5–8月 | may - aug

awaken 普觉

to Compassion and Wisdom on the journey of life

That Unsettling Feeling

Effects of COVID-19 and how to deal with them

In this issue, we learn to tame the monkey mind, make friends with fear and cope with threats and anxiety for greater empowerment

感同身受就能放下执著

学习弥勒菩萨精神

幸福在平淡中活出精彩

47

FREE DISTRIBUTION
免费赠送

学佛、茹素与健康

没有生命是独立活着的，所有的生命都息息相连。世尊以无漏智察觉到所有的众生皆是平等的，佛陀的所有教诲都不离慈悲、大爱和智慧。

面对当前的环境，拥有强健的免疫系统是抵抗各种各类毒素和病毒的关键。茹素，即使只能一天一餐吃素或者吃全素，仍对身体非常有益。

研究发现素食能减低患上心脏病、癌症、二型糖尿病、肥胖和其他慢性疾病的风险。无论处于任何人生阶段，都能通过营养均衡的素食而使健康受益。而且，素食也比肉食更具可持续性，给地球造成较少的破坏。

戒荤茹素除了可以获得被科学认证的显著健康利益，一个人若以纯真的心发愿食素，也有助他的修行。

佛陀的所有教诲都不离慈悲、大爱和智慧。世尊以无漏智察觉到所有的众生皆是平等的，没有生命是独立存在的，所有的生命都息息相连。也就是说，人类、动物和植物，都无法分隔，所有的生命是互相联系共存的。我们也可以通过这次传播至全球各地的疫情，体会到这一点。

佛陀是大慈大悲的导师，万物的保护者。世尊教导我们修持慈爱，拥护众生，不伤害任何的生命。世尊向那些愿意聆听和向他学习的人，开示迈向觉醒的法门；即：诸恶莫作，众善奉行，自净其意。就是教我们克制自己不要恶意去伤害任何生命，反而要努力不懈积极地行善，并不断检讨清净自己的心念。

我们所有的起心动念，都会收到相应的感应。如果出自贪、嗔、痴，我们起了负面的念头，便种下了一颗种子。我们所有的举止行为，无论大小，终会有回归我们的一天。也许我们现在看不到后果，可是等到有一天，时机成熟时，种子就会发芽生长。所以无时无刻静观因果轮回的定律，发广大无边的菩提心，来修炼自己的心，是非常重要的。

愿整个世界和所有的众生离苦得乐。

释广声

普觉awaken
MCI (P) 006/01/2020

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
Dr Lee Foong Ming
Janice Goh
Jetsuma Tenzin Palmo
Felicia Choo
Jack Kornfield
Johny Tay
Jos Tan
Law Wen Hui
Oh Puay Fong
Sarah Napthali
Susan Griffith-Jones
Ven Thubten Chodron
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@kmspks.org /
awaken@kmspks.org

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

Awaken 普觉 is owned, published and distributed tri-annually by Kong Meng San Phor Kark See Monastery

COPYRIGHTS & REPRINTS: All material printed in Awaken 普觉 is protected under the copyright act. All rights reserved. No material may be reproduced in part or in whole by any means, electronic or mechanical and retrieval system, without the prior written consent of the publisher. Permission may be requested through Awaken Publishing & Design. Tel: (65) 6849 5342. Email: awaken@kmspks.org and pujue@kmspks.org

DISCLAIMER: The views and opinions expressed or implied in Awaken**普觉** are strictly those of the authors and contributors, and are not necessarily the views of the publisher. Although every reasonable care has been taken to ensure the accuracy and objectivity of the information provided in this publication, the publisher, editors, employees and agents of Awaken 普觉 shall not be responsible for any actions taken based on the views expressed or information contained within this publication.

ISSN: 1793-298X

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

这就是因为我们平时太过依赖环境所提供的一切。
却发现自己其实很无助，
当生活需要我们自己採取主动之际

page 15

5-8月 | may-aug 2020

Image: BigStockPhoto.com ©SkyPics Studio

2020 has so far shrouded the world in unprecedented changes. The coronavirus outbreak which became a worldwide pandemic, not only brought out the worst but also the best in humanity (page 57). The pandemic reminds us once again we should cherish and appreciate, and not take what we have—peace, family and good health—for granted (page 60). We should always bear in mind the teaching on impermanence emphasised by the Buddha.

"Remember always that you are just a visitor here, a traveller passing through. Your stay is but short and the moment of your departure unknown (page 40)."

Like
Available on the App Store

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

栏目

卷首语

01 学佛、茹素与健康 | **释广声**

菩提清韵

04 印度山奇大塔巡礼 | **释道宏**
05 印度圣蹟——山奇大塔 | **林保尧**
08 从民间工程走向国际化 | **净璇**
——缅甸人谈蒲甘被列入世界遗产的看法
09 母亲、孝顺 | **黄毓玲**

意解人生

10 幸福在平淡中活出精彩 | **靈子**
11 告别是人生的必然 | **靈子**
12 时到时当 | **冯以量**
13 外婆喝的最后一杯咖啡 | **冯以量**
14 家访的生活启示 | **蓝郁**
15 娇身惯养 | **吴伟才**
16 良心战疫 | **陈晞哲**
17 疫情好似镜子 | **心憩**
18 不必羡慕别人 守住自己拥有 | **阿羽**
19 随缘 | **菩提法真**
20 失意时要懂得心宽 | **清凉**
21 菩萨的化身 | **莲语**

磐陀钟磬

22 快乐是一剂良药 | **善缘**
23 学习弥勒菩萨精神 | **一苓**
24 反观自心 | **净慧长老**

竹林夜话

26 五福从哪里来 | **济群法师**
27 我们对因果究竟信到什么程度 | **济群法师**
28 一个缘字 意义甚深 | **宽运法师**
29 人生苦短及时化繁为简 | **本性法师**

法海拾贝

30 感同身受就能放下执著 | **圣严法师**
31 甚深觉有情 | **达照法师**
32 命中注定无常改 | **明一法师**
33 佛教的真理——无常 | **无常**

琉璃之光

34 吃素的五大好处
35 黄豆素高汤

本寺活动

page 40

"It is better to light a candle than to complain about the darkness. A negative mind will never give you a positive life. Forget the bad, focus on the good. Everyone's journey is different."

— Alice Wee

"If a person filled with panic or hatred walks into a room, we feel it immediately, and unless we are very mindful, that person's negative state will begin to affect and overtake our own. In uncertain times, our own steadiness can become a sanctuary for others.

— Jack Kornfield"

page 58

CONTENTS

Feature

41 Taming the Monkey Mind
In these times of uncertainty, Jetsuma Tenzin Palmo gives a timely teaching on taming the wild and unruly mind

Regulars

38 Abbot's Message
Vegetarianism, Buddhism and Good Health

40 Buddhist news in Brief
Learning to deal with the issues of death and ageing through the "Life Story" Workshop

47 Do You Know...
That Unsettling Feeling
Psychological effects of COVID-19 and how to deal with them

50 Q & A
Acceptance and Empowerment

53 Buddhist Tales
Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking
53 Everyday Zen: The Warrior
54 Kucchivikara-vatthu: Helping the Sick

56 Mindfulness Parenting Tip of the Day
On Anxiety and Fear

57 Something to Ponder
A first-person account of the little things in life worth reflecting upon
57 Threats and Anxiety
58 Making Friends with Fear
60 Appreciating What We Have

62 Savour Your Food
A review column that highlights food outlets with delicious vegetarian options

65 Recipes *du jour*
Yummy vegetarian recipes to tease your tastebuds

66 What's New?
Find out the latest products in Awareness Place

69 Seen, Heard & Read
Reviews of life-affirming films, books and music that are beneficial to your well-being

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

72 Calendar of Events

For advertising enquiries please contact +65 6849 5342

印度山奇大塔巡礼

藉以历史遗迹统揽中印历史，以对比为特色，综观中印历史。

十多年前到印度朝圣时，知道了山奇大塔、阿旃陀石窟和埃洛拉石窟，就一直想要前去参观。庚子新年前获悉台湾觉风佛教艺术基金会主办“印度佛教七大圣地暨石窟考察之旅”，宽谦法师领队，佛像研究专家林保尧教授和美术史专家萧琼瑞教授也被邀同行。宽谦法师讲经弘法数十年，尤其是对印度佛教思想史深入研究，此次是她第七次参访印度；并且由印度朝圣专业团队的菩提邦旅社承办，我即刻报名参加。

2月1日，我从新加坡出发，飞往印度新德里机场与团队会和。适逢武汉新冠肺炎肆虐，新德里机场的海关安检更加谨慎，台湾全体团员全程戴口罩，成为一次旅游的新奇经历。宽谦法师开示：“在这个人心忐忑不安的非常时刻，佛法成为我们的依靠，也是检验我们修行是否得力的时机点。”

此次朝圣团的最大特色，不仅进行朝拜礼仪，而且，每一景点都由宽谦法师开示。

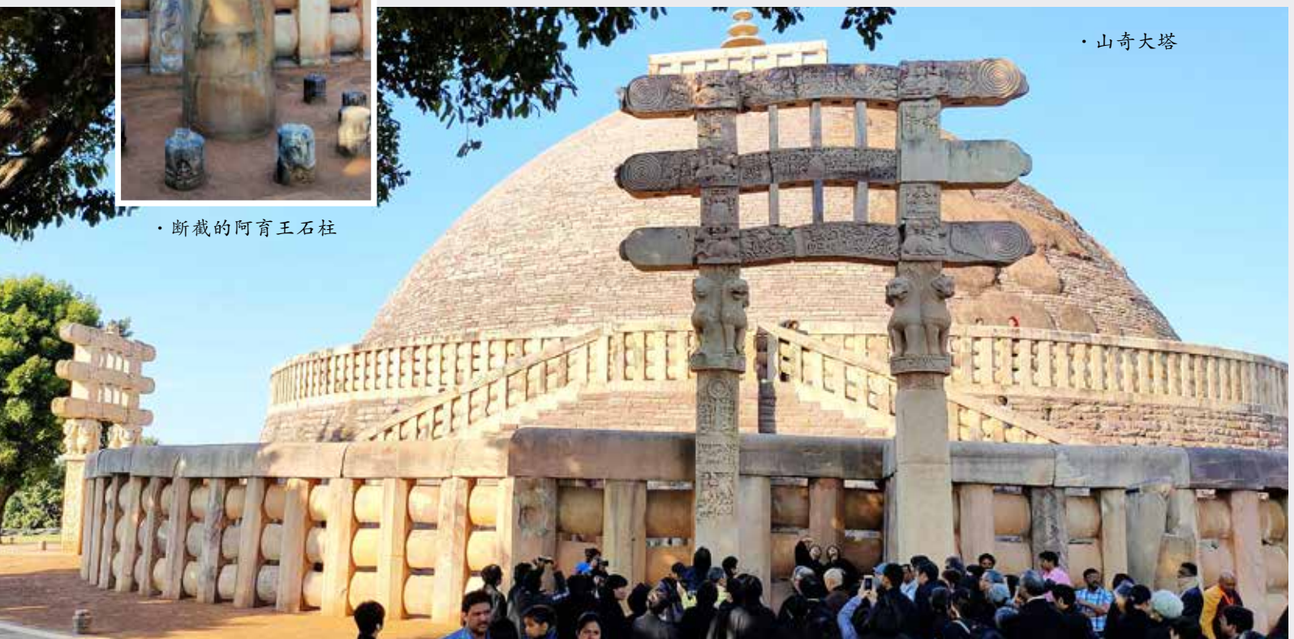
第一站前往Bhopal博帕尔，参观山奇大塔。山奇大塔建于孔雀王朝阿育王时代（前273年—前236年），巽伽王朝和安达罗王朝时都曾扩建，而后也有修葺。山奇大塔是目前保存最完好的古代窣堵坡形式的佛塔。印度早期的佛教胜迹，多与释迦牟尼佛当年弘法的行迹有关，如成道的菩提伽耶，初转法轮的鹿野苑，涅槃的拘尸那等。这些地方的寺塔，便为纪念佛陀在当地的行迹而兴造。但山奇却不同，释迦牟尼佛素未履经山奇这地方。它与佛教的因缘，据考古学家马歇尔推测，或与阿育王有关。因山奇发现的实物中，有一座阿育王石柱。

阿育王立石柱于此，镌刻护法的敕令。于是山奇这小山，竟僧人群集，寺塔林立。这一盛状，延续千有余年，至十三世纪伊斯兰教崛起后，方沉寂下来。

·断截的阿育王石柱

现尚存3座宏伟壮观的大塔，都是覆鉢式，被编为大塔、二塔、三塔。大塔栏楯与塔基的外封石，颇有印度本土艺术的古意。山奇遗址中最灿烂的部分，其中包括大塔四门，与三塔的独门。这五座门，门上有铭记，据马歇尔解读，其中一门楣当为安达罗某国王的官员捐造，年代约为公元前一世纪末。

大塔四门里，最早的是南门，其后为北门、东门与西门。四门的设计是一致的；至于雕刻的内容，大体为三类：一、佛传故事：以释迦牟尼的出生、成道、初转法轮与涅槃为主；以叙事的手法，讲述释迦牟尼的生平； 但却没有释迦牟尼佛的形象，而是代以法轮、菩提树、王座等象征物呈现。二、夜叉与护法；三、动植物装饰：多对称而设，其中的莲花，皆以不同的式样呈现。



·山奇大塔

·古印度的铭文

·栏楯上记录捐赠者名字

从大塔所在的山顶区域，沿西坡下行约三百英尺，便是二塔遗址。二塔无门，栏楯则完好，其特点是朴拙古雅，装饰精丽。

据康宁汉1822年至1851年间的发掘，二塔的塔身几乎破坏了。他发现于地宫中的舍利罐上，有几节铭文，称其中舍利汇集了多人的遗骨，如参加阿育王第三次结集的高僧，以及传道的僧人。

随团的林保尧教授给大家讲解山奇三座大塔的历史与艺术，让我大开眼界，不再是看热闹，而是晓得一点儿门道了。

随着日落西山，遥想两千五百多年前，中印两大文明古国，若以时间为轴线，中国出了个伟大思想家孔子，提倡儒家思想；印度的释迦牟尼，创办了佛教，这两种思想一直流传到今天，而且深深地影响着炎黄子孙。而到了西元前二百多年，东方的秦始皇统一了中国，印度的阿育王统一了大半个印度。两大文明古国都经历着频繁的战乱，各自写着沧桑的历史。秦始皇留下了万里长城和兵马俑地宫，阿育王则留下了阿育王石柱。两千多年后的我们，藉以历史遗迹统揽中印历史；以对比为特色，综观中印历史；以事件为节点，贯通中印文化历史。

我们告别了这座艺术瑰宝，准备乘搭火车到另一站——埃洛拉石窟与阿旃托石窟。

文 | 释道宏

印度圣迹—山奇大塔

尤其历经英法佛教考古学者专家们的调查研究报告后，声名远播国际。山奇大塔早已是震炼国际近二百年的盛事，

就佛教艺术言，众所周知，起源于所谓的「stupa」，即「窣堵波」、「塔」之谓。印度佛塔极多，然而最具探究、欣赏价值的，就是「山奇大塔」了。

印度的山奇（Sanchi），其实是一座累积二千多年来的佛塔群，不过大多佛塔已损害严重，留下可看的，就是二千一百年前左右的重要三座，故大家称它为一号塔、二号塔、三号塔。其中一号塔又大又完整，习惯称为「山奇大塔」或「山奇圣蹟大塔」。山奇大塔之美，在于四座大塔门上，即东门、西门、南门、北门。每座塔门近二层楼多，重要的，是正、背两面都有雕刻，留下极为丰富的古代佛雕艺术。

山奇大塔早已是震炼国际近二百年的盛事，尤其历经英法佛教考古学者专家们的调查研究报告后，声名远播国际。

山奇，是位在印度中部波帕尔（Bhopal），几近印度地图中心的一个古老地名，不过却是探究印度古代艺术，尤其是佛教艺术闻名的「圣地」。

北门正面雕刻

北门是目前大塔四门中保存最为完整的。整体观之，仅有塔顶部分、左右插角的药叉女足部，右柱下方等受损外，几乎完整地呈现山奇大塔塔门建造当时的形体与式样。塔门高度约10.5公尺，最下一层横樑其宽约有6公尺余。塔门上的浮雕，可说是四门中较为逊色的，不过题材却极丰富，且富变化，令人深趣不已。

第一道横樑的图象，有称以〈菩提树和佛塔供养图〉，或〈过去七佛礼拜图〉。主要的亦是以五塔二树表示对过去七佛的供养与礼拜。

过去七佛，指的是现在的释迦佛和其前先出世教化的六佛总称。即毗婆尸佛（Vipassin）、尸弃佛（Sikhin）、毗舍浮佛（Vessabhu）、拘留孙佛（Kondanna）、拘那含尼佛（Konagamana）、迦叶佛（Kassapa），以及释迦牟尼（Sakyamuni）。此中，前三者为过去庄严劫的三佛，后四者则为现在贤劫的四佛。七佛正如自古以来的，是被当作一个群体性，而被信仰礼拜的。在《巴利长部第十四・大本经》《长阿含卷一・大本经》、《七佛经》、《增一阿含》卷四十八等，皆是宣说七佛的经典。

第二道横樑的图象，以七棵菩提树表示对过去七佛的礼拜与供养。从图面看，左端是毗婆尸佛，右端是释迦牟尼佛。

（文转下页）

·〈独角仙人本生图〉

（文接上页）

第三道横楣是一铺刻绘极度丰富内容的本生故事图。正面的横楣右端是一铺〈独角仙人本生图〉，其余的正面部分与背面第三横楣全部则是著名的〈毗输安怛罗本生图〉。若从诸家对图象内容的结构顺序来看正面横楣，除〈独角仙人本生图〉之外，自右侧开始，一直到左端为前，然后再从背面横楣右端一直到左端为止，则是后半段的本生故事图。

今，首述〈独角仙人本生图〉。

独角仙人本生，是意指一位婆罗门修行者在修行上失败后又再努力成功的一则本生故事，除了见于北门的第三横楣外，亦出现于更早的拔服提大塔上。此本生可见于《Jataka》第廿三、第五百廿六、《manavast》第三，页一百四十三、《佛本行集经》卷十六、《大智度论》卷十七、《僧祇律》卷一，以及《罗摩衍那》十九。

其故事，即一位早昔的婆罗门青年，出家到深山中修行。一日于草丛中小便时，随著小便而出的精液，即附著于一枝草上。这时林中有一隻雌鹿来到青年修行所附近觅食，舌头不经意地舔了这枝草上的精液，不久就怀孕生下了一个小婴儿，不过头上却长有一角。这时，这位青年修行者以其精进神通力，了解这孩子的身世后，便以父亲的身分抚养小孩长大，并教授小孩完整的婆罗门教养。

小孩成年后，便独自来到喜玛拉雅山中，精进修行，过着严苛的苦行与禅定，人们称他为独角仙人。因于他的努力修行，且精进无上，终成为一位具有大神通力的大仙人，令三十三天上的帝释天都惊吓，担心在天上的地位被取代，因而便派了一位绝世的天女阿蓝浮来到世间，终于诱惑成功，使这位独角大仙人失去了坚定的意志，与天女阿蓝浮过了三年的恩爱生活，直到有一天突然醒悟，悟觉自己荒废了精进的修行，懊恼不已。即日起，便严禁一切世俗慾望，开始努力修行，终于再度获得最高的禅定境界。

此铺图象，仅有故事的前半段。即图面中央有一间大仙人住的屋舍。屋前有仙人及雌鹿。右下方描有雌鹿生下的，头上有一角的小孩。左方同样有一位独角的小孩，两手合掌端坐，正在聆听屋前仙人的教授与告诫。在独角小孩左侧，有一座正燃著火的火盆和火亭，正说明独角小孩的生父是一位婆罗门的出身者。后景有象群、狮群，说明场景是在一森林中。

接著，次述〈毗输安怛罗本生图〉。

毗输安怛罗本生，是本生故事中最为引人注目的，因而自古广为印度、中亚，甚至中国所流布。其主旨，即在于彻底的布施，换言之，即是实践最为彻底的布施波罗密修行。北魏宋云及唐代玄奘的天竺取经中，便记有犍陀罗的檀特山仍有此圣迹。若依唐代义淨的《南海寄归内传》卷四知，当时的东印度月宫太子製作有毗输安怛罗太子的歌词，谓之「人皆舞咏遍五夫」，是一部人尽皆知的戏曲。不过，在汉译上，皆记为「须大拏本生」。然此本生可见于《六度集经》卷二、《太子须大拏经》、《菩萨本缘经》卷上、《大智度论》卷十二等。毗输安怛罗本生，则可见于《Jataka》第五百四十七、《Jataka-mala》第九、《Cariyapitaka》第九、《有部药事》卷一、《有部破僧事》卷一。

今依《太子须大拏经》（T.3-0412-0418）等知，释尊在好几千万年前，曾降生为叶波国的萨闍王太子，修行菩萨之行。时，太子名叫毗输安怛罗，也称须大拏，或苏达拏、善施、善与之名。

太子本性仁慈，好布施，只要人们有所要求，不惜任何之物全部施予。当时父王有一隻威力无比、百战百胜，行于莲华上的大白象，名叫须檀延（或罗闍大坛），时国人都尊为叶波国第一国宝。因此远近诸国，没有不惧怕这隻大白象的无敌威力。是时，有一位长久以来始终与叶波国为敌的迦稜迦大王，利用太子的布施之心，巧妙地设一暗计，遣八位道士以婆罗门身向太子乞求施予大白象。然而太子没料到施予了以致失去这样一隻维护国家安泰的大白象，顿时引起全国大怒。

若依当时叶波国之法，「以脚踏入象厩中者当截其脚，以手牵象者当截其手，以眼视象者当挑其眼……当断其头」，时，王甚大忧愁，不过有位大臣言，可逐令出国置田野山中十二年，以令惭愧。王即随此大臣所言，令太子速出国，放逐于檀特山中十二年。其后，太子即携夫人曼坻，及七岁小儿耶利、六岁女儿闍拏延前往檀特山，展开了一部超人间性的艰困修行生活与大布施。其间布施了四头马车、衣服、宝石，甚而布施了爱子耶利、闍拏、夫人曼坻，最后被施予的二儿，反被卖到本国叶波国去，最后却被祖父救得。接著，耶利、闍拏即前往檀特山，不断地寻找，终将太子、妃子迎返国内。时父王让位于太子，太子登基后施行仁政，举国欢欣和乐。而受尽痛苦与灾难的太子，就是释尊的前生。

这样一部太子布施的前世本生因缘，从《太子须大拏经》的记述知，「太子须大拏者，我身是也。时父王者，今现我父阅头檀时母者，今摩耶是也。时妃者今瞿夷是也，时山中道人阿州陀者，摩诃目犍连。天王释者舍利弗是。时猎师者阿难是也。时男儿耶利者，今现我子罗云是。时闍拏延者，今现罗汉末利毋是。时乞婆罗门者今调达也。时婆罗门妇者，梅遮摩耶也。」（T.3-424-a）此中出现的种种人物，事实就是各种这类本生图的图象语彙，更是其结构元素。

·〈山奇大塔北门正面图〉

此图自右侧起第一景为布施白象，事实这是古印度「瓶泻布施」，或谓「水澡布施」的一种仪式信仰。图上可见及一座珍贵的古印度城池楼阁造形，其下还有三角牆垛的城牆。最上楼阁即是须大拏太子以右手持水瓶，倒水给前来乞求大白象的三位婆罗门中的一人。接著楼阁下，太子与曼坻妃子骑乘著大象，小儿耶利、女儿闍拏延骑乘著小象，自城池中走出来，象徵将可行于莲华上的大白象须檀延交给婆罗门。

接著第二景为离开家园，或谓辞别父母，父王站立在城池前，侍者持立的伞盖下。其前太子及夫人，两小孩皆恭敬合掌，面向父母，做最后的辞别。接著第三为前往檀特山。太子一家人乘坐上王族规格的四头马车。这是一辆非常珍贵的古印度马车图象资料，这时太子双手拉缰绳，正要驾驭马车，因于已无侍者，由妃子曼坻持著拂尘，不过太子头上空中仍有一把伞盖，象徵太子的身分，这时一家人正要前往放逐地檀特山。

接著第四景为布施马车。在前往檀特山中，又被婆罗门乞予马车。图中在四头马匹前，太子以右手将水倒在婆罗门手上，表示施予马车。接著在此场景上方为第五景，即婆罗门得马车而去。图中四匹马整齐排开，有序地逆向而行。马匹上方有三位乞求马车的散髮婆罗门。然马匹前后，各有一位持著长形棒赶著马匹的马伕。

接著，在凸楣的最左端有第六景，即下半段为太子一家徒步而行。因马车被施捨了，太子只有牵著小耶利，妃子则抱著闍拏延徒步而走，这时路边的人们一面合掌，一面看著太子一家人。接著上半段为最后的第七景，即檀特山的生活。图中右边有二间茅屋，即太子一家人于山中生活家屋，其前有山中的妇人们与小孩，似在嬉戏中。左侧则是山中猎人生活景象，有带著体形壮硕的猎物，有持著弓箭的，亦有两位猎人满载而归，持著巨大的兽腿。

文｜林保尧

（国立台北艺术大学名誉教授）

林保尧教授

现职 国立台北艺术大学 名誉教授
觉风佛教艺术中心主任

专长领域 东方美术史、佛教美术研究

台湾林保尧教授乃卓尔不群的艺术隽才也。先生早年在台湾淡江当讲师时，受到其师长林衡道老师的启迪……“第一次听到佛像的起源来自希腊影响的犍陀罗，也就是今天的巴基斯坦。”非常震撼。因为这庄严的菩萨头像，深深地吸引着林保尧走向研究佛教文化艺术之路。

在林衡道老师的推荐下，先生毅然地到日本的筑波大学研读佛教文化艺术。从此，林保尧教授便与佛教文化艺术结了不解之缘，专精于研究佛教的造像艺术，他的博士论文—《法华造像研究》，洋洋洒洒一百万字厚重的四册。

林保尧教授带着研究生到印度山奇考察十多次，带着活泼的现代思惟观看过去的史迹，过去这些遥远又沉寂的宗教文物，在教授兴致盎然的解说中，和当代生活产生很强烈的呼应。

本文摘自林保尧教授著作《印度圣迹山奇大塔 -- 门道篇》的一小片段。

从民间工程走向国际化

他们更希望能凭自己的能力做功德，参与修复佛塔。当地老百信并不会在乎这，因为与被列入世界遗产相比，

——缅甸人谈蒲甘被列入世界遗产的看法

去年缅甸蒲甘被列入联合国教科文组织世界遗产，等待了25年，它终于获得世界遗产的名录。这漫长的过程，并非因为它缺乏历史与文化价值，我相信去过蒲甘的人，都会被这佛塔密集的古城深深吸引。回想起2003年初游蒲甘，记忆犹新，静谧中带着威严的古城，无疑，它曾有过光辉的日子，但我们离辉煌盛世的11至13世纪已遥远。走在这片塔林中，我心中掀起了许多疑惑，古人如何在科技落后的年代创造出这么宏伟的建筑?曾多达四千座佛塔聚集的地方，如今为何仅存两千多座?是缺乏资源或是政治因素，导致这片宝贵的土地未获得应有的保护？离开缅甸不久后，得知在寺院负责蒲甘佛塔修复工作的同事，自己也聚集了有心人士的捐款，义务维修更多佛塔。虽然没能出力，我也借此机会与其他佛友筹了点钱，参与修复几座佛塔。

2013年，我再次回到蒲甘。游人变多了，有些佛塔似乎变得更老旧，但也有些新修复的，甚至有些外观铺上了水泥，与周围格格不入。关于保护工作的疑惑再次浮现在脑中，如今这里获得更多人的注视，为何古迹保护工作步伐仍这么缓慢，似乎没什么进步？其实蒲甘早在1995年被提名为联合国教科文组织世界遗产，但因当时的军政府无视专家对保护古迹的建议，因此未能成功申遗。缅甸结束军政府统治后，新政府于2011年重新替蒲甘古城争取提名。到访缅甸时，我问一位缅甸人对被列入世界遗产的看法，他说，当地老百信并不会在乎这，因为与被列入世界遗产相比，他们更希望能凭自己的能力做功德，参与修复佛塔，反之，若蒲甘被列入世界遗产中，就必须根据联合国教科文组织的规则进行修复工作，人们将无法自由地做出贡献。或许这种心态也造成了成蒲甘迟迟未能加入世界遗产的名录。

我想只要是佛教徒，都希望能参与建佛塔寺的工作。另一位缅甸人分享，对于缅甸的一般老百姓而言，他们或许无法到寺院上佛学班，或学禅修，但他们能够做的是供僧、或稍微有经济能力的人，一起出钱修佛塔；他们深信，虽然这一世生活艰苦，修佛塔寺的功德将让他们有更好的来世。佛教经典的确记载了造塔的功德，如延寿、生天等；佛教徒希望参与佛塔寺修建工作的心，无可厚非，当年，在佛友的号召下，我也参与了类似工程，单纯地希望能做点贡献。民间发起的修护工作，更贴近人心，让人们觉得保护塔寺古迹是大家的责任。其实许多这类由热心佛教徒自动自发的工程，最初是因为没有专业机构在做修护工作。但民间发起的活动，有一定的风险，就如之前我所见的以水泥修建的佛塔，而较优的维修工作，也未必能达到国际专业水平。

2016年蒲甘6.8级的地震，毁损了200多座塔寺。据英国广播公司报导，许多受损建筑是近期修护过的较新建筑，由于新材料与原有材料连接上有缺失，在强烈的震荡下坍塌，损毁原来的建筑。由此可见，修护千年古迹的工作，若没有严谨的考古与科学基础，可能修复不当，对建筑造成破坏。希望在联合国教科文组织的协助下，在不久的未来，蒲甘古迹的保护工作能有所突破。

文 | 净璇

蒲甘于2019年成功地被列入联合国教科文组织世界遗产，遗产地展示了11至13世纪的蒲甘文明，反映了早期佛教国家的宗教热情。

曾多达四千座佛塔聚集的蒲甘，如今仅存两千多座。

母亲、孝顺

还是真正做到孝顺呢？究竟我们是在满足自己尽孝的需求，这种孝心一不小心会被模糊了，

这几天与家人去旅游感触特别多……

看着年迈的母亲一直迁就我们的行程，体力已经大不如前，上山下山对84岁的老人家是太大的挑战。

母亲嘴里说没关系还行，其实看到她一脸的倦容和疲惫，且还气喘吁吁，我心里是担心的……

母亲是一位不会拒绝孩子的妈妈，特别是她患有严重的重听之后，总是觉得给身边的人带来许多麻烦，时不时都说自己老了，没用了，现在也没办法和朋友出去旅游，只能等孩子有空才有机会出国，因此，我能够深深地感受母亲那种不想麻烦孩子，不想成为孩子的负担、累赘和害怕被嫌弃的心态，也因为这样的心理负担，母亲即便累垮了也全程配合。

做子女的都希望给父母亲吃好的、住好的、穿好的、用好的、看好的，反正能够给的都会去做，这就是子女孝顺父母的方式。但有时候，这种孝心一不小心会被模糊了，究竟我们是在满足自己尽孝的需求，还是真正做到孝顺呢?

我记得大学的教授曾说过，要尽孝得将“孝顺”2个字倒转过来实践，得先“顺”方才可以达到“孝”。

我个人赞同这个说法。什么是“顺”呢？就是不逆，顺着父母的需求，敏感于他们想要的是什么而尽量去满足他们（我这里指的是合理的需求，不是无理过度的索求）。

其实老人家在他们的晚年多半都是心理上的需求胜于物质需求的，他们要的是关爱、谅解、体谅和陪伴。老人家的体力也是在衰退当中，他们也希望自己的体魄强壮，但有时候也会高估了自己的能力，所以很有可能造成一些伤害和危险，做子女的要明白以及尽量以老人家的节奏来安排旅游行程。

我看过一些孩子孝顺父母的方式反而是给爸妈带来压力和负担。例如：买最贵的衣服及自己认为最好看的款式给爸妈；带爸妈去吃自己认为最好吃的餐馆和食物；买一堆的保健品给爸妈……其实，只要我们愿意放下那些”自己认为”的想法和东西，慈悲地去聆听他们的心声，达到有效的沟通，这才是真正的做到孝顺吧!

这两晚一直听到母亲的打鼾声，那是不间断地打鼾，而且还带着喘息声，这是不曾发生的事儿，想必母亲是累坏了……

母亲半夜醒来看到我还没睡，问是不是打鼾声让我睡不着？我说没有，是我想写点东西….虽然我是因为打鼾声而无法入眠，但此时此刻，我想给母亲一个“打鼾的自由”，这是她需要的。

谢谢母亲的打鼾让我完成这篇文稿。

祝福大家：能够顺、孝!

文 | 黄毓玲

辅导员—心理治疗师

幸福在平淡中活出精彩

微笑还在，相中人还在，只是朱颜改。一张老照片辗转多年回到了手中，

“是你的微笑，温暖了我落寞的心坎”

一张老照片背面，一句简短的留言。照片中的清纯少女齐发，额前的刘海齐眉，灵动的双眸，微微扬起的嘴角，就是这样一抹笑意，温润柔婉，乍见之下，让人心湖荡漾，微波留在心头。

笑，真有这么奇妙的力量吗？

在一些耳熟能详的历史小说或典故记载中，有许多笑的故事成了经典；唐朝白居易长恨歌一句话就说明了，“回眸一笑百媚生”，杨贵妃回头一笑，致使唐明皇神魂颠倒，从此独宠一人，无顾六宫粉黛。

明朝，江南才子唐伯虎在寺庙巧遇华太府侍女秋香，秋香一笑让他魂儿飘，再笑让他魂断了，三笑因缘万古传，这三笑因缘成了传世的佳话，也成了戏剧表演的好题材。

人类自诩为万物之灵，奇思妙想独特创新，让世界翻了几番都是他们的本领，这一切是其他物种做不到的；吃喝拉撒睡是动物的本能，哭或许有些动物能做到，而笑呢！却好像是人类独有，其他动物都沾不了边。

笑是生而为人的特权，人性的复杂表现在脸部的变化中，真让人叹为观止。

讥笑玩笑耻笑，痴笑傻笑苦笑，冷笑邪笑干笑，皮笑肉不笑，仰天大笑……可别小看了这笑的总总，你的人生路走得顺不顺遂，还真的和他们脱离不了关系。

在我们工作或是生活的环境中，遇到的是不怀好意的邪笑，或是看不顺眼的冷笑；在你需要协助时面对的是一脸的嘲笑，当你落难时却换来了无情的讥笑，如果心志不坚强，我们的人生路会因为这些皮笑肉不笑的难堪而陷入悲观的情境。

漫漫人生路，许多过往的经历早已模糊难辨，而当中或许有一丝微微的笑韵，如一股暖流，一直在你心中回荡。

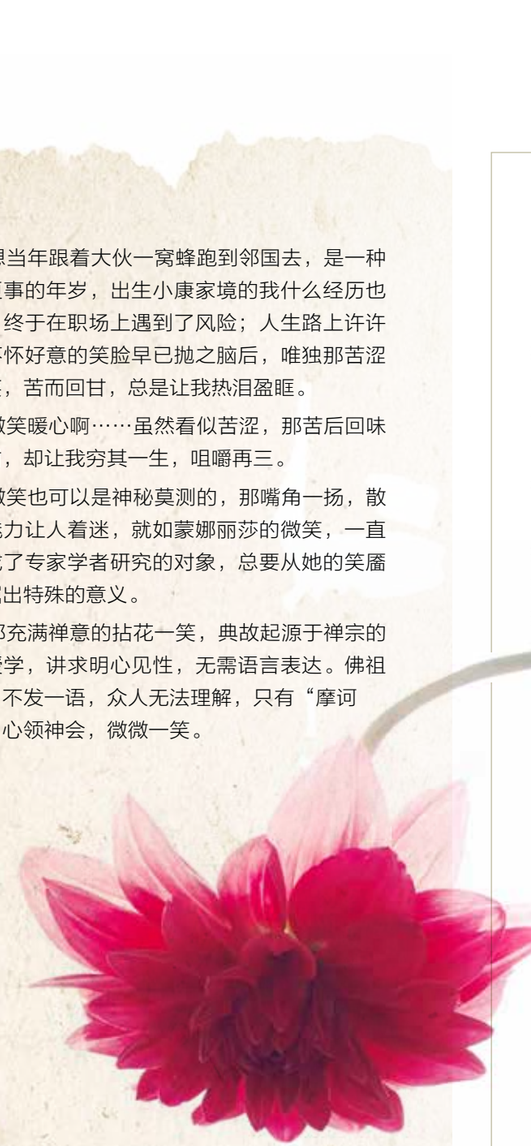
我在办公室里头，面对一脸严肃的主管：“你这一次的祸闯得够大了，竟然把样板图给拿错了”！我心神恍惚，不知如何回答；“数百件的长袖衬衫，原本的要求是圆下摆，你却给裁剪部发了一张平摆的”！主管顿了顿：“不幸中大幸的是，我和几位资深的主管检查之后，可以进行修改；还好发现的早，要不然对方厂家要求赔偿，你拿什么来赔啊”！主管吞了吞口水：“看你平日工作勤劳负责任，这一次算了，不能够再有第二次了”，我愣愣地望着主管苦涩的脸庞，干瘪的嘴角微扬，绽放了一朵宽宥与安抚的花儿。

想当年跟着大伙一窝蜂跑到邻国去，是一种少不更事的年岁，出生小康家境的我什么经历也没有，终于在职场上遇到了风险；人生路上许许多多不怀好意的笑脸早已抛之脑后，唯独那苦涩的微笑，苦而回甘，总是让我热泪盈眶。

微笑暖心啊……虽然看似苦涩，那苦后回味的甘甜，却让我穷其一生，咀嚼再三。

微笑也可以是神秘莫测的，那嘴角一扬，散发的魅力让人着迷，就如蒙娜丽莎的微笑，一直以来成了专家学者研究的对象，总要从她的笑靥中挖掘出特殊的意义。

那充满禅意的拈花一笑，典故起源于禅宗的传道授学，讲求明心见性，无需语言表达。佛祖拈花，不发一语，众人无法理解，只有“摩诃迦叶”心领神会，微微一笑。



拈花微笑是一种境界，一种自然的流露；当你心怀善意，心存感恩；当你理解了对方的困境，一心安抚；那一抹笑晕，就像是一缕阳光，一泓清泉，直教人心中欢喜。

一张老照片辗转多年回到了手中，微笑还在，相中人还在，只是朱颜改。

“是你的微笑，温暖了我落寞的心坎”字迹还在，只是斯人已离开……

那美好的微笑曾经抚平了心灵的创伤，可惜却无法抗拒世事无常，人事沧桑！

文｜靈子（马来西亚作家）

告别是人生的必然

病是痛楚的，而死却是凄然而又必然的。生是喜悦的，而老却无奈。

近来，电视节目流行着各种各样的真人实景竞赛。每一回合淘汰一人，节目到了尾声，荧幕上那一群参赛者的合影，总有一人淡出画面，留下一个空缺。渐渐地，渐渐地，那些影影绰绰的人儿，逐一离去，最后一个胜利者，随着节目的结束，告别荧幕。

数十年的姐妹淘，在老照片中笑意盈盈，这里没有竞赛，却必需接受时光的淘洗，逐一告别人生的舞台。

她们当中，有者许久未见一面，一旦有了音讯，却是一则报丧的讣告；有的上午还在一块儿喝早茶，半夜里来了一通电话，却是告别的讯息。

生是喜悦的，而老却无奈。病是痛楚的，而死却是凄然而又必然的。人生，总要经历这一次次的告别式，无法逃避。

相聚时请珍惜这同修的缘分，因为告别的仪式正在前方等待着。天底下哪有不散的筵席啊！不散的，也僅是心灵深处那一分深情厚谊吧！

落叶必须告别枝桠，方能期待那一颗香甜的果实。

婴儿必须告别母体，才能期待那一个新生的生命。

告别总是令人伤怀。而如果没有告别，我们又怎能期待那重逢的喜悦啊……

文｜靈子（马来西亚作家）

外婆喝的最后一杯咖啡

记录这一杯咖啡里的故事，那里头有阿嫲给男生的温暖，也有男生给阿嫲回报的恩情。

这是发生在外婆丧礼的第二个晚上。

正当所有家人都在诵着经文给外婆时，我看见有一位中年女性、一位年轻男生及一位年轻女生站在灵堂前，看着灵堂的鲜花食物的摆设，仿佛在桌上找着东西。

我从我的座位站起来，向他们走前，中年女性对我说：“你可以给我一个杯吗？”

我不是很明白她的用意，就询问她：“为什么你要一个杯？”

“因为我的儿子要冲一杯咖啡给阿嫲。” 她旁边站着的一个看似大约20岁左右的男生，是他的儿子。这位男生腼腆地，避开我的眼神，低头。

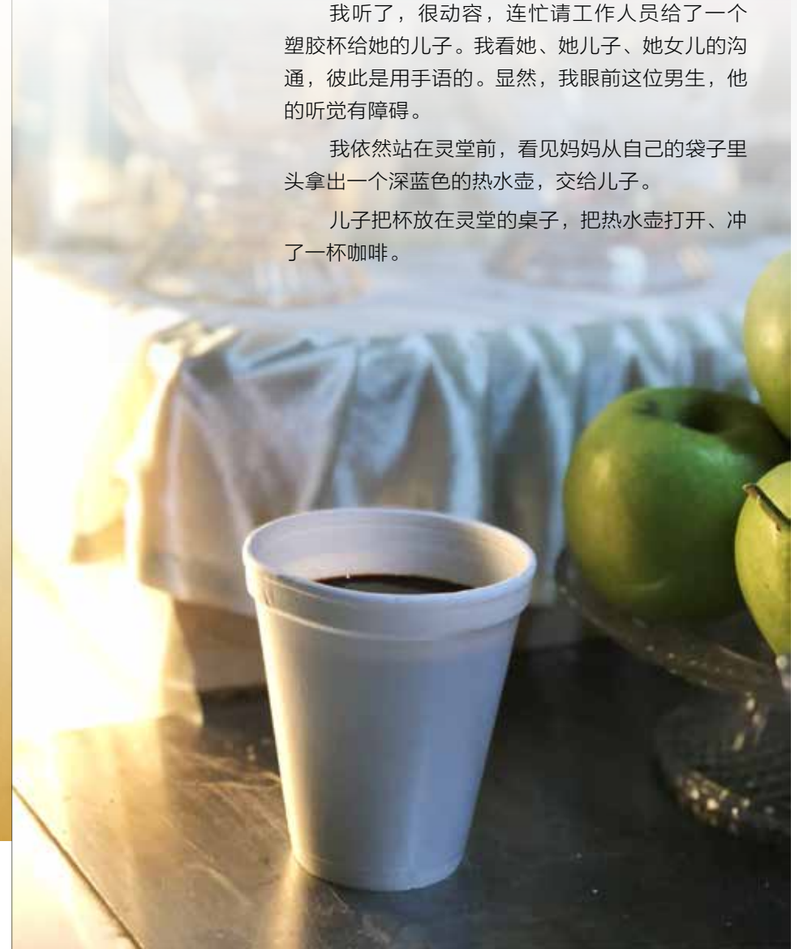
我继续问：“为什么你儿子要冲咖啡给阿嫲？”

这位女性说：“是这样的，阿嫲以前早上时常喝我儿子泡的咖啡，我的儿子想要再冲一杯咖啡给阿嫲喝。”

我听了，很动容，连忙请工作人员给了一个塑胶杯给她的儿子。我看她、她儿子、她女儿的沟通，彼此是用手语的。显然，我眼前这位男生，他的听觉有障碍。

我依然站在灵堂前，看见妈妈从自己的袋子里头拿出一个深蓝色的热水壶，交给儿子。

儿子把杯放在灵堂的桌子，把热水壶打开、冲了一杯咖啡。



然后他们一家三人，拿着香，拿着那杯咖啡，走到外婆的棺木前，很庄严地完成供奉仪式。

我就在站在那儿，见证这整个过程。

那一杯咖啡是这位男生送给我外婆喝的最后一杯咖啡。

看在眼里，我很感动，他们一家三口这么有心，愿意为我外婆冲多一次咖啡给她喝。

他们一家三口，从行为、言语、态度及神情，很能感受知道他们三人都很喜欢阿嫲。

外婆很有福气。

当他们再站回灵堂前合掌鞠躬之后，我不停地和他们说声谢谢。谢谢他们，有心了，目送他们离开。

深夜，我和三姨聊了一下。

才知道这一家三口的生活，一路走来不易。外婆为了想要支持他们，所以愿意去喝男生冲的咖啡，即便男生冲的咖啡不比家乡里其他老师傅们冲的咖啡好喝，阿嫲依然选择早上去喝一杯男生冲的咖啡。

啊，这是多么善良的举动啊。

我听了三姨这番分享之后，再一次，红着眼睛。

我的外婆，身体如此地弱小，可是散发出来的温暖却如此的庞大、似乎她每一个举动，在她能力范围之内，都在为别人着想，送上温暖。

深夜里，我走去灵堂，再为这一杯咖啡拍摄下来。

我要记录这一杯咖啡里的故事，那里头有阿嫲给男生的温暖，也有男生给阿嫲回报的恩情。

啊，这道别，很温暖。

文 | 冯以量
澳洲南洋大学社会科学（辅导）硕士
临终关怀辅导专家

时到时当

只为了我们一家又一家人的幸福。
她典当自己一生的岁月，

她在我人生最低潮之时，说了一句话：“时到时当。”（福建话）提醒我过去的伤害早已不存在，未来的担忧仍未真实。

今早她离开人间了。是的，时到时当。要来的，还是要来了。

这十年，我在脑海里，重复了多少次这一天到底会是怎样的到来。

我能在她身旁吗？我能为她做最后一里路的照顾吗？

我这一生除了我母亲、我五姑，对于我这位挚爱的外婆，我还能为她再做些什么？

我甚至打算当她年迈躺在病床时，放下身边一切事物，照顾她至少一年半载。

预备失去她的哀伤，早已在十年前开始了。我也和她说过很多次，我真的很不舍得她离开我们。这十年，常和她拥抱、亲吻她脸颊、握着她的手。我们心灵真的很靠近。因为这一切的缘续，真的不是理所当然。

三天前，她跌倒了。三天后，也就是今早，她身体快速衰退。这真的很吻合她的性格，从不要旁人为她操心。

今早本以为接到家人打来的电话，或许还赶得及开车回去见她最后一面。没想到不到十分钟，再一次收到表弟捎来的whatsapp，外婆去世了。

开着车的我，停在路旁。深呼吸一口气，打电话给二姨：“二姨，我是阿量。我已经知道发生什么事了。”

“二姨，可以把电话放在外婆耳朵旁吗？”

“量，外婆走了。”二姨说。

“我知道，我想要现在和她说几句话，你把手机放在她的耳朵旁，我只需要一分钟，不久的。”

“好的，你等一下。”

“阿嫲，我是阿量啊。阿ma，对不起，我赶不及回来送你了，希望你好好离开，请不要担心我们，我们都长大了，会好好照顾自己。

阿嫲，谢谢你，谢谢你愿意做我的外婆，谢谢你让我成为你的孙，我很谢谢你，有你真的很好。

阿嫲，你记得吗？你曾经和我说过要是往生的一刻，你想往生西方极乐世界。现在我希望你心里不要惦记我们，自己在心里念南无阿弥陀佛，不断地念，我会陪着你的，我会念佛号给你。

阿嫲，再见了，再见了。我爱你，阿嫲。”

我说完后，没有留下任何一滴眼泪。我挂了电话，同步再WhatsApp一次给二姨：“二姨，谢谢你，我说完了，谢谢你，就是想和外婆说一声谢谢，谢谢她做我的外婆。”

我的外婆，她不只爱着我，也爱着她所有重视的人。她一生的岁月，只为了我们一家又一家人的幸福。

我心里有哀伤，但是不激动，反而我觉得外婆散开的关爱，早已活在我心中良久。我心里有她给我满满的关爱，我不欠缺、也不匮乏。这份至亲离去的失落，是我这一生中最淡然的一次。

今天傍晚，回到家，看到已经穿上寿衣的她，看似熟睡中，我轻拍她的肩膀：“阿嫲，我是阿量啊，我回来看你了。”

是的，时到时当。这一刻，我准备好去面对失去我的外婆了，我会走过去的。

谢谢她，祝福她。

愿一切的美好都属于她。

文 | 冯以量
澳洲南洋大学社会科学（辅导）硕士
临终关怀辅导专家

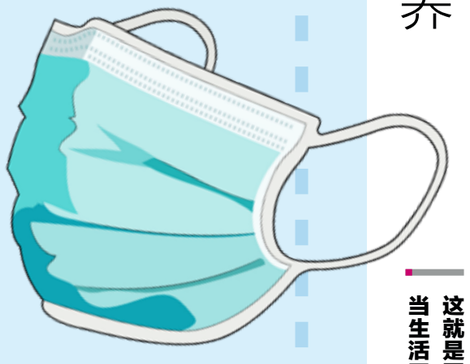
娇身惯养

这就是因为我们平时太过依赖环境所提供的一切。当生活需要我们自己采取主动之际却发现自己其实很无助，

让我告诉你疫情狂扫之下哪些人会先倒下来——那些平日娇生惯养的人。

只会一直在那里投诉，投诉口罩难求，投诉消毒水不够，投诉货源不足，投诉政府不力，像一朵娇弱不胜的温室花朵，这种人，会最先倒下来。

只懂得一味去依靠却不挖掘自己的独立能力，更不能理解自己也具有先独善其身的最基本责任，连自己都救不了，还怎么指望这样的人负起以己推人的责任？



只会埋怨没口罩。有想过自己去解决吗？没针车至少也有针线，没有正规的不织布夹层至少也能用乾透的湿纸巾或带静电的去尘纸，没知识已经不可取，没知识又懒惰更不可取，没知识又懒惰还大喇喇以受害者姿态去怪罪全世界，说难听点，那是活该。

会自救的人，会赶快上网查询哪种自制口罩的办法最实际，然后马上行动。洁手液没货了，用酒精配花露水自制洁手液，没酒精？那么至少伏特加也可以先排上用场啊，要自己动手。连伏特加也没有，那么还有白米醋也能揩抹消毒啊，要自己去想，要马上进修知识，要懂得变通，要自己马上去做。

在非常时刻难道还执着于三菜一汤吗？自己动手，少到外面用餐，自己要盘算好怎么解决三餐营养补给的问题，这个时候不是吃美味而是吃生存，不会做就马上学，“一生没经过非常状况”不是一个藉口，没经过就现在打起精神去面对，马死落地行，还在原地等车那就是会被境所困。

群众有没有自处能力，真的是平时社会风气教育所导致的。平日让人民事事都方便到“凡事就一下按钮”来解决，那么一遇到非常时期，那些只会按钮的一定最先遭殃，只有一身工夫、头脑清醒、心态健康独立的人拥有更大的能耐。

所以我常说都市社会是一种扭曲人类自然能力的社会，无声无息地就把人类原本能应付环境变化的能力给磨掉了。都市化养了很多天之骄子，一切简单，生活所需不必多想，一切方便，方便到除了手指头身上其他器官都不再灵活了。这就是都市化的危险，与悲哀。

当生活需要我们自己采取主动之际却发现自己其实很无助，这就是因为我们平时太过依赖环境所提供的一切。既欠缺自处能力，更没有变通与改变的自发能力，这些天之骄子最不耐灾情。

面对非常时刻，必须马上回到自己双手能力和一切应变技术上，这不是降级，这才是人类的最实际本能。首先就要抱有这样的心态，那么才能自救。

文 | 吴伟才

本地画家兼旅游作家

家访的生活启示

心宽了，心房自然就会宽大，视野也更加宽阔。

告别了数十年的朝九晚五职场生涯后，我选择一份时间灵活的问卷调查家访工作。当初决定接受这份工作，主要是可以接触各阶层及背景的人，以了解他们对某些课题的想法。

这份工作至今做了超过半年，受访者形形色色，性格迥异，有友善亦有态度恶劣的，感触颇深，尤其是弱势群体的处境，值得社会的关注。当中也有励志性的案例，颇有启发。在此将两则有意思的个案与读者们分享。

租赁组屋走廊幽暗，没有窗口…黑暗的尽头是光明。

有温度的手

我依据名单上的住址来到这户位于新加坡老区的单位。迎门的是一位脸带笑容的外籍帮佣，我在客厅等候大约一两分钟才看到屋主从房间缓缓走出来。

原来屋主是一个患有大脑性麻痹的年轻男子，需要依靠辅助器才能行走。虽然身体患有缺陷，从一问一答中方能感觉他是个性格坦率、懂得自我调侃的青年。

他的父亲为了生计在邻国打拼事业，每隔几周才回来，平时由帮佣照料他的生活起居。由于青年的右手瘫痪，使他在找寻工作时，波折重重。他说连一些简单的任务也无法胜任，令他感到气馁。他曾想过在外头兜售纸巾，却担心身体无法长时间在大热天负荷，便作罢。

交谈中感受到青年渴望找份工作，毕竟他还年轻，除了能够赚取收入减轻生活负担，更重要的是，能贡献社会，自我增值，哪怕只是小小的绵力。青年透露他已通过各渠道寻找工作，却求助无门。

在一个小时的家访中，青年和我分享了不少他的见解，我乐于倾听。他坦言不太喜欢出远门，因为一些公众会投以异样的眼光，有些缺乏公德心的人甚至占用和弄脏为残疾人士特设的公共设施，造成诸多不便。的确，我们对残疾人士应该有更多包容和体恤，必须给予基本的尊重。懂得相处之道，社会才会融洽。

虽然如此，青年并不消极，依然积极面对生活，有自己的想法。道别时，我鼓励他要乐观面对一切，他顿时伸出残缺的右手与我握手道谢。那一刻，方能感受他手中的温度。祝福他。

低收入者的智慧

从豪华公寓越过马路就是一房一厅的租赁组屋，不禁思忖，新加坡的贫富差距仅一条小马路之隔。租赁组屋走廊幽暗，没有窗口，几乎每户人家都把门紧锁，与世隔绝。

进入这户马来族的居家后，改变我对租赁住屋的观念。这对中年夫妻把住户打理得井井有条，非常整洁。当时临近开斋节，他们正忙着装置灯饰，洋溢温馨的氛围。

夫妻俩在回答问卷时态度颇认真，这是我工作时可遇不可求的。从中还了解他们的生活理念，宗教信仰在他们的日常中有相当的影响，也是维持家庭和谐的重要因素之一。

中年夫妻的儿女早已成家，有各自的家庭。虽然才40几岁，他们俩已升为阿公阿嬷，工作之余，含饴弄孙，生活充实且知足。妻子说，为了公平起见，他和先生选择住在租赁组屋，无须为以后屋子要留给哪个子女而烦恼。听了这番话后，意识到，低收入者也有其智慧，含有启发性。

由于家访工作，到过不少豪宅和简陋的住屋，对我而言，屋子的大小只是一种物质上的体现。不少现代人常以房子的大小来炫耀自己的财富，有人每隔几年就小屋换大屋，结果把自己搞累了。其实最重要的莫过于心房；心宽了，心房自然就会宽大，视野也更加宽阔。

文 | 蓝郁

疫情好似镜子

我们期待疫情消散的光明。

一场疫情，映出人间有情，照出大家齐心……

一场突如其来的疫情，让世界乱了谱。无色无形无影，让人人自危。乱了方寸，乱了阵脚。

小小狮城抢购潮让人讪笑。然而，当疫情逼近各自的家园，无论任何民族，任何肤色，都掀起抢购潮。你说，谁比谁更怕输？谁比谁更怕死？最让人难过的，是一向以修养好闻名的日本，也在疫情的冲击下，乱了！抢购口罩而大打出手，偷公厕厕纸……这断然不是他们的作风。

疫情，宛如镜子，在肆虐的过程中也映照出人性的脆弱与人性的丑陋。

有人发灾难财，口罩，洗手液，温度计，消毒纸巾，价钱直飙升。有人还在网上诈骗，民众因恐慌高价订购口罩，但过账后，却取不到货。这样的灾难财，真的发不得也！是一种罪孽啊！也有人在人心惶惶之际，频传假消息，搅混水，使让大家慌乱不可自制。有人在居家隔离中四处趴趴走，把他人和个人的安全置之度外。有人在大家力保卫生时，在电梯或商场吐痰，并乱丢使用过的纸巾口罩。

疫情，宛如镜子，在肆虐的过程中也映照出人性的美好与善意。

每一天，阅读世界最新疫情感染数字，虽然让人心上重甸甸的。但是这样的危机感，也引出人性的善美。有人发派免费口罩给弱势群体；有人能默默在电梯里放置消毒液；有人给医护人员打气，有人制作歌曲视频鼓舞人心。大家放下心里的不安，相信国家抗疫情的策略，尽力保护自己，保护家人与保护岛国。

如果疫情是一面镜子，我希望窥视它映照的美好一面。我们见证了医护人员在前线与病毒对抗的勇敢与专业；我们见证了政府人员在抗疫策划时的专业严密与不懈；我们见证机组人员冒险把国人从疫区接回国的无私；我们见证小岛国更多义工加入抗疫情工作的热忱。

一场疫情，映出人间有情，照出大家齐心……我们期待疫情消散的光明。

文 | 心憩

良心战疫

在纷乱的二月初，农历新年初十那天，武汉刚因肺炎封城之际，我飞到宝岛台湾开始了三个月的访学之旅。

那时，狮城还算平静，口罩虽开始缺货，但还没发生抢购卫生纸、囤积日用品的荒谬剧。时值春寒料峭，到台北受奖进行学术研究，在台大担任访问学者期间，观察并亲身经历了台湾防疫的各种体验，也远距离密切关注自家岛国的疫情。

很多局外人说台湾防疫措施过严，当然我们也理解无法加入世卫的台湾政府，会有被孤立的强烈危机感。众生平等、无分别心，但对无法摆脱政治桎梏的地界来说，也许此时严守防线才是对民众最负责任的做法。然而，封城要付出的不仅是经济代价，闭关自守须面对种种物质和心理的挑战，都是每个国家执政团队必须审慎评估的。

在台北生活的这段时间，目睹民间有人如常过日子，也有一些悲观者对疫情戒慎恐惧。佛家有所谓的“共业”之说，想想这场殃及全球的病毒灾祸，也是人们对物欲无所节制“贪痴”而种下的恶果。

疫情来势汹汹，我们都在经历这次劫数所带来的伤害，那是毋庸置疑的。不少人染病不治，更有甚者是家破人亡，即使是没受病毒感染的人或多或少都受到影响。有些朋友的店倒闭了，有些家庭的生计也面临危机，市面萧条导致很多行业缩紧银根。

这些，不就是共业吗？

这场疫病大流行，远比当年的SARS可怕，侵蚀力之强之广，有过之而无不及，没有人能置身事外。我们不是受过训练的医护人员，也不是能下指导棋的决策者，但我们要有基本的公民道德意识，把自己照顾好也维护公共卫生，不要给别人添乱，就是尽了最好的本分。

这场“战疫”还要持续多久，没人能断言。做好长期抗战的心理准备，为自己和家人储备必需品时，该想想他人的处境也一样困窘，不要霸占太多资源。给别人留些空间，也是给自己存余地和福泽。

佛家以慈悲为怀，基督要世人博爱，儒教以仁为本，说的不就是这样的基本价值吗？危难时刻，也是人性备受考验的关头，弗论有无宗教信仰，都应好好善守我们的良心。

文 | 陈晞哲

2020年3月18日传自台北

我们要有基本的公民道德意识，把自己照顾好也维护公共卫生，不要给别人添乱，就是尽了最好的本分。

不必羡慕别人 守住自己拥有

我们才会真正地快乐！

守住自己所拥有的，想清楚自己真正想要的，

有这么一则寓言：猪说假如让我再活一次，我要做一头牛，工作虽然累点，但名声好，让人爱怜；牛说假如让我再活一次，我要做一头猪，吃罢睡，睡罢吃，不出力，不流汗，活得赛神仙；鹰说假如让我再活一次，我要做一只鸡，渴有水，饿有米，住有房，还受人保护；鸡说假如让我再活一次，我要做一只鹰，可以翱翔天空，云游四海，任意捕兔杀鸡。这是挺有意思的一种现象，可谓风景在别处。

我们总是不自由自主地会去羡慕别人所拥有的东西，羡慕别人的工作，羡慕朋友买的新房，羡慕别人的车子，等等，唯独忽视了一点，我们自己也是别人所羡慕的对象。

其实人总是在这样互相羡慕的。有的人常常幻想有一天一觉醒来，自己就会成为某某一样的人。可能是因为我们深知自己人生的缺憾，所以就会拿那些我们认为比较完美的人生来作比较，当做人生的坐标。其实这个世界上并不存在十全十美，那些我们所羡慕的人同时也在承受着他们的不如意。所谓家家有本难念的经，人虚荣的本性使他们原把自己风光的一面展示给人，又有谁能真正看到别人风光背后呢？很多时候，得到的就是所承担的，每件事都像硬币一样有两面，有正面就有负面。

人，尤其是女人往往喜欢拿自己和别人作比较，结果是“人比人气死人”，其实不妨和自己比比，看看自己是否越来越好了，是否离自己期望的目标越来越接近了。时不时给自己鼓励，你会做得更好。说不定在你羡慕别人的同时，别人也正在羡慕你。

当然，有的人的确值得我们羡慕，不完全是因为他们得到的多，而是因为他们善于经营。

羡慕别人是因为我们期待完美，期望可以活得更好。可是我们却忽视了一点，每个人的处境都不同，别人永远无法模仿。不过我们可以通过观察别人的长处来修正自己的短处，与其仰望别人的幸福，不如注意别人经营幸福的方法；与其羡慕别人的好运气，不如借鉴别人努力的过程。

不要再去羡慕别人如何如何，好好算算上天给你的机会，你会发现你所拥有的绝对比没有的要多出许多。而缺失的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生会快乐豁达许多。所以，真的不必去羡慕别人。守住自己所拥有的，想清楚自己真正想要的，我们才会真正地快乐！

文 | 阿雨（摘自网络）

随缘

做人要随顺因缘，但要有理性地、有法则地随顺因缘，才是真正的随缘。

一早，送儿子搭地铁去上班，在走去停车场的路上，师父从手机中发来这样一段文字：

从明理中随顺因缘

合乎自然就合乎因果、缘起、天命、天理。做人要明理，要随顺因缘，不能逆天行事，凡事不合因缘的，即使做了也不能成功。好比河水，懂得避开障碍，故能川流不息；处世，知道了随顺因缘，才能无往不利。

师父每天早上都会通过手机发送一些带有佛理的文字，看后如品清茗、饮醍醐，让你一天都神清气爽。上面这段随顺因缘的提醒，在庚子大疫的当下，尤为醍醐灌顶。

我随口问儿子，你懂什么是随缘吗？

他想也没想说，就是赶上什么是什么呗！好比你赶上了我，你就得接受我。

儿子的解释通俗得让我有些错愕，但却似是而非。

我们都知道，佛法与世不共的特质在于缘起性空。一切的顺逆都不过是一个过场，我们遇到顺境，应以感恩的心态珍惜；遇到逆境，也应正确面对，找出原因解决问题，从而走出逆境。儿子所说的“赶上什么就是什么”，虽然沾边，却有些随波逐流的味道。

星云大师说，随缘的人要有四种坚持：一、立场不能模糊，二、原则不能丧失，三、真理不能违背，四、真心不能改变。

首先，立场不能模糊：每一个人不论思想、观念，甚至生活、工作，都应该遵循一套行事的立场。就像教书育人是老师的立场，治病救人是医生的立场，有立场的坚持，人才不会迷失。

其次，原则不能丧失：原则是我们立身处世的依据。武汉最早的“吹哨人”，当他们发现疫情苗头时是多一事不如少一事，还是以行动提醒相关部门引起警惕？这行为的取舍取决于他们的处世原则。所以，“随缘”不是无原则地活稀泥。

再者，真理不能违背：人是万物之一，理应顺应自然、敬畏天地，如果不明因果，贪婪地享受野味，致使瘟疫肆虐，举世恐慌，这是违背真理造成的恶果。

最后，真心不能改变：真心是直心，质朴的心。处事待人不但要有真心，更要秉持真诚的品格，能够自利利他，才是双赢的良方。

总之，做人要随顺因缘，但要有理性地、有法则地随顺因缘，才是真正的随缘。

文 | 菩提法真

失意时要懂得心宽

失意在所难免，权且把心放宽。

人生偶有失意，在所难免，一向得意容易让人忘形；为失败哀怨，对现实不满也是无用之举，一切当以心宽化解之。

俗话说：“不如意事常八九。”如此人生岂不让人伤心透了？有句话你是知道的，叫“好事多磨”。我们应该有这个信念：失意是一种磨炼的过程，心即使在冰冻三尺之下也不会凉的。有瑞雪兆丰年之说，雪愈大，年愈丰。

“比海更宽的是天空，比天空更大的是人的心灵。”生活不论如何磨人，如何将你压缩在一个四方的小盒子里，但思维的空间是不受限制的，心灵的视野没有藩篱，无比宽广，任你驰骋。来去自如，生命的迷人之处就在这里！

站得高，你就看得远。红橙黄绿青蓝紫，七彩人生，各色不同；酸甜苦辣咸，五种味道，各有所好；喜怒哀乐悲恐惊，七种情感，品之不尽。没有一帆风顺的人生。如果一生无挫折，未免太单调、太无趣、太乏味。没有失败的尴尬和忍辱哪来成功的喜悦？也许你就是忍受不了人情的冷暖和失败的打击，抱头哀叹，早已说过“不如意事常八九”，你自己还会遇到，那就当它是横亘于面前的一块石头吧。摆正它，蹬上去！也许视野会更开阔、心胸会更豁达呢！

人很善良，常常把宽容给了陌路，把温柔给了爱人，却忘了给自己留一点。有一句话很有用，叫“没什么”。对别人总要说许多“没什么”，或出于礼貌，或出于善良，或出于故作潇洒，或出于无可奈何；或是真不在意，或是别有用心。不管出于什么，谁让生活有那么多不尽人意之处？如果你要劝解自己，也要学着这么说。缺少阳光的日子很忧郁，你要学会说“没什么”，失去朋友的生活很寂寞，你要学会说“没什么”。自己已经很累了，需要一种真诚的谅解，说句“没什么”，对你自己，对自己疲惫的心灵。这么说着，并不是让你放纵所有的过错，只是渴求自拔；也不是决意忘怀所有的遗憾，只是拒绝沉溺。自己劝慰自己才管用。

人有同情心，见别人伤心，除了敌人和仇家，自己也不会快乐，总要上前劝一劝。劝告是出于善心，言语也很有哲理，然而听的人未必都能听得进去，听进去了也未必照此行事，因为剧痛使人麻木。有位女作家说：“我不劝任何人任何事。解铃还需系铃人，自己心上的疙瘩只有自己亲自动手方可解开，朋友的话，善良人的话都只是催化剂。自己才是起决定作用的因素。”

总之，失意在所难免，权且把心放宽。

文 | 清凉（摘自网络）

菩萨的化身

我们应该以另一种眼光看待一些不大喜欢的人、事、物，也许那就是菩萨的样子。

菩萨是什么样子呢？菩萨就供在庙堂，是不是就长这样呢？在《普门品》提到，观世音菩萨为了普度众生，于是“应以何身得度者，即现何身而为说法”，让自己化身成千百亿，也就有了千百亿种样貌。

某个寺院的信徒，家境十分富裕，夫妻和睦，事业也成功，唯一的遗憾就是生了一个残障的儿子，让他们觉得没有面子，因为这才信仰佛教。

这位信徒在寺院听了许多佛法，懂得要布施、行善，渐渐地也身体力行参与其中。有几次他到收容所、养老院，骤然发现原来这世间还有这么多不幸的人。这些人身体残障、行动不便，甚至年纪老耄、疾病缠身，更可怜的是他们根本没有钱到医院看病。

相较之下，他自觉庆幸，因为经济充裕，能够将孩子送到医院治疗，聘请专人妥当地照顾。

此后，他每次去医院看孩子，就会发现孩子的脸上洋溢着幸福满足，似乎想要向他表达什么。这时，他才恍然大悟，原来给与残障者一份关心照顾，就能带给他们这么满足的感觉。

后来，这位信徒对师父说：“我的孩子虽然是残障，就因为他，我有机会了解到帮助残障者是一件有意义的事。”

师父听完后，告诉他：“你的孩子不是业障，是菩萨咧。”

“对，对，他是菩萨，是专来向我说法的啊。”信徒感慨地说。

还有一对夫妻，他们常吵架，每次都说要离婚，可是很多年过去了，还是没有离。探究原因，原来每次吵完架后，先生总是气得想要离家出走，这时孩子就会跑去抱住爸爸的腿说：“爸爸，不要生气，好吗？”于是，这个先生就不离婚，他们的婚姻得以维持下去。

后来，这对夫妻回想起这么多年来，他们的婚姻能一次次度过难关，就因为有了这个孩子的帮助顺利地一路走来。所以，这个孩子就是菩萨的化身。

在我们家里，或许有一个调皮、不听话，乃至残障的孩子，不可觉得这是业障，或许他们正是菩萨的化身，来启发你的慈悲心、维护你的婚姻和家庭，帮助你在人生的菩提道上有所增长。因此，我们应该以另一种眼光看待一些不大喜欢的人、事、物，也许那就是菩萨的样子。

文 | 莲语（摘自网络）

学习弥勒菩萨精神

展开遍十方，入时观自在
我有一布袋，虚空无挂碍。

众所周知，弥勒菩萨为中国佛教最有代表性的佛菩萨之一，弥勒菩萨信仰大约在宋朝时形成。弥勒菩萨不仅出现在各大寺院丛林中，特别是在山门前，笑容可掬，而且还被供养于很多家庭、单位。即便是心情郁闷、满腹忧虑的人，见到笑呵呵的弥勒菩萨，也会放下烦恼，满心欢喜。弥勒菩萨受到世人的敬重和供奉，与其身上所具备的几种精神是密不可分的。

学习弥勒菩萨的忍辱精神

“能忍最胜寂灭法”，忍辱是六度之一，更是消除“三毒”的殊胜法门。唯有忍辱，才能化解矛盾；唯有忍辱，才能息灭妄念；唯有忍辱，才能促进团结。

在佛教典籍中，多次提到弥勒菩萨外出行脚、化缘，也经常受到别人的冷眼、嘲讽与谩骂。他曾作《忍辱偈》：“老拙穿衲袄，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。涕唾在面上，随他自干了。他也省力气，我也无烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若这知消息，何愁道不了。”这首偈子，真实生动地反映出了弥勒菩萨的忍辱情怀。

有人骂他，他也笑着说“好”；有人打他，他也不反抗，自行睡倒；有人朝他吐唾沫，他也不去管它，任它自干。“这样波罗蜜，便是妙中宝”，即是说，忍辱波罗蜜是成就道业、圆成佛果的“法宝”。弥勒菩萨的忍辱精神，值得我们学习与敬重。在俗世的生活中，我们若能以忍辱接人待物，一定能营造良好的工作环境与人际关系，亦能提升自身的修养，助力于我们的修行与生活。

学习弥勒菩萨的乐观精神

生活就像是一面镜子，你对着它笑，它便对着你笑，你对着它哭，它便对着你哭。人生是一场充满崎岖与坎坷的旅行，伤心与痛苦是在所难免的，我们只有以乐观的态度应对，才能化解种种困顿。“大肚能容，容天下难容之事；张口便笑，笑世间可笑之人”，弥勒菩萨的乐观精神感染着后世众生。据史料记载，弥勒菩萨一直过着“一钵千家饭”、居无定所的生活。虽然漂泊不定，生活艰辛，还经常会招来世人的呵斥与白眼，但弥勒菩萨一直以乐观的心态来笑对世间，并给人们带去欢乐与笑语。

弥勒菩萨曾作《布袋偈》：“行也布袋，坐也布袋。放下布袋，何等自在。”作为一位出家人，他以天为盖、以地为席，四海为家，无牵无挂，只随身携带一只化缘用的布袋；又因他胸怀宽广，乐观豁达，无忧无虑，安贫乐道，才有“放下布袋，何等自在”的自在之境。这首偈子也是在告诉我们，一个人只有自信乐观，心宽体胖，才能熄灭心中的妄想与杂念，保持一颗平常心，宠辱不惊，去留无意。

学习弥勒菩萨的慈悲精神

慈爱众生并给予快乐，与乐为“慈”；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，拔苦为“悲”。慈悲众生是诸佛菩萨共同的行愿。

弥勒菩萨的慈悲精神，体现在他对众生的宽容上。他曾作偈：“手把青秧插满田，低头便见水中天。六根清净方为道，退步原来是向前。”即是在告诫众生，凡事不必较真儿、苛求，要学会宽容他人，宽以待人，宽人宽己。他还作有一偈：“我有一布袋，虚空无挂碍。展开遍十方，入时观自在。”在这里，这个布袋就好比是我们宽容的品德，只要能学会宽容，就会无挂碍，就能得自在。

纵观弥勒菩萨的上述三种精神，无不对我们的工作与生活有积极的意义。学会忍辱，才能化干戈为玉帛；学会乐观，才能转烦恼为菩提；学会慈悲，才能广结善缘、利人利己。

文 | 一苓（摘自网络）

快乐是一剂良药

凡事只需换一个角度，我们的生活就会永远充满阳光。
让心情开朗最简单的办法就是打开自己郁闷的心房，让阳光洒进来。

快乐是一剂良药，快乐是满足与幸福。快乐的心地，乃百年不散的筵席，快乐就是人生盛宴上的美味佳肴。

曾看过这样一个小故事：

有一位老先生不知道得了什么病，每天茶饭无味，人也一点精神都没有。老先生看了很多医生，吃了很多药都不管用。老先生很痛苦，以为自己得了什么不治之症，每天闷闷不乐的。

这日，老先生听说镇上来了位特别厉害的医生，心想：这次肯定可以看出是什么病了，于是急忙去看医生。

医生询问了老先生一些问题后，给他开了一张药方，让老先生按照药方去抓药。医生还信誓旦旦地对老先生说：“吃完此药，你的病肯定会好，放心吧！”

老先生谢过医生，高高兴兴地来到药铺，把医生开的药方递给卖药的师傅。师傅接过药方一看，哈哈大笑，问：“这是您的药方还是您家人的？”老先生奇怪地看着药铺的师傅回答：“当然是我的了，有什么问题吗？”师傅说：“老先生，医生肯定搞错了，这是治妇科病的药方，怎么可能是开给您的呢？”老先生一听，赶紧回去找医生，没想到医生却已经离开了镇上，要一个月后才能回来复诊。老先生没办法，只好先回家了，打算等医生下次来的时候再问问情况！

回到家后，老先生把医生开错药方的事告诉家里人，家里人也都忍不住笑。老先生自己也觉得很好笑。这以后，每天一想到这件事，老先生便忍不住笑。

一个月终于到了，老先生盼来了医生，老先生笑呵呵地告诉医生方子开错了。

医生也笑呵呵地告诉老先生，说这是他故意开错的。因为他判断老先生的病是由于肝气郁结而引起的精神抑郁症，并不是真得得了什么不治之症，而笑则是治抑郁症的“特效药”，于是就开了这张治妇科病的药方。老先生这才恍然大悟，想一想这一个月，自己什么药也没吃，身体却奇迹般得好了，原来这都是每天让他笑的药方的功劳。

由此故事可以看出：只要自己笑看生活，什么病都会很快地好起来。其实，快乐是件很简单的事，不要在生活上对自己太苛刻。人生短短三万天，与其斤斤计较地生活，不如给自己开一副药方，让自己的心轻松一点，选择笑看生活。

境由心生，快乐由自己决定。让心情开朗最简单的办法就是打开自己郁闷的心房，让阳光洒进来。凡事只需换一个角度，我们的生活就会永远充满阳光。

心中有大爱，何处无阳光。享受过程，无论顺境还是挫折，都可以是快乐的。信仰与心灵之约，投资如是，爱情如是，人生如是。

少一分计较，多一分自在。快乐是一种心态，一种意识，一种心灵的满足。人快乐的程度多半是由自己决定的，心性坦然，不过多计较生活中的纷扰，才能拥有真正的快乐。

文 | 善缘

反观自心

观心，是一个手段，目的是要去妄显真。

说到开示，讲来讲去，都是剩语，因为讲不出什么新鲜的东西来。讲出来的都不是禅。禅是靠每个人自己去修行，去体验的。

每个人反观自心就会知道，说出来的都不是禅；自己哪怕有那么一点点体会、受用，那一点点受用就是禅。

从古到今，禅宗提倡不立文字，不以语言文字取胜，但是从来没有完全摒弃语言文字。所以，以语言文字作为入道的方便，自古以来都是这样使用。今天，我们更不能不借助于这种方便来共同地学习、体会、修行。

不仅是佛教，世法也是如此，讲来讲去，讲的便是我们这颗心。世法里讲，做事要凭良心，这个人心好，这个人心不好，这是个有心人，一天到晚做任何事，都离不开这颗心。佛法里更是如此。

佛经，正式翻译过来的七、八千卷，加上历代祖师的著作，一共是两万多卷，打开这些经卷，可以发现使用得最多的便是“心”字，描绘得最多的是我们心的状态。禅宗，叫做“心宗”，禅宗法门是“心地法门”。所以，要怎样来观察我们这颗心？

实际上，修一切的法门都是在观心，都离不开观心，只不过表现的方式有所不同而已。

“观心”二字，可以概括佛教的一切修行法门，因此，这可以说是个大总持，是一个总的法门。

观心——以“念心所”来观察我们当下的这一念妄心，从而最终去妄显真。

讲到心，有各种各样的说法，心的状态也有各种各样的描述。大体上来讲，心可以分为“真心”与“妄心”。我们观心就是把自己当下的这一念心对象化、客体化，这是个念心所。

心有各种活动，这种现象在佛教中称为“心所”，即心所发挥作用的那种状态。那么，我们平常作用最多的，是“念心所”——十个善心所里最为主要的一个。以念心所来观察我们当下的这一念妄心。

观心，是一个手段，目的是要去妄显真。无始以来，我们轮回六道不得解脱，便是缘于这一念妄心的主宰。

观察这一念妄心有种种方便。上根利智的人可以直接以念心所看破当下一念，让它不思前不想后，不思善不思恶，让这一念心孤立起来。这一念心孤立起来了，就逐渐产生定力，能够不被烦恼、无明、妄想所缠绕。

我们难就难在这一念心孤立不起来，总是和各种各样的杂念妄想联系在一起。

《金刚经》所云：应无所住而生其心，应生无所住心。无所住，就是不住色生心，不住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。要用这种方法来观心，则非有大智慧、大善根、大毅力之人才能做得到。

参禅这一法，就是上根利智的人所修的法门。它叫做单刀直入，或者叫做直指人心，见性成佛，这是最直截了当的法门。

一心不乱——让当下一念心和色声香味触法脱离关系，使心恢复到它的原态。

我们不可能人人都与这种比较难的法门相应，因此，也可以借助其他的方法来达到观心的目的，达到集中意念，孤立这一念心的目的。

为什么说念佛不可以有杂念？一有杂念，其心则难以孤立。所谓杂念，就是和色声香味触法发生了染着，一经染着要使我们很快地去妄显真是不可能的。

色声香味触法是染污我们一念心的染法而不是净法，心里能够恢复到它的原态，则必须从六尘中完全脱离出来。

只要有生活，不和六尘发生关系，那也是不可能的。又要和六尘发生关系，又要使你这一念心孤立起来不受染着，这就相当相当地困难，但是，又必须如此，否则，要获得禅定、智慧、解脱，是不可能的。

很多人是经常诵《金刚经》的。《金刚经》告诉我们用功的方法，最关键的是“应无所住而生其心”。

我们可以注意到，不是不起心，不是不生心，而是要起那个无住的心，要生起那个不被染着的心。这就是禅宗里所讲的初步功夫，对境不起心。

对客观六尘，不起心，不动念，使当下这一念心孤明历历。孤明历历，就是不和过去心、未来心发生联系，就是当下一念能时时把着，念念提斯，日久天长自自然然地达到去妄显真的目的，所以说，修行“观心”是个根本的法门。观心的诀窍，就是让我们当下的这一念心孤立起来。

希望我们在修行时，在打坐时能够善用其心，不要辜负光阴。

文｜净慧长老

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. 投稿地址：**普觉PUJUE MAGAZINE**
   88 Bright Hill Road Singapore 574117
   投稿邮箱：pujue@kmspks.org
   电　　话：(65) 6715 6905

五福从哪里来

其中，既有今生的努力，也有往昔的福报。从佛教角度来说，所有机遇都不是无缘无故的，而是源于自身的积累。

古人视“五福临门”为祥瑞。所谓五福，即长寿、富足、康宁、好德和善终。

一是长寿，福寿绵长，不是早天或遭遇横祸而死，能够平安地颐养天年。

二是富贵，不仅富甲一方，且受人尊敬。而不像有些为富不仁者，虽然富有却遭人轻视。

三是康宁，身体健康，内心安宁，没有疾病和烦恼的困扰。

四是好德，宅心仁厚，慈悲待人，使福报可持续发展。

五是善终，临命终时如瓜熟蒂落，安详而去，为人生划上圆满句号。

如何才能拥有这样的福报？就需要培植福田，播种善因。

我们在年轻时，往往信奉“人定胜天”，以为只要自己努力，什么事都做得成。有了一定人生阅历之后，会发现生活远不是那么简单。除了自身的努力外，机遇的差别、他人的提携或阻碍，也会带来完全不同的人生道路。

从佛教角度来说，所有机遇都不是无缘无故的，而是源于自身的积累。其中，既有今生的努力，也有往昔的福报。

福报从何而来？正是来自耕耘。我们希望人生顺利，就要带着慈悲心去帮助那些贫苦无依的人，此为悲田；带着感恩心去报答一切有恩于我们的众生，此为恩田；带着恭敬心去尊重那些有德的师长和智者，此为敬田。

就像播种才能收获那样，只有培植好这三种福田，人生才能有源源不尽的福报。

所以，不必羡慕别人事事如意，总有贵人相助；也不必抱怨自己前途坎坷，总是怀才不遇。除了在各方面提升自己，多多培植福田吧！它并不是生来贫瘠，而是久未耕耘。

文 | 济群法师

我们对因果究竟信到什么程度

不仅贯穿着我们的今生，也贯穿着无尽的过去和未来。佛教所讲的因果是三世论，

学佛的人，大约都以为自己是相信因果的。但扪心自问：我们对因果究竟信到什么程度？是“深信不疑”的“信”，还是“宁信其有，不信其无”式的信呢？

对于学佛者而言，深信业果是非常重要的。无明烦恼为什么会使我们流转生死？造作恶业为什么会使生命感得苦果？正是因果规律在支配。勤修戒定慧为什么能成就佛果？同样取决于“如是因感如是果”的原理。唯有深信业果真实不虚，我们才能自觉地止恶行善，真正对自己的生命负责。

每个人都关心自己的未来，为什么还会做出种种不负责任的行为？原因就在于不曾深信业果，从而怀有侥幸心理，以为自己会是那个逃脱恶业惩罚的幸运儿。久而久之，对因果的敬畏日渐淡薄，甚而流于习惯性的麻木。如果我们注意观察，会发现生活中充满因果的实例，只是以往未加注意罢了。我们常常可以看到，有些人口口声声相信因果，却毫无顾忌地造作恶业。这种所谓的“相信”，只是虚假的装饰而已。同时也说明，他们对业果的认识是极为浮浅的。

佛教所讲的因果是三世论，不仅贯穿着我们的今生，也贯穿着无尽的过去和未来。我们所能看到的，只是其中极其微小的一部分。对于不具备宿命通的凡夫来说，既看不到过去，看不到来世，也看不清现在，所以才会心存侥幸。如何才能加深对因果的认识？必须时常亲近善知识，认真闻思经教，以此强化业果在内心的警策力。

事实上，因果的另一层面是我们当下可以感觉到的，那就是心行的变化。当我们与贪嗔痴相应时，内心的负面力量随之增长，人性也随之堕落。一个贪婪无比的人，永远体会不到心满意足的快乐；一个嗔心炽盛的人，永远感受不到心平气和的从容。那么，贪嗔痴从何而来？正是我们逐渐培养出来的。我们对金钱、色欲的执著，便是滋长贪嗔痴的养料。

即使外在一切并未因我们的贪嗔痴有所改变，但这些不善的心行力量仍会对自身生命构成过患。每件善行乃至一念之善，将使人性中善的力量得到张扬。反之，人性中恶的力量也会随之增长。世间有形形色色的人，有的很自我，有的很开放；有的很尖刻，有的很宽厚；有的很吝啬，有的很大度……每一种性格，都是生命的无尽积累。其中的负面因素，正是痛苦的源泉。

如果我们深知：每一件善恶行为必将对生命构成影响并留下痕迹，还会任意造作恶行吗？事实上，不仅一切行为如此，甚至起心动念也是功不唐捐的。我们的阿赖耶识就像电脑硬盘一样，忠实记录着输入的每一份资料。即使我们可以骗尽天下人，但永远骗不了自己，也绝无可能逃脱因果的自然法则。

“业决定”的道理告诉我们：有所为必将招感业果。这又包括两个方面：一是任何起心动念及外在行为，必将在内心形成力量。二是今生的乐果皆来自过去世的善业，而今生的苦果则来自过去世的恶业，所谓“业不作不得，业已作不失”。

当然，我们也不必为已造作的恶业背负沉重的心理负担，因为焦虑和自责皆于事无补。当我们认识到曾经犯下的恶业后，应至诚地发露忏悔：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”以如法的忏悔清洗人格，荡涤种种罪业。更为重要的是，必须从此深信业果，慎护身口意三业，如理作意，法随法行，决不造作新的恶业。如此，才能生生增上，在菩提大道上勇往直前。

文 | 济群法师

一个缘字，意义甚深

未弘佛法，先结人缘。

在佛教里经常说“未弘佛法，先结人缘”。只有把这人缘结好了，那弘法才会顺利。这个结缘非常重要，我也经常说，帮人家就是帮自己，帮到了人家就帮到了自己。因为你帮人家就已经跟人家结缘了。人没有缘啊，很多事做得就不顺畅，所以佛教讲缘份、缘份，有没有缘份就看我们自己的缘结得够不够。

在佛陀的时代，在城东住了一位老太太，与佛陀多年的邻居，佛陀虽是广利有情，但却从未与老太太说话，弟子们都觉得很怪，因而问佛。佛陀感叹，不是不慈悲，而是自己前世与她无缘，无法度化呀！弟子们不信，请佛陀去试一试，老太太一见佛陀来了，掉头就走。佛用他的神通转到老母的前后左右，老太太皆是回避不见。佛又现无数的分身，将老太太团团围住，示现无量的神通给老太太看，老太太却一屁股坐在地上，低头嚎啕大哭，不肯看佛一眼。弟子们方才相信佛言不虚，要度化众生，光有真本领还是不够，还要善缘广结才行。

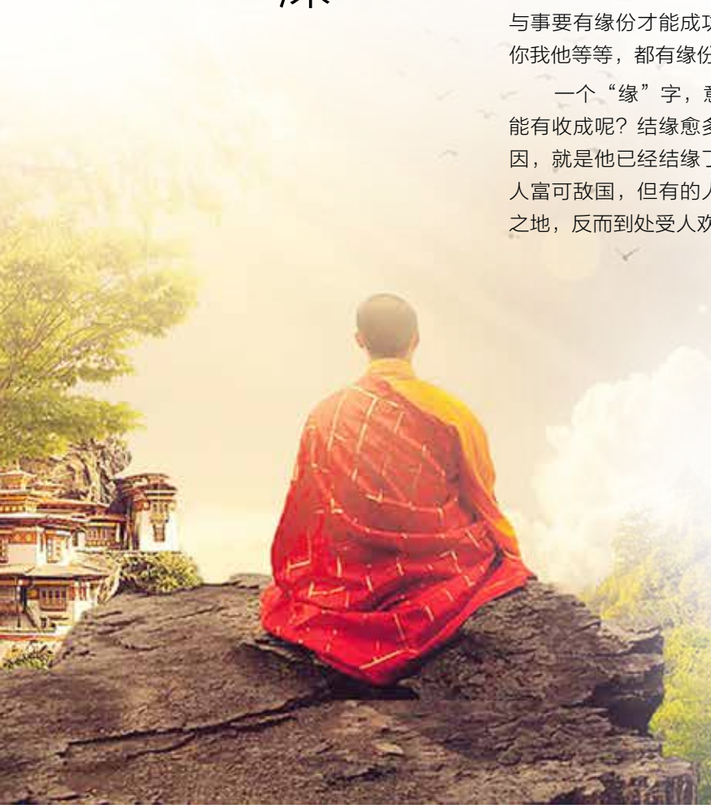
佛陀就告诉弟子说：以前我没有跟老太太结缘，现在想度她的时候，用尽所有的方法，也难达到效果。阿难说：世尊，你是超凡入圣的人，都没办法度她，我去会有效吗？佛陀说：你去就知道，你去她就皈依你了。于是阿难按照佛陀的指示，到了阿婆的家室，受到热情的招待，这就是缘的问题了。

人就处在这缘份的关键上，世界上最宝贵者，并非黄金、白玉，也非汽车、楼盘，最可贵的，乃就是缘份。人与人要有缘份才能和好，人与事要有缘份才能成功，人与社会，乃至种种的，林林总总事事物物，你我他等等，都有缘份才能圆满功德，功德圆满。

一个“缘”字，意义甚深，结缘就是播种，那你不播种，将来怎么能有收成呢？结缘愈多，善缘愈广，世间上一切的功成名就都有一个原因，就是他已经结缘了。其实一切的成就，靠的就是因缘，世界上有的人富可敌国，但有的人缘还是不够，到处惹人家嫌怪，有的人贫无立锥之地，反而到处受人欢迎。这都是自他平常与人结的什么缘。

佛陀告诉我们，“未成佛道，先结人缘”，结缘的方法很多，例如对人行个注目礼，就是用眼睛跟他结缘，我们赞叹别人的好处，就是用口跟人家结缘。有的时候我们给人家一个微笑，就用我们的面来结缘。有的时候我们出点力，就是用我们的力量来结缘。有的时候我们心里给人家回向，用心来结缘，你结的缘多了，自然也就是功成名就，水到渠成。所以一切从结缘开始。

文 | 宽运法师



人生苦短及时化繁为简

您好，简单，不见不散！
对不起，复杂，永别了；

生命驰速，人生苦短。生命脆弱，无法负重太多。人生易逝，不可无端浪费！

禅门话头，为什么多这么问？“谁在念佛”，“坐禅者谁”，“父母未生前是何本来面目”。而且，有问无答！这启示我们，生命虽然复杂，但人生需要简单。

再看下禅门公案，其透露的是何天机？学僧问洞山守初禅师：“如何是佛？”守初：麻三斤！学僧问赵州从谂禅师：“如何是佛祖西来意”？从谂：庭前柏树子！这启示我们，问题是高妙的，但解决的方法很单纯。

现代人类追逐名利财色，以之高低多少作为成功与否标准，崇加法，鄙减法！名利财色，穿穿梭梭，其忙忙碌碌，鬼鬼祟祟，慌慌张张，战战兢兢，惹人心疼，令人心酸，让人心寒！如此之下，安能简易，只能繁杂！

繁杂，是忙碌与负累的代名词；简易，是悠闲与轻松的同义词。

日出东方，东方文明犹如太阳。东方智慧告诉我们：要宁拙勿巧；要素心；要无我；要随缘；要知足常乐。

但是，简单不等于无趣、无用、无聊、无意义。看看我们佛教修持的法门，什么最流行？坐禅、念佛、持咒也。嗡嘛呢叭咪吽一句，万事大吉；阿弥陀佛一句，万事大吉；双盘一坐，眼观鼻，鼻观心，万事大吉。我们临书法，我们临画，我们练拳，重复着千遍万遍，重复着重复着，就从量变到质变！万法归一，一归何处？一归零呀，零归空呀，空才是源头，才是初始，才是本元。可见，空最大呀，空中可以生有，空中才可容有，空中才可容多，空中才可容大。

在锡兰读书时，四年间，我没有手机，没有电话，与国内的沟通，一封信经常来往几十天，但我感觉，那是我最成功、最快乐、最安全、最有学习效率的修学日子。

有个报道说，浪子回头的乌拉圭总统荷西穆希卡先生卸任时，只有1800美元财产。他说：“人们叫我最穷的总统，但我不觉得自己穷，穷的是那些只想过奢华生活，永不知足的人”，又说：“欲望越多，你就越无法满足，只要东西够用就够了，不用花心思去维持物质生活，这样才能获得更大自由”，为此，他于总统在职与卸职期间，个人生活上相伴的总是一旧屋，一老伴，一破车，一只只有三条腿的小狗。

总之，我痴迷简约，厌烦繁琐。末了，我要说：对不起，复杂，永别了；您好，简单，不见不散！

文 | 本性法师

感同身受就能放下执著

虽然尝到一时的甜头，结果舌头却被割掉了。受财色所诱惑的人，就像用舌头在刀口上舔蜜一样，

凡人都有七情六欲，当我们刚陷入七情六欲的泥淖里时，都会觉得很甜蜜、很美好，但最后一定苦不堪言。《四十二章经》中说：“财色之于人，譬如小儿贪刀刃之蜜甜，不足一食之美，然有截舌之患也。”意思是说，受财色所诱惑的人，就像用舌头在刀口上舔蜜一样，虽然尝到一时的甜头，结果舌头却被割掉了。

所以，我们一定要小心，不能够一看到美好的事物就受不了诱惑，如果能有这样的警觉心，就能为自己减少很多麻烦、烦恼和痛苦。例如，某位女孩已经有一个要好的男朋友，但是当另外一位英俊聪明、体贴多金的男孩出现时，她又心动而舍不得放弃原来那位。像这样脚踏两条船，就是在玩爱情游戏，这比玩火更可怕！如果她心里能够有所警觉，知道这样下去，不但会引起自己与别人的困扰，甚至可能会把彼此的性命送掉，就能在铸成大错之前，赶紧悬崖勒马。如果没有这种警觉心，明明知道有问题，却还自我安慰：“也许不会出问题，反正船到桥头自然直，管他会有什么后果。”一旦存着这种心态，就无法抗拒自己的欲念了。

所以，在诱惑当前时，我们可以选择远离，或是转变自己的观念，只要能够保持警觉心，就能调和理性和感性，而避免被七情六欲的执着所苦。不过，如果只是不断地告诉自己要远离诱惑，通常还是不容易彻底做到，这是因为没有充分感受到问题与自己的生命息息相关。因此，除了纠正观念，随时随地保持警觉、自我提醒之外，我们还需要具备“感同身受”的胸怀。

曾经有一则新闻提到，美国的牛肉大多是从南美洲进口，巴西热带雨林的农夫为了蓄养牛只，便将雨林砍掉，改种植大片牧草，但如此一来却破坏了大气层，危害整个地球的生态环境。有一位年仅十三岁的美国小孩，在报纸上看到这则报导以后，便毅然决定不再吃牛肉、汉堡等。他的父亲认为大家都在吃牛肉，他一个人不吃是没用的，热带雨林还是一样会被破坏，这个孩子却坚定地回答：“少了我一个人吃牛肉，牛肉就会少消耗一点，就可以多保留一棵树，所以我绝对不吃！”

这个小孩果真从此以后就不再吃牛肉，因为他觉得自己的行为和整个地球环境息息相关，所以他能够贯彻自己的决心。像这样感受到自己与其他人的生命息息相关的迫切性，就是“感同身受”，这种感受能够帮助我们兴起进一步改变自我的动力。

所以，当七情六欲的诱惑出现时，除了随时随地保持警觉心，用正确的观念来纠正自己，还要用心感受自己与万物是息息相关的生命共同体。如此一来，就会发现，一旦顺从自己的欲望，会对自己及他人造成多大的伤害，也就不会让自己陷入欲望的泥淖里。只要我们依循佛法的智慧，就能减少七情六欲所引起的烦恼，轻松自在地过生活。

文｜圣严法师（摘录自圣严法师《真正的快乐》）

甚深觉有情

唯其出家人的甚深觉有情乎。付出不求回报已是稀有，无求的付出还这个以自我为中心的年代，能想到付出真情已是难得，怪自己不够彻底的，

自打出家开始，我就一直蒙受恩师的慈悲护念之恩泽。后来上佛学院了，每个假期见到师父，总会给我无尽的感动！回寺院的头一天晚上，我一定会在师父的房间里跟师父聊天到深夜，有时候他很累斜靠着快要睡着了，又会尽力振作精神坐起来提出话题继续谈话，直到后半夜。每次假期结束，他都会带着一帮师兄弟和居士们送我到长途汽车站，都会直接走到汽车上把卧铺车厢的最前面上铺的位置换给我，无论是谁先坐的，他都会去向人家说情，直到把位置换给我，然后把车费全部付清了，才会脸上露出灿烂的笑容跟我说：“达照，这个位置最好坐，最有利于安心念佛吧，你也不会太累了！”我的内心立刻会涌起无比的甜蜜和至诚的感恩！

师父生活很清苦，好像是习惯了修苦行的感觉，过午不食、不吃味精、穿破旧衣服、基本上是吃腌冬瓜和咸菜，新鲜菜也只吃芥菜和冬瓜两样，别的什么花样菜肴一概不用。有一次一位贵客说他们要来寺里吃午饭，师父就通知厨房今天中午多加三个人的饭。到了午餐时，那位贵客拿着筷子端着碗，看看碗里看看桌子上的菜，真是无法下手没有食欲啊。师父就对他大声说：“我一辈子都是吃这样的饭菜，你连一餐都吃不下吗？”那位贵客马上就说：“吃得下吃得下。”硬是花了好大的力气咽下去了粗糙的一餐咸菜素食。事后，师父跟我说：“这样会给那位客人培养很大的福报啊，地位那么高，还能够放下架子来吃素，值得敬佩，后福无穷。”

我在上学期间，师父从来不给我钱，因为知道我够用。有一次开学前他问我：“身边还有多少钱？”我说有两千多元，他马上让我拿出一千元由他来转交給一个寺院用来修建，并且说：“出门不要带太多钱，路费够用就可以了，带多了不安全，布施了才会更安全。”我也很听师父的话，所以非常乐意他老人家帮我做的英明决策。现在想来，这点点滴滴都是在度我啊！

有一次放假回去，头天告诉师父次日早上约八点钟左右到达县城车站。师父早早就带了十多位居士徒步走了四公里路程到车站接我。不巧遇上路阻塞车，又没有手机电话可联系。他们等到中午十一点半，师父持过午不食戒，他们还给师父送饭到车站，简单用完午餐，然后继续等着我。一直等到下午四点钟，师父眼看要上晚殿了，才留下两位男居士继续等，其他人都回去做晚课了。下午六点钟我的车才到站，两位居士帮我拿着行李回寺。见到师父后，一方面师父很高兴，另一方面有些遗憾的表情说：“我如果再等一会儿，就能接到你了。”

每次想到师父那不但不责怪我让他等了整整一天的时间，反而还有些责怪自己没有坚持到最后接到我。我惭愧之余，内心被感动得热泪盈眶。在这个以自我为中心的年代，能想到付出真情已是难得，付出不求回报已是稀有，无求的付出还怪自己不够彻底的，唯其出家人的甚深觉有情乎！

文｜达照法师

命中注定无常改

就能把握事物的发展方面，就能轻松面对我们这个人生……我们就能成为一切事物的主人，就不会被一切事物牵着鼻子转，如果我们能够这样来面对命运等等一切的事物，

宿命的人总是在研究自己的命运，认为命中注定的有无问题是真实的。佛教从因果的关系来看，也赞同这样的观点。但是从无常的观点来看，这又是错误的观点。这样看来佛教岂不是自相矛盾了吗？那么正确的佛教观点到底是什么呢？因果还存在吗？

自己曾经写过很多有关命运的日记，主要是讲在我们的生活中命运存在的因果关系。今天种了如是的因，明天的命运就会有如是的果出现，这是必然的。尽管有的时候会延迟或者是暂时看不到果，但是都以不是不报时候未到来说明了。事实上，这是非常科学的解释。

因为因果规律就是自然规律，是必然存在和运行的规律，也可以说是目前的科学认同的规律。尽管这个规律有的时候从眼前来看似乎还有些出入，但是从长久来看是不会有出入的。从这个角度看来，佛教是认可命中注定这一说法的。因为命运是我们自己一手造成的，也就是命中注定的。

换一个角度，佛教的最基本的真理是无常，也就是说一切的事物是变化不定的。那么这个与命中注定这一说法就有些矛盾了。在以前自己有关命运的日记里面也提到这样的事情，比如现世的人做好事却得不到好报，而做坏事的人却非常风光，这在我们的日常生活中也是常见的。

当然，在进一步的分析中有我们看不到的原因。归结为以前的因太强大，以至于短期中还在延续以前强大的因，还有一部分原因是因为无常的原因。从长远来说，命运的流转还是会顺从因果规律的。只是当事人不知道延续目前这个情景的办法——转过来行善，兑现以前的善因得善果。

这实际上就是无常在起作用。因为一切是无常的，是变化不定的，所以，使得我们的命运由命中注定变化为可以自己掌握了。掌握的方法就是行善，兑现以前的善因得善果。这实际上就是从一个场景转变为另外一个场景了，或者说是由一个时空换到另外一个时空了。

这里面说明了两个大问题，一个固定不变的因果规律，一个是无常的变化不定。佛教的因果发展是按照在某个场景或者叫时空而发展的，所以在这个场景或者说是时空是固定不变或者说是命中注定的。当场景或者说是时空改变的时候，命中注定就被打破了。

从无常的这一点来说，我们知道要好好应用无常的法则就应该改变自己的行为，突破自己以前行为的规律，这样我们就能跳出循环，佛教叫轮回。比如命运这个循环，要想跳出命中注定的循环或者叫轮回，那么就要应用无常的法则，改变自己的行为，这样就能跳出以往的循环或者叫轮回。

所以，佛教认为命中注定是对的，认为命运是可以把握的也是对的。只是场合或者叫时空不同而已。在命运的问题前面是如此，在其他的事物面前也是如此。要擅长于根据不同的场合，用不同的善法去面对。这就是佛教教导我们的相当有操作性的修行方法。也可以说是佛教教导我们的“折腾”的方法与艺术。

如果我们能够这样来面对命运等等一切的事物，我们就能成为一切事物的主人，就不会被一切事物牵着鼻子转，就能把握事物的发展方面，就能轻松面对我们这个人生，就能……这就是《楞严经》里面讲的“若能转物，即同如来”。“如来”两个字本来就是不确定。

文 | 明一法师

佛教的真理——无常

逝波残照，露华电影，不足为喻。无常迅速，念念迁移，石火风灯，

“景物依旧，人事已非”，这是一般人对无常的感叹。其实，世间一切有为法都是因缘和合而生起，因缘所生的诸法，空无自性，随著缘聚而生，缘散而灭，它是三世迁流不住的，所以不但有情世间的众生有生、老、病、死的现象，器世间的山河大地有成、住、坏、空的演变，人的心念有生、住、异、灭的变化，自然界的时序更是春、夏、秋、冬，或冷、暖、寒、暑的更替不已。也就是说，一切法在时间上是刹那不住，念念生灭，过去的已灭，未来的未生，现在的即生即灭，正如《金刚经》所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”因为世间一切万法无一是常住不变的，因此说“无常”。

无常是宇宙人生一切现象的真理。依物理学来说，宇宙世间一切事物没有一样是静止的，既然是动的，就是“无常”。因此，《八大人觉经》说：“觉悟世间无常，国土危脆。”《阿含经》也说：“积聚终销散，崇高必堕落，合会要当离，有生无不死。”《万善同归集》更是形容：“无常迅速，念念迁移，石火风灯，逝波残照，露华电影，不足为喻。”这些都是说明人生无常的道理：三世迁流不住，所以无常；诸法因缘所生，所以无常。

无常依其变化的速度，分为“念念无常”与“一期无常”两种。在世间所有事物中，变化速度最快的，莫过于我人的心念，心念的生灭，刹那不住，比闪电还要迅速，因此《宝雨经》形容心念如流水，生灭不暂滞；如电，刹那不停。

除了心念是“念念无常”之外，其实人的生老病死、物的生住异灭、世界的成住坏空等，莫不是由刹那刹那的渐变，累积成一期的突变。因此，世间一切现象，乃至万事万物，可以说都只是时间性的存在而已。因为不论精神、物质，凡一切现象无一不刹那生灭变化，而且是不断的变化，因此无常是世间实相，是永远不变的真理。

当初佛陀因为感悟人生无常，于是舍弃荣华，出家修道；成道之后，也以苦、空、无常的人生真相来开示众生，所以原始佛教教团的成立，可以说是源于佛陀对诸行无常的体悟。

世间无常故苦。顺遂变成困逆固然是无常，祸厄转为幸福也是无常。因此，无常不是消极的，无常说明：好的会变坏，坏的也能转好。例如：贫穷的人，只要努力工作、经营，也有致富的可能；人事不和谐，只要肯与人为善，广结善缘，自能赢得友谊；做事遇到挫折，只要能够愈挫愈勇，逆境终将突破。无常对人生具有积极的激励意义，因为世事无常，才能使我们脱离不满的现状；因为世事无常，所以得以体会法性的真实平等；因为世事无常，所以不会为神权邪说所迷惑。尤其，修学佛法的人因为有“生死事大，无常迅速”的无常观，所以容易生起出离心，精进不懈，进趣佛道。

《大般涅槃经》说：“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。”这是说明世间万物无一得以常住不坏，凡生者必灭，因此，唯有超脱此生、灭的世界，才可达到寂静的境域。也就是说，一切有为法的本性是空寂的，所以无常、无我，所以能实现涅槃，这就是“三法印”的思想根据，也是佛教的根本教义。

无常使生灭相续，无常带给人生无限的光明，无限的生机。如果世间一切永恒常住，则世界必然一片死寂，惟其一切法是由因缘和合而起，缘聚则生，缘散则灭，所以才有春夏秋冬的四时运转，才有花开花落、月圆月缺的物换星移，才有聚散穷通、悲欢离合，也才能为我们的人生开拓更宽广的空间，很多苦难都因无常而重新燃起无限的希望。所以，无常才能进步，才能更新，才能生生不息；无常，蕴藏无限的希望与生机，是最实在，最亲切的真理。

文 | 无常（摘自网络）

吃素的五大好处

可循序渐进，从每餐尝试吃两碟素菜开始。吃惯肉类者刚开始素食减肥时，别急于求成，

素食的好处虽然好多人都知道，但吃素总是首先让人联想到苦行僧般地清修，这直接影响到许多女性接受“新素食主义”。不妨从实用、功利的角度，给自己个理由先，将有助于自己坚持素食的信心。

吃出健康来。素食的饱和脂肪含量很低，可降低血压和胆固醇含量。德国做过一次研究，偶尔才吃肉的素食者，得心脏病的概率是一般人的三分之一，癌症的罹患率是一般人的一半。而且，素食还能起到食疗的功效。

吃出美丽来。用素食方法来减肥相当有效，素食能使血液变为微碱性，促进新陈代谢活动，从而把蓄积体内的脂肪及糖分燃烧掉，达到自然减肥的目的。经常素食者全身充满生气，脏腑器官功能活泼，皮肤显得柔嫩、光滑、红润，吃素堪称是种由内而外的美容法。

吃出聪明来。吃素者自我感觉往往很清爽，似乎人也变得更聪明了。事实，这并非只是心理暗示的结果，而是有科学根据的。因为让大脑细胞活跃起来的养分主要是麸酸，其次是维生素B，而谷类、豆类等素菜是麸酸和维生素B的“富矿”，一日三餐从“富矿”里汲取能量，可以增强人的智慧和判断力，使人容易放松及提高专注力。

吃出文化来。素食，表现出了回归自然、回归健康和保护地球生态环境的返朴归真的文化理念。吃素，除了能获取天然纯净的均衡营养外，还能额外地体验到摆脱了都市的喧嚣和欲望的愉悦。

吃出经济效率来。通常情况下，素食要比荤食便宜得多，也很少有用素食做成的“大菜”。所以，吃素就不必为生猛“大菜”而买单，为钱包减负，吃素不亦乐乎。

如果想通过素食来减肥，就应注意以天然素食为主，而不是我们在市场上所见到的精制加工过的白面、即食面、蛋糕等易消化的食物。天然素食包括天然谷物、全麦粉制品、豆类、绿色或黄色的蔬菜等等。对含糖量高及高脂的天然素食要有节制性地食用。吃惯肉类者刚开始素食减肥时，别急于求成，可循序渐进，从每餐尝试吃两碟素菜开始，等适应后再逐渐减少肉类及精制食物，慢慢地转向以天然素食为主。

素食者在烹饪中要特别注意控制膳食总能量，特别是糖、烹调油的摄入量，尽量少吃甜食，烹调清淡。

（摘自网络）

黄豆素高汤

在植物蔬果中，照样有着许多鲜美至极的食材，用它们进行一番组合，假以时间，在水火的温柔交融中，就会提炼出没有动物油脂，更加清爽，饱含植物蔬果纯粹鲜香和丰富营养的调味圣品——素高汤。

素高汤，既可以单独饮用，也可以在烹饪其它汤、酱汁和菜肴时作为调味汤使用。可为菜肴增添鲜味，无论涮素火锅、炖菜、烧菜、烩菜，都可以广泛使用。也可放入冰块盒子中，然后放入冷冻室， 可存放一个星期，如放冷藏室，可存放3天。

- **主料　黄豆200克　胡萝卜1根　甜玉米1根**
- **辅料　干海带60克　干香菇30克**

1　所有材料洗净，黄豆浸泡8小时。胡萝卜切滚刀块，玉米切成小块，干香菇泡软（保留香菇水），海带浸泡15分钟，撕成小块，海带上的白色物质是甘露醇，它是海带特有的美味要素，易溶于水，具有利尿、降压、消肿的功效，因此不宜过分用力搓洗和浸泡太长时间，以免营养和鲜味流失。

2　锅内放入所有材料、香菇水、适量清水，煮开后转小火煮2小时即可。

3　待汤晾凉后，倒入冰块盒子中放冷冻室，制成素高汤冰块，需要时取用。

（摘自网络）

普觉awaken 流通处

- **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。只需影印并填妥表格，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？**
  _____

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 5月 may ▶ 8月 aug

佛法

[法会 / 仪式]

孟兰盆节法会开始接受登记

报名：7月5日（农历5月15日）| 星期日

费用：$ 50 一张荐牌，只限四位先人
$100 一张荐牌，只限四位先人
可加至六位先人，加额外费用
$280 一张荐牌，只限四位先人
可加至三个荐牌，加额外费用

报名：寺务处

询问：6849 5333

[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：宏船老和尚纪念堂 | 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：宏船老和尚纪念堂 | 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：宏船老和尚纪念堂 | 一楼 | 课室
费用：$110（三个学期）

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：宏船老和尚纪念堂 | 一楼 | 课室
费用：$50（18堂课）

报名：1. 上网 | www.kmspks.org/dharma
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

生活艺术系列

[社群]

乐龄基础佛学班（ZOOM 线上课程）

事业与婚姻的不顺，家庭不和睦，老年孤独，病痛侵袭，死亡，这些都是人生的海啸，尤其是死亡，更是人生大海啸，没有人能幸免。
洪孟珠博士将在课程中，与学员分享如何以佛法应对人生一项项的挑战。

6月4日至25日 | 星期四 | 下午2时至4时
主办：普觉坊
学费：免费（4堂课）
欢迎随喜乐捐赞助中心运作费

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治性情、培养专注力。

7月2日至9月3日 | 星期四
晚上7时15分至晚上9时15分

地点：普觉坊
学费：每人$110（10堂课）
材料费：每人$22（请交给老师）

安宁教育工作坊‘生命的告别’

在挚爱的人还未去世前，我们可以为他们做些什么？在我们还未去世前，又可以为自己做些什么？

6月21日 | 星期日 | 早上10时至下午5时
地点：普觉坊
学费：每人$150（包括茶点）

人生故事书工作坊（中文）

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：

- 分享回忆的酸甜苦辣。
- 把经历的困难和面对挫折的方法传递给下一代。
- 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。

7月5日至9月13日 | 星期日（8月9日暂停）
上午10时至中午12时30分
地点：普觉坊
学费：$150（10堂课 – 包括材料）

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7日至28日 | 星期五 | 晚上7时30分至9时15分
地点：普觉坊
学费：每人$50（4堂课）

报名：1. 上网 | www.kmspks.org/lifestyle/
2. 接待处 | 上午9时至下午4时
询问：6336 5067
awarenesshub@kmspks.org
地址：普觉坊 Awareness Hub
Blk 231 Bain St #03-39
Bras Basah Complex S180231

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28日 | 7月26日
星期日 | 上午10时至中午12时
集合地点：宏船老和尚纪念堂 | 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

新护法必须上的课程
7月25日 | 星期六 | 上午8时至下午5时30分
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
星期一至星期日 | 上午10时至下午3时
地点：斋堂外（南翼）

由于当前的疫情情况，课程和日期可能会有更改。请游览www.kmspks.org以获取最新信息。