

狮城潮音

SHI CHENG CHAO YIN

2024年第4期 总第 78 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



佛法中的夫妻之道

珍惜生命 建立正信 老有所依

A Walk In The Lodge:
Immerse In Local Buddhist Culture

本期封面照片 | Cover Photo

菩提小学舞狮队

2024年 • 第4期 • 总第78期

No.78, Vol 4 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

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 传承关爱 温暖人间

林内动态 HAPPENINGS

- 4 本林教育基金举办第46届大专组助学金颁发仪式
- 5 本林药师法会圆满
- 6 本林举办妙髻儿童班2024年结业典礼
- 7 妙髻儿童班2024结业感言
- 8 本林妙髻儿童探索营圆满结束
- 10 庆祝阿弥陀佛诞辰 本林举办系列庆祝活动
- 12 本林精进佛七圆满 共赴净土之路

法海拾珍 DHARMA GEMS

- 14 在佛法中寻找对治烦恼的妙方
- 20 只要用心去做 一切自有安排
- 25 菩提眷属: 佛法中的夫妻之道

佛学漫画 COMICS

- 30 佛陀本生故事: 小树苗的故事
Jataka Tales: The Story Of A Little Sapling

目 录

CONTENTS

生活中的佛法 DAILY DHARMA

- 36 走访古树
- 40 略说节量食
- 44 珍惜生命 建立正信 老有所依
- 48 关羽与伽蓝菩萨
- 50 祸福无门 唯人所召
- 54 Family Ethics: Filiality And Compassion From The Buddha's Perspective

菩提路上 ON THE BODHI PATH

- 60 A Walk In The Lodge: Immerse In Local Buddhist Culture

因病予药 GET THE RIGHT MEDICINE

- 68 治未病系列: 胃食管反流病 (胃酸反流 GERD)





传承关爱 温暖人间



陈立发 林长

居

士林一年一度的大事——度岁金颁发仪式，今天在此隆重举行。我们非常荣幸，邀请到陈振声部长以及各位贵宾在百忙之中拨冗莅临本林。亲自见证我们77年以来不分种族和宗教，奉献心力、共同缔造和谐社会的努力，也一同感受这一充满关爱的人间温情时刻。

自1949年以来，我们的先贤就不分种族和宗教，每年在华人新年前颁发度岁金。77年来，我们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。并且，颁发金额由起初的每人2元钱，持续不断增加。今年，我们再次将金额提高，为外住的3700多位社区关怀计划和PA卡持有者，每人奉上300元度岁红包。为住在老人院的8000多位老人，每人奉上20元度岁红包和寿桃、柑橘。今年的度岁金发放总金额预计130万元。而77来，本林度岁金颁发总受惠人数超过30万人，颁发总金额超过2000多万元。

今年是我国建国60周年，60年来，经过4代领袖的努力，全国民众上下一心，坚韧度过一次又一次考验，特别是前几年的疫情大考和疫后的经济与心理修复。我国政府的有力领导，所实施的各项刺激经

济措施、纾困计划、社区关怀计划、以及加大家庭服务中心的投入等，这些都为有需要的企业、家庭和个人，解决了实实在在的困难。

但是，由于受当下地缘政治的深刻影响，俄乌战争、中东乱局、极端气候等不确定因素持续增加，通货膨胀对许多低收入家庭，特别是独居老人的影响非同小可。秉承慈悲济世的愿行，本林从前年开始即把度岁金预算提高，受惠人數增加。今年，在本林董事会诸位同仁的强力支持下，我们继续发扬佛教“同体大悲”的精神，将外住和PA卡持有者，所获取的度岁金额由250元提高到300元，将住老人院者金额由10元，提高到20元。我们希望抛砖引玉，帮助社会弱势群体在关爱和温暖中，辞旧迎新，开启新一年的生活。

虽然说，每年度岁金从筹备到发放，居士林都投入了大量的人力和财力，居士林和 Jamiyah、道教总会的义工和职员们加班加点，非常辛苦，但最终能把这份浓浓的爱心，送到每位受惠者的手上，我们倍感欣慰。在此，我们特别感谢为本林度岁金捐款的各位善长仁翁。我们愿以一个佛教团体的微薄力量，与今日受惠者携手同行，一起面对生活中的挑战，发扬坚韧不拔的精神，对我国的体制、对生活、对未来，充满信心和希望。

“弘扬佛法，慈悲济世”是我林创立90余年来不变的宗旨。本林去年庆祝成立90周年，各项弘法和慈善活动都取得了非常好的社会效益，大家对于居士林有了更深的了解和认识。一直以来，度岁金是本林慈善工作的核心。今天，受惠的很多乐龄长者，他们曾经为我们的国家建设、社会发展、经济繁荣、家庭幸福做出过积极的贡献，只是由于个人因缘际遇不同，他们今天需要我们帮助他们度过难关。让我们大家携起手来，用我们的爱心、慈悲和关怀，用实际行动，让我们的社会更加和谐温馨、更加有人情味。

再次感谢大家出席今天的度岁金颁发仪式，新年之际，祝大家年年进步，阖家平安，六时吉祥。南无阿弥陀佛！

（本文为居士林林长、福利基金主席陈立发居士在第77届度岁金颁发仪式上的致辞。本刊有所编辑）

“

让我们大家携起手来，
用我们的爱心、慈悲和关怀，
用实际行动，让我们的
社会更加和谐温馨、更
加有人情味。

”



本刊讯：

2 024年10月26日下午2点，本林教育基金第46届大专组助学金颁发仪式在七楼观音礼堂顺利举行。大会主宾为文化、社区及青年部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆先生。道教总会第一副会长林金发先生，以及回教传道协会秘书长兼首席企业官 Mr. Mohamed Khair 等人，作为协办单位代表出席了仪式。居士林教育基金主席陈喆宜居士、副主席林理明居士、陈锦成居士等人，作为主办方代表出席了仪式。



本林自1979年开始发放助学金，并于1996年正式成立了教育基金。这项慈善事业的宗旨是每年向来自贫困家庭的学生提供助学金，不分种族和宗教信仰，至今已持续40多年。截至目前，已颁发超过2,300万新元的助学金，惠及超过42,000名学生。

今年，共有来自28所学院及7个协会的261名学生获得助学金，颁发总额为468,000新元。本林多年来通过实际行动，促进各种族和宗教之间的和谐，增进族群之间的相互理解，为建设多元文化、和谐包容的社会作出了重要贡献。

本林衷心感谢所有善心人士的慷慨捐款和无私奉献的义工们。我们希望吸引更多公众加入这一慈善项目，因为您

的支持将使更多孩子受益。让我们携手合作，将爱心与温暖传递给每一位需要帮助的学子，共同建设一个更加美好的社会。●



请扫描二维码或游览以下网址捐款支持新加坡佛教居士林教育基金：
tiny.cc/sbledufdn



本林药师法会圆满

本刊讯：

10月31日，农历九月廿九日，是药师琉璃光如来圣诞纪念日，同时也是本林药师法会圆满日，本林于上午6点30分进行供天，并于10点45分在大雄宝殿举行了供佛仪式，约300余名善男信女参与。

药师佛，全名药师琉璃光如来，又称消灾延寿药师佛。药师佛以无上的愿力，建立一个清净庄严的净土，东方净

琉璃世界。在这个净土，还有日光遍照菩萨和月光遍照菩萨助药师琉璃光如来教化众生。此外，还有十二药叉神将，他们各率七千药叉眷属，时刻守护修行者。

法会圆满结束，感谢义工们的护持。让我们至诚称念药师佛号名号，祈愿药师佛慈悲加持，护佑家人至亲福寿绵长，护佑大地众生身心安泰，护佑国泰民安风调雨顺。

南无药师琉璃光如来！●





本刊讯：

11月10日下午2点，本林在七楼观音礼堂圆满举办了第四届妙髻儿童佛学班结业典礼。今年特别增设了少年班，共有28位学生参与结业；大班迦陵频伽班27位学生、中班九色鹿班29位学生、小班谛听班20位学生，共计104位学生顺利完成学业。

本林首席佛学导师延续法师、陈立发林长、陈家发副林长及众董事，与学生和家长共300人共同出席典礼，见证了孩子们的结业，共享这充满喜悦的时光。

林长在致辞中勉励学生们小小年纪便有善根来参加佛学班，学习佛法，并感谢家长们带孩子来居



士林上课。同时，林长也对老师们的辛勤付出和悉心教导表达了诚挚的感谢。

延续法师在致辞中提到，孩子们学习佛法有助于提升人生品质。同时，法师也强调了弘法教育的重要性以及培养人才的必要性。最后，法师鼓励小朋友们要认真学习，继续在佛法的熏陶下茁壮成长。

学生们进行了精彩的

节目表演，台下观众掌声和笑声连连，各班学生代表和家长也分享了他们一年来的学习感悟和心得。

本林衷心感谢所有家长的信任与支持，把孩子们送来居士林接受佛法的教育；同时，感激妙髻儿童佛学班义工老师们无私奉献和辛勤付出，为佛法的传播与弘扬作出了无私而宝贵的贡献！

妙髻儿童班2024结业感言

班: 小班 | 学生代表: 吴芷妍



感言:

法师好, 林长好, 我是吴芷妍。今年是我第一年上佛学班, 我喜欢佛学班, 在这里学到许多知识, 交到很多朋友。我很开心, 感谢爸爸妈妈带我来上佛学班。感谢老师们细心的教导。

班: 中班 | 学生代表: 陈琦智



感言:

大家好, 我是中班的琦智。我要感谢老师给我机会在这里致辞。

谢谢大家来参加我们的毕业典礼。感谢所有老师和工作人员的付出。感谢您们教导的佛学知识, 还有好玩的游戏设计和好吃的点心。

老师的用心让我学到很多。我希望佛学班可以一直继续下去, 那我也可以继续参加。

谢谢大家!

班: 少年班 | 学生代表: 卓鼎洋



感言:

我要感谢各位抽出宝贵的时间参加我们的毕业典礼并且耐心倾听我的致辞。

感谢我的父母和老师们让我有机

会学习佛法。在这里上课不仅帮助我培养耐心、正念和感恩之心, 还有助于我提升中文水平。

在此我想对每节课都为我们准备美味素食的工作人员表示感谢。感谢你们的辛勤付出。

在结束致辞前, 我也要感谢老师们为我们策划各种有趣的课程与活动。

南无阿弥陀佛!



本刊讯：

11月30日和12月1日，48位小朋友和他们的家人在本林七楼观音礼堂，参加了为期两天的儿童探索营活动。

这次的探索营旨在通过团队合作、正念学习和亲子互动，让孩子们从中成长，同时加深与父母之间的沟通与纽带。

第一天：孩子们的探索之旅

孩子们参与了一系列充满创意和意义的活动，通过互动与学习提升自我认知、团队合作精神以及学习佛教基本礼仪。在轻松愉快的氛围中，他们也与伙伴们建立了良好的友谊。

第二天：家长加入温馨互动

第二天下午，家长们和孩子一起参加了精彩的亲子游戏。通过家庭接力赛等趣味活动，家长和孩子们在欢声笑语



中增进了彼此的沟通和默契，共同留下了珍贵的回忆。

感谢每一位参与的孩子、家长、工作人员和义工，正因为有你们的投入与支持，这次儿童营才能如此圆满成功！

2025

新年快乐
HAPPY LUNAR
NEW YEAR

恭祝各位朋友

阖家安康 六时吉祥
正信正行 福慧增上

南无阿弥陀佛

林长陈立发
及董事会全体董事
敬贺

庆祝阿弥陀佛诞辰 本林举办系列庆祝活动

本刊讯：1、无量寿法会圆满

12月15日，为期两周的无量寿法会在本林5楼贤护讲堂圆满落幕。

清晨6:30，大雄宝殿庄严举行供天仪式，由本林法师引领大众虔诚祈福。随后，230余名信众共诵《净土三经》。下午，信众参与三时系念，超荐亡灵，祈愿众生往生西方极乐净土。

法会全程梵音缭绕，佛号声声，冥阳两利，同沾法喜。念佛是最好的正念，念佛能够令我们时时刻刻安住于佛号之中。意念引导神识，让我们以至诚心、深信不疑之心，发愿求生极乐净土。



本林感恩常住法师、义工及广大信众的护持与发心，共修净业，使法会得以殊胜圆满。

2、阿弥陀佛圣诞前夜 举行传灯仪式

适逢阿弥陀佛圣诞，本林于阿弥陀佛圣诞前夜，傍晚7点30分举行祝圣传灯仪式。本林董事、林友、广大善信及义工齐聚大雄宝殿，共同诵念《阿弥陀经》、《弥陀大赞》及《传灯祈愿文》。

随后大家手捧莲花灯，绕林一周，称念阿弥陀佛圣号。



阿弥陀佛意为“无量光佛”，传灯仪式象征其无量光明与慈悲普照，启迪众生。阿弥陀佛的慈悲光与智慧光，引领众生离苦得乐，福慧增长。

3、隆重庆祝阿弥陀佛圣诞

农历十一月十七日，恭迎西方极乐世界的教主——阿弥陀佛圣诞，为庆祝这一殊胜节日，继无量寿法会圆满，本林隆重举办弥陀圣诞传灯、供佛、授受三皈五戒及来临跨年精进佛七念佛共修系列庆祝仪式。

上午，在大雄宝殿举行了祝圣供佛仪式，并为功德碑的落成举行了庄严的洒净仪式。下午，在七楼观音礼堂举办了授受三皈五戒仪式。

归依是修学佛法的起点，也是迈向解脱的基础。能够遇到三宝、听闻佛法，并生起归依之心，皆是百千万劫善根、福德、因缘的成熟。在这吉祥殊胜的日子里，共

有101位信众发愿皈依三宝，受持五戒，以此踏上清净解脱之道。

这一系列庄严殊胜的仪式遵循阿弥陀佛慈悲接引众生的本愿，为信众种下了往生西方极乐世界的殊胜因缘。愿大众精进修持，往生极乐，共成佛道！南无阿弥陀佛！●





本刊讯：

12月26日，本林于7楼观音礼堂开启精进佛七共修。当天上午9点，约370名信众虔诚受持八关斋戒，齐声恭诵《阿弥陀经》，开始经行念佛。

七天的共修过程中，本林首席佛学导师延续法师每日都为大众进行慈悲开示，讲解这句六字名号背后的深刻含义，经行时如何身心合一同佛号契合，当心散乱的时候，就要下功夫，守住这句佛号，将向外求的心收回来，慢慢沉淀、融合。念佛的过程也是修定的过程，中途会遇到各种各样的挑战和问题，要学习调整念头、摄心、觉知、坚持，勇猛，精进，专注念佛七天，定会感受到佛号的加持，增进信心，充盈资粮，法喜充满。

此次精进佛七共修的时间正好跨越



新年元旦，每逢年末本地人都喜欢出国度假，难得大家放弃一年一度的休假机会，来到居士林一起参加精进佛七共修，正是诸佛欢喜，千佛含笑。

此次佛七共修期间，全球各地接连发生了一系列的空难，有的地方战争仍在持续，在这动荡的时代，这一切都在警示我们国土危脆，人生无常，是以大众当勤勉念佛，珍惜这难得的机会，同时也以此念佛功德，回向世界和平，人心安定，诸多苦难早日止息。■■

农历新年开放时间

Lunar New Year's Opening Hours

十方斋堂 (地下室1)

Ten-Direction Dining Hall (B1)

除夕至大年初二 LNY's Eve Till 2nd Day

28.01.25 – 30.01.25

早上 7:00 am – 下午 5:30 pm

初三起 LNY's 3rd Day 31.01.25 Onwards

照常开放 Open As Usual

胜鬘花摊 (1楼)

Flower Stall (L1)

除夕 LNY's Eve 28.01.25

早上 7:00 am – 晚上 10:00 pm

初一起 LNY's 1st Day 29.01.25 Onwards

照常开放 Open As Usual

办事处柜台 (2楼)

Office Counter (L2)

除夕 LNY's Eve 28.01.25

早上 8:30 am – 下午 3:00 pm

初一、初二 LNY's 1st & 2nd Day

29.01 – 30.01.25

早上 8:30 am – 下午 5:00 pm

初三起 LNY's 3rd Day 31.01.25 Onwards

照常开放 Open As Usual

功德堂(3楼)

Ancestral Memorial Hall (L3)

除夕 LNY's Eve 28.01.25

早上 7:00 am – 半夜 12:00 am (通宵)

初一 LNY's 1st Day 29.01.25

半夜 12:00 am – 下午 6:00 pm

初二 LNY's 2nd Day 30.01.25

早上 7:00 am – 下午 6:00 pm

初三起 LNY's 3rd Day 31.01.25 Onwards

照常开放 Open As Usual

图书馆 (4楼)

Library (L4)

除夕 LNY's Eve 28.01.25

早上 10:00 am – 下午 1:00 pm

初一、初二 LNY's 1st & 2nd Day

29.01 – 30.01.25

闭馆 Closed

初三起 LNY's 3rd Day 31.01.25 Onwards

照常开放 Open As Usual

祝您新年快乐

Wishing You A Blissful New Year

新加坡佛教居士林

The Singapore Buddhist Lodge

在佛法中寻找对治烦恼的妙方



文 | 释可能

1、困境中的心灵解脱之道：愿力与空性的智慧

人生的旅途中，我们难免会遭遇生病、痛苦、迷茫、惆怅与迷惑的时刻。这些负面的体验如同阴霾，笼罩着我们的心灵，让我们难以感受到愉悦与安宁。然而，历代祖师大德为我们指明了方向，在这纷繁复杂的心灵困境中，我们可以找到解脱与保持愉悦的路径。

首先，我们需要理解三种力量的关系：神通力、业力与愿力。神通力常被人们视为超凡脱俗、无所不能的力量，但佛陀告诫我们，神通再强大，也无法与业力抗衡。业力，是我们过去的行为、言语和思想所积累的力量，它遵循着因果法则，决定着我们今生的种种境遇，包括疾病与痛苦。但业力并非不可战胜，在它之上，还有愿力的存在。

愿力，是一种发乎内心深处、极其强大且具有转化性的力量。当我们发下大愿，如“愿众生之病苦都转移到我之身，我代之受之”，这



Photo: Hari Nandakumar (Unsplash)

并非是一种自我牺牲的悲情，而是一种对众生深切的慈悲与担当。这种愿力能够突破自我的局限，以广大的胸怀去拥抱众生的苦难。当我们真心发出这样的愿时，我们的内心便开始从狭隘的自我关注转向对众生的关爱，而这种转变会为我们带来一种超越性的力量，使我们在面对自身痛苦时，不再仅仅局限于自身的感受，而是看到更宏大的生命图景。每一个众生都在轮回中挣扎，我们发愿助力他们解脱，让他们能够精进修行、不放逸，早日踏上觉悟之路。这不仅是

对他人的帮助，更是对自己心灵的救赎。因为在这个过程中，我们的关注点从自身的痛苦转移到了众生的福祉上，我们的心灵格局得以拓展，从而减轻了自身痛苦所带来的压迫感。

我们所经历的疾病与痛苦，从佛教的角度来看，是业力与恶业的显现。然而，《金刚经》给予我们深刻的启示：业力现前，即为消除。这看似矛盾的话语背后，蕴含着深邃的智慧。就如同黑夜中的黑暗，在黎明破晓时，黑暗并非被某种外在力量消灭，而是随着光明的到来自然消散。痛苦与疾病的显现，正意味着往昔恶业的种子在这一刻发芽结果，而当这一结果呈现时，也正是业力消解的契机。它如同一个了结过去恶缘的节点，标志着我们与过去负面因果的清算。从更宏观的轮回视角来看，每一次痛苦的经历，都是在缩短我们在轮回中受苦的历程。每一次与恶业的正面交锋并度过，都让我们离解脱更进一步。所以，我们不应仅仅将疾病痛苦视为灾难，而应看作是走向解脱的重要步骤。

进一步探究，我们会发现，我们之所以感受到痛苦，其根源在于内心的显现。内心犹如一面镜子，它反映出我们对世界的认知与解读。而我们所感知到的痛苦，实际上是内心对外部现象的一种评判与反应。这些评判与反应往往基于我们对自我和世界的错误认知，从而构建出虚幻不实的痛苦感受。例如，我们常常执着于事物的表象，认为它们是永恒不变且真实存在的，当事物的发展违背我们的预期时，痛苦便应运而生。然而，从空性理论来看，世间万物皆无固

定不变的本质，它们是因缘和合而生，刹那刹那都在变化之中。我们对事物的执着与认知，如同在虚空中抓取幻影，本就是一场徒劳。

我们对空性的理解往往停留在理论层面，仅仅知道“空”的概念，却未能深入体会其内涵并将其应用于生活实践。这便是我们在面对痛苦时难以解脱的重要原因。所谓“理解”，并非只是知晓某个道理，关键在于“解”，即找到解决问题的方法。而空性的智慧，就是让我们穿透事物虚幻的表象，不再被表象所迷惑，从而摆脱因执着而产生的痛苦。当我们真正领悟到事物的空性时，我们便不会再对疾病痛苦产生过度的抗拒与恐惧。因为我们明白，这些痛苦如同梦中的景象，虽然当下感受真切，但本质上并无实体，终将消逝。

在生病痛苦迷茫之时，我们要以愿力为舟，以空性智慧为帆，穿越心灵的暴风雨。发大愿让我们心怀众生，超越自我；领悟空性让我们看透痛苦的虚幻本质。如此，我们方能在困境中保持愉悦的心态，以平静而坚定的心迎接生命中的每一个挑战，向着解脱与觉悟的彼岸奋勇前行。愿我们都能在这修行的道路上，深入理解并践行这些智慧，与众生共勉，共证菩提。阿弥陀佛。

2、在佛法视角下，对情感与荷尔蒙、多巴胺的省思

在尘世的喧嚣中，我们深陷于复杂的情感纠葛里，佛陀关于情感分为心的情感、身的情感和灵性的情感这一教诲，宛如一盏明灯，为我们照亮理解情感迷宫的道路，尤其是在面对荷尔蒙 (Hormone) 与多巴胺 (Dopamine) 带来的身心冲动时，佛法智慧能给予我们独特且深邃的洞察。

从身的情感层面来看，荷尔蒙在其中扮演着极为关键的角色。例如，青春期时，身体内荷尔蒙的剧烈变化，会让少男少女们对异性产生朦胧的好感与冲动。这是一种本能的生理反应，就像动物在特定季节会有求偶行为一样，是大自然赋予生命繁衍的原始动力。然而，若仅仅被这种荷尔蒙驱使，人就容易陷入无尽的欲望追逐中。在物欲横流的社会，一些人将性冲动视为情感的全部，被荷尔蒙操控，陷入不正当的关系或沉迷于肉欲的满足，这无疑是一种迷失。佛法教导我们要认识到这种感官触受的短暂性与虚幻性，不被其左右。就如同看到美丽的花朵，我们可以欣赏它的娇艳，但不必执着于占有。当荷尔蒙引发的冲动涌起时，我们以正念觉察它，不盲目跟从，而是让内心的智慧去引导行为，使其在道德与理性的范围内运作。

心的情感则更为复杂多样，包含了喜怒哀乐等诸多情绪。多巴

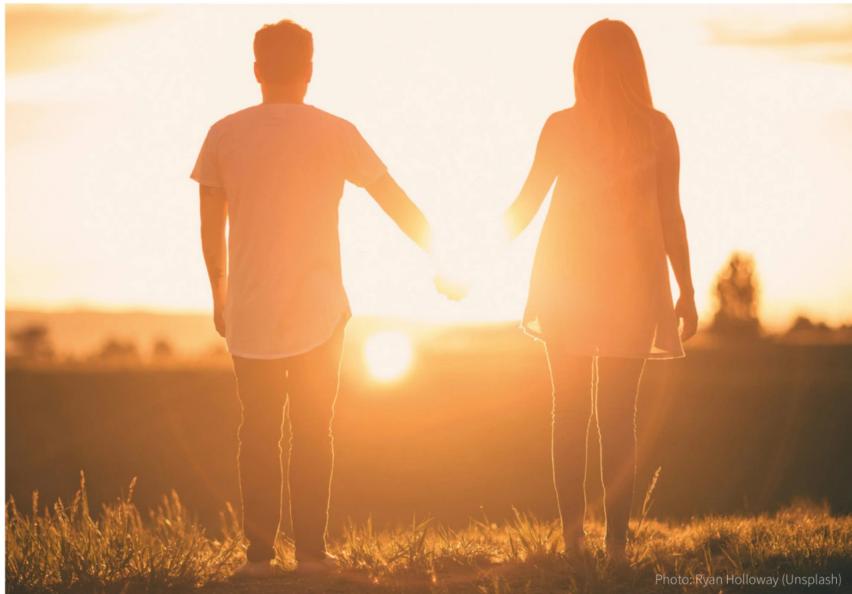


Photo: Ryan Holloway (Unsplash)

胺在其中起着调节情绪、带来愉悦感的作用。比如，当我们获得成就、得到他人赞扬或者陷入热恋时，大脑会分泌多巴胺，让我们感到快乐和满足。但这种快乐往往是短暂的，如同泡沫一般。在生活中，许多人过度追求这种多巴胺带来的快感，不断寻求新的刺激，从物质享受、社交虚荣到权力地位的追逐。一旦得不到满足，就会陷入痛苦、焦虑与失落之中。佛法提醒我们，要审视这些心的情感的无常。我们不能被一时的多巴胺刺激所迷惑，误以为那就是幸福的真谛。要学会在情绪的起起落落中保持内心的平静，通过修行培养一种稳定而持久的喜悦，不依赖外界的刺激来获取快乐。

而灵性的感情，是一种超越了身与心层面的更高境界的情感连接。它是对

众生的慈悲、对宇宙万物的敬畏与感恩。在这种境界里，我们不再仅仅局限于个人的荷尔蒙冲动与多巴胺的快感追求。当我们心怀灵性情感时，面对他人，会以慈悲为怀，理解他人的痛苦与快乐，如同自己的身受一般。在情感关系中，不再是基于荷尔蒙的吸引或者多巴胺的刺激而结合，而是基于一种心灵的契合与对共同精神成长的追求。例如，在面对他人的过错时，不是以嗔恨回应，而是以宽容和爱去化解，因为我们看到的是对方灵魂深处的本善与佛性。

在这个纷扰的世界里，我们以佛法的思想为指引，用智慧去剖析情感。当荷尔蒙和多巴胺在体内涌动时，我们不抗拒，但也不盲目顺从。而是以一颗宁静、洞察的心去看待它们带来的影响，将身的本能、心的情绪都纳入到灵性成

长的轨道中。让情感成为我们修行的助力，而非阻碍，从而在这难得的人生旅程中，走向内心的安宁与解脱，实现真正的智慧人生。阿弥陀佛。

3、于佛法圣言量中找寻心灵的皈依处

在喧嚣纷扰、瞬息万变的世间，佛教宛如一座古老而静谧的智慧灯塔，穿越千年风雨，恒定地散发着慈悲与安宁的光芒。其最令人动容、最坚实可靠之处，便是对经论典章的虔诚恪守，字字句句皆源于佛菩萨及祖师大德的慈悲开示，毫无一丝僭越与编造。

寺院之中，晨钟暮鼓定时回响，僧众起居皆循古制，佛事法务严谨有序。每一场法会的流程、每一次诵经的仪轨，绝非随意而定，皆是从浩如烟海的经藏里悉心梳理而出。超度亡灵，依凭的是对生死轮回精准阐释的经文教义，祈愿逝者能借佛法之力，超脱苦厄，往生净土；祈福祝祷，则紧密围绕善因福报的因果铁律，以众生当下的虔诚发愿，感召未来的顺遂安康，点滴皆有出处，念念皆可溯源。

大德高僧们讲经说法，口吐莲花，亦是舌绽慧剑，斩断世人疑惑痴妄。那深入浅出的阐释、鞭辟入里的剖析，皆以经典为蓝本，将佛陀在菩提树下的顿悟、菩萨于无量劫中的修行感悟，如清泉般缓缓润泽听者心田。无论是初入佛门的善信，懵懂探寻人生真谛；还是久浸清修的行者，力求突破修行瓶颈，皆能在如法的教诲中觅得滋养灵魂的甘露，不致迷失于旁门左道的荆棘丛。

引经据典，绝非刻板守旧，而是对智慧传承的敬重。这一传统像一条坚韧的纽带，连接着过去、现在与未来。往昔佛陀于灵鹫山聚众说法，法音传遍恒河两岸，为众生破开无明暗夜；祖师大德继往开来，在不同时代、不同地域，将佛法精义结合世情百态，广为弘扬。当下之人，谨遵教诲，借由经典圣言量规范身口意，修正前行方向，在面对生活的惊涛骇浪时，心中有定海神针，不被物欲裹挟，不被嗔怒操控，不被愚痴蒙蔽。

这份对经典的尊崇，是佛教于茫茫世海给予众生的救生筏。它让我们笃信，在追寻心灵解脱、生命升华的道路上，有先辈的坚实足迹可追随，有佛陀的无上智慧作指引。踏踏实实地依经奉行，于生活琐碎中践行慈悲喜舍，在起心动念间契合佛法真义，如此，方能在这浮躁世间，雕琢出内心的一方净土，让灵魂如莲花般于淤泥中亭亭净植，绽放出妙不可言的佛性光辉，向着觉悟彼岸稳健前行，阿弥陀佛。◆

（作者为广东省惠州市博罗正德寺住持）

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

03月07日	《往生论注》(77)
03月21日	《往生论注》(78)
03月28日	《往生论注》(79)
04月04日	《往生论注》(80)
04月11日	讨论课
04月18日	《略论安乐净土义》(1)
04月25日	《略论安乐净土义》(2)
05月02日	《略论安乐净土义》(3)
05月09日	《略论安乐净土义》(4)

净土教理

每周六 Every Saturday

03月01日	净土法脉(上)
03月08日	净土法脉(中)
03月22日	净土法脉(下)
03月29日	讨论课
04月05日	净土东传(上)
04月12日	净土东传(中)
04月19日	净土东传(下)
04月26日	慧远大师(上)
05月03日	讨论课

授课法师: 延续法师

日期 Date: 07.03.25 – 03.05.25

时间 Time: 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/sblive



一日精进念佛

日期 Date: 22.02.25

时间 Time: 9:00 am – 7:00 pm

精进佛三

日期 Date: 14.03.25 – 16.03.25

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 • fb.com/sbl1934)



只要用心去做 一切自有安排

文 | 黄复彩

2024年11月6日，我到云南昆明附近的安宁镇。此行的目的，主要是想看看心源法师。不见他有20余年了，想起那个炎热的夏天，他光着脚板走在九华山炽热的公路上如履坦途的从容与坚定，那一幕曾深深地刻在我的记忆里。那时法师刚刚从缅甸留学归来，站在车辆来往穿梭的公路一侧，正在等车的我与正在行脚的他有了短暂的交谈。与五年前被公派缅甸留学前不同的是，他的神情中多了几分沉静与坚毅。我知道，这五年的缅甸学习与生活，年轻的法师从内心和身体都发生了很大的变化。

历史的车轮又转了20余年，我是带着重新认识他的愿望来到昆明。从网络和舆情中知道，今日的心源法师在云南已是一位广受信众尊崇，备受各界信任的

大法师，目前担任云南佛学院副院长，同时也是省佛协副会长和昆明曹溪寺住持。

我决定先不去惊动他，打听到曹溪寺离我的住处不过两公里路，便决定安步当车，直接去有着1200多年历史的曹溪古寺。时在下午三时左右，细雨霏霏，正如著名作家汪曾祺先生在他的散文《昆明的雨》中所描述：“昆明的雨季是明亮的、丰满的，使人动情的。城春草木深，孟夏草木长。昆明的雨季，是浓绿的。草木的枝叶里的水分都到了饱和状态，显示出过分的、近于夸张的旺盛。”此时的我何不也是如此？撑着雨伞，我感受着云南高原空气的温暖与湿润，向着曹溪寺方向慢慢地走去。

远处，一个僧人装束的背影引起我们的注意，他身材高挑，撑着一把雨伞，

在温润的细雨中沿着路边不急不缓地走着，步履从容，速度却极快。那是我熟悉的背影，虽然时隔20多年了，那刻在我脑海中的记忆，无论多少年都是忘不掉的。我追了上去，尝试着叫了一声：“心源法师……”他回过头来，果然是他！戴着眼镜，微笑地看向我，显然，他在一刹那间也认出了我，似乎有些意外。我知道，行脚，是他每天的功课，无论法务多忙，他都会在每日的这个时间行脚于昆明的这条环形公路上，晴天光着脚板，雨天一双普通的运动鞋。从曹溪寺出发，走完这一圈，再回到曹溪寺，大约三个半小时。想起20多年前九华山的那条滚烫的柏油路上，他也是这样一趟一趟地走着，他早就练就了一副铁脚板，不惧寒冬，耐得赤热，20多年过去了，这种不变的行脚是他的功课，也是他对人生修炼的一步又一步台阶。我不敢打扰他，朝他合十挥手，说：“您别管我，我跟你走一截，再去曹溪寺等您。”跟着他走了一截路，明显赶不上他的步伐，便站在昆明郊外温暖的细雨中，默默地看着绿树清影中那个撑着雨伞的背影渐渐远去……

一、因缘

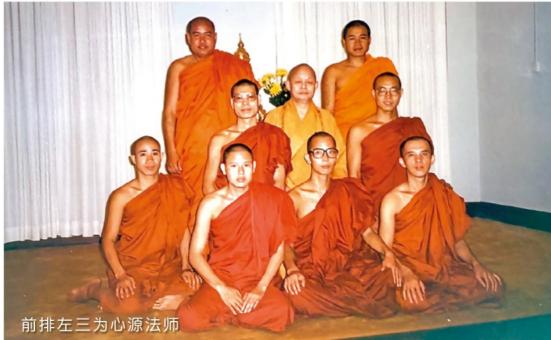
54年前，一个男婴降生在安徽省舒城一个平常人家。父母日出而作，日落而归，日子平常得就像太阳每天的升起和降落。一次偶发事件，无情地击破了这个孩子平静的童年光环。母亲的不幸身亡，似乎在突然间改变了他人生的轨迹，打破了他对未来人生的美好憧憬，也让一个13岁的少年比任何人都更深切地感受到人生的无常。母亲生前是信佛的，



舒城附近的寺庙，每当佛诞日或是初一十五，母亲总会带上他去上香。随着年龄的增长，一粒无量劫中播下的种子开始在少年的心中渐渐发芽、生长。母亲的突然离去，那颗种子在刹那间冲破厚实的土层，直面阳光，它稚嫩、柔弱，却向天而立，显示出无限的生命张力。

父亲有了新的妻子，继母是仁慈的，对待前任的三个孩子如同己出。三个孩子渐渐长大，身为长子他身材挺拔，面目清朗。开始到了谈婚论嫁的时候，有人开始为他介绍对象，但他无法从内心抹去母亲临逝前痛苦的面容，那是一个家庭不可描述的往事。终于有一天，他向父亲提出：“我要出家。”父亲是开明的，对于长子的出家，似乎早有预料。就这样，他第一次走出家门，独自来到佛教圣地九华山，拜小天台意彻法师为师剃度。出家的日子是艰苦的，早晚功课，日间看殿、为香积厨挑水、烧火、帮着做饭。正是年轻贪睡的年龄，有时候，偶尔因贪睡而误了早课，为此，他常常在半夜突然醒来，再不敢入睡，就这样一直熬到早课的醒板响起。

1990年，九华山佛学院开办，年轻好学的心源法师按捺不住迫切的愿望，就像当初他向父亲提出“我要出家”一样，



他向意彻法师提出：“我要去读书”。1993年，他参加了第二届学僧的开学典礼。彼时，我开始担任九华山佛学院学报《甘露》的编辑工作。这是一份教内刊物，也是学僧们学习的园地。由于资料的缺损，我现在已无法找到心源法师当初发表的文章，但我知道的是，他是《甘露》最勤奋的作者，也曾帮助我做过一些编辑工作，这是我与他因缘的开始，我也是这样开始关注着他的一步步成长。

两年的学习生活似乎就在一眨眼间结束了，心源法师作为优秀毕业生被留校任教。也是在他毕业任教的第二年，中国佛教协会选派一批优秀学子赴缅甸国立仰光大学深造，心源法师在被选派的八名学僧之列。

二、求学

这是1996年4月，佛教圣地九华山春意荡漾，万物呈现出无限生机。清晨，师生们簇拥着一位年轻的法师来到山门口的公路上。车缓缓开动，隔着车窗，心源法师与送行的法师们挥手作别。

“挥手兹此去，啸啸斑马鸣”，车过桥庵，远处甘露寺的金色琉璃瓦在阳光中

闪烁。心源法师难免有一丝依依惜别之情。五年前，他怀着求学的渴望来到地藏道场九华山，现在，他又将赴别国他乡，仍然是在求学的路上。

初到缅甸，一切都是新鲜的。虽然白天炎热难耐，但日落之后，凉风习习，站在仰光国立大学的塔楼上，透过茂密的热带雨林，一座座寺庙的金顶昂然矗立。入夜，月光洒落在城市的上空，让这里的一切都变得朦胧起来。然而短暂的兴奋期过后，隨即便开始出现各种不适应。过不多久，有人病了，有人开始退失初心。终于，几位法师相继离开缅甸，回国去了。同学的离去，对心源法师的影响是显然的。他开始思念风光明媚的九华山，开始思念甘露寺里的同参道友了。那一天，当看到几位同学打点行李准备回国时，他似乎也有些动摇。然而，就在他开始打点行李准备随同学同行时，眼前忽然涌现出一个个前辈先驱，三国时期第一个西行求法的朱士行，东晋时的法显法师，当然还有冒九死一生，前往印度求法，并在印度滞留达17年之久的玄奘法师。他们不苦吗？他们不思念自己的祖国故乡吗？心源法师最终打消了回国的念头，他觉得，人最该克服的就是习惯，所谓习惯，无非是往昔生活的印记。但若干年后，当下的生活也是往后的印记，记忆总是美好的，既然如此，又有什么不可克服的？

缅甸曾是古印度的一部分，释迦佛成道时，有记载曾得到两位缅甸商人供

养食物，佛陀也曾到缅甸蒲甘说法。直到今天，缅甸的僧人们仍沿袭着包括托钵乞食等古老的传统。心源法师在仰光国立大学内所学习的课目主要有戒律、阿毗达摩、法句经、佛教史、巴利文、缅甸文学、英文，还有原始巴利经典等。每至假日，留学僧们由缅方派车送至各地参观，或到禅堂接受禅修训练。五年期间，先后参观了曼德勒、马哈迷牟尼大佛、蒲甘、勃固大佛、耶勒法亚、实皆、布巴山、阶梯塔（螺狮塔）、档基、布墩枪大、亚堪和仰光附近的一些著名风景名胜。并在马哈西、幸福禅座中心、毛够等处接受禅修教育。

时光顿挫，似乎是在转瞬之间，五年的缅甸学习生活结束了。与五年前相比，他的脸上不仅多了一种果敢与坚毅，他的行囊中也多了好几箱书。他想，又何必千里迢迢，带着这么多书踏上归途？多年来，他早就修成了“速览”和“速记”的习惯。回程前的那段时间里，他快速地阅读着那些融汇着先人智慧的书籍：历史、人文、中医、乃至禅修、大小乘等。此时的法师俨然是一个饱览各种学识的学者、一位修行严谨的成熟僧人。就像一座火山，储藏了无限的能量，等待喷发的一日。除此，他带着一双铁板似的快速行走的光脚，从此，无论冬夏，人们总会在清晨或是傍晚看到一个光着脚板的僧人快速行走在九华的公路上。九华的乡人则称他“赤脚大仙”。

三、弘法

2002年4月，他接到一个来自云南的电话。云南是一个多种族和谐相处的

大省，也一直保持着汉、藏、南传三大语系佛教，共处一地一寺修行的习惯。当时云南佛学院正在筹办中，急须有佛学造诣，品德服众的佛教管理人才，筹委会诚邀心源法师到云南佛学院任职。五年的缅甸生活，心源法师早就习惯了南传佛教的修习生活。九华山佛学院当然表示不舍，但人才是属于全佛教的。就这样，心源法师心怀大愿，飞赴昆明。

20几年后的今天，当我再次见到他时，谈到当初前来曹溪寺筹办云南佛学院的情形，法师的表情是安然的，平和的。他说，正如佛说，人有三种智慧：差别智、根本智、一切种智。而根本智即是我们自性本源的智慧。在本源的基础上产生的千差万别的智慧，一念千百亿万生，一生一念间，一念间可看到错综复杂的因果趋向。从缅甸回来后，他已储备了足够的能量，足以应对各种困难与挑战。在一个弘法者的眼里，只要目标坚定明确，没有什么过不去的火焰山，一切都是因果的呈现。“只要用心去做，一切自有安排”，这是他与我说得最多的一句话。然而，一直鞍前马后服务在心源法师身边，人称“冯哥”的冯司机却说：“当时云南佛学院正在创始阶段，师父面临的就是一片废墟，有时候，米袋中只剩下不



多的一把米了，但师父却总是面若春风。繁忙的事务，急切的工作，还有日中一食，并不能耽搁他每天下午三个半小时雷打不动的行脚，无论风狂雨急还是晴天丽日，从不间断。”这是一个禅者长年养育的品性，也是他自我修行的特定的方式。我想，在行脚过程中的心源法师一定如禅定在云端之上，如航行在碧浪波涛，不视一物，唯有当下一刻的观照。

渐渐地，这位总是光着脚板行走在昆明周边公路上的法师开始越来越多地引起人们的注意。“冯哥”，是人们对心源法师司机的亲切称呼。客居云南的这段日子里，冯哥一直陪伴着我们，给我们安排一路的行程，他穿着西服，光着脑袋，满面春风，你根本看不出他是一位年近花甲的人。他向我们讲述着关于师父的种种传奇，包括每一个细节。冯哥早在上个世纪90年代就开始下海经商，当他获取人生中第一桶金后，遇见了心源法师，像是有一股魔力，生意场上风生水起的冯哥放下生意，甘愿做心源法师的司机兼方外侍者。无论师父去雪山高原香格里拉还是每周去附近的汉传寺院上大课，他都在精心地照顾着师父的生活起居，他说：“追随在师父身边，感受到一种幸福。”他说他遇见师父是他此生的福报，想当初他在名利场上灯红酒绿，虽事业有成，却身心疲惫。冯哥说，我都不敢想象如果没有遇见师父，在那滚滚红尘中挣扎至今的我将会是怎样的模样。

四、坚守

云南佛学院有汉、藏、南传学生200余人。走进学院，茂密的树林中但见金

龙起飞的南传金顶大寺，也见屋脊上装有宝幢、宝瓶、卧鹿、吉祥鸟的藏传大殿。从一座楼上传来吟吟的诵经声，就像远处飘来的一段奇妙的音乐。古老的曹溪寺据传是六祖慧能的另一支宗派分流到云南，寺内供奉着有着1000多年历史的华严三圣，那是曹溪寺的镇寺之宝。云南佛学院是少有的汉、藏、南传三大语系佛教合为一体的佛教院校。20多年过去，心源法师不仅有着一支巨大的信众团体，对自身的修学储备也颇有信心。我问：“身任多种要职，每天繁忙的寺务，会不会耽误您的日常功课？”法师微笑着说：“今天的这一切，是早先的准备；今天所作，也是未来的功课。”于是我知道，对于一位成熟的弘法者，一切自有安排，也是对因缘所生法的洞见。

行文至此，电脑屏幕上一幅图片忽然打开：昆明郊外温润的细雨中，一个身材高挑的僧人撑着一把雨伞行走在一条绿树环绕的公路上，他的步伐不疾不徐，他走在山川之间，走在人群之间，那坚毅而从容的背影彰显了一个僧人对有着两千多年历史的汉传佛教坚定不移的信仰与坚守，也是对这片土地的深沉而炙热的爱。 ◤



菩提眷属： 佛法中的夫妻之道

文 | 温金玉



家庭中最重要的关系，其实是夫妻关系。比如华人传统人伦关系中，首推夫妻关系。没有夫妻关系，就没有一切关系。因此，就有“五伦者，始夫妇，父子先，君臣后，次兄弟，及朋友”的说法。当代家庭问题研究认为，在家庭关系排序中，夫妻关系要高于亲子关系，配偶应该把彼此放在第一，子女排在第二，把夫妻关系作为核心，这才是好的婚姻关系。如果把顺序排反，会让家庭成员之间产生矛盾。因此，父母要给孩子做好榜样。有人说，每一个家庭都是一个复杂的系统，如果发生了问题，家庭中的每一个成员都有自己的责任。《礼记》中说：“父子笃，兄弟睦，夫妻和，家之肥也。”在家庭天地里，伦常关系就叫天地阴阳。日代表阳，月代表阴，日月合在一

一起为明，如果阴阳不合就不明。所以，夫妻阴阳和合才能明。这就是夫妻之道。阴阳和合才能地久天长。

《玉耶女经》的启示

给孤独长者是佛世时追随佛陀学习的著名人物。他有七个儿子、七个媳妇，小儿子的媳妇玉耶女年轻、美丽，但是性情傲慢。长者认为媳妇如此骄慢又不孝顺公婆，实在有辱门风，因此内心深感惭愧。不过，在长者的心里，能够教导媳妇的只有佛陀。在无可奈何之下，长者只有前往祇园精舍求见佛陀，请求佛陀光临家中教训刚强难化的玉耶女。佛陀应允长者的请求，亲身前往长者家中开导玉耶女。和玉耶女见面时，佛陀首先告诉玉耶：“不当以倚端正而生惰慢。形貌端

正，非为端正；唯心行端正，人所爱敬，是为端正。”接着又说：“玉耶女！我送你一面与众不同的镜子，一般的镜子是用来照面孔，我的镜子是用来照心的。”

玉耶女接过镜子，一照，大叫：“哎哟！怎么这样难看呢？”昔日自恃娇美的面貌，如今一照，竟然如此丑陋。玉耶女再问：“佛陀！我的心这么丑陋？可以改变吗？”“可以！”于是佛陀为他开示做人妻室所应奉行的五道：一、要做母妇：敬爱丈夫，应犹如父母爱护子女。二、要做臣妇：将丈夫视为君王看待，自己如同臣下。三、要做妹妇：将丈夫看作兄长，相敬如宾。四、要做婢妇：侍奉丈夫，犹如侍奉主人，心存恭敬。五、要做夫妇：当与丈夫一同孝养父母翁姑，和睦家庭大众。玉耶女听了佛陀的教诲，从此回心转意，改往修来，后来成为一位贤慧的妻子、媳妇。因此，而有倡导妇女之德的《玉耶女经》流传后世。

《玉耶女经》的现实意义极为深远，家庭问题和婚姻问题已经成为现实社会极为严重的精神问题，尤其是40岁以上的女人和男人都普遍面临着婚姻危机，佛说《玉耶女经》其实也给我们现代人指明了一条这种危机的解脱之道。玉耶女有幸生活在佛陀在世的正法时代，尽管玉耶女桀骜不驯，刚强难化，但佛陀小试神通，就使玉耶女的大脑立即“格式化”，安装上“无上佛法”，并自觉请受五戒，皈依佛门。试想如果佛陀今天还在我们身边，会有多少像玉耶女一样刚强难化的善男子、善女人倾刻间会顿悟正法，摆脱怨妇、怨夫的痛苦境遇。如果能诵读此经，能观想犹如佛

陀在世，大显神通，让我们累世被污染的心倾刻间重新让正法覆盖，获得再生，得自在。

要结缘 莫结怨

我们做为凡人，过着富有烟火气的日子，一定要珍惜。学会爱从身边做起，我们最大的错误是常常将最差的脾气与最恶劣的形像给了生命中最亲的人。古话说：满目山河空念远，不如怜取眼前人。现代人说：对于世界，你只是一个人；对于家人，你却是整个世界。过去常常听《牵手》这首歌，给人无尽的感动：

“因为爱着你的爱，因为梦着你的梦，所以悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福。因为路过你的路，因为苦过你的苦，所以快乐着你的快乐，追逐着你的追逐。”真是要感恩与我们牵手的人：让我们有了家。华人将结婚称为“成亲”，内涵最是妥贴，所谓成亲，就是从今天起，我们成了亲人。

有心理学家说：父母恩爱，是送给孩子最好的礼物。孩子最早是通过父母之间的相处方式来了解家庭和婚姻，良好的夫妻关系是家庭和睦的基础。如果父母相爱，然后父母一起爱孩子，这是最好的家庭教育。婚姻最好的期待是“愿得一心人，白首不相离”。夫妻此生是来结缘的，不是来结怨的。

夫妻要多多体谅对方的不易，当不回家吃饭



时，多想想那个做好饭一直在灯下等你回家的人。有一本书叫《看不见的女人：家庭事务社会学》，作者是著名社会学家安·奥克利，此书着眼“女性与家庭事务”这一话题，采访了40位都市家庭主妇，研究她们对家务劳动的认识、对从事繁复单一的家务的感受，以及她们对不同家务抱持的态度等。调查显示，大多数女性，无涉阶级，都对家务抱有不满。同时，作者揭示了对家庭内部劳动研究的忽视是如何与社会学研究领域的固有性别歧视相勾连的。传统社会是男主外、女主内，但今天社会结构已发生变化，夫妻角色也不同于以往，认识到家务是共同的，而不是妻子一人的专利。平凡的家庭其实并没有多少惊天动地的大事，正是家务这些细碎的温暖，散落在房间的各处，让人们感受到真实的生活。所以真正压倒婚姻的从来不是多吵的几句嘴，也不是少洗的几只碗……而



是在日积月累的生活中，我们渐渐耗尽了爱的能量。股神巴菲特曾说过：“我这一生最重要的投资不是购买了哪支股票，而是选择了谁成为我的伴侣。”

夫妻不要做彼此的“差评师”。最差劲的夫妇，就是用一生的时间来彼此较劲，他（她）本来是一颗梨，非要将其变成苹果。结果是灭了温情，毁了幸福。

以前看过一个电视剧《不要和陌生人说话》，争吵、家暴，真是让人有心理阴影。如何去爱是一个大学问。犹太法典上有这么一句话：应该由心来操作舌头，而不是由舌头操纵心。有人说：“婚姻里，比拳头更伤人的是舌头。”心理学家认为爱生闷气的性格，在心理学上被称作C型性格，也叫“癌症性格”。经常看到书上说某人“抑郁而终”，都会觉得这也太过夸张了，如今才明白生闷气真的会死人的。

学习相处之道

我们可以借鉴一下《善生经》中讨论的夫妻相处之道：

1. “怜念妻子”：要体贴和关怀妻子，夫妻双方应互相尊重、相待以礼。
2. “不轻慢”：不应轻慢妻子，尤其不能恶言相向。
3. “为作璎珞严具”：为妻子提供种种方便条件，装饰打扮自己的妻子，以示爱意。
4. “于家中得自在”：充分信任自己的妻子，让她在家有一定的自由权，对其操持家务，不多加干涉。
5. “念妻亲亲”：应当顾念妻子的亲属，对妻子娘家的人要以礼相待。

丈夫以五事爱敬供给妻子，妻子当以十三事善敬顺夫。

- 一是重爱敬夫：感情专一，是家庭和睦、夫妻和睦的最重要的因素。
- 二是重供养夫：丈夫应使妻子穿著入时，妻子应使丈夫在饮食上得到及时供养，衣服上让他穿得干干净净，使他不至于在外人面前受到轻慢；
- 三是善念其夫：经常要想到丈夫在外面工作很辛苦，或者丈夫出差了，应想到丈夫出差劳累，不能正常饮食、休息；
- 四是摄持作业：摄就是维持，使家产事业不致破败；
- 五是善摄眷属：要很好的摄受丈夫的家里人，孝顺公公婆婆，和婆家上下的人搞好关系；
- 六是前以瞻侍：对丈夫的长辈，应当时时探望侍奉，表示孝敬之意；
- 七是后以爱行：当丈夫的长辈行走时，应当在后护送照料，以示敬爱之情；
- 八是言以诚实：要诚实直言，真诚相待；
- 九是不禁制门：有客人来到家里，不要限制人家，要热诚招待欢迎，作为家庭主妇，不要限制男方的父母、亲友到他家里来；
- 十是见来赞善：不但不限制人家来，来了还要欢喜赞叹，要说一些欢喜赞叹的话使人家来到家里有一种宾至如归的感觉；
- 十一是敷设床席：客人来了，应该准备好座位；
- 十二是施设净美丰饶饮食：客人来

了，不要吝啬，要用好吃的款待客人，使人感到温暖亲近，感到主妇是一位贤良贤惠的女性；

- 十三是供养沙门、梵志：供养三宝是给家人种福田。

星云大师曾谈论《夫妻之间怎样相处》：夫妻之间应该怎样相处？夫妇之道有三等，你是哪一个等的呢？有以下六点参考：上等的丈夫，回家帮助太太料理家务。上等的丈夫会想到太太忙于工作，还要忙于家务，必定辛苦，下班回到家里，他会体恤太太的辛劳，协助太太操持家务。这样的丈夫，必定是上等的好丈夫。中等的丈夫，回家喝茶看报，赞美太太。不会帮忙做家事的丈夫，回到家里，虽然喝茶看报纸，至少嘴巴还会赞美太太，感谢太太的付出。如此，太太再怎么辛苦，也能甘之如饴。下等的丈夫，回家气势凌人，嫌东嫌西。最下等的丈夫，回到家里，就是一副自己最辛苦、自以为对家庭付出最多的姿态。要么嫌太太菜煮得不好，要么嫌太太不会打扮，看不顺眼，东嫌西嫌，气势凌人，这是最下等的丈夫。

上等的太太，治家整洁，贤惠有礼。俗语说：“家有良妻，如国有良相。”一位贤良妻子能开源节流，将家打理得妥当，维护环境整洁，态度温敬柔软，周到体贴，行仪慈孝和顺，让先生无后顾之忧。中等的太太，慰问、赞美丈夫的辛劳。莎士比亚说：“一个好妻子，除了处理家务外，还兼有慈母、良伴、恋人三种身份。”所以，治家能力差一点的太太，至少要能多说好话，要常常慰问、赞美



丈夫的辛劳与付出。下等的太太，唠叨不休，刻薄自私。下等的太太，不但不善于治家，丈夫辛苦一天回到家时她还会喋喋不休，要么嫌弃他的职业赚钱太少，要么埋怨住得不好、穿得不暖，如此只会让丈夫觉得家如监狱。

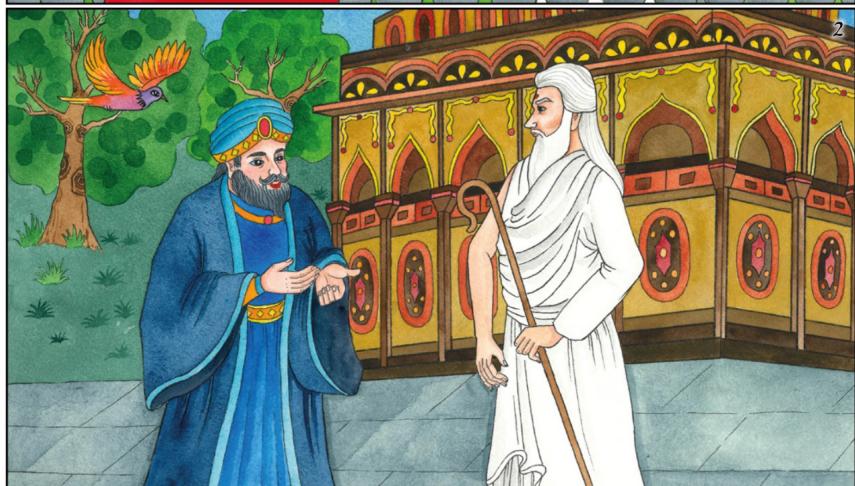
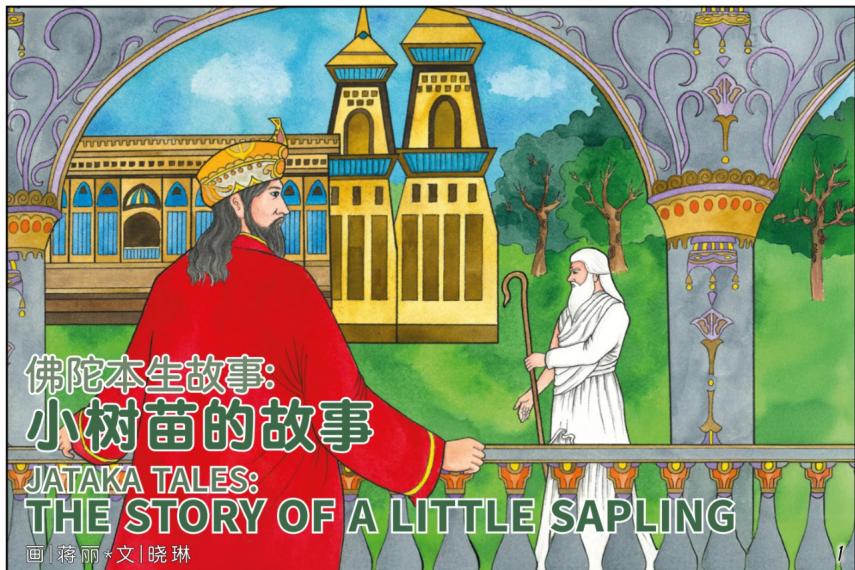
当然婚姻不可能总是风和日丽，家庭有时也会电闪雷鸣。若对感情与婚姻有愤怒，很大一部分原因不是来自于婚姻的破败，而是来自于对对方的失望，恨他为什么打碎了你本来完美的生活，破坏了你从小就拥有的梦想。婚姻本来是美好的，但那个他却让婚姻充满了伤害。其实家家有本难念的经。幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。

生命不应被任何东西所束缚，要学会解脱。能解开就解开，解不开就剪断，千万不要把一个欢喜自在的自己活成一个歇斯底里的怨妇，最后，你对自己的伤

害甚至超过对方对你的伤害。在婚姻中，我们也要学会接受“无常”的警示，要认识到，缺点是人的一部份，在这个世界上，没有人是完美的。变化是世界的本质，没有任何东西不变异。世上唯一不变的就是“变”。生命中所有事件的发生，不论当时多么痛苦、悲惨，只有一个目的，那就是赐予你智慧、力量与觉醒。

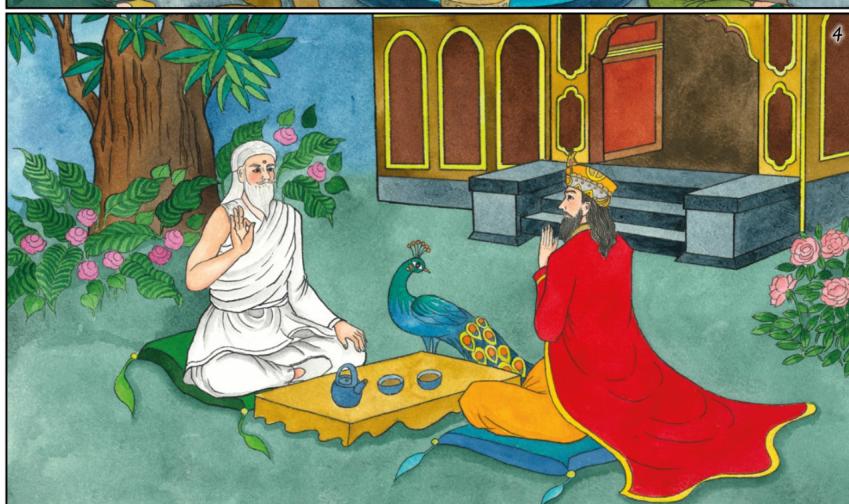
哈兰·科本在《永恒的迷失》里写道：“珍惜眼前的人，珍惜此刻的情，明天不一定有太阳升起。”我们永远不知道，明天和意外，哪个先到来。所以我们要学会善待自己，因为生命只有一次；更要善待家人，因为来生不一定能相遇。于家人，永远存一份感激在。祈愿往后余生，笑里全是坦荡，爱里灌满阳光。

（作者为中国人民大学净土文化研究中心主任、香港珠海学院佛学研究中心客座教授）

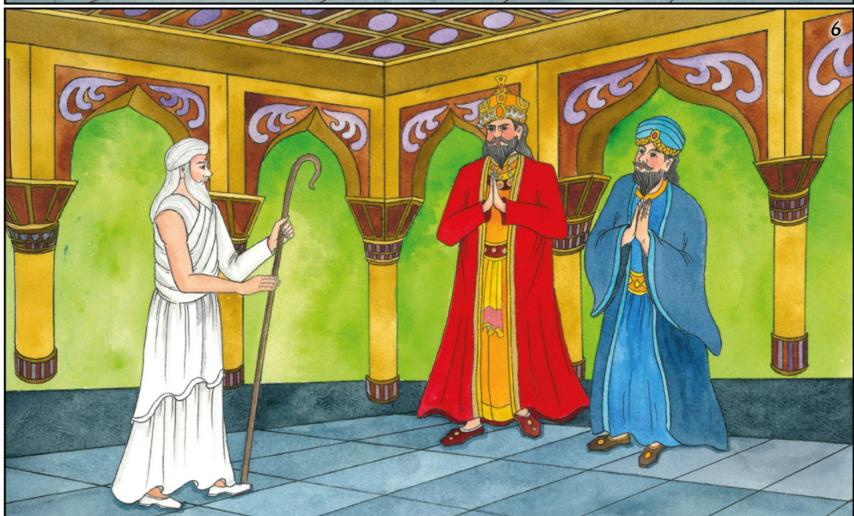
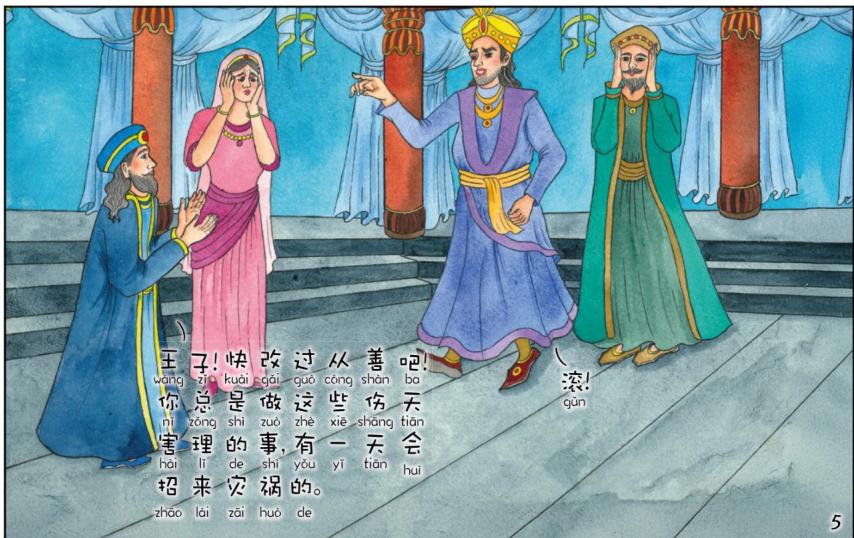


一位居住在喜马拉雅山的修行者来到波罗奈城，当他经他被行
过王宫门前时，正好被站在窗口眺望的国王看见。是时候邀请修行者进宫。

一 yī 位 wèi 居 jū 住 zhù 在 zài 喜 xǐ 马 mǎ 拉 lā 雅 yǎ 山 shān 的 de 修 xiū 行 xíng 者 zhě 来 lái 到 dào 波 bō 罗 luó 奈 nài 城 chéng 立 dāng 见 guàn 王 wáng 国 guó 王 wáng 看 kàn 了 le 于 yú 是 shì 他 tā 邀 yāo 请 qǐng 修 xiū 行 xíng 者 zhě 进 jìn 宫 gōng



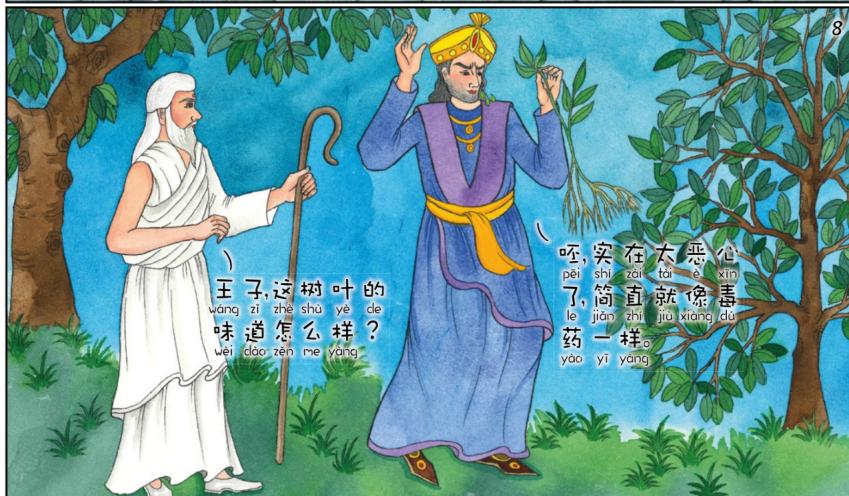
请是^{qǐng shì}在接^{jiē}迎^{yíng}下^{xia}他^{tā}在^{zài}学^{xué}
王^{wáng}修^{xiū}行^{xíng}地^{dì}说^{shuō}饮^{yǐn}茶^{chá}畅^{chàng}谈^{tan}
亲^{qīn}者^{zhě}到^{dào}王^{wáng}位^{wèi}是^{shì}诚^{chéng}者^{zhě}一^{yī}起^{qǐ}
自^{zì}王^{wáng}宫^{gōng}国^{guó}行^{xíng}到^{dào}王^{wáng}说^{shuō}修^{xiū}行^{xíng}
接^{jiē}迎^{yíng}下^{xia}他^{tā}在^{zài}学^{xué}
求^{qiú}品^{pǐn}下^{xià}修^{xiū}行^{xíng}王^{wáng}望^{wàng}行^{xíng}
再^{ài}宝^{bǎo}上^{shàng}各^{gé}种^{zhòng}王^{wáng}看^{kàn}王^{wáng}者^{zhě}
已^{yǐ}季^{jì}居^{jū}住^{zhù}方^{fāng}来^{lai}天^{tiān}者^{zhě}
坐^{zuò}园^{yuán}都^{dōu}都^{dōu}都^{dōu}来^{lai}天^{tiān}者^{zhě}
为^{wéi}花^{huā}每^{měi}每^{měi}每^{měi}来^{lai}天^{tiān}者^{zhě}
皇^{huáng}家^{jā}从 ^{cóng}此^{cǐ}国^{guó}王^{wáng}天^{tiān}者^{zhě}
习^{xí}佛^{fó}法^{fǎ}



国王有一个儿子, 自幼骄纵残暴, 无法管教。每次大臣们劝说这位恶王时, 都被他当成耳旁风, 甚至至为这个儿子忧愁烦恼, 一位大臣于是一下是建议国王修行一下王者。



7



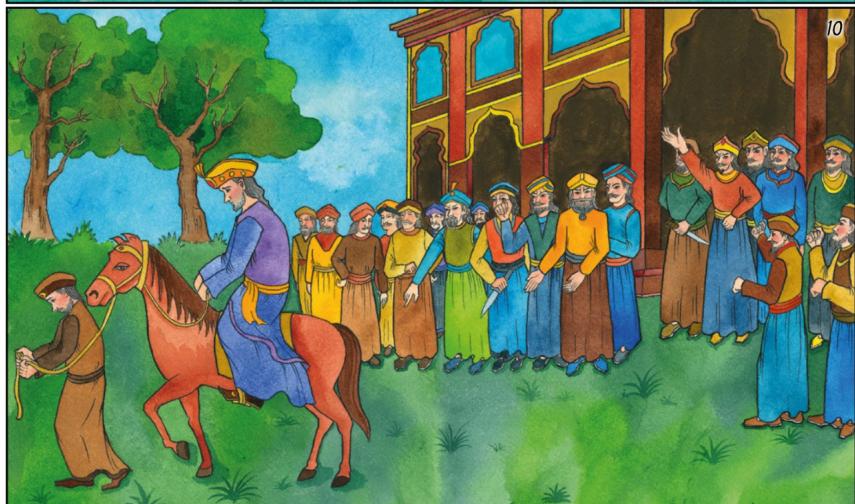
8

国王子。修行者带者王。王带者王。子来见花。行者在园中。希望他能到下。化一棵树苗。凶长出。暴嫩王。叶的嚼出。儿子。修理树苗时, 他停下来, 希望步, 让王。教化一棵树苗。王伸出手, 把王苗拔出来, 气乎乎折成两段。

guó wáng zǐ xiū xíng zhě dài zhě wáng. zǐ lái jiàn huā. xíng zhě zài yuán zhōng. wàng tā néng dào xià. huà yì kē shù miáo. xiōng zhǎng chū. bào nèn wáng. yè de jiáo jué chū.
zǐ xiū xíng zhě dài zhě wáng. zǐ zài zài yuán zhōng. wàng tā kān dāng. jiào huà yì kē shù miáo. zhě shù miáo bǎ zhě shù miáo bá chū.
了口, 立刻将树叶吐在地, 上, 一骂着, 伸出手, 把王苗拔出来, 气乎乎折成两段。
níng bì kǒu lì kè jiāng shù yè tǔ zài dì shàng yī mà zhě shù miáo bá chū.
le yí kǒu lì kè jiāng shù yè tǔ zài dì shàng yī mà zhě shù miáo bá chū.
lái qì hū hū zhé chéng liǎng duàn.

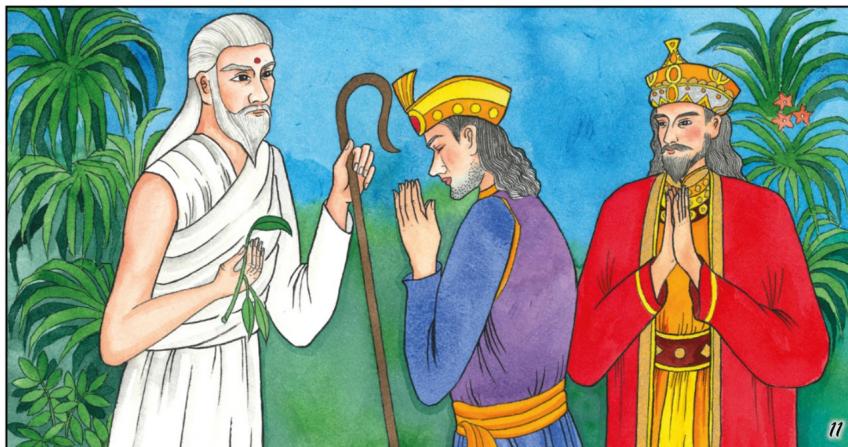


9

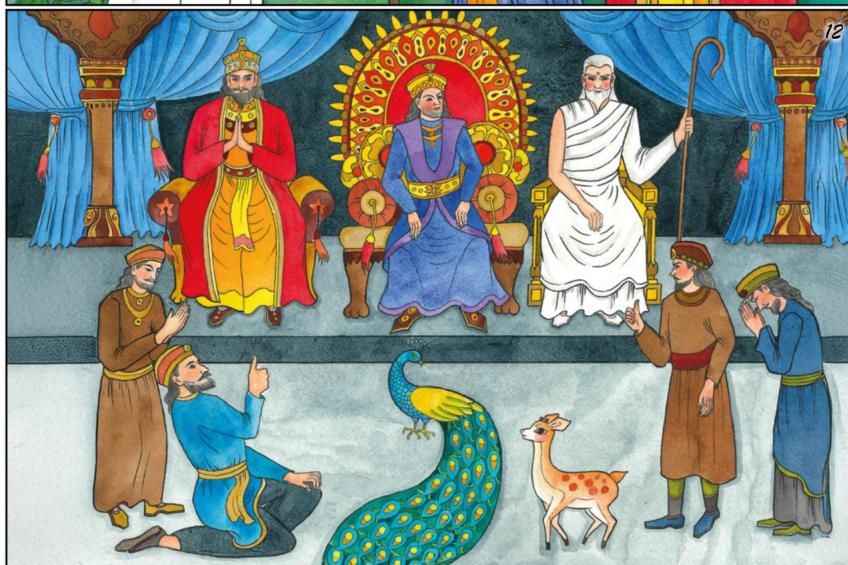


10

你 nǐ 大 dà 的 de 后 hòu 有 yǒu 逐 zhú 去 qù。
修 xiū 行 xíng 人 rén 告 gào 诉 sù 他 tā 王 wáng 子 zǐ 样 yàng 在 zài 所 suǒ 吃 chí 大 dà 有 yǒu 一 yì 大 dà 和 hé 都 dōu 想 xiǎng 臣 chén 人 rén 惊 jīng 老 lǎo 担 dān 到 dào 苗 miáo 百 bǎi 心 xīn 眼 yān 将 jiāng 残 cán 躁 zào 承 chéng 痛 tòng 国 guó 忍 rén 继 jì 王 wáng 恨 hèn 家 jiā 修 xiū 行 xíng 人 rén 告 gào 诉 sù 他 tā 王 wáng 子 zǐ 听 tīng 天 tiān 拔 bá 掉 diào 的 de 这 zhè 一 yì 这 zhè 棍 kē 树 shù 苗 miáo 从 cóng 他 tā 个 gè 驱 zhú 去 qù。
就 jiù 像 xiàng 这 zhè 柠 ning 檬 bei 李 shù 树 miáo 苗 miáo 了 le 掉 diào 的 de 一 yì 这 zhè 棍 kē 树 shù 苗 miáo 从 cóng 他 tā 个 gè 驱 zhú 去 qù。
家 jiā 都 dōu 很 hěn 可 kě 能 néng 就 jiù 像 xiàng 今 jīn 天 tiān 拔 bá 掉 diào 的 de 一 yì 这 zhè 棍 kē 树 shù 苗 miáo 从 cóng 他 tā 个 gè 驱 zhú 去 qù。
天 tiān 会 huì 遭 níng 殃 yāng 王 wáng 今 jīn 天 tiān 拔 bá 掉 diào 的 de 一 yì 这 zhè 棍 kē 树 shù 苗 miáo 从 cóng 他 tā 个 gè 驱 zhú 去 qù。



11



12

见王子一惊恐修行慈爱劝诫他慈子要长修树棵心树受命了的内继人。以的的大行时应化身。

运为诚，改过自新，惊做一吓，修个宽仁厚地的宽容，要子长修道，到实尊位终。

很震，改过自新，惊做一吓，修个宽仁厚地的宽容，要子长修道，到实尊位终。

很大震，改过自新，惊做一吓，修个宽仁厚地的宽容，要子长修道，到实尊位终。

善政，受到人民的爱戴。这是释迦世尊曾经行菩薩道，时应化身。

为师。这位修行者即是釋迦世尊。曾经行菩薩道，时应化身。

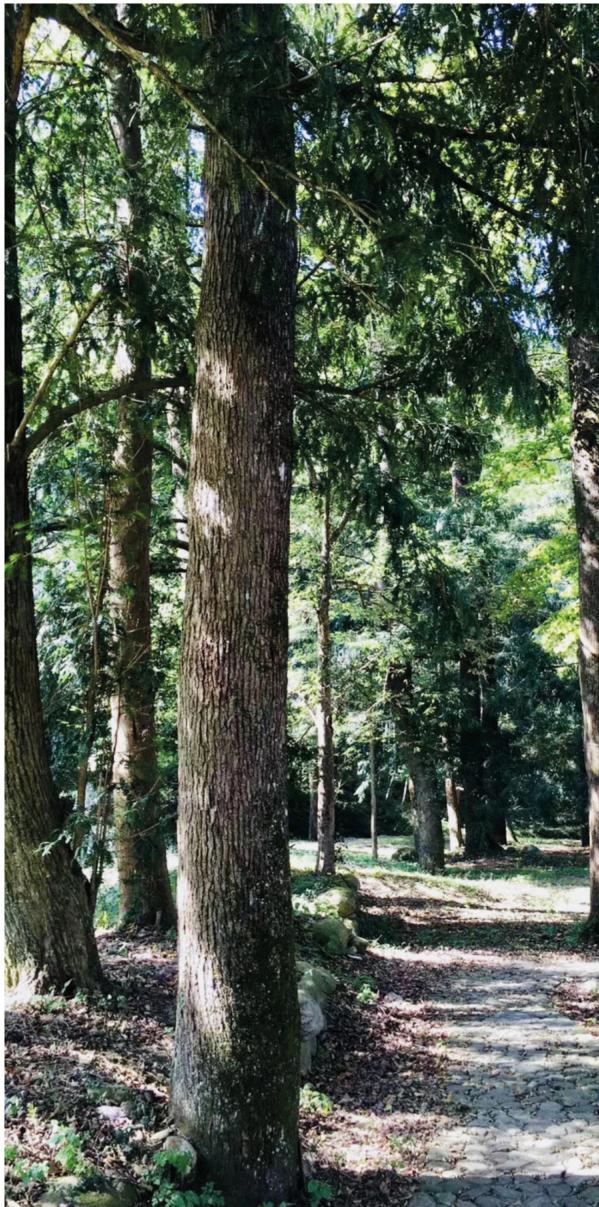
走访古树

文/图|何华

我现在去哪里旅游，都喜欢走访古寺、古塔、古桥、古树，觉得它们因为时间或岁月的关系而变得有灵性，真的，它们拥有老灵魂。

记得小学课本里有一篇巴金的散文《鸟的天堂》，写了广东江门新会的一棵大榕树，这棵树巨大无比，大到独木成林的程度，一片浓荫，遮天蔽日，成了小鸟栖息的天堂。这棵树种在水边，巴金他们乘船去看的。因为巴金的文章，这棵树及附近水域如今成了观光景点。我没有去过广东江门市，期待以后去那里看看这棵奇特的大榕树。

几年前，我和朋友游徽州休宁，徒步徽饶古道右龙段，正值“已凉天气未寒时”，山里空气清新养人，吸一口，甜丝丝的。这段古道多是麻石铺路，保存基本完好，两边水杉、茶园、油茶树、竹林、香榧、黄杨、银杏，高低起伏，色彩丰富，走在这样的山道上，人是不会觉得疲劳的。走走停停，不紧不慢，两个多小时后抵达休宁右龙村。右龙村有“徽州第一生态村”、“华东有机茶第一村”之称，走进村里，但见满目青翠，茶园遍地，古树成群。



▲休宁新安源古林公园。



▲歙县昌溪村一对800多年的龙凤樟。

在右龙村农家庭院午餐后，我们驱车十几分钟抵达新安源古林公园，它位于休宁鹤城乡四门村，园内香榧树、红豆杉、糙叶树、枫香等有几百株，千年以上的枫香和糙叶树就有好多棵。整个古树园子气场极好，夸张一点的说法就是负离子“咕咕叫，直往外冒”。以前会零星见到一两棵千年古树，如此密集的千年古树群，我是第一次领略，行走在新安源古林公园，整个人通体舒畅，飘飘欲仙。

徽州古树多，最近去了歙县昌溪村，见了两棵800多年的香樟，是一对龙凤樟。这两棵古樟树位于村子的水口，如同神灵护佑着村里百姓。

去年爱上绍兴，今年迷上嘉兴，中国浙江的“双兴”，深得我心。嘉兴市，是杭嘉湖（杭州、嘉兴、湖州）平原的组成部分，东临大海，南倚钱塘江，北负太湖，西接天目之水，大运河纵贯境内，地理条件得天独厚。可以说，这一带是中国江南最富庶的地区之一，而且历史悠久，文化深厚，风景秀丽，食物鲜美。都说“上有天堂，下有苏杭”，依我看，嘉兴宜居自洽，一点也不输苏杭。我今年三访嘉兴，其中去了嘉兴文生修道院，这间



▲嘉兴文生修道院的樟树林。



▲苏州光福镇司徒庙“清、奇、古、怪”四古柏。

修道院位于嘉兴市区光明街153号，西临京杭大运河。由法国籍神父步师加兴建，清光绪二十九年（1903年）竣工。来前已经了解到，修道院建筑本身没什么看头，但这里的生态太好了，都是百年以上的老香樟树，院内十几棵，院外四周更多，有几十棵。我们是十月来访的，院内还有两棵老桂花树，开得正浓，香气袭人。嘉兴居然藏着这方宝地，令人赞叹！近百棵老樟树给这个修道院大大加分。

去年秋天，我们一家在苏州吴江盛泽住了一个多月，其间陪老母亲去苏州光福镇铜观音寺烧了香，拜了观音。寺里有棵600多年的古樟树，我们特别留心看了又看。

之后，我们又来到司徒庙，司徒庙距

铜观音寺不到二公里，四分钟车程。司徒庙是东汉光武帝的大司徒邓禹的祠庙。到这里主要为了一睹2000年的四棵古柏。四棵古柏相传为汉代司徒邓禹手植。中国人对松柏有特殊的爱好，向来就有“大夫松，隐士柏”的称谓。乾隆皇帝南巡来此，也被眼前的四株古柏吸引，分赐四柏名为“清、奇、古、怪”。清者：挺拔清秀，直至云天，冠如翠盖；奇者：体裂腹空，薄皮相连，朽枝生绿；古者：

纹理萦绕，盘旋螺曲，古朴刚健；怪者：卧地三曲，状如走螭，欲冲九霄。自从乾隆命名古柏以后，“清、奇、古、怪”从此喧宾夺主，成了司徒庙内的主角，功名赫赫的大司徒邓禹反而冷落到一边。

世界无奇不有，这四棵古柏真是天下奇观。同时不得不感慨植物生命力的坚毅。经历了2000年，劈开、空虚、倒下、趴下，但依然顽强生存，毫不气馁。这一刻，让我想到曼德尔施塔姆的诗句：我躺在大地深处，嘴唇还在蠕动。

外国也有精彩的树木园林。2023年初春，我和朋友去南法蔚蓝海岸旅行，看了很多中小型美术馆，包括滨海卡涅(Cagnes-sur-Mer)的雷诺阿美术馆。那天我们抵达雷诺阿美术馆，非常惊讶于它的环境，如同一个乡村庄园，幽美之极。偌大的院子里，到处都是橄榄树和柑橘树，一看，这些树就是有年头的。早春二月，黄澄澄的柑橘挂在枝头，阳光下格外鲜明。南法的橘子结果在冬季？我算长了见识。联想到欧阳修的诗句“残雪压枝犹有橘”，猜测，这留在枝头的橘子大概是去年的。同行的朋友面对如此良辰美景，感慨道：我们真该带上茶具热水，在庭院里喝茶闲聊。最好，还有德彪西的音乐。

十多年前，去印度朝圣，到过佛教圣地菩提迦耶。传说释迦牟尼就在菩提迦耶的一棵大菩提树下悟道成佛。释迦牟尼在树下打坐，发誓要找到他所寻求的东西，在第49天早上睹明星而悟道。

那天在菩提迦耶，我看不见来自世界各地的虔诚佛教徒在大菩提树周围念佛、打坐、冥想，有多少人可以开悟？



▲ 法国南部滨海卡涅雷诺阿美术馆庭院的橄榄树。



《观音菩萨普门品》 The Chapter Of Universal Gate

SBL
ENGLISH
Dharma Talk

REGISTER @
tiny.cc/sbledcsug



Start Date: **02.03.2025**

Conducted by: **Venerable Dr. Chang Qing**

Schedule: **First & Third Sunday of the month**

Time: **9:45 am – 11:15 am**

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 • instagram.com/sbl1934

Photo: Randy Bailey (Unsplash)

略说节量食

文 | 陈浦燕

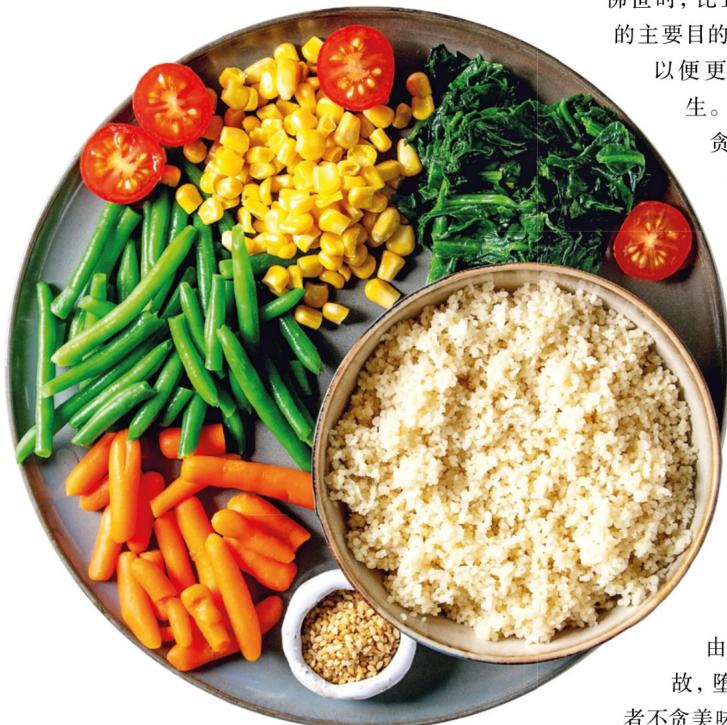
饮 食是生存，安心修道的基本必须。佛教饮食制度规定比丘应当过午不食，也就是说比丘中午食用餐后，不得非时而食。比丘应当节量食，做到饮食适中，以利于身体健康，安心修行。

佛世时，比丘弟子主要以乞食为生。乞食的主要目的是为了滋养色身，省缘修道，以便更好地弘扬佛法，度化苦海众生。因而，比丘对于饮食应当没有贪着爱恋之心。对于饮食的好坏，应当做到心无增减，以平等心来对待。不可因饮食味道鲜美产生贪心，也不可因饮食味道苦涩产生嗔心。只有节量饮食，才符合佛教平等精神。

比丘乞食时不论是否化到食物都不应当有忧喜之心，也不应有粗细食物之想。佛告诉迦叶尊者说：

“若乞食时得与不得无有忧喜，不应生于粗细食想。何以故？多有众生贪着美味，由着味故作诸恶业。恶业因缘故，堕于地狱、畜生、饿鬼，若知足者不贪美味，应舍细食受取粗食。除舌着味，其心知足，得极粗食亦当知足。彼若命终生于天上或生人中，生天上已食天美食。迦叶，如是乞食比丘，离于味，爱以调伏心，若七日啖豆亦不生忧。何以故？趣活身故，我今食已，足以修道，以是故食。”

比丘对饮食应当知量知足，对于饮食的好恶都能以平等心来对待。不会因饮食的美味而贪多，也不会因为饮食的难吃而厌恶。如《佛遗教经》云：“汝等比丘！受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生



增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采华，但取其味，不损色香。比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。”

若乞食贪图美味，就会对美味饮食增长贪心，对粗劣饮食心生厌恶。若如此就会增长一个人的贪心和嗔心，修善不成，反而增长罪恶，得不偿失。

为了对治贪心，有利于比丘身体健康，佛制比丘应当节量食。如《大智度论》说：“云何受节量食，若餐噉无度，增身睡重，常贪乐为腹无厌，知是过已，见节量功德。我从今日，断不贪恣，筹量所食，不恣于腹，多食增羸，知而不乐，除贪灭病，断诸懈怠，善人所行等。”

比丘之所以要节量食，一是由于食多容易昏睡，无法专注修道；二是食多导致肠胃不适，引起疾病。

在《大宝积经·乞食比丘品》中，佛陀劝诫比丘弟子对饮食要知量知足。佛说：“乞食比丘于一切味中不应生好味想，又于上妙食中自劝其心生如是想：我如旃陀罗，应净身心，不应净饮食，何以故？食好食已一切为粪，臭秽不净故，我不应求好食。”

饮食是维持色身，便于比丘安心修道的根本。对饮食不可生贪求美味之心，即使对于美味的饮食，也应当想到饮食经过肚肠会变为不净之物，没有什么值得贪爱的。

佛教律典中对节量食也有论述，如《行事钞·对施兴治篇》云：“四分云，量腹而食，度身而衣，趣足而已。又云，食知止足，故苦消灭，新苦不生，有力无事，令身安隐。增一云，多食五苦：一、大便数，二、小便数，三、多睡眠，四、身重不堪修业，五、多患食不消化。故佛言，食知节量。因说偈云：‘多食致病苦，少食气力衰。处中而食者，如秤无高下。’”

佛子饮食，应当量腹而食，食知止足，就能令过去之苦消灭，新苦不生，身心安隐快乐。这段论述中还引述《增一阿含经》中所说多食会引发大便数、小便数、多睡眠、身重不堪修业、多患食不消化等五种苦，因此，佛陀劝诫弟子，饮食要知道节量，才有益于身体健康。一个人若饮食过量，容易遭致病苦，饮食过少气力衰微，饮食适中，就如秤杆平直，没有高下之分。

“

一个人若饮食过量，容易遭致病苦，饮食过少气力衰微，饮食适中，就如秤杆平直，没有高下之分。

”

在《佛说业报差别经》中，佛陀向弟子讲说了众生多病的业因。经云：

复有十业，能令众生得多病报。何等为十？一者好喜打拍一切众生；二者劝他令打；三者赞叹打法；四者见打欢喜；五者恼乱父母，令心忧恼；六者恼乱贤圣；七者见怨病苦，心大欢喜；八者见怨病愈，心生不乐；九者于怨病所，与非治药；十者宿食因缘未消，而复更啖。

其中第十“宿食因缘未消，而复更啖”，是导致一个人多病的原因之一。一个人之前吃的饮食还没有消化，接着再啖食饮食，就会消化不良，引起消化系统疾病。

本经中还介绍了节量饮食，能减少疾病。经云：

复有十业，能令众生得少病报。何等为十？一者不喜打拍一切众生；二者劝他人不令鞭杖；三者赞叹不鞭打法；四者见不打者，心生欢喜；五者供养自己父母及诸病人；六者见贤圣有病患者，瞻视供养；七者见怨病愈，心生欢喜；八者见病苦者，施与良药，亦劝他施；九者于病苦众生起慈愍心；十者于诸饮食能自节量。

其中，第十“于诸饮食能自节量”，就是饮食适量，不过饱足。俗话说：“要想身体好，吃法八分饱。”若吃饭过饱，就会增加肠胃负担，引发疾病。只有饮食适量，消化系统才能正常运行，身体轻安少病。•



如意斋

RUYI MEAL OFFERING

此食色香味，上供十方佛，中奉诸贤圣，下及六道品。

This food, with its colours, fragrances and flavours, is offered to the ten directions' Buddhas above, all virtuous and noble ones in the middle, and the six paths' kinds of beings below.

等施无差别，随愿皆饱满，令今施者得，无量波罗蜜。

Equally giving without discrimination, according to their wishes with all filled, enabling those now giving to attain immeasurable Paramitas.

三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供养。

With the three virtues and six flavours, offered to the Buddhas and Sangha, to the Dharma realm's sentient beings, universally together, making this offering.



农历二月初十
09.03.25
(周日 Sun)

请到二楼柜台报名 Please register at Level 2



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

以上图片仅供参考 Product images are for illustrative purposes only

珍惜生命 建立正信 老有所依

文 | 贺怀民

12月4日，台湾著名作家兼影视制作人琼瑶于淡水住处轻生离世，享寿86岁。上世纪80年代，台湾有两个女作家，三毛与琼瑶，其作品都是风靡一时。三毛如山中的轻雾，琼瑶是人间的烟火。三毛弃世时，我还残留点青春，读书时就迷她的文字，一个损友知道我的三毛情怀，故意说三毛是用丝袜自缢而亡的，还夸张地吐着舌头说她死相难看。我伤感地说，三毛本就不属于这个世界，走了也好。心里还惆怅了好几天。琼瑶对死亡的恐惧与厌恶早在她的丈夫平鑫涛晚年久病时就已经表现出来了，琼瑶当时还在社交平台发表了自己的“态度”，劝诫子女们，就算以后自己患病，也拒绝插各种管子，她更是强调：“不动大手术，让我死得快最重要。”尽管琼瑶的轻生早已有伏笔，但消息传出来，还是让人有些唏嘘。三毛与琼瑶，大俗大雅，无论是经历孤寂，还是享尽天伦，最后都选择了自己主动结束生命，也算是另外一种意义上的殊途同归了。

不同的是，三毛走得有些匆匆，琼瑶则从容地写了遗书，自述：“‘死亡’是每个人必经之路，也是最后一件‘大事’。我不想听天由命，不想慢慢枯萎凋零，我想为这最后的大事‘作主’。”或许正是这样平静中带着些许诗意的自白，让琼瑶的轻生行为在大众平台上获得不少赞许。尤其是她铺陈的这一段：“上苍对于生命的过程，设计得不是很好。当人老了，都要经过一段很痛苦的‘衰弱、退化、生病、出入医院、治疗、不治’的时间，这段时间，可长可短，对于必将老死的人，是多大的折磨！万一不幸，还可能成为依赖‘插管维生’





的‘卧床老人’！我曾经目睹那种惨状。我不要那样的‘死亡’。”这个观点，切中现时大多数步入暮年之人心中的痛点，不仅能够引起共鸣，甚至还有一些诱引之意。或许，心思缜密的琼瑶也意识到了这一点，她在遗书中又补充道：

“注意，我‘死亡’的方式，是在我生命的终站实行的！年轻的你们，千万不要轻易放弃生命，一时的挫折打击，可能是美好生命中的‘磨练’，希望你们经得起磨练，像我一样，活到八十六、七岁，体力不支时，再来选择如何面对死亡。但愿那时，人类已经找到很人道的方式，来帮助‘老人’们，快乐的‘归去’！”这一段话，将一个决绝地赴死的老人心中的善念表露无遗，以至于让人不忍心对她的弃世行为做出一点指责。

近些年，有一个现象，当名人自杀成为公众话题时，大众的舆论点评大多数都是同情与应许的，相对而言，反对的声音反而显得有些理亏。分析其深层次原因，这一方面是个体生命意识觉醒之后的必然现象，另外一方面又是主流生命价值观、生命伦理观混乱而导致的。由此引出的一个尖锐的观点就是：个体的生命到底有没有权力决定自己生命的去留？这个问题上升到法律层面就是安乐死的合法性话题。

在谈到尊严死与安乐死时，我们反复强调的一个概念就是生命的自主性，但面对自杀这个更为尖锐的话题，我们就应该来谈一谈生命的自主性与生命的自属性是不同的，简单地从生命的自主性推论出生命的自属性是不严谨的。做一个不恰当的比喻就是，一个企业在经营上的自主是不能证明他在产权上的自属的。单纯从人的生物属性来谈，生命的形成既然不是一个简单被创造的过程，那么必然就不是一个纯粹自主的过程。而从人的社会属性来说，人的生存与发展离不开父母亲友的帮助，离不开社会分工的配合，离不开自然环境的依托，也离不开族群的庇护。尽管一个有生命自主权的个体生命会在自己的生命历程中，将很多时间和精力让渡给自己的父母、妻子、子女和社会，而这一切都是建立在生命自主的基础上，是基于自觉和自愿的。当个体面临生命的苦恼，想以自杀的方式来结束这种痛苦时，顾及自己的社会关系和社会责任，进而选择坦然的承当和

勇敢的面对，这并不意味着生命权的不自主，而表明了生命的成熟和深刻。

无论是站在客体的角度评判自杀者的偏狭与懦弱，或者是站在共情的角度来接纳甚至鼓励自杀，都失之偏颇。但站在合理性的角度去理解和共情自杀者，则是一种更为包容与深刻的思维模式。理性的分析自杀者的心理动因，其至少在“趋乐避苦”这一点上是与我们这些忍苦偷生的人是相同的，所不同的是，彼此之间对于苦乐的概念理解和耐受能力不同，对趋乐避苦的方式选择不同。换一个角度来说，我们能理解和同情因病患而选择安乐死（自杀）的人，是因为我们很容易对肉体上的病痛产生共情，因为我们与对方在生物体结构上基本相同时，对其处境感同身受。但是人类的精神世界其类型与差距却是非常大的，同样一件事，在老赵这里云淡风轻，在小钱那里却很可能是暴风骤雨。也就是说，自杀者的合理性在于他自杀的目的是趋乐避苦，即使是单纯的避苦，这种避苦的方式在一个被唯物主义断灭论熏

习成长起来的人来说是天然合理的，所谓“生有何趣，死有何惧”。

自杀的不合理性主要是两点，首先，以自杀的方式来趋乐避苦，哪怕只是单纯的避苦也是错误的选择，因为他所依据的断灭论理论基础是片面和谬误的。死亡只是肉身感觉器官的功能中止，而大多数自杀者所逃避的却是精神的痛苦，生命的真相则是精神的痛苦不仅不会因为肉身的消亡而中止，甚至还会因为肉身的消亡而加剧。其次，自杀的不合理性在于驱使自杀者做出自杀行为的是其本人强烈的负面情绪，在这种负面情绪的影响下，他所做出的对外部世界的判断是幻化出来的，而这种精神幻化出来的外境，在真实的死亡境界（包括肉体痛苦与精神恐惧）现前时，自杀者必定会出现后悔与恐惧，这种悔惧交加的心情本身就证明了自杀行为的荒诞与不合理，虽然此时其本人已无法表达。这两点是站在自杀者本人的生命自主性角度所引发出来的，如果从生命的自属性角度出发，自杀的不合理性在于它所引发

的社会性问题，亦即一个人的自杀行为对他周围的人形成了一种严重的困扰和误导，也就是说自杀行为在社会意义上是自私和不负责任的，是一种“亲者痛、仇者快”的行为。

从宗教意义上说，所有的宗教都会排斥自杀，因为如果



某个宗教鼓励自杀，那么它在社会和法律意义上就会被判定为“邪教”，这是个基本的逻辑悖论，却鲜明地表达了社会层面对自杀行为的强烈排斥。如果我们选取基督教与佛教这两个宗教来分析他们对安乐死以及自杀的态度，或许可以更加深

刻地理解生命的自主性与自属性。基督教的逻辑架构是以上帝创造世界为核心而展开的，生命既然是上帝创造的，那么也只有上帝才有权力来毁灭他，无论是在最后的审判中对恶人的惩处，还是临命终时蒙主恩宠回到天国，都是上帝的特权。中世纪神学家多马斯阿奎纳(St. Thomas Aquinas)便认为自杀“不合法”，因为从造物观点来看，生命由上帝赐予，因此属于上帝，“自杀”无异于违抗上帝、侵犯他的主权。

佛教也反对自杀，其主导思想则是从亡者来世的境遇出发而推导出的。佛法认为，一个人当期的生命是由其过去世的业力所决定的，即所谓“业报身”，也就是说人当期的生命是为偿还过去世的业报而来，所谓“酬业”，这个业报无论快乐还是痛苦，都是过去世所种下苦乐之因的果报现前，如果以人为主动的方式中断了这个进程，而其间的业报之力并未得到消解，在其后的生命体系中还是要延续与偿还的，这是一个中性的、冰冷的、近乎物理定律一样的法则。



另外，从生命轮转的角度来说，生命的下一个形态在很大程度上取决于当期生命结束时的心态，自杀者以痛苦的方式结束生命，临命终时必定痛苦、追悔、恼恨，这种心态则会感召一个痛苦的境界（佛教称之为“地狱”）现前，因自杀而亡的人在随后的境界中会堕入一个类似“死循环”的痛苦境界中不得出离，其结局令人可悲可叹。电影《死亡游轮》对此有一个戏剧化的描述。

从长远的生命轮转趋势来说，自杀明显是一种不理智与不合算的行为，当然，持“一死永灭”观点的断灭论者是不承认这个逻辑的，而这正是导致自杀现象逐渐正面化的悲哀所在。■

如果您处于危机或有自杀念头，请与新加坡援人协会联系 If you are in crisis or with suicidal thoughts, please call Samaritans of Singapore at:

24小时热线 24-hour Hotline: [1767](tel:1767)

24小时关怀简讯 24-hour CareText: [9151 1767 \(via WhatsApp\)](https://www.samaritans.org.sg/caretext)

关羽与伽蓝菩萨

文 | 李忠

关羽（161—220）是三国时期蜀国名将，字云长，河东解良（今山西运城）人。他早年与张飞、刘备桃园三结义。此后，一直为辅助刘备成就帝业辗转各地，曾经被曹操生擒，在其门下效力。后得知刘备下落，为投奔刘备，千里走单骑，过五关斩六将。关羽还曾于白马坡斩杀袁绍大将颜良，《三国志》作者陈寿说他和张飞都是“雄壮威猛”，号称“万人之敌”。

赤壁之战后，刘备帮助东吴周瑜攻打南郡曹仁，并派遣关羽断绝北道，阻挡曹操援军。曹仁退走后，关羽被封为襄阳太守。刘备移居益州时，命关羽留守荆州。建安二十四年，关羽围攻襄樊，曹操派于禁前来增援，关羽擒获于禁，斩杀庞德，威震华夏。以至于曹操曾想迁都以避其锋锐。后来，曹操派徐晃前来增援，东吴吕蒙又偷袭荆州，关羽腹背受敌，败走麦城，兵败被东吴活捉，后被孙权斩杀。

关羽虽然勇猛无比，但却有“刚而自矜”的缺点。也就是比较傲慢，过于自信，并因自己性格上的弱点导致兵败被杀。

在华人数千年的历史上，猛将如云，即便是三国时代，像许褚、徐晃、张辽、夏侯惇，以及张飞、马超、赵云、黄忠等，武艺也都不一定在关羽之下，但为何只有关羽却越来越受到中国民间的重视，先是成为传奇式的英雄人物，最后竟成为最受崇拜、信仰的神。汉传佛教寺院甚至还将关羽作为伽蓝菩萨的化身，供奉在伽蓝殿中。在关羽由普通人到传奇英雄再到伽蓝菩萨的演变中，《三国演义》的故事在其中起到了重要的作用。

据《三国演义》第七十七回“玉泉山关公显圣，洛阳城曹操感神”记载，关羽被孙权杀害后，一直阴魂不散，荡荡悠悠，直至荆门当阳玉泉山。山上有一老僧，法名普净，原是汜水关镇国寺中长老。后因云游天下，来到此处，见山明水秀，就此结草为庵，每日坐禅参道。身边只有一小行者，化饭度日。





当天晚上月白风清，三更以后，普净正在庵中静坐，忽闻空中有人大呼曰：“还我头来！”普净仰面谛视，只见空中一人骑赤兔马，提青龙刀，左有一白面将军、右有一黑脸虬髯之人相随，一齐按落云头，至玉泉山顶。普净认得是关公，遂以手中麈尾击其座曰：

“云长安在？”关公阴魂顿悟，即下马乘风落于庵前，叉手问曰：“吾师何人？愿求法号。”普净曰：“老僧普净，昔日汜水关前镇国寺中，曾与君侯相会，今日岂遂忘之耶？”关公回答：“向蒙相救，铭感不忘。今某已遇祸而死，愿求清诲，指点迷途。”普净说：“昔非今是，一切休论。后果前因，彼此不爽。今将军为吕蒙所害，大呼‘还我头来’，然则颜良、文丑，五关六将等众人之头，又将向谁索耶？”于是关公恍然大悟，稽首皈依三宝，并誓愿护持佛教。此后，关羽往往于玉泉山显圣护民。乡人感其德，就于山顶上建庙，四时致祭。

根据有关史料记载，早在南朝陈废帝光大年间（567—568），也就是距关羽过世三百多年，关羽在民间就被尊为神，显示灵验。当时从天台山来的高僧智者大师，在当阳玉泉山定中见关羽显神，后来就在这里建起了玉泉寺，还把关羽作为寺院护法伽蓝菩萨供奉（唐董廷《贞元重建庙记》），以保护寺院安全。

陈隋之后，这位极敬重的英雄人物，渐渐被很多寺院供奉于伽蓝殿中，成为寺院的护法伽蓝菩萨。伽蓝菩萨与韦驮菩萨并称佛教寺院的两大护法神，伽蓝菩萨为右护法，韦驮菩萨为左护法。

在佛教传播过程中，佛教的一些教义与仪轨也与华人传统民风民俗相融合。作为民间护法神的关公被供奉于寺院的伽蓝殿中，成为护持寺院安全的护法伽蓝菩萨，正是佛教传入中原之后与民间信仰相融合的例证。
◆



祸福无门 唯人所召

文 | 尹芳芳

“祸” 福无门，唯人所召”，是指灾祸和幸福不是注定，是人造成的。这句俗语出自《左传·襄公二十三年》：“祸福无门，唯人所召。”《旧唐书·李孝恭传》亦云：“孝恭举止自若，徐谕之曰：‘祸福无门，唯人所召。自顾无负于物，诸公何见忧之深！公祐恶积祸盈，今承庙算以致讨，碗中之血，乃公祐授首之后征。’”一个人的将来是福是祸，这与一个人过去及当下所做的善恶之事相关。一个人当下持续做善事，就会苦报转为福报；若是经常造作恶业，则本来的福报也会转为祸事。

明代袁了凡就是一位通过广行善事，积功累德改变厄运的典范。袁了凡的劝善书《了凡四训》中记录了他一生行善改变命运的事实。全书由“立命之学”“改过之法”“积善之方”“谦德之效”等“四训”组成，是中国古代影响最大的劝善书之一。

袁了凡自幼丧父，曾应母命放弃举业，转而学医。后遇一位以宋朝邵雍《皇极数》占卜的孔姓老者，他劝了凡，应事举业，且预计其成



绩及名次。后来，从县考、府考到提学考，三次的结果均与孔先生的预测完全一致。孔先生又为袁了凡预测一生的命运，某年考第几名，某年补缺，某年当上贡生，某年辞职还乡，甚至那一年死，都有交代。同时告诉他命中不可能有子女。

到35岁时，袁了凡除了“死”与“无子女”两条因时间关系，未经确证之外，孔先生其余的预测全都应验。因此，他确信功名沉浮，是命中注定，自己是无能为力的。后经栖霞山云谷禅师点化，始信“命由我作，福自己求”。从此，袁了凡由行“功过格”开始，积累自己的善行。他为自己准备了一册画满空格的本子——

“功过格”，命名为《治心篇》。每天早上拿出来，交给看门人，放在桌上，将每日所做的善恶之事统统记在本子上。晚上则拿出本子，针对白天所作之事，进行反省，如果做了坏事，就按照坏事的大小，将已记录的功德减除，有如记帐一般，收支相互抵消。并焚香祷告，感动上天。同时，牢记云谷禅师的嘱咐，每天持念《准提咒》，以期所求之事能如愿。妻子也行“功过格”，帮助他积累善行。袁了凡自己凡是做一件事，就记下来。妻子因为不识字，就在本子上画圈圈，不管是施食穷人还是买动物放生，都画在本子上，有时一天能画上十几圈呢！

这一年，袁了凡参加礼部的科举考试，孔先生预测他得第三名，结果却高中第一名；孔先生未预计到他会中举人，没想到秋天乡试，他竟考中举人。孔先生的预言已开始不灵验了。

最大的一件事是，袁了凡曾发誓做3000善事以求子。尽管由于人的惰性及疑惑，凡遇到该做的事，他还是不能一心一意地去做，多少有些勉强，经过反省，过失还有不少，碰到善事，虽能去做，却不是十分积极；有时虽救了人，却心存疑惑；有时作了善事，又说出不妥之语；头脑清醒时，尚能把持自己；一旦醉酒，就放肆起来。虽说做了不少善事，积了功德，但如果将功补过，恐怕还不够。所以，经过十多年，才将3000件善事做圆满。次年，妻子果然生了个男孩，取名天启。由此改变了他命中没有子女的命运，实现了由宿命论向立命论的转变。

数月后，袁了凡又许下考中进士的愿，并许愿做一万件善事。第三年，果然登第，得中进士，被吏部派往宝坻县做

知县。袁了凡的妻子对他说：“以前你许愿做三千善事，是我在家也帮助你一起做，才凑足三千之数。而今，衙门清闲，那有那么多的善事可做，这样，万件善事何日才得圆满呢？”袁了凡也觉得很有道理，但是已经许了愿，何况又已中了进士，岂有退却之理，所以，只能尽自己最大的努力去做。

有一天夜里，梦见一神人，袁了凡告诉他善事难以完成的原因。神人对他说：“仅减少钱粮一件事，你所许的一万件善事的愿，就已经完成了！”原来，宝坻县的田，每亩本要缴银二分三厘七毫。袁了凡觉得缴税太重，经过仔细清理，决定减到一分四厘六毫。袁了凡觉得奇怪的是，神明何以知道此事，而且也怀疑这一件事可以抵一万件善事。碰巧幻余禅师从五台山来，袁了凡就将梦中之事相告，并问此事是否可信。

幻余禅师回答说：“如果你行善之心，情真意切，那么，即使是做一件善事，也可以抵得上一万件；况且你减轻



全县的钱粮，使全县的百姓都蒙受恩惠呢！”

经此一事，袁了凡更坚定地相信人的命运是可以通过自身的努力得到改变的。

孔先生预测袁了凡53岁时会有灾难。他虽未去祈求消灾延寿，但到了53岁那年，竟然没有什么病痛，直到他69岁写《了凡四训》时，都是如此。可见，一个人通过持续不断行善就会福慧降临。

福是自己求的，同样祸也是人自找的。初看起来，此话好象不合情理，除非一下子受到巨大的挫折或创伤，因而自暴自弃，或者杀人、自杀，一般人是不会自己去求祸的。然而，灾祸往往潜藏在人们的一念及所作所为中，我们平常所说的“祸福无门，唯人自招”，除了认为福是自己争取的以外，对于祸的观点，包含两方面意思：一是指咎由自取的意思；另一方面，则是说自己缺少智慧。

有一则“等一会儿再说”的故事，讲的是有一位客商，牵着一头背上驮满瓷器的骆驼，行走在回家的路上。路上有人提醒他说：“装瓷器的架子已经倾斜了，赶快停下来，扶扶正再走吧！”客商看了看，回答说：“等一会儿再说吧，我很快就要到家了！”

说完，他继续往前走。过了一会儿，路人发现危险，好心地警告他：“骆驼背上的架子已倾斜得很厉害了！停下来，整理整理好再走，要不然，会倒下来的！”客商依然不紧不慢地说：“没关系，等一会儿再说吧，我的家就在前面了！”客商牵着骆驼继续往前走，仍然没有停下来的打算。

看到骆驼蹒跚前行的样子，途中不时有人提醒客商瓷器随时有倒塌的危险。然而，客商还是那句老话：“等一会儿再说吧。”终于，最后一位劝他停下来的人，还没有听完客商“等一会儿”的回话，骆驼背上的瓷器已经“哗啦”一声全都倒了下来！客商损失惨重，后悔不已。其实，路人多次提醒客商骆驼背上的瓷器倾斜了，客商就应当意识到可能会发生瓷器打碎的后果。但他不以为意，最终导致瓷器全部打碎了。正所谓：“小善不积，无以成圣；小恶所积，足以灭身。”

正因为“祸福无门，唯人所召”，因而我们应当远离恶业，避免祸患；同时应当广行众善，增长福慧。

“

如果你行善之心，情真意切，那么，即使是做一件善事，也可以抵得上一万件；况且你减轻全县的钱粮，使全县的百姓都蒙受恩惠呢！

”



FAMILY ETHICS: FILIALITY AND COMPASSION FROM THE BUDDHA'S PERSPECTIVE

By Wen Jinyu

HOW TO MANAGE family relationships well is a lifelong lesson? Chinese culture places great emphasis on filiality. In the *Analects* 《论语》, a disciple of Confucius (孔子), Youzi (有子) said, 'Of that filiality... it is the root of benevolence.' The core virtue of a person is to be filial and respectful.

In the *Sabrahmaka Sutta*, the Buddha described parents as 'Brahmas' and 'first teachers' of their children. Parents maintain the four divine virtues of Brahmas (loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity) towards their children from conception and throughout their lives. Among the stories of Guanyin Bodhisattva

(观音菩萨), the most familiar and touching is that of the 'Guanyin, My Old Mother'.

Long ago, a rough-tempered man who was ungrateful to his elderly mother heard that Guanyin Bodhisattva on the sacred Mountain Putuo (普陀山) will often manifest to teach the Dharma. He decided to go and pay homage to the Bodhisattva. However, he failed to meet the Bodhisattva there. Frustrated, he sought advice from an old monk, who told him, 'Guanyin Bodhisattva is not here these few days. She has gone to your hometown. If you go home now, you will see her!' The man was surprised and exclaimed, 'Really? I have never seen her!'

How does the Bodhisattva look like? How do I recognise her?' The old monk replied, 'I cannot describe how the Bodhisattva looks like, but I can tell you what she wears. When you reach home, and see someone wearing clothes inside out and shoes the wrong way, that is Guanyin Bodhisattva!' Eagerly, the man hurried home, travelling through day and night. When he finally arrived, it was already dark. He knocked on his house door hurriedly. They say, 'When a child travels a thousand miles, the mother will worry.' This is an eternal truth. Hearing that her son has returned, the mother, in her haste threw on her jacket inside out and slipped into her shoes with the wrong feet. Upon seeing his mother as dressed, the man fell to his knees and wept bitterly. 'Mother, it turns out you are a true Bodhisattva.'

This story conveys that being filial toward one's parents is the basis of Dharma practice, with no need to purposely travel too far to offer incense. As stated in the *Sutra of Forty-Two Sections* 《四十二章经》, 'All people serving the heavens and earth's ghosts and gods, are not as good as those filial to their two parents, as these two parents are the most divine.' There are two types of filiality, the worldly and the transcendental. Worldly filiality is expressed in *Emperor Wen's Exhortation For Filiality's Poems* (文帝劝孝诗), which says, 'With kindness as great as the sky, it cannot be forgotten, with kindness deep, how can parents be repaid? Remembering parents'

diligent toil, using up a brush, it is difficult to write one line without tears.' Transcendental filiality is exemplified by the Buddha. He ascended to Trayastrimsa Heaven (忉利天) to expound the *Earth Treasury Sutra* 《地藏经》 to his mother, Queen Maya (摩耶夫人). Through his teachings, she attained the stage of Srotapanna (预流果) — the first stage of enlightenment. It describes a person who has grasped the Dharma with dropping of the first three fetters of self-view, clinging to rites and rituals, and doubt in the Dharma.

Stories about filiality are most easily accepted by the public by resonating deeply with them. In the *Analects*, Zixia (子夏) asked Confucius about filiality, to which he replied, 'The countenance is difficult.' This means to avoid showing frustration or displeasure toward one's parents is the hardest part of being filial. 'How bitter the grief for my parents, as giving birth to me was toilsome.' How can we bear to bring them heartache as they grow old? When we face difficulties in life, frustrations at work or emotional struggles, we often unmindfully channel our irritation into harsh words directed at them. That is why Confucius considered maintaining of a kind and cheerful demeanour towards our parents to be a high form of filiality. Your demeanor has a bearing on your family's joys and sorrows.

Writer Lung Ying-tai (龙应台) wrote in her book, *A Long Gaze* 《背影》, 'I slowly, slowly came to understand that the so-called bond between father and daughter, or

mother and son, is but a fleeting connection in this lifetime, where we are constantly gazing at their figures fading further and further into the distance.' When our loved ones are still around, we might take for granted that there are always opportunities to meet. However, our time on earth is limited — having each meeting is to be with one less meeting. While our parents are still alive and healthy, we should wholeheartedly fulfil our filial responsibilities to avoid future regrets. The most painful thing is, 'The tree desires silence yet the wind does not cease. The child desires to support, yet the parents do not wait.'

When Buddhism entered China, it was mistaken as immoral. But Buddhism never rejected filiality. For instance, there are the stories of the Buddha teaching the Dharma to his mother in Trayastrimsa Heaven, returning to his homeland to see and teach his dying father, King Suddhodana (净饭王), and being his pallbearer.

The *Brahma Net Sutra* 《梵网经》 says, 'With filial piety to fathers, mothers, monastic teachers and the Triple Gem, filial piety is the Dharma teaching of the ultimate path. Filiality is named as Precepts, likewise named as Restraint.' In the Tang Dynasty, the eminent Venerable Zongmi (宗密法师) wrote in the *Commentary on the Ullambana Sutra's Preface*, the filial path 'began in primal chaos, and fills the heavens and earth, connecting humans and gods, linking the noble and lowly, it is in all the goals of Confucianism

and Buddhism.' The Sixth Patriarch of Chan Tradition Great Master Huineng (六祖惠能) emphasised integrating Confucian's filiality with Buddhist practice, saying, 'With kindness then have filial support of parents.' Numerous works on filiality which drew closer to Confucianism were produced later. A prominent group of 'filial monks' (孝僧) renowned for their devotion to both Buddhist practice and filial values emerged. The most famous is Venerable Qisong (契嵩法师), who authored the *Treatise on Filiality* 《孝论》. He wrote many essays defending Buddhism against critics and advocated the idea that 'the paths of Confucianism and Buddhism are of one thread', thus safeguarding Buddhism's status.

In addition, to illustrate the compatibility of Buddhist and Confucian views on filiality, Buddhists elevated the status of the *Ullambana Sutra* 《盂兰盆经》 through extensive commentaries and widespread propagation. This culminated in establishment of the Ullambana Assembly (盂兰盆会) as a grand ceremony for both Buddhist and non-Buddhist Chinese.

During the Qing Dynasty, the renowned layperson Peng Shaosheng (彭绍升) linked recitation of the Buddha's name (阿弥陀佛: Amituofo) with the practice of filiality, asserting that chanting his name is the highest expression of filiality. Great Master Yinguang (印光大师) also wrote the *Treatise On The Buddha's Teachings Being With Filiality As Their Root* 《佛教以孝为本论》



and in his letters to lay practitioners, he wrote 'That essential of learning Buddhism, what precious, is to be complete with ethical principles. Thus learning Buddhism, then as true Buddha's disciples. If not complete with ethical principles, then being the Buddha's teachings' transgressing persons. The Buddha taught, when meeting fathers, that they should be with words kind, and when meeting children, that they should be with words filial. Worldly good Dharma teachings, all should not be abandoned.'

He emphasised, 'Speaking of learning Buddhism, this one matter, it originally needs to the limit, fulfilling of the human path, then can there be inclination towards it... This is really because the Buddha's teachings, should be with the worldly and

world-transcending, all as Dharma teachings. Thus, of fathers, they should be with words kind, and of children, they should be with words filial. With each enabled to complete their parts of the human path, afterwards cultivating those world-transcending Dharma teachings.'

The Chinese like to say, 'Above having the old and below having the young (to take care of).' In dealing with family relations, being filial to parents and raising children well are equally important. A major issue in modern families is the blurred boundary of parent-child relationships, when parents often use the excuse of 'this is for your good' to impose moral coercion.

There should be appropriate boundaries between parents and children. In

a letter to his children, essayist Hu Shih (胡适) wrote, 'I want to thank you because my life is more complete because of you... You are free and I love you, but I will never control your life "in the name of love".'

Kahlil Gibran also offered a similar aphorism, 'Your children are not your children. They are the sons and daughters of Life's longing for itself. They come through you but not from you. And though they are with you yet they belong not to you.' In the *Sutra In Which The Buddha Speaks To Good Birth* 《佛说善生经》, the responsibilities of parents in educating their children are specifically outlined, 'What are the five? First, is to restrain them from listening to those doing evil; second, is to instruct and teach them how to reach good places; third, is have loving-kindness entering the bone and penetrating the marrow; fourth, is to seek good marriage for their children; fifth, is to provide that needed at any time.' We can take reference from how the Buddha taught his then seven-year old son, Venerable Rahula (罗睺罗), before he renounced. Rahula loved to lie for fun. Upon knowing this, the Buddha taught him the value of honesty.

One day, the Buddha visited Rahula at the Mango Stone and used a series of analogies with a water dipper to teach the importance of truthfulness. He emphasised those who feel no shame in telling deliberate lies lose their integrity and become empty and hollow, much like the water dipper when



turned upside down. When anyone feels no shame in telling a deliberate lie, there is no evil, he will not do. He concluded by advising Rahula to always reflect on his actions, just as one uses a mirror for reflection, and to avoid telling lies even in jest.

More than 3000 years ago, the Buddha already demonstrated effective parenting methods as valuable references for modern parents.

Parents have to play the roles well. It is said that the parents' characters and temperament are vital. If the father is a mountain, the mother is the sea; the mountain provides stability, while the sea



soothes the heart. If the father is the light that illuminates, the mother is the fire that brings warmth. To achieve family harmony is the highest worldly achievement. Love is not one-way but circular. It flows mutually and reciprocally.

In his essay, *My Mother* 《我的母亲》, Hu Shih wrote, 'My mother has a big heart and good temper. She treated people with the greatest kindness and gentleness, and she never says anything hurtful to anyone. If I have learnt even an ounce of patience, kindness, forgiveness and empathy, I have my kind mother to thank for.'

Family love is touching. There was once

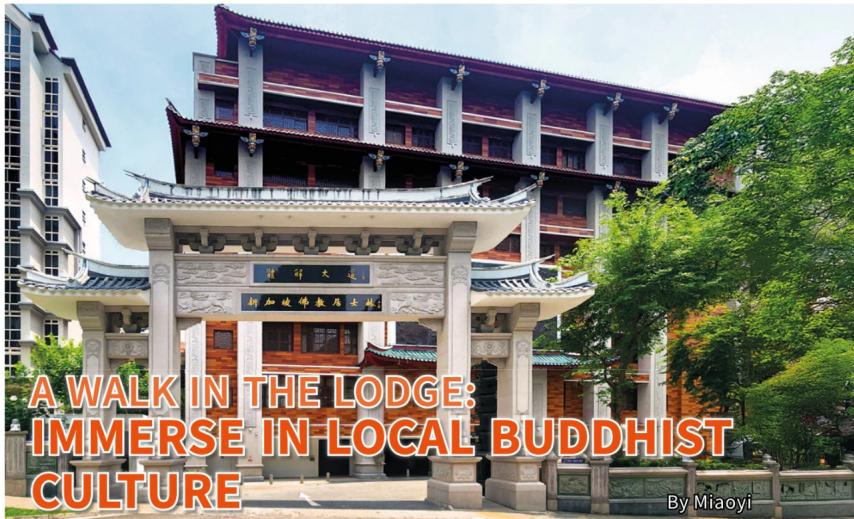
an online report of a child who was seriously ill and in need of kidney transplant. The mother got herself tested and was a match. Without hesitation, she wanted to donate. Despite the family's hesitation, she said, 'I gave him life once, and I can give him life a second time. I am certain.'

Reading this, tears instantly welled up. It is often said that the only untainted love in the world is motherly love. From the moment of conception, the mother and the child are bound. 'The kindness of being carried for ten months in the womb is heavy, while repayment in three lifetimes is light.'

Educators believe that the greatest love parents can give their children is to ensure they are fully 'charged' with their potential during childhood. Austrian psychologist Alfred Adler once said, 'Fortunate people have their whole life protected and healed by childhood, unfortunate people have to have their whole lives protected and healing from their childhood.' A lack of close connection with parents and the absence of nurturing love in childhood create gaps that we assume will disappear when we grow up. But some do not. Sometimes, these scars remain, accompanying one throughout life, interfering with one's ability to live, learn and love normally. The happiness and mental stability of parents will affect the growth of the child to a large extent, for better or worse.

(Translated and edited by SCCY's team. Chinese

article first appeared on Issue 76, p59.)



PASSING THROUGH BUSTLING streets, by a quiet pathway stands a towering lush Bodhi tree. Behind this green foliage stands The Singapore Buddhist Lodge's (SBL) building at Kim Yam Road.

For the older generation, it is a place for worship, that serves daily free vegetarian meals, and emanates compassion with charitable acts. It distributes Lunar New Year's red packets to countless seniors, and helps many underprivileged students to pursue higher education.



Over time, SBL has undergone six relocations and expansions. Now on its 90th anniversary, the building has a completely new look. With chanting of Amituofo's name permeating and a slight tinge of sandalwood incense wafting gently through the premise, it has become a spiritual haven for many.

Stepping in, the newly installed History Gallery stretches from the entrance to the inner hall, with various media documenting its journey through time. As one of the largest charitable organisations in Singapore, SBL's accomplishments owes much to its founders, the Elder Venerable Zhuandao (转道老和尚) and Mr Lee Choon Seng (李俊承). To commemorate and pay tribute to their immense contributions, SBL has commissioned two bronze busts of them for remembrance.

The check-in attractions features six

calligraphy words “南无阿弥陀佛” (Namo Amituofo) at the end of the gallery, signifying SBL’s commitment to the Pure Land tradition as its main practice. Since its founding, it has embraced Chinese Mahayana Buddhist teachings as its foundation and the Pure Land Dharma Door for focused cultivation. Under the guidance of Elder Venerable Zhuandao and the support of all SBL presidents, it has become a leading centre for Pure Land practice in Southeast Asia. For 90 years, it has faithfully upheld and propagated this tradition.

With rapid changes of the times, SBL has launched various classes that better match the spiritual capacity of modern practitioners. It has always invited eminent monks and Dharma teachers locally and overseas to give Dharma talks and engage in exchanges. Lectures are conducted with various digital platforms and social media to widely spread the Buddha’s teachings.

Srimala Flower Stall

To the right of the gallery is the flower stall named after Queen Srimala (勝鬘夫人). Flower offerings to the Triple Gem express sincere reverence. They represent the truth of impermanence. Flowers are abundant with colours and fragrances. They are a luxuriant source of joy but they are transient.

There is a famous sutra called the *Srimaladevi Simhanada Sutra* (Sutra On The Lion’s Roar of Queen Srimala 《勝鬘經》), which is one of the main early Mahayana texts that taught the principles of the



Tathagatagarbha (如來藏), Dharmakaya (法身) and Ekayana (One Vehicle 一乘).

Queen Srimala was the only daughter of King Prasenajiti (波斯匿王) and Queen Mallika (末利夫人). The King ruled Kosala, with its capital in Sravasti. Once, when the Buddha was delivering the Dharma at there, tens of thousands of macaques and countless birds gathered to listen in silence. This extraordinary phenomenon showed the wondrous state of harmony brought about by the King’s devotion to Buddhism as a ruler. His example inspired his people to cultivate goodness, and created a remarkable atmosphere with collective virtues.

When the King and Queen were blessed with a daughter, they named her Srimala. Meaning Supreme Garland, the name symbolised their aspirations for her qualities to exceed the fineness of a garland.

Srimala grew up with inherently kind nature and exceptional intelligence. Upon reaching adulthood, she married King Mitrayasas and was thus known as Queen Srimala. Said to possess virtues of the ‘Seven Jewels of Enlightenment’, the Queen had profound spiritual roots. The Buddha

predicted that she will attain Buddhahood after 20,000 asamkhyeya-kalpas (阿僧祇劫) with the name Universal Light Thus Come One (普光如來). Bestowed with the Buddha's blessings, she expounded the sutra, vowing to uphold the 'Ten Great Vows'.

She influenced her husband, King Mitrayasas (友称王) to take refuge in the Buddha. Together, they spread the Buddha's teachings to the people in the kingdom. The Queen also prioritised women's welfare, teaching them about prenatal care, how to be good wives and mothers, and how to use compassion to turn their homes into havens of harmony and joy.

Vaidehi Dharma Distribution Counter

The Dharma Distribution Counter next to the Flower Stall is named after another remarkable laywoman, Queen Vaidehi (韦提希夫人). She was the queen of King Bimbisara (频婆娑罗王) of Magadha and mother of Prince Ajatasatru (阿闍世王). According to the *Contemplation Sutra* 《观经》, the Prince imprisoned his father to starve him to death. The Queen smeared food on her skin and smuggled nourishing drinks in her necklaces to feed the King during her visits. When the Prince discovered this, he house-arrested her. Despondent, the Queen prayed to the Buddha to request Venerable Ananda (阿难陀尊者) and Venerable Maudgalyayana (目犍连尊者) to come and expound the Dharma for her. The Buddha also appeared in front of



her and expounded the *Contemplation Sutra*. This sutra became one of the most pivotal sutras of Pure Land Buddhism.

In response to her earnest plea, the Buddha revealed countless Pure Lands. Her choice of rebirth in Amitabha Buddha's (阿弥陀佛) Pure Land demonstrated a deep affinity between Amitabha Buddha and sentient beings of our Saha World.

Being the primary protagonist of the *Contemplation Sutra*, she revealed to future laypersons a skilful door for realising Buddhahood. Due to obscurations of evil karmas and afflictions, we might not be able to see the Buddha readily, but Amitabha Buddha is always mindful of us. As long as we have profound faith, aspire to reborn in his Pure Land and sincerely recite his name, he will come and lead us to his Pure Land.

Queen Srimala practised the path of the One Vehicle and adorned the fruition of Buddhahood with the garland of her merits. Queen Vaidehi, with profound faith, upon hearing the *Contemplation Sutra*, attained awakening of Non-Arising's Dharmas' Forbearance (无生法忍). Both queens walked the Bodhisattva path as lay practitioners.

We should take them as examples, practise diligently, to the utmost fulfil responsibilities of this human life, give rise to the Bodhi Mind, aspire for birth in the Pure Land and walk towards Buddhahood.

Great Amitabha Buddha & 13 Patriarchs Of Pure Land Tradition

Having offered flowers and lights, paying respect with prostrations at the lofty golden Amitabha Buddha statue, one can walk clockwise behind the Buddha to see the Pure Land Tradition's 13 Patriarchs' statues. They serve as tributes to their great compassion and wisdom, which contributed gargantuan benefits to propagation of the Pure Land Dharma Door with many incredible precious



teachings. Right behind their statues is a massive golden relief mural depicting a scene in the Amitabha Buddha's Pure Land.

Buddha Hall

Walking towards the main entrance of the Great Buddha Hall, one is greeted by the jolly, big-bellied Maitreya Bodhisattva (弥勒菩萨) statue seated on a high platform, always so welcoming. On two sides of the entrance are the bell and drum followed by the imposing Four Heavenly Kings' statues, who watch over each cardinal direction of this Saha world. Facing the main hall is the valiant Skanda Bodhisattva (韦陀菩萨), clad in armour and holding a vajra staff, standing guard day and night, protecting the Dharma.

The interior of the Great Buddha Hall is a masterpiece of religious art. The pure white marble floor and the golden lotus patterns inspired by the Tang Dynasty Dunhuang Grottoes express the magnificent lotus realm of the *Avatamsaka Sutra* (华严经). The 12 pillars symbolise the Twelve Links of Dependent Origination, the causes and effects of sentient beings' journey from birth to death. The relief mural on the left



wall vividly portrays scenes of Amitabha Buddha's Western Pure Land of Ultimate Bliss. The right intricately displays the Medicine Buddha's (药师佛) Eastern Lapis Lazuli Pure Land (东方琉璃净土).

The relief murals on the sides of the grand Sumeru Terrace narrate parts of the journey of the youth Sudhana (善财) in the *Avatamsaka Sutra*. After seeking advice from 53 great teachers, he realised and entered the Dharma Realm's ocean assembly's all Dharani Doors. Guided by Samantabhadra Bodhisattva (普贤菩萨), he then sought birth in the Western Pure Land.

Every brick, tile, stone, and pillar in the hall embodies the dedication and efforts of countless individuals. To reconstruct the Great Buddha Hall, master craftsmen were flown across thousands of miles to Singapore. It is only after years later that we finally have the resplendent hall we see today.

Vimalakirti Hall

Another highlight of the rebuilding is the Vimalakirti Hall and Bhadrapala Hall on Level 5. Stepping into the Vimalakirti Hall, the bamboo slips inscribed with verses from the *Immeasurable Life Sutra* 《无量寿经》 and the *Vimalakirti Sutra* 《维摩诘经》 adorn its walls. In the middle of the hall sits a Sakyamuni Buddha (释迦牟尼佛) statue, flanked by two massive richly textured murals which depict scenes from the *Vimalakirti Sutra*.

In Sanskrit, Vimalakirti means 'pure name' (净名). He was a wealthy layperson from Vaishali, embodying sophistication and unimpeded wisdom—someone who lives in the mundane world, yet with transcendental wisdom.

Despite his worldly life, he was deeply versed in the Mahayana teachings, surpassing the Buddha's Arhat (阿罗汉) disciples. He has profound insights into

the Dharma and had realised the principle of non-duality. Through diligent study and sincere practice, he was able to dwell in phenomena without being attached to it, encountering objects without giving rise to mental reactions, thus attaining the status of an accomplished Bodhisattva.

As described in the *Vimalakirti Sutra*, 'Although as a white-robed (layperson), upholding Sramanas' (i.e. monastic) pure disciplinary practices. Although living as a householder, not attached to the three realms. Appearing to have a wife and children, constantly cultivating pure practices... Although dressed with treasures decorated, yet with forms' excellences adorning the body... Touring all four crossroads, to benefit sentient beings... Entering all lewd houses (i.e. brothels), to teach the faults of desires...'

By practising the Bodhisattva path, Vimalakirti employed skilful means to guide and transform Sravakas (声闻) and Pratyekabuddhas (缘觉). He even manifested illness to convey profound teachings. Through the visits of the Buddha's monastic disciples, various Bodhisattvas, including Manjusri

Bodhisattva (文殊菩萨) who inquired about his health, Vimalakirti demonstrated the Bodhisattva spirit of integrating compassion and wisdom. He emphasised the non-dual principle that 'afflictions are the same as Bodhi, not departing from birth and death, then abiding in Nirvana'.

Bhadrapala Hall

If the *Vimalakirti Sutra* articulates ultimate reality and true emptiness (真空), the other hall with Bhadrapala Bodhisattva's (贤护菩萨) name could be taken to represent 'wondrous existence' (妙有).

In the *Collection of Names' Meanings* 《名义集》, 'Bhadrapala' is translated as Virtuous Protector, signifying one who not only upholds his virtues but also protects all sentient beings. He is also known as the 'Leader of the Virtuous' (贤首). As an Equally Awakened Bodhisattva, he is also foremost in virtuousness. The *Brahma-visesa-cinti-pariprccha Sutra* 《思益经》states that sentient beings who hear his name will attain three kinds of awakenings—self-awakening, awakening of others and perfection of awakening practice.



According to the *Great Treasures' Collection Sutra* 《大宝积经》, Bhadrapala was the son of a wealthy merchant. His blissfulness and good karmic rewards were unmatched even by Sakra (帝釋天), ruler of Trayastrimsa Heaven (忉利天).

Bhadrapala manifested as an ordinary person born in Rajagrha City, making him another extraordinary lay practitioner alongside Vimalakirti. In the assemblies described in *Large Prajñāpāramitā Sūtra* 《摩诃般若波罗密经》and the *Immeasurable Life Sutra*, Bhadrapala is consistently placed as the foremost. The *Pratyutpanna Samadhi Sutra* 《般舟三昧经》states that Bhadrapala is the pioneer who attained Samadhi from the Mindfulness of Buddha (念佛三昧), which amply demonstrates his strong affinity with the Pure Land tradition and Amitabha Buddha. He became the foremost participant in Dharma assemblies, assisting Sakyamuni Buddha in propagating practice of the unparalleled Samadhi from the Mindfulness of Buddha. Vimalakirti and Bhadrapala represent exemplary male laypersons dedicated to Dharma practice. As a lay-oriented Pure Land centre, SBL's decision to name its two important halls after these two extinguished Bodhisattvas carries profound significance.

Guanyin Bodhisattva Pavilion & Guanyin Auditorium

Going up to the Level 6 is a pavilion that houses a Thousand Hands And Thousand



Eyes Guanyin Bodhisattva (观音菩萨) statue. As expressed in the teaching, 'Great loving-kindness (大慈) is with joy's cause and condition given to sentient beings. Great compassion (大悲) is with departure from suffering's cause and condition given to sentient beings'. Guanyin Bodhisattva, with her vows to save all sentient beings, manifests her awe-inspiring power with her thousand hands and eyes throughout the ten directions, to bring immeasurable relief to suffering beings and deliver them from the ocean of suffering.

Since the founding of SBL, its core principle has always been compassion. So much so that its auditorium at Level 7 also carries the name of Guanyin Bodhisattva. As

the *Treatise On Perfection Of Great Wisdom* 《大智度论》states, ‘Compassion is the root of the Buddha path.’ Our fundamental practice of Buddhism also stems from cultivating compassion. We learn from Guanyin Bodhisattva to have the spirit of compassion for eliminating the suffering of sentient beings. We strive to emulate Guanyin Bodhisattva’s universal and unconditional compassion, to have profound empathy for all sentient beings. Ultimately, like Guanyin Bodhisattva, we aspire to attain enlightenment, return from Amitabha Buddha’s Pure Land to the Saha world with compassion, to deliver all sentient beings from suffering.

Ten Directions’ Dining Hall

As mealtime approaches, be sure to visit the Ten Directions’ Dining Hall at Basement 1 for a vegetarian meal. The hall provides three free vegetarian meals for the public daily.

The reconstructed hall has a refreshed look. Teachings of the Buddha and various Pure Land Patriarchs are visible in all corners, gently nourishing the heart like fine Dharma



rain. At the far end is a serene patio garden with a Borobudur-styled Buddha statue sheltered under a man-made Bodhi tree.

As the weather changes between sunshine and rain as time flows, clouds in the sky are sometimes bright and clear, and sometimes dark and sombre—mirroring fluctuations of the heart in worldly life. When feeling physically and mentally exhausted, why not step in to SBL? It is a sanctuary for the spirit, where you can lay down the burdens of life. One needs not do anything or think much. Soak yourself in the sunlight, listen to the wind and observe the rainfall. Without any attachments, one will feel unburdened and at ease.

As one mind gradually quietens and settles, listen mindfully to the blessed six-worded ‘Namo Amituofo’ chant in the background, and uncover the profound truths of life and death.

SBL keeps its doors open to all sentient beings. Here, one can hear Dharma teachers elucidate the Buddhist scriptures, study in the tranquil and comfortable library, and attend talks by well-known local and foreign speakers. There are also occasional classes on calligraphy, watercolour painting, sutra-chanting and more. Families with children can also register for the Miaojie Children & Youth Dharma class or exploration camps.

SBL awaits your arrival. Let us meet here and embark on an immersive journey into Buddhist culture together. ■



治未病系列 胃食管反流病 (胃酸反流GERD)

文|居士林中医义诊所许贞华医师

胃 食管反流病，或胃酸倒流 Gastroesophageal Reflux Disease，简称为GERD，是一种常见的消化道疾病，是指胃里的内容物，包括胃酸或胆汁，长期的返流进入食道、咽喉、口腔或呼吸道的疾病。

在正常情况下，吞咽食物时，食管底部与胃交界的贲门括约肌（或称食管下括约肌）周围的环形肌肉带会放松，让食物和液体流入胃部。然后，括约肌闭合使食物保留在胃中。如果括约肌无法正常的闭合或变弱，胃酸就可能返流到食管。持续的胃酸反流会刺激食管和咽喉

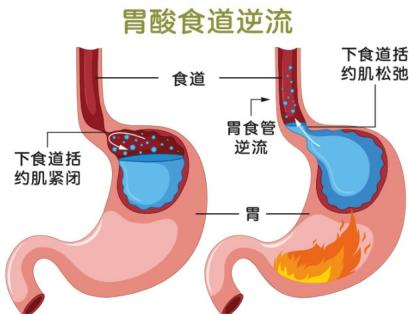
内膜，从而导致食道或咽喉经常发炎。

胃酸原本是用来消化食物的液体，但是由于分泌过多而使到胃黏膜被腐蚀，引起胃部的不适。

许多人偶尔都会出现胃酸反流。若胃酸反流在一段时间内反复发生即会导致胃酸倒流的疾病。

胃酸倒流的原因

导致胃酸倒流的原因，一是胃酸分泌过多，二是食管下括约肌的肌肉过于松弛，使得该闭合的时候不闭合，胃酸反流到食管所致。



造成胃酸分泌过多的原因，一般与饮食有关，如喜吃辛辣食物、酸性食物、油炸食物、巧克力、甜食等；或喜饮咖啡、茶、碳酸饮料、酒类等等。食管下括约肌的肌肉过于松弛通常与暴饮暴食有关，也与肥胖有关，暴饮暴食或肥胖会导致腹压增加。除此，妊娠期间腹部的压力也容易造成胃酸倒流。吸烟时香烟里的尼古丁也会增加胃酸的分泌，影响食道括约肌的正常运作。

一些药物也可能引起胃酸倒流，如哮喘药物、钙通道阻滞剂 (calcium channel blockers)、抗组胺药 (antihistamines)、镇静剂 (sedatives) 和抗抑郁药 (anti-depressants)。

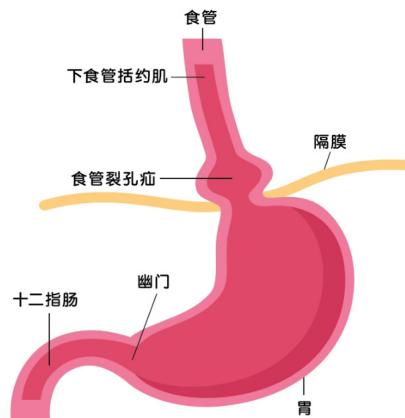
食管裂孔疝 (hiatal hernia) 也会造成胃食道反流。横膈膜上有一开口，称为裂孔。用于吞咽和输送食物的食管从此裂孔穿过，然后与胃连接。原本在腹腔内的胃，其上部的肌肉推入或凸出裂孔而进入胸腔内，就是胃在横膈膜 (diaphragm) 上方移位的一种情况，即称食管裂孔疝。食管裂孔疝的发生可能是由于年龄增长、受伤、遗传因素，或大笑、咳嗽、呕吐、运动、或吃饱后直接躺平睡觉而对腹部造成持续的压力所致。

长期处于紧张、焦虑不安等高压状态，也会影响胃部的正常运作。

胃酸反流的症状

- * 胃酸倒流主要的临床表现包括：
- * 初时发作，会出现恶心反胃，时常打嗝
- * 胃部或胸部灼热感或烧心感，多发生在饭后，夜间或平躺时
- * 上腹部疼痛或胸痛
- * 食物或酸性液体反流至咽喉，感觉咽喉卡卡，咽喉有异物感
- * 吞咽困难
- * 慢性咳嗽，久咳不愈
- * 声带发炎，导致咽痛或声音沙哑
- * 口腔散发酸苦味、口臭
- * 引发哮喘发作或加重
- * 睡眠障碍，或睡眠呼吸停止综合症
- * 严重时，饭后容易作呕和头晕

胃酸倒流也可能会出现一些并发症，如食道炎、食道溃疡、咽喉炎、气管炎、食道狭窄，严重的会造成食道癌。



中医治疗胃酸倒流

胃酸倒流在中医学属于“吐酸”的范畴，俗称“泛酸”，吐酸是指胃中酸水上泛，又称泛酸。若随即咽下称为吞酸，若随即吐出者称为吐酸，可单独出现，但常与胃痛兼见。其病位在食管、胃，与脾、肝、胆等脏腑功能失调密切相关，总以肝气犯胃，胃失和降为基本病机。

中医认为胃酸倒流有寒热之分，以热证多见。

热者，多由肝郁化热犯胃所致，临床症状包括泛酸时发，胃脘或胸前泛酸或烧灼感，口气重，胃脘胀满，口干口苦或咽干口渴，心烦易怒，便秘，舌红苔黄，治疗以清肝泄火，和胃降逆，方用左金丸加味。

寒者，可因多食寒凉饮食致寒邪犯胃，或素体脾胃虚寒，肝气以强凌弱犯胃而成，症有泛酸时作，嗳气，胃脘胀闷，口中有酸味，恶心，喜饮热食热，大便不成形，四肢不温，畏寒，舌淡苔白，治宜温补脾胃，和胃制酸，方用香砂六君子汤加味。

除此，由于经常吃得过饱，造成饮

食积滞于胃中，影响脾胃的消化功能，导致胃酸逆流而出现心下有烧灼感，胃胀或胃痛，食欲不佳，兼有口臭，舌苔厚腻等伤食症状，治疗以消食行滞，理气和中，方用保和丸加味。

中药中的贝壳类，如海螵蛸、瓦楞子、牡蛎等对胃酸的分泌也有较好的抑制作用。此外，山药、莲子、玉竹、百合、白芨、茯苓、白术、黄芪、沙参、灵芝、甘草等皆有保护胃黏膜和增强脾胃消化的功能。

针灸对胃酸倒流也有很好的疗效。此外，指腹按摩或穴位按摩中脘穴、足三里穴、内关穴等也可以帮助缓解胃酸倒流的症状。

胃酸倒流的预防

出现胃酸倒流的诱因和危险因素包括不良膳食习惯、生活方式、药物、精神因素、妊娠等。因此，改善胃酸倒流主要还是要从改变生活和饮食方式做起。

- * 减少摄取辛辣食物、酸性食物、油腻或高脂肪食物、甜食、巧克力、速食、糯米制品、刺激性饮食如大蒜、



洋葱、薄荷、咖啡或茶、碳酸饮料、酒类、柑橘类水果

- * 喝温水以稀释胃酸，减少其对胃部的刺激
- * 日常饮食中多加入些碱性食物，如香蕉、瓜类、椰菜花和坚果类等，和富含水分的食物如西芹、青瓜、生菜等，以中和胃酸和舒缓消化不良带来的不适感；饮用一些碱性饮食，如小苏打饮料、杏仁茶、甘菊茶、甘草茶、普洱茶等可以减少胃酸倒流
- * 避免暴饮暴食，宜少量多餐，也不要吃夜宵或太晚进食
- * 吃饭时尽量放慢速度，避免狼吞虎咽
- * 饭后避免躺下
- * 穿宽松的衣服

- * 避免饭后运动
- * 睡时，可垫高枕头使上半身高于下半身
- * 如因药物因素的副作用导致胃酸倒流，需与医生沟通
- * 忌酒戒烟
- * 减轻体重，并维持正常的腰围
- * 透过运动、瑜伽、散步、静坐等方式纾解生活的压力或不安

若长期饱受胃酸倒流之苦，则建议尽快就医，查明病因而对症下药。

胃酸倒流是可预防的。中医的《黄帝内经》曾经提到“饮食自倍，肠胃乃伤”“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”，可见由古至今，饮食调理在脾胃病的治疗中都起着重要作用。■

■十方缘中医讲座 远离疾病 圆满人生

讲座简介：

五行针灸强调形、气、神一体同调。讲座结合医师运用五行针灸治疗焦虑、抑郁、失眠等内科杂症的临床经验，介绍如何通过心理调适并配合中医治疗缓解生活及工作压力。

讲座的第二部分将介绍如何在日常生活中，在心神合一的前提下，以天然食物补充人体所需，调动并扶持自身免疫系统，以身体自愈能力调和身心，享受健康生活。



主讲：陆一秀医师

日期：16.02.25（周日）
时间：2:00 pm - 3:00 pm

地点：居士林维摩诘讲堂（5楼）

报名方式：致电6748 6810或报名出席现场讲座（入场免费）

陆一秀医师简介

高级五行针灸师，毕业于辽宁中医药大学，新加坡中医学院，新加坡注册中医师。2015年至今就职于今善中医馆——陆一秀五行针灸工作室。



扫描或上线报名
tiny.cc/sbltcmreg

春王正月

春王正月是新年，贺岁家家设酒筵。
万户笙歌行乐地，满街华月上灯天。
目前景物难长好，劫外风光自不迁。
安养故乡无蜡烛，枝枝相照玉池莲。

In Spring King's First Month

In spring king's first month is new year's day,
with greetings for the new year, and every family setting up feasts.
The ten thousand households with music and songs walk happily on the earth,
filling the streets, as the brilliant moon above is the lamp in the heavens.

This present scenery is difficult to be good long,
with the scenes outside of disasters, in Pure Land naturally not changing.

The Land Of Nurturing Peace is our homeland without candles,
with every branch illuminating one another, and treasure ponds' lotuses too.

时当二月

时当二月景堪夸，好念弥陀玩物华。
浅白梨花初破朵，淡黄杨柳乍抽芽。
轻烟薄雾莺儿店，细雨微风燕子家。
争似故乡佳丽地，七重行树语频伽。

When The Time Is That Of The Second Month

When the time is that of the second month, with scenery worthy of flaunting,
this is good for mindfulness of Amitufo, when enjoying the scenery with flowers.

As light white pear flowers first break into clusters,
light yellow poplar and willow suddenly sprout buds.

With faint smoke, thin mists and oriole chicks in inns,
fine rain, gentle breezes and swallows in homes.

Competing to resemble our homeland's beautiful ground in Pure Land, with
seven layers of lined trees speaking the Dharma with kalavikas.

三月清明

三月清明瞥眼过，伤心无那是愁何？
满城风雨歌声少，十里山坟哭响多。
早趁在生修净业，莫教临死怨阎罗。
故乡春色还长在，想见芙蓉出绿波。

The Third Month's Clear And Bright Festival

The third month's Clear And Bright Festival, at a glance of the eye passes by,
with grieving hearts without choice, is sorrow for whom?

Filling cities with winds and rain, singing voices are few,
while ten lis of mountain graves' cries and echoes are many.

Take early advantage, while alive, to cultivate pure karma,
to not cause, when approaching death, resentment of King Yama.

The homeland's spring's colours in Pure Land still long exist,
when thinking, seeing its lotus flowers spreading with green waves.

净土宗十一祖省庵大师《劝修净土诗》

Pure Land Tradition's 11th Patriarch Great Master Xing'an
(Poems On Encouragement To Cultivate The Pure Land Path)

一日精进念佛

One-Day Amituofo Mindfulness Retreat



二月
FEB

时间 Time:

9:00 am – 7:00 pm

日期 Date:

22.02.25 (周六 Sat)

地点 Venue:

贤护讲堂 (五楼) Bhadrapala Hall (L5)

线上报名 Register online:

tiny.cc/sblfy222

或到2楼柜台填写表格 Or fill form at Level 2's counter

注意事项 To note:

- (1) 自愿受持八关斋戒 Voluntary observance of the Eight Precepts
- (2) 请自备海青缦衣 Please bring lay robe and/or Dharma robe
- (3) 成功录取者将通过简讯通知 Successful applicants will be notified by SMS



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

居士林2025年活动 THE LODGE'S 2025 EVENTS

阳历 DATE	农历 LUNAR DATE	活动 EVENTS
28.01.25	十二月廿九 晚上 10:15 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
29.01.25	正月初一	弥勒菩萨诞、大悲忏 Matreya Bodhisattva's Sacred Birthday & Great Compassion Repentance
30.01.25	正月初二	地藏忏 Ksitigarbha Bodhisattva Repentance
31.01.25	正月初三	药师忏 Medicine Buddha Repentance
02.02.25 – 15.02.25	正月初五 至 十八	万佛法会 Ten Thousands Buddhas Dharma Assembly
06.02.25	正月初九	供天 Offering To Heavenly Beings
09.03.25	二月廿初十	如意斋 Ruyi Meal Offering
18.03.25	二月十九	观世音菩萨诞 (供佛、皈依) Guanshiyin Bodhisattva's Sacred Birthday (Offering To Buddhas / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
25.03.25–14.04.25	二月廿六 至 三月十七	清明法会 Qingming Dharma Assembly
14–16.03.25	二月十五 至 十七	精进佛三 (第一季) Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (1st Run)
To Be Determined	待定	助学金 (小学组、中学组) Bursary (Primary & Secondary Levels)
05.05.25	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 / Conferring & Of Receiving Threefold Refuge With Five Precepts)
11.05.25	四月十四	传灯 Light Transference Ceremony
12.05.25	四月十五	卫塞节仪式、供佛 Vesak Celebration & Offering To The Buddhas
01.06.25–21.06.25	五月初六 至 廿六	华严法会 Avatamsaka Dharma Assembly
25–27.07.25	闰六月初一 至 初三	精进佛三 (第二季) Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (2nd Run)
13.07.25	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 / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
23.08.25–21.09.25	七月初一 至 三十	地藏法会 Ksitigarbha Bodhisattva Dharma Assembly
06.09.25	七月十五	佛欢喜日 (供佛) Day Of Buddha's Rejoice (Offering To The Buddhas)
21.09.25	七月三十	地藏王菩萨圣诞 Ksitigarbha Bodhisattva Sacred Birthday
22.09.25	八月初一	联合供佛 Offering To The Buddhas
6.10.25–12.10.25	八月十五 至 廿一	水陆法会 Water-Land Dharma Assembly
17–19.10.25	八月廿六 至 廿八	精进佛三 (第三季) Three-Day Amituofo Mindfulness Retreat (3rd Run)
30.10.25–19.11.25	九月初十 至 三十	药师法会 Medicine Buddha Dharma Assembly
To Be Determined	待定	助学金 (大专组) Bursary (Tertiary Levels)
08.11.25	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 / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge)
19.11.25	九月三十	供天、药师佛诞 (供佛) Offering To Heavenly Beings & Medicine Buddha's Sacred Birthday (Offering To The Buddhas)
20.12.25–03.01.26	十一月初一 至 十五	无量寿法会 Immeasurable Life Dharma Assembly
26.12.25–01.01.26	十一月初七 至 十三	精进佛七 Seven-Day Amituofo Mindfulness Retreat
03.01.26	十一月十五	供天 Offering To Heavenly Beings
04.01.26	十一月十六	传灯 Light Transference Ceremony
05.01.26	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 / Conferring & Receiving Of Threefold Refuge With Five Precepts)
26.01.26	十一月初八	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	* 农历单日 一 诵阿弥陀经 / 双日 一 诵八十八佛 * 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
每逢佛陀/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 Arrangement 供佛 Offering To The Buddhas 依佛诞而定 According To The Buddha / Bodhisattva's Sacred Birthday Chanting Arrangement
每逢初一,十五 1st & 15th Day Of Every Lunar Month	上午 9:30 am 上午 10:45 am	金刚经 Diamond Sutra 供佛 Offering To The Buddhas
每月的农历第一及最后一个周日 First & Last Sunday Of Every Lunar 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) 二月十五 (释迦牟尼佛涅槃日) 六月初三 (韦驮菩萨圣诞) 8th Day Of 2nd Lunar Month (Sakyamuni Buddha's Renunciation Day) 15th Day Of 2nd Lunar Month (Sakyamuni Buddha's Parinirvana 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]) Amituofo 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