

普觉awaken



国王的一念之间
禅的艺术境界
为人辛苦为人甜

Enlightened Leadership
Learn some of the basic principles of
leading with compassion and wisdom

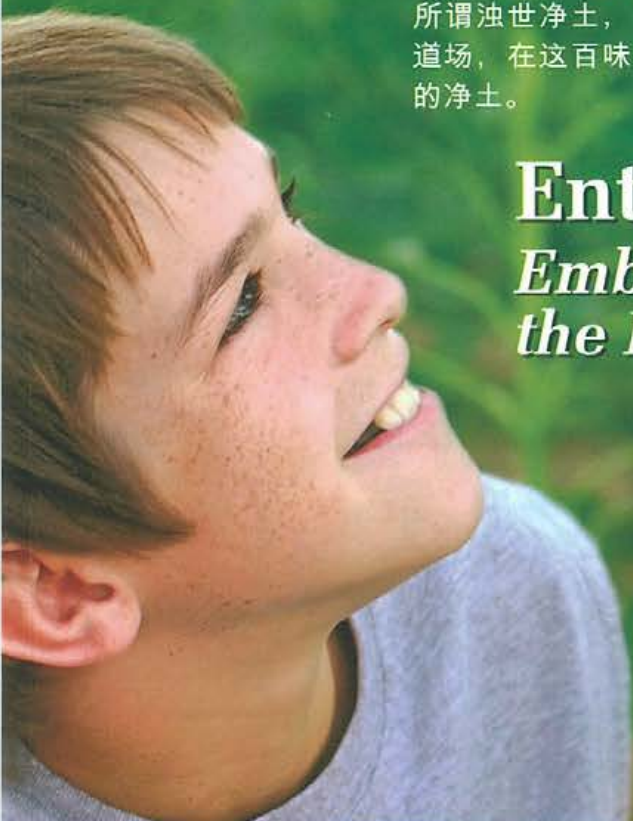
What Meditation Isn't

**Introducing Mantras
the Musical Way**
Imee Ooi speaks of her work as a
Buddhist producer-composer-vocalist

佛教的心灵环保理念

所谓浊世净土，其实就是要求我们把滚滚红尘当作人间道场，在这百味杂陈纷纭复杂的人世里开创出一片心灵的净土。

Entering Santi Asoke
*Embracing Nature, Loving
the Earth*



12

9 - 12月 / sep - dec

FREE DISTRIBUTION

免费赠送

2008

2009

新加坡佛学院招生 BCS Admission Exercise

(英文部 | 中文部 English and Chinese Course)

新加坡佛学院是一所培养一批精通中、英双语，有能力从事弘法管理和学术研究的僧伽人才，为汉传佛教的可持续性发展提供人力资源。（预知详情，请访问本院网站的“招生”栏目，或来函来电咨询。请在周一至周五新加坡时间上午9点到下午4点之间拨打）

The objective of Buddhist College of Singapore is to nurture members of the Sangha to be proficient in the English and Chinese Languages as well as to have the ability to promulgate Buddhism, conduct academic research and manage monastic matters, so as to ensure the continual development of Chinese Mahayana Buddhism. (For more information, you may visit the "Student Recruitment" section at the college website or contact us in writing / via telephone. Please contact us between Mondays to Fridays, 9am – 4pm, Singapore time.)

地址 Address	Buddhist College of Singapore 88 Bright Hill Road Singapore 574117
网站 Website	www.bcs.edu.sg
电话 Telephone	0065 - 6849 5355
传真 Fax Number	0065 - 6456 0180
电子信箱 Email	enquiry@bcs.edu.sg



www.bcs.edu.sg



皈依佛 两足尊

师父经常教导我：皈依佛，两足尊，学佛的道路上要福慧双修，此如车之双轮、鸟之双翼，不可偏废。这里也想和大家分享我的心得。

皈依：是指归向、依靠的意思。佛指觉者，即觉悟宇宙人生的真理。皈依佛，就是让我们投入佛陀的怀抱，让佛陀作为我们人生的指路明灯，让佛陀作为我们苦海的舟航。皈依佛，让我对自己充满信心。因为佛陀告诉我“大地众生皆有如来智慧德相，众生皆可成佛。”作为凡夫我没有成佛的信心，我是一个比较自卑的人，这源于我有限的智慧、有限的福德、有限的的能力，我感觉到自己渺小与卑微。但是，由于佛陀对众生的肯定，使我变得充满信心，从而也坚定了我人生的信念。

两足尊，师父讲不是指佛陀的两只脚尊贵，而是指佛陀的福德、智慧两个方面圆满具足为人、天所尊敬。这里的足：指具足，满足的意思。在学佛的道路上要福慧双修。修福可以从六度、四摄入手；修慧可以从四谛、十二因缘、八正道入手。修福有两个方面：第一是惜福，即是珍惜自己的福报，不可浪费，这也包括珍惜地球上的资源。第二是植福，即是像农民耕种一样，辛勤劳作收获自己的福报，这也包括地球上所有的再生资源的开发。只有富饶的地球，才能带来富饶的生活。修慧也分两个方面：第一是修定，可以通过坐禅、念佛，培养自己心念的专注力，使得自心如如不动，不受外界欲望的牵引。第二是修观，观一切法的本质，观一切法的因缘，来提高自己的认知，从而开发自我的智慧。

修福不修慧，象身挂瓔珞；修慧不修福，罗汉托空钵。其实学佛是一件非常朴实、简单的事，师父说只有那些不是踏实学佛的人，才故弄玄虚把佛法搞得高深莫测。虽然我进入佛门不久，但是从“皈依佛、两足尊”中受益莫大，它使我树立了人生的自信，它使我明了修行的方向。



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
 传星法师 Ven Sik Chuan Xing

普觉编辑 Pujue Editor
 传和法师 Ven Sik Chuan Ho
 黄秀玉 Grace Huang

AWAKEN执行主编
 AWAKEN Executive Editor
 程慧琳 Esther Thien

AWAKEN特约编辑
 AWAKEN Contributing Editor
 沈时安 Shen Shi'an

AWAKEN特约撰稿
 AWAKEN Contributors
 Chris Tamdjidi / Felicia Choo / Luo Ning
 Mary Grace Lentz / Oh Puay Fong
 Ong Bee Li / Poh Yong Hui

美术设计 Graphic Designer
 高潘嫻 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

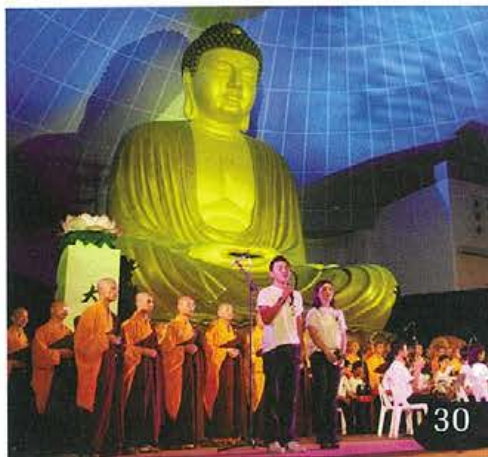
出版 Publisher
 光明山普觉出版社
 Awaken Publishing and Design
 Dharma Propagation Division
 Tel: 6849 5341 / 342 Fax: 6452 8332
 e-mail: pujue@kmspsks.org /
 awaken@kmspsks.org

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

Awaken普觉 is owned, published and distributed 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@kmspsks.org and pujue@kmspsks.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.



法海拾贝

- | | |
|------------|-----|
| 17 适时低头 | 赵倡文 |
| 18 念经成佛 | 李均 |
| 19 佛教问答 | 传星 |
| 20 为人辛苦为人甜 | 慎言 |
| 22 禅的艺术境界 | 朱光磊 |

磐陀钟磬

- | | |
|--------------|----|
| 24 佛教戒规与环保 | 慎言 |
| 26 佛教的心灵环保理念 | 慎独 |

琉璃之光

- | | |
|--------------|-----|
| 29 健康长寿秘诀—3养 | 黄秀玉 |
|--------------|-----|

狮城快讯

- | | |
|-----------------|----|
| 30 感恩快乐音乐会 2008 | 明心 |
| 31 大悲心、大愿力 | 传星 |

卷首语

- | | |
|------------|-----|
| 01 皈依佛、两足尊 | 石溪林 |
|------------|-----|

菩提清韵

- | | |
|--------------|-----|
| 04 古今寺院的环保理念 | 常静 |
| 06 大悲纳受每一个因缘 | 黄秀玉 |

竹林夜话

- | | |
|--------------|-----|
| 07 走路 | 陈道铭 |
| 08 国王的一念之间 | 佛蕊 |
| 09 磨难助人成功 | 王坤 |
| 10 穷困之人不能成佛? | 佛蕊 |

意解人生

- | | |
|-------------|---------|
| 12 放弃也是一种智慧 | 思齐 |
| 14 学会宽容 | 阿莲 |
| 16 天生孩子必有用 | 赵倡文/张立苗 |



封面：“此生故彼生，此灭故彼灭”这是佛陀告诉我们世间的因果法则。如果想让孩子的笑容永远挂在脸上；如果想让葵花的笑容永远挂在硕果上，我们必须懂得彼此间的因果道理，学会珍惜所拥有的一切。

COVER: Santi Asoke kids are indeed children of Mother Earth. They run barefooted on the rocky path, swim in the pond, wash their clothes with their own hands. They exude such great energy and light. Watching them, it dawned on me that children should be loved but not pampered. To let our children be in nature is the deepest love that we could give them. Read the full story on Page 49.

古今 寺院的环保理念

文 | 常静

在佛门中有句俗语叫“世间好语佛说尽，天下名山僧占多”。自古以来，许多著名的寺院都选择在山青水秀、风景秀丽的深山之中。在祖师们看来，深山藏古寺，既可以使出家人远离尘世的诱惑，也可以使他们能够静心修持、道业有成。从古代高僧的选址建寺的思路可以看出，他们在建造寺院时都十分重视所建寺院周边的环境，都会尽可能地将寺院建在风景优美的地方。正是因为高僧大德重视寺院的环保，所以很多名山大川便成为著名的佛教名山。有的寺院是因为名山而出名，也有的名不见经传的山川因为有了寺院的存在而为人所知。在中国除了佛教信徒耳熟能详的四大佛教名山之外，还有很多很多的佛教名山，如南京宝华山、嵩山少林寺、云南鸡足山、苏州灵岩山、福州鼓山、广东丹霞山等等数不胜数。至于禅宗慧能之后的“一花开五叶”的再传弟子所开创的禅宗道场，如湖南的溇山、江西的仰山、百丈山、青原山等禅宗道场也成为风景秀丽的佛教名胜。

历代祖师将出家人的修行道场选在环境优美的深山绿水之间，除了有利于修行之外，还有一层为修行者提供清幽环境的思想在里面。祖师们都认识到，一个空气清新、远离污染的修行环境，不仅能促进出家人的身心健康，而且更有利于道业的成就。从健康的角度来看，优美环境不仅能使人身心愉悦，还能带给人以美感。因此古往今来的骚人墨客都将与青山为伴、白云为伍的归隐生活视为理想的归宿。

除了对寺院选址的重视之外，古代的高僧还十分注重寺院的建筑风格。古代每一个寺院的开山祖师在建造一座道场时，通常会亲自设计、主持建造。大到寺院的整体布局，小到每一层殿堂，他们都事必躬亲仔细筹划，从寺院的建筑走向，到寺院的环境保护以及美化等，都会做周密的思考。这样，寺院建成之

后就与周围自然环境相得益彰。所以古代一些名寺古刹的建筑，不仅是当时建筑的典范，而且也是节能和环保的优秀作品。由于那些祖师对寺院建筑方面的贡献，于是后世就形成了一种专门的学问——寺院建筑学，那些设计寺院建筑的祖师也理所当然地成为了寺院建筑的专家。

有了优美的寺院建筑，不仅为出家人提供了安心办道的修行场所，而且也给远来的朝山者创造了一个环境优美的心灵家园。寺院建成之后，保护环境只是其中的一方面，另一方面还要美化环境，使人在寺院中更加赏心悦目。于是，这些设计建造寺院的祖师又根据经典所述佛陀住世时说法环境的庄严，来布置寺院的佛像和幢幡等。这样每层殿堂中所供奉的诸佛菩萨法像井然有序，不仅增加寺院的神秘感，而且使寺院的环境更为优美。

随着时代的变迁，一些原本人迹罕至的寺院，由于城市的扩展而置身于闹市之中，也有的寺院因条件所限也只得建在市井之中，还有一些原本深藏山中的古寺，也因为有高僧的住持而声名远播，以至于远道的信徒也慕名前去参拜。由于各种原因，原本远离人群的佛刹也变得人潮涌动，特别是每逢佛菩萨圣诞及国家的重大节日，到寺院朝拜的信徒剧增，寺院的繁华程度丝毫不亚于都市。

由于人流的增加，现代许多寺院，逐渐由原来单一的修行场所，逐渐演变为具备修行与旅游的双重功能。原本清净的道场也无法摆脱凡尘的困扰。由于旅游观光人数的增多，也带来了一系列的环保问题，这就引起了寺院管理者的注意。现代的寺院管理者出于保护寺院环境的考虑，于是采取了各种措施来保护寺院的环境。

首先，寺院殿堂尽可能修建得符合环保的要求。现代的寺院主管人员都接受现代思想的熏陶，视野比

较开阔，接受新鲜事物的能力比较强。他们在修建寺院时能够广泛征求一些建筑专家学者的意见，使寺院尽可能建得古朴典雅，又能够环境优美。因此，我们到一些寺院中，总能看到一些利用现代光电和绘画艺术手段相结合的殿堂、会议室、禅堂、斋堂、阅览室等建筑。进入这样的场所，我们既能感受到环境高雅洁净，又不失寺院建筑的特色，这种传统与现代相结合的建筑方式，不仅是出于美学的考虑，而且还是为了环保的需要。

其次，现代寺院都加强了环境绿化工作。我们从佛教典籍中知道，佛陀住世时，佛陀与诸大弟子说法论道的场所都是环境优美、鲜花充满的佳境。后世的历代高僧在修建寺院时也都注重环境的美观。特别是到了现代，几乎每座寺院都设置了专门用于绿化的花园，还配备了专职的园丁，负责引进和培植适合不同季节的花草。如果我们进入一些规模比较大的寺院，就会看到在寺院内都会根据季节不同摆放一些诸如腊梅、澳洲杉、牡丹、红花风莉、常青藤、金边银皇后、香水红百合、发财树、金菊花篮等各种美化环境的盆景和花篮。这样既美化了环境，也起到了庄严道场的作用。优美的寺院环境，不但能够使参观寺院的善男信女感受到佛刹的清静庄严，而且还能给他们以“人在画中游”的审美享受。

再次，重大节日限制烧香数量降低环境污染。现代社会人们的物质生活已经高度发达，与之相应的是人们普遍追求精神生活的丰富。于是烧香拜佛便成为许多人追求精神生活的方式之一。特别是每逢佛菩萨圣诞和中国的传统假日，人们便纷纷涌入寺院烧香拜佛，一时间，寺院烧香之人摩肩接踵，水泄不通。大把大把的香被投入香炉，燃起熊熊烈火，卷起漫天灰尘，给寺院的管理带来了安全隐患，也严重地污染了寺院环境。针对大量烧香存在的各种弊端，很多寺

院通常会通过海报、播音宣传等形式向信徒介绍佛教烧香的意义，以及到寺院中多烧香的危害，倡导信徒文明进香，只烧三支香。一些人流比较密集的寺院在各种特殊的节日，派出专人限制游客带香进寺，有的寺院还在游客购买门票时赠送三支香，游客自带的香则禁止带入寺院。经过采取这些保护环境的措施，使信徒们逐渐认识烧香的真正意义，并逐渐接受了寺院的安排，每在重要节日时，他们都已经习惯只烧三支香。比如上海

龙华寺、
洛阳白马
寺、苏州
寒山寺、南京
栖霞寺、广州光
孝寺等寺院都是文明
进香的代表寺院。

第四，定期清洁整修寺院。为了保护寺院环境，各个寺院都指定专门的清洁员，负责各个殿堂每天的清洁工作，他们不仅每天打扫寺院，及时清除地面上的纸张、烟头等垃圾，而且还按期擦拭佛像和门窗，保持寺院环境的优美。除此之外，寺院还组织专门的人力对破损的门窗、殿堂进行及时的修补，一保持寺院建筑的整洁和完整。

总之，古往今来的高僧大德都重视寺院的环境保护和美化，只不过是在不同时期的环保理念有所不同。通过这些保护环境的举措，不仅保持了佛刹的清静庄严，而且也净化了环境，保护了朝山信徒和寺院僧人的身心健康。



大悲纳受每一个因缘

文 | 黄秀玉

夏日午后的艳阳，在假日人潮汹涌的乌节路上，毫不客气地尽情释放它的威力。往来的行人都加快脚步疾行，为的是想躲避艳阳的热情。在人群中撑着阳伞的我，也只好依着众人的脚步节奏，快速地往前移动。没想到一个不小心，踩到了前面女孩脚跟，女孩转过头对我送上一顿狠狠的白眼，我深感抱歉地向她发声对不起！

就在说抱歉的时候，我起了一个念头：为什么我要躲避、讨厌艳阳的热情呢？念头即逝的当下，我收起了阳伞，也同时收起了抗拒艳阳的心，并将整个身体毫不保留的晒在阳光下，我放慢了脚步，不再跟随人潮的速度，渐渐地开始享受这顿免费的热情招待！

说也奇怪！原来夏日午后的阳光，竟然如此地魅力四射！如此地可爱！因为它在酷热中，还让我有一种畅快无比的感觉！虽然我对畅快感有点意外惊喜，但此刻内心明白：这是因为放下分别、对立的心态，纳受了它！再看看那些行人，我很想对他们大声说：“好好享受！接受它吧！”

我们生活在二元化、对立性的世界里，每个人的内心都有一口装满分别、对立的布袋：这是我喜欢、那是我不喜欢的，这是我要的、那是我不要的等。所以在日常生活中遇到和自己的喜好不同，想法不同、不能随心所欲时，内在的分别、对立心就马上出现，并紧紧地控制着我们的每一个念头，结果跟随而来的是烦恼逼迫、身心无法自在，日子一久，这口布袋也就越来越沉重了。

但是，有趣的是我们喜欢在布袋里找寻回忆与慰藉，如此不但无法解决问题，还引发更多的执著、痛苦和扩大问题的严重性。

我们如何在对立相的烦恼模式下，找到一贴解药呢？我想唯有以“大悲心纳受每一个因缘！”才能超越这种“对与错”“好与坏”“是与非”的分别、对立心态。因为大悲心能和宇宙的一切相融，与一切的众生相契，没有你我分别相，没有好坏对立性。

如果没有此岸，就到不了彼岸！我们要好好接受此岸的一切！不必躲避它，不必讨厌它，或许我们还可以从中感受到畅快的惊喜呢！



走路

文 | 陈道铭

一天，朋友告诉我，说我走路很慢！我笑着说：是相对的慢，是你走太快了！

根据调查显示，新加坡人是继香港人之后，全世界走路最快的民族。我想生活在新加坡的我们，这应该是不陌生的。

走路是有很多方式的。虽不至于邯郸学步，但要走的好，还真是有一番学问！

有一种走路模式叫「行尸走肉」。也就是走路的人，不知自己在走路。这就好比赶尸团的人，摇摇铃，僵尸们就跳一跳。这种景象，我们可在每日上下班时，在红绿灯前，亦或是地铁站看到。只要青灯一亮，或是地铁门一开，人们就会不顾左右地往前冲，脸上毫无表情！大家似乎已经对周遭麻木了。记得有一次，看到一位残障人士在过马路，但路上的人只管赶路，也不稍微让一让，对他视而不见，这就是一种缺乏意识状态的行走！

又有一种走路方式拖泥带水，人还没到，拖鞋的声音先到。这是一种懒散、不积极、对生活失去乐趣人的走路模式。在这种精神涣散的情况下走路，鞋子不但容易磨损，也没有生气。

小孩走路蹦蹦跳跳没有拘束，他跌倒了会再爬起来。尤其在刚学走路时，更是对每一步都感到新鲜。倒是大人们在走路时内心多了一份束缚。从沉重的脚步声中，可以听出大人生活的无奈、压力、紧张及不安。但是碍于面子，大人跌倒后总是很难爬起来，所以做事处处小心，不敢越雷池一步，因此逐渐守旧并失去了创造力及生命力。

人在走路时，总是眷恋过去、展望未来，从来不易安住于当下。在走路时不是想到昨天那些没做好的事，就是想到等下要做什么事。不是追悔昨日种种的

过失，就是盼望明天会更好。因此，走起路来瞻前顾后，有时走也不是，不走也不是。但是，因为大家都选择走路，因此，不得以走上了一条不属于自己的路！

当然，走路也可以以一种潇洒的，而又不失稳健的，甚至可以走得很有味道的方式。

如：佛教的「四威仪」，强调「行如风」，是要求人在行走时，要给人一种如沐春风的感觉。它并非暴风般的横冲直撞，而是气定神闲。这种风是温柔的、温暖的，犹如吹面不寒杨柳风。这与其说是注重外表仪态，不如说它是一种安住当下的初步训练。

佛法中强调正念，对于日常生活中的行、住、坐、卧，都要求内心保持警觉。由于走路占了每日生活中大部分时间，所以，佛教认为如果能好好利用，它是可以帮助收摄身心的。在一般「行禅」的训练中，除了要保持身心的放松外，通常也会要求禅者把注意力安住在移动的脚步上。但是，这是不易办到的，因为我们已经习惯了「念头散乱」的走路模式。所以一走路就会胡思乱想。如果我们没有正知与觉照的心，虽然人在走路，但容易陷入过去、现在、未来等「三心不可得」的憧憬中。相反的，我们如果能在自觉中，把注意力投注在脚步上，给予它一种单纯的注意，这对于自己内心的修持是有帮助的。

曾经，登上月球的阿姆斯特朗说他的一小步，是人类的一大步。我想，如果我们能好好的走路，也是自我内心跨出的一大步。而这比在外太空留下的脚印，却又多了几分深刻、真实！只有将走路保持在正念之道，才能走得自在、安祥。

我认为只有这样，路才是人走出来的！

国王的一念之间



文 佛蕊

古时，一位名干陀的国王，事奉一位婆罗门。平日，婆罗门居住在青山翠岭中，自己栽种了许多果树，他的日子过得很惬意。

有一天，不知打哪里来的樵夫，把婆罗门心爱的果树霹雳啪啦一阵乱砍，果树的残枝败叶落满一地。婆罗门气急败坏纠着樵夫去见国王，控告樵夫无故残害自己的果树，请国王务必治他的罪。

国王因敬事婆罗门，便一声令下斩了樵夫。

此事过后不久的某天，一只饥肠漉漉的牛，低头吃农家的稻米，正在咀嚼着就被主人发现了，主人激愤不已：

“你这头笨牛，死牛，看我不打死你才怪！”一阵乱棍猛捶后，牛被折伤一只角，身上鲜血留了下来，牠痛苦难耐地奔去晋见国王，这国王通晓鸟兽之语，只听牛呜咽地说：

“大王！我实在没有犯什么大错，只不过贪吃了些稻子，就被农夫捶折了一只角！又一阵毒打，你看看我身上的伤……”牛儿向国王血泪控诉。

国王见这只伤痕累累的牛，不免义愤填膺道：“放心吧！我一定为你治他的罪。”

“王呀！就算杀了农夫，也止不住我现在的痛呀！不如趁此告诫他，叫他以后别再折磨我了吧！”牛说着。

国王听了深受感动，心想：

日前，樵夫只不过犯了砍婆罗门果树的罪，婆罗门便要我去杀人，还不如这条牛呢！

国王寻思至此，命随从请婆罗门来，特意问道：“事奉婆罗门能得到甚么福报？”

“可消灾得福，得富贵长寿。”婆罗门说。

“能了脱生死吗？”国王问。

“不能免于生死轮回。”婆罗门道。

国王听了颇感失望，于是就去见佛陀，看到庄严无比的佛陀，国王五体投地向佛顶礼，说：

“我听说佛法是至高无上的，佛教化天下，渡化无数众生，在此，我洗心革面，请佛慈悲教诲。”

此时，佛以“五戒十善”传授国王，并为他开示：“世间的一切都是生、灭不已，没有永恒不灭，也没有生而不死的道理。而布施持戒，现世就可得福报，如能忍辱、精进，禅定、智慧，所获得的功德更不可限量，来生能作转轮圣王，而且证得出世间的菩提大道。”

佛说完即现庄严相好之身，国王亲眼目睹，当下内心法喜充满、心开意解，立即证得须陀洹果（即初入圣人之流）。而那只慈悲的牛儿，七天后，寿命終了，也生到天上。

那只向国王控诉的牛，虽身为畜牲，但凭借着善念而生天。

国王则因牛儿的一番话，突然觉悟到自己一念之间杀人实乃不智之举，就毅然舍弃外道，上求佛法，立刻证到须陀洹果。

人生在世，谁能无过？然而自己内在的敌人，常常帮自己的错误行为作解释，并容忍和宽恕自己，结果是一错再错，造成业障如乌云蔽日般越积越多，遮盖了美好的人生大道。如果我们能及时醒悟，这未尝不是一种逆增上缘啊！

磨难助人成功

文 | 王坤

唐朝时期，有一位著名和尚，在一座寺院中从小出家。每天清晨，他要去担水劈柴、打扫寺内卫生。做完早课，还要去寺后的市镇购买寺中所需。每日勤勤恳恳、刻苦用功，就这样在晨钟暮鼓中，一晃十年过去了。

有一天，小和尚有了一点闲暇时间，便和其他小和尚在一起聊天，他发现别人过得都很清闲，只有他一人整天忙忙碌碌。虽然别的小和尚偶尔也会被分派下山购物，但他们去的是山前的市镇，路途平坦距离也近，买的也大多数是些比较轻便的东西。而十年来方丈一直让他去寺后的市镇，要翻越两座山，道路崎岖难行，回来时肩上自然多了很重的物品。于是，小和尚带着诸多不解的心去找方丈，问：“为什么别人都比我自在呢？没有人强迫他们干活读经，而我却要干个不停呢？”方丈只是低吟了一声佛号，默默不语。

第二天中午，当小和尚扛着一袋大米从后山走来时，发现方丈正站在寺的后门旁等着他。方丈把他带到寺院的前门，坐在那里闭目不语，小和尚不明所以，便侍立在一旁。日已偏西，前面山路上出现了几个小和尚的身影，当他们看到方丈时，一下愣住了。方丈睁开眼睛，问那几个小和尚：“我一大早让你们去买盐，路这么近又这么平坦，怎么回来得这么晚呢？”

几个小和尚面面相觑，说：“师父，我们说说笑笑，看看风景，就到这个时候了。十年了，每天都是这样的啊！”

方丈又问身旁侍立的小和尚：“寺后的市镇那

么远，翻山越岭、山路崎岖，你又扛了那么重的东西，为什么回来的早一些呢？”小和尚说：“我每天在路上都想着早去早回，又因为肩上的东西重，我才更小心去走，所以反而走得稳走得快。十年了，我已养成了习惯，心里只有目标，没有道路了！”

方丈闻言大笑，说：“道路平坦了，心反而不在目标上了。只有在坎坷的路上行走，才能磨炼一个人的心志啊！”

几个月后，寺里忽然严格考核众僧，从体力到毅力，从经书到悟性，面面俱到。小和尚由于十年的磨炼，所以在众僧中脱颖而出，被选拔出来去完成一项特殊的使命。这个当年的小和尚，就是后来著名的玄奘法师。在西去的途中，虽水阻山隔，艰险重重，他的心却一直闪耀着求法的坚毅之光。

可见道路的艰难坎坷，并不是取得成功的最大障碍，而是在面临磨难时，能保持一颗正确的心态，才是最关键的。只有我们充分认识到磨难是一种取得成功的助力时，我们才会充分发挥自身的潜能，不断克服一个又一个障碍，从而取得最后的成功。



穷困之人 不能成佛？



文 | 佛蕊

舍卫城里，有位除粪谋生的人名叫旃陀罗儿。某日，佛特意从祇树给孤独园来到旃陀罗儿的主人家作客。当祂逐渐走近，旃陀罗儿遥见尊贵的佛时，自觉惭秽而匆忙走避的它巷，佛却从巷子的另外一头迎面而来。

旃陀罗儿心想：我只是个扫除秽粪的工人，身上尽是粪臭秽土，有甚么脸见佛？又有何福报亲近佛的德泽呢？旃陀罗儿内心虽很想见佛，又怕自己低贱卑微的身躯玷污了佛陀。于是他羞愧地垂头想避而走之。

“旃陀罗儿！”佛陀呼唤他道：“别再回避了！我正是为你而来的！”

“我不敢亲近世尊！难道世尊可以跟像我这样全身脏兮兮的人谈话吗？”旃陀罗儿答道。

“我要度化你出家作沙门。”佛说。

旃陀罗儿怔在原地，他简直无法形容内心的感动，他眼眶泛红又忧又喜地问：“难道像在地狱受苦的人，……或，或者像猪、狗这样的畜生，也能修道吗？”

“我来世间正是为度脱众生的罪苦啊！”佛陀慈祥地讲道。

佛陀语毕，便牵起旃陀罗儿的手，飞到虚空，瞬间来到恒河边，让旃陀罗儿沐浴，洗涤污秽之身后，就带他回祇洹精舍，让弟子为他讲经说法。

旃陀罗儿心中的激动与感恩自不可言喻，他感谢佛陀从臭气熏天的粪坑中，将他带到如天堂一般庄严的精舍，使他成为一个重生的人。从此旃陀罗儿珍惜每一分每一秒，在祇洹精舍里，努力勤修戒定慧，息灭贪瞋痴，天天自我觉照，不到十天工夫，便证得须陀洹果。他又毫不懈怠地勇猛精进，很快证得阿罗汉果，并得六大神通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通），此时此刻的他，已非昔日阿蒙，内心的智慧顿开，彻照无碍。

波斯匿王听说佛陀度化旃陀罗儿的事，颇不以为然，起了鄙夷之心。他想：佛出身释迦种姓，乃是尊贵皇族；左右弟子又出自四大种姓，常入宫室接受供养，信徒们争先恐后地五体投地、接足顶礼。如今，却跑去度化低贱卑微的下等人旃陀罗儿，我们凭什么

要礼拜供养他！我一定得去质问世尊。

国王来到祇洹精舍的这一天，旃陀罗儿正坐在一块大石头上，正以他粗糙而充满皱纹的手缝补破旧僧衣。波斯匿王瞧见坐在大石头上的比丘，便说道：“请您禀告世尊，波斯匿王要觐见他。”

旃陀罗儿听了，现出神通隐没到石头里，再从精舍出来，向佛陀禀告：

“世尊！波斯匿王求见。”

“知道了，请国王进来吧”佛说。

旃陀罗儿瞬间又从大石头里冒出来，这让见了此情此景的国王大感惊讶。

“请问刚才的比丘是谁？能在石头中自由无碍地进出？”国王一进入精舍，向佛顶礼后，便迫不及待地向佛请教。

“他就是除粪工人旃陀罗儿。”佛陀说。

佛并藉此因缘说了两首偈子，譬喻污秽的烂泥、田沟或深坑里，也能长出清香妙洁的莲

花，莲花能出污泥而香洁呀！

“大王！您会不会去摘取这香洁的莲花呢？”佛问。

“世尊！莲花清香妙洁，宜撷取啊！”波斯匿欣然道：“世尊！旃陀罗儿如此

快速地得证果，真是不可思议！从今以后，我要以衣被、饮食、卧具、医药来恭敬供养他。”

国王开始的傲慢之心，若不是出身低贱的旃陀罗儿，不断精进，在短时间证得阿罗汉果，并于国王面前显现神通，恐怕也难以调伏国王的分别心。

众生皆平等，旃陀罗儿虽出身低贱，但不妨碍他修习佛法。众生皆有佛性，或许在贫困落魄的人中，也有如佛说的“犹如污秽恶地，生出香洁莲花”的人呢！



2008年9月~12月 活动表

共修

周日共修

每逢星期日

地点：大悲殿

(一) 净土共修 早上9.30 - 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

普门品

每逢星期五 晚上8.00 - 9.30

地点：大悲殿

活动

普及佛学课程 佛学基础知识

■ 第一学年：第三学期

佛教的“七众”、《善生经》讲记

日期：9月9日至11月25日 (每星期二)

■ 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8日至11月24日 (每星期一)

■ 第三学年：第三学期

简介汉传佛教的大菩萨、《八大人觉经》

日期：9月10日至11月26日 (每星期三)

■ 第四学年：第三学期 *八识规矩颂

日期：9月9日、23日、10月7日、21日、11月4日、18日 (星期二)

时间：晚上7.30 - 9.00

地点：宏船老和尚纪念馆 1楼

欢迎报名参加，学员可任选课程，*《八识规矩颂》只限于有佛学基础者参与。

咨询电话：6849 5300

佛学研修班

第三学期：《六祖坛经》

日期：9月10日至11月26日 (每星期三)

时间：晚上7.30 - 9.00

地点：宏船老和尚纪念馆 1楼

欢迎报名参加，学员需有佛学基础。

咨询电话：6849 5300

素食烹饪班

指导：蔡文奎

日期：9月6日至10月25日 (每星期六)

地点：斋堂

学费：\$65

咨询电话：6849 5300

放松身心与内观禅

指导：传仁法师

日期：8月26日至10月28日 (每星期二)

地点：宏船老和尚纪念馆 4楼

学费：\$10

咨询电话：6849 5300

法会

药师消灾燃灯法会

■ 虔诵药师经

日期：10月13日至18日

时间：晚上7.45

地点：万佛宝塔

■ 虔礼药师宝忏

日期：10月19日 (星期日)

时间：早上9.00

地点：大悲殿

咨询电话：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

地点：

宏船老和尚纪念馆 3楼



开放日：每月农历二十七 (大悲法会) • 清明节 (注：每年农历日期会变动) • 农历四月十五 (卫塞节) • 农历七月十五 (盂兰盆节) • 农历九月初三 (宏船老和尚冥诞日) • 农历十一月初九 (宏船老和尚圆寂日)

咨询电话：6849 5300



放弃也是一种智慧

文 | 思齐

一个朋友是名登山队员。他有幸参加了攀登珠穆朗玛峰的活动，但是在6400米的高度时，体力不支只好停了下来，之后便悠然地下山了。到达山脚下的时候，等候的记者问他：“为什么不再坚持一下呢？要知道那样的高度已经离登顶不太远了，只要再咬咬牙，可能就有完全不一样的结果。”朋友很开朗地笑道：“不！6400米这样的高度对于我来说，已经是个最高点了。我知道自己能达到什么样的极限，所以一点也不遗憾！”

当他向我讲起这段经历时，我非常的钦佩他，钦佩他没有逞强好胜，而做出有损自己生命的行为；钦佩他见好就收的明智之举。

我们喜欢一样东西，并不意味着就一定要得到它。有些人为了得到喜欢的东西，殚精竭虑，费尽心机，更甚者可能会不择手段，最后走向极端。也许他得到了那样东西，但是在他追逐的过程中，失去的东西更是无法计算，他付出的代价是所得到的东西无法弥补的。为了强求一样东西，或者一件事，而令自己的身心疲惫不堪，是很不划算的。假如得到它时，才发现没有想像中那么好，又觉得在这过程中失去的东西更珍贵，自己一定会懊恼不已。所以，事前一定要考虑是不是真的需要，这样才不会被欲望所牵引。

世界上有很多事，不是我们努力就能实现的，当因缘不具足时，就要懂得放弃与取舍。

《战国策·燕策》中有一则故事：有一只蚌张开壳在岸边晒太阳，一只长腿的鹬看见了，就把细长的嘴伸进蚌壳里想啄吃蚌肉。蚌为了自保，就赶紧闭上了壳，鹬贪到嘴的美食不肯松开口，而蚌也只好紧紧地夹着鹬嘴来保命。正当两方都不肯相让的时候，结果渔翁来把它们都捉住了。这就是俗语“鹬蚌相争，渔翁得利”的来历。

因为不懂得放弃而产生的悲剧，自古以来不知有多少人曾上演过。文种是越王勾践的重臣，为打败吴国立下了汗马功劳。他功成名就以后，还继续仕于越王。其间范蠡曾写信给他：飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹。越王的长相，颈项细长如鹤，嘴唇尖突如乌鸦，这种人只可与他共患难，却不能同富贵，你现在还不离去，更待何时？文种虽然后来也因病返乡，但是并不是如范蠡那样彻底放弃一切，他留在越国，其名仍威摄朝野，于是佞臣陷害他，最终被越王以谋反罪杀死。与他相似的还有帮刘邦打下天下的功臣韩信，他也是舍不得放弃自己辛苦得来的权利和富贵，只知进不知退，最后遭到吕后陷害命丧黄泉。

当然，也有懂得放弃的历史人物如：说客出身的范雎，他担任秦国的宰相，以“远交近攻”的策略，使秦国军事力量日益强大，为秦国的发展做出了很大贡献。可是后来，他却在晚年出现了重大失误，但是由于秦王对他的依赖而免于死。范雎的心中一直为此忐忑不安，这时他的一位下属劝他道：“在成功之下必不久处，你何不趁此辞去职务，乐享晚年呢？”范雎听完大悟，于是奏请辞职，并荐蔡泽为相。可以说正是因为明智的放弃，范雎才得以安享后来的百岁高寿。

有时功名富贵如同一座茧房，只有放弃它，蛹才能变成蝴蝶；有时候如同壁虎的尾巴，在被天敌咬住之时，只有放弃它才能保全性命。

孟子说：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲

也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”

生活中，有些事的确需要及时收场，需要重新再来。而我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，心灵的贪欲太大了。聪明的人善于取舍，他很清楚幸福需要眼光去辨别，更需要勇气去放弃，有太多心事的人是走不快的。因为生命里填塞的东西愈多，就愈难发挥潜能。所以，我们时常需要清扫自己的心灵。

放弃还是一种大度胸怀的体现。放弃进攻的言词，放弃愤怒的冲动，放弃报复的渴望，本身就是一种宽容、一种豪迈。出生于平民家庭的加拿大总理克雷蒂安，是个其貌不扬的人，一耳失聪，连英语也说不好，但却能在政坛上平步青云，三度登上总理宝座屹立不倒，成为加拿大政坛的“常青树”。而他成功的一个秘诀就是不树敌、肯助人。1993年，保守党在大选中惨败，失去总理宝座的保守党主席坎贝尔难咎其责，被迫辞去党主席职位。令人感佩的是，获胜的克雷蒂安总理却给这位失去栖身之所的昔日对手，拨了一间办公室和一个秘书，让其从容整理文件。一年后，克雷蒂安又给失业的坎贝尔准备了可任选其二的两个职位——驻俄国大使或驻洛杉矶总领事，坎贝尔选择了后者——一份年薪12万加元、部长级待遇的工作。克雷蒂安的宽容不仅把夙敌化为朋友，还赢得了“旁观者”的敬意和广泛支持，人气之高无人可以望其项背。

智者说：“如果不分清是非，只认为人就应该永不放弃，那么，到头来承担后果的只能是自己。”人类就是因为一种不愿舍弃的心理，才导致了生命增加沉重的负荷。放弃也是人生的智慧；是生存的智慧；是历尽跌宕起伏之后对世俗的一种洒脱；是饱经人间沧桑之后对财富的一种感悟；更是运筹帷幄、充满自信的一种抉择。



有一个关于仇恨袋的传说：一个人怒气冲冲地走在路上，被一只立在路中央的袋子挡了去路，这人就推了袋子一下，要它让开道路，结果袋子没有移动一分，反而涨了起来。这人很生气，就又打了袋子一拳，袋子又涨大了一些。这人就更生气了，干脆抬起脚来狠狠踢了袋子一脚，这个袋子更加涨大了，结果把路全部堵死了。最后佛出现在这个人的面前，告诉他这叫仇恨袋，人越是理会计较它，它就会变得越强大，相反，如果人不理会它，或者绕开它，就会什么阻碍都没有了。

可见，当一个人的心里充满报复和仇恨时，他的心灵就会被乌云遮蔽，他的人生之路也就无法前行。古话说：世上不如意者十之八九。其意就是说生活没有一帆风顺的，人都有因为各种原因而产生的烦恼，而这些烦恼如果处理不当或者太过斤斤计较，往往就会因怨生恨，而任其发展下去，结果恐怕都是我们不愿看到或者接受的糟糕和不幸。

电视台播放了一期节目，名字叫“都是小狗惹的祸”。内容是一个姓朱的人养的几只小狗被人偷了，但是，后来他在一家网上宠物交易站，发现了那只小

狗的照片，于是报了警，而警察最后抓到偷狗的人，原来是网上卖狗的秦某和她的儿子。最后秦某和儿子被判坐牢三年。

这个结果连我都感到惊奇。后来了解了实情才知道，秦某偷的这只狗叫做“古代牧羊犬”，三条狗市值人民币一万九千元。起初秦某偷狗的动机，并不是为了卖钱，她只是为了出一口怒气。原来她在偷狗的前两天花了两千多元钱，从朱某手中买了一只古代牧羊犬，但是回到家中才发现这只小狗有皮肤病，于是就打电话给朱某想退调，但是遭到了朱某的拒绝，秦某想到自己花了高价却买回一条病狗，而且还不能退调，她真是越想越生气，于是萌生了一个报复朱某的念头：把朱某家剩余的那三只狗都给偷走，让朱某财物两空。后来她真的就拉着自己的儿子，在第三天晚上到朱某的家中偷走了小狗。

仅仅是为出一口怨气，仅仅是偷了三只小狗，却落得三年的牢狱之灾！秦某在听到宣判的时候，她呼天抢地泪如雨下，连她自己也认为“太不值了”！

是啊！谁看了这样的结果，都会替这对母子感到“冤”呢！

生活之中，人与人相互发生社会关系，总会发生一些摩擦，也难免产生一些误会和怨恨，这种情况下，人往往不知道学会控制自己的情绪，任凭着怒气，冲动地做出一些不理智的行为，最后让自己后悔莫及。所以正如节目主持人总结的那样：如果秦某在协调不果的情况下，能够忍住怒气，带小狗去宠物医院进行治疗；如果朱某能够退让一步，同意调换一只小狗……大家都宽容一点，事情肯定就会是另一种结局了。所以说人要在生活中学会宽容，宽容是福。

孔子在《论语》中也强调一个“恕”字，所谓“恕”是忠恕——宽容之意，孔子说这是为人必须

学会的。在《论语·卫灵公》中，子贡问孔子：“有一言而可以终身行之者乎？”孔子回答：“其恕乎？己所不欲，勿施于人。”其大意可以解释为子贡问有没有一个字可以终身行之的呢？孔子回答说：大概只有一个“恕”字吧！宽恕别人，他人对自己做了不愿意接受的事情，自己明知道连自己都无法接受，那就不要再把它施加给别人了。

谁都不喜欢仇恨和报复的心理，但是当人受到伤害或被欺负的时候，却很容易产生这种心理，并希望对方受到同样的伤害或者损失，藉此来达到自己心理上的平衡。但是，一个人倘若心存报复，自己所受的伤害就会比对方还大。报复会把一个好端端的人驱向疯狂的边缘，报复还会把无罪推向有罪。许多心理学专家的研究证实，报复心理非常有碍健康，高血压、心脏病、胃溃疡、抑郁症等疾病就是长期积怨和过度紧张造成的。有一位女演员失恋后，怨恨和报复心使她的面容变得僵硬而阴沉，她去找最有名气的化妆师为她美容。化妆师袁肯的告诉这位演员：“你如果不消除心中的怨恨，任何化妆师都无法让你美丽起来。”

对于曾经受过的伤害不能够宽容，那么你会永远被禁锢在那种伤害里。德国有一句谚语说：“最大的报仇就宽恕的念头。”著名的法国思想家卢梭说过：“忍耐是痛苦的，但它结出的果实是甜美的。”作家莎士比亚也说过：“宽恕别人所不能宽恕的，这是一种高贵的行为。”

在元人吴亮所著的《忍经》中有一段这样的文章：驰马碎宝，醉烧金帛，裴不谨吏，羊不罪客。司马行酒，曳遐坠地。推床脱幘，谢不嗔系。诉事呼如周，宗周不以讳。盖小人之事大多忤，贵之视贱多怒。古之君子，盛德弘度，人有不及，可以情恕。噫，可不忍欤！

文章中所说的是这样几件事：小吏骑马时不小心摔坏了马背上珍贵的马鞍，但裴行俭并未加罪于小

吏。羊侃请客时，客人喝醉酒误把羊侃的金帛烧了，可羊侃并没有因此怪罪客人。有个叫司马的人劝酒拉倒了裴遐，裴遐跌倒于地而没有发怒。谢安被人从座位上推下来，弄掉了头巾，但他没有因此怪罪蔡系。有人上诉时直呼宗如周的名字，宗如周也不以为意。最后，作者这样总结道：小人物侍奉大人物时总会有意外，高贵的人对待卑贱的人也常常会生气。如果大人物能为人宽宏大量，善解他人，那么他就拥有君子的品行了。请忍住心中的不满，原谅别人的过失，与人为善吧！

别人无心做错了事，违背了你的心愿，打乱了你的计划，但你要以他是无意的来对待，并且不去计较他的过失，这才是一个君子应该具备的优良品质。如果不能因此忍受别人的过失，而大发雷霆，这只能加剧对方的恐惧或者害怕心理，事情则只会是越办越糟。所以说，能够善待别人的过失，给予他人理解和自尊，帮助他人从过错之中走出来，这个人才能同样得到别人的尊重和信任。

要以理解的眼光看别人，要懂得大千世界是五彩缤纷的，人也是各种各样的，都有自己的个性和特点，都有不同的长处和短处，我们不能像要求自己那样要求别人。宽容别人的过错，明白世上没有十全十美的人，包括自己在内，谁都有缺点，谁都有可能犯错误，要给别人改正错误的机会。

有人给宽容一个十分美丽的比喻：一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽容。

仔细想一想，我们常常在心里计较这个，埋怨那个，但是在人的短暂一生中，虽然可以暂时得到与拥有许多东西，可等到死亡来临的时候，我们到底能够带走什么？那些东西还不都会随着岁月的流逝而灰飞烟灭吗？所以不如在活着的时候，坦然一些，包容一些，让自己进入一个鸟语花香的天地，多体会体会天的高远和地的广袤。唯有当我们的的心被爱和宽容充满的时候，仇恨才会没有容身之地。

天生孩子必有用

孩子在愚人节这天来到了人世间，让人没想到的是，他患有21对染色体综合症，永远只有三四岁孩子的智力，也就是说，不管他年龄有多大，他永远是一个愚人。

愚人的父母并没有嫌弃自己的孩子，他们无微不至地关爱着孩子，努力教孩子从一数到五，可不争气的孩子永远不明白一到五的顺序。

愚人16岁时，愚人的妈妈被查出患上了乳腺癌。愚人的妈妈从医院出来，悲伤地坐在回家的公共汽车上，眼泪不住地往下流，她不是为自己的病情伤心，她担心的是自己死后，自己的愚子该怎么办？自己健在时他还经常被人欺负，如果自己死了，谁又会来关心照顾他呢？汽车在站台停了下来，一个衣着破烂、浑身脏兮兮的孩子在乞讨，有的人丢给他一枚硬币，有的人大声呵斥他滚开。愚人的妈妈见此情景心如刀绞——自己死后，自己的愚子很可能连这乞讨的孩子都不如，因为他连什么是乞讨也不懂呀！

愚人的妈妈在汽车上再也坐不住了，她提前下了车，到一家土产商店买了两瓶敌敌畏，她决定要和自己的愚子一起离开这个世界。

愚人的妈妈回到家打开门，愚人快乐地尖叫着从屋子里冲出来迎接妈妈，并在地上摸索半天，从几双拖鞋中找到妈妈那双拖鞋，送到站在门口发愣的妈妈脚下，示意妈妈赶紧换鞋。妈妈再也控制不住自己的感情，一把抱住愚子哭了起来。愚子一边挣脱妈妈，一边着急地举起手里自己拼装的机器人给妈妈看，并得意地说，这是自己装的。愚子的表现让妈妈猛然发现儿子并不愚——他是有感情的，也是有一定思想的，他能拼装出机器人，也一定会干其它事情，天生我这个儿子一定是有用处的。她放弃了死的念头，决定和孩子一起好好生活下去。她又开始教孩子数数，教孩子系鞋带……

文 | 赵倡文 / 张立苗

一个偶然的时机，愚人的妈妈发现他对音乐有着特殊的敏感性。他一听到音乐，有时会两三个小时一动不动静静地听着，有时会随着音乐手舞足蹈，俨然像一个指挥家。看着愚人的这些表现，愚人的妈妈兴奋极了，她终于找到了适合愚子的生活方式和生存方式，她们夫妇决定送愚子上智育培训学习班，请一些指挥家来教儿子学习指挥……

为了省下钱让愚子学指挥，愚人的妈妈不但主动减少了化疗次数，而且还拖着病体外出打工。经过不懈的努力，愚人的指挥终于达到了出神入化的地步。他应邀参加了中国残联举办的春节晚会，将自己的指挥天赋发挥得淋漓尽致。演出结束，残联主席邓朴方拥抱着愚人，深情地说：“一切生命都是伟大的！”

愚人在用自己的表现赢得世界对他的尊重与承认的同时，他的妈妈却由于化疗不彻底，走到自己生命的尽头。然而，这时的妈妈走得却是非常安详，因为她已经为自己最牵挂的愚子找到了一条生存之路。

这是一个真实的故事，文中的愚人就是现在蜚声海内外的著名智障指挥家舟舟。上面这段长长的文字就是舟舟来我的家乡演出时，主持人对舟舟的介绍。

在大家的感动之中演出开始了，看着舟舟充满激情的指挥，我身边一位女士啜泣起来。原来，来观看演出前她的儿子由于染上网瘾，数学只考了60分，她感到自己的儿子已无可救药，便产生了放任自流的思想，但在听了舟舟的故事和观看了舟舟的演出后，她被触动了，天生孩子必有用，她开始深深地反省自己，流下了感动和悔恨的眼泪。

参加工作刚刚两年的刘君已经和单位里所有的人争吵了个遍，他觉得自己再也无法在单位里呆下去了，可他又不想放弃这份得之不易的工作。他彷徨、无助，怪自己生不逢时、命运多舛。有一次和同事争吵后，他心中特别难过：难道自己命中就该有这么多磨难吗？得求人给自己指点指点。他想到了山中老和尚，大家都说他能知人的前世和今生，是活菩萨，能救人于水火。

老和尚的小庙位于半山腰。刘君气喘吁吁终于爬到了小庙前，这哪里是庙呀！就是个山洞，洞口小得一不小心就会磕破脑袋。就在刘君迟疑时，老和尚过来了。

走进庙中，刘君把自己这两年来的遭遇详细讲了一遍，求老和尚给自己指点迷津。老和尚说：“年轻人，难道你和人争吵时，就没有想过把头低一低，让一让对方吗？”刘君说：“我为什么要低头让他们？我是对的！”听着刘君的话，老和尚没有吭声，他站起来，

点了一把香，递给刘君。刘君接过香，毕恭毕敬在佛祖面前三叩首。

上完香，老和尚和刘君又坐了下来。老和尚说：“做人该低头时就得低头。”一听这话，刘君强压了往上窜的怒气，说：“我是对的，为什么要低头？”

老和尚看着激

动的刘君，停了一下说：“你今天已经低头了。”

刘君惊诧地看着老和尚。

老和尚接着说：“你为了让我指点迷津爬了很长一段山路，然后又小心翼翼走过这洞口，最后又在佛祖面前磕了三个头。这三次你哪一次没有低头？”

老和尚的话如醍醐灌顶令刘君清醒起来：“是呀！今天自己向上爬时低头了，进洞口时也低头了，求佛时更是低头了……”想着这些，刘君的脸不由红了起来。

老和尚见状又说道：“低头了，你才能向上爬上山坡；低头了，你才能不磕破头少受磨难；低头了，你才能让佛祖看见你的诚意。求佛如此，生活也是如此。在生活中，你如果时时都昂首，那只能碰你个头破血流。只有适时低头，才能顺利向前，一切烦恼才会烟消云散。”

听完老和尚的话，刘君心悦诚服地不住点头。





念经成佛

小和尚看了几本经书后，觉得自己了解了佛道，于是，便到处炫耀说自己已经离成佛不远了。正得意间，对面遇见了藏经阁的了然禅师。了然禅师并没有责备小和尚的无知，而是微笑着问道，“你说你离成佛不远了，这个‘不远’到底有多远？”

小和尚想了想，反问道：“禅师，我再读上五本你觉得能行吗？”禅师笑笑，并没有给出任何的答复。

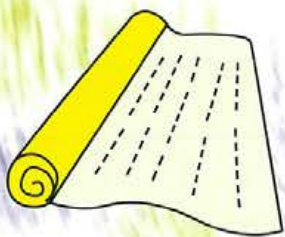
小和尚挠了挠脑袋瓜子，疑惑道：“如果五本不行的话，那我再读上十本你看如何？”禅师仍是微笑着，没有说一句话。

小和尚以为禅师觉得自己说少了，继续道：“那我再读二十本总可以了吧？”哪知禅师还是没有表态。

小和尚急了，道：“禅师，您到底说句话呀，难道要我读上成百上千的经书才能达到目的吗？”禅师看着小和尚急不可耐的样子，沉吟了一下，才缓缓道：“一切理事，以心为本，欲成佛者必要心无杂念，去除一切欲望和尘缘，远离妄想及得失，像你这样心中时刻挂念自己何时才能成佛，如何才能成得了佛，心为欲念所羁绊，即使读上成百上千本经书，没有在心地上下功夫也是枉然。”

小和尚听了顿时面红耳赤，从此洗心革面，不仅一心研读佛经，而且也把佛陀的教法落实在自我的心地上，最终成了一代的高僧。

迷则佛境界俱是众生境界，悟则众生境界便是佛境界。禅宗六祖慧能在《坛经·机缘品》第七中说道：“汝之本性犹如虚空，了无一物可见，是名正见；无一物可知，是名真知。无有青黄长短，但见本源清净，觉体圆满，即名见性成佛。”佛由心生，最大的是心，最小的也是心，离心求佛者外道，执心是佛者为魔，唯有物我两忘杂念皆无的清净境界，才算是真正的踏入了佛道，成就菩提。



文 | 李均

佛教

心问答



1、我经常参加佛七修行，发愿都是求生西方，是不是能生净土啊？

答 当然不容怀疑。但是修行西方净土法门的人，善根有深浅之别；修行时间有迟早之异；修行功夫有勤懒之差；业障有多少不等。所以凡夫往生佛国之时，《观无量寿经》说：莲花分有九品。《无量寿经》说：诸有众生，往生佛国，分作莲花化生及边地胎生两类。莲花化生者分作九品；边地胎生乃是不信佛智，但有罪福而愿生彼国之人。往生佛国既有高、下、中边地不同，所以我们在修行上要多下功夫。

2、净土九品莲台是指什么？

答 修行净土法门愿往生之人，有九品之别，故所生之极乐净土，亦有九品之殊。谓：上品上生、上品中生、上品下生、中品上生、中品中生、中品下生、下品上生、下品中生、下品下生，等九品位。念佛人临命终时，西方圣众即持莲台来迎。故莲台亦有九品之别，由上品至下品之莲台依次为：金刚台、紫金台、金莲华、莲华台、七宝莲华、宝莲华、莲华、金莲华。其中中品下生者不详。

3、什么是往生边地？

答 如果我们信心不足，对西方极乐世界半信半疑、半推半就之下，跟着别人行善、念佛、修供养、布施，就会往生边地。边地指胎宫，也即是莲胎，这是莲花尚未开，以相当久远的时间，坐在莲花胎中，既无罪报，福如天国，就是缺少闻法修行的机缘。

4、如何能够消除一切业障？

答 根据刘宋时代天竺三藏求那拔陀罗译出的《拔一切业障根本得生净土陀罗尼神咒》，教受持阿弥陀佛法门的人，受持此咒法当：漱口燃香，于佛像前胡跪合掌，日夜六时，各诵三七遍，即灭四重（比丘戒）、五逆、十恶、谤方等（大乘）罪，悉皆灭除，现世所求皆得，临命终时任运往生。

为人辛苦为人甜

唐代诗人罗隐曾写有一首富含人生哲理的《蜂》诗，诗云：

不论平地与山尖，无限风光尽被占。
采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？

在这首诗歌中，诗人高度赞扬了蜜蜂劳苦一生为人酿蜜，贡献人的很多而自己享用的却很少的高尚的品格。诗人以蜜蜂为比喻来颂扬那些为了别人的幸福而辛勤奔忙的劳动者。同时也是对那些不劳而获的剥削者无情的讽刺。

诗歌一开始，诗人赞扬了风光无限的蜜蜂，无论是在平地上还是在高山之巅，凡是有鲜花盛开的地方，都有它们忙碌的身影。忙碌不停的蜜蜂通过自己辛勤的劳动，采得了很多的蜜，它们采蜜并不是自己享用，最终都是在为别人而奔忙。所以，诗人在最后对蜜蜂的忙碌提出了疑问——为谁辛苦为谁甜？言语之中既是对蜜蜂勤劳品格的赞美，也是对蜜蜂无私奉献精神的赞叹。

在佛教中涌现出许多“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的无私奉献者。为佛教事业的发展奉献了毕生的心血。诸如西行取经高僧法显、玄奘、义净等就是这样的人。

在现代印刷技术高度发展的时代，我们能够很容易地在各大寺院图书馆中看到装帧华美的各类佛教典籍。佛门中，常有“三藏十二部”经典浩如烟海的说法。可是，当说起“三藏十二部”经典时，却很少有人会想到这些经典的来之不易，也许更想不到当年西行求法高僧的艰难。殊不知，我们今天所能看到的许多经典都是古代高僧冒着生命危险取得的。唐代的西行求法高僧义净法师曾写有一首描述求法艰辛的诗：

晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安。
去人成百归无十，后者焉知前者难。
雪岭崎岖侵骨冷，流沙波浪彻心寒。
后流不辨当时事，往往将经容易看。

唐代玄奘大师就是一位为人辛苦为人甜的求法高僧。玄奘法师13岁便树立了“远绍如来、近光遗法”的行愿，26岁时的他，为求无上正法，决意西行。当时没有得到大唐王朝的支持，他冒死违令西行。他西行时不仅无人为他送行，而且还得躲避官兵的追捕。他抱着“宁可西行一步死，决不东回半步生”的决心，西出玉门关，孑然西行。高昌王诚意邀请他留下弘法，不要冒险西行。但是玄奘大师不易求法之志，绝食三日，气色渐微才获放行。大师跨越崇山峻岭，历经千辛万苦，终不负其志。他于公元633年终于到达那烂陀寺这座印度佛教的最高学府！玄奘法师在印度勤奋修学，短短5年内就研习了大小乘、瑜伽、正理、中论、百论、集量论等50部经论以



普觉约稿



及印度各派哲学，并且透彻理解、融会贯通，道德学识日臻佳境。他又周游诸国，留学4年，世出世间的学问都达到了很高的水平。

玄奘大师在印度时，戒日王希望他留下弘法，愿意为他造100座寺院，各大寺院也纷纷挽留。可是玄奘大师没有忘记求法的初衷，没有忘怀北方的祖国，毅然携带着657部珍贵的经典，于公元645年回到长安。回国后，玄奘大师组织译场，主持译经，亲自翻译经典75部1335卷。为充实和修正中国的佛教典籍做出了卓越的贡献。

晋代高僧法显法师也是一位西行求法的高僧，他曾在其专著《佛国记》中描写西行途中的艰辛：“沙河中多有饿鬼、热风，遇者皆死，无一全者。上无飞鸟，下无走兽，遍目极望，欲求度处，则莫知所拟，惟以死人枯骨为标识耳。”我们且不说法显法师如何西行求法以及带回了多少部经典，仅从上面所描述的求法过程的艰难，足可以想到法显法师那种为中国佛教的振兴宁舍生命，誓愿求法的无上愿心。

像法显、义净和玄奘等高僧，他们明知前途艰险，却依然前行，目的无非是为了中国能够传入真正的佛法，让后世更多的人不再为经典的真伪而烦心。

所以，我们现在所拥有的优越生活条件和方便快捷的工作方式，都是前人为我们所创造的。我们要珍惜前人为我们创造的劳动成果。并尽己所能地为别人和社会创作出更多的价值，只有从事这种“为人辛苦为人甜”的工作，你才会实现自己的价值，这样的人生才是最有意义的。

文 | 慎言

《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。

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、本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以2000字为宜，采用与否，概不退稿。
- 2、投稿若用笔名，请另注明真实姓名及通讯地址，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，另请注明。
- 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元新加坡币，以申谢忱。
- 7、投稿地址：MAGAZINE, 88 Bright Hill Road, Singapore 574117
投稿邮箱：chuanxing@kmspk.org
电话：0065-68495355

禅的艺术境界



文 | 朱光磊



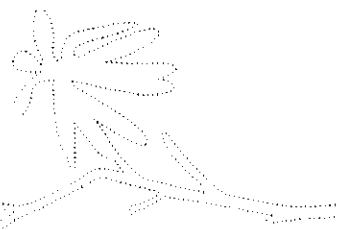
儿时观看宋明的文人画，不禁为其中轻妙高远的气象所吸引。层峦叠嶂的山川，云雾缭绕。不是溪水旁就是山崖边，或许能找到仰望自然的老者，一副幽闲的样子，很是惬意。我颇为迷恋于这番云水山石，总以为吴地丘陵，不够壮观，需到齐鲁之地，岱岳之间抑或能够寻觅此番景象。

后来我远涉华夏山川，领略了不少秀美的风景，然而依然寻访不到画中的文士气韵。渐渐发现，这种精神蕴涵在中国古代历来的艺术形式之中，不但是山水画，连人物、植物、鸟兽鱼虫的绘画中，也含蓄了这种莫名的美感。甚至于书法、古玩、雕塑、诗文等诸形式，都融汇了这一股灵秀之气。这种感受若向外在的实物寻求，是终身难以如愿的。古人的艺术，是将其心境中的情感通过描绘实物来加以展现。所呈现的艺术品，已经不再是现实的。那是艺术的真实，艺术的真实高于自然的真实。

虽然略有所悟，只是中国古代文人的艺术真实又不似于西洋人的艺术真实。我能在西洋画中领略到作者生命欲望的冲动，有痉挛似的痛苦，有满足后的

平静，有对自然的热忱，还有对生命苦难的谴责。然而，我寻不到中国式的艺术精神，她与上述这些都不相同。

当我读到《指月录》中一则禅机说：“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若”的刹那，才仿佛若有所悟。翠竹与黄花都是表法，荡相谴执，无有自性。然而，并非因为无自性就消极对待了。法身是本体的有，般若是根本的空，在此处汇集在一起。需如龙树菩萨三谛偈所言：“众因缘生法，我说既是空。亦为是假名，亦是中道义。”佛法言出世间法不离世间法，万法具足空假中三面。因此，人所面对的价值世界，将完全由一心之念所造。此心无善无恶，无所不包又无所包。因此，在世俗社会中所普遍认可的生命欲望的冲动，在禅的境界里完全遭到消解。愤恨命运的不公，或者积极进取的冲动，或者对于自然力量的赞美，在禅观中都是识心之执的表现，乃一念无明的产物。因此中国的艺术不会去表现生命的冲动，反而要将冲动内敛甚至消解。冯友兰说中国哲学是“负”的精神，西洋画月亮是靠浓彩描绘，中国画



月亮是靠留白，由周围的云彩来衬托其无，从无中而体现出自身的美来。整个场景都是和谐的整体，相互之间层层相应，气运流通。禅对万物进行般若玄智的关照，既不取相也不离相。物我一体，主客相融。正如禅师青原行思所云：参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山仍然是山，看水仍然是水。禅的艺术境界，就在于看山仍然是山，看水仍然是水。

我们能够从艺术作品中品赏出那独具匠心的气运。从中可以反观作者的禅意。王维诗作《终南别业》就是个极好的例子。“中岁颇好道，晚家南山陲。兴来每独往，胜事空自知。行到水穷处，坐看云起时。偶然值林叟，谈笑无还期。”此诗全无雕饰，浑然天成。尤其是“行到水穷处，坐看云起时”两句，尤被人称道。诗人由兴致而往来，也不知道心里有何快意的事情，独自信步漫游。他沿着溪水而行，或许他的注意力在于水中嬉戏的鱼儿，或许是流水本身的晶莹，只是他已经走到了溪水的尽头，已经无路可走，无物可观。按常理，应是大为扫兴的事情，定然穷途而返。全诗妙在“坐看云起时”，诗人虽在赏景，却是赏而不赏，并没有被外物牵扯着走。当流水已尽的时候，不妨寻找他物来看，只要自性清净，何处不是菩提？可以设想，即使此时没有云彩，诗人也可以颇有兴致的观赏一块山石。下文中，诗人又同山间老人谈谈笑笑，把回家的时间也忘了，这是何等自由惬意。整首诗描写的场景如同一幅幅山水画，充满着无尽的禅机。与其说是诗人在讲述自己的一次闲游，还不如说诗人在自述恬适的心境。外法的清高淡远全在于主体自己一心所感，其存在的价值是感受主体所赋予的，这是天人合一的境界。虽然外法具有种种的美，但是需要知道它是无自性的，无论多美，都不能起执，心随其所转就是迷；虽然万法无自性，但又是自己一心所现，闭目无视，充耳不闻，也是执。

形如枯槁，心似死灰的苦修并不是禅的意趣。禅的玄妙在于活泼泼的，于念无念，于相无相的当下现实之心。后来禅师马祖道一将其阐述为“平常心”，说道：“要眠即眠，要坐即坐”，就是要此心不执著，任其自然，无所追求。

最初，佛祖拈花，迦叶一笑。教外别传，唯一心相应，非语言文字所能道断。禅宗里面具有许多公案和话头，即不去直接言说何为佛性，如何成佛，而要求法者自己了悟。所谓如人饮水，冷暖自知。成佛不向外求，外法只能促成机缘，自性无尽宝藏具足，何不内求？禅宗公案上所记载的都是禅师的接应机锋，他们通过绕路说禅的方式来促使求法者顿悟。这些机缘充满了禅理，是绝美的艺术形式。我们通过审美，在刹那间忘却了自我，空诸一切，心无挂碍，和世俗生活暂时绝缘。这点灵明，静观万象，万象如在镜中，各得其所。这是空灵淡泊的审美情趣，依仗于此，我们或多或少能够感悟到这股清淡的禅意。

禅宗的思维深深影响了中国人的艺术精神。严羽在其《沧浪诗话》中说：“诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀。”禅于诗境结合得如此紧密，在诗中的表达能将诗歌雕凿精致，意境深远。苏东坡记载吴道子得梦神授画佛云“吴生画佛本神授，梦中化作飞空仙。觉来落笔不经意，神妙独到秋毫颠。”禅的这种心理状态，激发艺术创作的灵感，这正是艺术家苦苦追寻的东西，不期然造就了任性挥洒的画风。国画中的山水人物，也颇具禅风。山水的气质和人物的闲静浑然一体，自然天成。其实，何尝不是诗歌与绘画多融通禅意，一切中国的艺术都沉浸在禅的意趣之中。我们倘若能够留心观察，定会有不小的收获。

禅的意趣成就了一座雄伟的艺术宝库，我们遨游于其中，既能获得艺术思想方面的有益启迪，又有助于通过艺术形式来了解佛法，使心灵得到洗涤和升华。

近年来，世界各国的环保形势不容乐观，很多国家都出现了人类生存环境恶化的情况，具体表现在环境污染严重，大量的森林被砍伐，土地荒漠化程度日趋加剧，大量珍稀动物濒临灭绝，各种瘟疫疾病流行……各种各样的环保问题严重侵蚀着人类的生存环境，使人类面临着日趋严重的生存危机。有鉴于环境恶化的严峻形势，世界各国都采取了各种措施来改善自然环境，净化人类的生存空间。作为世界性的佛教，在其戒规中处处都有表现出重视环境保护的意识。

首先，佛教戒杀放生的戒规注重保护生态平衡。戒杀放生是佛教的基本戒规。戒杀就是要求我们对于一切生灵都要怀有悲悯之心，不能因为口福或逗乐杀害它们的生命。佛教的杀生戒要求我们不仅不要自己动手去杀，而且还不能见人杀生怀有欢喜之心，更为重要的是当你见到生命面临被宰杀的危险时，还应当尽其所能地拯救它们，使之免遭被杀戮的厄运。

自然界的各种动物都是人类的朋友。人类从蛮荒时代走到现在的信息时代，动物们为人类作出很大的贡献。它们其中有的牺牲生命养育人们，有的牺牲劳动力和人类并肩作战改造自然，从来都是默默地为人类承受着苦难。人类的贪欲蒙蔽了自我善良的眼睛，使得许许多多类动物濒临灭种。与此同时，自然界“共生的法则”不断的被先知先觉的人们揭示出来，维护自然界生态的平衡已经成为当前重要的方向。

所以，佛教的戒杀放生对保持生态平衡具有重要意义。

其次，佛教禁止佛教徒抽烟、饮酒，也有出于环保的考虑。我们都知道吸烟有害健康。抽烟带给人的危害是多方面的。英国“烟草致癌发现者”和“流行病学之父”理查德·多尔日前在马德里说，吸烟增加死亡的危险性，可导致40种致命的疾病。多尔说，这是英国“皇家癌症研究基金会”从1951年至1991年对3.44万名英国男医生抽烟追踪研究后得出的结论，

目前其中1/3被追踪者已经死亡。从目前拥有的资料看，吸烟造成的致命疾病有口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌、子宫内膜癌及其他非常罕见的疾病。多尔通过研究发现，吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性增加二十倍，吸烟者中年死亡的可能性是不吸烟者的三倍。

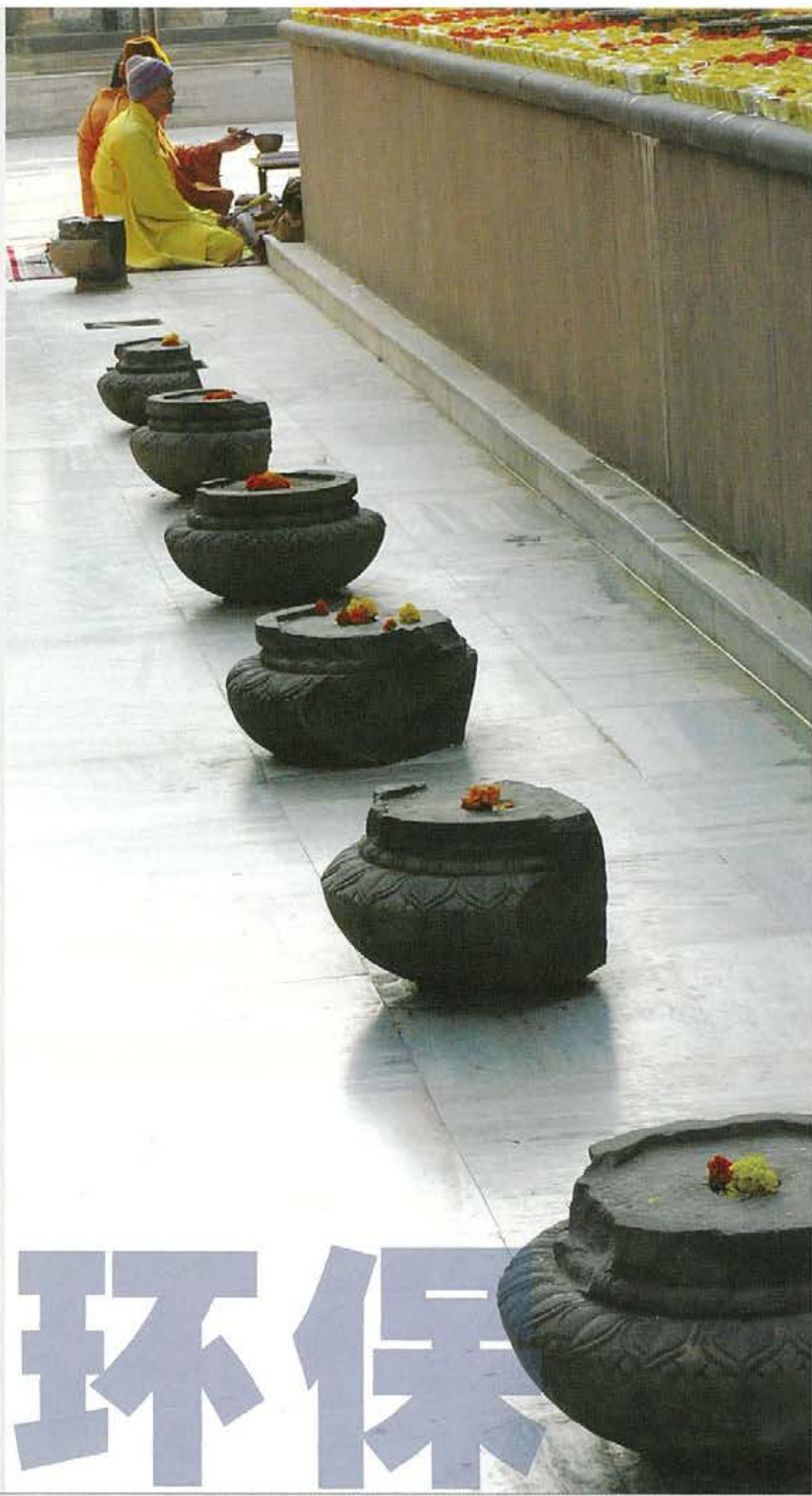
佛教特别禁止饮酒。饮酒的过患，在经典中已经阐述得很多，在此就不一一类举。现代医学研究表明，过量饮酒与非过量饮酒者相比，口腔、咽喉部癌肿的发生率高出2倍以上，甲状腺癌增加30%—150%，皮肤癌增加20%—70%，妇女发生乳癌的机会增加20%—60%。在食管癌患者中，过量饮酒者占60%，而不饮酒者仅占2%。乙型肝炎患者本来发生肝癌的危险性就有所增大，如果饮酒或过量饮酒，则肝癌发生率将大大增加，特别是过量饮酒不仅会损伤消化、心血管、免疫等系统，而且还与一些癌症的发生有密切关系。

第三，佛教香花供佛也有美化环境的需要。凡是去寺院朝山的人都知道，进入寺院后，为了表示对佛菩萨的恭敬之心，信徒通常会在佛菩萨前供奉鲜花、

佛教戒规与

水果、净水等供品，还会在佛菩萨前烧上一炷香。这就是我们通常说的“香花供佛”。不仅表示对诸佛菩萨恭敬心，而且还起到了洁净空气、美化环境、庄严道场的作用。

在此，值得一提的是烧香。烧香本身是表示对佛菩萨的恭敬和虔诚。烧香还可以起到消除异味，净化空气的作用。在霉雨季节，如果房间里有各种怪异的



文 | 慎言

虔诚，诸佛菩萨也就越能保佑他们升官发财。所以他们到寺院烧香，常常是一把把的烧，有的甚至是一次烧上十多把，这就与烧香的本意背道而驰，而且熊熊的香火吹起漫天的烟气和灰尘，严重污染了寺院的环境，要彻底解决这一问题，需要我们对信徒作进一步的引导。

第四，佛教饮食中禁食“五辛”，也是出于环保的需要。最初的原始佛教对出家人饮食方面的限制比较宽泛，因为他们靠托钵化缘来生活，信徒供养什么食物他们就吃什么食物，自己选择的空间很小。但是对于“五辛”类蔬菜，佛陀却在经典中明确规定出家人不得食。所谓“五辛”，就是五种气味比较大的蔬菜。对此《梵网经》讲得很具体：“若佛子，不得食五辛。五辛者，大蒜、葱、慈葱、兰葱、兴渠是也。”因为这五种蔬菜吃后都会产生传播很远的气味，而且很久难以消除。吃过“五辛”后诵经念佛，口不清净，诸

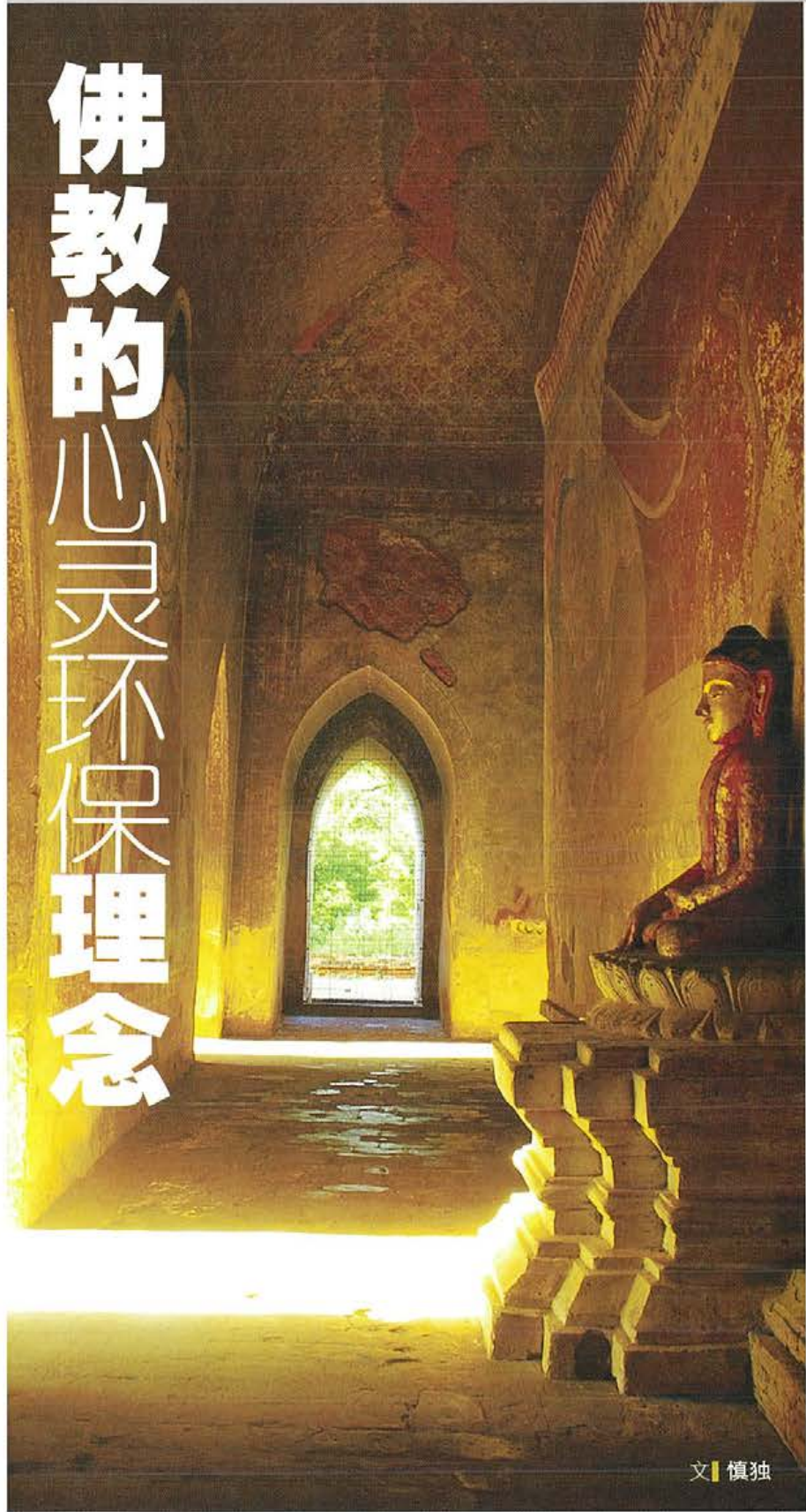
佛菩萨不喜，起不到虔诚的效果。而且，出家人都是过着集体生活，这种难闻的气味不仅污染环境，还会使闻到者生起烦恼。从此来看，佛教禁止出家人食用“五辛”也是为了更好的保护环境。

从以上对佛教戒规与环保关系的论述中可以看出，佛教戒规不仅可以规范佛弟子按照戒条的要求来行事，以便促成道业的成就，而且这些戒规还起到了美化和保护环境的作用。

环保

味道，点上一支香，不仅可以使房间里的霉味减轻，而且还可以使人烦躁的心灵趋于安宁。按照佛教礼仪的要求，信徒烧香时，可点三支香或一支香，以此来表示对佛菩萨的虔诚。点少量的香，不仅能使人感到清香满室，而且还显出佛教道场的清净庄严。从这一点来看，烧香的确对洁净环境很有益处。不过，现代许多寺院的烧香出现了不和谐的音符，原因是许多俗世中希望走运发财的人，他们误认为香烧得越多越

佛教的心灵环保理念



文 | 慎独

菩提
一
盤
陀
鐘
聲

学佛的人，所追求的是智慧解脱和佛国净土。佛国净土有两种，其一是佛、菩萨愿力所成就的清静微妙的净土佛国；其二就是众生的清静心所成就的浊世净土。

所谓浊世净土，其实就是要求我们把滚滚红尘当作人间道场，在这百味杂陈纷纭复杂的人世里开创出一片心灵的净土。《维摩诘

经》说：“随其心净则国土净。”又说：“随成就众生则佛土净。”第一句是说心灵若能不受内外环境所困扰，虽然照常生活在人间，等同于生活在佛国的净土。第二句话是说，若是能放下自我的私心，而为一切众生作不求回馈的服务，内心的平安欢喜，也等于生活在佛国净土。禅宗六祖惠能说“佛性常清静”，旨在劝导人们要守住自己的清静心。后来马祖道一提倡：“心外无别佛，佛外无别心”也是这个意思。

佛教认为人人都有两种心，一是真心，一是妄心。真心即本心、真如、佛性；妄心是指执迷于人世间的生死祸事的世俗心。世人常被自己的“妄心”迷惑，所以难以成佛；而一旦不惑于妄心，悟见清静“本心”，便可达到“识心见性，自成佛道”的境界。

因此我们可以说佛法修行是建立在修心的基础上，是对心灵的提升和净化。当我们说到迷与悟的时候，无非是在一念之间，当我们说到转染成净的时候，也无非是在我们的起心动念之间。

自然环境的破坏是有形的，它造成的直接危害容易被我们感觉到。可是，当我们将目光转向自己的内心世界时，那又是怎么样的一番情形呢？在我们的内心深处，是不是被那些色声香味触遮蔽得没有一点空间？是不是已经在名利声色的主宰下彻底丧失了

自由？是不是已被贪嗔痴驾驭得疲惫不堪了呢？经过深刻细致的反思，我们将会发现：人类的内心正面临着和生态环境同样的处境。

对于生命发展而言，每一个生命来到人世上都是鲜活和纯净的，可逐渐的生命却发生了巨大的变化。原因就是生命受到了不同的熏染，导致了生命之间的差异。不同情况和环境将给予生命不同的影响，生命的本体也会改变本色，如果生命有幸能够接受到修复和保护，那就意味着到达了心灵的环保范畴。

所谓“心灵环保”，就是把如同保护生态环境一样来保护我们的心灵健康成长，要及时纠正一些错误理念，及时清除一些心理垃圾，使自己不受其负面影响，形成恶果，达到使心灵闲适、快乐和清净的目的。为什么要讲“心灵环保”呢？因为环境的污染是由人造成的，“环境”本身不会制造任何污染，植物或矿物也不会为人类环境带来污染。唯有人类会制造脏乱，不但污染物质环境更是污染精神环境，从语言、文字、符号，种种形象以及各种思想观念等都会为人类的心灵带来伤害。物质环境的污染不离人为，而人为又离不开人的“心灵”。如果人们的“心灵”清洁，则我们的物质环境不会受到污染，身心的成长也不会受到威胁。

譬如说到癌症，其实不是一天两天能得的，除了遗传等因素以外，很多都是心理问题与环境问题所造成的，最后使得身体和心理崩溃，到了难以救治的地步。虽说人各有命，但佛法也告诉我们，修行可以改变命运。这里的修行不仅仅是念经、打坐、做些善事什么的，修行其实就是通过各种理念和方法修正自己的日常行为和自己的心念，这样的修行受用无穷。

在这个世界上，生命与生命之间并不是互相对立的，而是互相融合的，因此，爱护自己，也应爱护他人，度脱自己，也应度脱他人。在行为中，要有“自他相换”的理念，把自己当成别人，把别人看成自己，并把是否对他人有利作为区别大善大恶的标尺，认为对己对他都有利是善，对己不利而对他有利是大善，对己对他都不利是恶，对己有利而对他不利是大恶。佛教认为人们的贪、嗔、痴是造成心灵不得安宁的原因，称之为“三毒”。指出人们贪欲过重，造成人与人之间关系的紧张与心灵的不安。减轻欲望，待人真诚，慈悲为怀，不仅有利于减少与他人对立，养成平和心态，而且有益于自己心灵的健康，所以佛教要求人们宽容、厚道。宽容既是与人相处和谐的基本要素，也是一剂培养自己性情平和善良的良药。所谓“心底无私天地宽”、“心宽体胖”，说得就是这个道理。心境平和善良，不仅有益于人与人之间的和谐，而且还会给人的精神和身体带来双重的调节作用，增强机体免疫力，促进身心健康。

图片摘自www.asiatour.net



菩提—盤陀钟聲

佛教历来就注重心灵环保，如佛教要求佛教徒遵守的五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒；六度——布施（度悭贪）、持戒（度毁犯）、忍辱（度嗔恚）、精进（度懈怠）、禅定（度散乱）、般若（度愚痴）。这些无不是从人的心灵上开始净化，使得我们在消除心里的各种妄念、贪欲、猜忌的同时，也消除了各种不安、痛苦、凄惨的恶果。

印光大师曾经开示：无论在家出家，必须上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行。代人之劳，成人之美。静坐常思己过，闲谈不论人非。行住坐卧，穿衣吃饭，从朝至暮，从暮至朝，一句佛号，不令间断。或小声念、或默念。除念佛外，不起别念，若或妄念一起，当下就要教他消灭。常生惭愧之心及忏悔心。纵有修持，总觉我工夫很浅，不自矜夸，只管自家，不管人家。只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。果能依我所说修行，决定可生西方极乐世界。

这其实也是心灵环保切实可行的方法之一，只要如师所言，我们身体力行的去做了，必会不断地完善自己的人格和品行，势必给大家创造出一个和谐自然的生存环境，人间净土也必然可以建立。

儒、释、道三教有“儒治世、佛治心、道治身”之说。佛教的身心和谐意义，出自佛教经典中“寂静”或“和合”一词。和平、安闲、静谧的涅槃状态，自始至终都是佛教的理想。佛教讲求的心地和平，主旨就是要在体验寂静的基础之上，以寂静的智慧，除净烦恼的根本——无明我执，彻底证明平等空性，最终获得自我的觉悟。佛教的戒、定、慧三学，则是在寂静之中体现和平深意的方法与过程。

佛法告诉我们，在我们的阿赖耶识里储藏着一片无尽的种子，其中有善的种子，也有不善的种子；有无漏的种子，也有有漏的种子。每个人的种子不同，因此

也就有着不同的特点：有的人特别淡泊，有的人特别贪婪；有的人特别慈悲，有的人特别残忍；有的人特别谦和，有的人特别傲慢。学佛就是转染成净、转识成智的过程，心灵环保就是从改变这些种子开始。在我们的内心，善和恶就像是交战的双方，而我们自己就是提供给养的那个人。我们每天所起的贪心、嗔恨心、愚痴心、我慢心和嫉妒心，都在滋养着我们的烦恼心理，都在给那些有漏的种子浇水，使它们不断增长，使它们的力量不断壮大，当它们具有压倒一切的优势时，我们的人格就会随之而堕落。反之，如果我们能够从善如流，积极培养自己的道德心理，人格就能得到纯净和升华。

当代佛界大德圣严长老是心灵环保的提倡者，主张环保应从人的内心做起，只有心灵清净了，只有内心深处具有环保的意识，才有可能真正地做到环保，才有可能落实环保。心灵环保不仅是我们的需要，更是整个社会的需要。当我们把目光投向满目疮痍的世界时，我们应当明白，对世界造成最大损坏的不是别的，而是我们内心燃烧的欲望。如果我们不能把爱财之心变成对大自然的热爱，如果我们不能把占有的欲望变成对生命意义更崇高的追求，那么，任何环保行为都无法拯救我们赖以生存的地球。

如果我们用佛陀教导的方法，将内心的贪欲心变成喜舍心、将嗔恨心变成慈悲心、将嫉妒心变成包容心、将轻慢心变成尊重心。心念转变之后，所见所闻所接触的事情就完全不一样了。佛就住在我们的心里，我们的眼睛看到的都是佛的世界；我们的耳朵听到的都是佛的声音；我们的口中说的都是佛的语言；我们的身体做的都是佛的事业。因此，常行修习十善业道，则可改善生态环境恶化的共业。从人类与大自然的关系看，人与人、人与动物、人与植物、乃至人与山河大地，莫不息息相关。这便是佛教中“同体与共生”的理念。

文 | 黄秀玉

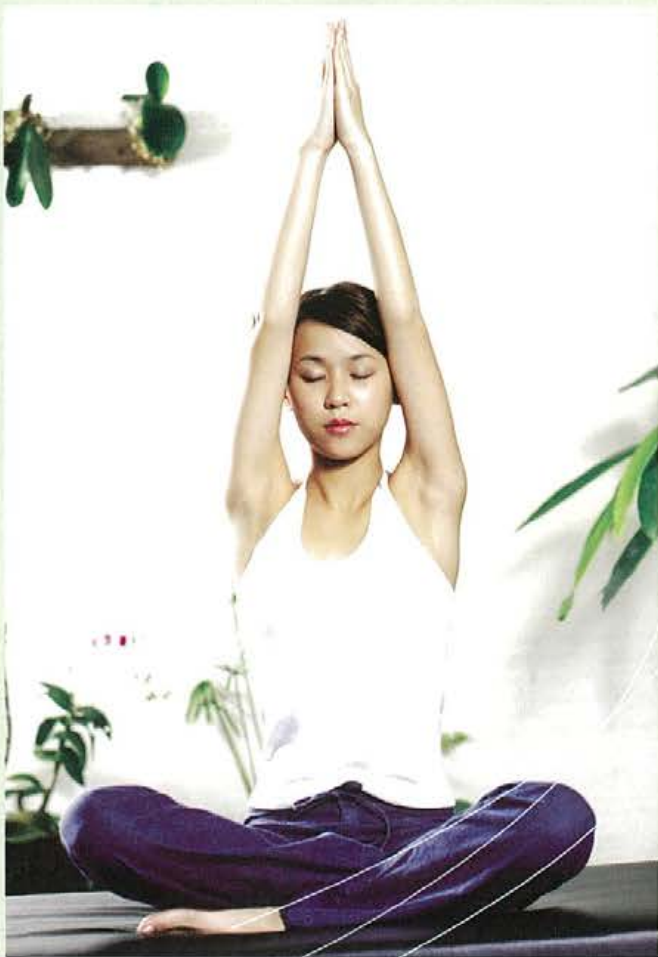
健康长寿秘诀 3养

人生需要一个健康的身体，有了健康，我们才能凭自己的努力经营，去塑造一个属于自己的人生。健康并不是所有的一切，但是如果没有健康就没有一切。所以在这里和大家分享健康长寿的秘诀——三养。

我们要活的长寿、活的健康，绝不是靠大补丸，而是靠三养。三养是指营养、保养、修养。唯有在生活中力行三养，才能拥有实质的健康，才能享受高品质的生活。

1 营养：均衡饮食、补充体内细胞所需的营养。营养是三养之首，而营养是来自饮食，因此，我们在摄取食物时，就要“吃得对”，才能吃出健康来。

2 保养：在生活中，我们要有正常的作息，如此才能促进细胞正常的代谢功能。如果只注意营养，



而忽略保养，仍然无法获得健康，所以必须以不断的保养来锻炼身体。如：(1)适度的运动：每周约2-3次的适度运动。(2)每天排解大便：故要多摄取富含纤维的蔬菜和水果。(3)时时排解小便：故要多喝水。(4)保持理想的体重：胖瘦要适度，并要有较佳的体能

3 修养：在生活中要随时保持乐观的态度，以维持身心之间的平衡状态。人的一生难免要面对顺逆境的时候，所以保有乐观的态度最重要的是要培养各种修身养性的嗜好与休闲活动，如：阅读、听音乐、绘画、打拳、坐禅……等，还要以平常心看待一切事物，适应环境的变化，但是心不随境转。

我们如能以这三养来过生活，相信能拥有一个健康、长寿的身体，以实现个人的梦想与希望。



感恩

文 | 明心

快乐音乐会 2008



感

恩！乃快乐之泉源。

感恩佛陀！感恩父母！感恩众生！感恩大地！
欢喜满人间。

这正是由光明山普觉禅寺举办为期两天的《感恩、快乐音乐会》的主题，不仅为了表达对佛陀、父母、众生、国土之感恩，同时也为提醒、呼吁大家要尽力环保，以回报大地——我们赖以生存的环境。

5月31日是音乐会的初演，人涌如潮，好不热闹。6月1日是第二场，为不能出席第一场盛会的观众而准备，并且让观看第二场音乐会的人们度过一个精心别致的儿童节。虽然两天正式开始的时间都是傍晚7点半，但是在不到6点时，早已队如长龙，我虽作为义工却忙得不亦乐乎！

音乐会在寺内的无相殿里举行，并且邀请了本国著名的艺人参与演出。担任音乐会司仪的周崇庆（Y.E.S. 93.3FM DJ）；感人的潮州剧沈伟竣（新传媒电视艺人）；资深艺人陈建彬（新加坡艺人公会会长）；梨川和新人董姿彦等，他们精彩的演出，博得了观众阵阵的掌声，不仅娱乐娱教，更让人深切感受到做人的道理与环保的重要。

让我印象深刻、感人肺腑的是由广声师父亲自表演的小提琴曲《世上只有妈妈好》，伴随着一个个小天使的出场，让人感受到母爱的伟大。紧接着师父又拿起鼓槌，带领着光明山鼓乐队，一阵擂鼓，把音乐会带入了高潮。这让我深切感受到广声师父的弘法育人的热忱。我相信看了这场音乐会的观众们，一定能够领会感恩、快乐的主题。

在音乐会圆满落幕后，我想我们今天最应该感恩的是广声师父、幕前幕后工作人员、以及我们的义工们。因为他们数日的辛劳，才能为大家呈现这场精彩的演出。

感恩！的确是快乐之泉源！您是否也有一样的体会呢？



大悲心 大愿力

——为四川灾区儿童筹募教育基金的大型慈善演出

文 | 传星

在修行的道路上成就佛道，要有不可思议的慈悲心，和不可思议的广大愿力。因为慈悲心可以感化世人，救济众生的苦难；因为广大的愿力能够坚固自己的信念，在困难面前永不动摇。

6月21日由光明山普觉禅寺主办，东方天蝎控股有限公司和超级咖啡集团协办，《大悲心、大愿力》——为四川灾区儿童筹募教育基金的大型慈善演出，在光明山普觉禅寺无相殿内隆重举行。我们邀请到新加坡社会发展青年及体育部政务部长符喜泉博士，和中国驻新加坡大使张小康女士的莅临。整个演出的筹备过程只用了短短两个星期的时间，就得到了海内外艺人们的大力支持，尤其是新、港、台三地知名的艺人，得知这个消息后马上放下手上的工作投入到慈善的义演中来，他们对公益和慈善的那份热心非常让人感动！许许多多的公众与善心人士也慷慨捐助。众缘和合，八方响应终于成就了这场精彩感人的演出。

此次演出我们请到了新加坡著名的主持人郭亮与王熾青作为晚会司仪，他们稳重、娴熟的台风为晚会增色了不少。为了感谢各方的支持，首先由光明山普觉禅寺广声大和尚，和符喜泉博士，为支持筹办此次演出的公众及善心人士颁发纪念品。演出在庄严、神圣的《宝鼎赞》中拉开了序幕。法师们一张张宁静、庄重的面孔中，透露着对佛陀的虔诚与对灾区

人们的悲心，祝愿四川灾区人民早日的站起来，过上祥和平静的生活。紧接着是为四川罹难的民众默哀一分钟，脑海中回想起新闻工作者纪录的一张张惨痛的照片，在灾难面前人性的大爱被召唤出来，感动得场景一个接着一个，凝聚成力量，坚信人类能够战胜灾难。清脆的大声声唤醒人们对罹难者的缅怀。下面是更精

彩的节目：别松开手、爱是什么、点灯的孩子、城里的月光、手语表演、舞台剧、十二莲花等等，艺人们全力、真诚的表演感动所有的观众，大家纷纷献上自己的爱心，当晚会结束时，共筹得了86万新元，由张小康大使代表接受这笔用于灾区儿童的教育款项。大使代表中国人民、中国政府、四川人民，真诚的感谢新加坡人民、新加坡政府、新加坡佛教界！

晚会虽然结束，但是我们的善心还没有结束，当广声大和尚再次踏入中国大使馆的时候，此款项已经达到了1,026,366.90元新币。一方有难，八方支援，大众的悲心与愿力成就了大众的善心与功德，同时更加成就了未来的希望。

——为四川加油！



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。只需影印并填写表格，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>
通过电子转账 (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? _____

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