



学会知足与惜福

一切生命中的美好，
都会在你的知足与
惜福中尽现出来。

3

执着与平常心

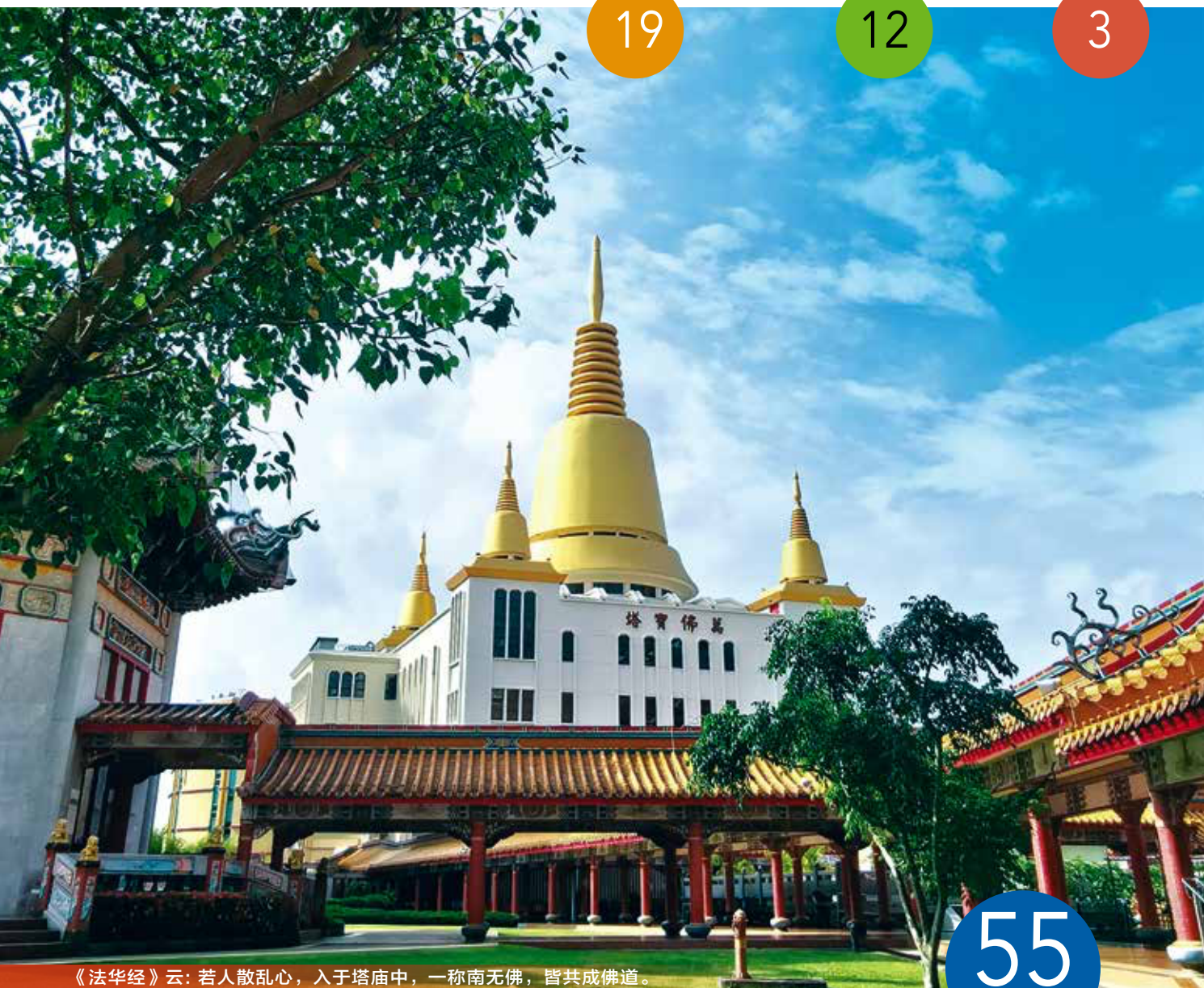
只要全身心的投入过、
付出过，就没有遗憾，
过分的执着只会有百害而无一利。

12

生菩萨家

大慈以喜乐因缘与众生，
大悲以离苦因缘与众生。
大慈与一切众生乐，
大悲拔一切众生苦，

19



《法华经》云：若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆共成佛道。

诚敬三宝，念佛名号，就是种下了成佛的菩提种子。

55

1月至4月
2023

免费赠阅

普觉

创刊人 / 董事总经理
广声大和尚

普觉执行主编
传雄法师

普觉义务编辑
释道宏
沈玉兰

特约撰稿
蓝郁
笨女人
叶建勇
心想
净璇

美术设计
周利珍

编辑协调
周利珍
吴衍庆

封面摄影
Lee Chan

印刷
Unique Colour Separation Pte Ltd
Blk 9 Kallang Place #06-01
Singapore 339154
Tel: 6292 0138

出版
光明山普觉出版社
电话: 6849 5342 传真: 6452 8332
电邮: publication@kmspks.org
Website: kmspks.org/awakenonline

光明山普觉禅寺
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road Singapore 574117
kmspks.org 电话: 6849 5300

《普觉》杂志由光明山普觉禅寺所拥有、刊登及出版，每四个月发行一次。

版权所有 · 翻印必究

所有刊登在《普觉》杂志的内容均受版权法保护。未获得正式书面同意前，请勿通过任何形式，包括电子媒体或搜索系统，自行翻印。有意翻印者，请事先联系普觉出版社征求同意。

电话: 6849 5342
电邮: publication@kmspks.org

ISSN: 1793-298X



以环保理念出版
由经过认证的
可持续林业工厂
提供的
环保纸张印刷



kmspks



kmspks_monastery

免责声明: 所有在《普觉》杂志发表的意见和言论纯粹属于个别作者或贡献者的观点，未必代表光明山普觉禅寺的立场。因此，纵然我方尽全力确保杂志内容的真实性与客观性，但因杂志内所表达的意见或讯息而引起的任何事故，我方，包括所有的编辑、职员和受委托者，一概不承担责任。

MCI(P) 071/12/2022

栏目

卷首语

1 断除恶性循环 满怀希望面对未来 ◎ 释广声

意解人生

- 2 福有双至 祸不单行 ◎ 叶建勇
- 3 学会知足与惜福 ◎ 李剑红
- 4 缝隙中的人性 ◎ 心想
- 5 柿子故事 ◎ 笨女人
- 6 气大伤身 ◎ 晓雪
- 7 走出数码世界 ◎ 蓝郁
- 8 贪婪的可怜人 ◎ 晓雪
- 9 生命的迷茫 ◎ 刘先和

菩提清韵

- 11 忏悔得安乐 ◎ 自省
- 12 执着与平常心 ◎ 如愿
- 13 请一尊清静佛住进心庭 ◎ 陈国江
- 14 坦然接受人生的幸与不幸 ◎ 罗惠
- 15 善根供养 ◎ 王欢
- 17 山西散记 ◎ 净璇

法海拾贝

- 18 因果的三世性 ◎ 缘噉
- 19 生菩萨家 ◎ 远尘
- 21 如居士《劝修行文》解读 ◎ 圆缘
- 23 观音菩萨的慈悲行愿——以《观世音菩萨普门品》为例 ◎ 王欢
- 25 《三自省察》的警策意义 ◎ 继平

竹林夜话

- 26 快乐之道 ◎ 佛光
- 27 中国古代的译经院 ◎ 张家提

磐陀钟磬

- 28 弘一大师的临终关怀思想 ◎ 陈旦
- 30 佛教因果思想对现代生活的指导意义 ◎ 常静
- 32 佛教与科学精神 ◎ 杨振华
- 34 本寺活动

断除恶性循环 满怀希望面对未来

是否听过“黎明之前最黑暗”这句话？你在2022年所经历的苦难、心理焦虑和恐慌不会永无止息。失去亲人的悲伤和痛苦也会随着时间的推移而缓解。

因为身边的亲人离世、经历挫折或遇到人生中的不测而感到伤心、悲愤或恐惧是难免的。可是，在这自我觉醒的过程中，我们了解到所有的因缘起缘聚而形成的人、事、物终究都会破灭，包括我们的忧伤、愤怒和畏惧。而当我们静心冥想时，随着专注地观察自身的呼吸，我们释放了伤痛。正念让我们一直回到观察每一呼每一吸。

如果我们可以觉察到不停变化的生命就像一场梦，如果我们可以看透一切物质如梦似幻的本质，并亲自验证我们本来就具备的佛性，我们就不会陷入痛苦的深渊，不能自拔。反之，我们会从贪婪执着、对死亡的恐惧及生命的无常中解脱。

佛教有一则典故：至尊的国王因身穿皇袍，头戴皇冠而备受敬重。见到他的人都得向他鞠躬示敬。但要是国王为避难逃灾而流亡他国时，因他看起来又脏又邋遢，和普通人没有分别，他国的人不会向他鞠躬示敬，因为他已失去了国王的模样。

故事的启发是：我们其实都被灌输了看待或理解各种情况、事物和生活经历的某某观点，并且从我们处事待人的表现反映了出来。

最重要的是，我们能否看穿自己被世俗熏染的思想框架和设想，并学会以慧眼透视生命的真谛？

如果我们能有此醒悟，那我们就能以正能量、坚韧和勇气面对不断变化的世界。而且我们能怀着智慧和希望去体验人生中的反复无常。

多数的人都追寻快乐，但我们却常以负面的思虑伤害自己，并出于惯性，做出带来痛苦的事。

我们如何面对人生的考验决定着接下来所会发生的事和我们的出路。如果我们一直重复造作同样的身口意业，那随之而转的因果循环必然启动，导致我们必须接二连三地承受类似的下场。

愿大家培养道德、自省和禅修这些有益身心的良好习惯，让身心安详，智慧增长，使得世界变得更加美好。🌸

释广声

坚韧和勇气面对不断变化的世界。

那我们就能以正能量、
如果我们能有此醒悟，



学会知足与惜福

一切生命中的美好，都会在你的知足与惜福中尽现出来。

3

意解人生

明 朝人胡九韶，家境十分贫困，为了养家糊口，他一面教书，一面努力耕作。就算这样，他也仅仅能让家人衣食温饱。

每天黄昏时，胡九韶都要到门口焚香，向天空拜上九拜，以感谢上天赐给他一天的清福。每到此时，妻子就笑他：“我们一天三餐都是菜粥，怎么谈得上是清福？”

胡九韶说：“首先，我很庆幸自己生在太平盛世，没有战争兵祸。其次，我很庆幸我的家人都能有饭吃，有衣穿，不至于挨饿受冻。第三，我很庆幸我家的床上没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福又是什么。”

是的，很多时候，我们对自己的经济条件不知满足，甚至消极地抱怨，这是因为我们没有像胡九韶一样学会知足与惜福。学会知足与惜福，就不会贪得无厌，也就不会给自己和家人带来大祸。知足，并且能够安贫乐道，时时学会克制自己，不让自己的欲望膨胀，做一个知足常足，知止常止的人。

学会知足与惜福，快乐由心而生，我们才会珍惜我们身边的人，我们会发现人世间的各种美好，才能领悟到生命的意义，收获更多生命中的快乐！

学会知足与惜福，我们的内心会变得更加强大，我们的心灵也会更加纯净，我们会变得更加乐观，更加从容、更加充实地享受人生，享受内心的轻松和愉悦。

学会知足与惜福，你就不会在人生中迷失方向，你更不会抱怨生活，一切生命中的美好，都会在你的知足与惜福中尽现出来。这时的你会更懂得感恩，无论做什么事都有快乐围绕，你的慧眼和慧心，会让你抓住更多成功的机会，使你更快乐地把握住我们有限的今生。

只有知福才是真正有福，也只有知福才是真正懂福，只有知足、懂福、惜福，才能真正快乐地享用我们今生的幸福。🌀🌸

文·李剑红

吸引力法则，指思想集中在某一领域时，跟这个领域相关的人、事、物都会被吸引而来。之前有一句流行潮语——“当你下决心完成一件事时，全宇宙的力量都会前来配合你”，指的就是这种吸引力法则。

听起来有点神秘论，但实则有其根据。

所谓“人逢喜事精神爽”，有人将其解读为“遇到了可喜的事，因此精神爽朗”，但其实若把它倒过来理解，即“人的精神爽朗了，自然喜事连连”也可说得通。

试想，一个人若精神爽朗，做起事来自然利索得多，遇到问题迎刃而解的几率就会大得多；逢人面带微笑，不愁眉苦脸，别人自然亲近你三分，人事上遇到贵人的几率就会大得多。

贵人遇多了，难题解决了，还不是喜事连连吗？所谓的吸引力法则，就是这么一回事。若你坚信自己能达成某件事，自然精神抖擞去面对，这时全世界好像都在为你让路；若你对完成某件事感到迟疑，自然畏畏缩缩去逃避，这时所有的不利因素都会蹦出来打乱你的计划。

佛教中有一个故事：从前有个老比丘，他对年轻的比丘能巧妙说法感到非常羡慕，就跑去请教年轻比丘们，如何证得四向四果。岂知年轻比丘都看不起他，肆意戏弄，要他在四个不同方位坐下，然后拿皮球打他的头，借此说是给他四果。老比丘不以为忤，反倒虔诚一意专念不失，在被戏弄的过程中，于每个方位都证得一果，并且最终证得阿罗汉果。年轻比丘们既愕然又惭愧，纷纷向老比丘忏悔之前的举动。

老比丘证得四果的过程，实则与吸引力法则有着异曲同工之妙。

当我们一心一意去完成一件事时，尽管过程或方法可能不如我们所预料，但只要信念够坚定，意志够集中，就一定能达成目标，这是老比丘教会我们的。

在现实生活中，我们或会遇到接二连三的倒霉事，有时甚至会因此失去信心，殊不知越失去信心就越倒霉，越倒霉就越失去信心，最终陷入恶性循环中不可自拔。所以有些人相信“福无双至，祸不单行”这句话，认为好事不会连连，衰事就必定重重。

若从老比丘的经历来看，尽管祸不单行有其道理，但福无双至却是未必。

只要我们常常抱持欢喜与感恩的心，面带笑容精神爽朗面对生活中的一切挑战，那么发生在老比丘身上的吸引力法则，也许有一天就会降临在我们身上。

简单来说，生活中是好事连连抑或衰事重重，就视乎我们用什么样的心态去面对。

因此我不认同“福无双至，祸不单行”这句话，或许“福有双至，祸不单行”会来得更贴切一点。🍀

就视乎我们用什么样的心态去面对。
生活中是好事连连抑或衰事重重，

福有双至
祸不单行



这一年，我个人觉得身体恢复得挺顺利，除了腰骨偶尔会莫名的酸疼，也无大碍。直到有次，睡醒后落枕，疼地抬不起头，便寻了靠近住处的一家中医咨询。

中医说我的脊椎不正，气血不畅，筋骨有损，总结我的身体里的螺丝不是松了，就是锈了，乍听，觉得自己是具变形金刚，只不过，成了变形，却成不了金刚。

真是恨铁不成钢啊！

中医絮叨，语不惊人死不休，总在使劲的关头，在我咬紧牙关的当儿，趁机调侃：“年纪轻轻的身子骨就那么残，你是不是前世造孽，这一世赎罪啊？”我是疼地无力反驳，却让他自鸣得意。

之后，中医还安排为我拔罐，起罐时还需要拖摩皮肤，疼得我直跳，却又听见他说：“你上辈子一定做很多坏事，这是报应来着！”我按下挥拳直击他嘴脸的冲动，毕竟还有几个火红的玻璃罐还紧贴在腿上。

人为刀俎，我为鱼肉！我忍！

肌肤青一块，紫一圈，皮肤从里到外又烫又疼，泪水鼻涕直下，拳指都戳入掌肉里了。

结束了疗程，他仍不依不饶复述许多遍因果报应。我心在腹诽，这位医德是有的，就是这嘴欠。

我含泪告别，心里带着解脱的愉悦，他还不忘给我补上句结论：“天道轮回，苍天饶过谁！”真让我欲哭无泪了。

“你听过祸害遗千年吗？你放心，我会长命百岁常来烦你的！”他听后，脸色突显一阵煞白。

柿子故事

只有在树下的你才能品尝箇中滋味。
任何一段路都是一种修行，到底是修得正果，还是一一自食其果，

两个月过去了，身上的淤青始终未褪。闺蜜说我忍痛功夫一流，会逼使我疼到流泪那肯定是真的太痛了！她很好奇我怎么没咬人！

抗癌、手术、化疗……关关难过，关关过，也没见我让哪个医生因公受伤啊！我确定自己是位乖巧听话的病人。

有天，我站在十字路口，红灯转绿催着我前进，直走到一道拐弯处，脚边有两颗金澄澄的柿子躺在杂草里，我开始想象这颗柿子的故事。

首先，我俯视问它：“你们为何在这儿？”接着，脑子飞快的浮现许多的答复。

也许，是袋子破了，而它们贪玩滚地太急，溜地太快，而买主懒地去捡便让它们自由来去。

也许，买主见巴士来了，边忙着挥手边拔腿赶上，直到找了个舒服的座位坐下，仍未发现它们被留在车窗外。

也也许，买主发现它们熟烂了，一气之下，随手一扔，让它们自生自灭了。

好似任何一个结局都是悲剧。

倏忽，一只黄雀飞过头顶，我抬头一望，笑了。

原来，眼前是棵柿子树。

只是不小心进入我眼眸的柿子，便编织许多关于它们的因果，却从没想到瓜熟蒂落，生老病死本就是天地自然的法则。

欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。

任何一段路都是一种修行，到底是修得正果，还是一一自食其果，只有在树下的你才能品尝箇中滋味。🌀🍀

本应是狂欢的万圣节夜晚，却在韩国梨泰院发生了一场挤压踩踏惨祸。一夜之间百多条年轻可贵的生命转瞬即逝。想象到那里寻欢的人们，哪个不是开开心心地赴约，却经历了人生中一场难以想象的灾难。

在欢乐的兴致中，大家也许都没有忧患意识。即使人潮拥挤，也只是抱着“赶集”的热闹感。一则则的新闻，一张张照片，一个个视频，都让观者触目惊心，更何况是困在其中，求助无门的人。当被挤压，当困在人海中动弹不得，当被压在人叠人的最底层，无声的呐喊、恐慌、绝望都被淹没了。

哀悼着已逝的罹难者，感叹着人生的无常。更多人是积极地想要传达如何逃生的信息。因为，同样的惨祸，绝对不可以再发生。而人们的危机感与逃生意识与技能，将会防患于未然。生命是何其可贵，这些信息也许能够成为更多人未来的金钟罩。

在平台上不断跳出的相关新闻，让全世界的人都仿佛一起经历了这让人心碎的灾难。但是，在信息中，却看到了人性的光辉。

大难来时各自飞，应该是常态。在这样一场混乱的推挤，有人在看到比自己更弱小的受困者，却愿意冒险伸出援手。一位年轻男艺人，就是在当下的人性驱使，把一位小女孩从人海中救出，自己却失去了逃生的最佳时机，失去了生命。

有些人在挤压时间前成功逃脱，却没有逃离现场，反而是尽力拉出被压在底下的受害者，把他们送到安全地方，让急救人员施救。而现场除了医护人员，也有人自动加入急救的队伍。

一位从灾场中救出的女生，在现场被抢救。在实施心肺复苏时，身上的衣服被剪破。成功救回后，有人为她穿上一件上衣，保护着依然昏迷中的她那一点点尊严。

一位父亲，背着逃出骨折的女儿，走了一两公里去求医。途中，有一对年轻男女仗义载他们去医院求医；看到医院人满为患，他们还不辞辛苦地把这对父女载到更偏远的医院求医。素昧平生，只为了想给予遇难者一点帮助，这样的行为很令人赞叹。

在IG中看到一位当日也在同一区的夜店庆祝万圣节，但是在较少人潮的角落。当她获悉发生了灾难后，第一时间报平安。然而到了隔天，即使她只是目睹者，心理上依然受到很大的冲击。她写道，我离开梨泰院时，看到满目疮痍的一幕，我的心很难过。现在，我心里不断的自问，我昨晚，是不是应该停下来，留在现场，帮助进行急救？你们不知道我现在的心有多混乱。其实，在灾难当前逃生不是错误，这样的自责读起来有些唏嘘。

在挤压踩踏得几乎没有缝隙的夜晚，却在仅有的缝隙中，有人展现了温暖的人性，也因此把一线生机带给了受难者。这样的人性，反射出每个人潜在的善念。如果在每一个黑暗的时刻都能迸发出这样光辉的人性，我们的世界将会更美好。🌱🍀

文·心憩

也因此把一线生机带给了受难者。这样的人性，反射出每个人潜在的善念。在挤压踩踏得几乎没有缝隙的夜晚，却在仅有的缝隙中，有人展现了温暖的人性，

缝隙中的人性



在我的补习班上，小学三年级的学生已经携带手机来上课了。由于补习中心设于邻里区，不少学生都是自己从家里走来上下课，手机方便他们向家人联系和报平安。

然而，在没有家长的监督下，这群学生很多时候就像脱了缰的野马，时常机不离手。他们有的玩电子游戏、上社交媒体、看视频、播放音乐……花招百出。身为老师，我无时无刻必须提醒学生们不能在上课时玩手机。

我看他们对手机如此上手，于是想出一个点子，即是把手机当字典。上课做作业时，我允许他们利用手机上网查找深奥的词汇。这有助于他们在课业上遇到困难时，独立解决问题，也希望他们会意识到手机还有玩游戏以外的实际功能。

小孩子对手机如此着迷，更何况是成年人。无论在地铁或巴士上，几乎人人的视线都离不开手机，有的甚至大声聊天或观看视频，妨碍到其他人还视若无睹。我必须承认自己偶尔也是“低头族”，不过会时常提醒自己要抬起头多看看周边的景色，多留意周围的人。

海量信息影响生活规律

美国的一项调查显示，每个人每天平均在手机上按键和滑动的次数高达2617次、倘若忘记带手机出门，超过一半的受访者会患得患失；87%的人则在睡前或醒来时的第一件事是查看手机。

这些数字并不惊人，我想大家都心照不宣，自己就是贡献数字的其中之一！无可否认，随着科技日新月异，智能手机的功能也越来越先进，与我们的生活密不可分，对手机的依赖性更加强烈。

手机里的海量信息有时确实令人招架不住，在疲劳轰炸中，容易分心分神，间接影响生活规律。对我而言，WhatsApp里的各别群组聊天占据极多时间。一个群聊从三、四个人至十多人不等，如果谈的是正经事还好，最怕是聊些无关痛痒或无病呻吟的事，大家七嘴八舌，毫无建设性，浪费宝贵的时间。曾经就遇到有朋友在群聊中说了不该说的话而引起双方误会，结果伤了和气，大家不欢而散。唉！

走出数码世界

手机里的海量信息有时确实令人招架不住，在疲劳轰炸中，容易分心分神，间接影响生活规律。

数码需要过滤

不少现代人如今已感受到手机等高科技产品所带来的负面影响，开始与手机保持“安全”距离。数码大扫除、数码排毒这些戒瘾行动近期成了新趋势，提醒我们在适当的时候应该让自己暂时从数码世界走出来，给自己一个透气的空间，让心念清净一下。

我自己的习惯是把一些次要的群聊和私讯设置在静音状态，这样就不会被无须急着回复的信息干扰，可谓一种数码过滤，不仅减少触碰手机的次数，同时能让自己从排山倒海的信息中抽离一下。

智能手机之所以智能是因为小小的一台机器有多种功能，为我们的生活提供无限便利。其实智能与否，就掌控在用者的手上。正如每样东西皆有利与弊，若好好善用即是一台智能手机，事半功倍；如果成天沉迷，欲罢不能，那就变成手机的奴隶了。

我们的生活离不开手机已是个不争的事实，网络上的种种诱惑有时还真难以抗拒。我们是否能克制，需要靠个人的自律与定力。说起定力，那是佛教中的术语，坚强的定力除了能够更好的去修行和学习，运用在手机的管控上也有一定的成效。

走笔至此，准备休息片刻去吃晚餐。和平时一样，我不会把手机带到餐桌上，而是放在客厅一隅，这样便能专注的吃饭，也能善用不被干扰的时间好好陪伴家人。手机里的讯息，不急着查看，不急着回复。🌀🍀

文·蓝郁



年轻时，性情十分执拗暴躁，动不动就爱发脾气。除了生别人的气，更爱生自己的气。

记得当时年少轻狂，有一次不知为了什么事生气，居然可以几天几夜关在房内不吃不喝，不讲话，着实害老爸担忧以致血压飙升（这是我近年来反思后极愧对老爸的事）。谈恋爱与男友分手时怒摔电话把电话摔成两半。更有一次是与老爸的老主顾吵架（顾客通过电话订菜）时因言语不合而霸气地告诉那名顾客：“什么？你说菜很苦、有毒，不买就算了，你这么挑三拣四，我们不做你的生意了。”

若干年后，到学校教书，虽然脾气改了很多，谆谆善诱之余那凌厉的眼神和言语，还是让学生望而生畏。想像得到吗？居然把全校那个最顽劣的学生骂到节节后退、缩在墙角下低头不语。随着岁月的磨练与洗礼，这些‘丰功伟绩’犹如过眼云烟都已成为过去式了。

这些年来，也许是年龄增长“气血不足”了，也或许是上了佛学课后潜移默化。由于善知识的牵引与改造，深知嗔的危害，我的脾气这些年来已改变了不少。生气前先转移注意力或离开引爆的人或事，冷静后再来处理问题。奇怪的是，棘手的问题都能迎刃而解。当你发怒时，口中喷出的火焰足以灼伤自己与别人；心中嗔恨的火焰就像燎原之火，除了影响人际关系，危害自身的健康，更足以酿成大祸。《大智度论》说的“嗔为毒之根，嗔灭一切善”说的就是这个道理。所以说：勿动怒啊勿动怒，因为“嗔是心中火，能烧功德林”啊！

生气就是拿别人的错误来惩罚自己，想想真是不值得。你生别人的气，别人压根儿都不知情或根本不当一回事，唯独你气得咬牙切齿，最后还气出病来，是不是不值得？想通了“人家气我我不气，气坏身体没人替”这个道理，还不如找个适当的管道，合理地释放自己，然后厘清情绪，忘掉生气，过好生活。

气大伤身

嗔恨和慈悲是相对的，因此只要我们多培养、增长慈悲心，嗔心自然就会减少了。

圣严法师曾说：“嗔恨和慈悲是相对的，因此只要我们多培养、增长慈悲心，嗔心自然就会减少了。”所以他认为，我们该试着从不同的视野或另一个角度看事情，调整自己的情绪，以更积极的慈悲心、爱心来看待世界，才是化解嗔心最好的方法。

另外，《佛说遗教经》也说：“嗔心甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过嗔恚。”一个人若常起嗔心，那么即便他广学多闻，上供下施，对修行来说，可说是举步难行的。所以说，嗔恨心是修行最大的障碍。

道理人人懂，但是事到临头还是会心中一把无名怒火，一旦点燃就一发不可收拾。正所谓“星星之火，可以燎原”，所以我们仍需时刻告诫自己：怒火中烧，快快灭火，以免后患无穷啊！🌀🌸

文·晓雪



生命也如此，一切生命只不过是因识心而起的一个幻相。
一切有为都没有自己永远不变的本体、本性。
世间一切有为都是因缘而生，缘聚而有，缘散而无，

退休后常常参加一些老同学以及朋友的聚会，其间自然是畅谈往事，回忆青少年时期的种种交往和际遇为多，而一旦话题转到当下，不少人的情绪中多多少少都含有几分伤感。此伤感不是伤感于家庭亲情，不是伤感于经济状况，也不是伤感于子女，更不是伤感于社会等等。共同之点都源于心底一种对生命的无常之感。特别是谈到某某都先后离世时，伤感便会更为明显和加重。老年人的这种伤感除了在聚会能体验到之外，在老年人的微信群中几乎天天可以看到一些有关人生哲理的内容。这些内容表面上看，貌似看透人生，叫人觉醒放下，其实字里行间处处蕴涵着更为深重的伤感，只不过是换了一种角度和说法。

老年人心底为什么会产生这种伤感，不容置疑是因为生命进入到倒计时，生命的无常感越来越重。此伤感似乎是一个人都必须面对，个个都摆脱不了的死亡之惧，也好像是一个无解的人生命题。

其实不然！佛法早就从根本上解脱了生命生死的束缚，为人类指出了一条光明的解脱之路。佛同常人一样，也对生命现象有种种质疑，然他并非仅仅是伤感，而是要彻底弄清生命来龙去脉，于是他带着对生命的质疑出家求法问道。后经过艰辛的修行，悟到了世界与生命的本体、本性，从此解脱了生命的一切困苦及生死的束缚，成一位觉者。这对人类是一个划时代的伟大贡献，给人类生命的自由带来无限的光明，对众生世界是一个不可言喻的无上奉献。

然由于人们的愚昧，自佛法传播以来一直有不少人对此有质疑：佛既已解脱生死，又不见其永远留在世间，何以还会死去。人们的这种质疑正显示了对生命的真相无知。佛在悟道时曾言：“原来众生实平等无异，皆有佛性，能入佛不可思议解脱之境，如今却被愚痴妄想所盖，不见自性真心，恒作种种颠倒执着，以致轮转生死海中，受大苦恼，久不能出，真是可怜可惜！”由于人们未见生命真相，于是以依恃此物外境的种种认知心为真，以此作为生死根本，于是生命就被束缚在生死之中，在六道中轮回。这正是众生的最大悲悯。

世上有不少的人，通过学习佛法知道了生命真相，于是以种种修行方法去找这个真心，想以此解脱生死，成为生命自由之人。但大多数人是利用其认知心去攀真心，殊不知无论怎么攀，始终无法攀到自己的本体。这就恰如自己的眼睛始终无法看到自己的眼睛一样。真心的攀缘反而使其遗失了自己的本性。人们所能见到的都是其攀缘的动相，只能认知真心本性的种种作用，于是长久以来人们还是以动相为本体，以作用为真实。如此依旧处于颠倒之中，陷入生死轮回之流而不能自拔。老年人对生命的伤感就是源于此，发于此。

按世间常理，人到老年有此种伤感似乎是天经地义，然既是伤感必有不利。如伤感不利于身体健康，因为伤感是一种情绪，情绪是一种能量，不然何有伍子胥过昭关一夜白了头的典故，何有范进中举一喜而发了狂的记载等等。还有《黄帝内经》中指出：过怒伤肝，过喜伤心，过思伤脾，过忧伤肺，过恐伤肾等等。这一切都标明伤感会直接影响身体。

面对这个普遍存在的问题怎么办？笔者以为最佳的方案是学点佛法。因为佛法是生命之学，是智慧之学，是觉悟之学。





近日看到一宗养女弑父的新闻。报导说该养女曾叫养父把房契割名给她，但养父拒绝所以她心生恨意，在无数次的争吵中一次错手把父亲给杀了。也许她心中极度欠缺安全感，所以需要无穷的物质来填补心中大块的空缺，也或许是人心贪婪作祟，想要的得不到，得到的永远都不够，无底洞永远填不满。

贪婪是引人堕落与犯罪的深渊。佛法上的贪是指有求心，即六欲（色、声、香、味、触、法），它缘起于六识（眼、耳、鼻、舌、身、意）。走笔至此。今早又在联合早报读到一则令人感慨万千的新闻。两兄妹诱迫年老盲母签文件放弃父亲遗下的137万。难怪法官审理案件后斥责兄妹在孝道上贴上“昂贵”的标签。孝道乃是无价的。正如同父母对孩子的倾心之爱无以用金钱来衡量。父母恩重如山，难以回报。但一旦牵扯到钱财和利益。贪婪之心一起。邪恶之念一来。必将造成祸害。势必要付出很大的代价。

人心不足蛇吞象。当年朋友的母亲生病躺在医院，数名兄弟姐妹提议为母亲立遗嘱，但皆因受教育程度不高，便嘱咐一名学高识广的妹妹全权负责帮母亲请律师立遗嘱。不久后母亲撒手西归，正当大家想依照遗嘱分配母亲的产业与存款时，发现母亲全部的遗产都落入妹妹一人囊中，十二名兄弟姐妹分文未得。朋友感叹：道义、亲情、友情、爱情在金钱面前居然变得如此卑微与渺小？自诩为高等动物的人类居然可以为钱而把手足之情践踏在足下？而在利益冲突下更不顾亲情而做出如此不仁不义的事。而养女杀父更是让人揣测，究竟她与养父间有什么深仇大恨而做出如此天理难容的事？

不贪就是无求无欲，不贪是前五识转为成所作智和第六识转为妙观察智的条件。然而现实生活中，凡夫俗子如你我免受贪婪的诱惑又谈何容易呢？

不久前，报章也偶有报导有人以投资高回报率的投资项目为饵吸引人们投资。有人因贪高回报率投入大量资金最后落个血本无归。更有人介绍只须在网上轻松点赞便能赚取高薪为饵，最终骗取人们上当。如若不贪，我想那就能避免坠入这些非法之徒所设下的圈套而成为被骗财的受害者。

除了贪财、贪色、贪名、贪食外、还有贪睡，都是我们该反省与警戒的。前不久自己因贪恋美食，搞得半夜胃气胀上吐下泻。这真是满足了食欲却尝到苦果，瞬间让我坠入痛苦深渊而感到后悔，真印证了：早知如此，何必当初？《佛说譬喻经》里“树根蜂蜜，五滴堕口。树摇蜂散，下螫斯人。”蜜滴比喻五欲，而蜂螫比喻邪思。如若时光能倒流，真不愿再尝那甜美的蜜滴，而引来群蜂螫刺，真是苦不堪言啊！

我们快快从“贪”中醒悟吧！

佛法告诉人们，世间一切有为都是因缘而生，缘聚而有，缘散而无，一切有为都没有自己永远不变的本体、本性。生命也如此，一切生命只不过是因识心而起的一个幻相。

佛法告诉人们，生命中没有一个我，也不需要有一个我来作生命的支撑。人们之所以执着一个我，其实不过是人们在五蕴受用中形成的一个妄念。

佛法告诉人们，生命的生与死只不过是生命幻相的变现，是一期生命现象的生灭结束。生命本体、本性本无生死，不增不减。这恰如是戒指变打成耳环，戒指死了，耳环活了，然黄金本身并无生死。

佛法告诉人们，一切众生生命本体、本性同一无异，皆有佛性。

佛法还诠释了人们对世界与生命的许许多多质疑。

不可否认，佛法的真谛必须通过亲身修行去体验，去透知，很少有人能吃这个苦。但学习佛法会使人们从理义上了知世界与生命的真相，会展拓人们的思路和视野，对人们解脱生命的迷茫会有诸多启迪。学习佛法更大的利益是人们会从大智大慧中得到心智的启示，使自身慧命增长，以智慧善待一切，诠释一切，以此圆满人生。

平时我们的衣服肮脏了，穿在身上非常不舒服，把它洗干净再穿，觉得神清气爽；身体有了污垢也要沐浴，沐浴以后，浑身上下舒服自在；茶杯污秽了，要用清水洗净，才能装茶水；家里尘埃遍布，也要打扫清洁，住在里面才会心旷神怡。这些外在的环境器物 and 身体肮脏了，我们知道拂拭清洗，但是我们内在的心染污时，又应该怎样去处理呢？

当我们的内心受到染污的时候，要用清净忏悔的法水来洗涤，才能使心地没有污秽邪见，使人生有意义。

在我们日常生活中，身口意三业在有心无心之间，不知做错了多少事情，说错了多少言语，动过多少妄念，只是我们没有觉察罢了。所谓“不怕无明起，只怕觉照迟”，这种从内心觉照反省的功夫就是忏悔。

忏悔在生活上有什么作用呢？它能帮助我们什么？

第一，忏悔是认识罪业的良心。第二，忏悔是弃恶向善的方法。第三，忏悔是净化身心的力量。

在日常衣食住行的生活中，有了修持忏悔的心情，就能得到恬淡快乐。好像穿衣时，想到“慈母手中线，游子身上衣”的古训；想到一针一线都是慈母辛苦编织成的，那密密爱心多么令人感激！这样一想一忏悔，布衣粗服不如别人美衣华服的怨气就消除了。

吃饭时，想到“一粥一饭来之不易”，粒粒米饭都是农夫汗水耕耘，我们何德何能，岂可不好好珍惜盘中餐？惭愧忏悔的心一生，蔬食淡饭的委屈也容易平息了。住房子，看到别人住华厦美居，心生羡慕，要想想“金角落，银角落，不及自家的穷角落”。觉得有一间陋室可以栖身，可以居住，那总要比多少流落街头，躲在屋檐下避风雨的人好得多了。忏悔心一发，自然住得安心舒适了。出门行路，看到别人轿车迎送，风驰电掣好不风光，但想到别人得到这些，不知要熬过多少折磨，吃过多少苦楚，是心血耕耘得来的，而自己还努力不够，功夫不深，自然应该以足代车，这样，安步当车，倒也洒脱自在了。

一念忏悔，使我们原本缺憾的生活，突然时时风光，处处自在，变得丰足无忧了，这就是能够常行忏悔的好处。

忏悔是我们生活里时刻不可缺少的美德。忏悔像法水一样，可以洗净我们的罪业；忏悔像船筏一样，可以运载我们到解脱的涅槃彼岸；忏悔像药草一样，可以医治我们的烦恼百病；忏悔像明灯一样，可以照破我们的无明黑暗；忏悔像城墙一样，可以保护我们的身心六根；忏悔像桥梁一样，可以导引我们通往成佛之道；忏悔像衣服一样，可以庄严我们的菩提道果。

忏悔得安乐

佛经上说“菩萨畏因，众生畏果”。菩萨和众生的差别，在于菩萨能高瞻远瞩，眼光看得远大，不会迷惑于一时的贪欲，造作万劫难复的恶因；而众生短视浅见，只看到刀锋上甜美的蜜汁，却浑然不顾森寒锐利的锋刃。



《莱根谭》里说：“盖世功德，抵不了一个矜字；弥天罪过，当不了一个悔字。”犯了错而知道忏悔，再重的罪业也能消除。

忏悔虽然有这样殊胜的功德，但是一般人平居无事的时候，总是轻忽怠惰，不容易生起忏悔的心。我们常常在恶运降临的时候，才懊恼自己的种种错误；等到病魔缠身的时候，才嗟叹自己的荒唐无度；在经济拮据的关头，才忏悔自己的挥霍浪费；到了山穷水尽、四面楚歌的地步，才忏悔自己鲁莽无知；活到年老力衰，齿危发秃的时候，才忏悔少壮不知奋发向上，老大徒然悲伤。

佛经上说“菩萨畏因，众生畏果”。菩萨和众生的差别，在于菩萨能高瞻远瞩，眼光看得远大，不会迷惑于一时的贪欲，造作万劫难复的恶因；而众生短视浅见，只看到刀锋上甜美的蜜汁，却浑然不顾森寒锐利的锋刃。等到蜜汁尝到了，舌头也割破了的时候，已经种下无尽的苦因，结成无法弥补的苦果，后悔莫及了。人生短暂，我们应早向圣贤看齐，趁着年轻力壮的时候勤奋开垦；趁着富贵丰裕的时候常行布施；趁着因缘契合的时候广结良缘，创造自己光明而美满的人生。

除了生活上要重视反省忏悔之外，在知识上也要时时自我检讨，因为知识是深广无涯的，常常进化变异，容易产生下面的错误，例如：

① 思想上的错误。这是佛教说的“邪知”，是学问和观念上的偏差，比如：不相信三宝，不相信因果，不相信轮回等等。一旦发现自己有这种邪知，就要快快回头猛省：“啊，我的知识错了！”这就是思想上的忏悔。

② 见解上的错误。就是佛教说的“邪见”，是对人对事的看法想法不正确，比如否定道德伦理价值，处事错乱，误解他人等等。有了这种邪见，要知道警惕自己：“啊，我念头错了！”这就是见解上的忏悔。

③ 言论上的错误。也就是佛教所谓的“邪说”，在言辞上有了缺失，比如妄语两舌，恶口绮语，以及说些模棱两可，似是而非的话。邪知邪见有时潜藏于心中不易发现；而邪说往往借口舌发露，变成口业，容易滋生是非，伤害别人。因此，我们要守口如瓶，要慎舌如刀，时时警惕自己：“啊，我说话太冒失了！”这就是言论上的忏悔。

日常生活中衣食住行的忏悔，是身体行为的自我省察；知识思想，见解言论的忏悔，是心理意念的净化修持。只要时时在生活上反求，在知识上明辨，痛下忏悔功夫，就能使我们身心清净，生命升华。

禅宗的高僧大德常常将生活与知识融合起来，在生活里体会知识，用知识来印证生活，以免割裂分化，徒然成了禅和子与迷路汉。白云守端禅师说的“声声解道不如归，往往人心合者稀”，就是这层意思。当一位学者向南隐禅师请示什么叫做“禅”时，南隐不发一言，只是以茶敬客，捧着茶壶倒呀倒呀，把茶杯注满了，水都溢出来了；仍不停止。那位学者眼见茶水流溢满桌，而禅师仍然倾倒茶水毫无止意，慌忙提醒说：“禅师，茶满出来了。”南隐禅师点点头说：“你就像这只杯子一样，心中满是偏执的看法与想法，满是理论一大堆，如果不先把自己心中的妄水空掉，你怎样承受法水呢？”🌀🍀

文·自省



没进过寺庙的人很少。人们进入寺庙的第一感觉，便是清静。听不见大声喧哗，看不到垃圾遍地。寺内窗明几净，佛像金光灿烂，炉内香烟袅袅，案上供品井然。钟声铛铛，荡涤着红尘千头万绪。木鱼笃笃，敲醒了浊世痴男怨女。

清是清洁，静是安静。上海有座著名的静安寺，让人一听就把一颗浮躁的心安静下来。寺庙的清静，不只是清静了一双俗眼，更是清静了一颗凡心。我不是佛门弟子，但喜欢这种清静。只是解不透，是佛菩萨容不得污浊杂乱，还是佛弟子们喜爱清静？或者两者皆有？总之，当你端详菩萨身下的莲花座时，便有了超脱凡尘的感觉。当你仰望端坐莲花之上的佛菩萨时，便心生亲切敬畏之感，不敢有丝毫不恭之念。

寺庙的环境和氛围，因为清静而令人向往，心生欢喜。为何我们的居所，无论多么高档豪华，却总觉得缺少了这种清静？为何我们的家里，总是一个容易滋生烦恼的地方？凌乱，劳累，抱怨，唠叨，责备，后悔，欺骗，怀疑，冷漠，争吵，甚至家暴等等，这就是许多的家。家应该是一个最温暖、最安全、最放松的港湾，但事实上，许多的家，就是一个令人压抑郁闷的地方，像枷锁想要挣脱，像牢笼想要逃离。人们惟有到寺庙里，才能让心灵有片刻的清静。

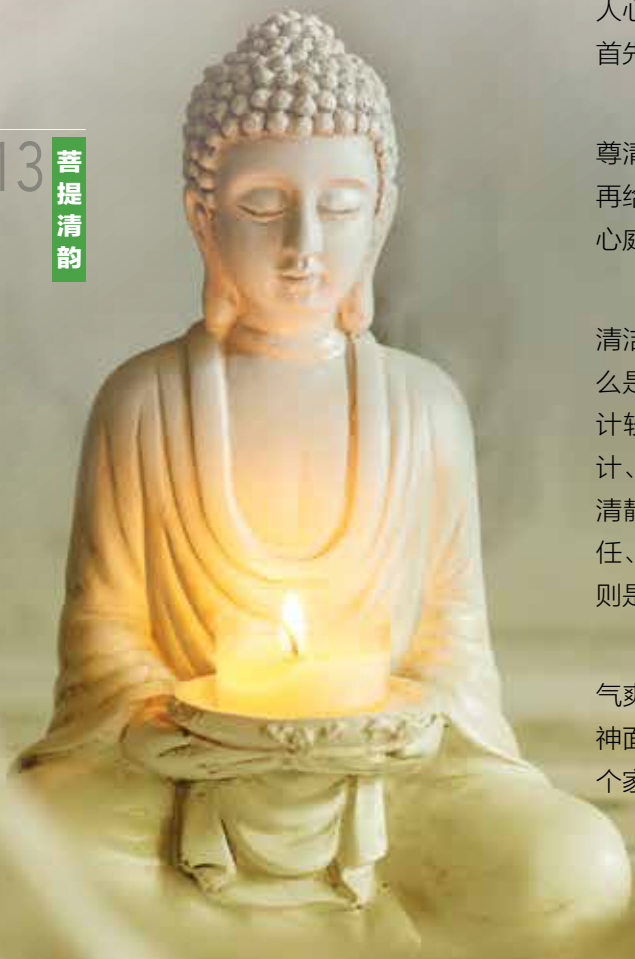
要有清静的环境，首先要有一颗清静的心。人心乱，则家里乱。人心烦，则家里烦。红尘中人，大多以为，佛菩萨都是在寺庙里的，所以，人们拜佛求菩萨，都是去寺里。至于老人们说家神菩萨、财神菩萨、灶神菩萨，这是把佛菩萨与神混淆了，神与佛其实不是一回事。当然，现在许多人家供着观音菩萨，以为观音菩萨就住到他家里来了，也是天大的误会。

佛菩萨在哪里？赶着寺庙见到佛菩萨就磕头烧香的人，说明佛菩萨不在他心里。一个心中无佛的人，内心就不得清静。佛菩萨在哪里？在人心里。谁是佛？自己就是佛。红尘中人，若要修得佛门一般的清静，首先得请一尊清静佛住进心庭。

凡夫俗子的心庭里塞满了欲望，没有半点空闲之处。所以，要请一尊清静佛住进心庭，首先得把心庭腾挪干净，给清静佛一个容身之处。再给心庭洒水拂尘，还心庭一个窗明几净。给清静佛请一座莲花座，让心庭充满莲花的清香。再请清静佛坐莲花座，敬上三柱香。

有清静佛在心庭里，每天必须要做的第一件事，便是要打扫心庭，清洁心庭，把心庭的蒙尘擦抹干净。把心庭里有害的杂物清除出去。什么是心庭的蒙尘？家人之间的自私、埋怨、苛求、依赖、冷淡、懒惰、计较、责备、纷争等等的负面情绪，就是心庭的蒙尘。家人之间的算计、暴力、欺骗、背叛等等的伤害，就是心庭里有害的杂物。心庭里有清静佛在，就得有供品。疼爱、温暖、宽容、忍让、付出、关怀、信任、真诚、鼓励等等，就是清静佛最喜欢的供品。而微笑、和睦、体贴则是敬在佛前永不熄灭的三柱清香。

一个人的心庭，能达到这个境界，便会芬芳宜人，洁净明亮，神清气爽。人心清静了，家也自然清静了。一个家庭的环境，就是一家人精神面貌的镜子。一个和睦温暖仁爱的家，一定是一个佛光普照的家，这个家会如寺庙一般清静，让家人心生欢喜，恋恋不舍。



前段时间，一口气读完了日本作家梦枕獏的小说集《阴阳师》，我被书中一个个扣人心弦的诡奇故事所深深吸引，用废寝忘食来形容，一点儿也不为过。小说的背景是世界明暗未分、人鬼妖共处的日本平安时代，一个叫做安倍晴明的阴阳师深谙阴阳之道、洞察世事人心，解决了一桩又一桩离奇案件。

然而，尽管智慧如晴明，也有他无能为力的时候。在两棵巨大无比、繁花怒放的老樱树下，有间小草庵，每当樱花花瓣飘飘洒洒时，那画面简直美不胜收！草庵里住着一位身穿绢质唐衣的老妪，她是曾经拥有倾城之容、俘获无数王孙公子的小野小町在经历百年岁月后的样子——小町的魂魄仍羁滞于世。更加令人唏嘘的是，老妪的身体里竟然还能发出一个恐怖的、男人的声音！深草少将，这位可说是对小町用情最深的男人，为了小町，他曾风雨无阻，一连九十九个夜晚不间断的赴约，却在第一百个夜晚因心力交瘁而一命呜呼。甚深的遗恨，让深草少将化为烦恼之犬附体于小町身上，不但将她咒死，就连死后也不放过她，直至时间的尽头……于是，小町和深草少将的声音在同一个口中交互发出，身体亦是可怖至极！面对着如此执念，晴明也束手无策，他只能静静的摇头：“不光是我，任何人都救不了他们两个。”

只要全身心的投入过、付出过，就没有遗憾，过分的执着只会有百害而无一利。

执着与平常心

虽然以悲剧收场，但这个爱情故事并不凄美，而是那么可怕、可悲、可叹。想来，造成这一切痛苦的根源，就是深重的执念！如果深草少将没有那九十九个夜晚的执念，他就不会死；如果在死后，他没有发毒誓诅咒小町，两人的结局就不会悲惨至极。

执着，到底是什么样的性质呢？以小町的故事来看，执着是让人毛骨悚然的、是无可救药的；但有些时候，执着又象征义无反顾的坚持和努力，比如，事业会因执着而成功，家庭会因执着而美满等等。之所以“成也执着、败也执着”，我想，关键在于“度”。其实，做任何事都要讲究一个度，不论是对事还是对人。

佛教讲：“因上努力，果上随缘。”这大概是对执着最美好的诠释吧！恰到好处的执着是动力、是愿力，让我们去竭尽所能、心无旁骛的待人处事，若能获得令人满意的结果，自然皆大欢喜，即使未能得偿所愿，也不怨天尤人、心怀怨恨，所谓无欲则刚；可如果执着过度，就会变成执念，念念不忘，不能放下。如此一来，人心就变得狭隘，甚至会为了达到目的而不择手段，这样不仅与初心背道而驰，更可能酿成难以挽回的大祸。

实际上，一件事情的成功绝不是单单靠着个体努力追求就能够实现的，而是在众多因素的共同作用下，自然而然产生的。因此，只要我们全身心的投入过、付出过，就没有遗憾，过分的执着只会有百害而无一利。

人生在世，苦多乐少，活着已经是一件很不容易的事了。所以，于内，不和自己较劲；于外，不和人事物较真儿，以一颗平常心去接纳并享受一切因缘，淡然面对得失，不是很好吗？🌸

文·如愿



善

根供养出自《大般若经》，云：“欲以诸善根供养诸佛，恭敬尊重赞叹随成就者，当学般若波罗蜜。”举凡以各种善行供养他人，均为善根供养。

佛陀曾告诫弟子，对诸佛表示恭敬虔诚，只要能够以花香、璎珞、衣服、幡盖等物供养，都属于善根供养。虽然诸佛并不需要佛弟子的供养之物，但佛子常会感觉若不持礼物供佛则为不知礼。故而，佛子亲近诸佛必有供养。只要对诸佛心怀恭敬虔诚，无论供养何物都会获得善根供养之功德。

善根供养不仅包括财、法供养，也包括香花、衣服、幡盖等物供养，还包括身口意三善业供养。供养之人若能见闻诸佛功德，能够以恭敬心、尊重、迎送、侍奉诸佛，并能环绕、合十、礼拜诸佛，以及向诸佛供奉饮食、花香、珍宝等物，称赞诸佛持戒、禅定、智慧等诸种功德。对于佛所说法信受奉行，如此身口意善业供养，是为善根供养。

尊重供养也属于善根供养。学佛者要知道一切众生都奉佛为至高无上。我们对佛的尊敬敬畏之心超过父母、师长、君王。恭敬供养是以谦逊卑下之心敬仰诸佛。赞叹供养则是赞叹诸佛功德，称扬佛之行愿。这些都属善根供养之列。

善根供养所得功德多少，起决于供养者的恭敬心的深浅。若心恭敬，则无论持用何物都可得功德。如阿育王年少时，因无财物供养佛，便怀着恭敬之心持土供养佛，并以此功德成为国王。成为国王后，极力护持佛教，曾一日造八万座佛塔。可见，只要供养之心恭敬虔诚，无论向佛供养何物，都能得无上功德。

《大智度论》中讲述有随时善根供养：供养者若能时令节气，提供适时的供养，则可得无量功德。如天寒时供养薪火、上衣、被褥以及饮食，解决他人当下所需。天热时则以冰水、扇子、单衣，及解暑饮食供养他人。下雨时布施他人供具，诸如此类随时供养，都能根据受者的需要给予供养，就能得无量功德。

我们生活于末法时代，当效仿诸菩萨修诸善根供养的行愿。广修各种善业，以各种善根供养诸佛以及所需要的人，则我们将会因所修善根供养福慧增长，早证菩提。🌀✿

文·王欢





禪寺

人的一生从嗷嗷待哺的婴儿到长大成人，一路跌跌撞撞，历经重重关卡，顺遂时，是喜悦的，逆境时，是悲伤的，如若无法纾解的困惑，心中的茫然无助便生起无明的烦恼，烦恼的心又衍生出一连串的问题，有缘遇到佛法，明白了通过种种修行，才能够令无明走向光明。

佛法里谈因果，业报，常常教导众生勤修福德，消除业障，然而每个人的因缘福报不同，有的人即刻便能感受到福德显现，而有的人则效果不彰，似乎越来越不幸，越来越困顿，往往怨天尤人，认为自己是好人，平日里也有积极做一些善事，为什么还会遇到这样的事情呢？

过去有一个故事，一只小老鼠正要回家，过程中需要穿过一条河流，那一天天气晴朗，无雨无云，应当是个平顺的日子，至少它是那样想的，然而当它走过木桥的时候，木桥却断了，把它摔进了河里，小老鼠心想：“怎么那么不幸？”，但是它却没有回头去看身后那只正要俯冲而下的老鹰，浑身湿透的小老鼠抓着一根树枝正准备靠岸，不料遇到湍急的瀑布将它冲了下去，惊魂未定

坦然接受人生的幸与不幸

仿佛在提醒着，只要跨越过去，就能够看到光明了。
偶尔的挫折与无助，何尝不是一种幸运呢？

的小老鼠又想：“怎么那么倒霉呢？”然而它并没有意识到原来有一只鳄鱼正向它缓缓游来。好不容易爬上岸的小老鼠，还等不及喘一口气，又脚一滑，跌进一个大土坑，它沮丧的叹了口气，感觉糟糕极了！万幸的是，有一条饥饿的蛇正从草丛里钻出来。当小老鼠翻过土坑，它看到了自己的家，回到家的小老鼠一定不知道自己在不幸当中躲过了许多的大不幸。

这只小老鼠就像正在修行道路上的行者，虽然依照佛法行持，似乎并没有想象中那样一帆风顺，实则是不明白，更大的不幸正在消弭当中，只剩下眼前的一点坑坑坎坎，而偶尔的挫折与无助，何尝不是一种幸运呢？仿佛在提醒着，只要跨越过去，就能够看到光明了。

佛法中又有享福是消福，受罪是在消业的说法，两者之间，前者乍看是好，后者乍看是不幸。其实幸与不幸，从来都是比肩而站的，若是体悟其中道理，不论是幸与不幸，都可以坦然接受，当下便能得到自在与欢喜了。🍀

山西散记

寻访山西的佛教古迹与祖师曾经朝圣之地。
走一趟黄土高原，

17 菩提清韵

来 山西前，我对这里没什么概念，只听过一首歌：我家住在黄土高坡……听起来粗犷，豪迈，引人遐想。黄土高原横跨中国多省，其中包括山西省。但我与佛友们来此，主要目的当然是朝圣，这里除了著名的五台山、云岗石窟，还有一些新加坡人较不熟悉，但也不容错过的佛教古迹圣地。

踏上黄土高原

我们从北京开车入河北、保定，正定；在河北，一路灰蒙蒙的，天是灰的，空气沙尘弥漫，往前方看，隔着约前面两部车子的距离已是模糊。路上时不时可见运煤的大卡车。大量的采煤、砍伐森林与重工业钢铁发展，加上山西靠近边关，古时候连年战争，对环境造成一定的破坏。曾经树林茂密的土地才能产出煤，但眼前我只见左右两旁的山，空秃秃的黄土，树木稀疏，真是物换星移。当地人说，这里的夜晚若能看到一颗星星，他会高兴地跳起来。

到了太原，大卡车变少，离开市区，空气素质也改善，但土地仍然十分干燥。在郊外空荡荡的山中，偶尔可见小洞，这是窑洞，以前人们在山上挖洞住，里面没房间，睡在炕上，简陋艰苦的生活环境，现在也只剩一些老人仍留在这里。

寻访明代塔寺

早晨，我们坐了两个多小时的车到广胜寺飞虹塔。广胜寺始建于东汉，屡经人为与天灾的破坏，修建多次，现代所见的飞虹塔与大雄宝殿为明代重建。飞虹塔平面呈八角形，共十三级，以琉璃兴建，色彩斑斓，昔日辉煌依稀可见，其实如今也只能靠这楼阁式砖塔想象



广胜寺始建于东汉，如今所见的飞虹塔与大雄宝殿为明代重建，塔平面呈八角形，共十三级。



飞虹塔以琉璃兴建，色彩斑斓，昔日辉煌依稀可见。

广胜寺当年的气派。广胜寺周围一片荒凉，在这偏远的地方，人烟稀少，满寺沙尘。寺中墙上壁画已模糊，大多殿堂徒留空壁，并不是不曾绘上壁画，而是多年前寺院为修葺殿宇，将壁画卖给了文物商人，在军阀割据的黑暗时代，其中应该也有被盗取的事件，现今有三幅壁画辗转至美国的博物馆，修复后精细非凡。但那也只是一小部分的文物，无奈再风光也无法长久。



寺中大多殿堂徒留空壁，只剩几面墙可见模糊的壁画。

离开广胜寺，我们开了超过三个小时的车，想要去明代寺院——小西天，车子绕来绕去，先是因为所驶道路只许小车通行，我们大辆车通不过，接着花了大半小时绕回去，试着从另一条路开往小西天，但这条路在维修，也不通。最终天色已暗，唯有索性放弃，到灵石吃饭过夜。

在福报有限的人生中，难免会碰上不如意的事，只能坦然面对，既是无缘，无须强求。

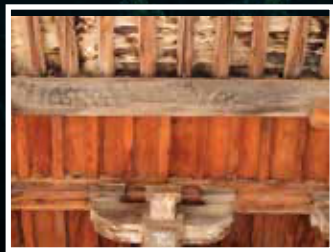
唐代佛光寺的传奇

幽静的午后，我们来到了五台山下的佛光寺。佛光寺正殿建

于唐代，以现代人所熟悉的大寺庙大殿而言，佛光寺的大殿并不算大，但眼前所见令人不得不惊叹，古老的木制建筑结构，蕴含着古代建筑师的智慧，这可是中国现存规模最大的唐代木建筑。除此，殿内聚集了唐代佛菩萨像——释迦牟尼佛、弥勒菩萨、普贤菩萨、观音菩萨等，以及唐、宋壁画和题记众多瑰宝，难怪建筑学家梁思成称佛光寺为“中国第一国宝”。

唐代遗留下来的文物固然珍贵，但对于佛教徒，佛光寺的珍贵之处并不止于此。带领我们的师父在佛光寺为我们讲述净土宗四祖法照大师翻山越岭，花了七个月来到佛光寺的因缘。唐大历二年，大师居衡州云峰寺，一日，大师入定时从钵中看到一间寺院，他将所见景象形容于寺中的老和尚，并问可有这么一间寺院？老和尚说像是五台山的佛光寺。法照大师想去，但因为所居之地离五台山很远，后来便将此事忘了。两年后的一日，大师于五会念佛道场遇到一位老人，问他为何没去五台山？老人说完便消失。于是大师与志同道合者数人出发，于大历五年到达佛光寺。当晚四更，大师遥见异光，便跟随光来到了一座山，于石门见到善财与难陀二童子，将大师引至“大圣竹林寺”，景象就如之前钵中所见。大师入寺，见文殊菩萨与普贤菩萨为万众说法。大师问菩萨末代凡夫最适合修何法门？文殊菩萨告曰：“汝今念佛，今正是时。诸修行门，无过念佛；供养三宝，福慧双修。此之二门，最为善要。我于过去劫中，因观佛故，因念佛故，因供养故，得一切种智。是故，一切诸法，般若波罗蜜，甚深禅定，乃至诸佛，皆从念佛而生。故知念佛，诸法之王。”

大师又问：“当云何念？”文殊答：“此世界西，有阿弥陀佛，彼佛愿力不可思议。汝当继念，令无间断。命终决定往生，永不退转。”



佛光寺位于五台山下，正殿建于唐代，是中国现存规模最大的唐代木建筑。

说完，文殊、普贤二大圣同舒金臂，摩大师头顶说：“汝以念佛故，不久证无上正等菩提。若善男女等，愿疾成佛者，无过念佛，则能速证无上菩提。”大师欢喜作礼而退。二童子送大师出寺门后，大师抬头，忽然境界消失。大师于此地立石标记。次年大师再返瞻仰旧迹，同行者皆感觉到此处的殊胜，于是大师依所见闻，在此仿建丛林，仍号“竹林寺”。

经过师父的一番讲解，我们心中满是欢喜；如此殊胜的地方，路途再遥远也值得，更何况与祖师大德相比，我们可说是轻轻松松来到了他们曾朝圣之地。如此开启我们的五台山朝圣之旅甚好！

图文·净璇

《大智度论》云：“欲生菩萨家，欲得鸠摩罗伽地，欲得不离诸佛，当学般若波罗蜜。”论中对“菩萨家”解释云：“菩萨家者，若于众生中发甚深大悲心，是为生菩萨家。如生王家，无敢轻者，亦不畏饥渴寒热等，入菩萨道中，生菩萨家亦如是。以佛子故，诸天龙鬼神，诸圣人等无敢轻者，益加恭敬；不畏恶道，人天贱处，不畏声闻、辟支佛人、外道论师来沮其心。”告诉我们，一个学佛者应当发愿生菩萨家。生菩萨家就是修行者应当在修行过程中发起无上甚深大悲心。大慈悲心是诸菩萨将众生视为己身，救拔痛苦，给予欢乐的情怀。

所谓慈悲，就是慈爱众生并给与快乐（与乐）；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦（拔苦）。《大般涅槃经》云：“为诸众生除无利益是名大慈，欲与无量利乐是名大悲。”就是说，去除不利于众生的因缘，就是大慈；给予众生无量欢喜安乐就是大悲。

大慈以喜乐因缘与众生，大悲以离苦因缘与众生。
大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦，

生菩萨家

与一般的慈悲不同，菩萨的慈悲是一种无缘大慈，同体大悲的大悲心。诸菩萨常将众生的苦难视为自己的苦难，以等念怨亲，平等慈悲的心态对待一切众生。当众生遇到苦难时，菩萨感同身受，悲悯众生的痛苦，尽一切可能加以救度。

仅就以悲智行愿著称的四大菩萨来说，大悲观音菩萨以大慈大悲之心，以人溺己溺，人饥己饥的行愿度化众生。地藏菩萨则以“地狱未空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提”的大愿救度众生。文殊菩萨则手持利剑斩断众生的烦恼，普令众生生起无量智慧。普贤菩萨则以十大行愿广度一切有情众生。四大菩萨虽然行愿不同，但都是以大慈大悲之心，广为度化一切有情众生。

慈悲心是众生成佛的基础，一个学佛者若无慈悲心，虽然修行，也难以成佛。《法苑珠林》云：“菩萨兴行救济为先，诸佛出世大悲为本。”《观无量寿经》云：“诸佛心者，大慈悲是。”一个修行人，若能在平常生活中发大悲心，就与菩萨之慈悲行愿无异，也就是学菩萨道，修菩萨行，与诸菩萨同为一家人。

欲生菩萨家之人，应当学习菩萨发大悲心和发大愿：从今日开始，不跟随诸恶心，为度脱一切众生，当得无上正等菩提。修道者应当常住菩萨道中，日夜精进修道，无有疲倦。常于道场供养诸佛，严持戒律，修诸功德，心不懈怠。

修行者还应当学习诸菩萨，对于犯五逆十恶，及断除善根之人生大慈悲，令入正道，不求恩报。修道者当学菩萨说诚实言，乃至睡梦中不妄语。应当发愿令众生眼见菩萨，即能得慈心三昧。应当学诸菩萨，令一切法悉为佛法，无有声闻、辟支佛法、凡夫之法种种差别。还当学习菩萨分别一切法，于一切法中，亦不生法相，亦不生非法相。上述种种无量因缘之法，都是发大悲心所能成就，因而都称为生菩萨家。☀️🍀

文·远生

佛 法认为一切法的存在，无不是因果的关系。其所谓“善恶之报，如影随形，三世因果循环不失”。

对于因果报应的真谛，一般人在未具深入信解工夫的情况下，常对因果报应（所谓为善有善报；为恶应有恶报）发生疑问。你看社会上某某人，就我所知所见，此君为人道德败坏，丧尽天良，死有余辜；可是为什么到现在仍然那么富贵长寿，享尽人生幸福？为恶不见他有恶报。又如某某人，据我所知，一生乐善好施，好人好事做了很多，到如今还是默默无闻，不仅不能出人头地，而且连目前的生活都成问题，更有甚者。一切倒霉的事情都让他碰上了，为善究竟有什么好报呢？不要说世间一般的俗人对此问题发生疑问。就是一般自认为虔诚的佛教徒难免也对此而产怀疑。

例如有时向所信仰的佛和菩萨祈祷心中的问题和所希望达到目的的事情，如果遇到所求不灵应的时候，就会发生许多牢骚，说些不相信的话，所谓佛菩萨不灵，因果报应有问题等等。当你愈发心修行，所遭遇的魔障更多时，乃生起消极的情绪，就是对于因果报应的真理还没有深入信解。果报者，善生人天，恶堕三途，为善得乐、为恶得苦，是为果报。因果报应是通过去、现在、未来三世的。三世之间的联系，吉藏大师在《三论玄义》引用慧远法师的话说：“火之传于薪，犹神之传于形，火之传异薪，犹神之传异形。前薪非后薪，则知指穷之妙术，前形非后形，则悟情数之感深。不得见形朽于一生，便谓识神俱丧，火穷于木，乃曰终期都尽矣。”

佛教的因果报应是根据三世而建立的。有情一生随着果报的完成，生命也得到了终结。但他的精神和所造的业是不会泯灭的，依据自身所造的业，招感来世的果报身。

因果的三世性

今生所造的善恶因，其苦乐的果报乃在未来。
今生所受的苦与乐的报应是前世所造的善恶因所致；

犹如火传薪一样、前薪虽然烧没了，但后薪依前薪的火力继续燃烧，前薪与后薪虽然不同，但燃烧的火是不灭的。有情的身体虽然死亡，但他的精神和业力继续延伸到来生。不可以说身体没有了，精神和业力也就消失了。

《因果经》中说：“欲知前世因，今生受者是；欲知未来果，今生作者是。”就是说，今生所受的苦与乐的报应是前世所造的善恶因所致；今生所造的善恶因，其苦乐的果报乃在未来。也有现世报的，佛教称为花报，非是果报。《法句经》说：“妖孽见福，其恶未熟；至其恶熟，自受罪虐。贞祥见祸，其善未熟；至其善熟，必受其福。”所谓的“业力不思议，虽远必相牵，果报成熟时，欲避终难脱”及“假使百千劫，所作业不亡，因缘合遇时，自作还自受”，都说明为善为恶，其应得的报应不是小报，只是时间的迟速以及因缘的交会，而形成前报和后报的不同。

因果报应就时间上讲，就是过去和现在，现在和未来之间的关系，佛经里有“三时报”的说法。所谓的“三时报”就是现报、生报、后报。

现报是指现因现果，现就是三世内现在的现。现报是说今生所作的事，现世就有报应。在这里可用三种例子来说明：一、如人击钟，即刻就可发音。二、如人播种，春种秋收。三、如人有不良的嗜好又畏难苟安，就要受冻挨饿。这三种情况虽然有前后的回应不同，但完全是属于三世的现在，所以称为现世报。

所谓的生报是指今生做的事，等到来生才受报应。所谓的后报就是今生所做的种种，现世不会报应，也不在来生受报，而要经过多生或多劫之后才会得到报应。🌀🌸

在《安士全书》中收录有一篇清代如居士颜丙撰写的《劝修行文》。文中如居士讲述了人生是苦，无常随身，轮回不息的苦况。奉劝世人一定舍恶修善，改往修来，最终脱离轮回，证得圣果。

① 人生是苦

文中开端即提出人生是苦的现实，意在令人知苦断集，慕灭修道。曰：“人人爱此色身，谁信身为苦本。刻刻贪图快乐，不知乐是苦因。”任何一个人都会珍爱自己的身体，很少有人想到身体是痛苦的根本。从小到大，在人生的任何时段都会遭遇各自不同的痛苦，只不过人遭受痛苦而习以为常。人生痛苦从大的方面说有身苦与心苦。身体的痛苦如饥饿、生病或遭遇天灾人祸的伤害等。心的苦是隐形的，多数时候我们看不见。这种精神方面的痛苦，虽不像身苦那样明显，但很多时候，心苦给人的磨难更甚于身苦，有时还会导致生命危险。

佛教常说人生有八苦——生、老、病、死、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦等。由于人生有诸多痛苦，所以说身为苦本。不过，在现实生活中很多人身在苦中却并不以为苦。他们千方百计贪图快乐，却不曾想世间的快乐只是暂时的，更多的是痛苦相伴。诚如：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”想想我们的人生，即便所经历的是快乐之事，其背后也多蕴含着诸多痛苦。

② 人生无常

文中还从人生无常角度阐述了人生短暂，苦多乐少，轮回不息，以此劝人勤求出离。云：“浮生易度，岂是久居；幻质匪坚，总归磨灭。长年者，偶至八九十而亡；短命者，不过二三旬而夭。更有今日不知来日事，又有上床忽别下床鞋，几多一息不来，便是千秋永别。叹此身无有是处，奈谁人不被他瞒。”人生很短暂，不能久住世间。我们的身体其实很脆弱，最终都会消失。世间长寿之人大多不过活八九十岁就离世了；短命的，有二三十岁就中道夭折的。人生苦空无常，我们今天不知明天的事情，更无法去把握未来。有很多人前一天还与人高谈阔论，次日就出人意料地离世了。人命在呼吸之间，一息不来，便阴阳两隔。

作者还从身是苦本，不值得贪恋方面讲说人的身体无有是处：人的身体不过是七尺骨头被肉皮包裹，毛发牙齿不过一堆灰尘；涕泪痰涎，污秽如厕所。寒来暑往，经常遭遇虱子蚊虫叮咬；一年一度，岁岁从蛆虫边混过。身体没有可值得爱乐之处，我们应当发出离心，精进修道，了脱生死无常之苦。正因为人生苦短无常，因此要珍惜人生，与人为善。切不可心怀奸计，陷害他人。不然，造作恶业，死后就会堕落地狱，受尽各种痛苦磨难，永无出离苦海之日。

③ 因果轮回

文中又从因果报应角度劝人畏惧因果，莫造恶业。云：“个个恋色念财，尽是失人身之捷径；日日耽酒嗜肉，无非种地狱之深根。眼前图快活一时，身后受苦辛万劫。一旦命根绝处，四大风刀割时，外则脚手牵抽，内则肝肠痛裂，纵使妻孥相惜，无计留君。假饶骨肉满前，有谁替汝？”世上很多人都贪恋钱财美色，以为享受财色是最大的快乐。殊不知财能增长人的贪心，遭致堕落恶道受苦。俗谚云：“人为财死，鸟为食亡。”尘世上不知有多少人为了钱财走南闯北，也有人为了钱财而丧生失命。

但很多时候，心苦给人的磨难更甚于身苦。这种精神方面的痛苦，虽不像身苦那样明显，心的苦是隐形的，多数时候我们看不见。

色为修行人的大忌，佛在各种经典和戒条中都明令禁止在家居士邪淫，出家则戒除淫欲。色欲不仅障碍道业，将来还会遭受无量痛苦。《四十二章经》云：“佛言：财色于人，人之不舍。譬如刀刃有蜜，不足一餐之美。小儿舐之，则有割舌之患。”若贪财好色，将会因造作这两种恶因，现世为人唾弃，来世则堕落恶道受苦。

饮酒食肉虽是世人寻常饮食之物，但出家修行者却禁绝酒肉。不饮酒戒，规定了佛弟子不得饮酒。以免因饮酒乱性，任性妄为，造作种种恶业。不杀生戒则要求修行者不仅不杀生，不劝人杀生，亦不得食用众生肉。由于修道者食肉，助长了他人造作杀业，等于间接杀生。

作者劝人不要为了眼前一时之快活，遭致身后万劫沉沦的苦果。如果在世时贪财好色、贪食酒肉，造诸恶业，一旦命终，四大分散，就会肝肠寸裂，轮回恶道。纵然妻子儿女都在跟前，也不能代替受苦。因果报应思想全面反映了种善因得善果，种恶因得恶果的规律。作者之所以运用种种事例，说明财色酒肉对一个人的祸患，其目的在于劝人远离以上诸种恶业，广修善业，将来才有善的归宿。

接着文中讲述了在世没有修善的人，死后堕落三恶道受苦的凄惨之景。投生到地狱中的人，将被押入汤途、火途、刀途。上刀山，爬剑树，受尽万千苦楚；出离地狱，投生畜生，披毛戴角偿还业债。造作恶业之人死后，魂魄虽然归于阴界，身尸犹卧棺木中。经过一段时日，腐烂出虫出血，臭秽熏人。

4 归心正觉

作者通过论述人生是苦、人生无常以及因果轮回，告诉人们人生充满苦空无常，稍不注意就会造作恶业，遭致堕落恶道的痛苦果报。为了让人能够彻底脱离无常痛苦的折磨，不受因果轮回，作者劝人只有通过精进修持，归心正觉，才能破迷开悟，趣证正觉。修行者若不能通过修行脱离六道轮回，就很可能堕入恶道受苦。要知道人人都有佛性，都能够明心见性，悟道成佛。世人切莫造作恶业，致使投生恶道受苦。无论在家还是出家修行，都应当想到将来有可能遭致的轮回之苦，努力精进修道，断除轮回之路；切不可醉生梦死，致使轮回不息。

作者还劝人修行要及时勤勉，切不可有等待心理，否则，青春易逝，人生无常，一失人生，万劫不复。只有及时舍恶修善，改往修来，才能命终往生西方，莲登上品。

不仅自己要修行，同时还要在大众中广泛宣扬佛法，使更多的人共登觉路。通过不断弘扬佛法，让所有的人都能努力修行，免受沉沦之苦，共入觉悟之路。云：“佛言不信，何言可信；人道不修，他道难修。”劝修行者要直下承当，精进行道，往生善道，切不可蹉跎岁月，空过此生。🌀🌸

文·圆缘





观音菩萨的慈悲行愿

——以《观世音菩萨普门品》为例

从而主动听从菩萨的度化。
其目的是为了这些应当得到度化的众生对其有认同感和亲近感，
观音菩萨之所以示现各种不同的身份来度化众生，

观音菩萨常以人溺己溺，人饥己饥的慈悲情怀，救度一切苦海有情众生。为了善巧方便度化众生，观音菩萨以寻声救苦、随缘示现、有求必应的慈悲行愿，救度一切受苦众生脱离苦海。《观世音菩萨普门品》作为阐述观音慈悲行愿的经典，对观音菩萨的慈悲愿力有全面解说。

① 观音菩萨寻声救苦

寻声救苦是观音菩萨大悲行愿之一。所谓“寻声救苦”就是当众生遇到急难或身处险境之时，若能至诚恳切地念诵观音菩萨名号，菩萨就会即时观其音声，前往救度脱离险境。

为了说明众生至诚念诵观音菩萨名号，菩萨就能寻声救苦，《普门品》中列举了众生遭遇大火所困、大水漂流、刀杖加害、恶鬼困扰、枷锁系身、怨贼劫夺等种种险难之境时，观音菩萨会即时观其音声前往救度，使其脱离险境。

观音菩萨不仅能寻声救苦，而且多于淫欲、嗔恚、愚痴的众生，如果能至诚念诵观音菩萨，菩萨也会以威神之力，饶益众生，使他们脱离淫欲、嗔恚、愚痴之苦。

② 观音菩萨有求必应

观音菩萨常以“有求必应”的行愿而著称。观音菩萨对众生所发的各种合理的心愿，都会有求必应，以满足众生的种种愿望。

佛告诉无尽意菩萨，如果有身孕者，想生一个福德智慧具足的儿子，此人如能诚心礼拜供养观音菩萨，菩萨便会满其所愿。同样，如果此人想生一个相貌端正，众人爱敬的女儿，菩萨同样会满其所愿。观音菩萨具有无量威神之力，如果众生能够至诚恭敬地礼拜供养菩萨圣像，称念菩萨名号，菩萨一定会有求必应。不仅如此，此人还会因此获得无量福德。

如果有众生能够恭敬礼拜供养观音菩萨，不仅能够得到无量福德智慧，而且这种福德经百千万亿劫不可穷尽。佛告诉无尽意菩萨，如果有人持念观音菩萨名号，礼拜观音菩萨圣像，他所获得的福德与受持、供养六十二亿恒河沙菩萨之人的福德是一样的。

③ 观音菩萨随缘示现

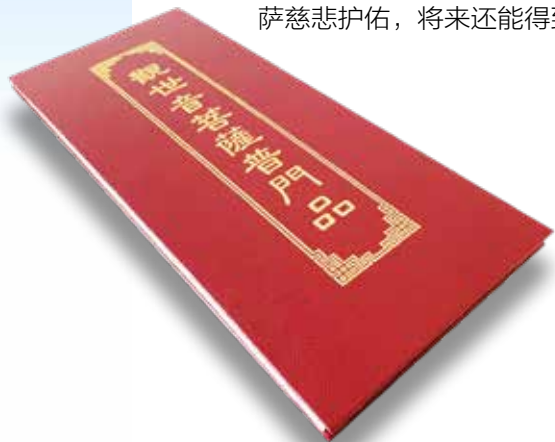
观音菩萨具有不可思议的法力，其清净庄严的法相是经过累劫的修行而成就的。观音菩萨还是最关注世间众生音声的菩萨。当菩萨观察到世间众生遭遇苦难，会生起无限悲悯之心，并以善巧方便，随缘度化众生脱离苦难，令得大安乐。菩萨有三十二种应化身，众生应当以什么身份得到度化，菩萨就会随顺众生因缘化现什么身份来度化众生。观音菩萨经常以悲悯众生的心，有求必应，随缘示现，度化苦海众生。

观音菩萨之所以示现各种不同的身份来度化众生，其目的是为了这些应当得到度化的众生对其有种认同感和亲近感，从而主动听从菩萨的度化。

观音菩萨的随缘示现，就是四摄法中的同事摄，是指菩萨顺应众生之机缘而示现，和光同尘，与一切众生共事，令得利益，由此因缘，菩萨得以摄受众生，众生亦因之依从菩萨信受教法，而得入于涅槃之境。

通过以上对观世音菩萨寻声救苦、有求必应、随缘示现等慈悲行愿的介绍，我们能真切地感觉到一个人若能诚心念诵观音菩萨的圣号，菩萨一定会不舍有情，慈悲护佑。因此，我们应当像念佛号一样至诚恳切念诵观音菩萨圣号，则不仅会得到观音菩萨慈悲护佑，将来还能得到菩萨慈悲接引。🌀🍀

文 · 王欢



《三自省察》是《缁门警训》中收录的一篇警示修道之人常念人生无常，及时精进修道；不畏修行困苦，永不退失道心；以万事随缘心态处世，发露忏悔罪障的警策文。虽然只有短短的一百多字，但却蕴含着深刻的警策意义。

① 人生苦短·精进行道

文中首先告诉世人，我们的寿命就如白驹过隙一样短暂无常，不能把有限的人生浪费在修道之外的闲情杂事上面。作为出家人，既然染衣出家，就应当荷担如来家业，绍隆佛种，续佛慧命。为了不断长养僧格，应当多学习古圣先贤的高尚品格，把自己培养成德行高尚，解行并重的清净福田僧。

出家人本为了脱生死而辞亲出家，若不精进行修，就会荒废道业，有违出家的初衷。依照经教要求，出家人除了短暂的睡眠外，一切时中都应当念念在道。佛陀警示弟子，不仅白天要精进修行，而且晚上除了中夜可以稍加休息外，初夜和中夜都要坐禅、诵经或礼忏。比丘弟子应当经常想到人生无常，尽早求得自度，不要虚度时光。

我佛弟子，既然出家就要担负起绍隆佛种、续佛慧命的重任，尽心尽力继承佛教优良道风，大力弘扬教法。同时，还要以古圣先贤为榜样，做一个学为人师，行为世范的品格高尚的出家人。诸如近代的印光、弘一法师等高僧，他们不仅以渊博的佛教学识和清净持戒受人尊崇，更是由于他们宽厚仁慈、惜福节俭的德行为后世树立了典范。

② 谨遵师教·不退道心

文中还劝诫世人为求解脱要谨遵师教，勉励自己念报佛恩，永不退失菩提心。

我们现在离开佛世时间久远，虽无缘亲听佛说法，但还有善友师长可以亲近，从善友师长那里我们不仅能得到为人处世的教益，还能得到修学佛法的指导。虽然有师长可以亲近，但还需要自我努力修行，不能处处依赖他人。因为，修行毕竟是个人的事情，只有自己精进用功了，才能真实感受到自己道业的增上。作为佛弟子，应经常念报佛恩，并通过弘扬佛法，把净化人心的教法发扬光大。在修行的过程中，要“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心”。只有常持正念，不退大心，才能始终保持正确的修行方向，并最终取得修行成就。

学佛之人，应当多亲近善友，得到善友的影响和帮助，自己也会因受到熏染成为善人。《瑜伽师地论》云：“当知菩萨由四种相，方得圆满亲近善友。一、于善友，有病无病，随时供侍；恒常发起爱敬净信。二、于善友，随时敬问、礼拜、奉迎、合掌、殷勤，修和敬业，而为供养。三、于善友，如法衣服、饮食、卧具、病缘医药、资身什物，随时供养。四、于善友，若正依止，于如法义，若合若离，随自在转。无有倾动，如实显发。作奉教心，随时往诣，恭敬承事，请问听受。”

对末法时代的学佛者来说，跟从师长学佛，能得到正确的引导，学佛就能少走弯路。作为佛弟子，在跟随师长学佛的同时，要恭敬侍奉师长，以报师长的教诫提携之恩。

③ 随顺因缘·忏悔罪障

人的一期生命无常虚幻，很多时候无法扭转因果果报。一个修道人应当随顺因缘，精进行道，忏悔罪障。一个人种什么因，将来就会得什么样的果。因果规律是不以人的意志为转移，只有畏惧因果，广修善因，才能得到善报。同时，一个人应当根据自己家庭的丰俭来生活，不论生活的苦乐或顺逆，都要随顺因缘，努力行道。在任何时候都要反省自己的过错，做到经常忏悔罪障，进德修道。

宇宙间一切事物和现象都受因果法则的支配，善因必有善果，恶因必有恶果，俗谚“种瓜得瓜，种豆得豆，”都是因果表现的方式。世间万法的生灭变异，有情的生老病死，莫不受此法则支配。

作为修行人，无论人生遭遇什么样的境遇，都始终不要忘记修道，更不能退失道心。

忏悔是佛教重要的修行方式之一，是指修行者身语意三业犯了贪嗔痴的过错后，及时发露悔过，永不再犯的修行方式。如《摩诃止观》云：“忏名陈露先恶，悔名改往修来。”当一个人从内心深处忏悔罪障之后，罪障就会减轻或消除，修道者的身心就会复归清净。🌀🍀

文·继平

大力弘扬教法。
尽心尽力继承佛教优良道风，
既然出家就要担负起绍隆佛种、续佛慧命的重任，
我佛弟子，



历代的佛经翻译家都曾组织规模宏大的译场，邀请高僧大德共同参与佛教经典的翻译。译经院是古代翻译佛经的重要机构，从佛教传入以来，

译经院是古代官设的佛教经典翻译机构。译经院多设于宫殿或规模比较大的寺院之中。汉传佛典翻译工作始于后汉，多依靠帝王之保护和支持才能完成。有史料记载的最早译经院当属隋大业2年（606）隋炀帝在洛阳上林园建翻经馆，从长安招徕达摩崛多等人在译经院中从事佛教典籍翻译活动，并任命彦琮掌管处理庶务。

唐代贞观22年（648），唐太宗在长安大慈恩寺建造翻经院，安置玄奘大师从印度取回的佛像、经卷、舍利等物。翌年2月，玄奘便在翻经院大规模翻译经典。神龙2年（706），唐中宗在长安大荐福寺造翻经院，专供义净法师翻译经典。

至宋太宗时，法天翻译出《圣无量寿经》、《七佛赞》等经典，州官上表进奉，宋太宗览表大悦，于是命人在京城建造译经院，命天息灾、法天、施护等高僧在此从事译经工作。太平兴国8年（982），译经院改为传法院。当时的很多高僧大德在此从事佛经翻译工作。这座译经院的组织相当完备，设有译主、证义、证文、书字、笔受、缀文、参译、刊定、润文等九职，通称“译场九位”。又在传法院西侧附设印经院，负责刊行所翻译的经典。传法院是北宋的译经中心，所翻译的经典几乎囊括当朝的所有译经，在《大中祥符法宝录》、《景佑新修法宝录》中收录译经院所翻译的经典有100多部之多。景佑以后的北宋经典翻译，由于缺少资料，史料中记载的仅有智吉祥、金总持、日称、招德、慧询等高僧在此从事译经工作。

译经院的九位经典翻译者，每人各司其职，共同完成经典的考证、翻译和润色等过程。在从事经典翻译时，九位经典翻译人员共同合作，方能完成经典的翻译。第一，译主。译主正坐面外，宣传梵文。第二证义。坐在译主左边，与译主一起评量梵文。第三为证文，坐在译主右边，听译主高声诵读梵文，以勘验梵文的差错。第四，书字。书字负责审听梵文，书写成华字，这些书写的华文，多为梵文的音译。第五，笔受。将书写成华文的梵音翻译成华音。如将梵文“素怛览”翻译为“经”。第六，缀文。回缀文字使成为完整句子的意思。如笔受云“照见五蕴彼自性空见此”，今云照见五蕴皆空，大率梵音多先能后所，如念佛为佛念，打钟为钟打，故须回缀字句，以顺中土之文。第七，参译。参考两土文字，使翻译准确无误。第八，刊定。就是将文字冗长的经句加以刊削，定取句义，使更简洁。第九，润文。僧官在僧众南向设位，参考详订对经文加以润色。译经院中的僧众在译经期间，每天沐浴三衣坐具，保持威仪齐整，所须要的四事供养，悉由官府供给。

译经院是古代翻译佛经的重要机构，从佛教传入以来，历代的佛经翻译家都曾组织规模宏大的译场，邀请高僧大德共同参与佛教经典的翻译。正是有了众多的翻经院和高僧的不辞劳苦地翻译经典，才使我们今天能够阅读到内容异彩纷呈的佛教经典。

文·张家提



快乐之道

拥有快乐，可以说是人生最美好的事情。



追 求快乐，是一般人生活中最重要的目标。一个人如果拥有财富、健康，乃至儿女成群、子孙满堂，却独缺快乐，生命将失去意义。所以拥有快乐，可以说是人生最美好的事情。如何拥有快乐？

第一，不要把烦恼带到床上——任何人都烦恼，但是千万不要把烦恼带到床上，因为这样只有徒使自己辗转反侧，彻夜难眠，并不能解决烦恼。白天纵有不满意的人事困扰，到了睡觉的时候，至少要把它放下，不要带到床上。上了床，就要好好地、安安静静地睡觉，睡眠充足，身体健康，快乐就会随之而来。

第二，不要把怨恨留到明天——人之间，总会有一些芥蒂、不满意。但不要把今天的怨恨留到明天，甚至牢记在心，耿耿于怀。佛经上说出家人“无隔宿之仇”，也就是说不要留滞任何仇恨在心中。一个人如果心中充满仇恨，不但交不到好朋友，也感受不到人生的乐趣。

第三，不要把爱心纵容邪恶——邪恶是不正当的，如果你用爱心去包容邪恶，那就铸成大错了。

第四，不要把慈悲施予非法——我们对人要慈悲，指的是对正当的人、正当的事情要慈悲。至于非法的人、非法的事则不能纵容，不能施予慈悲，则就失去了慈悲的意义。慈悲要有智慧，要能分是非、好坏，才是真慈悲。

快乐之道有四点；

第一，不要把烦恼带到床上。

第二，不要把怨恨留到明天。

第三，不要把爱心纵容邪恶。

第四，不要把慈悲施予非法。☸

文·佛光

大师指出，有很多人在临终时本来可以往生到善道中去，却不幸在这时被他人误触，生起嗔恨心。因这一念嗔心，就被牵入三恶道中受苦轮回，导致一生的修行，被一念嗔心所毁。因此，病人在临终时，或坐或卧，都随其意愿，家人不宜勉强。如果自觉气力衰弱，体力不支，就可让卧床养病。不可为了求好看，让病人勉强坐起来。病人在睡卧时，本来应当面西右侧而卧。如果因身体痛苦，可改为仰卧，或面向东左侧卧，可任其自然，不可勉强。

当大众集中一起为病人念佛时，应将阿弥陀佛像供奉于病人卧室中让病人瞻仰，以坚定求生净土之念。为病人助念的人，多少不拘。如果人多，应当轮班念佛，使佛号相续不断。或念「南无阿弥陀佛」六字洪名，或念「阿弥陀佛」四字佛号。念佛速度快慢，都应先问病人，随平日的习惯和喜好来念。这样，病人才能跟随助念之人默默念佛。如果不问病人意愿，只顾随自己的意思而念，就违背了病人的平日习惯和爱好，病人就无法相随默念，助念就达不到理想的效果。大师认为，在助念时仅用声音助念效果比较好，最好不用引磬和木鱼，因引磬和木鱼声音尖锐，容易刺激神经令心神不安。如果改为敲击大钟、大磬，反而能令听闻之人产生肃敬之念，胜于用引磬和木鱼敲击的效果。如果病人觉得一种念佛方法不适宜，可随时改变，不要固执己见。

命终勿移·荐亡依律

对于命终后的丧事处理，大师也提出了观点：病人命终后，不可马上搬动亡者身体。即便是身上有大小便等污秽之物，也不要为马上为他洗涤。必须要经过八小时的停放后，才能为病人沐浴更衣。大师认为，病人命终前后，家人万万不可哭泣。哭泣对亡者没有任何利益，能尽力为亡者助念佛号才能使亡者得到益处。如果家人一定要哭泣，也要等到八小时之后。

对于净土宗所说的病人是否往生西方的征兆问题，大师也提出了看法：一般来说，命终之人顶门温暖为往生西方的征兆。这种说法虽然有依据，但也不可固执。如果能在平日信愿真切，临终正念分明之人，也可作为往生的征兆。

大众为亡者助念结束后，就应锁起房门，防止他人进入室内，以免不小心触动亡者，导致亡者神识生嗔，不能顺利往生。在经过八小时的停放后，才能为病人沐浴更衣。因为，如果在八小时之内移动亡者，亡人虽然不能说话，但也会觉得痛苦。

在八小时后才为亡者穿衣时，如果手足关节僵硬，无法转动，可以用热水淋浴。先用布搅动热水，围在病人的肘部和膝关节处。不一会，亡者的身体关节就能活动。装殓病人的衣物应用旧物，不要用新衣物。新衣服应当布施给他人，能令亡者获得福报。装殓亡者不宜用好棺木，建筑大坟墓。过于厚葬，反而会折亡人之福。病人亡故后七日内，如果家人想延请僧人为亡者超荐，诵经、拜忏、焰口、水陆法会等经忏活动都有不可思议的功德利益，然如果能以念佛超度更为因缘殊胜。

大师指出，亡者家中若请僧众念佛时，家族也应当跟随一起念。念佛的一切功德除了回向给亡者外，还应回向给法界众生，则念佛的功德会更加广大。亡者所获得的利益也会回向法界众生而增长。对于办理丧事宴席事宜，大师也有开示。在举办吊丧宴席时，应当用素斋，切不可使用荤腥，导致杀生害命。如用荤腥招待客人，会导致亡者不升反堕。举办丧事的礼仪，应力求节俭，切不可铺张浪费。不要为了图生者好看大肆铺张，应当为亡者惜福聚福。在七七日后，应依照常规追荐亡者以尽孝思。大师引述莲池大师的意见指出，亡者家人应当在一年中经常追荐先亡，不要认为亡者已经得到解脱就不超度了。

大师特别指出，修学净土法门的人，应当在平常时日将往生净土资粮预备稳妥，以免在临命终时手忙脚乱，遭致多生恶业一齐现前，无法摆脱。虽然临终时要靠他人助念，以期顺利往生西方，但也需要自己平日努力修行，才可临终自在往生。



弘一大师的临终关怀思想

临终关怀是一种专注于在病人将要去世前的一段时间内，为减轻疾病的症状、延缓发展的医疗护理。

临

终关怀是一种专注于在病人将要去世前的一段时间内，为减轻疾病的症状、延缓发展的医疗护理。它是社会的需求和人类文明发展的标志之一。

临终关怀是对那些即将面临死亡之人的最后关怀和护理，分为身关怀、心关怀和道业关怀等不同方面。其中道业关怀是指通过佛教教学说及方式建立生命价值观，让患者在人生的最后时刻放下一切，一心念佛，并在他人的助念下，顺利往生西方极乐世界。现代高僧弘一大师对临终关怀十分重视，在《人生的最后》文中，详细阐述了对临终关怀的基本思想和观点。

万缘放下·一心念佛

一个人到人生的最后时刻，往往会有很多留恋不舍和放心不下的事物。正是由于对世间事物的留恋，就会导致在人生的最后时刻非常痛苦，以至于有的人死不瞑目。为了解除临终之人对世间的贪恋，大师指出：即将临终之人，应当万缘放下，一心念佛求生西方。佛是大医王，如果世寿已尽，念佛能够帮助往生；如果世寿未尽，则可仗佛力消除宿业，促使疾病痊愈。假如不能放下万缘，也不能专注念佛，命终后就不能往生。假如病人世寿未尽，不能放下一切专注念佛，则会因忧虑过多，反而增加痛苦。因此，对病人来说，只有万缘放下，一心念佛，才能命终往生西方。

大师认为，对病情不太重的人，可以服用药物，但在服药的同时也要精进念佛。病重时，念佛也是治疗疾病的一种有效方法。大师以自己的经历说明念佛可以疗病：一次师卧病在床，有人劝就医服药，师说一偈语表示谢意。云：「阿弥陀佛，无上医王，舍此不求，是谓痴狂。一句弥陀，阿伽陀药，舍此不服，是谓大错。」大师认为自己平时深信净土法门，处处苦口婆心为人讲说净土法门的殊胜，如今自己生病了，怎么能舍弃一心念佛而求医药疗病，若如此就是痴狂大错了。

大师还指出，如果一个人病重被痛苦折磨得难以忍受时，切不可惊慌。要知道，痛苦是宿世业障所致，正因为生了重病，才能转变未来将遭受的三途恶道之苦。由于病人今生遭受疾病痛苦，等于提前偿还了宿债，来世不至堕落。

人当于病重时，将所有的衣服等物布施给他人，免致心有挂碍。如果病人神识清楚，应当请善知识来为说法，并加以善言安慰。善知识应当列举病人如今所修善业，逐一详细列举并赞叹他所做的善业，让心生欢喜，无有疑虑。善知识要让病人自知在命终后，承念佛和佛法开导，决定能往生西方。

关怀病人·大众助念

大师还提出了对临终之人的关怀方法：对于临终之际的病人，切记不可询问遗嘱之事，也不要面前闲谈杂话，以免牵动他的世情，致使贪恋世间，妨碍往生。如果想让处于弥留之际的病人留遗嘱，应该在他健康时书写，交付身边的亲人代为保藏。

在病人的最后时刻，家人要充分尊重其意愿。如果病人要沐浴更衣，就可随顺意愿为他沐浴。如果不想沐浴或已不能说话，就不必勉强。由于常人在命终之前，身体常会痛苦不堪，倘若勉强移动身体为沐浴更衣，就会加剧他的痛苦。大师认为，世上有很多发愿往生西方的人，在临终时被家人移动扰乱，破坏了正念念佛，导致修行一生，最后却不能往生西方。这样的事例有很多，实在可惜！



三世因果报应思想指出，前世造什么因，今生就会受什么果报。如《佛说轮转五道罪福报应经》云：「人见欢喜者，前生见人欢喜故；人见不欢喜者，前生见人欢喜故。」前生与人结欢喜缘，今生会有好人缘；前世见人不欢喜，今生常会遇逆境。

佛教三世因果原理告诉我们，一个人造作善业或恶业都会受报。只不过受报的时间有先后不同。有的是现世造业，当下受报；有的是前世造业，今生受报；也有的是前世造业，多生之后受报。现在所遭遇的顺境或逆境，都是往昔造作因缘的果报。我们应当坦然接受当前的逆境，不要抱怨不平。同时，还要尽力广做善事，积累福德因缘，以便将来能将逆境改变为顺境。

忏悔消除宿业

当在不经意间造作恶业后，如果能至诚恳切地忏悔所造的恶业，就会重罪轻报，轻罪消除。《增一阿含经》云：「人作极恶行，悔过转微薄，日悔无懈怠，罪报永已拔。」当犯了重罪时，可以通过发露忏悔，使自己的重罪得以减轻。如果能够对过恶诚心忏悔，往昔所造的罪报就能彻底消除。

《四十二章经》中谈到一个人造了诸种恶业，应当及时忏悔，才能使自己恶业消除，还复清净。如果造了恶业却不愿意去忏悔，罪过就会越积越多，到时后悔就来不及了。

从因果报应角度来看，忏悔是消除业障的重要途径。忏悔可以是在大众前发露忏悔，也可以是在佛菩萨前诚心忏悔。只有诚心将罪业忏悔清净后，才不会再遭受苦报。如《金光明经》云：「千劫所作，极重恶业，若能至心，一忏悔者，如是重罪，悉皆灭尽。」不仅轻罪可以忏悔，即便是多生多劫所造的极重之罪，也能够通过至心忏悔，重罪减轻，乃至最终消除。

众生所造之业，无非是从身语意三业而生，而三业又是由于无始以来的贪嗔痴心作祟。若能断除贪嗔痴心，忏悔往昔所造的种种罪业，那么就成为一个清净的人。如《普贤菩萨行愿品》云：「我昔所造诸恶业，皆有无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔。」在忏悔业障时，要将由贪嗔痴之念引发的身语意三业都忏悔干净，才是内心清净的人，如此再进修才能取得成就。

忏悔是造作恶业之人赎罪的有效方式。当发现造作恶业后，应当及时诚心发露忏悔自己的过恶。忏悔罪业之后，不仅要永不再犯，还要及时广修善业，为自己培植福报，则苦报就会转为福报，过上富足安乐的生活。

以上三个方面佛教因果思想不仅能使我们明因识果，而且还能从这些因果思想中了知善恶之业都会受报、因果报应通于三世以及忏悔消除宿业的道理。通达这些因果道理后，我们不仅会主动修善因，还会以平常心对待当下的境遇。同时，还能通过忏悔消除业障，增长善业。

文·常静





佛教因果思想对现代生活的指导意义

现在所遭遇的顺境或逆境，都是往昔造作因缘的果报，我们应当坦然接受当前的逆境，不要抱怨不平。

善恶自有报

佛教因果思想的一个基本原则是「种如是因，得如是果」。源于这种因果原则，就知众生种善因，就必定得善果；种恶因，自然会遭受苦报。

诸多经典对因果理论都有详细解说。如《法句经》云：「行恶得恶，如种苦种。恶自受罪，善自受福。行善得善，亦如种甜，自利利人，益而不费。」众生当下造作恶业，就等于提前为自己种下了受苦的种子。做恶会遭受罪报，行善则自有福报。广行善事的人，就像为自己将来种下了甜蜜的种子，不仅对自己有利，同时还能利益他人。可见多做善事，对自他都是一件有益的事。

因果报应既包括做善事的善报，也包括造恶业的苦报。由于人都喜欢享受福乐，厌弃痛苦，因而，我们一说起因果报应就会侧重说造作恶业的苦报。佛经中在谈及因果时，也多说造作恶业将来所遭受的苦报。并以苦报来警示世人慎勿造作恶业，以免将来遭受无尽的痛苦。如《大宝积经》云：「口出恶言，恒自伤害，如持利斧，自伐其身。」当口出恶言，辱骂他人时，也会给自己带来伤害。

众生所造作的业是不会消亡的，这种业受业力牵引，一旦遇到合适因缘，便会形成与业力相应的果报。《大宝积经》云：「假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」一个人造作善恶之业，最终都会受到报应，即所谓「善有善报，恶有恶报，不是不报，时间没到」。

业力是众生往昔或现世所做所行的业因，它永远存在，不会消失，而是随着因果循环，因业受报。《大智度论》云：「业力最为大，世间中无比。现世业自在，将来受果报。业力故轮转，生死海中回，大海水干竭，须弥山地尽，先世因缘业，不烧亦不尽。」

因此，无论造作善业或恶业，都会受到业力牵引，承受果报。这种因果报应思想启示世人：因果规律是一种不可逆转的自然规律。不论何人，造作善业就会得善报；造作恶业，将来就逃脱不了受苦的命运。为了避免当前或后世遭受的苦报，应当从当下开始，多做善事，积聚善因；不造恶业，远离恶因。从而为自己将来修一个好的归宿。

佛教因果通于三世

三世因果观念为我们揭示了现实生活中「做善事得苦报，造恶业得善报」现象的缘由。有的人现世坏事做绝，却能过着富贵生活，是因为他前世所做的善业感果，今生得到善报。但是现世没能继续修善，培植福报，因而来世会遭受苦报。那些现在做善事却遭受苦报的人，是由于前世所造的恶业，今生果报现前。他只有先遭受苦报，同时通过现世做善事，努力为来世积聚善业，才能得到将来的善报。对于因果通三世的思想，经中多有论述。如《中阴经》云：「如人作恶行，自谓后无报。临其报至时，非亲所能代。」那些愚痴之人之所以敢于作恶，是因他认为后世没有报应。但是，因果报应丝毫不爽，等到后世遭受苦报时，即便是至亲之人也无法代替，只有自己独自承担。

现在有些人会对佛教不够了解的情况下指责佛教是迷信、是不科学的。其实这些人中相当一部分对科学也是了解不够的，是对科学采取迷信态度的，是缺乏真正的科学精神的。佛教的六道轮回的因果报应说往往被人攻击为迷信。这种人的论据之一就是有人做恶事也没得恶报。有人做好事也没得好报。其实这是对六道轮回业力成熟才得果报了解不够。论据之二便是因果轮回

怎么没人看得见。事实上从佛教产生后的两千多年来，历史记载了许多看得见的因果轮回事项。看不见的东西并不是不存在的。我们的眼睛不能感觉到红外线、紫外线；我们的耳朵听不到超声波、次声波；我们看不见微生物，更看不见原子等微观粒子，我们也看不见

听不到我们周围如今到处充斥着的大量电磁信号，如无线电波、电视信号、手机信号。我们能看见阳光却不能马上知道光具有波粒二象性。但是我们把上述东西作为科学常识而深信不疑，因为当今流行自然科学。科学的实证精神在于科学不会因为你相信就让你轻易地检测到，也不因为你没有去观测而不存在，而成为迷信。

如果一个人想深入了解我们感觉器官不能感觉到的科学规律和科学现象，就必须认真地跟科学领域中的善知识虚心学习。随着从小学读到博士毕业，你就能逐渐学到更多的科学理论，做更多的科学实验和观察，借助于科学仪器感知更多的科学现象。如果一个人不学习科学，而仅仅因他不懂许多科学现象和规律，却去指责科学现象和规律为迷信，这是非常可笑的。



同样佛教所揭示的真理并不会因为你没有跟善知识学习、没有修行，就指责成为迷信。佛学也不会因为你仅相信而不努力用功就让你轻易把握。

佛教是智信而非迷信，是智慧者的信仰。印度和中国世世代代的历史人物证明了这一点。科学是人类智慧的运用，而佛学正是令人断除妄念，显现众生本具智慧的，所以科学与佛学丝毫不矛盾的。



佛教与科学精神

佛教是智信而非迷信，是智慧者的信仰。

文·杨振华（摘自《觉群》）

大

为对科学感兴趣，我高考时报考了物理系。在大学读书时及毕业后就对佛学兴趣日浓。今天我想从科学的角度谈谈我的佛教观。

佛教是科学的、理性的，是符合科学精神的。科学是理论和实践的总和。科学理论和科学实践相影响、相促进。人们在长期的科学实践中获得了新发现。而这些新发现又不能用原有的科学理论来解释时，人们就提出各式各样的假说。一种假说被大家广泛接受必须具备三个条件：第一，它的理论体系必须是自洽的，即它必须自圆其说，不自相矛盾的。第二，它必须对已有的发现能够准确地描述，即这种假说能自圆其说，并且是符合现有的科学实践的。第三，根据这种假说能够得出一些推论和预言，而这些预言能够被将来的实验和观测所验证。当越来越多的推论和预言得到验证时，这一科学假说就得到科学家的广泛接受，而这一科学假说也就被称为科学理论了。如果这一理论描述、解释和指导的对象广泛而重要，这一理论就被称为伟大的科学理论，如牛顿力学，爱因斯坦的相对论。牛顿力学适用于所有宏观物体（非微观粒子尺度）在非接近光速运动时所遵循的规律，相对论能描述所有宏观物体在相对光速而言的低速，以及接近于光速的高速运动时的规律。这二种理论被提出的时候，它们能解释人们用旧理论解决不了的问题，并且根据它们所作的推论和预言都被以后的大量观测所证实。相对论是牛顿力学的推广，牛顿力学是相对论在低速时的特例。

因为这二种理论的适应面非常广大，因而牛顿和爱因斯坦被公认为是最伟大的科学家。他们的理论是最伟大的科学理论。卫星上天、潜艇入海、运动比赛、天文观察等都受这种理论所描述的规律的制约。

同样，佛教也完全具备科学理论的三大特性。首先，佛学理论是自洽的、圆融的。四圣谛概括人生多苦的现象，指出人生多苦的原因，指明了涅槃入灭的方向，指出了修习正道的道路，佛教的发展形成了众多宗派，各宗各派有各自独特的理论依据和修习方法，其基本的理论和目的是一致的。其次佛陀成道后提示了宇宙和人生的根本道理，解释了社会和人生的种种现象，更重要的是听从佛陀开示修习的许多人都体验到了佛学所指出的种种境界，因而佛教在当时就得到许多人的拥护，产生了广泛的影响。我要强调的是佛教的实证性，听从佛陀的指示，依法修行的人都能或多或少地证实佛陀所言之不虚。佛学不是纯粹理论性的哲学，而是一门实践性很强的实证科学，虽然它包含了伟大的哲理。依佛学修行实践就是学佛。第三，佛学描述的一些自然现象对达到相应修行功力的人而言是一种实践观测，而对于普通人众来说则只能姑且信之，但对今人的自然科学的观测结果而言，就是伟人的科学预言。佛陀在千百年前就说过：一钵清水中有微虫八万四千，以及有关宇宙结构的三千大千世界等，这些都为现代科学中的微生物学和天文学所证实。

赞助表格

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：

KMSPKS Monastery

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

您也能上网至

<https://kmspk.org/make-a-donation/>
通过电子转账 (eNets) 或财路捐款

询问电话: (65) 6849 5342

电邮: publication@kmspk.org

姓名 (中):

(英):

性别: 年龄:

最高学历:

地址:

职业:

电话 (住家):

(办公室):

手机:

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?

第55期 | 2023

本寺活动

2023年1月至4月

法会 | 仪式

大悲忏法会—线上供灯

1月18日 | 2月17日 | 3月18日 | 4月17日
每逢农历二十七日 | 上午10时至11时30分
地点: 大悲殿
费用: \$8 (一盏灯一个名字)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

吉祥斋天法会

1月1日 (农历十二月初十)
上午6时至8时
地点: 大悲殿
法会赞助: \$10 | \$20 | \$50
供品赞助: \$38
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

托钵暨供僧法会

1月1日 (农历十二月初十)
上午8时至中午12时
地点: 斋堂
供僧礼盒: \$60 | \$188 | \$388
询问: 6849 5333 | sed@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

虔礼《金刚宝忏》

1月1日 (农历十二月初十)
下午1时30分至4时30分
地点: 大悲殿
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

岁末线上诵念弥勒佛号—修持祈福

1月6日至2月5日
(农历十二月十五至正月十五)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
请至官网 kmspk.org
递交“南无当来下生弥勒尊佛”念诵计数

大年除夕闻钟声：叩钟偈 · 早课 · 礼祖

1月21日至1月22日
(农历十二月三十至正月初一)
晚上9时至凌晨1时
地点: 大悲殿
询问: 6849 5300 | sed@kmspk.org

农历新年如意灯—亮灯日期

1月21日至2月5日
(农历十二月三十至正月十五)
晚上7时至10时
地点: 大悲殿与光明殿
费用: 每盏 \$50 挂于大悲殿
每盏 \$38 挂于光明殿
询问: 6849 5333 | sed@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

农历新年如意灯法会

1月29日 (农历正月初八)
上午10时至11时
地点: 大悲殿
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

吉祥斋天

1月30日 (农历正月初九)
上午6时至8时
地点: 大悲殿
询问: 6849 5300
线上报名: kmspk.org

消灾

1月30日 (农历正月初九) | 上午10时至11时
地点: 无相殿
询问: 6849 5300

补运

2月5日 (农历正月十五)
上午6时30分至下午1时30分
地点: 无相殿
询问: 6849 5300

线上诵念观世音菩萨圣号

2月20日至3月21日 (农历二月初一至正月三十)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
请至官网 kmspk.org
递交“南无观世音菩萨”念诵计数

观世音菩萨圣诞法会

3月10日 (农历二月十九) | 上午10时至11时30分
地点: 大悲殿
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

佛教礼仪班 (有待确定)

3月4日 (农历二月十三) | 上午9时至11时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 三楼课室
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

三皈五戒预备班—中文 (有待确定)

3月4日 (农历二月十三日)
上午1时至3时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 三楼课室
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
报名: 线上报名 kmspk.org 或 本寺接待处

授三皈五戒典礼 (有待确定)

3月5日 (农历二月十四)
中午12时至下午3时
地点: 无相殿
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org
报名: 线上报名 kmspk.org 或 本寺接待处

禅学入门

舒心 · 正念 · 静坐班

① 2月
晚上7时30分至9时 | 下午4时至5时30分
② 4月 (新课程)
晚上7时30分至9时 | 下午4时至5时30分

地点: 般若禅堂
费用: \$30
询问: 6849 5346 | meditationhall@kmspk.org
报名: 线上报名 kmspk.org 或 本寺接待处

外来法师禅修营

2月9日至15日 (有待确定)
地点: 般若禅堂
费用: (有待确定)
询问: 6849 5346 | meditationhall@kmspk.org
报名: 线上报名 kmspk.org 或 本寺接待处

外来法师讲课 (英语授课—四圣谛课题)

2月12日 | 晚上7时30分至9时
地点: 无相殿
询问: 6849 5346 | meditationhall@kmspk.org
线上报名: kmspk.org

每周静坐共修—传航法师授课

3月 | 上午9时30分至11时
地点: 般若禅堂
费用: \$30
询问: 6849 5346 | meditationhall@kmspk.org
报名: 线上报名 kmspk.org 或 本寺接待处

关于光明山普觉禅寺的出版捐款事项，我们会与您联系。并请上网查询有关个人资料保护法令的详情。
kmspk.org/privacy/

需要更新或更改您的个人资料，请电邮
publication@kmspk.org 或致电 6849 5342

佛法经典学习系列(1) — 佛教基本知识

2月13日 | 27日

3月6日 | 13日 | 20日 | 27日

4月10日 | 17日

5月8日 | 15日

星期一 | 晚上7时30分至9时

地点: 宏船老和尚纪念馆

费用: \$35

询问: 6849 5345 | ded@kmspks.org

线上报名: kmspks.org

佛法经典学习系列(4) — 八大人觉经

2月14日 | 21日 | 28日

3月7日 | 14日 | 21日 | 28日

4月11日 | 18日 | 25日

星期二 | 晚上7时30分至9时

地点: 宏船老和尚纪念馆

费用: \$35

询问: 6849 5345 | ded@kmspks.org

线上报名: kmspks.org

学·思·行 — 学佛一日营

2月11日 | 星期六 | 上午8时至傍晚6时

地点: 无相殿

费用: \$20 (包括午餐)

询问: 6849 5345 | ded@kmspks.org

线上报名: kmspks.org

备注: 报名者必须是参与过历届普觉中文佛法课程的同学

初级梵呗班(1)

3月

1日 | 2日 | 8日 | 9日 | 15日 | 16日 | 22日 | 23日

星期三及四 | 晚上7时30分至9时

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 三楼课堂

费用: \$30

询问: 6849 5345 | ded@kmspks.org

线上报名: kmspks.org

佛经实修(1) — 金刚经

2月6日 | 13日 | 20日 | 27日

3月6日 | 13日 | 20日 | 27日

4月10日 | 17日

星期一 | 晚上7时30分至9时

地点: 宏船老和尚纪念馆 | 三楼课堂

费用: \$35

询问: 6849 5345 | ded@kmspks.org

线上报名: kmspks.org

弟子规课程 (第一系列)

2月12日至4月30日

上午9时30分至11时30分

地点: 万佛宝塔

费用: 每人\$21 (包括课本与讲义)

每加一人另加 \$11 (12堂课)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

成人书法班 (第一系列)

2月18日至4月29日

上午9时至11时 | 上午11时至下午1时

地点: 万佛宝塔

费用: \$112 (10堂课)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

儿童书法班 (第一系列)

2月18日至4月29日

① 下午1时至4时 | 下午3时至4时

② 下午3时至4时 | 下午5时至4时

地点: 万佛宝塔

费用: \$112 (10堂课)

询问: 6849 5300 | community@kmspks.org

普觉坊书法班

① 1月5日至3月23日 | 星期四

(暂停1月19日、26日)

晚上7时15分至9时15分

② 3月23日至5月25日 | 星期四

下午3时至5时

③ 3月30日至6月1日 | 星期四

晚上7时15分至9时15分

地点: 普觉坊 (百胜楼)

费用: 每人\$112 (10堂课)

材料费: 每人\$25.50 (交给老师)

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

线上 — 乐龄佛学基础班

2月23日 | 星期四

下午2时至3时30分

地点: 线上课程

费用: 免费 (欢迎随喜乐捐, 赞助中心运作费)

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

人生故事书工作坊

2月12日至3月19日 | 星期日

上午10时至中午12时30分

地点: 普觉坊 (百胜楼)

费用: 每人\$180 (包括材料 | 6堂课)

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

乐龄正念基础班

2月6日至27日 | 星期一

下午2时至3时30分

地点: 普觉坊 (百胜楼)

费用: 每人\$85 (4堂课)

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

消化系统健康和膳食计划 — 双语网上营养课

4月16日 | 星期日

下午2时至5时

地点: 线上课程

费用: 每人\$42

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

通过饮食和自然疗法管理更年期

— 双语网上营养课

3月12日 | 星期日

下午2时至5时

地点: 线上课程

费用: 每人\$42

询问: 6336 5067 | awarenesshub@kmspks.org

捐血活动

2月19日 | 5月14日 | 上午9时至下午3时

地点: 无相殿

预知更多详情, 请联系新加坡红十字会

6220 0183 | redcross.sg

环保 — 修福轩

光临我们的寻宝店, 寻找价廉物美的物品。

星期一至星期日 | 上午10时至下午3时

地点: 斋堂外

询问: 6849 5300 | gratitude@kmspks.org

义卖

时间: 上午9时至下午2时

日期: 1月18日 | 2月17日 | 3月18日

4月5日 | 4月17日 (*日期可能会调整)

地点: 修福轩的斜对面 (电梯前廊)

普
觉
见

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

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。

稿 | 件 | 要 | 求

1 本刊欢迎电子邮件投稿。所投稿件以800至
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、电
邮地址、住址及手机号码以便联系与邮
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, 必须注明。

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元新币, 以申谢忱。

7 投稿地址: **AWAKEN MAGAZINE**
88 Bright Hill Road Singapore 574117

投稿邮箱: pujue@kmspks.org

电 话: (65) 6715 6905