



# 感恩 我們的 先鋒 領袖

今年三月，当我得知我们的国父李光耀先生失逝时，我悲痛万分。除了我的母亲和老师外，我深切尊敬和敬仰的人就是宏船法师。

李先生和他一班一起开拓国家的先锋领袖们为了国家付出了极大的贡献，从而改善和提升了新加坡人的生活。他的一生不为自求，一心只为国家能继续的繁荣和改善人民的生活。

我们所有的人，包括从最早期一代的前辈们，都从他遗留下来的传承深深的受惠。我致诚且非常的感恩这位伟大的领袖。

我的先师，宏船法师是另一位大菩萨。透过种种慈悲和温和的方式，他深深的影响和改变了许多人的生命。他的一生都在不断的寻求种种的善巧方便，一心只为利益众生。

今年是新加坡的50岁生日。华人有句成语“饮水思源”，所以为了表示感恩和答谢我们建国一代的前辈们，国家推出了‘建国配套’。

在《增一阿含经》里，佛陀极力赞叹拥有一颗感恩心的人，是俱有德行的贤人。佛陀本身就代表和象征了感恩。

世尊刚证悟圆满菩提佛果时，就用了一个星期带着充满感恩的心仰望菩提树。

在《吉祥经》里，生起感恩的心是38个吉祥征兆里的其中之一，象征了各人的修持已有了进步。

我们应当持有一颗感恩的心，把慈悲和仁爱落实在我们每天的生活里。我祝大家有个愉快的卫塞节。祝福你们身体健康、平安幸福和吉祥如意! ☺

您是如此的慈悲  
心量广大无边  
我最敬爱的老师  
您感恩的体现使我谦卑和改变了我  
言语无法表达我对您  
致深致切的感谢和感恩

释广声



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  
普觉义务编辑 Pujue Volunteer Editor  
罗禅珠 Loh Siang Choo  
沈玉兰 Sim Geok Lan

AWAKEN 执行主编  
AWAKEN Executive Editor  
程慧琳 Esther Thien

AWAKEN 特约撰稿  
AWAKEN Contributors  
Ven K Rathanasara Thero  
Ven Thubten Chodron  
Ven Kuan Yan  
Ng Pei Fuen  
Hui Ping  
Felicia Choo  
Janice Goh  
Said Abdullah  
Oh Puay Fong  
Susan Griffith-Jones  
Susan Kaiser Greenland  
Rou Jyn Yip  
杨怀勤 Robert Yeo

美术设计 Graphic Designers  
周利珍 LeeChan

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 tri-annually 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

速证如来净法身  
愿彼五浊众生类  
净智功德庄严聚  
我今灌沐诸如来

page 30



5-8月 | may - aug 2015

于诸惑业及魔境，  
世间道中得解脱。  
犹如莲花不著水，  
亦如日月不住空。  
——《普贤行愿品》

I am able to free myself from worldly life and the environment of *maras*, just as the lotus flower shoots up from the water, but is not wetted thereby; and as the sun and moon appear in the void, but abide not in it.

- The Vows and Practices of Samantabhadra Bodhisattva



KMSPKS and Awaken Publishing go social!  
Like Awaken Publishing page • Download iDharmaBook and Dharma2U app for iPad, iPhone & Android phones & tablets  
Like facebook.com/kmspks  
Like facebook.com/Awakenpub

卷首语

01 感恩我们的先锋领袖  
| 释广声

菩提

04 此时正当修行时 | 刘恺醒  
05 拉萨，幸福在您怀里，甘丹寺 | 达娃  
06 心灵的宁静 | 刁梦洲  
08 人生的多元方程 | 张世普  
09 李光耀留下的 | 沈玉兰

意解人生

10 步上菩提大道 | 道宏  
11 与道宏师父的一段因缘 | 菩提法真  
12 宽容是一种美德 | 刁梦洲  
14 虚心与骄傲 | 长江  
15 感恩 | 沈玉兰  
16 常想一二 | 董良  
17 舌尖上的得失 | 净璇  
18 学佛要先学做人 | 吕芮旻  
19 尊重生命 | 心憩

钟磬

20 不饮酒戒的制戒缘由与饮酒过患 | 张家提  
22 丰子恺《佛无灵》中的佛教意蕴 | 陈浦燕  
24 佛教理财之道 | 王世瑞

法海拾贝

26 禅林中的肃众 | 常静  
27 茶禅一味 | 镜缘  
28 《佛说医喻经》思想解析 | 张家提  
30 《浴佛功德经》思想要义浅解 | 禅悦

琉璃之光

31 吃素 | 许波

狮城快讯

32 · Oeun Sam Art 法师参访新加坡佛学院  
· 新加坡佛学院2014/2015学年  
第二学期开学典礼  
33 · 新加坡佛教总会举办  
建国总理李光耀追思法会

竹林夜话

34 略说悲智双运 | 慎言

# CONTENTS

## Profile

### 44 Lighting Up the World Together

*Firefly Mission (FFM) speaks to Esther Thien on how it aims to light up the world.*

## Feature

### 48 A Man for All Religions

### 60 Nurturing the New Generation of Buddhist Leaders in Singapore

*By Ven K Rathanasara Thero*

## Regulars

### 38 Abbot's Message

### 40 Q&A

### 43 Buddhist News in Brief

*Thousands thronged monastery for Founding Prime Minister's memorial service*

*SBF to celebrate Vesak Day and SG50 with concert at Indoor Stadium*

### 53 Real-life Quotes

53 In Memory of the Late Ven Master Hong Choon

59 Gratitude, the Hallmark of Humanity

### 54 Something to Ponder

*A first-person account of the little things in life worth reflecting upon*

54 Mahathera Hong Choon: Our Eternal Role Model

64 Effort and Endurance leads to Success in Life

### 55 Do You Know...

The Chronicles of the Late Ven Master Hong Choon

### 63 Mindfulness Parenting Tip of the Day

Discovering the Beauty that's always Inside

### 66 Recipes *du jour*

*Yummy vegetarian recipes to tease your tastebuds*

### 67 Buddhist Tales

*Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking*

67 The Same Dream

### 69 What's New?

*Find out the latest products in Awareness Place*

### 70 Seen, Heard & Read

*Reviews of life-affirming films, books and music that are beneficial to your well-being*

### 71 Dharma Apps

*Check out these cool apps that connect you to the wisdom of the Dharma*

### 72 Calendar of Events

For advertising enquiries, contact 65 6849 5342



page 43

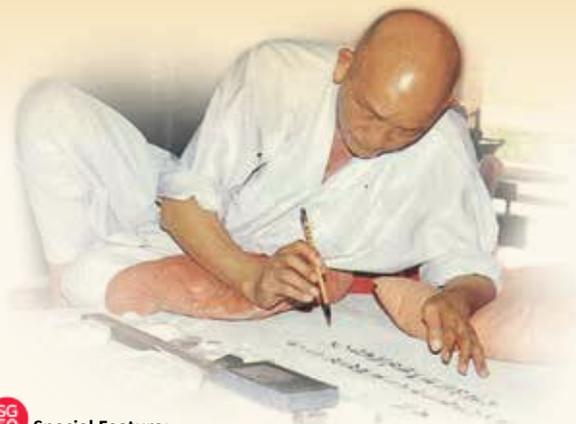
Thousands thronged monastery for Founding Prime Minister's memorial service

## A Man for All Religions

page 48

Mahathera Hong Choon: Our Eternal Role Model

page 54



A  Special Feature:  
Commemorating Our Buddhist Pioneer – Mahathera Hong Choon

## 此时正当修行时

也就放弃了烦恼，  
放弃了争辩纠缠，  
忍辱是一味良药，

有人说六波罗蜜中，最难做到的就是忍辱。忍辱的真意在于能够包容他人的辱骂打击及寒热饥渴的恼，能忍辱的人，是有大慈悲心的人。

舍利弗在罗睺罗被欺辱时，曾安慰他说：“如果你是佛陀的弟子，应有忍辱的精神，心中不怀嗔恨的毒，当以慈悲怜愍众生。佛陀常教诫我们，有荣誉的时候，不能使心高举；受侮辱的时候，不能使心生恨。所以，罗睺罗！压制著愤恨的心，严守忍辱，世间上没有比忍辱更有勇气的人，天上人间，不管多大的力量，也不能胜过忍辱。”

可见，忍辱不是胆怯，而是勇敢；不是懦弱，而是慈悲；不是麻木造作的忍耐，而是韬光养德的智慧。在生活中，我们不乏会遇到各种疾言厉色、冷嘲热讽、诽谤打击、冤枉歧视、恶言恶行……面对这些，我们可以不起嗔怒，泰然受之吗？

我姐姐是一名佛教徒，她曾给我讲过她的“忍辱故事”。一天，她和两个同事出去吃饭，走到一个类似地下通道的地方，那里有一些卖纸巾、报纸、小商品的摊位。这时，有个买纸巾的妇女忽然冲过来拉住姐姐，非要让她买纸巾。面对这些，通常姐姐都会献爱心，甚至多给些钱，因为一般卖东西的都是一些穷苦的老人，或者身体有残疾的人。好巧不巧，那天姐姐偏偏没有带钱包，所以只能报她以一个歉意的微笑。谁知妇女见姐姐并没有掏钱的意思后，便破口大骂：“贱女人！……贱女人！”两个同事，包括姐姐都吃了一惊，一个同事要立即骂回去，另一个同事拿出手机说报警，反倒是最应火冒三丈的姐姐制止了他们。姐姐说卖东西的都是些可怜人，也许她今天正好心情不好，但凡生活如意都不会这样，我们只需在这个时候告诉自己：此时正当修行时，就可以了。

“此时正当修行时”，我非常欣赏姐姐“受辱”时心态，并把它当作一种殊胜的境遇来修行，正所谓忍辱度嗔心。可是，我们往往在风平浪静时清净自在，风暴来袭时忍无可忍，因为放不下面子、清誉、名声、利益等等，明知四大皆空，却心随境转，究其根本，还是内心的我执、法执过重。《心经》说：是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。既然一切皆空，如虚如幻，又有什么拿不起、放不下的呢？“菩提由来无一物，只在当下一念间”，一念间忍辱，就是一念间修心，也就在那一刹那结下了无上增上缘。不计是非人我，不起嗔恨之心，正是我们修行的目的，当我们达到“不见他人过”的境界时，那才能称为真正的修道之人。其实，生活中处处都是修佛的道场，就请常观自在，善自护念吧。

人说，忍辱是一味良药，放弃了争辩纠缠，也就放弃了烦恼。愿你我都有“大肚能容，容天下难容之事”的雅量！☺

文 | 刘恺醒

2013年，踏上了天路，这是我第二次到拉萨，第一次去就是一个单纯的朝拜者，因为这里是信仰的归宿！拉萨，幸福就在您的怀里！

这次是为了旅行，之前答应同学们一起去，由于各种情况，差点失约，最终还是赶到了圣地。一下飞机直奔同学们聚集地——大昭寺。

幸福总是来得那么不容易，由于天气及身体高原反应等原因，两个同学看起来有点不太适应，于是简单点些饭菜，狼吞虎咽之后，有些强迫性的带他们直奔格鲁派母寺，甘丹寺。甘丹寺是格鲁派创始人宗喀巴大师所建立，影响深远，奠定了格鲁派以后的发展，也是朝圣者必拜的寺院。那片白云蓝天，那座神圣佛殿，那片辽阔草原，那个灵魂深处的信仰，是真正打开我们的旅行之门。

从山脚下，顺着弯弯曲曲、离天贴近的道路前进，内心无比激动，现在回想起来依然会感动得泪眼朦胧。远远抬头望上去，仿佛看见了另外一个布达拉宫，你会发现这里才是要来的地方！通常当地信众及游客们都会选择大清早来朝拜，当我们到达甘丹寺时已经是下午。这时寺中非常的安静，蓝天怀抱着庄严的殿堂，大地母亲轻轻地呼吸着，没有任何嘈杂的声音，无比的殊胜自在。此时的情景，犹如很多美丽的传说所言，如果你很安静很真诚的祈求，就会看见上帝或者天使。从我两个同学原先一脸郁闷到情不自禁的欢喜，便可知道确实如此。

看到两位老人念着最熟悉的六字真言：唵嘛呢叭咪吽。我们也简单的准备了一下，开始礼拜。此时已经是下午五点，阳光不再毒辣，散发着温柔的光，看着自己的身影一步步走向殿堂，很想哭，想忏悔，被感动，想像孩童一样依偎在这里！甘丹，幸福在您怀里！

想起07年的时候，在老家的郎木寺，和舅舅“美国师父”及几位写生的学员们一起，走到一处，有几位老人即刻站起来，没有说话，一双深邃的眼睛尊敬的望着。有学员说，老太太们看到我们过来，马上站起来，是不是脑子有问题之类的话。我当时没有说什么，但今天匍匐在神圣的殿堂，我想告诉世界，这是藏族人对信仰的尊重，对三宝的恭敬，这是民族的信仰！信仰，幸福在您怀里！

## 拉萨，幸福在您怀里，甘丹寺

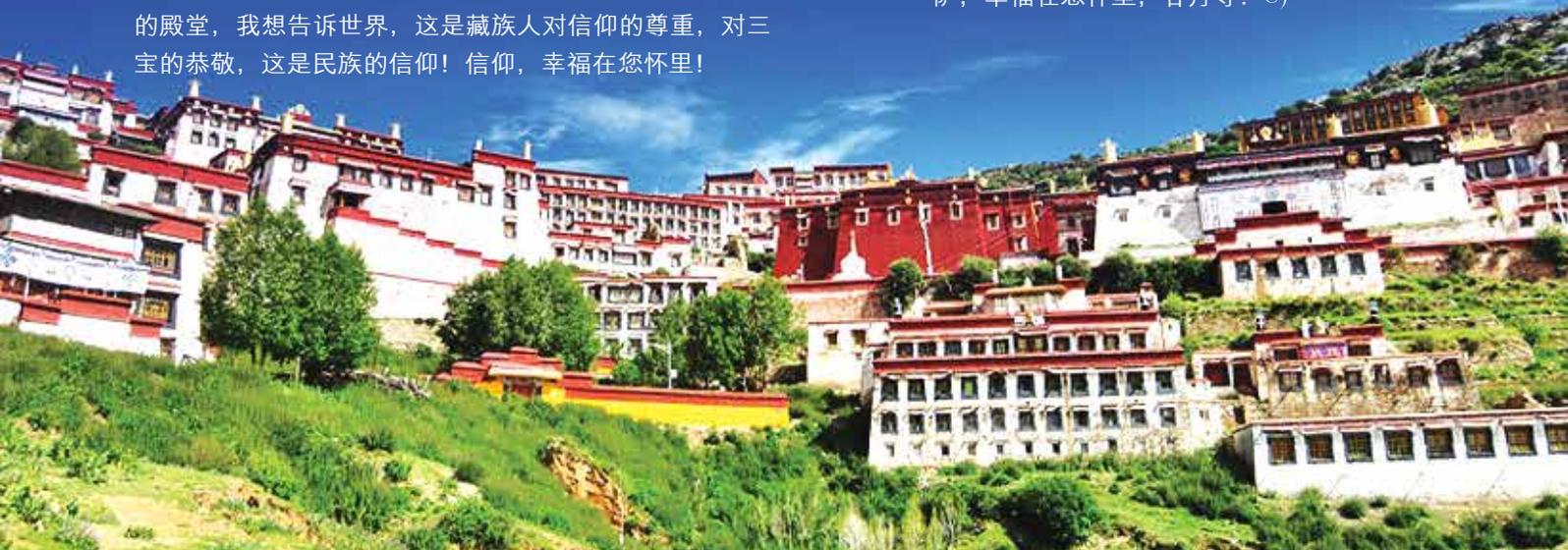
文  
！  
达娃

庆幸大经堂还没有关门，我们静静地进去礼拜。看着墙壁上的唐卡佛像，顿知古老文明艺术全部在脑海里浮现出来，身心完全沐浴在这神圣的艺术之中。经堂中间供奉着佛，静静的坐在那里，慈悲微笑迎接每一个前来朝拜的孩子们，佛陀那古铜色的皮肤会让你想永远的依偎在他的怀抱里。经堂两旁有很多祖师大德们的化相，看着庄严的身影，便可得知他们生前弘法利生的热情与奔波，如今坐在这里听着我们各种各样的心声，默默地给我们开示加持。参拜完大经堂出来，此时温暖的阳光让你想静静地坐在那里，不想离开。我们自导自游，顺着小道上迂回，在一处较高点的墙上，我们依次坐着，讨论着人生、宗教、信仰，此时我们的心已经被洗涤，安静了许多，不再计较个人的荣誉得失，而是找到了幸福的旅行感觉！佛陀，幸福在您怀里！

穿过几座佛殿，发现了晒在外面的经文印刷木板，一排排的经文模版，令人肃然起敬，难以言表，只有感动。远古的祖先就是这样一点点的把文明传播到今天，让我们得以遨游在文明的海洋里，闻思修行，完善自我。法宝，幸福在您怀里！

古时候没有现代的电子科技，都是手工打造记忆这么多的美好事物，也许一辈子就做那么一件事情，这是灵魂的工程师，不管多少及成就多高，做了就是做了，一生只做一事又何妨？僧宝，幸福在您怀里！

庄严的甘丹寺屹立在世界最后的香格里拉，没有奢侈，没有高贵，只是无限的希望与信仰！靠在厚重的墙上，静静地凝望着远方，依偎在这里，好想一辈子不醒来！拉萨，幸福在您怀里，甘丹寺！☺



# 心灵的宁静

人们在劳碌奔波的人生旅途中，或为追名逐利，热衷于觥筹交错的喧哗中；或为消闲自在，沉湎于歌舞升平寻欢娱乐中；人们心灵的空间常被挤得满满当当，很难再有宁静的空隙。要让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？世界始终都在处于永不停息的变动之中，无论身边的世界如何变化，能在变幻莫测的环境中保持心灵的宁静，才是一种真正的宁静。在人生中，追求心灵的宁静是永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的主题。

心灵的宁静，是一种超然的境界。我们每天被生活的急流所挟裹，为了生活而奔忙，但更多感受到的是生命的无奈，感受到内心无比的空虚和寂寞。我们不知道自己的心归何处，也不知身归何方。在这个物欲横流，浮躁悸动的社会，我们的心中时常产生一种不堪忍受的烦躁和痛苦。我们希望保持内心的宁静与平和，希望抛开世俗尘缘，去寻找一方属于自己的净土，让自己早已疲惫不堪的身体得到些许休憩，让自己漂泊的心灵获得片刻宁静。究竟什么才是心灵的宁静？是安静的听一首歌的时候；是沐浴在阳光下的时候；是行走在细雨中的时候；是为梦想执着追求的时候；是静静等待时间流逝的时候……。本来无一物，何处惹尘埃？一切皆空了，何处不是净土？世间万物都是因缘际会地显现。可能我们拥有很多财富和荣誉，但到达人生的终点时候，你得到什么？还不是所有财富和荣誉都不能带走。每个人心中的那片净土都是自己保留的美好的理想观念在自己脑子中的显现，只有它才给你心灵上的依归。

人们一直说要寻找自我，其实自我不需要寻找，自我始终在身边，在我们心里最深的地方，只是红尘滚滚，埋没了自我，动摇了心灵的根基。活出自我，要懂得坚持，学会执着，保留一块净土，播种自己的希望。人心本无染，心静自然清；清水出芙蓉，天然去雕饰，自我，不需要刻意去改变什么。我想，找到了自我，也就获得了心灵的宁静吧。只有心灵的宁静，才能拥有真正的生命，也才能不再为烦恼所牵。“烦恼与菩提，皆是一心，本无自生，能转烦恼为菩提，即是转识成智”。宇宙万物都是无形无相的，世界万物皆由因缘和合而生。人的贪、嗔、痴、慢、疑是一切烦恼的根本，烦恼是诸苦的根源，是生死轮回的总因，只有摒弃一切贪欲，心无所求，才能摆脱烦恼，达到涅槃解脱。为了寻找心灵的宁静，寻找一片属于自己的心灵的绿洲，我们对人生不停的思考和追寻，去探求人生的真谛。

都不会失去自我的那种淡定。  
只要真正地拥有了心中的宁静，无论在什么情景之中，  
只有真正守住心灵的宁静，才能在风云变幻的生活中处之泰然，  
这就是一种心灵的宁静，生活的河流有时风平浪静，有时跌宕起伏，  
宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，拓随天外云卷云舒。



《六祖坛经》中说：“善知识，凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛。前念着境，即烦恼；后念离境，即菩提”。烦恼和菩提并没有什么不同，都是心的作用。普通人由于执着于分别、名利、计较而不见佛性，因此产生各种烦恼；如果放下执着，心地清明，佛性自现，也就没有烦恼了。同一佛性，在普通人是烦恼，在佛即是菩提。只有灭除烦恼，才能证得菩提。世间到处都充斥着各种欲望和诱惑，人时常都会为世间的繁杂而烦恼，惟有淡泊名利才能明志，惟有保持心灵宁静才能悟到大道，达到宁静致远的境界。保持心灵的宁静，是对人生的大彻大悟。宁静不但能为我们带来心灵的安宁，更能让我享受生活的乐趣。在纷纷扰扰的世界上，即使是山高路远，潭深涧险，也能体会出“小桥流水”的美好画卷！保持心灵的宁静，是一种睿智。它可以使人超脱，使人向善，使人知可为而为，知不可为而不为；知其该为而为，不该为而不为。使人在“淡泊”与“宁静”的心态中，达到“明志”与“致远”的理想境界。

从前，有位妇人每天都从自家的花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，她问无德禅师：“我每天来礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似地清凉，但回到家中，心就烦乱了，作为一个家庭主妇，如何在烦嚣的尘世中保持一颗清净纯洁的心呢？”无德禅师反问道：“你如何保持花朵的新鲜呢？”她说：“就是每天勤换水，并把花梗剪去一截，因为花梗的一端在水里会很容易腐烂，腐烂之后水分不易吸收，花就容易凋谢了！”无德禅师开示道：“保持一颗清净纯洁的心，其道理也是一样，我们生活环境像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改正陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮”。我们的人生何尝不是如此？每天应该不断的自省，净化自己的身心，洗涤自己的心灵。只有这样，我们才能达到身心的宁静和解脱。“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头”，对于众生而言，佛就在心中，不必刻意向外寻求。世界上种种的繁荣虚华，并不能使我们得到真正的快乐，我们也无法享受永恒。只有超越了执着的束缚，保留自己心灵中那一份宁静，我们才能解脱烦恼，才能达到自在解脱。

《菜根谭》中说“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”就是一种心灵的宁静，生活的河流有时风平浪静，有时跌宕起伏，只有真正守住心灵的宁静，才能在风云变幻的生活中处之泰然，只要真正地拥有了心中的宁静，无论处在什么情景之中，都不会失去自我的那种淡定。

“澹泊以明志，宁静以致远”。这是一种多么高明的境界啊，它不但说明了宁静致远的境界，还点明了澹泊明志的方式。人生永远没有一个固定的模式，人生不一定要追求惊心动魄，也不一定要生活的壮丽辉煌。我们能够在平平淡淡的生活之中，寻觅到一种和谐与宁静，默默守护心灵的一片绿洲，保留着灵魂深处一片心灵的净土，也是一种快乐幸福。每当我们倦了，累了的时候，一个人安静的走进属于自己的那片心灵的净土，去倾听灵魂深处发出的声音，也是一种幸福。在这里，没有一切凡尘纷扰，私欲俗念，有的只是如湖水般清澈平静的心灵和一份淡看世间百态的淡然与洒脱！这时我们会体会到：无论我们在世间拥有多少财富，真正永远属于我们的，只有这片心灵的净土。

每日一盏清茶，一曲琴音，静静享受那份心灵的恬淡与释然；寻觅一处简居，一片田园，远离一切繁华奢靡，世俗纷扰，何尝不是一种幸福。我们原来无须寻根究底地去追问什么，也无须刻意去追求什么，一切顺其自然，只要能始终保持宁静淡泊的心境，只要热爱生活、热爱生命，也就拥有了快乐、平和的人生。☺

人生不管有多复杂，最终还是要化繁为简、去伪存真，  
我们需要的是通过复杂的技巧找到简单的解决方法。

## 人生的多元方程

人之所以会烦恼，有时是因为复杂，而有时却是因为简单。比如身边很多人，接人待物都没有经过意识推理，而直接依靠对某人某事直接的理解或印象，你夸奖他，他就欢喜，你批评他，他就愤怒。而还遇到一些人，为人处世深思熟虑，他夸奖或者批评你，都是出于某种目的，让你摸不着头脑。因之而产生的烦恼就是，忠言到底当不当讲？谗言究竟该不该怒？

实际上我们生活的社会是多元并存的，不管愿不愿，我们都必须接受复杂和简单纠缠不清互相并存的现实。在一个简单的环境里生活久了，难免会认为这个世界不过如此而已，没必要大惊小怪。而实际上并不是这样，人有很多种，环境也有多种。如果一味认为这个世界很单纯，那么遇到复杂的人和事，必然感觉很受伤。反之，习惯了复杂环境，也会看着所有的人都不简单，一旦来到单纯的环境里，就感到样样不适应，甚至会被周围的人看作是外星人或神经质。

时常听到身边的一些人兴致勃勃地讨论某些人痴或傻，着眼讽刺单纯的脆弱和苍白，最后的结论往往是：简单不好，你被人欺骗就是你的愚蠢。有过类似经历的人听过后可能会摇头叹息，甚有共鸣。未尝经历的人彷彿就此明白了人情世故，从此不相信世界上有单纯的人，看谁仿佛都高深莫测。这些都是一元化的思维模式在作祟，用非黑即白的态度看待外界。当你感觉周围的人单纯时，其实是你自己很复杂。当你感觉周围的人很复杂时，其实是你自己太简单。

我们这个世界上时刻发生着千千万万个事件，人物和情节都不同，可能简单也可能复杂，这是现实，世事的确如此。与其烦恼人生的简单或者是复杂，不如分辨哪些是简单还是复杂。这当然不是说，要为自己筑起围墙，时刻防范简单或者复杂。作为从一生长下来就需要被众人甚至陌生人帮助的每个人，谁也没有理由怀疑光明和温暖是社会的主基调，所需要做的是减少不必要的烦恼和误会。

作为普通人，对于平常工作生活里的简单和复杂未必能全面体味，这和生活环境的单一有关。以一个简单的自己去应付复杂的人或事，想起来就令人头痛，以复杂的思维去对待简单的人或事，也未必轻松。这时可以参考那些多伟大或被人记住的成功人生，一无例外的是以智慧和善良为背景的，无论所处的环境有多么复杂或者有多么简单，但到最后他们都会找到掌握或者融入身边环境的办法。

人生不管有多复杂，最终还是要化繁为简、去伪存真，我们需要的是通过复杂的技巧找到简单的解决方法。就像那些有多个未知数看似非常复杂的数学题，实际上都有简单的解法，而要掌握简单的解法，就必须学习复杂的计算技巧。但是毕业以后大多数人都会把学生时期课堂上学到的知识忘得一干二净。如果觉得世界很复杂，就应该努力学习一些复杂的交往技巧，如果觉得世界很单纯，就应该放下包袱敞开心胸容纳这个世界。

这其实就是一个从简单到复杂再到简单的过程。无论是从简单到复杂，还是从复杂到简单，都有烦恼，就算想尽种种办法，最后依然摆脱不了烦恼，也不必伤心，因为至少我们已从自己的经历和他人的成功中获得种种感悟，逐步走向成熟。☺

文 | 张世普



这道蜿蜒长城超越了政见、种族、宗教，全民同心，融为一体。  
李光耀以一代人时间构建新加坡繁华盛世，新加坡人以7天筑造历史长城，

这沉痛的一天终究要来，虽然大家早有心理准备。然而当非常时刻到来，新加坡人发挥的正能量，全民彰显的新加坡精神，却远远超乎大家所能想像。在这悲伤又美丽的7天，我参与了，见证了，也庆幸人在新加坡，未若5年前李夫人逝世时，我人在外心系家。

3月22日傍晚，全岛突降暴雨，一洗连月干旱的暑气。雨后数小时，人们仍在凉夜静梦中，建国总理李光耀与世长辞了。长辈们说，那场雨是李光耀的遗爱，他心系国土，临走留下甘霖，也希望后代子孙饮水思源。即便是老一辈人一厢情愿的解读，我宁愿选择相信，因为这寄寓了良善的价值观。对一位倾注毕生心血和激情于这块土地，把新加坡打造成一流城市国家的高瞻远瞩伟人，我们理应知恩感恩。但多少人能铭记于心，饮水思源？

无须疑虑，新加坡人做到了。

25日从总统府移灵到国会大厦，民众沿途致意，泪喊李光耀。吊唁人潮如流水，涌至各社区悼念处致哀留言。更多人直奔国会大厦，不分白天黑夜，不避日晒或飘雨，漫长等待只为灵前一鞠躬，说声感恩。哪怕一等8小时甚至10小时，没人脱队没人迟疑，坚定肃穆地前进，排列出震撼人心的新加坡历史长城。一位排队夜祭的朋友在脸书分享心情，她说一名印族同胞赞叹：“这是最美的景象，全民团结。”

26日，我站在大草场，亲睹黑白素衣汇集的波澜壮阔场面，四周马路人龙不绝，草场上是排列有序的人墙，我前方是马来母女，左侧印族父老，旁边有牵着小孩的华族夫妇，纵使心里悲戚，脸上写着平和，制服人员与义工日夜不休执勤，民间送水送食送伞。大家心手相连，互助互爱，让人猛然意识到，李光耀不仅留下丰硕的经济建设，又缔造心灵奇迹，他虽辞世但精神鲜活，此刻站在另一个高度，和不同世代国人产生强大的情感交集。

李光耀以一代人时间构建新加坡繁华盛世，新加坡人以7天筑造历史长城，这道蜿蜒长城超越了政见、种族、宗教，全民同心，融为一体。各个宗教团体举行追悼仪式，新加坡佛总的200人代表，也顶着烈日排队，献上最后敬意。

看到令人动容一幕，当年意气风发而今老弱的反对党元老詹时中，步履蹒跚到灵前告别，29日又在大雨中送可敬的对手最后一程。两人多次交锋，无损惺惺相惜之情，这是政治家风范。

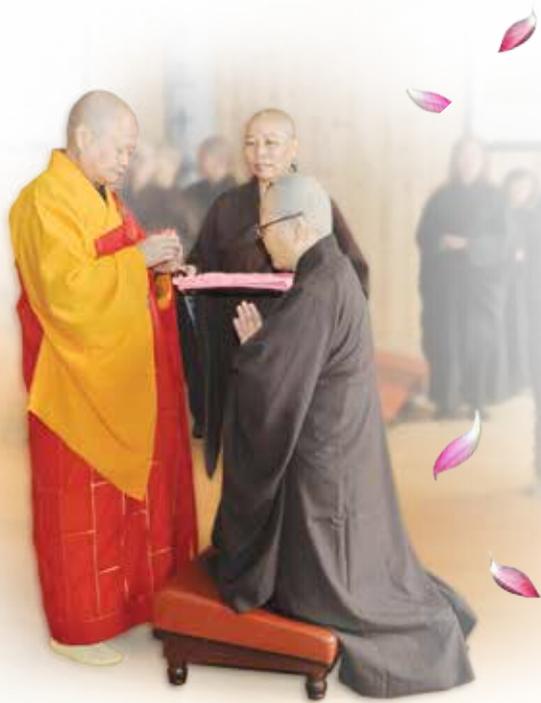
滂沱大雨阻不断人潮，20万人一路雨中泪送。全国每个角落在电视屏幕前观看直播的人何尝不是泪眼婆娑。

终于雨停了，强人世代嘎然而止。这一幕定格在人们心里，成为新加坡历史春秋耀眼的一页。☺

文 | 沈玉兰  
(图片转载自网络)

## 李光耀留下的





## 步上菩提大道

到处随缘延岁月，终身安分度时光。  
红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，

“未曾生我谁是我，生我之时我是谁，长大成人方是我，合眼朦朧又是谁……”第一次读到顺治皇帝的这首偈语感触特别深。尤其是目睹了许多人的生老病死，出离心愈加强烈。

年轻时追求功名，依循着社会所设定的轨道前进，深怕没有工作就过不了日子，20年的屋债还清了，人生去日已比来日多。虽然说工作能体现生命的意义，但是，我深知在这充满杂草的贫瘠土壤里耕耘，只是单调的重复、生命的耗损，直至老病死。于是，我断然决定：应该走自己的路了！

探寻了大半生，去年年底我终于披剃出家了。

刚出家的感觉是脱胎换骨，“昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生……”好像是新生命的开始，有一种很惬意、美妙，充满希望、阳光和期待的感觉。今生能够步上菩提大道是何其幸运，又何其不易啊！剃度只是形式，修行之路却很漫长……

寓居在乡野的寺院，宁静、清幽。没有网络，没有电视，几乎与世隔绝。入夜，倾听万籁之音，仰望星光熠熠，凌晨“闻鸡起舞”。四点钟起身撞钟，四周寂然，惟有钟声和缓悠扬，伴随着叩钟偈，以此音声洗心净意……随后，僧众一起做早课。在这里，过着质朴的生活，时而农户送来白菜萝卜，偶尔就地取材野蔬充膳，吃的是粗茶淡饭，饮的是山间流泉，天然、自然、安然！虽然刚开始“持午”有些不惯，总担心会害胃病，后来，才体会到这是最健康的养生，其实，“吃”也会有习性，晚餐的减省，得到的是无比的轻安。

刚出家最大的问题是要改掉习性，甚至一些自认为是雅兴的爱好，尽可能做到“心无所住”。每天背诵经咒，抵御外魔、熄灭心魔；专心研读经典，才知道佛经里面蕴藏着极深的智慧，充满辩证的哲理，它对宇宙人生的洞察，对人类理性的反省，对道德行为的规范，都有深刻精辟的见解和完整的体系。只需一门深入，便足以受用一生。如果每个人能够学习一点佛学，认识缘起、相信因果，常常观照自己那颗易动的心……我想，这世界肯定会很太平。刚出家辈分最小，不管你在红尘中多么名声显赫，一入空门，首先要学习谦卑，学习忍辱，学习忘我；勤修戒、定、慧三学，以一颗出世的心做眼前的事，慈悲济世……

很多人认为，只要做个好人，敦伦尽份，闲邪存诚，奉献家人、社会、国家，以居士的身份护法，何必要出家呢？毕竟，在现今社会上，出家有许许多多的不便，许多人会对出家僧众品头论足、指指点点，甚至无中生有的诽谤。在家居士可以效仿维摩诘居士，其修行与境界比佛陀的十大弟子还高呢！其实，我从前也是这么认为，但是，维摩诘居士难道是像我们一样的居士？《普门品》云：“愿以居士身得度者即现居士身而为说法……”维摩诘居士难道不是佛菩萨变现的？谁有资格能与维摩诘比美？再说，佛陀贵为太子都舍得放弃一切荣华富贵，许多祖师大德也都是才华出众的高人，却愿将身心奉尘刹，为什么呢？是一颗悲悯之心？是乘愿再来？或许，我打个不是太恰当的比喻……出家正好像在籍的学生，居士只是走读的旁听生；在籍的学生必须尽全力做好学生的本分，荷担如来家业，续佛慧命，任重道远……当然，每个出家人都有不同的出家因缘，但可以肯定的是他们宿世种下的菩提善根，成就了今日的果报。

师父常鞭策我，步上菩提大道莫忘初心，切要以戒为师，做个有僧格的出家人。我愿以憨山大师《醒世歌》的开头几句作为座右铭：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，到处随缘延岁月，终身安分度时光”，作为这篇小文的结语，愿与诸君共勉！

文 | 道宏

## 与道宏师父的一段因缘

钟鼓传薪火，莲台渡海槎。但悲三界苦，淘尽恒河沙。  
为遂菩提愿，红尘别旧家。经行驱妄念，禅定坐趺跏。

2014年11月21日，是她披剃出家的日子，从此，那位叫禅珠的老师、同事、朋友走入了历史，在我的生活里就这样走出了一位道宏法师。十多年前，我曾经留着泪跟她说，要真出家了，你剃度那天我就去剃光头。当时说这话是很认真的，不知道是我的眼泪起了作用，还是她不忍心看到一个光头老师站在讲台上，总之她没再提出家的事，而且一放就是十年。

我和禅珠老师相识是在1999年，那时我们共同在一所特选中学教书。因为我背井离乡举目无亲，她便处处照顾我，带我认识这个不大但有很多故事的城市，从龙牙门到双溪布洛，从蔡厝港废弃的小码头到日本人坟场，我们在武吉知马山走过曲折的林间小道，也在东海岸追逐过落日晚霞，在巴西立海边卧看起落的飞机从头顶呼啸而过，也在全岛驾车寻找只盛开一两日的青龙花……很多新加坡本地人都少去的地方，我这个外来客在这位十八岁就当警察的朋友的带领下竟能如数家珍，因此，冥冥之中我总觉得，我来新加坡就是为了找到她，并且从此再续前缘。

因为她的缘故，我客居的日子过得充实而且快乐，同时也结识了她身边一大群可敬、可爱的新加坡朋友。他们当中有在职教师、幼儿园园长，有德士司机、寺院法师、义工、文具店老板、退休商人、教授，也有她当年的警察朋友和书法名家……他们都是一群纯朴善良真诚且实实在在的朋友。或许真的是近朱者赤吧，时间久了，我便不知不觉地也随着她吃起素来。不知从何时褪去了脂粉，淡去了妆容，除下了首饰，戴上了佛珠，那是一位早已圆寂的老法师送给她的水沉香串，她转赠给了我。转变是悄无声息的，影响也是潜移默化的，她带我去居士林听净空法师开示，去福泉寺听宽谦法师讲经，我开始读《金刚经》、《地藏经》、《阿弥陀经》，开始用一个假期研读《楞严经》，开始一集一集地听体方法师讲《杂阿含经》而且认真地记笔记，也开始在旅行的计划里取消了游山玩水，和她一起随着一群道友踏上了前往菩提伽耶的寻佛之路……终于有那么一天，我这个在北京长大、受过共产主义教育的年轻人，在一年的佛诞日走入了寺院，在师父的见证下依止佛陀，几年后又在佛光山受了五戒，从此我多了另一个名字——“菩提法真”。

去年年初的时候，她参加了光明山举办的一个散发希望的活动，大家一起落发为癌症患者筹款，那是我第一次看到她剃光头的样子，她的模样让我大吃一惊，心想，这分明是一位脱了僧袍的出家人的样子……我想，或许她的因缘已经成熟。

她在云门寺披剃出家的时候我依然在教书，因为无法申请假期我未能前去观礼，只是写了一首诗赠给她：

为遂菩提愿，红尘别旧家。经行驱妄念，禅定坐趺跏。  
钟鼓传薪火，莲台渡海槎。但悲三界苦，淘尽恒河沙。

同时也赋一诗给自己：

勤破无常苦，心安即是家。精勤修念住，戒定护灵芽。  
实相皆无相，拈花未是花。随缘甘百味，糊饼赵州茶。

世上没有永恒不变的事物，这正是佛陀缘起性空的见证，朋友聚散无常，一段路同行，而后各自随缘，各自珍重，依旧彼此珍惜、感恩！☺

文 | 菩提法真



# 宽容是一种美德

一位哲人曾说过：“一个人的价值和力量，不是在他财产、地位或外在关系，而是在他本身之内，在他自己的品格中。”比地大的是海；比海大的是天；比天大的是胸怀！人世间最大的美德是宽容。一个人要有大海一样宽广的胸怀，要容人所不能容，忍人所不能忍，处人所不能处，只有这样才能使自己从容潇洒的面对生活，也使自己的人生更加丰富博大。有诗写到：“宽容是蔚蓝的大海，纳百川而清澈明净；宽容是高阔的天空，怀天下而不记仇恨怨愤；宽容是灿烂的阳光，送你甘霖送你和风；宽容是延续生命，生命的辉煌也只有闪烁的一瞬；宽容大度才能超越局限的自身，一语宽容，雨露缤纷，一生宽容，心系乾坤。”宽容是生命与生命之间，心与心之间的默契沟通与交流；也是抛弃所有无谓纷争后的大彻大悟。宽容是一座让我们远离痛苦、愤怒、绝望的丰碑，也是如何处理好个人与他人之间关系的道德规范和准则。

宽容是一种境界，更是一种美德。宽容是原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可容之人。“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人。笑古笑今，笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识；观事观物，观天观地，观日观月，观上观下，观他人总有高有低。”在人的一生中，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，这既不是懦弱，也不是忍让，而是一种高尚的境界。三国时期的蜀国，在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏，性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。所以，他只好不做声了。其实，这正是他做人的可贵之处。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。“有容乃大，一如大海。”正因为海洋大度地接纳了所有的江河、小溪、川泽，才有了它最壮观的辽阔和豪迈。“天称其为高者，以无不覆；地称其为广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。”宇宙间最伟大的胸怀是包容，大千世界，日月轮回，于己要多责，责自己无知无识；对他人，要多欣赏，赏他人有高有低。人生有了这种宽容的气度，才能安然走过四季，才能闲庭信步，笑看花开花落。

在这个纷繁复杂的人世间，对别人多一分宽容，少一分苛刻，就会减少许多令自己后悔莫及的事情发生。每个人在生活中，要学会用自己博大的胸襟去包容他人，用博大宽容的胸怀去接纳他人，建立一个温馨和谐的氛围。当我们用贼眼看人时，人人都是贼；当我们用佛眼看人时，人人都是佛。相传有位禅师，晚上发现有弟子越墙出寺了，便悄然蹲在墙边等弟子回来，深夜弟子翻墙入院，当他发觉刚才踩的不是椅子而是师傅的脊背时，弟子吓得惊慌失措，但禅师并没有责备他，只是说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”我们可以想象，听到禅师的话后弟子的心情，在这种宽容的教育中，弟子没有因他的错误被惩罚，而是因为禅师的宽容而被感化。这世上，没有什么歧途不可以回头，没有什么错误不可以改正。我们今天命中遇到的一切，都是自己前世播种的因而获得的果，不论得到什么样的果，我们都应默默承受，随缘而做。我们要以宽容的心来对待遇到的一切人和事，这样才会得吉祥如意果。我们只有深信因果，以“尽释前嫌”、“以德报怨”、宽容感恩的态度对待他人，才能使这个世界少一分仇恨，多一分祥和。



宽容是一种修养。宽容并不是人与生俱来的，它与人的思想品性、社会阅历、人生抱负、文化修养等因素息息相关的。随着人们知识不断地丰富、智慧不断地增加、修养不断地提高，才能逐步感悟出人生的道理。宽容就是肯定自己也承认他人，就是对人谦逊真诚，待人礼让大度，就是能够宽恕别人对自己的伤害。换言之，宽容是一种善待生活，善待别人的境界。只有经历过风和雨，才能领悟到人生的苦和乐，爱与恨，才知道人生中应该忘记什么，记忆什么，放弃什么，学会什么，那样才会举重若轻。我们最该忘记的是你曾帮助的人，最应该原谅是曾经伤害过你的人；最该放弃是功过是非、名利得失；最需要学会的便是宽容别人。人生的道路很漫长，在这人生的道路上。我们也许会遇到很多挫折和困难，也许遇到许多的误解和不快，这时候要学会宽容。宽容友谊能够天长地久；宽容爱情能够幸福美满；宽容的世界才能和谐美丽。一个人有了宽大的胸怀，有了可以容纳万物的心，才能够成就一番事业，才能够快乐而幸福的生活。

人们有时能容忍他人的固执己见、自以为是，却很难容忍他人对自己的肆意侮辱和恶意攻击。一个人以感恩的心去对待给他创造逆境的人，才是真正的宽容，宽容了别人，等于善待了自己，才能使自己的生活变得轻松快乐。在宽容的背后，蕴含的是爱心和坚强，是博大的胸怀。清朝时期，宰相张廷玉与一位姓叶的侍郎，两家都要起房造屋，为争地皮，发生了争执。张母修书北京，要张宰相出面干预。张宰相看罢来信，立即做诗劝导说：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张母见书明理，立即把墙主动退后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，张叶两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道。张廷玉失去的是祖传的几分宅基地，换来的却是邻里的和睦及流芳百世的美名。宽容不仅需要“海量”，更是一种由智慧滋养而成的修养，只有胸襟开阔的人才会运用它。

以宽容之心孕育人生，人生才有价值；以宽容之情浇灌生活，生活才有意义。佛说：对众生要有宽容之心。不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己，因为众生是一体。俗话说：“金无足赤，人无完人。”由于每个人的业力不同，就会对同一事物产生不同的看法、心境，人与人之间会有欢喜和不愉快的事情发生，关键是我们自己如何去面对和对待。如果以感恩和宽容之心去对待一切事和人，那么我们的德行增长的同时，人和人之间也会和谐相处。我们要以一颗忏悔的心对待身边一切的有缘众生，要以慈悲之心，对待来到我们面前的一切有形和无形的众生，最终感化他们，成为他们忏悔的对象。宽容是一双充满智慧的眼睛，让人看到一个春光明媚的世界；宽容是一股潺潺的甘露法水，滋润久旱干涸的心田；宽容是一道温暖祥和的慈光，可以融化坚固的冰川；宽容是一把强有力承担如来家业的曼陀罗华巨伞，可以遮住狂风暴雨般的致命攻击；宽容是一剂化解矛盾的甘露丸、智慧解脱丹，可以让法界一切众生安定和谐。

一个人之所以快乐，并不是因为你得到的多，而是因为你计较的少。用一颗包容的心去感触生命中的人和事，去宽容你身边的人和事，你会觉得这个世界变得更加美丽。宽容之于爱，正如和风之于春日，阳光之于冬天，它是人类灵魂里最美丽的风景。有了博大的胸怀和包容一切的心灵，宽容自然会散发出浓浓的醇香。当我们用宽容心去对待别人的缺点和不足，便可化解人与人之间的许多怨恨和矛盾，宽容在减轻对方的痛苦时，也在思维升华中善待了自己。“惟宽可以容人，惟厚可以载物”。我们要学会宽容别人，当我们能以感恩的心去宽容别人对我们所做的一切时，我们自己也能在这种释然的轻松中感到无比的快乐。☺

# 虚心与骄傲

坚持骄傲，会输掉一生。坚持虚心，人生会一路顺风。  
一个人的  
人生，  
骄傲是失败的开始，虚心是成功的开始。

毛泽东说过：虚心使人进步，骄傲使人落后。这句充满哲理的话，现在许多年轻人不知道，有一点年纪的人都还记得。只是，真正能深刻领会并做到这一点的人，大概不多。

遇到一个写文章的熟人，自然就谈到了大家都熟悉的另一个写文章的人。我以为，同是文人，当相亲相敬相爱相惜，彼此欣赏。不料这位老兄说：有什么了不起的？他那文章，都是些口水文字。他工作清闲，家里又不要做什么，有大把的时间，没什么了不起的。要是我像他那样，也不会比他差，说不定还比他强呢。

我一下就呆了。文人嘛，总该懂得点含蓄婉转吧？就是心里瞧不起谁，也用得着如此的直白吗？再说，一个人对另一个人的文章下断论，是否就准确呢？同是做文字的，同是爱好文学的，锦绣文章几箩筐，心胸怎么就没一点光？怎么如此的阴暗？我终于在现实中遇见了自古就在中国文人中流传的一种陋习——文人相轻。真是历史有根，现实有据啊！

我也崇尚并相信这句话：人如其文，文如其人。说的是写文章的人，都是以手写心，什么样的人，就写什么样的文章。读到什么样的文章，

就能知道作者是一个什么样的人。但现实再次粉碎了我的以为。

过去不说了，因为我没有资格说，但现实我见到了。就有这样的一个人，文章写得特别好，而为人却是特别差。人前满嘴真善美，人后满肚假丑恶。人前一套，人后一套，说一套，做一套。为人虚伪，心理阴暗。这样的文人，是不会谦虚的。

骄傲自负的人，大概是没有人欣赏的，除了自我欣赏。骄傲自负的人，往往未必有真才实学。尽管别人会发现他有许多的缺陷和不足，也不会有人愿意指出和帮助。因为一般的人，都不会从骄傲自负的人那里自讨无趣。人家没有向你请教，何必多事？这是中国的文化传统。当然，骄傲的人，也从来不会向别人请教的，从来不会承认自己不如别人的。所以，骄傲的人，自负的人，没有教导他的良师，也没有帮助他的益友。他的水平和能力，只能停留在一定的高度上。当别人都在前进的时候，他自然也就落后了。骄傲使人落后，原因在于此。

虚心的人，总是保持谦卑的姿态。凡是不懂的事物，都虚心向别人请教，不耻下问。信奉人人为我师的人生哲学，因而会不断地学习到新的本领，不断使自己进步提高。而人们见到虚心的人，也都乐意教他帮他，从而使他们更能获得成功。这就是虚心使人进步。

道理其实很简单，做起来却是很困难。骄傲的人以为，虚心向别人请教，是没有面子。是暴露了自己的无能。事实上，骄傲的人真的无能时，就一点办法也没有了。骄傲的人从来瞧不起别人。说实在的，对这种人，我从心底里也是瞧不起的。我没有骄傲的资本，但却就是瞧不起骄傲的人，会远离这种人，更不会把这种人当朋友。

我想，可能大多数人都会对骄傲和自负的人有一种排斥和反感心理吧？想到此，常常会产生一种惶恐，回想自己的过去，是不是有过这种骄傲和自负？又因此失去了多少学习的机会？失去了多少真心的朋友？而往后，我更告诫自己，时时刻刻，任何人面前，都不能狂妄骄傲，自大自满。

一个人的  
人生，  
骄傲是失败的开始，虚心是成功的开始。坚持骄傲，会输掉一生。坚持虚心，人生会一路顺风，不断进步，不断走向成功！

文 | 长江

**提** 笔写本文，正值年关。尽管时代步伐愈来愈急促，好些传统节庆已被人们经意或不经意地悄悄简化，但春节气氛不减。这是一年辛勤耕耘后，总结成绩，享受收成时候，就此挥别过去，期许崭新的一年更美好。

岁暮，家家户户忙于布置家居，采办年货，市集再现热闹，人潮涌涌，店家期盼就是这一年一度的旺市。在急景残年，站在华灯璀璨，人影绰绰的路口，目送马儿身影离去，蹄声哒哒渐行渐远，既有对韶华一去不复返的依依眷恋，也对迎面而来的新羊怀着憧憬，迎来的不需要大肥羊，唯愿是吉羊，带来永续瑞气，吉吉祥祥，岁岁平安。

春节，也是游子返乡，阖家团圆的日子。除夕夜，家人欢聚一堂，亲情融融，笑声朗朗，一边围炉享用母亲与家人花了好几天精心准备的盛飨，一边观赏电视直播各地跨年晚会。转到央视春晚，刘德华正唱着《回家的路》，十分应景。他穿一袭长衫，没炫美的排场，反朴归真，暖心唱出游子思乡之情。“数一数一生多少个寒暑，数一数起起落落的旅途，多少的笑，多少的哭...回家吧幸福，幸福能抱一抱父母，说一说羞涩开口的倾诉，灯火就在不远阑珊处。”歌词直白但温馨，戳中不少人哭点，有人感触流泪了。

佳节倍思亲，腊鼓频催，游子思家更情切，不管离家多远，总要赶上年的末班车直奔家园，与至亲团圆，抱一抱白发苍颜或仍是壮年的父母。父母恩重难报，岁月不留人，孝心须趁早传递，哪怕生活中小小的互动，几句嘘寒问暖。荣华不必奢求，富贵终归成为过眼云烟，人生最大快乐是家庭幸福，父母双健，子女得以承欢膝下。

佛说四重恩——众生恩、三宝恩、父母恩、国土恩。身为佛弟子，当知饮水思源，常怀感恩之心，对父母、众生、三宝如此，对国家亦然。2015适逢建国50周年，春节最受瞩目的庆典活动——妆艺大游行绚丽登场，本国和来自各地的表演队伍，呈献了历来规模最大，光彩炫目的万人街头汇演。在这洋溢热情的盛会，看到各国各族文化在这样的夜晚相互交流融汇，表演群与观众尽兴同乐，心有激动，有感恩。

新加坡繁荣昌盛得之不易，感恩成长在这块和平国土，感谢年长一辈在建国路上风雨同舟，年轻一辈才享有承平时期丰收的果实。新年许个愿，虽无新意，确是心意。祝：国泰民安。☺

文 | 沈玉兰

## 感恩

灯火就在不远阑珊处。  
幸福能抱一抱父母，说一说羞涩开口的倾诉，  
多少的笑，多少的哭……回家吧幸福，  
数一数一生多少个寒暑，数一数起起落落的旅途，



# 常想一二



民国年间的国民党元老于右任先生曾写有一幅著名的对联挂在自己的客厅中：“少思八九，常想一二”，横批是“如意”。当他的朋友问他这幅对联是什么意思时，于右任幽默地说：“人生不如意事十常八九，我的对联提醒人们要经常想剩余一二比较如意的事情。”宋代诗人方岳诗歌亦云：“不如意事常八九，可与语人无二三。”这些楹联诗句都向我们道出了人生不如意事情之多。纵观古往今来的伟大人物，他们之所以能够最后取得伟大成就，无一不是在经历磨难和挫折的过程中“常想一二”，从而忘却前进中的艰苦与磨难。其实，不论是成功的人士，抑或是平民百姓，一个人在一生中如意的事情实在太少了。如果我们每天都沉浸在对人生八九不如意之事的回忆中，就会对生活悲观失望，精神也会萎靡不振，只有“常想一二”，才能活出别样的人生。

2010年12月31日，当代著名作家史铁生因脑溢血突发在北京病逝。这位一生与命运抗争的作家，1972年不幸瘫痪，后来身患尿毒症，需要靠透析来维持生命。每周3次的透析，1000次针刺，让他的血管变成了蚯蚓形状。病魔随时都有可能夺去史铁生的生命，在面对生死考验时，他说道：“有位哲人说，命运就是一出人间戏剧，角色是不可调换的。当我的双腿和两个肾都被拿走的时候，我的身体失灵了。这是我所认为的命运。有天在报纸上看到一句话，我觉得挺有道理，它说：世界上只有两种生活——一种是悲惨的生活，一种叫非常悲惨的生活。我觉得活着就是你对生命有疑问，对生活有疑难。但是关键在于一种面对人生的态度。对待生死我选择一种乐观的态度，让我如此幽默地看待生死还得感谢卓别林。在《城市之光》这部电影里，女主人公要自杀，卓别林将其救下，这女的说：你没权利不让我死？卓别林的回答让我至今难忘：急什么？咱们早晚不都得死？这是参透生死的大师态度。我想他是在说，这是困境，谁也逃不过，人生的一切事就是在与困境周旋。这需要靠爱去延缓死亡。”

在朋友们眼里，史铁生乐观得“根本不像一个被重病缠绕的病人”。几乎所有采访过他的人都提到，他很少一脸愁容，恰恰相反，他“太爱笑了”。在与病魔做斗争的过程中，史铁生并没有消沉，而是用笔来超越生命的困境，写出了《我遥远的清平湾》、《我与地坛》、《务虚笔记》、《我的丁一之旅》等大量优秀作品，其诗性的语言和深邃的哲思感动了千千万万读者。

在人生的最后几年，史铁生每天几乎只有两个小时的工作时间。写作时，他总是躺在床上，在胸前斜支起一块木板，费劲地在笔记本电脑上敲打。20万字的《病隙碎笔》，史铁生整整写了4年。算起来，他一天平均只写了136个字。而这样的工作，从上个世纪70年代起，一直写到了他生命中的最后一天。

对生命的乐观和对文学的执著，使史铁生成为最受大众爱戴的当代作家。在2002年华语传媒大奖上，这位终生以轮椅为伴的作家被评为“当代中国最令人敬佩的作家之一”。授奖词对这个作家作出了最为恰如其分的评价——“史铁生用残缺的身体，说出了最为健全而丰满的思想。他体验到的是生命的苦难，表达出的却是存在的明朗和欢乐，他睿智的言辞，照亮的反而是我们日益幽暗的内心……”

只有暂时忘却所遇到的不如意之事，以开朗乐观的心态常想生活中的一二快乐之事，才会活出人生的境界。面对人生的诸多烦恼与失意，如果不能看破放下，就会患得患失，举步维艰。人的一一生中的各种不如意之事，常常会接踵而至，搅得人心神不安。

史铁生病逝后，按照他的遗嘱，肝脏被捐献给了一个来自天津的病人。作家史铁生面对命运的不幸，非但没有悲观失望，而是以积极乐观的心态，顽强与命运抗争，创作出大量富有哲理性的文学作品，为人类留下了宝贵的精神财富。即便是面对死亡的来临，都能坦然面对，他说：“死是一件无须乎着急去做的事，一个必然会降临的节日。”

其实，大凡是心胸豁达，乐观处世的人，通常都能够忽略生活中的不如意，感恩生活的馈赠。一次，美国前总统罗斯福家中被盗。罗斯福的一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。接到安慰信后给朋友回信说：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

在现实生活中，每个人都有着不同的烦恼，工作上的不顺心，家庭关系的不和谐，身体上的疾病，以及情感方面的挫折等等。人的一生中的各种不如意之事，常常会接踵而至，搅得人心神不安。面对人生的诸多烦恼与失意，如果我们不能看破放下，就会患得患失，举步维艰。我们只有暂时忘却所遇到的不如意之事，以开朗乐观的心态常想生活中的一二快乐之事，才会活出人生的境界。☺

文 | 董良

## 舌尖上的得失

你是否也像我，时不时会想起某些曾经吃过的好吃食物，甚至是童年的零食，但即使找得回同样的东西，感觉味道没以前好吃？有些人说，这是因为物价上涨，食品商偷工减料，或是原料素质越来越差，或是某些传统制作手艺已失传……

慈禧太后曾经逃难饥饿吃了民间食品窝窝头，觉得十分美味，过了些日子回到皇宫，她想起了当日的美味窝窝头，于是命御膳房准备，吃了一口，觉得很难吃，与当时吃的味道完全不同，一怒之下杀了几个厨工。其他厨工都被吓坏了，于是想办法，用栗子面取代原先的

玉米面，再加上白糖，做出与窝窝头形状相同，却更细致的口味。慈禧吃了后，很高兴地说：“我总算又吃到当年逃难时的窝窝头，就是还不够那么香，那么甜。”慈禧吃窝窝头的典故听似夸张，却反映环境与心境影响我们的判断。

自吃纯素后，我常会烘些饼干与无蛋糕点吃，有时很难吃，心里不爽，但就当充饥把它解决掉；做出好吃的糕点时自然开心，想细细品尝，留住这美妙的滋味。有时失误烘得太硬的饼，隔几天竟觉得口感还不错；即使是同一批糕点，也没有固定的味道，不同时候吃，味道口感，香甜酥脆不一，其实专心地吃，即使是同一块饼，每

口的味道也不同。开始时觉得很神奇，后来想想，这不就是空与无常吗？人的心不停地转变，就连小小的一块饼也在变，别说小时候爱吃的，如今已找不到同样的味道，即使是现在吃的，也无法将这味道与感觉牢牢抓住。

我把做好的饼与朋友、同事分享，又发现意想不到的趣事，同一批饼，众说纷纭，有人说味道刚刚好，也有人说不够甜、太甜、太咸、吃到苦味等等；有时我故意不说是什么口味，竟有人吃出不存在的材料的味道。一块饼吃进嘴里，从来就不纯粹是一块饼，我们的眼耳鼻舌身接触一块饼，再加上意根，产生各种不同的感觉。

我们如此努力地争取人生中许多事物，但连舌尖上的一点感觉也无法掌握，既然如此，与其执着得失，我们倒不如接受人生百味，坦然活在当下。☺

文 | 净璇



# 学佛要先学做人

前世的因成就了今世的果。今生有幸接触佛法、了解佛法，是与佛有缘，应该珍惜这种殊胜的缘分，好好修行。

**懂**事的时候，我就知道我的整个家族都信仰佛教，可我对她的认识和了解却是一知半解。懵懵懂懂的我，甚至根本不知道什么是佛，只隐约感觉到佛陀在保佑着我们。

现在，我已在佛前皈依三宝，是一名佛弟子，知道自己为什么会信佛、为什么要学佛；知道正信的佛教不是迷信，而是信仰；也知道真正的人生不是一段长途旅行，而是一场短暂的修行。

然而，时逢物欲横流、金钱至上的末法时代，就连信仰佛教也被某些人冠以各种莫名其妙的名义，继而去追逐与推崇。仿佛一夜之间，很多人都在信佛、学佛，而真正心怀正信的又有几人呢？有些人觉得信佛是一种流行和时尚，感到很酷；有些人信佛后，觉得自己了不起、高人一等；有些人把信佛当成了迷信，求签、算命、烧高香；更有人把佛教信仰当成了他们赚钱的工具……

学佛要先学做人，这是师父对我们的开示，也是我在修习佛法过程中所领悟到的。如果不懂得做人，对佛法的体悟就不会有深度，而是仅仅停留于表面而已。

曾经和朋友参加了一场诵经法会。法会开始前，朋友在情急之下要出去一趟，可在无意中犯了一个错误，而且他自己并没有察觉。回来时旁边的一位老者横眉怒目的对他说：“你真厉害！你真厉害！你可真厉害你知道吗？”搞不清状况朋友被问得不知所措。“你刚才就是对佛祖的大不敬，你知道吗？你可真是厉害……”认识到错误的朋友不停道歉、赶忙忏悔，并讲明真的不是故意的，而且下次一定注意……可是老者仍旧不依不饶，还指桑骂槐的暗示朋友的做法会让他得到恶报。

“无缘大慈，同体大悲”，佛菩萨对一切众生的爱护是没有条件的，永远给众生力量和安宁，拔苦与乐。然而，我等凡夫因被无明遮障，一生中会犯很多错误，正所谓“业不重不生娑婆”。但只要不是罪大恶极的五无间罪，又能诚心知错忏悔，相信佛菩萨都会以慈悲之心宽恕我们。

南怀瑾曾经说过：“一个真正学佛的人要很平凡、很平常，不要做怪，不要一脸佛气、满口佛话，一身都是佛油子的味道。”因此，同样在修行中的我们，当看到别人的错误时，尽可以善意、慈悲的指出来，这样不仅能够提醒其他人“有则改之，无则加勉”，而且相信犯错的人也会发自内心的感恩。佛教“四摄”中的“爱语”不正是这个意思吗？反之，若以“威胁恐吓”的方式训斥一番，非但让犯错的人难以接受，自己也造了口业。

都说，前世的因成就了今世的果。我们今生有幸接触佛法、了解佛法，是我们与佛有缘，我们应该珍惜这种殊胜的缘分，好好修行。

有位师姐，信佛十多年，每次和她在一起都感觉很平静，和她聊天很舒服，可以抛开很多杂念，获得正能量。她十年如一日的食素，即使是在怀孕的时候。医生怕对宝宝的健康有影响，建议让她吃些鸡蛋和肉类摄取一定的营养和蛋白，身边的家人和朋友也都建议她饮些鸡汤补身体，但都被师姐婉拒了。对于她来说，信仰就是她生活的重要组成部分。可是，如此虔诚的她从来不强求别人去信佛，只是在谈话中顺其自然的让人了解佛法对她的影响和改变，从而让倾听者产生共鸣、心生欢喜，自然而然的就渴望与佛法结缘。我想，这就是佛法带给她的智慧吧！

佛教是我们生命中不可或缺的精神力量，佛法是我们为人处世的行为准则。人生这一场短暂的修行，我们应当好好把握，修慈悲、修福慧、求解脱。而修行的前提就是要先学会做人，做一个善良的人，只有这样才有可能真正做到“上求佛法，下化众生”，切实传承和发扬“如来家业”。☺

文 | 吕芮旻



她，带着一盒“解压品”，心情跌入谷底时，就冲入厕所，把刀片消毒，然后在双臂划出一道道伤口。她认为，这能平衡自己的心绪，她看不到的是父母的担忧与同学老师的不安。

她，总觉得青春年华是悲歌，功课的压力，友情的考验，让她一次次绝望。她上网探讨各种结束生命的方式。我问她：你有过最坏的念头是什么？她说：吃药，然后解脱。我说：如果不能解脱你会怎么样？她不肯定地说：会成为植物人吧？那时候，谁会在你床边看着你，他们的心情会如何？你想过吗？她望着我，仿佛是首次有人这么问她。

每一次进行辅导，每一次听这些少女们把结束生命视为解决问题最有效的方法，心总是揪着。带着满满的不解，和更多的悲悯。到底是什么，让她们总是觉得这是唯一选择？

生命，是父母所赐。生命，是造物者孕育。生命，是何其珍贵。而自我的新一代，却没有把自己手中握着最珍贵的礼物当一回事。她们放大自己的烦恼，她们轻易地伤害自己，她们亵渎了生命的神圣。

我于是跟她们分享我妹妹和妈妈到体障协会当义工的感悟。体障协会，有一群手或脚无法运用自如的残疾人士，还有一些智力的稍弱。他们，虽然是弱势群体，却依然选择自食其力。他们每一天，风雨不改，到体障协会去工作，那些工作，都是包装的工作。对于一般人而言，这样的工作也算耗力，对他们而言更是有难度。

妈妈一直阐述其中一位独手的女士，在进行包装神庙红包时，怎么用独手操作，不需他人帮忙，整个工作过程，没有一句埋怨。这，让妈妈肃然起敬。妹妹也一直提到，一位坐轮椅的管工，勤奋落力，工作效率高，即使重病之后回来，也继续扛扛抬抬，没有懈怠。他们尊重自己的工作，努力挨过每一个活着的日子。

这些体障朋友，生活比起我们有更多不便，生命给他们的考验更是艰巨。但他们的快乐很简单，只要有人捐赠食物、饮料、干粮，他们就会很快乐，很珍惜。去年圣诞，跟妹妹一起去送礼物，他们的喜悦洋溢在脸上。生活给他们的诸多苦难，却没有剥夺他们笑着面对的力量。难怪妹妹每次从体障协会回来，都会说：不是我帮了他们，是他们给我正能量。

跟小女生分享后，她们的脸上写满疑惑。快乐，真的那么简单？在苦难中，真的还能微笑吗？我想，她们得好好细数她们生命中有多少的富足，多少的幸福，多少拥有；而不要一直纠结那些必定存在的烦恼忧愁。这么一来，她们才会知道，自己不该怠慢了正值青春的盛年。

每个人的人生，都是一条单程道。每一个人，都能活出自己的精彩。只要尊重生命，我们就不会去做伤害自己，伤害他人的事。尊重生命，我们会感恩生活给予我们的一切喜怒哀乐。尊重生命，我们会走出小我，开始活出大我，除了为自己撑伞，也开始会为他人撑伞。

我希望身边的小女生们，能明白这个道理…… ☺

## 尊重生命

除了为自己撑伞，也开始会为他人撑伞。  
尊重生命，我们会走出小我，开始活出大我，  
尊重生命，我们会感恩生活给予我们的一切喜怒哀乐。  
只要尊重生命，我们就不会去做伤害自己，伤害他人的事。  
每个人的人生，都是一条单程道。每一个人，都能走出自己的精彩。



# 不饮酒戒的制戒缘由与饮酒过患

一者失财，嗜者生病，三者斗诤，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智能日损。  
饮酒有六失：

不饮酒戒是五戒之一。其实，佛陀在最初制戒时，并没有将不饮酒作为必要的戒条。而是因为一个人在饮酒之后，常会触犯其他戒条，有损出家人的形象，因而佛陀才将“不饮酒戒”制定为戒条，令弟子必须遵守。

关于制定不饮酒戒的缘由，据《根本说一切有部苾刍尼毗奈耶》中载，佛陀于一次结夏安居后，带领众弟子到各地行脚云游。他们来到支提国中的一个村庄，村民见到佛陀到来都恭敬迎接。当佛陀游化完向另一个叫拔陀越村方向走去时，村民告诉佛陀：“那个村庄不能去，因为在村中一个修道院中盘踞着一条毒龙。毒龙住在院中的水池中，不论是飞鸟走兽，还是池中的鱼，一旦靠近毒龙就会有生命危险。不仅如此，毒龙还经常出没于村中伤害村民。”听过村民善意的劝阻，佛陀只是微笑着表示谢意，仍然带领弟子向修道院走去。

当时，跟随佛陀的有一名叫善来的弟子，他曾是外道教徒，后被佛陀摄受，出家修道。善来具有降伏毒龙的本领，当他听说毒龙后，向佛陀请求到修道院降伏毒龙。善来到修道院后，在院子内结跏趺坐，不一会儿，一条毒蛇便来到他跟前，口吐毒气直射过来。善来便以法力降伏了毒龙，使其永不为恶。当毒龙被降伏后，村民对善来比丘十分敬重，并争相前来供养。

一天，当善来比丘游化到室罗筏城，有一位信徒听说后，特地做了饭菜供养他。由于菜有点咸，善来比丘感到口渴，这位信徒自忖：我供养长老的食物很肥腻，如果喝冷水，就会生病，我会罪过无边。不如以酒代水，既止渴也有益于健康，于是便拿来美酒供养。善来酒足饭饱后便前往佛陀住所，由于酒兴发作，他头晕目眩，当快到佛陀住所时，倒在地上失去了知觉。随身物品散落一地，衣服又被风掀起，全身坦露，形象十分狼狈。

佛陀带领众弟子看到善来比丘躺在地上，便让弟子将他扶回精舍。起初，善来比丘是头朝向佛陀，但醉后在地上翻来覆去，一会便变成了双脚朝向佛陀。善来比丘酒醒后发现自己双脚朝向佛陀，内心深感惭愧，赶紧起身求忏悔。佛陀问众比丘：“善来比丘喝酒前尊重佛吗？”大家说尊重。佛陀又问：“现在他把脚对着我，是不是有失恭敬呢？”大家回答说：“已经失去恭敬心。”佛陀又问：“他先能降伏毒龙，现在还能降伏一只癞蛤蟆吗？”比丘皆说：“不能。”

于是佛陀召集大众说：“喝酒会使人智力损减，毅力消失，失去自持的力量，还会破坏原本具有法相具足的端正形象。今后，大众不得喝酒，要洁身自爱。”从此，“不饮酒戒”就成为僧团中的戒条，要求所有的比丘弟子都必须遵守。

佛陀之所以制定“不饮酒戒”，是饮酒有很多过患。佛陀在经典中都有饮酒过患的论述。《佛灭度后棺敛葬送经》中说：“……五当绝酒。夫酒者，令君不仁，臣不忠，亲不义，子不孝，妇人奢淫，厥失三十有六。亡国破家，靡不由兹。宁饮毒而死，不酒乱而生矣。”因为饮酒，会使原本有情有义的人变得冷漠无情、不仁不义，会使良家妇女变得飞扬跋扈，骄奢淫逸。

在现实生活中，因饮酒导致国破家亡，杀生害命的事情屡见不鲜。佛陀在本经中特别提到饮酒有三十六种过失。在三十六种过失中，佛陀将饮酒的各种过失一一加以罗列，告诉人们，一个饮酒的人不仅会失去威仪，而且还会违犯各种戒条。严重的还会做出违法乱纪的事情，给自己和他人造成无法弥补的伤害。由于一个人贪图饮酒，常会造成众叛亲离的结局。

《善生经》中，佛陀也谈到饮酒的过失。佛陀告诉善生，有六种行为损耗财业，其中之一就是“耽湎饮酒”。经云：“善生！当知饮酒有六失：一者失财，二者生病，三者斗诤，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智能日损。”贪图饮酒之人，几乎每天都要饮酒才会觉得生活有情趣。他们到别人家做客，如果没有酒，即便是饭菜再丰盛，他们也会心有不满。在他们看来“无酒不成席”。因为贪酒，他们会花费很多钱财去买酒。即使是生活拮据之人，也会省吃俭用去买酒，因而饮酒耗费钱财。

饮酒过量不只是伤及他人，也会给自己带来多种疾病。据资料显示，饮酒的人比不饮酒的人患各种疾病的几率要高出很多倍。有很多人，因为饮酒患上各种疾病时，才知道节制饮酒，但却为时已晚。在我们周围因饮酒导致疾病而短命者也不乏其人。

饮酒过量之人，常常丑态百出，有的还无端地寻衅滋事，给他人带来不快。还有一些饮酒的人，由于平时与人结怨，不饮酒时还能忍辱谦让，但在饮酒之后，常常不能控制自己的情绪，稍有不快就会把长久的怨气一下发泄出来。他们不仅辱骂他人，有的还动手打人。动怒的结果，不仅伤害了别人，还伤害了自己。由于酒后失态，常会惹人生厌，导致恶名流布。

饮酒还会导致智能受损，判断力下降。如果饮酒后开车常会导致车祸的发生，给人的生命构成严重威胁。为了防止灾难的发生，世界各国都规定严禁酒后驾车。

总之，饮酒有很多过患，不仅伤害自己，还会危及他人。由于饮酒，还会使人造作种种恶业，给自己造成追悔莫及的后果。正是为了防止饮酒祸患的发生，佛陀才制定了“不饮酒”戒，令所有佛弟子共同遵守。☺

文 | 张家提

# 普觉

约稿

《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】

- 一 本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以800至2000字为宜，采用与否，概不退稿。
- 二 投稿若用笔名，请另注明真实姓名，并附上身份证号码、电邮地址、住址及手机号码以便联系与邮寄稿酬。
- 三 来稿三个月内未接到通知，请自行处理。
- 四 编辑部对所投稿件有权删改，如要保留原文或一稿多投者，必须注明。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 投稿邮箱：pujue@kmspk.org  
电 话：(65) 6457 9983



丰子恺（1898-1975），浙江桐乡人。他是中国现代画家、散文家、翻译家、美术教育家和音乐教育家，是一位在多种学科领域卓有成就的文艺大师，也是中国现代文化的启蒙者之一。他曾被国际友人誉为“现代中国最像艺术家的艺术家”。在丰子恺多种文艺作品中，尤其以风格独特的漫画影响最大，深受人们的喜爱。他的《护生画集》以形式各异的护生图画，宣扬佛教戒杀放生思想，劝诫世人尊重生命，爱护生灵。《护生画集》自问世以来，深受读者的喜爱，在佛教界产生了深远的影响。丰子恺一生出版的著作有180多部。在十年动乱期间，由于遭受迫害，积郁成疾，于1975年与世长辞，享年七十七岁。

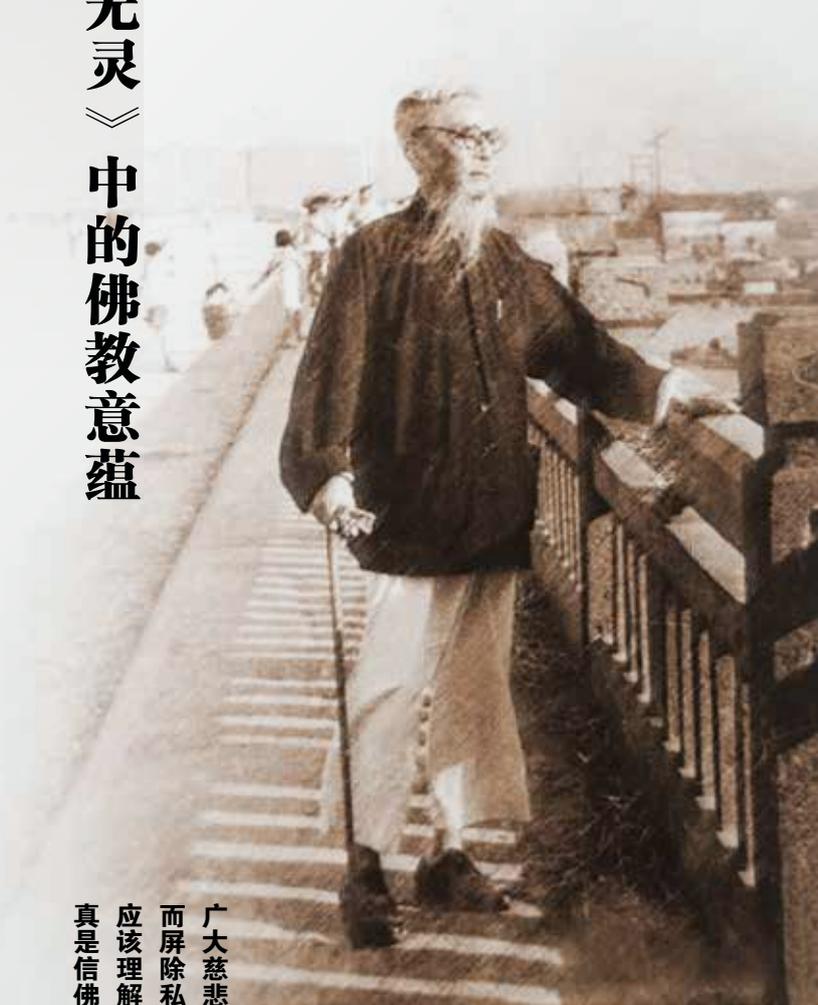
丰子恺不仅是一位多才多艺的艺术家，也是一位信仰虔诚的佛教居士。他不仅是高僧弘一法师出家前的学生，也是跟随法师学佛弟子，受到弘一法师佛教思想的影响很深。在丰子恺的文艺作品中，不仅有宣扬佛教思想的书法、绘画作品，还有很多批判对佛教误解，弘扬正信佛教思想的散文作品。他的《佛无灵》就是一篇破邪显正，弘扬正法的佛教文学作品。

丰子恺在《佛无灵》开篇中谈到自己在家乡所建的“缘缘堂”在1937年被日寇的烧夷弹焚毁了。他在“缘缘堂”被烧毁两个月后才得知消息。当时，一位避居上海的同乡作诗凭吊“缘缘堂”，其诗句中有：“见语缘缘堂亦毁，众生浩劫佛无灵。”这位同乡还在“佛无灵”几个字后注明说这三个字是丰子恺的姑母所说。丰子恺在逃难时曾要求姑母与他们一起逃难，但他的姑母并没有走。很不幸，他姑母所住的“缘缘堂”竟然在战火中被烧毁。在其姑母、同乡看来，丰子恺吃素念佛，还曾创作《护生画集》来宣扬佛教，这是为信佛投入的一笔大本钱。拿这笔大本钱同佛菩萨做买卖所获的利益，至少应该是别人的房子都烧了而自家的房子毫无损失。“便宜一点，应该是丰子恺不必逃避，而敌人的炸弹会避开他；或是丰子恺做汉奸发财，再添造几间新房子和妻子享用，正规军都不得罪他。”可是，现在丰子恺非但没有得到这些利益，却落得一家人东躲西藏，飘零他乡。在他们看来，这笔生意大蚀其本！佛菩萨也太不讲公平交易，难怪他们要说“佛无灵”。

# 丰子恺

## 《佛无灵》

## 中的佛教意蕴



广大慈悲之心，而护爱群生。  
而屏除私利，应该体会物我一体的，  
应该理解佛教「四大皆空」之义，  
真是信佛，



丰子恺则认为，一般的信佛人都有与姑母一样的心理。他们将信佛看成是一种交易。这些人大多数自私自利，他们认为自己吃素念佛，佛菩萨就会对他们有所回报。这些信佛者完全是为了求得私人的幸福，根本不了解佛菩萨的慈悲精神。他们把自己的信佛看成是一个商人拿着本钱经商赚钱一样。

丰子恺指出，一个信佛者信佛求人生的幸福是可以理解的。但是，有很多信佛者的信佛只是为了求自己一人一家的幸福，却不顾其他人的死活。这样就不值得赞同了。这种自私自利的人若是信佛得到了一些便宜，便会津津乐道，认为是佛菩萨的保佑，一旦受到了一些小损失就会怨天尤人，感叹“佛无灵”。丰子恺在文中还列举了一些一般信佛者的贪欲：他们平日都吃素、放生、念佛、诵经。但他们吃一天素，希望得到比吃十天鱼肉更大的报酬。他们放一条蛇，希望活一百岁。他们念佛诵经，希望个个字变成金钱。这些人从佛堂里散出来，说的都是果报：某人长年吃素，邻家都烧光了，他家毫无损失。某人念《金刚经》，强盗洗劫时独不抢他的。某人无子，信佛后索得一男。某人痔疮发，念了“大慈大悲观世音菩萨”，痔疮立刻断根……此外没有一句真正关于佛法的话。这完全是同佛做买卖，靠佛图利。正所谓：“群居终日，言不及义，好行小惠，难矣哉！”在丰子恺看来，把对信佛的投入当成一种本钱是没有用的，因为，对佛是不可以做买卖的。

丰子恺认为，一个真正学佛之人，应当正确理解佛教教理，掌握正确的修学方法。他以戒杀素食为例，指出一个人吃素吃荤是无关大体的小事。吃素也好，劝人戒杀也好，目的都是为了护生。但护生并不是拘泥于形式上的护生，其宗旨是为了护心（即爱护自己的内心，避免自己养成残忍的习性）。丰子恺在文中举例说：“不杀蚂蚁非为爱惜蚂蚁之命，乃为爱护自己的心，使勿养成残忍。”假使一个人养成了残忍之心，即便无端一脚踏死蚂蚁，“此心放大起来，就可以坐了飞机拿炸弹来轰炸市区”。丰子恺告诉人们，戒杀护生还要防止过于教条，钻牛角尖。他说：“浅见的人，执着小体，斤斤计较：洋蜡烛用兽脂做，故不宜点；猫要吃老鼠，故不宜养；没有雄鸡交合而生的蛋可以吃得……这样地钻进牛角尖里去，真是可笑。”

在分析过一些信佛者的错误观念之后，丰子恺还提出了一个真正信佛者应当具有的心态。他指出：“真是信佛，应该理解佛教“四大皆空”之义，而屏除私利；应该体会物我一体，广大慈悲之心，而护爱群生。至少，也应知道亲亲而仁民，仁民而爱物之道。爱物并非爱惜物的本身，乃是爱人的一种基本练习。不然，就是‘今恩足以及禽兽而功不至于百姓’的齐宣王。”丰子恺所说的“四大皆空”是佛教的根本教义，即指“地、水、火、风”四大都是因缘和合而成，一旦失去了因缘聚合的条件，则由四大所合成的事物就不存在了。丰子恺要求一个学佛的人，要认识到“四大皆空”的道理，做到自利利他。“广大慈悲之心”即佛教所说“无缘大慈，同体大悲”的慈悲心，也就是“等念怨亲，不憎恶人”的慈悲平等之心。丰子恺告诉我们，作为真正的学佛者要以广大慈悲之心爱护一切群生，尤其是爱护人。能够将与自己无关的人当作自己的亲人来对待，这才是一种真正的慈悲。

丰子恺在《佛无灵》一文中以自己的“缘缘堂”被烧毁为引子，指出一些人将信佛学佛作为一种交易的错误观点，并解说了学佛者应当具有的正确佛教观点。即便是今天的学佛者阅读这篇佳作，心灵也会受到启迪和净化，从而会以正信的心态信佛学佛。☺

近年来，各大银行都推出各种形式的理财产品，一方面增加民众的财富，同时也拓展了银行的融资渠道。理财也因此成为民众津津乐道的话题。不仅世人关注理财，而且佛教也关注理财。在诸多佛教经典中都有对于理财观点和方法的论述。这些理财之道主要有以下三点：即如法求财、守护财富、合理用财。

## 一 如法求财

财富是许多人都喜欢，并且努力追求的东西。要获取更多的财富，首先要有如法的求财方法，依靠合理的求财途径，使自己的财富不断增加。所谓如法的求财方法，就是所从事的职业既不违反法律规定，也合乎戒律的要求，并且在从事商贾的过程中，既不以次充好，也不缺斤少两，做到老少不欺。对于求取财富的手段和方法。诸多佛教经典中都有详细的论述。如《善生经》中云：“先当习技艺，然后获财业。财业既已具，宜当自守护，出财未至奢，当选择前人，欺诳抵突者，宁乞勿举与。”一个人要想安身立命，首先要有一技之长，然后依靠自己的技术来获取财富，这样才能取得源源不断的财富。《杂阿含经》卷四十八中，亦有类似的论述。经云：“始学工巧业，方便积财物，得彼财物已，当应作四分：一分自食用，二分营生业，余一分藏密，以拟于贫乏。”经中的工巧业，也就是技术。可见，学会一门谋生的技术，是获得财富的最根本的方法。

除了以技术获取财富之外，佛陀还介绍了许多获取财富的正当职业。如《杂阿含经》云：“营生之业者，种田行商贾，牧牛羊兴息，邸舍以求利。造屋舍床卧，六种资生具。方便修众具，安乐以存世。如是修善业，黠慧以求财。财宝随顺生，如众流归海。如是财饶益，如蜂集众味。昼夜财增长，犹如蚁积堆。”

佛陀认为，一个可以谋生的职业有多种，既可以种田经商获得财利，也可以放养牛羊获取财利；既可以通过以钱财生利息获利，也可出租房舍求财利，还可建房屋和家具出售获利。佛陀指出，一个人如果能够从事以上所说的正当职业来

# 佛教理财之道

出财未至奢，当选择前人。  
先当习技艺，然后获财业。  
《善生经》中云：  
财业既已具，宜当自守护。  
欺诳抵突者，宁乞勿举与。

获得财富，又能够利用自己的聪明才智，勤奋的工作，自己的财富就能够像蚂蚁堆土一样日日增长，源源不断。

在其他经典中，也有与从事上述职业相类的论述。如《杂阿含经》卷四云：“善男子，种种工巧处以自营生，谓种田商贾，或以王事，或以书疏算画，于彼彼工巧业处精勤修行，是名方便具足。”

在现实生活中，有很多这样的人，他们大钱赚不来，小钱看不上，因而整天过着穷困潦倒的日子。佛陀指出，积财就是从小而起，没有小财富的积累，就难以有大量的财富。所谓“九层之台，起于垒土，千里之行，始于足下”，说的与积累财富是同样的道理。如《长阿含经》卷十一云：“积财从小起，如蜂采众花，财宝日滋息，至终无损耗。”

## 二 守护财富

通过如法方式求得财富之后，还应当善于守护财富，才能使财富长久不失。对于守护财富，《杂阿含经》卷四云：“何等为守护具足？谓善男子所有钱谷，方便所得，自手执作，如法而得，能极守护，不令王、贼、水、火劫夺漂没令失。”一个人通过自己辛勤劳动所获得的钱财、谷米等财物，应当常思来处不易，倍加珍惜，用心守护，不使因自己的疏忽而丢失。

佛教认为财富是无常的，为水、火、盗贼、国王和不肖子孙五家共有，只有我们处处小心守护财富，才会避免因以上五种因素所造成的财产损失。在现实生活中，常有很多人因为不小心守护财富，造成自己勤苦经营所得的财富，不是被盗贼偷走，就是被水火之灾所夺走，给自己造成巨大的经济损失。还有一些大富之家，养的子孙不教管，结果留给子孙的财产全被子孙败完。因此，教育好子女，让他们养成惜福节俭的好习惯也是守护财富的一种方法。

守护财富，是为了珍惜财富，更好地让财富服务于自己 and 他人，而不是使人成为守财奴。

## 合理用财

一个人获取财富的目的是为了满足家庭生活的需要，以及教育子女的费用，也是为了更好的改善自己的生活。在获得财物之后，就涉及到如何使用财富的问题。民间俗话说“吃不穷，穿不穷，打算不到要受穷”，这里的“打算”就是筹划财物的合理使用。对自己所拥有的财物，若能合理使用，即便家境不太富足，也能够把家财整理得井然有序。对于财富的使用，经中首先提到使用财富不要过分奢侈。《长阿含经》卷十一云：“出财未至奢，当选择前人，欺诳抵突者，宁乞勿举与。”晚唐诗人李商隐曾在诗中说：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”诗人所说与经中所言是同样的道理。一个国家如此，一个家庭同样如此。一个人过分奢侈，往往是败家的前兆。纵观古今来的大富之人，无一不是勤俭的典范。李嘉诚虽然贵为华人首富，但他却对于自己的衣服和鞋子是什么牌子，从不讲究。皮鞋坏了，他觉得扔掉太可惜，补好了照样可以穿，所以他的皮鞋十双有五双是旧的，西装穿十年八年是平常事。

对于财富的使用方法，经中给予了合理的分配方法。首先是应当将收入的四分之一用来供家庭生活费用，其次是应当将四分之二的财富用来经营，以获得更多的财物。人有旦夕祸福，家庭财富中还应当留一分储蓄起来，以备不时之需。这种分配方式对现代人来说，也是一种行之有效的理财方式。

在佛教其他经典中，对于财富的分配使用方式，也都有与上述相近的说法。如《优婆塞戒经·受戒品》中说：“受优婆塞戒先学世事，既学通达，如法求财，若得财物，应作四分：一分应供养父母己身妻子眷属，二分应作如法贩转，留余一分藏积俟用。”《大乘本生心地观经》则将财富分为三份来支配。经中说：“一分财宝以充随日，供给所需；一分财宝惠施孤独，以修当福；一分财宝拯济宗亲，往来宾旅。”

除了合理分配财富之外，还应当量入为出，长保财富的均衡。《杂阿含经》卷四云：“云何为正命具足。谓善男子所有钱财出内称量，圆周掌护，不令多入少出也，多出少入也。如执秤者，少则增之，多则减之，知平而舍。如是，善男子称量财物，等入等出，莫令入多出少，出多入少。若善男子无有钱财而广散用，以此生活，人皆名为优昙钵果，无有种子。”

对一个人或者一个家庭来说，在支出方面做到量入为出非常重要。每当支出财富时，应当考虑到自己的收入和财富总量，不能支出大于收入。若支出大于收入，今天把明天的钱花掉了，日子就会过得很艰难。在现实生活中，有很多人生活奢侈，为了自己享乐，不仅花掉了自己所有的财富，没有钱时，即便向别人借钱也要享受，这种出多入少的生活方式，不仅让自己活得有压力，还会被人所不齿。

总之，在理财方面首先要做到如法求财，求得财利之后，还应当谨慎守护财富。财富是用来改善自己和家人生活的，因而不可避免地要涉及到财富的支出问题。在支出财富时，只有做到量入为出，才可保持永久的财富。我们在现实生活中若能以上三点来求财、护财和用财，将会拥有幸福的财富生活。☺

文 | 王世瑞



# 禅林中的肃众

「肃众」是古代禅林对违犯清规戒律僧众的处分。  
「肃众」的意思为整肃僧众，即通过肃众的方式加以约束，使僧团道风纯洁，僧众安和。

“肃众”是古代禅林对违犯清规戒律僧众的处分。“肃众”的意思为整肃僧众，即通过肃众的方式加以约束，使僧团道风纯洁，僧众安和。

“肃众”是对佛陀所制“默摈”戒规的延续与变通。佛陀在涅槃之前，弟子问佛：“世尊住世时，恶性比丘都是由您加以调服，您涅槃后，僧团中有恶性比丘，应当如何调服？”佛陀回答说：“可默摈之。”“默摈”中的“默”即沉默，“摈”即排斥，就是对恶性比丘，大众都不理睬他，使恶性比丘自感没趣，从而自我反省，改正过错，或者自动离开僧团。“默摈”的方法是处置恶性比丘的最好方法，反映了佛陀的大智慧。

但是，在佛教传入中国之后，僧团中仍然有许多恶性比丘，通过默摈的方法难以达到教育和惩戒的效果。为了惩戒这些恶性比丘，还僧团以清净，禅林中于是采用了“肃众”的处罚方法。对于以“肃众”的惩罚犯戒比丘的方法，《景德传灯录》中“禅门规式”载，在大众中滋事违规严重，或者假借僧人名号，穿着僧服混迹于僧团中，无理取闹，扰乱大众修行的僧人，经过检举，抽下他的挂单衣物，责令他出院，以使僧众安和。或者以拄杖责罚犯戒僧人，并从寺院偏门将其逐出寺院，以示耻辱。后世的禅林大多遵循这一肃众原则，凡是三业不善，不可共同居住的禅僧，均以香板责罚，然后当众逐出寺院。

“肃众”有四种利益：一不会染污信众对佛法的信心，也不会损害信众对出家众的恭敬；二不违犯僧人为人天师表的光辉形象，也是对佛制戒律的遵循；三不扰乱官府公门，省去了狱讼的繁琐；四为了维护宗门纲纪，特于寺内集众处置，使僧团之丑不向外泄露。

“肃众”的方式有多种，除了违犯国家法律犯了重罪之人由官厅来惩处之外，如果僧众之中相互产生矛盾斗闹，均以清规戒律加以惩戒，若是犯戒比较严重的则集中以杖责罚迁单，若犯戒较轻的僧人，则以罚钱、罚油、罚香等形式来处罚，并张榜公布，警戒僧众。如果犯戒者事关钱物，丛林中会遵照“爱护常住物”的原则，责令实物或折价退赔，促其自我反省。

大惠禅师在住持宁波阿育王寺时，曾张榜警示大众：僧人若是因无明烦恼相互争斗决非好事，有理无理一起出院。即便是辩说有理之人也当一起迁单，有僧人对此提出疑问。大惠禅师说，僧人应当忍辱，如果因为自己有理而与人争辩，也是无明，因而要一同摈弃，使他们止息于萌芽之中。

禅门“肃众”的惩戒方式最初是由百丈禅师制定并组织实施。百丈禅师创制这一戒规的时候，折中佛教戒律“五篇七聚”，加以善巧整理与变通，令僧众常自恣举过，以严肃僧纪，从而谨遵佛制。除了犯重罪者交付有司论处，其他诸如僧人之间相互争斗，当以肃众等清规处置。若有污僧伦，侵损常住，盗窃钱物，则宜遵从家训，做到家丑不外扬。

自从百丈禅师制定并正式施行肃众戒规以来，后世丛林相继遵守，对惩戒恶性比丘，维护丛林清净和合起到了有力的约束作用。☺

文 | 常静

**茶**作为一种药材，自古以来却与佛教有着不解之缘。最初，出家人饮茶主要是为了助于修习禅定，由于饮茶具有清心提神、祛邪淡欲的作用，出家人长时间的打坐，必然会感到身心疲惫，从而通过饮茶来提起精神，解除瞌睡。

据《晋书·艺传》载：敦煌僧人单道开在后赵都城邮城（今河北临漳县）昭德寺修行时，不畏寒暑，昼夜不眠，诵经四十余万言，经常用饮茶来防止瞌睡。此外，唐代封演在其所著的《封氏闻见记·饮茶篇》中说：“（唐）开元中，泰山灵岩寺有降魔禅师大兴禅教，学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮。从此辗转仿效，遂成风俗。”由此可见，佛教饮茶最初是为了坐禅习定，驱除睡魔和疲劳，以利清心修行。

唐宋以来，由于禅宗盛行，大力倡导“即心即佛”、“是心作佛”的习禅理念，认为心神清静便能照见真心，契入本性，而饮茶能“清心神”，正是这种“清”、“净”思想使得出家人在修行佛法中，把饮茶作为一种助道的增上缘，由此饮茶在佛门僧侣中蔚然成风。

最先把茶应用在修行中的是唐代赵州从谗禅师。赵州禅师（778~897），是禅宗史上一位震古烁今的大师。他幼年出家，四处参禅访道，后得法于南泉普愿禅师，为禅宗六祖慧能大师之后的第四代传人。唐大中十一年（857），年已八十高龄的从谗禅师行脚至赵州古城，受信众敦请驻锡观音院，弘法传禅达四十年，道化大行，僧俗共仰，为丛林模范，人称“赵州古佛”。

一天，有两位僧人从远方来到赵州，向赵州禅师请教如何是禅。赵州禅师问其中一个，“你以前来过吗？”那个人回答：“没有来过。”赵州禅师说：“吃茶去！”赵州禅师转向另一个问道：“你来过吗？”这个僧人说：“我曾经来过。”赵州禅师说：“吃茶去！”两位来访的僧人默默地退了下去。这时，引领僧人来拜见赵州禅师的院主很是疑惑地问：“禅师，怎么来过的你让他吃茶去，未曾来过的你也让他吃茶去呢？”赵州禅师冷不防地大叫了一声院主的名字，院主下意识地应答，赵州禅师平静地说：“吃茶去！”

茶禅一味，从而达到一种最高的涅槃境界和恬淡清静的茶禅境界。  
 茶在饮，禅在参；参禅如品茶，品茶如参禅。  
 因茶悟禅，因禅悟心，心心相印。

茶  
禅  
一  
味



《佛说医喻经》就是以医王医治疾病为喻，来比喻佛陀说法的善巧方便。佛陀常常应病与药，采用譬喻言辞，类比说理，以及排比举例等多种方式，开示弟子。

佛陀在开示佛法奥义，引导弟子修行的时候，为了将深奥的佛理讲述得浅显明了，以方便弟子理解经义，从而更好地修行。佛陀常常应病与药，采用譬喻言辞，类比说理，以及排比举例等多种方式，开示弟子。《佛说医喻经》就是以医王医治疾病为喻，来比喻佛陀说法的善巧方便。本经佛陀首先为众弟子开示世间良医，有四种识病与药的方式，然后以此为喻，告诉大众，四谛法是对治众生诸种疾苦的无上法药，希望弟子深悟四圣谛教法，如说修行。

### 一 医王四种知病识药

经文开宗明义，首先讲述了世间良医知病识药的四种方式。经云：“汝等当知，如世良医，知病识药。有其四种，若具足者，得名医王。何等为四？一者识知某病应用某药；二者知病所起随起用药；三者已生诸病治令病出；四者断除病源令后不生。”

在指出知病识药的四种方式后，佛陀接着分别详细解说了这四种知病识药的内容。首先佛陀指出，作为一个世间名医，应当在看到一个病人后，通过病人的面相，或通过病人疾病所表现出的症状，就能够准确地判断出病人所得的是什么病，应当用什么药物治愈这种疾病。通过病人症状来判断病人的疾病，是有经验的医生经常采用的方法。古代名医扁鹊在治疗疾病时采用的“望、闻、问、切”四种诊断病情方法的第一种为“望”，即通过观察病人的症状，来判断病人所得的疾病。通过这种方法，能够准确地判断出病人的疾病，及时治疗疾病。

其次佛陀说，一个名医在治疗疾病过程中，不仅要能判断出病人生的是何种病，还要能准确地判断出疾病是从身体的哪个部位所生起。只有准确把握疾病产生的部位，才能够根据疾病的轻重，以及疾病产生的缘由，对症下药，达到理想的治疗效果。如果不能准确判断疾病产生的部位和原因，凭着试着来的心态治疗，不仅达不到理想的治疗效果，反而贻误病情，造成得不偿失的后果。

接着佛陀又说，一个真正的名医，能够知道这种病可以通过哪种方式，及身体的哪一部位能够治愈。这样才能针对产生疾病的部位，采取治疗措施，从而达到理想的治疗效果。假使病人发生的是眼病，医生却去治疗脚，就会造成头疼医脚的反面后果，反而会加重病人的病情。

最后佛陀指出，只是消极地治疗病人的疾病，并不能从根本上消除病人的病痛。真正的名医要能够在治疗好病人疾病后，明了疾病产生的根源，然后从源头上斩断这种根源，使这种疾病今后永不再生。如果仅是头痛医头，脚疼医脚，只是治标不治本，无法达到彻底根治疾病的目的。

### 二 佛陀四种无上法药

佛陀讲说世间医生知病识药的目的，是为了令弟子通过医生治病的比喻，明了自己讲说佛法的宗旨，从而在修行实践中学会运用。佛陀告诉弟子说，如来出现世间，常为弟子宣说四种无上法药。



经云：“何等为四？谓苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。如是四谛，佛如实知，为众生说，而令断除生法。苦本生法断故，而老病死忧悲苦恼，诸苦永灭。如来应供正等正觉，为是利故，宣说如是无上法药，令诸众生得离诸苦。”

四圣谛是佛陀所体悟的四条人生真理，四谛告诉人们人生的本质是苦，以及苦的原因、消除苦的方法和达到涅槃的最终目的。“圣谛”是圣人所知之绝对正确的真理。佛陀阐释四圣谛的目的，是要告诉我们世间的因果以及出世间的因果。“苦谛”中的“苦”是逼恼的意思。众生经常被无常所患累、所逼恼，所以说是苦。苦是流转生死的根本，也是世间的苦果。根据苦的相状可分为三苦、八苦等不同。“集谛”是指世间痛苦升起，以及生死流转的原因，说明业与烦恼是苦的根源。我们要知道痛苦的原因，将之彻底断除。“集”是招感集取，就是业力被烦恼所引发出来。因为众生过去造种种的业形成力量，加上过去与现在种种烦恼的引发，使我们受种种苦。因而“集谛”所说的就是烦恼及烦恼所造的诸业行。“灭谛”是说明众生可以从生死相续不断的苦报中得到解脱。“灭”是灭除惑、业、苦，断贪嗔痴等无明烦恼，不再有造作之心，究竟不生，不生所以不灭，即是涅槃。众生在没有证得涅槃之前，一直在生死轮回中挣扎，产生诸多痛苦。只有入于涅槃，才能得到彻底的清净解脱。“道”是出世间的因，解脱苦的方法。众生为了达到出世间涅槃而采取的修道方法。我们要知道修道的方法有如良药，应该学习、掌握一些修学的方法，努力不懈地修行，最后就可解脱生死。“道谛”涵盖的内容非常广泛，从广义说，修三十七道品属于道谛，从狭义说，修八正道是道谛。

为进一步令弟子明了四圣谛的道理，佛陀又以世间转轮圣王四兵具足为比喻，告诫弟子只有修习四圣谛，证得涅槃，才能得到真正的如意自在。

“转轮圣王”是指旋转轮宝之王。佛经中将佛陀说法称作转法轮，比拟转轮圣王之转轮宝。《大毗婆沙论》称转轮圣王之轮宝有金、银、铜、铁四种，分别有其轮王。“四兵具足”分别指象兵、马兵、车兵、步兵。《长阿含经》云：“王四天下，四兵具足……七宝自至。”转轮圣王若拥有四兵，则可任意转法轮，降伏一切魔怪，广度一切众生。而修学佛法的佛弟子，若能如法修习四圣谛之法，既能够像名医知病识药，又能够如转轮王四兵具足，才能最终入于涅槃自在之境。☉

文 | 张家提



（文接27页）

赵州禅师一则“吃茶去”的公案，让习禅的学子们参悟了上千年。有人说赵州禅师“吃茶去”的禅法，是对“平常心是道”的注释，只要不起分别执着妄念，所谓深奥难懂的佛理禅机如同吃饭饮茶一般平常；也有人说赵州禅师“吃茶去”的禅法，深蕴禅机，寓意三句“吃茶去”，是针对三种不同的人，三种不同的境。赵州禅法看似平常，实则深奥无比，世人莫衷一是。然而，一句“吃茶去”的禅语，却透露出饮茶与习禅的密切关系。真正领悟“吃茶去”的深刻含意，不但可以启迪常人从日常生活最平常的事物中心悟自省，体认自性，而且还可以供茶悟禅，以禅入茶，茶禅互补，从而到达“茶禅一味”的至高智慧境界。

后来出家人在饮茶的同时，认为饮茶具有很多的益处，概括起来为“三德”、“十德”。所谓“三德”：一是驱睡魔，修习禅定可以通夜不眠；二是满腹时，茶能帮助消化，清神气；三是为“不发”（抑制性欲和平心静气）之药物。“十德”是唐代刘贞亮总结出来的，即以茶散郁气、驱睡气、养生气、驱病气、树礼仁、表敬意、尝滋味、养身体、以茶修道、以茶雅志。唐代名僧皎然在《饮茶歌》中吟道：“一饮涤昏寐，清思朗爽满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；三饮使得道，何须苦心破烦恼。”由此可见，出家人在饮茶的过程中，已经发现茶有养生保健的作用，而饮茶也最符合佛教的生活方式和道德观念。

在禅宗的推动下，佛门饮茶之风盛行天下。中唐时百丈怀海禅师创立《百丈清规》，此后，寺院茶礼越来越庄严、肃穆、规范。在清寂、古朴的禅堂内，以茶供佛，以茶待客，以茶清心，以茶行道，成为一种具有独特性的禅事活动和茶禅文化。

茶禅一味，首先是在一个“悟”字，因茶悟禅，因禅悟心，心心相印。茶在饮，禅在参，参禅如品茶，品茶如参禅，茶禅一味，从而达到一种最高的涅槃境界和恬淡清净的茶禅境界。☉

文 | 镜缘

# 《浴佛功德经》思想要义浅解

亦愿三途苦轮息，悉令除热得清凉。皆发无上菩提心，永出爱河登彼岸。  
戒定慧解知见香，遍十方刹常芬馥。愿此香烟亦如是，无量无边作佛事。  
我今灌沐诸如来，净智功德庄严聚。愿彼五浊众生类，速证如来净法身。

《浴佛功德经》是佛陀在王舍城灵鹫山与众弟子聚会说法时，由清净慧菩萨请问而特为众弟子讲说的。本经中，佛陀根据清净慧菩萨的请问，向大众讲说了两个方面的问题，一是在如来入涅槃之后，众生修何种供养修何种功德能够速证究竟无上菩提；二是向清净慧菩萨等弟子介绍了浴佛的方法与功德。

## ● 如来入灭后，众生修何供养能速证究竟无上菩提

佛陀在向众弟子说法时，清净慧菩萨请问道：诸佛如来是由于何种因缘，得如此清净之身相好具足。又，现世众生能够有幸亲近供养如来，获得无量福报。不知如来涅槃之后，众生当作何供养，修何种功德能够令彼善根速能究竟无上菩提？佛陀告诉清净慧菩萨，在如来涅槃之后，如果有人能够广行六度、慈悲喜舍四无量心，并且能够以清净心，以香花、瓔珞、幡盖等种种庄严之具装饰佛前，或者以香水沐浴佛像，烧种种香普熏法界，或者以饮食供养佛，鼓乐弦歌赞佛功德，乃至发愿回向一切智海，通过这些方法做供养，则可获得无量无边功德，能够速证究竟无上菩提。

佛陀还告诉清净慧菩萨，诸佛世尊具有法身、报身和化身三身。在如来涅槃之后，佛弟子应当供养佛的三身，即可速证究竟无上菩提。如果想供养佛的三身，应当供养佛舍利。舍利有两种，一种是身骨舍利，二是法舍利。除了供奉佛的舍利之外，佛弟子还应当塑造佛像，如果没有能力塑造佛像，乃至供养大如麦麸一般的塑造佛身材质，或者供养如枣一般大小的建造佛塔材料，供养如针一般小的塔刹，提供如麦麸片一样的瓦盖，或者于塔中供养如芥子一样的舍利，或者书写佛经颂文安置于宝塔之中，如果佛子能够随自己的能力至诚殷重发心，以上述这些珍奇之物来做供养，就如同佛陀住世时一样。如果末法时代的佛弟子能够依照上述说法供养诸佛，不仅可以获得究竟无上菩提，而且还能够成就十五种殊胜功德。

## ● 浴佛的方法与功德

清净慧菩萨又请问佛陀：“未来众生云何浴像？”佛陀告诉清净慧菩萨，自己以前已经为你们讲说四圣谛法，十二因缘和六波罗蜜，现在又因你的请问特为国王、大臣、妃后、天龙、人鬼等讲说浴佛的方法。佛陀告诉清净慧菩萨等众弟子，浴佛的功德在诸供养中最为第一，浴佛功德胜过以恒河沙数的七宝布施。佛陀接着讲说了浴佛的具体方法：应当以牛头旃檀香、白檀紫檀沉香、熏陆郁金香、龙脑香、零陵藿香等上等名香，在干净的石头上磨成香泥，制成香水放置于干净的器皿中，然后在清净之处以好土做坛，土坛的方圆大小因地制宜。在浴佛之时，先在土坛上放置浴床，安奉佛像，然后以事先准备的香汤洗浴佛像。用香汤洗过佛像之后，再重浇清水加以清洁。用来



## 吃素



清洁佛像的水须是干净没有污染的水，以免损伤佛像中可能存在的虫子。在浴佛时，用两指将浴佛水从佛顶上沥下，这种水称为吉祥水。浴佛圣水如果不慎滴落地上，不要让人踩踏，以免不敬。佛像沐浴之后，应当以细软干净的布轻轻擦拭使佛像恢复干净。在沐浴佛像的同时，在佛像周围要燃烧名香，使香气遍布浴佛道场。

佛陀又告诉清净慧菩萨等弟子，在举行完浴佛仪式之后，还应当烧诸名香，亲自面对佛像前，虔诚合掌，唱诵浴佛赞语：我今灌沐诸如来，净智功德庄严聚。愿彼五浊众生类，速证如来净法身。戒定慧解知见香，遍十方刹常芬馥。愿此香烟亦如是，无量无边作佛事。亦愿三途苦轮息，悉令除热得清凉。皆发无上菩提心，永出爱河登彼岸。

佛陀在介绍完浴佛的方法和仪式之后，还向清净慧菩萨等人讲说了浴佛的殊胜功德。浴佛不仅是对诸佛表示恭敬供养，而且由于浴佛的功德，还能使人现世富足安康，所求如愿，亲友眷属人等都能得到安稳快乐，永离三途八难之苦，来世不受女身，速证无上菩提。

在佛陀为大众讲说本经之后，当时座中的无量无边菩萨，迅速证得无垢三昧，无量诸天也证得不退转的智慧，诸声闻大众愿求佛果，八万四千众生，都发阿耨多罗三藐三菩提心。

清净慧菩萨等弟子在听完佛陀讲说本经后，皆大欢喜，信受奉行。清净慧菩萨恭敬地对佛说，世尊，幸蒙哀愍，教授我们沐浴佛像的方法。我今劝化国王大臣等一切信心乐功德之人，依照世尊言教，经常澡沐诸佛圣像，为诸众生广种福田，获大利益。

《浴佛功德经》不仅告诉我们在如来入灭之后，众生广修供养，修诸功德，速证无上菩提的具体修法，而且还特别讲述了在佛涅槃之后，众生浴佛前的准备和浴佛方法，以及浴佛的殊胜功德。作为末法时代的学佛者，我们去佛久远，虽然见不到如来尊容，没有机缘听佛说法，但如果我们能够遵照本经中佛陀言教，广修供养，浴佛圣像，就与佛住世无异，同样可以得到诸种功德，圆证菩提。☺

文 | 禅悦

我是一个体态略胖的人，或许是因为基因的缘故吧，有时饮食一不注意，多吃了点荤就会发胖，这些年来，我不知多少次尝试过吃素，但都没能持久，最终以失败告终。身处忙忙碌碌的都市，为了生计而忙忙碌碌，有时也顾不得刻意去追求吃素。

去年五月的一天，我在从老家返回广东时路过武汉，顺便去武昌的宝通禅寺拜访朋友来贤法师，同时也是想去体验一下真正的寺院生活及吃斋的感觉。那天我到达宝通禅寺时已经是中午时分，过了寺里的午餐时间。下午法师要做佛事，便买了些饮料副食就去忙了，我在他的办公室边上网边吃零食边喝茶。大约下午四点半，法师回来了，手上还端着一碗饭菜。

吃着法师端回来的斋饭，我感觉与以前吃过的小菜就是不一样。广东市场上的蔬菜大多是大棚蔬菜，再加上公司饭堂、外面餐馆乃至自己做菜时经常用猪油，炒出的菜其实并不是真正的素菜。而这次在寺院里吃到的才是真正的原滋原味的素斋。

在佛门中有很多长寿的出家法师，为什么出家人能普遍高寿呢？除了禁欲、所处环境优雅、与世无争、无攀比争斗、心平气和、经常调息打坐、经常锻炼劳动之外，长期坚持素食起到了很大的作用。众所周知，素食有利养生，出家人忌荤戒腥，饮食清淡，三餐有节。吃的是五谷杂粮、四时蔬果以及豆类坚果，用的是植物油，用现在的话说吃的都是健康食品。

告别法师回到广东，我就开始特意吃素了。不仅多吃蔬菜，连炒菜的油都用植物油。几个月来我很少接触肉食，时间长了我感觉自己走起路来轻松了许多，精神焕发。情绪也比较稳定，烦恼也少多了，不再像以前那么容易发怒。遇到急难的事头脑冷静，与人相处比以前更和谐了。吃素以来别说去医院，就连去药店买药的次数都比往年同期少多了。

这些都是吃素的利益，看来我要将吃素当作一种良好的生活习惯长期坚持下去才是哟！☺

文 | 许波

## Oeun Sam Art 法师参访新加坡佛学院

2015年1月11日，柬埔寨僧王德旺的私人助理 Oeun Sam Art 法师一行五人莅临新加坡佛学。教务长传雄法师、助理教授 Chandawimala 法师及学僧自力法师给予了热情接待，并介绍了新加坡佛学院的办学情况及参观光明山普觉禅寺。☺



## 新加坡佛学院2014/2015学年第二学期开学典礼

2015年3月9日上午10点30分，新加坡佛学院在藏经楼举行了2014/2015学年第二学期的开学典礼。院长广声大和尚、副院长传圣法师、传厚法师、教务长传雄法师、教导长题戒法师、行政长传登法师、教务主任纪赉博士、班主任传理法师、权智法师、传航法师、女众佛学院副院长法巽法师、班主任明昊法师及学院师生共同出席了典礼。

院长在致辞中首先对学院全体师生从寒假归来表示欢迎。其次，开示学僧们要以感恩的心态来学习修行，并强调学僧们在学业和修行上要努力精进，时刻保持自我观照的心态，即使在用餐时，也要善用其心，感受禅观的心境。对于今年新开办的女众养正班，院长也给予了指导与勉励，他表示希望女众佛学院能在三宝的慈悲护佑下，在不久的将来能顺利开办并搬迁至永久性的场所。为了鼓励学僧们重视禅修，院长宣布了一项新措施，就是对于有意到缅甸参加禅修营的学僧，学院将会安排资助。典礼尾声，院长向大家通报了佛学院大楼的进展状况，预计将会在新学年开始使用。☺





## 新加坡佛教总会举办 建国总理李光耀追思法会

2015年3月26日晚上8时，为了缅怀悼念建国总理李光耀先生，佛总全体理事、会员及佛教社群约3000名僧俗四众聚集在光明山普觉寺宏船老和尚纪念堂，举办了一场庄严肃穆的诵经法会。法会之始，全体为李先生默哀一分钟、三鞠躬并用中文宣读信约。接着，佛总会长广品法师和交通部兼财政部高级政务部长杨莉明女士分别在悼词中，高度赞颂了李先生不遗余力推动种族宗教团结和谐，鼓励各族群宗教传承自身优良的价值观念等作出了伟大贡献。随后，大众在广品法师的带领下诵读《普贤行愿品》，以此来表达对李先生的致敬和怀念之情。☺



## 招聘兼职讲师

- 中亚及西藏佛教
- 佛教密宗教义
- 佛教因明学概要

座落于光明山普觉禅寺的新加坡佛学院，诚聘兼职讲师，传授中亚及西藏佛教/佛教密宗教义/佛教因明学概要。

新加坡佛学院欢迎具有以上相关专业教学经验或相关领域研究的学士、硕士或博士学位者前来申请。授课时间2015年9月—2016年1月、2016年3月—2016年7月，每学期共十六个教学周，每周各科课时为2小时。薪酬按课时计算，并参考申请者的学历、资历与经验。

有意申请者请呈交带有详细学习、教学与研究经历的履历。对申请者的复审自收到申请者履历始，直至职位获得填补为止。

申请者请将电子版履历寄至：

[hrdept@kmspks.org](mailto:hrdept@kmspks.org)

关于新加坡佛学院的简况，请参阅

[www.bcs.edu.sg](http://www.bcs.edu.sg)

关于光明山普觉禅寺的简况，请参阅

[www.kmspks.org](http://www.kmspks.org)

## Recruiting Adjunct Lecturers for

- Central Asian Tibetan Buddhism
- Esoteric Buddhism
- Introduction to Buddhist Logic

The Buddhist College of Singapore (BCS), located within the premises of Kong Meng San Phor Kark See Monastery, invites applications for Adjunct Lecturers of Central Asian and Tibetan Buddhism, Esoteric Buddhism and Introduction to Buddhist Logic to teach in Chinese.

The BCS welcomes candidates who have an MA or PhD in Buddhist Studies or related fields. Candidates who have a BA in Buddhist Studies or related fields and ample teaching or research experience are also welcomed. The teaching periods are September 2015 to January 2016 and March to July 2016. There are 16 weeks of instruction each semester, with two hours per week for each subject. Payment is hourly rated, based on the qualifications and experience of the candidate.

Applications should include a cover letter detailing teaching and research experience, and a CV. Review of applications will begin as soon as applications are received, and the recruitment drive will continue until the position is filled.

Applications and materials can be submitted electronically to: [hrdept@kmspks.org](mailto:hrdept@kmspks.org)

For more information on BCS, please visit

[www.bcs.edu.sg](http://www.bcs.edu.sg)

For information on Kong Meng San Phor Kark See Monastery, please visit

[www.kmspks.org](http://www.kmspks.org)

## 略说悲智双运

才能以慈悲心成就慈悲之行。  
慈悲只有在智慧的作用下，  
以及不从事有害他人的职业的正命自活方式。  
断除一切邪妄之行，住于清净的正业，  
佛教的慈悲是在智慧摄受下的远离一切虚妄不实之语的正语，

佛教认为，一个品格完美的人要具有两种品性：慈悲与智慧。慈悲是指给人快乐，将人从苦难中解救出来，也泛指慈爱与悲悯。慈爱众生并给与众生快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。两者合起来称为慈悲。佛陀的悲心是以众生的痛苦为自己痛苦的同感同感状态，故称同体大悲。智慧是指对事物能迅速、灵活、正确地理解和解决的能力。而佛教所称的智慧是指超越世俗虚幻的认识，达到把握真理的能力。佛教的戒定慧三学中，以智慧为根本。众生经过修行，若得到大智慧，就能明心见性。在慈悲与智慧两者之中，慈悲代表着爱、慈、善、恕以及情感方面的其他高尚情操，也就是心的品质，而智慧则代表理智方面或思想方面的品质。如果一个人只讲慈悲而没有智慧，就会成为一个滥施慈悲的傻瓜；如果只有智慧而没有慈悲的情感，就会使人变成一个铁石心肠的思想家，对人没有一点同情心。一个菩萨行者应当做到慈悲中有智慧，智慧中有慈悲，只有悲智双运，等量发展，才能培养出完美健全的品格。

佛教的慈悲是在智慧摄受下的远离一切虚妄不实之语的正语，断除一切邪妄之行，住于清净的正业，以及不从事有害他人的职业的正命自活方式。慈悲只有在智慧的作用下，才能以慈悲心成就慈悲之行，若没有智慧指导下的慈悲，则是乱施慈悲，将会导致难以挽回的悲惨后果。

曾有一个老和尚在山中盘腿静坐，这时一只被猎人追赶的兔子钻到他的衣袍下面躲了起来。不一会儿，一个肩扛弓箭的猎人追赶到老和尚跟前，他问老和尚有没有见到一只兔子跑过来了。老和尚往前一指说：“那只兔子往前面跑去了。”猎人于是按着老和尚所指的方向追过去了。见到猎人走远了，老和尚就将兔子放生了。

不妄语戒本是佛教的基本戒条，但是，老和尚因为心怀慈悲，想救野兔于急难之中，于是急中生智，对猎人说了方便妄语。因为老和尚的方便妄语，挽救了野兔的生命。这种在智慧摄受下的慈悲，才是真正的悲智双运。



- 光明坊  
AWARENESS PLACE  
Blk 231 Bain Street  
#01-63 Bras Basah Complex  
S 180231
- 艺觉坊  
AWARENESS PLACE WELL-BEING CENTRE  
Blk 261 Waterloo Street  
#01-42 Waterloo Centre  
S 180261
- 新加坡佛教总会  
SINGAPORE BUDDHIST FEDERATION  
59 Lorong 24A Geylang  
S 398583
- 新加坡佛教居士林  
SINGAPORE BUDDHIST LODGE  
17 Kim Yam Road  
S 239329
- 大悲佛教中心  
TAI PEI BUDDHIST CENTRE  
2 Lavender Street  
S 338823
- 慈缘轩  
CI YAN VEGETARIAN HEALTH FOOD  
8/10 Smith Street  
S 058917

\* 送完为止



严冬的一天，  
农夫发现了一条冻僵的蛇，因悯其可怜，  
就把蛇放在怀里。当身上的热气把蛇温暖后，蛇苏醒了并马上露出凶残的本性，咬了农夫一口。由于毒性发作，农夫不久就

死了。农夫临死前才醒悟说：“我太愚痴了，只知道慈悲冻僵的蛇，却不知想想毒蛇害人的本性是不会改变的！”农夫虽然慈悲，但却缺少了智慧的指导，盲目慈悲的结果，竟然葬送了身家性命。

因此，作为一个修行人，我们不仅要修菩萨行者的慈悲，而且还要在修慈悲心的基础上，进一步修学文殊菩萨的大智慧。只有悲智双运，才能塑造完美的人格，最终成就圆满菩提。☺

文 | 慎言  
插图 | 怀勤

## 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？

我接受并同意光明山通过以上所提供的资料与我联系相关赞助印书事宜。

需要更新或更改您的个人资料，请电邮publication@kmspks.org或致电6849 5342

2015

5月  
may8月  
aug

本寺活动

## 佛法

## [法会 | 仪式]

## • 新加坡佛教总会卫塞庆典——

祥和卫塞 幸福我国

5月15日 | 星期五 | 8pm

地点: 新加坡室内体育场

询问: 6744 4635 | 6849 5300

## • 传灯仪式

代表将智慧之光传送到世界各个角落以去

除无明及黑暗。

5月23日 | 星期六 | 7.30pm

地点: 光明山普觉禅寺

询问: 6849 5300

## • 三步一拜

环绕寺院四周三步一拜, 同时称念佛号礼

赞佛院。

5月31日 | 星期日 | 5pm

地点: 光明山普觉禅寺

询问: 6849 5300

## • 卫塞节庆典

卫塞节是佛教徒最重要的一个节日, 是纪念

佛陀出生、悟道及涅槃的三大事迹。

5月31日 (星期日) 6pm 至

6月01日 (星期一) 5pm

地点: 光明山普觉禅寺

询问: 6849 5300

## • 盂兰盆节法会

盂兰盆节是佛教重要的节日, 而在这天, 许多

佛教徒会行孝报恩, 崇敬历代先贤, 追思

祭祖, 通过恭诵经文与普同供养的方式

斋僧培福, 并济度三恶道苦难。

8月28日 (农历七月十五日) 星期五

地点: 光明山普觉禅寺

牌位: \$250 | \$100 | \$50

报名地点: 寺务处

报名日期: 6月30日起牌位名额满为止

询问: 6849 5333

## • 三皈五戒典礼

8月 | 星期日

12.30pm-2.30pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿

询问: 6849 5300 | sem@kmspks.org

## [讲座 | 课程 | 工作坊]

## • 《心经》工作坊 | 传观法师授课

5月3日至7月19日 | 星期日 | 4pm-6pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼课堂

## • 普觉佛学课程第一学年 (第二学期)

法师授课

四圣谛 | 三皈五戒

6月10日至7月29日 | 星期三 | 7.30pm-9pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼课堂

## • 普觉佛学课程第二学年 (第二学期)

法师授课

经典的结集与佛教的传播

6月9日至7月28日 | 星期二 | 7.30pm-9pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼课堂

## • 普觉佛学课程第三学年 (第二学期)

法师授课

菩萨的精神本色、汉传四大菩萨、

简介、六波罗蜜

6月8日至7月27日 | 星期一 | 7.30pm-9pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼课堂

询问: 6849 5300 | sem@kmspks.org

## • 三皈五戒预备班 | 法师授课

8月 | 星期日 | 9.30am-11am

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼课堂

询问: 6849 5300 | sem@kmspks.org

## 静坐 | 日修

• 正念呼吸法 | 传观法师授课  
通过正念呼吸法, 提升自我觉察, 念住与集

中力。

5月6日至7月29日 | 星期三 | 7.30pm-9pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿

## • 八关斋戒都市静修

7月 | 星期五至日 (暂定) | 7pm-10am

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿

费用: \$20 (无住宿) | \$30 (住宿)

询问: 6849 5300 | sem@kmspks.org

## 中华经典

## 弟子规

集中国传统家训、家规、家教之大成。被誉为人生第

一规, 是做人的根本。(每一学期共有十二堂课)

## • 弟子规成人班 (19岁以上) | 张世勇老师授课

4月26日至7月26日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第二学期)

8月2日至11月29日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第三学期)

地点: 万佛塔 | 3楼左边课堂

费用: 每一学期 \$20 (每加一人附加\$10)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

## • 弟子规儿童班 (9-12岁)

李焘及许天铭老师授课

4月26日至7月26日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第二学期)

8月2日至11月29日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第二学期)

地点: 万佛塔 | 4楼右边课堂

费用: 每一学期 \$20 (每加一人附加\$10)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

## • 弟子规幼儿班 (5-8岁) | 许毓清老师授课

4月26日至7月26日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第二学期)

8月2日至11月29日 | 星期日

10.15am - 12.15pm (第二学期)

地点: 万佛塔 | 3楼右边课堂

费用: 每一学期 \$20 (每加一人附加\$10)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

## 生活系列

## [艺术]

艺术治疗 表达性艺术治疗工作坊 ~  
《换另一种倾听心声的方式》

## • 创意故事疗法

5月2日与3日 | 星期六与日 | 9.30am-5.30pm

地点: Awareness Place Well-Being Centre

费用: \$180 (包括材料)

## • 创意游戏治疗

8月1日与2日 | 星期六与日 | 9.30am-5.30pm

地点: Awareness Place Well-Being Centre

费用: \$180 (包括材料)

询问: 6336 5067 | sem@kmspks.org

## 正念表达性艺术治疗活动系列

(家长舒缓成长团体)

以艺术活动为媒介帮助特殊群体儿童的家长, 释

放内在的压力情绪, 并让家长在团体活动中学习

不同的生活技巧。

## • 正念与创艺减压

云威铭博士与杨慧芳硕士授课

5月1日 | 星期五 | 10am-5pm

地点: Awareness Place Well-Being Centre

费用: \$50 (包括材料)

## • 正念与创艺舒心

杨慧芳硕士与郭修敏老师授课

8月10日 | 星期一 | 10am-5pm

地点: Awareness Place Well-Being Centre

费用: \$50 (包括材料)

询问: 6336 5067 | sem@kmspks.org

## 书法班 | 黄悟圆老师授课

此课程提供一个学习与欣赏中华文化与艺术的平

台, 并通过习写书法陶冶性情及培养专注力。

## • 书法基础班 | 11am-1pm

系列三 | 8月15日至11月7日 | 星期六

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼 | 8号课堂

费用: \$100 (10堂课) | 另加\$20材料费

## • 书法初级A班 | 8.45am-10.45am

系列二 | 5月9日至8月1日 | 星期六

系列三 | 8月15日至11月7日 | 星期六

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼 | 8号课堂

费用: \$100 (10堂课) | 另加\$20材料费

注: 只限完成本寺书法基础班学生

## • 书法初级B班 | 7pm-9pm

系列二 | 5月7日至7月23日 | 星期四

系列三 | 7月30日至10月29日 | 星期四

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼 | 1号课堂

费用: \$100 (10堂课) | 另加\$20材料费

注: 只限完成本寺书法基础班学生

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

## [健康]

## 保健讲座系列

了解如何保持健康的身体, 当自己健康的主人。

每个月的第三个星期日 | 12.30pm-1.30pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿

询问: 6849 5300 | volunteer@kmspks.org

## 素食营养课程 | 黄其钺授课

## • 排毒与活力饮食\*

课程将教导如何运用安全与有效的方法把体

内的毒素排出体外, 以及通过生食让我们的

身体重新寻回生命力。

## • 素食养生\*

高级课程将阐述以素食作为基础的养生原则

与技术。

6月12日、7月10日与9月11日

星期五 | 1pm-5pm

地点: Awareness Place Well-Being Centre

费用: \$150

询问: 6336 5067 | sem@kmspks.org

\*参加对象: 必须完成素食营养课程的第一及第二级

## [生活 | 家庭]

## • 选择快乐之乐龄情绪管理工作坊

王劲与苏敏思授课

6月4日至25日 | 星期四 | 2pm-4pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼 | 9号课堂

费用: 每人\$40 (四堂课)

询问: 6849 5300 | community@kmpks.org

## • 共备美满婚姻 | 刘伟雄授课

7月4日与11日 | 星期六 | 10am-12pm

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 1楼 | 5-6号课堂

费用: 每人\$50 | 每对伴侣\$80 (两堂课)

## 加入环保大使

环保大使将协助收集与分类可回收物品、管理二

手摊位 (每逢农历27日上午9时至下午1时40分) 和

教育大众有关佛教知识与环境保护。环保大使也

会参与慈心绕世界和禅修慈心观。

报到时间: 星期二、四、六及日

8.30am-12.30pm

12.30pm-4pm

地点: 多层停车场 (停车场2) | 1楼

询问: 6849 5300 | gratitude@kmspks.org

## 共修

## • 药师经 | 每逢星期六 | 7.30pm

地点: 万佛塔 | 2楼

## • 净土共修 | 每逢星期日 | 9.15am

地点: 大悲殿

## • 金刚法会 | 每逢星期日 | 2pm

地点: 大悲殿

## • 大悲法会 | 每月农历廿七 | 10am

地点: 大悲殿

\*共修暂停日期及可变动