

羊
2015

恭贺新年！

祝大家法喜充满，
六时吉祥！

新加坡净宗学会
全体理事敬贺
2015年2月1日



略谈二零一五年本会的展望

莫以执着心对无常事 ✿ 为母亲打扫心房 ✿ 纯真念佛人 ✿ 佛门过堂仪轨

编者的话

新年伊始，我在此祝福大家在新的一年里福慧增长，身心安乐，六时吉祥，道业精进！

非常感谢大家在过去的一年中对会讯的支持，作为净宗学会的一本佛教杂志，会讯会继续顺应时代的发展，不仅关注人间现实生活，还更要传承、弘扬和光大佛法，透过刊载佛学漫谈、漫画说法、佛法活用、智慧人生、生活故事等栏目，让大家对佛教有更进一步的认识，了解到佛法其实在我们的生活里俯拾皆是，我们每时每刻都在佛法当中，运用佛法来指导我们的生活，化解我们的烦恼和矛盾，生活就会变得更自在，更快乐了。

在新的一年里，愿净宗会讯为大家解除种种不安、烦恼和压力，使它成为人生最美好的锦囊！



26 何止名号是活的，在老菩萨家里，念佛机也是活的。只有一种佛号的念佛机，却能念出不一样的内容。晚上八点后，老人家要念一会观音圣号，念佛机到时就成了念菩萨机。



新加坡净宗学会

AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (SINGAPORE)

No 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934 (旧大厦)
No 693 Lorong 37 Geylang Singapore 389613 (新大厦)
Tel: (65) 6744 7444 Fax: (65) 6744 4774
Email: abss@amtb.org.sg Website: www.amtb.org.sg

MICA(P)022/07/2014

编辑与设计：会讯小组 印刷：Print & Print Pte Ltd

目录

净讯专递

- 01 略谈二零一五年本会的展望
- 04 近期活动
- 05 清明法会
- 06 庆祝阿弥陀佛圣诞三时系念法会如期举行



- 07 过堂
- 08 净宗学会举行隆重的三皈五戒仪式
- 09 庆祝阿弥陀佛圣诞佛七法会圆满结束
- 10 每日共修活动详情
- 11 供养阿弥陀佛佛像 功德无量
- 12 三圣殿安放神主牌位
- 13 法宝推介+赠送品

漫画说法

- 14 莫以执着心对无常事

佛法活用

- 16 企业文化必备的六种准则（3）



智慧人生

- 22 认赔走人
- 23 为母亲打扫心房

佛学常识

- 24 佛门过堂仪轨

生活故事

- 26 纯真念佛人

- 29 学会各部门开放时间表及随缘乐捐

略谈



本会的展望

新加坡净宗学会副会长 许清标居士

吉祥的羊年就到了，我们新加坡净宗学会全体理事，恳挚地在此向各位耆宿大德、热心的弘护和志工大德、本会全体会友以及各界亲爱的朋友们先拜早年：恭贺大家身心安康，合家平安幸福，万事称心如意，社会和谐安定，世界吉祥和平！

今年令我们欣慰的是期待已久的新大厦已在去年七月间落成使用，现在已经按部就班的依照计划来落实佛陀的弘愿：普度众生，离苦得乐。

新大厦的设计如下：

二楼：大雄宝殿

三楼：会议室

四楼：三圣殿

六楼：慕西念佛堂

一楼：佛殿和流通处

慕西念佛堂是念佛共修的场所，每天都敞开大门，欢迎大家来参与。每周末还有精进念佛。另有不定期的佛三和佛七等念佛从不间断。世尊有云：末法众生，根性低劣，唯有念佛最为捷徑（大意如是）。古德亦云：念佛是末法（亦指现代这种繁忙紧张

的社会）最容易、最方便、最快捷、老少咸宜、利钝全收的殊胜法门。所以，同修们要珍惜它、爱护它、而常常来念佛。

例常的佛事有每周末轮流举行的唱诵《弥陀经》、《地藏经》、《金刚经》、《药师经》、《普门品》、《大悲忏》和《三时系念》等。重要的节日庆祝法会有卫塞节、弥陀圣诞、佛七法会、清明节和中元节的地藏法会等。

在去年至今年元月七日的庆祝弥陀圣诞佛七法会里，念佛者午膳首次采用过堂饭，用意在于用餐时禁语，气氛肃静，使心神清净，不放逸，不懒散，希望把上午的念佛功夫与下午的保持连续不断，以达到摄心的目的。这种做法很有效果，因为用餐时一切都井然有序，全场寂静无声，这使我们很受感动，确实给我们很大的激励，使我们更具信心，而想一定要把工作办好。

从今年三月份开始，学会将每月举办一次八关斋戒，八关斋戒义为八



种戒法和一种斋戒，用意于规范自己的思想行为以纠正自己的习性。所谓江山易改，本性难移。《华严经》三十五卷有云：“……佛子此菩萨四摄法中爱语遍多……婆罗蜜中持戒遍多……。”世尊在此给我们指出一条行菩萨道的途径：律己爱人（慈悲喜舍）广度众生（离苦得乐）。是以我们学会以佛陀的行持为行持，以佛陀的悲愿为宗旨，目标在于弘法利生，而只有依教奉行才能逐渐达到目标。（注：八观斋戒一不杀，二不盗，三不淫，四不妄语，五不饮酒，六身不涂饰香鬘，七不自和不观听歌舞，八不眠高广座床，九不过中食）

行持，依佛训要依戒律和四依法。弘法则依四摄法和依讲经说法以及佛事活动等来落实。

戒，义为防非止恶。戒律乃防止佛教徒邪非之法律。戒在于律己，在于制止自己错误的思想行为，在于改变自己的习气，在家戒有三皈五戒、八戒和菩萨戒等，都是由浅而深的修学进程。

《涅槃经》三十一曰：“戒是一

切善法梯橙。”又《瓔珞本业经》下曰：“一切众生，初入三宝海，以信为本，住在佛家，以戒为本。”所以，我们佛教徒守戒是乃本分。而语意二业，最易触犯。语即口业：两舌，恶口，妄语，绮语。口业小者引起人与人之间的仇恨，甚至冲突打斗；大者引起种族之间或宗教之间的不和，乃至群殴仇杀，而发生人命伤亡之事。又如在网上发布对他人、他族或宗教的侮辱、诋毁的言论、图片等而发生冲击枪杀事件，这都是常有的事。再如发表毫无根据而令人信以为真的、混淆人心的言论，引发社会的不安和恐惧等等，这已经是违反国法了。这都是口业、意业造成的罪过。

由于历史渊源，我国政府对处理种族和宗教的和谐非常到位，法律上已有明文规定，严加管控，绝不容许任何人肆意发表和宣传含有渲染性和煽动性而可能引发种族和宗教冲突的言论、文字和图片。确保社会的安全和稳定。

再则经有明文，《首楞严经》云：“是五辛，熟食发淫；生啖增恚。十方天仙嫌其臭秽，咸皆远离。诸饿鬼等，舐其唇吻，常与鬼住，……命终为魔眷属，永堕无间地狱。是故求菩提者，当断世间五种辛菜也。”（见三藏法数二五三页上）

《梵网经》下曰：“若佛子不得食五辛，大蒜、茗葱、慈葱、兰葱、兴渠，是五种一切食中不得食，若故食，犯轻垢罪。”通常以为五辛作为调味配料，所用分量不多，不加注意，现在可明白这是佛戒，绝不容许犯。譬如侵犯公款，不论涉及金额是多是少，同样是犯法，同样要依法坐牢。因此对生活中的这种琐事，我们要多加关注。

总之，守戒首先要明白戒经的戒文和其精义，以便遵守。再则注意思维力，观察力和判断力，穿着，一举一动，对人态度及对话都要小心谨慎。三则生活要有规律，一切从朴从简，减少物欲。这点是非常重要的，这是做人的根本。

佛陀教导我们，学佛要以四依法为基础：

- 一、依法不依人。
- 二、依义不依语。
- 三、依了义不依不了义。
- 四、依智不依识。

学佛必要听经闻法，古德教我们鉴别的方法：把所闻的经教与佛法相比，意义与佛经相同的，如同佛说，与佛经相悖的即为魔说，因经乃佛说，这是学佛的依据。

禅宗有一公案：百丈禅师讲经毕，有一老者趋前请教，曰前世为学人问：“大修行人还落因果否”答以“不落因果。”遂致堕落五百世野狐身，师答曰：不昧因果，老者因得此解而脱离畜生道。盖不落因果与因果律相悖，不昧因果即是对因果明明白白，一字之差，何啻天渊。此乃依法不依人之义。

又云：依经解义，三世佛冤，离经一字，如同魔说。此即依智不依识之义。

作为佛子，所以佛陀要我们理性的去参究，方是佛的好弟子。

弘法方面，每星期六晚，我们恭请法师在二楼大殿开示佛法。佛事活动和念佛共修都有一整年的安排，在庆祝佛事法会期间，我们根据四摄法尽量供应午斋药石，另外，还有咖啡、茶水、冷饮、糖果及点心等供养



善信们解渴，调整身心。另有经书、光碟、佛卡等跟大家结缘，盼望大家常来礼佛、共修，法喜充满。

因为内部法务事务紧密繁忙，部分工作尚需调整，以前在博览中心举行的大法会决定暂时按下，等新大厦工作进程上轨道后，才开始筹办，谢谢大家的关心。

我们现在等待的是如有机缘，能找到较大的场地，当尽力求新的发展，使佛光普照！

在下德薄能鲜，庸碌无才，不揣冒昧，缪陈愚见，惟是文陋词舛，实在不堪一读，深感愧然，然为虔敬向诸位大德稟告关乎本会佛事活动，故祈望诸位同修大德齐心至诚依佛礼佛，精勤修持，肯定得佛力庇佑，将来功圆德满，圆成佛道，花开见佛，同登极乐，我等此生必当无憾矣！

多年来，对诸位热心弘护、志工及会友大德长期以来热诚的以人力、物力、资力等的大力鼎助，我们全体同仁感同身受，各位的无量功德，祈求诸佛菩萨佛光普照，值此佳节，敬祝大家平安健康，心想事成！

近期活动

弥勒菩萨圣诞祝圣祈祷普佛法会

炮竹声中除旧岁，迎春纳福喜洋洋。除夕之夜，学会将举行弥勒菩萨圣诞祝圣祈祷普佛法会，共同祈愿佛力加被、龙天护佑，善信仁人新年大吉，身心康泰，合家幸福，万事如意！

届时，本会敬设延生禄位，供大众消灾祈福，功德主费用为\$30；大功德主费用最低为\$300。

日期：2015年2月18日(除夕)
时间：11:30 Pm开始
地点：净宗学会新大厦二楼

供灯



佛前供灯一盏即种一福田。净宗学会在新春期间举行佛前供灯活动，藉由礼拜诸佛菩萨，在声声梵呗声中，至诚礼敬，祈求佛光沐浴，涤荡身心，祈福纳祥。供灯活动结束后，可将精美的水晶材质莲花灯携带回家，供于宅中佛像前。

日期：2015年2月18日至3月5日
(除夕至正月十五)

地点：净宗学会新大厦

费用：仅供除夕一天，每盏水晶灯的费用为\$40，以后每增加一天，一盏灯的费用增加\$10，至正月十五总计为\$190。
(也可寄支票到学会提前预定)

观音菩萨圣诞消灾免难普佛法会

法会期间，设有普通延生禄位及大延生禄位，费用分别为\$30、\$300。

日期：2015年4月7日
(农历二月十九日)
时间：9:00 am开始
地点：净宗学会新大厦二楼

清明法会

学会将于清明节期间举办超荐过往先人的孝亲报恩法会，不止报答父母亲恩，更包括报答三宝、师长、一切众生的恩德。

法会敬设往生牌位、历代祖先牌位、累劫冤亲债主牌位及消灾延寿长生禄位，费用均为\$20。

日期：2015年3月26日至4月5日
(农历二月初七至二月十七)
地点：净宗学会新大厦二楼

八关斋戒

八关斋戒，又称八戒斋，是佛陀针对在家弟子所制定的随分随力而修学出家戒法的一种方便法门，是一日一夜方便受持的戒法。从今年三月开始，学会每月定期举办一次八关斋戒活动，让大家暂时远离繁忙的都市生活，清净身心，关照自己的内心，体悟每个当下，以求修定修慧，把握将来。现将3月及4月八关斋戒活动详情公布如下：

活动日期	报到时间	报到地点
3月8日(星期日)	3月7日 晚上7:30pm	新厦二楼
4月19日(星期日)	4月18日 晚上7:30pm	新厦二楼

参加者资格：•18岁以上，具足正信，遵守学会规章制度。•身心健康，无传染病，无不良嗜好。

备注：•有意参加者，即日起请到学会二楼柜台接待处报名，报名需携带照片。•报名截止日期为2015年3月1日。•活动需在学会留宿二夜。•获得学会书面或电话通知，才是合格的参加者。由于名额有限，先报名者为优先录取。•本会保留接受或拒绝报名者而无须说明任何理由。

即日起，可来净宗学会二楼柜台办理上述活动中的牌位、供灯及八关斋戒报名事宜。

清明法会

2015年3月26日至4月5日
新加坡净宗学会新大厦

在慎终追远 表达孝道
的日子里
以念佛诵经的功德
回向超度往生的历代祖先
父母 宗亲 上生善道
往生净土

3月26日、27日 30日、31日
星期四、星期五 星期一、星期二
4月1日至4月3日
星期三至星期五

上午 9:00 am 恭诵《阿弥陀经》·上供·回向
下午 1:30 pm 恭诵《阿弥陀经》·念佛·回向

3月28日及4月4日
星期六

上午 9:00 am 恭诵《阿弥陀经》·上供·回向
下午 1:30 pm 恭诵《地藏经》

3月29日及4月5日（清明节）
星期日

上午 9:00 am 恭诵《阿弥陀经》·上供·回向
下午 1:30 pm 《中峰三时系念》佛事

法会期间，学会为同修们提供往生牌位、冤亲债主牌位及消灾延寿长生禄位，
每种牌位的费用为新币20元。期间，学会还备有香灯花果供同修供佛之用。



新加坡净宗学会
AMITABHA BUDDHIST SOCIETY(S)
No 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934 (旧大厦)
No. 693 Lorong 37 Geylang Road Singapore 389613 (新大厦)
Tel: (65) 67447444 Fax: (65) 67444774
Email: abss@amib.org.sg.
Website: www.amib.org.sg.

净宗学会庆祝阿弥陀佛圣诞三时系念法会如期举行



① 庄严的三时系念主会场



② 主法和尚-寂双法师



③ 一楼佛殿的大众



④ 二楼参加法会的大众



⑤ 六楼参加法会的大众



⑥ 法师与悦众



⑦ 功德主



⑧ 以恭敬之心虔诚礼拜

随着新厦基础配套设施的建立及完善，学会的各种佛事活动如期在新厦落实了。2015年1月7日，时值阿弥陀佛圣诞日，净宗学会在新厦举行了隆重的“三时系念”法会，祈愿世界和平、风调雨顺、国运昌隆、人民安康、永离病苦；合家如意、吉祥平安；超荐各人历代先祖、内外宗亲、累世冤亲债主、堕胎婴灵等众往生极乐世界。

新厦环境庄严殊胜，法会如仪如律，因此吸引了众多大众前来参加。

过堂



一 过堂的斋食



二 即将行堂的义工



三 大众齐诵供养偈



四 最小的过堂者



五 为法师加菜



六 食毕

在七天的弥陀圣诞佛七法会中，大众还体验了另外一种修行方式——过堂。

过堂，俗称用斋，是汉传佛教中特有的仪制，是把进食视为一种重要的修行方式，这是佛教思想和礼仪的完美统一。

过堂规定了碗筷的摆放、使用和添饭加菜的步骤和方法，大众在过堂前还要念诵《供养偈》，时时提起正念，食存五观。过堂期间，大家要止语以特定的手势对行堂人员表达自己的意思。

很多大众是第一次参加过堂，难免出现不威仪的举动，法师看到及时纠正、示范，提起大众的正念，并保持他们的觉知。经过七天的修持，大众不仅熟知了过堂的仪轨，也打下了正念受食的基础，培养了慈悲心和感恩心。



净宗学会举行隆重的三皈五戒仪式



一 请师



二 传法阿闍黎、寂双法师拈香



三 三皈五戒现场



四 母子三人同皈依



五 法师示范披曼衣



六 唱赞礼佛

2015年1月7日上午9时30分，新加坡净宗学会举行了隆重的传授三皈五戒法会，以期众生获正法善利，得究竟解脱与自在。此次法会由中国的寂双法师主法，六十余信众欢喜得受三皈五戒。

法会中，寂双法师宣说法语，信众虔跪，合掌礼拜，虔诚诵读皈依经文。伴随着庄严、祥和的气氛，寂双法师带领大众在三宝面前发下了庄严的誓言，在一声声“能如法受持”的坚定信愿声中，三皈五戒法会圆满完成。

整个法会共持续了约两个小时，法会严格按照佛教仪轨和定制进行，如法如律。



庆祝阿弥陀佛圣诞佛七法会圆满结束

为了庆祝弥陀圣诞，2014年12月31日至2015年1月6日，净宗学会在新厦举行了为期7天的佛七法会，以激励大众精进勇猛，一心不乱地念佛，圆满求生西方极乐世界的信愿。

法会现场设在二楼大雄宝殿和六楼慕西念佛堂，大众分成两班，由法师轮流带领，同步进行。法会每天恭诵《佛说阿弥陀经》，然后再以绕念、坐念、回向交替进行，本次法会包括过堂在内，严格按照佛教的戒律和仪轨实行，大众在法师们的带领下，如法唱赞，恭敬礼拜三宝，至诚念佛回向，祈求十方三宝慈心加被，令众等吉祥如意，早证菩提。



一 洒净



二 法师拈香



三 佛七法会现场-大雄宝殿



四 佛七法会现场-慕西念佛堂



五 念佛



六 止静



七 绕佛



净宗学会每日共修活动详情

二楼 大雄宝殿

星期一至星期五

时间	内容
5:00 am -6:30 am	楞严咒 十小咒

星期六

时间	内容
5:00 am-6.30 am	楞严咒 十小咒
9:00 am-10:40 am	弥陀经 念佛 午供
1:00 pm -5:00 pm	普门品 (每月的第一个星期六) 金刚经 (每月的第二个星期六) 药师经 (每月的第三个星期六) 大悲忏 (每月的第四个星期六) 普门品 (若有第五个星期六)
6:30 pm -8:30 pm	法师开示或7部弥陀经

星期日

时间	内容
5:00 am-6.30 am	楞严咒 十小咒
9:00 am-10:40 am	弥陀经 念佛 午供
1:00 pm -5:00 pm	七部弥陀经 (每月的第一个星期日) 地藏经 (每月的第二个星期日) 普贤行愿品 (每月的第三个星期日) 大势至念佛圆通章
1:00 pm-8:30 pm	三时系念法会 (每月的第四个星期日)
1:00 pm -5:00 pm	七部弥陀经 (若有第五个星期日)

六楼 慕西念佛堂

星期一至星期五

时间	内容
8:00 am 开始	弥陀经 午供 绕佛

星期六至星期日

时间	内容
8:00 am 开始	精进念佛



供养

阿弥陀佛佛像 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，供养佛像的功德无量无边。为了实现大众培植福田的夙愿，学会在新大厦二楼大雄宝殿和六楼念佛堂为大众提供供养佛像的空间。供养每尊佛像一年的费用分别为120新元、240新元及500新元。

白瓷材质的佛像，制作细腻，雕刻精美，安放于七彩水晶莲花灯上，寓意花开见佛，庄严殊胜。由于大众供养踊跃，所剩不多，望大众珍惜机缘，莫失利及百代惠泽万民之良机。

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”。

发心供养的同修，请到净宗学会2楼柜台接待处登记办理。

询问电话：（65）67447444

三圣殿供奉神主牌位

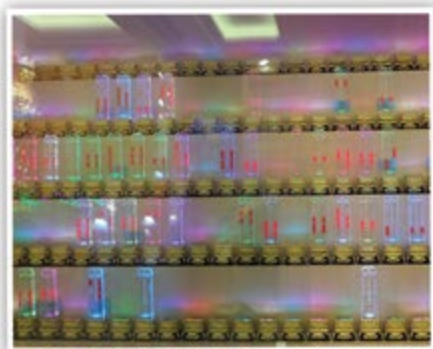
熠熠生辉，神主牌位座下的莲花灯也绽放七彩光芒，两辉相映，融为一体。供奉神主牌位的三圣殿环境非常殊胜，殿内中央莲花台上的西方三圣接引像金光闪闪、

古人云：“慎终追远。”为人子者，悼念先人恩德，而思何以报之，以抒其心怀，此乃人之至性，也是人性美德最崇高的表现。我们不能忘却父母的养育之恩和亲友的情谊之德，让逝者升华为活在人心的精神泉源，把良好德行传承后世。为此学会在三圣殿内为大家提供空间供奉神主牌位，以供大家表达对先人的纪念和报恩。

牌位由水晶玻璃制成，辅以镭射精刻，清净、庄严。牌位中间刻有“某府堂上历代祖先莲位”字样，两边总共可放六个名字。每个牌位的费用为一次过新币8300元，包括神主牌位的制作费用和进主当天的祭品。由于三圣殿的空间有限，牌位的供奉仅限于本会会员和准会员，有意者请先申请加入准会员，待批准后，方可享受此项服务。

神主牌位进主时，学会将为其举行隆重的仪式，家属代表在佛前上香，法师带领家属为其诵经、加持、回向，每个人都以至诚、恭敬之心来告慰先灵。

供奉神主牌位的三圣殿庄严殊胜，殿内中央莲花台上的西方三圣接引像金光闪闪、熠熠生辉，神主牌位座下的莲花灯也绽放七彩光芒，两辉相映，融为一体。置身在这佛光普照氛围里的先灵，时时刻刻都能受到佛菩萨的庇护、抚慰，终能离苦得乐，由佛菩萨慈悲接引到西方极乐世界！

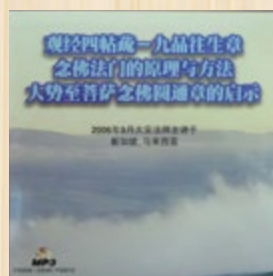


神主牌安放区



法师为神主牌加持

法宝推介



贈送品

新年將至，本會贈送每位會員紅包袋一份，即日起，請會員來學會舊大廈二樓櫃台接待處領取。

莫以执着心对无常事



什麼是我執？
不能問師父，
否則會挨罵，
天天講都記
不住



1

你不問難道我就
不知道你不知道
嗎？

慘了



2

我執就是一切以自我為
中心，執著於自己的感
受、想法、面子，時時刻
刻在意我，保護我，追求
我的凸顯，由此產生種種
對立、煩惱



好慘，這句話被罰
念一百遍



3

企业文化必备的六种准则 (3)

慈诚罗珠堪布

(接上期)

二、持戒

戒除、禁止、杜绝一些不好的、不健康的行为，适当地规范、调整与约束自己的心理与行为，这就是持戒。

现代社会真的非常需要自我约束。如果人人都自由散漫、无所畏惧、毫无顾忌，则什么样的事情都有可能发生。虽然每个人都很喜欢自由，西方思想尤其强调自由，但在自由的同时，也需要有自我约束。试想，如果全世界都没有法律法规、没有伦理道德，肆无忌惮、随随便便，这样一切都会混乱。

佛教的自我约束，建立在因果与利他的观念之上。

无论信不信，因果都在那里

“种瓜得瓜、种豆得豆”，是最基本的因果观念。做好事有好报，做坏事有坏报，也是天经地义的事。从法律的角度来讲，如果一个人做了违法的事情，却一辈子都没被发现，那他就不会受到法律的惩罚。但因果就不一样了，即使没有人发现，也一定会有果报，这是一种自然规律。无论是否有信仰，谁都逃不出因果的制裁。

凡是对其他生命有害的事情，都叫恶；

凡是对所有生命有利的事情，都叫善。

全世界所有国家的法律，都是人为的法律。绝大多数，建立在个人利益的基础之上，是人与人之间的一种约束。佛教讲的因果，却是所有生命之间的约束。无论人与动物之间，动物与动物之间，都必须遵从这一规则。谁违背了，谁就会受惩罚。

有了因果的观念以后，我们做事就会有选择，什么事情可做，什么事情不可做，就会懂得取舍。“善有善报，恶有恶报”里面的“善”与“恶”的界定，可以用非常简单的一句话来概括：凡是对其他生命有害的事情，都叫恶；凡是对所有生命有利的事情，都叫善。

把善恶作为企业的道德准则，就会培养出诚实的高层管理者和员工，就会达成一致共识：要对社会、客户负责，产品必须是合格标准的等等。取舍因果的结果，就是讲究诚信；有了诚信，就会产生企业与客户的双盈。

交易可以分为三种层次：最下等的，是企业有利润，顾客遭损失。但这种交易是短命的，一两次受骗上当以后，就没有人愿意与其做交易了。这种企业一定没有前途，一定会瓦解崩溃。中等的交易，是企业亏损，但顾客获利；上等的交易，是企业赚钱，顾客也获利，这就是双盈的交易。做到双赢的企业，才是有前途的企业。所以，如果没有因果观念，一切都向钱看，不择手段地谋取暴利，这样的企业是没有前途的。

佛教的因果其实一点都不神秘，但因为很多人对佛法不太了解，反而把佛教神秘化。有些学佛的人也喜欢神通，整天神神叨叨的，把本来不神秘的东西神秘化，把稀松平常的道理神圣化，这样反而造成了其他人对佛法的误解。

利他

有些事情为什么一定要去做？因为需要爱的付出。有些事情为什么不能做？因为这与爱有冲突。如果心中有了爱与利他的理念，就不可能做出违背良心、伤害他众的事情，就不会形成毫无规矩、不讲道德的市场机制，这不但对企业的良性循环有利，也对整个社会与所有生命都有利。

三、忍辱

佛教的忍辱，包含了三个方面：第一，是为了修行而吃苦；第二，是在修行的过程中，如果有其他人来侮辱、欺负、打骂自己，也能够安然忍耐；第三，能够坦然接受佛教的一些深奥观念，不惊诧、不恐惧。

忍辱精神应用到企业管理中，则应该变通为以下三点：第一，是为了事业能吃苦耐劳；第二，是在竞争的过程中，对竞争对手的忍耐包容；第三，当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、承认的勇气，不能因为违背传统或超越自己而一概否定，这也是忍辱包容的一部分。

吃苦耐劳

首先，吃苦耐劳的精神非常重要。长期以来，我们已经习惯于让欲望无限膨胀，继而千方百计地填补无限扩张的欲望。本来贫穷的时候，只求吃饱穿暖。一旦温饱问题解决了，其他欲望又萌发了。就这样一再扩大欲望的势力范围，自觉自愿让欲望成为自己的主宰。这样助纣为虐的结果，就是让我们的心越来越脆弱。永远没有满足感，对社会、家人、亲戚朋友满怀抱怨。

比如，很多有钱的父母会把孩子送到贵族学校去上学，吃最好的食物，住最好的房子，坐最好的汽车，也不敢随意批评等等，本想把子女培养成最优秀的人才，不想却事与愿违，无形当中反而让孩子的承受能力越来越弱。事实的确如此，如果不经摔打、不经磨练，没有任何心理训练，当他们面临社会的时候，稍稍遇到一点点工作、家庭、感情上的不顺利，就会经不起压力，很容易走上绝路。即使没有走上绝路，也很容易患上抑郁症、焦虑症等等。

当然，佛教所讲的吃苦耐劳的忍辱，并不是让所有人都去当苦行僧，但适当的磨练却未必是坏事。很多时候，痛苦与坎坷反而会成为我们坚强的动力。

世俗传统文化一直都在拒绝痛苦、排斥痛苦。但世界却随时都在变化，不会因为我们的排斥而改变。

佛教教导我们：要适当地学会面对痛苦，痛苦是无法逃避的，要打开心胸接受一切境遇，要学会拥抱痛苦，这样就能把痛苦转化为一种力量，或者是把痛苦当成自己的良师益友。

世俗传统文化一直都在拒绝痛苦、排斥痛苦。但世界却随时都在变化，不会因为我们的排斥而改变。谁都无法彻底掌控自己的企业、事业、家人的未来，甚至自己的未来。所有的未来，都是未知的领域；所有的变化，都取决于今天的各种因素；而今天的各种因素，也会因为其他各种因素而变化。

所以，释迦牟尼佛告诉我们，轮回是痛苦的、是无常的，我们要锻炼自己，要有勇气面对这个世界。我想，如果真的能把这种忍辱精神传播到每一个员工身上，就不会连续不断地发生跳楼事件了。

包容忍耐

企业之间有竞争，是常见的事情。面对竞争对手，要有包容之心。即使对方不守诚信、不讲道德，做出损害自己的事情，也要宽容相待。在竞争过程中，即使有一两次失败了，也要保持冷静，竭力寻找内心的平衡。千万不要因为一时冲动，而做出违背因果的事情，从而造成更严重的问题。在与竞争对手或客户发生冲突的时候，要学会用宽阔的胸怀去面对。

开放宽厚，扶持新生力量

当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、勇于服输、接受挑战的勇气，要尽自己的力量，去扶持新生事物，即使暂时做不到，也不能因循守旧，更不能压制新生力量。即使竞争对手的做法违背了传统，超越了自己，有可能抢走自己的客户，给自己带来一些利润的损失，或者因对方降低了成本，比自己赚得了更多的利润，也千万不要因嫉妒而拼命打压，制造

障碍。

身为企业家，自己先要有修养，然后再把爱心和面对痛苦的方法传递给家人、员工乃至整个国家、整个社会。这样的人，才能在世界上找到幸福。此所谓：修身、齐家、治国、平天下。

四、精进

佛教的精进，是在学习、修行等任何善法方面，都很用功、很努力。

精进，是企业的动力。有了精进，企业就会有发展。

如果企业的动力，仅仅来自于赚钱，就很难持续发展。如果企业的动力，是因为爱心，大家就会很喜欢自己的工作。

人的追求，就像金字塔。绝大多数的人，位于金字塔的最底层，他们追求的，是物质、温饱；再上面一点，一部分温饱得以解决的人，会去追求超越物质以外的音乐、艺术、哲学、宗教等等；位于最顶层的极少数人，才有福报去追求佛教所讲的那些博大精深、融合了智慧与慈悲精神的心灵奥秘。

人一辈子不能只是赚钱，人的价值观，应该有一个逐步成熟的过程。当我们走向成熟，能够打开心胸，拥抱世界的时候，就会心甘情愿地无偿付出。只要对其他人有利益，就一定会去做，哪怕再苦再累再有压力，也毫无怨言。因为其中蕴含着一个强大的力量——那就是爱心。

谁都知道，没有爱心的人干工作，并不是出于热爱，而为了薪水。当有了爱心的时候，就会觉得自己干工作可以帮助更多的人，可以利益更多的人，就会热爱自己的工作。有了热爱，就一定会勤奋、积极、主动地工作。

如果企业上上下下能有爱的理念，就肯定会越来越好。同时，企业存在的价值也不一样了。这样的企业不仅可以提供更好的产品，可以对社会做出巨大贡献，同时企业也会持续良性发展。

五、禅定

禅定的目的，就是净化人心。在如今这个时代，外在物质的诱惑非常强烈，我们的心根本静不下来。每个人都

非常浮躁，在这种情况下，禅定就成了必不可少的静心手段。

我们不要以为，禅定只是僧侣的事情。其实，禅定是调整自心、减轻压力的一种有效方法。有信仰的人可以修，没有信仰的人也可以修。

前面介绍的日本东芝公司的前老总就说过，他每次在念诵《法华经》的过程中，自己的心灵都能获得一种非常轻松愉快的感觉。他是通过念经来解除疲劳、消除压力的，而并不是通过喝酒、跳舞等等来解除疲劳、缓解压力的。本来就是这样，一方面，通过念经，自然会得到佛菩萨的加持；另一方面，佛经中的很多词句不但优美动听，而且意境深远，若能把所有的注意力都专注在经文上去念诵，也肯定可以放松心情。但是，诵经需要有信仰，如果根本没有信仰，就不会愿意念，也很难有效果。

但禅定就不一样了，因为它已经脱离了信仰的范围。任何因压力太大而长期失眠或情绪暴躁的人，无论是企业高层管理者、明星，还是普通员工，都可以通过每天早晚一小时左右的修禅来得以缓解，使内心达到非常清静、纯洁的状态，从而改善睡眠、调整心态、消除烦恼。所以，我们应该学习禅文化，修禅定。如果没有这种精神支柱，压力的蓄积，必将超标，以致让人不堪重负。

我想，佛教的很多理念和调整心态的方法，一定会对现代人带来很多的帮助，只要我们能打开心胸去接受它，就绝对会有效。在过去物质匮乏的时候，心灵的问题还不是那么突出。现在物质发达以后，精神层面的问题就显得更加突出，这时候，佛教的方法就显得更加不可或缺了。

六、智慧

佛教真正的核心，就在于智慧。佛教与其他任何宗教和学科的最大不同，或者说佛教最精彩的地方，就是智慧。



走中道

无论企业经营还是管理，都要走中道，不能走极端。比如，如果企业的管理制度太严厉，员工无法承受，就会出现跳楼等难以掌控的现象；反之，如果管理制度太松，员工就会很松懈，没有任何规矩，这也不成样子，企业也得不到发展。

分清善恶

作为企业的管理者，一定要分清善恶。什么钱可以赚，什么钱不能赚，一定要是非分明。如果在赚钱的过程中，会对社会、人类、生命构成伤害，那就是恶，就不能做；如果对人类、生命、社会不但没有损害，反而有利益，那就应该去做。分清善恶，也需要智慧，光是聪明是不够的。聪明只能让我们学会赚钱，智慧才能让我们学会取之有道。

正确认识金钱

前面也介绍过，金钱本身不是什么罪恶的东西，同时也不是万能的东西。我们必须要知道怎么样去利用金钱，不让自己走上为富不仁的道路。本来幸福感就不一定完全依赖于金钱，当自己的收入超过某一界限之后，金钱就会变成账户上的几个数字而已，和我们的幸福感，已经完全没有关系。所以，我们不要误以为，如果发财了，就一定会非常幸福。这种观念本身，都是不了解金钱的误会。如果对金钱的期望值过高，把金钱美化、理想化，总有一天我们会失望。

美国曾做过一个调查。调查方式是这样的：以美国最富裕的400个人，和另外1000多中、低收入者以及穷人为对象，让他们从1到7选出一个数字。1代表“我感觉非常不幸”，而7代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是5.8，而居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是5.8。还有一个更惊人的结果是，肯尼亚的游牧民族马赛人，他们生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水，他们的快乐指数，同样也为5.8。

所以，我们不要把所有的希望，都寄托在金钱之上。

佛经告诉我们，这个世界只是一种幻觉，所有的一切，都不存在，包括自己以及自己所拥有的一切。

我看过一本书，作者是美国一个著名跨国公司的老总。他的事业发展得非常好，但这些看似辉煌的事业，也耗费了他一生的时间。最后，在身体检查的时候，发现他已经癌症晚期。医生告诉他，只有三个月的时间了。在三个月的时间当中，他快速地把公司的所有事务交待完毕，便静下来感受了一段真正的生活，并将自己的经历，写成了一本书。他在书中说：在我的一生当中，只有这三个月，才真正感受到了人的生活。在此之前，一直没有时间陪家人，没有时间去放松，天天都在加班，为了事业忙碌，所以从来没有感觉到轻松。

这是多么令人悲哀的事情啊！为什么我们要等到癌症晚期的时候，才感觉到生命的真正价值，才能放下很多不必要的牵挂，才有更多的时间去陪家人，跟朋友聊天呢？

我们一定要搞清楚，自己需要的到底是什么？是钱还是幸福？想要二者兼得，那是很难的事情。即使有一些福报，可以通过努力挣到一些钱，也不一定能过上自在的生活。可以想象，如果不是修行境界很高，怎么能够做到在琐事繁多、忙碌不堪的同时，仍然保持内心的平静呢？作为普通人，我们往往只有选择一个了。

无我

佛教所讲的无我，是很深的。佛教最精彩的无我含义，是《心经》里面讲的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”。这里的“色”，是指物质。所有的物质，都是幻觉、空性。就像《黑客帝国》所描述的那种世界一样，一切都是一个电脑程序。在程序瓦解以后，整个世界都会彻底崩溃。佛经告诉我们，这个世界只是一种幻觉，所有的一切，都不存在，包括自己以及自己所拥有的一切。

但我们现在还不一定要了解这些，对我们来说，无我就是忘记自己。虽然我们一开始就做到彻底的无我，但尽量不要自私自利，尽量少为自己考虑，多为别人着想，这应该不算难。当有一天我们能做到无自私地奉献，把自己奉献给企业，再把企业奉献给整个社会、整个人类的时候，这就是佛陀思想的具体体现。

大安法师主答

问：第一次看到地藏菩萨的愿，过后到佛前说，愿意归命，希望能学习做他的事业，当下觉得皈依了，那么不做名义上的皈依可以吗？

答：不可以啊！你的内心上的皈依要靠事相上来做啊。皈依法，皈依僧，这个三皈依的仪式要请比丘师父在佛前给你来授。如果你都不在事相上去做，说明你本身内心当中就有轻慢之心啦，这一念的轻慢之心，你修行就不能得力啊。你连佛、法、僧三宝都难以生起恭敬之心，你怎么去学地藏菩萨啊？地藏菩萨是由于这一念的孝心啊，扩大对六道众生，尤其对地狱所有的众生，都认为他是我的父母，我必须要把他超拔出来，地狱不空，誓不成佛啊。众生度尽，方证菩提。这个孝敬之心哪。所以我们事相上是表达我们的孝顺，然后才在整个过程把我们理体上的至诚心、恭敬心、孝顺心显发出来，你才能去效仿大愿之王地藏菩萨。而且从这个而且从这个意义，我们现在凡夫众生只是我们发心要做地藏菩萨。实际上，我们还是没有这种能力的，往生到西方极乐世界，你才能做地藏菩萨的事业啊，现在还没有这种能力，叫你到地狱去啊，你一头栽到地狱去，是受罪的人哪，地藏菩萨到地狱是探望牢狱的人啊，那不一样。的慈悲和大势至菩萨的智慧为两翼，就能飞抵无量光寿的宝所。

问：有一位女居士，因为婚姻失败，十分痛苦，不想活下去，决心要厌离娑婆，一心求往生，要求法师和居士们为她助念。她本人没什么大病，就通过十多天绝食，终于走了。能往生吗？这样做对吗？

答：由于世间的婚姻失败，十分痛苦，产生厌离之心，绝食一心求往生，在这种情况下又有居士帮她助念，自己的愿心非常强烈，阿弥陀佛慈悲不舍任一众生，从佛的无条件慈悲接引层面来看，是可以往生的。

但这样非正常死亡求往生的情态，佛门是不提倡的。吾人投生到娑婆世界五浊恶世末法时期，生命本质上都是痛苦的，对此我们要有一种空性的智慧来看破它、接纳它、忍受它，由此生起厌离娑婆、欣求极乐之信愿，此亦是即烦恼为菩提。勉力在这个世间念佛修行，积功累德。

须知在娑婆世界修行一日胜过西方极乐世界修行百年，恳切念佛，临命终时，阿弥陀佛与观音势至一定会来接引的。所以，念佛行人当随分随力念佛，一切交给阿弥陀佛，随顺自己命定的寿数为好。否则，舍寿求往生的做法，或会引起社会人士的误会，有损于佛教形象。

问：如有老人痴呆症或失忆症的人,是否能够往生？

答：这个你不要去怀疑。首先，信愿念这个名号，能够对这些痴呆症、失忆症有疗效；第二，这句名号，它是无碍光啊，是能够在我们众生的神识的内心——黑暗的内心放光啊。我们的痴呆、失忆是我们的表层的意识出了问题，但深层的意识我们是能够蒙阿弥陀佛的光明注照的——他心里会明白的。所以他只要在内心深处保持了这个信愿持名的这个善根、这个熏习的种子，那么临命终时，这个种子被这种愿力，被阿弥陀佛的光明一摄受，也能够到西方极乐世界去。

那么一些有精神障碍的人，实际上真的是能治疗他,在东林寺有。我听一个居士在我那儿讲，她的婆婆得了精神病，而且是20多年了。由于她自己学佛，对婆婆还是比较孝顺，就常常跟她端饭啦，端水呀。她由于学佛了，她端饭端水的时候就会跟她婆婆说一句话，说：“阿弥陀佛，请用餐，阿弥陀佛，洗脸水来了。”但这个婆婆呢，精神病者她都是颠倒的，她媳妇念这个阿弥陀佛，她就以为“阿弥陀佛”是骂她。精神病人想：你骂我，我也骂你；你念阿弥陀佛骂我，我也念阿弥陀佛骂你。所以她媳妇念一句阿弥陀佛，她要念三句来骂她：“阿弥陀佛！阿弥陀佛！阿弥陀佛！”恶狠狠地念——就是骂。骂来骂去，骂到忽然有一次，她恶狠狠地念“阿弥陀佛！阿弥陀佛！”骂对方的时候，忽然一下哭起来了——嚎啕大哭。这一哭，好了，哭醒了！你看看。那这个大家都觉得很奇怪：“20多年的疯子啊，怎么就好了呢？医院都治不好。”

左邻右舍旁边人都来看她——都看奇怪的事情。她看别人来看她，她也坐在那说：“看什么呀？念阿弥陀佛就好了！”临命终时，她真的就是预知时至，念阿弥陀佛往生了——20多年的疯子。

所以有时候我们看《无量寿经》讲佛的光明现前，那些狂者，是尪狂者，都能得到点慧，那真的是千真万确的。你劝他好好念佛，你作为家

但这样非正常死亡求往生的情态，佛门是不提倡的。吾人投生到娑婆世界五浊恶世末法时期，生命本质上都是痛苦的，对此我们要有一种空性的智慧来看破它、接纳它、忍受它，由此生起厌离娑婆、欣求极乐之信愿，此亦是即烦恼为菩提。勉力在这个世间念佛修行，积功累德。



人，也把你的念佛给他回向。

问：如有亲属有病，无医药可治时，净土法门弟子该如何修行？即念什么？净念阿弥陀佛佛号回向亲属可否？念《地藏经》消业障又如何？

答：当自己的亲属生了一种绝症，没有医药可治的时候，这时候只有求阿弥陀佛大医王，服这个阿伽陀药。大病到来，念佛求往生；命数没有到，念佛就能健康——康复：这条道路是最稳妥的。如果至诚念佛，特别是病人也恳切地念佛，他就有可能治好。我说有可能治好，是取决于他的信心，他的信心越坚定，他治病的功能越好。这个念佛一法，所有的绝症都可以治，就看有没有信心。所以你就专念阿弥陀佛，你把你念佛的功德回向，也劝勉你的生病的亲属也念阿弥陀佛,就可以。念佛本身就可以消业障，不需要借助其他的来消。“不假方便,自得心开”，专修为好。



上个星期天，好不容易全家爸爸、妈妈、哥哥、妹妹决定一起看一个“家庭电影”，这是我们周末很喜欢做的活动。两个小家伙难得意见一致的决定看一部孩童电影，可是等到全家都坐好等待的时候，却找不到电影。哥哥开始怪妹妹，妹妹觉得无辜，俩人又开始吵架（常常上演的戏码！）互相责怪，一时之间，哥哥大吼，妹妹大哭，好不热闹。最后好戏结束，妹妹委屈的在一旁抽泣，哥哥躺在沙发上生气。我抱了抱妹妹，告诉她我们可以选另外一部我特别从美国订来的好电影。性格开朗的她，很快就恢复正常。可是个性比较内向固执的小哥，却生气的说：我不看了，就一副决定这个下午就此泡汤的神情。

我很想让他恢复心情，可是知道强迫是没用的。心里搜索着各种灵修课程教的方法，好像也使不上劲儿。突然灵机一动，想到小哥最喜欢赚钱。他真是天生的爱钱，就像人家说的“金牛座的人是那种半夜会起来数钞票而洋洋得意的人”。我决定用一个他有兴趣而且能接受的方法来对付他。

“你知道人家炒股票怎么赚钱吗？”我突如其来的说。

躺在沙发上嘟着一张嘴的小哥眼睛眨了一下，嗯了一声。

“比方说，你十元买的股票，涨到二十元，有的时候就应该卖了，这样就赚到了钱，可是有

些人贪心，想要多赚一点，结果股市开始跌了。”

小哥这个时候头转过来，眼睛长大了听着。

“跌到十元了，有些人还是不肯卖，虽然整个市场局势不见好，他们还是决定挺着。不肯认赔走人。最后，股票落到几毛钱，钱全赔光啦！”

他似懂非懂的看着我，不知道妈妈为什么突然给他上个股票课。

“所以，人生就像股市，有的时候认赔了事，或是认赔走人是很重要的。”我摸摸他的大头，“就像今天下午，我们已经不愉快了，但是你可以决定要一直赔下去，还是认赔了事，从现在开始，开开心心的选另外一部电影看，享受剩下的时光。”我不确定他听得懂听不懂，或是能不能接受。只见小帅哥点点头，突然“嘻嘻”一声笑出来。我立刻乘势加强：“你真实聪明，小哥。你将来做生意一定会赚大钱，这就叫做识时务者为俊杰！”

当天下午，我们看了一部非常棒的电影，全家都开心！

当我们投资很多金钱、时间、精力在一件事情，一个人或是一些东西上的时候，总是希望有所回报，有的时候明知道已经错了，可是因为“不甘心”我们会一直挺在那里不放手。认赔走人，是一种臣服，也是一种人生智慧。表示我们愿意接受错误（不管是自己的还是他人的），然后走向全新的明天！



为母亲 打扫心房

老是把那些苦难的记忆满满地装在心里，
会有什么快乐呢？

摘自《佛弟子网》

母亲因为爱怀旧，晚年生活并不快乐。她常常念及年轻时候的苦难生活：父亲在外地工作，奶奶住在城里叔叔家，没有时间照看我和弟弟。母亲只好左手抱着不到两岁的我，右手抱着不到一岁的弟弟，还要去田里做活。我们经常吃了上顿没下顿，饿了就用泡在开水瓶里的米饭充饥。三岁那年，母亲做饭时放我在锅台边照看弟弟，结果水开了来不及倒进瓶里，我就已经把手伸了进去，胳膊上至今还留有一个很大的伤疤。

她每次提起这些往事时都会眼睛湿润，伤怀不已。我也只好跟着落泪，好像那些遥远的苦难记忆，会一辈子留在我们的生活里，让我们不敢也无法去寻找现实中的快乐。

弟弟要结婚了，母亲说把房子里的旧家具拉出去，再买新的放进来。我故意说不用了，直接挤进来得了。母亲不高兴，瞪着眼睛问我：“这么小的房子，旧的不清除掉，怎么可以装下新的东西呢？”我听了自言自语道：是啊，旧的东西不去，新的东西怎么可以装进来呢？于是笑着对母亲说：“妈妈，旧的东西不去，新的东西怎么可以装进来呢？房子是这样，人难道不是这样吗？心灵的房子里装满了苦难的记忆，不把它们清除掉，又怎么可以把新生活的快乐装进来呢？”

母亲愣住了，她好像一瞬间明白自己不快乐的原因：老是把那些苦难的记忆满满地装在心里，会有什么快乐呢？于是我乘机给母亲讲起“加法”和“减法”的人生道理：加法是用来积累人生的幸福和快乐的，减法才是消除人生痛苦和失意的。如果我们错用了加法去计算起痛苦和失意，那我们活着该有多累啊！

母亲笑了。她说是啊，心灵的房子和现实的屋子是一样的。只有把那些苦难清除，才可以有更多的空间来装生活的快乐。我们为什么不经常收拾一下心房，好好装饰里面的景致呢？

从那以后，和母亲聊天时的时候，我突然发现，母亲变了，变得笑容更多了，变得更爱讲一些快乐的事情了：父亲的退休金又涨了，侄子在幼儿园里又得了小红花，邻居或家里哪位亲戚买股票又发财了。

给母亲打扫一下心房，让她在现实的生活里忘却那些曾经的失意和痛苦，接受更多快乐的源泉吧。这是每一个做儿女的都应该做的，也是应该能做到的。

佛门过堂仪轨



(图一) 打叫香



(图二) 大众念佛依次进入斋堂



(图三) 开始行堂



(图七) 示意多少



(图八) 表示少量



(图九) 需要稠的

过堂时，大众听到打叫香(图一)，排班、念佛依次进入斋堂(图二)。在斋堂里保持安静，关闭手机。

起初，桌上的碗靠近桌子的外沿摆放，筷子横放在碗前。开始念《供养偈》之后，也就开始行堂了。(图三、图四)

过堂(用斋)期间，大家止语，以特定的手势对行堂人员表达自己的意思。

第一遍行堂时，只要用斋人员不拒绝，行堂人员就会把每种食物都在碗里装上一点。如果用斋人员不想吃某种食物，或者觉得碗里的饭菜已足够，可将右手竖起，掌心向外，或用右手在碗上方做一个遮挡的动作，以示不需要。(图五)

过堂时端身正坐，脊背挺直，不要趴在桌上，不要低下头用嘴凑近桌上的碗，不得嚼食作声，双脚不要交叉或翘起。

开始用斋时，先把筷子和装着饭菜的碗先后移近自己，然后安详地拿起筷子，左手将饭碗平端在胸前。端饭碗时，拇指扣在碗口，其余四指平托碗底，丛林称之为“龙含珠”。(图六)

右手持筷子夹起食物送入口中，动作要安详而寂静，丛林称之为“凤点头”。

第二遍行堂时，用斋人员如果需要添加食物，就把碗轻放到桌子边沿，注意不要超过桌子边沿外，以免行堂人员碰倒。

可用筷子在碗里比划一下，表示需要添加多少。(图七)

应量受食，吃多少添加多少，不得浪费食物。不小心掉在桌上的饭菜，要捡起来吃掉，感恩惜福。

对于某种食物还想再添加一些，碗即不须收回(也可用筷子或手指在碗边轻点一下)。

对于某种食物只想要一点点，可用右手拇指和小指比一下，表示“少量”。(图八)

对于稀饭和其它食物，需要比较稠的，就用筷子在碗里做一个竖插的动作;需要比较稀的，就用筷子或手指



(图四) 念诵《供养偈》



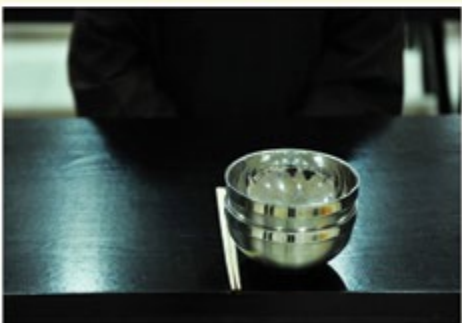
(图五) 表示不要



(图六) 端碗当胸：龙含珠



(图十) 需要稀的



(图十一) 用斋完毕



(图十二) 大众念佛到大殿回向

在碗上面平划一下。(图九、图十)

三遍行堂之后，巡开水，荡洗干净碗里剩余的食物一并喝下，不浪费每一粒粮食。

吃完饭之后，轻轻将碗叠起，整齐放在桌子外沿，将筷子放在碗右侧距离约一寸的桌面上，与桌沿垂直。(图十一)

当大家食毕，僧值师巡走一圈后，至佛前问讯，维那师举腔，大家齐诵结斋偈，然后念佛出斋堂，次序到大殿回向，普愿一切众生信佛念佛，同生极乐。(图十二)

以上过堂仪轨展现着佛门的庄严、僧团的威仪。佛教的修行让人们通过了解自己来改善自己，与正念觉知是分不开的。因此修行人要努力提起正念并保持觉知，时时念佛。然而普通人由于观照力微弱，经常忘失正念，过堂仪轨就是正念修行的增上缘。要使行为符合这套仪轨的各方面细节，并在沉默中进行有效的沟通，必须集中精神，随时觉知自己在做什么和想什么。吃饭时不具备正念，心不

在焉，妄想连篇，就是随着贪嗔痴在流转。修因感果如种田，水养禾苗，如智水润心田，能念念在道，则处处都是道场。善用心者，心田不长无明草，处处常开智慧花。既然人身已得，佛法已闻，就要努力修行、念佛，勿空过时日。

只要学会在吃东西时真正地提起正念，默念佛号，一定会获得前所未有的满足和感恩，真正吃得身心欢喜健康。那时候，也许你会忽然理解弘一大师所说的“咸有咸的味道，淡有淡的味道”，既不为喜欢的饮食而贪心，也不为不喜欢的饮食而厌烦。

端饭碗的“龙含珠”动作，有一个深刻的含义，喻示着众生皆有宝珠一般的佛性。对于净土行人，六字佛号即是阿弥陀佛赐给我们的摩尼宝珠，我们称念佛号，即蒙佛光护佑、摄取，念念回归极乐，声声回归佛性。所以我们应当珍重受持，一向专称弥陀佛名，展转相劝，同生净土，就像善导大师慈诲我们的：自信教人信，难中转更难；大悲传普化，真成报佛恩。



纯真念佛人

慕莲

阿弥陀佛今天接我今天走，明天接我明天走。极乐世界多好啊！

在繁华的都市一隅，靠近西园寺的一幢普通居民楼里，住着一位念佛老太太。因为腿脚不好，不能下楼，几年来，除了偶尔到医院看病，平时就一天到晚呆在家里，静静地念佛，吃饭，睡觉，难得有人去看她。我和她女儿以前是同事，在她还没出国前一起念过佛。她出国后，老人要寄钱去寺院办佛事，就找我帮忙，因此一年总要去她家几次，对她的情况很熟悉。

老人快八十岁了，善良的脸，善良的心，看过她的莲友都说：“这种学佛人，在周遭很难找到第二个。和她比，我们啥也不是。”

她不太会讲客套话，只是用满脸的欢喜来迎接你。如果提前知道你要去，总要让老头买好水果、零食，摆满一桌。然后聊天期间一刻不停地让你吃这吃那，吃不完还要让你兜着走。几次下来我乖了，去时不提前告诉她，跨进门后，望着她在惊喜中团团转地找东西给你吃，觉得她可爱极了。记得有一次实在找不到吃的，就拉着我非要让我洗个热水澡，我好说歹说才免了这款待遇。去她家还不能撞上吃饭时间，否则不管你吃了没有，饭菜一大碗端到你面前，不吃也得吃，直撑得你肚子滚圆，临走时又是翻箱倒柜地找东西给你。我年纪比她轻许多，身体也不差，可在推让的过程中，总是败下阵来。因为她的两只手像两把铁钳，我根本无反抗能力，这让我很纳闷。

要说她的处境，并不美妙。儿子两年前往生西方，女儿远嫁海外。老头子身体也不好，耳朵聋得一点也听不见，性格孤僻，不会照顾人。她自己五年前患骨癌，医生判她活不长，手术也不给她做，只劝她想吃啥买啥，开点无关痛痒的药让她回家保守治疗。这样的生活环境换了别人，不天天以泪洗面才怪呢！

可老居士呢，“弥陀一露脸，万事都解决”，一切都忍受了，不觉得那么痛苦了。和她接触的过程中，我相信了许多事情：

说念佛能止痛，我信。

大概还是在三年前吧，她女儿那时还在国

内，我去报恩寺参加念佛共修法会时，遇到了她娘俩。女儿很担忧地对我讲了她妈妈的情况，并拉开妈妈胸前的衣服让我看那病变的骨头：大的像小子弹头，小的像花生、黄豆，尖尖的，红红的，突出在本该平坦的地方，好像把皮都要顶破了，真的很怕人。我问老人家：“疼吗？”她回答：“在家里不念佛很疼，念了就不疼。今天带了止痛药来，可一天佛念下来没感觉痛，一片都没吃。”

说念佛能治绝症，我信。

去年夏天时，她在家摔了一跤，扭伤了腰，在床上躺了几天不能动。可奇迹就发生在那一天，一跤把胸口的病变骨头全摔没了。几天后我去看她时，拉开她上衣，平平的，疙疙瘩瘩的东西真的没有了。当时我都呆掉了。一直到现在，病变再也没有出现过，那一跤让她重报轻受了。

说念佛开智慧，我信。

老人家不大识字，从不看书，对净土教理就停留在念佛能生西的层次。可她知道啥是虚幻，啥是真实。他儿子去世时，我去她家慰问，她根本不提儿子的事。倒是我忍不住提起来，可她淡淡一笑，说：“儿子临终也念佛了，还劝我念呢！”

前几天去看她时，我问她：“你想去西方吗？”

“阿弥陀佛今天接我今天走，明天接我明天走。极乐世界多好啊！”

“你不挂念家里人吗？”

“我一个也不想。没意思的。”

“你去了极乐世界要去找你儿子吗？”

“到了极乐世界无所谓了。”

这句话回答得多好啊！

说善良的人容易信佛，我信。

她女儿说，妈妈一辈子都为别人着想。去世的儿子是亲生的，女儿是妹妹家抱来的，可她对女儿的关爱胜过对自己的儿子。年轻时家里穷，饭是限量的，她常常把自己那一份偷偷倒进乞丐碗里。最近知道女儿家里要增加一位新成员（即丈夫与前妻领养的儿子），女儿担心怕处理不好关系，老人家在电话里再三关照，一定要对他好。“对自己孩子差一点没关系，可对他一定要好，要把他看成亲生的。”

说阿弥陀佛名号是活的，我信。

何止名号是活的，在老菩萨家里，念佛机也是活的。只有一种佛号的念佛机，却能念出不一样的内容。晚上八点后，老人家要念一会观音圣号，念佛机到时就成了念菩萨机。有次我去她家，得知那念佛机是日夜不断开着，从来不关的。“里面念佛的人三班倒。”老菩萨这句话几乎把我击倒，忙问是怎么回事。她说他们是换班念的，有时一个，有时两个，有时几个，你念一会，我念一会，“他们这样不吃力。”也许感觉到了自己的幽默吧，老人讲这句话时，乐得直笑。“他们有时敲磬，有时敲木鱼，有时啥也不敲，但都是男声。”我听哑口无言，想会不会是她耳朵有问题吧？可上星期我接到老菩萨打来的电话后，让我彻底信服了。那是大约下午五点左右，我接到了她的电话。拿起来，就听到了她很响亮地对我讲：“你听我的念佛机哦，那人念得响得很，听得见吗？”我内心一怔，仔细听着。真的，本来单唱思乡调的念佛机里，却夹杂着一位男众的清念声，是四字佛号，“阿弥陀佛，阿弥陀佛”，念得很响，很清楚。我说我听到了。她说：“这声音念得好听，我跟着在一起念了好一会了。”我挂了电话，心里很激动，把此事告诉了几位师兄，大家都觉得不可思议。陈师兄深有感触地说：“老人家家里已成了个道场。”

是啊！她家里，窗上显出过护法神红红的圆脸盘。从去年秋天起，每每念佛时，佛像就放光。佛菩萨像在她家都是活的，送子观音两边会显现千手的奇观，供桌上会显出红牡丹花来供佛。有天我们去她家时，还和她一起念了一会儿佛，她说佛像又放光了，我们看不见，业障重啊！老人对这些并不稀罕，她觉得这些都很平常的，她的单纯是学也学不来的一种天性。

说观音菩萨保佑念他名号的人，我信。

十来年前一个冬天，当时她还没念佛，只是烧烧香，念念观音圣号。有一天去彩香河里洗衣服，因为结着冰，一不小心滑进了很深的河底，直达河床。“当时我想自己要死了，就学死人的样子，把腿伸伸直，手也伸伸直。可就是奇怪，怎么水里呼吸一点也不困难，甚至比岸上还舒服。”大约半小时后，才被人发现救了上来。“因为陷到了河泥中，全身淤泥，上岸后老头子用软水管朝着我全身冲，老半天才干净。”我每次带新的人去看她，总要让她讲这桩活生生的观音菩萨救苦救难之事。也就是这桩不可思议的事，使她女儿信了佛。

这位老人家的智慧没有表现在夸夸其谈上，而是显现在她的单纯上，显现在她的笑容里，显现在她待人处世中，显现在她对独生儿子离去的淡然中，更显现在她坚定不移的信佛念佛中。她没有读经、听经，她没有师父，没有同修，可她有阿弥陀佛放光摄受，有诸上善人每天陪着她，有护法神呵护着她，她是直接面对着佛的世界啊！

在她身上，我看到佛是活的，名号是活的，佛法是活的，佛菩萨的救度是真实的。她的事情会让很多学佛人反思：佛法的真实利益，为什么你我得不到？

真感恩佛菩萨，让我在学佛路上遇到了这么一位老人家。

这朵大白莲华，静悄悄地开放
在繁华都市的一隅。开开窗，让芬
芳飘点出来吧！愿闻者都能信佛念
佛，往生极乐！

**在她身上，我看到佛是活的，
名号是活的，佛法是活的，佛
菩萨的救度是真实的。她的事情
会让很多学佛人反思：佛法的
真实利益，为什么你我得不到？**



净宗学会日常开放时间

旧厦

二楼 办事处

开放时间

星期一至星期日 9:00am - 5:00pm

公共假期照常开放

八楼 图书馆

开放时间

星期六至星期日 9:00 am - 5:00 pm

新厦

流通处

开放时间

星期一至星期日 9:00am - 7:00pm

(法会期间除外)

公共假期照常开放



除夕晚上11:30pm 普佛
初一、初二、初三早上
8:30am开放

欢迎大众来念佛、
礼佛、供灯祈福!

随缘乐捐

感谢您的捐助 功德无量 阿弥陀佛

本人欲捐献: \$ _____ 为

- ☐ 无量光碟基金 - 制作各类光碟
大华银行户口号码: 981-342-424-6
- ☐ 弘法基金 - 印经、期刊、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
- ☐ 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

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)



我们一定要搞清楚，自己需要的到底是什么？是钱还是幸福？想要二者兼得，那是很难的事情。即使有一些福报，可以通过努力挣到一些钱，也不一定能过上自在的生活。可以想象，如果不是修行境界很高，怎么能够做到在琐事繁多、忙碌不堪的同时，仍然保持内心的平静呢？作为普通人，我们往往只有选择一个了。

