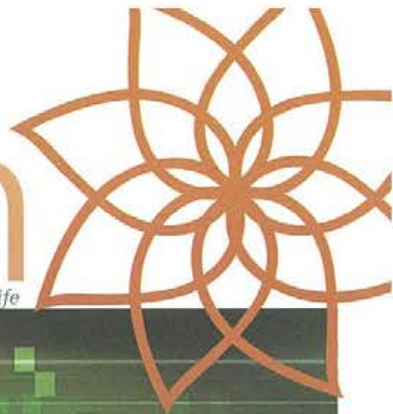


普觉awaken

to Compassion and Wisdom on the journey of life



在闲云下看花

阿姆斯特丹的伏虎罗汉

佛教的夫妻伦理

心灵的净土

我时常深深的思考，我真正想要的是什么样生活？我到底想追逐些什么？我最终想摆脱些什么？我不知道我的心归何处，也不知我的身归何方。

What Scientists Say About Buddhism

Brain Training: The Effects of Meditation on the Brain

Is Seeing Believing?

Exploring the Garden of Our Consciousness

Jerry Braza tells us how we can develop skills to become master gardeners of our consciousness

What is Mind in Buddhism?

21

9 - 12月 / sep - dec

FREE DISTRIBUTION

免费赠送

2011



Lien Fung Colloquium *presents*

Ancient Silk Trade Routes – Cross Cultural Exchange and Legacy in Southeast Asia

27 – 28 October 2011

Singapore Management University

Discover Southeast Asia's legacy in the prosperity and development of the Silk Trade Routes. The symposium attempts to fill in some of the historical gaps in the understanding of Southeast Asia's influence and impact on the Silk Trade Routes in a wide-range of areas: artefacts, architecture, religion, textiles and trade. It brings into focus the little-known symbiotic and intricate relationship between the two regions. The symposium hosts experts from Asia who will share their perspectives and provocations.

For more details, please visit

www.maritimesilkroad.org

For enquiries, please contact

info@maritimesilkroad.org

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

创刊人 / 董事总经理

Founder / Managing Director
广严大和尚 Ven Sik Kwang Sheng

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特约撰稿
AWAKEN Contributors
Ven Fa Xun / Ven. Thubten Chodron
Felicia Choo / Lesli Weber / Ng Pei Puen
Ong Bee Li / Oh Puay Fong / Susan Kaiser
Greenland / Toh Sze Gee / Wong Han Yuan

美术设计 Graphic Designer
高薰嫻 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@kmspk.org /
awaken@kmspk.org


Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road Singapore 574117
Tel: 6849 5300

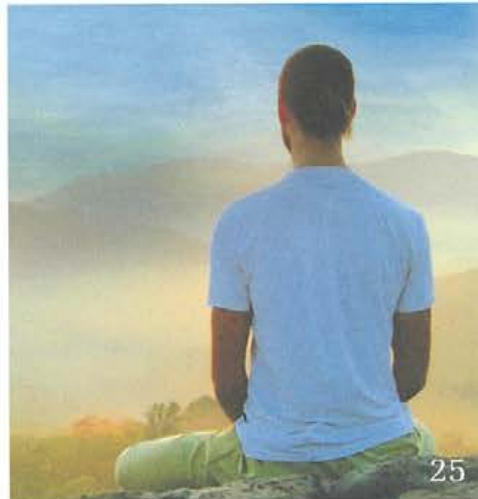
Awaken普觉 is owned, published and distributed 3 times per year by Kong Meng San Phor Kark See Monastery.

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@kmspk.org and pujue@kmspk.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



25

法海拾贝

- 19 大忏悔文的功用 继平
21 在家人宜修的四种法 天香

磐陀钟磬

- 25 浅谈正法久住 继平
28 佛教的夫妻伦理 远尘

琉璃之光

- 31 眼睛痛

卷首语

- 01 心静似水 刘翠领

菩提清韵

- 04 在闲云下看花 洪玲
05 动看蜗牛静听蝉 洪玲
06 徐霞客与静闻法师 继平



10

竹林夜话

- 08 迦那提婆尊者传奇人生 如意
10 佛教对鬼节的看法 僧禅

意解人生

- 13 站在高贵里仰望卑微 张世普
14 心灵的净土 刁梦洲
16 阿姆斯特丹的伏虎罗汉 黄凌



Image: BigStockPhoto.com © oscar 1319.
BigStockPhoto.com © worradirek mukseh

封面: 佛陀注视着享受现代科技罗网便利同时深感自我束缚内心如同枯竭莲花的芸芸众生。如何达到自然的回归与科技的统一, 这是人类的渴望!

COVER: With a long tradition of studying the mind via careful observation, Buddhism gives clear, rational descriptions of its functions and prescribes the ways to heal its afflictions and develop wholesome mental behaviour, clearly demonstrating its scientific approach.

The more science discovers, the better scientific knowledge harmonises with Buddhism.



Awaken Publishing goes social!

Like Awaken Publishing page • Download iDharmaBook app for iPad & iPhone

在闲云下看花

次去一座寺院游览，无意中看到门上一副对联：“寺也好，景也好，进门一笑无烦恼；来亦匆，去亦匆，相逢片刻各西东。”门内，大肚弥勒佛袒臂露胸，憨态可掬，笑看进出的红尘男女。旁边还有一副对联：“大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑世间可笑之人。”边看边想，觉得很有一些禅味。

寺院远离世俗之外，院外人来到这里，大多是为了远离世事烦杂，求得一时清静。古寺美景，让人忘却烦忧，开口一笑，彰显清静无为。院内虽然游人如织，但都是陌路人，来去匆匆，真是相逢片刻各西东。所以，对景，你可以尽心玩赏；对人，你可以视而不见。仅这些，你在寺外就是很难做到的。换言之，寺景可以长存，但我们人呢？百岁可谓长寿，如果在历史长河中，也不过是瞬间闪过的鱼脊而已；将相可谓功高，如果在千年长卷中，也不过是只言语词

组罢了。如果我们为生活中的一点小事斤斤计较，为工作中的一点挫折耿耿于怀，不就真成了弥勒佛眼中的“可笑之人”了吗？

抬头看看天空，在蓝天的映衬下，白云显得无拘无束，或聚成一小团，或散成一大片，走的走着，来的来着，随风缓急，无意去留，虽高高在上，却也知道上有蓝天作背景，下乘微风时催促，既然左右不了环境，何不随风而动，舒卷自如呢？它一定明白，如果没有广阔的蓝天，没有风的轻拂，谁还能看到它呢？它不过是一团直上直下的水气而已。

正值初春时节，寺中花败叶落，光秃秃的花枝旁逸斜出，显得丑陋而又古怪，让人难以想象它就是曾开出绚丽花朵，吸引蜂蝶的名花异葩！可是看着它旁边小木牌上的介绍，又让人不得不信。是的，我们一定要相信，只要有春风吹来，它还会长叶开花，芳香四溢的。有一首经典民歌：“太阳下山明早依旧爬上来，花儿谢了明年还是一样的开，美丽小鸟一去无踪影，我的青春小鸟一样不回来……”花虽然不常开，但它比起人的青春来，依然让人羡慕！

还看到一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”人高高在上时，多看看闲云，保持一颗平常心，想想任何荣华富贵也不过是过眼烟云。人在低谷时，多看看花草，想想自己也曾经绿过叶，开过花，人生浮沉，不过像四季更替，只要保持一颗不死的根，总会有草长花开的时候！☺



动看蜗牛 静听蝉

下了几场雨，终于天空放晴。

发现屋外的墙上有几只蜗牛，停在一人多高的地方，身体蜷进壳里，静静地贴在墙上，孤零零的，一任清新的空气从身旁流过，美丽的彩虹高挂蓝天，外界与牠们无关，只有一条亮晶晶的银线，弯弯曲曲，诉说着牠们曾经走过的路。

有一首儿歌，是黄鹂讥笑蜗牛的：“葡萄成熟还早得很哪，你现在上来干什么？”我也曾奇怪天下竟有这样蠢的动物，要背着壳到处走！如果没有这壳，不是就能爬行得快些了吗？后来，随着知识的增多，不得不佩服造物主的神奇，这种爬行极慢的动物，身体软绵绵的，怎么生存呢？再给它们造一个壳吧，像房子一样，这样不管走到哪，随时都可以躺进壳里休息，无忧无虑。虽然背着壳累点儿，可处处是家，走得慢又有什么关系呢？路程再远，可以提前出发，中途喘了累了可以随时休息，生活可以这样轻松的随遇而安。

和蜗牛相同的，蝉也有壳，不过那不是它的家，而是从泥土到树梢必须经历的蜕变。经过这次脱胎换骨，蝉由白变黑，向上爬的速度快了很多，天亮到达高枝，它就可以放声歌唱了。蝉鸣，打破了夏日的宁静。我惊异蝉幼小的躯体竟会产生那么大的音量，虽餐风饮露，但仍不知疲倦地引吭高歌，直到秋风顿起，唱完最后一声，从高枝跌落，前前后后，不过一个月的时间。蝉的生命很短暂，但一生都在唱着自己的歌。留下来的，只有树干上的蝉蜕，透亮的空壳，似乎在说着蝉的过去，给清风明月细听……

“物竞天择，适者生存。”不管怎么说，蜗牛和蝉都经过大自然的选择，成为现在的我们熟知的动物。动看蜗牛静听蝉，人的一生，在一帆风顺时应像蜗牛，收敛张扬的速度，为自己营造出能遮风避雨的壳；在沉静失落时应像蝉，生命虽短也昂然前行，欢喜高歌！

徐霞客与静闻法师

徐霞客（1587—1641）是明代旅行家，地理学家，散文家。在他的《徐霞客游记》中记载有很多与他来往的高僧。其中，曾与他一起朝拜云南鸡足山的静闻法师就是其中的代表。徐霞客与静闻法师之间的生死之交，感动了一代又一代佛教信徒。他们的故事也成为文人与出家人交往的典范。

崇祯九年（1637），已经50岁的地理学家徐霞客立志考察西南地貌。他于九月十九日深夜辞别亲友，与静闻和尚和顾姓仆人一起，从江阴出发开始西南之旅。静闻法师系江阴迎福寺僧人，刻苦修行二十余年，刺血写成《法华经》一部，他发愿将此经供于云南的鸡足山。

徐霞客与静闻法师一行取道浙江，经过江西、湖南、广西、贵州去云南。崇祯十年（1938）二月二十日夜泊湘江新塘，遇盗舟焚，静闻、顾仆受伤，行李财物尽失。对于这次遭遇盗贼，徐霞客在游记中做了详细的记载：静闻登舟未久，即群盗喊杀入舟，火炬刀剑交丛而下。……及登岸，见静闻焚舟中衣被竹笼，犹救数件，守之沙岸之侧，怜予寒，急脱身衣以衣予，复救得余一裤一袜，俱火伤水湿，乃益取焚余炽火以炙之。……时饥甚，锅具焚没无余，静闻没水取得一铁铤，复没水取湿米，煮粥遍食诸难者，而后自食。……先是静闻见余辈赤身下水，彼念经笈在篷侧，遂留，舍命乞哀，贼为之置经。及破余竹撞，见撞中俱书，悉倾弃舟底。静闻复哀求拾取，仍置破撞中，盗亦不禁。……贼濒行，辄放火后舱。时静闻正留其侧，候其去，即为扑灭，而余舱口亦火起，静闻复入江取水浇之。贼闻水声以为有人也，及见静闻，戳两创而去，而火已不可救……

静闻是一个虔诚的佛教徒，他慈悲善良，宽容厚道，一言一行，都严守戒律。在遭遇盗贼的危急关头，大家纷纷赤身跳入水中，在盗贼的刀剑之下逃

生。静闻却独自留在船上，舍命向盗贼乞求，保住了佛经和徐霞客的许多重要书籍、文稿；盗贼放火烧船，他为了救火，被刺两刀；等盗贼离开之后，他又在烈焰和寒冷的河水之间往返穿梭，抢救物品，直至船只沉没，然后就在沙岸边等待物品的主人来认领。第二天早上，他与徐霞客劫后重逢，看见徐霞客只穿着单衣单裤。冷得发抖，赶紧脱下自己身上的衣服给徐霞客穿上。在这次劫难中，仆人顾行也受了伤。

同年六月，在广西境内，静闻和顾行都病倒了，徐霞客一边独自搜奇访胜，一边设法照顾两个病人。静闻病重，徐霞客不惜重金为他雇马、雇车、雇轿子。静闻被奸诈的轿夫丢弃在天妃庙里，徐霞客好不容易找到静闻，见其病重，不宜搬动，只好暂时留在庙里，并找医生治疗。徐霞客见庙里的和尚不可靠，不放心把钱给他们，决定自己亲手给静闻买蔬菜和做粥用的绿豆杂米。和尚赚不到便宜，就挑拨、蛊惑已经处于谵妄状态的静闻，说徐霞客不爱惜静闻的生命而吝惜钱财。徐霞客不顾静闻的误会和和尚的恶意伤害，仍然买了绿豆蔬菜去问候、照顾静闻。

静闻病体一直未愈，到南宁之后，已虚弱不堪，再也不能与徐霞客同行。徐霞客临离开南宁时，去崇善寺与静闻告别。他挂念静闻畏惧窗前裂洞漏进来的寒风。特意出钱请人修整，并将所有的钱都留给寺里的和尚，托其照顾静闻。徐霞客本意想游历一段时间再来这里与静闻相会，就算静闻有了不测，他也要来这里带走静闻的骨灰。静闻则渴望自己能活下去，他想，如果自己身体好了，不一定要等徐霞客回来，自己可以走向鸡足山，实现在鸡足山供奉《法华经》的理想。因此，他恳切地要求徐霞客留下布鞋、茶叶等物。徐霞客乘船走了十多里之后，想到静闻临别的神情，思虑再三，放心不下，又将布鞋、茶叶等送回给静闻。然后与静闻告别。

徐霞客后来在《哭静闻禅侣（五）》中追述这一情景：“别时已恐无时见，几度临行未肯行。”

这一别竟然成了“永诀”。第二天，即崇祯十年九月二十四日，静闻凄凉地死在崇善寺，寺里的僧人竟然连棺木都未给置办，草草将其火化。徐霞客听到消息后，“为之哀悼，终夜不寐”，并将死生之痛付诸文字，写下《哭静闻禅侣》组诗六首，前有小引曰：静上人于予矢志名山，来朝鸡足，万里至此，一病不痊，寄榻南宁崇善寺。分袂未几，遂成永诀。死生之痛，情见乎词。

《哭静闻禅侣》组诗第一首云：“西望有山生死共，东瞻无侣去来难。故乡只道登高少，魂断天涯只独看”；其二云：“可怜濒死人先别，未必浮生我独还。含泪痛君仍自痛，存亡分影不分关”；其三云：“客里仍离病里人，别时还忆昔时身。死生忽地分今日，聚散经年共此晨”；其四云：“别君已许携君骨，夜夜空山泣杜鹃”；其六云：“一番魔障一番愁，梦寐名山亦是贪。幻聚幻离俱幻想，好将生死梦同参”。

徐霞客于十二月初十回到离别七十五天的南宁，到崇善寺打听静闻临终情形，得知静闻遗言，一定要埋骨于鸡足山，于是准备携带静闻的遗骨同行。寺里的和尚为了瓜分静闻留下的

佛经和衣服，与旅店梁老板勾结，百般阻挠刁难，甚至威胁说要谋杀徐霞客。徐霞客经过七天的艰难努力，并写了领取遗物的假领条，才得以掘取骸骨。

一年之后，徐霞客背着静闻的遗骨，历经千辛万苦，终于到达鸡足山悉檀寺。崇德二年(1638)十二月二十六日，在鸡足山僧侣的帮助下，徐霞客将静闻的遗骸安葬并建塔墓。徐霞客到鸡足山后，没有辜负静闻临终时的嘱托，就将他安葬在鸡足山。庙里的僧人对徐霞客这种千里带骨骸的精神，至为感动。为静闻立碑建塔，还在墓铭上刻着：“孰驱之来，迁此皮囊，孰负之去，霞客侠肠，志葬名山，骨且不死，千古传之，佳话臻此。”

徐霞客与静闻法师这对患难之交，在遭遇盗贼袭击时相互照应，相互鼓励。在静闻法师生病之后，徐霞客又给予静闻法师无微不至的关怀，千方百计调养。在静闻法师病逝之后，徐霞客为实现静闻法师埋骨鸡足山的愿望，带着法师的遗骨前往鸡足山。其间两次遇窃，几至绝粮。在贵州时难觅挑夫，霞客只好与他的仆人分肩行李，但始终背着亡友静闻的遗骨。经过一年多时间，终于到达鸡足山将静闻法师的遗骨安葬，实现了静闻的遗愿。他们这种生死情谊，虽谈不上曲折和悲壮，却足以与日月同辉，与山河共存。

迦那提婆尊者传奇人生

文 | 如意



迦那提婆尊者是禅宗第十四代祖师，南天竺国（今印度）人。姓毗舍罗。生平喜欢求取福报和辩论之事。迦那提婆尊者年轻时，曾到庙中拜佛。当时，大梵天转动眼睛看他。迦那提婆说：“作为神灵应当以精灵使众生信服，而你却依靠金银珠宝作为装饰，耗费民财，不是太卑鄙了吗？”说着，迦那提婆便爬上梯子将大梵天的眼睛凿出。第二天庙中的大梵天变为一肉形，其高数丈左眼枯涸。大梵天告诉迦那提婆说：“善哉，大士，现在供养之物都具足。你的左眼应当供养给我。”迦那提婆就将左眼挖出供养大梵天。大梵天不停地向他索取眼珠，迦那提婆眼中也不停地生出眼珠。天神称赞说：“善哉，这真是最上等的施舍。”

迦那提婆尊者后来拜谒龙树大士，将进门之时，龙树便知道他是有智慧之人。龙树于是派侍者在自己座位的前面放置一钵水。迦那提婆尊者看到后便拿一个针放进水中，由此，两相契合。龙树就为他说法。此时龙树并没有从座位上起来，却在座位上现出月轮之相。大众只听到龙树菩萨的声音却看不到他的形相。迦那提婆尊者便对众生说：“现在出现这种瑞相，是龙树菩萨示现法身说法，而不是以声色说法。”

迦那提婆尊者得法之后，便到毗罗国。在毗罗国有位长者叫梵摩净德。一天在他的园子树上生出大耳木菌，其味道十分鲜美，只有长者和其第二子罗侯罗多采摘来食用。这种木菌被采摘之后马上又生长出来。即便是全被采摘干净之后，马上又生长出来。他们其他的亲属都见不到这种菌。当时迦那提婆尊者知道其宿因，于是来到他的家里，长者问其原因。尊者说：“你家中过去曾供养一个比丘，然而这个比丘道眼未明，因为虚沾信施的原因受报为木菌。只有你和你儿子精诚供养这位比丘，所以，得以享受木菌的美味。其他人无法享受到。”迦那提婆问长者高寿多少，长者回答说：七十有九。

迦那提婆尊者于是为说偈颂曰：

入道不通理，复身还信施。

汝年八十一，此树不生耳。

长者听迦那提婆诵读偈颂更加叹服，说：“弟子衰老不能侍奉师父，希望让次子随师父出家修道。”尊者说：“过去如来为你这个儿子授记，在第二个五百年之时，应当成为大教主。今天遇到你们很符合过去的因缘。”尊者于是为长者次子剃发为侍者。

当时南天竺国王相信邪道。出钱请人护卫国家，迦那提婆尊者便应召成为将才，持戟为前驱，带领整个部队。国王非常赞赏其功劳，就召来问他相关情况。迦那提婆回答说：“我是有智慧人，善于辩论。国王便为他建立论座。”提婆就立三义：一切圣中佛最殊胜；诸法之中佛法无比；世间福田僧为第一。

如有八方论士能破坏此语，我应当斩首谢罪。当时诸外道理亏词穷，纷纷要求跟从出家。还有一

外道，因为他的师父与提婆辩论没能得胜，他深感羞耻，与提婆尊者结下怨恨。提婆正在闲林中造《百论经》，外道持刀对他说：“你以空刀破坏我师父的教义，我现在用铁刀为你开肠破肚。”说罢便刺，五脏都露出在外。在命未绝之时，他对外道说：“你可取我衣钵赶快逃走，我弟子是没得道的人，一定会找你报仇。”当时迦那提婆的弟子见到他五脏外露，准备立即追赶外道，提婆说：“诸法本空，无我我所。没有能害，也没有受害者，更不存谁亲谁怨。这个人杀害我，我再去报仇，会结怨无穷。”提婆说过之后，便身放八光而圆寂，众弟子便将其舍利造塔供养。

2011年9月~12月 活动表

以下活动项目或有任何变动，请拨电询问：6849 5300

法会

药师消灾燃灯法会

虔诵药师经

日期：10月3日至8日 晚上7.30

地点：万佛宝塔

虔礼药师宝忏 - 咏日

日期：10月9日(星期日) 早上9.00

地点：大悲殿

宏船老和尚圆寂廿一周年纪念

水陆普度大斋胜会(11月29日-12月5日)

8月26日开始接受报名

讲座

佛理讲座系列

药师经修学讲要

日期：9月4日至10月30日

(10月23日 暂停一课)

早上9.30 - 11.00

地点：宏船老和尚纪念馆 1楼 9号课室

主讲者：传雄法师

活动

普觉佛学课程 佛学基础知识

第一学年：第三学期

《善生经》

日期：9月6日至11月8日(星期二)

第二学年：第三学期

《四十二章经》

日期：9月5日至11月14日(星期一)

活动

第三学年：第三学期

汉传佛教的大菩萨，《八大人觉经》

日期：9月7日至11月9日(星期三)

(10月26日暂停一课)

唯识三十颂

日期：9月6日至11月8日(星期二)

*参加者需有《百法明门论》、《八识规矩颂》基础。

《金刚般若波罗蜜经》

日期：8月3日至8月24日(星期三)

10月12日至10月19日

11月2日至11月9日

*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

周末静修营

日期：9月10日至11日

早上8.00 - 下午5.00

地点：宏船老和尚纪念馆 4楼

赞助费用：\$40

1日内观禅修营

日期：10月8日

早上8.00 - 下午5.00

地点：宏船老和尚纪念馆 4楼

赞助费用：\$20

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7.00

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)



摄影 | 锦和

佛教对鬼节的看法

文 | 僧禅

在民间习俗中，每年的农历七月十五是民间的鬼节，这一天，家家户户都会举行各种祭祀活动，祭奠先祖的亡灵，同时也超度其他鬼魂，让他们不危害民众，保佑大众平安。而佛教对鬼节则有与民间不同的看法。下面就简要介绍民间鬼节由来，以及佛教对鬼节的看法。

在民间，每年的农历七月十五，俗称鬼节、亡灵节，民间有“七月半，鬼乱窜”的说法，传说这天地府大开，鬼魂四出，到人间接受供奉。在古代，鬼节真正的含义是祭祀祖先，它起源于周朝秋祭习俗。

《礼记·杂记下》云：“正月日至，可以有事于上帝；七月日至，可以有事于祖”。《礼记·月令》记

载：“是月也，农乃登谷，天子尝新，先荐寝庙。”古时候人们靠天吃饭，作物收成的好坏直接关系到生息存亡，因此希望能得到神灵的帮助，以保证五谷丰登。秋天是收获的季节，人们要举行仪式向祖先献祭，报收成，报答祖先的庇佑；另一方面，保证祖先神龛的优先权。在人们心目中，时令物品是首先献给神的。只有神龛用之后，一般人才可以享用，以免引起神灵不快，降灾祸于人间，使作物歉收。《春秋繁露·四祭》中也提到“古者岁四祭，因四时之所生熟，而祭其先祖父母也。故春曰祠，夏曰禴，秋日尝，冬曰烝。此言不失其时，以奉先祖也。”鬼节就是在古代秋祭习俗的基础上发展起来的。

民间秋祭的日期开始并不确定。后来逐渐固定到阴历七月十五前后，因为七月十五是下半年的第一个望日，一般意义上也是第一个月圆之日。古人认为，此时是秋气新来的阴盛之时，祭祀亡灵，是最佳时间。

后来，民众对秋祭的观念有所改变。民间习俗认为，每年的农历七月是鬼月。农历七月初一是鬼门关大开的日子，从七月初一鬼门关开启起，到三十日鬼门关关闭的日子里，阴间的无主孤魂都会涌到阳间，徘徊于任何人迹可到的地方找东西吃。民间为了防止鬼魂为患，通常会烧纸钱或供奉各种食品，超度鬼魂，或者祈求鬼神帮助治病或保佑家宅平安。这种祭祀活动到农历七月十五日达到高潮，因为，民间习俗认为，农历七月十五日是鬼节。这一天是鬼门关大开的日子，这一天，人们会烧纸钱、摆放供品、净墓、赏花或是放河灯等丰富多彩的祭奠形式，来祭奠先祖的亡灵，以表达对鬼神的尊重以及祈求鬼神的庇佑。

古代民间鬼节的祭祖活动，通常是从午后开始。祭祖的供品主要有时令瓜果、肉脯、禾麻、水饺、纸钱、纸衣裤、元宝、钱柜等。到了近代，人们则添加楼房、自行车、收音机、彩电、冰箱、汽车等纸扎物件供祖先享用。祭祖者多到祖先墓地祭拜、添土、上香、磕头、燃放鞭炮，迎送祖先。入夜以后，人们一起放河灯。河灯，又称“荷灯”，用五色纸、木板、秫秸等扎制而成的荷花状的灯，中间放上蜡烛。人们把河灯放入河中任其顺流而下，河上顿时灯火通明，蔚然壮观。过去人们认为河灯是帮助孤魂野鬼、溺水身亡者引路之用。放灯过程中，要根据灯的情况判断孤魂或溺水者归宿：灯灭，意味着完成了把孤魂引过奈何桥的任务；灯沉没，意味着亡灵得到拯救，已投胎转世；灯漂得很远或靠岸，意味着亡魂已成功到达彼岸世界。一切都寄托着对死者的深切怀念。

鬼节虽然作为民间一个普通的祭祀先祖的节日流传下来，但现代却有很多人鬼节心怀恐惧，他们担心这天鬼魂到处游荡，会给自己带了厄运，担心外出遇到鬼，晚上都不敢出门。还有的人担心有鬼进入自己家中作乱，整天心中惴惴不安，影响了正常的生活。

其实，佛教对鬼节的认识并非像民间认为那样恐惧。佛教认为饿鬼是六道众生之一，饿鬼道的众生非常痛苦。他们经常很饿，连一点吃的也得不到，一滴水也得不到。之所以会投生在饿鬼道受苦是因为贪业与吝啬不舍的缘故。这一道中的众生寿量不定，有的饿鬼寿命可长达数万年，长期受着因不善业力而感召之痛苦果报。饿鬼道的众生，可以用肉眼得见。饿鬼散居于不同的地方，有些也散居于人间的世界。饿鬼大多承受着在黑暗中流离饥渴不堪的痛苦，同时也被其道中势力大者欺压。

因为过往业力，这些饿鬼经年遭遇种种外在的障碍，令其不得进食。它们的肚子很大，永远不会吃饱。它们的脚却十分幼细，犹如快断的干柴枝般，几乎承受不住身体的重量。在远远见到有食物时，它们只好跌跌碰碰地勉力向前走近，但当接近食物时，由于其业力缘故，食物便会变为各种不能吃的东西，饮料也会化为痰、脓血或尿等不能饮用的液体。内障鬼的口喷烈火，喉如针孔般小，所以即使成功觅得食品，也无法下咽。即使它们能咽下食品，这些食物入肚后，不但不令它们感饱，反而会令肚如火烧，痛苦非常。佛教认为饿鬼一般不会危害人类，他们要在饿鬼道中受尽苦报，才会在业力的牵引下投胎受报。所以，我们大可不必为鬼节而担忧受怕。

为了让那些堕落在饿鬼道中的众生能够出离苦海，往生善境，佛教寺院通常会在民间鬼节那天举行盛大的盂兰盆法会，超度那些在饿鬼道中受苦的

众生。佛教称这一天是孝亲节，也称为盂兰盆节。因为七月十五这一天是僧众结夏安居圆满的日子，因此佛教又称这一天为佛欢喜日，僧自恣日。佛教的这一节日来源于《佛说盂兰盆经》，据该经记载，佛陀的弟子目犍连修炼得到六通，为报答父母的养育之恩，用道眼观察到母亲堕落在饿鬼道中受煎熬，瘦成一幅皮包骨的形象。因此，目犍连马上用钵盛饭，借神通力量，送给母亲吃。他母亲接到钵饭，赶紧用左手遮钵，右手抓饭，谁知饭还没有送到嘴里，就在手中化成

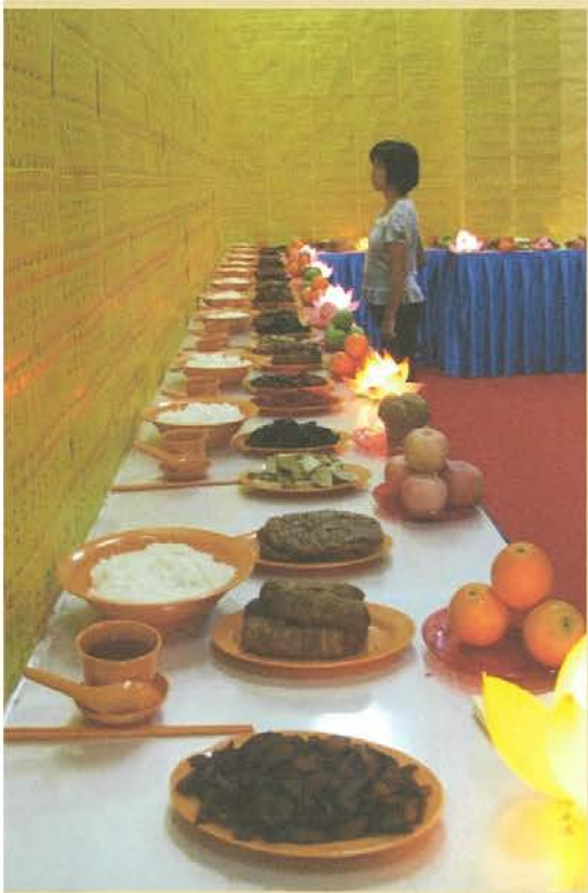
火炭，根本不能入口。目犍连看到母亲遭受如此之苦，而自己虽然具有一定神通，又不能救她，不禁大哭起来，赶紧请求佛陀想法救拔自己的母亲。佛陀说：“你母亲罪业深重，凭你一个人的道力根本无法救助，要使你的母亲脱离苦海，必须依靠十方众僧的道力。”

目犍连询问佛祖，怎样才能会集十方众僧，来救拔他的母亲，佛告诉他：“七月十五日是众僧结夏安居修行圆满的日子，你应该在那天，敬设盛大的盂兰盆供，用百味饮食供养十方众僧，依仗十方众僧的威神道力救你母亲脱离苦海。”

目犍连谢毕佛陀，按佛所言在七月十五日，用百味饮食供养十方众僧。后来，依靠十方众僧的威神道力果然救其母亲脱离苦海。于是目犍连又问佛祖，佛的弟子以后是否也可以通过盂兰盆供救度各人的父母亲呢？佛祖说：“从今以后，凡佛弟子行慈孝者，都可以在七月十五僧自恣时，佛欢喜日，筹措百味饮食，广设盂兰盆供，供养众僧，令现生父母增福延寿，过去父母离苦得乐，这是报答父母养育之恩的办法。”

盂兰盆会实质上是一个“孝亲会”，因该经能够仰仗僧众的力量使多生父母得以超升，因而受到提倡孝道的人们的喜爱。南北朝时期，南朝的梁武帝萧衍首次依据《盂兰盆经》的仪式，创设盂兰盆会，大开斋筵，广修盂兰盆供，供养十方众僧。《佛祖统纪》卷三十七记载，大同四年(538)，梁武帝在同泰寺设盂兰盆斋。由于梁武帝的大力提倡，民间各阶层人士无不效法遵行，以报祖德。到唐代时，每年皇家送盆到各官寺，献供各种杂物，并有音乐仪仗及送盆官人随行。由于梁武帝的提倡，盂兰盆法会便成为民间一个固定的节日相沿成习，直到现代，在每年农历七月十五日，各大寺院都举行盛大的盂兰盆法会，超度信徒过去七世父母，同时也为在世父母祈祷福寿绵长。

因此，鬼节作为民间的一个节日长期流传，但我们不必为民间鬼节种种奇谈怪论所吓倒。作为佛教信徒，我们应当以佛教的观点来看待鬼节，并且尽己所能在民间鬼节这一天以佛教的仪式超度在三恶道中受苦的多生父母。



站在高贵里仰望卑微

这个世界，有总统也有平民，有宫殿也有贫民窟，有美人也有残障者，有些人不停抱怨苍天不公，感叹生而卑微，命运多舛，出头无日……其实，大千世界中，生命从来就没有卑微与高贵之分，卑微只是强加的印象而已。

高贵的生命不在于追求生活条件优越，而在于活出生命的价值和意义。

看到一则新闻，乌克兰总统亚努科维奇儿时的梦想竟然是要当煤矿工人。“矿工劳动是十分艰辛、繁重又危险的。只有那些勇敢的、强壮的男子汉，才配得上矿工的称号，胆小和孱弱者是不可能井下工作的。”即便是多年以后已身为总统，他仍对自己儿时的梦想充满敬意。

可能是总统的梦想和他的身份落差太大的缘故吧，有的人看到了总统的作秀与炒作，有的人看到了名利的枷锁，有的人看到了观念的嬗变，有的人看到了人性的善良。我却从中看到了平凡——总统其实也只是个普通人，一个视卑微为高贵的普通人。

亚努科维奇出生在一个贫穷的冶金工人家庭，两岁的时候母亲去世，饱尝了生活的窘迫，人生的艰辛。当过气焊工、钳工、机械师、顿巴斯运输修理厂厂长。步入政坛后却轻而易举地获得了工薪阶层的普遍支持。或许正是因为底层的艰辛经历，他才能一直对生活充满信心和勇气，敢于直面各种艰难险阻的挑战，演绎了从一无所有的穷小子最终登上总统宝座的真实传奇故事。

人们各自以不同的人生体验解读着高贵与卑微，有人读出追求与奋斗，有人读出绝望与悲凉。然而，很少人注意到，当被定义为卑微的事物开始守候心中的彩虹时，卑微就会变得美丽而高贵。比如虞美人，当初不过是田间杂草，野蒿子一样的，贱生贱长，不为人注目。后传说西楚霸王项羽兵败，与虞姬告别，虞姬情深意重，与夫君生死不渝，拔剑自刎，虞姬血染之地，长出的就是虞美人。由于寄托了英雄气短、儿女情长的千古兴亡旧事，杂草不再被当作杂草，而是请进了花园，成为名花。

高贵只是相对，卑微却能永恒。站在时间的渡口，每个人都同样卑微。我们在感慨生命的偶然与渺小的同时，又时常被生命的奇迹打动和温暖。我们不得不承认，有了卑微，才有了高贵，是卑微创造了高贵。那些孱弱的生命散发的光芒，是那样夺目和美丽，他们让我们相信，无论生命中有多少残缺，只要心灵充满阳光，把卑微纳入高贵中去孜孜追求，高贵就会得以永生。

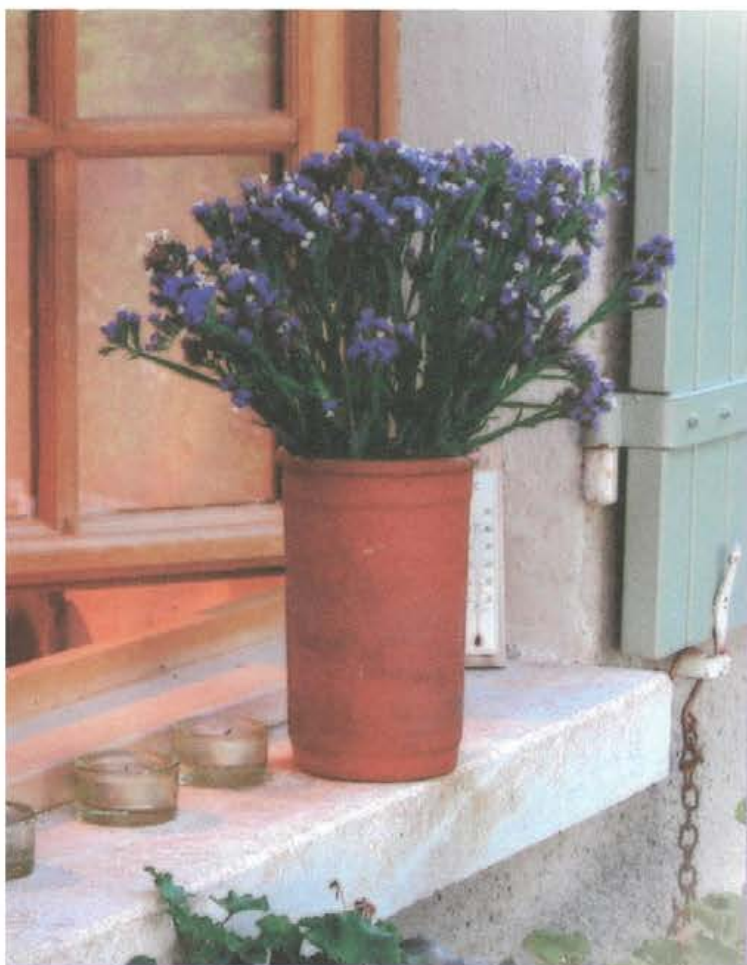
心灵的净土

多年前，我辞去了稳定工作，舍弃安逸的生活，去追求属于自己的梦想。我置身于城市的喧嚣和浮躁之中，艰辛的生活赋予我太多的责任与无奈。我被生活的急流所挟裹，每天为了生活而奔忙。可是每当我结束一天忙碌的工作，自己静静的躺在床上时，我更多感受到的是生命的无奈，感受到内心无比的空虚和寂寞。我时常深深的思考，我真正想要的是什么样生活？我到底想追逐些什么？我最终想摆脱些什么？我不知道我的心归何处，也不知我的身归何方。在这个物欲横流，浮躁悸动的社会，我的心中时常产生一种不堪忍受的烦躁和痛苦。我希望保持内心的宁静与平和，希望抛开世俗尘缘，去寻找一方属于自己的净土。让我早已疲惫不堪的身体得到些许休憩，让我那颗漂泊的心灵获得片刻宁静。

为了寻找心灵的宁静，我选择了哲学，选择了佛学，希望在佛学的海洋中寻找一片属于自己的心灵的绿洲，希望通过对人生的思考和追寻，去探求人生的真谛。佛教认为：“烦恼与菩提，皆是一心，本无自生，能转烦恼为菩提，即是转识成智义”。宇宙万物都是无形无相的，世界万物皆由因缘和合而生。人的贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等是一切烦恼的根本，烦恼是诸苦的根源，是生死轮回的总因。只有摒弃一切贪欲，心无所求，才能摆脱烦恼，达到涅槃解脱。菩提本义为“觉”。只有断除一切烦恼，才能成就涅槃佛智。六祖慧能也在《坛经》中说：“善知识，凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛。前念着境，即烦恼；后念离境，即菩提”。烦恼和菩提并没有什么不同，都是心的作用。普通人由于执着于分别、名利、计较而不见佛性，因此产生各种烦恼；如果放下执着，心地清明，佛性自现，也就没有烦恼了。同一佛性，在普通人是烦恼，在佛即是菩提。只有灭除烦恼，才能证得菩提。



从前，有一个人每天都从自家的花园里采摘鲜花到寺院供佛。一天，她问无德禅师：“我每天来礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似地清凉，但回到家中，心就烦乱了，作为一个家庭主妇，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：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”她说：“保持鲜花的方法，莫过于每天勤换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因为花梗的一端在水里会很容易腐烂，腐烂之后水分不易吸收，花就容易凋谢了！”无德禅师便开示道：“保持一颗清净纯洁的心，其道理也是一样，我们生活环境像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改正陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮”。她说：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，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，又何必等机会到寺院中生活呢？”我们的人生何尝不是如此？作为我们普通人每



文 | 刁梦洲

观音菩萨的道场。岛上有大大小小几十座寺庙，其中最有名的是普济寺、慧济寺等。这些寺庙依山而建，掩映在郁郁苍苍的青山绿树之间，周围环境清幽，鸟语花香，整个世界显得那么的和谐和宁静。寺内佛像千姿百态，栩栩如生。特别是一尊汉白玉观音像，观音菩萨神态端庄、慈祥，坐在莲花宝座上，形态逼真，神态俊逸，殿内香烟袅袅，令人仿佛步入了仙境。“参禅何须山水地，灭却心头火亦凉”。我听着在寺院里的晨钟暮鼓；看着寺院里的古树参天，绿草如茵，古朴建筑，我产生一种恍如隔世的感觉，觉得已经在这里待了很久，觉得这就是我梦里久久寻找的境界。在这一片宁静之中，我远离了世间的诸多烦恼，忘记了许多令人烦恼的琐碎小事，我心灵中体会到了一种从未有过的安宁。

人生永远没有一个固定的模式，人生不一定要追求惊心动魄，也不一定要生活的壮丽辉煌。我们能够平平淡淡的生活之中，寻觅到一种和谐与宁静，默默守护心灵的一片绿洲，保留着灵魂深处一片心灵的净土，也是一种快乐幸福。每当我们倦了，累了的时候，一个人安静的走进属于自己的那片心灵的净土，去倾听灵魂深处发出的声音，也是一种幸福。在这里，没有一切凡尘纷扰，私欲俗念，有的，只是如湖水般清澈平静的心灵和一份淡看世间百态的淡然与洒脱！这时我们就会体会到：无论我们在世间拥有多少财富，真正永远属于我们的，只有这片心灵的净土。每日一盏清茶，一曲琴音，静静享受那份心灵的恬淡与释然；寻觅一处简居，一片田园，远离一切繁华奢靡，世俗纷扰，何尝不是一种幸福。我们原来无须寻根究底地去追问什么，也无须刻意去追求什么，一切顺其自然，只要能始终保持宁静、淡泊的心境，只要热爱生活、热爱生命，也就拥有了快乐、平和的人生。

天应该不断的自省，净化自己的身心，洗涤自己的心灵。只有这样，我们才能达到身心的宁静和解脱。

“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头”，对于世间众生而言，佛就在心中，不必刻意向外寻求。世界上种种的繁荣虚华，并不能使我们得到真正的快乐，我们也无法享受永恒。只有超越了执着的束缚，我们才能解脱烦恼，才能达到身心的宁静，我们自己也能达到自在解脱。只有放下执着，保留自己的心灵中那一份宁静，才能真正享受生命。

佛教主张众生要超越内心的烦恼，以平和之心面对尘世的喧嚣与繁华，要求众生在内心保留一份淡然与从容。在闲暇之余，看一看庭前的花开花落，望一望天上的云卷云舒，细细品味心情的温润与平静，收获几分自然与洒脱。或许这才是我们的灵魂真正的需要，或许这就是宁静的力量。把心放开，你就会体会到，我们的生活原本简单，我们的心原本朴实。我们会很庆幸找回了迷失已久的自我，这是一种自足的快乐，这种快乐不来自外界，而是源自内心。

前段时间，我游览了梦寐以求的海天佛国普陀山。普陀山位于舟山群岛上，是著名的佛教圣地，是



阿

姆斯特丹的伏虎罗汉

在去荷兰读高中前，爷爷送给我一套清乾隆年间的紫檀罗汉。这套罗汉通高才8公分，活灵活现，深沉古雅，手感温润，每个都被摩挲的泛着幽光，简直太漂亮了！

爷爷希望它们能保佑我在异国平安，我本来对佛教有种特别的情绪，所以一见如故。只可惜，一套整的是十八个，爷爷只找到十七个，我数了数就少了个伏虎罗汉。

丹尼泽

五月的阿姆斯特丹，风还有些微微的凉，阳光倒是不懈怠把四处照得闪亮，难得课业之余的休息，我心痒痒的去了Waterlooplein。

这是个除星期日外都开放、以出售艺术品和古董为主的跳蚤市场。转悠了一上午，只收获了满目精致，想来检漏的好心情渐渐消失了。疲累的我无目标地跟着一堆人停在一个摊位前。粗略看了下，是卖自行车模型的铺位。小模型确实精巧，居然还带遥控，再看摊主，是个花白头发的老人，也不太招揽生意，自顾自在一推铁皮、铁丝里切切割割。倒也怪，那些生冷的铁在他手里孩子般听话。

他的动作如此轻松，如同裁切的只是一堆纸，再细细的看，Oh, Oh my god，弯月般的刀刃下，荡来荡去的不正是我要寻找的伏虎罗汉吗？只是不知谁在它头顶装了个铜圈，被当作饰物挂在了一柄刀上。想来是入世劝人“放下屠刀”到了极致，已经不顾一切的到市场里悬在刀下，置生死于度外了。这尊挂在现代感极强的银灰色坚毅小刀下的古朴温润的中国紫檀罗汉，许是释迦牟尼深埋在市俗刀身下的佛心。

“小姐？”一个沙哑的声音突然响起。

“啊！”我一惊，发觉自己的头不知何时，近得几乎要贴上老人的鼻子。

“哦，对不起，我想买，哦，不是，不是买。”我语无伦次，完全忘了捡漏需要的镇定自若。

老人中止活计，兴致盎然的看向我。

我慌忙操持起磕巴的英语：“是这样，我一直在找东西，真没想到今天在您这看见。”突然间，怕直接说明来意后，他不让给我，就撒了个谎：“我说的是您手上这把刀，我想您是不是能考虑把它卖给我，对，卖给我，这对我来说真的非常重要。”

就在我搜刮词句准备进一步阐明我是如何热爱这把刀，曾经寻找得何其辛苦时，老人已经微笑着给了我一个坚定的摇头：“对不起，这刀可不我的货品单里。”

“可是，可是，我……”

“对不起，刀是不卖的。”说完，老人低下头重回他的模型世界。

继续纠缠显然不是好主意，我只得退去一旁，远远地看着。

伏虎罗汉像是勾我魂魄的丝线，此后连续两个周六，我早早就去他的摊位旁，充分运用迂回战术，不谈伏虎罗汉，也不谈刀，只聊家常。没多久，我便直呼他丹尼泽，知道他退休前是园艺师，家就在附近，酷爱自行车运动。

心病

深夜，我醒了，那晚母亲打电话催我回国的声音又一次将我梦中惊醒，掐指一算，从爷爷离开的日子到今夜，已有一年了。

我想象不到爷爷走后，我的身边会出现那么多表情狰狞的人，五花八门的说辞，只为了把那满房的古董碎尸万段。正如生命中曾经有过花团锦簇的时光，只是一场大雪就将人生的轨迹抹了去，在相反的方向勾上一笔。

我不知道当爷爷的古董被撕扯着离开老房子时，它们的心情会如何，会像一个饱经人间风霜的红尘女子，不等安身几日，就又一次被人拿去变了烟火钱吗？

我是在突然间又看到了爷爷拿着细软的毛刷柔缓地将它们身上的灰尘轻轻拂去，每一下却都拂在我心里，把尘封的往事弹拭的清清楚楚，任冲撞而来的人在我左右光影掠过，我又呼吸在辛香红木的过去。

爷爷就躺在那里，但我能看出，他的脸上还有疼爱我的表情。母亲在我身后痛断肝肠，不断呼喊：

“不要这样，不要这样，让老人家去吧，否则他看到你这样怎能安心？”

我喃喃着：“不会的，不会，他都睡着了，怎么会知道。”

从此世界上少了个爱我的人，对于我而言，爷爷扮演了祖父和父亲两个人的角色，当一个人突然不幸的失去了宠爱时，她就会努力寻找关于爱的支离片断，而我寻找的是双份。

回到荷兰，我梦魇般从丹尼泽的小刀上发现伏虎罗汉，它竟让我介意的夜不成眠。我不休止的想要得到它，要借它的“肉身”凑个整数，给爷爷捎去积攒多时的眷恋，却又不肯声张对它的觊觎，怕一惊动就今生无缘。我磨蹭着自己的来意，有好几次猛的被丹尼泽的顾客打断被它牵走的目光。

几乎只要有时间，我都会去丹尼泽的小摊帮忙。他是个孤独的老头，从不见有什么人来看他。

对于我的到来，他不拒绝也不热心，我不止给他打下手，还帮着招揽生意。在我卖力吆喝下，丹尼泽先生的模型销量暴涨。周围不明就里的摊主直夸丹尼泽找了个好帮手，唯独丹尼泽对此反应平淡。这个古怪的老头，把我当成了廉价的劳动力，我心里感觉到他的冷漠。

约会

没有了爷爷在经济上的资助，母亲这时已经无力让我在荷兰读书了，我又坚持不肯变卖家里被瓜分的所剩无几的古董。随着回国日期的临近，我对于从这个固执老头手里买伏虎罗汉没了信心。回国前最后一个周六，已死心的我决定向丹尼泽道别。听他说过

挺喜欢吃中餐，我使用上午时间烧了几个拿手的中国菜，盛在小饭盒里带了去。

远远的，就见丹尼泽以他永远不变的姿势窝在摊位后。我悄悄走近，学着送外卖的通用口吻说：“亲爱的丹尼泽先生，这是您叫的中国餐，请您尽情享用。”边说边打开盒盖。丹尼泽的眼睛猛然亮了下，说了声谢谢就不客气的接过饭盒，以风卷残云之势将盒内所有固体与汤汁卷入肚中。他吃得如此投入，我不免心生愤恨，这老头，从来当我的付出是应该似的。实在气不过，我便挑高声调：“唉，可惜啊，这么好吃的菜也只能吃这么一次了。”

“为什么？”

这老头，还好意思问。“很简单，我要回国了啊。带着我那颗充满遗憾的、被无情的人伤透的心。”一边说一边做出痛苦的表情。

丹尼泽见此情形大笑起来，说实话，那次一分钟内帮他卖出7辆车都没见他这么高兴过。

“苏，你的厨艺真不错，今晚，愿意去我家吃饭吗？”

“哦？”终于良心发现了？不吃白不吃，我爽快答应。

“来吃饭吧。”丹尼泽的声音突然在我身后响起。见我在看照片，他低低地说了句，“那是安娜。”就离开了。那一刻，在他略微佝偻的背影里，我只看见深深的落寞，而在鬓角站立的白发和眼角的皱纹，让我想到了爷爷。

刚坐下，丹尼泽先举起杯：“苏，谢谢你你能来。”

“我应该谢谢你才对，这么一桌菜，真是太丰盛了。”这并非恭维，“半大的孩子吃穷爹”，那天，桌上至少堆了10个盘子。晚餐气氛融洽地持续了一个

多小时，最后一道甜品吃到接近尾声时，丹尼泽把一个包装好的小盒推到我的面前。

我有些紧张，我已不敢再有什么希望，可又止不住地想要一个希望。我没动礼物，而是紧紧盯住丹尼泽的眼睛，他也看着我，忽然轻松地说：“罗汉终将要回国了，我想你大概就是为了它而来的吧！原谅我的自私，如果没有罗汉，你可能不会来理我这个糟糕的老头子。”

没错，你也一定猜得到，盒里装的就是那把刀和伏虎罗汉。让我诧异的是丹尼泽是因为怕我不再理他，而刻意不卖给我！

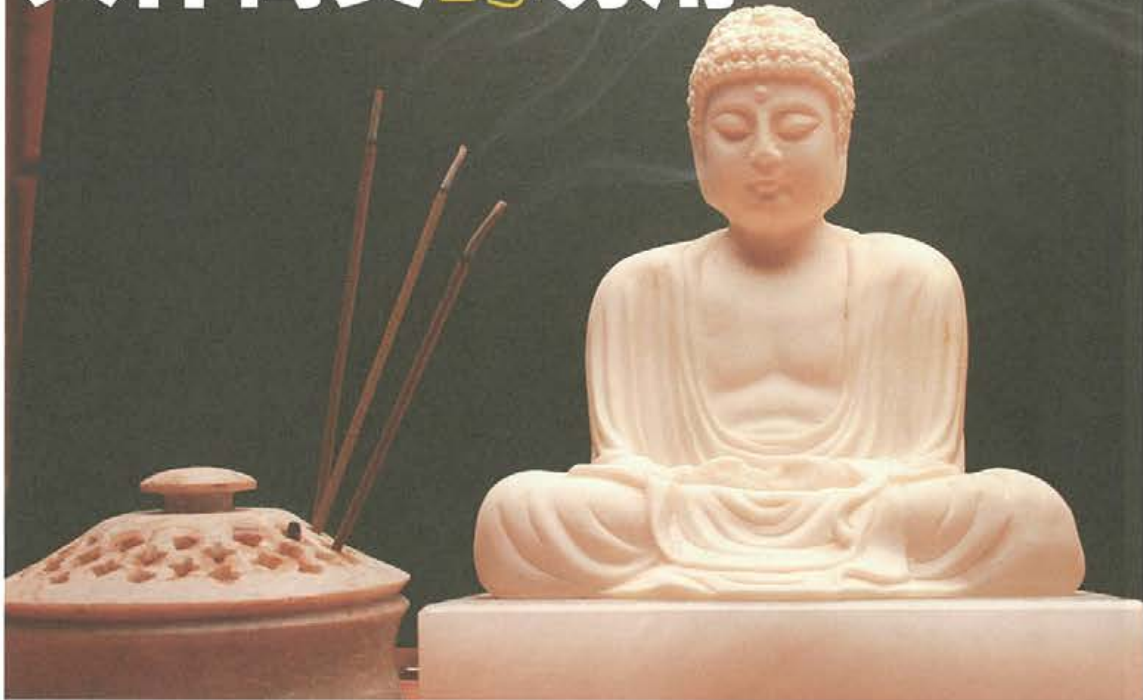
当我扎实地把它们握在手里，内心突然沉静下来，静得遮蔽了预想中的兴奋、激动、喜悦。我更愿把这样的馈赠，当作一份慎重的托付。我收下了刀，趁丹尼泽不注意，从刀身下取下伏虎罗汉放在桌上，希望它能照顾好这个孤独的老人。

如今，每每用脸颊摩挲那十七个紫檀罗汉做“木氧”护肤时，我就会想到爷爷，想到那些透着红木辛香的年轮脉络，想到那个在异乡入世的伏虎罗汉。想起丹尼泽，想起他花白的发，浅淡的情绪，想起餐桌旁他举杯说谢谢我陪他过68岁生日时的声音，想起他说“本以为安娜过世后的第一个生日会是一个人 and 一瓶酒，没想到还能这么美好。”时鱼尾纹里的温馨。

每当有朋友问起那把刀的来历，我会很模糊地说朋友送的，好像要刻意保护好它的背景。不是不懂得分享，只是有些东西的珍贵，只有走过那段追寻的旅程，才会知道。

现在我已经不会再去刻意追寻某件古董，因为我明白它内心的孤独，多少年的岁月里，它与同胞疏离，命运多舛，而又坚强的一路走来，我不过是它见到的一粒微尘，将它放在合适的地方，懂得它喜欢它远远的看着它就好！

大忏悔文的功用



大 忏悔文也

称为八十八佛或忏悔文，是汉传佛教寺院每逢双日晚课必须念诵的忏文。大忏悔文的主要内容，就是称颂、礼拜八十八

佛。然后，念上一篇忏悔文，以表示发露忏悔，最后是发愿回向。这篇以八十八佛为主的佛门功课，之所以成为佛门必须念诵的功课，是因为它具有灭罪除灾、速成佛道的作用。

大忏悔文是宋朝时西域一位号“不动”的法师所编。大忏悔文里面的八十八佛名，是引自《佛说观药王药上二菩萨经》和《佛说决定毗尼经》。前者有五十三佛名，即从“普光佛”到“一切法常满王佛”，这五十三尊佛号；后者有三十五佛名，即从“南无释迦牟尼佛”到“南无宝莲华善住婆罗树王佛”，加起来共八十八佛名；最后的“南无法界藏身阿弥陀佛”，则是另外加入的，不在前二经的佛名之内。

对于礼拜五十三佛名号的消灾作用，在《佛说观药王药上二菩萨经》中有详细的论述：

若有善男子，善女人，及余一切众生，得闻是五十三佛名者，是人于百千万亿阿僧祇劫，不堕恶道。

若复有人，能称是五十三佛名者，生生之处，常得值遇十方诸佛。若复有人，能至心敬礼五十三佛者，除灭四重五逆及谤方等（经典），皆悉清净。以是诸佛本誓愿故，于念念中，即得除灭如上诸罪。尸弃如来、毗舍浮如来、拘留孙如来、拘那含牟尼如来、迦叶如来，亦赞是五十三佛名，亦赞赞叹，善男子，善女人，能闻是五十三佛名者，能称名者，能敬礼者，除灭罪障。

从这段论述可以看出，如果一个人能够听说到五十三佛的名号，这个人将永远不会堕落恶道；能够称五十三佛名号者，能够经常与佛相处；能够以至诚心敬礼五十三佛，即便是造了杀、盗、淫、妄四重罪，或者造了杀父、害母、杀害阿罗汉、破和合僧团、恶意指佛身血的五逆之罪，以及诽谤大乘经典等最重的罪业，都可以灭除，内心重获清净。

释迦牟尼佛所以与贤劫千佛出现于世，与往昔

末法闻是五十三佛名大有关系，所以在本经中亦作是言：

尔时，释迦牟尼佛，告大众言：我曾往昔，无数劫时，于妙光佛末法之中，出家学道，闻是五十三

现在诸佛，善德如来等，亦曾得闻是五十三佛名故，于十方面各皆成佛。

可见，现在千佛，未来千佛，皆因称诵，恭敬礼拜五十三佛，而早成佛。

对于礼敬三十五佛的功用，在《佛说决定毗尼经》中也有详细的论述：

若有菩萨，成就五无间罪，犯于女人、或犯男子、或故犯塔犯僧，如是等余犯，菩萨应于三十五佛前，所犯重罪，昼夜独处，至心忏悔……菩萨如是现此三十五佛，如在目前；思惟如来所有功德，应作如是清净忏悔。菩萨若能净此罪已，尔时诸佛为其现身，为度众生亦说种种诸行，成就愚惑诸众生故。

经中还说：“一切众生，若有身具五逆十恶重罪之者，万劫千生不通忏悔，应须顶礼三十五佛，至心忏悔，一切罪障，皆得除灭。”

从这段经文可以看出，称念、观想、敬礼三十五佛，也可以灭除五无间的重罪，功用和五十三佛是一样的；不动法师将它们排列在一起，加上普贤行愿品的发愿回向，称之为“大忏悔文”，这个“大忏悔文”的确是令末法众生忏除业障的最好方法。

因为，称念、敬礼这八十八佛，可以忏除四重、五逆、五无间地狱的重罪，可以说是功用最大的忏悔文了。

由此可见，称念礼拜八十八佛，功德威神不可思议，能除一切极恶重罪。所以，我们现代的学佛者，不论罪障迷惑，若轻若重，悉应至诚，恭敬礼拜八十八佛功德名号。亦如过现未来三千诸佛，早得成佛。



佛名，闻已合掌，心生欢喜，复教他人，令得闻持，他人闻已，展转相教，乃至三千人，此三千人，异口同音，称诸佛名，一心敬礼，以是敬礼诸佛因缘功德力故，即得超越无数亿劫生死之罪。其千人者，花光佛为首，下至毗舍浮佛，于庄严劫，得成为佛，过去千佛是也。此中千佛者，拘留孙佛为首，下至楼至如来，于贤劫中次第成佛。后千佛者，日光如来为首，下至须弥相，于星宿劫中当得成佛。佛告宝积，十方

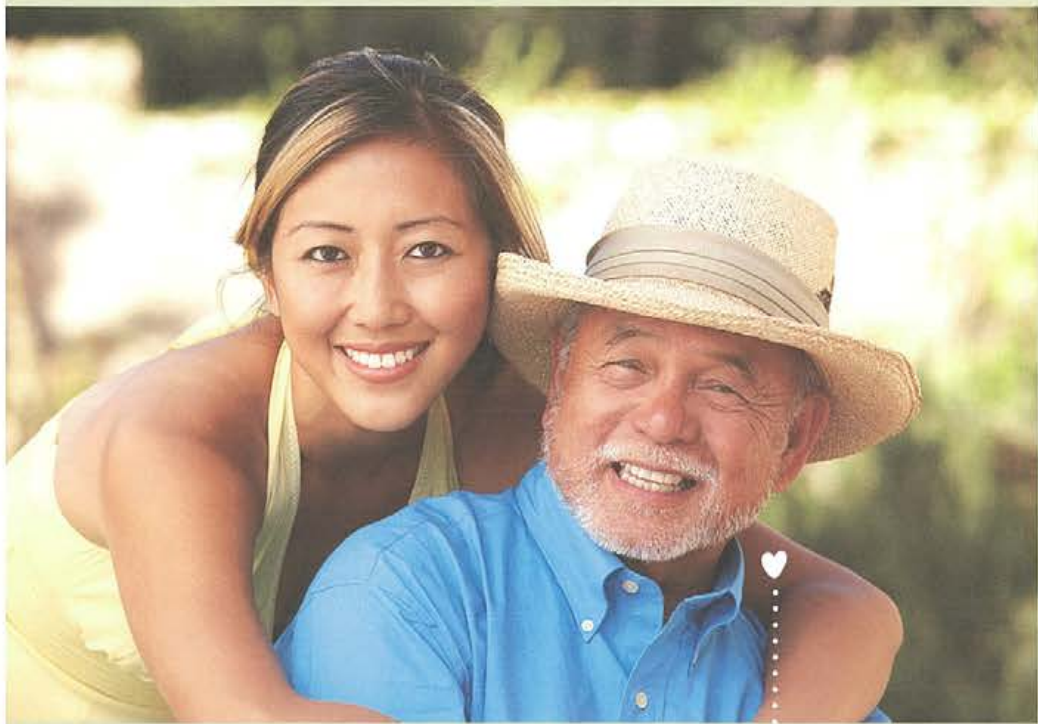
在家人宜修的四种法

文 | 天香

佛 陀住世之时，不仅经常告诫出家弟子严格持守戒律，注重各种威仪，而且对在家信徒的生活和修行也十分关注。在《大般涅槃经》中，佛陀就耐心细致地向在家弟子讲述了在家人为人处世的四种法。

佛陀一次与诸比丘弟子一起来到鸠娑村，到那个村庄之后，佛陀与比丘弟子前后围绕坐在一棵树下。当时村中的婆罗门及长者居士等人，听说佛陀的到来，非常高兴，都竞相来到佛陀所坐的树下，头面接礼佛足。然后坐在一边对佛陀说：“世尊，您和众弟子一起来到我们的村庄，一定有什么事情要做吧？”佛陀回答说：“我在三个月之后，即将入涅槃。在入灭之前，我从毘耶离城起步，逐村问候，依次来到你们的村庄。”这些人听到佛陀即将入涅槃的消息后，悲伤欲绝，举手拍头，捶胸大叫。





落地狱、饿鬼、畜生等三恶道中受苦。如果众生孝顺父母，那么会得到诸天护持，福乐无尽。佛教的一些经典还详细列举了父母养育子女的艰辛，以此说明子女必须以孝行来报答。这些经典还指出，对于父母的恩情，做子女的若只是在生活方面奉养回报是远远不够的，必须以佛法化导，让父母能够听闻佛法、信奉佛教，接受三

边哭边说：“呜呼苦哉，世间眼灭，我等不久将失去佛陀的指导言教。希望世尊您能再住世一劫，化导更多的众生。”佛陀告诉他们说：“你们不应当如此悲伤，世间有为之法，本来就是这样，你们不必再悲伤了，静心听我最后对你们谈话。”

于是大众才强忍泪水，低头默默听佛陀的教诫。这时如来就说：“你们应当知道，在家之人，有四种法应当修习。”接着佛陀告诉大家言：

- 一者恭敬父母，尽心孝养。
- 二者恒以善法，训导妻子。
- 三者愍念僮仆，知其有无。
- 四者近善知识，远离恶人。

佛陀所说的四种应当修习的方法涵盖了在家人的伦理道德和为人处世。佛陀在第一条中说“恭敬父母，尽心孝养”。这反映了佛陀对孝道的重视，佛陀认为父母对子女有抚养和教育的恩德，在他们老年之后，理应得道子女的孝养，让他们老有所养，老有所乐。

佛教认为，父母养育子女之恩，深厚广大无与伦比。如果哪个做子女的不孝顺父母，将来就会堕

归五戒，然后修习三昧，成就无上智慧，最后获得解脱，这才算是真正的孝行。

佛陀不仅要求在家信徒对父母恭敬供养，而且在多种经典中论述为人子女者应当如何孝养父母。如《佛说父母恩重难报经》、《佛说孝子经》和《善生经》中都有关于孝养父母的论述。

佛陀在在家人应当修习四种法的第二条中说“恒以善法，训导妻子”。本条中的妻子不仅包括现代汉语中的妻子还包括儿子。这是针对作丈夫的来说的，佛陀认为，作丈夫的应当在品行方面作妻子儿女的表率，做到真诚待人，恪尽为人夫与人父的职责。同时，对于妻子和儿女在品行和为人处事方面的不足之处给予及时的引导，使他们都成为品行端庄，善心待人的。

对于作丈夫的奉行善法，佛陀在很多经典中都有论述。其中论述内容最多的当属《善生经》。佛在《善生经》中对于作丈夫的职责有详细解说。经云：“善生，夫之敬妻，亦有五事。云何为五？一者相待以礼，二者威严不阙，三者衣食随时，四者庄严以时，五者委付家内。”

在《善生经》中，佛陀对父母对子女的职责也作了解说。经云：“父母复以五事敬亲其子。云何为五？一者制子不听为恶，二者指授示其善处，三者慈爱入骨彻髓，四者为子求善婚娶，五者随时供给所需。”

从佛陀对一个男人对妻子与对子女的职责可以看出，作为人夫，应当对妻子相敬如宾，给予衣食，将家庭事务托付给她管理；作为人父，应当教育子女去恶向善，对子女怀有无限慈悲之心，随时供给子女所需的东西。

佛陀在第三条中说：“愍念僮仆，知其有无”。本条反映了佛陀众生平等的观念。自古以来，僮仆在

家庭中的地位都是低下的。有很多主人会经常对自己的僮仆飞扬跋扈，颐指气使，把他们作为自己任意指使，为自己效劳的工具。有的甚至把仆人称为家奴，对他们任意打骂，完全剥夺了他们的人格尊严。

佛陀认为，僮仆是服侍自己的人，僮仆在家庭中不仅照顾主人的饮食起居，而且还为主人料理家务，照顾孩子。他们为主人的家庭建设和睦付出了大量的心血和汗水，应当得到主人的尊重与关爱。所以，佛陀告诉这些在家的弟子，在平常生活中，应当经常以慈悲之心对待僮仆，感谢他们为自己辛苦的付出，关心他们的生活和健康状况，给他们提供必要的生活和医药保障，从内心深处关心他们，使他们感到跟随自



己作仆人非常幸福，这样他们才会心甘情愿地履行仆人的职责，将主人的家庭照应得更好。

佛陀在《善生经》中对僮仆关系有更为详尽的论述。经云：“善生，主于僮使以五事教授。云何为五？一者随能使役，二者饮食随时，三者赐劳随时，四者病与医药，五者纵其休假。善生，是为五事教授僮使。”

佛陀在第四条中说“近善知识，远离恶人”。在佛教中，善知识是指正直而有德行，能教导正道之人。善知识又作知识、善友、亲友、胜友、善亲友等。佛陀认为一个人若能亲近善知识就能够成就无上正等正觉，使人避免六道轮回的痛苦。

佛陀将善知识分为持戒严谨的善知识、断疑解惑的善知识、精通五明的善知识等三种。佛陀劝在家弟子要经常亲近善知识，从他们听闻法，以实现消除宿业，增长福慧，成就道果，度脱众生的目的。

佛陀还告诫在家弟子，应当经常远离恶人，防止被恶人所影响。佛陀眼中的恶人是那些经常做十恶业的人。这些恶人经常身做杀盗淫，口说两舌、恶口、妄语、绮语，意常生出贪嗔痴等念头。恶人经常从身口意等方面做坏事，不禁妨害别人的安全，还会给自己带来祸患。佛陀认为，与这些人接触，不仅会破坏自己的清净心，如果自己的定力不够，还有可能被他们所转，与之同流合污，变成一个坏人。

佛陀认为环境对人的影响很大，与什么样的人接触的时间长了就会变成什么样子的人。为了防止自己的在家弟子接触恶人而变坏，所以，他告诫弟子要远离恶人。

中国古言也有类似佛陀的说教。如“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，与之化矣；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。”意思是说，善良的人在一起时间长了，就像进入了充满兰草的房间内，天长日久就闻不到它的香味了；与不善的人在一起，就像进入杀鱼的市场，时间长了也闻不到臭味了。

佛陀入灭前讲述的在家弟子应当修习的四种方法，分别从不同方面对在家居弟子的为人处世，伦理道德，学佛修道等方面作了规范。意在让在家弟子在人格上受人尊敬，在道业上也有所成就。现代的在家佛弟子，若能够按照佛陀的遗教去做，也一定能成为品格高尚，道业有成的人。



浅谈正法久住

文 | 继平

我们会在谈论佛教的前途与未来时，经常会说绍隆佛种，续佛慧命，令正法久住。在佛教信徒的眼中，佛陀正法能够久住世间，不仅代表了佛法的兴盛，而且也给希望脱离苦海的众生带来了福音。

正法久住不仅是佛教信徒的愿望，更是佛陀的愿望。佛陀在入灭之前，为了防止佛教将来衰败，对弟子们作了种种教诫，让弟子们通过读诵经典，严持净戒，讲经说法等形式，将佛法发扬光大。不仅如此，佛陀还在《佛般泥洹经》中专门论述了令正法久住的具体做法。佛在王舍国鹞山中，让阿难请众比丘僧一起到鹞山中聚会，众比丘到来之后，佛就在山中讲堂为众比丘讲说令正法久住的七戒法。对此，经中有如是云：

佛告诸比丘，若曹当持七戒法。何等为七？比丘当数相聚会诵经，法可久；上下相承用坐起，法可久；……少年奉道，当先问长老比丘，敬畏承用，受教莫厌，法可久；心当奉法，敬畏经戒，法可久；持二百五十戒，具以得阿罗汉道，欲来学者莫却，入者相承用，来者所有衣被饮食当共享，病瘦当相瞻视。比丘持是七法，法可久。

佛陀在这七戒法中告诉众比丘说，在自己入涅槃之后，出家人应当经常聚会诵经，与其它僧人相处做到尊卑有序，在平时生活中不思凡俗之事，处于森林树下和坟墓之间，应当思维人生的无常；少年出家应当经常向长老比丘请教，虚心听从他们的教诲，不能有厌烦的情绪；一心奉持佛法，敬畏经典和戒条；严格受持二百五十条戒，对于想来跟从你学法的人不能推辞，凡是来者的衣被饮食都应当共享，生病之人应当经常去探视慰问。佛陀认为，佛灭度之后的出家人若能持守以上七法，正法就能够久住。

佛陀告诉比丘，另有七法应当遵从，才能保证正法久住。经云：

复有七法皆听，比丘诺受教。比丘不得贪卧，卧者不得思他事，法可久；乐守清净，不乐有为，

法可久；乐贤共坐，守忍辱行，慎无诤讼，法可久；不得责望人礼敬，为人说经，不用作恩德，法可久；小得道头角莫自懦弱，法可久；不思诸情欲，心不投余行，如此者法可久；不贪利养，常乐隐处，草蓐为床，比丘持是，法可久。

佛陀告诫比丘弟子应当减少睡眠，以精进道业。作为修行之人应当远离繁华喧闹的名利场，应当甘于清静修行生活。清静不染的修行环境不会受到外界的干扰，能够使自己安心修道，有助于道业成就。佛陀告诫弟子要守忍辱行，并尽可能不要与人发生无谓的争讼，以免造成人际关系的紧张。在平时与人相处时，不能指望别人礼敬自己，有让人产生恭敬之心，就会变得计较名利，染污自己的清净心；在为人说经时，不能有有恩于人的感觉。佛陀警示弟子，如果在修道过程中，自己有所感悟，不能产生骄傲的心理，傲慢心一旦生起，修行功夫就会前功尽弃。修行人还应当远离情欲之想。贪嗔痴是影响修行的障碍，为佛弟子不能贪图信徒的物质供养，应当欢喜隐居静处的生活，在野草为床的苦行生活中体味佛法的真意。佛陀认为，弟子若能严格受持此七法，就能令正法久住于世。

佛住世时为防止弟子行为放逸，制定了很多戒条，弟子都遵照执行，感念佛陀制戒之恩。在佛入灭之后的佛子，应当严格以戒为师。在修行生活中，应当严格按照佛法的要求来规范自己的言行举止，不得做与佛法相违背的事情。平时应当尊敬大德比丘僧，听从他们的教诲，并按照高僧的要求去做。

佛陀要求弟子，平时应当多修忍辱的行为，严格持戒，按照经典和戒律的要求来去除自己无始以来的贪心，经常想到人生的苦空无常。白天不得对饮食产生贪心，夜晚睡眠不得贪图好的床铺。佛教严格禁止弟子对外物产生贪心，贪欲一旦生起，道念就会荡然

无存。佛陀要求弟子防止世间俗事的干扰，心中念道永不懈怠，去除心中生起的恶心、邪心。每当邪心生起的时候，应当端心正念。世间之人经常欺骗自心，比丘不应当跟从天下愚人的心，防止内心偏离正道。对于佛陀此七法，经中有如是云：

佛陀又说令正法久住的七法。经云：

复有七法，比丘僧言受教：比丘当重经如愚人重珍宝，持经当父母，当用经生活父母。活人一世耳，经度人无数世，令人得泥洹道，用是故，法可久；不得贪食嗜味，食不得多，多者病人，少者复饥，趣可而已，不得味饭，法可久；当持身比土，日当忧死，不乐在生死中。生者多忧，忧父母兄弟妻子亲属奴婢知识畜生田宅。是曹忧者，皆愚痴忧耳。如人有罪，为吏所取，虽有宗亲，不得前附，用是秽故。身当比土，独来独去，当与身竞，法可久；勤修精进，端身口意行无过失，取道不难，法可久；惧降心意，不听六情，抑淫怒痴，无有邪行，法可久；坐众人中，不羞众人，为人所敬，心净端故，不恐不畏，取道不邪，如人为人所谗，为吏所捕。吏虽执之，其人不可。用无所犯故，清净持戒，畏佛戒语，坐众人中不恐，心净故，法可久；敬慎不自懦弱，从慧者受经戒，见痴者当教经戒，比丘持是七法，法可久。

佛陀要求弟子应当尊重受持经典，并用经典来引导父母都信佛。佛陀认为人只能活一世，而经典却能够度无数人得道。在饮食方面，佛陀告诫弟子不应贪食和挑食，每次吃饭不能吃得过饱，以适中为准。如果吃多了容易给人的身体带来不适，如果吃得少容易饥饿。适当的饮食是保持身体健康在重要因素。佛陀还说，为佛弟子应当将自身比为将入土的人，每天经常想到人生的无常，便会精进道业。佛弟子应当勤修用功，端正身口意不使有过失。在修行生活中，要降伏心意，控制六情，抑制淫欲之心，远离



普觉约稿

各种邪行。与人相处时，不羞辱众人，为人所敬，心净不染，不恐不畏，假使为人所诬告，被官吏捕捉。因为自己没有犯戒，清净持戒，畏惧佛戒，故不恐怖。从不骄傲自满，跟从有智慧的人学习经戒，见到愚痴之人应当教育他持守经戒。若能做到这些，正法可以久住。

佛陀还在另外七法中要求佛弟子应当以慈心待人，对人辱骂不以为意，经常悯念众生的痛苦。诸比丘，不得与世人相互争讼，应当严持戒法，身口意不作是非之行，不说是非之语，不动邪恶之念，不存淫欲之心；见到别的比丘被人请去接受饮食供养，自己不被邀请，不应当生嗔恨心；有人以医药来探视比丘，不应当存有此人探视他不探视自己之想；有人持衣物供养比丘，其它比丘不应当有独我没有之想。当乞食之后，不应当比较钵盂中的食物之多少；当有比丘想持戒而又不知戒法者，应当请教明了戒法的人；比丘应当经常念佛念法念僧；即使在衣服中发现有虱子，也应当以慈心对待；众比丘，应当行佛经道，不得懈怠，见人得道，不得有嗔恨之心。若能如此，则能令正法久住。

佛陀分别以七七四十九条嘱托告诫众弟子，在自己入灭之后，如果能够依照自己的教诫来行持，佛法一定能够兴盛发达。本文中仅列举了佛陀所说七法中的几种，这些内容几乎全部包括了与佛子生活和修行相关的为人处世、读诵经典、持守戒律、饮食医药等各个方面。我想，佛陀正是出于对佛法久住世间的考虑，苦口婆心地叮嘱弟子们从身口意等方面应当做到的事项。处于末法时代的现代佛教，如果能够按照佛陀的教诫来做，不仅能够令正法久住，还能够迎来佛教辉煌的未来。

《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。

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@kmspks.org

电话：0065-68495355



佛教的夫妻倫理

文 | 远尘

每天外出和回来时，应当告诉妻子。其次，丈夫应当供给妻子衣食之需，使妻子在自己的呵护下过得幸福美满。再次，丈夫应当给予妻子供日常开销的金银等物，并且供给妻子必要的诸如珠宝等装饰品。第四，家中的所有物品，都交给妻子来管理，让妻子有当家做主的权利。丈夫这样做，不仅是对妻子的尊重，也是为了使自己能够安心在外做自己的事业。第五，做丈夫的不得背着妻子在外蓄养供役使的女人。

佛教不仅关注一个人来世，更关注人的现世生活状况。佛陀无论是在向弟子说法时，还是在佛教经典中，都反复论述佛教的各种人伦关系。以此来告诫弟子如何妥善处理各种人伦关系。在诸种人伦关系中，佛陀对夫妻伦理关系的论述尤为详尽。佛陀不仅论述了丈夫对妻子应当做到的礼节，而且也讲述了妻子对丈夫的责任和义务。

一、夫与妻的伦理

一个家庭的和睦与幸福，依靠夫妻双方相互尊重与相互理解。佛陀在很多经典中谈及夫妻伦理时，首先提到丈夫对待妻子应当具备的礼节。比如在《佛说尸迦罗越经》中佛陀告诉尸迦罗越，丈夫对待妻子的礼节。经云：

夫视妇亦有五事：一者出入当敬于妇，二者饭食之，以时节与衣被，三者当给与金银珠玑，四者家中所有多少，悉用付之，五者不得于外邪畜传御。

佛陀认为作丈夫的应当以五事对待妻子：首先，丈夫应当尊敬妻子，

佛陀在《善生经》中也讲述了丈夫对妻子应尽的义务。经云：

善生，夫之敬妻，亦有五事。云何为五？一者相待以礼，二者威严不阙，三者衣食随时，四者庄严以时，五者委付家内。

佛陀认为丈夫对待妻子应当做到以下五点：首先，对妻子以礼相待。夫妻关系是一种平等的关系。对一个男人来说，妻子是他一生中最亲的人，也是能够终生相伴、相互扶助的人。父母虽然亲，但会随着岁月的流逝，逐渐老去；子女长大后成家立业，分开另过，离你而去。所以，丈夫对妻子要以礼相待，勤加爱护，建立一种相濡以沫的夫妻关系。第二，对妻子尊重但不要轻慢，令其身心自在。丈夫对妻子要尊重，对妻子的正当的作为应当予以积极支持。不能不予理解和支持，反而还以轻慢取笑的态度来对待。第三，随时供应妻子衣食之需。中国古代有句俗语“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗，嫁给渔夫船上走”。这是说，一个女子嫁给什么职业的人就会从事什么职业，同时，这句话也告诉我们，妻子是跟随丈夫生活的，丈夫有责任随时提供给妻子生活所需，让妻子生活得快乐。在现代社会中，妻子对丈夫的依附关系已经渐渐消失，多数妻子都是经济上独立的个体。但丈夫平时在衣食和精神方面对妻子必要的关心体贴还是不可缺少的。第四，丈夫应当经常供给妻子庄严自身的装饰

品。人常说，爱美之心，人皆有之，而女人的爱美之心更胜于男人。所以，作为人夫，应当在自己允许的条件下，为妻子提供必要的装饰品，让妻子感觉到你对他的体贴与细心呵护，同时也能够让她感觉到装扮之后的美丽。第五，丈夫应当托付妻子管理家财和眷属。佛陀早在两千五百年前就告诫善生，做丈夫的应当将家务之事，悉数委托妻子主管，这既是对妻子的



信任，也是对家庭事务的合理分工。在现代社会中，虽然很多家庭并不是完全由妻子来管理家财和家人，但是真正由女人来掌握家财的家庭，往往会过得比一般人要好。

二、妻与夫的伦理

在上述两部经中，佛陀在论述完丈夫对待妻子的



伦理后，也详述了妻子对待丈夫的伦常。在《佛说尸迦罗越六方礼经》中，佛陀告诉尸迦罗越，妻子对待丈夫应当具有态度。经云：

西向拜者，谓妇事夫，有五事：一者夫从外来，当起迎之；二者夫出不在，当炊蒸扫除待之；三者不得有淫心于外夫，骂言不得还骂作色；四者当用夫教诫，所有什物不得藏匿；五者夫休息盖藏乃得卧。

佛陀认为，妻子对待丈夫，应当做到以下五点：首先，当丈夫从外面回来时，应当起身迎接。这种礼节是在佛世特定的历史条件下制定的。在当今社会，提倡男女平等，但妻子能以这种礼节对待丈夫，会使家庭关系更为融洽。其次，当丈夫不在家的时候，应当在家为丈夫做饭，并且打扫干净卫生等待丈夫回来。再次，妻子应当对丈夫保持忠贞，不得与夫妻之外的男人有染。不得辱骂他人，乃至以骂色待人。第四，妻子应当听从丈夫正确的教诫，对于家中所用的物品不得私自藏匿。家庭共有财产相互之间都应有知情权，若一方私自藏匿，则会失去彼此的信任。第五，当丈夫休息之后，自己再休息。在现代人看来，这些要求对女性明显不公，其实，这些规定是佛陀在特定的历史条件下，根据印度社会的实际情况制定的。因为，在古代社会，男人是家庭的经济支柱，女人通常是不外出工作的。善待丈夫，则是家庭稳定和乐幸福基础。

在《善生经》中，佛陀也论述了妻子对丈夫应尽的义务。经云：

妻复以五事恭敬于夫。云何为五？一者先起，二者后坐，三者和言，四者敬顺，五者先意承旨。善生，是为夫之于妻敬待。如是则彼方安隐，无有忧畏。

这段经文指出了妻子对丈夫应行的五事：首先，妻子应当每天先于丈夫起床，操持好家务，以示对丈夫的关心。这是佛陀根据当时特定时代所作的要求，

不过在现代，这种状况已经发生了变化，因为在一个家庭中，丈夫和妻子都有各自的工作，妻子对丈夫的依赖程度大大减少，妻子先起的佛制，可能在现代人中并不是普遍的现象。但做妻子的如果能做到每天先于丈夫起床，能够将家庭操持得更好，同时，还能赢得丈夫的赞美。其次，妻子不能先于丈夫而坐。佛陀认为，妻子在家庭中处于从属地位，在生活中应当尊重丈夫。对丈夫做到有礼有节。佛陀之所以这样规定，是源于佛世男尊女卑的特定社会制度。不过，在当今社会，世界各国都在提高妇女地位，主张男女平等，妻子不能先于丈夫而坐的说法应当辩证地看待。再次，妻子对丈夫的言语要温顺和气，让丈夫感到家庭的温暖。不管是古代还是现代，丈夫在家庭中都起着顶梁柱的作用。妻子如果能对丈夫和颜悦色，从生活各方面给予丈夫更多的关心，会使身心疲惫的丈夫感觉到家庭的温暖，从而也能够更加爱自己的妻子和子女，任劳任怨地承担起家庭的责任。第四，妻子要以尊重的态度来对待丈夫。在日常生活中，应当多站在丈夫的角度来看待问题，理解关心丈夫，对丈夫生活中的缺点与不足应当采取宽容理解的态度，以保持家庭的和睦。第五，妻子最好能够顺从丈夫的意旨来做事。佛陀认为，丈夫在维持家庭生活中扮演着主要的角色。做妻子的应当多替丈夫分担家庭事务，以减轻丈夫的生活压力。凡是丈夫所托付的有利于促进夫妻关系和谐和家庭发展的事情，妻子都应当按照丈夫的心意去做。

夫妻的关系是一个家庭稳定的基础，在日常生活中，夫妻之间应当按照佛陀的教诫，平等相待，里外分工合作，各司职守，各尽本份，彼此照应，相互供养，相互成就。如果现代的夫妻都能这样去做，相信他们的家庭一定会幸福美满，其乐融融。

眼睛痛



长时间注视电脑或看电视，很可能会感觉到眼睛四周或眼球有持续性、间歇性的疼痛，如果有，这就表示你的眼睛使用过度了！此外，如果是眼皮或是眼睛表面的角膜、结膜、彩虹体及毛样体等组织发炎，则会引起眼睛周围发痒或是有异物感，甚至有钝痛的情况。

但是，当眼白充血、或双眼特别容易流泪、眼屎情况严重、甚至是眼睛有刺痛感等异样时，则应找眼科医生诊治，以免影响视力。

夏枯枸杞茶

夏枯草和枸杞都有明目、清暑热的功效，对头痛、眼睛红、眼睛酸涩的人非常有帮助。

材料：

夏枯草25克、决明子25克、枸杞25克、金线莲10克、川七20克、绿茶7.5克

做法：

1. 将所有药材用水过滤。
2. 将所有材料用500毫升的热开水闷泡10分钟后即可饮用。

枸杞淮山茶

具有滋阴明目的作用，有助于消除眼睛疲劳、酸涩，改善近视、白内障及老花眼等症状。

材料：

枸杞30克、淮山30克、地黄15克、牡丹皮15克、鹿茸胶10克

做法：

1. 将所有药材用水过滤。
2. 将所有药材用450毫升的热开水冲泡10

—20分钟后，将汤药倒出来过滤即可饮用，枸杞、淮山可挑出一起服用。

3. 也可以将药材放入电锅内锅中，加入3碗水，外锅放1杯水，煮到开关跳起后，将汤药倒出来过滤饮用，枸杞、淮山可挑出一起服用。

◇ 此方为1天的分量，3天服用1次，10次为一周期。

养生物语

夏枯草可以缓和眼睛肿痛，并具有清肝明目的保健功效。决明子可祛风热、明目。枸杞具有补肾益精、养肝明目的保健功能，是中老年人常用的滋补、美容、长寿药品。淮山有调脾胃、助消化的作用，也有明目的功效。

医师小叮咛

当有灰尘跑进眼睛里时，绝对不可以揉眼睛，此时，要直接用水冲洗眼睛，使异物流出；或是利用反复的眨眼，促使异物借眼泪流出。不过，有时眼睛疼痛也可能是因为眼压过高所造成，因此维持眼球内适当的压力很重要，平时不妨多按摩、热敷双眼与眉毛间的部位，让眼睛四周的肌肉得以放松。但最重要的还是生活规律，不要过度熬夜及长时间用眼。

文章转载自《对症养生茶饮》（尚锦文化）

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-P1
Singapore 058357

送完为止

AWARENESS PLACE THE ONE-STOP WELLNESS SANCTUARY DEDICATED TO AWAKENING YOUR INNER WISDOM, PEACE AND WELL BEING.

NOURISH YOURSELF, PHYSICALLY AND SPIRITUALLY - BY SAVOURING OUR WIDE VARIETY OF INSPIRATIONAL AND SPIRITUAL BOOKS, RELAXING MUSIC CDS, AND VARIOUS OTHER HOLISTIC PRODUCTS. BEGIN YOUR JOURNEY OF HEALING WITH US! COME EXPERIENCE THE BLISS OF REBIRTH - INTO A NEW LIFE OF LIMITLESS JOY AND TRANQUILITY.

Awareness Place

WWW.AWARENESSPLACE.COM



AWARENESS ENTERPRISE PTE LTD
88 BRIGHT HILL ROAD SINGAPORE 574117
OUTLET 65 6452 1732
OFFICE 65 6849 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

赞助表

诸供养中，法供养为最
~ 佛陀

如果您想和大家一起分享这种无上的布施喜悦，您可助印《普觉》杂志。只需影印并填写妥表格，并将划线支票抬头写明

"Kong Meng San Phor Kark See Monastery"

寄至：
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Pujue Magazine
88 Bright Hill Road
Singapore 574117

您也能上网至
<http://ch.kmspks.org/about/donate>
通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款。

询问电话，请电 (65) 6849 5300 或
E-mail: pujue@kmspks.org

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? _____