

普觉 awaken

to Compassion and Wisdom on the journey of life



新加坡佛学院建校十周年
暨新教学楼落成庆典致辞

众缘成就
佛教教育

生活禅之我见

佛教因果报应的
四种表现形式

Programming Joy into Our Lives

Singaporean Chade-Meng Tan, an ex-Google engineer, shares how he spread the seeds of joy and meditation all over the world

37

FREE DISTRIBUTION
免费赠送



新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞

众缘成就 佛教教育

尊敬的总理李显龙先生、总理公署、外交部、交通部高级政务部长杨莉明女士、总理公署、人力部政务部长陈振泉先生、通讯及新闻部、卫生部政务部长徐芬达先生、中国佛教协会副会长圣辉大和尚、泰国摩诃朱拉隆功大学校长Brahmapundit法师、斯里兰卡克拉尼亚大学副校长Madduma Bandara教授、各位海内外大德、各位法师老师、各位校友同学、各位护法善信：

今天是本院成立十周年校庆，在此，我代表新加坡佛学院全体师生向各位受邀嘉宾及返校祝贺的校友们表示热烈的欢迎！向关心、支持佛学院建设的护法善信们表示衷心的感谢！

古德云：道由人弘。佛教的传播发展重在兴办教育，培育僧才。恩师宏船上人在世时，就特别的重视僧才培养，已故中国佛教协会会长赵朴初先生更是强调佛法要兴隆，第一是教育，第二是教育，第三还是教育。正是基于这份对佛教教育的情怀，从2005年初我就开始筹划在新加坡创办一所佛学院。因缘际会，2006年，迎来了第一届学僧。新加坡佛教资源虽然有限，但还是愿意为佛教的教育事业略尽一份绵薄之力。

2008年，为了开拓学僧的眼界，追求更高的教育质量，我们先后与斯里兰卡克拉尼亚大学（UOK）和泰国摩诃朱拉隆功大学（MCU）签署了合作办学备忘录。2009年，为奠定佛学院今后的发展需求，开始规划筹建新加坡佛学院教学楼。2012年正式动工，历时3年，一座占地10272平方米的6层，集教学、研究、办公、运动、住宿于一体的综合大楼，完工并投入使用。为了延续发展，2014年，我们又与泰国MCU大学合作开办了中英文研究生课程。

十年间，学院本着“培养一批具有正知正见，精通中英双语，有能力从事弘法、管理和佛学研究的僧伽人才，为汉传佛教的可持续发展和在英语世界的流布提供人力资源”的办学宗旨，先后已毕业了中英文本科生70名，中英文研究生11名。目前，毕业的学僧，有的在进修博士学位，有的主持一方，有的从事寺院管理和学院任教，都在不同的岗位为佛教事业的发展做贡献。

回顾十年的办学历程，感触良多，从筹备到创办，从筹建校舍到日常教学，众多工作纷然杂陈。承蒙本国政府各部门的多方关怀，中国国家宗教局、中国佛教协会、泰国MCU、斯里兰卡UOK，和诸方海内外大德法师、护法善信们的大力支持，教职员工们的辛勤耕耘，特别是建筑委员会全体同仁为新教学楼的筹建工作，多方辛劳，悉心付出，众缘成就，新加坡佛学院才得以逐步成长，并取得了一定成果。

举办庆典，并非趋于形式，而是对十年做一个总结，是对热心护持办学的护法善信一种答谢，是对各界人士关心支持的一种感恩。十年仅是一个开端，希望在今后的发展中，加强与各方的交流合作，向兄弟佛学院借鉴办学经验，同心协力推进国际佛教间的友好往来和僧伽教育事业的发展。同时，也恳请海内外大德及护法们对新加坡佛学院的发展一如既往地给予支持和关心。

最后，非常感谢李显龙总理及各位嘉宾百忙之中抽空前来参加本院校庆，祝愿所有的来宾们，身心康乐，六时吉祥！

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
释道宏 Ven Sik Dao Hong
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 Thubten Chodron
Dr Vincent Lim
Felicia Choo
Oh Puay Fong
Karen Tan
Chloe Huang
Susan Kaiser Greenland
Joyce T
杨怀勤 Robert Yeo

艺术设计 Graphic Designer
周利珍 LeeChan

印刷 Printer
Fabulous Printers Pte Ltd
50 Loyang Way
Singapore 508743

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@kmspsk.org /
awaken@kmspsk.org

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



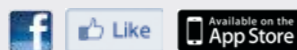
把禅和艺术真正贯通结合起来。同时也能在这个过程中让我们身心保持安定清明的状态。不仅帮助我们专注地欣赏美好的作品，都可以在用到禅修的原则。

page 28



Facing difficulties and challenges is part and parcel of everyone's life journey. But even when we are caught in a chaotic and unexpected life situation, we can still transform adversity into joy and courage (pg. 57). It is up to us how we want to use our thoughts, and whether we actively choose joy and peace of mind over suffering in times of anxiety (pg. 49). We always have that choice.

Image: <https://gsuite.google.com/learn-more/mindfulness-at-work.html>
We thank Chade-Meng Tan for giving us the permission to use his image for our cover.



KMSPKS and Awaken Publishing go social!
Like Awaken Publishing page
Download iDharmaBook app for iPad & iPhone
Like facebook.com/kmspsk
Like facebook.com/Awakenpub

ISSN: 1793-298X

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

卷首语

01 新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞
众缘成就 佛教教育 | 释广声

狮城
· 奋讯

04 新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞
培养僧才 促进宗教和谐 | 李显龙

05 新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞
法乳一脉 续佛慧命 | 释圣辉

06 新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典
欢迎晚宴

07 新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典

菩提
· 清韵

08 抱朴守拙扫心地 | 释道宏

09 别太看重自己 | 禅悦

10 阴晴难测的盛夏——山西朝山记 | 净璇

11 缅甸禅修行之施比受有福 | Nuriani

12 非洲义工记(二) | 达娃

14 草木因缘 | 菩提法真

意解
· 人生

16 声音禅修——雨夜 | 黄毓玲

17 睡得好 | 吴韦材

18 因为懂得 所以慈悲 | 通德

19 心动与不动 | 库羽

20 在地铁里遇到佛祖 | 灵犀

21 比 | 莲

22 最后的无声示教 | 三页

23 苦, 才是人生 | 常耘

24 抓宝也善美 | 心憩

法海
· 拾贝

25 佛教因果报应的四种表现形式 | 慎独

26 布施的四种果报——以《法句譬喻经》为例 | 张家提

普陀
· 钟磬

28 关于艺术与禅修的开示(二) | 释继程

30 本来面目 | 刘先和

32 生活禅之我见 | 演觉

狮城
· 奋讯

34 狮城奋讯

· 2016届新生欢迎会

· 联合办学委员会会议和学院

评审会议在佛学院召开

36 本寺活动

Profile

44 Programming Joy into Our Lives

Chade-Meng Tan speaks to Awaken on how meditation can help you increase resilience to deal with suffering.

Feature

49 Joy in an Age of Anxiety

Learn from Ven Yongey Mingyur Rinpoche on how we can find joy and peace of mind in this age of anxiety.

52 Finding Happiness through the Four Immeasurables

Karen Tan attended a recent retreat by Dr Alan Wallace and discovered what makes for genuine joy and happiness.

Regulars

38 Abbot's Message

40 Buddhist News in Brief

40 PM Lee Commended the Buddhist Community at the BCS Official Opening Ceremony

41 Winners for KMSPKS Design Competition Announced
42 KMSPKS to Build a Meditation Centre to Promote the Culture of Meditation

42 Ani Choying to Sing at Voices of Harmony 2017 Charity Concert

43 Seniors Now have a New Place to Mingle

43 KMSPKS Collaborates with PA and NKf to Establish the Seck Hong Choon-NKF Dialysis Centre

57 Q&A

58 Do You Know...

The Soapberry Sutra Spoken by the Buddha

60 Mindfulness Parenting Tip of the Day

A Radical Act of Kindness

61 Buddhist Tales

Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking
61 The General's Question

62 Something to Ponder

A first-person account of the little things in life worth reflecting upon
62 Minding our Freedom to Believe

64 Savour Your Food

A review column that highlights outlets which serve delicious vegetarian food

66 Recipes du jour

Yummy vegetarian recipes to tease your tastebuds

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 cool apps that connect you to the wisdom of the Dharma

72 Calendar of Events

“Mindfulness meditation increases our resilience to deal with suffering and this skill is helpful to anyone.”

— Chade-Meng Tan

page 44

page 49

“Meditation is all about recognising awareness and maintaining that recognition.”

— Ven Yongey Mingyur Rinpoche

For advertising enquiries, please contact +65 6849 5342



新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞

培养僧才 促进宗教和谐



尊敬的新加坡佛学院院长、光明山普觉禅寺方丈广声法师、女士们、先生们：

很高兴能够和大家一起庆祝新加坡佛学院落成暨建校十周年纪念庆典。对光明山普觉禅寺和新加坡来说，这是一个非常有意义和重大的里程碑。

光明山普觉禅寺在新加坡的佛教与建国历史中扮演了很重要的角色。从教育到慈善工作方面都不遗余力，贡献良多；同时不断的推广人文教育，弘扬佛教。在新加坡这个多元种族、宗教的社会背景，宗教的教育、宗教的和谐是非常重要的。

佛教在新加坡要持续发展，并在英语世界流布，就需要培养一批具有正知正见，精通中、英双语，有能力从事弘法、管理和佛学研究的僧伽人才。这就是新加坡佛学院的宗旨。可见光明山普觉禅寺方丈广声大和尚，非常有远见。为国家为佛教，费了一番心思。

最后，恭祝普觉禅寺，培育多些正知正见的僧才，为国家为宗教和谐持续发扬光大！☺

李显龙 | 新加坡总理



尊敬的新加坡政府总理李显龙阁下：

尊敬的新加坡佛教总会副主席、新加坡佛学院院长广声法师：

各位法师慈悲、各位嘉宾、各位同学、大家吉祥！

首先，感谢广声院长的热情邀请，在这美好的金秋时节我率领中国佛教代表团一行九人来到美丽的狮城，因缘殊胜、法喜充满。在这充满欢庆的时刻，我谨代表中国佛教协会表示热烈的祝贺和诚挚祝福！

佛教是世界三大宗教之一，在中国已有两千多年的历史；在新加坡开埠一百九十年，建国五十多年以来，佛教随着开埠时期的华族移民传入新加坡后，至今已有一百多年的发展。在中新两国各自的历史中，佛教弘传的时间虽有长短，但两国佛教同文同种，同根同源，法乳一脉，法源深厚。

中新建交二十多年来，经过两国政府和人民的共同努力，已经形成了政治上高度互信、经济上互利共赢、各领域合作成果显著的良好局面。在这个历程中，两国宗教领域密切往来和交流合作发挥了不可替代的积极作用。



新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典致辞

法乳一脉 续佛慧命

中国改革开放以来，两国佛教界的友好交流和法谊得到了很好的发展，为促进和发展两国友好事业作出了积极贡献。这次我们专程来新加坡光明山普觉禅寺出席佛学院十周年庆典，感到非常亲切，因为光明山普觉寺见证了两大佛教友好交流的很多“大事因缘”和具有历史意义的时刻。这里可以瞻礼由中国佛协已故会长赵朴老和新加坡佛教总会已故会长宏船老共同手植的菩提树，如今已经是枝繁叶茂；这里还留下了我们两国和两会历届领导人友好交流的欢声笑语；更有新加坡佛学院十年毕业三届学僧，绍隆佛种、续佛慧命、桃李满天下的巍巍功德。

当今世界物质高度发达，而人类精神却极度沦落，相信我们两国佛教界共同信奉的慈悲平等的教义，一定会为两国的国家富强，人民幸福、世界和谐、人类和平做出新的更多功德和更大贡献。

最后，衷心祝愿中新两国人民的友谊，两国佛教界的殊胜法缘如山高海深、光明无量；衷心祝愿新加坡佛学院越办越辉煌，广声大和尚度生如意，在座的各位身心康泰、六时吉祥；各位同学福慧增长、学业精进！谢谢！☺

阿弥陀佛！

释圣辉 | 中国佛教协会副会长



新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典欢迎晚宴

2016年9月9日5时30分，新加坡佛学院在乌节路凯悦酒店举办欢迎晚宴，院长广声大和尚、中国佛教协会代表团团长圣辉大和尚、宏度法师、怀泉法师、中国国家宗教事务局宗教研究中心副主任雷丽华女士、斯里兰卡克拉尼亚大学副校长Sunanda Madduma Bandara教授、闽南佛学院副院长界象法师、法源法师及新加坡佛学院法师、老师、返校毕业生等一同出席了宴会。

本院学术副院长传圣法师代表新加坡佛学院向各位前来出席庆典的海外来宾致欢迎辞。他说，佛教的发展重在教育，而教育的落实贵在僧伽培养；并感谢教职员工、赞助人和佛友们尽心尽力、众志成城，为学院发展给予的热心支持。随后，院长广声大和尚向各位海外嘉宾赠送礼品以表答谢，诸嘉宾及历届毕业生也向新加坡佛学院及母校赠送礼品以示祝贺，大家在片片欢笑声中共享晚宴。



新加坡佛学院建校十周年暨新教学楼落成庆典

2016年9月10日上午10时，新加坡佛学院在无相殿隆重举行了建校十周年暨新教学楼落成典礼。主礼嘉宾总理李显龙先生、总理公署、外交部、交通部高级政务部长杨莉明女士、总理公署、人力部政务部长陈振泉先生、通讯及新闻部、卫生部政务部长徐芬达先生、新加坡佛学院院长广声大和尚、中国佛教协会副会长圣辉大和尚、心澄大和尚、泰国摩诃朱拉隆功大学校长Phra Brahmapundit 法师、新加坡佛教总会主席广品法师、斯里兰卡克拉尼亚大学副校长Sunanda Madduma Bandara教授、及中国佛教协会代表团、中国国家宗教事务局代表、中国驻新加坡大使馆代表、新加坡佛学院全体师生、毕业返校生、职员义工、护法信众等千余人共同出席见证了这一光辉时刻。

典礼在庄严的三宝歌声中拉开序幕，院长广声大和尚首先代表新加坡佛学院全体师生对各位来宾和校友们表示最热烈的欢迎，并衷心感谢广大护法善信们对佛学院建设所给予的热心支持。他说，举办庆典，并非出于形式，而是对十年做一个总结，是对热心护持办学的护法善信一种答谢，是对各界人士关心支持的一种感恩。并回顾了佛学



院建校十年来的办学成果和新教学的设施完善，同时也希望将来会加强与各方的交流合作，向兄弟佛学院借鉴办学经验，同心协力推进国际佛教间的友好往来和僧伽教育事业的发展。最后，大和尚也恳请海内外大德及护法们对新加坡佛学院的发展一如既往地给予支持和关心。

总理李显龙先生在致辞中表彰佛教团体在社会服务、扶持弱势群体上所作出的贡献，并赞扬作为本地最大宗教的佛教界为多元化新加坡社会的种族、宗教和谐付出的努力。中国佛教协会副会长圣辉大和尚代表中国佛教协会在庆典中致辞，赞叹两国佛教界为促进和发展两国友好事业作出了积极贡献，并肯定了新加坡佛学院弘扬汉传佛教、培养中英双语人才的成绩。泰国摩诃朱拉隆功大学校长Phra Brahmapundit法师重申承诺，将佛教与现代社会结合，培养下一代佛教领袖，使之继承、发扬世界上的和平声音。他还说，摩诃朱拉隆功大学将继续支持新加坡佛学院发展为区域的佛教中心，如新加坡在本地区一样。

随后，院长广声大和尚、李显龙总理、杨莉明部长、陈振泉部长、徐芬达部长、圣辉大和尚、Phra Brahmapundit法师、Sunanda Madduma Bandara教授、雷丽华女士、传圣法师共同为新加坡佛学院建校十周年揭幕，院长广声大和尚并向李显龙总理赠送了精美的琉璃如意以作纪念。

最后，所有海外嘉宾与在校师生和返校生一一合影留念，庆典活动在欢笑声中圆满结束。



抱朴守拙扫心地

扫地扫心地，心地不扫空扫地。人人若把心地扫，无明烦恼皆远离。

朋友送来智能扫地机器人。既来之，则用之。

开始启用时，总怀疑这个小圆盒子，在地面上滑来滑去就能把地板清理干净。用了一些时日，发现灰尘盒竟然塞得满满的。以往人工扫地时，我从来没有发觉到住处竟然有这么多的尘垢，尤其是边边角角处的微尘常被忽略。而这个不起眼的智能扫地机器人，忠心耿耿地执行任务，每天不厌其烦地扫尘除垢，现今，居所总算干净多了。

这让我联想到佛门的一首偈：

扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地。
人人若把心地扫，无明烦恼皆远离。

这个“扫心地”的典故来源于周利盘陀伽尊者，他是佛陀一位非常愚笨的弟子。愚笨到什么程度呢？不管教他什么偈颂，教了下旬，上旬他已经忘干净了，所以没有任何一段经文或偈颂他能记得住。但是他求道心很迫切，佛陀教给了他一个修行的办法，就是扫地，一边扫地一边念叨扫地这件事。他的记忆力只能到这个程度，教给他“地”的时候就忘了“扫”，跟他说“扫”的时候就忘了“地”。可是佛陀还是让他天天那样扫地，而且教给他的这句话特别简单，就是“扫地”。有一天他大彻大悟，于是就把过去那种愚笨背后的广大智慧能量展现了出来。周利盘陀伽尊者所使用的显然是一个渐修法门，他持诵“扫帚”二字最终得以证悟。

的确，生活在五浊恶世的我们，心里确实有太多的微尘了，如贪心、嗔心、痴心、慢心、疑心……堆积多了，烦恼自然就多，人也就变得心浮气躁，糊里胡涂的。

“怎么扫心地呢？”

我根器不利，只有从事上做、从事上修。例如，谨守净戒，观察自己的内心，以照见自己的实相。譬如，馋嘴的我决定过午不食，借着持午的净戒来断除对美味的贪欲。两年下来，自然而然对美味不再贪爱，身心康泰。

除此之外，学习周利盘陀伽尊者安居自修，调摄出入的气息。当我们专一地观察自己的气息，由细微而到无穷尽，了解它的生起、存在、变易、消灭的一切经过。藉着“内观”的不断练习，学习不理习性起反应；通常感受一生起，好恶就随之而来。如果我们缺乏观照，习性反应就会在瞬间增强，变成贪爱或嗔恨，化成一股强烈的情绪，支配我们的意识。我们被那情绪所控制，就无法做出任何正确的判断，结果就做出有害的言行，伤害自己和他人。但是，如果在习性反应开始的那一刻，我们能对自己的感受念念分明，我们就可以做主，不让任何习性占据，我们只去观察感受，而不起喜欢或讨厌的反应。经常练习“内观”，使其成为一种习惯，如此一来，感受就会淡化，不会演变成负面的情绪，它只是生起，继而灭去。

近代大德中也有大智若愚的修行人，如在虚云老和尚座下成就的具行法师，其人言行拙讷、品质朴拙，人唤“聋子和尚”，但因精勤一心修行，最终获得极高的成就。虚云老和尚曾对他开示说：“聪明人太聪明了，反被聪明误！但知念一句佛号，只要精勤不懈，一句也足以成就！倘若自恃聪明、心念纷歧，纵念万卷经，又有何用？”可见，愚笨背后有智慧，只要用心专于一处，便会制心一处、无事不办。人们总希求探寻最胜法门、获得最上加持，却焉知真正的“道”恰恰在这无欲无求、朴实平淡的法门里。这方是宽坦平正、一切人能行的大道，这才是修行人应该具有的一颗“抱朴守拙”的心！☺

文 | 释道宏

一个人在任何时候，都要学会认识自己，不要把自己看得太重，否则就会大失所望。人是最容易骄傲的，除非圣人或傻子。当某一个人具有他人所不具有的优越性时，就会骄傲自满，自认为这个世上唯我独尊。把自己看得很重，变得看不起别人。直到吃过苦头后，才会清醒的认识自己。

当一个人对人谦恭有礼时，他的嘉德懿行自然受到别人的爱戴。在印光大师名满天下时，依然十分谦虚，把自己看得很轻。不仅如此，他还经常教化弟子，要养成谦恭有礼的品行。大师开示说：“无论在家出家，必须上敬下和。忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思己过，闲谈不论人非……常生惭愧心及忏悔心。纵有修持，总觉我功夫很浅，不自矜夸。只管自家，不管人家。只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫……。”

大师告诫弟子，在日常生活中，要常生惭愧和忏悔之心，即使是自己在修行方面很有见地，也要觉得功夫很浅，不值得炫耀。要把自己看得很低，把别人像菩萨一样看待，才能在修行上不断进步。

印光大师是这样说的，也是这样做的。大师平日既不崇拜别人，也不从炫耀自己。他处处把自己比成是“粥饭僧”“常惭愧僧”，对待信徒的崇拜，他亦淡然处之。大师处处以常人自居，从不喜欢信徒对自己的尊崇与赞誉。每当有人赞誉大师的盛德或给予极高的赞誉时，大师都会指出赞誉的过失，提出严厉的批评。大师不仅反对别人对他的赞誉，更反对在自己过世后做大肆宣传。

因为印光大师的德行与影响，很多弟子将其奉为菩萨。并有弟子在言谈或书信中称大师为菩萨示现，大师知道后严厉地批评弟子对自己妄戴高帽子。大师不仅反对他人的过分赞誉，即便是恰如其分的称扬，他也淡然处之。

对印光大师至为崇拜的弘一大师，在音乐、绘画、书法、篆刻、诗词、戏剧等方面都有极高的成就。出家后的弘一大师，严格持律，生活极为刻苦。所有的弟子都为大师过于苛刻自己而难过，但师却自得其乐。

弘一大师虽然在多个领域取得了极高的成就，在僧俗两界都享有崇高威望，但他却在自己五十七岁时，给自己取了“二一老人”的名号。“二一”源于两句古诗，一是“一事无成人渐老”，二是“一钱不值何消说”。虽然大众都认为大师有多方面成就，师却认为自己一事无成。当别人将他尊为大师时，他又认为自己一钱不值。大师在日常生活中竟然是如此谦虚，这是很多人都无法做到的。

大师曾在《南闽十年之梦影》一文中，回顾南闽十年来的历程后感慨说：“因为事情失败、不圆满，这才使我常常发大惭愧，能够晓得自己的德行欠缺，自己的修善不足，那我才可以用工，努力改过忏悔。”

弘一大师不仅把自己看得很低，而且还会时时解剖自己，找出自己人生中所做的不圆满的事情，并及时加以改正，力图将事情做得尽善尽美。其实，人要自尊自重自强，但不要把自己看得太重。这个世上并非一定非某个人不可，缺少任何一个人，地球照样会转。一个人只有以谦虚的态度来做人处世，才能受到他人的尊重，事业才会不断进步。☺

文 | 禅悦

别太看重自己

纵有修持，总觉我功夫很浅，不自矜夸。只管自家，不管人家。只看好样子，不看坏样子。看一切都是菩萨，唯我一人实是凡夫……
无论在家出家，必须上敬下和。忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思己过，闲谈不论人非……常生惭愧心及忏悔心。



盛夏的山西竟然也有雨天。导游说山西极为干燥，一年才下四次雨，却给我们碰上两日的雨天。抵达五台山地区的前一天是阴天，我们拜访了玄中寺——中国净土宗教理发源地。暴晒数日，终于凉快了，人人打伞上山，诸多不便却无人抱怨，其实我的心情还蛮好的，或许是因为来到三位祖师——昙鸾、道绰与善导大师修行的殊胜之地，这点雨算什么？寺院依山而建，我们慢慢往上爬，在各殿堂中礼拜，古朴的寺院四周一片静谧，令人想干脆呆在这里念佛。

隔天转晴，上五台山更是艳阳天，我们一口气朝拜了五台，做了乾隆皇帝都要羡慕的事。据说乾隆因风雨阻挠，屡屡无法在一次旅程中朝拜完五座台顶，便给僧人出难题，五年后他再来朝台，非得让他在一天内成功朝拜五台。别提天气，这山路本不好走，当年乾隆一天只能登一座台，现在我们虽坐着车上五台，也不轻松，颠簸狭隘的山路，我到了第二站——北台，已开始觉得头痛。到了第四站，我走出小巴感觉昏眩。但这么好的天气，我还能有何抱怨？东南西北与中台，我们都成功登上礼拜五方文殊，这次的五台山朝圣可说是圆满。

离开五台山的前一晚下了一整夜的雨，早上雨始终未停息。我们看到刚入住旅店的游客一脸茫然，他们今日是无法上山朝拜了。之前导游一说，很多人来了几年，都无法成功拜完五座台，我半信半疑，于今时今日的交通，加上山西气候干燥，只要有心去，这有何难？今日却真给我碰上失望的访客，平日不好走的路，雨天更是危险，下雨不允许旅游车上山。不知从古至今，多少人失望而归？朝圣成功与否还是要看团队因缘与福报。我想他们也只能效仿乾隆皇帝，到黛螺顶朝拜五方文殊。当年的僧人为了应对乾隆皇帝的难题，把五方台上的菩萨皆搬到台怀镇内的黛螺顶上，如此一来便能轻松朝拜五个台顶的五方文殊。

阴晴难测的盛夏——山西朝山记

人生中的一切，不管多苦或是多乐，仍是过眼云烟，唯有老实学佛念佛才是实在。

我们接着前往近雁门关，净土祖庭——白仁岩寺，净土祖师慧远大师曾在此修行与说法数年。抵达白仁岩寺山脚，虽然还是阴天，雨已停，空山新雨后，令人心情舒畅。风吹过有点冷，我的外套过于薄，我心想等会儿爬山，不要老是停下来拍照就没事，但四处环山，风景秀丽，我还是忍不住老是停下脚步，一路拍上山，谁还记得冷？

不一会功夫我们抵达山顶，顾名思义，白仁岩寺建在山岩上，朴实无华且接近大自然。寺院内除了我们，没有其他访客，接待我们的师父说已经很久没有这么一大组人上来了。它不像一般向公众开放的寺院，令人难免怀疑来寺院的是游客多还是信徒多。或许是私心，我还是比较喜欢游人少些，信徒多些的地方，让人感觉更真实。此时的心情除了平静，还有几分喜悦，难以言喻。

导游说时候不早了，快下山。我抬头豁然发现，乌云已散，沿着同一条路下山，竟是蓝天白云，温暖的阳光遍布群山。抵达山脚，回头一望，想起苏轼的一句，“也无风雨也无晴。”人生中的一切，不管多苦或是多乐，仍是过眼云烟。唯有老实学佛念佛才是实在。☺

文 | 净璇



这个假期，佛学院安排我们去缅甸禅修朝圣。我们从新加坡出发，到缅甸后就直接去雪乌敏森林禅修中心。

在雪乌敏森林禅修中心认识的一位中国法师，带我们去附近一些女众寺庙参观。法师告诉我们，这里的小寺庙培育很多小西亚蕾（Sayalay，戒尼）。小西亚蕾们大约三岁到十几岁，小寺庙的生活条件有限，一层竹楼的小寺庙几乎都只有一个房间，一个堂屋和一个厨房。堂屋就是殿堂；用餐时，就变成五观堂；休息时，就变成寮房；来客人时，堂屋亦是客厅。她们的卧具也很简单，十二个人没有一张床，只有几个枕头和被子。我们看到这个场景，顿生悲悯之心，想起自己睡在木床，有床垫、床单、被子、睡袋和羽绒服，都觉得冷，她们什么都没有，冬天是怎么熬过来呢？



缅甸禅修之旅比受有福

而村民都要光着脚拿着雨伞捧着热乎乎的米饭供养他们，不管刮风还是下雨，出家人都要出去托钵。

她们虽然贫困，却对供养的约定从没动摇过，不管刮风下雨，每天早上，长老西亚蕾都要捧着一锅米饭带着几位小西亚蕾去供僧。

雪乌敏森林禅修中心的出家人每天早上出去托钵。我们跟着托钵队伍绕一圈，才知道缅甸村民对出家人是多么地恭敬。

早上六点多，村民手里已捧着饭菜站在路边，等候出家人走过来，一勺一勺地把米饭放进钵里，供完还要在地上跪拜。不管刮风还是下雨，出家人都要出去托钵，而村民都要光着脚拿着雨伞捧着热乎乎的米饭供养他们。一路上我们看到民房茅门蓬户，村民衣单食薄，还要每天供僧，我和刚来的一群外国人深深被感动。这时才知道自己每天吃的米饭都是他们供的。

每天吃贫民的米饭，非常赞叹他们对三宝恭敬之心，希望自己可以跟他们一样，每天供僧，也想着如何回馈贫民之恩。看到有的出家人收到饼干糖果都拿去跟贫民的孩子结缘，连小沙弥们也把收到的糖果巧克力分给贫民的孩子，我也去买几包饼干糖果布施给供僧的村民及所有路过的人。每个人收到糖果都眼笑眉飞，我内心也无比欢喜。

禅修的最后一天，供完僧，我拿着一大包紫菜和糖果，跟着托钵队伍，和缅甸人结缘。一位韩国人

问我糖果哪里买，我也去路边小摊子买了两大包，要我帮他发给村民。我感觉自己像圣诞老人，拿着一大包礼物发给路过的人。每个人对我绽开甜美的笑容，我更是心花怒放，这时才意识到为什么缅甸村民有“风雨不改供养”的约定，这时才知道什么是“施比受有福”。☺

文 | Nuriani



非洲义工记

(二)

非洲留下了一个不醒的梦，有首歌里唱：总有一天我们会变老的，可是想一想那些我们可以讲述的故事。

(文接36期)

管家的这些点点滴滴深深的留在我的脑海里，他接着会把主人的皮鞋都拿出来，比专业擦皮鞋还要有水准，晒在阳台上就像一道风景线一样。我们很多时候总想着做伟大的事业，要有理想目标，要功成名就，光宗耀祖，都是远大理想，但是在这些小事情上总会一笔带过。我们都想成为伟大的人物，不希望将来要成为一名环卫工人，但是我们不可能都会成为伟人，所以我们就一直在追逐着，结果成了我们终生的障碍，成为了我们痛苦的根源。我并不是说我们不要有理想目标，而是我们要时刻提醒自己当下需要做的事情必须做好，做完美，但又有几个人能够成为这样的人呢？自古修道之人犹如牛毛一般多，成就者寥寥无几，也许就是这个道理吧。



过了午餐时间，没人通知吃午餐，不知道什么时候午餐，也不知道他们午餐到底吃不吃，饥饿难耐，就直接问什么时候可以吃午餐？养老院的负责人才带我们去外面觅食，最后找到了路边的一家类似印度飞饼的摊点。看着摊主双手舞动着面团，左右上下，就像杂技表演似的，一会功夫热腾腾的煎饼上桌了，我一口气就吃了三个，瞬间觉得很幸福很幸福。当年，慈禧太后逃往西安时，路上很饿，吃了农民做的窝窝头，感觉非常好吃，赞不绝口；后来回到皇宫，请御厨做这个窝窝头，再也找不回曾经的味道。所谓饥不择食，在贫困的环境，人们追求的只是果腹，不会有太多的挑剔，而在繁华的都市，我们不容易感受或者觉察到这样的幸福。这也是我想到非洲体验一下繁华社会里不容易看到的现象。我们知道很多人苦，但是不知道苦在哪里？我们也知道很多人穷，不知道穷的是什么？到底是物质还是精神？哲人们一次次的辩论着，普通人就是物质为主，精神为辅。总之，温饱了才有精神生活，物质精神就像手心手背无法分离。而在这片土地上感受到更多的质朴，还有物质与精神的融合，也许恶劣的环境让他们有了一个信仰，一个精神的寄托，让他们满足于生活的基本保障，也只有这样相互支撑着才能真正的活下去吧。《论语》曰：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”这是圣人给我们留下的典范。

回到老人院，我们坐在外面的一块玉米地里，听他们详细的介绍这里的情况，看着老人们，有的老人开心的微笑着，眯着眼睛，有的老人看起来很好奇的样子，像个可爱的孩子，有的老人慈祥的面孔就像我奶奶一样，瞬间觉得自己要尽所有的力量去帮助他们，就这样的因缘造就了我在非洲的慈善之举。

每天颠簸在坑坑洼洼的巴士上，听着欢快的节奏，就会进入梦乡，在内罗毕，我们经过的这条道路总是会堵车，一天车程基本花费四个小时，在车上能睡着是件很愉快的事，虽然拥堵但不会那么着急，回去没要紧的事，只是用晚餐。相反的，我们在大都市，早起挤公交挤地铁，碰上堵车人的心情是焦虑的，害怕工作迟到，害怕回家迟到，害怕错过重要的约会，我们每个时间段都排得满满的，没有办法闲下来，所以高度发达物质文明，若没有一个精神信仰的支撑就会觉得空虚、茫然。高度的



竞争产生无形的压力，超快的生活节奏，让人疲惫不堪，轻则生活陷入困境，重则从此陷入人生低谷。在内罗毕你可能找到一个不一样的答案！

幸福的义工们，饭后就聚在大客厅里分享一天的故事，我带的那个班的孩子眼睛大，有个小姑娘腼腆，男孩子牙齿白；孤儿院孩子们喜欢画画，爱吃糖；大家有说有笑，叽叽喳喳的欢笑声弥漫在整个空气里。管家听不懂，他总是傻傻的笑着，偶尔有人跑过去给翻译两句，有时候他像听明白了似的，掀起围裙，捂着脸笑着。简单的饭菜放在桌子上，一人就是一份，吃慢了还觉得不够吃，狼吞虎咽的节奏，也不会在意淑女不淑女了，这一切显得那么的自然。主人回来了，远远的就叫我的名字，笑着来一句：are u ok, today? 大家情不自禁的跑过去握手打招呼，他通常不会在饭桌上吃，而是坐在门口的厨房和管家说着话，吃着东西，吃得满嘴油乎乎的。最后管家就会一个人慢慢的吃着，收拾着，虽然是一份工作，可是你会觉得他像家中的妈妈，等着孩子们放学、工作回来，总是做好饭菜，等着大家吃完了，收拾着从来不会有埋怨。时间就这样一分一秒的过着，到了洗澡的时间，非洲严重缺水，幸运的是我们的房间里总有热水。夏日却不冷不热，静坐在院子里发呆，生活如同梦幻一般，在这样的一个大家庭，大家就像兄弟姐妹一样不分彼此。小时候我家里是九口人，那时候人们生活也是如此简单，我有很多的舅舅和阿姨，逢年过节全家上百人聚在一起，老爷爷奶奶们坐在炕上，父母辈的陪坐吃着喝着，年轻的孩子唱着跳着，不到半夜绝对不休息的，日复一日，年复一年，我们都长大了。

在这里让我总是回忆起过去的童年，就像回到梦中一般！

到了周末，大家都出去看风景，拍照，释放内心中的快乐，在这个阳光明媚的下午时刻，拿出一本书，从国内带来的乌龙茶，叫上房东，泡上一杯，教他怎么泡功夫茶，他竖起大拇指赞叹道：China tea very good，开心的合不上嘴。

茶如人生，淡中有味，虚怀若谷，怡然自得。品出了苦和甜，青和涩。人生就是一本，谱写着过去现在未来。谱写人生道路的酸甜苦辣，成功与失败，幸福与悲伤，记载着曲折坎坷，饱经风霜的经验和生活阅历。非洲留下了一个不醒的梦，有首歌里唱：总有一天我们会变老的，可是想一想那些我们可以讲述的故事。☺

文 | 达娃

草木因缘

人世间的起落浮沉、由人褒贬的事又何尝少见？不妨借此修一颗平常心吧。

一、紫茉莉

母亲从故乡北京带来几颗紫茉莉花种，两个月后，鲜花便盛开在我热带岛国的阳台上了。

记得四十多年前那个物质匮乏的年代，商店里是没有鲜奶售卖的，需要的话要向奶站订购，每天傍晚须亲往奶站领取。由于是准备晚饭的时间，每天取奶的任务自然就落在不满十岁的我的头上。从家到奶站往返十来分钟的路就是因路边盛开的紫茉莉而让我从不觉得乏味。虽然名为紫茉莉，但花朵却不是单一的紫，而是白的、黄的、红的、粉的应有尽有，更奇的是一朵花上就五彩斑斓，有白底加黄点或黄底加红色条纹的，也有一半紫一半白、一半黄一半红的，总之怎样的颜色搭配都有可能，怎样搭配出的花都好看。

这花极普通，随意地野生在路边，郁郁葱葱，茂盛极了。种子是黑色的，像小地雷一般，坚硬的外皮里面是白色的芯，使劲捏碎，手指会有滑滑的感觉，《本草纲目拾遗》说紫茉莉种子“取其粉可去面上斑痣粉刺”，是敷面的保健材料。《红楼梦》第四十四回，贾琏和鲍二家的偷情，被凤姐抓个正着，凤姐撒泼打跑了鲍二家的，又拿平儿撒气，平儿委屈要拿刀子寻死，被李纨拉去怡红院，平儿梳洗后找不到粉补妆，宝玉在妆台前找到一个装有各种香粉是宣窑瓷盒，里面装了紫茉莉花种子粉、玫瑰膏一般的胭脂让平儿妆饰。平儿用后美艳异常又甜香满颊。但这些对当时不到十岁的我来说才不在意呢。我只喜欢它们姹紫嫣红一路热热闹闹地陪着我，看到特别喜欢的，我也会摘两朵别在衣襟上，或者采几颗小地雷装在衣袋里，然后跑着跑着也就掉了。

花草和人一样，大多有自己的个性，紫茉莉亦然。我只知道每天傍晚取奶时路上都会有花，却从未意识到第二天太阳还没出，它就谢了。这种用美丽点缀黑暗的个性是后来受到很深的学校教育才学会归纳的。说它低调、不炫耀也好，说它不爱取悦于人，坚持自己的个性也罢，反正这些人为强加于它的所谓品格它自己也不知道，它不过就是一种花罢了。

母亲说这花很好养活，只要气候温和湿润，通风良好，再加上一点阳光和每天的淘米水就足以让它蓬勃生长了。的确，这是极普通平凡的花，无论是道旁还是庭院，即使是荒郊野外，它都能够茁壮生长。男孩子们偶尔把它的种子当成“子弹”打来打去，几个月后，或许那片早就被人遗忘的“战场”便繁花似锦起来。

如今，这故乡的野花盛开在我岛国的阳台上，每到傍晚，幽幽的花香隐隐飘来，伴我读书、随我入眠，朦胧中我仿佛又成了当年那个取牛奶的小姑娘……

二、冬葵

“葵”，是古人最常吃的蔬菜。有些品种至今还出现在我们的餐桌上，譬如俗称羊角豆的“秋葵”和木耳菜的“落葵”。也有些我们无法常吃，要千里迢迢搭飞机才有幸一亲芳泽，譬如“露葵”，也叫莼菜，“西湖莼菜羹”是杭州名菜，相传乾隆皇帝下江南，每到杭州都必尝此味，并派人定期运回宫中食用。还有一种“葵”是只要接触一点中华文化的人都可能知道，但却很少人品尝过，那就是“兜葵”，即苕菜，“参差苕菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之”，只要读诗开蒙，背过《关雎》的人都一定熟悉。

但是，今天要说的“葵”不是这些。它更接地气儿，因为它老早就成为寻常百姓日常的蔬食。元代王祯的《农书》上说：“葵，阳草也。其菜易生，郊野甚多，不拘肥瘠地皆有之。为百菜之主，备四时之馔。本丰而耐旱，味甘而无毒。可防荒俭，可以菹腊，其枯可为榜簇，根子亦无种者”。意思是说它很容易生长，不管土地贫瘠还是肥沃，到处都能看到它的身影，而且一年四季都可以食用，甚至可以腌成酸菜或者晒成干菜以度荒年。先秦《灵枢经》将其列为五菜（葵、韭、藿、薤、葱）之首；汉代《急就篇》列菜名十三，也排它为第一；以至北魏《齐民要术·卷三》讲蔬菜种植也最先介绍它，可见它在百姓的生活中曾经有过多么重要的地位。然而，不知是什么缘故，慢慢地它就被打入了冷宫，甚至被挤出了餐桌不得不“落草为寇”，明代李时珍《本草纲目》说：“古者葵为五菜之主，今不复食之，故移入此”，指的就是把它从蔬菜类移入草类，以至于现在很少人知道它了。

它，就是葵菜，也叫冬葵。

最先注意它是缘于两首诗，一是《十五从军征》：“十五从军征，八十始得归。道逢乡里人：家中有阿谁？遥看是君家，松柏冢累累。兔从狗窦入，雉从梁上飞。中庭生旅谷，井上生旅葵。春谷持作饭，采葵持作羹。羹饭一时熟，不知贻阿谁！出门东向看，泪落沾我衣”。浅白的文字并不难懂，诗中说的“旅葵”就是野生葵菜。另外一首诗就是《长歌行》：“青青园中葵，朝露待日晞。阳春布德泽，万物生光辉。常恐秋节至，焜黄华叶衰。百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲”。这个“青青园中葵”就是冬葵。

最让我感慨的倒不是葵菜的入诗，而是它曾经居五菜之首而后又默默被移入草部的命运。清代吴其浚在他的《植物名实图考·蔬一·冬葵》中颇为其鸣不平，不过人世间的起落浮沉、由人褒贬的事又何尝少见？不妨借此修一颗平常心吧。



文 | 菩提法真

声音禅修——雨夜

也可以训练我们的心在觉知当中，不迷失，且安住在清明里。

刚 完成今日的笔记，已经是深夜时分。

临睡之前，静静地坐一会，回到自己，安住片刻，听着外面马路传来的机动声，汽车奔驰的声音，轰轰隆隆……只是听着环境的声音，不断地在变化。

吸气，我知道声音来到耳朵，呼气，我知道声音在变化；就这样听着，安住在觉知当中。

嗖嗖声响，夹着风声，滴滴答答，由远而近，下雨了……

雨声由模糊到清晰，当中也传来打雷声……雨声越来越大，取代了之前的机动声……滴滴答答，轰轰隆隆……嗯，夜里的交响曲……

声音禅修是一种有所缘的禅修，也可以训练我们的心在觉知当中，不迷失，且安住在清明里，太妙了！

我们的耳根每天都接触不同的声音，大部分时候我们也会凭着个人的习性去接纳，甚至享受自己喜欢的声音，当然也会抗拒某些自己不喜欢的声音。其实，声音也只不过是声音，可是，当我们赋予它某些意义、画面、影像、文字、符号、概念等，再加上过往的经验和回忆，每个人就会对它有了不同的诠释。这一切都是“心的活动”罢了！

声音禅修的重点是可以增长我们的觉知及正念。

当我们听到声音时，只是知道有声音；听着，放松，这样也可以让禅修有所进步。

所有的禅修最终都必须在生活中实践，声音禅修也不例外。

声音禅修的好处是：——

- 1) 学会如何聆听各种声音，而不对其下定义；
- 2) 不会对听到的内容起不必要的情绪反应，因此也不会被情绪所控制；
- 3) 对诽谤、批评的声音不动怒或防卫；
- 4) 对赞誉、奉承的声音不过度兴奋或骄傲；
- 5) 不执着于某种声音或内容而起起了贪欲或嗔恚的烦恼；
- 6) 可以发展出一种中立的态度去聆听他人；
- 7) 可以练习专注，让心安住于敞开和放松的状态……

如果平时能够练习只是将注意力轻松地安住在感官所收到的讯息上，渐渐地就可以摆脱伴随着对方声音而来的情绪和语意影响，那对方就不可能伤害到我们了。更甚的是这样的聆听方式不但能够消除对方的敌意和怒火，而我们也培养出一份内在的涵养。

声音禅修是不是很棒呢？

写到这，雨也变小了！此刻传到耳朵的是悉悉簌簌的声音，不用去分析，因为那不重要。

睡觉去！

晚安好眠！☺

文 | 黄毓玲 (辅导员——心理治疗师)

什 么是治疗伤心的最佳良药？是睡觉。

拉好窗帘，锁好门，把冷气开到25度，找一张薄被，关掉电话，让外面整个世界自己去天诛地灭，就是好好睡觉。

不让睡，毋宁死。

我最长的纪录是一天半，假如有人要临时演员扮死尸，可以联络我。不过，其中会有起身上洗手间两回，就改一下剧情当是回魂吧！如今岁数大了，回魂也许不止三回。

睡觉最精彩处，是你处于一个什么都不知道之境况。但假如在这个境况里，你真有什么感觉——我的意思是做梦，那无论是朦胧也好，神奇也好，你都会信以为真。

这种不必负责的感觉，我们清醒做人时绝对办不到。无论是跟对方恩恩爱爱缠绵不舍，还是把对方打个天残地缺遍体鳞伤，醒来后，你都会隐隐约约以为是真的发生过，大仇已报，而且原来报仇的感觉只是如此清淡，还何必伤心生气呢？

所以我说，睡觉是治疗伤心的最佳良药。

那种能够把人生当作一场呼呼大梦的人，最快乐。那种能把世界当作一张大床的人，也最潇洒写意。最有勇气公开睡觉的人：某国的总统及其国会议员们。看他们开国会时的睡相，就知道他们那种心安理得，足以反映国泰民安。

在城市里，你唯一能完全合法地跟很多人一起睡的地方：轻快铁。难怪很多人来了都猛赞不已；这个城市不仅繁荣，而且人们都在美梦中。

我以前的同事渡边正树，每次开会都能抓紧时间睡觉，且睡得跟他名字一样：似一棵树。他绝对能拿最佳睡觉奖，因为他是我见过，唯一可以睡得像正在思考一个严重问题的人。

神智也许是一个牢笼。神智每天不断强逼我们去明辨是非、洞察秋毫；神智要我们根据准则、依照利害去决定取舍。神智清醒的我最讨人厌；神智清醒的时候，我才会矛盾。世人苦多乐少，往往就是神智太清醒。

睡不是禅，睡不是死，睡只是一种生物关掉神智的休息状态；它不像禅那般峰回路转，又若有似无地铺设心灵。

它也不是死那样肯定的句号，它只是暂时推卸了一切，背向一切，漠视一切，回到一个只靠均匀呼吸，维持生命仍活著的状态。

朋友，回到一个只靠均匀呼吸，维持生命仍活著的状态，在现在这个社会里，这就不容易了。☺

文 | 吴韦材 (本地旅游作家兼画家)

睡得好

它不像禅那般峰回路转，又若有似无地铺设心灵。睡不是禅，睡不是死，睡只是一种生物关掉神智的休息状态；



心动与不动

若心已经积淀，万物皆归一，见风，风不动；见幡，幡亦不动！动，已经不是也不应该是内心的来风！风动？幡动？还是心动！

朋友告诉我，三十年了，他走了三十年了。三十年前的夏天，他努力地一抬头，然后落到枕头上，就那么闭上了双眼。前一段时间，他妹妹重新修整了他的墓地，将新建墓碑的照片传了过来，还说虽然过了三十年，她依然极其想念她的亲哥哥。

可是，我的朋友说，我的心里竟然排斥看到他妹妹的这些简讯，是不是因为现在的我已经很难想起这个曾经带给无限欢乐，又最终悲痛欲绝的恋人，已经不再有那段刻骨铭心的爱的记痕？而且，如今的我不曾为这种绝情而感到丝毫的惭愧。

还是因为岁月这把无情的尖刀磨砺了我的心，让心粗糙而长茧，不再有任何情感上的敏锐，不再有任何感情的涟漪和波澜？现在的我，已经不再想到他了，虽然一年里，偶尔也有过一两次梦见他的情景；然而，一觉醒来，已经不记得梦中的故事了。也许，在梦中出现的他，是以严厉的目光瞪视着我；以气愤的言语责备着我，谴责我不该忘了他。

朋友的述说让我想起了日前看到的一段视频，这是某家电视台的一个综艺节目。题目是《你有一封信》吧，是为观众寻找他们要寻找的人。视频讲述的是四十三年前的一段婚外恋故事，七十多岁的男主角依然恋恋不忘，那个和他相恋而且未婚生下一个儿子的恋人。因为那段特殊年代的客观环境，完完全全不能容忍这种离经叛道行为的存在，恋人在产下婴儿后，就被父母带回了老家。然后，恋人结婚，寄来了一封绝情的分手信，说自己要结婚了。

当主持人问这位老去的恋人，心中是否能唤起对任何人的记忆，从而猜测到是谁在寻找她的时候，这个恋人不断地摇头，让我怀疑电视台找错了人；或者这个老奶奶已经失智。一段惊心动魄的相恋，一个亲身骨肉的相离，怎么可能让人忘得如此一干二净呢？即使是她看到四十三年前相恋的情人在电视屏幕上的今日样貌，她依然记不起这个让自己投入全身心爱恋的情人。老奶奶在主持人的要求下，还说明了自己婚姻生活的状况。从她的谈话中，不难判断她的婚姻生活是美满幸福的，至少她自己是满意这段婚姻生活的。

我想到这里，告诉朋友，也许女人对爱的感觉需要通过实实在在的日常生活中每个细节的滋润；一旦离开现实的具体行动，留下空洞而抽象的精神上的爱，那么，女人的身心就会疲惫不堪，慢慢的，心就会冷却下去，机缘来了便会投入另一段的感情生活中。也许这仅仅是安慰，也许情况真的是如此。

现在仔细想想，朋友现在这样的心境又何尝不可？又何尝不对？人生走入了最后的一个阶段，千帆竞渡已成过往，阅遍了人生，一切归于平静，就如同奔腾万里的江河湖海，所有的经历也只能积淀在深深的海底，然后回归最初的平静。动，已经不是也不应该是内心的来风！风动？幡动？还是心动！若心已经积淀，万物皆归一，见风，风不动；见幡，幡亦不动！☺

文 | 库羽



张爱玲是民国年间红遍上海滩的著名作家。她与初恋情人胡兰成结识后，深陷恋情之中。两人经常一起聊天，由于谈得投缘，往往一聊就是几个小时。一次，胡兰成与张爱玲聊天回家后，就给张爱玲写了第一封信。张爱玲在回胡兰成的信中有“因为懂得，所以慈悲”一句话，这句蕴含深刻佛理的话，可谓道尽衷肠。似乎再无需过多的话语，只要彼此内心懂得，就是最大的慈悲。张爱玲其实并不冷漠，也不张扬，她懂得众生的不易，所以能够对世事、人情报以宽容。

张爱玲对胡兰成始终是以一颗慈悲心来对待的，即便是在胡兰成背叛她之后，依然如此。张爱玲明知道胡兰成在外胡混，仍然给他寄钱。直到1947年，胡兰成结束了逃难日子，生活安定下来后，张爱玲才给胡兰成写了一封绝交书。信中写到：“我已经不喜欢你了，你是早已不喜欢我了的。这次的决心，我是经过了一年半时间的考虑的，彼时唯以小吉故，不欲增加你的困难。你不要来寻我，即或写信来，我亦是不看的了。”张爱玲在信中告诉胡兰成，自己之所以到他生活完全安定下来后才与之绝交，是因为他在逃难中，不想增加他的心理压力。胡兰成如此伤害张爱玲，张虽然痛恨于心，但还是处处为他考虑，供给他生活所需，对他无限慈悲。



“慈悲”出自佛教，慈爱众生并给与快乐，为慈；怜悯众生拔除其苦，为悲。就是给诸有情快乐与快乐之因，并将彼等从苦难与苦难之因中拔救出来。观音菩萨是慈悲的代表和象征，菩萨为救拔众生，常以寻声救苦，有求必应，随缘示现等方式接引众生，使众生得到及时救度。不仅观音菩萨对众生慈悲，一切诸佛菩萨也都以“无缘大慈，同体大悲”的心来对待众生，将众生的痛苦视为自己的痛苦，愿代众生受苦。

至于慈悲，一般人都很容易做到对自己的亲朋好友慈悲，但佛教慈悲的含义远远大于普通的慈悲，而是一种对普天下众生的大慈悲。在这些众生中，有的不仅与我们没有亲缘关系，甚至还有仇怨，对这些众生，我们同样要以慈悲心来对待，做到“等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人”。佛法说，世间一切众生都是自己的六亲眷属，我们都应当平等对待，不能有高下之分。

《梵网经》云：“一切男子是我父，一切女人是我母。我生生无从不从之受生，故六道众生皆是我父母。”由此可见，世间一切众生都是自己的前世父母，或多生多劫的父母。即便是现世与我们有怨的人，在过去世也有可能是我们的父母、兄弟、姐妹。如果我们对这些人不能慈悲对待，就是虐待自己的过去世父母。诸佛菩萨和历代祖师因为懂得这个道理，因而对所有众生都能做到慈悲对待，并劝我们以慈悲之心对待众生。

在现实生活中，让一个人去慈悲对待经常伤害自己的人，的确很难。历代祖师告诉我们，当我们遭受他人不公正的待遇，或是被恶人加害时，应当如此想：我之所以现世受到他人加害，是自己过去世恶造作恶因的果报，现世被人欺凌加害了，等于偿还了自己以前所造的恶业，往昔的业障因此得以消除，以后就不会再与人有违缘了。如果不能慈悲对待与我们有怨的人，就会造成相互之间，永无止境的冤冤相报，遭致双方长劫沉沦。能够以慈悲心来对待曾经伤害过我们的人，不仅可以化解彼此的仇怨，而且还能与人建立相互关爱的情谊。

“因为懂得，所以慈悲”。作为一个佛弟子，我们因为懂得“佛说原来怨是亲”的道理，就应当慈悲对待所有与我们有恩或有怨的人。☺

文 | 通德

因为懂得 所以慈悲

就是给诸有情快乐与快乐之因，并将彼等从苦难与苦难之因中拔救出来。慈悲出自佛教，慈爱众生并给与快乐，为慈；怜悯众生，并拔除其苦，为悲。

在地铁里遇到佛祖

不要总觉得父母唠叨很烦，想急于摆脱他们的束缚，那可是日后最求之不得的牵挂。

几年前，曾看过一篇《佛祖在一号线》的文章，作者李海鹏道出了自己在乘坐北京地铁一号线时的所见、所闻、所感。这天，我要搭地铁去买东西，忽然想到了这篇文章，于是心血来潮，也想试试看究竟能不能在地铁里遇到“佛祖”。

在等地铁时，我无意间发现一位老奶奶正拄着拐杖，步履蹒跚的朝我走过来。我顺势打量她：朴素的衣着、弯曲的双腿、布满皱纹的脸和双手、矮小的身躯却拎着一个偌大的书包……老人在我面前停下脚步，满脸堆笑的望着我，问：“我想去多美歌，要在哪里换线？”“不用换，我们坐紫线，一直坐着就能到。”我指着身后的路线图解释道。奇怪的是，老人道谢后，仍然一直微笑着看着我。我不知所措的愣在那儿，好在列车及时飞驰而来，帮我解了围。我扶着老人上了地铁，她选择坐在我旁边，开始给我讲她的故事。

老人已经85岁了，自从丈夫去世后，她就一个人住在老年公寓里，每天自己洗衣做饭，自己照顾自己。她有八个孩子，起初一个儿子和两个女儿偶尔会带着孙子、孙女来看她，可慢慢便不再来了。现在，她几乎算是和她所有的孩子都失去了联系。“他们差不多有三、四年都没有来看过我了……我不知道我做错了什么，他们都不来。其实他们可以告诉我的，我会改……”我看到老人的眼角湿润了，也终于明白了她为什么会一直对我笑，为什么会和我说这许多。她想要人陪伴，哪怕是一个肯听她讲话的陌生人。

看着眼前这位已入耄耋之年的老人，我百感交集。科学技术在一天天发达，人类文明在一天天进步，可被公认为普世价值的“百善孝为先”，如何就逐渐变成了老生常谈的问题了呢？不赡养父母、甚至虐待父母的案例，层出不穷，愈演愈烈。我百思不得其解，鸦尚有反哺之义、羊亦有跪乳之恩，为何就是有人不懂孝道、不知感恩！《佛说父母恩重难报经》中说：“假使有人，左肩担父，右肩担母，研皮至骨，穿骨至髓，绕须弥山，经百千劫，血流决踝，犹不能报父母深恩。”父母即使有天大的过错，也不能成为为人子女不孝不敬的理由。

听很多人说过，诵读《地藏经》会特别有感应。我想，也许正是因为《地藏经》是一部孝经吧！一个人对父母的敬爱与关切应是与生俱来的，在这种“本能”使然下，去体悟、去忏悔，自然容易触发内心深处最真挚的情感和最强大的力量，获得殊胜的感应也就不足为奇了。

不要总觉得父母唠叨很烦，想急于摆脱他们的束缚，那可是日后悔之莫及的内疚；不要总不在意去为父母做件小事，在孝道的天平上，不论是豪宅十幢，还是关心一句，它们都是等值的；不要在尚未做到善待父母前，就夸口普渡众生。试问一个连至亲都不爱的人，会慈悲的对待一切众生吗？

下车前，我把雨伞给了老奶奶。老人问：“一会儿应该会下雨的，你把雨伞给了我，那你怎么办？”“我去的地方就在附近，没关系的。”我同样微笑着看着她说。外面真的在下着倾盆大雨，我把书包顶在头上向马路对面跑去，虽然有些狼狈，但心里反倒觉得特别庆幸和欣慰。

晚上，我把整件事情的经过告诉了妈妈。妈妈责怪我为什么不问清楚老奶奶的电话或地址，以后至少可以代她的孩子去看望她、去陪她说话、去帮她打扫卫生。我听了后悔极了，也羞愧极了。所谓“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”、“人不独亲其亲，不独子其子”，如果每个人都有这样的意识和觉悟，那么我们的社会就真的会成为一片和乐的人间净土。

果然，我真的在地铁里，遇到了“佛祖”。☺

文 | 灵犀



比 这个字从我小时候就经常听到。我来自一个大家庭，妈妈经常拿姐姐和弟弟跟我相比。谁比较勤劳，会煮饭、做家务；谁比较可爱，让人见人爱。不然就拿邻居孩子的成绩作比较。当时的我也搞不清楚为什么妈妈要这么做，心想是妈妈用心良苦，一定要我做得比其他人还要出色，所以不曾问她原由。

久了，也不知道什么时候开始慢慢习惯了，我也开始拿其他人来作比较。如爸爸疼我多一点，哪个姐姐爱我多一点，哪个朋友对我好一点，哪个老师教学比较好、比较美、比较帅，哪间学校比较好。一直到我接触佛法，才恍然大悟。这些年我过的很累，就因为“比”这个字。

人与人之间，一定有差别。五根手指有长短之差，家庭背景有富贫之别，就算是双胞胎也会样貌不同，性格思想也会因个人的遭际而异。这些不同，以佛法的观点来看，与因缘有很大联系。前世或今世所种下的因，一旦成熟，想躲也躲不过。例如，某人突然发了横财，一夜之间变成百万富翁。一个向来很注重健康的年轻人突然晕倒后发现有了癌症。真的是让人百思不解啊！

在读佛学班时，师父讲解许多有关前因后果的故事，令我印象最深刻的是目犍连尊者救母。尊者的母亲因在世时种下的恶果，所以堕落在地狱受苦难，当时我听得全身毛骨悚然。联想自己所犯下的过错，该怎么办才好？顿时觉得“人”非常无知、渺小。目犍连尊者向佛陀请示救母之法，佛陀开示说个人的因果个人受，虔诚供养三宝，并把功德回向给母亲，这样才能慢慢的为她消灾解难。至此我才松了一口气，可以善用这一世来多结善缘。所以，师父时常警惕我们要行善，诸恶莫作。要我们多发慈悲心，而不是分别心。

其实分别心和比有相同的意思。人与人之间的分别和相比，无意间会令人起烦恼心。常常会问自己为什么比他人差，日复一日，怨天怨地，直到命终。如此一来，此生不但没有好好积德，还可能种下恶果，岂不是浪费生命。

我尽己所能，时常警戒自己不要犯同样的错误，不要作任何无谓的比较，不想继续在这泥潭中挣扎。每当心里有不悦不满之处，我尽量定下心，告诉自己在消业障，不必为此事起烦恼。因为那一刻的不悦不满会过去的，放下执着，不再为此纠结而伤身伤神。

因此，我有机会就会对爱作比较的妈妈、家人解释分别心会让人生起不必要的烦恼。要以平常心对待每一件事，日子定会过的轻松、快乐一点。可能是我还没有师父的德行，只能让他们认识佛法，没能力让他们有进一步了解。唉！说着说着又犯毛病了！

希望大家都可以修行向善，不去分别，满心欢喜，多发慈悲心！阿弥陀佛。☺

文 | 莲

比

因为那一刻的不悦不满会过去的，放下执着，不再为此纠结而伤身伤神。每当心里有不悦不满之处，我尽量定下心，告诉自己在消业障，不必为此事起烦恼。

最后的无声示教

你
怎么
理解
和
看
待
死
亡
这
个
课
题
，
说
明
了
你
如
何
看
待
生
命
，
看
待
人
生
。
但
对
于
死
亡
，
这
是
每
一
个
人
都
会
面
对
的
课
题
，
每
个
人
成
长
的
背
景
，
不
同
的
信
仰
，
对
生
命
的
了
解
不
尽
相
同
；

那是一个以基督教仪式进行的葬礼，她的先生穿着结婚时那套鲜红色西装，带着他们的六个孩子来到教堂。她的先生走向前，向观礼者宣称太太是佛教徒，并念着她的遗嘱。她希望自己的遗体火化后，把骨灰冲进马桶，她的葬礼希望大家为她载歌载舞。最终，她的先生和孩子们皆为她完成了这个遗愿。这是《神奇队长》(Captain Fantastic) 戏中的情节。

死亡，对这位妈妈来说，留下的臭皮囊不足为惜。在家人为她主办的葬礼上，在一个环境优美的湖边，她的女儿唱着她生前最喜欢的一首歌，孩子们与父亲伴奏、跳舞，流着眼泪，欢乐地送走了妈妈，那是一幅如诗如画的场景。而把骨灰冲进马桶，在电影里产生了一种戏剧效果，让人莞尔却不禁省思，死后那具遗体，你是如何看待？

佛教徒相信六道轮回，此生并非一个完结。而什么是最好的丧葬仪式？圣严法师在《大法鼓》电视节目中提到，从宗教的立场来看，最好的葬礼能使得亡者安慰、安心，也能同时让参与者感受到人的尊严和价值。人死，并不是一桩恐怖的事，而是一件非常有意义的过程。依佛教的葬仪后，参与者觉得自己好像得到了一些安慰，也得到了一些成长，也好像看到了一些希望。而这所谓“希望”，就是人死亡本身是一种希望，而不是一种幻灭。要达成这样的效果，这个葬仪就算是成功了。

回想2009年，圣严法师在台北圆寂，他的遗言叮嘱其身后事“不可办成丧事，乃是一场庄严的佛事”。而我当时本来已报名参加台湾法鼓山的活动，却改成了送法师最后一程。还记得那时候大殿内24小时的佛号声，不绝于耳；瞻礼后，我也坐下助念。回想圣严法师一生弘扬中华禅法，留下等身著作，我提醒自己，这声声佛号若只是为了圣严法师而念，那就太对不起他了。今天这场庄严的佛事，不就是为了我们而办的吗？

那时，从瞻仰圣严法师的法相，到入殓、荼毗、植葬，这一切仪式进行得简单，却不失庄严。投影机播着法师开示法语的剪接片段，让人倍感温馨、亲切，却又时而听到哽咽声，流露善信对法师的不舍之情。

来到2009年2月15日植葬那一天，5个装圣严法师骨灰的环保袋子被台湾总统马英九等人植入生命园区。户外下细雨，我们踏上步道，一个个步上园区。当我试图寻找一个指示牌，以及草地所留下的痕迹时，我什么也找不到，这才惊觉，找什么啊？这就是圣严法师最后的无声示教。

心中不要以别离为苦，当以法为依归，一切法都是幻化的，无常的，所以还有什么舍不得呢？这是圣严法师最后的叮咛。

对于圣严法师“不办丧礼，只办佛事”，马来西亚学者杜忠全提到，切实地说，佛教本无所谓丧葬仪式，印度佛教如是，中国佛教亦复如是。无论在僧或在俗，如到人生的最后而需要一套丧葬仪式，那么，所谓佛教的丧仪也多是从小，然后再按教法来斟酌增删某些环节；甚至

包括佛陀的葬礼，也是这般处理的。按传述佛陀最后行迹的《长阿含·游行经》所载，阿难曾在佛入灭前启问葬法，唯“佛告阿难，汝且默然，思汝所业，诸清信士自乐为之”，这是说，佛陀叮嘱其出家弟子只管专注修行，关于自身灭度后的处理事宜，则有在家居士乐以操办，其葬法“当如转轮圣王”，即古印度婆罗门教礼葬人间圣王的高规格葬仪。佛教传到中国之后，佛教徒的葬仪仍然从俗，即采纳经由儒者整理与传承下来的中国古代葬仪，只是按佛教的教义而有所增删而已。

确实，佛陀并没有为葬礼制定任何仪式。如今我们看到的华人葬礼，大多是从俗，或依个别的法门仪轨来进行。死后要怎么办？生前大可为自己立下遗嘱，表明自己想要的丧葬仪式，但死后还需要我们操心吗？死后，自己的葬礼有没有执行，做得好不好，又和已经“不在”的自己，有什么关系呢？

让我敬佩的是，虽然弥陀法门有死亡后不能触碰遗体8至16个小时的说法，但还是有佛教徒愿意把自己的器官捐给有需要的人，斯里兰卡这个佛教国就是全世界最大的眼角膜捐赠国。由台湾花莲慈济推动的大体捐赠计划，称往生者被为“大体老师”，因为他们用身体奉献医学培育良医。大体老师以身示教，提到“宁可你们在我身上划错千万刀，也不可以在病人身上划错任何一刀。”如此的誓愿，不就是菩萨精神的展现吗？

我想，每个人成长的背景，不同的信仰，对生命的了解不尽相同；但对于死亡，这是每一个人都会面对的课题，你怎么理解和看待死亡这个课题，说明了你怎么看待生命，看待人生。这不就是我们一生的功课吗？

文 | 三页

苦，才是人生

有苦不必怕，苦中有乐，才是人生的真谛。苦中无乐，那是痛苦，苦上加苦。

苦的经历，问谁，回答都会有过，各种各样。

对于苦，我们更多的是埋怨，不是认识。

所以得不到所要的东西时，认为都是别人的错误，极少反省自己。此刻，我们完全不在乎别人说什么，或者想一想，自己该不该得。

佛陀告诫众生：人生是苦。

苦，有逼迫的意义，是逼迫我们身心苦恼的状态。通过审实世间事物，不论有情无情悉皆为苦；还有就是对人生及环境所作出的价值判断，认为世俗一切，本质皆苦。

找到了产生苦的原因，那么通过修行来化解苦，对治的方法是八正道。苦集灭道，早期的佛教思想便出现了。

佛陀把人生分为三苦、八苦、无量诸苦。有这么多的苦，佛陀也为众生提供了相应的对治法门，令其解脱生死苦海。

有苦不必怕，苦中有乐，才是人生的真谛。苦中无乐，那是痛苦，苦上加苦。

苦是一种经历，经历了种种你才会有所感悟，了解人生的真谛。

到一个新的环境，你快乐的接受，那么结果也是快乐的；如果痛苦的勉强适应，那么结果也是痛苦的。

苦，才能锻炼一个人。

人生需要经历一些苦，在挫折中成长，在困难中吸取经验，才能在今后的人生路上走得更加踏实而不再畏惧。

身体的苦是小苦，真正的是烦恼苦，在人生中迷茫，迷失了方向，认贼作子，不明事理，颠倒是非……

苦，也许能帮我们解答一些疑惑。

苦了，也许才会有深刻的体验。

苦，才是我们的人生。☺

文 | 常耘



各种因果果报，并不断地为自己积聚善缘，得到善报。才能使我们以正确的观点来看待和处理日常生活中所遇到的只有全面理解和正确认识这四种因果报应的思想内涵，

因果报应思想是佛教最基本也是最重要的思想。因果报应主张做善业得善报，做恶业得恶报。众生所做善恶之业所遭受报应的表现形式也各不相同，概括起来说，因果报应的表现形式主要有四种：有现世造业现世受报，有现世造业后世受报，有现世造业多生多劫之后受报，也有因造业较轻，能够发露忏悔，重罪转为轻报或罪障消除，不受报应。对于四种因果报应，《优婆塞戒经》卷第七云：“是业四种：一者现报、二者生报、三者后报、四者无报。”经中对因果报应内涵作了全面的解释，这些解释有助于我们对因果报应的理解。

第一种为现报。所谓现报，就是现世造业现世受报，或者现世造业当下受报。

第二种是生报。所谓生报，即现世造业到后世遭受报应。我们经常见到在周围有一些人，他们现世作恶多端，却依然过着高官厚禄，顺风顺水的生活；也有的人虽然广行善事，却依然多灾多难，一贫如洗。于是，有的人对这种现世做恶事得善报，做善事得苦报的现象大为不解，认为因果报应是虚假的，不存在的。其实，如果明了现世作业后世报应的道理之后，就会明白，那些现世做恶事得善报的人，是由于前世做善事，现世感得富贵之报。他们会因现世造作恶业，来世将受到苦报。那些现世做善事却遭受苦报的人，是由于前世造作恶业，现世得到这种报应。他们现世虽苦，若能够广种福田，来世就会有福报来临。生报的思想告诉人们，无论一个人现世是福报还是苦报，都应当广行善业。只有这样，现世享受福报之人，来世可继续享受富贵；而现世贫贱之人，则可因自己今生种福，来世得富贵之报。

第三种是后报。所谓后报，即现世造业多生之后遭受报应。东晋慧远大师在《三报论》中说：“后报者，或经二生、三生、百生、千生，然后乃受。”这种报应形式，一般人感受不到，甚至难以相信。说不定我们现在所处之境，有可能是我们多生之前所造之业的报应。

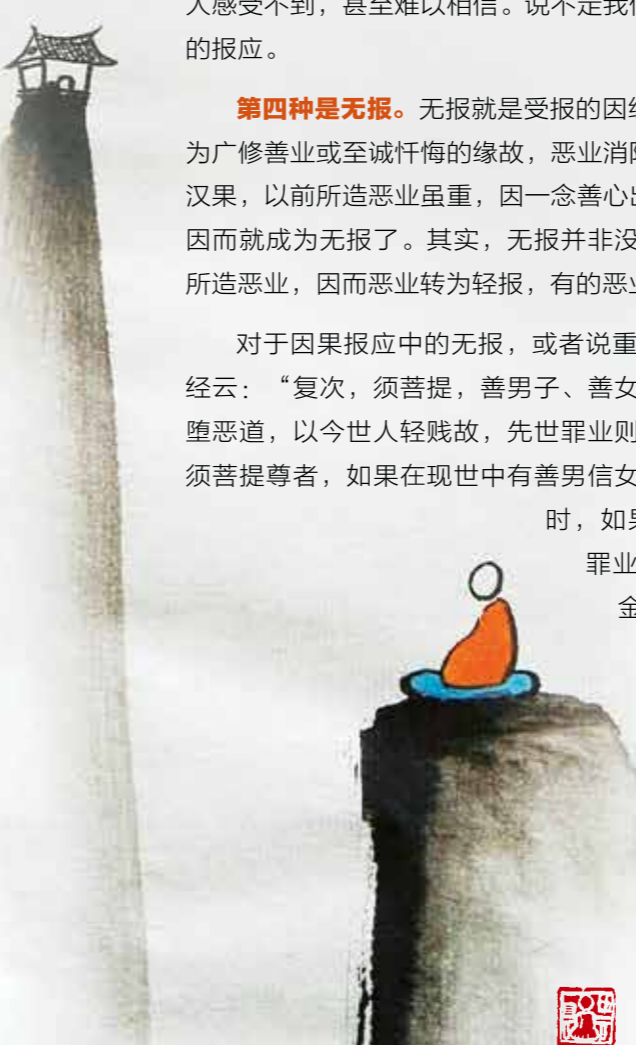
第四种是无报。无报就是受报的因缘不具足，或者由于众生过去所造的恶业较轻，因为广修善业或至诚忏悔的缘故，恶业消除，因而就没有报应了。也有因现世修行证得阿罗汉果，以前所造恶业虽重，因一念善心出家修道成就了无漏果，在舍报时直接进入涅槃了，因而就成为无报了。其实，无报并非没有报应，而是因为修行者现世所修善业大于以前所造恶业，因而恶业转为轻报，有的恶业被抵消了，我们自然就感觉不到所受的报应了。

对于因果报应中的无报，或者说重罪轻报的报应方式，佛在《金刚经》中有解说，经云：“复次，须菩提，善男子、善女人受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。”佛陀告诉须菩提尊者，如果在现世中有善男信女读诵这部《金刚经》，并依照经中教义如法修行时，如果他们还会被人轻视嘲笑，是因为这个人前世的罪业应当堕落到三恶道中遭受重罪，因为现世读诵《金刚经》被人轻贱的缘故，前世的罪业就得以消除，因而就表现为无报了。

现报、生报、后报和无报是因果报应的四种表现形式。只有全面理解和正确认识这四种因果报应的思想内涵，才能使我们以正确的观点来看待和处理日常生活中所遇到的各种因果果报，并不断地为自己积聚善缘，得到善报。☺

文 | 慎独

插图 | 新加坡佛学院首届毕业学僧



随着宝可梦登陆狮城，确实掀起了一阵“抓宝”热潮。在狮城各处，都可以看到人手一机，兴致勃勃地追踪宝可梦的踪迹。每捕捉一只，都有一种成就感。大街小巷顿时也热闹起来，一些不热闹的地区也因为这些“宝”而急迫起来。嘈杂、交通混乱、随处的垃圾；“抓宝”的热潮似乎带来了不少喧扰。

一个铜板有两面，尽管抓宝的风潮惹来不少负面评论，关于疯狂，关于安全，关于失控，关于混乱……但是这个热潮，若亲身体验，还是有其可取之处。

我和家人一起投入抓宝大队，在周末大家一起出动抓宝，为生活增添一些色彩。在这个抓宝的过程，也细细品味抓宝中的美丽风景。

忙碌的生活中，我们常常就在工作地点和家里来回往返。新加坡虽小，但是还有很多我们没有到过的地方。闹市我们也常常去，但一些偏远地区的公园，却在抓宝热潮中吸引了四方八面的国人。以抓宝为名，却能够让国人涉足国家打造的这些好去处，未尝不是件好事。

生活节奏快速，我们也许失去了为身边人驻足的耐心。但在抓宝的过程中，大家不时会与碰上的陌生人搭讪，分享抓宝心得与情报。不管男女老少，都能比较轻松地沟通，仿佛一种久违的甘榜精神用另一种方式呈现。

很多抓宝的人，都是一家老少一起出动，也许科技隔绝了几代人的沟通；但是这个游戏却让家中老小多了一个共同话题。一家人的活动也频繁了起来，无形中促进了家人的交流。我亲眼看到两父子热络地商讨着抓宝的计划，丝毫没有隔阂。最温馨的画面，是看到一对对上了年纪的夫妻，互相作伴抓宝，似乎回到了年轻时谈恋爱约会的亲密。也有同学朋友结伴而来，同事在星期五下班召集抓宝，这都能促进情谊，而且纾解压力。

有一位朋友的爸爸，由于年老体弱，常常把自己关在家里。但当孩子教会他抓宝，他每天定时到楼下公园走一圈抓宝，活动筋骨，晒太阳，呼吸新鲜空气。身心也都豁然开朗起来。不常运动的人，因为抓宝的热忱，也开始多走路，多到公园追宝。有关机构一直鼓励国人保健与多接触大自然，这个游戏无形中起了推动作用。

人生中，有很多契机，能够带来很多助益。我们如果只放大事情的负面，也许是有欠公允的。玩物而不丧志，也许能开启人生的另一道风景。☺

文 | 心憩



抓宝也善美

也许是有欠公允的。玩物而不丧志，也许能开启人生的另一道风景。人生中，有很多契机，能够带来很多助益。我们如果只放大事情的负面，

布施的四种果报

——以《法句譬喻经》为例

也是行菩萨道必不可少的修行方法，布施是一个人修福修慧的最好方式。

布施是一个人修福修慧的最好方式，也是行菩萨道必不可少的修行方法。布施分为财施、法施和无畏施。其中以财施最为常见。以财物作布施，广种福田，可以得富贵长寿等多种福报。但如果布施不得其法，所得的福报就会有多少的差别，有的甚至会布施得苦报。在《法句譬喻经·述千品第十六》中，佛陀因见到婆罗门长者蓝达的不当布施，于是向众弟子讲说了布施的四种不同果报，并告诫弟子，应当以戒律和教义的要求来修布施，即可得到无量福德。

一次，佛陀在舍卫国精舍中说法。当时有婆罗门长者蓝达，其家大富无极，家财不可计数。蓝达长者经常以大量家财布施僧俗大众，五年之中供给婆罗门大量衣被、床榻、医药、珍宝等供具，几乎倾尽家中难舍之物。以罗摩达为首的诸婆罗门在五年中，祭祀诸天、四山、五岳、星宿、水火，咒愿蓝达长者长夜受福。到了第五年的最后一天，蓝达长者修大布施，用金钵盛银粟，银钵盛金粟作布施，还以象马、车乘、奴婢等资财，以及七宝服饰、伞盖履屐、鹿皮之衣、锡杖、床榻席荐等物，悉皆拿出作大布施，修大供养。这一天，鬼神、国王、大臣、梵志等大姓，都来聚会，接受布施。佛陀见到如此盛大的布施场面，摇头感叹说：“这个大姓梵志怎么如此愚痴？他虽然布施的财物很多，但得到的福报却很少。就像将种子种在火中，怎么能得到果子呢？”佛陀放大光明普照布施会场，长者罗摩达及诸大众顶礼佛陀。佛陀见众生都有恭敬之心，便为大众讲说偈语云：

月千反祠，终身不彻，不如须臾，一心念法，一念造福，胜彼终身。
虽终百岁，奉事火神，不如须臾，供养三尊，一供养福，胜彼百年。

佛陀告诉蓝达说：“布施有四事，何等为四？一者施多得福报少，二者施少得福报多，三者施多得福报多，四者施少得报亦少。”在讲说布施的四种不同果报后，佛陀分别对布施的每一种果报作了解说。“何谓施多得福报少者？其人愚痴杀生祭祀，饮酒歌舞破损财宝，无有福慧。”有的人虽然布施财物很多，但所得到的福报却很少，是由于他所布施的方法不对路。本来布施是善行，但他们在布施过程中做了错失因果的恶事。这些人在祭祀祖宗，或在婚丧嫁娶等宴请宾朋时，为了令亲朋吃好，以杀生做菜招待宾客。还有的人虽广行布施，但却喜欢喝酒、沉迷歌舞娱乐中不能自拔。他们不仅因为饮酒、歌舞耗损了很多财宝，折损了自己的福报，还会因为饮酒失态、寻衅滋事，伤害了他人和自己。也有的人会因为饮酒打骂家人，造成家庭关系的不和，严重的还酿成惨祸。佛陀在戒律中不仅向弟子讲述了饮酒、歌舞的过患，而且还将不饮酒、不歌舞作为基本戒条，令弟子遵守。可见，一个人虽然布施大量财物，但在日常生活中造作杀业、饮酒、歌舞等恶行，他会承受相应的苦报，他布施所得的福报就会减少，因而，他就会布施多，但所得福报很少。

“何谓施少得福多者？能以慈心奉道德人，道士食已精进学诵，施此虽少其福弥大。”一个人若能以慈悲心，恭敬供养虔诚修道之人，解除修道者的衣食之忧，使他们能够一心专注，进修道业。这种供养成就一个人修道的功德，是各种布施中功德最大的布施。《四十二章经》云：“佛言：睹人施道，助之欢喜，得福甚大。”看到别人布施修道之人，自己能够生起欢喜心，就能得到无量福报，更不用说自己亲自布施修道之人了。

阿那律尊者，在前世做农夫时，因为供养一个辟支佛一碗稗米饭的功德，不仅当世大富大贵，而且后世成为佛的弟子，证得罗汉果位。

“何谓施多得福多者？若有贤者觉世无常，好心出财起立塔寺精舍果园，供养三尊衣服履屐床榻厨膳。斯福如五河流入于大海，福流如是世世不断，是为施多其报转多。”如果有人能够通达佛理，深悟世事无常的道理，倾心供养财宝建造塔寺、精舍、塑造佛像、开垦果园，供养三宝衣服、饮食、汤药、卧具等日常生活所需。这种福德就如江河之流涌入大海，供养者的福德就像细流一样源源不断。

这种供养三宝，利益众生的布施，佛陀认为功德是最大的，所得之福也是最多的。建造塔寺、精舍，成就他人修道，功德很大。建造果园美化环境，庄严道场，成就他人修道，即可得到无量功德。以衣服、饮食、汤药、卧具等四事供养三宝，同样有很大功德。

依照一般常理，一个人布施于人的财物少，所得的福报就少。佛陀所认为的布施少得福少，则是指布施者以吝啬之心，或心怀恶意，布施财物给那些本不修行的人，他就没有福报。

“何谓施少得报少者？以悭贪、恶意施凡道士，俱两愚痴，是故无福。”这段经文有两层含义，一是布施之人虽然布施了财物，但在布施时不是以喜舍心布施，而是以吝啬心作布施；二是明知所布施的人不是修行人，但布施的目的是为了促成这个不修行人作恶。第一种布施因为心有执著，属于有相布施，因而没有什么功德。第二种布施因为助人为恶，不能得福，反而有罪。这两种布施都是愚痴之人的布施，因而布施少得福亦少。

明了了布施所得的四种不同果报之后，我们在修布施供养时，不仅要知晓应当以何种物品作布施，还应当在布施时不杀生，不违背戒规。而且，我们还应当明白在财物布施中，以建寺造塔，供养三宝所得福报最大。因此，多供养三宝，成就修道者成就道业，当是我们布施求福的最好方式。

文 | 张家提

插图 | 新加坡佛学院首届毕业学僧

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】

- 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。
- 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。
- 来稿三个月内未接到通知，请自行处理。
- 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。
- 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。
- 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。
- 投稿邮箱：**普觉 PUJUE MAGAZINE**
88 Bright Hill Road Singapore 574117
电 话：(65) 6715 6905



(文接36期)

我们的身心在运作过程里面会出现几个相对的情况：一个就是不清楚，所以没有追逐，或是有某种程度的清楚，但是追逐，所以没法安定；另外一个就是逃避，所以觉得没有受干扰。不管我们的五根怎么去接触五尘，都会是这样子。所以我们要回到禅修的原则，回到我们心本然的功能，即默和照，让它整体地运作。如果我们的心的能够保持清明，就能感受到五根在接触五尘。假如这个五尘呈现出来的境能让我们的五根安定，或者是让我们的心专注在这个境上，就是定，同时又不影响到心的清明状态，也就是照，这样我们就能够借用到这个境来用功。

回到五根，每个人都有不同的兴趣，每个人的根都有不同的领会度，有些人眼根比较敏锐，他们能够看到的美比较细、比较清楚。有些人是耳根比较敏锐，所以他们比较容易觉察到声音的美。有些人鼻根敏锐，比如像流行的香道、香禅，有人一闻就能够分析这个香的苦、辛、酸、咸、甜，跟我们的舌根分辨一样。美食家的舌根都非常的敏锐，而我们可以通过品茶时的专注和觉照，品到很细的滋味，在这个品的过程让心安定下来。

如果我们还没有这样的功夫，可以通过练习达到。比如说专注地品茶、闻香，当我们的根在接触这个尘的时候，那个触的过程是当下的，所以在品茶的时候，只有专注在这个境上，我们意识里的一些经验才能够帮助我们去品到那个味道和香气。如果我们的心的很细，我们会发现茶的味道和香气不会始终是一种状态，当它经过舌根，你都能够触到它的变化，因为你的心的很专注、敏锐，所以你就能够品到那个变化的过程，就能体会无常。所以，在品的时候，专注、觉照、清明，同时不停住在那个境上。当下一次你触到相同的境时，这个记忆能帮助你更深一层的去体会，体会过后，你又当下把它放下，于是我们品的时候，可以清楚的觉照，保持心不被干扰，不被外境染着，而这个过程里，就充分体现了禅的方法和智慧。

我们是借用五根来帮助我们的心的达到专注觉照，在专注觉照的同时，保持不被外境染着。如果只是停留在“意”的那个层次，心就会抓住那个点，这就是为什么很多艺术家会执着于他所体会到的那个境，甚至有些禅修的人也会这样，想要抓住那个境，而一回到现实生活，马上就迷惑了。所以当我们的抽离了五欲来禅修，进去了以后，还要能够回到现实生活接受五根接触到五尘的挑战。

禅的智慧就是生活的智慧，也就是说你在禅修用功不是只停留在禅修的那个状态，而是要能够回到现实生活。现实生活所接触到的境，有一些也能够让我们的心专注，尤其是那些比较精致的，属于美的、艺术的境，对不少人会很有吸引力，如果能够借用它，同时不被它染着，那我们能够在生活的各个层面都保持身心安定和清明的状态。把禅的方法用在日常生活中，我们的心的不管在什么场合、甚麽状态、甚麽时间、什么空间、显现的是什么外境，都保持这种清明、安定的状态，也就是说心的本然性的默照功能无时无刻不在整体运作。

我们发现，中国禅出现了以后，中国的文化里面比较精致的艺术几乎都跟禅结合。修禅者要在日常生活中有更好的发挥，可以借助专注于自己擅长并喜欢的艺术来帮助自己保持身心的安定、清明状态，这时候艺术的方法就成为一个禅修的辅助方法。有些人可能还没有直接介入禅修，可是他们在艺术的创作过程中发现，创作很容易让他们投入和专注，一些文学家或艺术家发现自己创作时的专注状态，应用到禅修的方法面，也能发挥让心清明安定的作用。所以，很多艺术家、科学家一接触到佛法或是禅修，会比较容易进入，因为他们在生活中擅长的领域里已经有那个能够帮助他们专注的技巧，禅修会加强他们的觉照，让他们能够保持不受境的染着。我们可以看一下自己是先练习禅修再借用艺术在日常生活里巩固心的清明和安定，还是已经有艺术的功力了再进入到禅修中来。

另外还有一种情况是我们在禅修方面已经有了体验，又发现自己有某些艺术创作的才华，可以通过艺术创作的方式来传递自己修行的体验和方法，让一些还不了解佛法和禅修的人通过对这些作品的欣赏找到相应的感觉。所以，禅可以通过艺术来做为弘扬的通道传达出去。有些人在禅修的过程里有比较内在的体验，然后能够把这种体验融入到艺术创作里，用艺术作品呈现出来，因为禅的体验是一种智慧，并没有一个很具体的形相。当艺术作品能够把这无形的智慧呈现出来，让别人在欣赏作品的时候多多少少体会到某种禅的意境，如果觉得相应，愿意进来，这就达到了双重的益处。

在日常的生活里，五根一定会接触到五尘，但五尘不一定是五欲，五尘可以是我们用功的方便和善巧，它们会呈现在生活各个层面。当我们能够这样去体会的话，这个禅修就比较完整，因为它涵盖了生活的动态和静态，贯通了专注和觉照，让心的本然功能可以整体发挥。禅的智慧能帮助我们更细地观察或创作美的事物，同时了解所有美的事物也都自有因缘，无常无我——欣赏它，那是当下，创造它，也是当下。当我们清楚地觉察到这一点时，我们的心的面对各种情况就能更加自在，不会轻易被外境干扰染着。

所以，修禅的人如果在意境上明白了，就可以在日常生活中借用不同的善巧来保持和巩固心的清明和安定，艺术是其中的一个方法。我们在从事艺术创作或欣赏时，都可以用到禅修的原则，不仅帮助我们专注地欣赏美好的作品，同时也能在这个过程中让我们身心保持安定清明的状态，把禅和艺术真正贯通结合起来。☺

文 | 释继程



把禅和艺术真正贯通结合起来。不仅帮助我们专注地欣赏美好的作品，同时也能在这个过程中让我们身心保持安定清明的状态，在从事艺术创作或欣赏时，都可以用到禅修的原则，

关于艺术与禅修的开示 (二)

本来面目

以致轮转生死海中，受大苦恼，久不能出。
如今却被愚痴妄想所盖，不见自性真心，恒作种种颠倒执着，
原来众生实平等无异，皆有佛性，能入佛不可思议解脱之境，

本来面目一词是佛教修持中的一个常用语，是指人之自性，生命的本性，亦即佛性。这个本来面目人人具足，然从古到今能亲见者为数并不多，为什么？释迦牟尼佛一语道破：“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，真是可怜可惜！”众生与佛的根本差别就在于此，见本来面目者，佛；未见本来面目者，众生。

因为学佛修持才知道这个道理，一旦亲见本来面目生命就获得解脱，具有大智大慧，就彻底了知自然与生命的一切奥秘，即成佛道，于是无数佛法修持者一生都竭尽全力在找生命的本来面目。然不知，若是找，永远也找不到。因为以妄找妄，终生在妄中打转，与本来面目无缘。六祖惠能对此一针见血地指出：“离道别觅道，终身不见道。波波度一生，到头还自懊”。故而找本来面目这一方法乃是佛法修持中的一大忌。

另有不少人想见本来面目不用找的方法，而是求。求菩萨，求佛，在他们看来生命的本来面目在菩萨那里，在佛那里，只要一心磕头，烧香跪拜求菩萨，求佛就可以从佛菩萨那里得到本来面目。殊不知，这不仅是妄想，还有几分迷信。六祖对此指出：“佛向性中求，莫向身外求。”故而求这一法，也是个修持中的一大忌。

还要一类人，他们深知本来面目人人具有这个理，故而知道本来面目不用找，不用求，就躺在这个理上，终身受用这个理，靠这个理说教一生，吃佛饭。一生被佛理转，被佛经转。对此六祖指出：“口诵心行，即是转经。口诵心不行，即是被经转。”这种人虽通佛理然不行证，终身也只是在佛门外绕圈子。

到底如何才是亲见本来面目的正信之法，六祖悟道后第一次向人说法时说得分明：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目。”这“不思”就是禅宗一向主张的“歇即菩提。”方法如此之简单，然人们就是歇不下来，不是思善就是思恶，心无安宁之时。六祖这一教导，既有理又含行，通此理还得行此证，方有佛果。



如何亲见本来面目，佛在《金刚经》经中也向众生教了一大绝招，即：“应无所住而生其心。”六祖就是听师说经，当听到这一句时大悟佛法。应无所住，这道理太直白、太简单了，几乎简单得不能再简单了，然众生怎么也做不到，妄心不是被外境所动就是被内缘所牵。懂了理又做不到，这就说明懂理还得行证。

见本来面目的方法如此之简单，然而我们就是做不到，其根本原因是什么？这是个大问题，是修持人必须认识的首要问题。其因就在于我们根器太小、太劣。小就小在业障太深，劣就劣在习气太重。故虚云和尚说：“讲起办道，诸佛菩萨只叫除习气，有习气就是众生，无习气就是圣贤”。这段教诲告诉我们，佛法的修持着力点是在于除习气。

要除习气必须做到两点：一是消业；二是不造业。如何消业，方法有两个，即：用觉悟消；用忏悔消。佛在《金刚经》中说：“若善男子。善女人。受持读诵此经。若为人轻贱。是人先世罪业。应堕恶道。以今世人轻贱故。先世罪业即为消灭。当得阿耨多罗三藐三菩提。”对于如何消业，六祖说：“今与汝等授无相忏悔，灭三世罪，令得三业清净。善知识！各随语一时道：弟子等从前念、今念及后念，念念不被愚迷染；从前所有恶业愚迷等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。弟子等从前念、今念及后念，念念不被骄诳染；从前所有恶业骄诳等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。弟子等从前念、今念及后念，念念不被嫉妒染；从前所有恶业嫉妒等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。”受持读诵佛经，行无相忏悔如何就能消业呢？这是一个必须明白的问题。习气是一种能量，是业的能量，然一个人因为读佛经有了觉悟，这个觉悟同样是一种能量，一种智慧的能量，一种觉醒的能量。恰如一个人身处黑暗时，突然见到光明，原来的黑暗还在吗！同理无相忏悔也是一种能量，是一种正能量，既然具有正能量，一切邪恶自然无存。故六祖说：“但向心中除罪缘，各自性中真忏悔。忽悟大乘真忏悔，除邪行正即无罪。”

如何能不造业，尤其不造令生命受束缚的业呢？众所周知，一切业都是生命的身、口、意所造。要不造业就得不贪、不痴、不嗔。如今我们身处末法时期，最大习气就是贪。贪五蕴受用，贪一切现代物质文明所带来的生活福利。以饮食为例，饮食本是为了生命的生存所需，如佛在《佛遗教经》中所言：“汝等比丘，受诸饮食，当如服药。于好于恶，勿持增减。趣得支身，以除饥渴。”然而我们世人将饮食作为一种享受，一种世间乐趣，以“饮食文化”、“饮食营养”等名，而吃遍海、陆、空种种生物，以此满足自己妄心所欲。由此增生六道轮回的业障，人类的共业所作，也为人类自身增添无数灾难。对此我们必得加大佛法修持，解脱我们对物欲的纠缠和依恋，去除贪婪，并以脱贪为首去除贪、嗔、痴三毒，才是唯一的出离之路。

六祖在向弟子们讲述何名清净法身佛时曾教导说：“世人性本清净，万法从自性生。思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。如是诸法，在自性中，如天常清，日月常明，为浮云盖覆，上明下暗，忽遇风吹云散，上下俱明，万象皆现。世人性常浮游，如彼天云。善知识！智如日，慧如月，智慧常明，于外着境，被妄念浮云盖覆，自性不得明朗。若遇善知识，闻真正法，自除迷妄，内外明彻，于自性中，万法皆现，见性之人，亦复如是，此名清净法身佛。”这就是见本来面目之途，故六祖又说：“学道常于自性观，即与诸佛同一类；吾祖惟传此顿法，普愿见性同一体。”见本来面目的理义与方法佛陀都讲得十分透彻，余下的全靠我们自己。

愿天下一切有缘人都亲见本来面目！☺

文 | 刘先和

佛教有八万四千种修行方法，净慧长老提倡的生活禅，便是其中之一。生活禅强调的是在生活中修行，在修行中生活。生活的内容十分丰富，有社会生活、家庭生活、道德生活和情感生活等，我们要让生活都充满禅的精神、禅的喜悦。然而修学生活禅，要掌握哪些要点呢？概括起来有四点：一、将信仰落实于生活。二、将修行落实于当下。三、将佛法融化于世间。四、将个人融化于大众。

一、将信仰落实于生活。指我们把信仰的原则，贯彻到日常的生活中去。第一步信仰生活化。我们在日常生活中，举心动念、所作所为，都要依据五戒十善的原则，使我们的人格，在信仰中、生活中，成为完整的人格，而不是分裂的人格。太虚大师说“仰止为佛陀，完成在人格。人成即佛成，是为真现实。”第二步信仰化生活，我们用信仰的原则、佛法的精神，逐步提高生活的品质，改善生活的环境。如此我们的生活品位就会得以提升，当然也包括物质方面的丰富，但更重要的是使生活的内容、生活的品质，趋于净化、完善和崇高；要使低级庸俗的趣味，及对感官享乐的贪求，逐渐被清除。从而我们就会有和乐的家庭生活，完美高尚的社会生活。

如果我们不能把信仰和生活联系在一起，就不能在生活中去落实信仰，反把信仰与生活打成两截。比如有些人来到寺院参加法会，都会以一颗清净、恭敬的心，对待面前的所有人和事；而回到生活中去，环境的改变，五欲六尘的诱惑，待人接物却又是另外一种心态。因此，如果能时时保持一颗清净的心，使我们的心水常清，让烦恼无所遁形，无论是在寺院还是在生活中，不要心随境转。正如《华严经》云：“心如工画师，能画种种物。”把我们的心比如善画的画家，能够描画出佛化的生活环境，如此就能把信仰很好的落实于生活之中。

二、将修行落实于当下。当我们修行时，要时刻不离当下一念。当下一念，处理的不好，一切都无从谈起。《地藏经》云：“阎浮提众生举心动念，无不是罪，无不是业。”可见当下这一念事关重大，十法界的形成，都是从这一念开始。我们要令自己的每一念，都清清楚楚、明明白白，毫不含糊，在无明显烦恼刚要萌动时，就要用智慧的光芒去照破它，不可随它迁流。古德云：念起即觉，觉之即无。这就是觉照当下一念的最好方法。

我们如果能把修行落实于当下，那么我们就没有必要担心到临终会手忙脚乱，不必担心最后一息不来时，会归路茫茫。当下是一个永恒的概念，当下不等于这一念，这一念过去了，下一念还是当下，当下就得作主，时时处处都要作主，这就是所谓的“一念万年，万年一念”。果能做到这一点，何愁生死不了，何愁烦恼不断，何愁圣果不成！

我们不要认为只有上殿才是修行，不要认为只有二六时中，佛不离口、珠不离手才是修行。果真这样，我们修行的时间就太少了，一天二十四小时，早晚上殿最多三小时，其它时间都做什么呢？因此，无论是做功课念佛或是工作生活，重在每时每刻观照自心，觉照当下。例如在上殿时，能时刻清醒自己当下的心念，觉照自己的心，不要心猿意马，做到八风吹不动，一切从当下开始，永远都是当下，永远都在修行，这样就能把修行落实于当下。

三、将佛法融化于世间。佛陀应世说法，旨在教化世间、净化世间，令这个有缺陷烦恼的世间，变成美满清净的净土。近些年来，教界出现了一些脱离世间的倾向，佛教成了专为超度死人的仪式，佛教徒也被称为“避世主义者”。太虚大师为此高扬人间佛教的思想，主张以佛法化导世间、改善世间。于是人生佛教成为了佛教的主流，我们应顺应这一主流，以积极向上的态度去认知佛法，觉悟人生，营建清净和谐的有情世间。惠能大师说：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”如果佛法与世间法相脱离，就等于在兔子头上找到角。兔子本身没有角，如果有角就不是兔子了。因此，佛法与世间法是不能分家的，离开世间法，就没有佛法。

佛法在哪里呢？佛法就在日常二六时的穿衣吃饭、日用施为当中。我们应以“善用其心，善待一切”的心态去融入世间，可能有些人会觉得这不是佛法，是世间法。那什么是佛法呢？表现出来的东西都是世间法，但也都是佛法。世间法只要用佛法的观点，加以净化，加以超越，它本身就是佛法。如果不能把佛法融化于世间，以为佛法就在山门里，那佛法永远不能发扬光大。在佛法传播过程中，一定要将佛法融化于世间，如果佛法离开了世间就不是佛法了，佛法将被束之高阁，无人问津，也会离我们越来越远。因此，只要我们用佛法的智慧来看待世间法，就能将佛法融化于世间。

四、将个人融化于大众。佛法讲缘起，任何个人、事物，都不能脱离各种条件而独立存在，万事万物，都是互相影响、互相关联的。因此我们修行就不能离群索居、闭门造车，应该将自己的修行与救度众生紧密联系在一起，“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”与一切众生同忧同乐，可能有人问：这样我自己还能得到利益吗？当然能，而且还会得到大利益。因为菩萨就是在利他中实现自利的，在觉他中完成自觉的。同时，我们也能够将个人融化于大众，我们的家庭生活、社会人际关系，就会非常和谐。学佛的人也不会被误解为逃避现实、消极厌世了。

我们要牢记“离开了大众就没有个人”这个道理。那么如何将个人融化于大众呢？我们个人就像是大海里的一滴水，如果把这一滴水从大海里孤立出来，不到一小时，这滴水就干涸。个人是非常渺小的，只有集体的力量才是无穷无尽的。佛陀说我在僧数，即表明佛陀依然是僧团里面的一份子。因此我们一定要时时刻刻想到，我是众生的一份子，不能离开众生，不能离开大众。这就是修行生活禅的总口诀。

以上四点可以说是生活禅的要点。生活禅的宗旨是：觉悟人生，奉献人生。觉悟人生即是上求佛道的过程；奉献人生即是下化众生的实践。这八个字揭示了佛教在当今时代所担当的使命。觉悟人生，自觉觉他；奉献人生，自度度他。觉悟人生即是观照在当下，破除烦恼；奉献人生即是发心在当下，成就众生。觉悟人生，就是智慧的体现；奉献人生，就是慈悲的体现。我们既具有高度的智慧，又能有广大的慈悲心，奉献精神，我们就能够在当今社会，把佛法的精神和形象很好地树立起来。

如果我们每个佛弟子都能成为积极向上、热心奉献的人，那么我们在社会上，就不会受到世人无知的讥嫌，就不会被说成消极厌世者。因此，觉悟人生，奉献人生，这八个字看起来很平常，做起来却非常不容易。这八个字是我的座右铭，也希望认同生活禅的同修们，都以此来勉励自己、要求自己。希望我们在一切时、一切处都能向着觉悟人生、奉献人生的精神，去生活、工作、修行。☺

文 | 演觉



2016届新生欢迎会

2016年8月30日，以中国佛教协会副会长、中国厦门南普陀寺方丈、厦门闽南佛学院院长则悟大和尚为团长、中国国家宗教局黄甲先生、中国佛教协会妙戒法师等一行6人，护送新加坡佛学院2016届中国籍新生前来我院入学。院长广声大和尚及管理层法师们在佛学院热情接待了代表团与新生一行。

随后，院长广声大和尚陪同护送团在二楼会议室进行了座谈了。座谈会中双方就当前佛教教育所存在的种种问题交换了意见。在2016届迎新典礼上，广声大和尚对护送团及新生表示热烈欢迎，并嘱咐新生勤奋修学，注意照顾好自己的身体，只有有了强健的体魄，才能更好的去修行去学习。则悟大和尚赞叹了新加坡佛学院在办学过程中非凡的成就，能够在过去的十年时间里，克服种种困难，打造出一所有规模有成绩的佛学院。并从历史的角度，去观察和分析新中两国佛教之间难以割舍的法乳之情。最后，则悟大和尚对学僧们表达了殷切的期望和鼓励。会后双方互赠礼品并拍摄团体照以作留念。☺



联合办学委员会会议和学院评审会议在佛学院召开

2016年9月10日至11日，新加坡佛学院和泰国摩诃朱拉隆功大学举办了合作项目委员会会议和办学评审会议。新加坡佛学院院长广声大和尚热情接待了摩诃朱拉隆功大学校长Prof. Dr. Phra Brahmaphundit大和尚，外联副校长Phra Sophonvachirabhorn法师，学术副校长Prof. Dr. Phra Sigambhirayarn法师，校长审计助理 Phramaha Suthep Peupudat法师和Phramaha Sutas Nakkarnrian法师，国际关系部主任 Dr. Seng Hurng Narinda法师，研究生院院长 Phra Somboon Phanna法师等一行12人。

新加坡佛学院学术副院长传圣法师和其他本院的委员会成员报告了学生入学和毕业的情况，并介绍了新大楼的软、硬件设施。朱大认可了联合项目的运作符合泰国教育部高等教育办公室所设定的标准，因此通过审核；也提出学院需增强科研并服务大众。最后，与会双方均期待继续加强合作，为佛教教育一同作出贡献。☺

启示

本寺已达到筹建宏船老和尚—全国肾脏基金会洗肾中心的目标140万元。感谢诸位护法善信鼎力支持，慷慨捐助，众志成城，使目标顺利完成目标。与此同时，此筹款活动，现已停止。谨此公告众知。法喜充满，六时吉祥！

普觉禅寺启
2016年10月28日

普觉awaken
流通处

- 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
- 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
- 新加坡佛牙寺
BUDDHA TOOTH RELIC TEMPLE
AND MUSEUM
288 South Bridge Rd
S 058840
- KUSHINAGARA BUDDHIST
CULTURAL PTE LTD
190 Middle Rd
S 188979
- CLASSIC LAO DI FANG RESTAURANT
9 Penang Rd # B1-12 Park Mall
S 238459

* 送完为止

赞助表

诸供养中
法供养为最
—— 佛陀

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

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

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

询问电话：(65) 6849 5300
电邮：pujue@kmspks.org

姓名(中)：_____ (英)：_____
性别：_____ 年龄：_____ 最高学历：_____
地址：_____

职业：_____
电话：_____ (住家) _____ (办公室)
手机：_____ 电邮：_____
布施回向：_____

款项 \$ _____ 现金 支票号码：_____

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

- 您是否需要收据? 需要 不需要
- 您是否想通过电邮获知本寺举办的讲座、法会与活动? 是 否
- 您在何处取得这本杂志?

关于光明山普觉禅寺的出版捐款事项，我们会与您联系。并请上网页 www.kmspks.org/privacy-policy 查询有关个人资料保护法令的详情。

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





本寺活动 2017

1月
jan

4月
apr



佛法

[法会 | 仪式]

供天

1月1日 | 星期日 | 6am
地点: 大悲殿
费用: \$10 (可加合家)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

托钵暨供僧法会

本寺推出供僧礼盒, 让众信们以礼盒供僧, 广植福田、同沾法喜。

1月1日 | 星期日
托钵: 8am - 10am
地点: 大悲殿
供僧: 11.30am
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 二楼斋堂
费用: 礼盒 \$48 | ~~\$38~~ **已售完**
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

新年如意灯祈福

新的一年为自己与亲人点盏如意灯, 消灾植福。
1月27日至2月11日
地点: 光明山普觉禅寺
费用: 公司宝号 / 合家: \$338 (每盏)
个人: \$50 (每盏)
报名: 寺务处 (从2016年12月1日开始报名)
询问: 6849 5333

农历新年

1月27日 (除夕) | 星期五 | 11.30pm
地点: 大悲殿
费用: 免费
报名: 无需
询问: 6849 5333 | 6849 5300

正月供天

2月5日 | 星期日 | 6am
地点: 大雄宝殿
费用: \$10 (可加合家)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

正月补运

2月11日 | 星期六 | 6.30am - 2pm
地点: 大雄宝殿
费用: 个人 \$15 | 合家 \$30
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

正月消灾

2月12日 | 星期日 | 10am
地点: 大悲殿
费用: \$10 (可加合家)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

三皈五戒典礼 (中文)

传授三皈五戒
3月 | 星期日 | 12pm - 2.30pm
地点: 无相殿
费用: 免费
报名: 上网 www.kmspks.org 或接待处
6849 5300 | sed@kmspks.org

清明节

4月4日 | 星期二
地点: 光明山普觉禅寺
报名: 2月4日起至牌位名额满为止
询问: 6849 5333 | 6849 5300

[讲座 | 课程 | 工作坊]

2017 普觉中文佛学课程 | 第一年

佛陀生平、三皈五戒、佛门礼仪、十善、善生经
2月14日至10月17日
星期二 | 7.30pm - 9pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: \$90 (三个学期)
上网报名: http://bit.do/cbc_y1-1

2017 普觉中文佛学课程 | 第二年

四圣谛、因果与业力、六道轮回
根本烦恼与随烦恼、诵经与拜忏、四无量心
佛教与传统、四十二章经
2月13日至10月16日
星期一 | 7.30pm - 9pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: \$90 (三个学期)
上网报名: http://bit.do/cbc_y2-1

2017 普觉中文佛学课程 | 第三年

四大五蕴、十二因缘、三法印、菩萨的精神
汉传四大菩萨简介、六波罗蜜、三十七道品
八大人觉经
2月14日至10月17日
星期二 | 7.30pm - 9pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: \$90 (三个学期)
上网报名: http://bit.do/cbc_y3-1

佛经解读《普贤行愿品》

2月16日至7月27日 | 星期四 | 7.30 - 9pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: \$60 | 20堂课
询问: 6849 5345 | YAD@kmspks.org

佛教礼仪 (中文)

教导及练习基本的佛教礼仪
3月 | 星期六 | 1pm - 4pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: 免费
报名: 无需
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

佛学课程《如何时时心生善法?》

3月9日至4月27日
星期四 | 2pm - 4pm
地点: 艺觉坊
费用: \$50 | 8堂课
报名: community@kmspks.org
询问: 6336 5067

三皈五戒预备班 (中文)

解析三皈五戒的意义及持守
3月 | 星期日 | 9.30am - 11am
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: 免费
报名: 无需
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

光明山普觉禅寺导览

欢迎参加我们的导览, 认识光明山的历史、佛教与艺术。
2月26日, 3月26日, 4月30日
星期日 | 10am - 12pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用: 免费
报名: guidedtour@kmspks.org
询问: 6849 5300



静坐 | 日修

正念静观生活1

学习各种正念禅修法
2月3日至3月24日
每逢星期五 | 7.30pm - 9pm
地点: 万佛塔 | 二楼 | 药师殿
费用: \$60 (包括一日禅修)
报名: 上网 www.kmspks.org
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

正念静观生活1 (一日禅修)

包括在《正念静观生活1》课程内的一日禅修
(学生必须参加过《正念静观生活》)
3月18日 | 星期六 | 9.30am - 5pm
地点: 万佛塔 | 二楼 | 药师殿
费用: \$20
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

《观无量寿佛经》三日修

(主要修习《无量寿佛经》)
3月15日至3月17日 | 9am - 4.30pm
地点: 万佛塔 | 二楼 | 药师殿
费用: \$80
报名: 上网 www.kmspks.org
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

开开心·清净心 (在家居士修行的品质) | 郑振煌博士

3月18日至3月19日
星期六至日 | 9.30am - 5pm
地点: 艺觉坊
费用: \$60 | 2天
报名: community@kmspks.org
询问: 6336 5067

静坐基础班

3月8日至4月26日
星期三 | 1.30pm - 4.30pm
地点: 艺觉坊
费用: \$50 | 8堂课
报名: community@kmspks.org
询问: 6336 5067

创意心情护理

透過创意表达自我, 转化思想以体验艺术如何能提升心理健康。
1月9日至2月20日 (暂停1月30日)
星期一 | 10.30am - 11.30am
地点: 艺觉坊
费用: \$100 | 6堂课
报名: community@kmspks.org
询问: 63365067



生活艺术系列

[家庭]

共备美满婚姻 | 培训师: 刘伟雄 (资深辅导员)
工作坊促进自我了解, 强化夫妻以及人际关系, 课题涵盖两性心理学与关系, 原生家庭的影响, 情绪智商等。
4月22日与29日 | 星期六 | 10am - 12pm
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 1号课室
费用: 每人\$50
报名: 名额已满 (可加入等候名单)
询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

乐龄交流站

一个让乐龄人士聚集与交流的地方, 和学习多样化益智活动。
星期一至星期五 | 9.30am - 3.30pm
地点: 光明山普觉禅寺
费用: 免费
询问: 6849 5300 | volunteer@kmspks.org