



## 重履佛陀的足迹

### 大画家徐悲鸿的佛缘

#### 略述香花供佛

#### 念佛与参禅的同异

修持的方法本无优劣、高低可分，这恰如药一般，药本身并无优劣可分，凡是对症，即为良药。

Educating the Buddhist Values  
Transforming Ourselves  
to Transform the World

How to Communicate with Your Parents  
Without Tearing Your Hair Out

Living with Joy and Appreciation

Sending Friendly Wishes

I meditated three hours a day  
during my PhD years!

Dr Ari-Ong Jumsai Na Ayudhya,  
Thailand's 1987 Top Scientist of the Year





**感恩**——是修行的根本，也是累积功德的奠基，也是我们所拥有的一切的根本。我本身体会到这一点有多么重要。记得在我早年时，有人曾经跟我说过，每当接受了别人的食物，无论味道如何也要赞叹说好吃。不然的话，以后就难以得到吃的。这话说得没错，一个以真诚心供养食物的在家人，可能就因为受食者的一句不好吃而以后再也不敢作出类似的供养了。

一个人要是心怀感恩，就算是不好吃的食物，他还是会因那份感恩心而觉得好吃。别人做了好事，我们一定要懂得赞叹和感恩。当今社会里，很多人都忽视了这个可贵的美德。每天一旦起了床，我们习惯性地对生活中的很多事物都视为理所当然，如：新鲜的空气、温暖的阳光、清凉干净的自来水。我们想当然地认为这些都是我们应得的，但事实上，我们有福报才能享有这些。

人要是懂得感恩，就能得到更多的幸福。如果希望得到快乐，那就培养一颗感恩的心，这样会改变你的人生。尊师宏船长老舍报西归后，我也体尝了无数的艰辛。那四年对我来说是一段非常难熬的日子。可是现在回头想来，发觉那段艰苦的岁月却有助于磨练坚韧不拔的精神，让我学会了怎么样去管理一所寺院和佛学院，并且应付一切所遇到的困难。为此，我由衷地感谢那些曾经刁难过我的人。大家也同样要感谢那些在身边阻挠、困扰着我们的人。一旦成功克服了各种困难之后，人就变得更坚强，更有智慧。所以事情并非我们当初想象的那么坏，这全看你是用什么心态去面对挑战。我们大家都有智商、情商，而我认为当今的社会，逆商（逆境商数）也很重要。人能懂得转祸为福，就能为自己创造出成功的人生。

我认识一位很富有的女士，她丈夫死后，儿女为了父亲的财产你争我夺，还把她告上法庭。一家人就这样为了财产的问题四分五裂。这位女士是个虔诚的佛教徒，她因此懂得淡然面对一切。生命中总是充满挑战，一路跌宕起伏。这就是人生。要想克服生活中遇到的任何困难，就必须提高自身内在的素质。而当中，感恩之心是值得培养的一种道德素质，也是我们幸福的来源。佛法中阐扬提倡的孝道，以修持善法成就菩提大道来报答无量劫中当过我们父母亲的一切众生。

《普贤行愿品》上说：“若无众生，一切菩萨终不能成无上觉。”



那就培养一颗感恩的心。  
如果希望得到快乐，  
就能得到更多的幸福。  
人要是懂得感恩，



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**  
传雄法师 Ven Sik Chuan Xiong

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

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

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

**AWAKEN 特约撰稿**  
**AWAKEN Contributors**  
Khamtrul Rinpoche  
Ven Thubten Chodron  
Ven FaXun  
Susan Kaiser Greenland  
Susan M Griffith-Jones  
Dr Lai Chiu Nan / Ong Bee Li  
Felicia Choo / Oh Puay Fong / 书音

美术设计 **Graphic Designers**  
高涵媚 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

30



06



10



封面: 浴佛的意义在于: 通过沐浴外在佛陀的法相来沐浴我们的内心, 净化我们的心灵, 回归自性的生命解脱。

COVER: More than 47,000 celebrated 2012 Vesak with gratitude and joy (pg 38). Gratitude is the essence of all practices and the foundation of merits, and all that one has. Gratitude allows one to attract more happiness. Therefore if you want to be happy, always cultivate gratitude (page 34).

## 卷首语

01 感恩

## 菩提清韵

- 04 功德与福德 | 远尘
- 06 重履佛陀的足迹 | 惟性
- 09 毕业是一个起点 | 惟性
- 10 梅村五日禅修营 | 杨曼玮
- 11 不求完美 | 僧禅

## 竹林夜话

- 12 略述香花供佛 | 如意
- 14 励志苦行  
读见月律师《一梦漫言》 | 禅悦
- 16 末山尼——了然禅师 | 通德
- 18 大画家徐悲鸿的佛缘 | 韩山元

## 意解人生

- 19 播种善良的种子 | 张世普
- 20 放下抱怨 | 安小悦

## 法海拾贝

- 22 人圆佛即成 | 瑞雪
- 24 念佛与参禅的同异 | 刘先和



## 磐陀钟磬

- 26 佛教伦理的现实启示 | 慧眼

## 琉璃之光

- 28 长期坚持素食有益健康长寿 | 许波

## 狮城快讯

- 30 无尽感恩与欢喜的季节 | 法缘
- 32 散布慈悲 传递关爱 | 法缘



KMSPKS and Awaken Publishing goes social!  
Like Awaken Publishing page · Download iDharmaBook and Dharma2U app for iPad & iPhone  
Like facebook.com/kmspks



# 功德与福德

文·远尘

功德与福德是佛教中经常提到的术语。很多人将功德与福德混为一谈，以致于影响到人们对这两个术语的理解。其实，功德与福德具有不同的内涵，在佛教很多经典中都有对这两个术语的各自阐释。

“功德”作为一个最常用的佛教名词，经常被人与“无量”合称之为功德无量。佛教中所说的“功德”是指功能福德，是行善后所得的果报，也是在持诵经典供养诸佛所获得的果报。有关论述功德的内容在《金刚经·持经功德品》中有明确的论述：“须菩提，以要言之，是经有不可思议，不可称量无边功德。如来为发大乘者说，为发最上乘者说。若有人受持、读诵、广为人说，如来悉知是人，悉见是人，皆得成就不可量、不可称、无有边、不可思议功德。”

关于“功德”的有名公案是达摩禅师与梁武帝之间的问对。达摩禅师在梁武帝普通元年（520年）9月21日从南印度渡海来到中国，经南海在广州登陆。广州刺史萧昂以主人之礼节迎接，而后上表奏明梁武帝。梁武帝当时是虔诚的佛教信徒，他看过表文之后，非常高兴，随即遣使者以斋诏迎请。达摩于梁武帝大通元年（527年）10月1日至金陵，受到梁武帝的接见。见面之后，梁武帝问达摩：“朕继位以来，造寺写经，度僧不可胜记，有何功德？”达摩说：“并无功德。”武帝说：“为何没有功德？”达摩说：“这只是人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。”武帝说：“怎样才是真功德？”达摩说：“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。”武帝又问：“如何是圣谛第一义？”达摩说：“廓然无圣。”武帝说：“对朕者谁？”达摩说：“不识。”武帝不能领悟，大摩知道话不投机，于是月19日，潜回江北。

在达摩与梁武帝这段问对中，梁武帝问达摩：“我自当了皇帝后，写佛经，造佛寺，培养发展僧人，不可胜计，同时还多做善事，广结善缘，净身持戒，敢问有何功德？”梁武帝本以为自己的这些善行一定能够得到达摩的赞赏，谁知达摩禅师却出人意料地说：“这些并没有什么功德。”梁武帝大惑不解，于是质疑问道：“何以没有功德？”达摩大师就对什么是功德做了解释。达摩说：“这些只是世间的福德，因为福德与功德不同，外修诸事的有漏善只是福德，倘若不能自己内证得自性，即是无功德。”因此，布施、念佛、造寺等，虽然都是做善事，都能得到因果福报，但单有福报而无功德。终不可能出离生死苦海。正如禅宗六祖惠能《坛经·忏悔品》中说的：“迷人修福不修道，只言修福便是道；布施供养福无边，心中三恶业来造。拟将修福欲灭罪，后世得福罪还在。”梁武帝接着追问：“什么才算真功德？才能修行成佛？”达摩说：“真正的功德是‘净慧智圆、体自空寂’，就是说能自见真如自性就是功，能视一切众生平等就是德，念念之间没滞碍，常见真如本性、本自具有的真实妙用，这就叫功德。功德原本在法身中，不在修福的事上求。”功德是要靠内心修炼、明心见性、方成正果。心若背觉合尘即是众生，心若背尘合觉即是佛，从而达到精神永驻万劫不变的最高境界。梁武帝又问：“得道高僧至高无上的真理圣谛，第一义谛的境界是什么？”达摩说：“境本非境，界亦无界，世界本是空廓无相，也无圣道存在的境界。”



《金刚般若经》说：“凡所有相，皆是虚妄，离一切相，即名诸佛。”梁武帝执着有为之相，心存邪见，不识真正法性。达摩自知无法度化这位皇帝，于是告别武帝北上弘法。

在《六祖坛经·疑问品》中，六祖惠能大师以达摩大师与梁武帝问对为例，对功德与福德的区别作了详细的解说：“公（韦据刺史）曰：弟子闻，达摩初化梁武帝，帝问云：朕一生造寺度僧，布施设斋有何功德？达摩言：实无功德。弟子未达此理，愿和尚为说。师（惠能大师）曰：实无功德。勿疑先圣之言。武帝心邪，不知正法。造寺、度僧、布施、设斋，名为求福，不可将福便为功德。功德在法身，非在于福田。自法性有功德，自性虚妄，法身无功德。念念行平等直心，德即不轻。常行于敬，自修身即功，自修心即德。功德自心作，福与功德别。武帝不识正理，非祖大师有过。”

惠能大师认为，梁武帝造寺度僧等外在行为只是求福，这种福德是一种有漏之因。福德是在相上做的，即修行者所做的一切大小善事，福德是由布施的因所产生的果。修福德的方法有顶礼、供养、忏悔罪业、随喜、请求传法、请佛不入涅槃、回向等。世间的福，是从布施因缘而来。有何种因缘，就有何种福报，这被称为有为善。有为善福，并不是无穷无尽的。

大师认为，功德是在法身中求。惠能大师对功德作了更详细的解说：“见性是功，平的是德。念念无滞，常见本性，真实妙用，名为功德。”从这句论述可知，惠能大师所说的功德是能够见自本性，让人认识到人人具有平等无二的佛性，不受妄念的干扰，而能见到自己的本性。

惠能大师又说：“内心谦下是功，外行与礼是德；自性建立万法是功，心体离念是德。不离自性是功，应用污染是德。若觅功德法身，但依此做，是真功德。”惠能大师详尽地解释了功与德的不同意义，认为内心谦下、自性建立万法、不离自性是功；外行与礼、心体离念、应用无染是德。只要做到这些，就是真正的功德。

接着，惠能大师更进一步对功德作了说明：“若修功德之人，心既不轻，常行普敬……自性虚妄不实，即自无德，为无我自大，常轻一切故。善知识，功德需自性内见，不是布施供养之所求也，是以福德与功德别。”惠能大师认为，修功德的人，内心不能轻视别人，即便此人不如自己，也应当多看别人的优点。还应当经常怀有敬畏普化之心。如果心中经常轻视别人，狂妄自大，自我虚妄的念头不断，便不会有功德。每一个心念都不脱离自性是功，心行平直无碍是德。

自身的本性修养是功，对身体的修养是德。功德要从自性中去体现，而不是供养、布施等所求，这就是福德与功德的区别。如果能够看到自己的本性，不执著于心念，真实妙用，并能谦虚谨慎，符合礼节就是功德。不能瞧不起别人而自负，应该修身养性，珍视自身本性，心中做到刚正平直，离染脱念，就是真正的功德。

从以上论述可知，功德与福德的最本质的区别在于与“相”的关系，功德要求离相，根本在于般若自性之智的修行。而福德的供养、礼拜、布施都是执著于相的。

不离自性是功，应用污染是德。若觅功德法身，但依此做，是真功德。  
内心谦下是功，外行与礼是德；自性建立万法是功，心体离念是德。

惠能大师



文·惟性

诸法因缘生，诸佛因缘灭。我们能在这次印度朝圣的殊胜因缘，首先感恩院长广声大和尚。他认为佛学院不仅要传授我们佛学知识，更主要的是培养我们的宗教情操，因此在大家即将毕业，快要走上弘法道路之前，院长亲自带领我们重履佛陀的足迹，希望大家能像佛陀那样弘法利生。其次感恩那些提供物资费用的檀越善信，俗话说“法轮未转，食轮先转，”如果没有他们的发心供养，我们也不能圆满这次朝圣之旅。在感恩之余，将自己的朝圣见闻和感想记录下来，希望与大家分享。



### 瓦拉纳西 (Varanasi) —— 神圣的恒河及鹿野苑

印度教信徒终生怀有四大乐趣：敬湿婆神、到恒河饮水沐浴、交圣人朋友和住瓦拉纳西。瓦拉纳西不但是印度教的圣地，并且恒河也流经这里，因此这个城市拥有浓厚的宗教文化和鲜明的民俗色彩，即便经过了千年的文明洗礼，这里的人们仍然保持着古老的习俗。

凌晨四点半，我们起床前往恒河乘船观看日出。在通往码头的街道两侧，台阶上面躺满了熟睡的人们，搞不清他们是乞丐还是苦修者。偶尔也会看到一些来此等死的老人，他们头顶上遮挡着一小块塑料布，身上披着破烂的已经看不出本来颜色的大披肩，身前放着一个小瓦盆，里面点燃着几张硬纸片，见到游客就伸出一只黝黑的手乞讨，令人不忍再多看一眼。刚到码头，立刻会有一些卖花灯的小孩或妇女围上来，她们有些甚至直接将花灯塞到你的手上。所谓的花灯就是在一个小纸盘上面，周围摆着几朵小花，中间放一盏蜡烛，每盘最少要十卢比。大家买了花灯后登上了游船，出发之前大家先诵了遍《心经》。到河中央时，大家纷纷将花灯点燃放到河面上，并祈愿能给所有人带来幸福和吉祥。随着船慢慢地向前行驶，河边沐浴的人们越来越多，岸上大大小小的印度神庙林立，时不时传来法器的敲打声和诵经的唱念声。在灰蒙蒙的薄雾里，一切都显得迷离而又神秘。

天渐渐亮了起来，由于天气的原因我们没能看到美丽的日出，只是看到一轮旭日在晨雾中，散发着不耀眼的红光，懒散的挂在天边。一群群海鸥在河面上飞舞盘旋，售卖不同物品的小船穿梭或停靠在游船之间。

许多同学买鱼来放生，还买了用小铜罐装着的恒河沙留作纪念。岸边也有一些焚化场，从远处我们就能看到一堆堆踩好的木柴上面停放着裹着白布的尸体，等着晚上由婆罗门举行仪式后进行火葬，然后将骨灰撒入恒河。回到了岸上好久了，我的心仍在恒河的上空游荡和沉迷。那里载歌载舞沐浴的人们和静静躺在木堆上的尸体形成了鲜明对比，生与死就是如此的平淡庄严，又如此的轮回不息。快乐和痛苦同时撞击着我们的内心，让我们对生死有了不同的认知。

# 重履佛陀的足迹

新加坡佛学院朝圣行







下午一点，我们乘车来到了鹿野苑。这里不但是世尊行菩萨道，身现鹿王教化有情之处，也是佛陀初转法轮，度化五比丘之圣地。进入鹿野苑的大门，只见一片空阔的土地上，布满了用砖头垒成的建筑物遗址，旁边有一个小亭子，在铁栅栏里面有一根断残的阿育王石柱。

一路上会有一些当地的成年人或少年，手里藏着一尊小佛像不停的向你兜售，并神秘诡异地告诉你，这是鹿野苑某处的古佛像。鹿野苑现存最大的建筑物是达美克塔，建于孔雀王朝，笈多王朝时曾予重修。塔上皆雕刻了各种精致花纹和人物、鸟兽等图像，塔身上面有许多佛龕，供奉的佛像如今早已荡然无存。院长带领大家一起焚香礼拜，绕塔诵经，给我们开示，希望大家以后都能转大法轮，广利人天，最后大家合影留念。

鹿野苑旁边的博物馆，藏品十分丰富而珍贵。最珍贵的是阿育王石柱的柱头，上刻四首狮子一个，面向四方，身连一处，栩栩如生，雕刻之纤细优美，令人赞叹不已，现已成为印度国徽的图标。而我个人最喜欢的则是转法轮的佛坐像，庄严的面容含着慈悲的微笑，两手在胸前结转法轮印，身著薄衣，身体轮廓明显可见，姿势优美而不失庄严。佛像背有圆光，圆光两侧各有一天人作供佛状，整尊佛像让人们看了内心立刻宁静下来。当我出来之后，忍不住向路边的小贩请了一尊七八寸高同样造型的佛像带回供奉。

### 舍卫城 ( Sravasti ) —— 举世闻名的祇园精舍

舍卫城，一个佛陀当初结夏安居25次的大都城，而今却只是一个小村庄，这一切正默默地向世人宣说着无常。当我们参观皇宫遗址和鸯掘摩罗塔时，在大门口有一个当地小伙和一个少年跪坐在地上用手风琴和手鼓打着节拍，并用高昂的声音不停的唱着“南无阿弥陀佛”，殊胜的圣号变成了他们乞讨的工具，那凄美的声音配合周围残破的遗址，让人内心不由的充满了伤感，难道佛教真的没落了吗？

今天的祇园精舍也只剩下一些佛殿墙基等遗址，我们只能闭目想象，当年黄金铺地，檀香木建造宫殿，佛陀为上千僧众宣讲佛法的壮观场景。在佛殿遗址处，院长带领大家给一个小塔贴金箔、供鲜花，然后一起诵经礼拜，绕殿基三周，并发愿回向。

### 蓝毗尼园 ( Lumbini )

#### —— 佛陀出生地

蓝毗尼园是唯一在尼泊尔境内的佛教圣地，因当年佛陀在此诞生而闻名于世。现在的蓝毗尼园里绿树成荫，景色秀丽，零星的散布一些建筑遗迹。位于中央一座白色方形建筑便是摩诃摩耶夫人庙，里面保存着当时的墙基遗址，中间供奉着摩耶夫人的雕像，雕像下面有佛陀诞生地的遗迹，现已用玻璃保护着，因为通道狭窄，每次只允许一两个人入内参观。庙外有一个数十米的方形水池，据说是佛母沐浴、佛陀净身的圣地，有不少学僧立刻下去用手捧水来清洗自己的额头。

池边长着一棵约百年的菩提树，盘根错节，根部小洞中有人焚香。茂盛的绿荫下，有许多人在诵经打坐。

庙旁著名的阿育王石柱，现已被栏杆围了起来，上面的柱头已不见踪影，只有柱上的铭文证明此处是佛陀诞生地。在联合国的支持号召下，四周修建了很多新寺院，代表不同国家和宗派，包括日本、缅甸、韩国等等，当然也有中国修建的中华寺，我们一行人还去参观礼拜。然而这里人烟稀少，佛教信徒也不多，这些寺院到底能发挥多大的实际功效呢？

( 转下页 )



(接上页)

### 拘尸那罗 (Kushinagar) —— 佛陀涅槃地

拘尸那罗是佛陀涅槃处，也是让朝圣佛子最感心酸的地方。我们先到了荼毗塔，即佛陀入灭后火化的地方，现在只有一个光秃秃的弧形砖石遗迹，砖块上有许多朝圣者贴金的痕迹。大和尚带领我们绕塔三周，焚香燃烛，诵经回向。



不远处的大涅槃寺和大涅槃塔，则是两座白色的建筑，给人一种圣洁庄严的感觉。寺庙庭院里及中央参拜道上，种植了许多无忧树。大涅槃寺前的两株娑罗树，长得十分茂盛，树虽是后来移植的，据说位置还是当初佛陀入灭的地方。沿路则有一些小男孩向你卖花或者不知真假的娑罗树种子。殿堂里供奉着一尊巨大的金色世尊涅槃像。

最后导游带领我们到了当地的一所小学校，看到那简陋的教室、破烂的课桌和一大帮渴望学习的孩子，大和尚带头，大家自发地捐了一些钱，献出一片爱心。

### 毗舍里 (Vaishali) —— 佛陀预言入灭的地方

毗舍里是佛陀宣讲《维摩诘经》、《药师经》等大乘经典的所在地，并且在此预言自己三个月后即将入灭。我们参观了阿育王石柱、阿难舍利塔和寺院遗址等。一般的阿育王石柱柱头都是四首狮子，唯独此处的柱头是一个面朝佛陀涅槃方向的独首狮子。这里也是当初槃没罗女奉献给佛陀的芒果园精舍遗址，园内有一个清澈见底的大水池，据说是当年佛陀在此安居，生病期间猴子取水供养佛陀的地方。

随后大家到了一个整齐干净的花园，中央有一座圆形的铁栏杆围篱，上面盖着半圆形覆钵式屋顶，围篱中保护着一座佛舍利塔遗迹，现今只剩下残存的基座。在花园门口对面则有一座由日本妙法寺新建的世界和平佛塔，里面供奉着少许当初由老塔里取出的佛舍利。巨大雪白的佛塔在夕阳的照射下散发柔和的光芒，衬着塔后的晚霞，让人感觉到无比的宁静祥和。

这一旧一新形成了明显的对比，正如佛教的发展，外在形式一直在随着社会的发展而变化，但内在的精神则一直延续，可惜的是在延续的过程中也丢失了不少的东西。

### 王舍城 (Rajgir) —— 那烂陀大学、竹林精舍、灵鹫山

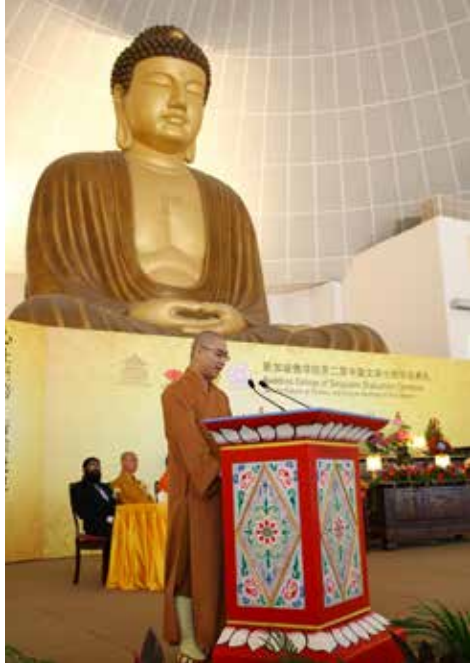
那烂陀大学即那烂陀寺，世界上最古老的学府之一，是五至十二世纪印度佛教的最高学府和学术中心。辉煌时期的那烂陀寺占地广阔，住有一万多名学僧，法师多达两千人，藏书高达九百万卷，历史上高僧辈出，也是玄奘大师的取经之处。时至今日，被发掘出来的面积只是当初的一小部分，大部分出土文物都在对面的博物馆里展览。虽然我们只能看到大片的破墙烂砖，各种僧房、大灶、大井的遗址和舍利佛尊者的舍利塔，然而仍能从中感受到昔日的辉煌风采。

面对这些残垣断壁，再想想当时的辉煌，使我们清楚意识到自己肩负的重任，对弘扬振兴佛教更有了一种巨大的使命感。可喜的是，近几年印度当地政府已和中国、新加坡、日本、缅甸等国家联合着手重建一所那烂陀国际大学。我们还去附近参拜了由中国出资修建的玄奘大师纪念馆。

(下期待续)







新加坡佛学院于2012年7月14日举行第二届中英文文学士班毕业典礼。《普觉》特此刊登中文班毕业僧代表惟性同学的感谢词，以飨读者。

着同样的梦想，从祖国各地来到这个美丽的国土，组成了一个团结和谐的大家庭。大家在修学上彼此鼓励，相互提携，在生活中彼此尊重，相互照顾，使大家懂得了感恩和惜缘。感恩众位护法善信，义工菩萨，是你们为我们提供了衣食医药等四事供养，让我们有一个舒适的生活环境来安心完成自己的学业。在即将毕业的今天，所有的感恩都铭刻于心，汇聚成生命中永不干涸的源泉，再多的言语也不能表达出我们的感恩之心。就让我代表全体毕业学僧真诚的向大家说一句：感恩你们，没有你们的辛勤付出就没有我们的今天！

毕业之后大家就要各奔东西，离别的心是隐痛的，分别的情是伤感的。但俗话说的好，今天的离别正是为了明天美好的团聚。一粒

种子只有找到适合的土壤，才能生根发芽，开花结果；一滴水珠只有汇入汪洋，才不会风干消失，谱写生命的乐章。同样，学校只是我们暂时的港

# 毕业

## 是一个新起点 文·惟性

**尊**敬的各位领导、各位嘉宾、尊敬的院长广声大和尚、各位法师、各位同学、各位义工菩萨：

大家上午好！今天是一个吉祥圆满的日子。大家欢聚一堂来庆祝我们学业的圆满，参加我们的毕业典礼。春华秋实，转眼间五年的时光就要结束，我们迎来了收获的季节。此时此刻，每个人脸上都洋溢着喜悦，内心无比的激动，这一切都化成了无尽的感恩。

首先感恩院长广声大和尚为了将佛教发扬光大，培养更多的僧才，不辞劳苦的创办新加坡佛学院，兴办教育，使我们有了这个学习的机会和空间。大和尚在修学上是严师，在生活中则是慈父。为了给大家提供更好的学习空间和生活环境，修建新的教学楼，他的头上又增添了不少白发。感恩各位法师和老师的淳淳教导，是你们增长了我们的佛学知识，提升了我们的人格、僧格，努力将我们培养成学术上过硬，品德上服众的合格僧才。感恩身边的每一位同学，五年前，大家拎着简单的行李，怀

湾，毕业即是一个终点也是一个新的起点，前方的路还很长，需要我们去跋涉，去征服。今天站在这里，更加清楚的意识到做为一名现代年轻僧人，我们所肩负的责任和使命。今后不管是进一步深造，还是弘法利生，我们在此立下誓言，往后的日子里，严格要求自己，学修并重，将弘法当做家务，利生做为事业，为我们的母校交上一份完美的答卷。我们都会牢记“心止至善，行准毗尼；解行并重，广利有情”的院训，怀着感恩的心去上求下化，荷担如来家业，牢记自己的誓言，知恩报恩，将佛法的甘露洒向十方。今天的我们因从新加坡佛学院毕业而感到自豪，明天的新加坡佛学院将因我们而感到骄傲。

最后，请允许我代表新加坡佛学院第二届全体毕业学僧，衷心的向各位领导，各位恩师及各位护法居士道一声：感恩您们，是你们成就了我们的。让我们共同来祈愿新加坡佛学院蓬勃发展、创造辉煌、树正法幢；真心的祝愿大家身心安康、福慧双增、六时吉祥！

阿弥陀佛！

谢谢大家！







去年在报恩寺参加了梅村僧团所带领的三天禅修活动。今年三月，他们再次到本地在光明山普觉禅寺举办五天的禅修营。虽然只隔了四个月，但我却也毫不犹豫又报名了。

呼吸，微笑，这是梅村修行口诀。僧侣们都好亲切，常脸带微笑，平易近人。用餐时，僧团和同修们一伙儿坐。这种无界限的交流方式，使我感到我们是一个修行团。

和其他的禅修营比较，一行禅师（梅村创办人）的修禅方式非常轻松自在，规则也少；不需终日禁语，能与人交流，能用手机。在禅修营里，大家过着日常生活般的日子，比如坐禅诵经、听经、做室内室外的运动、打扫寺院和出席分享会。曾在分享时段提到，梅村和一些法门的禅修方法大有不同。它提倡时时要有

## 梅村五日禅修营

正念；每当钟声一响，大家都必须停止手上的工作，静下来做深呼吸，这就是它独特之处。关键在于我们能否在这些活动中保持清醒的意识，能否从杂念中回到当下。一旦能习惯性的察觉当下的念头与情感，就自然懂得调理情绪。

此外，僧团的兄弟姐妹在修行的当儿会唱唱歌。歌曲旋律都很温和，歌词总能激励人心。每唱完一首歌，我好像温馨提醒自己把心念带回现时，慢慢地平静下来，同时感觉内心充满淡淡的喜悦，无所求，无担忧。僧侣们也为我们演奏触动心弦的佛曲。闭上眼睛，我聆听到了疲惫的心，正被佛曲温柔地抚摸着，好宁静，好感动。

分享会上，组员们包括带领我们的僧侣，每天一点一滴、慢慢地讲述内心深处的感受。不说都未知，原来大部分的人，包括自己，面对的问题都一样。我们都不会适当的处理和家人的关系，更不懂得调理心里的情感，以致伤害了自己和家人。



这次的禅修营，我很清楚的感受到自己的习气：妄念多、恐惧大，压力大、分别心和自责心重、压迫感强。面对着那么多负面的情感，最直接的缓解方式就是哭。哭也需要勇气，这股勇气是组员们给予的，所以不觉得难堪，甚至还获得一位佛友真诚的关爱。

走出营外，我要学习把接收到的爱心和感动，从自己的内心深处，播撒到周边的亲人和朋友。我会开始练习，呼吸，微笑的活在当下。

文 · 杨曼玮





# 不求完美

自身的规律发展，即便不够理想，它也不会单纯地因为人的主观意志而改变。完美主义与内心平和相矛盾，两者不可融入同一个人的人格，事物总是循着

文·僧禅

如果按照某些人的理想化想法，世界上任何事都应该是尽善尽美的。他们对现实生活中稍微不太圆满的事情总会牢骚满腹，认为现实与自己的理想差距很大。他们会因此过得很不开心。其实，世上任何事情都不是圆满无缺的，所谓“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，如果一个人能够不刻意去追求完美，并尽可能改善生活中不完美的事物，你就会发现你过得其实很快乐。

有一个故事也许能让我们对生活中的不完美有所感触。有一个人对自己的坎坷命运深感悲哀，于是祈求智者改变自己的命运。智者对他承诺：“如果你在世间找到一位对自己命运心满意足的人，你的厄运即可结束。”于是此人开始了寻找的历程。一天，他来到皇宫，询问高贵的天子是否对自己的命运满意，天子叹息道：“我虽贵为国君，却日日寝食难安，时刻担心自己的王位能否长久，思虑国家能否长治久安，还不如一个快活的流浪汉！”这人又去询问在阳光下晒着太阳的流浪人是否对自己的命运满意，流浪人哈哈大笑：“你在开玩笑吧？我一天到晚食不果腹，怎么可能对自己的命运满意呢？”就这样，他走遍了世界每一个地方，被访问的人说到自己的命运都无一不摇头叹息，口出怨言，这人终有所悟，不再抱怨生活。

我们很难找到一位内心平和、生活愉悦的绝对完美主义者。我们对事物一味理想化的要求导致了内心的苛刻与紧张，所以，完美主义与内心平和相矛盾，两者不可融入同一个人的人格，事物总是循着自身的规律发展，即便不够理想，它也不会单纯地因为人的主观意志而改变。如果试图使既定的事物按照自己的要求发展变化而不顾客观条件，那么开始就已经注定失败了，童话中渔夫那贪婪的妻子最终没能逃脱依旧贫困的命运便是最好的证明。现实中，许多人都过得不是很开心，很惬意，因为他们对环境总存有这样那样的不满，他们没有看到自己幸福的一面，也许你会说：“我并非不满，我只是指出还存在的问题而已。”其实，当你认定问题的存在时，你的潜意识已经让你感到不满了，你的内心已不再平静了。

一床凌乱的毯子，车身上道划伤的痕迹，一次不理想的成绩，数公斤略显肥胖的脂肪……种种事情都能令人烦恼，不管是否与自己有关。如此，我们的思绪完全专注于外物，失去自我存在的精神生活，在不知不觉中迷失了生活应该坚持的方向。

没有人会满足于本可改善的不理想现状，所以我们应努力寻找一个更好的方法，要用行动去改善事物，而不是望洋空悲叹，一味表示不满。同时还应认识到，我们总能采取另一种方式把每一件事都做得更好，但这并不是说已经做了的事情就毫无可取之处，我们一样可以享受既定事物成功的一面。

如果你有过于要求完美的心理趋向，就应该尽快调整。当你认为情况应该比现在更好时，要努力把握住自己，提醒自己现实生活其实很好。当你放弃自己苛刻的眼光时，一切事物都变得美好起来了。不刻意追求完美，你就会感到生活到处充满明媚的阳光。





# 略述香花供佛

明了了香花供佛的基本涵义和供养方法，我们就能够以正确的供养方法来供养诸佛菩萨，以达到理想的虔诚供佛的目的。

的心要像水一样的洁净平静、一尘不染。在佛教中水还代表智慧，用来供佛的水被称为智慧水，按照佛教的说法，以水供佛可以增长供水者的智慧。

关于智水，还有另一说法，因智慧能洗烦恼之垢，利益众生而无滞碍，犹如净

水能润于动植物，能除垢秽，故称智水。具体而言，智水指密教灌顶之水，即入坛灌顶之际，阿闍梨以瓶水灌弟子之顶，表如来之智慧注入行者，故特称此水为智水。供佛的水还被称为圣水，用供佛的水洒在人身上可以起到消灾避邪的作用，因此，在佛门中每逢重大法会，都要举行洒净活动消灾避邪。

供佛所用的水必须是洁净的水，不能用自己已经喝过的水供佛，这是表示对佛菩萨的恭敬。

**2、以香供佛。**在佛教的多种供养中，供香是最常用的供佛方式。在现代佛寺中，香有盘香、棒香和平时最常见的成把的香等多种样式。现以普通用香为例介绍上香的方法。在上香时，用大拇指、食指将香夹住，余三指合拢，双手将香平举至齐眉，观想佛菩萨显现在我们的眼前，接受香供养。如果人很多时，将香直竖向上，以免烧到他人，然后走到距佛像三步远的距离，举香观想拜佛。上香时以一支为宜，若要上三支香，则将第一支香插中间，第二支香插右边，第三支插左边。将香插好后，退半步问讯即可，不用一直点头。点香时不可用口吹熄，可以用右手轻轻扇灭。

供香，既是对佛菩萨的恭敬，同时也是一种重要的修持方法，象征并启示自身烦恼止息，得到究竟的喜悦与自在。具体有形的供养是摄心的表法，而内心的清净虔诚则是真供养，比形式上的敬香更为重要，故称“心香”。“回熏反闻”就是要将有相的供香递升到无相之境，是谓换得“心香”。只有心香永不耗灭，芳馨不退，“明德以存馨香”，明白此理才得供养之真。香还代表“戒定真香”，提示世人要以自己的戒定真香来净化自己的身心和环境。

**3、鲜花供佛。**花与佛教有很深的因缘，在佛经中，有许多与花有关的典故和用语，例如：拈花微笑、天女散花、一花一世界、一花开五叶、花开见佛、花果自成、花开莲现、九品莲花等等，甚至大乘佛教中一部极为重要的经典《妙法莲华经》，也以莲花来象征佛法是无上甚深微妙的真理，表示佛法像莲花一样清净、善美！

花是美和赞美的象征，同时也代表相好庄严；在佛门中，若供花于佛菩萨前，称为“献花”；将花散布则称为“散华”。供花是将鲜花用器皿供养于佛前。在佛菩萨前供花，不仅表示对诸佛菩萨的虔诚之心，而且还可以起到庄严道场的作用。

佛教以花供养佛菩萨，有四点意义：1、对佛陀的尊敬；2、对佛陀的奉献；3、对佛陀的感恩；4、学习佛陀的教化。

**香**花供佛，是以香花、饮食等各种物品供养诸佛菩萨的比较虔诚的礼节，不同的供品所代表的意义有所不同。佛陀住世时，护持者供养佛陀及诸弟子衣服、饮食、卧具、汤药等日常必需之物，称为“四事供养”。佛灭度后，佛教徒通常采用造佛像，供养饮食、香花、伎乐及诸种庄严饰物等形式来表达对诸佛菩萨的恭敬之心。于是在佛教中就有了五种供养、六种供养和十种供养等多种供佛方法。由于佛教的供养方法和供品种类很多，本文只拈出六种供养略作介绍。

六种供养的物品分别是水、香、花、果、饮食、灯明。现分别略述如下：

**1、以水供佛。**水代表“洁净平静”，也代表心水、净水，水净月现，心净佛现，乃提醒世人



经典中罗列供花的种种功德果报，如《佛为首迦长者说业报差别经》云：“若有众生，奉施香华，得十种功德：一者处世如花；二者身无臭秽；三者福香戒香；四者随所生处，鼻根不坏；五者超胜世间，为众归仰；六者身常香洁；七者爱乐正法，受持读诵；八者具大福报；九者命终生天；十者速证涅槃。是名奉施香花得十种功德。”

**4、水果供佛。**水果供佛是佛教的基本供养方式之一。在佛门中，水果供佛具有一定的表法意义。在佛菩萨前供奉水果，并不是供给佛菩萨吃的，而是教我们看到所供奉的“果”时，就能马上想起我们将来希望得什么样的“果报”，并由果报想到现世应该要修什么样的“因”。供养水果还可使供佛者想到，作为一名佛子，学佛修行，做善事，都要有一个好结果。所以拿水果来供佛，是表结果。

供佛的水果最好是圆的，代表依法修行，将来成就圆满佛果。除此之外，还应选择色泽纯正，质量上乘的供果来供佛。而那些酸的、苦的，或者长得不好看的水果，最好不要拿来供佛，这是对佛菩萨的一种不恭。

**5、饮食供佛。**饮食供佛是对诸佛菩萨最恭敬的供养方式之一。据佛传记载，释迦牟尼佛初出家时坚持苦行，由于长时间的忍饥挨饿，面黄肌瘦，最后因体力不支而昏倒。后来，他接受了牧女的乳糜供养，体力逐渐恢复。佛陀由此觉悟到，苦行不利于修行，此后他在修行时便正常饮食，最后终于在菩提树下悟道。由此可见，饮食供佛是大众对佛陀虔诚的最好表达方式。

在现代佛寺中，每逢早、午餐前，通常会以饮食供佛，以表示对佛菩萨的恭敬心。供养诸佛菩萨的饮食有一定的讲究。《二时临斋仪》中云：“三德六味，供佛及僧，法界有情、普同供养……”供养诸佛菩萨的饮食要三德具足，六味调和。供佛饮食要色、香、味俱佳，不能以腐败变质的食物供佛；不能以自己食用过的饮食供佛，这是对佛菩萨的亵渎。

饮食供养不过是自己积聚功德，并不是圣众有此需要。不过，对于佛教信徒而言，修持之要诀在于恒久不辍，每天的修持及供养等最好不要中断，这样才能生出因恒心而得之成就。饮食供佛还代表布施，乃提醒世人要常行布施，以利益一切众生。

**6、灯明供佛。**在佛教中，灯代表光明和智慧，意即提醒世人要追求智慧，以去除愚痴。以灯供佛，隐含着以灯破暗，象征以智能除惑的深义。新华严经第七十八说：善男子！譬如一灯，入於暗室；百千年暗，悉能破尽。菩萨摩訶萨菩提心灯，亦复如是：入於众生心室，百千万亿不可说劫，诸烦恼业，种种暗障，悉能除尽。

古时代的“灯”，都是用“盏”盛油，投“炷”点火的“油灯”。灯盏的材质，是用金、银、赤铜、瓷、瓦等物做的。灯炷（灯心）则是用白氍毹、新氍毹布，

或新净的布缕、线索等物做的。灯盏的形状有碗式的、盘式的。有长方形炉式的、有鼎式的、有勺子式的。有平底的、有脚的、有高柱的。这些都是“坐（座）灯”之类。油灯所用的油料，有动物油、植物油、矿物油，种类名目很多。现代寺院中所用供佛的灯除了传统的油灯之外，还采用蜡烛点灯供佛，以及使用各种色泽的电灯供佛。

在以油灯和蜡烛供佛之后，若要熄灭灯时，不可用嘴吹和扇挥，也不可用襟扑，应该从烧焦的灯炷折熄下去。以灯供佛有很大的功德。据经典中说：若在佛塔佛寺佛像以及经卷之间，燃灯供养，有很大的功德。

又据佛为首迦长者说业报差别经说：若人奉施灯明，能有十种功德：一者照世如灯；二者随所生处，肉眼不坏；三者得天眼通；四者於善恶法，得善智慧；五者减除大暗；六者得智慧明；七者流转世间，常离暗处；八者具大福报；九者命终生天；十者速证涅槃。

明了了香花供佛的基本涵义和供养方法，我们就能够以正确的供养方法来供养诸佛菩萨，以达到理想的虔诚供佛的目的。

文·如意



# 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。

（文接上期）

**见**月律师作为中国近代弘扬律宗的高僧，在日常言行举止和管理寺院时，都以戒律为准绳。他不仅自己严格受持戒律，也要求别人要以戒为师来为人处世。若发现有人不按照戒律处事，他会毫不顾及对方的情面给予指正；若他人不改，他会以戒律的要求与之针锋相对。特别是见月律师担任方丈一职之后，凡是对常住僧人有不按戒规的行为，他都会给予责令其改正，为了维护戒律的权威，即便是得罪违犯戒规的人也在所不惜，以致于很多人认为见月律师的种种做法不近人情。

崇祯十二年（1640年）2月15日，三昧和尚受请任宝华山隆昌寺住持。十五日晚，三昧和尚召集重要执事说：“今住此山乃常住，非若石塔暂居。汝等众中，必要具道心，有才能，精神强壮，不惜劳苦者，为吾老人作此山监院，余者后定。”三昧和尚说这话时，大众都默然不语。三昧和尚对见月说：“见月，你为何不承当？”见月说：“和尚未曾呼名，诸师前故不敢应。”和尚说：“明明说道心才能，不惜劳苦，非汝而谁？”诸闍黎师云：“见公当礼拜，莫违慈命。”见月律师便悦颜奉命，拜白云：“某先乞四事允许，方敢承当。一者，三餐粥饭俱随大众，不陪檀越；二者，一切宰官入山，概不迎送；三者，不往俗家吊贺；四者，银钱进出买办不经手。惟尽心料理大众，不怠惰常住之事。”三昧和尚云：“四事皆如汝愿，但讲律勿辞。”见月律师说：“监院讲律，事非己任，恐众不服。”三昧和尚说：“汝今是教授署监院事，非监院行教授事。”诸闍黎师云：“吾辈中讲律，自然是公，此更当遵。”

见月律师跟从三昧和尚学律多年，其持戒精严和对戒律的钻研精神，深得三昧和尚的赞许。当三昧和尚任宝华山隆昌寺住持之后，直接任命见月律师为监院。在被三昧和尚指定任监院时，见月律师提出四点要求。这四点要求分别从不同方面表现了见月律师的持戒精神。三餐随众，不陪檀越吃饭，表明见月律师与大众平等进食，不搞特殊的平等精神；不迎送官员来寺和离寺表明见月律师不媚俗，保持僧格清高的个性；不往俗家吊贺，是见月律师不染俗尘的持戒风范；银钱进出不经手表明见月律师坚守不捉持金银戒的持戒精神。戒律规定，出家人应当不捉持金银，有了金银就会增长一个人的贪心，因而佛陀在制戒时对金银作了规定。

崇祯十三年（1641年）冬，宝华山新戒百余人已经受过戒，戒期也已结束。然而又有北方四人前来求戒，三昧和尚令香闍黎为四人授沙弥十戒，香师随即为他们授予比丘戒。引礼智闲领着他们到见月寮房告知四人受戒之事。见月律师说：“戒律中有明确规定，和尚为何现在让一个人为四个人受比丘戒？我不是你们的教授，也没有戒牒可给。”智闲将见月律师的话告诉香师，香师就责怪见月，说他目无师长，傲慢自专，过后将此事告诉三昧和尚。和尚令侍者召见见月，让见月说出自己的理由。见月律师说：“香师责怪我，是从世俗的道理来说的。我遵守佛制，十师不具，独受大戒，是关系法门。我既然任教授，应当谏止。请和尚称量，到底谁是谁非？”三昧和尚对香师说：“不要为他们四人受戒了，你是一时之错，见月所说的是实，改天再请十师临坛，为这四人受戒。”三昧和尚后对诸首领上座说：“我的戒幢，今得见月，方能够扶植得起来。”



崇祯十五年（1643年）正月初十，见月律师参加完栖霞戒期回宝华山。知宾履中的徒弟作前殿的香灯，做了严重违背戒律的事。见月向香闇梨及当家达照师说了此事，希望加以处理，但他们都说可以宽恕。见月听后，倍感心寒，心想：尽管破了根本戒律还说可以宽恕，这就是律法的败坏。既然自己无法处理，但又不能容忍他人破戒，不如离开宝华山到黄山去做自己的事情。见月律师经与成拙商量后，决定向三昧和尚告假，三昧和尚再三挽留，见月坚持离开。第二天一早，见月与成拙、天一、常清三人离开宝华山，一起前往黄山。后来，三昧和尚派见月好友戒生带着自己的亲笔信前往请见月回宝华山，他才感念师恩再次返回。

后来，三昧和尚在圆寂前，召集大众，亲自将宝华山法席交付见月律师继承。见月律师任宝华山住持后，坚持以戒律管理寺院，并亲自制定十条共住规约，其中有不准私设炉灶，不设缘薄化缘，自己不收剃度徒弟等，为保持宝华山道风的纯正，作出了重要贡献。

当时曾有太监刘顿修私自与香师、达照商议，准备在自己房中私设炉灶，两人已经应允。后来，刘顿修请见月到房中喝茶，谈起此事。见月说：“我既是方丈，为何不一起商量，私自先允许，然后才告知？我有三事奉告：一是先和尚在日，凡是有寺院住持邀请，如有私设炉灶，一定要首先毁掉，与大众同餐，才赴请，不毁则不赴请。今涅槃未及四月，谁敢于常住私设炉灶！此欺先人，断不可为。其次，一定要设炉灶，等我死后，你可任意所为。第三，我有因缘别处去，不做宝华山方丈，可随诸师主持，若我住此山，不忍颓废此山！”说完拂袖而去。香、达二师无语，刘顿修愧颜失望。见月律师对人只讲戒律，不讲情面，若有与戒律相违，宁舍情面，也要奉持戒律。由此一事可见见月律师对戒律的持守。

见月律师任宝华山住持以后，很多人因为见月律师以戒律管理丛林过于严苛，纷纷离开宝华山别寻其他道场安住。曾有一段时间，有过半的常住僧人离开宝华山，但见月律师坚持以戒为师来管理常住。他说：“只要按照戒律来管理寺院，常住才会兴盛，有道心的人才会来常住。”果然过不久，很多戒行清净的佛子纷至沓来，宝华山纯正的道风得以发扬光大，成为国内外闻名的律宗祖庭。

见月律师的《一梦漫言》全面介绍见月律师修行的艰苦与执著，再现见月律师行脚参访的冷遇与无奈，展示他依法不依人的严格持戒精神。相信阅读过本书的人，都会对一代高僧见月律师的矢志不移弘扬戒律的精神发出由衷的赞叹，同时也会更加增长自己的道心。（续完）

## 活动

- ◆ **宝贵的人生知识—行法篇（续）**  
7月14日至9月29日 | 每逢星期六  
上午9.00至11.00  
宏船老和尚纪念堂1楼第6课室
- ◆ **建设人间佛教—佛教对命运的看法**  
7月15日至10月7日 | 每逢星期日  
下午1.30至3.30  
宏船老和尚纪念堂1楼第8课室
- ◆ **弟子观亲子班**  
7月29日至10月21日 | 每逢星期日  
上午9.00至10.30  
宏船老和尚纪念堂1楼第1及第2课室
- ◆ **论语亲子班（至少小学四年级）**  
7月29日至10月21日 | 每逢星期日  
上午10.45至下午12.30  
宏船老和尚纪念堂1楼第8课室
- ◆ **弟子观家长班**  
8月7日至10月24日 | 每逢星期三  
上午9.30至11.30
- ◆ **弟子规及论语亲子班**  
8月24日至11月23日 | 每逢星期五  
晚上7.30至9.30  
宏船老和尚纪念堂1楼第8课室

## 课程

### 普觉佛学课程 佛学基础知识

- ◆ **第一学年 | 第三学期**  
《善生经》  
9月12日至11月7日 | 每逢星期三
- ◆ **第二学年 | 第三学期**  
《四十二章经》  
9月11日至11月6日 | 每逢星期二
- ◆ **第三学年 | 第三学期**  
菩萨的精神特色、《八大人觉经》  
9月10日至11月5日 | 每逢星期一  
《中观论颂》  
10月16日至11月6日 | 每逢星期二  
\* 参加者需有佛学基础  
《地藏菩萨本愿经》提要  
9月12日至11月7日 | 每逢星期三  
\* 参加者需有佛学基础  
时间：晚上 7.30至9.30  
地点：宏船老和尚纪念堂1楼课室  
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参与  
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2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

开放时间：上午10.00至下午3.00 | 宏船老和尚纪念堂3楼

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）





# 末山尼—— 了然禅师

《五灯会元》卷四中记载：瑞州末山尼了然禅师，是唐朝著名禅师大愚禅师的弟子，与临济义玄同为南岳下四世法嗣，是历史上著名的有记载的开悟比丘尼。她在大愚禅师那里彻悟了禅的玄旨之后，辞别大愚禅师，住瑞州末山，开堂接众，长期弘法于上高末山天竺峰下的上定林院，聚徒五百余，道风蔚盛，世称“末山了然”，时人谓之“末山尼”。

末山尼弘布禅法以来，出言锋利，机辩无穷，一时间禅门高手，宗门法匠，纷纷闻风而来，和她机锋往来，一试高下。

当时有个叫灌溪的和尚在临济那里学禅，对于末山尼的功夫非常的不服气，认为自己的禅境远比末山尼的高，于是就前往

末山，放出大话道：“假如了然能回答问题，就罢；否则，我就推倒禅床，让她别再自以为是，耽误别人。”客堂里的小尼师见此情形，就急忙通报给末山尼。末山尼听了这话之后对小尼师说道：“你且去问来僧，是为了欣赏山水而来呢？还是为了讨论佛法而来？”小尼师就到灌溪面前，把末山尼的话传达了一遍。

灌溪和尚听完末山尼的话后，说道：“请告诉你的师父，我为佛而来。”

小尼师于是把这话报给末山尼，既然是为了佛法而来，哪还有避而不见的呢？于是末山尼就升座，接待灌溪和尚。

末山尼升座之后，问灌溪：“上座你今天离开哪儿？”灌溪回答：“路口。”末山尼一听，悠悠然问他一句：“为什么不盖上了？”既然是个口子，何不盖上？灌溪原想用“路口”试一下末山尼的高低，不想却被末山尼移花接木，偷换概念，此口非彼口，灌溪不防此着，当下即被将了一军，无话可答。于是心中对末山尼就有了三分的敬意，方才上前施礼。

施礼过后，灌溪仍未打算退却，依然施展禅机，向末山尼问道：“什么是末山？”末山尼道：“末山就是不露顶。”灌溪所问的末山意即末山尼住在末山，那么，问末山即是问末山尼，末山尼又是什么？而末山尼不从正面来回答，而是再一次偷换了概念：水把山头淹末，就是末山，这就避开了锋芒而又显示了禅机，大有四两拨千斤之妙。

灌溪见此问一问不倒，又发一问：“寻末，什么是末山的主人？”末山的主人当然是了然，然而你了然又能说就是你吗？你又是什么人呢？一旦言有所指，那就是着了相，就是落入泥潭。所以末山尼答了四个字：“非男女相。”

禅的境界是超越一切世相的，虽然在世人的眼里，末山了然是个比丘尼，属于女相。可如果以男女之外相来看待末山主，那就不是禅了，而是画蛇添足的多余话。末山尼用“非男女相”作答的言外之意就是，不应该从男相女相的外形区分上去认识末山主人，而应该从佛法浩荡的内在性灵上去认识末山主人。看到了然如此机辩，锋颖无比，灌溪大喝一声：“何不变去！”末山尼接机，不慌不忙地说道：“不是神，不是鬼，变个什么？”依着灌溪和尚的意思，既然末山尼“非男女相”，那就不是一般的人，即异于常人，为什么不来个神通变化，显示一下身手？末山尼却以极其笃定的态度告诉他：佛法不离世间觉，禅非鬼神可拟，开悟之后，生活中处处可见禅法，喝茶吃饭，屙屎放尿，无不是神通妙用，所以不要做神也不要做鬼，只要踏踏实实把人做好就是最好的修行。



# 普觉约稿



听了末山尼如此一番答话，灌溪终于明白自己的悟境远不及她，自己在临济那里所学的禅法也只是皮毛，而此番在末山尼这里才是真正领悟到禅法的心要，所以后来，他对僧众说了这样一句话：“我在临济爷爷处得半勺，末山娘娘处得半勺，共成一勺，吃了，直至如今饱不饥。”也就是说灌溪虽然输得心服口服，但却由此而明了佛法大意，再无玄疑。最后他留在末山，做了个园头，种了三年的菜。

而末山尼的声名也更加远扬四海，更多僧人慕名来端州末山，参问禅的要妙。一次，一个僧人参谒末山尼，末山尼说道：“你这个人也太蓝缕了。”这一句话并不是表示末山尼瞧不起来僧，而是以此语来试探僧禅学的高低。僧人很明白底理，说道：“虽然这样，可我还是个狮子儿呢？”他以狮子的迅猛，比喻自己虽然衣衫蓝缕，可是佛法高强，人不可貌用。这说明僧人很高看自己，认为已经得道。末山尼当然明白这一点，僧人既来参问，又要显示自己，分明尚未得道，所以她要给他一点颜色看看，让他明白了自己到底有多重，于是抛出一句：“既然是狮子儿，为什么被文殊骑？”此“狮子儿”是一语双意，因狮子是文殊菩萨的坐骑，所以如果说你是个佛法高明的狮子儿，为什么不能独立自主，还要被文殊菩萨骑坐在底下呢？同时暗示你既然自认为是狮子儿，那我就是文殊菩萨了。僧人当下无言以对，明白了自己的误处，满面羞惭，从此甘为弟子，侍奉多年。

又有僧问：“如何是古佛心？”末山尼答：“世界倾坏。”僧又问：“世界为甚么倾坏？”末山尼答：“宁无我身。”此番问答，僧问如何是古佛心与如何是佛法大意，如何是西来意的意思是一样的，意趣在于问什么是佛，其实是执著于名相之上。而末山尼一句“世界倾坏”就是要打破僧人在名相上的执著。僧仍不能言语道断之时，末山尼只好点破：“宁无我身”，连我都是四大合和而成的，最后归究于“无”，你还执著于那些理念上干什么呢？

从以上这些禅林流传下来的公案中，我们可以看到在禅法之上，末山尼的确是悟境极高的女禅师，而她能够在九峰天竺下定林院，聚徒五百，说法济世，其德其行亦可谓巾帼不让须眉了。



文·通德

《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。

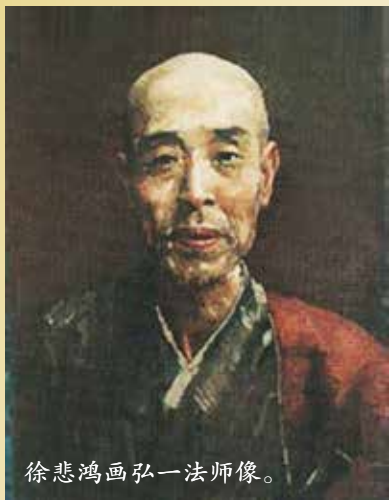
**磐陀钟磬**：刊登逻辑严密、说理性强的佛教短篇论文，与精彩的法师大德开示。

**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@kmspks.org  
电话：(65) 6849 5368



徐悲鸿画弘一法师像。

中国当代美术大师徐悲鸿与佛教有渊源，这是众所周知的，他与高僧广洽法师的私交深笃，在艺术界、佛教界留下许多佳话。最为人们津津乐道的是，1939年徐悲鸿应广洽法师之请，为中国当代高僧弘一法师画的肖像，被誉为最能表现弘一精神气质的画像，后来成为刊用得最广的弘一标准像。

徐悲鸿称自己为“方外弟子”，过去我曾以为那是徐大师把自己当作没有正式皈依的佛教门外弟子，后来查阅书籍才知道，“方外”的意思是世俗礼法之外，也指“世外”，即出世的僧道的生活环境。“方外”不是“门外”，所以，徐悲鸿其实是当自己是佛门弟子，只是没有拜师皈依，也没有法号而已。

二十多年前，我还是《联合晚报》的记者，曾经到龙山寺访问过高僧广洽法师，法师会讲华语，他能以华语和徐悲鸿交谈，但是他的华语不如闽南语（新加坡人习惯称“福建话”）流利，当他知道我能讲闽南话时，他就用他的家乡话接受我的访谈。



徐悲鸿自画像

与徐悲鸿私交深笃的广洽法师。

## 大画家 徐悲鸿的 佛缘

广洽的记忆力奇佳，他记得第一次跟徐悲鸿见面是在1939年2月的一天，地点是新加坡芽笼35巷的江夏堂（现为南洋黄氏总会会所）。当时徐悲鸿住在江夏堂二楼，二楼前方的小客厅是他的画室。

广洽是受邀到那里观赏徐悲鸿画竹，江夏堂的主人黄曼士以及多位文化界人士都在场。当徐悲鸿知道广洽在中国曾追随弘一法师学佛时，对广洽格外亲切热情，因为徐知道，弘一法师出家之前已是中国的艺术大师，精通音乐、诗词、篆刻、书法、绘画，是中国现代美术与音乐的先驱人物。

徐悲鸿也确实是性情中人，而且敬重佛门僧尼子弟，对佛学也有一定的认识。他当天就送了一幅观音大士的白描给广洽，画上有的一段录自《般若波罗密多心经》的经文，下款是：

己卯年2月19日敬设香花写大士像一区，为广洽法师供养，悲鸿。

下款除了盖上徐悲鸿本人的印章外，还加盖了“大慈大悲”与“一尘不染”两方印章。

那天，徐悲鸿画了好几幅观音大士像，分赠在场的宾客。他还自留一幅，下款题字是“为中国抗战之阵亡将士祈福。”

由此可见，徐大师是读过《般若波罗密多心经》的，对佛教观音大士是十分敬重的，他也不忘自己的处于生死存亡关头的祖国和为保家卫国而战的将士。1939年中国正处在抗日战争的紧要关头。



## 播种善良的种子

文·张世普

广洽与徐悲鸿相识在1939年初，这一年正是弘一法师60大寿。作为弟子的广洽想在新加坡为弘一祝寿，他于是拿了一张弘一的照片去请徐悲鸿画像，徐悲鸿欣然接受，很快就将弘一的肖像画好，送给了广洽。

徐悲鸿从1939年初到1942年初在新加坡长住，期间有好几个月到了印度，拜会大诗人泰戈尔，也会见印度圣雄甘地。但1939年并不是徐悲鸿第一次来新加坡，早在1919年他获官费到法国留学，就途经新加坡做短暂逗留。1925年与1927年他再次来新加坡，停留时间都不长。那几次来新加坡，没有关于他与佛教界来往的记载。

在1939年至1942年初旅居新加坡期间，徐悲鸿多次到佛教居士林出席宴会，会见外地友人。新加坡佛教总会发起人之一的李俊承居士（曾任佛教居士林林长）与徐悲鸿有交往，但关系最密切的还是广洽法师，即便徐悲鸿有印度之行，也惦记着广洽。徐大师从印度回到新加坡后，还画了一幅喜马拉雅山风景的扇面送给广洽，上题：天游入净土，心清闻妙香。广洽道行高绝，持戒谨严，心深敬之，书此奉教，悲鸿。”

徐悲鸿对居士林的竹格外喜爱，曾经专门到那里对竹作画，还把所作的竹画送给佛教友人，署名“方外弟子悲鸿”，实际上是把自己当作佛门的一员。

战后，徐悲鸿住北京（当时称北平），仍与广洽保持联系。1947年，应广洽法师之请，徐悲鸿特请齐白石画《无量寿佛》，寄来新加坡送给广洽，广洽如获至宝，细心珍藏。

文·韩山元

本文作者是文史研究者

2012年春天的一个傍晚，一位名叫姚晓勇的盲人小伙，乘出租车去看望老师。下车后，盲人小伙准备付钱，而出租车司机马志刚坚决不收。出租车司机把盲人小伙送到社区，然后转身离开。一位准备乘出租车的男子恰巧目睹了事件整个过程，二话没说便坐上出租车，把盲人小伙的出租车费一起付了。

出租车司机的女儿在微博里记录了这件事情，令人意想不到的是，不到两天时间，竟然转发超6万次，评论过万条。另有据此改编的微博也被转发了近两万次。这个事情，不稀奇，也不惊险，没有豪言壮语，也没付出多少金钱。可是，就这样一桩随心而顺手的小事，借助人们心底的善意，得以迅速传播，并引起大家的共鸣与推崇。

看到朋友转发的微博，我的心里对未来忽然产生了一种莫名的希望和信心。一个细微的善意，犹如蒲公英在风中播撒的种子，瞬间在无数颗心灵里生根发芽，这让生命的过程充满了光明和温暖。这关于爱的链条，每个人都不是旁观者，而是其中的一环。

这个微博，让我想起了一个故事：一个年轻人被困在风雪中即将死去，一位骑马的好心人救了他。事后，那位好心人拒绝了他丰厚的酬谢，但要求他承诺：别人有困难的时候，也要尽力帮助他人。从此，他主动帮助许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话给所有被他帮助的人。多年后的一天，他被困在突然暴发的洪水里，危急关头，一位勇敢的少年冒着生命的危险救了他，竟然也要求他承诺：“别人有困难的时候……”

现实生活中，每个人都不是一座孤岛，每个人的命运都同所有人连在一起，每个人都需要友善和帮助。很多时候，我们帮助别人，实际上也帮助了自己。人的一生，不可能不遇到困难，也不可能不需要别人的帮助，但陌生人的帮助更令人肃然起敬，因为这是一种善的启迪、延续和传播。

满世界的蒲公英，只缘于春天的一粒种子。我们在任何时候都要用实际的行动来表达善良的愿望，哪怕是一个理解的微笑，一句鼓励的话语，因为那也是在播种善良的种子。

一个细微的善意，犹如蒲公英在风中播撒的种子，瞬间在无数颗心灵里生根发芽，这让生命的过程充满了光明和温暖。



在禅宗里，放下可谓最高境界。放下，不仅仅是单单指放下物质上的东西，还包括名利、贪欲等等尘境染念，要心里没有一丝一毫的粘著。在这些万缘放下中，当然也包括“放下抱怨”。

抱怨是我们生活中经常可以遇到的一种负面情绪。做错了事，丢了东西，或者受到不公平的待遇，心中就会产生一种不满、自责、怨怒的情感，这种负面情绪经由嘴巴抒发出来就成了抱怨。

看看我们的周围乃至我们自己的生活，几乎到处都有抱怨。有的人抱怨运气不好，该升职的时候偏偏出现了意外；有的人抱怨没有出生在大富大贵之家，因此工作不称心；有的人抱怨房子太小，车子太旧，钞票太少；有的人抱怨明明想要个儿子，偏偏生了个女儿；甲抱怨生活太辛苦，乙抱怨生活太无聊；张三抱怨天太热，李四抱怨天太冷；上班迟到的抱怨堵车，晚归家的抱怨工作太忙。抱怨，生活中随时随地都会发生。

可以说，如果你想抱怨，生活中的许多事情和人都会成为抱怨的对象，但如果换一种心理，那么生活中的一切又都可以不抱怨。诸如我的一网友在博客中这样写道：早上起晚了，抱怨的人会说：“又要扣工资了”，不抱怨的人会想“是不是我太累了，该好好休息一下了”。走在路上，与别人撞了一下，抱怨的人说：“没长眼睛啊”，不抱怨的人可能想都没想，最多会想他是没留神不小心。工作上辛辛苦苦地完成了一个任务，自认无可挑剔，交上去才发现有个小错误，抱怨的人会说：“白辛苦了一天，真倒霉”，不抱怨的人会想“下次一定小心，吸取教训”。喝水呛了，抱怨的人会说：“倒霉透了，喝口水都有麻烦”，不抱怨的人会想“我现在有点急躁了，需要沉稳一点”。晚上回家了，累得不行，抱怨的人会说：“为什么生活这么累啊”，不抱怨的人会想“又过了一天，收获不小，现在马上休息，明天还要好好工作”。

在这短短的文字里，体现出来的却是悲观与乐观两种不同的人生态度，而我和这位网友一样，更倾向于后一种“不抱怨”的人生态度。

可是在日常生活中，抱怨又属人之常情。毕竟生活中有那么多的不如意，那么多的不顺心，适当的向别人诉一诉心里的苦闷，倒一倒心头的苦水，当然也有助于缓解一下自己的心理压力和恢复正常的心态。但是过则不及，如果一味的抱怨不停的诉苦则是不可取的。其不可取在于：你抱怨，就如同向自己的鞋子里放入了石子，使你行路更加的艰难。喜欢抱怨的人，有的认为只有自己才是对的，有的认为怀才不遇，有的认为是社会太不公平。遇到不如意的事，要抱怨一番，遇到困难的事，又要抱怨一番。喜欢抱怨的人，总能找到借口为自己进行开脱。

但是仔细的一想一想，当我们在抱怨之后，心里是不是就轻松了呢？心情是不是就快乐了呢？不，通常抱怨之后非但不轻松、不快乐，我们往往心情更糟，更不快乐。抱怨如同一堆乌云一般，更加沉重的压在我们的心上。有的人遇到一丁点儿不如意的事，就抱怨个不停。好像整个世界，都抛弃了他似的。而他的这种负面情绪带给别人的也是一种不快，因此当然不可能受到大家的欢迎。而经常的抱怨，就像是一个被针头扎破的气球一样，只让别人和自己泄气，没有任何的积极意义。

著名的成功学大师安东尼认为，人与人之间为什么有差别？无论是从自身的成功体会出发，还是从对众多成功人士的深入研究出发，安东尼得出的结论都是，差别只在于我们的心态及做法。积极的做法和心态将成就美丽和幸福的人生，而消极的做法和心态必将让生活成为炼狱。



曾经有两个很出色的兄弟，一个少年喜欢弹琴，想成为一名音乐家；另一个少年爱好绘画，想成为一名艺术家。然而，他们却突然遭遇了一场灾难。结果，想当音乐家的哥哥，再也无法听见任何声音；想当艺术家的弟弟，再也无法看到这个五彩缤纷的世界。两兄弟都非常伤心，难过，一边流泪一边怨恨命运的不公。他们的父亲就在他们的身边，他镇定地对哥哥用手语比划着说：“你的耳朵虽然坏了，但是眼睛还是明亮的，为什么不改学绘画呢！”然后，他又对弟弟说：“你的眼睛尽管坏了，但是耳朵还是灵敏的，为什么不改学弹琴呢？”两兄弟听了，心里一亮。他们从此不再抱怨命运的不公，开始了新的追求。后来，耳聋的哥哥成了艺术家，名扬四海；眼瞎的弟弟最终成为音乐家，饮誉天下。

对于我们每一个人来说，没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让人完全满意。而对于那些让我们心怀不快的人和事，我们虽然做不到从不抱怨，但是却可以以一种积极的生活态度去努力进取，尽量的让自己减少一些抱怨。要知道，当事情处在很坏的境况的时候，无止尽的抱怨除了让事情变得更糟之外，并没有其他更多的好处。当你抱怨完了，还剩下什么呢？抱怨之后还是得面对这些坏的境况，因为境况从来不会因为抱怨的多少而获得改变，能够改变糟糕境况的只有积极的思考和行动。

放下抱怨，因为它是心里最重的东西，又是最无价值的东西。

正如安东尼所说，成功者总是相信凭借自己的力量可以改变所处的环境，而不是抱怨外界。当烦乱的情绪困扰来袭时，我们应当怎么去做？禅教给我们的态度就是放下抱怨，面对、接受、处理。

# 放下抱怨

放下抱怨，改变自己，因为命运总是垂青那些乐观的人，欣赏他们面对逆境和困难时所表现出来的泰然和勇气。乐观的人具备了生活所必需的信心、勇气和信仰。他们在自己获益的同时，又感染着身边所有的人。跟乐观的人在一起，你也会觉得生活会美好起来，所有的困难和不幸，都会在你的勇气面前藏匿起它们的身影。因此，人不要总是在抱怨中生活。要学会正确地面对生活中所有不顺心的事，以及所有困难和挫折。

所以，不管现实怎样，我们都不应该沉溺于一味的消极态度之中，而要放下抱怨，在困境当中保持冷静，在逆境当中勇敢面对，寻找到问题发生的原因所在，然后积极行动把事物向好的方面改变。唯有如此，才能通过我们自己的努力，来改变现状并获得我们想要的成功和幸福。



**佛**，是梵语音译佛陀的简称，全称“佛陀耶”，亦简谓“佛”。翻译成为汉语的意思是“觉者”，是对彻底觉悟佛教真理的人的尊称。觉有自觉、觉他、觉行圆满之意。小乘佛教所说的“佛”，往往是专指佛教的创始人释迦牟尼。大乘佛教除了专指教主释迦牟尼佛之外，则更加强调对于佛法的领悟，认为只要掌握了佛法的真谛，众生都有证悟佛教真理的可能，即人人都能证悟成佛。因此大乘佛教所说的“佛”，还泛指一切觉悟得道者。

唐代中期以后，逐步繁盛的禅宗更进一步地弘扬了大乘佛教的这一教义，认为一切众生皆有佛性，即“自性觉即是佛”，因此《坛经》云：“自性迷，佛即众生；自性悟，众生即是佛”。

也就是说佛不是神，亦不是上帝，佛与我们每个凡夫都是平等无别的。成了佛，并不意味着比凡夫多了什么特异功能，而我们虽然是凡夫，比佛也不少具有什么功能。所谓：“在心性上不可以增一物，在心性上亦不曾少一物”。佛与众生是平等的，在佛不增，在凡不减。

但是凡夫与佛不同的地方是什么呢？正如《坛经》所说的那样，佛是觉而不迷，凡夫是迷而不觉。所谓“迷者众生”，“觉即是佛”。佛是有觉悟的人，人是没觉悟的佛。

佛陀在许多大乘的经典说，每个人都有佛的本质，也都有证悟涅槃的能力，都能够成佛，也都可以生起和发挥佛力，化现佛陀的世界。佛陀之所以在人间示现成佛，是为了鼓励我们人道众生，以人身发心修行，一样可以成就圆满佛果。《增一阿含经》云：诸佛世尊皆出人间，终不在天上成佛也。《坛经》云：“佛法在世间，不离世间觉。”

近代高僧太虚大师在《即人成佛的真相论》中开篇即说：“堕世年复年，忽满四十八，众苦方沸腾，遍救怀明达，仰止唯佛陀，完就在人格，人圆佛即成，是名真现实。”这既是太虚大师提出的“人生佛教”的主张，也是在倡导我们共同学习佛陀的圆满人格。大师在《我怎样判摄一切佛法》一文中还谈到：“现在正值佛灭后三千年的末法时期，如果依着声闻行果，是要被世人诟为消极逃世的，如果依着天乘行果是要被世人谤为迷信神权的。不惟不是方便反而成为障碍了。所以在现在的这个形势下，修行者所趋向的目标是应在进趣人乘行，而所依靠的既不是声闻行果，也不是天乘行果，而确定是在人乘行果，以实行人生佛教的原理，依着人乘的正法，先修成完善的人格，保持人乘的业果，方是时代之所需，尤为我国的情形所宜，由此向上增进，乃可进趣大乘行——即菩萨行大弘佛教……”

之后印顺法师也提出了“人间佛教”的理念，他在《妙云集·人间佛教》一文中说到：“人间佛教是整个佛法的重心，并且关涉到一切圣教”，指出人间佛教的宗旨是从人而发心学菩萨行，由学菩萨行而成佛。

## 人圆佛即成

佛在人间，佛在我们身边，佛在每个人的心头，  
佛常常是我们心里面那最善良、最柔软、最美好的部分。



太虚大师认为“人生佛教”最终的重点，还是要落实在生活中发菩提心、实践菩萨道上，即“菩萨学处”。大师对所倡导的菩萨学处的解释是“重在启发初发菩提心愿的菩萨，旨在要人尽能成为大心凡夫的菩萨，不是顿期超过二乘的大菩萨。”而印顺法师的“人间佛教”主旨则表现出对现实人生的重视，并从菩萨道体现此一精神；强调慈悲与利他，可说是人间佛教思想的核心。

可以说佛是我们人生追求的最终目标与最高境界，学佛要从做好人开始，并进而学修菩萨行，菩萨道修学圆满即是成佛。简而言之，成佛要先把人做好，亦谓“人圆佛即成”。这里的圆，是指圆满、圆融之意。

禅宗里流传着这样一个故事。

一个衣衫褴褛的乞丐来到荣西禅师面前，向他哭诉：“我们家已经好几天揭不开锅了，上有老人需要供奉，下有孩童需要照顾，一家人眼看就要饿死了。师父慈悲，救救我们吧，我们一家人将永远记得师父的恩德。”

荣西禅师面露难色，虽然他想救这家人，可是连年大旱，寺里也是吃了上顿没下顿，让他如何救这可怜的穷苦人呢？荣西禅师一时束手无策。突然，他看到身旁镀了金的佛像。思索片刻后，他便毫不犹豫地攀到佛像上，用刀将佛像上的金子刮下来，用布包好，然后交给乞丐，说道：“这些金子，你拿去卖掉，换些食物救你的家人吧！”

荣西禅师的弟子忍不住说：“佛祖身上的金子就是佛祖的衣服，师父怎可拿去送人！这不是冒犯佛祖吗？不是对佛祖的大不敬吗？”

荣西禅师义正词严地回答：“你说得对，可是我佛慈悲，他肯用自己身上的肉来布施众生，更何况只是他身上的衣服呢！这正是我佛的心愿啊！这家人眼看就要饿死了，即使把整个佛身都给了他，也是符合佛的愿望的。如果我这样做会入地狱，但只要能够拯救众生，那我赴汤蹈火，也在所不辞！”

是啊，只要有益于众生，钱财房舍，甚至身家性命都可以布施，相比之下那贴在佛像身上的金箔又算得了什么？弟子们只看到了塑金的佛像，但却看不到佛陀的那颗悲天悯人的佛心。为三界所共尊的佛陀，难道会为了那些外在之物而舍弃他济世救人的慈悲吗？弟子们的错误就在于看重形式却看不到佛教义理的本质，这是因为佛心是没有污染的，所以才能够如此纯洁和清澈，而人心有污染，被贪嗔痴爱、酒色财气、名利等五欲杂念所污染，因此，才会有人我、是非、偏正等等妄念痴想，那又怎么不被诸多的烦恼和痛苦所缠缚呢！

收起我们的妄心，照破那无明，让心灵回归到那最朴素、最真实的本位上来，脚踏实地的生活，得到的珍惜，失去的泰然，对生命一切的悲喜和忧乐都能安之若素，让生命淡然成佛。

佛在人间，佛在我们身边，佛在每个人的心头，佛常常是我们心里面那最善良、最柔软、最美好的部分。佛有时候还代表着恻口、慈悲、关爱、随缘、宽容、感恩等等美德，学佛其实就是在这些人性中美好的品质，然后努力地修正那些人性之中不好的恶习。

换句话说，如果有很多人用信仰来约束自己的行为，人人向善，敢于承担自己的责任，有颗慈悲心，这世界还会有这么多战争和苦难吗？人与人之间还会这样冷漠和猜疑吗？那些损人利己和违法乱纪的事不会少而又少吗？

佛是谁？佛是什么样子？佛在哪里？其实这些我们都不需要特别的追究，因为佛是万事万物中最美好的一面。风和日丽时佛在明媚里；绵绵细雨时佛在杨枝柳梢上；雪中送炭时佛在温暖里；锦上添花时佛在繁华里；海纳百川时佛在坦荡里；大义凛然时佛在担当上；生死一如时佛在解脱上……

《宏智禅师广录》卷第七云：“千华上何须问佛，百草头自然有春。一微尘里也来说法，三千界内不碍分身。”那些被我们称为佛的先知、哲人、贤者，正是这样通过超越、救度、修行，庄严了净土，美好了世界，从而实现了自己。

# 念佛与参禅的同异

念佛和参禅都是修持佛法的方法，也是当今学佛修持人最为常见的两种修持方法。这两种修持的方法都是佛祖释迦牟尼亲口所教，也是其应众生的根器不同而因缘施教的两种基本方法。佛法是最为方便之法，法本无定法，从修持的角度讲方法很多，故此佛教中才有八万四千法门之说。而且这八万四千法也不是界定为一个数量，而是作无数无量之解。传授佛法修持的佛经很多，较集中的有《楞严经》，经中以诸菩萨、罗汉亲身修持的体会，系统地介绍了二十五种修持方法，依此修持法法皆可悟法。既然如此，作为修持的方法本无优劣、高低可分，这恰如药一般，药本身并无优劣可分，凡是对症，即为良药。

念佛与参禅既然是两种方法，那就必然各自有其基本的要求。

念佛的方法主要是持一佛号，在佛教中以念佛号为修持法门的称之为“净土宗”，一般持阿弥陀佛，也有持观世音菩萨名号的，无论持什么佛号或菩萨号都一样，无有区别。在具体操行时，要求总是不思其他，静心念佛。念佛号的修持方法源自于《阿弥陀经》，佛在该经中说：“若有善男子、善女人闻说阿弥

陀佛，执持名号，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不乱，其人命终时，阿弥陀佛与圣众现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”佛教中的净土宗就是主张以此念阿弥陀佛为修持，进而达到往生极乐西方世界为目的。

参禅主要是通过参的方式以达明心见性。如何是参呢？参在这里当深究讲，即是通过深究疑点、疑团，深究公案，深究话头等等，如“父母未生我以前我是谁？”“拖死尸的是谁？”“睡觉的是谁？”“吃饭的是谁？”“念佛的是谁？”等等，在“谁”字上下功夫，以此达到参透自己的本来面目。禅作为一种修持悟法的法门，最初起源于“拈花微笑”公案，即相传释迦牟尼一日在灵山会上，拈一枝金婆罗花示众时，大众皆默然不得要领，唯独大迦叶尊者破颜微笑。世尊曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，不立文字，教外别传，付嘱摩诃加叶。”以此禅法得以成立和传承。

这两种方法有些什么同异呢？

佛法的修持中不管什么方法，最为基本的就是要定，要止。为什么呢？因为人们的心念几乎一刻都不会停息，生命的本体、本性就是被这种种妄念所遮盖，这在当初佛祖释迦牟尼在大悟世界及生命的本质

时就指出：“原来众生实平等无异，皆有佛性，能入佛不可思议解脱之境，如今却被愚痴妄想所盖，不见自性真心，恒作种种颠倒执着，以致轮转生死海中，受大苦恼，久不能出，直是可怜可惜！”可见妄念不息就是佛法修持的一大障碍。很多人在平时并不会注意到心念不息的状态，然而只有一心想静的时候就会体会到这一点。怎么才能让这个不息的心念停止下来呢？念佛就是一种方法，就是使万念变一念，念什么？念佛号。实质上念佛号就是一种强制措施，强制万念束缚在这一念之上来，然后通过一念达到不念。参禅也是同理，通过参而远离诸缘，心锁一处，深究不放，从而达到一念不生。







从这里不难看出两种修持方法的起初是有区别的，这种区别在于入手时方法不一，一是念；一是参。无论是念还是参都还是二，即有一个自己，有一个佛号与参头。然而当念佛念到无念之时，参禅参到无参之时，已是自他无二，当二二为一时，差别无存。这正如虚云大师在论述念佛与参禅时所说：（念佛法门）“初入手与禅是二。及其成功，二不二。惟念佛须摄心观照，句句一片。落堂者，著实之谓也。句句著实，念念相应，久之自成一片。由事一心，而至理一心，能所双忘，自他不二，与参禅有何差别？若经曰：‘若人但念阿弥陀，是为无上深妙禅。’”（《虚云和尚全集——年谱》）大师还说：“念佛念到一心不乱，何尝不是参禅？参禅参到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅者，净中之禅；净者，禅中之净；禅与净，本相辅而行。”（《虚云和尚全集——开示篇》）。

大师的教诲实质上已经将念佛法门与参禅的关系讲得十分透彻，若细细研读，我们后人必可从中得到极大的法恩。综观念佛与参禅的同与异，我们不难得知念佛入手要容易些，操行起来要简便些，出差错的可能性，也即风险性几乎为零。然而参禅却不同，入手要难些，撑握起来难度要大些。为什么呢？因为禅法是心法，以心传心的心法，是直指人心，见性成佛的顿悟之法；是因为“禅宗无次第”（《虚云和尚全集——年谱》）。故世尊在创立禅法之初就曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，不立文字，教外别传，付嘱摩诃加叶。”这以后禅宗也一直是一师单传，直到六祖惠能大师以后，才一师多传，而且此一师多传也是当时因缘所定。还有，一旦实施参，若要获取参禅的效果，必要求万缘放下，一念不生，否则参也是白参。对此虚云大师曾有教诲：“‘万缘放下，一念不生’是参禅的先决条件。”（《虚云和尚全集——开示篇》）他还说：“禅很难学。自唐以来，久将绝响。不如专修念佛三昧，较易成功，且稳当。”（《虚云和尚全集——年谱》）“禅宗虽一超直入，非上根利器不能修。末法众生，障深慧浅，惟依持名念佛法门，得了生死，往生极乐国土。”（同上）

为什么虚云大师要说禅很难学呢？因为参禅容易出差错，特别是对于那些急于求成的人，很看重感觉的人，妄念很重的人，幻想多的人，还有体质太弱多病的人等等，这类人一般不适宜参禅。在这里为什么要特别强调身体体质呢？因为参禅本身尽管对身体的调理有很大帮助，但也是一项精力十分集中的事，若身体弱者比如此

修持的方法本无优劣、高低可分，这恰如药一般，药本身并无优劣可分，凡是对症，即为良药。

血十分虚的人，往往精力较差，精力和意念都很难集中，这种人坐一天或许都是在妄念中打转，效果极为不好。这类人要参禅不妨先服几副中药调理调理身体，或者一边调理一边上坐也可。

当今社会上尽管佛学、佛教十分热闹，寺庙香火也十分兴盛，学佛人也比比皆是，然而社会整体动态使得人心浮躁，急功近利，知障重重，参禅就显得更为难行。而念佛法门却不同，这一方法可以说是最没有限定的一种方法，也即是说什么人都是可以操行此方法。故而虚云大师据此说出“稳当”二字。

无论是念佛还是参禅都以坐式为好，坐式中又以跏趺坐为最佳，若跏趺坐有困难，则以半跏趺为次之。若是半跏趺也困难，也可自然双盘而坐。坐式身体较稳，身体容易放松，而且也不易出现意外。

佛教是伦理性的宗教，其所宣扬的五戒、十善、四摄、六度和八正道等思想有着丰富的伦理色彩。佛教的善恶观、慈悲观、人生观、缘起观等，对净化人心，构建和谐社会，维护世界和平与发展都具有重要的现实启示。



## 佛教伦理的现实启示

### 一 佛教伦理德目

佛教伦理德目即佛教道德规范，主要体现在佛教的戒律中。戒，意指行为、习惯、性能、道德等，是佛教戒定慧三学之一，也是佛教为在家和出家信徒制定的行为规范，具有自律性特征，它规定什么可以为，什么不可以为。律，含有调伏、灭除、善治、离行、化度等意，指制伏灭除诸种恶性。律，是为维护佛教僧团的规范而制定的，具有他律性的特征。

佛教的戒律极其繁琐，有三千威仪、八万细行之说，各宗派所奉行的戒律并不完全相同，出家二众和在家二众也有差别。但是最基本的主要是五戒、十善、四摄、六度和八正道。

**1、五戒。**五戒是佛教教义最基础、最重要的戒规，即不杀生、不偷盗、不淫邪、不妄语、不饮酒。五戒的第一戒是不杀生，指不杀人，也包括不杀（伤）害任何生灵。佛教从人类自身推及到世界所有的生命，体现出佛家对生命高度的敬畏和尊重。对于不杀生戒，佛教还特别反对战争和刑杀。这对减少暴力、战争，维护和平具有积极作用。针对不杀生戒，佛教还坚持断酒肉，吃素食，放生护生的主张，这也是慈悲心的体现。第二戒是不偷盗，是指不予而自取，未经财物主人的同意，都不能擅自拿

去。第三戒是不淫邪，指在家二众杜绝一切不正当的性关系，出家口众则完全禁止性行为。第四戒是不妄语，即不说谎话，讲究诚信、正直。第五戒是不饮酒，此是为信徒保持智慧，维护清规戒律，以利修行，防止不符合道德规范的言行而设的。东晋郗超说：“不杀则长寿，不盗则常泰，不淫则清净，不欺则人常敬信，不醉则神理明治。”

五戒中前三戒防身恶，第四戒防口恶，第五戒防六根之恶。这是佛教以否定形式所表达的最基本的行为准则，从社会功能来看五戒对佛教徒增加身心健康、提高道德素质、维护社会稳定、加强精神文明建设都有普遍的现实意义。

**2、十善。**十善指十种善行。十善中的前四善，其内容和五戒中的前四戒完全相同。十善中的第五善是“不两舌”，即不挑拨离间，搬弄是非。第六善是“不恶口”，即不以粗言恶语对人，不冷嘲热讽。第七善是“不绮语”，即不以花言巧语骗人，不以淫秽的话引诱人。第八善是“不贪欲”，即不贪恋世间的财物、地位和名誉等，对于非己之物，不起占有心。第九善是“不嗔恚”，指遇逆境，不起憎厌、愤恨之心。第十善是“不邪见”，指不偏见，不执着于错误的见解。

不难看出，十善包括身、口、意三业，十善强调该做什么，从防非止恶到修善进德，小则有利于僧团的和谐，大则更具有广泛的社会道德意义。

**3、四摄。**“摄”有导引、摄受之意。四摄是指菩萨引导众生修行而作的四种事，具体指，一：布施摄。二：爱语摄，即随顺众生的根性而善言慰喻，从而使他们生起一种亲爱之心而皈依佛教。三：利行摄，即以身、口、意的善行教导众生修持。第四叫同事摄，指与众生相处，视众生的不同情况而随机教化，这体现佛教慈悲为上，拔众离苦、普度众生的伦理旨趣。

**4、六度。**六度的“度”是济度、到彼岸的意思，又称“六波罗密”，是大乘佛教修行的主要内容，原指六种从生死此岸到涅槃彼岸的方法或途径。一是布施，以度贪欲；二是持戒，以度毁犯；三是忍辱，以度嗔恚；四是精进，以防懈怠；五是禅定，以避精神散乱；六是智慧（般若），以度愚痴。六度是佛教最重要的修持方法之一，所包含的六种道德规范是一个有机整体。四摄和六度均以布施开端，布施在佛教道德实践中具有重要的意义，它体现出大乘佛教慈悲为本、自利利他、舍己为人的伦理情怀。佛教四摄、六度伦理思想对当今发扬人道主义精



神，倡导见义勇为，促进社会公益慈善事业，建设团结互助的社会关系等都有积极意义。

**5. 八正道。**八正道是佛陀成道时，初转法轮所说，也称八支正道、八支圣道，意指达到圆满理想人格，实现涅槃解脱境地的八种修行路径和方法。八正道在佛教四圣谛中属于“道谛”的内容，代表佛教的实践法门。八正道即：正见，指正确的观念和见解。正思，指正当的思维。正语，即说话要符合佛陀的教导，不妄语、恶口、绮语和两舌。正业，指要做正当的行为，不做杀生、偷盗、淫邪等恶行。正命，指过符合佛陀教导的正当生活。正勤，即毫不懈怠的精进勇猛的修行。正念，即正当的意念，将正确的思想牢记于心，不生邪念。正定，指用正确的方法专心致志的修习禅定。八正道的思想对于当今提高人们道德素质，净化社会风气都有促进作用。

## 二 佛教伦理道德的现实启示

佛教是伦理性的宗教，佛教伦理中弃恶从善、平等慈悲、自利利他、积极入世等思想，对构建和谐社会，维护世界和平，促进可持续发展都具有重要的现实启示。

**1、佛教的善恶观有利于引导人们弃恶扬善，减少社会犯罪，伸张社会正义，维护社会稳定。**佛教认为，修善能破恶，念善则罪消，积善致福，积恶遭祸，祸福有根，善恶有报。《法句经》卷下云：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”这是佛教中广为流传的“七佛通戒偈”。《增一阿含经》卷一序品中又云：“所以然者，诸恶莫作，戒具之禁，清白之行；诸善奉行，心意清净；自净其意，除邪颠倒；是诸佛教，去愚惑想。”这说明佛教善恶观的伦理意趣就是为了使人们修善止恶，劝善警恶，止恶行善，即是和谐。此偈还指出持戒的重点落实到个体在于“自净其意”，这有助于提升人们的道德判断力和道德自律力，提高社会的道德境界。

**2、佛教的慈悲观，要求人们平等对待万物，慈悲众生，拔众生苦，予众生乐。**这有利于唤起人们的同情心，树立尊重生命的意识，有利于促进社会公益慈善事业的发展，更有利于维护世界和平。龙树菩萨说：“慈悲是佛道之根本。”“大慈大悲名为一切佛法之根本。”《观无量寿佛经》又云：“诸佛心者大慈悲是，以无缘慈摄诸众生。”佛教慈悲观要求“等一无我”，强调众生平等，一切有情平等；人类也只是众生、有情中平等的一分子，而不是宇宙万物的主宰和中心。佛教慈悲观主张爱护众生，尊重生命，关怀生命，广施仁慈于一切有情，寻声救苦，无缘大慈，同体大悲。由大慈大悲所生的忘我利他精神，是佛教道德实践活动中的主旋律。如“五戒”中的第一戒就是“不杀生”，要放生、护生。“四摄”中第一即是要求布施。佛教广泛开展捐款赈灾、捐资助学、治病救人、铺路修桥等慈悲心活动，必将促进社会的公益慈善事业，为促进社会和谐起到积极作用。佛教的慈悲观反对暴力、杀戮、战争，这对维护世界和平，保护人们的生命财产安全都有积极作用。

**3、佛教在人生观上，既有“出世”的一面，也有积极入世的精神。**如近代太虚大师倡导的“人生佛教”运动，提倡和推行把学佛和人生、

学佛与做人统一起来，建设人间净土；强调以人为本，注重人生。太虚大师明确提出“学佛先从做人起”，主张即世间求解脱，人成即佛成。《坛经》又云：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”佛教二众不仅关心社会生活和社会生产，而且还直接、间接地以各种形式参与社会的经济、政治、文化事业。佛教的积极入世精神，能够调动信教群众建设和谐社会的积极性。如“四摄”中的利他行摄与同事摄。利行用在社会上，就表现为爱岗敬业，勇敢精进，辛勤劳动。同事摄有益于促进人与人之间的相互关系，形成团结互助，诚实守信的良好人际关系，这些对市场经济的发展都有正面的启示作用。

**4、佛教的缘起观有利于生态环境保护，促进人与自然和谐相处，走可持续发展道路。**佛教认为世间的一切皆因缘生起，都是相互依存的关系；如果没有因缘关系，一切皆不能成就。《阿含经》说：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”意思是宇宙间一切事物，都没有绝对存在，都是以相对的依赖关系而存在。每一种存在物都是众因缘和合而生，本无自性。针对如何对待生命，五戒中不仅指不杀人，还指不杀动物，不毁坏植物，不破坏环境；不仅要不要杀生，更要放生、护生。不杀生是从消极善的角度而言，而放生是从积极善的角度来讲，都反应了佛教对生命的尊重和珍惜。这可以引导人们正确认识人与自然的相互依存关系，进而走上尊重自然，保护自然，使人与自然和谐相处，促进社会可持续发展的道德实践。☺



从各个角度看起来素食者更健康，他们的身体更轻盈，反应敏捷，脑力充沛，容易入睡，所需的睡眠时间更少，心情更开朗因而较少得抑郁症。

**吃**素大致分为全素、奶素、蛋素、蛋奶素等，原则上吃素泛指不吃动物性蛋白质。由于不吃肉，因此可降低并调节体内胆固醇，且不至因吃肉类而摄进过高的尿酸，不至提高肾衰竭及肾结石的发生率。此外，人类体质偏碱性，吃素有助于体质的酸碱中和。

吃素的好处众所周知，不过吃得不对同样有害无益。例如吃了加工程序过多的素食，不但营养素少了，其内含的化学物质及色素也会对人体造成影响；烹调时使用过量油脂，反而造成人体负担。因此烹煮素食时，就不要使用太复杂的烹调程序，多食用新鲜蔬菜；油一定要适量，选择原始粗糙的材料；经常更换米饭种类，偶尔吃点糙米，或在米饭内加五谷、燕麦等，都是达到均衡营养的好方法。

知道吃素的好处之余，或许你担心的问题是得不到肉类才有的营养素。其实只要吃素时能选择多样化的菜式，不偏好几种菜，一样能摄取到足够的营养。此外，由于肉类本身的细胞组织与人体较接近，因此人体对其吸收力也较好，吃素者因减少肉类的摄取，在饮食上就需掌握几项原则：

- 1.应多吃全麦面包、胚芽面包、糙米。
- 2.黄豆、毛豆、绿豆，或豆腐、豆干等豆类加工品含丰富蛋白质，多吃豆类无胆固醇过高之忧。
- 3.多摄取腰果、杏仁等核果类，其丰富油脂可补充人体所需热量。
- 4.青菜最好能有四五种变化；人体所需铁质可经由多摄取高铁质的水果如番茄、猕猴桃、葡萄来补充。
- 5.素菜清淡、少盐、少糖才符合素食之健康取向。
- 6.吃素者易缺乏维生素B12，多吃综合维生素可改善。

## 长期坚持素食 有益健康长寿

文·许波

如果你是个素食入门者，刚开始也许会觉得明明吃得很多，却饿得很快，这正是因为植物较易被肠胃吸收。别担心，持之以恒，你就能深切感受到吃素对身体健康有多好。素食大多以植物性食品为主，现主要指用蔬菜、果品和豆制品面筋等制作的素菜，善用竹笋、豆芽等吊制的素高汤增鲜。食用素菜的好处有：

- 1.素食营养最容易消化和吸收。果蔬谷类的营养最易消化，最容易直接吸收，植物中纤维素也能防止便秘的发生。
- 2.素食能减少动物毒素的吸收及减慢衰老。
- 3.素食令人心平气和，头脑清醒。素食者大都性格温驯，时常保持心平气和。素食者的血液清洁，脑力当可大为提高。

中国素菜是中国菜的重要组成部分，其显著特点是以时鲜为主，选料考究，技艺精湛，品种繁多，风味别致。素菜通常指用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。中国素菜由寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜三种风味组成。寺院素菜又称为斋菜，是专门由僧厨制作供僧侣和香客食用的菜肴；宫廷素菜是专门由御厨制作，供帝王斋戒时享用的菜肴；民间素菜是在继承传统素菜品种的基础上，吸收了宫廷和寺院素菜的精华而在民间素菜馆发展而形成的菜肴。

素食具有防癌功能。美国德州大学的约翰逊博士经过多年研究发现，凡是平日摄取大量钾的地区，人民患癌者总是偏低。原来人体细胞里，钾的含量时常是钠的十倍，细胞在分裂之时，钾含量下降而钠含量上升，癌细胞也不例外。每次细胞受伤时，钾由细胞之中漏出来，癌细胞即开始繁殖。人患上了慢性病，若有办法提高体内细胞的钾含量，生癌的机会则减少。相反，老年人体内的钾特别容易由细胞膜漏出来，所以患癌的机会随



年龄而增加。医学研究进一步发现，如果在有些癌细胞的培养液中加入钾，它会突然变成正常细胞。老鼠的血癌细胞本来不能造血，可是将其培养液中的钾提高到十倍以上时，就有造血的现象出现。由此证明，钾和钠的比例是癌细胞形成的关键。近年食疗防癌的秘诀，正是根据这个原理，多钾少盐。食盐和味精都含有大量的钠，而蔬菜与豆类则含有大量的钾，所以多吃蔬果豆类，少吃盐和味精，是防止癌症、血压高、糖尿病的重要举措。

经常有人担心，素食营养不足。这个担心是多余的。素食者可能乐于与肉食者比谁更健康。毫无疑问，从各个角度看起来素食者更健康。他们的身体更轻盈，反应更敏捷，脑力更充沛，更容易入睡，所需的睡眠时间更少，心情更开朗因而较少得抑郁症，更少得感冒，一旦得了好得更快，也不容易缺钙，更妙的是他们不容易得癌症、高血压、糖尿病和老年痴呆症。理论上讲，素食能够获得比肉食更优质的营养。首先要打破人们的一个成见：肉类比素食蛋白质高。其实许多素食蛋白质的蛋白质比肉类含量高，比如各种坚果、瓜籽中的蛋白质达30%，谷物约含10%，豆类中的蛋白质含量更高，是肉类的两倍，豆皮的蛋白质更高达50%，且大豆中的蛋白是完全蛋白，更易为人体所吸收。

肉类不仅蛋白质不如豆类多，而且也是各种食物中最缺乏维生素和矿物质的。豌豆、小麦、燕麦所含的铁是牛肉的两

倍，几乎每样植物中的铁质都比肉类高。另外，肉类的钙质也不如素食多，每百克食物中所含的钙质，牛肉为8毫克，猪肉为12毫克，鱼为30毫克，豌豆为71毫克，香菇为125毫克，木耳为207毫克。即使是肉类最擅长的脂肪，也总被素食盖过。如核桃含油高达66.9%，花生达48.7%，芝麻达48.23%，黄豆达20.20%。

素食不缺营养，长寿的素食者本身就是最好的证明。中国不少地方偏远的寺庙里，那些老和尚平均年龄80多岁。

吃素使身体强健。奥运会似乎是素食者表现大力气的地方，奥运会也不知什么时候成了素食者云集的地方。第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯就是个素食者，他的速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家。他的出现，掀起了西方运动家吃素的风潮。

几十年后，专门吃素的运动理论出现了，这就是迈阿密体育营养学家丽莎·多芙嫫所作的《素食者运动营养手册》。她本身也参加过马拉松赛和三项铁人运动，而且还是几名奥运选手的教练。她大运动量的体育生涯从素食中大获好处，她说，对运动量大或是意在健身的人，素食很有效。

还有一个铁证更能说明素食者的勇健，那就是中国的少林武僧。少林寺所有正式门徒都是素食者，严格按照佛教教宗的规矩修持。少林武僧是素食者应确定无疑，他们的厉害，有耳必闻，有目共睹，这说明素食者能干出比肉食者更繁重、更猛烈的活计。

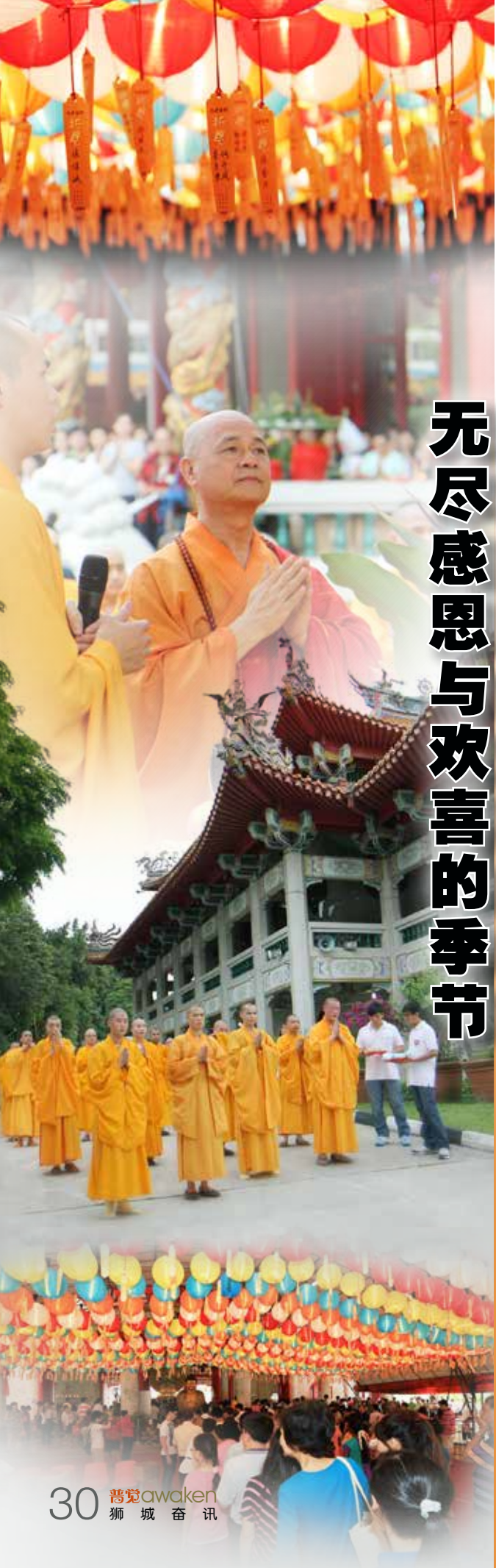
吃素能使人聪明。关于这一点曾有过许多争论。其实历史明摆着，自古以来汉族就是一个素食或半素食的民族，它与周边那些食肉氏族部落到底谁聪明，不言而喻。华章典籍，物美民丰，都在诉说着一个民族富有创造性的大脑活跃在天地间。

印度因为信奉印度教的原因举国吃素，印度人是否聪明也是自有公论的。在世界上，智慧之王数学和哲学都被印度人把持。举世公认，印度人最擅长数学，世界上许多数学大师都是出自印度，如今印度更成了软口第一大国；印度古典哲学超过了古希腊、古埃及，其研究事物的深邃和系统，甚至超过以黑格尔和尼采为代表的日尔曼哲学。东方最有影响的宗教也多发自印度，佛教的智慧和深邃就不用说了，西方广泛流传。

素食者的一个明显标志就是头脑灵活。不少人改为素食之后，发觉自己脑筋灵活了，想象力丰富了，领悟力提高了，思考敏捷了，记忆力增强了。朋友们，为了您的健康长寿，请选择素食吧！







# 无尽感恩与欢喜的季节

双手合十，十法界于一心。每一步都是无尽的感恩，每一拜都是自心的回归。恭敬礼拜，吉祥自在。

文·法缘

## 感恩有佛

光明山的卫塞庆典于今年5月4日及5日举行，就像往年一样，满山人头攒动，热闹非常。无论是三步一拜、浴佛、供灯、许愿，素食售卖会等活动，都获得大家热烈的响应与参与。今年还特地重新开放龙池，经过一番整修的龙池显得格外谧静，它必将成为静修的好地方。

其实只要心中有佛，无论以何种方式或在哪里度过卫塞，都无关重要。佛陀在两千多年前证悟真理之后，由于他的大慈大悲，开始弘扬佛法以利益众生。因此，庆祝卫塞之余，诚心感恩佛陀，让我们今世今日仍有机缘听闻佛法。生命有了佛法的滋养，一切充满美好与希望。







## 喜悦毕业

2012年7月14日，新加坡佛学院于无相殿举行第二届中英文学士班毕业典礼。共有21名学僧经过5年寒窗苦读，终于欢喜完成学业，并将踏入另一人生里程碑。他们将运用所掌握的知识与技巧，在世界不同的角落为佛教做出贡献。

光明山普觉禅寺方丈兼佛学院院长广声大和尚在致欢迎辞时，鼓励此届毕业生坚守弘法任务以利益众生，并给予他们真挚的祝福。中英文学士班的毕业



僧代表惟性同学与明混同学分别发表感谢词，他们都衷心感恩法师与师长们这些年的谆谆教诲及热心指导。

大约500名来自国内外的嘉宾出席了庄严的毕业典礼，受邀的来宾包括泰国摩诃朱拉隆功大学海外事务副院长Venerable Sawai Chotiko、斯里兰卡克拉尼亚大学远程及继续教育中心主任T.R.G. Dela Bandara教授，以及新加坡佛教总会秘书长广品法师。





光明坊

Blk 231 Bain Street  
#01-63 Bras Basah Complex  
Singapore 180231

新加坡佛教总会

59 Lorong 24A Geylang  
Singapore 398583

新加坡佛教居士林

17 Kim Yam Road  
Singapore 239329

大悲佛教中心

2 Lavender Street  
Singapore 338823

慈缘轩

8/10 Smith Street  
Singapore 058917

草本屋

101 Upper Cross Street  
#02-P1 People's Park Centre  
Singapore 058357

送完为止



散布慈悲 传递关爱

文·法缘

2012年7月1日，光明山200余名信徒、护法与职员聚集在无相殿，参加光明山“散发希望”活动 (Hair for Hope)，为儿童癌症基金会筹款。上午10时，传雄法师做了简短的开示，并主持削发仪式后，众所期待的集体削发活动开始进行。所谓为善最乐，每一位完成削发的参与者无不感到欢喜，现场还来了不少支持他们的亲朋戚友，大家都法喜充满。



至截稿为止，光明山已筹得超过14万元的善款。感恩所有慷慨捐款者，还有热心参与及支持者。希望大家时时以慈悲的精神，关爱较不幸的众生，让世间充满温暖与希望。

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.kmspk.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@kmspk.org](mailto:pujue@kmspk.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? \_\_\_\_\_