



生命的规律

生命的规律是什么呢？佛学告诉我们，一切生命均是由业力而形成，有什么样的业力就有什么样的生命，因为一切生命的现象不过是业力的显现。

通人性的熊

一苇渡江之由来

夹竹桃欲望的辩证法

What's Next After
Taking Refuge?

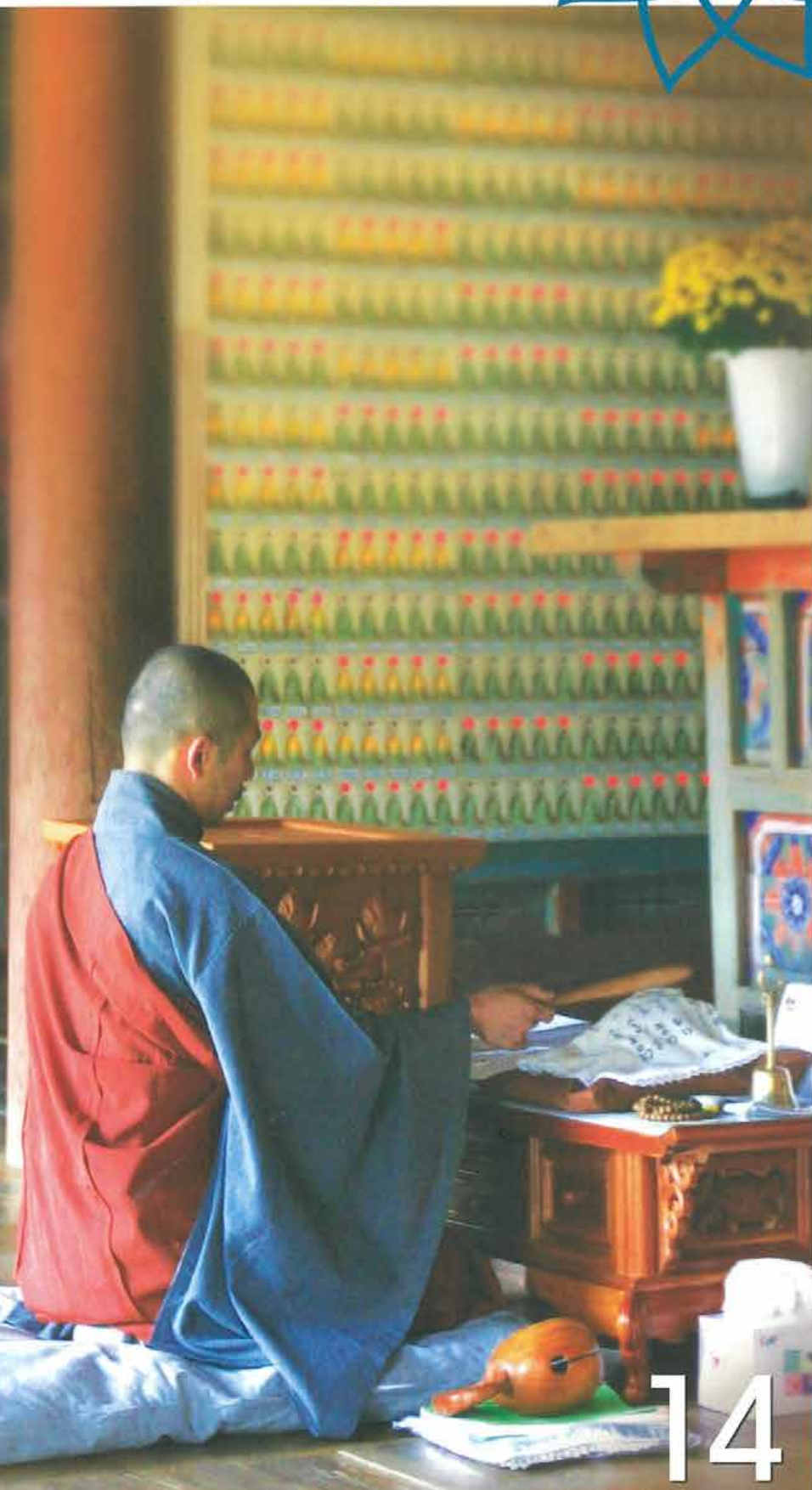
The Power of Keeping
Even Just One Precept

Stones Can't Talk But
They Can

From Boys to Men
(The Thai Way)

The Healing Power of
the Precepts

The Path to Genuine
Happiness



2009年5月~8月 活动表

卫塞节*

■ 三步一拜

欲参加三步一拜者请在**5月3日**(每星期日)早上9点到本寺万佛宝塔一楼索取免费参加固本, 每人限领两张, 先到先得。

没有免费固本的公众可在卫塞节前夕**5月8日**晚上10.30至9日早上7点前加入。三步一拜全程需大约两小时半完成。

■ 注意事项

- * 由于场地关系, 敬请公众尽量乘搭公共交通, 以免造成交通阻塞, 不便之处敬请原谅。
- * 若身体不适, 请到鼓楼的医疗站寻求协助。
- * 若遗失或捡到失物, 请向本寺的司仪(大悲殿后面)询问。
- * 拿到固本者, 严禁将之影印或售卖。
- * 欲领取固本参加‘三步一拜’的信众, 不得在发票前一晚在光明山过宿。

■ 传灯

日期: 5月2日晚上7.30
地点: 大悲殿

***还有更多卫塞庆典活动, 请参阅封底内页**

讲座

佛法在世间

日期: 5月4日至6日晚上7.30 - 9.30
地点: 万佛宝塔 2楼
主讲: 传庆法师

活动

普觉佛学课程 佛学基础知识

■ 第一学年: 第二学期
四圣谛、三皈五戒、三宝的意义
日期: 5月20日至7月15日(每星期三)

■ 第二学年: 第二学期

经典的结束、佛教的传播
日期: 5月19日至7月21日(每星期二)

■ 第三学年: 第二学期

菩萨的精神特色、菩萨修行的次第
日期: 5月18日至7月20日(每星期一)

■ 八识规矩颂

时间: 5月19日至7月21日(星期二)
*参加者需有佛学基础

■ 佛法与实践

日期: 5月20日至7月15日(每星期三)
*参加者需有佛学基础

时间: 晚上7.30 - 9.00

地点: 宏船老和尚纪念馆 1楼

课程赞助费用, 每学期\$30.00

欢迎报名参加, 学员可任选课程学期参与

询问电话: 6849 5300

3天2夜内观禅修(留宿)

日期: 5月15日至17日

地点: 光明山普觉禅寺

指导者: 传仁法师

学费: \$60

报名: 即到光明山普觉禅寺接待处

询问电话: 6849 5300

菩提迦耶八关斋戒

静期日期: 12月7日至15日

静期费用: S\$2800 (费用包括新加坡至印度来回机票、机场税、酒店住宿、全程素食(素食)、交通费、入门门票、导游及司机小费、签证、团体旅游保险)

报名日期: 即日起至9月15日, 或额满为止

报名地点: 光明山普觉禅寺接待处

询问电话: 6849 5300

讲座

佛法在世间

日期: 5月4日至6日晚上7.30 - 9.30
地点: 宏船老和尚纪念馆 4楼
主讲: 传庆法师

共修

周日共修

2月22日 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)

2月21日 每逢星期六 晚上7.45 - 9.45

地点: 万佛宝塔 2楼

普门品

2月20日 每逢星期五 晚上8.00 - 9.30

地点: 大悲殿



思源轩

(宏船老和尚文物展示厅)

时间:

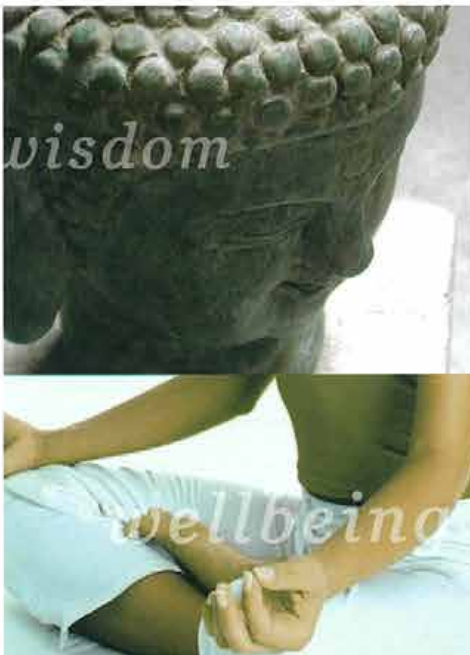
早上10.00 - 下午3.00

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)

询问电话: 6849 5300



AWARENESS PLACE THE ONE-STOP WELLNESS SANCTUARY DEDICATED TO AWAKENING YOUR INNER WISDOM, PEACE AND WELL BEING.

NOURISH YOURSELF, PHYSICALLY AND SPIRITUALLY - BY SAVOURING OUR WIDE VARIETY OF INSPIRATIONAL AND SPIRITUAL BOOKS, RELAXING MUSIC CDS, AND VARIOUS OTHER HOLISTIC PRODUCTS. BEGIN YOUR JOURNEY OF HEALING WITH US! COME EXPERIENCE THE BLISS OF REBIRTH - INTO A NEW LIFE OF LIMITLESS JOY AND TRANQUILITY.

living every moment with awareness

Awareness Place

WWW.AWARENESSPLACE.COM

AWARENESS ENTERPRISE PTE LTD
88 BRIGHT HILL ROAD SINGAPORE 574117
OUTLET 65 6452 1732
OFFICE 65 6849 5347 / 48 / 49 / 50
FAX 65 6553 1961

AWARENESS PLACE • BRAS BASAH
BLK 231 BAIN STREET 01-63
BRAS BASAH COMPLEX SINGAPORE 180231
TEL 65 6337 7582 FAX 65 6337 8546

AWARENESS PLACE | WELLBEING|
BLK 231 BAIN STREET 03-39
BRAS BASAH COMPLEX SINGAPORE 180231
TEL/FAX 65 6336 5067

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

普觉编辑 Pujue Editor
传星法师 Ven Sik Chuan Xing
传和法师 Ven Sik Chuan He

普觉特约编辑 Pujue Contributing Editor
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
Felicia Choo / Tay Pei Yee / Pamela Poh
Professor Chandima Wijebandara
Oh Puay Fong / Ong Bee Li
Vincent Lim Sui-Leong

艺术设计 Graphic Designer
高瀟瀟 Ada Koh

财政经理 Finance Manager
李明艳 Magdeline Lee

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

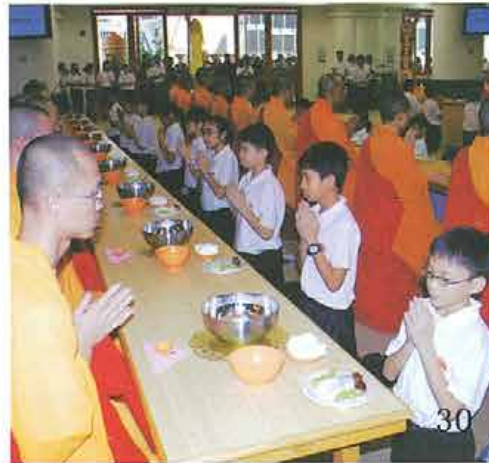
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road Singapore 574117
Tel: 6849 5300 Fax: 6849 5303

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.

ISSN: 1793-298X



- 20 善待他人就是善待自己 王坤
22 夹竹桃欲望的辩证法 道然

磐陀钟磬

- 24 生命的规律 刘先和
26 禅的意义和种类 莫名
28 佛性诗人 李均

琉璃之光

- 29 芍药甘草薏仁茶
改善熬夜症候群

狮城奋讯

- 30 百僧大供2008 法缘

菩提清韵

- 04 心灵的家 金明春
06 通人性的熊 佛蕊

竹林夜话

- 08 一苇渡江之由来 雨荷
10 宽容是最好的教育 常静

意解人生

- 12 吃素真的很难吗? 黄瑾
14 惜福 妙昌

法海拾贝

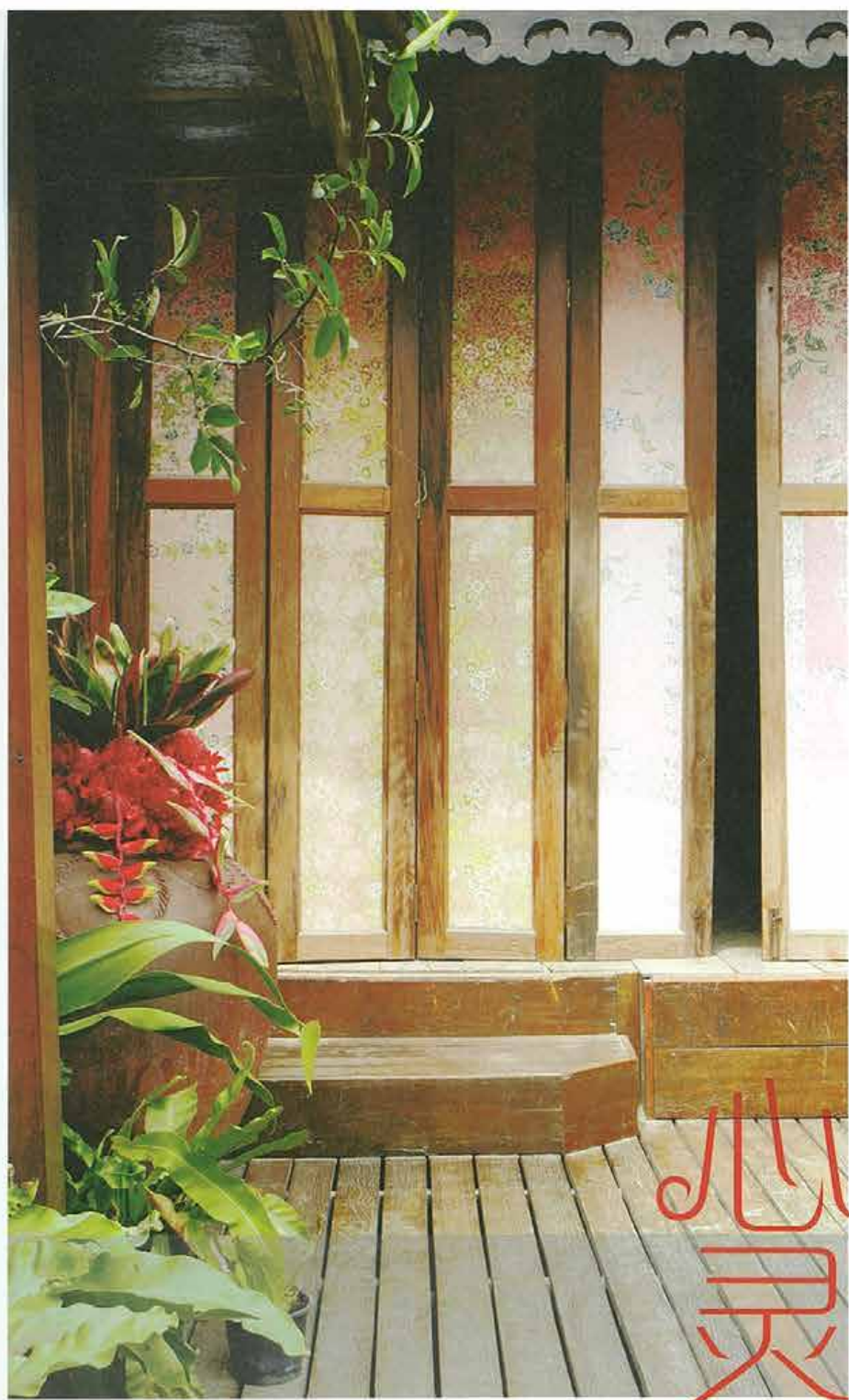
- 16 常反省自己 远尘
18 殊胜的佛法 关淑棠



Image: Clarence Lee

封面: 经声佛事, 唤醒内心的良知与迷茫; 庄严威仪, 摄受谨慎言语与身行, 解脱、自在、清静、安详, 一副圣洁的面卷, 一条修行的大道……

COVER: Even if one practises and observes the precepts just in a temporary ordination, the benefits are plentiful. One becomes more patient and mindful (pg 47).



心灵的家

每到一处寺院，我的脚步就会自动的变得轻缓。这里是一个清心世界，与其隔绝的是外界那种嘈杂和喧嚣，扑面而来的是安静和香火燃烧产生的芳香。我们在这里，可以等一等被我们遗忘在后面的心灵，平时我们对身体照顾的太多，对心灵关怀的太少。

风声雨声诵经声，声声入耳。在这里可以清心养神，呼吸幽静的芬芳。听悠扬的钟声，听深沉的诵经声，心静下来，阳光温暖起来，空气清新起来。面向阳光沐浴温暖，清风吹拂送来心灵最近的祝福与关怀。

寺院的古树蓬蓬勃勃，预示着佛教的久远和伟大。每一棵树都有它的思想。只是我们能读懂它多少？它的慈祥，它的高大，不就是佛教的“身姿”吗？这里少有色彩却富有温度，这里你不会把心灵冷却。

《青藏高原》的那种歌声，只有用身心才可以吟唱出的。李娜和她的歌声，和她的心，一起找到了家。有人说它出家了，不！她是回家了，回到了心灵的家。

还有，在《红楼梦》中饰演林黛玉的陈晓旭也带着她的心来到这个家，留给人们倾国倾城的容颜，留给人们她那淡淡哀愁。给世人很多疑惑，给世人很多猜疑。

佛心宽厚，佛心温暖。

在这里可以触摸到宗教的体温，这种体温可以给信男善女温暖。

开启自己的心智，打开我们的心门。如今我们面临的最大的困惑是现实与心灵的矛盾。宇宙观、心灵观、处世之道、交友之道、人格修养之道、理想和人生观，很多很多我们茫然了，急需普降纯净心灵的甘露。这里可以安顿自己的心，以一种最亲切的姿态，走进我们心灵的戈壁，让我们看到心的绿洲。

保持一种静美的心境，拥有一种平淡的心态。在纷繁中淡定，在苍茫中从容。人不应该因为外界的影响而变得突然高兴或者沮丧。淡定的力量给人的是一种内心的定力。有阳光照耀心灵，心底里便会一片碧绿。世事沧桑，风起云涌，坐看一株雅菊，它的鲜艳、它的芳香，是对你的问候。春天的温暖，夏日的热烈，秋天的清爽，冬雪的洁白，是四季对你赐予。花红柳绿，山清水秀，是自然对你的赐予。拥有善美的心，夜里便拥有一轮清月；拥有善美的心，清晨便拥有一轮红日。

上善若水，大智若愚。浮躁的世界里，有没有景致更为开阔的人生？有没有令一颗心更乐意更快慰的通途？什么是我们值得奉守的东西？对自己的超越，对肉身的超越、精神追求是你的人生阳光。心，是自己永远的家。多少金钱的诱惑，多少权位的争夺，使人们抛弃了亲情、友情甚至生命。虚静的地方，是幸福的港湾；虚静的地方，是人的福祉。黄金所以贵重，除了它的稀缺还在于它的稳重。它几乎不受外界干扰，极少受到外界的腐蚀。充实自己的思想，提升自己的心智，是使自己安乐的因素。天籁之音，清幽之声，随着自己的心跳，雪花般弥漫，心旷神怡。用思想的力量，迎取智慧之光。

天地给予我们力量，信仰给予我们力量。我们应该学会提取锻造这种力量。我们今天缺少了一种力量，其中最主要的原因就是我们缺少了一种信念。道德的迷失，精神的涣散，使得我们迷茫痛苦。心灵

困惑，以其巨大的杀伤力，虐伤着我们的的心灵。我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。如何去找到你内心的安宁？人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。这里可以唤醒我们的内心世界。心灵困惑的处方是那么的简约。关爱内心，关爱心灵，心灵便会关爱我们的一切，幸福便会弥漫在我们的生命之中。没有信仰，人生的天空将会黯淡无光。信仰是照耀我们前行的光，信仰是我们前行的动力。失去信仰，也就失去了人生的力量，也就失去了人生的方向。只有美丽的心灵里蕴藏着快乐的元素，生命才会更阳光。

来这里，给心灵一份滋养；来这里，启迪智慧、净化心灵、感悟人生。

平淡的生活中，总有一种温暖让我们感动并铭刻心底，总有一种付出让我们乐于去做，总有一种精神支撑着我们的梦想，总有一种力量驱使我们追求精神所在。

心灵快乐起来，心灵善良起来，心灵美好起来。虔诚之心、敬仰之心、善美之心，呼吸着幽静的芬芳，让信仰溶在我们的生命里。乘信仰的光芒，做仁爱之事。在信仰的光芒下学会成长，在信仰的光芒下完善自我。

拥有一颗空灵的心，便拥有一片生动的天地。只有有一颗空灵的心，才会注入快乐、注入幸福。学会感恩，感恩天地、感恩自然、感恩父母、感恩亲人、感恩周边的人、感恩远方的人、感恩上苍、感恩生灵、感恩信仰。感恩的心，是善美的心；感恩的心，是温润的心。善良，靠近安详；善良，接近幸福；善良，散发着安详；善良，洋溢着幸福。

通人性的熊

有一位樵夫以砍柴贩卖为生。这天，他如往常般入山林砍伐木材，一时间迷了路，绕来绕去，找不到出口的他，眼看着天色渐晚，乌云密布，正不知如何是好。果不其然倾盆大雨顿时从天而降，心里更是一片慌乱。

哗啦哗啦的雨声中，毒蛇猛兽不觉中已围了上来，对他呲牙裂嘴，眼看着就要扑了上来，说时急那时快，樵夫见了旁边一石洞，匆忙间躲了进去。进石洞后，赫然发现一只大熊正以亮晃晃的眼睛看着自己，樵夫一惊，登时拔腿想逃，这时，大熊突然开口道：“你不必怕，留下来住吧！”樵夫见大熊果然坐在原地，没有扑过来伤害自己的意思，犹豫间也只能无奈地留下来。

只见樵夫被打湿的衣服紧贴在身上，不由自主地打起哆嗦。大熊也颇通人性，摇晃着庞大躯体趋前以体温让樵夫取暖，樵夫逐渐暖和过来后，大熊便拿出储藏洞内的香甜水果、清水供养樵夫。

在洞穴的日子过去两三天，樵夫归心似箭。无奈洞外时而滂沱大雨、时而细雨绵绵。

“天雨路滑，还是等雨停吧。”熊似能理解樵夫心情地说道。樵夫迫于无奈，也只好等待天晴。

七天后，天空自浮云中逐渐露出灿烂的骄阳。大熊晃动着身躯，说：“我给你指条出山林的小路吧。”

熊送了樵夫一段路后，说：“我们就此分别吧，我乃得罪之身而今转世为畜生，人类是我的冤家，如有任何人向你问起，就说没见过我。行吗？”

当时，樵夫的内心，对于熊的搭救之恩，自是溢于言表，当下拍着胸脯：“行！我保证不会说出你所住的洞穴。”樵夫一口允诺。

樵夫挥挥手道别了熊，沿着熊所指的羊肠小道走着走着，听到路上有人语，不觉加快了脚步。眼前几



文 | 佛蕊

位猎人见了樵夫，就发话道：

“你打那儿来，有没有看见什么猎物呀？”

樵夫想着熊临别时特别交代，不可泄露它的踪迹，于是，嚅嗫道：“我是遇着一只大熊，……”

猎人眼睛一亮。却又听樵夫说：“可是……”

“可是什么？”猎人迫不及待地追问。

“它对我有恩！我不能告诉你们”樵夫说。

“哎呀，你想想，我们是人，动物生来就是给人吃的，你未免太死心眼了，何必在乎一只熊呢？”猎人说。

樵夫摇了摇头，又沈吟不语。

“这可是一个难得机会！好运不会天天来，但，你日子可得天天过吧，也得吃也得穿，……快，快告诉我们！我们多分一些熊肉给你不就得了！”猎人怂恿道。

樵夫心内虽犹豫，但经不起猎人们诱之以利，于是改变心意道：“好吧！我告诉你们。”他就把洞穴的位置和盘托出。

猎人依樵夫的指示，沿着茂密的丛林，很快地找到石洞，果然见一庞然大熊，猎人们迅雷不及掩耳地将刺刀、毒箭飞射了出去，熊倒在血泊当中，奄奄一息。

猎人欢天喜地的扛上熊，沿山路唱着庆祝的歌。

宰割熊后，猎人依约分些上好的熊肉给樵夫。樵夫笑呵呵地伸出双手正要捧熊肉，此时，不可思议的事发生了，只见樵夫双手肘竟同时脱落。

“啊！”大家见状惊呼。

“究竟怎么回事？……怎么会……这样！”猎人讶异不已。

“这只熊救过我”樵夫痛苦扭曲的脸孔，缓缓说道：“可是，我……我却忘恩负义，恩将仇报，这可是我的报应呀！”

猎人们一听，都心惊胆颤，把手上原先视为美味佳肴的熊肉，吓得给扔了，全身毛骨悚然，哪敢再吃这熊肉呢。其中一位年长猎人说：“这熊不知是什么来历，若吃了，恐怕不好。”大家睨了睨樵夫的断肘也有同感。年长猎人又说：“不如拿去供养出家僧众，还可以得到一些功德。”

大伙不约而同地点了点头。就这么着，猎人们收拾起熊肉，肩担背扛地来到僧院。

僧人立刻禀报上座，上座是具足六大神通的有德阿罗汉，能预知过去、通晓未来。他一看这熊肉，心头一怔，哎呀，这可不是只普通的熊。

“这熊是菩萨化现啊！”

猎人们吓得跪了下来，因为目睹樵夫断手，更不觉猛磕起头来。

“哎呀，菩萨请原谅我们的无知呀！”

“此熊有大因缘，有大慈大悲心量，未来定能成就佛果，当奉塔供养！”阿罗汉对下座僧人说。

于是率领比丘和猎人筑建遗塔供养。

佛陀把这段前世因缘说完后，继续对比丘们说：“那时的熊，就是现在的我；而

忘恩负义的砍柴人，就是现在的提婆达多，他并不光是这一世背叛我。”

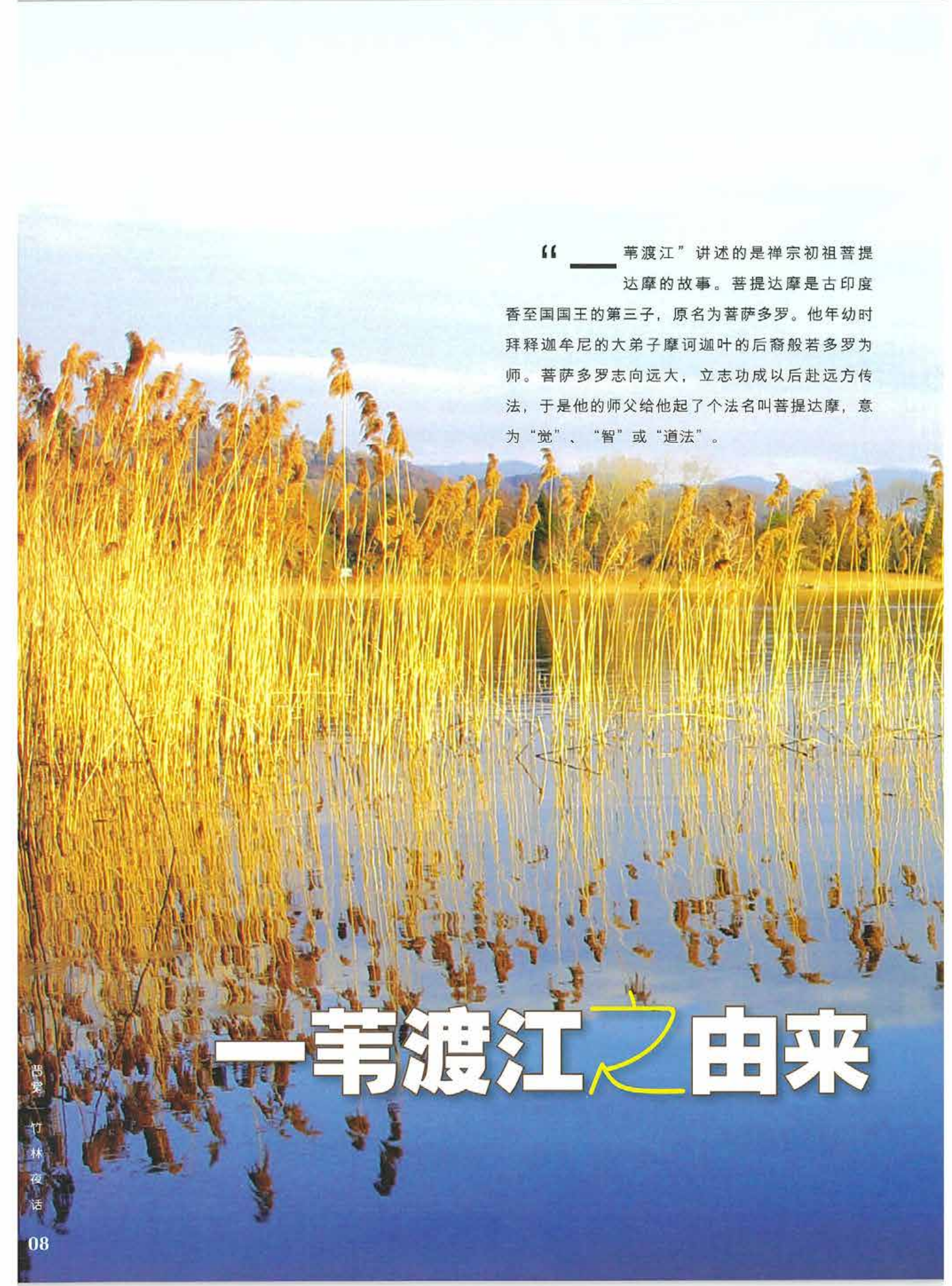
说到提婆达多呀，他是佛陀在世时，屡次加害佛陀不成，最后因出佛身血而下地狱的，提婆达多宿世习性积恶难改，又不知忏悔修正，罪业不断加重的结果，终酿成不可弥补的灾难。

所谓“放下屠刀、立地成佛”乃是因心念之转。反之，如心念不转，最后落得身随业转，不断在业海苦难中载浮载沉，痛苦不已，无法了脱自在。

许多人在面临挫折困难时，不免怨天尤人，怪这怨那，当然，要觉悟到是自己的错，承认是自己业力招感，有时并不那么容易，但是，如果不觉悟忏悔，又如何把我们过去世中无量的罪业加以漂洗呢？

众生皆有佛性，只因业力使然，有些不幸沦为畜生道。而万物之灵的人为了口腹之欲，又不知伤害了多少众生哩！





“一苇渡江”讲述的是禅宗初祖菩提达摩的故事。菩提达摩是古印度香至国国王的第三子，原名为菩萨多罗。他年幼时拜释迦牟尼的大弟子摩诃迦叶的后裔般若多罗为师。菩萨多罗志向远大，立志功成以后赴远方传法，于是他的师父给他起了个法名叫菩提达摩，意为“觉”、“智”或“道法”。

一苇渡江之由来

菩提达摩学习的是大乘佛法，壁观养性，从不懈怠。证悟以后，他的老师让他外出度人，他问老师：“应去何处教化？”老师回答：“应去震旦，去中国。”

约在公元五二七年，即中国南朝梁武帝大通七年，达摩从印度漂洋过海来到中国广州，住在光孝寺。梁武帝是个虔诚的佛教徒，并建了许多寺庙。在他统治末年，建康“佛寺五百余所，穷极宏丽。僧尼十余万，资产丰富。所在郡县，不可胜言”，诗句“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”描述的就是当时佛教发展的盛况。达摩得知梁武帝虔信佛教，就去南京拜谒梁武帝。梁武帝问他：“我修建了这么多的寺庙，做了这么多佛事，我有什么功德？”他回答：“并无功德，此但‘人天小果，有漏之因’；如影随形，虽有非实。净智妙圆，体自空寂；如是功德，不以世求……”梁武帝听了很不高兴。达摩知道梁武帝这里不便久留，便渡江北上。

达摩途中经过南京雨花台，那里聚集了許多人，挤进去一看，大家是在听经，讲经人是当时著名的佛教僧人神光（即后来成为禅宗二祖的慧可）。据说他精通佛法，讲经委婉动听，能让顽石点头。达摩也停下来听讲。但他时而点头，时而摇头。神光认为自己已经深得佛法要义，居然还有人不同意自己的见解，便上前责问达摩：“你为何摇头？”达摩认为和他没什么好争辩的，便转头离去，继续北上。

这时，人群中有人提醒神光，此人乃印度高僧菩提达摩，佛法高深。神光想想自己刚才太不自量力了，甚觉惭愧，便追随达摩，想当面向他道歉。这样一直追到长江边。达摩到达

江边，望着茫茫江水，不见一艘船，心中顿感失望。他环视四周，发现不远处有一老妇，旁边放着一捆芦苇，好像也在等船，便走上前去。达摩走到老妇面前，恭恭敬敬地行礼，并谦卑地说：“老菩萨，我急着过江，但无奈岸边无船，想向您老人家化根芦苇一用。”老妇人抬头看看，便顺手拿了一根芦苇给达摩。达摩拿了芦苇，向老妇人道谢后走到江边，把芦苇放入水中，只见一朵芦苇花绽放开来，五只芦苇叶平铺在江面上，达摩踏上芦苇，飘然渡过了长江。

此时神光已至江边并目睹了达摩一苇渡江的过程。情急之下，他跑到老妇人旁边，抱起一捆芦苇放入江中，随即便跳入芦苇之上。可是，芦苇不但没有载他过江，反而慢慢地往江底沉，神光在水里挣扎了半天，才从水中爬上岸。上了岸之后，他气急败坏地冲着老妇人喊道：“为什么那人凭着一根芦苇就能渡江，而我用一捆芦苇也渡不了江呢？”老妇人答道：“他是化我一根芦苇，助人有缘，而你是抢了我一捆芦苇，无缘无故，岂能相助？”说罢，老妇人便消失了。神光自觉懊悔，沮丧而归。

达摩过江以后，来到河南洛阳，到了嵩山少林寺，并被这片净土深深吸引，便决心把它当作弘法道场。相传达摩在嵩山面壁而坐九年。后来他广集僧众，弘扬“传佛心印”之禅宗，达摩遂成为中国禅宗之初祖。今天，在嵩山少林寺，还有一块元代碑刻“达摩一苇渡江图”，就是当年达摩神奇渡江的故事。

神光苦练静坐功夫，对“心性”有了较深的修养之后，便去拜达摩为师。达摩授神光法号慧可，并传法衣和四卷《楞伽经》于他。于是，神光便成为禅宗二祖。达摩在中国生活弘法约二十年，据说他在洛水之滨遇毒身亡，葬于河南宜阳的熊耳山。唐代宗曾赐谥为“圆觉禅师”。

宽容是最好的教育

文 | 常静

无论是佛门中，还是在俗世中，作为师长都希望能通过自己的言传身教给学生和他人以良好的影响。在各种可以影响别人的言行中，对人最能起到教育的方式就是宽容。宽容能够化解冤仇，使人和睦相处；宽容能够使人反省，从而改邪归正。宽容是种无声的教育，它能在不伤害他人自尊的情况下，使别人认识到自己的过错，并不断改正自己的缺点，成为一个完美的人。

在佛教经典上，有许多关于宽容的故事，告诉我们宽容别人的过错，会收到教化并感动别人的作用。有则故事说，有一位住在山中茅屋修行的禅师，一天晚上散步归来，看见小偷光顾自己的茅舍，但我不到任何财物，他便脱下自己的外衣，站在门口等待小偷出来。

小偷出来遇到禅师，正感到惊愕之时，禅师说：“我的朋友，你走大老远的山路来探望我，总不能让你空手而归呀！夜深了，带上这件衣服避寒吧！”

说着，就把衣服披到小偷身上，小偷满脸羞愧，低着头溜走了。

禅师望着小偷的背影消失在山林之中，不禁感慨地说：“可怜的人！但愿我能送一轮明月给你，照亮你下山的路。”

第二天，禅师在温暖阳光的抚摸下睁开眼睛时，看到他披在小偷身上的外衣被整齐地叠好放在门口。禅师高兴地说：“我终于送了他一轮明月！”

还有一则可以称得上异曲同工的小故事：在仙崖禅师的禅院中，有一个贪玩的学僧，因耐不住寺院的寂寞，常常在傍晚时分偷偷溜到后院高墙下，架起一张高脚凳翻墙出去玩耍。

仙崖禅师发现后，没有惊动任何人。一次，学僧又翻墙出去了，仙崖禅师随后将凳子搬到一边，自己坐在墙下，等那学僧归来。夜深人静，学僧兴尽归来，不知墙下的凳子已被搬走，从墙上翻下时，感觉到脚下的凳子变软了，下来一看，原来是踩在仙崖禅师肩上，顿时吓得魂飞魄散，跪在地上不敢言语。仙崖禅师把他拉起，并安慰道：“夜深露重，小心着凉，快回禅房休息吧！”

学僧回房之后，心中忐忑不安，夜不能寐，担心禅师会当着所有学僧的面惩处自己。但事情一天天过去，禅师从来不提此事，更无他人知晓。学僧深感惭愧，从此再也没有私自外出，而是潜心修行，终成一代名僧。

不仅在佛门中，就是在俗世中有关宽容的故事也比皆是。在安徽桐城市区的西后街有个六尺巷。这个六尺巷来源于一则宽容故事：在清代康熙年间，文华殿大学士、礼部尚书张英世居桐城，其府第与吴家宅地为邻，两宅之间有一片张家的空地，一直作为过往的通道。后来吴家因为建房子想将张家的空地占为己有，张家不让占用，双方随即发生纠纷，并将官司



打到县衙。因为两家同属当朝显贵望族，县令左右为难，迟迟不予判决。张英家人见有理难争，遂驰书京都，向张英告状。张英阅罢来信，认为事情简单，便提笔沾墨，在家书上批诗四句：千里修书为堵墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。张家得诗，深感愧疚，毫不迟疑地让出三尺地基。吴家见张家突然放弃打官司，并且让出了这片空地。吴家觉得张家有权有势，却不仗势欺人，深感不安，于是也效仿张家向后退让三尺。于是便形成了一条六尺宽的巷道，名曰“六尺巷”。“六尺巷”作为一个历史遗迹世代留存下来，成为历史上相互宽容的美谈。

我们每个人一生中都会遇到类似上述三种故事，当我们遇到这样的事时，如果能够以宽广的胸襟，宽容别人的过错。不仅可以挽救一个浪子，而且还能够成就一个人。更主要的是宽容可以使可能发生的重大祸患消灭在萌芽状态。所以，宽容是一种良好的心理品质，是一种“此时无声胜有声”的教育。

很久不见的朋友，相约一起喝咖啡叙旧。

坐下狂聊了一通后，她突然冒出一句：“一年多没见，你越来越容光焕发了，有什么保养心得啊？”我也不知怎么回答她，因为真的没所谓的心得，就随口一句：“我的保养心得就是不保养，不过最近一年多来开始吃素了，也许和这有关吧。”

当我说我吃素时，她一头雾水地问：“吃素很难吗？”我说：“不难，关键在于你怎么看待它。”

朋友一脸质疑：“吃素，你怎么可能戒掉那么多美味的诱惑呢？”我说：“当你把它看作是美味时，那一定是一种诱惑，那么就真的很难戒掉了。”

她一脸疑惑地问：“既然舍弃是为了得到，那你这样做又得到些什么呢？”我说：“得到爱，得到宁静，得到尊重，当然也

得到健康。”正所谓修身养性，相由心生吧！

我想我的朋友一定很难理解我吃素竟然会得到爱、宁静，以及尊重，对她来说，最多也就为了健康着想罢了。素食者占全世界人口的比例简直微不足道，所以这可能也是大多数人的想法吧。

暂且不去说吃素的好坏和得失。先来问一个问题吧：相信99%的饲养宠物的人，是绝不吃他们养的小狗小猫的，他们当中有很多是把宠物狗、猫当作自己的子女来看待的，它们是人类的朋友，宰杀这些宠物对饲养者和大多数人来说是不可思议、残无人道的，更别提吃掉它们的肉了，那样的话简直就禽兽不如。那么对于饲养场里长大的牛、羊、猪等等这些动物呢？我们为什么可以吃呢？很多人说是因为用了合乎人道的屠杀方式。这根本就是自欺欺人的谎言！在养殖场里长大就不再是动物了吗？它们



和宠物狗之间有什么本质区别吗？——我们在大块朵颐，动物也会饥肠辘辘；人类享受天伦之乐，动物也有子孙满堂时，它们受伤和我们一样会流血疼痛，甚至动物也会有香甜的美梦，或许它们会和“麦兜”一样，向往着马尔代夫的蓝天、白云、海浪、沙滩。

难道我们不明白这一点吗？又是谁赋予人类对动物的生杀大权、肆意妄为？更有甚者，那些沉浸在鱼翅美味当中的人们，请看看鲨鱼的遭遇，“口”下留情吧：鲨鱼被渔网拖上渔船，丢在甲板上，粗暴地硬生生地被割断鱼鳍，扔回大海。就像丢弃一个喝完的易拉罐，没有一丝地犹豫和思量。鲨鱼那硕大的身躯朝向海底垂直往下沉，割裂的伤口在渗血，周围的海水渐渐殷红，鲨鱼缓缓无力地闭上了双眼，继续往下沉，一米，两米，十米，直到海底，然后横在海底的海床上静静地等待死亡的来临……

动物一样有活着的权利，一样有权在草原上追逐奔跑，在海洋里嬉戏遨游。当我们在吃着这些所谓的美味时，能不能放下你的筷子，听一听鸡鸭们在流水线上等待被宰时，那种极度惶恐不安、撕心裂肺的嚎叫声；看一眼鲨鱼那无助而绝望的眼神；这些可怜的动物和可爱的、喜欢围着主人撒娇的宠物小狗是一样的生物啊！我们教会了孩子们关于它们的一切，然后又用这些动物作为孩子们的午餐和晚餐。望着他们面目全非的尸体，四分五裂地堆在餐盘上，我们真的吃得下去，下得了手吗？

只要我们有一点点恻隐之心——哪怕只是那么一点点，其“食欲”就会荡然无存，你的筷子就会停下。

大家会说，如果没有动物的蛋白质，人类就没有足够的营养，可是科学家很早就告诉我们，人类的生理结构本来就是草食型的，没有肉，我们一样可以拥有健康。

寺庙里的僧人健康方面一点也不比我们差。虽然大部分素食者是因为宗教的原因。不过有意思的是，越来越多受高等教育程度的人，开始选择吃素。几千万的素食者散布在世界各个角落，其中不乏各个领域鼎鼎大名的重量级人物，其中就有爱因斯坦、达尔文等等。那些以肉食为主要食物的爱斯基摩人，他们的平均寿命反而只有30多岁（当然这中间还有其它因素）。

而我们呢？现代人暴饮暴食，营养过剩，产生了那么多的“富贵病”；更为严重的是，今天的鸡鸭鱼肉还有多少是没有注射抗生素和生长激素的呢？孩子们沉浸在快餐的谎言幻觉中不能自拔。家长们却还在乐此不疲地带着孩子去和它们“约会”，以此表达对孩子的疼爱。随便走进一家快餐店，特别是周末，熙熙攘攘的店堂内，孩子们大口大口地啃着炸鸡翅，蹦跳着、嘻闹着，而家长却一脸的欣慰与满足。

接踵而来的呢？翻开报纸，不断地有这样那样疾病的报道：可怕的后果正在一步步向人类逼近，侵蚀我们的身体，摧毁孩子的未来，素食主义者因为吃素的关系，对晕、腥避而远之，有意无意中就躲避了这些灾难，反而更加健康。

遗憾的是，我们却选择继续剥夺其它生物的生存权，然后让抗生素、激素、过多的脂肪在我们体内堆积。人类愈加膨胀的欲望和自私冷漠的心灵，让我们偏离了正确的轨迹，越走越远，越走越错……

扪心自问一下——我们到底该拿什么来拯救自己，拯救我们的孩子，拯救我们的身体，还有我们的灵魂呢？静下你的心，你会发现，原来那些所谓的“美味”其实一点也不美，你更会发现，放弃它，我们真的可以从中收获到爱和尊重。

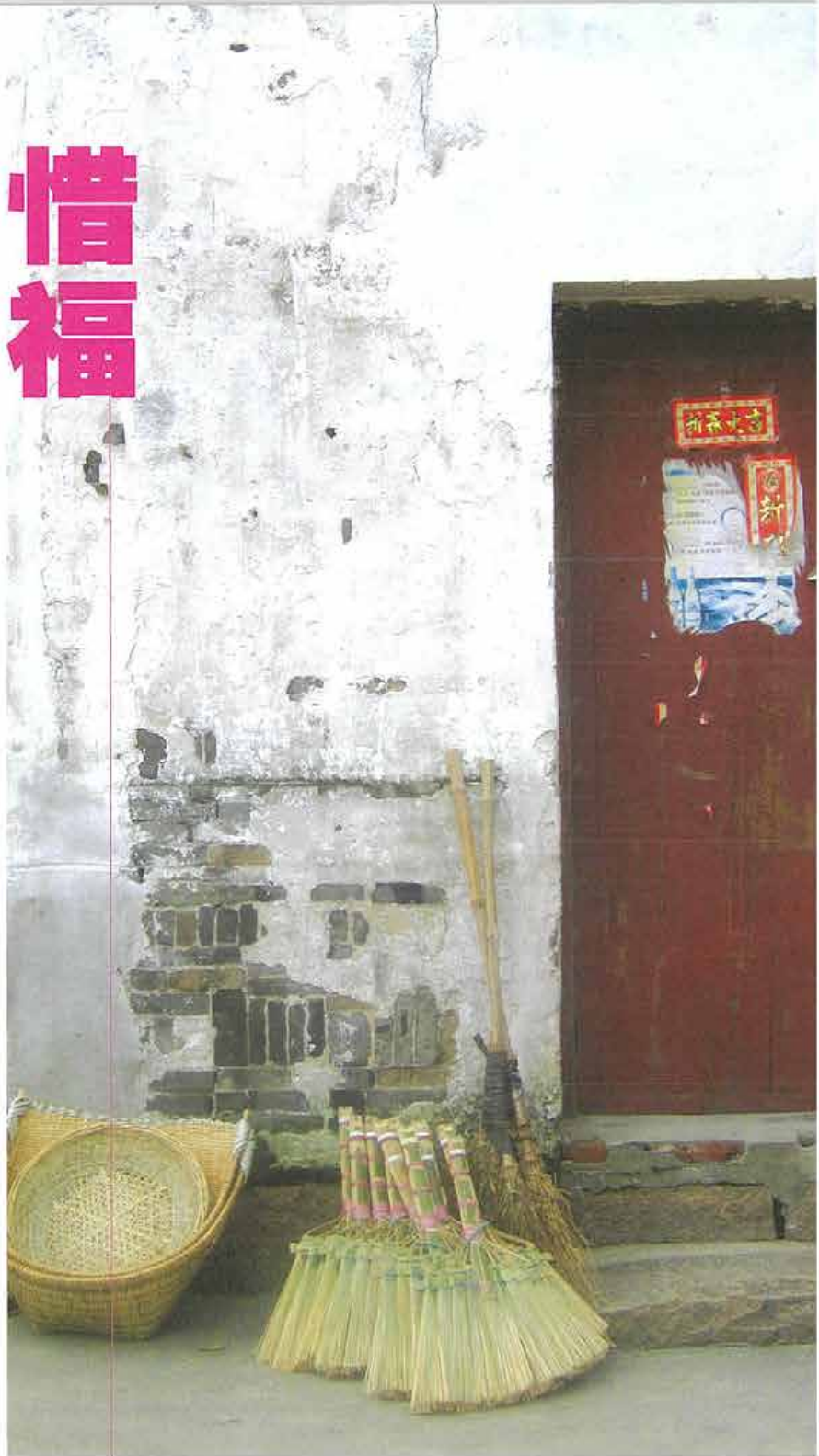
看透彻了，吃素，真的一点也不难了。

惜福

个人活在世上，不管你家境的贫富，也不管你地位的高低，都应该有一颗惜福的心。有首诗写道：处世持家年复年，总须虑后更思前。这并非是要人们斤斤计较，而是提醒人们，生活之路无常而多变，幸福很可能在明天就消失殆尽，所以，当你拥有它的时候，千万要记得珍惜。

我们一旦放纵欲望，把福报享用殆尽，那么幸福快乐的源泉就会枯竭。我们所说的惜福，一是要爱惜自身，无度的放纵，必然会使身体过早衰老，染上疾病；二是要惜物，对一针一线，一碗米饭，都要有爱惜之心，一切为我们造福的事物，时常保持一颗爱惜之心。每件物品的生产都是需要投入精力和财力。不爱惜这些东西就是不爱惜我们自身，不爱惜我们的家园。

在佛门之中，有许多祖师大德都非常注意惜福。他们从日常生活中的一点点小事做起，为后人树立了贤圣的榜样。印光大师就是一位这样的祖师。据弘一大师在《略述印光大师之盛德》一文中说：“大师一生，于惜福一事最为注意。衣、食、住等，皆极简单粗劣，力斥精美。民国十三年（一九二四年），余至普陀山，居七日，每日自晨至夕，皆在师房内观察师一切行为。师每日晨食仅粥一大碗，无菜。师自云：初至普陀时，晨食有咸菜，因北方人吃不惯，故改为仅食白粥，已三十余年矣。食毕，以舌舐碗，至极净为止。复以开水注入碗中，涤



荡其余汁，即以之漱口，旋即咽下，惟恐轻弃残余之饭粒也。至午餐时，饭一碗、大众菜一碗。师食之，饭、菜皆尽。先以舌舐碗，又注入开水涤荡以漱口，与晨食无异。师自行如是，而劝人亦极严厉。见有客人食后，碗内剩饭粒者，必大呵曰：汝有多么大的福气，竟如此糟蹋！此事常常有，余屡闻友人言之。又有客人以冷茶泼弃痰桶中者，师亦呵诫之。”以上且

举饮食而言，其他惜福之事，亦均类此也。

弘一大师也是一位惜福的典范。他的“惜福”思想用他自己的话说，就是：“我们即使有十分福气，也只好享受三分，所余的可以留到以后去享受。”弘一大师认为，我们纵有福气，也要加以爱惜，切不可把它浪费。为什么呢？“末法时代，人的福气是很微薄的，若不爱惜，将这很薄的福享尽了，就要受莫大的痛苦，古人所说‘乐极生悲’，就是这意思啊！”

弘一大师小时候，看见父亲请人写了一副大对联，录清朝刘文定公的句子，高高地挂在大厅的抱柱上。上联是“惜食，惜衣，非为惜财缘惜福”。他哥哥时常教他念这句话，念熟了，以后凡穿衣或饮食，都十分注意，就是一粒米饭，也不敢随意糟掉。弘一大师五岁没了父亲。七岁练习写字，拿整张的纸瞎写。他母亲看到，正严厉色地说：“孩子，你要知道呀，你父亲在世时，莫说这样大整张的纸不肯糟蹋，就连寸把长的纸条，也不肯随便丢掉哩！”

弘一大师所受的家庭教育，深深地印在他脑子里，后来年纪大了，也没有一时不爱惜衣食。出家以后，一直还保守着爱惜衣食的习惯。他脚上穿的一双黄鞋子，还是一九二〇年在杭州时候，一位打念佛七的出家人送给他的。他每晚用的棉被面子，还是出家以前所用的。他有一把洋伞，是一九一一年买的。这些

生活用具破烂了，就请人用针线缝缝，当新的一样使用。常有人给他送好的衣服或珍贵物品，他大半都转送别人。他说：“因为我知道我的福薄，好的东西是没有胆量受用的。”

古人说：“井涸而后知水之可贵，病而后知健康之可贵，兵燹而后知清平之可贵，失业而后知行业之可贵。凡一切幸福之事，均过去方知。”如果我们都等到幸福过后才知道幸福的可贵，那么我们会一直处于永无止境懊悔之中。

比如，你现在人到中年，家庭稳定，前程既定，一切都在不好不坏中进行，在别人眼里，你可能是幸福的，但你或许内心有点寂寞，生活有点平淡，你说不上自己有什么幸福或有什么不幸福。其实，在别人眼中，你绝对是幸福的，因为属于中年的幸福就是这个样子的。那是秋天“月出于东山之上，徘徊于斗牛之间”的静美。春华秋实，各有各的美丽，需要你安下心来仔细品味。

假如你用惜福的心对待友情，那么你会拥有很多朋友；假如你用惜福的心对待亲人，你就会拥有一个幸福的家庭。

惜福其实也是一种权衡。“富人一席酒，穷人半年粮”。当我们享受着极大富足的时候，应当怀有一颗惜福的心，常想“一粥一饭，当思来处不易；一丝一缕，恒念物力维艰。”并将自己所珍惜下来的财富布施给那些依然处于饥寒交迫中急需救助的人，这种布施所带给你的快乐，远远不是自己独自享受物质财富所能比拟的。

拥有一颗惜福的心，对生活多一分知足，少一分抱怨，我们才会活出生活的真滋味。



源自www.asiatour.net

常反省自己

文 | 远尘

佛陀住世时曾对弟子阿难说：“阿难，汝常晨朝以手摩头。”佛还在其它场合对诸大弟子说：“汝等比丘，每于晨朝，当自摩头。”佛陀说这些话的意思是要求佛弟子应当时常反省自己，切记出家本分，防止退堕放逸。

出家弟子，一日当三摩其头，并默诵偈曰：“守口摄意身无犯，莫恼一切诸有情，无益之苦当远离，如是行者得度世。”守口即没有四恶：不妄言、不绮语、不恶口、不两舌；摄意即没有贪嗔痴；身无犯即不杀、不盗、不淫。不能令一切众

生生烦恼，大家在一起修行，更要和睦相处。应当远离修无益的苦行。如印度外道所修之睡钉床和涂灰身等，不但对身心无益，而且因迷，不得实果。佛陀时代，因有很多外道跟佛出家，佛要令其舍邪归正，故特别嘱咐弟子要三摩其头，时时警惕要守出家戒行，不要忘记自己出家的本份。

对我们末法时代的出家人而言，应当经常思考自己的所

有受用之物，所安居四事种种供养，这些看似应得之物，都是信众的虔诚供养。我们应当“忖己德行，全缺应供”；还要从自身来想想，我是什么样的人，这些物质供养从何而来，我是否受之有愧。如此才不会使自己为所欲为，有负信施。

佛陀要求出家人应当每天摩头，一方面是为了时时提醒自己作为出家人的本分，另一方面还是为了令出家人经常生起知恩报

恩的心。当出家人摩头之时就会反躬自问：“我为何剃除须发，原来是不要与俗人为伍。”如果知道了自己的形象与俗人不同，则居不敢近俗，身不敢入俗，心不敢念俗。如此则乐远离行，不待知识之教，而自发勇猛，入山唯恐不深矣，又安忍混从世俗，纵浪身心，为无惭人，作无益行；出家人摩头，还会使出家人想到，自己所受供养都是他人的信施，我只有严守戒律，认真行持，把修行的功德回向给那些供养我们的人，才是对他们最好的报答。否则，将来只会堕落，披毛戴甲偿还业报。

不知自我反省人的最大缺点是自高自大，看自己都是优点，看别人都是缺点。当这些人不知道自我反省时，他们会处处看不惯别人，认为别人的思想行为都不对，并且还经常挑剔别人的毛病，找别人的麻烦，遭致别人的怨恨。这样的人久而久之会四面树敌，造成自己的孤立无友。这就是俗语说的“水至清则无鱼，人至察则无徒”道理所在。

其实，世上没有一个十全十美的人。俗语说，“人无十全，瓜无滚圆”，也许你在某一方面具有别人不具备的优点，但在另一方面你却缺少别人所具备的优

点。人都是在不断发现和修正自己缺点和错误的过程中而得到完善的。

孔子曾说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？为朋友交而不信乎，传不习乎？”作为儒家学说的奠基人，孔子并不因自己在当时的威望和影响而忘乎所以。而是每天都要反省自己为人是否真诚、交友是否守信用，学习是否认真等等。孔子正是以自己所具有的谦恭礼让、反躬自省的品行赢得了弟子们的爱戴。

善于经常反省自己，不仅可以使自己在为人处事时少犯错误，而且还可以不断提高自己的道德品质。孔子曾说：“见贤思齐，见不贤而内自省也。”

一个人如果善于反省自己，他不仅能够将自己所从事的事业做得更加圆满，而且还会受到别人的尊重和爱戴。战国时期的晏子，是齐国著名的宰相，他知道自己有许多缺点需要别人为他指出来，才使自己在执政时不致犯错误。

当时他手下有个人叫高缭，为客三年，从来都按晏子的意图办事，从没有出现任何过失。可是晏子还是把他免了职。许多人来给高缭说情：“高缭没出过差错，为什么要被免职呢？”晏子

就对说情的人说：“我有很多缺点，好比是根弯曲的木材，要靠斧、刨来修正，我手下的人就好比是斧、刨啊！可是，高缭从来没对我说个‘不’字，一味地顺从，这样对我是没有好处的，只会害了我。所以高缭无过就是一大过错啊！”

晏子因为能够时常反省自己，做到了知人善任，促进了国家的繁荣与兴盛。因此也得到了民众的拥戴。

近代律宗高僧弘一大师，在平日生活中十分善于反省自己，他要求自己每天都要省察自己的所有一言一动是善或是恶。如果为恶者，即当痛改。除了改过，他每日临睡前，还会将一日所做的事，详察一遍，有时还写日记，以便能够发现错误，改正错误。弘一大师就是这样在日常生活中不断反省自己，严格以戒律来要求自己的言行，因而赢得了当时佛弟子的爱戴和后世佛弟子的怀念。

作为现代的佛教信徒，我们应当以古圣先贤为楷模，经常反省自己的言行举止。在反省自己的过程中发现和修正自己的缺点和错误，从而使自己成为一个品行高洁的人。



殊胜的佛法

弟子出生于香港，婚后随丈夫南来定居，夫妇俩都没有宗教信仰，我们以为凡事只要问心无愧，哪须要求什么神庇护。

大约四年前，在香港的妹妹用长途电话通知我，说她已皈依三宝并受五戒，现在已开始吃素，同时参加很多佛堂的活动，例如：佛学班，助念团，及各种义工等，生活非常忙碌但充实有意义，当时我听了没有什么反应，她也不再说下去了。

转眼间到了二〇〇五年中，妹妹又来电告诉我，说该年十一月底，台湾佛光山的星云老法师要到香港为信徒们主持皈依和授戒仪式，同时一连几天讲经，在香港体育馆举行，场面会非常浩大，问我有意去香港走一趟顺便皈依或听星云法师讲经否，结果我一口拒绝了，理由是：我的子孙们都是虔诚的基督徒，虽然我没有信教，但总觉得不太方便，妹妹听了我说，就再也不提皈依的事了。

说来奇怪，就在距离星云老法师去香港前的两个月，即二〇〇五年的九月底，我突然有一股冲动，想去香港参加星云老法师主持的皈依礼，便立刻联络在港的妹妹，托她替我安排一切，结果我独自去香港一星期，除了皈依三宝外，星云法师的讲经，我一场都没有错过，其实在皈依前我对佛教完全不认识，又没有想过要去了解它，这次我为什么想要皈依，连自己也不知道。不过从此以后，我对佛经、佛法等非常有兴趣，妹妹送了一大堆经书及净空法师讲经的光碟给我，回新加坡后便开始自修。

过后妹妹告诉我，原来她早在半年前开始发愿，愿我能参加星云老法师主持的皈依礼，结果她真的如愿以偿，难道真的有感应弟子与佛有缘！

说来奇怪，弟子移居新加坡几十年，从来没到过本地的佛堂，反而教堂常有机会去，那是参加亲友们的婚礼或孙子们的洗礼仪式。直到皈依三宝后，还是

由香港人告诉我，新加坡的居士林和光明山普觉寺都很有名，叫我去其中之一共修。于是我便查看电话簿找到地址，后来再找到国际佛光山新加坡分会并加入做会员，从此以后每逢星期日早上我都去共修，还有参加佛学班，现在对佛学才稍有认识。

由于弟子是在香港受教育，所有中文字都以粤语读音。当我开始学读佛经的时候，要花很多时间用汉语拼音找出每个字的读音，记得学读第一部《阿弥陀经》时须要四十五分钟读一遍。现在我只要八分钟便读完了。

在一个偶然的机会上，弟子听到关于《金刚经》殊胜的故事，讲一个作恶多端的坏人，死后受“阎罗王”审问时，他能很顺畅的背诵《金刚经》结果“阎罗王”不敢判他罪。还有传说读《金刚经》有开智慧的功能。弟子一时好奇，很想看看这本经书的内容，便嘱咐妹妹替我找一本《金刚经》。没多久，有亲戚从香港来探望我并带来了我想要的《金刚经》，我迫不及待地揭开经书来看，天啊！这么长的经文，连解释混在一起，不知道该怎样读呢！简直是像“老鼠拉乌龟”不知从何着手，后来我又找到一本袖珍形的经书，内有《金刚经》全文，拿来对比一下，好不容易才弄清楚经文，从此便勤于学读《金刚经》，并列入每天的功课内。

二〇〇六年的复活节假期，香港的国际佛光山分会，筹办了一个由两百多名信徒组成的团体，前往台湾高雄佛光山探访兼游览，为期四天，弟子也参加了。这一行使我增加了不少见闻，可以说获益不浅，最令我印象深刻的是，他们过堂吃饭时，有上千人一起用餐居然可以鸦雀无声，而且每人的碗碟都没有半点饭菜留下，纪律非常好，真令人佩服。

有一件事，弟子觉得非常殊胜，那就是在我们出发前，我的膝盖已有点不对劲，走起路来有点不舒

服，有时还会疼痛，可是到了高雄佛光山的第二天，我们参加了朝山三步一拜后，竟然解决了我的膝盖问题，随后的日子则行动自如，再也没有不舒服的感觉了。

自从皈依后，妹妹送了一个长方形的盒子给我，里面有一幅三圣像的肖像，她叮嘱我，每天应依教奉行做功课，每次要对着三圣像诵经，我一照做了。就这样大约过了两年，我觉得自己茅塞顿开，变得有自信、有主见、还有求知欲强，跟往常的我一样。就在这个时候，正要参加小六会考的孙子，替我开了一个电邮户口，并教我一些电脑的基本知识，从此我便开始每天对着电脑练习，首先练开关的程序，再来学发简讯，一有问题就找孙子帮忙，这样过了一星期，再学上网。所谓一理通百理明，渐渐地我已能掌握不少操作电脑的技巧呢！例如用汉语拼音发出简讯，如对方的电脑没有中文软件的话，我便以附件发出，那么对方便可以读到我的中文信件了。这些都是我用心思推理尝试得来的知识，没有人教的。其实早在八年前，我曾经学过电脑，（当时我已过了花甲之年）可是一直都搞不懂，不得要领，只好认命，想想自己年纪这么大，不会电脑也算不了什么，就随他去吧。想不到过了八年后，弟子还有兴趣再从头学起，而且这次居然学有所成，难道这不是殊胜的佛法作怱吗？

所谓人身难得，佛法难闻，弟子既然与佛有缘又怎能放过机会呢！当然不怀疑、不夹杂、一心不乱的老实念佛求生净土啦！

自从学佛后，了解宇宙人生的变化无常，很多事并不能由自己作主的，一切随顺因缘，自己尽本份即可。现在弟子已做到看破、放下、自在、随缘、老实念佛了，多逍遥啊！阿弥陀佛（合十）！

善待他人就是善待

文 | 王坤

中国有句处世之道的古话叫“与人为善”，是说人不论在什么时候，都要以善的一面对待别人。与人为善是人际交往中一种高尚的品德，是智者心灵深处的一种沟通，是仁者个人内心世界里一片广阔的天地。它可以为自己创造一个宽松和谐的人际环境，使自己有一个发展个性和创造力的自由天地，并享受到一种施惠于人的快乐，从而有助于个人身心健康。

在《本生经》中，论载有这样一个有关“月与兔”的故事：

有一次，猴子、狐狸、兔子在一起玩。正当玩得高兴的时候，突然看见一个饿得快要发昏的旅行者拖着疲惫的脚步走了过来。

这三个动物都很可怜他，就四处为他寻找食物。结果猴子和狐狸都找回了很多吃的，只有兔子两手空空地回来了。兔子看到猴子和狐狸都带回了吃的，而自己什么也没有，就跃身跳入火中，将自己的身体献给旅者当食物。就在这时，旅者化为佛陀，感动于兔子那种舍己为人的慈悲心，而把它送入月亮的世界，所以之后才有兔子住在月宫的传说。

在这个故事中，兔子的善行被加大宣扬。猴子和狐狸也有善行，却被忽略或轻视了。当然，如果将以找到食物的本领为标准来评判价值的话，那么猴子和狐狸则要比兔子更值得赞扬。可问题是，我们所强调的不在其奉献的是什么，而是如何去奉献。

在日常生活中，每个人所想的无非就是如何丰富自己的生活，实现自己的价值。而这所有的一切，归根到底，都来自于你是否善待他人。与人为善不仅给你财富，同时还会使你拥有被他人喜爱的充实感。请记住：只有与人为善，才能求得长远财富；奸人只能造就一时得意，却不能品味充实幸福的人生。

与人为善来源于高尚。“人心本善”、“世界终将大同”，有了这样的情操，人生的杠杆就有了支点，人们的行动才有指南，理想的大厦才有精神支柱。

与人为善也来源于自信。无论生活以什么样的方式回报他，他都能应付自如。正如一位诗人所说：“报我以崎岖吗？我是一座巍峨的天山；报我以平坦吗？我是一条欢快的小河；报我以幸福吗？我是一只凌空飞翔的燕子。”

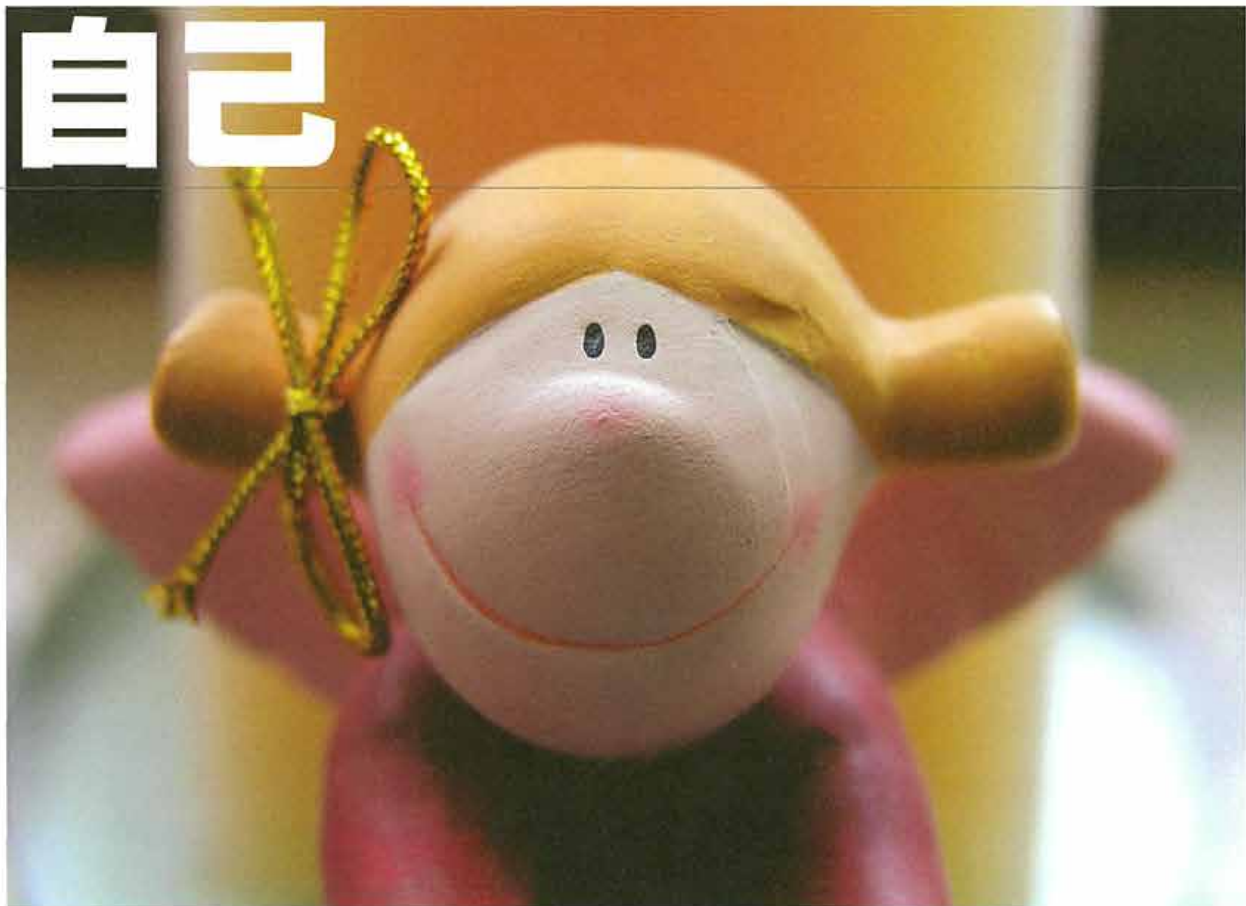
佛教中有则“贫女供灯”的故事：佛在舍卫国祇树给孤独园时，有一个贫穷而孤独的女人名叫难陀，以乞讨为生。

难陀经常看到国王、臣民不论大小都供养佛和僧众，心想：因我前世罪业深重，今生才这样贫贱，虽然遇到了福田，却没有资财可供养。想到这些，难陀不觉悲上心头，自责悔恨，感伤不已。难陀希望能得到少许的钱物供养佛，结果乞讨了一整天，只得到了一个钱。她就拿着钱到油店，想用来买油。店主问她：“拿一个钱买油，只能买到一点点，你作什么用呢？”难陀把心中的想法都告诉了他。店主心生怜悯，给了她双倍的油，足够作一盏灯。

难陀非常高兴地来到精舍，将灯供养给世尊。她把灯放在佛前的众灯之中，并发愿：“我今生贫穷，除了这盏小灯，我没有什么可供养佛的，但我希望以此供养的功德，将来能够得到智慧之灯，灭除众生的无明黑暗，引导他们觉悟。”

一夜过去，其它的灯都熄灭了，只有贫女所供养的灯还在燃烧。第二天，正是目犍连尊者值日，他看天色已经拂晓，便来到殿中收拾灯盏，看见难陀供养的这盏灯明亮地燃着，而且灯油和灯芯都没有丝毫减损，同新点燃的灯一样。目犍连尊者心想：白天点

自己



灯没什么用，不如先把灯熄灭，到晚上再点。他就举手扇灯，灯依旧燃烧，没有熄灭。又用衣扇，还是明亮如故。这时，佛陀看到目犍连的举动，便对他说道：“这盏油灯不是你能熄灭的，就算用四大海的水灌注或是强风狂吹，也无法熄灭，因为这是发大菩提心之人所布施。”

佛陀说完此话，正好难陀再次来礼拜佛陀，佛陀便对她说：“你将于来世二阿僧祇劫，得以成佛，佛号为灯光。”难陀得到佛陀的授记后，内心非常欢喜，并且立刻向佛陀请求出家，佛陀也允许她的请求，让她成为僧团的一员。

弟子们看到这种情况，很是不解，于是就问释迦佛。佛陀说：“贫女供养虽然很少，但她却包容了全心全意的缘故。”

这则故事强调了精神的布施比物质的布施，更令人尊重的观点。

现实生活中，有些人不讨人喜欢，甚至四面楚歌，主要原因不是大家故意和他过不去，而是他们与人相处时总是自以为是，对别人随意指责、百般挑剔、制造矛盾。只有处处与人为善、严以责己、宽以待人，才能建立与人和睦相处的基础。在很多时候，你怎么对待别人，别人就会怎么对待你，你对别人的态度决定了别人对你的态度。这是在教育我们要待人如待己。在你困难的时候；在你需要帮助的时候，你的善行会延伸出另一个善行。

孟子曾说过：“君子莫大乎与人为善。”善待他人是人们在寻求成功的过程中，应该遵守的一条基本准则。特别是在当今这个需要密切合作的社会中，人与人之间更是一种互动的关系。只有我们去善待别人、关爱别人、帮助别人，才能处理好人与人之间的关系，从而获得他人愉快合作。那些慷慨付出，不求回报的人，往往更容易获得成功。



夹竹桃欲望的辩证法

初识夹竹桃，起于小时候听说

的一则古代清官断案故事：

有一个书生，为了博取十载寒窗，一举成名，搬离了家庭，在附近的小书斋秉烛苦读。他那贤惠的妻子，总是做好饭菜，按时送到书斋，寒来暑往，风雨不改。但有一天，书生被发现气绝身亡，只剩下残羹剩饭倒在一旁。报至官府查出是食物中毒，结果可怜的妻子理所当然成为谋害亲夫的罪犯。最后，幸亏有一清官内外访察，明察秋毫，发觉下毒者竟然是无法判罪的——那是通往书斋路上的一大丛夹竹桃，春暖花开，那毒花粉随着阵阵轻风，不知不觉地飘落到妻子在旁歇息时，揭起来察看的饭菜篮里。冤情自此真相大白。

对于年幼的我来说，这个故事充满悬念，结果出人意外，因此对夹竹桃留下了深刻的印象。每每看到路边防护带中盛开的丛丛灼灼的夹竹桃花，既艳羡它的璀璨美丽，又惴惴于它的危险。

夹竹桃像什么？它像美丽而有毒的欲望。六根引起的贪欲冲动，在身心五蕴中，如同一团燃烧的火焰，使人偏离正直安宁的道路。怪不得佛经中说：“一切在燃烧，一切都是火焰……眼根在燃烧，可见之色在燃烧。眼识在燃烧，眼触在燃烧，以眼触为缘而生起之苦受乐受、非苦非乐受、彼亦在燃烧。彼等与贪火、嗔火、痴火、与生老死忧悲苦恼一起燃烧。……同样地，耳根在燃烧……鼻根在燃烧……舌根在

燃烧……身根在燃烧……意根在燃烧。……意境在燃烧……意识在燃烧……意触在燃烧……受在燃烧……”贪爱愈多，受苦也愈多，忧伤怖畏就是我们为贪爱付出的代价。“由爱生忧，由忧生怖，若离于爱，何忧何怖。”而一般凡夫只知对这些诱人的、令人喜悦的接触与感受产生贪爱，对无常、不断生灭的变化却茫然无所知觉，所以没有正念、没有觉性、没有洞察力、没有智慧去观照身心五蕴的无常、苦、空、无我的实相，一颗心随着喜恶贪嗔的妄想打转，不断迷惑贪恋于愉悦诱人事物的接触或感受，因而产生烦恼痛苦。就像那掉在陷阱中的猎人，不顾周遭的逼迫，只忘情于头上点滴而下的蜜糖。

但是，佛教讲“缘起”，“一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。”那就是说，万物是由无常变化而错综复杂的因缘构成，世上并没有一成不变、绝对的事物，一切都是辩证的存在，就好像夹竹桃一样，它的性味苦、寒、有毒，但使用得当，却有强心利尿，祛痰定喘，镇痛，去瘀的功效，可医治心脏病，跌打损伤等疾病，解除病患的痛苦。是也非也？

我想起了佛教中的另一个名相：“大愿”根据《佛光大辞典》的解释，它一方面是指佛菩萨愿众生成佛之心深重，另外是指救度众生之大悲愿力。不能忘记，昔日的悉达多太子游四门，发誓：不成正觉，誓不回乡，他遍访明师，六年苦行，更



普觉约稿



在菩提树下的金刚座上和魔军交战，终于成就菩提，为苦难的众生指示出解脱的道路；还有地藏菩萨“地狱未空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提”的慷慨激昂，……就是为了完成历劫的大愿，他们坚持不懈，用勇猛精进的精神去面对残缺遗憾的人生，把惨淡人生化为辉煌篇章，为在无边苦海，无尽轮回中沉浮挣扎的众生指点迷津，甚至以各种方便法门普度众生，把自己的慈悲撒向所有的一切，如春风化雨，普润世间。

欲望和大愿，两者真是差之毫厘，谬以千里。其实，临界的关键点就在于是否“善用其心”上。

凡夫的欲望，是苦之根源的渴爱，它的核心就是从无明生起的虚妄我见。这种自我感，强烈地意解作真实而独立的个体。有自就有他，自我感使得众生无法对自他平等，而难免厚己薄彼，甚至不惜为自己生命延续或利益扩张而损害他人；即便要如实了知世事，也因为以自我为中心，而常产生对事理的扭曲。所以佛法将根本的自我感，称作“无明”，它是一切烦恼的根本特性。

而佛菩萨的大愿，则是在了知“缘起无自性”的真理下而生起的无缘大慈、同体大悲，是在通达空性的基础上精进努力，随缘尽份，因此可以做到“犹如莲花不着水，亦如日月不住空”。

看看路上的夹竹桃，不知不觉，又是一季了。



插图摘自E岸素材Ecool.com

《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、投稿邮箱：MAGAZINE, 88 Bright Hill Road, Singapore 574117
投稿邮箱：chuanxing@kmspks.org
电话：0065-68495355



生命的规律

世界上的一切事物及现象，大到宇宙天体，小到微生物或细菌都有其内在规律，生命也如此。认识一切自然规律，有利于我们顺应其规律创造物质世界，从而构建一个可持续发展的和谐环境。认识生命的规律，有利于我们把握生命的轨迹，创造生命，从而成为生命的真正主人，具有生命的主动力量。

本文就立足于佛学对于生命的理义，就如何认识生命的规律谈点认知，目的在于引起人们对此的思考，以提高生命的质量，改造生命，改造生活。

生命的规律是什么呢？佛学告诉我们，一切生命均是由业力而形成，有什么样的业力就有什么样的生命，因为一切生命现象不过是业力的显现。因此，生命的规律实质上就是业力的规律。这也可以说是佛学对于生命最为基本的观点。

那么什么是业力呢？佛学认为业力是业所形成的一种力量，而业则是生命体的身、口、意所为，也即是我们常说的生命体的一切行为和思想所致。业依其性质划分为善业、恶业、无记业（非善非恶）。一切

导致苦恼与束缚的业称之为恶业，这是由贪、嗔、痴所致；一切导致幸福与解脱的业称之为善业，是由无贪、无嗔、无痴所致；一切没有意识和思想行为导致的业称之为无记业。需要强调的是，佛学中所说的善与恶和我们世间所认定的善与恶有很大的一致性，但也不能完全划一等同，因为世间所认定的善与恶是一个不断变化的概念，是一个带有浓郁主观性的概念，而佛学中所说的善与恶，用我们世间语言来说，是客观的，是不以人们意志为转移的。正是因为佛学的创立者释迦牟尼揭示了生命由业形成的这个奥秘，从而告知了人们生命运作的规律，那就是佛学所说的因果律。因果律不仅是生命运作的规律，也是宇宙中一切事物和现象运作的规律。

佛学所讲的因果律是什么呢？简而言之那就是种瓜得瓜，种豆得豆，即善有善报，恶有恶报。种瓜得瓜，种豆得豆这个道理我们很容易理解，因为播下什么样的种子就会收获到什么样的成果。然而善有善报，恶有恶报就要复杂得多，而且有不少人认为，现

实生活中好像并未完全体现这一规律，因此有些人便不相信这一规律。认为这不过是社会的一种教育方法而已。甚至有人还发问：“为什么善一定是有善报不会有恶报呢？而为什么恶一定是会有恶报不会有善报呢？善有善报，恶有恶报这是规律吗？这有根据吗？可靠吗？”不少人这么一认真琢磨，深究下去，还真有许多地方弄不明白，说不清楚，真不知是一种客观存在的规律？还是一种教育方法？

为什么佛学会将善有善报，恶有恶报作为是生命的规律，并将它视为一种因果律呢？为了回答这个问题，我们不妨从业的构成来分析。凡有点佛学常识的人都知道，生命的本体自性是清净的，故而释迦牟尼在悟道时就感言：众生皆有如来智慧，只因为被种种妄念所遮盖，才迷失了智慧的光明。因为众生有妄见，故而生命的本体受污染，又因妄见的积集而有分别心，有分别就会生贪、嗔、痴，受物欲所牵。佛学将人的分别心分为内分和分。什么是内分呢？内分是内部分别心，是分内的事，相当于我们今天所讲的内分泌，是因情感所致，这是无始以来因爱欲熏染发生的妄情。比如人因恨就容易产生眼泪，因男女情爱就容易产生爱水，因想吃就生出口水，如此等等。尽管情有不同，但都会因情而产生一些湿润的东西，凡是湿润的东西便不能上升，只会往下坠。因而内分所形成的业多是往下坠的业。而分就不一样，什么是分呢？分就是分外之事，即是相当于我们今天所讲的精神影响的作用，是追求一切外物和外务所致，因外物而产生想念。比如严于戒律的人就有一股正气，崇尚一种向上信仰的人，就有一种向往之气，喜爱清净无为的人就有一种安然之气，喜欢帮助别人的人就对自身看得轻，就容易胸怀宽敞，而一旦帮助了别人就会有一种轻快安宁之气，一心求善知识的人，就会怀有一种轻安崇敬之气，这些想念尽管有所不同，但气是向上长升的，故而这些想念所产生的业自然也是向上升的。这就很明白地告诉了我们，生命造什么性质的业就会受什么性质的果，这是宇宙间一切

事物和现象运转的法则，任何力量也不可改变。佛学中所说的轮回，就是依这种业的性质的比例而决定生命的去向。佛学中不是有六道轮回的说法嘛，即依上升的业多，还是下坠的业多，决定生命轮回的去向。升去人道之上自然是个好去处，降往人道之下，自然是个不好去处。业的运转就是这种规律，用我们常爱说的一句话，就是业不依人的主观意志为转移，人到命终时，业的性质决定下期生命的去向，这是主观意志也无法左右的。如此来看，善有善报，恶有恶报，这是业的运转规律所决定的，而不是人们自己能选择的。这就是业的规律，也即是生命的规律。

生命的这个规律告诉我们一个道理，生命的一切由自己作主，因为业由自己造，果就由自己受，这是真实不虚的。至于有的人说现实生活中，好像并没有所谓的善有善报，恶有恶报，那是因为我们只知其一，不知其二。这好比看一部数十集的电视剧，若是我们只从某一集去审视一个人物，就很难判断其是如何之人，也无法确定发生什么事和不会发生什么事。仅从世间的某一个断面来论证某一种理义，这是不公正的，也不是科学的态度。

有不少人因不了解佛学，常爱将佛学视为迷信。从佛学对生命规律的原理来看，这也是站不住脚的。佛学从不认为在生命之外，还有一个主宰之物在主宰着生命，这个观点佛在多部佛经中曾作过论述。比如，佛在《楞伽经》中就说：“外道说流注生因，非眼识色明集会而生。更有异因。大慧。彼因者。说言，若胜妙。若士夫。若自在。若时。若微尘。”此经还说：“一切法，离所作因缘不生。无作者故。一切法不生。”据《楞严经》记载，当阿难就外道说有一个大梵天为万有的主宰，或者说有一个真我遍满一切处时而问佛，佛答：“彼外道等，常说自然。我说因缘非彼境。”这就很明显的告诉我们：世界上并没有一个万物之主在主宰着人的命运，也没有一个真我的存在而左右着我们，世界上的一切都是因缘而生，因缘而灭。



禅的意义和种类

禅的意义

‘禅’这一个名词，并不一定是单指着禅宗的禅，其中却有种种的类别。先从禅的语义来研究，这是从梵语的dhyana和巴利语的jhana而来的音译名词；详细的名称，是要叫做“禅那”和“驮衍那”。本来，禅那是思维或静虑的意思，在印度思想上的使用法，却是非常的不定，而有多种的情形。在瑜伽派，是把它置于禅修行的八位中的第七位，而为修行阶段的一位。在小乘佛教，是特别立有四禅，把它认为是种种禅修行法中的特定的修行法之一。在大乘佛教里，是把一切的禅之修行，包含在禅那波罗蜜里面的。

禅的本质，主要的是在其心注一境，专念某种事情的，禅的修行，虽是身心相应的全一修行，但若把它分开来考究，则可分为两个要素：一是形式的方面，一是内容的方面。

所谓形式的方面，就是使身体安静，俾有助于精神的统一，这是身体的训练，在任何禅的修行都有

共通的一般型态。这种型态的修行，极其重要，若没有这个就不能成立禅定的。在外形上看，坐禅的修行，究竟是不出于这个练习。可是禅的本义，并不只是要统一精神；以外形上看，若不以其统一的精神力量，思维某种境界，是不能够完成禅的意义的。因为单把精神统一，虽是有安定身心的功能，但却不能开悟。所谓“开悟”的意思，是以精神力能够实现一个“理想”的自觉。固其理想一定要以思维为目标，而且还必须常常使它成为精神统一的重心。所谓禅的内容，实在是指着这个所念的目标。

在佛教里，有时会用“止观”这个名词，来代替“禅”的概念（内容），而且这是最能表示如上的意义。所谓“止”是“心”的安住、安定或静止等意思。所谓“观”是基于这个“止”，来思维的。而佛教乃是时常主张“止观均等”。假如把“心”静止得过分，以致堕落于无气力的半睡眠状态，固然不可，但是思维得太动乱无章，致使发生了“心的散乱状态”，也要不得。禅修者本身要处在沉着、平静的状态，又自然而然，能够如实地一意专念，向着理想，这是“止观均等”的意思。禅的本质，完全在于此。

禅的种类

禅的修行，不只是精神的统一，同时在他里面还包含着“观念”。由于观念内容的不同，会产生出

种种类别的禅。唐代宗密禅师在他的“禅源诸论集都序”里，把禅的种类分为五种，大意如下：

第一是外道禅：“带异计欣上厌下而修者”，这是在“我”之外，认为有“禅”的存在，同时，厌此世界而想达到“神”之世界的修念方法。如奉了神秘主义的基督教徒专念于神，而想得其恩宠的观法，也可包括在这类中。

第二是凡夫禅。宗密云：“正信因果亦以欣厌而修者”，这是佛教的信者，只信因果的道理，而尚未达到真实教的人，所修的行。

第三是小乘禅。宗密云：“悟我空遍真理而修者”，这是以信无我之道理而以灭“我见”为目的者所修的行。

第四是大乘禅。宗密云：“悟我法二空所显真理而修者”，这不但得自我，连外界（客观世界）都将把它观为一切空，而想究尽其一切空之妙谛为目的者所修的行。

第五是如来最上禅。宗密云：“若顿悟我自心本来清净，原无烦恼，无漏智性，本自具足，此心即佛，毕竟无异，依之而修者，是最上禅。”这是悟着自己本来是佛，为要实现它（佛）所修的禅观。此第五类，

一名为“祖师禅”，又称为“一行三昧”、“真如三昧”或“如来清净禅”等等，这是达摩门下所传的禅。

禅有种种的类别，故由此所体证的境界，自然会产生种种的区别。再加上每个修行者的人格上，本身

也带有各自不同的色彩。比方，有的以分离身心为目的，期待出离世间而修行的人，自然会产生厌世观。有的以往生天国为目的而修行的人，自然会带有感情和信仰的色彩。还有的相信自己即是实在的人，会产生乐天观。这些实例都是可以来说明这个道理。

以上所述，是关于禅的一般的概念。禅和宗教是息息相关的，禅在宗教上扮演着重要的角色。如凡夫禅、小乘禅、大乘禅都是为成佛而修行的。而如来最上禅，是以禅的修行来达到佛之境界。在外道禅，如吠檀多派，也有抱着类似如来最上禅的理想来修行



的。在佛教中，也有信为“我”的之外还有佛的存在，而想受其摄取的方法。古人说：“山不在高，有仙则名，水不在深，有龙则灵。”我认为“山不在高，有佛则名，水不在深，有禅则灵。”真把佛和禅比喻得再好也没有了！

佛性诗人

文 | 李均

诗人是用诗歌表达情感寄托情怀的文人，不同诗人笔下的诗歌呈现迥然各异的特色。有的诗歌清新简约，有的厚重凝练，有的诗歌关注劳苦大众，有的却赞赏风花雪月，不同的生活阅历不同的生活境界造就不同的诗人，从而产生各式各样的诗歌，这些诗歌或昙花一现，或千古流传。在这些所有的诗歌当中，有一部分因为诗人与佛有着千丝万缕的因缘，便使笔下汨汨流出的文字沾染了佛性，成了风格鲜明的佛性诗人。

最早的佛性诗人应该是不为五斗米折腰的陶渊明。陶渊明在30岁左右的时候踏入仕途，但却始终不愿为世俗生活所累，他向往的是“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适和恬静。因此，当官没多久，他便解甲还田，过起了归隐菊园息交绝游的生活。他在

《归去来兮辞》中，怀着懊悔的情绪坦诚地告诉人们以往的生活是“心为形役”，是误入“迷途”，感到“独悲”。他深知自己“实迷途其未远”，“知来者之可追”。仅仅为了不受世俗所累便辞去官职，放弃人人羡慕和争抢的仕途，这也许就是佛性诗人特立独行的人格写照吧！

在诗歌史中还有一位十分出名的大诗人王维，素有“诗佛”的美誉。他生活在盛世唐朝。尽管在诗画领域都声名远扬，官至尚书右丞，但他在经过种种生活变故之后，逐渐对尘世上的事产生了厌烦之情，其虽身在红尘，心却向往佛教，《旧唐书本传》上有这方面的详细记载，“维弟兄俱奉佛，居常蔬食，不茹荤血，晚年长斋，不衣文彩。临终之际，以缙在风翔，（维）忽索笔作别缙书，又与平生亲故作别书数幅，多敦厉朋友奉佛修心之旨，舍笔而绝。”由于心中有佛，王维做出来的诗歌便有了佛家的思想，比如“一悟寂为乐，此生闲有余”、“行到水穷处，坐看云起时”等等，含有浓重佛家慧言禅语的诗句更是多不胜数。

唐朝还有一位以“推敲”典故闻名于世的诗人贾岛，贾岛早年出家修炼，但终因忍耐不住佛门的清苦，后还俗成了一名红尘俗人。可谓是与佛有缘无分，实在可惜。

到了近代，弘一大师抛却尘世的巨大盛名，皈依自心，超然尘外，苦心向佛，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。他在《南南曲——赠黄二南君》中充分表达了自己对佛门的皈依和向往之情，“色相声音空不染，法语南南尽归依。”

佛家有语，“参禅何须山水地，灭却心头火自凉。”虽未与尘世彻底绝缘，但其心中有佛，便时时处处都念着佛想着佛，于是，便成就了诗歌史上一群特殊的群体——佛性诗人。



芍药甘草薏仁茶

改善熬夜症候群

大家都知道熬夜对肝脏是很伤的一件事，因为人体血液「卧则归肝」，休息时血液会顺着肝的门脉——静脉回到肝脏，过了晚上十一点以后不睡，肝火就容易上升，造成眼睛红、嘴巴干涩、晕眩耳鸣等症状。

肝又主筋，压力过大或是经常熬夜，也容易造成肝血不足，导致半夜睡觉的时候，会突然抽筋痛醒，这种症状可以芍药、甘草来治，芍药属于毛茛科，可以用来松弛平滑肌，对于改善抽筋很有帮助。

另外，木瓜也可以治疗抽筋，不过这里的木瓜指的不是平常吃的木瓜，而是中药的一味药材，它是一种蔷薇科植物的果实，可以用来治疗腿膝疼痛或是痛风。



药材：

知母1钱、芍药3钱、甘草4钱、木瓜2钱、茯苓5钱、桂枝1钱、薏仁2两

做法：

1. 将药材加3碗水，以小火煎煮。
2. 煎煮30分钟之后熄火，可早晚取一杯药汁来饮用。

功效：

对于气血不合、熬夜、紧张造成的血液循环不顺有改善作用，也可改善痛风患者关节疼痛及小腿抽痛、痉挛、腹痛等现象：对于腹泻过于严重，体内电解质平衡失调所产生的手足肌肉抽搐痉挛，和熬夜造成的口腔炎也有疗效。

调理
小妙方

一次可将两天的量熬煎后放冰箱，加温后即可服用

摘自张步桃先生的《吃出免疫新活力》

百僧大供2008

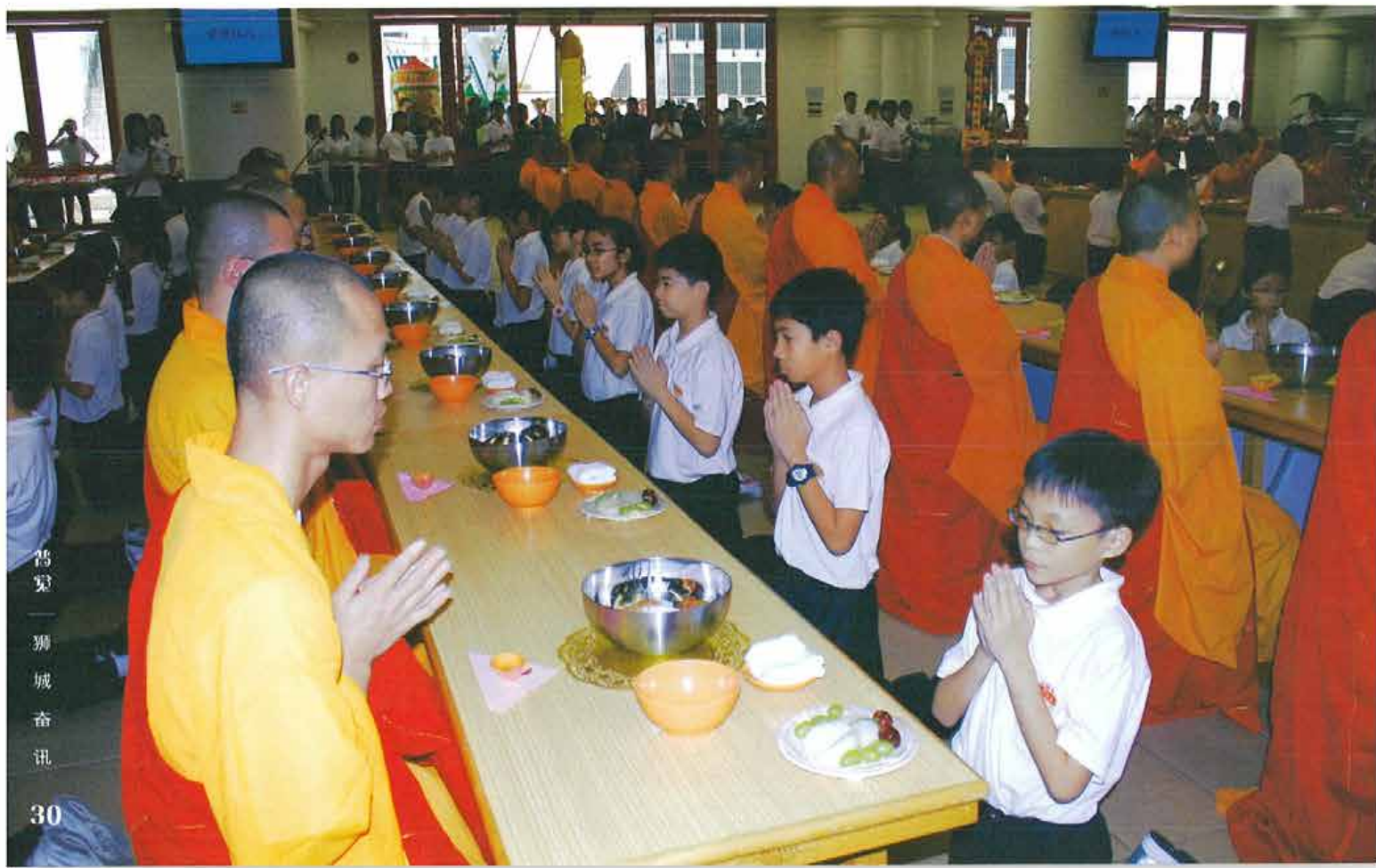
文 | 法缘

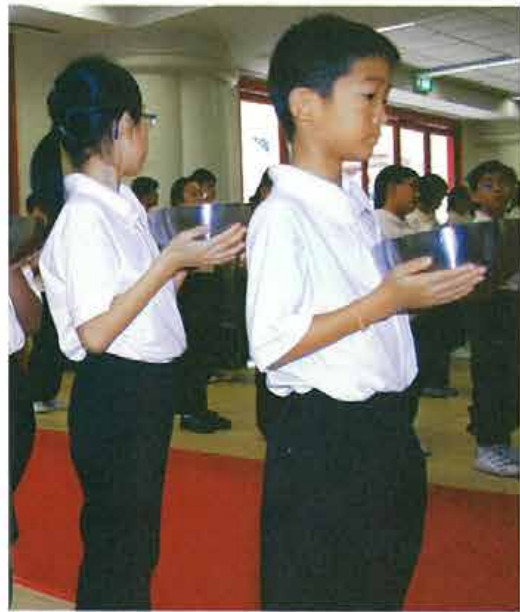
僧宝是一切世间供养、布施、修福的无上福田。供僧就是一种清净的供养，让众生当下远离烦恼，得清净心。发心设斋供众成就道场，不仅能广结善缘，减轻业障，长养布施喜舍之心，更为当下深植出世的菩提善因。

光明山普觉禅寺特于2008年12月7日上午，举行百僧供斋仪式，让广大信徒广植福田，共沾法喜。这天也是光明山普觉禅寺为纪念宏船老和尚圆寂18周年，启建“法界圣凡冥阳两利水陆普度大斋胜会”的日子，可说是殊胜非常。

来自各方的善男信女满心欢喜地聚集在二楼斋堂，准备见证一年一度的百僧大供。斋堂内已经整齐排列了一排又一排的桌椅，桌上摆好法师用膳的器皿，斋堂中央则设置了八大吉祥物，场面显得清净、庄严。大约一百二十位法师将接受供养，包括光明山普觉禅寺方丈广声大和尚，以及厦门南普陀寺界象法师。而代表广大信众供养僧众的工作，就由普觉周日班的学生们担任。

周日班的学生们以一首动听的佛曲《点灯的孩子》，为盛会掀





开序幕。他们童稚的歌声，以及天真灿烂的笑容，为现场增添不少生气。接着是大家所期待的时刻，那就是百僧大供仪式的正式开始。此时鼓声响起，周日班的学生以一曲《三宝歌》，引请诸位大德和尚入场就座。

诸位法师井然有序地入座后，首先进行献十供仪式。供佛有十供，即香、花、灯、涂、果、茶、

食、宝、珠、衣。与此同时，周日班学生献上一首梵呗《十供》。佛教有五明，以“梵呗”为声明。相传一千七百多年前，中国诗人曹植创作了佛教的第一首梵呗。之后还有《宝鼎赞》、《戒定真香》等。《法华经》云：“或以欢喜心，歌呗颂佛德，乃至一小音，皆已成佛道。”

师父们用膳过后，就进行供妙具仪式。周日班的学生们，以事先准备好的妙具，供养各位师父。佛说三十七种布施功德经，即：

- 一、以布施僧鞋，得威仪师范，象马无缺。
- 二、以钵器美食，得形色光润，尊贵自在。
- 三、以香浴施，共得三十二相，八十种好。
- 四、以种种施，得种种福。

最后，广声大和尚为信众祈福，并圆满回向。随着周日班学生献上一曲《赞僧歌》，供僧仪式也就此圆满。在此殊胜的法会，我们也祈愿：

世界和平 风调雨顺
 国家昌盛 人民安康
 世界经济 早日复苏
 一切祈求 所愿必成
 南无阿弥陀佛！🙏





处

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

新加坡佛教总会
59 Lorong 24A Geylang
Singapore 398583

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
#02-55
Singapore 058357

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

送完为止

禅心

趣向解脱
娑婆苦，身世一浮萍。
蚊蚋陡中争小利，蜗牛角上窃虚名。
一点气难平。
人我盛，日夜长无明。
地狱尽头成队入，西方无个肯修行。
空死复空生。
娑婆苦，光影急如流。
宠辱悲欢何日了？是非人我几时休？
生死路悠悠。
三界里，水面一浮沤，纵使英雄功盖世，
只留白骨掩荒丘。
何似早回头。

——（元）白云禅师《望江南》

胜迹名山不肯空，芒鞋锡杖伴孤蓬。
烟霞乞取风尘外，法雨频施火宅中。

渐老未添新发白，倦游合忆故园红。
天涯处处留鸿爪，骨肉人思八指翁。

—— 月溪禅师《思乡感怀》

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: _____
 最高学历: _____ 职业: _____
 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? _____

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