



烦恼的分母

正确理解佛教的放生

网瘾与色味

虎溪三笑的由来与启示

在与其他教徒相处时，应当求同存异，相互理解，相互包容，与人建立起一种和谐共存的亲密关系。

Cultivating Emotional Balance Through Mindfulness

Venerables Ton Nghiem, Phap Hai, Phap Kham, Hoc Nghiem and Phap Tinh, disciples of renowned Zen master Thich Nhat Hanh discuss emotional balance in Buddhist practice

More Thought Training Meditations

The Secret of the Buddha's Smile

The Art of Living Happily in the Here & Now



Come
embark on a
fruitful journey
with us!

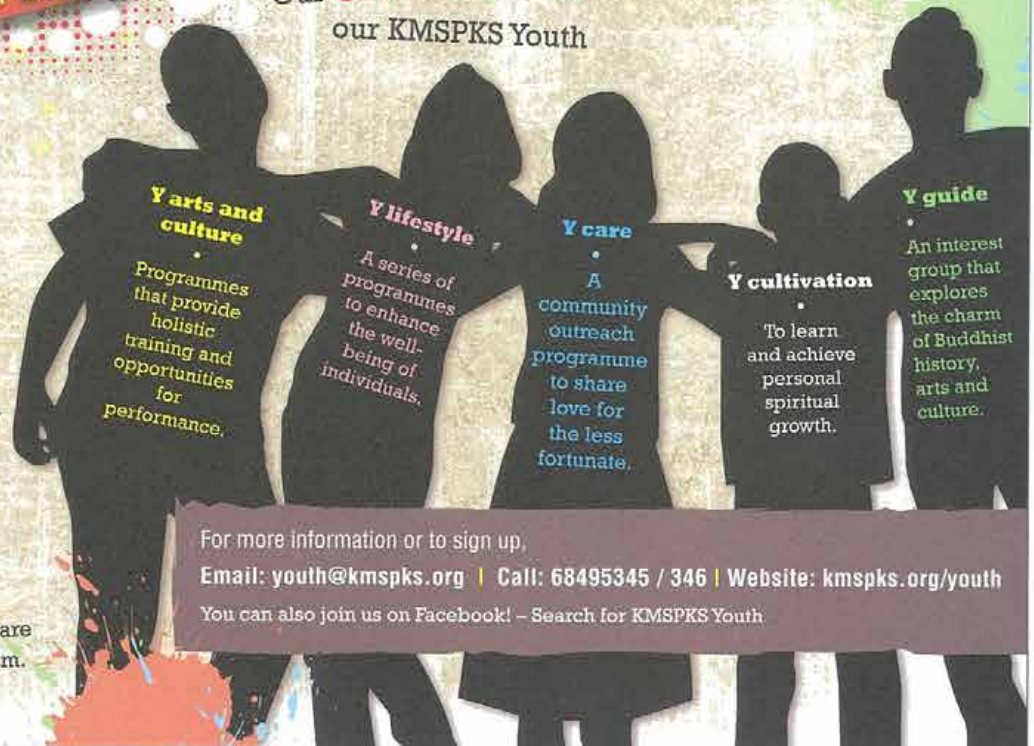
Our **Core Programmes** you can participate as
our KMSPKS Youth

**Be part of Kong Meng
San Phor Kark See
Monastery Youth
(KMSPKS Youth)!**

At KMSPKS Youth, we create a platform for young adults (17 – 35 years old) to:

- * Learn and practise Buddhism with other fellow Buddhist youths
- * Achieve personal and spiritual growth
- * Contribute to the Buddhist communities locally and overseas

We also welcome those who are new or interested in Buddhism.



Y arts and culture

Programmes that provide holistic training and opportunities for performance.

Y lifestyle

A series of programmes to enhance the well-being of individuals.

Y care

A community outreach programme to share love for the less fortunate.

Y cultivation

To learn and achieve personal spiritual growth.

Y guide

An interest group that explores the charm of Buddhist history, arts and culture.

For more information or to sign up,

Email: youth@kmspks.org | Call: 68495345 / 346 | Website: kmspks.org/youth

You can also join us on Facebook! – Search for KMSPKS Youth



**Seeking
Fulfilling Careers?**

Kong Meng San Phor Kark See Monastery (KMSPKS) is an established Buddhist organisation with a vision to be the exemplary spiritual and service sanctuary for the spread and practice of Buddhism; one that is guided by compassion and wisdom to enrich the lives of the community at large.

If you are passionate about joining us in realising our vision and take pride in producing great work, we welcome you to join our big family.

You may send your resume to: hrdept@kmspks.org OR drop by our HR Office @ 88 Bright Hill Road, Singapore 574117 between 9am to 4.30pm (Mon-Fri), except public holidays.

Alternatively, you may log onto: www.kmspks.org and click onto "kmspks", followed by "Livelihood" to view our job vacancies.

**NURTURING
THE YOUNG MIND**

**Recruitment of
Dharma Teachers**

Our mission is to propagate the Dharma to the young, for their spiritual development and well-being through the joy of learning, practicing and sharing, in a warm supportive and inspiring Buddhist environment.

If **YOU** have love for children,
WE love to have you
as a part of our big family!

To make this happen, we are recruiting new Dharma Teachers to support our ongoing programmes.

A place to help others and
oneself to grow spiritually!

PKSSSS

KNOW MORE ABOUT US AT

www.kmspks.org/education/sunschool.html • email: sundayschool@kmspks.org or call 6849 5329

佛法需要实践

有些佛友问：学佛很久，依然长养许多的烦恼，这是为什么呢？原因在于我们落于形式，把佛法当做一门学问，而没有把它作为一种实践修持的工具。学了很多知识，说起佛法头头是道，出广长舌，辩才无碍。而在心性上却是捉襟见肘，于诸烦恼无所对治。

现代的人们，由于生活节奏的加速，像是弓弦不断地蹦的越来越紧。虽然想让自己放松，却苦于找不到一个很好的方法，流于各种情绪的宣泄，以致随业所转。

佛法需要实践，佛法关照心性，它是一种对治内心恐惧、焦虑、烦乱、失落、茫然的工具。要把佛法真实的落实在心性上，通过禅修可以达到内心的安详与自在。

内观禅是很好的实践方法，通过观照五取蕴（色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴），进而了解自身的感受与心念，达到身心的和谐与自在。光明山将开设关于禅修的课程，希望大家积极参与。通过实践禅修，获得内在的法喜，不仅有助我们战胜现代工作中的亚健康状态，同时也有助于我们对治烦恼回归本性。

佛法讲：由戒生定，由定发慧，定慧双运，就是最好的佛法实践。在《梵网经》中云：佛开心地法门。可见佛法重在耕耘心田，不然我们会，入宝山而空回了。只有真正落实践，才能更好地显示出佛法现实利益。不能只让佛法局限在我们的知识层面和流于形式，希望大家一起深入实践，实修实证。

祝贺大家在新的一年里：富贵吉祥、安然自在！



虎溪三笑

文 | 继平

的由来与启示

在佛门中有许多意味深长的佛教典故。这些典故不仅蕴含着深刻的人生哲理，而且也给人以启迪和审美享受。“虎溪三笑”就是这样一则典故。

“虎溪三笑”的典故来源于中国净土宗初祖慧远大师。慧远大师（334—416）是东晋时代著名高僧，也是继道安法师之后著名的佛教领袖。大师出生于仕宦之家。从小喜好读书，十三岁时即随其舅父令狐氏游学于许昌、洛阳一带，读了大量儒家、道家典籍。《高僧传卷六·释慧远传》载，他“少为诸生，博综六经，尤善《庄》、《老》”，致使当时的宿儒贤达，也莫不叹服他学识博深。慧远大师二十一岁时在太行恒山听道安法师讲《般若经》，豁然开悟，于是毅然与弟弟落发出家，正式开始了佛教僧侣生活。

慧远大师出家后师事道安法师，经常夜以继日刻苦学习经典，精心思考佛理禅意，在思悟之后，对佛教教义常有深刻的理解。后来，慧远因避难到过荆州，在往广东罗浮山途径江西庐山时，大师见庐山清静，足以弘法利生，便决定在此驻足。在庐山，江州刺史桓伊为大师建造了东林寺安居。自此以后，慧远大师便在东林寺弘扬戒律与净土，并组织信徒结庐山莲社，东林寺由此成为净土信仰的中心。慧远自上庐山之后，安住三十余年影不出山，迹不入俗，每送客游履常以虎溪为界，如此直至终老。

慧远在庐山时，虽然足不出山，但由于大师声名远播，许多文人士大夫都慕名前来亲近。慧远大师因此结交了大批方外之友。当时在东林寺前有一条小溪，溪水常年潺潺绕寺流淌。慧远大师约束自己，每次送客，不论贵贱，都不过虎溪（即以虎溪为限），若过虎溪，则会有虎的吼叫，以示提醒。

一天，与慧远大师交往最为密切的好友陶渊明和道士陆修静来访，慧远大师与两位老友谈得十分投机。在招待客人结束，大师送客出寺。三人边走边谈，由于谈得十分投缘，慧远大师竟然忘记了足不过虎溪的警戒，不觉之



间已经跨步过了虎溪。此时，山中老虎突然发出吼叫，慧远马上回过神来与两位好友笑语话别，返回寺院。这就是“虎溪三笑”的来历。

对于虎溪三笑的典故，历史上有许多文人都吟诗撰联表示颂扬之意。唐代诗人李白曾作诗：“东林送客处，月出白猿啼。笑别庐山远，何烦过虎溪。”宋代石恪曾作《三笑图》，苏轼作《三笑图赞》作为补白。赞云：“彼三士者，得意忘言。庐胡一笑，其乐也天。嗟此小童，麋鹿狙猿。尔各何知，亦复粲然。万生纷纶，何鄙何妍。各笑其笑，未知孰贤。”苏轼还自作跋曰，“近于士人家，见石恪画此图，三人皆大笑，至于冠服衣履手足，皆有笑态。其后三小童，罔测所谓，亦复大笑。”

清朝唐英曾针对“虎溪三笑”的典故作了一首对联，追溯“虎溪三笑”的故事，颂扬慧远大师没有门户之见，及对净土宗所做的贡献。联曰：

桥跨虎溪，三教三源流，三人三笑语；
莲开僧舍，一花一世界，一叶一如来。

这副对联上联讲述了虎溪三笑的典故，赞扬了慧远大师包容三教的宽广情怀。三人中，陆修静修道家，陶渊明以习儒家为主，慧远大师则虔诚奉佛。慧远大师不以教派的差别作为区分敌友的标准，相反他能理解和包容别人的信仰，所以能够与人建立深厚的友谊，以致于足过虎溪而不自知。后人诗歌歌颂慧远大师与陶渊明、陆修静的情谊：“渊明修静不谈禅，孔老门中各自贤。送别虎溪三笑后，白莲流水两凄然。”下联介绍了慧远创立净土宗的历史渊源。

在中国佛教史上，佛教与道教和谐共存的时期并不长。更多的时候，是佛教与道教之间的血腥争夺正统帝位。到魏晋南北朝时期，佛道之争尤为激烈，道教出现了葛洪、寇谦之、陶洪景等颇受帝王尊崇的道士，他们极力怂恿帝王灭佛。这些帝王听从道士的建议，大力消灭佛教，于是出现了北魏太武帝和北周武帝的灭佛。不久，佛教又受到帝王的尊崇，出现了梁武帝和北魏成帝、北周宣帝、静帝的兴佛。由此出现佛、道同王权争宠、进而相互诋毁、抨击的情形。佛道之争到南北朝时出现高潮。

“虎溪三笑”的典故启示我们，作为佛教信徒，应当像慧远大师那样，尊重道教及其他宗教的信仰。在与其他宗教徒相处时，应当求同存异，相互理解，相互包容，与人建立起一种和谐共存的亲密关系。另一方面，我们应当像慧远大师那样做一位严以律己的修道者。

阿弥陀佛妙用多！

文 | 天蕊 撰着

平日，我们左一句“阿弥陀佛”，右一句“阿弥陀佛”都习以为常了，可知这一句“南无阿弥陀佛”是妙用无穷呀！

话说昔日，有位辞别亲人剃度出家的比丘，在日以继夜精进下很快证果，成为一名可受人天供养的阿罗汉。某日，他想：我今得道，也该让母亲得到出离人间苦海的救济。

不料，定中一看，母亲正在痛苦中挣扎，原来她已掉入泥犁。那是个恐怖的地方，别说锦衣美食，就连平日的衣食住行都很贫乏。没有一点欢乐气息，没有自由，有的只是痛澈心脾，眼、耳、鼻、舌、身不断毁坏，无边苦楚，无尽地狱的悲惨！

那毕竟是至亲呀，比丘心中哀恸不已！于是想方设法解救母亲的苦难！

他又入定中。

恰巧此时，有一边境国家的王子杀害了父亲夺取王位。不过，再过七天，他就要亡堕地狱和比丘的母亲去同一个地方。

夜间，他一瞬间腾飞至王宫。

正要入睡的国王，眼见墙上虚晃着半身人影，有鬼呀！国王吓得浑身颤栗，惊恐不已，顺势倏然拔刀向前一挥，只见人头落地，但没有血，也没有哀号，更没有痛苦表情，反而纹风不动和蔼地看着国王，国王立刻看出此非凡人！登时跪下磕头说：

“请圣者原谅我的过失吧！”

“你是否杀害自己父亲，夺取王位！”比丘问。

“确有……”国王低着头回答。

“你的寿命只剩七天，七天以后，你将会堕入地狱。”比丘说。

国王一听，犹如天崩地裂，立即哀求比丘：

“圣者啊！您神通广大，请您大发慈悲，救救我吧！”

“父母养育之恩同天地再造，你却行杀逆，此逆罪当即堕地狱！我就是特地来告诉你的。”

“啊！”国王一听，放声痛哭，苦苦哀求比丘解脱之法。

“就算作大功德，恐怕也来不及了！现在只有一个办法，这七天，你谢绝万缘，一心不乱称念「南无佛」，就能免地狱之苦。”

见识到比丘的神通，国王对这话是深信不疑。死亡恐惧已深深笼罩国王的心，没有退路的他，还有什么别的办法呢？

他关在寝宫里，口中心中喃喃不停念。七天！只有七天的时间，这是多么短暂啊！平日，吃喝玩乐享尽荣华富贵，哪会想到，如今只有七天便要天人永隔，更可怕的是，他的落脚点竟是到地狱受无边的苦！

国王总觉时间不够用似的，分分秒秒丝毫不敢懈怠！他盘腿而坐，不停地念：“南无阿弥陀佛！南无阿弥陀佛！”连觉也不敢睡，不慎打盹惊醒，又喃喃地念。想到末日即将来临，哪吃得下饭呢，只有一心不乱地念佛才能解救自己！

七天一到，国王咽下最后一口气，灵魂飘离躯体，堕入地狱。但他的神识来到地狱门时还在大喊：“南无阿弥陀佛！”炽烈的地狱火焰，顿时冷却下来，连同受焦热之苦的地狱众生也瞬间得到清凉。

数日来，比丘就等这天到来，禅定中的他，刹那间来到地狱，为自己母亲、国王和地狱中受苦众生说法；因受法乳熏习，他们各个忏悔己身罪业，发大菩提之心，顿时脱离无比苦难的地狱折磨。

以上取材自《经律异相》卷第十八（声闻无学第六僧部第七）



小狗奇遇记

文 | 天蕊 撰着



一只可爱的小狗，出生
在经济危机的时刻。然
而，它却在命危旦夕时听闻佛法
而重生，这到底是什么因缘呢？
这得从它的悲惨事件谈起了。

小狗出生不久，正值国内谷米价飞腾上涨，人们
都得勒紧裤带，还无法免除挨饿，更何况是身为小狗
的它！

当时，有位沙门到城里托钵，起初他一无所获，
后来走到富贵豪门长者家门前，也仅是乞得粗恶饭菜
而已。

沙门正要走出城，巧遇一位屠夫怀中抱只小狗。
他心里正想赶回去宰杀小狗好大快朵颐，不料撞见这
位沙门。屠夫礼貌地行礼问讯，沙门则祝福他长命百
岁。沙门听到他怀里小狗发出咿咿呜呜的声音，知道
屠夫要杀小狗，就特意问：“你怀里抱着什么？”

“什么也没啊！”屠夫谎称道。“我已预见你将有杀
生罪业！这很不吉利，不如拿我的食物交换你的小
狗，让它保住性命，也让你获得无量福报。”沙门
说。屠夫馋得慌，肚子也咕噜咕噜地叫，那里愿意交
换。沙门殷勤恳切晓以大义，请他放小狗一条生路，
无耐屠夫坚持不肯。“如果你真是不愿意，可不可以
让我看看小狗呢？”沙门只好恳求说。屠夫允诺点
头，他揪起小狗耳朵，提起放在胳膊上。沙门将自己
乞来的饭喂入小狗口中，看着小狗那无辜的大眼一边
骨碌地转着，一边咀嚼生命中的最后一餐，不觉泪已
在眼眶转动。沙门用手抚摸狗儿，为它祈福忏悔罪
业：“你因宿世罪业，今日投生狗身，身心皆不自
在，任人宰割取食。从今而后，愿你生生世世罪障消
灭，福慧增长，脱离畜生道，投生作人，并能听闻佛
法。”小狗口食沙门食物后，不由得生出善心，一股

莫名的踊跃欢喜朝沙门轻吠几声。接着，
屠夫一转身把它带走，一路上它不断发出
阵阵呜咽哀叫声。无奈，一到屠夫家中那菜
刀毫不留情地朝它脖子一砍，顿时血流如
注一命呜呼，成了饭桌上热气腾腾的香肉。不久，
狗儿的神识投胎到富贵长者家中，才呱呱坠地就充
满慈悲心。光阴荏苒岁月如梭，某日，沙门因缘际会
来到长者家门时，刚巧长者儿子探头出来，看见沙
门托钵，这面孔是多么熟悉呀！一股莫名的熟悉感
仿佛在哪里见过。

长者儿子直盯着沙门，猛然忆起自己前世和沙
门之间的渊源，顿时感动莫名。他向沙门行五体投地
稽首礼足，并请沙门入屋内上座，还供养各种美味饮
食。等沙门用餐完后，长者儿子对父母说：“我想
追随这位大和尚，作他的弟子，修行佛法，奉持戒
律。”父母一怔，儿子竟然说出这话！深爱孩子的富
贵长者不免责备。

“我们家只有你这么个宝贝儿子，你要延续我
家香火，传宗接代，日后要成为一家之主，你怎么可
以弃我而去呢！”

儿子泪流满面地说：“如果爹娘不答应，我还
不如死了！”自此，儿子整日哭泣，不吃不喝。父母见
他心意已决，于是，同意他跟随沙门学佛。

他欢喜地告别父母，剃掉头发，披上法衣，诵读
佛经，很快地深悟佛经义理，入禅定得三昧，所修之
功德善根愈增愈进，非但不退心转变，还发愿教导一
切众生，阐扬佛陀大意。

而度化他的师父，也就是当初喂饭给小狗的
沙门，也因亲身体会这桩宿世因缘，更发大乘菩萨
心而证到不退转的果位。

（取材自“出度脱狗子经”改编而成）



看淡生活中 的 枯和荣

文 | 夏林凤

《五灯会元》中有一个禅公案：唐代的药山禅师门下有两个弟子一个叫云岩，一个叫道吾。有一天，大家在郊外参禅，看到山上有一棵树长得很茂盛，绿荫如盖，而另一棵树却枯死了，于是药山禅师想试探两位弟子的修行功夫，先问道吾说：“荣的好呢？还是枯的好？”道吾说：“荣的好！”再问云岩，云岩却回答说：“枯的好！”此时正好来了一位高姓沙弥，药山就问他：“树是荣的好呢？还是枯的好？”高沙弥道：“枯者从他枯，荣者从他荣。”

对于这则公案，宋代的草堂禅师曾做一偈语，表达他的看法。偈云：“云岩寂寂无窠臼，灿烂宗风是道吾；深信高禅知此意，闲行闲坐任荣枯。”偈语中，草堂禅师认为，如果从修学的角度来说，三位弟子对树的成长衰亡有着三种不同的看法，代表了他们对修道所采取的三种不同的态度。云岩说的“枯的好”，代表他所修学的禅道是寂寂中出发的，他的宗风是不落窠臼的寂静无为。而道吾说“荣的好”，代

表他后来光芒万丈的灿烂宗风。而高沙弥的修持是“有缘即住无缘去，一任清风送白云。”云岩和道吾，一个说荣的好，一个说枯的好，显示他们从知识上去分别事相。唯有高姓沙弥，能截断两边，从无分别的慧解上去体认道的无差别性，所以说：“荣的任他荣，枯的任他枯。”

也就是说，无论是道吾答“荣的好”，还是云岩答“枯的好”，都停留在一种对于事物外相的分别上，这是一种执著。而高沙弥的“荣的任他荣，枯的任他枯”则去除了一切是非、差别、好坏、枯荣等相对的世间假相，荣的也好，枯的也罢，都是一种自然现象，随他去。这就表达出了道的无差别性，一切随顺自然，任运自如。

以佛家的观点来看，事物本身无所谓好与坏，所谓的好与坏是我们以自己的观念来定义的。事实上，我们所认识到的千差万别的外相，都不是事物的本质。而且所妄执的善恶也不是绝对的。因为善恶

本身没有自性，只不过是我们在对待事物的一种差别与执著。很多时候，我们需要的正是超越意识中相对的世界，从而不以生命的有限看待世界的无限。

生活中，不以分别心对待事物，则可以让我们看淡生活中的枯和荣。著名的画家齐白石，他这一生也是一位饱受争议的画家。但是这位画坛泰斗一概置之不理，听之任之。他有一个座右铭：“人誉之一笑，人骂之一笑。”这一笑，不是特高兴，也不是暗自高兴，而是很淡定的笑，好也没那么严重，坏也没那么严重，他只管自己画自己的画，哪管他人评说。齐白石老人这一生饱经风霜，早已经看惯了世态炎凉，所谓羊羹虽美，众口难调。老人深知，世上没有完全一样的人，也没有完全一样的思想。对于同一幅艺术作品，各人欣赏眼光不同：喜欢者可能会爱不释手，赞不绝口，而不欣赏的人，则不屑一顾，嗤之以鼻。

更不要说那些居心不良或者心存偏见的人了。纵观古今中外，大凡有所成就的大师级人物，都是有修养功夫的，大都能够做到“人誉之一笑，人骂之一笑”的宠辱不惊，否则，胸无沟壑，得意就忘形，失意就苦恼，是永远难成大器。

虽然自认为自己也并非看重荣辱的人，但却常有为他人对自己有损毁时而耿耿于怀，与之相比，深感惭愧。不过，我辈虽不能做到那些大家的风范，但亦可从中学习其宠辱不惊的人格魅力，在修养上面下一番大功夫，凡事能问心无愧，能心安理得，那就是一种自我的超越，就是把自己提升到了一种大境界。所谓“人生有所求，求而得之，我之所喜；求而不得，我亦无忧。”唯有看淡了生活中的枯与荣，才能在生活中表现出那从容豁达、处惊不变、泰然自若的雍容仪态。

2011年1月~4月 活动表

咨询电话: 6849 5300

活动

普贤佛学课程 佛学基础知识

■ 第一学年：第一学期

佛陀生平

日期：2月22日至4月26日（星期二）

■ 第二学年：第一学期

十善、业力、因果、六道轮回

日期：2月21日至4月25日（星期一）

■ 第三学年：第一学期

十二因缘、三法印、四大与五蕴

日期：3月9日至5月4日（星期三）



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）

唯识二十颂

日期：3月8日至5月3日（星期二）

*参加者需有佛学基础

《金刚般若波罗密经》

日期：3月9日至5月4日（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

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

活动

大年除夕闻钟声

日期：2月2日 晚上11:30

地点：大悲殿

当晚活动包括闻钟声、108钟声、早课、弥勒佛圣诞祝仪、礼祖，向诸位法师拜年

佛化婚姻面面观（婚前辅助课程）

日期：4月1日，8日和15日（星期五）

晚上7:30 - 9:00

地点：宏船老和尚纪念馆 1楼

课程收费：\$99（一对男女）

人数：30名（尽早报名，以免向隅）

法会

供天（2月11日）

地点：大雄宝殿 早上6:00

本寺消灾（2月13日）

地点：大悲殿 早上10:00

保运祈福（2月17日）

地点：大雄宝殿 早上6:00 - 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



记得有一句流行语：“心有多大，世界就有多大。”是啊，一个人心境的大小和高低往往决定他的生活和命运。

在古希腊神话中，有一则西齐弗的故事：西齐弗因为触犯了天规，被大神处罚，降到人世中来受苦。并每天推一块石头上山。西齐弗就这样天天费很大的劲把那块石头推到山顶，然后才回家休息。可是当他休息时，石头又会自动滚下山，于是西齐弗又要把那块石头往山上推。大神处罚西齐弗是要折磨他的心灵，使他在“永无止境的失败”命运中，受苦受难。

可是西齐弗不肯认命。虽然每次在他推石头上山时，大神都打击他，告诉他是不能成功的，但西齐弗不肯在成功和失败的圈套中被困住，一心想着：推石头上山是我的责任；只要我把石头推上山顶，我的责任就尽到了；至于石头是否会滚下来，那不是我的事。之后，当西齐弗努力地推石头上山时，他心中显得非常的平静，而且他还这样安慰自己：明天还有石头可推，明天还会失业，明天还有希望。

最终，大神因为无法折磨惩罚到西齐弗的心灵，就放他回天庭。

西齐弗能把命运转换成使命的方式，就是境随心转的实证。一个人意识到自己的存在，认同自己的存在，已是一件不简单的事；若能透视自己的命运，掌握自己的命运，更是件不容易的事。但是，更困难

的则是把命运转换成使命，因为，使命的含义要超过神话中的内涵，它不但要替自己的存在谋求出路，它还要在感受到失败的痛苦中，去替人类、替世界创造快乐与幸福。

著名的无德禅师曾作有一首《修禅总摄》，诗偈云：“安禅心寂静，不被世魔牵。入圣超凡境，人间出世间。”从诗偈中，可以看出禅家认为：一个人最宝贵的，便是他在这变幻的世界中能够始终保持一颗明净的心，万变不离其宗。依此来说，在当下的世俗生活中，拥有一份宁静致远的闲适意境，便是我们要固守的心灵家园了。春天有残红，夏日有晚照，花自会开落，燕子还会归去来。不管外境如何的转，你只要一颗恒定不变的心，就不会受其影响而充满烦恼。如果一直保持着一种乐观进取的人生态度，人就会达到超凡脱俗、至善至美的境界。

禅宗中，有一个叫白隐的禅师，一天他遇到一位将军，将军向他请教说：“真有地狱和天堂吗？”“你是做什么的？”白隐禅师反问。答曰：“我是一名将军。”“你是一名将军？”禅师大声道，“像你这样的人怎么配做将军！看你的那张脸就像一个讨饭的乞丐！”“你说什么！”将军热血上涌，伸手要拔腰间的宝剑，对于这样的讥嘲他怎么会受得了呢！禅师却依然火上浇油：“怎么，你也有一把宝剑吗？你的宝剑太钝了，根本砍不下我的脑袋。”将军再也按捺不住怒火，“哐”地一声拔出了寒光闪闪的利剑，对准了白隐禅师的胸膛。此刻，禅师安然自若地注视着武士说道：“这就是地狱！”将军听到此话，在一瞬间恢复了理智，他

觉察到自己的冒失无礼，连忙收起宝剑，向白隐禅师鞠躬道歉。此时白隐禅师面带微笑，告诉武士：“天堂之门由此敞开！”

心随境转，当下就是地狱，而境随心转，天堂就在现前。由这个禅宗公案，我们可以得出这样的结论：你的心若整天沉浸在凄忧愁苦中，那么你的人生也就会苦恼无边；而若你的心充满欢欣和闲适，则你的人生也会处处是鸟语花香，春光明媚。这个境界转变的关键就在于你的心是否安稳，当外境来临时，是以心转境还是心被境转。

古德有语：“逃境安心，无有是处。”逃离眼前境界再去找一个安静的地方来静心、安心，根本不能解决问题！怎么安心呢？就是用返照自心的方法，知道妄想心就是自己的本心、真如心、菩提心。妄念现前了，怎么办呢？不理它、不随它就好了。但是，如何做到“心静如止水”？要知道水与波浪是一体的，如果把所有的波浪都除掉，哪里还有水？把妄念除掉再去找个寂静的心水，就如同把所有的波浪消除而去找平静的水，终究是找不到的。所以，境界风来了，不理它、心念不动，静下心来面对它，一方面不随境界风转，另一方面心保持平静，任它来去，渐渐地烦恼波浪就止息了。如果起个心念去理它，想灭掉它，就形成了对立的两边，念头一动，心水又掀起波浪，一波接着一波，就像拍皮球一样，愈用力拍，皮球就弹得愈高；不拍，皮球就会慢慢停止下来。同样的道理，心念不动，烦恼波浪化成水，烦恼心转为菩提心，心水就平静了。只要不起妄念，保持当下这个觉性——烦恼即菩提，生死即涅槃。而禅机妙语之所以被人们广为推崇，其根本的原因就在于它帮助人们恢复本性，教会人们用正确的态度和方法，来解决人生中的各种难题。

有一次，宋代大文豪苏东坡觉得自己悟得一种很好的境界，于是就写一首诗：稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。然后送过去给佛印看。佛印看完之后，马上在信上写了一个“屁”字，之后退回去。苏东坡原本想佛印一定称赞他的悟境，谁知道等到的结果是一个“屁”字，马上火冒三丈，气冲冲地去找佛印理论。结果佛印连门都没开，只在门口写了两行字：八风吹不动，一屁打过江。你苏东坡不是说自己已经八风吹不动了吗？怎么人家写了一个“屁”字就把你的境界统统破掉了？所以苏东坡一看心里很惭愧就赶快回去。在这里，所谓的外境就是这个“屁”字，若是苏东坡不为所恼，一笑了知，就是境随心转，以心转境。但可惜的是，他文学素养虽高，却还是心被境转，起心动念处，被世间的习气牵着鼻子过江去。所以说要让身心安定自在，必须身、口、意三业清净，使自己的心时时作主。身清净、口清净、意清净，这可以从日常的行住坐卧中养成，在动静闲忙时都能清清楚楚、明明白白，作主的心始终存在，如此才能坦然自在地对一切境界。

晚唐诗人杜荀鹤在《悟空上人寺院夏日题诗》中写道：“三伏闭门披一衲，兼无松竹敞房廊。安禅何须劳山水，灭却心头火自凉。”七月流火，三伏之内，悟空上人，披一件僧衣，关门静坐参禅入定，这是何等的超脱？外面喧嚣的世界，似火的骄阳，人世的纷杂都被关在门外，这又是何等的清凉境界？整首诗虽然语句朴实，但读起来却是禅意盎然，恰如在炎炎烈日下，静饮一杯凉茶，顿觉心神安。只要主观上心静自然凉，灭却心头的种种杂念，就会心静如水，而那外界的、客观的季节冷热又何妨呢！

钵云水

文 | 安小悦

朋友从台湾回来，邀我去他那里喝茶，说是从台湾带回来的优质高山茶，而且是著名的南投县的“杉林溪茶”，手采一心两叶，味道特别清香。我禁不住那诱惑，丢下手中正在赶写的文章，以最快的速度赶到了朋友那里。

见到我之后，朋友并没有急于去泡茶，而是让我看他带回来的另一件“宝贝”。确切地说，那是两个桔黄色瓷质的圆形钵。

我第一个反应是问朋友：“你到寺院里去了？或者拜访了某位大德？”

朋友摇摇头说行程太紧了，实在是没有时间。

我用手指着那钵问：“那你怎么会有这个？这就是寺院里才会有的钵嘛！”

朋友笑了笑，说：“我就知道你会这么说，其实这是买茶的时候，茶叶店的老板送的，他说用钵来泡茶、喝茶会别有味道。”

说完之后，我们一道在他的画室兼工作室里开始泡茶、喝茶……说实话，那茶香我倒记不得有多浓郁，但是那喝茶的心情和兴致倒是和平常有了一些不同。尤其是那捧在手里用来喝茶的桔黄色钵和那钵里翠绿的茶汤相互映衬着，真是说不出来的一种美丽景致，几乎是茶不醉人人自醉了。

朋友趁着兴致，提笔画画：天阔云高，远山近路，一位孤僧，头戴斗笠，一手托钵，一手执杖，渐行渐远。夕阳余晖里，他的背影竟有一种让人感觉特别亲切的放旷自如和随缘无碍的洒脱。

画成，朋友思索着给画取个合适的名字，我用手一指那钵道：“不如就叫一钵云水吧。”

朋友听后欣然，说“切题”，然后落笔，于是一幅充满行云流水般禅境的写意画就此而成。

佛教中，钵是“比丘十八物”之一。钵为梵语，中文意思是“应量器”。就是乞食时盛食物用的器皿。当时佛陀为了去除弟子们对金钱财物的贪执，所以规定只许乞食物，以资身命，不许蓄积金银财物。钵的形制非常简单，近似于中国古代的“孟”。钵壁与开口平行的面为圆形，中空以盛饮食。其材质有石钵、金铜钵、木钵、干漆钵、瓷钵等。

在禅宗中，钵常常又被寓以新的意象。据《五灯会元》中记载：有僧问赵州禅师：“学人乍入丛林，乞师指示。”师曰：“吃粥了也未？”曰：“吃粥了也。”师曰：“洗钵盂去。”其僧忽然省悟。

其实领悟、修行和日常生活一样，都属于同一件事情。赵州禅师认为日常生活就是修行，领悟须在日常生活中去领悟。能够确认领悟到这种真实，并加以护持，那么这些日常的喝茶吃饭，与禅宗的精神没有丝毫的背离。所以安心于当下，即使是最简单的“洗钵”也是一种修行。

佛门中僧人为了开悟，为了弄明生死大事，明心见性，常常需要寻师问道，于是就要托钵行脚，踏上云水征程。另一方面，托钵行脚，对僧人而言，也蕴涵着深义：一方面是降伏我慢之心，不贪美味，专心修道；另一方面则是藉助托钵行脚的因缘与信徒居士接触，给予布施种福田及说法的机会。

在禅宗中，托钵行脚的僧人又被称为“云水僧”。云水有两层意思：一是游方行脚的僧人就像行云流水，自在无碍；二是僧人如云在天，如水在瓶，自然地生活着。因而禅宗是最具有云水风格的，因为

云水本身就有着禅的本质，自由自在、单纯朴素、身心调柔，流动无滞。

大概禅师们早就发现尘世间生活，既飘零又限制；既限制又飘零。于是想要突破，想要追寻那个生命本源的自我。故而他们都是浪迹天涯，自由自在，不受尘网与虚名的牵累。心灵由此进入行云流水般的意境，那是真正超越了现实，超越了人性又回归人性的放旷随缘，不滞于物，也是“一蓑烟雨任平生”的无碍与畅快。所以说云水的意象是：一个人从心灵到生活无可比拟的自由与高洁。它不但是四处流动的描述，也是人格高洁的象征。

设想，当你一个人背着行囊，来到一个陌生的城市旅行。没有目的，不设归期。身边所有的路人都是陌生人，而你也失去了约束，失去了身份，唯一的身份仅是一位“旅人”。你尽可以游走在陌生的巷，任风吹，任雨淋，探寻极限，反问逃避，感悟“我”与世界。

也因此赵州禅师八十岁了还在行脚，还在续写他的云水生活。就像偈子里说的：“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然；及至归来无一事，始知空费草鞋钱。”由此可知，禅之一事，是为了“明心见性”，是为了探求一个真相，不可欺人，亦不能瞒己。心头悄不悄然，自己知道，也只有在云水的旅程中才能真正经历，真正体验。这草鞋穿过了，穿破了，心中的疑惑才能看破，放下，也才能说出“空费草鞋钱”这明白话。

而古时候的夹山禅师，得道吾禅师的点拨下，明白自己功夫尚未纯熟悉，毅然丢弃盛名与地位，远去拜船子和尚为师，这就是著名的《夹山见船子》公



案。而这段云水求道的旅程以夹山的豁然开悟告终，最后开悟的禅师船子和尚为了使一步三顾的夹山坚定信心，竟将船弄翻，自溺而亡。这就是云水，这就是禅。

说到底，托钵行脚本身就是一场生命回归的旅行，充满了未知的神奇和新鲜感，你不知其中的深度、广度、难度，但对此满怀热情，向往不已。于是你便可以像一个禅僧那样去游历，去体验那一钵云水的生涯，心怀着“行至水穷处，坐看云起时”的淡泊和自然，也怀着“一语不合，则去”的洒脱与自由。还要“有时机缘巧合，见面既证道；有时执迷不悟，一生也未能悟道”的禅者敢于担当的精神。即便旅途充满疲惫仍是乐此不疲。

钵也好，杯也好，只要其中盛的是好茶，喝到了，便是一种缘份；哭也罢，笑也罢，人间因缘总不过云水三千，经历过，就要学会释怀。正如那禅僧，踏遍千山万水，遍访天下丛林，终要看一个不思善，不思恶的“本来面目”！



把我的幸福告诉你

文 | 净缘

世间众生都在追求幸福，却极少有谁自问幸福是什么。如果我们不知道什么是幸福，很自然对幸福的定义就众说各异。

观察众生相，皆清楚世人本为求获幸福实则方向早已行偏矣。诸如种种自以为正确的恶习：许多父母在子女童年时期即言说身教其自私自利，往往还放任孩子永无止境的贪婪邪见，轻视了圣贤智慧的道德教育，从而导致了无数原本可以避免的灾祸隐患或不幸事件依次发生。遍观社会万象，现时人们总是痴迷名闻利养，盲目地将那些具足生存条件之外的名利权位视为事业成败的标准。当我们一味沉迷于官越大越好与钱越多越好的同时，也遗忘了自己的责任和义务，当然，更别谈自己能主动觉察众多名人为什么都遭遇奇祸的真正原因。

我时常问自己，读书可以获得幸福吗？自从遇到圣贤书，日渐明晰幸福的光芒最先滋养哪些人。透过圣贤智慧，还知道那些古今大德是怎样生活的，随后顿悟



出：原来学习圣贤智慧并在自己生活中落实道德教育，就是人生最珍贵的幸福。

古圣贤教导我们“读书志在圣贤”，而今我们读书志在赚钱，表象上看并没有什么错，实际上只是赚到了永无止境的贪婪。圣贤智慧已被现代人视为落伍旧学，老祖宗留下的忠告如今仅用于少数人所谓的学术研究。那些圣哲祖语无人重视，致使今日都以虚伪愚痴为乐，反认自私嫉妒不知礼仪为荣，还美其名曰个性丰满。

忽然想起来一个故事：有一个人欲寻找幸福，当他看见那些拥有一万两银子的人很幸福，于是自己开始拼命赚银子，经过十年如愿以偿，但他并没有寻见幸福。这时又看见百万两银子的人

很幸福，他以为找不到幸福是由于银子太少，就继续拼命赚银子，又经过二十年打拼，自己同样拥有了百万两银子，此刻还是无法见到所谓的幸福。他在愁苦拥有百万两银子还没找到幸福时，又看见拥有百万金子的人很幸福，他立刻拿所有的银子去换得很少的金子，接下来又开始拼命赚金子，这一回等到赚够百万两金子时已足足用了三十年，但是他依旧没能找到传说中的幸福。从赚银子到赚金子整整用了六十年，他得到最大的收获就是从耳聪目明变为白发苍苍。偶然机缘见到一个穿着破旧的人，看样子是辛勤劳作了一天，刚买了几块饼正要吃时，身边来了个乞丐乞食，

这个人不加思索地把手里的饼全部给了那个乞丐。给予的这个人脸上浮现欢喜的微笑。看到这一幕时他突然醒悟，原来找见幸福如此简单，自己也露出欢喜的微笑……

故事虽然是虚构的，这个人为了寻觅幸福走过的曲折道路看起来并不陌生，事实上不知有多少人都正在重复。记得《三字经》里“蚕吐丝，蜂酿蜜，人不学，不如物”的古训，我明白了，知足常乐即是幸福，并且时时刻刻记着做到利益苦难众生就是幸福的真谛，可能自己今生不会有太多金钱，若果真做到了像蚕与蜜蜂那样无私奉献，那我将是世界上最幸福的人。

那些大德尊者在普及圣贤教育时总是经常提起，凡是喜欢亲近圣贤智慧都是有福报且善根深厚的人，非具足此重要因素均难接受教化。对照自身差距，我没有司马光砸缸的聪敏，更无孔融让梨的德行，既没有莲花般纯净天性里一尘不染的高贵，又是何等福缘竟能逢此殊胜的修德门径圆己之梦。如果我未遇圣贤教育的话，肯定不会有今日的觉悟心志，可能还在昏睡迷乱中浪费宝贵的生命。

圣贤仁者给我们的教导能有这么强大的摄受力，惟一原因是严谨律己产生的强大效果，圣哲们正是实践了“德不积不足以成名”才获得后世的尊敬；而今天那些名人与自身的道德修养严重缺失，试想一个乞丐偏偏要自称皇帝，这样不遭凶祸可能吗？

“既读孔圣之书，必达周公之礼”乃《名贤集》如是说。我只有在生活中仔细反省，然后认真落实品德修养，也许这才是报恩于万一的真实方向，我非常坚信若努力学习圣贤文化，必定能如《弟子规》所言：能亲仁，无限好，德日进，过日少。如此前行绝不会出现临渴掘井的慌乱。

烦恼的分母

文 | 李阳波



每一个人，都渴望无忧无虑，然而，这个世界上不可能没有烦恼。我是一个精神科的治疗师，常喜欢与人分享一个公式：

忧郁指数 = 烦恼 / 信心

人的忧郁指数，是烦恼除以信心所得出的值。换言之，在我的专业认知中，信心是“烦恼的分母”！也许我们每个人的烦恼都不一样，也都常必需去面对各种大、小的压力源。但无论我们所面临的是什么烦恼，如果自己的信心够大；如果“烦恼的分母”够大，则一除起来，其忧郁指数便顿时化小！

说到烦恼的分母，我很喜欢比较两个诗人，一个是以色列帝国的杰出领袖大卫王，一个是南唐后主——李煜。这两个人有很多的共同点，他们都是多产作家，也是一国之君，都曾在战争中留下诗词作品，然而，他们在面临类似压力源时所留下的作品，虽都显露着无奈与哀伤，但最后所流露出的整体感却大不相同。

李煜的作品《虞美人》中这样写道：“春花秋月何时了，往事知多少。小楼昨夜又东风，…故国不堪回首月明中。……问君能有几多愁，恰似一江春水

向东流。”类似的情境下，大卫在遭逢背叛，几近亡国时也写过一首诗，开头写着：“我的敌人何其加增；有许多人起来攻击我。有许多人议论我说：他得不到神的帮助。”看起来与李煜一样，都是一个“愁”字！

在心理学上，一个人的诗词、散文作品，可以投射出一个人的内心光景，李煜与大卫都面临类似的压力源，但大卫王却明显较有盼望。我敢保证，如果我们有时光机，去给李煜与大卫各填一份“忧郁量表”，那么李煜的忧郁指数绝对比大卫高许多！为什么呢？关键在于大卫王有“信心”，他的许多诗词中均不断透露着：他相信上天凡事必有美好的安排，相信上天必不苦待人，相信无论环境如何，上天必会保护他。

作为一个心理治疗师，在职场上，有许多人问我：“有了信仰以后，是不是就可以无忧无虑、一帆风顺呢？”也许有人会这样挂保证，但我不以为然，我认为：信仰最可贵的地方，不是会为我们移除一切的烦恼源，而是可以为我们加大“烦恼的分母”，可以操练我们信心的大小，进而让我们能够把忧虑化小、凡事乐观以对。

过去在面对压力源时，我总是祈愿说：“佛陀啊！求你为我解决那件事！”但这几年，我除了上述这样祈愿之外，我慢慢开始转而祈求：“佛陀啊！求你赐给我更大的信心！让我有勇气去面对那件事。”我开始学习祈求佛陀来加大我的信心。我不是说前者那般的祈祷不好，但在我个人的经验里，后者更能让我获得平安、喜乐，甚至能让我在整个事件中，经历到意外的惊喜与感动。

在我个人的经验里——信心，是“烦恼的分母”！让我们一起学习去加大那“烦恼的分母”，把烦恼给越化越小！与诸位共勉之。



爱护的力量

文 | 李剑红

我的性格非常内向，上小学时常常独来独往，很少有朋友。我天生喜欢语文，不喜欢数学。我对数字不感兴趣，无论老师怎么讲，我仍然不喜欢。那时谁的数学作业做得好，题全都答对了，老师就在作业本上给他打100分，再卡一面红旗做为奖励，二年级时，我的作业没有得到过一面红旗。

上三年级时，我们班换了一位30多岁的数学女教师，但是我对数学依然漫不经心。有一天，翻开刚发下来的数学作业本，却发现我的80分后面卡了一面鲜艳的红旗，我当时就呆住了，因为得到红旗的前提是100分，我做错了题，只得了80分，却得到了一面红旗，太奇怪了。看着这面红旗，我心里有些激动，因为这是我上学以来第一次得到，心想一定是老师弄错了，误卡了红旗。再仔细一看，老师用红笔为我写了批语：“你是个聪明的好孩子，只要用心一点就可以把题全都作对，你的字迹很工整，老师奖你一面红旗。希望在下一次，你得到的是100分加红旗。”我合上作业本，感觉眼里已经含泪，以前被老师批评或罚站我是从不哭的。

从此，我开始拼命努力学习数学，很快就喜欢上数学，也喜欢上教数学的董老师。我的数学作业本上开始频频出现100分加红旗，那一面面鲜艳的红旗照得我心里暖暖的。

四年级时，我因近视就配了一付眼镜，同学开始取笑我。

又是董老师在全班强调：“我们不要取笑同学的缺欠，因为谁都不是完美的，没有人全是优点而没有缺欠，同学之间要团结互助，如果我发现谁再取笑别人，他就不能得到红旗和三好学生的资格。”从此，同学之间变得很友善，平日打打闹闹与争争吵吵的现象不见了。

我学习比以前更加用功和努力，逆反心理也消失的无影无踪，觉得如果自己学得不好，真的对不起董老师对我的爱护。

我的期末成绩在班级排名第三，以往的前五名都会是学校的三好学生，而且体育成绩要在80分以上，但是我的体育只得到70分，所以没有资格成为三好学生。因此，我变得有些伤感，因为不知道从何时起，我也开始渴望成为三好学生，但是我只能等下一次再努力了。

寒假前的联欢会上，有好多同学被老师奖励为班级的三好学生，这其中也包括我。董老师说：“有些同学没有成为学校的三好学生，是因为某个单科成绩不理想，或名次不在前5名之内，但你们都是老师的好学生，老师让你们当咱们班级的三好学生。”老师奖给我一本日记本，扉页上写着：奖给班级三好学生李剑红。这个日记本我非常珍惜，并非因为它是荣誉，更重要的是老师对我的爱护。在这个世界上有很多职业都是崇高而伟大的，但是在我幼小的心灵里，教师是最神圣的职业，因为老师爱护的是我们的心灵。

事隔多年，我联系不上董老师，但我依然会想起董老师当年的音容笑貌。我永远不会忘记，是她的爱护给我力量，使我努力去进取，使我的心灵健康成长。

莼菜

文 | 常跃强

《红楼梦》中贾宝玉所唱《红豆》曲，“咽不下玉粒金莼噎满喉”的“莼”和王夫人孝敬贾母的椒油莼羹的“莼”，都是指同一种东西——莼菜。

我是北方人，莼菜对我是个谜。

查注释，说莼菜是江南生长的一种睡莲科水生植物，夏天开赤褐色小花，嫩叶是一种名菜。解释得虽然清楚，但毕竟隔着一层，我仍然想象不出莼菜到底是个什么样子。

偶尔翻阅《晋书·文苑·张翰传》，几行文字吸引了我的目光：“翰因见秋风起，乃思吴中菰菜、莼菜、鲈鱼脍，曰：‘人生贵得适志，何为羁官数千里，以要名爵乎！’遂命驾而归。”于是，便有了“莼鲈之思”的典故，以致流传至今。

又一则史料记载：清康熙三十八年，康熙皇帝南巡至苏州，当时有个叫张志宏的人，特地准备了四缸莼菜做了二十首贡莼诗，向皇帝进献。康熙收了莼菜，龙颜大悦，赏了他一个“著书馆效力”的小官。

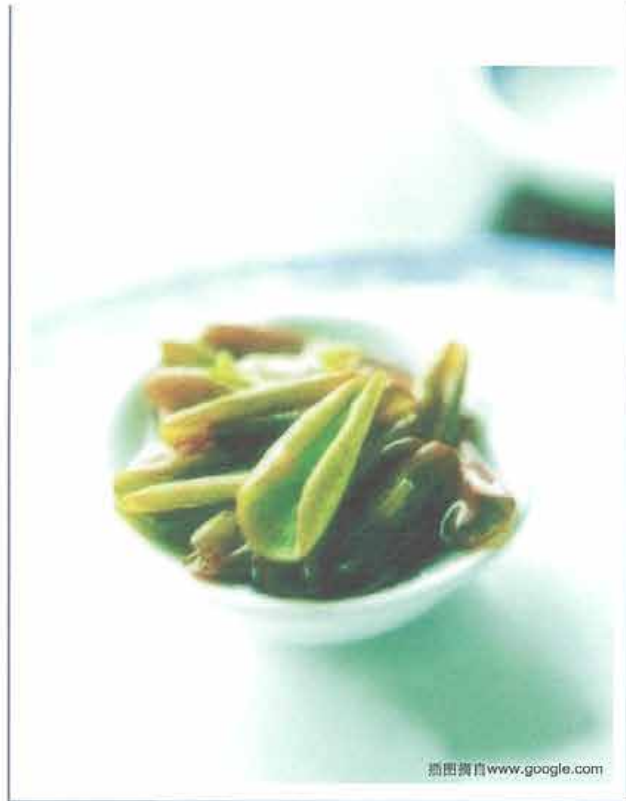
为此，人称他为莼官。

“学而优则仕”。古人以居官为荣，把做官称之为“为圣天子牧养百姓”，既冠冕堂皇，又有实利可图，何乐而不为？！然而张翰这位西晋文学家放着大司马车曹掾的官儿不做，竟毅然回乡喝莼羹，似乎不好理解。

古人求官不易，多少人映萤映雪寒窗苦读，甚至不惜头悬梁锥刺骨，到头来，有的只换来一袭青衫，有的考来考去考成了“孔己己”。张志宏何德何能，四缸莼菜、二十首贡莼诗，竟轻而易举地换来个“著书馆效力”！

两个姓张的，一个为莼菜而弃官，一个因莼菜而升官，莼菜能决定官位的去留，这作用就大了！

莼菜在我的心里渐渐神秘起来。



插图源自www.google.com

忽一日，友人邀去赴宴。酒过三巡，菜过五味，当一个个喝得面红耳赤之际，餐厅的小姐在每人面前摆了一碗汤。汤是清汤，几片铜钱般大小的碧翠的叶子，像是极小极小的荷叶，或舒或卷，悠悠然在汤中浮动，煞是好看。这是什么菜呢？众人七嘴八舌地便胡乱猜测起来。一文友说是茶叶，另一文友则说是柳叶，出口就引起一阵讪笑。我端详一番试探着说：“也许这是莼菜……”于是举座默然，不置是否。我舀了一匙入口，嗯，不错，爽滑、清香、鲜美，特别是那叶儿，含一小片在口里，滑滑的，糯糯的，若有若无的感觉，给人一种从未有过的享受。环视众文友，都喝得不抬头，只听得匙碰碗声，“呼噜噜”入口声，一霎时都舀空了碗，齐赞一声：“好东西！”随后问餐厅小姐，果然是莼菜汤。

宴罢余香满口，便又想起那两位姓张的古人来了。看来他们皆知莼菜非凡俗小菜，深谙此物之美、吸引力之大。所以，二位古人因为莼菜弃官与升官。这样理解，也就了然了。

后来知道，莼菜古称茆。《诗经·鲁颂》“思乐泮水，薄采其茆”就曾提到。莼菜食用部分为嫩芽梢和初生叶，此幼嫩组织表面均有透明胶质。枝梗如珊瑚且细，味道香美滑柔，采莼菜作羹，自古就是一道名菜。食莼以春季为佳，植株最为肥嫩滑美，不仅

可做羹还可做汤、凉拌，极为好吃。据说还有清热解毒，杀菌消炎，益智健体，增强免疫功能的作用。有一篇资料中说，其叶脉叶汁中藏有抗癌症的好东西。

自古至今，歌咏莼菜的诗词不胜枚举。唐诗人陆龟蒙写的是：“汀洲月下菱船疾，杨柳风高酒旆轻。君住松江多少日，为尝鲈鲙与莼羹”；白居易写的是“犹有鲈鱼莼菜兴，来春或拟往江东”；苏东坡一生曾两次在杭州出任地方官，他写的咏莼菜的诗又与他们不同，他说：“若问三吴胜事，不唯千里莼羹”，从另一个侧面赞颂了莼羹的味美。一种菜，引起这么多的大诗人歌咏，我想，它生长在水中的样子一定很美吧？！闭目想象，然而一想竟想到大明湖里去了。济南大明湖里哪会有什么莼菜？笑话！

于是就想：吃了莼菜，却没见过它生长在水里的样子，终是遗憾。何日下江南，定要到生长莼菜的西湖和太湖去逛逛，亲

眼看一看，一了心愿。☺



孤獨源自www.google.com

普觉约稿



《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。

狮城快讯：新加坡的佛教简讯

【对稿件的要求】

- 1、本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以2000字为宜，采用与否，概不退稿。
- 2、投稿若用笔名，请另注明真实姓名及通讯地址，以便联系与邮寄稿酬。
- 3、来稿三个月内未接到通知，请自行处理。
- 4、编辑部对所投稿件有权删改，如要保留原文或一稿多投者，另请注明。
- 5、手写稿请用正楷字书写清楚，标点分明。来稿一经发表，文责自负。
- 6、稿件一经刊登后，我们将按稿件原址寄奉稿酬，每一千字60元新加坡币，以申谢忱。
- 7、投稿地址：MAGAZINE, 88 Bright Hill Road, Singapore 574117
投稿邮箱：chuanxing@kmspk.com
电话：0065-68495355

学会感受幸福

文 | 赵荣敏

娟子曾是一个浪漫的女孩，也曾有过一次浪漫的初恋，已经快到谈婚论嫁的时候，男友却突然离开了她，这对已经把未来生活编织得如锦似画的娟子来说，无疑是一个致命的打击，她觉得整个世界都几乎不复存在了。她昏昏沉沉躺了三天，这三天她想到死，可是妈妈那过早弓下去的腰身，让她停止了走向死亡的脚步。爸爸早年去世，妈妈一个人把娟子拉扯大，娟子是妈妈生活中唯一的寄托，她不能把妈妈一个人丢在这个世界上，对妈妈的这份爱让她又站了起来。

不久，她与一位同事结婚了，过起了平平淡淡的生活，没有爱，也没有恨。

十几年过去了，在一次同学联谊会，娟子本来是不想参加的，丈夫说：“去吧，毕业有二十

十年了吧？同学见面叙叙旧，回顾一下当年天真烂漫的时

光是很有意思的。”因此她来了。真的分别近二十年的

同学，见面格外亲！“哎，琳和皓怎么没来？”

有人突然问道。琳和皓是同学中的佼佼者，林漂亮，皓帅气，学习成绩都很好，本来他们应该考

上大学的，就因为他们爱得太疯狂了，刚毕业就结婚了。“唉，也许他们不愿让大家提起当年的事

吧？”莉莉伤感地说，“皓家很穷，他们结婚的东西都是琳的爸爸妈妈给置办的，结婚后，皓的爸爸妈

妈三天两头向他们要钱，他们就三天两头的吵架。他们越吵越凶……后来，皓竟对琳实施家庭暴力，再后就……”。

也许，琳和皓的故事深深触动了娟子的痛感神经，那天娟子醉了，朦胧中好像是同学送她回家的，醒来时，丈夫坐在她的床边看报纸，见娟子醒了，他放下报纸，“怎么样？头痛不？坐起来喝杯茶吧”丈夫拿掉敷在她头上的毛巾，回身去拿茶。娟子突然抓住丈夫

的手，眼睛湿润了，“怎么了？”丈夫坐下来关切地问。一瞬间，丈夫对

自己，对孩子，对家所做的一件件事，像放电影一样在她的脑海中闪过，原来丈夫对自己一直这么好，原来自己一直生活在幸福之中，可是过去为什么自己一直没有感受到呢？

是呀，人大凡在少男少女时代，都不免会追求浪漫的爱情，然而，当过了几年，十几年，二十几年，甚至……我们才发现，生活是那樣的实实在在，热恋中的卿卿我我，在现实生活中是那樣的不堪一击。任何火热的爱情，在生活中都会有冷却的时候，要么爱情转化成亲情；要么因为彼此生活不适合分道扬镳，而正生活在一起的人们，都应该珍惜现在所拥有的……

也许你的他(她)不是最好的，可他(她)却是你生活中不可缺少的。我们每个人都应该学会感受幸福，这样，才不会辜负生活所赋予我们的真情。

也许你的他(她)不是最好的，可他(她)却是你生活中不可缺少的。我们每个人都应该学会感受幸福，这样，才不会辜负生活所赋予我们的真情。

也许你的他(她)不是最好的，可他(她)却是你生活中不可缺少的。我们每个人都应该学会感受幸福，这样，才不会辜负生活所赋予我们的真情。



文 | 张云江

现代社会生活中，“网瘾”渐渐成为一种流行的心理疾患。据统计，全球两亿多网民中，有1140万人患有不同程度的网瘾综合症（IAD），占总人数的6%，而且较多集中在有充裕时间上网的学生群体身上。英国诺丁汉大学心理学教授格里弗斯博士认为，“过分迷恋上网有损身心健康，严重的会导致心理变态，危害程度不亚于酗酒和吸毒。”可见网瘾的心理问题对社会的危害是不容小视的。

从佛教角度来看，网瘾成因在于对于“色味”等过度的贪著。何谓“色味”？《杂阿舍》（41经）云：“色因缘生喜乐，是名色味。”“色味”即是对“色”而“味”，此“味”有“刺激”、“品味”的意思。网络上提供的种种“色因缘”，诸如网络游戏中新奇古怪的画面、黄色视频中的色相等，都能使人心生“喜乐”，故称“色味”。一般人“味色”而不正知，日渐产生对其所生喜乐的染著而不能自拔，因而成瘾。

五蕴皆可成“味”，且成交互作用，如“色味”发生同时必定也有“受味”，即是“六受生喜乐”，“眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受”，这些感受之味，同色味一样，使人心生喜乐，因而染著成瘾。网瘾类别，除游戏、色情成瘾外，另有“关系成瘾”、“信息成瘾”、“交易成瘾”等。此三种“成瘾”则主要是因对“想味”和“行味”过度贪著。“想味”即是六入之触所生之想，“行味”即是六入之触所生之思。想、思因缘同样能生喜乐而令人染著。



网瘾与色味

佛经中描述，“色味”发生时，是一种“炽燃”状态：“此一切法，皆悉炽燃，言炽燃者，眼亦炽燃，色亦炽燃，眼识炽燃，眼触炽燃。”所谓炽燃即是猛烈燃烧，佛经中形象地比喻，欲望就像火一样，把烦恼点燃而烧起来。眼之于色，有一种盲目的冲动，即喜欢新鲜、奇怪色相的刺激，这种刺激能令眼睛以至心灵兴奋。这种“炽燃”，用现代话说，就是神经系统处在一种高度的兴奋或亢奋状态；生理学分析，则是肾上腺素水平异常增高，“脑啡肽”短时间大量消耗，是这种“脑内吗啡”的一种炽烈燃烧状态。

至于“炽燃”造成的后果，如《杂阿舍》（1260经）云：“起不正思惟而取色相，发贪欲心，贪欲发已，欲火炽燃，烧其身心。烧身心已，驰心狂逸，……不乐空闲，……为恶不善心侵食内法，舍戒

退减，此愚痴人长夜常得不饶益苦。”《杂阿含》（305经）云：“贪喜悉皆增长，身心疲恶，身心坏烧然，身心炽然，身心狂乱，身生苦觉。”如果具体落实到网瘾“炽燃”，其后果即有：身心疲惫不堪（身心疲恶）、不上网时烦躁不安（身心炽然），生活陷入极度的混乱而不能自拔（身心狂乱），健康问题（身生苦觉），心理上整天寻思网络上的事情（驰心狂逸），荒废时日，诸事无成（不饶益苦），甚至因此产生偷盗、杀人等想法或行为（恶、不善心侵食内法）等等。这些都是常见的网瘾综合症状。


佛教认为，之所以“味色”，深层原因在于没有智慧，对于色之无常性、苦空性、无我性不如实观察、不如实知，如《杂阿含》（44经）云：“不如实知故，爱乐于色，言色是我、是我所，而取摄受。彼色若坏、若异，心识随转，恼苦生，恼苦生已，恐怖、障阂、顾念、忧苦、结恋。于受、想、行、识亦复如是，是名身心苦患。”因为不如实知，所以执取、摄受种种色相为我或为我所有而染著，例如网络游戏中扮演“英雄人物”而成瘾，心理前设是将此种虚拟的“英雄”投射为一种真实而牢固的存在，于是心识随之俱生、俱灭。但是色之无常是一种无可变更的真实，色相必然会变坏、变异，如果心识随之而转，亦即将心安置在这种无常而变异的色相上，将个体价值、生命意义之实现投射于此，则必然会产生种种苦恼：恐怖、隔阂、障碍、顾念、忧恋……等等心理疾患。在佛教看来，这便是“网瘾”之身心苦患产生的内在深层原因。

一切色法都是无常、变异的，受想行识也是这样。事物的“无常性”、“变异性”原本是如此普遍而明显地发生在每个人生活中的方方面面，但是现代人似乎已经习惯性地忽视或有意掩盖生命存在的基本事实。现代生活的喧嚣，虚拟网络的热闹，已经让人

们丧失了这种最基本的洞察力：一切色相、声相、现象、信息……都是无常、变异而不可靠的。因为不如实观察、不如实知，则必然赞叹于色、乐著于色、摄取于色，由色味而成“纯大苦聚”，成为网瘾之心理疾患。

心病还需心医，有关专家认为，网瘾之治疗，除了强制戒除外，最主要的仍是“正心”、“修心”，用理智战胜盲目冲动，以克服对网络的依赖心理。在这方面，佛教“如实知”以克服无明的智慧与修行方法，能对治疗网瘾有所启发。《杂阿含》（13经）云：“若众生于色不味者，则不染于色”，“如实知故，不乐于色，不赞叹色，不乐著色”。如实知者，“五种如实知”：如实知色、色集、色味、色患、色离。色即“诸所有色”，色集即“于色喜爱”，色味即“色因缘生喜乐”，色患即“若色无常、苦、变异法”，色离即“于色调伏欲贪、断欲贪、超越贪”。上述道理，如实观察而知之，并经常思惟、修习，当可逐渐减轻对色乃至五蕴诸相的盲目贪染，则网络也就只是日常生活、工作中信息搜索、传播的普通工具，而不会再成为“毒瘾”发作、欲望炽燃的某种媒介了。

《杂阿含》（1184经）中，佛陀曾对某婆罗门教诲道：“胸怀燃火处，欲火常炽然。当善自调伏，消灭士夫火。”

其实每个人心中都有燃火处——因为不正知而产生的种种欲望，也经常遇缘对境“欲火炽燃”，“网瘾”不过是一种明显发作的特例罢了。借鉴佛教的智慧，人们应当学会“善自调伏”之道，消除或减弱“心中之火”，这样才能“长夜安稳”。

文 | 安小悦

四摄法与和谐社会



佛教的四摄法是修习菩萨道的法门之一，其所偏重的就是佛教徒与他人的人际关系，就是人与人之间关系的和谐，或者说是优化自身素质，和谐自他关系。简单的说来，佛教的四摄法就是努力去帮助别人、融洽人际关系、和谐社会关系的行为规范。而良性的人际关系、家庭关系和社会关系是一个人正常学习、工作、生活的保障。由此可见，修习、遵行四摄法，对于和谐社会的构建是极其重要的。

那么什么是四摄法呢？就是四种摄受众生的方法：布施、爱语、利行、同事。菩萨济度众生，必须先行此四摄法，才能摄受众生，才能调和大众，才能和谐人际关系。如能依这四摄法在生活中修习，那么在处理我们日常的人际关系以及和谐家庭、和谐社会中，就会具有实际的指导意义。

布施摄，又作布施摄事、布施随摄方便、惠施、随摄方便。即以无所施之心施受真理（法施）与施舍财物（财施）。谓若有众生乐财，则布施财；若乐法，则布设法，令起亲爱之心而依附菩萨受道。

也就是说布施分有财施、法施、无畏施三种。对于缺吃少穿的人，用财施；对于求知心重的人，用法

施；对于怯弱者，给予无畏施，即用种种的方法去消除别人的恐惧，令其无畏。

理想的布施工作，最好能三种并重，但一般的人，在现实生活的驱迫之下，对于物质的要求救济，远比对于精神的要求寄托，更为急切，首先使他吃饱了、穿暖了，才能再谈精神的追求。

至于法布施，尽力而为。例如：学校教育，文化事业，以及佛学讲座等弘法活动，无一不是法布施，无一不是尽佛弟子对社会的责任。要以《华严经》“但愿众生得离苦，不为一己求安乐”之语自勉，积极参加社会公益慈善活动，对修桥补路、救灾济贫的善事，皆应积极为之，要以我们有限的物力、智力、体力、心力，不断地修行布施功德，以增长自己的福德资粮。要养成随时修布施的观念和习惯，布施要随力随心。给贫病急难做布施是大功德；拥护佛法、培养弘法的人才，也有无量功德。

慈悲也要大雄力，面对世间强者欺压弱者时，适时展现大雄力，给予勇气和支持。须知道，当众生在恐惧彷徨时，若能施无畏，就算不能帮他解决问题，至少可以让他不孤独。

爱语摄，又作能摄方便爱语摄事、爱语摄方便、爱言、爱语。谓依众生之根性而善言慰喻，令起亲爱之心而依附菩萨受道。《无量寿经》曰：“和颜爱语。”爱语摄是随着众生的根性，以温和慈爱的言语相对，令他生欢喜心，感到和蔼可亲而与之接近，以达到度化对方的目的。

爱语一般分为三种：慰喻、庆悦、胜益。

1、慰喻语，如果有人生病或受到灾害，遇到恐怖，须要用慈爱和悦的颜色和话语去劝勉他，安慰他，绝不可幸灾乐祸。要使他得到精神上的慰藉，同时令他对生活产生信心，借此引导他渐进佛法。

2、庆悦语，每个人都有他的优点，就是坏人也有好的地方。凡有优点，我们都应该赞叹他、鼓励他、激发他，使之欢喜，即是助成他向好的地方发展。就是坏的人，也会因此走上好的途径。

3、胜益语，就是令闻者更加得到进步的话。如容易满足的人，你可以勉励他，使他再进一步地求胜，如：能布施的引之再持戒；学小乘的开导他再学大乘。这些话，都属于胜而益善的。有时不但以柔语劝勉，亦可以硬语呵责，使之感悟，励精图治，只要态度诚恳，都可以摄化他，使他能接受你的教导。

利行摄，又作利行摄事、利益摄、令人方便、度方便、利人、利益。谓行身口意善行，利益众生，令生亲爱之心而受道。利行摄是修学佛者，以身口意诸行皆有利于人，感化众生共修佛道；学佛居士必须要顾全社会公益、大众利益，对社会利益福利一定要兼顾，若兼顾不到，那么社会就会产生自私和种种因利益而发生的纠纷。

社会生活，凡是人的生活，便不能脱离社会，在家的佛教徒，除了家庭之外，社会生活也是非常重要。为了工作谋生、为了求学深造、为了服务社会，

都需要跟社会接触，同时要将自己融入社会，才能被社会大众接受而影响社会。

社会生活可以包括学校、工作、商业、政治和宗教信仰等。不管是那一种社会生活，基本的态度和认知是不能离开礼节、威仪。而基本的礼仪是从衣着仪容的整齐、清洁，乃至言谈举止的礼貌和亲切。必须对上尊敬、对下谦虚、对左右平辈礼让，不论举手投足、一言一行，对任何人不可有骄傲心和轻慢心，一律以尊重和礼貌对待。所谓“敬人者，人恒敬之”，其实尊重人，也就是尊重自己的一种表现。

同事摄，又作同事摄事、同事随顺方便、随转方便、随顺方便、同利、同行、等利、等与。谓亲近众生同其苦乐，并以法眼见众生根性而随其所乐分形示现，令其同沾利益，因而入道。同事摄是修菩萨道者，要深入社会各阶层中，与各行各业的人相接近，做其朋友，与其同事，在契机契缘的情况下，而度化之。

在学校，对师长应尽到礼敬、服从和爱戴的责任；对同学应该尽到谦让、原谅、关怀的责任。彼此的相处，除了向师长、同学学习学问、经验、知识和处世为人的长处之外，要谅解他们的缺点和错误，取长补短。不跟同学计较，不向老师抱怨。有事要诚恳地请教和商量，不做背后的批评或互相搬弄是非、说长道短。

在工作的场所，对上级、领导管理阶层，应该体贴、忠诚；对同事应该协助、支持；对属下应该关怀、体恤，使得上下左右，都因为你的关系而同心同德、同甘苦共患难；要把工作当成自己的生命来看待。虽然是为公家或老板而工作，还是要想到：不论是老板或职员，都是在同一锅中吃同样的饭，不过彼此扮演的角色，所站的方位不同而已。如果能如此想，一定可获得老板的信任及同事、属下们的信赖，自己也必然会感到非常地稳定和愉快。

在商场中，虽然各自都是为利益而有所接触、交涉。于往返交涉中，要以诚信和尊重来应对。自己希望赚钱，更希望他人也得利益，以这种双赢的存心，一定能促使自己在商场中，受到重视与推崇；明明知道如此做会吃亏，而对方也很清楚你是吃亏的，虽然在物质上有所损失，可是在信誉和人格上，却受到对方的肯定和感恩，这种事还是值得做，能吃得起亏，也是一种慈悲的表现。当然在商言商，做生意不等于做布施，以经商之盈余做布施较实际，不要以经商的资本而行布施。



政治的社会生活——做一个佛教徒也不可能脱离政治的生活和影响。应该参与选举并珍惜投票权，对国家、政府应尽纳税人的义务，和关心政治的责任。其目的是希望建立富强康乐、安宁和谐的社会环境。这也就是我们学佛人的理念，从提升人的品质，而做到建设和谐的人间净土。

《维摩经》上讲“四摄是道场，摄众生故”，就是说四摄法就如同道场一样能够起到摄受众生的作用。因此，不论我们听闻何种法教，都应每天修持大乘的四摄法，并实际将它运用在日常生活上。要知道修行不会与世俗的事业成就发生冲突的。而菩萨要利益众生，就必须处处为众生着想，甚至不惜牺牲自己的一切利益。四摄法中的布施摄，就是菩萨用财法两施，使之与对方情谊逐渐深厚，来带动他人共同进步；爱语摄则是随顺众生的根性，以温和慈爱的语言对人，这样就可以很好地接近；利行摄对于修菩萨道的人来说，要在身口意三方面都有利于人，甚至以损己利人的行为，来感化他人；最后的同事摄则是要修行的人深入到社会的各阶层，与各行各业的人相接

触，与其同事，做其朋友，在契机机缘的情况下帮助人进步。所以从这些层面上来看，四摄法对团结群众，搞好人际关系很重要。

当我们能够在日常行事之中依四摄法去行，经由禅修和菩提心的培养，想念他人一定会感觉到你的改变，不但认可你是个“众所欢迎的人”，还会逐渐受到你的影响，变成一个也是“众所欢迎的人”。因此《维摩经》上讲“四摄是道场，摄众生故”，就是说四摄法就如同道场一样能够起到摄受众生的作用。

而一个佛教徒的本色，应该是多尽义务，少享权利，才能获得他人的尊敬和爱戴。《华严经》中说：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧花果。”佛教徒的社会生活，就是从净化人心进而净化社会的，所以要用佛法来帮助自己，用佛法来关怀社会，并且鼓励社会的大众爱护我们赖以生存的自然环境和社会环境。若大家都能以这四摄事来行持，那么我们这社会就一定会成就一方和乐、无争、无垢的净土，大家都会生活得和谐而安康。

从佛门五戒看和谐社会

什么是和谐社会？以我的理解就是没有犯罪行为，人与人之间有着良好的人际关系彼此和睦相处，在工作和生活上都能安居乐业，这就是和谐社会。而从一个佛教徒的角度来看，那就是人与人，人与自然都能和谐共生，同归净土。

所谓“心净则佛土净”，只有我们各自的心灵清净无染了，才能视一切平等。

大家不起烦恼，也就没有执著、利益等矛盾和问题，所以构建和谐社会，首先要从每个人的内心清净做起。《华严经》云：“欲修菩萨一切行愿，先当发菩提心”。只有守持净戒，才能发菩提心，才能解脱一切烦恼，得到圆满的世间安乐。

佛陀参照婆罗门教的五戒而制定了佛教的五戒，此五戒在佛教戒律中被称之为根本戒，也是一切戒律的根本。无论是在家信众，还是出家信众都必须遵守的。这五戒是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。虽然五戒是僧人的道德根本所在，但若能作为社会的基本道德标准，则对构建和谐社会有十分重要的意义。下面本文就此做一简要论述。

五戒中的第一戒是不杀生戒，这是佛教最核心的戒条，不仅表现为对生命的尊重，同时也是佛教慈悲的表现。《大智度论》卷十三曰：“诸罪当中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”佛教严戒杀戮，既反对同类相残，也反对对低等动物的杀害。这直接关系到社会和谐与世界和平，同时也具有深刻的环保意识。在今天环境日益恶化的情况下，此思想显得尤为重要。

不偷盗戒为第二戒，“不与取”就是偷盗，就是别人没有同意、没有答应，你就取来，这就犯偷盗。偷盗不单指钱财，



凡是他人之物，不告而取的行为就是偷盗。偷盗，有直接、有间接，有有形、有无形，《大智度论》云：“一切诸众生，衣食以自活，若劫若夺取，则为劫夺命”，而佛陀反对任何形式的偷盗，只有如此才能保持社会秩序的安稳。

第三戒是不邪淫，佛门四众弟子，有出家在家之分，出家者根本戒淫，在家者只是戒邪淫。所谓邪淫，是指正式配偶之外的交合，及非时、非处的交合。此外凡足以邪淫因缘的如舞榭歌场、娼寮妓院亦禁止涉足。如果我们人人持不邪淫戒，坚守夫妻之道，相互忠实，洁身自好，即能营造一个家庭美满安宁、社会风气良好的和谐社会。对于建立稳定的家庭关系，构建社会伦理秩序可以起到最关键的作用。

第四戒是不妄语戒，妄语是指不真实的话，未见言见，见言不见，不真实即为虚妄。妄语不但欺人，而且自欺。它使人与人之间相互欺骗，相互不信任，彼此没有安全感和信任度，从而产生很多负面问题。因此我们一定要说真语、实语，依事而说，依理而说，决不违反事理。创造一个十分祥和、无比美妙的和谐社会。不妄语戒是我们修身做人的基本守则，持守此戒可以让我们建立起一个诚信、互信的社会环境。

五戒中的最后一戒是不饮酒戒，所谓酒能乱性，人间许多罪恶，莫不以酒为媒介。诸如现在的许多酒后驾车而引发的车祸惨案，无不是由于司机喝醉酒失去清醒造成的。而许多犯罪行为也往往是由于酒精的刺激，使人头脑冲动、失去理智，最终犯下罪行。

以上所说的五戒，不杀生就是保护众生的基本生存权，可以说是环保问题；不偷盗是保护公共和私有财产，是社会治安问题；不邪淫是保护正常家庭稳定，是伦理道德问题；不妄语是保持正常人际关联，是诚信问题；不饮酒是树立一种健康、理性、向上的

人生，是个人修养问题。其中前四戒为性戒，犯了就有罪，是社会动荡与不和谐的根源，世间法律也明确禁止；第五饮酒戒为遮戒，本质非罪恶，但可触发，引起犯罪，人若沉溺于酒，容易大脑糊涂、思想颠倒、冲动冒失，从而诱导祸端，带来悲剧，对社会及个人利少害多。

在1993年世界宗教会议上，《全球伦理普世宣言》发表，其中所提出的4条人类应该遵守的规则，就与佛教基本戒条“五戒”有很多相通之处：一是非暴力和敬重生命的文化——“尊重生命”，与“不杀生”相通；二是团结的文化和公正的经济秩序——“处事正直，办事公平”，与“不偷盗”相通；三是宽容的文化和诚信的生活——“言行都应诚实”，与“不妄语”相通；四是男女之间权利平等与伙伴关系的文化——“彼此尊重，彼此相爱”，与“不邪淫”相通。

从戒条的内容来看，属于普世道德的范畴，这些戒律与修持实践不但直接有益于和谐社会的构建，也向我们昭示了制度的健全与公正并在构建和谐社会中的重要意义。

一个能遵守五戒的人，他就具有抛弃五欲贪求的清净心，成为一个内心明澈思想境界高尚的人；一个道德品质优良的人；一个富有爱心悲以拔苦、慈以与乐的纯粹的人；一个令人可亲可敬的人。如果人人都能以五戒十善来净心，那么我们这个社会的道德水准必将大大提高，整个社会也就和谐起来了。

可见佛教的五戒不仅是佛教徒所应具有的基本修养，而且也完全可以推行于社会，对建立一个环保、和谐、安定、诚信的社会环境将起到积极作用。此五戒虽然内容仅有五条，但是内涵十分丰富，在今天来都具有实践意义。



文 | 王春华

正确理解佛教的放生

时下，都市里的百姓中，参与集体放生活动的人多了起来。这无异是好的，善良，是良性社会的正面。放生的人多了，杀生的事就少些，我是很赞成放生的。

可是，放生的事，也有“佛法内”与“佛法外”的不同。这一点，许多人没有注意到。有人会惊讶：放生是善事，怎有内外之别？首先得说说放生的意义。放生有两种意义，一种是出世间的放生，一种是世俗间的放生。它们在形式上、对象上看是没有两样的。免去动物的被杀命运，是两者共有的特征。这叫“善行”，是良性社会中应普遍遵循的道德。这个特征，并非是佛法内的独特表征。我们不应把佛法与世俗对立起来，在良性的世俗准则之下，佛法应表达自己的精微，而不是混为一谈。所以，善行是佛法内与佛法外都当“共有”的行为，但是它却不一定是在行佛道。

世俗中的“善”是不唯“放生”一类的。还有“造寺、印经、修路，乃至媒人、经营”等等，让我们想起了一千年前梁武帝与达摩祖师的一番对话

来。武帝向远道而来的禅宗祖师达摩“表功德”：

“我曾动用国银造寺院无数；我曾亲自到寺院吃斋布施；我曾批准许多国民出家做僧尼；我号召天下佛子吃全素放生……，我的功德大否！”达摩祖师向他解释说：“你没有佛法的功德，你只修得世俗间的‘人天福报’而已。”注意：这段说的“修善”，被达摩分为“出世间”和“世俗间”两种。达摩从武帝的表现看出，武帝仍在做着“世俗之善”。武帝一听大为不高兴，反问道：“什么才是出世间的‘功德’呢？”达摩说了一句让武帝更不高兴的话，以至武帝气极要在半夜杀掉他。这句“廓然无圣”意即“不要自以为伟大了！”（读者可切莫见文解义地解成‘心中不要有圣’），让武帝怒斥祖师：“对联者是谁？你是什么人！”达摩以平静的心对武帝说：“不识。”意即批评他以“三宝”弟子身份却不识得三宝，连僧都不识，对法语也不识，何以识佛的功德？

可见，“善”是可详尽分别的。放生活动也是一样，如果大家只是以“世俗之善”的态度来放生，

对于佛弟子的要求上来讲，还是远远不够的。因为，佛教是“自觉、觉他”的教学。什么是“自觉”？就是自己主动地觉证自己（不是政治术语上的‘自觉’）。而“觉他”是指帮助他人来觉证自己。所以，这个“佛的善”与世俗之善有区别。佛教的放生功德也是殊胜于世俗间放生行为。

首先，我们要对放生的生命本体有一个真切的认识：生命，不论大小强弱都是平等的，它们都有同样的求生之欲。这一点，所有放生者都应是赞同的。我们在帮助自身以外的生命逃生的过程中，同时也体验到“生的愉悦”，也就是说大家以行动和体验同时证明了生是美好的！当然，人的大脑并非只会停留在这个浅层面上永远地“愉悦”而是会继续思维。你会想：这个生命的过去是否有伤？这个生命的现在是否愿意逃离？这个生命的未来是否得以新生机？于是，有了放生“生命”的挑选、放生“场所”的挑选、等等的安排设计，这是将心比心的“平等心”。

放生的事多了，就会有烦恼的事跟着来，这是每个常放生的人都会有的心理状态。比如用多少钱买

下它才合适？放生在哪里别人才不捉它？它自己活得了吗？也许有人说：我只管放，别的不管了。于是，会出现上游正在放鱼，下游有人在用渔捞等着捉鱼的笑话。这是愚蠢的行为，因为“只管放”的人没有用“平等心”来看待生命。他“高高在上”地向小生命施行“生死大权”！如此，就成了世俗间的行为了。

佛教讲求“智慧”，由于放生活动必须是“将心比心”，所以最易引发内心而成为修行的殊胜方法。因此，放生必须用我们的大脑思维来开展逻辑，理性地安排好放生活动。而这正是佛教对放生的观点，也是“出世间”的放生。我最近听说有记者对中国杭州某公园随意放生活动的报道，反映了一些放生的负面影响，并把它归为佛教的错误。其实，这是人们对佛教放生的曲解。

有的人以没时间亲自放生为由，就出钱请他人代办，如此以为自己在做“功德”。这样不负责任只用钱打发的行为，我认为这是思想上的缺陷。如果放生之事可以请人代办，那么自己的“生”也能交由他人代生吗？显然不能。所以，放生除了要在“救生”的因果条件外，还要注意因缘上的过程。莫将代办人的因缘强加在自己的愿望上。放生是以自己

生命相逢的另一个生命为对象，通过自己亲手放生的过程来思维“生与死”的“缘”，这才

是如法的放生。切莫以为有钱就可

以买“生”，这想法和做法是

错误的（因为会无形中

滋长自己的贡高

心）。更严重的是

有的放生团体，会

事先向批发商订购生

物数量与品种，这种用

“预定”的方式来采购生

物，是很不严肃的！因为这



是间接在向捉生物的人发出“大量捕捉”的信息。在捉与放之间，生命成了你手里“行善”的玩物。这样还不如以吃素来替代放生呢！

放生的人或许曾见过“生物感恩”的现象。如小动物甲鱼、龟和鸟兽会在你身边逗留片刻才离去。它们会用小小的双眼望着你，这时，两者的心是通的！佛教要求在放生时对它们进行“三皈依”教育，即用皈依的方式和持咒加持来完成放生过程，这也是与世俗间的放生不同。所以，每一次的放生也是学习“三皈依”的机缘。虽然来授与的是小动物，但对放生者来说又复习一遍，不仅是放他生命，也是救自身的“慧命”啊！当你提着装生物的口袋，看着急于要逃离的动物，可以想想：现实中的我，不也是这个样子吗？当师父对我们的行为提出严格要求时，就犹如师父提着“袋子”带领我们走向“解脱”的大道上啊！皈依佛、皈依法、皈依僧，在每个佛弟子得度的基本底线上，莫再犹豫了！

放生，就是放因果、放因缘。在自己的因果、因缘上亲自救度一个生命，在结了善缘的同时，也要思考不结生命的恶缘。我们希望的是它们之间的和平共处，所以尽力回避恶缘的交联。其关键是放生者的智慧！你不可主宰它的生命，虽然你对它的尽心没错。师父对我们的教诲也如同放生一样，僧宝是放生自己慧命的第一善缘，所以放生时，最如法的莫过于“随机结缘”。因此，学会了放生，也能学会培养自己的“慧命”。而我们对寺院僧人修行的供养行动，以及入寺修习佛道，就是对自己的“慧命”大放生。



拒绝嘴巴的贪病

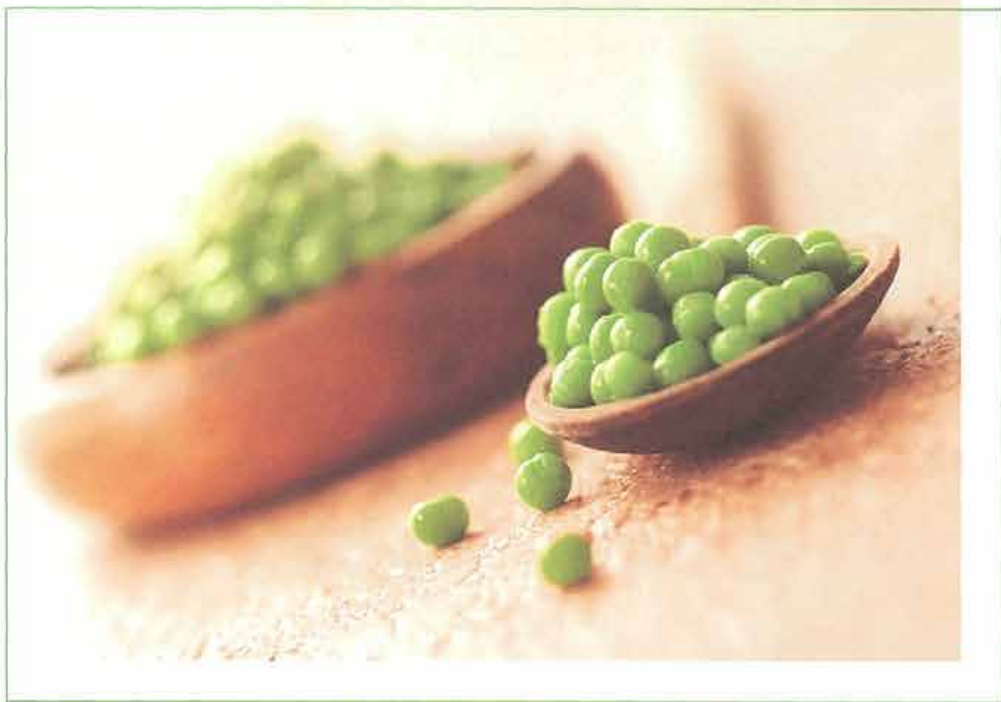
人活着，离不开一张嘴。

吃，要用嘴；喝，要用嘴；说话，也要用嘴。嘴巴，说善良的话，就会给人带来愉悦；说恶毒的话，就会给人留下憎恨。吃，也如是，吃清新自然的瓜果蔬菜、五谷杂粮，就会给人带来健康、平和；吃鸡鸭鱼肉，就会带来肥胖、脂肪肝、高血压、癌症种种疾病，心境自然好不了。

西晋的傅弈早在《口铭》中写道“病从口入，祸从口出”。这句话的意思是，人的疾病多数是从吃东西得来的，尤其是肉；而人的灾祸也大都因为嘴不老实的结果。人类的疾病五花八门、各式各样。但是，找一找发病的原因，就会得出一个结论，即绝大多数的病因来源于吃，因此，绝大多数的病都是从口进来的。这就是说，人要保持健康的身体，少得病，不得病，就一定要注意把住嘴这道关口，尽量防止因吃肉而导致发病。所以，人应该多食素。

很多朋友也想茹素，只是，有时还是控制不住自己的嘴巴，想吃肉。这时应该怎么办呢？

想吃肉时，一般是心里比较空虚，嘴巴发馋，是一种贪病。在报纸上看到过，想要吃肉的时候，就出去走两圈。对于很懒不想出去的人，也许走两圈不是



文 | 李愷生

那么实际，但是转移注意力是很重要的。你也可以用看书、听音乐，把自己的贪欲给转移开；也可以用豆制品代替肉，多吃些自己喜欢的水果，并且慢慢养成习惯，你就会发现其实肉并没有那么好吃。再说这个世界上好吃的东西太多了，不一定偏要吃肉，吃些健康又不会发胖的食物，比如说豆浆、西红柿、黄瓜、生菜等。

还可以多看看关于动物、环保的新闻、故事，培养自己的慈悲心。它们和我们一样是平等的生命。怎么可以为了嘴巴一时的贪婪，就去害杀和我们同等的生命呢？热爱生命、想食素的朋友，应该修心、正己，祛除嘴巴的贪病，把食素当成一种生活的习惯，一种心灵的习惯。



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

亲爱的作者们：

值此新年到来之际，向大家拜个早年。感谢大家一年来辛勤的耕耘和不懈的支持。《普觉》虽然每年只有仅仅三期，但是我们编辑部的工作人员依然非常努力，希望办的更好，更有吸引力。《普觉》杂志的宗旨：在于广泛利益大众群体。不仅希望在佛法上能够深入浅出、通俗易懂，使大众普润法雨；而且也希望在世俗生活上有一个园地，分享朴实的人生感悟。形式不拘泥于格式，一切都起于朴实，一切都落于简单。

佛法浩如烟海，系统庞杂，但是究其根本，其实非常简单。佛陀在觉悟时只说了两点：一是妄想，一是执着。如果我们能够摆脱这两点，何劳开设八万四千法门！何劳三藏十二部经典！禅宗即是突显了这方面，直指人心，见性成佛，不去搞那么多琐碎的事情，当下切入心性，从心地上下功夫。

之前，在一本书看到阿姜查禅师教化弟子不执著的禅修实例。弟子在不远处的茅蓬用功，正逢雨季，某日刮起一阵强风，吹掉了茅蓬的半边屋顶，弟子不加理睬，任凭雨水打进来。过了几日，阿姜查禅师经过他的住处，看到开了天窗的屋顶，问弟子怎么回事，弟子答道：修不执著。看似很有禅机，师父却批评他是没有智慧的不执著。

就以这个故事和大家分享法益，一起探讨共修共行吧！

最后祝大家：新年快乐、福慧增长！

传星合十

《普觉》编辑部

真诚牵手



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