

# 普觉awaken



## 和谐生活用心体会

印度圣雄甘地指出：“培养对其他信仰的宽容，会使我们对信仰有更正确的认识。”

## 圣迹之旅

## 笑笑亦养生

## 木鱼清歌

## Contributing to Religious Harmony and Peace

Ven. Chuan Cheng speaks about a particular Buddhist value that's vital for maintaining peace and harmony

## How Should We View Inter-religious Sharing?

## The Holy Man & the Animals

A story on harmony

## A Pilgrimage to the Two Great Mountains of Buddhism

## An Interview with a Newly Ordained Monastic

Read why Ven. Chonyi decides to be ordained



# 16

2010 免费赠送 | FREE DISTRIBUTION

2010

1 - 4月 / jan - apr



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

#### Awaken Publishing & Design

Do you yearn for words of timeless truth that talk straight into your heart? Looking for means to overcome your problems, difficulties and the challenges you face in life? Everyone wants to be happy and free of problems. The free Dharma books, CDs, DVDs and magazine published by the monastery tell you simply and clearly how you can achieve happiness in this life and the next... Get them from the monastery, Awareness Place at Bras Basah Complex #03-39 or visit [www.kmspks.org/publication](http://www.kmspks.org/publication). May the Dharma bring light to your life!

#### Dharma Courses & Activities

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

#### Pujue E-Newsletter

Pujue is an interesting weekly Chinese Buddhist e-mail newsletter that encourages all to live each day mindfully. It also informs readers of the latest local Buddhist activities. Sign up for the e-newsletter at [pujue-subscribe@yahoo.com](mailto:pujue-subscribe@yahoo.com) or visit [www.kmspks.org/pujue](http://www.kmspks.org/pujue) to view past issues.

#### Saturday and Sunday School

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

#### TLC Student Care Centre

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

#### 88 Recycling Kiosk

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

*Invibes* is a light Dharma and music podcast site for those who seek ancient wisdom and wish to integrate it into their daily lives.. *Invibes* hopes to keep you resonant with the Dharma wherever you are. Dedicate a prayer to someone you care or transform yourself.

WWW DHARMA, MUSIC, PRAYERS PODCAST.  
**inVibes.net**

**WATCH OUT,  
Youths!**

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

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

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

Every Thursday evening, 7.30pm - 9.30pm

Awareness Place Well-Being Centre, #03-39 Blk 231 Bain Street, Bras Basah Complex 6849 5346 | [wsp@kmspks.org](mailto:wsp@kmspks.org)

[www.kmspks.org/youth](http://www.kmspks.org/youth)

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





# 在

即将来临新世纪的第一个十年，送上我对大众真诚地问候与祝福！

祝大家：福气多多、智慧多多！

五光十色的生活、异彩纷呈的时代，但也不免错综复杂。现代化的传播方式，使得信息资讯充噬着我们的视听感官，便利的交通让我们接触不同的文化与种族信仰，世界变小了，但是并没有拉近我们的心。文化无形中产生隔阂，科技无形中代替信任。人类的聪明才智，不等同智者的尊重与包容。多元种族及文化的国家，不仅需要才俊的精英，也需要智者的宽容与大度。去年李显龙总理在国庆群众大会的公开演讲，指出种族与宗教的和谐，不正基于我国的多元性嘛！

科技缩短了人们的距离，不仅国变得多元化，就连社会的最小单位家，也变得多元化。不同国籍，不同文化背景，甚至不同宗教信仰，组成家庭的人们不鲜见，父辈与孩子不同信仰的比比皆是。如何在多元中寻找和谐的生活呢？其实很简单，就是基于更多的尊重与包容。国籍已经不是时代的障碍，文化可以通过交流而彼此认同。种族的宗教信仰，在新时代的特征上，已不再是束缚人们的枷锁，而是个人心灵深处的归宿。正规的宗教都是教导人们理性的信仰，正确、真实的信仰，而不是充满感性、偏激、狂热、盲目的。世界各大宗教，能够达成共识的不外乎“五戒”的思想，只是其阐述的方式不同而已。印度圣雄甘地指出：“培养对其他信仰的宽容，会使我们对自己的信仰有更正确的认识。”既然有了理性、正确的宗教信仰，多元家庭是可以获得幸福的，更何况国家！

多元的社会中，不同的种族、宗教、文化是能够和谐的，这也正应中国传统中“和而不同”的思想。如同百花园，各种花草争相斗艳，才显得多姿多彩；如同交响乐，各种乐器交相呼应、相得益彰，才能愉悦我们的耳根。新加坡一个现代化的小岛国，却像是一个百花园；一场美妙的交响乐，吸引全世界成千上万的游客。这不正是源于她的繁荣与多元包容性嘛？科技的发展让世界变小；文化的交流让人性变大。温馨在于人心融洽；危机在于人性的狭隘。我们在享受和谐生活时，彼此更应从尊重包容中体会一份广博！

## 和谐生活 用心体会

文 | 广声大和尚





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  
传星法师 Ven Sik Chuan Xing

普觉编辑 Pujue Editor  
传和法师 Ven Sik Chuan Ha

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特约撰稿  
AWAKEN Contributors  
Aw Yeong Yuk Chin / Felicia Choo  
Janice Goh / Lee Su Won  
Nirwan Bin Noran / Oh Puay Fong  
Ong Bee Li / Wong Bein Siong

美术设计 Graphic Designer  
高薰娜 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



### 卷首语

01 和谐生活 用心体会 广声大和尚

### 菩提清韵

04 圣迹之旅 圆会  
06 入裸体之乡 佛蕊  
08 木鱼清歌 沈素白

### 竹林夜话

09 心中有座桥 李均  
10 口中无嘔吐妙香 常静

### 意解人生

13 花上一粒浮尘 李憐生  
14 一朵花开的过程 阿土  
16 贪心的过患 王坤  
18 不念旧恶 慎言  
20 乡村春景 张世普

### 法海拾贝

21 心行灭处解翻身，  
喷嚏也成师子吼  
华藏有权禅师行迹与法语 王坤  
23 妄语的危害 雨荷  
25 禅宗公案“老婆心”  
的由来 思齐

### 磐陀钟磬

27 佛教起源考究 王春华

### 琉璃之光

30 笑笑亦养生 夏林凤



封面: 在缤纷多彩的世界中, 不同种族宗教文化的人们, 彼此携手, 绽放笑脸, 迎接美好和谐的生活。

COVER: Singapore's long-term success, prosperity and peace depend on one crucial factor: racial and religious harmony. In this issue, we examine how Buddhist teachings offer precious insight into establishing that harmony.

Cover models: (from left) Esha Butish, Lem Chee Meng, Nur Hidayah Razali, Kyann Lim & Jennifer King  
Clothing: Models' own

Photography: Zhuo HanYi







九华山因有十五尊肉身菩萨而灵迹昭彰，成为中国四大佛教名山之一。

所谓肉身菩萨是指高僧大德圆寂后肉身不腐朽，由信众供奉瞻仰。所以肉身菩萨又名金刚不坏之身、真身、全身舍利等。

带领我们朝山的广声大和尚开示，勉励大家在礼拜地藏菩萨的同时，要学习菩萨勇于发愿的精神，因为凡事有愿就有成就圆满的一天。所谓“修行以发心为首，度众以立愿居先”。地藏菩萨的无尽誓愿，是值得我们崇敬和学习的。

2009年6月，由光明山普觉禅寺主办的百人圣迹之旅的第一站是中国佛教圣地九华山。

## 时光倒流一千年

当我们以虔诚心攀登上九华山的肉身殿时，仿佛时光倒流到1300多年前的灵山圣地。我们从地陪的生动描述中，看到当年24岁的新罗（韩国）王子金乔觉舍弃荣华富贵出家削发为僧，千里迢迢来到九华山，栖居洞穴、饮山泉、吃白土，苦修75年的岁月。

金乔觉出家后法号为地藏比丘，他广施教化悲愿弘深，圆寂后三年肉身不坏而被人认定是地藏菩萨Ksitigarbha的化身。

根据佛经，地藏菩萨是古佛再现，菩萨因立下“众生度尽，方证菩提，地狱未空，誓不成佛”的大愿，所以自无量阿僧祇劫以来，现无量身，遍于十方世界。

## 山登绝顶我为峰

圣迹之旅由4位法师和大约90位居士组成。尽管人数多，行程紧凑，庞大的队伍由始至终秩序井然，即使在名为天下第一奇山的黄山，大家还是保持安详的心态，静观黄山之美。

黄山千峰竞秀，以日出、奇松、怪石、云海、温泉和冬雪闻名于世。由于时间的关系，我们选择游览1600公尺高的北海风景区，这是黄山六大景区之一。

黄山经历了漫长的造山运动以及冰川和自然风化作用，才形成其特有的峰林结构。北海风景区群峰叠翠，奇峰怪石和古松隐现云海之中，合成一幅幅气势磅礴的立体画面。怪石以奇取胜，似人似物，似鸟似兽，如形象逼真的猴子观海、仙人背宝、梦笔生花、飞来石等。各个景点由石头砌成的



步行小道衔接起来。上山时遇到蒙蒙细雨，山路险峻湿滑，不过把心安在当下，漫步于小道的情景倒是别有一番的情趣。

攀登“始信峰”最考功夫，因为此峰陡峭挺拔，三面悬崖千丈，峰顶拳拳之地，近揽远眺，面面受奇，所以自古以来，享有登上此峰，始信“黄山天下奇”之誉。尽管难度大，大部分的团员都能完成“壮举”，许多年长的团员也以坚毅不拔的精神成功登上顶峰，我们纷纷鼓掌喝彩！

黄山以云海的分布而把全山分为东海、南海、西海、北海和天海。登上始信峰顶，我们或许可以领略“海到尽头天是岸，山登绝顶我为峰”之境界吧！

## 阿育王寺佛舍利



挥别黄山，我们在法师们的带领下，参观了两座千年古寺：杭州的灵隐寺和宁波的阿育王寺。

瞻仰佛陀舍利，是此行意外的收获。在阿育王寺知客师的慈悲安排下，一行人恭敬肃穆的排队登上舍利宝塔，瞻仰佛陀真身舍利。

舍利来自何处？相传是同印度孔雀王朝国王

阿育王有关。据传他除了致力于结集经律论三藏经典，还把佛陀的舍利送到远近各国，其中一颗舍利就供奉于阿育王寺。

## 南无观世音菩萨

圣迹之旅的最后一站是舟山群岛的普陀山，相传这里是观世音菩萨应化的道场。

岛上的“不肯去观音院”是主要的景点。观音院的来源同唐朝的一名日本僧人慧锷法师有关。据说，慧锷法师从五台山偷偷带走一尊观音圣像，准备带回日本，但是船在舟山群岛水域被铁莲花锁住而无法开动，只好在一个荒山孤岛上建造精舍供养圣像。

我们也参观了普济寺、法雨寺、紫竹林、南海观音、山顶的多个比丘尼道场以及磐陀石。据说磐陀石是观世音菩萨的说法处。

我们在傍晚时分登上山顶时，心情既兴奋又开心，因为展现在眼前的山和海，壮观无比。在夕阳金光的普照下，磐陀石灿然生辉，让我们恍如身在净土，观世音菩萨慈悲智慧圆融无二的清凉境界，就示现在我们的跟前。

## 感恩殊胜的因缘

百人朝山之旅终于在法喜充满之中到了尾声。此行给我们印象深刻的不仅是佛教圣地的宗教气氛和名山胜水的景色，最殊胜的是法师们和团员们一张张安详自在的脸庞。无论是朝拜、赶路、登山、用餐，甚至是排队上洗手间，都是井井有条、欢喜自在。在平静中，可以感受到每一个团员的喜悦，一切都在不言中。让我们感恩这么殊胜的因缘，并希望有缘再见！





# 入裸体之乡

佛陀在尚未成佛前的某一世，以同理心取得了裸体国人民的认同，但却引来兄弟阋墙。到底是怎么一回事？

这就要从他俩的一个计划谈起了。

兄弟俩人商量：打算带国内土特产品，到裸体国去销售。

但有一个障碍是：如何面对惯于赤身露体的风土民情？如果穿著本国服装，堂而皇之进入其境，总显得格格不入。不穿嘛，又实在难以克服心理障碍。

“到别人的家乡国土，入境随俗比较好，我们虽来自礼仪之邦，但言语上最好谦虚点，更别显出高高在上的文明人姿态，以便取得当地人认同……”弟弟说。

“礼节不可少，仁义道德怎可让步？光天化日下一丝不挂，这不是摧毁我优良固有的文化！”哥哥坚决反对。

“古圣先贤虽留下良好道德遗产，但外在形式不代表内心道德折损，起初，也许会被同乡人讥笑或叹息，不过，这也只是暂时变通……”弟弟说。

两人讨论虽未达成共识，不过还是依原定日期，偕同到裸体国。临入境时，哥哥又觉不妥，自觉进退维谷地皱起眉道：“你先进去探查一下，我们好知进退得失呀，有什么结果，你再派人回来报告。”

“好的。”弟弟允诺。

哥哥就近住宿，左等右等，近十天，弟弟终于派人回来。哥哥一听来说，必须遵守当地风俗人情等语，火气就上来了，吹胡子瞪眼睛骂道：

“什么！屈从这下贱的畜牲行为，难道是



仁人君子？这事他做得出来，我可不干！”

裸体国每月月底和中旬，定期举办营火狂欢舞会；大伙以麻油膏涂脸，白土画身上，并将各种动物骨头串成的项链挂颈项上，手执两石敲击为乐，男人也手牵手绕着营火载歌载舞，其乐融融！土著热情地拉弟弟加入，他起初有些腼腆，又不好特立独行，于是，也抹麻油膏涂白土，随其舞而跳起来，裸体国人们拍手鼓掌，不时发出土著特有的欢呼和赞叹，国王也点头微笑。就这样，他赢得当地土著的钦佩和爱敬。

会后，土著们争先恐后向他购物，国王也愿花十倍价钱买下全部货物。

几天后，哥哥盛装穿戴，雇了辆马车，以文明绅士的姿态，随着咯达咯达的马蹄声驰入裸体国。

他沿途所见，尽是光溜溜的土著人。实在太不像话了！就算再没有羞耻心的人，也该有块遮羞布呀！再看那落后草房，人们也没有卫生的概念，哥哥一肚子不满。逢人就以教化的口吻，动辄就严苛的批评，张口闭口，这样不好，那样不对，如此这般，也引来国王的不满，愤怒的民众挥舞木棒，一哄而上抢夺他的钱财与货物，更以棍棒相加。弟弟闻讯赶来，请求放了哥哥，才未酿成大祸。

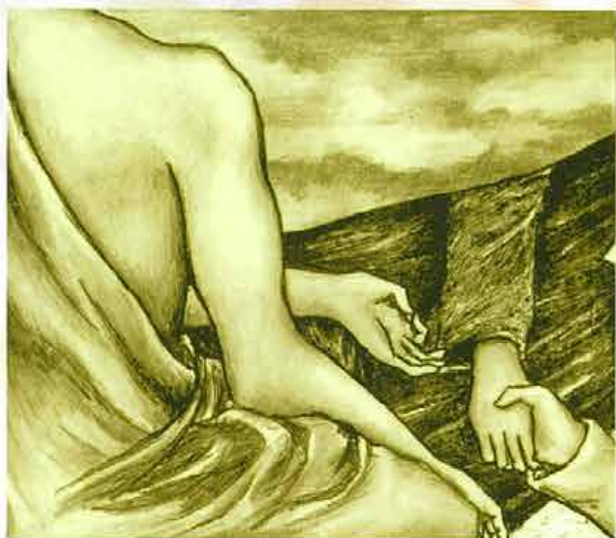
闹出这么一场风波，弟弟劝哥哥早日回国，好避风头。

上了马车，沿途亲切热忱的土著挥手欢送弟弟，而哥哥却只能耳闻赶来的怒骂声。



回到本国境内，哥哥满腔怒火。

“为何他们对你这般亲切？对我却如此仇视？……你受到莫大的欢迎和收益，我却像过街老鼠一样被人打骂，一定是你在挑拨离间。”哥哥怒骂道。



弟弟努力解释着，却见哥哥瞪着眼睛一挥手道：

“别说那么多废话了！从今以后，我和你誓不两立，生生世世永不和解。”哥哥立誓道。

啊，哥哥竟说出如此绝情的话，真是情何以堪！事到如今，只能以善念来解冤仇了。弟弟悲伤哀痛地流下泪来；我是何其无辜呀！如今被哥哥深深地误解，唯有修行佛法，才能让冤业了结呀。弟弟抹去眼泪，立下誓言道：

“愿我逢佛出世，听闻佛法，让我能亲自事奉比丘；能报答父母、众生、国家、三宝之恩。生生世世弘扬大乘佛法，救度一切众生”

弟弟发下宏愿后的多生累劫里，常发生年龄大的欺负年龄小的，而年龄小的却又帮助年长的事。

说到这儿，佛陀告诉比丘们说：“那时的弟弟是我，哥哥就是提婆达多。”

(经律异相卷，出孔雀王经又出无极集经)。

## 2010年1月~4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

#### 请念药师经 (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

### 活动

#### 普觉佛学课程 佛学基础知识

■ 第一学年：第一学期  
佛陀生平  
日期：3月1日至5月3日 (每星期一)

■ 第二学年：第一学期  
十善、业力、因果、六道轮回  
日期：3月3日至5月5日 (每星期三)

■ 第三学年：第一学期  
十二因缘、三法印、四大与五蕴  
日期：3月2日至5月4日 (每星期二)

■ 大乘百法明门论  
日期：3月2日至5月4日 (每星期二)  
\*参加者需有佛学基础

■ 开启您生命本怀的法宝 ——  
《六祖坛经》析解  
日期：3月3日至5月5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

#### 大年除夕闻钟声

日期：2月13日 晚上11.30  
地点：大悲殿  
当晚活动包括叩钟偈、108钟声、早课、  
弥勒佛圣诞祝仪、礼祖、向诸位法师拜年

### 法会

**供天 (1月1日)**  
地点：大悲殿 早上6.00

**虔礼“金刚宝忏” (1月1日)**  
地点：大悲殿 下午2.00

**清明节超度法会 (4月5日)**  
2月5日开始接受报名



#### 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)





文 | 沈素白

从此，便与佛乐结缘。打开一首佛曲，清波荡漾中，心往往如莲花般绽放，静静吐香。于是就想去拜佛了。心目中的禅地应是山水花木深深处，隐隐地有座庙宇露出一砖半墙。走进去，天光云影，绿荫匝地，青烟袅袅，再有上几句如“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”的偈语，最能消解不少世俗的烦恼了。

老家的京灵山上，修建了一尊大佛，153米的佛像加基座共高208米，其规模之大，居世界一流。大佛落成之后，不少的善男信女争相往之，终于，我也成了其中的一个。并不是想象中的模样。在距大佛十余里的山门广场处，停满了大大小小的机动车辆，现代人哪里还有那份徒步朝圣的虔诚？大门，十来个工作人员严阵以待，卖票。不过，230元每张的天价把绝大多数拜佛之人挡在了门外。还好，因为佛体的宏大，即使隔了六七里地的距离，大佛依旧垂手低眉，如在面前。那么，对着祂，好好地拜拜吧，礼佛的心，即使隔着千山万水，只要你用心，双手合十，佛便有所感知的。

应该许个愿。生在闹市之中，平日欲望之流早已泛滥成溺，可对着普渡众生的佛，我心中的俗愿竟一个都羞于说出口了。更何况，佛本善良，如果事事有求必应，那佛该是怎样的忙呢？佛最聪慧，为了满众生之愿，祂在每一个世人心中，都悄悄安放了一尊佛。那一刻，仰视着眼前佛，我心中的佛渐渐复活，经它的点化，我豁然了悟：当痛苦失意来临的时候，无论身在何地，都不要忘了，自己心中就有一尊佛。

于是，春光如佛光。多日负重的身心终于找到放下的地方。其实真正一切都能放下的人，灵魂会很很很淡，如一泊柳絮，凭思想的风，率性而行。可惜，自己并没有达到那个境界，不过在礼佛的路上，我愿意继续修合。

夜如佛堂，静得能听见自己的呼吸。一呼一吸生命前行的脚步，在这段时光的路上，竟是如此的从容。我喜欢在这样的宁静里，且让生命先行，灵魂停下来，敲敲心灵的木鱼。一段时间以来，我心对佛竟生出无限仰慕欢喜之情。

曾经有一阵子，我的日子很不好过，家里家外很多麻烦事都约好了似的，一桩一桩接踵而至：姐姐有病住院；自己晋级，已至门槛却被别人挤了出来；家里新盖好不到一年的房子，被规划拆迁……凡此种种，终日潮湿的心上，很快就杂草横生了，萋萋复凄凄。抬眼，厚厚的云翳堆在头上，看不见阳光，我的世界幽暗压抑。

苦苦支撑的时候，朋友发来一个网址，进去听听吧，能洗心。也许机缘巧合，短短的几分钟之后，又一好友发来一则消息：一个初吸毒品的男子，瘾发的时候，其妻就放佛教歌曲给他听，渐渐地，那个迷失的灵魂被佛曲的灵光救渡了。



# 心中有座桥

文 | 李均

宋朝时候，在一松柏环绕的深山古刹里，住着德高望重的修远大师和他的徒弟们。

一日，大师把大徒弟叫到跟前，将一封书信交给他，并叮嘱道：“把此信件送与山外四十里处马姓人家，越快越好。”

“好的，师父，我这就去办。”大徒弟答应一声便接信上路。大徒弟是个体格健壮之人，身高腿长，行路速度自然比常人快，半月功夫便回来交差。信函被及时送到对方手里，修远大师自然十分欢喜，当着众徒弟的面把大徒弟美美地表扬了一番，并顺便把另外一件要事也交给大徒弟去办。大徒弟下山没多久，修远大师突然觉得上次送给马姓人家的信函写的有些仓促，遂重新拟定了一封，准备重新送过去。只是大徒弟现在不在身边，无奈之下，修远大师只好把信函交给了一直随在自己身边

的小徒弟。小徒弟一向听话，接信后便立即上路。大师望着小徒弟远去的背影，心里暗自琢磨：

山高路陡，再加上小徒弟弱不禁风的身板，这一来一回估计至少要一个月的光景。然而，出乎大师意料的是，刚过十日，小徒弟便面带喜色回到寺里向师父交差。

行路速度慢的竟然比行路速度快花费的时间少，修远大师惊奇之余甚为不解。于是，当大徒弟从外面回来之后，他将两个徒弟叫到跟前，一一问其行路过程。原来，从山中古刹到山外马姓人家的途中，必须要经过一条大河，而在两个徒弟下山送信的那段时间，正是河水泛滥的季节，原本架在河中央的木桥早已被洪水淹没而不见了踪影。为了过河送信，完成师父嘱托的任务，两个徒弟都分别在河面相对较窄之处搭建了一座浮桥。不同的是，大徒弟过完河之后，便把桥拆掉了。而小徒弟却没有这样做，他

到了河对岸之后，不仅没有拆桥，反而在对岸将桥的另一端又加固了一番，以方便后来者渡河。于是，当两个徒弟分别送完信回来之时，结局便有些不同：大徒弟需要重新花费时日搭建浮桥，而小徒弟则只需踏着原来的浮桥安心渡河便是。

听了两个徒弟的介绍之后，修远大师恍然大悟：“原来如此，原来如此呀！”后来，修远大师抽空又到那条河旁边实地观看了一番，他惊奇地发现：小徒弟搭建的那座浮桥，在经过后来者的逐步修葺之后更加稳固，而大徒弟搭建浮桥的地方依然空空如也，即使有人从那里渡河，也必是学前人模样过完河之后便把浮桥拆除。

修远大师唏嘘道：“桥者，道也，公者，反是私也。身后之途亦是眼前之路，这一拆一留间，却照出了心性的宽窄，分出了境界的高下，人言其腿脚有别，我却道境界各异哉。如此修行，岂有不成佛之理乎！”

果然不出修远大师所料，数年后，心性善良的小徒弟果然在众师兄间脱颖而出，成为一代有名的高僧。







文 | 常静

无著文喜是唐代著名禅师，他七岁出家，曾遍参诸方善知识，并在朝拜五台山时得到文殊菩萨示现，为其指点迷津。文喜禅师前往五台山华严寺，在参礼至金刚窟时，遇到一个老翁牵牛而行，邀请他入寺。老翁在门口呼唤均提，有一个童子闻声出来迎接他们。入寺后，老翁问文喜禅师：“近自何方来？”文喜说：“南方。”老翁问：“南方佛法如何住持？”文喜说：“末法比丘，少奉戒律。”老翁问：“住有多少人？”文喜说：“或三百或五百。”文喜问老翁：“此间佛法如何住持？”老翁说：“龙蛇混杂，凡圣同居。”文喜问：“多少众？”老翁说：“前三三，后三三。”老翁与文喜禅师经过一番问对之后，便让童子送文喜禅师出寺，文喜问童子：“前三三，后三三，是多少？”童子大叫一声：“大德。”文喜随机应答，童子说：“是多少？”文喜问：“此是何处？”童子说：“金刚窟般若寺。”文喜恍然大悟，方知刚才的老翁即为文殊菩

萨，现在想见也无法再见。文喜禅师即向童子顶礼，希望临别时送他一言。童子即说偈云：

而上无嗔供养具，口里无嗔吐妙香。  
心里无嗔是珍宝，无垢无染是真常。

童子说完此偈语，便与寺院都不见了。只见到五色云中，文殊菩萨乘金毛狮子往来，忽然有白云从东方来，遮住了文殊菩萨。文喜禅师便再也看不见文殊菩萨了。

在文喜禅师和老翁及童子的对话中，其中童子的偈语给文喜禅师以很大的启示。这首偈颂也成为后来禅门中广泛流行的警句。这首偈语告诫人们要从内心与外在去祛除嗔恨，才能对任何人都保持平等之心。均提童子认为，当一个人在面容上没有嗔意，就会得到别人的亲近供养；当他口中没有嗔意的时候，他说出的话语就像无上妙香，受到别人的普遍欢迎；当人心中没有嗔恨就像珍宝一样可贵，当人心无垢染之时才是真常。



在均提童子的这首偈颂中，重要的一句是“口中无嗔吐妙香”一句。这句话说出了待人处世应当具备的基本态度。俗话说：“良语一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。一个人只有当他说出没有嗔心之意的话语时候，才能温和柔顺，别人爱听。如果满口是伤人或不利于团结的话，他的话一出口就会伤及他人，令人避而远之。均提童子在这首偈颂中劝人，说话时一定要和善、温暖人心，只有这样，才能受到别人的欢迎，与人结下善缘。特别是对那些悲观厌世的人，说不定你的一句妙香之语会使他们燃起生活的信心，随之人生道路也会发生改变。

我们都知道，嘴巴可以是吐放剧毒的蝎子，令人生畏远避，也可以像柔软香洁的花园，散发清香和喜悦，为人间邀来翩翩的彩蝶。留一张口，说赞美的言辞赞美天地，赞美所有的人……赞美，像雨后的彩虹，黑夜的萤火，虽然是惊鸿一瞥，却是久久的激荡回味！《法句经·言语品》上说：“誉善恶所誉，是二具为恶。好以口快斗，是后皆无安。”《吉祥经》也说：“言谈悦人心，是为最吉祥。”这都如均提童子所说一样，劝人要多说喜悦人心的话语，与人结下善缘。

“口中无嗔吐妙香”是与佛教的口业息息相关的。在佛教“身口意”三业中，口业是其中的重要部分。在口业中，佛教戒律常把口所造作的恶业分为恶口、两舌、妄语、绮语。所谓恶口就是对人说话粗话、脏话伤害别人。两舌是指调拨是非，对张说李的不好，对李说张的不是；妄语是指对人说假话；绮语是指对人说华而不实的话语。孔子曾说“巧言令色，鲜矣仁。”说的就是那些喜欢花言巧语讨人欢心的人，常是那些没有仁爱之心的人。佛教认为，人世间的诸多悲剧都是由于人们造作过多的口业所致，比如家庭之间关系不和，邻里关系紧

张，夫妻反目成仇，同事之间不团结等等，正是由于恶的口业导致人们互相猜疑，互相诽谤，恶语相向，结果自然是结怨结仇，搞得关系紧张，甚至引发出的一幕幕杀人害命的悲剧。

正是由于口造作恶业对人带来的巨大伤害，佛教戒律才特别重视人们守护自己的口业，主张让人多做口中善业——不恶口、不两舌、不妄语、不绮语。其中不恶口就是不以粗话脏话伤害别人，不仅不以粗话伤人，相反的，还尽可能以和善温馨的话语来对待别人。就像四摄法中所讲的以爱语来对待别人。若想以爱语的方式来对待你周围的人，首先应当有一颗没有嗔恨的心，这就要求我们不仅对一般的人应当怀有慈悲之心，即使是与我们有仇怨的人，也应当能够宽容他们，不计较以前的恩恩怨怨，把这些有怨的人也当成自己的亲人来加以感化。只有我们对人心中无嗔恨，才能在口中对他们说出妙香之语。人们常说“言为心声”，说的就是口中的话都是自己心之所想的外在表现。对一般人来说，要想去除嗔心就应当像弥勒菩萨诗偈所言：“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破能遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。唾涕在脸上，随他自干了。我也省力气，他也没烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。”

如果我们都能以弥勒菩萨的忍辱精神来对待外来的伤害，宽容那些伤害我们的人，那么你对待他们就不会有嗔恨计较之心了。这时，我们与人说话就不会带有火药味了，而是能以温和慈爱的话语让人感受到你的关心。所以，在四种口善业之中，唯有不恶口最为重要，如果你在生活中能够做到不恶口，并且还能够在真诚的关爱之语来对待别人，那么，你就不会去做两舌、妄语、绮语之类的事情了。如果



你能够以不怀私怨的妙香之语言来对待别人，并且宽容他们的过错，日久天长，会使他们的良心发现，从而对自己的错误行为追悔莫及。在良知的驱使下，他们会主动向你忏悔道歉，请求你的宽容。因为受到你的感化，他们也会成为你的好友，而且也会成为对人口说妙香之语的人。因此，一个人只要口中无嗔，他们的话语就会被别人接受与尊重，人与人之间就会少很多纷争和悲剧，人们之间的相处也会因此变得和睦幸福。

俗语：“病从口入，祸从口出。”可见护持好我们的“口”是多么重要的一件事。若把握得好就能够口吐莲花，妙语连珠，受人赞叹；若把握不好，就会惹事生非、恶口伤人，令人厌恶。有则佛教故事就说明了这个道理：曾有一位居士请教法航禅师：“师父，什么才是世界上最美妙的东西？”

法航禅师思考了一下，回答到：“舌头！”

居士十分纳闷，问其缘由。

法航禅师说：“因为舌头能讲出世上最美的语言，说出最华丽的词句，因而，它是世上最美妙的东西。”

居士紧接着又问道：“请问师父，什么又是世界上最坏的食物呢？”

法航禅师依然回答：“舌头！”

结果，居士更困惑不解地问道：“这……不是世界上最好的东西吗？”

法航禅师解释说：“舌头是最可怕的东西。它挑拨是非，颠倒黑白，能把死的说成活的，能把活的说成死的，所以舌头最坏。”

居士听过之后，无比虔诚地对法航禅师说：“师父给弟子上了一堂教育深刻的课呀！”

语言是世界上最美丽的也是最恶毒的东西，它的力量有时可能强大到可怕地步，有时甚至可以决

定人的命运。在人际交往中，可说可不说的话，最好不说，没经过考虑的话一定不要说，伤害他人，不利于团结的话坚决不要说。在日常生活中，只有以善巧的语言，说出善巧圆满的话语，才会得到最佳的人缘。

如果一个人经常妒贤嫉能，对人说嗔心之语，他不仅会伤害别人，还会给自己带来祸患。在佛教里有一则非常有名的典故，讲的是悟达国师生人面疮的故事。悟达禅师是唐朝时的高僧。其戒律学问均为世人所标榜，唐王也尊礼他为国师。一次皇帝供养他一个沉香宝座，他便生起了一念骄慢心。从那以后，他的腿膝盖上就长出了一个形似人面的恶疮，耳鼻眉目等齐全，而且其口能吞饭食。恶疮长成后，痛彻骨髓，悟达禅师为此而昼夜不能安宁。皇帝召集天下名医，仍不能治愈。

悟达国师之所以一念骄慢心就膝上生疮，是因为在十世前的西汉时期，晁错就是人面疮的前生，袁盎就是悟达禅师的前生。当时吴楚七国造反，袁盎因在汉武帝面前说了很多讥毁中伤晁错的谗言，害得他在东市被腰斩，这个深仇大恨，晁错一直都在寻求报复的机会，但因为十世以来，袁盎都是身为净戒高僧，使他没有机会。如今悟达禅师受皇上的恩宠，心生傲慢，晁错才有了机会乘虚而入。所以，就示现人面疮来报复他。可见，身为高僧的悟达国师，也依然难以逃脱造口业的报应。

因此，在我们日常生活中，应当经常对人展现笑颜，口说无嗔之妙香话语，以此慈爱之语给人以温暖和关爱，与人建立起和谐友爱的情谊，我们的人生也会因此绽放出更加绚丽的光彩。



## 花上一粒浮尘

透过阳光，很多尘埃，纷纷扰扰，像是密集的鱼儿，游弋在无数光束里。上下错落，有的飞升的更高，有的悄悄地落下。飞在树上，飞在云里，飞在光阴里；落在草尖，落在我的鼻翼，落在低开的花瓣，落在泥土上。

这么微小，这么轻，这么不经我意的微尘。

我俯视它。

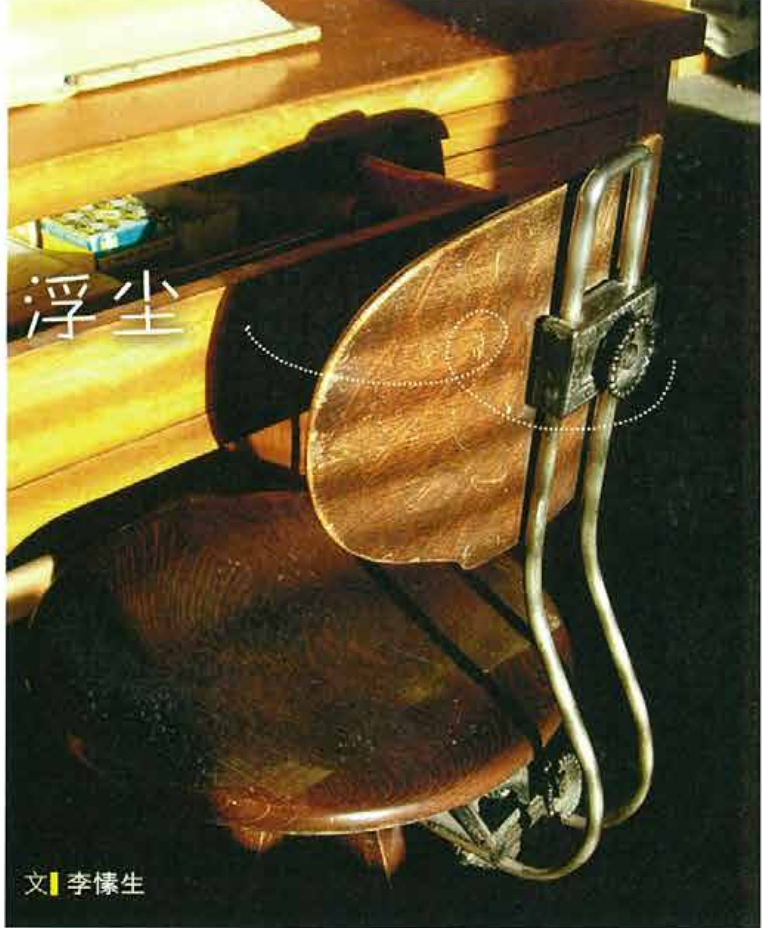
如俯视那些蜉蝣。尽管，它有着和蜉蝣一样透明漂亮的羽翼，楚楚的衣裳、采采的衣服、如雪的麻衣，有令人眩目的美丽飞翔。它还可以自在地飞在溪流上，田野里，穿越城市，穿越平原和森林。它经过的每一朵花瓣，每一片叶子，每一场风沙，每一掬月光，都赋予它生命的诗意。它比蜉蝣还微小，还短促。

我俯视它。

我微笑着任意它落在我的肩上，腿上，胸膛，裸露的肌肤上，以及我黑亮的睫毛。我愿做一片大地，任意它在我身上撒娇，它的苦乐喜悲，它的旅程的见闻，它的自我求索的苦恼，倾诉给我。在我安静下来的时候，整个世界都安静了，我甚至可以听到我血管的流动声，听到我头发细微的拔节，我的肌肤广阔如田野，毛孔一张一合。它说，那是它们的河流，它们的森林，它们的游乐园。

当我微笑的时候，它们就舒适地成长；当我发怒的时候，河流和田野都会垮塌逆流；当我休息的时候，它们也甜蜜入梦。

中学时恶作剧，我曾用一台显微镜偷窥过一粒微尘。它也是一颗小星球呢，有着奇异的结构，有着我们无法解释的秘密。就像每一朵小雪花都有六片花瓣，有些花瓣像山苏花一样放出美丽的小侧舌，有圆形的、有箭形的、或是锯齿形的，有些是完整的，有些又呈格状。在大自然中，几乎找不出两朵完全相同



文 | 李憻生

的雪花，就像地球上找不出两个完全相同的人，也找不出完全相同的两粒微尘。

在电影《霍顿与无名氏》里，小象霍顿拯救了“无名镇”的居民。霍顿整天举着一朵苜蓿花，那朵花上落着一粒微尘。所有的人都嘲笑霍顿的傻，没有人相信它。那粒微尘里，隐藏着一个不为我们所知的世界，无名镇。电影以爱的大圆满为结局，虽然只是一个童话，但开启了我们看世界的另一扇大门。

我们，就是微尘的宇宙。

从此，我珍爱每一粒微尘，每一朵花，每一只蚂蚁，每一个生命。在感到自我博大的同时，不免又有些困惑。躺在宽大的草地上，城市辽远，在远古神话里，是盘古开天辟地打碎了那只混沌的蛋。他的身体变成了世间的一切。从此，天上有了日月星辰，地上有了山川树木、鸟兽虫鱼。

我仰视着高远的天空，想流泪。谁的生命不是一只蜉蝣呢，那么微小，那么短促。躺在盘古的雄阔怀抱里，我也只是宇宙的一粒微尘。那么，盘古，他又是谁的微尘呢？苏轼在《前赤壁赋》里写道“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”，这一粟也就道尽了红尘宇宙芸芸众生的甘苦沉浮吧。





我要看看一朵花是如何开放的，许久以来，我从没认真地看过一朵花的开放，常常不是开了，就是久等不开。

我早早地来到了公园，在花圃前的石凳上蹲下。盯着其中一枝蓓蕾，目不转睛。要想看一朵花开放的过程就不能放过任何环节。大约一个小时后，我的眼睛就开始发涩，思想也无法集中，而蓓蕾并没有一点变化的意思。

“叔叔，你是在看这些花吗？”一个童稚的声音从身后传来。我回过头去，孩子大约三四岁的样子，一双明亮的大眼睛显得机灵且可爱，最让人感动的是他的表情，仰着脑袋认真而又好奇的样子，似乎有很多话要问。我不知道该对他说些什么，他不会懂得我为何要看一朵花开的过程。我只能给他温暖的微笑，然后拍了拍他的脑袋。孩子并没有离去的意思，当我拍他脑袋的时候，反而把身体依偎了过来，并指着我的头发用他细嫩柔软的声音说：

“叔叔，你的头发为什么有的白的有的黑呢？”

我只能敷衍他说：“等你将来长大就会明白了。”孩子仍没有放弃的意思，再次问道：“叔叔，你一个人来公园的吗？为什么不要妈妈陪着呢？”看着孩子一副纠缠不休的样子，我有点哭笑不得。

“洋洋，你又在吵叔叔了。”一个年轻的女人走了过来，“对不起，打扰你了吧，这孩子只要见着人就像十万个为什么似的问个不停，真没办法。”“没事。”我笑着说。“走，妈妈带你买水果吃。”那个叫洋洋的男孩听说要买水果，立刻高兴地牵着妈妈的手，边走还边回头冲我说道：“叔叔，你等我，洋洋一会儿再……”话没有说完就被他妈妈牵着走了。看着他们慢慢消失在公园的一角，我的心里突然生出些莫名的感慨来。小时候我也曾希望妈妈这样牵着我，但从记事起，除了给我严厉的管束，妈妈从没这样温柔地和我说过些什么……

蓓蕾已经打开了，当我从沉思中回过神来，那朵蓓蕾已不知何时开出两三个花瓣。我不能再走神了，否则，又将无法看到花开的过程！再次把眼睛对准了那朵已经打开了几片花瓣的蓓蕾。然而，当我认真地看着它时，它却像与我作对似的，一无进展了。就这样不知又过了多久，突然感到脚有些痒，似乎有什么东西舔着，我随手摸了一下，却一下子蹦了起来，我摸到



# 花开的过程

文 | 阿土

了毛绒绒的狗头，我从小就最怕狗。看着我近乎夸张地蹦在石凳上，一阵娇嘻嘻的笑声传了过来。笑声中一个穿着颇为讲究的中年妇女出现在我的视线，她半蹲着身体安抚着受了惊的小宠物，嘴里还在说着：

“宝宝，你又吓着叔叔了”。女人愈发笑的娇媚，声音里有种说不清的东西。“对不起，宝宝吓着你了，不过你放心它是不会咬人的，我的宝宝很乖的。”女人的声音与年龄不符，有点发嗲，听得我身上直起鸡皮疙瘩。我站在石凳上，冲着女人摆了摆手。女人看我紧张的样子“噗嗤”笑了，“看你一个大男人，竟吓成这个样子。”我挠挠头，不知道说些什么好。女人撒开狗，站了起来，并故意地挺了挺硕大的胸脯。然而，我却不由得蹙起了眉头，她的身上有一股浓郁的香水味，好呛，我控制不住接连打了几个喷嚏。我还是个对香水过敏的人，尤其对过分浓郁的香水。女人似乎还想说些什么，那边突然传来了一阵狗叫，似乎听出是她家的狗受了欺侮，连矜持也不顾地跑了过去。没一会儿就传来了两个女人的叫骂声，我隐约听见她们都在为各自的狗争取最大的安抚。

我不想听她们近似无聊的争吵，下了石凳，重新去看那朵花。花又在我不注意的时候开了几片。我不由得有些懊恼，因为这两件小小的事情，竟耽搁了花儿最初的开放！不能再分心了，如果一再分心，我将一无所获！

我再次专心致致地盯着花儿，然而，每当我认真地看着花儿，它又变得无动于衷，丝毫不顾及我的感

受。而我也最终没能看到这朵花开放的过程，因为一个老人让我彻底失去了看它的机会。老人我很熟悉，是个老中医，曾为我治过病，两年前他一直和老伴相互搀扶着在公园里散步，去年老伴离世了，如今只有老人自己。老人经过的时候，我陪着他坐了许久。他是一个好人，很多人都这么说过，但再好的人也阻止不了衰老……

老人走后，花也完全开了，虽然没能看到花朵的开放，但我已经明白它的过程。在生活中，我们总是以各种藉口为自己开脱，总是嫌自己被别的事情耽搁



时间，而错过了那些本来属于自己的事情。事实上，在生活中真正能阻碍我们的只有我们自己，就像那朵花儿，它并没有因为我而改变开放……

花开了，我相信每一朵花都是坚持它们最初的信念，一点一点认真地打开自己……



# 贪心的过患

**贪**心是三毒之一。一个贪心重的人，每天都在绞尽脑汁贪求没有得到的东西。有时，他们已经拥有了很多，却从来不知道满足，一心想得到更多，来满足自己无穷无尽的欲望。但是，贪心的结果，不仅带来了许多烦恼，有时甚至还会带来生命之忧。

过去有一个年轻妇女，因家庭的富有，吃喝玩乐，恣意享受。在物质方面，她的享受确实人人羡慕，但日子一久，这种奢侈的生活，逐渐使她感到不能满足。如人所说：“饱暖思淫欲。”这个女人就是如此。当她的丈夫出外经商的时候，她却和外面的男人发生了苟且的行为。爱情遮蔽她的理智，她觉得这个男人比自己的丈夫还要可爱得多。因此，趁着丈夫还没有归来的时候，把家里所有的金银细软，以及随身的衣物，包了几大囊，在没有人注意的时候溜出家门，和那个男人私奔了。本来那个男人是个穷汉，可是他的甜言蜜语说动了她，使她认为从此俩人可以幸福的生活在一起。当他们走到河边时，找不到船，想走过去，河水又是急流；男人可以游泳过去，但安富尊荣惯了的妇女，她怎么能过得去呢？结果那个男人想出一个办法，对她说道：“你把东西交给我，我先送过河，然后再回来背你过去。”

妇人相信了他的话，把财物交给他。可是那个穷汉拿到财物后，却自己渡河，不再回来了。

俗话说：“痴心女子负心汉。”自己的愚痴，竟受了骗。妇人呆呆地站在河边发愁，感到进退两难。



这时，她忽然看见一只狐狸，嘴里叼着一只飞雁，大概是刚捉到的，被叼在口中还动着翅膀。当狐狸走到河边，看见河里的鱼又肥又大，滑嫩嫩地，似乎比飞雁好吃。因此，贪心的狐狸随即把飞雁放置岸边，跳入河里捉鱼。可是一入水，狐狸就站不稳，随水漂流起来。狐狸一看情形不对，来不及捉鱼，便拼命地向岸上逃，总算保全了生命。狐狸捉不到鱼，想再去寻找飞雁时，飞雁早已不知去向。

站在河边的妇人看在眼里，不自觉地就向狐狸叹道：“人都说狐狸很聪明，原来你也这么傻！既然得到飞雁，怎么又贪心捉鱼？结果两头皆空，还差一点断送自己的性命。”

妇女的这些话，狐狸听了，看看她说：“世上也不只我一个傻，你比我更愚痴。要不然，你也不会站在这个地方发愁。我失去了飞雁和鱼，但你抛弃了丈夫，偷取了东西和人私奔，你所得到的又是什么？”

狐狸的一番话，使妇人羞得无地自容。想想自己原本拥有一个温暖幸福的家，却由于自己不知珍惜，如今一无所有。妇女对自己的行为追悔莫及。



佛经上有一则故事说：有个很吝啬的人，他知道自己有这个毛病，但是就是无法改掉。他家徒四壁，只有一张长凳只好每天晚上睡在长凳上。他向佛祖祈祷：“如果我发财了，我绝对不会像现在这样吝啬。”

佛祖看他可怜，就给了他一个装钱的口袋，说：“这个袋子里有一个金币，当你把它拿出来以后，里面又会有一个金币，但是当你想花掉的时候，只有把这个袋子扔掉才可以。”

那个人就不断地从袋子里将金币拿出来，整整一个晚上都没有合眼，地上到处都是金币。即使他这一辈子什么都不做，也足够他享用了。可是每当他决定扔掉钱袋去花钱的时候，总舍不得，心想还可以再拿一些金币出来。于是他就不吃不喝地一直拿金币出来，直到把整个屋子都堆满了。可是他还是对自己说：“钱还在源源不断地出，我不能把袋子扔了，还是再多拿一些吧！”到了最后，他虚弱得连把钱从口袋里拿出来力气都没有了，但他还是不肯把袋子扔了，最后死在钱袋的旁边。

故事中这个吝啬的人，由于贪心不足，最终为金钱而丧命，成为笑柄。

还有一则相似的故事。一个乞丐垂头丧气地往前走。他的衣服破旧得可以看到他的身体，脸黄瘦黄瘦的，看起来很久没有吃过一顿饱饭了。他一边走一边嘀咕着：“要是能让我饱吃一顿该多好呀！为什么我就这么穷呢！”他痛恨贫穷，便恨命运女神不照顾自己。

正在此时，命运女神出现在乞丐面前。乞丐揉了揉浑浊的双眼，认出是命运女神，连忙跪倒在地，低

声哀求道：“慈爱的命运女神呀！帮帮我这个可怜的人吧！我现在什么都没有。”

命运女神和气地问乞丐：“那你告诉我，你最想要什么？”

乞丐早就把自己的愿望抛到九霄云外，张口就说：“我要金子！”

命运女神说：“脱下你的外衣来接吧。不过不要接得太多，那样会把衣服撑破的。这些金子只有被接住，并且牢牢地包在衣服里才是金子，要是掉在地上，就会统统变成垃圾。”

乞丐大喜过望，三下五除二就脱下了衣服。

命运女神轻轻地一挥，只见金子像流星雨一样闪着金光，一颗颗地落在乞丐的衣服上，渐渐堆成了一座小金山。

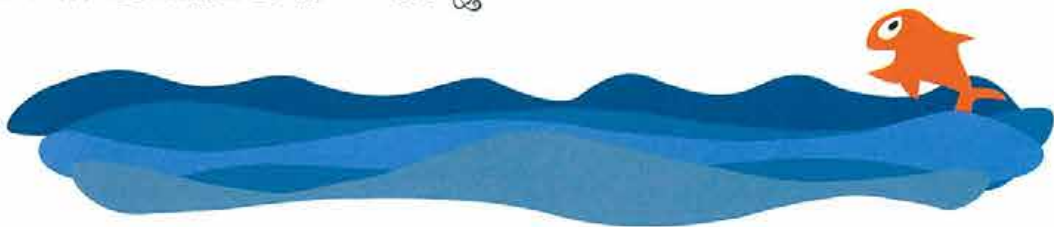
命运女神说：“小心呀！你的衣服就要被压破了，再装就要掉下去了。”

乞丐看着飞来的金块，两眼放光，哪里听得进女神的劝告，只是一个劲兴奋地嚷道：“再多给点，再多给点！”

正喊着，只听“哗啦”一声，他那破旧的衣服裂开了一条大口子。金子滚落在地上，就在落地的那一瞬间变成了砖头、玻璃和小石块。

命运女神消失了。乞丐又变得一无所有。他只好披上那件更破更烂的衣服，继续以乞讨为生。

人的欲望是无止境的，一个欲望刚得到满足，另外的欲望马上就会滋生。所以，拥有越多的人会越来越贪婪，而贪婪最终会给自己带来难以弥补的灾难。对每一个人来说，适当的清心寡欲，不失为明智的选择。





# 不念旧恶

孔子在《论语》中说：“伯夷、叔齐不念旧恶，怨用是希。”意思是说伯夷和叔齐不怨恨别人以前对自己的伤害，渐渐地怨恨他们的人就少了。孔子所提到伯夷、叔齐两人是商朝末年孤竹国国君的两个儿子。孤竹国国君有三个儿子，大儿子叫伯夷，三儿子叫叔齐，叔齐很有才华，孤竹国君就想把王位让给他。叔齐就说，自古以来王位是传给长子，不传给次子，父亲传给我王位是不符合天道的，所以就推掉了。国君想传位给伯夷，伯夷说父亲的王位是传给弟弟的，不是传给自己的，也不愿意接受。两个都不要王位，只有二哥勉强做个国君。伯夷、叔齐逃走以后，正好遇到周武王伐纣。伯夷、叔齐就跪在地上请求武王不要去攻打商朝。他们说武王是商朝的诸侯，是商纣王的臣子，以臣弑君，称不上仁义。等到周朝建立，伯夷、叔齐觉得他们是商朝的臣子，不能吃周朝的粮食，不然就没有骨气，就是对商朝的不忠。所以他们到首阳山上采薇菜吃以维持生命。

他们把首阳山方圆几百里的薇菜全部吃光了，一次，他们下山找另外的野菜时，遇到一位隐者嘲笑他们说：“你们不吃周朝的粮食，现在已是周朝的天下，难道薇菜不是周朝的薇菜？”伯夷、叔齐听后绝食而死，以此来殉道商朝。

“伯夷、叔齐不念旧恶”，他们为人高洁。孟子说伯夷、叔齐“不立于恶人之朝，不与恶人言”，“与乡人立，其冠不正，望望然去之，若将浼焉。”意思是，他们不和恶人同在一朝做事，不和恶人说话。如果和一个同乡在一起，这个人衣服没穿周正，帽子没戴好，他们也不会理他，望他两眼就离开了。但是如果这个人能改过自新，他们也不会怨怒他以前的缺点和错误，仍然会和他交往。即使有人曾经伤害过他们，事后也不会再记恨之。由于他们有这样的宽容之心，感动了许多人，渐渐地怨恨他们的人也就少了。



伯夷、叔齐“不念旧恶”的品格不仅古代，就是在现代也仍然值得我们去学习。我们都知道对有恩于我们的人心怀感激，却不愿宽容那些曾经伤害过我们的人。相反，我们会对那些曾经折磨或伤害我们的人恨之入骨，并会报复别人对我们的中伤。事实上，这种以牙还牙的方式并不能使问题得到有效的解决，反而加深了相互间的怨恨，造成难以挽回的后果。如果我们能够像伯夷、叔齐那样来对待别人给自己的伤害与折磨，不仅能够减少彼此的仇怨，而且在自己遇到灾难时还能得到怨敌的帮助，使自己逢凶化吉。

下面这则佛教故事就说明了这个道理：很久以前，有一位年老的国王，他决定将王位传给三个儿子中的一个。一天国王把三个儿子叫到跟前说：“我老了，决定把王位传给你们兄弟中的一个，但你们都要到外面去游历一年。一年后回来告诉我，你们在这一年内所做过的最高尚的事情。只有那个真正做过高尚事情的人，才能继承我的王位。”

一年后，三个儿子回到了国王跟前，告诉国王自己一年来在外面的收获。

大儿子先说：“我在游历期间，曾经遇到一个陌生人，他十分信任我，托我把他的一袋金币交给住在另一镇上的儿子，当我游历到那个镇上时，把金币原封不动地交给了他的儿子。”



国王说：“你做得很对，但诚实是你做人应有的品德，不能称得上是高尚的事情。”

二儿子接着说：“我旅行到一个村庄，刚好碰上一伙强盗打劫，我冲上去帮村民们赶走了强盗，保护了他们的财产。”

国王说：“你做得很好，但救人是你的责任，还称不上是高尚的事情。”

三儿子迟疑地说：“我有一个仇人，他千方百计地想陷害我，有好几次，差点就死在他的手上。在我的旅行中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现仇敌正睡在一棵大树下，我只要轻轻地一推，他就会掉下悬崖摔死。但我没有这样做，而是叫醒了他，告诉他睡在这里很危险，并劝告他继续赶路。后来，当我下马准备过一条河时，一只老虎突然从树林里蹿出来扑向我，正在我危急时，他从后面赶过来，一刀就结果了老虎的性命。我问他为什么要救我，他说是我的仁爱化解了他的仇恨。这……这实在是不算做了什么大事。”

“不，孩子，能帮助自己的仇人，是一件高尚的事。”国王严肃地说：“来，从今天起，我就把王位传给你。”

这则故事告诉我们，不要长久地仇视他人，要懂得用宽容和爱心，去看待仇视自己的人，爱能化解仇恨。由此可见，当你不念旧恶，不仅能够感化他人，而且在你遇到困难时还能得到他人的帮助。

要学会不念旧恶，我们还应当善于在平时生活中记住别人的恩德，下面这则故事就是对这个道理的最好诠释：

有一次，阿拉伯作家阿里、吉伯和马沙一起旅行。三人行经一处山谷，马沙失足滑落，幸得吉伯拼命拉他。马沙于是在附近大石头上刻下：某年某月某日，吉伯救了马沙一命。三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯和马沙为了一件小事吵起来，吉伯一气

之下打了马沙一耳光。马沙于是跑到沙滩上写下：某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。

当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙，为什么要把吉伯救他的事刻在石头上，而将吉伯打他的事写在沙滩上？马沙回答：“我永远都感激吉伯救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。”马沙之所以这样做，就是让自己多记别人对自己的好处，少念别人对自己的仇恨。如果我们在平日生活中能够经常记住别人对我们的恩惠，洗去我们对别人的怨恨，才能从心底宽容别人，从而能够与别人建立起良好的关系。

类似“不念旧恶”的事例在中国历史上比比皆是。春秋时代有位明君楚庄王，一天晚上邀宴群臣，当宴会进行到一半时，突然火烛熄灭了，有一位喝醉的臣子，趁机戏弄了楚庄王的爱妾。爱妾立即拉断这位臣子的帽带，并且向大王报告，希望大王能够处罚这位臣子。结果，楚庄王命令左右的侍者不准点火，并且传话说：“与寡人喝酒，若是不把自己的帽带拉断者，就表示今晚没有尽兴！”群臣听了以后，全都拉断帽带，大家也就尽欢而散。

后来楚庄王与晋国作战，不料被晋军团团围住，眼看情势十分危急，突然间，有一位勇士置生死于度外，奋然作战，因而解除了楚庄王被困的危难。战后，楚庄王找到这位勇士，准备要犒赏他，同时好奇地问：“是什么力量使你在紧急情况下，能完全不顾自己的生命为我突围？”结果这位勇士说：“我就是那晚戏弄大王爱妾的人，因为一时酒醉糊涂犯罪，幸遇大王宽心仁恕，为了报恩，所以才有今日的奋勇杀敌。”古人常说：“得饶人处且饶人。”楚庄王因为宽恕，无意间与这位勇士结了善缘，也因为这个善缘救了自己一命。可见，当一个人“不念旧恶”的时候，最后受益的往往是他本人。





文 | 张世普 摄影 | 采霏

## 乡村春景

春天来了，冬眠的大地也该睡醒了吧。这会儿姗姗来迟的春风送走了不肯隐退的最后一片枯黄，迎来了万物勃勃生机。春天来了，小姑娘的眼睛亮了，村旁的柳枝返青变柔，娇媚的嫩芽撩拨灿烂的阳光。大片的绿茵如此新鲜而又充满灵气，水洗般的空气清亮甜润。

我静静地漫步在乡村道上，心中有一种旭日初升的朝气。昔日枯槁的草木如今已经复苏，碧空流云又见大雁归来的阵脚。春风，透明而纯洁的梦一样的姑娘，她丰盈地笑着，那笑声就挂在树梢、屋脊；挂在绿意浓浓的庄稼地头；挂在追逐打闹的孩子们红彤彤的小脸蛋上。

乡村的春天，除了满眼青翠欲滴的绿色，就是宁静的天空意想不到出现的雷雨，春天的花，春天的蜂，春天的蝶……那雷，是催春的雷，一切蛰伏的生灵被震醒了；那雨，是催春的雨，把所有绿的基因都润活了。那蜂那蝶飞舞在万绿丛中，仿佛翩翩不染纤尘的凌波仙子。真纯的祝福与恋歌，正从它们扇动的羽翅间款款溢出。我驻足凝眸，虔诚的目光和羽化的心脏，在这缄默的花朵，翻飞的蜂翼蝶翅面前欲言又止，千万种风情不知如何倾诉。

村里的人都在忙，或整地，或选种，或进城做买卖，步履匆匆地走在春的气息之中。每天清晨，阳光灿烂，明媚温馨，一切都充满了希望。闲暇时去逛逛风情浓郁的农贸市场，看看花市和鸟市，穿行地摊，出进店铺，总会有热辣辣的暖意扑面而来，让人心里荡起融融春意。特别是小商小贩富有地方风情的吆喝，尽管有些圆滑，却还是能让人感到温暖。

春缝合着乡村的冬与夏，在冬的那片萧索凄冷过后，悄然萌发的种子凝聚着巨大的力量，走过年轮的嬗变，送走寒冷，孕育生机，迎来一片火热的收获季节。是的，她是一个希望，一种昭示；她是绿裙子，是花头巾，是秧歌舞，是水彩画；她是香醇的酒，是浪漫的歌，是跃动的心，是酡红的脸……

春天，乡村四季中最丰润的一道风景，斑斓而又多姿，欢乐而又祥和。因为有了春天，所有绿色的枝枝叶叶花花蔓蔓，都是那么生机勃勃，才有了播种的希望，才有了丰收的喜悦。乡村的春天永远是一个年轻而富有光泽韵味的春天！



# 心行灭处解翻身 喷嚏也成狮子吼

——华藏有权禅师行迹与法语

文 | 王坤

**华**藏有权是宋代著名禅师，系南岳下十七世传人。临安昌化（今浙江杭州）人，俗姓祈。十四岁时剃度出家，十八岁时，在灵隐寺归投佛智裕禅师门下。当时灵隐寺以无庵禅师为首座，在寺中无庵禅师以“从无住本，建一切法”问有权。有权禅师过了很久突然有悟，答道：“暗里穿针，耳中出气。”有权的回答得到无庵禅师的印可，于是，无庵禅师密付心印于有权禅师。有权曾从夜达旦坐禅，给他送稀饭的人来了，他竟然忘记了展钵接粥。邻僧以手触之，有权忽然感悟，为说偈语云：

黑漆昆仑把钓竿，古帆高挂下惊湍。  
芦花影里弄明月，引得盲龟上钓船。

有权禅师这四句偈语都是说的自相矛盾的事物。如昆仑山上放钓竿、扬帆下惊湍，芦花影子中觅明月，盲龟爬上钓鱼船，这些机会都是不可能实现的事情，有权之所以说这些自相矛盾或者说难以实现的现象，其目的就在警世当时的禅子，修禅在乎内心，不要做一些与悟道背道而驰的事情，这样，你努力越大就离道越远。只有掌握正确的修持方法才能取得最佳修行成果。

佛智曾问有权：“心包太虚，



量廓沙界时如何？”有权说：“大海不宿死尸。”佛智禅师抚摩其座说：“此子他日当据此座，呵佛骂祖去在！”

在这段问对中，佛智禅师之所以所答非所问，就在于他明了佛智禅师是在考验他是否掌握正确的方法，如果他直接按照佛智禅师所提出的问题来回答，他就是在用语言文字来解说悟禅的方法，这与禅宗“不立文字，直指人心”的意旨相悖，他这样修行便难获成果。出乎佛智禅师意料的是，有权禅师回答的竟然是直接截断言语思路的话语，这正契合了“直指人心”之旨。所以，佛智禅师说，有权禅师将来会登座说法，成为一代高僧。

有权禅师在得到佛智禅师的称许后，从此埋藏头角，更加韬光养晦。有权后在湖南、江西等地游历了几十年，在归宗寺归投于应庵门下，在径山参礼大慧宗杲禅师。无庵禅师坐道场时，招有权分座说法，于是声名鹊起。有权禅师一次上堂说法云：

今朝结却布袋口，明眼衲僧莫乱走。

心行灭处解翻身，喷嚏也成狮子吼。

旃檀林，任驰骤。

剔起眉毛顶上生，剜肉成疮露家丑。

有权禅师在这首偈语中告诉信徒，真正的修行并不在于到处参学访道，道其实就在自己的心中。当你的那颗向外驰求的心熄灭之后，你的一切言行举止都是在演说妙法，符合正道。如果不能掌握正确的修行方法，本末倒置，你用功越多，就离道越远，这就像“剔起眉毛顶上生，剜肉成疮露家丑”可叹可笑。

一次有权禅师上堂说：“禅禅！无党无偏，迷时千里隔，悟在口皮边。所以僧问石头：‘如何是禅？’头云：‘碌砖。’又僧问睦州：‘如何是禅？’州云：‘猛火著油煎。’又僧问首山：‘如

何是禅？’山云：‘猕猴上树尾连颠。’大众，道无横径，立处孤危。此三大老，行声前活路，用劫外灵机。若以衲僧正眼检点将来，不无优劣。一人如张良入阵，一人如项羽用兵，一人如孔明料敌。若人辨白得，可与佛祖齐肩。虽然如是，忽有个衲僧出来道：‘长老话作两橛也’。适来道：‘道无横径，无党无偏，而今又却分许多优劣。且作么生只对？还委悉么？把手上山齐著力，咽喉出气自家知’。”

有权禅师在这段法语中向弟子们讲述了禅的真谛。他认为真正的悟禅的感觉是不可以言语来说的，这种感悟要用内心去体会，“如人饮水，冷暖自知”。证悟的境界也不能以语言来表述。若参禅者一钻入语言文字的牛角尖，就是与悟禅相违背。为了说明这一点，有权禅师还特别列举了有僧问石头希迁、睦州和尚、首山省念禅师“如何是禅”的问题。这三位高僧都没有从正面来回答这一问题，而是用风马牛不相及的回答来截断弟子的妄想情思。禅师们都认为，禅宗的修持方法讲究“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”，所以，禅宗最反对弟子以文字知解来体悟禅境，当弟子们有这方面的倾向时，他们会毫不留情地打断他们的妄念，让他们收回向外驰求的心。三位禅师的这些回答让弟子们一时摸不着头脑，当下言语道断，心行处灭，从而使他们能够从关照自心中触缘开悟。

淳熙庚子（1180）秋，有权禅师示现微疾，留下偈语，趺坐而逝。荼毗后牙齿和舌头都完好无损，还存有五色舍利无数，在横山为他立舍利塔，还分部分骨灰安葬于万年寺。

有权禅师经常以法语接引学人，使大批弟子在他的开示引导下，摆脱“心外求法”的弊端，从而能够明了参悟方法，达到明心见性的目的。



# 妄语的 危害

文 | 雨荷

妄语是佛教的根本戒律之一，无论是作为佛教在家男女信徒所应遵守的五戒，还是作为出家人所应遵守的十戒，都把妄语戒作为其重要的内容之一。可见，妄语是信佛者的大忌。为什么要戒妄语呢？妄语又有何危害呢？

妄语，又称妄说，即有意欺骗他人，作不实之言。也就是说，妄语是不符合客观事实的。妄语的方式有许多种，主要有自己妄语，指自己对别人说假话；有教别人妄语，即假借别人之口说假话；有默许妄语，即通过点头、默许、暗示等方式来欺骗对方；有书面妄语，即通过文字表达的方式来欺骗别人。

妄语按其性质又可分为大妄语、小妄语和方便妄语三种。

大妄语指罪过较重的妄语，又有大妄语逆罪、大妄语重罪和大妄语轻罪之分。大妄语重罪：指直接破坏正法，对正法造成严重危害的。主要有：穿着僧衣，冒充大德，在社会上到处招摇撞骗，骗取信徒的信任，以积累功德为名来骗得钱财；身在佛门心在俗，对修道毫无兴趣，





对佛法一知半解，却对俗务感兴趣，热衷追求名利，造成很坏的社会影响；诽谤三宝、说四众，尤其是出家二众的过失；教外的附佛外道者，他们自造经论，颠倒教义，法说非法，非法说法，借以迷惑大众，扰乱人心，达到不可告人的目的。以上这些人犯的都是大妄语逆罪。大妄语重罪：指没有证果的，说证果了，没有得到神通的，说得到神通了。这种未证谓证、未得谓得的行为，是属于大妄语的重罪。大妄语轻罪：指因利欲熏心、沽名钓誉而欺世盗名。

小妄语是相对大妄语而言的，它的罪过比大妄语相对小些。我们平时说的谎言基本上都属于小妄语。小妄语中有妄言（虚诞语）、绮语（杂秽语）、恶口（诟恶语）、两舌（离间语）四种不同的性质。

方便妄语是指“善意的谎言”，对他人不构成损害。比如，医生为顾及绝症病人的情绪而隐瞒实情，这种为别人利益着想而说的妄语，就是方便妄语。方便妄语是为利益他人的，所以是无罪的。方便妄语只是在特殊的情况下、迫不得已的时刻才说出的，大家不能因为方便妄语无罪而乱用，这是不行的。

佛教信徒应遵守不妄语戒，对自己不知道的事情，不能随便乱说，要努力做到句句实言，诚实待人，不随便撒谎。因为妄语对自己、对他人都是非常有害的，是既不利己，又不利他的。

犯妄语戒的人自身会得到相应的果报。《正法念处经·观天品》描述道：“妄语言说者，恼一切众生。彼常如黑暗，有命亦同死。语刀自割舌，何云舌不堕？若妄语言说，则失实功德。若人妄语说，口中有毒蛇。刀在口中住，炎火口中燃。口中毒是毒，蛇上毒非毒。口毒坏众生，命终堕地狱。若人妄语说，自口中出脓。舌则是泥浊，舌亦如炽火。此如是羸缚，地狱之前使，破坏法桥等，皆是妄语过。”在《大智度论》卷十三中，也有关于妄语对犯戒者自身

造成危害的论述，犯妄语戒而无惭愧心者，自断于至涅槃及生天之道，并有十种恶报：

- 1、口气常臭。
- 2、善神远之，非人得便。
- 3、虽有实语，人不信受。
- 4、智人谋议，常不参豫。
- 5、常被诽谤，丑恶之声，周闻天下。
- 6、人所不敬，虽有教教，人不承用。
- 7、常多忧愁。
- 8、种诽谤业因缘。
- 9、身坏命终，当堕地狱。
- 10、若出为人，常被诽谤。

妄语对他人也会造成严重的危害。因为妄语是凭空捏造的、没有根据的谎言，是言语者在没有实际调查的情况下的主观判断，它不符合事实真相。所以，容易对别人造成伤害。正如《地狱品》所说：“莫作妄语说！一切恶因缘，能系缚生死！善道不可见，二世不饶益，一切相憎恶。妄语者能令，一切法空旷，若人即生时，口中有大斧，如是能自割。所谓妄语说，一切恶之幡，一切恶处绳。痴暗之藏处。”

妄语在一定条件下很容易转变成流言、蜚语。而流言、蜚语会造成更大的危害，会制造错误的舆论，毁坏他人的名誉，给他人带来无可挽回的经济损失，甚至会危及他人的生命。有时，流言也会破坏良好的社会风气，对社会造成很坏的影响。一旦造成损失，一般很难再挽回。所以，我们说话一定要慎重，不要以妄语来伤害别人。虽然有时说话是无意的，但对他人的伤害却是很大的，有时说话不经考虑，不知要伤害多少人。所谓的“谨言慎行”就是这个道理。





## 禅宗公案老婆儿的由来

文 | 思齐

“老婆心”是禅宗著名公案，这则公案是指禅师不厌其烦地教化弟子的一片心意。此公案来源于黄檗希运和大愚守芝禅师接引临济义玄禅师的故事。

临济义玄(?—867)是唐代高僧，中国禅宗临济宗创始人。俗姓邢，曹州南华(今山东东明)人。大师自幼聪明异常，常怀出尘之志向。出家受戒之后，便歆慕禅宗。起初义玄禅师居住在讲肆之中精研毗尼，深入经论。因感慨佛经是济世之医方，但非教外别传之旨，便更衣游方，寻找解脱之道。当时深得百丈心印的黄檗希运禅师在黄檗山直指单传之心要接引学人，一时声誉远播，人皆称赞他为大乘之器，四方学子云集而来。义玄也慕名来到黄檗山，随众朝夕参请，行业纯一。当时睦州道明禅师为黄檗山首座，非常赏识义玄禅师，认为他是佛门法器。一次，道明禅师问义玄：“上座到黄檗山有多长时间了？”义玄回答说：“已经三年了。”道明禅师问：“你曾参问过堂头和尚吗？”义玄说：“没有参问过，不知道该问什么？”道明禅师说：“你何不问堂头和尚，

什么是佛法大意。”义玄便按照道明禅师的指点去问黄檗希运禅师。问声未绝，希运便打。义玄回来后，道明便问：“今天问话怎么样？”义玄说：“我问话还没结束，老和尚举起棒子就打过来了，我不知道他这是何意。”道明禅师说：“你不要灰心，再去问什么是佛法大意。”义玄便又去向黄檗希运禅师请教什么是佛法大意。义玄到方丈室后，刚说完什么是佛法大意，希运禅师便又举起棒子打了过来。就这样，义玄问了三次，三次被黄檗希运禅师棒打。义玄便对道明说：“感谢首座和尚鼓励我前去问法，我屡次蒙和尚赐棒。我想可能是我的业障深重，不能领会禅师的深奥之意。看来我的因缘不在这里，我这就向你告假了。”

睦州道明禅师说：“你要走，也要向老和尚辞别才对。”

义玄走后，睦州道明禅师便来到方丈室告诉黄檗希运说：“刚才问话的上座是我让他来的，别看他是后生，却非常奇特，将来定会长成参天大树，覆荫天下人，他日若来向你辞行，请方便接引。”



次日，义玄来向黄檗希运禅师辞行，黄檗指点说：“你不要到其它地方去，你的因缘在大愚禅师那里，你只到高安去参礼大愚禅师，他一定会为你



说。”义玄禅师来到高安拜见了大愚禅师，大愚禅师说：“你从什么地方来？”义玄说：“从黄檗禅师那里来。”大愚禅师说：“黄檗有什么话告诉你？”义玄说：“我三次向他请问如何是佛法大意，三次被他棒打。我不知道自己有什么过错？”大愚厉声喝道：“黄檗这样老婆心切，为你得彻困，你还来这里问有过无过？”

义玄于言下大悟，说道：“原来黄檗佛法无多子。”

大愚一把抓住义玄的脖子说：“你这尿床鬼子，刚才还说有过无过，如今却说黄檗佛法无多子，你见个什么道理，快点说出来。”

义玄反过身来在大愚肋下捅了三拳，大愚把义玄

推到一边说：“你的业师是黄檗，跟我没关系，回去向黄檗报喜吧！”

义玄辞别大愚，却回黄檗，黄檗见到后问：“你这个愣头小子来来去去有个了期吗？”

义玄行礼道：“只为老婆心切。”便侍立一边。黄檗问：“去什么处啦？”义玄说：“昨蒙和尚慈悲，令参大愚去来。”黄檗问：“大愚有什么言句？”义玄把大愚的经过叙述一遍，黄檗说：“大愚蠢老汉太饶舌，将来得给他一棒。”义玄说：“还说什么将来，现在便打。”说完拳头雨点般地落在黄檗身上。

黄檗说：“这个疯癫汉来这儿捋虎须。”义玄便大喝一声。黄檗把侍者喊过来，让他带着义玄禅堂去。后来古德曾颂道：“丛林猛烈是黄檗，拈棒便打途中客。回到大愚却知恩，老婆面上与一掴。”

金峰和尚示众云：“老僧二十年前有老婆心，二十年后无老婆心。”学人问：“如何是和尚二十年前老婆心？”金峰说：“问凡答凡，问圣答圣。”学人问：“如何是二十年后无老婆心？”金峰说：“问凡不答凡，问圣不答圣。”

禅宗的一个特点，是值得称道而不能摹仿的，即禅师们生龙活虎般的行动，都是超越常识的。为了替学人抽钉拔楔，喝佛骂祖固然是一种家常便饭，最普遍也是最奇特的，是老师对弟子往往用一种很粗野的棒喝，把弟子带入悟境；弟子为表示悟境则对老师也采取一些粗野的行动，以表示自己明了老师的旨意，弟子这样的行为不但受责怪，反而能受到老师的赞许。正如风穴禅师所说：“大用现前，莫拘小节。”



# 佛教起源考究

文 | 王春华

在 世界各国和各地区，存在着大大小小的宗教派别有成千上万种，但是，公认的世界宗教只有三种，即佛教、基督教和伊斯兰教。在这三大世界宗教中，起源最早的是佛教，已经有2500多年的历史。

## 佛教产生的社会根源

佛教起源于公元前6世纪左右的古印度，创立人名悉达多，姓乔达摩。因为他出身于释迦族，所以后来人们尊称他为“释迦牟尼”，意思是“释迦族的贤人”。这个尊称以后非常流行，以致他的本名很少被提及了。

每一种宗教的产生，都与当时的社会状况有密切的关系。佛教的产生也有其深刻的社会根源。在公元前7世纪到前6世纪的古印度，存在着一百多个种族部落，相互之间发生连年不断的战争。经过一系列的兼并战争，众多部落逐步联合成一二十个独立小国家，习惯上称为“十六大国”。

剧烈的社会动荡，使古印度的社会等级制度也发生变化。古印度有四大种姓，即婆罗门，主要以祭祀为业，其上层具有宗教特权，社会地位最高。刹帝利，主要以打仗为业，其上层掌握军事权利，社会地位仅次于婆罗门。吠舍，主要从事工商业活动，其上层经济实力雄厚。首陀罗，主要从事农业和服务业工作，社会地位最低。在兼并战争中，一部分出身于刹帝利的武士崛起，上升为新兴的王族。伴随着手工业和商业的发展，一部分出身于吠舍的商业人士经济实力增强。这两部分人要扩大自己的权利，提升自己的地位，就必然与高高在上的，极力维护婆罗门教、种姓制度的婆罗门祭祀贵族发生各种矛盾。

这些社会变化在意识形态领域的反映，就是代表刹帝利和吠舍利益的“沙门(出家者)思潮”兴起，并且把批判的矛头指向占统治地位的婆罗门教。各种沙

门教派虽然在哲学思想、政治主张等方面并不完全相同，但是他们共同反对婆罗门教奉行的“吠陀(婆罗门教的经典)天启”、“(由婆罗门祭司主持的)祭祀万能”和“婆罗门种姓至上”。释迦牟尼所创立的佛教，当时也是属于“沙门运动”中的一支。对于占据社会主流地位的婆罗门教而言，新兴的佛教是作为“异端”出现的。

## 释迦牟尼创教

释迦牟尼出身于刹帝利种姓，大约生活在公元前566—486年。他是古印度迦毗罗卫国的太子，其父是净饭王。当时的迦毗罗卫只是一个小部落国，位于现在尼泊尔境内的提罗拉科特附近，今天还有城池遗址存在。

释迦牟尼的母亲摩耶夫人去世较早，他由姨母抚养长大。少年时代，他接受婆罗门教的传统教育，学习《吠陀》经典和“五明”。《吠陀》是婆罗门教的



迦  
陀  
钟  
磨



圣典，“五明”指五种学问，即“声明”，音韵训诂之学；“巧明”，工艺技术之学；“医方明”，医药之学；“因明”，逻辑推理之学；“内明”，宗乘大意之学。后来他与觉饭王之女耶输陀罗结婚，生子罗睺罗。29岁时，由于看到每个人都要遭受生老病死等各种痛苦，他便离家外出，寻师访友，立志探索人生的解脱之道。

释迦牟尼出家之后，先是跟随两位哲学家学习，然后开始了长达6年的苦行生活。释迦牟尼为什么要苦行呢？这与当时人们的一种普遍认识有关。当时人们认为，摩擦湿木头是不能生火的，摩擦干木头才能取火。同样的道理，人们只有经过一系列的苦行生活，清除了身体中的体液，才能悟出真理。于是，他逐渐减少饮食，后来7天才吃一顿饭。他穿鹿皮、树皮，晚上睡在鹿粪、牛粪上，有时还睡在荆棘上。

但是，6年之后，他身体消瘦，形同枯木，仍然没有发现什么人生的真理。他认识到苦行无助于解脱，就开始净身进食。他渡过尼连禅河，来到伽耶（今印度的菩提伽耶），坐在毕钵罗树（后称菩提树）下，沉思冥想。经过7天7夜，他终于觉悟世出世的真理，因而被称为“佛陀”，或简称“佛”，意思是“觉悟者”。这一年他35岁。

释迦牟尼成道之后，到鹿野苑（在今印度瓦腊纳西附近）为憍陈如等5人讲说“四谛”的道理，由于从不同角度讲了3遍，佛教史上称为“三转法轮”。由于是释迦牟尼初次讲法，也称为“初转法轮”。憍陈如等5人信仰了释迦牟尼的教义，成为首批僧侣，号称“五比丘”。至此，有了成道的释迦牟尼（佛），有了他所证悟的真理（法），又有了信徒（僧），传统称为佛法僧“三宝”具足，标志着佛教真正建立。

此后45年，释迦牟尼主要在恒河流域中游一带传教。当时这一带地区经济比较发达，文化比较繁荣，

沙门的运动高涨，新兴的宗教团体和哲学派别大都在这里活动。释迦牟尼在传教过程中，一直得到商人和王族的支持。他有两个最重要的说法处所，一处是舍卫城（在今印度北方邦）南的祇园精舍，是拘萨罗国富商须达多（给孤独长者）布施的；一处是王舍城（在今印度比哈尔邦）的竹林精舍，竹林是迦兰陀长者赠送的，精舍是频毗沙罗王出资建造的。

释迦牟尼每天的生活比较有规律：黎明起床，坐禅冥想，接近中午时外出乞食，有时在午饭前访问某些沙门。中午饭后，到聚落外的静处坐禅。黄昏时分，或为弟子说法，或到聚落里向俗人传教，一直持续到晚上。他一年中的大部分时间是巡游布道。雨季停止旅行3个月，称为“伐沙”（坐夏）迦牟尼的生活方式，也就是当时僧侣生活影，后来逐渐演变成为佛教僧团的一些修行生活规则。到80岁时，释迦牟尼在拘尸那迦城（今印度北方邦境内）附近的娑罗林中逝世。

## 佛教基本教义

与其他世界宗教相比，佛教的一个显著特点，就是文化色彩浓重，具体表现之一，是典籍浩瀚，教义庞杂。佛教在不同历史时期、不同地区和民族的流传过程中，其经典逐渐增加，其教义不断丰富，许多思想和学说也发生了很大的变化。相对说来，在释迦牟尼创教时就重点弘扬，并且被以后绝大多数佛教派别普遍接受，没有发生太大改变的一些学说，就成为佛教教义的基本内容。

释迦牟尼创教时最关心的，是解决人生的苦难问题，而不是某些不切实际的抽象理论问题。所以，佛教的基本教义，都是围绕解决现实人生痛苦的主题而展开。这是佛教思想的一个重要特点。在这里，我们介绍一下四谛和三法印。

“四谛”学说形成于释迦牟尼创教时期，以后



# 普觉约稿



不断被充实完善。“谛”有“实在”、“真理”的含义，是印度各派哲学通用的概念。“四谛”也称“四圣谛”，意思是“四条真理”，即苦谛、集谛、灭谛和道谛。四谛概括了佛教对人生和现实世界的认识和价值判断，其内容是列举苦的表现形式，分析产生苦的原因，指出消除苦的方法和途径，描述达到解脱的境界。

“苦谛”是列举苦的种类或表现形式，最常讲的是四苦和八苦。四苦是指生、老、病、死；八苦是在四苦之外再加上怨憎会、爱离别、求不得、五盛阴。在八苦中，前四种苦是讲人生的自然过程是苦；第五至第七种苦是讲在处理各种社会关系中主观愿望得不到满足的苦。第八种苦是讲人的存在本身就是苦。

“集谛”探索“苦”产生的根源。在佛教看来，人生之苦都是由贪欲、嗔恚、愚痴引起。特别是人们的种种渴求和欲望，人们的愚昧无知，会直接引起生死轮回之苦。

“灭谛”描述消除苦难之后的境界，即涅槃的妙乐境界。这是超脱生死轮回，达到解脱的最高境界。

“道谛”指出消除苦难、达到解脱的八种正确方法和途径，一般称为“八正道”：正见(正确的见解)、正思(正确的思考)、正语(正确的语言)、正业(正确的行为)、正命(正确的谋生方式)、正精进(正确而不懈怠的修行)、正念(正确的忆念)、正定(正确的禅定)。

“三法印”指衡量是否真正佛教教义的三条标准。即“诸行无常”，指世界上的万事万物都是变化的，没有什么东西是永恒不变的；“诸法无我”，一切事物或现象都是因缘和合(各种因素和条件聚合)而形成，没有独立的实体和主宰者；“寂静涅槃”，超脱生死轮回的涅槃境界是永恒清净、没有烦恼的。如果符合这三条标准，就是真正的佛教思想。

《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，阐述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@kmspks.org  
电话：0065-68495355



佛 教里有位笑口常开的佛，世人称之为弥勒佛。凡看到他的人都会被他那可掬的笑容和袒胸开怀的形象所打动，不由得会从内心生出一种欢喜。如果再仔细观察，还会发现弥勒佛一手持佛珠，另一手按着一大口布袋。我想这布袋是用来盛“气”的吧！让人们少些火气、怒气、怨气……

清代有首《祛病歌》云：“人或生来血气弱，不会快乐疾病作。病一作，心要



## 笑笑亦养生

乐。心一乐，病都祛。心病还须心药医，心不快乐空服药。且来唱我快乐歌，便是长生不老药。”

而中国古代的医学家，早就认识到了保持愉快的心情对于养生的重要性。金元四大家之一的朱丹溪曾为一位青年秀才治病。这位秀才婚后不久突然亡妻，故终日哭泣悲伤，竟成顽疾。求尽医家，久治而无效。朱丹溪为其诊脉后断言：“你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。”秀才捧腹大笑，并说：“什么名医，男女且都不分，看来不过是个庸医！”此后每想起此事，他就会自然发笑，如此过了不久，秀才食欲增加，心情开朗，症状也渐渐消除了。众人才恍然大悟，知道这是丹溪先生以笑治悲忧的方法。

笑是一个人好心情的自然流露。大凡长寿的人，几乎都是平生喜笑、乐观豁达者。中医认为“气顺无病”，笑能使真

气周流，气血调和，笑可使气和志达、营卫通利。笑有益于健康，可使人延年益寿，笑也能治病。中国药王孙思邈说过“长乐寿自高”。笑是一种运动，当你微笑时可以牵动面部表情肌使面部气血调和，当你开怀大笑时可以促使身体许多肌肉参与活动，进而促进血液循环消除机体不适。笑主要有以下功能：

笑是一种复杂的神经反射作用。当外界的一种笑料变成信号，通过感官传入大脑皮层，大脑皮层就会立刻指挥肌肉运动起来。虽是一个轻轻的微笑却运动了我们平时活动到的肌肉，一收一放之间，使得全身得到了充分的放松。美国斯坦福大学的威廉·佛赖依博士说：“笑是一种原地踏步运动，能使人延年益寿。”

笑的过程就牵动隔肌上下振动与腹肌的收缩运动，对内脏各器官形成一个推压、按摩的作用。笑还能加强心脏的功能，增加心脏射血量，使血液循环加快；笑又可使呼吸功能增强、肺容量增大、进气量增多，有利于吸入更多的氧气。笑还能促进痰液的排出，清洁呼吸道。发笑时胃体积缩小，胃壁的张力增加，胃蛋白酶分泌增加，消化活动加强，从而促进了食欲。笑还是一种强肾运动，因为笑时使得会阴和小腹部的肌肉收缩上提，使精气归源，肾气得以增强。



笑可以提高人们的工作效率，驱除紧张和疲劳。现代医学心理研究表明，笑可以加速血液循环和调节心率，从而解除烦恼和抑郁感。一次大笑，可以使膈肌、胸腔、心脏、肝和肺等器官受到锻炼。笑声的一次突然迸发，可以使一个人的脉搏跳动从每分钟60次增加到120次。一旦笑声停止，人体的肌肉就会比开始笑时放松得多，心跳和血压也会低于正常水平，这些都是解除紧张的特征。

生理学认为，笑是心理健康的最好体操，大笑时骨骼肌反复收缩，笑后的一段时间内则处于松弛状态，从而达到释放多余能量的目的。笑可消除疲劳，缓解紧张情绪而感到轻松、安定，并能改善睡眠状态。笑对神经和内分泌系统有调节作用。人在笑时，脑中会产生儿茶酚氨等激素，它们可使体内分泌镇痛止疼的吗啡。

笑还可以美容。笑可称为一种面部美容操，笑能牵动面部的笑肌运动，促进面部血液循环加快，组织营养状况得到改善，从而使人容光焕发，青春常驻，因此常说“笑一笑，十年少”。

当然，人们最普遍认可的是笑能减轻不良情绪，减轻精神压力，驱散忧郁，有助于克服羞怯情绪、困窘的感觉以及各种各样的烦恼，并且有助于增加人们之间的交际和友谊，使人对往日的不幸变得淡漠，而产生对美好未来的向往。

当然，凡事过犹不及。笑也如此，过喜生悲的例子并不少见。如过度的兴奋，气血极度运行，给血管、心脏造成巨大压力会给身体带来危害。以此而言，笑亦有道。

有位网友还曾给我发过这样的一篇小短文，让我平时按照上面吩咐事宜如实操练，说是可以让我每天笑容满面，权且称之为“笑之养生法”吧：不拘立行坐卧，首先使得全身放松，然后闭目意想两个内眼角的位置松开，该处位属心窍，它一放松，顿时有一

种喜悦的心情油然而生。然后意想从内眼角沿眉头向眉梢的位置拉开，向两腮一落，把两个嘴角向上拉起来，这叫展眉落腮。此时已是“笑容可掬”了。在此基础上，再想像全身每个汗毛孔都由内向外洋溢着笑意，此时就“其乐融融”了，全身会被一种舒畅的感觉所包融。

一个常常笑的人，必然会常保持着一种快乐的心情。而快乐的心情，不仅是身体的保护神，还让人常处于恬愉之中，使人的性情得到陶冶，即便面对困难挑战，人的意志也会有所增强。有时，笑还会使得人脱离那种让自己尴尬的境界。

古希腊伟大的哲学家苏格拉底的妻子是一位脾气暴躁的人，有一天，哲学家正在和他的一群学生谈论学术问题时，他妻子突然跑来，不由分说，大骂一通，接着又提起装满水的桶猛地一浇，把苏格拉底的全身都浇透了。学生们以为老师一定会大发雷霆，不料苏格拉底只是笑了笑，风趣地说道：“我就知道，响雷过去，一定会下雨的。”大家听了，哄堂大笑。同时也使苏格拉底一下子摆脱了困窘的状态，而他的妻子此时也识趣地走了出去。

佛教也正是由于弥勒佛常开笑口的原因吧，因而常常可见其佛殿匾额之上有“欢喜自在”这样的题字，而其楹联中亦不乏笑字：

“笑不尽古今事，看得见去来人。”

“大肚包罗，观前住位兜率主；微笑圆融，当来出世弥勒尊。”

“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。”

“笑到几会方合口，坐来无日不开怀。”

……

随着生活质量的提高，越来越多的人重视养生。养生的方法也多种多样，有食疗养生、滋补养生、运动养生……当然，有事没事多笑笑，亦养生。





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

送完为止

# 真诚牵手

致尊敬的作者们:

春雷敲响着梵乐,春雨洒下甘霖孕育着生机,新的一年缓步走来,是那样的悄然无息。回首《普觉》杂志的成长,真诚的感谢广大的作者们。因为有你们对人生,对佛法的感悟,及对写作的辛勤耕耘,才成就《普觉》和大众分享的喜悦。

《华严经》有云:“善男子,诸供养中,法供养最。”指的是,在佛法修行的道路上,不管你用多少种种的物品供养诸佛,也不能超越与别人分享佛法、供养佛法的功德。也许有人会说佛法不重实际,其实非也!佛法的根本目的,在于人生的解脱,和获得生命自在。物质的供养只是色身的满足,而佛法则是对慧命的滋养。老子曰:“吾所以有大患者,为吾有身。”色身的满足很大程度上,让人堕落在欲海之中。而法身的满足,则能让我们超越物质。此经又云:“譬如旷野砂磧之中,有大树王,若根得水,枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野菩提树王,亦复如是。一切众生而为树根,诸佛菩萨而为华果,以大悲水饶益众生,则能成就诸佛菩萨智慧华果。”想要成就菩萨事业,必须成就众生,没有舍弃众生的菩萨。作为一名优秀的作者,是离不开大众的认同,而你们所用的大悲之水,就是你们耕耘的佳作。

《普觉》杂志的目的,是为了利益众生,提升信众的精神食粮,同时也希望能够成就更多的菩萨作者。作为编者,我今随喜赞叹!

祝广大的作者们:新春吉祥,佳作连连!

祝广大的读者们:法喜充满,新春盛意!

编辑部 传星法师合十

## 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: \_\_\_\_\_  
 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](mailto:pujue@kmspks.org)