往生，永出生死苦海。为什么这么说呢？因为阿弥陀佛在因地发愿的时候，在行菩萨道的时候，他知道我们凡夫执着于相，于是选择运用这个名号来度众生。阿弥陀佛的名号有甚深的功德，作为“佛中之王，光中极尊”一切诸佛称叹，他名号里面的义理就更加不可思议了！

当我们生起信愿，一心一意念阿弥陀佛，便能借阿弥陀佛所成就的无量庄严功德力、无量愿力、无量善巧方便住持力，开启我们内心本具的一真法界，这便是这句佛号不可思议之处。

当天师父的开示中就讲到了佛号的音声：“当一颗心摄在佛号里面，心安定下来，念出的声音也是清净的。‘梵音海潮音，胜彼世间音。’梵音海潮音就是指这个念诵佛号的音声，读诵经典的音声，当大众一起唱诵的时候，这种音声是清净无比的，就好像海潮一样一波波不停地涌过来，洗刷着我们的烦恼，洗刷着我们的欲望，将我们内心的垃圾污秽都卷到岸上去，彻底清洗我们的心灵。”

“这个音声不会同世间的任何其它声音相应，比如说生活中我们每天都会发出各种声音，从我们来到这世界哇哇

大哭开始、吵架的声音、欢呼的声音、悲伤的声音、无助的声音……这些都是表达着我们的各种欲望、憎恨、无明和愚痴。这便是我们这个世间的音声。为什么念佛的音声是清净的呢？因为它本体是无欲的、无求的，这里的无欲无求是指对于这世间的一切财色食名等无欲无求。但是我们念佛的音声又代表的是一种欲求，这个欲求是对善法的欲求，觉悟的欲求。念佛的音声是以始觉的心念本觉的阿弥陀佛，以‘始觉’照‘本觉’，即以开始觉醒的智慧心光，一分分唤醒觉悟本具的自性心光。我们念佛的同时有求佛摄受这样的意愿，有求佛接引这样的意愿，有求往生净土这样的渴求。所以这是善法欲的音声、清净心的表达。”听完师父这一席开示，顿觉茅塞顿开，再念这句佛号，便咀嚼出几分欢喜的法味，心中涌动着无尽的感恩。

佛七最后一天，几位师兄分享了各自念佛的感悟。来自加拿大的师兄是特

意千里迢迢赶到新加坡居士林，他说参加《无量寿经》法会期间，他的脚痛到连跪都不能跪，当时一直担心佛七经行时能不能坚持下来，会不会出问题，不可思议的是七天经行下来，他的双脚居然一直行走正常。

还有一位师兄说这是她第一次参加佛七，经行期间不由自主流下眼泪，流泪是因为能够参加这次因缘难得的殊胜法会，备感幸运，同时也深深惋惜母亲和阿姨都已经往生，没有机会参加佛七，希望她的孩子以后能和她一道来居士林参加念佛共修。

第三位师兄说念佛时想到有佛菩萨的守护觉得很安心；第四位师兄也是第一次参加佛七，第一天经行时肩膀非常僵硬，没想到七天念佛后僵硬的情况消失了，令她喜出望外。

第五位师兄他特别感恩居士林举办这次佛七，因为第一天经行感到非常辛苦就想要溜掉，还好有同修们的鼓励才坚持下来，并受持八关斋戒。这几年他一直想尝试吃素，但是每次吃了几天身体就出状况，佛七之后，基本上90%吃素了。佛七的前两天他一直在哭，控制不住地想流泪，和其他同修分享才明白这是一种回家的感觉、浪子归家的感觉。所以第三天他就在佛前跪拜忏悔，求佛在他妄念多时多多加持，结果第四天就走得很安定。第六天的时候想着师父走得那么轻松，就尝试放松身心完全沉浸在佛号中。

师父在念佛分享会上提到学佛是一种心态，求法欲的心态。对佛法义理了解的愈多，愈会觉得其内涵深广无边。



对现代人来说，学习佛法要比之前那些古人幸福太多，便利太多，不用再跋山涉水，千里迢迢去求法，网络时代，学佛可以穿越时空，就像加拿大的师兄因为时差关系，每个周五周六凌晨三点多就要爬起来收听《净土教理》和《往生论注》，所以本地同修应该倍感庆幸能够到亲自到道场聆听闻法。

师父也以幽默的方式说居士林的护法菩萨很灵，能帮助我们扫除菩提道上的违缘，为我们的修学创造条件，帮助我们增长智慧。他们真的护持正法，所以大家到了这里要认真学习！师父还说受持八关斋戒后专心念佛，通过这种缓慢的经行，身体上的很多小毛病都会治好。念佛有各种各样的感应是一件正常的事，这是佛菩萨对我们的策励，但是有这种现象以后不要太过执着，平常心继续精进念佛就好，我们的最终目地就是临终之时蒙佛接引，花开见佛。

师父也顺便谈到吃素问题，佛教徒吃素旨在不断大悲种，慈悲而不杀生。然而在现代社会里，吃素也不仅仅限于佛教徒了，基于健康的原因，愈来愈多的人选择素食。尤其近年来，因为欲望的攀升，能源的消耗，气候和环境变得越来越恶劣，各个环保团体也纷纷鼓励大家多吃素，少吃荤，以减缓地球的暖化。但是吃素不能强制家人一起去吃，要顺其自然，当家人发现你吃素后性情越来越好，身体越来越健康，自然潜移默化地能影响他们。作为佛教徒发愿跟众生结善缘不吃众生肉，以后众生也会不吃我们。

最后师父总结说大家有如此难得

“

渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟。假饶金玉满堂，岂免衰残老病。任是千般快乐，无常终是到来，唯有径路修行，但念阿弥陀佛。

”

的因缘聚在居士林，能够从早到晚把心安在佛号上真的功德殊胜。这次七天念佛很顺利、很圆满，即便来半天、一天都可沾到佛光佛香，香光庄严，在十二光如来的不断加持，同我们自性光明遥遥相应，以阿弥陀佛摄受，每时每刻都有佛光的加被，每个人念兹在兹，愈念愈法喜、轻安、幸福。我们对这句名号要建立真正的信心、建立金刚志，每年参加佛三、佛七，把每天念一万声佛号做为我们日常的定课，那么对世间的一切就能够看得破、放得下。从现在直至生命最后的一刻，专一念佛、坚持定课，忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远。

虽然这次佛七，末学只参加五天，但是收获和感悟非常多。从修学上来说，第一就是学佛念佛是愈早愈好。等到年纪大了，各种疾病来了、甚至出现失智症的征兆，再来念佛就晚了。就像善导大师在《劝念佛偈》云：“渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟。假饶金玉满堂，岂免衰残老病。任是千般快乐，无常终是到来，唯



班人，让家里其他成员慢慢接触佛法，潜移默化了解佛学义理，了解生命的真相，知道念佛就能求生净土，这样有一天往生之时，家人面对父母临终不至于束手无策。

第四就是念佛人要坦然面对死亡。念佛人要有正确的生死观，要学习每一念都在临终，如此当下，念念都在佛号当中，一切就交给阿弥陀佛安排。之所以对这点特别有感触，是师父曾经说过一句话：

“你们要努力修学，念佛是个人功夫，师父也不是永远都在，也不可能永远在讲堂讲课。”这句话令我猛然感觉一切皆是诸行无常，能有缘得闻真正的善知识说法，一定要好好珍惜，须知善知识是成就的大因缘，判断一个善知识的一个标准就是要有正知正见，如果没有因缘遇到善知识，那就以法为师，依法不依人。

总而言之只要具足信愿行，一句“南无阿弥陀佛”，就是掌握了趋向净土的关键密码，从今往后，我们就专一恳切地称念这句“南无阿弥陀佛”，念佛的当下，就可以和阿弥陀佛的愿力相应而感应道交，就不再是娑婆世界轮回的凡夫！而是极乐世界的圣众之一。◆

有径路修行，但念阿弥陀佛。”这里善导大师警示我们，时光短暂，生命无常，转眼间就步入老年，这个时候修其他法门都来不及了，唯有念佛这个简单易行的法门，能让你快速方便直接解脱这个轮回之苦。

第二就是鼓励父母带孩子来居士林，报名参加妙髻儿童佛学班，让小朋友们从佛法中学习行善，做一个正直的人，说好话、存好心、做好事，学习孝道，把善的种子散播给身边的人，让这个世界充满爱与慈悲的力量。

第三就是随着年龄的增长，要有规划的培养接

新加坡佛教居士林

# 庆祝90周年 系列弘法讲座

# 坛经 与生活智慧

三讲



吴小平敬绘

画: 吴小平; 惠能禅师

扫描报名



[tiny.cc/sblhf51819](http://tiny.cc/sblhf51819)



法师简介

伦敦大学佛学博士，香港宝莲禅寺方丈，南京大学教授及博士生导师、香港珠海学院佛学研究中心总监。



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](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](http://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934) • [instagram.com/sbl1934](https://instagram.com/sbl1934)

Photo: Pete F (Unsplash)



## WE ARE CLOSER TO THE END OF LIFE THAN TO THE END OF THE WORLD

By The Seeker

**THROUGHOUT HISTORY**, there have been many predictions of the world's end. Many predicted destruction of the world through human or natural disasters. Major catastrophes often spark apocalyptic fears. Doomsday predictions are not new; they have existed throughout time. The COVID-19 pandemic, which some have cited as a doomsday prediction, will not be the last.

However, disasters illustrate the Buddha's teachings about impermanence and suffering well. We should see all catastrophes as wake-up calls, reminding us of our inevitable end of life, giving us a sense of urgency in our spiritual practice.

Impermanence and suffering are two of the Three Dharma Seals. They are characteristics shared by all phenomena in the universe, with the third seal of non-self.

Impermanence means all phenomena is in a constant state of change, with nothing lasting. Suffering means dissatisfaction. All phenomena is transient, in flux and fleeting. Whatever arises will cease, including world systems and suffering. Though our world will end eventually, we are closer to the end of life than the end of the world. And our end of life need not have to be with suffering but filled with ultimate bliss.

Sahā is a Sanskrit term that means 'enduring'. The Sahā World is this world of enduring suffering — a defiled land powered by the three poisons of greed, hatred, and ignorance. The Sahā World is part of Saṃsāra, where we sentient beings endure unbearable suffering and are subject to countless rebirths. Suffering is the nature of the Sahā World. It is one of the Four Noble Truths that the Buddha taught, which describes the true nature of this existence. According to the Buddha, suffering results from the three poisons.

Buddhist cosmology is vast and complex with many world systems and different realms, beyond our earth-human-centric worldview. There are six realms of rebirth: as gods, demi-gods, humans, animals, hungry ghosts, and hell-beings. The human realm is one of the three more fortunate realms. To be reborn as humans,

we need to observe the Five Precepts well to generate enough merits. Without enough merits, we will be reborn into the three lower realms of animals, hungry ghosts, and hell-beings. Although suffering is much more intense in the lower realms, rebirth in any of the three higher realms is still with suffering because of its impermanent nature.

It is perplexing that some are obsessed with the end of the world yet oblivious to the day-to-day suffering of birth, ageing, sickness and death. In Section 38 of *The Sutra Of Forty-Two Sections*, the Buddha asked his disciples, 'Human life has what duration in between?' If your answer is, 'That of breathing out and in between', congratulations then, for you have understood the immediacy of impermanence. According to the Buddha, this world is not going to end so soon. He spoke about Maitreya Bodhisattva descending from Tuṣita Heaven into our world to be a Buddha to teach the Dharma 5.6 billion years later. Maitreya Buddha will then lead those with affinity to liberation.

As an individual, the end of this life is inevitable. Even if this world ends, sentient beings will be reborn in other world systems according to their karmic retribution and rewards, but are still trapped in rebirth. Thus, our primary and urgent concern is to break free from rebirth to attain liberation.

The easiest, swiftest and most effective method to exit rebirth is to enter the door of Pure Land Buddhism. The first aim of



the Pure Land Dharma Door is to attain rebirth in Amitābha Buddha's Pure Land, which is out of the six realms, before attaining enlightenment there. Unlike the Saha World, the Pure Land is splendid and free from suffering. As its inhabitants enjoy ultimate bliss, it is also called the Pure Land Of Ultimate Bliss.

The Pure Land is described in *The Immeasurable Life Sūtra* as the majestic land that surpasses all heavens. In the sūtra, Dharmakara Bodhisattva (who became Amitābha Buddha) proclaimed, 'I vow to attain Buddhahood, to universally practise these [48 great] vows. Of all with fear, for them creating great peace. (吾誓得佛, 普行此愿。一切恐惧, 为作大安。)

All six realms are impermanent, insecure and lack true peace, while the lasting, secure and truly peaceful sanctuary is the Land Of Ultimate Bliss, which can be reached by sincere mindfulness of the Buddha's name. For further reading, please refer to *DharmaWave* Issue 73, page 60, *Evidence Of Rebirth And Why There Is A Need To Be Liberated From The Vicious Cycle Of Rebirth In This Lifetime*.

Let us all stay mindful of Amitābha Buddha at all times. Námó Āmítuófó! 🙏



新加坡佛教居士林教育基金  
Singapore Buddhist Lodge Education Foundation

# Singapore Buddhist Lodge Education Foundation

## STUDENT-TO-STUDENT ACADEMIC SUPPORT PROGRAMME

### Registration Of Interest

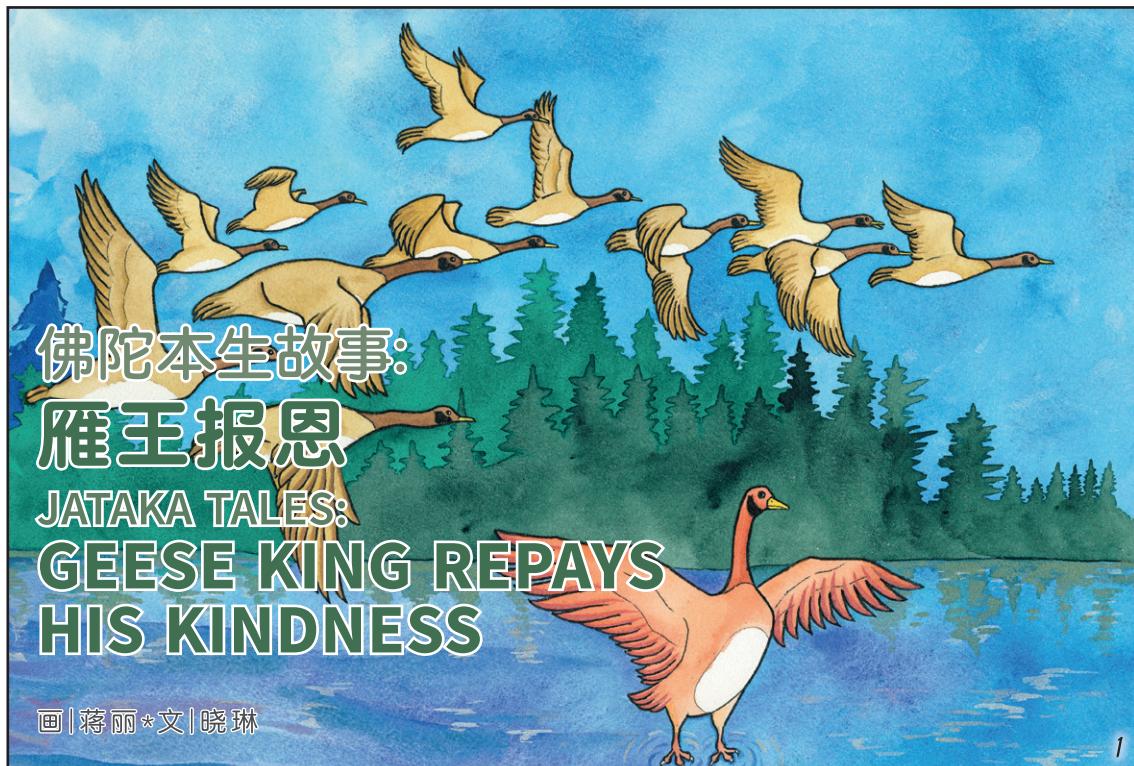
The Singapore Buddhist Lodge Education Foundation is pleased to announce the launch of our **Student-To-Student Academic Support Programme**.

Under the initial phase, students from participating Secondary Schools will coach Primary School students who require academic support in Mathematics and Science. The supervised tutoring sessions will be conducted during weekends at **The Singapore Buddhist Lodge premises at 17-19 Kim Yam Road**.

We believe that student-to-student tutoring and learning will help students develop better study skills and time management strategies as well as become better communicators and self-directed learners.

If your child is in Primary School and require academic support in Mathematics and Science, please register your interest via the QR code below:





从前，有一只雁王带领500只大雁，在波罗奈城外的大池塘里快乐的生活着。有个猎人想要抓捕它，偷偷在池塘边布下了一张大网，当雁王外出觅食时，一不小心落入网里。



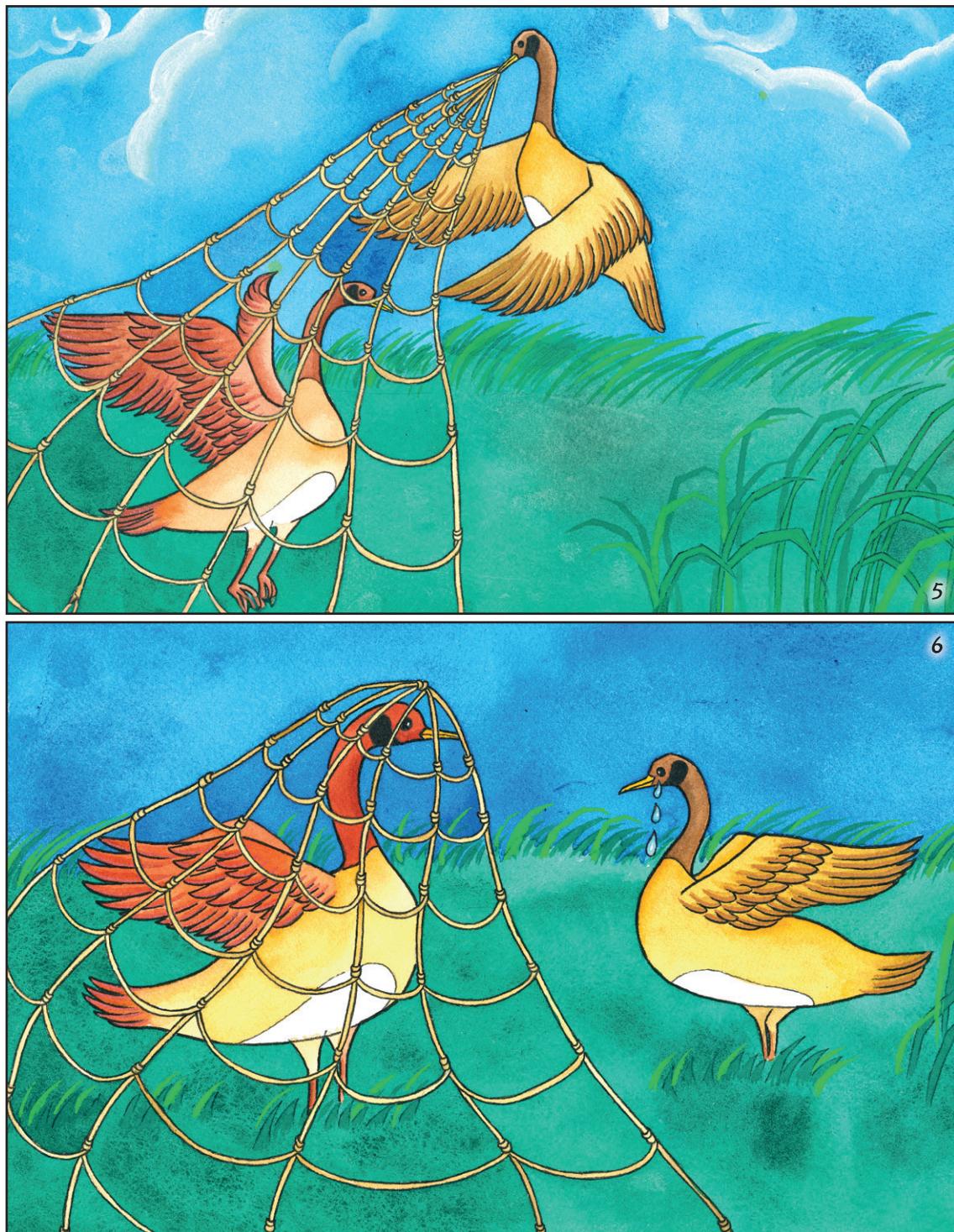
3



4

雁王大声警告同伴，群雁吓得纷纷逃走，只有一只善良的大雁苏摩留下来不肯走。雁王知道自己死期到了，便让苏摩接替它的位置，带着群雁去寻找一个安全的地方。

yàn wáng dà shēng jǐng gào tóng bàn qún yàn xià dé fēn fēn táo zǒu zhǐ yǒu yì zhī shàn liáng de dà  
雁 苏 摩 留 下 来 不 肯 走。 雁 王 知 道 自 己 的 死 期 到 了， 便 让 苏 摩 接 替  
yàn sū mó liú xiá lái bù kěn zǒu yàn wáng zhī dào zì yǐ de sǐ qī dào le biàn ràng sū mó jiē tì  
它 的 位 置， 带 着 群 雁 去 寻 找 一 个 安 全 的 地 方。  
tā de wèi zhì dài zhe qún yàn qù xún zhǎo yí gè ān quán de dì fāng



见尊敬爱戴的雁王不幸落难，苏摩非常难过，它告诉雁王宁肯陪它去死，也绝不在危难的时候离开。苏摩试图营救雁王，但猎人的网太结实了，怎么也没有办法解开。



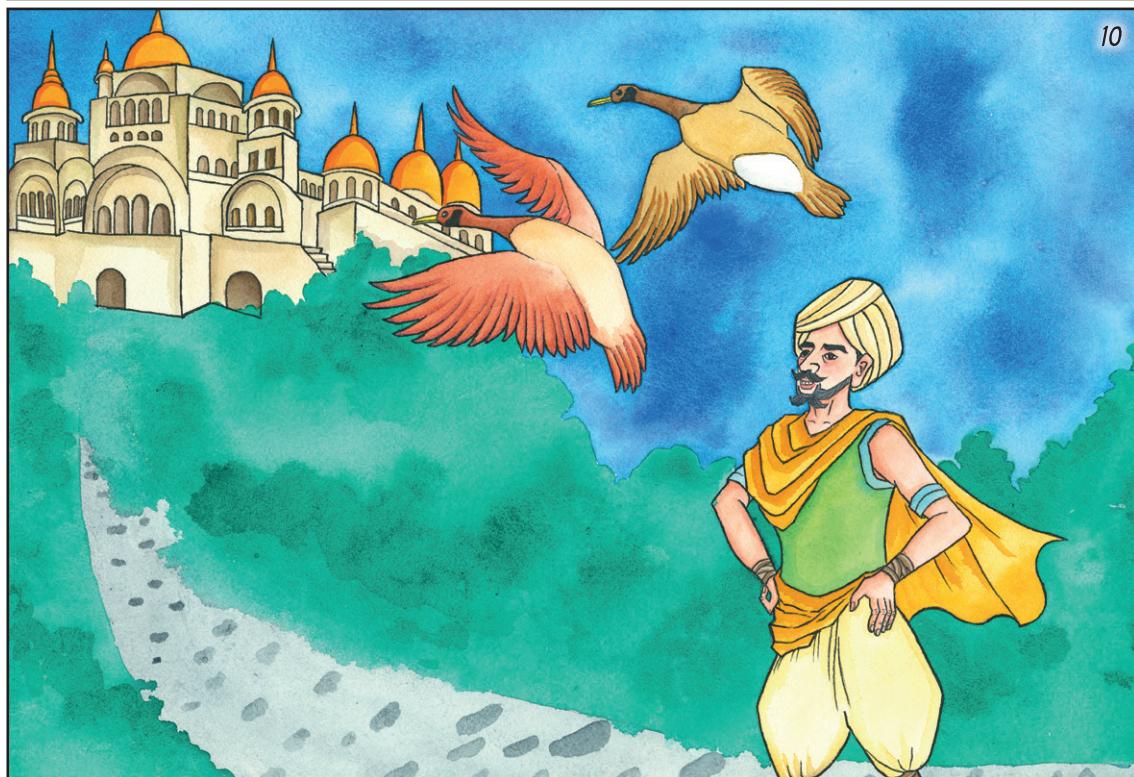
7



8

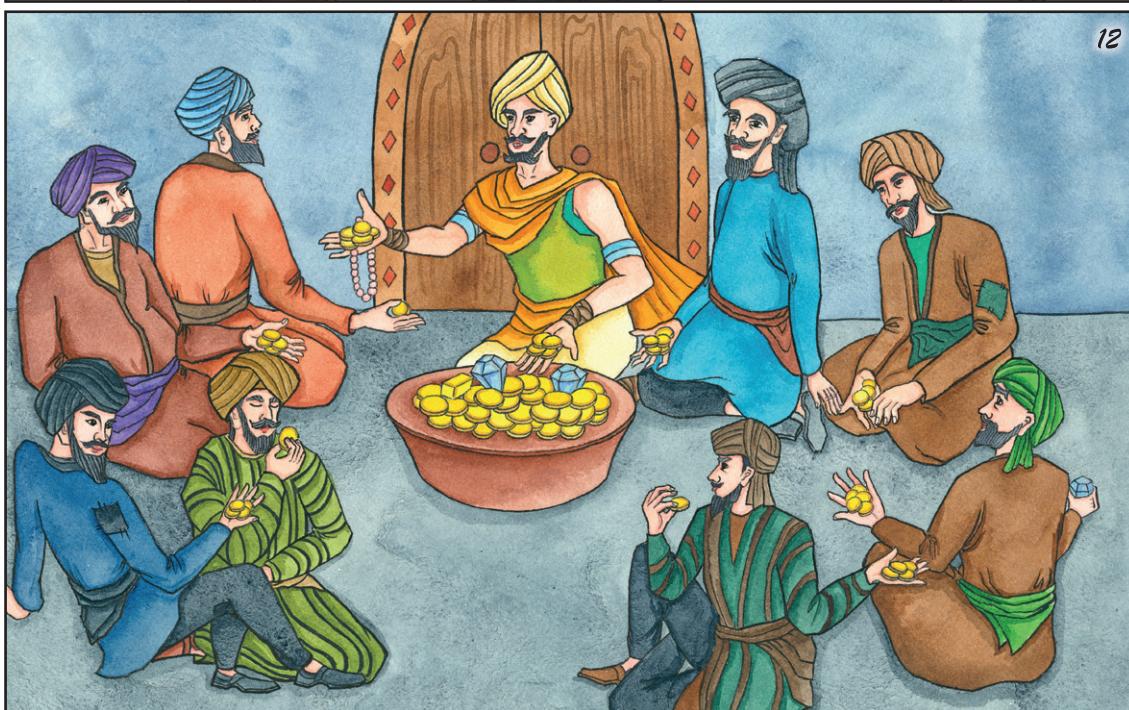
这 时, 猎 人 突 然 来 到 池 塘, 准 备 抓 走 猎 物。苏 摩 恳 求 猎 人 放 了  
雁 王, 它 愿 意 替 雁 王 去 死。苏 摩 舍 身 救 主 的 举 动, 深 深 感 动 了 猎 人,  
他 决 定 放 了 雁 王。

tā jué dìng fàng le yān wáng



雁王从网中出来后，和苏摩商议要报答猎人，于是两只大雁邀请猎人进城，一起去面见国王，来回报他的不杀之恩。

yàn wáng cóng wǎng zhōng chū lái hòu hé sū mó shāng yì yào bào dá liè rén yú shì liǎng zhī dà yàn  
yāo qǐng liè rén jìn chéng yī qǐ qù miàn jiàn guó wáng lái huí bào tā de bù shā zhī èn



国王听完它们的故事后，立刻赏赐了猎人许多珠宝。猎人将这些财宝布施给贫穷的人，从此以后再也不打猎了。这个故事告诉我们，如果拥有一颗仁慈和感恩的心，这个社会将会变得更加祥和、太平、安定。

xiáng hé tài píng ān dìng



## 千年古刹白马寺

文/图|小颜

“**白**马寺，汉明帝所立也，佛入中国之始。寺在西阳门外三里御道南。帝梦金神，长丈六，项背日月光明。胡人号曰佛。遣使向西域求之，乃得经像焉。时以白马负经而来，因以为名。”——《洛阳伽蓝记》。

白马吴中寺，袈裟建业船。白马寺在中国佛教界的地位极其崇高，其重要性无异于竹林精舍、祇孤独园于古印度，有中国佛教“祖庭”、“释源”之称。昔年白马驮经，佛教传入中国落地生根，开枝散叶，开花结果，自此东土大地，周、孔、老、庄之邦，洛河之滨，天子脚下，诞生了中国最早的一座寺庙。

身为佛弟子，自然对于这个“华夏第一寺”倾慕已久，于是特意选择假期到洛阳一游。穿过熙熙攘攘的街道，从刻着“中国第一古刹”

的石门进去，一座朱红色牌坊式石砌弧券山门出现在眼前。门前两匹青石雕刻的马分立左右，头戴辔络，身置鞍鞯，形态逼真，神情温良，低头负重，似刚刚翻山越岭，千里迢迢而来。

进门后，青石路两侧各有一块竖起的石碑。东侧的石碑是《洛京白马寺祖庭记》，碑文字体潇洒工丽，丰碑秀骨，挺颖劲健，此碑原无“书丹”者姓名，清代毕沅作了一番考证，断此碑为赵孟頫所作，称为赵碑。西侧碑文则分五节，矩形书写，人称“断文碑”。

根据记载，白马寺初创时规模宏大，殿阁幽深，历代曾屡次修建。在唐代武则天垂拱元年名噪天下，盛极一时，寺僧达千人之众。宋代淳化三年重修，史书有旁院“更类天宫”的记载。只是千百年来白马寺历经数次战火，几度兴衰，现存建筑多为明清两代修建，主要建筑天王殿、大佛殿、大雄宝殿、接引殿、毗卢阁等，均列于南北向的中轴线上，风格古朴。步入其中，庭院深深，苍松翠柏成荫，遮蔽住炽烈的阳光，甚是清凉，入眼处花木皆美。

天王殿是一座单檐歇山式建筑，正脊透雕花龙，中央饰有火纹形佛光，两端鸱尾，面阔五间，进深三间，四周绕以回廊。殿内四大天王神态各异，中央佛龛弥勒佛笑迎四方。大佛殿为明代建筑，建在高约一米的台基上，格扇棂窗，石鼓柱础，后壁和两侧山墙皆砌有一种“梯形”的青砖和青石，形制罕见。殿中供奉着释迦牟尼佛及阿难、迦叶二弟子，文殊菩萨骑狮，手持经卷，意谓“智慧渊博”；普贤菩萨跨象，托如意钩，意谓“德行圆满”。

佛殿后面是一尊观音座像，观音面形圆润，慈善安详，头戴宝珠花冠，冠上顶有阿弥陀佛宝像，连珠璎珞，宝缯飘带，胸饰华丽，衣褶流动，光袖帔帛，飘逸如云，右足踏在莲蓬之上，左腿支起，跣足，下有大片莲叶舒卷，右手持净瓶，左手放膝，端庄娴雅，周身金色，绚丽精美。观音右边有一鹦鹉，口衔念珠，意谓“念诵佛经”。

大佛殿的东南角有一口引人注目的大钟，为明代嘉靖三十四年（1555年）铸造，重2500公斤，上饰盘龙花纹，有铭文“钟声响彻梵王宫，下通地府震幽灵。西送金马天边去，急催东方玉兔升。”月白风清之夜、晨曦初露之时，寺僧焚香诵经，击罄撞钟，悠扬的钟声响彻数十里。距离白马寺12.5公里远的洛阳东门城楼上也有一口大钟，每当白马寺的钟声一响，城楼大钟便应声而和，遥相呼应，于是便有“东边撞钟西边响，西边撞钟东边鸣”之句，洛阳八景之一的“寺马钟声”便出自此处。

大雄宝殿是白马寺最大的殿宇，面阔五间，进深四间，悬山顶，殿前有月台，供奉着三世佛。三世佛通高2.25米，通身装金，正中释迦牟尼佛、左边药师佛、右边阿弥陀佛。三世佛紫金色身，慈祥庄严，头顶螺发卷，胸前万字，跏趺端坐于莲座之上。三座巨大的球形莲座是由八层莲瓣层层向上仰绽，座底下由贴地卷边大荷叶托起，宏大富丽。三世佛前的左右须弥座上伫立着伽蓝韦驮、天王，两尊护法神像高约两米左右，甲胄极其华美、飘带萦绕，韦驮是眉目俊朗的童子像，安稳沉静之中有天真赤子之气，而

天王则赫面膛目，孔武刚健，气势威然。

大雄殿中三主佛、二天将、十八罗汉为元代“夹纻干漆”造像，是传世极稀的文物瑰宝，其中十八罗汉是中国仅存的一组，是白马寺的镇寺之宝。十八罗汉像姿态各异，表情极为传神，像高1.5米至1.61米，每尊重量仅有3到5公斤，每尊罗汉身著的僧衣是漆饰金钱交织的五彩花纹，纹饰有佛像、龙纹、缠枝花卉、卷云、卷草等，五彩斑斓，纹饰繁杂，衣褶婉转，俱是罕见的珍品。大雄宝殿后的接引殿甚是少见，为双层殿基，清代年建，是寺内最小建筑。殿内供西方三圣，金身阿弥陀佛右手向前下伸，左手向上指，表接引众生到西方极乐世界之意。

毗卢阁为最后一重佛殿，坐落在清凉台上，阁内正中供奉着“华严三圣”。阁外两侧有摄摩腾与竺法兰配殿，以示纪念，今山门东西两侧尚有二僧之墓。毗卢阁前，植有明代古柏，枝干青青，其中一棵古柏上缠绕着凌霄花，橙红翠绿，柔美苍劲，人称“白马寺凌霄缠柏”。

“兰台画阁碧玲珑，皓月清风古梵宫。石磴高悬人罕到，时闻爽籁落空濛。”诗中描述的清凉台古朴清幽，人迹罕至，这里原是明帝少时读书乘凉之处，后为摄摩腾、竺法兰译经之所。二位高僧在此译出了《四十二章经》，成为中国第一部汉文佛经，汉明帝非常珍视，下令将其藏于兰台石室。说来惭愧，第一次听到《四十二章经》居然还是年少时读金庸小说《鹿鼎记》时，各派江湖人士寻找的藏宝图便藏在这部经书之内。现在想来，人生真正要寻找的宝藏并非什么藏宝图，而是这些字字珠玑的经文啊。



离开清凉台向北，步入一条竹荫小路，青石路面，通径幽深，前行数米，随着几只黄蜂花蝶，一大片橙红炫金落入眼中，原来是盛放的凌霄。花株植于竹篱之下，直上五尺、枝条横绕，青叶傍布，形若羽盖，层层回绕，铺卷而去，翠色绿瀑中有无数绚丽花朵夹杂其中，累累垂垂于檐下，朵朵花铃，似画家大笔一挥，酣畅淋漓泼就一篇大写意。

被这幕惊艳到的我追随着凌霄花来到一栋茅屋前，篱笆小门，旧竹小院，老木匾额，上书：止语茶舍。茶舍素简，两旁木柱上分别写着：“客至莫嫌茶饭淡，僧家不比世情浓”

推帘入内，茅檐长廊，竹帘石台，午后炙热的阳光自上筛落，落入院中，变得温柔起来。素墙剥落，红砖褪色，小院右边摆放着几排宽木大桌和长凳，另

辟有三间古朴雅舍。茶舍极有韵味，窗前枯叶莲蓬，梁上悬下的老铜壶，绛色粗陶里斜插的一束淡粉野花，老桩上层层叠叠的兰黛莲垂落到盆外。青苔喜人，有书、有画、有老物、雅瓶……

止语茶室是由五六十年代的寮房改建而成，天然浑朴，由寺院义工们精心照顾打理，一草一木皆具匠心，三只大铜壶放在入门之处，有红茶、绿茶和白茶，消毒柜有粗陶小碗，所有茶水均免费。止语，即不能讲话，宜读书、静坐、小憩、品茗、沉思……

院内长凳和茶室里坐着三三两两的游客，墙壁斑驳，棂窗漆色脱落，原本旧屋，因有一大瓶野花绿植点缀，顿时充满了一股子生机勃勃的味道。找一个角落坐下，细细品着苦中带甘的茶汤，整个人立时松弛下来。

休憩一阵后，继续前行，来到国际佛苑。这里分布着来自缅甸、泰国、印度捐资建造的具有本国特色的佛殿，建筑风格充满着明快欢快的色彩。仰光大金塔、印度桑奇大塔、泰式佛堂等建筑，组成了一片巨大的异域佛苑。在绿树繁花的掩映下，白墙金饰，橘红屋顶，耀眼夺目，吸引着来自四方的游客们纷纷拍照留念。迄今为止，白马寺是全世界唯一拥有中、印、缅、泰四国风格佛殿的国际化寺院。

接下来是白马寺最后一站：齐云塔院。齐云塔院坐北向南，占地15亩。进入山门，左右两边为大型佛教碑廊。左边为禅宗三十三祖画像及传法偈，右边为“释迦牟尼应化事迹”及高僧大德墨宝。塔前有放生池，碧水盈盈，清可见

底，内有金黄、赤红、花白等数尾游鱼，自在游曳，灵动可爱。有石拱桥横跨池面，沿桥前行，便到塔台，800年塔身基座，有的青砖已经风化。基座四围皆青石铺砌，石上雕有53朵青石莲花，绕塔排列一周，代表善财童子的五十三参，每天都有信众到此拜塔礼佛，绕塔三匝。齐云塔有一个奇特之处称作“蛤蟆叫”，就是当站在塔外大约20米之外用力拍掌，塔身会发出一种柔和的声音，好像田野池塘里的蛙鸣声。这是由于齐云塔的建筑造型形成较强的反射面，通过声学原理出现的这种异象。

齐云塔院是中华第一佛塔，有极其珍贵的文物和历史价值。1990年，齐云塔被辟为河南省第一座比丘尼院，成为一个修行之地。塔的左侧有三间念佛堂、三间斋堂。右侧是三间客堂及三间培训班教室，另有18间禅房，在此修行的尼众道风严谨，学修并进，以戒为师，过午不食，令人肃然起敬。齐云塔前有静心亭，亭上有钟，钟声悠扬，声鸣数里。四周植有数百棵雪松翠柏，清净幽雅，怡人自乐，与世无争，远离尘嚣，成为古都洛阳城外的一方净土。●



# 从生命意趣到生命归趣（下） 由药师净土与弥陀净土谈净土思想与现实生活

文 | 释延续



▲太虚大师

时代的发展和内外环境的变化，特别是在当前逆全球化思潮的蔓延之下，我们所处的世界变得更加不确定。佛教的文明理念和人生价值在新形势下，吸引了更多人的眼光，也感召更多年轻一代开始探索、学习和深入佛法。太虚大师在《佛乘宗要论》谈到：大乘佛法是积极入世、以人为本的，大乘之究竟，即在随顺世间，利乐众生，尽于未来。从药师如来的十二大愿所体现的对人间众生现世的身心关怀而言，我们说《药师经》是“人生佛教”或“人间佛教”的思想源头之一也不为过。在各个不同版本的“人间佛教”理念中，笔者对于圣严法师所推广的“人间佛教”和“人间净土”思想颇为认同。

## 圆融“建设人间净土”与 “发愿求生净土”之间 的关系

20世纪初的中国，时局纷乱，佛教衰败不堪，在此内忧外患之际，太虚大师积极呼吁佛教革新，推动佛教复兴，百年时光转眼流过，大师所提出的“人生佛教”在汉传佛教地区开花结果，所引起的反响至今依然激荡回旋。基于汉传佛教所面对的现实境遇，在“人生佛教”的慧炬引领下，各种版本的“人间佛教”纷纷推出。毋庸置疑，正是“人间佛教”在理论和实践上不断丰富和深化，使得汉传佛教在百年间、特别是近二战后取得了世人瞩目的成果。

圣严法师在《人间佛教的人间净土》一文中谈到：佛教发源于印度，那是一个宗教气氛极浓的社会，释迦世尊对于印度宗教的改革乃是多方面的。主要的是以缘起缘灭的因缘法，取代了神造宇宙或神即是宇宙的梵我思想；也以五戒十善的伦理实践，取代了祭祀主义的宗教行为。“从以信仰神的权威，到因缘观的建立，从以对于神格的崇拜，到人间性的肯定，便是人间佛教的意思”。再者，佛在世间以人间身出现，观察到人间不论是谁，都不能免于生老病死这四种根本苦难，毅然出家求道修道，希望为人间大众悟得解脱之道。经历六年成道，悟得缘起的佛法。告诫人间大众，依此自利，并且利益他人，便是人间佛教。

基于以上的人间佛教理念，圣严法师多次强调他所提出的人间净土，不是空中楼阁似的幻景和梦想，而是能够在我门每一个人的现实生活中体验得到的事实。他在《净土在人间》阐释到：

“建设人间净土的理念，不是要把信仰中的十方佛国净土，搬到地球上；也不是要把《阿弥陀经》、《药师经》、《阿閦佛国经》、《弥勒下生经》等所说的净土景象展现在今天的地球世界，而是用佛法的观念，来净化人心。用佛教徒的生活芳范净化社会，通过思想的净化、生活的净化、心灵的净化，以聚沙成塔、滴水穿石的逐步努力，来完成社会环境的净化和自然环境的净化。”

圣严法师进一步说明落实的步骤：要想净化世界，首先要著重人心的净化；要拯救人类世界，必先要抢救人类的心志。释迦牟尼佛说法40多年的目的，无非就是为了拯救人心。法师用了“心灵环保”这样一个现代化的词语来推行人间佛教，实则用的还是释迦世尊的遗教，以苦、空、无常、无我的基本教理，配合传授菩萨戒，推广念佛、礼忏等修行活动，尤其是举办各种层次的禅修营和成长营，提倡佛学研究与生活实践并重，慈悲与智慧兼顾，利他与自利平行。为了由内心的净化发展为言行举止的实践，由言行举止的改变来展示内心的净化，再进一步提出了人间佛教从“礼仪环保”运动开始，运用佛教的理念及方法，推广不良风俗的改革，以期提升人的品质，弘扬人的尊严。

法师也引用永明大师在《宗镜录》中的主张：“凡圣所作，真俗缘生，此一念之心，刹那起时，即具三性三无性六义”，故亦常常提起“一念相应一念成佛，一日相应一日成佛”的观照。若悟真如妙心，已见真空佛性，此念即是无念的般若；若凡夫未悟，即以妄心念佛，此心亦与佛心相应，亦与佛身同处净土；但能一念念佛，只此一念，纵然是散心，亦与佛心相应。所以，只要一念心净，此一念间，便在净土；一天



之中若能有十念百念千念的心灵清净，便于此十念百念千念之间，体验到净土。在我们的生活环境，只要有一人的一念心清净，就有一人见到了一念的净土，若有志同道合的十人百人千人，愿意体验一念清净，就有十人百人千人见到了一念的净土（《净土在人间》）。在这里法师谈的依旧是在人间体验“一念相应”下的净土而已，在根本上，法师很明确地指出：我们不否定他方佛国净土的信仰，不是要把信仰中的十方佛国净土，搬到地球上；而是说十方三世诸佛净土的成就与往生，必须从人间的立场做起（《人间佛教的人间净土》）。

从圣严法师的“人间净土”在生活中、在起心动念中去实践和体验，到明确指出“十方三世诸佛净土的成就与往生，必须从人间的立场做起”；再看释迦世尊在《观无量寿经》中开出“净业三福”的求生佛国净土之道：一者孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者受持三皈，具足众戒，不犯威仪；三者发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。并且强调：“此三种业，乃是过去、未来、现在三世诸佛，净业正因”。

净业三福的内容从孝养父母等世间善业做起，到发心皈依三宝、持戒修学，再到发菩提心，行大乘菩萨行。可以说涵盖了人间共通的伦理德目、僧俗七众律仪、以及自利利他的菩萨行纲要。我们在人间发菩提心，积极降服烦恼，积极入世济世，积极建设人间净土，积极发愿求生净土，从世间到出世间，相辅相成，可以说无缝衔接，一点都不矛盾。

## 建立坚定不移的大乘佛教净土观

净土思想及净土信仰是大乘佛教的特色，但是近些年来，某些地区“大乘非佛说”论调甚嚣尘上，其中也包括了以提倡“人间佛教”名义对净土思想和净土信仰进行虚化和否定。世尊五时说法，皆随众生机宜而施教，因为众生根器千差万别，所以如来说法有权有实、有大有小、有顿有渐、有偏有圆。若是执着于一种直线思维，认为先有小乘法后来才“发展”出大乘法，这是不是很偏颇？再者，千百年来，诸多祖师大德、无数在家出家学人依净土事理修学，已然得生净土者不胜枚举；自入佛门以来，我们亲自见证的往生个案都历历在目，难道说因为这些现象不符合某些逻辑思维，就要否定净土存在？

印光大师言：“净土事者，是大因缘。净土理者，是秘密藏”。因为佛法之要，唯事唯理；事即法界万有，理唯一真。一真之性，便是一切众生的本来心性，也是一切诸佛的本来心性。在圣不增，在凡不减，一道恒然，平等无二。净土事是大因缘者，如佛在《无量寿经》所说，阿弥陀佛往昔在因地时弃国王位，出家修道，发菩提心，立四十八大愿，再经无量劫菩萨行持，最终成就极乐净土，接引法界有情。亦如佛在《药师经》所言：“东方去此过十万亿佛土，有世界名净琉璃，佛号药师琉璃光如来”。不管是西方极乐世界还是东方琉璃世界，他们都是佛眼所见的境界，远非凡夫所堪了知和想象。因为十法界皆唯心所造、唯识所现；因果相召，互不相滥；即使离我们较近的六欲天，也非凡夫所能知，何况是佛菩萨的“实报无障碍”和“常寂光”法界的情形呢！如是“大因缘”的净土之事，即其全体便是净土之理的“秘密藏”。秘密藏者，超情离言，唯佛乃知（传印长老《净土决疑论》讲记之十六）。我等学人但应仰信佛语，建立坚定不移的大乘佛教净土观，理事圆融，探索生命意趣，明了生命归趣，积极入世济世，积极建设人间净土，积极降服烦恼，积极累积资粮，发愿求生净土，不为一切异见异执所动摇，自当获得“秘密藏”不可思议的大利益。南无阿弥陀佛。

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

# 游呈坎一生无坎

文/图|何华



▲呈坎永兴湖。

中

国徽州歙县呈坎村环境美，风水好，被誉为“中国风水第一村”。呈坎村周围环绕着八座山：观音山、丰山、灵金山、长春山、鲤王山、龙山、葛山、马鞍山，它们与乾、兑、离、震、坤、艮、坎、巽八个方位一一对应。穿村而过的溧川划出一个大大的“S”形。整个村落即是一幅天然的八卦图景，呈坎故有“八卦村”之称。

呈坎村按照《易经》“阴（坎）阳（呈）二气统一，天人合一”的八卦风水理论布局。依山傍水，三街九十九巷，迷宫一般。走在村里，“十人九迷路，留在呈坎富”。

说到徽州，最有名的是宏村和西递，特别是宏村，村口的月塘（月沼湖）很出片，都喜欢来这里打卡。呈坎永兴湖同样美，和宏村月塘有一比。

呈坎最值得游览的是第四批国保单位罗东舒祠。罗东舒祠的精华是后寝大殿“宝纶阁”，大概因为宝纶阁太有名了，所以很多人直接把罗东舒祠叫作宝纶阁。这样显然不妥，宝纶阁只是罗东舒祠的一部分。

宝纶阁建于明1611-1617年间，距今逾400年。徽州的古建筑大多是明清两代的，时间上远不如山西悠久，山西有几座唐代木构，遗留在山西大地上的宋辽古建就更多了，动辄千年。

宝纶阁用于珍藏历代皇帝赐予呈坎罗氏的诰命、诏书等恩旨纶音。纶音，就是帝王的诏书旨意。宝纶阁的名字因此而取。宝纶阁面阔29米、进深10米。由九楹外加置阁梯的两楹共11开间组成。前檐有讹角石柱十根。讹角柱就是梅花柱，因为柱子四角内收，所以称为“讹角”。

宝纶阁以巧妙的结构，精致的雕刻，绚丽的彩绘而著称，为明代古建筑的精品。宝纶阁梁架的彩绘尤其令人惊艳：以青绿、土黄为主调，间以橙、赭、玫瑰红等颜色，绚丽多彩。看了宝纶阁，我算明白什么叫雕梁画栋了。

▼宝纶阁梁架的明代彩绘令人惊艳。





▲宝纶阁前檐有讹角石柱十根，讹角柱就是梅花柱，因为柱子四角内收，所以称为“讹角”。

上右图：罗东舒祠仪门后面的院落非常清幽，有一棵四百多年的老桂花树。

罗东舒祠仪门后面的院落（像一个四合院）非常清幽，有一棵四百多年的老桂花树，枝繁叶茂，树荫有120平米，秋季开花可以香飘数里。祠堂栽桂花树，寓意家族荣华富贵（桂），又寓意蟾宫折桂。这个四合院格调高古静雅，朋友说他们在桂花盛开季节来过这里，真令人羡慕。我很想秋天桂花开时再来一次呈坎，在这个院子里闻闻花香、走走停停，如朱自清《荷塘月色》里写的“什么都可以想，什么都可以不想，便觉是个自由的人”。

享堂里悬着明代书法大师董其昌手书的“彝伦攸叙”匾额。享堂里的四根金丝楠木，据说一根值3亿，四根12亿。柱子成了财神，游客把这四根金丝楠木柱子抱成了包浆。我也不能免俗，上去抱了一根“三亿”。

呈坎钟灵毓秀、英才辈出。宋代龙图阁学士、吏部尚书罗汝楫和其子罗愿（史志学家），被朱熹称为双贤。罗愿编著的《新安志》是现存徽州乃至安徽省唯一的一部宋代志书，历史价值很高。其父罗汝楫是南宋议和派代表人物，追随秦桧，陷害岳飞。朱熹称他贤，大概他也有贤的一面。人性复杂，一个“奸”字或“贤”字是没法定论一个人的。

八怪之一的罗聘，故里也是呈坎，他童年在家乡度过，后随父母迁居扬州。罗聘以画鬼见长，平生最得意作品为《鬼趣图》八幅。据说罗聘长了一双绿眼睛，可见鬼。幸运的是，罗聘晚年开悟，最终弃鬼画佛，所绘佛像和观音大士像，有汉魏造像拙趣，十分高古。罗聘，号两峰，这是他最有名的号。他又号“花之寺僧”，因他梦见自己的前身，在一座鲜花盛开的寺庙当僧人。可见，罗聘与佛有缘。画鬼不过是他画佛的一个过渡。

呈坎的“下屋”是明朝制墨大家罗小华故居。罗小华用桐油烟制



▲享堂里悬着明代书法大师董其昌手书的“彝伦攸叙”匾额。

►享堂里的四根金丝楠木，据说一根值3亿，四根12亿。

墨并掺入“金珠玉屑”，品质精良，价格被“炒”得飞涨。沈德符《野获编》说“小华墨价逾拱璧，用马蹏一斤，易墨一两，亦未必得真也”。马蹏，就是指马蹄银。罗小华因精于制墨得到嘉靖皇帝的赏识，并成为严嵩之子严世藩的幕宾，官至中书舍人。后严世藩伏法，他亦下落不明。也有一种说法他受到牵连，惨遭杀身之祸。

我看了电视剧《大明王朝1566》，对严世藩厌恶至极。

呈坎虽然英才辈出，但罗汝楫、罗小华这样的人才在政治上似乎都不够正确，至少站错队了。“游呈坎一生无坎”，不过是现代人的美好期望，人的一生哪能没有沟沟坎坎，官场上的“沟沟坎坎”尤其多，罗汝楫、罗小华一不留神就把自己给毁了。

游呈坎的启示，就是要我们时刻警醒，尽量避开沟坎。如果一定要遭遇坎坷，那就必须面对它并且超越它，也是一种“逆增上缘”。这才是“游呈坎一生无坎”的真正意义。◆





## 佛教职场观： 圆融与担当

文 | 温金玉

职场压力与情绪管理已成为目前热门的话题。随着社会经济的飞速发展，文化建设的进一步提升，职场管理也有了全新的要求。许多人身处其中，压力倍增，衍生出许多问题。这种压力的激增，不仅影响了工作的顺利开展，有时甚至会直接给身心健康带来损伤。因此如何正确协调人际关系，如何正确认识压力与情绪，如何塑造自我职业形象，如何营造团队和谐共处的氛围，就成为职场人关注与思考的焦点问题。新新的职场人不仅要具备精深的专业技能，也要有圆融的处事能力，不但要有智商，也要有情商。这就



要求人们清楚地去认知职场关系、个体角色，保持阳光心态，提升人际关系处理能力。星云大师曾说：“你可以没有学问，但不能不会做人。人难做，做人难。在现今的社会，人要有表情、音声、笑容，才会有人情味。懂得感恩者，才会富贵。一点头、一微笑、主动助人，都是无限恩典。”我们完全可以借鉴佛法智慧来消除职场的很多盲区，干出业绩，活出精彩。

第一个问题，就是如何处理好同事之间的竞争关系，如业绩，如岗位。

职场上流行所谓的“螃蟹定律”：如果竹篓中只有一只螃蟹，一定要记得盖上盖子，因为它会竭尽所能爬出去。但是多捉几只放进去之后，就不用再盖盖子了，这时螃蟹无论再怎么挣扎，都难以逃脱。当竹篓里有很多螃蟹的时候，虽然每一只都会争先恐后地往上爬，但当一只螃蟹刚要爬到出口的时候，下面的螃蟹就会死死拽住它，就像溺水者死死拖住施救者一样，最终把它拖到底层，由另一只螃蟹踩着它往上爬。如此循环往复，没有一只螃蟹能够成功越狱。这是一种残酷的现实，如何面对这一局面呢？我的看法是首先找到自己的团队，俗话说物以类聚，人以群分。一个企业、一个团体就是一个小社会，它会散发出共业所凝聚的气氛，会展现出一种精神。是坑蒙拐骗的团伙，还是奉献社会的群体，团队性质多样，五花八门，关键是你要找什么队伍。一块黄金好，还是一堆黄土好，那要看问谁，如果问一粒种子，它一定会选择黄土而舍弃黄金。佛教讲因缘，我们要思量这个团队是否与你投缘，这就是“正见”的意义，就是价值观问题。有缘即住无缘去，一任清风送白云。这应是我们选择团队的标准。至于在工作中的磨合，是不可避免的，但要记住这是工作，不是相亲，不需要对别人评头品足，12分的看不惯。同事关系中要学会宽容与包容。人与人之间要有距离感，不要太多的代入。当你度不了人的时候，不要勉强。不管是同事还是朋友，相处都要有方式，好的方式会使两人的关系越来越密切，相处舒适；坏的方式则会把两人之间的好感都渐渐消磨掉，最终分离，成为最

熟悉的陌生人。所以凡事不要总站在自己立场考虑问题，不要随意评论他人。老子说：多言数穷，不如守中；孔子说：夫人不言，言必有中。老人说人多守口，独自守心，都是有道理的。要想知道言多语失的结果，看看《三国演义》中杨修之死就明白了。进不去的圈子不要强入，面具下的人生其实很苦。别为了合群而合群，没有不合群的人，只有不适合的群。这就是佛教告诫的不要攀缘，而要随缘。人生短短三万日，最要紧的是活好自己，而不是讨好别人，生命中太多的人只是擦肩而过。我们常常想着利用关系，去为未来铺路，其实当你自己有翅膀时，根本用不着别人来给你开路。职场中最重要的是自信，你若是火苗，微风就可以将你吹灭。你若是大火，即使是狂风也只能让你越烧越旺。职场中最重要的是要有包容的胸襟，吃亏的精神。星云大师说：人处在现代的社会，要给人利“用”，才是有用的人，不要做个没有用的人，不计得失，无嫉妒心各守各的本分安心工作，把自己融和在大众里平等相处，才是做人处事之道。《华严经》讲法界圆融，既要理事圆融，更要事事圆融。真正的宽容，是在承认差异性的前提下，而又能够尊重对方。懂得一与多的关系，懂得整体与局部的关系，就不会陷于一己之见，割裂万法缘起的法则，佛教里叫“不一亦不异”，如此就会明白差异性与宽容性的协调和整合。

第二个问题，在工作中是否要忍辱负重，承担自己不该承担的责任？

我很久以前读到一则佛教故事：

有一寺院，因供奉一串名贵的佛珠而闻名。寺院里有一位年长的住持带着七位年轻的徒弟修行，大家都期望在这颗灵验佛珠的保佑下，早日修成正果。不想有一天，那串佛珠突然不见了！供佛珠的地方非常隐秘，只有老住持和七个徒弟知道。老住持说，只要拿佛珠的人将佛珠放回原处，我不想追究。弟子们都摇头。七天过去了，佛珠依然不见踪影。老住持说，只要拿佛珠的人站出来承认错误，愿意把佛珠送给他。老住持再给他们七天时间静思。原来相处融洽的师兄弟，因此互存猜疑，谁也不愿交谈，窒息的空气一直延续到第七天，但还是没有人站出来。老住持很失望地说：既然大家都认为自己是清白的，表明你们定力已够，明天一早你们就可以离开这里了。第二天，为了表示自己的清白，大家纷纷背着行李准备离开。只有一个徒弟依然坐在殿堂里念经。大家心中松了一口气：终于有人承认拿了佛珠。便一一轻松离去。老住



Image: Ethan Hu (Freepik)



持来到大殿，问留下的徒弟：佛珠呢？你现在可以拿出来了吧。徒弟说：我没拿。问：那你为什么不离开？徒弟回答：过去这些日子，师兄弟间相互猜疑很伤人心，只有有人站出来，其他人才能从这一阴影中解脱。再说佛珠丢了，佛还在呀。老住持笑了，从怀中拿出那串佛珠给徒弟戴上，并说：佛珠还在，只是，只有你一个人学会了承担。

所以，在工作中不是所有的事情都能说清楚，然而比说清楚更重要的是：能承担、能化解、能扭转、能改变。能想自己，更能想到他人，这才是真正的修行。

说到承担，我们可以想想《西游记》的故事，唐僧的成功就是“承担”的成功。唐僧生命中有一样其徒弟没有的东西，就是一份担当，换句话说就是信念与责任。唐僧在自己的崇高信念面前，直面承担，在妖魔鬼怪面前，毫无畏惧。而孙悟空就不会，他能力很强，但是他没有坚定不移的担当，多次打退堂鼓。猪八戒一不顺心，就嚷着要回高老庄。而唐僧是要取真经，度众生。在这一目标面前，心无旁骛，无论是白骨精的劫杀，还是女儿国的招亲，他意志坚定，从不动摇。我们许多人做不到义无反顾，根本原因是权衡利弊，患得患失，纠缠于小事，搞得自己身心疲惫，精神内耗，无心于正事。

伏尔泰说：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙。”做人要有格局，欲为大树，莫与草争。拥有担当的情怀，就会激发生命能量，让我们成为更好的自己。◆

（作者为中国人民大学净土研究中心主任、香港珠海学院佛学研究中心客座教授）



## 投子花开

文 | 黄复彩

**我**与桐城投子寺的相识，缘于上世纪90年代华东师大张志哲教授主编的《中华佛教史·安徽卷》的写作。对于一个并非科班的我，显然这是一次棘手的写作。但我偏是一个喜欢挑战自己的人，也是在这次的写作中，我发现了桐城投子寺，认识了一千多年前的投子大同禅师。

投子大同，《五灯会元》有这样的记载：舒州投子山大同禅师，本州怀宁刘氏子。幼岁依洛下保唐满禅师出家……复谒翠微，顿悟宗旨。由是放意周游，后旋故土，隐投子山，结茅而居。《五灯会元》有一则关于投子大同的公案：一日赵州和尚至桐城县，师亦出山，途中相遇。乃逆而问曰：“莫是投子山主么？”师曰：

“茶盐钱布施我。”州先归庵中坐。师后携一瓶油归。州曰：“久向投子，及乎到来，只见个卖油翁。”师曰：

“汝只识卖油翁，且不识投子。”州曰：“如何是投子？”师提起油瓶曰：“油！油！”

大同直接受教的，即是以“烧佛取暖”而著名的翠微无学禅师，而翠微无学是南禅宗慧能的四世弟子。禅师们多习惯于逆向性思维，往往是在常人意想不到处寻找事物的内在和根本。翠微无学如此，大同自然也是如此。但这则“投子卖油”的公案，却是针对赵州和尚认识问题的偏差谈事物的体与用之关系，卖油翁是用，投子大同是体，卖油翁与投子大同是一，不是二。认识投子大同如此，欲正解把握事物的本质也是如此。

唐代无疑是中华文化的一座高峰，而慧能的出现及至禅宗的异峰突起，更是为这一时代的文化涂抹了一道炫目的光彩。而唐后期的会昌废佛前，一批眼光敏锐的禅师们开始掩蔽于山岭，隐迹于村野，进而让禅在农耕中，在劳作中，在平常的生活中得到滋润和培养。当时活跃在这一片的即有池州南泉普愿禅师，石台杉山志坚禅师，以及桐城投子大同禅师等一大批杰出的禅师，从而在这一片形成一个禅宗三角带。

我决定去桐城看看。

在桐城，当时健在的著名作家陈所巨先生以及白梦女士接待了我。他们指着身后的那座绵延的山脉说，那就是投子山。那一天，我们一同爬上了投子山，站在山坡上，看山下的那片文脉绵厚的城市，看那条被掩映在树丛中的羊肠小路，我仿佛正看到一个腰系草绳，提着油壶的老头正一步步爬上山来，我与这座山，与投子寺，也就是这样亲切起来。

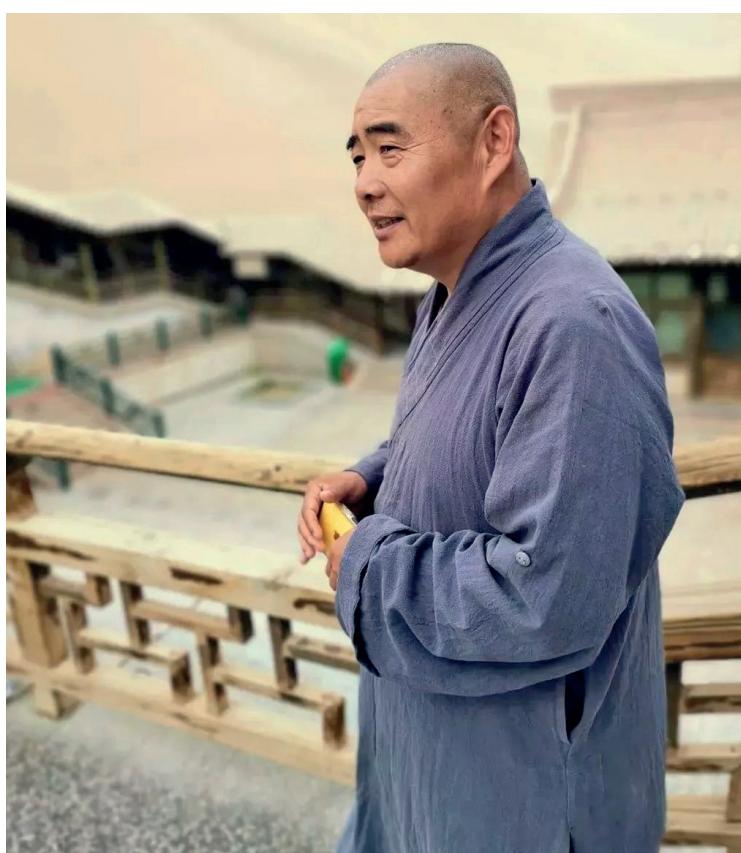
我的一篇投子大同的文章引起了桐城当地政府的重视，很快，便有当地干部来到安庆，向我咨询关于投子寺的文化挖掘与恢复事宜。经历过上世纪60年代那场浩劫的我忽然意识到，社会发生了怎样巨大的、令人难以想象的变化啊。

2014年春，我接到画僧演一法师的电话，他邀我一同去桐城看看。而前一年，我们认识于桐城的另一座正在恢复的寺庙。演一山东人，但却有着江南人的温文尔雅，说话不冲不和。从专业画家、清华大学讲师的魏源，到剃发染衣的僧人，演一法师所走过

的道路颇有传奇色彩。读他的书法，读出的分明是一个当代僧人对一代人杰弘一大师的发自血脉的尊崇。从演一到弘一，亦步亦趋的，是一个当代僧人的心路历程。从这个意义来说，演一所写，字亦非字。

我们就这样认识起来。而来投子寺前，他先在九华山下投下巨资创办的中国历代高僧墨宝陈列馆已吸引了国内外人的目光。而这一年的下半年，我又曾去他在九华山黑虎松修复的云波书院小住数日，后者是一座明清时的民间书院。从云波书院每一棵精心移栽的花木，到从千里之外运抵而来的每一块青砖，都体现了演一法师对园林艺术的匠心。现在，他又把目光投向了投子山。我知道，这位看上去有些弱不禁风，甚至有些不修边幅的僧人决非一个安分的角色，短短几年，他在问佛的路上完成了三大步的跨越，我便也知道，这是一位有野心的僧人。那么，他的下一步又将是什么呢？

▼演一法师





▲ 演一法师作品

我们去桐城投子山时正是那一年的春天，一切似乎都很顺利，他接下了投子寺旁那座看上去极不起眼的寺庙。果不其然，他悄悄地告诉我，他真正的目标是那座唐代投子大同禅师生活过的寺庙——投子寺。而投子寺的果法法师也是我的一位老朋友，一向被人认为性情孤僻的老法师居然将他经手多年的投子寺拱手让出，让贤于新一代艺僧演一，不能不让人感叹因缘的奇妙。

今年三月，我来到投子寺，为正在那里开办的当代画僧研修班学员讲学。那是一个春寒料峭的夜晚，屋子很单薄，没有任何取暖设备，被子又太薄，天亮时，我这70老人竟被寒意惊醒，只得早早起床。站在投子寺山门前，当东方的地平线上一抹橘红色的霞光涂抹在山下那座被称为文城的城市，当桐城大地被笼罩

在一片鲜嫩的光照中时，我猛一回头，门楼上四个炫目的大字忽入眼帘：“大同花开”。那一刻，沐浴在晨光中的我忽然感觉到了这个清冷的早晨，连同这座寺庙，乃至我自己，都一同沐浴在一从未有过的静穆和绝美之中——我为自己拥有了这样一个清新的早晨而庆幸。

我一向认为，寺庙应该是美的，它不应该仅仅是信众们烧香拜佛的所在，更应该是一座花园，不仅是物理意义上的花园，更是人们心灵上的花园。它应该让一切走进寺庙的人们从身心上都受到佛的洗礼，感受到佛的庄严和美丽。一个寺庙的住持，他不仅应该有佛子的虔诚和智慧，更应该有艺术的胸襟和独到的眼光。追随国画家刘怀勇先生足下几十年的青年画家魏源应该不会想到，问佛前的几十年他在艺术上的所有追求，都不过是为日后他投身佛门所做的准备，正应了时下人们常说的一句话——一切都是最好的安排。

那天我为投子寺画僧们预备的讲题是《禅与诗》。两千多年前的佛教东传，无疑对华人文化，尤其是对中华诗歌和绘画产生了巨大的影响。唐代最伟大的诗人之一王维的“空山不见人，但闻人语响，返景入深林，复照青苔上”实是“诗中有画，画中有诗”。东坡先生“明月如霜，好风如水，清景无限。曲港跳鱼，圆荷泻露”是一首流动的诗，更是一幅宁静的画。雁过长空，影沉寒水，雁无遗踪之意，水无留影之心，禅与诗，正是在这种相互依存，却又各个独立的存在之中显现出艺术之美。

我觉得，我的这个讲座对于那些在

艺术的道路上开始探索的年轻僧人是适宜的。我不由再次想到投子大同的那则著名的“投子卖油”公案，当赵州问大同如何是真正的投子时，大同举起手中的油壶说：“油、油。”投子大同禅师与卖油翁是不二的，正如僧人演一与艺术。卖油的投子大同不仅要在禅思中完成他生命的跨越，也要在商品交易中维持自身的延续。而作为画僧的演一，他不仅是要将投子寺还原于一座真正的禅寺，还要将自己的艺术传导给更多的年轻僧人，让投子寺成为一座艺术的殿堂，人类精神的花园。

艺术是神圣的，当今人们在享受前所未有的物质便利的同时，也在迅速地改变着自我的价值观，而在物质利益的驱动下，人们艺术鉴赏的神经日渐麻木。当更多的艺术家们失去对艺术的神圣追求，艺术，便成为涂抹在庸俗上的一层金粉。虽然如此，我们的世界依然需要一批矢志追求神圣的艺术家们，引领人们的精神高度，回归艺术的本源，还归艺术的良心。这不仅是当代艺术家们的追求，同样是当代佛教义不容辞的责任和担当。

这是一个最好的时代，又是一个最坏的时代。毫无疑问，在当今日新月异的资讯科技发展大潮中，佛教也面对一个又一个的新挑战、新问题，树欲静而风不止。在这样一个时代，佛教不仅要坚守自己的精神家园，做好自己的事，提升品质，不忘初心；同时，要与时并进，改变思维，改变传播模式，运用时代语言，为诸多人生问题提供解决方案，也许这是当代佛教要走的路。



演一法师作品 五百罗汉图系列

Photo: Ian Schneider (Unsplash)



PASSION LED US HERE

## CONTINUALLY IMPROVING SYSTEM OF DHARMA PROPAGATION, PRACTICE & CHARITY WORKS, WELCOMING THE 90TH ANNIVERSARY

**GOOD EVENING,** honourable Venerables (Singapore Buddhist Lodge's [SBL]) directors, members, and fellow Buddhists. An auspicious Lunar New Year's (LNY) Eve to all!

On the eve of the Lunar New Year, we gathered in this hall to hold the Bell Tolling & Receiving Of Blessings Ceremony. We will be offering flowers, prostrating to the Buddha, and sincerely giving rise to spiritual aspirations. With gentle, loving-kindness and compassion, we shall bid farewell to the yesteryear and welcome the Dragon Year.

The past year has been volatile. The world has not yet recovered from the COVID-19 pandemic. The Russo-Ukrainian war has been going on for nearly two years, as the sudden Israel–Hamas war and the Red Sea crisis. Coupled with the increasingly apparent extreme climate, this has intensified the

tension in the global supply chain, deeply frustrating everyone's expectations for the future and confidence in economic growth.

Global trends are not optimistic, so we must prepare in advance, buckle up our 'safety belts', and brace for any eventuality. But at the same time, we feel fortunate to live in blessed Singapore.

On 20th January 2024, we invited the new Minister for Transport, Mr Chee Hong Tat, to present at SBL's 76th Hongbao Distribution Ceremony. This annual tradition of distributing hongbaos in SBL has remained since 1949, regardless of race or religion. For the past 76 years, we have upheld our mission to render care and assistance to underprivileged groups in society, passing this practice down from generation to generation. At the same time, the amount distributed has increased steadily over the years, from the initial \$2 per person to \$250. This year, the total number of recipients has reached more than 11,000, with a total of \$1.2 million distributed. Since 1949, more than 300,000 people have benefited from the fund, and the total amount awarded has exceeded \$20 million. The bursaries awarded this year also reached more than \$730,000, benefiting 964 students. Since the launch of SBL's Education Foundation, the total amount awarded has surpassed \$23 million, benefitting more than 40,000 students from various low-income families. With inflation in the past two years, the number of people of all races having meals at SBL's dining hall has increased. In the last few years, SBL has also deepened collaboration with the Singapore Red Cross (SRC) to implicitly increase allocations in international humanitarian relief, such as the recent donation of \$200,000 to help SRC in its humanitarian relief work in Gaza.

The facts and numbers speak for themselves. Our expenses for charitable relief in Hongbao Distribution, bursaries, Ten-Directions Dining Hall, humanitarian relief, etc., have risen. However, despite all the uncertainties, we are pleased that the Lodge is still, and always has been, trusted and supported by its members, fellow Buddhists, and the community at large! The support allows us to focus on various Dharma propagations, practices, charitable endeavours, and administrative enhancements rather than on fundraising. Of course, the power of just one Buddhist organisation could be more moderate. We hope that together with others, we can be the light that illuminates the lives of others to gather more groups and individuals to walk with us, to care for and support the disadvantaged groups in society, to face the challenges



of life together, to carry forward the spirit of perseverance and self-improvement. By doing this, we also hope to instil confidence and hope in Singapore and its institutions in our lives and future.

Aside from the various charitable relief activities, 2023 was a rewarding year for SBL despite many challenges and difficulties.

In 2023, after many years of thorough development, the Lodge's learning, practice and training system is nearly complete. After two rounds of the Buddhist Ritual Instruments Class, there is now a reserve of 60 practitioners for the Lodge's 'Daily Group Cultivation', which provides a solid foundation for securing every Wednesday, Saturday, Sunday, and holiday group cultivation and developing affinities and assistive chanting at wakes. As for the

'Dharma Assembly Group Cultivation', with the addition of another Venerable, the resident Venerables can now effectively handle Dharma assemblies throughout the year, chanting sūtras, performing prostrations and repentance, respectfully and unhurriedly, according to the Dharma and rituals. They are well-received by the public. Thus, in June 2024, the Lodge will resume the Avatamsaka Dharma Assembly after a four-year break. For the 'Pure Land Group Cultivation', we have methodically trained another Buddhist Ritual Instruments team with a reserve of 50 practitioners. In 2023, the Lodge held Three-Day Amituofo Mindfulness Retreats thrice, with one-day Amituofo Mindfulness Retreats held almost monthly. The Buddha Mindfulness Hall is open daily, with the Buddhist Ritual

Instruments team leading each session. With the transition from 2023 to 2024, the Lodge held a 'Cross-Year Seven-Day Amituofo Mindfulness Retreat', marking the resumption of a significant Pure Land group cultivation after a ten-year hiatus.

The Lodge's Dharma propagation and education system has continuously deepened its primary education and fine-tuned its level of Dharma propagation, which has now formed a structure that focuses on Pure Land's scriptures with Chinese Mahayana Buddhism, precepts, and meditation as supporting practices. Currently, other than Dharma classes conducted by Venerable Yánxù and Venerable Yōngguāng, there are regular English and Chinese Dharma classes by Venerable Chángqīng and Zōngkāi. Last year, there were about 600 participants at the Lodge's Dharma and meditation classes weekly. We even invited Venerable Fǎzàng from Taiwan to deliver a two-day Dharma talk, which was extremely well-received. At the start of 2024, the Lodge's hallmark course, the 'Pure Land Dharma Class' conducted by Venerable Yánxù, was open for its 8th run registration. In addition to being a fundamental Mahayana Buddhism course, it is an introduction to Pure Land Dharma Door, which is crucial for advancing the study of Buddhism. We hope that everyone can enthusiastically participate. And we have Venerable Yōngguāng, giving rise to the aspiration to, in the long-term, speak

the 'King Of Sūtras', the Flower Adornment Sūtra. Such causes and conditions are rare; we hope everyone will give rise to such long-term aspirations for Dharma learning and turn up regularly every Wednesday evening at SBL to participate in our 'distinguished Avataṃsaka assembly'.

Through the selfless dedication of teachers and volunteers running the Lodge's Miaoji Children Dharma classes for the last three years and seeing 95 children graduate the previous year, it was heart-warming. A new run of Dharma classes has commenced, with an enrolment of 97 children. With great enthusiasm, we provide excellent class conditions, afternoon refreshments, specially designed handicraft sessions and more. We hope that Dharma and traditional Chinese culture will influence children early on.



Passing on the light and renewing the flame, with more successors to come!

This year marks the 90th anniversary of the founding of SBL. Apart from the regular celebrations, Dharma propagation and education remain our most important tasks. We have steadfast this conviction throughout the 90 years of trials and hardships. We will feast on the Dharma and continue to invite esteemed local and foreign Venerables to give Dharma talks, confer Bodhisattva Precepts, hold workshops and more. We will serve up a wonderful dish of Right Dharma, using Right Dharma as entertainment to enhance our study and quality of life. In the new year, we will continue to organise health talks for the general public and cultural talks by DharmaWave. We will take advantage of every opportunity to provide everyone with a higher spiritual nourishment.

As the new year begins, we will continue to maintain and advance various charitable works and do our best to help and care for the less fortunate. Meanwhile, we will uphold our social responsibility to maintain racial and religious harmony and serve as a role model for strengthening dialogue and interaction with mainstream religious groups to promote mutual respect, which will help all develop a multicultural mindset.

Looking back on 2023, all the Dharma propagation and education, along with charitable activities, had been accomplished with the blessings of the Triple Gems, the support of SBL's members and fellow Buddhists, and the dedication of all board members. Although the world still faces immense economic contraction, I believe that if we stay united, strive unremittingly, persistent on the Right Faith and practice the Right Path, committing to the Lodge being an inclusive Dharma centre open to the ten directions, committing to broadcast the Buddha's compassion, propagate the Buddha's teachings while assisting others in need with loving-kindness and compassion; committing to the unchanging beginner's mind of 'for the Dharma and sentient beings'. In this new year, we can continue to achieve excellent results.

As the bell rings to mark the start of the Year of Dragon, I wish everyone healthy and happy in body and mind, auspicious blessings throughout all six periods of the day, and, in a dignified manner, path our steps towards enlightenment. Námó Āmítuófó. (Translated from the Mandarin article on page 2 by the DharmaWave translation team)



Illustration: Freepik

# 儿童探索营

Discovery Camp For Children

在这假期里，  
为您的孩子  
添加多一份  
回忆，收获  
一份快乐！

课程内容：

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

宗旨：

培养正知正见、  
自立自律和互助友爱的精神！

日期：01-02.06.24 (非留宿)

时间：上午9点到4点半

地点：观音礼堂 (7楼)

参加资格：欢迎6岁至12岁的儿童参加 (只限50名)

报名链接

[forms.office.com/r/FKtyjkj6a5](https://forms.office.com/r/FKtyjkj6a5)

居士林妙慧儿童探索营报名表格  
( 2024年6月 )



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](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](https://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934) • [instagram.com/sbl1934](https://instagram.com/sbl1934)

Images: Freepik

# COMPASSION IS THE MOTIVATION TO ENTER THE WORLD AS BUDDHA'S AMBASSADORS

The Role Assigned To Singapore's Laypeople



Image: jcomp (Freepik)

**I AM GRATEFUL** for the Triple Gem's blessings and honoured to be present at the first Singapore Buddhism Conference to discuss Buddhism's future development in Singapore and lay Buddhists' responsibilities. My speech today is: 'Compassion Is The Motivation, To Enter The World As Buddha's Ambassadors'.

Whenever we enter a Mahāyāna monastery, we will generally recognise the four great Bodhisattvas: Contemplator Of The World Bodhisattva (观世音菩萨), Earth Treasury Bodhisattva (地藏菩萨), Mañjuśrī Bodhisattva (文殊菩萨) and Universal Virtue Bodhisattva (普贤菩萨). I wonder if anyone noticed an interesting phenomenon:

three of the four Bodhisattvas appear as laypersons, and only the Earth Treasury Bodhisattva appears monastic. People are deeply ingrained with the female image of the Contemplator Of The World Bodhisattva. Thus, many beginners or people interested in Buddhism will ask, 'Is the Contemplator Of The World Bodhisattva a female?' 'Are the Bodhisattvas laypersons or monastics?' 'What is the core spirit of Mahāyāna Buddhism?'. With these questions in mind, let us explore how a lay Buddhist should start learning Buddhism.

Great Master Taixū said, 'The Buddha arose from this world, without departing from the world to awaken.' Our Fundamental

Teacher, Śākyamuni Buddha, manifested the Eight Forms Of Accomplishing The Path in our world and becoming a Buddha in the human world. Of the four great Bodhisattvas, three appear in the form of laypeople. This information is revealed everywhere: Dharma learning and the cultivation of the mind occur in our daily lives, at home, at work, and in every thought we have. Some people separate Dharma learning from daily life, which leads to conflicts. As a result, they have messed up lives, and they do not understand Buddhism well.

So, how do we cultivate in this world? How do we cultivate our minds in our daily lives? In the *Contemplation Sūtra*, the Buddha taught the 'Pure Karmas Of The Three Blessings', which gives lay Buddhists a clear guiding principle from the simplest to the most profound. The First Blessing is filiality support for fathers and mothers, attending to teachers and seniors with a loving-kindness mind, and not killing and cultivating the Ten Good Karmas (Ten Wholesome Deeds). The Second Blessing is receiving and upholding the Threefold Refuge, completing all precepts, and not violating majestic conduct. The Third Blessing is to give rise to the Bodhi mind, have profound faith in the law of cause and effect, study and recite the Great Vehicle's sūtras and encourage the progress of practitioners.

I want to share my humble understanding of the 'Pure Karmas Of The Three Blessings'.

## 1. Practice Filial Piety And Cultivate Goodness, 'Being Human' Is The Foundation Of Learning Buddhism

'The great filial Śākyan Honoured One, in continuous kalpas, for repaying his parents' kindness, accumulated the causes to accomplish Right Awakening.' In the *Commentary On The Ullambana Sūtra*, we read that the Buddha Śākyamuni was a filial son for all his past lives, always practising filial piety and fulfilling his duties. When he manifested in our Sahā World, Śākyamuni Buddha cared for his bedridden father, King Śuddhodana, by personally serving him medicine. He also expounded the Dharma to his father so he could maintain the Right Mindfulness and recite the Buddha's name to seek rebirth in the Pure Land. After his father's departure, the World Honoured One carried the coffin. He was an awakened one in the human world and a true filial son.

The example given by our fundamental teacher, Śākyamuni Buddha, tells the world that filiality, fraternal duty, loyalty, decency, righteousness, honesty, and shame are not only the moral standards for being a human being in the world but also the basic requirements for Buddhists at home. Combining these with Buddhism's Ten Wholesome Deeds will give our practice a solid foundation. Filiality in this world, in addition to attending to one's parents, also includes engaging in business, serving in the government, benefiting society, and honouring one's parents and ancestors

through a good reputation. We can go one step further and persuade our parents to be compassionate and not kill, to wholeheartedly recite the Buddha's name, to seek rebirth in the Pure Land, to meet Amitābha Buddha and be free from the suffering rebirth; that is the true repayment of kindness. Doing your best in this matter is an excellent act of filiality.

## 2. Deep Faith In Cause And Effect, The 'Threefold Refuge' Are The Gateway To Learning Buddhism

When Chan Patriarch Bǎizhàng Huáihǎi expounded the Dharma in the lecture hall, an older man would be present. After each session, he would leave with the crowd. One time, the older man stayed. The Patriarch asked why. The older man replied that he lived on a mountain during Kāśyapa Buddha's time. At that time, someone asked him, 'Do great cultivators still fall to the law of cause and effect?' He answered, 'No, they do not.' Meaning that the laws of karma do not bind great cultivators. Because of this wrong reply, he was reborn as a wild fox for five hundred lifetimes.

After learning the background, the Patriarch told the older man that the correct answer is, 'They are not ignorant of cause and effect.' After hearing this, the older man suddenly understood and escaped from the body of the wild fox. 'Not ignorant of cause and effect' is affirmed of cause and effect. Even great practitioners do not violate the law of cause and effect. Everyone may be surprised



that there are such severe consequences if you say one wrong word to someone. One wrong word can convey a flawed concept and hinder others' spiritual life.

Therefore, despite attaining Buddhahood, our fundamental teacher, Śākyamuni Buddha, still manifested the 'Golden Spear & Horse Wheat' and other 'Ten Hardships' karmic consequences. Regardless of which Dharma Door we are cultivating, having deep faith in cause and effect, revering in cause and effect, and regulating the three karmas of body, speech, and mind is the real beginning of our study of Buddhism.

In daily life, we see students enrolling in school and having an opening ceremony, joining the military, and having an oath-taking ceremony. Practising Dharma is more than just studying Buddhism. We must start by taking refuge in the Triple Gem to truly learn Buddhism, which is the first step to entering the treasury mountain of Buddhism. Some say to have the Buddha in their minds is good enough. However, there is a fundamental



difference here! Taking refuge in the Triple Gem means we solemnly vow in front of the Buddha, Bodhisattvas, and the Sangha that we take refuge in the Buddha and take the Buddha as our teacher. Life after life will not take

refuge in other external paths or heavenly demons. We take refuge in the Dharma and take the Dharma as our teachers. Life after life, we will not believe and revere other external paths and false teachings. We take refuge in the Sangha and take the Sangha as our teachers. Life after life, we will not follow other external paths or their followers. Taking the Threefold Refuge is how we can avoid the endless rebirth cycles in the Six Realms. We seek the Truth and liberation by taking refuge in the Triple Gem. One of the Singapore Buddhist Lodge (SBL)'s key founders was a lay Buddhist, Mr Lǐ Jùnchéng. During the years of war and chaos, he went to China's Mount Pǔtuó from Singapore to seek the Threefold Refuge under Great Master Yìnguāng and was given 'Huìjué (慧覺)' as his Dharma name. This spirit of forgetting one's body for the sake of the Dharma is a model from which we can learn. Seek to receive the Threefold Refuge, turn our backs from the sea of life and death, and walk towards the road of liberation. We must be prudent!

### **3. Actively Engage With The World, 'Compassion' Is The Driving Force For Learning Dharma**

SBL's mission is 'To Propagate The Dharma, To Compassionately Help The World'. But how could we implement such a lofty goal? We can get inspired by looking at SBL's logo. The logo features the 'Six Perfections' of the Bodhisattva's path: Generosity, Upholding Of Precepts, Patience, Diligence, Meditative Concentration, and Wisdom, with the word 'Compassion' at the core. Therefore, this tells us that compassion is the foundation for learning Buddhism, and listening to the Right Dharma and continuously strengthening one's practice are the guarantees for learning Buddhism.

Amitābha Buddha, for a single thought of great compassion, accomplished the land of Ultimate Bliss. Our fundamental teacher, Śākyamuni Buddha, manifested himself as a Buddha in the Sahā world from a single thought of great compassion. In 1934, Elderly Monk Venerable Zhuǎndào, for a single thought of compassion, gave impetus to Mr Lǐ Jùnchéng, Mr Qiū Shūyuán, and other virtuous predecessors to establish SBL at Pǔtuó Monastery. It was also for a single thought of compassion from Mr Lǐ and other founding virtuous predecessors of SBL that laid the foundation for the monastery where laypeople today propagate Dharma and benefit sentient beings. A total of 27 rescue shelters were established island-wide during the Japanese occupation to provide relief to refugees.



To this day, driven by compassion, SBL actively promotes Dharma, education, charity, and various other fields. We do not discriminate based on race or religion and aim to benefit countless sentient beings with affinity. Our efforts include annual Hongbao distribution and bursaries, providing vegetarian meals, traditional Chinese medicine services, family consulting services, engaging in religious exchange, and other initiatives. SBL will continue to grow and develop, tirelessly working towards the betterment of society.

'Bodhisattvas have no form, with compassion as their form; Bodhisattvas have no shape, with wisdom as their shape.' Therefore, practising the Bodhisattva's path does not distinguish whether one is a householder or monastic; having compassion is the first step. As lay Buddhists, we have many opportunities and conveniences to incorporate Buddhism into our daily lives. The Dharma is all-encompassing. We can cultivate the Right Mindfulness and compassion at home, in the monastery, workplace, and community. Compassion is the root sprout of the Bodhi

Mind and is the source of endless motivations to walk the Bodhisattva's path! When we follow the Buddha's teachings, learn the Dharma in the footsteps of our virtuous predecessors, take refuge in the Triple Gem, and fulfil the 'Pure Karmas Of The Three Blessings' while spreading compassion and care, we are Buddha's ambassador. We are the hand and eye of Contemplator Of The World Bodhisattva's thousand hands and eyes. In this digital age, technology has connected us in an unprecedented way. We can skilfully use this ability to propagate the Dharma, build more Dharma affinity and influence more people to embark on the luminous and liberation. Námó Āmítuófó. ■■■

(The Mandarin speech was delivered by the SBL's President, Mr Tan Lee Huak, at the first Singapore Buddhism Conference. DharmaWave translation team translated the English transcript.)

# 青年探索营

## Discovery Camp For TEENAGERS

通过生动有趣的教学内容  
和丰富多彩的活动，  
激发孩子们的兴趣，点  
燃他们心中智慧的火花。



### 课程内容：

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

### 宗旨：

介绍佛陀的智慧、培育  
具正知正见的青少年！

### 日期：

15 – 16.06.24 (非留宿)

### 时间：

上午9点至下午4点半

### 地点：

观音礼堂 (7楼)

### 参加资格：

欢迎13岁至16岁的少年参加  
(只限50名)

### 报名链接

[forms.office.com/r/0gu0TbxgMN](https://forms.office.com/r/0gu0TbxgMN)

居士林妙髻青年探索营报名表格  
(2024年6月)



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](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](https://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934) • [instagram.com/sbl1934](https://instagram.com/sbl1934)

Image: jcomp & rawpixel.com (Freepik)

# 治未病系列： 失智症

文 | 居士林中医义诊所 孙丽金医师

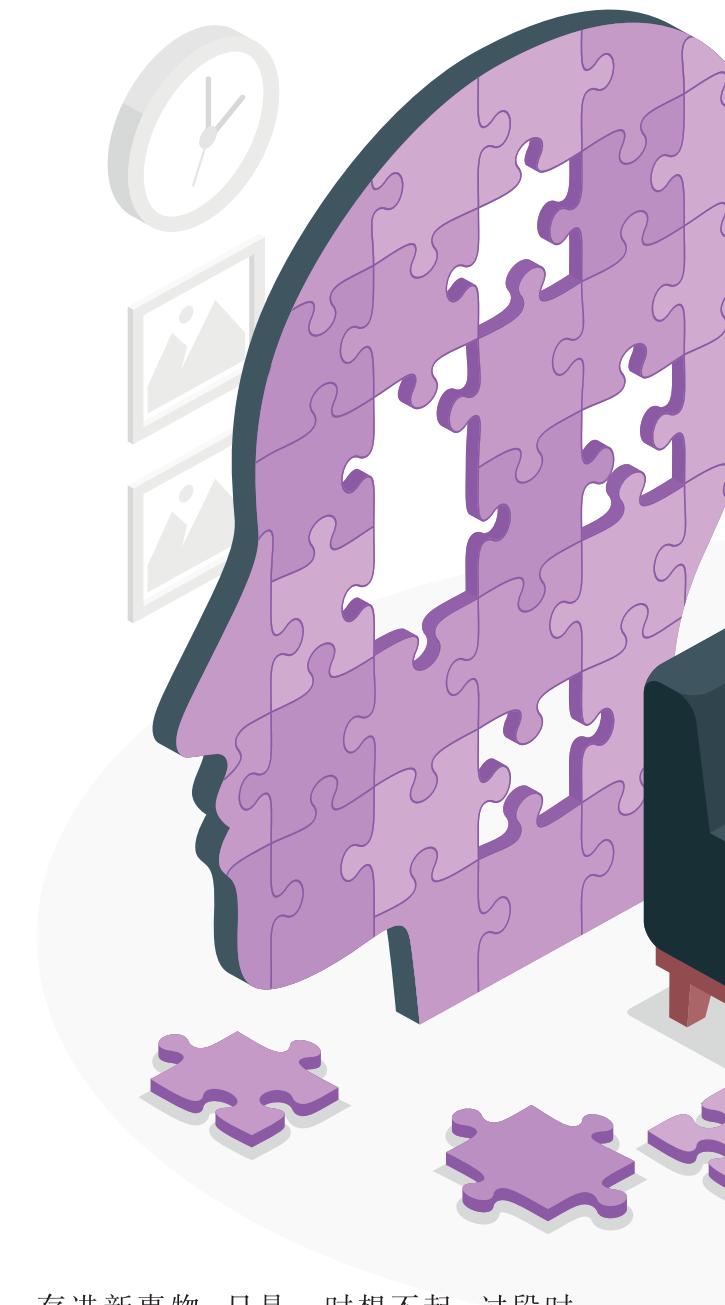
## 新加坡失智症概况

**任**何年龄的人都可能患上失智症。随着本地人口的老龄化程度加剧，每10名60岁及以上的居民，就有一人患失智症。虽然这种疾病常见于65岁以上的年长者，但不到66岁就患失智症的新加坡人有增加趋势，新加坡国立脑神经医学院 (NNI) 数据显示，本地约9万2000名失智患者中，4600多人或5%在65岁或以下。近几年，每年约有200人诊断为年轻型失智症患者。其中，55岁至65岁人士占七成，最年轻的患者仅36岁（数据资料摘自29/11/23及20/9/23联合早报）。

## 何谓失智症

失智症是一种影响脑部的疾病。它会导致患者的记忆力和思考能力受损，随着病情的发展，逐渐丧失言语沟通、辨识事物、规划生活和处理复杂事务的能力。

随着年龄的增长，当生活中出现健忘、记性差等问题时，很多人开始担心，不知道这种现象是正常老化还是失智症前兆。其实正常老化和失智症是不同的生理现象，以阿兹海默症记忆退化来说，是新的记忆无法存进大脑，刚刚看到、听到的事物马上就会忘记，过后也无法想起。一般正常老化的大脑仍然可以储



存进新事物，只是一时想不起，过段时间就会想起来。

## 失智症的类型

### 一、阿兹海默症 (Alzheimer's Disease)

阿兹海默症是最常见的一种失智症，因为大脑出现复杂与异常的变化而



导致神经慢性退化，患者会出现健忘的症状，随着病情的发展，渐渐无法识别和处理数字，也会出现情绪和行为的变化，如睡眠习惯的改变、忧郁、焦虑、不信任人、幻想有东西被偷、甚至出现愤怒及攻击行为等。

## 二、血管性失智症 (Vascular Dementia)

血管性失智症是由于血管病变，大脑供血减少，脑细胞和组织受损或死亡所致，常与脑动脉硬化和中风有关。所出现的症状取决于大脑受损的部位和严重性。但并非所有中风患者都会发展成为失智症。

### 三、混合型痴呆 (Mixed Dementia)

混合性痴呆患者同时患有阿兹海默和血管性失智症。认知功能缓慢渐进性减退，病人同时有高血压、高血脂症、糖尿病等疾病，在某一段时间里又多次发生脑血管意外，使智力衰退，最后逐步丧失自知力。

### 四、路易氏体失智症 (Lewy Body Dementia)

路易氏体失智症因一种称为路易氏体的蛋白异常团块的长期沉积，造成脑细胞受损。其症状除了与阿兹海默症相似外，也有类似帕金森氏症。

### 五、帕金森病失智症 (Parkinson's Disease Dementia)

帕金森氏症确诊数年后有部分患者出现某种程度的认知障碍，渐渐严重到足以影响进行日常活动的能力，这些患者被称为帕金森病失智症。这类患者会出现平衡问题，常常跌倒，肌肉僵硬，运动迟缓。

### 六、额颞叶失智症 (Frontotemporal Dementia)

额颞叶失智症是大脑的额叶或颞叶的神经细胞萎缩所导致的。患者初期表现为行为和人格变化或出现语言问题，可能会有行为冲动的表现，也可与运动神经细胞退化同时发生而导致肌肉功能下降。记忆力和定向感则保持不变。

## 七、可逆性失智症

这是由于药物、忧郁、低血糖、甲状腺功能低下、缺B1或叶酸、脑伤或酒精性脑病变等所导致的失智症，一旦得到及时适当的治疗，病患的失智症状一般不会恶化，病患是否痊愈，视其大脑受损和是否有其他疾病而定。

## 八、年轻型失智症 (Young Onset Dementia)

年轻型失智症指的是65岁以下的失智症患者，由于不健康的饮食和生活习惯，加上高血压、胆固醇和糖尿病等导致血管硬化，无形中提高患上失智症的风险。年轻型失智症者与年长者的失智相似如健忘，但年轻型失智症有更高的可能会展现出非典型的症状，如语言退化、对视觉与空间辨识困难等，退化速度快。

### 失智症的症状

无法处理原本熟悉的事物，如煮饭或更衣时变得更加困难；

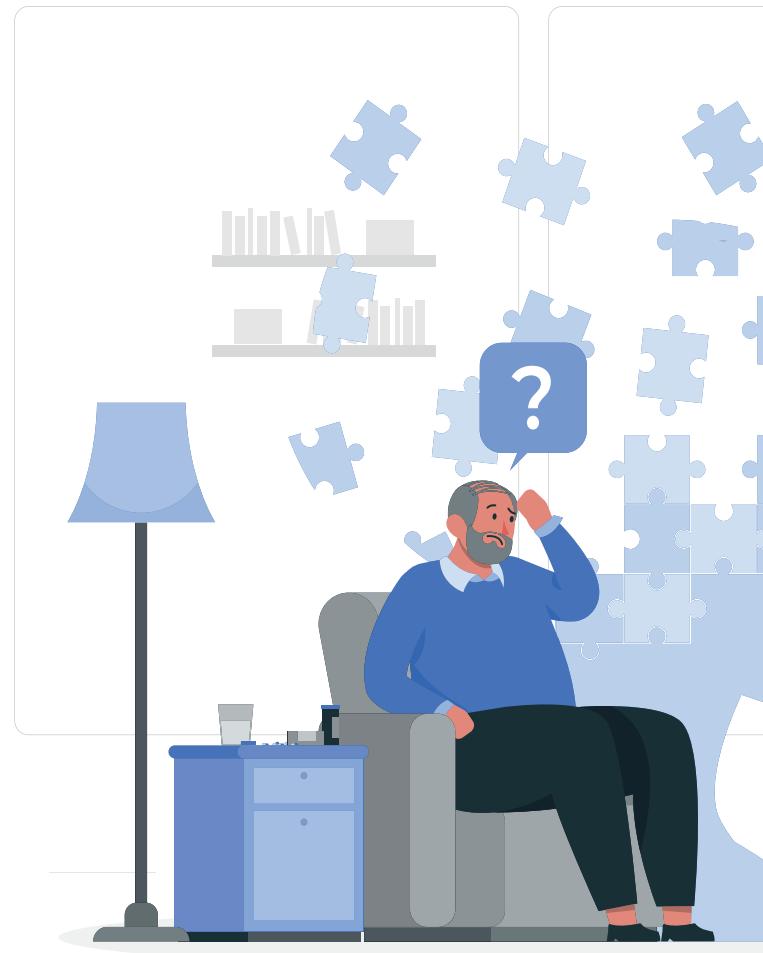
行为发生改变，如容易变得疑心病重，烦躁沮丧，对工作和活动没兴趣，逐渐脱离社交圈子；

言语表达或书写出现问题，难以记得事物或无法进行简单的计算。

可能会在自己不熟悉的地方迷失方向，而且对时间和日期感到混乱。

判断能力变差，如不知道天气冷要穿什么衣服。

计划事情或解决问题的能力下降，无法正常工作。



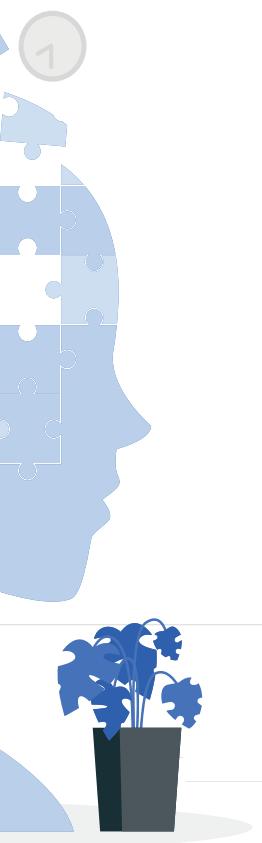
对于理解视觉影像和空间的关系感到困难，如无法了解镜子里的人就是自己。

西医在检查患者除会诊评估外，也会通过对额颞叶失智症进行血液测试，脑扫描(MRI/CT/PET)和脑脊液检测等来诊断失智症。

### 失智症的分期

#### 一、轻度(初期)

近期记忆减退。如完全不记得刚发生的事情，吃过什么东西等，判断力变差，不熟悉的地方易走失等。一般上可自己处理生活起居。



## 二、中度（中期）

持续性记忆消失，无法记得以前的事。如就读的学校、家中地址等。有时会日夜颠倒或产生妄想、幻觉、甚至暴力。日常生活处理变得困难，如需要人协助洗澡、穿衣等。

## 三、重度（晚期）

严重失去定向力。如不知道自己的名字，不认得家人，也不知道自己在那里，大小便失禁，无法与人沟通，无法下床活动，几乎完全依赖他人照顾。

## 中医对失智症的认识、分型与治疗

中医把它归纳为“痴呆”范畴，是一种全身性疾病，病位在脑，与心肝脾肾功能失调密切相关。发病内因是由于七情内伤，久病耗损，年迈体虚而致气、血、痰、瘀等为患，渐使脑髓空虚，或气血不足，肾精亏耗，痰瘀互阻，脑髓失养。基本病机为髓减脑消，神机失用。其证候特征以虚为本，以实为标，临床多见虚实夹杂证。实证有痰浊蒙窍或瘀血内阻，如血管性失智症。虚证则是脑髓空虚，气血不足或肾精亏损，如阿兹海默症。总之，中西医都认为失智是因为脑部病变、脑功能下降所引起。

本病属疑难病证，中医治疗依辩证论治分以下几种类型：

## 一、髓海不足

症状：头晕耳鸣，记忆力和计算力明显减退，懈惰思卧，齿枯发焦，腰酸骨软，步行难。

## 二、脾肾两虚

症状：表情呆滞，沉默寡言，记忆减退，失认失算，口齿含糊，词不达意，伴腰膝酸软，肌肉萎缩，食少纳呆，气短懒言，口涎外溢，四肢不温。

## 三、痰浊蒙窍

症状：表情呆纯，智力衰退，或哭笑无常，喃喃自语，或终日无语，呆若木鸡，伴不思饮食，脘腹胀痛，口多涎沫，头重如裹。

## 四、瘀血内阻

症状：表情迟纯，言语不利，善忘，易惊恐，或思维异常，行为古怪，伴肌肤甲错，口干不欲饮，双目暗晦。

中医治疗先辨证论治，后选方用药。同时也用针灸，双管齐下具有一定疗效。本病病程多较长，虚证患者若长期服用补肾益髓或健脾补肾之类药物，积极治疗，部分精神症状可有明显改善。实证者若及时有效地治疗，化痰开窍，活血祛瘀，待实邪去，部分患者不再恶化或有机会治愈。虚中夹实者，则往往病情缠绵，更需临证调理，方可奏效。

## 预防与调摄

精神调摄，智能训练，调节饮食起居既是预防措施，又是治疗的重要环节。未发病前要遵守以下养生活法：

## 一、均衡饮食

切记减少摄取含盐、糖、加工及饱和脂肪等食物。多喝水，蔬菜水果不能少，

“

带患者出游，一起出门采购食物，一起做运动等。患者在家属带动下会逐渐爱上运动锻炼，同时在关爱下会减轻焦虑、抑郁等不良情绪，更愿意积极去对抗疾病。

”

多摄取含丰富蛋白质的食物如坚果和豆类植物等。吃饭除定时外，还要细嚼慢咽。

## 二、作息规律、充足睡眠。

## 三、规律运动

运动有助于心血管的运作及循环功能，能让血液和氧气流进大脑。建议做有氧运动如骑脚踏车、快走、散步、慢跑、游泳等。另外也可做些伸展运动、气功、太极拳等。

## 四、参加强化心智的活动

通过不断学习新知识和保持好奇心来强化脑功能，如学语言、读书、写作、跳舞、玩拼字拼图等游戏。

## 五、参加社交活动

常和朋友出游吃饭聊天，或担任义工等。

## 六、保持乐观积极的精神。

## 七、回归自然，呼吸新鲜空气，接触阳光

## 八、改善生活方式

不抽烟酗酒、不久坐、不社交孤立，要有自己舒解压力的方法，管好自己的高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病等。

若已发病，医护人员应帮助病人和家属正确认识和对待疾病，解除情志因素，把握机会就医。对待轻症病人应进行耐心细致的智能训练，使之逐渐掌握一定的生活及工作技能。如和患者沟通时用简单的句子，讲话要缓慢清楚，听不懂再重复。用温和及支持的口吻来安定患者的恐惧感，切记患者的情绪会影响患者的心情。让患者摄取足够均衡的营养。带患者出游，一起出门采购食物，一起做运动等。患者在家属带动下会逐渐爱上运动锻炼，同时在关爱下会减轻焦虑、抑郁等不良情绪，更愿意积极去对抗疾病。

设定每日的例行事务行程，如固定时间运动或做简单作业，这有助于减少患者脑中的错乱和挫折感。为患者提供生活训练，如让患者从简单的生活琐事做起，如折衣服、扫地、整理床铺等。同时对患者能力所及的穿衣、吃饭、洗漱等不应过于干预，而是应让患者独立完成。在日常生活中可以播放患者喜爱的音乐，通过熟悉的音乐来刺激患者的记忆。对待重症患者则应注意生活照顾，防止因长期卧床引发褥疮、感染等。也要防止病人自伤或伤人。所以刀具危险物品要藏好，家居环境灯光明亮可避免患者摔倒危险。

## 结语

失智症的危害巨大，对患者的身心健康与生活质量造成严重的影响，为控制患者病情的迅速发展，患者在确诊后应及时接受适当的疗法，有系统的进行锻炼，家人的扶持与关爱很重要，这些都有助于改善患者的症状，减缓病情的恶化。■

Both images: storyset (Freepik)

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

05月17日	讨论课 (2)
05月24日	《往生论注》(59)
05月31日	《往生论注》(60)
06月07日	《往生论注》(61)
06月14日	《往生论注》(62)
06月21日	讨论课 (3)
06月28日	《往生论注》(63)

05月04日	行策大师	3:00pm – 4:30pm
05月04日	省庵大师 (上)	7:30pm – 9:00pm
05月11日	省庵大师 (下)	3:00pm – 4:30pm
05月11日	讨论课 (2)	7:30pm – 9:00pm
05月25日	彻悟大师 (上)	
06月01日	彻悟大师 (下)	3:00pm – 4:30pm
06月01日	印光大师 (上)	7:30pm – 9:00pm
06月08日	印光大师 (中)	
06月15日	印光大师 (下)	
06月22日	新加坡佛教简史	
06月29日	讨论课 (3)	
06月30日	第七届净土班结业典礼	

## 授课法师: 延续法师

日期 Date: 04.05.24 – 30.06.24

时间 Time: 7:30 pm – 9:00 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼)

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



## 精进佛三

日期 Date: 05.07.24 – 07.07.24

时间 Time: 9:00 am – 7:00 pm

报名法式: 请关注居士林社交媒体 ([t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934))

## 《大方广佛华严经》 | 禅修班

## 授课法师: 永光法师

上课时间: 每周三 | 每周四 晚上 7:30 pm – 9:00 pm

地点: 维摩诘讲堂 (5楼) | 观音礼堂 (7楼)

YouTube Link: [tiny.cc/sblytvyy](https://tiny.cc/sblytvyy)



# 第八届净土教理班 开始报名

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

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

授课法师：**延续法师**

开课日期：**07.09.24**

上课时间：**每周六晚 19:30 – 21:30**

学程：**两年 (2024–2026) 免学费**



线上报名：  
[tiny.cc/sblplc8](http://tiny.cc/sblplc8)



网络直播链接：  
[tiny.cc/sbllive](http://tiny.cc/sbllive)



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

17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 • 6737 2630 • [www.sbl.org.sg](http://www.sbl.org.sg) • [sbl@sbl.org.sg](mailto:sbl@sbl.org.sg)  
[youtube.com/sbl1934](https://youtube.com/sbl1934) • [t.me/sbl1934](https://t.me/sbl1934) • [tiny.cc/sbl1934](http://tiny.cc/sbl1934) • [fb.com/sbl1934](https://fb.com/sbl1934) Image: 12019 (Pixabay)