

# 淨土

樣初題



伍

双月期

二〇二四年  
佛历二五六八年  
甲辰年

中国·庐山

东林寺净土宗文化研究学会

LUSHANDONGLINSIJINGTUZONGWENHUAYANJIUXUEHUI

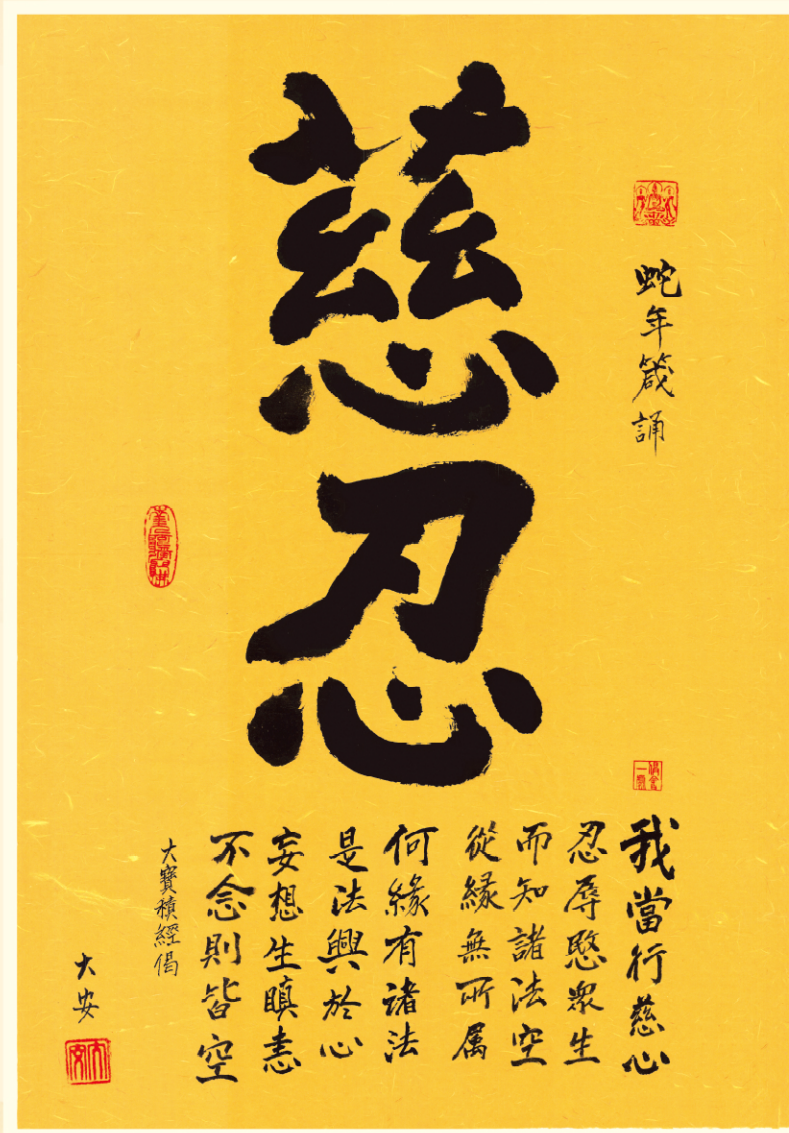
内部资料 免费交流  
准印证号(赣)0000354



阐述圣言 继踵祖师 高悬法印 丕振莲风

伍

双月期



中国·庐山

东林寺净土宗文化研究学会

LUSHANDONGLINSIJINGTUZONGWENHUAYANJIUXUEHUI

公元一九九二年 创办



## 卷首语

一元复始，万象更新。喜临乙巳蛇年，不妨随物赋形，以形喻理。蛇之为物，瞋恚感之；瞋之为习，贪欲孳之；贪瞋为患，愚痴偕之。是知三毒交作，如影随形，尤以瞋恚为酷烈耳。苟一念瞋心妄动，或愤懑填胸，四大违和；或斗诤不休，怨恼丛生；或兴师相伐，血流盈野；或依报转劣，火灾四起；或久积道粮，一朝尽焚；或死堕三途，投热地狱，种种苦报，说不能尽。

释尊于经典中屡为指示，欲息瞋恚之猛焰，须延慈忍之良方。以惑由心起，境由心造，当体即空，了不可得。故凡遭逢逆缘，若能笃思因果，退后一步，作还债想，则诸障自除。况一切众生皆我过去父母，未来诸佛，而今与我同囚三界，宜应爱而敬之。但教人人运慈愍心，修忍辱行，恒使天地之间充此一团太和元气，必令世间暴戾消弭，怨仇冰释，风调雨顺，国泰民安；亦令吾人宿业日消，福慧日长，心与道合，净业早成。大矣哉，慈忍之为德也！

是故吾等净业行人，当发大菩提心，以深信愿，持佛名号；以般若智，兴慈布忍。俾一切有情得欢喜光，瞋垢消除，慈心相向。临命终时，蒙佛垂慈接引，径登莲邦，与诸上善人俱会一处，安享常乐我净之无上法乐，何幸如之！



省庵大师《劝修净土诗》

一心差处路歧逢，自造经书立本宗。  
两扇门边传秘诀，三家村里聚群蒙。  
乐邦有路元平直，佛法无私本至公。  
奉劝回头归正教，弥陀念念见真空。

## 《净土》编委会

创刊人：释果一

编委：释延续 释德凯 释宗贤  
释慧炤 释德海 释慧韬  
释德磐 释德皎

主编：释大安

执行主编：白云瑞

责任编辑：职全亮

美术编辑：崔天泽

联系地址：江西省九江市庐山东林寺  
《净土》编辑部

邮编：332009

索请电话：0792-8893186（发行部）

投稿电话：0792-8893187（编辑部）

投稿邮箱：jtbook@126.com

东林祖庭网址：<https://www.lsdls.cn>

准印证号：（赣）0000354

编印单位：庐山东林寺净土宗文化研究学会

发送对象：本寺院信众

印刷单位：江西新华印刷发展集团有限公司

印刷日期：2024.12

印数：5000册



# 目录

## 东林法音

- 04 释大安 《佛说阿弥陀经疏钞》讲记之三十二

## 念佛感应

- 13 贤敏 念佛的力量  
16 华智 我持念观音心咒的感应

## 修学园地

- 20 德晓 第二次东林昼夜经行随感

## 莲友心声

- 24 释德韵 孝子放生，慈母延命  
26 冯德福 越是危难处，越是念佛时  
29 净和 漫谈我与《净土》的因缘

## 往生纪实

- 34 刘凤 “我是佛二代，快点接我回家！”——刘玉勤老居士往生记  
39 净诚 华仙老居士信愿念佛的一生

## 本期专题

- 42 贪欲的陷阱专题 编者按  
44 思归子 浅谈佛法如何对治邪淫  
57 戒律乐轩 一个家庭两代人的邪淫忏悔  
60 云开 好将金桂折一枝  
65 王豁然 非必要不上网——浅谈手机使用与戒除贪淫的关系  
69 星星 佛光照触，不戒而戒——我戒除手淫的心得  
73 一无用人 一名大学生的“欲海回狂”

## 大德芳踪

- 77 释传印 与能述比丘尼书（1976.2.27）

## 净土答疑

- 78 答疑两则

## 深信因果

- 80 刘世杰 机巧行骗，双腿致残

## 净土简讯

- 82 新加坡佛教居士林一行参访庐山东林寺等三则



徽煌千佛洞唐人壁畫臨摹  
陸燕 画

# 《佛说阿弥陀经疏钞》

## 讲记之三十二

文  
释大安

诸位大德比丘、诸位居士同修：

请看文句：

**文**次明别者，或谓此经但闻佛名，或谓此经佛是劣应，或谓此经华局车轮，或谓此经五逆不生，或谓此经止属下品，不知二经实一义故，不知此经尤独要故。

此段文句亦属十门开启的第三义理深广门。此门分三重法义展开：一者摄顿，二者分圆（此二者前文已阐述），三者旁通（即此《阿弥陀经》义理旁通其他大乘经典）。旁通又分两个层次展开：一者《观经》，二者诸经。前文已总括叙说此《阿弥陀经》与《观经》之义理功用，圆通不二。此文句又具体展开二经义理功用的辨析及融通，用以驳正彼时一些注经家

认知上的迷误，以净土大乘无上圆顿之教理予以统摄。

此文句胪列某些《观经》注经家对二经义理比较中出现的五种偏见。一者，诤疑此《阿弥陀经》但闻佛名，未见佛身。二者，诤疑此《阿弥陀经》所示阿弥陀佛，或是劣应身（非报身）。三者，诤疑此《阿弥陀经》所示莲华大如车轮，局仄甚小，无深定力，故名散善。四者，诤疑此《阿弥陀经》（《无量寿经》）显示五逆罪人不得往生，则佛拯济之威神有限。五者，诤疑此《阿弥陀经》往生品位，或止属下品。诸注经家以己臆见，妄生分别，不知此《阿弥陀经》与《观经》同属大乘圆顿之教，同由阿弥陀佛大悲平等愿力之所开出，一味一义，其义理境界并无

高下优劣之分别。并从应机善巧来看，此《阿弥陀经》较《观经》尤显三种独特之要义，更彰其不可思议之胜妙功德。

请看疏文：

**疏**但名者，或谓《观经》教想彼佛相好，此经但持四字空名，则不见佛身，故名散善。然经云：“阿弥陀佛与诸圣众现在其前。”既佛现，则宁无相好？况与众，则主伴齐彰。盖彼以作观见佛，此以持名见佛，为因不同，见佛则一。

此段疏文具体辨析第一种偏见——诤疑《阿弥陀经》但持佛名，未见佛身。何以故？《观经》于第七华座观成后，教彼行人观想阿弥陀佛相好光明，如北宋择瑛法师依《观经》第九佛真身观，作赞佛偈：“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦。白毫宛转五须弥，紺目澄清四大海。光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边。四十八愿度众生，九品咸令登彼岸。”文辞法义甚妙，流传久远。

由彼《观经》所显阿弥陀佛相好光明而言，此《阿弥陀经》只是教人但持阿弥陀佛四字空名，则未见佛身相光。以若有定心，佛身自现，今不见佛身，显是无有定力，故名散善。然《阿弥陀经》云：若有众生，闻佛名号，若一日，若二日，乃至若七日，一心不乱，阿弥陀佛与诸极乐声闻菩萨圣众，于此念佛人临命终时，显现在此行人面前。既然阿弥陀佛显现其

前，亦决定具足三十二相、八十种随形好。何况与西方圣众及诸化佛菩萨，一起垂慈接引，则主伴圆明，齐彰妙德。

证知，彼《观经》以一心作观得见阿弥陀佛，此《阿弥陀经》专以一心持名得见阿弥陀佛，修习之因行方法不同，得见佛身之功用并无二致。盖以阿弥陀佛名号是“实相身”（具光寿一如之体性），亦是“为物身”（内具佛愿光明摄化众生种种功德）。是故，阿弥陀佛名号为万德洪名，因名号内具阿弥陀佛相好光明，若行人持名相应，不必作意观想，而阿弥陀佛身光明法尔呈现。故知持名念佛一法，实为大乘佛法中之胜异方便（马鸣菩萨语）。

请看疏文：

**疏**劣应者，或谓《观经》言，佛身高六十万亿那由他恒河沙由旬，此经不说，疑是劣应，故名散善。然大本云，尔时阿弥陀佛放大光明，普照一切世界，阿难见佛容体巍巍，如黄金山，高出一切诸世界上。则《观经》所说，犹一世界，今言一切世界，则更为高大，何得言劣？

又大本言，阿弥陀佛道场宝树，纯以众宝自然合成，则非木菩提树下之身，何得言劣？

又《观经》言，彼佛或现丈六八尺，或现大身，满虚空中。则随机所见，大小无定，故古谓即劣即胜，生法不二。而况今经，不出大小，何得定指为劣？

此段疏文辨析第二种偏见——诤疑《阿弥陀经》所现之佛为劣应身。佛有三身，法身、报身与应身。凡夫二乘及地前菩萨所见的佛身为应身，应身中又分为胜应身与劣应身二种。劣应身者，即藏教（小乘教）之教主，示现丈六身，居凡圣同居土，凡夫小乘依事识所见者。胜应身是圆满报身，是大乘人依业识所见者。莲祖针对注经家的偏见，予以三番驳正。

首先标举第一番驳正。或有人说，《观经》第九真身观中言：“佛身高六十万亿那由他恒河沙由旬，眉间白毫右旋宛转，如五须弥山（一须弥山高三百三十六万里，纵广亦尔，彼佛毫相过此五倍），佛眼清静如四大海水，青白分明（准眼量以度身，正六十万亿那由他由旬）。”极显阿弥陀佛相好光明之胜妙。而此《阿弥陀经》，未曾言及佛身大小，故怀疑临终接引的阿弥陀佛是劣应身。以行人定力若深，则所见之佛身自然高大。今是劣应身，显是无深定力，故云散善。

然大本《无量寿经》之极乐现前章，亦曾叙及阿弥陀佛身相光明，阿难尊者蒙释尊教敕加被，正身西面，顶礼愿见彼佛安乐国土，即时阿弥陀佛放大光明，普照一切诸佛世界，阿难及与会大众悉见阿弥陀佛容颜身量，如黄金山，明耀显赫，高出一切诸世界上。准此经文法义，则《观经》所说佛身，犹于一世界中所呈现。今《无量寿经》所叙阿弥陀佛身相，高出一

切诸世界上，可知阿弥陀佛身量较之《观经》所示，则更为高大，何得言《阿弥陀经》所示佛身为劣应身呢？

其次标举第二番驳正。大本《无量寿经》叙及，阿弥陀佛道场宝树高四百万里，纯以无量众宝自然合成。以此可证，阿弥陀佛非劣应身。何以故？以劣应身在木菩提树下成道，以吉祥草为座；报身则在七宝菩提树下成道，以无量珍宝校饰的莲华台为座，如是妙华宝座，乃本法藏比丘愿力所成。

再次标举第三番驳正。又援引《观经》第十三杂想观言：彼阿弥陀佛神通如意，或现大身，满虚空中；或现小身，丈六八尺，皆随行人根机利钝所见，或大身或小身，并无一定。故古德谓，劣应身即示现八相成道之生身，胜应身即尊特身，由法身所显现。佛之法、报、应三身一体，即劣即胜，生身与法身相即不二，故《法华经》云：“微妙净法身，具相三十二。”以佛真法身犹如虚空，应物现形，如水中月，似镜中像，纷纭自彼，于我何为故。而况此《阿弥陀经》，不指佛身或大或小之量数，何得决定标指阿弥陀佛为劣应身呢？

请看疏文：

**疏** 华局车轮者，或谓《观经》华大十二由旬，此经车轮华局于小，故名散善。不知车轮之义，大小无定，大本车轮大至



### 百千由旬，何止十二？详如后文中辩。

此段疏文辨析第三种偏见——诘疑《阿弥陀经》所示莲华的体量局限于车轮大小，故为散善。何以故？《观经》所叙的莲华大有十二由旬，如第五宝池观中云：极乐国土有八池水，一一水中有六十亿七宝莲华，一一莲华团圆正等十二由旬（一由旬四十里，一莲华有四百八十里大）。而《阿弥陀经》云：极乐国土有七宝池，池中莲华，大如车轮。若以此世间秽土车轮论，体量不大。以若有深定，则所见之莲华自然广大，今量局甚小，显是行人无深定力，故名散善。

持此观点者，实不知莲华大如车轮之实义。《阿弥陀经》将莲华比况车轮，重在晓喻其莲华之德用。以圆形车轮喻莲华，内含三义：一者转变义。此莲华乃念佛行人神识托生之所，于莲华中转凡成圣。二者碾破义。此莲华有破迷开悟的威力，乃阿弥陀佛无上正觉所赐予，能破除众生诸烦恼。三者飞行义。此莲华从彼土到此土，经由多维空间接引众生，疾速归于极乐。实则极乐世界莲华体量，或大或小，并无一定。大本《无量寿经》云：彼极乐世界莲华体量，或半由旬，或一、二、三、四，乃至百千由旬。可知《无量寿经》所示百千由旬莲华之体量，又何止《观经》所云十二由旬呢？此大小不定之

莲华的内在功德妙用，将于正宗分“池阁莲华”之经文注释中详细阐明。

#### 请看疏文：

**疏** 五逆不生者，或谓《观经》言五逆得生，大本唯除五逆，则济度功狭，故名散善。不知“唯除五逆”下，有“诽谤正法”四字，五逆而兼谤法，乃在所除；虽具五逆，不谤法者，未必不生也。良由谤则不信，不信不生，故所谓“疑则华不开”是也。《观经》不言谤法，如兼谤者，亦不生也。

又《观经》下下品五逆文中，谓其人十声称名，遂得往生，则观想未成，唯资十念，五逆之生，正称名得生耳。况大本云：“地狱鬼畜生，亦生我刹中。”堕地狱者，非五逆人而何？

此段疏文辨析第四种偏见——诘疑此《阿弥陀经》显示五逆罪人不得往生，则佛拯济之威神有限。何以故？《观经》下下品下生章言：或有众生，作不善业，五逆十恶（五逆是弑父、弑母、弑阿罗汉、破和合僧、出佛身血），具诸不善。如此愚人以恶业故，应堕地狱，临命终时，遇往生善知识，为说念佛往生极乐之妙法，彼人依教称念，蒙阿弥陀佛垂慈接引，得生彼国。而大本《无量寿经》云：阿弥陀佛大愿摄取一切念佛行人，往生极乐，唯除



造作五逆重罪。如是则拯济度脱众生的功德狭小，未能彰显大雄大慈大力，故名散善。

莲祖驳正，这种观点乃断章取义，未能正确理解《无量寿经》真实义。须知经文“唯除五逆”下，有“诽谤正法”四字，此出于阿弥陀佛第十八愿：“设我得佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉，唯除五逆，诽谤正法。”愿文意谓，若人造作五逆重罪，又兼诽谤正法（大乘佛法及净土法门），乃为阿弥陀佛摄受大愿所简除。若只是具造五逆，不诽谤佛法者，信愿称名，亦可蒙佛接引，往生西方。何以故？良由彼人既诽谤大乘佛法，则自然不信净土法门，若无净土信愿，则无由感通阿弥陀佛光明愿力，自然随业流转，不得往生。是故龙树菩萨偈“疑则华不开”，正是指此类众生。《观经》下品下生章言，有人造作五逆十恶，不言诽谤正法。如若造五逆，又兼谤法者，亦不得往生净土。

然此“唯除五逆，诽谤正法”之法义，亦有微细处当辨析。善导大师曾精辟开示，此简除之义，当就抑止门中理解。兹因五逆、谤法二种罪业，其障道极重，众生若造，直入阿鼻地狱，历劫难出。阿弥陀佛恐其造此二罪，故方便抑止而言不得往生，此就未造业而解也。若已造五逆、谤法二罪，临命终时，能忏悔念佛，

求愿往生，阿弥陀佛亦慈悲摄受此罪恶众生，得生极乐。

又《观经》下品下生章云：造作五逆的罪人，蒙善知识教敕，至心称念南无阿弥陀佛，具足十声，感通弥陀大悲愿力，命终之时，见金莲华，住其人前，如一念顷，即得往生极乐世界。可见此造五逆行人，观想净土依正庄严，未得成就，只是仰凭十声口称弥陀名号，得生净土。证知名号功德不可思议，阿弥陀佛大悲愿力不可思议，罪人念佛心力不可思议，方能十声念佛，转地狱苦境为佛国乐境，横超三界火宅，于彼宝池德水，莲华化生，速成无上佛果。况大本《无量寿经》记载，阿弥陀佛因地作法藏菩萨时发愿：“地狱鬼畜生，亦生我刹中。”从业力因果论，堕入地狱的众生，正是造作五逆、诽谤正法的罪苦众生。阿弥陀佛大悲普度九法界众生，对地狱罪苦众生，尤显悲悯垂救。可见，就大悲偏悯罪苦众生，摄受往生而言，《观经》与《阿弥陀经》的义趣悲智，无二无别。

请看疏文：

**疏** 止属下品者，或谓《观经》下之三品，初言智者教令合掌叉手，称南无阿弥陀佛，三言善友教云：“汝若不能念彼佛者，应称名号。”则持名往生，似唯下

品。不知持有事理，理复浅深。今下生者，仅是事善，若成理观，则与彼经三观圆修，冥契不二，何虑品位之不高也？况下品文中，乃指恶人、愚人，非谓善人、智人持名亦居下品也。故知二经，其义一也。

此段疏文辨析第五种偏见——诘疑《阿弥陀经》所示持名念佛，止属下品往生。何以故？《观经》所叙下辈三品文，下品上生文言：多造恶法的愚人，命欲终时，智者（往生善知识）教令其人合掌叉手，称南无阿弥陀佛。下品中生文言：毁犯诸戒之罪人，得闻善知识为说阿弥陀佛功德，以闻弥陀名号，除罪多劫，转地狱境界为净土胜景。下品下生文言：善友教彼罪人，汝若不能念彼佛者，应称阿弥陀佛名号（善友知其苦逼失念，转教口称弥陀名号）。如是至心，令声不绝，具足十念，即得蒙佛垂佑，往生极乐净土。由此三品往生文来看，则持名念佛往生净土，似乎唯在下品（而上辈三品与中辈三品，均未涉及持名）。

莲祖针对此种偏见予以驳正。须知持名念佛有事持与理持。藕祖开示：“事持者，信有西方阿弥陀佛，而未达‘是心作佛，是心是佛’，但以决志愿求生故，如子忆母，无时暂忘。理持者，信西方阿弥陀佛，是我心具，是我心造，即以自心所具所造洪名为系心之境，令不暂忘也。”

（《阿弥陀经要解》）而理持随行人的功夫悟入程度，又有或浅或深之差别。持至事一心不乱，伏断见思惑，属圆教之内凡

位，相似即佛。持至理一心不乱，豁破无明，入圆教十住位，亲证法身，随破四十一品无明惑的多少，契悟法身，有相应浅深的差异。但得破一品无明，便可于一百个三千大千世界示现八相成道，是之谓“心开见本性佛，皆理一心”（《阿弥陀经要解》），属圆教分证即佛。

今谓持名往生，但止下品者，仅限于事持之善。若于事持精勤不断，净念相继，得三摩地（正受正定），便可成就理观，全佛即心，全心即佛，心佛一如，能所双忘。则一心持名，与彼《观经》一心三观（空假中）之圆修，冥相契合，平等一味，又何忧虑持名念佛往生品位不高呢？

何况《观经》下三品往生文中，乃指当机者为恶人、愚人（意谓无明愚痴，不信因果，肆意造恶者），非谓善人、智人持名亦为下品往生（善人、智人持名念佛，当摄于中上品往生位次）。故知《观经》与《阿弥陀经》，或一心作观，或一心持名，三根普被，利钝全收，随其信愿感通，功夫浅深，对应于三辈九品相应阶位。若就修行功德上论往生品位的高低，则二经所彰显的义理无二无别，应知。

请看疏文：

**疏** 独要者，略有三意：一者，《观经》所明佛身，虽云即报即法，而那由恒沙，不无数计，生身尊特，犹待辩疑。此经但曰光明无量、寿命无量，则不属诸数，直指法身，独要一也。二者，十六妙

门，虽云即观即心，而先日，次水，次地，次树，次座，方入佛观，则不无次第，犹觉繁长。此经不修余业，单事持名，倏尔一心，便得佛现，独要二也。

前面疏文辨析《观经》与《阿弥陀经》在义理、境界、因果上并无胜劣的差互，实则一心作观与一心称名均由阿弥陀佛大悲愿海所流出，一相一味。这段疏文进而比较《观经》与《阿弥陀经》内蕴奥义，而此《阿弥陀经》尤其彰显其深邃独特之要义。概述之，此《阿弥陀经》略有三重要义：一者佛身不属诸数，二者用心不涉次第，三者游历不分高下。兹分述如下：

一者佛身不属诸数。《观经》所明佛身体相，虽然理上明了法、报、应三身一体，报身即法身，然在践行表述中，如第九真身观云：佛身高六十万亿那由他恒河沙由旬，未能离开数量计算。或有人诘难，今所观佛高六十万亿那由他恒河沙由旬，虽云高大，只是净土常所见身，乃是生身（应身）。所以者何？盖以净土之身胜于秽土，秽土生身丈六，净土生身宜尔许高大，安以常身便为尊特身（报身）？四明知礼大师以十三重问答，辨此阿弥陀佛身量决定是尊特身（报身）。（参见《观无量寿佛经疏妙宗钞》卷五）故云应身与报身，犹待辨疑。

而《阿弥陀经》述及阿弥陀佛时，但曰光明无量（寂而常照）、寿命无量（照而常寂），则不属诸数量范畴，乃直指法身，光寿不二，寂照一如，此即可消解佛

是劣应身之疑。是为此《阿弥陀经》第一重独特要义。

二者用心不涉次第。《观经》十六妙门，虽云即观即心，而观想之法，乃从日观开始，次第水观、地观、宝树观、宝池观、宝楼观、华座观，方入第八像观、第九真身观。如是观想，先依报（分假依观与真依观），后正报（又分别正报与通正报），一一观想，不无次第，其过程犹觉繁琐漫长。

而此《阿弥陀经》所示修行门径，不假方便，不修诸余业行，单一地专持阿弥陀佛名号，若一日，若二日，乃至若七日。或十声，乃至一声，但得与佛号光明愿力相应，便可疾速臻至一心不乱，阿弥陀佛自然现在其前。此即可消解但闻佛名，不见佛身之疑。是为此《阿弥陀经》第二重独特要义。

请看疏文：

**疏**三者，上三品生，乃能游历十方，承事诸佛，中下二品，皆无此文。今持名往生，便得供佛诸方，食时还国，独要三也。闻说一义，尚恐生疑，更闻独要，必致深骇，故云难信之法，又云《不可思议功德经》也。

此段疏文阐释《阿弥陀经》第三重要义——游历不分高下。《观经》上辈三品往生者，乃能分身散影，游历十方刹土，承事诸佛。如上品上生者：“生彼国已，见佛色身众相具足，见诸菩萨色相具

足，光明宝林演说妙法。闻已，即悟无生法忍。经须臾间，历事诸佛，遍十方界，于诸佛前次第受记。还至本国，得无量百千陀罗尼门。”上品中生者，于宝池德水中，莲华化生，亲到阿弥陀佛座下，礼拜歌扬赞德，“经于七日，应时即于阿耨多罗三藐三菩提，得不退转。应时即能飞行，遍至十方，历事诸佛。于诸佛所，修诸三昧。经一小劫，得无生忍，现前受记”。上品下生者，发菩提心，蒙佛接引，坐金莲华，即得往生七宝池中，“一日一夜，莲华乃开。七日之中，乃得见佛。虽见佛身，于众相好，心不明了。于三七日后，乃了了见。闻众音声，皆演妙法。游历十方，供养诸佛。于诸佛前，闻甚深法。经三小劫，得百法明门，住欢喜地”。证知，《观经》所示能游历十方，供佛闻法受记者，乃发菩提心之大乘上根利智行人，中辈三品及下辈三品往生者，皆无游历十方之经文表述。


而此《阿弥陀经》云：“其国众生，常以清旦，各以衣祴盛众妙华，供养他方十万亿佛。即以食时，还到本国，饭食经行。”证知，但信愿持名，往生极乐者，不分别利钝智愚及往生品位，悉皆得蒙阿弥陀佛神力加被，不离彼极乐本国，常遍十方供养无数诸佛，闻法受记。不假逾时，还归安养。念食食至，不假安排。食毕钵去，不劳举拭。但经行金地，华乐娱乐，任运修习自利利他之胜行。此可消解持名往生，止属下品之疑。是为此《阿弥

陀经》第三重独特要义。

总观以上辨析《阿弥陀经》与《观经》义理德用相通处（辨析有五番），或有人闻说其中融通之一义，尚恐生疑不信（意地中总以为《观经》一心作观比持名更胜妙），若进而闻说此《阿弥陀经》比《观经》更有独特不共之要义利益，必定引发甚深之惊骇。故云，此持名往生净土成佛一法，乃一切世间极难信之法，故此经经名乃为《不可思议功德经》。

证知净土事者，乃大因缘；净土理者，乃秘密藏。净土之理事，全由阿弥陀佛悲愿大行之所成就。阿弥陀佛所证实相妙理本自不可思议，其利他功德方便亦不可思议。诚如藕祖开示：“故一声阿弥陀佛，即释迦本师于五浊恶世，所得之阿耨多罗三藐三菩提法。今以此果觉，全体授与浊恶众生，乃诸佛所行境界，唯佛与佛能究尽，非九界自力所能信解也。”

（《阿弥陀经要解》）我等业力凡夫，于此大不可思议难信之法，唯应直下担荷，拳拳服膺，仰凭释迦于此秽土悲心发遣，又藉弥陀于彼净土慈心召唤，不顾水火二河之拦阻，系念弥陀名号，踏向通往彼岸之白道。乘托弥陀愿力，舍命之后，得生彼国，亲炙阿弥陀慈父，获证无生法忍，速疾一生圆成佛果，庆喜何极。

南无阿弥陀佛! 

（待续）



## 念佛的力量

文 贤 敏

学佛多年，我深知佛号具有不可思议的功德，但对于念佛的神奇感应，基本上还是停留在讲座中听到、书本上看到的阶段，从来没有亲身实践过。对念佛真正提起信心，还要从2022年的冬天说起。

2022年对于我来说，是一个特别悲伤的年份，这一年的6月17日，与我相伴走过二十三个春秋的丈夫猝然离世。尽管早就听过“无常迅速”的道理，对印光大师“常念一个‘死’字”的故事也了然于胸，但是当事情真实地落在自己身上时，还是难以面对。对于丈夫早上还出门去上班，傍晚已经躺在太平间里的残酷现实，我实在不能接受。此后的日子里，我时时都被这种突然失去亲人的悲痛折磨着，虽然每天都在念佛为丈夫回向，但仍然无法从那种被撕裂的状态中解脱出来。

2022年12月10日，因疫情而被封控几个月的城市终于放开了，我立即到殡仪馆取出了丈夫的骨灰。第二天，我带着丈夫的骨灰启程。丈夫一生醉心于书法，喜欢很多历代书法名家生活过的江南山水，为了完成他的夙愿，我决定将他安葬于江南的青山绿水之间，让他与松涛、林泉为伴。

将丈夫安葬之后，我就赶回哈尔滨。在路途中，我开始咳嗽、发烧，强撑着回

到家之后，才听说此时全国已经出现了大面积的感染，连在南方时见过的几个朋友也都未能幸免。我最初的症状是全身酸痛，伴随着发烧，退烧之后又不断地咳嗽，咳得心绪烦乱，夜不能寐。更让人痛苦的是，当时几乎无法在药店里买到对症的药物。到网上买药也有困难，因为当时的快递已经大面积停运。

我在家里生着病，既没有药物，也没有亲人照顾，除了三只猫之外，再无其他相伴。两天之后，发烧虽然好了，但一直咳嗽，咳得不能入睡，即使每天很早就躺下也无济于事。对我来说，每个夜晚都像是一个巨大的黑洞，怎么也睡不着觉，折磨得人心烦意乱。就这样，我苦苦熬了四天。

到了第五天晚上，我感觉自己好像一盏即将熬干的油灯，没有一点力气了。虽然睡不着，但我强迫自己必须躺着，并尝试着用各种方法入眠，包括听催眠的音乐。一直躺到了凌晨三点，还是没有一点睡意，但眼睛已经干涩得非常难受。我只好披衣而起，在房间里徘徊。就在这个时候，忽然看到了放在桌上的念佛机，那还是我在东林寺闭关时请的。于是打开念佛机，和着东林佛号的韵律，我开始小声地念佛。念了大约三十分钟，忽然感觉到一

丝久违的困意涌来，随后竟然奇迹般地进入了梦乡。

再次睁开眼睛时，已经是早上八点钟了。这一觉睡得非常好，感觉全身的酸痛减轻了许多。念了十几年东林佛号，这一次才真正在自己身上体验到了神奇的感应。

我不敢懈怠，简单煮了一碗面，吃了一点之后，立刻穿起海青和缦衣，在房间里和着东林佛号的节奏经行念佛。为了不惊扰邻居们，我还特意穿了一双毛线袜子。我家的房间很小，从卧室到厨房门之间有十几米的距离，我就在这一点狭长的空间里经行。随着一声声佛号的持念，数天来饱受悲伤和疾病折磨的身心渐渐感受到了轻安，仿佛在生死苦海之中看到了一座明亮的灯塔，那就是阿弥陀佛的慈悲愿力。我感觉到自己身心非常和谐，仿佛有一种联通法界的感觉。我不断地告诉自己，六字洪名即是阿弥陀佛的清静法身，一声佛号可以令凡夫众生横超三界，圆成自性佛果。所以此时的自己，正是一步一步走在回归极乐故乡的路上，这也是我人生最有意义、最应该做的事。

按说一连几天没有睡觉，也没怎么吃东西，这时应该是没有什么力气的。可没想到的是，自己竟然一口气经行了三个小时，中间没有停顿，没有休息，也没感觉有一点疲乏。三个小时之后，我停下来喝了一杯水。为了能更好地与阿弥陀佛的慈

悲愿力相契合，我又听了一遍大安法师关于“正确念诵东林佛号”的开示。随后，我便按照法师开示的方法，认真揣摩东林佛号的节奏与内涵：

第一句的重音放在“南无”上，要唱出寻求救度的渴望之心。在我的眼前，仿佛出现了一个一眼望不见尽头的生死旷野。我不知道自己在这个无边无际的生死旷野之中沉沦了多少劫，此生能够遇到念佛法门，就是我的最后一次轮回。能够在这生死旷野之中寻到解脱的白道，依靠阿弥陀佛的慈悲愿力直达彼岸，是我今生最大的幸运。

第二句的重音放在“阿弥”上，在苦苦寻求解脱的沉沦之中，终于找到了依靠的对象——阿弥陀佛。我一边念佛，一边观想着东林大佛的金身，内心生起了遇到阿弥陀佛时的悲欣交集之感。

第三句的重音放在“陀”上，当自己一心归命阿弥陀佛时，感觉到我在此地念佛，而阿弥陀佛也在极乐净土呼唤着我，我心与佛心感应道交，让我的身心顿时感觉到有一种巨大的加持力。此刻，我也好像突然明白了“自性弥陀，唯心净土”的含义。

第四句的重音又放在“阿弥”上，当认识到自己跟阿弥陀佛同体时，回光反照，原来自己这一念能念之心就是阿弥陀佛，于是顿然生出一种自信自肯之心。


过去在东林寺工作时参加过一次昼夜经行，后来又在北京的一个临终关怀医院里参加过两次昼夜经行。虽然前后参加过三次，但每次都只是经行将近二十个小时，而且每次都是在即将天亮的时候，因为身体坚持不住而败下阵来。这一次，家里虽然只有我一个人在经行，但我却能够真实地感受到阿弥陀佛巨大的加持力。一句佛号走四步，“南无”一步，“阿弥”一步，“陀”一步，最后一步停留在“佛”字上，脚步没有散乱，心亦没有散乱。就这样又经行了五个多小时，感觉自己已经与佛号声浑然一体了。

过去在寺院里昼夜经行，坚持十几个小时，靠的全是毅力。这次一个人在家经行，按照法师的开示，深吸一口气到腹部，然后用脐轮发力，一口气将一句佛号念完。当佛号与呼吸配合之后，身体感觉非常舒服，也越来越有力气了。而且这次突然发现，自己念佛给自己听真是一种难得的享受。佛号声是从自己的心里发出来的，音声乃是心性的外化，通过一声声佛号的称念，感觉自己正走在一条转凡成圣的道路上。佛号声声，正是自己对极乐净土故乡风月的深切忆念。

就这样，从上午九点开始，不知不觉中经行到晚上八点，感觉时间过得飞快，整个过程是不可思议的。真没想到，昨天还躺在床上病恹恹的我，竟然可以一下子

连续经行念佛十一个小时！当我准备回向时，突然想起来自己这一天都没再咳嗽过。此时的哈尔滨冰封雪冻，室外气温低至零下二十八度，但我的心情却如同3月里明媚的春光，仿佛看到自己的心像一层厚厚的坚冰慢慢融化了，又像一只美丽的蝴蝶破茧而出。几个月的时间里，我先是经历了失去丈夫的悲痛，随后又经历了新冠病毒的感染，身心备受煎熬，但在佛力的加持下，无论身体还是心灵，都仿佛经历了一场浴火重生的涅槃。此时此刻，一切都变得云淡风轻了。

过去我总感觉自己是这个世界上最痛苦的人：父亲早亡，母亲在饱受病痛折磨之后告别了这个世界，丈夫又在毫无征兆的情况下猝然离世……但在此刻，我突然感觉自己是一个非常幸运的人，因为在这法弱魔强的时代，竟然还能遇到佛法，遇到净土念佛法门。《佛说观无量寿佛经》云：“称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。”这样的幸运，是无法用语言文字形容的。

法界中的一切有情众生，无一不是阿弥陀佛眼中的爱子，只因我们在生死轮回之中沉沦得太久，所以早已忘记了归途。如今，我已经找到了回家的路，余生唯一的心愿，就是仰靠阿弥陀佛的慈悲愿力，从生死苦海之中得到解脱，与我的家人们在那开满莲花的极乐净土欢聚一堂！

## 我持念观音心咒的感应

文 华 智

末学华智，从小就在不愉快的环境中长大。在家里，父母时常吵架，平时说话也没有和颜悦色的时候。母亲性格刚硬，能吃苦，但总是嫌弃父亲傻，赚不到钱，又不勤快，还总是嫌弃我愚笨不机灵。我每天在学校也不舒心，总会受到别人的欺负、打骂。

在我上初中时，我们一家响应“知青”回沪的政策回到了上海，因为没有自己的住房，所以一直寄住在爷爷奶奶家。三十多平米的房子里，住了爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、姐姐和我六口人，没有欢声笑语，只有矛盾分歧和争斗。而且从回到上海以后，一直到我成年，差不多有十年时间，无论是在路上、公交车上，还是在公司，我总是会频繁受到各种性骚扰。近几年才明白，那些人就是喜欢骚扰没有自信、胆小怕事的女生。这些事，我当时不敢和家人说，因为母亲知道了会用很恶毒的话骂我，觉得是因为我轻贱，才会惹来这种丢脸的麻烦事。

那些年我一直很倒霉，总是觉得活着没有什么意思，哪怕随时死掉都不可惜，所以每天只是行尸走肉般地活着。我经常表面很阳光，也很喜欢帮助别人，但多年来的不愉快经历，使我在熟人面前脾气很

不好，经常发火，自己独处时又很抑郁，很痛苦，想法也很极端。一方面觉得自己死了也不足惜，另一方面又特别害怕死亡，害怕自己的意识消失不见。我就这样矛盾而痛苦地活着，一直持续了很多年。

三十七岁那年，朋友送了我一本《觉海慈航》和一台大安法师的讲经机。那本薄薄的小册子可以说是我生命中的第一盏明灯，瞬间照亮了我三十七年的灰暗人生，使我找到了人生的方向，消除了我内心的恐惧和不愉快。大安法师讲，念佛法门没办法用现在的常规科学验证，但不是不能验证，而是要用感应去验证。确实如法师所说，我时刻能感觉到诸佛菩萨的护佑，此类感应事迹比比皆是，这些也是我一直笃信佛法的根源。

以下择取几件我自己亲身经历的事件，讲述给大家听。

### 一、一句“嘛呢”除梦魇

我从小睡眠就很浅，容易做噩梦。到了二十岁左右，可能因为之前的生活经历一直不愉快，做噩梦的情况就更严重了，经常困于梦魇之中。明明知道自己在做梦，也能听得到周围人说话，但就是睁不开眼睛，浑身也动不了。每一次我都在

梦中积攒力量，企图瞬间用爆发力睁开眼睛，但有时仅可以睁开一条缝儿，有时完全睁不开，很快又会掉回到梦魇里去……我总是要这样努力好多次，才能睁开眼睛，但有时也可能因无力爬起来，眼皮很重，合上后又继续进入梦魇的状态……

自从得到了那本《觉海慈航》，我就开始学习佛法，孜孜不倦地在手机上查找佛学信息，学习一些简单的咒语。记得有一天，我睡午觉时又出现梦魇，虽然意识很清楚，但就是醒不过来。这时，我想到了念咒。当天我正好新学了一个咒语，念了好多遍，已经会背了，于是这时就认真地念起来。只念了一遍，我的眼睛“哗”地一下睁开了，人瞬间变得非常清醒，并且手脚灵活，一下子就从床上起来了，这种情况是前所未有的。我当时惊喜万分，回味一下刚才念的咒语——咦，并不是我当天学的咒语，而是平时基本没怎么念过的“唵嘛呢叭咪吽”。我当时就非常感恩观音菩萨的慈悲救度！

在后来的一次噩梦中，我又感觉持了一个什么咒，瞬间清醒。醒过来后回味一下，发觉持的仍然是观音心咒。还有一次在梦中，在一个地下人行通道里，我预感到自己将被追杀，所以告诉丈夫和孩子先回家（我不想让他们受牵连，同时看见我被杀死），我有别的事要办。他们离开后，我很笃定地靠墙站着，等待一切将要降临的事情。瞬间，我被乌泱泱一大群手拿兵器的凶神恶煞包围，我知道他们都是



来杀我的，所以也不想逃。我淡定地想，丈夫和孩子已经离去，不管将会遭遇什么，我都会坦然接受，要杀要剐，悉听尊便。这时我忽然想到当天的功课还没做，于是就从口袋里拿出一串念珠，开始念观音心咒。只念了一句，噩梦就瞬间消失，我也醒了过来。

随着学佛的深入，我知道以往所有的经历与噩梦并不是空穴来风，而是自己曾经种下的恶因，如今感得了果报而已。我深入地学习佛法，时时思惟，真诚忏悔，坚持做功课，不断发愿回向，积极戒杀放

生，虔心供僧积福……如此一直坚持，困扰我几十年的梦魇渐渐消失了，现在连失眠都基本没有了。

## 二、“糊里糊涂”没迟到

我的孩子上三年级的时候，有一次我约了师兄一起去下海庙，早晨骑车送完孩子上学，就顺路骑车去地铁站坐地铁。送孩子时，我看到车子电量不多，才想起已经两天没有充电了。可是早就和师兄约好了时间，改变计划已经不可能了，还要骑五六公里才能到地铁站，路上抛锚就麻烦了。我小心翼翼地匀速骑着车，一路念着观音心咒，有惊无险地到了地铁站。坐上地铁后，准时到了下海庙，先进去朝拜，然后又去附近的师兄家里玩。

一直玩到下午，等我坐上回程的地铁时，一看表：哎呀，孩子还有四五十分钟就要放学了，而我坐地铁就不止这些时间了，更不要说下了地铁还要在环形停车场里找自己的电动车（地铁站枢纽是环形的，有四五个出口，而每一个出口都一模一样，每次到那里我都会迷路转向）。这时我又猛然想起自己的车快没有电了，一路骑回去都是大路，没有修车充电的地方。一路上懊悔不已，既怕孩子背着大书包出了校门找不到我着急，又觉得自己本来不上班，却因为贪玩和马虎错过了接孩子的时间，实在不应该。再就是如果车子没电抛锚在路上，我又该如何把车子弄回去呢？我就这样慌慌张张的，一面在心里

祈求佛菩萨帮忙，一面思考着怎么做才能更节省时间。后来我连表都不敢看了，就一心持咒祈祷。

等到下了地铁，我按手机上的地图软件，搜索到之前停车地附近的那个小卖部，还算顺利地找到了车，没怎么迷路。骑上车，我也不敢骑快，一方面怕出交通事故，一方面怕太耗电，就匀速低速地骑行着。我心里做好了迟到的打算，心想迟到总比在路上出事故接不了孩子要好些。一边安慰自己，一边稳住速度，一边还是惶惶不安，心都是颤抖的。这期间，我是能感受到佛菩萨的护佑的，因为一路绿灯，基本没有停下来过。因为精神紧张又混乱，所以骑行那五六公里的路就像在做梦一样。

当我骑行到校门口时，发现门口空荡荡的，也没有几个接孩子的人。我想：“完蛋了！孩子都已经放完学了，我迟到太久了！但我的孩子在哪里呢？”然后，我就急切地在校门口附近找，但还是没有找到孩子。这时我看了一下时间：咦？离放学时间还早，孩子还没放学……我当时就懵了——我不会看错时间呀！肯定是迟到了呀！而且我的电瓶车在早晨送孩子时电量已经告急了呀！这次竟然还能来回骑十几公里（平时电量告急后再骑一公里左右，就会忽然没电），实在是匪夷所思……

后来接到了孩子，我想这下我的车可能真要没电了，如果没电，就要推着沉重的车和孩子一起走回去了。可又一想，没

错过接孩子的时间已经算幸运了，接下来骑到哪算哪吧。结果令人惊奇的是，我带着孩子竟然一路骑到了家（约1.5公里）。

这次不可思议的经历，至今回想起来都还像做梦一样。这次事件更加坚定了我对观音菩萨寻声救苦、慈悲普度、有求必应的信心。


### 三、“高架抛锚”得护佑

两年前，公公患肺癌住院，因疫情期间医院不允许家属陪护过夜，所以婆婆每天白天去医院，晚上住在我家，两地相距二十公里。那天上午，公公十点多时有一个检查要做，于是我们早晨定了一辆网约车赶往医院。当行驶到中环南北高架交界处时，车子毫无征兆地抛锚了。因为是在高架最高处，周围都是呼啸而过的车辆，司机顿时慌了神。

司机反复启动车辆无果后，我看了一眼电子仪表盘，汽车电量显示为“0”，并显示文字“电量已耗尽”。本来我怕婆婆晕车，一路上都在陪她聊天，此时看到这个情况，我一点都不慌张，因为我已经无数次受到佛菩萨的护佑，知道每一次祈祷绝对都会“例无虚发”。于是我跟婆婆说：“妈，先不跟你聊了，我要念点东西。”然后，我就开始至诚默念观音心咒。念了大概百十句，我问司机：“师傅，现在怎么样了？”司机没有说话，抬起右手做了一个示意动作，车子“轰”地一下发动起来了。随后，车子发出一种好

像被生拉硬拽的“轰隆轰隆”声，就像拖拉机的声音一样。因为车子速度不快，所以婆婆有点焦急，问我：“我们不会迟到吧？”我很自信地说：“不会！”然后，就又自顾自地默念起观音心咒来。

到了医院，时间刚好。车停下来，我问司机：“师傅，今天是不是很神奇？”他一脸的惊魂未定，懵懵懂懂地说：“是啊，很神奇，怎么回事？”我说：“以后你可能会知道是怎么回事。祝你一路顺利到修车厂（我又帮他向佛菩萨许了一个愿），再会！”婆婆下了车，也满脸疑问地说：“咦，今天这个事好奇怪哦！”我说：“奇怪吧？后来我念了观音心咒，车子就启动了。”虽然我知道婆婆未必会相信，但她也找不到其他的解释，我这样说，也是想给她种一颗佛法种子。

以上都是我的亲身经历，绝无虚言。其实我所经历的感应事迹又何止这些，可以说是我心次次祈祷，菩萨次次响应。因此我现在生活得特别单纯快乐，就像一个被慈母时刻宠爱的幼儿一样，不担心任何事情发生。生前欣然接受所有的果报，力所能及地积德行善，相信一切都是最好的安排；临命终时，欢欢喜喜地跟着阿弥陀佛大慈父走，去极乐世界与诸上善人俱会一处，速证不退转位，倒驾慈航，普度有情，这是我今生最大的愿望。在此，再次深切感恩诸佛菩萨、诸位高僧大德的护佑与教导！

## 第二次东林昼夜经行随感

文 德 晓

因2023年10月份参加东林祖庭昼夜经行结下殊胜法缘，所以2024年初得知5月份祖庭又要举行昼夜经行时，我就非常想再次体验，以期积累往生资粮。

5月11日上午，我与杜师兄一起坐动车到达江西九江庐山站，随后打车来到东林祖庭，并与前一天即已到达的姐俩碰面。登记后挂单，被安排在西苑105号寮房。到了才知道，我们的住处就在青莲念佛堂对面。放下行李，先到祖庭外的小餐馆吃了点素食。之后，我们四人在祖庭的各大殿堂一一虔诚礼拜，每一次礼拜，我都在心里默念：“祈愿佛菩萨加持我们经行顺利！”

下午用过药石，来到青莲念佛堂。这是我第一次走进这庄严肃穆、气势恢弘的殿堂，只见正前方的西方三圣像慈祥地注视着每一个来到这里的人，我不由自主地跪在拜垫上顶礼。当大众的佛号声响起，那犹如从天空中飘来的带着磁性的音声让我激动不已。我回家了，我又可以融入其中，成为其中的一个音符了。

12日凌晨3点30分即起床洗漱，穿戴整齐，再次来到青莲念佛堂，受八关斋戒。10点40分，开始排队吃午斋。这时有

义工师兄高声问：“有愿意来斋堂帮忙的师兄吗？”杜师兄举手说愿意，我也跟着她一起来到香积堂二楼。在一位义工师兄的安排下，我俩穿上围裙，戴上护袖、帽子和口罩，站在斋堂大厅引领大众依次入座。等全部人员过堂结束，我们才坐下来开始用斋。见到有稀饭，我很高兴，就请义工师兄给舀了一勺，还打了一点菜。吃完后，又跟着大家一起擦桌子。看到义工师兄们将碗洗好后，推到后厨放入消毒柜消毒，不禁感叹祖庭的后勤保障工作真是一流。这里的一切都井然有序，同修们来了自然也都很自觉地守规矩。

这时，看到一位2023年昼夜经行时一直走在我前面的师兄。前几天在东林祖庭网站上看到，这次“五·一”佛七结束后，她上台用梵文深情唱诵《三皈依》，才知道她是这里的常住义工。她不时地提醒着大家，要根据自己的情况用这顿午斋，以及经行时需要注意的一些问题。我趁着空闲，向迎面走来的她打招呼，作了自我介绍，又和她聊了一下。她说：“我记得去年经行时走在我后面的人一直没有停下来，很不错！你这是第2次，我已经71次了！”我非常惊讶，这需要多么大的毅



力，以及与东林寺有多么深的因缘啊！

中午小休了一下，但是睡不着。周围有人打呼噜，我很羡慕，祝愿打呼噜的人能顺利过关。下午2点多，漱口，小解，穿上海青，之后迈着坚定的步伐来到青莲念佛堂。这时，念佛堂里几乎已经坐满了人，但非常安静。经行中出堂和不出堂的要分开排班，我选择了不出堂。有师兄说坚决不出堂，死也要死在这里，我听了默默赞叹随喜。

2点30分，主法师带领大众礼佛问讯，并宣讲《经行规约》和注意事项，然后恭请大安法师开示。大安法师说：“大家要发出真为生死之道心，厌离娑婆，欣求极乐，要有宁碎此身，誓不出堂的决心。有了这种决心，身上的疼痛、昏沉等种种不适，就会在声声佛号中慢慢消失。阿弥陀佛就是大医王，六字名号就是阿伽陀药，伴随着妄念，伴随着疼痛，只要能念下来，这就是消业障、开智慧的过程，就是阿弥陀佛给我们治疗，使我们身心康健的过程。这个过程对我等妄想炽盛的末法众生来说，是一项艰巨的挑战，但凡坚持下来的，都是满载收获——经过一番磨炼，道心变得更加坚定，信愿变得更加增

上。希望大家在东林佛号独有的节奏中，顺利完成这殊胜的体验！”

3点整，此次昼夜经行正式开始。随着法师的引磬声，东林佛号缓缓响起，那清畅哀亮、微妙和雅的音声，就像一泓清泉流入脏腑，洗涤着心灵的垢污；又像一股暖流注入心田，浇灌着深埋的佛种。大众耳听口念，佛号低沉和缓，一声弥陀，一朵莲花。我紧随着大众的步调，缓缓地行进着。随着时间一点点过去，不适感出现了——腰开始疼痛，随后饥饿也来了。这是怎么回事？上次昼夜经行没有感觉到饿呀！哦，想起来了，中午用斋时只喝了点稀饭，这时已经消化完了。在心里告诉自己，考验开始了。

天慢慢黑下来，有人倒下被扶出堂。因为有去年的经验，加上已经有充分的心理准备，我的心仍然比较安定。我知道在这庄严的殿堂里，佛菩萨始终在注视着我们，护佑着我们，这点小小的考验不算什么。这时，我注意到一位身体精瘦、满头白发的老人，虽佝偻着身子，但步履坚定，目光如炬，跟着节奏一步一步地向前迈进。那眼神，那身躯，给人一种要征服一切艰难险阻和宁死不屈的从容！24小时

昼夜经行，不坐不卧不出堂，对于我们这样的年轻人来说都非常艰难，何况是她这样一位老人！在由衷敬佩老人的同时，我也感到惭愧，因为经行过程中时有妄念，佛号时有中断。于是收摄身心，更加专注地念佛。

夜深了，周围更加宁静，只有声声佛号在耳边萦绕。目之所及，有人步履蹒跚，精神萎靡；有人静坐拜垫，稍作休息；有人暂停脚步，弯腰捶腿；有人力不能支，倚柱靠墙；有人不耐困乏，出堂而去……这时，忽然有一个熟悉的念佛声传来，原来是刘师兄。只见她眼睛微闭，双手结弥陀印，一边迈着标准的步伐，一边唱着东林佛号。她已经参加过几十次昼夜经行，这会儿已完全沉浸在声声佛号中。我被她感动着，也忏悔自己没能达到这种境界。但是我相信，通过不断努力修行，我也终会达到的。

到了后半夜，我已经绕过殿堂的后半部分，转到中间的通道，缓缓向前经行。

在越来越接近大安法师的位置时，众人都抬眼看向法师。在此之前，我一直都是在网络上大安法师讲经开示，这会儿在这种场景中见到真人，心里非常激动。前几天从网站上看到，这次“五·一”佛七，大安法师除了领众念佛，每天晚上还为大家开示。寺院里有那么多事务需要操劳，现在还来参加昼夜经行，这是为了什么？想到此，眼泪不禁在眼眶里打转，这是惭愧的眼泪，也是敬佩的眼泪。法师这是在给我们作表率，我们有什么理由不好好修行？随即想起法师的教诲：“我们唱念这句佛号，就是要唱出在茫茫的生死旷野中寻求拯救力量的渴望，唱出阿弥陀佛与我同体，我在弥陀心中念佛，弥陀在我心中呼应加持的欣慰。当觉了阿弥陀佛与我同体时，回光返照，发现我自性即是弥陀的无量光无量寿……”

这时感觉大众的佛号声如潮水一般，一浪一浪，此起彼伏。神奇的是，我的腰不痛了，极度的饥饿感也消失了，仿佛置



身在一朵巨大的莲花中，阿弥陀佛正在给我们灌顶。就在当下，心中忽然生出如是大愿：“愿我临命终时，神识如箭离弦，直达西方极乐世界，速疾成佛，然后不违安养回娑婆，度尽一切苦众生！”我知道这都是仰靠佛菩萨的加被，内心才感到无比的神圣，又充满喜悦之情。接下来的几个小时，我只是一心念佛，与大众的念佛声融为一体。这是一种多么奇特的体验啊！


13日下午2点30分，护法义工们为我们调整队伍。这次昼夜经行有几千人参加，我们能全程有条不紊地走下来，得益于义工师兄们的疏导服务，感恩他们的辛勤付出！随后，主法师父领我们念回向文：“愿我临终无障碍，阿弥陀佛远相迎。观音甘露洒吾头，势至金台安我足。一刹那中离五浊，屈伸臂顷到莲池。莲花开后见慈尊，亲听法音可了了。闻已即悟无生忍，不违安养入娑婆。善知方便度众生，巧把尘劳为佛事。我愿如斯佛自知，毕竟当来得成就！”最后，大家对面排

班，恭送大安法师及众位师父出堂。我恰巧站在前排，看着法师面带微笑远远地走来，便就势跪下顶礼。这一拜是感恩法师的一路教导，这一拜是感恩祖庭给了我们这么好的精进修行机会，这一拜是感恩释迦弥陀两土世尊的慈悲哀佑，摄取不舍……三宝之恩浩荡无边，超过天地父母之恩何止百千万倍，纵使粉身碎骨也难以报答！

24小时昼夜经行念佛很快结束了，这一昼夜对我们来说太不寻常了，要感恩的话、要表达的心情，太多太多了。就像主法师父说的，能全程圆满走下来，我们就已经得到了西方莲池里的一朵莲花。以后还需要继续精进，不断浇灌，才能使标有自己名字的这朵莲花开得更大更盛！一声佛号恒远长，花开见佛回故乡。他年净土花开处，记取东林念佛时！

南无阿弥陀佛！🙏





## 孝子放生，慈母延命

文 释德韵

我出家前认识一位河北秦皇岛的企业家侯某，他在母亲生命垂危之际，通过放生的方法，使老人奇迹般康复，并且延寿九年。出家后偶然与一莲友谈起此事，对方听后异常振奋，遂问可否将此案例整理出来与大家分享。经过沟通，侯某也非常支持，遂有了此文。

二〇〇五年，侯某的母亲不幸患上胃癌，而且已至晚期。当时的侯某正在做轮船零部件加工出口生意，事业还算顺利，可以说是不差钱。之前他父亲病重，虽然用尽各种方法，但老人最终还是离去了。父亲走后，侯某深深地感到，钱换不来命！此时母亲的病情再次加重，照出的片子显示，癌细胞已扩散至骨髓里，将脊柱侵蚀得像蜂窝一样。专家告诉侯某不要去动母亲的身体，否则老人的骨头容易折断。但不动又不行，母亲需要正常排便，需要打理身体，哪能一动不动呢？她的体温很低，身体非常虚弱，非常痛苦。在强忍着疼痛打理身体时，出汗就像流水一样，头发、被褥全都湿透了。

随着病情恶化，母亲饭也吃不下了，水也基本上不大喝了，药也在慢慢减停，因为已经没有用了，癌细胞已扩散至别处了。咨询过多位专家，得到的几乎全都是这样的回复：“侯总，尽心照顾好母亲，准备好相关后事吧。”侯某还是不甘心，从国外进口特效止痛药，为此还专门买了一辆带冰箱的越

野车，以保证从机场接下药后快速运回，然后用医疗泵打到母亲身体里。但是所有的方法都是治标不治本，母亲仍然痛苦万分。侯某后来回忆说，面对这种状况，大家都束手无策，只得眼睁睁地看着母亲受苦。作为老人唯一的儿子，他悲痛至极，深切感受到什么叫心如死灰。

而就在此时，侯某认识了一位正在学习《了凡四训》的公益平台中的孙老师。他没有丝毫犹豫，立即让司机驱车带他前往拜访。当时房间里人很多，大家围着孙老师请教各种有关家庭和睦、亲子教育、身心健康的问题，孙老师结合经典里的诸多公案为大家解答。他们在那边讲着，侯某在这边听着。当时正是冬天，气温很低，侯某穿着一件军大衣，胡子拉碴的，看起来一副萎靡不振的样子。

当孙老师解答完所有的问题，大家相继离去后，侯某就来到孙老师面前。孙老师乐呵呵地问道：“你有事啊，这位先生？”侯某描述了母亲的状况。孙老师打量打量他，问道：“你家有钱吗？”侯某说：“还行。”“你家有多少钱？”“我工资一个月几千。”因为是初见，也不明白对方什么意思，所以侯某并未说实情。孙老师说：“你生活上没问题的话，要是还有些钱，就做点好事，帮帮穷人，帮帮那些看不起病的人，也可以买点要被宰杀的动物，像鱼类啊、鸟类等等，放

一放。”侯某在生意场上打拼多年，在识人方面颇有些经验。当孙老师讲完这些后，侯某就感觉这个人挺厚道，挺实在，于是当下就生了个念头：“那我就试试呗！”

随后，侯某就带着司机到秦皇岛天桥市场买了两个桶，又买了满满的两桶鱼和泥鳅。来之前孙老师就告诉他，看着要准备买的，最好是放后能活的。当看到市场摊位里的商贩拿着鱼在那里“咣咣咣”地砸，又准备拿刀宰杀时，侯某赶忙叫住说：“哎，鱼给我，再给我来两瓢泥鳅！”把两个桶装满后，他们直奔秦皇岛的汤河。放生时，侯某就在心里说：“你们快走吧，没有我你们就死了，现在把你们救下来，你们赶紧活命去吧。但还有个要求，得把我娘的病治好！”

多年之后，侯某还颇有感慨地讲到，其实当时对放生的道理并不懂，甚至还有些怀疑——难道放生就能把母亲的病治好？但当时一心为母，就是尝试着进行如此朴素的“交换”，祈祷母亲因此可以受益，因而纵有疑惑，还是坚持做了几天。而且心里也想，那么多人围着孙老师问这问那的，万一他说的话好使了呢！

就在侯某坚持放生三五天后，一天下午二姐打来电话，说母亲坐了起来，要水喝！侯某心想，母亲已经瘦得皮包骨了，面容令人不忍直视，怎么可能坐起来呢？听了二姐的话，侯某没来得及叫司机，立即穿着拖鞋下楼，打车来到了母亲住处。这时再看母亲的脸色，跟往常完全不一样了，有精神了。在侯某之前的概念里，母亲可能马上要走了，可现在怎么会有如此神态呢？陪伴片

刻后，忽然想起孙老师，马上打电话报告：

“孙老师，我娘坐起来了，要水喝！”孙老师问：“是不是回光返照，要走了？”亲属和专家都观察了，老人不像要走的样子。孙老师说：“兄弟呀，你如果还有积蓄的话，就再努力做点好事，继续放生呗！”侯某想，或许真的是这几天的放生让母亲变好了，只要母亲能好，无论花多少钱都愿意！

于是，侯某就到工厂告诉厂长：“明天休息吧。”厂长问：“没到休息的日子，怎么休息呢？”侯某说：“明天休息，我雇了两辆卡车，咱们去买点海鲜，活的，放到海里，可能会对我娘的病有好处！”侯某的话没人信，但工厂是他的，别人也不好拦着。第二天凌晨三点多钟，侯某就带着员工们到了天桥海鲜市场，只要见着活物就买，还专门雇了一条船，把买来的活物运到海里去放生。

就这样，老人的身体更加有了起色，慢慢可以下地了，后来可以自己用简易的便盆排便了，自己可以去厕所了。再后来可以上厨房扶着门框炒菜了，再后来不用电梯爬五楼，自己上去自己下来……在很多医生专家都宣布“死刑”的情况下，老人竟然痊愈了，而且又活了九年，真可以说是个奇迹！

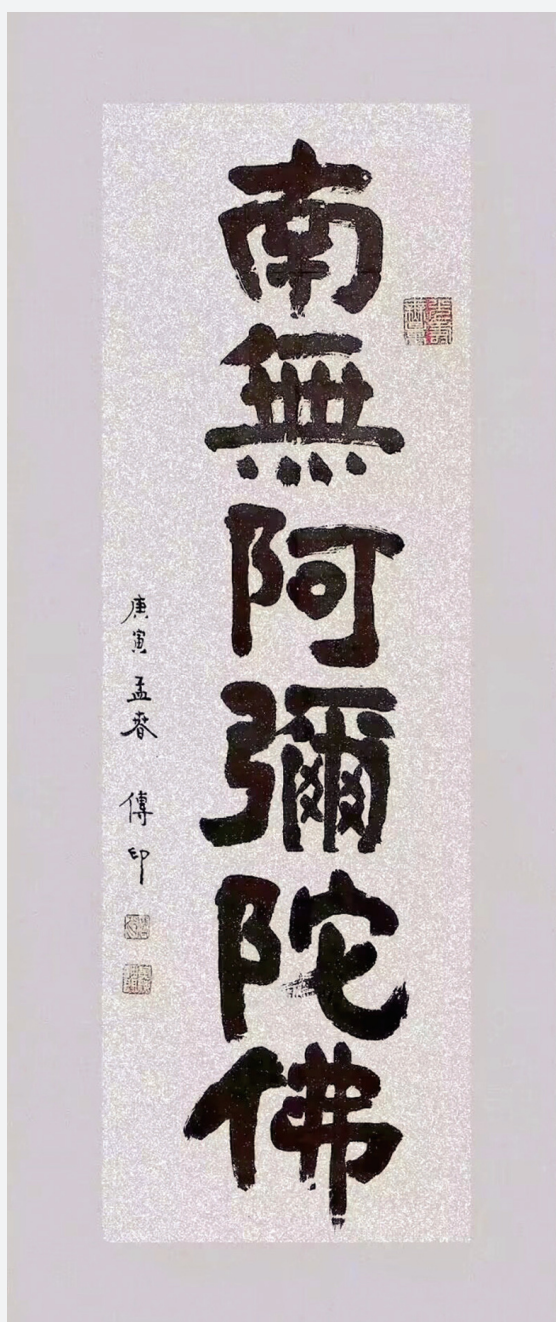
老人曾交代侯某：“我走时不要把我送医院，我哪儿也不去，我看到你这么好了，看到孙子这么好，我心满意足了！”那时的侯某已深信佛法，时常带着儿子下乡扶贫，并且坚持放生，劝人向善。二〇一四年三月十一日，侯某的母亲在大众念佛声中安详往生。🙏

## 越是危难处，越是念佛时

文 冯德福

三年的疫情总算告一段落，让人们都松了一口气。说实在的，这三年大家都过得挺不容易的。我们甘肃省酒泉市属于疫情较轻的地区，没有出现大面积感染的情况。不过，在武汉疫情刚刚暴发时，人们都被隔离在家，也造成了一定程度的恐慌。2022年10月以后，我们这里出现了感染病例，部分地区实行隔离管控，也给人们的工作生活带来了诸多不便。到了年底，管控全面放开，大家基本都“阳”了，不断听到有住院的，甚至死亡的，又给人们带来了一些心理恐慌。

疫情期间，有些人可以在家里办公，但也有些人居家隔离后什么都做不了，一有风吹草动就实行封控隔离，大家的生产、生活、工作、学习受到诸多影响。尤其是那些靠打工养家糊口的人，由于不能出去工作，一下子没有了生活来源，有些人甚至靠借贷艰苦度日，实在令人心酸。这些都还是其次，更主要的是新冠病毒的变异和传播性很强，谁也不知道自己什么时候会感染，疫情给人们带来的恐慌和不安，一时半会儿还挥之不去。好在由于国家整体的防控措施得当，感染率和死亡率远远低于世界其他地方。



我的工作单位是学校，属于人员密集区域，所以疫情防控是压倒一切工作的重中之重。老师和学生不能到校，教学进度又不能落下，所以就采取“停课不停课”的办法，老师居家办公，线上授课，学生线上听课，居家完成作业。虽然网上授课特别费劲，效果也不是很理想，但我还是一如既往地做自己该做的，争取做得更好。不过，居家办公虽然很费劲，但是有利于个人修行，因为不用急着上班下班，时间自然就省下了很多。我一般早晨6点多起床，洗漱完毕，先给西方三圣供水，然后就拜忏，少则十几拜，多则几十拜。上午第一节没课时多拜，有课时少拜。夫人比我精进，几乎每天都拜八十八佛，还诵经念佛，对我也是极大的促进。

虽然疫情在后期很严重，周围经常有确诊者和密接者，我和女儿有几次都作为次密接者被隔离在家，但最终都没有感染。即使在2022年底全面放开以后，全家人先后都感染了，但是症状都不严重，持续时间也都不长，最长的四五天，短的两三天，连药都没怎么吃，就喝了一些亲戚给的甘草泡的水，几天之后都好了。而我们的亲戚中有几位症状都特别严重，断断续续一个多月才好。我的妻弟阳了以后，吃了好长时间的药都不管用，最后不得不到医院打吊瓶，又折腾了一段时间才安稳

下来。我的妻兄本来就有基础疾病，阳了以后又引起脚疼，也不得不住院治疗。我的另一位七十多岁的亲戚，因为有肺病，阳了之后住院治疗了十几天，本来已经痊愈，但又在毫无征兆的情况下二次感染，送到医院就故去了。这次感染没有扛过去的多是老人，但也有青壮年。据我所听到的，有一个三十多岁和一个四十多岁的，阳了之后居然也没有扛过去，留下妻儿老小撒手人寰。

我所知道的朋友、同事、邻里之中，几乎很少有吃素的，有些人还经常抱怨“肉又涨价了，快吃不起了”。我的那三位亲戚，平时吃饭都是无肉不欢的。尤其是那位七十多的老人，经常挂在嘴边的一句话就是：“活着不能把自己亏了，能吃就吃。”本来她的牙都已经掉光了，但还是喜欢吃肉。我妻兄以前爱喝酒吃肉，后来查出来胆固醇偏高，医生不让喝酒了，但肉还是一直吃。我妻弟抽烟、喝酒、吃肉一样不落，为了开出租车多拉客挣钱，还经常熬夜。我的这些亲戚都没有什么信仰，如果硬说有的话，就信仰挣钱。你给他讲因果讲轮回，他说那是迷信：“现在都什么时代了，谁还信那个？”

我们全家是在2016年到东林寺受的三皈依，我又参加了两届净土研修班的学习，这一届还在学习中。我们全家人学佛


念佛，也确实是莫大的福报。遇到婚丧嫁娶，人家也不可能单独为你准备素食，有时免不了沾点荤腥。但平时在家，我们基本上就以素食为主。每天由于工作忙，没有时间专门念佛，就利用短暂的空余时间来念，比如上下楼的时间，饭前饭后，睡觉前后，等等。好在念佛没有环境条件的限制，反正一有时间，想起来就念。

除了念佛，我们也尽可能坚持每天拜忏，少则十几拜，多则几十拜、几百拜，一边拜佛一边念佛，感觉特别好。一方面，拜忏可以使全身各个部位都得到活动和锻炼。以前，由于经常伏案办公，我的腰椎、颈椎和肩膀时常感觉不舒服，坐一会儿就得起身活动一下，不然就脖子疼，头昏眼花。自从坚持拜忏以来，这些症状都慢慢消失了，基本上没有再犯过。现代人经常使用手机和电脑，腰椎、颈椎和肩部的病症普遍很多，拜忏念佛，既拜了佛，诵念了佛号，也很好地锻炼了身体。因此，我也经常建议人们多拜忏，以预防和减少疾病，给自己一个健康的身体。另一方面，学佛人，尤其是念佛行人，主要的功课是念佛，但是如果每天再能抽出点时间拜忏，可以更好地调整心理状态，更好地念佛，这样念佛和身体调养两不误。有了好的身体，也能更好地念佛修行。虽说是四大假合之身，但是我们还得借假修真。

佛陀在经典中反复告诫我们，修行要少欲知足，知足之人，虽贫犹富；不知足

之人，虽富犹贫。因此我也争取日常生活简单化，没有不良嗜好，不搞攀比，不与人争。工作修行之余，有时打打乒乓球，练练字，劳逸结合。

佛弟子都应该十分清楚，这样的疫情，其实都是众生的共业所感。所以也不要恐慌，坦然面对，多多忏悔以往的过错，争取不再造新的恶业。在这三年的疫情中，合理的饮食、平和的心态，加上念佛拜忏，使得我们全家没有遇到任何大的困难，基本上平稳度过。我看了许多念佛感应的事迹，遇到急难险阻，至诚念佛，蒙佛力加持，都可以化险为夷，对此我深信不疑。作为净业行人，我也始终不忘初心，至诚忏悔，深信切愿，老实念佛，以期命终时蒙佛菩萨接引，往生安养，离苦得乐。

佛陀及历代祖师大德都告诉我们，一句南无阿弥陀佛是阿伽陀药，万病总治，只要竭诚念佛，不论天灾还是人祸，都能一一化解。所以，我等佛子皆须谨记：越是危难处，越是念佛时！



## 漫谈我与《净土》的因缘

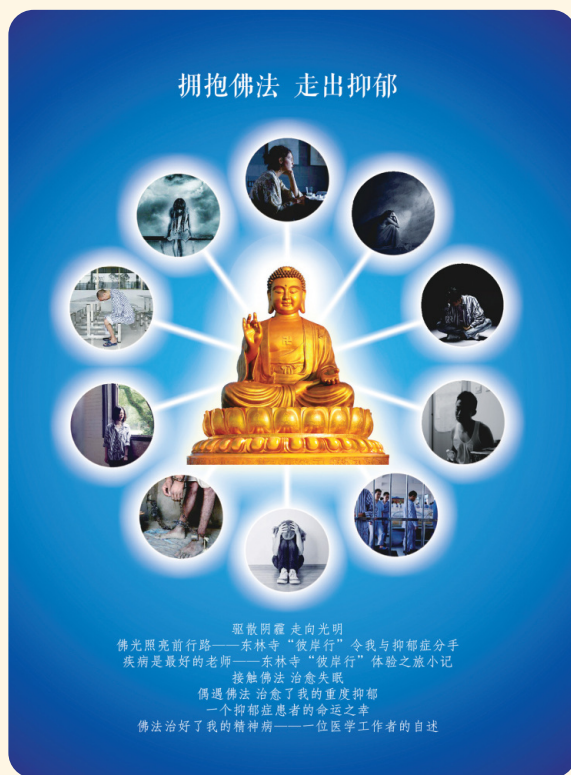
文 净 和

### 前言

“叮——”一条短信提示在手机屏上闪动。原来是海花师兄，她人在成都，而我在庐山东林寺。“师兄，这本书我还需要！”她说的是我上次寄给她的《当代念佛感应集》。“最后一本结缘给了一位得了癌症的英语老师，她打算过完国庆节就去皈依，眼下已经开始念佛了。”是东林寺的《净土》，让我与海花师兄之间有了这份亲近和默契，尽管我们远隔千里，至今未曾谋面。

### 最初，我只是个送稿人

2019年，我所建立的抑郁症病友念佛治愈群中，陆续有郁友念佛念出了效果，并且或自发或在建议和鼓励之下，写下了“康复帖”，有七八篇之多。这对于在黑暗中苦苦挣扎的“郁友”群体来说，无疑有着特殊的意义。可问题是，这样的内容在一般的平台上很难有发布的机会。就在这时，忽然听说《净土》2019年第4期要做关于念佛治疗抑郁症的专题，于是这些文稿就顺理成章地交给了《净土》。后来听编辑部的师兄说，文章刊出后反响很不错，有的读者还打电话来索要文章的电子稿，说是要推荐给患抑郁症的亲属。这件



念佛治疗抑郁症专题

事给我最深的体会是，作为一个人，我们是何其渺小，哪怕想献出一份小小的善心，都会由于各种因素的限制而难以实现。但是，当遇到东林祖庭这个大的平台后，事情竟会如此美妙地成办，远远超乎预期。

在生活中，我也常遇到很多同修，有些是患重病后通过念佛获得痊愈的，也有些是大半生迷茫，后来因为遇到净土法门而走上解脱之道的，总之都是一些很能证明佛法殊胜的真实案例，很能启人信心。

但是，每当我劝他们把这些事迹记录下来投稿时，他们就会表现得非常“谦卑”，连连摆手，怕自己不够格。遇到这种情况，怎好再强人所难，但心里着实遗憾：大家既然愿意把自己的故事讲给别人听，劝一个人是劝，劝多个人也是劝，何须有太多顾虑？

至于我自己，目前为止仍然抱持着这样的看法：背靠大树好乘凉，凡是与佛法有关的善愿，如果能够依靠东林祖庭这个大的平台，就会做得更容易、更深入、更圆满。

### 岂料，我也动笔写起来

因为自己修行有限，起初压根儿没想过要写点什么向《净土》投稿。可是有一天，我到《净土》编辑部找好友，话赶话地就随口聊起一位佛友为父亲助念的事。原想讲完拉倒，编辑部的师兄却说：“哎，你干嘛不写下来呢？”我转了下眼珠：写下来？我没想过诶——写一篇东西需要一张桌子，一台电脑，还费脑子，反正挺麻烦。师兄又进一步支招：“用手机写不也可以嘛！”大约二十分钟后，我写好发给他，得到的评价是：“这不挺好嘛！”

从那之后，就一发不可收拾，“格局”一下子打开了。谁说必须得写自己的经历呢？做个笔录者不也挺好吗？而且没有想到的是，我第一次整理的那篇《我为不信佛的父亲助念》刊出后，引起了很大

的关注。有一位八十多岁的老菩萨，还专门写了一封信和一篇读后感寄到编辑部。老菩萨在信中说：“我是一个退休公务员，年龄八十有五，身患多病，不日也将往生。目前又患眼疾，看字、写字很困难，看、写一两分钟就得停一下。但我坚持看了三遍《我为不信佛的父亲助念》一文，非常感人，也推荐给他人看，并情不自禁地写了读后感，随信附上。希望更多的人关注这篇文稿，以增强人们信愿念佛，往生极乐净土的信心！”

《净土》把分散在不同地方，但目光朝着同一方向的大家凝聚在了一起，这是多么奇妙的因缘啊！而且做笔录这件事，不光我可以，只要愿意，谁都可以做。原因很简单，《净土》的理念是如实传达佛法的理论和事修，大道至简——不讲求花哨，唯讲求真实。事实也证明了这一点。

曾经有人在本人发表于东林祖庭公众号的一篇帖子下面留言：“我也有像文中作者这样的经历，只是个人水平有限，很可惜不能写下来供养大家！”我通过管理员联系到了这位留言者——智兰师兄，请她讲述，又请雨轩师兄做了笔录。后来，这篇文章也在《净土》上刊登出来了。但是事情还没完，再后来，智兰师兄又有了要分享的经历时，就亲自记录，然后在《净土》上刊登，有的后来还被收录进了《当代念佛感应集》。最近，智兰师兄也加入了笔录者的行列。

至于海花师兄，她由读者身份转变为作者，是在读到《前世今生》这本书以后。这本书原是《净土》编辑部的师兄推荐给我的，之所以推荐这样一本书，完全是由他的工作所促动的，也可当作一种“调研”来理解。当这样一本有点让人“匪夷所思”的书被我“秀”在朋友圈时，很快引起了海花师兄的兴趣。她读完后说：“我有和书中凯瑟琳几乎一样的经历诶！”后来，她就用文字记录下了自己那段奇特的经历，并作为专题文章发表在了《净土》上。

看吧，亲近《净土》从来不会是件很单调无趣的事情。在这个过程中，你不知道会遇到怎样有意思且有启发性的人和事，来增强修行的信心。总之，无论以何种方式，与《净土》结缘这件事都是非常值得的。

### 对症，还得这个“老药方”

先从一些不那么“和谐”的声音说起吧，这往往出自和我较熟的老修行之口：“《净土》杂志，《净土》杂志，听你说得耳朵都长出老茧了，到底有什么好看的嘛？”我知道他们只是打趣我，但不妨来认真探讨一下，作为一个自命“非佛言祖语和大善知识开示不看”的老修行，看《净土》的理由到底在哪里呢？

以海花师兄为例，在我俩的交往中，始终贯穿着《净土》。刚在微信上相识

时，她问我：“师兄，最近遇到身边有得了肿瘤以及精神分裂症的人，我很想将佛法介绍给他们，你可有什么idea？”我脑海中迅速罗列出了近几年来读过的《净土》中有关学佛治疗肿瘤和精神分裂症的案例，其中有这样一篇：作者读了《净土》中大安法师的《佛教的心理调适》一文，根据法师所教而行，精神分裂症得到了疗愈，于是就将受益经历写了下来。此外，近期病友们分享的念佛愈病的案例也不少。我找出了所能找到的所有相关的《净土》文章，并用书签把其中对症下药的那些文章做了标记，寄给了海花师兄，同时还寄了一个大部头——《净土》2019年合订本。

没想到，海花师兄那头收到书后同样是一发不可收拾，直言下次再遇上什么情况，直接拿《净土》和《当代念佛感应集》说话就可以了。效果怎么样呢？本文开头不就说了吗，海花师兄所遇到的一位癌症患者在读了结缘给她的《当代念佛感应集》之后，开始念佛并计划皈依。相信这位癌症病友读到这些文章，定能对“重生”和“解脱”产生很大的信心。而她，才只是海花师兄遇到的其中一位。我这边也没闲着，由于被海花师兄这样的需求促动着，于是就更仔细地阅读每一期《净土》。只有对里面的文章足够熟悉，在给大家“寄宝”时才能更加得心应手。

我遇到的这样的有心人，还包括家乡

的老友少璇。起初是因为小学同学双玲怀不上小孩，少璇为此很是忧心。后来，双玲的母亲又得了渐冻症。母亲节那天，少璇捧着一大束康乃馨走在去医院的路上，却收到双玲母亲去世的噩耗。一时间，她在街上都走不稳了，对生死有了种撕心裂肺的无奈。

怎么办？对双玲，要怎样来安慰呢？我知道其他一切都是无用的，就寄了几本《净土》给少璇，请她转交给双玲。里面夹书签的那几篇文章，是几位同修讲述的通过祈求观世音菩萨而生子的。还有一篇是作者在父母亡故后，通过诵经回向，使亡者得到最真实利益的“教科书”式的分享。最近从少璇那里得到消息，双玲现在很听话地念佛了。通过为母亲念佛回向，她不再一味悲痛，内心安定多了，目前正在备孕。

少璇不仅为朋友忧心，也总会挂念遇到的一些陌生人。“有一位滕老师年纪轻轻就得了乳腺癌，她要是也肯信佛念佛就好了！”“还遇到一个人……”少璇长期订阅了东林寺的《净土》和《慈护》。在遇到滕老师后，她也开启了“囤宝”模式——书柜中放几本《当代念佛感应集》，以备不时之需。滕老师在读到里面的念佛人的案例后，已经皈依了三宝，慢慢开始吃素，而且也在念佛了。

《净土》已经成为我和少璇之间新的默契联结。她会告诉我：“实在很喜欢读里面的这些真实案例啊！”她是高中语文

老师，也是两个孩子的妈妈，忙里偷闲读《净土》，能让她对修行这件事更觉亲切些。2019年的《净土》合订本寄给她以后，马上成为了她的最爱，她还不止一次地问我：“后面的合刊呢？怎么不寄给我啊？”

有时候少璇催我：“你给我讲讲闭关的事吧！”闭关成为她心心念念牵挂的一件事，但我有什么可对她讲的呢？还是“老药方”——《净土》里面从来不乏真修实干者的精彩分享，找出那些文章，夹上书签，寄给她。果然，少璇看了以后直言：“妙哉！”作为老友，她曾“埋怨”我不在老家作陪，而她也一时半会儿无缘来东林寺，这对我俩而言同样都是憾事。但当解锁了新的交往模式以后，以同读《净土》为伴，不也挺亲切、挺能弥补遗憾的吗？

关于《净土》的故事还有不少。大学室友中的“老四”，是在母亲生病直至去世的那段时期联系我的。她问我按照佛家的办法，她能做些什么来减轻母亲的痛苦。我对她所做的事情之一，也是寄《净土》。后来她母亲去世后，她在当地几家寺院做了超度法事，并告诉我：梦到已故的父母亲都是非常年轻的样子，待在一个满是花草树木和泉水池流的美丽地方。那一刻，她心中郁积已久的歉疚和无力感，终于得到了释怀。而她也把在母亲生病期间开始念《心经》这件事，作为现在每天的定课来坚持，连只有几岁的儿子也跟随她念，成为了一个小道友。“我觉得小家

伙真的有佛缘啊，他用了两晚上就把《心经》读熟背会了！”这很让老四感到欣慰。母亲离世之后，笼罩她的不再是悲伤，而是佛光与吉祥……

作为三宝之光中的一束，《净土》让大家以各种方式产生着联系。但无论如何，这都是圣洁的净土法缘。净土法门中绝无小因缘，所到之处定然有解脱的佛种播下。

### 修行，这里总有你的“菜”

非常值得一提的是，我读《净土》绝不只是为了给初学者邮寄，也是为了让自已更好地修行。最近，就在我对手机粘在手上拿不开这件事倍感头痛而无以为计时，突然灵光一闪，想到《净土》上登过一篇堪称学霸级的“经验帖”——《关于时间管理与精进修行的一点心得》。我便也照葫芦画瓢，做了个修行记录表格，效果立竿见影。我这才发现，原来发一个微信朋友圈再删掉是可以花去三个小时的，而先前并不觉得有这么夸张和严重！

因此，就以这篇优质范文为例，再来探究一下，作为“老修行”就真没必要读《净土》了吗？可问题却在于，人家真正的老修行，像作者这种的，都已做到每天十二小时满格修行，还抽空写下“经验帖”了。而在没达到这样的程度之前，谁还敢说在这位同修身上已无可学之处？而在《净土》中，像这样的老修行的“经验帖”，无论是讲闭关的，还是讲昼夜经行、打佛七、受持菩萨戒的，还有很多很多。



所以，在修行中，我们心里也许无意中就在产生着自己不易觉察的误区和悖论。对我个人而言，《净土》帮我觉照到了这一点，让我在对比中能看到自己的不足，生出惭愧心，然后努力改进。

### 结语

漫谈至此，我与《净土》的因缘也大致回顾完毕，权当作一份体验小报告，交给三宝和《净土》，也分享给一切有缘人。祝愿《净土》这朵绽放在娑婆中的净莲更加灿烂，利益更多有情。同时，也借此机会表达对《净土》所有读者、作者及编者的真诚随喜与感恩！

南无阿弥陀佛！🙏

## “我是佛二代，快点接我回家！”

——刘玉勤老居士往生记

文 刘 凤

家父刘玉勤老居士，法名乐玉，1951年生于安徽，后迁居福建，2024年8月20日22点56分在东林寺净土苑助念团安详舍报，世寿73岁。在生命最后的不到一年时间里，父亲的一系列表现都让我感到意外和惊喜，也让我感受到阿弥陀佛慈悲愿力的不可思议。

### 一、亲近道场，受持三皈

2006年我学佛后，也劝父母一起学佛。母亲非常听话，很快就念佛发愿往生极乐世界。但当时父亲还生不起信心，他看到我吃素，就觉得我很傻，得知我在寺院里供养三宝，还不大高兴。

2022年12月份，念了十几年佛的母亲在东林祖庭安然往生。当初送母亲到寺院的时候，父亲也一起来了，但我担心生障碍，所以后面整个过程就没让他再见我母亲。我哥哥说：“你看着吧，等老爸知道老妈走了的时候，他会跟你闹的。”我就打电话给父亲，告诉他母亲已经走了。父亲说：“走了好，走了就不受罪了。这一段时间真把你给累着了。”父亲这个反应，让我感到好惊讶。

等把母亲的后事料理妥当，我对父亲说：“爸爸，您这是第一次来寺院，您都七十多岁了，也不知道哪天就走了，我



父亲在东林寺净土苑

们请师父给您皈依好不好？”我哥哥说：

“他不会皈依的，你不要费心了。”但出乎意料的是，父亲当即就答应了。受完三皈依，父亲就跟着家人们回去了。那时我就想，母亲走了，就剩父亲一个人了，我还是要努力一把，万一他有这个善根福德往生了呢。如果没有努力，将来我会自责的，何况我自己就是做临终关怀的。于是，我就想着把父亲接到寺院来住。

### 二、善根显发，闻即信受

2023年11月份，父亲入住东林寺净土苑安养院。之后我每天打开大安法师讲

经机让他听，还有别的师父给他开示，我也经常劝他念佛。我对他说：“往生极乐世界不难，只要您信愿念佛，临终时阿弥陀佛一定会来接您！阿弥陀佛大慈大悲，无条件救度，只要您愿意去，当生就能了脱生死！”我还告诉他：“您每天见到阿弥陀佛像都要发愿，要告诉阿弥陀佛，就说：‘我弟子乐玉，已经皈依三宝了，我念阿弥陀佛就是为了去极乐世界，等我临命终的时候，您老人家一定来接我，我一定跟您去。’”真是不可思议，这次父亲几乎是闻即信受，当下就拿起了念珠。

因为我每天做义工，没太多时间陪父亲，他就自己去拜大佛，天天如此。有一天我陪他去拜了一次，拜完下来经过那个小佛台，他还要拜。我说：“太累了，咱们回去吧！”父亲连忙说：“不行不行，这尊小佛我也要顶礼一下，要不然小佛会说，我只看得起大佛，看不起小佛。”父亲一辈子都是这样，心思单纯得像小孩子。

父亲每天坚持听法，经常坐在那里两个小时一动不动，特别专注。每当听到重点时，还会用毛笔做笔记。后来他老是讲祖师的法语，我很惊讶，其实就是经常做笔记的缘故。父亲爱听《净土资粮信愿行》，有一次跟我说：“哦，原来去极乐世界就念‘南无阿弥陀佛’啊，去了就成佛了，那我就念‘南无阿弥陀佛’。”还有一次我跟他讲：“爸爸，您已经七十多岁了，人命无常，您要好好念佛，今生一定要往生极乐世界。”他说：“那么好的

地方，傻子才不去呢！”

有一天我去安养院看父亲，见他面色发红，就问：“您的脸怎么这么红啊？”他说：“我都七十多岁的人了，每天念佛念到一万八、两万，脸能不红吗？”父亲有高血压，并且念佛不是默念或金刚念，而是每一句都要念出声。我就告诉他：“您不用念出声，在心里默念就好了。”他问：“我不念出声，阿弥陀佛能听到吗？”我说：“阿弥陀佛如果连这点能力都没有，怎么救您啊？”但他还是习惯性地念出声，字字分明，连平时走在路上也是这样，从不看旁边的人，就是拿着念珠专注地念佛。

12月份，我的哥哥弟弟来寺院祭拜母亲，顺便要接父亲回去。我就说：“您在这才住了一个半月就回去啊？”父亲说：“你放心，我回去也会念佛的，现在念佛是头等大事，我知道往生极乐世界就是靠佛号。”回去的时候，父亲把讲经机和插头都带走了，说回去以后每天还要听法。

### 三、确诊癌症，急求出离

2024年5月底，父亲打电话给我，说身体不太好，想来安养院，于是我再次接他入住。

6月19号，父亲突然冒虚汗，看起来有点严重，转天上午我就带他去医院检查。拿到CT结果，医生告知是肺癌，肿瘤的直径已经8.5公分了，让住院治疗。我问：“治疗能活多久？不治疗能活多

久？”医生说：“治疗能活一两年，不治疗也就活半年。”我说：“治疗活一两年，那活着是没有质量的。”医生说：

“现在治疗肺癌的技术很成熟，你不给他治疗，将来会后悔的。”我就想，不管怎么样，先办理住院手续吧。

到了住院部，当我把押金条交给护士时，在旁一直没言语的父亲忽然说：“不治了，我都活到73岁了，再活十年也要走，就算活到120岁也要走。回去吧，我们什么都不做了，专心念佛！”父亲之前一直是很依赖医生的，一点小病都要吃药。对此我也曾有过担心，如果他最后得了不治之症，会不会同意放弃治疗念佛求往生。现在他竟然主动要求放弃治疗，一心一意求往生，真的太让我震撼了！

中午吃饭的时候，父亲掉泪了，然后对我说：“我到了极乐世界第一件事，就是把你爷爷奶奶接到极乐世界去。他们没有念阿弥陀佛，肯定不在极乐世界，现在肯定在受苦。还有你外公外婆，我也要接他们到极乐世界去。”我告诉他：“您成佛了就有这个能力，前提是您必须先去极乐世界，才能接得了他们。”他坚定地说：“我保证去，百分之百去！”

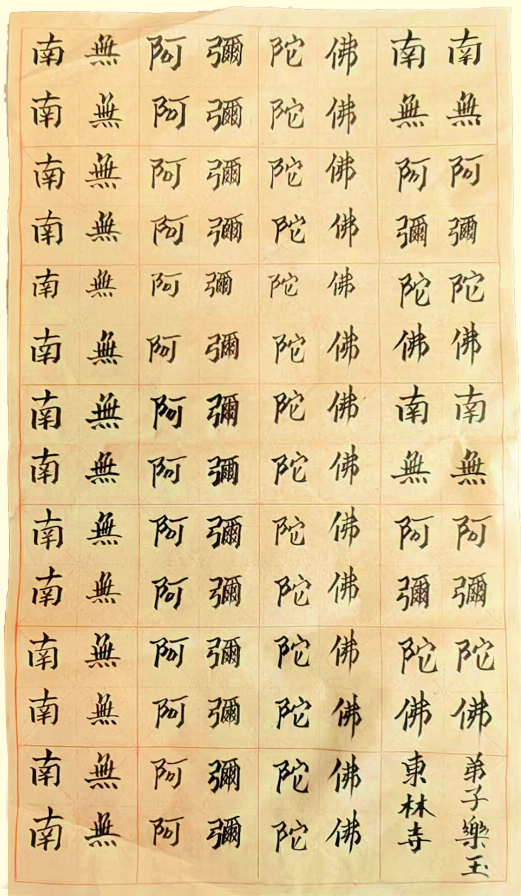
回到安养院，父亲说：“我想明天去大佛台忏悔室，好好忏悔一下以前造的恶业。”他还懂得忏悔，让我感到非常意外。我说：“过几天再去吧，明天要下大雨。”他说：“一天也不等了，我忏悔完了，业障就消了。”当天晚上，父亲就把

这几十年来所做的错事，凡是能想起来的，都一一写在了笔记本上。第二天，他就冒着大雨到了忏悔室，在佛前痛哭流涕地忏悔。这让我再次感到，佛力加持真的不可思议！

父亲平时爱好书法，两次住安养院期间，每天除了念佛听法，就是写字。我说：“既然您爱写字，那就别写原来那些诗词了，专写佛号吧。”于是他每天除了念佛，就用毛笔在宣纸上写“南无阿弥陀佛”，有时落款还写上“江西庐山东林寺弟子乐玉书”，一笔一划，非常用心。

当初在医院只做了CT，还不确定父亲具体是哪种肺癌，也不知道癌细胞扩散到什么程度了。到了7月中旬，一位师兄陪我带父亲去南昌做穿刺，检查出来是恶性肿瘤肺小细胞癌，这种癌细胞的扩散速度很快，疼痛起来也很剧烈。回来后，我就如实告诉父亲：“您已经是癌症晚期了。”父亲说：“如果是这样，我什么药都不吃了，降压药也不吃了。”那时候他每天后背疼痛难忍，常常整夜都睡不着，说就像有百千钢针在后背上扎一样。因为不能入睡，他就整夜念佛。有时候我见他实在疼痛难忍，就悄悄地把止痛药碾碎，放进大悲水里让他喝。但是那种止痛药有副作用，服了以后第二天会头晕恶心，所以后来也就停用了。

有一天晚上，父亲疼得实在太厉害，我就说：“要不就吃止痛药吧！”父亲态度很坚决：“不吃！”还有一次有人来看



望父亲，等那人走了以后，父亲跟我说：“我是要跟阿弥陀佛走的，他却让我求病好，我差一点被他带到沟里去了。”

#### 四、通身靠倒，感应道交

7月下旬，父亲开始接受护理性助念。他虽然学佛时间很短，但是信愿很坚定，对死亡没有恐惧。有一天晚上，父亲对我说：“我这次生病，真的感觉到这个世间很苦啊，能早一点去极乐世界见阿弥陀佛多好啊，还能帮佛做点事。”我说：“阿弥陀佛能让您做什么呢？”他说：“我哪怕去孝顺他，伺候他，帮他做事嘛。让我早一点去，在这里受这个罪干嘛……”

7月27号，父亲说自己快不行了，要去助念团，我们就把他送了过去。刚到那儿的时候，父亲把大家都给“吓”到了。怎么回事呢？父亲来到助念团，大家都很有热心，都想引导他念佛，结果父亲却经常劝他们：“师兄啊，要念阿弥陀佛啊！到极乐世界去，要一心靠佛啊！”大家一看，嚯，这到底是谁引导谁啊？

29号，父亲双腿瘫痪了，也不能自主排大小便了。31号下午，父亲吃了两根面条，喝了几勺汤后就腹胀难忍。他说：“不吃了，我要念佛求往生。”我说：“顺其自然吧！这两天因为不能排便，您就不敢喝水吃东西，现在请师兄帮忙，按压后可以排了，您可以吃点。”但是父亲坚决不吃，喝水也控制，一点也不多喝。看到他口干舌燥，我就问：“您很渴吧？”他说：“我恨不得一下子喝两暖瓶水！”即使这样，每次给他水，他都是喝一小口就不要了。安养院的一位师兄说：“我真的佩服这个老菩萨，如果是我肯定做不到，没这个毅力。”

这样过了七天，我看父亲确实太难受，就对他说：“要不您吃点吧？”父亲说：“你别来坏我的往生大事，我才不吃呢！我要去极乐世界，在这世间太苦了！”不管身体多难受，只要是醒着，他就佛号不断，还一直呼喊：“阿弥陀佛，我是您的孩子，快点救我！我是佛二代，快点接我回家！”后来父亲告诉我：“我感觉真的靠上了佛力。”我问：“您怎么

知道靠上了佛力？”他说：“我只要疼的时候，一念佛就不疼了。”

在这期间，我弟弟打电话说要过来看望父亲。父亲嘱咐我：“不要让你哥哥弟弟过来，他们来了闲言碎语，影响我的往生大事。”后来听从助念团师父的建议，我就跟父亲说：“弟弟来了可以让他修福，也可以度化他学佛。”父亲这才点头同意。弟弟来住了几天，因公司有急事要回去处理，要到后天才能再回来。我说：“爸爸，弟弟要走了，要是这两天阿弥陀佛来接您，您要不要等弟弟回来再走？”父亲说：“我才不等他呢，我见到莲花就走！”

### 五、正念分明，安详舍报

父亲是8月20号晚上舍报的。当天早晨他还问我：“你是不是又把空调开到了26度？”我说：“是啊。”他说：“你再往下调一点，有点热。”我就调到25度。我心想，天哪，这时候连空调多少度他都清清楚楚，我甚至感觉他这时候比以往还要清醒。

当天晚上，父亲到了最后时刻。师父为他开示：“刘玉勤老菩萨，你要万缘放下，至诚恳切地念这句佛号，阿弥陀佛很快就来接你了。”父亲虽然已经不能说话，但还是用力地点头，然后拼尽全力地念：“阿—弥—陀—佛！”22点56分，父亲在大众的佛号声中安详舍报。心不贪恋，意不颠倒，了了分明，父亲做到了。说不清为什么，在整个助念过程中，我的



父亲的舍利子

内心不仅没有悲伤，而且还有种莫名的喜悦，甚至会忍不住面带微笑。当时天气很热，但助念三天，助念室里都没有什么异味。给父亲沐浴更衣时，也没见他有什么下漏，身体很干净，面容很安详。茶毗过后，我们从父亲的骨灰中拣出了数颗舍利子，还有上百颗舍利花。

算一算，父亲从开始念佛到最后往生，总共还不到一年时间。从世间法来说，父亲属于不太聪明的那种人，内心非常简单，不懂得什么叫算计。可是在出世间法方面，他的善根智慧真的超过一般人。用助念团师兄的话说，父亲这样的人，有的学佛二十多年都不如他，因为他老实恳切，这种信愿坚定是一般人比不了的。

感恩大慈大悲的阿弥陀佛，感恩东林寺常住三宝，感恩助念团的师父、师兄们的共同成就！亲得离尘垢，子道方成就，此生已无遗憾！

南无阿弥陀佛！🙏

## 华仙老居士信愿念佛的一生

文 净 诚

我的母亲华仙老居士，俗名刘金仙，1948年11月8日生于上海，在兄妹五人中排行老二。母亲幼年时家境贫寒，经常吃不饱穿不暖，生活非常艰辛。她从小就十分聪明懂事，为了减轻父母的经济负担，虽勤奋好学，但毅然放弃自己的学业，挑起了照顾弟弟的重担。虽然处境艰难，但并没有退缩。后来母亲经常教导我说：“一个人生如蝼蚁，当有鸿鹄之志，不能因为挫折而放弃对生活的希望。”

母亲长大后成了家，由于后来我父亲去了外地工作，母亲在家经常受到婆家人的欺负。再加上原生家庭的艰辛，在那几十年里，母亲一个人含辛茹苦地把我养育长大，饱尝了世间的苦难和人情冷暖。但她没有怨恨任何人，反而走上了学佛的道路。在我的印象中，母亲的一生就像观世音菩萨一样，慈眼视众生，处处与人为善，包括那些曾经伤害过她的人。或许正是这些磨难，成就了母亲对婆婆的放下与厌离。

母亲佛缘深厚，基本上是逢庙必入，

而且很早就在上海龙华寺明旻老和尚座下皈依了三宝，并在师父们的指导下学习佛教经论，尤其对净土法门特别有信心。母亲曾在江西庐山东林寺、上海圆明讲堂、三观堂以及宁波等地的多个寺院做过义工。她自己的生活十分节俭，从不浪费，但对于修建寺庙利益众生的事情从不吝啬，总是积极参与。母亲为护持三宝出钱出力，任劳任怨，干各种脏活累活，丝毫不计较。她在寺院通过下水道，并且主动要求去打扫厕所，始终选择最苦最累的活，却从来没有一句怨言。母亲的恭敬与坦诚之心得到了师父们的认可，也深受师兄们的赞扬。

到了晚年，母亲在修行上更加用功了。2011年，她在庐山东林寺受了梵网经菩萨戒，2014年又去增了一次戒，也曾数次到东林寺参加十天百万佛号闭关与昼夜经行等活动。她坚持茹素几十年，经常过午不食，平时谨言慎行，说受了菩萨戒以后更要严守戒律。除了在寺院的共修以外，母亲在家的日常修行也很精进，手

机电视都很少看。母亲每天从早上4点开始，洗漱完毕，就穿着海青开始一天的念佛功课，并且严格要求功课的质量。常看到母亲不管是睁着眼，闭着眼，路上走，车上坐，甚至睡觉时，都在专心念佛，几十年间不曾中断，好似所有的磨难都在那一声声佛号中化为泡影。

最初的时候，为了能读诵大乘经典，母亲每天早起后就把佛经上不认识的繁体字抄下来，让父亲一个字一个字地教读，有些繁体字在草稿纸上一遍遍地写，备注之后用自己的方法去认读。这样日积月



累，母亲渐渐地能熟读《阿弥陀经》《无量寿经》《观无量寿佛经》《地藏经》《法华经》《楞严经》等大乘经典，这让我们做子女的都十分佩服。我曾问母亲：“如果遇到不理解的咋办？”母亲微笑着说：“熟读后诸佛菩萨会加持你慢慢明白的。”我又问：“刚开始会走神，又怎么对治？”母亲说：“深入经藏，自然智慧如海。”

平日里，母亲常常会把大安法师讲经机开着，让我们也能听到。父亲曾打趣地说：“我们家变成佛堂了。”现在想想，是母亲在潜移默化中带领我们全家走进了佛门。在我很小的时候，父母就带我去过九华山等佛教圣地。受母亲的影响，父亲于2004年皈依三宝，我和先生、女儿于2021年在东林寺皈依三宝，我们成了一个佛化大家庭。我曾问母亲：“妈妈，你害怕死亡吗？”母亲说：“念佛人就是要不怕死。今生有缘，让我们遇到了净土法门，要牢牢地抓住这次机会了生脱死。人身难得，不能就此空过，要到极乐净土，与诸上善人俱会一处，花开见佛！”

有一次，我带着母亲去出入境管理中心，到了指纹录入的环节，才发现她这么多年来拿念珠念佛，把右手的指纹都磨得无法录入了，左手的拇指和食指也是这样。母亲不以为然，笑着说：“还是没有念到炉火纯青的功夫，不然应该十个手指的指纹都没有了。”母亲受了菩萨戒后，

有一次非常欢喜地对我说，终于把阿弥陀佛四十八愿度众生的两本功课册都完成了。只见那小本子上密密麻麻的圆圈里写着工工整整的“米”字，一横一竖都是母亲对净土的无限向往，和对救度众生的迫切心愿。还记得有一年大年初一大早，天气非常寒冷，原本一家人能在家团圆，而母亲却说她要去殡仪馆参加一位陌生师兄的往生助念。那时我对佛教还不了解，心想：大年初一怎么还去殡仪馆？母亲认为这是她应该做的，一定要去。这件事后来让我深受感动。她经常拿着念珠微笑着说：“万般带不走，唯有信愿念佛才是去西方极乐世界的资粮，你准备好了吗？”


2023年1月份，母亲得了重病，但还是念佛不断，她说一句佛号就是无量光无量寿。到了12月份，母亲已经被病魔折磨得耳朵听不见，声音发不清，连续几天滴水未进，持续高烧，但还是念佛不断。12月10日，母亲的意识依然很清晰，戴着氧气面罩的她面容平静，手上的念珠还在转动，那种感觉就好像生命的齿轮和佛法的法轮巧妙地融合在一起。这一刹那间，阿弥陀佛的极乐净土已在她的心中显现。

在母亲生命的最后时刻，我们接她出院回家，途中在车上放起了弥陀圣号，声声佛号在呼唤着母亲。我们在母亲人生最重要的时刻，全副身心都在念佛。到家以后，我们和自发前来的众多师兄们一起念佛三十六个小时。母亲最后慈祥庄严地走



完了自己的一生。

母亲用自己一生的行持为我们表了法，我们要像母亲一样，做一个真正的佛弟子，善护口业，护持三宝，与人为善，利益大众；像母亲一样做个染香人，一心念佛，香光庄严，往生成佛，广度有情！母亲的一生就好像一棵大树，从还是幼苗的时候就朝着极乐净土生长，等长成参天大树，也还是朝着极乐净土生长，不管哪一天倒下，都自然会朝着极乐净土。妙因妙果，功不唐捐，这就是我的母亲华仙老居士信愿念佛的一生！

南无阿弥陀佛！




# 貪欲的陷阱

專題  
編者按

《阿毗昙毗婆沙论》载一公案：有一位调象师，将一头雄象调得非常驯服，就与国王乘着它出田游猎。当雄象见到一群雌象时，淫心猛然炽盛，便不顾一切地冲过去。情急之下，调象师与国王攀住大树才得以保命。待雄象淫心平息，调象师将烧热的铁球置其头顶，它竟一动不动，任由热铁球炽然灼烧。国王惊异地问：“你能把这头象调得如此驯服，为什么它之前那么狂躁呢？”调象师说：“我能调身，不能调心。”国王问：“世间有能调心的人吗？”调象师说：“有位佛陀，住在舍卫国祇洹精舍，善能调伏众生身心。”

由此可见，众生的淫欲烦恼是何等坚固。佛陀早已开示，一切众生皆由淫欲而生，以致久劫轮回。夫妇正淫若不加以节制尚获咎不浅，何况肆意邪淫，是故不可不慎。印光大师说：“近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰，学问事业，皆无成就；甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立；而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉！”时至今日，广大青少年面临的内在烦恼与外在诱惑皆远甚于往昔，因邪淫而招致的恶果也愈发惨烈。截至2024年12月份，某戒色贴吧的注册人数竟高达697万，其中绝大部分会员为青少年。须知此事关系非小，社会各界亟当以如救头燃的责任心与紧迫感重视起来。

关于节欲保身之道，儒释道圣人皆有述及，而尤以佛家对其事理、因果、对治方法剖之最深，阐之最详。由此，本期专题特别推出一组以佛法理念为核心的戒邪淫系列文章。伏冀一切有缘大众，皆能深信佛语，依教奉行，彻底摆脱贪欲的陷阱，获得光明自在的人生。



## 浅谈佛法如何对治邪淫

文 思归子

### 总说

当今社会，邪淫问题比较普遍，尤其是很多青少年身陷其中，不能自拔，长期遭受身心的煎熬，也给父母亲人带来了无尽痛苦。这些本应如阳光下的花朵般灿烂的生命，还未绽放就枯萎凋零，实在令人痛心疾首。很多人由于不知道邪淫产生的原因，也就没有正确的对治方法，虽经长期努力，依然身心交瘁。如果依照佛法的究竟解决之道，并认真实践，邪淫是完全可以戒除的，重新恢复阳光积极的心态和健康幸福的生活也是完全可能的。

佛陀宣讲的“四圣谛”是分析和解决问题的一个很好的框架，本文的探讨就采用此框架。首先是“苦谛”，要了解邪淫给人带来的未来世和现世的痛苦；第二是“集谛”，进而探究产生苦的根本原因，就是导致感苦的“惑”和“业”，也就是贪淫心烦恼和由此驱动造作的邪淫之业；第三是“灭谛”，基于“集谛”的分析评估，虽然贪淫心种子无法根除，但其力量可以削弱，而邪淫之业完全是可以对治的；第四是“道谛”，最终给出对治邪淫的解决方案，即依据唯识“种子生现行，现行熏种子”的原理，从对治贪淫心的种

子、如理作意和远离外缘三个方面来完整地解决。本文主要是从理论上阐明如上几个方面，如需了解更多对治邪淫的细节及大量现实案例，可参阅《离欲清凉——沐浴在清净光中》一书。

### 一、邪淫的苦果

一般而言，合法夫妻之间的两性关系称为正淫，此外一切不受国家法律保护和社会道德承认的男女关系都称为邪淫，比如一夜情、约炮友、手淫、婚前同居、婚外恋、嫖娼、强奸、同性恋、兽交等。《寿康宝鉴》云：“邪淫者，凡属他人之妻女，我以邪心犯之者皆是。即己之妻室，而犯之非其时（经期、孕月、产后、乳哺时、疾病中、斋戒日），非其地（非交合之处所），或于其身有生死之关系，或于其日犯人神之禁忌，或于其体失交合之正理，或于其日属神圣之诞期，皆邪淫也。”这里指出，合法夫妻在非时、非处行淫也属于邪淫。从不同的角度，邪淫可分为身淫、语淫、目淫、耳淫、意淫等，也可分为自淫、教人淫等，包含甚广，不容大意。

关于邪淫的危害，印祖云：“吾常谓世间人民，十分之中，由色欲直接而死者，

有其四分；间接而死者，亦有四分，以由色欲亏损，受别种感触而死。”（《〈欲海回狂〉普劝受持流通序》）藕祖云：“人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也。人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。”（《灵峰宗论》）《华严经·十地品》云：“邪淫之罪亦令众生堕三恶道；若生人中，得二种果报，一者妻不贞良，二者不得随意眷属。”可见，邪淫的异熟果是堕入三恶道，领受等流果是妻不贞良和不得随意眷属，当然还有邪淫习气延续的造作等流果。另外，《瑜伽师地论》更言及邪淫的增上果：“若器世间多诸便秽、泥粪不净，臭处迫迮，多生不净臭恶之物，凡诸所有，皆不可乐。如是一切，名欲邪行增上果。”邪淫是染污、不自在之业，所以感得的受生环境多不洁净，多有粪秽、污泥，发出恶臭；或环境狭窄、压抑，总之一切环境都不可爱乐。邪淫者现世还会感召诸多苦果：败坏身心、家庭、事业，障碍智慧和慈悲，消减意志力，消减功名、富贵、长寿、子孙等福德。

尤其值得重视的是，邪淫还会引发另一种极重恶业——堕胎。据美国葛赫马特协会2008年对全球各地堕胎的抽样调查统计，80%的堕胎个案是发生在婚姻以外的意外怀孕，就是说，80%的堕胎是由邪淫导致的。2021年11月25日，世界卫生组织官方网站公布：“全世界每年约有7300万例堕胎。”《大智度论》云：“诸余罪

中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”堕胎就是杀人，而且是杀死自己亲生的子女，是重罪中的重罪，其惨烈果报，罄竹难书，兹不赘述。如果想进一步了解堕胎的苦果，可参阅《珍爱生命——生生不息的守望》一书。

另外，从事色情行业或行为，比如制作色情网站、色情影像、贴色情小广告；售卖成人用品、性药、迷药、堕胎药；开提供色情服务的洗头房、歌舞厅、酒吧、足浴室；出版带有色情描写的书籍、杂志；拍摄、制作、传播色情影视作品……这些都属于极重的恶业，靠这些邪命谋生，也必将感召极重的苦果。

## 二、引发邪淫的根本原因

### （一）凡夫众生都逃不脱“惑—业—苦”的链条

佛陀以十二因缘揭示有情众生的生死流转规律：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，此为流转门；无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死灭，此为还灭门。无明是过去世的“惑”，行是过去世的“业”，识、名色、六入、触、受是现在世的“苦”；爱、取



股若波羅蜜多心經  
 觀自在菩薩行深般若波羅蜜  
 多時照見五蘊皆空度一切苦厄  
 舍利子色不異空空不異色色即  
 是空空即是色受想行識亦復  
 如是舍利子是諸法空相不生滅  
 不垢不淨不增不減是故空中無  
 色無受想行識無眼界一真身  
 意無色聲香味觸法無眼耳鼻  
 舌無意法界無明無無明  
 盡乃至無老死亦無老死盡無  
 苦集滅道無智亦無得以此所  
 得故菩提薩埵依般若波羅蜜  
 多故心無罣礙無罣礙故無有恐  
 怖遠離顛倒夢想究竟涅槃  
 三世諸佛依般若波羅蜜多故  
 得阿耨多羅三藐三菩提故知  
 般若波羅蜜多是大神呪是大  
 明是無上呪是無等呪能除一  
 切苦真實不虛故說般若波羅  
 蜜多呪即說呪曰  
 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅揭諦  
 波羅僧揭諦 菩薩摩訶薩  
 股若波羅蜜多心經  
 弟子題頌頌奉為  
 本師中峯和尚書

是现在世的“惑”，有是现在世的“业”，生、老死是未来世的“苦”。“惑”“业”是因，“苦”是果，十二因缘涵括了三世两重因果。一切众生都未能脱离“惑—业—苦”的链条，起惑、造业、感苦，轮回不休。“惑”，又称烦恼。顺观缘起，“此有故彼有，此生故彼生”，可知轮回的因果；逆观缘起，“此无故彼无，此灭故彼灭”，可知解脱的因果。

## （二）贪淫心是导致邪淫的主要烦恼

《圆觉经》云：“若诸世界一切种性，卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲而正性命。”而邪淫最大的苦果，是未来世三恶道的果报。要免邪淫的苦果，就要先断邪淫的业；要断邪淫的业，就要先断邪淫的烦恼。

贪、嗔、痴三种烦恼都会引发邪淫之业，而以贪为主，以下概称为“贪淫心”。《楞严经》云：“汝爱我心，我

怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。”贪淫心表现在贪着淫欲所带来的身心的乐受。两情相悦，心灵交流，肉体接触，都是耽着于乐受。贪淫心是由无明和我执驱动，在上述十二因缘里属于“无明”“爱”“取”。贪淫心会驱动人造作淫业，或者正淫，或者邪淫。邪淫业在十二因缘里面属于“行”和“有”。而邪淫感得的三恶道的异熟果、等流果及增上果，则体现在十二因缘的其他七支里面。

## （三）贪淫心是如何生起的

从唯识学角度来看，阿赖耶识作为万法生起之因，能熏习并执持种子，由种子的现行展开宇宙人生的一切现象。“种子”到底是什么呢？“种子”其实是一种功能。此功能处于潜伏状态时，无质量无形色，称为“种子”；当其现起时，会产生力用，称为“现行”。“种子”处在一个现起和潜伏的生灭变化之中，唯识学中

称之为“种子生现行，现行熏种子”。意识的“种子”在不断地起现行，起现行以后又熏出新的种子。

烦恼的生起需要什么因缘呢？《俱舍论》云：“诸烦恼起，由几因缘？颂曰：由未断随眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘。论曰：由三因缘，诸烦恼起。且如将起欲贪缠时，未断、未遍知欲贪随眠故，顺欲贪境现在前故，缘彼非理作意起故，由此力故便起欲贪。此三因缘，如其次第，即因、境界、加行三力。余烦恼起，类此应知。”意思是，烦恼的生起需要三个因缘，分别是未断随眠（即沉睡的烦恼种子）、随应境现（外缘）、非理作意。只要这三个条件具足了，烦恼就一定会生起。这三个因缘也称为烦恼生起的三种力，即因力、境界力、加行力。

贪淫心的生起，首先，必须要具足贪淫心的烦恼种子；其次，要有引发贪淫心的境界出现，比如浏览黄色网站、观看淫秽视频、造访色情场所、回忆往昔行淫的情形等，包括色尘和法尘；此外，还要有对此境界所生起的非理作意，即错误的认知，比如受性开放思想影响，认为淫欲是至高的享受等。这三个条件满足，贪淫心种子就会起现行。

#### （四）邪淫业是如何发生的

业以思为体，是通过“思心所”体现的一种造作。“业”又分为“思业”和“思已业”两种。“思”又分为三个阶

段：一审虑思，将发语而先审虑之思也；二决定思，起决定心而将发动之思也；三动发胜思，正发身语而作善恶事之最胜思也。此中前二思属于“思业”，为意业；第三动发胜思属于“思已业”，为身语二业。贪淫心生起后，就促使心中反复思考着要造作淫业，或正淫，或邪淫（包括手淫），以及筹划如何造作，进而下定决心去造作，乃至最终通过身语去实际造作。

另外，根据前述邪淫的等流果和增上果可以判断，往世习惯邪淫的人，现世往往妻不贞良，眷属不如意，出生及成长的环境不洁净，而且往往淫习很重，更容易引发贪淫心烦恼，从而造作邪淫业，甚至是无师自通的，这样的案例很多。

### 三、邪淫可以对治——恶习可断，罪业可忏

如前所述，在外境或过去记忆（外缘）的刺激下，又由于非理作意（作意），贪淫心种子（因种）生现行产生贪淫心，贪淫心驱动人造作邪淫业，邪淫业会在识田中留下业力种子，业力种子令人感召种种苦果。因此，要对治贪淫心烦恼和邪淫之业，也必须从“对治因种”“如理作意”和“远离外缘”三个方面努力。

首先是“对治因种”，通过四力对治、持名念佛等手段，培养戒定慧的力量，这是最根本的。其次是“如理作意”，通过如实观察，如实知见，思维邪

淫的果报、不邪淫的利益，修习亲想、怨想、身至念、九想观等，不增益对境的可爱相，加强正念正知，从而不为烦恼业力所控制。第三是“远离外缘”，还要尽量从各个方面避免外境的刺激。前两者是从心上努力，第三者是从境上远离。蕩祖有言：“智人治心不治境，愚人治境不治心。”（《灵峰宗论》）所以，从心上努力更重要，正所谓：“但自无心于万物，何妨万物常围绕。”

#### （一）凡夫无法彻底断除贪淫心

《大般涅槃经》云：“阿那含者……永离淫欲，乃至梦中不失不净，斯有是处。”修行人要到三果圣人阿那含才能彻底断除淫欲，但还有色界和无色界的微细贪欲；要到四果阿罗汉才能断尽见思烦恼，永脱轮回。《菩提道次第广论》（以下简称《广论》）言：“虽未获得真能对治坏烦恼种，然由违缘令伤损故，纵遇众缘亦不感果，内外因果多是如是。”四力对治不是正对治，属于近对治，不能完全摧毁贪淫心种子。印祖云：“念佛以信愿为主，有真信切愿，决定得往生。至于证三昧，不可不发此心，实则今人绝少证三昧者。以能证念佛三昧，现生便已超凡入圣矣。”（《复陈士牧居士书一》）现在的修行人很难证得念佛三昧，因此也就无法彻底断除贪淫心。

（二）邪淫的恶习决定可以戒断，不再造作新的邪淫之业

“四力对治”“持名念佛”和“如理作意”，都是在心地上下功夫，决定可以削弱烦恼种子的力量。同时辅以“远离外缘”，可以做到避免贪淫心烦恼起现行，即便起现行，其力量也很弱，可以不随其转，从而戒断邪淫的恶习，不再造作新的邪淫之业。

#### （三）已造的邪淫业可以忏除，不遭苦果

《广论》言：“此中总之，胜者为初发业虽说种种净恶之门，然具四力，即是圆满一切对治。”又言：“若如所说而以四力对治净修，虽顺定受，亦说能净。”印祖云：“须知一句阿弥陀佛，持之及极，成佛尚有余，将谓念弥陀经念佛者，便不能灭定业乎？……然已往之罪，虽极深重，但能志心忏悔，改往修来，以正知见，修习净业，自利利他，而为志事，则罪障雾消，性天开朗。”（《复周智茂居士书》）顺定受就是定业。由此可见，通过四力对治和持名念佛，连定业都能够消除，何况不定业呢。以此对治邪淫，即能忏净已造邪淫业，从而不受苦果。不受苦果是指后报现受、重报轻受、长报短受等，非指微小的苦痛都没有了。

#### 四、邪淫的对治方法

以下从“对治因种”“如理作意”和“远离外缘”三个方面，具体说明如何对治邪淫。

## （一）对治因种

1. 四力对治。《广论》云：“诸恶还出者，应由四力。《开示四法经》云：‘慈氏，若诸菩萨摩訶萨成就四法，则能映覆诸恶已作增长。何等为四？谓能破坏现行、对治现行、遮止罪恶及依止力。’”下面，就从这四个方面展开谈谈。

### （1）能破坏现行力

能破坏现行力，就是对无始以来所造作的不善业多起追悔，此力极其重要，能令所造罪业不再增长。而在真实忏悔之先，须反复思维修习邪淫业能感得异熟、等流、增上三果的道理，尤其须多思维异熟果等而引起追悔心。如宗密大师在《圆觉经道场修证仪》中说：“然欲忏时，必先于事忏门中，披肝露胆，决见报应之义，如指掌中。悚惧恐惶，战灼流汗，口陈罪状，心彻罪根，根拔苗枯，全成善性。然后理忏，以契真源。”

佛教的忏悔法门是非常有力的，它有几个要点：

第一，必须要发露，把所造罪业说出来。在戒律里，较轻的罪业可以说给一个对象听，严重的罪业甚至要说给众人听。

第二，所发露的对象是清净的。你要对发露的对象有信心，有信任感，比如清净的比丘或者师长。

第三，对方必须接受你的发露。对方要说接受你的忏悔，希望你以后不再造作恶业，此刻的你已经得到了清净。

若没有合适的忏悔对象，也可以在佛菩萨面前忏悔。观想佛菩萨的庄严相好，把自己所犯的邪淫业和罪恶感发露出来。并观想佛菩萨听懂了，接受了，完全理解你的痛苦和你的悔恨，最后微笑着告诉你：“善男子，我接受了你的忏悔，你已经清净了，希望你以后继续努力，保持清净。”还可以观想佛菩萨放出光来洗涤着你，观想他抚摸着你的头，安慰你，鼓励你。这样，可以有效地净化我们的内心。

此外，较重的罪业还可以配合一定的仪轨修忏悔法，比如《八十八佛大忏悔文》《净土忏》《法华忏》《梵网忏》《金光明忏》《大悲忏》《地藏忏》《占察忏》等等，可选取与自己相应的忏法修习。以蕩祖为例，他老人家常修多种忏法，其《再礼金光明忏文》云：“愿我等无始至今，三业六根，所作重障，烦恼恶业，花果报殃，以金光明海三宝功德，及吉祥大天本愿威神，于一念间，悉皆消灭。显发自性慧轮，成就本来福聚，绍隆三宝，普利尘沙。”

### （2）能对治现行力

能对治现行力，就是尽力去做一切对治罪业的善业。此处从六个方面，详述如下。

#### ①依甚深经典

依止甚深经典对治罪业，就是受持读诵般若经等契经的文句，比如读诵《心经》《金刚经》等。般若经典能开发人本有的空性智慧，我们在诵经过程中，不断

思维空义，思维一切都是因缘假相，如梦幻泡影、颠倒错乱、虚伪无主、迁流变动、败坏不安、无常速朽、实非坚牢、不堪依赖、纯大苦聚、无可爱乐，则能动摇我法二执，减少烦恼。读诵甚深大乘经典也能灭除罪业，如《普贤行愿品》云：“往昔由无智慧力，所造极恶五无间，诵此普贤大愿王，一念速疾皆消灭。”比如莲祖、藕祖、印祖和弘一大师等，都曾劝赞流通或持诵《地藏经》。该经被称为佛门的孝经，广明因果报应，至为详尽，持诵者灭罪愈病，感应颇多。

#### ②依胜解空性

通过胜解空性，安住在无我及我所的状态，深深忍可本来清净，也能达到忏悔业力的效果。在空性层面是本来清净的，不垢不净，不增不减，没有凡夫也没有圣贤，从而达到悔罪的效果。如《观普贤菩萨行法经》云：“若欲忏悔者，端坐念实相。众罪如霜露，慧日能消除。”

#### ③依诵密咒

依止念诵密咒对治罪业，即按仪轨念诵楞严咒、大悲咒、六字大明咒、百字明、金刚萨埵心咒、准提咒、七佛灭罪真言、地藏菩萨灭定业真言等殊胜陀罗尼，具有不可思议的加持力量。可选择与自己相应的密咒持诵。比如藕祖除了念佛之外，还勤持多种密咒。印祖除了念佛之外，常持大悲咒，加持大悲水、大悲米和大悲香灰，与大众结缘治病。

#### ④依造形像

如果对佛菩萨生起极大的信心，并为其塑像或造塔，就能消业增福。《佛说大乘造像功德经》云：“若深发信心，悔先所作而造佛像，则其罪皆灭，必更不受女人之报。”又如《法华经》云：“若人为佛故，建立诸形像，刻雕成众相，皆已成佛道。”

#### ⑤依供养

依于供养对治罪业，就是对佛、佛塔和寺庙，供养种种微妙供品。在供养过程中，要以清净、虔诚的心去做。如果带着世俗心，带着和佛菩萨做交易的心供养，是难以消除业障的。

#### ⑥依名号

依名号，即是念“南无阿弥陀佛”“南无药师琉璃光如来”“南无观世音菩萨”“南无地藏王菩萨”等圣号。阿弥陀佛、观音菩萨等圣者的名号，本身蕴含佛菩萨的悲心和愿力，是有加持力的。《观经》云：“如是至心，令声不绝，具足十念，称南无阿弥陀佛。称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。”又如《法华经》云：“善男子，若有无量百千万亿众生，受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。”“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”印祖常劝人念佛外宜兼念观世音菩萨名号，因为观世音菩萨悲深愿重，救苦心切，且与我们娑婆世界因缘极深。

### (3) 能遮止罪恶力

能遮止罪恶力，主要指真实静息十种不善业道，也就是发誓从今天开始，即使遇到命难，也绝不再造作种种罪业。我们理应想尽各种办法，至诚严加防护自身不造作恶业。要发起强烈的忏悔心与防护心，须深加思维恶业的过患。所以，思维业果与忏悔有密切的关系。

《业报差别经》中说：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。”“深自责”，即追悔心，是能破现行力；“更不造”，即断相续心，是能遮止罪恶力。二者具足，就能拔除根本罪业。大慧宗杲禅师说：“有一种人，早晨看经念佛忏悔，晚间纵口业骂詈人，次日依前礼佛忏悔，卒岁穷年，以为日课。此乃愚之甚也。殊不知梵语忏摩，此云悔过，谓之断相续心，一断永不复续，一忏永不复造。此吾佛忏悔之意，学道之士，不可不知也。”（《大慧普觉禅师法语》）

### (4) 依止力

了知三宝堪能救护而诚心归投，皈依三宝便成为依止力。发起菩提心能灭无量罪业，也成为依止力。菩提心就是“为利有情愿成佛”的心，或说“上求佛道，下化众生”的心，是成佛的正因。这是一种崇高的利他主义愿望，不仅自己要解脱轮回的痛苦，还要广泛利益一切众生，帮助众生解脱轮回的痛苦。菩提心主要包括无我的空性智慧、大慈悲心、度众生的善巧方便等方面的内涵。

只要真正发起自利利他的大菩提心，从以自我为中心转为以一切众生



为中心，自然能瓦解我执，消减烦恼，灭除恶业。所谓自他不二，利他也才能究竟地利己。省庵大师《劝发菩提心文》云：“此菩提心，诸善中王。”《入行论》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”这告诉我们，发菩提心是至善，能速灭重罪。《劝发菩提心文》又云：“言多福，则莫若执持名号；言多善，则莫若发广大心。是以暂持圣号，胜于布施百年；一发大心，超过修行历劫。盖念佛本期作佛，大心不发，则虽念奚为？发心原为修行，净土不生，则虽发易退。是则下菩提种，耕以念佛之犁，道果自然增长；乘大愿船，入于净土之海，西方决定往生。”倡导将发菩提心与念佛求生净土结合。如此则如虎添翼，尚能速疾成佛，岂止灭罪呢？《华严经》云：“欲见十方一切佛，欲施无尽功德藏，欲灭众生诸苦恼，宜应速发菩提心。”

发菩提心后，即须广行众善。净业行人应依《观经》修净业三福：“一者，孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者，受持三归，具足众戒，不犯威仪；三者，发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。”净业三福，乃是三世诸佛净业正因。在当今这个五浊恶世，尤其要提倡因果教育，修学并传播净土法门，推行传统文化，敦伦尽分，护持三宝，助印经典，流布善书，戒杀放生，吃素念佛，劝止邪淫堕胎，推广生命关怀和临终

助念等。

只要对三宝有绝对的信心，能以清净心至诚恳切、认真专注地去修学此四力对治法门，藉由清净信心自身的功德，以及清净信心与三宝功德相应，必能达到消除惑业的效果。

## 2. 持名念佛

持名念佛的内容，在前文“四力对治”中已有涉及，但由于其下手最易，摄机最广，效果最殊胜，利益最究竟，所以这里再单独拈出，以作阐述。

藕祖称赞念佛法门说：“可谓方便中第一方便，了义中无上了义，圆顿中最极圆顿。”“圆收圆超一切法门。”（《佛说阿弥陀经要解》）阿弥陀佛是法界身，入一切众生心想中。阿弥陀佛名号是万德洪名，佛号中的清净光能化我们的贪淫火为清凉风；欢喜光能让我们安住法性之乐，从而不再贪着粗劣的淫欲之乐；智慧光能化我们的无明愚痴为般若智慧，从而减少烦恼，降伏贪淫心。

怎么样才能念好这句佛号呢？印祖有一段极其重要的开示：“至于念佛，心难归一，当摄心切念，自能归一。摄心之法，莫先于至诚恳切。心不至诚，欲摄莫由。既至诚已，犹未纯一，当摄耳谛听。无论出声默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入（默念虽不动口，然意地之中，亦仍有口念之相）。心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念

自息矣。如或犹涌妄波，即用十念记数，则全心力量，施于一声佛号，虽欲起妄，力不暇及。”（《复高邵麟居士书四》）印祖婆心切切，依重要性的次序，提供了三个层次的解决方法：一是至诚恳切，二是念清听清，三是使用十念记数法。

怎么样才能收获念佛法门的最大利益呢？导祖劝人行“四修法”：恭敬修（恭敬殷重的礼拜法）、无余修（专修称名，不杂余行）、无间修（心行相续，无有间断）、长时修（常恒不退，毕生相续）。我等当依祖师教导，一门深入，精进专修念佛法门。如此以佛力、法力和自性功德之力，削弱贪淫心、戒断邪淫业，自然不在话下。

《当代念佛感应集（精华版）》，记录了念佛菩萨圣号消灾愈病的许多当代案例；《归去来兮——当代往生纪实（精华版）》，则记录了念佛往生的许多当代案例。净业行人应深刻认识自力断烦恼的艰难，深信切愿持名念佛，命终带业往生西方净土（约在此界，尚未断惑、业，名带业。若生西方，则无业可得，非将业带到西方去），一生成佛，永断轮回，一揽子解决轮回中所有的“惑—业—苦”问题。

## （二）如理作意

在引生烦恼的三要素中，外境我们很难避免，所以我们修行的现阶段，要特别注意根尘相对时的非理作意。

什么是非理作意呢？《广论》云：“谓

妄增益爱、非爱相，及于无常妄执常等。”我们不能如实地知诸法的本来面目，不能如实观察，对无常作意为常，对不净作意为净，对苦作意为乐，对无我作意为我，会在对境上增加其可爱性或者不可爱性。增加了可爱性，贪婪心就会生起来；增加了不可爱性，嗔恨心就会生起来。

对于淫欲，我们增加了其可爱性，就会觉得淫欲是一种享受，甚至夸大这种感受，就会觉得两情相悦、身心交融是世间最美好的事情；一个普普通通的男人、女人，在情人的眼里就成了大帅哥、大美女。这就是非理作意，也就不是正思维。

什么是如理作意呢？如理作意即正思维，就是如实地、如其所是地去看这一件事，不夸大、不偏颇。比如在《佛说摩邓女经》中记载，佛陀问摩邓女爱阿难什么。摩邓女说：“我爱阿难眼，爱阿难鼻，爱阿难口，爱阿难耳，爱阿难声，爱阿难行步。”佛陀告诉她：“眼中但有泪，鼻中但有涕，口中但有唾，耳中但有垢，身中但有屎尿，臭处不净。”

举个例子吧，《红楼梦》中贾瑞痴恋王熙凤，又屡遭其戏弄报复，遂一病不起。一个跛足道人送了他一面风月宝鉴，并告诉他，要想病好，只能看反面的骷髅，不许看正面的美女。贾瑞看时，正面是王熙凤，反面是一个骷髅，他哪舍得看不看正面呢？一遍遍地看正面，越看越爱，一次次地被镜中的王熙凤招进去行邪淫，

最后精尽而亡，惨死床上。其实风月宝鉴的正面就代表了非理作意，反面就代表如理作意。可惜，贾瑞没有智慧进行正确抉择，一味非理作意，不能如理作意，最后被贪淫心牵引，丢了区区性命，也辜负了跛足道人赠他风月宝鉴的一片苦心。

那么如何才能做到如理作意呢？应如《瑜伽师地论》所说：“亲近善士，听闻正法，如理作意，法随法行。”也就是依止善知识，听闻佛法，树立正见，了达苦、空、无常、无我等真实义，尤其了解佛所说的苦乐观，并修习烦恼对治法，训练正念正知的力量。这样，在遇到对境时方可如理作意。

很多对治淫欲的修法，都属于如理作意的范畴。包括思维邪淫的种种过患，以及远离邪淫的种种利益，修习亲想、怨想、身至念、九想观等，都是让我们看到其不可爱的一面。历代祖师也有很多开示可供学习，比如省庵大师的《不净观颂》及《四念处颂》，印祖的亲想、怨想及不净想等。以下录藕祖的《四念处赋·之一》以飨读者：

恩爱迷情，四大缘生妄有身。脓血交相润，臭秽常无尽（嗒）。饶你会庄矜，画囊盛粪。一旦神离，不复堪亲近，切莫把未烂骷髅认作真。（观身不净）

古德云，不怕念起，就怕觉迟。能正念正知才能如理作意。正念正知的核心，就是对身心所处的状态保持觉察。一

旦能觉察到贪淫心和不正思维的生起，就能运用正念的力量去观照，运用正知的慧力识别其过患、危害，这对遮止邪淫非常重要。贪淫心生起的时候，你首先要识别出来，这是处理它的好机会。可以从三个方面来观察它：首先你要看着它，把它标明出来，知道这是一种贪淫心的烦恼。其次，当你看着它的时候，要检查三个方面：一是身体的感受，可能会感觉到心跳加快，有一种躁动的感觉；二是呼吸的变化，是快还是慢；三是观察你脑海中的画面、思维、情绪，哪怕只是看着它，烦恼的力量也会减弱，何况还有前述的诸多对治方法可以使用，比如转念进行前述的如理作意，以及念佛等。经过如理作意，烦恼力量减弱后，便不至于进一步造业感苦，同时新熏下去的烦恼种子的力量也会减弱。

### （三）远离外缘

由于外境对众生心灵有很深的影响，因而佛法强调亲近善知识，远离恶友。

《增一阿含经》中，阿难认为善知识是半梵行。佛陀说：“错了，善知识是全梵行。”一个好的善知识，甚至可以引领你到达解脱。像“孟母三迁”一样，一个好的环境，不管对生活、人际关系，还是修学，都有巨大的影响。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，所以我们尽量不要接触能引发邪淫念头的任何不良信息。

那么，应该如何处理外境呢？

第一，修习身远离。远离不良环境，就需要主动避开容易引发淫欲的外境，如涉及色情内容的影视、图片、文字、恶友、色情场所，等等。在饮食上远离动物性食物，肉食里的多种激素会刺激人产生贪淫心。尝试吃全植物性的低脂纯素食，有助于减少淫欲。饱暖思淫欲，晚上不食或少食，也是很好的减少欲念的方法。

第二，修习心远离。远离那些容易引发烦恼的种种对境，因为我们的的心会主动探寻并抓取各种不良的对境。要检视自己的欲望和价值观，做到心远离。最重要的是要有积极的人生目标，有规律的生活，适度的锻炼，尽可能让自己处在清净的环境中。多学习传统文化，多闻思善书，如《寿康宝鉴》《欲海回狂》《了凡四训》《如是因果——幸福人生的密码》《离欲清凉——沐浴在清净光中》，等等。培养正面的心理力量，如慈悲喜舍、感恩之心、惭愧之心等。

第三，守护根门。守护好眼、耳、鼻、舌、身、意六根，不沉迷在色、声、香、味、触、法里边，内心就比较容易清净。《法句譬喻经》里有一个“龟藏六”的比喻，要求修行人“藏六如龟，防意如城”。意思是乌龟遇到危险时会把头、尾、四肢缩进龟壳里以保护自己，以此比喻修行人要守护好自己的六根，不要被六尘诱惑所引发的烦恼所伤害；要像战士守护城门一样守护好自己的意根，提起正念。孔子亦提出“四勿”：非礼勿视（不合乎礼节的就不要看），非礼勿听（不合乎礼节的就不要听），非礼勿言（不合乎礼节的就不要说），非礼勿动（不合乎礼节的就不要做）。

第四，积极受持净戒。积极受持五戒、八关斋戒乃至菩萨戒，受戒后更要学戒持戒，运用依受戒而产生的防护力，保持正语和正业，便能有效遮止粗重的违犯烦恼，对防护贪淫心和邪淫业有极大帮



助。有人持诵《楞严经·四种决定清净明海》，达到了很好的戒邪淫效果，如能进一步如法受持净戒，则戒邪淫的力量会更加强大。

以上各邪淫对治法，如果能依有戒的身份进行，其力量则更为强大。如《广论》云：“《宝蕴经》亦说：‘三千所有一切有情，皆入大乘，具轮王位，各以灯烛器等大海，炷如须弥，供养佛塔，其福不及出家菩萨，于小灯烛涂以油脂，持供塔前，所得福德百分之一。’此中意乐谓菩提心，及其福田俱无差别，然所供物殊异极大，是所依力极为明显。”意思是说，在菩提心及福田都无差别的情况下，出家菩萨以极小供养所获福德反而远胜在家菩萨以极大供养所获福德，这就是所依身份不同所致，修习其他善法也是这样。

《广论》又云：“如诸在家修施等时，受持斋戒律仪而修，与无律仪所修善根，势力大小，亦极明显。”即使都是在家人，修同样善法，若能受持斋戒律仪，所修善根则更为殊胜。

第五，从事正命的生活。要慎重选择职业和谋生方式，因为从事邪命的生活，我们的烦恼是不能止息的，反而会愈加强烈。何为邪命的生活？比如从事与杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒、酿酒、卖酒等有关的行业。如果工作环境会引发我们的贪淫心，那就要换工作了。

如上，我们就可以在最大程度上减少贪淫心烦恼的生起，过上轻松宁静的生活。

### 结语

本文所述的对治贪淫心和邪淫的方法，同样适用于对治其他烦恼及相关恶业，当然也能对治各种瘾、各种癖，智者当能举一反三。要让一块空地不长荒草的最好方法，就是在它上面种满庄稼。以上介绍的种种对治善法，如果能够勤加修习，就可以减轻心灵世界的各种烦恼，过上健康积极的生活。因为善法的力量增长了，不善法的力量就会得到削弱。

细心的读者可能会发现，前面所有讨论的对治方法，都没有离开佛说的“八正道”，也就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。八正道也是佛陀找到的平息痛苦的方法。佛陀把他找到的解脱之道，称为“古仙人道”。所谓“仙人”，是指过去的诸佛菩萨，他们也是沿着这条道路走向解脱的。诸佛以“八苦”为师，苦难是最好的老师，一切的逆境和痛苦都在呼唤我们醒来，走上这条解脱之道。十方如来，怜念众生，如母忆子。一切众生皆有佛性，我等蒙诸佛护念，沿着此道，终当成佛，朗然大觉！🙏

## 一个家庭两代人的邪淫忏悔

文 戒律 乐轩

### 一、母亲的忏悔

末学戒律，是一位尿毒症患者的妈妈。在我很小的时候，晚上听到父母行房时说话的声音，虽然不懂，可是在脑子里种下了疑惑。等到长大了一点，和弟弟玩过家家，也模仿大人做这样的事情。

初中时不好好学习，不听父母的话，和女同学学抽烟，看言情小说。高中时不顾父母反对，和一个男同学（现任丈夫）谈恋爱。刚开始的一年还能安守本分，后来我俩控制不了欲望，就发生了关系。从此一发不可收拾，每天在一起就是邪淫纵欲，少则一两次，多则一晚上十次八次。每天做着畜生一般的事情，还向朋友炫耀，想让别人羡慕，真是不知羞耻。我们还总是抽烟喝酒，经常半夜不回家，让父母担心。

几年中，我前后怀孕七次，都狠心地堕胎了。后来每天纵欲之后，工作就提不起精神，记性越来越不好，身体也出现了妇科炎症。尤其是每次做了人流之后，不敢叫人知道，没等好好休养就去上班。有一年冬天，我因煤气中毒差点没命。还曾因上班时和顾客吵架、打斗，住过十几天

的拘留所。无独有偶，我对象也曾因打架住过十几天拘留所。但是我们当时并不知道反省，每天仍在不断地邪淫。

等到结婚一年后想要孩子时，却怀不上了。后来在医院做了输卵管通液手术，才终于怀孕。在我怀孕期间，我们还看黄色录像。孩子出生后，身体不好，经常哭闹。我晚上不能正常休息，只能抱着孩子睡，因为只要一放下，他就哭个不停。孩子四个月时，因支气管炎住院。十个月时，做了疝气手术。到了几岁时，还总是生病，经常要吃药打针输液，曾经一个月中输了二十几天液。日子久了，这些药物也慢慢侵害到了孩子的身体。

我们结婚三年后，丈夫查出了肝炎，不敢叫单位知道，只能一边上班，一边喝中药。这样治疗了几年，仍是时好时坏，苦不堪言。生病期间，我们有时还会纵欲。那些年运气很不好，诸事不顺，怎么也挣不到钱，即使有点钱还得到处看病。

2006年，我们经人介绍接触了佛法，吃素放生，读《地藏经》。学佛后才明白，原来一切疾病和灾难都是自己的恶



业感召。自己婚前邪淫，婚后纵欲，堕胎杀生，还和弟弟乱伦；喜欢肉食，结婚摆了多桌宴席，杀害了不少生命；在单位拿“小金库”的钱，还把厂里的东西往家里偷，乱开票买人情，叫公家受损失……贪淫贪吃贪财，都是一念贪心，造下了无量无边的罪业。身体有损让父母牵挂，德行有损让祖宗蒙羞，正是这些深重的罪业，才感召来无量无边的苦果。丈夫学佛后坚持吃素，读诵《地藏经》，三年后肝病好了，医生很吃惊，我们很感恩。

2017年，儿子参军之前，检查出肾脏萎缩，不能入伍。我得到这个消息，犹如五雷轰顶，知道是报应来了。儿子吃了一年多中药后，又转入西医治疗。每天吃饭不能随便吃，水不能大量喝，出门要穿长袖的衣服遮住胳膊。每星期做三次透析，每次四个小时。到目前为止，儿子做透析五年了，其间经历的痛苦无法用语言描述。对于我们来说，这确实是一场痛苦而持久的灾难。

身为孩子的妈妈，我真的从内心感到惭愧，也在此深深地忏悔。作为一个女子，我从小没有做到贞洁自守，起心动念都是淫欲的念头，长大后感召到的丈夫也是多淫之人，两人一起做了超出正常人十倍的纵欲之事。这不仅伤害了自己的身体，也让我们造下了无边的罪业，还殃及了后代，果报是惨烈的，教训是深刻的。

后来和儿子聊天才得知，他在上小学时，有一天晚上发现父母行房，心里就种

下了恶的种子。后来加上别的恶缘，就慢慢开始手淫，甚至一天多次。也是我们做父母的粗心，当时没注意到孩子的异样。儿子这样做了近十年，直到十九岁参军体检时，才发现麻烦了，肾脏已经萎缩了。病在儿子身上，疼在父母心上，我们全家这些年都在受着煎熬。多少个日日夜夜，我们都在期盼着儿子能赶快好起来。

万恶淫为首，百善孝当先，我们一家人所尝到的苦果，再次说明了业因果报，丝毫不爽的道理。举头三尺有神明，我们一个小小的恶念都会感召相应的苦报，何况造作更大的恶业。希望正在邪淫的朋友们，一定从起心动念处断除邪淫之心，为人父母者一定要为子孙做好表率。家人们，苦海无边，回头是岸，一定要慎之再慎之，这是我们最衷心的劝告！

## 二、儿子的忏悔

我叫乐轩，是一名被手淫所耽误的学子。在我很小的时候，无意中在家里翻出避孕套，就对性产生了好奇心。小时候和父母同床睡，有一次夜里一个无意识地翻身，看见了不该看见的画面，便在心里留下了深刻的印记。所以奉劝父母们，行房时一定要注意回避孩子。

到了小学四年级的时候，我因为不懂事，和班里的恶混一起欺负弱小同学。当时看见恶混强制让弱小同学自己手淫，我不明白什么意思，但心生好奇。于是回家以后，趁没有人时，便打开了堕落之门。



从最初的偶尔一次，到后来严重到一天七八次，搞得自己身心疲惫。当时父母已经接触佛法，偶尔提到过《寿康宝鉴》，但我根本没当回事。其实当时心里也知道手淫不好，但是控制不住，总是在一次次堕落过后，再陷入深深的后悔。当时还听到有人讲，精液里面只是蛋白质、水和其他一些能量，流失一些并无大碍，我也就一直抱着侥幸心理，得过且过。

到了高中，这个恶习仍在持续。我那时先后谈过两个对象，第一个只有亲亲抱抱，当时只是好奇，觉得是赶时髦，看身边的人有这样子的，也就跟着去学。谈第二个对象时，就更加过分了，与对方有了性行为。在此向这位同学深深地忏悔！

将近十年的邪淫好像人不知鬼不觉，

但到了自己人生的关键时刻，恶果终于现前了。我十九岁那年想去当兵，但没有过兵检，被告知身体不合格。我当时心里就犯嘀咕，到医院检查，听医生说是双肾萎缩，当即如五雷轰顶，人直接傻了。从那以后，感觉自己的整个人生都是灰色的。医生说这种病要么一直做透析，要么就换肾。没办法，经过种种治疗和波折，最终还是要做透析。到现在为止，做透析已经五年了，整个过程的苦痛一言难尽。

希望我的故事可以警醒大家，邪淫害人害己，千万不能犯。因为自己目前所学有限，还不足以给大家更好的帮助。愿自己好好学习，将来有更丰富的学识和更高的智慧，能帮助到更多的莘莘学子。☺

## 好將金桂折一枝

文 云开

贪将折桂广寒宫，哪信三千色是空。  
看破世间迷眼相，榜花一到满城红。

这首诗出自《安士全书》，劝导有志于功名的读书人，莫被眼前的幻境所迷而沦陷在贪爱的泥沼中，将自己的大好前途白白葬送。

是啊，我们总是看不破眼前的迷雾，甚至有时即使知道是镜花水月，也总会不由自主地走入歧途。不承想，片刻欢愉换来的是百千劫的轮回和无休止的苦难。从古至今，不知有多少人沦为欲望的奴隶，从而断送了自己的健康、学业、事业、爱情、家庭……别人的事不好言说，我自己的亲身经历就是最好的例子。

写这篇文章的初衷，一是忏悔自己的业障，二是希望大家引以为戒。记得曾经听过《梁皇宝忏》的讲解，法师说发露忏悔是极好的忏悔，不要怕被嘲笑，那是给自己消业障。



### 一、初尝邪淫带来的苦果

我从小就接触了佛法，但从来不明了其中的真谛，连善恶因果的基本道理都不知晓，对儒家的《论语》《弟子规》等也只是知其然而不知其所以然。加之自己内心又不坚定，所以总是容易被外缘诱惑。青少年时代，对爱恋之情懵懂而憧憬，周围的同学也都是如此，男男女女，虽然不会做出格的事，但欲念炽盛，妄想纷飞。本来我的记忆力很好，不用特别努力就能记下书中的重点和需要背诵的内容，但后来由于意念不纯，心思不正，每天都心力交瘁，记忆力也开始下降。

再后来，又不知不觉染上了手淫，于是经常会在一夜之间就把以前学的知识全部遗忘，就好像从来没有学过一样。背过的课文也是前面背后面忘，数理化的题也全都不会做了。原来我在年级里一直都是名列前茅，可是到了高考时，连普通班的同学都考上了心仪的大学，而在重点班的我却名落孙山。除了文化课，体育和艺术方面也频频出现状况。平时我在体育课上的各种测试都是优秀，可只要遇到正式考试或比赛，总会遇到各种事故，不是扭伤，就是跑鞋直接出了问题。记得唯一一次获奖，还是因队友受伤替补上场才拿到第二名，当然优胜者也不是我的名字。艺

术比赛也是如此，只要一参赛总会遇到各种事故。报考学校、找工作时，即使自己的条件达到了标准，也总会由于各种事故，而与好学校、好工作失之交臂。

除了学业，受影响的还有人缘和运势。一开始我会遇到很好的朋友和很负责的老师，在人群中很受欢迎，常会被老师安排担任班级要职，和同学们的关系也很融洽。但自从沾染了手淫的恶习后，老师开始厌恶我，同学也开始轻慢我，身边那些正直善良的朋友转学的转学，离开的离开，取而代之的是一些狐朋狗友。大家无非是追求物质享受，叛逆，早恋，打游戏，夜不归宿……直到工作以后，我也依然被人轻慢看不起，朋友中连一个能尊重我、和我说心里话的人都没有。在我最痛苦最迷茫的时候，周围的人都是嘲笑我，踩踏我，更别说感情了。家庭成员之间也不太和睦，总是争吵不断。我的身体也不好，尤其高考那一年，总是生病，头疼失眠，还患上了焦虑症和抑郁症，变得非常敏感脆弱，总是出现莫名的悲伤，遇到一点小事就容易歇斯底里。父母总是对我恶言相向，指责数落，没有一句安慰和温暖的话。我有时候照镜子，看到那张黑黢黢的脸上满是幽怨，连自己都不喜欢自己，于是怨天尤人，独自忧伤……

## 二、短暂上岸后的再度沦陷

后来在一个假期里，我看了《达摩祖

师》和《地藏王传奇》的影视剧，突然萌生了出家的念头。我小时候就会背《大悲咒》和《心经》，在外祖父过世时还为其读过《地藏经》。也许正是因为小时候结下的佛缘，后来经一位来家里做客的阿姨介绍，到了观音寺。

那是一座很小的寺庙，地处偏僻，却清幽恬淡，日日晨钟暮鼓，梵音阵阵。大家除了必要的交流，并没有太多的话。我和一组专门编辑书刊的师父、师兄们在一起，每天除了一些常规工作外，就是看书、听经，额外加的功课是念诵《楞严经》和《法华经》（那里主修《法华经》）。每天早晨上完早课，还会礼佛数拜，偶尔也会跟着师父、师兄们外出参访，每天过得十分快乐充实。与此同时，手淫恶习渐渐不再犯了，记忆力也慢慢恢复了，学东西又变得快起来。后来虽然没有出家，但在寺庙里养成的好习惯也被我带回了学校。从那以后，我又交到了很好的朋友，实习和考试也很顺利，身体也慢慢恢复了，和父母的关系也变得和睦了，他们之间也不再争吵了。

可惜好景不长，工作以后压力慢慢大起来，加上社会上各色人等鱼龙混杂，又在食堂吃饭，先是吃素和过午不食的“城防”被攻陷；之后和大家一起追剧、打游戏，继而每天的早晚功课也“失守”了；平时看的小说和电视剧里都是尔虞我诈、情情爱爱的故事，游戏里则充满了杀戮；就连



在学习网站上查资料时，一些页面上都偶尔会跳出一些违法弹窗。有一次失手点开了弹窗，里面竟然都是让人面红耳赤的画面……就是那一次，曾经的恶习又一次死灰复燃，并且比原先还要严重，也更难戒除了。

紧接着，更严重的恶果降临了。工作中本来人际关系很融洽，但很快就如学生时代那样，悲剧重新上演：被领导克扣工资、无端欺辱，新来的同事对我也很不尊重，言行中透着轻慢。我自己也开始变得很浮躁，言行轻佻，刻薄自私，猥琐多疑，冷漠粗暴；而且又开始忘东忘西，考试、参赛等又和学生时代一样，总是差一点点。父母本来已经缓和下来的关系又变得紧张了，他们天天吵架，有时还会摔东西，甚至会无缘无故地冲我发火。每当这时候，年轻气盛的我也不甘示弱，就出言顶撞他们，因而家庭中吵闹不断。婚恋更是不顺，总是遇到一些骗子或者品行低劣的人……

最终工作没了，身体也被手淫和熬夜搞垮了，天天腰痛得直不起来，上吐下泻，头痛欲裂，三天两头发烧感冒。婚恋之事更别提了，母亲一直催促我和那个已经知道是骗子的人结婚，父亲也天天无缘无故地对我发火，不是数落就是责骂。曾经的朋友也莫名其妙地绝交了，周围剩下的都是一些把我当笑话的人。我陷入了黑暗而混沌的死胡同，难以自拔。身体上的疾病折磨加上心理的抑郁煎熬，常常使我彻夜无眠，甚至想一死了之……

这世界还有什么值得留恋？可是我是独

生子女啊，我死了父母该怎么办？就算天下人都不在乎我的生命，可我的父母呢？如果我这样离去，他们该承受多大的痛苦？他们还能活下去吗？就算我死了，又会怎样呢？如果真像那些人说的“人死如灯灭”倒还好，可是……我该怎么办？

### 三、真正抓住了“生”的稻草

或许就是这一点善念，让我真正抓住了“生”的稻草。有一次在随意刷手机时看到一组漫画，画的是观世音菩萨和地藏王菩萨，一种思念亲人般的感觉油然而生。于是再次取出《地藏经》读诵，看到经中讲的种种恶因恶果，内心对恶报的恐惧甚至超过了对死亡的恐惧。

随后，我又遇到一位常年奔波于各处道场的邻居，他主动和我母亲搭话，又主动提出带我外出散心。我们一起爬山，那里古木葱郁，别有洞天。山林深处有一座古庙，建有庄严的白塔，供着七位圣僧的舍利，后面还有一处山洞，里面藏着许多佛书。就在阅读这些书籍的过程中，我寻如梦归，于是请了很多回去，尤其是戒律方面的。读到圣严法师讲的三皈五戒才明白，自己虽然接触佛法多年，却连门也没入，还自称佛弟子，真是惭愧。后来又阅读弘一大师的《南山律在家备览》，想多学习一些戒律知识。也希望通过博览群书，寻求适合自己的法门，于是又陆陆续续结缘到更多的大乘经典和古德讲义。

每日读诵经典，内心的阴霾渐渐消散，能量渐渐充盈。因为我是学医的，所以也配合使用了汤药、艾灸，以及站桩、八段锦、理疗瑜伽等。之后，腹泻、感冒、腰痛等症状都渐渐散去，于是我信心更足了，内心的力量更强了。在之前请回来的书籍中，有一本关于观音菩萨教法的小册子，于是我开始以其中的《观世音菩萨耳根圆通章》为早课，以《大悲咒》为晚课，此外还视身体状况进行礼拜。每完成一次功课，就画一个圈。

后来，我又在手机上刷到东林寺公众号上的文章，看后得到莫大的鼓舞和开导。和东林寺结上缘后，又请了许多净土书籍，尤其是大安法师的《净土资粮信愿行》，给我指了一条更加明确的离苦得乐之路。现在每天以一千声佛号为必修功课，此外再量力而念，慢慢增加。我已经戒掉肉食，每日清淡素食，身体恢复了不少。又听了德亮法师《梵网经菩萨戒》的讲解，内心更是法喜充满。

诵经、听经、念佛、礼拜、静坐、看书……

随着修行的增进，我的身体愈加康健，内心的烦乱渐渐平息，父母也不再争吵，和睦如初。更令人惊喜的是，他们也开始用功，每日除了早晚课，基本都在念佛。父亲早上将读诵《金刚经》和《普贤行愿品》作为功课，晚上一部《阿弥陀经》，母亲则是按照《朝暮功课念诵集》做功课。在我们的影响下，祖父也皈依了


三宝。后来外祖母和祖父都因癌症去世，但他们基本上都没有什么痛苦，也没有化疗，而是在佛号声中安然离去。

后来，我又研读了《十善业道经》《发起菩萨殊胜志乐经》《普门品》《了凡四训》《安士全书》，人生道路上越来越有光明，越来越有希望。这难道不是佛菩萨的慈悲吗？每一步的“遇见”，都是佛菩萨的慈悲指引，仔细想来，真是不可思议。虽然余业未尽，但我相信，只要持之以恒，一心忏悔，努力修学，必然有“守得云开见月明”之时。虽然目前依旧未婚恋，但已经不是以前那样的不幸所致，而是由于自己喜欢悠闲独处的时光。后来母亲想起曾逼我结婚的事，还调侃自己当时“疯了心”，说我那时候如果真的结了婚，日后必然鸡犬不宁，甚至更为不幸，现在想起来还真是后怕。

其实佛在经典中早就把道理讲得明明白白，只可惜我们内心太浮躁，被烦恼蒙蔽了双眼。《华严经》云：“邪淫之罪，亦令众生堕三恶道。若生人中，得二种果报，一者妻不贞良，二者不得随意眷属。”本来很多人在婚姻方面还是很有福报的，但是因为沉迷手淫恶习，福报已经消耗殆尽了，所以感召来种种的苦果。曾国藩云：“一分精神一分事业，十分精神十分事业。”他还强调“人生有三戒”，其中第一就是戒色。历史上功成名就之人，哪个不是洁身自好？反之，以我

为例，淫欲一伤智慧，二伤身体，三伤婚姻，四伤事（学）业，五伤财运，六伤家道……幸亏及时悬崖勒马，才免遭更大的恶果。倘若再不珍惜这次机会，日后还会遭逢怎样的果报，不敢想象。

《地藏经》云：“未来现在善男女等，闻健自修，分分已获。无常大鬼，不期而到，冥冥游神，未知罪福。”业力来了，势不可挡，所以趁强健时一定要努力忏悔改过，修善积福。正所谓“一饮一啄，莫非前定”，一切皆是因果使然。既然现在的我是过去的我所造的，那么现在的我为什么不能改变未来的我呢？袁了凡先生不就是最经典的例子吗？古往今来的读书人都希望金桂折枝，那就一定要戒邪淫，诸恶莫作，众善奉行，方能改变命运。尤其要多读大乘经典，多念佛菩萨名号，仰凭佛力加持，何愁业障不消，福慧不至。

但求我的这些所历所感，能为大家提供一些借鉴。祝愿大家学业进步，事业有成。人身难得，佛法难闻，愿大家且行且珍惜！



## 非必要不上网

### ——浅谈手机使用与戒除贪淫的关系

文 王豁然

当今修行人，不论在家出家，使用手机时与万千因果果报相遇，其对摄心修行的障碍之大，千百年来，前所未有的。何以见得？首先在于手机的常用，其次在于互联网的好用，最后在于程序的有用。上网查资料快捷而方便，但在此过程中，我们会看到诸多与之相关或不相关的信息。信息本不会障碍我们，但我们随境而转的妄念却会障碍自己。

《楞严经》中说：“当知妙性圆明，离诸名相，本来无有世界众生，因妄有生，因生有灭，生灭名妄，灭妄名真。”互联网上经纬交织，环环相扣，牵一发而动全身，恰恰合于妄念生灭的形式——念念相接，念念相连，念念相牵，生灭变异。人有慳贪爱恋之心，不能舍离，犹如飞蝇黏于蛛网，愈挣扎则愈被紧缚；又如以手触摸湖面，不触则已，触即波起。一个链接，一个网页，连接着千千万万个网页，我们看到了不去理它，就不会被其引诱，触发下一层的连锁反应。若没有人一次次地触发，手机也就没法“刷”下去了。这些网上的信息，并非在我们打开浏览器前就不存在，但只要我们对它们生起任何的想法和贪着，它们对我们就无可奈何。可我们偏偏容易被屏幕上的光色和



律动的声音吸引，反反复复地堕入幻觉和想象，对着一块没有生命的东西喜怒哀乐，对着一台没有感情的机器贪瞋痴慢，生起种种颠倒妄想，随着种种不实的境界迁流不止。

有意思的是，自心所住的妄想境界也不需要刻意远离，因为想断除妄想的念正是妄念。我们可以对发生的一切进行随观，观其苦、空、无常、无我的特性，从而契入无相、无愿、空——三解脱门。《圆觉经》中说：“居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭，住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。”《证道歌》中还说：“不求真，不断妄，了知二法空无相。”

这么说来，认为使用手机会给修行带来障碍是妄想，想要克服贪念淫欲的念头也是妄执。《圆觉经》中还说：“知幻即离，不作方便；离幻即觉，亦无渐次。”如果您读到这里，“知幻离幻”，那么也就没有“想要离幻”的想法了。我们常常会留恋于某一种状态，并试图要保持住这样的状态。然而世事是无常的，没有什么状态可以一直保持下去，“想要保持”的想法背后就隐藏着一个顽固的“我”。同样，“想要离幻”的执念，也应当舍离无余。乃至这个想法也离开了，没有什么可离的，就除掉了诸幻，体会到无我。

从此处修行固然很好，但同时还需要具足一些先决条件。

佛在《楞严经》上讲了修行最初的三种渐次。“一者修习，除其助因；二者真修，刳其正性；三者增进，违其现业。”第一阶段，断食发淫增慧的五种辛菜；第二阶段，严持清净戒律，直到淫心断除干净，心无贪淫；第三阶段，持戒人的心不再流逸于六尘，旋元自归，进而安立圣位。这个过程中，最先要除掉发淫增慧的助因（五辛），然后严持戒律（淫杀二戒为要）。四根本戒：杀、盗、淫、妄，先是杀生不犯，杀语不说，而后杀意不起，这样身、语、意业都做到清净，才算是严持戒律。

但是，很多手机游戏就是以互相残杀为游戏机制，以偷抢掠夺资源为正常玩法，让玩家之间反复模拟这样的行为，即

使只是虚幻的，也会挑起人与人之间的瞋恨之心。还有不少动漫作品中的角色，衣着暴露，性感撩人，行为矫揉造作，搔首弄姿，吸引观众的眼球，还美其名曰“可爱”。实则误导青少年把靡靡之音当作爱情的绝响，挑拨人们的淫欲之心，将对爱情的追求扭曲为单纯对性欲的满足。这样的邪知邪见，已经被一些亚文化圈所认可，并习以为常地融入商业牟利的策略，其对社会文化的荼毒不堪设想。

可怜的受害者，熏染其毒而不自知，轻者精神涣散，妄想频繁；重者萎靡不振，夜不能寐，手淫自戕。久而久之，玩物丧志，沦陷其中，难以自拔。若青少年不能严于律己，整日抱着手机耽湎享乐，流连于色欲妄想，精亏气虚，纵有报效家国之志，亦有心无力。壮年成家者，若不持淫戒，滥淫无度，则其膝下子嗣“先天不足，决定孱弱。既无强健勇壮之身力，亦无聪敏记忆之心力，未老先衰，无所树立”（《礼念观世音菩萨求子疏》）。印光大师尚且这么说，吾人何不谨听规劝！

手机给我们带来的淫妄方面的助因，最是我们修行应当净除的，不仅要断淫欲，还要破妄想。以短视频为例，其快而短的特点，决定了观者不能深入地了解屏幕背后的真相。加之不少视频充斥着居心叵测的两舌、野调无腔的恶口、哗众取宠的妄言和油腔滑调的绮语，看似风趣幽默，言之凿凿，实则漫谈无稽。配之以天花乱坠的说辞、鼓吹喧阗的乐声，不过

是要把我们的注意力抓走；或是捏造一个似有非有的故事、引人入胜的梦境，其实是在哄着我们为其解囊。短视频本没有幻觉，有幻觉的是执着的我们自己；手机本没有黏性，不愿意放下的也是我们自己。

手机作为网络文化输出的终端，接收着四面八方的信息，呈现着无数我们想要的东西。它如此广泛地融入我们的生活，成为现代人最离不开的工具，但也为人们的精神安宁埋下了最深的隐患。五戒之中，酒为遮，饮酒者多有过失，能犯诸戒，故立此遮戒，以守护其余之律仪。今日沉迷于刷手机者多有过失，能生贪淫妄想，乃至杀盗之心。何不针砭时弊，再为自己立一“遮戒”，以守护清净律仪？

依我鄙见，此“戒”或可名为“不为闲事上网戒”。“闲事”，指与工作生活主题无关之事。凡为闲事皆不上网，以此为戒，屏息诸缘，定心来做手头的事，与此同时，亦得互联网之方便。抱定一明确目标上网，绝不游走于无关之处，心无旁骛，直奔主题解决问题。纵遇天大的趣事，也不偏离目标，以最少的步骤、最短的时间，圆满该做的事，不得犹豫踌躇，即时抽身。拿起手机就当保持警惕，知道自己为何而用，将注意力放到当前的步骤和动作上，诸境界来他的，去他的，都不影响我继续做现在该做的事。做事时牢记自己的方向，起心动念全都围绕主题中心来进行，积累成事的条件，而对结果不问不求，清醒地觉照作用，这就叫“不为闲

事上网”。若非如此，增进修行渐次就可能成为空谈。说食不饱，永断淫心须从当下做起，直至欲爱干枯。

具体怎么做呢？法无定法，因人而异。我以自己的生活经历举例，希望大家都能找到适合自己的方法：

首先，不吃葱、蒜、韭菜等（五辛）及肉食，常食大豆、玉米、花生等富有营养之素食。

平时骑自行车或步行上班上学，一路念佛听咒，既运动了身体，也兼顾了功课。

手机使用定时锁机的软件，每天晚上一到时间自动断网，想用都用不了，自然早睡早起。

少蓄钱财，或者把金钱交给家人管理，很多东西想想买不起，自然就不想了。

少上网店，减少自己贪物恋色的机会，在实体店买东西，也省去了快递包装。

少打游戏，少刷短视频，以更加积极有趣的事情填充休闲的时间，例如打球、弹琴、看书、作文、研究典籍、讨论经义等，劳逸结合，安定精神。久而久之，自然没有时间上网了，现实的行动慢慢替代了虚幻的想象，心中烦躁渐渐平息，闲暇时仍然感到充实，不再空虚。

有时淫欲心仍然发作，屡禁不止，那怎么办？个人有个方法可供参考：马上去解手，然后外出活动，这个方法很有效。还有情急之下，恭恭敬敬念“南无观世音菩萨”，或读经持咒，皆能平息欲念，此法十分殊胜。


我立誓戒除手淫恶习已有八年，前七年收效甚微，直到断荤食素、禁食五辛后，才有了明显的进步。我也早在六年前就认识到了沉迷手机的危害，但前五年仍然屡禁不止，无可奈何，直到用了手机锁机软件才有所收敛。但即使每一个软件都设置了时限，每天早晚都牢牢地上锁，我有时候还是一天要玩两三个小时。这说明什么？说明这个方法并不究竟——向外求不如向内心去寻，应该先断心淫啊！

释尊让我们以戒为师，今日我便尝试给自己立一个“戒”——不为闲事上网，希望彻底从手机网络中解脱。“不为闲事”旨在避免我们过于频繁地上网，进而减少对手机的依赖，久而久之便不再牵挂网上的内容，帮助我们摄心入定。但“闲事”在概念的界定上还是比较模糊的，不够圆融，因为“闲”与“不闲”，仍旧是对诸事务事相上的分别。所以不如改此戒名为“非必要不上网”——“必要”或“不必要”，则可根据当前的情况进行裁断。这就能充分体现具体问题具体分析的精神，必要则用，不必要则舍。

这就呼应了《金刚经》之言：“知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法？”“不应取法，不应取非法。”以闲事和正事来分别手头的事，这种分别是不应取而应当舍的，因为看手机而生起的种种幻妄，也是不应取而应舍的。故曰：“不应取法，不应取非法。”克制自己玩手机，尚且是暂时的办法，不能一直执持

“我不能玩”的念头不舍，更何况那些无关紧要的信息呢？网上那么多东西，人一辈子都刷不完、看不尽，更不应该留恋而忘记回头了。

我们一旦猛然认识到自己正在沉迷网络，就应该全力救援——关掉声音，闭上眼睛，告诉自己：我随时可以起身，做我能做的事。惭愧或是后悔无济于改变过去，却有望于成就未来。在我们无法自控的时候，面对妨碍修行的助因，心存警惕，这是必要的。但事事无碍的时候，面对过往警惕过的事，心存分别偏见，这是不必要的。认为玩手机不好，不玩手机好是分别；认为上网助长贪淫，上网障碍修行也是偏见。

那么，手机到底该不该经常用呢？不一定。最好是必要的时候用，不必要的时候不用，上网只做必要的事情，其他的事情不听不看。“常应诸根用，而不起用想，分别一切法，不起分别想。”（《六祖坛经》）在未达到惠能大师的境界之前，还是谦虚一点，把“非必要不上网”的“戒”先立定，不然面对五浊恶世，又怎么有定力去修行呢？



# 佛光照触， 不戒而戒

## ——我戒除手淫的心得

文  
星星

我今年三十岁，差不多从十岁时就染上了手淫的习惯，其中有几年每天至少一次。四年前我开始尝试戒除手淫，但中间反反复复，直到去年受了五戒，才完全戒除了。有时候淫欲心还会生起来，但我知道这种欲望只是暂时的，无需过分去关注，只要专心念佛，很快就会平息。有时候淫欲心会在梦里生起，紧急关头，会有一念觉性告诉我不可以这样，然后我就会醒过来，便没有那种感觉了。

在戒除手淫的这四年中，我尝试过很多方法。比如强迫自己不看不健康的文字、图片和视频，有了淫欲的念头就压下去。一开始，我连一个星期都坚持不了，失败了就重新开始，最好的纪录是坚持了五百多天。这种方法简单直接，但很难坚持。于是我就去阅读《欲海回狂》《寿康宝鉴》等这些劝人节欲行善的书，也看了一些宣讲手淫、纵欲危害的视频，还会看网络上的一些经验分享帖，知道有一些团体专门在研究和分享戒除手淫的方法与经验。通过系统学习，我全面了解了手淫纵欲的诸多危害，内心生起了戒除的决心。

不过，决心虽然生起来了，可在实际当中，我又经历了一次又一次的失败。一旦失败，我就会批评自己，觉得自己无药可救了，觉得自己当下的困境都是这个不良习惯导致

地獄住火坑  
 中經無量劫  
 一切眾生為  
 淫亂故應受  
 苦報我皆代  
 受設復飲酒  
 當墮地獄飲  
 洋銅汁經无  
 量劫一切眾生  
 為酒顛倒應  
 受苦報我皆  
 代受設復舍  
 肉當墮地獄  
 吞熱鐵丸經  
 無量劫一切  
 眾生為殺生  
 故應受苦報  
 我皆我代受

的。既然无力去改变，生活也就不会再好起来了，自己这个人也不会再好起来了，对生活也就越来越失去信心了。

后来我就思考，人为什么会染上这样一种习惯（或者说这样一种“瘾”）？如果说淫欲心是欲界众生共有的，那为什么有的人会被这种瘾所控制，而也有很多人却没有成瘾呢？我去网上查阅资料，看到心理学领域对这样的问题做过研究，一些心理咨询就是针对来访者的成瘾问题而进行的。一般情况下，人会有成瘾行为，基本上都是内心的孤独、空虚、价值感缺失，以及对爱的渴望等原因导致的。所以，要戒除成瘾行为，除了树立正确的知见、控制不良的行为，还要进一步了解自己内心的需求，疗愈内在的创伤，学会关爱自己，从而让自己的内心获得充实感，也就不需要通过那些成瘾的行为来获得安慰和满足了。

然而，现在市面上劝人节欲保身的课程，很多并没有关注到人的这种心理需求，只是一味强调纵欲的危害，不断强调这种行为是错误的。当然，他们说的都对，但他们没有考虑到的是，很多手淫成瘾的人，内心往往是非常怯懦的，内在力量十分薄弱。如果只是一味地告诉他们“你这样不对”“你这样很危险”“你这

样下去就完了”，反而会加重他们的心理负担，让他们更加觉得自己是一个不堪的人。特别是有的人在经过非常艰苦的努力之后，还是会失败，就会令其对自己更加厌恶，甚至走上自我毁灭的道路。

还有就是，我们作为欲界众生，因为淫欲心而堕在轮回苦海中未得出离，也是淫欲心让我们有了这一期的生命。淫欲心让我们痛苦，但也没有必要一味地否定它、压抑它，关键在于调伏和化解。同时，我们生命的力量如此宝贵，如果通过纵欲将其浪费掉，实在可惜！我们节欲的意义就在于爱护生命，让我们的生命发挥出该有的价值，得到最大程度的绽放！

我最终能够戒除手淫，主要是依靠佛法，辅之以心理学的学习，并配合做心理咨询。

我从小就是一个内向自闭的小孩，才出生几个月就先后被辗转寄养在几个亲戚家里。后来的成长环境也比较恶劣，家境贫穷，父亲不务正业，不承担家庭责任，还频频家暴、出轨；母亲辛苦赚钱，供养整个家庭的生活开销和两个孩子的读书费用，根本没有时间与精力悉心照料我们，甚至在受了外人或父亲的气之后，还会把气撒在孩子身上。家里几乎无时无刻不在争吵，我从小就生活在压力与恐惧之下，因为胆小与自卑，

以身口意籌  
量觀察如  
寶懺悔我  
從昔來因  
有愛飲酒  
肉增長愛  
入邪見林  
得解脫今  
者對佛獲  
大誓願從  
日盡未來  
不復淫欲  
從今日盡  
來世不復  
酒願從今  
盡未來世  
復食肉設  
復淫欲當

在学校里也遭到霸凌。总之，我的童年是灰暗的，没怎么感受过温暖、快乐与爱，也不知道如何爱自己，如何让自己快乐，内心充满了孤独与悲伤。

也是恶业所感，我在很小时就看到父亲买的不良碟片，因而染上了手淫的恶习。初中学会了上网，从那时开始一直到大学阶段，常常通过网络浏览各种不健康的信息。我从高中时开始恋爱，有过多次婚前同居史，也有过多次对感情不忠诚的行为。以前除了纵欲，我找不到其他方法可以抚慰自己的孤独、恐惧与悲伤，就连在努力戒除手淫的这四年中，每到伤心难过的时候，也只有通过手淫的方式才能让自己感觉好一些。但是，我不想过这样的日子，我想让自己的人生更加光明一些。

2017年，我皈依了三宝，开始学习佛法。从开始学佛到现在有七年了，我分别跟随过藏传佛教、禅宗的团体学习。在跟随藏传佛教团体学习的时候，打下了比较好的佛法基础；在跟随禅宗团体学习的过程中，增强了觉察自心的能力。我在修忏悔的时候，因为执念太深，曾一度陷入非常抑郁的状态，使忏悔变成了自我攻击。因为觉得往昔做过太多的错事，而感到自己没有变好的可能了。我在参加禅修的时候更是没有办法入定，因为烦恼非常

粗重。后来我就不断地生病，经常没有办法诵经、研习教理，也没有办法礼佛、禅修。这时候我才想起念佛——这个我曾经有点轻视的法门。

一旦想念佛了，阿弥陀佛就帮助我遇到了念佛的团体，还阅读了净土的经典，最重要的是听到了大安法师讲法。现在，我觉得听大安法师讲法是一件特别享受的事情。在听法的时候，我感觉到被赋予了无穷的力量，增加了对阿弥陀佛的信心，每次听都有新的收获。

念佛两个月之后，我经常做一些杂乱的梦，并且严重失眠，很多不好的记忆都涌现出来了，很多过去的创伤也都浮现出来了。如果一个人待在房间里就会非常恐惧，白天无法做事，晚上无法入睡，因而又陷入了情绪低落的状态。于是我就自己找心理学的书籍看，也参加了一些心理学的工作坊，并进行一对一的心理咨询，逐渐学习了很多关爱自己、肯定自己、安慰自己的方法，对缓解自己的情绪困扰有一定帮助。

但是心理咨询的效果太慢了，而且自己经常无力抵抗巨大的负面情绪，于是我又开始念佛，坚信阿弥陀佛不会舍弃我，一定有能力帮助我。通常情况下，我拿念珠念两千声以上佛号，内心就会慢慢

恢复平静，并且越念越想念，越念越轻安，越念越欢喜。念佛的时候，我一心专注在佛号上，一句接着一句，念头就不会被那些负面情绪牵着走。有佛号的加持，我的内心越来越稳定，力量越来越强大，后来即使遇到那些积压的负面情绪也不会恐惧了，它们就在声声佛号中慢慢消释了。念佛的时候是与阿弥陀佛直接沟通，我能感觉到自己的生命和佛的能量是连在一起的，根本不会感到孤独。平时在感到恐惧、悲伤、无力的时候，跟佛爸爸说说话、写写信，他会回以无尽的包容和有利的支持，这种感觉太好了。

持续念佛两个月，我的身体和精神状态都好了很多，可以正常生活和做事了。现在我已经念佛一年多了，烦恼越来越少，不失眠，少内耗，喜欢锻炼身体，喜欢结交善友，喜欢参与团体活动（包括去寺院做义工、参加慈善活动，以及参与各种学习、社交活动等）。而且自己越来越热爱生活了，除了本职工作，也发掘了很多业余爱好，可以自娱自乐。我现在受了五戒，自然也疏远了一些经常喊我出去喝酒的朋友。我虽然现在还单身，但是并不着急找另外一个人来填补内心的空虚，更不会再以欲望的吸引作为寻觅伴侣的依据了。纵欲是刺激的，也是耗损的，内心的安宁才是真正的幸福。

借由阿弥陀佛的无量光，我看到了自

己生命的微光，更加热爱自己与他人的生命了。接下来，我会努力做一些事，通过自己的微光，将阿弥陀佛的无量光传递给更多的众生。人的生命本来就是短暂而危脆的，我不想再浪费了，因此也做了一些计划，希望有生之年尽可能地为传递阿弥陀佛的光明做一些事情。至于自己目前的生活，我还是比较满意的，少一些妄想，踏踏实实过好每一天，做好每一件事，念好每一声佛，等着佛来接引就可以了。因此，我现在通常想不起纵欲的事情来，就算有淫欲心生起，也不会觉得是一件多么严重的事情，至于手淫，也就不戒而戒了。☞



问：《普门品》云：“若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”何为其然也？

答：色是迷津，佛乃觉路。觉之破迷，犹灯之破暗，此定理也。孔子曰：“苟志于仁矣，无恶也。”不其然乎？

——《欲海回狂·杂问防淫类》



## 一名大学生的“欲海回狂”

文 一无用人

### 缘起

末学是一名大学生，接触佛法已经两年了。最初与佛法结缘，是在高中的时候。那时我的一位老师因为脾气大，就请了一本《金刚经》看，有人问这是什么书，他说是修身养性的。但他对佛经不是很恭敬，看了没多久就扔在了桌子下面的空当里。到了学期末，老师让收拾教室，刚好安排到了我。当时看到那本红皮的《金刚经》挺好看的，但落上了不少灰尘，觉得丢在那里真是浪费了。加上我平时就爱占点小便宜，所以就把那本经书悄悄带了回去。因为寝室里比较杂乱，我就把它放在床头箱子上比头高的地方。其间也曾打开看过几眼，但因为看不懂，也就放下了。大概从那时候起，我就算是结下了佛缘。

从大一开始的那一年多，我一直在浑浑噩噩中度过，与佛法也是若即若离。最初看南怀瑾先生的《金刚经说什么》，顿觉醍醐灌顶，后来又学儒又学道，还练习了几种道家的养生功法。每天早上五点多我就可以自然醒来，这对于以前起床后直

接吃午饭的我来说，无疑是有震撼力的。从那以后，看着那些每天睡到中午的室友，心里更加不屑了。

读了《金刚经》，感觉很深奥很“酷”。读了《地藏经》，才知道读诵经典功德这么大。于是我每天早上读一部《金刚经》，晚上读一部《地藏经》，一直坚持了几个月。说来很惭愧，那时候虽然坚持读经，但是恭敬心还是不够，有时直接坐在床上读，读的时候也是妄念纷飞。而那段时间，我的大学生涯可谓一路高歌猛进：尽管自己没有什么能力，也没有多大的功劳，但仰仗学长学姐的提拔，我不费吹灰之力就当上了学院的学生会主席。

### 陷落

当上学生会主席的同时，我还交到了很漂亮的女朋友。她很爱为我花钱，给我买礼物，少年得志的我可谓爱情事业双丰收。当时很多人为了和学院合作，对我百般恭维，甚至还送钱给我。从此我每天都和女朋友吃大餐，玩得不亦乐乎，读经的功课也就落下了。

当时的我可以说是非常狂妄颠倒，不但瞧不起所有人，而且淫心非常炽盛，还和女朋友发生了邪淫之事。从那以后，我开始诸事不顺，不仅在工作中被老师批评，而且任职不久就遇到了新来的不对付的辅导员。而以前对我很好，力保我当上学生会主席的老师，在帮了几次忙后也对我失望至极了。在后面的几次工作中，老师对我的表现都很不满意，甚至在开会时直言选错人了，让我尴尬得下不来台。那时候我因为只顾享乐，从来不和学生会里的学弟学妹们交流，因而和他们的关系很生疏。后来，我还和学生会的一位副主席，也是我的室友，发生了重大矛盾。

### 绝望

其实这一切都是自己的恶业感召，自从犯了邪淫，我就再也没有遇到过贵人相助，但自己当时竟然还没有察觉。面对眼前的窘境，我一度怨天尤人，而且邪淫好色之心未改，在恋爱中还对另一个女生念念不忘。不久之后，因为种种矛盾，加上我心绪杂乱，女朋友也离我而去，我就彻底成了孤家寡人。在寝室待不下去，我就龟缩在家里（我就在本地上学，学校离家很近），不想上课，也不想接触任何人。自己待在房间里，怕父母知道，还要在他们面前强颜欢笑。

好像一夜之间一切都变了，上天把我的一切都收走了。那段时间，我一度不知道

自己活着有什么意义，要不是每天父母对我悉心照顾，我恐怕都会去轻生。在那之前，我在学校里只知道玩乐，一两个月都不回一次家，直到落魄时才如丧家之犬一般地奔回去。想到父母如此辛劳，我却如此不孝，自己要是轻生，他们该多难过……

### 曙光

就在苦苦煎熬时，我偶然在手机上邂逅了《寿康宝鉴》这本书，当时就在拼多多上买了一本。当时我已是心灰意冷，工作聚会也都抛在了一边，反而正好有空读书了。打开《寿康宝鉴》刚看了几页，我瞬时汗流浹背——原来邪淫的果报这么惨烈！这么多活生生的例子，让我不得不相信，我不但毁了自己的功名前程，以后还可能更加严重的苦报等着我。好在经过一阵胆战心惊后，我就读到了后面的改过积福之法，于是像抓住救命稻草一般。接着，我又阅读了《了凡四训》和《欲海慈航》。可以说，是这几本书让我看到了黑暗中的曙光。这次我没有犹豫，立马购买了十本《了凡四训》和十本《欲海慈航》，想要免费发放。

当你想做善事时，老天都会帮你，真的是这样。之前我因为肆意吃喝花了很多钱，和女朋友分手后又给她转了一笔钱，所以自己并没有剩多少钱。但当网店老板得知我要买书送给同学时，就将精装版的《欲海慈航》以三元多一本的结缘价卖给

了我，直到现在我都非常感激他。

后来，我凭借学生会主席的身份，在学校里搭了一个棚子免费送书，还在一个寺庙的结缘点放了几本。正是在那个结缘点，我结缘到了东林寺的《净土》期刊，才知道原来还有这么一大批人在孜孜不倦地行善。书中有那么多例子告诉我，只要诚心悔过，人生就还有机会。在不愿见人的日子里，我就以读善书、做善事来充实着自己的生活。我急切地想从《净土》中寻找救赎之道，找寻和我一样的人，想借鉴他们的方法忏悔修善，所幸最终找到了。

### 回狂

那段时间，学校里有很多令我烦躁苦闷的事，好在煎熬了一段时间后，终于放寒假了。也就在这时候，我遇到了将我救出苦海的大悲慈航——《印光法师文钞》。我读了印光大师推荐的《安士全书》，才知道因果不虚，如影随形，万般带不走，唯有业随身。看完《安士全书》后，为了及时弥补自己的过错，我就在抖音、B站中，不管是讲国学、佛学等引人向善的内容下面，还是各种擦边、暴露、让人生起邪念的视频下面，都这样评论：“因果不虚，万般带不走，唯有业随身，请大家一定要读《安士全书》，印光大师评为‘善世第一奇书’。”我希望通过这种方式，能够帮助到哪怕一个像我这样的人。

寒假在家，借着冬日的藏养，我的

身心渐渐恢复过来了，慢慢走出了阴影，我想这肯定和我劝人向善有关。记得印光大师曾记录徐蔚如居士的一桩公案：徐居士患有脱肛的病患，每次大便后都要平躺二十分钟才能使肛肠回缩正常。有一次他着急处理事务，没等恢复就上车出发，当天晚上痛不欲生，躺在床上睡不着觉。正在莫大痛楚中，徐居士心想：“这样的病太痛苦了，希望让我一人都受了这痛苦就行，别让其他人受这种痛苦了。”这一念心起，徐居士脱肛的毛病竟然痊愈了，从此再也没有复发过，由此可见一念菩提心的重要性。我当时也只是不想让其他人和我一样遭受邪淫的苦报，没想到反而让自己走出了阴霾。由此看来，我们帮别人，实在也是在帮我们自己呀！

当亲身感受到佛法如此不可思议的奇效后，我想为信佛的奶奶请一台讲经机。因为奶奶虽长年信佛，却缺少正知正见，迷信于神通。到当地寺院恭请，却被告知已经结缘完了，我只好另想办法。刚好在《净土》中见到了东林祖庭APP的下载方式，于是抱着试一试的心态下载下来，后来竟然真的免费结缘到了讲经机和念佛机。奶奶得到机子后爱不释手，我想自己终于做了一件孝顺的事。

### 感恩

也就是从那时候起，我才真正与东林寺结上了法缘。后来我又从东林祖庭APP

上请了一本《净土十要》，看了智者大师的《净土十疑论》，决定依止净土法门，开始每天念佛号。

出乎意料的是，开学后回到学校，氛围不再是我之前所害怕的那个样子。我给室友们带了小礼物，以前紧张的关系也渐渐缓和了。因为之前的表现，老师也不怎么派工作给我，我倒正好乐得清闲，每天在寝室看书、诵经、念佛号，同时坚持放生、助印法宝。再有时间，我还会到学校的厕所里张贴戒邪淫的不干胶卡片。2024年5月，我参加了东林寺的“五·一”精进佛七，并受了三皈五戒，成为了一名真正的佛弟子。

学佛后，我渐渐有了一些体悟：凡夫从一出生，就开始一步步走向死亡，出生就是衰老的开始；而念佛的人却是一步步走向新生，衰老是回归净土的进步。我每天可以念佛号两万到三万，遇事不再畏惧退缩，并常常告诫自己：不管发生什么事，总大不过一死，难道这些事还能让我死了吗？学佛人连死都不怕，还怕这些小事干什么？所有的挫折都是来磨炼我、成就我的。

“诸欲求时苦，得之多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时。”（《大智度论》）当我经历了这一系列事情后，再看到这几句偈子，才知道佛说得多么智慧，多么慈悲。当初我为了求得高人一等的位置，身体忍受着劳苦，心里因求不得而饱受煎熬。当最后挤掉所有人，真正坐到那个位置时，却发现快乐只有那么一瞬。可一旦

得到，就无比害怕失去；一旦久处恭维之中，就再也不想听到批评。为了保住这可怜而虚妄的地位，每天都在忧虑惶恐中度过，怕上级不信任，怕下级不配合，怕同级抢功劳、争好处。手里的东西一旦失去，就像寒风中被剥去大衣的旅人，一下子变得无所适从，从此怨天尤人，失意落魄。从头至尾，斯有何乐？爱情也是如此，今天你依我依，一旦矛盾渐多，无法维持甜蜜，转眼即老死不相往来。爱时可以“冲冠一怒为红颜”，死也不避；不爱时同床异梦，夫妻相害者亦大有人在。今天说爱情无价，爱是无私的，可爱与不爱也不过在人的一念之间。

“诸欲患如是，以何当舍之？得诸禅定乐，则不为所欺。”（《大智度论》）唯有倚佛法，方脱此苦海，能去诸虚妄，清凉门顿开。贪欲是陷阱一点也不假，而且是如同沼泽一般的陷阱，让你尝到一点甜头，便陷溺其中，再想退出去时，手脚却已无处着力了。似我辈罪障凡夫，不靠佛力，何能出离？

## 结语

历时十几天，终于将此文写完了。将我的经历分享出来，只是希望大家知道，因果不虚，邪淫可怖，佛法微妙，不可思议。万望大家以我为戒，不要落入邪淫的深渊，多读佛经祖论，依教奉行，早日得到佛法的胜妙利益。🙏

## 与能述比丘尼书

(1976. 2. 27)

文 释传印

向东姐姐惠鉴：

去冬先收到廿元，又收到信。腊月中给你回信，因地址少写“朝阳街”三字，信退回。腊月二十八九时，又寄出。不知你收到否？正月初四的信，已收到。

流光易度，幻质非坚。古德诗曰：“残月钟声欲晓天，如何高枕尚安眠。请看竹马风鸢日，忽到童头齿豁年。休逐世波沉黑业，快称佛号育青莲。乐邦归去须归去，莫待他人把手牵。”故乡诸亲友，不知均况如何？大派子崇仁师父情况如何，得知否？嫂嫂身健否？

你前信问及此间有否比丘尼，回信中已略言概况，不知你问此为何？是否有人想来这边看看？你工厂上班，待遇如何？是否国家工人待遇？到什么年纪可以退休？

光阴如东流之江水，去不复回。绿发红颜留不住，生死大事不明，可惊可怖。至望趁此健安，早作预办，以为归计，莫待临期手忙足乱，懊悔不及。所谓：“一日无常到，方知梦里人。万般将不去，唯有业随身。”古德开示云：“一念不在，如同死人。”古人办道，是一个念头也不空过的。一念不念佛，势必念虑其他妄想。一念妄想，便是一期生死之因。《地藏经》云：“举止动念，无不是业，无不是罪。”



一九八六年农历四月初八，能述尼师圆寂，传印长老赴吉林辽源弥陀寺送别时留影。

随情造业，如决堤之水，一流便不可复掩；摄心办道，如逆水行舟，稍一松劲便被境风吹却。弟历境验心，深深有感及此，故书奉以资彼此共勉。

此叩  
净业增长

弟传印合十  
一九七六年二月廿七日



问：有人说，有佛法就有办法。现在的老年痴呆症，佛法能解决吗？念“南无阿弥陀佛”能治愈吗？要怎么样才能治好？

答：中国已然进入中度老龄化时代，六十岁以上老人近三亿，其中老年痴呆症者，官方公布有六千多万。有人云，实际数字还更多。闻之，还真有触目惊心之感。

这批老年人的认知障碍之成因，有明显的时代背景。他们出生与成长的年代，也正是我国文化荒漠，大搞政治运动的年代。从小便没有优秀传统文化的滋养，也无从接触西方文明，反复读报政治学习，取消个性化思考，精神生活极度贫乏。加之物质生活又穷困，只为温饱而辛勤忙碌。故大脑神经元少有丰富多样的联结，大脑潜能一直沉睡。加上环境、食品、水源等污染，随着年老自身免疫力下降，各种潜伏的身心问题便井喷出来，痴呆失忆便是其中之一。

有佛法便有办法。佛为大医王，南无阿弥陀佛为阿伽陀药，若能深信持念，便有疗愈身心疾苦的神效。何以故？阿弥陀佛名号有无量光，若每日持念名号，便

能以名号光明唤醒自己的心光，带动大脑神经元的串通与联结，从而唤醒记忆力与理解力，令身心康乐。寺院僧众与长年吃素念佛的居士，鲜有老年痴呆症者，可资佐证。

目前，东林寺成立了“莲宗身心医学研究所”，其中一个项目，便是以念佛法门（配合中医理疗与心理调适），帮助老年痴呆者康复。要如何才能帮助患者走出困境呢？略述有三：一者，要通过开示念佛法门，令患者对名号功德产生信心，坚持每天持名不少于一万声。二者，要忏悔业障，洗涤内心今生乃至多生多劫的尘垢。三者，配合中医刮痧，疏通经络气血，以及心理咨询，解开内心郁积的情结。如是以具信之心，老实念佛，乐观豁达，恒久坚持，蒙佛光慈佑，定可令痴呆症病情减轻，乃至完全康复。祈愿天下所有罹患阿尔茨海默症者喜乐。☪

问：我是一名小学老师，现在的小孩子邪淫严重，不孝父母，不敬师长，特别是五六年级正值青春期萌动的孩子，躁动不安。请问，作为老师，如何在学生道德、心性方面开展教育？

答：汝所提的现象，是现时代教育面临的普遍化问题。在应试教育引领下，多数学校只注重知识技能的传授，而严重忽略学生人性教化与道德人格的培养。这对于个体与社会，都有着巨大的危害。

孔子的教育，是全方位的身心健全的教化，体现在夫子四句中，即“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。而现代教育，前三句全抹掉，只剩下第四句“游于艺”（即学知识技能），自然便出现诸多问题。

首先是心性问题，没有“道”（理想与超越性）引领的生命，便缺乏向上、向光明提升的动力，生命自然会下坠落到物欲层面，不信因果，道德价值付诸阙如。故而便会出现不孝父母、不敬师长，乃至过早邪淫的现象。或异性恋，或同性恋，或手淫，便在中小學生中泛滥成灾。这需要引起全社会自上而下的高度关注：

“救救孩子！”下一代健全人格的缺失，必定对国运的兴衰有直接影响。

从何做起呢？亟需恢复我国儒道释本土文化。从小学开始，便要令学生获得三家圣人典籍的甘露滋润，了知因果报应的宇宙法则真实不虚，深信举头三尺有神明，自然生起敬畏心，不敢胡作非为。并信知现前一念心性具足成圣成贤的禀资，由是尊重生命。以如是正知正见为前提，教诲学生奉行儒家“五常”（仁、义、礼、智、信）与“八德”（孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻）。以五常八德为准则，制定相应的日常生活行为规范，如《弟子规》之类。并实行家庭、学校、社会三方面无缝对接的教化，方可为国家培养出德才兼备的优秀人才，淑世牖民，造福万代，功莫大焉，勉旃。🙏

东林寺莲宗基础知识咨询专线电话：0792-8891134

【时间】周二至周六 【上午】8:00-10:00 【下午】2:00-4:00

东林寺闭关报名时间：阳历每月一日上午七点至九点，报名参加下一个月的闭关，额满为止。

报名电话：0792-8909113 8909014

## 机巧行骗，双腿致残

文 刘世杰

某省境内有一座文化名山，是国家 5A 级景区，山下有一座巍峨的千年古寺，每天前来烧香拜佛、旅游观光的人络绎不绝。有些人在朝礼完寺院后，要到山顶上游玩，由于寺院和上山的公路之间还有一段距离，所以需要步行几公里才能坐上车。

有一天早晨，一个旅游团二十多人在寺院门口集合，准备上山。这时，一个姓李的当地村民走过来对游客们说：“坐汽车上山，需要步行两个多小时去路边等车，还是过路车，如果人坐满了就不停车了。你们二十多个人，一个上午都坐不完，晚上也回不来。再说，到了山顶还要买门票，每人三百多元。我可以免费带你们上山，抄近路只需一个多小时，而且不需要购买门票就可以游览景区。”游客们听后动了心，

纷纷与领队商量：“省下门票钱，捐给寺院做善事多好！”领队无奈，只得顺从大家的意见，跟随李某步行上山。

上山要经过陵园，从山下到山上，沿途有很多墓碑，让人不寒而栗。走了十多里地，有人不想再走了。李某说：“快到了，前面就是山顶！”大家继续爬山，遇到悬崖峭壁，就手脚并用攀登而上，遇到陡坡就爬过去，非常危险。有人开始泄气了，虽想返回，可进退两难，唯有硬着头皮往上爬。到达山顶时，已经是中午时分。这时人们都精疲力尽，似乎经历了二万五千里长征的生死考验，虽如释重负，可依旧心有余悸。

还没来得及休息，李某就兴高采烈地领大家去商店购物。大家觉得李某带领大

家上山，劳苦功高，又耽误了他一个上午的时间，理应感恩人家，所以虽有上当的感觉，但谁都不好意思说出来，每个人都购买了很多东西。午饭时间到了，大家又渴又饿，李某又领大家去他指定的饭店消费。到了下午，李某又带大家一同乘坐旅游专车下山。到了景区停车场下车时，上来几位缉查队员，对游客们说：“把门票拿出来，凭票下车！”此时大家都傻眼了，知道受骗了，但也只好乖乖地补买门票。

其实，李某是当地出了名的地痞流氓，平时吃喝嫖赌，样样俱全，也是干此骗人行当的老手。他自己是编剧，自己是导演，只有那些游客被蒙在鼓里。该景区明文规定：“凡举报漏票逃票有功者，一经查获属实，奖励50%票款给举报人。”所以李某每天都骗人上山，山上商店按购物金额奖励他20%，吃饭也奖励他20%。这次他骗二十多人上山，除了商店与饭店的奖励外，仅补门票的奖励，就高达三千多元。就这样，他日复一日、年复一年地带人上山，让无数人上当受骗。

俗话说，人有千算万算，不如老天一算。虽然李某多年来骗了很多黑心钱，但

凶财凶出，最终都被他赌博输了个精光，他老婆也气得离家出走。有一年夏天，李某乘车下山时，迎面来了一辆面包车，因面包车司机酒驾，当场撞断李某的左腿。李某在家休养一年多，但贼心不改，腿伤刚好就又重操旧业，拄着拐棍继续骗人上山。有一天，他乘坐皮卡车下山，雨天路滑，车行驶到半山腰时，刹车突然失灵。司机急忙打方向盘驶向路边，并大声喊道：“快跳车！”李某拼命地往下跳，但因左腿曾经骨折使不上力，行动缓慢，坠下悬崖，昏迷不醒。后经抢救，李某虽然苏醒过来，但左腿再次摔伤，右小腿摔成粉碎性骨折，其中一块骨头丢失在悬崖深处，无法找回。

第二次车祸后，李某双腿致残，无法站立，更无法行走，只得长期卧床。令人惊奇的是，当时刹车失灵，司机跳下车后，车身快速滑向路边，被两棵百年老树牢牢地挡住，车主和司机都毫发无损，唯有李某一人受了重伤。

有道是：

骗人害己自遭殃，凶财凶出理应当。

自古人心不可欺，两场车祸瘫卧床。☞



## 新加坡佛教居士林一行参访庐山东林寺

2024年9月上旬，应新加坡佛教居士林的邀请，大安大和尚率东林僧团赴新交流弘法。时隔一个月，新加坡居士林延续法师及陈立发林长等一行十三人，来东林寺朝圣礼祖，再续法缘。

10月17日晚，东林祖庭首座永胜法师率众在山门热情迎接了参访团一行。18日上午，东林祖庭监院德首法师等陪同参访团进行了祖庭巡礼。下午2时30分，参访团在方丈寮瞻礼了传印长老舍利，并参观了长老墨宝。大和尚将一幅传印长老墨宝和一尊传印长老铜像，作为礼品赠送参访团。

此后，大和尚在频伽厅设茶，邀大众一起座谈交流。监院德首法师、东林净土学院常务副院长耀弘法师、净土宗文化研究学会秘书长慧韬法师、慈善护生会负责人德岭法师等参加座谈。座谈由永胜法师主持。首先，永胜法师对居士林的新老朋友表示欢迎，接着回顾了东林寺与居士林的殊胜法缘，对居士林的弘法事业表示随喜。德首法师介绍了东林僧团的修学和弘法情况，各位法师就自己所负责的部门以及开展的法务活动进行了介绍。



随后，参访团的莲友分别发言，大家纷纷表示，来到东林寺就像回家一样。陈立发林长是第一次来东林寺，对寺院的发展表示随喜赞叹。他还回顾了居士林近年来的发展，希望东林寺作为居士林的“大后方”，继续发挥对居士林的引导与推动作用。延续法师作为居士林导师与东林寺首座，回顾了与祖庭长达三十多年的因缘，勉励大众要饮水思源，依止祖庭，弘扬净土，引导众生获得生命的终极解脱。

随后，大安大和尚作了开示。大和尚首先回顾了不久前率僧团赴新加坡的交流弘法之行，感受到居士林的建设发展很快，弘法事业蒸蒸日上，表示由衷的随喜赞叹。接着指出，大乘佛法的智慧、德能、境界具有超越性，为众生的种种问题开出了药方，所以弘扬大乘佛法非常重要，要发心作如来使。大和尚最后表示，希望新加坡居士林成为弘扬



净土文化的重镇，使中华文化能够弘传到更广泛的地区。

永胜法师最后作了总结，座谈在愉快的气氛中结束。当日晚上，参访团还在上客堂观看了《回来吧，孩子》和《东林大佛胜缘记》两部纪录片。

19日上午，参访团朝礼东林寺净土

苑，受到净土苑监院德晋法师与德雍法师的热情接待。大众参观了中轴线各殿堂，朝礼了东林大佛，参观了无量寿殿和闭关中心。下午1时许，大众瞻仰了传印长老故居俶行轩和德业堂，观看了追思长老的影视资料。1时30分，参访团欢喜踏上归国之路。至此，本次参访之行圆满结束。🙏

## 虎溪重逢话生死——庐山东林寺第四届莲宗助念培训圆满

2024年11月8日至10日，第四届莲宗助念培训在庐山东林寺隆重举行，来自全国各地的助念团体、莲友相聚祖庭，共话生死。

11月7日晚，本届培训见面会在青莲念佛堂举行，东林祖庭监院德首法师、净土学院教务长德绰法师出席并讲话。见面会由祖庭助念团德筏法师主持。

见面会在《三宝歌》中拉开序幕。首先，德筏法师致欢迎词。法师对莲友们的到来表示欢迎，希望大家发菩提心，作如来使，自利利他，恭敬闻法。随后，德首法师介绍了东林寺举行助念培训的历史，希望大家发菩提心，作弥陀使者，并祝愿本届培训殊胜圆满。最后，德绰法师引用莲池大师的譬喻故事，策励大众厌离娑婆，欣求极乐。

随后，数位莲友代表发言。大家都表示，要依止佛言祖语，认真学习培训课程，更好地开展临终关怀服务。见面会中，大众还观看了《大悲水在临终关怀中的应用》和《骨面丸布施仪轨》视频。

三天的培训活动，内容涵盖专题讲座、



实操演练、答疑及分享演出等，大众深受法益。8日上午，永胜法师作《临终助念于末世众生的时代意义》讲座。下午，德筏法师作《伦常与生死》讲座。晚上，慧苑法师作《临终病人的开导与助念》讲座。9日上午，德晋法师作《弥陀洪名，苦海津梁》讲座。下午，普贤莲社联合东林寺助念团进行了实操演练。晚上，大安大和尚作《中阴念佛救度》讲座。10日上午，德绰法师作《莲宗之丧葬与超荐》讲座。下午，大安大和尚为大众答疑解惑。晚上，四众弟子进行了分享演出。至此，本届莲宗助念培训活动圆满结束。🙏

## 韩国佛教太古宗释花寺德空法师一行参访庐山东林寺

六百多年前，高丽国的太古普愚禅师从我国元代高僧石屋清珙禅师处得法，归国后大行弘化，成为中韩佛教交流史上的浓重一笔，韩国佛教太古宗亦以此为源头。2024年11月26日，韩国太古宗忠清北道青州市布教局长、释花寺住持德空法师一行参访了庐山东林寺。东林祖庭首座永胜法师与净土宗文化研究学会秘书长慧韬法师热情接待了参访团一行。

26日上午，参访团参观了祖庭各主要殿堂、展厅及出木池、六朝松等景观遗迹，并朝礼了远祖塔院。下午，一行人又前往后山，参观了助念团、海会堂、化身窑、闭关中心等处，相关的负责法师都进行了相应的讲解。德空法师一行还参与了僧团的念佛实修，表示这是一次很殊胜的体验。



27日上午，大安大和尚在方丈寮接待了德空法师一行。大和尚说，中韩两国的佛教渊源很深，韩国历史上也出现了很多高僧，对佛法尤其是净土法门的发展起到了重要作用。德空法师表示，此行一方面是为了礼拜慧远祖师，同时拜会大和尚，更希望释花寺与东林寺缔结法缘，将祖庭的净土修行理念推广到韩国。德空法师还表示，希望今后能带更多人来祖庭体验闭关实修，并欢迎东林僧团到释花寺教授东林佛号。会面中，双方还互赠了礼品。

随后，德空法师一行朝礼了净土苑。午斋后，德空法师一行离寺返程，此次参访之行圆满结束。☺

## 《净土》征稿启事

《净土》创办于1992年，是庐山东林寺净土宗文化研究学会的会刊，是专弘念佛法门的佛教刊物，现任主编为东林寺方丈大安大和尚。经过数次改版，现以崭新的面貌呈现在读者面前。

《净土》以净土五经一论及莲宗十三位祖师的理念为参照系，秉遵“阐述圣言，继踵祖师；高悬法印，丕振莲风。净化人心，提升道德；信愿念佛，同登极乐”的宗旨，为净业同仁学修念佛法门提供理论依据及实践指南。文章内容以体现净业行人“信净土、愿往生、真修行、肯念佛”为基本原则，体裁风格不限；力求理论与实践统一，普及与提高呼应，传统与现代结合；三根普被，利钝全收。现有东林法音、经典导读、净土论坛、念佛感应等二十余个栏目。

### 2024年1至6期专题及截稿日期

1. 传印长老往生周年纪念（3月31日）
2. 佛法与安乐死（5月31日）
3. 暮年的身心安乐（7月31日）
4. 当代知识分子的心灵归宿（9月30日）
5. 贪欲的陷阱（11月30日）
6. 三教合一与善书系列（2025年1月31日）

关于各期专题的参考方向，请登录“江西庐山东林寺”微信公众号或东林寺官网进一步了解。

专题栏目文章以3000—5000字为宜，其他栏目文章以3000字以内为宜。文章一经采用，即奉寄样书并支付稿酬。欢迎广大净业同仁分享修行体会，行法布施，踊跃投稿。

投稿邮箱：jtbook@126.com

电话：0792-8893187

联系地址：江西省九江市濂溪区赛阳镇庐山东林寺《净土》编辑部

邮政编码：332009

# 《净土》助印功德芳名

2024年10月1日至2024年11月30日

<b>安徽</b>		乐禄	1000	苏江敏	200
陈琳	400	白翎 阖家	810	张洪国 阖家	200
冯志	300	释德证	750	郑九英	200
		释觉谦	740	祝银清	200
<b>北京</b>		柳青 柳艳 柳玉	700	齐健平	140
孟淑贞	100	王钺云 阖家	700	巴智	100
		徐麦喜	600	沈川琪	100
<b>广东</b>		净菊 阖家	560	孙海英	100
耀宽	500	贝宏贞	500	杨源松	100
		康艳萍	500	赵诗采	100
<b>重庆</b>		乐归 阖家	500	赵淑丽	100
杨勇 阖家	500	李康林	500	王丽宏	99
		刘海东	400	容浩星	85
<b>浙江</b>		王慧敏 徐麦喜 阖家	400	陈强强	66
杭州建德市朝圣团	1000	徐麦喜 王华福	400	曹平平	50
		张强	400	李灵毓	50
<b>其他</b>		慈光 马振越	300	林怡然	50
净明 阖家	2030	黄文璐	210	杨松	30
小西瓜	2000	李园园	200	李久艳	20
王慧敏	1300	刘燕	200	牟艳	20
木瓜 阖家	1160	柳正帅	200	张凤明	5
法洪 净玉	1000	苏浩文	200	罗贝特	1

# 东林寺随喜功德方式

## 东林法宝

### [ 银行汇款 ]

开户行：中国工商银行九江十里支行  
户名：江西省九江市庐山东林寺法宝印制部  
账号：1507 2300 2902 6402 240

### [ 邮政汇款 ]

收款人：法宝印制部  
地址：江西省九江市庐山东林寺  
邮编：332009

款项查询电话：0792-8909110

邮箱：dlgdc@126.com

索请电话：0792-8893186（发行部）

汇款留言请注明“助印经书、助印《净土》、助印佛像、制作讲经机、制作视频机、制作念佛机”等用途。  
如未注明，我们将酌情用于某类法宝。

[ 欢迎索请 欢迎助印 ]

## 东林寺净土苑

### [ 银行汇款 ]

开户行：工商银行九江市分行十里支行  
户名：中国庐山东林寺大佛筹建委员会募捐部  
账号：1507 2300 2902 6402 364

开户行：中国农业银行九江浔庐支行  
户名：中国庐山东林寺大佛筹建委员会募捐部  
账号：14 0431 0104 0005 014

### [ 邮政汇款 ]

收款人：大佛募捐部  
地址：江西省九江市庐山东林寺  
邮编：332009

### [ 中国银行海外外币汇款信息 ]

SWIFT CODE BKCHCNBJ550

银行代码

BANK NAME BANK OF CHINA  
银行名称 JIUJIANG BRANCH

银行户名 Dong Lin Temple Lu Shan  
Jiu Jiang City Jiang Xi  
Province China

BANK ADDRESS NO 286 EAST XUNYANG  
地址 ROAD JIUJIANG JIANGXI  
CHINA

中行大额支付码 1044 2407 3810

所募款项用于东林寺净土苑大佛建造、中轴线及其他相关工程的建设。

## 东林慈善安养院

### [ 银行汇款 ]

开户行：交通银行九江分行新晨支行  
户名：江西省九江市庐山东林寺  
账号：3640 0610 0018 0000 98273

### [ 邮政汇款 ]

收款人：慈善安养院  
地址：江西省九江市庐山东林寺  
邮编：332009

咨询电话：0792-8893056 0792-8909057 传真：0792-8893196 E-mail: donglinmujuan@126.com

功德芳名网上查询

<http://www.donglin.org/dafo/gdfm/>（输入名字搜索即可）浏览网上功德芳名可查悉您的汇款是否到账，一般汇款七天后查询。

# 《净土》取阅点

免费赠阅 欢迎助印

索请电话：0792 - 8893186 0792 - 8909018（发行部）

省/市	姓名	电话	地址
安徽合肥	钱劲	18654131949	合肥市庐阳区淮河路44号明教寺三学书屋
安徽淮北	张勇	13195601890	淮北市相山区东山路青和宝地物业公司三楼善书友舍 淮北市相山区相山路菜市场西门北侧二楼善书友舍
安徽宿州	权四季	13721264119/0557-36226571	宿州市埇桥区北关新村八巷1号
北京	尚文杰	13581738175	北京市通州区宋庄镇国防艺术区C-209
福建福州	林法正	15305910129	福州市工业路455号西禅寺
广东广州	陈品宏	18922234277	广州市黄埔区长洲岛洪福市新街广州素食学校
	余秀娟	13711052013	广州市白云区永兴石坑街东三巷8号1103房中国生命关怀协会志工委广州慈爱工作站
	温治国	15603078440	广州市白云区西槎路怡富南街6号102铺观自在素食馆
广东深圳	林环玲	18824256688/0755-89980055	深圳市龙岗区中心城吉祥路322号一心斋馆
	张艳芳	13828744377	深圳市龙岗区南联社区鹏达路69号深圳慈海医院福慧园（深圳莲花生命关怀志愿者协会）
广西桂林	唐纯波	13507830389/0773-5814148	桂林市东镇路添福楼素食会所
河北石家庄	耀栋	15369191680	河北省石家庄市鹿泉区铜冶镇莲友之家
河北沧州	张福华	13722767827	沧州市黄骅市新华路二幼东50米弘宇佛堂
河北衡水	张兰菊	13803188218	衡水市西开发区维明街208号
河北秦皇岛	任月丽	15903394111	秦皇岛市开发区泰山路210号
河北唐山	崔秀萍	13832526198	唐山市路北区北新西道冀唐开元大酒店
河南焦作	郭沁源	15839145656/15729051882	沁阳市香港街丰泽园（智通堂）2-2-501
河南商丘	李佳林	13037555199	商丘市睢阳区文化与凯旋路交叉口向南二百米路西新华书店家属院
湖南长沙	鲁鹏飞	13507456988	长沙市雨花区阳光锦城
	夏芬	18973655985/0731-84375919	长沙市开福区开福寺路200号福源阁
江苏江阴	黄建国	15335217082	江阴市华骏机械有限公司
江苏扬州	蔡诚	13776420813/13952792509	扬州市仪征市十二圩街道江南路1号第二江南小区江南精舍素菜馆
	曹红	13773380026	扬州市江都区解放路92号莲友香舍
江苏宜兴	朱洪君	13584202675	宜兴市阳泉中路3号（普行无量光素食）
	李君明	18861568880	无锡市宜兴市洑滨南路711号妙吉祥福慧素食馆
江西吉安	张永星	13766242188	吉安市遂川县戴家埔斯永莲社
江西井冈山	廖志凤	15170835476	井冈山市龙市镇小天使琴行
吉林长春	董淑梅	17743105488	长春市南关区净月二胡同祥瑞胡同清瑞服装店
	周秀芝	18704455568	长春市明珠小区D12栋101室东林寺法宝流通处（慧弘居士）
吉林白城	张东可	15886199078/18643684578	白城市洮北区庆学东路30号楼四单元
内蒙古赤峰	洪军	13488591174/0476-3523068	赤峰市元宝山区平庄镇商城金色谷2B-20号厅
宁夏中卫	侯俊霞	13369556681	宁夏中卫市文萃北路光明实业家楼
山东济南	张士峰	13583113680	济南市马鞍山路46号英雄山文化市场内441号
山东莱阳	高军臣	0535-6340676/15166879957	莱阳市五龙南路73号（包装厂院内出国劳务公司）
山西长治	张波	13303559555/0355-8518600	长治市西大街莲花巷莲花池正南莲味馆
山西大同	于学冉	13513672407	大同市平城区富力城小区一期南门A17-1-1001（10层东户）
山西朔州	谢进书	15634918732	朔州市朔城区学府家属院三号楼一单元七层
山西忻州	法念	17535164191	忻州市五台县怀镇五台山名胜风景区竹林寺村花筑·山水竹林酒店
上海	王秀珍	13774443056	普陀区陕西北路1237号佛韵阁
天津	王淑玲	18812767613	天津市河北区狮子林大街米兰金狮家园16号楼92门102室
新疆乌鲁木齐	王福科	13579433618/0991-7729090	乌鲁木齐市克西街866号2号楼2单元102室
云南昆明	刘建平	15911656665	昆明市五华区圆通街玉泉斋
浙江温州	庆缘师父	18066440503	温州乐清市北白象镇下痒村茗山古刹遂应寺

乙巳蛇年来临之际，观大安法师新年箴诵“慈忍”，心有所感：

世人大多贪着五欲六尘，如追求吃喝玩乐，沉溺男欢女爱，因而造作种种恶业。唯有六根清净，宁静淡泊，方能提升道德与人格。凡立身处世，对强者不趋炎附势，对弱者不仗势欺压，唯以慈愍之心善待一切，不求回报，只求心安。且人之一生有顺境亦有逆境，纵遇恶人欺负凌辱、小人毁谤污蔑，或朋友歪曲误解，亦坦然受之。不计较，不记仇，忍一时之气，免百世之忧。当学弥勒菩萨：大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人。默思至此，法喜生焉，遂以“慈忍”二字作嵌字联，与诸净业同仁共勉：

践行慈爱只为善；  
忍受欺凌不记仇。

（黎传绪）

踐行慈愛祇為善

清大安法師偈語慈忍之感悟

忍受欺凌不記仇

二零二五年元旦

黎傳緒撰聯



淨化凡心 提昇道德 信願念佛 同登極樂



十千聲佛日爲規  
行住坐臥莫相離  
念來念去心花綻  
便是彌陀出世時



东林法音



江西庐山东林寺



东林祖庭APP



恭請法寶



大安法師新浪微博



东林佛号标准版