

佛教基本教义

佛说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”

正如唐代大诗人白居易当年也向颇负盛名的鸟巢禅师问过关于什么是佛教。

禅师回答：“诸恶莫作，众善奉行。”

白居易轻视说：“这谁不知道！”

禅师一笑，道：“三岁孩儿能懂得，八十老翁行不得！”而能做到前面一句，必须要自净其意。

“自净其意”也叫“自净其心”，说的是见性智能。菩提心和见性智能可以简称为“悲”和“智”，悲智二字是佛法的两大要素根本法宝，佛教有八万四千法，归根结蒂就是这二法。“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教。”这句话用通俗的语言表达出来，就是：自觉自愿地做好事，不做坏事。

而自净其意就是管好自己的心，不让它心猿意马。在一篇报道上看到，一个健康的人说长寿的心得是：别人的东西不要去想拿来，自己的东西不要急着去想马上得到。自净其意是修心，就是“管好自己的心”。佛法即是心法，所有修行的果位，都是修心程度的标志。一切万法，都起于心，归于心，人生苦乐，心是承受者。

活在喧闹的大城市中诱惑多，烦恼多，很容易处于病态，自净其意就是其最好的良药。

创刊人 Founder

广声大和尚 Ven Sik Kwang Sheng

普觉主编 Pujue Managing Editor

传星法师 Ven Sik Chuan Xing

普觉编辑 Pujue Editor

传和法师 Ven Sik Chuan He

传照法师 Ven Sik Chuan Zhao

AWAKEN 责任编辑

AWAKEN Managing Editor

程慧琳 Esther Thien

AWAKEN 编辑

AWAKEN Editor

沈时安 Shen Shi'an

美术设计 Graphic Designer

高涵媚 Ada Koh

财政经理 Finance Manager

黄嘉丽 Ong Kah Lai

印刷 Printer

Fabulous Printers Pte Ltd

Blk 16 Kallang Place #01-35

Kallang Bahru Industrial Estate

Singapore 339156

Tel: 65 6544 0200 Fax: 65 6544 1371

出版 Publisher

光明山普觉出版社

Awaken Publishing and Design

Dharma Propagation Division

Tel: 6849 5341 / 342

Fax: 6452 8332

e-mail: pujue@kmspks.org /

awaken@kmspks.org

For advertising enquiries,

contact 65 6849 5341 / 342

Kong Meng San Phor Kark See Monastery

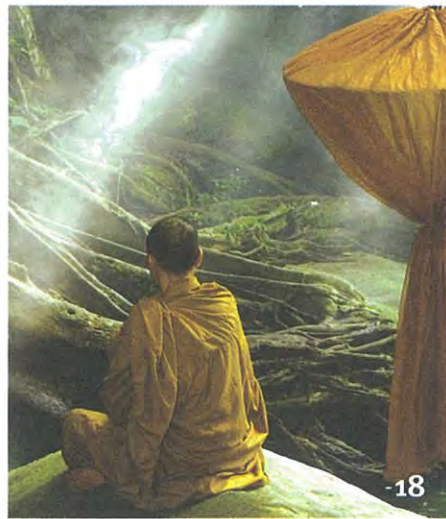
88 Bright Hill Road Singapore 574117

Tel: 6849 5300

Awaken 普觉 is owned, published and distributed 3 times per year 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.



18

卷首语

01 佛教基本教义 界宣

菩提清韵

10 竞争并不是唯一的生存方式 李均

14 蜘蛛的启示 常静

26 山泉·小鱼·达摩古洞 王德安

27 愿做一棵树 朱和平

竹林夜话

10 味解人生 杨寻

12 佛陀论马的启示 常静

14 爱的回声 李均

21 幸福与信佛间 王诗晓

24 在竹林小憩人生 孙凤山

意解人生

04 美丽的丑新娘 赵倡文

06 漂泊他乡 王猛

08 十七岁的单车 一见倾心

22 送花 竹石

30 热风 赵倡文

法海拾贝

09 诺言让我走进了佛的世界 界宣

16 五蕴炽盛的心声 心祥

琉璃之光

31 增强免疫力预防伤风 郑世荣

磐陀钟磬

18 修持法宝 处世指南 王应贵

28 王维绝句中缘起的艺术 麦莹儿

狮城快讯

13 2007年9月至12月活动表



-24

封面：看那超越族群的自然、宁静、和谐与诙谐，是否给人们更多的预示与遐想……人类在竞争中，是否还要留住些什么？

Cover: Endearing friendship between two different species is not unusual. In the *Jataka Tales*, there are stories recounting close friendships between a lion and a tiger, and an elephant and a dog. In modern age, we hear numerous amazing stories of animals from different species becoming inseparable friends — dogs and fawns; tiger and piglets etc. More of such caring

friendships are taking place each and every day all over the world. The most well-known is perhaps the story of Owen and Mzee, a giant tortoise and a baby hippo that forged a remarkable friendship. Such unbelievable yet true stories teach us many beautiful lessons on various levels. The most significant is perhaps that our animal friends too, just like us, are able to love and cultivate compassion.



美丽的丑新娘

◎赵倡文

不知不觉开婚纱影楼已经好几个年头了。在这些年中，接待过的新人已经记不清多少对了，但不管新娘高矮胖瘦、黑白美丑，我都能用独特的视角，把她们最美的一面定格下来，留做永恒的纪念。因此，我的婚纱影楼在当地小有名气，有好多人都是不辞辛劳慕名而来。

这天，影楼刚开始营业，就进来一对顾客。服务员热情地迎上去，刚鞠躬说了声——欢迎光临！脸上的笑容立刻僵住了。我在柜台里也感觉出服务员的失态，赶忙过来打圆场。

当我一眼看见帅气新郎旁，那穿着朴素、低着头的新娘右脸时，也不由大吃了一惊！下意识地张大嘴，在内心深处喊道：“啊！怎么这么丑。”

我从来没有见过这么丑陋的脸，她左脸还基本正常，可右脸却由于烧伤已经严重变形，一张高低不平，看了使人浑身起鸡皮疙瘩的皮贴在脸颊上，嘴唇也因变形肌肉的牵拉而歪着。她的模样不能仅仅说是丑，简直就是恐怖。

“我们拍套婚纱照。”帅气新郎的话使我回过神来，我想：“你这么帅怎么找个丑八怪，晚上能睡得着吗？”一边把他们往里边让。新娘也许已经觉察到我刚才的反应，头低得更深了。



为了弥补我和服务员的失礼，在为新娘化妆时，我忍着心中的厌恶，故作热情地与她聊了起来。在聊天中，她告诉我，他们是从乡下慕名而来的。她说自己长得丑，怕影响我的生意，就和新郎起了个大早，第一个赶到，拍完照，他们就回去。

听着新娘的话，我嘴上说着没关系，心中却想：“还好，真有自知之明。”一个小时的化妆我20多分钟就搞定了，一来是手真的不想多碰她那脸上的皮肤，二来是还真怕耽误的时间长了，她那张恐怖的脸吓走其他的顾客。

他们的婚纱照是最便宜的那种，很快就拍好了，望着他们远离的身影，我深深叹了一口气，心想：“这样的生意不做也罢。”

几天后，新郎来取照片。我把放大装好像框的照片拿出来，新郎的眼中立马发出一种异样的光芒，他一个箭步跨上，轻轻接过像框，慢慢放在柜台上，用手摩挲着新娘的左脸，自言自语道：“还是那样漂亮！还是那样漂亮！”

看着新郎的表现，我不由为自己的摄影技术沾沾自喜起来，说：“我摄影最讲究视觉效果，在拍你们的婚纱照时，我还真颇费了一番心思，照的都是新娘的左侧，所以把她最美的一面全呈现了出来！”

“不！她原来真的很美！你不知道，她曾是我们村最漂亮的姑娘，她心地善良，四年前，我们就要准备拍婚纱照了。可有一天，她邻居家着火，烧得很凶，邻居家的婴儿在火海里哭，当时没有其他人，为了救那个婴儿，她不顾一切冲进去，孩子救出来了，可她的右脸

却被烧坏了！”新郎说着已经泣不成声，我也被这突然而来的故事感动得不知说什么好。我默默地看着新郎，看着他抽泣，看着他抹泪水……

“伤好了，她就变成了这个模样。有好多人劝我离开她，她也怕连累我不愿再嫁给我。可我不能离开她！四年来，我和她一直在一起，她自悲过，也想过自杀，可我和她一起挺过来了。她现在终于答应嫁给我了，在我的劝说下，她鼓起勇气，走出了多年未曾走出过的村庄，和我一起来拍这本该四年前就拍的婚纱照。看着这照片，我又想起了她漂亮的从前……”

新郎抹着眼泪不再吭声。我也未曾想到，在这丑陋的新娘背后，会有这么一段英勇的壮举，会有这么一场忠贞不渝的爱情。我不由为自己的势利、市井而无地自容。因为我忽然发现自己这些年来，被金钱熏蚀的灵魂与新娘的容貌比起来，真不知更丑陋几分。我内心深处充满了对新娘、新郎的敬佩和深深的愧疚。我决定在他们举行婚礼那天，免费为他们提供从化妆、婚纱到摄像的全程服务。

当我把自己的决定告诉新郎时，他连连摆手说：“我们有钱，之所以只拍这简单的婚纱照，是我们要把钱攒起来，等攒够钱，给她做过整容手术后，我们再来拍最好的婚纱照。”

我知道我的决定有些唐突，新郎以为我可怜他们，我解释道：“你别再推辞了，感谢你们让我懂得了一个道理，那就是凡事不能以貌取人，因为每个人都有属于自己的美丽！懂得了这个道理，我的生意乃至整个人生都会从此改变。”🌻

漂泊他乡

——谨以此文悼念祖父

◎王猛

我要走了，去他乡。

并非我厌倦了面朝黄土背朝天的生活，并非我淡漠了纯朴善良的乡人。男儿志在四方，既然有梦为何要让它幻灭呢？所以我要走了，去他乡寻梦。

“长亭外，古道边，芳草碧连天，晚风拂柳笛声残，夕阳山外山……”当我即将作别故土的时候，忽然听到身后传来凄婉的歌声，我不由自主放慢步子，但并没有停下来。或许纵使我想停下，也是欲罢不能了。因为我看到远方的梦正在向我挥手，它的瑰丽将我心中残留的对故土的依恋之情彻底驱散。我难以抵挡它的诱惑，一步步向它走去。

殊料，忽然间——眼前一片迷茫，我已然不知身在何处，亦辨不清方向，不知何去何从，这岂非我一生最惶恐的时候？

欲哭无泪，欲悲无声，孤苦无助，寂寞凄零，我更为惶恐。于是，索性闭上眼睛睡去。睡前，我想：或许梦中会有一位仙人为我指点迷津，或许梦醒时分眼前已豁然开朗。

然而，我太异想天开了。当我醒来时，脑中一片空白，而眼前依旧迷茫。我彻底绝望了，颓丧地仰天长啸，应该怎么办呢？唉！早知现在有如此境地，当初何必离开故土出来寻梦呢。可恶的梦，可怕的梦，我带着满腔怨愤又一次睡去。

我是被一只手拍醒的，一只无形却有力的手，拍得我很疼很疼。后来这只手将我从迷茫中解救出来。我满怀感激，便问：“你是谁，从哪来，要往何处去？”一道隔绝尘世的声音回答：“从来处来，到去处去！你要记住，现在你已经是一个浪子，一个漂泊他乡的过客。”我仍欲追问他是谁，但四周已然寂静无声。

“从来处来，到去处去。”以后当别人问我来自何处，去向何方时，我如是回答。那只无形却有力的手，我难以忘怀。

以后的以后，我一直在他乡漂泊着，忘了我的梦，忘了我的故乡，忘了我的亲人；只知道我是芸芸众中的匆匆过客，只知道我漂泊了许多年，只知道我愈来愈苍老。

有一天，我漂泊到一个村庄，看着村庄的一草一木，一石一径，我感觉它们仿佛似曾相识，这是怎么回事？

“爷爷，您回来了，我就知道您会回来的，奶奶告诉我很久以前您出去了，她要我在村口等您，可您回来了为什么又要走呢？”一个稚子的声音忽然萦绕在我耳畔，多么可爱孝顺的孩子！我不由莞尔。“孩子，你认错人了，我不是你的爷爷。”“您是，您是，您像我的爸爸，奶奶说像爸爸的老爷爷就是我的爷爷。没错的，没错的！”稚子似乎有些焦急。“不，我不是！”莫名的我老泪纵横，“我只是一个没有家没有亲人的浪子……唉，说了你也不懂。”我拭去泪水，迈步将要离去。

“长亭外，古道边，芳草碧连天……”又是一种似曾相识的感觉，我忍不住回头，

看到稚子噙泪颤动着嘴唇，“爷爷，别走！”我的心凛然一颤，更慌忙离开了村庄。

我依旧在他乡漂泊着，漂泊中的我似一个魑魅，坐在人生的尽头，贪婪的吮吸着岁月。

在一个明月皎洁的夜晚，我猝然病倒了。当我浑浑噩噩的时候，那道隔绝人世的声音再次响起。“唉，你错了，你的确是当年那个稚子的爷爷，你应该回去与家人团聚，只有他们才能医治你的病，因为你得了思乡的心病。”

“为什么要对我说这些话，你到底是誰？”这时我才发现，原来从一开始我就受到这个声音的戏弄。“我是命运，我并没有戏弄你，当年你见到那个稚子的时候就可以改变我，但你没有把握机会，这是你的错，也是你的遗憾。回去吧！去医治你的病，去弥补你的遗憾。”

人生最大的遗憾是能够做到的事却没有做。我恍然醒悟，我错了。

以后，我不再漂泊他乡，而是在故乡与家人享受着天伦之乐。

虽然曾经的凌云壮志、万丈豪情，在我庸庸碌碌的漂泊中化做了一声无奈的叹息，但我同时也收获了人世间最珍贵的亲情。有它在，纵使跌倒，我也无怨无悔。☺



十七岁的单车

◎一见倾心

一个少年伴随着民工流，来到北京这个国际化大都市，因一辆单车开始了自己的人生道路。当然，对于他这决不仅仅是一辆普通的单车，而是他追逐青春的梦。

他是一个辍学少年，花一样的年龄，只身来到北京。这个稚气未褪的青年，因为家里兄妹比较多，而老实巴交的农民父母，根本没有能力供应他再继续读完高中。本该在学校接受阳光和雨露的他，不得不提前进入了社会。

十七岁的年龄，是幻想多于现实的年龄，是激情多于能力的年龄，是懵懂却又执著的年龄。在这个陌生的大都市中，他谋到了一份不错的工作——快递员。虽然辛苦，但能够骑着一辆崭新的变速自行车，快速穿行于这个车水马龙的大都市，是他的一种幸福，是他实现梦想的第一步。每当绿灯亮起的时候，他就像是一个勇敢的骑士，第一个冲出人流。他相信自己有能力，他不怕辛苦，凭借着自己的激情与执著开创未来。

他的老乡对他说：“小贵，找了个不赖的工作，好好干啊！”

小贵，心里记得老乡的叮嘱“要好好干”，但是小偷却光顾了他的单车。这却如同书中的一段话：

“你站在桥

上看风景，看风景的人站在桥上看你。明月装饰了你的窗子，你却装饰了别人的梦。”眼看，小贵就要看到自己的明月，却霎那间蒙上了一

层阴霾。小贵在万般无奈之下，只能恳求老板可怜，再给他一辆单车，重新开始自己的梦。

当然，盈利才是老板的目的。怎么能说给就给呢？当小贵说能把车子找回来，因为他在车子上做了记号，老板应允了。老板当然不是被他的拗劲说服了，仅仅是一种托词，允许他去找车子。

当十字路口的绿灯又一次亮起，伴着路边的流行音乐，小贵带着他那种固有的拗劲，随着自行车流，融入到了千千万万个小贵当中。

看着一辆旧式三轮车驮着一件旧立柜，后边的人小心翼翼的扶着，缓慢的向人群中走去。但车子最终还是没能够托住，倒在了地上……

生活也是如此。各式各样的人，骑着几乎一样的单车，走着各式各样的路，找寻着各式各样的梦。

小贵一个人漫步在繁华的街头，孤零零地寻找着他那个跌落的梦。最终，在经历了无数的辛酸苦楚，小贵凭着他那股拗劲，找回了自己的梦。

在被一顿无缘无故的痛打之后，小贵又挣扎着站起来，驮起他那个残缺破碎的梦，缓慢的步入人群，但追寻梦的声音，依然没有结束……



诺言让我走进了佛的世界

◎ 界宣

曾经，我有过无数次的许诺，然而真正做到的却寥寥无几。但也许就是当初的一句诺言，让我今天走上了这条出家的路。

九岁，本应该是一个天真并依偎在父母身边撒娇的年龄，而我却早在此时就在佛菩萨面前许下了出家的诺言。

那一年春天，身体一向健康的母亲突然病倒了，一病就是三年。这三年中，看过无数医生，用过无数药方，但病情依然没有好转，甚至一些医生给妈妈下了“死亡通知书”。这让我幼小的心变得越来越憔悴，我不知道失去妈妈的日子会是什么样，更不敢去想，父亲再给我找一个继母，生活会是怎么样？我茫然了……

有一天我在村子里听到经常外出的张伯说：“县城里有一座庙，那里的观世音菩萨很灵感，有求必应……”说者无心，听者有意，我便萌生了一种去祈求菩萨保佑母亲健康的念头。于是，我便去同四姨商量，四姨同意了我的想法。

我怀着充满希望的心，坐上了去县城的车。车外阳光明媚，树枝刚刚吐出嫩芽，草儿刚刚发绿，那万物复苏的景色，给了我一种爽朗的心情，似乎觉得妈妈的病就会像这春天的景色一样慢慢地好起来。

当我来到寺庙里，我又不知所措了，因为我不知道该怎么做。这时，我看见了一位老阿婆正在拜佛，我便在一旁等候着，等阿婆拜完了，我便上前去请教：“阿婆，我妈妈病了，我想为妈妈祈求菩萨保佑她好起来，我该如何做呢？”

阿婆不紧不慢地对我说：“孩子，难得你这一片孝心，佛菩萨一定会保佑你妈妈早日好起来的……”我按照阿婆教我的方法去做，但我似乎觉得那些还不够，这时我记起妈妈曾经对我说的一句话：“孩子，一切对你有恩的人，有一天你都要报答人家。”就因为妈妈的这句话，我便在佛菩萨面前许下了愿：“如果有一天，妈妈的病好了，我会出家修道来报答佛菩萨的恩。”

也许一切都是因缘，妈妈的病从那以后真的一天天好起来了。我的心情是那么的兴奋，然而我的内心却知道，可能有天我真的要去还愿了。当母亲完全康复以后，家里上下一片祥和，我不想打破这种祥和，便将许愿这件事一直藏在心底。

时间一年年地过去了，但那个诺言就像我的影子一样，片刻不曾与我分离。十年以后，我向爸爸、妈妈说出了我当年的诺言，他们听后哭了……

二十岁那年的秋天，我实现了我曾经许下的诺言。

秋天，是万物收获的季节，秋天是莘莘学子开始接受新的教育的季节。这个秋天也是我实现诺言，沐浴佛法甘露的季节。

诺言，让我走进了佛的世界；诺言，让我开始了新的人生；诺言，让我去了解人生更深的真谛。☯

竞争并不是唯一的生存方式

◎李均

在一望无际的非洲大草原上，随处都可以见到成群的野牛。这些野牛虽然外表温和忠厚，但却是大草原上最凶猛的动物之一。发起威来，连号称百兽之王的狮子都不敢惹。就在这样的优胜劣汰适者生存的残酷环境下，一种名叫牛琼的小鸟却凭借着和野牛友好的关系生存了下来。原来，他们以野牛身上的皮屑寄生虫为食物，并且在填饱自己肚子的同时，顺便也给野牛们梳理毛发，清洁身体，充当起了清洁工的角色。自然十分野蛮的野牛，也不会攻击和袭扰它们。其实，不光是牛琼鸟和野牛之间，即使在野牛和狮子这对天敌之间，也并不是时时都有竞争，处处都有厮杀。有时，即便是对面相遇，他们也决不会马上就摆出一副非要拼个你死我活的架势。电视上，我常看到，狮子和野牛各居一处，虽然近在咫尺，却也相安无事



竹林夜话

味解人生

◎杨寻

有人常说人生如棋，人生如戏，在我看来，人生也如一盘美味的菜肴。作为一名厨师，学厨事厨的经历让我感慨良多。

依稀记得师傅给我们上的第一堂课，他问我们：“当一名好的厨师最关键的是什么？”众弟子都说：“勤学苦练。”师傅摇摇头，写了一行字叫我们谨记：“德有多高，艺有多深。”“那些名满天下，拥有高超技艺的大师们，不是你们想象的那样，盛气凌人，高高在上。相反，他们无不谦恭有礼，通达大度，拥有着令人折服的高贵品德，正是一个‘德’字，使得他们不断进步，最终成为站在风口浪尖上的巨擘人物。”人品如菜品，菜品识人品。要学做菜，先学做人。

有这样一个故事：一个人为了赚钱去山上砍树，砍10棵他可以得到10块钱。他第一天砍了10棵，第二天他想多赚钱砍了20棵，第三天砍了30棵，可到了第四天就只砍了20棵，第五天却只砍了10棵，反而越来越少，为什么呢？大家听了，有人说是那个人太累砍不动了，有人说是他注意环保了，还有人说是他知足了。但一位禅师却说：“很简单，因为他的斧头钝了。”这让我想起自己磨刀的经历。刚开始学厨时，老师并没教我做菜，而是要我磨





的温馨画面。不到万不得已，它们是决不愿意进行这种可能两败俱伤的较量。

竞争并不是唯一的生存方式。自然界的动物如此，人也如此。在我们的生活中，不论眼前的条件如何的严峻，如何的艰难，我们都可以选择一种和谐友好的生活方式，和同事和朋友进行友好交往。古人云：“争则两败俱损，和则共赢天下。”讲得正是这个道理。庄子也说：“夫不争，故天下莫与之争。”虽然这只是几千年前古人的一种生活态度，但放在今天仍然适用，毕竟上苍对待每一个众生都是公平的。不论是谁，都会给出很多不同的生存生活方式，给出异样的人生命题去自由选择，而竞争却永远不是这个命题的唯一答案。●

竹林夜话



刀。“公欲善其事，必先利其器”一点不假，但磨刀并不只是利其器这么简单。正如这个故事，并不只是告诉人们“磨刀不费砍柴功”。而是禅师说的：那个人一心砍柴，忘记了磨斧头，正如我们一样，总是一心执着于眼前的目标，很少停下来看看自己，磨磨自己的斧头。对于厨师来说，每磨一次就是对心灵的一次洗礼，随着刀口上那些旧的痕迹被磨去，又是一个崭新的开始。所以，我们磨的不仅是刀，也是磨自己的心性，这是一个自我交流，自我反省的修行过程。人的两只眼睛，看世间的纷纷扰扰是是非非，用一只就足够了，留一只多多看看自己，多磨磨自己的这把心斧。

曾有幸得到一位川菜大师的指点，他以前为中国的邓小平做过菜，可谓川菜届的泰山北斗，他的一席话我至今记忆犹新：“一个好的厨师，不只会做菜，而是会改菜。”能够一气呵成，做出一道精美的菜肴固然出色，但我们

难免会犯错，什么盐加多啦，糖加多啦等等，能够在操作失误时，处惊不乱，大胆及时地对菜进行修改，力挽狂澜，才是高手。可要达到这种境界又何其难，正如人一样，能教人一心向善，始终保持善良的本性固然可贵，但千金难买一回头，若能救人于苦海，使其悬崖勒马，浪子回头，那才是功德无量啊！

有人说烹调是深厚的技艺，有人说烹调是高雅的艺术，在我看来它更是一门充满奥意的哲学。各种味道相生相克，就像人的情绪一样，瞬息万变。喜怒哀乐，悲欢离合，不同的感觉时常交错在一起，相互激斗，难以平静。善于控制情绪的人，却能让它们在心中重归统一；善于烹饪的厨师，却能将不同的味道调和在一起，使之和而不同。当一名好的厨师要的不仅是厨艺，更是修身，自我修养的极限正是技艺的极限，还是那句话：“德有多高，艺有多深”。●



佛陀论马的启示

◎文 / 常静
◎图 / 惠芳

佛陀在教化弟子时，经常将高深的佛教义理运用比喻等修辞方式，予以通俗浅显的解说，旨在使根基各异的弟子在寓教于乐中得到启示。佛陀论马的故事就是一则给人启示的范例。

一天，释迦牟尼佛坐在王舍城的竹林精舍里，出去托钵的弟子们陆续地回到精舍，一个个威仪具足，神态安详。弟子们静静的走到水池旁边，洗去沾在脚踝上的尘土，然后端端正正的坐在坐具上，等待佛陀的开示。

佛陀结金刚座，慈祥地说：世界上有四种马：第一种是良马，主人为它配上马鞍，套上辔头，它能日行千里，快如流星。尤其可贵的是，当主人一扬起鞭子，它见到鞭影，便知道主人的心意，迟速缓急，前进后退，都能够揣度得恰到好处，不差毫厘。这是能够明察秋毫的第一等良马。第二种是好马，当主人的鞭子抽过来的时候，它看到鞭影，不能马上警觉。但是等鞭子扫到了马尾巴的毛端时，它也能

知道主人的意思，奔驰飞跃，也算得上是反应灵敏，矫健善走的好马。第三种是庸马，不管主人多少次扬起鞭子，它见到鞭影，不但毫无反应，甚至皮鞭如雨点般地抽打在皮毛上，它都无动于衷，反应迟钝。等到主人怒气鞭棍交加，打在它肉躯上才能开始察觉，顺着主人的命令奔跑，这就是后知后觉的庸马。第四种是驽马，主人扬鞭之时，它视若未睹；鞭棍抽打在皮肉上，它仍毫无知觉，直至主人盛怒之极，它才如梦方醒，放足狂奔，这是愚劣无知，冥顽不化的驽马。

佛陀说到这里，突然停顿下来，眼光柔和地扫视着众弟子，看到弟子们聚精会神的样子，心里非常满意，继续用庄严而平和的声音说：弟子们！这四种马好比四种不同的众生。第一种人看到自然无常变异的现象，生命陨落生灭的情境，便能悚然警惕，奋起精进，努力创造崭新的生命。好比第一等良马，看到鞭影就

知道向前奔跑，不必等到死亡的鞭子抽打在身上，即将丧身失命而后悔莫及。第二种人看到世间的花开花落，月圆月缺，看到生命的起起落落，无常侵逼，也能及时鞭策自己，不敢懈怠。好比第二等好马，鞭子打在皮毛上，便知道放足驰骋。第三种人看到自己的亲族好友经历死亡的煎熬，肉身坏灭，看到颠沛困顿的人生，目睹骨肉离别的痛苦，才开始忧怖惊惧，善待生命。好比第三等庸马，非要受到鞭杖的切肤之痛，才能翻然大悟。第四种人当自己病魔侵身，四大离散，如风前残烛的时候，才悔恨当初没有及时努力，在世上空走了一回，好比第四等驽马，受到彻骨彻髓的剧痛，才知道奔跑。然而，这一切都为时已晚了。

佛陀以马喻人生，给佛弟子以两点启示，其一是：佛陀告诫佛弟子要时时警醒自己——世事本来都是无常的，自然界的花落花开，人世的生离死别，都是无法逆转的自然规律。我们应该经常提醒自己要像第一种人一样勇猛精进，而不要像第四种人那样等到四大离散之时再去后悔人生的虚度。以免自己将来堕入轮回之中不能自拔。

启示二是：每个人的根基有利钝不同，利根之人不能在修行面前沾沾自喜，停步不前，而应该像良马一样，不待扬鞭自奋蹄；钝根之人也不应当灰心丧气、自暴自弃。而应该知“驽马十驾，功在不舍”把自己锻造成可以日行千里的良马。☉

【2007年9月至12月 活动表】

【法会】

一亿观音心咒闭关禅修

日期：12月26日（傍晚6:00）至
2008年1月2日（晚上10:00）
9月1日开始接受报名

询问电话：6849 5300

【活动】

创意书法抄经班

地点：钟楼（二楼）
询问电邮：youth@kmsps.org 或电 6849 5346

普觉读书会

读本：宝贵人生知识
日期：每星期六 早上8.45 - 10.45
地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 第5/6课室

读本：金刚经
日期：每星期六 下午2.00 - 4.00
地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 第4课室

读本：宝贵人生知识
日期：每星期六 晚上7.00 - 9.00
地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 第5/6课室

读本：建设人间佛教
日期：每星期天 下午1.00 - 3.00
地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 第6课室

询问电邮：cdd@kmsps.org 或电 6849 5332

读本：论语
日期：每星期天 早上10.45 - 11.45
地点：钟楼 2楼

读本：弟子规、三字经、论语综合班
日期：每星期五 晚上7.45 - 8.45
地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 第5/6课室
询问电邮：sundayschool@kmsps.org
或电 6849 5329

普觉佛学课程 佛学基础知识

第一学年：第三学期
“七众与戒律”及《善生经》讲记
日期：9月17日至11月19日（每逢星期一）

第一学年
梵呗班（进阶2）
日期：9月19日至11月28日（每逢星期三）

第二学年：第三学期
“诵经与拜忏”，“四无量心”及《四十二章经》
日期：9月19日至11月28日（每逢星期三）

第三学年：第三学期
“汉传佛教菩萨简介”及《八大人觉经》
日期：9月18日至11月27日（每逢星期二）

时间：晚上7.30至9.00
地点：宏船老和尚纪念馆 一楼课室
欢迎报名参加，学员可任选课程单元参与；
询问电话：6849 5300

普觉庆中秋（入场免费）

日期：9月25日 晚上7.00 - 9.30
地点：宏船老和尚纪念馆 4楼 无相殿
询问电话：6849 5300

【共修】

周日共修

每逢星期日
地点：大悲殿
(一) 净土共修 早上9.00 - 11.30
(二) 金刚法会 下午2.00 - 3.45

大悲法会

每月农历二十七 早上10.00 - 12.00
地点：大悲殿

诵念药师经（广声大和尚领诵）

每逢星期六 晚上7.45 - 9.45
地点：万佛宝塔 2楼

观音心咒共修（藏语念诵）

日期：9月11日 晚上7.30 - 9.30
地点：宏船老和尚纪念馆 4楼 无相殿
询问有关详情，请拨电 6849 5300



思源轩

（宏船老和尚文物展示厅）

时间：
早上10.00 - 下午3.00

日期：
每逢农历二十七和特别日子

地点：宏船老和尚纪念馆 3楼

询问有关详情，请拨电 6849 5300

爱的回声

◎李均



一个身患绝症的年轻人经人指点，到深山里寻找一位具有神奇医术的隐士。据说，这位隐士可以妙手回春，但性格却十分孤僻，轻易不给人看病，年轻人还是抱着希望上路了。

他翻山越岭，爬高走低，把整个大山都找个遍，也没有发现隐士的踪影。年轻人走呀走，爬呀爬，没日没夜的找寻让他本来就虚弱的身体更加的不堪承受。终于，筋疲力尽的他倒在了一块石头旁边。他绝望地想，这样漫无目的的找寻，还不如痛快地死了好。如此疲惫的他，竟然就在胡思乱想中睡着了。正当他睡得香的时候，突然，听到有人在呼救命……年轻人迷糊地睁开眼，看了半天，原来在不远处的山崖旁，悬着一位老翁正一边喊救命，一边使劲用手攀着一棵小树。也许是老翁走路时不小心一脚踩空才落得如此狼狈，年轻人有过类似的经历，一眼就看出了老翁所处的险境。他是个心地良善的人，虽然知道自己已经病入膏肓，但还是顾不

菩提清韵

蜘蛛的启示

◎常静

有三个互不相识的人来到一座废弃的房子
里面避雨。不久三个人的目光被同一件事情吸引
住了。在房子的一面断墙处有一只蜘蛛正在结
网，但是一阵风吹过，它的网被挂在墙上的东西
穿开了一个洞，于是蜘蛛赶快爬过去开始补它的
网，可是还没有补好，又刮来了阵大风，同时还
有些雨水洒了进来，蜘蛛被打落到地面上，而它
的网也一下子变得支离破碎起来。

看来蜘蛛会离开那个网了，可是没想到的是，
蜘蛛居然从湿滑的墙面上艰难地爬过去，
又开始修补它的网了。避雨的三个人看到这样

的情景，对这只蜘蛛的行为开始有了各自不同的
看法。

第一个人叹了一口气，充满怨曲地讲到：
“唉！这只蜘蛛的表现正如我的一生一样，虽
然一直在忙忙碌碌万分辛苦，可是最后却一无
所得，看来我们的命运都是这样悲惨不会再有
什么改变了。”

第二个人在一旁很冷静地看着还在继续结
网的蜘蛛，然后很不屑一顾地自言自语说道：
“这只蜘蛛真是太愚蠢了，它竟然不知道遇到
问题的时候要用头脑来认真思考，只是一味地
埋头苦干，这样怎么可能找到解决问题的办法
呢？”

得身上的病痛，跌跌撞撞地边走边爬来到了陡崖旁，用尽全身的力气，把那个老翁拉了上来。由于他太虚弱了，把老翁救上来后，他就晕倒了。当他醒来已过了三天，发觉自己竟然躺在一个竹床上，阳光温暖地照在身上，感到前所未有的舒畅和轻松。他很惊奇，便问站在身旁的老翁，老翁笑着说：“年轻人，你的病已经给治好了，你很幸运，是我近10年来唯一医治的病人。因为曾经有人欺骗过我，我发誓再也不给人看病，但当你三天前在危难之中仍向我伸出援助之手的那一瞬间，我就决心改变自己的誓言，因为你是一个值得我救的人。”

年轻人听了老翁的话，大吃一惊！原来面前的老翁就是自己苦苦寻觅的隐士！他想如果当初我不救他，结局又会是如何呢？

爱经过的地方，到处都有它的回声。一路花开，一路芬芳，送人玫瑰，手留余香。很多时候，当我们向别人伸出援助之手的时候，也在不经意为自己开辟一条花香大道，让我们在身处困境时收获到一份意想不到的温暖和明媚。罗曼·罗兰说：“爱的点滴汇集成幸福的人生。”一叶一菩提，一花一世界，到处有爱，到处有阳光，那么一定是一个幸福的人生，一个美好的世界。🌿

菩提清韵

第三个人专注地看着一次次重新来过的蜘蛛，他的心灵被蜘蛛这种顽强拼搏的精神深深打动了，他想：“如果我具有蜘蛛这种执著的精神，做事情就一定可以取得成功！”

雨停之后，这三个人离开了房子，然后开始各自的生活。第一个人由于他一直带着悲观的心态去生活，所以他日渐消沉，精神也一天天地颓废起来，生活陷入了困境之中。第二个人由于他遇事善于思考，总是聪明地使自己避开那些艰难险阻，因此他很快就从一个默默无闻的人变成了一个小有名气的智者。第三个人带着从蜘蛛那里得来的敢于拼搏不怕失败的顽强精神投入工作，最终获得了巨大成就，被大家公认是最成功的人。

这个看似简单的故事，给予我们对道理思考却是深刻的：心态积极的人所见万物都是积极向上的，而心态消极的人看见的人生多半是破败

颓废。也就是大家常说的“成功者所见多是成功之人，失败者所感尽是失意之人。”

佛教说人生无常，为的是劝诫我们要珍惜有限的岁月，积极进取。但有些人却从消极的方面理解佛门的“人生无常”的义理，以为既然人生如过眼烟云，那就得过且过，混一辈子了事。殊不知，佛门宣扬人生如梦幻，目的是以此警戒世人，要珍惜有限的人生，要在短暂的生命历程中不断努力，使自己的心灵、人格趋于完善。禅宗六祖慧能就曾经叮嘱弟子们说：“努力修道莫悠悠，忽然虚度一世休。”

所以当我们在遇到像蜘蛛那样一再被命运捉弄的境况时，不要灰心，要调整好自己的心态，敢于去同失败斗争，敢于在失败中磨练自己的心智。只要你不放弃，坚持给自己一个积极的人生，那么生活中再没有什么风雨可以阻挡你走向圆满与成功。🌿



五蕴炽盛的心声

◎心祥

回想以前刚开始阅读佛书时，接触到所谓人生的八苦，其中的“五蕴炽盛苦”，是我很不了解的一点。生老病死这四种人生现象，是我们无可避免的生理苦恼，这是我能理解的。至于“爱别离苦”和“怨憎会苦”，则是当我们面对着喜爱与讨厌的人们时，所拥有的心情和感受。“求不得苦”的产生，是对于心中所渴望的东西，我们得不到而留下的遗憾与感伤。

唯独这“五蕴炽盛苦”，让我思考、摸索了很久，最近才有些眉目。能够认识它，很大因素是依靠《般若波罗蜜多心经》的关系。当然，直到如今，我还在学习觉察这五蕴呢！

五蕴，即是所谓的色、受、想、行、识，它涵盖了物质及精神的两个方面。色：指的是我们色身（眼、耳、鼻、舌、身）和所接触的外境部分，其它四蕴则属于心里的部分。用佛教的名相，就把它们归类为“色法”与“心法”。如果你拿当代的心理学来对照的话，你会注意到，原来在心理学家们的归纳里，他们同样也在讨论着这五个部分！差别只在于程度上的精密或简易罢了。

佛陀告诉我们五蕴，目的何在呢？是要我们“照见”及了悟“五蕴皆空”，从而放下我们的这个“我相”，到那时就显现出我们如实、本来的“自性”。当然，我所写下的这些，是我还未证悟到的境界！现在的我，不过是佛法理论稍有知解之徒罢了。

五蕴到底是如何在运作的呢？也许，我可以在这里做个简单的描绘。设想今天你的鼻子有些阻塞，鼻水是想流又不流的，跟着你打了个喷嚏（这是“色”的部分了）。你当时有什么样的感受呢？你或许会感到烦躁和讨厌（这是你的“受”在起作用了）。这是因为你觉得呼吸是不通畅、很辛苦。对吗？过去到现在的经验都是这样告诉自己的（这是你的“想”法）。于是你的内心里，生起了一种要解决问题、处理问题的意念。这是我们都觉得是极之正常的反应哦！这个时候，我们的“行”就在起作用了。我们的头脑可能就开始一直都在运作和酝酿，以寻求出一个解决方案。对于这个状况，潜在我们的意识与概念是，要对自己好，要照顾这个色身，要感觉良好、舒服。这

普觉约稿

《普觉》是光明山一片新的佛学园地。它在新任方丈广声大和尚以及光明山四众弟子的大力支持下，终于如期出版了，这是一份综合性的通俗佛学季刊，也是一株刚刚幼植的菩提之苗，我们真诚地渴望您的关注与呵护，热忱地欢迎您的支持与关心，使这颗幼小之苗，能够茁壮成长，以绽放菩提之花，盛结菩提之果。

我们的宗旨是弘扬释迦如来的正法，推广佛教平等、慈悲、博爱、无我、无私的精神，以启迪众生之智慧，净化大众之心灵。

我们的园地公开，真诚欢迎您的投稿，期刊设栏目如下：

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：生活感悟、人生感悟，挖掘人性的真善美，提倡人类文明、和平、道德、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。

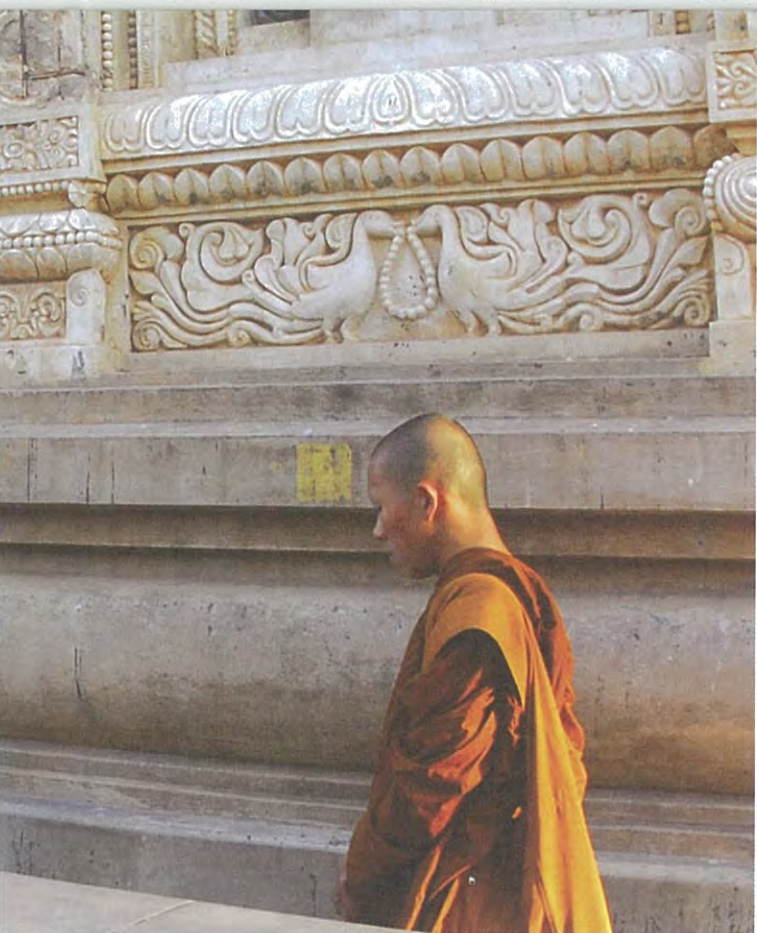
琉璃之光：秉承佛教慈悲的思想，从医学的视角介绍生活中的小百科，阐发正确的生活习惯与饮食习惯。

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。

狮城奋讯：新加坡的佛教简讯。

【对稿件的要求】

- 1、所投稿件以不超过2000字为宜。
- 2、来稿采用与否，概不退稿；投稿时若用笔名，请另注明真实姓名及通讯地址，以便联系与邮寄稿酬。
- 3、所有稿件本编辑部有权删改，如要保留原文，或一稿多投者，请注明。
- 4、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。
- 5、稿件一经刊登后，我们将按稿件原址寄奉稿酬，每一千字60元新加坡币，以申谢忱。
- 6、本刊对学生作者设立奖学金，只要您是在校的学生，文笔精炼，词藻华美，并长期投稿支持我们，除了稿酬之外，我们还将选出若干优秀者，奉上全额的奖学金，以助其更好地完成学业。
- 7、投稿地址：Pujue Magazine,
88 Bright Hill Road, Singapore 574117
投稿邮箱：chuanxing@kmspks.org
电话：0065-6849 5355
传真：0065-6456 0180



就是我们的“识蕴”在操纵着我们自身了。因此，在整个过程里，我们的处理方式是很快、闪电式地就拿起手帕或纸巾来抹拭鼻涕，甚至是骂出声来也说不定喔？

所以，如果在每个转变的拐弯处，你都不能清楚知道的话，那你只是默默地抹去鼻涕罢了。当然，如果你内心是清净的话，那你会听到自己的心声，是它在叫你去执行命令。若你不要依照这会生起、灭去的心声去做，那你只告诉自己：“这是我能听到的声音。”那就够了。

这样子来训练一段时期后，你会发觉原来的自己的冲动与执着，已逐渐给降伏、减低了。你觉得到那个时候，你会缺少七情六欲吗？不会的。相反的是，你可以慢慢做到自己真正的主人。自己做主摆脱无明执著、欲望的束缚。

针对这一点，我是相信的。因为佛陀是要我们认识本心、回归自性！既然如此，如果我们敬仰佛陀、愿跟随他的脚步的话，我们就一同开启修行修心的道路吧！☸

修持法宝 处世指南

百丈禅师《丛林要则》赏评

百丈怀海禅师是马祖道一禅师的弟子，开悟后常住洪州百丈山开法传禅，世称百丈禅师。百丈禅师多年致力于丛林制度的探索研究，制定了一套完整的百丈清规。百丈禅师将丛林清规的部分内容浓缩成《丛林要则》二十条，其内容涵盖了丛林管理、修行方法、养生保健、为人处世、学习做事等方方面面，足以使我们从受到多方面的教益。本文现拟对百丈禅师的《丛林要则》评析如下：

首先，丛林管理的观点。对于丛林生活，百丈禅师有自己独到的见解。百丈禅师认为，一个丛林的兴盛与否体现在丛林中是否平静无事，僧众安和。如果丛林住众都能以“六和合”精神来相处，则僧众之间便会建立起深厚的情谊，丛林也会因此而兴盛。对于丛林中的执事，百丈禅师也提出要求。禅师认为，作为一个丛林中的执事，一定要尽心尽力为常住服务。为大众服务。丛林中的执事，不论职位大小，都会负责丛林中某一方面的工作，只要在平凡的工作岗位上勤勤恳恳，任劳任怨，便是最大的功劳。有鉴于此，



©王应贵



百丈禅师在《丛林要则》中言：“丛林以无事为兴盛，执事以尽力为有功。”

其次，对于修行方法，在《丛林要则》中百丈禅师论述很多。他指出：“修行以念佛为稳当，精进以持戒为第一，因果以明白为无过，老死以无常为警策，佛事以精严为切要。”

百丈禅师虽是禅宗一代宗师，但他对念佛法门十分推崇，并主张禅净双修，将念佛作为求生净土最稳妥的法门。后代许多高僧大德主张，以念佛为最简便直截的法门，也是与百丈禅师的倡导分不开。出家人守持戒律至为重要，因为持戒是修行的基础。持戒的前提是要明理，只有明白了持戒的意义，人才会自觉的持戒，防患于未然。所谓明理就是要明因识果，明白因果关系，才不会去做违背因果，违犯戒律的事，这样才能成为戒行清净，品行高尚的修行人。为了增长精进向上的信心，百丈禅师要求信徒常将“无常”挂在心头。人的一生是很短暂的，想到老死迅速，则一切世俗之杂念自会全消，精进之心便会同时生起。

第三，注重养生保健。丛林生活并不是要求大众做一位不食人间烟火的苦行僧，相反佛教还很关心大众的身体健康。百丈禅师认为减食是治疗疾病，保持身体健康的最好方法。现代医学证明，人类许多疾病跟饮食有关。由于人类很多疾病是由饮食所引起，因此就存在饮食适量的问题，民间也有“要想身体好，吃饭不过饱”的说法。百丈禅师在《丛林要则》中云：“疾病以减食为汤药”。他认为减食可以减轻肠胃的负担，使人能够清心寡欲，身体更加健康。

第四，为人处世之道。针对我们在日常生活中所遇到的各种外在的或是人为的烦恼，百丈禅师主张我们应该以忍辱之心来对待。对于人我是非，百丈禅师认为不要去分辨。如果你能够保持沉默，这些搬弄是非之人会自觉没趣，便会收敛他们的恶行。很多时候，不辨是非也是一种宽容。在佛教史上，有许多高僧大德在面对别人无故中伤时，多是保持不加辩解的态度。由于他们的宽容，使那些无事生非的人无地自容，最后受到良心的谴责，主动请求忏悔。因此，当我们在平日生活中遇到人我是非或是各种烦恼之时，一定要多想想百丈禅师的：“是非以不辨为解脱，

烦恼以忍辱为菩提”这两句话。

百丈禅师还提出了“语言以简少为直截，长幼以慈和为进德；待客以诚实为供养，处众以谦恭为有礼。”这些警句是百丈禅师提升人的思想品质的肺腑之言。百丈禅师从语言方面来要求大众尽可能减语，与人相处，说话要简捷。倡导大众尊老爱幼，真诚待人，谦恭有礼。如果一个人华而不实盛气凌人，他便难以取得别人的信任和尊重。人只有以诚待人谦虚谨慎，为别人分忧解愁，才会最终受到别人的尊敬。那种假装诚实，心有所图外表谦虚，内心傲慢的人，迟早会被人撕破假面具，露出其本来面目。俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”只有发自内心的真诚待人，才会赢得别人的爱戴。

第五，学习做事原则。百丈禅师在《丛林要则》中，还对做学问和谋事业的方式方法做了比较全面的论说，他认为“学问以勤学为入门，凡事以预立为不劳，遇险以平乱为定力，济物以慈悲为根本。”

一般世间的学问，需要循序渐进的积累，世间能够过目不忘的人毕竟是少数。对于大多数人而言，要想掌握高深的知识，必须通过勤奋的学习。若是蜻蜓点水似的浮在表面，便很难学到真实的东西。

在我们准备做一件事情之前，应当事先做谋划，这样才能有利于事业的成功。如果想到一件事，不作预先的筹划，便盲目去做，就很

难达到预期的目的。不仅做事要预立，遇到棘手的问题时更要培养自己的定力，稳住心态，使风险降低到最低限度，这样才能够表现出你处事的能力。百丈禅师在论述扶危济困时指出，要以慈悲之心为根本。在我们济世利生之时，应怀有怜悯众生之苦的悲心，从内心帮助众生，而不是意有所图而行布施。只有心怀慈



悲之念，作无相布施，才会真正使人得益，自己安乐。

百丈禅师的《丛林要则》全面介绍了丛林住众在日常生活中的所应注意的事项，不仅是丛林大众言行举止的指南，而且对于普通信徒也有重要的指导意义。☯

幸福与信佛间

◎王诗晓

一次旅游中，我们一行人来到了江南著名的佛教圣地。我们登上最高峰时，看见一位年轻的尼师正在一座庙的井边打水。打好水后，她提着水桶匆匆的走了。我们继续沿着山脊走过去，大约走了两里路的时候，发现了一间小房子，房子的四周长满了树。猜想是风景区管委会为户外运动者们准备的。房子里面有动静，我们走近房子一看，却发现房子里正坐着那位刚才打水的尼师，桶里的水还在轻轻地摇晃。

我们都愣住了！这是一间不到八平方米的小水泥房，简陋得一览于余。竹子搭成的床铺旁紧挨着一个小柜子，上面放着一个观音圣像、几本经书和笔记本，还有几根用来照明的蜡烛。另一边放着一些非常简单的生活用品，根本没有看到镜子。我好奇地问她是不是这房子的主人，她肯定地回答。还告诉我自己是日本人，很小的时候就来到了中国。

我忍不住地问她：“你这么年轻，人世间繁华的大门对你来说才刚刚打开，而你却选择了这样的生活方式，不觉得遗憾吗？”她淡然一笑说道：“人各有志，这就是我一直追求的生活方式，现在终于如愿以偿了，每天都生活在平静的快乐中，有何遗憾？”我无言以对。

我又追问，你在山顶上，周围几里都很难看得见一个人，不怕野兽去侵袭吗？她说，一般情况下，野兽都不会侵袭修行的人，即使想要攻击你，还会有菩萨保佑的。她谈到自己的一些经历：一天傍晚，天下着大雪，她正准备息灯休息了，突然一只小野兔闯了进来，她出于本能，意识到后面一定有什么野兽在追赶它，便赶紧关起门。果不其然，她紧接着听见了门外嗷嗷的叫声，从门缝里，她看到一个类似狗样的动物正

在门前蹬着爪子，在雪地里两眼冒着幽幽的绿明光。这时她想到的就是用佛法让它离开，于是高声诵着佛经，也不知念了多长时间，门外的声音没有了。那只因害怕而瑟瑟发抖的兔子也安静了天下来，眼里似乎充满感激。从那天后，小兔子经常出入于房子内外。如果不是亲耳所闻，我一定以为是在骗人。

小尼师还说，山上的小房子多得很，主要是看你有没有这个福气住。这看似平常的一句话，让我反思许久，原来幸福可以这样理解，更可以这样选择。我是一个凡夫俗子，即使超脱点，想摒弃人世间的繁华，到乡野间呼吸一口纯净空气，如真过“采菊东篱下，悠然见南山”的生活，我必定会带着家人来到山脚的翠竹松林间，盖几间大瓦房，再置几亩山地农田，种一些无公害的粮食蔬菜，一家人怡然自得过着日子，这样的生活我会感到幸福。可是如果叫我一个人来到大山里离群独居，我恐怕真的没有这份福气。我承认自己对佛教深怀一份敬仰，可因六根未净还不能把脱离红尘浮世看成是一种幸福，我很佩服她。

孔子在《论语》里说颜回“一箪食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回不改其乐”说明对于一个内心世界丰富的人来说，任何外在的因素都不是让他失去快乐的理由。而面前年轻的小尼师深居大山之巅，粗茶淡饭，秉烛诵经，享受着在世人看来不可想象的那份清冷与孤寂，可她却把这当成福气。也许正是因为她心中有佛，所以才会感到幸福吧！☺



送花

◎竹石

旺财生长在一个单亲家庭，在他出世不久，父亲即抛妻弃子另结新欢。财母含辛茹苦做清洁工把他抚养长大。旺财聪明伶俐，孝顺母亲，从小读书很用功，年年名列前茅，A水准会考拿到十个A，申请到总统奖学金

出国深造。学成归来，在政府部门工作，他认真勤快，获得上司另眼相看，没几年便升为部门主管，月入近万。

财母眼见儿子长大成人，事业有成，并能孝顺自己，深怀堪慰，美中不足是儿子一路来把心思时间用于学业与工作，以至没时间找女朋友，她老人家便一直催儿子赶快物色对象。旺财一来生活已安定下来，二来也能理解母亲的心事，便开始留意眼前飘过的美女。皇天不负有心人，以他单身贵族的条件，很快便找到一位美丽的见习医生，一头栽进爱河里，一日不见如隔三秋。令他紧张的是，尚有几个颇强的对手也对意中人虎视眈眈。

一天下班后他喜滋滋地开车赶去一家花店，因为今晚是他心上人的生日舞会。“叔叔，您可以帮助我吗？”耳边响起一声稚嫩的声音。他扭头一瞧，一位年约十岁的小男孩正用期盼的眼光望着自己。

“小朋友，你要我怎样帮你？”

“我想买一束鲜花送给妈妈，但不够钱。”

人逢喜事心情好，他慷慨递了一张十元给他。

途中，前方因车祸造成大堵车，车龙如蜗牛般前进，一度竟停了许久不再蠕动，真是急惊风偏遇慢郎中，他心急如焚地等待。无意间看见路旁的坟墓前，跪着一个手捧鲜花的小男孩，他内心一阵惊讶，这不就是适才向自己讨钱的那一位，他一时明白

过来，心中一阵酸楚，原来小男孩是买花送给他往生的母亲。他本能地想起母亲，不由大吃一惊，今日是母亲节，早在一周前，他便交待母亲今天傍晚不要下厨，放工后将带她去一家豪华的餐厅用餐，以庆祝母亲节。这是他有生以来第一次想到要庆祝母亲节，以报答母亲用血汗与泪水把他养育成人。瞄一下腕表，已近七点，每天都六点左右抵家，现在母亲一定在家坐立不安，如热锅上的蚂蚁。他想掉转头赶回家，前后都是车龙，动弹不得，赶紧打电话回家，电话响了许久没人接听。他知道母亲一定会在路口等他，于是再打去花店订购了一束康乃馨，交待今晚务必要送去家里给母亲。

他的人困于车龙里，内心万二分着急，一来惦念母亲不知如何，二来担心今晚女友的生日舞会有很多强敌，倘若自己今晚不能出席，

一定会被淘汰出局，于是他陷入亲情与爱情的夹缝里，不知何去何从。

这时车龙已慢慢松开，逐渐恢复正常的时速。他心中暗自盘算，反正已七点多，超过了用餐时间，等明晚才补上，母亲素来都疼爱自己，深信也不会见怪，这么自我开导，心中也就释然，便再尝试打电话回家，依然无人接听。

正当他搂着心上人翩翩起舞时，不识趣的手机响起，他看也不看即刻关掉，继续陶醉于甜蜜的爱河中。

抵家时，已是凌晨二点。他本以为母亲一定坐在大厅等他，心中一阵愧疚，正思考如何编一套故事来哄母亲。

奇怪，大厅一片漆黑，他按亮壁灯，母亲不在厅里，进去她的房间，也不在房内，心中一惊，一种不祥的念头本能地涌上心头，他赶紧打亮所有灯光，找遍屋子每个角落，就是不见母亲那慈祥瘦弱的身影。他心乱如麻，不知如何是好，一路来和母亲相依为命，从没见过一亲半戚来找过母亲。他失魂落魄冲出屋外，四处寻觅，总是不见那熟悉的背影。

他想难道母亲出事了，便忐忑不安地打电话去警察局。

“你母亲今日傍晚七点左右在家门口被汽车撞死了。”他心头一震，竟不太明白这句话的意思，只恍恍惚惚听到电话另一端继续传来话语：“我们曾打电话去你家，没人接听；打你的手机，也被即刻关掉……”他手一松，电话跌落地面，泪眼模糊，仿佛看见母亲立于眼前，爱怜地望着自己，他不由嘶喊道：“妈，对不起您！”整个人瘫软在地上。●





在竹林小憩

人生

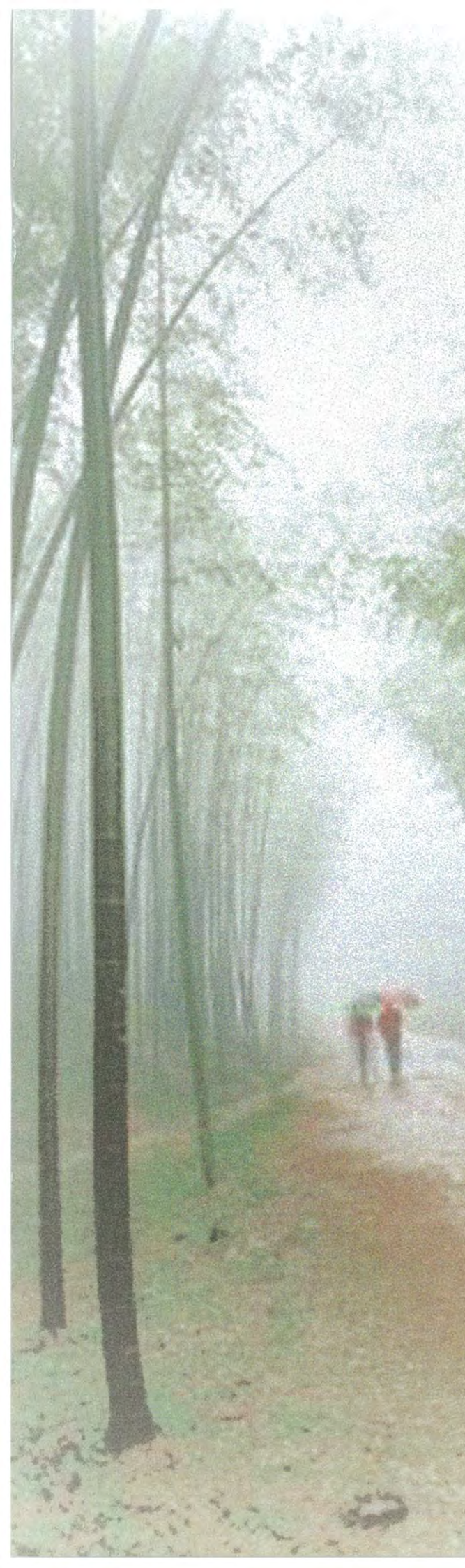
◎孙凤山

人生有许多去处，而我向往竹林，爱在竹林中小憩人生。在那里返朴归真梳理往事，悠然自得放飞心情，感怀天下探究人生，调整心态笑傲万物，平衡操守面向未来，有一种亲切，一种愉悦，一种追求，一种享受。

我是合着霞光和崇尚走进竹林的。竹林派出春一样的绿、山一样的高、心一样的幽，迎接我们。幸好我带来了被霞光淬火过的温暖、被耕耘崇尚过的心情、被探索好奇过的脚步，作见面礼。这种迎与赴的动静之间，都因了竹林的蓊郁葱茏、遮天蔽日和博大精深。

满地的竹叶和竹箨，松柔地向着竹荫、含蓄地护着泥土。有些地下茎居然冒出尖来，探问竹林的茂密。这些在地下横向生长的主茎，既是竹子养分贮存和传导的主要器官，也具有分生繁殖的能力。地下茎俗称竹鞭，由节和节间组成，圆而中空。竹鞭的秉性就是顽强地向前延伸。如果每节只做能力范围内的事，则永远没有进一步的繁殖和生长。竹鞭的幸福在于感动生长，被感动就是一种享受！我凝视竹鞭，对竹鞭的执著肃然起敬。我感恩竹鞭的坚忍不拔和雷厉风行的竹节。竹节由鞭环和箨环组成，鞭环上生着芽和鞭根。地下茎生长部位被称为鞭笋或顶芽，其理想乃发笋成竹。是的，真正美的东西必须一方面很自然，另一方面跟理想一致。我们活着不外乎是去发现美，其余一切都是等待的种种形式。

竹子种类繁多，姿态各异，风情万种。淡竹纤细精巧，水竹形态秀丽，旱竹脆而光滑，花楠竹傲岸挺拔，凤尾竹含蓄质朴，紫竹别致淡雅，毛竹顶天立地……她们永葆青春，常绿常新，穿越时空，净化空气，鲜活着春秋凄美着冬夏；她们生性强健，虚怀若谷，高风亮节，固土护坡，盛装着千古风流，挑阅着万世沉重；她们坚贞不屈，仪态雍容，亘古洎今，装点环境，浩荡着千山万水，展示着生机盎然。



我对毛竹情有独钟。她傲霜斗雪，高大挺拔，浓荫匝地，生长旺盛期一昼夜能长2米多高，令人咂舌。她不仅是维持山林生态平衡的功臣，还广为生产生活所用：可用来编制各种箴制器具，还是搭建脚手架的传统材料……徜徉竹林，我感受到生活的悠然、心情的宽慰和清静的真实。无论是大自然，还是生活、人生，如果一切皆真，就一切皆善；如果一切皆善，就一切皆美。仰望翠竹，我愈发感到，人的全部本领无非是耐心和时间的混合物！在都市生活久了，往往会滋生慵懒、猥琐、自私、脆弱、冷漠和世故，这是精神的失重。徜徉竹林，我们会找到失去的全部！

席地而坐，拍打松柔的竹叶和竹箨，笑傲万物性灵：松树之仁人志士，芭蕉之婉约美人，槐树之沙场将军，修竹之贤仕隐者，唯有竹让我们沉思再三。在这里，我们抛弃了人情世故、烦恼郁闷、哗众取宠、盛气凌人和沾沾自喜。竹不开花，我为不图虚名、远离浮躁的自然天性所倾倒。竹无杂念，我为甘于孤寂、不求闻达于莽林的奉献精神所折服。竹拒呵护，我为自强不息、刚正不阿、脚踏实地的理想追求所感染！

我走向竹林深处，阳光倾泻而下。抚摸翠竹的挺拔劲秀，抚摸翠竹的品格。她枝繁叶茂，根固节直，无地不宜；虽无华丽之姿，却有丹青之貌；虽无脂粉之媚态，却有凌云之壮志。感悟翠竹的势不可挡，感悟翠竹的情操。她不畏狂风暴雨，不惧严寒酷暑，一如既往孕育生长，勇往直前。领略翠竹的坚贞不屈，领略翠竹的风骨。她以铮铮铁骨的青春去深入大地，无需精心栽培，无畏环境和条件的逼困，成材后毫不吝嗇地献身人类。触及翠竹的刚柔相济，触及翠竹的灵魂。她根根相连，节节相托，鞭鞭相扣；她箨箨相拥，枝枝相聚，叶叶相偎，把世界上珍贵的礼物诠释成“牵挂”。也许，物品与人品的一种精神契合莫非就从竹林开始！沉浸竹林，我们接受无欲的洗礼和无形的忠告，心地轻松起来，心情放松起来，心境宽松起来。我们需要竹林，如同需要阳光。☀

达摩古洞 (外二首)

◎王德安

山泉

喧哗已成为市俗
你依然沉静
浑浊已变做时尚
你照旧清澄
无意炫耀
无心透明
回答掌声的诱惑
只是一串
梦幻泡影……

小鱼

不受钓饵的引诱
敢在浅海中嬉戏
不怕拖网的威胁
能在网眼中来去
欲望
庞大了身躯
油锅的烹炸
料难逃脱……

一番对话
使世间人
感悟梁王的“着相”
达摩的故事
何止是苇叶渡江

当你被
逐客的佛珠
砸落两颗
真理的门牙
追悔的慧可
也砍断自己
谬误的臂膀

达摩祖师
要给每一颗
怨恨的心
安一盞
宽容的月亮
不识汉字
就以一个“禅”
写尽天下文章

达摩古洞
你不在于观光
却等待
点亮每个思想

◎朱和平

愿做一棵树

如果有来生，我愿做一棵树。

树没有山的沉稳，没有水的灵动，没有花的妩媚，没有草的娇柔，然而树有着自己独特的魅力。

树坦荡。天地间独守一方土地，不媚上欺下，不讨好卖乖，不坑蒙拐骗，也不虚荣狡诈。他只扎稳根，吸足水，凭借自己的力量，努力向上生长，去追求属于自己的那一片蓝天，尽享属于自己的阳光雨露。

树无私。春来时，为天地增添几分绿意；骄阳下，为人们送一片绿荫；秋风起，他奉上累累的果实，叶枯黄也要纷纷去回报养育了自己的大地；冬日里，表面的萧瑟下，他又在孕育着来年的生机。活着，荫庇着一方土地；死去，也要化为柴、化为煤，贡献最后的力量。

树坚韧。从一棵幼苗长成参天大树，几十年上百年的时间，这中间要经过多少风风雨雨，然而树不抱怨，树不叫屈。风来了，他随风起舞；雨来了，他伴雨欢歌。风雨过后，他益显成熟美丽。那斑驳的树干记录着他一生的沧桑，那一圈圈的年轮就是他的皱纹，可他却从不把它们刻在脸上，只默默记在心里。

树多情。他热爱脚下的一方热土，那是

他今生永远的依恋；他热爱头上的那一片青天，那是他今生不老的追求；他展开怀抱，迎接着他唱歌的鸟儿，那是他最忠实的伴侣；他努力吸收自然的恩赐，精心培育着自己的每一片叶、每一朵花、每一枚果，那些都是他可爱的孩子。

树是那么美，有人曾为他的风姿倾倒，有多少人曾借他来抒怀言志！早在两千多年前，屈原就在《桔颂》中高唱“后皇嘉树，桔徠服兮；受命不迁，生南国兮。”那棵美丽的桔树，分明是他热爱祖国，至死不渝的象征。宋代的王安石曾写过一首《孤桐》，“天质自森森，孤高几百寻。凌霄不屈己，得地本虚心。岁老根弥壮，阳骄叶更阴。明时思解愠，愿斫五弦琴。”谁能说不屈不挠、锐意改革的王安石不正是这样一棵孤桐呢？

如果有来生，真愿做一棵树。做一棵梧桐，我可以高大；做一棵白杨，我可以挺拔；做一棵青松，我可以常绿；做一棵桂树，我可以飘香；即便做一棵沙漠中的孤柳，我也可以为苍凉的大地带来一丝生机，为疲惫的旅人带来一丝安慰。

朴实的树就是我的理想，我愿做一棵树。☺

王维绝句中缘起的艺术

◎麦莹儿

有人说，佛教是悲观的，因为，佛教谈“空”，象枯木，象寒岩，了无生气。其实，并不然。佛教的“空”，在现象上表现为缘起，也就是：“此生故彼生；此灭故彼灭”的“缘起性空”思想。因为缘起性空，生命充满了活跃的希望；因为缘起性空，生命洋溢着丰富的色彩；因为缘起性空，生命焕发勃勃的生机；因为缘起性空，生命闪烁着活泼的灵动。

当佛教义理被援引入诗，宗教的沉思，诗歌的形象，便出现了另一个崭新的局面，王维的诗便是其中的佼佼者。本文以《鹿柴》、《辛夷坞》、《鸟鸣涧》、《田园乐（其六）》等四首诗为例，分析作者是如何通过把缘起的思想揉入诗句中，成功进行艺术的创作。

一.《鹿柴》

空山不见人，但闻人语响。

返景入深林，复照青苔上。

诗里描绘的是鹿柴附近的空山深林在傍晚时分的幽静景色。“空山不见人”，正面描写空山的杳无人迹。起首句开门见山，直白平常，但在“空山不见人”之后紧接“但闻人语响”，境界顿出。这“人语响”似乎打破“空寂”，实际上是以局部的、暂时的“响”反衬出全局的、长久的空寂。这一阵人语响，令空寂感就更加突出。“此”处的“人语”，却反更生起“彼”——无边的寂静，但是却不显得突兀，反而一种生命的真实感油然而生。

三四句由上幅的描写空山传语进而描写深林返照，由声而色。深林，本来就幽暗，林间树下的青苔，更突出深林的不见阳光。可是写返景射入深林，那一缕夕阳的返照，透过密密的丛林，将微弱的金黄之光，洒在黑绿的青苔

上，更点缀了环境的幽深和清冷。整首诗就像是在绝大部分用冷色的画面上掺进了一点暖色，结果反而使冷色给人的印象更加突出。

《鹿柴》中幽冷空寂的色彩，却是以有声和光亮反衬出来，这种境界的产生正是以对立双方的互相依存而构成的效果。

要表达幽静的意境，并不是非要一味使用这样的词句，相反用对立的手法来反衬，却能产生意想不到的效果。这一首《辛夷坞》就是这样的例子。

二.《辛夷坞》

木末芙蓉花，山中发红萼。

涧户寂无人，纷纷开且落。

诗的前两句着重写花的“发”。当春天的脚步近了，春雨滋润着人间，辛夷在生命力的催动下，灿烂如锦，云蒸霞蔚，显示着一派春光。诗的后两句写花的“落”。这山中的红萼，随着时间的推移，洒下了一地落英。辛夷的绚烂，涧



户的平淡，组成了一幅幅鲜辣的画卷，生命的气息，死亡的沉寂，就象我们的一呼一吸，人生中的每一次回头，每一次的流转，都是那么的惊心动魄。是啊，每一回首就是百年身，每每的擦身而过，又岂会是无涯夜空的静寂和孤寞？！

素月的清辉、桂花的芬芳、山鸟的啼鸣，这些动的景物，却写出了春的气息和夜的安恬。这就是《鸟鸣涧》所创造出来的意境。

三.《鸟鸣涧》

人闲桂花落，夜静春山空。

月出惊山鸟，时鸣春涧中。

佛教中认为，人的特性就是缘起性。也就是说，作为人念念处于变化之中，是一个动态的变幻之流。因此，“闲”的一字，其实更加突出了这一种动态感。而桂花的“落”，虽然是细微的，但却能为人所发觉。故愈加衬托出黑夜，在不知不觉中来临；而“春山”中的“春”更是蕴含着柳绿鹅黄，五彩缤纷。末尾的一个“空”字，反其道而用之，流动空寂，而形成一股生命的张力。

在这夜的色调、夜的宁静里，当月亮升起，给这夜幕笼罩的空谷，带来皎洁银辉的时候，竟使习惯于空谷静默的山鸟，惊觉起来。

花落、月出、鸟鸣，这些动的景物，既使诗显得富有生机而不枯寂，同时又通过动，更加突出地显示了春涧

的幽静。这种写法其实蕴含着“缘起”的原理，宁静的效果，并不是依靠幽深、清冷、恒古、幽远这些直白的词语来装点。相反，它是用对立的双方事物，在互相依存下，用寂静中的颤动，无声中的鸣响，栩栩如生地勾画出一个既深邃又广漠的世界。

要写出“静”，却用色彩、用动静、用声响来衬托，更突出“静”的意味。这就是《田园乐（其六）》。

四.《田园乐（其六）》

桃红复含宿雨，柳绿更带朝烟。

花落家童未扫，莺啼山客犹眠。

这首六言绝句通过动静相成，写出静中的生趣，给人的是清新明朗的美感。深浅不一的红色花瓣上，带着点滴的宿雨，似乎脉脉含情；冉冉花香，弥漫在清新的空气中，使人心醉；袅娜的柳丝，摇曳在蒙蒙的水烟中，碧绿如玉。这一切，都弥漫着春天似行云的自由翱翔，如泉水任意流淌的生命力；而让春的动感进一步加强的是“花落”，这遍地的落花，令人联想到的不是“桃花谢了春红”的悲哀，相反，而是春天的张扬，春天的活力，春天的毫无拘束。花落了，却“家童未扫”。这无人过问满地落花的情景，流露出无尽春天的心事。未了写到莺啼，莺啼却不惊梦，山客犹自酣睡，于身外之境一无所知。花落莺啼虽有动静、有声响，只衬托得出“山客”的居处与心境的越见宁静，而之所以有这种效果，都是由“春闹”铺垫出来的。

将佛法的意味渗透到诗句中时，便反映出任凭松风解带，依旧山月照琴的豁达爽朗的人生态度，这也许是王维“诗佛”成功的原因吧！



热风

◎赵倡文

盛夏，我喜欢空调，可我不是喜欢坐在房间里享受空调吹来的怡人凉风，我喜欢的是空调室外机吹出来的热风。

夏天，每当与妻到大街上纳凉，我总喜欢走到空调的室外机旁，享受一下这阵阵热风。妻笑我，可她怎知我心中对这阵阵热风有一种特殊的感情——它曾激励我上进。

十几年前正是我人生的最低谷，当时我在一所偏远的小学校里教书，那里可以说是与世隔绝，工作也不怎么顺利，社会上新流行的许多东西我都不知道具体为何物，其中就包括刚刚流行，只听说过没有经历过的空调。

为了脱离这种单调的生活，更好地实现自我的人生价值，我决定走写作之路，写出一片新天地。刚开始时只是写些新闻稿件，可学校的空间太狭小了，能有多少新闻呢？我决定走出去，到社会上去寻找新闻线索。

这时，有个单位正是效益最好的时候。单位领导需要宣传，可他们办公室的主任一来能力有限，二来也不想下苦功夫，而我却正苦于没有素材，我们一拍即合。

也是盛夏，天气热得人透不过气来，上完课，我去找那位办公室主任。一走进他的办公室，一股凉气扑面而来，怎么这么舒服呀？我惊叹不已，定下神来，仔细一看才知道，人家办公室里装了空调，是最早的那种窗机。这是我第一次享受到空调带来的凉意。

办公室里的人很多，主任一时也抽不出时间陪我。等了一会儿，我不好意思老呆在办公室里，就走了出去。走出办公室的我向左一拐，呀！怎么一股热风吹来，这引起了我的好奇心，定睛一看，热风是从空调的后面喷出来的，我用手试

了试，真的很热！我心中纳闷，怎么空调前面吐着凉气，后面喷着热风呢？自己心中不明白，也不好意思问他人，在那儿站了一会儿，真是热得难受，便感慨这就是空调呀！什么时候自己才能用上它呀！带着这无限的酸楚，我闭目暗暗下了奋进的决心。

写作的道路是艰难的，每当遇到困难要走不下去时，我就问自己：你知道空调是什么吗？为什么它前面吐着凉气，后面喷着热风呢？我这样想着，经过不懈的努力一步步走了过来。我终于离开了那个偏僻的学校，走进了另外一个单位。在这之后短短的六年时间里，凭着自己的一支笔，我不停地换了四个单位，单位一个比一个好，装有空调是肯定的。

当然，我知道仅仅是为了享受空调的人生是乏味的，我也没有把人生的奋斗目标定位于此，可空调的热风对我的激励却是无比的。无论是我遇到挫折垂头丧气时，还是我取得点成绩沾沾自喜时，或是我安于现状得过且过时，只要我想到空调的热风，我便会振奋、警醒、奋进。

于是我便喜欢感受空调后面的热风，只要有就会站到那儿，让它吹一吹，既算是忆苦思甜，也算是卧薪尝胆。☀



增强免疫力预防伤风



炎热的夏季已经过去，天气渐凉，由于气候的改变，容易伤风感冒的人就要多加注意了。

一般来说，伤风感冒多发生在春秋季节或气候多变的时候，因为人的体质不能适应自然条件的突变所致。但有的人

在自然条件正常时也容易伤风感冒，显然这是与个人的体质有关系。以中医理论所说，肺气虚者体质容易伤风感冒由于肺气虚，病人身体的正气不足，抵抗外邪能力差。

虽然伤风感冒的疫苗尚无全面性，只能抵抗当中的一两种病毒，但从增强机体的非特异性免疫力着手，对提高机体的整个免疫功能，对抗上呼吸道感染及预防流行感冒病毒，意义重大。

非特异性免疫力是特异性免疫的基础，特异性免疫所产生的免疫物质又能增强非特异性免疫的作用，如何增强并调节免疫力？

首先，生活上应注意身体的保暖为主要原则，早晨起床应及时加衣服避免着凉。晨起洗澡或洗头发后，应该尽快擦干身体及吹干头发，避免洗冷水澡或淋雨，避免早晨游泳。平时勿过度疲劳与熬夜，尽量睡眠充足，以保持旺盛的体力。积极做规律而渐进的运动，如健行、登山、慢跑、打太极拳等，能够增加心肺功能的运动。

其次，饮食上注意禁忌食物包括橙、橘子、椰子等寒凉食物，禁冷饮、冰水等，这些皆会影响身体抵抗力。当然香烟、啤酒及各种酒类，皆为刺激之品亦应避免。

传统中医学的许多中药材可提供大家参考。

(一) 流行性伤风感冒是由流感病毒所致

是具有高度传染性的疾病，传播迅速，身体初期会有周身酸痛、无力、头痛、发热等症状。可服用黄芪15g、冬虫夏草12g、白术9g、苍术9g、白花蛇舌草20g，水煎服，三碗水煮成一碗温服，每日1剂，连服3—5日，可预防流行伤风感冒的病变。

(二) 平时身体稍微活动即出大汗者，怕风怕冷易伤风，可以服用黄芪15g、桂枝12g、白芍12g、生姜1片、大枣10枚，水煎服，三碗水煮成一碗温服，每日1剂，连服10日，可预防伤风。

(三) 平日肠胃虚弱，一日排便2~3次，便溏者（水映状）可服用党参12g、白术9g、茯苓9g、甘草3g、黄芪15g、陈皮9g、黄精9g，水煎服，三碗水煮成一碗温服，每日1剂，连服10日，可以预防伤风。

(四) 体质虚弱，容易伤风者，黄芪30g、白术15g、防风15g，水煎服，三碗水煮成一碗温服，平日多服可增强免疫功能。

以上四个处方是笔者临床经验所得，有所需要时，根据个人体质请教合格中医师调理为宜。

◎中医师郑世荣

以上资料是由玉成台湾中医诊所提供。

询问电话：6337 8579

流通处

光明坊
Blk 231 Bain Street
#01-63 Bras Basah Complex
Singapore 180231

新加坡佛教总会
375 Race Course Road
Singapore 218644

新加坡佛教居士林
17 Kim Yam Road
Singapore 239329

大悲佛教中心
2 Lavender Street
Singapore 338823

慈缘轩
8/10 Smith Street
Singapore 058917

草本屋
People's Park Centre
101 Upper Cross Street
#02-77D
Singapore 058357

静缘斋
International Plaza
10, Anson Road #02-19
Singapore 979903

送完为止

新加坡佛学院

招聘《中国佛教哲学》教师启事

新加坡佛学院是由新加坡佛教总会主办、光明山普觉禅寺承办的一所高等佛教教育机构。其宗旨是培养出精通中、英双语，有能力从事弘法管理和佛学研究的僧伽人才。本院办学理念先进，学术上追求卓越，诚邀海内外学有专长之大德学者加盟护持。

一、招聘对象

能胜任《中国佛教哲学》的男性教师一位，主要讲授佛性、净土、法华天台和华严等思想。要求：拥有印度或中国佛学领域的三年制硕士「僧人」或博士学位「俗人」；中文流利；品行优良；研究能力强；身体健康；低于65岁。

二、工作条件

基本月薪3000 - 4500 新元，外加红利及其他补贴。寺庙供应三餐。跟别的教师共享一个办公室，享有个人电脑和电话。基本医疗保险由本院负责。

三、申请程序

1. 有意者请到本院首页下载并填写申请表格，然后按表中要求将所需材料寄至本院。
2. 本院为通过初步审查的申请者安排简单面试。
3. 为成功申请者办理来新签证及工作准证。

四、申请截止日期 招满为止。

五、联络信息

通讯地址：新加坡佛学院办公室，
88 Bright Hill Road, Singapore 574117
电话：0065-64579983 传真：0065-6456 0180
电子邮件：academic@bcs.edu.sg
网址：www.bcs.edu.sg



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“Kong Meng San Phor Kark See Monastery”

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

您也能上网至
<http://www.kmspks.org/kmspks/donation.htm>
通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款。

(*请在“Other Payment Remarks”栏目表示助印普觉杂志，并在“Other Payment Amount”注明捐款数额)

姓名：_____

地址：_____

电话：_____ (家) _____ (办公室)

(传呼机/手提电话) _____

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

您在何处取得这本杂志？ _____

咨询电话，请电(65)6849 5300 或 E-mail: pujue@kmspks.org

The Dharma Propagation Division in Kong Meng San Phor Kark See Monastery works tirelessly in all areas to benefit all sentient beings. We do our best to skilfully bring the Dharma home to each and everyone.

Awaken Publishing & Design

Do you yearn for words of timeless truth that talk straight into your heart? Looking for means to overcome your problems, difficulties and the challenges you face in life? Everyone wants to be happy and free of problems. The free Dharma books, CDs, DVDs and magazine published by the monastery tell you simply and clearly how you can achieve happiness in this life and the next... Get them from the monastery, Awareness Place at Bras Basah Complex #01-63 or visit www.kmspks.org/publication. May the Dharma bring light to your life!

Dharma Courses & Activities

Understand what Buddhism really is about. Learn various authentic methods of Buddhist meditation, or realise deep insights through guided retreats by qualified Dharma masters. For these and more, visit <http://www.kmspks.org/events/> and <http://www.kmspks.org/events/calendar.htm>

Dharma Resonance... Spiritual Vibes through Music.

Where Dharma-Inspired artists gather to share through hymns, poetry and skits. Come and be touched by the wonderful melodies of the Dharma. Feel the Spiritual Vibes within! Visit www.dharmaresonance.com for the latest Events, Music and Videos, Buddhist music write-ups, Resource links etc.

Saturday and Sunday School

Established to sow and nurture the seeds of Buddhahood in our younger generation, it shares the Dharma with the young in a warm, supportive and inspiring environment. Call 6849 5329, visit <http://www.kmspks.org/education/sunschool.htm> or e-mail: sundayschool@kmspks.org to be a Dharma volunteer, or sign up for the school.

TLC Student Care Centre

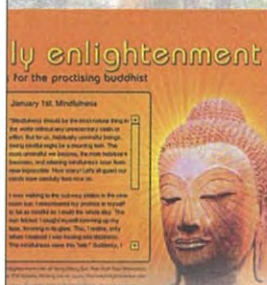
Looking for a place where your child can learn about the spirit of compassion? Tender Loving Care Student Care Centre nurtures your child's self-esteem, mental attitude and ethical conduct with a modern holistic educational approach. Call 6310 6410, e-mail tlcsc@kmspks.org or visit www.tenderlovingcare.sg to find out more.

www.TheDailyEnlightenment.com

TDE is an interesting weekly Buddhist e-mail newsletter that encourages all to live each day mindfully. It also informs readers of the latest local Buddhist activities. Sign up for the e-newsletter at tde@kmspks.org

88 Recycling Kiosk

All plants, animals and human beings complement one another's survival. Rejuvenate our environment and practise compassion at the same time through recycling. Collection hours: 7.00am – 7.00pm daily. Call 6849 5357 / 9299 2138, or visit <http://www.kmspks.org/community/> to find out more.



WATCH OUT, Youths!

***w*s*d*p**

A weekly event organised by the Youth Ministry to support personal and spiritual development of young adults. They are relevant, practical and designed to help youths increase their personal effectiveness.

Be it movie screenings, Dharma sharing, holistic workshops, or music sessions, book reviews, personal sharing sessions and more... *w*s*d*p is where you will find them. To find out our latest line-up each week, just visit our website or contact us directly!

***w*s*d*p**

weekly personal and spiritual development activities supporting young adults organised by the Youth Ministry at Kong Meng San Phor Kark See Monastery

Every Thursday evening, 7.30pm - 9.30pm

Awareness Place Well-Being Centre, #03-39 Blk 231 Bain Street, Bras Basah Complex 6849 5346 | wsdp@kmspks.org | www.kmspks.org/youth