

新加坡  
净宗  
学会  
会讯



新加坡净宗学会

AMITABHA BUDDHIST SOCIETY(SINGAPORE)

Tel: +65 6744 7444 Fax: +65 6744 4774  
No.2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934  
Email: abss@amt.org.sg  
www.amtb.org.sg

MICA(P)022/09/2014



主办 新加坡净宗学会

编辑 会讯小组

主编 刘爽（刘恺醒）

设计 吕莹（吕芮昨）

印刷 Print & Print Pte Ltd

### 特别鸣谢

大安法师 恒庄法师

寂灭法师 寂然法师

寂先法师 延参法师



弥陀真音妙绝伦

一梦净土沐佛恩

莫做娑婆多情客

西方极乐见金身

刘恺醜



## 会讯助印

欢迎您助印《新加坡净宗学会会讯》，功德无量，随喜布施喜悦。  
支票抬头写明：AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (SINGAPORE)  
或 新加坡净宗学会

支票邮寄地址：No.2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934  
(请注明姓名、生日、性别、地址、电话、电邮、布施回向、支票号码、  
是否需要收据等)

询问电话：6744 7444 电邮：abss@amt.org.sg

## 稿件征集

- \* 本会讯欢迎电子邮件投稿！稿件以800-1200字为佳，采用与否，概不退稿。
- \* 请注明投稿人姓名，若用笔名投稿，请另注明真实姓名，并附上身份证号码及手机号码，以便联系。
- \* 编辑部对所投稿件有权删改，如要保留原文或一稿多投者，请务必注明。
- \* 来稿两个月内未接到通知，请自行处理。来稿一经发表，文责自负。
- \* 本会讯暂不提供稿费，功德随喜。
- \* 投稿邮箱：kaiti0506@yahoo.com.sg 电话：9645 5226

## 图片征集

- \* 本会讯欢迎电子邮件提供图片！采用与否，概不退还。
- \* 请注明图片提供者真实姓名，并附上身份证号码及手机号码，以便联系。
- \* 编辑部对所提供图片有权修改，如存在版权问题者，请务必注明。
- \* 提供两个月内未接到通知，请自行处理。图片一经发表，责任自负。
- \* 本会讯暂不提供图片费用，功德随喜。
- \* 投稿邮箱：ruiwu\_41@yahoo.com.sg 电话：9652 4156

## 在新厦供奉阿弥陀佛

### 庄严道场、祈福、植福、回向，功德无量

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

本会于新厦二楼及六楼特设“阿弥陀佛”佛像供养，每年供养一尊佛像费用分别为新币120元、240元和500元。其特别之处是每尊佛像都是由外国进口的优质白瓷佛像，每尊佛像都有水晶莲花并设有五彩灯照亮，正如花开见佛，庄严无比。望大众莫失利及百代惠泽万民之良机。

您可以个人或合府名义供养，所有供养一年期满者，本会将会发出通知单，以便您能继续供奉。

本会将于每年之清明法会及盂兰盆法会期间，为佛像之联系人免费设立“消灾延寿长生禄位”及“历代祖先往生莲位”。

发心供养同修，请亲临本会二楼柜台接待处登记办理。

办公时间：星期一至星期日（上午9时至晚上5时），公共假期照常开放。

询问电话：（65）6744 7444

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、共斋  
大华银行户口号码：981-341-981-1
- 新夏建筑基金  
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

随缘乐捐

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)



# 新加坡净宗学会 - 日常共修时间表

生效日期: 2014年9月1日

日期	时间	内容
星期一至星期五	5:00~6:30 (二楼)	早课
	9:00 (六楼)	念佛—弥陀经、念佛
	10:30 (二、四、六楼)	上供
	11:30	午斋
	13:00 (六楼)	念佛—弥陀经、念佛
	15:30~17:00 (二楼)	晚课
	17:00	药石
备注	上供: 平时(六楼);初一、十五、特别日子(二楼)。每日到四楼(三圣殿)施食	
星期六	9:00 (二楼)	弥陀经、念佛、上供
	13:00~17:00 (二楼)	第一个星期六: 普门品; 晚课 第二个星期六: 金刚经; 晚课 第三个星期六: 药师经; 晚课 第四个星期六: 大悲忏; 晚课 **如有第五个星期, 同第一星期相同
	18:30~20:30 (二楼)	法师开示, 或, 7部弥陀经
星期日	9:00 (二楼)	弥陀经、念佛、上供
	13:00~17:00 (二楼)	第一个星期日: 7部弥陀经; 晚课 第二个星期日: 地藏经; 晚课 第三个星期日: 普贤行愿品 / 大势至念佛圆通章; 晚课 第四个星期日: 三时系念 (13:00~20:00) **如有第五个星期, 同第一星期相同
	11:00 (四楼)	神祖牌安位
备注	神祖牌安位: 每月最后一个星期日; 在上供完后	

\*六楼念佛堂每个星期六, 日有精进念佛, 有意同修者须报名(可向柜台处讯问详情)

\*共修内容和时间若有更动, 将不另行通知, 以学会佈告栏为准, 敬请见谅, 阿弥陀佛!



## 学会部门开放时间及服务项目

柜台接待处：位于旧厦二楼

开放时间：星期一至星期日 早上9:00至下午5:00 公共假期照常开放

服务项目：会员事项；佛像供养；认购神主牌位；法会时的牌位登记；乐捐布施；供养三宝；印经；助印光碟等项目。

询问电话：（65）6744 7444

斋堂： 位于旧厦一楼

用餐时间：午餐：上午11:30 至 下午12:45

晚餐：下午5:00 至 下午5:45

流通处： 已搬至新厦一楼

开放时间：星期一至星期日 早上9:00至下午5:00

服务项目：法宝流通；香、烛、等佛具用品。

耕心园自2014年9月17日起,暫停所有一切活动,如欲繼續此項課程,請與学会行政处直接連絡。陳美鶯老师已离职,往後任何事項與学会無關。

電話: 9111 3026 电邮: [abss@amt.org.sg](mailto:abss@amt.org.sg)

# 新加坡净宗学会

## 法器班招生

新加坡净宗学会新厦现已全面启用，法会及共修活动日益增多。为了配合一系列法会和活动，学会现招收法器人员，由常住法师教授法器使用。有意学习的同修，请如实填写报名表格，寄交本会即可。

Amitabha Buddhist Society (Singapore)

Tel : +65-6744 7444

Fax : +65-6744 4774

Email: [abss@amt.org.sg](mailto:abss@amt.org.sg)

Website : [www.amtb.org.sg](http://www.amtb.org.sg)

No. 2 Lorong 35 Gcylang, Singapore 387934



法器班申请表格:

Dharma Instrument Learning Application Form

姓名 Name(中文) \_\_\_\_\_ 非会员/会员证编号 \_\_\_\_\_

(英文) \_\_\_\_\_ 年龄 Age \_\_\_\_\_

Nationality \_\_\_\_\_ 身份证号码NRIC \_\_\_\_\_

出生日期 Date of Birth \_\_\_\_\_

性别 Gender: 男/女 M/F 籍贯Dialect \_\_\_\_\_

皈依日期 Date of Refuge \_\_\_\_\_ 法名 Dharma Name \_\_\_\_\_

受戒情况 The Precepts \_\_\_\_\_

地址 Address \_\_\_\_\_

电话 Tel \_\_\_\_\_ (R) \_\_\_\_\_ (O) \_\_\_\_\_ (HP)

婚姻状况: 未婚/已婚 Marital Status: Single / Married

教育程度 Educational Level \_\_\_\_\_ 职业 Occupation \_\_\_\_\_

擅长敲打之法器 Skill of Dharma Instruments \_\_\_\_\_

有无结缘经验 Chanting Experience: 有/无 Yes / No

能结缘的时间 Days available \_\_\_\_\_

驾驶执照 Driving Licence: Class 2 / 2A / 2B / 3 / 4 / 5 (请圈出Please Circle)

其他团体活动 Activities joined in other organizations: \_\_\_\_\_

I sincerely wish to learn Dharma instrument to practice Buddha s teaching.  
I will observe the rules and regulations and obey the authority in all matters.

Signature of Applicant / Date \_\_\_\_\_

编号:

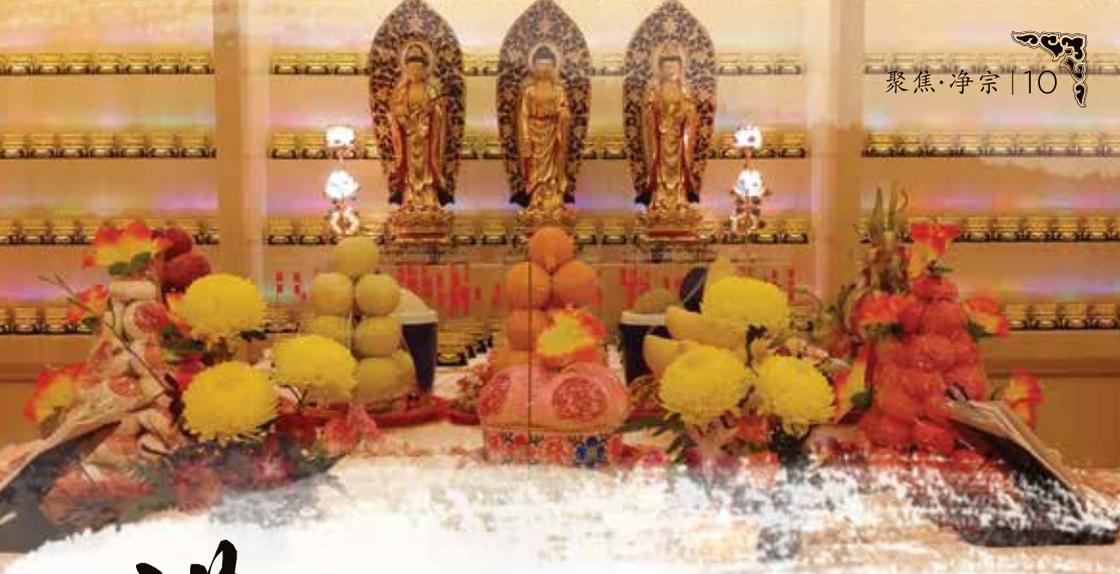
# 神主牌位

新加坡净宗学会于新厦四楼三圣殿(功德堂),为会员及准会员安放永久先人牌位。牌位由水晶玻璃制成,辅以镭射精刻,庄严、肃穆。

神主牌位有简、繁两种字体可供申请。牌位中间刻有“\*府堂上历代祖先莲位”字样,两边最多可放置六个名字。牌位号码全由电脑系统按先后顺序编排。

每个神主牌位费用为新币8300元。





# 进法会

新加坡净宗学会第一批的41个神主牌位已圆满安放至三圣殿-功德堂。

随着法师们步入大殿，净宗学会进主法会于2014年9月14日上午十点四十五分正式开始。来参加法会的会员、准会员及家属有180人之多，其中不乏须发斑白的老者和天真稚嫩的孩童，每个人都渴望亲眼见证这一神圣的时刻。在法师的带领下，大家在佛前礼拜上香后，先后诵读了《莲池海会》、《佛说阿弥陀经》、《往生咒》、《弥陀大赞》等，场面极为宏大、庄严。在此之



就是隆重的进主仪式了。

居士们双手把神主牌位捧在胸前，主法法师一边念诵六字大明咒，一边蘸圣水在每个牌位上写下“吽”字，为之加持。之后交由师兄将牌位一一安放入橱窗内的碑座上，在五色灯光的映衬下，格外殊胜。进主仪式完成。

最后，法师领诵回向偈，进主法会功德圆满。

法会结束后，居士们用精心准备好的花、果、素食等贡品供奉、祭拜祖先。每个人、每个家庭都感受到了阿弥陀佛的慈悲摄受。





# 供天仪式

新加坡净宗学会于2014年8月25日(农历八月初一)上午6点举行了供天仪式。

“供天”又称“斋天”，即民间俗称的“拜天公”。佛教中的供天仪式与一般民间的拜天祭神，有着截然不同的内涵和意义。大乘佛教认为，佛教徒虽不归依诸天，但应恭敬礼拜诸天，因为诸天能归命佛陀、护佑正法、积善行德、奖善罚恶。于是世人为了表示自己最高的诚心与敬意，营建供佛斋天法会，诵经礼忏、施设净食，以供养十方三宝、护世诸天及其随从。坛场中的一切供品、摆设极尽庄严、清净、洁净、新鲜。





2014年8月24日，地藏法会刚刚圆满，学会的法师、义工和同修们就马上投入到重新打扫、布置场地的的工作中，直到晚上11点多。



8月25日清晨，来参加供天仪式的同修们出乎意料的踊跃。法师们在早上6点，正式开始了新厦启用后的第一个供天法会。除了念诵经文、文疏，法师也再次为大雄宝殿洒净，全程大约历时二个多小时，在早上8点15分圆满。

# 法师

常住

**寂先**法师，号宽智。1981年出生于江苏东台；1998年，于浙江惠力寺上仁下山法师座下披剃出家；2000年，于陕西西安草堂寺受戒。

“佛以一音演说法，众生随类各得解”。因每个人的善根不同，选择成就的法门也不同。寂先法师先参临济，后修净土，专弘念佛法门。

法师认为，念佛修行要与日常生活相融合。在以慈悲心、感恩心为人处事的同时，诚心念佛，这样才圆满。所谓“佛法在世间，不离世间觉”，以念佛开智慧，从而对治生活中的贪、嗔、痴、慢、疑，才能福慧双修。

“修净土、念圣号，要坚信，不能怀疑。”是法师对居士们的开示。不管是诵经，还是只念阿弥陀佛圣号，都要以无上信心、虔诚心、恭敬心对待，不应该存有任何退缩和质疑的想法。“老实”二字最为重要，“心诚则灵”。

末法时代，以念佛求生净土为成佛捷径，横超三界，得度生死最为保障。法师衷心祝愿诸位同修发菩提心，上求佛道，下化众生，念佛往生西方净土，同见阿弥陀佛。

## 法师开示 - 净业善知识

大安法师

大安法师，净宗祖庭——江西庐山东林寺方丈、住持、《净土》杂志主编、净宗研究生班导师。法师宿具善根福德因缘，早年现身于大学执教之际，即深信正法，钻研净土；以解导行，由行升解，解行精进，感应道交。法师深探教海，专笃净土宗。早年先有《净宗法语大观》之著，甚得僧俗大众欢喜顶戴；复应中国佛学院教学之需，在净土宗教学基础上，于1998年撰述成就《净土宗教程》，为中国佛学院净土宗学科教学作出了划时代的贡献。

末法时代，邪师说法如恒河沙。太多众生烦恼厚重，没有福德、智慧，也没有学问修持。很多初心修道的人，就是第一步没有踏准，成为了魔子魔孙，求升反堕，诚为可怜者。

净业善知识首先要知见正确，具足信、愿、行三资粮。对小乘的三法印、大乘的一法印能够比较接近，这是第一个判别。即拿佛经的圣言量印证一下，如果他篡改佛经，离开佛经讲自己一套就是邪。

其次要有无我的智慧——无我相才能够显发他的平等心，慈悲心，要和光同尘，末法时候的善知识不能高高在上，要把自己摆在罪恶生死凡夫的层面，跟大家一块共修，共同念佛到西方极乐世界，成为莲池海会菩萨。不能够把自己高出大众之上，把崇敬聚光在自己的身上。所有的荣耀与恭敬要聚焦在本尊阿弥陀佛身上，不能搞个人崇拜。

# 大安法师



再就从行为层面，善知识都是要持戒的。善知识对五欲不会猛利地追求，即使不能做到真正无我，但至少是淡化我执的人。有时候邪的东西装得比真的还像。比如那些专搞经忏佛事谋利的假和尚，他也去烫个戒疤，烫得还挺像那么回事。

依止善知识的一大途径就是以古为师。大家可以依止净宗十三代祖师，比如学慧远大师、善导大师的、莲池大师、藕益大师的、印光大师的正知正见。净业行人可以把净宗祖师的著作作为善知识，把阿弥陀佛作为自己的大导师，这样就走上非常稳妥的道路。现在确实是一个比较危险的时代，最终还要落实在老实念佛上。你如果念念都是求生西方极乐世界，阿弥陀佛的智慧光、无量光会加被我们，弯曲的心自然进入名号的竹筒里面，我们的心也就正直了。直心是道场，我们就能够把阿弥陀佛的正遍知海转化为自己的知见。



# 智慧

## 上香的

——摘自《学佛网》

礼佛前，先要净（洗）手，拈香（或叫上香）。

以上三支香为宜，此表示“戒、定、慧”三无漏学；也表示供养佛、法、僧常住三宝，是最圆满且文明的上香供养。上香不在多少，贵在心诚，所谓“烧三支文明香，敬一片真诚心”。

上香的方法：

- ①左手持香，将香点燃；
- ②用两手的中指和食指夹着香杆，大姆指顶着香的尾部；
- ③安置胸前，香头平对佛、菩萨圣像；
- ④再举香齐眉；
- ⑤之后，放下如第三动作；
- ⑥开始用左手分插：第一支香插中央，插时默念：供养十方三世三宝；第二支香插右边，插时默念：供养历生父母师长；第三支香插左边，插时默念：供养十方法界一切众生和我某某的冤债障类。

（注：本篇拈香之法全为在家居士，故与出家众所观想默念者不同。但出家众如个人敬香礼佛，则可同用此法。





插香的第二种方法是：先右，念“誓断一切恶”；次左，念“誓修一切善”；后中，念“誓度一切众生”。

插香的第三种方法，也是最简单的一种。和第一法一样，但念总括而简单：第一支香插中间，念“供养佛”；第二支香插右边，念“供养法”；第三支香插左边，念“供养僧”。

插完香，合掌，心中默念：愿此香华云，直达三宝所（或念：直达诸佛所），恳求大慈悲，施与众生乐。

如果是上环香，就要以点燃之处向佛，两手像持长香的方式一样，举香时，只要口中默念：供养十方三世三宝。愿此香华云，直达三宝所，恳求大慈悲，施与众生乐。即可。

要是上檀香（即檀木劈成之小枝）时，就要用双手大指和食指拿着香的两头，中指、无名指、小指都张开伸直，高举齐眉，前后放进香炉；第一根檀香用左手拈起，右手接过送入；第二支则利用右手拈起，左手送入；第三支又和第一支一样。观想默念的方法都要和上长香时一样。

# 药师灌顶真言

药师如来琉璃光 皎网庄严无等伦 无边行愿利有情 各遂所求皆不退  
南无药师琉璃光如来

药师琉璃光如来，是东方净土净琉璃世界的教主。据《药师琉璃光如来本愿功德经》中记载，药师佛在因地修行菩萨道时，曾发十二大愿：

1. 自身光明照无边界；
2. 愿我来世得菩提时，身如琉璃，内外明彻，净无瑕秽；光明广大，功德巍巍，身善安住，焰网庄严过于日月；幽冥众生，悉蒙开晓，随意所趣，作诸事业。
3. 令诸有情悉皆圆满；
4. 令一切众生行者安住大乘法宗；
5. 令诸有情修行梵行如法清净；
6. 诸根不具者皆得端严；
7. 令诸有情身心安乐乃至菩提；
8. 由女身转男身；
9. 令诸有情消除外道邪见修习诸菩萨行；
10. 令诸有情解脱一切忧苦；
11. 令诸有情随意饱满令住安乐；
12. 令诸有情得种种上妙衣服无诸苦恼。





农历九月三十是药师佛诞，以下为大家简要介绍《药师灌顶真言》。

《药师灌顶真言》又称药师咒，出自《药师琉璃光如来本愿功德经》，是佛门每日课诵十小咒之一。经文如下：

南谟薄伽伐帝。鞞杀社。唵嚩薛琉璃。钵喇婆。喝啰阇也。怛他揭多也。阿啰喝帝。三藐三勃陀耶。怛侄他。唵。鞞杀逝。鞞杀逝。鞞杀社。三没揭帝。莎诃。

药师法注重利益现实人间，故特别契合当今时代的众生。持药师咒，念南无药师琉璃光如来名号，功德殊胜。若能至心修持，不仅有消灾（免除疾病、横逆、贫困等之苦）延寿满愿的利益，还有促使众生早成佛道的功德。

顶礼南无药师琉璃光如来

# 佛缘

## 如何有

——摘自《从前有座山 山上有座庙》（略有删改）

有一个信徒，非常虔诚的信仰观世音菩萨。一次，他的家乡遇到水灾，他爬上屋顶等待救援。大水一直往上涨，他就念：“观世音菩萨，赶快来救我！”

不久，有人驾着独木舟从远处过来，对他说：“快上我的独木舟吧！”信徒嫌弃独木舟太简陋，他一心只等观世音菩萨的救助。这个驾着独木舟的人只好走了。很快，水涨到他的膝盖了。他又大叫：“观世音菩萨，赶快来救我！”

话音刚落，他就远远看见有人开船过来，并让他上船。信徒坚信观世音菩萨一定会来救他，于是坚持在原地苦等。当水涨到胸部时，信徒大声祈求：“观世音菩萨，快来救救我！”忽然，空中开来的一架直升机丢下绳子，要把他吊到安全的地方。这个人摆手大声说：“不要，我要菩萨救我。”直升机也只好开走了。

后来这个信徒几乎灭顶，幸好在危急关头被一位法师救了起来。信徒非但不感恩，反而向法师抗议：“向我这样虔诚的信徒，为什么观世音菩萨都不来救我？”法师对他说：“你真是愚痴！观世音菩萨驾独木舟救你，你不喜欢；观世音菩萨开船救你，你不肯走；观世音菩萨又用直升机救你，你也不愿意。观世音菩萨一再救你，你不但感谢，还要嫌弃，实在与菩萨无缘。你信佛是为了得到佛的保佑，但当佛菩萨来救助你时，你却不愿意了。”



都说信仰菩萨，可以让自己摆脱各种危难。但是，有些人在面对自己身边的贵人时却百般挑剔、各种不满，最后还要说：“我信菩萨，为什么不灵呢？”如果你欠缺一颗感恩的心，那么不管你信什么，都是不灵的。只有心怀感恩的人，才能得到更多人的帮助。

小贴士：2014年10月12日（农历九月十九），是南无大悲观音菩萨出家日

## 五戒十善

人们常说，修“五戒十善”可以成就人天果报。但是，什么是“五戒十善”呢？

所谓五戒，即：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。

十善，即：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不两舌，不恶口，不绮语，不贪，不嗔，不痴。

十戒”源于“五戒”，而又与“五戒”侧重不同。“五戒”侧重于止恶，而“十戒”侧重于行善。由“十戒”而来的“十善”即以不净观离贪欲，以慈悲观离嗔恚，以因缘观离愚痴，以诚实语离妄语，以和合语离两舌，以爱语离恶口，以质直语离绮语，以救生离杀生，以布施离偷盗，以净行离邪淫。

“五戒十善”是佛教伦理道德的基础。以佛教的观点，守“五戒十善”能因戒生定，因定发慧，断诸恶法，行诸善法，逐步趋向解脱。在世消灾免难，健康长寿，受用如意，身心安乐；往生不堕三途，常生人天，受胜妙乐，乃至入佛净土，功德无量。

# 雅韵·般若

大士洁白 以本不染  
故入浊世 其心不浅  
明月在空 水清即观  
青青翠莲 不应而遍

—— 恒庄法师

云雨散 心香一瓣 佛茶芬芳  
人生好似南柯梦  
有无幻化须臾中  
哪管他繁华巷里春色浓  
只钟爱手抚念珠经卷诵  
如若那茶饴在心难消散  
且听这木鱼声声静思禅

—— 刘恺醒



# 菜根

佛法以大菩提心为主，菩提者：即是利益众生之心，故信佛法者，须常抱积极之大悲心，发救济一切众生之大愿，努力作利益众生之种种慈善事业，乃不愧为佛教徒之名称。

若专修净土法门者，尤应先发大菩提心，否则他人谓佛法是消极的、厌世的、送死的，若发此心者，自无此误会。

——弘一法师

人生有高有低，人生在低处，要学会忍耐，坐等花开，吉祥自来。在人间，不管你是意气风发，还是落魄江湖，不放弃对别人的祝福，你就是菩萨。

——延参法师

在佛前，人们习惯于求福，却不知：福报不是求来的，是修来的。若不断除恶念、恶行，再多祈求也无多益。想要得福，就要先种福因。想要离祸，就得断诸恶。一切苦乐福祸，自种自得，不种不得，都取决于你自己。求佛，不如明佛理，如佛行，大慈悲、大智慧，这才是真正的福乐之因。

——恒庄法师



## 皈依的修行

释寂然

朋友们总问我：每天应该怎么修行？

你们都很忙，没时间，要做许多事。这我都明白，也深表同情，因为你们不像我比较闲，可以有大把的时间专注在佛法上。而你们，在工作和必要的世俗生活外，尽管时间再短，仍精进不懈，坚持每天修念佛法功课，这更让我赞叹（曾经我也如此）！

但，我深深体会到我们的生命不限于我们目前所深陷于的生活，可也不是除了生活之外，别有一个佛法，“佛法在世间，不离世间觉”才是最妙好的。所以感应到你们的急切，想要给你们推介一个什么可以“修来修去”的东西，又理智地体会到其实“佛法无多旨”，即使回答成千上万次，我的答案都一样，就是：每天抽空修习一座三皈依，以及念诵几声佛号或几页佛经，然后在可以的每个空暇，持续省思。

为什么要修习三皈依呢？

因为它简短和精要。

每天集中精神，或跪坐或打坐或怎么舒服怎么坐，然后专心的修念一次三皈依，或二十一遍或一串念珠之数或任何您觉得舒适的时间长度，没有什么其他严格要求，只要求您天天修习，一天都不缺席。





每当您在念三皈依时，信任三宝的功德和力量，放下臆造的假象，自我的疑慢，并吸取佛陀那深远脉动的功德智能，让佛陀的本心，深深感触我们、融入我们，让我们深深体悟无穷无上的力量源泉，并能给予我们最深层最体贴的呵护与帮忙。

三皈依会医治您的悲伤、抑郁、怨恨、自卑、压力和恐惧。天天修习三皈依，以巩固您和佛陀的联系，并让佛陀所代表的正面向上的能量在你的身心中得以不断加强，甚至即使您不再去着意，这种力量也会自己生长。

在佛法极谈《法华经》中，佛陀通过他那富于艺术性、永恒性的隽美语言，用电影一般的譬喻手法，表述了佛法是包容森罗万象一切生命时空的广大与无限，其中和皈依有关的警句有很多，如“一心一处坐”、“正直舍方便，但说无上道”、“一称南无佛，皆共成佛道”等等，直接而确定，具有影像画面一般的直观感觉，在此分享给大家，你们不妨可以模仿这种《法华经》中的发心去修习三皈依，甚至每天读上几页《法华经》后，再修持三皈依，这样更是美好。（或者像我一样，每天细细读上一段《杂阿含经》，再诵修几分钟三皈依及禅坐。《杂阿含》或许重复繁琐，些许枯燥晦涩，但坚持从头到尾读下两遍后，却感觉是对我修行以来最大的教益了…）

修习三皈依，不需要任何的戒律，因为它不是束缚，而是一种相信，是光明和智慧的承诺，所以也没有所谓“危险”的冥思、无聊的观想等等内容，您只需要美好的念出来，并且自己听到它，就可以了。





皈依的修行来源于您心内的本然柔和，启发了您自性的疗愈作用，可以说无所不能。它简短但圆满，结合了所有证悟者的大师智慧、所有佛教流派的教法精髓、包藏了永无休止的佛陀慈悲和善巧无量的菩萨心意。

只要您能开放并接受，这种三皈依的能量很大且极具潜力，只要您试一试，选择放下、信任它、等待它，此时，不要强迫自己进行复杂的修习和繁琐的思考，这不是您在这个时候所需要的，您只需把自己当做一方干涸的湖泊，等待雨季的降临；一颗阳光雨露已然充沛的种子，无须忧虑何时发芽——如果你觉得这样太轻松太放逸，那您更给自己加点码，以“每日自我奖励”的方式，进行一段15分钟或更多时间的“双趺”三皈依禅修，但一定要试着承诺保持并约束自己每天都来“这么一下”，或让自己每天都修持一个固定的时间长度，而不是今天五分钟、隔天一小时的无规律与偶尔为之，或试着每天修持时都打扮得漂漂亮亮，让修习皈依成为一天生命中特殊而重要的事件，而非穿着睡衣睡眠惺忪勉强爬上蒲团，好像被迫每天上班打卡一般的修习一座三皈依。

这样即使每天只有很短的几分钟，由此，您也将会获得美好、疗愈、向上的大师力量，满含着生命本来的活力与佛陀智慧合一的承诺——三皈依，将让您找到您心中最完美神圣的佛陀。

### 三皈依

那摩布达耶·皈依佛陀

那摩达摩耶·皈依佛法

那摩僧伽耶·皈依佛僧





## 从等待的时间说到创造的时间

寂灭法师

俗语有云：“韶光易逝，岁月荏苒。”光阴无情，如轻烟、如白云，当你稍不留意时，它已消逝的无影无踪。岳飞说：“莫等闲，白了少年头，空悲切”。人生要及时努力，因为生命不能等待，等待只能让时光蹉跎。短暂的人生，应该要随时把握、充分利用，要有创造力，不能因循苟且，要富於进取心，勇於向前，因为等待，只有让生命虚掷，让岁月空过。

昔时有两人，同时发愿欲朝礼普陀山观世音菩萨。其中一人要筹妥资粮、船只，再顺江而下，朝礼普陀。另外一人，身无川资，沿门托钵，徒步而行。当徒步者已朝拜普陀山，又再返回后，前一个人还未购妥船只，更遑论出发了。

这件事告诉我们，凡事不需要等待，等待又等待，浪费了多少宝贵的时光，一个人的生命有限，时间容许你三等四拖的吗？所以，只要是对大众有利、对佛教有贡献的事，应该及时把握时机，努力去创造，不要等待机缘错失，造成终生憾事。尤其是年轻人，更应该珍惜英年大好时光，发愤图强，不要等到白发皤皤，才唉声慨叹“空负少年时”。所以聪明的人，不缅怀过去，不懂憬未来，及时把握现在，努力振作。



从前，有一只狐狸因为饥饿难忍，便在夜静更深时跑到人家厨房去偷食。可它吃得太饱了，感到很疲倦，它想：反正时间还早，不如在厨房睡一觉。

天亮了，狐狸还没醒。主人来开门时，狐狸想：糟了！我这样贪睡，现在逃不了了，就装死吧。

主人看到厨房里有只狐狸，一动不动。走过去碰了碰，依然没有反应，好像死了一样。他自言自语道：“我要把狐狸的尾巴割下来做围脖。”狐狸想：割下尾巴虽痛，但总比死好。

不一会儿又进来一个人，他看到地上有只没有尾巴的狐狸，就说：“我要把狐狸的耳朵皮割下来做护耳。”狐狸忍着巨痛，又被人割走了耳朵皮。

那人关门出去不久，来了很多人。有人说：“狐狸全身的皮都很有价值，应该剥下来。”狐狸想：这下完了，看来只有拼了。于是它忽然跳起来，趁众人惊疑时，奋力一冲，逃出死门关去了。

这个故事刚好警策我们念佛的人。人的一生，少年时不念佛，好像狐狸忍痛被斩尾巴；中年不念佛，则如狐狸忍痛被割耳朵皮；要是到了老年，还是因循不念佛，就像狐狸准备让人剥去全身的皮，没命了也不想逃走。但我相信，大家一定能够勇猛精进的修行，冲出生死牢关，往生极乐世界及十方净土！



还有个故事：有一位老髦长者，须发斑白、齿牙脱落。有人问他：“老先生，你今年高寿？”

“四岁。”老先生回答。

“您须发全白，怎么只有四岁呢？”

“我虽然已八十岁，但那只是马齿徒增而已！我过去的人生在因循等待中，浑浑噩噩的过去，真正有意义的岁数只有四岁，那是我信仰佛教、皈依佛教以后的日子。这四年来，我真正懂得去追求宇宙人生的真理；我了解了生命的意义是在为大众服务；我在布施助人中，体会了人生的价值与生命的真谛，所以我认为像是只活了四年而已！”

有的人活在世上，虽然寿命很长，却只是在等待中虚度，倒不如八十老翁四年的寿命来得更有价值。

时间的漏斗是无影无踪的，常常在我们不经意中滴滴消逝。虽然如此，一个人只要处处留心，仍然可以利用时间创造不朽的生命。佛法所谓“真空妙有”，即告诉我们在似无的“空”中，可以生出“万有”来。

凡事不能等待，必须着手去做，只要大家将等待的时间改成创造，则腐朽也可以转成神奇。以自己的至诚发心，在无声无息的时间里，创造出有益於大众的事业；在时间的齿轮里，走向永恒无尽的目标。



阿弥陀佛的极乐世界是依凭着阿弥陀佛的四十八大愿而创造出来的。那四十八大愿，是在无量阿僧祇劫中完成。因此，我们不能等待，不能坐等阿弥陀佛来接引我们，应该要努力去修行，认真去创造，以自己的愿力，加上虔诚的勤修念佛，自然能与阿弥陀佛的愿力契合，创造出属于自己的一片极乐净土。

## 一面镜子引发的战争与思考

刘恺醒

曾在网上看到过这样一则可笑而又可悲的新闻：A先生和B先生两家是门对门的邻居，本来相处还算和睦，但却因为一面镜子打得不可开交。由于听信了在门上挂镜子有“辟邪”之说，A先生照方抓药装上了“照妖镜”，正好把“邪气”反射到B先生家。B先生听说这样会降低自己的运气后，也挂了个稍大点儿的镜子再照回去。这下A先生又不愿意了，在两家人沟通无果后，正式吹响了战争的号角。两家的镜子越换越大，直径竟将近一米，再后来居然用上了射灯！这样兴师动众、劳民伤财不说，弄得周围的邻居们也苦不堪言。

一点儿鸡毛蒜皮的小事儿竟然演变成如此轩然大波，就是因为这两家人只想自己的利益，不考虑别人。而这样僵持到最后，“胜利”的一方会快乐吗？“失败”的一方觉得值得吗？不懂宽容、不知退让的结果就是两败俱伤。





《菜根谭》里说：处世让一步为高，待人宽一分是福。我想“退一步海阔天空”的道理，应该每个人都耳熟能详，可真正能做到的，又有几人呢？追求幸福的生活并没有错，但是过分强调自我就是我执，受外物强烈的影响就是法执。我执会让人变得自私、自大、贪婪，法执会使人起分别心、嗔恨心，在这两种执著的作用下，眼、耳、鼻、舌、身、意六根就永无清净之日，做人又如何安乐？

再者，一面镜子能有这样大的神通，可以带来福报或者招致灾祸？还是人们的无明在作怪呢？类似的事情已经屡现不鲜：某神算说买了他的东西回家，就能财源滚滚、宏图大展，结果却是上当受骗；某专家说喝尿能治百病，于是“喝尿协会”应运而生，大批会员蜂拥而至；某大仙说生病不用看医生，只喝符水就痊愈，导致大批患者拖延病情……身存无明，就像生了眼病的人会见虚空花一样，只现虚幻，不见真如。《圆觉经》中说：永断无明，方成佛道。我等凡夫就是因为不能破除无明，才会托生娑婆，因十二因缘，受六道轮回之苦。

佛教讲人生有八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。而人间一切苦难的元凶正是贪、嗔、痴三毒，它们肆意无情的侵袭着每个人的内心，或多或少，无孔不入。一位法师曾开示说：“心有取则贪欲难填，心有拒则嗔怒易生，心





“随境转则痴意难医……” 我们要想得见真如本性，就必须破除贪嗔痴，而在当下这个物欲横流的五浊恶世中，却是一个极其漫长且艰难的“修心”过程。“应无所住，而生其心”是《金刚经》中最紧要的关节，我想可以把此经典用在对贪嗔痴的对治上。让我们从此刻起，皈依佛、法、僧三宝，勤修戒、定、慧三学，熄灭贪、嗔、痴三毒，净化身、口、意三业，明心见性。

想用布袋和尚的一首偈语来结束这篇文章：手把青秧插满田，低头便见水中天。六根清净方为道，退步原来是向前。

## 秘西藏

刘恺醜

释迦牟尼佛说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”因此，无论是南传佛教、汉传佛教、还是藏传佛教，也不管是净土宗、禅宗、抑或密宗，都要依佛所说，学佛的慈悲、佛的修为、佛的智慧。当年，佛陀之所以开设八万四千法门，是根据众生的根器不同，因病与药。然而，万变不离其宗，正所谓“归元无二路，方便有多门”。但是密宗的神秘，对于不了解它的人来说，确实有种想要一探究竟的感觉。



所以，一直以来，很多人都对西藏的神秘魂牵梦萦。堆积着皑皑白雪的雪山宛如仙境，回荡着密宗咒语的玛尼堆摄人心魂，金碧辉煌的布达拉宫神圣而庄严。

迎风飘动的五色经幡、装有“六字大明咒”的转经筒、深红色的僧服是藏传佛教的标志，而这一切都沉静在那信仰大过生命的土地上。藏族的僧人们目光深邃，仿佛渴望通过参透经藏的真谛而有所顿悟。转经筒每转一圈，都是僧侣们一次最虔诚的朝拜。

藏民们过着自己简单淳朴、与世无争的生活，几乎每个人的口中都喃喃的念着咒语，日日夜夜，这是希求诸佛庇佑的信念，也是期盼脱离轮回的祈祷。

信仰和宗教的痕迹深深的镌刻在那片纯净的雪域高原，回味无穷、见证明天，安逸而祥和。





## 墙上的咖啡

刘恺醒

朋友和我说起了她看到的一个故事，我听了非常感动，很想分享给更多的人。

一个人和朋友在洛杉矶附近一家有名的咖啡店里品着咖啡。这时，进来一个男人，在他们旁边的桌子坐了下来，并对服务生说：“两杯咖啡，一杯贴墙上。”这样点咖啡的方式让他们感到新奇，而且只有一杯咖啡被端了上来，男人却付了两杯的钱。男人刚走，服务生就把一张纸贴在墙上，上面写着“一杯咖啡”。

这时，又进来两个人，点了三杯咖啡，两杯放在桌子上喝掉，一杯贴墙上，付了三杯的钱然后离开了。服务生又像刚才那样在墙上贴了张纸，上面写着“一杯咖啡”。

这种方式似乎是这里的常规，但却令他们感到十分不解。

几天后，他们又来到这家咖啡店，这时进来一个人，来者的衣着与咖啡店的档次和气氛都极不协调，一看就是个穷人。来者坐下来，看看墙上说：“墙上的一杯咖啡。”服务生以惯有的姿态恭敬的为他端上一杯咖啡，他喝完没有结账就走了。只见服务生从墙上摘下一张纸，扔进了纸篓……

听了这个故事，你是不是也感到无比温暖呢？人们提前买好咖啡，为无力支付的人带去享用的权利；服务生没有因为穷人讨要墙上的咖啡而有任何的怠慢和不尊敬，这些都让我们感受到了那杯咖啡所传递的爱与尊重。



这个故事不禁让我想到了佛教中的“布施”。在六波罗蜜中，布施是第一个，分为法施，财施和无畏施。有人说，在六度波罗蜜、乃至整体佛法中，最能直接利益众生的，就是布施波罗蜜。布施源于慈悲喜舍无量心，一个可以用慈悲心、恭敬心为他人施福利的人，不仅可以破除自身的贪心与悭吝，还能为自己培福、累积功德，《中阿含经》中所说的“常好布施，欢喜无吝”正是这个意思。很多经文中也都记载着布施可以获得福报，《中阿含经》中就有“行欲布施修诸福业”的言句。因此，行布施不失为一种殊胜的修行方法。

在生活中，只要留心，我们就能时时被别人的布施精神感动。

就在地藏王菩萨诞来临之际，我在微博上看到一位住持法师发帖，说只要有缘看到的人，不管是谁、身处何方，且无需任何供养，都可以发去自己及家人的名字，法师将逐一记录，只为在菩萨圣诞日这一殊胜日子里，为大家祈福。这正是一种布施，法师把祈求菩萨庇佑的机会施与了一切渴望同沐佛恩、共沾法喜的有缘众生。

在做编辑的日子里，我曾向一些认识、不认识的高僧大德们邀稿，他们几乎都一诺无辞。即使没有稿费，大德们也毫不在意，仍然心生欢喜的答应了我的请求，一边随喜赞叹着，一边说这是弘扬佛法的好事！而我，深深为师父们的法施所感动着……

其实，人的一生往往都活在别人的布施与恩泽中，但很多时候自己可能永远都不知道。所以，当我们在享受任何美好东西的时候，请不要忘记对别人的馈赠，也许你的布施就是一份温暖、一个希望、一点慰藉，甚至成就一场意想不到的报恩。



# 糖醋脆皮豆腐

## 原料

主料：客家豆腐500克

调料：盐1/2茶匙、番茄酱6汤匙、白醋3汤匙、砂糖3汤匙、熟芝麻1汤匙

## 制作

- 1、豆腐洗净沥干水份，切成2厘米厚、5厘米长的厚块；
- 2、取一个干净的碗，倒入番茄酱6汤匙、白醋3汤匙、砂糖3汤匙，调成糖醋汁(用量根据个人口味调整)；
- 3、调小火倒入芝麻炒香待用；
- 4、锅内放入适量的油烧热，调中小火把豆腐放入，撒入1茶匙盐；
- 5、中小火把豆腐煎至两面金黄，铲出放入盘中待用；
- 6、将多余的油倒出，烧热锅，倒入糖醋汁；
- 7、用锅铲不停地搅拌，慢慢的糖醋汁的颜色就会变红，变得浓稠；
- 8、显鱼眼大泡时，倒入熟芝麻继续搅拌；
- 9、再倒入煎好的豆腐，让豆腐均匀地挂上糖醋汁(这时可以淋点明油，出来菜品的颜色会更漂亮)。



新加坡净宗学会

AMITABHA BUDDHIST SOCIETY

(SINGAPORE)

结缘善品