

5-8月 | may - aug

awaken 普觉

to Compassion and Wisdom on the journey of life



Bringing Wisdom to the Brahma-viharas

This Vesak, let us with skilful desires,
practise meditation to find the wisdom
in the stillness within

茶与禅的因缘

禅宗传灯的含义

学佛者应具有三种心

44

FREE DISTRIBUTION
免费赠送



2019 卫塞节
Vesak Day

知恩报恩

Season of Gratitude

浸入深具启发性的卫塞体验，请参与我们为期一个月的卫塞庆典，以感恩世尊慈悲教导众生离苦之道。

For an inspiring and immersive Vesak experience, join us in our month-long Vesak fiesta as we express gratitude to the Buddha for his compassion towards all beings by teaching us the way to be free from suffering.

助人之乐
Act of Renown

散发希望 Hair For Hope

1/5 | 星期三 Wed | 9.30am~1.30pm
宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿
Venerable Hong Choon Memorial Hall
Level 4 | Hall of No Form

捐血活动 Blood Donation Drive

25/5 | 星期六 Sat | 9.00am~3.00pm
宏船老和尚纪念馆 | 1楼
Venerable Hong Choon Memorial Hall | Level 1

讲座
Talk

Technology of the Happy Blissful Heart, Here and Now by Ajahn Sumedho

4/5 | Sat | 2.00pm~3.30pm
Venerable Hong Choon Memorial Hall
Level 4 | Hall of No Form

佛心慧语 | 传雄法师 主讲

11/5 | 星期六 Sat | 3.00pm~5.00pm
宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿

传灯·许愿
Light Transference & Aspiration-making Ceremony

11/5 | 星期六 Sat | 傍晚6时以后 6.00pm onwards
大雄宝殿前 | In front of Hall of Great Strength

浴佛
Bathing of Prince Siddhartha

浴佛 Bathing of Prince Siddhartha

18/5 (星期六 Sat) 6.00pm~19/5 (星期日 Sun) 7.00pm
大悲殿 Hall of Great Compassion
18/5 (星期六 Sat) 6.45pm~19/5 (星期日 Sun) 5.30pm
大雄宝殿 Hall of Great Strength

三步一拜
3-Step, 1-Bow Ceremony

三步一拜 3-Step, 1-Bow Ceremony
预计完成时间为2小时 Estimated completion time is 2 hours
18/5 (星期六 Sat) 5.00pm~19/5 (星期日 Sun) 7.00am
大雄宝殿前 In front of Hall of Great Strength

注 NOTE
请依据参加卷上的时间前来参与。无参加卷者，请于5月18日晚上10时至隔天上午7时在宏船老和尚纪念馆4楼排队参加公开组。Please adhere to the timing stated on your ticket to participate. Non-ticket holders may join the Open Queue at Ven Hong Choon Memorial Hall, Level 4 from 10pm on 18 May till next day 7am.

参加卷分发详情 Distribution of tickets
12/5 | 星期日 Sun | 12.00pm~2.00pm
宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿
Venerable Hong Choon Memorial Hall
Level 4 | Hall of No Form

注 NOTE
参加卷先到先得。每人只限领取2张参加卷。本寺不允许加队排队。Kindly note that tickets are given out on a first-come-first-served basis. Limited to 2 tickets per person. No overnight queuing is allowed.

义卖
Charity Fair

慈善义卖会 Charity Food Fair

18/5 (星期六 Sat) 3.00pm~19/5 (星期日 Sun) 4.00pm
光明殿前、菩提树下与斋堂
In front of Hall of Universal Brightness,
Bodhi Tree and Dining Hall

导览
Guided Tour

思源轩开放日 Museum Guided Tour

18/5 (星期六 Sat) 3.00pm~19/5 (星期日 Sun) 12.00am
宏船老和尚纪念馆 | 3楼 | 思源轩
Venerable Hong Choon Memorial Hall
Level 3 | The Venerable Hong Choon Museum

共修
Group Practice

礼拜千佛 Prayers

19/5 | 星期日 Sun | 8.30am~4.00pm
大悲殿 Hall of Great Compassion

玩乐
Fun & Games

家庭亲子小天地 Family Entertainment & Activities Corner

19/5 | 星期日 Sun | 10.00am~4.00pm
宏船老和尚纪念馆 | 4楼 | 无相殿
Venerable Hong Choon Memorial Hall
Level 4 | Hall of No Form

我记得曾读过一则信息，来自加拿大一个由一群十二、三岁的少年组成的环保组织——Environmental Children's Organisation。他们试图改变当前的局势，为他们的将来争取生机。信中，一个十二岁的女生一针见血地指出我们人类，所有的77亿人口，都是一个大家庭，共同享有着同样的空气、水和土地。不论身份贵贱，每个人都是某些人的孩子。

最近，还有一个名叫Greta的十三岁瑞典女生，从2018年8月起，每周星期五都旷课去为她坚信的信念奋斗：为气候伸张正义。她希望通过她的行动，瑞典政府和其他世界领导人，能够对气候变化所带给所有生物继续生存的威胁采取对策，趁现在还有时间快付诸行动扭转现状。许多人包括科学家，都加入了她的行动。

拯救我们的环境是紧急迫切的责任。地球的状态对我们的生存至关重要，如果我们的生态大环境很糟，我们怎么可能会拥有良好的健康？充满污染物和毒素的环境，定会对所有生物产生有害影响。

不久前，英国的研究人员在海龟的腹部发现了一些塑料垃圾。在检查了三处不同海洋中的100多只海龟后，他们在每只海龟的腹部都发现了塑料、微小塑料和各种合成物品。这项研究进一步证明，我们每个人都应该尽力减少释放散入海洋的塑料废物量，并为子孙后代保持环境清洁、生态平衡和可以继续维持生存的海洋。

每天不但有动物和植物面临灭绝，而且地球大气层的总温度一再上升。这导致了频繁、剧烈又危险的天气转变，甚至致命的热浪、干旱和洪水。

我们有责任为子孙后代保护地球

我们所有的想法和行为也都会对环境产生影响。每一个生命的生存都依赖于其他的生物，所有的生命都是相互联系的。

为了子孙后代，我们必须更努力对抗全球变暖和气候变化，并保护珍贵的生物多样性。要知道，我们与自然界是相互依存的关系，一方面的负面影响可能就会导致其他方面发生问题。因此，所有的生命都是相互联系的，每一个生命的生存都依赖于其他的生物，我们所有的想法和行为也都会对环境产生影响。而出自贪婪的恶意图和行为，只会带来破坏，到时我们将要集体承担这个恶果。

因此，让我们各尽所能来保护环境，节约能源和用水，不用塑料袋和吸管，并积极减少、再利用和回收资源。我们每一个人都扮演着滴水成河的重要角色，勿以善小而不为。

地球是我们唯一的生存家园。

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 Editors
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 Contributors 特约撰稿
Ajahn Jayasaro
Chloe Huang
Felicia Choo
Johny Tay
Jos Tan
Law Wen Hui
Michelle Au
Oh Puay Fong
Susan Griffith-Jones
Susan Kaiser Greenland
Thanissaro Bhikkhu
Ven Thubten Chodron
Vinitha Ang

美术设计 Graphic Designers
周利珍 Lee Chan
杨美萍 Yong Mee Ping

编辑协调 Editorial Coordinators
Lee Chan

印刷 Printer
KHL Printing Co Pte Ltd
57 Loyang Dr
Singapore 508968
Tel: 65 6543 2222

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

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@kmspsk.org and pujue@kmspsk.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



page 11



5-8月 | may-aug 2019

As we approach Vesak Day, a day when we rejoice and commemorate the Buddha's Birth, Enlightenment and Parinirvana, we honour meditation, a practice at the core of Buddhist teachings, that brings about greater wisdom and light into our lives.

Image: BigStockPhoto.com © Denis Lazarenko



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

卷首语

01 我们有责任为子孙后代保护地球 | 释广声

菩提清韵

04 茶与禅的因缘 | 许波
06 笑迎新春 | 张世普
07 节日感触 | 真逐
08 反求诸己 | 常静
09 莫看他人过 | 智海

意解人生

10 人生有得也有失 | 李剑红
11 零点五加零点的幸福 | 赵倡文
12 三春晖 | 心憩
13 再多一点 | 吴伟才
14 别让自己活得太累 | 善缘
15 算 | 妙法
16 沿着古人的足迹访乐山大佛 | 净璇
18 岁月的点滴 | 张维昌

琉璃之光

19 一方豆腐说起 | 沈玉兰

竹林夜话

20 仰望照德老师父 | 释道宏
21 禅宗传灯的含义 | 通德
22 天台宗九祖荆溪湛然尊者 | 董良
24 韩清净与唯识学研究 | 妙相

磐陀钟磬

26 学佛者应具有的三种心 | 慎独
28 对机说法 | 慎言
30 云辩禅师与《四威仪颂》 | 陈浦燕

法海拾贝

32 佛教孝道思想与实践 | 禅悦
33 不二法门 | 慎独

狮城资讯

34 新加坡佛学院2018/2019学年下学期开学典礼
跨宗教论坛: 原理、宗旨、技能与实践
泰国摩诃朱拉隆功大学社会科学系访问新加坡佛学院
35 对抗原教旨主义: 佛教与其它宗教之观点研讨会



“ Any mental discomfort that arises is a useful indication of where work needs to be done. If you go to a meeting, meet a person and always get irritated, this is your meditation. Your practice that day is how to spend an hour with that person without getting irritated



with him, feeling averse to him, or contemptuous of him? ”

— Ajahn Jayasaro

page 40 & 59

“ Always remember that your reactions are a form of karma, so be mindful to create the kind of karma that gives the results you'd like to see. ”

— Thanissaro Bhikkhu

page 44



Feature

40 Skilful Desires

Ajahn Jayasaro elucidates on why skilful desires are important in the practice of meditation

44 Bringing Wisdom to the Brahma-viharas

Ven Thanissaro Bhikkhu offers guidance on why we need both the head and the heart to transcend our ordinary human mind into an unlimited brahma-mind.

Profile

48 Understanding the Different Buddhist Meditations

Luang Por Tiradhammo speaks to Esther Thien and clarifies on the purpose of the various Buddhist meditations.

Regulars

38 Abbot's Message

51 Do You Know...

The Ins and Outs of the Shuilu Grand Prayer

55 Art for Reflection

Walking Meditation & Prayer Flags

56 Buddhist Tales

Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking

56 Kakacupama Sutta
58 Everyday Zen

59 Something to Ponder

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

59 True Dharma Practice

60 Q & A

62 Savour Your Food

A review column that highlights food outlets with delicious vegetarian options

64 Recipes du jour

Yummy vegetarian recipes to tease your tastebuds

65 Mindfulness Parenting Tip of the Day

The Hopping Game

66 Seen, Heard & Read

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

70 Dharma Apps

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

71 What's New?

Find out the latest products in Awareness Place

72 Calendar of Events

For advertising enquiries please contact +65 6849 5342

茶与佛的因缘

自古以来茶与佛的因缘深长。佛教寺院大多以地处名山大川之中居多，风景优美空气清新。僧侣们身居其间，能够吸天地之灵气、取万物之精华。茶具有醒脑却睡之功效，科学分析表明，茶叶之中含有的化学成份多达300余种，既有营养成份也有药物成份，饮茶的功效早就引起僧侣们的浓厚兴趣。

唐朝是茶叶的兴盛时期，是在禅宗发展的基础之上风行起来的。唐宋时期可以说寺必有茶，南方寺庙里还出现了庙种茶、无僧不茶的嗜茶风尚。唐代寺庙的饮茶风气兴盛空前，饮茶时间从初春到寒冬、从早晨到傍晚、从日落到深夜。从饮茶的活动来看，坐禅诵经、吃饭乘凉、吟诗下棋等都离不开茶。寺庙的庭中、墙外都种茶，并且是自种、自制、自饮。

自唐以来，茶事一直成为寺院中举办佛事的重要组成部分。僧人以茶供佛叫奠茶；以茶敬施主叫佛茶；以茶助禅叫禅茶；以茶社交叫茶宴；供僧众日常饮用的茶叫普茶。

寺院不仅掌握了茶叶栽培焙制技术，而且十分讲究饮茶之道。寺院内一般设有“茶堂”，专供僧侣们辩论佛理、招待施主、品尝香茶；法堂内的“茶鼓”是用来召集众僧饮茶的专用鼓。此外寺院还专设“茶头”，专门负责烧水煮茶献茶待客；并在寺院门前设“施茶僧”数名，向广大信众施惠茶水。寺院之中的茶叶被称作“寺院茶”，一般用途有供佛、待客、自奉三种。据史书记载：寺院僧人一般以中等茶待客、以下等茶自饮、以上等茶供佛。

僧侣重视坐禅修行，但久坐会容易困乏，茶叶中含有咖啡碱，可以令中枢神经兴奋，使肌肉的酸性物质得到中和，消除疲劳，提神益思，因此茶叶便驰名佛教界，成为信徒们的日常必备饮用佳品。

在禅堂打坐时，每坐完一柱香，僧侣们就饮茶以提神益智，避免处于昏沉的精神状态。善饮之人通过饮茶品茗，可以净化身心，在心灵深处充溢淡泊宁静的人生意趣，从而消除各种烦恼，提升自我的品格和境界，体会并领悟生活的真谛和生命的韵味，达到以茶悟道的目的。这种茶才真正具有我们现在通俗意义上所说的“禅茶”意味。

佛教普遍认为茶具三德：一是坐禅彻夜不眠，茶可提神益思；二是满腹时能助消化轻神气；三是“不发”，也就是能够抑制性欲。因此，饮茶是符合佛教的道德观念，茶自然就受到僧侣们的喜爱。茶除了具有这些实用价值外，还隐含着一种淡泊的人生态度。茶生长于岩崖之上、栖身于云雾之中的形态，以及品性清洁的习性，与佛教淡泊世俗名利的理念有着一定的象征性联系。茶的苦中有甘的味道，也成为佛教修行以苦为乐的生动写照。

古代寺庙最有条件研究茶叶、发展制茶技术、提高茶叶的品质。除了必修的功课外，僧人仍然要从事生产劳动，种茶制茶。他们的工作中研究、探讨茶叶栽培制作技术，而在品茶之余，不少高僧都有写茶诗、吟茶词、作茶画的爱好，或者与文人墨客唱和茶事，他们常常以诗文、写作来歌颂饮茶生活，在品茶的过程中，将如何泡好茶、喝好茶的心得体会尽情抒发出来，一首首、一篇篇咏茶、评茶、饮茶的优美文学作品便成为不朽的篇章留传于后世，从而极大地丰富了茶文化的内容。佛教为茶道提供了“茶禅一味”的思想理念，从而进一步深化了茶道的思想内涵，使茶道更加富有神韵。

纵观茶叶的发展历史，茶叶生产经历了由天然采集到人工栽培的漫长而曲折的发展过程，首开茶树培植先河的是寺院僧人。古代不少名茶都是寺院僧人培育并种植出来的。如四川的“蒙山茶”也叫“仙茶”，相传是东汉甘露寺普慧禅师亲手培育出来的；庐山云雾茶是东晋高僧慧远在东林寺经过30多年培植出来的；碧螺春茶，最初是北宋洞庭山水月院僧尼用在碧螺峰的石头杂草丛中采摘到的野茶制作而成。此外，西湖龙井茶、武夷山大红袍、黄山雁荡山毛峰茶、普陀山佛茶等都是最初产于寺院之中的名茶。

第一部茶叶专著《茶经》的作者茶圣陆羽，从小在寺庙里长大，他对于茶叶的最初认知和兴趣也是从寺庙之中获得的。而与他是忘年交的诗僧皎然所作的《茶歌》，在社会上广为流传，对中国茶叶生产的发展也有着一定程度的影响。佛教和寺院僧人对促进茶叶生产的发展及茶文化的传播作出了不可磨灭的贡献。☺

文 | 许波

生活的真谛和生命的韵味，达到以茶悟道的目的。
人生意趣，从而消除各种烦恼，提升自我的品格和境界，体会并领悟
善饮之人通过饮茶品茗，可以净化身心，在心灵深处充溢淡泊宁静的





时光在不知不觉中悄然飞逝，还没来得及回眸岁月的背影，时光的脚步声已叩响新年的大门。时间老人再一次公正地将每个人的四季关在身后，化为往昔的故事一并整理收藏在岁月的记忆里。

冬去春来，花开花落，四季轮回是自然界最基本的法则，谁也无法改变。回归途中的大雁，悄悄送来温情和暖意，送来鸟语和清风。人世间又将在阳光和雨露中褪去朴素的容颜，换上万紫千红的华装。望着还在纷纷扬扬的冬雪，农民伯伯笑了，“寒冬不寒，来年不丰”，秋天播种的种子经历了严寒的历练之后，会更好地在春天这个万物勃发的季节里更新与成长。

合上旧日历，就像合上一本厚厚的书。回首过去的一年，对于每一个人来说，身后都踩出一串或深或浅的足印。一年的时光是如此短暂，却又承载了那么多欢笑和泪水、幸福和痛苦。一刻也不停歇的岁月虽带走了我们的青春年华，但同时我们也收获了许多许多的青春果实。

笑迎新春

冷到了极致，春就不远了。

没有人可以站在时光之外，时光也不会回转修正我们曾经走过的沼泽和坎坷曲折的弯路。我们惟有感谢那种痛苦与磨难，在平凡中看到不同，在失败时激发勇气。从前种种，譬如汗水、艰辛、曲折、坎坷，皆是宝贵经历。人生不易，我们必须承认人无完人，承认自己在许多方面存在不足，这并不是降低了对自己的人格要求，恰恰相反，只有不断重新认识、总结、领悟，不断净化升华心灵，才能避免被淹没在碌碌无为之中。

冷到了极致，春就不远了。又一个新春来临，不仅是一次季节的更替，更是一个由此岸到彼岸的过程。岁月似乎在以四季轮回的方式告诉我们，寒冷、冰雪、风霜都阻挡不了生命的勃发。生命的绽放需要春的抚慰，也需要冬的磨砺，冰封的世界最终会被绽放打破，冬天的休眠只是暂时的停歇，生长与发展才是永恒的主题。

春天就要来了，在跨进新一个春天的时候，我们需要静下心来，及时盘点人生，有所感悟。漫漫人生旅途之中，我们确实需要一个个驿站来调整、休息一下疲惫的身心，静下心来，仔细审视过去的得与失，认真思考未来的成与败，看望一下牵挂着自己的亲人与朋友，然后再积攒力量，快马加鞭奔向未来。

2019年新春的钟声敲响，一切重新开始，只要愿意，我们随时可以重新创造一个崭新的自己。绽放出灿烂的笑容，面对一个崭新的未来吧，不要让昨日的曲折黯淡明天梦想的颜色，无论过去发生了多么糟糕的事情，我们都不应感到绝望，一切都已过去，春天就在眼前。☺

文 | 张世普

这段时间常去念佛共修，师父分享了净宗十一祖——省庵大师之《劝修净土诗》二首：

三月清明瞥眼过，伤心无那是愁何；
满城风雨歌声少，十里山坟哭响多。
早趁在生修净业，莫教临死怨阎罗；
故乡春色还长在，想见芙蓉出绿波。

山林四月少尘埃，自念弥陀不用陪；
新脱素衣摧粉箨，乱抛金弹落黄梅。
穷途作客真为苦，荡子思乡最可哀；
料得慈尊应念我，朝朝垂手望归来。

适逢清明即将到来，一般人们想起的是扫墓以及追思故人。然这两首诗却让我想起已到古稀之年的父母。

总是想着如何善巧的引导父母念佛，正好师父印制了念佛功课册与同修结缘，我也请了几本。回到家乡，为母亲准备了铅笔、计数器 and 功课册，然后和妈妈说，这些小圈圈是让您每念100或1000声就涂上一个圈，一有时间就念念佛。妈妈善根深，一听就接受，几次回家她都自动和我报告如何念佛，如何计数，念经几回等……

至于父亲，由于从小是无神论者，想要劝他念佛就没那么容易了。有一次，当我要回新加坡工作时，看他躺在沙发上，我鼓起勇气，对他说：“阿爸，佛教可以流传几千年，肯定自有原因，反正您也就这么躺着，不如念念佛，就“阿弥陀佛”这四个字，默念也行。”起初，他很讶异我会对他谈起这方面的话题，不过这一次他并没有排斥，只是“呵呵”的笑笑。

有了第一次的劝勉，接下来就自然多了。我不敢太过积极，以免弄巧成拙，所以总是在要离家返回工作时，有意无意的和爸爸说，你有念佛吗？有一次，他回我说：“念阿弥陀佛啊！”我甚是欣慰。因为那是他第一次念佛，那怕就那么一句。师父常说“一入耳根，永为道种”，这回总算在他的八识田中种下了种子。

常言道：子欲养而亲不待。我时常想，趁着父母还健在时，如何善巧的把最简单的佛法或佛号告诉他们，而不是等到在清明节，才为他们诵经念佛，那个时候，无论如何也就只能是“回向”了。

有一次，又到了回去工作的时间，已经拉上大门的我，内心一阵酸软，想再一次进去看爸爸一眼，虽然明知再看一眼还是要走，但是倘若不进去，万一再见时，已经是闭上双眼的他，我必然懊悔。

节日感触

料得慈尊应念我，朝朝垂手望归来。
穷途作客真为苦，荡子思乡最可哀；



所以我轻轻的拉开大门，走进客厅，回到屋里，他的目光随着我绕，不明白为何我又走回屋里。我假意忘了拿东西，东摸摸，西找找，走到他躺着的沙发，望着他的眼睛，才发现他的眼球竟是墨绿色，想起姐姐说每半年都要带他去检查眼睛，以防青光眼恶化。我的内心五味杂陈，看着他说：“爸，有什么事吗？”爸爸不解的看着我说：“我没事啊！”我倒吸口气，说道：“那我走啦！下个星期我得工作，没有回来！”

我匆匆走出屋外，眨眨带泪的双眼，拉上前门，还是走了。

我的内心不似之前的不安，至少我再多看他一眼，多看一眼还可以和我对话的他。

这也许就是所有在外工作，而双亲逐渐年迈的游子的哀伤。无奈、不舍，却什么也无法改变。

我能做的只能是默默的祝福他和妈妈：平平安安。愿每个佳节，他们都健康健在。☺

文 | 真逐

《孟子·公孙丑上》曰：不怨胜己者，反求诸己而已矣。意思是说，一个人不要怨恨胜于自己的人，应当反过来从自己身上找原因。

反求诸己的思想不仅是处理日常困难的有效方法，也是禅宗祖师教化弟子的常用方法。禅师认为，一个禅子若欲明心见性，不能心外求法，应当反观自心，反求诸己。

唐代古灵神赞禅师曾跟随百丈禅师学道，悟道后回到故乡，见到剃度师父虽经多年修学还没有开悟，不禁感到着急，就找机会启发师父悟道。一次，师父在看经，一只苍蝇在室中盲飞乱撞，就自言自语：“世间很宽广，你不肯飞出去，只撞着这张纸做什么呢？”古灵见师父手持经典叹息的样子，便说了一偈：“空门不肯出，投窗也太痴。百年钻故纸，何日出头时？”

古灵的偈颂意在提醒师父，真正的悟道应当反求诸己。只有向自己心地上用功夫，而不在经典文字上作分别计较，才能最终明心见性。要知道，经典中的语言文字不过是将众生从生死此岸，渡到涅槃彼岸的工具。我们不能将工具作为目的，否则，便与明心见性的目的背道而驰。



反求诸己



——
道不在别处，
当于自心中求。

师父不明白偈语的含义，便放下经典问：“难道你已经得到消息了吗？”古灵回答：“弟子在百丈禅师处，已得到一个息处了。”师父就请他登上法座说法，古灵登上法座便说：“百千法门只在方寸，河沙妙德总在心源。”

古灵暗示师父莫向身外追求佛法，而要向内心开采无限宝藏。佛说的百千法门只在我们内心之间。多似恒河沙的功德，也能在我们的自心中找到。

唐代无尽藏比丘尼的《嗅梅》，也是劝人反求诸己的诗歌。诗云：

终日寻春不见春，
芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，
春在枝头已十分。

诗歌讲述了很多云游行脚的修道者，为了能够广参善知识，以达到明心悟道的目的，不惜踏破芒鞋，走遍诸方，但却一无所获。他们整天忙于朝拜名寺古刹，或是参访大德高僧，结果弄得自己心力交瘁，浪费了很多时间，却仍然无法悟道。当他们筋疲力尽地回到家中后，方才发现苦心寻觅的清净自性如此历历分明。此时，这些云游者才深悟清净自性，本自具足，用不着向外寻求。

禅宗以“不立文字，直指人心，见性成佛”为宗旨，要求佛子在修道过程中不能执着于语言文字，反求自己内心，以达到明心见性的目的。为了破除弟子在修道过程中的妄想杂念，当有学徒来向禅宗祖师求法时，禅师通常会以画圆相，或是棒喝，或是以答非所问的语句来作答。通过这种反求诸己的方式，使他们能够触缘悟道。

曾有弟子请教希迁禅师：“如何是佛法大意？”答：“不得不知。”又问：“如何是禅？”答：“碌砖。”问：“如何是道？”答：“木头。”禅师认为，所谓“佛法大意”“禅”、“道”是无法用言语来说明的，而是要向自心中求。禅师通过答非所问的回答，意在破除弟子的妄想情见。因而，当学徒又问希迁禅师：“曹溪意旨谁人得？”他答：“会佛法人得。”问：“师还得否？”答：“我不会佛法。”这种问此答彼的教化方式，正是为了破除弟子对言语执著，从而使他们在言语道断，心思路绝时明心见性。

佛偈说：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有座灵山塔，好向灵山塔下修。修道者只有反求诸己，向自己心头的灵山塔下去修行，就能够在修行的道路上少走弯路，从而方便直接地明心悟道。☺

文 | 常静

俗话说：人非圣贤，孰能无过。又说：障不深不生娑婆。凡是生活在这个世间的人，都是有缺点的，可以说是没有一个圆满无缺的人，如果在一个人身上找不出半点毛病，那他就是佛，只有佛才是彻底觉悟圆满的圣人。只要人没有成佛，每个人都是有缺点的。

既然我们都有缺点，那就不要有事没事就去评论别人，说别人的是非，讲别人的过错，当你要讲别人是非的时候，要先想想自己是否完美？是否没有缺点？常言道：来说是是非者，即是是非人。

我们学佛的第一个观念，就是不要去看众生的过错。你经常看别人的过失和是非，经常看别人不顺眼，永远污染的是你自己，是你自己的眼睛，是你自己的心灵，这样下去你根本就不可能修行，我们修行是要修慈悲心、菩提心与清净心。你的心里被外界的环境污染了，那怎么会清净呢？我们学佛的人，要时常看别人的优点，不看缺点，印光大师教导我们说：“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……。”因此我们要择其善者而从之，其不善者而改之！平时要好好的管教自己的言行举止，不要去管别人。别人错了那是他自己的错，你去毁谤别人，评价别人，那就是你自己的错。

许多人都会认为自己处处都好，别人都不如自己。也有人会找来种种借口，说别人如何对不起我，给我增添了不少烦恼，其实与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。人之所以痛苦，在于追求错误的东西。你要永远宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

每个人都有一面镜子，镜子是用来照自己的，而不是用来照别人的，但是往往有人把它用来照别人，总是在别人身上照来照去，老照别人的缺点，从来不看别人的优点。佛陀教育我们要认识自己、改变自己、降伏自己，然后成就自己。只有改变了自己，才能改变别人。

业障深重的人，一天到晚都在看别人的过失与缺点，真正修行的人，从来不会去看别人的过失与缺点。福报不够的人，就会常常听到是非；福报够的人，从来就没有听到过是非。

如果你经常看别人的不是，讲别人的是非，那就要赶快去忏悔，忏悔得安乐。断除自己的不清净业，做个如法的佛教徒。☺

文 | 智海

莫看他人过

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……



人生有得也有失

心安而坦然地度过自己地一生。
而最重要的是，要保持一颗平静的心，
得与失，输与赢，都可以看淡，都不是最重要的。



曾经，我是一个不快乐的人。每当我失去一样东西，都会很伤感，很纠心，这种情绪会影响我好一阵子，才会慢慢平复。每当我得到一样东西，只能快乐一小会儿，然后，又会想到，我曾经失去很多，因此而黯然伤神。

有一天，看到一位女孩的故事，才真正明白，人生输赢又何妨，人生有得也有失。

那位女孩丢失了一块她心爱的手表，一直闷闷不乐，茶不思，饭不想，甚至因此而生病了。禅师来探病时问她：“如果有一天，你不小心掉了10万块钱，你会不会再大意地遗失20万呢？”

女孩回答：“当然不会。”

禅师又说：“那你为何要让自己在丢掉了一块手表后，又丢掉了两个礼拜的快乐，甚至还赔上了两个礼拜的健康呢？”

女孩如梦方醒，她跳下床来，有所领悟地说：“对！我拒绝再损失下去，从现在开始我要想办法，再赚回一块手表。”

是的，在人生中，我们也许会像这位女孩一样遗失过一些东西，并为此而伤感，但是，我们可以努力再赚回来。人生中也许有很多东西注定不属于我们，所以我们得到后，很快就会失去，即便如此，也无须纠结，因为，我们毕竟曾经拥有过。对我们来说，生命和健康才是最重要的，所以，无论遗失什么，也不要赔上自己的生命和健康。

人生有输也有赢，生命中有得也有失。人生中输了又何妨，失去又何妨，只要生命还在，健康还在，我们就没有真的输，一切还有可能去实现。只要我们为人处事无愧于心，那么，我们就应该成为一个真正快乐的人。

得与失，输与赢，都可以看淡，都不是最重要的。而最重要的是，要保持一颗平静的心，心安而坦然地度过自己地一生。真真切切地为自己而活，活出一个真正的自己，这才是我们真正的生命。☺

文 | 李剑红

夫妻间怎样做才能幸福？有人说得真诚相处、平等相待，有人说得礼让三分、相互尊重，想想这样做了，确也能举案齐眉。不过，觉得“真诚相处、平等相待”等等这些词用来形容单位同事之间的关系更为恰当，夫妻毕竟是白天同吃一锅饭、晚上同眠一张床，用它们来形容夫妻如何相处就感觉生分了许多。那么，夫妻间相处的最高境界是什么？偶然看一小文，说夫妻相处不是一加一等于二，而是零点五加零点五等于一，也就是夫妻各自拿出自己的一半交给对方，两人的交集各大于自己特有的那一部分，幸福就来了。我挺赞成这个观点的。

父子如何相处才能幸福？常听人诉苦，说自己的孩子小时候是如何的听话，长大了却说不得、骂不得，对自己是一蹦三尺高地反抗，自己却又不能眼看着儿子要犯错误而不管，结果老子抱怨儿子不知“可怜天下父母心”，儿子抱怨老子“其实你不懂我的心”，纠结天天如影随行。这其实是父子之间都各自站在自己的立场上考虑事情，这些纠结说到底还是父子都不能放下心性去替对方着想。我想，父子相处的最高境界应该是“老父如兄”，为什么？那就是父亲年龄大了放下了自己的身段，对儿子不再颐指气使，反过来又会去替儿子着想了；儿子呢？也长大为人父了，体会到了为人父的良苦用心，对父亲更加尊重。说到底还是各自拿出了自己的零点五交给了对方。

工作与生活如何安排才能幸福？有位知名企业家，年轻时曾给自己做出过人生规划，60岁以前拼命工作以求事业有成，60岁以后和爱人周游世界享受家庭之乐。然而，他失败了，工作仅仅开始，爱人就受不了孤独离他而去。他开始反思自己，提出了“微生活”的概念，每天既要努力工作，又要抽出时间陪伴家人，一天就是一个人生，结果他事业有成、家庭幸福。“微生活”，名字起得时髦有新意，仔细研读它，其实就是每天拿出工作和生活的零点五来安排人生。

君臣又该如何相处呢？“君要臣死，臣不得不死”。戏曲中好多大臣在皇帝要杀自己时，常常以此来做为自己的精神慰藉，好像这样就死得其所了。其实，这并不是君臣相处的最高境界，君臣相处的最高境界是孔老夫子说的：“君使臣以礼，臣事君以忠。”也就是说“君主应该按照礼的要求去使唤臣子，臣子应该以忠来事奉君主”，说到底还是各自拿出自己的零点五真心去对待对方。否则，“邦有道，则仕；邦无道，则可卷而怀之”，即老百姓说的“此处不养爷，自有养爷处”，何必一棵树上吊死呢？现在君臣的关系没有了，上下级的关系却处处存在，职场之中的幸福也离不开经理与员工之间相互零点五的付出。

零点五加零点五的幸福，其实就是融合的幸福，你中有我、我中有你，你替我着想、我也替你着想，互为一体，哪有不幸福之理。☺

文 | 赵倡文



零点五加零点五的幸福

其实就是融合的幸福。
零点五加零点五的幸福，

最强的毒瘾，大概就是物欲。多一点，再多一点，最好是再多一点。

很多人天天说钱不够用，然而很少人真正衡量自己的钱，究竟一直都用在什么地方。或者说，很多人就是在用钱，用钱换取物欲上的满足，却很少正视这个物欲的必要性。

走一趟时尚区和美食城，发现很多人好像很舍得花钱。或许你会说，他们花得起啊！但是否一直都这样花得起吗？

有些人的花钱习惯早已养成，而且是从小爸妈就给孩子一张附属卡。这么自由开放的消费教育，要什么就能有什么，长大了不花钱，简直是痛苦万分，活不下去的！

物欲很强的人，看到简约派生活的“浓缩节俭”，会觉得做人没意思。但我觉得，身边东西越少，生活内容就可以变得更专注，也更容易看到自己的生活核心是什么和在哪里。身边东西越少，自己就不会被物欲迷失自我。

生活简约了，生活里的所作所为，印象也就更深刻，深刻到连身边的时间都能仔细感受，因为没有多余物欲的干扰，感觉都清晰起来。

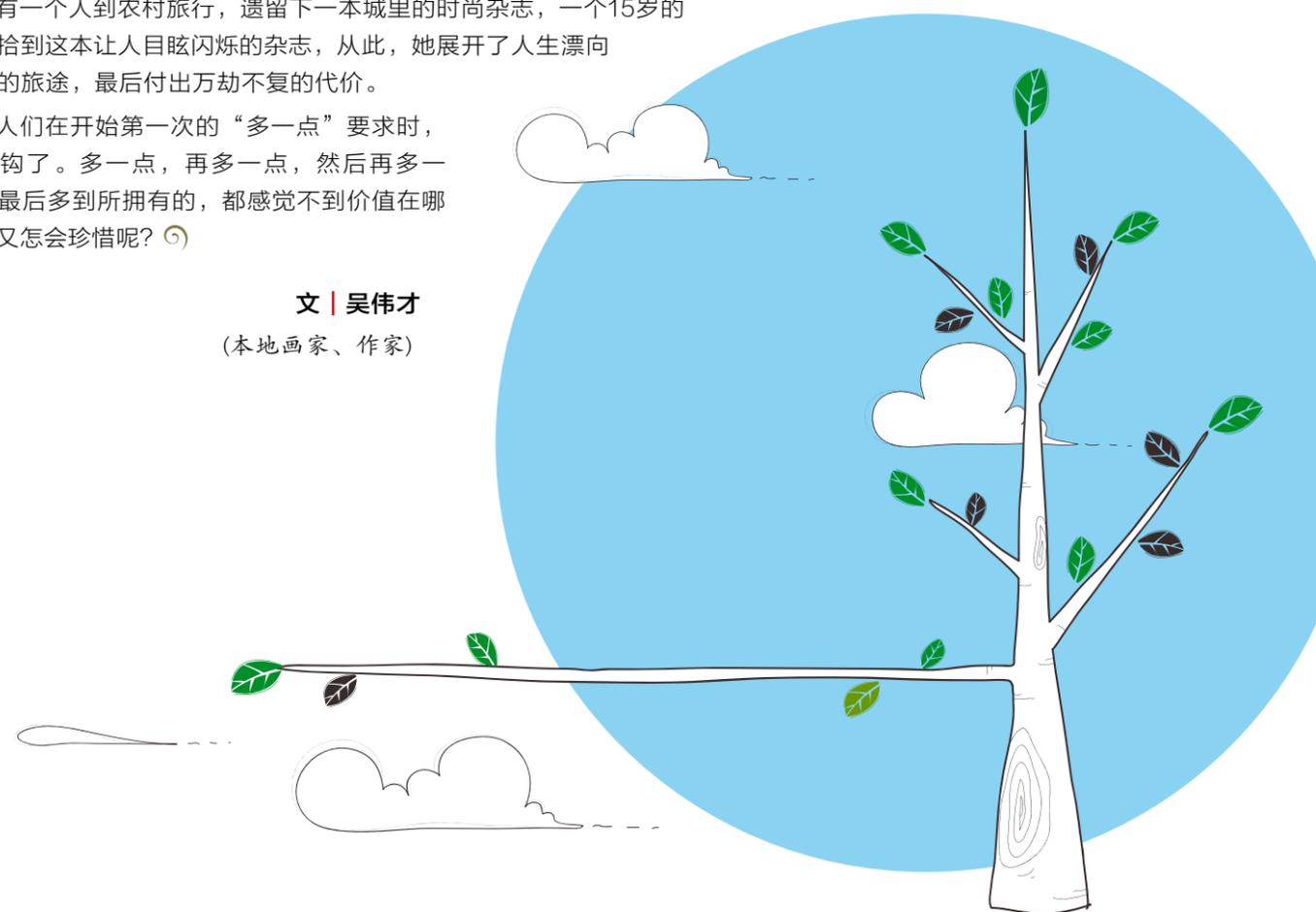
以前背包旅行时，我就养成一种简约的生活方式。我常跟朋友说，人的一切需要，其实一个背包就可以全装进去。我很珍惜背包里仅有的一切，每天仔细检查这一切，保证它们操作正常，保证不浪费，保证可以耗用到尽。

我在喀什米尔高原上的列城，遇过一位喇嘛，在一个喝茶的餐厅里，侍者找钱时把单子也给了他，他在包里掏出一块小小的胶擦，把单子上的字小心擦掉，然后，他很细心地把整张小纸折好来，收藏在包里。整个过程，就像一次仪式；因为珍惜，所以透彻。

有一个人到农村旅行，遗留下一本城里的时尚杂志，一个15岁的女孩拾到这本让人目眩闪烁的杂志，从此，她展开了人生漂向物欲的旅途，最后付出万劫不复的代价。

人们在开始第一次的“多一点”要求时，就上钩了。多一点，再多一点，然后再多一点，最后多到所拥有的，都感觉不到价值在哪里，又怎会珍惜呢？☺

文 | 吴伟才
(本地画家、作家)



那天在课室教学生《慈母吟》这首诗：“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归，谁言寸草心，报得三春晖。”是啊，母爱的光芒与温暖，就宛如阳光，一辈子为孩子照亮前路。而孩子的孝顺，始终无法回报母亲为他们付出的心力。

每天上班的途中，都会遇到一对母子。特别的是，儿子是位残疾人士。而每一天，妈妈都推着轮椅，送儿子去上学。有一回我出门早，走到了巴士站，正好看到妈妈从巴士上把儿子的轮椅推下车。原来，每一天早上，她都不辞劳苦的搭公交，再走十几分钟的路，送孩子上学。妈妈脸上有着疲累，也有着坚持。儿子呢？每一天戴着大大的耳机，盯着手机或平板电脑，脸上是漠然的。他也许不知道，没有母亲的协助与陪伴，没有母亲的不离不弃，没有母亲的风雨不改；他是不可能到主流学校上课的。日复一日，跟这对母子擦肩而过，心里总是对这份坚决的母爱致敬。

孩子生病，最辛苦的自然母亲了。尤其当孩子患上的是心病，母亲就更辛苦了。每一天，这位母亲都陪伴女儿上学，女儿上课时，她就在学校餐厅守候。虽然女儿已经十六岁了，但妈妈依然像守护小学生一样陪伴在侧。也许有人会觉得自己觉得妈妈过度守护女儿。但不为外人知的，是这名女生患上了焦虑症，很小的不如意，都会让她焦虑而躲进自己的壳里。去年她就是承受不了学习的压力而休学，今年重返校园，妈妈为了照顾随时会崩溃的女儿，得时刻伴随。如果上课压力太大，女生就会要逃出课室，而妈妈就随时待命，准备接收需要抚慰的孩子。我们见到这位母亲一天天消瘦，一天天憔悴，大家都很为她辛苦。而这位母亲自己也患有忧郁症，守护女儿的道路就更艰辛了。这样锲而不舍的母爱，孩子又能体会多少呢？

曾经读过一篇散文《母亲的十个谎言》。文中的妈妈对孩子撒的谎，都包含着浓浓的母爱。孩子一直到长大才发现妈妈其实不是喜欢啃鱼骨，而是把最甜美的鱼肉让给孩子吃。孩子一直到妈妈去世，才知道妈妈一直说的我没事，我不辛苦，原来是一种爱的谎言。妈妈的谎言，都是为了让孩子没有心理负担。孩子在完全无知的情况下，接收了饱满的爱。这样深如大海的爱，孩子是无以回报的。

世界上有一个人，她有宽大的胸怀包容孩子的错失。世界上有这样一个一个人，她有无比的耐心陪伴孩子走每一步。世界上有这样一个一个人，她有最无私的奉献为孩子牺牲。不管孩子年龄多大，她都会守护在侧。养儿一百，长忧九十九。这个人的付出，是没有索取回报的，这个人的爱覆盖了孩子的一生。她，就是我们的母亲。

我让学生回家摸摸妈妈的手，看看妈妈的一双手是粗是细，感受妈妈在他们身上灌溉的爱。虽然寸草心无法回报妈妈的三春晖，但我们一定要感恩母亲一辈子的守护！☺

文 | 心憩



三春晖

谁言寸草心，报得三春晖。
临行密密缝，意恐迟迟归。
慈母手中线，游子身上衣。

别让自己活得太累

人之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。生活中总会有一些值得我们记忆的东西，也有一些必须要放弃的东西。放弃与坚持，是每个人面对人生问题的一种态度。勇于放弃是一种大气，敢于坚持何尝不是一种勇气，孰是孰非，谁能说得清道得明呢？如果我们能懂得取舍，能做到坚持该坚持的，放弃该放弃的，那该有多好。

别让自己心累！应该学着想开、看淡，学着不强求，学着深藏。别让自己心累！适时放松自己，寻找宣泄，给疲惫的心灵解解压。人之所以会烦恼，就是记性太好。该记的，不该记的都会留在记忆里。而我们又时常记住了应该忘掉的事情，忘掉了应该记住的事情。为什么有人说傻瓜可爱、可笑，因为他忘记了人们对他的嘲笑与冷漠，忘记了人世间的恩恩怨怨，忘记了世俗的功名利禄，忘记了这个世界的一切，所以他活在自己的世界里随心所欲地快乐着，傻傻的笑着。

所以，人们宁愿让自己不快乐，也不愿意去做傻瓜。如果可以记住应该记住的，忘记应该忘记的。或者是忘掉从前，把每天都能当成一个新的开始，那该有多好。可是，说起来容易，做起来却是那么的难。人之所以会痛苦，就是追求的太多。人生在世，不可能事事顺心，不要常常觉得自己很不幸，其实世界上比我们痛苦的人还要多。明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有答案，有些故事永远没有结局，有些人永远只是熟悉的陌生人，可还是会苦苦地追求着、等待着、幻想着。

其实痛苦并不是别人带给你的，而你自己的修养不够，没有一定的承受能力。你硬要把单纯的事情看得很严重，把简单的东西想的太复杂，那样子你会很痛苦。学会放下，放下一些所谓的思想包袱，坦然面对一切，让一切顺其自然，这样你才会让自己轻松自在。人之所以不快乐，就是计较的太多。不是我们拥有的太少，而是我们计较的太多。不要看到别人过得幸福，自己就有种失落和压抑感。其实你只看到了别人的表面现象，或许他过的还不如你快乐。人的欲望是无止尽的，人人都在追求高品质的生活，人人都想得到自己想要的东西，人人都在为了自己的目标，整天里忙碌着、奋斗着，得到了，开心一时，得不到，痛苦一世。

世界上没有完美无缺的东西，不完美其实才是一种美，只有在不断的争取，不断的承受失败与挫折时，才能发现快乐。人之所以不知足，就是有着太多的虚荣心。俗话说知足者常乐，但又有几个人能达到这样的境界。人不是因为拥有的东西太少，而是想要的东西太多。大千世界无奇不有，有着太多的诱惑，我们不可能不动心，不可能不奢望，不可能不幻想。

面对着诸多的诱惑，有多少人能把握好自己，又有多少人不会因此而迷失自己？但话又说回来，有了知足心，哪会有上进心？时代在发展，生活在继续，我们需要不断地去努力、去追求，如果只满足于现状，一味地沉浸在自己的知足里，那还有什么远大的理想和追求了？



人之所以不幸福，就是没有知足心。每个人对幸福的感觉和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。曾经看过这样一句话：“幸福就如一座金字塔，是有很多层次的，越往上幸福越少，得到幸福相对就越难。越是在底层越是容易感到幸福；越是从底层跨越的层次多，其幸福感就越强烈。”幸福其实就是一种期盼，是一种心灵的感受。只要我们用心去发现，用心去感受，你就会发现幸福其实就在我们身边，只是这样的幸福常常被我们忽略。

人之所以活得累，就是想得太多。身体累不可怕，可怕的就是心累。心累就会影响心情，会扭曲心灵，会危及身心健康。其实每个人都有被他人所牵累，被自己所负累的时候，只不过有些人会及时地调整，而有些人却深陷其中不得其乐。在这个充满竞争压力的社会里，生活有太多的难题和烦恼，要活得一点不累也不现实。

不同时代的人有着不同的精神状态，以前，我们的物质生活很贫穷，但精神状态却很好；如今，我们的物质生活提高了，可精神生活却匮乏了。不要逢事就是喜欢钻牛角尖，让自己背负着沉重的思想包袱，把事情考虑得太周全，这就造成了我们活的累。为了寻找幸福，我们会许下一些诺言。可当真正去做的时候，却发现有些诺言是虚伪的谎言。但细想一下，就是这些虚伪而善良的谎言让我们对幸福充满了希望和信心。其实承诺并没有什么，不见了也不算什么，所有的一切自有它的归宿。

幸福是自己的感觉，需要自己细细去体会。幸福的距离，有时近，有时远，以为就在咫尺，转眼却还在天涯。平静的生活就像一杯白开水，喝起来淡而无味，却不知道正是它的纯净无暇才让我们的生命幸福，懂得生活的人才会在平淡中品出甘甜和幸福。

幸福就是这样的飘渺不定却也真实的存在着。对幸福开始渐渐的有所感悟，看看身边的人，有幸福的笑容，也有落寞的情绪。再看看自己，还不是如此，有开心的时候，也有落寞的时候。人生数载，面临着许多考验，也会有很多的得到和失去，也有许多的成功和失败。

人，永远是矛盾的主体，经常处在犹豫和憧憬的困惑中，夹在世俗的单行道上，走不远，也回不去。人，真的是一个难以琢磨的生灵，最了解自己的永远只有自己。生活不可能一帆风顺，开心是过一天，烦恼还是过一天，那为何不让自己开开心心地过上一天呢！

当你用加减法学佛时，所得有限；当你无所求时，所得无限。

甲：我算错了开始，你算错了结局。
乙：你并非算错，只是我从未算过。

这是最近在网络上看到的这两句话，觉得挺有意思、有些感悟。

在学佛路上，我们何尝不是如此。修多少功德，布施多少，念多少佛号，吃素多久，悟出多少……

殊不知，“算”乃是学佛大忌。修因证果，并非“算”得来，而是自然而成。自性功德的开显，并非计算而得，乃是恢复本性。

当你用加减法学佛时，所得有限；当你无所求时，所得无限。

念佛往生极乐净土亦是如此，一开始的确需要做定课，然而当念佛纯熟时，已到“无念而念”阶段，就并非得以念一百万两百万的算法而为目标，而是你真真正正发愿往生的那颗心。信、愿、行三资粮——信有阿弥陀佛，有极乐世界；愿意往生极乐世界；老老实实念阿弥陀佛，而非做多少功课来衡量。（若还未达到“无念而念”的阶段，还是老老实实的做定课，千万不可高估自己）。

阿弥陀佛已在法界做好接引准备，我们要做的就是发起真正愿意往生的那颗心。

当我们还在“算”时，永远就无法进步了。

真如本性的恢复，非学、非修、非悟，一念清净即是彼岸。



算

文 | 妙法

文 | 善缘

身体累不可怕，可怕的就是心累。人之所以活得累，就是想得太多。

沿着古人的足迹访乐山大佛

或许多世前，我曾来此瞻仰大佛，亲眼见到耀眼光辉的佛像，但多世后，大佛像已抹上岁月的痕迹，而我依然在娑婆世界流传。

乐山大佛，是我向往朝拜多年的佛教圣地之一。忘了多久以前从照片一睹大佛的雄姿，心中早已决定，我要来这里。这回峨眉山朝圣之旅，也包括了乐山大佛，一个行程能朝拜名山与世界最高的佛像，真是令人欢喜的事。

乐山大佛为弥勒菩萨雕像，建于唐朝，高71米。前往乐山当天，不巧是雨天，我们在车上盼着雨停，等会儿好参观。沿途导游与大家分享大佛像的由来，在这三江交汇的地方，沉船覆舟意外频繁，一位名为海通法师的出家人希望能仰仗佛力，在此处开启了造佛治水的工程。工程吸引了许多善心人士捐款，却也招来了眼红的贪官，向法师索贿。法师坚决不屈，贪官一再逼迫，法师把自己的一只眼睛挖出来递给官员，官员这才罢休。听到这里实感震撼，法师对佛法深信不疑的心，更是发人深省。由于工程浩大，法师并没有在有生之年完成大佛像，后来又历经两代，花了约90年的时间才完成。

沿着古道去拜佛

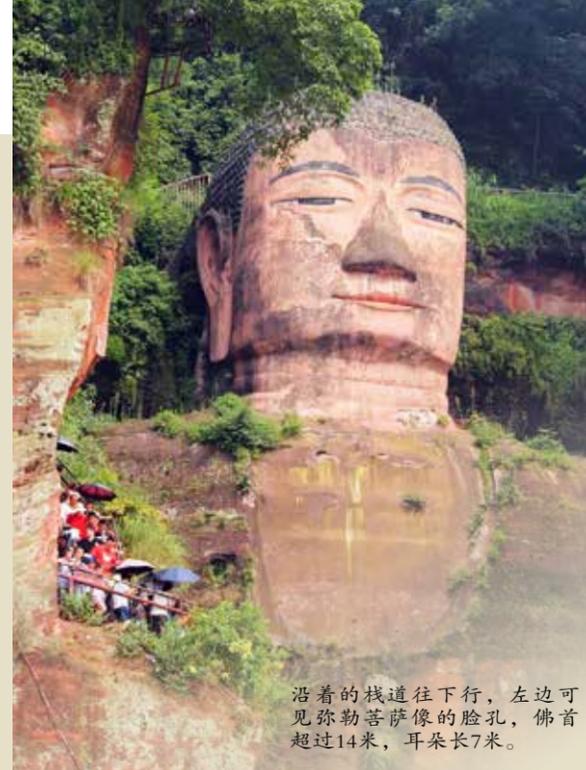
抵达乐山景区，细雨绵绵，我心想，雨势不大，应该可以乘船到江心正面瞻仰佛像吧？谁知却因为江水突然高涨而不允许开船。心里有些失望，但庆幸的是，我们的行程也包括了乐山大佛景区，今天还是能拜访凌云寺，再从佛像旁的栈道下山，在山底佛脚下，瞻仰佛像。

我们排队入九曲栈道，听说因为今天下雨，排队的人比较少，但或许是自己急着想看大佛，感觉这队好长，好像没什么向前移动。九曲栈道，不言而喻，蜿蜒崎岖，是建佛像时同时开凿的。如今的栈道经过维修，虽然狭隘陡峭，却加上了扶手，我们可是比前人轻松多了，但导游考虑到团内的年长者，劝体力较差的，或是有惧高症的人别下山，另外带他们在山上参观其它佛教胜迹。

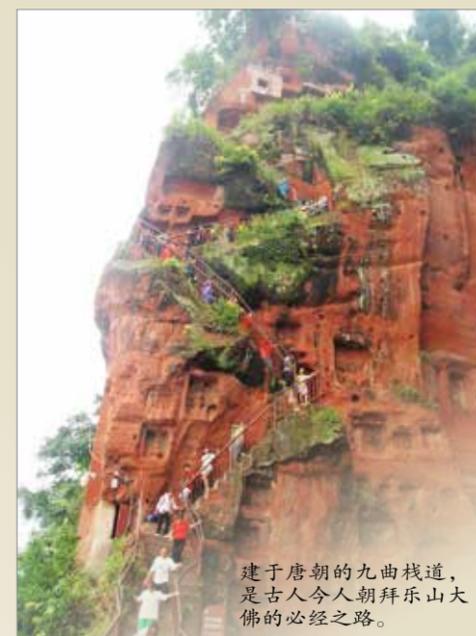
沿着栈道往下行，左边可见弥勒菩萨像的脸孔，佛首超过14米，耳朵长7米；纵使照片、影片拍得再好，也不如身临其境，亲眼目睹大佛的气魄。但海通法师建佛像时，并非纯粹求佛像庞大，而是按佛经中的三十二相，八十种好为标准而造像。除此，工程也必须考量红砂岩石疏松，佛像处于易受风雨侵蚀的位置，需要一套周全的排水系统，多方面周详的准备，加上至诚心，造就了我们今日仍有机会看到庄严静穆，雍容镇定的大佛。

渐渐从佛首位置，来到了佛身，然后是佛的脚，最后抵达他脚下的平台。抬头仰望，佛高如山，感觉自己有如蚂蚁般渺小，回想佛经形容佛菩萨身高无比。人们无法照佛经的高度造佛像，但海通法师与其他古代的造大佛像者，是不是为了模仿经中的佛身，而把佛像建得如此高大？

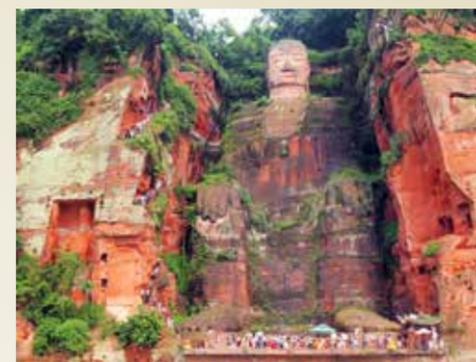
纵使江中水势湍急，想必当年的船夫，见到大佛，心里也舒坦了。



沿着的栈道往下行，左边可见弥勒菩萨像的脸孔，佛首超过14米，耳朵长7米。



建于唐朝的九曲栈道，是古人今人朝拜乐山大佛的必经之路。



虽然饱受大自然的磨损，人为有意无意的破坏，大佛依然面带笑容，以慈悲的神情俯瞰众生。

山脚下的感触

或许近日连连下雨，大佛身上多处长了绿叶，未遮盖的部分呈现的是砂红色与灰色。根据记载，大佛建好时，上了颜料，镶嵌宝石，部分还贴上金箔！我闭上眼睛试着想像，大佛像最初完工，是多么辉煌；如今气势仍在，但已无法以辉煌形容。毕竟年代已久，除了大自然的磨损，大佛也经历了人为无意与有意的破坏。当年军阀陈洪范把大佛脸上加上面罩，描上五官等不当的修复，把大佛修得面目全非。后来另一军队又把大佛当做炮靶子进行军事训练，造成不少破坏。1930年间，大佛再次大修，把之前被加装的红面罩敲掉，但严重损毁的鼻子部分只能搭建木质三脚架，涂上接近脸部的颜料，作为修复。

慈悲的佛菩萨，不管人们怎么对他们，依然不会动怒。慈祥的面孔，悲悯的眼神，是不是在劝前来参拜的信徒，不要再浪费此身了？或许多世前，我曾来此瞻仰大佛，亲眼见到耀眼光辉的佛像，但多世

后，大佛像已抹上岁月的痕迹，而我依然在娑婆世界流传。

灰蒙蒙的天，依旧下着细雨，游人已稀少，而团友们似乎都上山了。回返路线是今人建造的凌云栈道，往上爬费体力，但栈道平稳宽阔，毫无之前下山的惊险。离开乐山大佛景区，虽然没能乘船从江水中看大佛，但能够近距离在佛前参拜，我也算了一桩多年的心愿。离开乐山，我们前往峨眉山。



不管晴天还是雨天，九曲栈道总是挤满了人。

涓涓江水中的平静

在峨眉山的几日，大家心老想着上峨眉山金顶，无奈天气不作美，据说这是几十年来第一次在夏天封山。没上金顶，犹如没来过峨眉山，此次一游也不知何时会再来。三步一拜当天，我们从报国寺出发，心想，即使下大雨，也得拜到伏虎寺。集合时传来了两项好消息，下午要回乐山游江观赏大佛，而隔天，有望金顶开山，我们有机会上金顶朝拜普贤菩萨！我感动得差点落泪。

在江水中看大佛，是另一番景色，另一种心情。三江交汇之处，即使人在大船上，仍能感觉水势湍急，但看到大佛，心中满满的欢喜，谁还怕这水？想必当年的船夫也如此，见到大佛，心里也舒坦了。下午的天气很好，大佛端坐在山水间，俯瞰熙熙攘攘的众生。愿来世，我们见的不仅是弥勒菩萨像，而是弥勒菩萨！

文 | 净璇

岁月的点滴

无论是人类或蝇飞蠕动，只要一出世，就会懂得如何在这三千大千世界中求生存，这是本性使然。我们可以看到，婴儿刚刚呱呱落地，就懂得要求母亲哺乳，接下来与母亲朝夕相处，渐渐长大。也许我们无法记得自己在婴儿时期的情况，但是只要看到自己如何把儿女抚养成人的过程，就能明白当年母亲是如何的耗尽心血，把我们抚养长大，又供我们受教育以及生活所需。

坦白说，我们能够生存，都是父母赐给的，虽然不是全部都享受大富大贵的生活，但最基本的生存条件是不缺少的。比起外国婴儿生存的幸福，可说是有过之而无不及。某些国家政治腐败，人民痛不聊生，三餐不继，无法养育孩子，时常看到孩子被抛弃，无人喂养，骨瘦如柴，任其自生自灭。或是孩子年纪尚小，就要出来做苦工帮助家庭生计。这样的生存环境，让人难过。

世界各国已渐渐发达，希望未来的日子，每个人都能享有更好的生存环境。然而现在某些人为了自身利益，却造成了生存的恶性竞争。在网络上，时常可以看到某些商家为了生意上的利益，竟然无视法律的存在，制造一些对人有害的食物，如地沟油、过期食物等，草菅人命，这种行为让人唾弃。

岁月如流水般的悄悄消失，转眼间已过了耳顺之年。蓦然回首，儿时天真烂漫的追求，年轻时坎坷奋斗的成长路，所留下一串脚印，已成为丝丝记忆。

处在退休人士的队伍里，时间总是那么的充实，自由和富足。平常阅读、勤耕练笔、含胎弄孙、出游会友等。回望走过的路程，有多少感慨可以重来？人生的单向列车，在岁月里不停的奔跑，没有回程、没有终点。

有天我来到熟悉的小贩中心寻找心仪的食物，见到了一个80多岁的老人家，弯着腰低着头，熟悉又缓慢的手法，静静的炒他的福建面，虽然强装笑容，但掩盖不了那沧桑无奈的敬业精神。

走到另一个潮州面摊，招牌已经换名了。叫了一杯咖啡，好奇的问了面摊助手亚嫂：“你们是刚接手吗？以前的摊主退休了吧”。只听亚嫂淡淡的说：“以前的摊主已经去世了，享年67岁”。我甚是惊愕，不知道如何回答。静静的回想，去世的摊主辛苦了半辈子做小贩生意，看着他已弯曲成九十度的驼背身躯就知道他的艰辛生活。

好友老吴告诉我，十几年前，他为了想为退休前做个准备，找一份自由时间的工作，与朋友合股租了一间咖啡店，他们自己兼营咖啡摊位，其他的摊位出租给他人经营，原以为是自由工作，时间可以自己分配。事实并非如此，什么事都要亲力亲为，每天早上5点多出门，一直忙到半夜才能回家睡觉。坚持一年后，终于挨不住而退股，从此再也不敢胡思乱想，轻举妄动了。

光阴似箭，人生七十古来稀，剩下多少时光不可预见。多给自己内心一点清净和宁静，让内心变得淡定安宁。只要心健康了，人就快乐了。当困了累了时，就找个地方休息一下，顺其自然，忘记过去，笑走未来，知足常乐，与世无争。什么事情都不必想的太过复杂，把不愉快的人和事从记忆中摒弃；也时不时的调整自己的心态，看待一切繁冗的细碎，都会多添几分平和淡然。像大海一样海纳百川，拿得起放得下人世间的千情万事，充分安享幸福的晚年。☺

文 | 张维昌

儿时天真烂漫的追求，
年轻时坎坷奋斗的成长路，
所留下一串脚印，
已成为丝丝记忆。

朋友在邻国买到普宁豆腐，带来与我分享，虽说是寻常食物，但每一方块里，裹涵着厚重感情，浓浓老味道。普宁豆腐是潮汕著名食材之一，古法制作，黄豆磨成浆，豆浆凝成豆腐，以卤盐为凝固剂。制成品口感扎实带弹性，比一般嫩豆腐多了一种耐嚼，让人回味的层次感。

我家沿袭祖辈食俗，早餐吃粥，夜宵也是。一碗白粥，看似简单平凡，端在手上，有着温度，不只暖胃，也滋润了潮州人文传统。吃粥须配搭各式小菜，我较爱清淡及原汁原味食物，饭桌上总有青蔬，也常见豆腐。一方水豆腐盛在青花碟里，素白，淡然，无须加太多配料喧宾夺主。淋几滴酱油，少许豆瓣酱，即可上桌。新鲜豆腐遇上陈年豆酱，气味相融，这样的吃法，很阳春，很质朴，品尝的是黄豆纯味。

起源于汉的豆腐，魅力非凡，小小一块征服中外，香遍世界。

曾一次与豆腐美好相遇，在美国。那时与家人开车自由行，前往黄石公园途中，顺道在盐湖城用餐，走进一家不太显眼中餐馆，点了几道家常菜，并未抱太多期待，没想一道炸豆腐，让一桌惊艳。热腾腾上桌的豆腐，外裹薄薄粉衣，色浅黄，火候掌控完美，酥脆清爽，内里的豆腐细嫩柔滑，豆香浓郁，是我吃过豆腐中的妙品。一晃二十多年，若再回去，也许已找不到那家馆子，但那一碟豆腐余香入脑，令人魂萦梦牵。

一方豆腐，可以华丽转身，也能回归本色，安于清寡。

一方豆腐说起

豆腐东渡日本，是一次优雅转身。日本饮食清淡，崇尚自然，豆腐传入后如鱼得水。寺庙林立的京都，豆腐清、雅、素，与僧食的寡淡，完美契合，名店依傍老庙而设，豆腐料理百花齐放，风味与视觉美感兼具。在京都游山看寺，倦了饿了，随处可找到雅致店家，边赏景边品尝白玉般的豆腐锅、水润细致的汤豆腐，入口即化的美妙汤叶。千年古都的春花秋月，夏日冬雪，以及数百年古刹的灵气，仿佛都揉入豆腐魂里。

中国收藏家及古董鉴赏家马未都，曾谈到中日匠人修补瓷器的工艺，一语道出两者的着重点——中国铜钉修复讲求实用，日本金缮技艺偏重美感。

实用与美感，折射出两种民族不同的生活哲学。日本人对美的坚持，反映在生活品质，彰显在饮食文化上。始于禅茶的怀石料理是其精髓，用餐环境清寂，料理呈现及器具摆盘，均讲求美学品味，细腻简约而高雅，展现日本饮食动人风华。

精食优雅，粗食也能精彩，比如中国农家菜，粗朴而实在，不拘泥于细节，不重视卖相，但接地气，有浑然天成的野趣。

然而最难忘的仍是数次在中国南方寺院挂单的体验。静穆丛林，秋日悠悠，听暮鼓晨钟，看月落星沉，破晓时分在大殿外静坐，找回初心。难忘斋食饭菜香，园里采野菜，后山挖鲜笋，自擀面条，自磨豆浆。劳作中体会一瓢一饮得之不易，感受到天然食材的泥土芬芳，惜福了，青菜豆腐也甘美。

一方豆腐，可以华丽转身，也能回归本色，安于清寡。就像人生虚幻一场，祸福总不期而至，看透了，心态柔软了，诸事不强求，甘于简朴平淡，会更自在快乐。☺

文 | 沈玉兰

春节前到怡保凭吊照德老师父，看她自在地睡着，安详地闭着双眼，寂静地舍报。

伫立在灵前，凝视着慈容，思潮起伏……

犹忆当年稚嫩的我相信科学验证一切，很难信奉宗教。刚认识老师父时，她住在山洞。我很好奇，山洞这么简陋，怎能长期栖身？是什么力量吸引着她在山洞里住？她告诉我，她每天都在拜经，一字一拜，虔诚顶礼《大方广佛华严经》。

汉译《大方广佛华严经》全经80卷，45000偈，据统计有150万字。这么一部大经，她居然每字一拜，也不知历时多少年？她曾经述说住山洞拜经的殊胜感应，可是我却只记得那只神奇的大公鸡，那时候的我根本听不懂！然而，老师父的精神却感动了我。

在那交通不发达的时代，老师父为了拜师求法，千里跋涉到五台山。当年，117岁的禅宗泰斗虚云老和尚为她授五戒。早年，登五台山是相当不容易的，一路都需徒步，尤其是登北台顶峰；而且，北台顶峰简陋的寺院没有水电供应，僧人饮用的是积雪化水，生活清苦，她却甘之如饴。

朝五台山回国后，她就在山洞苦修好多年。后来，随着因缘的转变，她才把建在怡保近打河畔的高脚楼道场扩建，为当地的居民提供一个心灵熏修的场所。早年创建道场极为困难，尤其是比丘尼道场，经济拮据，老师父缝制寿衣，仅能糊口，建筑资金根本不足。因此，她只好向宗亲借了数百大

洋，自己也亲力亲为参与建筑工作。当时的宗亲很有善心，免息贷款，也没契约，也没时限，让她慢慢归还。老师父很感恩宗亲的善心帮助，特在功德堂供奉着宗亲们的牌位。

老师父的百年人生，就是默默耕耘。老人家一味清修，数十年如一日，她带领信众共修，依正教转法轮。

每年一度，我都抽时间拜访老师父。她从不对我说教，对我分外慈悲。看我渐有进步，她赞叹我——“开始有心”，并鼓励我步上菩提大道。遗憾的是，我披剃时，她却不认得我了！我一直很纳闷，失智只是疾病现象？还是其神识在另一个维次空间？老师父的境界我不了解，只知道她仍然每天持诵《地藏经》，佛珠不离手，佛号不离口。

人生难免老病死，无论科学、医学如何进步，每个人都无法避免这一关。就算是修行人，累生累劫的善恶因缘如何排列组合，也是无法确定；当然也有些人预知时日，这也是因为善因善缘成熟了。

回首我的人生，曾经质疑“色即是空”，现在明白了；曾经质疑的因果果报，现在相信了；曾经质疑的生死大事，这些都无法体验，无法验证，尤其是其它维次空间。但是，一路走来，随着年龄的增长，我相信生命永恒，相信有三世，相信如是因如是果……

老师父的一生，真正令我缅怀的生命情景，可供我仰望。她让我学习寂静，练习放下；学习用心一处，发坚固意。☺

文 | 释道宏

传灯是佛教专用术语，指佛教法脉辗转相传而不绝，如灯火相续而不灭。《大般若经》云：“诸佛弟子凡有所说，一切皆承佛威神力。何以故？舍利子！如来为他宣说法要，与诸法性常不相违。诸佛弟子依所说法，精勤修学，证法实性，由是为他有所宣说，皆与法性能不相违，故佛所言，如灯传照。”经中指出，佛陀所说教法，不过令众生明心见性。众生若依照佛所说教法修学，则可证得本来具足的清净自性。因此，佛说的教法如灯灯相照。

佛经中常将佛法比喻为“明灯”，由于灯能照破世界之冥暗，因而将传法称为传灯。北宋道原法师曾于宋景德年间编著禅宗史书，书名就是取“灯火相续”与“照破黑暗”之譬喻而称为《景德传灯录》。此后禅宗史传也多沿用其例续作各种“灯录”，宋代的《天圣广灯录》、《联灯会要》、《嘉泰普灯录》、《五灯会元》，明代的《五灯严统》、《续传灯录》、《禅灯世谱》，清代的《五灯全书》、《续灯正统》、《锦江禅灯》、《黔南会灯录》等，都是以传灯为喻。

在佛教经论中，多有将佛法比喻为传灯的论述。如《维摩诘经》云：诸女问维摩诘：“我等云何止于魔宫？”维摩诘言：“诸姊，有法门名无尽灯，汝等当学。无尽灯者，譬如一灯燃百千灯，冥者皆明，明终不尽。如是诸姊，夫一菩萨开导百千众生，令发阿耨多罗三藐三菩提心，于其道意，亦不灭尽，随所说法而自增益一切善法，是名无尽灯也。汝等虽住魔宫，以是无尽灯，令无数天子天女发阿耨多罗三藐三菩提心者，为报佛恩，亦大饶益一切众生。”经中所说的无尽灯，是指佛菩萨所说的一切善法。维摩诘指点魔女，如果众魔女能发菩提心修学佛法，就可以远离魔窟，饶益一切众生。

《六祖坛经》有云：“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。”《永嘉大师证道歌》亦云：“建法幢，立宗旨，明明佛敕曹溪是。第一迦叶首传灯，二十八代西天记。”《竹窗合笔》亦云：“自拈花悟旨，以至春米传衣，西域此方，灯灯续照。而黄梅之记曹溪曰：‘向后佛法，由汝大行。’乃南岳、青原，灿然为五宗，大盛于唐，继美于宋，逮元尚多其人，而今则残辉欲烬矣。”此讲述了禅宗从佛陀灵山上拈花微笑，传心法于摩诃迦叶以来，辗转传付至中国禅宗六祖慧能大师。禅宗由慧能大师而分化为南岳怀让和青原行思两支派。在南岳和青原门下发展为曹洞宗、云门宗、沩仰宗、法眼宗、临济宗等五个宗派。其中，临济宗到宋代又分别发展成为黄龙派和杨岐派。从禅宗传承可见，禅宗盛行于唐宋，元明两代多有禅宗巨匠出世，至清代以后，禅宗则渐趋衰落了。尽管如此，禅宗历代师徒相传，如灯灯相照，不绝如缕。☺

文 | 通德

因而将传法称为传灯。由于灯能照破世界之冥暗，佛经中常将佛法比喻为「明灯」，

天台宗九祖荆溪湛然尊者

湛然尊者常居山林接引学徒，慕名前来求学者日益繁多，众学徒都以他为依怙。尊者为人简朴淡泊，常以大布为衣，一床而居。教育徒众诲人不倦，即便年老体弱，亦不休息。

荆溪湛然尊者（711-782）是唐代天台宗著名高僧。俗姓戚，江苏常州人。世居晋陵（江苏武进县）荆溪，后人以地为名，称为荆溪尊者。尊者20岁时，学佛于左溪玄朗门下。初见面后，玄朗与之交谈，不禁大为惊异，叹为佛门法器。又一日，玄朗对尊者说：“你做过什么梦没有？”尊者答说：“昨夜梦披僧服，腋下挟二轮，游于大河之中。”玄朗说：“你应当以天台止观二法广泛度化群生脱离生死苦海。”于是将自己所学之法授予尊者。尊者德宇凝粹，神锋爽拔，天资英发，其密识深行，冲气慧用，方寸之间，合于天然之理。他从玄朗受法后，便以居士身份弘扬天台教法，学人四方景从，如群流之归海。

天宝7年（748），尊者正式剃度出家，不久前往越州跟随昙一律师学习戒律。在律师门下，尊者虚心求教，广泛探究戒律开遮持犯宗旨，深得律学精髓。此后，尊者又到苏州开元寺，修学止观法门。他曾一度驻锡小灵山，致力于天台宗著述。不久，玄朗尊者圆寂，他继承师志，在东南一带弘扬天台教法。他曾对门人说：“大道之难行，我深知矣！从前的圣人，静以观其本，动以应乎物，二俱不住（不执著于空有之意），乃蹈于大方（证得中道实相）。现代的人有的执著于空，有的执著于有，自病病他，道用不振，欲纠正这种偏颇，舍我其谁？”尊者于是开启妙法，收罗万行，收摄诸种法相，入于真性。在对弟子演说妙法的同时，还著述不辍，以文字传扬妙法，广度群迷。他还阐述历代祖师探讨天台教理数十万言，使天台圆顿教法更为悉归于正。

湛然尊者自认为自己识心暗昧，凡是所见所闻，都用笔墨记录下来。至德年间，移居荆溪。乾元年间以来，他将自己著作装订成册，以方便自己时常观看，目的是为防止自己迷谬。四方学道之人，见到尊者作品，争相传写。

尊者专修天台止观，严持戒律，勤修三学，广弘妙法。前来求学者络绎不绝，他常以譬喻言辞，三言两语使学佛有疑问者焕然冰释，甚至明心见性。尊者经常指点门徒专修天台止观法门，天台止观在他的大力倡导下日渐兴盛。

唐代大历初年，唐代宗连下诏书邀请尊者入宫说法，但他均以生病为由加以婉拒。尊者曾经与江淮名僧40多人一同朝礼五台山，遇到不空三藏的弟子含光对他说：“曾侍不空三藏游天竺，梵僧曰：闻大唐有天台教迹，最堪简（拣别）邪正、晓偏圆、明止观，功推第一，是否可译至此土耶？”尊者感叹说：“中国失法，求之四方，而此方于此圆顿教法，反而少有识者！”

湛然尊者常居山林接引学徒，慕名前来求学者日益繁多，众学徒都以他为依怙。尊者为人简朴淡泊，常以大布为衣，一床而居。教育徒众诲人不倦，即便年老体弱，亦不休息。

建中3年（782）2月5日，尊者在佛陇道场出现病容，对众学徒说：“道无方，性无体，生欤死欤，其旨一贯。我将归骨此山，报尽在今夜。因而与你等谈佛论道作为道别的方式。”又说：“夫一念无相，谓之空；无法不备，谓之假；不一不异，谓之中。在凡为三因，在圣为三德，薰炷则初后同相，涉海则浅深异流。善利利人，在此而已，尔其志之。”说完，伏在几案上圆寂了，春秋72。门人号泣呜咽，为建全身塔下葬于智者大师墓之西南。

湛然尊者著述宏富，作品主要有《法华玄义释签》、《法华文句疏记》、《摩诃止观辅行传弘决》《止观大意》等行世。☺

文 | 董良

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】

- 1 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。
- 2 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。
- 3 来稿三个月内未接到通知，请自行处理。
- 4 编辑部对所投稿件有权删改，如要保留原文或一稿多投者，必须注明。
- 5 手写稿请用正楷字书写清楚，标点分明。来稿一经发表，文责自负。
- 6 稿件一经刊登后，我们将按稿件原址寄奉稿酬，每一千字60元新币，以申谢忱。
- 7 投稿邮箱：**普觉PUJUE MAGAZINE**
88 Bright Hill Road Singapore 574117
电 话：(65) 6715 6905



韩清淨与唯识学研究

韩清淨(1884-1949)是现代著名唯识学家，也是一位虔诚的佛教居士，河北河间人。18岁参加乡试中举，由于对仕途不感兴趣，转而探究佛教。他最初研读《瑜伽师地论》《成唯识论》等唯识学论典，由于不解其义，为弄明白唯识学奥义，发愤潜心研究唯识学。经过数年深入研究，他不仅通达了唯识学要义，而且还有高深的造诣。1921年，他与朱芾煌、韩哲武、徐森玉、饶风璜等研究佛学的同修一起，组织了一个名为“法相研究会”的佛学研究社团，主要研究法相唯识学。他在“法相研究会”中主讲《成唯识论》，由此迈出了讲经弘法的第一步。此后，他隐居北京房山云居寺，开辟一净室，闭门潜心研究法相唯识学。经过三年多的勤奋研究与修学，他的学力大为增进。

法相唯识学是唐代玄奘大师从印度求法归来后，在长安弘扬的佛教宗派。弟子窥基继承法脉，竭尽全力弘扬法相唯识学。盛唐时期，法相唯识宗一度极为兴盛。不过，该宗派维持百年之后，到唐代天宝年间，特别是经过安史之乱后渐趋衰落。后来，中国佛教经历会昌法难，有关法相唯识学的典籍，多遭焚毁。唐末又经历了五代十国的割据战乱与王朝的更迭。寺院荒废，经典散佚，佛教衰微，法相唯识宗也遭致灭顶之灾。



唐后佛教虽偶有复兴迹象，但唯识宗始终没有达到如唐代的兴盛局面。到了清末至民国初年，唯识学研究又迎来了复兴浪潮。首先是杨仁山居士在南京金陵刻经处刻印唯识学经典流通，接着又有欧阳竟无和梅光羲等唯识学大德倾力弘扬唯识学。从1921年到抗日战争爆发前，分别出现了两位专究唯识学的专家，一位是在北京三时学会的韩清淨，另一位是在南京支那内学院的欧阳竟无。两人因在当时弘扬唯识学的巨大影响，被称为“南欧北韩”。由此可见，韩清淨当时在研究法相唯识学方面的贡献与影响。

“三时”之名，取自释尊三时说法，遮遣空有，讲非空非有的唯识中道。三时学会以阐扬印度佛学和佛教教义为宗旨，

同时以讲习、研究、译述及刻印佛教经藏为工作重点。韩清淨在“三时学会”每周为大众讲一次唯识学内容，有时还应邀到各个大学演讲，所讲的内容都是以法相唯识学为主。

韩清淨毕生致力于法相唯识学研究。他主张研究佛教经典，一定先要研究法相唯识，而《瑜伽师地论》和《摄大乘论》更是必读的两大论典。他晚年致力于《瑜伽师地论》的校订工作，撰成《瑜伽师地论科句》四十万言，又融会本论前后文义，综考所有关于这部论著的注疏解释，撰写完成《瑜伽师地论披寻记》七十万言。后来，他又将二者合编为《瑜伽师地论科句披寻记汇编》，这部百余万言的巨著，是他耗费毕生心血注释完成。令人遗憾的是，这部书还没有出版，韩清淨便于1949年在北京逝世，时年66岁。

韩清淨逝世十年后，他的《瑜伽师地论科记披寻记》由三时学会同仁打字影印出版。此部书中收录了般若经典、唯识经典、小乘经典和韩清淨及三时学会相关的其他文献33篇，这其中包括了韩清淨的一部分手稿。

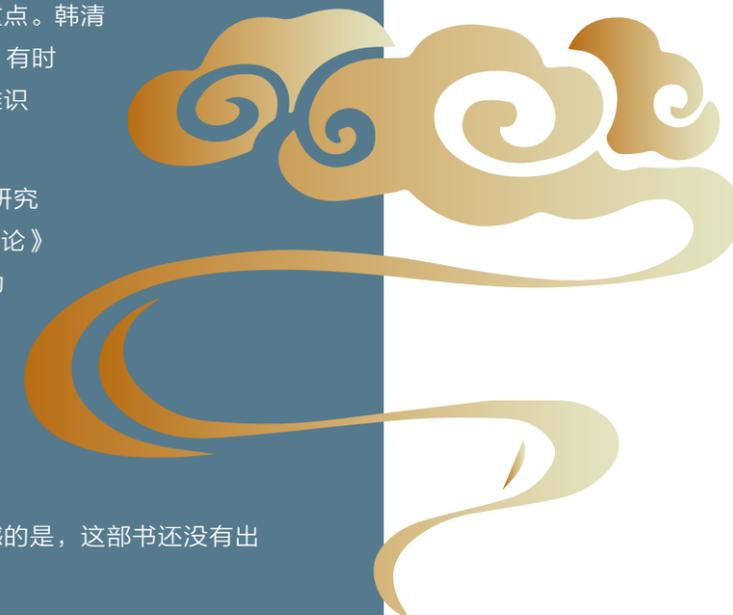
韩清淨一生研究唯识学用功甚勤，著述宏富。他的著作除了影响深远的《瑜伽师地论科句披寻记》外，还有《唯识三十论略释》《成唯识论讲义》《大乘阿毘达磨集论别释》《因明入正理论科释》《唯识指掌》《十义量》等。

韩清淨在唯识学研究方面的卓越贡献和地位，为佛教界和学界所公认。近代东初法师在《中国佛教近代史》中评价他说：韩氏不唯精于《瑜伽》《摄论》，且能熟背。他讲《摄论》，一字一句，皆交出来自《瑜伽》某卷某句。普通讲《摄论》，多则一年，少则半年，韩氏讲之，则非二年不可，以其精故，不能速也。

又说：他治学的方法，迥异于竟无居士。竟无于唯识诸论，不在逐字寻求其来源，而在扼其大意。因此，始由唯识，而般若，终至涅槃，总扼其佛学之大纲。韩氏则采精兵主义，其于法相唯识学，旨在穷究瑜伽，然后旁及十支。所谓一本十支，故其学始终未能突出此一范围。东初法师在这段论述中，分析了欧阳竟无和韩清淨研究唯识学的不同方法，肯定了韩清淨对法相唯识学锲而不舍的穷究探源精神。

唯识学由于其体系庞大，理论抽象，名相繁多，是佛教各宗派中最为难以修学的宗派。韩清淨却能知难而上，以研究和弘扬唯识学为己任，穷其毕生精力对唯识学典籍作精细严谨的诠释工作，积极维护和弘扬“三时教法”唯识正见。他对现代唯识学的弘扬付出了大量心血，作出了重要贡献。☺

文 | 妙相



工作，积极维护和弘扬「三时教法」唯识正见。唯识学为己任，穷其毕生精力对唯识学典籍作精细严谨的诠释中最为难以修学的宗派。韩清淨却能知难而上，以研究和弘扬唯识学由于其体系庞大，理论抽象，名相繁多，是佛教各宗派



学佛者应具有的三种心

一个学佛者在个人修养方面应当具有感恩心、恭敬心和慈悲心等三种心。学佛不仅应当追求出世的解脱，也应当学习佛教入世的精神。从入世方面来说，学佛是一个人的精神追求，也是学习提升自我，完善人格的过程。作为一个学佛

学佛是一个人的精神追求，也是学习提升自我，完善人格的过程。作为一个学佛者不仅应当追求出世的解脱，也应当学习佛教入世的精神。从入世方面来说，一个学佛者在个人修养方面应当具有感恩心、恭敬心和慈悲心等三种心。

感恩心

感恩心是一个学佛者必须具有的品格。所谓感恩，就是对他人给予自己的帮助心存感激，并尽可能给予回报的心态。我们每一个人在成长过程中都会受到来自亲朋好友和整个社会的恩惠，对于他们给予的恩惠，应当心存感恩。

一个人来到世上，首先会得到来自父母的精心抚养。在成长的过程中不仅会得到父母的教育呵护，还会得到师长的传授知识。正是有了父母师长的培养和教导，我们才能健康地成长，并学会以感恩心为人处世。

除了对父母师长的教育心怀感恩外，还应当对我们目前所享用的一切心怀感恩。俗语说“一粥一饭当思来处不易，半丝半缕恒念物力维艰”。我们所拥有的衣食来处不易，要懂得珍惜，不能随便浪费。同时，还提醒我们要感恩那些面朝黄土背朝天提供粮食的农民，及制作衣服的劳动者。没有他们辛勤地劳动，我们可能会缺吃少穿，忍饥受冻。要感恩他们为我们的衣食之需所付出的辛勤劳动。

佛经中有许多劝人感恩的教诲。《大方广如来不思议境界经》云：“供养父母、和尚、尊师及世间中曾致饶益，赖其恩者，应念倍增报恩供养。何以故？以知恩者，虽在生死，不坏善根；不知恩者，善根断灭，作诸恶业，故诸如来，称赞知恩，毁背恩者，又常愍济诸苦众生，菩萨由此广大善根，永不退失。若人有能勤修福德，常念报恩，悲愍众生，则为菩提已在其手。”经中指出，知恩之人虽然处于生死之中，能为自己种下善根；不知感恩之人，就会忘恩负义造作恶业。如果一个学佛人能够常怀感恩，知恩图报，就是趣证菩提之因。

《大乘本生心地观经》云：“世间之恩，有四种：一父母恩、二众生恩、三国王恩、四三宝恩，一切众生平等荷负。”作为一位学佛人，应当培养自己的感恩心。所感恩的对象包括父母、众生、国王、三宝等四种恩。父母恩是指父有慈恩，母有悲恩。应当孝养父母，要知道供养父母的功德与供养诸佛无异。其次，要报众生恩。众生无始以来轮回六道，经过百劫千生，互为父母兄弟。由于互为父母的缘故，一切众生在过去生中都曾与自己有大恩德，又如现在的父母一样，因此，应当报众生恩。再次，要报国王恩。我们能生活在一个社会安定，幸福安乐的环境中，应该感恩国王的恩德。我们生活在这个国土中，要拥护国王，爱护祖国，努力为国家作出自己应有的贡献。再次，要报三宝恩。佛法僧三宝是我们信仰的依托，通过依止三宝，可以安住心灵，获得福报，最终出生死海到于彼岸。

感恩心不只是当别人给予帮助时才有。在日常生活中，凡是有人给自己提供方便，都应当心存感恩。所以应当不断培养自己的感恩心，以感恩心生活。

恭敬心

所谓恭敬心，就是自我谦虚而尊重礼敬他人的一种心态。对他人心怀恭敬，是佛法得以兴盛的前提条件。《四分律》云：“汝等比丘，于我法中出家，更相恭敬，佛法可得流布。”对于恭敬他人的方法，《地持论》云：“若见年长福德胜者，应起奉迎礼拜问讯；若见德与己等者，先意问讯，谦下软语，不生慢憍；若见年德于己少者，应先意软语，心不轻慢，设其有罪终不讥刺。”

诸佛菩萨都是对人心怀恭敬的典范，《大宝积经》云：“菩萨谦逊，其心柔软，凡见众生，常言“善来”，和颜悦色，先意问讯，与之共言，言常含笑。”我们常说“金刚怒目，菩萨低眉”，菩萨低眉，是为了谦逊柔软之心，和颜悦色的容颜，慈悲六道众生，令众生都能得到菩萨恭敬心的感化。

《法华经》中的常不轻菩萨，每见诸人都会礼拜赞叹，说：“我深敬汝等，不敢轻慢，所以者何？汝等皆行菩萨道，当得作佛。”别人以为常不轻信口胡说，就以瓦石、木杖等打他。尽管如此，菩萨依然心怀恭敬，远远地见到众人，都会赞叹礼拜。因此，那些具有骄慢心的人称他为常不轻。常不轻菩萨临终时，闻观音王佛为他讲说《法华经》，得六根清净，增益寿命。菩萨更为人宣说此经，显现神通，遂令增上慢之人归服，常不轻菩萨也由于恭敬待人，最终成就佛道。

（转下页）

对机说法

对机说法是指诸佛菩萨在教化众生时，常会根据受教者的能力和根机的高低，而施以不同的说教，以达到最理想的教化效果。佛说八万四千法门，就是根据众生的不同根机而权巧施設。因为众生有八万四千种烦恼，佛讲说的每一种法门可以对治众生的一种烦恼。身处烦恼中的众生总能从八万四千法门中找到一种适合自己根性的法门来修学，从而最终消除烦恼，圆证菩提。

佛所说的一切教法，不过令众生明心见性而已，而明心见性重在自证，并不是通过言说所能达到。因此，禅宗说“说法者，无法可说，是名说法。”虽然如此，但钝根众生不知此理，佛菩萨为教导钝根众生，就不得不针对众生根性方便说法。众生的业障有深浅厚薄之别，因而佛在说法时则当应机而说。假若说法不对机，尽管费尽口舌，众生却不能了解。众生的根性，各各不同，只有适合根性而说，才能达到最理想的教化效果。

佛经中有很多关于对机说法的论述。《金光明最胜王经》云：“此诸众生有上中下，随彼机性，而为说法。然佛世尊无有分别，随其器量，善应机缘，为彼说法。”善导大师《观经疏玄义分》载：“如来对机说法多种不同，渐顿随宜，隐彰有异，或六根通说，相好亦然。”从以上论述可见，对机说法所说的法是随他意之教。

经中常常将佛比喻为大医王，用“应病与药”来比喻佛的对机说法。佛看世间众生的种种迷惑、束缚、贪婪、嗔恚等烦恼为种种病症，常根据众生病症而讲说不同的法，对治众生的诸种烦恼。如《维摩诘经》云：“应病与药，令得服行。”《心地观经》云：“诸如来转于法轮，远离四失，说相应法。一、无非处，二、无非时，三、无非器，四、无非法。应病与药，令得复除。”《大般涅槃经》云：“诸凡夫之病总为贪欲、嗔恚、愚痴等三种。教示贪欲病者观骨相，嗔恚病者观慈悲相，愚痴病者观十二缘相。”以上种种论述就是以烦恼为病，以佛法为药的譬喻。

《维摩诘经》中的维摩诘居士就常以种种身深入到各种众生中去，采用对机说法的方式，度化一切众生。如偈云：

或现作淫女，引诸好色者。先以欲钩牵，后令入佛道。
或为邑中主，或作商人导。国师及大臣，以祐利众生。
诸有贫穷者，现作无尽藏。因以劝导之，令发菩提心。
我心憍慢者，为现大力士。消伏诸贡高，令住无上道。
其有恐惧众，居前而慰安。先施以无畏，后令发道心。
或现离淫欲，为五通仙人。开导诸群生，令住戒忍慈。
见须供事者，现为作僮仆。既悦可其意，乃发以道心。随彼之所需，得入于佛道。
以善方便力，皆能给足之。如是道无量，所行无有涯。智慧无边际，度脱无数众。

对机说法是诸佛菩萨和历代祖师根据众生根性，实行因材施教的最好方法。

维摩居士以“众生病即我病”的慈悲情怀，广度一切苦海众生。为度化淫女，先以欲勾牵，然后引入佛道。对于邑主、国师、大臣、贫穷者、骄慢者、恐惧者、须供事者等不同众生，都能随顺众生的根性而为说法，使他们都能通过对机教化发菩提心，修学佛法。

在禅宗史上，有很多禅师都是针对众生的根性采用不同的教化方法。一次，灵祐禅师上堂说法后，来到众弟子中间，在第一个弟子跟前停下来。禅师十分慈悲地安慰他、勉励他，脸上露出怜悯的神情。接着，走到第二个弟子跟前，什么话也没有说，只是在额头上摸了一下，点点头就走开了。最后，他走向第三个弟子。在经过这个弟子跟前时，都没有看一眼就走开了。

看着禅师对待三个弟子的不同态度和做法，就有人说，第一个人深得师父喜爱，一定是慧根很深；第二个人对他印象也不错；对第三个人不屑一顾，一定是他太不争气了，伤了师父的心。这个弟子话音刚落，禅师便来到他跟前说道：“你以俗人的眼光来看待我，完全估计错了。我之所以安慰、勉励第一个弟子，是因为他最幼稚、最软弱，所以我要时刻扶持他、眷顾他，免得他在学佛的过程中误入迷途。第二个弟子比第一弟子有信心和耐力，但还需要鼓励和赞许，所以我抚摸他、鼓励他，给他信心。而第三个弟子慧根深厚，不仅掌握了修证的方法，而且还会主动修学，以期明见自性，因而我用猛烈的方法训练他，使他成为禅门法器。”

对机说法是诸佛菩萨和历代祖师根据众生根性，实行因材施教的最好方法。通过这种善巧的教育方法，能够启发禅子的悟性，促使他们及早明心悟道。☺

文 | 慎言

(接上页)

印光法师开示说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。若无恭敬而致褻慢，则罪业愈增，而福慧愈减矣。”法师指出，以恭敬心学佛，不仅可以消除业障，而且还能增长福慧。可见，恭敬他人不仅是一个应当具备的基本修养，也是修行进步的基础和条件。

学佛之人不论是对善知识或者普通人，都应当怀有恭敬的态度。只有能以谦恭的态度来对待他人，才能够虚心学习别人身上的优点和长处，从而不断提升自己的德行修养与修证功夫。

慈悲心

慈悲心是诸佛菩萨对待众生的一种心态，也是一个学佛者必须具备的基本修养。所谓慈悲心是指慈爱众生并给予众生快乐，怜悯众生并拔除众生痛苦的心态。慈悲可分三种，即生缘慈悲、法缘慈悲和无缘慈悲。生缘慈悲指观一切众生犹如赤子，而拔苦与乐，这是凡夫的慈悲。法缘慈悲指开悟诸法乃无我真理所起之慈悲。无缘慈悲指为远离差别见解，无分别心而起的平等绝对之慈悲，此系佛独具之大悲，非凡夫、二乘等所能起，故称大慈大悲。

慈悲心是大乘佛教的基本精神，也是佛教徒应当具备的基本品质。佛教以慈悲为怀，三藏十二部经典皆以慈悲为根本。佛陀的慈悲是以众生的痛苦为自己痛苦的同心同感状态，故称同体大悲。经中说：菩萨因众生而生大悲心，因大悲心而长养菩提，因菩提而成就佛道。如果菩萨看到众生的忧苦，不激发慈悲心，进而上求下化，拔苦与乐，就无法成就菩提大道，因此，慈悲心是菩萨成佛的必要条件。经中又说：一切佛法如果离开慈悲，则为魔法。可见大乘菩萨道不外是慈悲精神的实践与完成。

作为一个修行人，应当弘扬诸佛菩萨的慈悲精神，悲悯众生的痛苦，给予众生快乐，将为众生谋取福祉作为修学慈悲心的重要方式。☺

文 | 慎独

云辩禅师与《四威仪颂》

云辩禅师是明代高僧，苏州人，出家后广参诸善知识，后参礼圆悟克勤禅师悟道。禅师曾作《四威仪颂》云：“山中行，穿林野鸟乱纵横，往往山僧杀心重，猿獠惊得堕深坑。山中住，密室俨然念无数，可怜穷鬼出家儿，觅得盐来又无醋。山中坐，叠足跏趺似推磨，草鞋踏破几千双，惹得通身都是过。山中卧，楸枕头豁然破，突出金刚正眼睛，宇宙知音无一个。”

（一）行威仪

行住坐卧四威仪是一个佛子必须具备的基本礼仪，也是佛子必须要遵守的行为规范。云辩禅师长期过着山居生活，与青山为伴，白云为友，过着任运随缘的生活，因而在山中行走都洒脱飘逸，随性自然。他在“行威仪颂”中，描写的不是要如何保持行走时的庄重威仪，而是描写了自己与鸟兽为群的生活乐趣。当在山林中行走之时，山中有许多飞禽见到他经过，都纷纷飞走为其让路。猿猴等走兽见到他前来，也都匆忙走开。在他看来，这些鸟兽可能认为他会伤害到它们，因而纷纷躲避。所以，他在颂中戏说自己“往往山僧杀业重”。其实，作为修道的禅师是会很慈悲地保护这些禽兽的，但由于山中禽兽还没有与他完全熟悉，因而具有天然的防范之心。禅师相信随着自己与禽兽相处时间的增长，这些禽兽一定会与自己和睦相处，其乐融融。

（二）住威仪

住威仪是指修道之人，非时不住。若或住时，随所住处，常念供养三宝，赞叹经法，广为人说，思惟经义，如法而住。

佛在各种戒条中，都十分注重佛弟子的住威仪，认为住威仪不仅是佛弟子良好风度的体现，也是佛子的基本修学方式。禅师的在山居生活没有俗世的烦恼，也没有别人的干扰，完全可以安心修道。但他却说自己在山中住，虽然在修道，但心中常有很多妄念生起。其实，禅师说自己常有妄念，是自己的过谦之词，作为经常住山的禅者，即便有妄心杂念都能得到有效的降伏，并不会经常生起妄念。

山居生活虽然自在随意，但由于山中远离市尘，在生活上会有很多不便。虽然在山中能够种菜、种粮，解决日常生计问题，但油盐酱醋等日常生活用品仍然需要到山下的市场中去购买。由于禅师在吃穿方面要求很低，结果常常出现在做饭时有盐无醋的尴尬情况。

在一般人看来，山居生活远离俗世的烦恼，显得清净洒脱。很多人都向往这种生活，但是只有身居其中的人才知道，任何生活方式都不是完美无缺的，都有一些不为人知的烦恼。禅师山居修道，由于自心专注于道业，因而常常忽略了日常生活中的琐事。比如很多时候，到了要做饭时，才发现厨房中不是缺油就是少盐。这时，只得无奈地凑合着吃一顿。尽管如此，禅师还是很乐观地认为，这种缺油少盐的生活，也是磨炼心性，促成修道的方式。

（三）坐威仪

佛陀和历代祖师都要求佛弟子要坐有坐相。当弟子拜望师父时，师父没有让坐，弟子就不得坐下。师父同意坐下后，只得坐座椅三分之一处，不得满座。而在坐的时候要端正正座，双足并拢，不得随意侧身而坐，更不得翘二郎腿。作为禅子在坐的时候更要具足坐的威仪，不仅双足要结跏趺坐，还要坐姿端正，手结弥陀印，脖子靠衣领，眼观鼻，鼻观心。

禅师说自己在山中坐禅，由于心中妄念经常生起，虽然依照坐禅仪轨，叠足跏趺而坐，却不能制心一处。结果自己每坐一会就会腿脚麻木转动身体，如此不停地动作，像推磨一样转动不停。他还指出，自己往昔曾经心外求法，行脚参访诸方善知识，结果芒鞋踏破，一无所获，反而浪费了大量宝贵的修学时光。

他认为，坐禅修定是降伏妄心的重要方式。如果一个人没有任何妄想杂念，他就没有必要坐禅。自己初坐禅时，虽然会有妄念生起，但随着坐禅时间的延长，自己的妄想就会越来越少，坐禅时内心就会越来越清净。类似推磨坐禅的状况就会越来越少。

（四）卧威仪

佛告诉弟子要减少睡眠，精进道业，不可因为睡眠因缘，浪费自己宝贵的修行时光。如《佛遗教经》云：“汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时。初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。诸烦恼贼，常伺杀人，甚于怨家。安可睡眠，不自警悟！”尽管佛陀劝人要精进道业，但还是允许比丘弟子有适当的睡眠。而且要求弟子在睡眠时要以右侧卧，称之为吉祥卧。四威仪中的卧威仪要求佛子要卧如弓，即右侧曲躬而卧。

禅师在山中修行时，为了减少睡眠，使自己有更多的时间专精修道，便选用一段断木头作为枕头。由于木头枕头很硬，枕在上面睡一会就会醒来，当醒来时就可再行修道。其实，为了防止沉溺于睡眠，古代很多高僧都以圆木作枕。当自己睡眠深沉时，圆木枕头一转动就会醒来，然后精进行道。

云辩禅师的《四威仪颂》看似不尽符合佛教律仪中对四威仪的规定，但正是从这种山居修行生活中，我们能真切地感受到禅师在山中行走时慈悲护生，住山修行生活的惜福节俭，坐断蒲团的励志苦行，以及断木作枕的进修道业精神。禅师对四威仪的实践，不仅是他对自己的要求，也对后世修道者有重要的启示意义。我们在日常修道中，若能像禅师那样践行四威仪，则不仅德行高尚，而且道业有成。☺

文 | 陈浦燕

山中行，穿林野鸟乱纵横，往往山僧杀心重，猿獠惊得堕深坑。
山中住，密室俨然念无数，可怜穷鬼出家儿，觅得盐来又无醋。
山中坐，叠足跏趺似推磨，草鞋踏破几千双，惹得通身都是过。
山中卧，楸枕头豁然破，突出金刚正眼睛，宇宙知音无一个。



佛教孝道思想与实践

而且对尊长也要供养。
佛教孝道不只是要人供养父母，

孝道思想不仅是佛教的重要思想，也是中华民族的传统美德。佛经中有很多劝人奉行孝道的思想理论。古往今来，无论在佛门中，还是在俗世中，都有很多奉行孝道的古圣先贤。

佛教认为，父母对子女有生养教育之恩，子女成年后，对父母要尽孝养之责。佛陀在经中常劝诫世人要奉行孝道。《增一阿含经》云：“若复比丘，有人以父着左肩上，以母着右肩上，至千万岁，衣被饮食，床座卧具，病瘦医药，即于肩上放屎尿，犹不能得报恩。比丘当知父母恩重，抱之育之，随时将护，不失时节，得见日月。以此方便，知此恩难报。是故诸比丘当供养父母，常当孝顺，不失时节。”父母对子女恩重如山，子女即使对父母尽心供养，也难以报答父母的养育之恩。《本事经》云：“诸有乐福人，应尊重父母。礼拜修供养，敬爱亲近居。世间聪慧人，恭敬于父母，恒时修供养，常生欢喜心。”子女对父母应当尊重礼拜，恭敬供养衣食之需，使父母常怀欢喜心。

父母在世是子女的最大幸福，子女应当像供养佛菩萨一样孝养父母。《大乘本生心地观经》云：“善男子，于诸世间，何者最富？何者最贫？悲母在堂，名之为富；悲母不在，名之为贫。悲母在时，名为日中；悲母死时，名为日没。悲母在时，名为月明；悲母亡时，名为暗夜。是故汝等勤加修习，孝养父母，若人供佛，福等无异，应当如是报父母恩。”

佛教孝道不只是要人供养父母，而且对尊长也要供养。《杂阿含经》云：“供养于父母，及家之尊长，柔和恭逊辞，离粗言两舌，调伏悭吝心，常修真实语。”

对于敬顺父母的方法，佛经中也有论述。《善生经》云：“夫为人子，当以五事敬顺父母。云何为五？一者供奉能使无乏；二者凡有所为，先白父母；三者父母所为，恭顺不逆；四者父母正令，不敢违背；五者不断父母所为正业。”

佛陀不仅在经中讲说奉行孝道的方法，而且还亲自践行孝道。佛陀证道后，上升忉利天为母说法，令其超生解脱。父王出殡时，佛陀亲自扛其棺椁下葬。

古代有很多高僧也都是实践孝道的典范。如南朝道纪法师，每次去讲经时都挑着母亲和经书佛像等物品。近代虚云和尚为了报答父母生养劬劳之恩，以三步一拜方式朝礼五台山。经过三年的朝拜后，如愿到达五台山，完成了报答父母生养之恩的大愿。

在俗世中同样有很多奉行孝道的典范。因此，无论世出世间，孝道是每个人都应具备的基本素养。从诸佛菩萨、高僧大德，乃至古圣先贤践行孝道的事例中，我们不仅能受到他们孝行的感染，更能增长我们奉行孝道的信念。☺

文 | 禅悦

“不二法门”是佛教重要术语，是微妙佛法的象征。所谓不二法门，是指显示超越相对、差别之一切绝对、平等真理的教法。不二法门是佛教八万四千法门之上，能直见圣道的法门。不二法门原指不靠言语传授，只靠内心思考求得大彻大悟的修道门径。后指最好的或独一无二的方法。现代俗语多援引佛教“不二法门”一语，专指学习某种学问技术独一无二的方法。

“不二法门”出自《维摩诘经·入不二法门品》，经中说维摩诘居士示疾毗耶离城，与众菩萨一起讨论如何是“不二法门”。在向众菩萨展示真正的不二法门前，维摩诘居士首先请众菩萨各自讲说自己对“不二法门”的理解。与会的无尽意等三十二位菩萨分别讲述了自己对于不二法门的理解。这些菩萨都认为，只有消除了事物的对立面，达到不生不灭、不垢不净，这就是进入了“不二法门”。

众菩萨讲完自己对不二法门的理解后，又问文殊菩萨：“何等是菩萨入不二法门？”文殊菩萨说：“如我意者，于一切法，无言无说，无示无识，离诸问答是为入不二法门。”

最后，文殊菩萨问维摩诘居士说：“我们都各自讲说了自己对不二法门的理解，现在请您为大众讲说何等是菩萨入不二法门？”这时，维摩诘居士看了看大众，竟默然无言。文殊菩萨赞叹说：“善哉！善哉！乃至无有文字语言，是真入不二法门。”

在本品中，三十二位菩萨通过消除对立的方法，来说明什么是自己所理解的不二法门；文殊菩萨则认为无言无说是不二法门，比众菩萨的见解更高一筹；只有维摩诘居士的默然无言，完全脱离了语言文字的窠臼，也没有对立分别，方才是真正的“不二法门”。

慧远在《大乘义章·入不二法门》中，依义将此三十多种不二法门分为三个阶段：一是维摩诘居士问诸菩萨，以言遣相，明入不二；二是诸菩萨问文殊师利，以言遣言，明其不二；三是文殊问彼维摩诘，以默遣言，而显不二。这三种层次都是为教化众生方便，息相教入的阶梯。如果论说自觉相应境界，不可以语言来彰显，也不以沉默来显示。若据实以求，法外本来没有音声文字，因而不能用言语彰显；法外也无形相可得，也用不着沉默来显示。只有不执著于言语与沉默，方才是真正入不二法门。

不二法门

不二法门是佛教八万四千法门之上，能直见圣道的法门。所谓不二法门，是指显示超越相对、差别之一切绝对、平等真理的教法。

佛教有无量法门，而不二法门是所有法门中的第一法门。修道者一旦进入不二法门，就是进入了超越生死的涅槃境界，即可悟道成佛了。不二法门是一种深奥的理念，并非言语所能说清楚。简言之，不是一，不是二，因为没有彼此的对立分别，因而称为“不二法门”。佛教认为世界上的一切事物尽管在现象上有千差万别，但从佛性上来看都是没有分别的，只不过是因缘凑合，都是虚无的，没有相对，也没有绝对。

禅宗运用“不二法门”来超越一切对立、有无、大小等分别对立，以使修道者回归于清净无染的自性，即彻见“本来面目”。佛教教理中的不二法门，主要有“生死不二”“净秽不二”“指月不二”“色空不二”等。修道者只有明白了“不二法门”的要义，才能心不执著和分别，最终明心见性。☺

文 | 慎独



新加坡佛学院2018/2019学年下学期开学典礼

2019年3月11日，新加坡佛学院举行了2018/2019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、传雄法师，行政长官智法师，教导长传空法师，女众部副教务长贤广法师，各班班主任及全体师生出席了典礼。



广声大和尚首先欢迎学僧返校。他殷切叮咛学生利用上学期间努力学习，并提到2019年佛学院的禅修营将在属于泰国阿姜查森林派传统的一间分寺内举行。他进一步强调要懂得感恩以长养正能量。研究人员发现感恩可重塑心灵，带来快乐。当有感恩之心时，对世界的看法就会改变，也能止息怒火，减少事端。最后，院长希望学生们能发菩提心，立大誓愿，指出佛教的修行意味着包容和心胸开阔。

泰国摩诃朱拉隆功大学社会科学系访问新加坡佛学院



2018年12月13日，摩诃朱拉隆功大学社会科学系国际项目Kiattisak Suklueang副教授率团带领法师、教师、行政人员和学生共32人参访新加坡佛学院。

新加坡佛学院副教授Rangama Chandawimala法师亲切接待了代表团，并简要介绍了学院的成立过程、历史和教育体系。最后，双方互赠礼物，一同参观了学院，并合影留念。

跨宗教论坛：原理、宗旨、技能与实践

2019年4月6日，南洋理工大学拉惹勒南国际关系研究院的SRP项目组与新加坡回教理事会伊斯兰学院 (MUIS Academy)、印度学研究中心 (Hindu Centre)、新加坡道教学院 (Taoist College)、三一神学院 (Trinity Theological College)、新加坡天主教神学院 (Catholic Theological Institute) 及新加坡佛学院联合举办了“跨宗教论坛：原理、宗旨、技能与实践”。论坛在新加坡回教理事会伊斯兰学院 (MUIS Academy) 举办。本院助理教授李凤鸣博士受邀为客座演讲者及论坛嘉宾之一。副院长传圣法师率十九名学生及职员一同出席了活动。



剑桥大学印度教和比较宗教学荣誉退休教授Julius Lipner致开幕辞，介绍了论坛的原理及宗旨。随后，Paul Hedges副教授及Gerald Kong先生阐述了宗教间交流技能与实践。接着，印度教、伊斯兰教、天主教、基督教、道教及佛教的六位代表分别通过各自宗教的角度说明了如何进行跨宗教对话。最后，六位代表与观众进行了交流，探讨如何在各自社群里实践这些技能。



对抗原教旨主义：佛教与其它宗教之观点研讨会



2018年11月17日，本院和南洋理工大学拉惹勒南国际关系研究院的SRP项目组联合举办了第二届年度研讨会“对抗原教旨主义：佛教与其它宗教之观点”。此研讨会旨在探讨原教旨主义的概念以及当今现代社会各个主流宗教是如何对抗原教旨主义的。大约60名听众参与了此次研讨会。

新加坡佛学院副院长传圣法师首先致开幕辞。之后，SRP项目主管Mohammad Alami Musa大使欢迎所有听众出席，并陈述了会议主题。

作为主讲人，阿拉伯与伊斯兰研究所阿曼苏丹教授、墨尔本大学国家伊斯兰研究中心主任Abdullah Saeed综述了原教旨主义的概念。Paul Hedges博士 (SRP项目副教授)、Mohamed Bin Ali博士 (SRP

项目助理教授)、S. Ravenderan先生 (前新加坡印度教中心副会长) 以及李凤鸣博士 (新加坡佛学院助理教授) 分别从基督教、伊斯兰教、印度教及佛教的角度阐述原教旨主义的表现形式及如何抵消它们。在接下来的座谈问答时间，听众和演讲者积极互动，探讨如何在社群中辨别与对抗原教旨主义思想。

研讨会结束时，传圣法师为所有演讲者颁赠礼品，每位听众也都收到了证书。



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
<https://www.kmspks.org/make-a-donation/>
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?

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

• 光明坊
AWARENESS PLACE
Blk 231 Bain Street
#01-63 Bras Basah Complex
S 180231

• 普觉坊
AWARENESS HUB
Blk 231 Bain Street
#03-15 Bras Basah Complex
S 180231

• 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

• 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



本寺活动2019

5月
may

8月
aug



佛法

[法会 | 仪式]

传灯与许愿

代表智慧之光传送到世界各个角落，以去除无明及黑暗。

5月11日 | 星期六 | 傍晚6时
地点：大雄宝殿前
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18日 | 星期六 | 下午3时至
5月19日 | 星期日 | 下午4时
地点：光明山普觉禅寺
询问：6849 5300

卫塞三步一拜

环绕寺院四周三步一拜，同时称念佛号礼赞佛。
5月18日 | 星期六
从傍晚5时开始 (持票者)
从晚上10时开始 (无票者)
地点：光明山普觉禅寺
询问：6849 5300

[讲座 | 课程 | 工作坊]

舒心正念静坐班 (双语)

指导法师 | 广声大和尚
5月6日至6月17日
星期一 | 晚上7时45分至9时15分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
费用：\$30
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | sed@kmspks.org

正念静观生活 (第六期)

指导法师 | 仁虚法师
7月19日至9月13日
星期五 | 晚上7时30分至9时30分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用：\$80 | 包含一日止语修
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | sed@kmspks.org

三皈五戒典礼 (中文)

传授三皈五戒
7月14日
星期日 | 上午11时45分至下午2时30分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
费用：免费
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | sed@kmspks.org

三皈五戒预备班 (中文)

解析三皈五戒的意义与守持
7月14日
星期日 | 上午9时至10时30分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用：免费
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | sed@kmspks.org

佛教礼仪简介班 (中文)

教导基本的佛教礼仪，由法师授教
7月13日
星期六 | 上午9时至11.30时
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用：免费
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | sed@kmspks.org

佛理开示2019

透过听闻、思维、修心程序，对佛法逐步生信心、发愿、最终达到落实佛法的目的。

5月5日至26日 | 传庆法师
6月9日至23日 | 果凯法师
10月6日至20日 | 传理法师
11月3日至17日 | 传雄法师
星期日 | 中午12时30分至下午2时30分
费用：每人\$40 (12堂课)
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | ded@kmspks.org

佛心慧语

“一花一世界，一叶一如来”，古德从一朵花中悟出了整个世界。现代凡夫，如何一探如此佛境呢？待法师细细诠释富含智慧的佛经禅语，循循善诱，启发我们的思考。

5月11日 | 星期六 | 下午3时至5时
费用：免费
地点：宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | ded@kmspks.org

初梵呗班

“梵呗”泛指佛教的唱诵，其主要功能是赞佛功德。唱诵的同时，能清净身、口、意业，因此可视为佛教的一种修行法门。

4月20日至7月6日 | 星期六 | 上午9时30分至11时30分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 三楼课室
费用：每人\$50 (12堂课)
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | ded@kmspks.org

仪规浅谈系列

课程针对庄严佛教仪式的进行方式及意义作一番解析，以期培养信众恭敬的修行态度，帮助集中精神，获得更多内心的平静。

6月8日至29日 | 星期六 | 上午9时至11时
地点：宏船老和尚纪念馆 | 三楼课室
费用：每人\$20 (4堂课)
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | ded@kmspks.org



静坐 | 日修

禅坐入门

第二学期：5月26日至7月21日
第三学期：9月1日至10月13日
星期日 | 下午2时30分至4时30分
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
费用：\$60 (三个学期)
报名：1 上网 | http://bit.ly/czrm19
2 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6849 5300 | 6849 5345
ded@kmspks.org

正念静观生活工作坊 (* 名额已满)

静坐练习，呼吸练习，正念饮食，身体扫描，正念行走，身体伸展。
6月20日与27日 | 星期四 | 晚上7时30分至9时
地点：普觉坊
费用：每人\$50 (2堂课)
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时
3 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

静坐基础班

从静坐体验快乐生活！通过引导式的静坐培养心灵的平静并能在日常生活中保持正念。

8月8日至8月29日 | 逢星期四
星期日 | 晚上7时30分至9时15分
地点：普觉坊
费用：每人\$50 (4堂课)
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时
3 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org



生活艺术系列

[社群]

乐龄佛学基础班：将佛法运用于日常生活中

根据研究报告，实践的佛教徒比一般人快乐。为了帮助乐龄人士过上更加快乐的生活，普觉坊成立了乐龄佛学基础班，邀请了洪孟珠博士与学员分享如何将佛法运用于日常生活中，享受健康快乐的生活。

6月6日至27日 | 星期四 | 下午2时至4时
地点：普觉坊
费用：免费 (欢迎随喜乐捐赞助中心运作费)
报名：1 上网 | www.kmspks.org
2 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时
3 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

生命的告别：安宁教育工作坊 (* 名额已满)

6月23日 | 星期日 | 上午10时至下午5时
地点：普觉坊
费用：每人\$150 (包括茶点)

捐血活动 2019

5月25 | 星期六 | 上午9时至下午3时
地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
询问：6849 5300 | community@kmspks.org

食物配给

加入我们，向低收入家庭分发食物。
5月26日、6月16日、7月21日与8月18日
星期日 | 上午9时至11时30分
地点：光明山普觉禅寺

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。
6月30日与7月28日 | 星期日 | 上午10时至中午12时
集合地点：宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用：免费
报名：guidedtour@kmspks.org
询问：6849 5300

[护法义工]

护法义工培训班

7月13日 | 星期六 | 上午8时至下午5时
地点：聚缘坊课室5和6
费用：免费
报名：6849 5318 (护法部)
volunteer@kmspks.org

[环保]

修福轩：光临我们的寻宝店寻找价廉物美的物品
星期日至星期五 | 上午10时至下午3时
星期六 | 中午12时至下午4时30分
地点：斋堂外