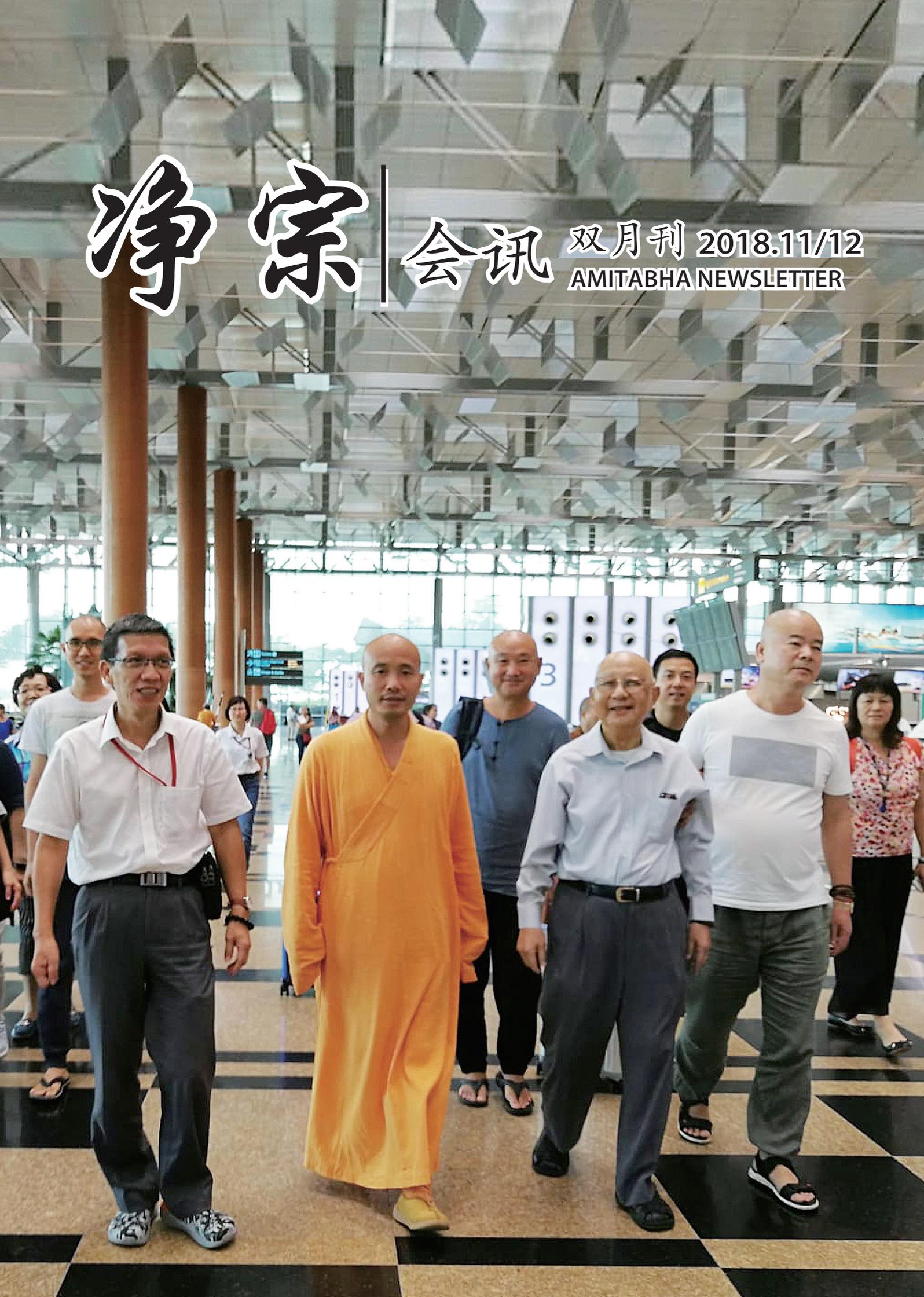


净宗 | 会讯

双月刊 2018.11/12

AMITABHA NEWSLETTER



目 录

- 1、阿弥陀佛圣诞海报
- 2、弥勒菩萨圣诞海报
- 3、常普法师弘法海报
- 4、蒙受法益 增长往生西方
极乐世界信心
- 6、参访台湾 领略佛教寺庙的
风采
- 7、礼敬三千佛 积聚净业
闭关圆满 载法喜而归
- 8、供养阿弥陀佛佛像功德无量
- 9、三圣殿供奉神主牌位
- 10、近期活动
- 11、新加坡净宗学会《中峰三时
系念》法会超度牌位及长生
禄位登记表
- 12、法宝推介
- 13、法师答问
- 15、修学净土法门，不可以少
善根福德因缘（二）
- 18、给学佛者的善意提醒（二）
- 20、最好的行善就是念佛
- 21、动物救人的真实故事
- 24、现代人的通病—玻璃情绪
你有吗？
- 25、你的善良 无需考核
- 26、佛教讲经说法的规矩是什么？
- 27、在家人可以讲经说法吗？
- 28、随缘乐捐
学会通知
- 29、学会每日共修活动详情
净宗学会日常开放时间



新加坡净宗学会 AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (SINGAPORE)

(旧大厦) 芽笼35巷2号 新加坡邮区387934 No. 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934

(新大厦) 芽笼37巷693号 新加坡邮区389613 No. 693 Lorong 37 Geylang Road Singapore 389613

Tel: (65) 6744 7444 Fax: (65) 6744 4774 Email: abss@amt.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



阿弥陀佛圣诞法会

日期：二零一八年十二月十七日至廿三日
地点：新加坡净宗学会新大厦二楼及六楼

佛七（需报名，无需住宿）

日期：2018年12月17日 ~ 2018年12月23日（七天）
时间：上午 9:00am ~ 晚上 9:00pm
地点：新大厦 6 楼

慈悲三昧水忏（星期五）

日期：2018年12月21日
时间：上午 9:00am ~ 下午 5:00pm
地点：新大厦 2 楼

中峰三时系念（星期六）

日期：2018年12月22日
时间：下午 1:00pm ~ 下午 6:30pm
地点：新大厦 2 楼

阿弥陀佛圣诞日（农历十一月十七 星期日）

日期：2018年12月23日

三皈五戒

时间：上午 8:00am ~ 上午 9:30am

普佛及上供

时间：上午 9:30am ~ 上午 11:30am

中峰三时系念

时间：下午 1:00pm ~ 下午 6:30pm
地点：新大厦 2 楼

法会期间，
学会设有
超度牌位
及消灾延
寿长生禄
位，每种
牌位的费
用为 30 新
币。另外，
学会还备
有香灯花
果供佛之
用。





地點：新加坡淨宗學會新大廈二樓
時間：2019年2月4日至2月19日

慶祝彌勒菩薩聖誕 啟建三千佛洪名寶懺法會

2019年2月4日 (除夕)

11.30pm 普佛

2019年2月7日及2月8日 (正月初三及初四)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向

2019年2月9日及2月10日 (正月初五及初六)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 6.30pm 中峰三時繫念

2019年2月11日及2月12日 (正月初七及初八)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向

2019年2月13日 (正月初九)

6.30am ~ 8.30am 供佛齋天

10.30am ~ 11.00am 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向

2019年2月14日及2月15日 (正月初十及十一)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向

2019年2月16日及2月17日 (正月十二及十三)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 6.30pm 中峰三時繫念

2019年2月18日 (正月十四)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

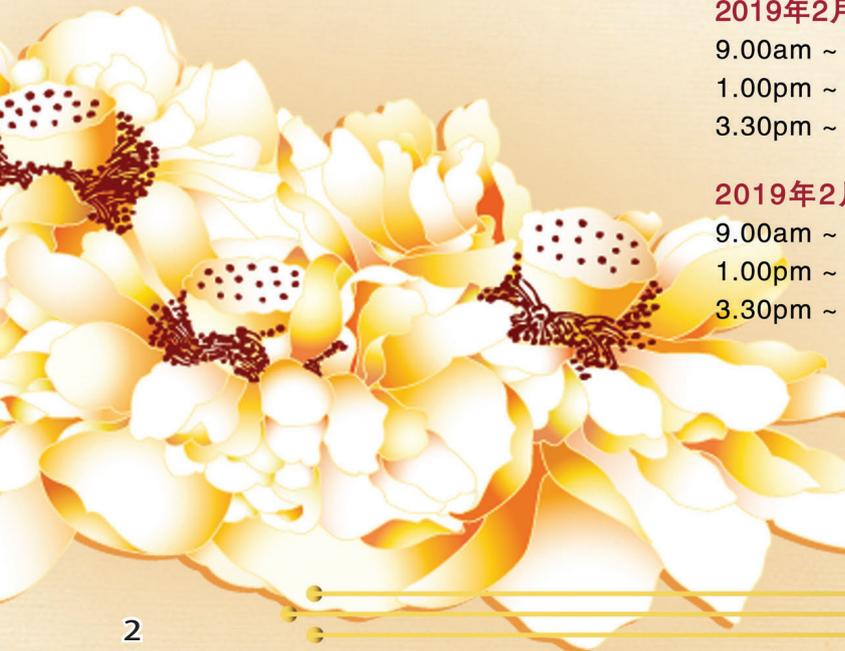
3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向

2019年2月19日 (正月十五)

9.00am ~ 11.00am 三千佛洪名寶懺 上供 回向

1.00pm ~ 2.45pm 三千佛洪名寶懺

3.30pm ~ 5.00pm 晚課 回向



新加坡淨宗學會
AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (S)

No. 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934 (舊大廈)
No. 693 Lorong 37 Geylang Road Singapore 389613 (新大廈)
Tel : (65) 6744 7444 Fax : (65) 6744 4774





净讯专递

释常普法师弘法系列佛学讲座

《大佛顶首楞严经》续讲

日期：二零一八年十一月廿四日至十二月九日

时间：晚上七点三十分至晚上九点

地点：新加坡净宗学会新大厦二楼



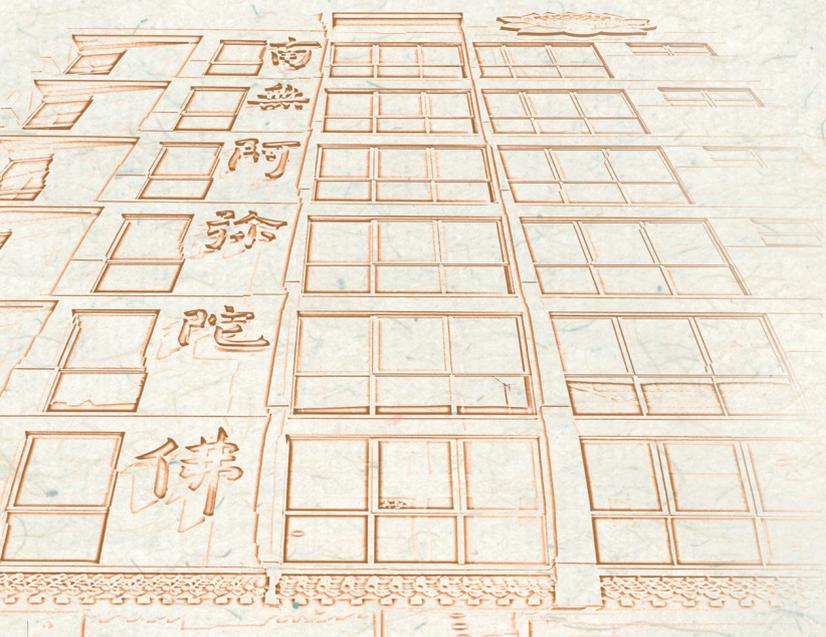
释常普法师简介

释常普，号悲觉，1975年出生，1989年居家研究佛经。1994年剃度，研究净土经论。

1996年受具足戒，入堂专修念佛，同年任本寺僧值（训导主任）。

1998年于新加坡弘法人才培训班毕业，同年入华严研究班。2001年聘为培训班助教、讲师。2004年以后专心静修、研习经论，随缘弘法。

2008年开始，在静修、研习经论、随缘弘法之余，于清福山复建三宝殿及大菩提寺佛法宏修道场至今。



在汉传佛教中，古来就有“成佛的法华，开悟的楞严”之说。意思是说，要成佛，必须学习《法华经》，要开悟，不可不读《楞严经》。因为《楞严经》是诸佛心宗、群经秘藏。涵盖了禅、净、律、密诸多法门，历来各宗各门均将其奉为最上宝典。



新加坡净宗学会

AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (S)

No. 2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934

No. 693 Lorong 37 Geylang Road Singapore 389613

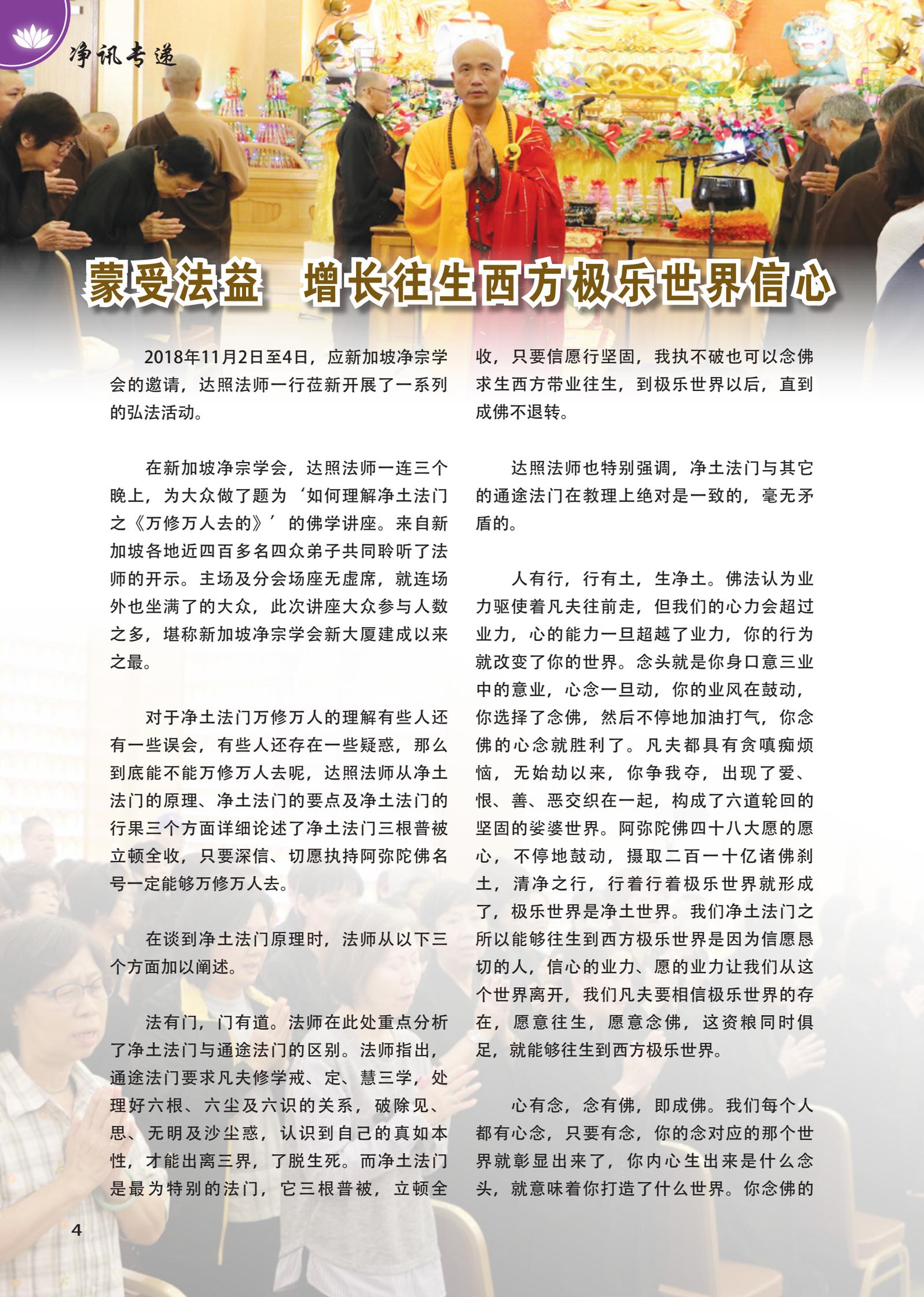
(旧大厦)

(新大厦)

Tel : (65) 6744 7444

Fax : (65) 6744 4774





蒙受法益 增长往生西方极乐世界信心

2018年11月2日至4日，应新加坡净宗学会的邀请，达照法师一行莅新开展了一系列的弘法活动。

在新加坡净宗学会，达照法师一连三个晚上，为大众做了题为‘**如何理解净土法门之《万修万人去的》**’的佛学讲座。来自新加坡各地近四百多名四众弟子共同聆听了法师的开示。主场及分会场座无虚席，就连场外也坐满了的大众，此次讲座大众参与人数之多，堪称新加坡净宗学会新大厦建成以来之最。

对于净土法门万修万人的理解有些人还有一些误会，有些人还存在一些疑惑，那么到底能不能万修万人去呢，达照法师从净土法门的原理、净土法门的要点及净土法门的行果三个方面详细论述了净土法门三根普被立顿全收，只要深信、切愿执持阿弥陀佛名号一定能够万修万人去。

在谈到净土法门原理时，法师从以下三个方面加以阐述。

法有门，门有道。法师在此处重点分析了净土法门与通途法门的区别。法师指出，通途法门要求凡夫修学戒、定、慧三学，处理好六根、六尘及六识的关系，破除见、思、无明及沙尘惑，认识到自己的真如本性，才能出离三界，了脱生死。而净土法门是最为特别的法门，它三根普被，立顿全

收，只要信愿行坚固，我执不破也可以念佛求生西方带业往生，到极乐世界以后，直到成佛不退转。

达照法师也特别强调，净土法门与其它的通途法门在教理上绝对是一致的，毫无矛盾的。

人有行，行有土，生净土。佛法认为业力驱使着凡夫往前走，但我们的心力会超过业力，心的能力一旦超越了业力，你的行为就改变了你的世界。念头就是你身口意三业中的业，心念一旦动，你的业风在鼓动，你选择了念佛，然后不停地加油打气，你念佛的心念就胜利了。凡夫都具有贪嗔痴烦恼，无始劫以来，你争我夺，出现了爱、恨、善、恶交织在一起，构成了六道轮回的坚固的娑婆世界。阿弥陀佛四十八大愿的愿心，不停地鼓动，摄取二百一十亿诸佛刹土，清净之行，行着行着极乐世界就形成了，极乐世界是净土世界。我们净土法门之所以能够往生到西方极乐世界是因为信愿恳切的人，信心的业力、愿的业力让我们从这个世界离开，我们凡夫要相信极乐世界的存在，愿意往生，愿意念佛，这资粮同时俱足，就能够往生到西方极乐世界。

心有念，念有佛，即成佛。我们每个人都有心念，只要有念，你的念对应的那个世界就彰显出来了，你内心生出来是什么念头，就意味着你打造了什么世界。你念佛的



时候，你彰显出来的就是佛的世界。我们心念佛的时候，当下就是在作佛，那么你作佛的心就是佛。你能够一心念，在当下这一念是，第二念还是，所以真念阿弥陀佛的时候，心就跟佛完全因该果海果彻因源，你的心虽然是因地，果虽然是果觉的佛，以果觉佛的功德落到落到我们因地的心中，而且完全等同，三十二相，八十随形好都在里面。

达照法师接着阐述了净土法门的要点即信愿行，信愿行三资粮俱足，一心不乱的念佛，一定能够万修万人去。

信，信具备六种，分别是信自，信他，信因，信果，信事，信理，这六信缺一不可。

愿，愿有三种，分别是真愿、深愿、切愿。就是你的内心真正想要的就是往生净土。这种愿望一直到底，不再改变，就是一刀切，我一想到愿生净土的时候，我立马就把心交给阿弥陀佛，交给净土了。

行，行有正行和助行，净土法门要正、助合行。正行就是“就是信、愿、持名念佛”，助行就是“净业三福”，如果我够深信切愿、一心念佛，每天都能够坚持念佛，有时间也可以念经、拜忏，并回向西方极乐世界，同时把家庭生活过好，慈善事业做好，做一个真正的佛弟子。

如何理解净土法门万修万人去的行和果呢？行就是修行，果就是结果，达照法师从正行与助行、不妄想念佛、四土与九品三个方面层层剖析，让大众明了了正行与助行一定要合行，在净土法门的专修当中，立见功效的是持名念佛，它是三根普被，最究竟的。法师提醒大家要注意不能把正行和助行理解成专修和杂修，念阿弥陀佛的名号比念

释迦牟尼佛的名号的功德大得多。

不妄想念佛是所有持名念佛当中效果是最好的，自己念佛时，一定要专心，不跟妄想跑，这样就能得到念佛的益处，得到了一心不乱。有了这工夫，在一切时、处，包括动中、静中、病中、睡梦中，乃至临终的时候，都不会散乱。有了信、愿、行，再加上专心念佛，那就是圆满的资粮了，就可以往生了。

在西方极乐世界有四土，分别是：常寂光土、实报庄严土、方便有余土、凡圣同居土。众生往生后，因修行的功力和修行的状态深浅不同，结果得到的修行品位有所分别：

常寂光净土，佛及诸大菩萨的境界。

实报庄严土，上品往生者（称为上辈）的境界，这一品中分为上品上生、上品中生、上品下生。

方便有余土，中品往生者（称为中辈）的境界，这一品中分为中品上生、中品中生、中品下生。

凡圣同居土，下品往生者（称为下辈）的境界，这一品中分为下品上生、下品中生、下品下生。

在讲座中，达照法师也回答了一些大众的提问，消除大众对于净土法门的一些疑惑，提升了大众对于净土法门的信心。

达照法师经教通达，融会贯通，辩才无碍，又能引经据典，近取大量显而易见的例子，更兼妙语如珠，幽默生动，摄众无数，聆听者莫不法喜充满、获益匪浅。



参访台湾，领略佛教寺庙的风采

10月2日，以总务李文发居士为首的新加坡净宗学会参访团一行39人，飞赴台北，开始了为期10天的台湾参访活动。

在台湾的10天里，团员们先后参访了承天禅寺、善导寺、法鼓山世界佛教教育园区、祥德寺、庆修院、楠西万佛寺、中台禅寺、玄光寺、文殊讲堂、佛光山、佛陀纪念馆等佛教场所，也游览了清水断崖、日月潭及旗津海岸公园等台湾名胜。

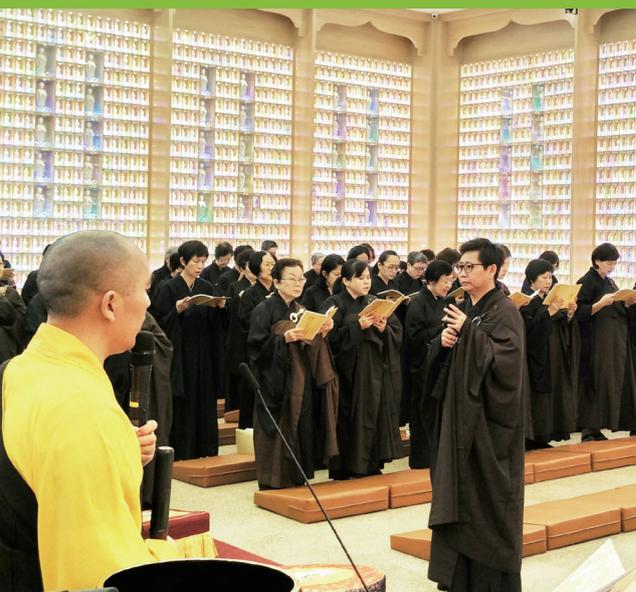
大部分团员对台湾的印象都是来自听闻和书本，缺少近距离的接触以及整体全面的了解，这次参访，让大家对台湾佛教得以相对全面的了解。

佛教在台湾的发展秉承了太虚大师开创的人间佛教的传统，“让人人能够得到佛、法、僧三宝的利益，人人沐浴在慈悲与智能的法雨中，使人间社会成为健康、和平、和谐的乐土。”的理念和思想在参访的很多寺庙中凸显出来。在参访中，大家也感受到台湾的佛教道场非常注重文化内涵，佛寺道场无不透露出浓厚的文化气息及内涵，如法鼓山世界佛教教育园区内建有的伽僧大学、

文理学院及图书咨询馆等，中台禅寺建了碑林博物馆，佛光山的佛陀纪念馆，他们不仅对内办佛学院，也对外办幼儿园、中学、大学、养老院等等，还有自己的出版社，甚至电视台。

所参访的佛教寺庙建筑也给团员们留下了深刻的印象，这些佛教寺庙即体现了佛教精神又具有时代特征，造型大气，线条简洁、流畅，气势恢弘，色彩古朴，一改传统佛教寺庙琉璃飞瓦翘屋顶和金碧辉煌雕梁画栋的装饰繁琐、色彩艳丽的特点，融入了现代都会的生活脉动，拉近了与信众之间的距离。

此次参访最具意义的是团员们拜见了楠西万佛寺住持法藏法师，法师学佛、出家以来遍参教内长老、尊宿，曾住山静修数年，现在法师平日除撰述论文、寺内讲学与出席国际佛学会议外，亦常受邀至国内外道场与大专院校讲演法，并发表多部佛学著作及评论文章，是一位具有正知正见、不可多得的一位名师。亲近法藏法师，得到了一次难得的学习机会，得益颇多，团员们希望法师来新加坡弘法，让更多的净业行人受教。



礼敬三千佛

积聚净业

在药师佛圣诞期间，新加坡净宗学会举行了为期七天的三千佛洪名宝忏法会，以此方式表达对佛法僧三宝的尊敬与感恩，并检讨自我、忏悔过去所造的业障，使自己道业增上，菩提增明，为往生西方极乐世界，累积资粮。

二楼大雄宝殿内，庄严肃穆，悠扬的梵呗不绝于耳。在法师的带领下，大众至诚恳切地称念佛的名号，一声佛名一拜忏，发露自己过去现在的罪业，通过身体礼拜与心灵的忏悔共同调服内心，让心灵得以清净，罪业得以消除，达到解脱之目地。

释迦牟尼佛曾晓谕大众：若能诵持礼拜过去、现在、未来十方三世一切诸佛菩萨者，念佛一声，增福无量，礼佛一拜，罪灭河沙。可见礼佛拜忏功德之大。

三千佛洪名宝忏法会于11月7日傍晚正式圆满，僧众皆欢喜将礼佛拜忏的殊胜功德回向于法界一切众生，并发愿早成佛道。

经云：“若人念阿弥陀佛，得百万遍已去，决定得生极乐世界。”祖庭庐山东林寺为成就净业行人的法身慧命，为念佛同仁提供剋期取证的机会，时常举行百万佛号闭关的实修活动。每年10月，学会都会组织莲友赴东林寺，参加这个意义非凡的修持活动。

以净宗学会理事严国华居士为首的赴东林寺参加闭关活动的60人，于10月25日圆满出关。

东林寺开展的闭关念佛修行活动非常受新加坡净宗学会莲友的欢迎，每一次名额都供不应求。有幸获得名额的莲友都非常珍惜这次殊胜机会，克服一切困难，在此期间精进进行持。10天内，莲友独居一室，禁语，斋戒清净，过午不食。关闭一切通讯设备，勿杂一切事缘。以深信愿专持弥陀名号，或六字，或四字，每日不少于十万声。虽有饮食

不习惯、水土不服、气候变化异常及住宿环境改变等不适，但都被莲友们一一克服，历经10日不间断的修持，获益匪浅，真正感受到了不可思议的弥陀圣号的功德，为往生西方极乐世界累积了资粮。

闭关念佛圆满画上了句号，大家带着法喜，踏上归途。

闭关圆满

载法喜而归





供养

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，遇佛形像、菩萨形像、辟支佛形像、转轮王形像，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。”

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。

供养详情如下：

- 每尊佛像一年的供养净资分别为120新元、240新元及500新元。
- 佛像均为白瓷材质，雕刻细腻、精美，坐于七彩水晶莲花灯上，寓意花开见佛，庄严无比。
- 佛像供养者的名字写在佛像的下方（如图1）。
- 每尊佛像的联系者，在每年的药师佛圣诞法会和弥勒佛圣诞法会中，学会将自动免费提供一个消灾延寿长生禄位（如图2），牌位的回向者由佛像联系者提供。
- 每尊佛像的联系者，在每年的清明法会和地藏法会中，学会将自动免费提供一个历代祖先牌位（如图3），阳上姓名由佛像联系者提供。
- 学会将不定期寄信给您，提醒您的佛像的到期日期。



图1



图2



图3

供养者的名字 牌位回向者的名字 阳上名字

望大众珍惜机缘，以供养佛像的功德消除宿业，增长福慧，同证菩提，同登极乐！

发心供养的同修，请到净宗学会2楼柜台登记办理。

询问电话：（65）6744 7444



三圣殿

供奉神主牌位

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，有意者请先申请加入会员，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，后人以至诚、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！



近期活动

2018年12月

弥陀诞法会

佛七 (需报名, 无需住宿)

日期: 12月17日~12月23日
时间: 9.00 am~9.00 pm
地点: 新大厦6楼

慈悲三昧水忏

日期: 2018年12月21日
时间: 9.00am ~ 5:00pm
地点: 新大厦2楼

《中峰三时系念》法会

日期: 12月22日
时间: 1.00 pm~6.30 pm
地点: 新大厦2楼

阿弥陀佛圣诞日 (农历十一月十七 星期日)

日期: 2018年12月23日
时间: 8.00am ~ 9.30am 三皈五戒
时间: 9.30am ~ 11.30am 普佛及上供
时间: 1.00pm ~ 6.30pm 中峰三时系念
地点: 新大厦2

诵戒

日期: 12月9日 (农历十一月初三)
12月30日 (农历十一月廿四)
时间: 9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

节日精进念佛

日期: 12月25日 (圣诞节)
时间: 8.00 am~8.00 pm
地点: 新大厦6楼

节日念佛共修

日期: 12月25日 (圣诞节)
时间: 9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

节日《中峰三时系念》法会

日期: 12月25日 (圣诞节)
时间: 1.00pm ~ 6.30pm
地点: 新大厦2楼

2019年1月

节日精进念佛

日期: 1月1日 (元旦)
时间: 8.00 am~8.00 pm
地点: 新大厦6楼

节日《中峰三时系念》法会

日期: 1月1日 (元旦)
时间: 1.00pm ~ 6.30pm
地点: 新大厦2楼

节日念佛共修

日期: 1月1日 (元旦)
时间: 9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

普佛

日期: 1月13日 (释迦牟尼佛成道纪念日)
时间: 9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

诵戒

日期: 1月6日 (农历十二月初一)
1月20日 (农历十二月十五)
时间: 9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

地藏经 共修

日期: 每逢星期四
时间: 晚上7.15pm~9.15pm
地点: 新大厦2楼

慈悲三昧水忏

日期: 每逢星期五
时间: 上午9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

五十三佛

日期: 每逢星期六
时间: 上午9.00 am开始
地点: 新大厦2楼

三时系念法会

日期: 每逢星期六、星期日
时间: 下午1.00 pm开始
地点: 新大厦2楼

八关斋戒

日期: 12月9日 (正在报名中)
1月6日 (12月6日开始报名)

只有获得学会简讯或电话通知, 才是学会录取的报名者。
本会保留接受或拒绝报名者而无需说明任何理由。

新加坡净宗学会《中峰三时系念》法会超度牌位及长生禄位登记表格

联系人姓名 (华文) : _____ (英文) : _____ IC : _____ 电话 (居家) : _____ 手机 : _____

地址 (一) : _____ 地址 (二) : _____ 邮区 : _____

填写或打 ✓ 下列选项 (所有月份均为阳历) 大 (\$300) (除了卫塞节及弥陀诞所在的月份每个牌位价钱为\$30 外, 其余月份每个牌位价钱均为\$20。)

月份 月份至 月份 整年 牌位大小: 小 (\$20) 付款方式: 现金 Nets 支票 银行转账 其它

牌位序号及种类: 1. 水婴灵 2. 婴灵		
牌位序号	位数	牌位大小: 男方姓名 女方姓名

超荐祖先	阳上姓名或阳上合家	祖先姓氏

牌位序号及种类:	
1. 十方法界一切众生	2. 十方法界一切苦难众生
3. 十方法界一切无祀男女孤魂	4. 十方法界四生六道众生等群灵
5. 十方法界众婴灵	6. 蚩飞蠕动众生等群灵
牌位序号	阳上姓名或阳上合家

长生禄位	阳上姓名或阳上合家

超荐亡者			
阳上姓名	亡者姓名	对亡者的称谓	备注

冤亲债主	
阳上姓名	阳上姓名

地基主	
阳上姓名	居住地或公司地址



法宝推介

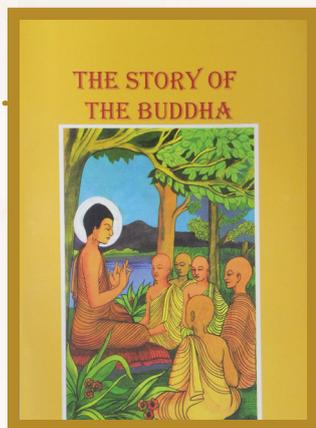


《佛教基本知识》

本书是正果法师为中国佛学院编写的一部教材，影响甚广。全书共分四章。第一章《教理》，将头绪纷繁、博大精深的佛教理论，概括为六个问题。第二章《人天行果》，作者在“行”的方面，就三个问题详加论述。第三、四章分别为《声闻行果》、《菩萨行果》。法师先写人天乘，再写声闻乘，最后写菩萨乘，突显了人间佛教。佛陀于人类中成佛，在人间“庄严国土，利乐有情”，就是佛的应身。真正的佛教，是人间的；唯有人间的佛教，才能表现出佛法的真义。

《THE STORY OF THE BUDDHA》（《佛陀的故事》英文版）

释迦牟尼成佛以后，人们称之为佛陀，就是印度古梵语中的“觉悟者”，释迦牟尼成佛的传奇故事，总是带给人们深刻的启迪，本书以流畅生动的语言介绍了释迦牟尼的生平经历，为读者全面展现释迦牟尼的成佛历程与佛教的深邃智慧。



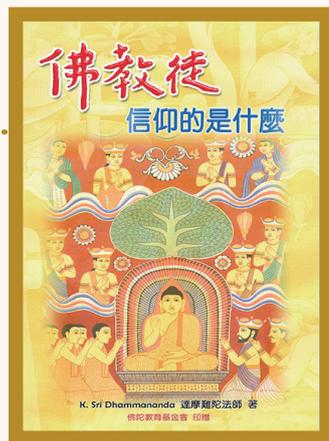
《恒河大手印》



恒河大手印是佛教密宗中的一种高层次修法。本书是由元音老人(李鍾鼎老先生)所著，此书是继《佛法修证心要》的又一部巨著，反覆叮咛，和盘托出，生动活泼，触类旁通，确是度生的宝筏，成佛的要诀。

《佛教徒信仰的是什麼》

很多佛教徒对于正确的佛法和修行都缺乏理解和认识，对于在现代的世间修行佛法充满了疑虑。对于这些疑虑，大家可在达摩难陀法师著的《佛教徒信仰的是什么》这本书里找到答案。本书为大众指出了什么是佛陀当年所觉悟的「法」和正确的修行方法。





慧律法师

法师问答

问：有的人一生受苦很多。如果按照因果来说，是因为此人前世一定修行不好吗？

答：不要这样讲，一辈子受了很多苦，反而容易入道。不要把苦当作苦，一定要把苦当作是一种增上缘，这是观念的问题。一个人没有经过痛苦的洗礼，我们本身就不会珍惜我们的生命，也不懂得该怎么样修行。

所以吃苦在佛教来讲的话，不见得不好，逆境越多，成就它就会越大，是观念的问题。如果一个人的一生没有吃过苦，没有痛苦的人生是不值得活下来的。这是上苍给我们一个痛苦，但是它后面有很重要的礼物，那就是能够自觉，能够觉悟，能够成佛。所以用痛苦来包装，然后打开痛苦的礼盒，里面却含有佛性，清净自在的佛性。所以这个是观念的问题。

不要把今天所受的苦，包括婚姻、经济、病苦，种种的，或者是儿女不孝顺、孤苦无依，把它当作一定是前世的业。当然佛教讲业的话，讲起来非常复杂，非常复杂。

所以，没有痛苦的人生是不值得活下来的，要想活得更灿烂，你必需要经过很多的痛苦。每一种创伤都是一种成熟，如果没有经过痛苦、挫折，我们怎么能够动心忍性？我们怎么能够更成熟的、更进步的理解人生？

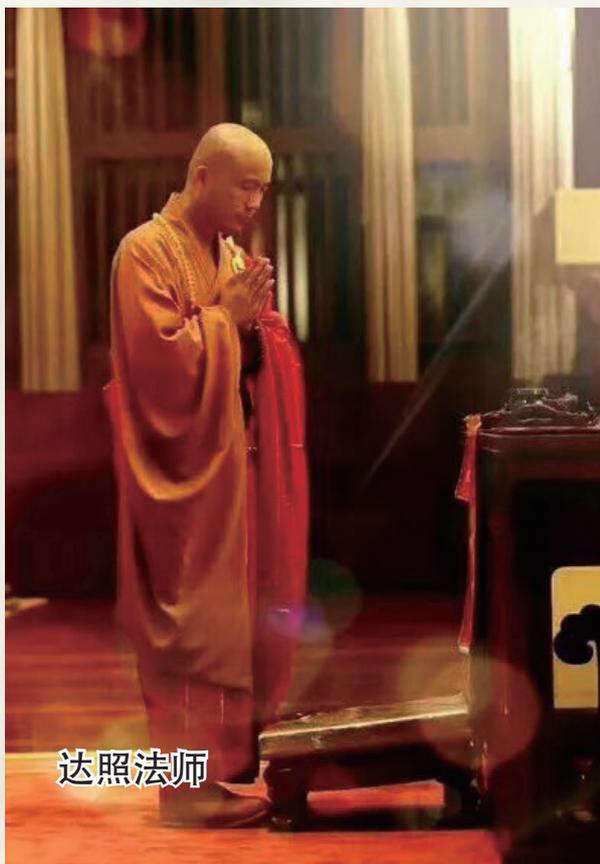
所以，苦，它是成就圣贤的阶段，就像你爬楼梯一样，每经过一个阶梯往上爬，你会气喘如牛，可是登到最高峰的时候，却看到那么漂亮的风景。没有一个圣贤没有经过吃苦他可以成就的，这是绝对不可能的事情。

所以现在是观念的问题，不要把吃苦当作是吃苦，要把吃苦当作是吃补。

（慧律法师答）

问：密宗里面说，如果对上师不恭敬，或者依止了假上师，就会堕金刚地狱，这是真的吗？为什么？

答：按照密宗的教理教义，这是真的会堕落金刚地狱的。原因是他们违背了上师三宝的教言，或者是远离了真实具德的三宝，都意



达照法师

味着与出世间法绝缘，同时在三宝的相中生起伪善，心不清净故，欺骗世人故，于自无知故，当堕金刚地狱。

(达照法师答)

问：什么样的修行人是魔子魔孙？

答：住持佛法之人，若不依佛制，即是魔类，况彼魔子是魔王眷属，完全不是佛法乎！今之此种，到处皆是，而无目之人，如蝇逐臭，乐不可支，亦只可随他去了，因彼势盛人众，已丧心病狂，劝之必致反噬，故劝人亦只可劝其可劝者耳。望有识之士，当以佛经、祖训、戒律为鉴，识其正邪，勿堕魔网，否则险不可言。

一、凡不遵守国家法令，破坏佛门戒律者，不是善知识。

二、凡自称，或通过他人透漏，自己是佛菩萨再来者，不是善知识。

三、凡利用人们的好奇心理，大谈感通，编造鬼神故事、佛菩萨显像、授记，吸引信众者，不是善知识。

四、凡不修实行，专门做破血湖、还寿生、寄库、超度等佛事，谋取钱财者，不是善知识。

五、凡不劝人精进，自修了脱生死，谎称有妙法送人往生者，不是善知识。

六、凡以种种苦行、自我伤残，妄称代众生受过者，不是善知识。

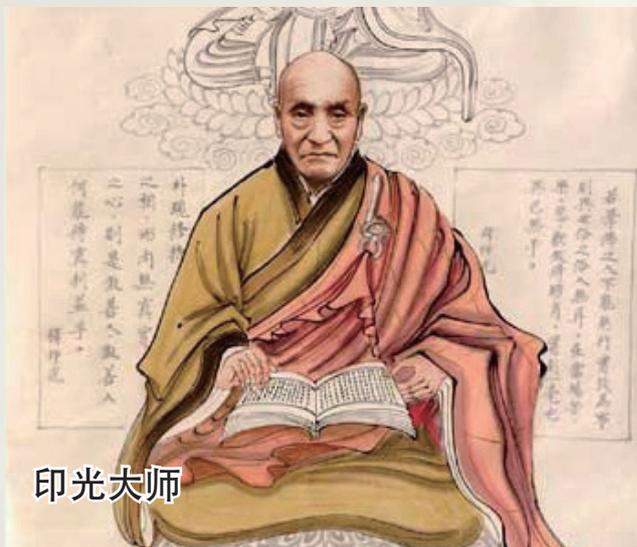
七、凡以弘法利生为借口，巧立名目，控制信众，骗取钱财者，不是善知识。

八、凡自称有奇法异能，可以为人借寿，让人立刻致富，诓骗信众者，不是善知识。

九、凡已皈依佛门，仍行外道，敛财灭法者，不是善知识。

十、凡严守戒律，弘扬正法，教人诸恶莫作，众善奉行，一门深入，老实念佛者，才是真正的善知识。

(印光大师答)



印光大师



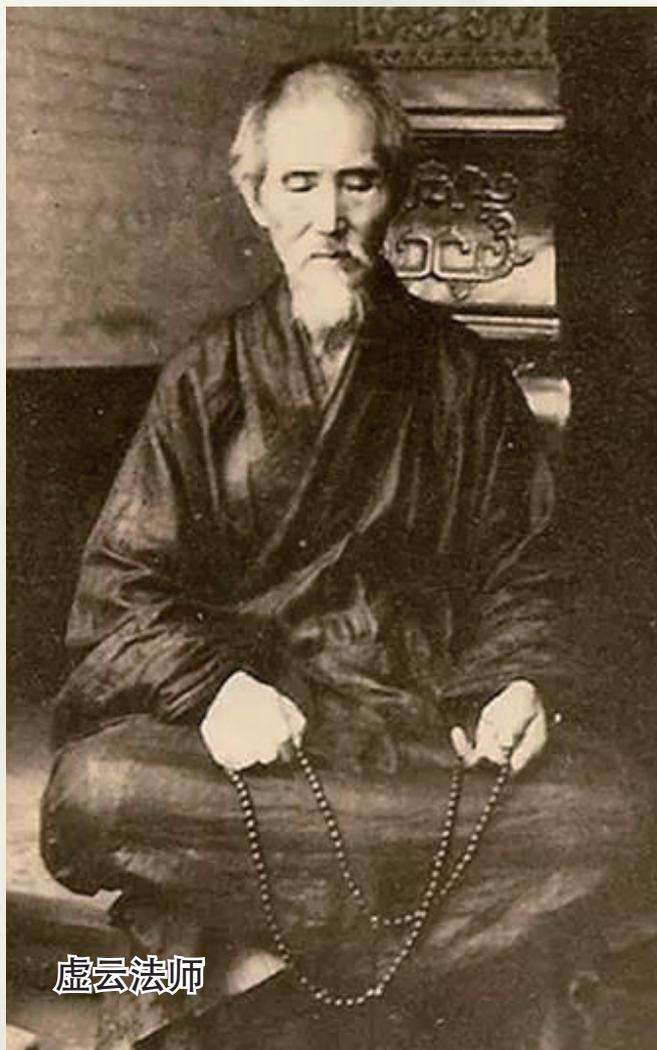
问：现在未法时期，是修念佛法门比较好，还是参禅比较好？有人说，念佛是老太婆干的事，也有人说参禅太虚无缥缈，看起来不靠谱。那究竟参禅好，还是念佛好呢？

答：参禅与念佛，在初发心的人看来是两件事；在久修的人看来是一件事。参禅提一句话头，横截生死流，也是从信心坚定而来。若话头把持不住，禅也参不成；若信心坚定，死抱著一句话头参去，直待茶不知茶、饭不知饭，功夫熟处，根尘脱落，大用现前。与念佛人功夫熟处，净境现前是一样的。到此境界，理事圆融，心佛不二，佛如众生如，一如无二如，差别何在？

禅宗虽一超直入，非上根利智不能修。末法众生障深慧浅，惟依持名念佛法门，得了生死，往生极乐国土。初入手与禅是二，及其成功，二而不二。惟念佛须摄心观照，句句落堂。落堂者，著实之谓也。句句著实，念念相应，久之自成一片。由事一心，而至理一心，能所两忘，自他不二，与参禅有何差别。故经云：“若人但念阿弥陀，是为无上深妙禅。”中峰大师曰：“禅者净土之禅，净土者禅之净土。彼念口头佛，参口头禅者，同一自欺，生死关头，如何了脱？”

今天参禅的人，多不了解禅净不二的法门，每谤净土为小乘，这是错误的。禅净工夫入门虽有不同，到家是一样的。一般人只知，赵州禅师说的：“念佛一声，漱口三日，佛之一字，吾不喜闻……”的几句机锋话，就拿来作为经常反对念佛的根据，这是误会的。要知道后面还有几句话，就是有人问赵州禅师：“你的师是谁？”赵州说：“十方诸佛。十方诸佛之师是谁？”赵州说：“阿弥陀佛。”可见阿弥陀佛是十方诸佛之师。

本来法法都是了生死的，参禅、念佛、



虚云法师

看经、礼拜，种种法门，对机而说，你是什么机，对你说什么法。“佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法。”如中药分君臣佐使，配合妥当，吃了出一身大汗，病就好了；病好了，药就不要了。

古人说：“但尽凡心，别无圣解。”凡夫心尽，当下是佛，不用向外驰求；向外驰求，即是外道。心外一无所得，自心是佛。凡夫心，就是执著心：生气、生欢喜、毁誉动心，贪色、贪财、穿好、吃好、偷懒、打无明、不上殿等等习气毛病，甚至想成佛，都是凡夫心。

能凡圣双忘，一切处如如不动，不向外求，则见自心是佛。

(虚云法师答)



修学净土法门， 不可以少善根福德因缘（二）

达照法师

多因缘的标准

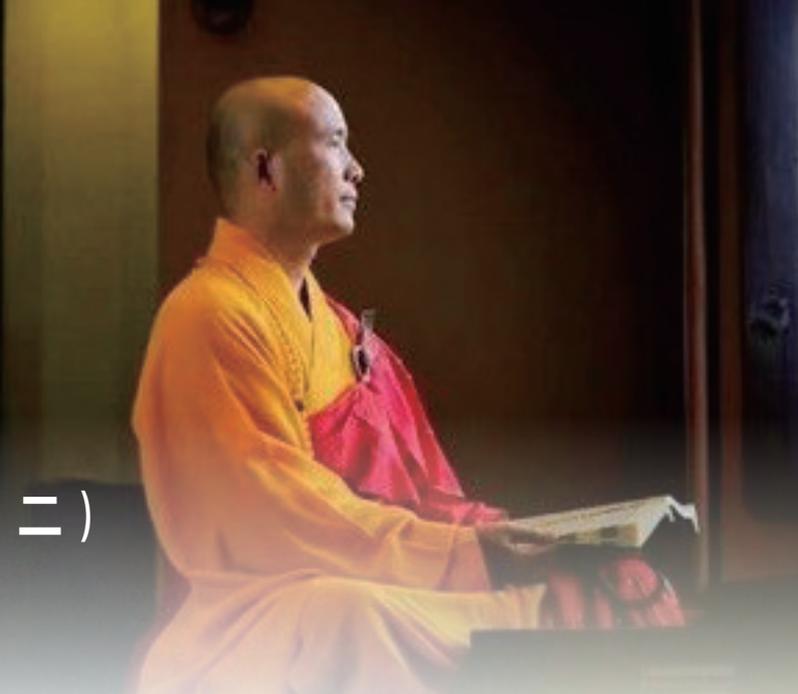
因缘也同样，世间一切万法都是由因缘和合而生。善因善缘得善世间，恶因恶缘得恶世间，这是六道轮回的善恶因缘。三恶道的因缘是属于恶因缘。三恶道没有好因缘，就是你每天被贪欲、嗔恨、愚痴所困了，那你确实因缘不好。由于自己的因不好，因此你内心一直不满足，一直有仇恨，一直傻乎乎的，被贪嗔痴一直充斥着心间；由于你的因不好，缘也不好，你也没有遇到好的老师，也没遇到好的朋友，也没有人告诉你要把自己变得更好，你都不懂。如果因和缘都不好，那这个生命就只能堕落，没办法了。

你要把自己管好，不以三恶道而是以三善道作为自己生命的方向。传统文化里面告诉我们要追求人生的真、善、美、慧，世间的很多知识学问、哲学艺术都是告诉我们要去追求真善美。你知道追求真善美，知道改善自己，你身边也遇到了这样的同道中人，这算是好因缘，但只能算是少因缘。

什么是多因缘呢？就是你具足了生死的因，发菩提心，想了生死，有出离心；你还具足了有地方可以听经闻法、修行，或者说你在家，周围的人和您家里人还支持你在用功修行。当然有些人不支持，但是你的内

因很强，他不支持你，你也在用功，顺境来了你也用功，逆境来了你也用功，在什么地方都能用功。虽然是逆缘，但是对你来说又变成了一个好的增上缘，这也叫多因缘。什么是多因缘？就是能够生起解脱烦恼，普度众生的这样的因缘。这样的志愿有了，你有了这样的因，别人还真的有这样的缘告诉你了。就像我们大家自己想要了生死，想要成佛，结果我们就有机会学习佛法，学习成佛的法门。这个内因和外缘都有了，这叫多因缘。

按照净土法门来说，你信愿具足，自己知道念这句佛号的这三资粮具足了。念这句佛号，什么时候能念呢？随时都能念。你从现在开始到死到临终，每一秒钟其实都可以念。不管你是生也好、老也好、病也好、死也好，都可以念；甚至你梦境当中也可以念，有些人在做梦，梦境里面害怕了，他马上就念佛念醒了，这样的情况也很多，所以这个佛号是最容易修行的法门。当你生起这样的一个求生净土三资粮具足的时候，你的内因外缘都圆满了，这叫多因缘。所以佛告诉我们说“不可以少善根福德因缘得生彼国。”换句话说，在这个世间就算你做了最大的好人，能够生到天上去，四禅八定呱呱的什么都好，但是你也算是少善根福德因缘。因为你没有想求生净土，没有能力自我解脱。能够生起信愿恳切的人，他一定能够





生到西方极乐世界，所以说“不可以少善根福德因缘，得生彼国。”

祖师大德告诉我们，我们大家学净土的人，不要看到少善根福德因缘，很多人就想：哎呀，我业障深重啊！你看我还有很多烦恼。我打坐念佛的时候妄想还有那么多，想念到一心不乱还念也念不到，看来我没善根；每天还要上班、还要做很多事情，孩子还不听话，看来我还是没福德；想用功的时候，想打坐、想打七的时候，这里又要上班，那里请假又请不到，看来我因缘也不好，所以想想觉得自己福德善根因缘不好，没信心了。祖师大德告诉我们不是这个意思，是你能够有信愿行三资粮具足的时候、你真想求生净土的时候，你就不是少善根福德因缘，你就是多善根、多福德、多因缘，这个大家要明白这个道理，这是前因。

多福德的标准

什么是多福德？福就是你自己感觉到在生活中已经很满足了，不能对世间的五欲六尘还贪得无厌，还觉得自己缺衣少食。如果哪怕缺衣少食，你也觉得轮回就这么回事，你也能堪忍，那就说明你的这个福已经够了。衡量这个福够不够的标准是：你有没有满足。如果你不满足就算天下都给你，把地球都给你，你还觉得不够，你还想马上要去抓月球，这说明你没有福。没有福，你就没有福去享受你的人生。你已经拥有了，你感觉很满足了，这就福。

什么是德呢？就是有了这个福，你表现出来的不伤害别人的、不占有别人的、不给别人麻烦的。这个时候，你的内心不想麻烦别人、不想让别人为你辛苦的这个想法生起来，这就是福德。你把这个心交给极乐世界交给阿弥陀佛的时候，你其实对娑婆世界已

经不再有想法了，这就是最大的福德。福德也是有多有少。世俗当中的人，衣食住行都能满足这叫少福德；不但衣食住行满足，而且生活所需都自在，一生无忧，如果觉得这个人一生无忧已经不错了，这还是少福德。

多福德是什么？是你对死亡的时候已经心里有数了，已经不再恐惧了，死了以后到哪里去自己清清楚楚，这叫多福德。善导大师说“能够相信净土，发愿求生净土西方的人是多福德，不是少福德。”因为你想往生，就算你现在穷困潦倒饿死在深山里面，你心里也想“反正娑婆世界早晚有一天死，我也心甘情愿。”当然不是他故意跑到深山里面饿死哦，那是环境所迫让他受尽折磨、受尽痛苦，他也认了，他也心甘情愿，也不再抱怨了。这么苦的时候，他心里还想到“我终于可以解脱了，我可以往生净土了”，所以他这种人还是属于多福德，不是少福德。少福德的人是他没有想求生净土，死了以后不知道哪里去，但是他活也能活得很好，这种人也是有少福德；如果我们活都活得不好，那你是没福德一福也不够、德也不够。

你活着天天为了一点生活当中鸡毛蒜皮的事情还在那里着急，在那里生气，在那里生烦恼，福德全没有，连少福德都没有。所以，没有福德、少福德、多福德这是有很大的区别。有些人不知道“了生死”他知道“了生活”也没错，但是你只知道“了生活”不知道“了生死”，你就少福德。生活问题你已经解决了叫“了生活”，生死也能解决了那叫“了生死”。因为我们的生命就是生死和生活两部分构成，所以能够求生净土确信无疑，这种人在面对死亡的时候绝对没有任何恐惧。他知道娑婆世界终于可以告别了，就好像从监狱里终于可以出来了，就好像暗无天日的生活终于结束了，所以他的内心反而充满了光明，那这样的生命就属于多福德。



给学佛者的善意提醒 (二)

十一，如法利益鬼神

我们放生要注重如法，选择朋友也要谨慎。古人云：请神容易送神难，想利益鬼道众生更要注重如法。现在网络上有人随便总结一套和鬼神交流沟通对话的方法，随意宣传，就好像流行一首网络歌曲一样，不少人就跟着传唱，如此流弊甚大，建议同修不要随便学修传播。发心利益鬼神的同修，可以读诵地藏经回向鬼神，或者施食鬼神，这两种方法是最为安全稳妥利益鬼神的方法。

十二，不求感应境界

学佛不可追求见光、见佛、见鬼神等感应境界，金刚经云：凡所有相皆是虚妄，否则魔得其变。佛法是心地法门，随着学佛深入，烦恼日少，心地越来越清净慈悲，越来越具足佛法智慧，方是真正感应。另应谨慎接触大谈见佛菩萨、见鬼神等感应境界的网络居士。公认善知识皆显凡夫相，很少谈及感应、境界、鬼神、灵异之事。

十三，不迷附体视频

鬼神附体之事自古有之，但附体鬼神所说，真真假假难以辨别，佛弟子唯可参考，不可轻易相信，不可迷于附体视频。作为佛弟子，应唯仰信圣言量，把有限的精力用到闻思经典，听学高僧大德讲法，老实修行，折伏烦恼习气上。不应带着好奇心、有所求心观看附体视频，否则很容易被其迷惑，受到伤害。也不随意流通传播。当然，附体视频有时确有彰示人死神识不灭，及善恶果报不虚之功效。故佛子也不反对，否则恐有阻人向善之过。

十四，不传播大灾难

作为佛法行者应知一切所谓自然灾害，皆由众生贪嗔痴的恶业所感。于今之际，灾难频发，我们皆应敦伦尽份，断恶修善，积功累德，自然化灾难困苦为平安祥和，共业中有别业。学佛同修也应痛念生死无常，痛念三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖





畏；升起出离心，发菩提心，报众生恩，利乐有情。但不可轻信大灾难之说，更不能传播，否则易引起众生悲观失望，消极厌世、恐怖担忧情绪，甚至违反相关法律。

十五，自他力不偏废

时值末法，净土法门甚契机，然净土法门是自力感通他力，蒙佛接引之方便法门，自力乃信愿念佛及改恶修善回向之力，他力乃佛之加持接引之力。净土佛子不可信受往生乃全由纯他力、纯佛力之说，否则日常易忽视深信切愿，易忽视改恶修善，自误误他。另当今净土宗知见甚混杂，建议净土同修熟读《印光法师文钞》，印光祖师世称大势至菩萨再来，知见为佛门公认，是净土宗第十三位祖师，且文钞通俗易懂。净土同修深入文钞，一定会建立往生净土的正知正见。

十六，重视临终正念

临终乃修行人一大关口，非同小可。有一生修持，由于临终恶念堕于恶道者，故佛法行者皆应重视临终正念，以期增上善报。净土行者更需重视临终正念，古德对此也反复提点，作为净业行者临终应一方面多祈求佛力摄受加被，对往生具大信心，一方面应重视善友如法护持助念，一方面应重视自身放下世缘，安住信愿念佛，如此则能必定往生净土，证不退转。

十七，弘法显正为主

圣严法师开示的好：“说话前你是话的主人，说话后你就是话的奴仆。”学佛越久，就会越觉得自己的不足道，就会越觉得佛法如大海一样的深广不可测。故学佛同修不可依经解意，摘章取句，会得几个公案，就随意说长道短；看几段大德开示，写个歪诗，就目中无人，指指点点。人最可怕的是不能认识到自己的渺小。古德说“最大的魔是傲慢，最大的敌人是诽谤。”学问深处意气平，建议学佛同修弘法以显正为主，培养谦虚谨慎、戒骄戒躁的学修态度，不可满网络的邪师，谤法等乱扣帽子，因果可畏。

十八，严谨慎重考察

许多佛教论坛的理念是希望来到论坛的同修，不花钱免费就能享受到深入学习佛法的利益，清净闻思佛法，真正老实修行；在相互尊重的前提下交流，结识菩提道朋友。同时也有朋友来到论坛，是有一些困难，希望得到帮助；或者想成就一些自利利他的事业，作为论坛也体谅他们的种种难处和发心，没有遮止，都要求这类信息发到相应板块。但论坛并没有时间精力去考察验证，值得注意是这里面可能有一些人发心不够纯正。所以，希望发心的同修，自己严谨考察、谨慎选择，成就自利利他的功德，同时谨防上当受骗。



最好的行善 就是念佛

大安法师

“暂持圣号，胜于布施百年”。这里给我们提供了一个信息呀，在这个世间上我们行善，怎么行善？最好的行善就是念佛。而且念佛指向的是出世间了生脱死的这个目标。如果还只是停留在布施、慈善的这种层面，可能两者还有一个微细的，而且具有本质性的差异。要辨识一下。一般人，包括社会总是觉得佛教应该做慈善事业，做多了，好像佛教就是做慈善事业的。我们佛教是可以做慈善事业，但是慈善事业不等同于佛教的本质。一定要搞清楚这个关系。

我们可以看一看省庵大师给茅静远居士的一封信。茅静远居士就是一个很会做善事的人，造桥、补路、布施，叫作“好善无倦”，一个善行做完了，他就策划做下一个善行。那省庵大师是对他怎么去看待这个问题，怎么去劝告他呢？省庵大师说你这样做，美则美矣，但其如生死大事何？跟你了生死的大事相比，做这些善事，得要摆正它的位置。如果你不为了生死大事为急务，而孳孳勤奋地去做善行，那你做的善事就像须弥山那样的高，都是“生死业缘，有何了日”。“善事弥多，生死弥广，一念爱心，万劫缠缚”，可不惧哉？布施可以感得人天福报，但是出不了生死。如果这个布施还住相布施，还有执著、爱恋之心，那你这个万



劫的时间就永远缠缚在三界六道了。对这个世间还不要恐惧吗？所以如果你不能把你的家缘，和世间的善事一刀斩断，六字洪名尽力提起，那想出离娑婆，想生到极乐世界，那就难了。不生极乐世界，想了脱生死，不了脱生死轮回，想避免堕落三恶道，那又更难。所以做善事，纵然一生两生能保持人身，但是能济得了什么事呢？祖师是这样的一种思惟方式。所以告诉他：不以念佛为急务，而以世间的小善为急，不以生死大事为先，而以人天福报为先，这就不知道先后轻重缓急。居士你也说，我不是为了求福报，但是虽然不求福，但你一辈子常作福，你就想出生死反而入生死。这都是由于不知道你当务之急在什么地方，枝末的地方在什么地方，反而你就搞得南辕北辙了，你想向前，却反而是往后走了。所以省庵大师就劝他，今天当务之急就是谢绝人事，一心念佛，加上斋戒二字，才是尽善尽美的行为。你要往生西方净土，这不是件小事，不是悠悠散善所能达得到的，万劫的生死轮回不是因循怠惰所能够解脱的。无常迅速，旦暮即至，赶紧要办念佛求生净土的大事，是这样的深切地期待居士这样去做的。这就是正知见哪！所以为什么我们要多看祖师的著作，而不要被世间那些观念牵着鼻子走啊。

动物救人的真实故事

我们为什么要爱护动物，因为动物和我们一样，都有一颗善良的初心。大自然几乎每天都会上演感人的动物救人的真实故事，而这些动物救人的故事也一再提醒人们，爱护动物，请勿杀生。

动物救人的故事一：猩猩救出三岁小男童

扬波是英国泽西动物园里的一头25岁大的银背大猩猩，作为园内大猩猩族群的首领，它已经统领了其他猩猩达14年之久。这是一个成员之间关系特别复杂的族群，家族里的其他5只大猩猩经常互相打斗，特别是一只叫霍比特的，它天生脾气暴躁，好斗无比，整天惹事生非，根本不把扬波放在眼里。

一天，有一个叫莱文的5岁大的男孩，在母亲的带领下，跟弟弟一起来到泽西动物园。这是莱文第一次见到大猩猩，因此显得特别兴奋，特别是当他看到围栏内的霍比特因为跟同伴争抢食物失利而正在大发雷霆时。

为了看得更清楚些，莱文趁母亲忙着照顾弟弟时，独自站到围栏旁的一块大石头上，然后探头朝下好奇地看，一场悲剧瞬间发生了！

莱文不小心一失足，整个身体失去了平衡，随后从4米高的地方直直地摔进围栏里，并且脸部朝下狠狠地砸在水泥地上，周边的

人群立即乱了，顿时，害怕声和呼救声不绝于耳……

此时的扬波距离莱文还不到两米远，扬波的力气超过10个成年男子的合力，而且体重达200多斤，且勇悍无比，对接近它的任何人都有敌意，平时就连饲养员都从不敢靠近它，因此没人敢跳下去救生死不明的莱文。

扬波开始朝莱文走了过去，所有的人都觉得它肯定要去伤害莱文，失去理智的母亲要跳下去救莱文，好在被其他人强行抱住了。

但接下来出现的一幕，却难以令人置信——走过来的扬波先是用手摸了摸躺在地上一动不动的莱文，像是在安慰他。看到对方毫无反应后，又开始查看他的衣服，用鼻子闻了闻，然后竟将莱文抱在自己的怀中，似乎怕他趴在地上窒息而死，同时也似乎在等人下来救。

可扬波没等来人，而是等来了其它几只大猩猩，火急火燎地冲在最前头，表情显得特凶的便是霍比特！

围栏外的人们又紧张了起来，莱文再次面临险境，可他们却无能无力，只能眼睁睁地看着。

但接下来扬波的举动再次令所有的人震惊——它温柔地放下了莱文，然后迎面冲到了



霍比特的跟前，挡住了它的去路，不让它靠近莱文！

或许是由于之前争抢食物的失利，此时又看到人类的“入侵”，再加上它一直都想战胜扬波取而代之，因此面对扬波的阻挡，霍比特非常愤怒，它又是抓地，又是捶胸，试图把扬波吓走开。

可扬波却没有丝毫退缩的意思，对峙持续了好几分钟。之后，莱文突然醒来过来，他开始本能地挪动并发出哭声，这让形势变得更糟糕，因为这极易激起其他4只大猩猩的敌意，群而攻之。

扬波再次展示出了难以想象的智慧和果敢，它猛地对霍比特和其他大猩猩发起驱赶，直到把它们一个个全都赶进了笼子里，随后自己也走了进去！直到此时，饲养员才终于明白了它的意思，趁机快速地把笼子关上了！

看到大猩猩全都被关进笼子后，人们才敢下去救莱文，小男孩伤势严重，耳朵和嘴巴上全在流血，如果再迟些营救，就有生命危险。

由于施救及时，3个月后来文完全康复！对于扬波的救人行径，美国哈佛动物行为学家给出这样的解释，大猩猩98%的基因跟人类是一样的，当大猩猩扬波目睹莱文摔下来的惨状后，随即对他产生了怜悯和同情之

情，觉得自己应该像一位“父亲”一样，不惜一切代价去保护那个可怜的“孩子”。

这是一位“英雄”大猩猩的另类义气之举，它自主地压制和摈弃了自身惯有的野性，温柔地呵护起一个跟自己毫不相干的人类男孩，展现出它不为人所知的另一面。

动物救人的故事二：鲸鱼救出溺水的潜水员

事件发生于中国的哈尔滨极地馆，7位潜水员在禁止使用呼吸器的情况下，在他们那深20尺，含有北极水温的鲸鱼池里参加了一个潜水比赛。获胜的那位将会有机会当鲸鱼训练师。

26岁的杨云是其中一位得以参赛的幸运儿。就在她潜到水池底时，脚部竟然抽筋了，导致她无法好好游。可恶啊，谁能预测到在没用任何辅助器的情况下在酷冷的水进行潜水比赛竟会发生这样的事！

在恐慌中，她开始窒息，就这时米拉，鲸池里两头白鲸之一游了过来，用嘴含住杨云的脚步上了水面。

动物救人的故事三：猪救了心脏病发作的主人

我们常用“猪脑子”形容一个人很笨，但实际上，在动物界猪的智商是爆表级别的。美国宾州61岁Jo Ann家里养了一只宠物猪Lulu。在Jo Ann一次突发心脏病时，也是Lulu救了她一命。

这头黑猪救主的故事发生在九十年代，是只品种为大肚猪的宠物猪，名叫Lulu，本是一对老夫妻送给女儿的礼物，可没想到一年时间Lulu就从4公斤长到了140多公斤，女儿无暇照顾，只好把Lulu又带回去给了爸妈



帮忙养了。

1998年8月的一天，这对老夫妻带着Lulu来到宾州的比弗瀑布(Beaver Falls)度假，住在了带院子栅栏的度假露营车里，Lulu和家里的狗狗就在院子里玩。

男主人在一大早就去了湖边钓鱼，留下女主人和两只动物在家，却未曾想彼时61岁的Jo Ann心脏病突然发作，倒地不起、无法动弹，想求救都没办法。家里的狗狗叫了两声也傻傻地呆住不知道该怎么办，反倒是Lulu先是过来围着主人闻了闻，然后迅速跑出了院子，但院子的大门没开，Lulu只能穿过给狗狗准备的小门。

被木栅栏划伤了身体，Lulu的后背上流出了鲜血，最后Lulu跑到了大路上，躺在了路中间装死试图引起过路车辆的注意。尽管有很多车绕过了Lulu开走了，但终于有一位司机停下了，试图查看Lulu的伤势，Lulu复活马上爬起来，往露营车方向跑。

好奇的这位司机刚好被引到了露营车，在准备告诉饲主Lulu受伤的时候，发现了躺在地上女主人，司机立刻叫了救护车，让心脏病发的Jo Ann得以在紧急的黄金治疗时间送往急诊室治疗，医生表示当时情况危急，要是再过15分钟，她很有可能性命不保。

幸好，女主人Jo Ann获救了，而Lulu也成了英雄猪，还被授予了英雄动物勋章。

动物救人的故事四：马从狂牛攻击中救出主人

这个故事的主人公是一个叫做Fiona Boyd来自苏格兰的女农夫，有天她过去瞧刚刚出生的小牛，很不幸运的小牛之母就这时发怒，浑身撞向Fiona。1000磅的母牛就这样撞

向Fiona数次，将Fiona的好意和人都撞倒在地。

就在Fiona认为她已经没希望之时，她的母马，Kerry在附近听到了她的呼救后马上赶了过来，Kerry开始使出连环踢，将母牛踢得顺从，而Kerry的出现给了Fiona足够时间爬到安全区：20尺外的围栏。

动物救人的故事五：兔子“报警”救了怀孕女主人

人们听说过家犬“报警”救主、甚至袋鼠“报警”救人的故事。日前，美国伊利诺斯州拜伦港又发生了一起宠物兔“报警”救主的故事。

伊利诺斯州拜伦港男子爱德·穆菲相信，他家一只宠物兔救了他怀孕妻子的性命。穆菲说，不久前一天晚上，他发现这只宠物兔在笼子中上蹿下跳，制造出巨大的噪声，穆菲最初没把这当回事，他甚至将一个重物压在兔子笼上，然而这只宠物兔仍然在笼子内大闹，兔子在笼子中上蹿下跳制造出巨大的噪声。爱德·穆菲看了看妻子，怕被吵醒。穆菲注意到自己怀孕的妻子达茜·穆菲，仍然在梦中睡得很沉，并没有被这只兔子闹出的巨大声响惊醒。穆菲再仔细一看，他妻子的眼睛大大地睁着，显然失去了意识。大吃一惊的他立即拨打911电话报警。

达茜·穆菲迅速被送往医院抢救，她被诊断出患有妊娠期糖尿病，因血糖过低而昏迷，在住了5天的院后，达茜终于恢复了健康。达茜的产科医生安尼塔·平克警告称，因血糖过低而导致昏迷现象，如果不及时发现，很可能会引发生命危险，幸亏这只兔子大吵大闹。

摘自《凤凰网》



现代人的通病 ——玻璃情绪， 你有吗？

不知现在的人都怎么了，一个个脾气都如火药桶一般，一点就燃、一触即怒。现在看来这易被激怒不是个别现象，好像成了现代人的一个通病。像这种容易受环境或者烦心事的影响，一点就燃，容易被别人激怒，变得焦虑躁狂的情绪叫做玻璃情绪。这种情绪不仅让自己感觉不快乐，还会严重破坏人与人之间的关系。

那么到底是什么让现代人的情绪像玻璃般脆弱易碎呢？

首先是沉重生存压力。对于大多数人来说，长期以来沉重的生存压力使得现代人不得不长期压抑心中的“气”，一点小小的火花就让他们“爆炸”了。

其次与特殊环境、情绪与气温密切相关。在寒冷或者高温季节，大部分人都烦躁易怒。因为气温会影响人下丘脑的情绪调节中枢。而处于相对密闭、压抑的空间，人的烦躁、易怒情绪也就更容易被点燃。

还有是噪音影响的原因。如果周围声音嘈杂，人的烦躁情绪本能就被“勾”到了即将爆发的边缘，这个时候一旦发生点摩擦，哪怕是很小的摩擦，烦躁也会轻易转化为愤怒并且爆发。

最后和女士们特有的“愤怒基因”有关。因为女性大脑内有一种基因，它能产生复合胺，而这种化学物质在帮助脑神经细胞信息传递方面起着重要的作用。可是在易怒

女性体内，这种基因发生了变异，它使复合胺不能正常发挥作用。所以具有这种基因的女性更敏感，也更容易生气。

那么面对这种玻璃情绪应该怎样调节呢？

之一：意识控制法。

当愤愤不已的情绪即将爆发时，用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，并且自我暗示：“别发火”或者强制自己在心里默念阿弥陀佛三十遍后再开口说话。

之二：情境转移法。

火气上来的时候，对那些自己看不惯的人肯定是越看越火，此时不妨“三十六计走为上策”，迅速离开让自己发怒的场合。或者和谈得来的朋友一起听听音乐、散散步，都有助于使自己平静。

之三：承认自我法。

要勇敢对身边的人承认自己爱发脾气，以获得他人的帮助。如果自己控制不住情绪的时候，周围有人能够及时善意的提醒和监督，那么对于自己情绪的控制能力的提升也将更有助益。

之四：饮食调节法。

平时饮食上要少吃肉甚至不吃肉，多吃粗粮、蔬菜和水果。因为肉类使脑中色氨酸减少，大量肉食，会使人越来越烦躁。而保持清淡饮食，情绪就会比较温和。此外，当气温超过35℃时，人们出汗多，会促使血液黏稠度升高，也会引起烦躁不安的情绪，此时多喝水可以起到让血液稀释的作用，让心情平和。

摘自《智慧网》



古时候有一位善人，他福报很好，儿孙满堂。他在临终时，儿孙们跪在他床前说：您要离开我们了，最后留点什么话让我们终生奉行吧？

善人说：你们只需记住四个字，学会吃亏，吃亏是福。

其实，善良的人，根本不会吃亏。人生是一盘很大的棋，你在这里迂回一下，可能就在那里蓄积了力量。用佛家的话说——福报在后面。你现在所承受的，都是你起心动念所造。你将来所拥有的，都是你当下举手投足而来。

巴西著名导演沃尔特·塞勒斯正在筹备自己的新电影。一天，正为此一筹莫展的沃尔特到城市西郊办事，在火车站前的广场上遇到了一个十多岁的擦鞋小男孩。

小男孩问道：先生，您需要擦鞋吗？沃尔特低头看了看自己脚上刚刚擦过不久的皮鞋，摇摇头拒绝了。就在沃尔特转身走出十几步之际，忽然见到那个小男孩红着脸追上来，眼中满是祈求：先生，我整整一天都没吃东西了，您能借给我点钱吗？我从明天开始更努力擦鞋，保证一周后把钱还给您！

沃尔特动了恻隐之心，就掏出几枚硬币递到小男孩手里。小男孩感激的道了一声谢谢后，一溜烟就跑得没影了。沃尔特摇了摇头，因为这样的街头小骗子他已经见得太多了。

半个月后，忙着筹备新电影的沃尔特早已将借钱给小男孩的事忘得一干二净了。不料，就在他又一次经过西郊火车站时，突然看到一

个瘦小的身影离的老远就向他招手喊道：先生，请等一等！

等到对方满头大汗的跑过来把几枚硬币交给他时，沃尔特才认出这是上次向他借钱的那个擦鞋小男孩。小男孩气喘吁吁的说：先生，我在这里等您很久了，今天总算把钱还给您了！沃尔特握着自己手里被汗水濡湿的硬币，心头陡然升起一股暖流。

沃尔特不由地仔细端详起面前的小男孩，突然，他发现这个小男孩其实很符合自己脑海中构想的主人公形象。于是，沃尔特把几枚硬币塞到小男孩衣兜里，对他神秘的一笑，说道：明天你到市中心的影业公司导演办公室来找我，我会给你一个大大的惊喜。

第二天，小男孩得知，沃尔特让他做了他新电影的男主角。他在录用合同的免试原因一栏中只写了这样几个字：你的善良，无需考核！

摘自《智慧网》

你的善良， 无需考核！



佛教讲经说法的规矩是什么？

在佛教传统上，开大座讲经说法时，有一定的规矩。这种规矩有两种主流，一出自印度那兰陀佛教大学，另一乃印度超戒寺传统，这两种说论规矩都是正确的。超戒寺说法的规矩，是要在说正题前，先说明：第一、造论者之权威性；第二、所说教法本身之特点；第三、说法者与闻法者该依的规矩。前二者是为了令听众知道将说之法的来源清净（源于佛陀）、有传承（历代祖师）、有依据（经、律、论），而且令听众生出敬信心。

讲经说法必须有清净的传承。想听或讲一个法门的人，首先要弄清楚其传承来源。如

果是学一部论，有一些问题我们必须弄清——这是谁著的论？传承依据是什么？是否继承印度诸宗大师之思想与传承？抑或是著者自己的“创作”？如果是自己的“创作”，如果来源、传承及依据不能确定清净及可靠，则所学到的不一定是佛法！若依之修持，所得之“证悟”极可能是连本师释迦牟尼佛也没听过的“证悟”，便有卷入歪门邪道的危险。

口传必须是口耳相传，历代不断。很多人以为自己看看经文就行，其实传承是十分重要的，传承之加持亦是十分重要的。因为，只靠自己的猜测、想像，以凡夫的心态理解，信口开河，想怎么说就怎么说，很容易误解、歪曲，甚至流于歪理邪说，误导自己，也误人子弟。实为佛门之不幸。因此，憨山大师《费闲歌》中说：

修行容易遇师难，不遇明师总是闲；

自作聪明空费力，盲修瞎炼也徒然。

得到明师的指教，就是传承，可以避免盲修瞎炼的危险。如果是“我认为如何如何”，“我的看法如何如何”，“我要如何如何”，“我的见解如何如何”，“我想如何如何”等等，那所说很可能是“我”法，不一定是佛法！这样的“我”法，最好不说、不听，否则有走入错路的危险。而应该说：“经、律、论如何写的”，“佛陀、菩萨如何教导的”，“祖师如何讲的”等等。佛弟子必须保持这种传承的清净无误，不要令此传承变质、歪曲或受到污染。否则必害人又害己，为佛门之大患。

讲经说法之规矩分四部分来讲述，一为思维说法的利益；二为对法及佛尊敬；三为说法的正确方法；四为应否说法之准则。



在家人可以讲经说法吗？

大安法师

在家人不是说不能讲法，以交流的形式跟大家谈一谈也是可以的。

佛陀在世的时候，作为居士的给孤独长者，虽然都已证到初果，但他在讲法之前也要先向比丘顶礼，也不升大座，就坐在旁边的座位上来说一说他修学佛法的体会、佛法的精要。这样的形式是可以的，所以能讲法的居士不能傲慢。一般来讲，白衣高坐、比丘下座是佛教的衰相，是不如法的。

无论是在正法、像法、末法，住持佛法的主力军还是僧团。七众弟子都应该团结在僧团的周围，来护持佛法。僧团为内护，居士为外护。

《法苑珠林》云：出家修道易为，如海中泛舟；在家修道实难，如陆地行船。《出家功德经》云：假使有充满四天下之多的阿罗汉，有人在百年当中，尽心供养他们衣食、卧具、汤药，从无缺少；乃至阿罗汉涅槃之后，又分别为他们各自建塔，以花香瓔珞等种种供品供养。如此所获的功德，也不如有人为了求证涅槃一日一夜出家持戒的功德。

《大智度论》云：孔雀虽有色严身，不如鸿雁能远飞。白衣虽有富贵力，不如出家功德胜。

附注：

1、白衣，在家人的别称。原意为白色之衣，后转指着白衣者，即指在家众。

《大唐西域记》载印度人贵鲜白而轻杂彩。由于印度之在家人皆着白色衣服。因此称在家众为白衣。相对于此，出家众则用染色衣，故称之为缁衣或染衣。

《中本起经》：“佛教比丘，莫亲白衣恋于家居，道俗异故。”《显扬圣教论》：“在俗者，谓处家白衣，受用五欲，营构俗业，以自活命。”

2、佛经有五种人说。

第一、佛自说；第二、佛弟子说，像菩萨、阿罗汉、祖师大德等说；第三、天人说；第四、仙人说；第五、化人说。后四种人所说必须要得佛的认可。

通 知

新加坡净宗学会2019年日历已经印制完成，有需要日历的莲友请于学会办公时间到旧厦二楼办事处领取，日历数量有限，送完为止。

新加坡净宗学会 敬启 2018年12月1日

随 缘 乐 捐

本人欲捐献：\$ _____ 为

- 无量光基金 - 法宝流通、印制经书、护生等
大华银行户口号码：981-342-424-6
- 乐捐 - 弘法及法会基金、供养佛像等
大华银行户口号码：981-341-982-0
- 弥陀基金 - 供养三宝、道场运作基金、供斋等
大华银行户口号码：981-341-981-1
- 建筑基金 - 大厦维修等
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：7375-014

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 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)



净宗学会新厦每日共修活动详情

大雄宝殿（二楼）

星期一至星期四

时间	内容
7.00am ~ 7.50am	楞严咒 十小咒
3.30pm ~ 5.00pm	晚课

星期四

时间	内容
7.15pm ~ 9.15pm	地藏经

星期五

时间	内容
7.00am ~ 7.50am	楞严咒 十小咒
9.00am ~ 5.00pm	慈悲三昧水忏

星期六

时间	内容
7.00am ~ 7.50am	楞严咒 十小咒
9.00am ~ 11.00am	顶礼53佛、午供
1.00pm ~ 6.30pm	《中峰三时系念》法会
7.00pm ~ 8.30pm	法师开示

星期日

时间	内容
7.00am ~ 7.50am	楞严咒 十小咒
9.00am ~ 11.00am	诵戒(每月二次)、午供
1.00pm ~ 6.30pm	《中峰三时系念》法会

慕西念佛堂（六楼）

星期一至星期四

时间: 9.00am ~ 11.30am	内容: 三区绕佛 午供
时间: 1.00pm ~ 3.00pm	内容: 弥陀经 绕佛
时间: 3.00pm ~ 5.00pm	内容: 三区绕佛

星期三

时间: 7.00pm ~ 9:00pm 法器练习

星期六至星期日

时间: 8.00am ~ 8.00pm
内容: 精进念佛

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 ~ 7.00pm
公共假期照常开放

八楼 图书馆

开放时间:
星期六至星期日 9:00am ~ 5:00pm

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

如时间有变更，则以学会的布告栏通知为准，将不再另行通知，敬请谅解。

香光殿

闭关圆满 载法喜而归 一庐山东林寺闭关之旅



参访台湾 领略佛教寺庙的风采

