

# 普觉awaken

to Compassion and Wisdom on the journey of life



## 与佛结缘

浅谈佛教的善巧方便

普茶的意义与由来

**舍与得** 助人为快乐之本，能放舍自己协助他人，其果报乃自己获益，活得快乐有意义。

Awaken the **Healing** Within you

**Buddha-nature:**  
**The Medicine that Cures All**

Transforming Anxiety into a Gift

**Stuck on something?**  
**Use your inner-reset button to get free**

Letting Go of Sorrow,  
Reconnecting With the Joy of Life

The Key to **Mental Wellness**



# 古诗里的春天

在布满春的文字中，珍藏一页页的春色，收获着春的喜悦。

文·周广玲

春天如歌，阳光明媚，打开尘封的心情，敞开想象的思绪，抒写着美好和希望。春天就是一首诗，富有意象，让人着迷。我常常在春光里读古人的诗句，那韵味散发着春天的气息，春天的意境，春天的味道。

每每读古诗里春天的句子，春色便会在诗文中，一行行清晰起来。孟浩然的《春晓》：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”年年朗读这首诗，我都会沉醉在春光里，春在窗外鸟鸣中醒来，一夜风雨，满处的落花，春天的清晨是那样的美丽和迷人。

一年之中最美的是早春的景色，被诗人收藏在心中。韩愈的《初春小雨》：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。”早春二月，一番小雨后，春草芽儿便显露出了春的印迹，早春正是一年春光的大好时节。春草之色也是很娇贵的：“新年都未有芳华，二月初惊见草芽”（韩愈《春雪》）。早春给我带来了惊讶、欣喜，这种春的萌动是珍贵的，让我有了更多的希冀和期盼。

春天带给人们无限的遐思，宋人程颢《春日偶成》：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”繁花垂柳，大自然的郁勃生机，春日好时光，忙里偷闲，闲适恬静春的意境，让人陶醉和向往。宋·王安石《春夜》：“春色恼人眼不得，月移花影上栏杆。”这等春色实在让人痴迷，让人留恋而不能入睡，月亮也在这个时候把花的影子打在栏杆上。

春风又绿江南岸，春天是情感的载体。阅读古诗，观赏春景，春夜喜雨，诗情画意。生动的春天，在古诗中却是一群可爱的鸭子：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。”宋时的桃花荡漾着浓浓的春意，活泼的鸭子成了先知。

春天，我在古诗中徜徉，在布满春的文字中，珍藏一页页的春色，收获着春的喜悦。古诗里的春天，栩栩如生，清晰生动，随手折叠一行五绝七律，便会春意盎然。古诗里的春天，鲜活了的记忆，染绿了心情。

创刊人 / 董事总经理  
**Founder / Managing Director**  
 广声大和尚 Ven Sik Kwang Sheng

普觉执行主编 **Pujue Executive Editor**  
 传星法师 Ven Sik Chuan Xing  
 传雄法师 Ven Sik Chuan Xiong

普觉编辑 **Pujue Editor**  
 王翰绿 Wong Han Juan

普觉义务编辑 **Pujue Volunteer Editor**  
 刘汶鏖 Glenn Low

**AWAKEN 执行主编**  
**AWAKEN Executive Editor**  
 程慧琳 Esther Thien

**AWAKEN 特约撰稿**  
**AWAKEN Contributors**  
 Ven Thubten Chodron  
 Ven Dr Rangama Chandawimala Thera  
 Susan Kaiser Greenland  
 Toh Sze Gee / Susan M Griffith-Jones  
 Dr Lai Chiu Nan / Kendall Magnussen  
 Ong Bee Li / Felicia Choo  
 Oh Puay Fong

美术设计 **Graphic Designers**  
 高涌媚 Ada Koh  
 周利珍 LiZhen

财口经理 **Finance Manager**  
 林美珠 Lim Li Choo

印刷 **Printer**  
 Fabulous Printers Pte Ltd  
 Blk 16 Kallang Place #01-35  
 Kallang Bahru Industrial Estate  
 Singapore 339156  
 Tel: 65 6544 0200 Fax: 65 6544 1371

出版 **Publisher**  
 光明山普觉出版社  
 Awaken Publishing and Design  
 Dharma Propagation Division  
 Tel: 6849 5341 / 342 Fax: 6452 8332  
 e-mail: pujue@kmspks.org /  
 awaken@kmspks.org

**Kong Meng San Phor Kark See Monastery**  
 88 Bright Hill Road Singapore 574117  
 Tel: 6849 5300

Awaken普觉 is owned, published and distributed 3 times per year by Kong Meng San Phor Kark See Monastery.

**COPYRIGHTS & REPRINTS:** All material printed in Awaken普觉 is protected under the copyright act. All rights reserved. No material may be reproduced in part or in whole by any means, electronic or mechanical and retrieval system, without the prior written consent of the publisher. Permission may be requested through Awaken Publishing & Design. Tel: (65) 6849 5342. Email: awaken@kmspks.org and pujue@kmspks.org

**DISCLAIMER:** The views and opinions expressed or implied in Awaken普觉 are strictly those of the authors and contributors, and are not necessarily the views of the publisher. Although every reasonable care has been taken to ensure the accuracy and objectivity of the information provided in this publication, the publisher, editors, employees and agents of Awaken普觉 shall not be responsible for any actions taken based on the views expressed or information contained within this publication.

ISSN: 1793-298X

 Published with environmental mindfulness  
 Printed in Singapore on eco-friendly paper

08



卷首语

01 古诗里的春天 | 周广玲

菩提清韵

- 04 与佛结缘 | 如意
- 06 引导家人学佛的捷径 | 学僧·惟性
- 07 我行我“素”也快乐 | 张宏宇
- 08 普茶的由来与意义 | 常静
- 10 深山为何藏古寺 | 赵倡文
- 11 舍与得 | 法巽法师



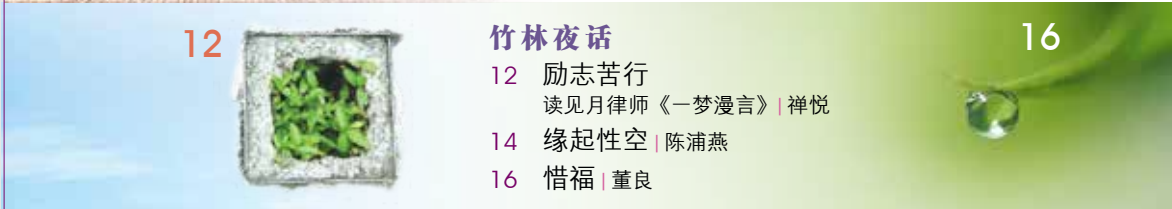
12



竹林夜话

- 12 励志苦行  
 读见月律师《一梦漫言》 | 禅悦
- 14 缘起性空 | 陈浦燕
- 16 惜福 | 董良

16



意解人生

- 18 充满禅意之美的《流浪者之歌》 | 法缘
- 19 朝圣的路 / 远行 | 常耘
- 20 一瓣心香 | 艾芥
- 21 人类的悲悯 | 包光潜
- 22 山间雏菊自芬芳 | 费城
- 23 单腿的人 | 刘汶鏖

21

31



法海拾贝

- 24 诸法本寻常·莫作奇特想 | 阿莲
- 26 浅谈佛教的善巧方便 | 慎独

磐陀钟磬

- 28 中国佛教的哲理思想  
 | 浙江省社科院宗教研究所·智华

琉璃之光

- 30 精神抑郁症之成因与治疗 | 大众医院·傅海医师
- 31 人生若梦·如何改梦 | 雷久南



**封面:** 慈悲, 即是一种爱的表达, 又是一种爱的升华与净化。只要心中常存慈悲之心, 就会感受到爱的幸福与自在。

**COVER:** The original nature of our mind is clear light. It is Buddha nature. At our deepest level, we are naturally peaceful, clear and compassionate, like all Buddhas and Bodhisattvas.

Bring your mind back; relax in the present moment and get in touch with your mind's Buddha-nature. Regular mindfulness practice can help establish mental well-being (pg 44).



Awaken Publishing goes social!

Like Awaken Publishing page · Download iDharmaBook app for iPad & iPhone

# 与佛结缘



来感化更多的人认同佛教，信奉佛教，支持佛教。不断提升自己的修学水平，并希望通过自己的努力，展望未来，我将以更加饱满的热情，回首自己学佛走过的路，只不过是万里长征刚刚起步，

文·如意

接触佛教有六七年的时间了，回首这些年由了解佛教到深入学习佛法，我由衷地感到佛法对净化人心的作用，以及对完善一个人人格的感化作用。我庆幸今生能够有机缘接触佛法，并成为一个宣扬佛法的使者。

我对佛教的接触纯属偶然。在我上高三时，父母一直希望我能考上好的大学。在高考前夕，母亲为了确保我能考上大学，带着我到灵岩山寺文殊菩萨前默默许愿，祈求文殊菩萨保佑我考上大学。当时听妈妈说，文殊菩萨是佛教四大菩萨之一，被称为大智文殊师利菩萨。文殊菩萨是佛教中智慧第一的菩萨，因此，每年高考前都有很多家长带着孩子来许愿。我去的那天就有几位家长带着孩子一起在文殊菩萨前许愿。当时，我并不赞同母亲的做法。我想，一个人学习成绩的好坏，关键在于自己的主观努力，怎么能靠菩萨的保佑呢？但母命难违，我也只得跟随着母亲朝拜。

也许是母亲的虔诚感动了文殊菩萨，那年我被南京大学中文系顺利录取。当拿到录取通知书时，母亲比我还高兴，说是文殊菩萨显灵，才使我能顺利考上大学，接着母亲便到寺院中去替我还了愿。

大学的生活与高中时相比，明显轻松了很多。我们除了完成主要学习课程之外，还选修了一些自己感兴趣的课程。也许是受到母亲的影响，我借阅了一些佛教的书，想从中了解佛教是怎么一回事。通过阅读佛书，我才知道佛教并不是我们所想象的那样消极和迷信。它不仅是一种信仰，也是一种文化，对中国传统文化有重要的补充作用。

此后，我开始有意识地找一些比较初级的佛学书来看。有空时还听南大一些佛学专家的佛学讲座。通过听讲座，我知道南大宗教学系有着强大的师资阵容，在学术研究方面有独特的优势。在南大我先后听过赖永海和洪修平教授的讲座。一次，南大还邀请台湾佛光山开山祖师星云大师为大学师生作《佛法与人生》的演讲。我也有殊胜因缘前去听讲，大师幽默风趣的谈吐，引经据典的演讲方式一下摄服了大众的心。我们聚精会神地听完大师一个多小时的演讲，我突然感觉到，听大师谈佛法是我以前从未有过的人生享受。原来佛法并不是远离生活，而是融汇于活泼的人生中并指导人生。

四年的大学生活很快过去了。我也走出了校园，找到了一份比较满意的工作。虽然繁忙，但在工作之余，我将很多时间都用来阅读佛教经典。起初对深奥的佛法难以理解，就找一些佛教通俗的经典来看。工作后的几年，我先后阅读了《百喻经》、《佛本生经》、《杂譬喻经》、《六度集经》等具有趣味和情节性的佛教经典。这些经典不仅解说了佛陀前世行菩萨道时所经历的各种苦行，而且还以比喻的修辞手法，阐释了佛教六度等基本教义。其中还有些经典，如《百喻经》，还告诉我们许多为人处世的道理。通过对这些经典的阅读，我不仅懂得了一些基本的佛教教义，而且还从这些佛教故事中获得了很多人人生启迪。

随着阅读的深入，我对佛法的了解也越来越多。对佛教的各种宗派也有了明确的认识。在诸种宗派中，我渐渐喜欢上了净土宗。对我来说，净土宗不像禅宗那样，充满了许多令人琢磨不透的祖师语录和禅宗公案。净土宗的经典简单明了，使人看了都懂。净土宗还有很多其他宗派不具备的优点：简便易行，三根普被，利钝全收，带业往生等等。换句话说，不管你是什么根机的修行者，也不管你是否造业，只要抱定一句佛号不放，就能够往生西方极乐世界。因此，净土宗的修行方法与其他法门相比，具有“下手易而成功高，用力少而得效速”的优点。这种法门在末法时代最合适我们这些钝根的人来修学。



在修学净土法门的同时，我还认真阅读了“净土五经一论”等净土经典，《净土圣贤录》等净土圣贤的传记，《净土十要》等净土理论。通过对经典的阅读，我对净土宗的发展史，以及净土宗的主要内容有了全面深入地掌握。

这几年，我在修学的同时，将主要精力转向了对《印光法师文钞》的研读。平时在家中，没有其他的爱好，当家人在看电视消遣时，我一个人捧着《印光法师文钞》研读。《印光法师文钞》是印光法师与信徒之间书信往来的结集，总共六册，除了收录了印光法师给信徒的回信之外，还收录了法师的诗偈、法语、碑铭、注疏等作品。《印光法师文钞》可称得上是印光法师思想的综合体现。阅读文钞，我们不仅能够感受到一代高僧印光法师惜福节俭、淡泊名利、事必躬亲、诚恳待人的的人格力量，而且还能全面认识印光法师的伦理思想、因果报应思想、戒杀放生思想、临终关怀思想、净土思想等各种思想。

通过读诵《印光法师文钞》，我不仅深受印光法师身上品格的影响，而且还能够从他的佛教思想中学到指导修行的方法。我常想，印光法师是离我们时间最近的莲宗祖师，他一生中并没有做过任何寺院的方丈，也没有做过任何寺院的重要执事。他能以一个普通出家人的身份赢得了佛教信徒的普遍尊崇，绝非偶然。在印光法师圆寂后，他又被佛教信徒公推为净土宗第十三代祖师。法师之所以有如此威望，一是靠他的德行，二是得益于他的博学多识和苦行精神。难怪弘一法师曾评价印光法师说：“近代高僧中，我最服膺的是印光法师。”并说印光法师是“三百年来，一人而已。”

印光法师对我的影响是多方面的，从他身上，我和家人学会了惜福节俭的习惯。以前，每次吃饭总会碗中剩下一些饭菜，当看过印光法师惜福介绍后，我不仅每次将碗中的饭菜吃完，而且要求孩子也不能碗中

剩有米粒。久而久之，孩子也养成了节俭的好习惯。每次他吃完饭，还将碗给我看看，以示碗中没有米粒。现在，无论是在工作和生活中，我都以印光法师的为人处世方法来对待亲友和同事，相互之间总是相处其乐融融。

回首自己学佛走过的路，只不过是万里长征刚刚起步；展望未来，我将以更加饱满的热情，不断提升自己的修学水平，并希望通过自己的努力，来感化更多的人认同佛教，信奉佛教，支持佛教。在本文结尾，有感于这么多年的学佛经历，以诗偈以歌之：

文殊脚下许愿心，  
愿成举家皆欢欣。  
象牙口中习佛学，  
高僧大德指迷津。  
深入经藏智如海，  
净土法门修终身。  
众生无边愿无尽，  
自利利他报佛恩。🙏

在修学佛法的路上，经常有佛友讲到：“佛法这么好，我想让家人和朋友也来修学，他们不但不听，有的还来阻碍自己。怎样才能使他们也来学佛？”在告诉大家答案之前，首先请大家来做下面这个小游戏。

我们很多人都玩过磁铁和钢钉。当我们拿几个钢钉放在桌面上时，它们便相互碰撞，发出响声，甚至各自分离。如果我们拿磁铁逐渐靠近它们，它们就会先后被吸引到磁铁上面。当我们把全部钢钉从磁铁上取下放回桌面时，它们还是像刚才那样相互碰撞，各自远离。如果我们从中拿起一枚钢钉，它绝不可能带起其他任何一个钢钉。然而当我们把它放到磁铁上面，顺着一个方向不停的摩擦，这样划过几十次甚至上百次之后，再把这个钢钉放回桌面时，大家就会看到，其他的钢钉不但不再和它碰撞分离，反而都紧紧粘贴在它的周围。这时如果我们拿起这枚钢钉，就会发现它不再是孤苦一人，而是有两三个同伴随它而起。

## 引导家人学佛的捷径


减少乃至熄灭恶的念头，增加并且维持善的意愿。  
净化内心，并不是要摆脱或改变一切外缘，  
一味的念佛、静坐。而是要在日常生活中观照我们的内心，

在现实生活中，大家就像一堆钢钉，每个人都是其中的一枚，我们的种种执着比钢钉还要坚硬，通常只会去刺向别人。在人生的道路上，如果我们拥有一个共同目标，大家还能和睦相处。反之就会相互争吵，分离对立，甚至变成敌人。佛法则如同一块巨大的磁铁，大家早晚都会被吸引过来。但如果每个人对佛法浅尝辄止，只是在形式上学佛，不从根本上去除自身的习气毛病，总是埋怨外在的环境，一味的想改变别人，这就如同游戏中的那堆钢钉在离开磁铁之后，还是彼此碰撞，相互分离。同时每个人又如那枚钢钉在自己没被磁化之前，不能粘带起任何一枚钢钉。因而在学佛的路上，当我们认识到佛法的美妙，想让家人和朋友也来学佛，只有学习游戏中的那枚钢钉，通过在磁铁上不断的摩擦来磁化自己，当磁化达到相应的程度之后，自然便能粘带起其它钢钉。换句话说，我们只有通过不断地闻思佛法，真正依照佛陀的教导来净化自心、完善自我，到了一定的阶段时，你的家人和朋友自然就会像其它钢钉一样向你靠拢，并随你结伴而行。

“心净国土净、心安众生安、心平天下平”，这都在教导我们学佛应该从净化自己内心做起，然后逐步扩大到国土和其他众生。“佛”的意译为自觉、觉他、觉行圆满，所以我们学佛就要自利、利他、走向解脱。佛陀告诉我们修行的方法虽然很多，但其目的都是让我们福慧双修、净化内心。我们净化内心，并不是要摆脱或改变一切外缘，一味的来念佛、静坐，而是要在日常生活中观照我们的内心，减少乃至熄灭恶的念头，增加并且维持善的意愿，将周围的事物尽量处理的如理如法，能真正地利益自他才对。我们个人离开了大众是无法生存的，只有家庭幸福了，我们才能拥有快乐；只有社会和谐了，我们才能获得安宁。所以我们学佛人应该怀着增上利他的心态，从净化自我做起，按照佛陀的教导，落实在生活中，福慧双修，通过言传身教，能影响一个人来学佛就去影响一个，能度化俩就度化俩，用一颗平常心，积极的去随缘度化和我们有缘的众生。从而使学佛的人由一成三，三成十，十成百，百成千千万……，最终转娑婆成净土！

学僧·惟性 指导老师·纪贇





素食不仅仅是改变了繁复的荤食，  
更意味着选择了一种由奢入俭、  
回归自然的生活方式。

## 我行我“素”也快乐

文·张宏宇

每年的11月25日是世界无肉日，这一天，又称世界素食日或少肉日。提起素食，人们总是很容易地就想起了佛门。确实，在影视中，文化的流传里，素食总是与佛道相联系的。不错，素食与佛教历来是渊源极深的，因为佛门戒杀生，很多的大乘佛经和教典中，都明文规定不能食用一切众生之肉。其实早在佛教传入中国之前，上古时便已有素食之风。《黄帝内经》等诸多古医书上皆有记载古人的“养、助、益、元”的饮食观念，并提倡“五谷为养，五果为助”，认为常吃肉，多吃肉易使人气浊，而常食素食易使人气清。

近年来越来越多的人开始尝试素食。各地的素食馆不断的兴起与盛行，在很多人的印象中，素食还只停留在寺庙吃斋或者萝卜青菜的水平。其实却不然，最近吃过的几顿素餐，都是花团锦簇的美食，随着素食之风盛行，素食品种花样也不断的出新，现代的素菜已融合了宫廷素食、佛门净素、道素和民间各大菜系。甚至还引入了西餐的制法，品样繁多，相较以前的素食菜系来说是更营养丰富，搭配上也显出了更多的灵活，食客们有了更全面的选择。

在快节奏的生活中，我行我“素”是一种快乐，这种快乐是纯正的，发自内心的。在清淡的素食中能够品尝出美味，享受到乐趣，需要敏锐的感觉，需要你慢慢的品读生活，才能有所获，才会有所领悟。素食不仅仅是改变了繁复的荤食，更意味着选择了一种由奢入俭，回归自然的生活方式。素食对我来说，回到了一种自然状态，让内心充满情趣而愉悦。素食养生对身体有很多的益处，食素对现代人来说，是一种最廉价，却是最有效果的一种健康。

食素能做到营养全面又均衡，吃素后身体慢慢有了变化，感觉身体轻盈了，并不是胖瘦的问题，而是身体内在变得轻松了，毒素少了，代谢正常了，整个人的精神面貌也就好了。素食者一般气质都很干净，皮肤白皙而且眼睛明亮。平时自己下厨做素食：酸辣白菜、番茄银耳、土豆泥、素烩萝卜、烧豆腐，还有各种粥类和点心、包子饺子，那是一件快乐的事情。食素的生活的确很快乐，闲暇时邀请几个朋友去素食餐厅吃饭，清茶素食，淡真雅洁，增进了友谊的同时，也多了一份对生活的交流和沟通。

平时，我喜欢用各种蘑菇煲汤，一锅浓香的菌菇汤让我精神清爽，或用各种根茎类植物烩一煲暖暖的杂菜煲，让心情顿时舒畅起来。菌菇和根茎植物对身体非常重要，能够帮我们化解和排出那些无法抵抗的环境污染和各种辐射。素食还是一种环保行为，每周少吃一天肉比少开一天车更环保。有时自驾游到乡村郊野去采摘野菜，当你略带着些许疲惫回到家中，将篮子里忙碌了半天找回来的枸杞叶、马齿苋、蒲公英、草菇、嫩笋等新鲜时令野菜洗净，加上素油清炒，热腾腾地端上桌来，那是一件多么和睦快乐之事，其乐融融。素食让我们更有责任感和爱心，内心也更阳光。

没有什么俗世事情比自己的健康更重要，忙碌可能是障碍之一，但不可以成借口。我行我“素”也快乐，素食让我的脾气不再暴躁了，性格趋向温和，头脑更加清醒，体重略增并趋于稳定。借用一句广告词：自从素食以来，小肚臍不见了，脾气变好了，头脑更清醒了，也不再便秘了！崇尚素食主义啊，有了健康，素食也快乐。☺

在古代丛林中，每逢年终或特定法会活动之后，方丈和尚为慰劳僧众的辛劳，会举行“普茶”仪式（类似现代的茶会），请大众喝茶、嗑瓜子、吃点心，相互谈心，交流修行的体悟。

随着时间的推移，普茶便成为古代丛林每年年终总结的一次聚会，被正式定名为“普茶”。在“普茶”会上，全体僧众都聚会在一起品茶谈心，分享一年来的喜悦。在普茶聚会上，住持和尚通常会对丛林过去一年的工作总结，对僧众一年来对寺院的护持，及各种劳动的辛苦表示感谢，对大众过去一年取得的成绩表示祝贺。在总结过去的同时，住持和尚还会对未来一年的工作作一规划，并要求僧众对丛林的发展提出自己的意见和建议。住持还会勉励大众发长远心，常随佛学，精进修持，广培福慧。

普茶的气氛是活跃的，任何人都可以在茶会上谈自己的想法，对丛林工作提出自己的建议，即便是一些观点不正确也没有关系。为活跃普茶的气氛，有的丛林中还会组织僧人在茶会上作文艺表演。

普茶来源于佛教僧侣的茶文化。早期的僧侣们经常在寺内举行茶宴、坐谈佛经，有时一些高僧还和文人学士举行茶会，相互切磋诗艺，谈佛论道，以后渐渐形成了佛教的茶道。佛教最早的普茶仪式，是由唐代的百丈禅师首创的饮茶仪式，当时僧侣“农禅并重”，即一边修行，一边从事种茶等农业生产，十分辛苦。新年之际，僧众会聚一堂，品尝自己生产的茶叶，共贺新春，是一大乐趣。在佛教史上有名的径山茶宴先由住持法师亲自调茶，以表敬意，尔后命近侍一一奉献给赴宴僧侣品饮，这便是献茶。僧人接茶后先打开碗盖闻香，再举碗观色，接着才是启口“嘖、嘖”尝味，一旦茶过三巡，便开始评证茶品，称赞主人品行，随后的话题，自然少不了论佛颂经、谈事叙谊。

在长期的农禅生活中，品茶变成一种修行方式。临济宗的禅师往往教化弟子在吃茶中悟禅。赵州禅师即是主张禅茶一味的代表。据《五灯会元》载：“师（赵州禅师）问新到：‘曾到此间么？’曰：‘曾到。’师曰：‘吃茶去。’又问僧，僧曰：‘不曾到。’师曰：‘吃茶去。’后院主问曰：‘为甚么曾到也云吃茶去。不曾到也云吃茶去？’师召院主，主应喏。师曰：‘吃茶去。’”

禅宗祖师认为，禅宗是不立文字的，拟议即乖，因此，当禅子向禅师提出问题，禅师往往以摸不着头脑的禅语或是棒喝，以截断弟子的妄想执著，使他们在言语道断，心行处灭的瞬间而悟道。赵州和尚让弟子吃茶去，就是为了斩断弟子的分别妄心，意在让弟子在品茶中体悟禅意，从而促使弟子悟道。

赵州禅师吃茶去的公案，后来被禅宗祖师广泛运用来作为指导弟子修行的手法，并演习为禅宗所提倡的“日用是道”的思想。后来的禅师认为，生活处处皆是道场，所谓运水搬柴、穿衣吃饭、屙屎放尿无不是禅，都可以成为弟子悟道的因缘。

# 普茶

## 的由来与意义

文 · 常静

普茶不仅成为佛教的一种文化，更成为禅者品茶悟道的修行方式之一。从普茶中感悟人生，体悟禅意，是普茶最主要的目的和意义。





古代的禅宗高僧，将吃茶融入禅修实践中去，便形成了“禅茶一味”说法。古代高僧之所以将吃茶升华为修行的重要方式，在于禅与茶的本性有相似之处。佛教重视坐禅修行，敛心静坐，沉思静虑，专注一境，从而开发智慧，体悟大道。在长期的坐禅过程中，要求僧人清心寡欲，少食少眠，克服昏沉、散乱、掉举等无明烦恼，达到身心轻安，观照明净的状态。茶正可以起到减少僧人昏沉、散乱、掉举等烦恼的作用。

正因为茶有助于禅宗学徒的修行，所以，丛林中的普茶除了起到僧众共聚娱乐的功能之外，吃普茶还在于让僧人多警醒自己的修行。近代高僧虚云和尚在《除夕普茶示众》中就谈到品茶对修行的警示作用。虚云和尚说：“你我无缘，侥幸今日同在云门，平安过年。这是佛祖菩萨的加持，龙天的护持，亦由大家累劫栽培之所感。但我们自己平安过年，不可忘记那些痛苦不堪的人。我们不可贪图欢乐，要格外的省慎，深自忏悔，精进修持，自利利他，广培福慧。年老的人，死在眉睫，固要猛进；年轻的人，亦不可悠忽度日。须知黄泉路上无老少，孤坟多是少年人，总要及早努力，了脱生死，方为上计。”

这段话是虚云和尚在云门寺吃普茶时对僧众的开示。虚云和尚认为，僧众能够聚在一起过年，是佛菩萨护佑的结果，是僧众福德因缘的感召。在过年之时，不能只管自己过得安乐，要想到那些处于痛苦中的众生。同时，时时警醒自己的修行，检讨自己的过错，忏悔自己的业障，不断精进用功，做到自利利他。时常想到生命的苦空无常，尽早努力，了生脱死。

虚云和尚还认为，吃茶是修道的一种方式。在品茶过程中去品味禅的意境，促进明心见性，是禅者吃茶的目的之一。虚云和尚在《除夕普茶示众》中说：“天下相传，‘云门饼’、‘赵州茶。’现在诸位，正在吃茶吃饼。会了么？如若未会，当体取吃茶的是谁，吃饼的是谁。大抵古人念念合道，步步无生。一经点醒，当下即悟。今人梵行未清，常常在动，念念生灭，覆障太厚，如何点法，他亦不化。所以诸位总要放下一切，不使凡情妄念，染污自己的妙明真心。古人说‘但尽凡情，别无圣解。’你现在吃花生，若不知花生的香味，就同木石。若知花生的香味，就是凡夫。如何去此有无二途处，就是衲僧本分事。纵然超脱了这些见解，犹在鬼窟里作活计。大家仔细，放下身心，莫随节令转，直下参去。”

虚云和尚有许多关于茶的诗歌，阐述了茶与修行的密切关系。虚云和尚诗歌中说：“春光富足野人家，不问优昙问苦茶。”他不谈茶本身，却将茶寓予了另一层含义。意思是，就算“本地风光”已然富足，还是要主动品尝进而享受生命中的“苦茶”，以检验自己的心性。虚云和尚在诗歌中又说：“山中忙碌有生涯，采罢山椒又采茶。此外别无玄妙事，春风一夜长灵芽。”诗句又将采茶的劳作升华为悟禅的情趣。如《和刘宽涵居士句三首》曰：“曹溪水净无余味，客至赵州唤吃茶。五香本具人皆共，嚼碎虚空任吐渣。”溪水茗茶本无味，唯人自造其香罢了，世间一切日常都因人而有。禅的高明之处就在于泯灭表相上的是非判断，使人通达圆觉本性。



虚云和尚不仅在茶诗中以茶喻禅，还经常在随缘开示中以茶作为悟禅的开示。有僧问：疑情不起时如何？师云：吃茶去。乃云：尝议当初老赵州，年年此日卖风流。山僧拈出重烹炼，烘热红炉飞雪球。

古代的普茶有一定的仪式，在《金山规约》里曾有记载：维那临上殿时，预命一位悦众师在堂内照应，摆放桌子、座位、茶叶以及香花灯果等。大众师的普茶，皆须预备装好。普佛下殿时，维那在殿云：“外寮诸师，请至禅堂吃普茶。”大众师回堂候外寮师到齐，维那预先请班首知客和僧值陪候和尚。悦众鸣引磬，迎请和尚进堂，问讯至座。维那云：“大众师顶礼和尚。”尚云：“不为礼。”办事人散茶点。待至吃毕，维那招呼：“大众师送和尚回寮。”和尚云：“免礼。”维那又云：“外寮师将手巾取出来，吃不了的点心带回去慢慢吃。”然后大众依次离开禅堂回寮房。

普茶成为佛教丛林每年固定聚会活动，长期以来一直广为流行。普茶不仅成为佛教的一种文化，更成为禅者品茶悟道的修行方式之一。从普茶中感悟人生，体悟禅意，是普茶最主要的目的和意义。

# 深山为何藏古寺

那不仅是为了对向佛者的心志进行磨砺，而且还有更重要的一点，那就是为了清静便于修行，而且还有更重要的一点，想着一天的艰辛与收获，我更明白了深山藏古寺，



石崖上有着上千尊的摩崖石刻，而有“小龙门”之称，早在1963年就被河南省政府公布为省级文物保护单位。或出于对佛教的信仰，或出于对大自然风光的向往，通过网上联系，四十余位骑友决定星期天登太行山，游真谷寺。

仲春的晨风不只给人些许凉意，还给骑行带来了无穷的阻力。当到达太行山脚下时，腰酸、腿疼的骑友们意见有了分歧，有人说：“你们上山吧，我们就在山下游玩。”

山路陡峭崎岖，不一会儿光景，就有人脱下外套，大口喘着粗气喝起了饮料。登山的队伍越拉越长，我膝关节本来就不好，经过长时间的骑行，再登山真的有些力不从心，可想想山上有我心仪已久的摩崖石刻，我走在队伍的最后咬牙坚持。

我走一走，歇一歇，不时有骑友坐在石头上对我抱怨道：“真想不明白，这寺庙为何要建在大山中！你给前边人说一下，我不上山了，在这儿等你们。”

又转过两道山梁，当我再抬头休息时，猛然发现了不一样的风景——远处，满山萧瑟的灌木与突兀挺拔的山峰相得益彰；眼前，向阳山坡上几簇不知名的黄花三三两两点缀在黛青色山间醒目养眼。

看着这美景，我不由举起相机边走边拍，不知不觉来到一座刀劈斧削高耸入云的山峰前，只见这山峰如“U”型怀抱着一片山谷，高高山峰之上，成片开着鲜艳的桃花，一条平坦的山间小道蜿蜒到建在“U”型底部的真谷寺。来到真谷寺前，欣赏完或古朴、或端庄、或丰腴、或狰狞的摩崖石刻雕像，再背靠大山，环顾群峰叠嶂，静谧之感油然而生，仿佛一下子明白了古人要把寺庙建在大山深处是为了这里难得的清静。

下山了，沿途休息的骑友纷纷问山上的风景如何。我说：“请上网欣赏我拍的照片。”晚上，我不顾一天的劳顿，把拍的照片一一贴到网上。很快，骑友们的跟贴不断，在众多的跟贴中，我发现没有上山的骑友纷纷表示遗憾，更有的骑友跟贴说：“其实我要是再加把劲，真的就上去了。”

看着这些跟贴，想着一天的艰辛与收获，我更明白了深山藏古寺，不仅仅是为了清静便于修行，而且还有更重要的一点，那就是为了对向佛者的心志进行磨砺，因为只有克服重重困难登上山的人，才有资格去谈佛论道。☺

摄影 / 文 · 赵倡文

**自**古以来，修心养性在东方社会是非常受到重视的。随着亚洲经济起飞，在追求经济发展与物质富裕中，我们把宝贵的文化遗产给丢弃了。而西方发达国家在物质富裕之后却发现，人类为此付出极大代价。现今经济发达国家发现人民普遍心灵空虚、精神紧张、无法承受压力、价值迷惘。

近几十年，西方学者纷纷钻研东方宗教哲理，并努力修练，希望从中理出思路，造福人群。在心理学的领域，科学家一再深入佛学哲理与禅修，并发现世尊两千多年前所留下的精神文化遗产，确实会对人类的幸福有伟大的贡献。澳洲电视台ABC Channel曾在2007年制作了一部纪录片“The Science of Happiness”，片中尝试从科学的角度探讨快乐。研究结果显示，当僧人在禅修（慈悲观）时，大脑的皮层（cortex）亮了起来。而当一个人快乐的时候，这部位亦是亮起来的，这意味着人在禅修时是愉悦的。

现今社会，人们活得非常的“自我”。就因自我，无意中我们变得非常自私，样样以自我为中心，以自我为出发点。如此一来我们活得非常的紧绷，毫不自在。佛门中非常强调慈悲，放舍自我，舍己利他的精神。这种精神确实有助于治愈现今社会的病态。佛门有一套完整的系统指引世人修练，除了诸多经典、颂文，还配合禅修观想，以达至祥和愉悦的心境。

## 舍与得

助人为快乐之本，能放舍自己协助他人，  
其果报乃自己获益，活得快乐有意义。

世尊强调的“舍”是舍掉以自我为中心的心态。寂天菩萨曾提到，世间的所有痛苦来自于“我”，即“我执”、“自我”——我要得到快乐。世间所有的快乐来自于“无我”，即“放舍”自我，舍己利他——要他人得到快乐。“The Science of Happiness”影片中亦提到调查显示，当人们付出爱心当义工，舍己利他，为人服务，确实也活得比一般人快乐些。

我们可将慈悲喜舍的精神，踏踏实实的运用在平时的生活中。比方每日出外工作时可发善念：“当愿今日所做的每口事，所接触的每个人，都能为他人带来利益。”如此的善念使我们的工作更有意义，使我们的生命更有价值。处世待人时，可多放舍自己，给人方便，为人着想。在接听电话之时亦可发善念：“但愿我能协助对方，利益对方。”

所谓助人为快乐之本，能放舍自己协助他人，其果报乃自己获益，活得快乐有意义。然而若想尝到这“法味”，惟有勇敢的放“舍”，方能从中“得”到（快乐）唷！



见月律师（1601-1679年）是明末清初著名的律学高僧。俗姓许，出家后法名读体，后改名见月。生于云南楚雄，曾为道士，后有缘阅《华严经》，幡然有省，遂舍道入佛。后追随三昧寂光律师求授具戒，不畏艰难，蹈险逾危，忍寒受饥。凡两渡长江，行脚二万余里，历时六载。后继主宝华山隆昌寺法席，革除流弊，弘扬正法，行事仪轨，皆本律制。见月律师锐意开创弘戒基业，成为天下丛林之风范所在。宝华山在见月律师的住持下，成为海内丛林弘律传戒之典范，隆昌寺被誉为“天下第一戒坛”。最近有因缘认真拜读了见月律师的《一梦漫言》，心灵受到震撼，对见月律师的苦行和坚持以戒行事的作风感慨不已。这本书是见月律师圆寂前数年，应弟子的请求，撰述自己出家之后行脚参访的遭遇，以及一生为法奋斗的历史。通过阅读本书，我真切地感受到一代律宗祖师行脚参访的苦行，在挂单碰壁后的所思所想，以及严格以戒为师的行事标准和作风。

### ● 行脚艰辛

见月律师在家乡出家之后听师父介绍说，一个人出家后，应当先受三归五戒，然后受比丘戒。师父告诉他说，当今弘扬戒律的高僧独有三昧和尚，现在江南弘扬戒律。见月律师听后，便发心行脚前往亲近三昧和尚。崇祯六年（1634年）4月间，见月律师离开栖云庵行脚至大理，此前相约与道友成拙一起行脚。两人在感通寺相遇，一起开始结伴行脚。此时

## 励志苦行——读见月律师《一梦漫言》

文·禅悦

撰述一代律宗祖师出家之后行脚参访的遭遇、苦行。在挂单碰壁后的所思所想，严格以戒为师的行事标准和作风，以及一生为法奋斗的历史。

见月念及父母早逝，伯父不能奉养，不仅落泪，惟愿通过修行来拔济父母之苦。又经过数日行至昆明，在昆明弥勒寺投宿。两人又行脚十多天之后，来到曲靖府，不久出云南，行脚至贵州境内。后来行脚至普安州，数日之间到关索岭。又行数日到盘江，这一带山路崎岖难行，顷刻大雨倾盆，山涧中水流如吼，狂风大作，难以站立。水从脖子直灌至脚，两裤腿中如浮囊，解开衣袋放水，犹如打开堤堰，浑身寒冷发抖。见月律师对一起行脚的道友说：“古人参学，舍身求法，不以为苦，莫因此雨而退其心，将来好说行脚。”他们在天黑之际到山下，住宿于大愿寺。

次日，见月律师与同修行脚至安庄卫道上，路上砂石凸凹不平，峻嶒盘曲。两人行不多久，鞋底已磨穿，无法再穿。两人只得扔掉鞋子，赤脚而行，一天行走数十里。到晚上歇宿之时，脚已经肿的看不到脚踝，感觉犹如火炙锥刺。见月律师想到自己身无一钱，在这没有人烟之处，无法化缘，决定明早赶路。第二天两人仍坚持前行，早上脚跟点地，疼痛难忍，只得依靠拄杖跛行，行走五六里路，已经不知脚属于自己，因为麻木得已经不知疼痛。因为中途没有歇宿之处，见月律师两人走了五十多里，来到安庄卫庵中。次日，化得一双草鞋穿着，足部皮破茧起，也任之不顾。

行脚的艰辛，见月律师与同修都不以为意。夏去秋来，至十月初，来到湖广武冈州，投宿于止水庵。住持僧异卉很有道心，得知他们从云南来，便留住过冬。一天异卉请见月律师吃茶，见月见其房中有《法华知音》一部，想借来抄写，无奈没有纸笔。异卉弟子中立聪明好学，明白了见月律师的意图，遂即准备纸笔给见月律师。这年冬天每天大雪，加之房屋空旷，冷风吹入，更觉寒冷。见月律师顾不得许多，穿一破衲，缩着脖子抄写，虽然手指冻破，笔墨凝滞，也不敢停止。中立师兄弟见见月志坚勤学，倍加恭敬，赠以棉袄，见月律师非常感恩，自有生以来，他还是第一次穿棉袄。

崇祯八年（1636年）正月14日，见月律师二人投宿红心铺。在那里，他们听说流贼将要来，听到男女哭泣之声不绝于途，其状惨不忍睹。见月律师与成拙都口无点水，腹中饥饿，奔走百余里。15日夜晚，见月与成拙向北走，到徐州歇宿。次日渡黄河因为没有船，在岸边等到中午，有差马来，找了一只船，与他们一起渡河。行到河中，水流湍急，划船的人因为酒醉手软，加之船又渗漏不坚，差使呼天抢地。见月与成拙专注念佛。幸好有微风将船吹入芦苇丛中，两人手抓芦苇，涉水登岸，得以逃生。

见月律师发愿行脚参访三昧律师。他与好友成拙一道途中历经千辛万苦，有时甚至是生命危险，但两人仍然

无怨无悔，坚持按照既定计划前行。这种难行能行，难忍能忍的菩萨行精神，使我在阅读中深受感动。我想，见月律师之所以能够成为一代律宗祖师，是与他锲而不舍的吃苦精神是分不开的。

## ㊟ 挂单冷遇

在古代高僧行脚参访的过程中，挂单投宿是他们的必然选择，见月律师也不例外。在见月律师行脚参访过程中，曾到过很多寺院挂单。有的寺院给予热情接待，但也遇到了一些寺院绝情逐出寺院的冷遇。

见月律师在朝礼江西庐山东林寺时，一天行脚途中天色已晚，他们来到万松庵挂单，敲门之后，庵中僧人气势汹汹，闭门不许住宿。见月律师没敢多哀求，便和成拙、觉心（觉心是后来加入行脚队伍）三人一起，看到路边有一大石头，在石头下面有一空地，可以遮挡露水，三人便在大石头下放置蒲团坐下。过了不久，寺院门开了，有个僧人来到石头下面驱赶他们离开。三人想，寺院不给挂单也就罢了，连寺外路边也不让歇宿，也太不讲道理了。任凭僧人驱赶，三人对之不理不睬。这个僧人自讨没趣，便愤愤地关上寺门。三人就在石头下面坐了一夜。

第二天一早，三人便继续赶路。第二天晚上来到庐山东林寺挂单。三人被安置于云水堂中。云水堂有三间，草深过尺，墙颓瓦脱，窗户没有遮拦。在云水堂边一无梁殿，殿中灰尘满室，鸟雀粪便随处可见。见月与成拙、觉心三人将无梁殿扫除干净，然后将蒲团放在佛前，准备念一夜佛，也不枉来东林寺净土道场一次。

不巧的是，当家师经过无梁殿，说见月律师等人不告白执事，私自到无梁殿住宿，遂将三人赶出山门。寺中化主老僧可怜留饭许宿，当家僧又来责怪老僧，还用水泼在地上，使他们三人不能坐卧。见月律师无奈，只得拜谢老僧离开寺院。成拙、觉心对东林寺当家的做法十分生气。见月律师安慰成拙、觉心说：“可能是我们多生以来曾与当家僧种不如意因，现在遭报应了。我们应当将他作善知识想，是他成就我们的忍辱行，切不可起怨恨心。”

三人离开东林寺，见路下有一片树林，可以到里面歇宿。三人就下路到林中，见是一片古墓。三人以蒲团席地而坐。旷野寂寥，又无月色。半夜时分忽然听到人喊捉贼，四下齐喊。三人以为人们把他们当贼了，便商议说，如果有人进来抓到他们再作解释。等到天明，听到有马铃声响，他们知道是一条大路，心中稍微安定。三人出林，见田中有人，问其夜半四处喊叫为何？农人回答说：“田中麦熟，为防止人偷割，故意惊吓一下。”三人才知道是一场虚惊。

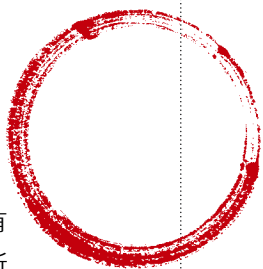
三人离开东林寺后，又来到太平府，听说融悟法师在青山寺讲《法华经》，三人欣然问路而去。到日落时分到青山寺，当家僧见三人拿着拄杖、斗笠和蒲团不给安单。三人苦苦哀求，当家僧见天晚难行，就派人将他们领到山门外路旁一小土地庙住宿。三人只得放置蒲团而坐。成拙、觉心对听经有点灰心。见月律师说：“既然为法而来，岂能因此空回！”第二天吃过早粥，听一会经，就沿路乞食继续行脚。

后来觉心因事他行，见月律师与成拙二人便到南京准备到古林庵求戒，因为没有单银和衣钵，他们的要求没有得到许可。成拙听人说三昧老和尚在五台山旧路岭传戒，两人便相约到五台山亲近三昧和尚。二人来到旧路岭挂单，与其他寺院不同的是这个寺院的云水堂在山门外，二人挂单之后，便来到方丈室参礼三昧和尚。当时丈室有两个北方人守门，他们知道二人来意之后说：“有香仪可进去，若没有就回去。”二人见他们话语粗硬，难以论说，便回到云水堂感叹说：“登山涉水不远数千里而来，今无香仪，不能亲见善知识。”成拙说：“不必烦恼，明早看守门人去吃粥，我们直接进取礼拜。”次早二人直接进入丈室礼拜三昧和尚。和尚问：“你二人从何处来？”回答说：“云南来。”又问：“来此做甚？”二人因为没有受戒，也没有衣钵，只是说朝礼五台。和尚说：“文殊在你心中，反而来朝五台，老实念佛修行去。”二人礼谢而出。见月由此发愿，若作善知识，不受客僧礼，使淡薄禅和容易相见。

见月律师在经历过挂单的种种冷遇之后，引发了深深的思考。他并没有嫉恨那些曾经为难他们挂单的寺院，而是把这些逆境作为增上缘，以便完成自己的忍辱之行。另一方面，他也体会到了一个行脚僧的艰辛和不易。他因此发愿，以后建立道场一定要给那些挂单的人提供方便，不让他们经历感到寒心。后来，见月律师成为宝华山住持之后，果然就是这样做的，南来北往的行脚僧都能够在宝华山挂单安住。而且，作为宝华山住持，一般的行脚僧也都能够很容易地见到他。

（下期待续）





**缘**起性空思想是佛教的核心思想之一。所谓“缘起”，就是说世上没有独立存在，常住不变的东西，一切事物的存在都是因缘和合而生。所谓“性空”，就是说，因缘和合所生起的假有，本性是空的，如果失去了使其存在的因缘条件，事物也就不存在了。

缘起性空是宇宙人生的真理，世上森罗万象的事物，如山河大地、花草树木、一人一物，乃至微尘沙砾等，都是因缘和合而生，也都将随着因缘分散而灭。因此，我们眼睛所看到的一切现象的“有”，都是缘起而有；因为缘起而有，因此它的本性是“空”。

# 缘起性空

逆之境时，就应当以平淡的心态来对待。都将坏灭。明白这个道理，当我们遇到人生的顺因缘聚合而成，一旦其生成的因缘失去了，事物缘起性空的道理告诉我们，世上存在的事物都是



文·陈浦燕

缘起性空说明，世间所有的一切都是相互依存的关系。如果没有因缘关系，一切皆不能成就。比方说，一个人生活在世上，因为有农夫种田，我们才有饭吃；有工人织布，我们才有衣服穿；乃至出门，由于有公共汽车司机为我们开车，我们才能到达目的地。假如没有这许多因缘，我们就不能生存了。甚至于晚上在家里，只要打开电视，就有精彩的节目可看，如果没有众多演艺人员表演，如何能有电视节目可看？所以每个人能够生存，都要感谢各种因缘的成就。

佛陀十大弟子之一的舍利弗，就是因听佛的弟子马胜比丘讲述了缘起性空的道理而信佛出家的。舍利弗因智慧过人，善解佛法，在佛的弟子中被称为“智慧第一”。

舍利弗之归信佛陀，有一段特殊的因缘。一天，舍利弗看到五比丘之一的马胜比丘正在乞食。他的仪表庄严，神态清秀，行步时从不左顾右盼。舍利弗于是想上前询问，但不忍打扰他，于是就跟在马胜比丘的后面，一直等他用完斋饭，舍利弗才问：“请问尊者，您的师父是谁？”马胜比丘答：“我的师父是乔达摩，他是大阿罗汉，是正等正觉的佛陀。”舍利弗又问：“他所说的教法是什么？”这时马胜比丘答：“我跟随他出家不久，所学很少，恐怕不能满你的愿。”舍利弗就说：“就把你所知道的告诉我就可以了。”于是马胜比丘说：“诸法从缘生，诸法从缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”

马胜比丘所概括的正是佛教的中心思想——缘起法。智慧第一的舍利弗听后，马上就生起了信心，一同与马胜比丘去见佛陀。经佛陀点化，很快就证得了阿罗汉果。

在现实生活中，还有人因为善于运用缘起性空的道理，而化险为夷。日本著名的一休禅师便是善用缘起性空的代表。一休禅师自幼聪明好学，才智过人。一休的师父是一位博学多闻，德高望重的一代高僧，他有一个爱好——收藏古玩。他收藏古玩的习惯已经保持了很多年。最近他刚获得一个唐朝的陶瓷花瓶，对其爱不释手。每次欣赏之后，他就把它藏起来，以免丢失或毁坏。

## 2012年5月-8月 本寺活动

### 活动

一休有一位小师弟，平时胆小怕事，但好奇心特别大。他每每看到师父一个人偷偷看布袋里的东西，心中十分的好奇，很想知道里面装的是什么。

一次，一休的师父出门探访朋友，一休的小师弟终于有机会偷看师父袋子里装的东西。可是他的个儿小，拿不到，只好站在椅子上拿。可是一不小心，袋子掉在地下，花瓶打得粉碎！这下可闯了大祸，吓得一休的小师弟大哭。一休知道后，心中也很害怕，但身为师兄，他认为保护小师弟是他义不容辞的责任。于是一休眉头一皱，计上心头，他告诉小师弟说：“不要怕，师父回来后，就说是我打坏的成啦！”

三天后，一休算准了是师父回寺院的日子，他把打碎的花瓶仍然装在袋子里，在师父经过的路旁坐下来，把装花瓶的袋子放在面前，然后闭上眼睛一本正经地打坐。不久他的师父便回来了，看到一休装模作样地在打坐，他师父心知不妙，因为他知道一休的主意特别多。他走上前来问：“坐着干什么？”一休答：“我在打坐。”这次师父觉得挺高兴的，这位徒儿好像已经长大懂事了。他很有兴趣地再问：“一休，你用的何种方法打坐？”一休答：“无常观，我在观想人生为什么这么苦短？人为什么有生必有死？人一定要死吧？”一休的师父回答：“那当然，无常的规律适用于世间的一切事物。”一休问：“那么，也包括人们最心爱之物吗？”一休师父答：“当然，最心爱之物，也受无常观的支配，同样是有生必有灭。”这时一休的师父注意到一休面前放着一个袋子，便问：“这里面装的是什么？为什么要放在面前？”一休高兴地回答说：“师父，这是你心爱的花瓶，我把它打碎了，借助它来修无常观呢。”

一休禅师通过花瓶缘生缘灭的道理，告诉师父世事都是缘起性空的，没有永恒的存在。既然花瓶被无意中打碎就不用再追究了。一休也因此为师弟解决了面临的处分。

缘起性空的道理告诉我们，世上存在的事物都是因缘聚合而成，一旦其生成的因缘失去了，事物都将坏灭。明白这个道理，当我们遇到人生的顺逆之境时，就应当以平淡的心态来对待。成功之时，是因缘的聚合，不要沾沾自喜；失意时，是因缘的坏灭，不要灰心丧气。在平时的生活中，我们要学会为自己创造成功的因缘，尽自己的能力减少失败的不利因缘，则我们的生活将会变得越来越如意。

### 课程

#### 普觉佛学课程 佛学基础知识

- ◆ 第一学年 | 第二学期  
**四圣谛、三皈五戒**  
5月30日至8月1日 | 每逢星期三
  - ◆ 第二学年 | 第二学期  
**经典与结集、佛教的传播**  
5月29日至7月31日 | 每逢星期二
  - ◆ 第三学年 | 第二学期  
**三十七道品、菩萨的精神特色、六波罗蜜**  
5月28日至7月9日 | 每逢星期一
  - ◆ 《中观论颂》 | 第二学期  
5月29日至7月10日 | 每逢星期二  
\* 参加者需有佛学基础
  - ◆ 《地藏菩萨本愿经》提要 | 第二学期  
5月30日至7月11日 | 每逢星期三  
\* 参加者需有佛学基础
- 时间：晚上7.30至9.00  
地点：宏船老和尚纪念馆一楼课堂  
课程赞助费用，每学期\$30.00  
欢迎报名参加，学员可任选课程学期  
询问电话：6849 5300

### 共修

- ◆ 周日共修  
(一) 净土共修 | 每逢星期日 | 上午9.15 | 大悲殿  
(二) 金刚法会 | 每逢星期日 | 下午2.00 | 大悲殿  
每逢农历月第一个星期日下午1.30开始，  
诵念《金刚宝忏》
- ◆ 大悲法会  
每月农历廿七 | 上午10.00 | 大悲殿
- ◆ 诵念药师经 广声大和尚领诵  
每逢星期六 | 晚上7.30 | 万佛宝塔二楼
- ◆ 普门品  
每逢星期五 | 晚上8.00 | 大悲殿

### 思源轩

#### 宏船老和尚文物展示厅

开放日：大悲法会（每月农历廿七）  
清明节（农历三月十四）  
卫塞节（农历四月十五）  
盂兰盆节（农历七月十五）  
宏船老和尚冥诞日（农历九月初三）  
宏船老和尚圆寂日（农历十一月初九）

开放时间：上午10.00至下午3.00 | 宏船老和尚纪念馆三楼



# 惜福

一个人的福报是有限的，如果不懂得惜福，肆意浪费糟蹋，福报很快就会享尽，那时你就会一无所有，甚至还会为自己的浪费行为付出代价。

**佛**教教义要求佛教信徒应当养成惜福节俭的习惯，认为惜福是尊重信徒供养，培植福报的最好方法。因此，历代祖师大德都将惜福作为修行和培养德行的最好方法。他们都会在日常生活中珍惜每一点资源，做到处处节俭惜福。

唐代天龙寺的滴水和尚19岁时从受业寺出来，四处游学，以求禅道。在京都他没有遇着得道的名僧，可是听人说曹源寺的仪山和尚功德无量，就不远千里赶去曹源寺参禅。仪山和尚许他入门修行，当即命他担任给寺僧烧洗澡水的杂务。有一次，仪山和尚洗澡，因为水太热，就叫滴水提桶冷水来冲凉一些。滴水奉命提了水来，把热水冲凉之后，便把剩下的水泼到地上。

禅师不悦地说道：“你怎么如此浪费？世间不管任何事物都有它的用处，只是大小价值不同而已。你那么轻易的将剩下的水倒掉，就是一滴水，如果把它浇到花草树木上，不仅花草树木喜欢，水本身也不失去它的价值，为什么要白白的浪费呢？虽然是一滴水，但是价值无限的大。”

弟子听后若有所思，于是将自己的法名改为“滴水”，这就是后来非常受人尊重的“滴水和尚”。

滴水和尚后来弘法传道，有人问他：“请问世上什么功德最大？”

“滴水！”滴水和尚回答。

又问：“虚空包容万物，什么可包容虚空？”

答：“滴水！”

滴水和尚从此把心和滴水融在一起，心包太虚，一滴水中也有无尽的时空了。

近代高僧印光大师是以惜福节俭而著称的高僧之一。弘一大师曾亲近过印光大师，并随侍七天，亲自感受到印光大师的惜福品格。他曾在《印光大师的盛德》一文中赞誉印光大师的惜福品格：大师一生，于惜福一事最为注意。衣食住等，皆极简单粗劣，力斥精美。民国十三年，余至普陀山，居七日，每日自晨至夕，皆在师房内观察师一切行为。师每日晨食仅粥一大碗，无菜。师自云：“初至普陀时，晨食有咸菜，因北方人吃不惯，故改为仅食白粥，已三十余年矣。”食毕，以舌舐碗，至极净为止。复以开水注入碗中，涤荡其余汁，即以之漱口，旋即咽下，唯恐轻弃残余之饭粒也。至午食时，饭一碗，大众菜一碗。师食之，饭菜皆尽。先以舌舐碗，又注入开水涤荡以漱口，与晨食无异。师自行如是，而劝人亦极严厉。见有客人食后，碗内剩饭粒者，必大呵曰：“汝有多么大的福气，竟如此糟蹋！”此事常常有，余屡闻友人言之。又有客人以冷茶泼弃痰桶中者，师亦呵诫之。以上且举饮食而言。其他惜福之事，亦均类此也。

以上是弘一大师所记载的印光大师在饮食方面节俭的品格。其实，在穿着和用品方面，印光大师也极为惜福。他常常是一件僧衣一穿数十年也不肯丢弃，一件蚊帐用到破了许多洞，他也是缝缝补补接着用。作为一代高僧，他并不是没有供养来改善生活，而是他认为生活不能奢侈浪费，要为自己积聚福德资粮。至今，在灵岩山印光塔院展览室中，仍留存有印光大师住世时所用过的各种物品。这是大师惜福品格的最好见证。

弘一大师出家后，由于深受印光大师的影响，也养成了极为惜福节俭的品行。大师惜福表现之一是日常生活起居，事必躬亲，从不麻烦人代劳。即使是在他晚年生病期间，也从不愿多麻烦别人。作为一代有影响的高僧，他的惜福是常人难以想象的。他平时的穿着都是破旧的。1937年他到青岛湛山寺讲律时，只带一破麻袋包，上面用麻绳扎着口，里面一件破海青，破裤褂，两双鞋。一双是半旧不堪的软帮黄鞋，一双是补了又补的草鞋。一把破雨伞，上面缠好些铁条，已用很多年了。



# 普觉约稿



弘一大师平时饮食最为简单，一般是白开水煮熟菜吃，并且每次用斋不超过两样菜。倓虚法师在他的著作《影尘回忆录》中记录了弘一大师1937年夏天在青岛湛山寺讲律时的一些生活片断——“屋中都是他自己收拾，不找另外人收拾，窗子地板都弄得很干净。因他持戒，寺院也没有给另备好菜饭，头一次给弄四个菜送寮房里，一点没动，第二次又预备一点，还是没动，第三次预备两个菜，还是不吃，末了盛去一碗大众菜，他问端饭的人，是不是大众也吃这个，如果是的话他吃，不是他还是不吃。因此，庙里也无法厚待他，只好满愿！”他还有个习惯，就是每次吃过粥之后，他都会用开水倒入碗中，然后将碗晃几晃，再喝下，生怕浪费一点粮食。

在生活中，弘一大师的惜福精神甚至有点令人不可思议。据夏丐尊对弘一大师的回忆，在法师的眼中什么都是好的。比如说宁波七塔寺的通床睡觉塌实；破烂不堪的小旅馆安逸，因为没有闲人打扰；菜菜好吃，蔬菜也好吃；饭菜淡也好，咸也好，因为咸有咸的滋味，淡有淡的滋味，他都能欢喜平等受食，品法喜、禅悦之味。在别人眼中的垃圾、废料，一旦到了法师眼中就成了无上珍品。这就是法师为人与众不同处，是一种超乎寻常的惜福节俭。

弘一大师一直坚持惜福苦行。弘一大师的学生刘质平在《先师的生活情况》一文中写道：“先师入山初期，学头陀苦行，僧衲简朴，赤脚草履，不识者不知其为高僧也。中期身体较弱，衣服稍稍留意。晚年身体更弱，乃命余代制骆驼毛袄裤，以御寒冷。先师所用僧服，大都由余供奉。尺寸函开示，照单裁制。回忆先师五十诞辰时，余细数其蚊帐破洞，有用布补，有用纸糊，坚请更换不许。入闽后，以破旧不堪再用，始函命在沪三友实业社，另购透风纱帐替代。为僧二十五载，所穿僧服，寥寥数套而已。作为一代弘律大师，弘一大师生活竟是如此简单清苦。”

一个人的福报是有限的，如果不懂得惜福，肆意浪费糟蹋，福报很快就会享尽，那时你就会一无所有，甚至还会为自己的浪费行为付出代价。如果我们都像上文所说的高僧那样惜福节俭，不仅能养成高僧的德操，而且还能增长自己的福慧，成为一个受人爱戴的人。☺

文·董良

《普觉》是光明山开辟的综合性、通俗的佛学园地，我们真诚欢迎您的支持与投稿。我们的宗旨是弘扬佛教正法，推广平等、慈悲、无我、无私的精神，启迪众生之智慧，净化大众之心灵。

栏目设置如下：

**兰若轩**：能以小见大，富有哲理、具有启发意义的佛学精品短文。

**菩提清韵**：描绘庙宇、山水的精美散文，以及佛教感悟，修行心得的散文诗歌。

**竹林夜话**：有启发意义的僧传、史传和佛教故事，以及近现代和当代的现实故事。

**意解人生**：生活中的人生感悟，挖掘人性的真善美，提倡文明、和平、环保的精美杂文。

**法海拾贝**：重拾人生走过的足印，以阐述佛法义理的精美文章。

**磐陀钟磬**：刊登逻辑严密、说理性强的佛教短篇论文，与精彩的法师大德开示。

**琉璃之光**：秉承佛教慈悲的思想，从医学的视角介绍生活中的小百科，阐发正确的生活习惯与饮食习惯。

**狮城奋讯**：新加坡的佛教简讯

## 【对稿件的要求】

- 1 本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以2000字为宜，采用与否，概不退稿。
- 2 投稿若用笔名，请另注明真实姓名及通讯地址，以便联系与邮寄稿酬。
- 3 来稿三个月内未接到通知，请自行处理。
- 4 编辑部对所投稿件有权删改，如要保留原文或一稿多投者，另请注明。
- 5 手写稿请用正楷字书写清楚，标点分明。来稿一经发表，文责自负。
- 6 稿件一经刊登后，我们将按稿件原址寄奉稿酬，每一千字60元新加坡币，以申谢忱。
- 7 投稿地址：PUJUE MAGAZINE  
88 Bright Hill Road Singapore 574117  
投稿邮箱：pujue@kmspsks.org  
电话：(65) 6849 5368 / (65) 6849 5358



**当**舞台的布幕一开启，饰演修行者的演员伫立在台侧，一粒粒金黄色的稻米从上方不停地流泻而下，轻打在他头上，修行者神情自若地合掌，一动也不动，似乎就在冥想。这寂静无声的画面，让人莫名动容。

随着乔治亚民谣的歌声幽幽响起，一组舞者从后方拄着手杖，缓缓舞动着身体，在铺满稻米的舞台上向前行，时而向天仰望，时而低头手握稻米，似乎就在祈求。朝圣者跋涉的景象鲜活地出现眼前，仿佛身历其境。

国际知名的台湾舞蹈家林怀民，在一趟印度菩提迦耶之行后有所感悟，创作了经典作品《流浪者之歌》。它以赫曼赫赛根据佛传故事改写的小说《流浪者之歌》出发，描述求道者虔诚渴慕的流浪生涯。

舞者简约沉缓的肢体动作，加上内敛的生动演绎，带领着观众进行一趟心灵回归之旅。舞蹈表现了修行的艰苦挣扎，也反映了人性的坚韧不拔。我们的心灵无时无刻不遭到诸多烦恼的考验，在求佛之道上，要保持一颗不退却心，需要坚定不摧的信念。

被誉为二十世纪独创性的编舞大师的林怀民，提及他编此舞作的源起时写道：“在尼连禅河畔，我第一次感知到佛原是个凡人，也有过凡人的彷徨与挣扎。因为慈悲，才透过修行与苦思，为众生指出救赎的道路。我感到温暖，感到佛陀的可亲与可敬。”

由于编舞者的感悟与真诚，舞蹈是美丽动人的。林怀民将三公吨的稻米搬到舞台上，舞者掀起层层米浪使其飞舞空中，制造了许多绝美的景观，教人思绪澎湃起伏。然而，当舞蹈结束一切归于平静时，舞者默默在稻米堆上靶出一圈又一圈的圆，象征一种内在力量的延续，无止境，也无起始。

## 充满禅意之美的 《流浪者之歌》

《流浪者之歌》超越艺术之美，甚至充满禅意之美，深刻表达人类深邃的精神世界。而无庸置疑的是，尽管世人的宗教信仰各异，心灵诉求却是一致的，那就是幸福、快乐、安宁。

## 后记

今年2月间在马来西亚吉隆坡文化宫，观赏云门舞集1994年的经典作品《流浪者之歌》，有感而发。令人尤其感动的是，主办单位召来108名“文化推手”，其中包括多个佛教团体与法师，每名出资一万马币，以民间的力量一起成就这场美不胜收的艺术盛宴。艺术能跨越政治、宗教、语言和文化的藩篱，成为人们沟通的共同管道。期待这出水准高超的舞蹈作品，能因缘俱足到新加坡演出，为更多人启发并滋养心灵的成长。

## 林怀民简介

台湾云门舞集创办人兼艺术总监，是60、70年代文坛瞩目的作家，在美国留学期间研习现代舞。1973年，林怀民创办台湾首个专业舞团云门舞集，在台湾演遍城乡，屡屡造成轰动，并经常受邀到世界各地表演，获得佳评无数。林怀民被誉为“二十世纪伟大编舞家之一”，他成功融合东西方舞蹈技巧，并以中华文化素材为主题，创作了许多独具一格的作品，包括《薪传》、《九歌》、《水月》、《流浪者之歌》、《风·影》等八十多出。

文·法缘  
摄影·游辉弘

朝圣的路再崎岖坎坷  
心是安静的  
千山万水阻挡不了，朝圣的心  
千言万语说明不了，信仰的虔诚  
唯有走在朝圣的路上  
才能与佛的心相印

朝圣的路  
在脚下  
在心间  
在无边无际的旷野中  
在云水的生活中  
在云游的山水间  
朝圣的路再崎岖坎坷  
朝圣的心不变

朝圣的路上  
有人死去  
死去的不知何时才能醒来  
大地是见证者  
他们却是活着的  
有人活着  
却不如死了

## 朝圣的路

文·常耘

## 远行

背起行囊 草鞋 衣钵  
我要去旅行  
去远方旅行  
一个无人能到的地方  
寻找我的灵魂  
我的信仰  
还有失去的心  
灵魂，四处飘散  
信仰，坚信不疑  
失去的心，重新找回

有一天  
我找到了灵魂 信仰  
以及失去的心  
面对黑夜  
我又能如何  
是继续探索  
还是停滞不前

远行的路上  
沿途风景无暇顾及  
挂念的是远行  
远行的朝圣  
那将是一个怎样的境地  
耗尽我毕生的精力



倍显珍贵和温暖……  
也因此在这个熙熙攘攘的尘世，  
这颗诗意的心澄澈而柔软，  
大概不是每个人都会有的。  
这份诗意，

## 一瓣心香

文·  
艾芥



半夜风紧，窗棂上悬挂的风铃叮当作响，声音细碎却是悦耳。风吹梦醒，竟会掉到思绪的深处，映在眼前的竟是两张朴素小贩的脸……

夏天的时候，因为考汽车驾照的缘故，专门去了趟Y市的考点。考点不在市区，有些偏僻。考试那天正遇高温天气，等待参考的考生都在不停地擦汗，到处找地方纳凉。无奈考场内树木不多，考生们一个个钻进开了冷气的教练车。

“买一串花吧。自家种的栀子。”有人在敲汽车的玻璃。“不要。”有人抢先回答道，声音坚决得没有任何商量的余地。

“买一串吧，自家种的。还是花苞，回去用清水养着肯定香极了。”抬眼望去，是一位戴着草帽的老妇人。她身材消瘦皮肤黝黑，大概是劳作与日晒的缘故。手上的篮子里整整齐齐地摆满了用线穿好的栀子花，大概是怕花枯萎，用湿布盖着。花比平时看到的都要肥美，色泽洁白，散发着淡淡的清香。

“真的很香，放在汽车里也很好的。”妇人再次恳求道，语气温和。那满脸的真诚着实让人无法拒绝。开车的师傅掏出零钱来买了一串，妇人脸上很快便有了小小的欢喜。搁至汽车挡风玻璃前，清淡的栀子香幽幽地四散开来。

“这么热的天气里来卖花呢？摆个冷饮摊子轻松得多。”我好奇地问。“我从小喜欢花，尤其是栀子花。卖自己喜欢的栀子花，感觉能把心里的欢喜带给别人。”妇人低头道了谢，随即又向另一辆车走去。妇人远去的身影把我带到了数年前的回忆里。

那时，小镇街边住着一对贩卖蔬菜的小夫妻。早起的时候，便能看到这对夫妻把贩来的白菜或者其他的蔬菜一遍遍地用清水冲洗干净。甩干水滴后，一棵一棵整齐地码在竹筐里。红的萝卜，绿的小白菜，还有圆乎乎的土豆，煞是好看。

他们的动作和神态都极其自然。开始以为他们是想贩卖的蔬菜能卖个好价钱，毕竟能挣一点是一点。后来男人告诉我，摆在菜市的菜一般是由菜农简单清洗的，很少有人像他们这样重新清洗的。“她说，菜要跟人一样，体体面面，清清秀秀才行，即使只是几毛钱的小菜。就像我们一家人一样，虽然都穿得朴素，但都被她打理得干净而整洁。”男人用嘴努了努不远处正在水龙头下冲洗蔬菜的女人，脸上有了许多的爱怜。

女人大概是听到了我们的谈话，回过头来微笑了一下。那笑在红红绿绿的蔬菜映衬下，让人突然生出许多感动来。盖了湿布的白色栀子花，清洗干净码放整齐的蔬菜，这让我想起了台湾作家林清玄一篇名为《随顺》的文章。“我买玉兰花的时候，感觉上，是买一瓣心香。”同是卖花，智慧博爱的林清玄嗅到了生活里那些辛酸苦痛的气息。而我所遇到的卖花人和卖菜人，一位希望把自己心中的欢喜带给别人，一位则将几毛钱一把的小菜当成了人一样，希望它们被体体面面、整整齐齐出售。在他们卖的花里、菜里也许不仅仅有着生活的艰辛，还有对美好生活的向往与祝福。

这份诗意，大概不是每个人都会有的。这颗诗意的心澄澈而柔软，也因此在这个熙熙攘攘的尘世倍显珍贵和温暖……

**地**球在进入人类一己独大的时代，其它的物种正在渐渐地悄然地消逝。也许是杞人忧天，我时常想象人类的末日是个什么模样；我们应该怎样与其他生命共生共荣；如何节制人类的欲望；如何实施人类应有的自赎……

我无意中看到2011年3月19日池州日报上刊登的一则启事，读后非常感动。一个叫巴德江的南京人到池州出差，返程路上买了一条黄白相间的苏格兰牧羊犬。回家后那条小狗因思念主人，日夜哀鸣，不思饮食。巴先生不忍目睹，决定登报寻找卖狗的人——一个十七八岁的男孩子。他愿意将小狗交还主人。启事里留有电话，足以表明巴先生的真诚，而非矫情。

人类赋有博爱心，最是美丽。从这则启事里，我读到了生命的悲悯情怀。在我们的现实生活中，曾经有过许多感人肺腑的事迹，这些故事并非完全来自人类的本身，也有来自人与动物或其他生命体之间的情感交流，至于海洋中动物救人已经不是什么稀奇古怪的事了。这条远离主人的小狗，在陌生的环境里思念故人，说明它和主人之间的感情是融洽的，情谊是深厚的；也表达了小狗对主人的担心与挂念。它已习惯与主人朝夕相处，也许主人一时遇到困难，急需用钱，迫不得已才将它卖给别人，或者有什么难言之隐。

巴先生遇见这条小狗，并愿意买下它，足以表明小狗的可爱，同时也解决了小狗主人的一时经济困顿。但，巴先生发现小狗思念主人，日夜哀鸣，没有嫌弃它，更没有转卖它，而是主动与它的主人联系，这表明巴先生是一位拥有博爱情怀的人，是拥有悲悯大爱的人。那位年纪轻轻的小伙子，看到这则启事后，会有什么感觉呢？岂能“震撼”两个字了得？

## 人类的悲悯

文·包光潜

当世俗的欲望，在一点点地掠夺、吞噬我们内心世界那一点点优雅和悲悯的时候，人类何尝不是痛苦万状——哪怕物质再丰富，也无济于事。

“民吾同胞，物吾与也。”张载（北宋哲学家）的话永远不会失去它的光辉。每个人都应该有一颗悲悯的情怀，悲悯人类，悲悯万物。

我曾在秋浦河畔的斗溪村，看到一个小朋友趴在地上哭泣。我过去问他为什么，他说他的蜻蜓受伤了，正在为它治疗时，突然被一只鸡啄食了。我不知道如何去安慰这位小朋友，只好对他说，再逮一只蜻蜓给他，可他哭得更加厉害了，双手紧紧拽着我的裤腿不放。

近30年过去了，我一直想知道这个孩子现在在哪？他在干什么？我非好奇，而是一种责任，一种曾经未落实好的责任。

如今我们的生活中已经缺少这种天真和悲悯了。但我始终认为，我们的生活应该有博爱，应该有悲悯。博爱与悲悯的生活，会让人类的生命更赋有质地，变得更加高贵。当世俗的欲望，在一点点地掠夺、吞噬我们内心世界那一点点优雅和悲悯的时候，人类何尝不是痛苦万状——哪怕物质再丰富，也无济于事。

博爱与悲悯之人是幸福的，因为他的内心充满活力与生机，充满好奇与憧憬；博爱与悲悯之人确实是幸福的，因为他施予时并没有想到这个世界或受惠者应该如何回报他。

巴德江何许人也？我不知道。但我坚信，在我们身边一定会有巴德江，一定会有更多的巴德江在茁壮成长。因为我们这个日益世俗、日益令人困惑的社会需要巴德江。☺



# 山间雏菊自芬芳

即便是在最恶劣的环境下，也要绽放出自己的美丽。无论什么时候，生命自始至终都是顽强的，山花独自开落，并不是因为别人的眼睛。



小雏菊，一种不起眼的野菊花，静静地绽放在山野草木中。这些生长在山谷间的小野花，当寒霜乍起时，漫山遍野的雏菊竞相绽放了，把整个季节的花期推向鼎盛，为行路的人拂去旅途的倦怠和汗水。

我走在山野间，一朵朵雏菊，淡雅的野花簇拥着我，引领着我的脚步。沿着路人的足迹，我走向原野深处，那里是雏菊的天堂，金黄的、洁白的、淡黄的……一朵朵小花沐浴在冬日和煦的阳光里。

在山间一个转角处，一朵洁白的雏菊，悄然绽放在一片乱石之中。洁白娇嫩的花瓣，一层一层拥挤的簇在一起，攒起中心那淡黄的挂粉的蕊，花瓣上还闪着点点清露。

在那几平方的地盘铺满了嶙峋的石块，寸草不生，唯独它一枝独秀，鲜艳而且生机盎然。与周边枯黄暗淡的野草相比，它们简直成为了唯一的主角。

草叶笼罩的浓雾中，那朵小小的白色雏菊在静静地绽放着，在一片灰色的背景中，它明亮、艳丽，暗自吐露着顽强的生命信息。望着眼前一朵朵雏菊，我心中升腾起一种敬佩。它们如此渺小又如此坚强，默默吮吸着属于自己的阳光和雨露，丝毫没有流露出些微出身草根的怯懦，却将所有热情捧出，尽情释放出自己生命的色彩，将整个山谷点缀得五彩缤纷。

当阵阵清风吹过，一朵朵雏菊优雅地摇曳，阵阵菊香迎面扑来，有种沁人肺腑的清爽。忽然想起黄巢气势豪迈的菊花诗：“待到秋来九月八，我花开后百花杀，冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲。”“采菊东篱下，悠然见南山。”陶渊明《饮酒》表述的那种怡然自得，超凡脱俗的意境令人神往。

“山花独自开落，并不是因为别人的眼睛。”那一朵朵柔弱的雏菊似乎在告诉我，无论什么时候，生命自始至终都是顽强的，即便是在最恶劣的环境下，也要绽放出自己的美丽。我隔着两三米的距离与那朵小小的雏菊对视，禁不住泪水纵横。在一片淡清灰暗的枯草丛中，那朵小小的洁白花朵，就像寒冷冬日里一缕明亮的阳光，给人带来温暖与活力。

寒风吹彻的山野，万物呈现颓萎，唯有一朵朵小雏菊依然鲜艳亮丽，丝毫没有凋败的迹象。那朵小小的雏菊一路芬芳着我的生命旅程，在沉静中释放出生命的禅意。

文·费城

那一年，人在柬埔寨。

当我告诉我的朋友Khatsotea我要到巴德旺省（Battambang）地雷区去的时候，他吃惊看着我，然后问：“大家都远离这个地方，为什么你还要去？”

当时我看着他仅有的一只脚，突然觉得抱歉，因他就是在这个地方误踩地雷而失去一条腿的。

失去一条腿，是在从军的时候，那是1989年。Khatsotea说：“我们奉命往一座山头去勘察敌军的行踪，当时是早上9时，天虽亮了，然而在浓密的山林里，还是非常昏暗。就在我赶路时，一阵枪声，一发子弹从我左肩穿过，我失足跌下山坡，就在我快站稳脚的时候，连声一阵爆炸，我以为又中了另一发子弹，其实不然，我是踩到了一枚地雷。”

“我朝下看，裤管已染红了血，再往下看，我的右脚板已模糊一片，甚至我的右小腿，那肉都已被炸开，这时候我才知道我失去了一条腿。”

当时Khatsotea脑海空白一片，也不懂得害怕，眼睁睁看着那些血没有节制的流。一个同僚看了，跑过来用一块布绑着他的脚，帮他止血，然后背他直奔医院。

“我在医院等着，没有医生及时抢救，那种痛苦，让我恨不得马上死去。一直等到下午2时，医生才为我动手术，在没有被麻醉的情况下，我那失血过多模糊不清的腿任由医生‘宰割’，或许是惊吓过度，或许是身体太过虚弱，我晕倒过去。当我醒来的时候，手术已完成，我的一只脚不见了，我真的无法接受，那一刻我失去生存的勇气，觉得活着没有意义。”

失去一条腿，Khatsotea意志消沉度过很长一段时光。最后他明白，如果想活下去，只有靠自己。仍记得当时告别时他告诉我，虽然知道未来日子并不好过，但他仍会积极面对。

因为Khatsotea，因为他的际遇，我后来放弃了到巴德旺省的计划。听他的故事，我仿佛从地狱中走过来，庆幸自己还健全的活着。人，应当知足活在当下，以感恩的心欢度每一天。

## 单腿的人

如果想活下去，只有靠自己。

失去双腿的Khatsotea（左二）  
努力学习电脑以谋求出路

文 · 刘汶隳



《五灯会元》  
卷十六《寿

州院圆澄岩禅师》中有  
则公案，僧问：“大藏  
教中还有奇特事也无？”  
师曰：“祇恐汝不信。”  
云：“如何即是？”师曰：  
“黑底是墨黄底是纸。”  
曰：“谢师答话。”师曰：“领取  
钩头意，莫认定盘星。”

公案的大意是说有一个僧人向圆澄岩禅师请益：“《大藏经》中还有什么奇特的地方没有？”圆澄岩禅师回答说：“有是有的，只是怕说出来你不相信。”僧人说：“请您告诉我那奇特之处到底是什么呢？”圆澄岩禅师于是告诉他说：“《大藏经》中，黑的是墨，黄的是纸。”僧人于是向禅师道谢。圆澄岩禅师又说道：“领取钩头意，莫认定盘星。”

此则公案中，僧人执著于“《大藏经》中有无奇特事”，因而才有问于岩禅师。而岩禅师却以“《大藏经》中黑的是墨，黄的是纸”这种最为普通的常识作为“奇特事”告诉了他，其用意非常明显，就是告诉僧人佛法就在日用处，要僧人能够放下于相上的执著，远离颠倒妄想，分别执著。所谓“佛法无多子”，学道之人若能直下无心便可见本来之大道。而后面的“领取钩头意，莫认定盘星”一句中，“领取钩头意”指的是体会真理大道，“莫认定盘星”则指不要将对佛法的认知形成某一种理论或公式，这样容易落入情识念的窠臼。

有源禅师曾经跟随大珠慧海禅师习禅，师徒之间就有了下面一场对话。有源禅师问大珠慧海禅师：“和尚修道还用功否？”师曰：“用功。”问：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”问：“一切人总如是，同师用功否？”师曰：“不同。”问：“何故不同？”师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同。”该吃饭的时候就一心吃饭，该睡觉的时候就好好睡觉，这就是大珠慧海禅师的禅法。禅师认为不要胡思乱想，万般计较，安禅于当下的生活就是修行。

## 诸法本寻常 莫作奇特想

做一个本分自在人。  
去掉坏毛病，存好心、说好话，行好事，  
就是教你认知自己的那颗真心，进德修身，  
佛法其实是一种生命的大智慧，

《金刚经》中云“一切法皆是佛法”，所以在禅者的眼里，佛法在世间，佛法在当下，佛法就是自然而然，直下里成佛，丝毫没有神秘或者奇特之处。

所以，在《寿州院圆澄岩禅师》中，岩禅师又一日上堂，良久曰：“宗乘妙诀即今为说，山高水深寒风凛冽，祖师西来道个休歇。敢问诸人：作么生是休歇处？还会么？寒则围炉座，闲时任性眠。”好个“寒则围炉座，闲时任性眠”啊！真的是胸中洒脱，不立纤毫的大安稳之境界也！

很多学佛的人会都和公案里的僧人一样，认为佛法是很神秘，高深莫测，玄之又玄的。这样就会造成“仰视”的心态，令佛法脱离真实的生活，无法安住于当下。而禅者却认为身心方寸、举足下足常在道场，施为举动皆是菩提，提出“诸法本寻常，莫作奇特想”的主张，并以“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节”为真正的悟道之境。如果有些什么“不寻常”的，并不是真正的“道”，那其实是人的心里在作怪，因为“万境本闲，唯人自闹”。

再来看看《五灯会元》里地藏守恩禅师是怎样向弟子们开示佛法的。师上堂，云：“诸人知处，山僧尽知。山僧知处，诸人不知。今日不免布施诸人。”良久曰：“头上是天，脚下是地。参！”又道：“山僧今日略通一线，不用孤疑，麦中有面。”地藏守恩禅师的佛法丝毫不比岩禅师的逊色，在他看来佛法大意就是“头上是天，脚下是地”，就是“麦子里有白面”，这些既是寻常事，又是大道。因为大道至简，就体现在寻常的事物之中，道法自然，更无什么奇特处。



这一观点，在当代高僧倓虚法师那里也得到了体现，他对于所谓的“不寻常的道”持有的就是一种批判的态度。根据《影尘回忆录》里记载，倓虚法师曾经到井陘县去讲经，而那个地方的人信外道门的很多，倓虚法师讲经的时候，他们的大老师和弟子们都天天去听。有一天晚上，倓虚法师和同住的房东先生闲谈，他是一位外道的信徒，他说：“法师讲经讲的真不错，连我们村里的那位大老师听了都赞成。他说法师讲的倒不错，可不知有没有道？”

倓虚法师说：“什么是道，我还不明白呢！想必你们这村的大老师很有道吧！”

“喝！”房东说：“我们这位大老师，道可大啦……”说这话时，他还一边摇头，一边横鼻子。

倓虚法师说：“他有什么道，你说给我听听。”

“喝！”房东说：“人家那道大得很！能七天不吃饭！”

倓虚法师很老实地说：“这一条我就赶不上他，我一天得吃两顿。他还有什么道没有？”

房东说：“人家还能冬天不穿鞋，在雪地上走，夏天能穿皮袄，也不觉热。法师你说人家这道不小吧？”

“啊……照你这一说，他的道真不小。”倓虚法师笑了笑说：“不过他这是习惯性，不能算道，如果他这样算道，那比他道大的还多得很！”

房东说：“啊！还有比他这道大的吗？请你说说，法师！”

“对啦！”倓虚法师说：“你是不知，比他道大的太多啦！不过你没见过，也没听说过。你说他能七天不吃饭，不是有两句俗语吗？‘早晨不揭锅，晌午一般多。’不信你试验试验，如果他真的七天不吃饭，过了七天，吃的比谁还多，须得给那七天的空补上。你想想，那能算省，那能算有道？你

看那个夏天的‘知了一一蝉’，在地底下可不知他吃不吃，一出窝爬到树上，生了翅膀，根本一点儿什么都不吃，只喝风饮点露水，还整天高兴的唱呢。你说他不吃饭的道，能比上‘知了’吗？”

“再说他能夏天穿皮袄，那也算不了什么道。你看那些狗，不是一年三百六十天，总穿着皮袄吗？它也想不起到夏天换件纺绸或多罗纱，不是也没见热死多少吗？如果那位大老师在三伏天穿着皮袄在外头跑一圈子，恐怕也得热的呼哧呼哧的！那算哪家的道？还有发疟子的人，六月天穿上皮袄还冻的打哆嗦，那也算道吗？”

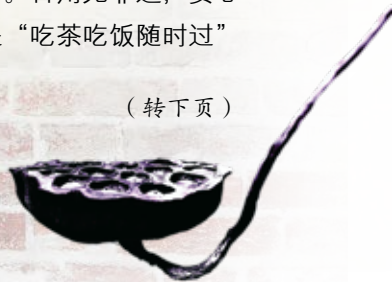
“要说他冬天能赤脚在雪地上走，那也不算稀奇。你看那些鸭子，上冻的天还往河里洗澡，乐的呱呱叫唤！还有那些家雀，不是从生下来就光着脚吗？它抓在裸丝电线上都不过电，教大老师能成吗？你看比你大老师的道大的太多了吧！”房东被倓虚法师说的两眼白瞪白瞪的，一声也不响，只是抿嘴微笑。

之后，倓虚法师又向那位房东先生说：“佛法不是矜奇立异，是平易近人。不教人炼那些外道工夫，什么点穴啦，运气啦，脑瓜子出小人啦，又能飞到几千里外，知道家里有什么事，如果一下子遇着老雕把小人雕去，那不更糟糕吗？要知道佛法是教人修心，去那些贪嗔痴的习气毛病，不是教修身，炼什么长生不死，如果都不死，不成了老妖精吗？世界还能容下，那不更要你争我夺，没有个完了吗！所以佛法是教人知道身是‘众苦之本’。身是无常，无论你怎样保养，到时候非死不可。好像房屋似的，无论怎样坚固，非坏不可，你不要设尽方法去保养它，可是你也不要故意的作践它，因为还要借他修行。”然后倓虚法师又说：“说到修行，并不是非当和尚才能修行，在家人只要处世存好心，坦白直爽，不欺骗人，不祸害人，自己方便，于人方便，都是修行。”

诚如法师所言，佛法不是标新立异，而是平易近人的。佛法不是外道所谓的神通，要教会你学什么了不得的工夫，佛法其实是一种生命的大智慧，教你认知自己的那颗真心，进德修身，去掉坏毛病，存好心、说好话，行好事，做一个本分自在人。

唐朝著名的在家居士庞蕴有一偈云：“日用事无别，唯吾自偶偕。头头非取舍，处处勿张乖。朱紫谁为号，丘山绝点埃。神通并妙用，运水与搬柴。”即居士认为禅的神通妙用，其实就体现在运水搬柴这些看上去似乎微不足道的小事上。只要在运水时认真地运水，搬柴时安然地搬柴，就是莫大的神通妙用。日用无非道，安心即是禅。佛法存在于日用中，体现出来的就是“吃茶吃饭随时过”的平常心。

(转下页)



(接上页)

因此，在《祖堂集》中当龙潭和尚向他的师父天皇道悟禅师寻求指示佛禅心要时，天皇道悟禅师却说：“自汝到来，吾未尝不指示心要。”龙潭不解，问：“何处指示？”天皇道悟禅师说：“汝擎茶来，吾为汝接；汝行食来，吾为汝受；汝和南时，吾便低首。何处不指示心要？”其意是：自从你来到我这里，你端茶来，我就接了；你端饭来，我就受了；你礼拜我时，我就低头。哪一处不是指示你修心的法要呢？

龙潭听了这一开示，心中仍是混沌，不解宗意，于是低头良久不语。天皇道悟禅师便说：“见则直下便见，拟思即差。”龙潭听闻这一句后，当下心开意解，悟道见性了！他又进一步向师父请教：“如何保任？”天皇道悟禅师说：“任性逍遥，随缘放旷。但尽凡心，无别胜解。”即不要在心里存有什么颠倒妄想，让心灵不被世事的尘垢污染，简简单单，不于事相上有所执著，以平凡心做寻常人。

大千世界，森罗万象生灭不已，学习佛法就是要在日常生活中调伏那些情执和成见等妄想，而非去修炼什么“不寻常”的神通，或者获得什么玄妙的见解。所以无论学禅还是修道，对于佛法的真实体悟，都一定要落实在生活当中，如果认为离开生活，可以找到别有一番的玄异光景，那就是“心外求道”，就会背离大道，愈行愈远，故不可取也。真正能够体解大道的人，“但不被知解系缚，胸中不留一法，一切人我、爱憎、违顺、取舍、圣凡、染净诸境，无从安礼，自然田地净净，触处全真”。如此身心才会获得真正的洒脱自在，也是日常生活中修行的关键所在，即“平常心是道”也。

**学**习佛法的人都知道佛、菩萨“以善巧方便度众生”，那么究竟什么是善巧方便呢？善巧方便，又作方便善巧、善权方便、权巧方便、善巧、方便等称谓。是佛、菩萨为救度一切众生，帮助其离苦得乐，转凡为圣而使用的圆满而巧妙的智慧手段。佛教的许多经典也都对善巧方便做了详解，如《佛说大方广善巧方便经》卷第一中，佛告智上菩萨言：“善男子！汝今当知，具善巧方便菩萨摩訶萨，以一方便普令一切众生如理修行。何以故？具善巧方便菩萨摩訶萨，乃至于彼傍生异类诸恶趣中，菩萨亦以平等一切智心施其方便。即以如是善根回向一切众生，令诸众生修行二法。何等为二？所谓一切智心、回向心。善男子！如是名为菩萨摩訶萨善巧方便。”又《佛说除盖障菩萨所问经》卷一中云：菩萨若修十种法者，即得方便具足。何等为十？一者善解回向方便；二者善回外道诸见方便；三者善回五尘境界方便；四者善除疑悔方便；五者善知救度有情方便；六者善解有情济命方便；七者善知受施方便；八者善回二乘趣入大乘方便；九者善知示教利喜方便；十者善知供养承事如来方便。又《瑜伽师地论》卷四十五云：非于有情自起悲心。乃是为他之所激发；非自能了机宜可否。为欲坏彼一类有情，如是邪执，先以佛眼观察世间，然后为转无上法轮。一切世间所未曾转。如是更复宣说正法，制立学处。是名菩萨究竟清净方便善巧。

佛教中著名的观世音菩萨，就常以三十二应身，救度众生，广施方便善巧之法门。此三十二应身，即是观世音菩萨为了适应各种不同根性及类别的众生，而化现的三十二种不同的身份，为其说法教化，令其趣入善道。

如其中之一的鱼篮观音之应身，即是菩萨以慈悲心，知道众生贪于色欲，故化一美貌渔妇，对其进行教化而应现的。据记载：唐朝原陕西民风悍凶，不知三宝。

## 浅谈佛教的善巧方便

善巧方便，又作方便善巧、善权方便、权巧方便、善巧、方便等称谓。是佛、菩萨为救度一切众生，帮助其离苦得乐，转凡为圣而使用的圆满而巧妙的智慧手段。

文 · 慎独 摄影 · 锦和

元和十二年忽有一孤身美女提篮场卖鱼，人皆竞欲娶之。女子说：有一夕能诵《普门品》者，可归。至早晨有廿十余能诵。女子再授《金刚般若》，至晨能背者犹十人，续再授《法华经》全帙，给三天期限，结果独有马氏子能。马郎迎娶后女子即称病，须臾便死，体且烂坏。瘞埋后数日，一紫衣老僧至葬所，命启开视之，唯见黄金锁子骨。老僧说此为观音大士，悯汝悲障重，垂方便示化。此后陕西地方诵经者益多。此则传说也正是《法华经》中“先以欲钩牵，后令入佛智”之佛语的体现。即是引导众生学佛向道，首先要以他感兴趣的事物来引导他，然后再以佛法智慧令其感悟本怀，从而契入大道。

在教育子女方面，佛陀也是很讲究方法的。据《未曾有因缘经》卷上记载，佛陀成道后六年还迦毗罗卫城，令罗睺罗出家，以舍利弗为和尚，目犍连为阿闍梨，此即为佛教有沙弥之始。罗睺罗刚为沙弥时，因年少顽皮的原因，常有种种不如法，比如常爱和别人开玩笑，喜欢用虚妄的语言来捉弄人。

佛陀知道后，就叫罗睺罗给他打水洗脚，洗脚之后，指着水对罗睺罗说：“这盆里的水可以喝吗？”罗睺罗说：“洗过脚的水很脏，不能喝。”佛陀又问：“用这洗脚的盆盛饭，可以吃吗？”罗睺罗说：“不可以，这盆有垢，不能装东西吃！”佛陀便告诫他说：“你就同这个水一样，水本来很清净的，好比你本来是王孙，能远离世间虚假的荣华，出家做沙门，可是又不精进于道，不清净身心，不守口慎言，三毒的污垢就填满你的胸中，等于清净的水被臭脚洗后有了污垢一样。你和这个盆子一样，虽然做了清净的沙门，不修戒定慧，不净身口意，大道之粮怎么能装入你的心中。”之后佛陀又用脚将盆子一踢，盆子就地滚转了起来，罗睺罗很害怕。佛陀说：“你怕盆子坏了吗？”罗睺罗说：“不是，盆是很粗的用物，坏了也不要紧。”佛陀说：“罗睺罗，你不可惜这个盆子，正等于大家也不爱护你一样。你出家做沙门，不重威仪，戏弄妄言，这个行为的结果，是谁也不爱护你，不珍惜你，到你命终的时候也不能觉悟，迷中更增加迷。”

在这故事里，佛陀使用的善巧方便即是以洗脚水和洗脚盆为喻，说明妄语的坏处，从而让罗睺罗改掉了妄语的恶习。之后，罗睺罗严持戒律，精进密行，最后证得了阿罗汉果，被誉为“密行第一”。

其实，无论世间还是出世间法，其善巧方便都是一种智慧的体现，因为众生的根性各不相同，所以对其使用的方法也就不一样，只有契机契理才叫做善巧方便。就比如一对夫妻吵架，作为一个旁观者，如果劝得不如法，不但劝不了架，还可能导致夫妻矛盾的激化，严重一点的则可能引火烧身，架没劝好，反而自己和吵架的也产生了矛盾。所以，这就需要以慈悲心去示现善巧方便的法门。

禅宗里有一位仙涯禅师，一次他在外出弘法的路上，正好遇到一对夫妻在吵架，任凭别人怎么劝也劝不开。于是仙涯禅师走到这对夫妻的旁边，用很大的声音对着路过的行人大声叫道：“大家快来看啊，有人吵架了，快来看热闹啊！”一副惟恐天下不乱的样子。此时，这对夫妻仍然吵得厉害，丈夫甚至威胁妻子道：“你要是再骂，我就要杀人了！”妻子也毫不示弱：“有本事你就杀我啊，你杀啊！”仙涯禅师听到这里，马上很开心地说道：“好啊，杀人好啊，这样我就可以有佛事做，可以拿红包了！”路人见此情形，不免怪责仙涯：“你这个和尚，人家吵得要杀人了，你却还在这里开心，真是不像话！”这时，吵架的夫妻因仙涯禅师和路人的喧闹也转移了注意力，双方停止了争吵。这时仙涯禅师便趁机对他们说道：“再厚的寒冰，太阳出来时都会融化；再冷的饭菜，柴火点燃时都会煮熟；夫妻，有缘生活在一起，要做太阳，温暖别人；做柴火，成熟别人。希望贤夫妇要互相敬爱！”听完这一席话，那对夫妻感到十分惭愧，认识到了自己的错处，同时也放弃了对彼此的成见，和好如初。

别人怎么劝也劝不开的夫妻俩，却被仙涯禅师这种“喧宾夺主”的手法给轻易的解开了，这种善巧方便的确非同一般。当然，也并不是人人都适用这种方便的，如果换了脾气暴躁或者蛮不讲理的人，就要使用其他的手段加以引导、劝解，而非“一法万用”。

所以，善巧方便也就体现在这里：要因人、因事而异，一定要悲智具足。只要是能够引导众生破迷开悟，弃恶向善的，不论是正面教育还是反面教材，都一样是殊胜的法门。因为佛教的善巧方便基本上涵盖了世间的一切事物，只要运用得恰到好处，则世间触目都是菩提。

# 中国佛教的哲学思想

对彼岸世界的追求等等，  
对人生终极的关怀，  
对内在生命的净化，  
包括对现实的态度，对痛苦与烦恼的解脱，  
佛教是一种智慧，饱含着人生哲理，

佛教是世界三大宗教之一，佛教是一种智慧，饱含着人生哲理，包括对人生现实的态度，对痛苦与烦恼的解脱，对内在生命的净化，对人生终极的关怀，对彼岸世界的追求等等。佛教在其独特的宗教实践基础之上建立博大精深的理论体系。佛经难读，佛理艰深，很难得其要旨，本文拟从四圣谛、八正道、十二因缘等理论，对繁复深奥的佛理进行解读。

## 一 四圣谛

佛教的全部关注集中在人生，重在人的心灵。佛教认为一切皆苦，并以此为出发点探索人生的解脱。四谛是佛教理解社会人生的四大真谛，即苦谛、集谛、灭谛、道谛，讲的是人生如何彻底摆脱痛苦与烦恼的道理。

苦谛一是对现实人生的深切体验和深刻洞察，是佛教立说的根基。佛教通过对人生全过程的剖析，提出了四苦、八苦之说。从最基本的生理意义上观察人生，认为生、老、病、死皆是苦，这四苦具有普遍意义，任何人都无可抗拒，无法摆脱。进而观察社会，又发现四种由于社会原因而造成的苦，即怨憎会、爱别离、求不得和五阴盛。怨憎会是因仇而产生的痛苦，相互仇恨的人偏偏处在一起，想分开又无法分开，这便是通常所说的冤家路窄。爱别离是因爱而产生的痛苦，相亲相爱的人总免不了生离死别，爱极生恨，苦不堪言。从求的方面着眼，执意追求的事，往往不能如愿以偿，有时甚至事与愿违，这便是求不得之苦。从欲的方面着眼，外界事物通过五官而产生感觉，由感觉而引起欲望，因欲望过于强烈而有诸多烦恼，这便是五阴盛的苦。生理上的四苦加上心理上的四苦合为八苦，构成苦难的人生，这便是苦谛。



集——招聚之义。若心与结业相应，未来定能招聚生死之苦，故称集。审察一切烦恼惑业，即知其于未来实能招集三界生死苦果，故称集谛；即关于世间人生诸苦之生起及其根源之真谛。苦之根源为渴爱，以渴爱之故，形成“来世”与“后有”。渴爱之核心乃由无明生起之虚妄我见，若有渴爱，便有生死轮回；欲免除生死之苦，须以智慧照见真理、实相，证得涅槃，断除渴爱，超脱轮回之苦。

灭谛——灭为熄灭、灭尽之意。灭尽三界内之烦恼业因以及生死果报，称为灭，也称了脱生死，从此不再受三界内的生死苦恼，达到涅槃寂灭境界，即为解脱找到了痛苦之源，断灭世俗欲望，消除一切烦恼。按佛所指引的八正道努力修行，进入无欲无求、无忧无虑的涅槃境界，获得精神上的彻底解脱，这便是道谛。从认识苦谛开始，一步步推导出集谛、灭谛和道谛，这是一种理性思维，是佛教对人生如何走出苦海的认识和理解。

## ● 八正道

佛教并不期盼“救世主”降临来消除世间苦难，而是把希望寄托在人们的自我解脱上，立足于人自身的觉悟，并以此作为立教的宗旨。觉是觉醒，从目迷状态中清醒过来。悟即感悟，悟出世界的真如，悟出人生的真谛，佛教寻求解脱的道理，求得心灵和人身的大自在。

八正道又称八圣道，它是佛教自我解脱之道，是灭苦的八个途径，是由迷转悟的修行正道。首先是正见，有正确的理念和见解，坚信四谛。其次是正思维，保持心纯正，不作胡思乱想。三是正语，说话符合佛理，不妄语、不绮语、不恶语、不两舌等不如法的语言。四是正业，行善事，积功德，不杀生、不偷盗、不邪淫、不贪婪，不作一切恶行。五是正命，严守佛教戒律，保持正当生活。六是正精进，毫不懈怠地修习佛法，深刻领会佛理。七是正念，坚定不移地保持佛家信念。八是正定，专心致志，一心向佛，心神不乱。八正道的核心是从善去恶，通过实践体验人生四谛，谓之大彻大悟。

## ● 十二因缘

要深刻认识佛教，必须懂得佛家哲理，以因缘和合为门径，升堂入室。佛教认为：“诸法由因缘而生”，“说一切法，不出因缘二字”。因为万事都由因缘而起，所以又称缘起。缘起是佛教世界观和人生观的基本法则，正如《阿含经》说：“若见缘起即见法，若见法便见缘起。”因缘和合是佛教独创的哲学体系，它用辩证的观点看世界和人生，认为一切都是因缘和合而成，处在相互联系、相互影响的网络之中。由于复杂的因果关系，事物有千变万化，世界在流动，人事多沧桑，没有永恒不变的实体。

以因缘和合的原理观察人生，找出了人生十二个变化的关节点，并推求它们之间的因果关系，于是有了十二因缘的说法。它设定了十二个概念，即老死、生、有（指前世的存​​在）、取（欲望）、爱（偏爱）、受（感受）、触（感触）、六入（眼、耳、鼻、舌、身、意六种机能）、名色（意识）、识（思维）、行（行为）、痴（即痴迷，又称无明）。它们前后相续，互为条件，互为因果，构成一条因果链结，故又称为十二支缘起。它把任何人都无可避免的老和死这种生理现象作为讨论的起点，按因明学的方法进行倒推，由果追因，用以解释人生的本质及流转过程，谓之业感缘起。

将十二因缘推而广之，延伸到过去、现在、将来三世，剖析前因后果，又推演出三世两重因果。在佛教看来，世界是无边的，时间是无限的，它有过去、现在和将来。它的理论是业报轮回，认为人的业行（所作所为）会产生不同的结果（即报应），即善有善报，恶有恶报，无记（无所作为）无报。这种因果关系在三世中循环往复，前世的果是今生的因，今生的果又是来世的因，这便叫三世两重因果。

**抑**郁症(Depression)俗称忧郁症，为新加坡及一些发达国家最普遍的精神疾病。数据显示，新加坡目前约有30万人患上精神抑郁症，且患者人数有上升的趋势。根据世界卫生组织预测，抑郁症将是未来第口大仅次于癌症的疾病，其发病特点是此病多发生于青春期、反复发作、女多于男、部分有自杀倾向。

### 一 主要症状

情绪方面的症状有精神忧郁、长期情绪低落、悲观失望、多疑、无法作决定、对一切事物兴趣丧失、疲乏无力、行动思维迟钝、不主动与人交往；伴有焦虑，多有失眠问题，一部分有轻生想法。

生理的症状遍及全身各大系统，消化系统会出现食欲减退、腹胀、吐酸、便秘；心血管系统则有心悸、心慌、胸闷或痛；泌尿系统则出现排尿次数增多或尿闲；神经系统则有经常叹息；生殖系统则出现性欲减退，女性则出现月经紊乱或痛经。此外，全身会有疼痛，部位包括头、颈、胸背等部位。

### 二 人格特征

抑郁症患者都具有一些性格特征，如神经质、缺乏自信心、负面思维、悲观主义，但凡事又追求完美。

### 三 发病原因

此病与遗传、受刺激及神经荷尔蒙失调有关。

### 四 预防方面

由于有遗传因素，故夫妇在服食毒品、麻醉品、严重酗酒及长期服用安眠药期间应避免怀孕。此外，儿童期应给予孩子足够的关爱，以及正确的教育方法，亦非常重要，这对塑造健康人格、心理健全至关重要。若对儿童使用暴力，语言伤其自尊，甚至性侵犯，会造成长期的人格心理缺陷，为未来的精神病及抑郁症埋下了因子。

### 五 中西医治疗

轻度、中度的抑郁症患者，一般上中西医都可有效治疗，重度患者建议入院观察。

由于一些抗抑郁药需要两个星期才能发挥疗效，但其副作用如恶心、呕吐或便秘等，却首先出现，造成部分接受西药治疗者拒绝继续服药。故目前中国在治疗此疾病时，采用中西医结合手法，即患者在服用西药时，同时接受中医的针灸及中药治疗，这大大提高疗效，并消除西药的副作用，减少西药的用量，以及缩短痊愈期。

笔者的中医临床显示，电针百会及印堂、四神聪、配穴、神门、太冲与三阴交，对情绪低落及伴有失眠症状者效果显著，若同时再服用中药，效果更加巩固。

中医治疗此病首先须辨五脏之虚损，次而辨六郁，气、血、痰、火、湿、食之偏盛，治则是补虚泻实、理气开郁、宁神定志。

西药治疗除了抗抑郁药外，严重者会采用电击疗法，即ECT。其他如心理辅导、职业治疗、运动疗法，也起着辅助治疗的作用。

## 精神抑郁症之成因与治疗

病人在病情得到控制后，需要纠正自己性格缺陷与想法，改变悲观消极、负面的思想，而代之以积极、正面乐观的人生观。

文 · 大众医院 / 傅海医师

# 人生若梦 如何改梦

文·雷久南

## 六 抑郁症的护理

家中若有人患上抑郁症，家庭成员全都会受影响，也使负责照顾的人承受极大的精神压力。照顾者若能接受辅导，掌握相关的护理知识，这对患者的快速康复很有帮助，也可减轻看护者的压力。反之，若在患病期间，继续加大对病人的要求及压力，反而使病情加重或恶化。

抑郁症与其他精神病者一样需要家人的关怀，有了家人的支持，能帮助患者加速复原；反之，缺少了家人的谅解与关爱，将使此病难以治愈。

在护理抑郁症患者时须注意的是，不要继续给予病人要求或压力，尽可能随顺病人，若需要辅导，也需视病人状况而才可进行，否则适得其反。总之，多说话、多关心、爱语、鼓励及正面的话，避免触及病人疮疤。

## 总结

抑郁症非头脑坏了或疯了，大部分都可治愈，治疗除药物（中西医）外，配合其他方法如心理辅导、职业治疗、运动、鼓励参与社区活动，也需要亲人的耐心陪伴，社会的谅解与支持。更重要的是病人在病情得到控制后，需要纠正自己性格缺陷与想法，改变悲观消极、负面的思想，而代之以积极、正面乐观的人生观。

两年前我第一次见到作曲家邻居时，他谈到心爱的女儿不久前自杀，两位姐妹相继过世，当时我分享的是史丹勒博士所写的如何与死亡的亲友保持连系和将祝福与爱送给灵界的亲友。最近看到他，显得比以前开心，他说他活的很好，财神爷也照顾他。

我好奇的问是什么过程让他从悲伤走出，他说他接触到来自灵界的资讯，明白生命的永恒和心念相吸的原理，开始在生活中实践，将注意力放在正面积极想要的，而不是卡在难过、恐惧、愤恨。他曾在越战中出生入死，看到身边的死亡只有愤恨，并不明白我们活在一个多度空间，也没想到三度空间之外的生命。自从女儿过世后，他经历与另外世界的沟通，特别是他演唱时，会有意邀请灵界的乐手一起演出，他发现弹吉他的手与平常弹的不同。

我问他能否举例证实心念相吸的法则，他说之前有人向他借一大笔钱不还，他一起就愤怒，而且还想伤害他。一旦明白负面的心念会吸引更多让他愤怒的事后，他立即将注意力转移，谢谢这位借钱不还的人，让他知道需要修改心念吸引期望的事来到生命中，结果这个人反而还他钱。

每天他醒来先想到今天是一个新开始，可选择将注意力放到想要的、理想的事物上；开心是一个选择，生命应该是喜悦的。“我的快乐不靠他人，我的快乐靠自己。”他选择不看新闻，也不注意经济现况。自从他更改心念的习性，将注意力放在积极正面之后，生活各方面改善了，房子增建，财运好转，结识许多新朋友。最重要的是他天天开心，对人对事充满爱心，他只想对这世界有提升。

对一位曾依赖酒精、毒品过日的人，是个传奇性的突破。他编写的歌曲也反映他的喜悦人生观。从悲伤到喜悦有几个步骤，只要一步一步改进，从无奈改到悲伤，悲伤到愤怒，由愤怒到接受，接受到希望，然后到喜悦。他说不要对抗和厌恶，因为会强化所对抗和厌恶的。德瑞沙修女说：“我不会参加任何抗议示威，但如有为世界和平的祈求我会参加。”

我们如果把注意力放在不满，会吸引更多不满，喜欢抱怨的人总有很多可抱怨的，随时有感恩心的人，会吸引许多可感恩的。一般人将注意力放在不顺、不如意、不满的新闻也反映人心，上新闻的都是灾难、坏人、坏事，大众的心念更强化这些不想要的，一旦我们将注意力放在正面积极则可以转境。

身体也一样，我们会集中注意力在不舒服、疼痛、有病的部位。如果将注意力放在提升身体，病痛会自然好。心的习性需要时间调伏。第一步是明白我们所感受、体会、遭遇的，是心识所吸引的，就如创伤再创造创伤，要改的话要清除创伤。思维自己想要吸引什么？内心想有的感受是什么？感受是最强的吸引力，正面积极的感受会吸引更多让自己有正面感受的经历。感恩心、随喜心，是最好的训练，一早醒来决定今天不管如何都说谢谢，也随喜一切，包括讨厌的人或仇敌，遇到的事也随喜。梅博士曾提到一位随时说谢谢的人，他充满喜悦，并且有康复的能量，很多有病的人一和他握手病痛就会好。

多年前我的一位静坐老师也是随时说谢谢，曾经一次端汤失手掉到地上，也说谢谢。Jack Swartz 强调人在开心兴奋的状态下会自我康复。在这个时代我们可以共同转境逢凶化吉，就如那位作曲家邻居所说：“我住在一个奇妙的世界，一个奇妙的地方，生命是好的！我可以决定让生命更好，我感到富有，我感到恩赐。”

（转载自琉璃光养生世界网站 <http://lapislazuli.org>）

编者按：文中“灵界”一词，源自灵魂这个概念，这里指的是人死后的世界。然而佛教否定有永恒不灭的灵魂存在。

# 真诚牵手

致亲爱的朋友们：

您们好！

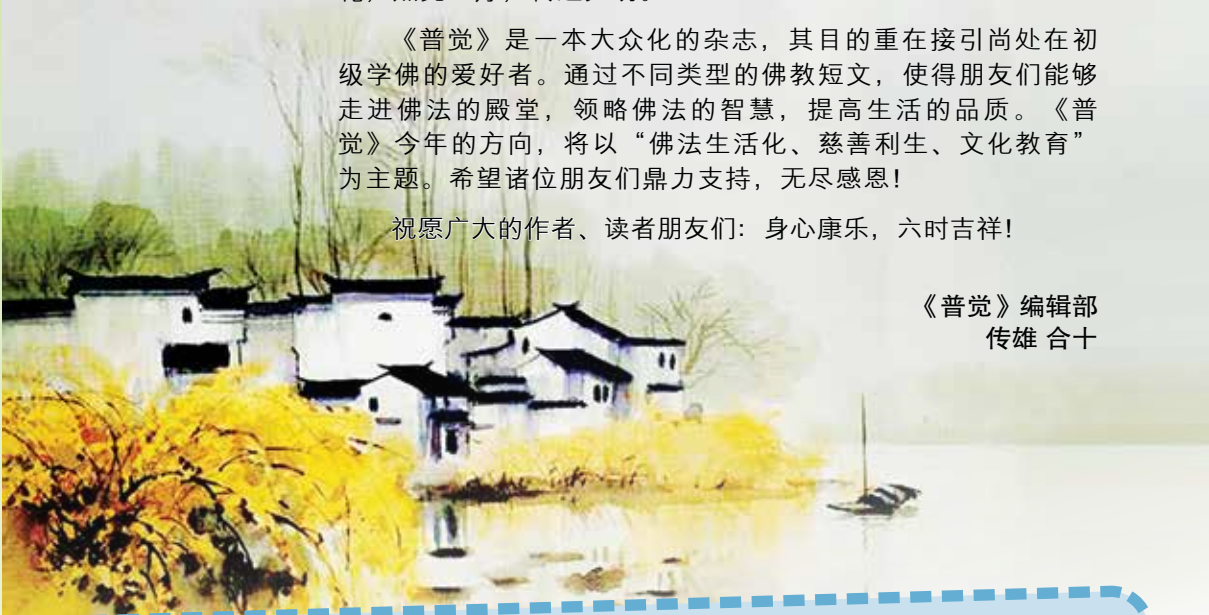
光阴似箭，岁月荏苒，《普觉》杂志已经走过了六个春秋。在这六年中，由于诸位的热心支持、关怀，使得《普觉》茁壮成长，在此向诸位表示真诚的感谢！

佛经上说：诸供养中，法供养为最。古人也说：赠人一言，胜于金石珠玉。传播人性的美德，爱心的教育，慈悲的理念，是生命中最宝贵的财富。《普觉》编辑部的同仁们，以最诚挚的心，邀请朋友们一如既往的支持、关心《普觉》的成长，您们的智慧将成为《普觉》的瓔珞宝珠。《普觉》既是学佛爱好者交流人生感悟、学佛心得的平台，又是传播佛教信仰、文化、教育、艺术的窗口，希望广大的朋友们以法为赠礼，点亮心灯，传递光明。

《普觉》是一本大众化的杂志，其目的重在接引尚处在初级学佛的爱好者。通过不同类型的佛教短文，使得朋友们能够走进佛法的殿堂，领略佛法的智慧，提高生活的品质。《普觉》今年的方向，将以“佛法生活化、慈善利生、文化教育”为主题。希望诸位朋友们鼎力支持，无尽感恩！

祝愿广大的作者、读者朋友们：身心康乐，六时吉祥！

《普觉》编辑部  
传雄 合十



✳ 送完为止

## 赞助表

### 诸供养中，法供养为最 —— 佛陀

如果您想和大家一起分享这种无上的布施喜悦，您可助印《普觉》杂志。只需影印并填写表格，并将划线支票抬头写明：

KMSPKS Monastery

寄至：

Pujue Magazine  
Kong Meng San Phor Kark See Monastery  
88 Bright Hill Road Singapore 574117

您也能上网至

<http://ch.kmspks.org/about/donate>  
通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款

询问电话：(65) 6849 5300

电邮：pujue@kmspks.org

姓名(中)：\_\_\_\_\_ (英)：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_ 年龄：\_\_\_\_\_ 最高学历：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 职业：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ (住家) \_\_\_\_\_ (办公室)

手机：\_\_\_\_\_ 电邮：\_\_\_\_\_

布施回向：\_\_\_\_\_

款项 \$ \_\_\_\_\_  现金  支票号码：\_\_\_\_\_

*\*由于本寺不接受外币支票，故海外读者如发心赞助本刊，请用银行汇票(新加坡币)*

您是否需要收据？  需要  不需要

您是否想通过电邮获知本寺举办的讲座、法会与活动？  是  否

您在何处取得这本杂志？\_\_\_\_\_