

9-12月 | sep - dec

awaken 普觉

to Compassion and Wisdom on the journey of life



Compassion in the Time of COVID-19

*Adapting to a new normal with clear hearts
and minds, resilience and strength*

佛教的三重社会责任

不立文字与不离文字

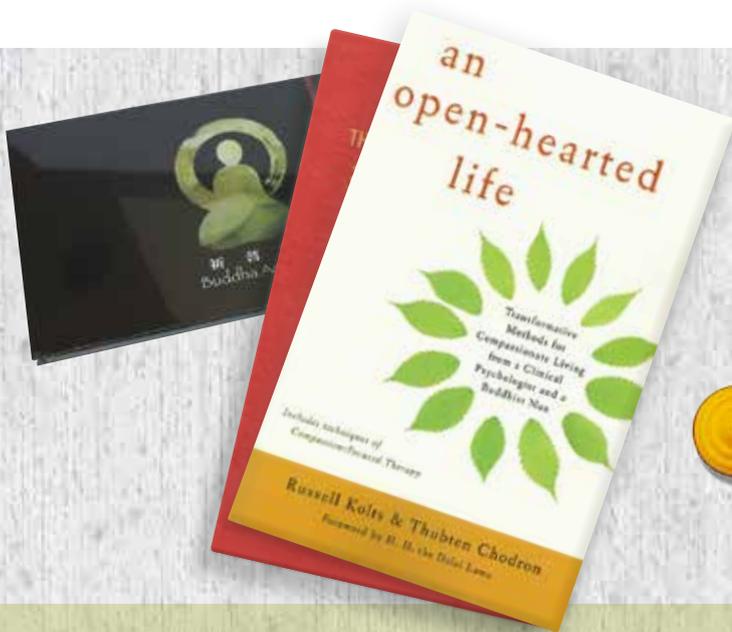
忏悔得安乐

人能无著便无愁



48

FREE DISTRIBUTION
免费赠送



Books, CDs & Accessories
at AP @ KMSPKS & AP @ Bras Basah



living every moment with
awareness

Organic / Natural
food · beverage
at AP @ Bras Basah



ONLINE SERVICE:
Books & CDs
www.awarenessplace.com/online-store.html
Offering Service
flower · lights · rice
www.awarenessplace.com/gift-of-bliss.html

Awareness Place

*living every moment with
awareness*



AP @ KMSPKS
88 BRIGHT HILL ROAD SINGAPORE 574117
TEL 65 6452 1732
MON - SUN 9AM TO 4.30PM

AP @ BRAS BASAH
BLK 231 BAIN STREET #01-63
BRAS BASAH COMPLEX SINGAPORE 180231
TEL 65 6337 7582
MON - SAT 11AM TO 7PM & SUN/PH 10AM TO 6PM

www.awarenessplace.com • www.facebook.com/awarenessplace



2020年已经过了9个月，而全球新冠肺炎疫情持续蔓延。今年可谓史上空前未有的时期，人们也因此倍感焦虑、不安和孤寂。这种情形可能加剧人与人之间的分裂，也可能让我们更加惜缘，促进真实的归属感和团结精神。在这段最具挑战性的时期，看到人们表现出的应变能力、同情心和凝聚力，确实振奋人心。

一直到今天，冠病疫情仍然持续不断，阻断了全球各地的社会和群体，给人们的生命、生活和生计都造成了严重的负面影响。我们每天都被有关疫情的新闻报道轰炸，很容易因疫情的大规模传播而感到恐惧和无助。

在这种情形下，我们最需要的是佛教所提倡的正念、慈悲、透视众生环环相扣的智慧、对无常的接受，和面对世间起伏的平常心。通过修行佛法的智慧，我们可以在还没有被无明的恐惧和焦虑淹没打垮前，先稳定并重新摆正自己。

我们必须时时警惕地维持我们的心理平衡，并深切意识到冠状病毒不是唯一能危害我们的媒介。在社会上散播的那些毫无根据的、煽动性的恐慌，也可能破坏我们的理智，使我们陷入瘫痪状态，并把我们的谦让和善良硬化成自私自利。

我们都知道要通过如勤洗手、保持社交隔离、外出戴口罩等措施，来遏制和防止疫情的扩散传播。同样的，我们也应确保自己采取明智的行动，来防止对疫情的恐惧而感染我们的心灵。

在这空前未有的时期 以佛法的慈悲和智慧安住自己

**我们都是地球上生命的共同体，
所以让我们齐心协力互相扶持，同心协力，
确保没有人被遗忘。**

自从疫情蔓延以来，我们见证了无数例的无私奉献和善举，无论付出的多少，我们都该为此感恩。我们应该仿效那些德士司机为患病者提供免费乘车服务的同理心，或者为了确保一线医疗人员能有足够的休息，而为他们通宵开车的志愿者。

我们都是地球上生命的共同体，所以让我们齐心协力互相扶持，同心协力，确保没有人被遗忘。让我们在各方各面体现出我们本性纯真的善良，终能让他人受益。

即使在最黑暗、最沮丧的时候，也可能蕴藏着慈悲智慧的种子，培育人类不屈不挠精神的潜能。

愿世界和所有众生在身心上都健康快乐，离苦得乐。🌀

释广声



创刊人 / 董事总经理
Founder / Managing Director
广声大和尚 Ven Sik Kwang Sheng

普觉执行主编 Pujue Executive Editor
传雄法师 Ven Sik Chuan Xiong

普觉义务编辑 Pujue Volunteer Editors
释道宏 Ven Sik Dao Hong
沈玉兰 Sim Geok Lan

AWAKEN 执行主编
AWAKEN Executive Editor
程慧琳 Esther Thien

AWAKEN Contributors 特约撰稿
Ajahn Jayasaro
Chloe Huang
Dr Lee Foong Ming
Janice Goh
Felicia Choo
Jack Kornfield
Jos Tan
Law Wen Hui
Oh Puay Fong
Raymond Fernando
Susan Griffith-Jones
Susan Kaiser Greenland
Ven Thubten Chodron
Wong Kee Yew

美术设计 Graphic Designers
周利珍 Lee Chan
吴秀珍 Ng Sow Chan

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



才是不自大而伟大的人，
对自己的渺小知道谦卑，
在真理之前懂得谦冲，

page 07



9-12月 | sep-dec 2020

Image: BigStockPhoto.com © lufimorgan

The pandemic has brought about massive disruptions to lives everywhere: death, job loss, financial distress, domestic tension.

More than ever, the world needs compassion. Compassion acknowledges our vulnerability and it brings out our inner strength, so that we can be a lamp, a bridge and a source of healing to the hearts of others and ourselves (pages 41 & 58). Only by developing wholesome mental states such as love, compassion, joy and equanimity can we gain strength, peace and resilience to adjust to the new normal (page 47).

Learning to *accept, embrace, transform* and *let go* will also allow us to better flow with the ever-changing rhythms of life and be protected by the power of goodness as well as the teachings and blessings of the Buddha.



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

栏目

卷首语

- 01 在空前未有的事期
以佛法的慈悲和智慧安住自己 | 释广声

菩提清韵

- 04 忏悔得安乐 | 梅心
05 惜福才不会折福 | 陈柏达
06 快乐无忧是佛 | 林清玄
07 五指的争议 | 依空
08 学会忘却 | 达亮
09 万家灯火 | 达娃
10 红荔 | 了净
11 超脱尘劳 | 慧如

意解人生

- 12 改变心态 对抗疫情 | 张维昌
13 辩出真理 | 丁点
14 母亲节的祝福 | 黄毓玲
15 没上过学的天才老妈 | 吴丽珠
16 爷爷的祈祷 | 达娃
17 人能无著便无愁 | 明岸
18 保持舒适距离 | 沈玉兰
19 哪种“当下”？ | 吴伟才
20 家访的生活启示 (续) | 蓝郁
21 且行且珍惜 | 三页
22 疫情的反思 | 净璇
23 罩……距 | 心憩

磐陀钟磬

- 24 佛儒自力的人生观 | 竺摩法师
26 不立文字与不离文字 | 达惠

法海拾贝

- 28 般若人生 | 圣凯法师
29 珍惜人生 | 演志
30 《维摩诘经》中的修学智慧 | 达惠
32 佛教的三重社会责任 | 佛日
33 心命歌 | 印光法师

琉璃之光

- 34 正气存内 邪不可干 | 灵犀
35 心理养生四要素 | 牛松森

本寺活动

CONTENTS



“ In the Buddhist context, to meditate means to develop wholesome mental states such as generosity, love, compassion, joy, equanimity and wisdom because what we put into our mind, we become. The more wholesome and purified our mind is, the greater is our strength and resilience to adjust to the new normal. — Ven Dr Chuan Sheng ”

page **47**

“ When you worry about your parents, your children, your loved ones, open your heart to share in others' concern for their parents, their children and their loved ones. This is the great heart of compassion. The Bodhisattva directs compassion towards everyone—those who are suffering and vulnerable and those who are causing suffering. We are in this together. — Jack Kornfield ”

page **58**

Feature

41 Compassion in the Time of COVID-19

With the spreading coronavirus affecting families, friends and communities across the globe, Jack Kornfield teaches us an inner practice that will help keep our minds clear and hearts open

43 We Could Use Some Blessings Now

In a heartfelt and moving article, Dr Lee Foong Ming reminds us of the blessings we already have

Profile

47 Lessons from the COVID-19 Pandemic

Venerable Dr Chuan Sheng, Vice-Rector of Buddhist College of Singapore provides broad strategies on how we can reframe our thoughts and emerge from this calamity with more resilience and strength

Regulars

38 Abbot's Message

Ground yourself in the compassion and wisdom of the Buddha-Dharma during this unprecedented time

40 Buddhist news in Brief

Not forgetting those in need during Circuit Breaker: Blood donation drive and online tuition

50 Do You Know...

The Buddha's Advice for Wealth Management

52 Q & A

Fear and Anxiety since the Advent of COVID-19

53 Buddhist Tales

Interesting Dharma tales and fables that will set your mind thinking

53 The Story of the Honey Bees

54 Living in the Present

56 Mindfulness Parenting Tip of the Day

Friendly Wishes in a Pandemic

57 Something to Ponder

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

57 Time

58 The Bodhisattva's Response to COVID-19

59 All by Myself

61 Is COVID-19 a Wake-up Call to Humans to Value the Planet

63 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

忏悔得安乐

从中找到解决不安的方法，而不只是悔过。
忏悔要先坦诚面对自己内心的不安，并找出让心不安的原因，

许多人都有过因犯错而彷徨不安的经验，有时虽感到良心不安，却没有面对的勇气，使不愉快的过去成了心中的阴影。

而佛教的忏悔方法，正是解除这个困境的一大助力。

忏悔法门强调，若能真诚悔过并承担责任，就能协助我们找回平静，不再悔恨交加；忏悔能帮助我们悔过自新，从错误中吸取经验，产生新生的力量。

很多人害怕忏悔要面对真相、承担责任，而不想追究往事。但是，解铃还需系铃人。若能在做错事的当下，愿意忏悔改过，这一种真诚的忏悔，便能让心得到安乐。很多人的心灵深处，都隐藏着不希望被别人发现的秘密。这些积聚在心底的秘密，有的是做了对不起良心的事，有的则是一些自己都不愿面对的性格缺陷，它们仿佛是积压在内心的黑盒子，即使锁已生锈，也不愿轻言打开。但这些秘密又时常不经意窜出，让人心头隐隐作痛。针对这一个心灵的桎梏，强调身心自在的佛法提出了“忏悔”的方法，让人可以从痛苦的内疚感、罪恶感中有得到解脱的机会。就像以水清洗身上的污垢，只要洗净就能不再被困其中。忏悔的正确态度是希望自己不再犯，并以“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”的精神提醒自己。佛教的忏悔与一般的自我反省不同，效果自然也就不同。两者主要的差异在心理上的过程不同，忏悔要先坦诚面对自己内心的不安，并找出让心不安的原因，从中找到解决不安的方法，而不只是悔过；因为是彻底解决自己所以犯错及感到惭愧的原因，所以忏悔之后，就能坦然安心地放下。

因此真诚忏悔不但能让心灵安定、减轻烦恼，就佛法来说，也具有无量功德。《大乘本生心地观经》记载：“忏悔能烧烦恼薪，忏悔能往生天路，忏悔能得四禅乐，忏悔两宝摩尼珠，忏悔能延金刚寿，忏悔能出三界狱，忏悔能开菩提花，忏悔见佛大圆镜，忏悔能至于宝所。”因此，若能如法忏悔，则不但能断除烦恼，更能因此得到究竟的安乐。

不讳疾忌医

这种承认自己的错误，找出自己错在哪里，有哪些缺点需要改进的过程，其实也就是一种自我治疗的过程。因此才能够对症下药，药到病除。

然而对许多人而言，真诚的忏悔十分难堪，因为害怕别人知道自己的过失，因此为了保护自己，维持美好的形象，只好遮遮掩掩。其实，忏悔才是真正保护自己的方法，只有忏悔才能清除留在心中的余毒。圣严法师在《忏悔的种类与方法》一文中，比喻忏悔就是承认自己有病，知道要寻医吃药，若不知惭愧忏悔，便是“讳疾忌医”，就可能由重病变成不可救药的绝症。



正视不完美的自己

若从修行的意义来看，修行就是修正自己的行为，若能面对错误，便能因改过而减少自己的习气。不过有些刚开始修行的人，会很疑惑地发现，为什么在学佛后自己的缺点反而增加很多？按佛法来说，觉得自己缺点很多的人，其实是反观能力强的人，有自我省思能力，在别人还没有指出他的缺点时，便能先行改正，减少犯错的机会。

但是要承认自己过去犯下的错误以及缺点，例如容易发脾气、嫉妒、怀疑等习气，并因此坦然接受，确实是件困难的事。台湾国中辅导室心理师王钦毅便常遇到这些情形，学生对他求助的经常是：“我知道我错了，但是要我道歉太没面子了！”这时他会让学生练习角色交换，学习道歉的方法，就是相互交换扮演受害者与陪罪者，一方面体会别人的感受；一方面也有助于化解心中对“认错、道歉”所可能带来的恐惧与担忧。王钦毅也表示，引导学生向别人认错，刚开始很困难，但多练习几次就能坦诚自然地说抱歉。

藉着发露忏悔，可以洗刷内心的污点，如果不能坦白而想隐藏，就会重病难治。《佛说四十二章经》便说，如果人犯错不忏悔，罪恶就会越来越深重，就像海水一样深广；如果知错能改，则罪过就能像生病出汗，渐渐痊愈。☺

文 | 悔心

现在的物质文明很发达，很多人都沉迷在物质的享受里，生活越来越奢侈浪费，这并不是一个好现象。

诸君必须明白我们今天所享用的东西，无一不是前生种福所感的果报。过分享福和尽情享乐的后果是可怕的。所以古代有一首诗告诉我们在富足时要为贫困设想：

处世持家年复年，总须虑后更思前。

有钱常想无钱日，莫待无钱想有钱。

宋代高僧法演禅师说得好：“福不可以享受到尽头，假如福享受尽了，幸福和快乐的泉源就会枯竭！”所以，要好好爱惜我们的福，绝不暴殄天物或丢弃任何能用的东西。例如：我们绝不剩过多的饭菜，每餐都不可在碗里留下饭粒。吃剩下的饭菜宁可留到下一餐食用，千万不可吃得过饱，吃得过饱和丢弃食物都是折福。吃得过饱不但伤胃，而且损寿致病。人的胃像气球一样，气球的气打得饱饱的，经过一段时间后，把气放掉，那气球的弹性就会丧失了。同样的道理，经常吃得过饱的人胃一定很差，他的消化能力一定不好。况且吃得过饱或者在肚子还没饿以前就吃东西，他一定无法感受食物的美味。

不但饮食方面要惜福，其他日常衣着和用具也都要惜福。不要看到东西就想买，因为如果买的東西不实用，再便宜也是一种浪费。买东西也不是便宜就好，要考虑到东西的价钱和品质耐用是否恰当。

同时要敬惜字纸，不要随便或丢弃字纸。关于爱惜字纸的因果，请详阅《惜字征验录》。

总而言之，要时时养成敬事惜物的心。下面是一个惜福的感人故事：有一日本青年，名叫中岛光藏，他为了学习雕刻佛像，就去拜访日本优秀的雕刻家高村东云，想拜高村东云为师。高村东云只教他到井边学习汲水，并没有对他说什么话。

但他看到中岛光藏的汲水动作以后，就破口大骂，叫中岛光藏回去，不要学雕刻了。其余的弟子看到中岛光藏那副可怜的样子，就留他住宿一夜。半夜时，中岛光藏被人叫醒，带去见高村东云，高村东云温和地对他说：“白天我大声骂你，你大概不知道我骂你的原因吧，现在我解释给你听，佛像是神圣的东西，因此雕刻佛像的人绝不能没有一颗虔诚高尚的的心。虽然水不怎么值钱，可是你却不能随便加以浪费。我看你汲水的时候，水泼到地上，你都有毫不在意。一个把东西糟蹋而不知反省的人，怎能刻佛像呢？”

听完了这番话，中岛光藏深受感动，痛改前非。高村东云看他还是可造就之才，乃准许他投入门下。后业中岛光藏也成为有名的雕刻家，大家都叫他“高村光云，他与师父只差一个字而已。”☺

文 | 陈柏达

惜福才不会折福

有钱常想无钱日，莫待无钱想有钱。
处世持家年复年，总须虑后更思前。

当我们读到了四祖道信对牛头法融说：“快乐无忧，故名为佛。”真是令人深深的感动，对于我们修行佛道的人是无与伦比的教化，像我们在生活里还有许多的烦恼、不安、忧伤，心灵中充满了喧闹、哀愁、骚动的人，哪里配谈什么是佛呢？

我们先不说学佛，光是说学习快乐无忧好了，一个人如实的生活，才知道“快乐无忧”四个字是多么艰难。

信仰佛教最虔诚的西藏人民，他们互相问候的话，不是“呷饱也未？”不是“恭喜发财！”而是“吉祥如意”。人人在见面或分别时，总是双手合十，互道“吉祥如意”！我觉得，吉祥如意与快乐无忧很相近，但犹不如快乐无忧那样的浅白。

我们来看“快乐无忧，故名为佛”的出处，我且用分行来重排四祖道信这一段对真要的开示：

“夫百千法门，同归方寸，河沙妙德，总在心源。

一切戒门定门慧门，神通变化，悉自具足，不离汝心。

一切烦恼业障，本来空寂，一切因果，皆如梦幻。

无三界可出，无菩提可求。

人与非人，性相平等，大道虚旷，绝思绝虑。

如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊，更无别法。

汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶。

行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用，快乐无忧，故名为佛。”



快乐无忧是佛

而是今生生活的承担，是如实的接受生命，
无忧不是来自后世极乐的期待，

快乐无忧乃不是感官欲望满足的层次，而是任心自在，遇到任何的因缘都是佛法的妙用，这是万里无云，浩浩青天的境界。也是达摩祖师说的：

亦不睹恶而生嫌，亦不观善而勤措；
亦不舍智而近愚，亦不抛迷而求悟。

当牛头慧忠禅师说：“人法双净，善恶两忘；直心真实，菩提道场。”——这是快乐无忧是佛。

有源律师问：“和尚修道还用功否？”大珠慧海说：“用功。”曰：“如何用功？”师曰：“饿来吃饭，困来眠。”曰：“一切人总如同师用功否？”师曰：“不同。”曰：“何故不同？”师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。”——这是快乐无忧是佛。

南泉普愿禅师快圆寂时，弟子问他：“和尚百年后，向什么处去？”他说：“山下作一头水牯牛去。”

弟子说：“我可以随师父去吗？”他说：“可以，你如果要跟我去，别忘了衔一茎草来！”——这是快乐无忧是佛。

洪州水老和尚说：“自从一吃马祖蹄，直至如今笑不休。”这是快乐无忧是佛。

云门文偃禅师说：“日日是好日。”——这是快乐无忧是佛。

沩山灵祐禅师说：“一切时中，视听寻常，更无委曲，亦不闭眼塞耳，但情不附物，即得。譬如秋水澄澄，清净无为，澹泞无碍，唤他作道人，亦名无事之人。”——这是快乐无忧是佛。

黄檗希运禅师说：“终日吃饭，未曾咬着一粒米；终日行，未曾踏着一片地。与么时，无人我等相，终日不离一切事，不被诸境惑，方名自在人。”——这是快乐无忧是佛。

仰山慧寂禅师说：“我这里是杂货铺，有人来觅鼠粪，我亦拈与，他来觅真金，我亦拈与。”——这是快乐无忧是佛。

我们看历代祖师，真的是个个活泼纵跳、生意盎然。快乐无忧，这种无忧不是来自后世极乐的期待，而是今生生活的承担，是如实的接受生命，要在今世，甚至此时此刻就无忧。

因此，有人问石头希迁禅师：“如何是解脱？”他说：“谁缚汝！”（没有人绑你，为什么求解脱呢？）“如何是净土？”他说：“谁垢汝？”（没有人污浊你，为什么求净土？）“如何是涅槃？”他说：“谁将生死与汝？”（没有人给你生死，到哪里求涅槃呢？）

无时不是解脱之境，无处不是净土的所在，永远都在涅槃之中，长空不碍白云飞，好一个快乐无忧是佛！☺

文 | 林清玄

佛教有一种修持方法叫做随喜功德，意思是看到别人比我有办法，比我有辉煌成就，不但没有嫉妒、愤恨的心理，反而能够人我互易，以别人的成就为自己的成就，以别人的欢喜为自己的欢喜。同根的豆箕尚且相煎，同胞的兄弟反目相残，随喜功德虽在一念之转，却也千难万难。

有一天，五根手指头聚集在一起，召开重大的会议，讨论谁真正的大哥。大拇指首先发言说：

“如果要比大，我才是真正的大哥。你们看！五根手指头当中，我排行第一，我最粗大，当人们赞叹某人最优秀的时候，总是翘起我，因此我是大哥。”

大拇指的话才讲完，食指马上抢着说道：

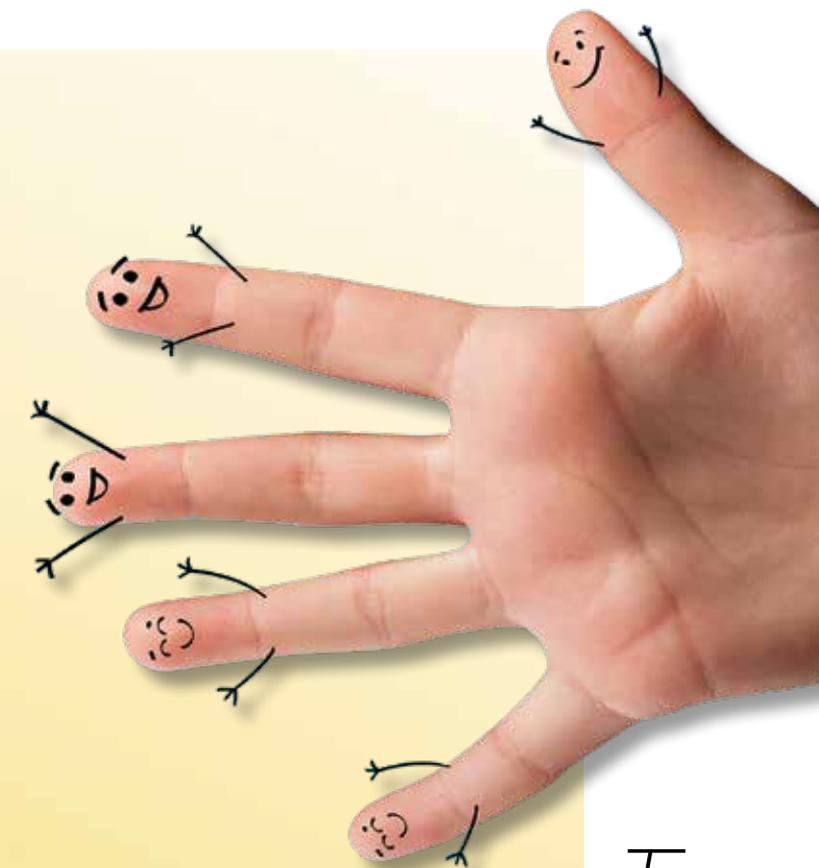
“我们兄弟之中，属我最重要。中国话说：民以食为天。民生问题，是每个人每天必须面对的大事，饮食不能解决，个人会因为营养不良而致病死亡，国家则会因为饥荒而成为乱邦，乃至灭国。况且当我这根食指如果大动的时候，就可以大快朵颐，有美食可吃了。人们在煮菜烹调的时候，总是以我食指来品尝食物，因此我应该最大。另外，当人们问路的时候，通常用我来指明方向。我有如此多种的功能，最有资格当你们的大哥喽！”

听完了食指的长篇大论，中指不以为然地抢白：

“哼！你们两位不要不自量力了，尽往自己的脸上贴金。大拇指长得又矮又胖，食指你常常乱动，一点也不稳重威仪。哪像我长得最适中，站在最中间，你们就像众星拱月一般围绕着我。另外，我长得最修长，好比将帅统领群兵，白鹤立于鸡雉之中，因此我才是大哥中的大哥。”

耐着性子聆听中指自得其满的演说，无名指终于无法忍耐，霍地一声站了起来，趾高气昂地大声说：

“你们各位都自吹自擂说自己多么了不起、多么伟大，其实我才真正最伟大。你们听说过‘无名乃大名’的古训吗？无以为名，以无为名，故为大名。我无名指岂是世间的符号名相可以局限的，因此我比你们都大。还有当人们举行订婚、结婚的仪式，最爱把



金戒指、钻石戒套在我的身上，我是多么的有份量，大哥的位置当然非我莫属了。”

四个手指头争着要当大哥，彼此谁也不礼让谁。正争得不可开交时，突然发现小指头坐在一旁一语不发，一副神闲气定的老僧模样。四指异口同声问道：

“噢！小指老弟！你怎么不说说你的想法？难道你不想当大哥吗？”

小指悠悠闲闲地回视四指，慢条斯理地说：

“各位大哥！你们每一位都有显赫的成就，在各位面前哪有我小指头说话的余地。不过，当我们双手合十拜佛，或者向人打躬作揖问好的时候，我最靠近真理和对方。”

小指的一番话，惊得四指瞠目咋舌，无言以对。

伟大，不在形状的大小，甚至也不在功能的多寡。压抑对方、自赞毁他，以凸显自己的伟大，容易流于自我膨胀，而不是真正的伟大。在真理之前懂得谦冲，对自己的渺小知道谦卑，才是不自大而伟大的人。☺

文 | 依空

五指的争议

才是不自大而伟大的人。
在真理之前懂得谦冲，对自己的渺小知道谦卑，



学会忘却

学会忘却，你就是勇敢、快乐和幸福的人。
学会忘却，在某一层次上是一种境界，值得我们推崇赞赏的。

忘却是一种幸福，忘却又是一种境界。

上苍赋予我们记忆或忘记，我们常常抱怨自己太容易忘却，其实，过目成诵，博问强记固然好；但忘却不见得绝对不好。生活中有许多痛苦、尴尬、恩怨，就是因为我们会忘却，这些对身心有害的成份才会渐渐地被冲淡，渐渐地使我们脱离了受过的苦痛，这样我们才能拥有快乐和幸福。然而，在我们的生活中，要学会忘掉那些无用的甚至有害的东西却很难。

我从小就“记吃不记打”，保持这点不泯灭的童心就可以忘掉个人的恩怨。但有时又听到一种责备：“你好了伤痕忘了疼呀！”我们应该这么回答他：“该忘却时就忘却，难道要记一辈子！”这是一种睿智者的生命的声音，假若生命没有这样的自卫本能，如何还能正常的生活，世上还怎会有勇敢、快乐和幸福？一个人若把所有的事情统统记住，那么，他不累死也得发疯。

正常的忘却是人类生理与心理所必需的。有医疗个案表明，一个人如果记忆出现异常，凡是经历过的事都不会忘记，那么他每天的活动都会充满混乱。再说，人有旦夕祸福，古往今来，天灾人祸，留下多少伤痕，如果一一记住它们的疼痛，人类早就失去了生存的兴趣和勇气。没有“忘记”的生存，是痛苦的生存。要活下去，就不能记得太多。忘却，在某一层次上是值得赞赏推崇的，人类是在忘却中前进的。

当然，有些太深的伤痕是难以愈合，也难于真的忘却的。在晴朗的日子，它们沉睡着，一遇阴天就会作疼，甚至会悄悄流血。但是，带着伤痛顽强地活下去，忘却的是痛苦，而不忘的是在激励着人们不断探索，去开拓新的生命疆域。这难道不是人类的寻常的命运在忘却中改变的吗？

在求知界中，更应学会忘却，曾有人去问禅时，倒茶，溢出来还在倒，你如果有疑问，说：“师父，水已满了，你怎么还在倒啊？”禅师就回答：“你就像这只茶杯一样，里边装满了你自己的看法，你不将自己的杯掏空或倒空掉，叫我如何对你说禅呢？”这是禅宗有名公案。公案印证了这样一个真理：学禅者首先必须忘掉一切，使自己虚怀若谷，只有这样我们的心才能保持“空”的状态则无物不存，无物不纳，因缘触发，禅机自显。

忘却，是一种境界。话说，舍多那尊者正要进鸠摩罗多房间，罗多把门关起来。舍多那在外敲门，罗多道：“屋里没人。”舍多那问：“说没人的是谁？”大多数人认为这是一个笑话，其实，你别只当笑话。无独有偶，在明代赵南星《笑赞》载：一个和尚犯罪，一人解之。夜宿旅店，和尚酩酊劝其人烂醉，乃削其发而逃。其人酒醒，绕屋寻和尚不得，摩其头则无发矣，乃大叫曰：“和尚倒在，我却何处去了？”世间人大都悠悠忽，忘却自己是谁，这解差和鸠摩罗多就是例证。但两者境界不一样；解差失去了“我”加上逃走了和尚，等于双双遗失了，是一种双重的忘却，真能做到“忘我”达到丢掉头发表便成为和尚的忘机境界，因而他具有艺术家的某些禀性。鸠摩罗多是佛家中的“忘我”，因他参悟到“色身”，则是虚幻的，是泡影般的存在。世间没有一样东西是实有，“色身”是地（骨骼）、水（血）、火（体温）、风（呼吸），四大假合，四大一旦分散，身体就坏了，不存在了。所具有形象的物质，一旦组合的缘散了，何处觅踪迹呢？孔子“毋我”，佛家亦主张“无我”。所谓无我，并不是将固有的压下或抛弃，乃根本就找不出我来。如果说几十斤肉是我，那么科学发明，证明我身体上的原质也在其他人身上，也在树上。所以鸠摩罗多的忘却自己，就是把自己的观念、执著及对事物的留恋一齐放下，与一切存在的万物万相化合为一。

忘却的境界，非一般人所不能为。鸠摩罗多当然属于大境界的人。道家产生的“至人无我”学说：人应该在道中忘记自己，就好像鱼在水中忘记自己的一样。（鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术——《大宗师》）这与颜回的“坐忘”（不知道有形体的存在，摒除聪明的作用，离开形体，去掉机智，和大

万家灯火

在失望中追求偶尔的知足，我们都在梦中解脱清醒的苦，流浪在灯火阑珊处。

道相合)境界同出一辙。忘却的另一境界，如庄子所说：“至德人，忘去自己，无心用世；神明的人，忘去立功，无作为；圣哲人，忘去求名，无心胜人，”“只要有过人的德行，形体的残缺就会被人遗忘。人们如果不遗忘应当遗忘的形体而遗忘所不应遗忘的德行，这才是真正的遗忘。”所以，诺贝尔文学奖获得者，美国诗人布罗茨基曾在一首诗中为人们呐喊：“他要歌唱/为了忘却/真实生活中的虚伪/为了记住/虚伪生活中的真实。”不错，这正是生活的辩证法，这也是智者的品格。

我们不能一味地忘却，鲁迅先生不是有《为了忘却的纪念》让国人们不要忘却。当国家需要你的时候就把你当作一种宣传的舆论工具搬出来，不需要你的时候却把你忘记了。于是乎，现在，我们果真是健忘的时代吗？

古人云：“施人慎勿念，受施慎勿忘。”如果我们总能记取那些善的，而忘记那些丑恶的，世界就会变得更加美好。为了忘却而来，为了摆脱而来，为了种种祈求和心愿，走进佛门净界。背负着过去的痛苦，夹杂着现实的烦恼，这对于人的心灵而言是无任何益处，反会造成厌倦和悲观的生活情绪，与其这样，超脱地忘掉不也是一种幸福吗？不也是一种明智的选择吗？这不是让人去逃避，而是让人拿起忘却这把刀子，割掉人生的阑尾，在忘却中进步，去努力进取。

学会忘却，在某一层次上是一种境界，值得我们推崇赞赏的；学会忘却，你就是勇敢、快乐和幸福的人。☺

文 | 达亮

世界忽然安静了，声音仿佛消失了，或者说喧嚣消失了，车流稀疏，路上少了来来往往的你我他，空气中弥漫着海风的凉爽。

一切又回归了，像一开始不被打扰的样子，静静地感受着明月海风，会想到苏轼的：“明月几时有，把酒问青天”的优美诗词，也会想到李白：“我歌月徘徊，我舞影零乱”的意境。只是，这一切是我的陪衬罢了，吸引我的便是那数不清的夜灯。我从黄昏夕阳下直到深夜，都不愿离去，这一盏盏的灯光渲染出五彩斑斓的梦，你看那远处有依稀看到的绿灯，偶尔有闪烁移动的红灯，发着微弱的黄色光芒，近处还有那明亮的白光一直照耀着，这一切串联成最美的万家灯火的感觉。

采菊东篱下，悠然见南山。陶先生就这样想遇到世外桃源，而我也是不经意间在深夜的天空，低下头从飞机的舱口看到那一片的灯火，也许有儿时的回忆，黑夜里看到对面山头的村子里灯火阑珊，那是我最美好的记忆美景。多年了，时光匆匆，已经远离故土，也许没有在意，也许只看到城市繁华的灯火通明，然而，那个瞬间的不经意让我开始期待向往山间村庄的生活，从此我喜欢夜航的景色。无数次每当返回狮城就会选择靠窗的位置，在降落的那一刻我一定会望出窗外，看一眼就消除所有旅途的疲劳，我像是回到家的温馨。

后来发现在金沙酒店的楼顶看最美的夜空，白天是数不清的船帆，到了夜晚灯火阑珊，它们并不是村庄，但在夜晚恰似，只要有朋友来一定会带大家到这个位置，尤其喜欢黄昏的时候来看，因为马上就会天黑，所有的灯会亮起来。让我想起了在甘南甘加草原举行的时轮金刚灌顶大法会，空旷的草原上，因为信仰大众聚集在一起，几十万的信徒搭建起了几万座小帐篷，接受着一天的法喜，晚上在灯光下彼此忏悔分享着心灵的洗涤，远远地望去，草原上忽然多了一个小城市一般，那么美，那么静。

海上亮灯火，天涯共此时。不再是诗情画意，而是我的情结。也许村庄的万家灯火和璀璨夺目的维多利亚港不能相提并论，也无法和东方明珠塔一样让世人敬仰，而我只是在旅途没停下自己的脚步，忘了身在何处。在不断赶路，忘记了自己的出路，在失望中追求偶尔的知足，我们都在梦中解脱清醒的苦，流浪在灯火阑珊处。☺

文 | 达娃



红荔

树依旧是树，可是古人却已经作古了。
人类的贪念是一个无法满足的东西，就像一个永远填不满的沟壑。

大约在我六七岁时，偶然经过邻居家的门口。那是一个五月，槐花盛开的时节，树根旁边落了好多的槐花。槐花中间散落了许多的荔枝干的壳。槐花很艳，荔枝壳很香，那种发了酵的甜香味很是醉人。我喜欢这样的味道，只是当时不知道这种果干是荔枝干。

经过了好多次礼品的交换赠送后，才从大人人口中知道，这种果肉是荔枝，是一种很高档的滋补礼品。富贵人家经常有，平常人家不常有。我们家是平常人家，所以很羡慕邻居们家。能吃到荔枝干，在童年，是我的一个梦想。人生有八苦，平常人家常要忍受这种“求不得苦”。

我的中学时代，会常常经过车站。车站外面，是水果摊。水果摊上，有荔枝和龙眼。水果摊的老板，用喷水壶给荔枝和龙眼洒水，想要用这种方法来保鲜。广东的荔枝坐了汽车到了湖南，颜色就变得有点暗，味道会变得有点酸，果肉会变得有点稀。尽管是这样，没见过荔枝且贪婪的我，还是愿意在这个季节，买一点尝鲜，即便已经不那么鲜了。

从湖南坐车，南下到粤西。高凉古地，是盛产荔枝的地方。一千多年前的唐朝，出生于高凉古地的大太监高力士，极力向杨贵妃推荐故乡的荔枝。这种水果汁多味甜，果肉晶莹剔透，入口鲜滑。于是在和广西接壤的根子镇浮山岭，就有了一片专门给皇宫送荔枝的“贡园”。从高州到雷州，单独开辟了一条驿道，叫“高雷古道”。这条古道连接着电白、阳江和广州。荔枝从浮山岭出发，走高雷古道至广州，再一路飞奔至韶关，走梅关古道，直送到长安去。中间不曾停歇，传说因为不停歇，还跑死了几匹马。于是就有了那句传唱千古的“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”



贡园至今依然是一个好去处，每年到了荔枝成熟时，当地都会举办荔枝节。园中还有许多上千年的老树，那些老树也会结果，就是不知道哪一棵树的果子曾经被杨贵妃吃过。在荔枝成熟的季节，登上红荔阁。看着远处漫山遍野的荔枝树上，挂满了一串一串的像红灯笼一样的荔枝，确实是一种别样的享受。

荔枝有许多品种，市场上比较受欢迎的是白糖罂、挂绿、糯米糍、黑叶、妃子笑和桂味。这些荔枝里面，我吃过的是白糖罂、黑叶和桂味。

白糖罂荔枝的口味是清甜，就是说甜味比较清，没有酸味，荔枝的香味略淡一些，肉质比较爽滑，荔枝壳较光滑，很多人比较偏爱这种荔枝。这种荔枝我也能吃，但不到特别喜欢的程度。因为它上市最早，在没有选择的时候，拿它来尝鲜是不错的，味道真的很鲜。配上最好的茶，约上最好的朋友，谈最欢喜的心。

黑叶荔枝的壳是暗红色的，果很大，肉也厚，核也大。我个人不是很偏爱这种荔枝。桂味荔枝的壳有点像榴莲壳，外表是凸起的小颗粒，果壳中间有一条天然的线，顺着这条线轻轻地捏，壳就开了。在荔枝壳打开的那一瞬间，果肉的汁水就从缝隙里面飞出来。当你咬到荔枝果肉的时候，桂花香味就伴着香甜味一起流进了你的嘴里。那一刻的欢喜，是无与伦比的。桂味荔枝是荔枝里面最晚上市的，受欢迎度最高，价格也最高。

我们寺院在山里，山里有大片的果园，果园种了许多荔枝树。偶然间散步的时候，一抬头就能看见那耀眼的红色，在夕阳的照射下特别的醒目。我有时就钻到荔枝树下面去，找好角度，专门去拍那些红红的荔枝。

我是真的爱吃荔枝吗？我有时这样问自己。当细细去追溯的时候，就会发现，我并不是真正的那么爱吃荔枝。闻到荔枝壳的香味，我生起了执着。这不是真正的“爱”。所谓的“爱”，不过是为了弥补少年时的那种“失落”，在我对人生、对新鲜事物充满好奇的年代，我的好奇心没有得到满足。你注意观察的时候，这就是一种反常的贪恋。观察到之后，当即要做的就是放下了。

在收获荔枝的季节，偶然在长满荔枝的山林里思考，就会发现，人类的贪念是一个无法满足的东西，就像一个永远填不满的沟壑。树依旧是树，可是古人却已经作古了。于是，最后还是要回到佛法的正念上来。☺

文 | 了净

现实的世界，究竟是痛苦的？还是有无限美好？

真正的人生，是茫然无知？或充满真善光明？

人，从出生到离开这个肉体，有某些人认为是漫长遥远的；但也有人认为像花朵、水泡般稍纵即逝；有些人或许丝毫不觉。

曾读过一位伟大上师——密勒日巴尊者的故事，他在求法学道的过程中，遭受到老师无情的考验，一次又一次地背负粗重的石头，在山顶建造石屋，但是在老师的要求之下，他一次又一次的拆掉、重建……历尽艰苦之后，终于得到老师印可。最后，在自己的苦行修法中，成就密行，成为西藏家喻户晓的上师。

好比在这条人生大道上，遇到许许多多的失败挫折，发生了理想破灭、感情受创、事业颓危、身体伤残……等等，诸如此类不顺遂的事，是否能够不惧任何境界，依然带有那分最初的信心坚持，来面对并堪受得起种种厄难？抑是万念俱灰，活在心中那道墙里，甘心随业牵引流转？

当人碰上这些烦恼、压力时，确实很难突破，特别是遇到重大的受创打击，很可能就一蹶不振，终其一生地度日；另一种是愈挫愈勇，抱定目标，不达目的不休止，许多贤圣伟人都属于后者。莲花在污秽的烂泥中才得以成长，展现它的脱俗飘逸；在霜雪凜冽之际，才能在枝头上找寻默默吐露清香的梅花；从潮湿腐朽的枯木上，才会发现朵朵鲜美的香菇……。

佛法开示我们，这世界是一个堪忍的娑婆世界，一个不圆满的世界；所以无法事事如己所愿、称己所意。既然如此，生命还有何意义？今日所作努力，只有徒劳一场而已。不！正因为这世间有缺陷，人生有逆境，更容易激发我们的勇气与毅力，去面对、承担、磨炼我们的心志，接受下个挑战；增加人生的阅历，避免更大的错误，无非都是在帮助自身的成就。

超脱尘劳

不是一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香。
尘劳迥脱事非常，紧把绳头做一场。

在丛林道场有一句话：“打沙弥，跪比丘，火烧菩萨头。”或许很多人会觉得疑惑，佛门不是讲慈悲吗？怎么有那么严苛的事！正是如此，看似无情的教育，都是造就未来龙象的因缘。因为我们的习气使然，面临压力境界，容易心生烦恼，佛门教化的方式，就是要你去认清自己的烦恼来由，找出对治的方法，懂得调御自心，就是所谓：“打得念头死，许汝法身活！”真正透视烦恼，才能见到心地风光。

深深觉得历代祖师们，个个都很了不起。尤其是禅师大德，给自己重重的历练，藉境修心，因此而开悟的也不少！他们往往在开悟之后，仍然做些粗重的工作，除了替常住效力，也藉此来印证所开悟的境界。像寒山与拾得在大寮当典座；黄檗禅师在菜园种菜；临济禅师担任园头，照顾树木；仰山禅师为常住看管牛群；洞山禅师每日在茶园穿梭；云门禅师在大寮挑米，等等。我相信祖师大德们，一定曾经有过重重烦恼，但是他们却能够从中去体会生命的意义，找到自己本来面目，这些平常人看来微不足道的事，却使他们成就法器，成为一代宗师。

《维摩诘经》中，有一句话：“烦恼即菩提。”在人生的道路上碰到艰难困苦是必然的过程，生活就像翘翘板，不是上便是下。重要的是我们能不能够运用智慧，在烦恼、失败中，吸取经验，增长见识，不断地尝试，积极开拓自己的人生。

星云法师说过：“行菩萨道，就是要学习把众生的委屈、烦恼背负在自己身上；唯有经历痛苦，才会帮助别人，长养自己的慈悲心、菩提心！”恰如《宛陵录》中，黄檗禅师有所领悟地说：

尘劳迥脱事非常，紧把绳头做一场。
不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。☺



新年期间，沸沸腾腾的肺炎病毒凶猛而来，肆虐了整个世界，闹得天翻地覆。既使各国政府采取了强烈措施，勇于对抗。然而病毒并不畏惧，越战越勇，搞得人心惶惶，无心工作、向学，终日在手机旁，互通病毒信息。一大早组群里，传来满满关于病毒的消息。如某某地方，某人中招，多少人被隔离，多少人中毒身亡，市面上的货物被抢空的照片；卫生纸、口罩、清洁剂、测量计断货，有人囤积货物，有人乘机把口罩当黑色市场价格卖……等等，从第一天至今天，重复又重复的消息，不知道是真是假，令人心烦，不看也罢。

其实，新加坡是个小国家，依赖国际市场、旅游、金融等。所以政府也不希望小撮人染病而导致游客却步、金融市场受打击，贸易商业萎缩，多少家庭成员的作息与生活受波及。故而及时劝告人民勿囤积货物，多洗手，少出门，在家办公，到巴刹超市购物中心等都应戴上口罩，时刻保持安全距离，希望早日阻断病毒的扩散。

在小国中，新加坡政府对国民的服务、负责的效率是有目共睹的，所以我们现在能够做的是在大灾大疫面前，扮演起清醒者和激励者的角色，让大家在恐慌中获得一份清醒和冷静，让信心战胜疫病。大家齐心协力，相信本国政府的处理方式，不要再为自己的行动而大费周章，妄加欲为，不顺从指示，既花钱又花精力，不但于事无补，反而让病毒有扩散到各个角落的风险。

改变心态 对抗疫情

健康简单快乐的活着，就是幸福。

由于老人是患者最高风险群，一旦被传染，不易治愈。所以当局苦口婆心，再三呼吁，疫情期间，希望老人尽量少出门，如果有非不得已的事要办，戴著口罩，办完事后立刻回家，减少被传染的风险。多数老人都能响应当局的呼吁，尽量配合，使到疫情数目受到控制，确是可喜。然而有少数的老人，不知个中利害，固执己见，不但不合作，还私自妄加行动，与一群朋友聚餐聚赌、坚持堂食、不戴口罩、不保持安全距离等，目无法纪，不顾及自己的健康安危，也对其他人的健康造成威胁。一旦被抓，如梦初醒，后悔已经太迟了。

人到晚年，总是会怨天尤人，认为生活过的很无聊，无法像疫情前自己安排的节目，度过一个愉快的晚年。不知埋怨越多，就离快乐健康越远，与其终日抱怨，不如改变自己，随境而安，只要我们稍微调整自己的心态，尽量保持合作，就会觉得晚年生活也是令人开心的。

当我们遇到不开心与烦恼的时候，只要想想自己比起其他国家的人幸福的多。其实人生本来就是赤条条来，赤条条去，带不来一丝尘土，带不走半片云彩。什么功名利禄，什么人情世故，最后都带不走。看看医院的病人与残缺人士，我们应庆幸自己能够健康简单快乐的活着，就是幸福。

总之，不要以疫情阻断期为藉口而沮丧，应准时用餐，充足的睡眠，学习新的知识，适当的运动，不必为不值得的事或人而生气。只要家庭平安顺利，生活和睦，知足常乐，已经不错了。想想人生苦短，天有不测风云，就像目前的疫情，说来就来，不管人们的身份地位，种族国家，稍有不慎，就会中招。所以没必要对生活过于计较，看淡一切，心境才会秀丽，看开所有，心情才会明媚。只要身体健康，心境年轻，有活力，既使到了八九十岁，也还是一个年轻人！

人生幸福、快乐随处可见，关键是否懂得寻找。用一颗平常随缘心去体会生活，我们会发现生活中的每一个角落都充满乐趣。永远记得：“人生没有圆满，圆满不是人生”。☺

文 | 张维昌

辩
出
真
理

有普遍性不一定有永恒性，而永恒性必然包含了普遍性。
真理的特质必定具有永恒性，而非单有普遍性。

网络上传来一篇分享文章，记忆中过去曾在某群组里阅读过，由于当时大伙都没有什么反应，因此击不出丁点儿涟漪，随后便稍纵即逝。然而，这一次却始料不及掀起了一阵热议。

事缘一位媳妇写了一封“大逆不道”的信给家婆，申述在婆家所面对环境变化的压力和不同生活方式的改变……用词犀利、毫不留情，语气狂妄、冷嘲热讽，对家婆尽是嗤之以鼻的不屑。其中更道出：说到要感恩，首先必定是自己的父母，他们穷尽一生的给予养育、呵护与关爱；而自己事业的成就全仗自己的努力，请问可有一丝一毫来自婆家？不久家婆也写了一封回信，同样以自己的角度和立场，说辞全是针锋相对，冷言冷语也毫不留情给予驳斥……

于是在群组里立马画分出鲜明的对立阵营。有的说媳妇目无尊长，我行我素，自以为是，态度嚣张跋扈令人反感……有的直指家婆倚老卖老，咄咄逼人不近人情，态度颐指气使同样是半斤八两……

综观媳妇的叙述言之凿凿、不无道理；而家婆的说法有凭有据更不是造假。诚然大家的知见观点都合情合理而且都是客观存在的事实，但是，毕竟双方都是以自我、我所的立场出发，这些大相径庭的思想观点便会从对错是非中折射出来，在争辩中虽然两方都说不要只站在自己的角度看问题而必须相互尊重和包容，可是笔锋一滑，炮火依然互相猛开。故此，如果双方不能就此打住，不从言语止于行动还继续坚持己见，自我肯定，进而画地为牢，矛盾将会进一步深化扩大，终究将是没完没了，其结果必定如仇人相见火冒三丈。若大家各自能尝试平复情绪的波动起伏，自我反省审视、换位思考及平和处之，何尝不是一种进步与超越。

之所以理不出一个头绪，于是有人出来打圆场：这是“公说公有理，婆说婆有理”的命题，无须去争议对错是非，还是站在中道一边保持中立较为适宜。

“那是鸵鸟思想！”似乎有人並不认同进而强调：对错是非这是根本的原则问题，同时自恃真理是越辩越明的论调：妈与媳妇掉进河里，究竟要救谁？此时此刻中道在哪里？窮追猛打就是要有一个明确的答案不可。与此同时，这也是好多女人喜欢向男人追问而自认是很刁钻的一道难题，尤其更得意于男人的有意回避或顾左右而言他。其实无论你先救谁，是养育之恩的母亲抑或是挚爱的老婆，都会受到既定伦理道德的挞伐。我相信在此紧要关头，一般的母亲都会牺牲自己来保护儿子家庭成员完好的活着以成全他们生命的延续。至于该先救谁都不是问题，只能说与对方有着厚重的因缘，而所说的对错是非只不过是我們世俗人分别后的知见。就因为“有”所谓的“对错是非”，所以，为了免为其难而不得不说，故方便说“中道”。倘若不加以执取，何须言“中道”？

通过辩论所得出的结果和胜负，只不过是遵循人们制定下的游戏规则或社会中普遍存在的某些道德观念及一些知识积累的共同认知。然而，想经由辩论梳理出真理来，常常是适得其反和事与愿违，而且往往也是自欺欺人，充其量无非是资料的搜集准备及口才技巧的施展罢了。

有此观念的人，一般都认为自己是真理的捍卫者，俨然真理就在自己一边。然而真理的定义却是：无论时间、空间怎样的变化，它还是一样的；换句话说，真理是不会随着时间、空间的改变而改变。如地不分东西南北，人不分白、黑、

黄之别……不论你是什么种族文化、宗教信仰，也不管是过去、现在、未来；真理的特质必定具有永恒性，而非单有普遍性，有普遍性不一定有永恒性，而永恒性必然包含了普遍性。佛法的无常观是佛教的重要核心思想，它确切地阐明和展现了佛教的精神与特色，这是放之四海而皆准的人生宇宙规律，同时又是颠覆不破的真理。☺





昨晚在FB分享了自己在成长过程中与父母的关系及互动模式，内心似乎又做了一次的心灵疗愈，感觉挺好的，有一种体验上的深化，再次感受生命本身就是一种美丽的触动。

每个人都是他自己的奇迹，每个人都有他存在的价值，那是一份具有平等性的珍贵，并不需要去借助外在的事物来证明自己的价值。但是，很可惜的是并不是每一个人都可以领悟到这一点。对我而言，这是我近年来领悟的道理。

我们不断地去用外在的地位、身份、角色、权威、金钱、资源等来证明自己的价值，幸运的话你会有自豪感，如果运气不是那么好，你会焦头烂额，垂头丧气，觉得自己是一败涂地的失败者。人们总是会给自己和他人贴标签，这种二元的心态让大家陷入一种对立、攀比的恶性循环，搞得大家精疲力竭，日子过得辛苦，心灵也越来越不自在。

如果我们能够与自己认为的“不完美”共处，那就是一份完美的接纳。进而充分地去经验和体悟这个奇妙的生命体给予的力量，是一种最原始的能量，那每个人的独特性就可以有如珍珠钻石般的彰显他的珍贵与璀璨。可惜，从来没有一门课目是去教导我们如何放下对自己及对他人的批判。反之，我们陷入了一种无穷尽的贪婪追求的欲望，以及堕入担心自己是否会成为一个糟糕、窝囊、一事无成的惊恐情绪当中，我们不知不觉在掌控与被掌控的氛围里度过此生。

母亲节的祝福

那是一份具有平等性的珍贵，并不需要去借助外在的事物来证明自己的价值，每个人都是他自己的奇迹，每个人都有他存在的价值。

一个人的无限潜能是在他被接纳的当下所展现出来的。如果我们看到自己内在的丰富及美好，所有的“我是不重要的”“我是不完美的”“我是不可爱的”“我是不被接纳的”“我是没有价值的”“我是被讨厌的”“我是不应该活着的”……将不会存在！

因为我们的父母亲也不曾有过这种“精神层次”的体验，他们带着自己的局限来教导孩子、要求孩子，但我深信父母亲都已经尽力了。身为孩子的我们即便如何讨厌和反抗父母亲的行为，是否也可以尝试去体谅父母的不完美，他们也有做不到、做不好的时候，去理解他们已经在用最好的方式来爱我们和教育我们。当父母亲及孩子都可以接纳自己的不完美时，关系才会有机会改变，和谐才能发生。如果双方都在执着对方的缺点且不断地放大它，日子又怎么会好过呢？这样的一种理解也很适用于夫妻关系，因为这个世界上不会有完美的配偶，但却有接纳不完美配偶的完美配偶。

在我的辅导工作里，老实说要去让个案看到他自己生命的丰盛不是一件容易的事情，因为他们的生活已经充斥着各种问题，经济困难、感情困扰、人际冲突、亲子关系疏离、夫妻不和谐及健康问题等，贫困里的忧悲苦恼更是让人喘不过气，如同在密室里担心再也没有了氧气。

对我而言，助人的工作，我需要投入许多的热情，甚至有时候我都觉得自己是不是应该“收敛”一些，多一些自我照顾。记得明就仁波切曾经问我“你如何保护自己？”，那个当下，我有点愣住，或许仁波切要让我明白助人是悲智双运，不能只是有悲无智。这句话太重要了！

如果我没有接触禅修，我想我真的会面临工作耗竭（burnout）。还好老天爷给我机会能够遇到善知识，给了我力量去做我喜爱的事情，一份可以自利利他的工作。

这几年学习了禅修，对这个生命体有了一点了解，但也只是很基础的功夫，还有许多方面需要努力。我很庆幸在禅修的道路上一一直都遇到具德的导师，特别要感谢明就仁波切、措尼仁波切、一行禅师、圣严法师的西方法子Gilbert Gutierrez以及在佛法教义上引领我具备正见的法师们，因为你们给予的教导，让我可以继续前进。

其实要亲近老师并不容易，因为他们都马不停蹄地到世界各地弘法及教导禅修。能够报答导师的最好方法就是精进学习，并且将所学与他人分享。Gilbert常提醒我pay it forward。我希望自己可以在这方面做出一点小贡献。

此时，我要感谢我亲爱的父母、以及如父母般恩重的导师们，献上我最真诚的祝福，祝愿你们：身体健康、六时吉祥、福慧圆满！

祝福所有的母亲们：母亲节快乐，幸福安康！🍀

文 | 黄毓玲（辅导员—心理治疗师）

老妈的危机意识与机智过人，好像有点天方夜谭，有点不可思议。
没上过学的天才老妈

带大8个孩子的我妈，今年88岁。每每看到我回家，她总是乐呵呵、笑嘻嘻的：要咖啡还是菊花茶？我才动动嘴唇说要咖啡，左耳有点聋的老爸就抢先去倒了。怎么他的耳朵此刻不重了？还真不错。90岁的右耳还能独当一面地顾全“大局”！

说起老妈的危机意识与机智过人，好像有点天方夜谭，有点不可思议。在二战期间，日军侵占新加坡时，我妈妈还不到10岁。有一天，不知从哪里来的几个人马，到家里来说要进行“人口调查”。当时只有妈妈在家，其他大一点的大概是种田去了，最小的还在襁褓之中。妈妈心慌当然不在话下，机警的她急中生智，为了保护自己，她给调查人员少报了自己的名字，只给兄长与小她的五姨的名。因为她以为这些兵要抓人的话，也不可能抓这么小的孩子，抓去干什么？还得养呢！因此，日军投降后，重整户籍，户口里妈妈跟五姨同名。听起来有点像笑话，但仔细再想：日侵时期的乡下人，能有这种急智与危机意识的，我相信很少。

妈妈没上过学，但精明能干到让人无话可说。她照顾8个孩子，养鸡养猪，煮饭洗衣，什么都能做。我们从没饿过一餐，穿戴靓丽整洁。想起来我很惭愧，我是家中大姐大，也从来都没帮家里做什么家务事。只记得常常拿本书，躺在沙发上，读故事给坐在地上的弟妹们听，真是无药可救。还好后来他们各个都很能读书，有些也会帮妈妈做些简单的家务。当然我被骂最多，因为我最懒惰。

最难忘记家中订阅的报纸，6-70年代，乡村订报纸一份，一个月的订费大约9-12元，每次还报费，妈妈就呱呱叫：报纸那么多张，那么多字，为什么你们翻翻几下就看完？每个都一样，你们到底有没有看？没有看我就不订报纸了，每个月一大堆一大叠，卖卡龙古尼才几毛钱。每次还报费，她总是这般唠唠叨叨。为了耳根清净，在中二或中三时，我就开始每个月给报馆写一篇稿，报馆寄来的稿费就还报费。有时还找回零散的钱，这招很管用，因为妈妈从此不再啰嗦，我也慢慢养成写作的习惯。

也许因为与书报有缘，我们家孩子几乎各个成绩都不错。后来妈妈的叫骂声越来越少，因为她的孩子一个接一个上大学上大专。这在我们南山村里，在亲朋戚友里，那还是不多见的。这是没上过学的妈妈养出来的孩子，我不敢用“寒门出贵子”来形容，因为我们家，也从来都没听父母亲说过“没钱”这两个字。傻大姐我“表现”最差，读贷学金；妹妹读奖学金，弟弟们入伍时是军官，薪水供读完大学。南大文、理、商三个学院，全靠自己兴趣选读，只有我读中文系。

虽然妈妈没读过书，没上过学校，但她永远是我们眼中的天才。她记忆力奇好，做事奇快，人情世故练达，条理清楚。厨艺一流，女红手工一级棒，这是我老妈。可惜我们都不如她，她姓蔡，是土生土长的蔡厝港人。🌀

文 | 吴丽珠



(作者提供小时候全家合照图片)

爷爷的祈祷

可是很多人为了避免这一阵子，而苦了一辈子。
人不会苦一辈子，但是苦一阵子。

清晨的鸟儿已经开始叽叽喳喳，桑烟袅袅，就会听到念诵真言的声音，看着一个苍老的身影弯着背用茶壶去接水、供水，拖着手里的供品，就这样年复一年，日复一日地开始新的一天生活，这是一种信仰，也是从善开始新的一天，祈祷护佑一切的每日修行。

也许有很多人不能理解，大清早做这么多看起来没有实际意义的事情，但坚持做相同的一件事情，本身具备着一种自律。生活中，我们最多的就是三分钟热度，信心满满，理想远大，要这样那样，成就一番。《地藏经》云：“娑婆众生，时进时退”。我们总有一些这样的习性，之前在厦门读书时，跑了两天步，就说一定要每天去运动，没过多久就放弃了。学习英语，也是信誓旦旦，结果一段时间后又荒废了。刚到新加坡，晚饭后大家抢着去打羽毛球，时间不长，再也没有抢着打球的场景了。也许是我们的惰性，对于平常事根本没有太多的坚持，有时候觉得并非很重要，就会不断选择新的事物。甚至有时候对问题的认识不够深刻，随波逐流，常言道：“平常心是道”，平常的事物我们很难坚持去做，哪里会有平常心，都是心随境转。

逢年过节，或者一些特别日子，爷爷会叫孩子们到佛堂拜拜，小孩们不懂太多，就是跟着拜，慢慢变成生活的一部分，也就习惯了。爷爷总是念着听不懂的祈祷文，最后总会说：“愿来世成为一个好的出家人。”那时根本不理解，直到今天才慢慢懂得，这是一个不可思议的祈愿。记得达摩波罗大师说过：“这是我最后的时刻，为了复兴佛教，我求生到印度婆罗门家，为了佛教工作，我愿再转世二十五次！”多么伟大的行愿，这是自己坚持到最后的信仰。多少人跪在佛菩萨前，无尽的需求，就跟求神一样，一切的财富名利，围绕着自私心。我们常说行菩萨道，可是没有一个人愿意接受坎坷、痛苦、不幸来到自己身上，都只求幸福、快乐、顺利；把痛苦、坎坷留给别人，这是菩萨道的行持吗？难行能行，难忍能忍岂不是一句空话？众生畏果，菩萨畏因，确实如此。我想这是我们接受现实的一种很好的学习和思维模式，哪一个佛菩萨是为了自己而成就？每一个伟大的人都是帮助了很多其他人，才能被尊重，才会被铭记。常说：“人不会苦一辈子，但是苦一阵子，可是很多人为了避免这一阵子，而苦了一辈子，”这何尝不是菩萨凡夫的一念之差？多少的高僧大德何尝不是如此发愿，才能成就菩萨道。

时光荏苒，从记忆开始二十多年了，万物变迁，总听爷爷讲过去的事情，那时候的人们没有太多的想法，早起就是去生产队干活，一天到晚非常辛苦，修桥修路，种粮种菜，没有任何怨言，好像生来就是做这些事情，听着是故事，但我能想象到那都是脱了好几层皮的苦，哪里还有机会像今天一样吃饭穿衣挑三拣四，我想这也是那一代人的付出积累，才建设出今天这样伟大的国家，并不是天上掉下来，是每一个普通人的坚持努力。实践就是实证，没有劳其筋骨的经历，怎么会成就一番事业？正所谓：不忘初心，才能自在随缘。爷爷手巧，会做木工活，经常被别人家请去修建房子，村里有一半房屋都是他那时候帮忙建的，从来没有薪水，就是一瓶酒，一碗饭而已。不会计较太多，反而得到更多，哪里需要就去哪里，这不正是我们经常做义工的精神！生活的酸甜苦辣都需要品尝，才是完整的人生。

轮回对于我们来说，像是遥远的事情，好像是宗教信仰者的专属，每个生命都在经历着昨天今天明天，过去现在未来，还有春夏秋冬的轮回，给自己一个善良的信念，何尝不是一件有意义的事情呢？爷爷每天的祈祷就是愿来世成为一位出家人，这是他的心愿，自利利他的实践，我们无需相信轮回到底如何，但却已经如此去做了，如经云：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”人无完人，每个人有太多的习气毛病，但总能坚持善良，这何尝不是最好的不负此生呢！

文 | 达娃

我站在自家阳台上，沐浴着清凉如斯、亘古不变的月光，任时间挟着往事，落花流水地从记忆中淌过去，心里觉得十分空旷，十分轻松。

明月悠悠，如一颗永不破碎的心，那么安详，那么纯净。无论是阴雨绵绵的日子，还是狂风大作的时候，它都踩着不变的步伐，款款禅行在自己的轨道上，从不曾有过迷失。我不由得想起一首诗：“人能无著便无愁，万境相侵一笑休。岂但中秋堪宴赏，凉天佳月即中秋。”

人在旅途，注定遇到一些这样或那样的磨难和诱惑，倘若陷进去，就难免为之苦恼。只要把握“看破、放下、自在”这一禅理，那么，我们就能心无挂碍，就能体会到日日是好日，处处皆月圆。

月亮总是圆的，真的。我们不能被外在假相所迷惑；开悟的人生总是圆满的，无论它有时候看上去是多么地支离破碎。世事和人情都是暂时的，如过眼云烟，而真如和自在才是永恒的，如凉天佳月。身处红尘闹市，能写出“鸣琴幽谷里，洗钵古松间”这样闲静的诗句，可谓“结庐在人境，而无车马喧”。这是高士的自在与潇洒。“终日吃饭不著一粒米”，这是禅师的潇洒，也是居士的自在与潇洒。《红楼梦》中的惜春姑娘，“看破三春不长久，坚定地遁入空门”，“独卧青灯古佛旁”，是这位侯门绣户女的自在与潇洒。其实，惜春没能出家，在家修行，出污泥而不染，更显得难能可贵。相反，那位进入庙观当了道姑的妙玉，由于心不清净，招来邪魔，以致于身陷泥沼，落得个不自在、不潇洒的地步。

人能无著便无愁

哪个是真？哪个是幻？
空中一个月亮，水中一个月亮，

“有情来下种，因地果还生。”今生的一切缘自前世的业力，无须抱怨别人，无须诅咒环境，该来的挡也挡不住，该去的留也留不下，就以平静的心态坦然面对一切，化解一切。空中一个月亮，水中一个月亮，哪个是真？哪个是幻？

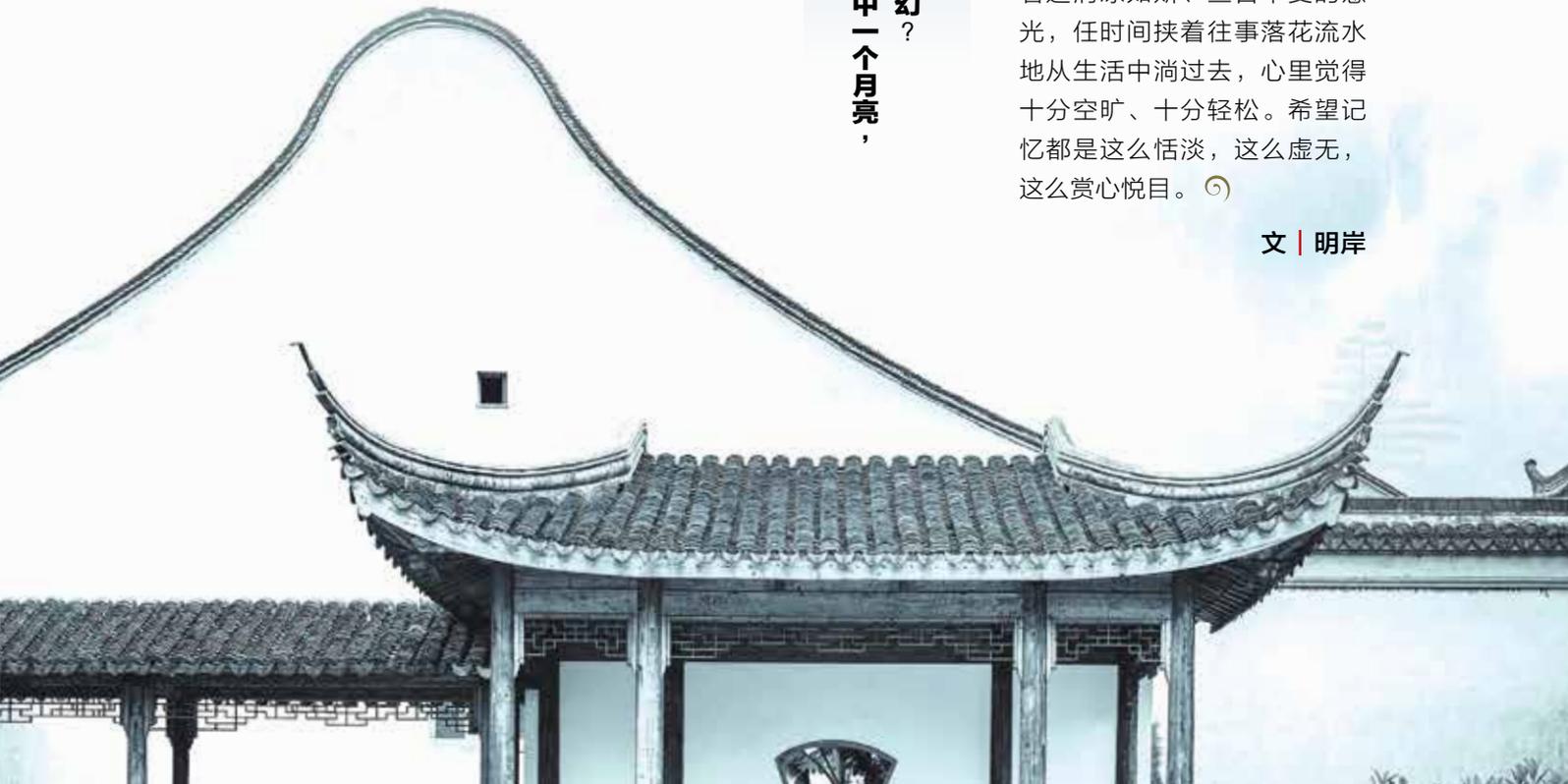
曾经山盟海誓的伴侣，如今投进了别人的怀抱。我说，杜鹃何苦啼血？世事如斯，春来春去；人情如纸，云散云聚。佛垂下甘露之手，抚平我心头的创伤，教我抛开贪爱染著、嗔痴、烦恼，而以无边的慈悯面对这世上大千生灵。

人生不过如此！欠命的，命已还；欠泪的，泪已干。好一似食尽鸟投林，落了片白茫茫大地真干净。

何去何从？偈曰：“无情既无种，无性亦无生。”……

“人能无著便无愁”，这是一道真理的慧光！它给忧郁的人打开心头的千千情结，它给迷途的人照亮前进的方向。我站在自家的阳台上，沐浴着这清凉如斯、亘古不变的慧光，任时间挟着往事落花流水地从生活中淌过去，心里觉得十分空旷、十分轻松。希望记忆都是这么恬淡，这么虚无，这么赏心悦目。☺

文 | 明岸



保持舒适距离

——
既然管不住别人，就看好自己吧。
时时提醒自己观照内心，让心田浮动的杂尘沉淀下来。

下午，阴天，空气清新，让人有想要出外走走的好心情。就近散步到邻里公园，刚走进怡人的绿色世界，突然开始飘雨，雨丝微微细细，飘在半空，即刻被风吹散，无须打伞，仰首迎向那拂面的清凉，很是舒适。

这是进入阻断措施第二阶段解封前夕，除了修剪草木工友，偶尔一两个午跑健儿疾步而过，公园寂寂，粉蝶花间纷飞。走着走着，远远望见水道边灌木丛上停栖着两只鹤鸟，羽毛一灰一白，相背而立，默默不动，笃定地保持距离。此时此刻，这样的场景，不禁令人莞尔。

我走下草坡，不顾连日雨后低洼处积水沾湿双脚，就为了近观那对不常见的大型涉禽，顺手拍下意外的一景。图片发给朋友圈，朋友会意，立即笑回：“鸟儿也保持一米距离。”

拍了照，跨上草坡，沿小径蜿蜒而走，看到跑道转折处露出一片殷红，原来睡莲池旁的大叶榄仁树变色了。机缘巧合，适逢这棵榄仁树在一年里最灿烂醒目时刻，我站在小径中央，在大洋伞般撑开的艳红树下，欣赏如斯美景，等待红叶辞枝，一片片飘下，落在莲塘，落了满地。四下无人，不担心有谁擦肩而过，或阻碍人跑步。心想，清静很好，偶尔疏离人群，遗世独立也不错。把外放的心收回，更能感受到内在直朴简单的愉悦。

赏足榄仁树渲染成的热带秋色，绕了一圈回到原点，两只鹤鸟依然守在树上，文风不动，维持原来的距离，原来的站姿，互不回首，两不相望，似乎要趁着日未落夜未央，尽情享受解禁前最后一夕宁静。距离是一种美感，保持舒适距离，少一些局促感，减少拥挤与摩擦。但禁足期间，却有耐不住寂寞者，或群聚或串门，制造喧哗，徒增他人不安。

隔天，迎来第二阶段开放，许多人更如囚鸟脱困，迫不及待拥至商场和食肆，咖啡店又现热况，食客紧挨而坐，谈笑风生，口沫横飞。见这景象，总觉无奈。在举世躁动的时代，要约束个人举止确实不易。

既然管不住别人，就看好自己吧。时时提醒自己观照内心，让心田浮动的杂尘沉淀下来。或许有一天，也能像鹤鸟一样，即便周遭纷纷扰扰，风风雨雨，我兀自面向云天，如如不动。☺

文 | 沈玉兰



或许是疫情搞到人们心情很不好受，近日更多那种“活在当下”的感慨充斥在公共媒体上，几乎就是一句口头禅；见到美食，活在当下，见到蛋糕，活在当下，见到酒瓶，更乐得活在当下。拜托，那只是及时行乐好吗？吃完喝完，又会忙着去找另一个当下，不是及时行乐是什么呢？

某人，一生奋斗，从来都很困扰，潜意识里其实一直不满意自己也不喜欢自己，因为童年与父亲关系不好在家里也不受欢迎，以致留下一挫败的阴影。虽然如今有家有业了，但仍时常感到总有遗憾欠缺。尤其步入中年灰色阶段，所潜伏的懊恼与不甘又开始冒出来算账，活得郁郁不乐。

难道这位先生没在“当下”活过吗？肯定有啊。没经过许多数不完的“当下”又怎能活到今天？那究竟问题在哪里？

问题就出现在对“当下”的认识。

这样的人很多，天天潜意识里还背着一个个过去的包袱，忘不了的不甘、抹不掉的遗憾、曾经闪亮的荣耀、永不褪色的风光，然后口口声声很哲学口吻地“我要活在当下”。

其实，昨天的过去的都已成过去式，它们不复存在，早就跟我们没有关系了。而明天的未来的是未知，睡一觉还能不能醒来都很难说，所以还没发生的也无法掌握，就算明天已经有日程表，那其实只是这一刻对明天的计划，假如火灾了暴毙了中奖了，那还去开会吗？

我们生存在物质三维空间世界里，很容易就被身边物质三维世界里那个照出的反影欺骗了自己；财产、成绩、家人、情感、荣誉、耻辱、等等，都会反映出我们自己认为就是自己的造型。但很抱歉，其实这是大误会，过去是什么跟现在是什么其实是已经没关系了，现在是什么与接下来会是什么还是没发生的关系，因为人类还有一个真正的当下。只有当下是什么，才算数。

那种对天发誓“我永远爱你”纯粹就当是一句对白，就算当时天上九个月亮听到也只是当时的事。这种话只在那一刻听听就好，连说完了会不会下雨都不知道，人又怎能答应另个人“永远”两个字呢？我宁可以说“我现在爱你”，假如能够每一次问每一次都回答“我现在还爱你”，是不是实际些？

别让家里镜子欺骗了，别以为起床后那个还是昨天的你，不是了，是现在的你，人生不需要案底，所以你才可以完全放怀大开拳脚去做今天的你，明天到了明天才算。

所谓的活在当下，是先要把过去和未来都放下，不计过去，不望未来，纯粹就是这一刻算是活着，也就管好这一刻要活出来的样子，我觉得这才是活在当下。

人生就是要创作出来的，不是抄袭昨天，也不是空泛地幻想明天。完完全全就是今天的、当下的事。☺

文 | 吴伟才

本地画家兼旅游作家

哪种「当下」？

完完全全就是今天的、当下的事。
人生就是要创作出来的，不是抄袭昨天，也不是空泛地幻想明天。



冠病疫情突然来袭，打乱了全球的步伐，各行业受重创，许多人的工作顿时停摆，我的家访调查也不例外。阻断措施期间，手停口停，虽然生活有很多的不确定，难免担心生计，但不怨天尤人，就当作放自己一个短假，养精蓄锐。

所幸解封第二阶段，迎来了曙光；商店能够重新营业，食客也可以在外堂食，感觉生活逐渐恢复正常。这也说明我们都是擅于社交的群体，需要会面关怀、寒暄送暖。上一期分享了两则家访的感悟，在此再说说在阻断措施前所遇到一些启发人心的个案。

一无所有

来到这个三房式组屋单位，受访的是一位六旬先生，与老母亲和帮佣同个屋檐下。他的健康状况不太好，视力因年纪的关系而退化，眼前模糊一片。然而，从言谈举止中，方能感受到他是个温文尔雅，有生活历练的绅士。

此调查旨在了解国人的饮食习惯，问及是否有吃生食，他说曾经当股票经纪人时就常和客户上餐馆享用山珍海味，如今已戒了口。

这位先生后来不吝于跟我分享他的人生经历。他曾有过一段婚姻，前妻多年前带着唯一的孩子远走高飞。他是在处理私事时，才得知女儿和他断绝了父女关系，从此音讯全无，令他既震惊又伤心。基于某些原因，他破产了，住的房子属于母亲。

“我已一无所有。”他淡定的说，语气中毫无一丝怨恨或抱怨。我不好意思过问事情的来龙去脉，只觉得他走过一段崎岖路，如今放下并看开了。在职场打拼数十载的他也曾风光过，而今洗尽铅华，日子朴实无华；难怪他的面容安详可亲。

他的一句“我已一无所有”一直萦绕耳畔，让我思忖人生的得与失该如何衡量。或许换个角度思考，他虽然失去了人生中极具重要的东西，但是从他的从容与淡定中，相信他已摆脱世俗的枷锁，换来的是一种豁达、与世无争的人生观。即使视线模糊，深信经历了人生的高潮迭起，他看得更加透彻。这何尝不是一种拥有？

阳光总在风雨后

另一家访对象是个从事服务行业的年轻男子，打电话和他预约时间时，他说每天忙忙碌碌，通常回到家都凌晨了。我们最终选择他的休息日进行问卷调查。

造访时，他正好和妻子与年幼的儿子吃午餐。这位年轻爸爸性格随性也健谈，回答问题颇认真。问及“你是否会照顾你的双亲，即便他们有缺点？”，他犹豫了一下说：“我只会照顾我的妈妈。”

他接着说，父亲在他很小的时候就经常无缘无故打骂他，对其他兄妹反而疼爱有加。缺乏父爱，他变得叛逆，后来结识损友误入歧途，甚至坐了几年牢。

“你看我没有纹身，不象是坐过牢的对吗？”年轻爸爸自我调侃。他现在已改过自新，成家立业，小儿子是生活上最大的推动力。

他坦言因为有前科，寻找工作时难免碰钉子，他唯有咬紧牙关努力生活。为了给孩子灌输正确的观念，他积极面对人生，不再重蹈覆辙。他笑言，孩子说长大要当警察，如果他再犯法就会抓他；说这段话时，脸上露出骄傲的表情。

听了他的故事，觉得颇励志，犹如电影情节般感人。生父给他的虽然是残缺的亲情，他却不折不扣地爱护自己的亲骨肉，以填补那个缺口。我鼓励他把过往不愉快的经历当作一种生活磨练，继续积极向上。

完成家访离开这个租赁单位时，天色开始转暗下起细雨。我知道，阳光总会出现在风雨后。☺

文 | 蓝郁

家访的生活启示

失意在所难免，
权且把心放宽。

续



且行且珍惜

生命的凋零，没有在等待，且行且珍惜。

1月31日是人日，传说女娲初创世，在造出了鸡、狗、猪、羊、牛、马后，于第7天造出了人，所以这一天是人类的生日。在新马一带，正月初七这一天更是以捞生作为庆生的方式，寓意步步高升。

但这天一早，我却看到了一则新闻，马来西亚一家三口开车回老家准备拜天公，谁知南北大道的一场车祸，把年纪不过24的父亲和3岁的女儿带走了，留下及时被救出的母亲。3岁的女儿在车起火爆炸前，不断高呼“妈咪救我”，无奈当时女儿的身体被夹住，无法被救出。母亲向亲戚叙述车祸过程时，痛哭流涕，反复问着：“只剩下我一个人，怎么办？”

新年期间阅读到这则新闻，实在是心酸。这让我忆起，此趟回家过年，从母亲口中得知，年幼时我见过的那位气质温和的清香阿姨，原来就是前阵子百年木屋因电线走火、引发火患的往者。那天晚上，先生睡醒如厕时，发现火灾时却来不及救她，只能眼睁睁看着妻子葬身火海。

母亲说，她为了这件事哭了很久。母亲今年80岁了，以往身边有亲友往生，她只是淡淡提起，这还是我头一遭听到母亲有如此激烈的反应。这样的离去，确实让人很难接受。

看到棺木里那具焦黑的尸体，烧剩下的不多，母亲很难过。她听清香阿姨的家人说，阿姨曾回家“敲门”，她没有地方住，所以母亲去买了一间纸屋烧给她。我说，“你可以念经或做好事回向给她。她那么好，一定会去好的地方。”母亲默默不语。

知道亡者是清香阿姨之后，我再上网查寻到另一则有附上她的照片的报导。多年没见到清香阿姨，她的样子和我以前记忆中的她不一样了。我内心不胜唏嘘，那么好的一个人如此离去，真让人难过。她一生克勤克俭、心地善良，晚年孩子成家立业，她也依旧过着简朴的生活。我唯有相信业力会把她带往善趣。

生与死，怎么死，还真的不是我们可以掌握的。

新年这段期间，与朋友的聚会，提到各自家中父母的情况，有目前从癌症康复中的，有正在对抗癌症的，有不良于行、躺在床上等等。探望那位躺在床上老妈妈，她82岁，患有帕金森症，已经无法行走，只能躺在床上。她气色不差，但是肚子饿却又吃不下，意志消沉，郁郁不振。

我的朋友请假在家乡线上工作，以便能同时照顾母亲，可是这不是长久之计。兄弟姐妹各自有负担，她还有两个尚年幼的孩子。在家庭会议之后，他们决定将母亲送到有专业医护服务的安老院。这种无奈与不忍，是我们这一群迈入40的中年人，在现实生活中不得不做的残酷抉择。

生老病死，到了我这个年纪，是那么的真实。年过一年，车子也会坏，何况是我们的色身。

去年，张曼娟出版了一本新书《我辈中人》，也来过马来西亚分享。她说，“再怎么努力照顾，也只能看着他们一天一天老、一天一天病，不管努力付出多少都不会成功。”这种无奈，却是佛陀一早就告诉我们，这是每一个人的生命历程。

不只是我们的父母在衰老，我们自己也在逐渐衰老着。我想，我如果到了晚年，是不是能欣然接受自己的老去与无能为力？我提醒自己，万物本来就是如此，面对生理老化，心理是不是能依旧如常，我祈愿着。

如今，我打从内心深深感恩，我是多么有福报，父母高龄却还健康，这是我人生最大的福气。我们真的是在和时间赛跑，生命的凋零，没有在等待，且行且珍惜。☺



疫情的反思

——
但比起抗拒行动管制的束缚，
我想我们更需要的是精神上的「解封」。

作为一个素食者，曾经不只一次有人问我，如果你被困在荒岛上，只有一只猪或羊，你将如何生存？其实荒岛一般上森林密集，植物繁盛，无须担心没有素食可果腹。冠病疫情已演变成全世界的疾病，此时被困在荒岛或许比较安全。我想这场疫情不仅提醒我们人类肉身的脆弱，更是凸显人与人，以及众生的紧密关系，或许在无始劫以来，我们已结下了纠缠不清的缘，互相依赖，又互相伤害。

疫情期间政府实行一系列的阻断措施，令许多国人抱怨生活受到局限，不能自由地出门已令很多人大吃不消，若是被困在荒岛，没有网路、娱乐或亲朋好友陪伴，这样的日子怎么熬？新加坡解封第二阶段，新闻采访中有一位老人家的话令我印象深刻，他说：非常开心可以出来，终于比较像正常生活了。许多人在禁令期间抱怨，不能像往常与朋友或亲戚见面，我母亲甚至说：再继续呆在家里，就要发疯了。我倒觉得，家里很舒服啊，干吗要每天往外跑，究竟抱怨的人们家中环境有多糟，让他们呆不下？

不能天天出门，人人开始寻找其它打发时间的方式，新的精神寄托。有人乘着禁令期间大扫除；有人迷上烘焙，把超级市场与烘焙店的材料大扫一空；也有人执意在外游荡，冒着患病或被罚款的风险，也要追求自由。疫情局势不定，人心不安，我想在更深的层次上，这场疫情揭露了人们心灵的空虚与脆弱，总是寻找外来的“刺激”与依靠。曾几何时，人们追求的并不止于心外之物，而且还须是家门之外的事物。当然，想念亲人与朋友无可厚非，这毕竟是建立多年的感情，但比起抗拒行动管制的束缚，我想我们更需要的是精神上的“解封”。我们习惯的日常生活未必是最佳的生活方式，总是往外跑，或许让一些人感觉生活多姿多彩，过得很有满足感，但真的是如此吗？或许是因怕寂寞，怕静下来不知所措，怕面对不想面对的一些现实…

真正的“解封”，必须是解开封闭心房的贪、嗔、痴、慢、疑，摆脱生死轮回。虽然无法一时之间消除五毒，但我们可以乘着这段时间在心上多下点功夫，别老是追求心外之物；乘着这段期间，把攀缘的心收回来，不管是修念佛还是其它法门，老老实实地花多点时间念佛、静坐等；即使是还没决定要修什么法门的人，也可花些时间阅读与思考。受疫情笼罩已大半年了，若不多加利用此时提升自己，那就太对不起自己了。 ☺

文 | 净璇



罩
……
距

其实都给予我们成长的空间。
水能载舟，亦能覆舟，那罩住的半张脸，那拉远的间距，

口罩！新日常，大家还在调适中。

半张脸被罩住了，呼吸受阻，不断吸入自己呼出的口气，更辛苦的是，迎面而来的熟人，你总是认不出。

在校园内，酷热的课室，一片罩，口罩或面罩，给教和学都带来挑战。口罩把声音罩住，老师要用尽丹田喊课，学生的答案却闷在口罩里。互动，仿佛多了阻隔。

大家都忍，大家尽量不怨。因为这样罩住，是保护自己，保护别人，更是确保学习不中断。我告诉学生们，大家要学会用眼神传情达意，要学会用眼睛对他人微笑。这么一来，口罩才不会阻隔人与人之间的善意。这其实教会了我们，表达，其实不一定要用语言；你我的表情眼神，传递更饱满的信息。

走在路上，看到各式各样的罩。布的，纸的，塑料的……不分种族，不分国籍，不分男女老少，大家罩起来！看到大家好好地，谨慎地戴上口罩，心里会向他们说一声谢谢。谢谢大家为了对抗病毒的传播尽自己小小的绵力。

那些为了在路边抽烟而脱罩的人，行行好，你们吐出的浊气加上烟，更加剧了空气中的污染。那些以运动为名，理直气壮不戴口罩的朋友，你的气喘吁吁，危及了周遭的路人。那些以用餐的方便，长时间洒脱不戴罩却口沫横飞的人，大家的松绑很快就会因你们而再度被捆。把口罩戴在鼻子下方的朋友，行行好，把它戴好好吗？大家都有想保护的家人，大家都希望国家的抗疫成功。任何自我与自私，都是可怕的绊脚石。

社交距离，亦是新日常，大家正努力保持着。

人与人，因疫情而拉远了距离，我们叫它安全的距离。其实有话云：距离是美！不要凑得太近，在目前，是一种体贴的保护。我们每一个人，都是病毒的载体，却不是每一个人都有抵御的能力。这段距离，可以照顾彼此的健康与安全。

每一天，在课室里，都要大喊：孩子们，保持安全的社交距离！“可是，我们要和朋友聊天沟通啊！”他们抗议。你爱你的朋友们，就保持距离，不要无意中伤害了他们。老师们斩钉截铁道。

在疫情中，学习成长最多的，是孩子们。在这种考验下，他们必须忍受很多不便，他们视为理所当然的生活，有了一百八十度的转变。很多青少年，学会了不同的思考角度。自我，其实不是最重要的，为人着想，为大局着想才是合理的反应。看着他们的忍耐，持续积极学习，我觉得我们的下一代，还是有希望的。

办公室的气氛，也因距离而悄悄改变，大家说话，都有意识地往后踏一步。吃饭要隔开坐，不要久聊。没课了，大家就各自速速回家，渴望为自己的口罩松绑，而过去加时工作的坏习惯也有了改善。跟学生一对一补习，补习班，都搬到网上。最让大家开心的，是再也没有乱七八糟的冗长会议。在线上开会，保持距离，也让长气的长官收敛了；这何尝不是一桩美事？

水能载舟，亦能覆舟，那罩住的半张脸，那拉远的间距，其实都给予我们成长的空间。人，是何其脆弱；世界是何其息息相关；健康是何其珍贵！

在松绑阻断的第二阶段，我们真的时时刻刻得提醒自己，罩……距！

为了自己！也为了大家！☺

文 | 心憩



佛儒自力的人生观

故知人生一切现象的逆顺美丑，皆由自力而成，皆以自力而改造为转移。日光普照，盲人不见，过在自业障隔，不在日光有意不照。

佛教的修学，有他力论和自力论。他力是指佛菩萨的力量助成，自力则靠自己的努力致果。在这两者之中，佛教的真义是着重在后者，前者只是一种方便。佛在《阿含经》中开示弟子的修养方法是“自依止，法依止，莫异依止”。即是说：你们要学好，要靠自力，靠法力，毋须依赖他力；自己若不努力改恶修善，依赖他人或神力，也是没用的。

摆在我们面前的问题是人生的现象，有贫富智愚，媿妍寿夭，穷通得失等等不齐，但何以有此不齐的现象呢？这是使人最感困惑的问题！主张宿命论的人，认为这是过去作的宿业，注定今生的苦乐命运，无法更改，否定了自己现生行为努力的价值：其认为宿命注定乐的，“今朝有酒今朝醉，明日无钱明日愁”，趋于乐天的颓废派，近于中国的魏晋清谈之风，印度的顺世外道，西洋的施勒尼哲学，伊壁鸠鲁哲学之类；其认为宿命注定苦的，“命该如此”趋于厌世的悲观派，近于中国的命运论者，印度的厌世外道，西洋的叔本华哲学之类。这些人虽然对人生的现象知有因果性的关系，而认识不同，漠视或否认了现生行为的努力，可以改变现状的价值，而把一切都归于注定的呆板化、机械化，以致流于定命论的观念。有些人主张尊神论，把人生一切的遭遇，都归结到神意中去，只要祈祷求神，便可找得办法，自己的力量是无可奈何的；其实呢，世间的一切祸福现状都有前因，若都把它归于神意的操纵，无异否定了自己，也否定了人生努力的价值！因为一个人自己不肯在行为上努力改善，光是求神拜鬼，是决不会有什么结果的。更有一种苦行论者，从人生种种现象的因缘中，懂得因果性的道理，以为只要自己现在肯吃苦，将来必可获得快乐，于是不择手段地在努力苦干、蛮干，如印度许多苦行者的投崖、蹈火、曝日、吃草等等，到头还是空花无果。

佛教主张自力论，阐明人生一切现象，都是因缘相涉相成，离不了因果性，而这因果性的创造力，全在乎自己。所谓“操之则存，舍之则亡”。它不是尊神的神言论，也不是宿作的定命论，更不是偏激狂妄的苦行论。因它不把人生一切现象归于神意，也不是归于过去的宿命，注定现生的命运。而是说由自己前生行为的善恶，可以影响今生的苦乐果报；而更重视因缘论的力量，只要今生遇到因缘，自己又肯从正途努力，那么即使果报的生活是穷苦的，亦可改变为富乐的，不如命运论那样刻板的注定。记得印顺法师在《佛法概论》中，有一个很好的比喻：如一个极强健的青年，偶因忽视卫生，生病死亡，或因生活浪漫，烟赌嫖吸，以致堕落，当然不能说是神支配了他，或是前生注定，而完全是因自己现在的行为不良所致。如果自己行为善良，不但不致堕落或死亡，或者比以前更好、更壮健。这便是佛教虽把人生一切现象归之于因缘与因果，而这权力是操之在己。宇宙间的一切现象都是很活波的，可随自力更改；只要自己抱定宗旨努力，富者乐者固可更富更乐，就是贫者苦者，亦可以改变为富为乐的。

佛教这种自力改造一切的人生观，与孔子的学说倒是很相近。孔子学说大部分是讲人生问题，重视现实，重视自力，他的理想是要发挥人群的价值，以人力来操纵宇宙，克服自然，所谓：“人定胜天”；“人能弘道，非道弘人”。人能至诚尽性，人格升华，可以赞天地之化育，与天地同参。人从好的方面发展是如此，若从坏的方面发展，则如《书经》所说：“天作孽犹可违，自作孽不可逭。”也是注重自业的势力，认为人生进步的关键，完全在乎自己。不过佛教亦说“定业可转”，其尊重自力，更有过于孔子的。



《孔子家语》说：“哀公问于孔子曰：国家之存亡祸福，信有天命，非为人也。

孔子对曰：存亡祸福，皆己

而已，天灾地妖，不能加也。公曰：善！吾子之言，岂有其事乎？孔子曰：昔者殷王帝辛之世，有雀生大鸟于城隅焉，占之者曰：凡小生大，则国家必王而名必昌。于是帝辛介雀之德，不修国政，亢暴无极，朝臣莫救，外寇乃至，殷以亡。此即以己逆天时，诡福反为祸者也。又其先世殷王太戊之时，道缺法圯，以致天孽，桑谷于朝，七日大拱，占之者曰：桑谷野木而不合生朝，意者国亡乎？太戊恐骇，侧身修行，思先王之政，明养民之道，三年之后，远方慕义重绎至者十有六国。此即以己逆天时，转祸为福者也。故天灾地妖，所以做人主者；寤梦做人臣者也。灾妖不胜善政，寤梦不胜善行，能如此者，至治之极也，唯明王达此！”这一段故事，说明了孔子不信天命，是反宿作的命运者，也不是一个寤梦求之的尊神论者，而是一个自力主义论者，唯有自力不但可以胜人，亦可以胜天呢。

佛法尚感应道交，本是自他二力，可以互彻，《二十唯识论》所谓：“展转增上力，二识成决定。”惟虽言二力，而尤以自力为重，无自力为主而感，则他力为助而应亦无从应起，此亦以自作之业有别，所招果报亦异。如《那先比丘经》云：“弥兰王问那先：世间之人头面目身体支皆完具，然有长命者短命者，有多病者少病者，有贫者有富者，有端正者丑恶者，有为人所信者所疑者，有明者有暗者，何以故有斯不同也？那先言：譬诸树木之生果，有酢者、苦者、辛者、甜者，此等树木何故有不同者也？王曰：其不同者，本栽各异也。那先言：人之所作，各异不同，故有长命短命，有多病少病，有富贫贵贱，有端正丑恶，有明有暗。佛谓：豪富、贫贱、好丑，宿命之所作，善恶随自形而得之。”此亦以自己过去所做的善恶业力不同，影响今生得报的媿妍、智愚、贫富、贵贱不同，而好恶的关键，还是完全在于自己。自己业力决定自己，虽佛力亦难以改变，非佛不欲救苦救难也。如《心地观经》云：“时有五百长者问佛言：佛常利益众生，何故世间众生多不见佛，受诸苦恼？佛告五百长者：譬喻日光虽普照世界，盲者皆不见其光明。”日光普照，盲人不见，过在自业障隔，不在日光有意不照。故知人生一切现象的逆顺美丑，皆由自力而成，皆以自力而改造为转移。自力重要如此，我们应如何谨慎自力，而创造自己呢！☺

文 | 竺摩法师

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@kmspk.com.sg
电 话：(65) 6715 6905



不立文字与不离文字

就会了解如何用佛法对治种种烦恼。
潜移默化中就会树立起佛法的正知见，认知佛法的智慧与殊胜，
通过一个个场景的展开，一个个缘起的说明，

现在学佛的人，无论出家在家都渴望寻得到善知识。而当今真正能让我们得到受用的善知识却是极其难遇。一是我们业障深重，缺少福德因缘；一是当今大善知识的确不多。我们一直在寻找善知识，却忽略了一个大的善知识，那就是“佛的法身舍利”——三藏经典。在《经藏》中我们可以穿越时空聆听佛陀说法，在思想里与僧团为伴侣；在《论藏》里，可以聆听无数的大菩萨、大论师为我们分析讲解如来密意；在《律藏》中，可以获得佛陀所教导我们的道德准则。

唐代中国佛教的宗派建立基本完成，形成了八大宗派的鼎盛格局。后经唐武宗“会昌法难”及周世宗“灭佛运动”，原本弘扬繁盛的八大宗派所依章疏典籍，散失殆尽。大小各宗，都遭受到巨大打击，从此一蹶不振。唯禅宗门一宗，对经典寺院没有过分依赖，无论水边林下，随处皆可安身办道，传法度众。于是在历史的长河中禅宗担负起了弘扬佛法的大任。过去禅师重视教理，佛法兴盛。随着时代发展，人们根性的钝化，逐渐由“不立文字”演变为“不要文字”。

达摩大师西来，传承“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”之旨。是说：修学佛法不要执着于文字，应该善于体会文字所表达的义理，倡导离文字相而实证诸法真理，达到“见性成佛”的目的。这本是对于修行而设立的一种方便，然后人误解，以为不要闻思经教，专在定学上下功夫，以为如此就能够“明心见性，见性成佛”，由于偏离祖师意，越参越愚痴，弄得“野狐禅”遍地。

现在很多参禅打坐的人，如果告诉他们善知识难遇，要多看经典，依经来修行。他们往往回答说：六祖大师不识字照样成了六祖！对于这个问题我们来看看《坛经》中，慧能大师是如何看待的。

《坛经》中慧能大师的确多次表示自己不识字，也没有透露出大师是否读诵过什么经典。但是大师“一闻经语，心即开悟”，五祖为说《金刚经》，至“应无所住而生其心”时言下大悟。《坛经》中六祖所引用经典达十几种之多，虽然在事相上，六祖示现不识字，但因听经而通达经意，深趣佛理。对于六祖的境界而言，可谓是“念念不离佛心，心心暗合经意”。在《机缘品》载：无尽藏比丘尼常诵《涅槃经》，师暂听，即知妙义，遂为解说。尼乃执卷问字。师曰：字即不识，义即请问。尼曰：字尚不识，焉能会义？师曰：诸佛妙理，非关文字。法达比丘诵《法华经》，引出了大师“心迷法华转，心悟转法华”妙语。

六祖大师是否反对闻思经教？答案当然是否定的，六祖恰恰鼓励赞叹闻思经教。在《般若品》中六祖说：“善知识，若人入甚深法界，即般若三昧者，须修般若行，持诵《金刚经》即得见性。当知此经功德无量无边，经中分明赞叹，莫能具说。”《顿教品》中说：我传佛心印，安敢违经？由此可见六祖是依据经典来接引教化学人的。《金刚经》的流行度如此之高，应该与六祖的提倡是分不开的。



既然六祖赞叹闻思经教，那么那些自诩学禅而又不事闻思经教者是出于什么原因？是因为参透了“不立文字”的妙谛？还是因为六祖说过“诸佛妙理非关文字”？还是因为六祖不识文字而能成为祖师呢？

禅门以“不立文字，直指人心”为宗旨，六祖说：“直道‘不立文字’即此‘不立’两字亦是文字，见人所说，便即谤他言‘著文字’汝等须知，自迷犹可，又谤佛经，不要谤经，罪障无数。”所谓“不立文字”是对那些执着文字就是佛法真理的人，启发了知一切经典都是修行方法，是为“明心见性”、“入佛知见”而设立的“标月指”，是我们修行的工具而非目的。故达摩祖师说“藉教悟宗”，正是此义。

在《般若品》中六祖说：“若大乘人，若最上乘人，闻说《金刚经》心开悟解，故知本性自有般若之智，自用智慧。常观照故，不假文字。”告诉我们：如果是善根深厚的利根人，由于深厚的夙世善根，听闻佛经的一句一偈，就能妙契本心。如佛陀时代的舍利弗，听闻马胜比丘说“诸法因缘生，诸法因缘灭”就能证悟初果的法眼净；六祖自己亦是听人读诵《金刚经》而悟入本心。

在《修水县志》中载：黄庭坚出任黄州知府时，一天午睡梦中，他走出衙门，来到一处乡村，看见一位婆婆，喊着某个人的名字，桌上供着一碗芹菜面。黄庭坚觉得有点饿，便不自觉地吃了起来，吃完回衙。一觉醒来，梦境依然清晰，嘴里还有芹菜的香味。他并未在意，以为只是梦。次日午睡，又做了同样的梦，他想一探究竟，遂起身循着梦中道路，果然来到一处乡村，所见景物与梦中一样，梦中见到的老婆婆也正在门前，桌上还摆着那碗芹菜面。他上前请问缘由，老人说，今天是她女儿的忌日，女儿生前最爱吃她做的芹菜面，所以每年此时，都会做一碗面来祭奠。黄庭坚一惊，今天正是他的生日，遂又问你女儿过世多久了？老妇说26年了。黄庭坚又一惊，他今年正是26岁。进屋后，里屋有个尘封多年的书柜，因为不知道女儿把钥匙放哪儿了，所以一直没打开过。黄庭坚想了一下，居然找到了钥匙，柜里是女孩生前读的书及写的文章，他惊奇的发现女孩所写文章竟然与自己历次考试的文章一字不差。这才确认自己回到了前世的家，那老婆婆正是他前世的母亲。于是接回府衙，奉养终生。后人听闻此事，不禁发出“书到今生读已迟”的感慨。文豪的成就尚离不开夙世熏习的积累，何况菩萨再来的六祖呢？

对于佛法衰弱的今天，初学者是否也有六祖明利的慧根，能够“言下即悟”。若不能，又怎好藉口“不立文字，教外别传”，而枯心静坐，昏沉度日呢？有些禅门未流自不闻思经教，又讥谤他人闻思经教是“说食不饱”，真是误人误己！

《般若品》无相颂曰：“说通及心通，如日处虚空；唯传见性法，出世破邪宗”。说通，是文字教义的建立，心通，是明心见性的证悟，也就是“言教”和“实证”。我们学佛修行，不可偏执一方，若是能够做到说也通、心也通那才是大智慧。达摩祖师说“藉教悟宗”，清楚的说明了“言教”与“实证”的关系，言教是方便，实证才是目的。故六祖说“唯传见性法，出世破邪宗。”

莲池大师在《竹窗随笔》中说：“其参禅者，藉口教外别传，不知离教而参者是邪悟也。饶汝参而得悟，也须以教印证，不与教合，悉邪也。”这里指出那些专事打坐，借口教外别传，不肯闻思经教的学人，不知道离开了教理来参悟便是邪悟；即便是开悟了，也需要教理的印证，如果与教理不相合，都属邪悟。憨山大师说：“禅虽教外别传，其实以教印证，方见佛、祖无二之道也。”以上依祖师们自证境界，说明了言教与实证解脱的关系。

纵观历史，无论是自利还是利他，都要重视教理的闻思熏习。在物质文明发达的今天，若要很好的弘扬佛法，实践佛法，不被他人舌头所转，最好的方式无疑是多读经典，多从藏经中间思。过去由于科学物质不发达，得到一本佛经是非常不易的事，读经很是困难，佛法的道理也只是掌握在少数人手中。而在信息发达、经典易得的今天，莫说读经方便，即便是阅藏，只要愿意投入时间，都变得随时可行。

佛经，是佛弟子在修行中遇到的种种问题，佛陀作出的现场解答。通过一个个场景的展开，一个个缘起的说明，潜移默化中就会树立起佛法的正知见，认知佛法的智慧与殊胜，就会了解如何用佛法对治种种烦恼。

读诵经典是从佛陀时代一直到现在，佛弟子普遍修行的一种方式，在读诵经典的当下，即是在修行。当静下心来专注读经时，即是在修定，依照经典如理作意，即是在修慧，在读经的当下，是很难有因缘造恶犯戒的，此刻便是清静持戒。读诵经典既是在积累菩提资粮，又是洗除罪障的过程。读诵经典往往可以引发我们的夙世善根，在读诵经典的过程中而妙契本心。智者、太虚等大师就是最好的例证。

修学“不立文字”的真谛，让我们从“闻思经教”开始。🌀

生活在现代的人在物质上可说是十分幸福的，现代科技为人们的生活提供了种种方便。但是，物质的丰富，科技的起飞，人口的集中，导致人与人之间接触频繁，因而许多的摩擦、误会、冲突也就随着产生了，烦恼的种子深入人们的心田。由于种种烦恼，人们对生命常会感到一片迷惑与茫然，自杀率、离婚率、犯罪率不断地增长。可见，丰裕的生活并非就是幸福快乐的保障，还需懂得驾驭人生这部列车，才能穿越层层无形之墙，进入快乐的园地。而只有佛教中的般若智慧才能彻底解决人生面临的种种问题，使人们得到人生真正的快乐。



佛教的般若通达缘起性空的正智，佛教认为诸法由因缘和合而生，换句话说，世间万物都是由具体的因素和条件组成，若离开了许多的因素和条件，一切事物都不可能存在。万物由因缘和合而生起，故称缘起；缘起必然是无自性，无自性即是性空。凡夫迷于缘起性空，佛菩萨具有般若智慧故能了达，般若人生就是缘起性空的人生。

首先，缘起性空的人生观要求作为一个人必须珍惜生命，珍惜生活中的一切。人的生命并不是凭空得来的，是由种种善因善缘所感得的，在这个世界上层次是最高、最发达并且极其难得，佛陀曾比喻过：“得人身者如爪上尘，失人身者如大地土”，突出作为人的庄严与殊胜。佛教认为人类有三种殊胜，是远非其他物类所能比：第一忆念胜，我们对过去所学的东西都能记得清清楚楚，一切科学文化都是依靠过去经验的忆念累积，尔后日渐进步，衍生出高科技文明；第二梵行胜，这是属于道德、灵性、宗教、伦理的修养，我们所以拥有崇高的德行，是人们懂得克制情欲，克己复礼，而走向道德的层面，因此人间有圣贤的出现；第三勇猛胜，这是感情的韧性，人可以为了完成一个目标忍受极大的痛苦，可以牺牲自己来奉献社会，纵观世上那些可歌可泣的事迹，无不是人们丰富感情的表露，表现成为文学艺术形式，而留下震撼人心的不朽作品，这即是人类独特的情感激发所孕育出的璀璨花果。人生如此难得而殊胜，生命的存在本身就是一种价值，岂能轻易地抛弃此身、虚度此生呢？

我们生活中应能经常与空相应，了知缘起必然是空性的，而因为是空性，所以才能随缘而起。比如你现在很有钱，家庭幸福美满，这个幸福也是空性的；如果有一天彼此间不再相互体贴宽容，那么幸福也就很快地破碎了。“空”并非没有，而是它的本质在不断地变化中，因为它是缘起的，所以你所拥有的一切就该珍惜，有正常的五官、充沛的精力，就该好好地去乞求智慧与知识，好好地奉献社会。如果你说年老时再读书、修善、学佛，需知生命也是缘起的，随时都会消失，岂能长久为你等待呢？通过缘起，对于好的你必须珍惜它，把握它；对于不好的也不必垂头丧气，只要添加善缘，不好的就能改善。如收起高傲的态度，改用谦和的面目，就能赢得更多的友谊；消除自扫门前雪的心态，勇于助人，关心他人，必能改善不良的人际关系；改变自暴自弃的行为，多虚心地向人求教，则久违的成功之门也将为你打开，我们在开创中掌握自己命运，终将会有熊熊的火光。所以缘起性空的般若人生观不是悲观的，也不是盲目乐观的，而是发自智慧、符合实际的现实人生观。

其次，缘起的人生就是无我的人生，这就要求每个人都具有同体大悲的心，能从无我的慧光中涌现出真爱。人生宇宙的任何现象的生起，绝非孤立突然，都不可作孤立的理解，应该从整体的、延续的与相关的去观察宇宙人生；从无限复杂的人生中，了知前后延续、自他依存的自己，是因缘和合而有，没有实性可得，必然是无我的。所以，主宰一切的我见是妄情的计执，不应以自我为中心，不固执己见，要尊重别人，与人和谐相处，也就不会因我见而引起无边的痛苦了。

有些人不了达缘起法，把爱跟私我结合，必产生侵略性与排他性，这是导致人类不幸的根源。因此佛教要我们把生命立足点建立于自他共依、休戚相关的同体大悲上，通过缘起无我的洗炼净化，以至于把内在的爱升华为慈悲，想想我们能安居乐业、享受生活，是多少人互助合作、尽忠职守的结果，因此无论是士农工商，人人都是我们的恩惠者，这样会对周围的一切人乃至整个宇宙都存有报恩之心，所以佛教中讲报四恩：父母恩、师长恩、众生恩、国土恩。如果每个人都有报恩之心，就不会

烦恼即是菩提，所在处处都是佛法的道场。
束缚是历练成长最好的阶梯，能够超越它，

因冲动的私爱而排斥侵略他人，也不会因一点不愉快而谋图报复。因此，惟有发挥慈悲无我的真爱，才是人生的真正幸福，这样的社会就能成为祥和的社会，民族成为尊严的民族。

第三，缘起性空的般若人生是中道圆满的人生，掌握好人生的空与有，人生就会圆满。万物因缘起有故性空，缘起不碍性空，性空不碍缘起，“有”是不离空的有，“空”是不离有的空，空有不二。空有不二说明了理想的世界即在现实的世界当中，不宜用二分法分开。生命的明暗，全系于我们一念的迷悟差别：一念觉，即是菩提；一念迷，即是烦恼。所以佛教圆满人生的理想，不是到另外的世界才能究竟；正如《维摩诘经》说的“随其心净，则国土净”。心净即是智慧的升华，觉悟了宇宙间的真实相，心不再动念、造恶业，那么随处都是清净的国土。《六祖坛经》上说：“佛法在世間，不离世間覺；离世覓菩提，犹如求兔角。”此即说明觉悟是在人间证得，而非求悟于他方的天堂世界。

我们若带着烦恼的心，那么扫地也烦恼，吃饭穿衣也烦恼，所接触到的无不是烦恼。当我们的清净快乐时，则走路也快乐，煮饭、做事都感到满心的欢喜，任何事物都使人觉得赏心悦目。由此可知，喜乐与烦恼也是性空，全在于你用什么心态去面对。若能用觉悟的眼光，你的工厂是道场，你的事业即是佛法的事业；反之，你就会感到痛苦。或许你说，我们是凡夫俗子，有种种的束缚，哪里还有圆满清净的人生呢？其实，束缚是历练成长最好的阶梯，能够超越它，烦恼即是菩提，所在的处处都是佛法的道场。进而观想，所做的一切点点滴滴的利人善举，全是佛法事业，自能乐在其中，不再怨身疲命苦了。所以现实与理想的世界是无二无别的，若能识得其中味，何处楼台无月明呢？因此圆满的人生理想是要我们从现实生活中去学，去成就，而不是要我们远离人群，闭户造车。

圆满的人生一定有肯定和超越两面，而空与有即是超越与肯定的意义。什么是肯定的一面呢？该有的就要实实在在地有：资生的条件要实实在在的有，有了立足之地，方能谈到生产报国，救度众生；品德、修养、学问都要确实确实的有。什么是超越的一面呢？该空的就需彻彻底底地空：虽有高超的学问道德，却要能虚怀若谷，谦以待人，不据此引以为傲而鄙视人，这就是空的智慧。空，看似一无所有，解空的人却反拥有越高——佛菩萨心空如太虚，方能容得下宇宙万物，故能成佛；而众生的心灵空间往往只容得下自己，也就把自己塑造成心地狭小的众生了。人生旅程要能空能有，懂得空有互用之道，人生就如同佛菩萨圆满自在了。☺

文 | 圣凯法师

是日已过，命亦随减。随着时光的流逝，此时我终于感受到了人生的短暂。如白居易的《花非花》中所说：“夜半来，天明去，来如春梦不多时，去似朝云无觅处。”自然界是无常的，人生也是稍纵即逝的。

佛教经论中，经常提到“佛法难闻，人身难得”。如《菩提道次第广论》中说“从恶趣死复生彼者，如大地土；从彼死没生善趣者，如爪上尘。”论中有比喻：“大海中飘鞞木孔，海底一只盲龟一百年钻出海面一次，当乌龟的头钻进木孔，那就获得了人身。”人生犹如昙花一现，获得如此难的人身这么一回，如果我们还不珍惜，那么我们就等于浪费了人身。《四十二章经》云：“佛问沙门，人命在几间？对曰：数日间。佛言：子未知道。复问一沙门：人命在几间？对曰：食间。佛言：子未知道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸间。佛言：善哉，子知道矣。”万法变迁犹如朝露闪电。

实际上，世间万物无不刹那变异，我们人的身心，也无不在刹那变异。俗话说“世间无不散的宴席，无不凋谢的花朵。”许许多多美好的事物都只是昙花一现，转瞬便消失在时间的长河里。在此无常的世界中，没有一事物永恒地存在于世。万物都是相互依存、相互对立的。人既来世间，就有生命，就有生死；可生与死之间的距离有多长，我们却不知道，所以我们只有珍惜生命，提升我们精神，使之达到圆满的境界。我们现在必须放下一切，静下心来想一下：我们是想生生世世沉沦于茫茫苦海之中受生死呢？还是向觉行圆满的大圣人学习，在不久的将来解脱三有轮回？

光阴似箭，日月如梭。一个不懂得人身难得意义的人，一个至今甚至从未想过“遮挽”一下时光的人，他对人生是自然不知道珍惜的。真正是为了出离生死苦海的人，必定会珍惜一分一秒，以求究竟的解脱。☺

文 | 演志



大乘佛法有两个核心：一是慈悲，一是智慧。修行大乘佛法的基本条件是发无上菩提心。所谓菩提心，简单说就是“为利众生而愿成佛”。有了慈悲，就会不舍众生；有了智慧，就可以善巧方便地度化众生。

《维摩诘经》是一部活脱脱的“佛法在世间，不离世间觉”的真实写照。通过这部经，我们得以看到佛弟子应如何修行，如何过着正觉的解脱生活。

本经的缘起是维摩诘居士示现生病，世尊派遣声闻和菩萨弟子前去慰问，而弟子们个个称自己没有能力承当去问疾的重任，最后世尊让文殊菩萨去问病。文殊菩萨说：“维摩诘居士通达诸佛法藏，深达实相，善说法要，辩才无滞，智慧无碍，实在难以应对。虽然如此，既然佛陀派遣，我就勉为其难去完成使命。”众人听闻两位大菩萨将要相谈，心想必然会说妙法，于是八千菩萨、五百声闻、百千天人随文殊菩萨到维摩诘处问疾，由此成就了一部般若法义的重要经典。

维摩诘居士以示现生病来教化众生，说：“生命是无常的，身体是虚幻不实的，是因缘和合的。我们的人生意义应该利用虚幻不实的身体，来做一些真正利益众生的事情。我们的痛苦来源于我们的妄想执著，我们最大最深的执著就是我们的身体，认为身体就是我，从而引发身体所需要的、所拥有的东西都是我的。”维摩诘居士示现疾病，就是告诉我们身体是无常的，是不真实的，是因缘和合而成的。既然“我”是无常的，因缘和合的，而我们所拥有的东西也自然是生灭无常的，及因缘和合的。明白了这些，再看我们所执著的东西还有什么意义呢？

可能有人会说佛教是消极的，是悲观厌世的。其实恰恰相反，这正是积极面对人生态度的表现，正是我们对更高目标追求的体现。诸佛菩萨告诉我们万法无常，一切都是因缘和合的，是生灭变化的，就是为了让我们的能够正确积极地对待我们的人生。如果把修行比喻成一件物品，那么佛经就是说明书，我们了解得越详细，就越能够更好地发挥它的性能，如此才能够让修行的路走得更顺畅，更远。如同一个医生，了解疾病原理越多，接触病例越多，越能够更好地发挥医者对人们健康保驾护航的作用。学佛也是如此，我们越多了解自己，越多了解佛陀的教导，就越能够更好地面对自己、修正自己，如此才能更好、更乐观地面对人生，获得究竟解脱之乐。

说到无常，很多人会想到死亡，无常在人们的心里成为了死亡的代名词。其实，无常是说时刻都在变化。我们所看到的“有”和“存在”都只是相对的静止，一切万物都有成、住、坏、空的过程，有些过程很迅速，我们可以直接或间接地感觉得到。如细胞的变化，瞬间生灭；又如花开花谢，我们能够直观地感觉到它的无常变化，所谓“花无百日红”正是对无常的艺术表达。有些相对缓慢，我们不能轻易感受到。如我们的身体昨天是这个样子，今天还是这个样子，过一段时间才会发现它在变化、衰老。我们经常会有错觉，以为还有无限的生命和时间可以拿来使用。

这个世间没有什么是永恒的，所有的永恒都是相对而非绝对。对于过去，我们无可奈何；对于现在，我们很难把握；对于未来，我们又无法确定。一切都充满着不确定性，正是因为无常，如梦幻泡影，所以才有努力的价值和意义。如果一切都是一成不变的，努力就失去了价值意义。正是因为无常，我们才可以通过自己的努力而去改变，为自己的梦想去努力精进。

世尊告诫无常，并非让我们悲观地去面对人生，更不是去坐以待毙，而是让我们明白一切都在变化，通过努力来改变自己。无常充满了无限可能，也充满无限动力，一切看我们如何把握。想要体悟真理，就需要我们恢复内心本来的清净，显现出本自具足的智慧。所以佛法是积极向上的，对学习修行付出多少努力，就会得到多少回报。如此，就不会得少为足，丧失努力前进的动力。

为什么说自度度他呢？对于法义的受用首先是我们自己，我们自己受用了，才会让他人受用。作为佛弟子该如何利益有缘的众生呢？这就要引发我们的大悲心，去培养增强悲心愿力。

文殊菩萨问维摩诘居士：“你的病怎么样了？还可以忍受得了病痛的苦吗？世尊很挂念你，特意让我来看望你。经过治疗有所减轻吗？不至于更严重吧？世尊极为关心，让我向您转达无量的敬意。你患的是什么病？这病因何而起？病了多久，如何消除？”维摩诘答道：“由无明之痴而萌生贪爱，我这病便是从贪爱而生。一切众生皆病于贪爱，所以我便病了。如果一切众生的病患得以消

除，那么我的病也就好了。为什么呢？菩萨为了众生能够脱离生死苦海，而在世间轮转生死度化众生。因为众生有生死，所以我便有了病苦。如果众生脱离了生死，究竟解脱了，我的病才能好。就像年老的长者，他唯一的儿子病倒了，做父母的也就随之病倒；如果儿子病好了，做父母的病也就自然好了。菩萨也是这样，对于一切众生，等同于自己心爱的孩子一样。众生如果病了，菩萨也就跟着病了；众生的病好了，菩萨也便病愈了。要说我这病患因何而起，就是因为菩萨的大悲心不忍见众生病苦而起。”

看到这里我很感动，觉得菩萨太慈悲了，为了我们能够出离六道，究竟解脱，宁可在六道轮转，不取究竟涅槃。菩萨把每一个众生都看作是自己最心爱的孩子一样去爱，这是一种多么伟大宽广的胸怀。菩萨的慈悲是无条件的，不是说你是好人，就喜欢你，对你慈悲；他是坏人，就不喜欢他，对他不慈悲。作为一名佛弟子，应该向佛菩萨看齐，所谓学佛就是以佛菩萨为榜样，向佛菩萨学习。当我们懈怠退心时，就想想菩萨的慈悲，就有力量坚持下去。如果所有的人或大多数的人都能够学佛，都能够向佛菩萨看齐，能够为了他人的利益去奉献自己，当遇到事情把对方的利益放在首位，把一切众生看作是一个整体，那么我们还会有那么多的不安全感吗？我相信自然就会营造良好的环境，吃得放心，住得安心。我们的道德水平提升一分，世界就会变得更清净祥和一分。

学佛就是要向诸佛菩萨学习，按照世尊的教导发大菩提心，自利利他。像蜡烛一样燃烧自己，照亮他人。如果我们把自己的人生价值提升到追求佛菩萨的价值上来，就会有信心去实践“觉悟人生，奉献人生。”

《华严经》中说“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果”，此即众生是菩萨福田之意。我们利益众生、帮助众生，要感恩众生给了我们培福的机会，是他们给我们去度化的机会，让我们成佛累积福德的资粮。明白这个道理，就不会起轻慢众生的心，而是生起感恩的心，我们利益众生收获最大最多的是我们自己。而被度化的众生、被帮助的众生，也要生起感恩、报恩、知足的心，因为他人的慈悲帮助，才能离苦得乐。如此相互理解、相互感恩，人与人之间自然和谐，世界就会变成人间净土。

正如世尊对宝积长者子和五百长者子们所说的：“欲得净土，当净其心；随其心净，则国土净。”如何依教修学，我认为就是把修学落实到生活中去，实践“觉悟人生，奉献人生，”就是慈悲与智慧的开发与展现。☺

文 | 达惠



佛教的三重社会责任

但欲救护诸众生，
不为自己求安乐，

依人间佛教的精神，佛教、佛教徒应尽的社会责任，大略有以下三个层次的内容：

第一，应尽好普通人应尽的家庭、社会责任。这是每个佛教徒应尽的最起码责任。

在家佛徒应努力学习、工作，在各自的岗位上尽职尽责，为社会贡献物质、精神财富。在家庭中敦伦尽分，孝养父母，教育子女，和睦家庭，关心帮助亲朋邻居、同学同事，待人热情礼貌，为人坦诚谦和。总之，要在家庭和社会上做一个好人，做一个无何亏欠而有所奉献的人，一个俯仰无愧的人。至于出家佛弟子，虽然不一定要直接承担家庭责任、担负社会工作，也应好好修行，做寺庙的优秀管理者、佛教徒的佛学教师，以报答家庭和社会。

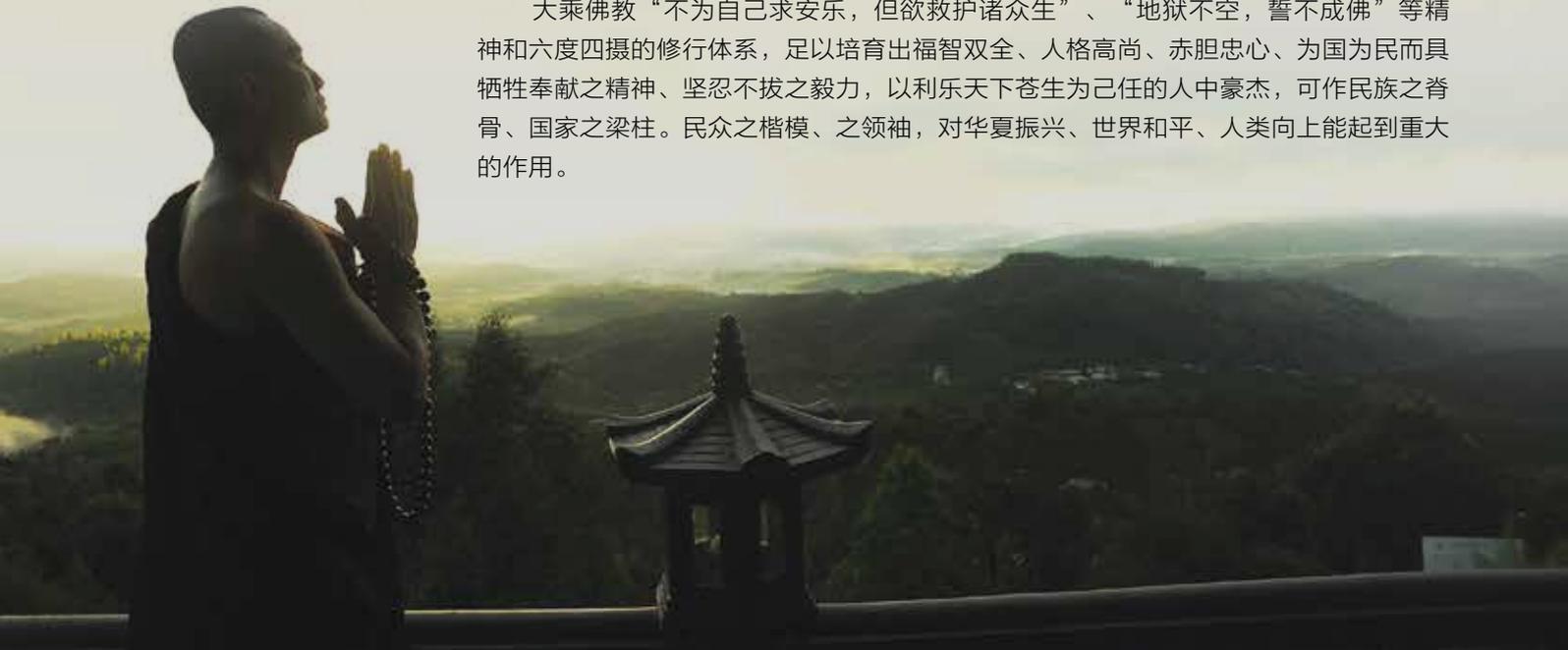
一个佛弟子如果连社会上一般好人能尽的社会责任都尽不到，其结果不仅是自己生活过不好，受到家人、社会的指责，更会连累佛教，使社会人士误解佛教，认为是佛教把人教坏了，这岂不是以身谤法，罪过不浅！

现在有些初学佛的人，只知为自己速了生死、得成就或入禅定发神通打算，不顾家庭社会，上学的不好好读书，工作的不好好上班，或用师父给的钱到处参访奔走，或托病请假闭门打坐观修。这种人待人处世，道德水平往往不及社会上较好的人，多不通人情世故，不考虑别人的利益。他们虽然学佛修行下功费时不少，但多收效甚微，甚至常出这样那样的怪毛病。其根本原因便是没有先做好人，生活过不好，社会责任尽不到，居不遑安，潜意识里难免常有负疚感，学佛的出发点便是我执我爱，岂能平心静气放下一切而入定发慧？尤其是拿薪水而不上班或上班而不尽责，更是违犯偷盗戒，这样活一天便增一份饿鬼业因，戒基未立，何来定慧？须知佛是福慧极大之人，要从做好人修起，连人都成不了，谈何成佛！即便是学得立地成佛的密法，若不先做好人，也未必能修得起、用得上。

第二，佛教应尽到一个社会教化体系应负的责任。佛教，顾名思义是以佛的觉智教化世人向善向上，促进社会精神文明建设，这是佛教的天职。

佛教的报答四恩、悲智不二、自净其心、恒顺众生、无相布施、利乐有情、庄严国土等教义，五戒十善等戒律，与现代社会尤其是社会主义的“四有”、“五爱”等道德规范基本相通，又与人们了生死的终极关怀联结一体，在今天仍具道德劝化的巨大功能，能指导人们合理生活，自觉控制行为，塑造完美人格，提高道德水平和精神境界。

大乘佛教“不为自己求安乐，但欲救护诸众生”、“地狱不空，誓不成佛”等精神和六度四摄的修行体系，足以培育出福智双全、人格高尚、赤胆忠心、为国为民而具牺牲奉献之精神、坚忍不拔之毅力，以利乐天下苍生为己任的人中豪杰，可作民族之脊骨、国家之梁柱。民众之楷模、之领袖，对华夏振兴、世界和平、人类向上能起到重大的作用。



促进精神文明，平衡社会人心，培养英雄贤圣，乃佛教对国家社会义不容辞的责任。这一责任要由每个佛教徒来承担，首先从教化自己做起，依佛法修持，尽职尽责，生活得好，奉献得多，表现出高尚的精神、完美的人格、超群的智慧、利人助人的赤肠热心，自然会成为周围人众的榜样，佛法的光辉会从自己身上向外辐射，如日普照，吸引、带动人们向善学佛。

按佛经中的要求，一个在家佛弟子除自己精勤修行外，还应时常主动地以“四摄法”摄引、教化周围的众生，“随所住处为众说法”，随众生的过失和接受能力导以正道，若不如此，是为失职，“而是菩萨则为诸佛之所呵责”。

以“一禅二诵三劝化”为正业的出家僧尼，更是职业的道德劝化师，其教化众生的担子更重。

无论出家在家，凡为佛弟子，都必随时随地劝化众生，乃至“与一切众生为依，为救、为归、为趣、为炬、为明、为照、为导”，通过道德劝化，净化人间，淳化世风，改造社会，这是佛陀教旨赋予佛弟子的伟大使命，是人间佛教的重要内容。太虚大师说得明白：人间佛教“乃是以佛教的道理来改良社会，使人类进步，把世界改善的佛教”。

第三，作为人类最高智慧成果的佛教，还应负起指引人类文明航向，使全人类向上、全世界严净的重任。

在人类文化体系中，只有佛法以全宇宙十法界为座标俯瞰人生，对人在宇宙中的地位、处境及人的自性潜能、终极归趋有清澈的认识，对人间的缺陷和人类文明的弊病有深刻的揭露批判，并以承担人类终极关怀、度尽众生、庄严一切国土为己任。如此智慧胸怀，理当担荷引导和改造人类社会的超级重任；而不应只作满足少数厌世阶层心灵需要的清凉剂、社会文化橱窗里的装饰品。

当今社会，享乐主义、拜金主义、个人主义泛滥成灾，价值失范，道德沦丧，贪污腐化、物欲横流成为公害，不少人在纸醉金迷中荒芜了精神田园，迷失了人生航向，需要佛法的智慧指点迷津，给人们提供可靠的安身立命之本，予社会建设以深刻启迪。

科技、经济的飞速发展，将使人类的生活方式和意识形态在即将到来的二十一世纪发生巨大变革，信息化、全球化时代的人类将面临一系列新问题、新困惑，具超前智慧、高度文明自觉的佛法，理应在全人类文化重建中发挥重大作用，以圣者、长者的睿智，提示人类从超越自身与自己创造的文化的角度高瞻远瞩，自觉主宰文明走向，促进科技与人文的深层统合和科学的飞跃，以及东西方文明的深层融合，实现人与自然、人与社会、人与自身的高度和谐，重视自性潜能的开发，进行生命的自我变革，建设宇宙化、自觉化、合理化的新型文明。

佛教、佛教徒应自觉肩负这一光荣的文化使命，面向全球，面向未来，开阔视野，以开放的心态、清醒的时代意识，紧扣人类文化重建的根本问题、切要问题，以种种方便努力弘扬佛法，使世人广泛了知佛法的智慧。这是佛教对人类社会主义不容辞的责任。☺

心命歌

· 题辞 · 题心命歌
《印光法师文钞三编下册》

心好命又好，富贵直到老。
命好心不好，福变为祸兆。
心好命不好，祸转为福报。
心命俱不好，遭殃且贫夭。
心可挽乎命，最要存仁道。
命实造于心，吉凶惟人召。
信命不修心，阴阳恐虚矫。
修心一听命，天地自相保。

此诗于心命二义，发挥周到。果能依之行，则命自我作，福自我求，造化之权不归于天地鬼神矣。再五其勉之。

正气存内 邪不可干

傲慢的时候，虚心要来警示；执着的时候，无我要来疏导；
嗔恨的时候，慈悲要被散发；贪求的时候，舍心要来制止；

最近在学习中医，常会听到一句话：“正气存内，邪不可干。”大意是说，当人体的脏腑功能正常、精气血充盈流畅、卫外固密，也就是所谓“正气”旺盛的时候，治病因素“外邪”便难以入侵、“内邪”也难于产生，因此就不会发生疾病。起初听到这句话，就觉得简直是应当奉为殿堂级的经典，却也没深究。

一个结束了西藏朝圣之旅不久的阿姨和我絮絮谈心，她说，西藏的天空是可以蓝到人心里的！是那种就算心中再灰暗阴雨，只要看到了西藏的蓝天白云，也能绽放出彩虹。那里没有压力、没有担忧、没有恐惧、没有烦恼，有的只是轻安和万里晴空……阿姨的讲述声情并茂，让我也在她的回忆里经历了一次“洗心”。“可是，旅行一结束，回到原本的生活，我就打回原形了……”说到这里，画风突变，阿姨无奈苦笑，我随声唏嘘。就在这时，我忽然又想起了那句中医至理——“正气存内，邪不可干。”修行，似乎也是如此。

我们生活在复杂无边的世界，充斥着无数的烦恼。据统计，人在一天之中至少生起26种烦恼，它们就像中医所讲的风、寒、暑、湿、燥、火这六淫邪气，会不定时的侵犯我们的身体，进而引发疾病和痛苦。但是，佛法告诉我们，倘若心怀正念，即使处于艰难的环境，清净之心也不会远去。

但是，正念必须时刻提起。禅宗讲“保任禅心”，开悟之后尚且不是一悟就了，还需时时安住在自性中，保任见性悟道的成果不退转，更何况是我们这些凡夫了。审视自我一番，我并不拥有成为利根器者的那份“幸运”，也许神秀大师的“时时轻拂拭，莫使惹尘埃”更适合我来修行，有正念以为拂尘，便能扫除心中的烦恼尘垢。

我有念佛号和心咒的习惯，时间一长，任何时候都会在心中生起，好像它已经成为了我精神世界的一部分。最让我感到“匪夷所思”的是，每当梦到紧急的情况，我甚至会在梦里念心咒。我想，可能这就是平时用功的积累了。

有学者预测：心理养生将成为二十一世纪的健康主题。所谓心理养生，就是从精神上保持人的良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健康、延年益寿的目的。

心理养生有四大要素，即要以善良为营养素，以宽容为调节阀，以乐观为不老丹，以淡泊为免疫剂。

善良是心理养生的营养素。心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中常有轻松之感。总之，心存善良的人会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高机体的抗病能力，所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

所以，同理可证，我们需要时刻关照自心，通过不断的练习和强化，来达到时时处处都有正念傍身。比如，嗔恨的时候，慈悲要被散发；贪求的时候，舍心要来制止；傲慢的时候，虚心要来警示；执着的时候，无我要来疏导……

在从事技艺功夫或者运动员的圈子里面，流行着一句行话：“一天不练，自己知道；两天不练，同行知道；三天不练，观众知道。”坚持的力量绝对不容小觑。我曾做过比对，长期放任心念自流和坚持每天自我开示，是会产生截然不同的心态的，特别是在遇到对境之时。

我们的心中都藏有明珠一颗，期待着那解除尘劳的封印，尘尽光生的时刻！☺



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

心理养生四要素
以善良为营养素，以宽容为调节阀，以乐观为不老丹，以淡泊为免疫剂。

宽容是心理养生的调节阀。人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质，它不仅包含着理解和原谅，还显示着气度与胸襟、坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严以律己，宽以待人，这等于给自己的心理上安装了调节阀，可以及时排泄掉愤怒、仇恨、委屈等不良情绪，保持正常心态，防止出现心理、生理的恶性循环。

乐观是心理养生的不老丹。乐观是一种积极向上的性格和心境，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾、克服麻烦，逾越困境；悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它只能使人在矛盾、麻烦、困境面前一筹莫展，滋生悲伤、烦恼、痛苦等不良情绪，影响身心健康。上海曾对618名80岁老人进行调查，结果，开明乐观者占56.6%，多愁善感者占15.1%。

淡泊是心理养生的免疫剂。淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说“无求便是安心法”；当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明淡泊是一种崇高的境界和心志，是对人生追求在深层次上的定位，有了淡泊的心志，就不会在世俗中随波逐流、追名逐利；就不会对身外之物得而大喜，失而大悲；就不会对世事他人牢骚满腹、攀比嫉妒。淡泊的心志使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，将一切有损于身心健康的因素消灭在萌芽状态。🌀

文 | 牛松森 (摘自《家庭医生报》)

赞助表

诸供养中
法供养为最
—— 佛陀

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

KMSPKS Monastery

寄至：

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

您也能上网至

<https://www.kmspks.org/make-a-donation/>
通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款

询问电话：(65) 6849 5300

电邮：pujue@kmspks.org

姓名(中)：_____ (英)：_____

性别：_____ 年龄：_____ 最高学历：_____

地址：_____

职业：_____

电话：_____ (住家) _____ (办公室)

手机：_____ 电邮：_____

布施回向：_____

款项 \$ _____ 现金 支票号码：_____

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

• 您是否需要收据? 需要 不需要

• 您是否想通过电邮获知本寺举办的讲座、法会与活动? 是 否

• 您在何处取得这本杂志?

• 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

9月
sep

12月
dec



佛法

[法会 / 仪式]

闻钟声迎新年 (有待确定)

在钟声里许下愿望，让心中的祝愿传遍十方。

12月31日 | 星期四 | 晚上10时至凌晨2时

地点: 大悲殿

询问: 6849 5300 | sed@kmspks.org



生活艺术系列



[社群]

手工药皂工作坊

欢迎参加手工药皂工作坊，学习制作手工药皂，一同保护美丽的地球。本工作坊所使用的手工药皂材料不但对肌肤温和，而且还有利于环保。与水接触大约24小时之后，药皂就会分解成水与二氧化碳。因此就算流到河川或大海，不会造成生态环境的污染，也不会对海洋生物造成威胁。

9月6日 | 星期日 | 下午2时至4时

地点: 普觉坊

学费: 每人\$20

材料费: 每人\$35 (请交给老师)

乐龄基础佛学班

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。

10月1日至22日 | 星期四 | 下午2时至4时

地点: 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冶性情、培养专注力。

10月15日至12月17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？

12月20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)

- 报名: 1. 上网 | www.kmspks.org
 2. 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时 (Bras Basah Complex #03-39)
 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: awarenesshub@kmspks.org
6336 5067

食物配给

每月的食物配给予低收入家庭。

9月13日 | 星期日 | 上午9时至11时30分

地点: 光明山普觉禅寺 | 新明路

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

捐血活动 2020

请踊跃参与我们的捐血活动。

您只需60分钟的时间来拯救生命。

9月20日 | 星期日 | 上午9时至下午3时

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿

询问: 新加坡红十字会 | 6220 0183

<https://www.redcross.sg/>

请注意:

- 1) 请记得携带您的居民证或捐血卡以方便登记。非新加坡公民，则请携带您的护照或工作准证。
- 2) 预知更多详情请上网阅读: [hsa.gov.sg/donor_criteria](https://www.hsa.gov.sg/donor_criteria) 和 [hsa.gov.sg/travel_deferral](https://www.hsa.gov.sg/travel_deferral)



[养身]

4学时线上培训 - 食物敏感症 (原由与疗愈)

日期: 10月14日 | 星期三

时间: 上午10时至下午4时

(中午12时至下午2时休息)

地点: 线上课程

学费: 每人\$95

- 报名: 1. 上网 | www.kmspks.org
 2. 普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时 (Bras Basah Complex #03-39)
 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: awarenesshub@kmspks.org
6336 5067

[环保]

修福轩

光临我们的寻宝店寻找价廉物美的物品

每逢星期六 | 上午10时至下午3时

地点: 斋堂外 (南翼)

【我们将依据政府所列的开放指导原则局部开放营业时间】

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。