



认识出家误区

“黄金白玉非为贵，惟有袈裟披身难。”
让我们用最美妙的语言来赞叹出家者；
让我们用最恭敬的心来礼拜出家者吧！

学会沉默

愚痴的人也能证悟

日日是好日

7 Guidelines in which to Educate Children

Loving Your Children Mindfully

Four monastic disciples of Zen master
Thich Nhat Hanh tell us what the
most precious thing parents can give
their children.

Nurturing Inner Kids

Susan Kaiser Greenland, founder of
Inner Kids Foundation shares how
mindful awareness can help children

What Makes for Buddhist Parenting?

Listening Beyond Words

Reconnection at Hanshan Temple

菩
提
迦
耶

8 Precepts
Retreat 

關
齋
戒
Bodhgaya

12月 / DEC 6~14

關
齋
戒

静期费用 S\$2800
Retreat Fee

(费用包括新加坡至印度来回机票、机场税、酒店住宿、
全程餐食(素食)、交通费用、入门票、导游及司机
小费、签证、团体旅游保险。)

(Retreat Fee Includes: Return economy airfare; Airport
Taxes; Hotel accommodation; All meals (vegetarian); Aircon
coach; Admission fees; Tip for guides and drivers; Visa
Fee; Group Travel Insurance)

本寺将在近期开办静期预备班, 所有
报名戒子必须参加。

All participants are required to attend a
Preparatory course before the Retreat.

报名日期

即日起至9月15日

名额有限, 尽早报名, 额满为止

Registration

Now till 15 September 2009, First-come first-
served basis.

报名地点

光明山普觉禅寺 接待处

Registration
Location

Kong Meng San Phor Kark See Monastery,
Reception

询问电话

6849 5300 | sem@kmsps.org

Enquiry

协调单位

光明山普觉禅寺

Co-ordinated
By

Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road Singapore 574117
www.kmsps.org

认识

出家的 的 误区

文 | 溪林

佛教故事浩如烟海，如繁星闪烁。不仅揭示着我们的愚痴和颠倒，而且还开发我们的智慧引导我们觉悟。

在古印度有一个毘罗欧吒国，国王拘猎。他曾询问他的朋友，也是当时的圣僧赖吒和罗尊者说：“据我所知，凡是出家人，不外如下四种因缘促成：一者年老无依，精力衰退而去出家；二者疾病缠身，无钱治疗而去出家；三者孤独一身，无籍无靠而去出家；四者贫穷饥寒，无力改变而去出家。然而，我很奇怪，你是如此的年盛、健康、富有，在这个国家除了我国王以外，谁还能比得上你啊！你为什么出家呢？”

赖吒和罗尊者听完了拘猎王的疑问后，真诚地说：“我从佛闻法，是因为这四事出家，不过和你认知的角度不同。一者人生无常，没有能够避免的老苦；二者人生无常，没有能够避免的病苦；三者人生无常，没有能够避免的死苦；四者人生无常，没有能够带走的财富。人生就是在这生、老、病、死中；在这爱欲与金钱中轮回不息，不得自在，我正是看穿四事之后，而出家修道的。”一语惊醒梦中人，这下使得拘猎王茅塞顿开，心悦诚服，赞叹不已！

作为世俗的一般观念，很多人还是有着拘猎王的想法。认为不是经受人生的打击和困苦，是不会出家的，更不能理解出家的行为。孰不知出家要有无量世的善根和福德，更需要有能够洞察人生和世间的智慧。只有这样的人出家才能使芸芸众生远离颠倒愚痴，开启心性中的明灯。

“黄金白玉非为贵，惟有袈裟披身难。”让我们引用这最美妙的语言来赞叹出家者；让我们用最恭敬的心来礼拜出家者吧！

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

普觉主编 Pujue Chief Editor
传登法师 Ven Sik Chuan Deng

普觉执行主编 Pujue Executive Editor
传登法师 Ven Sik Chuan Xing

普觉编辑 Pujue Editor
夜和法师 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
Oh Puay Fong / Ong Bee Li
Vincent Lim Sui-Leong

美术设计 Graphic Designer
高涌熾 Ada Koh

财政经理 Finance Manager
李明艳 Magdeline Lau

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.



磐陀钟磬

24 善待生灵

刁梦洲

26 拥有一颗平常心

圆缘

琉璃之光

29 一个佛教徒的痛风食疗康复经历
——萝卜素食治愈了我的痛风

江奉泽

菩提清韵

04 日日是好日

王坤

06 活在当下

菩提子

08 距离

高玉兰

竹林夜话

09 莫向外求

安小悦

12 愚痴的人也能证悟

佛蕊

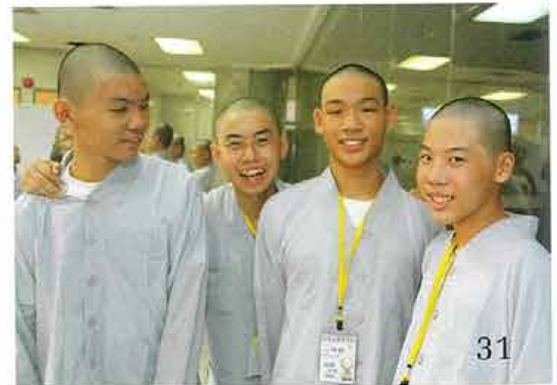
14 佛说原来怨是亲

王坤

狮城快讯

31 绍隆佛种、续佛慧命
2009年青少年短期出家

杜仲



31

意解人生

16 生命的轻与重

常耘

18 祖母的口头禅

赵倡文

法海拾贝

20 亦儒亦佛柳宗元

陈雄

22 学会沉默

净意



Image: Fa Hua Monastery

封面: 佛性本具, 自性天成, 看那快乐、可爱的小沙弥, 用他清澈的眼神, 诉说着佛法清凉……

COVER: Well-known Zen Master Thich Nhat Hanh often says a child is a bell of mindfulness, reminding us how wonderful life is. Children help us to grow and progress spiritually. In return, by being mindful loving parents who recognise and accept children for the unique individuals they are and by guiding them with examples of wholesome qualities, we can nurture these little ones into beautiful virtuous beings who will bring great benefits to the world.




日日是好日

云 门文偃（864—949）禅师是云门宗的创始人。他先参学于睦州陈尊宿门下大悟，再造雪峰义存，获得印可。后移居云门山创建梵宫，接引徒众，一时门风大盛，形成了与禅宗其它宗派并立的云门宗。

一次，（文偃）示众曰：“十五日已前不问汝，十五日已后道将一句来。”众无对。自代曰：“日日是好日”。

文偃禅师“日日是好日”这句话作为禅宗机缘之语，一经说出，便成为禅门中的名句，经常被一些禅师用来作为教化弟子的方法，一直为后世禅子所传诵。

“日日是好日”也是我们美好生活的最好祝愿。在我们日常生活中，如果我们都能“日日是好日”，那将是最理想的生活。宋代高僧无门慧开禅师曾有首



《春有百花秋有月》的诗歌，说出了实现“日日是好日”的方法。诗云：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

此诗旨在歌颂平常心是道，说明只要有一颗平常心，旁无杂念，放下一切执着，就会感到生活中处处有佳节，日日是好日。诗歌平实地描写了春花秋月、夏风冬雪等四季缤纷多彩的自然美景，只要不纠缠尘事，心无妄念烦恼，这些景色就都可以让人赏心悦目，心旷神怡。反之，没有平常心，就可能心事重重，怨春悲秋，惧热畏寒，感受不到“日日是好日”的时光。这是值得人们记取的真理。

通过这首诗歌，我们可以明了这样的事理：在一年四季之中，除了春有百花之外，还有春寒料峭；除了夏有凉风，还有骄阳似火；除了秋有明月，还有秋雨绵绵；除了冬雪的情趣之外，还有冬风割面。在一年四季中，有令人赏心悦目的景致，也有令人心烦的景致。既然这些好日子和坏日子我们都要度过，那么，我们就应该多欣赏和感受好的事物，少计较那些令你不开心的随境，你就会感受到“日日是好日”。相反，如果你每天都去想那些不好的事物，比如想到春寒给你带来的不便，骄阳对你的烘烤，秋雨给你心情带来的沉闷；冬寒给你带来的痛苦，你就会烦恼重重，无法释怀。世间事物都有两面性，我们在每天的生活中，应当多看到事物好的一面，不去想不好的一面，那么，你就会过得比较快乐了。

其实，“日日是好日”只是一种心境而已。在人生中，每个人都会遭遇人生的酸甜苦辣等各种如意或不如意的境况。如意的生活当然都是每个人所向往的，但是不如意的生活也会经常伴随着我们。“祸福相依”是自然界永恒流转的规律。我们要想在人生的顺境或逆境中时时保持“日日是好日”的心境，就应

当凡事多看到美好的一面，忽略不好的一面。宋代文学家苏东坡，他的一生充满了坎坷和不幸，特别是在他为官期间，因为性格刚直，直言陈事，屡屡遭贬，官场的失意给他带来了沉重的打击，他曾为此痛苦不堪，心灰意冷。在官场失意之时，他接触了佛教，运用佛法的智慧来解决生活的苦恼，从而能够以乐观积极的心态来对待自己人生的磨难，他的心境也随之变得宠辱不惊，心境平和了。

再拿一个失恋者来说，当一个与你相恋多年的人，突然有一天移情别恋，离你而去，这种失恋的痛苦，相信每一个曾有过失恋遭遇的人都会对此有真切的感受。在遭遇这样的不幸时，有人会一蹶不振，失去对生活的信心；也有会转爱成恨，报复曾经的恋人来泄愤；还有人会因为失恋想不开而自寻短见。其实，这样种种的做法非但于事无补，反而会给自己带来更大的痛苦。这时，如果你能够换一种心境来思考，想想缘分不可强求，想想无情弃你而去的人并不值得你留恋，再想想你还会遇到比原来恋人更好的对象时，相信你的心态也会大为改观，你的心境也会变得快乐起来，说不定将来有一天你还会为失去这一段恋情而感恩呢。

要想“日日是好日”，就要时常拥有一颗少欲知足的心。俗话说“事能知足心常惬，人到无求品自高”，我们在日常生活中之所以经常会有很多烦恼痛苦，就是因为我们有太多的欲望。心中有了欲望，而又无法满足自己欲望的时候，你就会生活在痛苦之中。不管你处于何种生活环境中，如果你能做到少欲知足，你会感觉到自己过得很快乐。孔子有个弟子叫颜回，是孔子的弟子中最有学问，最懂得孝道的人。同时，他也是一个少欲知足的人。他长期住在一个简陋的小巷子里，而且平常吃的也很简单。所以，孔子就称赞颜回说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，居

陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐！”意思是说颜回生活虽然简单，但由于他对自己的生活处境很知足，所以，他不以为苦，仍然能够过得很快乐。其实，人生的快乐并不在于你拥有多少财富，也不在于你拥有多高的地位，而在于你能对自己的生活有种感恩知足的心。就像晋代诗人陶渊明那样，虽然自己生活比较贫穷，但他仍然有“采菊东篱下，悠然见南山”的快乐心境。

曾有首《知足歌》说：

世间万事怎能全，少得温饱即感天。

我虽淡饭充饱腹，还有饥饿叫可怜。

我虽布衣遮身暖，还有茅屋常露天。

我虽妻小多负累，还有孤苦独自眠。

我虽薄田种几亩，还有地无一垄田。

凡事但将下等比，我今所得已多焉。

日月两轮悬，乾坤几万年；

华屋量人斗，娇妻送客船。

良田身外物，儿女眼前冤；

世人谁不染，知足是神仙。

这首诗歌真实地道出了知足之人才能找到生活的乐趣。比如说，你现在是一个残疾人，你可能经常为自己的身体残缺而痛苦不已，但是当你想想那些病入膏肓的人，或是想想那些因各种原因而失去生命的人，你就会感到自己依然是一个很幸福的人。如果你是一个很贫穷的人，你可能会为生活处境感到很难过，但当你想想自己与残疾人相比还拥有一个健康的身体，还能够依靠自己的能力改变处境时，你就不会有那么多的苦恼了。

所以，在任何情况下，凡事经常往好的方面想，永不放弃对生活的希望，你就会觉得自己是处在“日日是好日”的氛围之中。

杨黼，安徽省太和县人。他感到人生无常，就立志修道，听说四川的无际大师道行很高，为了要亲近明师，他就辞别双亲，离开故乡，到四川去访师求道。刚到四川境内，就遇见一位年逾古稀的老和尚。他向老和尚很恭敬地顶了一个礼，老和尚问他说：“你从哪里来？到四川来做什么呢？”杨黼就回答：“我从安徽来，想到四川参访无际大师，修学佛法的大道。”老和尚说：“你要见无际大师，还不如见佛。”杨黼问：“我很想见佛，但佛在哪里呢？请求老和尚指示我，好吗？”老和尚说：“你赶快回家去，看到肩上披着大被，脚上倒穿鞋子的，那就是佛了。”杨黼听了老和尚的话，深信不疑。就整理行装，坐船回乡，在路上走了一个多月，回家的那天，已经是暮色苍茫的黄昏了，他敲着家里的大门，呼喊母亲开门，他妈妈听到宝贝儿子回来了，高兴得从床上跳起来，来不及穿衣服，只把棉被披在肩上，倒拖着鞋子，就匆匆忙忙的出来开门，迎接爱儿。杨黼看到披着大被，脚上倒穿鞋子的母亲，顿时觉悟到原来父母才是活佛！

佛教的《大集经》上说：“世若无佛，善事父母，事父母即是事佛也。”古德有语：堂上有佛二尊，恼恨世人不识；不用金彩装成，非是梅檀雕刻；即今现在双亲，就是释迦弥勒；若能诚敬

得他，何用别求功德。所以禅家说：只要保持安祥心态，当下即是，莫向外求。你还怀疑个什么？还寻觅个什么？纵有所得，也是假的。六祖说：“离道别觅道，终身不见道；波波度一生，到头还自懊。”

龙潭崇信禅师，未出家前非常穷困，在天皇道悟禅师寺旁，摆一个卖饼的摊子，连一个住所也没有。道悟禅师怜他穷苦，就将寺中一间小屋给他居住。崇信为了感恩，每天送十个饼给道悟禅师。道悟禅师收下以后，每次总叫侍者拿一个还给崇信，有

活在当下



一天，崇信终于向道悟禅师抗议道：“饼是我送给你的，你怎可每天还我一个，这是什么意思？”

天皇道悟禅师温和的解释道：“你能每天送我十个，为什么我不能每天还你一个？”崇信不服气的抗辩道：“我既能送你十个，何在乎你还我一个？”道悟禅师道：“你因为感激我给你住处，送我十个饼我都没有嫌多，而我现在也因为感谢你送饼给我，因此送你一个饼你还嫌少吗？这是我现在就能做到的事情，我为什么不可以这样做呢？”崇信听后，似有所悟：原来当下能做的就要当下去做。

智者常劝世人要“活在当下”。到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在正在做的事、呆的地方、周围一起工作和生活的人。“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品赏、投入和体验这一切。你可能会说：“这有什么难的？我不是一直都活着并与它们为伍吗？”你是不是一直活得很匆忙，不论是吃饭、走路、睡觉、娱乐，你总是没什么耐性，急着想赶赴下一个目标？因为，你觉得还有更伟大的志向正等着你去完成，你不能把多余的时间浪费在“现在”这些事情上面。

其实，大多数的人都无法专注于“当下”，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年甚至下半辈子的事。有人说“我明年要赚得更多”，有人说“我以后要换更大的房子”，有人说“我打算找更好的工作”。后来，钱真的赚得更多，房子也换得更大，职位也连升好几级，可是，他们并没有变得更快乐，而且还是觉得不满足地说：“唉！我应该再多赚一点，职位更高一点，想办法过得更舒适！”这就是没有“活在当下”，就算得到再多，也不会觉得快乐，不仅现在不够，以后永远也不会够。忘了真正的满

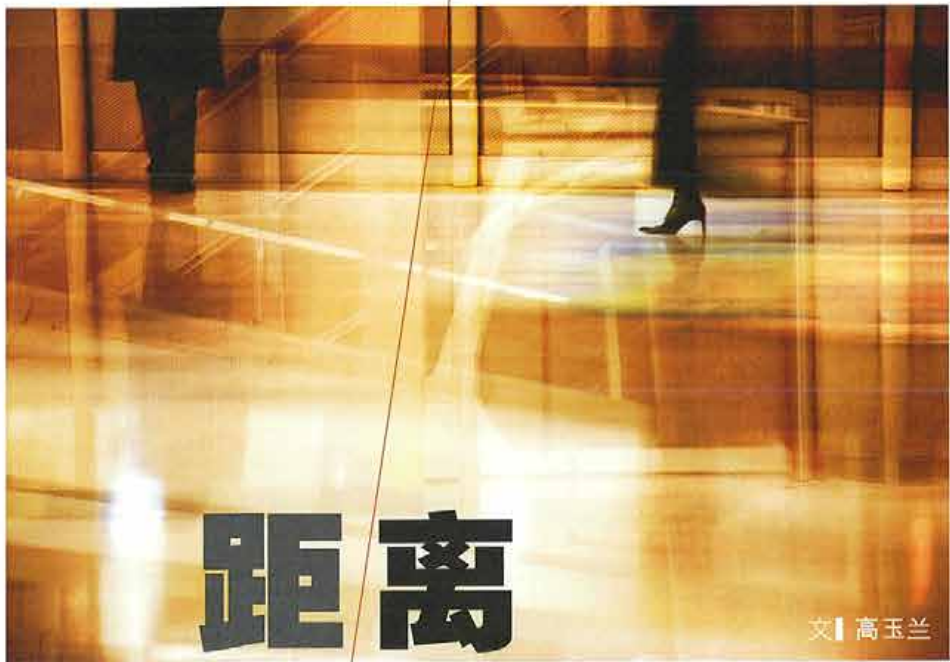
足不是在“以后”，而是在“此时此刻的当下”，要知道，那些在我们看来想追求的美好事物，大可不必费心等到以后，现在即已经拥有。

如果说“当下即是”是禅宗的最高境界，那么“活在当下”则是人生的最高境界。假若你时刻都将力气耗费在未知的将来，却对眼前的一切视若无睹，你永远也不会得到快乐。一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。”或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“当下”才是上天赐予我们可以把握的最好的礼物。

禅院里每天都会有许多落叶，小和尚一天一天重复地打扫着院子。终于有一天他感到厌烦了，于是就抱着树使劲地摇晃，他想把明天要落下的叶子摇落下来，今天一起扫干净，那样明天就不用打扫了。可是第二天他起来一看，院子里还是落了一地树叶。

从这个故事中，我们可以想到生活中有许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。但明天就算有烦恼的话，今天你也是无法解决的。正如扫地的小和尚一样，世上的事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

在一个人活着的每一天，就会有一份人生试卷要交，而努力做好每一天的功课，珍惜当下的生活，则是得到高分的基础。如果我们清醒的意识到“活在当下”的重要性，并且全身心地投入当下的人生中，跟生命同步，不追究昨天，也不苦思未来，一切顺其自然，用一颗淡泊的心、平常的心、感恩的心对待当下的生活，就一定能理解幸福和快乐的真正含义！即使生命走向终点的那一时刻，心中也了无遗憾。



距离

文 | 高玉兰

我对每个城市的地铁，总是情有独钟。安全、快捷、路线清晰，在新加坡更是这样，哪怕多走一段路，我也觉得值得。从地铁站到住的地方，有一段距离，每天出了地铁站我便开始听歌。一首TRY的《不是因为寂寞才想你》；一首陈瑞的《走过的时候》，听刚好到家。有时过路口车多，多等一会，下一首可能是《稻草人》也可能是《有没有一首歌会让你想起

我》，听一半就到了，这时的歌声已然成了我心中的距离单位。

因为事急，找一个朋友，拨手机，关机，拨家里电话，没人接，拨单位电话，没上班，问别的朋友，不知行踪。突然之间，这个人对于远在异地的自己来说，就似乎消失了。平时那么熟，那么近，那么亲，没有了现代通讯，我们变得遥不可及。我不知他的生，他不知我的死。

“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”，真不知古人是怎么做到的？心与心的距离又有多远？

再去总商会，谈更深的合作。见面很亲切，说着问候，开着玩笑，连第一次见面的那个马来女孩子也没有了陌生。和牛经理、姚先生只是见了三、四面，因为彼此的认可和互惠互利关系，萍水相逢，在世界的这个角落，在这一刻，在这件事上，相谈甚欢，几乎没有了距离。

想起了远在国内的父母，心中是安然的认定？不管多久，不管多远。亲情，没有条件，没有限制。你就知道无论任何时候，那份爱，一定还在；那份情，一定还浓。

好像每个时期，都有特别喜欢的一个词：“历练”“达观”“平和”“状态”，那个阶段，有意无意就总用。不知从什么时候，就喜欢上了“慈悲”。念出这个词，就有了包容和平静。好似看到一个历尽人间百态的女子，微微笑着，任眼看着花开花落，云卷云舒。没有报怨，只是感激。没有挑剔，只是欣赏。没有刻意，只有自然。

这样说，空间上的距离和情感上的距离都是人为的，是自己心理上的判断。现在，我们也不要知道结局，让我们，走这个过程，带着慈悲。

那么，距离是什么？

咫尺天涯，天涯咫尺。

那么，我们之间有多远？

说远即远，说近即近。

老家的寺院在山上，每到年关的时候，去烧香的人特别多。我的奶奶是个虔诚的信徒，所以每年春节之后香火最旺的日子里，她总是要出现在那些热闹的人群中，而我则是她忠实的“拐杖”，扶着她登山、陪着她拜佛。

寺院在半山腰，建筑得高大巍峨，很有气派。其山门是一座高大的牌坊，进入牌坊之内，我常喜欢回头看牌坊内侧上方的“莫向外求”四个大字，因为在我第一次注意到它的时候，心就好像被什么击中了一样，感觉到一种深深的震撼，不只是为它颇具的禅意。

上山烧香的人接踵摩肩，想必都是带着对美好幸福生活的期盼而来吧。可是却没有多少人会注意到这块牌坊内侧的四个字，就算是有人注意到了，又有几个能明白其中的深意呢？人们上山向佛进香跪拜，向佛祈求的都是什么呢？名？利？快乐？还是幸福？而所谓幸福到底又是什么呢？也许一千个人就有一千个答案。其实自己的心才是决定一切的根源，你的心是怎样，你看到的世界就是怎样，就像禅里讲的：风吹幡，是风动？还是幡动？其实都不是，是你自己的心在动。

有位富有的女施主总到无德禅师的寺院中去布施，她长得非常美丽，在当地的地位也很高，又是位有名的财主，人们都非常羡慕她，但却不敢和她亲近，因为她总是自恃甚高，脾气粗暴，不喜欢为他人做事。时间久了，女施主连个谈心的人都没有，性格越来越孤僻，天天郁郁寡欢，闷闷不乐。

一天，女施主又到寺院中向无德禅师请教，怎样

才能赢得大家的尊重和喜欢？怎样才能富有魅力？

无德禅师告诉她说：“这很好办，只要讲些禅话，听些禅音，做些禅事，用些禅心，就可以了。”

女施主问：“禅话怎么讲？”

无德禅师说：“就是说快乐的话，真实的话，谦虚的话，利人的话。”

女施主问：“禅音怎么听？”

无德禅师说：“就是化一切声音为微妙的声音，化辱骂的声音为慈悲的声音，化毁谤的声音为帮助的声音。当你听到哭闹声、恶骂声都能不介意的时候，这就听到禅音了。”

女施主又问：“禅事怎么做？”


无德禅师说：“就是做布施的事，慈善的事，服务的事，合乎佛法的事。”

女施主再问，“禅心怎么用？”



莫向外求

文 | 安小悦



无德禅师说：“就是用你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利众生的心。”

女施主听了，就像得醍醐灌顶一般，心中感到非常的快乐。从此以后，再没有看到她吹嘘自己的财富，夸耀自身的美丽，大发雷霆，说不堪入耳的话。她把精力都投注在帮助穷人的慈善事业上，对人谦恭有礼，雍容大度。结果，人们评价她是“魅力永存”。

故事中，女施主若不改变自己的心态，不改变她的脾气，无论付出多少，她的人际关系都依然不会得到改善，也不会快乐。而当她改变了自己的心灵使其趋善时，就拥有了一颗禅心来面对世人，其结果诚如无德禅师说的那样：她所讲就成了禅话，所听就成了禅音，所做就成了禅事，生命自然也就充满了愉悦和幸福。由此可知佛法教人改造环境，要先从改变自己开始。

《维摩诘经·佛国品》云：“随其心净，则佛土净。”《华严经·夜摩天宫自在品》



云：“心如工画师，造种种五因，一切世间中，无法而不造。”《楞严经》云：“汝之心灵，一切明了。”这里，佛经强调：若心净，环境即净。其中的含义可分为两层：一、自心若清净，亦能不受外因影响，不起烦恼，所以大乘菩萨们为了救济众生而入三界火宅，犹如身居清凉佛土。二、若能以无私无贪无嗔之心，处理日常生活，待人接物，影响所及，便能形成心灵环保的连锁反应，一人影响两人，两人影响四人，乃至百千万人，并最终由于人的内在因素而能够影响到外在的环境。

禅家度人成佛之法是让人自度——“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”，就是教人“自得之”，教人知道佛性本自具足，莫向外驰求。《六祖坛经》云：我心自有佛，自佛是真佛，自若无佛心，向何处求佛。这也就是清楚地告诉我们佛不在他处，自性即佛。若不向心内省察，不转过身来反观自性，纵经万劫求索，寻佛觅祖，终是枉费工夫，徒劳辛苦。惠能大师还说：“佛向性中作，莫向外身求。自性迷即是众生，自性觉即是佛。慈悲即是观音，喜舍即是势至，能净即释迦，平直即弥陀”。

雪峰义存禅师亦主张“即心是佛，见性成佛”。认为：见性即见吾人自性清净心，吾人自性本来清净，本自具足万法。所以成佛只向心内寻觅，莫向外求，若识本心有佛，自性是佛，即是解脱成佛。须知此自性清净心在圣不增，在凡不减，朗朗常明，得此即是诸佛，迷此即是众生，因此众生与佛之间并无差别，只在于一念迷悟：自性迷，佛即众生，自性悟，众生即佛。

所谓“境由心生”，我不能左右自己的命运，但我却能左右自己的心情。有的人安于某种生活，追

求平凡，活得自然；有的人永远不会满足，他们的快乐建立在不断追求与奋斗的过程中，因此他们的快乐随着目标也不断地向远处推移，这种人的快乐相应少了一些，但成就却很大。关键是看他追求的是什么目标。幸福与快乐是一种心灵上的感悟，而不是依赖于外物，这也说明苦乐与环境不一定有着直接关系。一个不爱珠宝的人置身于浮华虚荣的环境里不妨他的自心；一个读万卷书的穷书生并不苛求拥有百万富翁的钻石与金钱；一个满足于田园生活的人也不会羡慕城市的繁华与喧嚣。因为追求不同，所以，需索不同，感受不同，快乐也就不同。

一个人的心情是喜是悲，常常是主观的。当你感到工作压力大的时候，请试着放下包袱，放松自己；当你受到批评时，请反思工作中的不足，用信心和责任鼓励自己；当你被别人误解时，请相信自己，“身正不怕影子歪”，时间会证明一切；当你取得成绩时，请用真心感谢关怀你的人及同事的支持。你的爱心就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性格就是你的命运。因此，宽容、理解、感恩是你让自己快乐和幸福起来的条件，这条件不是别人能给予你的，你求也求不得的，需要你自己去悟、去解、去证。

世间有流传甚广的一句名言：爱出者爱返，福往者福来！看芸芸众生，许多的失意和烦闷不都是在苛求中萌生的吗？与其整天把希望寄托在别处，让他人来决定你的成败、得失、幸福、痛苦，倒不如看破放下那些遥远而又难以企及的念头。反观内心，当你精神愉悦舒张了，心态平稳淡泊了，岁月也就安然美好了。而那爱心和福祉又会回到你的身边，何乐而不为！

愚痴的人也能证悟

文 | 佛蕊

佛 陀度化的芸芸众生中，不独像周利槃陀伽这般低智商的人能证悟，还有另一个不可思议的奇迹，就属摩诃卢比丘了。

那时的摩诃卢，常住多摩罗国距首都七里处的精舍里。另有五百沙门在此读经行佛道。

精舍内五百比丘，曾合力教导摩诃卢佛法，数年寒暑下来，却令大家失望了，他笨拙地连一首偈子都学不来。久之，谁也不愿搭理他了，还特别轻视他，常令摩诃卢留守精舍或洒扫四周环境。

某日，国王邀请精舍比丘们到王宫接受供养，一如往常，只留摩诃卢留守精舍。

精舍里空空荡荡的，空气里寂静得连自己的喘息声都能听到，想到这一世如此愚痴，连一首偈子也背不了，以至常被奚落瞧不起！

他哀伤地想：我活着还有什么意义呢？不如一死百了！

他当下拿了一条绳子，转到后园的大树下，正想上吊。

就在这瞬间，佛陀以天眼遥见此一紧迫情境，立即幻化成树神，现出半身人形，呵阻道：“比丘！你为何要这么做？”

被这么一问，摩诃卢辛酸涌上心头，积压多时的委屈，终于得以一吐为快，说着说着，又不禁悲从中来：我真不知除了一死，自己还有什么路呢？

“我，我，不……不想活了！”





佛陀所幻化的树神说道：“别做傻事，自杀不能解决任何问题，你先听我说说你的前世吧。往昔迦叶佛在世时，你是精通经、律、论三藏的比丘，门下有五百弟子。但你经常自恃聪明才智过人，轻慢弟子，又吝惜佛经义理，不愿轻易教导他人，所以得到生生世世身心愚钝的果报。唯今你只有深心忏悔呀！”

摩诃卢目瞪口呆地听着，此时，树神倏然隐匿不见。取而代之的是光芒四射耀眼的佛身显现，佛陀梵音如天籁般传来，微妙佛偈犹如醍醐灌顶，甘露润心，顿时，摩诃卢脑中始终混沌沌如浆糊的感觉消失了，当下如晴空万里似地晴朗无垠。

摩诃卢眼眶泛着泪光，感觉自己有如重生，一时间悲喜交加，他顶礼佛足，思惟佛偈中的义理，随即入三昧定，不久，即证得阿罗汉果。他以宿命通了知过去世中无数事，宿世所学三藏经义也一贯入心中。

佛陀对摩诃卢说道：“你披上法衣，手持钵，往王宫赴宴，就坐在五百僧人上座，这些比丘是你前世五百位弟子，你要为他们说法，让他们得道证果，并使国王明白佛法，深信因果；明白五逆十恶是罪，守五戒十善是积福，罪有苦报，福有乐果的道理。”

摩诃卢遵从佛陀指示，独自前往王宫。

五百比丘一看，居然是愚笨的摩诃卢不请自来！眼见他旁若无人，走向上座，还自顾自地坐下盘起腿。

顿时，座下议论纷纷，难道摩诃卢哪根筋不对了，不待在精舍，竟跑到王宫来丢人现眼。这毕竟是王宫，五百比丘虽懊恼，但国王在场，因有所顾忌，未敢谴责喝斥他。又考虑到他生性愚痴，正不知道如何是好。此时，国王亲自下座为他盛满食物，哪知摩诃卢竟要为国王讲经说法！他一张开口，大家既惊讶又厌烦。不料，摩诃卢声如洪钟的法音，却辞丰意雄，霁然不可御之势，如雷贯诸比丘之耳不绝如缕……

在座比丘惊怖战栗，对自己过去的轻慢，心生大忏悔，顿时，皆得阿罗汉果。接着，摩诃卢为国王说法，对不易懂的深奥经文也详细分解，使国王听闻佛法后，有所领悟，在场群臣百官，认识到佛法是宇宙真理，也纷纷证得须陀洹果。

(法句譬喻经爱身品)





佛说 原来怨是亲

文 | 王坤

苏曼殊是现代名僧。一生多才多艺，在文学、佛学、外语、书画等诸多领域中都取得了很高的成就。苏曼殊也是一位情僧。在苏曼殊的一生中，有几位令他终生难忘的女性。他在15岁随表兄去日本横滨求学时，在养母河合仙氏老家，与日本姑娘菊子一见钟情。然而，他们的恋情却遭到苏家的强烈反对。苏曼殊的本家叔叔知道这事后，斥责苏曼殊败坏了苏家名声，并问罪于菊子父母。菊子父母盛怒之下，当众痛打了菊子。结果当天夜里，菊子投海而死。失恋的痛苦，菊子的命运，令苏曼殊深感心灰意冷，痛不欲生。回到广州后，他便去蒲涧寺出了家。从此，开始了他风雨飘泊的一生。

苏曼殊因爱情不幸，出家之后，也曾流连于青楼之中，但他却能洁身自好，与青楼女子保持适当的距离。柳亚子曾代为解释：“释衲以来，绝口婚宦事，晚居上海。好逐狭邪游。姹女盈前，弗一破其禅定也”。矛盾的性格决定了苏曼殊与女性不可能有更深的因缘。他曾写有《佛说原来怨是亲》的诗歌表明自己远离女色，归心佛门的决心。诗云：

禅心一任蛾眉妒，佛说原来怨是亲。

雨笠烟蓑归去也，与人无爱亦无瞋。

诗歌的意思是说，自己一心修禅，即使有美女爱上自己也难以遂其所愿，也只有让她心怀怨恨而已。怨恨有时并不是件坏事，因为与你结怨的人往往会是你的亲人。如今我要身披斗笠、蓑衣归隐而去，从今后对人没有爱情也没有嗔恨。

自从苏曼殊的这首诗歌问世以后，他的“佛说原来怨是亲”的诗句就成了佛门名句。其实对于怨是亲的话，佛在多种经典中都有过详细的论述。《梵网经》云“一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生，故六道众生皆是我父母……”佛陀认为，无论是与你亲近还是与你有仇怨的人，都是你的亲人。特别是那些与你有仇怨的人，有可能是你前世的父母兄弟姐妹，因为你前世对人结怨，所以，在现世会有人与你结怨。

对于现世中与你结怨的人，你不能对他怨怨相报，而应生起感恩之心。很多时候，别人对你有怨并不是件坏事，说不定与你怨的人会是你的恩人。因为有了他们与你的结怨，往往会成就你。我曾认识一个中国留学生，他向我讲述自己经历的一件事：他上高中时，一次在英语课上，因为偷看小说被老师发现。老师一怒之下，夺过小说，当着全班同学的面将小说撕得粉碎，并且毫不留情地说：“你学习成绩这么差，还不好好学习，我都为你感到羞耻，将来别指望考上大学了”。这个学生被老师当众羞辱，不禁怒发冲冠，也反唇相讥地对老师说：“我一定要考上大学给你看”。此后，这个学生为了赌这口气，把所有的时间都用在在学习上，他的成绩也因自身的努力而

直线上升。高中毕业后，他顺利地考取大学。四年之后，又成为公费留学生。

那位当年曾羞辱他的英语老师，却在家乡患上了癌症。在她弥留之际，有很多学生前去看望她。其中一个与这位留学生最好的同学，向英语老师提起他的情况。老师对往事还记忆犹新，她对学生说：“对于一个学习差的学生，当采用鼓励的方法不起作用的时候，就采用刺激他自尊心的方法，使他发奋图强。当年假使我听之任之，就不会有今天的他。虽然他恨我，我也不后悔当初为他所做的事。”不久，英语老师病逝。当同学将英语老师的一番话告诉留学生时，他才如梦初醒，恍然大悟，那种仇恨之心一下变为感激之情。他深深感恩英语老师当年对自己的一片苦心，才明白当年若没有英语老师对他的羞辱，就没有今天的成就。

在现实生活中，我们都会遇到挫折和磨难，对于那些曾经给我们磨难的人，我们不要心生怨恨，而要心存感激，并且从内心中宽容他们。而那些整天花言巧语讨人欢欣的人，往往会欺骗和蒙蔽我们。有句俗话说“玉不琢不成器，人不磨不成才”。一个人只有经历过磨难，才会完成人格。而那些折磨你的人，就是雕琢你的工匠，正是他的无情捶打和磨练，开发了你的潜力，坚定了你的意志。

在我们身边有些我们所怨恨的人，其实他们是戴着怨恨的面具来示现的菩萨，如果能够以感恩的心来面对，你才会真正地品味出“佛说原来怨是亲”这句话的内涵所在。





生命的轻与重

生命或轻于鸿毛，或重于泰山。

年少时的同伴，有的已经不在人世。如今他们在不在都不重要了，重要的是我们曾经一度形影不离。因为那友谊，我们有过牵手，有过一同到野外钓鱼，有过一起到藕塘去挖藕，有过到水库里洗澡……这些成了过去，但时常还会想起。我们所做的一切，孰是孰非，年少时的我们不懂，但我觉得与同伴在一起的确很快乐。

这其中与我在一起最多的是W。他喜欢打牌，我也曾跟着打过，不过我是输的多，他总能挣点小钱。我对打牌没有兴趣，在寒暑假偶尔玩玩。他就不同了，几乎天天看到他是在牌桌上度过的。他会打麻将，我却一窍不通，在一旁傻傻地看。他像中了毒似的，打牌成了他每天的必修课。

当我告诉W我要准备出家时，他显得很沉重，周围的人都在嘲笑我，只有他慎重其事地对我说：“三思而后行吧！”我告诉他，我意已决，父母也劝告不了。他点了点头，说了一声“保重”后就进屋，我在

他点头之后回了家。沿着那条两边杂草丛生，又坎坷崎岖的泥路，一个人静静地走。我边走边想：我出家究竟是对？还是错？为什么会有这么多人嘲笑我？我一时理不清，心乱乱地。我只是出家，又没做错什么事，仿佛见到别人在边上吃吃地笑。

我与W的这一别，竟没有再见过面。

他母亲见他整天沉浸在打牌场上，见一次就骂一次，在一次一次被骂回去的同时，他也许想过，也许反省过。不过他的反省是无效的，事后他又开始向那场上走去。仿佛那里有股力量在吸引着他一样，更像一个喝醉了酒的人，沉迷其中，直到死前也没有醒过来。

他曾经唯唯诺诺地跟在他母亲的身后，等母亲走后，他又是一个大活人，像孙悟空一样，一转身又去了牌场。

我曾在一边听他母亲骂他，我也心惊胆战。他妈妈的话也成了鞭策我的鞭子，在抽打他的同时也在抽打着我。

时间长了，他觉得很烦，也不顾及母亲说什么样的话了，只想着自己要做什么。母亲见这样无效，就加重了语气，说了更难听的话语。有一天，伤到他的自尊，他拿起家里的农药像喝酒一样喝，他不是喝醉了，而是永久没有醒来，在送往医院的途中停止了呼吸。一个活泼乱跳的年轻人，就这样结束了自己的一生。周围的人伤心的沉默，感叹生命的可惜。母亲的泪水如泉水一般流出。做母亲的又怎么能够忍心，让自己的儿子一直这样堕落下去，毕竟是自己身上一块肉啊！这时，又有谁替一直困惑、无奈，甚至于绝望的母亲想过？同情死者，没有人反对。可是生者的痛苦，更不可以忽略。

谁都不敢与母亲的目光相遇。这时，用内疚已不能形容她的心情了，她可以做到用自己的生命挽回儿子的生命，当然，这是不可能的事。在场的谁也没有责怪谁，唯有伤悲与泪水相伴。

得知噩耗时，我怎么也想不通，他竟然选择自杀作为自己的人生终结。在思考的同时，我想：他的一生何其短暂，对他来说也许是一种解脱。感叹之余，我还是不敢想象他的冲动，只能虔诚地献上一瓣心香，默默地祈祷他：一路走好。

纯真的年代已经过去，年少时的同伴也离我远去，到了一个遥不可及的他方世界。虽开门就能远远地看到他，但那已成了我们永远不是距离的距离。

2009年9月~12月 活动表

咨询电话: 6849 5300

共修

周日共修

(一) 净土共修 早上9:00

(二) 金刚法会 下午2:00

地点：大悲殿

大悲法会

每月农历二十七 早上10:00

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

地点：万佛宝塔 2楼

普门品

每逢星期五 晚上8:00

地点：大悲殿

地藏共修

日期：8月20日至8月28日 晚上8:00

地点：大悲殿

法会

药师消灾燃灯法会

■ 虔诵药师经

日期：10月26日至31日 晚上7:30

地点：万佛宝塔

■ 虔礼药师宝忏

日期：11月1日(星期日) 早上9:00

地点：大悲殿

活动

普贤佛学课程 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16日至11月11日 (每星期三)

■ 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15日至11月10日 (每星期二)

■ 第三学年：第三学期

汉传佛教四大菩萨简介、《八大人觉经》

日期：9月14日至11月16日 (每星期一)

■ 普贤十大愿

日期：9月15日至11月10日 (星期二)

■ 历代高僧

日期：9月16日至11月11日 (每星期三)

时间：晚上7:30 - 9:00

地点：宏船老和尚纪念堂 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

禅七 (参加者必须留宿)

日期：10月7日至10月14日

地点：万佛宝塔 2楼

学费：\$100

指导法师：慧门禅师

菩提迦耶八关斋戒静期

日期：12月6至14日

旅费：\$2800

有关详细内容，请参阅封面内页

讲座

阿赖耶识迷悟图

日期：10月4日 早上9:00 - 12:00

下午2:00 - 5:00

地点：万佛宝塔 2楼

主讲者：慧门禅师



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：

宏船老和尚纪念堂 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)

每次回老家，我都会在祖母的遗像前站上好久。看着祖母那白发、那笑容、那掉得只剩下两三颗牙齿的嘴，仿佛听见祖母正在对我喃喃细语。

儿时的夜晚，除去天空中的月亮和闪烁的星星，一切都是黑的。吃完晚饭，祖母一吹灭昏暗的煤油灯，我们姐弟三个便偎在祖母身边，听祖母讲那花鸟虫草、仙女妖魔的故事。如今几十年过去了，偷油的小老鼠、害人的鱼精已从记忆中渐渐淡出，唯有祖母的口头禅“不干不净，吃了没病”仍萦绕在心中。

祖父早在父亲一岁时就去世了，祖母为了照顾父亲立志不嫁，孤儿寡母、漫漫长夜、缺吃少穿，祖母说她哭了无数回，不过当她看到父亲一天天长大，她

心满意足了。说起过去的艰难，祖母说她每天吃糠咽菜，省下点细粮，揉成面团，丢到火里烧一烧，让父亲吃。我说：“那肯定很好吃，给我烧一个吧。”一天做饭，祖母真的给我烧了一个。当祖母从草灰中扒出那黑呼呼的面团时，我说：“那么脏，能吃吗？”祖母说：“不干不净，吃了没病，香着呢！”祖母说着把面团掰开，一股香味扑面而来。

父亲在兰州工作，家里只有祖母、母亲和我们姐弟三个。那时是大集体、挣工分，家里没有男劳力，挣的工分便少，到年底一结算，我们家便成了缺粮户。为了多挣工分，祖母每天起早贪黑和年轻人一样劳动。

祖母是旧社会过来的人，脚缠得小小的，走起路来一拽一拽速度飞快。我没事总爱跟着祖母走，祖母

祖母的口头禅。





文 赵倡文

头看着个子比她高出一头多的我“嘿嘿”地笑。我给祖母买来好吃的，祖母高兴得合不拢嘴。大家坐在一起吃饭，掉在餐桌上一块东西，祖母用筷子夹起来就要吃，我赶忙说：“脏了，别吃！”祖母说：“不干不净，吃了没病，丢了多可惜。”

女儿一岁时，我和妻子把她送回老家让母亲和祖母照看。女儿和祖母非常投缘，当母亲外出时，她就缠着祖母不放，非让祖母抱她，可祖母此时已有病在身，抱不动她。每逢这时女儿就会说：“老奶奶，你抱不动就背背我。”于是，祖母便坐在楼梯上，女儿顺着楼梯趴在祖母的背上。祖母一手拄着拐杖，一手朝后揽着女儿的屁股，颤巍巍在院子里走。女儿上幼儿园又回到城里，祖母总对我说：“星期了，把闺女带回来让我看看。”

祖母病重，意识清醒时，我带着女儿回家看她，她却从不让女儿到她的病床前，我问这是为什么。祖母说：“我身上脏。”我说：“你不是经常说‘不干不净，吃了没病’，到你跟前看看又有什么？”祖母说：“傻孩子，那都是没奈何骗人的话，有干净的谁还吃不干净的呢？”

1998年盛夏，祖母永远离我们而去了。如今女儿已出落得亭亭玉立，我问她还记不记得老奶奶。她说：“记得，个子不高、小脚。”我又问她还记得什么。女儿说：“老奶奶，你抱不动就背背我。”

听着女儿的话，想着祖母在“不干不净，吃了没病”那样艰苦的环境下，把父亲，把我们姐弟三人，把女儿照顾长大，我不由热泪盈眶。

迈一步、我迈一步，可我总跟不上祖母，于是我便哭。祖母说：“你腿短，我腿长，同样迈一步，你当然撵不上我。”可我这个男子汉却不依不饶，非要超过祖母不行，祖母笑笑说：“等你长大了就能超过我了。”祖母的话我不懂，心想：我长大了，你不是也长大了吗？祖母为了满足我这个男子汉的虚荣心，让我提着瓦罐回去提水。谁知当我提着水从家里又赶到地里时，不慎摔了一跤，瓦罐打了，水也撒了。我怕祖母骂我，坐在地上哭，祖母见了说：“不哭不哭，走到地头河沟里喝水去。”炎炎盛夏，祖母把河沟水上面的草籽、浮草拨开，用手捧起一捧便喝。喝完又捧起一捧让我喝，我摇摇头，祖母说：“喝吧，不干不净，吃了没病。”望着祖母那满是汗水慈祥的脸，我心想：什么时候自己才能长大，不把瓦罐打烂。

慢慢地我长大了参加工作，祖母的背慢慢驼了，头发慢慢白了，脚步也慢慢迟钝了。每次回老家看望祖母，她总仰起

亦儒亦佛柳宗元

谈 柳宗元之前，先来读一下他的那首《江雪》：千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

这首诗，将佛家的空茫静远与儒家的坚持执着完美地结合在一起，诠释了柳宗元的“儒佛同道”的精彩一生，可以算得上是柳宗元人生的一个经典缩影。

柳宗元的人生履历并不复杂。而作为唐朝一代大儒，其思想境界却达到了一个前所未有的高度，甚至超过了他的朋友韩愈。

柳宗元21岁中进士，26岁中博学弘辞科，一介书生，通过科考，一跃成为当时政治格局中的核心人物，确实令人瞩目。儒家的追求是“入世”、“进取”，志得意满的柳宗元当然要趁着青春年华“兼济天下”。

在为数众多的改革派中，王叔文最看好刘禹锡和柳宗元，他认为刘禹锡有宰相之器，柳宗元则可大用，遇到重要事情，常与两人商议，时人称革新集团为“二王刘柳”。

然而，改革仅仅持续了半年，就以失败告终，连同柳宗元在内的八人被贬官为外州司马。

柳宗元被贬为永州员外司马，是编制外不得参与处理实际政务的闲官，一个“罪官”。

对于柳宗元的政绩来说，永州的十年对他来说是一片空白。这不能怪柳宗元，因为统治者不让他管事，不让从政，何谈政绩？

这时候，柳宗元个人的生活可以说是悲惨不堪。

柳宗元远谪永州，和他一起上路的还有他六十七岁的母亲卢氏。柳宗元和家人到了永州之后，连安身

之地都没有，还是在位和尚的帮助下，寄宿在龙兴寺。卢氏年事已高，又经过长途跋涉，再加上永州简陋的生活条件，到永州不到半年就去世了。慈爱老母的去逝，对柳宗元是一大打击，他个人婚姻生活的不幸，也是心中一道难以言说的伤痛。以前在长安，他二十七岁那年，妻子杨氏去世了。他没有再娶，却同一位坊间女子有了感情，生下一个女儿，名叫和娘。由于这位坊间女子身份特殊，和娘长到五岁才认她为女儿，他将和娘带到永州之后，和娘又在十岁时夭折了！

丧妻、贬官、丧母又丧女。命运就是这样接二连三地毫不留情地打击着柳宗元，这时候他的身体差不多垮了，他自述“行则膝颤、坐则髀痹”，差不多成了一个废人。

这样一个“废人”，该怎样面对他的残缺人生，该怎样修复他心灵的伤痛呢？

一方面，柳宗元依靠创作排遣痛苦，俗话说，苦难出诗人。永州十年是他仕途上的荒芜期，但却是他文学上的丰收岁月。他在永州写下了《永州八记》、《捕蛇者说》、《三戒》、《封建论》、《非〈国语〉》、《天对》、《六逆论》等不少经典华章。

另一方面，也许是更重要的，他依靠佛学来挽救内心的无助和虚弱。

柳宗元自称“自幼好佛，求其道积三十年”。被贬永州和柳州后，他都醉心佛理，“嗜浮图言”，喜欢与和尚交游，“反佛”的韩愈曾对此很是不满，托人带信给他，指责他“不斥浮图”。然而柳宗元对他

的指责不以为然，反而认为韩愈的“排佛”，是不懂佛造成的。

在柳宗元眼中，佛教不过是百家中的一家之言而已，一点也不神秘，其教义往往与《周易》、《论语》阐发的儒家思想相符合，都是为人提供精神寄托，指明一种有益的活法。

孔子说：“道不行，乘浮游于海。”孟子说：“古之人，得志泽加于民，不得志修身见于世。”在生命的冲动遭到外力强行干预的时候，佛教就成了柳宗元安放灵魂的最佳家园。

佛学的通透幽渺，清修淡出，正合受挫时柳宗元的心境，所以他学习佛法，与和尚打交道，也算是一种独善其身的做法了。他曾写过一首诗：

汲井漱寒齿，清心拂尘服。闲持贝叶书，步出东斋读。其源了无取，妄迹世所逐。澹然离言说，悟悦心自足。

可以说是佛学使他达到了“清心”、“淡然”、“心自足”的境界，生命中那些苦痛，随着对佛理的逐渐领悟，也如云烟般散去。

然而，不能说柳宗元就此在佛的世界里终了了他的一生。

当他有机会再度出来执政，为百姓谋事的时候，骨子里根深蒂固的儒家入世冲动，又如蛰伏已久的飞蛾一样张开了翅膀。

在柳州主政的短短四年，他就做了几件大事。

柳宗元来柳州之前，柳州人民是从不打井的，因为他们认为打井会破坏所谓的“龙脉”，坏风水。柳州百姓用水异常艰难，常因下河取水摔跤，摔破水罐。柳宗元投入一笔公款，组织人力，在城北挖了一口“八寻有二尺”深的水井，在他的示范带动下，百姓们又挖了一些水井。世代代靠喝雨水长大的柳州人，从此喝上了卫生的地下水。

在原始荒凉的柳州，当时流行着一种极不合理的风俗，“以男女质钱，约不时赎，子本相侔，则沦为奴婢。”欠钱不还就要做人家的奴婢，而一旦为奴则终身为奴。

柳宗元“革其乡法”，规定那些沦为奴婢的人，在为债主服役的期间，可以按劳动时间折算工钱。工钱抵完债钱之后，就成为自由人。这一改革受到广大贫民的欢迎，后来此法推行到了柳州以外的州县。

除此之外，柳宗元还在柳州大力发展农业、文化教育、医学等。值得注意的是，他秉承儒家入世救民的思想的同时，并没有抛弃佛家思想。

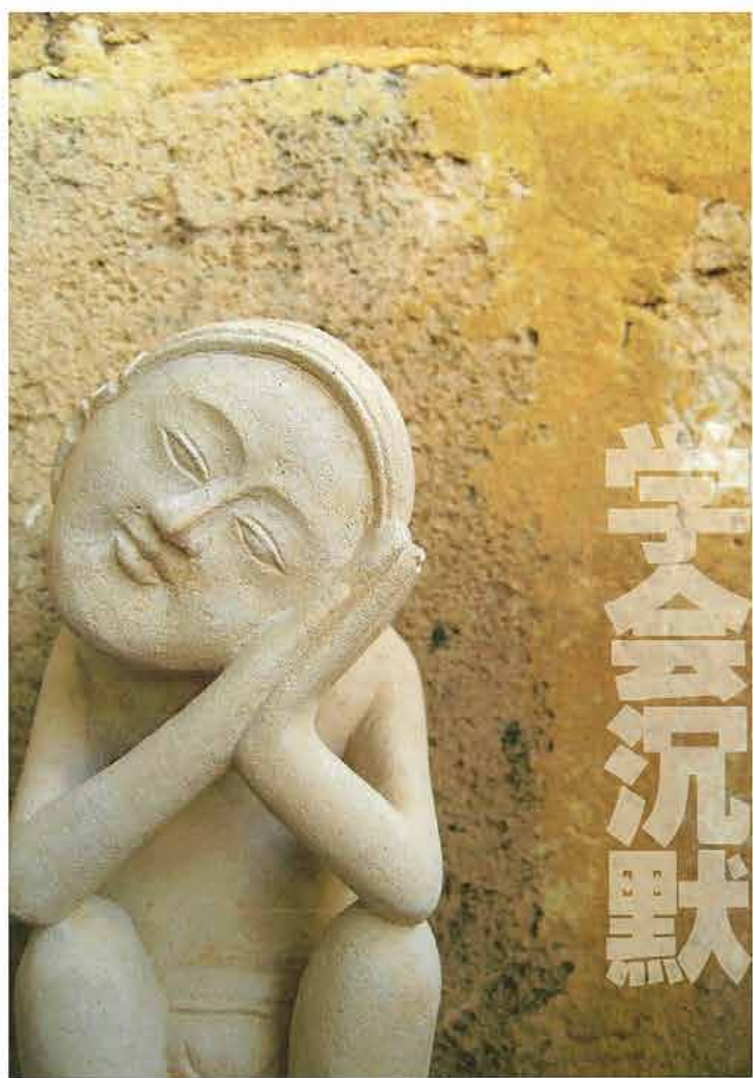
有一件事能很好的说明这个问题。

在柳州，柳宗元发现当地人非常迷信，一旦生了病就会占卜问卦，请巫师作法，并且喜欢杀生驱邪。开始的时候，杀小牲口，病没有好转的话，就杀中等牲口，还不行的话，就杀大牲口，这样做的坏处显而易见，就是牲畜减少，田地开始荒芜。用儒家的那一套“礼”法来约束这些迷信者，他们是听不进去的，用法律来处罚他们呢？他们就跑了。而如果让他们皈依佛教，他们倒可以虔心向佛，不再乱杀牲畜。

因此柳宗元认为佛教与儒教一样，有教化佐世之功。

柳宗元认为佛教可以指引人们的精神，但并没有认为佛教是万能的，要使百姓少患病，根本的方法是提高医疗技术，于是他亲自栽种中草药，研究其效用，并写下《种仙灵毗》一诗来宣传淫羊藿治疗脚病的神效；他还结合自己治病的切身体验，宣传推广《治疗疮方》、《治霍乱盐汤方》等民间验方，教老百姓练习华佗的保健操“五禽戏”等。

由此，可以看到柳宗元将儒家思想与佛家思想融会贯通，达到一种新的境界。



文 | 净意

在此经中，先有三十一位菩萨各说自己的不二法门，说完后紧接着问文殊菩萨对不二法门的认识。文殊菩萨说：“于一切法无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门。”意思是说，不二法门是超越语言的，因此不能用语言表示，也不能用意识分别，他超越了建立在意识分别与语言上的问答。然而，我们在此处可以看到，文殊菩萨虽然道出了不二法门超越语言，但他却依然落入了语言的俗套中。这就是菩萨不得已的方便，为了让众生了解到不二法门的真相，故画蛇添足，头上安头，有此依言遣言之举。及至维摩诘居士表述对不二法门的看法时，居士则什么也不说，以此表示什么是真正的入不二法门。这一沉默看似无声，却如惊天霹雳，所有执著、对立都轰然坍塌，豁然开朗。由此二大士的一唱一和掀开了不二法门的真面目。

与此相似的是禅宗二祖慧可大师的得法。达摩初祖欲传衣钵，集诸弟子自陈心地。前三人道育、尼总持、道副各抒己见，但是所有的陈述在达摩大师看来，也仅仅是得到他的禅法的皮、肉、骨而已，唯有慧可三礼而退才是真正得到禅门的精髓。因此，尼总持感叹：知者不言，言者不知。

马祖《丛林二十要》中说：“是非以不辩为解脱。”言语是一堆泡沫，有时不申辩并不表示默认，而是实在没有什么好说的，再多的言语也是累赘，申辩了又能怎么样呢？是非之于人本就是一种虚幻的力量，若百般计较，则已落入自性见中，对修行人而言，即使反黑为白也没有多大意义，那份自性执已经又一次根深蒂固，对修行已经是一种障碍。再者，事情总是有它的因缘，若过于计较辩护反而越难说清事实。因此，当是非已经复杂到言语难以说清时，不妨采取不了了之的沉默，这也不失为一种洒脱。曾经有位同学对我说，讲理的人用不着你说，不讲理的人你没必要说。听罢，我莞尔一笑。是啊！能听懂你的人一个眼神就已足够，不能懂你的人纵然说得天花

用惯了语言，总是会逞口舌之利得理不饶人，无理还要辩三分。语言之于人，是自我的极端展示，在这个资讯满天飞的信息时代，不敢想象离开了语言人类的生活会怎样。

然而，书不尽言，言不尽意。宋代罗大经在其《道不在语言文字》中说：“绘雪者不能绘其清，绘月者不能绘其明，绘花者不能绘其馨，绘泉者不能绘其声，绘人者不能绘其情，然则语言文字故不足以尽道也。”诚然，语言文字的描绘总是有所欠缺。语言能尽世间一切相，却不能尽诸法实相。禅宗的“言语道断，心行处灭”则彻底否定了语言的真实性。因此，在禅师门下，开口说话有时是会挨棒子的。禅的境界毕竟不是语言可以描述，语言只能描述有为、有知的事物，对于无为、无知的诸法实相则无能为力了。故灵山上佛陀拈花，迦叶仅凭一笑而将法门传承，成为印度的禅宗初祖。

《维摩诘经》的不二法门也说明了语言的不究竟。



乱坠，那也是对牛弹琴。因此，懂你的人不必说，不懂你的人，更不用多费唇舌了。在这个时代，会说话也是才，叫口才。但是口才过好的人有点让人望而生畏，凡事总是要争个上风，做嘴巴上的常胜将军。言语说尽，不留人情，这也是好辩者的悲哀。因此，伶牙俐齿也让人觉得少了涵养。

《肇论》中说：“有所知，则有所不知，以圣心无知，故无所不知。”常人的有知有觉就是在画圈圈，把自己限制在一个有限的框框中，框框之外的事物则无从而知了。因此，言语也总是自相矛盾和欠缺圆满。圣人之心没有凡夫的执取和自性见，故而能照见诸法实相，知一法而知一切法，虽应接无穷而又能无幽不察，随所言说而阐发玄旨，解粘去缚又不落窠臼，故曰“终日言而未尝言”。

圣人之言，不是像常人的废话，前者能除烦恼，后者却是烦恼的根源。对于像我这样的凡夫，还是寡言的好，古人已有“祸从口出”、“斧在口中”的教训，今人亦有“沉默是金”的经验。语言本身并无好恶，只因众生习性多从恶如流，好是非之辨，所以说说话三缄其口总是必要的。口业既是众生的三业之一，已经说明语言的过患，古今皆有语言引起的纷争斗战，故不得不诫之。

然语言对于圣人来说则无所谓过患，而是度生的好工具，故文字也是般若之一。《肇论》中云：“非言无以传”，佛法的三藏十二部皆是通过语言而形成，圣人教化众生也是以音声做佛事。禅宗的不立文字亦是如此，不执著于文字相而不离文字。文字如标月指、渡河船，见月过河就不再有任何意义，执指为月或负船登岸皆是愚人所为。

语言文字只是一种工具，用之得当即是利益众生，用之不当则是害己害人。不过，像我这种众生，智慧不够，总是用之不当的时候多，故亦要学会必要时的沉默了。

《普觉》是光明山开辟的综合性、通俗的佛学园地，我们真诚欢迎您的支持与投稿。我们的宗旨是弘扬佛教正法，推广平等、慈悲、无我、无私的精神，启迪众生之智慧，净化大众之心灵。

栏目设置如下：

兰若轩：能以小见大，富有哲理、具有启发意义的佛学精品短文。

菩提清韵：描绘庙宇、山水的精美散文，以及佛教感悟，修行心得的散文诗歌。

竹林夜话：有启发意义的僧传、史传和佛教故事，以及近现代和当代的现实故事。

意解人生：生活中的人生感悟，挖掘人性的真善美，提倡文明、和平、环保的精美杂文。

法海拾贝：重拾人生走过的足印，以阐述佛法义理的精美文章。

磐陀钟磬：刊登逻辑严密、说理性强的佛教短篇论文，与精彩的法师大德开示。

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

狮城奋讯：新加坡的佛教简讯

【对稿件的要求】

- 1、本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以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@kmspsks.org
电话：0065—68495355

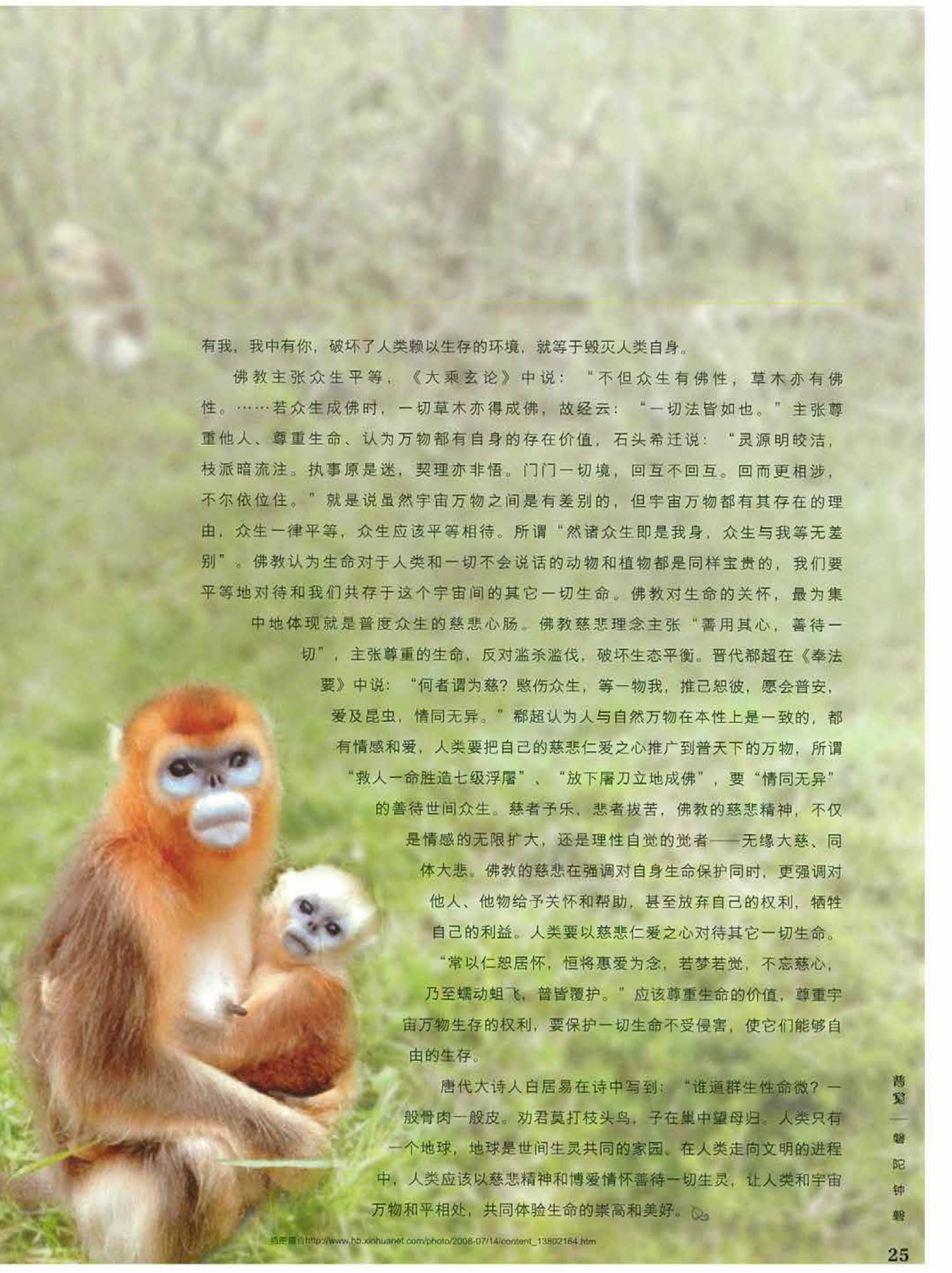
善待·生灵

文 | 刁梦洲

佛教认为万物都是与人类平等的、有佛性的生灵。“郁郁黄花无非般若，青青翠竹皆是法身”，大自然的一草一木都有其存在意义，人们应该充分尊重宇宙万物的尊严和生存权利，世间万物的爱和生命都让人类敬畏。著名作家叶广芩讲她所遇到的一个真实的故事。在二十世纪70年代，她到大兴安岭的一次生活体验，当时那里的人们正大兴猎杀金丝猴，为的是用它们的皮做皮衣出口。那时候猎取金丝猴的方式是围山。人们先从四周将金丝猴往开阔地带赶，等赶到它们无处可逃时，接下来的就是人们砍倒周围的灌木，开始人猴大战。因为人们要的是金丝猴的皮，所以尽管往死里打，打得是人嚎猴叫，惨不忍睹。有一次围猎时，有一只母猴怀里抱着一只小猴拼命地跑，跑的过程中，又顺手揪起了一只小猴驮到背上一起跑。这时有两位老猎人追了过来，其中有一位就是那同事的父亲。一直追到了悬崖边一棵大树上，猴子好像再也无处跑了，两位猎人举起了枪，就要开枪的一霎那，那只母猴的手向前一伸，竟做出了一个像人一样的“暂停”手势，两位猎人很疑惑，就停了下来。这时，只见这位母亲把两只小猴抱到了怀里，给它们喂奶。可能小猴不是太饿，吃了一回就不吃了，跑到一边去玩了。然后这只母猴就摘下树叶，把剩的奶水往树叶上挤，再把树叶一片片的放在离小猴最近的树叉上。等把奶水挤干了，母猴对着两位猎人，身体向前一躬，双手捂住了脸，意思是开抢吧。这时两位猎人的枪再也举不起来了，因为他们要射杀的不仅是一只动物，而是一位伟大的母亲！老猎人从此再也不打猎了。动物也是一种有感情的生灵，人类和动物应该和谐相处。这种故事寄寓着一种崇高的超

越物种界限的母爱，人类应该让这种爱的光辉一直闪耀下去。作为一种高级生灵的人类，更应懂得爱，懂得善待万物，善待每一株小草、每一朵小花，善待世间任何一种生灵。因为生命的激流同样在它们身上流淌、奔腾。生命对于每一个生灵都是宝贵的，万物皆有灵，而人最有情。佛教主张用慈悲之心善待宇宙万物，主张万物共生共荣，只有这样才能把众生的国土变成佛国净土，那我们的世界才是祥和安宁的乐土。

佛教主张“依正不二”，《三藏法数》中说“正由业力，感报此身，故名正报；既有能依正身，即有所依之土，故国土亦名报也。”认为人类和自然环境之间是相互依存的关系，人类不能脱离自然环境而独立存在，人类和宇宙万物相互依存、和谐共生。“依正不二”实际上就是把生命本身同生命环境看作一个不可分割的有机整体。人类也和其它宇宙万物一样，都是因缘和合而成，不具有任何特殊的意义，人并不是宇宙间唯一完美的存在。《杂阿含经》说：“有因有缘集世间，有因有缘世间集；有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”万物因缘而生，小至微尘，大至宇宙及一切生灵都是多种原因、条件因缘和合而生，任何事物之间都是互为条件、互相依存的，整个宇宙就是一个因缘和合的整体，任何一方都不能脱离它依存的环境而独立存在。宇宙万物因缘而生，相辅相成，都是在“十二因缘”相互连接形成的因果循环链条中生死轮回。万物都是由因缘和合而生，人类并不是宇宙万物的主宰者。人与世间万物是相互依赖、相互影响、不可分割的，“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭”，人和世间万物是一个统一的不可分割的整体，地球是人与万物共有的空间，你中



有我，我中有你，破坏了人类赖以生存的环境，就等于毁灭人类自身。

佛教主张众生平等，《大乘玄论》中说：“不但众生有佛性，草木亦有佛性。……若众生成佛时，一切草木亦得成佛，故经云：“一切法皆如也。”主张尊重他人、尊重生命、认为万物都有自身的存在价值，石头希迁说：“灵源明皎洁，枝派暗流注。执事原是迷，契理亦非悟。门门一切境，回互不回互。回而更相涉，不尔依位住。”就是说虽然宇宙万物之间是有差别的，但宇宙万物都有其存在的理由，众生一律平等，众生应该平等相待。所谓“然诸众生即是我身，众生与我等无差别”。佛教认为生命对于人类和一切不会说话的动物和植物都是同样宝贵的，我们要平等地对待和我们共存于这个宇宙间的其它一切生命。佛教对生命的关怀，最为集

中地体现就是普度众生的慈悲心肠。佛教慈悲理念主张“善用其心，善待一

切”，主张尊重的生命，反对滥杀滥伐，破坏生态平衡。晋代郗超在《奉法

要》中说：“何者谓为慈？愍伤众生，等一物我，推己恕彼，愿会普安，

爱及昆虫，情同无异。”郗超认为人与自然万物在本性上是一致的，都

有情感和爱，人类要把自己的慈悲仁爱之心推广到普天下的万物，所谓

“救人一命胜造七级浮屠”、“放下屠刀立地成佛”，要“情同无异”

的善待世间众生。慈者予乐，悲者拔苦，佛教的慈悲精神，不仅

是情感的无限扩大，还是理性自觉的觉者——无缘大慈、同

体大悲。佛教的慈悲在强调对自身生命保护同时，更强调对

他人、他物给予关怀和帮助，甚至放弃自己的权利，牺牲

自己的利益。人类要以慈悲仁爱之心对待其它一切生命。

“常以仁恕居怀，恒将惠爱为念，若梦若觉，不忘慈心，

乃至蠕动蛆飞，普皆覆护。”应该尊重生命的价值，尊重宇

宙万物生存的权利，要保护一切生命不受侵害，使它们能够自

由的生存。

唐代大诗人白居易在诗中写到：“谁道群生性命微？一

般骨肉一般皮。劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。人类只有

一个地球，地球是世间生灵共同的家园。在人类走向文明的进程

中，人类应该以慈悲精神和博爱情怀善待一切生灵，让人类和宇宙

万物和平相处，共同体验生命的崇高和美好。



拥有一颗平常心

禅宗史上，源律师（律师是佛教律宗解说戒律的和尚）问大珠禅师：“和尚修道，还用功否？”

大珠禅师回答：“用功。”

源律师再问：“如何用功？”

大珠禅师以八字作答：“饥来吃饭，困来即眠。”

源律师不解：“一切人总如是，同师用功否？”

大珠禅师曰：“不同。”

源律师还是不解：“何故不同？”

大珠禅师指出：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。”

由此公案可知，人生难得平常心。因此，平常心，实不平常也。作为一个生命个体，一个人即使

是拥有广厦千万间，拥有米粟千万斗，晚上睡觉的时候也不过只需一张床，白天吃饭的时候再能吃也不过只是几碗米，一日即是一生的写照，人又何须百般计较？

洪应明在《菜根谭》中有言：“世态有炎凉，而我无嗔喜；世味有浓淡，而我无欣厌。一毫不落世情窠臼，便是一在世出世法也。”这一在世出世法，即是平常心。洪应明指出，在世俗之眼看来，天地之间有万千物体，人伦世故有万千风情，人际世界有万千人事，众多纷纷，各不相同；而在智慧之眼看来，这些万千物体、风情与人事，却是殊途同归、异曲同调的平常。因此何须分别？又何须取舍？所以，喝一勺海水，便可以知道四海之水皆咸味，世间万般滋味不必尽尝；看月印千江，看的总是体一不二的月光，自



持：“这是风在动。”而这个争论到了慧能那里，则被其指出：“不是风动，不是幡动，是仁者的心在动。”当时“仁者心动”一语既出，众人皆服，并成为历史上“境随心转”的经典公案。一般认识只是从外境的现象着眼，并仅此而已地得出结论。而一旦通过人的观察、体验和认识，因为个人内心的反应，会因时、因地、因人内心的变化而有所不同，也就失去了绝对的标准。所以，两个和尚看到同一种现象，就产生了幡动或是风动的两种不同想法。

与此类推，人间所谓是非、好坏、优劣、善恶等等更复杂的判断，并没有绝对的标准，而是因时、因地、因主观想法的差异，而有所不同乃至有大不同，万事万物是因缘聚会的，世界因此而更显现出虚妄、荒诞的相对一面，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，世事无常，人生无常。洪应明亦在《菜根谭》中有言：“人生祸区福境，皆念想造成。故释氏云：“利欲炽然，即是火坑。贪爱沉溺，便为苦海。一念清净，烈焰成池。一念惊觉，航登彼岸。念头稍异，境界顿殊。可不慎哉！”因此，如果我们的一颗心，只是随着外在环境的变动而变动，所谓心随境转，那么，心就恒处在漂泊之中，心绪难免如乱麻，而身心一体，随之而来的就是饥来吃不下饭，困来睡不着觉。而安守一颗平常心，就能让我们不受外面境界的困扰，内心时时清净、安详……

依六祖慧能大师在《坛经》中的定义是：外离相既禅，内不乱既定，外禅内定，是名禅定。又说：“内见自性不动，名为禅”；“但见一切人时，不见人之是非、善恶、过患，既是自性不动。”这里，六祖强调的就是要超越一切是非、善恶、美丑、生灭……等等对立，不为外在尘劳的事相所影响，同时在内心常存正知正见，具有宽容的人生观，这就是具有“平常心”的人了。换言之，一个人必须懂

我的智慧更宜明朗如乾坤。也就是说拥有了平常心，就会“心珠独朗”。

禅家所言的“平常心是道”，源自赵州从谗禅师请教师父南泉普愿禅师的公案：赵州问南泉：“什么是道？”南泉的回答是：“平常心是道”。对此公案，马祖道一有这么一个阐释：“道不用修，但莫染污。但有生死心造作趣向，皆是染污。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作，无是非，无取舍，无凡圣。”

是否有平常心的关键，在于是境随心转还是心随境转。

禅宗六祖慧能从五祖弘忍处得到了衣钵传承后，来到了广州法性寺，听到了两位和尚在寺前的风幡旁争论。一和尚认为：“这是幡在动。”一和尚则坚



恪守信念又踏实劳作的平和之心，是能涵天容地的宽厚大度之心，是处世做事能不勉强不逾矩的自然而然之心，是消除了畏惧的自信之心，是告别了浮躁紧迫的从容之心，是可以恒久地领受心境安然宁静的返朴归真之心……如此，以平常心观不平常事，则事事平常。如此才能够波澜不惊，生死不畏，远离颠倒

得放下一切虚荣，放下跟别人斗争的苗头，放下不合理的欲望、烦恼，这是佛法上所谓的“真空”；然后依据自己的本质，自在地生活，好好的实现人生的抱负，这就是佛法上“妙有”的境界；而“真空妙有”就是禅的最高境界——平常心。这种境界可以让我们在生活中，能够不被外境（如喜怒哀乐、人我是非）所转，而进一步能够以心转境，如此在现实生活当中，便会过得快乐和自在了。

以人们所生活的四季为例，面对着同样的日子，如果抱着负面的观念，日子就不外是“春雨绵绵愁煞人，秋月孤寂悒绝人，夏阳如火烧死人，冬雪如冰冻死人”，再如古诗所言：“芭蕉叶上无愁雨，只是听时人断肠”……如此，人生也就没有什么乐趣可言。全若从“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的积极乐观的人生观出发，所见所感则是大异其趣，生活非但没有忧伤悲苦，反而充满了春天的气息。

人生都不会一帆风顺，为何有人愁眉不展，为何有人笑逐言开，关键在于是否拥有一颗平常心，在于如何面对烦恼的态度。人的平常心并非与生俱来，它是经历磨难、挫折后的一种心灵感悟，一种精神的升华。生活的辩证法告诉我们：具有平常心的人，往往会咀嚼出不平常的生活滋味。

平常心是处变不惊的泰然自若之心，是不因荣辱升降而妄生喜忧的恒常之心，是数十年恒持如一日地

梦想，坦坦荡荡地做人。正所谓“自我心体澄澈，如明镜，如静水，则举目天下，自无可厌之事；时时保有平常心，意和气平，心境常在丽日和风之内，则天下自无可恶之人。”智慧的出路在于面对世事无常，时时保有平常心，让外境随我心转。拥有了一颗平常心，才可以体验和领受平平淡淡的人生真滋味。

云门禅师有语云：“日日是好日”。为无门慧开禅师写下了这样的一首诗偈：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。同样是春花秋月，同样是夏风冬雪，同样是天地间气候变化的自然产物，然而境随心转，感受也就有天壤之别，春花令人心花怒放，秋月令人神飘天外，夏风令人心旷神怡，冬雪令人神朗气清……境由心生，感因心起，面对人生的大事小事，举重若轻，常有一颗平常心，如此，日日才是好日。

拥有一颗平常心，可以在日常生活中，能随时保有适度的空间，破除一切执着与烦恼，并且不与人竞相比较，这也是一种禅的生活；拥有一颗平常心，可以让我们学会放下一切贪执和不安及防卫的心理，如此我们才能看到光明的自性，并呈现出一种光明自在的人生。

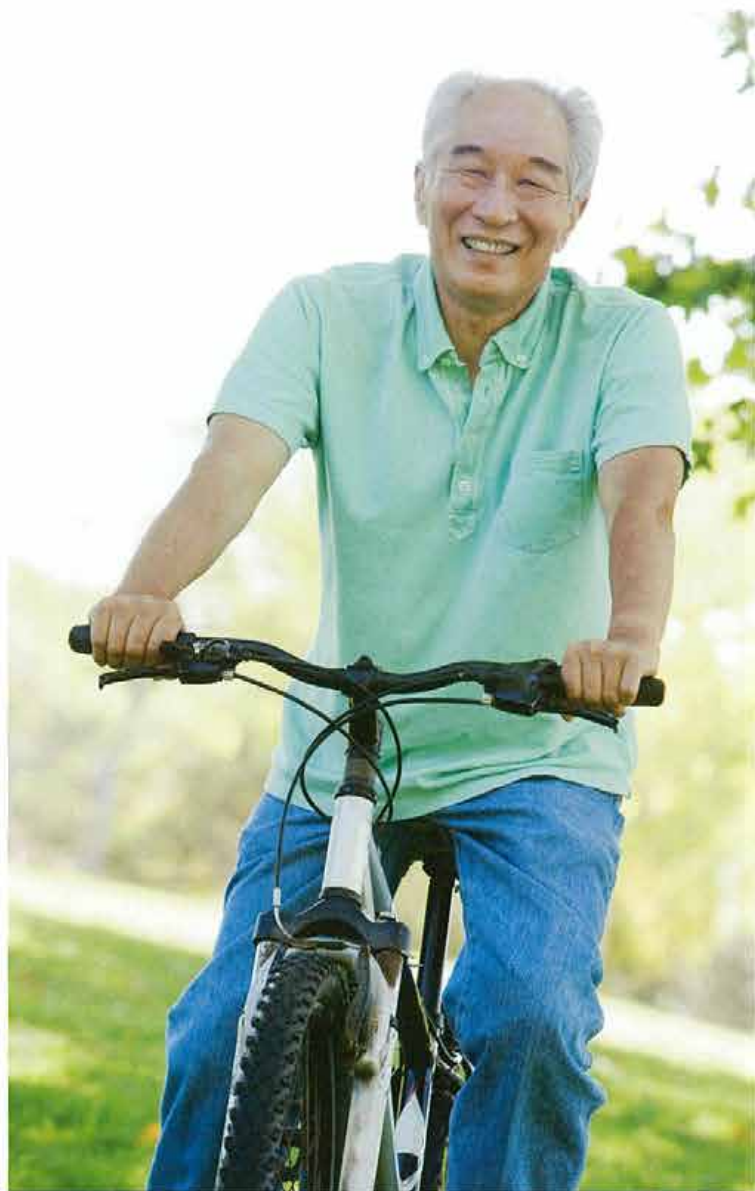
拥有一颗平常心，达到平常境界，或许就是人生成熟生涯的开端，更是美满生活的开始。

顶 礼十方三世一切诸佛菩萨摩訶萨！

有一种病，能让一个健康的人，一吃肉就疼得死去活来，它就是痛风。很多得病的人念佛，希望菩萨从天显灵，洒下一片佛光，自己的病就好了，甚至为了显示虔诚不打针不吃药。然而却常常在没有“感应”的时候，埋怨“佛不灵验”。这样的想法是错误的。佛是不会说谎的，佛经上讲的一切都是真的！佛更多的是帮你消除业障，病真正好了，但是需要机缘的，这种称为“增上缘”。

痛风是世界医学公认的不治之症，中国有6000万人在忍受着它的折磨没有任何办法，疼得痛不欲生，而我的痛风却完全康复了，感谢菩萨给我的启示。

我因为工作的关系，应酬比较多，尤其喜欢海鲜啤酒。四十岁的我得了痛风病，真正体会到什么叫生



一个佛教徒的痛风食疗康复经历

——萝卜素食治愈了我的痛风

不如死。发作时疼痛得几天睡不着觉，就算睡着，也是经常满身大汗地从梦中疼醒。据说，有人甚至疼得痛不欲生，亲手把自己脚趾剁掉！而我发作的时候，也是举步维艰，只能依靠坐轮椅。

因为我的病情较为严重，只能放弃所有的工作，在家养病，可是痛风还是时不时的发病。

无奈之余，我翻开从前不屑一顾的佛教书籍。从开始的看不下去，到渐渐地觉得有点道理，到最后皈依佛教，作了一名居士。我经常念佛回向给十方众生，可是一直没有什么效果。有时候，我甚至在想，难道佛经上讲的：千处祈求千处应，是骗人的？

佛教认为，一切都有因果：得病是因业障，病好是障消。

没有想到，就在我皈依一周年的那天，一个朋友打来了电话，说中国东北有一种雌性红萝卜，可以治疗痛风，他身边的几个朋友都取得了很好的效果。本来，今年夏天我曾在网上看到这个消息，也特地托人买了几十斤东北的大红萝卜，因为天气炎热运到家时已烂了一半。吃起来也没有任何效果，所以对这种治疗方法失去了信心。

说实话，我是真不想再买什么东北红萝卜了，可是这个消息到来的时间实在是太特殊了，好像是菩



萨给我的启示。

于是我购买了两箱所谓的“东北雌性红萝卜”。

我很快就吃完了，但也没有任何效果。

难道是这个萝卜对我没效？可是想到我接到消息

的那天是我皈依一周年的特殊日子，

也许，这是菩萨给我的启示。我有不轻易放弃的好习惯。于是，我又买了三箱。没想到，这次，开始见效了。一箱吃完，我就好了许多，三箱吃完，我甚至变成了正常人。甚至吃少些许肉、喝点啤酒、吃点海物都没有复发。

实在惭愧！我还不能完全吃素，因为太馋。这是我的业障，但我坚持吃三净肉。我的几个朋友也通过这个办法治好了痛风，可是他们不听我的话，痛风好了之后，继续吃海鲜喝啤酒，我劝他们不要吃活的东西，可是他们不听，我也没有办法，这就是个人的业障和因缘吧！

从这件事开始，我才真正明白怎么样去求佛。很多人抱怨，佛陀不灵，菩萨不灵，为什么没有像感应篇讲的那样，念佛之后突然间就好了。其实完全不是这个样子。

人的病是否能好，是等到业障消除之后你才可能获得治愈的机缘。就拿我的例子来说，第一次买东北大红萝卜，没有治好，可能是那萝卜品种不是太好，也可能是业障没有消除。第二次买到了最好的东北“雌性红萝卜”，可是还是没有见到效果，这可能是剂量不够，或者说我病得比较严重，需要一种坚持的精神。可是如果我没有坚持下去，那么就根本不会有第三次吃的经历了，也就不会有突然治愈的结果。

当然如果得到消息那天不是我皈依一周年，是绝对不会多次购买的，身体也就不会康复了，这就是信佛得来的机缘，就是信佛得来的福份！

佛陀早在2000多年前就告诫我们要素食，可是为什么非要到疼得呼天喊地的时候，才想起佛陀的教诲？

我之前身体一直都不好，高血脂、高血压、高血糖、胃病、肾结石、哮喘，这些病折磨我很长时间了。因为痛风这个病是非同一般的疼痛，可以说是难以忍受，平时就只求佛陀不让我得痛风就满足了。哪想到，当我继续食用“雌性红萝卜”一个月之后，再检查身体时，这些病竟然神奇般的全都消失了。

我才知道，佛教的“无所求，而无不求”的真正道理。只要业障消除了，得到好的机缘，一切病都可以好起来的。佛陀的智慧，我们常人是根本无法揣摩的，在信佛之后，努力遵循佛陀的教诲，你所得到的，远比你期望获取的，还要多得多！

人总觉得自己很聪明，其实冥冥之中自有因缘。通过这次治愈的经历，我才真正体会到：得病、病愈都是业。请各位信佛的朋友以我的经历为鉴，不要在佛陀菩萨没有感应的时候，怨天尤人，甚至产生怨恨。而是应该多做好事，多念佛，多回向，消除自己的业障，菩萨一定会指引你使用正确的治疗方法，让你取得满意的结果。

多做好事，努力的消除业障，把握来临的机缘——这才是求佛愈病的好方法。

愿以此功德 庄严佛净土

上报四重恩 下济三途苦

若有见闻者 悉发菩提心

尽此一报身 同生极乐国



绍隆佛种、续佛慧命

文 | 杜仲

2009年青少年短期出家

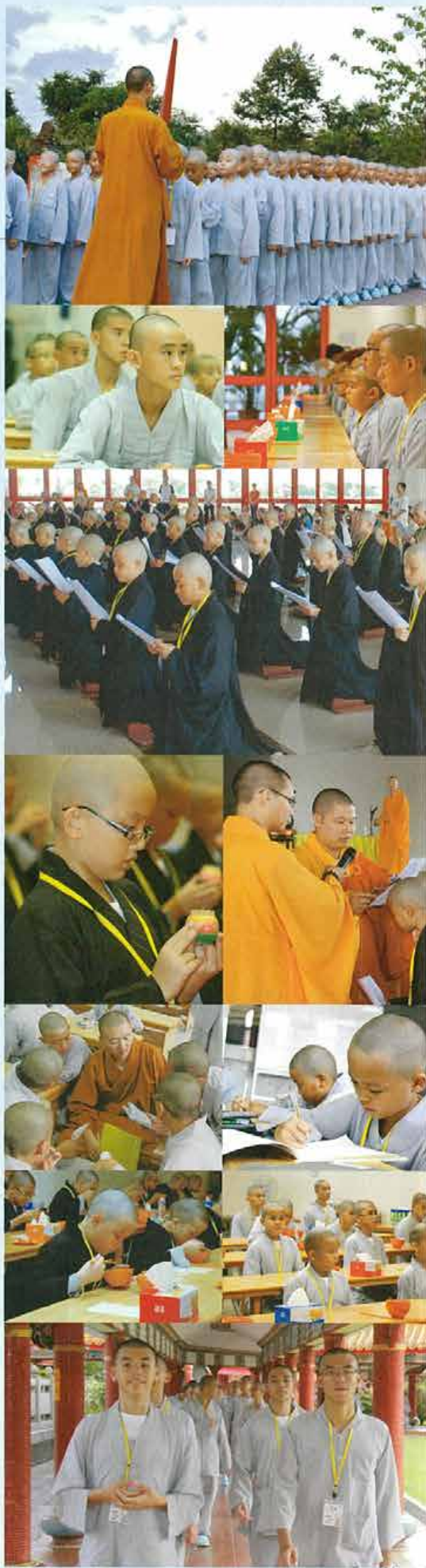
光明山普觉禅寺在大和尚广声法师的带领下，由弘法部组织协调举办了一期别开生面的青少年短期出家活动，这也为本寺佛法弘扬提供了一个深入的契机。

短期出家的学员，是本寺周日学校的学生，虽然他们年龄介于9—16岁之间，但有着一定的佛法修养。在征得父母的同意后，于5月30日晚报到，人数一共达到58名。第二天，在庄严的无相殿为全体短期出家者，举办了隆重的受戒仪式，本寺监院释传慧法师为他们的得戒大和尚。一张张稚嫩的小脸上表现出严肃认真的态度。他们将踏入僧团，成为真正的小沙弥，很多在家菩萨也来观礼这神圣的一刻，并以声声的佛号为他们祝福。

短期出家前后7天，负责法师与工作人员早已做好紧张而充实的作息时间与课程安排，其中包括《早晚课诵》、《禅修经行》、《梵呗》、《出家功德与意义》、《释迦佛略传》、《圣弟子传》、《因果轮回与孝道思想》、《四大菩萨的精神》等等，以此来教导年少的小沙弥。

清晨，夜空的边沿泛起鱼肚白，年少的小沙弥们早已起床，鱼贯进入药师大殿开始早课的念诵。木鱼声声，伴随着童声佛号，显得清静庄严，像是八功德水中刚刚探出头的朵朵金莲。午斋，整齐划一的队伍依然鱼贯而行进入斋堂，在他们身上少了年少的调皮与嬉戏，有的是受持威仪的庄严。过堂是佛门中非常重要的一门功课，这是每一个学佛者都应该学习的。第一要食存五观；第二不可散心杂话；第三不可伏桌而食；第四要龙含珠、凤点头（威仪受食）；第五不可浪费食物。由于当今时代影响，使得在这个方面教导新的出家众比较难，需要不断的提醒与严肃的批评。不过，年少的小沙弥们在四五天的教导下，基本可以如法受持，这也让督导的传厚法师松了口气。傍晚，是经行与自由活动的时间，一紧一松，一开一合，小沙弥们的脸上又一次泛起灿烂的笑容，又一次听到他们那清脆爽朗的笑声。然而，在法师们的心中，那是获得满意后的最真诚、最质朴的流露——天真佛性！

6月6号青少年短期出家活动圆满结束。父母们都陆续的来接自己的孩子，并一同分享短期出家的心得。在孩子们率真的心中，最留恋的是督导师手中的香板，因为那块香板锻炼了他们！在此，学员们也向那些默默幕后服务的工作人员和义工们表示了最真诚的感谢！并希望，再有这样殊胜的因缘来深入佛门中学习修持佛法。





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



新加坡佛学院

招聘《印中净土教义》教师启事

新加坡佛学院是由光明山普觉禅寺方丈广声大和尚倡议创办，并得到新加坡佛教总会支持的一所高等佛教教育机构。其宗旨是：本着传授文化知识和服务社会的方针，全力继承和发扬人类最优良的特质和佛教最具有特色的精神，将入学的僧青年塑造成既有高尚的道德修养，又有专业素质的佛教接班人。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

能胜任讲授《印中净土教义》的比丘法师一位，专长于净土宗思想，并能辅助授课于其他佛学课目。要求：至少拥有社会大学的佛学或哲学硕士学位，或中国佛教院校三年制的研究生学位；语言清晰；德行优良；身体健康；研究能力强；年龄限于25~60岁之间。

二 工作条件

学院提供食宿。工作上享有个人电脑和电话。基本医疗保险由本院负责。应聘者来时报销单程机票。薪水可洽谈。

三 申请程序

1. 有意者请到本院首页或佛教在线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 2009年12月13日

五 联络信息

通讯地址：

新加坡佛学院教务处
88 Bright Hill Road, Singapore 574117
电话：0065-6457 9983 | 传真：0065-6456 0180
电子邮件：academic@bcs.edu.sg
学院网址：www.bcs.edu.sg
佛教在线网址：www.fjnet.com



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：_____

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