

普觉awaken



始觉平生被眼瞒

就是在我们观察事物的时候，不能只看表面现象，而是要善于透过表面现象看到事物的本质，这样才能正确看待事物。

快乐的老师父

保持内心的宁静

佛教与食物

Using the Buddha's Teachings at the Workplace

Right Livelihood: The Noble Eightfold Path in Working Life

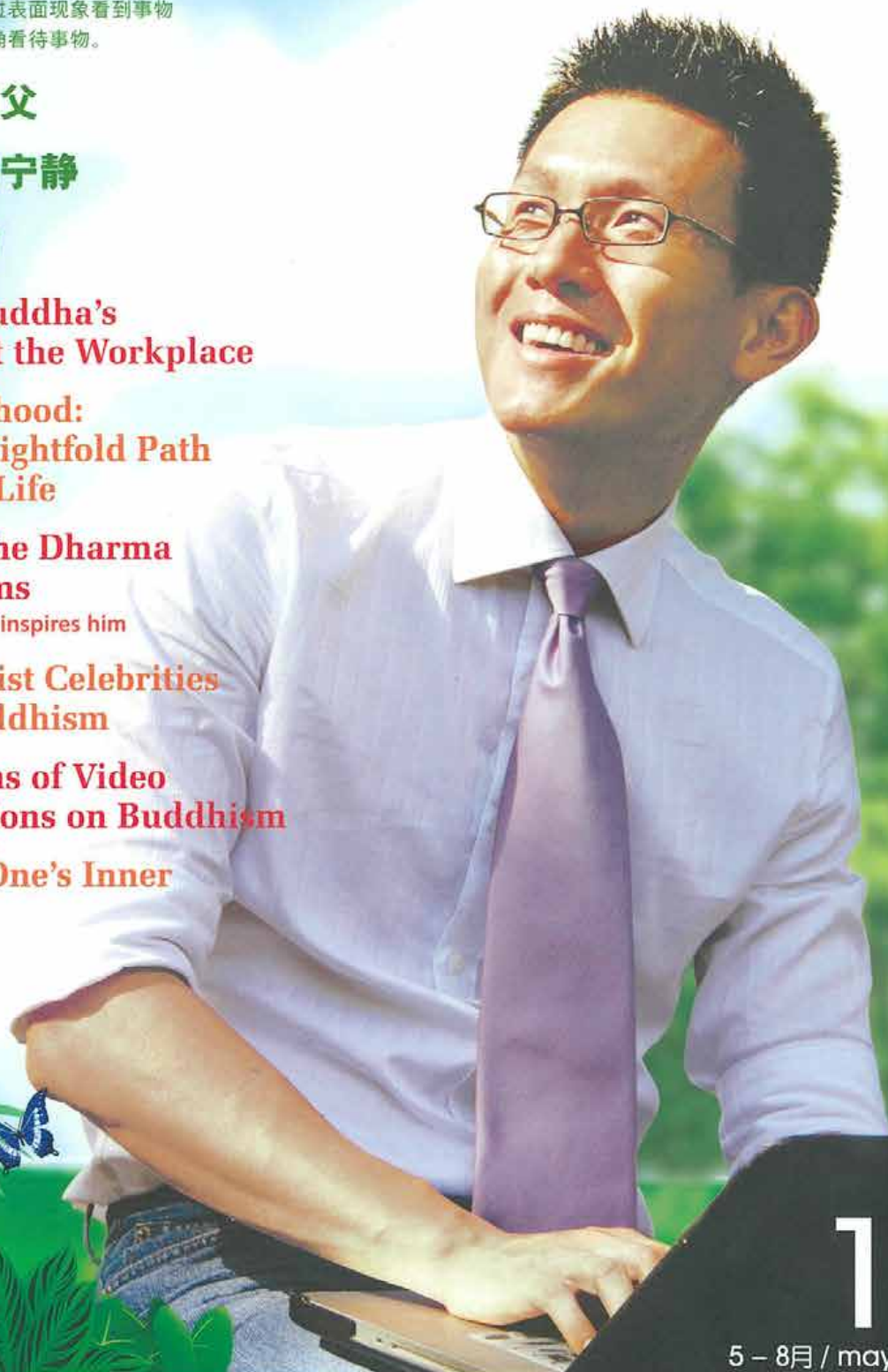
Spreading the Dharma through Films

Jet Li reveals what inspires him

How Buddhist Celebrities Practise Buddhism

Clarifications of Video Misconceptions on Buddhism

Musing on One's Inner Potential



17

5 - 8月 / may - aug

卫塞节*

■ 三步一拜

欲参加三步一拜者请在5月16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, 每人限额二张, 先到先得。

没有免费固本的公众可在卫塞节前夕5月27日晚上10.30至28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, 敬请公众尽量搭乘公共交通, 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, 不得在发票日前一晚在光明山过宿。

■ 传灯

日期: 5月22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**

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

日期: 5月31日至8月2日 (每星期一)

■ 第二学年: 第二学期

经典与结集、佛教的传播

日期: 6月2日至8月4日 (每星期三)

■ 第三学年: 第二学期

三十七道品、菩萨的精神特色、六波罗蜜
日期: 6月1日至7月27日 (每星期二)

■ 大乘百法明论

时间: 6月1日至8月3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: 6月2日至7月28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

询问电话: 6849 5300

《小字条》电影放映与嘉宾分享

陈子谦温馨短片带 你走出人生逆境

日期: 5月22日 星期六 下午3.00 - 5.00

地点: 万佛宝塔, 2楼

讲座

弘一法师、广洽法师与徐悲鸿之间的文化逸事

日期: 5月21日 星期五 晚上7.30 - 9.30

地点: 万佛宝塔, 2楼

主讲: 韩山元 资深报人兼文史学者

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



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

YOUR Feedback Matters

We value your comments and welcome your suggestions for improvements to AWAKEN. Tell us how we can improve our magazine to better cater to your spiritual and holistic needs. What new column would you like to see; which articles would you like to read? Send us your praises and flames. E-mail your feedback to awaken@kmspks.org or send them to:

AWAKEN, The Executive Editor
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Dharma Propagation Division
Awaken Publishing & Design
88 Bright Hill Road
Singapore 574117

*Please include your full name and personal particulars

Want your story to be heard too?

Are you touched by the stories and interviews featured in this magazine?

Perhaps you too have a story to tell, a story of how the Buddha and His Teachings so inspired you to walk the Buddhist path, or maybe a simple account of the little treasures and blessings in life? Or perhaps you are a budding poet who would like to share a prose and a verse or two about how the Dharma changed your life forever?

Whatever your story or poem may be, we welcome you to write in to us. Share your inspiring tale of faith and awakening with the rest of the world.

Send your entries to awaken@kmspks.org or:

AWAKEN, The Executive Editor
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Dharma Propagation Division
88 Bright Hill Road
Singapore 574117

Please include your full name, address and contact details. We reserve the right to edit the stories and letters for space and grammar considerations.

忆念珠

文 | 溪林 摄影 | Prologue

一串念珠唤起我尘封的回忆。那时师父在我们身边，手里总是拿着一串星月菩提的念珠。念珠非常光泽，呈现出深深的紫红色，想必是师父的功夫与心血凝聚所成吧！

年轻的师兄弟们也很喜欢念珠，模仿着师父一人一串的修炼。时日不多，不是被外观华丽的其它种类吸引，就是束之高阁的让之长眠。我的念珠也不免此难，等我再次想起自己的那串念珠时，它的上面早已蒙上了一层白白的面纱。

师父一如既往，念珠几乎随身，也许只有在他休息的时候，才会把念珠恭恭敬敬的放置在书案上。这可能是师父唯一随身的常物了，想必非常钟爱它。让我印象最深的是师父安详的拨着念珠，动作非常的缓慢，缓慢的让蜗牛都会耻笑。

一次帮着师父收拾房间，念珠挂在经架上，我稍稍的用力，本想把它扯下来，却没想到，哗的一声，珠子散落，蹦蹦跳跳地滚得到处都是。顿时，内心的惶恐与羞愧一涌而上，满头见汗不知如何是好。当我用眼角的余光偷偷的望向师父的时候，他一样的安详，只是轻声的说：“把他们都捡起来吧！”无奈最后还是少了一粒。

次日，我放了一串新的念珠在师父的书案上，却从来没有见他拿出来用过，他的手上依旧是那串很老很老的念珠，只是比之前少了一粒珠子。

再后来，师父圆寂了，而我们这些师兄弟们，却像是散了线的珠子，再也串不起来了……



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 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

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

AWAKEN特约撰稿
AWAKEN Contributors
 Felicia Choo / Ng Pei Fuen / Ong Bee Li
 Patrick Tay

美术设计 Graphic Designer
 高新嫻 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

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



Published with environmental mindfulness
 Printed in Singapore on eco-friendly paper



卷首语

01 忆念珠 溪林

菩提清韵

04 心远地自偏 东篱下
 06 布施的回报 继平
 08 一张小字条引发的议论 华萍
 10 快乐的老师父 惟珍

竹林夜话

11 始觉平生被眼瞒 慎言
 13 短暂的美丽 常耘
 15 人生看得几清明 东篱下

意解人生

17 保持内心的宁静 僧禅
 18 幸福人生的起点 惟珍
 20 人生难得一知己 远尘

法海拾贝

22 放生小记 王春华
 24 佛教与食物 圆缘
 27 中国古代僧侣西行求法之考究 吕春

磐陀钟磬

30 浅谈六祖慧能大师的“功德”观 朱运涛



封面: 现代的人们, 倍受工作的压力与忙碌, 似乎忘记了快乐。能在工作中, 保持一颗阳光的心, 那是人生非常幸福的事情啊!

COVER: Applying *sila* (morality), *samadhi* (concentration) and *pañña* (wisdom) at the workplace, we grow in the Dharma. The Buddha's teachings have nothing against riches, wealth and worldly success. In fact, the Buddha gave many invaluable instructions for prosperity, success and happiness in everyday life. But worldly success and riches are not equivalent to true happiness. With a wholesome and compassionate motivation, we transform our effort expended in achieving worldly success into those of practising the Dharma and of benefiting others, at work and in all aspects of our lives.

Cover model: Ong Kok Leong · Clothing: Model's own · Photography: Zhuo HanYi



文 | 东篱下

东晋大诗人陶渊明有首著名的《饮酒》诗：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已忘言。”

这首诗的意境表现了作者自得其乐的隐居生活和那种悠然、恬静、淡泊的心境。诗的开头即点出诗人虽置身“人境”，却能做到“无车马喧”，不染世俗之事。原因何在？诗人意味深长地说：“心远地自偏。”心静境自静。无求名求利之心，即使身居闹市，也宛如在山。可见陶渊明对禅机悟得颇深，乃至使这首诗的艺术境界产生空灵之感。而其中“远”这个字，实在有很深的哲理。画，放远看常更美；山，站远看常更幽；对名利看得远，就能潇洒；对小人避得远，则少是非；将思想放得远，能洞观事物本体；将心放得远，能少去许多烦扰。这深刻的道理被诗人平淡地说出，读来顿觉亲切感人。

有一位妇人是个虔诚的佛教徒，她每天都从自家的花园里，采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地对她说道：“你每天都这么虔诚地以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

心远地自偏

那妇人回答道：“虽然我每次来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似地纯洁，但一回到家中，心就烦乱了，如何在烦嚣的尘世中保持一颗清净纯洁的心呢？”无德禅师反问道：“请问，如何才能保持花朵的新鲜呢？”妇人答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天给它换水，并且换水时把花梗剪去一截，因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后水分不易吸收，就容易凋谢！”无德禅师道：“你我的心亦是如此，欲要保持心境清净纯洁，惟有不断地净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨，改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”妇人听后，欢喜地作礼感谢禅师：“多谢禅师开示，弟子还想追随禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓，菩提梵唱的宁静。”无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是寺宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必一定要到寺院中生活呢？”妇人终于大悟。



我们赞叹一个人品格高雅，说他远尘离俗，超然俊逸，但是，住在红尘中却不为氤氲所染的人，才更加豪迈脱俗。莲花之所以为诗人雅士所歌咏赞赏，就是因为它出污泥而不染。人在社会洪流中生活，若能不随俗浮沉，固然难得，但是，如果与世尘同流而不合污，则更可贵。所以佛教认为：远离外境，潜居山林修行，非上上乘；住于闹市，而不为外境所转，才是上上乘。所以说：“大隐隐于市”、“热闹场中做道场”。其所指的就是我们要从差别中来认识平等，从动乱中来认识寂静，只要我们心中廓然寂静，热闹场中也可以做道场，这就是陶渊明所谓“结庐在人境，而无车马喧”的境界。古来祖师大德，在作务劳动中打透禅关，维摩大士“虽处居家，不着三界；示有妻子，常修梵行”；庞蕴居士一家人悟道于俗务中；一休和尚“背负女人，却能坦荡无碍”；身居高位的斐休、杨亿在官场中一面运筹帷幄，一面参禅学佛。这些都是练心、修心的典范。也说明一个人如果能体会到无住的空间，就能自在逍遥。所谓“百花丛中过，片叶不沾身”，这是何等的洒脱逍遥！因此，如果参透了有相空间的虚妄性，对于世间的一切，就不会生起执着，就能过无住的生活。

现代的人往往都有很明显的感觉，就是人越长越不容易快乐，那是因为人心变得越来越复杂。其实我们回过头来看走过的人生路，重新审视我们的的心灵，可能会有这样的感慨：人生是什么？一箪食，一瓢饮而已！长了这么大，追求了那么多，才知道幸福其实很简单，只是一种心境。叔本华的《人生哲学》中有这样一段文字：生存环境只不过是对于我们产生一种间接影响，每一个人的心灵也并不全合乎他周围的环境。各人都活在他自己的心灵世界中。至于所处的世界如何，主要在我们以什么方式来看待之。

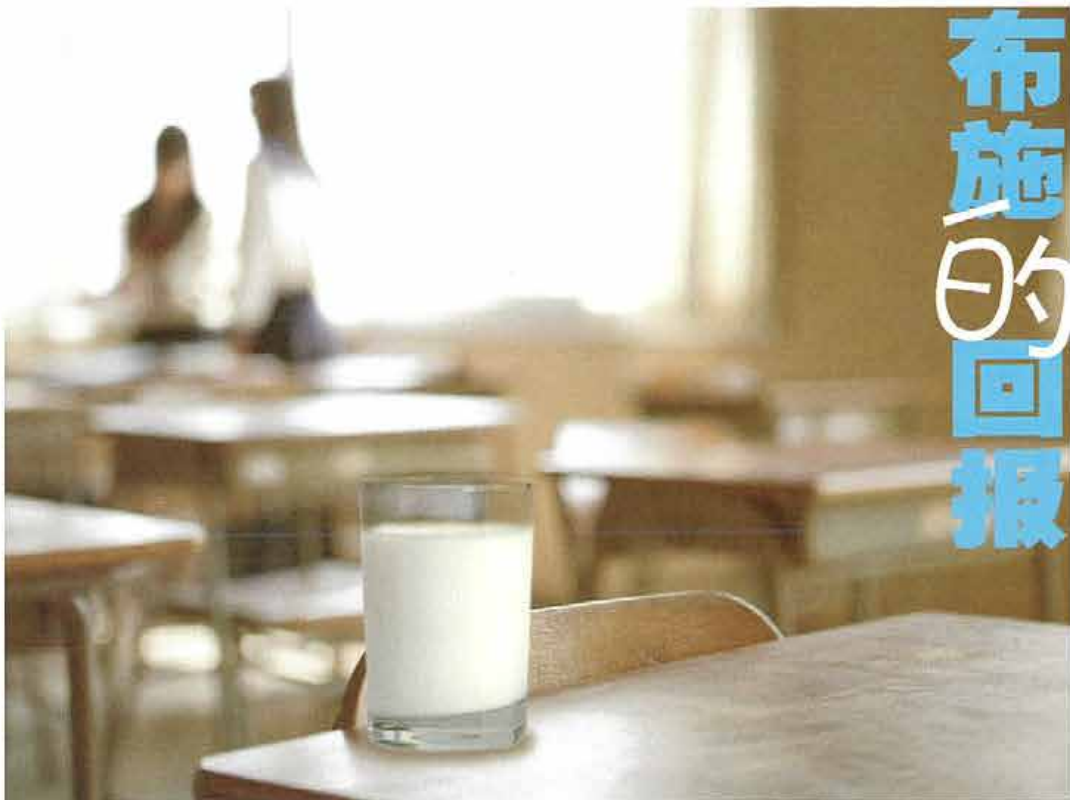
六祖《坛经》一直强调：一念悟即佛，一念迷则

凡夫。同样道理：一念纯净即天堂，一念烦杂则娑婆。

在日本，流传这样一个故事：有个武士，即将赶赴战场，生死未卜，心慌意乱，到一寺院，见一正禅坐的老僧，便上前礼貌问道：“请问师傅，你能告诉我什么是天堂和地狱吗？”连问三次，老僧都不答，只是嘴角露出一丝轻视和鄙夷的微笑。武士有点烦了，就大声喝道：“老头，有没有地狱和天堂。”老僧一听，也火了，直指武士骂道：“你这等粗俗之人，蓬头垢面，连剑上也是锈迹斑斑，打扮得像个小丑，像你这样，还配来问我有没有天堂。”武士一听，满脸通红、血脉鼓胀、青筋暴露，怒火中烧，一下拔出剑来，要杀老僧。老僧正色笑道：“这就是地狱。”武士的悟性很高，一听这话，惊愕不已，惭愧不已，要杀老僧的剑，停在了半空。老僧微笑道：“这就是天堂。”

能居现前的天堂，才能感应未来的天堂，居于现前的地狱，必感未来的地狱。佛说一切法因缘而起，心净则国土净，心秽则国土秽。而这种积极精神，完全是建立在我们当下的这一念心之上。因为要去把握过去的东西，可能是个妄想，未来的东西还没有来，你不可以去把握，最现实的就是当下的这一念。当下这一念，一念即永恒。一个人能够把握住每一个当下，修行就到家了。

《菜根谭》云：“静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境。”心要能在喧嚣吵闹的情境中，保持住本心的如如不动，就已经到达了偏远之处，就不会再有车马之喧。只要自己息下妄缘，抛开杂念，哪里不可宁静呢？如果自己妄想不除，就算住在深山古寺，一样无法修持，禅者重视“当下”，心无妄念，即便身在恶人中，亦是修行；心有杂念，即便身坐三尺莲台，亦是无功。只有排除心头杂念，心灵才能得到净化。



文 | 继平

“我应该付多少钱？”
年轻女子回答：“一分钱也不用付。妈妈教导

布施是佛教六度之一，也是佛教信徒积功累德的最好方式，佛教一向注重培养佛教徒的布施之心。在佛教中，布施是指施与他人以财物、体力、智慧等，为他人造福成智而求得累积功德，以致解脱的一种修行方法。布施分为财施、法施和无畏施三种：财施，即以财物去救济疾病贫苦的人；法施，即以正法去劝人修善断恶；无畏施，即不顾虑自己的安危去解除别人的怖畏。

布施能使人远离贪心，布施作为一种乐善好施的行为，从表面看是自己财物受到了损失，但是你却为自己求得了功德，而且还会受到施者的尊重与感激，使你感觉到心灵的富足，有时还能够使你得到意想不到的幸福回报。

一天，一个贫穷的小男孩为了攒够学费，正挨家挨户地推销商品，劳累了一整天的他此时感到十分饥饿，但摸遍全身，却只有一角钱，怎么办呢？他决定向下一户人家讨口饭吃。

当一位美丽的年轻女子打开房门的时候，这个小男孩却有点不知所措了，他没有要饭，只乞求给他一口水喝。这位女子看到他很饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩慢慢地喝完牛奶，问道：

我们，施以爱心，不图回报。”男孩说：“那么，就请接受我由衷的感谢吧！”说完男孩离开了这户人家，此时，他不仅感到自己浑身是劲儿，而且还看到光明正朝他走来，那种男子汉的豪气像山洪一样迸发出来。

其实，男孩本来是打算退学的。

数年之后，那位年轻女子得了一种罕见的重病，当地的医生对此束手无策，最后，她被转到大城市医治，由专家会诊治疗。当年的那个小男孩如今已是大名鼎鼎的霍华德·凯利医生，他也参与了医治方案的制定，当看到病历上所写的病人的来历，一个奇怪的念头霎时间闪过他的脑际，他马上起身直奔病房。

来到病房，凯利医生一眼就认出床上躺着的病人，就是那位曾经帮助过他的恩人。他回到自己的办公室，决心一定要竭尽所能来治好恩人的病，从那天起，他就特别关照这个病人，经过艰辛的努力，手术成功了，凯利医生要求把医药费通知单送到他那里，在通知单的旁边，签了字。

当医药费通知单送到这位特殊的病人手中时，她不敢看，因为她确信，治病费用将会花去她的全部家当。最后，她还是鼓起勇气，翻开医药费通知单，

旁边的那行小字引起了她的注意，她不禁轻声读出：

医药费——一杯牛奶

霍华德·凯利医生

故事中的小姑娘因为一杯牛奶的布施功德，使她在生病时得到凯利医生的特殊照顾，甚至替她支付了难以承受的医药费用。

在佛教界，因布施而得到回报的例子不胜枚举。

从前，有一对贫穷的夫妇，靠着做佣工来维持生计。

一天，丈夫看见一些长者们前往寺院里参加供僧法会，回到家后，想着、想着，不禁哭了起来，妻子觉得很奇怪，就问他：“什么事让你这么伤心呢？”丈夫回答：“唉！看到别人能够满心欢喜的供僧修福，而自己却是贫穷下贱，连修福报的机会都没有！”妻子便安慰他：“别再伤心了，于事无补，不如把我卖了，卖来的钱就可以布施供养！你看怎么样？”丈夫更伤心了：“如果把你卖了，我岂不是更加难过！”于是，妻子想了想，又说：“干脆我们一起卖身为奴，不仅可以供养，还可在一起修行。”这下，丈夫同意了。

于是，夫妇俩找到一个富贵人家，向主人借一笔钱，来办一场供僧法会，这笔钱如果无法在七天内还清，他们就必须永远在这户人家当奴仆。得到了钱后，贫穷的夫妇便开始不眠不休地筹备法会，并且互相勉励：“现在还能够随自己的心意来修福，应该好好把握因缘，往后的一切就很难预料了！”

到了第六天，眼看所有的事都已就绪，寺里却收到了一个讯息：国王也要在同一天举行法会。比丘们都认为，应该先将机会让给穷夫妇，然而，国王知道后，非常愤怒：“是哪一家小民，胆敢跟我抢日子！”立刻命令他们改期。这对穷夫妇虽然无奈，却是坚持不改。

国王不得不召见穷夫妇，要他们说个理由。穷夫妇便把事情的原委一五一十的禀告国王，并恳求国王：“我们今生如此穷苦，就是因为过去没修福报，这辈子恐怕只剩这一天还能自由作主，以后，就没有机会了，所以我们极力争取！请求国王成全。”听了这对夫妇真诚的发心，国王不禁心生怜悯，不但准许他们如期进行法会，更赏赐财宝，还划了十个村落让他们居住和管理。

这对夫妇原本很贫穷，为了布施斋僧，诚心以身为奴，偿还向主人借的钱。因为这种布施的诚心，感动了国王，不仅得到国王赏赐的金银财宝，而且，还得以管理十个村落。他们的生活也因此得到了改变。

东汉著名文学家和书法家崔瑗在其《座右铭》中说：“施人慎勿念，受恩慎莫忘。”铭文告诉我们，在我们周围，都有需要我们帮助的人。对于别人的困难，我们应当生起怜悯同情之心，并尽自己的能力布施那些需要受助的人。

人活在世上，谁都难免遇到各种各样的困难，当人遇到困难的时候，我们都需要得到别人的帮助来改变自己的处境。我们在困难时如果得到别人的帮助，就应当牢记在心，并在自己力所能及的情况下，回报别人的恩德，并将自己所受的恩惠传递给那些需要帮助的人。这样，你在布施人时，将来会得到回报；你接受别人布施时，也会想到回报他人。

对于布施，正确的做法，应当如《菜根谭》所言：施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

所以，只有当你怀着施无望报的心思去布施于人时，你才会得到令你意想不到的丰厚回报。

15分钟的小电影《小字条》是光明山普觉禅寺参与制作的，情节简单：小镇的一对母子，儿子上学、成长过程，然后去国外读书。

自己是母亲的女儿，也是儿子的母亲，同时又客居他乡。影片淡淡的画面，印到了我的心里，缓慢的节奏，正好让我静下心来，曾经的记忆根本不用找，全部涌来。

小儿在上学的第一天，正有些惶恐、紧张、不知所措时，在文具盒里发现妈妈写的小字条：不要怕，还画了一颗心。小儿安心了；小儿第一次上台演唱，很紧张，又发现了妈妈写的同样小字条，儿子深情唱起了《世上只有妈妈好》，唱到了人的心里；儿子要到国外上学，写的字条是不后悔，期待儿子前程广阔，可以走的更远，飞得更高。

在现今全球金融危机的阴影下，生存环境相对残酷，居然看到《小字条》这么温馨的电影，不得不说是如沐春风。个人以为在小电影里出现的小字条，或许只是表达亲情的一个道具，扩大点说：是表达爱的一种道具。它们承载的是人生路上面对许多关口时，给予的一种支持——温情的支持，更多意义上来说，是对人性回归的呼唤。以这种呼唤爱的回归，来抚慰心灵。在以后的日子里，因为还有爱的支持，一切的困难，失意等又算什么呢？最多置之死地而后生。

小影片的许多画面是自己曾经经历，和正在经历的：用水舀帮站着的小儿冲凉；妈妈骑着脚踏车载着小儿；儿子在学校因为没有爸爸，常被同学欺负而逃学，妈妈说的话：孩子，你是有爸爸的，在你的心里。儿子长大后，骑脚踏车反过来载着妈妈；儿子出国前，帮妈妈写的用VCD机的步骤等等……是那么贴近我们的生活，是那么的感同身受……难怪乎会惹来泪水盈眶。

一张小字条引发的议论

当我们快乐或痛苦时，第一个想起的永远都是自己的亲人，亲人永远都是最温馨的！爱情、友情亦是如此，他们各有各的特点和真正意义所在。情感的可贵！那份可贵在哪里？就在我们的生活当中，需要慢慢去体会，才能明白其中的深刻含义，才能尝到个中的美妙滋味。因为可贵，需要珍惜，因为珍惜，更需要发扬。

小影片中还有一个细节耐人寻味：小儿喜欢用手去触荷花的茎杆，看它弹回去。后来长大临出行前，又用手去触，看着茎杆弹回去，此时妈妈说了句：“这个茎杆是空的。”引来大家思考，为何说空心的，是要让儿子放下一些，出去能有更好的作为呢？还是其他意思？

查了点资料得知：空心茎是因为植物的茎中髓很早就已经萎缩消失，当髓退化以后，这些植物就有更多的养料建造韧皮组织和导管部分，把它们建造得更加坚固，空心茎里是一种“O”字型结构，能支撑较大的力量，使身体坚实挺直，所以不容易折断。空心茎比实心茎更有利于它们的生存。看到

这里，我更倾向于让儿子像这空心茎一样，坚韧实地面对人生路。

其实真正让我最感兴奋的是这张《小字条》而引发的讨论。大家的感受不一：有人从电影的制作方面感受，觉得以导演的才华与名气，电影的表述应该更好些；有的从音乐的感受来体验，觉得音乐太切合影片了，让人感动；而我，在不知道小电影的导演是何许人，有多么有名气，所以更多关注的是影片画面的构图，以及要传达的含义。

惊喜于如此有意义的讨论，大家各抒己见，讨论时，我可以不赞同别人的观点，但不妨碍别人观点的表述。听别人说时，有时更加坚定了自己的观点；有时别人的感受又给了自己某些启迪或触动，给予自己感受的补充；有时又意识到了自己观点的错误，加以纠正等等。

正当大家讨论得热火朝天，意犹未尽时，我们的导演从身边走过，笑着说了句不经意的话：“你们看了影片有那么多想法，有可能此片并没有表达那么多思想。”我晒然一笑，因为看了小电影后，有感受也好，无感受也罢，都是次要的了，作为一个影片，它的媒介目的已经实现了。

为此，我是不是试着打个比方：小影片类似佛经，参悟在个人？

【本帖最后由 心闲牵风 于 2009-12-15 17:07 编辑】



快乐的老师父

文 | 惟珍

说 话声调起伏不大，嘴角时时挂着笑意的 Phra Thepmethaphon 长老，今年75岁，拥有55年戒腊，是泰国佛丕府Wat Sanam Prahm的住持。长老拥有昭坤（国王御赐封号）头衔，负责处理佛丕府所有寺院僧团的事务，备受尊崇，却是平易近人。

与长老三次结缘，一次在新加坡，两次在泰国。作为一名出家人，长老以智慧予法，慈悲予众，让我们留下深刻的印象。最近一次去泰国，我和两名友人就在他的寺院住了两个星期，分别学习持守八戒及短期出家。

熟悉三藏的长老，回答信众的问题时，总是清楚仔细，给人信心与安稳。同行的友人，以小酌一杯为人生乐事，询问长老的意见时，长老说，“喝一杯红酒觉得快乐，但这种感觉明天就没有了，这不是快乐，只是舒服的感觉而已。如果认为这是快乐，这一点是不会满足你的。饮酒的份量会增加，最终会淹没你。让外在的东西带给你快乐，这是错误的知见。”

我们所认知的快乐，对长老来说是不究竟的，我就请长老和我们分享他的快乐哲学。长老说：“快乐是从心里的安乐而来，自己没做坏事，心的清静，让人容易平静，只要想到修行就快乐了。”

作为一名比丘，长老一辈子守两百二十七条戒，是不是一种束缚呢？长老不那么认为。他表示，戒条只是为了防止身体不会做坏事，真正的修行是在心。身为居士也可以修行，以让内心得到平静。居士不要老是想追逐外在的东西，心里就会有快乐了。当然，如果你知道那件事不好，你还去做，心理自然会不安。

长老叮咛我们，学佛不只是为了涅槃，其实还有自己的责任。我们应该时常思维什么应该做，什么不应该做。而禅修让我们有智慧分辨，看清楚状况，选择做好事。这就是一种智慧。

长老还说，俗人知错还犯，为了满足私欲，那还不是快乐，是我们自己想出来的。我们时常想这样做的结果怎样，在“果”那边想太多了，可是结果却未必如此。我们反而应该多想想现在，活在当下。

做了那么多年比丘，长老快乐吗？

他笑了。

“如果不快乐就不会做那么久的出家人了！”

我不禁莞尔。

一位持戒修行的老师父，活生生地为我示范了三宝的存在。善哉！

始觉平生被眼瞒

守端禅师开悟后，经常说法传禅，教化了很多弟子。

他在教化弟子时，常常打破弟子的情思妄见，让弟子们能够观照自心，心不外求。他曾作有一首《蝇子透窗偈》，来表达自己的参禅观点。偈云：

为爱寻光纸上钻，不能透处几多难。
忽然撞着来时路，始觉平生被眼瞒。

白云守端禅师的这首诗歌是以蝇子透窗说明修禅的道理。蝇子为爱寻光被窗纸透亮的假象所骗，猛钻窗纸，但却总透不过。守端禅师就是以蝇子钻窗纸来比喻一些禅子钻故纸堆。即把钻故纸堆即读诵经书作为寻找佛道之法；即把钻故纸堆像蝇子一样当作寻光之道，但结果也总透不过。禅师以此说明，以读经书钻语言文字的牛角尖，来达到明心见性的目的是不正确的。

而后守端禅师又写蝇子忽然又撞到飞来时的路，才认识到钻窗纸是被眼睛的错觉所骗，这指的是禅子以往凭错觉向外求觅是盲目的，而自己来时从大路飞进才是正道，这来时之路也即是指从内心自性中求得开悟，才是正道。

从守端禅师的这首诗歌可以看出，守端禅师是不主张通过读诵经典来明心见性的。他和前代的许多祖师一样，认为真正的悟道都是在诸如运水搬柴、穿衣

吃饭、屙屎放尿等日常生活中来实现的。守端禅师很多的法语都表达了这种思想。如守端禅师一次上堂：释迦老子有四弘誓愿云：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”我亦有四弘誓愿：“饥来要吃饭，寒到即添衣，困时伸脚睡，热处爱风吹。”

守端禅师这种思想，正反映了他那种平常心是道的主张。他认为一个禅子如果单纯地喜欢寻章摘句，对经典爱不释手，通过这种方式来达到明心见性的目的是很难，甚至是与悟禅之旨相背离的。这种对语言文字的执着，反而会妨碍你的真如本性的显现。只有将佛法落实在我们的日常生活中，才能够勘验我们的知见和功夫，进而能够了解祖师西来意的宗旨。

与守端禅师反对通过读诵经典求开悟的观点相类似，在禅宗史上还有另一则典故：唐朝芙蓉山的古灵神赞禅师，曾向百丈禅师学道，开悟后，回到故乡，他的剃度师父还没有开悟，他就常常在语言中启发师父。有一次，师父看经时，窗户上有一只苍蝇正在盲飞乱撞，他就自言自语：“世间如许广阔，你不肯

飞出去，只撞着这张纸做什么呢？”师父放下手中经典，望着古灵禅师，古灵又说偈：“空门不肯出，投窗也太痴；百年钻故纸，何日出头时？”

古灵禅师在言语中一再暗示师父：你为什么不从心地上用功夫？不去明心见性呢？要找寻真正的自己，光在经典文字上分别、求知有什么用？经典文字怎么能悟道呢？观照自心才能悟道呀！

师父听不懂古灵禅师的话，就放下经典问：“难道你已经得到消息了吗？”古灵禅师就回答：“弟子在百丈禅师处，已得到一个息处了。”师父就请他登座说法，古灵禅师只说了这样一句话：“百千法门只在方寸，河沙妙德总在心源。”

我们不要汲汲向身外追求佛法，要向内心开采无限宝藏。百千法门只在我们方寸之间；多似恒河沙的功德，在我们心的源头就可以找到呀！

禅宗里有则赵州八十犹行脚的故事，也说明在修行时心不外求、观照内心的重要作用。故事说：一位学僧向赵州参禅，问他：“宇宙有成住坏空，要是有一天，风吹初禅，水淹二禅，火烧三禅，世界毁坏时，我们的肉身还会不会存在呢？”赵州禅师回答：“随他去！”

赵州事后觉得自己的回答未必圆满，就想出外寻师访道，为了这句“随他去”，尽管赵州已是八十岁的老翁，却也穿起芒鞋，跋涉千山万水，寻师访道，留下了“一句随他语，千山走衲僧”的禅宗公案。

这则公案流传到明朝，莲池大师根据这则公案，写了一首诗来叙述这件事：

赵州八十仍行脚，只为心头未悄然。

及至归来无一事，始知空费草鞋钱。

莲池大师的这首诗是说，赵州禅师虽已年届八十高龄，还要寻师访道。他之所以寻师访道，就是因为心中还有尚未明了之事。就是为了这件事，赵州禅师

还要颠簸逆旅，四处寻找真切的答案。经过许多年以后，倦游归来，结果什么也没有得到，才知道自己过去在外面奔波寻找，只是缘木求鱼，空费了草鞋钱。

莲池大师的这首关于赵州行脚的诗歌告诉我们，“道”不必到外界去追求，无须到心外去寻觅，因为道就在我们每个人的内心。如果我们迷糊了心智，像赵州禅师一般，被自己的心头妄见的眼睛所瞞，从而到处参访，即使走烂了多少双草鞋也于事无补。

无尽藏比丘尼的《春在枝头已十分》也是警戒禅子不要被眼睛的诗歌。诗云：

终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。

归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

诗歌以人寻春为喻，比喻那些修禅之人，为了见到自己的本来面目，不是从自心中来观照证悟，却整天心向外求。他们或忙于朝拜名寺古刹，或忙于参访大德高僧。结果朝遍了名山古刹，访遍了大德高僧，弄得自己心力交瘁，却仍然一无所获。等到经过长久的参访，筋疲力尽回到家中的时候，他们才豁然醒悟，原来，他们费尽心思，耗尽体力四处寻访名师指导，竟然没有开悟，待到他们真正回归到本心了，才发现自己与佛无二无别的真如佛性如灵光乍现，显露无遗。此时，他们才明白诸佛所证悟的真如法身原来人人具足，不假外求，本自无缺。

这首著名的诗歌告诉禅宗学徒，“明心见性”一定要从自心中求，若心外求法，就是舍本逐末。若这样，你花费的时间越多，你就离悟道成佛越远。

其实，守端禅师的《始觉平生被眼睛》诗，还告诉我们一个为人处事的哲理：就是在我们观察事物的时候，不能只看表面现象，而是要善于透过表面现象看到事物的本质，这样才能正确看待事物。如果你只是看到表面现象，被自己的眼睛所瞞，你就永远看不到事物的本质，导致对事物作出错误的判断。

昙花，在佛经里

也称优昙花。我虽没有见过昙花花开，但我知道昙花是在深夜开花，而且非常的短暂，毫不夸张地说，瞬间生灭。花的芬芳，满室飘香。静静地等待一夜，目不转睛盯着昙花看，就是为了看刹那的花开花谢。昙花的生命虽然短暂，却是美丽

的。短暂的生命，留给世间却是美好的回忆。

事物与人有着相似之处。

王勃是唐初四杰之一，自幼聪颖，悟性极高，6岁善文辞，有神童之誉。有一天他见到庭前的风吹落了树叶，便随口吟出“高高山头树，风吹叶落去。一去数千里，何当还故处！”当时在场的有他父亲的挚友杜易简，听后拍手称赞，并说此子日后必将成为大才。9岁时，他读了颜师古所著的《汉书注》“一一指摘其中疵误，并辑录成册，博得周围名士交口称赞。”颜师古是文献学专家，对《汉书》研究颇深，功底深厚，学风谨严，此作是研究《汉书》的学术经典，却被一个小小孩童“寻疵指谬”，王勃聪颖由此可见。14岁时经朝廷重臣刘祥道举荐，入朝为朝散郎。

26岁那年，王勃在探望他父亲途经南昌滕王阁，留下千古传颂名篇《滕王阁序》。文中很多优美词句是我们所熟悉的：“秋水共长天一色，落霞与齐雾共舞。”、“关山难越，



谁悲失路之人。萍水相逢，尽是他乡之客。”我因为喜爱书法，而结识《滕王阁序》。帖是文徵明书写的。我不只酷爱文徵明书法的清秀飘逸，更爱这篇留传千古名篇的佳句警句。每每练习书法时，同时也在欣赏优美的词句。而王勃的死因，是后来才知晓的。

上元三年(676)秋，王勃自广州渡海赴交趾探望父亲。不料木舟在海遇上风暴。大风掀起巨浪，木船摇晃不已。强烈的颠簸让一代文人王勃头晕目眩，难辨方向。就在此时突然一个巨浪扑来，伴随扑通一声，王勃跌入茫茫大海之中。众人见状，赶紧营救，王勃被救起，却没能救回他的生命。一代才子，就此长逝，享年27岁。

佛教著名的僧肇大师，生于贫困家庭，自小“以佣书为业”。正因为他以给人抄书为生，得以阅读大师书籍，博览经史。他尤其喜好老庄，觉得老子未达到尽善境界，因而更推崇庄子。后来，读到旧译《维摩诘经》，如获至宝，反复披寻玩味，发现这才是自己的内心归趣所在，于是决定出家为僧。出家他长进很大，精通方等，兼通三藏。20岁时，已名振四方。

僧肇在长安时，早闻罗什大名。当罗什随吕光东行到姑臧时，他闻讯，马上远投到罗什门下。后来，罗什被送到

长安，僧肇也跟随到长安，不离其左右。姚兴请罗什翻译经典时，僧肇和僧睿等助译。罗什翻译《摩诃般若波罗蜜经》时，僧肇阅后，写了一篇《般若无知论》阐发其意。罗什读后，大称“善哉”！远在庐山的刘遗民也称赞：“不意方袍，复有平叔”。慧远大师扶几叹曰：“未常有也。”此后，又著有《物不迁论》、《不真空论》与《般若无知论》合称为《肇论》。僧肇圆寂时只有31岁。

对罗什译介的空宗著作，在中国能够用自己的文化背景且又能正确的理解，当推僧肇了，所以僧肇有“解空第一”的美誉。后人在谈到僧肇佛学时都一致认为：“僧肇的佛学思想达到了中国佛教般若学的顶峰，在佛教中国化过程中，他是个重要人物。他对后世的三论宗和禅宗都产生了很大的影响。”僧肇大师以《肇论》奠定他在哲学、以及佛教“解空第一”的地位，唯其一人。

近代僧人苏曼殊，闻名于僧俗两界。

中日甲午战争爆发后，随父返回广东。据说12岁就披剃出家于广州长寿寺，后在雷峰海云寺受具足戒。又一说法：他在1898年东渡日本，先于上野学校学习西方美术，后入早稻田大学学习。曾游学于

泰国，跟随乔悉摩长老学习梵文。1903年回国后出家为僧。在寺院生活的时间不长，便外出参学云游，过着“云行流水一孤僧”的生活。世人称其为“非僧非俗”、“亦僧亦俗”，影响颇大。

他精通梵、英、法、日、等多种文字，在短短的一生中，主要从事教育事业和诗歌、小说的创作以及中外文学作品的翻译，同时创作随笔，并工绘画，是一位多才多艺的教育家、翻译家、文学家和诗僧，其中以诗最为著名。曾于杭州灵隐寺著《梵文典》八卷，任上海《民国日报》翻译，译有雨果的《悲惨世界》，应杨文会之请，任教于南京金陵刻经处祇洹精舍。小说方面著有《断鸿零雁记》、《绛纱记》、《非梦记》等，都是以佛教为题材，书中男女主角，最终一致遁入空门而告终。当时，苏曼殊不但在佛教内影响大，文学界也影响深远，文学青年学习他的文学风格而为荣，成为文学界一个热潮。然而，这样的天才在自己的人生中只度过34春秋，而告终结。

人间无常，
美丽短暂。

花与人不同，但“事有可鉴，理有可通。”对于王勃、僧肇、苏曼殊来说生命虽短暂，但他们短暂的人生中确也曾美丽过。美丽无需长久，即使是昙花一现。

人生看得几清明

宋代大文学家苏东坡诗云：“梨花淡白柳深青，柳絮飞时花满城。惆怅东栏一树雪，人生看得几清明。”想那苏学士清明踏青，看到郊外雪染的梨花，回味自己的身世，面对磨难中所见到的大自然中的旖旎风光，心中由衷的发出了如此感慨。

诗人的一生可谓起起落落、坎坷颇多。但是，无论时逢不意，还是遭遇小人；无论“乌台诗案”还是一滴再贬之后，他总能以“一蓑烟雨任平生”的姿态笑傲尘世，总能以一种达观的心态面对现实，在坎坷的路途中迈出铿锵的步履，吟啸而前行。诗的最后一句中“清明”语意双关，既指时令，也指政治、社会和人心的清平明正。

而我之所以看到这诗而起共鸣，原是着意“惆怅”一词，心有戚戚。想是自己在生活的道路上追求太多，缺了知足常乐的心，成天把自己沉浸在无谓的忙碌里，把自己浸渍于一种世俗而无聊的氛围里，人际关系多了复杂，少了简单；脚步之间多了匆忙，少了从容；感叹世态炎凉，却不能够跳出三界外。思无清静，心灯蒙上尘垢。

其实仔细想想，生活中，有许多的事情，原本都是非常简单的，只是我们人为把它复杂化、扩大化了，如此往往会变简为繁，避实就虚。这个所谓的人为作用，说到底还是我们的心在作怪，看不到事实的真相，在是与非的混沌下失去清明的判断能力。

月船禅师是一位善于绘画的高手，可是他每次作画前，必坚持购买者先行付款，否则决不动笔，这种作风，给社会人士经常有微词批评。有一天，一位女士请月船禅师帮她作一幅画，月船禅师问：“你能付多少酬劳？”“你要多少就付多少！”那女子回答道：“但我要你到我家去当众挥毫。”

月船禅师允诺跟着前去。原来那女子家中正在宴客，月船禅师以上好的笔为她作画，画成之后，拿了



酬劳正想离开。那女士就对宴桌上的客人说道：“这位画家只知要钱，他的画虽画得很好，但心地肮脏；金钱污染了它的善美。出于这种污秽心灵的作品是不宜挂在客厅的，它只能装饰我的一条裙子。”说着便将自己穿的一条裙子脱下，要月船禅师在它后面作画。月船禅师问道：“你出多少钱？”女士答道：“随便你要多少。”月船禅师便开了一个特别昂贵的价格，然后依照那位女士要求画了一幅画，画毕立即离开。

很多人怀疑，为什么只要有钱就好？受到任何侮辱都无所谓。月船禅师，心里是何想法？原来，在月船禅师居住的地方常发生灾荒，富人不肯出钱救助穷人，因此他建了一座仓库，贮存稻谷以供赈济之需。

又因他的师父生前发愿建寺一座，但不幸其志未成而身亡，月船禅师要完成其志愿。

当月船禅师完成其愿望后，立即抛弃画笔，退隐山林，从此不复再画。他只说了这样的话：“画虎画皮难画骨，画人画面难画心。”钱，是丑陋的；心，是清明的。

有禅心的人，不计人间毁誉，像月船禅师，以自己的艺术素养，求取净财救人救世，他的画不能以一般画来论，应该称为禅画了。因为他不是贪财，他是舍财，可是世间人有多少人能懂得这种清明的禅心呢？

《菜根谭》云：“人生只为欲字所累，便如马如牛，听人羈络；为鹰为犬，任物鞭笞。如果一念清明，淡然无欲，天地也不能转动我，鬼神也不能役使我，况一切区区事物乎！”

假如人自己不为物欲情欲所困扰，自己能看开名利，又怎能不见梨花、杨柳那样的清明美景呢？同理，世间本来没什么苦乐分别，这一切皆由人心的贪图和执著而产生。好名之人必为虚名所苦，重利之人必为贪利所困。所谓的苦海固然有物累，但人心的蒙昧则是堕入苦海的主要原因。

现代人的精神生活普遍呈现着紧张、焦虑、空虚和不安。一般而言，人们的物质生活是丰裕的，但在心灵上却显得赤贫。不知道每天都在忙些什么，夜深人静时又常常觉得怅然若失。许多人为了避免这种空虚，开始一头栽进电视节目、整晚打麻将，或者置身灯红酒绿、吸毒麻醉或步入淫色之乡。事实告诉我们，许多精神上的困扰源自心灵的空虚与迷茫。它使一个人看不出生命的意义和光明面，从而堕落迷失。

佛教认为：一切烦恼皆由心生，心中欲望过盛，便只能在虚幻中漂泊。欲求愈多，匮乏愈甚，人愈贫穷。唯有抛弃杂念，无欲无求，方可找回真实的自我。因此禅宗思想提倡“万法尽在自心中，顿见真如

本性”，即为迷途世人指引明道，还内心一片清明。

我们学禅，其实是在寻找自己真正的自我，自己迷失的心灵。禅的智慧让我们可以清醒的生活，觉察生命的喜悦，以及清净无染的光明。让我们透过心灵的安定和净化，从执著与对立的思考中解脱出来，不再只是生活在成见和限定性思考之中，不再只是用防卫的态度生活，而能跃入一个宽广的心灵世界，并发现真正的自己。这时，努力去生活，去实现人生，但没有执著和不安。

当我们从各种成见、偏见、私心和自我中心的系缚中解脱出来时，理性变得清明，心灵世界里的智慧得到苏醒。思考和觉察力必然现前，于是思想便可以解脱种种限定性思考，而入于智慧的直观，从而展开宽阔的心灵生活和视野，得到满足、喜悦和自在。这时，回过头来思考生活中的事务，就变得清朗又有思路，我们也就清醒的生活与工作。

释迦牟尼佛正觉后说的第一句话是：“大地众生皆有如来德性，只因妄想，无明不能证得。”其意是指所有的人本性都是觉者，都有佛性，只是一般人的杂念太多，本性污染，不明缘起因果的道理，所以不断的在沉沦，不能正觉本性。

马祖道一禅师上堂说法亦云：道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趋向皆是污染。

这一段语录，不妨用另一位庆福圆满禅师的话来解释：何为污染，即今所说，种种言辞，岂不是污染，说心说性，亦是污染，说玄说妙，亦是污染，坐禅息定，亦是污染，著意思惟，亦是污染，只今恁么形书纸笔，亦是特地污染。除此之外，且如何是洁白无染处？良久云：金刚宝剑当头截，莫管人间是与非。

如此嘉言，亦如划破黑暗，敲碎昏昧的钟声，让万物清明，以本来面目呈现。

试问诸君：人生，看得几清明？

使人真正快乐起来的，不是世界上各种新鲜事物和刺激，而是我们时刻拥有一颗宁静的心。在这个充满各种诱惑的世界上，人们都喜欢新鲜和有刺激性的生活。其实，新鲜和刺激的东西并不长久，来自这些东西的快乐，不可能成为永恒的快乐，就像看戏一样，再精彩的戏也有结束的时候，一旦这个时刻来临，不管你多么舍不得，你也必须看着幕布落下，片段不可能成为永恒。

我们应该知道，内心的宁静是不可缺少的，宁静的内心能够洞察人自己的想法，还会知道世界的常态就是变化的。宁静的心不惧怕困难，懂得如何保持自在之心，懂得消解烦恼，这样的人就属于会生活的人，生命只属于这种人。

在一个郊区有个农人，逢人便诉苦，他说自己倒霉透顶了，十二头牛全部跑掉了，他老是问别人有没有看到他的牛。他还说，他有两亩芝麻地，都被虫子吃光了。他觉得自己是这个世界上最不幸的人。他找到一位师父，要师父帮他解脱，这位师父看着他，只是微微地笑了笑说：“幸好我没有十二头牛！”师父的意思是很明确的，不拥有某种东西，自然就不会有失去这种东西的烦恼。当然要求人们什么都不拥有，机乎是不可能的，那么，人们就只能在失去某种东西后，尽量调整内心的平衡，就当自己从来不曾拥有某物。

我们经常说对症下药，世界上有很多种疾病，也有很多种药，但一种药不可能治好所有的疾病，对于人的心所生的疾病而言，它所需要的药却永远都是慈悲与智慧。

当你不再忙忙碌碌，也不再为了一些表面的目的而操劳，你自然就会在自己的心里遇到平和。可见，平和不是外在的，而是藏在人们心里的，你也不用着急去找它，它只要安静地去发现就可。

很多人在想寻求内心平和的时候，选择了远离

城市的深山，然而，家庭和社会，并不是真正阻碍人们内心变得平和的原因。平和是心内的，而不是外在的，所以，心外是找不到人们想要的平和。

不管你走了多远，花了多少时间，你仍然远离自己内心的平和。快乐的出现也是同样的道理，如果你心中装着快乐，那么你不用走任何一步路，都与快乐同在，如果你的心里本来就没有快乐，那你也就与快乐无缘了。还有祥和与智慧也一样，一颗祥和的心，总是欢喜而逍遥的，一颗有智慧的心，能从世界上的每一棵树、每一只鸟那里看出真理来。

绚丽的色彩，看起来会很美，但不一定最动人心；宁静之景，却一定会搅动人们内心那个极乐世界的微风。如果用宁静的心去观照，没有什么不是美丽的，处处黄花，皆是般若；丛丛翠竹，都是法身。一花一世界，一叶一如来，倘若心灵美丽，当下就是极乐世界。

保持 内心的宁静



幸福人生的起点

文 | 惟珍

回到家的小彦，把鞋一脱，就急忙地跑进客厅，扭开电视，观看自己最爱的卡通片。工作忙碌的妈妈，回到家还要处理琐碎的家务事，一眼望见那双鞋子，眉头一皱，“小彦，把你的鞋子摆进鞋架里！”看得投入的小彦撒娇要妈妈帮忙摆好鞋子，妈妈厉声不允，“自己的鞋子要自己摆好！”小彦这才心不甘情不愿地照办了。

事隔数日，淡忘此事的妈妈，却又重演了这一幕，小彦对妈妈说，“妈妈，你不是说自己的鞋子，自己要摆好吗？”

此时，尴尬的妈妈应该承认错误，摆好鞋子；还是顾及“大人”的面子，含糊托辞呢？小彦的妈妈选择了前者。

这位妈妈是我的朋友，当我们谈起如何以正见处理事务时，她和我分享了个经历。她说，要不是孩子的提醒，她也不知道这件“小事”，如此深植孩子的心中。她更是感恩，孩子是她的一面镜子，让她上了一堂活生生的课。

对于处理日常生活中的种种事务，身为佛弟子的

我们都希望以“正见”作为引导，做正确的事，以扬善止恶。但是在面对问题和考验时，周旋在对错之间，不知该如何事好？这让我更想进一步了解正见的意义与作用。

在印顺导师的《成佛之道》里提到：

正见，是正确的见解，见与知识不同，见是从推论而来的坚定主张，所以正见是“择善而固执之”的。学佛要有正见，如开始旅行，要对旅途先有一番正确的了解，而确信这是到达目的地的正路。正确的认识，不一定成为正见。如现在听说地球绕日而转，可说是知识；但伽利略为了这一知识，不惜为基督教所迫害，囚禁，这才是见。所以，要将正确的知识，时时修习，养成坚定的正见。

普觉约稿



导师进一步解释，正见有世间正见以及出世间正见。依人世间的正见来说，就是“人生之正确见解”。也就是正确的人生“观”。观察人生的意义，人生应遵循的正道，从正确观察而成为确信不移的定见，便是正见。而世间正见建立在相信世间“有善有恶”、“有业有报”、“有前生有后世”以及“有凡人有圣人”这四点。

出世间的正见则建立在见苦集灭道分明四谛之理，这有别于凡夫所修的正见。在还没有达到圣人修的正见时，凡夫如我，回想自己的成长过程中，叛逆的年少时期，对父母的劝告充耳不闻；念书的时候，学习是为了考试；毕业后，踏入社会，开始在人际关系中，碰上钉子；从失败中获得种种教训，点点滴滴筹集成为我的人生资粮，改变我处世待人的态度，省却了不少不必要的烦恼。

在面对抉择，解决问题时，总是回到自心，问问自己的动机，答案也显而易见。我们时常不自觉地随着外境而转，考量问题时，总是审查外在的条件多于内心的真正需要，容易受外人言语的影响，直到结果产生后，才懊恼不已。

人生的价值观，从正见得以建立，这才能真正做到不伤害别人，解决问题，找到自己。佛陀说，八正道乃通往涅槃的道路，而正见，作为八正道之首，占有非常重要的位置，所谓一通后面七支也会通。通过生活中学习培养正见，走在佛陀的古道上，想必这才是通往幸福的起点。



《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、环保的精美散文。

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。

普陀钟馨：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，阐明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、投稿邮箱：MAGAZINE, 88 Bright Hill Road, Singapore 574117
投稿邮箱：chuanxing@kmspk.org
电话：0065-68495355

人生难得一知己

古人十分珍视彼此之间的友谊，他们为了朋友可以倾囊相助，有时甚至不惜生命。他们互把对方称为自己的知己。知己之间的这种深厚的情谊被后人传为佳话，成为真诚友谊的生动教材。

春秋战国时期，管鲍之交的故事就是典型的例证。管仲和鲍叔牙是齐国一对交情很好的朋友。管仲年轻的时候家里很穷，又要奉养母亲，鲍叔牙知道了，就找管仲一起投资做生意。做生意的时候，因为管仲没有钱，所以本钱几乎都是鲍叔牙拿出来投资的，可是，当赚了钱以后，管仲却拿的比鲍叔牙还多，鲍叔牙的仆人看了就说：“这个管仲真奇怪，本钱拿的比我们主人少，分钱的时候却拿的比我们主人还多！”鲍叔牙却对仆人说：“不可以这么说！管仲家里穷又要奉养母亲，多拿一点没有关系的。”有一次，管仲和鲍叔牙一起去打仗，每次进攻的时候，管仲都躲在最后面，大家就骂管仲说：“管仲是一个贪生怕死的人！”鲍叔牙马上替管仲说话：“你们误会管仲了，他不是怕死，他得留着他的命去照顾老母亲呀！”管仲听到之后说：“生我的是父母，了解我的人可是鲍叔牙呀！”后来，齐国的国王死掉了，大王子诸当上了国王，子诸每天吃喝玩乐不做事，鲍叔牙预感齐国一定会发生内乱，就带着王子小白逃到莒国，管仲则带着王子纠逃到鲁国。

不久之后，大王子诸被人杀死，齐国真的发生了内乱，管仲想杀掉小白，让纠能顺利当上国王，可惜管仲在暗算小白的时候，把箭射偏了，小白没死。后来，鲍叔牙和小白比管仲和纠先回到齐国，小白



文 | 远尘

就当上了齐国的国王。小白当上国王以后，决定封鲍叔牙为宰相，鲍叔牙却对小白说：“管仲各方面都比我强，应该请他来当宰相才对呀！”小白一听：“管仲要杀我，他是我的仇人，你居然叫我请他来当宰相！”鲍叔牙却说：“这不能怪他，他是为了帮他的主人纠才这么做的呀！”小白听了鲍叔牙的话，请管仲回来当宰相，而管仲也真的帮小白把齐国治理的非常的好。

后来，大家在称赞朋友之间有很好的友谊时，就会说他们是“管鲍之交”。

古代被人传颂的另一著名的真挚情谊是钟子期和俞伯牙的故事。俞伯牙是战国时期晋国的音乐家。

他从小就酷爱音乐，他的老师成连曾带着他到东海的蓬莱山，领略大自然的壮美神奇，使他从中悟出了音乐的真谛。他弹起琴来，琴声优美动听，犹如高山流水一般。虽然，有许多人赞美他的琴艺，但他却

认为还没有遇到真正能听懂他琴声的人。俞伯牙就这样一直在寻觅自己的知音。

有一年，俞伯牙奉晋王之命出使楚国。八月十五那天，他乘船来到了汉阳江口。遇风浪，停泊在一座小山下。晚上，风浪渐渐平息了下来，云开月出，景色十分迷人。望着空中的一轮明月，俞伯牙琴兴大发，拿出随身带来的琴，专心致志地弹了起来。他弹了一曲又一曲，正当他完全沉醉在优美的琴声之中的时候，猛然看到一个人在岸边一动不动地站着。俞伯牙吃了一惊，手下用力，“啪”的一声，琴弦被拨断了一根。俞伯牙正在猜测岸边的人为何而来，就听到那个人大声地对他说：“先生，您不要疑心，我是个打柴的，回家晚了，走到这里听到您在弹琴，觉得琴声绝妙，不由得站在这里听了起来。”

俞伯牙借着月光仔细一看，那个人身旁放着一担干柴，果然是个打柴的人。俞伯牙心想：一个打柴的樵夫，怎么会听懂我的琴呢？于是他就问：“你既然懂得琴声，那就请你说说看，我弹的是一首什么曲子？”

听了俞伯牙的问话，那打柴的人笑着回答：“先生，您刚才弹的是孔子赞叹弟子颜回的曲谱，只可惜，您弹到第四句的时候，琴弦断了。”

打柴人的回答一点不错，俞伯牙不禁大喜，忙邀请他上船来细谈。那打柴人看到俞伯牙的琴，便说：“这是瑶琴，相传是伏羲氏造的。”接着他又把这瑶琴的来历说了出来。听了打柴人的这番讲述，俞伯牙心中不由得暗暗佩服。接着俞伯牙又为打柴人弹了几曲，请他辨识其中之意。当他弹奏的琴声雄壮高亢的时候，打柴人说：“这琴声，表达了高山的雄伟气势。”当琴声变得清新流畅时，打柴人说：“这后弹的琴声，表达的是无尽的流水。”

俞伯牙听了不禁惊喜万分，自己用琴声表达的

心意，过去没人能听得懂，而眼前的这个樵夫，竟然听得明明白白。没想到，在这野岭之下，竟遇到自己久久寻觅不到的知音，于是他得知这个打柴人名叫钟子期，就和他喝起酒来。俩人越谈越投机，相见恨晚，结拜为兄弟。约定来年的中秋再到这里相会。

和钟子期洒泪而别后，第二年中秋，俞伯牙如约来到了汉阳江口，可是却没等到钟子期前来赴约，于是他便弹起琴来召唤这位知音，可是又过了好久，还是不见人来。第二天，俞伯牙向一位老人打听钟子期的下落，老人告诉他，钟子期已不幸染病去世了。临终前，他留下遗言，要把坟墓修在江边，到八月十五相会时，好听俞伯牙的琴声。

听了老人的话，俞伯牙万分悲痛，他来到钟子期的坟前，凄楚地弹起了古曲《高山流水》。弹罢，他挑断了琴弦，长叹了一口气，把心爱的瑶琴在青石上摔了个粉碎。他悲伤地说：我唯一的知音已不在人世了，这琴还弹给谁听呢？”

两位“知音”的友谊感动了后人，人们在他们相遇的地方，筑起了一座古琴台。直至今日，人们还常用“知音”来形容朋友之间的情谊。

现代社会中有很多人将物质利益作为人与人之间情谊的砝码。人与人之间的交往很难得像古人那样重情，与之相反的是带有很大的功利目的。古人那种“管鲍之交”的真诚友谊已很难再见到。在他们心中，当你对他们有用处时，他们会对你卑躬屈膝、讨好逢迎，而一旦你对他们没有用处时，他们便会拂袖而去、弃之不顾。难怪古人说：“有酒有肉亲兄弟，急难何曾见一人。”于是，很多人对现实发出了“人情淡薄”、“人走茶凉”的感叹。

人生得一知己足矣，可是人生又是难得一知己。如果我们在与人往来时，去掉一些自私之心，多为别人着想，也许就能够找到知己。

放生·小记

文|王春华

天下午，我骑着自行车下班，途中路过水果摊，见西瓜特别水灵，便挑了一个称重付钱。刚付了西瓜钱，就听旁边传来一陌生男子在叫卖野生乌龟。我走上前去一看，一郊区农民模样的中年男子拎着一个网兜，网兜里擦着两只小乌龟，身子绿莹莹的，像是野生的。男子的吆喝声引来了不少观看的人，这时，路边一个饭店的老板闻声出来问价，中年男子说要120元。

我当时看到两只小乌龟被困在网兜挣扎的样子，真想掏出钱包买下乌龟放生。我钱包里正好有120元，可转念一想，若是买了乌龟，两天的菜钱就没有了，还得拎着乌龟去公园湖泊放生，麻烦。于是到口的话又咽了下去，拎着西瓜走了。

吃了晚饭，我和先生谈及了下午想买乌龟放生又没有买的事，先生一听，马上批评我说：“你也太小气了，太缺乏慈悲心了。”

当天夜里，两只乌龟来托梦了，它们纷纷指责我见死不救，那只小一点的龟脸儿对着我哭泣，豆大的泪珠儿一滴一滴滚落下来。我猛然一惊，出了一身冷汗，呼啦一下坐了起来，心突突地跳个不停！

梦醒之后，我再也睡不着了。回想梦中乌龟的泪珠儿，我心里深感后悔，仿佛自己是个凶手似的。我赶紧下床来到书房，跪在佛菩萨面前忏悔。

这件事给我心里投下的阴影，好长一段时



间都拂之不去，成了我心灵上的伤痛。之后只好把平时念佛的功德，回向给那两只小乌龟。

又一日，我还是骑着自行车下班，在原来那个水果摊旁，又有一个农民在叫卖野生乌龟。我一听内心猛然一惊，寻声望去，只见一中年男子用塑料绳拎着一只乌龟叫卖。那是只老乌龟，颜色黄绿，圆滚滚的身子有篮球那么大，头缩在龟壳里，一动不动。

我停好自行车，迅速奔向男子，一把夺过他手中的乌龟，忙问：“多少钱？”男子说便宜卖200元。我一听暗暗叫苦，因为汶川地震我刚捐了1000元，口袋里只有100元。我拎着乌龟看，见完好无伤，便求男子能不能少一点。我向那男子解释说我想买了它放生。男子一听我刚捐钱给四川灾民，今天又要买乌龟放生，大为感动，对我说既然放生那就100元好了。

我大喜，付了100元给男子，拎着乌龟回头便朝半山公园走去，那里有一个野生水塘，水面较大，水质相对较好，放在塘里肯定能活。

老乌龟与我真是有缘，一路上，乌龟似乎知道了我的心意，缩在龟壳里的头和爪子都伸出来了，脖子扭来扭去的，两只绿豆大的眼珠子好奇地看着这个熙熙攘攘的陌生世界。

到了半山公园，立即引来了一群在公园里健身的群众，

他们纷纷跟随我来到水塘边，我选了一块凸出的石头蹲下。乌龟一到塘边，一下子变得欢快起来，它两眼对我看了一会儿，像是要与我话别，又像是在感谢。接着，它脖子伸得老长，四爪乱刨，挣着要往水里去。

此景此情，乌龟通人性的样子和它那求生的迫切弄得我泪水涟涟，我急忙掏出小刀，把塑料绳割断，还没捧起它，它便一头栽倒在塘岸的石头缝隙里，卡住了。

大家看到乌龟被卡住之后，都为之焦急。我连忙站起身来，合掌念“皈依佛，皈依法，皈依僧，南无阿弥陀佛……”愿它早日脱离三途，往生极乐。说完便将它从缝隙里捧出来，放到水中去。

一入水中，乌龟便安详了，它在水中迟尺不肯

游去，那伸长的脖子在水面上向我高高地摇晃很久，然后伸直四爪，摇摆着长长的脖子，慢慢沉入绿莹莹的湖水中。

所有的旁观者都为之感动，大家或流泪或鼓掌，都在庆祝乌龟获得了新生，我也长舒了一口气，站起身来，才发现身后站了几位时髦的青年男女，他们在窃窃私语的说：“这叫做放生，这位阿姨肯定是学佛的居士。”

阿弥陀佛！我再次合掌为乌龟祈祷。此刻，我突然感觉这世界是多么的美好。我内心怎么能不感动？听，连一些读书的小孩子也懂得“居士”的名称。此刻的西天，太阳隐没之处，云彩如火如荼，整座城市都笼罩在一片金黄色的霞光中。



光明坊是一站式提供身心自在的殿堂。它引导您找寻内在的智慧、心灵的安宁与无尽的快乐。

通过多元化鼓舞人心、洗涤心灵的书籍，让人松懈的音乐光碟及种种的生活产品，一一滋润我们的身心灵。

让我们开始这段心灵之旅：感受一种再生；进入一个充满全新意义、愉悦与祥和的人生。

Awareness Place

WWW.AWARENESSPLACE.COM

AWARENESS ENTERPRISE PTE LTD
88 BRIGHT HILL ROAD SINGAPORE 574117
OUTLET 65 6452 1732
OFFICE 65 6649 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

佛教与食物



文 | 圆缘

食 物是延续我们生命所必须的，可以说和我们的关系最为密切。一般的食物多是指我们日常生活中吃的饭菜等饮食，这是从狭义的物质方面来说的。广义的来说，食物包括物质和精神两方面。在佛教中，对食物的看法更趋于广义，所有能滋养我们身体和心灵的东西，都被称为食物。

“食”的梵文是ahara，有牵引、延长、长养之意，不仅仅是指饮食，还指能牵引、维持、培育有情身心及能圣者法身之精神或物质的条件。《大智度论》卷三中说：“比丘以乞食资养色身，清净延命。”比丘，有乞士的含义。乞士就是：（1）上乞佛法以养慧命；（2）下乞饮食以养色身。从比丘一词中，可以见得出家僧人是离不开饮食的。

佛门还有句俗语：“法轮未转，食轮先转”。过去，佛教寺院举行大法会时必有说法，“说法”是转法轮；又必行斋食，斋食称为食轮。现在，法会还未开始，厨房里已经开始准备斋饭了。这便是“法轮未转，食轮先转”。

不但出家比丘要饮食，就是佛祖释迦牟尼也需要饮食。《金刚经》一开头就向我们如实展现了佛陀持钵乞食的情景：尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。佛陀亲自托钵上街挨家挨户乞食，解决自己的饮食问题。

食的种类，一般而言，分为世间食和出世间食。

世间食，依经记载分为四种：

第一种是段食，以香、味、触三者为体，鼻子闻香，身体有微妙的触，这是指我们寻常的食物。由于分段而食，一天要吃三顿，或者吃两顿，分时段地吃，所以叫做段食。

段食又可分为粗、细两类，如米、面、豆等称为粗食；酥油、香气及各种饮料为细食。而光、电、火、风虽不能食用，但能长养生命，因此也属于细食。

第二种是触食，又称作细触食、细滑食、温食、乐食，即指感触。是生命对其所取之外的外境产生喜乐等觉受，而摄益心灵、心识。由之长养诸根大种，所以称之为

食。六根对六尘，即“眼、耳、鼻、舌、身、意”对“色、声、香、味、触、法”这个接触，称为触食。

第三种是思食，又作念食、意食等，指意业或意念。我们意识思念所欲之境，攀缘过去和未来，这样子称为思食。通俗一点讲就是心里面抱着一种希望，以这个为动力，然后就会去努力追求结果。

第四种是识食，识是指即执取身心的，与染爱相应的识，有维持生命延续，帮助身心发展的力量。就大乘来说就是指第八阿赖耶识，而小乘则是指第六意。众生的六识借由段食、触食、思食的势力而执持身命为不坏，所以称为食。

出世间食，依经记载有五种：

第一种是禅悦食。修行人能够得禅定之乐而长养诸根慧命。

第二种是法喜食。修行人闻法生欢喜心，身心愉悦。

第三种是愿食。修行人发大誓愿而持身修行六度万行，长养一切善根。

第四种是念食。修行人常持正念，念出世间之善根而不忘，以资养法身慧命，让我们念念相续不断，念念觉悟成佛，这样子是念食。

第五种是解脱食。修行人解脱恶业的系缚，于法得自在，以长养一切善根终至得涅槃之乐。

我们的生命经由世间食所述的四种方式来摄取长养身心的资本，在《四分律》中载：“有五种食：饭、干饭、面、肉、鱼”，其中前三种食都是由植物制成。而肉、鱼由于违背不杀生戒，因而修行人不食。

通常植物可供我们食用的部分为：根、茎、叶、花、果。这就是我们所说的粮食类植物。梵本的《楞伽经》指出适合修行者吃的食物有十三种：米、

大麦、小麦、绿豆、豆、红豆、酪、胡麻油、蜜、粗糖、黑糖、蜜糖、糖汁。

粮食类的植物不光和修行人的日常生活息息相关，还经常被用来作为比喻。比如经典中经常以稻的普遍与众多，来比喻菩萨了达义趣，善于说法，遍满十方；以豆子在沸汤中翻滚的状态，来形容地狱众生受苦的状态；以胡麻极多的数量，来比喻无量诸佛；以甘蔗的不容易枯死来比喻永远不会衰颓的事物；以芭蕉来比喻虚幻不实的事物……

《阿含经》里还有说：世尊告阿那律曰。一切诸法。由食而住。在眼以眠为食。耳以声为食。鼻以香为食。舌以味为食。身以细滑为食。意以法为食。涅槃以无放逸为食。《维摩经》里面维摩诘居士和迦叶的对话也说：“迦叶住平等法。应次行乞食。为不食故。应行乞食。为坏和合相故。应取抔食。为不受故。应受彼食。斯皆是破五阴法。成涅槃食。”

一切众生由食而存，无食则死。食，看似普通平常之事，可是，佛门中看来又是非常崇高的事。依据《佛说食施获五福报经》上讲：“人持饭食施人，有五福德令人得道。”哪五种福德呢？经中说：“一曰施命；二曰施色；三曰施力；四曰施安；五曰施辩。”

施命：人没有饮食，面色憔悴，不久将会饿死。智者布施他饮食，于是救了他的命。因此，布施饮食，则为施命。“其施命者，世世长寿，生天世间，寿命延长而不夭伤，自然福报财富无量，是为施命。”施色：人没有饮食，面色憔悴，智者布施他饮食，于是，他面色恢复。因此，布施饮食，则为施色。“其施色者，世世端正，生天世间，容光焕发，人见欢喜，稽首作礼，是为施色”。施力：人没有饮食，面色憔悴，身体虚弱无力，智者布施他饮食，于是，他恢复体力。因此，布施饮食，则为施力。“其

施力者，世世多力，生天人间，力无等双……是为施力。”施安：人没有饮食，心神忧愁，坐立不安。智者布施他饮食，于是，让他心神安定。因此，布施饮食，则为施安。“其施安者，世世安稳，生天人间，不遇众殃。其所到处，常遇贤良……是为施安。”施辩：人没有饮食，“身羸意弱，口不能言”。智者布施他饮食，于是，他恢复气力说话。因此，布施饮

母现在者，福乐百年；若七世父母生天，自在化生。”佛在《地藏经》“利益存亡品”中说到：“阎浮众生，若能为其父母，乃至眷属，命终之后，设斋供养，志心勤恳。如是之人，存亡获利。”供养僧宝，是众生最胜福田，能获如是种种功德利益。

食还是佛家修行之道。《云门广录》上，有僧人问云门禅师：“请禅师指示入道的途径。”

云门禅师说：“吃粥吃饭。”吃粥吃饭，是进入佛道的途径。《景德传灯录》第六卷中，源律师请教慧海禅师：

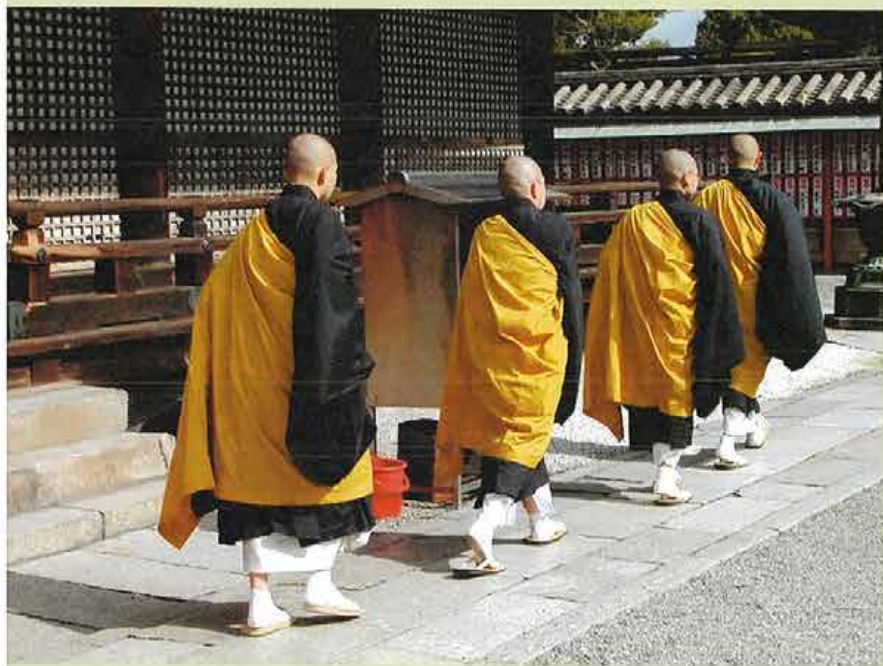
“如何用功？”慧海禅师答：“饿了吃饭，困了就睡。”《五灯会元》第十九卷中记录，一日，守端禅师上堂说：佛有“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”四弘誓愿，我的四弘誓愿是“饥来要吃饭，寒来就添衣，困时伸脚睡，热时爱风吹。”

食怎么成了悟入佛道的途径？原来悟道是在平常的生活之中，悟道的过程仍然没有离开生活。吃饭如何是用功办道？原来禅师吃饭时就在吃饭，没有千般计算、万种思索分别，目前明明了了，这就是用

功办道。我们凡人就不同了，人吃饭时心还在工作那里，甚至人在吃饭，心在烦恼，心在打种种妄想。

《华严经》中，文殊菩萨回答智首菩萨问题时说到：“若得美食，当愿众生，满足其愿，心无羡慕；得不美食，当愿众生，莫不获得，诸三昧味；得柔软食，当愿众生，大悲所熏，心意柔软；得粗涩食，当愿众生，心不染著，绝世贪爱。”因此，不管是法食还是色食都在滋养我们，我们应知食处、应明食用。

随缘食，平等食，欢喜食，快乐自在！



食，则为施辩。“其施辩者，世世聪明，口说流利，无所踟躇……闻者欢喜，靡不稽首，听采法言。”

《食施获五福报经》中还讲到，如果有人布施一切饮食物品，“在所生处，见现在佛”，受佛得度而成佛道。

《盂兰盆经》说：“七月十五日，僧自恣时，当为七世父母，及现在父母，厄难中者，具饭百味、五果……供养十方僧……现世父母，六亲眷属，得出三途之苦，应时解脱，衣食自然。若父



中国古代僧侣 西行求法之考究

文 | 吕春

《西游记》不仅是一部伟大的文学作品，也是一部宣扬佛教的经典著作。《西游记》是以唐代僧人玄奘赴印度求法的事迹为原型演义出来的。实际上，中国僧侣到西天(指古印度)求法并非始于唐代，也不是只有玄奘一人。唐僧取经的故事，是延续千余年的中国僧人西行求法运动的一个艺术缩影。

◎ 西行求法概况

汉地僧人或自发结伴，或受官方派遣求法取经，一般认为始于三国时期的朱士行。东晋时期，众多僧人或为求法，或为朝拜圣地而西去古印度，形成了中国历史上第一个西行求法高潮。隋唐时期，西行印度的僧人也不少，并且出现了对中印两国文化交流影响巨大的人物。宋代是中国僧人赴印巡礼的最后一个高潮，乾德四年(966)，宋太祖派遣僧人行勤等157人西去印度。这是中国历史上朝廷派遣的规模最大的出使印度团队。在北宋初的六七十年间，到古印度取经并且返回者，有138人。这个阶段虽然求法运动依然高涨，但是对中国佛教自身的影响已经不大了。宋代

以后，去印度的僧人就很少了。明朝曾派官僧到印度，也是缺少建树。这与从13世纪开始佛教在印度本土逐渐消亡有关系。

从三国的朱士行到明朝的官僧，一千多年间，西行求法之路的僧人数以千计。他们中的许多人，都是怀着虔诚的宗教感情，明知那是九死一生的险途，仍然勇敢前进。人的信仰可以有不同，但是那种热爱祖国，为了真理和事业不畏艰险，百折不挠，甚至勇于献身殉道的精神，始终是推动一个民族发展的不竭动力，始终值得赞美和弘扬。

在数以千计的古代求法僧人中，三国时期的朱士行、东晋时期的法显、唐代的玄奘和义净，堪称杰出代表。

◎ 朱士行

佛教从公元前2世纪左右传到中国的新疆地区，西汉末年传入内地，此后二百多年，到中土传播佛教的僧人都是来自古印度和中亚各国，还没有内地僧人主动出国求取佛教经典。从三国开始，才出现了汉地僧人出于研究和弘扬佛学的需要，立志西行求法。

三国时代，佛教般若学开始成为一门独立的佛教学问。这是佛教以纯理论形式进入中国思想界的标志。当时魏国有位僧人名叫朱士行，是颍川（郡治在今天的河南禹县）人。他研究《小品般若》，并且经常在洛阳宣讲此经。他在讲经过程中发现，经文往往不连贯，义理不圆满，解释不通。他感叹：《般若经》是大乘佛教的核心经典，译本不完备，太令人遗憾了。于是他立志西行，求取《大品般若经》。

朱士行于魏甘露五年(260)从今天的陕西西安出发，西涉流沙，到达于阗(今新疆和田)，得到《大品般若》的梵文本。他于晋太康三年(282)托弟子将经文抄本带回内地，自己逝世于当地。朱士行虽然没有越过葱岭，今天看来还不是完全意义上的“出国”，但传统上把他作为中国佛教史上西行求法的第一人。他为中国佛教的发展而忘身求法的精神，对后代的西行求法者有巨大的鼓励作用。

◎ 法显

从东晋到南北朝初期，出现了或为求法取经、或为观瞻圣迹而西行印度的高潮。在当时数以百计的西行者中，事迹最感人、影响最深远的是法显。

法显俗姓龚，平阳(今山西临汾西南)人，早年出家。他感慨汉地律藏不完备，立志西行求取。弘始元年(399)，他从长安踏上西行之路。根据有关史料考证，当时法显的年龄在63岁至66岁之间。他经过中亚进入北印度，总共游历了将近30个国家，首尾经历了14年。后从狮子国(今斯里兰卡)搭乘商船经南洋群岛返回，于义熙八年(412)在山东牢山登陆。法显游历了中亚、南亚和东南亚许多地方，范围之广，前无古人。

法显的求法之路可谓九死一生。去印度先经历了陆路的凶险：西渡流沙（从敦煌西至鄯善之间

的沙漠地带）时，上无飞鸟，下无走兽；四顾茫茫，莫测所之。唯视日以准东西（根据太阳的位置辨别方向），望人骨以标行路（根据看到的死者遗骨确定道路）。从海路返回过程中的遭遇依然惊心动魄：或受“黑暴雨”的袭击；或因为“粮食、淡水将尽，取海水作食”。除了忍耐肉体折磨，还要遭受精神蹂躏。当一夜暴风雨过后，船上同行的诸位婆罗门竟然认为，船上有位老沙门(指法显)不吉利，所以才遭遇风暴。他们商议要把法显弃置在海中的荒岛上。最后经过施主舍命保护，他才免遭厄运。

法显结伴西行者前后总计有11人，其中6人先后中途折返，1人随胡僧到厕宾（今克什米尔），2人病死中途，1人留住中天竺不归，完成求法壮举的只有法显一人。

法显在印度学习梵书(梵文书写)、梵语和抄写经典时，已经年逾古稀。他的刻苦虔诚曾感动了当地一位居士，替他抄写了《大般泥洹经》。在狮子国无畏山伽蓝，当他见到玉佛像前一把晋地白绢扇时，思念故乡“不觉凄然，泪下满目”。当他的同伴道整羡慕中印度的僧团威仪盛况，发誓不返回时，他为了实现戒律流通汉地的初衷，毅然决定“独还”。正是虔诚的宗教信仰加上炽热的爱国情怀，使法显创造了奇迹，完成了求法壮举。

法显返国后，参与了多部佛教典籍的翻译工作。他撰写的《佛国记》，首次实录了自陆路游历古印度，再由斯里兰卡经南洋群岛航归的伟大旅程。此书至今仍是研究当时中亚、南亚和东南亚历史、文化和宗教的最重要的著作。

◎ 玄奘

在延续千年的赴印留学求法史上，玄奘为祖国争得的荣誉，为中印两国文化交流做出的贡献，以及译

经方面取得的成就，无人出其右。

玄奘（600~664）是缙氏（今河南偃师东）人，为了解决钻研佛法中遇到的疑难问题，决心西行求法。唐贞观元年（627），关中一带发生灾荒，他夹杂在逃荒人流中离开长安，踏上西行长途。他过敦煌城，出玉门关，经过中亚地区，到达古印度，并且瞻仰了众多佛教圣地。大约于贞观五年（631），他到达王舍城，进入当时全印度佛教最高学府那烂陀寺，师从戒贤三藏。5年之后，他又到东印、南印和西印诸国游学。此后返回那烂陀寺从事讲学和著述。

玄奘以学问精湛而享盛誉五印。他被那烂陀寺推为十大德之一，地位尊崇。戒日王对他特别敬重，于641年在曲女城为他召开规模空前的五印度论师大会，届时到会的国王有18位，僧众3000余人，各级官员、婆罗门和诸派沙门2000余人，那烂陀寺僧千余人。作为论主的玄奘将《制恶见论》写出悬挂于会场大门外，请与会者问难。经18日而无人发论，玄奘取得全胜，被誉为“大乘天”和“解脱天”。

玄奘于贞观十九年（645）返回长安，带回经律论520夹，657部。唐太宗请其住长安弘福寺，后移住大慈恩寺。前后20年间，玄奘主要从事佛经翻译，先后译出大小乘经论75部，1335卷。玄奘兼通梵汉，把古代佛经翻译水平提升到新的高度。他还把《老子》和《大乘起信论》译为梵文，传入古印度。他把自己亲见的110国和传闻的28国情况记录下来，撰成《大唐西域记》12卷，此书至今仍然是研究当时古印度和中亚史的最重要的著作。

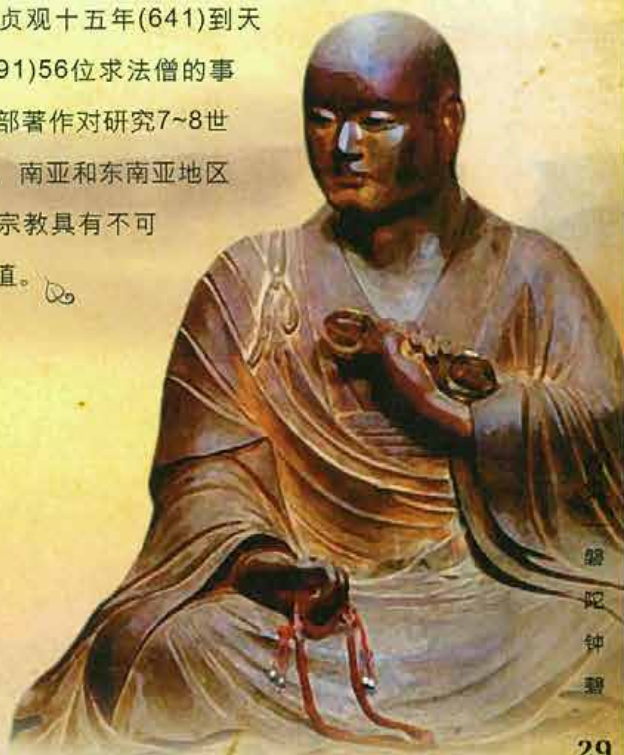
◎ 义净

义净（635~713）是唐代第二位贡献巨大的求法僧人。他是齐州（治所在今河南）人，少年出家，学习佛教和儒教、道教经典。尤其对佛教戒律比较重

视。他仰慕法显、玄奘的事迹，立志赴印求法。高宗咸亨二年（671），义净从今天的广州乘波斯商船前往印度。途经室利佛逝国（在今印尼苏门答腊岛，是马来群岛的宗教中心）时，看到那里的佛教也很兴盛，就居留半年学习。然后再乘船抵达印度。他瞻仰圣地，访师求经，曾在那烂陀寺学习10年。685年，他离开印度再次到室利佛逝国，居住了7年，从事经典翻译和撰述。长寿三年（694），义净乘船回到广州，证圣三年（695）到达洛阳。义净在印度和南海巡游求学25年，经历30余国，带回梵文佛教典籍近400部。

义净回国后，先后在武则天、中宗、睿宗的支持下，来往于洛阳和长安两地翻译经典。总共翻译经典68部，289卷。其中大部分是戒律方面的典籍。

义净在室利佛逝国撰写了两部著作，其一是《南海寄归内法传》，记录所见所闻的印度和南海诸国佛教情况，包括僧人的日常生活，僧团制度和修行规定等。其二是《大唐西域求法高僧传》，记述从贞观十五年（641）到天授二年（691）56位求法僧的事迹。这两部著作对研究7~8世纪的印度、南亚和东南亚地区的历史、宗教具有不可替代的价值。



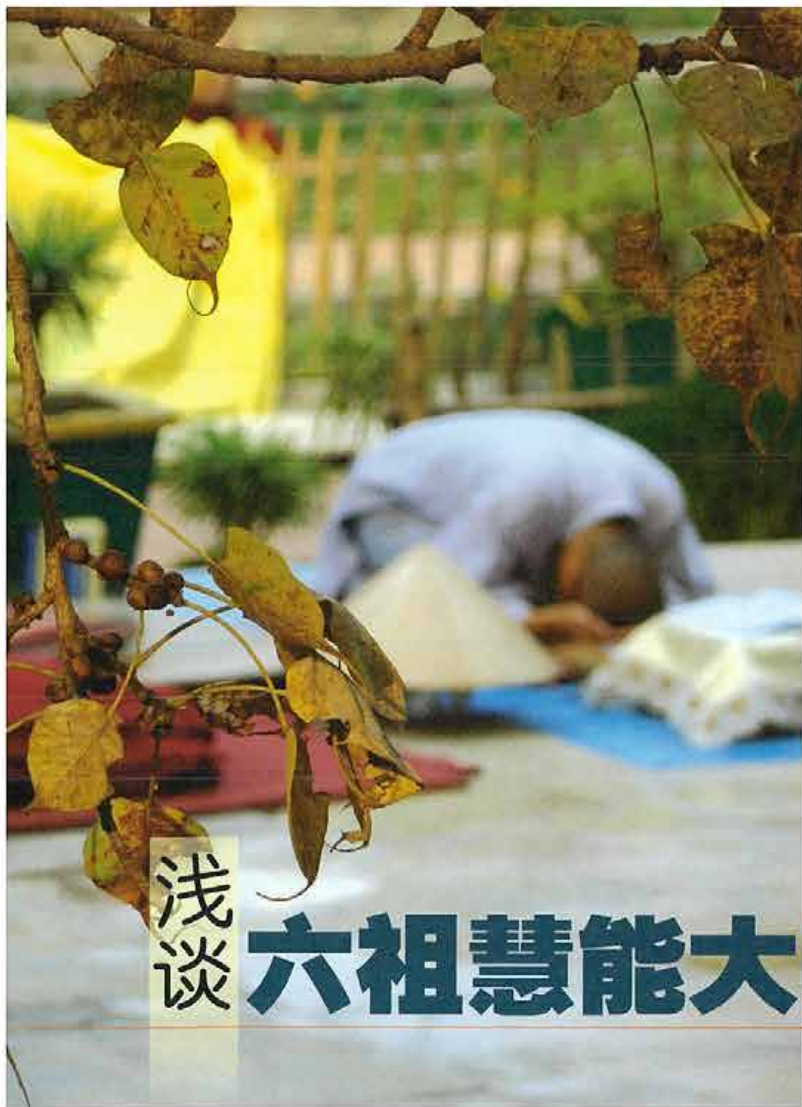
佛教是很讲求功德的，“功德”是佛教中一个经常被提到的话语概念，是许多佛教信徒追求的人生目标。佛教所说“功德”即是指功能福德，是行善后所获的果报，也是在持诵经典供养诸佛所获得的果报。例如慧远认为：“功德者，亦名福德，福谓福利，善能资润福利行人，故名为福……功谓功能，善有资润利益之功，故名为功”。¹“言功德，功谓功能，善有资润福利之功，故名为功；此功是其善行家德，名为功德。”²

佛教最基本的经典《金刚经》中有对功德的说法：“持功德分第十五：须菩提，以要言之，是经有不可思议，不可称量无边功德。如来为发大乘者说，为发最上乘者说。若有人能受持、读诵、广为人说，如来悉知是人，悉见是人，皆得成就不可量、不可称、无有边、不可思议功德。”

关于功德的最著名的一个故事是达摩初见梁武帝的对话：“祖泛重溟，凡三周寒暑，达与南海，实梁普通七年庚子岁，九月二十一日也。广州刺史

萧昂，具礼迎供。表闻武帝，帝遣使斋诏迎请，以十月一日至金陵，帝问曰：‘朕即位以来造寺、写经、度僧不可胜计，有何功德？’祖曰：‘并无功德。’帝问曰：‘何以无功德？’祖曰：‘此但人天小果有漏之因，如影随形，虽有非实。’帝曰：‘如何是真功德？’祖曰：‘净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。’”³崇信佛教的梁武帝见到达摩时就问自己造寺、写经、度僧的行为有什么功德。而达摩却认为是没有功德，因为这种行为只是人天小果有漏之因，虽然可以见到，却不是真实的。

在禅宗另外一部经典《坛经》中，有对这个故事详细的义解。《坛经》疑问品第三：“公曰：弟子闻，达摩初化梁武帝，帝问云：朕一生造寺度僧布施设斋有何功德？达摩言：实无功德。弟子未达此理，愿和尚为说。



浅谈

六祖慧能大师的功德观

师曰：实无功德。勿疑先圣之言。武帝心邪，不知正法。造寺、度僧、布施、设斋，名为求福，不可将福便为功德。功德在法身中，不在修福。”

慧能认为梁武帝度僧造寺等行为只是求福，但福不等于功德。功德在“法身”即自我的本性中。

“见性是功，平等是德。念念无滞，常见本性，真实妙用，名为功德”。慧能大师认为真正的功德是彻见本性，认识到人人具有平等的佛性，不拘滞于妄念而能常常见到自己本性。“内心谦下是功，外行与礼是德，自性建立万法是功，心体离念是德。不离自性是功，应用不染是德。若觅功德法身，但依此作，是真功德。”慧能将功和德分开，功分为几种，包括内心谦下、自性建立万法、不离自性，而德也分几种：外行与礼、心体离念、应用不染。只要做到这几种，就是真的功德了。

“若修功德之人，心既不轻，常行普敬……自性虚妄不实，即自无德，为无我自大，常轻一切故。善知识，念念无间是功，心行平直是德。自修性是功，自修身是德。善知识，功德需自性内见，不是布施、供养之所求也，是以福德和功德别。”这里慧能对如何修功德进行了详细的解释。他认为，修功德之人应该内心很重视功德，常怀敬畏普化之心。如果心里常常轻视别人，自我的观念不断，就是没有功德。而如果认为自己的本性是虚妄的、不真实的，这也是没有功德的，这就是为什么自我会盲目自大。每一个心念都不脱离自性是功，心行平直无碍是德。对自身的本性修养是功，对身体的修养是德。功德要从自性中去体现，而不是供养、布施等所求的。这就是福德和功德的区别。如果能看到自己的本性，不执著于心念，真实妙用，并能谦虚谨慎，符合礼节就是功德。不能轻视别人而自私自负，应该修身养性，珍视自身本性，心中做到刚正平直，离染脱念，就是真正的功德了。

中国禅宗重视人的心性，以“直证本心，顿悟成佛”为宗旨。慧能开创的南宗是中国禅宗的一个宗派，主张以智慧说心性，强调心性本觉，提倡明心见性、顿悟成佛，不但破除了对佛祖的外在权威的迷信和崇拜，而回归自心、见识本性，又将解脱思想和现实人生结合起来，将修道融化在日常生活中，并重视本身道德修养，将修身和修道提升到同样重要的位置。因此，慧能对佛教中功德的获得方式，也就很自然的回注到对自身本性的识见和对本身道德的重视，即所谓“心行平直是功，自修身是德”。

现代社会，佛教信仰颇有复兴之势，但人们更多的是烧香拜佛，或捐献善款，或投资建庙，所修的佛庙宫殿气势辉弘，耗资巨大，所捐的善款动辄成千上万，但是很多人带有很强的功利性，有的求子求孙，有的求官发财，也有的为消灾赎罪，这就像千年前的梁武帝认为的只要度僧、布施就可求得佛的保佑一样，如果从禅宗的观点来看，是没有什么功德的。带有强烈的功利目的的布施是有悖于佛法大义的，不是真实的布施，而只是虚妄的行为，自然得不到其追求的福报，许多人在心里上产生怀疑情绪，同时佛教也在一定程度上失去了僧众应有的信心和尊重。更有甚者，有人籍信众寻求心灵安慰和解脱的心理，借用寺院、佛法等公开敛财，助纣为虐，从根本上丧失了佛教超度人心，与人为善的宗旨了。因此，我们应该纠正这种错误的功德观，大力宣扬六祖大师回归本性，平直无屈的功德观，弘扬佛法正义，为信众真正指出寻求正果，获得真正的功德之路，为众生造福，为社会造福。

1 《维摩义记》卷一（本）云（大正38·429a）

2 大乘义章卷九（大四四·六四九下）

3 《指月录》瞿汝稷著 德贤 侯剑整理 巴蜀书社 1999年 第93页

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

檐角余晖已尽
庭前落叶未扫
掸去一天浮尘
心在鼓面静静地敲

暮鼓

文 | 苦蝉居士

游鱼渐次沉寂
飞鸟安然归巢
游子捋着襟袂
眺望通往故乡的小道

灯火星光闪烁
炊烟暮蔼轻袅
母亲唤儿乳名
倚立村前那座溪桥

青丝已然剃度
枯藤掩映古庙
鼓声穿越篱墙
在静穆的村落间飘



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

光明山普觉禅寺弘法部为了利益大众，而积极的在各个领域付出努力。我们将善巧的把佛法带入各家各户，使你们受惠。

普觉出版社

渴望与直指人心的词句相遇？或寻求克服生活困境的方法？我们每个人都想要快乐与免除烦恼。本寺出版的结缘书籍，影音光碟与杂志将简单明了地告诉您如何在今生与来世达至幸福。请到本寺——光明坊禅修中心（百胜楼，#03-39）或上网至 www.kmspks.org 获取。愿佛法照亮您的生命！

社区发展暨培训部

使参与者在改进自己和社区生活时，具备其所需的知识与技能。本部门将提供培训机会和材料，让他们能获得应用、体验及分享相关知识技能；以使自己和他人的生活更有意义及更有满足感。本部门将把佛法的基本涵义与精华贯彻于我们的活动中。欲知详情，请电邮至 ccd@kmspks.org。

佛法课程与活动

了解什么是正信的佛法。学习各家的禅修法门，或通过合格的法师们所领导的静修营达至对佛法更深刻的领悟。欲知详情，请上网 <http://www.kmspks.org/events/>。

普觉电子周报

普觉是个内容丰富，并激励大众以正念生活的佛教电子周报。同时它也向读者们报道最新的佛教活动。欲订阅，请电邮至 pujue_subscribe@yahoo.com 或上网 www.kmspks.org。

周日周末学校

承办周日周末学校目的是，为了抚育我们年轻一代的菩提种子并让他们萌芽，同时我们更在一个温馨，相互关怀，深具启发性的环境里分享佛法。欲成为佛法志工或报名上学，请致电 6849 5349 或上网 www.kmspks.org。

光明学苑

想寻找一处让您的孩子学习慈悲的地方吗？来光明学苑吧！它是以强调身心全面发展的现代教育理念来培育您的孩子。欲知详情，请致电 6310641/64546686，电邮 tlcsc@kmspks.org 或上网 www.tenderlovingcare.sg。

88环保站

所有植物，动物与人类都是相互依赖而生存的。通过环保把生命力重新注入我们的环境，并发扬你的慈悲心。收集时间：早上7时至晚上7时。欲知详情，请致电 6849 5357/ 9229 2138 或上网 www.kmspks.org。

*w*s*d*p

每周由青年团举办深具启发性并引人深思的青年活动。承办目的在于护持青年的身心发展与修持佛法。欲知详情，请致电 6849 5346，电邮 wsvp@www.kmspks.org 或上网 www.kmspks.org/youth。



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