

净宗

会讯

双月刊 2020. 7/8
AMITABHA NEWSLETTER

同心抗疫 一起行动
守望相助 风雨同舟



目 录

- 1、地藏法会海报
- 2、非常时期 网络发挥着重要作用
- 3、关闭会所 却没有关闭悲心
- 4、供养佛像及供奉神主牌
- 5、近期活动
- 6、法宝推介
- 7、疫情当前，佛教是如何看待疾病的？
- 9、诚心念佛 谨慎防护
- 11、疫情下的反思 —— 重新认识自然 重新认识自己
- 13、法师问答
- 15、改变灾难就要从改变人心开始
- 20、驱散阴霾走向光明
- 24、化尴尬为幽默
- 25、创下官场奇迹的曾国藩
- 26、疫情催热“合十礼”！是时候来一波佛门礼仪大普及了
- 28、随缘乐捐 学会通知
- 29、师姑是女人



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@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



地藏法会

日期：2020年8月19日至9月17日

地点：新加坡净宗学会新大厦2楼

除了特定的日期外，每天的流程如下：

星期一至星期四

9:00 am — 11:00 am 恭诵《阿弥陀经》念佛 上供 回向

1:00 pm — 5:00 pm 恭诵《地藏经》

7:15 pm — 9:15 pm 恭诵《无量寿经》(仅在星期二)

7:15 pm — 9:15 pm 《地藏经》共修 (仅在星期四)

星期五

9:00 am — 11:00 am 顶礼《慈悲三昧水忏》(上) 上供

1:00 pm — 5:00 pm 顶礼《慈悲三昧水忏》(中、下) 回向

星期六及星期日

9:00 am — 11:00 am 恭诵《阿弥陀经》念佛 上供 回向

1:00 pm — 6:30 pm 《中峰三时系念》法会

法会期间，学会设有超度牌位及消灾延寿长生禄位，每种牌位的费用为新币20元。另外，学会还备有香灯花、果供同修供佛之用。因法会场地空间所限，依例禁止焚烧香烛冥纸，也禁止携带任何祭品，不便之处，敬请大众见谅！



新加坡净宗学会
AMITABHA BUDDHIST SOCIETY (S)
No. 2 Lor 35 Geylang (S) 387934 (旧大厦)
693 Lor 37 Geylang Road (S) 389613(新大厦)



特定日期的流程如下：

8月28日至30日 (星期五至星期日)

9:00 am — 11:00 am 顶礼《慈悲梁皇宝忏》上供

1:00 pm — 3:00 pm 顶礼《慈悲梁皇宝忏》

3:30 pm — 5:30 pm 顶礼《慈悲梁皇宝忏》

7:00 pm — 9:00 pm 顶礼《慈悲梁皇宝忏》(仅在星期六)

9月2日 (星期三) 农历七月十五

9:00 am — 11:00 am 恭诵《盂兰盆经》上供 回向

1:00 pm — 5:00 pm 恭诵《地藏经》

9月13日 (星期日)

9:00 am — 11:00 am 诵戒 上供 回向

1:00 pm — 6:30 pm 《中峰三时系念》法会

9月16日 (星期三 法会圆满) 地藏菩萨圣诞

9:00 am — 11:00 am 普佛 上供 回向

1:00 pm — 6:30 pm 《中峰三时系念》法会

9月17日 (星期四) 农历八月初一

早上6:30开始 供佛斋天

法会暂时按此计划进行，有可能因疫情而有所改变。敬请大众关注并随时致电6744 7444询问相关资讯。



非常时期 网络发挥着重要作用

二十一世纪，电脑科技应用日渐普及，网络平台成为现代交流的重要手段。新加坡净宗学会与时俱进，顺应时代的发展，利用网络平台弘扬佛法，尤其在疫情之下，网络更是发挥了不可替代的重要作用。



在清明节期间，新加坡净宗学会响应政府对疫情的防控要求，相续取消了对外举办的聚集性活动，转入内部少于10人参加的自修模式，由本会法师带领理事及护法按照清明法会的流程进行念佛、诵经、拜忏、超度等佛事活动，同时通过网络平台，把拜《梁皇宝忏》及做《中峰三时系念》的视频现场直播，让大众届时在家参与，在这非常时期，也能听闻佛法，也能居家追思、祭祀，线上线下共同祈愿三宝慈悲护佑，疫情早日消弭，通过这种网络直播的方式给予信众莫大的慰藉和力量。

佛法有八万四千法门，弘法的形式亦是如此，但万变不离核心。虽然本次的清明法会采用网络视频直播的形式，这与以往的传统形式不同，但对先人的感恩与恭敬、对逝者的缅怀之心是同样的，对盼望疫情早日结束、愿天下太平人民安康的慈悲之心是相同的。

善用网络宣传佛法，这将是新加坡净宗学会不懈努力发展的方向，也将成为新加坡净宗学会弘法的一个组成部分，并将伴随时代的发展起着越来越重要的作用。





新型冠状病毒引起的肺炎疫情还在全球蔓延着，此病毒来势凶猛，感染力强，不仅危害到人民的生命，也给世界经济造成了不可估量的损失，影响层面之广，前所未有。

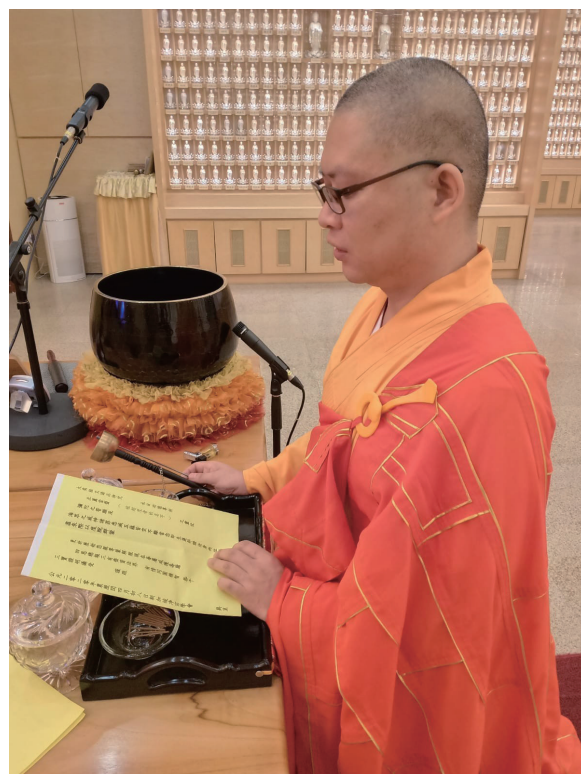
面对这场可怕的疫情，新加坡净宗学会践行佛教慈悲济世的精神，担负起作为佛弟子的职责，在暂停对外开放的情况下，内部修持从未间断，两位法师带领包括总务在内的四位理事坚持礼忏、诵持佛教经典，并把这一功德回向大众脱离病苦，身心康宁，平安吉祥，疫情早日结束，大众重回生活正轨。

为何会有如此之大的疫情呢？从佛教的角度讲，是由于众生共同的业力，特别是严重的杀业所感的，唯有通过对过去所造恶业坦诚悔过，改恶为善，更不再犯，罪才能消灭，才能解冤释结。疫情初期，学会就在内部以自修的形式礼拜《梁皇宝忏》，透过至诚恳切的对十方诸佛菩萨礼拜供养，代因防

疫措施而未能亲临现场的大众忏悔，洗涤内心的污垢，消除业障，愿诸佛菩萨慈悲加护，疫情尽速消弭。

随着疫情在世界上的不断扩散，学会内部自修也加大了消业、祈福的力度，在礼拜《梁皇宝忏》的基础上，又加诵《华严经》和《法华经》两部大乘经典，以正见、正念的力量为全世界正在遭受苦难的大众祈福，祈求佛力加被，因病毒不幸罹难者往生净土，正在接受治疗者早日康复，隔离者平安渡过。同时也把礼忏诵经的功德回向在本会所立牌位的受供者，愿生者消灾免难，增福增寿；亡者种下菩提种子，往生善道。

在疫情肆虐的特殊时期，学会虽然关闭了，暂停对外开放，但念念为大众的悲心并没有关闭，通过礼忏、持诵大乘经典，把功德回向大众，病毒化解，身心安乐，福慧双增。同时也提醒大众要戒杀茹素、放生，更要护生，这是最根本、最有效的消除疫情的方法。





供养佛像

《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。”

- 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空间，供养佛像（白瓷材质，坐于七彩水晶莲花灯上）。
- 供养每尊佛像一年的费用分别为120新元、240新元及500新元。
- 对于每尊佛像联系者，学会将在每年的药师佛诞

法会和弥勒佛诞法会中，自动免费提供一个消灾延寿长生禄位，牌位的回向者由佛像联系者提供（如图1），也会在清明法会及地藏法会中，自动免费提供一个历代祖先牌位，阳上姓名由佛像联系者提供（如图2）。



图1 供养者的名字 阳上名字
图2 牌位回向者的名字



供奉神主牌

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（水晶玻璃制成），表达对先人的纪念和感恩。

- 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。
- 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。

· 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。

发心供养佛像及供奉神主牌位的同修，请到净宗学会柜台新址：691GeylangRoad (S) 389684（南洋胡氏总会一楼），登记办理。 询问电话：（ 65 ） 67447444。



近期活动

2020年7月

诵 戒

日期：7月5日（农历五月十五）
7月19日（农历五月廿九）
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

佛 三

日期：7月31日~8月2日
时间：8.00am~8.00pm
地点：新大厦6楼

2020年8月

诵 戒

日期：8月2日（农历六月十三）
8月16日（农历六月廿七）
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

佛 三

日期：8月8日~8月10日
时间：8.00am~8.00pm
地点：新大厦6楼

恭诵《普门品》（观音菩萨成道纪念日）

日期：8月8日
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

地藏法会

日期：8月19日~9月16日
地点：新大厦2楼
详情请参阅第一页地藏法会海报

普佛（大势至菩萨圣诞）

日期：8月31日
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

2020年9月

地藏法会

日期：8月19日~9月16日
地点：新大厦2楼
详情请参阅第一页地藏法会海报

诵 戒

日期：9月13日（农历七月廿六）
9月27日（农历八月十一）
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

普佛（地藏菩萨圣诞）

日期：9月16日
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

供 天

日期：9月17日
时间：6.30am 开始
地点：新大厦2楼

恭诵《无量寿经》（康本）

日期：每逢星期二
时间：7.15pm ~9.15pm
地点：新大厦2楼

五十三佛

日期：每逢星期六
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

《地藏经》共修

日期：每逢星期四
时间：7.15pm ~9.15pm
地点：新大厦2楼

三时系念法会

日期：每逢星期六、日
时间：1.00pm 开始
地点：新大厦2楼

慈悲三昧水忏

日期：每逢星期五
时间：9.00am 开始
地点：新大厦2楼

法师开示

日期：每逢星期三、六、日
时间：7.00pm 开始
地点：新大厦2楼

八关斋戒

日期：7月19日（是否开放视政府解封程度而定）
8月2日（是否开放视政府解封程度而定）
9月13日（是否开放视政府解封程度而定）

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。

近期活动是否开放给大众，要视政府对宗教场所的解封程度而定，敬请大众关注相关资讯并随时致电6744 7444询问。



法宝推介

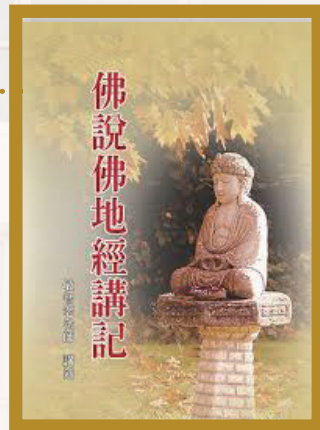


《大乘本生心地观经讲记》

《大乘本生心地观经》，八卷。唐·般若译。略称《本生心地观经》、《心地观经》。收在《大正藏》第三册。内容叙述佛陀在王舍城耆闍崛山中，为文殊等诸大菩萨开示出家住阿兰若者，如何观心地、灭妄想，而成佛道之事，《大乘本生心地观经讲记》是太虚大师曾于1932年12月在闽南佛学院所讲《大乘本生心地观经》整理而成，大师讲解题旨明晰、译史明确、法义丰富且时机合宜。

《佛说佛地经讲记》

《佛说佛地经》，一卷，唐玄奘法师译。该经内容以论述十地思想之第十地（佛地）为中心，经中记载，佛于最胜大宫殿中，为妙生菩萨详述大觉地五种法相，即清净法界、大圆镜智、平等性智、妙观察智与成所作智。敏智老法师讲述，贤得法师记录。



《止观大意》

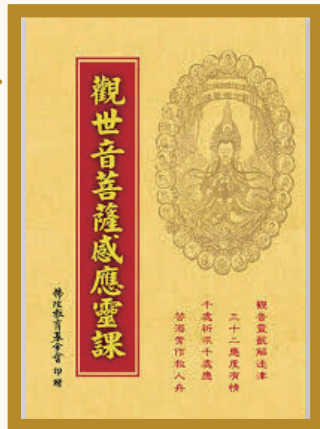


《止观大意》，唐天台沙门释湛然应员外李华之请而作。是对《摩诃止观》的刚要性著作，以极简练的文字，阐明法意的始终，将《摩诃止观》的结构和内容排列为一个严密的体系，为研究天台宗止观学说的入门书，妙境长老宣讲。

《观世音菩萨感应灵课》

《观世音菩萨感应灵课》相传为唐代玄奘大师赴西天取经途中遇观世音菩萨慈悲摄受，令其预知前途祸福吉凶而传。今传世之本乃据明万历二十年（1592年）之影印本排印。

《观世音菩萨感应灵课》简易方便，只需占卜者至心诚恳、一心称念菩萨圣号。至诚感召，观音菩萨慈悲加被，使得占卜者对未决疑之事，可一目了然做出判断。从而趋吉避凶，吉祥如意。实是菩萨大慈大悲，俯顺世情，以期同种善根之妙方便。





疫情当前

佛教是如何看待疾病的？

庚子年世界疫情蔓延，让无数人感悟到：在忙碌的生活中健康的重要性，没有人的一生不会疾病。有人说疾病已经成为人类最为恐惧的一种磨难，因为“病”与“死”直接挂钩。佛家讲“人生八苦”，其中就有一苦叫做“病苦”。疾病是人这一生，无法回避的现实。那么，以佛教的角度来说，我们应以何种心态来看待疾病呢？这还得从人类得病的几种原因开始说起。

人类生病的原因，可大致分为四类。

第一类：由“四大不调”引发的疾病

佛教认为，世界上的一切，都是由“地、水、火、风”组成的，地水火风也可称为“四大”。

“地”是指坚硬的特性，“水”是指湿润、聚合的特性，“火”是指暖的特性，“风”是指流动的特性。

我们每个人的身体，都是由这四大组成的。因此不论是这四大“先天不调”，还是“后天不养”，都会导致人生病。但因四大不调而产生的疾病，一般都可以治愈，不

会威胁生命。如风寒、感冒等。

第二类：由“饮食不周”引起的疾病

《佛医经》中讲“饮食无节制”，这种疾病多是由于饮食不规律，也就是世俗说“吃出来的毛病”“病从口入”“暴饮暴食”。这种疾病，如今社会上非常常见的肥胖、高血脂、高血压、胃病等等。

第三类：由“鬼神作乱”引起的疾病

也就是大家口中所谓“迷信”的部分，但这些疾病却确实存在，相信很多人的身边人或家里人都遇到过无法用现代医学解释的疾病。

很多人心脏不舒服或者呼吸不畅，到处求医，到了医院医生对病因也说不清道不明，做了一系列的检查也没什么大的毛病，于是回家静养，但还是不见好，而且越来越严重。

这一类疾病，多是由于“鬼道”众生所致，究其根源是宿世的业力在这一世有因缘得以显现的缘故。



第四类：由“业力缘故”引起的疾病

虽然，人的致病有上面三种因素，但归根究底，以上三种都还只是外因，而能够形成实质性疾病的致病因素，还得说是“业力”。

因为宿世积累的业力，而引发的疾病，是一种由因缘产生的异熟果。不论是谁造下了恶业，都一定会受到恶报，虽然可能会等几年、几十年、或者几世、几十世，然而若是机缘一到，便一定会在业力的牵动下，结下恶果，表现在疾病上多数都是恶疾、绝症。

智者大师在《摩诃止观》中的开示了六种人类生病的原因：一四大不顺故病；二饮食不节故病；三坐禅不调故病；四鬼神得故病；五魔所为故病；六业起故病。

在所有这些病因中，佛教认为根本性的原因在于我们的心意识，正是由于我们心的无明妄想，颠倒执著、贪嗔痴毒炽盛，所以才导致我们的轮回无尽，生命残缺痛苦。

简单说，身体上的疾病，实际上都是由内心的烦恼所引起的。为什么这么说呢？比如当今的疫情，我们都知道是由吃野味导致的。那么想要吃的这种口腹之欲实则也是贪欲的一种，贪欲是人类烦恼中最为粗重的烦恼之一，所以说我们生病的原因，归根结底还是由我们内心的烦恼而生发来的。

我们应以病为友 修一颗慈悲之心

古来祖师有以病为友，以苦为师的教诫。就是说生病是正常的，我们要正确的看待疾病，把病苦当成良师益友。正因为生

病，才更容易生起人命无常的思维，才能更加深刻地体会他人疾病的痛苦，从而更好地去修一颗慈悲之心。

作为佛教徒，面对疾病，我们既不能轻忽逃避、讳疾忌医，又不能过分担忧执著，整天牵挂着身体。人常说，有什么想不开的事，到医院看看，就都想开了。因为病苦、死苦能够让人从迷障中清醒过来，让我们见到生命的真谛，提醒我们做最有意义的事，而少在鸡毛蒜皮的烦恼上消耗时光。

生病时，我们把病苦当做佛菩萨特别的加持，以苦为师，不要白白吃苦，反而可以学到很多东西。

身命危脆，越是执著痛苦越甚，借此为缘，勤修福慧，将此危脆不净之色身转为坚实清净之慧命。如此，病苦便成了老师，成了成佛路上的那一朵朵盛开的莲花！

载自《佛教在线》





诚心念佛 谨慎防护

佛法说因果果报，身为凡夫，无始劫来，造作无边恶业，一遇外缘，决定果报现前。过去杀生恶业为因，遇今病毒之外缘，则发生感染。只有做好防护，切断外缘，才不会受感染。

比如上街，念佛之人虽有佛光摄护，但仍当注意行人车辆安全。疫情当前，自唱高调，不加防护，既高慢缺少深信，也是轻心测试诸佛菩萨，如此两头失落，一无所靠，如同裸身于枪林弹雨中。何况还要替周边人群考虑，共同防护。

这次新冠肺炎疫情的起因是什么？

人类在捕猎、运输、交易、屠宰、食用野生动物的过程中，接触了以野生动物为宿主的病毒，这些病毒传染给人类，再由人传人，形成重大疫情。

佛法的解释是由于众生共同的业力，特别是严重的杀业，感得重大疫情。

人类对于事物可以有重重无尽的认识，科学只是认识事物的一个层面，远非全部。科学因直观、浅显、可见而易信；佛法深入、幽远，凡夫难见，故难信，但并非虚诞不经。

佛法不囿于科学，才能提供给人类超越科学的对事物的认知及解决办法。佛法与科学，对人类生存的福祉都是需要的，相互补充，而非相互冲突。

举例说明。比如有人被砖砸而亡。科学的解释是外力太大，人体不能承受，故发明头盔、安全帽。法学的解释是有人故意行

凶，所以判罪惩诫。而佛法则说，人由于内在贪瞋烦恼所驱使故造种种恶，进而果熟业现而遭苦报，所以提倡修行念佛，以制伏息灭贪瞋，乃至往生净土，究竟断除一切恶业轮回之苦。

疫情当前，如何做好防护？

常规的科学的方法：

如医学专家所说：勤洗手，戴口罩，少出门，尽量减少与病毒传染源的可能接触，必要时隔离，防扩散。

特别的佛法的方法：

常念南无阿弥陀佛，必蒙佛光护佑，恶业消除。一人念教一家念，一家念教父母、亲朋、邻居、好友大家共念。疫患当头，不论平时信与不信，此时求救，只要肯念，决定蒙佛救护。但若当作迷信而不肯念，即失去佛法重光护佑的利益。

民国印光大师《文钞》中记载“凡念佛处，疫不入境”，乃确定无疑之事理。

既要诚心念佛 也要谨慎防护

既要诚心念佛，也要谨慎防护，才是正知正见、正信正行。以为有佛可靠，便放肆无忌，属于鲁莽，也是对佛法信仰不深。

一般世间人，遇此疫情，难免恐慌，因缺少佛法正知见，平时没有无常观，唯以贪图五欲为乐，从来不认识人生真谛，毫无心理及福智资财的准备。



佛弟子正知正见，自然临危不乱，无有恐怖，因为有佛法正知见，深具无常观，平时念念修福智资财，早有准备。如冬寒备衣暖，饥荒备食粮者，自然无忧，不备者必定恐慌。

念佛本为解决时时可至之死亡及六道轮回，何况小小疫情而会慌乱。《心经》云“无挂碍故，无有恐怖”。

为什么有声称佛弟子也会显得恐慌？

1. 信心浅薄故；2. 凡夫业习故；3. 受大众情绪感染故；4. 少善知识开示引导故。

佛弟子如何面对谣言？

谣言产生于内在心里的疑惑恐惧，以及外在对事实真相的不明，如风声鹤唳，而互相传感、不胫而走。

佛弟子内具佛法正见，明了人生真相，一切谣言自然终止，如口气能吹草，而不能动山。多一人信佛念佛，便多一份阻止谣言传播安定人心的力量。

从社会层面，应提供全面、充足、真实、透明的信息给公众，以杜绝黑市“谣言”信息的产生与传播。

公众对自身极为关切，又缺乏足够信息的事件，会自我“创造”及传播信息，而一般人也就饥不择食地接受了。

面对疫情，心里难受，不敢看疫情报道，这是慈悲心吗？

不是。这只是一般的世俗善软心。佛教的慈悲心，虽见受人天之乐而犹愍之，愿助之以出轮回，见人生小苦而思地狱大苦，愿一切众生得生安乐，究竟成佛。

不以人生小苦、小灾、小疾而惊慌失措，不以人天少乐而懈怠放逸。此乃一切病

毒疾疫诸苦及人心贪瞋痴三毒之苦解决之方。

佛弟子如何献爱心？

1. 奉献财物。通过可信有效渠道。

2. 念佛回向，疫情早消。

3. 自己念佛，劝人念佛，同生西方。

4. 立即茹素。不能全素，至少花素，方为知过改过。不仅对人类同胞，更要对遭人类残杀动物抱爱心，不食不杀。

5. 觉悟生命平等，尊重爱护物类，念佛愿生净土，永断诸苦轮回。

你现在有时间了，为什么还不修行？

平时很多人会说，想修行但没时间，每天都要起早贪黑地工作。这段时间正好不能出门，也不用工作了，整天宅家正好可以闭关修行。

疫情当前，波及甚广，如果你能从容不迫地面对这一切，利用这个机会去修行，难能可贵。

非常时期，先安顿身心，再行持六度，然后再把佛法融入到生活当中。

学会放下，学会勇敢。

无论我们遇到什么样的对境和什么样的事情，都不应该扰乱自己平静的心。若能如此，再多的敌人、再大的灾难也伤害不了你。有时本来没什么事，但是因为你太在乎自己了，所以给自己带来了巨大的痛苦。

自己该承受的要承受，该面对的要面对；不仅要承受自己的痛苦，还要去替他人、替众生承担痛苦。这样身心才会越来越坚强，越来越勇敢。



疫情下的反思——重新认识自然 重新认识自己

觉醒

2020年一场突如其来的疫情，正在成为全人类的一场噩梦。越来越多国家宣布进入紧急状态，并发布出行禁令，各国人民陆续开始居家隔离。曾经喧闹的城市骤然安静，甚至变成了一座孤城，仿佛给整个人类活动按下了暂停键。

就当人类活动暂停的时候，世界却出现了另一番别样的画面，动物们纷纷闻风而动，浩浩荡荡“侵占”城市，更难得的是，一些濒危、珍稀动物也被拍到了自由活动的身影。

新冠疫情影响，奈良游客的减少，人们更多地待在家里。于是日本奈良鹿走上了街头，啃食着街上的绿化，悠闲地在城市里漫步。

同样的事情还发生在泰国，由于游客数量大幅下降，无人投喂的猴子们也聚集在一起，走上街头觅食。一大群猴子，占领了泰国卢普布里的城市广场，场面壮观。

在新加坡，本以为封城了，人们闭门不出，大街小巷都会空空荡荡，结果没想到出现了这样的情景！

空荡荡的杜尼安路上，一匹俊美的白马

正在急速狂奔！水泥路如同大草原，它尽情驰骋。白马上街遛弯儿，水獭也不落其后！鱼尾狮公园的水獭成群结队上岸，悠悠闲闲地逛来逛去，欢乐撒欢。

远在美国的波士顿，街道上出现了漫游的野火鸡；更搞笑的是西雅图空荡荡的马路上竟趴着睡觉的大雁……



在中国也出现类似的情形。山东长岛综合试验区一只野生白江豚，久违地出现在了大钦岛乡南村海域；广东阳江海陵大堤湿地，60只全球第二濒危的水禽黑脸琵鹭，也翩翩而至；吉林通榆，比丹顶鹤更为珍贵的金雕，也突然现身向海国家级自然保护区。

在新冠疫情确诊病例超过了5万的意大利，社交媒体上更是出现了大量关于各种动物在街道上游荡的报道。一位网友还发现了野猪在附近溜达，还有人在被隔离在老家的時候，发现了一匹不请自来的马、羊群，在



水上城市威尼斯还有人拍到了阔别60年的海豚重新出现在水城的岸边玩耍……

你是否还会觉得动物们上街溜达，濒危、珍稀动物回归家园是一件有趣的事情？是否会觉得，它们本来就应该这样悠闲？

人们很容易忘记，他们所谓的栖息之地，也曾是动物们的家园。希望人们记住动物们的这段时光，那是它们本来该有的样子：自由自在、不受打扰、不知畏惧，横冲直撞探索世界，记住它们是我们的邻居，地球的居住者之一。

而人类活动的减少，也让许许多多地方的环境出现了一些改变。

人类不出门活动这几天，威尼斯的水都变清了。一名威尼斯的老人表示，自己在这里居住了60多年了，从来没见过威尼斯运河的水质像今天这么干净清澈，威尼斯政府的相关人员也表示，人流量的大幅减少让污染的情况减轻了非常多。运河水质的改变也吸引来成群结队的白天鹅，它们在运河里玩耍嬉戏。



清澈见底的河水，美丽的天鹅，这不正是小学语文课本里的那篇《水城威尼斯》里美妙的景色吗。

新冠肺炎疫情持续蔓延，人们被禁足在家，车辆出行、工业活动相应减少，航空业

停滞，世界范围内空气中的二氧化碳和二氧化氮含量均明显下降，很多地方的空气变得清新又透明了。



由于空气质量改善且游人稀少，意大利罗马的公园里百花齐放，丛丛野花盛开，而往年只有到了5月才能看到如此规模的美景。当人类活动被迫按下“暂停”键时，环境就加快了它自然修复的步伐，在加紧“收复失地”。从某种意义上来说，这次疫情真是大自然难得的喘息。

是啊，在人类活动减少的2个月里，空气变好了，水变清澈了，动物也变活跃了，这些肉眼可见的变化，带给我们人类一丝慰藉的同时，也带给我们更多的反思，我们应该重新认识自然，重新认识自己。

在自然面前，人类只是物种之一，是地球上短暂寄居的客人，在地球46亿年的历史里，万物都是平等的，谁都没有特权，要与一切动物、植物、生物等和谐相处。人类的任何行为都会对环境产生影响，反之，环境的任何改变也直接影响到人类的生存与发展，人类与环境是和谐共处的关系。不要对大自然一味的去索取，去破坏，一旦超过了自然的复原能力，人类将失去赖以生存的环境，遭遇灭顶之灾。

春天来了，万物生长，但愿在此次疫情过后，人类能学会尊重大自然，善待动物，与自然和谐共生。



法师 答问

问：我们为什么会生病？

答：我们如果生病了，我们要思惟，它不是无缘无故的。生病：冰冻三尺，非一日之寒，不一定你今天生病发烧就是今天的原因导致的。它是一个渐变的过程，甚至可以追溯他多生多劫的那种业因。那么佛典里面对这个常有描述。比如《大方广总持经》上说：“你为什么今生会没有眼成为瞎子？这是你宿世以那种恶毒的眼睛去瞪、去恶视那些发菩提心的人，就得到无眼报；你以那个恶毒的语言诽谤发菩提心的人，今生得到无舌的报。”没有舌头：哑巴。为梁武帝原配而著的《梁皇忏》里面谈到你今生喑哑：“为人喑哑，诽谤人故”。你今生说不出话，是由于你往世诽谤过人；你今生身材“短小”，是由于你“轻蔑人”；你今生为人又丑又黑，是“遮佛光明故”；今生身上生种种“恶疮”，是前世“鞭挞众生故”。《妙法莲华经》也谈到，你今生有水肿的毛病，或者很干瘦，或者全身酸痛，甚至长满癩疮、痈疽，这些病都是业：这种病人都是往世诽谤过《妙法莲华经》，才得到这样的罪报。可见我们生一种病，必定会有一个导致这个病的原因。从这来看，我们行善——来布施药材，这是帮助他已经生病之后的事情。那么进一步劝他不要“造恶业”，这是

帮助于他没有生病之先。这里要注意了，我们说中医也讲“上医治未病，下医治已病”。下等的医生治已经生起的病。已经生起的病，你去治，一定要药物。那你无论是针灸、药物——是药三分毒，收拾残局总是不那么完满。但是上等、高明的医生，在你病没有起来——萌芽状态，就给你解决掉了。这个扁鹊，大家都很赞叹他。他用针灸、药物、望闻问切能够起死回生，都赞叹他是高明的医生。但扁鹊有一次对别人说：“你们都搞错了，我的哥哥他才是最高明的医生。”扁鹊说：“我是治已经生病的病人，我的哥哥是治未生起病的人，是上医。上医治病在萌芽状态，常常不被人了知，所以没有知名度。我这个下等的医生，由于你已经生了病啦，就给你治好了，你们都认为我了不起。”恰好是颠倒的。这就好像地方官员出现什么灾难了，然后他就站在第一线指挥，很快就解决问题了。大家都说：“哎呀！这个官员了不起呀！”什么什么……殊不知其他地方官员，人家早就治理得不让这个灾难出来。不让灾难出来，大家还看不出他的高明之处。而灾难出来之后，觉得这个救灾官员不得了。正好就是一个颠倒。所以我们作为一个布施药材的人，劝他奉行圣人的教化、不造恶业，这就“救于未病之先”。这就像孔子所说的。孔子说：“听讼，



吾犹人也，必也使无讼乎？”就是我料理案件，公平判案，跟其他人一样；但进一步的，我要作到的是使老百姓没有诉讼，就不起争吵、斗争。那就更高了。这样，那就是治已病和治未病“并行不悖”，才更好，就是这个本、未同时治。

（大安法师答）



问：为什么说疫情并非战争而是给我们敲响警钟？

答：遇到的都是最好的，你说，遇到这场疫情也是最好的吗？那就换个词“相应”，遇到的都是相应的，一切都是我们自心的感召，什么样的心就感召什么样的境遇。

所以，我们明白，新冠病毒和我们同一性，它不是我们的敌人。真正的佛子没有敌人，万物与我同体。如果一定要有敌人，那是我们内心的贪嗔痴。病毒的产生源于我们贪嗔痴的恶毒心，对于动物的恶毒心。

所以，佛子的“战疫”，是深刻反省我们自己，从心上放下与万物的对立，忏悔，吃素，念佛，与人为善，与万物为善，时时提起世间第一善念“南无阿弥陀佛”，每天回向疫病受难众生及一切苦难众生，离苦得乐，祝愿医护人员平安归来，疫情早日平息。如是，方是佛子的本分。

我们相信，疫病是上天的及时提醒：这些年，我们以人为本，人民幸福了，却丢失了对生命的敬畏。疫情并非战争，而是上天不忍我们继续糊涂，而敲响的警钟！虽然这次的付出令人痛心，但是我们可以改正错误，擦干眼泪，继续努力奔跑！

祝愿我们回归“好生”文化，停止动物消费！祝愿经过灾难的洗礼，我们更加强健！祝愿国运遐昌，人民永享幸福！祝愿普天之下，万类和谐，世界太平！

（本源法师答）





改变灾难就要从改变人心开始

大安法师

瘟疫之灾，不是天灾是人祸。

孽因是什么呢？可能跟杀生有关系。

瘟疫之灾，我们要透过现象去思维。这不是偶然的。

为什么不能吃它们？

首先从“灾”这个字来看，灾，繁体字，上面是坎卦呀，三个水，下面是火，上面是水下面是火，这就是“灾”字。水火不留情，表明灾情来势迅猛，有一发不可收拾的态势。从武汉发生的疫情来看，确实就是表达了“灾”的内涵。

从十多年前广东的SARS，到现在这次的情形，都跟杀生有关系。从中我们就理解了佛的伟大慈悲，给我们制作戒律，就把不杀生戒放在首位。居士五戒和梵网经菩萨戒都把不杀生戒放在第一。

整个武汉市内，街头基本上是没有人行走的，从武汉出来过年的30万人也散布在全国各地。所以来势迅猛，政府就采取相应的措施——封城。不仅武汉一个市封城，周边好几个城市也封城了。

那现在我们情况是什么呢？人造孽的主要就是杀盗淫。偷盗、邪淫还有点良知的話，它还可以自控。就是这个杀生，尤其是吃肉啊，认为天经地义。他认为就应该要吃，把吃肉看得很重，但要知道吃肉就有严重的后果。

所以这个疫情来得非常地严峻，非常迅猛，才会波及到我们周边的地区，乃至全国各地，所以省佛协给我们紧急通知。

我们思惟没有思惟？这个肉能不能吃？吃了后果如何呀？

那我们在想为什么会有这个疫情呢？这不是天灾，这一定是人祸。

佛教给我们展示了六道众生的真相，作为人类，跟这些蝇飞蠕动的动物之间是同体的，它的构成——地水火风是一样的，它的神识，这些动物的神识，虽然它也是造了恶业，变成了被毛戴角，横生之类，但是它有佛性，一切有生命、有情识的都是有佛性的，它终将成佛的。

“祸福无门，唯人自召”，这是中国《尚书》中的一句话。古人是这么说的，只有自己造的孽，才会招致这样的果报。那这个

这些动物在无量的轮回当中，曾经跟我



们人道的众生密切相关，曾经跟我们互为父母、兄长、夫妻、子女、朋友这些关系的。

所以佛教为什么要吃素，不能杀生，就建立在两个前提之下：

一切众生都有佛性，尊重它的佛性故不能吃；一切众生曾经跟我们互为父母、兄弟、师长，由孝道故不能吃。

所以《梵网经·菩萨戒》，就把这个真相给我们和盘托出。《梵网经》属于大乘圆顿戒，是卢舍那佛传授给百千万亿个化身释迦牟尼佛，称性宣说的，“若佛子，以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女人是我母。我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母。而杀而食者，即杀食我父母。”这是唯有佛眼圆明才看出真相。

六道的众生，一切男子——不仅是人道的男子，六道的雄性的生命，女人，一切六道的雌性的生命，都是我的父母。在无量的轮回当中，在那一生托他们的恩德才有这个身体。

所以六道众生皆是我父母，你想想这个理念惊心动魄啊，你想到这些蝇飞蠕动的众生曾经是我的父母，还能去杀吗？还能去吃吗？

好人好自己，坏人坏自己。

作为一个大乘菩萨的观念，观照一切众生跟自己是同体的，一切的肉食都是从生命当中而来的，所以是不能去吃的。你吃的后果就造下了杀业，今生你为人，你吃羊了，下一辈子你变成羊，那个羊变成人了，再来吃你，冤冤相报啊。吃他半斤，还他八两，

因果是不虚的。

那你的杀业重，当生就会受到反弹的恶报。

所以这是众生哪，真的就讲菩萨畏因，众生畏果。一个菩萨他畏惧因，业因不造，他就不会遭受恶果，因为他深信因果。

那一般的众生，他平时不相信因果，天不怕地不怕，等到果报来了他就惊慌失措了，悔之晚矣。所以我们觉得在这个苦难的世间，需要佛法告诉他们真相，他们是不懂啊，愚痴啊，无明啊，认为我就要吃肉，而且不仅是猪羊鸡鸭，什么样的野生动物、水陆空行，都敢吃。

这种杀业已经不是一天两天了，累积很久了。累积久了，这个杀业就会导致瘟疫灾，导致刀兵劫。这个因果是真实不虚的。所以我们要认识到这个问题的严重性，这是自己造业自己受果。

一定要严峻地拷问自己，痛定思痛，要从我们的观念上有个根本的改变，要回到我们古圣先贤那些智慧的教诲。

仁民爱物

儒家圣人也谈仁民爱物，把一切民众作为同体看待，这是对同类的、人类的关爱；爱物就是对异类众生的关爱，它跟我们也是同体的，你要爱护它，人为万物之灵，是要你保护弱小的动物，不是说你有聪明才智你就可以掠夺众生，以充自己口腹之欲的！

那佛教的无缘大慈同体大悲，他是把一切众生看成是唯一的儿子，如罗睺罗，这就是菩萨证到境界真爱一子谛。一子谛就是以



大悲心来拔一切众生的痛苦，这个唯一的儿子已经是掉在水火里面挣扎了，那一定要把它拯救出来。

那拯救出来就是要教化他们，要持不杀生戒，要保护一切的生命。因为自他是同体的，保护其他的众生就是保护自己，伤害其他的众生就是伤害自己，自他不二的。

原来九华山有个留下肉身的大兴和尚，他平时说的两句话非常地平实，大白话，但确实有真理在里面，叫“好人好自己，坏人坏自己”。

所以，我们儒家和佛家的圣人都在告诉我们，要存好心、说好话、做好事，要有仁爱之心，要有同体之心，要有恻隐之心。

为了健康更应该吃素

更何况现在吃肉更危险了，它是养殖场集体养殖出来的，它是各种饲料催出来的，饲料里面加了很多的激素，很多的抗生素，这些都变成了毒素。所以现在为什么医院像农贸市场那样繁忙呢，病人越来越多呢？就是吃肉的人太多了，他不知道病从口入，吃肉就会导致种种的疾病。

现在美国专门研究食品和疾病关系的这些专家，也都是相信这一点，食肉是很多疾病的来源。所以，在美国有6000万素食者，他可能不是为了宗教的目的，就是为了身体健康的原因来吃素。

所以70年代80年代中国的癌症病人发病率是很低的，因为那个年代只有过年才能吃肉，平时以素食为主。现在生活水平提高了，把吃肉作为一大享受，癌症呈井喷式爆发，这跟吃肉有直接的关系，再加上把瘦肉

精等东西都加进饲料里了，那都是毒素，对五脏六腑都有伤害的，所以从健康的角度来看也要吃素啊。

那些癌症病人，只要他能够坚持吃素，症状就会减轻，甚至慢慢好起来。而不是一般社会上的观念，你得了癌症要加强营养，要补，要喝鸡汤要什么的，你喝那些鸡汤喝得越多死得越快，基本上就是这样。所以吃素是中国佛教的优良传统，所以在民间它也是有着这样的风俗的。

梁武帝就了不起，倡导吃素。从他那时开始，把祭祀孔庙用的猪啊、羊啊、牛啊，就用面做成它们的形态，而不是真实的一个生命。

梁武帝他以帝王的威德、福德，就使这个习俗延续下来了，也确实符合大乘菩萨的精神。所以中国大陆一切佛弟子吃素，这是非常正确的。

吃肉杀业最终要到自己身上

我们要保持这个传统，还要使更多的人进入吃素的行列。这也是我们对生态环境的一个保护。如果吃肉的话，消耗的资源就多，一斤肉跟一斤粮食相比，那是二十倍的比例呀，而且会导致更多的污染。

现在中国成了世界最大的养殖场了，吃肉最多的就在中国。你想想这吉祥吗？这是国人的观念没有改变，而且已经习惯成自然了，甚至吃素都成了异类了。他认为吃肉就是自己生活品质很高，营养很好。如果你表示吃素，他怀疑你是不是有问题啊，你生活都没有享受啊，你活得还有什么意思啊。

这是愚痴到何等的程度啊，你不知道吃



肉这就在造的杀业啊。这个杀业最终要到你身上的，严重的是今生，轻一点的就是下一辈子啊。

为什么他敢杀生、敢胡来？这有一个邪见呢，认为人就是这一生，人死了什么都没有了。这种“人死灯灭”，害了多少人啊！他就这样胡作非为、肆无忌惮，没有畏惧感哪。

那是这样吗？

六道轮回 真实不虚

六道轮回，真实不虚。不仅释迦牟尼佛这么说，就是中国的圣人也是不断地谈这个问题。虽然不是说得很明确，但你看《左传》，看《二十四史》，多少例子反映，生命是有轮回的。不是人死了就什么都没有了。其实生命的形态多种多样啊！有鬼道，有天人，有神道啊！这些传统在现在中国大陆已经是破除迷信给它破得差不多了，这很悲哀！

比如说昨天我们做完祝圣就到厨房去做一个仪式，叫“接灶”。腊月二十三是“送灶”，大年三十是“接灶”，这是中国传统社会一个风俗。就是每一家每一户都有灶神，那灶神就在你家里，观察你家里的所有成员的一切善恶活动，然后到了年底腊月二十三要到天上去汇报的，汇报你家里的情形，那汇报待了一周，三十要把他再接回来的。

如果用佛教的理论来说，我们举心动念，行为造作，都会在阿赖耶识里面落下印记，那这个印记就好像放电影的拷贝，已经有印记了。然后一面镜子就好像一个银幕，你的拷贝在运转，你那个拷贝上的东西就显

现形象了。

这不是谁来伪造的，也不是谁来强加的，是你个人的一切的业啊、行为留下的影子。这就叫“天网恢恢，疏而不漏”，你逃不掉的，你是狡赖不过去的。

生命如此尊贵，别拿来“亡八”

当我们知道了生命行为的业力的这种真相，我们敢去造恶吗？我们还不赶紧去行善吗？一个人的生命很尊贵啊，天地人三才啊，人之所以能够与天地并为一才，就在于他能顶天立地，他能承继天地之德，参赞天地、化育万物啊！人的生命是有很大的作为呀，有智慧能量，有意志力啊，所以他行善可以生到天上，可以断惑证真，成为圣人啊！

但是他的这种能量（如果）去造恶，这个恶也会造得很大，直接可以让他到阿鼻地狱里面去！所以是通过行善修行生命升华，还是无明烦恼造恶业生命坠落，就在于我们的一念之间。也就是说教化很重要啊，这才是教育的核心哪！不是仅仅是学点知识技能，对人生的价值目标真相一概不知，那是很危险的。

所以儒家文化，在做人的道德方面是非常完备的，五伦关系，各有道德义务和权利，君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友，八德“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”，做人要把这八个字落实下来。你做人没有这八个字，就叫“亡八”。

亡八就是你在生前衣冠禽兽，死后就要到三恶道里面去，这种因果丝毫不爽，真实不虚啊，所以要敦伦尽分，诸恶莫作，众善奉行！我们在这一辈子，如果从一般世间



来说，至少你下辈子保持人身吧，先不说让你很高的保持人身，做生意做一个，打个平手。

但可悲的是，没有圣人教化，放纵无明烦恼，杀、盗、淫、妄、酒什么都敢干，他是下辈子得不到人身的，一定是到三恶道里面去的！这就是多少众生的归宿。诸佛菩萨看到我们这种情况心生悲悯，如箭入心。

改变灾难的现状，要从改变人心开始

所以我们就有必要闻信佛法，深信因果，深信六道轮回，产生极大的敬畏感来持戒，来行善。一切众生都有佛性，一切众生终当作佛！我们要把生命定位在成就像释迦牟尼佛那样的无上士的目标上。释迦牟尼佛也是从凡夫修成的，我等众生虽是凡夫，我们也具有成佛的、平等的、不缺少任何一点的这种禀赋。

所以一个对生命负责的人就应该在这一生当中持戒、念佛、了脱生死轮回，圆成本具的佛性。这个目标建立之后也要选择好法门。我等众生虽然有佛性，但是无量劫以来的烦恼厚重，业障如山，靠这一世自力修行很难解决烦恼问题，所以才有两土世尊慈悲给我们的，恩赐给我们的，仰靠佛力信愿称名往生西方极乐世界的净土法门。

那净土法门也要奉行“净业三福”：第一福就谈世间的善行，“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”；修解脱道的小乘法，“受持三皈，具足众戒，不犯威仪”；进而提升到大乘菩萨的福德，“深信因果，发菩提心，读诵大乘，劝进行者”。

这样我们生命的品位逐步地提升，就是把世间和出世间一切福德都总的做一个回

向，作为往生西方极乐世界的资粮。平时就得要老实念佛，不换题目。

整个社会，世界的不太平、紊乱，甚至灾难频来，都是我们众生的共业所感的。所以要改变灾难的现状，就得要从改变人心开始。我们每个人都能够慈心不杀，持戒念佛，就能改变灾难的进程，给它阻断。那太和之气，祥和之气才会呈现出来。

所以“天下兴亡，匹夫有责”，每一个我们震旦国的国民能够奉行仁爱心、慈悲心，持戒念佛，就是改变一切灾难的重要的对治方法。那这些都是要从深信因果下手的，如果人人信因果，天下就太平了。人人不信因果，什么都敢做了，就天下大乱了。

所以世间的一切兴衰治乱完全是要靠众生的正确的观念，正确的行为。所以，这个世界，这个时代，众生太需要佛法了。所以我们要做如来使，向一切有缘的众生传达大乘菩萨的观念，也让他们建立正信、正见、正确的行为，持戒念佛，求生净土！

南无阿弥陀佛！





驱散阴霾走向光明

妙 功

一直想跟大家聊聊我学佛的经历及感受，虽然从我自身而言，一点也不想再去回顾之前所受的苦难，但因为深感佛法的不可思议，所以我还是把自己的故事写出来，希望对大家有所启发。

一、女儿抑郁，母亲痛苦

我接触佛法，是因为女儿的抑郁症。女儿从小乖巧懂事，善解人意，成绩优异。她小学六年级时考入私立小学，这所学校是我们市的名校。小学毕业后，又以年级第二的成绩进入该校的初中部。入学分班考试，也发挥不错，进入尖子班。女儿的成绩令我深以为傲，我以为她会一直这样优秀下去。

然而，这一切在她初二下学期时戛然而止。有一次，我在牵女儿手的时候，无意中发现她手上的划痕，有些已经结痂。刚刚还和我谈笑风生的女儿瞬间无声了，一直流泪。我给老师打电话，女儿忍不住放声大哭。一开始，我以为是她压力太大，因为我在女儿初一的时候生了小女儿，没时间陪她。我以为多关心她一下就会好了，当时并不知道她已经得了抑郁症。

从那以后，我就小心翼翼地关心女儿，想尽办法陪伴她，甚至在她学校附近租了房陪读，我以为这样就会好了，但是并没有。慢慢的，她不能坚持上课了，经常请假，到后来索性取消了所有的课外补习。但就算这样，她还是无法正常上课。初三上学期末，学校出了直升高中的政策，她直升本部高中，不用再复习文化课，情绪这才好一点。

二〇一八年暑假，我还给女儿报名参加了日本游学的夏令营，想让她多出去走走看看，放松一下心情。但是她刚入学才一个月，就说坚持不了了，想休学。我不想接受这个结果，这个学校重本率在百分之九十八以上，即使女儿在当时那种情况下，成绩也仍在中等，所以我内心还在挣扎，盼着她能坚持下来。

二〇一八年十月，女儿已经无法起床了。我每天早上抱她起床，她都叫得歇斯底里，脸色惨白。中午和晚上回来也不说话，后来发展到晚上不睡觉，说怕早上起不来。我好心疼，心想那就算了吧，我要女儿，不要成绩了，那就请假吧。话虽如此，但是心里还是有期待。



请假回家后，女儿就彻底起不来床了，几乎不出房门，甚至连饭都不跟我们一起吃了。去医院看病，她也一句话不说，医生开了药，但一直没看到效果，反而感觉越来越严重。她动不动就歇斯底里地发脾气，甚至无缘无故地咬我。我开始想着，只要她能好受点咬就咬吧，但是后来太痛了就阻止她，这样却引发她更强烈的反应：骂各种脏话，质问我为什么生下她，说这一切都是我造的孽，说她想死，让我帮她不受痛苦地死……每天都是这样，经常吓得两岁的小女儿说：“妈妈走吧，我们不管姐姐了。”看着吓坏了的小女儿，我又好心疼。

我不知道该怎么办，不知道问题出在哪里，也不知道出路在哪里。但是生活还要继续，没有办法逃避。我每天强颜欢笑，因为还有个天真的小女儿需要照顾，生病的大女儿更不能没有我，我不能倒下。这时先生的身体也出问题了，心肌酶超正常值一百多倍，怀疑心脏有问题，全身浮肿，越来越像公公过世时的样子，我都不敢看他。他有时睡觉时会因为喘不上气突然坐起来，吓得我整晚都听着他的呼吸，怕万一出什么事。小女儿身体也不好，二〇一八年住了两次院。有一次医生还说我：“你这个妈妈还可以哦，孩子眼看都出不了气了，还这么镇定。”我没出声，心想我不镇定孩子怎么办？反正所有的苦难都来了，身边没有一个可以帮上忙的人，这个绝望不是一点点，我也天天想死了算了，可是我不能。

后来女儿说住院吧，她怕哪天自己没忍住就自杀了。看到她胳膊上一道道的新旧伤口，我镇定的表情下，是一颗破碎后又被撕扯碾压得粉碎的心。二〇一九年一月，女

儿住进了医院，还是会咬我，别人告诉她不能这样，但我说总比她划自己胳膊好吧。她还是经常闹自杀，我只能一步不离地跟着她。跳不了楼，她就撞墙，我赶紧挡在前面，她就越发大叫，让我走开。总之，不管你愿意不愿意，苦难来了就只能接受。

二、幸遇佛法，结缘东林

所谓病急乱投医，就像溺水的人，绝望中不管抓住什么都会奋力握住，以试图得救。我二〇一八年十一月底开始接触佛法，这一试，我就一天都没有中断过，不管心里曾经有过多少怀疑，功课也照做不误。我从每天诵一部《地藏经》开始，十二月份皈依之后慢慢又加上《观世音菩萨普门品》《心经》《大悲咒》《金刚经》和佛号等。《地藏经》每天一部坚持到二〇一九年四月初，《金刚经》从二〇一九年一月底开始坚持到现在。

令我欣喜的是，这样做了一段时间后，女儿由开始的谁都不想见，慢慢转变为愿意接触外面。三月份开始去健身，周末有时还会跟朋友出去玩，情绪也比之前好了。

二〇一九年四月份，一位师兄在抑郁症病友学佛群里发了一个消息，欢迎大家去参加东林寺的活动。得知这个消息，我特别希望女儿能够参加，但担心她不愿意去，因为她对佛法还是排斥的。我试着和她一说，没想到她居然答应了。



因缘和合，我带着女儿来到东林寺。这也是我学习佛法的转折点，自此我不仅增加了信心，而且找到了学习佛法的方向。我之前学佛一直是在摸索，不知道怎么下手，身边的人让我学什么我就学什么，没有自己的方向。到了东林寺，我突然有一种回到老家父母身边的感觉，甚至比回老家的感觉更好。每天早上四点二十起床做早课，然后听法师讲法，师父还带着我们行脚、放生、拜忏、供灯。每一天都是那么充实，我从来没有体会过如此心安的感觉，这里是比家还让人温暖心安的所在，我愿意永远在这里不离开。所有师父都是那么亲切慈悲。在一节交流分享课上，当跟师父讲到女儿的时候，我忍不住泣不成声。师父就让我下课后带女儿找他，然后师父给女儿作了深入浅出的开示，女儿开始收获了佛法的甘露，还有被真诚关爱的心。

在东林寺的几天，女儿虽然经常躺在床上不动，但是也会参加活动。她说感觉东林寺确实有加持力，因为有一次有人因为某件事而指责她，要是以前她一定会情绪爆发，但这次她却能忍住，只是在看到我时才哭。我看到了希望！离开东林寺的时候，我的悲伤无法言表，坐在车上一直

流泪，失落到极点。

三、专修净业，佛化家庭

回到家我马上调整了功课，按照师父的开示，我开始专修。每天坚持做早课，诵《佛说阿弥陀经》《金刚经》、念佛、拜佛，时间多时看净土五经，听大安法师讲法。每天除了带孩子要分心外，其他所有的时间我都全身心沉浸在佛法中。做家务时听大安法师讲法，走路、睡觉时念

佛号，要是谁想跟我聊聊天，我真的觉得有点浪费时间。我觉得自己懂的太少了，所以想把大安法师所有的讲法都听完。我现在每天的定课是《佛说阿弥陀经》两部、《金刚经》一部、《普门品》一部、拜佛五百拜、念佛号最少一万声（不包括散念）。另外，还请了念佛机，在家里二十四小时不间断地播放佛号，也为老家父母请了念佛机。

女儿在家的時候，我有意把播经机的声音调大，让她也听。有一次，听到法师讲一位生病的居士想到东林寺往生，我说我也想，女儿说她也想，我们俩相视大笑。我们经常听着听着就会讨论，在不知不觉中，佛法已深入到女儿的心中。以前看到坏人坏事，女儿会愤愤难平，现在她的反应很平静，说一切都是因果的，善有善报，恶有恶报，人人都要对自己的行为负责。小女儿才三岁多，也经常跟着我们念佛，《心经》也差不多会背了。父母也在我的影响下念佛了，而且还带动了我們的一些邻居念佛。我妹妹是我们家的学霸，研究生学历，从六月份也开始每天做早课拜佛了。现在我们全家每天都在学习佛法，沐浴在佛陀的智慧光明之中。



四、安住佛心，自我转变

通过学习，我逐渐认识到，修行不仅要诵经持咒念佛，也要学习佛菩萨的发心、行为，以此来修正自己，当自己的心与佛相应了，就更能感通佛力。我虽还没有因缘受戒，但从学佛开始，我每天都按照五戒十善的标准检点自己，看看今天自己又犯了哪些恶，怎么样来改正。在没学佛的时候，以为自己是个好人，这一学才发现自己几乎是十恶都犯，才明白《地藏经》所讲的“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪”的深刻含义。

女儿住院期间，我每天都跟经历炼狱一样。我告诉自己接受遇到的一切顺逆境，诚心接受自己所受到的一切苦难，脑子中闪过许多被自己伤害过的众生，我真心向它们忏悔，不再像从前那样怨天尤人，知道一切都是因缘，一切都逃不出因果法则。看了《了凡四训》，我明白了命运可以靠自己来改变，也唯有自己才能改变！

再来谈谈学佛之后我的心理变化。学佛之前我如同坠入无底深渊，感到没有希望，没有明天，痛苦无法言说。原来不懂什么叫“痛苦到无法言说”，现在懂了，真正的痛苦真的是无法言说的，也不知道自己哪天会崩溃。现在我的心已经安放在佛那里，那种踏实和心安是从未有过的，喜悦随时会从心里冒出来。当然还是会有烦恼，但已经比以前少太多了。偶尔还是会为女儿忧虑，也很快平复，忧虑会在佛号中慢慢消失。以前天天与先生互相指责、埋怨、争吵，就差打架了。慢慢的，我们之间的不愉快越来越少，开始是控制自己不发脾气，现在发现有

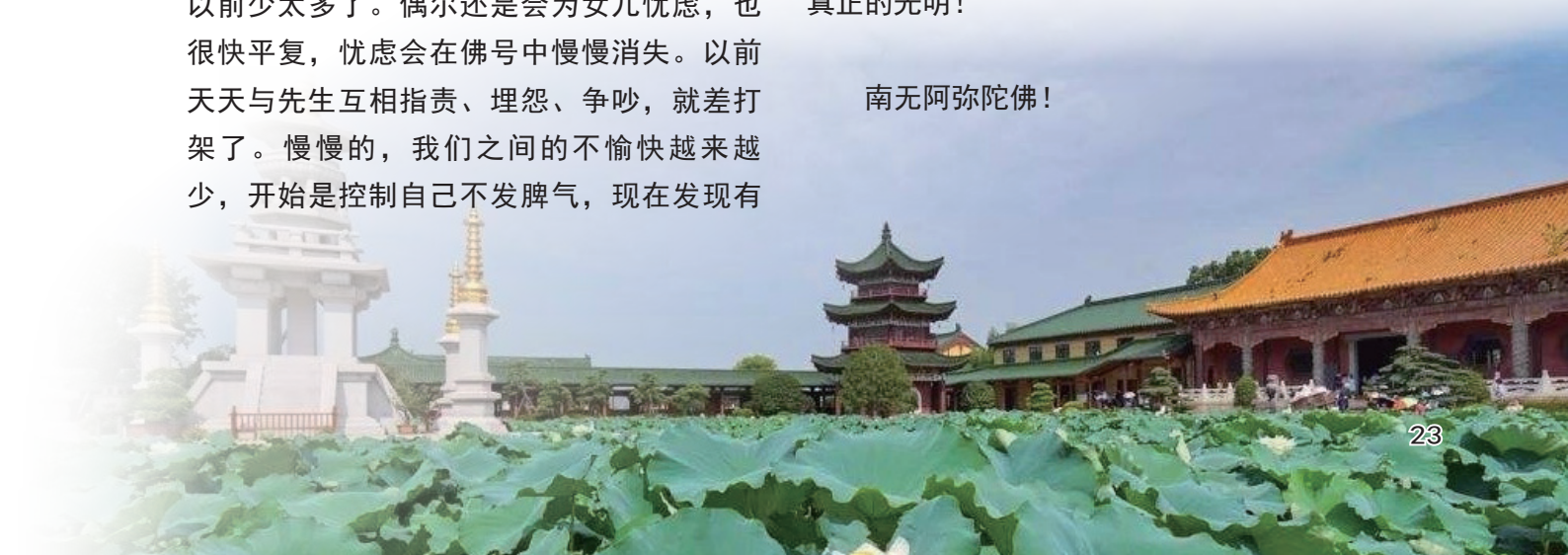
很多事确实是自己错了。很感恩先生，无论我多么无理取闹，甚至在想离婚的时候，他也坚持没有放弃。

我现在很充实，很满足，每天忙得没有时间聊天，所以更不会对女儿叨叨个没完。女儿现在情况也很稳定，并且也在念《心经》、观世音菩萨名号。她自己说，以前经常会莫名地害怕，现在不会害怕了，因为佛就在旁边房间里——书房供着佛，任何时候任何地方，只要害怕了，遇到困难了，就念阿弥陀佛或观世音菩萨名号，从东林寺回来后她也愿意做功课了。先生也一直在做功课，而且很认真，差不多每天都拜佛五百拜。

再来说说身体的变化。我之前一直有严重的妇科炎症，月经不调，总也治不好。有一次，我梦见自己在寺院里走，看到前面来了一群人，样子和我们一样，身体却是金色的。我赶紧站到旁边让行，这时走在最前面的人走到我面前，把手放在我小腹，说我病很重，感觉是在给我治病。我一直没把这件事放在心上，但大约在五月份的时候，我的病不治而愈了。

我不想赞美疾病和苦难，但疾病和苦难往往能使人认真面对生死问题，使人生起出离心，而不是沉迷于享乐麻醉自己。换一个角度看，苦难也许就是机遇，是我们得度的因缘，提醒我们不要再沉迷轮回，要信愿念佛，求生极乐，从而走向真正的解脱，走向真正的光明！

南无阿弥陀佛！





化尴尬为幽默

阚忠国

一、夸赞媳妇的婆婆

有个婆婆，很会做人。她的儿媳婚后就跟儿子一起到美国攻读学位，有天她到美国探看俩夫妻，发现儿子胖了，媳妇却瘦了，心疼媳妇说着：“怎么会瘦成这样？”

年轻的媳妇一时忍不住，对婆婆吐苦水，抱怨先生对内懒惰不会做家务，对外连认路都会出差错，做什么错什么。

其实，世界上没有任何婆婆想听媳妇抱怨儿子。

大部分的婆婆也都会忍不住替儿子说话，但是这位现代婆婆很聪明，她听完媳妇抱怨后，只微笑说出一句话：“可是有一件事他做得最对。”

“什么事？”媳妇好奇问。

“就是娶了你啊。”媳妇听了，笑了。

二、洒脱机智的少将

曾有一位空军少将做寿，借机会宴请同僚。

席中，一位侍卫官，因为太紧张了，在给上将倒酒时，一不小心竟将整杯酒洒在上将“全秃的头上”！

这时全场屏息无声，没想到上将不但没有生气，反而对侍卫官说：“同志啊！你以为用这个方法就可以治好我的秃头吗？如果有效的话，我早就施行了。”

这二个小故事，都是智慧地把尴尬化成了幽默。

一般人以为幽默是一种能力，其实幽默是一种面对人生的态度。当我们能用平静的心情、另类的观点，将你对事情的看法轻松的说出来，就是一种幽默。

幽默的机智反应并非是能言善道，也不是口头上的伶牙俐齿、占人便宜，而是心境上的宽容，是一种快乐、成熟的生活态度。

掌握了这种技巧就等于掌握智慧结晶，就能得到快乐的泉源。

最高超的幽默，是在正常人“应该要不高兴”的时候，还能够扭转气氛，轻轻的把已经点燃的火药引线踩熄。



创下官场奇迹的曾国藩

愈知

人生在世，难免有看不惯的人和事。因为每个人看问题的角度不同，立场不同，人生的境界也不同，但不必随意就对别人的行为、言语看不惯。

庄子说：“不谴是非，以与世俗处。”庄子告诉我们，要遵从自己的内心，不为世俗所累。“看不惯”的东西、人和事越多，这个人的境界也就越低，格局也就越小。

从世俗的角度讲，“看不惯”不仅是境界小、情商低的表现，更会为自己树敌无数，招致怨恨。在这方面，曾国藩做得就非常到位。

曾国藩是春秋战国时代曾子的七十世孙。他曾创下九年十升的官场奇迹，是清朝中兴的四大名臣之一。他是中国近代政治家、战略家、理学家、文学家，湘军的创立者和统帅；他因为在学问和事功方面的成就而备受后世推崇。

曾国藩升为二品官员后，可以乘八人抬的绿呢轿，但他

一向节俭低调，就决定依然乘坐四人抬的蓝呢轿。按照例制，蓝呢轿见到绿呢轿必须让路，否则，抬绿呢轿的人就可以揪住坐蓝呢轿的人一通暴打。

有一次，曾国藩乘着蓝呢轿出门，轿子走到一条窄路上，后面来了个绿呢轿。这种情况下，蓝呢轿可以不让路。但曾国藩还是命人靠边走，即使如此，绿呢轿依然不能通过。

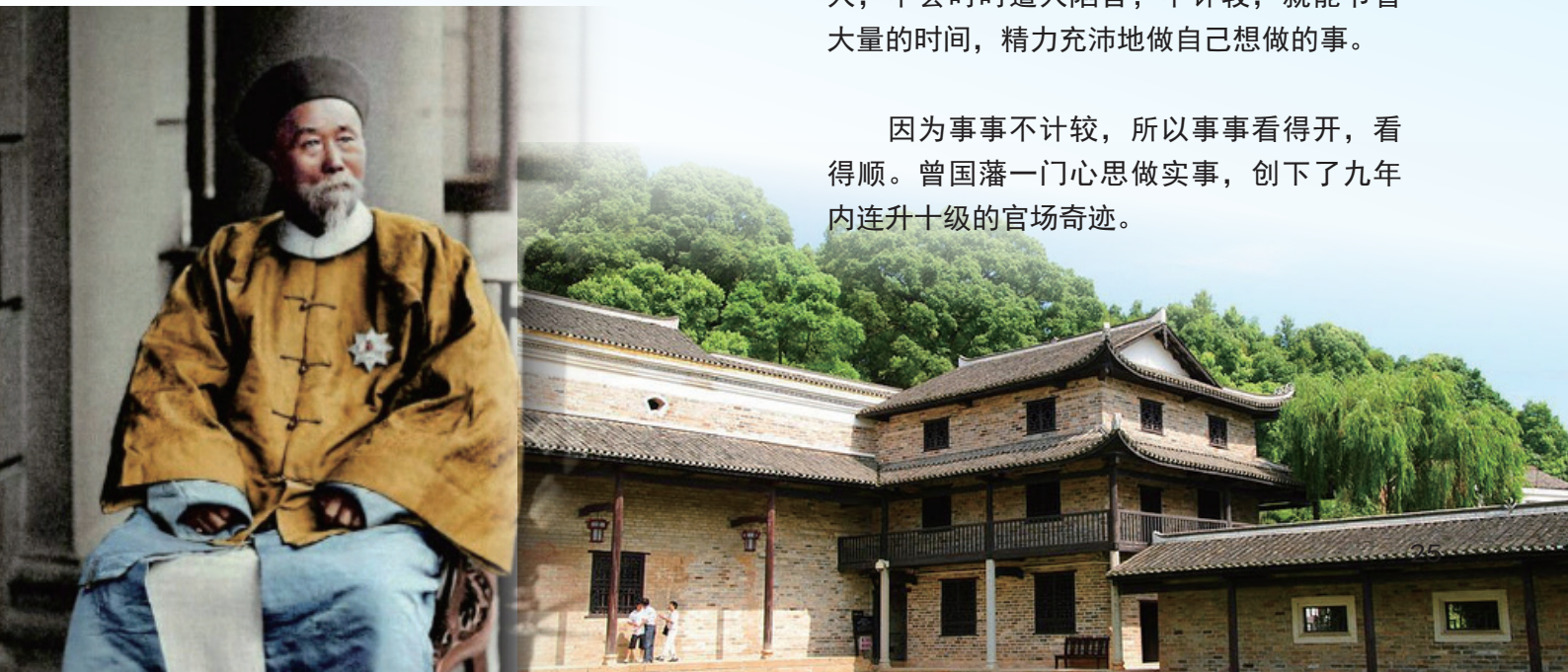
抬绿呢轿的人见状奔过来，不由分说，掀起蓝呢轿帘，一把揪出曾国藩，啪啪就是两耳光。

可笑的是，乘绿呢轿的只是个三品官员，曾国藩还比他大一级呢，此官员认出曾国藩后，赶紧跪下来赔礼道歉。

所有人都等着曾国藩打对方两耳光解气，没想到，曾国藩扶起对方，诚恳地说：“确实是我的轿子挡了大人的路，大人赶紧上轿，赶路要紧。”莫名其妙挨了打，居然没事人一样，而且，还再三叮嘱轿夫，凡是见了绿呢轿，不管对方是否官比自己大，都必须让路。

曾国藩说：“士有三不斗：勿与君子斗名，勿与小人斗利，勿与天地斗巧。”不计较，就不会将自己拉入争斗的漩涡，不被尔虞我诈所累；不计较，就不会树立太多的敌人，不会时时遭人陷害；不计较，就能节省大量的时间，精力充沛地做自己想做的事。

因为事事不计较，所以事事看得开，看得顺。曾国藩一门心思做实事，创下了九年内连升十级的官场奇迹。





疫情催热 “合十礼” 是时候来一波 佛门礼仪大普及了

万万没想到，疫情之下，合十礼火了！

随着新冠肺炎疫情在全球蔓延，一些国家的日常问候习惯，比如握手、拥抱、亲吻礼等，正在发生改变。

据媒体报道，英王室成员一改传统礼仪，女王在与外宾打招呼时，没有依惯例和他们握手问候。英国查尔斯王子在参加某庆典活动时，他与现场的嘉宾打招呼时放弃了传统的握手方式，改为行合十礼。美国总统川普、法国总统马克龙等在3月都使用了双手合十的问候方式，来欢迎访客。印度总理莫迪日前为防疫支了一招，呼吁人们用传统的“合十礼”来代替握手，避免接触。

合十礼对大多数人来说，并不陌生。一句“阿弥陀佛”，一个合十礼，大概是影视剧中佛教人物出场的标配动作。

在佛门，合十礼是最具标志性的礼节之一，甚至很多人认为，合十是佛教独有的。

佛教没有创立之前，印度就已经有了合

十的习俗了。印度人认为右手是圣洁的，左手是污秽的，当代表圣洁的右手和代表污秽的左手结合在一起的时候，就表示彼此包容、彼此尊重、染净合一。

佛教非常重视合十礼，在佛教经文里，经常可见这样的内容：当菩萨、罗汉、弟子们向佛陀请求法教时，都会绕佛三匝，然后胡跪合十。合十虽然动作简单，但却蕴含了无限的含义。佛教认为，合十礼中的“合”，和也，代表和平、友好、团结合作。人们如果手握拳或手拿武器，表示争斗。双手抬起，则表示赤手空掌，当然一只手也可伤人，合十是将两掌相合，就是完全彻底的无伤他之意。防疫期间使用合十礼，即能彼此安全，又能彼此友好，何乐而不为？

当然，佛教的“合十礼”还有更广泛的宗教含义。比如在《佛为首迦长者说业报差别经》里讲了合掌有十种功德：

“若有众生。恭敬合掌。得十种功德。

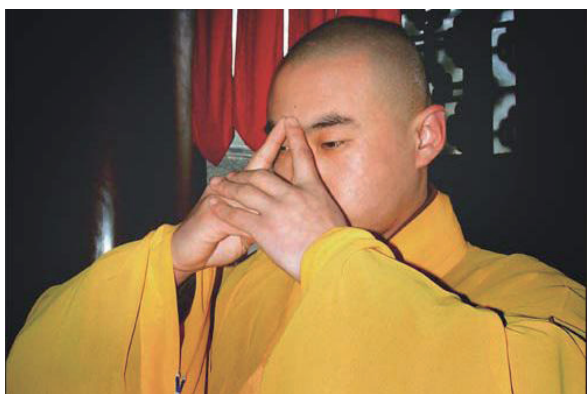
- 一者得胜福报。二者生于上族。
- 三者得胜妙色。四者得胜妙声。



五者得胜妙盖。六者得胜妙辩。
七者得胜妙信。八者得胜妙戒。
九者得胜妙多闻。十者得胜妙智。

关于合十的含义，还有多种解释，后人从自身体悟出发，总结出合十有六种好处。

第一，可以让我们迅速安静下来。在一些比较重要的场合，如讲话、表演或是大考，甚至是马上要发火的时候，不妨合十一下。



第二，教我们做人要虚怀若谷。双手合十的时候，它是一个空心掌，不要按得很紧。合十礼也是表法，代表做人要虚怀若谷。

第三，合十教我们如何与人交往相处。双手空心，代表距离，人与人之间交往要保持一定的距离，即使是相亲相爱的一家人，也必须要处得恰到好处，否则也会出现危机。

第四，转烦恼为菩提。印度的合十礼，一只手代表清净，一只手代表不净，两者合一，代表包容尊敬。当代表烦恼不净的手与代表解脱清净的手，合在一起的时候，就是告诉我们要从染变成净，将烦恼转成菩提，将生死转成涅槃。

第五，提醒我们要定慧等持。左手代表

定力，右手代表智慧。“定”就是对一件事情持之以恒的坚持。一个人之所以能够聚集和扩大他的能量，就是因为他能够很好地面对这些烦恼和挫折，这就是定和慧，双手合十就叫做“定慧等持”。

第六，提醒我们自觉觉他。左手代表自觉，右手代表觉他，一个真正的佛弟子不仅仅是自了汉，不但要解决好自的问题，更要积极地去帮助别人。



通 知

为满足大众供养佛像的愿望，学会重新装修了六楼念佛堂，扩大了供养佛像空间，现备有近三千余尊精美白瓷佛像供大众供养，有意供养佛像的莲友请亲临学会办事处办理。

新加坡净宗学会 敬启 2020年7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)



师姑是女人

智通禅师在归宗禅师处参禅时，有一天晚上巡堂，大叫：“我开悟了！我开悟了！”

大众听了吓了一跳，第二天上堂，归宗禅师集合大众问道：“昨夜是谁自称已开悟了，请站出来！”

智通走出来，直下承担地说道：“是我！”

归宗：“你是悟了什么呢？”

智通：“我悟的道不能说。”

归宗：“如来降世，为示教利喜，总可方便一说。”

智通禅师低声细语地说道：“师姑原来是女人做的。”

师姑，是在家学佛的女居士，师姑是女人的问题，自古就没有人怀疑过，但智通经过千辛万苦，才懂得这问题。

所说的“尼姑原来是女人做的。”从文字本意来看这是非常明显的道理，任何一个人都知道尼姑是女人做的。而对于一

位参禅开悟的禅师来说，他所表达的意思就不是告诉大家“师姑是女人做的”那么简单。智通禅师说的“师姑原来是女人做的”，所要表达的意思就是告诉大家“心即是佛”的道理。

师姑是出家人，代表的是清净觉悟的形象，在这里比喻为究竟觉悟的清净心。女人是俗人，代表迷惑和染污的形象，在这里比喻为无明烦恼的心。从女人转变到师姑，她本人并没有改变，而所改变的只是她内心的觉悟。她觉悟到生死轮回的痛苦，所以发心出家而成为师姑。从女人到师姑二者最根本的不同就在迷惑与觉悟的差别。

心与佛两者的不同，也在迷惑与觉悟的差别。佛是究竟觉悟了原本清净的自性，心则是众生本来具有的清净自性被无明所迷，而全体转为妄想烦恼。但是妄想烦恼的体性即是清净无染的自性，离开这些妄想烦恼外更无清净自性可得。也就如同女人与师姑一样，离开女人外更没有清净的师姑可得。二者只是迷悟的不同，而没有本性的差别。所以从无明烦恼心到佛也只是迷悟的不同，但其本性并没有差别。





正确佩戴口罩
保护环境卫生
遏制病毒滋生
保持身心健康

正确戴口罩4步骤



正确戴口罩4步骤



正确脱口罩3步骤



口罩可用時間：6~8小時

正确戴口罩4步骤



正确戴口罩4步骤

