



Amitabha Newsletter

新加坡净宗学会 AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (SINGAPORE)
No 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934 Tel: (65) 6744 7444 Fax: (65) 6744 4774
Email: abss@amtb.org.sg Website: www.amtb.org.sg

新加坡净宗学会新大厦外观图

2014年7月
JULY 2014

编辑: 会讯小组
印刷: Print & Print Pte Ltd
MICA(P)022/07/2014

新加坡佛教居士林主办

第三届净土教理研修班

THEORY AND PRACTICE OF PURE LAND BUDDHISM

开始报名

本林自2010年开办净土教理课程以来，深受广大净业学人欢迎。本课程以印中佛教史及净土教理演绎史为线索，由认识宇宙、认识人生、认识诸佛净土切入，在融汇当代自然科学与人文知识的大背景下，运用现代教学设施，重点学习2000多年来净土教理演绎过程、祖述净业修持方法、净宗祖师大德思想言论、以及净宗基本经典著述。通过学习，全面系统地了解净土教义，树立正知正见，增进信愿，自利利他。

指导老师：

延续法师：（九华山佛学院首届毕业、奥克兰大学文学士、南洋理工大学大众传播学硕士）

开课日期：2014年9月13日

上课时间：每周六晚7:30—9:30

学程：两年 询问电话：67372630

课程免费，报名请到居士林二楼办事处索取表格，表格填好后请附2寸近照一张交给工作人员，也可扫描后Email: yanxu1@yahoo.com

【报名截止日期 8月31日】



照 片

新加坡佛教居士林
第三届净土教理研修班
报 名 表 格

For official use:

A

中文姓名		英文姓名	
性别		出生日期	
国 籍		登记号码	
宗教信仰		电 话	
电子邮件		手 机	
住 址			
职 业		最高学历	

您接触佛教有多久了？之前是否有上过佛学班？如有，都学过一些什么课程？

您是否已皈依三宝？

是 Yes 否 No

皈依师法号		归依法名	
-------	--	------	--

我自愿参加以上课程，并确认所填写内容属实。本人将遵守上课纪律，尊敬师长，和颜爱语，珍惜机会，努力修学。若在参加课程期间发生任何意外事件，与主办单位无关。

签 名/日 期

- 备注：
1. 课程免费，学程两年。
 2. 开课时仅交付两年 SGD40 元资料复印费。
 3. 报名一经接受录取后，将电话通知上课时间和地点。
 4. 填好表格后，可将表格直接交至居士林二楼办事处

☐ 或邮寄至 “净土教理研修班” 17, Kim Yam Rd S239329
☐ 或电子邮件至 yanxu1@yahoo.com (须附上数码照片)

斋堂又飘粽子香

去年端午节前夕，新加坡净宗学会斋堂的义工们就开始忙里忙外赶制粽子，她们要为筹募新大厦建筑基金，举行义卖活动。时隔一年，她们又开始张罗包粽子义卖筹款，再为新大厦早日落成尽一份心力。

义工们每天早早来到会所，清洗粽叶，挑选原料，烹制、调拌馅料，包捆成型，上锅蒸煮，忙得不亦乐乎。一会儿，斋堂就弥漫了粽子的香气，热气腾腾的粽子就要出炉了。义工们分工明确，忙而不乱，整个过程有条不紊。

这些发心的义工都是上了年纪的阿嬷，她们放下自己手头的工作，不顾高温酷暑，不顾劳累，不顾年高体弱，只想为学会的发展献一份爱心，出一份净力。看着面容祥和，动作熟练的阿嬷们，顿时心生敬意。

个个饱满、玲珑可爱的粽子一出炉，很快就被大众购买一空，这不仅仅是因为粽子的品质，更是源于其中所包含的一份心意。

这一颗小小的粽子，其背后经历了那么多道工序，凝聚了那么多人的爱心，也深藏了那么多人对佛教的无限虔诚。



新大厦将要启用了

经过一年多的建设，位于芽笼路693号的净宗学会新大厦拔地而起，即将完工。大雄宝殿装修完毕，正在进行佛像安放工作，目前旧大厦的所有白瓷佛像都已搬迁过来。其它殿堂的装修也已进入收尾的阶段。新大厦预计在7月份取得政府批准使用的临时入伙证（TOP），如果进展顺利，来临的地藏法会将在新大厦举行，为了使地藏法会办得殊胜、圆满，学会特邀请中国上海的寂双法师莅新主法。

学会也将对旧大厦1楼进行装修改造，以便有效利用旧大厦的现有空间，并配合新大厦的设施，使新旧大厦相辅相成，因此，从7月1日开始，停止1楼所有的讲经及共修活动。基于管理上的方便，学会的办公时间重新做了调整，调整后，办公室、流通处及柜台接待处的工作时间均为：上午9点正至下午5点正（星期一至星期日）。

新大厦全面启用的筹备工作正在紧锣密鼓地进行着，不久，作为弘扬佛法的又一个庄严道场——新大厦就要发挥它的作用了。

在此我们感恩三宝的加持，感恩所有会员同修们出资出力捐建新大厦，护持新道场！阿弥陀佛！

在未得到政府的正式批文（即TOP，临时入伙证）之前，为了大众的安全起见，谢绝参观，如有任何询问，请于办公时间拨打电话：67447444。



地藏

法

会

主法和尚：寂双法师

日期：7月27日～8月24日（农历七月初一至农历七月廿九）

时间：上午9 am～晚上7 pm

内容：念佛 恭诵《地藏菩萨本愿经》 恭诵《阿弥陀经》《中峰三时系念》
佛事

地点：芽笼37巷新净宗大厦（芽笼路693号）

为了感恩长期在本会供奉佛像的同修、新大厦佛像制作者及佛具认捐者，法会期间，学会为他们的联系人免费设立延生禄位及历代祖先牌位，同时学会也为其他同修提供费用为新币20元的往生牌位、历代祖先牌位、累劫冤亲债主牌位及消灾延寿长生禄位。此外，学会还备有香灯花果供同修义购。因法会场地有限，本会严禁焚烧香烛冥纸及携带任何祭品，不便之处，敬请见谅。

本次法会的所有收入皆纳入建筑基金。

美味 素食食谱

麻辣手撕香菇根 增强免疫菇中王



香菇不但拥有鲜美的口感，并且营养丰富，具备预防疾病的保健功效。因此，由香菇制作出的美味越来越受到大家的欢迎，也逐渐成为大家餐桌上的一道风景。如今，香菇又成为人们馈赠亲友的佳品，被视为“菇中之王”。可见，香菇的营养价值已受到人们的广泛重视。

香菇又称为香蕈、椎耳、香信、冬菇、厚菇、花菇，是传统的著名食用菌，盛产于中国浙江、福建、台湾、安徽、湖南等地。中国不少古籍中记载香菇有“益气不饥、治风破血、益胃助食”的功效。

现代医学研究证实，香菇具有很高的药用价值。例

如，经常食用可预防婴幼儿佝偻病、各种皮肤粘膜疾病等；香菇可预防血管硬化，降低人体血压；从香菇中还可分离出降血清胆固醇的成分；香菇中含有大量钾盐及其它矿物质元素，被视为防止酸性食物中毒的理想食品；同时，胃肠虚弱、脸色苍白、容易疲劳等症皆适宜多吃香菇。

香菇中富含十多种氨基酸及维生素C、E、β-胡萝卜素等对人体健康十分有益。香菇所含的香菇多糖和双链核糖核酸，可调节人体内免疫T细胞的活性，诱导产生干扰素，具有降低甲基胆蒽诱发肿瘤和抗病毒能力，具有较强的抗癌防癌作用，适用于包括白血病在内的多种恶性肿瘤的食物治疗。

维生素C是强抗氧化剂，保护人体细胞膜、血管、心脏、皮肤、眼睛、肝脏及乳房等组织免受自由基的损害，有助于巩固骨骼、牙齿和细胞组织，增强免疫系统功能，利于胶原蛋白的形成，预防坏血病，促进伤口愈合等功效。

维生素E能延长人体组织细胞衰老及预防多种慢性疾病，如乳腺癌、直肠癌、心血管病等，防止体内的维生素A、C和脂质氧化，保护皮肤免受紫外线伤害，加速伤口愈合；β-胡萝卜素对微血管组织较多的部位如眼及肺部最具保护功效，增强免疫力，预防癌症，预防心血管病等。

多数人吃香菇都会取香菇头上大块肉，而根蒂通常都会被丢掉，十分浪费。利用香菇根也能做出爽口美味的下饭美食，把香菇根撕成细丝，其实肉质也是很软嫩丰厚的，用麻辣风味烹饪，更是超赞！

原料：香菇根150g

调料：生抽10ml、盐3克、孜然粉约2g、辣椒粉约2g、色拉油10ml、白芝麻适量、香油适量

做法：

1、切掉香菇根最下面部分硬蒂，用水清洗干净，挤出香菇根中的水份。

2、用刀把每个香菇根拍松，顺着纹路撕成小条。

3、把撕好的香菇根放在大一点的容器中，倒入生抽，撒上盐、辣椒粉和孜然粉，颠匀。

4、倒入色拉油和白芝麻拌匀。

5、把处理好的香菇根在盘子上摊开铺匀，放在微波炉中高火加热3分钟左右即可。

嫩肤养颜 木瓜山药玉米汤



木瓜也称番瓜，果皮光滑美观，甜美可口，营养丰富，日常食用时大部分生吃鲜果，或果汁机打成果汁饮用，也可以做成蔬食，炒、煮、腌或加工制成蜜饯等各种食品，有“百益之果”、“水果之皇”及“万寿瓜”的雅称。

木瓜富含十七种以上的氨基酸及钙、铁质等，还含有木瓜蛋白酶及番木瓜碱等。其维生素c的含量是苹果的

6倍多，半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。

木瓜有健脾消食的作用。木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸。木瓜中还有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收；它独有的木瓜碱具有抗肿瘤功效，并能阻止人体致癌物质——亚硝酸铵的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈的抗癌活性。

木瓜性温，营养容易被皮肤直接吸收，特别是可发挥润肺的功能。当肺部得到适当的滋润后，可行气活血，使皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，故皱纹减少、脸色红润。多吃木瓜，还可以延年益寿。

木瓜酵素除了可以帮助消化以外，还可以帮助体内脂肪的分解，也能促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中所堆积的皮脂及老化角质。木瓜酵素也是有关许多皮肤保养品的重要成份之一。

木瓜更含有促进乳腺畅通的成份，木瓜对乳腺发育很有帮助，有催奶的效果。缺乏乳汁的哺乳期妇女食用木瓜后能增加乳汁；木瓜性温，能调理女性荷尔蒙分泌正常。搭配山药（野生山药尤佳）的摄取，对于调理荷尔蒙分泌均衡与体内环保的效果尤佳！

原材料：木瓜，山药，玉米，胡萝卜。

1、木瓜（木瓜最好是青木瓜）削皮，切成方块。

2、山药削皮，洗干净，切成滚刀块。

3、玉米剥去外壳、须，洗干净，切成块。

4、胡萝卜削皮，洗干净，切成滚刀块。

5、把平菇、玉米棒、大白菜、杏鲍菇放入不锈钢盘中，加水（加足水，熬汤中间是不能加生水的）上笼蒸1小时。

6、1小时后，捞出平菇、玉米棒、大白菜、杏鲍菇留作它用。

7、取汤碗，放入山药、玉米、胡萝卜，倒入步骤6素鲜汤，加少许盐、蘑菇精上笼蒸45分钟。放入木瓜，再蒸15分钟，取出即可。🌸

一定要



才能学佛吗？

必须看破红尘才能学佛吗？这是一个似是而非的问题。“红尘”二字并不是佛学的名词，实出于中国文学的辞汇。它的意思是形容飞扬的尘埃，或是繁华的生活景象。

西汉班固的《西都赋》有“闾城溢郭，旁流百尘，红尘四合，烟云相连”，这是形容西都长安人多、事多、钱多，豪华热闹。卢照邻诗《长安古意》有“弱柳青槐拂地垂，佳期红尘暗天起”，宋朝程颢《秋月》诗中有“隔断红尘三十里，白云红叶两悠悠”，曹雪芹《红楼梦》第一回也说“有城回阊门，最是红尘中，一二等富贵风流之地”，可见红尘二字都是指世俗的、官场的、富贵人间的繁华景象。

“看破红尘”这句话亦非佛家所用，而是中国古来的文学家受到道家自然无为的影响，以及后来隐遁之

士厌倦官场虚幻的富贵生涯、向往山林的田园生活，而经常使用的辞汇。所以，看破红尘就是从烟云似地繁华生活，隐退到自由、简朴、自然的林野或山野生活环境中。

佛教在中国常常受到误会，一般人常把逃避现实、隐遁于山林的风气和现象归之于佛教的信仰以及学佛的结果。其实佛法中不讲红尘，也没有讲看破红尘，只有讲到与眼、耳、鼻、舌、身、意六根相对的色、声、香、味、触、法等六尘。六尘是外境，六根是内境，必须加上眼、耳、鼻、舌、身、意的六识，才能产生身心现象。心为外境所转，也就是被六尘所动，就会以六根造作善恶、好坏等的行为，佛法称此为造业。其可以造恶业，也可以造善业：造恶业下堕地狱、饿鬼、畜牲的三恶道；造善业则还生为人，或生天界，享受人天的福报。但是不论下堕或上升，都是在世间的轮回生死苦海



之中。欲解脱，则必须认识六尘是虚幻的、不实的、多变的，《金刚经》把它形容为如梦、如幻、如泡、如影。能够彻悟六尘世界的虚幻不实，当下就是解脱自在。若身心处于六尘世间，而不为六尘世间所困扰、诱惑，就不会起烦恼，称为解脱之人。

可见，佛法所谓的六尘是指身心所处的环境。繁华的富贵生涯固然是属于六尘，隐退的自然生涯也没有离开六尘，因此禅宗有言“大隐隐于市廛，小隐隐于山林”，也就是说，心有所执，身有所系，不管生活在什么环境都不自在。山野的狂风、暴雨、恶兽、猛禽、毒虫，或所谓穷山、恶水、泼妇、刁民，都会引起你的烦恼；如果心无挂碍，处于皇宫、华厦和居于洞窟、茅舍是一样的，何必要去分别。

通常都说看破红尘就是落发为僧，那可能是指仕途失意、事业失败、婚姻离散、家庭破碎，已经没有东山再起的信心和勇气，在穷途末路、心灰意冷之余，就到佛门中找一条苟安偷生之路，这景象是非常消极、悲观甚至悲惨的！佛门中的确有这种人，但这绝对不是进入佛门学佛者的通途和正途。

进入佛门，成为佛教徒，也并不等于出家。佛教徒分为在家与出家两大类，出家只是少数，在家才是佛教徒的多数。出家是全部生命的投入，所谓将此身心施予三宝和施予众生：施予三宝是为求法，施予众生是为度众；施予三宝乃为弘扬佛法续佛慧命，施予众生则可摄化救济苦海的众生。能够难舍能舍，难忍能忍，才是出家的正确目的。从难舍能舍而言，是放下名利、物欲；就难忍能忍而言，是承担如来的家业和众生的苦难：故所谓看破红尘，实与出家的宗旨无关。

至于出家学佛，可以包括社会的一切阶层，且绝不逃避现实，乃在和睦人间、净化人间，也就是佛化人间。如果学佛之后要离开人间、离群索居，那就违背了佛

化人间的旨趣。在家学佛，在五戒十善的生活原则下，对于家庭、社会、国家都应尽责尽分。所以学佛之后的在家人，他会更积极于人间的生活以及分内的责任。这也就是大乘佛教将菩萨的形象分为出家、在家两类的原因：出家菩萨是无牵无挂的比丘相，在家菩萨是福德庄严的天人相。

如果以看破红尘的本意而言，是属于消极的，而学佛却是积极的。我们可以把人间的生活形态和心态分为三类：第一，绝对的多数是属于恋世型的，对于任何事物都放不下，争名夺利，饮食男女，醉生梦死，苦恼终生而不知生为何来死向何去。活著的时候放不下，要死的时候舍不得，所以佛称他们为可怜愍者。第二类人是厌世者，他们或是愤世嫉俗，或怀才不遇；或是消极、悲观，对于生命抱著无可奈何的态度。因此，前者会变成玩世不恭，或退出人间社会的大舞台，而过隐遁的生活；后者若不自杀而死，也会逃避现实、抑郁以终。第三类，是属于放得下提得起的人。他们见到人间的疾苦、世事的危脆，以悲天悯人的怀抱，拯救世间众生于水深火热之中，即使跋山涉水乃至赴汤蹈火亦在所不辞，这就是被后世称为贤者和圣人的型范。

以佛教的观点看，第一类人是凡夫根性，第二类人类似小乘根性，第三类人类似大乘根性。不过，若以佛法化导，第一类人虽是凡夫，也能够渐渐获得智慧，洞察世间现象，为人们减少烦恼，为社会减少灾难。第二类的小乘根性，则至少不会愤世嫉俗或者寻短自杀，而会积极修行，早求出离生死苦海，进而也能为人间留下自我奋发、自我救济的模范和典型。第三类大乘根性者，则能由于佛法的化导而赋予无限的生命、无穷的悲愿，生生世世发菩提心、行菩萨道、佛化人间，成就佛国净土，不仅度人，也要度尽一切众生。他们不会因阻挠而失望，也不会因便利而狂热，时时努力于因缘的促成，默默地耕耘，成功不必在我，却永远精进不懈，像这样的学佛态度，当然与看破红尘的观念了不相关。✿

义卖品

本月流通处新进了佛教用品有：正老山檀香、伊利安沉香、水晶莲花念佛机、台湾原声正版智缘念佛机、老山檀油、精品酥油灯。

新进的挂饰有：转经轮挂饰、莲花挂饰、大中小三种金银算盘挂饰。

欢迎同修大德参观、义购，义卖所得款项皆纳入弘法基金。



供养阿弥陀佛像 功德无量



《地藏菩萨本愿经》云：“若有善男子，善女人，遇佛形象、菩萨形象、辟支佛形象、转轮王形象，布施供养，得无量福，常在人天，受胜妙乐。若能回向法界，是人福利、不可为喻。”

可见，供养佛像的功德是无量无边。为了实现大众培植福田的夙愿，学会将在新大厦二层大雄宝殿为大众提供供奉白瓷佛像的空间。旧大厦1楼及8楼所供奉的佛像将全部迁移到新大厦二层大雄宝殿，余下的空间将全部开放给大众，目前，供奉佛像的登记工作已经展开。每年供奉1尊佛像费用分别为新币120元，240元和500元，现有佛像5千余尊，数量有限，望大众莫失利及百代惠泽万民之良机。

您可以以合家或个人的名义供奉，所有供奉1年期满者，本会将会发出通知单，以便您能继续供奉。

本会将于每年清明法会及地藏法会期间，为联系人免费设立“消灾延寿长生禄位”及“历代祖先往生莲位”。

发心供奉的同修，请来学会2楼办公室登记办理。

学会办公时间：星期一至星期日 9am - 5pm

询问电话：(65) 67447444



随缘乐捐

感谢您的捐助

功德无量

阿弥陀

本人欲捐献：\$ _____ 为

- ☐ 无量光碟基金 - 助印各类光碟
大华银行户口号码: 981-342-424-6
- ☐ 乐捐 - 弘法基金、助印经书、供养道场
大华银行户口号码: 981-341-982-0
- ☐ 弥陀基金 - 供养三宝、供斋
大华银行户口号码: 981-341-981-1
- ☐ 新厦建筑基金
大华银行户口号码: 362-301-991-6

☐ 支票号码 Cheque No. _____
大华银行的代码: 7375

All Cheques (crossed), Bank Draft and Electronic Payment should be made payable to:

请将支票划线连同此表格，并附上回邮信封寄交本会即可。
支票抬头请写：

AMITABHA BUDDHIST SOCIETY(S) 或 新加坡净宗学会
No. 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934

如同修乐捐现金，请亲临本会办理。谢谢！

以上为新加坡同修乐捐方式，海外同修汇款请上网查询。

网址：www.amtb.org.sg

姓名/公司

Name/Company _____

会员：是/否 Member: Yes/No

会员号码 Membership No: _____

地址 Address: _____

_____ 邮区 Postal code _____

电话 Tel: _____

(H/O) _____ (Hp) _____

签名 Signature: _____

日期 Date: _____

(请剪下表格，连同回邮信封寄来)



修行中需要注意的 十二条原则之十 劝念圣号， 改恶修善 (下)

《一函遍复讲记》第三部分
大安法师讲解

念佛最要紧，是敦伦盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，衆善奉行。存好心，說好話，行好事。力能爲者，認真爲之。不能爲者，亦當發此善心，或勸有力者爲之。或見人爲，發歡喜心，出贊嘆語，亦屬心口功德。若自不能爲，見他人爲，則生妒忌，便成奸惡小人心行，決定折福折壽，不得好結果也，宜痛戒之。切不可做假招子，沽名釣譽。此種心行，實爲天地鬼神所共惡。有則改之，無則加勉。

这个观世音菩萨的感应原理，不仅提示我们要改过迁善，同时也在启示我们：一个念佛行人，在心念和行为上，最要紧的是“敦伦尽分”。

“敦”，就是行持。“伦”是五伦关系(伦常)，君臣、父子、夫妇、朋友、兄弟这五伦关系有一个常道，常就是：做父亲的，为人父止于慈；为人子止于孝；为人君止于仁；为人臣止于忠，它有一些常，就是每个人的身份角色必须奉行的道德职责。

“尽分”就是尽到自己的本分职责。

“闲邪存诚”，对自己的心念，要防止邪心恶念出来，保存我们真诚的心。这都是中国儒家圣人给我们最好的启示，也就是身口意三业都靠向善的一面，这样就会成就一位圣德君子。

“诸恶莫作，众善奉行”。这是佛教戒律的精神，一切恶的行为不要去做。那么儒家的阐释就是“四勿”——非礼勿视、非礼勿闻、非礼勿动、非礼勿言，来实行自己的诸恶莫作，众善奉行。一切有利于他人，有利于社会，有利于众生的事情你都要去做，这就是儒家以仁道为己任的一种精神。“知其不可为而为之”，也是众善奉行的一种弘毅精神。这是印祖常常说的四句话，是对我们行为的一种规范，然后“存好心、说好话、行好事”。这些话都很直白，但是很有真理性，实际上就很难做得到，但做到了就了不起。

你要“存好心”，不要存坏心。

“存好心”就是时时刻刻存利益众生的心，舍己利人的心，奉献自己的心，只要众生快乐就是我的快乐的心。看到众生受苦自己不忍之心，就是恻隐之心，慈让之心，羞恶之心，仁爱之心，这是“存好心”。

“说好话”，你的话都是心里的状态，你要说众生喜欢的话，赞叹的话，利益他人的话，利益佛法的话。如果这些不能得利益的话，你就不要去说。

“行好事”，对那些你自己的能力能够做得到的好事，你就认认真真地去做，包括一些慈善事业，修桥补路，济养贫困等事情，这些你有能力你就做。

如果你没有能力，自己的吃饭都成问题，那你也要发这个善心，你就劝那些有能力的人去做，你能够劝他去做，这个善事做成了，也有你一份口业劝善的功德在里面。

或者你没有去劝，忽然看到有人在做一件善事，你就发欢喜心，出赞叹语，说你真了不起，你能做这个事情，真是大善人，真是功德无量。你去鼓励他，这也是你的善心，也是你的口业功德。这就是十大愿王里面的“随喜功德”。

“随喜功德”就是对治众生的嫉妒心。

很多人往往是自己不想做，或者没能力做，看到别人做什么善事，他却嫉妒了，他说风凉话，甚至说攻击的语言。人家做个善事，嘲讽，你有什么了不起啊，你又出什么风头啊，或者怎么怎么样的。把人家说得头都抬不起来，然后他就很高兴。

最后——你看看，我做点善事人家都说我，我又什么出风头，甚至还怀疑我这钱是偷来的是抢来的，那就算了，我不做了。

这都是不好的行为，所以要“随喜功德”。

“随喜功德”有什么好处呢？就好像有一个人在卖香，尽管你没有参加这个卖香的交易，但你在旁边站着，你也沾染了这个香的味道。所以你只要随喜，这个做事的功德有你一份福报在里面的，这是无本得利的事情。

众生却不去做，这就是愚痴。

所以，反过来说，自己不能去做，见到他人做就生起嫉妒之心，继而就会想方设法去障碍人家，不让人家去做，这种心就很奸诈，就很险恶，他的心量就小。心量小就叫小人，小人总是想方设法去阻碍人家做善事，散布流言蜚语。有很多人家想做点善事的人受到很多诽谤，都是这些出于嫉妒心的小人说出来的。

那么我们在人生的生活际遇当中，听到这些诽谤的话，就不要轻信。

在这个时代，本身大家都很难发起善心做善事，所以我们对一个善人，哪怕他有一点善心发起来，都要千方百计鼓励他往前走，而且我们要参与进去，共同来完成。这才是一个君子的心行。

如果是小人的心行，绝对现生就会折福折寿。你障碍别人实际上反过来是障碍自己，你诽谤别人最后真相大白，人家知道是你说的诽谤的话，人家就会瞧不起你，以后你的话人家根本就不会相信。

折了自己的福德，折了自己的寿命，得不到好结果，这不是小人冤枉作小人吗？

真的大善人要做大善事，得到诸佛菩萨护佑，得到龙天护法的护念，你想障碍也障碍不了的，他会克服障碍把事情做完。

我们众生很容易就会有这种小人的嫉妒心和行为，所以印祖在这里痛切地告诫我们不要去犯。作为一个念佛行人，一定要诚实，做什么事情都要实事求是，不能弄虚作假，沽名钓誉。对于虚荣心很强的人，想通过做好事得到一点虚名，甚至从中谋利，都是不可取的。这些都要切忌。

一个念佛行人最好做的善事不要让别人知道，积阴德，佛菩萨会知道，定会给我们很好的果报。

你能够做了好事让别人知道也可以，正常状态。但是实际上你没有真实去做善事，你说你做了这个善事那个善事，沽名钓誉，就会使天地鬼神都很讨厌你，厌恶你了。这一厌恶，佛菩萨是慈悲，不会找你的麻烦，这些护法鬼神可就不答应了，他就要找你的麻烦了。所以有这个毛病的念佛行人要很好地改正，如果没有的话也作为勉励，不要再犯。

这个时代的众生是容易弄虚作假的，我们一下子没有注意这个念头的話，就容易弄虚作假，外现贤善精进之相，内怀虚假，但骗得了凡夫的眼睛，却骗不了天地鬼神的眼睛。佛菩萨也是六通具足，也是骗不了的。

所以，说老实话，做老实事，才是真正合算的，最好的行为。🌸

济群法师

问答



问

为了改善心态和管理内心，是否应当借助心理咨询？

答

近年来，心理咨询的热门程度一直在持续上升，这代表整个社会已经开始关注心理问题。然而社会上很多人还不了解一个事实：来自西方的心理学早已将佛教的智慧广泛运用到临床治疗中。

佛法是心性之学，佛教的教理和禅修能给出明确的方法，帮助我们透彻地了解心性，包括我们有哪些心理，有哪些正向心理和负面心理，这些心理是怎样产生和发展的，如何培养正向心理和接触负面心理。当一个人具备佛法的正见，掌握了正确的调心之道，一切问题终将迎刃而解。

问

世间人在追求事业的过程中，难免会很执著。因为执著就会带来痛苦，导致活得很累。于是很多人就会向往出世的超然，可是同时又不愿放弃世俗的事业和生活。如何才能做到这二者并行不悖呢？

答

在现实人生中，要把出世与入世统一起来确实不易。积极入世，容易陷入对世俗的执著，结果活得很累。而追求出世，又会远离和放弃尘世的一切，感觉不近人情。这两种情况似乎都不理想。

如何才能让二者并行不悖呢？在大乘佛教中，菩萨行者的修行经验值得我们借鉴。作为菩萨行者来说，既要有出世的超然，又要积极入世，广行利益众生的事业，所谓“以出世之心，做入世之事”。佛教有一部《维摩诘经》，其中的维摩诘居士就是以商贾富豪的身份，拥有妻子儿女，出入娱乐场所，却能出淤泥而不染，在与社会民众打成一片的过程中，对他们起到教化和引导的作用。同时，阐说不可思议的不二法门，强调“心净则国土净”，是在家居士于红尘修行的榜样。

如何才能培养出世和超然之心？在大乘佛教中，是通过对“空”的认识和体证来达成。佛法所说的“空”，不同于我们所理解的空无或一无所有。从佛法的角度来看，“空”和“有”并不对立，而是统一的。比如《心经》说：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”《金刚经》说：“所谓世界，即非世界，是名世界。”都是在告诉我们，世间任何一种现象无不是因缘和合而成。换言之，是条件决定一切的存在。离开条件，我们在任何事物中都找不到固定不变的特质。所以，这种存在只是因缘假相而已。但我们因为无明所惑，无法见到世间的真相，于是就会把主观的想法和需求投射其上，觉得它就是如此，确实如此，由此衍生出许多烦恼。佛教所说的“空”，正是要帮助我们认识真相，去除我们主观赋予的种种特质。这样才能从迷乱的状态中走出，超然物外，心无所著。

了解到生命真相之后，看到很多人因为无明，每天不断地制造烦恼痛苦，就要发菩提心，生起崇高的利他主义愿望，帮助更多的人了解生命真相，解除烦

恼。有了这样的慈悲心，就能积极入世。而有了空的智慧，就能在入世过程中保持无所得、不染著的心态。《金刚经》就是一本帮助我们学会放下，同时又积极利他的经典。

学佛者贵在建立正信正见。判断是非邪正的标准唯有圣言量与祖师的原则立场。对净业学人来说，要熟稔《净土五经一论》与中国十三代净土宗祖师的著述。祖师著述所指的方向，决定能令吾人从生死此岸稳达极乐彼岸。以读诵、抄写、礼拜与研习等方式，使之沦肌浃髓，将佛言祖语转换为自己的知见，以此作为判别邪正之参照坐标。切勿意气感情用事，切勿盲从瞎拜，搞成现代造神运动。

问

未学学习佛法，也想了解基督教等其他宗教，可以吗？

答

具备佛法正见之后，再去了解其他宗教，也没什么不行的。但在此之前，如果学得太杂，反而容易给本身制造混乱。

问

修行中，度己在先还是度人在先？

答

修行中，度己在先和度人在先都有依据。发菩提心有三种方式：国王式的发心是度己在先，牧女式的发心是度人在先，船夫式的发心是共同前进。

问

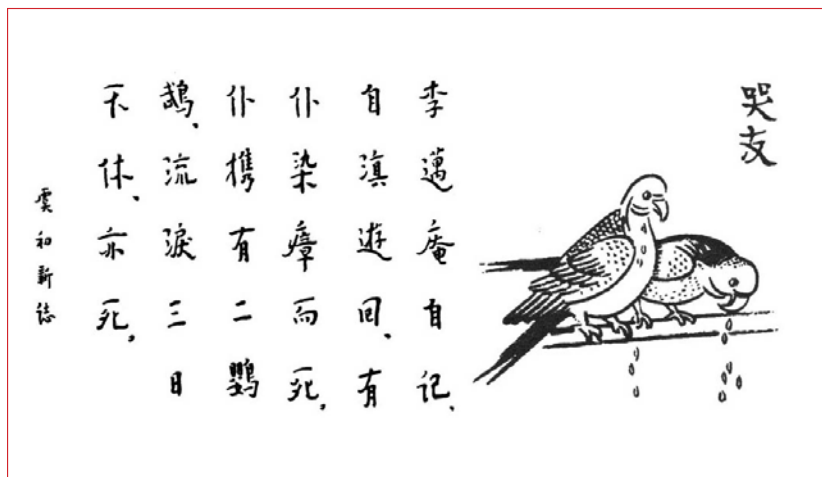
不受戒能否得到戒体？破了戒，对戒体有什么影响？

答

对于一般人而言，不受戒是不得戒体的，必须通过相关羯磨作法才能得到戒体。此外，也有不必通过羯磨作法得到的戒，如成就禅定时具足的“定共戒”，成就无漏圣道时具足的“道共戒”。但从凡夫境界来说，惟有通过受戒这一形式，才可能得到戒体。在家居士受持五戒，表面看来比较简单，其实严格做好也不容易。尤其在当今这个时代，处处充满考验。为慎重起见，在家居士可根据自身具体情况选择分受，受一分、二分、三分、四分乃至五分。如果受戒前没有一点把握，也没有彻底改造自己的决心，之后就很容易犯戒。

犯戒和破戒不同。犯戒主要指犯轻戒，而破戒则是犯重戒。如杀人就是犯重罪，会失去戒体，就像茶杯落地后摔成碎片，无法修补得完好如初。而犯轻戒的话，就像茶杯沾染了污垢，清洗之后还能继续使用。所以，犯了轻戒可通过忏悔弥补，这是对治犯戒的有效途径，所谓“忏悔得清净，忏悔得安乐”。一旦犯了重戒，则会失去戒体。🌸

护生观



护生感言：

衣装以新颖为佳，知交以故旧为美。感念动物对人这样有情有义，那么人对动物是否也是这样呢？

诗意：

李迈庵日记中写道：“我从云南游玩回来，由于南方天气湿热，跟随我的仆人不幸染上了病毒，不久就死了。与仆人一路相伴的两个鹦鹉，看到仆人故去，非常难过，一连三天，泪流不止。由于悲伤过度，两个鹦鹉第三天也死了。”

四书浅说

《老子》篇（十二）



【原文】

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。

【译文】

真实的话听起来不好听，听起来好听的话不真实；行为良善的人不狡辩，狡辩的人不善良。真正有学问的人，知道学海无涯，因为处处虚心向别人请教。一知半解的人，以为自己什么都知道，到处卖弄自己。

【短评】

这三条原则，以“信言”、“善行”、“真知”来要求自己，作到真、善、美在自身的和谐。按照老子的思想，就是重归于“朴”，回到没有受到伪诈、智巧、争斗等世俗的污染之本性。

欠债还钱

摘自《学佛网》

隋朝代州有位赵良相，家产上万，他有两个孩子，长子叫赵孟，次子叫赵盈，其中，弟弟赵盈强，哥哥赵孟弱。父亲死前把家产分成两份，哥哥赵孟得的多。等到赵良相死了，赵盈尽占哥哥的财产，只给哥哥一所园屋，赵孟只有靠打工养活自己。

不久赵盈死去，转生为哥哥赵孟的儿子，叫赵凡，后来赵孟死了，生在赵盈家里，给赵盈当孙子，叫赵先。到长大时，孟家越来越穷，盈家越来越富，结果赵凡给赵先家作佣人，这样来养活度日。

一天，赵凡的寡母对他说：“赵盈占你家产，使你贫穷，今天你去作他的奴仆，能不羞耻吗？”赵凡听后，怀恨在心，欲杀赵先。

开皇初年，赵凡随赵先朝五台，进入峨谷东面几十里之地，山谷深旷无人，这时赵凡拔刀对赵先说：“你祖父和我父亲本是弟兄，但你祖父霸占我家产业，导致我家世代贫穷，今天还要做你仆人，你忍心吗？我今天要杀你。”赵先见势不妙，赶紧逃跑，赵凡一路追入树林，赵先见到一座草庵，就飞跑进入草庵，这时有位老

和尚出来，对赵凡说：“你来干什么？”赵凡说：“我追冤家。”老和尚大笑说：“你暂时放一放，我让你自己认识它。”然后给他一种药物，以茶汤服下，他才如梦初醒，回忆起往事，感愧自伤。老和尚说：“赵盈是赵凡的前身，他霸占哥哥产业，实际是自弃福业，赵先是赵孟再来，他只是领取份内的家产，他父亲的遗嘱还在呢。”两人听后，即舍弃世俗之家入佛门修道，后于弥陀庵去世。

没有三世业果的正见，确实看起来天理很不公平，因为赵凡家世代贫苦，父亲受赵盈家欺负，儿子还要给他孙子家打工，真是奇耻大辱，不杀不足以解恨。可是以业镜一照，才知道占便宜的吃亏，吃亏的占便宜，道理这样公平，心里的怀恨不是可笑之极吗？请问该恨谁呢？所以因果报应太不可思议了，凡是不与取就要偿还，如影随形，如响应声，丝毫错乱都不可能。所以，如果能在业与果的关系上获得决定，这个力量就很大，可以说，一切攀比之心，一切非分之想，一切投机心理，一切怨天尤人之心，都可以以这个正见而遮止。🍁

威力无比的 “往生咒”

咒语名称

往生神咒，全称“拔一切业障根本得生净土陀罗尼”，简称往生咒，是汉传佛教寺院《早晚课诵集》中十小咒之一。咒语全文只有57个字，非常容易背诵，但是却有无比强大的威力，持诵往生神咒，绝不仅仅是能未来得生净土，更是在现生当世就能收获非常明显而且巨大的功德利益。

持诵利益

由于“往生”二字易使人误以为此咒只与往生有关，只能让念诵者或所祈求的特定对象“得生净土”，而忽略了它的另一个极其重要的功效与意义，即“拔一切业障根本”消除业障的现世利益部份。

焚香跪拜佛像，合掌念诵此咒，日夜各二十一遍，能灭五逆、十恶、谤法等重罪。诚心念此咒，阿弥陀佛常在头上保佑，怨家不能伤害，可享安乐之福。最大效用：佛光普照，事事顺利，吉祥如意，幸福平安。持此咒须身口意悉皆清净。虔诚持念，即能消灭五逆十恶谤法等重罪，并且阿弥陀佛，常在其顶以护行人。持诵此咒，现世心生欢乐，喜悦无比，消除一切烦恼；临终往生阿弥陀佛的西方极乐净土。

咒语来源

昔日龙树菩萨发愿往生极乐世界，梦感阿弥陀佛传授《往生咒》。可见龙树菩萨活着的时候就见到了阿弥陀佛，到了净土。净土宗初祖慧远大师临终时说：一生曾三次见过阿弥陀佛，也见到西方极乐世界，与经上所说完全相同。

公元440年，往生咒由刘宋求那拔陀罗所译，原文注明本咒出自《小无量寿经》，是部已佚的《阿弥陀经》之异译本。可以说，《往生咒》的出现，其实在净土的发展史上有重大的意义，因为修行者开始使用咒语，且由只对来生利益的追寻（得生净土），转向也兼顾现世利益的获得的“拔一切业障根本”

极乐净土

净土是西方极乐世界，阿弥陀经对净土的境界有详细的描述，无量色好，无量妙音。那么净土到底在哪里呢？它不在地球上，不在太阳系，亦不在银河系。它离阎浮提（我们这个娑婆世界）有百千俱胝那由他佛刹，也就是百万亿佛刹之遥。这么遥远如何到达呢？尽虚空遍法界，皆是我们心性的变现之物，不论距离多远，总不会超出我们心的范围。既然在心性之内，一念之间即可达到。念力的快速周遍，绝非任何物质所能比拟。光的速度每秒可达三十万公里，而心的念力在一刹那间（不到一秒）即可周遍无尽的虚空法界。不然，怎么敢称心王呢？怎么说“应观法界性，一切唯心造”呢？🌸



《般若波罗蜜多心经》

《般若波罗蜜多心经》，略称《般若心经》或《心经》。全经只有一卷，属于《大品般若经》中600卷中的一节。该经曾有过七种汉译本。较为有名的是后秦鸠摩罗什所译的《摩诃般若波罗蜜大明咒经》和唐朝玄奘所译的《般若波罗蜜多心经》。

佛说《心经》的缘起，是在灵鹫山中部，为诸菩萨声闻弟子所围绕，当时观自在菩萨正在观修般若波罗蜜多、专注思惟观修而照见五蕴皆自性空。心经主要内涵是舍利子与观自在菩萨有关诸法空相的问答。佛出定后，认可菩萨所说，欢喜赞叹。

《般若波罗蜜多心经》为《般若经》的总要，其中「般若波罗蜜多」直译为以佛法的智慧到达生死解脱的彼岸，代表由文字闻修而亲证般若智慧，超越生死苦海，到达不生不灭的究竟解脱境界。

心，指心脏，含有精要、心髓等意。本经系将内容庞大之般若经浓缩，成为表现‘般若皆空’精神之简洁经典。全经举出五蕴、三科、十二因缘、四谛等法以总述诸法皆空之理。

《心经》是所有佛经中翻译次数最多，译成文种最丰富，并最常被念诵的经典。有广本及略本两种本子。广本具有序分、正宗分、流通分。略本只有正宗分，鸠摩罗什与玄奘译本皆是略本。汉传佛教中《心经》常见的版本为玄奘译本，共260个字，其经文言简义丰、博大精深、提纲挈领，直明「第一义谛」，集中展现了般若学的精髓，是大乘佛教出家及在家佛教徒日常背诵的佛经之一。

「色即是空，空即是色」一句即出自该部经文，阐明五阴（色受想行识）乃至十八界万法，与诸法空相（没有独立、常存不变的自性）实乃不一不异之中道。🔥

如何劝 重病亲人 发愿往生

仁梅

编者：每个人在命终后，都不想堕到鬼道，也不想投胎当畜生，更怕去地狱受苦。都想跟着阿弥陀佛，到最清净最庄严的西方极乐世界。眷属亲友们怎样帮助临终的人不去受苦，得到究竟的自在安乐呢？

前些年细细看过、分析过很多送往生的光盘案例，同时这几年又经历了身边好几位亲友离世的过程，有顺利往生的，也有不知去向的。因而想写出自己的心得感受。

一、直接问“你心里有哪些放不下？”

直接问病重的亲人“你心里有哪些放不下？”对于我们而言，虽然学佛了，问出这样的话，还是要下决心的。因为现实中很容易被认为是说了不吉利的话，像是诅咒自己的亲人早离世似的。其实病重的人愿意说出内心的不安想法，希望亲人去分担。因为这些事是他们一直在暗中思索与担忧的，是他们潜意识里早就有，不想面对却又不得不面对的。但通常绝大多数人不想跟病人提这事，常常认为说这些为时过早，从而拖延了准备工作。不愿意这样做、或不承认这个事实要发生、内心不忍这样做，总之有各种各样的原因阻碍了去做，眼看着短则几十天，长则一两年，一晃而过，生命已不在。

二、临终放不下的事情及应对

如果病重的亲人已经说不出来有哪些放不下，可以推断出来。

1. 对早年发生的某些事件给心理造成的阴影

某些特殊事件对家庭和个人的打击、遭受的冤屈和
不公、经历的苦难、受到的冲击，这是心中最难解的结。

通常也会导致人得某些病，老年痴呆、癌症等。要帮助亲人解开这个结，自己首先要解开这个结，自己先不再忿忿不平，不再抱怨，才可能去帮助亲人化解。有很多送往生的案例，都是放不下这个结。

这是要花费很大努力的，从化解自己的心结开始。

2. 最放不下相濡以沫的老伴，担心自己走后对方的生活

病重的人会担心自己离世后的家庭财产问题、老伴收入减少、无依靠等问题，经济上的、生活上的，有些甚至是做子女想不到的，比如甚至可能会想到自己走后，老伴是否会再婚。

这个需要子女经常表态许诺，会照顾好在世的母（父）亲，请他放心。如果病重的亲人已经开始亲近佛法，不妨告诉他，好好念佛，成佛后可以更好地帮助亲人。也需要老伴自己许诺会照顾好自己，请他放心跟阿弥陀佛走，当然这是离别前二十四小时内可以说的道别话。

3. 最放不下子孙后代

这是最常见的问题，老人通常会希望子女家庭和美、夫妻和睦；希望儿孙身体健康：包括饮食起居、交通安全，对儿女事业上的期待等等。

阿弥陀佛会来接，是否是真的？对垂危病人而言，这是需要反复确认的问题。不要认为他之前相信了，就不再怀疑。人在临终前会有各种疑虑担忧反复困扰着内心。

老人最放不下的是那个境遇最差的子女，比如无业的、离婚的、生病的、残疾的。那么其他子女就要表态并确实做到以后相互帮助，兄友弟恭，而非假装；如果此时子女还在想着今后如何分财产、房子归谁，那就与世俗无二了。

有孙辈的老人走前通常就等着见孙子、孙女最后一面，所以在老人的最后一段日子，要让孩子来，不可用孩子功课重等各种理由一拖再拖，很多情况是临终前最后一口气，等啊等，等孙子来，拉着孙子的手咽气。

最好是在老人还清醒的时候，做儿女的反复表态，并且告诉他：“儿孙自有儿孙福，您念佛就是对我们最大的帮助！您若成佛了，随时可以帮助我们和所有子孙后代。”

三、对死亡的恐惧、对往生的疑虑及应对

1. 明确说出“到阿弥陀佛那里最重要！”

将离世的人最恐惧死亡，无法面对死亡这个事实，有强烈的对生命的渴望，紧紧地抓住任何可能继续活下去的稻草，即使念佛也常常是这个目的。作为家属，我们在努力积极治疗的同时，首先要冷静地认识到生命不是无限的，医生治病治不了命。是否大限临近，医生很清楚。如果我们心心念念考虑这事，也能够感受到老

人的生命之火越来越弱。这时需要我们寻找一个时机，下决心说出来：“现在再活多久是次要的了，去哪里是最重要的，到阿弥陀佛那里最重要。”只要有这颗真正的孝心、爱心，就一定可以找到一个合适的机会讲出这话来。

2. 真正相信阿弥陀佛会来接

除非病重的人平时修行甚好、信心坚定，否则都不免有疑虑，尤其受“老病之苦”的折磨之后，信心动摇。

阿弥陀佛会来接，是否是真的？对垂危病人而言，这是需要反复确认的问题。不要认为他之前相信了，就不再怀疑。人在临终前会有各种疑虑担忧反复困扰着内心。如我父亲就问过“阿弥陀佛选我吗？”等类似问题，通常是担心自己年老体衰，平时念佛也不多，功夫不够；或学佛时间不长，学佛学得好的很多人，轮不上自己；或觉得自己罪孽深重，觉得自己不够资格去西方净土。因为按照世间法，任何选拔都是择优选拔：选身体健康、年轻力壮、有工作基础、经验丰富。因此觉得自己不具备被选上的条件。是否阿弥陀佛真这样平等来接呢？

这些都需要用佛法来解释生命轮回的道理。然后请他相信、发愿跟阿弥陀佛走。反复说明“信愿行”的重要性等等。这个过程同样是复杂的，比如讲生命轮回的故事，《文昌帝君阴骘文》文昌帝君生命怎样轮回，古人往生的成功案例如《净土圣贤录》、《高僧传》，劝人发心

古人往生的成功案例如《净土圣贤录》、《高僧传》，劝人发心往生的《龙舒净土文》以及《无量寿经》、《阿弥陀经》这些关于西方净土的描述与阿弥陀佛四十八大愿等内容，都要介绍给病人。劝他念佛，平时多放念佛机。



往生的《龙舒净土文》以及《无量寿经》、《阿弥陀经》这些关于西方净土的描述与阿弥陀佛四十八大愿等内容，都要介绍给病人。劝他念佛，平时多放念佛机。

3. 临终“阴境现前”的应对

临终的人常常说自己看到什么了，比如常见的是看见已经去世的亲友（当然也有极少数说自己看见天宫美景的）。他们的话通常不被亲属理解，被否定，这样就增添了病人的烦恼。这些属于离世前的特殊景象，《地藏经》里是这样描述的：“是阎浮提，行善之人，临命终时，亦有百千恶道鬼神，或变作父母，乃至诸眷属，引接亡人，令落恶道。何况本造恶者。”我父亲曾经是军人，经历过战场的生死考验，是非常坚强的人。以前也从不相信有鬼神一说，但在突然经历这事时，也是惶恐不已，虽没有叫喊，但也很难镇定自若。其他人就更可想而知。有很多病人在看见这些可怕的景象后，会在夜里或白天大喊大叫；有时说话已经说不清楚，但明显有恐惧感。

这时要提醒他念佛，告诉他“念佛”就好啦，并开解这些景象的由来，借此让临终人明白灵魂的存在，我们生生世世欠下的都要还，这个世间是有六道轮回的，只有去西方净土，才能脱离六道轮回。念佛可以帮助自己、也能帮助冤亲债主。有时我们以为病人是在睡觉，实际一直是经历着这些景象。最重要的是不要让他孤独无助地一个

人躺着，只身面对这些让他惊恐的景象。但如果病患是在重症监护室，若想在身边陪伴，就比较难了，这是在医院离世的弊病之一。

四、其他需要注意的重要事项

1. 作为子女的时间安排与发愿

在父母最后的日子，有太多的事项需要学佛的子女来付出时间和精力，这时已经到了父母生命最后的时刻，真正的孝顺、真正的大孝就是送父母顺利往生。在此关键时段，工作、休闲娱乐，包括对自己的家事，都要放第二位。放下世间的各种诱惑，一切以看护好父母、让他念佛发愿往生放在第一位。

如果与危重亲人同在一地，作为子女就要尽量减少避免出差，可在佛前反复发愿，在父母最后的时刻，自己一定要在身边护持助念。看过很多例子，都是以为亲人不会很快病危，于是就出差或短期出国，结果亲人离世就发生在这时候。或许是巧合，或许另有深意吧！所以我们作为身边的子女要发愿：在父母最后的时刻一定在身边护持助念。

2. 最后几天的注意事项



大约临终前一周，病人已经不想进食了，这其实是生命将要终结的信号，但没有经历过的人是不知道的，就是听说过也会觉得不放心。“不能饿着”是我们作为亲属最焦虑的事。于是会想着喂各种汤，米汤，人参汤，甚至要喂鸡汤、肉汤，这是很糟糕的事情。人体的全部器官功能接近衰竭，已经消化不了什么了。其实此时白开水就足够了。

但到了最后一两天又可能回光返照，临终的人忽然又想吃喝，我们就开始喂这喂那。如果是在医院，肯定一直是插管子鼻饲各种营养液。

医生和有过助念经验的居士都会很清楚危重病人的大约的期限。最后一两天，家人应24小时轮班念佛，身边时刻有人陪伴，并尽早腾空房间。大限随时都会到来，亲人通常不愿相信这个事实，因此当助念团提醒我们要尽早搬空房间，我们没有马上执行，总觉得不会那么快。以至于拖到当天才办，虽然尽量减少骚动的声音，但毕竟声响走动是避免不了的。而这时最好的是陪伴临终的人念佛，尽量减少各种动静。

临终前的家人陪伴照顾是非常重要的，所以临终前是否还去住院？如去住院，何时回家？很多具体问题都需要家人提前商讨安排好，意见一致。除非全家学佛，看法完全一致，否则学佛的亲属就要尽早做好其他人的思想工作。成语“寿终正寝”就是指老人最后在自己家中离世，

在亲人的环绕下安详离去。所以古人将“善终”作为“五福临门”里的最后一福“考终命”。

结束语

面对亲人的离世，需要用智慧、用佛法、用亲情来安抚化解临终人的诸多烦恼。提前去做上述各种事情，而不是大限来时再做。临终人只有放下这些烦恼，才可能安心跟佛菩萨走。看过很多送往生案例，不少是到临终放不下这、放不下那，这时再请助念团去开解，家人去表态、化解恩怨，甚至是到中阴身时再做这些事情。生前做不是更好吗？一生的恩怨不是几个小时就能化解的，只怕大限来时，为时已晚。

在我的父亲去世前两个月，我看到一些衰危的症状，便去询问一个老中医佛友，他用了四个比喻句告诉我，这预示着我父亲的生命之火快熄灭了。经历过亲人离世的人，看人的寿命是很准的，医生更是如此。虽然我当时泪流满面，不忍听，后来很感谢他让我们抓紧时间做更充分的准备。所以也希望家有重病患者的佛友要注意这些提示，尽早采取行动。

希望更多的众生寿终能顺利往生净土。很感恩佛菩萨的加持！让我那时能够“狠心”去提前做这些事，也让我现在能够和大家分享这些经验教训。🌸

新加坡净宗学会 2014年7月份活动表

星 期	日 期	时 间	活 动	地 点
星期二	停止	下午 3:00pm – 4:30pm	耕心园 – 成人读经班	净宗学会一楼讲堂
星期五	停止	晚上 7:00pm – 9:00pm	共修法会 – 恭诵《无量寿经》	
星 期 六	5, 12, 19, 26	下午 3:00pm – 4:30pm	耕心园 – 养正班（初级，中级）	大悲佛教中心
		下午 3:00pm – 4:25pm	耕心园 – 家长读经班	
		下午 3:00pm – 4:25pm	耕心园 – 童蒙班	
		下午 4:30pm – 6:00pm	耕心园 – 立志班（初级，中级）	
	停止	下午 2:00pm – 3:30pm	华语讲经	净宗学会一楼讲堂
		下午 3:45pm – 5:30pm	共修法会 – 恭诵《阿弥陀经》	
		晚上 7:00pm – 9:00pm	共修法会 – 恭诵《阿弥陀经》	
星 期 日	6, 13, 20, 27	上午 9:00am – 10:30am	耕心园 – 启蒙班	居士林弥陀村活动中心
		上午 9:00am – 10:25am	耕心园 – 家长读经班	
		上午 11:00am – 12:30am	耕心园 – 启蒙班	
		上午 11:00am – 12:30am	耕心园 – 家长读经班	
	停止	上午 10:00am – 11:30am	华语讲经	净宗学会一楼讲堂
		下午 2:00pm – 5:00pm	共修法会 – 恭诵《无量寿经》	
备注：				

2014年7月份净宗学会讲经时间表

地点: 净宗学会一楼讲堂 (华语讲经) 时间: ◆ 星期六 下午2时至3时30分 ◆ 星期日 上午10时至11时30分

星期六	5	郑智如居士 停止	12	永光法师 停止	19	郑智如居士 停止	26	永光法师 停止
星期日	6	郑智如居士 停止	13	永光法师 停止	20	郑智如居士 停止	27	永光法师 停止

2014年7月份净宗学会昼夜念佛时间表 (暂停)

2014年7月薈蔔院共修

地点: 8 Geylang East Ave 1 Singapore 387980.

星期五	2014年6月27日 (农历六月初一)	虔礼大悲忏	上午10am – 12noon
星期五	2014年7月4日 (农历六月初八)	念普门品	上午10am – 12noon

注: 以上讲经时间表如有更改, 恕不另行通知。阿弥陀佛!