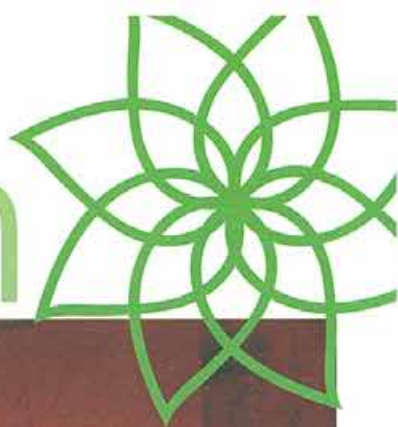


普觉awaken



年味

何妨万物常围绕

活着·聆听

禅的枯木逢春之道

禅者，活泼、自然、率真，非枯木死灰。
一切皆出自本心本性，决不矫揉造作，正
如《大慧禅师语录》所说：“不用安排，
不假造作，自然活泼泼地，常露现前。”

The Power and Blessings
of Loving-kindness

Why We Should Extend
Loving-kindness to
All Beings

Can You Tell Me More
About Loving-kindness
Meditation?

Reconnecting as a
Family

Practising the Dharma
with a Family Life

Saykang Mipham Rinpoche candidly
talks about practising the Dharma
while maintaining a family life

20

5 - 8月 / may - aug

卫塞节*

■ 三步一拜

欲参加三步一拜者请在**5月8日(星期日)**早上9点到本寺万佛宝塔旁有盖走廊索取免费参加固本, 每人限领二张, 先到先得。

没有免费固本的公众可在卫塞节前夕**5月16日**晚上10.30至17日早上7点前加入。三步一拜全程需大约两小时半完成。

■ 注意事项

- 由于场地关系, 敬请公众尽量乘搭公共交通, 以免造成交通阻塞, 不便之处敬请原谅。
- 若身体不适, 请到鼓楼的医疗站寻求协助。
- 若遗失或捡到失物, 请向本寺的司仪(大悲殿后面)报告。
- 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, 不得在发票日前夕在本寺过宿。
- 欲知每小时队伍进展详情简讯, 请来电6849 5300登记。

■ 传灯

日期: 5月14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)

■ 大乘百法明门论
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

讲座

■ 坚定的信仰
日期: 5月14日 星期六 下午1.00 - 3.00
地点: 藏经楼
主讲: 长清法师

■ 佛教与人生
日期: 5月27日 星期五 晚上7.30 - 9.30
地点: 藏经楼
主讲: 广兴法师

■ 一念之间
日期: 5月28日 星期六 晚上7.30 - 9.30
地点: 藏经楼
主讲: 广兴法师

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



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: 每年农历日期会更改) • 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

Come
embark on a
fruitful journey
with us!

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.

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

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@kmspk.org | Call: 68495345 / 346 | Website: kmspk.org/youth

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

我们都是修行者

文 | 石溪林

“人生就是一种修行”这是《非诚勿扰2》的一句台词，道出了人生不如意的事十之八九的无奈。如果真能站在修行的角度面对人生，那么生命的历程终将圆满正果。

什么是修行呢？我的理解：怀着一颗平常心来面对身边的人与物。不要执着物而忽略了人的存在，也不要执着人而忽略了人的感受。当我们拥有的时候要懂得感恩，当我们失去的时候要懂得放下。感恩让我们懂得珍惜人生的一二件兴事，放下却是人生的一种智慧。人生无常，事事无常，别让自己变得纠结，别让自己变得痛苦，不管是大丈夫，还是新女性都一样要：难忍能忍，难行能行。

修行本不易，改变的是自己，改变的是心态。要让好事变成好事，要让坏事也变成好事。如同佛法的四正勤：已生恶令灭，未生恶令不生；未生善令生，已生善令增长。每个人都太在乎自己的感受，都将自己划为世界的中心。如果宇宙的行星也如这般，那将不知人类毁灭多少次了。我们其实很渺小，就像一粒沙子一浮游的微尘，我们的光和热需要凝聚。我们其实也很强大，每个人都能改变世界，那怕是一点点善也是改变；那怕是一点点恶也是罪过。

修行是人生的境界，是智慧的显现。当我们感受到人生的不如意，体会到人生的事事无常，人生将赋予我们更大的意义。默默的守候，默默的祝愿，独自承担所有的痛苦，换取他人的幸福，只有这样我们人生的修行，才能圆满的走向终点！

听听小女儿送给最亲的人——父亲的诗：你见，或者你不见我，我就在那里，不悲不喜。你念，或者不念我，情就在那里，不来不去。你爱，或者不爱我，爱就在那里，不增不减。你跟，或者不跟我，我的手就在你的手里，不舍不弃。来我的怀里，或者让我住在你的心里，默然、相爱、寂静、欢喜。



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

传信法师 Ven Sik Chuan Wu

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

AWAKEN特约编辑

AWAKEN Contributing Editor

沈时安 Shen Shi'an

AWAKEN特约撰稿

AWAKEN Contributors

Felicia Choo / Ong Bee Li / Oh Puay Fong

Patrick Tay / Susan Kaiser Greenland

Susan M. Griffith-Jones / Toh Sze Gee

Victor Lim / Zhu Lan

美术设计 Graphic Designer

高涌媚 Ada Koh

财政经理 Finance Manager

林美珠 Lim Li Choo

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@kmspsk.org /

awaken@kmspsk.org

Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road Singapore 574117

Tel: 6849 5300

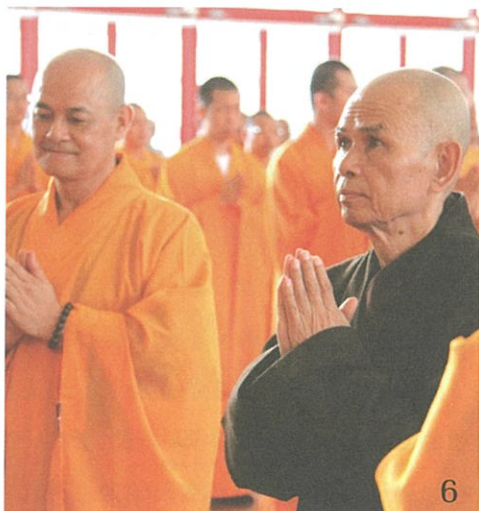
Awaken普觉 is owned, published and distributed 3 times per year by Kong Meng San Phor Kark See Monastery.

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@kmspsk.org and pujue@kmspsk.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



6

法海拾贝

- | | |
|--------------|-----|
| 20 一指浑忘便是禅 | 继平 |
| 23 禅的枯木逢春之道 | 安小悦 |
| 27 憨山大师《醒世歌》 | 常静 |
| 赏评 | |

磐陀钟磬

- | | |
|------------------|-----|
| 28 如何看待佛教的“生死轮回” | 王春华 |
|------------------|-----|

琉璃之光

- | | |
|------------|-----|
| 31 拒绝嘴巴的贪病 | 李愆生 |
|------------|-----|

卷首语

- | | |
|------------|-----|
| 01 我们都是修行者 | 石溪林 |
|------------|-----|

菩提清韵

- | | |
|------------|-----|
| 04 敦煌奇景鸣沙山 | 快哉风 |
| 06 活着… 聆听 | 圆会 |

竹林夜话

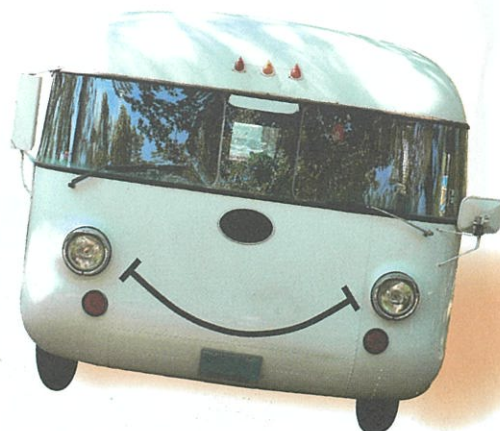
- | | |
|------------|----|
| 09 何妨万物常围绕 | 远尘 |
| 12 体验和尚开车 | 惠眼 |

意解人生

- | | |
|-----------|----|
| 14 年味 | 洪玲 |
| 16 一朵小花 | 洪玲 |
| 17 心灵的玫瑰园 | 圆缘 |



23



封面: 沟通是一种智慧, 而爱的沟通是内心的一种境界。当今人类必须拥有更大的爱心和更多的智慧, 才能寻找到未来的方向。

COVER: Loving-kindness is more than just permeating the whole atmosphere with your radiant thoughts of metta. It is also about engaging in practice when a difficult situation presents itself instead of falling into habit by responding with negative emotions. And about performing simple, heartfelt acts of kindness without expecting any repayment or thanks. So go on, do something nice to brighten the day of people you encounter. Be kind to animals and share the blessings you have received with those in need.



Image: BigStockPhoto.com © Elena Ray

敦煌奇景鸣沙山

文 | 快哉风

“传道神沙异，喧寒也自鸣。势疑天鼓动，殷似地雷惊。风削棱还峻，人跻刃不平。”我是吟着这首唐诗，来到大漠敦煌探访鸣沙山的。

鸣沙山位于甘肃省敦煌市南郊的鸣沙山北麓，面积约200平方公里，东起莫高窟崖顶，西接党河水库，整个山体由细米粒状黄沙积聚而成。远望，鸣沙山势如蜃龙，蜿蜒起伏，跃跃欲飞；近看，细沙如金毯铺地，璀璨耀眼，蔚为壮观！

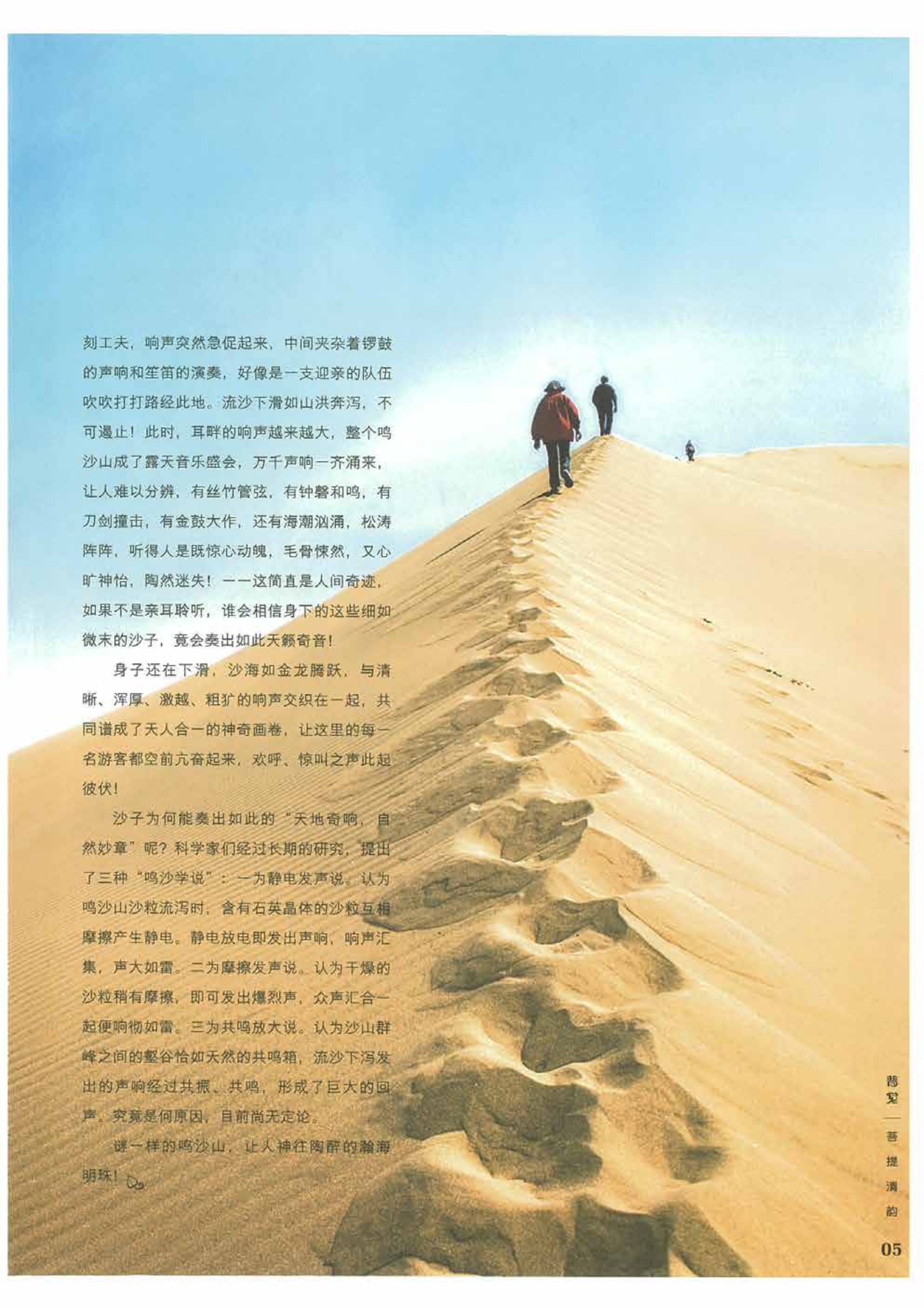
数千年来，鸣沙山以不可思议的自然奇观，在历史的长河中留下了一行行神秘的足迹。魏晋《西河旧事》中载：“沙州，天气晴明，即有沙鸣，闻于城内。人游沙山，结侣少，或未游即生怖惧，莫敢前。”唐代《沙州图经》中载：“流动无定，俄然深谷为陵，高岩为谷，峰危似削，孤烟如画，夕疑无地。”敦煌遗书载：“鸣沙山盛夏自鸣，人马践之，声振数十里，风俗端午，城中子女皆跻高峰，一齐蹙下，其沙吼声如雷”。

在导游的带领下，我们开始爬山。鸣沙山既无泰山之险，也无华山之雄，但真正爬上去绝非易事！那些软如无骨的细沙，脚踩上去，如同踏到了棉花包上一样，稍停便会陷进去。尤其让人头疼的是，好不容易爬上去一米，刚一直腰，便唰地滑下来半米，弄得人真是笑恼不得！最后，我们只好弯下腰，手脚并用，连抓带抠往上爬。边爬还边注意脚下的流沙，稍不留神就有可能被它们带下山去，那可就前功尽弃了。脚下的流沙一动，声音便传了出来，满山响起牛吼龙吟声，忽远又忽近，真切而模糊。我们频频回望，极想找到声音的发源地，可是，四周除了漠漠黄沙，便是数十个人影了。

溅了一脸、一身的沙子，我们总算是爬到了山顶。坐在山顶四望，一片片沙海如金色波涛，在大漠之中席卷而来；坡上的沙浪，如丹青妙手随意的泼墨，令人产生无限的遐想。山下的月牙泉，清澈明丽如一块晶莹的美玉，镶嵌在沙海之中。冷风吹过，卷起阵阵黄沙，天地之间，顿时萦绕着低沉的音乐……

休息片刻，随着导游一声令下，我们开始从山顶滑沙而下。身下的沙子仿佛听到了命令，随着我们欢快的呼喊声，飞快地向山下移动着，我们犹如坐上了滑梯一般，又如进入了魔幻世界。随着沙子铺天盖地的下滑，耳畔便突然响起了莫明其妙的声响，非常突兀，先是咚咚的响声，似一群人在楼道里奔跑，接着又变成了战马嘶鸣声，仿佛附近正有两军在鏖战、厮杀。片





刻工夫，响声突然急促起来，中间夹杂着锣鼓的声响和笙笛的演奏，好像是一支迎亲的队伍吹吹打打路经此地。流沙下滑如山洪奔泻，不可遏止！此时，耳畔的响声越来越大，整个鸣沙山成了露天音乐盛会，万千声响一齐涌来，让人难以分辨，有丝竹管弦，有钟磬和鸣，有刀剑撞击，有金鼓大作，还有海潮汹涌，松涛阵阵，听得人是既惊心动魄，毛骨悚然，又心旷神怡，陶然迷失！——这简直是人间奇迹，如果不是亲耳聆听，谁会相信身下的这些细如微末的沙子，竟会奏出如此天籁奇音！

身子还在下滑，沙海如金龙腾跃，与清晰、浑厚、激越、粗犷的响声交织在一起，共同谱成了天人合一的神奇画卷，让这里的每一名游客都空前亢奋起来，欢呼、惊叫之声此起彼伏！

沙子为何能奏出如此的“天地奇响，自然妙章”呢？科学家们经过长期的研究，提出了三种“鸣沙学说”：一为静电发声说。认为鸣沙山沙粒流泻时，含有石英晶体的沙粒互相摩擦产生静电。静电放电即发出声响，响声汇集，声大如雷。二为摩擦发声说。认为干燥的沙粒稍有摩擦，即可发出爆裂声，众声汇合一起便响彻如雷。三为共鸣放大说。认为沙山群峰之间的壑谷恰如天然的共鸣箱，流沙下泻发出的声响经过共振、共鸣，形成了巨大的回声，究竟是何原因，目前尚无定论。

谜一样的鸣沙山，让人神往陶醉的瀚海明珠！

活着...

聆听

一行禅师 (Zen Master Thích Nhất Hạnh) 东南亚之旅

文 圆会

洪钟响起时

“洪钟响起，愿它直达十方世界，

愿众生体解大道，解脱生死轮回之苦。

法界大门已经启开，海潮音清晰可闻。

莲花月轮上奇迹般的诞生一位庄严的小孩。

即使是一滴的慈悲甘露，也能滋养整个山河大地。

聆听钟声，我的烦恼消融，内心平静，身体放松，脸上微笑。

在正念的呼吸之中，我心中安详的花朵灿烂的绽放着。”

这是国际著名的一行禅师以越南语和英语唱诵的扣钟偈。多次的聆听，我们深受禅师的悲愿所感动，更感恩他莅临新加坡弘法。

生命的接触

一行禅师和他的60位僧团弟子为九月的新加坡带来丰盛的甘露法雨。他们在光明山普觉禅寺慈悲教导来自不同宗教信仰的新加坡人和

各国的朋友，学习如何通过正念的生活，为自己、亲友以及社会，甚至整个人类带来安详和喜乐。

一行禅师说：在现代社会，人们可以用十年的时间来考取一张大专文凭，然后辛苦的找工作，买汽车、买房子等等。人们为以后的生活，做出很多的规划。可是，在忙碌紧张的生活中，很多的心迷失了，无法真实的接触到自己的生命，也无法接触别人的生命。换言之，很多人并没有真正的活着。

在静修营和公开讲座中，温厚慈悲的一行禅师以简洁易懂的语言和比喻，诠释《四念处经》、《安般守意经》和《心经》等佛教经典，教导大家结合佛法，体会生活中的点点滴滴、行住坐卧，环境中的一花一草，都蕴含着一即一切，一切即一，万法相互依存的缘起实相。

比如吃饭时，我们可以观照自己的呼吸、觉受、心念；觉知僧团共修的安详力量，觉照餐桌上的蔬菜水果，它们赖以生长的大地、阳光和水，辛劳耕种的农夫

等等。深刻的观照众因缘，我们将觉知自己和万法的紧密关系，因缘相续中的无常无我。

聆听的喜悦

梅村僧团在静修营和公开讲座上唱诵多首风格崭新的佛教歌曲，其中之一是观世音菩萨圣号（Namo Avalokitesvara-ya）的唱诵。

一行禅师开示时说，观世音菩萨因能深刻聆听众生之声音，所以能转化众生的痛苦。因此，我们应以观世音菩萨为学习的榜样。如果我们有能力聆听内心的声音，我们也将有能力聆听别人内心深处的声音。深刻的聆听，自己和别人的痛苦都有机会获得转化。

因此，献给深爱的人的最珍贵礼物，便是身心同在、活在当下，真实的与他们在一起。如果人在而心不在，我们将无法真正的去爱他们。

禅师因建议我们同亲爱的人沟通时，尝试使用这三个咒语，以感受对方的存在或痛苦：

1 “亲爱的，我真心相待。”

(Darling, I am here for you.)

2 “亲爱的，谢谢你的真心相待。”

(Darling, I know you are there.)

3 “亲爱的，让我分担你的痛苦。” (Darling, I know you are suffering, I am here for you.)

活着、聆听，我们将能以平静的心灵、开放之胸襟，慈悲的看待任何人和事。

佛陀的呼唤

我们可以用任何一种声音作为聆听的对象。

一行禅师强调，聆听钟声是一种很深刻的修持。

钟声象征佛陀的呼唤。因此，我们可以用钟声来练习正念的聆听。当钟声响起时，我们正念的呼吸三次，身心一如，让安详正念的力量，保护和滋养着自己。让佛陀带着我们回家，即当下的此时此刻。

钟声可以是来自寺院，或是家里、工作地点的电话铃声。

比如电话铃响起时，我们不需急忙接听。我们可以先观呼吸三次，然后不慌不忙的接起电话。

在这深刻的修持之中，我们可以邀请身上的全部细胞一起聆听钟声。别忘了，祖先和父母也蕴含在我们的细胞之中，所以，他们同样会感到安详和喜悦。



一行禅师说，我们花费太多的时间流连于过去和期盼未来。所以，正念的修持将使得自己和亲人都得到照顾；真正的回家。

校园的掌声

我们也可以在任何地方修持正念的聆听。

加拿大一所环境优美的大学校院就传来很不一样的掌声。掌声之后，不是欢呼，而是一片安详和平静。

原来，大学的一班师生们正以掌声来代表钟声，提醒自己柔和的呼吸、缓慢的步行，以释放紧张、焦虑以及压力，享受不一样的教学和学习体验。

创造掌声放松法的是数学系的一位教授。一行禅师说，这位教授到法国梅村禅修中心进修之后，决定

大家发现，现代人生活紧张，练习正念的吸气和呼气，我们将感到稳重、自在。

心莲绽放时

聆听，是正念的修持。如果能够聆听，我们同样的也能够以正念来坐禅、行禅、劳作、吃饭、喝茶、睡觉等等。

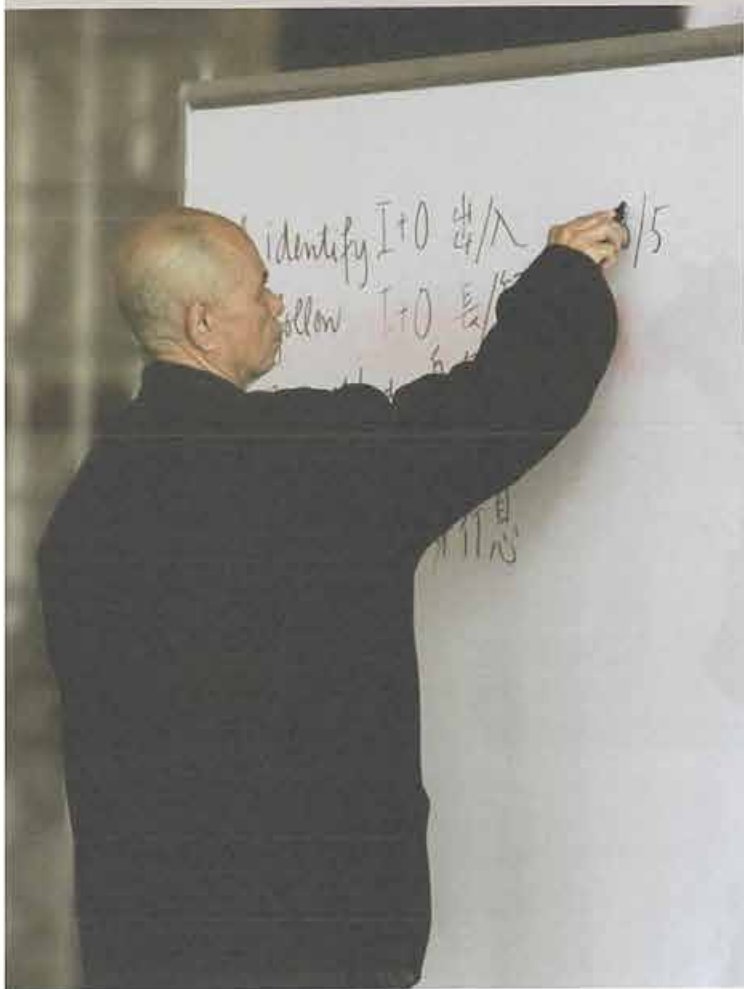
一行禅师说，正念、正定和观慧这三种力量，是佛的力量。念定慧的修持，让我们感受到活着的自己，感受到佛陀、祖师、祖先和一切众生与我们的同在，感受到佛法的强大生命力。

念定慧，给予我们无穷的力量去拥抱烦恼；与它共处；与它和解，契入它的缘起和空性，进而从恐惧、痛苦、焦虑、压力等负面情绪中解脱出来，体会当下的净土和喜乐。

禅师打趣的说，他的净土是手提式的……他到那里，净土就提到那里。因为在正念的修持中，净土时时刻刻都会在生活中存在。

我们的净土在何方？禅师说：关键在于我们是否愿意放下一切见。生灭、生死、来去等都是见的烦恼。比如很多人认为，今生的自己是从无到有，而死亡是从有到无。事实上，二元对立而引起的困扰，可以通过深刻的观照而消融。

五天的静修营虽然短暂，但愿我们今后继续精进警觉，念念分明，直至智慧和圆满觉照的生起。但愿我们通过“四念处经”的观身、观受、观心、观法，看到万法的本性体会“心经”所阐述的不生不灭、不垢不净、不增不减的诸法空相。坚信有那么一天，我们的心将远离忧悲苦恼，远离贪欲。我们心中的净土将绽放莲花，百千万亿的花瓣也将盛开。



把正念的生活融入校园。学生们每15分钟拍掌两次。掌声响起时，放下一切观呼吸。没多久，师生的身心都转化了，教学和学业成绩也更好了。结果，大学其他班级的师生纷纷仿效，并取得一样的好效果。原来

何妨万物常围绕

文 远尘

庞蕴居士是中唐时期著名的禅门居士，与梁代之傅大士并称为“东土维摩”。庞蕴居士名蕴，字道玄，又称庞居士。生于衡州衡阳县（今湖南衡阳），初志于儒，贞元（785—804）初年，曾谒石头希迁，豁然有省。后又与丹霞天然相偕往受科举之选，而投宿于汉南旅舍。时闻江西马祖之道名，乃悟“选官不如选佛”，遂直奔洪州，随马祖参禅而契悟。丹霞后嗣法石头，剃发出家，庞蕴则终生不变儒形，在家而举扬方外之风。他与禅僧之间往来密切，相互之间以禅机之语问对，在禅宗史上产生了深远的影响。他也因高深的道行和奇异的行迹成为禅宗史上著名的大居士。

庞居士不仅是一位修行有成的居士，而且还是一个诗人，他一生写了三百多首禅诗，都收录于《庞蕴居士录》中。在《庞蕴居士录》中有一首在佛门中流传久远的诗：

但自无心于万物，何妨万物常围绕。
铁牛不怕狮子吼，恰是木人见花鸟。
木人本体自无情，花鸟逢人亦不惊。
心境如如只个是，何虑菩提道不成。

庞蕴居士在这首诗歌中认为，一个人如果能够做到心不受外界事物的干扰与影响，即使各种繁杂的事物都围绕在你的跟前，你也会视而不见，不会受到外界事物的任何影响。这种无心的心境就像一个没有任何感情的铁牛丝毫不怕狮子怒吼一样。又像花鸟遇到没有情识的木人一样，一点也不会感觉到害怕。庞蕴居士认为，一个人的心境若能达到这样不被外境所动，就用不着担心成不了佛道了。



佛教的修行，其实就是在让人修心，即让学佛者那颗烦躁不安，向外驰求的心安住于道上，从而不被外境所转。庞蕴诗句中的“无心”就是借禅意来表达禅者无所挂碍的心境。佛教中所讲的“无心”，即心无所取、无所住，是指排除一切欲念，悟得我、法两空，心不执着于外物，才能体会到佛家的智慧，达到禅的境界。实际上是借此强调一种任运随缘的生活，表现诗人的超世脱俗之趣。

一个人若能达到心不随外境所转，是需要具有一定的修证功夫。东晋著名诗人陶渊明（365-427）就是一位心不被外境所转的人。陶渊明是一位性格刚直，嫉恶如仇的人。他虽在官场中做了几年小官，但看不惯官场的黑暗与腐败，他“不愿为五斗米

折腰”，最后归田隐居。他写了很多描写田园生活的诗歌，他的系列“饮酒诗”就是其中的代表。如其《饮酒诗·其五》中云：

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，欲辨已忘言。

诗歌描写了陶渊明身处俗世，超凡脱俗的心境。诗的前四句表现了一种避世的态度，也就是对权位、名利的否定。诗人自己的住所虽然建造在人来人往的环境中，却听不到车马的喧闹。所谓“车马喧”是指

有地位的人家门庭若市的情景。陶渊明虽曾为官，但他跟那些沉浮于俗世中的人们却没有什么来往，门前冷落。人们觉得奇怪，就问他为何能够做到这样，陶渊明以一句话点明缘由——“心远地自偏”。诗人心理上对这争名夺利的世界采取疏远、超脱、漠然的态度，所住的地方自然会变得僻静。“心远地自偏”也因此便成为颇具禅意的人生境界。

从“心远地自偏”这句诗可知，心境的变化对人的言语行为影响很大。荀子曾说：“心不使焉，则白黑在前而目不见，雷鼓在侧而耳不闻，况于使者乎？”（《荀子·解蔽篇第二十一》）荀子这句话的意思是说，当一个人心不在于此的时候，眼睛对眼前的白黑之境会视而不见，耳朵对响彻耳畔的雷鼓之声也充耳不闻。这说明，对于外界的各种环境，一个人保持什么样的心态很重要。当你能够在嘈杂的周围环境中，始终保持内心的宁静，你就不会受到外境的影响了。

人若能做到“但只无心于外物”之时，他就不会受到外物的一点影响。他的行为也常会受到人的

称赞。我们都知道春秋时期柳下惠“坐怀不乱”的故事：春秋时期有个鲁国人叫柳下惠，姓展名禽，他以讲究礼节而著称。一次出远门的晚上，他住在都城门外，当时天气严寒，忽然有一位女子来投宿，柳下惠恐怕她冻死，就让她坐在自己的怀中，用衣服盖住她，一直到第二天天亮也没有发生越礼的事。他这种不被女色所动的正派之举，为他留下了扬名千古，流芳百世的英名。后人称他的善行叫“坐怀不乱”。

在佛门中，也有很多高僧能够做到“何妨外物常围绕”。禅宗二祖慧可禅师就是这样一位高僧。据《景德传灯录·慧可大师传》中所述：“即于邺郡随缘说法，一音演畅，四众归依，如是积三四十载。遂韬光混迹，变易仪相，或入诸酒肆，或过于屠门，或习街谈，或随厮役。人问之曰：“师是道人，何故如是？”师曰：“我自调心，何关汝事？”

从传记中记载可见，慧可大师经常改变装束，出入酒肆屠场，参与街谈巷议，世间杂务。他这样做的目的是为了调和自己的内心，虽从事世俗之事，但却不被世俗的种种习气所染污。

其实，对于大多数的人来说，我们的心境常会受到外物的影响。我们都知道“孟母三迁”的故事：孟子小时候，父亲很早就去世了，母亲守节没有改嫁。有一阶段，他们住在墓地旁边。孟子就和邻居的小孩一起学看大人跪拜、哭嚎的样子，玩起办理丧事的游戏。孟母担心孟子不成器，就搬到集市旁边去住。到了集市上，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意的样子。一会儿鞠躬欢迎客人、一会儿招待客人、一会儿和客人讨价还价，学得完全像个小商人。孟母见到后，于是又搬到学校附近居住。孟子开始变得守秩序、懂礼貌、喜欢读书。这个时候，孟母很满意地点头说：“这才是我儿子应该住的地方呀！”

后来，大家就用“孟母三迁”来表示人应该

要接近好的人、事、物，才能学习到好的习惯！同时也表明人在什么样的环境中就会受到什么样的影响。

在《说苑·杂言》有这样几句话：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，则与之化矣；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。”

这几句话的意思是说，和品行高尚的人在一起，就像沐浴在种植芝兰散满香气的屋子里一样，时间长了便闻不到香味，但本身已经充满香气了；和品行低劣的人在一起，就像到了卖鲍鱼的地方，时间长了也闻不到臭，也是融入到环境里了。

在现代社会中，外界事物对人的诱惑越来越多。名位、金钱、美色、传销、吸毒、赌博、网络游戏等等。这些能够给人新鲜感和幸福感的事物，若人把握不好，就很容易给自己带来祸患，轻者身败名裂，重者家破人亡。我们经常可以看到有人因为贪财杀人害命、丢官弃爵，锒铛入狱；有人因为贪图美色，家庭不保、身败名裂；还有人沉迷于网络游戏或网络色情中不能自拔，最终走上犯罪道路。生活中的骗子就是利用人的贪心，来骗取善良人的钱财。在现实世界中，各种因为人不能经受外界诱惑而引起的人间悲剧，时时都在发生。给当事人的家庭带来莫大的精神创伤。

当我们面对外面精彩世界的诱惑时，我们一定要擦亮眼睛，多做思考分析。时时提醒自己在面对诱惑时，是否值得去做。只有牢牢把握自己的心，你就能够做到心不被外物所转。当你面对各种外物吸引，如果能够做到“但自无心于外物”时，你就不会为名位、财色等所诱惑，从而保持清醒的头脑。这时，尽管各种外物常围绕，你都能做到视而不见，不受各种外物的困扰。

体验和尚开车

对于现代人来说，提起和尚，我们很自然地联想起《西游记》中的唐僧：温文尔雅、执着善良，给人一种“三藏大师”般的神秘感觉。有一天，笔者到云南旅游，在昆明的驼峰寺，亲自体验了一回“和尚开车”，让我真真切切地感受到了现实生活中的和尚，同样令我肃然起敬。

那一天，我们三十多名游客乘着辆大巴，来到位于大山深处的驼峰寺，玩得十分尽兴，正要返回，大巴司机突然发起高烧。

我们在驼峰寺等候了二个多小时，司机仍然高烧不退，根本无法开车，眼看天色越来越晚，再不上路，就要困在山里了，大家心里十分着急。

正在这时，驼峰寺的住持来找导游商量，说：“让我的司机妙常把你们送回去吧！”

导游十分意外，他看了我们一眼，有些不放心地说：“我们那车是几十座的大车，再说，这山路很难走……”

“阿弥陀佛！”住持笑了笑，然后说：“妙常拿的是A照，开车的技术没得说，你就放心吧！”

听说和尚为我们开车，大家又惊又喜，纷纷催促导游连忙答应。不一会儿，妙常过来了，大家一看，心里一凉：这人一身僧衣，矮矮胖胖的，怎么看都不像个能开车的。

妙常自然能感觉到大家那怀疑的目光，他也不多说，先是合掌念了几句“阿弥陀佛！”然后接过车钥匙，坐进驾驶室。

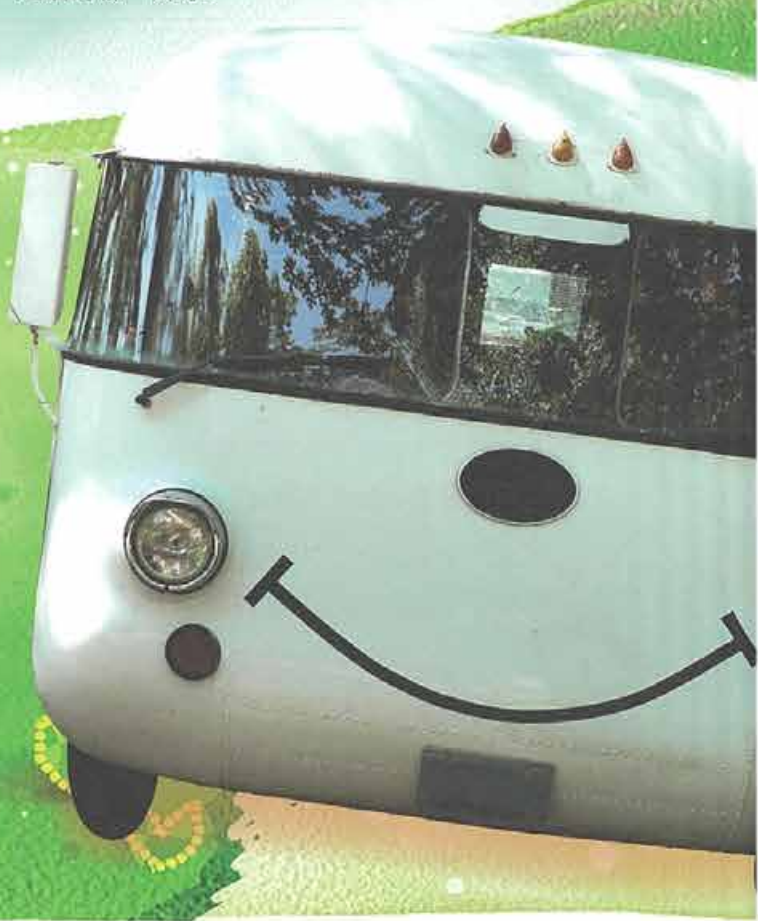
妙常刚启动车子，便听发动机发出两声“呜呜”怪叫，一下就熄了火，妙常摇摇头，重新启动发动机，大巴渐渐一摇一摆地上了路。

妙常的车技果然不差，旅客悬着的担心终于落了下来。随着车上的气氛越来越融洽，车上的游客渐渐开始有说有笑。哪知没过多久，大巴突然来个急刹车，停了下来，全车的人都被猛地晃了一下，吓了一跳。

旅客一边抱怨，一边往车外查看情况。可是车外啥也没有，有的旅客火了，朝妙常嚷道：“好好的你踩急刹车干啥？吓死人呢！”

妙常侧过头歉意地笑了笑，又掉转头，双手依旧握着方向盘，眼睛一眨不眨地望着前方路面，就是不松刹车。

天色渐暗，大家归心似箭。我们都催促妙常师傅开快一点，可他仍然脚踩刹车，慢慢前行。奇怪，此刻路上一无行人，二无车辆，也没有任何障碍物，这是唱的哪一曲呀？



导游走上前，耐心地问道：“妙常师傅，有问题吗？”

妙常摇摇头，轻轻地说：“请再等等。”

半个小时后，妙常终于松开刹车，重新开动了大巴，可开了不一会，大巴又像个醉汉似的，突然在弯弯曲曲的山道上扭起了“秧歌”，一车的游客就像颠簸在波涛汹涌的海面上，被颠得晕晕乎乎的……

就这样，妙常时而来一个急刹车，时而又扭一段秧歌，车上的游客看着车外的悬崖峭壁，一个个的心都吊到了嗓子眼里，双手牢牢抓住座位旁的扶手，只觉得这段山道走得比唐僧去西天取经还难！

旅客中有人开始小声抱怨了：“不是说出家人不打诳语吗？住持怎么能派技术这么差的司机来？这不是拿大伙的生命开玩笑吗？”

好不容易驶离了山路，大巴终于开上了高速公路，但游客们悬着的心反倒绷得更紧了。

大家的担心是有道理的，你想，高速路上全是川流不息的车辆，一辆辆都像利箭似的往前飞奔，稍一不慎，难免与其他车辆“亲密接触”，妙常行吗？

哪知道一上高速公路，妙常就像换了个人似的，大巴车既开得四平八稳，又跑得飞快，大家伙像坐飞机似的，真叫一个爽！

把旅客送达宾馆后，导游出于礼节，邀请妙常上去坐一会，喝口茶，妙常憨厚地笑一笑，说：“不麻烦了，再过一会就要下大雨，我得赶紧坐车赶回驼峰寺。”

我们抬头看看天，疑惑地说：“这么好的天，怎么会下雨呢？”

妙常笑了笑，说：“蚂蚁搬家蛇过道，不久便有大雨到。刚才在山道上，有很多蚂蚁在成群结队地搬家，我使出浑身解数，才避开它们，没让它们受到伤害。只是让大家跟着受了颠簸和惊吓，贫僧告罪了！”

妙常说完，给游客们打了个稽首，转身走了。至到这时，我们才明白过来，妙常真是一位高明的司机啊。





年味

文 | 洪玲

年的味道如何呢？视觉的、味觉的、嗅觉的；红的、甜的、炮竹味的。我爱的年味密封在古老的封罐里，与乡愁醃製调味，一年开启一次，扑鼻，入心，搅动一缸心觉。

偶然访友，走在陌生的小城，蜿蜒绕肠般的街道紧密罗列着各类传统商店，中药铺、婚嫁礼品店、金饰银楼、棉被行等，这渔港古都却让我看见故乡风城的样貌。寒风飕飕，人们搓揉着手喝着哈着气，冷气团肆虐，人心却已热腾腾的准备过年。

大都会的人们体会到的年味是新潮的易开罐品味，有保存期限，会过期腐坏，无法陈年过冬，还参杂着几丝铜臭。百货公司张灯结彩，广告看板明灭闪烁，商业大楼开关起落，地铁公交车的人潮匆忙来去，然，年去即逝。大都会的年味，应景的，新潮的，类似圣诞节的热潮，一窝蜂，找不到传统的深度及温度。

钻进传统市场找找，卖新装的吆喝着“买新衣，过新年”，连平日难得出现的摊贩，卖花饰盆栽的，锅炉桌罩的，甚至卖床套棉被的，都趁着过年的商机喊着“换新换新”纷纷出笼。而我心里想的却是“换心”，物品刷洗一翻又如新品，倒是过年的心境年年不同，年岁月增，年味的追寻越往光阴层叠的瓮底探，那些童年的、时代变迁而遗落的，那些情感铭记却缺乏线索的。我爱的年味如酒，陈年的好。

黄发垂髫初懂事理时，过年前一个月，奶奶就开始刷洗家具门窗，采买年货，敏感的孩子早已闻到屋里逐渐透露的年味。到了年前一周，如浴盆般大的双层蒸笼被抬出刷洗曝晒，后院大石头镇压的大白棉布里装着米浆等待沥干做年糕。第二天，脱去大棉布，一大块糰粹可以做出好几笼甜的、咸的口味多样的年糕。奶奶蹲在地上把

糍粹铺陈在大型的竹箩上，和上些热炒过的糍粹用全身的力气推揉，再加入准备好的馅料揉匀，置入加热的蒸笼里。整个寒冬的午后厨房飘散着年糕的香气，芋头糕、萝卜糕、红豆糕，孩子们虽被吆喝着远离厨房，却假装喝水上厕所忙碌的进进出出，只为了贪婪地用力吸一口浓浓的年味。

一到除夕前一天，厨房的年味热到最高潮。奶奶开始油炸“菜炸”，那是过年的重要料理，炸芋头块、地瓜干、红萝卜丝、花生团、茄子片，全为了小年夜到年初三这几天的祭祖，一餐也不能马虎。那时，童稚的心里纳闷为何该如此慎重，似乎不管生活贫富如何，都要丰盛的祭祖。厨房整日轰隆隆、滋滋作响个不停。左右邻舍都热烈烧着年味，烧起孩子内心的欢乐。

除夕夜，躺在床上兴奋的翻来覆去难以入眠，为了等待第一声鞭炮响。未待天亮，一群孩子已睡眼惺忪的起床。长大后回味起这些点滴，发现孩子的快乐哪里只为了那吃的喝的。最近四岁的小女儿问我：“过年爸爸会给我红包吗？红包可以吃吗？”而七岁的老大说的较精确些：“我最爱过年了，可以

全家在一起。”年的入味，其实是那沉在心底阖家团圆的渴望。

成长的岁月中，浓郁的年味里，总是独缺母亲的味道。脑海中一直存档着一幅图像——那时不是过年，家里却进进出出许多亲朋好友，连离家多时的母亲都意外的回来，站在厨房流理台的砧板前擦着一堆如山的红萝卜丝。孩子看着厨房忙碌的母亲，心

中存着一种幸福安定的感觉，母亲有如孩子成长的定锚，母爱的支持等候，让孩子有力气飞扬。但那时我站在厨房门口良久无法走近母亲一步，母女的情分遥远且陌生。母亲腼腆回头笑着，脸上停留着我冰冷的目光。那天，不是过年，是奶奶的告别日。

没多久，母亲又走了。围炉的年夜饭缺了一大块，中学的我不得被强迫在炉灶前替代奶奶的，或说是母亲的角色，厨房轰隆隆的是我内心不平的抗议，滋滋作响的是泪泪而出自怨自艾的悲伤。没有女主人的家里，父亲仍坚持丰盛菜肴牲礼祭祖，即使围不全一张圆桌。父亲一向严肃，几个孩子与他的关系就如恒星与行星总在视线之内，却一直保持一段远远的距离无法接近。满桌热腾腾的佳肴与冷清的气氛形成讽刺的对比，围不圆的年夜饭，一点儿年味也没有。

兄弟姐妹们各自成家后，过年携着家眷回娘家的渴望，仿佛是一种对童年遗憾的补偿。姐妹们的孩子聚在一起从小到大呈阶梯式排列，一屋子热闹翻腾。围炉的圆桌一圈再外加一圈，再一圈，嘻笑忆往的气氛下，年味的封罐里尽是甜蜜的滋味。而我也终于意会，过年祭祖不过是一种对祖先的邀约，一种永恒的团聚，让祖先与子孙的心连成一气。因此我愿，这世界没有任一个灵魂孤单，都能找到阖家团圆的年味。





文 | 洪玲

心中，甚至花瓣的每一条细致的纹理，都能宛然入目。而呼吸间一丝淡淡甜甜的芳香，便弥漫了我的案头。使我能切实地感觉它的存在，完整地享受这朵造物主的杰作，而且在短短几秒钟中，我与这朵小花之间，便建立起永恒的友谊。使我深深地后悔在过去忽略了大自然造化的神奇，徒将岁月浪掷在纷扰的生活中，心胸间淤塞了如山的尘垢，如海的烦恼，何曾腾出一丝空隙来，在枯寂的心灵中，插上一支生命的花朵。

有这样一则故事说：一个生性慵懒邋遢的人，生活凌乱，边幅不修，居处不堪入目。一天，有一位朋友送给他一束鲜花，他静静地欣赏那束花朵，觉得美极，便找出了尘封已久的花瓶，洗擦干净后，将花朵插起来。但桌上积满了尘垢，摆上鲜花很不调和，于是便将桌子收拾清洁。但四顾屋内蛛网尘封，秽物杂陈，与桌上鲜花成为强烈对照，便开始整顿室内环境。室内整顿好了以后，看看院中乱草丛丛，垃圾处处，也觉不妥，便将四周也力加清除。然后觉得心中非常舒畅，但揽镜一照，发现自己囚首垢面，衣衫龌龊，与整洁的环境，美丽的鲜花截然不配，只好再将自己梳洗修饰一番。最后，由于这一束花朵，使他整个的环境与人都更新了，美化了。而且由于外在的改变，也影响了他的心灵，使他在无形中接受了一个崭新的人生观。从一个颓唐慵懒的废人，一跃而成为奋发向上的青年。

一束鲜花，却含有深刻的影响力。

当我再凝视这朵小花，神游于层层的花瓣之间，它那薄薄的淡黄色花瓣与丝丝的芳香，构成了眼前一片宁静的世界。立刻觉得心中那些萦绕起伏的杂念，都逐渐沉淀，顿感心灵澄澈明透，浸润在一种幽邈愉悦的泽彩里。我意识到，我已经跨越了固陋的自我，而进入纯美的境界了。

月来天寒兼大雪，庭前新绽的那枝淡黄色迎春，不胜雨滴的负荷，慵懒无力地垂下头来，在丝丝的冷雨中显得楚楚可怜，我端详了一阵之后，决定采下来，置诸案头。

我欣赏过许多插花名作，自己也曾尝试过，能用匠心布置一盆鲜花，插得疏落有致，浓淡相宜，远近合度，是一种赏心乐事。在客厅中摆一盆很美的花，显得生气勃勃，芬芳四溢，抢尽了镜头，甚至连壁上的名画，也相顾失色。但所谓花道，插在瓶中或盆中的花卉，是以剪裁取胜，人们往往欣赏它的布局，结构，气韵，胜于每一支花朵。所以花朵本身的美，反倒被人忽略了。现在我将这枝淡黄色的迎春采下来，单独插在一个细如手指的小瓶中，放在稿纸旁边，当我俯首在案上写作时，这朵小花与我头部的距离近不盈尺，当我偶尔抬头时，映入我眼中的是一个很大的特写镜头，这朵淡黄迎春的整个容貌深深地印在我的



心灵

的玫瑰园

文 | 圆缘

看 “几米”的绘本，总是会被那纯净的画面、率真的情感与禅意的文字，温暖并感动。

“所有的悲伤，总会留下一丝欢乐的线索。所有的遗憾，总会留下一处完美的角落。我在冰封的深海，找寻希望的缺口。却在午夜惊醒时，蓦然瞥见绝美的月光。”

在我看来，这是一段关于希望的文字。不管生活中遭遇了什么样的悲伤亦或留下了什么样的遗憾，即使现实残酷到将我们置身于冰封的深海，那又怎样呢？只要我们不放弃心中的希望，只要我们坚持并努力，那么再深沉的暗夜也淹没不了清莹的月光。

“有人说等待是浪漫的，也是漫长的。在数个关于等待的夜晚，也许少年也会熬成白头。我时常会告诉自己，虽然在最低的位置，看不到花朵绽放时的艳丽，然而却不会错过，花瓣飘落在风中悠扬飞舞的浪漫。”

许多时候，我们选择的人生方向是对的，但是，

在去实现过程中，我们要学会等待。等待会很漫长，也会很辛苦亦或艰难。但是在这个过程中，请抬起头，打开我们的心灵，看见我们行程中的风景，不要忧伤，虽然位于山脚之下，灿烂与辉煌还很遥远，但是我们可以欣赏到我们平凡时的美丽和淡定，这，也是一种浪漫的情怀。

“我想拥抱每个人，但我得先温暖我自己，请容忍我。因为我已在学习容忍你。”

爱别人的人，请一定要先爱自己。那样你的胸怀和关爱才是温暖的。同样地，当你能够宽容、忍让别人时，实际上你已经是超越自我了。所以，当几米写下这样的文字时，他的心中一定是充满了悲天悯人的大爱。唯有如此，才会在笔端流露出如此坦诚的心声。

“人生就像剥洋葱，总有一片会让人流泪。”

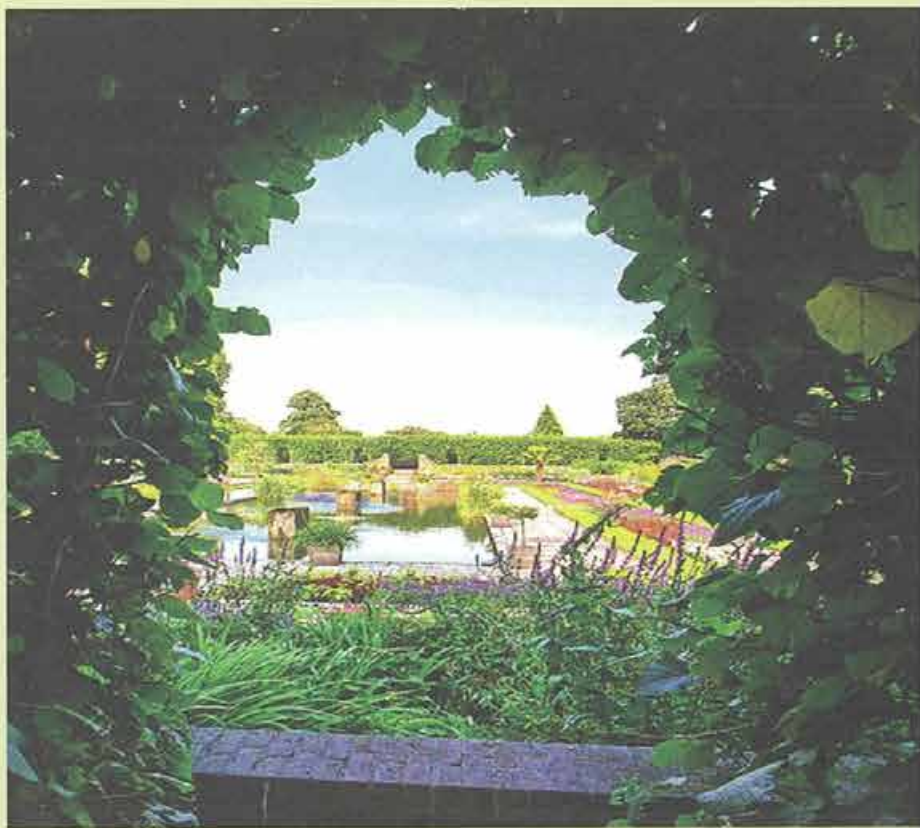
我们谁也不知道，什么时候，生活会让我们泪流满面。可能是一次小小的摔跤；可能是考砸了一场测验；可能是爱人的背叛；可能是那双在寒风中裂得出血的乞丐的手；可能是工作中的失误；可能是家人的离去……我们无可预期，总是与这样、那样的不约而至的意外撞见，这就是偶然中的必然，是无常中的有常。所以，我们要能够在遭遇中接受现实。

“曾经我像鱼缸里的鱼，前进、转身、前进、转身、前进、转身……我感到疲惫失意。后来我在鱼缸外的世界，依旧前进、转身、前进、转身、前进、转身……于是我开始练习，从容地前进，优雅地转身，并保持冷静思考的模样……”

生活就是一口硕大而透明的鱼缸，我们就是那尾游来游去的鱼。辗转反侧，犹豫不决，惶然无绪，难以决断，这样的时刻，我们或多或少的都有过。困扰和烦乱也就一次又一次地袭击着我们的的心灵，疲惫、想放手，或者重新谋求一个环境，然后，一切似乎又开始重复，迈开脚步的时候，发现又掉进那鱼缸的怪圈中，一遍又一遍地那些曾经的烦恼又来扰乱。终于明白逃避不是明智的选择，真正能够解决问题的是我们要镇定下来，学会冷静地思考，理智地行事，这样的人生才能使我们从容地前行，并在纷纭的世事前优雅地转身，不再绝望地碰触玻璃缸。

“总在快乐的时候，感到微微的惶恐。在开怀大笑时，流下感动的泪水。我无法相信单纯的幸福。对人生的欺负悲喜，既坦然又不安。”

这就是真实的生活，我们不总是快乐的，也不



总是冷漠的。在每个人内心的深处，都会有那么脆弱而柔软的一点存在的空间，常常会感觉快乐似乎不那么真实，而笑声也有温暖的感动。任何幸福，都会与苦涩并行，小小的烦恼里也有微微的欢喜，狂欢过后也总有不安的焦虑。人生里的每一串脚步，每一次行程，都充满了这种矛盾而又现实的坦然与不安。

“我想我总是不知道要如何去学会放弃，现在我知道。其实，有些是你根本就无法掌控的，不是你不放弃，而是你根本就抓不住。”

常常，我们会要为自己要不要放弃和如何放弃而寻找开脱的理由，想呈现出自己人性中光明的一面，留待他人评说。但事实上，几米很尖锐地指出来：“其实，有些是你根本就无法掌控的，不是你不放弃，而是你根本就抓不住”。真实的东西，往往那是这样刺痛人心，原本我们的执著只是缘于自己的不自量力。

“要承认自己的平凡，也需要一番痛苦的挣扎和智慧。”

谁愿意相信这样的现实：我是个平凡得不能再平凡的人。每个人都会有关于王子或公主的梦想，于是

树立一个伟大的目标，于是拼搏，于是奋进，而现实却常常是残酷无情到你不肯相信。一次又一次的站在地平线上，一次又一次地仰望那璀璨的星空，终于不得不承认，自己如同蚂蚁兄弟一样，只是芸芸众生中的一分子，没有自己，明天的太阳依旧会升起。

“回家唯一的路，被昨夜粗心的流星撞落了。我无法寻回失落的那一段。还好月亮还在，还好想象还在，还好天使还在。我每天重新打造一条美丽的小路，并且偷偷的微笑。”

这是阿Q的自我安慰法吗？我想，不是的。在人生失意落寞的时刻，我们会有消极，会有迷茫，但是，也还有温暖在，还有希望在。我们可以另辟蹊径，重新收拾心情，轻装前进。

“一样的眼睛有不一样的看法。一样的耳朵有不一样的听法。一样的嘴巴有不一样的说法。一样的心有不一样的想法。是不是因为这样，一样的人生才有不一样的哀愁。”

每个人的人生都是别人重复不了的，所以，能够为自己人生负责的也只有自己。别人的生活是别人的，却总有人喜欢拿别人的幸福与自己的不幸相比，在无可奈何中，柔情百结，黯然神伤。几米的人生也一样充满了这样的哀愁，但是经历过死亡的洗礼，他看得已经淡然了：正是这一样的人生和不一样的哀愁反而让我们各自的生命有了不同的体验和深度。

“生命中，不断地有人离开或进入。于是，看见的，看不见的；记住的，遗忘了。生命中，不断地有得到和失落。于是，看不见的，看见了；遗忘的，记住了。然而，看不见的，是不是就等于不存在？记住的，是不是永远不会遗忘！”

生活就是在不同的得到和失落中重复。在我们的身边，有人会陪伴我们一路前行，也有的人，只是匆

匆的路人，与我们一面之交，擦肩而过。奇怪的是，在我们身边的人我们容易忽视他的存在，反而那些漫然失散的人，会留下挥之不去的记忆。

“一艘小纸船，悠悠的飘过来，吸收水分，渐渐沉没，世上最美好的东西都有有效期限”

有人常常说爱情有保鲜期，小纸船代表爱情吗？当爱已成往事，当情已不在，小纸船只能满载负荷，覆水而没。几米说，世上最美好的东西都有期限，这就包括我们的生命啊，再长，不过百年，百年之后，既然生命都不复存在，那即使彼岸再繁花似锦，却已然与我无关。还不如，在握生命时，珍惜这些美好，纵然卑微，也努力盛开。

“你知道我在流泪，我知道你在焦急。我们如此的接近，又如此的遥远。但是不要怕啊！不要怕。我们的心中即将开出一朵美丽圣洁的花。”

画面：一只狗，一个人，在残垣断壁的两端，显然这是一场灾难。然后配上这样的文字“你知道我在流泪，我知道你在焦急。我们如此的接近，又如此的遥远”，痛苦中给予一点温暖的安慰，让人流泪、感伤。但是，真的“不要怕，不要怕啊！”我知道你在那里，在灾难来临的时候和我在一起，即使天涯相隔，心却在咫尺，这忠诚不渝的情感足以催开世上最美的花朵。

几米，这个给予了我们童话般感受的人，他的生命历程可谓大死而后生，从此，他把关注的目光从外部转向了内在，开始觉悟人生。“天晴的时候，我想到山上赏鸟、到海边玩水……天晴的时候，我想到花园种花、到果园采果……

天晴的时候，我想去拜访朋友、去逛逛市集……然而雨始终下不停……直到我决定在雨中赏鸟、在雨中种花……在雨中访友……雨才渐渐地停了……”这样的心灵，如同一座盛开的玫瑰园，芬芳扑面。



一指浑忘便是禅

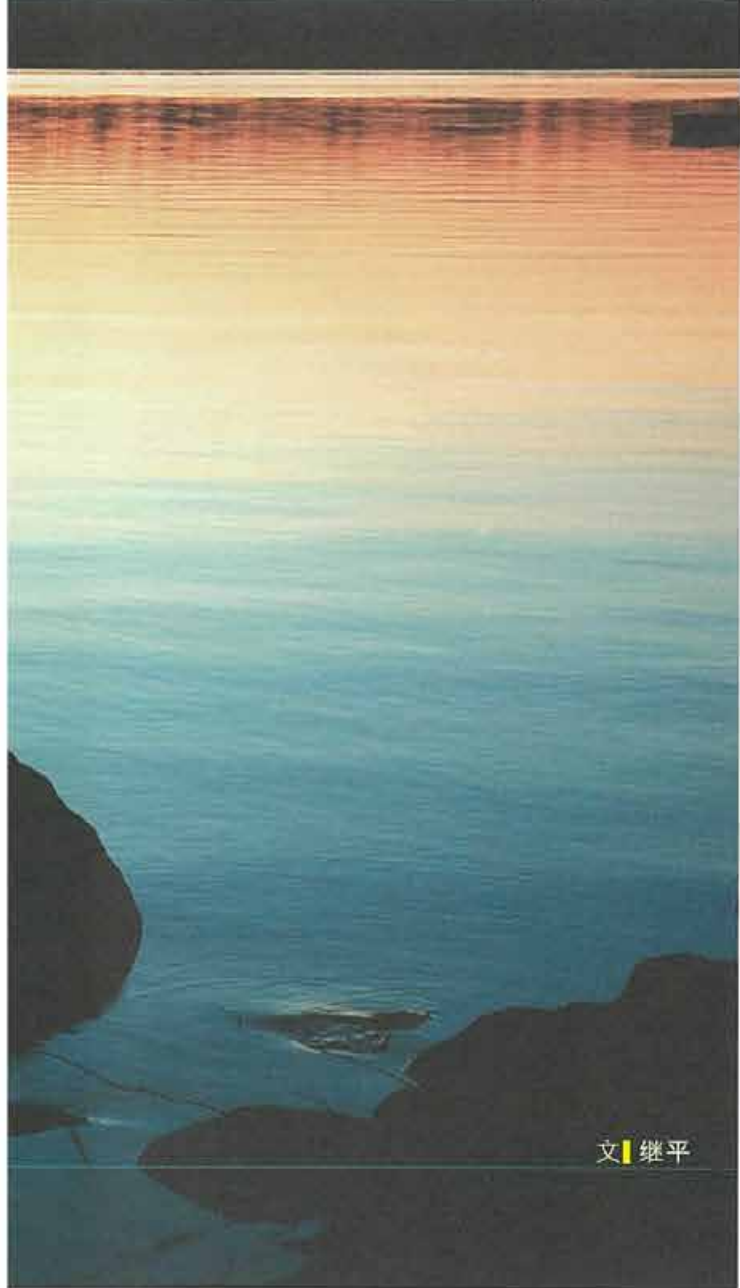
在禅门中，经常有用比喻的方法来说明修行方法与开悟之间的关系。“以指指月”就是其中著名的例子，古代的禅师常常用“以指指月”的比喻，告诉弟子们指头只是引导弟子明心见性的工具，而开悟则是需要通过借助这种工具才能达到。若是认指为月便与修道宗旨相违。针对指与月的关系，于是在禅门中便流传有一首禅诗：

要学失传一指禅，
分明就在指头边。
何必到处空寻觅，
一指浑忘便是禅。

禅诗第一句“要学失传一指禅”中的“一指禅”讲的是禅宗“标月之指”的佛教术语。在佛教经典中

有大量关于“标月之指”的论述。明·瞿汝稷曾集录大量禅宗的公案、语录，汇编成《指月录》三十二卷。书名中的“指月”屡见于经论，即以手指指向明月。《圆觉经》说：“修多罗(了义经)教，如标月指。”其中的“指”喻经教中的一切语言文字，“月”喻佛法的真实义谛。简言之，“指”与“月”喻言与义、相与性的关系。《大慧语录》卷二十谓：“古人云，见月休观指，归家罢问程……”归到家了，自然不问程途；见真月了，自然不看指头了。“指月”的目的，要人观月，而不是观指。同样，经教中的万言千语，要人悟道见性，而不是执著名相，纠缠字句。

只在语言文字上兜圈子而不能见性，便误解了



文 | 继平

“指月”的含义。《楞伽经》卷四说：“如愚见指月，观指不观月；计着名字者，不见我真实。”又《大智度论》卷四说：“如人以指指月，愚者但看指不看月。智者轻笑言：汝何不得示者意？指为知月因缘，而更看指不看月！”“指为知月因缘”，这就是说，语言文字指归义理，而语言文字本身只是善巧的符号，并不等于义理。正如《楞严经》卷二所说：“如人以手指月示人，彼人因指当应看月。若复观指以为月体，此人岂唯亡失月轮，亦亡其指。何以故？以所标指为明月故。”又如宋·余靖《寄题宝峰山玩云亭》诗：“指月犹为幻，玩云应强名。”既然“指”——语言文字只是“善巧方便”，那么，“当须见月亡指，不可依生解”（《大慧语录》卷十

九）。反之，为了见“月”，也要借助“指”的方便。宋·慧日《进〈大慧语录〉奏札》强调了“指”——经教的重要性。他说：“窃以佛祖之道，虽非文字语言所及，而发扬流布，必有所假而后明。譬如以手指月，手之与月初不相干，然知手之所指，则知月之所在。是以一大藏经教为世标准，于今赖之。”综合“指月”两方面的关系，才能完整地理解佛教关于“不立文字，不离文字”的旨趣。禅宗还将“指”的意义从语言文字扩大到某些动作，如棒喝、扬眉瞬目、竖拂子之类，所谓“曹州竖拂子，还如指月”（《五灯会元》）。

进一层而言，不但“指”不可执着，“月”也不必执着。如宋·宝臣《注〈楞伽经〉》卷四谓：“第一义者，是自证圣智三昧乐境。因言而入者，非即是言，是言如标月指。若复见月，了知所标，毕竟非月。”

从以上论述可知，“指”与“月”中的“指”是指示或标示，也就是以此指指月，指头固然非月，但因指可得月。同样原理，指固非禅，但由指的导向，却有因指入禅之妙，故名“一指禅”。

“一指禅”是古代禅师教授禅法的一种方式，也是一种奇妙的教授法。从事相说，宇宙万有，森罗万象，是参差不齐的；从理性说，却是平等不二的，因为真理只有一个。而平等不二的真理，却是无时不在，无处不在。经说：“于一毫端现宝王刹；坐微尘里转大法轮”，就是体证真理之后，所展现的全体大用。一指禅就是一指含摄一切，如芥子纳须弥的道理一样，禅师善巧方便，无言说法，指头大作佛事，因之一指禅便成为禅门的传奇公案。

“要学失传一指禅，分明就在指头边”两句告诉我们，一指禅只是修行时引用的方法，但有的人却认指为月，失去了一指禅的本意。“分明就在指头边”

告诉我们，修行是在于内心的修为，指头上能给你真消息，不必舍近求远，向外驰求；驰求徒劳无功，只增困扰，并非上策，应在指头上下功夫。

“一指禅”的理论还告诉我们，一个习禅者的证悟，还必须通过亲身的体验去获得，而不是简单地接受或模仿他人的经验和体验。禅门中俱胝和尚“一指禅”的典故就说明了这个道理：

杭州天龙法嗣婺州金华山俱胝和尚，在住茅蓬修道时，有一名为实际的尼师来访，头戴斗笠，手持锡杖，右绕三匝曰：“道得即脱帽”。脱帽表示致敬意，暗示若道不得，便不脱帽了，可别怪我无礼啊！其中曾三匝三唱，俱胝禅师皆不得道，最后实际尼师调头欲走，师曰：“太晚了，何不留住一宿？”尼曰：“道得即住”，若道不得当然不住了。实际尼师是一位已经悟道的禅师，她是有备而来，是为了勘破俱胝和尚的见地而来的。

当时俱胝和尚法缘未到，茅塞未开，虽经实际尼师一再勘破，仍未契入，哑口无言，尼师感到徒劳无功，终于失望地走了。事后，俱胝和尚百感交集，自怨自愧道：“我虽昂藏七尺，堂堂丈夫，却无丈夫气概。他颇感懊恼，决心不再住茅蓬，准备到各方参学去！”

俱胝想通过自修自学达到开悟的信心动摇了，护法神受到感动，当晚就安慰他，劝他不要远行，不要离开草庵，不久之后将有肉身菩萨前来为他说法开示。后来，约半个月，天龙和尚远道来访，俱胝和尚喜出望外，赶快恭迎入庵，礼座毕，并以前事相告。天龙和尚并没有开口说话，只竖一指头相示，俱胝和尚当下大悟！

此后，凡有向他参问的，他都只竖起一个指头，而不说别的。他在晚年总结说：“自从悟透了天龙的一指禅，一生都受用不尽。”在俱胝和尚处，有一个

做杂事的童子，他每次遇到人问事时，也总是竖起一个指头作回答。于是，有人告诉俱胝和尚说，您这里那位童子也参透了佛法，凡有人提问题，他总与和尚您一样竖起一个指头。

有一天，俱胝和尚在袖子里藏了一把刀，把该童子叫来问道：“听说你也参透了佛法，是吗？”童子回答说是的。俱胝又问：“那你给我说说，怎样才是佛？”童子竖起一个指头。俱胝乘其不备，挥刀将其手指砍掉。童子痛得大叫而走。俱胝又把他叫回来，还是问他，怎样才是佛？童子又习惯地举起手准备伸指头，但一看手指没有了，于是豁然大悟。

借此对俱胝和尚的竖一指与童子的竖一指，作出一种鲜明的对比。前者是在经天龙和尚的指点后，有了自身的深切体验和觉悟，才以竖一指头来解答问学者的各种问题；后者则完全是形式上的模仿，那个童子根本没有什么自身体验可言。他也根本不知道俱胝和尚竖起一指头的含义所在。因而只有在被砍去手指后，发现无指可举时，这位童子才从自己这一痛彻心肺的切身体验中得到了觉悟。

“何必到处空寻觅，一指浑忘便是禅”两句诗告诉我们，禅门修行的要诀在于从内在观心中下功夫，即不注重语言文字的解说，也不心向外求，当你能够扫除心中的各种情思妄见之时，你就有可能当下触缘悟道。若人不明白这个道理，心外求法，到处寻觅悟境，非但不能成功，反而会耗费你很多精力，最终一事无成。所以，只有依赖禅宗“直指人心，见性成佛”的原则来行持，就会取得修行的成就。

一指只是学佛者在修道过程中用于指月（明心见性）的工具。当你的修证达到一定的境界之时，这种“标月之指”也就显得多余了，当你心中的连“指”这种修证的工具也没有之时，你便会悟入了禅境。

禅的枯木逢春之道

在现实生活中，我们有时也可以看到这样的自然现象，一些看似毫无生机的枯树，在春天雨水的滋润下，又忽然焕发出勃勃生机。我记得印象最深刻的是葡萄园里那些葡萄枝条，在冬天都是又苍老又枯干，可是到了春天来临，纷纷都抽出鲜绿的嫩叶，呈现出喜人的春意。

这一现象如果用一成语来概括的话，即是枯木逢春。其本意是指枯萎的树木，看似已无生机，但是等到春天到来的时候就又开始萌芽抽绿，展现出生命力。这本是佛家禅林用语。语出《五灯会元·含珠哲禅师法嗣》：僧问：“枯树逢春时如何？”师（大乘山和尚）曰：“世间希有。”

禅家有“绝后再苏”之言，妄念灭尽，然后才能显示真心的妙用，所谓“大死一番，再活现成”。枯木逢春即是借老干的枯槁来衬托环境的艰难，进而寓意生命的顽强。枯是一个过程，置之死地而后生，先内敛自性，充实己身，涵养圆融的心灵，然后才能以一颗如如不动的心看待世间万物，不以物喜，不以己悲。

《五灯会元》卷六有则“亡名道婆”的公案：昔有婆子供养一庵主，经二十年，常令一二八女子送饭给侍。一日，令女子抱定，曰：“正恁么时如何？”主曰：“枯木倚寒岩，三冬无暖气。”女子举似婆。婆曰：“我二十年只供养个俗汉！”遂遣出，而烧庵。

文 | 安小悦

“枯木倚寒岩，三冬无暖气”，这是一种死寂、恶空的境界，然则修禅追求的最高境界并非如此，而是要在认识到万法空性的同时，并不泯灭掉活泼的事相妙用，这才是一种真空妙有的中道智慧。婆子供养和尚修行二十年，本想试探和尚的修行程度，没有想到的是居然试出一个无情的枯木石头，在他那里只有

枯寂死灰，毫无生机，这显然不符合禅的宗旨。所以婆子赶走和尚，然后一把火把茅庵也烧得干干净净。

和这种宗旨相趣入的还有一则公案问答，据《景德传灯录》卷十七中记载：有学人问百严禅师：“什么是禅？”禅师说：“古冢不为家！”

很显然，禅师认为：在禅的里面，仅仅是枯木死灰般的断灭空，是没有生机活趣的。“古冢”是生命的沉寂，只有“家”才是生机洋溢的。

禅是一种空明而活泼的心境，并不是枯木死灰式的空。黄檗希运禅师曾教导学人：“学禅道者，皆著一切声色，何不与我心心同虚空去，如枯木石头去，如寒灰死火去，方有少分相应。”这种“如枯木石头，如寒灰死火”不是要学人如木石般不思不动，而是喻指学人不可着相，要远离颠倒妄想，断除情识分别，消灭一切杂念是非心，即所谓“打得念头死”，在如此体悟之后，还要能够“救得法身活”，即通过止息妄念，恢复率真的自性。也就是说当我们消除了烦恼妄念之后，还必须呈现出真心的妙用，否则就掉入一潭死水里，如此必然就会使得生机消亡。

石巩禅师勘问西堂禅师：“怎样才能捉住虚空？”

西堂用手在虚空中抓了一抓。

石巩说：“你这样做，并不能捉住虚空。”

西堂问：“那么，究竟要怎样来捉虚空？”

石巩猛地用力捏住西堂的鼻子，西堂疼得大叫。

石巩说：“必须这样捉虚空才行！”

在上面的公案中，西堂伸手向空中抓了一把，这是把“空”看成了什么都没有，这就掉进了一潭死水里了。禅宗说：“死水不藏龙。”在一潭死水里，是没有“龙”的存在，没有智慧生命的存在。这种空，在禅里面，也叫做“顽空”，痴顽的空；“断灭空”，一无所有、灭绝生机的空。这是禅里面

最要反对的、最要避免的空。为了纠正师弟西堂的误解，石巩禅师就在他的鼻子上狠狠地掐了一把，这里有两层意思，一是把他的错误方向给扭转过来；二是让他感觉到疼痛，让他感觉到虽然“色”就是“空”，但“空”也就是“色”，这个“空”不是什么都没有，而是有“色”——有鼻子的存在。这样的“空”，在禅里面，叫“真空”；这样的“色”，在禅里面，叫“妙有”。这就是“真空不坏妙有”。

西堂捉住的仅仅是枯木死灰般的顽空、断灭空，而石巩捉住的则是真空、妙有。禅宗的机用，正在于把握生命中活泼的实在。禅者所说的“空”，旨在息却驰求之心，却并不意味着沉溺于一潭死水的断灭空。《坛经》中，慧能大师告诫学人：“善知识，莫闻吾说空便即着空。”“空”是虚幻不实，缘起而无自性，并不否定存在的种种假相。执著于空，就落入了顽空的邪见。如果这样，就不可能在实际生活中体会到真正的“空”。因此，在“色即是空”的后面，必须转过身来，体会“空即是色”的深义。

僧问首山和尚什么是“寂寂惺惺”的人，首山说：“莫向白云深处坐，切忌寒灰煨煞人。”无心之境固然好，但如果是一种枯木死水的状态，那么纵然是白云深处，枯木寒灰，也照样能够“煨”杀慧命。因此临济提醒学人：“大德，山僧说向外无法，学人不会，便即向里作解，便即倚壁坐，舌拄上腭，湛然不动。取此为是祖门佛法，也大错。是尔若取不动清静境为是，尔即认他无明为郎主。古人云：‘湛湛黑暗深坑，实可怖畏。’此之是也。”

如果坐禅仅仅达到了心如枯木寒灰的境界，这其实并非是真的禅境。因为佛法中的“空”不是“坐在黑山鬼窟里”，也不是“冷水泡石头”，而是在定云止水，有鸢飞鱼跃的气象，充满着生机活趣。

普觉约稿



如此再看下面的公案：

僧问香严禅师：“什么是禅法的真谛？”

香严禅师说：“枯木里龙吟。”见僧人不解，香严禅师又补充一句：“髑髅里眼睛。”

“枯木里龙吟”象征灭绝一切妄想，至大死一番处，再苏生过来，而得大自在。“髑髅里眼睛”，同样象征死中得活。在禅宗看来，绝对的真理不是分别智所能掌握的。只有像髑髅那样，断除情识分别，才能获得新的生命。

“大死的人”才能够大活。灭除妄念，将相对的知识彻底抛弃，才能导致般若智慧的觉醒。修行到了枯木、髑髅的地步，即是妄念灭尽，与此同时，“髑髅无喜识，枯木有龙吟”的活泼生机才得以呈显。以上的佛理也可运用到我们日常的生活人事之中，就是说，如果一个人长期沉溺在世事纷扰之中，容易迷失理智，因此要尽量在红尘纷扰中保持内心的宁静淡泊，这样遇事就能事正确判断，临危不乱。但如果处静守默到槁木死灰的地步，就会变得迂腐呆板，不显智慧机用。

赵州禅师亦有言：“见道之人通身是眼，全身是戏，故时事事都可以演为教化之章。禅者，活泼、自然、率真，非枯木死灰。一切皆出自本心本性，决不矫揉造作，正如《大慧禅师语录》所说：“不用安排，不假造作，自然活泼泼地，常露现前。正当恁么时，方始契得一宿觉。所谓不见一法即如来，方得名为一宿觉。”善昭禅师在《坐禅》诗中亦云“月印秋江静，灯明草含鲜”，写禅悟直觉，纯明澄澈，外物历历在目。但对此物境，仅仅是观照而已，并无杂念，这才是微妙的禅心。

严肃的佛法义理要靠活泼泼的世间万象来呈现，这正是“枯木逢春”之道。

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

栏目设置如下：

兰若轩：能以小见大，富有哲理、具有启发意义的佛学精品短文。

菩提清韵：描绘庙宇、山水的精美散文，以及佛教感悟，修行心得的散文诗歌。

竹林夜话：有启发意义的僧传、史传和佛教故事，以及近现代和当代的现实故事。

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

法海拾贝：重拾人生走过的足印，以阐述佛法义理的精美文章。

磐陀钟磬：刊登逻辑严密、说理性强的佛教短篇论文，与精彩的法师大德开示。

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

狮城奋讯：新加坡的佛教简讯

【对稿件的要求】

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

Singapore 574117

投稿邮箱：chuanxing@kmsps.org

电话：0065—68495355



憨

山大师是明末四大高僧之一，他一生著述颇丰，诗、词、文无所不精。他的诗文以通俗明快，贴近生活而受到后世文人墨客的喜爱。他的《劝世咏》即是其众多佳作中的代表之作。这首诗歌如话家常，娓娓道来，使人在轻松愉快的阅读中，得到为人处世的启示。

《劝世咏》的思想主旨大致可分为四个部分，每个部分，憨山大师都从不同的角度来论述我们应以何种心态来为人处世，从而成为一位品质高尚的人。

首先，忍辱随缘，安分度日。人世间的各种人事纷争，错综复杂，使人应接不暇。我们一生中所遭遇之境有顺境，也有逆境。但是很多时候，我们所遇到的逆境往往多于顺境。试想我们每天的生活，从工作学习到人际关系，乃至微妙的情感，究竟有多少是符合我们意愿的呢？我们通常都会祝愿别人心想事成，但我们都知道，祝愿归祝愿，大多时候，心想事成不过是个美丽的谎言而已。

既然人生有这么多的逆缘在等着我们，我们应该如何去对待呢？憨山大师给我们开出了药方：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，到处随缘延岁月，终身安分度时光。”

憨山大师认为，面对世事的不尽人意，我们要以忍辱柔和的心态来对待。不管景况如何，我们都应该学会一切随缘，顺缘也好，逆缘也罢，我们都应以平常心来处之。大师还认为，为使自己远离许多的烦恼，我们要学会安分守己地度日。

其次，谨慎处世，不扬人恶。人生于世，每个人都有这样或那样的缺点和过失，绝对

完美无缺的人是不存在的。有句俗话，“人无十全，瓜无滚圆”，作为凡夫俗子的人，要学会检点自己，做到“静坐常思自己过，闲谈莫论他人非”。这样才不会给自己招惹灾祸。

憨山大师十分反对那些喜欢搬弄是非口舌、扬人之短的人。他在《劝世咏》中云：

“休将自己心田昧，莫把他人过失扬，谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。”大师认为一个品行正直的人，首先要凭着良心为人处世，不做违背良心的事情，不扬别人的过恶，在日常为人处世中，谨慎应酬，自可免去很多是非烦恼。若能做事不心急气躁，往往会把事情做的更为完美。

大师认为，人若经常无事生非、搬弄口舌，最终会自己搬起石头砸自己的脚，使他自食因口舌酿成的苦果。他还以硬弓和钢刀做喻：“从来硬弓弦先断，每见钢刀口易伤。”人若心口毒恶，扬人过失，就象硬弓和钢刀一样，虽逞得一时之强，图得一时之快，却给自己带来了无穷的祸害，得不偿失。

第三，吃亏无碍，退让无妨。我们每个人在日常生活中，或多或少会遇到一些令你感到屈辱无奈之事，有时是别人无端地侵占你的财产，有时是他人没有来由地对你指责谩骂，更令你难以容忍的是，有时你因不公平的事与他人明辨事理时还会招来恶人的拳脚相加。人生中拂逆之事十之八九，使人有些不知所措。对此，憨山大师有自己独到的见解：“是非不必争人我，彼此何须论短长。世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常？吃些亏处原无碍，退让三分也不妨。春日才看杨柳绿，秋风又观菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。老病死生谁替得，酸甜苦辣自承当。”

大师认为，我们的世间本来就是不完美的，人的四大假合之身迟早会归于无常。所以，我们没有必要在是非长短



憨山大师 醒世歌赏评

文 | 常静

上斤斤计较。有时候，吃些亏是为自己培植福报，退让一点反而是前进一步。人间一年四季变化迅速，从春日柳叶绿到秋日菊花黄，如在一弹指间。荣华富贵就像三更梦、九月霜一样虚假不实，待你身死命终之时，一样也带不去，只会留下无尽的苦果独自品尝。因此，我们为人处世，吃一点亏，退让一步，不是说明自己的懦弱，而是体现了自己的大度与宽容。更多的时候，由于我们有意的退让，使别人主动发露忏悔，从而更尊重我们。

第四，公平正直，清心和气。我们常见到有种人，整天花言巧语，夸夸其谈。表面看来，这些人能言善辩，平易近人，其实，他们却怀着嗔恚、贪欲之心。这种人正如孔子所云：“巧言令色，鲜矣仁。”他们对人常常是面是背非，到处费尽心机，争强好胜，为了一己之私利，处处伤害别人。

憨山大师认为，真正的君子之人应该是公平正直之人。一个正直的人，他们心清气和，待人友善，从不会招惹是非，亦不会争强好胜，一生都会在平安中度过。而那些心怀谄曲贪嗔之人，就象麝香由于香气太重自身先死、蚕因为丝多而过早亡命一样，他们

最终会为自己的恶毒之心付出沉重的代价。正如大师《劝世咏》所云：“谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。生前枉费心千万，死后空持手一双。悲欢离合朝朝闹，富贵穷通日日忙。休得争强来斗胜，百年浑是戏文场。顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。”

大师告诫我们，人生百年如一场戏，戏散场了，人生也终结了。在临终那一刻，人只有悲哀地回首往事：自己费尽心机所积聚的财物，一点也带不去；一生争强好胜也不过是空梦一场，只有两手空空地离开这个尘世。

憨山大师这首诗歌，苦口婆心地劝诫我们：“要忍辱随缘处世，安分守己度日。”在日常生活中，要有吃亏退让精神，以公平正直之心，善待别人。我们若能领会这首诗的内涵，依言行事，则自会洞明世事，人情练达。现世则身心安和，来世必得超升。憨山大师的劝诫，不仅对出家人有重要的警示作用，对世俗之人也有深刻的指导意义。

如何看待佛教的 生死轮回

文 王春华

在我们的日常生活中，轮回现象到处在诠释着。例如风起云涌，凝聚成雨，雨水被太阳蒸发后变成云，云再转变成雨，这种周而复始，是轮回的现象。连宇宙物理的运转也是轮回，譬如春夏秋冬、花开花落等等。可见世间的一切现象都离不开轮回循环的道理。人，也在轮回中。我们常常看到电视中受刑的犯人，在面临死亡的那一刻，拍着胸膛豪迈的说上一句：“砍头不过是个碗大的疤，十八年后老子还是一条好汉。”可见人是相信轮回的。在近代，西方心理医师利用催眠术唤起病者的前世记忆，震惊全球。那么什么是生命的轮回呢？

一、何谓生命轮回

佛说：死亡，只是此期生命形式的消失，我们离开这个世界，却离不开轮回不息的六道，离不开炙然火宅般的三界。在出离生死之前，生命仍将延续，所做的种种业力，也将跟随着并影响着我们。“六

道”：佛教即指天道、人道、修罗（神）道、傍生道、鬼道、地狱道，这都是由于五戒十善及十恶五逆（十善的反面是十恶，杀父、杀母、杀罗汉、破坏僧团的和合、出佛陀的身血，称为五逆）而有的类别，五戒十善分为上中下三品，感生天、人、修罗的三道，十恶五逆分为下中上三品，感生傍生、鬼、地狱的三道。作善业，生于上三道，作恶业，生于下三道。在每一类别中的福报享尽或罪报受完，便是一期生死的终结，便又是另一期生死的开始，就这样在六道之中，生来死去，死去生来，便称为轮回生死。而“业”，即人的行为，主要指身、口、意三业。“身业”是身体的行为，“口业”是种种言说，“意业”是精神意识的行为。“业力”则专指以前（如前世）所表现的行为，可以导致当前（现世）结果的力量。

佛经云：“众生之诸业，百劫不毁坏，因缘聚合时，其果定成熟。”^①佛教认为三世轮回的主体是

“阿赖耶识”，阿赖耶识是种子识，它不是像灵魂那样的主体，因为阿赖耶识只是一种能力，它能够聚合业力的种子，因而它是一种业力的聚合体，不断亦不灭。生命接触种种境缘后，产生种种的善恶行为，这些行为后果的种子又回薰于阿赖耶识，储存于阿赖耶识，当肉体死亡时，阿赖耶识最后离去，而在生命体投胎转世时，最先投生，因此阿赖耶识是轮回的主体根本。人在轮回途中，因阿赖耶识中的种子而显善恶境界，随遇各种缘而上升善道或堕于恶道，这些都是根据其中的业力而定。

有人提出，既然有轮回的存在，为什么我们对于前世过往的事却没有一点记忆呢？道教认为，人在投胎前，一旦喝了“孟婆汤”，就会忘掉过去的种种。西方柏拉图认为灵魂投胎前要经过酷热的沙漠，口渴难忍，饮用了“莫愁河”的清凉河水，才去转世降生，但是一喝了“莫愁河”的水，对于过去的点点滴滴将遗忘尽净。罗马人则相信人在投胎时所经过的河叫做“奈思河”，喝了“奈思河”的水，对于前生往事再也思忆不起来。

佛教主张人之所以会忘掉过去的事，是因为“隔阴之迷”。阴指的是“中阴身”，自亡者断气，至转世投胎前之历程称之为“中阴身”。“中阴身”，六根具足，状如五六岁孩童，具有神通，能够穿越铜墙铁壁，去来迅速，无所障碍，唯有雌性的子宫以及佛陀的金刚座不能穿过。“中阴身”在最初的四十九天中，每七天一生死，经过七番生死（短暂者仅二七或三七日），等待业缘的安排，而去投胎。由于这个“中阴身”的隔离，使我们忘记前生的种种造作，不知身为何道众生。

二、轮回的根本原因

每个人都希望自己能够幸福安乐，不愿贫困痛苦。但人一旦来到世间就得经历生、老、病、死，就

算有快乐也是短暂的。人为什么会落入这种苦难的境地？而为什么这种苦难不是一世，我们总是在不断的轮回流转之中？

根本原因是因为我们的痴愚、贪爱、嗔恚。痴愚即是无明，众生的意欲大多是盲目的，以盲目的意欲指导行为，这种盲目的不能见到世间实相的意欲就是无明，也是我们执取和贪爱的根源。不了解事相的本性，被痴愚所驱使，对自己喜欢的事物产生爱乐之心，而对不喜欢的讨厌的事物产生忿憎感；又因为贪爱与嗔恚，助长了痴愚。因为它们我们的心灵外观扭曲。

我们常常会说“我觉得”、“我认为”、“我可以”等等这样的话，这就是由痴愚、贪爱、嗔恚三毒构成的每时每刻的我执。我执，指人类执着于自我的缺点，包括自大，自满，自卑，贪婪……或者自我意识太强，或者太关注自己而忽略别人等等。有情众生为了满足自身的欲望而做下或善或恶的业，如此种种造成了众生的苦难。

三、超越轮回

《圆觉经》里说：“一切众生，从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。”^②只要有恩爱贪欲，就逃不出轮回。轮回，是生与死不断循环的过程，印度人认为处于轮回中的生命是不完美的，因为生灵要接受永恒的轮回，在世間遭受每一期生命的痛苦也就是无限的。在佛教看来，长生、永生、不死，仍然在痛苦的轮回之中，唯有无生，才能从生命的煎熬痛苦之中超拔出来，才是究竟常乐的清净生命。

佛教的最终目标，是解脱，超越，自由，涅槃，佛教希望人们能够从现实的苦难之中达到自由和解脱的“涅槃”境界。涅槃是超越现象无生无灭的一种精神境界。所谓无生的境界，就是超越轮回，不受生死之苦的境界。

那么怎样才能超越轮回呢？那当看清六道轮回之苦，并产生出离之心，“汝当求出离，得此佛说教。以恒坚实志，奉行次法规。如象推草寮，摧破死主力。当舍生死轮，灭苦尽无余。”修持佛陀开示的法教，便能将烦恼如草屋般摧毁，进而除去我执，打破自我心中的迷思，从轮回中解脱出来。佛陀开示的法教即为戒、定、慧三学。戒，是一种规则，它能帮助我们戒掉不良的习气、不好的行为，帮助我们遵守一定的人生规则，使我们获得幸福；定，就是心注一境，同一时间内专心致意做一件事；慧，表现为正知正见，了解事物的本来面貌。戒、定、慧三学，是对治贪嗔痴烦恼的利器，是使人们逃出生死苦海的法门，是我们求得解脱的道路。由于戒行的精严，正知而住，使心不为五欲之境所动，由此进而修定，由修定而离欲，依定而发慧，有慧便可以降伏内心的烦恼，而得到解脱。

有人提出，之前已种下恶业，如何解脱。对于过去已然造下的种种恶业，可以藉由福德智慧的广增来转化，福德从行善来，智慧由修道得，所以《优婆塞戒经》云：“善心智慧因缘力故，恶果定者亦可转轻。”^③即使是造了五逆十恶的人，若能于临命终时，至心称念阿弥陀佛，令声不绝而具足十念者，便可带业往生极乐世界下品下生的莲华之中。此外，礼忏诵经也是佛教特有的修持法门。

四、轮回的意义

那么轮回的存在对我们的人生究竟有什么意义呢？对生命有什么意义呢？

似乎总能听到这样一句话：“如果有来生，我一定会……”从这句简单的话可以看出人是相信轮回的，而生命的轮回给人以希望。人的生命不止只有短暂的几十年，这一期的生命结束了，下一期又开始

了，生了又死，死了又生，生生死死，死死生生绵延不绝，希望无限。“好比燃烧薪木，一根木柴燃尽了，再加上一根，一根一根地添加，虽然木材各不相同，但是火焰能够不停地延续下去，薪尽火传。”^④

生命的轮回，给人的心盖上一座房子，约束净化人的心灵。当有情众生“确信业报由各自负责”^⑤才不会像赌徒那样，不计后果押注，恣意挥霍自己的人生，种下恶业。善恶自造，苦乐自招心不敢如野马，任性而行。

生命的轮回，给人精神上的寄托，善有善报，恶有恶报，天网恢恢，疏而不漏。

在轮回面前，即便是天上的“神”也不能脱离“业”，这样人才能真正的达到平等的境界。不管你是俯看众生的达官贵人也好，还是跪坐街头以行乞为生的乞丐也好，都不可能避免的进入六道轮回中。而在轮回中，神无权主宰人的下一世生命，而是由人自己的业力所决定，根据人自做的业力，而产生千差万别的苦乐果报。从乞求神灵赐福予我们不要降祸的神权控制中超脱出来，主宰我们的是自身的业力，神不能给我们幸福，也不能剥夺我们快乐的人生，自己才是起惑造业，轮转生死的掌权者。

有了轮回，现世的生活才有意义，短暂的尘世生命才有了着落。“一饮一啄，莫非前定”^⑥，会让现世的人对自己的行为负责，会更加谨慎。有了因果轮回，这个世界就会少了许多恶，肆无忌惮的贪官污吏就会少很多，盗贼诈骗就会少很多，就会少了尔虞我诈、争名夺利，多了行善积德，现世就会变得美一些。

【参考文献】

- ①《百业经》香港中华文艺出版社1999 ②《圆觉经》卷一 北京师范大学出版社1992 ③《优婆塞戒经·业品》上海佛学书局1999 ④星云大师《佛教对轮回的看法》 ⑤仁俊法师《略说佛教因果》 ⑥仁俊法师《地藏经讲义》

清心百合莲子汤

养心除烦恼

功效:

改善银发族容易失眠、干咳、以及心情烦躁、记忆力减退、恍惚或精神衰弱等症状，对压力大的上班族也有很好的助眠效果。

食材:

鲜百合2粒、鲜莲子4两

药材:

桂圆1两、白木耳5钱、茯苓5钱、大枣8粒

做法:

- 1、白木耳泡水后，洗净挑出蒂，撕小块后氽烫备用。
- 2、鲜百合去蒂后，一瓣一瓣剥下清洗干净。
- 3、鲜莲子洗净后加入所有药材，以小火煮30分钟后，加入鲜百合及冰糖煮至糖融化即可。

调理小妙方:

大枣要去籽，白木耳需要事先氽烫一下去掉微酸的口感，烹煮的甜品才会更好吃。



张医师秘笈:

百合莲子汤是大家耳熟能详的一道养生甜点，其中的百合既可止咳化痰，还可除烦安神；而莲子除了我们先前提过具有可促进食欲，健脾收涩、增强免疫功能的效用之外，也兼具益心、肾、帮助睡眠的效果，对于老人家的失眠烦躁功效尤佳。

另外搭配使用的桂圆、大枣、茯苓、白木耳也都具有补脾安神和催眠的效果，其中大枣味甘性平，含有丰富的糖分、蛋白质、维生素c、矿物质等养分，老人家经常食用，可改善夜间烦躁难以入睡的困扰。白木耳则可清肺化痰、改善肠胃燥热、和心悸失眠等症状，适合时常熬夜或是压力大的人食用。

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

筹募新加坡佛教施诊所常年经费

A Fund-raising Charity Concert for Singapore Buddhist Free Clinic

主办 Organised by



受益团体 Beneficiary



郭凤女

谢惠英

丁凡

蒋文端

梁玉嵘

粵韻傳情

AN EVENING OF CANTONESE OPERA
CHARITY CONCERT / 慈善音乐会

日期 / 时间 17-9-2011
星期六 Saturday / 7.30pm

地点 滨海艺术中心音乐厅
ESPLANADE CONCERT HALL

票价 / TICKETS PRICE
\$208, \$108, \$88, \$68, \$48, \$38

询问 / 购票 ENQUIRIES & TICKET PURCHASE

中央售票处 SISTIC
网上售票 www.sistic.com.sg
Tel: 6348 5555

光明山普觉禅寺
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Tel: 6849 5300 / www.kmspks.org

新加坡佛教施诊所
Singapore Buddhist Free Clinic
Tel: 6748 7292 / www.sbfcl.org.sg

音乐总监
Music Director,
Arranger & Conductor

卜加荣



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://kmspks.org/about/donate>
通过电子转账 (eNets) 或财路捐款

(*请在 "Printing of Dharma Materials" 栏目注明捐款数额)

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