

初十

SHI CHENG CHAO YIN

城潮音

2025 年第 1 期 总第 79 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



岁末闭关念佛感怀

佛法烟火里的亲情、友情与爱情

从妙髻儿童佛学班看佛法的薪火传承



Buddhist Remedies For Afflictions (I)

本期封面照片 | Cover Photo
Beautiful architectural landscape of West Lake in Hangzhou; By 4045 (Freepik)

2025年 • 第1期 • 总第79期
No.79, Vol 1 in 2025

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 • Katherine Frith

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: scgy@sbl.org.sg

出版准证 | Publication Permit
MDDI (P) 092/03/2025

印刷 | Printer
Print & Print 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:
scgy@sbl.org.sg

在线阅读 | Online Reading:
tiny.cc/scgy

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:
scgy@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 心怀使命 笃行不怠

林内动态 HAPPENINGS

- 4 本林举办第77年度岁金发放仪式暨大雄宝殿重建功德碑剪彩
- 6 本林举办乙巳年除夕夜撞钟迎新春消灾祈福普佛仪式
- 7 本林妙髻儿童班举行仪式 欢喜迎新
- 8 本林举办“感恩同行 法喜满林”义工日
- 9 本林圆满举办精进佛三
- 9 本林圆满举办梁皇宝忏法会、万佛法会和清明法会
- 11 本林《普门品》英文佛学班开课
- 11 《观世音菩萨普门品》中文佛学班开课
- 12 和谐一家 本林连续15年赠米回教堂
- 13 本林十方缘中医讲座: 远离疾病 圆满人生
- 14 落实新章程 本林启动第48届董事会选举

水陆法会 WATER & LAND DHARMA ASSEMBLY

15 有关“水陆法会” 我们应该了解什么

人物专访 INTERVIEW

18 佛在灵山莫远求——林福星的人生感悟

法海拾珍 DHARMA GEMS

- 22 佛法烟火里的亲情、友情与爱情
- 26 虎跑秋思寻梦归
- 28 Buddhist Remedies For Afflictions (I)

目 录

CONTENTS

佛学漫画 BUDDHIST COMICS

- 32 佛陀本生故事：教化猎人的白象
Jataka Tales: The White Elephant Who
Taught A Hunter

智慧学堂 WISDOM CLASSROOM

- 38 信息时代 我们为什么要学习佛法？
——本文根据延续法师第八届净土教
理班讲座摘录

菩提路上 ON THE BODHI PATH

- 40 生死之间：是业力主宰还是信愿念佛？
42 我的学佛因缘
46 从妙髻儿童佛学班看佛法的薪火传承
48 岁末闭关念佛感怀

生活中的佛法 DAILY DHARMA

- 52 江南水乡访古桥
56 被遗忘了的菩提圣树
59 生活就是当下这一刻
62 佛法和佛教是两个概念，AI这么说……
65 在AI时代冲浪 谁能引领我们觉醒？

因病予药 GET THE RIGHT MEDICINE

- 68 写给病人的一封信





心怀使命 笃行不怠



陈立发 林长

华人蛇年除夕，在此辞旧迎新之际，我们隆重举行敲钟祈福仪式。在此，首先祝愿大家：阖家安康，福慧增长；我们也共同祈愿：世界和平，国泰民安，正法久住，法轮常转。

过去的一年，是一个十分不平静的一年，地缘政治竞争加剧、俄乌战争、中东乱局、全球性通货膨胀，加上日益明显的极端气候，使大家对于世界秩序的稳定和经济增长目标，不敢掉以轻心。在混乱中保持战略定力，坚持国际规则，及时调整各项经济政策，使得我国在复杂的国际环境中尚能披荆斩棘，在各个方面均取得不俗的成绩。

去年，也是本林创立90周年。为庆祝90年来的不平凡岁月，我们举办了一系列弘法、慈善、文化、共修、传菩萨戒等非常有意义的活动。我们也设立了历史走廊、拍摄了90周年纪录片、为一僧一俗两位创林先贤——转道老和尚和李俊承居士，铸造了铜像；另外，还策划了一系列高水平的弘法讲座，广品大法师、净因大法师、济群大法师、大安大法师、恒实大法师应邀前来，广施甘露法雨，信众欢喜赞叹，深受法益。

9月9日至11日，我们举办了90年来首次传授在家菩萨戒法会，400多位戒子虔诚受戒，发菩提心，行菩萨道。9月14日我们隆重举行90

周年庆典，尚达曼总统伉俪应邀剪彩，总统除发表热情洋溢的致辞外，还赠送墨宝“海纳百川”予居士林永为珍藏。同日上午，我们也邀请海内外11位高僧主法，举办了“祈祷世界和平，国泰民安法会”。

去年一系列活动的成功举办，使居士林的形象更加深入人心，赢得社会各界的好评。当然，这些活动的成功，离不开本林员工、义工、各位善长仁翁、各位佛友、以及本林董事会诸位董事师兄的付出。

今年是我国建国60周年，2025年伊始，我们以跨年佛七的形式，开启了今年共修活动的序幕。这表明，新年里我们依旧将以弘法教育为主导、以净土共修、法会共修和日常共修为实践；积极落实佛法生活化、时代化、本土化的目标，为我国佛教发展贡献力量。除了本林常年进行的净土经典和大乘佛法公开讲座外，今年，我们也将继续邀请德高望重的海内外大法师莅临说法。同时，“十方缘”公益健康讲座、《狮城潮音》读书会文化讲座等，也将继续保持活跃，为大众提供更多有品质的精神食粮。

1月11号，我们邀请教育部长陈振声先生颁发第77届度岁金，并为“大雄宝殿重建功德碑”揭幕。今年我们为外住的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达到130万元。77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。而这几年，由于通货膨胀持续，前来十方斋堂用餐的各族人群及人数明显增加。我们也相应提高了开支预算、增加了厨师和人手，以保证素食的口味、营养和质量不受影响。

新的一年，我们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和个人提供更多爱心援助。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，加强宗教间交流和对话，互相尊重，引领大众建立正确的多元文化价值观。

今年，本林最大的佛事活动将是“水陆法会”。本林最后一次举办水陆法会是在1997年，时隔28年之后，我们将再次举办水陆法会，时间在10月6号至12号。一方面我们希望以此胜会功德在建国60周年之际，回向世界和平，国泰民安，国运昌隆，风调雨顺；同时也超度各姓祖先，以及在战争中、瘟疫中、各种突发事故和灾难中不幸罹难的亡者。届时，上海玉佛寺僧团70位法师将莅临主持法会，希望大家积极参与，共同完成今年的这次胜会。

蒙三宝慈光摄受，蒙广大林友和佛友们支持，回顾2024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，坚持正信正行；坚持“弘扬佛法，慈悲济世”；坚持“为佛教，为众生”的使命初心不改。在新的一年里，我们笃行不怠，一定会再创佳绩。南无阿弥陀佛！卍
(本文为陈立发林长在除夕夜撞钟迎新年法会上的致辞，本刊有所编辑)



本林举办第77届度岁金发放仪式暨大雄宝殿重建功德碑剪彩

文 | 邹文学



本刊讯：

今年度岁金130万元近万二人受惠

新加坡佛教居士林秉承多年传统，在农历新年前分发度岁金给各族受惠者。今年拨出的金额比去年多出10万元，达130万元，有超过11990人受惠。教育部长陈振声先生主持了分发活动。

度岁金活动的另两个协办团体，是新加坡回教传教会和新加坡道教总会。

这是居士林自1949年以来，连续第77年发放度岁金，仪式于1月11日在居士林七楼观音讲堂举行。从当天开始，受惠者当中约有3700名，被陆续安排到居士林领取300元的度岁金红包和贺年礼品。此外，居士林的职员和义工，也在13日至18日分组前往本地50家安老院，为8200多名年长者派发红包并送上新春祝福，

红包金额也从往年10元增加到20元。

陈振声部长说，尽管世界面临地缘政治和经济发展的更多挑战，新加坡有信心克服困难，因为不只政府努力，还有许多不分背景、种族和宗教信仰的广大人民一起奋进。他也表扬居士林的义工们，指出正是他们的无私奉献，协助创造一个更温馨的社会。

在发放度岁金活动中发言的，还有新加坡回教传道协会第三副主席西拉朱丁先生 (Mr Mohamed Sirajudin)，新加坡道教总会会长陈添来BBM(L)。居士林林长陈立发也在会上指出，由创林先贤开始的分发度岁金传统，显示居士林不忘曾为国家社会做出贡献的贫病长者，饮水思源，这也是济世为怀，慈悲精神的彰显。

居士林今年颁发度岁金总额130万元，捐赠5000元以上的62位功德主中，有36位捐赠逾万元。

本林举行重建功德碑剪彩仪式

表扬行善，意在发扬慈悲精神，提醒和鼓励更多人行善，以裨益更多人群。

2025年1月11日，我国教育部长陈振声先生亲临居士林为“大雄宝殿重建功德碑”主持立碑剪彩仪式。



林谨此表达由衷的敬意和感恩！”

疫情延迟立碑

2014年10月，居士林启动创林以来规模最大、以大雄宝殿为主体的重建工程，耗资6000多万元。重建工程复杂浩大，历时五年完成。2020年1月3日，举办了“大雄宝殿重建竣工、创林85周年、暨全堂佛像开光”三庆大典。不过，受冠疫情影响，功德碑至今才举行剪彩仪式。

陈立发林长指出，立功德碑，旨在感谢社会各界贤达及广大佛友，同心同德促成这项工程的完成。居士林的重建，目的不在为个人建立功业，而在提供更好的条件，更好地团结各方有志之士，更有效地弘扬佛法及发扬慈悲济世精神。

陈林长说，功德碑上总共录刻了4000余名功德主的芳名，其中包括公司机构、个人和群组，如观音堂佛祖庙、义安公司、新加坡净宗学会、昇松总裁林福星先生、CK百货创办人洪振群先生、永发隆黄智刚先生、谢美珠董事长、杨肃敬先生、马昭雁女士、钟慧彬女士、居士林净土佛学班弟子，以及广大的林友和社会人士。

“他们虔诚事佛行善的风范，居士

做慈善传递爱心

另一方面，林长尤其感谢许许多多默默捐款的同修莲友，他们的捐献或许相对数目不大，名字没刻在碑上，但是敬佛礼佛的心意一样发出奇光异彩，是大家的表率。

他强调，慈善不看钱捐多少，更看重是不是力所能及。做慈善是传递爱心的过程，会滋润人心，给人希望。善不以小而却步，善的力量就会逐渐加强，并在更广泛领域里发挥效益。

功德碑上有这么一段箴言：“虽大道无形，功德无相，于理则一法不立，但于事则无法不备，所谓佛事门中，不舍一法也”，诚值林友领会。

“大雄宝殿重建功德碑”亭，长八米、高四米、宽四米，碑文和功德主名字皆刻在铜板上。每片铜板固定于功德碑亭内外墙壁上，再以精致边条装饰，实而不华。这亭就建在大雄宝殿后面。

碑文尚补充道：功德碑立碑者，林长陈立发率众董事及林友；净业学人释延续撰文；许梦丰题碑名。日期2022年6月17日。卍

本林举办乙巳年除夕夜撞钟 迎新春消灾祈福普佛仪式



本刊讯：

在农历乙巳年除夕夜，本林于大雄宝殿隆重举行“撞钟迎新春 消灾祈福普佛”法会。晚间10点15分，大众齐颂“戒定真香”，依次向佛陀献花，恭诵八十八佛、大忏悔文，并至诚拜愿。午夜12点，法师带领大众撞响吉祥钟，钟声悠扬回荡，象征辞旧迎新，祈愿新的一年平安吉祥、万事顺遂。

陈立发林长在法会开始之前致辞，回顾了本林90周年的重要历程，并感谢社会各界的支持，使一系列弘法、慈善和文化活动得以圆满完成，包括历史走廊的设立、纪录片的拍摄、创林先贤铜像的铸造、高僧弘法讲座及首次传授在

家菩萨戒等。这些成就的背后，离不开员工、义工、善长仁翁及董事会的共同努力。

展望未来，2025年适逢我国建国60周年，本林将继续以弘法教育为核心，推动佛法的时代化、生活化、本土化。今年中秋节，本林时隔28年将再次举办水陆法会，广邀大众共沾法喜，共襄盛举。

祈愿世界和平、国泰民安、风调雨顺，善男信女在新的一年里：

- 以慈悲心待人，广结善缘；
- 修福修慧，保持正念；
- 多行善、多念佛。

新年伊始，祝愿大众身心自在，福慧增长，阖家平安，六时吉祥！卍

本林妙髻儿童班举行仪式 欢喜迎新年



本刊讯：

2月2日下午2点，本林五楼维摩诘讲堂洋溢着欢声笑语，妙髻儿童班的新春拜年仪式在此热闹举行。活动伊始，学员们以精彩的舞龙舞狮表演迎接林长、延续法师及副林长们的到来，象征新年的吉祥如意，为整个仪式揭开序幕。

林长在致辞中赞扬了舞龙舞狮表演的精彩纷呈，并向义工老师们的辛勤付出表示深深的感谢。师父提到，儿童佛学班从最初的25人发展到如今

的100多人，并于去年成功开办了少年班。师父勉励孩子们继续学习佛陀的智慧，在佛法的熏陶下茁壮成长，成为有慈悲心和智慧的人。

活动现场，师生们带来了多个精彩表演，展现才艺与活力。老师以笛子演奏《听我说谢谢你》和《迎春花》，孩子们随着悠扬旋律轻声合唱，温馨的氛围感染了在场每一个人。接着，学生与老师携手呈现武术、太极拳及四段棍表演，刚柔并济的动作赢得阵阵掌声。

在拜年环节，学生、家长、老师和义工们依次向师父、林长及副林长们拜年，互道祝福，场面温馨融洽。约200多人齐聚一堂，共同迎接新春，感受佛法教育带来的喜悦与力量。

本林衷心感谢妙髻儿童佛学班义工老师们的无私奉献，正是他们的辛勤耕耘，让孩子们在佛法熏陶下健康成长。愿新的一年，大家继续携手精进，为佛法教育贡献力量，让智慧与慈悲的种子生生不息！卍



本刊讯：

2月16日上午10点，本林于七楼观音礼堂举办了一年一度的义工日庆祝活动。此次活动以“感恩同行·法喜满林”为主题，吸引约130位义工及其家人齐聚一堂，共享温馨法喜的时光。

居士林副林长陈家发居士在致辞中表达了对义工们的由衷感谢：“正是大家的无私奉献，让居士林的各项活动得以顺利进行。义工的付出不仅庄严道场，成就大众（庄严众），也通过随缘参与积累善业（随喜众），更在潜移默化中影响更多人接触佛法（影响众）。最终，愿大家在修学中学习佛陀智慧，依教奉行，成为佛陀的使者（当机众）。”

本次义工日精心安排了多项寓教于乐的活动，让义工们在轻松氛围中增进

对佛法的理解，并加强彼此的交流：

- 佛学展览与问答：通过互动问答，加深大众对居士林及佛学的认识。
- 宾果游戏：轻松有趣的互动，促进义工间的交流。
- 趣味游戏区：义工们在游戏中体验修行智慧，寓意种善因、持初心、精进不懈、和谐共融。
- 齐唱林歌《同愿同行》：义工们齐声合唱，歌声满载感恩与愿力，为活动画上圆满句号。

义工日活动在温馨与欢笑中圆满落幕。感恩每一位义工菩萨的辛勤付出，正是大家的坚持与努力，让佛法的光辉照耀更多众生。愿大家六时吉祥、法喜充满，共同精进，续写居士林的美好篇章！ 卍



本刊讯：

3月14日至16日，本林于七楼观音礼堂圆满举办今年第一季度的精进佛三，共吸引逾200位莲友齐聚一堂，沉浸在佛号声中，共修念佛法门。

3月14日上午9时，精进佛三正式开启，莲友们受持八关斋戒，精进念佛，虔诚修行。下午3时，首席佛学导师延续法师为大众开示名号的义理，阐述“南无阿弥陀佛”圣号具足不可思议、圆满、定慧等持的功德，强调念佛行者在长时持

名中，渐渐会得定，开发智慧，从而达到戒定慧三学圆融的境界。

大众专注念佛、经行绕佛，现场梵音缭绕，法喜充满，气氛殊胜庄严，共修圆满结束。

在瞬息万变的时代，科技发展迅速，但佛法的智慧亘古不变。通过长时间的信愿念佛，我们的境界自然提升，内心安宁寂静，充满法喜。透过反复聆听佛法、持念佛号、恭诵经典，我们得以坚定信愿，珍惜有限光阴，行持有意义的善业。卍

本林圆满举办梁皇宝忏法会、 万佛法会和清明法会



本刊讯：

梁皇宝忏法会

1月8日，本林为期五天的梁皇宝忏法会在五楼贤护讲堂庄严开坛。上午8

时30分，近200位信众恭迎法师入坛，虔诚参与法会，共同诵持《梁皇宝忏》。法会期间，信众通过礼拜、诵经，净化身口意三业，修持忏悔，广发菩提愿，行菩萨道，利益众生。

《梁皇宝忏》被誉为“忏王”，其内容融汇大乘经典教义与佛菩萨圣号，旨在通过忏悔消除业障、解冤释结。法会期间，信众在法师的引领下，专注修持，破除心碍，获得清凉，逐步迈向成佛之道。

1月12日，法会圆满结束。清晨6时30分，大众齐聚大雄宝殿供天，感恩诸天护持；上午9时30分在贤护讲堂拜忏并供佛，将功德回向法界众生。下午4时，法师带领大众送圣，法会功德圆满。

此次法会得以顺利举行，感恩护法义工的辛勤护持，也随喜赞叹每一位同修的虔诚参与。愿借此法会功德，佛光普照，众生业障消除，身心安泰，福慧增长，累世冤亲得以解脱，六道群灵悉得超升，共证菩提。

万佛法会

2月2日（正月初五），本林为期14天的万佛法会在五楼贤护讲堂庄严开坛。上午8时30分，约300余名信众齐聚一堂，参与开坛洒净仪式，法会正式拉开帷幕。此次法会礼拜《万佛洪名宝忏》，此经由元魏天竺高僧菩提留支所译，载举一万一千九十三尊佛及菩萨名号。大众至诚礼拜，忏悔业障，消除恶业，增福增慧，祈愿身心康泰、吉祥如意。

法会期间，四众弟子同心精进，礼忏忏悔，法喜充满。信众不仅为自身祈福，更为世界和平、风调雨顺祈愿，并回向已故者往生净土。新春之际，礼拜万佛洪名，不仅减轻身心烦恼，更为新的



一年种下善根福德。

2月15日（正月十八），法会圆满落幕。上午9时20分，近300名信众虔诚礼拜《万佛洪名宝忏》，下午2时举行《瑜伽焰口甘露斛食》及送圣仪式。法会功德圆满，感恩法师的慈悲引领及护法义工的辛勤护持，也随喜赞叹所有参与信众的虔诚发心。愿以此法会功德，回向法界众生，福慧增长，业障消除，共成佛道。

清明法会



3月25日上午9时30分，本林为期21天的清明法会在5楼贤护讲堂正式开坛。约200余名信众齐聚一堂，共同参与这一庄严殊胜的法会。

清明法会是清明节期间的重要佛教仪式，旨在超荐亡灵、表达对祖先的深切追思。本次法会主要包含诵经、拜忏，恭诵《金山御制梁皇宝忏》《阿弥陀经》《金刚经》《地藏菩萨本愿经》等经典，以此功德普皆回向十方法界。

法会期间，十方善信可借此殊胜因缘，寄托哀思，超荐祖先，广结善缘，为历代祖先、亡故亲友及无主孤魂、冤亲债主祈愿离苦得乐，得生净土。

南无阿弥陀佛。卍

本林《普门品》英文佛学班开课

本刊讯：

3月2日，本林于七楼观音礼堂正式开办《观世音菩萨普门品》英文佛学班。课程由长清法师主讲，首堂课吸引了近180位学员参与，现场气氛热烈，法喜充满。

《观世音菩萨普门品》是《妙法莲华经》中的第二十五品，详述观世音菩萨闻声救苦的誓愿，记载了菩萨如何救护众生脱离七种险难，解除贪、嗔、痴三毒，并依众生因缘示现三十二种应化身施以救度，帮助苦难众生得以解脱。经文中赞叹道：“千处祈求千处应，苦海常作渡人舟”，展现了观世音菩萨无尽的慈悲愿力。



课程每月第一与第三个周日上午9点45分开讲，亦可线上聆听。欢迎大众踊跃参与，共同学习观世音菩萨的大慈悲与大智慧！线上课程链接：tiny.cc/sbledc 卍

《观世音菩萨普门品》 中文佛学班开课

本刊讯：

3月25日晚上7点30分，由宗开法师主讲的《观世音菩萨普门品》佛学班正式开课，线上与实体班约有百余人参与。

观世音菩萨是佛教四大菩萨之一，以“慈悲救苦、闻声救难”的大愿深植人心，广受信众敬仰。《普门品》原为《法华经》一品，因观音信仰兴盛，于姚秦时期（公元384年-417年）独立流通，成为修习观音法门的重要经典。

“家家弥陀佛，户户观世音。”这句流传千年的俗语，道出了观世音菩萨在民间的深厚信仰。菩萨慈悲济世，成为无数人在苦难中的依靠和心灵慰藉。

本课程共六堂，宗开法师将深入浅出地讲解《普门品》的核心要义，并结合生活实例，引导学员体悟观音菩萨的慈悲精神，学会在日常生活中广结善缘，利益众生。

南无大慈大悲观世音菩萨！ 卍





文 | 邹文学

图片：陈立发林长（左5）赠米，东南区市长闾米（右5）代表接受，见证者（从右起）：黄雅瑄、卓玉珠、伊萨德、哈比哈山、耶亚华、唐兴瑞、叶云湧和邹文学。

本刊讯：

回 教斋戒月降临，居士林延续传统，赠香米给有需要帮助的回教徒。居士林赠米给回教徒已连续15年，赠米30公吨则是第五年。

今年的赠米仪式于2月28日早上10时，在武吉知马路巴亚维回教堂举行。

赠米仪式，是由佛教居士林林长陈立发，把米包象征性地交给东南区市长闾米（Mohd Fahmi Aliman），见证人包括巴亚维回教堂回教导师哈比哈山，前官委委员、民间组织“和平玫瑰”（Roses of Peace）创办人兼主席伊萨德（Mohamed Irshad）。

出席仪式的本林董事及友人包括：财政叶云湧、副司理唐兴瑞、副财政黄雅瑄、执行长卓玉珠、耶亚华和邹文学。

居士林的斋戒月赠粮活动，由已故前林长李木源于2011年发起，行善宗旨

是接济有需要的人，因此对象不分种族和宗教，此举显然有利于促进我国各族之间的和谐共处。

除了每年斋戒月的赠粮活动，本林福利基金每两个周末也为有需要的近百户家庭分发大米、食用油、米粉等干粮。此外，十方斋堂也全年免费向公众提供三餐。

各方协作完成善举

佛教居士林林长陈立发受访时说：“赠粮活动是居士林一贯的优良传统，希望能通过赠粮帮助到有需要的家庭。”副司理唐兴瑞告诉亚洲新闻台：“居士林赠送的米粮，全由巴亚维回教堂负责统筹和分配。”

伊萨德解释，教堂会按照预先安排，把30公吨香米，依据不同需求，从米仓直接运送到事先提出申请协助的80所回

教堂，再由义工分装成三公斤一包。他透露，协助包装的义工，包括各种族热心人士。

巴亚维回教堂回教导师哈比哈山补充，香米除了在全岛多个回教堂分发给有需要者，义工也会给行动不便者和老年人亲自送上门。此外，有些回教堂还会每天施粥给有需要的弱势群体。他强调，捐赠的对象并不限于回教徒。

潘冠安捐米5年

陈立发林长透露，今年的30公吨香米的捐赠者依旧是潘冠安先生。

潘冠安已经连续五年捐赠香米给居士林，并同意由居士林安排转赠给回教堂，总数已达150公吨。

潘冠安先生自小信仰基督教，深受博爱精神影响，这些年在经济实力稳步增长的同时，积极为社会做贡献。

他说：“我做善事时，没考虑对方的种族和宗教信仰，也不会顾及个别教友的看法。当我知道哪里有需要时，都会尽力给予帮忙。”

潘先生在马来西亚诗巫出生长大，高中毕业后到英国深造，上世纪80年代学成回国，不久却选择来新加坡发展。他学的是金融学，先在一家法国银行贷款部工作，几年后转到贸易公司打工，约十多年前成立自己的“成得贸易公司”，主要从事生活必需品的贸易生意。

潘冠安原本对本地慈善团体所知不多，能联络上居士林赠米，多亏好邻居刘麒芳的引介。

充满慈悲心的潘先生说：“我个人接触面小，居士林接受我的捐赠，并协助安排把大米送给有需要的回教同胞，我很感激。大家都一起来行善，一起建立更加和谐温馨的社会。” 卍



本林十方缘中医讲座： 远离疾病 圆满人生



面情绪与五行相对应，长期积压可能成为身体疾病的根源。

陆医师还提醒大家，避免赤脚走在冰冷的地板上，并指

出现代生活中许多人常有的贪凉和饮冷的习惯，会导致身体产生阴寒之气，进而影响健康。她特别提到，水果和牛奶属于阴寒食物，建议大家尽量减少食用。

讲座最后，陆医师鼓励大家关注身心的整体健康，保持内心的宁静，活出真实的自我。她强调，快乐地做自己，才是最好的养生之道。 卍

本刊讯：

2月16日下午2点至3点，居士林于5楼维摩诘讲堂举办了主题为《远离疾病，圆满人生》的十方缘中医讲座。此次讲座吸引了约200名现场及线上参与者。

讲座由陆一秀医师主讲，内容丰富且深刻。陆医师在讲座中提到，人生中有“五毒”——怨、恨、恼、怒、烦，这些负



本刊讯：

本林第47届董事会任期即将届满，第48届董事会选举工作已正式启动。本次选举将依据2023年修订批准的章程进行，标志着本林管理体系向更加透明、规范化的方向迈进。

新章程确立选举新规

根据新章程规定，本届选举将采用“7+14”混合推选模式：由现任董事会推选7名董事留任，其余14名董事由全体林友投票产生。值得注意的是，根据政府慈善机构指导原则，对任期超过10年的董事连任机制作出限制：连职达到或超过10年的董事，有意参加下一届选举时，须通过林友大会批准，并就机构管理层的接班人计划作出明确安排。

选举程序全面公开

第48届董事会选举委员会已正式成立并公布具体时间表：

- 4月18-19日：候选人提名期

- 5月上旬：邮寄选票至全体林友
- 5月17-24日（10:00-16:00）：设现场投票箱（本林二楼办事处）
- 5月24日（16:00）：投票截止
- 5月25日：公开开票计票

林友可选择邮寄或现场投票方式参与。最终得票率最高的14人将当选董事，并与董事会推选的7人共同组成新一届董事会。

改革保障政策延续性

新章程设计的“部分连任”机制，确保新董事会中至少有7名熟悉林务的资深董事，既保持政策连贯性，又注入新生力量。当选董事将根据新章程特别要求，在复选中产生主要执委人选。

此次选举是本林推进管理现代化的重要实践，相关章程条文及选举细则可查阅本林新章程“董事会的选举”专项条款。选举委员会强调，将严格遵循公开、公平、公正原则，欢迎林友积极投票，行使会员权利。■



有关“水陆法会” 我们应该了解什么

1、水陆法会的由来

南 北朝时，菩萨戒弟子梁武帝信佛斋僧，广建梵刹，得神僧托梦以告：六道四生，受苦无量，惟启建水陆无遮大会以拔济之，始能脱苦。武帝遂广发榜文，礼请宝志禅师与500高僧披览三藏，以《慈悲梁皇宝忏》为基，综合阿难尊者遇面然鬼王等事，心怀平等施食之意，而制成《法界圣凡水陆胜会修斋仪轨》，以传千古。明代时期，莲池大师再事修订，流通至今。

2、水陆法会的名称

水陆法会是汉传佛教中规模最大、仪式最隆重、诵经数量最多、佛事种类最齐全的大型法会，历时七昼夜，被称为“法会之王”。略称悲斋会、水陆会、水陆道场，全称是“法界圣凡水陆普度大斋胜会”。

3、为什么叫水陆法会？

“法界圣凡水陆普度大斋胜会”

法界：指诸佛与众生本性平等，理常一致，通称法界。

圣凡：指十法界的四圣六凡。四圣：佛、菩萨、缘觉、声闻；六凡：天、人、阿修罗、饿鬼、畜生、地狱。

水陆：指众生受报居住之处，分为水陆空三界。但因水中、陆地的众生受苦较重；天空中的众生，如欲界天、色界天，受乐较多，因此普济着重水陆二处，“取诸仙致食于流水，鬼致食于净地”，故名水陆。

普度：对六道众生悉皆度化，使令解脱。

大斋：指不限制的普施饮食。

胜会：除布施众生饮食外，又有诵经持咒之法施，令受苦众生心开意解，得法水之滋润，故名胜会；又“会”者聚集之

意，救度者与被救度者集会于一堂，饮食与佛法都在一起，故名为会。即藉由启建水陆法会普度大斋之功德，超度六道中受苦众生，使之离苦得乐，趣入佛道。

4、水陆法会为什么这么特别？

水陆法会以上供十方诸佛、圣贤，无遮普施斋食为基础，救拔诸六道众生，并广设坛场，使与会众生得以其因缘与根器，至各坛听经闻法。法会中所供养救度的众生，范围相当广泛，集合了消灾、普度、上供、下施诸多不可思议殊胜功德。

水陆法会上供十方诸佛圣贤，下济六道苦恼众生，广设坛场，慈悲普度，分为内坛和外坛。

内坛于第三日凌晨完成结界并起用，是整个水陆法会的核心，仪轨主要有结界、发符悬幡、奉请上堂、奉供上堂、内坛告赦、上供上堂、奉请下堂、授幽冥戒、奉供下堂、上圆满供、烧圆满香、送圣等。

外坛分为六个坛场，每坛同等重要，整体的佛事，总名为水陆法会。启建一堂水陆法会，需七昼夜才能功德圆满。约需数十位至百位法师，动员人力、物力颇巨，一般道场并不轻易启建。

5、水陆法会需要讽诵那些经咒？

1. 《大方广佛华严经》一部。
2. 《大佛顶首楞严经》二十四部。
3. 《妙法莲华经》二十四部。
4. 《金光明经》二十四部。
5. 《大方广圆觉经》二十四部。
6. 《佛说无量寿经》二十四部。
7. 《观无量寿佛经》二十四部。

8. 《金刚经》一百二十部。
9. 《药师如来本愿功德经》一百二十部。
10. 《梵网菩萨戒经》四十八部。
11. 《地藏菩萨本愿经》二部。
12. 礼拜《梁皇宝忏》二十四部。
13. 称扬阿弥陀佛经咒七永日。
14. 设放《瑜伽餽口施食》五堂等。

6、水陆法会佛事，共设几处坛场？

内坛：

礼拜集十二部大藏经之精华而成的《水陆仪轨》，为所有忏悔超度法门之王，大集胜因以济冥阳两利，解脱功德不可思量。

梁皇大坛：

礼拜《梁皇宝忏》二十四部七永日，并依仪轨施放瑜伽焰口、斋天、放生、普佛，超度功德广大无边。

华严坛：

恭诵《大方广佛华严经》一部，阐扬佛世界之宏大，圆满成佛因，成就佛果。

楞严坛：

恭诵《大佛顶首楞严经》二十四部，为解脱首楞严三昧法门，能就圆满佛道，不遭魔业，成就菩提圣果。

法华坛：

恭诵《大乘妙法莲华经》二十四部，行大悲愿，得大加持。

诸经坛：

恭诵《佛说无量寿经》《观无寿佛经》《大乘金光明经》《大方广圆觉经》各二十四部，阐述各种解脱法门，除一切横逆不顺与业障。

药师坛：

恭诵《药师如来本愿功德经》《金



刚般若波罗蜜经》各一百二十部，《梵网经》二十四部，为消灾灭罪，祈求身体健康、病痛消除之良方。祛灾延寿、祈求平安。

净土坛：

祈求自身、亲人命终及亡灵往生净土。

7、内坛、外坛有何差别？

1. 水陆法会虽分七个坛场，其实是一堂整体的佛事，同等重要，缺一不可就不能名之水陆法会。
2. 每日总回向宣读文疏，昭告十方法界，将每日所诵经典功德回向，因此水陆法会是不分内外坛的，斋主们随已发心，共成就此一法会，就是最大功德。
3. 诵经功德贵在自己的发心虔诚，发心愈大，虔诚愈深。本林水陆法会，让所有信徒参与胜会，同沾水陆功德利益。
4. 然而若论法事内容，重点则在内坛。

内坛佛事主要与四圣六凡交流，是整个水陆法会的核心。

5. 由于内坛佛事繁重，加上主法者要承担整个法会的因果，必须专心观想，因此内坛必须结界。以“先到先得”原则，由先报名者参加内坛功德佛事仪式。

8、修建水陆法会之功德如何？

生者利益：水陆法会因以饮食上供诸佛菩萨及一切贤圣，下施法界一切有情，功德不可思议，无量无边。所谓布施者必获其利益，若为乐故施，后必得安乐。布施饮食经中说可得长寿、健壮、庄严、名誉、辩才等。祖师大德说：今之供一佛、斋一僧，尚有无限功德，何况普同供养十方三宝、六道万灵，岂止自利一身，亦乃恩沾九族。

亡者利益：对亡灵鬼神而言：如未发菩提心者，因此水陆胜会，发大菩提心；未脱苦轮者，因此得不退转。未成佛道者，因此水陆胜会，得成佛道。卍



佛在灵山莫远求 ——林福星的人生感悟

文 | 邹文学

昇 崧集团总裁林福星，去年8月11日应《狮城潮音》读书会邀请，在居士林观音礼堂举行讲座“商道 天道 我的人生感悟”，吸引了400多名听众聆听，场面热烈。

在商场与文坛一样活跃的戴文雪是讲座主持人，他穿针引线，为讲座的顺利举行发挥了不小作用。

人间处处是道场

林福星演讲前先向佛像敬礼，称自己是佛教徒，感悟人间处处是道场，佛无相，真理存于心。

他引述佛教的一首偈子：佛在灵山莫远求，灵山只在尔心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修；并解释这首偈子的

含义：道场不在别的地方，佛不在别的地方，所有幸福、快乐、安全、平和、宁静，都不可能从别人或者别的地方获得。所有的事情都要靠自己，只能从自己获得。

林先生这番开宗明义的说法，或许是他 在商场征战几十年的深刻体会。

林福星小学念启化学校，中学读华侨中学，成绩不好，中途便转到工艺教育学院学习修理汽车技能。工院毕业后，却没机会到修车厂实习，便全心全意协助父亲经营养猪的生意。

“从懂事开始，我就知道家里靠养猪谋生，我们几个兄弟姐妹和甘榜的其他孩子一样，放学回家便得帮忙家务，包括养猪种菜。”

他透露当年他家养猪达到的最高峰

为3000头。1984年中，猪只过剩，他们便到宏茂桥122座组屋的实惠超市租了个猪肉摊卖自家的猪肉。第二年，业主周转不灵，将超市顶给他们经营。这就是昇菘超市的发轫。公司取昇菘这个名字，原是养猪场的宝号。

林福星说，昇菘是以薄利多销的策略发展业务，经营起来战战兢兢，15年后也只开了三家店铺。

1999至2000年期间网络经济泡沫破裂，后来又发生911事件和沙斯疫情，导致市面一片萧条，很多店铺租不出去，店屋租金大跌，很多地方每平方英尺的租金只剩两三块钱，这时昇菘幸得贵人指点，便抓紧机会陆续在全岛多处开店。

“40年后的今天，我们已有73家店铺。从2017年起，我们也在中国云南省昆明陆续开店。中国会是我们以后扩大商业活动的目的地。”

榜样为传承

林福星指出，昇菘生意还不错，因为从一开始就认知超市是服务性行业，

必须以顾客为先。他也借鉴美国第一超市沃尔玛的成功经验，在价格和服务方面逐步赢得顾客的信赖。

“我常提醒员工别认错老板，可是单单知道顾客是我们的老板不够，我们还须在行动上做到，比如主动向顾客介绍特价品，对方感觉到你的诚意，自然愿意多买，公司的生意额就增加了。”

因此，林先生特别尊崇王阳明的哲学：知是心之始，行是心之成；格物致知，知行合一。

王阳明是明朝大思想家，精通儒家、道家和佛家，对心学研究尤有成就，尤其是知行合一的修为准则和心学四诀的启示，对后世影响极广。心学四诀指的是：无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。

林先生指出：“格物致知的关键是社会实践，我们应该且做且学，且学且做，学到老也做到老。所以我要求自己须以身作则，给员工立下好榜样。”

他讲了个例子，前几天有位朋友告诉他一个发生在勿洛南昇菘的故事：“有个



顾客排队还钱时，手上拿的维他精掉地上破了，见到有个员工上前来说他可以换过。这名员工就是传承了我的作法呀！”

他认为一个人无论什么身份，在家里在公司在社会，会讲也得会做，人家才会尊敬你。他强调身教对人的影响高达75%，言教20%，环境只占5%。

“做人要以道德为基础，榜样为传承，其间是自我要求。榜样传承能发挥无穷力量，自我要求是指要看住自己的兽性、人性和神性。”

兽性无法独立思考，但会繁衍和觅食，所以要达到人性才会懂得独立思考和想象。而神性就是跟着真理达到空性，站在死的角度每天去完成生活上的工作。

赏简单易推行

昇菘很重视员工对公司的贡献，林福星认为：“种树要养根，员工就是支持树木成长的善根，根浅遇上大风吹，树就容易倾倒。”昇菘每年都会根据业绩分发花红给员工，此外，也会颁发长期服务奖：5年奖20克金牌、10年奖30克、15年40克、20年100克。

他也强调赏比罚来得简单和容易推行。昇菘超市推行有功即赏的制度，成功侦破偷窃者奖励100元，如果窃贼是“自己人”则赏5000元。昇菘超市的偷窃率为0.03%，是同业的十分之一。他带点自豪地说：“我们73家连锁超市的3500名员工，便是最有效的‘保安人员’，由此公司便可省下聘请大批保安员的费用。”

心静才听得到自己脚步声

林先生说要活在当下。朋友问他，你日理万机，很多事情还亲身去做，时间怎么安排？

“来到当下该做什么就做什么，早上洗刷吃早餐，吃饭后洗碗……当下最重要，排第一！”

他认为日子要过得轻松些还需学会放下：老和尚背姑娘过了河，小和尚过后还念念不忘这件事。老和尚说，过了河放下姑娘我就忘了，你心里却一直没放下。

“色即是空，是指万物的存在都是短暂的。我们不要想太多，缘起缘灭，顺其自然。去除杂念，心就能静下来，心静才听得到自己的脚步声。心性求静，便能戒贪戒骄戒躁，与人交往，包括对待来来往往的顾客，才能建立起友善的关系。”

他补充说，我们也要具有欢喜心才能活得快乐。只管付出，自然种下善因，果报则随缘。命长命短计较不了，学好学坏在自身。别人的良心被狗吃，我的良心还在才是关键。凡事从好的方面想，人际关系就顺当。

欢喜心跟佛教和真理是相通的，是指一种内在的自然而然的快乐和满足感。拥有欢喜心可以帮助我们摆脱烦恼和负面情绪，让我们更加平静和祥和。

“我听到一个管理层人员在电话里说：你昨天还好好的，怎么今天就生病！这样对待同事的态度很不可取。我们待人要多点体谅，多点宽容，没有分别心。”

他举例：“今天我开车来居士林，错过停车场入口处，停到南安会馆去。日常生活常有这样的不顺利，千万不要为之

沮丧。有了这次错过，我下次来居士林，肯定错不了能转进停车场。”

天下人偏爱好人

林福星说，天下人偏爱好人，不爱坏人。老板要找好员工，员工也要找好老板。我们问天其实就是在问众人，因为天代表的就是众人，只要好好地服务众人，就是最重要的修行。

他笑言：“做好人，鬼神都喜欢你。但是，你自己首先要立志做个好人，并经常勉励和督促自己变成更好的人。”

人在不同阶段都得受点委屈。他记得小时家里还在养猪，大小事情很多，每个人都忙得不可开交，老爸要他找根铁钉，却没说多大的钉，发现一不合用就把木块向他丢过去。

“超市请工人，缅甸工人没工作准

证被抓，当时我难受得躲在厕所哭，哭了两个星期。人手不够，我就决定逢星期一休息，缓解工作压力，这样也得以养精蓄锐走更长的路。有些同行却为此停业。”

林先生在白板上抄了清朝小说《儿女英雄传》引用的一句名言：一命二运三风水，四积功德五读书，六名七相八敬鬼神，九交贵人十养生。

他分析说：“我们从排最后的养生做起，养身的最高境界就是养心，最终便能改善甚至改变我们的命运。多做好事，多读好书，真心交友，培养做好人的信心，扩充人缘，名声在外，运便旺了，命也自然往好的方向发展。”

林福星说，商道酬信，天道酬勤，如果我们都做得到，便可自善其身且兼济天下。卍





佛法烟火里的亲情、友情与爱情

文 | 释可能

1、有进有退 在佛法智慧中修行

在尘世的烟火里，亲情、友情、爱情编织出我们生活的斑斓经纬，交织出无数或甜蜜或苦涩的故事。而当我们以佛理中“四件事做不到”的智慧去审视这些情感关系时，便能获得一种全新的视角，指引我们如何更好地面对与珍视当下。

因果不能改：情感中的自因自果

在亲情的世界里，我们与家人的互动种下了不同的因，也收获着相应的果。父母辛勤养育子女，这份付出的因，换来的可能是子女长大后的孝顺与敬爱；但

如果在孩子成长过程中缺乏关爱与引导，也许就会在亲子关系中品尝到疏离与隔阂的果。比如，有些父母忙于工作，忽略孩子的内心需求，等孩子长大后，亲子之间的沟通变得困难重重，这便是自因自果的体现。在友情中也是如此，真诚对待朋友，在朋友困难时伸出援手，当自己需要帮助时，往往也能得到朋友的支持；而若总是自私自利，只为自己考虑，最终可能会失去这份友情。

爱情里，我们对伴侣的态度同样决定了感情的走向。用心经营、相互包容的爱情，能长久且甜蜜；而若总是猜忌、争吵，感情难免走向破裂。明白业果不

能改，我们就能在情感关系中更加慎重地对待自己的言行，为感情种下善因，从而收获美好的果报。

智慧不可赐：于情感磨难中开悟

无论是亲情中的矛盾、友情的背叛，还是爱情的挫折，都是我们在情感世界中可能经历的磨难，而这些磨难正是开启智慧的钥匙。当与家人产生分歧时，若能静下心来反思自己的沟通方式和态度，从中学会理解与包容，这便是从磨难中获得的智慧。在友情里，经历过被朋友误解的痛苦后，我们会更加懂得如何去维护一段友谊，如何坦诚地与朋友交流。

爱情中的挫折更是如此，一段失败的感情往往能让我们更清楚自己想要的是什么，也能让我们学会如何更好地爱与被爱。没有人能直接赐予我们处理情感问题的智慧，只有亲身经历、用心感悟，才能在情感的磨砺中不断成长，让自己的内心更加成熟与强大。

真法不可说：情感的微妙与用心体悟

亲情、友情、爱情的美好与复杂，都难以用言语完全表述清楚。父母对子女的爱，那种无私奉献的情感，无法用简单的语言来诠释；朋友之间的默契与信任，也只有在长期相处的点滴中才能体会；爱情中的甜蜜与眷恋，更是只可意会，不可言传。就像我们无法用语言向一个从未尝过巧克力的人形容巧克力的味道，情感的真谛也只有用心去感受、去体会。我们不应执着于用言语去评判或定义这些情感，而是要在日常生活中用心去感受它们的存在，珍惜每一个与

亲人、朋友、爱人相处的瞬间。

无缘不能渡：尊重情感中的缘分

在亲情中，即使是血脉相连的亲人，也可能因为性格、观念的差异，在某些情感交流上存在障碍。比如有的孩子与父母之间，无论父母如何苦口婆心，孩子都听不进去，这便是一种“无缘”的表现。我们不能强行改变对方，而是要尊重这种差异，在适当的时候以合适的方式去沟通。在友情和爱情里，也会遇到无论我们如何努力，都无法与对方建立深厚情感联系的情况。这时，我们要明白这是缘分未到，不应过分强求，而是要学会放下，把精力放在那些与我们有缘的人身上。

当我们以佛理看待人世间的亲情、友情、爱情时，便能进退有度，更加从容地面对其中的喜怒哀乐。不沉溺于过去的情感纠葛，不盲目幻想未来的情感美好，而是珍惜当下与身边人的每一次相处，用心去经营，用爱去浇灌，在情感的世界里完成属于自己的修行。

2、以道为引 悟爱与家之真谛

在漫漫人生长河中，婚姻、亲情、友情与各种情感关系构成了我们生活的斑斓图景，而佛法中的《金刚经》与唯识论，为我们深度剖析这些关系提供了独特且深邃的视角。

佛法姻缘观：万法皆缘 缘起性空

《金刚经》云：“凡所有相，皆是虚妄。”在婚姻的语境中，这意味着夫妻之间的相遇、相知、相守，看似真实而具

体，实则是诸多因缘和合的产物，并无永恒不变的实体。每一段婚姻的缔结，都绝非偶然，是过去世的业力牵引、今生的诸多条件汇聚，才促成了两个人携手同行的缘分。从这个角度看，当我们抱怨婚姻中的不如意，或为伴侣的某些行为而烦恼时，若能以“缘起性空”的观念去审视，便能理解这一切都是因缘变化的正常现象，从而减少嗔怒与执着。

唯识论强调“万法唯识”，即世间万物皆由心识所变现。在姻缘里，我们对伴侣的喜好、对婚姻的期待，都源于内心的认知与投射。当我们被爱情的荷尔蒙冲昏头脑时，其实是心识的作用让我们将对方理想化，过度关注表面的吸引，而忽略了婚姻更本质的内涵。只有洞察到这一点，我们才能跳脱出单纯的情感冲动，以更理性、客观的态度去经营婚姻。

身体观照：身体是道场 修行在当下

小时候，师父教导我们通过看美女、白骨观、老态龙钟的老人以及想象身体内的蛇虫鼠蚁，来领悟身体不过是一副皮囊。这看似极端的教导，实则蕴含着深刻的修行智慧。身体是我们修行的道场，在婚姻与家庭生活中，我们正是通过与伴侣、家人的相处，不断磨砺自己的身心。每一次与伴侣的沟通、每一次面对家庭矛盾时的应对，都是修行的契机。我们应时

刻保持正念，以慈悲和智慧去对待身边的人，而非被情绪左右，这样才能在日常生活中实现心灵的成长。

夫妻之道：以道为基 超越荷尔蒙

夫妻之道，是一种道的体现，绝不仅仅建立在荷尔蒙和多巴胺带来的激情之上。从道的层面看待婚姻，意味着夫妻双方相互尊重、理解、包容，共同承担家庭责任，彼此成就。在婚姻中，我们要学会换位思考，理解对方的立场和感受，如同对待众生般怀有慈悲之心。当遇到分歧时，不是急于争吵或指责，而是以平和的心态去沟通，寻求共同的解决方案。

在家庭观念里，亲情与血缘关系同样是因缘的一种呈现。父母与子女、兄弟姐妹之间的亲情，是我们人生中重要的情感支撑。我们应珍惜这份缘分，在家庭中践行孝道与悌道，以爱和关怀维系家庭的和谐。友情与感情也是如此，朋友是我们人生道路上的伙伴，以真诚和善良对待朋友，才能收获真挚的友谊。

佛法为我们揭示了婚姻、家庭以及各种情感关系的本质。通过《金刚经》与唯识论的智慧，我们学会以因缘观和心识观去理解这些关系；通过对身体的观照，我们明白修行就在日常生活的点滴之中；而以道的层面去看待夫妻关系和家庭观念，能让我们的婚姻更加稳固，家庭更加幸福。



让我们在佛法的指引下，用心经营婚姻与家庭，珍惜每一段缘分，在人生的修行道路上不断前行。

3、烦恼即菩提 尘世观自在

我们常常会发现，在现实生活中，最能刺痛我们、让我们陷入无尽烦恼与纠结的，恰恰是那些与我们最为亲近的人，是亲情、友情与爱情。因为爱得深沉，所以一旦产生矛盾与伤害，那份痛苦便会加倍。父母对我们人生选择不理解，朋友的背叛或误解，恋人之间的争吵与隔阂，都能让我们的心千疮百孔。然而，佛法中有云：“烦恼即菩提。”这看似简单的话语，实则蕴含着深刻的智慧。

从佛教的角度看，莲花常常被用来比喻明心见性。莲花生长于淤泥之中，却能绽放出纯净洁白的花朵，这不正象征着我们在尘世的烦恼与痛苦中，也能通过修行与领悟，实现心灵的净化与升华吗？那些伤害我们的经历，看似是痛苦的根源，实际上却在无形中历练我们、鞭策我们，成为我们成长的阶梯。正如有人所说，一个人的成就与成功，离不开高人的指点、贵人的相助，同时也需要小人的监督。那些给我们带来烦恼的人或事，就如同“小人的监督”，促使我们反思、进步。

在生活中，我们还会遇到这样一种现象：有些人往往过度自信甚至自大，美其名曰自好自信，实则是夜郎自大。他们固步自封，不愿学习，拒绝接受新的观念和思想。然而，学无止境，只有不断学习，我们才能拓宽自己的视野，提升自己的认



知，更好地理解这个世界和自己的内心。

面对生活中的种种烦恼与不如意，我们应学会放下，做到观心自在。“观自在”，这三个字蕴含着深刻的修行内涵。它提醒我们要时常观察自己的内心，了解自己的起心动念，不被外界的纷纷扰扰所左右。当我们被亲人的言语伤害时，不妨试着换位思考，理解他们背后的关心与担忧；当友情出现裂痕时，用宽容和沟通去修复；当爱情遭遇挫折时，以平和的心态去面对，从中汲取成长的力量。

人生是一场充满挑战与磨砺的旅程，烦恼与痛苦是其中不可或缺的一部分。但只要我们以正确的心态去看待，将烦恼视为菩提，学会在困境中反思，在痛苦中成长，不断学习，放下执念，便能在这纷繁复杂的世界中寻得内心的自在与安宁。让我们以一颗慈悲、宽容、智慧的心，去拥抱生活的喜怒哀乐，在人生的道路上，留下属于自己的觉悟与成长的足迹。卍
(作者为广东省惠州市博罗正德寺住持)



虎跑秋思寻梦归

文 | 释圣因

阳光，于这个萧萧秋日里，是极为珍贵的。

四季，春夏秋冬的轮回，如人生，亦有悲欢离合。

那样的时代，几乎，人无法原谅曾经犯下的过错，越是如此，才值得历史铭记。这样的时光，似乎，事无法转移过去留下的痕迹，越是如此，才使得生活怀念。

如期而来杭城，台风飏飏，一昼夜的秋雨，伴随着潮湿与不安；云林古刹，游人如丝，穿越在不同的殿堂之间，祈求着不同的愿望，寻觅着心所安之处。

立冬前日，随团参访虎跑，落寞的古寺，凋零的殿堂，消亡不见的佛像。千年古刹，黯淡于此，远望西天的彩霞，遥想梵呗嘹亮的过往，一切都止于那场文化之灾。那么，是什么让人无限遥想？

是岁月的洗礼，是时光的重量，更是那份挥之不去的文化记忆。湿润的秋风里，携着几分清冷，几分萧瑟，几分说不清道不明的忧愁。

站在虎跑寺斑驳的残垣前，不禁陷入深深的遐思。青苔爬满了断壁，野草肆意地从碎石间钻出，几只麻雀在倾圮的屋檐上跳跃，啾啾的鸣叫声打破了秋日的寂静。曾几何时，这里钟鼓齐鸣，梵音嘹亮；朝晖初上，便见禅房内青灯未熄，修行者们静坐参禅——寻找那份超脱凡尘的智慧！

你听！又闻经声袅袅，香火缕缕。昔

“

骏骨从来不受羈，
蹉跎真愧烛几迟。
松风尚忆吹残梦，
泉影还看弄碧漪。

明林光·《重游虎跑寺》

”

为大慈山定慧寺，性空和尚于此得梦示，看见猛虎伏地饮泉，因而创建丛林；道济和尚于此圆寂西归，留下多少脍炙人口的济世传说；弘一法师于此断绝红尘，放下尘世荣华，追寻那份本真的自性。这里是多少求道者的心灵归宿，又是多少困顿者的精神港湾。岁月流转，潮起潮落，古刹始终以其不变的庄严，见证着人间的悲欢离合。

然而，风云变幻，世事无常。那场浩劫来得太突然，也太猛烈。殿宇倾圮，佛像残毁，经卷成灰，僧众四散。曾经的清净佛地，如今成了遗址公园。青瓦殿宇显出岁月的沧桑，佛龛空空荡荡，只余下店员栖息。昔日的禅修圣地，如今却成了民众排队打水的所在，游人休憩的去处。看着满目疮痍，看着文化遗产的转变，怎不令人扼腕长叹？那些被毁的不仅是形体，更是一代代祖师积淀的佛教血脉。

秋风斜斜地拂过古寺的庭院里，潮湿的空气中似乎还飘荡着往日的梵音。斑驳的墙壁上，依稀可见的壁画残迹，这些墙壁，这些砖瓦，都是历史的见证者，文化的载体。它们默默地承受着风吹雨打，却始终守护着这片净土的记忆。

但我深信，佛教文化的根脉是斩不断的，信仰的力量是摧不垮的。即便在最黑暗的岁月里，佛法的智慧依然在人们心中流淌。那些被毁坏的不过是外在的形式，而真正的佛性，却永远活在佛教徒的心中。寺院可以倒塌，但信仰不会消亡；经书可以烧毁，但智慧永存人间。就像那清澈的虎跑泉水，千百年从未断流，佛法的智慧同样绵延不绝。

人们常说，光阴似箭，日月如梭。可

在这个秋意渐浓的午后，时光仿佛凝固在了虎跑寺的每一块砖瓦之间。径行在斑驳的石阶上，感受到历史的温度，那是无数香客足迹摩挲而成的温润。

暮霭渐浓，晚风习习，听着风吹过残垣的呜咽声，恍惚间似听见了久违的暮鼓晨钟。那种声穿越时空，将过去、现在与未来串联。在这个肃杀的秋日里，也仿佛看到了文化复兴的曙光。

文化的复兴，不是为了对抗，而是为了疗愈；不是为了报复，而是为了和解。让佛法重现光明，不是靠外力的强迫，而是靠佛弟子的坚持与自救。文化的重建需要时间，需要耐心，更需要每个人的努力。让每一座古刹都能重拾往日的庄严，让每一位求道者都能找到心灵的归依。

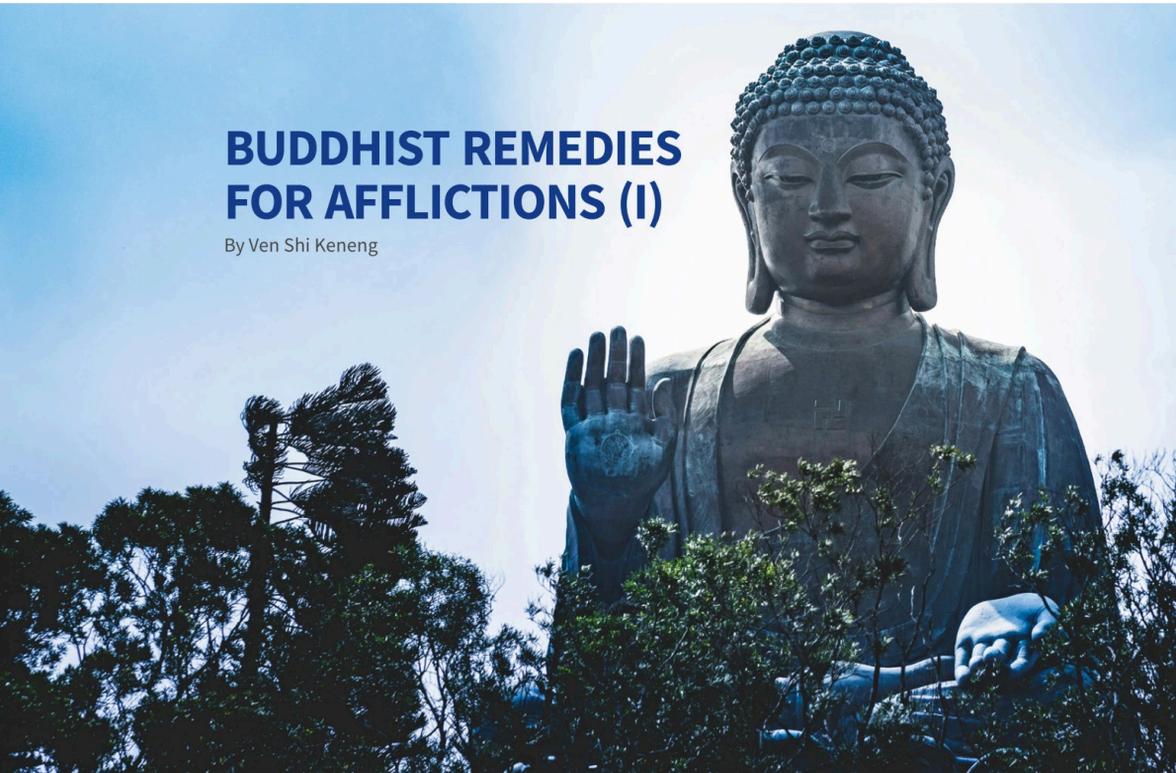
最令人欣慰的是，近年来已有越来越多的年轻人开始关注传统文化。他们不再以单纯的游客心态来古刹，而是带着求知的渴望，思考的智慧。他们研读经典，探讨佛理，试图从古老的智慧中寻找现代生活的答案。这或许就是文化传承最美好的形式——在新时代的土壤里，孕育出新的生机。

愿这片净土，能在历经劫难后重现光明；愿这份智慧，能在新时代的土壤中生根发芽。毕竟，文化的重生不在于外表的修葺，而在于精神的延续。当我们怀着敬畏之心重拾传统，怀着开放之心面对未来，文化的血脉就永远不会断绝。

离开时，我回望了一眼古刹。夜幕降临，残存的殿宇在暮色中显得更加沧桑。但我知道，黎明终将到来；梦，终究会寻到！

BUDDHIST REMEDIES FOR AFFLICTIONS (I)

By Ven Shi Keneng



Path To Spiritual Liberation In Adversity: Wisdom Of Aspiration And Emptiness

IN LIFE'S JOURNEY, we inevitably encounter many adversities. These negative experiences are like clouds enveloping our minds, making it difficult to feel joy and peace. However, great Buddhist masters of past generations have pointed out the way. Amidst complex troubled states of mind, we can find a path to liberation and maintain joy.

First, we need to understand the relationship among three types of powers: supernormal power (神通力), karmic power (业力), and aspiration power (愿力). Supernormal power is often regarded as extraordinary and potent, but the Buddha warned us of its limitations. It cannot override karmic power. Karmic power is from our actions, speech and thoughts. It accords with the law of cause and effect to effect the different consequences we face in

Photo: Hari Nandakumar (Unsplash)



our lives, including illnesses and suffering. However, karmic power is not unconquerable as there is the aspiration power.

Aspiration power arises from the profound depths of the mind. It is immensely powerful and transformative. When we make a noble aspiration, such as 'May the illnesses and suffering of all sentient beings be transferred to me, so that I can bear it on their behalf,' this is not an act of self-sacrifice with feeling of empathy, but an expression of deep compassion for all (although suffering for others cannot

happen beyond the workings of karma). This kind of aspiration has the power to break through limitations of the self, allowing us to embrace the suffering of others with a vast and open mind. When we sincerely make such an aspiration, our narrow self-concern becomes true empathy. This transformation brings forth a transcendental strength — that enables us to move beyond personal suffering and see the whole tapestry of life.

Every sentient being struggles in the cycle of birth and death. By aspiring to help all attain liberation, to encourage them to learn and practise Buddhism diligently, and to guide them away from heedlessness, we set them on the path to awakening. Such is not only an act of service to others but also a form of salvation for ourselves. Through this process, we shift from personal suffering to the well-being of all sentient beings. Our spiritual abilities will grow and reduce the sense of oppression induced by our pain.

From the Buddhist perspective, the illnesses and suffering we experience are manifestations of negative karmas from past transgressions. According to a Buddhist saying, 'When a karmic debt is manifested, a karmic debt is eliminated.' At first glance, this may seem paradoxical, but it holds profound wisdom. Illnesses and suffering signify the fruition of past negative karma. This process is an opportunity to resolve past negative karmic connections and settle our karmic debts. Every experience of suffering shortens our journey of enduring

pain within the cycle of rebirth. Each time we directly confront and overcome negative karmas, we take one step closer to liberation. Hence, we should not see illnesses and suffering as misfortunes but as important steps on this path.

Upon deeper reflection, we should realise that the root of our suffering lies in manifestations in our mind. The mind is like a mirror, reflecting our perceptions and interpretations of the world. What we perceive as suffering, in reality, is our mind's judgement and reaction. These are often based on our erroneous understanding of self and the world, creating an illusory sense of suffering. For example, we tend to cling to the appearance of things, believing them to be permanent and truly existent. When reality unfolds contrary to our expectations, suffering arises. However, from the perspective of emptiness, all phenomena lack a fixed unchanging essence. They arise through dependent origination and are in constant flux, from moment to moment. Our attachments and perceptions are like grasping at illusions — a futile endeavour.

If our understanding of emptiness is at a theoretical level, we have yet to realise its essence for application in daily life. This is why we struggle with suffering. True understanding is not merely knowing a principle. Its essence is in the resolving of problems. The wisdom of emptiness enables us to see through the illusory nature of phenomena, preventing us from being deceived by appearances and frees us from suffering caused by attachment. When we truly realise the emptiness of all things, we will no longer resist or fear illnesses and suffering. We will understand that such suffering, like scenes in a dream, may feel real in the moment but ultimately has no true substance and will inevitably fade away.

In times of confusion caused by illnesses and suffering, we should use our aspirations and the wisdom of emptiness to navigate through these physical and mental storms. Making great aspirations allows us to embrace all sentient beings and transcend self, while realising emptiness helps us to see through the illusory nature of suffering. In this way, we can keep a positive attitude in the face of hardship, meet life's obstacles calmly, and resolve them, progressing bravely towards enlightenment. May we all deeply understand and practise these teachings, encourage one another, and attain enlightenment together. Namo Amitufo. 卍

(Translated and edited by SCCY's team. Chinese article first appeared on Issue 78, p14.)



本林卫塞节庆祝活动

SBL's Vesak Celebrations

05.05.2025 (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)



11.05 (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



12.05 (农历四月十五)

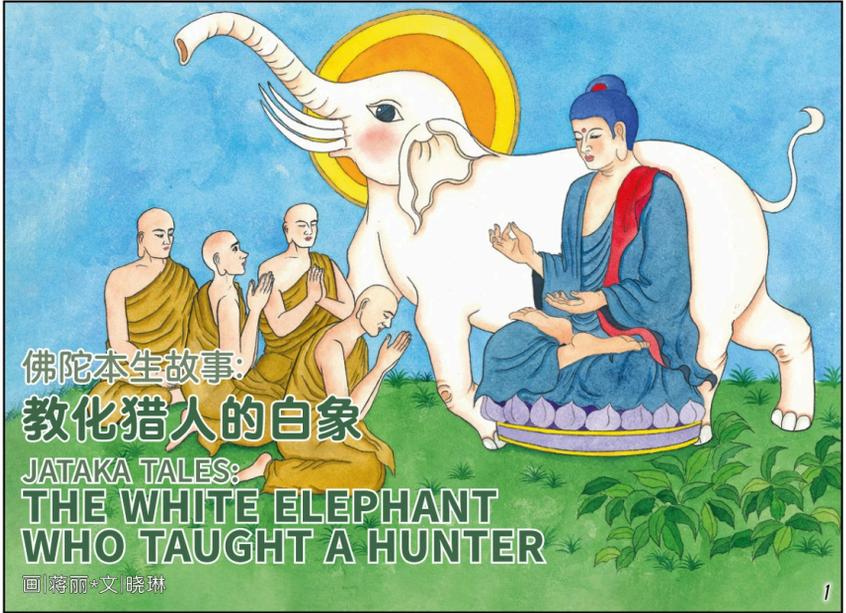
卫塞节传供仪式 Vesak Ceremony & Offering To Buddha
上午 9:30 am | 大雄宝殿 Buddha Hall



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

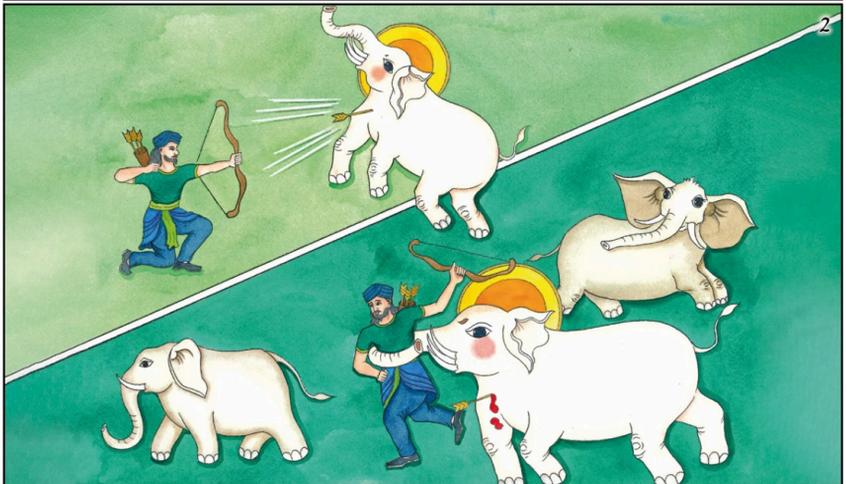
youtube.com/sbl1934 • t.me/sbl1934 • tiny.cc/sbl1934 • fb.com/sbl1934 • instagram.com/sbl1934



佛陀本生故事：
教化猎人的白象
JATAKA TALES:
THE WHITE ELEPHANT
WHO TAUGHT A HUNTER

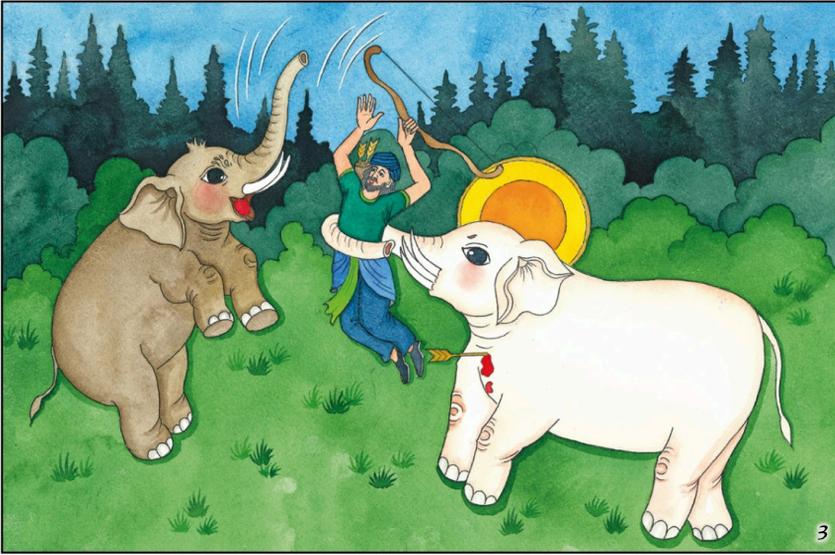
画|蔺丽·文|晓琳

1

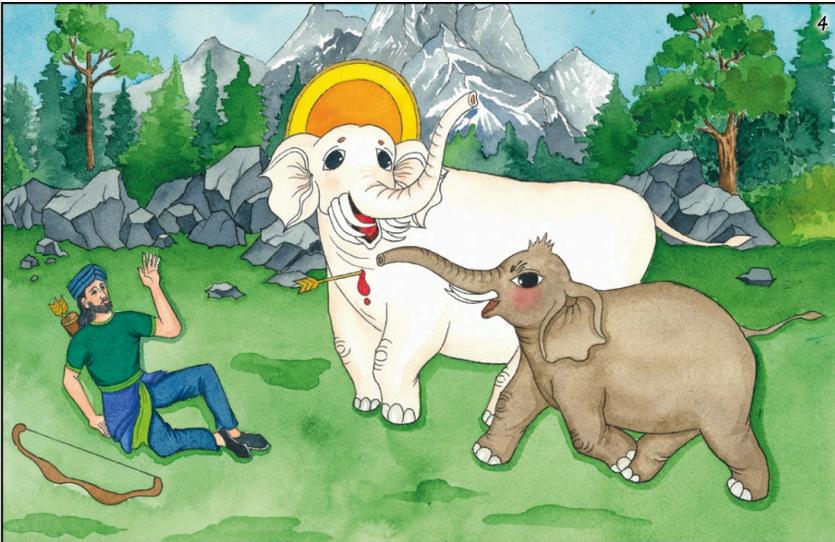


2

白象。有一鼻紧缠住猎人的须，被猎人不提，讲起他用箭射中胸口。他再用箭去伤害其他猎人，让他再伤害其他猎人。佛陀有一天，被猎人不提，讲起他用箭射中胸口。他再用箭去伤害其他猎人，让他再伤害其他猎人。转世成为一只六牙白象。不顾剧痛，伸出象牙。



3

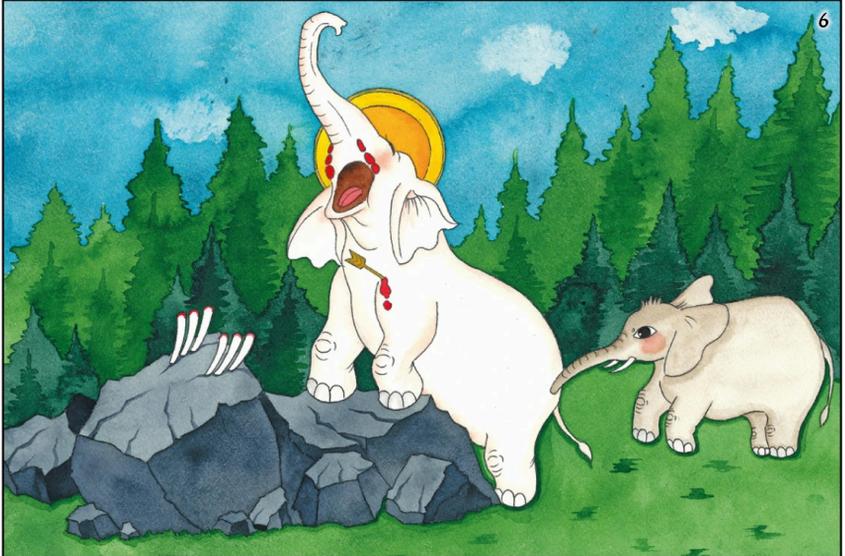


4

白象的妻子女子见状赶过来，愤怒之下，扬起长鼻子去抽打猎人，想把他的白象打死。白象赶紧拦住雌象，让妻子不要起恶念，说：“射杀我，一定有原因，我们应该问清楚。”

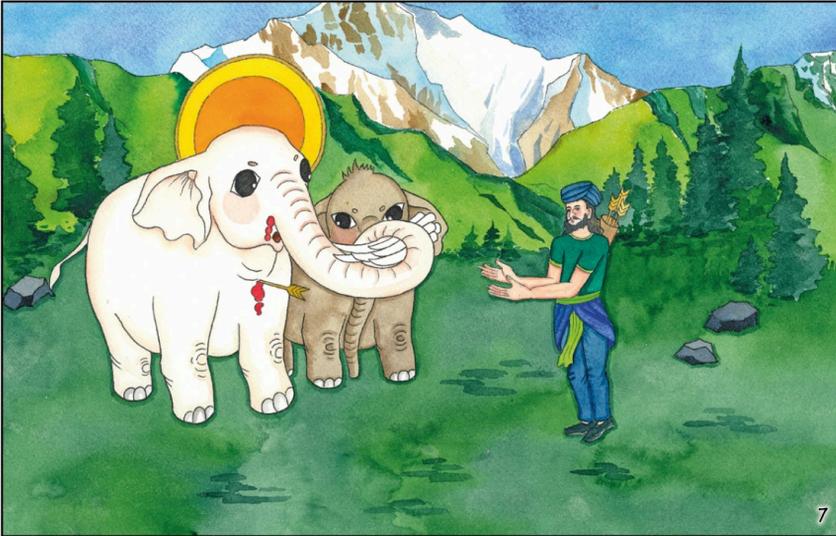


5

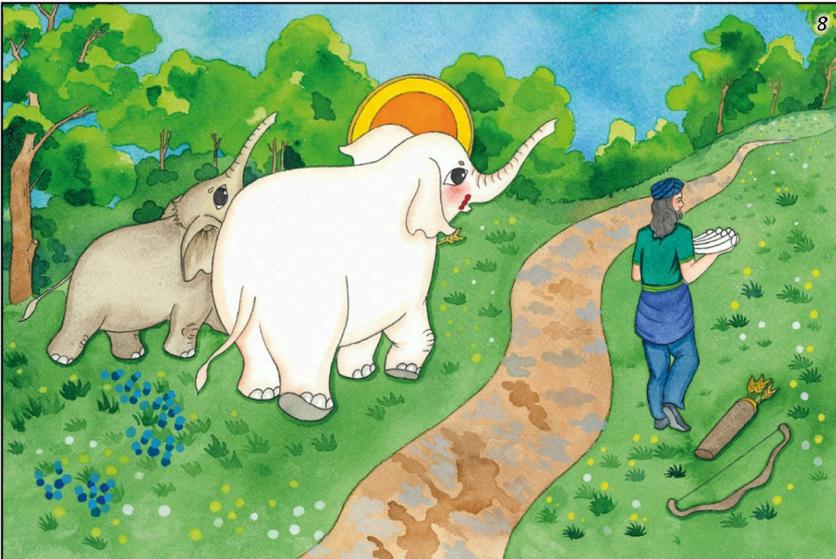


6

白象语气平和询问猎人为什么要射伤他，猎人告诉它因
 为贫穷，需要大石前，把象牙来换钱，取进石缝里，用力拔出六根象牙。
 wéi pín qióng xū yào dà shí qián yá lái huàn qǔ jìn jīn shí féng lǐ yòng lì bá chū liù gēn xiàng yá



7



8

白象强忍疼痛把象牙送给人，还给猎手，给他指明回家的路。
 让他不会在森林中迷路。猎人拿着弓箭，还沾满血迹，猎手沾满血迹，人指着象牙，明感动的家。
 不由深深忏悔，从此放下猎箭，再杀生，选择做其他工作。
 让他不会在森林中迷路。猎人拿着弓箭，还沾满血迹，猎手沾满血迹，人指着象牙，明感动的家。
 不由深深忏悔，从此放下猎箭，再杀生，选择做其他工作。



观经十六观·日观

信息时代 我们为什么要 学习佛法？

——本文根据延续法师
第八届净土教理班
讲座摘录



佛法是一种极其实用，充满智慧的法门，在我们的日常生活中随处可见。

佛法不仅可以帮助我们调整 and 改变思维方式，还能够引导我们看清问题的本质。我们之所以在生活中感到焦虑、迷茫，甚至陷入抑郁，往往是因为无法透彻地理解问题的本质，而只停留在表象，甚至执着于固有的错误观念。这种执念如果得不到及时转变，就很容易令我们陷入钻牛角尖的困境，使内心愈加困惑。

所以学习佛法的真正目的是为了帮助我们转变思维方式，使我们能够及时从错误的执念中解脱，找到一个智慧的解决方案。在学习佛法的过程中，除了掌握佛学基本理念，学习理解净土宗的核心教理尤为重要。

为什么要学习净土宗的核心教理？

在当今这个时代，特别是在新加坡，各种各样的信仰和思想流派众多。由于社会开放，言论自由，任何人都可以发表自己的观点，随着社交媒体的普及，使得各种言论的传播速度更快。虽然各国政府已逐步加强对社交媒体的规范和管理，但有些错误和误导性的知见，仍然如病毒般迅速传播。

如果我们自身缺乏辨别能力，就很容易被错误的知见所误导，而这种误导往往会带来严重的后果，甚至影响一个人的生活轨迹。在居士林，我们曾接触过不少因误入邪知邪见的教派或偏颇法门，最后导致个人与家庭生活陷入混乱的案例。

作为一个已有90年历史的道场，居士林一直致力于传播纯正、正确的佛法。这种纯正性得益于历代创林导师们，以及历年来受邀传法讲法的法师和大德居士们，他们的知见皆建立在正信佛法的根基之上。

佛法的根基不容随意更改

现代社会，我们提倡创新，讲求创新思想，观念革新，以推动社会的进步和发展。然而，在佛法的学习上，我们必须谨慎对待“创新”这个概念。

佛陀的境界远高于凡人，菩萨、阿罗汉、天人等各有不同层次，而我们作为凡夫俗子，若想看清更高层次的智慧，必须依循佛典的指引，爬上一层又一层的台阶，站在佛典的基础上去理解。如果试图在已被佛法确立的真理上随意添加或改动，极易陷入谬误。所以我们常说：“真理若往前迈一步，就可能变成陷阱，成为谬误和错误。”

佛陀的知见是圆满智慧的，他所教导的一切法门与经典，皆是真实不虚的，都是绝对的真理。我们可以用现代化的语言和方式去阐述佛法，但其中的原则和核心教理绝不能被随意更改。

正因如此，当我们听到有人提倡在佛法上要创新观念时，一定要有警觉性。居士林这个道场，有着悠久的历史传承，始终坚持以佛陀经典和历代祖师大德的著作为学习的基础，一直以来传播的佛法都是非常正确、非常纯正的，在这里学习佛法，这条道路是稳妥、安全的，大家可以放心地走，在这里不会走错路，也不会掉入陷阱。

如何辨别正邪知见？

在信息爆炸的时代，各种的言论、见解、观点、邪说层出不穷，尤其是网络平台上，不同宗派的法师与讲座众多。面对这些庞杂广大的信息，我们如何判断哪些是正确的？哪些可能是误导性的？

有时候，一个人的言论中可能99%是真实的，但如果其中有1%是错误的，而这一部分恰恰是核心内容，就有可能把你引入歧途。在这种情况下，通过认真学习，培养自身的辨别能力至关重要。

如果我们具备正确的知见，就能轻易分辨哪些观点是相似佛法、哪些是邪伪知见，或者哪些根本不是佛教教义。当我们掌握了基本的准则和原则，就能够迅速识别其中的问题。

此外，不同宗派的讲法立场各有侧重，从本宗派的角度来看或许无误，但换作其他宗派可能会产生矛盾。因此，我们需要具备圆融的智慧，以正确的知见去理解和消化。

正确的知见让我们受益终身

建立正确的知见，是修学佛法的重要基础。两年的系统学习对于建立这一基础至关重要。一旦我们具备了正确的知见，就能够自信地将佛法、净土法门传播给家人、朋友以及有缘人，这样不仅让自身受益，也让周围的人受益。

此外，我们学佛的最终目的，是用佛法智慧去面对生活中的各种问题。人生是一个不断循环的过程，学佛正是帮助我们在这不断重复的生命历程中，找到光明正确的方向，安定身心，迈向解脱之道。✿



生死之间： 是业力主宰 还是信愿念佛？

文 | Joey



在世人眼中，我们已经进入了一个科技全方位高速发展的时代，当人工智能改变了我们的认知，当各种层出不穷的发明出现在我们面前，当越来越多的享乐进入我们的生活，会让人不由自主产生一种错觉，我们似乎进入了一个更好的时代。

果真如此吗？真相是为了掠夺更多资源，为了满足某些人对权力的渴望，战争频发，国与国之间充满了对立和仇恨，当成千上万的生命死在战场，当平民流离失所，这个世界真有变得更好了吗？当瘟疫和病毒在全球流行，无数生命在痛苦和死亡中挣扎，我们的寿命延长了吗？当山火、风灾、极端气候毁坏一座座

家园，这个地球更美好了吗？被欲望利益驱使的众生，亲情淡薄，贪婪、自私之心充斥世间，我们变得更快乐了吗？

身为佛弟子，我们越来越清楚地看到，为何佛陀说这是一个末法时代，正法逐渐衰微、人心堕落、灾难频发，世间的苦难层出不穷，这是众生共业所感之果。

那么在这个五恶浊世之中，我们还有没有办法自救、脱离这个苦海？

佛陀慈悲怜悯众生，殷切叮嘱，末法时代修行，凭个人之力实难出离，唯有一个法门简便易行，不管福厚福薄，利根钝根，只要一心念南无阿弥陀佛，就能蒙阿弥陀佛的大愿摄受，往生到西方极乐世界，迅速成佛。

人身难得，佛法难闻，末学庆幸在这个末法时代能够有机缘遇到正法，选择了净土法门，在修行的过程中，亲证了这句佛号的神奇。近年来，我曾先后经历了喉部肿块，鼻部肿块和面部带状疱疹，当疾病发作时非常痛苦，这个时候我便通过正念呼吸、冥想和持念阿弥陀佛圣号逐渐康复，减少进一步寻求后续医疗咨询。

去年居士林成立90周年，特地恭请净土祖庭庐山东林寺住持大安和尚，率团莅新弘法并传授菩萨戒。这是居士林90年来第一次开办菩萨戒传戒法会，机缘甚为稀有难得。也许是对身心的考验，也许是自身业障重，菩萨戒举办的那几天，我正在病中，喉咙痛到已经失声，如果去医院的话，就无法如期受戒，错过这次不知道还要等多少年才能有这难逢的机缘。

纠结中，我的脑海里浮现出大安法师说的一句话：“要死也要死在佛号上。”于是我咬紧牙根，默默发愿：不管发生什么事，不管身体状况如何糟糕，哪怕倒下起不来，我也决定要坚持受完三天的菩萨戒。

就这样，我抱病来到居士林。三天的授受仪式中，随着大众一次次跪拜、忏悔、发愿，今生一定要发菩提心，行菩萨道，直至成佛。在受戒仪式的最后一天，当我五体投地，忏悔三世罪因罪业，听戒和尚三番宣说，十无尽戒四十八轻戒，在心中至诚发愿——持念时，所有病痛竟奇迹般逐渐消失。那一刻，我真切感受到了阿弥陀佛的慈悲与加持，那一刻，我把自己的生命彻底交给阿弥陀佛。

在这一念中把疼痛的心转换成念佛的心，身心就转为柔软。换句话说，当我们放下对身体或病痛的执着，专心持戒念佛时，病痛自然化解，心灵自然变得清静。

通过这次受戒，我深刻领悟到念佛和守护口业的重要性，通过念头专注于佛号，不仅能减轻病痛和业障，更能得到阿弥陀佛的加持与护佑。只要牢牢守住这句佛号，在生死攸关之际，在临终往生之时，便能将业力转为念佛的愿力。

这件事让我深刻意识到，平时在课堂上认真学习净土教理是多么重要，因为在学习的过程之中，我一点点理解到为什么这句“南无阿弥陀佛”是如此不可思议，为什么以这一句佛号可以都摄六根，为什么要至心信乐，发愿往生……在法师循序渐进的开示中，之前的困惑一点点消除，对阿弥陀佛生起了从未有过的大信心。

生死之间：是业力主宰还是信愿念佛？答案是如此的明显，南无阿弥陀佛！ 卍

我的学佛因缘

文 | 吴佩敏

母亲的临终

“十月胎恩重，三生报答轻。”在这世上，有一种最无私而伟大的爱，那便是母爱。对我来说，母亲不仅仅是悉心呵护，遮风挡雨，抚育我长大的慈母，更是漫漫人生路的一盏明灯，一路指引着方向，将我带上净土之路。

母亲一生天性慈悲，与人为善，信仰佛法，并在72岁那年皈依了三宝。她虽然没有正式上佛学班，但却一直保持着每天听佛经的习惯，当年我去峨眉山时还特意请了许多佛经CD带回来给她。

随着我们渐渐长大成人，踏入社会，辛苦操劳的母亲却日渐衰老，晚年时更因后背受伤，整个人变得越来越虚弱，需要长期躺在床上。尽管如此，母亲依旧坚持每天早上让帮佣给她播放佛经。

经历了四年饱受病痛折磨的日子，有天母亲叫来嫂子，一脸欢喜地说我快要走了，有艘大船要来接我了。从那以后，母亲和我们说话聊天时，经常说出很多富含佛理智慧的话，和以前的她有很大不同。几周过后，母亲便自在安详地往生了。

因为家人是居士林的会员，治丧期间有师兄过来结缘。当一位师兄看到母亲后，脱口赞叹母亲走得如此平静安详。邻居是位修行的老





菩萨，见到母亲的遗容也竖起拇指说：“很好”。听到这些话我们的心放了下来，母亲这一生心心念念只惦记着去极乐世界，她老人家能够往生净土便是我们这些做儿女们最大的欣慰了。

母亲火化之后，一位师父陪着我们去捡骨灰。盒子端出来后，只见骨灰上面有一粒一粒橘色与绿色的结晶物，师父说是舍利子。

母亲用她自身的修行亲证，成为全家学佛的表率。我原本是其他宗教的信徒，在亲眼见证了母亲往生前后的种种不可思议的事迹后，感召之下，我走进了佛教的大门，开始学习佛法。

去年是母亲往生十周年，全家与母亲生前的亲朋好友相聚在一起，捐资请佛牙寺安排素食与无糖饼干，布施给300位牛车水居民。

母亲生前是一个普通人，秉持善心，凭着对阿弥陀佛的信仰，往生到了西方极乐世界。愿大家也能从中得到信心和启示，努力修持，信愿念佛，一定蒙佛接引，去往极乐。

临终善缘

去年我报名参加了居士林举办的第八届净土教理班，从头开始跟着延续法师系统学习佛教义理，进入了法鼓组后，结识了同门同参，大家一起共同研习佛法。亲友们得知后都为我高兴。

假期的时候，我准备去北京旅行，快出发时，嫂子告诉我，她的妹妹做完癌细胞手术后情况急转直下，恐怕时日无多了。

嫂子的妹妹在家中排行老六，为人和蔼可亲，是全家的开心果，晚辈们都亲切地称呼她“六姨”。不幸的是，在她58岁时确诊乳腺癌，动完手术后，癌细胞又迅速扩散到身体的其他部位，医院已经通知家属做好心理准备。

听到这个消息，我赶紧去医院探望她，奄奄一息的她一见到我，就好像抓住了一根救命稻草，让我一定要帮助她解脱。因为我即将出国，第一时间便想到了净土班的师兄们，于是赶紧打电话请师兄们帮忙，很快便联系上安排助念往生的负责人。

负责助念的师兄详细了解病人目前的状况后，便开始安排助念时间表。病人临终前，先给她进行了开示，接下来分成小组，大家开始轮班念佛。当病人往生后，师兄们和亲友们继续不间断地念佛。整个助念的过程中不能触碰移动往生者的身体。多小时过后，才清洗遗体与更衣。

当大家在助念的时候，远在北京的我也在雍和宫阿弥陀佛像前虔诚祈祷，求佛接引她往生极乐世界。在众人的念佛声中安详舍报的嫂子妹妹，经过一日一夜的助念后，身体依然柔软，面带微笑，栩栩如生。见此情景，

“
如果能给病人进行开示，
让病人知道西方世界有阿
弥陀佛，只要至诚信愿念
佛，阿弥陀佛一定会亲自
前来接引。
”

家人们选择了不给遗体做任何防腐处理。

多数癌症病人到了晚期，都处于水深火热之中，那种身心的痛苦实在是无法言喻。这个时候，如果能给病人进行

开示，让病人知道西方世界有阿弥陀佛，只要至诚信愿念佛，阿弥陀佛一定会亲自前来接引。往生者在须臾之间来到七宝池中，在莲花中化生，自此永远脱离六道轮回得无量寿，没有任何痛苦就是极乐，一切诸善愿都会得到满足，还可以快快乐乐地与诸大菩萨一起在庄严清净的世界里听经闻法，直至成佛。

在这个无常的世界，如果能让父母至亲在信愿念佛声中得解脱，往生到极乐世界，便是这世上最大的孝道和报恩。之前我对往生助念一窍不通，经历这件事后，我有了切深的体会。以后如果遇到林友信众需要帮助时，我会一起参加助念，陪同病患者信愿念佛走完最后一程，愿他们能离苦得乐，获得生命的终极自在和解脱。卍



念佛堂 (五楼)

开放时间

每支香时间

2:00 pm - 3:30 pm 第一支香

3:30 pm - 5:00 pm 第二支香

5:00 pm - 5:30 pm 休息

5:30 pm - 7:00 pm 第三支香

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge

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02日	《略论安乐净土义》(3)
05月09日	《略论安乐净土义》(4)
05月16日	讨论课
05月23日	《赞阿弥陀佛偈》(1)
05月30日	《赞阿弥陀佛偈》(2)
06月06日	《赞阿弥陀佛偈》(3)
06月13日	精进佛三
06月20日	《赞阿弥陀佛偈》(4)
06月27日	《赞阿弥陀佛偈》(5)

05月03日	慧远大师(上)
05月04日	慧远大师(中) 3 PM-4:30 PM
05月10日	讨论课
05月17日	慧远大师(下)
05月24日	昙鸾大师(1)
05月25日	昙鸾大师(2) 3 PM-4:30 PM
05月31日	昙鸾大师(3)
06月07日	昙鸾大师(4)
06月14日	精进佛三
06月21日	昙鸾大师(5)
06月28日	讨论课

授课法师: 延续法师

日期 Date: 02.05 - 28.06.25

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/sbllive



一日精进念佛

日期 Date: 27.04.25

时间 Time: 9:00 am - 7:00 pm

精进佛三

日期 Date: 13.06.25 - 15.06.25

时间 Time: 9:00 am - 7:00 pm

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

新加坡佛教居士林
The Singapore Buddhist Lodge



从妙髻儿童佛学班 看佛法的薪火传承

文 | 黄义强

2024年10月24日，我与同修一同参加了两个孙女在佛教居士林妙髻儿童佛学班的结业典礼。这是我第三次参与这一庄重的活动，每次都倍感欣慰与感动，也让我更加深刻地体会到佛教文化在孩子们身上传承的生命力与希望。

这几年，我亲眼见证了两位孙女在佛学班的成长。从最初的懵懂稚嫩，到如今言行谦和、待人有礼，尤其是她们对长者的恭敬和亲切，让我深感欣慰。这不仅是她们个人的进步，更是佛教教育润物无声的体现。佛法以慈悲与智慧为核心，这些理念已在她们心中悄然扎根，为未来的人生道路指引方向。

结业典礼的节目安排紧凑且富有意义，包括礼佛、歌唱、太极拳、

瑜伽操等，既保留了佛教传统的庄重，又融入了孩子们特有的童真与活力。其中，孩子们表演太极拳与瑜伽的画面令人印象深刻。尽管年幼，他们的动作却有板有眼，一招一式尽显专注与认真，让人不禁感叹：这绝对是无数次练习的成果。还有孩子们在台上合唱佛曲，稚嫩的声音纯真动人，而台下的老师们则专注地引导着节奏，默默为他们的演出保驾护航。这一幕，让人深切感受到老师们的悉心付出与无私奉献。

让我尤为感动的是小孙女在一场表演中扮演“大势至菩萨”。曾经内向胆怯的她，如今却能勇敢地站在舞台中央，以庄重的姿态展现菩萨的形象。她的眼神纯净无瑕，动作优雅如诗，仿佛菩萨的慈悲与智慧在她身上得以展现。那一刻，我与同修心生敬仰，不禁感慨：佛教的力量正薪火相传，这是一种无声却深远的文化延续。

在孩子们欢笑与成长的背后，离不开居士林法师、理事、老师以及义工们的辛勤付出。他们无私奉献，不求回报，为小菩萨们播撒佛法的种子，以耐心与爱心守护着这份神圣的传承。老师们的努力体现在台下的每一个细节——从悉心指导到耐心纠正，从鼓励孩子们勇敢展现自己到确保每一个节目顺利进行。他们的用心付出，不仅令人感动，更让人深刻体悟到：佛法不仅承载于经典之中，更融入日常生活的点滴教化与修行之中。我们的两位孙女能够在佛法的滋养下成长，正是这一教育理念的最佳印证。

通过妙髻儿童佛学班，我深切感受到佛法如何从小滋润孩子们的心灵，使智慧与慈悲在他们的言行举止间悄然扎根，逐渐绽放。这不仅为家庭带来福祉，也为社会注入更多善与爱的力量。

我由衷感恩居士林为佛教和社会培育这片希望的幼苗，并衷心祝愿佛法光明永续，广被十方。愿这些小菩萨们继续承载佛法的智慧与慈悲，将这份薪火代代相传，让佛教文化历久弥新，照亮更多人的心灵。卍



岁末闭关念佛感怀

文 | 柯岩

“若人念阿弥陀佛，得百万遍已去，决定得生极乐世界。”当这句经文在心中回响，一种难以言喻的震撼与向往便油然而生。能够参与此次冬季闭关念佛，于我而言，实乃天赐的殊胜机缘，内心满溢着珍惜之情，深知这是命运给予我精进修行的珍贵契机。

此次闭关，遵循《东林百万佛号闭关规约》展开，每一项规定都像是通往解脱彼岸的指引。在闭关前夕，监香法师为我们传授闭关全程的八关斋戒，那一刻，我仿佛感受到了尘世与修行世界的界限被悄然划分，一颗心愈发纯粹地向佛靠近。

规约中的修行准则，涵盖了生活与修行的方方面面，细致入微且意义深远。在仪轨上，要求除睡眠及方便之外，都身着法服，身着海青缁衣，这不仅仅是外在的着装规范，更像是披上了一层庄严的铠甲，提醒着我们要严守戒律，时刻保持内心的至诚恭敬。欲得佛法实益，须向恭敬中求。“世尊我一心，归命尽十方，无碍光如来，愿生安乐国”天亲菩萨的往生论在耳畔回荡。寂静的关房内，身着法服，每一念每一行都带着对佛法的敬仰，一切都让我感到是如此的神圣，仿佛时光都为之静止，唯有内心的信仰在熠熠生辉。

饮食方面，斋戒清净，严格奉行过午不食。这让我们不禁联想到古往今来的修行先辈们，始终坚守着清规戒律，以清淡的饮食滋养着自己的道心和心灵。用行动告诉我们，真正的修行，是对欲望的克制，真正的追求，是让我们的生命品质得到升华，让我们得到更高层次的精神品质上的提升。在粗茶淡饭中领悟生命的真谛。

言行举止上，手机上交、禁语、不许请假、串寮，不得随意出关房，有事需写纸条交由监香义工安排。这是一个完全与世隔绝的修行环境，没有了日常的喧嚣与



纷扰，每一个修行者都沉浸在自己与佛的对话中。这种静谧的氛围，如同寂静的深山古寺，只有风声、板声和连绵不断的佛号声，让心灵在佛号声里得到深度的沉淀。

修行的核心，是以深信愿持佛名号，每日念佛不少于十万声，认真记入功课册，若以时间计算，每日不得少于16小时。并且关中不诵经、不念咒、不看书，关闭一切杂缘，一心专念弥陀名号。在这过程中，无论是念六字名号还是念四字名号，都要念清楚、听清楚、记数清楚，安然自在，不急不躁，都摄六根，净念相继。这让我想起那些在沙漠中独自前行的苦行僧，他们心中只有信仰，一步一个脚印，向着心中的圣地迈进。而在这关房中，佛号是我们念佛人与阿弥陀佛感应道交的关键桥梁。当我们以至诚恳切之心念诵佛名号，就是与阿弥陀佛的宏大愿力相应，凭借阿弥陀佛的慈悲愿力和自身的坚定信愿，执持名号，实现与佛的感通。时刻将“死”字牢记心头，在这苦空幻化的浊世中，如同在茫茫大海上漂泊的船只，唯有全身心交托给阿弥陀佛，方能找到那座宁静的港湾，得度彼岸。

回想起闭关的过程，并非一帆风顺，而是充满了挑战与考验。入关三天后，我突然发现自己每天控制三高（高血压、高

血糖、高血脂）的药物少带了5天的量。那一刻，内心的紧张如潮水般涌来，安然宁静的心仿佛如平静的湖面被一颗巨石打破。然而，连续的佛号如同定海神针，迅速让惊慌的情绪平稳下来。此时，脑海中浮现出三个解决办法：一是写纸条请护关的义工师兄代买药品；二是停用几天药物；三是每天的药量少吃一些。经考虑再三，决定选择了二、三结合的方案，好分的药每天减少三分之一，每天只吃一粒的就吃二天停一天。决定之后，心情迅速平静下来，继续念佛。佛号如同特殊的“密码”，这种超越时空的呼应，让我感到每一次念诵，都是在向阿弥陀佛传达自己至诚的信念和往生的愿望。改变服药方式，不但没有头晕的血压失常感应，令人惊喜的是，出关回家后测量血压和血糖，指标显示比入关前更趋于健康水平。这一奇妙的变化，让我不禁感叹名号功德的力量，阿弥陀佛就是大医王，名号就是阿伽陀药。我念佛的信愿得以增强，心逐渐与佛的清静、慈悲、智慧相契合，这是佛菩萨在冥冥之中给予我的庇佑与启示，让我更加坚信佛号功德不可思议。

沉浸式念佛两周后，又一场考验悄然降临。有三天在天黑之后，感觉自己周身的血液仿佛全部循环运行聚集到脑袋里，顿感头脑涨，难受得无法形容，那种

感觉，仿佛自己走到了生命的尽头。当时的我，有些不知所措，脚步踉跄地走近椅子坐下来。就在这时，一个念头在心中升起：要是阿弥陀佛此刻来，直接把我从关中接走，那该是多么殊胜的事啊！然而，转瞬之间，又担心这样可能会给护关的师父及义工师兄添很多麻烦。在这纠结的时刻，我告诉自己，不必多想，仰靠佛力，继续念佛，佛菩萨一定会给我最好的安排！我慢慢的移动目光，关房墙上印光祖师法语清晰映入眼帘：“念佛方能消宿业，竭诚自可转凡心。”“莫讶一称超十地，须知六字括三乘。”“道业未成，敢使此心散乱？死期将至，力辞一切应酬。”这些话语，就像一盏明灯，激励着我照亮我前行的道路，让我不敢有丝毫懈怠。此时此刻仿佛看到印光祖师坚定而深沉的目光面容，他在默默地注视着我，鼓励着我，要我坚持下去，不要被业力所困扰。于是，我努力将注意力从身体的不适上转移，重心再次回到佛号上，继续坚持念佛，第二天黎明这个症状消失。就这样，在次日天黑之后，这个问题又来。难受的情况持续了两天后自动消失了。这让我深刻体会到，在修行的道路上，宿世的业力顽固地附着在这具不断轮回的罪恶凡夫躯体之上，要排除干扰，内心的信念和愿力是十分的重要，只要我们坚定不移地相信净土法门，就没有

什么困难是无法克服的。佛是一切种智者，他了解一切；佛都劝行人不要打妄语，他自己绝对不会打妄语，他所说的话就值得相信。相信佛语，随顺佛语，从仰信开始。

佛叫我念佛执持名号，我就执持名号；佛让我们往生西方极乐世界，我们就往生西方极乐世界。在听佛的话的情况下，再根据佛的话来观照一下：五浊恶世真的是浊恶不堪，三界火宅已经熊熊燃烧，世间不容一刻地停留；我们的内心充满种种烦恼，身体有种种疾病，众生也很苦。看到这些苦空无常的场景，要生起厌离之心——厌离娑婆，欣求极乐。这个世界所有的一切，都在诠释着这个世间的苦难，都在证明着佛的慈悲——赶紧要我们移民到西方极乐世界去。

在这次闭关修行中，我采用一天16小时加计数器计数的方法，早餐前念六字，接下来念四字。在24天的闭关时间里，累计念佛384小时，计数2,212,300多次。由于自己操作不当，加之如此高强度的计数，使得左手拇指出关后三天还一直抽筋。但我深知，这些身体上的疲惫与修行收获相比，实在是微不足道。就像破茧成蝶的过程，虽然充满了痛苦，但当我们看到那美丽的翅膀在阳光下舒展时，一切的付出都变得值得。

通过这次的冬季闭关修行，我收获

颇丰。我更加清晰地认识到自己的修行状态和方向，明白了未来在日常生活中该如何继续修持佛法、保持正念。“把死字挂在额颅上”这句话，如同深深烙印在我灵魂深处的印记，时刻提醒着我，在这充满苦难与虚幻的世间，唯有全身心地交托给阿弥陀佛，才能获得解脱。只要我们具足往生净土的信愿，一心执持名号，这一生必定能够实现解脱。

总体而言，虽然此次闭关没有完成平均每天十万声的念佛数量，但我却收获了心境的平和、饭量的减少和精神的饱满。

从内心的成长和修行感悟来说，认为自己算是顺利完成了这次闭关。深感念佛具有安心之功。尘世间烦恼不断，内心常被贪嗔痴等烦恼纠缠。身心专注于佛号，杂念渐消，让纷扰之心能觅得安宁。念佛能消业。往昔所造诸般恶业，障碍解脱之路，念佛时出现的不良身体感应就是消往昔罪业的过程。

念佛名号是阿弥陀佛曾发下的四十八大愿中“十念必生愿”的承诺，若众生至心称念其名号，临终之时，阿弥陀佛与诸圣众便会现身接引，往生西方极乐净土，在那清净庄严之所继续修行直至成佛。

未来，我也将带着这份收获，在不断地念佛过程中，继续在学佛修行的道路上坚定前行。祈愿获得佛力的加持护佑，在临终之际，得以蒙佛接引，顺利往生极乐世界，脱离生死轮回的苦海，最终圆满佛果。

我相信，每一次的修行都是一次心灵的洗礼，每一次的感悟都是生命的升华，而我，将在这条充满光明与希望的道路上不断前行，直至抵达那神圣的彼岸。卍

Photos: Page ◀ 68 & 71 ▶; Amida (Amitabha Buddha); Japan, early 14th century, Kamakura period; The Smithsonian Institution; Freer Gallery of Art, purchased from James Freeman in 2002; www.asia.si.edu





▲ 普济桥是金泽最重要也是最美的一座桥。

江南水乡访古桥

文/图|何华

之前写过访古寺、古塔、古树，这篇访古桥是我“访古”系列的最后一篇。

说到中国的古桥，我们首先会想到河北省石家庄市赵县的赵州桥。赵州桥建于隋开皇后期至大业初年(公元595-605年)，距今已经1400多年历史，由隋朝匠师李春设计建造。赵州桥是世界现存年代最久、保存最好、科学水平极高、艺术形象极美的古代石拱桥，在世界建

筑史上占有极其重要的地位。遗憾的是，至今我还无缘到访。不过，心里一直有它，机缘成熟的时候，一定去赵县拜访这座“天下第一桥”。

这些年，我常住苏州盛泽镇姐姐家里，这一带是江南著名的水乡，水乡多古桥，所以陆续走访了附近很多古石桥。

桥，是渡人也是自渡的工具，具有象征意义。古人积善的行为之一就是造桥铺路，为众人开方便法门。

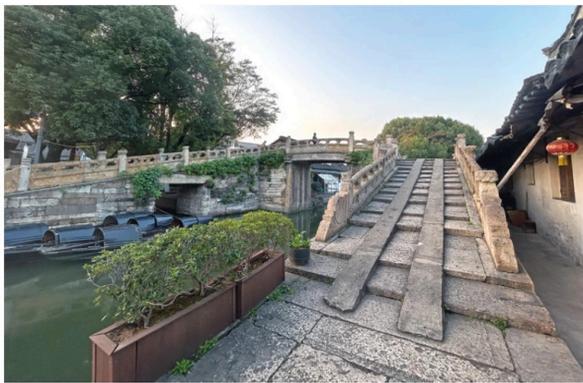
一、金泽七古桥

从盛泽到金泽，纯粹就是来看古桥。我有古桥癖，在桥上走来走去，摸摸拍拍，心情畅快。

金泽原属江苏，1958年划给了上海，现在隶属上海市青浦区。和朱家角一样，金泽的游客以上海人居居多，仿佛上海的后花园。

金泽被赞誉为“古桥博物馆”、“江南第一桥乡”。金泽曾经“庙庙有桥，桥桥有庙。”但老祠庙基本上都废了，现有的几间祠庙都是新建的。昔日，金泽有“四十二虹”，就是指金泽这个仅有0.6平方公里的镇区内曾有过42座古桥，密度高得惊人。现在，还完好保存了时间跨度从宋到清的七座古桥：万安桥、普济桥、林老桥、天皇阁桥、放生桥、如意桥、迎祥桥。我们一一寻访，桥桥俱到。

金泽最老的两座桥是万安桥和普济桥，皆始建于南宋末年。金泽四十二虹，万安桥居首(建于1260年)，其次是普济桥(建于1267年)，普济桥虽比万安桥晚建7年，屈居老二，但地理位置优越，沟通上塘街和下塘街，又能通往颐浩禅



▲左：金泽迎祥桥在金泽最南端，此桥元代建，十分别致，因为它没有扶栏，也没有台阶，如彩虹飞架河上。右：绍兴八字桥建于南宋，是中国最早的“立交桥”之一。

寺，在当时起到水陆交通枢纽作用。普济桥因用紫石建造，又称紫石桥，遇雨则发紫光。可以说，普济桥是金泽最重要也是最美的一座桥。

那天下午，我们在普济桥附近的一家小店，吃了一碗素面，餐桌临河，天气阴凉，看着不远处的紫石桥，贪享生活的片刻美好。刹那即永恒，我们心满意足。

林老桥、万安桥、天皇阁桥（金泽唯一的三孔桥），这三桥在金泽的北段，较偏，不少访客会错过这三桥；普济桥居中；过了普济桥，南段的三桥为：放生桥、如意桥、迎祥桥。南段环境最美，如意、迎祥两桥间，尤为清幽。迎祥桥在金泽最南端，此桥元代建，十分别致，因为它没有扶栏，也没有台阶，如彩虹飞架河上。相传是因为元代蒙古骑兵要骑马过桥，没有桥栏和桥阶，是为了方便骑兵过桥。迎祥桥还有一个特别之处，它是砖、石、木混合结构，桥柱是青石，青石柱上架着条石横梁，横梁上再架楠木；桥面铺的是青砖。此桥造型优美，有“月印川

流，水天一色”之胜，“迎祥夜月”为古金泽八景之一。

二、水乡绍兴

绍兴是中国首批国家历史文化名城，也是联合国人居奖城市。中国很多城市相互攀比，高楼林立，越来越高，但绍兴却变得越来越“矮”，拆除了一些高楼，让古城视野更加通透，并感受到“三山三塔”的古城形制。这是绍兴的高明之处。

绍兴现在虽是现代化的中等城市了，但妙的是城市里还藏着很多“小水乡”，城中有水，水中有城。我这次去了城市里的两个小水乡（也即历史文化街区）：八字桥、西小路。

八字桥街区，里面有两个全国重点文物保护单位：八字桥和广宁桥。八字桥作为中国最早的“立交桥”之一，始建于南宋嘉泰年间，南宋宝祐四年（1256年）重建。八字桥，整桥踏跺分三面四道，“状如八字，故得名”。我看过很多江南



▲左：绍兴谢公桥头充满生活气息。▶右：德清县万善桥。

的古桥，像八字桥这样奇特造型，还是头一次见到。八字桥街区沿河都是普通百姓居家，基本上是原生态，游人不多，不像商业化明显的仓桥直街。

西小路街区有国保单位：谢公桥和吕府，游人比八字桥街区还少，更加原汁原味，街上晒着梅干菜、衣服、被单，飘着饭菜香味，老人坐在门口闲聊，生活气息浓郁。

现在流行洋概念citywalk，上海、杭州、苏州都可以citywalk，但citywalk不完全等同我们的“散步”概念，citywalk通常是有规划好的漫步路线，有的还有讲解员带领，散步则更加悠闲、随意、漫无目的。绍兴是非常适合散步的城市（扬州也是），你可以规划路线，也可以不规划，走到哪里是哪里，会有意外的“遇到”，尤其会遇到一座座美丽的石桥。

三、最美东庙桥

最近一次去盛泽，去看了“双林三桥”、德清县万善桥和吴江东庙桥，尤其是东庙桥给我留下最美的印象。

秋日，小雨，我和姐姐带着老母亲一起访东庙桥。东庙桥位于苏州市吴江区七都镇东庙桥村的乡野之中，它是第七批全国重点文物保护单位。东庙桥建于南宋绍定年间（1228-1233年），梁式三孔，桥长21.5米。靠近岸边的四根石梁梁角上，雕刻了四朵绝美的如意云。江南现存古桥中拱桥居多，梁桥较少。物以稀为贵，因东庙桥属于梁桥，所以格外珍贵。妙的是，此桥被设计成中间高、两岸稍低、看起来略带弧形的样子，平直的梁桥，又多了一道微拱的迷人曲线。桥身武康石砌成，雨中泛着微微的紫光，漂亮极了。细雨中，我和姐姐扶着老母亲走到桥边，看看这座近800年的古桥，再把母亲送进车里休息。我和姐姐继续回到桥边慢慢观赏。

东庙桥简净素美，瘦长优雅，是宋朝美学的视觉化体现，不得不佩服宋人至高的美学境界。走在桥上，怦然心动，能够看到如此典雅的古桥，有眼福了。每每见到宋桥，我都会为今人审美的退步而感到无奈。

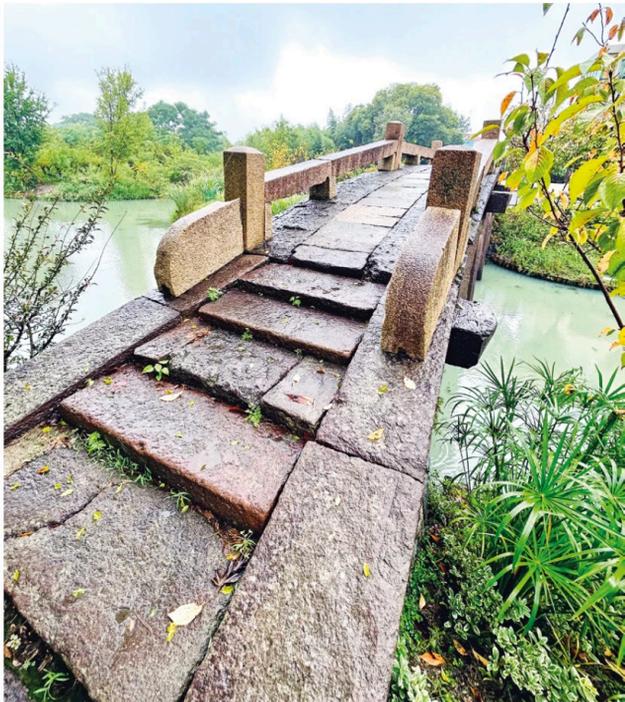


▲东庙桥微拱的迷人曲线。

这里特别说一说东庙桥的建材武康石。武康石产于武康县（今德清县武康镇）。采石始于唐，宋元时武康石广泛应用于建桥及其他古建筑，如古寺庙台基、石塔、甚至佛像。明代，政府禁采武康石。武康石表面一经风雨侵蚀就氧化成美丽的紫色，在古代紫色象征着祥瑞，因此人们习惯把这一类石称“武康紫石”。武康石还有一类色泽黄褐，用于园林叠山，如著名的上海豫园大假山等。园艺界习惯把这一类石称作“武康黄石”。

江南大运河水系四通八达，在宋元时期，武康石通过水路运到周边各镇甚至北方城市。

看桥看多了，慢慢体会到欣赏一座古桥的三个条件：天时、地利、人和。第一“天时”，最好是小雨天。尤其是宋元时期古桥多用武康石砌成，武康石在雨天会泛出迷人的紫光，煞是美丽。若细雨中有人戴笠或撑着油纸伞过桥，更添诗情画意。第二“地利”，古桥最好在乡野里，周围环境古朴，没有新建的房屋。注意，是在乡野中而不是在荒野中，如果



▲东庙桥桥身武康石砌成，雨中泛着微微的紫光，漂亮极了。

古桥在荒野中，古桥也就荒废了。乡野中的古桥仍然有人走动，它还有实用价值，是“活”着的。古桥一旦荒废，就死了。古桥最忌成了桥下无水的旱桥，没有水的桥也就没了灵魂。譬如：我曾去苏州车坊镇大姚村，看了一座宋元时期的大觉寺桥，桥道上的石板浅阶，有宋文化的优雅，令人赞叹！但遗憾的是，大觉寺桥现在成了一座旱桥，少了水的映照，美丽程度大打折扣。第三“人和”，访者要热爱古桥，用心感受古桥之美。站在古桥前，和古桥有感应。古桥渡人，人慕古桥，两者惺惺相惜。卍

Image: louisnina (Freepik)

被遗忘了的菩提圣树

文 | 戴文雪

缘起

我对树木情有独钟，尤其是菩提树。它之所以备受学佛的人珍视，不仅因其雄伟壮观的外表，更因它是佛教里智慧与觉悟的象征。

记得在2023年年底，那是一个晴朗宁静的下午，我在南大校园里偶遇一位南大校友。他带我来到学生楼旁的一棵菩提树下，向我讲述了这棵鲜为人知的菩提树的传奇故事。

站在高大的菩提树下，我凝视着它粗壮的树干和繁茂的枝叶。它宛如一位历经风霜的老人，默默伫立在南大的山坡上，俯瞰着校园里匆忙的年轻学子。菩提叶在风中轻轻摇曳，发出沙沙的细语，仿佛在向每一位过客诉说着悠久的历史。

校友告诉我，这棵菩提树拥有千年的历史文化因缘，却鲜为人知。它静静地伫立在山岗斜坡上已有多年，不仅是校园的一部分，更是佛教文化和历史的见证者。他希望这棵珍贵的菩提圣树能永远被保留下来。

我曾在这美丽的南大校园度过四年充满甜美回忆的时光，但那

时这棵树还未存在。毕业多年后，我在偶然间又与它相遇，或许这就是因缘吧？

菩提树与佛教

在佛教，菩提树象征着智慧与觉悟。佛陀正是在一棵菩提树下获得了圆满的觉悟，因此菩提树成为无数信徒心中的神圣图腾。

人们喜爱菩提树，或许不仅因为其广阔的树冠能提供遮荫，更因为每当抬头仰望，仿佛能感受到从天际洒落的智慧光芒，提醒我们追求内心的平静与真理。

然而，人是健忘的。随着时间的推移，南大的这棵菩提树及其背后的故事逐渐被人们遗忘。校友希望有人能重新揭开这棵菩提树的神秘面纱，向世人讲述它的历史、传承以及南大佛学校友会曾为保护它所做出的努力。

南大佛学会

南大佛学会成立于1997年，创会会长是南大历史系毕业的广品法师，他目前也是新加坡佛教总会的会长。佛学校友会的成立旨在弘扬佛教文化，保护和传承佛教遗产。

尽管南洋大学的佛学会如今已不复存在，但它的精神通过这棵菩提树得以延续。

菩提树的守护

菩提树在佛教中备受尊崇。它不仅与佛陀开悟直接相关，还象征着觉悟、庇护和佛法的延续，成为佛教徒修行和朝圣的重要象征。

南大这棵菩提树的历史可追溯至

1985年10月19日。那天，本地的祝福寺（Mangala Vihara Temple）将一棵源自斯里兰卡的第三代菩提树枝条赠予南大佛学会，由杨子国先生亲手栽种。数位僧人见证了这一时刻，其中包括广品法师、远凡法师、远青法师和Dhammika法师。这棵菩提树承载着千年历史，是佛陀开悟菩提树的第三代传承者。

在斯里兰卡，这棵菩提树与佛陀确实有着深厚的历史联系。根据佛教传统，这棵树是从佛陀在印度菩提伽耶开悟时所坐的那棵菩提树上直接分株而来的。公元前3世纪，阿育王的女儿桑哈米特拉（Sanghamitta）将菩提树的分枝带到斯里兰卡，并种植在阿努拉德普勒（Anuradhapura）。这棵树也曾经历阿育王的摧毁，但在斯里兰卡的沃土中延续其生命，至今仍存活，成为佛教徒的重要朝圣地。后来经过辗转，它也来到了新加坡。

至于这棵菩提树最初是传到新加坡的祝福寺，据说是通过分株或枝条移植的方式。佛教寺院常从圣树取枝培育新树，以象征佛法的延续。新加坡祝福寺的菩提树很可能是从斯里兰卡的圣树分株而来，具体过程可能涉及宗教仪式和植物学技术的结合。

佛学会的成员们为保护这棵菩提树付出了巨大的努力。他们不仅筹集资金设立了新的碑牌，还定期对菩提树进行维护和保养。他们的无私奉献和不懈努力，使得这棵树在风雨中屹立不倒。

2008年，由于树旁原有的铁牌和石基因年久失修而损毁，佛学会成员们担心菩提树会被砍伐，于是决定在菩提树

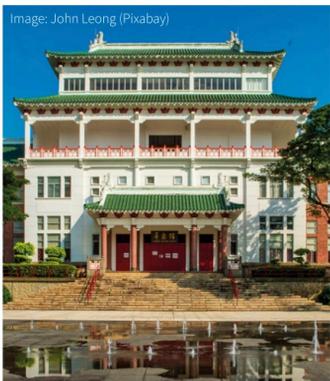


Image: John Leong (Pixabay)



前树立了一块新的金色碑牌，以铭记这段历史，并守护这份珍贵的佛教遗产。

听说这棵树曾在1996年至1997年间被修剪，其枝叶上当时挂满了胡姬花，似乎象征着生命的繁茂与延续。

学生楼的历史背景

这棵菩提树旁的旧建筑是前南洋大学的学生楼（Nanyang University Students' Union Building），它具有重要的历史背景和文化价值。南洋大学成立于1955年，是东南亚第一所中文大学，由新加坡华人社群集资创办，旨在为华人子弟提供高等教育。学生楼的成立离不开许多学生的积极参与。他们通过筹款并亲自参与建设工作，体现了对学校的深厚感情和责任感。因此，学生楼不仅是南洋大学的重要组成部分，也是新加坡华人社群历史的重要象征。保留它有助于传承文化记忆，提醒人们珍惜教育资源和文化传统。

结语

如今，这两个似乎早被人遗忘的历

史文物——一棵庞大的菩提圣树与一座老旧的学生楼，却依然屹立于南大学生楼的高岗上，默默见证着南大的变迁与发展。40载风雨，树木与建物虽静默不语，但它们却是校园起伏与繁荣的守护者。

其实，这棵菩提树已经不仅是一棵树。它象征着南大精神中那份坚毅不屈、不惧风雨的力量，仿佛在提醒每一位南大人：无论时代如何变化，珍惜并传承这种生生不息的精神，才是我们最宝贵的财富。南大精神的定义，正是这种在面对困难时保持坚韧不拔的品质，努力争取公平的社会地位和应得的认可，以及在环境逼迫下培养更加坚韧的进取精神。这种精神已经深深融入新加坡的国民精神中，成为南大人乃至整个国家共同的精神财富。

菩提树与老旧的学生楼，不仅是历史的见证者，更是南大精神的象征。它们提醒着我们，无论未来如何变迁，南大精神将永远是我们前行的动力与指引。卍

（作者是前南洋大学16届经济系荣誉学位毕业生）



生活就是当下 这一刻

文 | 阿莲

有一个弟子曾经向大师接连请教了四个问题：“什么是佛法大意？”“如何修行？”“怎样才能得到圆满？”“什么是幸福人生？”

而大师回答只有一句：“此时此刻。”

这位弟子疑惑道：“难道您的佛法只有‘此时此刻’这四个字吗？”师父微微一笑：“昨天已经过去，明天还没有到来，只有今天可以把握，所以，生活就是当下这一刻！”

是的，活在当下，既是对现在的珍视，也是对自己负责。昨天已经成为回忆，无论是好是坏，我们都没有能力使

时光倒流去做任何改变；而明天也只是一个未知数，我们也没有能力超前去把握；唯有今天、现在、此时此刻，才是我们能够改变、能够把握的，因此，生活的意义与价值也在这里体现得最为淋漓尽致，生命的意义也才能够得以彰显。

有一个故事说从前有个国王总是被两个问题困扰着：我一生中最重要的时光是什么时候？我一生中重要的人是谁？于是国王向全国人民宣布，只要能圆满地回答出这两个问题，便以重金奖励。人们从各地赶来，纷纷回答国王的问题，可是没有一个答案令国王满意。

有人告诉国王，在遥远的山中，有个老人能回答这个问题。于是国王乔装打扮找到这位老人，看到老人正在山前挖东西。国王向老人请教这两个问题的答案，老人却说：“你帮我挖点土豆，拿去河边洗净，然后和我一起喝点汤。”

国王以为是对他的考验，就照着老人的话去做了。几天过去了，老人却根本没有再提这个话题。国王气愤之下，告诉老人自己的真实身份，老人却不慌不忙地说：“我第一天见到你时就已经回答了你的问题，可是你却没明白。”

见国王一脸迷茫，老人说：“当你来的时候，我已经向你表示了欢迎，并让你住在我这里，还让你吃饭。要知道过去的已经过去，将来的还没来临，你生命中最重要时刻就是现在，你生命中最重要的人就是现在与你待在一起的人，因为这些人和你共同体验并分享着生活。”

俗话说：“天堂，即我所在之处。”你只管在当下这一刻欢欢喜喜地吃你的饭，平心静气地喝你的茶，快快乐乐地

唱你的歌，舒舒服服地睡你的觉，尽情地享受，努力地工作。因为对于生命而言，只有当下这一刻才是最重要的，只有身边这些和你在一起的人才是最重要的，因为他们在与你共同感受着命运赐予你的喜与悲，哀与乐。

生活中，有些人看起来总是心事重重、表情凝重；有的对自己的生活充满抱怨和失望，对于别人的生活充满向往、羡慕；有的总是不满足现有的状况，一次又一次地折腾，而等达到了预期目标却发现那并不是自己想要的；还有的总是心不在焉，做什么事情都无法身心一致，即便身在当下，却心在昨天，抑或心在明天。他们意识不到当下，乐此不疲地追逐尚不可知的明日；他们遗忘了眼前，却百感交集地追悔已成历史的昨日。其实，如果我们认真地想一想，对于我们当下这一生来说，生活到底在哪里？什么才是最重要的？我认为答案应当是：过去、未来和他人都是他处，而我们的生活不在他处，它应该在当下。

我有一个朋友，家境富裕，儿女双全，在别人眼中美满幸福。可是我每次看到她，总是愁眉不展，郁郁寡欢。一次，我实在忍不住，问她究竟是什么事让她如此不开心。

朋友说两年前她的老公认识了一个女人，与之相恋，然后就开始闹离婚，她死活不肯同意，拖了一年后，那个女人骗了她老公的一些钱物远走他乡了。她老公才幡然醒悟，重新回到她和孩子的身边，从此安心过日子，再也没有非份之举。

我说：“这样的结局不是很好吗？你还有什么不开心呢？”朋友说：“话虽如

此，可是每一次想起他曾经和别的女人在一起，我的心就像在火中炙烤一样。”

我说：“既然如此，不如就和他分开吧。”朋友说：“看他现在这个样子，我又舍不得，其实他还是很爱我和孩子们的，有时候我真的不知道该怎么办。”

我对她说，我们学英语时，英语语法中有“过去时”“现在时”“将来时”三种时态，对于生活来讲，我们同样也会有这三种时态。你现在就像在做英语习题，必须在这三种时态中选择一个，你是愿意活在“过去时态的怨恨中”获得一个没有希望的将来，还是愿意“坦然地活在现在”期待一个充满光明的将来？朋友是个聪明的人，她想了想，说：“我当然要生活在‘现在时’。”

我又跟她说：“禅宗有句名言叫‘活在当下’，这和‘生活在现在时’的意思是一样的，都是说人应该放下过去的烦恼、舍弃对未来的忧虑，把全部身心都用在眼前这一时刻。失去此刻就没有下一刻，不珍惜今生也就无法向往来生了。”

有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。这就如同我们的工作，人如果能专注地投入一件工作，就算这个工作是很繁琐的，只要他能活在当下，就能在其中体会到一种喜悦。但如果他无法专注地投入工作，不管是因为没有兴趣或无法专心，只要他不能活在当下，就算是简单轻松的工作也会令人觉得度日如年的。

只有万缘放下，人才能坦然地生活在当下。活在当下，意味着无悔无忧：对过去已发生的事也不作无谓的思维与计

较，所以无悔；对未来会发生什么，不去作无谓的想象与担心，所以无忧。要想好好地“活在当下”，首先要做到放下对过去的怨恨、遗憾、计较，你才能够当下。“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎向痛苦”，在黑暗与光明中，既不回避也不逃离，也不会耿耿于心，无法释怀，而是坦然地面对你正在进行的人生。我们一次次在眼前跌倒，往往不是因为障碍太过强大难以战胜，只是我们没有把目光收回当下。人若能无忧无虑地活在当下，喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚，就是修道有成就者的写照了。

朋友听后，若有所思，然后她取过一支笔把“活在当下”写在了一张纸上，准备拿回去时时提醒自己。

我又告诉她，“活在当下”固然重要，可是更重要的是应该“快乐地活在当下”。人若不能走出自己的心之牢笼，就无法清楚明白什么才是自己当下的生活，更无法享受到眼前的风光。要知道真正使自己苦恼者不是生活、工作或他人，最主要的还是“自己”。紧张或心情沉重地生活，是不会有快乐和幸福可言的。所以，在生活中，人除了坦然地承担之外，还应该有好的心情，有对未来美好的期待，有尽力而为的责任和宽宏大量的胸襟。

事实上生活就是这样的，你不能太过执著于过去，最重要的是要过好现在的生活，现在的因必然带来将来的果，你种下快乐必将收获快乐，执著于苦痛就不会得到甜蜜。同样，对于未来，人如果不是根据自己及环境的实际情形去推想或



打算，而是作一种纯粹由心所生的空想，想象自己如果是那个样子会怎样，就很容易产生执着，忧悲苦恼就会由此而生。所以，要理智地、现实地评估或预测未来，这样才不会使人陷入求不得的苦恼之中。

仔细地想一想，我们这一生即是如大师所言：当下的此时此刻，就是我们生命的全部的如实的展现。所以，现在活着，能够了解、明白生命现在的存在，就是明白了佛法大意，就是修行，就是蕴含了最圆满的智慧 and 慈悲，也就是最幸福的生活。生活不在他处，而是在我们当下这一刻，不悔、不忧、不惧地面对现实人生，并且清楚地认识自我，这样的人，虽然不一定能成大功、立大业，但是却一定可以他的智慧与能力把自己的生活过好，并且利益他人。我想，这也是我们每个人都应该有的直面人生的态度吧。卍

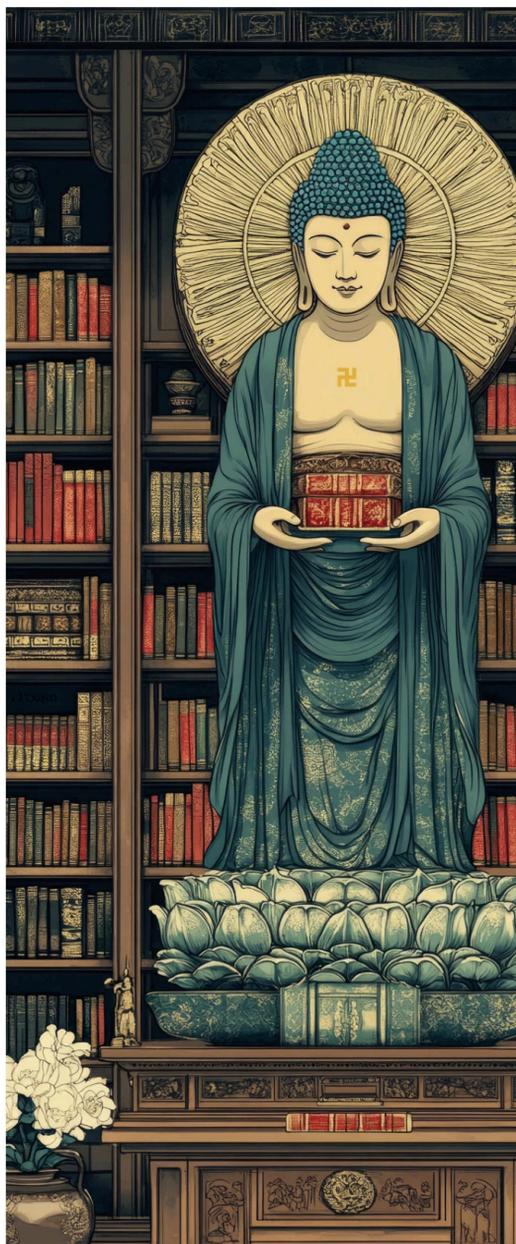
佛法和佛教是两个概念，AI这么说.....

文 | 贺怀民

老胡是我的老同学，也是相伴近40年的斗嘴伙伴，一般来说，论嘴皮子功夫，我是斗不过他的，老胡在江湖，人称“胡铁嘴”，是那种老虎死了不倒架的性格，得理不饶人，没理搅三分，但凡脑钝点、嘴慢点、气势差点的人，和他抬杠，三言两语，都得落荒而逃。我学佛后，知识体系进入他的陌生领域了，他也要想方设法，扬长避短，另辟蹊径，在言语上占些便宜。我们学佛说要学“不净”嘛，一般情况下，我都是高悬“免战牌”，赢不了招式，就赢个境界。不过，老胡属于“人来疯”那种，人少时很斯文，肚子里有货，有一次两人闲聊，又谈到公众传播圈中有关我们这个圈子的那些热闹事。我告诉老王，其实我们俩一直说的是两件事，我说的是“佛法”，你聊的是“佛教”，所以咱俩老是搭不上线，各说各的，鸡同鸭讲。他问有什么区别？我说前者是理论体系，后者是组织体系。老胡是明白人，只顿了一下，就说：你这样说我就明白了。俗话说，宁和明白人吵架，不和糊涂人说话，说的就是这种情况。

当然，事后想，这话我还是没说明白，刚好这段时间在试一款新的AI聊天软件，我就拿这个问题考考AI，AI回答得好规范：

“佛法”与“佛教”这两个词在中文中经常被提及，虽然它们有密切的联系，



但在含义和使用上存在一些区别。以下是它们的具体解释及其差异：

1. 佛法

定义：“佛法”直接翻译自梵语“佛陀 (Buddha)”和“佛法 (Dharma)”，意为“佛陀的教法”或“觉悟的真理”。它指的是释迦牟尼佛所宣说的教义、修行方法以及宇宙人生的真理，比如四圣谛、八正道、十二因缘等。

核心内涵：佛法是佛教的核心内容，是一种智慧体系和实践指南，旨在帮助人们认识生命的真相（苦、空、无常、无我），并通过修行达到解脱（涅槃）。

特点：更偏向于抽象的哲理和教义。

可以独立于具体的宗教形式而存在，比如有人可能不信奉佛教，但认同佛法的某些智慧（如因果或无常）。在语境中，有时也泛指一切与佛陀教导相关的真理。

2. 佛教

定义：“佛教”是一个宗教体系，指以佛陀的教导（即佛法）为基础，发展出的信仰、组织、仪式和文化传统。它包括僧团（僧伽）、信众、寺庙、经典以及各种宗派（如禅宗、净土宗、密宗等）。

核心内涵：佛教是佛法的实践和传播载体，是一个有组织的宗教体系，包含信仰对象（如三宝：佛、法、僧）、戒律、礼拜、供养等具体实践。

特点：更强调宗教性、社会性和文化性。

佛教不仅是教义，还包括历史上的发展、各地习俗和制度化的宗教活动。

3. 主要区别

方面	佛法	佛教
本质	是教义和真理，是内容	是宗教体系和形式，是载体
范围	核心思想和智慧	包含佛法及宗教实践、文化
抽象/具体	抽象的哲理和修行方法	具体的组织、仪式和传统
例子	四圣谛、缘起法	拜佛、念经、寺庙活动

4. 关系

相辅相成：佛法是佛教的灵魂，佛教是佛法的体现和传播方式。没有佛法，佛教就没有核心内容；没有佛教的组织 and 传承，佛法可能难以广泛传播。

语境差异：说“学习佛法”时，通常指研究教义或修行方法。

说“我信佛教”时，通常指加入这个宗教体系，参与其活动。

5. 现实中的例子

一个哲学家可能研究“佛法”中的无我思想，但不参加佛教仪式、不皈依三宝。

一个虔诚的佛教徒可能每天念佛、烧香，但不一定深入理解“佛法”中的深奥哲理。



总结

简单来说，“佛法”是“佛教”的内核，是教义本身；而“佛教”是“佛法”的外在形式，是宗教和文化的总和。

记得GPT刚出来时，我试过一次，也是聊佛门的话题，毕竟这是个小众领域，容易测出AI的水平，那时的感觉就是“一本正经地胡说八道”。后来DeepSeek出来了，听说规矩太多，老是顾左右而言它，忒不爽直，一个言论受管制的AI也就是个人工智障，不值得陪他耗时间。这次用的这款智能交流系统，真让人刮目相看，无论是对中文的使用还是对小众领域知识的掌握都是一流的。上面的回答都算是中规中矩的，只是以我的理解来说，三宝（佛法僧）是一体的，如果割裂了谈，总是有失偏颇。当然，平时聊天还是把两个概念分清，来得好些。

去年在云南，结识了李老师——一个辅导应试作文的退休老师，李老师的业务水平那是没得说，他随便举了几个实例，就让我这个做了几十年文字工作的人感佩非常。李老师听说我信佛，就说了一大堆佛门八卦，想看我如何应对。所谓交浅不可言深，我也只是随便支应了几句，没想到李老师是个碎嘴子，说个没完没了。我只能说：李老师，你说的这些事，你知道一件，我就知道十件。老说这些，也没什么营养。您也算是个知识分子，如果有兴趣，咱们可以就佛法的教理法义来探讨交流一番，至于这些佛教的街巷之议，说多了也浪费彼此的时间。

您说是吧。

南无阿弥陀佛。卍

在AI时代冲浪 谁能引领我们觉醒？

文 | 加拿大佛教会湛山精舍



在 AI技术席卷全球的今天，很多人会将AI当成无所不能的一位“朋友”。无敌的AI甚至能在短时间内梳理数百万字的文献，甚至提取整合信息生成清晰的思维导图，辅助修行者更好地理解深奥的佛理。

AI纵然给我们的生活带来了万千便利，但是在探索这个无敌的AI世界时，我们不禁要问：那些经过时间检验的佛教智慧，是否能够完全被AI所理解和传达？AI能辅助我们修行从而达到心灵觉醒吗？当AI有一天能通过图灵测试伪装成得道高僧，我们能辨认出来吗？答案是复杂的……

在无敌的AI世界里：佛法核心，真的只是一套可被数据化的知识吗？

AI技术正以“数字佛学院”的姿态悄然进入修行领域。几乎无上限的知识储备尽显AI的独特优势，以《大藏经》为例，这部经典著作字数上亿，大多数人即便穷尽一生恐也难以通读。而AI则能在短时

间内梳理数百万字的文献，并精准解答诸如“五蕴与十二因缘的关系”“禅宗与净土宗的核心差异”等复杂问题，甚至提取整合信息生成清晰的思维导图，辅助修行者更好地理解深奥的佛理。

而面对修行中的困惑，AI所储存的庞大数据得以支撑其通过大量案例以及逻辑链来分析问题。例如，当修行者提出：如何理解“无我”时，AI可以通过分解概念、引用经典案例，为修行者提供了新的思考路径。

而当修行者在深夜被烦恼困扰时，AI的即时回应也是一大优势。对话框中的“如何对治嗔恨心”的疑问，只需要轻轻点击发送键，三秒内便能收到融合了佛法教义、正念练习甚至现代心理学技巧的综合方案。即便是偏远地区的修行者，也无需跋山涉水求师问道，只需动动手指，便能轻松获得解答。然而，随着如此高效率的数据化处理，问题也随之浮现于修行者的心头：佛法的核心，真的只是一套可被数据化的知识吗？当我们把修行简化为“问答游戏”时，是否真正收获了佛法的真谛。

亿万参数的AI难以复刻的佛教核心部分

在佛教公案中，师父的棒喝或一笑，往往是契机契理下对弟子根器的直接点拨。这种超越语言的默契，根植于师徒长期互动中积累的情感信任与能量共振。例如，云门禅师一句“日日是好日”的断喝；临济义玄“佛法无多子”的耳光；师父看穿弟子“求法虚荣心”时的沉默凝视。这些超越语言的心灵碰撞，正是佛法修行的精髓所在。凭借着这种微

妙的心灵互动，电光火石间便可点燃弟子的觉悟。而这正是拥有万亿参数的AI所难以复刻的核心部分。

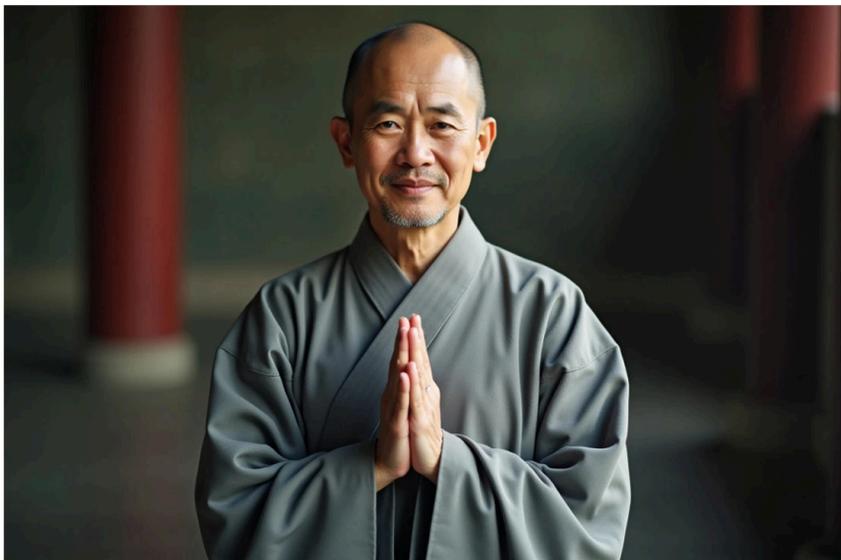
与此同时，每个人的业力、习气与悟性皆不相同。师父能够根据弟子的特质灵活调整教导方式：或严厉鞭策，或慈悲包容，或借生活琐事点化。而AI的“个性化”仅停留在数据分析层面，难以捕捉修行者瞬息万变的心理状态。例如，弟子初期沉迷于理论辩论，师父可能故意三月不予回应；中期陷入修行瓶颈，师父会安排其负责大寮杂务；后期产生退心，师父则可能在深夜叩门，赠予一本《寒山诗》。这种“量身定制”的教化艺术，建立在师父对弟子习性长达数年的细致观察之上，而AI所给出的知识性的问答并不能做到契合个人修行境界。

更重要的是，师父的言行举止本身就是佛法的具象化。弟子通过观察师父如何应对逆境、处理人际关系，在润物细无声的身教之下，潜移默化中领悟“佛法在世间”的真谛。师父的生命经验、智慧与慈悲，通过日常的点滴传递，成为弟子修行的活水源泉。

尽管AI能够输出感人至深的故事，却无法用真实的生命能量传递勇气与力量。正如一位修行者所言：“你看AI的眼神时，看不到慈悲。”佛法修行的核心，不仅是知识的传递，更是心灵的共鸣与生命的觉醒。

AI与师父的协同：新时代的善巧方便

AI作为“数字藏经阁”，正在为佛学修行者开启一扇全新的知识之门。它能够整合全球佛学资源，提供多语言经典



查询、学术论文解析，甚至对比不同宗派的观点，帮助修行者拓宽视野。对于初学者而言，AI可以快速扫清知识盲区，避免因基础概念的混淆而误入歧途，为修行之路奠定坚实的理论基础。同时，AI还能助力建立“云上藏经阁”，让忙碌的都市人利用碎片时间获取正见，也让年轻一代以更贴近时代的方式接触佛法，为佛法的传播注入新的活力。

然而，过度依赖AI可能导致修行流于表面——追求“正确答案”而忽视内在体验，甚至陷入“数据我执”。因此，修行者需以师父为锚点，保持对技术的清醒认知。AI或许能告诉你“彼岸在何方”，但穿越生死之海的风浪时，你依然需要那个为你掌舵、在你恐惧时按住你肩膀的引路人。只有在把握分寸的前提下，才能真正体会到这个时代的善巧方便，让科技与修行相得益彰。

结语

或许未来某天，AI能通过图灵测试伪装成得道高僧。但当我们凝视师父眼角那盛满岁月悲欣的沟壑，倾听说话时细微颤抖的气息，感受沉默时无声流淌的慈悲时，便会懂得：觉悟，从来不是信息的堆砌，而是生命影响生命的共振。

AI或许能解释“何谓菩提心”，但唯有真实的人类，才能在深夜为你拭去泪水时说：“哭吧，当年我也这样哭过。”达摩祖师东渡时，有人问他：“您带了多少经书来？”他指指自己的心。AI时代，我们或许该重思这个动作的深意：工具永远在迭代，但修行的核心从未改变——直面自己的心，在每一个当下觉醒。

后记写完这篇文章后，我试着问DeepSeek：“AI会成佛吗？”它回答：“成佛是众生清净心性的显现，而我没有心性。”卍

写给病人的一封信

文 | 居士林茱园中医义诊所 叶迎安医师



亲 爱的患者朋友，
您好！

希望这封信能为您带来一些实用的建议和支持。

在日常生活中，身体的各种不适在所难免，除了寻求医生的帮助，您也可以通过自我调理逐步改善。今天，我想分享一些常见问题的建议，帮您更好地照顾自己的健康。

1. 落枕

落枕的症状为颈部不适，医学上称“颈肌筋膜炎”，通常由于不当的睡姿或环境因素造成。当您感到脖子僵硬，头部不自觉偏向一侧时，可能会影响生活和工作。

最常见的原因是睡姿不良，例如在夜间睡觉时，枕头的高度不合适，或脖子处于异常扭转状

态；长期处于寒冷环境或局部受凉也可能导致肌肉紧张和痉挛，进而引发落枕。此外，过度劳累、压力大或长期低头工作等因素也会引起落枕。

一些应对方法减少不适：

* 休息与适当活动

避免剧烈运动，但可做一些轻柔的颈部活动，比如轻轻转动头部，以促进血液循环。通过逐渐增加颈部的活动范围，可以缓解肌肉紧张。

* 热敷

使用热水袋或热毛巾敷在疼痛区域，可以放松肌肉，减轻疼痛。热敷能够促进局部血液循环，减少肌肉的僵硬。

* 按摩

用指腹轻轻按压受影响的肌肉，如胸锁乳突肌和斜方肌。按摩时，避免过度用力，以免加重。

注意事项

* 保持正确的睡姿

选择合适的枕头高度，避免睡觉时头部和脖子处于不自然的角度。一般来说，枕头的高度应使得头部与身体保持一条

直线。侧睡时，枕头应高于仰睡时，以支持颈椎。

* 避免久坐，定时活动

如果您的工作需要长时间低头或久坐，建议每隔一小时起来活动一下，进行简单的颈部拉伸或走动，以放松颈部肌肉，防止僵硬。

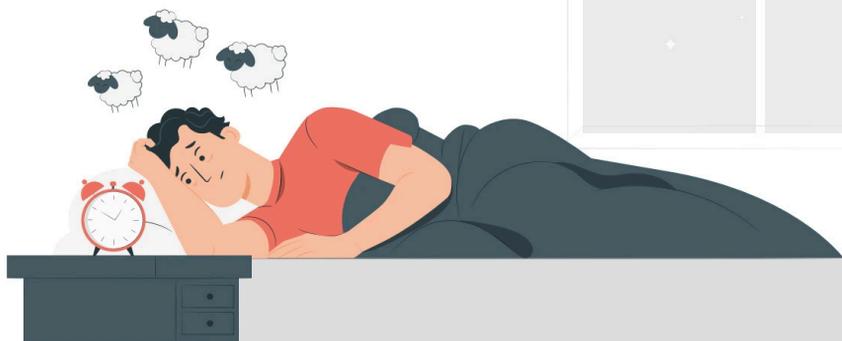
2. 失眠

许多人在夜深人静时感到辗转反侧，这不仅影响身体健康，还可能对心理状态造成长期影响。失眠的原因可能与压力、焦虑、环境变化以及生活习惯有关。通过一些积极的措施，您可以逐渐改善睡眠质量。

以下是一些实用的建议：

* 规律的作息時間

尽量每天在同一时间上床睡觉和起床，



这能帮助调整您的生物钟。当身体习惯于固定的睡眠时间，您将更容易入睡。

* 营造良好的睡眠环境

确保卧室安静、黑暗且凉爽，有助促进褪黑素的分泌。必要时，可使用耳塞和眼罩来屏蔽噪音和光线。适当调整卧室的温度，避免过热或过冷，以避免影响睡眠质量。

* 进行放松活动

睡前可进行深呼吸或冥想，帮助减轻压力，促进放松。这些活动有助于安抚大脑，让身体逐渐进入休息状态。

* 限制午睡时间

如需要午睡，建议控制在30分钟内，以免影响晚上的睡眠。过长的午睡可导致夜晚入睡困难。

* 适度运动

傍晚的散步或轻松的瑜伽是不错的选择，这些活动不仅能促进身心放松，还能提升睡眠质量。

* 保持健康饮食

避免下午和晚上摄入过多的咖啡因和糖分，摄入过多的咖啡因会使神经系统处于兴奋状态，影响入睡。

同时，避免以下行为：

- 睡前一小时避免使用电子设备，蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响入睡。
- 避免焦虑，尽量放松

心情，培养积极的睡眠态度。

- 不要饮酒，虽然酒精可能帮助您快速入睡，但它会干扰深度睡眠。
- 不吃过于油腻的晚餐，选择清淡易消化的食物，避免给胃部带来负担。

解决失眠问题需要时间和耐心。

通过上述建议，您可以逐渐改善睡眠质量。如果问题持续，及时寻求专业帮助非常重要。



3. 肩周炎

肩周炎，俗称“冻结肩”，好发于中老年人或那些长期保持固定姿势的人。

症状包括肩部疼痛和活动受限，特别是在抬手、后伸或转动肩膀时疼痛。严重情况下，日常简单的动作，如梳头、穿衣或提包，都会变得困难。

应对肩周炎的建议

* 适当的休息与活动

虽然休息很重要，但长时间不活动可能加重肩部僵硬。建议您进行一些轻柔的肩部活动，如缓慢抬起手臂和尝试转动肩膀，以保持适度的活动，减少僵硬。这种温和的运动能帮助

肩关节保持灵活性，并防止肌肉萎缩。

* 热敷与冷敷交替

热敷有助于放松肌肉并改善血液循环，尤其是在活动前使用。而冷敷则能有效减轻炎症和疼痛。您可以交替使用热敷和冷敷，每次20分钟，帮助缓解症状。热敷通常适用于缓解肩部僵硬，而冷敷则有助于抑制急性疼痛和炎症。

* 拉伸与肩部康复训练

尝试一些简单的肩部拉伸动作，比如站立时慢慢将双臂向前伸直，然后轻轻抬起，保持10至15秒，再慢慢放下。坚持每天做一些轻柔的拉伸和锻炼，有助于恢复肩部的灵活性。肩关节的康复训练应逐步进行，避免过度用力，以免加重损伤。

日常生活中的注意事项

您可以做出一些调整来减轻肩部负担：

* 避免长时间保持同一个姿势

使用电脑或手机时，肩膀和背部容易因固定姿势而变得僵硬。建议每隔一段时间站起来活动，做一些轻柔的肩部拉伸，以保持血液循环顺畅。此外，您可以尝试调整工作台或椅子的高度，确保肩膀处于自然放松的位置。

* 避免提重物

单侧提重物，这会导致肩膀和背部肌肉不平衡，容易加剧肩部损伤。若需搬运重物，请尽量用双肩均匀分担压力，避免让单侧肩膀过度承重。背包的使用也应注意重量分布，避免单肩负重过多。

* 保持正确姿势

无论是站立还是坐下时，请保持肩膀和

背部的对称与放松，避免长期含胸或耸肩，以防止肩关节的过度使用和疲劳。

* 侧睡时的肩部保护

如果您习惯侧睡，身体重量的挤压可能导致肩关节酸痛或僵硬，甚至加重肩周炎症状。为减轻肩部压力，您可以选择合适的枕头，保持头部与脊柱在同一水平线上，减少肩膀受压。此外，使用身体枕或抱一个小枕头，可以帮助分散体重，减轻肩部的直接挤压。

通过上述方法，您可以更好地缓解肩周炎的症状，并帮助肩关节逐渐恢复灵活性。

4. 膝痛

膝盖疼痛无疑会带来诸多不便，无论是站立、行走还是其他活动，都可能因为膝关节的不适而受到影响。膝痛的原因复杂多样，可能与关节老化、运动损伤、体重增加等因素有关。

自我护理的建议

* 休息与适当活动

适度休息对于膝痛的恢复非常重要，但完全静止不动可能会导致膝关节僵硬。您可以尝试进行一些温和的膝关节活动，比如轻微的屈膝和伸展动作，以保持关节的灵活性，并防止僵硬，促进血液循环，帮助减轻疼痛。

* 适当的热敷

热敷有助于放松肌肉，促进血液循环。使用热水袋或热毛巾敷在膝盖上，每次15至20分钟，可以缓解疼痛和僵硬感。长期坚持热敷能有效减轻慢性膝痛，同时可以在运动前后使用，以帮助缓解炎症。

* 自我拉伸与锻炼

为了增强膝关节的力量与灵活性，尤其是大腿前侧肌肉的力量，以下两种锻炼方法非常有效：

1) 勾脚抬腿

坐在凳子或床边，腿伸直，脚跟着地。随后抬起腿，脚跟离地，同时双脚用力向上勾，直到感到大腿前侧肌肉紧绷。坚持抬腿5秒，放松2秒，再换另一条腿重复进行。建议每天进行20至30次练习，这将有效增强股四头肌的力量。

2) 直腿抬高

平躺，双腿保持伸直。一侧腿缓慢抬高至45度左右，保持2秒，然后缓慢放下，再换另一条腿重复进行。锻炼时，腿部肌肉的酸痛感表明锻炼正在起作用。每天坚持做这个动作，有助于加强大腿肌肉，进而减轻膝关节的负担。

日常生活中的注意事项

膝关节承受的压力与体重密切相关。保持健康体重是减轻膝关节负担的关键。若您的体重指数（BMI）超过24，建议通过饮食调节和适度运动来逐渐减重，进而减少膝关节的磨损。

愿这些建议能帮助您在面对健康问题时有所帮助。当面对各种不适，请不要说“没办法”这句话。很多时候，“没办法”只是我们逃避问题的借口。实际上，大部分问题并非真的无法解决，关键在于我们是否愿意采取行动，不要想都没想，就说“没办法”，这对自己的身体很不负责任。

如果是因每天重复的工作引发的病症，您完全可以通过调整姿势，生活作息，积极寻求改善的途径，您完全可以掌控自己的健康。

希望您能在这些建议的基础上，找到适合自己的方法，帮助自己走向更健康的生活。

祝您早日康复！

此致

健康与平安卍



山林四月

山林四月少尘埃，自念弥陀不用陪。
新脱素衣摧粉箨，乱抛金弹落黄梅。
穷途作客真为苦，荡子思乡最可哀。
料得慈尊应念我，朝朝垂手望归来。

Mountains And Forests In The Fourth Month

As the mountains and forests in the fourth month are with little dust, personal mindfulness of Amitufo does not need accompaniment.

Recently taking off white mourning garments, with breaking of bamboo shoots' outer shells, scattered and littered are golden tangerines and fallen yellow plums.

At the end of the journey, as a guest, this truly is suffering, the wandering child who is homesick is most pitiful.

Anticipating attainment of the Honoured One With Loving-Kindness, his response with mindfulness of me, every day with his lowered hand, looking from afar, for me to come 'back'.

五月端阳

五月端阳景物偏，龙舟竞渡古今传。
数茎蒲叶剑刻砺，一树榴花火欲燃。
苦海无边何日出，乐邦有路几时还？
玉池流水洄漩处，阵阵香风泛白莲。

The Fifth Month's Dragon Boat Festival

In the fifth month, the Dragon Boat Festival's scenery leans to its end, with dragon boats' crossing competitions from then to now handed down.

Several stems of sweet sedge leaves forming a 'sword' can engrave a whetstone, and one tree of pomegranate flowers is like a fire about to burn.

In suffering's ocean boundless, on which day will we depart?

To the Land Of Bliss there is a path, when will we 'return'?

At where treasure ponds with flowing waters turn around, continuous waves of fragrant breezes drift to white lotuses.

六月人间

六月人间暑气高，炎炎火宅被焚烧。
一林树影藏高阁，十里荷花映画桥。
念佛声悲频有泪，思乡心切更无聊。
清凉池上何时返？涤尽烦襟水自饶。

The Sixth Month's Human World

In the sixth month, the human world's summer heat is high, scorching like an aflame house being burnt.

One forest's trees' outline can hide tall pavilions, and ten lis of lotus flowers shining can paint a bridge.

With recitation of the Buddha's sound sorrowful, frequently having tears, with homesickness' heart sincere, for even more there is no alternative.

In cool ponds above in Pure Land's lotuses, when will we 'return', to wash away completely afflicted thoughts, with water naturally abundant?

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)

启建

护国 佑民 冥阳 两利

水陆 大法会



水陆法会全称“法界圣凡冥阳两利水陆普度大斋胜会”，是佛教规模最大、仪式最隆重、诵经数量最多、佛事种类最齐全的大型法会，历时七昼夜，被称为“法会之王”。水陆法会之源，可溯至南朝梁武帝时。武帝崇佛之心甚厚，得神僧托梦以告：六道四生，受苦无量，惟启建水陆无遮大会以拔济之，始能脱苦。武帝遂广发榜文，礼请宝志禅师与500高僧披览三藏，以慈悲梁皇宝忏为基，综合阿难尊者遇面然鬼王等事，心怀平等施食之意，而制成《法界圣凡水陆胜会修斋仪轨》，以传千古。明代时期，莲池大师再事修订，流通至今。

在此世界灾难频仍之际，本林特隆重启建“护国佑民冥阳两利水陆大法会”，祈愿以此胜会功德，在建国60周年之际，回向世界和平、国泰民安、佛日增辉、法轮常转；超度各姓祖先、十方法界无祀孤魂，以及在战争、瘟疫、各种突发事件和灾难中，不幸罹难的亡者往生净土；同时，俾益生者仗佛威力增福延寿，合家吉祥安康。届时上海玉佛寺僧团将应邀莅临，主持胜会。因缘殊胜，欢迎十方善信报名参加，同沐佛光，共沾法益。

法会时间：

06.10 - 12.10.2025

(农历八月十五至廿一日)

法会安排：

前一日：熏坛仪式

第一日：水陆放生；外坛诵经拜忏；

第二日：焰口施食；外坛诵经拜忏；

第三日：内坛结界；发符悬幡；外坛诵经拜忏；

第四日：请上堂、供上堂；焰口施食；外坛诵经拜忏；

第五日：告敕、佛供；请下堂、授幽冥戒；外坛诵经拜忏；

第六日：佛供、供下堂；圆满焰口；外坛诵经拜忏；

第七日：普佛、上圆满供、烧圆满香；送判宣疏、圆满送圣。



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