

1-4月 | jan - apr

awaken 普觉

to Compassion and Wisdom on the journey of life



Buddha nature:

Our Inborn Goodness

*The real nature of our mind is pure and defiled.
By dispelling our obscurations and disturbing attitudes,
our true nature of luminosity is seen*

Freedom from Buddha Nature
How Mindfulness Can Help Amid Difficulties
Compassion is Our Nature

受戒、持戒与舍戒

生命的迴旋

人生故事书 —— 平凡人生也有故事



46

FREE DISTRIBUTION
免费赠送

2020

新加坡佛学院招生简章

(英文部 | 中文部)

本院宗旨

培养一批精通中、英双语，有能力从事弘法管理和学术研究的僧伽人才，为汉传佛教的可持续性发展提供人力资源。

师资阵容

本院拥有一支强大和资深的教学队伍。其中教授佛学科目的教师，都是获得硕士/博士学位、精通佛法的法师和居士学者。

生活待遇

学院将提供免费食宿、学习及生活的基本用品，并在学习期间每月发给一定的生活费。

毕业去向

原则上，毕业后回原寺院。有志于从事佛学研究的毕业生，可以报读本院硕士课程或受助到国外深造。

报考资格

- 1 不限国籍，年龄为18至35岁的佛教僧人。
- 2 信仰虔诚，出家一年以上。
- 3 具有高中或同等学历（如高级水准、中专或初中毕业加三年佛学院）。
- 4 身体健康、无残（隐）疾（如梦游、癫痫）和传染病。
- 5 无犯罪记录。

报考程序

- 1 即日接受报名，非中国籍考生截止日期为**2020年4月24日**；中国籍考生为**2020年5月22日**，以邮戳为准。
- 2 从网上**www.bcs.edu.sg**下载《报名表》。如实填写，字迹工整。请务必提供有效电话号码和电子邮件地址，以便及时联络。
- 3 把填好的《报名表》跟下列材料一同寄至本院注册部。
 - a. 两封推荐信，可由报考者的师父、常住寺院的住持/师长、曾读佛学院的法师/老师提供。
 - b. 已获得的最高学历证书和成绩单的复印件。
 - c. 身份证及护照的复印件。
 - d. 申请者三个月内正面免冠照片3张。照片要求：彩色、白底、粗面、僧服。尺寸：35×45mm。
 - e. 县级以上医院体检表格（包括血检、肝检、胸透）。

学制及学习内容

英文部：六年全日制学习——两年预科主攻英语，四年本科全英文攻读佛学学士课程，修满规定学分后，学生将获颁泰国摩诃朱拉隆功大学学士学位。

中文部：四年全日制学习中文佛学学士课程，修满规定学分后，学生将获颁泰国摩诃朱拉隆功大学学士学位。

录取程序和名额

- 1 中、英文班共招收70名学生。
- 2 统一考试，择优录取。
- 3 考试科目：英文部考预备中级英语；中文部考佛学、语文和初级英语，并统一面试。
- 4 被录取的考生，签证由我院办理。
- 5 录取结果将通过电话、电子邮件和本院网站同时通知，敬请留意。
- 6 根据本国移民厅政策，外籍学员需交纳担保金，本院为学员承担一半，另一半由学员自付。具体金额请查阅本院网站：<https://www.bcs.edu.sg/admissions/ba/>

2020 新加坡佛学院招生
即日接受报名，中国籍考生报名截止日期为
2020年5月22日 以邮戳为准

开课日期: 2020年8月31日 | 一旦被录取，必须在 2020年8月24日 报到。

欲知详情，请访问本院网站的“招生入学”栏目，或来函来电咨询。

地址
Buddhist College of Singapore
Registrar's Office
88 Bright Hill Road Singapore 574117

电话
0065-6715 6900
请在周一至周五新加坡时间上午9点到下午4点之间拨打。

传真
0065-6456 0180
电子信箱
enquiry@bcs.edu.sg
网页
www.bcs.edu.sg



环保是当前人类面对的紧急事务之一，严重威胁生态平衡的诸多风险不容忽视。而有毒物质对我们的生活环境所构成的不利影响，亦十分令人担忧。

佛教提倡大慈悲、大仁爱的生活方式，佛陀一直被视为是所有生命的慈爱保护者，毕生所愿无非是教导愿意跟随他的人坚持不懈的践行慈悲，爱护生命，包括动物、植物和环境，不以任何方式去伤害其他生命。佛教的核心原则是以无暴力的大慈爱来对待一切众生，正所谓是：诸恶莫作，众善奉行。这里提到的“恶”包括出自瞋恨或贪念而伤害其他众生。

我们的一举一动，不论大小，都有果报。现在我们也许看不到，可是当条件成熟时，所种下的种子就会发芽成长。因此，反省因果的定律和培养普愿众生离苦得乐的大悲心是非常重要的。

对于我们的环境，佛陀以无漏智觉察得知一切众生性皆平等，而且在有相的世界里，彼此一相互联系着，不可分离，互相发展衍生。

可是，人性的自私和贪变导致他们肆意破坏自然环境和滥用资源，种下染污的种子，造成现今需要承担大规模环境破坏的恶果。而佛陀两千五百多年前所教导的“中道”，即是不偏不倚、可持续性的生活方式，在当今社会尤其显得更加贴切紧迫。

我们的外在环境和周围深受污染，是因为众生内心被瞋、痴、贪所引起的恶意严重感染。而与不纯洁、不仁善和贪得无厌的心成强烈对比的，则是虔诚依教奉行佛陀教诲的弟子们，与万物和谐共处所体现的朴实和知足感恩的精神。

过分的贪欲只会招来祸害，因为人们为了博取最大的利益而不顾剥削天然资源所造成的负面影响。他们把有害物质排入空气、水流、大地，造成环境污染，破坏生态平衡。

环保与佛法

不论单薄，拯救地球，爱护家园。
趁现在还来的及补救和改善环境，让我们各自发出一份力量，
须知滴水落，亦可满水瓶。

几千年来，居于山林里的寺庙，一直示范着与大自然和谐共处的美好情景。野生动物就算来吃僧人所种的稻谷也不会被伤害。既是今天，我们仍可见到森林里的佛寺或禅院，四周景色秀丽，清澈的湖水，新鲜的空气，大地一片绿油油，还有动物、鸟兽、昆虫融洽相处。

因此，我们应依照佛教一直提倡的和谐生活模式，先从自身做起，为所有的生物类群保护环境。我们可以从简单的事项开始，例如：不用塑料袋或一次性塑料餐具，节约用水用电，减低排碳量，改用可生物降解的、无毒的个人护理品和家庭用品，以避免污染海洋。

正如佛陀所说：“须知滴水落，亦可满水瓶。”趁现在还来的及补救和改善环境，让我们各自发出一份力量，不论单薄，拯救地球，爱护家园。☺

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
Acharya Konchog Gyaltsen & Glenn Mullin
Chloe Huang
Felicia Choo
Jack Kornfield
Johny Tay
Jos Tan
Law Wen Hui
Oh Puay Fong
Raymond Anthony Fernando
Susan Griffith-Jones
Susan Kaiser Greenland
Ven Thubten Chodron
Thanissaro Bhikkhu
Wong Kee Yew

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
Isabel Lee

印刷 Printer
Times Printers Private Limited
16 Tuas Ave
Singapore 639340
Tel: 65 6311 2888

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 18



令我们猝不及防和无所遁从。
无常随时随地、时不时的会依着它的法则在我们眼前显现，
无论你接受不接受、同意不同意、喜欢或不喜欢，



1-4月 | jan-apr 2020
Image: BigStockPhoto.com ©asiandelight

Most Buddhist traditions acknowledge that all sentient beings, without exception, have Buddha nature within us. Clear light and bliss is our true nature. However, the essence of our Buddhahood is obscured by the stains of transient delusions (page 48). When we clear away obscurations from our mindstreams, that very perfection of primordial awareness is perfectly seen and there is liberation (page 51).



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 环保与佛法 | 释广声

菩提清韵

04 静下来 | 释道宏
05 一点心得 | 真性
06 幸福在平淡中活出精彩 | 善缘
07 浅说和尚的起源和意义 | 智海
08 越剧《观世音》观后感 | 达惠

意解人生

10 人生故事书——平凡人生也有故事 | 麦专程
12 他需要的也许只是同理心 | 心憩
13 放下万念 提起功夫 | 菩提法真
14 人穷志不穷 | 蓝郁
15 大年初一吃素 | 净璇
16 印度义诊纪实 | 刘晓仪
18 生命的迴旋 | 丁点
19 缘悭一面 | 沈玉兰
21 教学与说法 | 凡人

磐陀钟磬

20 戒的含义与类别 | 陈旦
22 受戒、持戒与舍戒 | 阿莲
24 精进的含义与类别 | 继平

竹林夜话

26 道世法师与《法苑珠林》 | 禅悦
28 赐僧紫衣与师号的由来 | 常静
29 略说福田 | 常静

法海拾贝

30 忍辱与宽容 | 张家提
32 梵呗的起源与功德 | 陈旦

狮城快讯

34 法藏法师到访新加坡佛学院
2019年新加坡佛学院禅修营在泰国举办
35 新加坡佛学院2019/2020学年开学典礼

本寺活动



page 41

“ No one is doomed never to awaken, neither is Awakening assured. It's contingent on intentional actions chosen in each present moment. Past kamma (karma) is not entirely deterministic. Even though past kamma shapes the range of options open to the mind in the present, it doesn't have to determine present kamma: that is your present intentions are not totally conditioned by the past. ”

— Thanissaro Bhikkhu



page 58

“ Within our body, compassion is natural and intuitive. Even when our compassion is lost through fear and trauma, it can be reawakened. We all have moments when the openness and beauty of our Buddha nature shines through. ”

— Jack Kornfield

Feature

41 Freedom from Buddha Nature

Thanissaro Bhikkhu explains why even without attributing to Buddha nature we can still attain Awakening.

Profile

46 How Mindfulness can Help amid Difficulties

Oh Puay Fong interviewed Dr Wen Tzung-Kuen, a professor of Buddhist studies at the Dharma Drum Institute of Liberal Arts, about how mindfulness can help us with negative situations on personal, family and social levels.

Regulars

38 Abbot's Message

Environmental protection and the Buddha's teachings

40 Buddhist news in Brief

- Participants reaped meditative benefits at retreat
- Igniting the world in one heart of loving-kindness and peace through music

48 Do You Know...

The nine similes of Buddha nature taught by Maitreya

51 Q & A

Buddha nature: our inborn goodness

53 Buddhist Tales

Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking
53 Everyday Zen: The Inner Buddha
54 Lonaphala Sutta: The Salt Crystal

56 Something to Ponder

A first-person account of the little things in life worth reflecting upon
56 What wisdom is
57 Our inner goodness motivates us to be kind
58 Compassion is our nature
60 Don't let the stresses of daily life snuff out your happiness!
61 The root of happiness

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

Discovering the peaceful place that is already inside you

66 What's New?

Find out the latest products in Awareness

69 Seen & Read

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

71 Art for Reflection

Prayers

72 Calendar of Events

For advertising enquiries please contact +65 6849 5342

还没学《楞严经》之前，对佛法的认知只是善恶、因果、趋吉避凶，甚至于觉得人生皆苦，充满无奈，所以无可奈何的必须积集善业，以期待有更美好的今生与来世。凡是遇到任何事情皆以因缘，业力的角度来对待。

学了《楞严经》以后，知道“内外、真妄”的差别。在遇到顺逆的境界，会先把心带回家，依止一念心性，安住真如，以“真妄”的角度出发来处理事情。当遇到左右为难的事情，也会放慢步伐，不再冲动，有时甚至先跳出因缘的角度以空观来处理。

记得有位法师说过：一个安住在真如的人，你的人生不是来受用的，人生是来历练的。当顺境显现时，不再贪念享受，遇到逆境时，也不再怨天尤人。

我也常以法师说的“人生每一件事情都有意义；好的坏的都有意义，酸甜苦辣统统有意义”来自我勉励，并且了解到，一切事情都只是假借所有顺逆的因缘，而成就开显我们自性的福德、智慧二种功德。无论任何境界皆以“迴光返照，正念真如”为安住点。

最后明白学佛的最终目的：以成佛为目标。

念佛不再想要得到感应、见佛、趋吉避凶，也知道应该以一念心性，“清净本然，周遍法界”的角度来念佛，而往生净土的目的是为了圆成佛道。

《楞严经》提到“心”不在外，不在内，不在中间，本来没有生死，只因一念妄动，而变现生死轮回。以这个观念，每当遇到身体受伤时，身“痛”不代表“心”一定也要“痛”，只要把妄想的注意力回到一念心性之中，其实并无“痛”。

例如：

1. 打针。其实是一念妄动“怕痛”，而造成还未打针，我们就已经先痛，事实上“痛”不一定来自“觉受”，而是我们的妄念。

2. 噪音。以前念佛静坐时，只要有一丝声音就觉得烦躁，感觉是外在的环境在干扰，但是当“把心带回家”以后，其实还是可以安住在佛号或呼吸。声音是无形的，只要我们抽离“安住点”，其实背后可以安住“无声”。这个“无声”，不是“没有声音”的意思，而是“无念”，不要安住在妄念。渐渐的就得以很自在的安住“六根和六识——眼耳鼻舌身意”，就看“心”往何处而“安”，如此而已。

3. 临终。虽然还没到此阶段，但是曾经在病中，朦胧之中出现这一生从小到现在住过的房子，最后回到自己的身体，发现无处是“家”。当时因为一念的妄动，感觉难过，后来听见念佛机的佛号，将安住点拉回佛号，忆念佛号，知道此生如梦如幻，不是依止处；极乐世界虽然也是如梦如幻，但是该处好梦者也，醒梦者也。后来安详入睡，而许久缠身的无名病因也渐渐无药而愈。

从此得知，没有平时“正念”的训练，想要有个安稳的临终是不可能。平时必须训练这一念心，习惯于安住佛号与净土；否则境界一来，一念妄动必往“爱念娑婆”去。“佛号”是桥梁，安住佛号的那一念愿意往生的“心”才是关键。

我们知道安住点才是关键以后，有些人会说：“我的心已经趋向极乐世界，念念往西方，念不念阿弥陀佛这句佛号都可以。”但是根据经验，我们在娑婆打滚太久的心是不能没有所缘境，若不将心念安住在佛号，心念的所缘境必将安住于娑婆。所以虽然佛号是桥梁，但是不能抛弃，不可太高估自己，还是得“依止佛号”，“安住极乐世界”为始终。除非已经达到更高的层次，初学者万不可有舍弃佛号的想法，不想再轮回娑婆，万万不可冒险。☺

文 | 真性

静下来

静下来可以让杂乱的思绪沉淀，唯有静下心来，你的思虑才会缜密，思考才能有深度，宁静以致远。

遥想六七十年代，教室里没有麦克风，学生都必须保持安静，聚精会神地聆听老师讲课。反观现在许多教室都装置了投影机、扩音器。其实，声音越大，孩子越不需要专心听讲，就越听不见……

早年的佛教道场更是质朴，维那师父一把声音，就能够摄受整百个信众。大家都把心静下来，静下来，才听得见天籁，才听得见梵呗那摄受人心的禅境。今天的许多佛教道场，也都装置了扩音器，无论诵经拜忏，好几个麦克风一起开，音量调到最高，犹如是一场演唱会，沸沸扬扬，热闹非凡。

最近参加一个隆重的礼忏法会，中途却发生电流短路，一时之间，大殿暗了下来，只剩微弱的烛光闪烁着……幸好，庄严肃穆的道场，参与的居士都屏息凝气地等待指示。结果，维那法师和悦众法师都鼓足了中气，大声地唱念佛号，洪亮的佛号声句句入耳，信众们凝神专注地轻声和音，虔诚地礼拜，大家都拜得比平时更专心、更认真、更投入、更法喜；这种气氛非常和谐，异常殊胜。其实，早年的丛林哪有麦克风，几百个人共修都是靠大嗓子沉着地念诵，共修者都静下心来配合，百人一音，扣人心弦，摄心摄肺。而上斋堂用斋，几百人济济一堂，却是相当安静的。反观现代的繁华都市社会，多是浮躁、喧嚣。川流不息的马路上，动辄喇叭声响起；餐馆、咖啡厅更是人声杂沓；很多人都无法静下来，回到家第一件事便是打开电视机，无论是否要看节目。

现代快节奏的生活步伐，我们难免会为烦琐的事物缠身，绷紧的神经有如钟摆的发条旋绞得没有余地的时候；当我们碰到世俗多方面的撞击，烦躁如热锅上的蚂蚁的时候；当我们为某个难题萦怀、困惑、剪不断理还乱的时候……此时此刻，应该静下来！静下来独处！

静下来可以让杂乱的思绪沉淀，唯有静下心来，你的思虑才会缜密，思考才能有深度，宁静以致远。所谓“灯动不能照物，水动不能鉴物，人性亦然，动则万里皆昏，静则万里皆彻。”在宁静中，我们的心灵世界仿佛在延伸、扩展；当我们静下来的时候，我们就拥有了广袤的精神自由，才可以好好地与自己的心灵对话，才能知道自己究竟需要什么？当我们静下来的时候，觉照自己的起心动念，反省自己的所作所为，才能够契入自心本具的纯净、柔软、安详与喜悦。☺

文 | 释道宏

科技的高速发展，创造了各种感官刺激。

印刷品从黑白二色，变成今天的五颜六色；简单的扩音器，变成现今的立体音响。于是，这个世界变得五彩缤纷，让人眼花缭乱，精细的立体音响充斥各个场所，热热闹闹，嘈杂喧闹，让人听觉不灵。

老子在《道德经》第十二章就阐述了：“五色令人目盲；五音令人耳聩；五味令人口爽……”意思就是说，过分追求色彩的享受，最后一一定是视觉迟钝；过分追求声音的享受，最后耳朵中听；过分追求味道的享受，最后一定食不知味，味觉丧失。

感官欲望如果超过限度，反而会使人心烦意乱，看不到真相，听不到真声，尝不到真味。天地间真滋味，惟静者能尝得出；天地间真机括，惟静者能看得透。

浅说和尚的起源和意义

而且还要起到承上启下的作用。不仅要带众熏修，具备管理能力和组织能力，具有一定的佛学基础和造诣，和尚意味着和合高尚，德高望重，持戒森严，



在佛教各宗派中，律宗用“上”字叫“和上”，其余多用“尚”字叫“和尚”。既然是音译的外来语，写成“和上”或“和尚”都是一样的，但却有人望字生意、附会一番，如明代李卓吾在“玉簪记”裏说：“千里相聚曰和、父母还拜曰尚。”

佛教传入后，因中国传统习俗和区域不同等问题，佛教逐渐变成了本土佛教。世俗上的人由于受到某些电视、电影或剧本的影响，看见出家的男众就叫和尚，女众就叫尼姑。看见年纪长点的就叫老和尚，年纪尚小的就叫小和尚，其实在佛教内部却不这样称呼，出家后没有受戒的称沙弥，受过三坛大戒的称比丘。和尚本是一个尊称，但要有一定资格、堪为人师的才能够称和尚，不是任何人都能称和尚的。和尚只有荣升过方丈的住持僧，才可以称和尚，或称大和尚，方丈退居以后称为法主和尚。这个称呼并不限于男子，出家女众有资格的也可以称和尚。但是后来习俗上这个字被用为对一般出家人的称呼，而且一般当作是男众专用的名词，这是和原来的字义不合的。

和尚意味着和合高尚，德高望重，持戒森严，具有一定的佛学基础和造诣，具备管理能力和组织能力，不仅要带众熏修，而且还要起到承上启下的作用。和尚扮演着多种角色，要内强素质，外树形象。因此和尚的责任重大，每日处理事务、念佛禅坐、早起晚睡，非一般人所能为之，绝非世人说的那样“做天和和尚撞天钟——得过且过”。^①

文 | 智海

在一些电视电影、期刊杂志或小说名著中常见到“跑得了和尚跑不了庙”、“做一天和尚撞一天钟”、“丈二高的和尚摸不着头脑”等俗语，另外还有“一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝”的寓言故事，甚至还有“和尚打伞——无发（法）无天”的歌后语，可以想见“和尚”二字早已深入民间，深入人民生活之中，所以一般人无法想象“和尚”一词竟然是外来语。

“和尚”原是从梵文翻译来的，和尚的梵文原是upadhyaya，意思就是“师”，佛法传来之初就有各种音译名，如邬波陀耶、郁波弟耶、优婆陀诃、拈波地耶等。拈波之意是“近也”，地耶之意是“习读”。拈波地耶的本意是“弟子所亲近习读的尊师”。同时，有人认为意译比较好，以他能教离出世业而称为“亲教师”，有人译为“近诵”，也有人译为“依学”。后来鸠摩罗什把这句外来语意译为“力生”。据舍利弗问经云，夫出家者舍其父母生死之家，入法门中，受微妙法，盖师之力、生长法身、出功德财、养智慧命、功莫大焉。

和尚，又作和上、和阇、和社、乌社等。意译亲教师、力生、近诵、依学、大众之师。据唐代慧琳法师说：“和上谓之拈波地耶然其彼土流俗谓为和上、殍社。于阇、疏勒乃云鹑社，今此方讹音谓之和上。”原来拈波地耶在印度一般人俗称Khosā，音译为殍社。其实当时由此音译的还有和社。和阇、乌社，经二讹三讹之后讹成了和尚。羯磨也做了类似的解释说：“自古翻译多杂番胡，胡传天语，不得声实，故有讹僻……和尚梵本正名邬波遮耶迦，传至于阇翻为和尚，传至此土，什师翻为力生。”

前回家，乡里的老人总会半带开玩笑的说我，能轻松地生活在城里，是多么幸福。想到有比自己生活得并不怎么样的熟人，偶尔还会沾沾自喜。然而，在她面前，所有的优越感都荡然无存。我也不敢跟她讨论，到底什么是生活，什么是幸福。

我不敢对她说，有好些城里的朋友，她们生活得怎么安闲富足。她们谈论着自己的衣饰花了几百还是几千元，款式如何如何新潮，她们指点着谁家的车子不是高档车，她们谩骂着昨晚那顿饭餐根本不值几千元，她们还没有下班，便开始相约今晚在谁家打牌搓麻将……她们每天也不住地发着牢骚，她们常常觉得很累，孩子、丈夫仿佛还不了解她们。她们走在大街上流露的是冷漠苍白的眼神，华丽的外衣裹着一颗永无履足的心。她们幸福吗？只有她们自己内心才知道，但我明白那一定不是我们向往的幸福。生活只是一杯白开水，然而她们却给自己的那一杯调了过多贪欲的色彩，她们肆意地挥霍她们过早地透支自己的那杯水。

有人活着，不知道自己想要的是什么。于是盲目地羡慕，盲目地追求，往往却总是与幸福擦身而过。其实，每个人不论在任何处境下，只要端正自己的心态，学会把握、学会满足、学会感恩，生活就会幸福。同时，幸福也不是可以用你能得到多少财物拥有多少名誉来衡量，社会的和谐、家庭的和睦、身体的健康才会让人感到真正幸福。

生活只是那一杯水，要靠自己慢慢去品味，细细去咀嚼，用心去欣赏，你才能发现，原来最幸福的生活，就是在那如水的平淡中活出精彩。^②

文 | 善缘

很喜欢一句话：“上帝给了每一个人一杯水，于是，你从里面饮入了生活。”人可以追求可以选择自己喜欢的生活方式，却无法摒弃生活的本质。生活原本是一杯水，贫乏与富足、权贵与卑微等等，都不过是人根据自己的心态和能力为生活添加的调味。有人喜欢丰富刺激的生活，把它拌成多味酱。有人喜欢苦中作乐的生活，把它搅成咖啡。有人喜欢在生活中多加点蜜，把它和成糖水。有人喜欢把生活泡成茶，细品其中的甘香。还有人什么也不加，只喜欢原汁原味的白开水。更有人不知不觉地把生活熬成苦药，甚至是毒药，亲手把自己的生活埋葬。

什么样的生活才是幸福的生活呢？其实，幸福只是一种心态。你感到幸福，生活便是幸福无比，你感到痛苦，生活便痛苦不堪。同是一片天，有人抬头看见的是阴翳层层，有人却可以透过云层感受那无际的蔚蓝。一次回老家探亲，偶遇多年未见的儿时伙伴。彼此都感到惊喜，于是便相约彻夜长谈。与朋友交谈中，我才知道，她经受过许多苦难，但是，我却未能从她那开朗的笑容中发现丝毫的痕迹。她早年丧母，全靠她帮助父亲把三个弟妹供上大学。后来嫁人了，又遭遇家婆病重，病愈后却瘫痪了。她丈夫是个乡村小学教师，收入也不多，而她本人开始时只是一名代课的老师，工资就更低了。为了支撑这个家，她向村里人要了人家不愿耕种的田地，下课以后就去耕作，自己吃不完的还可以拿到市场上去卖。晚上不但要备课，照顾家婆，还要安顿两个年幼的孩子。我还听说，虽然她总是那么忙，但是她从来没有因为家而拖累自己的工作学习。在学校，她的教学水平不比那些从正规学校出来的老师差，她教的学生评比出来还是年年第一。有空的时候，她还会带着孩子去远足，去郊游。今年她还参加了民办教师转正考试，结果考了全县第一。

我问她，会觉得辛苦吗？她爽朗的笑了。她说，生活虽然清苦些，但很踏实，很满足。常常，看着一家人和和美地坐在一起吃饭，上课时看到孩子们充满渴望的眼睛，劳作时看到那一片绿得流油的庄稼，心里就感到一种难言的幸福。她说，人不是有钱就幸福，但是钱少些，同样可以过得很幸福。她是一位心灵手巧的女人。丈夫的衬衫领子有点破了，她把领子拆下翻过来重新缝上，又可以穿它一年半载。孩子没有衣服穿了，她把自己穿旧的衣服裁剪下来给孩子做衣服。有邻居丢掉的窗帘，她觉得布料还好，便要来做成桌布、屏风。自己呢，则常常穿亲友穿过的旧衣裳，大的可以改小，还可以按自己喜欢的风格改成新的样式。望着她那黑中带红，在桔黄的灯光下闪着健康的光泽的脸，我心里不由地感到自惭。以



幸福在平淡中活出精彩

就是在那如水的平淡中活出精彩，原来最幸福的生活，

越剧《观世音》观后感

这正是新加坡佛教施诊所所践行的精神。
即无缘大慈，同体大悲。
慈能拔苦，悲能与乐。观世音菩萨示现大慈大悲，
观世音菩萨是佛教四大菩萨之一，代表慈悲。



2019年11月9-10日，在滨海艺术中心剧院上演了全球首演的大型原创越剧《观世音》。这部剧改编于中国国家非物质文化遗产《观音传说》，剧情是以妙庄国三公主妙善修行成道为背景。妙善公主备受父亲妙庄王宠爱，在16岁生日之际，因不忍见百姓因战争而饱受苦难，劝父亲放下穷兵黩武的观念，希望能与各国和平相处，并劝告父亲土地是吞并不尽的。加上抗旨拒婚，从而惹怒龙颜，父亲威逼：要么奉旨成婚，要么就逐出宫门，断绝父女之情。了知世事犹如梦幻空花，且又一心向善的妙善公主，最终选择了离开皇宫到深山修行。

妙庄王本是一时气恼才将爱女逐出宫门，为了让女儿回宫，便授意白雀寺主持对妙善公主百般磨难，希望公主知难而退。然公主却逆来顺受，接受一切苛刻劳作，且内心甘之如饴。白雀寺主持无奈之下与公主约定一日挑一百担水，挑不满水就回宫，妙善欣然接受，没想到住持给了她两个漏桶，希望公主能够放弃。但公主坚定不移，说只要用心，一定能够挑满一百担水。苍天被妙善公主所感动，天降甘霖，灌满了公主的一百担水。住持也被感动，选择为妙善公主剃发出家。妙庄王听说公主出家后，一怒之下烧了白雀寺，妙善自觉罪孽深重而了却残生。因此妙善公主得以游历地狱，在地狱中看到众生之苦而发下大愿，阎王送公主回阳继续修行。为了寻求有缘之人及修行之地，妙善公主化身卖鱼女到渔村出题卖鱼，若解得题鱼白送，若解不了题，千金不卖。恰好遇到因接连遭受打击想要结束生命的韦陀，在渔民劝说下去解题买鱼，后来拜妙善为师护持公主修行。最后妙庄王因造孽太深而得恶疾，并连累大众一起受苦。得高人指点说要至亲之人的一手、一眼方能治愈。妙善为解决父王之疾，为救大众之苦，毅然献出了自己一手一眼。刹那间，钟鼓齐鸣，在佛光中，在莲花上，妙善公主变为千手千眼观世音菩萨的法相。

此次由舟山小百花越剧团《观世音》登陆狮城是为了庆祝“新加坡佛教施诊所”金禧纪念。新加坡佛教施诊所始创于1969年，由常凯长老与宏船长老发起倡办，以实践佛陀慈悲的宗旨，解除贫病大众的痛苦，达到祛病、保健、与乐拔苦为目的。

观世音菩萨是佛教四大菩萨之一，代表慈悲。慈能拔苦，悲能与乐。观世音菩萨示现大慈大悲，即无缘大慈，同体大悲。这正是新加坡佛教施诊所所践行的精神。这次舟山小百花越剧团带来的高质量、精制作的这部剧让观众感动，在演出结束后听到人群中有人被感动哭了。的确，这部戏确实表演和台词上，以及音乐部分都有触到泪点的地方。

妙善公主为了众生劝说父亲放弃穷兵黩武思想，希望能够放弃征战，和平发展。看到蚂蚁之间为了得到更多的食物而打架，从而悟到人如蝼蚁一般，欲壑难填，贪心不满。妙善想要远离名利，过与世无争的修行生活。但现实却是要么接受父王的赐婚，要么接受被逐出宫门，到深山之中过艰苦的修行生活。妙善毅然选择了自己想做的，就像理想与现实之中她选择了理想，并且坚定不移的走了下去。

妙善公主为了自己的信仰，又或者说是为了坚持自己的理想，吃尽苦头，最后感动了无数人帮助她。对于美好的东西，坚持会变得更美，更打动人心。妙庄王因妙善出家而迁怒白雀寺，以放火烧寺的方式来威逼妙善回宫。当得知妙善虽愿意回宫，但心却依然出家时，妙庄王为了断绝妙善的念想，又下令杀尽寺尼。在无尽的失望与打击下，妙善更加觉悟人生太苦，又深感自己罪孽深重，最终选择自行了却残生。因为这个因缘又游离地狱，看尽地狱中的种种苦难，看到众生需要大慈大悲的人来帮助。剧中两段情节让人感触颇深：一是一位为了追求官位，从七品芝麻官一步步高攀到二品大员，却仍不知足，为了得到一品大员而失去生命，从而成了怨魂。另一段是一对孪生姐妹互相攀比，你嫁给探花，我就嫁给状元，你生了宝贝儿子，我就要生一对龙凤胎，处处攀比，最终成了一对怨魂。人生的痛苦不正是由于不满足和攀比而生的苦恼吗？妙善看到这些后发下宏愿，也因此得以重回人间继续修行。



妙庄王由于罪孽深重导致身得怪病且连累众人，妙善在得知只有至亲骨肉愿意奉献出一手一眼才能消除众人之苦，医治父王怪病时，毅然决然的奉献出自己的一

手一眼。正是因为妙善的大慈大悲之心，成就有求必应的宏愿，在钟鼓齐鸣中、佛光下，成就圣果，证得千手千眼。剧中多次提到“善恶在一念之间”、“痛苦与快乐在一念之间”、“绝望与希望在一念之间”……同一件事情，不同的态度决定了不同的结果。这部剧处处都在告诉我们要向着阳光而生，向着乐观而活。

在细腻婉转的旋律中，在精湛的表演下，又是如此有感染力的故事，怎会不感动？第二场演出结束后，在人群中听到有人感慨说：哎呀，太美了！应该昨天也过来，应该看两场。是啊！这么高水平的剧看两遍也不觉得过瘾。

在8位主演中，4位是国家一级演员，1位二级演员，其他演员也都拿过各种奖项，如此专业的演员，可以看出水平不一般。在制作团队中，也都是非常实力派的专业团队。作曲刘建宽是国家一级作曲家，师从交响乐《梁祝》作曲者之一的何占豪，而《梁祝》的取材正是越剧的《梁山伯与祝英台》。没有看过剧的可以想象有多唯美，看过剧的可以在脑海中回忆享受这一刻。

感谢“新加坡施诊所”金禧纪念的因缘，感谢“新加坡施诊所”能够请来这么优秀的剧团，带来这么优秀的剧目，为新加坡民众带来了一场精神盛宴。再次祝愿新加坡施诊所越来越好！

文 | 达惠



平凡人生也有故事

人生故事书

平凡人生也有值得珍藏的故事记录下来。《人生故事书》工作坊是光明山普觉禅寺社区活动组特为乐龄人士举办的其中一个项目，希望通过这个平台给予长者去回顾和反思数十年的人生，将代表性和纪念性的经历记录在一本自己制作的书中。

学员在为期10周的工作坊里用文字和图片以粘贴的方式制作；过程中，除了更加了解自己而提升自信，也促进家人间的感情，认识佛友，扩大生活圈子，以积极态度去面对老化现象，并学习在生活中遇到逆境时如何的面对它、接受它、处理它、放下它。

《人生故事书》工作坊至今举办了五届，共有百名学员参与，他们背景多元，有蓝领阶层、专业人士和乐龄长者。在叶静慧老师的教导和义工团队的协助下，许多学员都克服了心里障碍，这包括一些不识字的参与者，皆能顺利地编写出自己的故事。本期《普觉》邀请两位学员分享他们的人生故事以及参与工作坊的感想。

麦专程 | 专访



曾玉梅 从抗拒到全情参与

曾玉梅起初对《人生故事书》工作坊感到抗拒，因为她自认自己的人生无风无浪，平淡无奇，没有什么值得记录。

和许多长者一样，玉梅是上了光明山普觉禅寺举办的《预防失智症计划》课程后而参加该工作坊。她在整理自己人生事迹的过程中，渐渐对一甲子的生活有所感悟，随之投入制作自己的故事书。

现年62岁的玉梅生长于华顺巴甘榜，来自大家庭的她共有17个兄弟姐妹，可谓全村最大的家庭。她在家中排名第八，老大和老么的年龄相差29岁。父母从事农业，回想起童年时光，她忆述每天上课前必须帮忙喂家禽食物，下课后还要照顾弟妹。由于家禽多，粪便也多，经常需要清理。家人会将粪便堆聚在一起，等待邻国种植蔬菜的叔叔来购买，带回去当肥料。

中学毕业后，玉梅到T恤印刷公司和珠宝店工作。25岁那年，她和先生徐显武共结连理，婚后育有四名孩子。为了照顾孩子，她离开职场当起家庭主妇。

玉梅是个称职的好妈妈，把四个孩子抚养长大，如今孩子们都大学毕业，事业有成，并有各自的家庭。回想起相夫教子的日子，她很感激先生甚少干预她的育儿方式，这也是维持家庭和谐的一大因素。由于一家六口的重担落在先生的肩上，玉梅在生活上非常节俭。

她分享：“我从小就很自律，懂得把钱存起来。求学时为了省钱会提早下车走远路回家。”在孩子的成长过程中，她会向其他家长索取他们准备丢弃的作业考卷，然后手抄给孩子们温习，用心良苦。

性格随和温顺的玉梅自幼喜爱阅读，从散文、游记、武侠小说、科幻小说到言情小说，她读的广泛；在文学的殿堂里，她获益匪浅。近年，她则转向佛学有关的书籍，如开照比丘的《困进一个入口》和圣严法师的《佛教入门》。

玉梅法号观梅，40年前，她经常和一位同学到佛堂念经与禅修，并跟随同学参加来自泰国师父的禅修课，一两年后皈依三宝。

如今儿女都成家立业，辛苦了半辈子的玉梅终于有时间追求其他嗜好。她每天坚持做瑜伽、跑步、偶尔跳绳，并且上佛学课，让脑筋灵活，心灵充实。

从当初的抗拒到全情参与，玉梅从容地表示：“我的人生故事虽然平淡，但回过头看，其实过的还顺心。”



洪瑞阳 期待与家人分享人生事迹

对洪瑞阳来说，能够参与《人生故事书》工作坊是一件很值得期待的事，她不仅能够把自己的故事写给孩子看，过程中也促进家人间的感情。

性格外向的瑞阳在巴西立的乡村长大，家里共有12个兄弟姐妹，她排行第八，她坦言这一生都在姐姐和大哥们的爱护下成长。

由于家庭大，瑞阳出世时险些成为别家的养女，幸好兄姐们当时轮流守候她身边，感动了父母，才不被准备收养她的阿嫂抱走。瑞阳和兄弟姐妹手足情深，童年时光无忧无虑，在溪边抓泥鳅、抓迷藏……有无限的美好记忆。

瑞阳在海星女中念中学，校规严厉，塑造出上得了厅堂、进得了厨房的现代女性。她后来升到圣婴中学念高中，由于老师们不催促课业，使她的成绩一落千丈。倔强的她为了面子问题，不愿意回校重考，反而隐瞒父母亲报读职专的电子课程，结果气坏父母。

瑞阳后来在电信局服务多年，并在工作中认识先生林耀明，夫妇俩育有三名孩子。为了二儿子的健康，她毅然辞掉工作在家相夫教子。

生性好动的瑞阳开始时很不习惯家庭主妇的生活，她甚至用了三年的时间来调适，所幸孩子在她的细心照料下，身体无恙；三个孩子如今都事业有成，生活美满。

瑞阳坦言她以前年轻气盛，有颇多菱角，容易和自己过不去。加上和夫家在教育孩子方面各有看法，一度过得不很开心。她在接触佛法之后，渐渐释怀，待人处事也有所改变。

倘若人生可以重来，想改变什么？瑞阳不暇思索回答：“我希望能够早点接触佛法。以前念的是天主教学府，没什么机会学佛。我是在80年代参观了光明山的纪念堂才开始对佛法感兴趣。”

瑞阳认为佛法充满哲理，很生活化，遇到一些人生难题总能用佛法来克服。她于2005年皈依三宝，法号普靖。

谈及《人生故事书》的制作，瑞阳指着书里的插画，笑着说：“这些都是小孙子的杰作，他们认为有些页面太单调，于是帮忙点缀。”除此，家人也帮忙瑞阳找寻旧照片，让她的人生故事书更加生动，过程中其乐融融。

虽然瑞阳和玉梅已完成她们的人生故事书，但任务并没就此结束。闲暇时，两位会到老人院帮忙居民们制作人生故事书，同时分享她们参与工作坊的经历，好让更多人受惠。谁说平凡人生没有故事呢？

(欢迎报名参与《人生故事书》工作坊，有兴趣者请参阅第36页与37页。)



采访过后笔者与瑞阳、玉梅合影留念。

他需要的也许只是同理心

适时拿出同理心，那宛如一股暖流，注入另一个人的心。

有一位先生，一天下班回家，发觉人去楼空，太太，三个孩子，女佣，汽车，都不在了。而他们一家人本准备四天后要到澳洲旅游，他整个人顿时不知所措。看了他的脸书分享，才发现他身患忧郁症已一年多，经过艰巨的折磨与努力，他已逐渐在康复的道路上。然而，他的妻子却在经历同等的煎熬后，因恐惧而逃离。朋友们在网上给他送上满满的祝福与鼓励，也有传递遗憾的心情。当然也有人批评其妻子的行为不当，有点无情，对于患病的丈夫无疑是落井下石。但退一步想，要照顾孩子，要担心丈夫，还要惧怕精神疾病的后遗症，在无法承受之际只好逃离。对于这位先生的遭遇，大家没有在网上留下同情的话语，反而是满满的正面言辞，一直支持他的“雨过天晴”论，一直让他相信雨后的阳光等着他。

后来，他一个人上路去旅游，沿途总发一些积极光明的照片。一个星期后，他发了一张与妻女和岳父的合照，照片下写着，这是多天以来最美好的照片。大家的心也舒缓了。从他的低谷，到一丝光明，大家始终给予满满的支持，没有太多七嘴八舌的建议。这一份同理心，支撑着他，让他一步步继续康复，继续修补。

有一个孩子，总是被人批评能力不足。他怎么用心，怎么努力，都是无法达到预期的水平。为了逃避现实，他沉溺于网络，他嗜睡，懒散。母亲的唠叨，老师们的训斥，他都无动于衷。不在乎，就是他的保护罩。大家给予他很多改善的建议，却丝毫没有助益。有一天，辅导员对他说：你也是想努力做出成绩对吧？只是淡淡的一句话，这个孩子落泪了。没有人会想要成为学习无成的孩子。大家的关注、指责与提点，只是加强了他心理上的负担。而辅导员给予的，是一份同理心，让孩子觉得自己被理解了。

下来，在辅导员的支持下，孩子一步步纠正自己的弱点，一步步在师长的协助下进步。在同理心的理解中，他找到了前进的力量。没有奇迹般突飞猛进，却更积极地学习。

在一个人遇到挫折，走入死胡同，受困；他需要的，不是太多的意见，评论和怜悯。他需要的是同理心，是一种理解，是一句我知道你现在过得不好。这一份不是为他人解决问题的同理心，能让当事人有难过，有失落，有失望的空间，让他能在不被批判的情况下抒发自己的情绪。这，也许是最好的支持，也是最好的陪伴。

适时拿出同理心，宛如一股暖流，注入另一个人的心。

文 | 心憩

朋友送我一盆铜钱草，我百般呵护，不但日日换水，还天天雕塑其造型，哪里当疏，何处该密，希望案头这一盆葱郁能稍带些禅味，希望看到它的朋友都能赞叹我花艺的巧夺天工。也许是我的一厢情愿妨碍了它天然的本性，铜钱草竟一天不如一天，没几个月就夭折了。一日偶然去朋友家，看到后院里满地天生天养的铜钱草长得茁壮茂盛，不由惭愧自己虚荣的功利追求对其天性的摧残。

前些日子学生从华文会考的考场中出来，见到我就说：“老师，综合填空很难”，我一看题目，哪里难！“除了欲望的驱使”、“等到信用卡账单来了才懊悔不已”、“每当我们心动时不妨先问问自己”、“我们不会因为无谓的开销”……仅凭上下文的语感就能选择出“驱使”、“懊悔”、“不妨”和“无谓”，可惜现在孩子学华文都是带着强烈的功利心去死记硬背，读某篇文章是为了应付口试的，读某段文字是为了写作文积累素材的，这样学习把华文都读死了，没有漫无边际的广泛阅读，哪里来的语感？遇到词语选择当然就束手无策。

许多事功利心越强，就越难成功。

大学同窗的女儿自恃家境殷实、相貌中上，对男朋友身高体重、兴趣爱好、职业薪水、家庭背景、地域条件等等各项要求甚为具体明确，甚至婚房不可小于多少平米都有严苛的规定。结果挑来挑去把自己挑成了大龄剩女。表弟小夫妻五年前就计划生育二胎，想尽办法却终不得果，就在彻底放弃之后不到一年，竟喜获佳讯。生活中这种有心栽花、无心插柳的例子还是很多的。

大半生职场沉浮，曾一度搞得自己筋疲力尽，心烦意乱。都说打坐可以帮助人从紧张的生活中解脱出来，缓解压力，于是一段时间很想学习打坐，可是我一坐下来不要说让心绪宁静，就连呼吸都出问题，越想让呼吸规律、顺畅，越感觉呼吸困难，越困难就越焦虑不安。偷眼瞄一下身边的朋友，人家个个安安静静，只有我腰酸腿疼，连气都喘不来，师父说身体发生任何现象和反应时，最好的处理方式就是不要去管它。可我又怎能不管呢？最终折腾了一段时间也就放弃了。

一个偶然的的机会，看到印光大师说：“佛法要义，在无执着心。若预先存一死执着得种种境界利益之心，便含魔胎。”又曰：“欲令真知显现，当于日用云为，常起觉照。不使一切违理情想，暂萌于心；常使其心，虚明洞彻。如镜当台，随境映现；但照前境，不随境转；妍媸自彼，于我何干。来不预计，去不留恋。若或违理情想，稍有萌动，即当严以攻治，剿除令尽。”

我想是不是我们太刻意求什么的时候，反而会离目标越来越远了呢？如果我们的的心意被绑在功利上，整天想着我念了这部经会有怎样的功德，我做了这样的财布施以后一定能发更多的财，这样学佛是不是也会离佛越来越远呢？我这样问自己。

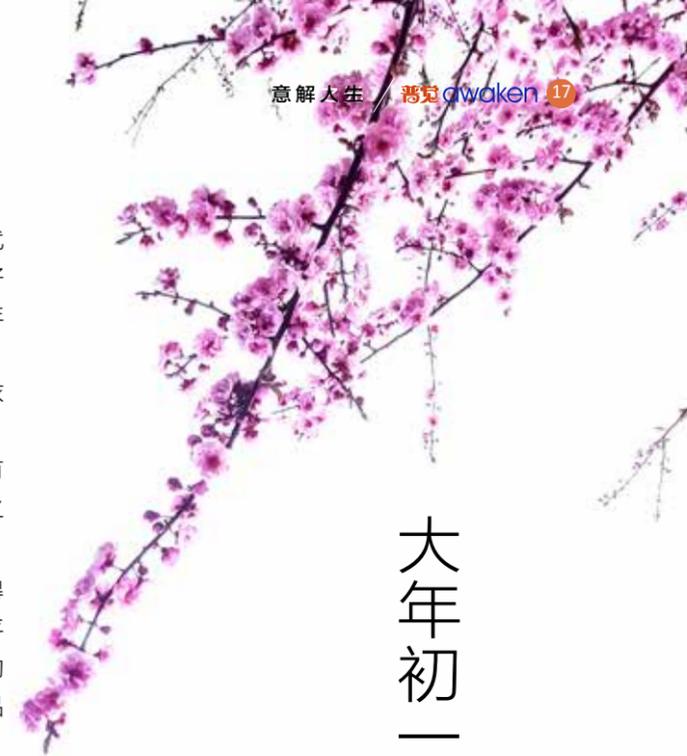
其实，菩提道上，应重日日耕耘，默默犁作，深耕细作，不问收获……这让我想起了自己学书法时的事情，当年想求师学书，因缘际会，老师不收我这个顽徒，但拒绝时说了一句话我至今记忆犹新，他说，“求什么师，你写就是了”。是的，二王智永颜柳欧赵都是师，对着帖你写就是了。学佛也一样，高僧大德都是师，你修正习气、精进参学就是了。

文 | 菩提法真



放下万念 提起功夫

菩提道上，应重日日耕耘，默默犁作，深耕细作，不问收获……



大年初一吃素

唯欲家人欢，那管畜生哭。
喜气溢门槛，如何惨杀戮。

——丰子恺



不知从哪一年开始，我们全家大年初一都会吃素。在我记忆中，小时候去亲戚家拜年前，早餐要吃得饱饱的才出门，因为出门后就没东西吃了。那时一般店面不会在大年初一开门营业，我们也不好意思麻烦亲戚煮素食给我们吃；回想当年，感觉还蛮凄凉的，大年初一要挨饿。不知是不是为了安抚我和弟弟，妈妈总会在那天说：大年初一吃素，比接下来任何一天吃素的功德更大。这说法有何依据，我们无从考究，但周围倒有不少人也有大年初一吃素的习惯，而中国的许多地方，如广东、海南、福建，也有这个传统。古人有言：“一日持斋，天下杀生无我分”。在人们认为一年中最吉祥之日，人们更期盼祥和与平静，为此而戒杀。

大年初一吃素倒也不是每个人愿意做的事，当我们生活变得越来越富裕，庆祝方式与美食选择种类也变得更多样化，即使是平日，大鱼大肉对很多人而言不足为奇，新年更是许多人大肆庆祝的时候。丰子恺《护身画集》中有一幅画——“喜庆的代价”，作品随诗：

喜气溢门槛，如何惨杀戮。
唯欲家人欢，那管畜生哭。

为了自己与家人的欢乐，如此庆祝方式，令人心痛。现在人们不费吹灰之力，就能换来宰杀好的动物，更无须听到动物的哭声，这反而让人们更容易参与杀生。纵然我们无需忍受凄惨的屠杀声，杀生之业依然不可躲。试想，众生怎么甘心被杀，成为人们的碗里羹、盘中食？愿云禅师，宋代高僧，《戒杀放生》诗云：

千百年来碗里羹，冤深如海恨难平，
欲知世上刀兵劫，但听屠门半夜声。

被杀的众生怨恨深如海，生生世世难以平息，化为人间的不幸，若信因果，戒杀放生是必要的。

再换个角度看，生在丰衣足食的国家，往往我们身体所面临的问题并非不够食物或不够营养，而是过度丰富的饮食所带来的健康问题，轻则消化不良，重则肥胖问题、高血压、心脏病、糖尿病等疾病。佳节期间，何不给自己身体少一点负担，戒肉吃素？如今更不须担心吃素要挨饿，近年来新加坡的素食选择越来越多，天天都能找到素食，大年初一也不例外。找不到素食，再也不能成为不吃素的借口。

也有人说，年初一吃一天素等于全年吃素，我想这只是一些不想吃长素，却又贪功德之人一厢情愿的想法。年初一吃素自然好，但如果能更常吃素，或是天天吃素，无论是对自己身心或是对众生而言，利益更为显著。☺

文 | 净璇

所幸公共服务委员会的回应非常正面，他们强调在颁发奖学金时，会考虑如何让公共服务更加多元化，奖学金得主同时也理解宗教有助于制定政策。

此事件正好反映了一般民众的思维都被功利主义左右，认定修读工程、经济、法律、医学等科系更有作为，反而忽略了宗教学其实也是社会文明发展的重要一环，属于精神层面，有助于锻炼思考。

公共服务委员会的这项决定令人鼓舞，意味新加坡正迈向一个更加开放及包容的社会。

祖哈钦之所以会选择佛学是因为他在念哲学时便开始对佛教感兴趣，他认为佛教深具思考性，也能洞察周围的人事物，对他未来成为一个公务员有莫大的影响力。

身为一名伊斯兰教徒，祖哈钦表示其信仰和佛教非常接近，伊斯兰教积极倡导信徒从各领域吸取知识，让他能够敞开心怀接纳其他信仰。这在多元种族的新加坡何其重要。

如同电影《寄身上流》里的人物，祖哈钦也曾生活在水深火热中，不过他却凭借超凡的毅力摆脱困境，脚踏实地往人生目标前进。值得一提的是，这位有为青年闲暇时还投身基层组织，经常做义工，帮助弱势群体。

穷人志不穷，祖哈钦的人生机遇非常励志，启迪人心，可成为时下年轻人的榜样，共勉之。☺

文 | 蓝郁

人穷志不穷

数月前在电影院观看了一部韩国卖座影片《寄身上流》，剧情紧凑多变，高潮迭起，每一幕皆有意想不到的转折，引人深思。

故事讲述当地一户金姓家庭，整家人面临失业的窘境。他们居住在狭窄、拥挤又幽暗的地下屋，生活潦倒。儿子在好友的推荐下，到富人的豪宅当英文补习教师；接着妹妹也在富豪家当起小主人的美术老师。

为了让父母的工作有着落，兄妹俩后来想尽办法将富人的私人司机及管家驱走，一家四口就这样隐瞒各自的身份，为富豪服务。嗅觉敏锐的小主人却从他们的身上闻到同一股异味，那是住在地下室的潮湿气味。

味道贯穿整部戏，也是结尾酿成悲剧的导火线。这是一部关于贫富差距的黑色喜剧，穷人为了生存，不惜一切让日子过的有丁点尊严。电影里的金家，寻得工作后却开始贪婪物质享受，打肿脸充胖子。富人则每天过着奢华的日子，上流社会高高在上，漠视穷人的处境。

电影虽属虚构，却蕴藏隐喻，将现代社会存在的议题放大。观后难免反思，也意识到贫富悬殊至今仍发生在个别国家，社会阶级问题值得关注。

异族同胞选修佛学

这不禁让我联想到前阵子一位本地马来族奖学金得主的身世，以及他选择修读佛学而引发的争议。

出身贫寒的祖哈钦（Zulhaqem Zulkifli）自18岁时因父母离异就跟随父亲居住在租赁住屋，他们曾经为了餬口而捡破烂，甚至一度留宿街头。他没因此放弃自己，勤奋向上，并和姐妹们相互勉励，顺利考上大学。

祖哈钦的学习道路并非一帆风顺，他从普通源流到初级学院，花的时间比一般莘莘学子长，后来在南洋理工大学考获哲学学位，最近还脱颖而出，获颁政府奖学金准备攻读硕士。

另人深感意外的是，这位马来青年选择远赴英国牛津大学钻研佛学。这就引起诸多公众的质疑，为何委员会“放宽条件”允许奖学金得主选修宗教相关课程。

宗教学其实也是社会文明发展的重要一环，属于精神层面，有助于锻炼思考。





这是一份很特别的礼物。

以往参加过多次的国际义诊，都只参与，过后即抽身，潇潇洒洒。印度义诊是我第一次领队，从开始的接洽到过程中的筹备到结尾，全程参与。那是截然不同的体验，是一道非常不一样的风景，是慧命成长的一份礼物。

曾经看过一位老牙医，年届古稀，却还不断的筹备义诊，组织了各科医疗人员，牙科，中医，西医，眼科，外科，林林总总，只为了让偏远地区的村民山民能够得到医疗服务。也在多次义诊中看到 Love Pal 的小伙伴们默默在背后斟茶倒水扫地搬桌椅，他们之中有的是高级经理，有的是企业老板，也有的是70岁的清洁工。虽然来自不同的领域不同的阶层，却有着同样愿意为别人付出的心。曾经在心里许愿，但愿有一天我也能带出一批自愿的义诊队伍，让更多人有机会种福田。很感恩，王睦平老师和徒手治疗师协会的伙伴们让我有了这一次的机会。



旁边慢慢教？对不起，没有！医生必须在有限的时间内，诊治最多的病人，取得最大的疗效！只有在这种高压高浓缩的环境中，才能发挥医者最大的本能。在义诊中意识到自己的不足，毋须别人提醒，自己就会努力提升，期待下一次做得更好。经过一次又一次的反复淬炼，医术提升自是不在话下。

医生本就是救死扶伤的行业，不论中医还是西医。愿意选择行医的，都有一颗柔软的心，看到病人好起来，会有莫大的欢喜；看到病人受苦，也会很心痛。印度义诊有一位病号长期受哮喘所苦，吃了中药后感叹，25年来从来没有那么舒服过。当下就觉得，这一次的义诊没白来。遇上一个父亲带着2岁的小女儿来求诊。小娃娃肚子大得像鼓，四肢却细小如材，饮食不入，不停的嚎啕大哭已经3天。诊断是蛔虫病。父亲一脸担忧无奈的跟我说，小娃娃的孪生姐妹，3周前死于同一个病症。无法形容当时的心情，悲痛，无奈，心疼，说不出。新加坡很发达，想找医生看个病太容易了。殊不知，咱们唾手可得的，却是别人一辈子求而不得的。曾经在一次义诊听一位乡村的出家人跟医护人员说：“我从来不知道原来医生是给我们这些老百姓看病的”！多震撼的一句话啊！



许多人认为医者愿意到国外义诊很伟大，医师的形象立马就高大上起来。有的医师更是隐约带有自我上位傲慢心态，认为‘我愿意来是你赚到了’。无可否认，每一位医师的无私付出确实是病患最大的福音。但是，笔者在多年的经验中体会到，义诊，收获最大的其实是自己。每一次的义诊都是末学对自我的洗礼。洗涤自己在长期舒适的环境中慢慢被消磨掉的慈悲心，对病人的耐心，也许还有被金钱蒙蔽掉的爱心。最后在义诊的过程中再找回当初行医的初发心。

犹记得第一次到印尼乡村义诊的时候，有位90多岁的老太太来求诊。在针灸治疗之后，老太太说还有其他部位也疼痛，要求再治疗一会儿。当时是午餐时间，又饿又累，突然就起了烦恼心，有点不耐烦的拒绝了老太太的要求。就在笔者转身的那一刹那，老太太一把抱住我，说了一句“医生，谢谢你！我从来没有那么舒服过”。当下我愣住了！对自己的行为，感到前所未有的羞愧！从此以后，这件事成为我在行医路上的警钟，时时刻刻提醒自己，以病人为本。

由于受新加坡医疗大环境的影响，许多中医都自我设定为慢郎中，看的病种不多，取效慢，也没办法诊治急病重病。除了少数老一辈的中医经验老到，年轻的一辈说实在话，水平堪忧。义诊，是一个很好的突破口，也是医师迅速成长的平台。把医师下放到穷乡僻壤去看病，就好比把一个不会游泳的人丢到河里，求生的意志就能让你迅速成长。穷山恶水病种多，病人多，条件差，时间少。你想要老师在



这一次的义诊，最写实的应该是这样的描述：“顶着36度大太阳，在闷热不透风的环境内，不停的看病，不停的推拿，不停的针灸，不停的出汗，不停的灌水，挥汗如雨，在偶尔的

叫骂声中，夹杂人们的嘈杂声、汗臭味，一起交织成一段难忘的回忆。”即便是这么克难的环境，医师，推拿师，义工们都没有怨言，一如既往的努力看病，努力推拿，希望让更多村民找回健康。这一份心意实在难能可贵！副会长郭清安老师在分享的时候还很庆幸自己是在完成3天义诊后才生病！这一份才是真正的医者的心。

3天的义诊中，有一件事体现了徒手治疗师协会全体会员的素养，笔者认为这是必须记录下来的。一个凉风习习的傍晚，在忙碌了一整天后，大家如常上巴士，开开心心准备到一家农场晚餐。谁知道……巴士在半路抛锚不能走了！也许大家认为坏了就修呗！呵呵呵！各位看官请想象一下，在一个前不着村，后不着店，鸟不生蛋的地方，伸手不见五指，没有电灯，没有空调，有的是无数的蚊子和牛粪，等着巴士被修好，您的心情会如何？烦躁？骂人？埋怨？没有！通通都没有！杨荣坤医师和小智善父子俩躺在木板上看星星；“徒手敬香团”在虔诚拜“土地”；丰源全身喷满杀虫剂到草丛唱歌；雷医师和几位女生在路旁看萤火虫；alan和elin夫妻不停的用电风扇，虽然没什么作用；车上聊天的聊天，睡觉的睡觉，曾佩卿医师还用手机的蓝光把自己照成鬼，把睦平医师吓了一大跳！整整3个多小时，没有任何人发出一句埋怨，一句责怪。徒手家人，好样儿的！

印度，一个充满文化又神圣的神秘国度。我们用义诊，跟它结了好缘。期待下一次的再会！☺

文 | 刘晓仪

印度义诊纪实

求生的意志能让你迅速成长。把医师下放到穷乡僻壤去看病，就好比把一个不会游泳的人丢到河里，义诊，是一个很好的突破口，也是医师迅速成长的平台。





缘怪一面

世事瞬息万变，难测难料，一切留不住，终究会幻灭归零。既是无缘，那就随缘。首里城不待我，却将风华埋葬在火海中。

10月底，时序入秋。日本北海道已然秋意醉人，秋色自北向南移，东北、中部、关东、进畿地区，枫叶逐次染红，渐入赏枫佳期。此际，我虽一心牵念斑斓绚丽的枫季，身子却被家人牵引，去到日本南端，常年气候温和，没有冬天，秋无枫红的冲绳岛。

10月29日早上8点抵达那霸机场，开始日本国境之南8天自由行。机场到市区车程约10多分钟，下榻的酒店距离市政厅仅数步之遥，初来乍到，第一天不打算赶行程，先漫游市区国际通等景点。

寄放了行李，走出酒店，晨光甚好，明媚和暖。拐个弯就是人来人往的通衢大道，突然一片艳红扑面而来，前方一棵壮美的凤凰木繁花盛开，嫣红亮橘，一簇簇挤满树，阳光辉映下犹如团团跳跃的火焰，燃烧街头。对面的市政厅外，凤凰花也开得正闹，两团红云隔街呼应，那霸给我第一印象不是秋意萧瑟，竟是炙热似火。

次日决定先一路北上，沿着碧蓝海岸线，到恩纳，名护，看大海，游外岛，感受浓浓海岛风情之后回程南下，待在那霸3天，再从从容容游首里城与其他景区。

海边假期，悠游自在，不知今夕何夕，31日一觉醒来，却闻首里城凌晨大火，大家面面相觑，心情一阵低落。

这一天，冲绳在哭泣。打开电视、报章，尽是令人心碎画面。熊熊烈火，像那霸街头凤凰树怒放的花，如火如荼，聚成红云，那么耀眼，那么凄厉，红墙红瓦的宫殿仿佛在狂焰中抽搐颤动。一座承载五百年历史和琉球精神的文化遗产，一夕化为灰烬。看到一张张悲伤流泪的脸，我感同身受的痛惜，远远超乎与首里城缘怪一面的失望。痛惜之情就如半年前某个夜里惊悉巴黎圣母院失火，不同的是，圣母院我曾多次拜访，但首里城，则阴错阳差，与它擦肩而过。

那天，我在古宇利岛沙滩上，脚踩白色细沙，眼望无边无际的翡翠绿与孔雀蓝相间大海，天色湛蓝，海风很大，吹拂着衣裳，乱了游人头发，这里美如既往，但感觉多了一份哀伤，是否冲绳人“在海风中咸咸流泪”？

这时手机不断传来各地亲人朋友的关切探问：“去了首里城吗？”、“你们是最后一批访客？”唯有一声长叹，毕竟无缘，错过了。首里城不待我，却将风华埋葬在火海中。

既是无缘，那就随缘。世事瞬息万变，难测难料，一切留不住，终究会幻灭归零。何不洒脱些，让所有嗟叹与懊恼，随海风吹走吧。☺

文 | 沈玉兰



(图片转载自网络)

生命的迴旋

时不时的会依着它的法则在我们眼前显现，令我们猝不及防和无所适从。无论你接受不接受、同意不同意、喜欢或不喜欢、无常随时随地、

种种造业，感召今生的果报。然而，在阐述因果关系时，经常一味强调“前世”的业而把时间无限的往前延伸，这种遥不可及、眼看不到、手摸不着、又无从感受和体验的说明，很难与现实生活中联系在一起，因此比较不容易被说服和接受。如果我们从另一个角度切入，从“今世”中也可窥见其另一层面的展现。

从时间的观念来说，三世有：前世/今世/来世。当我们说“今世”的一瞬间，其实它已经是“前世”了，同时也包含了不同时段在过去。比如我们从娘胎出世至今，在之前几十年的岁月里，不知已造了多少的业而感召身体的果报，即成长、病痛、衰老、败坏和死亡。从医学的报告中也得知，我们身体原本就存在好坏细胞，它们是相容共存的，一旦人的免疫力失去平衡，人就会出现各种各样的疾病和痛苦。因此果报的现前，不尽然全是“前世”的造业，而当前也能亲自尝到自作自受和现世报的果，这种感受和体会通常会来得直接和强烈？

能建立起无常观念，当我们遭遇到无法逆转的困境时，我们便有足够的力量去面对它和接受它从而坦然处之，不至于会惊恐狂乱、愤愤不平的控诉：老天爷瞎了眼！为什么患癌和不幸的人偏偏会是我！而与之有所差别的就是：我们会心平气和的直视着出现的逆缘并且积极配合治疗，调整过往不好的生活方式和饮食的坏习惯，另一方面注重体育锻炼的加强以期待因缘的转变。至于以后会有怎样的结果，不是我们所能主宰的，只要我们尽了一切的努力，就随顺因缘了，也许我们的福报即将享尽。

诚然，在我们人生成长过程中，所遭遇的种种挫折和磨难，我们曾经沮丧彷徨过，我们也曾经流涕伤心过。然而，我们会很快从逆境中去平复此起彼伏与焦躁不安的心；同时也会从悲痛的阴霾中迅速走出来。☺

文 | 丁点

去探望一位患胃癌的同学，得知病况相当不乐观，身体瘦得皮包骨，脸庞轮廓已经凹陷昏迷躺在床上，为了减轻她的痛苦，医生给了吗啡剂通过胶管系敷在她的手臂上。听她家人说，当她知道自己的病情后，坚决不接受主流医学的医治，认为是遭受二度痛苦。因此，只采取保守的治疗。周边的亲朋戚友很不能理解，纷纷找人劝说，最后还找了一位她颇敬仰的长者，无奈，还是不能让她回心转意。于是呵责之声不绝于耳，然而，她却如此

断然的回答：我曾是一名义工，也辅导过这样的病人，看到的个案也不少，同时也见证了他们的生与死，如果命不该活我就认了。因此，不存在谁对谁错的问题，这是我的抉择，你们应当要理解；当然我也明白，无论结果是好是坏，我都毅然承担。一周后获悉她撒手人寰了，前后不过是一年的时间。

我姐姐是一位胰脏癌患者，医生动完手术后见到病人开口便说：恭喜你了，手术非常成功，肿瘤也清除得干干净净，过些时候再进一步接受电疗，就可完成治疗了，这一强心剂给病人多大的欣喜与期待。很快，电疗的疗程也按照预期规定做完了。接着调养了一阵子，总算如常生活了半年。随后的日子里，却断断续续进了医院好几次，最终医生透露，癌细胞复发和转移了，不多久终于离我们而去，时间也不过是二年三个月。

另一位患癌病人，医生预计只有二年的生命。来到此转折点，唯有死马当着活马医，只好按照医生的建议完成了该做的手术。手术后，对生活起居、饮食习惯来了大翻转，不但加强了体育锻炼和一些调理，而且还参与了让身心灵得以放松及宁静的办法。就这样打破了医生先前“魔咒”的预言，人却活了过来，至今已超过十年了，目前人还健在。

常说世事无常，一切事物的生死、兴衰、荣枯……都是因缘的迁流变化，而无常的表现特质在于：没有独存性，没有主宰性，没有永恒性而且又是逼迫性。一提到无常，我们往往都认为无常是负面的、不好的、不如意的而加以排斥。但是无论你接受不接受、同意不同意、喜欢或不喜欢，无常随时随地、时不时的会依着它的法则在我们眼前显现，令我们猝不及防和无所适从。然而，尽管如此，一切生命的生生不息、勃勃生机……何尝不是无常另一面的呈现？由于我们对新生生命的朝气蓬勃，对生命力的旺盛奔放有所迷恋和抓取，随之即沉浸在顺境、欢乐与喜悦之中而不能觉察。

经过医生的治疗手段后，为何病人的存活会出现迥然不同的结果呢？常听人说：有其因必有其果，虽然说这有一定的因果关系，但是，因果不是单一的走向，它是随着内外条件的对应变化而变化，因此没有固有的结果或定论。也有这样的说法：过去的

戒的含义与类别

戒是佛教戒定慧三学之一，即归依佛教者所应遵守的规范。广义而言，凡善恶习惯皆可称之为戒，比如好习惯称善戒（又作善律仪），坏习惯称恶戒（又作恶律仪）。通常情况下，戒一般多指净戒、善戒，特指为出家及在家信徒制定之戒规，具有防非止恶的功用。《大智度论》卷13云：“尸罗，好行善道，不自放逸，是名尸罗。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸罗。”《俱舍论》卷14云：“能平险业故，名尸罗。”

对于戒的含义，诸多经论中都有论述。《大乘义章》卷1曰：“言尸罗者，此名清凉，亦名为戒。三业炎火，焚烧行人，事等如烧，戒能防息，故名清凉。清凉之名，正翻彼也。以能防禁，故名为戒。”戒不仅有清凉的含义，而且还能防非止恶。《瓔珞本业经》卷下云：“一切众生，初入三宝海，以信为本。住在佛家，以戒为本。”戒为佛子修学佛法的根本保障，故而学佛者首先要持戒。《玄应音义》卷14曰：“戒亦律之别义也，梵言三波罗，此译云禁，戒亦禁义也。”戒有禁止义，即禁止恶事。《优婆塞戒经》云：“戒者名制，能制一切不善法故。”《涅槃经》卷31云：“戒是一切善法梯橙。”戒不仅能制止恶法，而且还是一切善法生起的阶梯。《大毗婆沙论》卷44说尸罗有清凉、安眠、数习、得定、严具、明镜、增上及头首等十义。《菩提资粮论》卷1亦提出戒有十义：“言尸罗者谓习近也，此是体相。又本性义，如世间有乐戒苦戒等。又清凉义，为不悔因离心热忧恼故。又安隐义，能为他世乐因故。又安静义，能建立止观故。又寂灭义，得涅槃乐因故。又端严义，以能庄严故。又净洁义，能洗恶戒垢故。又头首义，能为入众无怯弱因故。又赞叹义，能生名称故。”

戒是出生一切功德善法的根本。从浅处说，戒学是人生伦理道德的规律，是人之所以为人的准则。往深处讲，戒是塑造人格乃至圆满究竟成佛的途径。修学佛法的人，从进入佛门信敬三宝起，一直到完成无上佛果，都是有其戒相可说的。戒律为三藏教法之一，其行门之广，蕴意之深，类别之众，不是三言两语所能道尽的。

在律典中根据戒不同的分类，有11种之多，比较常用的分类有以下几种：

（一）性戒与遮戒：前者戒性罪，后者戒遮罪。性戒从犯罪之果报而言，属于本质之罪恶行为，如杀生、偷盗、邪淫、妄语等四波罗夷，不待佛之制戒，亦不论在家、出家与受戒、不受戒，若犯之，未来必定受报。因其自性就是罪行，为业报之正因，系社会普遍承认之罪恶，并有法规制止之，故称性戒。五戒中除杀、盗、淫、妄等四波罗夷外，其他诸戒皆属遮戒。

遮戒是指对轻罪之禁戒，遮，即制止意。遮戒是佛陀因事、因地所制之戒，通常较性戒为轻，即一般社会不认为罪恶，而佛教为防止世人讥嫌，避免由此引发其他犯罪。如酒戒即是遮戒。

昙无讖译之《菩萨戒本》所说四重四十二戒，《仁王般若波罗蜜经》卷下所说六重二十八轻戒，《梵网经》卷下所说十重四十八轻戒等，都依据性戒与遮戒而分轻重。

（二）止持戒与作持戒：指戒律中废恶与修善二类。止持戒是指消极的禁止戒。止者制止也，持者持戒也，即制止身口之恶而行不杀不盗等，是依止而成持戒也。如五篇七聚之戒法就是止持。《行事钞》云：“戒体光洁，顺本所受，称之曰持，持由止成，号止持戒。”

作持戒，是指持戒以修习善事。持戒以防身、口诸恶为首要，诸恶既离，更须修善，策励三业以护善，此即作持门。作持戒乃教人众善奉行之戒，如四分律中之二十犍度，包括说戒、安居、自恣等。

（三）定共戒与道共戒：定共戒，又名“静虑生律仪”。入初禅、二禅等诸禅定，则与禅定共生自然防非止恶之戒体，身口所作，尽契律仪。《俱舍论》云：“静虑生者，谓此律仪从静虑生，或依静虑。若得静虑者，定成此律仪。”《七十五法名目》云：“静虑律仪，亦名定共戒，与定同时故。”

道共戒是指三乘圣者入色界所发之无漏定，则与无漏智共于身中自发得防非止恶之戒体（即无漏之律仪），是名无漏律仪。此无漏之律仪，与无漏道共生，与无漏道共灭，故名道共戒。

往深处讲，戒是塑造人格乃至圆满究竟成佛的途径。从浅处说，戒学是人生伦理道德的规律，是人之所以为人的准则。戒是出生一切功德善法的根本。

（四）声闻戒与菩萨戒：声闻戒，指小乘律所制之五戒、八戒、十戒、具足戒等戒，亦即四分、十诵等戒律，如比丘之250戒、比丘尼之348戒。声闻戒为小乘声闻所受持之戒律。相对于《梵网经》等十重四十八轻戒之大乘戒而言，四分律等所制之五、八、十、具足戒等称为小乘戒。

菩萨戒，为大乘菩萨所受持的戒律。菩萨戒之内容为三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。摄律仪戒，摄，摄尽、总摄之意。即遵守佛教制定之各种戒律，积善防恶。为比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷等七众所受之戒，其戒律有五戒、八戒、十戒、具足戒等。《释门归敬仪》卷上谓摄律仪戒能断舍诸恶，为法身之因。

摄善法戒，指誓愿实践一切善法之戒，即修习诸善，以一切善法为戒者。《释门归敬仪》卷上谓此戒勤修善法，为报身之因。

饶益有情戒，即以慈心摄受利益一切众生，此为利生门。

声闻戒与菩萨戒之说出自南本《涅槃经》卷26：“从初发心乃至得成阿耨多罗三藐三菩提，是名菩萨戒。若观白骨乃至证得阿罗汉果，是名声闻戒。若有受持声闻戒者，当知是人不见佛性及以如来。若有受持菩萨戒者，当知是人得阿耨多罗三藐三菩提，能见佛性如来涅槃。”

（五）权、实二戒：权实二戒系天台家所说。权戒是权教所说的戒律，如五戒、八戒、十戒、具足戒等小乘戒。此与《瑜伽》、《善戒》等大乘戒，都是三乘共门所持，藏通二教界内卑浅的粗戒。实戒是实教所说的戒律，如《梵网经》的十重、四十八轻戒，独为别圆二教、界外菩萨所受持。权戒又称粗戒，实戒又称妙戒。◎

文 | 陈旦

教学与说法

找出最适合自己学习之路，才能勇往直前，直达目标。学习之路从来没有对与错，但必须遵从法则。

初夏之时，从大城市回到家乡协助照顾年迈的父亲，促成后来入秋回校担任代课老师的因缘。

距离上一回担任老师，已是廿五年前的事了。无论教材、教学环境、学校制度都有别于往日。但是唯一不变的是，孩子如果遇到学习障碍，同样的还是会从一开始信心受挫，到最后的干脆放弃。

这次代课的班级是“特殊学生功课辅导班”，而学习的科目都是他们在正常班级跟不上进度的。但是大多数的学生对学习都了无兴趣，甚至有些是在自我放弃的边缘。

为了让学生不至于只为了交功课而抄写答案，我放弃了课本，重新依照他们的程度教学，慢慢的同学们发现听写不再零分，有些功课自己也能完成，渐渐有了信心。

学校教的是最基本的文字认读、计算、待人处事等，看是简单，却因为每个学生程度不同，因此必须因材施教。

这一次的经验让我深深的体会到当年佛陀初转法轮的心情。悉达多太子从六年的苦行，后以中道修行，到最终悟道成佛。当年佛陀初转法轮之时，其实大可宣说直指人心的成佛之道，但为何需大费周章的从小乘的苦、集、灭、道开始修行呢？藕益大师做了一个答案：“良由众生根机不一，致使如来巧说不同。佛陀的说法绝大部分都是应病与药，他是站在恒顺众生的角度来说法。

如果佛陀当年不因材施教，而直说大法，就没有现前所谓的八万四千法门了。那么根钝如我，将永远失去学习佛法的机会，因为完全听不明白。

世界上绝少部分的人可以直驱佛道，但大部分的人还是得遵照自己的根性一步一步来学习。所以除了老师要了解学生，学生自己也需要认清自己，学习之路从来没有对与错，但必须遵从法则，找出最适合自己的学习之路，才能勇往直前，直达目标。

在学佛的路上，许多人进进退退，左拐右弯，其实说穿了，就是还没找对路。只要静下心来，认清自己的根性，总有一天能够理清方向，找到一条最适合自己的成佛之路。

愿一切众生早日皆共成佛道。◎

文 | 凡人



受戒、持戒与舍戒

戒，既是佛教对于弟子的身心行为等制定的规定和制约，也是修习、实践佛道的基础。



戒，音译为“尸罗”，意译为清凉、禁、止得、性善，戒，防非止恶之义。《大乘义章》卷1云：“言尸罗者，此名清凉，亦名为戒。三业炎火，焚烧行人。事等如烧，戒能防息，故名清凉。清凉之名，正翻彼也。以能防禁，故名为戒。”戒有防止身口意三业远离过失，止恶行善的功能，可以纠正个人的行为，调伏不良的习性等，使之合于清净的道德标准，心无热恼而得清凉。《大智度论》卷10云：尸罗，好行善道，不自放逸，是名尸罗。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸罗。尸罗者，略说身口律仪，有八种：不恼害、不劫盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不饮酒及净命，是名戒相。

戒，既是佛教对于弟子的身心行为等制定的规定和制约，也是修习、实践佛道的基础。戒有五戒、八戒、十戒、具足戒、菩萨戒等多种。由于大小乘不同，其戒也有所不同。另外对出家僧人和在家居士的也有所区别。尽管如此，五戒（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）仍为佛门的根本戒，是所有修学佛道者都应当遵守的。

戒之要义有四种区别，即：戒法、戒体、戒行、戒相。戒体即产生戒律作用的本体。受戒后，佛子身上会产生戒体，即对于戒法的信念与受持奉行戒法的意志，具有防非止恶的作用。戒行即持戒的行为，受戒者遵循戒律法则，从事实修修行。佛弟子在受持戒法后，能随顺戒体，于身口意三业而不违法。戒相即修持戒行表现的相状差别。如持五戒、十戒，乃至二百五十戒，每一戒中各有差别，按其持犯之轻重，各有不同的相状。

在佛门中，只有受戒，才能成为真正的佛门弟子，而受戒要通过传戒才能完成。所谓传戒，即佛教中具有一定资格的僧人、将戒律授予佛教弟子使之遵守的仪式。广义上说，凡佛教法师向信徒传授戒律、规矩的仪式，都可以叫授戒；狭义上说，传戒则是指传授三坛大戒的传戒法会。

早期佛教传入中国时，并无传戒仪式。到曹魏嘉平2年（250）始有昙摩迦罗于白马寺译出僧祇律戒本，此为依律传戒之始。曹魏正元年间（254~255），安息国沙门昙谛译出昙无德羯磨，传戒始具备羯磨仪式。东晋道安始提倡严肃戒律，制定布萨、悔过等僧尼轨范。

传戒，在古代，只有律宗寺院才可进行，但近世来，禅寺、教寺亦相率开坛传戒。一般传戒之法皆为连受三坛。初坛授沙弥、沙弥尼戒，二坛授比丘、比丘尼戒，三坛授出家菩萨戒。传戒时间大概30天左右。主事者为十师和尚，其中，得戒和尚、羯磨阿阇黎、教授阿阇黎各一人，是为三师和尚，另有尊证阿阇黎七人，总称三师七证。

受戒，即通过三师七证的传戒方式，受持佛陀制定的戒法，遵守僧团内部规约的行为。受戒是为了能更好地修行，因戒为无上菩提之本，只有受持戒法，才能成为正式的佛弟子。一般来说，比丘、比丘尼所受的戒法是具足戒；沙弥、沙弥尼所受的戒法是十戒；在家之男女居士受的戒法是五戒、八戒；而菩萨戒则不论出家、在家皆可受持。

受戒的戒期结束后，会由传戒的寺院发给受戒者“戒牒”及“同戒录”。“戒牒”既是受戒的证明书，亦相当于僧尼出家僧籍的证明书。

唐、宋时期，僧尼出家时要领取度牒（是国家对于依法得到剃度出家而发给的证书，僧尼持此度牒，不但有了明确身份，可以得到政府保护，同时还可以免除赋税徭役）。然后在受戒时再领取戒牒，这些都由政府颁发。受戒时须呈验度牒，才能受戒。明洪武永乐间（1368—1424），政府三次下令，许僧俗受戒之人，以戒牒为身份证明，凡遇关津隘口，可凭戒牒交验通行，戒牒的作用遂成为僧尼旅行的护照。清初废止度牒，戒牒则改由传戒寺院发放。如果僧尼到其他寺院挂单、安单，要把戒牒交与寺院查看，持有戒牒的僧尼，可在他寺任意去留，而无戒牒的僧尼，一般只管一宿二餐，之后就不再容留。

戒牒内容一般分为四个方面：一、引经据典说明戒律的重要性；二、详载受戒人的本籍、俗名、年龄、所属寺院、师名，由此可以明确身份；三、列举传戒大和尚、羯磨阿阇黎、教授阿阇黎及七尊证师的名字；四、劝嘱发心。最后传戒机构盖印。

受戒后要持戒。即受持、维护佛陀所制定的戒法而不触犯。佛陀制戒目的，是为让佛弟子防非止恶，学佛所学，行佛所行，以期证佛所证。所以佛弟子在受了戒法后，就当积极遵行践履。佛在涅槃前曾告诫弟子，在他灭度后，应当“以戒为师”。因为戒是无上菩提之本，无戒不能生定，无定不能发慧。欲增长善根，必须从持戒、守戒开始。

《大智度论》中谓持戒人有四种相状：一下人持戒，即为得今世之乐，或为怖畏、称誉名闻而持戒；二中人持戒，即为富贵、欢娱、适意，或期后世之福乐而持戒；三上人持戒，即为求解脱涅槃而持戒；四上上人持戒，即为求佛道，怜悯众生，了知诸法求实相，不畏恶道，不求福乐而持戒。

在修行佛道时，有的弟子由于各种原因，会触犯、破坏戒法。犯戒如果不破根本戒，是可以通过忏悔清除过失的；若破了根本戒，就会丧失戒体，需要重新受戒。

《释氏要览》载犯戒有五种衰耗：一求财不遂，二设得即耗，三众不爱敬，四恶名流布，五死入地狱。《四分律》载破戒有五种过失：自害、为智所呵、恶名流布、临终生悔、死堕恶道。

与受戒相反的是舍戒，即舍弃禁戒律仪，不再持戒。所谓“舍”，小乘谓先已得之法而今舍失；大乘则谓初得之功能念念增长，今抑而不令增长。

之所以舍弃戒法，是缘于受戒者受不了戒律的约束或不能适应佛门的生活，不能如法持戒而犯戒或破戒，对教团和其本人都造成不好的影响。所以佛陀允许弟子受戒后可以舍戒。

舍戒的方法比受戒要方便许多，只需要真心实意地说明自己舍了所受的什么戒就可以了。《萨婆多毗尼毗婆沙》卷2云：“欲舍戒无过者，若舍具戒，当言我舍具戒，我是沙弥；若舍出家戒者，当言我舍出家戒；是优婆塞，若舍五戒者，当言归依优婆塞。如是则成舍戒，亦无过咎。又言，若已着白衣被服，有人问言：‘汝何故尔？’答曰：‘我罢道，我作白衣。’亦名舍戒。若舍戒时，都无出家人，若得白衣，不问佛弟子非佛弟子，但使言音相闻。解人情去就，亦得舍戒。舍戒一说便舍，不须三说。”

律中说有顿渐二舍：顿舍是直接做白衣，当如是说：我舍佛、舍法、舍僧、舍和尚、舍阿阇黎、舍诸梵行、舍戒、舍律、舍学事，受居家法，我作净人等。渐舍，是在受持的四种戒中，或舍弃具戒作沙弥；或舍弃具戒和十戒，作优婆塞。

舍戒后，如果还想出家受戒，也是可以的。《四分律》载有跋闍子比丘不乐净行，还家行不净行，余比丘以此事白佛，于是佛言：“若有余人不乐净行，听舍戒还家。若复欲出家于佛法中修净行，应度令出家受大戒。”佛教允许比丘七次舍戒，七次出家，但比丘尼舍戒后，则不可再受戒。

文 | 阿莲

《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
投稿邮箱：pujue@kmsps.org
电话：(65) 6715 6905

文 | 继平

精进的含义与类别

在修善断恶、去染转净过程中，不懈怠地努力上进。精进是修道的根本途径。精进，是指勇猛勤策进修各种善法。也就是依照佛教教义，

“精进”，是指勇猛勤策进修各种善法。也就是依照佛教教义，在修善断恶、去染转净过程中，不懈怠地努力上进。精进是修道的根本途径。俱舍宗将精进作为十大善地法之一，唯识宗则将精进列为善心所之一。此外，精进不仅属于六波罗蜜之一，也属于三十七道品之一。

对于精进的含义，诸多经论中都有论述。《华严大疏》云：“精进，练心于法名之为精，精心务达目之为进。”《慈恩上生经疏》云：“精谓精纯无恶杂故，进谓升进不懈怠故。”《大智度论》卷16云：“于一切善法中勤修不懈，是名精进相。于五根中名精进根，根增长名精进力，心能开悟名精进觉，能到佛道涅槃城是名正精进。四念处中能勤系心，是精进分，四正勤是精进门，四如意足中欲精进即是精进。六波罗蜜中，名精进波罗蜜。”《成唯识论》云：“勤谓精进，于善恶品修断事中勇悍为性，对治懈怠满善为业。”《辅行传弘决》卷2云：“于法无染曰精，念念趣求曰进。”《摄大乘论》卷2云：“又能远离所有懈怠、恶不善法；及能出生无量善法、令其增长；故名精进。”《五蕴论》云：“云何精进？谓懈怠对治，心于善品，勇悍为性。”《入阿毗达磨论》云：“精进、谓于善不善法生灭事中，勇悍为性。即是沉溺生死泥者、能策励心、令速出义。”

在不同的经论中，精进有不同的种类。两种精进：《大智度论》卷16将精进分为身精进与心精进两种。精进虽为心数法，然由身力而出，故称身精进，如行布施、持戒是为身精进，而修忍辱、禅定、智慧是为心精进；勤修外事为身精进，内自专精为心精进；粗之精进为身精进，细之精进为心精进；为福德之精进为身精进，为智慧之精进为心精进。《大方广十轮经》卷8《精进相品》将精进分为世间精进与出世间精进两种。世间精进乃勤修布施、持戒等诸有漏业；出世间精进则勤修灭一切烦恼、惑障等诸无漏业。

三种精进：《成唯识论》卷9将精进分为三种。一、被甲精进，发勇猛、自利利他之大誓愿，期无数大劫而退屈之念，誓成大事，恰如被甲临敌之大威势。二、摄善精进，摄诸善法精进修行。三、利乐精进，利乐一切众生，心不疲倦。《菩萨戒经》卷5将精进分为三种。一、庄严精进，菩萨发心精勤修习一切梵行，庄严道果。复为化诸众生，于三界中示现受生，乃至为慈悲故，入地狱中，代受其苦，心不休息。二、摄善法精进，菩萨既修六度梵行，不为烦恼、恶业、邪见之所倾动，摄持世间、出世间一切善法，心不放逸。三、利益众生精进，菩萨于一切时，修习圣道，利益一切众生，以种种法而化导之，咸使断灭恶因，成就善果，虽历尘劫，心不疲倦。

五种精进：《成唯识论》卷6列出五种精进，一、被甲精进，指最初发勇猛强烈的誓愿心，就好像穿着盔甲而后见贼，不会怖畏种种难行，进而修诸胜行。二、加行精进，指生起坚固勇猛的方便，以策励其心，决定勇猛修行。三、无下精进，指自己不轻蔑，也不畏惧，能更生勇励而无怯下之心。四、无根精进，指能忍受酷寒炎热等苦。五、无足精进，指于下劣之善无厌足，欣求最上之胜功德。

七种精进：《大乘庄严经论》卷8举出七种，一、得现法乐住，二、得世间法，三、得出世间法，四、得资财，五、得动静，六、得解脱，七、得菩提。

九种精进：《瑜伽师地论》卷42《精进品》将精进总分为九种。一、自性精进。二、一切精进。又分依在家品精进、依出家品精进，此二种亦各有披甲、摄善法、饶益有情三种精进。三、难行精进。又有第一、第二、第三等三种难行精进。四、一切门精进。又有离染法、引白法、净除业、增长智等四种精进。五、善士精进。有无所舍弃、无退减、无下劣、无颠倒、勤勇加行等五种精进。六、一切种精进。又有六种、七种二种精进。七、遂求精进。又细分为八种。八、此世他世乐精进。又有九种。九、清净精进。又有十种精进。

十种精进：《旧华严经》卷24将精进分为不转、不舍、不染、不坏、不厌倦、广大、无边、猛利、无等等、救一切众生等十种精进。

精进是成就菩提的基本途径，因此，诸多经论中都强调修学者当勤精进。《十诵律序》云：“诸大德为道故，当一心勤精进。所以者何？诸佛一心勤精进故，得阿耨菩提，何况余善道法。”

精进修习具有十种功德利益。《月灯三昧经》卷6载，修菩萨行者，于诸梵行念念进修而精勤无怠，故有十种利益：一、他不折伏，不为一切邪论妄计所折伏。二、得佛所摄，为诸佛所摄受而不舍弃。三、为非人所护，谓于一切时处，为鬼神之类所卫护。四、闻法不忘，于所闻之法，常能忆持而不忘失。五、未闻能闻，修菩萨行者乐法之心无有厌足，往昔所未闻者，今皆得闻。六、增长辩才，精通于诸法义，辩才增长，随问随答而无疑碍。七、得三昧性，身心寂静，定性现前，不为世相所变迁。八、少病少恼，善能调适身心，常得轻安而少病少恼。九、得食能消，于饮食方面，食已即消，而无停滞之患。十、如优钵罗花，虽处生死之境，然不为烦恼所染着，犹如优钵罗花出淤泥而不染，使见者生仰慕之心。

由于精进具有强劲捷疾之推进力量，因此经典中常用精进弓来比喻精进。《大智度论》卷10云：“忍铠心坚固，精进弓力强，智慧利劲箭，破憍慢诸贼。”

修学法华三昧的修行者，为能够能在三七日中克期取证，破诸魔障，常发两种精进心，礼佛忏悔、行道诵经。据《法华忏仪》载，二种精进心即：一、事中修一心精进，指行人于道场，三七日中行仪纯备，当礼佛时，一心虔恳，观想金容，端严殊妙，俨然在目，心不异缘，乃至忏悔行道，诵经坐禅，悉皆一心，令与行法相应，无有懈怠，此称事中修一心精进。二、理中修一心精进，指行人初入道场，乃至三七日满，于其中间所作行仪，常当照了，一心寂静。如礼佛时，即知能礼与所礼，本性空寂；虽为空寂，而自然感应道交，不可思议。盖由理体平等，生佛不二，虽无能礼之人，而有我身礼诸佛前，虽无所礼之佛，而有诸佛随心显现，如是念念，无有懈怠，此称理中修一心精进。☺



道世法师与《法苑珠林》

在撰述的著述中，流传后世且影响深远的是《法苑珠林》。道世法师是唐代著名律宗高僧，在弘扬佛法的同时，还专心从事佛教著述，撰写了大量很有见解的佛教专著。

道世法师是唐代著名律宗高僧，在弘扬佛法的同时，还专心从事佛教著述，撰写了大量很有见解的佛教专著。在撰述的著述中，流传后世且影响深远的是《法苑珠林》。本书自问世以来，深受历代学佛者和佛教研究者的欢迎，被大众赞誉为“佛教百科全书”。

（一）道世法师生平简况

道世法师（？-683），西安人，俗姓韩，字玄恽。因名字中“世”字犯唐太宗李世民偏讳，所以以字代名，通常称为玄恽。法师幼年聪敏超群，12岁出家于青龙寺。隋大业11年（615），跟从弘福寺智首律师受具足戒，并跟随研求律法。后来道宣律师在西明寺大弘《四分律》，道世从旁加以协助，在讲律和深究三藏之余，他先后撰述《毗尼讨要》、《金刚般若经集注》、《敬福论》、《大小乘禅门观》、《受戒仪式》、《四分律尼钞》等，总计10部153卷。

在从事佛教著述过程中，法师深感佛教典籍虽然博大精深、丰富多彩，但因义旨幽深，文句浩瀚，普通人难以遍览，造成人们对佛教义理的理解大受影响。为改变这种状况，他仿照梁朝僧旻、宝唱编纂的《经律异相》体例，在阅读三藏教典过程中，分门别类择要抄出有关资料1000多条，分为30部，20卷，取名《诸经要集》。此书又名《善恶业报论》，内容主要是以善恶业报为主题的选集。此书流通后，深受当时学佛者欢迎，很多人都将本书作为修学佛法的理论指南。

（二）撰写《法苑珠林》

法师著述《诸经要集》后，感到三藏浩瀚，胜义繁多，仅限于善恶业报，远不能满足大众对佛法的理解和需求，以及对世法的印证和启示。从显庆4年（659）开始，继续阅读一切经论和外典群书，在《诸经要集》的基础上，多方取材，辑成一部内容更加广泛，分类更加细密，查阅更加便利，工程更为浩大的佛教百科全书——《法苑珠林》。此书前后花了10年时间，耗费了大量心血，正可谓“字字看来皆是血，十年辛苦不寻常”。

本书命名《法苑珠林》，具有很深禅意。“法苑”，指佛法的荟萃；“珠”，是美石，比喻佛陀教法融通无碍；“林”，指佛法义理的集合。由此可知，《法苑珠林》是汇集一切佛教教义精华的一部重要典籍。

在总结编辑此书宗旨时，法师说道：“经论浩博，具录难周；记传纷纭，事有广略。所以道达群方，开示后学，设教缘迹，焕然备悉，训俗事源，郁而成在。搜检条章，讨撮枢要，缙缀纸笔，具列前篇；其余杂务，汲引济俗，现可行者，疏之于后。冀令昏昧渐除，法灯遐照也。”

本书从经律论三藏中，摘取要言，依据次第，分类编纂。举凡佛教的宇宙观、人生观、修行的善道法门、警戒的恶报劣习，莫不昭示当前，令人豁然开悟。书中所引用的教内之书，亡佚的典籍，更是异彩纷呈，琳琅满目。因此，本书既是研习三藏教典的无尽资源，又是通达佛教的终南捷径。

《法苑珠林》共分100篇，每篇分数部，部下又有小部，都用二字作标题。全书总共有640余目，书的内容分别来自于佛教经律论，以及儒道等书的有关事实。在篇与篇、部与部之间，都有着有机的联系。每部的结构，先有述意篇作为提纲，然后精选各种经律论，从不同角度来阐明该部的主旨。在有的部中还增加“述曰”形式的言论，表述对某些情况的补充，最末以“颂曰”结束。

每篇开始为“述意部”，概述本部的主要内容。每篇的篇末都有感应缘，广泛引述各类故事论证，并且每则故事都注明所出经典。感应缘则是以历代在本土出现的一些故事作为佛法真实不虚的证明。如他在引述经论时，一定将所引述的书名放在前面，作“依某经某论曰”字

样。如果引述传记内容，则会将书名放在前面或后面，放在前面的会注明“某书曰”，放置后面的则会注明“出某书”，或“见某书”。如果所引述的数条内容同出一本书，则会注明“右若干条同出某书”。如果是自己耳闻目睹之事，若从考据引证，也会详细注明是某人所说。这样做的目的，是让读者相信书中所述言必有据。正因为法师严谨的著述态度，这部书问世后一直受到后世学者的高度重视。

《法苑珠林》引用的典籍多达400多种，除佛教典籍外，引述的儒家和道教典籍有140多种。本书中保存了许多已经失传的文献和史料。如在唐开元年间已经失传的《佛本行经》、《菩萨本行经》、《观佛三昧经》、《善权经》、《净度三昧经》等52种典籍；俗典中的《冥祥记》、《西域志》、王玄策《中天竺行记》等书，虽早已经失传，但在本书中能找到很多引述这些书的引文。此外，书中还保存了许多中世纪印度和西域的史地、思想和风俗等方面内容，对后人研究印度和西域思想、风俗等提供了可靠的参考资料。

《法苑珠林》成书之后，兰台郎李俨为本书作序，称赞本书义丰文约，比得上虞世南的《北堂书钞》和梁僧祐的《弘明集》，读者能够“探卷而得意珠”，“披文而饮甘露”，本书将于天地共久，永久流传。道世法师则希望《诸经要集》和《法苑珠林》能够“道俗流行，传灯有据”。《法苑珠林》面世后，果然如法师预期那样，不仅受到历代学佛者欢迎，且受到佛教和社会科学研究者的重视，被作为重要的参考书。此外，本书还被收入《大正藏》第53册中，由此足见佛教界对本书的推崇。

《法苑珠林》涵盖了佛教各个方面的内容，不仅具有佛教百科全书的性质，还具有佛教词典的功用。如“劫量篇”记载了世界由开始至毁灭的整个过程，即所谓成、住、坏、空四个阶段。“三界篇”说明宇宙世界是由欲界、色界、无色界“三界”所组成。中心是须弥山，四周为大海，海中有四大部洲，自须弥山腰依次向上为诸天所在处，这是佛教的宇宙结构图式。“六道篇”说明三界众生因善恶行为的不同，而招感天、人、阿修罗、鬼神、畜生、地狱等六种果报，这是佛教的有情观。“敬佛篇”阐述弥陀、弥勒二种信仰，并广引经典譬喻说明念佛的好处，及各种感应事迹。“惭愧篇”说明惭愧心是人类善性的表现。有惭愧心的人，不但自己不作恶，也不教他人造恶。“供养篇”说明佛教的供养对象，及供养三宝的不可思议功德。☺

文 | 禅悦



略说福田

就可得到福德和功德，就好像农夫耕田，能有收获，所以以福田为比喻。福田，是指可生福之田。凡是恭敬侍奉佛、僧、父母，及悲苦之人的人，

根据恭敬供养的对象不同，福田可分为不同的种类。佛教中有两种福田之说，据《大方便佛报恩经》卷3分为众僧、父母二种福田。谓众僧为出三界之福田，父母为三界内之最胜福田。本经卷5载二种福田又说，有所求而为者，称为有作福田，如父母、师长；无所求而为者，称为无作福田，如诸佛、菩萨等。又《大智度论》卷12谓有怜愍福田、恭敬福田二种。前者能生怜愍之心，后者能生恭敬之心。《像法决疑经》列举敬田、悲田二种，佛法僧三宝为敬田，贫穷孤老乃至蚊子等为悲田。

佛教中另有三种福田之说，据《优婆塞戒经》卷3〈供养三宝品〉载，福田有三种，一敬田，受恭敬之佛法僧等，称为敬田。若人对佛法僧三宝恭敬供养，可生无量之福分。这种由恭敬而生功德犹如田生谷物，因而称为“敬田”。二恩田，受报答之父母及师长等有恩德之人，称为恩田。《优婆塞戒经》云：“报恩田者，所谓父母师长和尚。”《俱舍论》18云：“害父母，是弃恩田。如何有恩？身生本故。”三悲田，受怜悯之贫者及病者，称为悲田。如唐代开元年间，佛门中曾开设悲田养病坊，收容那些贫苦残疾和无所依靠之人，同时也收容一般贫困之人。

《俱舍论》卷18将福田分为趣田、苦田、恩田、德田等四种福田。其中畜生之类属于趣田，贫穷病苦之人属于苦田，父母师长等于已有恩德者称为恩田，众生恭敬的诸佛菩萨等称为德田。这四种福田中，除了趣田外，其他三种田就是三种福田中的悲田、恩田和敬田。《正法念处经》卷61举出父、母、如来、说法法师四种福田。

(文转31页)

福田，是指可生福之田。凡是恭敬侍奉佛、僧、父母，及悲苦之人的人，就可得到福德和功德，就好像农夫耕田，能有收获，所以以福田为比喻。相对于恭敬供养者来说，接受布施的佛、僧、父母和悲苦之人就称为福田。

由于供养僧众能获得大功德，因而将僧众称为福田，将僧众所披着之袈裟即称“福田衣”。据《四分律删补随机羯磨疏》卷4解释，袈裟之条相模仿田地之畦畔，田用畦盛水，生长嘉禾，以长养身命；法衣之田则弘布慈悲喜舍四利、增无贪、无嗔、无痴等三善之心，长养法身之慧命，因取其义而称之为福田衣。

佛教诸多经典中对福田都有论述。丁福保《佛学大词典》解释为：“田以生长为义，于应供养者供养之，则能受诸福报，犹如农夫播种于田亩，有秋收之利，故名福田。”《探玄记》云：“生我福故名福田。”《无量寿经净影疏》云：“生世福善如田生物，故名福田。”《大方便佛报恩经》卷3云：“佛为大福田、最胜福田，而父母为三界内之最胜福田。”

《法蕴足论二》卷15对福田有一段论述：“言福田者：如世尊告阿难陀言：我不见有诸天魔梵沙门婆罗门等天人众中，堪受已惠施、善惠施，已供养、善供养，已祠祀、善祠祀，如我僧者。阿难当知，若于我僧，已惠施、善惠施，已供养、善供养，已祠祀、善祠祀；作少功劳，获大果利，故名福田。”

常情况下，都是选一有代表性的嘉号赐予僧人，有时则于已经使用的名称之后赐予大师、国师等称号。据《大宋僧史略》载，北齐时期法常法师曾入宫中讲说《涅槃经》，文宣王尊之为国师，此为“国师”称号之始。此后，文宣王有尊称沙门统法上为国师。隋代天台宗高僧智者大师，被晋王杨广请为菩萨戒师，因而当时人称“国师”。唐朝初年，神秀禅师被封为三朝国师，圆寂后赐予谥号“大通禅师”。此外，唐德宗赐澄观以“清凉法师教授和上”号；僖宗赐妙行为“常精进菩萨”。

历代朝廷对德高望重，堪为国师之僧侣，常赐以称号，称为大师号。一般认为，大师的封号开始于唐懿宗朝。唐懿宗咸通11年（870）敕云颢、僧彻、可孚、重谦为三慧大师、净光大师、法智大师、青莲大师。

其实，在唐宣宗大中2年（848），就有敕赠庐山慧远“辩觉大师”之号，其后又追谥“正觉大师”、“圆悟大师”；与此相类的，另有国师、禅师、菩萨等称号。北宋后，赐予师号之风盛行。

（三）谥号

高僧大德圆寂后追封称号，称谥号、敕谥；重行追封者，称重谥、加谥。对于圆寂后的高僧大德，通常会在示寂后立即选一嘉名加以追谥，也有在后世因尊其遗德而加以追谥的。追赠谥号，是为了感念死者之德。通常赠予高僧之谥号有大师号、菩萨号、国师号、禅师号、和尚号、法师号、上人号等。如唐宣宗于大中6年（852）敕谥庐山东林寺的慧远为“辩觉”；唐懿宗于咸通10年（869）敕谥终南山的道宣为“澄照”。北宋徽宗于崇宁元年（1102）下诏，令所属核对上报天下名德僧道之未有谥号者；崇宁3年，谥后汉之摄摩腾为“启道圆通法师”、竺法兰为“开教总持法师”。

赐予谥号开始于后魏时期，以后有的朝代盛行，有的朝代则不颁赐。此外，尚有在世时不以高行闻名，但死后因现奇瑞而受赐谥号的。如唐僖宗中和4年（884），泗洲刺史刘让上奏所进献的舍利八百粒系出自僧人木叉的塔中，而下诏为木叉塑像，并谥号“真相”。清朝初期尝下令，凡僧侣入定身体不朽者，皆赐以佛号。①

文 | 常静

赐僧紫衣与师号的由来

通常会采用颁赐紫衣和师号的方式加以鼓励。高僧受到当时朝廷的尊崇，朝廷为奖励他们对弘法利生所做的贡献，

在弘扬佛法的过程中，出现了许多德行高尚，学养深厚的高僧。这些高僧受到当时朝廷的尊崇，朝廷为奖励他们对弘法利生所做的贡献，通常会采用颁赐紫衣和师号的方式加以鼓励。因此，对很多高僧大德来说，能够被颁赐紫衣和师号就成为一种荣宠。

（一）赐紫衣

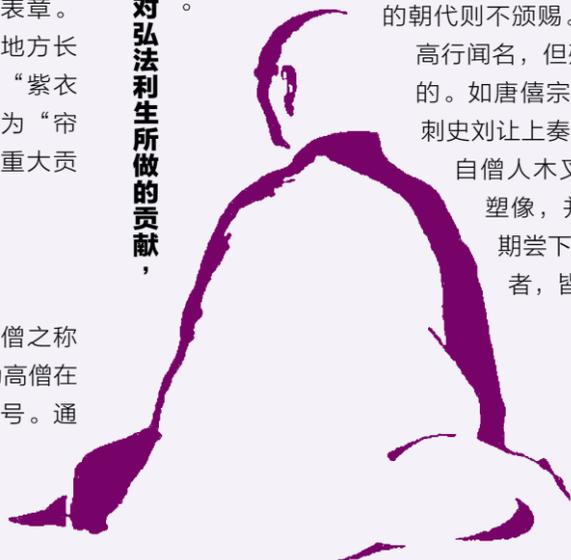
朝廷为表彰高僧的德行或弘扬佛法的贡献，常赐予紫色袈裟或法衣。“紫衣”又称“紫袈裟”。颁赐紫衣始于唐代天授元年（690），武则天以紫衣赐予重译《大云经》有功之僧法朗等高僧。

“紫衣”本来是古代高官所披著的朝服。除了紫衣外，还有红色朝服。有增设朱、紫、绿、皂、黄等绶绦，以区别官位高低。佛门中后来仿照朝服而有披著紫衣的传统。释尊在世时，“袈裟”又称“粪扫衣”，据说是捡拾死人穿过的布，再予缝合而成。故其色属坏色，佛制袈裟不用五正色（青、黄、赤、黑、白）及五间色（绯、红、紫、绿、黼黄）。可见，紫衣本不符合佛制，但朝廷为了奖励弘扬佛法有贡献的高僧，就采用俗世中颁赐紫衣的方式作为奖赏。

唐五代、北宋以后，朝廷赐紫衣的范围放宽，举凡从事译经的外国三藏，或负有外交使命来朝之使僧皆赐予紫衣。据《释氏要览》载，宋代开宝2年至太平兴国4年（969-979），每于天子诞节，召请天下僧至殿庭，试以经律论之义十条，全通过者即赐紫衣。此种自天子处获得紫衣之僧人称为“手表僧”，因为这些僧人亲自以手进奉表章。此后紫衣的颁赐，改由亲王、宰臣、地方长官之推荐者中选出，再由门下省授予“紫衣牒”（即准予披着紫衣之证明），称为“帘前紫衣”。这种紫衣只颁给对国家有重大贡献的人，因此能被赐予紫衣极为不易。

（二）赐师号

“赐师号”，是朝廷赐予高德师僧之称号，如国师、禅师等称号。赐师号分为高僧在世时封赐的称号，及圆寂后追赠的称号。通



忍辱与宽容

如果我们能像古圣先贤那样忍辱宽容，不仅可以全身远祸，而且还能培养自己高尚的德行。忍辱和宽容是人的优良美德。在日常修学生活中，

忍辱与宽容不仅是学佛者必备的基本修养，也是一个有德行的人应当具有的基本品格。自古以来，无论在佛门中，还是俗世中，都有很多以忍辱宽容而为人称道的人和故事。这些古德先贤不仅以忍辱之行受到时人的赞叹，更以不念旧恶，宽容之德被人恭敬。

在日常生活中，我们都可能遇到别人的侮辱和排挤。当被人侮辱或打骂之时，我们如果能够以忍辱的态度来对待，那些作恶之人就会因自己的恶行而自责和忏悔。《四十二章经》云：“佛言：恶人闻善，故来挠乱者；汝自禁息，当无嗔责。彼来恶者，而自恶之。”佛陀告诉弟子，如果有恶人来扰乱修善，我们若能够忍辱的态度对待，那些作恶者就要自己承受恶果。

唐代寒山和拾得是著名的修忍辱行的高僧。一天，寒山问拾得：“如果世间有人无端谤我，欺我，辱我，笑我，轻我，贱我，恶我，骗我，我要怎么做才好呢？”

拾得答道：“你不妨忍他，让他，由他，避他，敬他，不要理他，再待几年，你且看他！”

寒山再问道：“除此之外，还有什么处事秘诀，可以躲避别人恶意的纠缠呢？”

拾得回答：“弥勒菩萨偈语说：‘老拙穿破袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒。有人唾老拙，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了？’如果能够体会偈中的精神，那就是无上的处事秘诀。”

拾得认为，当我们遇到被人诽谤、欺凌或侮辱之时，不能采取以牙还牙的态度来对待，这样会将问题弄得更加复杂，造成无法挽回的后果。如果这时我们能够采取忍辱的态度来对待，不仅可以化解矛盾，还能与人建立起和睦友爱的关系。

娄师德作为唐代盛世的一代贤相，常以忍辱待人，关于他的“唾面自干”的典故流传久远。据《资治通鉴》载，娄师德的弟弟被任命为山西代县刺史。在前往赴任前，娄师德对他说：“我的才能不算高，如今做到宰相。现在你又做了刺史，我们所受到的荣宠过盛，别人会嫉妒，我们应当如何避免被别人嫉妒呢？”

弟弟跪下说：“从今以后，即使有人把口水吐到我脸上，我悄悄地把口水擦去就是了。我以此来自勉，绝不让你为我忧心。”娄师德神色忧虑地说：“这恰恰是我最担心的。别人拿口水唾你，是人家对你发怒了。如果你把口水擦了，说明你对人不满。不满而擦掉，使人更加发怒。你应该笑着接受，让唾沫不擦自干。”

宽容也是一个人美德。宽容是指对别人的过错不计较不追究，能够容忍。一般人对于别人的过错通常会抓住不放，不肯给人以改过的机会。以这种态度对人的直接结果，会导致那些有心改过的人也变得破罐子破摔，失去了重新改过的机会。若能以宽容心来对待，则会深得人心，受到他人的尊敬。

有个寺院的方丈，每天晚上都到弟子寮房中巡察。一天他发现一个沙弥弟子不在寺中，问别人也都不知道他到哪里去了。方丈到院中察看发现一处院墙边有一把椅子，且墙上有被人

爬过的痕迹。方丈知道这个沙弥一定耐不住寂寞，到墙外的红尘中去玩了。于是就将椅子拿开，自己蹲在椅子旁等待这个弟子回来。

到夜深人静时，这个沙弥弟子爬墙翻了进来，等他从墙上跳下来时，发现自己所踩的椅子很软。等他回过神来时，却发现自己刚刚所踩的椅子竟然是自己的师父。

小沙弥吓得不知所措，令他意外的是，师父并没有责怪他。而是告诉他天冷，赶快回到房间休息。因为师父的宽容，小沙弥此后再也没有翻墙出去过。相反，他变得更加持守清规戒律了。

娄师德同样是一位以宽容著称的贤相。早在狄仁杰当宰相之前，娄师德曾在武则天面前竭力推荐他，而狄仁杰对此事一无所知。到狄仁杰做宰相后，认为娄师德不过是一介武夫，很瞧不起他，经常在武则天面前进谗言和排挤。武则天察觉后便问狄仁杰：“师德是贤才吗？”狄仁杰说：“作为领军将领，只知道防守，贤能我不知道。”武则天又问：“他知人善任吗？”狄仁杰说：“我曾与他一同为官，没听说他知人善任。”武则天笑着说：“朕用卿，皆是娄师德的举荐，他是真正知人善任之人。”武则天随手拿出以往娄师德推荐狄仁杰为相的十多份奏章，让狄仁杰观看。狄仁杰看后，十分惭愧，叹息道：“娄公盛德，我屡屡排挤他，他竟然如此容忍我，而娄公从来没有骄矜的表现，我的德行远远不如他。”此后，狄仁杰对娄师德恭敬有加，自己也努力物色人才，向武则天推荐。

忍辱和宽容是人的优良美德。在日常修学生活中，如果我们能像古圣先贤那样忍辱宽容，不仅可以全身远祸，而且还能培养自己高尚的德行，成为一个受人尊敬的人。☺

(文接29页)

佛教中又有五种福田之说。《华严经探玄记》卷8指出，福田总有恩田、敬田、德田、悲田、苦田五种。如来及塔、菩萨、知识并父母等为恩田，也称为敬田；圣僧二乘为德田，也为敬田；其余乞食及贫人为悲田，也称为苦田。

佛教又有八福田之说。《梵网经》云：“八福田中，诸佛、圣人、一一师僧、父母、病人。”又云：“八福田中，看病福田第一福田。”不同经典对八种福田的说法稍有差异。隋天台智者大师，在《菩萨戒义疏》中将福田分为佛田、圣人田、僧田、和尚田、阿闍梨田、父田、母田、病田等八种福田。智周《梵网经菩萨戒本疏》谓佛法僧三宝、父母、师僧、弟子、诸根不具、百种苦等八种福田。

福田虽然有多种，大多以佛法僧三宝为根本福田。如《释氏要览》云：“彦棕法师福田论云：夫福田者何也？三宝之谓也。功成妙智道登圆觉，佛也；玄理幽微，正教精诚，法也；禁戒守真，威仪出俗僧也。皆是四生导首，六趣舟航。”《大智度论》卷9云：“佛于三界，第一福田。”卷4云：“佛、辟支佛、阿罗汉皆是福田，以其烦恼尽而无余故。”由此后世称阿罗汉为应供，将三宝称为敬田、贫穷之人称为悲田。据《广弘明集》卷28〈启福篇〉道宣法师在序言中说：“今论福德乃以悲敬为始，悲则能哀矜苦趣之艰辛，欲愿拔济彼等出离；敬则知佛法难遇，能信仰弘布之。”

具足“十法行”方可称为真实福田。据《首楞严三昧经》卷下载，这十种福田分别为：一、住于空、无相、无愿之解脱门而不入法位，二、见知四谛而不证道果，三、行八解脱而不舍菩萨行，四、能起宿住、死生、漏尽等三种智证明而行于三界，五、能现声闻形色威仪而不随音教从他求法，六、现辟支佛形色威仪而以无碍辩才说法，七、常在禅定而能现行一切诸行，八、不离正道而现入邪道，九、深贪染爱而离诸欲一切烦恼，十、入于涅槃而生死不坏不舍。

《诸德福田经》中说，若僧众之中有具足五德者，名为福田，供养可以得福，进而可以成佛。经云：“何谓为五：一者发心离俗，怀佩道故；二者毁其形好，应法服故；三者永割亲爱，无适莫故；四者委弃躯命，遵众善故；五者志求大乘，欲度人故。以此五德，名曰福田。”

《成实论》卷1〈福田品〉称二十七贤圣为福田，以其断尽贪恚等诸烦恼，其心空，不起烦恼恶业，得不作法，所得禅定皆清净，永离诸烦恼，弃舍忧乐，又能断除五种心缚，成就八种功德，以七定善护心，又尽灭七种漏，具足戒等七净法，成就少欲知足等八功德，又能度彼岸，及勤求度，故名福田。☺

文 | 常静

文 | 张家提

梵呗是佛教音乐的重要内容之一，包括赞呗、念唱，即出家人念经说法的声音，是佛教徒在佛菩萨前歌诵、供养、止断、赞叹的音声修行法门。

（一）梵呗的含义

梵呗，又作声呗、赞呗、经呗、梵曲、梵放、声明，是指以曲调诵经、赞咏、歌颂佛德。因依梵土（印度）曲谱咏唱，故称梵呗。无著道忠曰：“称号讽演，流畅其声，此曰声明。《瑜伽论》说五明曰：‘内明处、医方明处、因明处、声明处、工巧明处，止此。’佛家声明亦彼摄也。《传灯录》：‘声明三藏，善别音声，止此。’此辨五音，亦是五明学流类。”梵呗，又作婆师、婆陟，即赞叹、止断之意。

印度原来统称歌咏十二部经，不管长行，偈颂都谓之呗。梵呗传到中国后，将歌咏长行别开为转读，呗专指歌咏赞偈而言，所以也叫赞呗。如慧皎所说：“东国之歌也，则结韵以成咏。西方之赞也，则作偈以和声。虽复歌赞为殊，而并以协谐种律，符靡宫商，方乃奥妙。故奏歌于金石，则谓之以为乐，后赞于管弦，则称之为呗。”又《法苑珠林》卷36《呗赞篇》，道世曰：“西方之有呗，犹东国之有赞，赞者从文以给音，呗者短偈以流颂，比其事义，名异实同。是故经言：以微妙音声赞同于佛德，斯之谓也。”

（二）梵呗的起源与发展

梵呗的最早起源，据传为曹魏陈思王曹植于魏明帝太和四年（230）游鱼山（山东东阿县），听闻空中梵天之赞，深有体会，摹其音节，写为梵呗，撰文制音，遂删治《太子瑞应本起经》，作“太子颂”，以为学者之宗。曹植所制梵呗共有六章，即后世所传《鱼山梵》（鱼山呗），后世简称“梵呗”。《法苑珠林》卷36载：“植每读佛经，辄流连嗟玩，以为至道之宗极也。遂制转赞七声，升降曲折之响，世人讽诵，咸宪章焉，尝游鱼山，忽闻空中梵天之响，清雅哀婉，其生心动，独听良久，而侍御皆闻，植深感神理，弥悟法应，乃摹其音节，写为梵呗，撰文制音，传为后式，梵声显世始于此焉。”梁·慧皎《高僧传·十三经诗论》载曰：“始有魏陈思王曹植深爱声律，属意经音，既通般遮之瑞响，又感鱼山之神制。于是删治《瑞应本起》，以为学者之宗，传声则三千有余，在契则四十有二。”其中四十二契，便是四十二个曲调联奏。这种“鱼山梵呗”已经出现与印度佛曲相异的形式，产生了华夏化的趋势。这是中国汉化梵呗标准的原声，属印度声明学的中国汉化念经方式，这种解决汉梵单奇、重复唱诵的体系叫梵呗，也叫“鱼山梵呗”。《高僧传·十三经诗论》又云：“昔诸天赞呗，皆以韵入弦管，五众与俗违，故宜以声曲为妙。原夫梵呗之起，亦肇自陈思。始着太子颂及睽颂等。因为之制声，吐纳抑扬，并法神授，今之皇皇顾惟，盖其风烈也。”曹植又著《菩萨睽子颂》，这

梵呗的起源与功德

是最早利用汉曲之作梵呗的源头。《释氏要览》云：“昔魏陈思王曹子建游鱼山，忽闻空中梵天之音，清响哀婉，其声动心，独听良久，乃摹其节，写为梵呗，撰文制音，传为后式，梵音兹为始也。”

古代的佛曲，现代的佛教音乐都是由梵呗发展而来，因而历史上尊称曹植为中国梵呗的始祖。《法华玄赞》卷4曰：“陈思王登渔山，闻岩岫诵经，清婉道亮，远俗流响，遂拟其声，而制梵呗。”

三国时期，吴国支谦依《无量寿经》《中本起经》制成《赞菩萨连句梵呗》三阙，今皆亡佚。其后吴之康僧会依《般泥洹经》，造“敬谒法王来，乃至名显若雪山”一阙，世称“泥洹呗”。

此后，以印度之声律读诵汉译之经文，开始广为流行。《梁高僧传》卷13列有“经师”一篇，专述转读及梵呗，并列有帛法桥以下11名最擅于赞呗者。“经师篇论”曰：“然天竺方俗，凡是歌咏法言，皆称为呗，至于此土咏经则称为转读，歌赞则号为梵呗。昔诸天赞呗皆以韵入弦管，五众既与俗违，故宜以声曲为妙，原夫梵呗之起亦肇自陈思。……其后居士支谦亦传梵呗三契，皆湮没不存。世有共议一章，恐或谦之余则也。唯康僧会所造泥洹梵呗于今尚传，即敬谒一契。文出双卷泥洹，故曰泥洹呗也。”

西晋末年，西域僧帛尸梨密多罗来中国后一直住在建康建初寺。此人性情孤傲，不学晋语，曾作胡呗三契，梵音凌云，次诵咒数千言，声音高畅，面容不改，既而挥涕收泪，神气自若。又授弟子觅历高声梵呗。觅历遂成为当时江南梵呗高僧。“高声梵呗”的名称既不标志着内容和题材，又不标志体裁和形式，而表示这种梵呗的声腔特点。

东晋支昙龕初住苏州虎丘山，

东晋孝武帝初，常住建业建初寺，特擅声法转读，后造“六言梵呗”流行于当时。《高僧传》卷13载支昙龕“善转读，曾梦天神授其声法，觉因裁制新声，梵音清靡，四飞却转，反折还弄，虽复东阿先变，康会后造，始终循环，未有如龕之妙，后进传罗，莫匪其法，所制六言梵呗，传声于今后。”“六言梵呗”被后世的“清规”和《禅门日诵》采用和著录。

东晋以后，梵呗更盛行于南方，南齐竟陵王萧子良推行梵呗最热心，相关著述甚多。有关当时梵呗之种类，在《出三藏记集》卷12“法苑杂缘原始集”目录中有详细记载。到唐代，梵呗开始在民间日渐兴盛，遂立梵呗为译经道场九种职位之一。当时，梵呗经过支昙龕、昙迁、僧辩、慧忍、萧子良、梁武帝等僧俗名家发扬光大。有人开始尝试进一步用中国民间乐曲另创新声改编佛曲，使古印度的声明音乐逐步与中国传统文化相结合，中国梵呗从此走上了繁荣发展的道路。

可见，梵呗从曹魏陈思王曹植创制梵呗以来，直齐梁时代大为盛行，在隋唐时期得到全面普及，到宋元时期转至衰败，明清时期濒危。

（三）梵呗的用途

佛住世时，因声呗有医治身心之疲劳及强化记忆的作用，佛弟子经常唱诵。佛涅槃后，梵呗在印度大为流行。佛教传入中国以来，翻译经文之人很多，但传扬梵呗之人很少。由于梵音多复音，汉语则多为单音，如果用梵音引用汉语则声音繁复，偈语急迫，用汉曲吟咏梵文则韵短词长。因此，用汉曲歌咏梵文，或梵腔歌咏汉语都不易做到。《高僧传》卷13曰：“自大教东流，乃译者众，而传声盖寡，良由梵音重复，汉语单奇，若用梵音

以咏汉语，则声繁而偈迫，若用汉语以咏梵文，则韵短而辞长，是故金言有译，梵响无授。”

梵呗主要用于三个方面：一、讲经仪式，一般行于讲经前后。首先，在讲经时必用赞呗，这类赞呗一般于讲经之前或讲经之后唱诵。据宋元照《四分律行事钞资持记》卷39所记讲经应遵行的节目称：初礼三宝、二升高座、三打磬静众、四赞呗、五正说、六观机进止、七说竟回向、八复作赞呗、九下座礼辞。

另据圆仁《入唐求法巡礼行记》卷2所记讲经顺序是：打讲经钟，大众上堂；讲师上堂登高座间，大众同音称叹佛名；登座毕，一僧开始“作梵”，唱“云何于此经”一偈；梵呗讫，讲师唱经题目，讲经；讲毕，大众同音长音赞叹，赞叹语中有回向词；讲师下座，一僧唱“处世界，如虚空”偈。

二、六时行道，即朝暮课诵。六时行道梵呗，为古来各宗所共遵行。无论何宗何派，均受持诵习朝暮课诵。如逢朔、望日以及佛菩萨祖师圣诞及纪念日，在功课的前边、中间另加有梵呗。六时行进梵呗，一般最流行者是六句赞及八句赞。六句赞是南北通行的赞词，其赞由六句29字构成，故称六句头赞；八句赞系由八句赞词构成，亦称大赞。如《三宝赞》《弥陀赞》《观音赞》等都以八句构成。

三、道场忏法，旨在化导俗众，即“诸佛善权方便，立悔罪之仪”，其仪式尤重歌咏赞叹。梵呗流传后，音调因地域而有参差，主要为南北之分。梵音所以有南北二体，系由于授受渊源不同，亦各有特长。

道场忏法的内容可谓丰富多彩。最常用的有《蒙山施食》《瑜伽焰口》《梁皇宝忏》《大悲忏》《三昧水忏》等。在这些佛事活动中，梵呗的内容极为丰富，但多以《四大祝延》《八大赞》为主，除此外，在每堂忏法结束时，加一些俗调赞词来慨叹人生无常，劝世人早日觉悟，回头是岸，如《青山无雨叹人忙》《春宵梦》《南柯一梦熟黄粱》等。或者赞叹西方极乐世界妙境，祈亡者灵魂勿恋红尘，回向西方，同登极乐彼岸。

（四）梵呗的功德

《南海寄归传》说听闻赞呗功德有：能知佛德深远，能体悟佛法，能令舌根清净，能得胸脏开通，能处众不惶不惧，能长命无病。《十诵律》云：“如听梵呗，其利有五：一者身体不疲，二者不忘所忆，三者心不懈怠，四者音声不坏，五者诸天欢喜。”《法华经》云：“若使人作乐，击鼓吹角贝，箫笛琴箏篪，琵琶饶铜钹，如是众妙音，尽持以供养，或以欢喜心，歌呗颂佛德，乃至一小音，皆已成佛道。”

由于唱诵、听闻梵呗能使听闻赞呗之人和唱诵者本人也获得功德利益，因而名寺古刹在结夏安居时，以习唱赞颂为日课，称为学唱念。☉

文 | 陈旦





法藏法师到访新加坡佛学院

2019年8月30日上午，台湾千华寺住持法藏法师一行40余位前来我院参访交流。副院长传圣法师给予了热情接待并介绍了我院的办学情况。

法藏法师赞叹学院有那么多来自不同国家的僧众前来学习，并分享了他对平衡佛法研究和实修的感悟。最后，宾主双方互赠礼品，一同享用素斋。☺

2019年新加坡佛学院禅修营在泰国举办

2019年7月20日至8月9日，新加坡佛学院在副院长传圣法师的带领下，一行来自7个国家50多位学员参加了由学院赞助在泰国举办的暑假禅修营。禅修营的地点是在湄宏顺府的僧伽林及法山基金会，位于泰国西北部人烟最为稀少的山区地带。僧伽林属于阿姜查的泰国森林僧传统，是其分寺之一。法山基金会非仅负责支持僧伽林的活动，也作为孤儿院收容附近高山部落无家可归的孩童。其创办人



永觉长老为马来西亚华人，在阿姜查系的国际森林道场（Wat Pah Nanachat）完成了出家训练。他发下弘愿，希望能让讲华语的佛教徒更容易地接触到泰国森林派的禅修传承。

到达禅修营后，永觉长老首先带领我们沿着山路游览了这一名副其实的森林道场，并讲述了诸多逸事。之后，根据当地习俗，我们依次顶礼了负责本省僧团管理的大德长老们。他们很高兴看到这么多来自不同国家的出家众，并祝福此乃佛法兴盛之象征。

禅修营正式开始后，僧伽林法师分别向学员们讲述了身、受、心、法四念处，并辅实修。永觉长老亲自分享了他行脚的经验。当他通过讲述自己的精神之旅来启发大家时，真切又引人入胜的人生经历使禅修鲜活了起来。阿姜阿南的两位美国弟子阿姜Greg和Phra Nisabho也应邀特地从Wat Marp Jan寺院赶来，为大家提供了更多对经文和禅修技巧的解说。副院长传圣法师带领大家每日集体坐禅，并总结了教授的要点。共同的力量促成了此次禅修营的成功：学生们在他们追寻佛法的道路上找到了新的希望。

禅修营结束前的几日，我们向一座位于泰缅边境难民营的寺院捐助了生活用品，探访了隐藏在深山中的泰国森林道场，并在一座由当地华人后裔建立的观音庙中唱诵了《心经》：大家法喜充满。学员们收获丰盈，积累了诸多全新体验，这些都将成为今后学修路上的宝贵资粮。☺



新加坡佛学院 2019/2020学年开学典礼

2019年9月2日上午10:30分，新加坡佛学院举行了2019/2020学年的开学典礼。院长广声大和尚，副院长传圣法师、传厚法师、传雄法师，行政长权智法师，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们返校。他开示说：佛学院已经开办十多年了，很开心有这样一个小小的成绩，任何事情都是众缘和合，大家能在这里安心学习，要感恩护法信众的辛勤护持，常住全体同事的热心支持。学院尽最大努力为学生们提供一个优良的学习和成长环境，虽然不是每个人都能学有所成，但是种子已经种下了，在未来就会发现现在所学的知识都是有用的。同时，他也提醒学生要持守戒律，端庄威仪，以及不要害怕犯错，犯错后能够积极主动改正就是学习的过程。

随之，大家观看了暑假期间学僧们参加泰国禅修营的视频短片。最后，院长为上学年的优秀学生一一颁发奖状并合影留念。☺



• 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
#03-39 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

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/>
通过电子转账 (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 <https://www.kmspks.org/privacy/> 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 2020

1月
Jan

4月
Apr



佛法

[法会 / 仪式]

供斋

1月25日至2月2日 (正月初一至初九) | 上午10时30分
地点: 大悲殿
费用: \$10 (可加合家) | \$500 (一位代表上供)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

供天

1月1日 | 星期三 | 上午6时
地点: 大悲殿
费用: \$10, \$38, \$108, \$168
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

托钵暨供僧法会

1月1日 | 星期三
托钵: 上午8时至10时
地点: 大悲殿
供僧: 上午11时30分至中午12时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 二楼斋堂
费用: 礼盒 \$50 | \$188 | \$388
报名: 寺务处
询问: 6849 5333

农历新年如意灯祈福

1月24日至2月8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12月1日开始报名)
询问: 6849 5333

大年除夕闻钟声

1月24日 (除夕) | 星期五 | 晚上11时30分
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2日 (正月初九) | 星期日 | 上午6时
地点: 大雄宝殿
费用: \$10 (可加合家)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

正月消灾

2月2日 (正月初九) | 星期日 | 上午10时
地点: 大悲殿
费用: \$10 (可加合家)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

正月补运

2月8日 (正月十五) | 星期六
上午6时30分至下午1时30分
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

清明节

4月4日 | 星期六
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

大悲法会

1月21日 | 2月20日 | 3月20日 | 4月19日
每逢农历廿七日 | 上午10时至11时30分
地点: 大悲殿
费用: \$60 (全年)
报名: 寺务处
询问: 6849 5333 | 6849 5300

[讲座 | 课程 | 工作坊]

普觉中文佛学课程 | 第一年 (法师授课)

2月11日至10月20日
星期二 | 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 课室
费用: \$110 (三个学期)

普觉中文佛学课程 | 第二年 (法师授课)

2月12日至10月21日
星期三 | 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 课室
费用: \$110 (三个学期)

普觉中文佛学课程 | 第三年 (法师授课)

2月11日至10月20日
星期二 | 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 课室
费用: \$110 (三个学期)

初级梵呗班 (中文)

凡夫必须借由不同的法门修行以助证入无上菩提。
梵呗以音声法门来引渡身俱此一特殊根性的众生，
以感化及开启其悟门。
课程内容: 认识梵呗 | 梵呗法器入门 | 入门赞的唱念
——六句赞与八句赞 | 回向功德

2月15日至4月25日
星期六 | 下午1时至3时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 课室
费用: \$30 (八堂课)

普觉中文佛学中级班 (法师授课)

2月18日至8月4日
星期二 | 下午2时30分至4时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 课室
费用: \$50 (18堂课)

报名: 1. 上网 | www.kmspks.org
2. 接待处 | 上午9时至下午4时
(午餐休息 | 11时30分至12时30分)
询问: 6849 5300 | 6849 5345 | ded@kmspks.org

郑振煌教授4日工作坊 (中文)

3月2日至5日
星期一至四 | 上午9时至下午4时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用: \$90

三皈五戒典礼 (中文)

传授三皈五戒
3月8日 (有待确定)
星期日 | 上午11时45分至2时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
费用: 免费

佛教礼仪简介班 (中文 | 法师授课)

教导基本的佛教礼仪
3月7日 (有待确定)
星期六 | 上午9时至11时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼 | 聚缘坊
费用: 免费

三皈五戒预备班 (中文)

解析三皈五戒的意义与守持
3月8日 (有待确定)
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
(午餐休息 | 11时30分至12时30分)
询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org

2020 普觉中文佛学课程

法师授课



生活艺术系列

[养身]

健康讲座 - 小孩健康的奥秘
3月11日 | 星期三 | 下午2时至4时
地点: 普觉坊
费用: \$40

[社群]

人生故事书
人生像是一本书，它让我们在岁月里写下自己的故事。
欢迎您通过这个工作坊，创作一本属于自己珍贵的历史故事书。您可以: 分享回忆的酸甜甜苦 / 把经历的困难和面对挫折的方法传递给后代 / 积极的安享晚年、释放情绪 / 扩大社交圈、结交知心朋友 / 提升幸福感和自信。

2月16日至4月26日 | 星期日 (4月19日暂停)
上午10时至中午12时30分
地点: 普觉坊
费用: \$150 (包括材料 - 10堂课)

书法班

书法班是一个结合中华文化与艺术的平台，
让学员们通过书写书法陶冶性情、培养专注力。
2月13日至4月16日 | 星期四
晚上7时15分至9时15分
地点: 普觉坊
费用: \$110 (10堂课)
材料费: \$22 (请交给老师)

郑振煌教授工作坊 - 《华严宗》(中文)

3月7日 | 星期六
上午9时30分至下午5时
地点: 普觉坊
费用: \$50

报名: 1. 上网 | www.kmspks.org
2. 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时
#03-39 Bras Basah Complex
3. 接待处 | 上午9时至下午4时
(午餐休息 | 11时30分至12时30分)
询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

食物配给

加入我们，向低收入家庭分发食物。
2月16日 | 3月15日 | 4月26日
星期日 | 上午9时至11时30分
地点: 光明山普觉禅寺
询问: 6849 5300 | community@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23日 | 4月26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]

新进护法培训课程
3月14日 | 星期六 | 上午8时至下午5时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
欲知更多详情或课程报名:
6849 5318 | 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

