

莫轻小善恶

好事要从小事做起，
积小成大，也可成大事。
坏事也要从小事开始防范，
否则积少成多，也会坏大事。

多闻与修行

多闻与修行的关系，
就是知与行的关系，
只有做到多闻与修行的合一，
才能成就破迷开悟，成就菩提。

随缘

不是随波逐流
随缘，不是放弃，
而是努力之后的坦然。

普 日 见

30

20

12



礼佛一拜罪灭河沙，念佛一声增福无量。

以虔诚之心念佛礼佛，必能消除业障，福慧增长，身心自在清凉。

53

5月至8月
2022

免费赠阅



卷首语 1 向前起步，建设更善良、更慈蔼世界 ◎ 释广声

意解人生

- 2 外婆的烦恼 ◎ 灵犀
- 3 晴朗的雨天 ◎ 如愿
- 4 快，但不要忘！◎ 心憩
- 5 瞎子摸象 ◎ 叶建勇
- 7 谎言的代价 ◎ 净璇
- 8 不可知 ◎ 笨女人
- 9 恭迎菩萨记（二）◎ 汪来昇

菩提清韵

- 10 你说过谎吗？◎ 蓝郁
- 11 治学三境界VS修行三境界◎ 释道宏
- 12 莫轻小善恶 ◎ 陈浦燕
- 13 莫辞小苦 ◎ 禅悦
- 14 缘来缘去皆是福 ◎ 体空
- 15 勿做习惯的奴隶 ◎ 善缘
- 16 告佛教青年书
- 17 你爱自己吗？◎ 王静蓉
- 18 佛光照大千 ◎ 理方法师
- 20 多闻与修行 ◎ 王欢
- 21 千年一回首 ◎ 沈玉兰

琉璃之光

- 23 黄庭坚《四休居士诗序》的养生理念 ◎ 张家提

法海拾贝

- 24 舌灿莲花 ◎ 无名
- 25 浅谈弥勒净土 ◎ 柳雪君
- 27 信，在修行中的意义与作用 ◎ 董良
- 28 略说戒律四科 ◎ 慎独
- 29 傅大士与《浮沤歌》◎ 张阿芳

磐陀钟磬

- 30 随缘，不是随波逐流 ◎ 达惠
- 32 常念生死苦 ◎ 如意

向前起步

建设更善良、更慈蔼的世界

感恩我们能够亲近三宝，依法修行……

当前的疫情局势已缓慢而逐渐地恢复至一种新的常态及生活形式。防疫措施正逐步被放宽，各国边境也开始开放。有些国家甚至已全面除去戒备，允许未接种疫苗的旅客入境，并废除戴口罩等防疫措施。

人们经历过这场全球性的疫情后，观念都有了改变。通过自我反省和内观禅修，更了解了自己和自身的恐惧。

更多的人开始明白观照自己内心和思考人生的重要意义，并领悟到心灵的修养对拥有更充实、更有意义的人生的关键作用，尤其是面对灾难降临的时刻。

当我们生病或身体疼痛时，都会去找医生治疗、开药或止痛。但专注地观察自身的呼吸，是情感伤痛或内心煎熬的最佳疗法。只要每天早晨抽出五分钟，集中精神地深呼吸。一呼一吸中，以冷眼旁观的心态观察那似海浪一波一波不间断的思潮和情绪，注意它们是如此的无常、善变。犹如月有阴晴圆缺，这些变化的过程都是大自然的循环规律。

任何不祥事物或认为不好的事都不会永恒不变。同样的，所认为吉祥的或好的事物也是如此。所有的人和事物都在一直不停地转化改变中。什么是好，什么是坏，都起源于人们给事物贴上的标签，以及我们从小被灌输以有色滤镜来评估所经历的经验。

正如《金刚经》所说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。（简单地说，就是世间事事无常，明白了其中道理，心就会安详自在，不会去分别执着。）

心存感恩 · 观察并感谢生命中的小庆幸

例如：感恩还活着，还有呼吸，并有吃有住；感恩还有一份可以维持生计的工作，以使家人都安好无恙，身体健康；感恩居住在一片没有战争的和平国土；感恩我们能看得见、听得到和开口说话；感恩我们能够亲近三宝，依法修行……

在这世界上，还有无数的人们正经历着比我们更痛苦、更艰难的考验中。

如果你害怕或厌恶所在的黑暗，何不让自己成为照亮他人的那盏灯？

就像婴儿初学走路一样，开始踏出那第一步，去建设自己的理想世界，一个充满慈悲、善意和关爱的世界。这是我们的责任：每一个人都应该踏出那第一步去建造我们想拥有的世界。

如佛陀的慈悲开示，水一滴一滴地把水壶盛满了。所以，不要低估自己所能成就的善举。

卫塞节即将来临，祝愿大家都有所觉悟，并获得心灵上丰硕的果实。 ☧ ☘

释广声

晴朗的雨天

殊不知，这每一个标签、每一个名字，都是一种束缚。我们把万事都贴上善恶、好坏、美丑的标签，把万物都赋予这样、那样的假名，

下雨了，在还出着太阳的时候。

雨点渐渐变得急促起来，我打开伞，加快了脚步。

便道上，迎面是一位老奶奶，她颤巍巍的站在雨中，望向不远处的巴刹。我赶忙走过去，想让手中小小的雨伞也为她撑起一片晴朗。

寒暄得知，老奶奶是在等巴刹菜摊的安哥送菜给她。还好没过多久，就看见安哥推着推车匆匆走来。

让我没想到的是，交易完毕后，安哥并没有离开，而是跑到路边帮老奶奶拦德士。看着安哥高高扬起的手臂和被雨打得湿漉漉的衣服，我觉得他简直就是穿着红色斗篷的超人，潇洒爆了！

老奶奶上了德士，连声和好心的安哥道谢告别，可安哥却让她感谢素不相识而一直撑着伞的我。

“没事啦，您不也是一样！”看着扬长而去的德士，我和安哥相视一笑。

这件事已经过去很多年了，而且几乎从未与人提及，但不知为何，它时常会出现在我的脑海。而每每想起这个美好的中午，我都会感到非常欣慰，同时也有点纳闷儿——那时有着社交恐惧症和过度洁癖的我，竟然会停下脚步主动靠近并和陌生人交流！所以时至今日，当负能量和习气上线的时候，我总能想起那个有太阳的雨天，想起那把撑开的雨伞。我也渐渐体会到，如果我们可以发愿成为“无缘大慈，同体大悲”的菩萨道行者，就一定能影响身边的人，进而像水波一样，越传越远。

其实，关于人性的本源，我曾思考过相当长一段时间，开始一度倾向于孟子主张的性善论，后来又转投荀子主张的性恶论。直到前不久，有缘读到宝志禅师的《大乘赞》，里面说道：“我自身心快乐，翛然无善无恶。”原来，善恶不二！

大概是由于教学传承和惯性思维的影响，鲜有人能够发现，我们一直生活在二元对立的世界。我们把万事都贴上善恶、好坏、美丑的标签，把万物都赋予这样、那样的假名，殊不知，这每一个标签、每一个名字，都是一种束缚！因为有了相对，就有了爱憎、取舍，就有了攀缘、造作，就有了执着、烦恼，就有了生死轮回。

六祖惠能大师说：“正见名出世，邪见名世间。邪正尽打却，菩提性宛然。”这是一真一切真的不二法门，是真正的中道义，是不可思议的诸佛境界！

文·如愿

外婆今年85岁了，刚刚过完生日。

生日的前几天，外婆总是忧心忡忡的问我：“今天几号了？是不是下星期我就86岁了？”

“不是和您说了好多次吗？您下个星期才过85岁生日。”我重复着同样的话，但外婆就是不信。近两年身体大不如前的她，始终坚持自己马上要86岁了。

之所以对86岁充满了担心，甚至恐惧，是因为外婆的两次算命经历。大概是在五、六十岁的时候，外婆先后被两位算命先生预测活到86岁，尤其是第二位，到现在外婆都觉得他是个神仙。从那以后，86岁就好似金牌令箭，即使几年前生病被救护车接走，外婆也觉得自己不会有事；86岁也像是一个诅咒，让人无能为力，越是临近越是绝望。

我告诉外婆不算生死是占卜界的规矩，也给她讲了袁了凡积德行善改变命运的故事，就是想要她了解命运其实是掌握在自己手中的。卡通电影里的哪吒不也说了：“我命由我，不由天。”可是，外婆依旧心事重重。

“好了，我知道了！”她笑着对我说，好像是发自真心的一样。

我理解外婆的烦恼，因为自古以来，生和死就是每个人生命中的头等大事，只不过，在人们的认知里，“生”代表了开始和希望，“死”则意味着结束和消失。也正因如此，人往往都是贪生怕死的，就连秦始皇都要穷极一生去苦寻长生不老的仙药。

我们畏惧死亡，是缘于不明了生死的真相。我们总是执着于这个身体是我，身体病了、坏了，就等于死掉了，全部都跟着没有了，或者不知道要到哪里去了。可实际上，我们来到这个世间，没有人有本事活着回去，但也没有人是死着回去，而是没有来去的问题——本心本性不生不灭、不增不减。

其实，人生就是一场游戏，轮回就是一场大梦。游戏再好玩，里面的境遇也挽留不住；大梦再美好，当中的一切亦皆是假相。所以，倘若我们能够不对游戏里的苦乐得失太较真，不把装备、升级、人物属性等等当回事儿，这场游戏就赢了；如果我们可以超越头脑、思维、观念，超越相对，而见到那个如如不动的本来面目，这场大梦就醒了。到那时我们会了知，外面的世界并没有问题，法尔如是而已，生死本来就不是问题，一切唯心所造。

但愿我们每个人的梦醒时分都能早日到来！

文·灵犀

外婆的烦恼

大梦再美好，当中的一切亦皆是假相。游戏再好玩，里面的境遇也挽留不住；人生就是一场游戏，轮回就是一场大梦。



我是个吃饭速度很慢的人，好朋友曾经告诫我，不要跟别人一起分吃，你一定吃亏的，你细嚼慢咽之际，别人早已把好料吃光了。吃得快的人，每次都会念我：可以吃快一点吗？有的急躁的就会说要先行离开，没有时间可以耗了。有时，我这个“慢吞吞”，有时候为了跟上快的步伐，开始囫囵吞枣，结果换来的是胃痛。

快的人总是有说话权的人，因为快的优势，使他们总是先声夺人的威力。

在我的部门里，就有两位快手，做事雷厉风行，批改速度神速，得到大家的赞美。然而，快而有效率的人，却不是最能善待他人的人。

其中一位，每一次改卷都快于伙伴之前，她不会跟伙伴先讨论评改标准，却告诉伙伴：既然你们那么慢，就用我的标准为标准。有时候，较慢的批改者在评改中发现了一些要修正的评分，她会说，你们改得慢，现在只能根据我的改法，没有理由要改得快的人重改来配合慢的人。话是有理，但是一开始就先讨论好配合好，而不是自己快速跑在前头无视落后者，工作不是会更完满吗？

另一位，每次快速完成工作，就会晃到落后的伙伴跟前，说着：唉，完成了！你们呢？快点把我的班的卷子给我，我要记录分数。她不顾评卷的期限还有一个星期，只对同事施压。而跑得快的她，会在她想完成任务的时候，打断别人正在做的事，要对方配合她完成半年后才需要用到的文件。当同事质疑时，她勃然大怒，回说：为什么做事快有效率的人要被批评？

其实，快速而有效率是个优点，但是无视他人的困难，径自飞奔而造成他人的压力却是这些快速者不以为然的事。他们在快的当儿，忘却了去善待别人的不足，没有顾及别人的困难，少了一份体恤。那理所当然的快带来的胜利，让他们忽略了慢的人，其实也在努力，也应被尊重。

曾经有一班学生，每逢数学课都会有一大半逃课。我告诉他们不应该如此怠慢科目时，他们却说：数学老师是博士，每次我们问问题的时候，他都会说我们的问题是愚笨的问题。这位数学造诣高的老师，无法体谅学习慢的学生，结果把慢视为弱势，浇灭了学生学习的动力。

我的高中老师曾写过这么一段话给我：当你领先在往上爬的时候，不妨回头看看身后有没有人需要你的帮忙，可以的话，对他们伸出你的手，拉他们一把。这段话，一直影响着我。

我们每个人都会在某个方面是快速者，如果我们都因自己的快而忘了鼓励落后者，那这个世界岂不是会变得很冷漠？在这个讲求效率的社会，培养自己快的能力无疑是重要；但希望快了，不要忘却谅人所难，扬人所长。🍀

文·心聰

最后到底是不是他偷窃，反而不重要了。

因瞎子摸象的偏执，最终引发了冲突，这样的事件充斥在我们周围，小至个人纷争，大至国界战争，不都是因此而起吗？

近年来中西方意识形态产生强烈碰撞，网路上充斥了许多谩骂与指责。就连质朴的青少年学生，也跟着趋势而“选边站”。然而犹如白纸的他们，一旦有人在上面涂抹一些颜色，就很容易产生瞎子摸象的偏执，从而迷失了自己的本心。

网路世界资讯爆炸，在那里，真的、假的、掩盖的、夸张的、带风向的，什么都有，但就是少了一把尺，一把衡量自己本心的尺。

全球瞩目的乌俄战争最近在网路世界掀起了争论，不少学生都来询问并表达看法。有者认为此战争须究其历史因素；有者认为此战争须看其国际角力；有者认为此战争有其经济阴谋。

我听着看着，不期然又想起了瞎子摸象的故事来。

所谓的历史因素、国际角力、经济阴谋等，不就像是众瞎子所摸到的大象的部分吗？别说是学生，有时甚至是我们成年人，在某些事件中都选择了自己所愿意相信的部分，然后再言之凿凿，再信者恒信，再然后产生更大的纷争、更激烈的意识冲突。

到头来，我们最缺乏的往往不是瞎子摸象的立场，而是一把尺，一把衡量自己本心的尺。

这把尺的名字叫“善念”。🍀

文·叶建勇

瞎子摸象

我们最缺乏的往往不是瞎子摸象的立场，而是一把尺，一把衡量自己本心的尺。

身为教师，理应对学生前来提问解惑无任欢迎，但我最怕遇到的，是学生提问一些意识形态的课题，尤其当课题涉及国籍、民族、政治又或是宗教之时。因为我是普通人，一个普通人就势必会有自身的观点与立场，当提问角度与自身立场相违背，有时真的很难做到所谓的中立。

所以每当学生提问相关课题时，我的回答一般都会举重若轻，四两拨千斤。

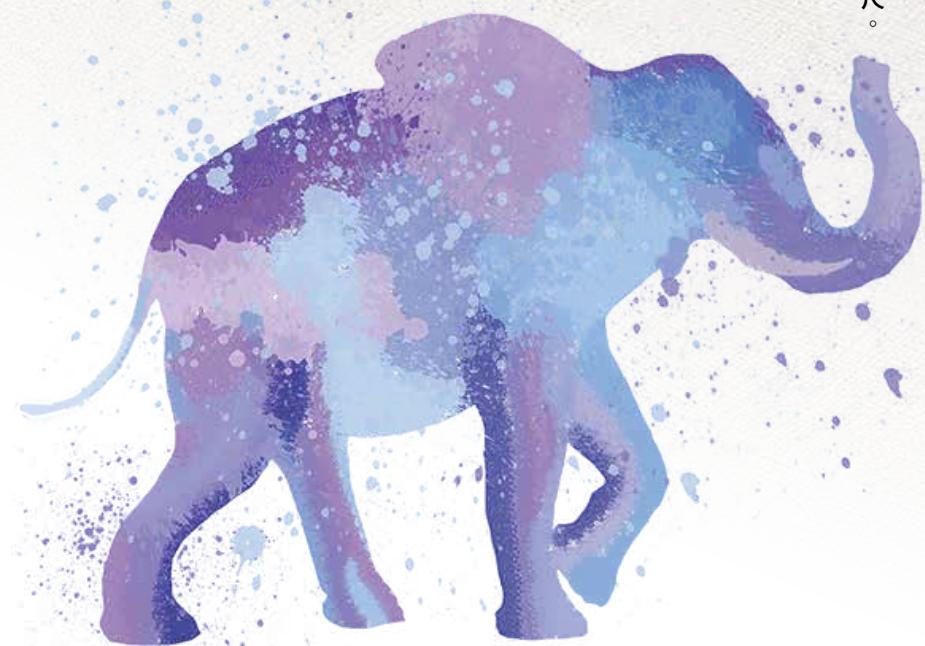
某次学生问得急了，我无法躲避，灵机一触下就想起了瞎子摸象的故事。

瞎子摸象源自《涅槃经》、《长阿含经》等经典，故事讲述一个嗜养大象的国王召集了一群瞎子前来感受大象的雄伟。然而瞎子们天生看不见，从来没见过大象的他们仅凭第一印象去判断大象的形态，因此有了大象像绳子、大象像柱子、大象像大葵扇、大象像墙壁等结论。

这故事我们从小就听过，但听过不代表学会了当中的道理。

试回想一下，我们从小到大经历过多少事，下了多少是非判断，是如瞎子般仅凭先入为主的意识？又因为这样的判断而引起了多少误会与争执？

曾有位学生因而留下了偷窃记录。后来班上发生疑似失窃事件时，他就得面对有色眼光的审判。尽管再三解释，其他人仍因先入为主而怀疑他，最终他失控了，和其他人产生了肢体冲突，再演变成群殴、甚至霸凌。



木境往往从一个看似无伤大雅的举动开始，例如为了贪方便，走捷径而撒谎。我毕业后开始打工时，上司们都会特别“照顾”小辈，有时甚至会教我们对客户该说些什么，例如，你就告诉客户是因为这个理由，我们必须这么做，千万别告诉他们真相。很多人说，做营销的难以守五戒中的第四戒——不妄语；我从事的并非行销，这些上司的出发点往往不是要骗客户的钱，为了就是少点麻烦，让一切显得更加完美，而选择了谎言的方式。这些人回到家也会用同样的方式教导孩子吗？应该不会吧，有哪个父母不给孩子说狼来了的故事？或许对他们而言，这两种处事方法并无任何冲突，说谎的人总爱为自己的行为辩解，认为理应如此。

以谎言讨生活

最近看了部两年前深受好评的电影——《寄生上流》，这部韩国电影在国际电影界中荣获多个奖项，虽然它的热潮已过，触及的题材——阶级问题、资本的缺陷等，依然贴近现今社会，剧情也蕴含许多寓意。它被形容为一部黑色幽默剧，讲述生活在地下街屋子的金姓四口，如何成功进驻，为一户朴姓富贵人家打工。最初金家儿子基宇伪造学历，当上朴家大小姐的家教，然后介绍自己的妹妹给朴夫人，当朴家小少爷美术治疗师。接着又是一连串的骗局，让金爸爸成了朴家司机，金妈妈成了管家，他们所有职位都是以谎言骗来。虽然电影的拍摄手法、呈现方式有诙谐成分，但我感觉不到任何喜悦，反倒是黑色成分沉重得令人震撼与悲伤。

为了温饱，就可以说谎吗？《十诵律》中记载，佛陀成道后第六年，发生大饥荒，导致无数人被饿死，比丘们的生活也极为困难，佛陀为了让居士减轻负担，指示比丘们分散到各地结夏安居，也不至于受到饥饿的威胁。三个月后比丘们回到毗舍离，大多数比丘面黄肌瘦，衣衫褴褛，有少数比丘却容光焕发，腰肥体胖，衣着光鲜。佛陀一一询问弟子安居托钵的情况，面黄肌瘦的比丘说：“居士们自己都没东西吃了，怎么有多余的食物分给我们呢？”容光焕发的比丘说：“刚开始我们也化不到食物，后来想出了一个好办法，在信徒面前相互赞叹佛法，宣称我们当中的哪些比丘已经证得初果、二果、三果；哪些比丘已得初禅、二禅乃至得六神通。”信徒得知后，心中想：“好不容易有证得圣果的比丘到我们村里来，若供养他们，一定能得到无量的福德！”村民于是把自己都舍不得吃的食物，拿出来供养自称证果的比丘们。佛陀得知后，呵斥这些比丘说：“愚痴比丘，你们竟然把佛法作为讨生活、骗取衣食的工具！为了口腹利养而谎称自己的修行境界如何高妙，这是盗人饮食的贼！是世上最可恶、最可厌的贼！”为了防止以后有弟子再犯类似的错误，佛陀制定了不妄语戒。

从谎言到无恶不做

五戒是一切戒的根本戒，是佛教戒律的基础，持戒是为了保护我们，不是捆绑我们。《法句经》言：违犯一（乘）法，及说妄语者，不信来世者，则无恶不作。”不信因果，不信有来世的人，还有什么不敢做呢？一旦开始说谎的人，获得想要的结果后，会变得更大胆，更贪心，不知不觉便习以为常，从妄语延伸到各种不善业。恶业越造越多，当因缘成熟，福报享尽，便是还债的时候。因果可不会因为不信而不存在。

谎言的代价

我感到越加不安，他们的种种欺骗行为正为自己酝酿一个大悲剧。在《寄生上流》中，当金家感觉一切都顺心，洋洋得意时，



在《寄生上流》中，当金家感觉一切都很顺心，洋洋得意时，我感到越加不安，他们的种种欺骗行为正为自己酝酿一个大悲剧。当他们趁着朴家人不在家，尽情在豪宅中欢乐，他们的地下室屋子却同时在暴风雨中淹没，这还不是最惨的，接着犹如到了腊月三十算总账，不幸的事情接踵而来，金家本能反应令一切更无法收拾，最终以悲剧收场。莫忘从一开始这一家四口只是希望能找份维持生活的工作，并没想策划大骗局或谋杀。虽然电影剧情并不属实，但在世界的各个角落，肯定有像朴家与生俱来富裕的人，也肯定有相信通过欺骗就能让自己的生活更美好的人，差别在于谎言的轻重、果报显现的时候。

走出困境

《寄生上流》接近剧终出现这么一个画面，基宇赚够钱买了朴家的大洋房，让为了逃过杀人罪而躲藏在地下室的爸爸重获自由，有尊严地从地下室走上阶梯，来到客厅。这一幕出现时，或许有些人瞬间看到了希望，我却是吓到了，难道基宇还未从之前的遭遇吸取教训，又设计了另一个大骗局，骗取了庞大的财富吗？当画面转回基宇从自家的地下室窗口望出，我倒是松了一口气，原来前一幕只是他的梦想。就如在《十诵律》中的教诲，用欺骗手法维持生活是可恶的行为，脚踏实地虽然不大可能让像金家情况的人住进大洋房，但我相信他们还是有机会走出地下室屋子，这总胜过不切实际地追求遥不可及的梦想，做些自己将来会后悔的事。🌀✿

文·净璇

恭迎菩萨记 二

往往要迂回百转，才愿意相信自己第一眼，第一感觉是对的。

9 意解人生

在第一次到四马路“南洋神佛艺品”前，其实已经花了大约两到三个周末，逛了不同的佛具用品店。入店时店家很热情，知道我正要寻一尊合缘的准提菩萨时，便带着我从鎏金、白瓷、黄铜、红铜、合成材料等材质，一一介绍。其实刚踏入店内时，就已看到了一尊樟木金边的十八臂准提菩萨，菩萨低眉庄严，且散发着樟木淡淡的清香——内心也早已有恭请樟木金身之意了，只是人往往要迂回百转，才愿意相信自己第一眼、第一感觉是对的。

我和景鹏对了一下眼神，知道价钱不便宜，但却清楚非这一尊莫属。于是，便示意店家表明购买的意愿，准备下订金。下订后，店家说因需要扫尘与确保菩萨的十八臂稳固，所以让我们择一个适合的初一十五回来恭请。

带着满心欢喜的心情回到出版社办公室，与同伴们分享之余，也问过风水师傅——最终决定赶在出版社与书店冬至开张前，于阳历10月20日（农历九月十五），先到四马路观音庙加持“开光”^①，然后恭迎回社。

19日，全公司动员打扫地方，佛龕也用水擦拭洗净了数遍。结束时，虽然已大汗淋漓，气喘吁吁，但却反衬了整个佛龕的花香四溢。地方不大，但以诚心清洁佛龕，希望不失礼于菩萨。

20日早晨，洗漱完毕后，心心念念赶往“南洋”。到了店时，店家请我们检视菩萨金身——我便仔细地端详了一遍，从头饰、法身到莲花座，然后是手臂、法器等等。经过一番仔细的观察，发现菩萨后边持斧之臂，法器竟然有断裂后衔接的痕迹。若修准提法门者，必然知道准提菩萨十八臂的象征意义，所以在和店家协商后，店家说，只能等下一批樟木金身到货，约一个月后再来一趟了。

约11月中旬，接到了“南洋”打来的电话，说：“真的很不好意思，疫情拖延了船期，金身可能要月尾才能到。”期间，还催了几次，或是到四马路观音庙时，也不时会经过。

12月1日，恰好是我的阳历生日前夕，终于收到了好消息，说：“准提菩萨的金身来了两尊，有空就赶紧过来，先帮留着。”

3日，第二次洗净佛龕和整个环境，希望一切顺利。

翌日，来到“南洋”，选择了合缘的一尊。准备装箱时店家说：“是要现在请回去，还是等下一个初一十五？”我心里一揪，因赶着工作，又一心想要恭迎菩萨入社，完全忘了要等初一十五才能“开光”。所以，只能等到阳历12月4日（农历十一月初一）时，才能去四马路观音庙开光了。

因疫情的安全措施，四马路观音庙有分“单双日”入庙，幸好我和景鹏的身份证尾号是双数，那时正好能进入。当时，准备入庙者已排到了明古连商业中心，我只能顺着人龙到末端去排队。手中捧着菩萨金身，几乎是腰杆挺直，眼观四方，双手一动不动，每一步都小心翼翼。

反倒是我前面有人捧着一尊净白色的白瓷送子观音，很轻松自在，把菩萨抱在怀中，一路和友人谈笑风生，故显得我太拘谨了。

入到庙内，一位“菜姑”将准提菩萨金身捧了过去，在庙内的大菩萨前将朱砂和朱砂笔“举眉”，口中念念有词，似在请示菩萨加持新请来的金身以及修行者。她在樟木金身的额头、眼睛、手臂、法身、法器等等，轻轻地点上了朱砂——整个过程不到五分钟。

“菜姑”交还菩萨金身给我时，嘱咐捧在手上时要小心，而且菩萨已经“开光”，“法眼”必须看到前方的路。我自然不敢怠慢，在驱车去办公室的路程，稳稳地捧着菩萨，心中默念着准提咒，祈求一切顺利平安。

总算是平安恭迎菩萨入社了，感觉心也比较定了。回想起来，整个恭迎菩萨的过程，有点类似“不肯去观音”的浓缩版——可转念一想，或许从来都不是菩萨“不肯”来，而是自己的心未定。愿准提菩萨加持我等的修行，加持小小公司经营顺利，也满众生一切善愿。

唵折戾主戾准提娑婆诃。🌀🍀

文·汪来昇

① “开光”是华语习惯的表达，“人”岂有修为和能力为菩萨“开光”。

幸

运之神助我成功打败癌细胞，可我却得不到睡神眷顾，时刻都处于亢奋状态，难以入眠，逼不得已，只好靠安眠药助眠。

最后一颗如米粒大小的安眠药在手心躺着，疫情当前，封城封国，我无法跨州到医院补给安眠药。

一天天一夜夜地过去，平均每晚合眼不到三个小时，三更半夜望着天花板，直到太阳升起，光线钻入门缝，窗帘遮不住影影绰绰，又是另一天了。

我扛得起眼皮的重量，却背不了心理的负荷，我知道自己很累，但大脑总不得安睡。如梦如醉地生活，双手双脚一直处于倦怠，一帧帧影像还未揭幕便已落幕，所有的未开始都已结束。

我只好到附近的诊所要了些安眠药，但剂量与医院开的方子有异，所以，吃了以后昏昏沉沉地，好似真的睡了，可除了眼睛得以休息，其他感知仍清醒。譬如，耳里依稀可听见屋顶传来猫步的窸窣窣窣，脚板似被冷风挠痒，鼻尖上仿佛有根羽毛落下正等着我打喷嚏……

我梦见自己依在床上抓了抓头皮，一撮撮头发穿过指缝落到枕边，我惶恐地横扫床褥，一根根发丝如棉絮飘了起来，在空中凌乱飞散，我便从梦中惊醒了。

梦境太过深刻，太过清晰，我怀疑是老天在给我预警。我尝试将梦境输入谷歌寻求解梦，得到的结果使自己更焦虑。

同天，我打翻了一个杯子、弄断了一把木梳、敲碎了一面镜子……我把这一切意外归咎于一种启示，是老天冥冥中给我的某种预知。

正当我惶惶不安时，我瞄到架上一本名《禅门故事》的书。

随手翻了一篇，故事里有个小僧叹气地说：“怎过了一个夏季都没听见高僧说法？要是能听到正因两字，那就好了。”

高僧听了后，说：“正因是不可说的。”说完这句话，高僧便后悔了。

正因那场梦魇，让我如此不安。

正因我纠结那假象，才萌生如此多实境。

我看了几遍，竟只捋出“正因”是关联词，往往与“如此”成造句。

那是不是指……说了正因，知了如此，才心生可怖？

也许，不可说亦是不可知。

我将那篇故事转发给好友看，问她悟出什么吗？

她回复道，我只看懂故事结尾那一段：“没事找事，无端多说了这句话。”



文·笨女人



不可知

我把这一切意外归咎于一种启示，是老天冥冥中给我的某种预知。打翻了一个杯子、弄断了一把木梳、敲碎了一面镜子……

你说过谎吗？

也有人为了不让对方担心或者不愿伤害他人而掩盖事实。有人为了自己的利益或想从别人身上获取牟利而撒谎，除非是圣者，每个人肯定说过谎，

三大类的谎言

说谎，在佛教里称为“妄语”，也就是虚妄、不真实的语言，即五戒中的其中一戒。同时又分三大类；大妄语、妄语、方便妄语。

最近的电话与网络诈骗案例有上升的趋势，干案手法越来越高明，令大众防不胜防。不法分子设下的圈套是个大骗局，也就是用谎言来蒙骗受害人，导致钱财损失惨重。这种要不得的行为可称为大妄语，如何分辨真假需要冷静应对，时时提高警惕。

小妄语意指无伤大雅的谎言，正如一个卖水果的摊贩夸他的水果又香又甜，顾客们信以为真，哪知道买回家后却发现货不对办。相信我们都有类似的经历，受骗后自叹倒霉，还好损失不大，最多下次不再光顾。至于摊贩，少了顾客的信赖肯定生意受影响，自食其果，最好是脚踏实地做生意。

方便妄语则是善意的谎言，也是在日常生中最常遇见的。很多时候必须看情况及了解对方的性情而决定要不要说实话，因为真相有时确实伤人，并非人人皆能接受，况且说了也有可能破坏彼此之间的感情。可以这么说，善意的谎言需要靠点机智才不会伤和气。

说谎其实也是一门说话的技巧，要懂得拿捏；但是谎话说多了，不仅对不起良心，迟早会被拆穿，适可而止，还是少说为妙。✿

文·蓝郁

最近我所负责的一项问卷调查家访有一道很有趣的问题：你说过谎吗？

每当向受访者抛出这一问题时，他们总会愣了一下，或者深思；于是我会进一步解释：“这包括善意的谎言”。绝大多数人听了都会笑着说有啊，唯有一小撮受访者会回应没有。我不能左右受访者的决定，他们的回答是真是假，是否对着问题说实话，只有他们自己最清楚。

对我而言，除非是圣者，每个人肯定说过谎。有人为了自己的利益或想从别人身上获取牟利而撒谎，也有人为了不让对方担心或者不愿伤害他人而掩盖事实。

在另一项问卷调查项目中，我的受访对象是岛国北区的乐龄人士，每隔几个月会定期和他们会面以跟进健康状况。他们也必须在手机下载应用程序，每天记录健康事项，在指定期限完成任务就会获取购物礼券作为奖励。

前些时候和这群乐龄人士见面时问他们有没有认真“做功课”，大多数人都点头示意，我也毋庸置疑。后来公司的系统显示，其中几位并没有如期记录，令我错愕不已，立即拨电话温馨提醒他们。

他们是为了领取礼券而说谎吗？抑或不好意思表露对手机的功能一窍不通才撒谎？不得而知。只能说，说谎不分年龄与性别。所幸在提醒后，这群可爱的乐龄人士都认真进行任务。

文·释道宏

治学三境界 VS 修行三境界

把自己的调，唱着自己的歌，每一个人都在走着自己的路，登着自己的山，

明。”似乎已心如止水，波澜不起，已经无法掀动他感情的涟漪，但是他并没有超脱！换句话说，他还是在第一阶段“见山是山，见水是水。”虽然学佛是终极目标，却还“寻伺”不着个“入处”。

诚然，现代学佛人一个关键的难题是——心总是无法收摄。尽管听了许多佛法，乃至有所领悟，但是，在体证方面还是摸不着边！所以境界现前时，好的境界，容易执取、攀缘，轻易黏着而不知；坏的境界，内里躁动而难安，无量劫负面的串习力量很强，就会将之导入相应的心理轨道；或许，表面上看起来可能是平静，其实只是一种漠然而已。倘若我们在接触到境界时，无论是好的，坏的，或不好不坏的，我们的心都能很平静，身轻安、心轻安，能够包容一切境界的改变，这就“寻”对路了。

无论是治学还是学佛参禅，第三境界“那人却在，灯火阑珊处”还是“见山只是山，见水只是水。”自然无为的境地，都安之若素，并且默默耕耘，自然水到渠成。✿

清 末民初著名学者王国维，他在代表作《人间词话》中提出了同样著名的“治学三境界”，原文为：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’。此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’。此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处’。此第三境也。”

这个“治学三境界”讲的是学习和修养的问题。他把学习的过程分为三个阶段：第一是高瞻远瞩，选定目标；第二是百折不挠，艰苦奋斗；第三是豁然开朗，妙手得之。

无独有偶，佛学修习也有三境界之说；禅宗有段经典修学的三重境界：“原文如下：老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及即至后来，亲见知识，有个入处；见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”

第一阶段：初学佛时，所见表浅，简单直接；故为见山是山，见水是水。第二阶段：拜访了善知识，得蒙指示有所体悟，开始有个下手处，知道一切事物的存在都是因缘条件的排列组合，都在变化当中，并非真实亦非不真实；所以见山不是山，见水不是水。第三阶段：禅师见到本来面目后得个休歇处，但无明未破，故水边林下长养圣胎，悟后更要修。于是跟从前一样，见山还是山，见水还是水；一切世间事物，没有什么不是禅师自个心中自然流露出来的。（第三阶段，取材：圣一法师方便禅七开示）

我们修习佛法何尝不是要经历这样的三个境界？我们每一个人都在走着自己的路，登着自己的山，把自己的调，唱着自己的歌，每一人都在不同的阶段演绎着。我遇到好多学佛人，他们一生的际遇，恰如宋词《听雨》的第三个境遇和心情“而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前、点滴到天



《慈悲道场忏法》云：“莫轻小善，以为无福。水滴虽微，渐盈大器。小善不积，无以成圣。莫轻小恶，以为无罪。小恶所积，足以灭身。”忏文告诉我们，不要轻视小善，小善积累到一定程度，就会成为大善。一个人大善聚身就会转凡成圣。同时，也不要轻视小的恶行，当小恶积累到一定程度时，就足以毁灭自身。小的善恶之业都有因果果报，因此学佛之人应当积极积聚小的善因，断除小的恶业，以积福累德，转凡入圣。

佛教诸多经典都劝人不要轻视小的善恶之业，做到及时断除小恶，广积善缘。如《杂阿含经》云：“于细微罪，生大怖畏。”《优婆塞戒经》云：“于小罪中，生极重想，设其作已，恐怖忧悔。”我们常说菩萨畏因，众生畏果，经文就是要我们从这些细微之罪的因中想到将来苦报的可怕。因而，即便对于最细微的恶业，也要生起怖畏之心。很多经典还从身语意三业方面劝导世人断恶修善。《根本说一切有部戒经》云：“一切恶莫作，一切善应修，遍调于自心，是则诸佛教。护身为善哉，能护语亦善，护意为善哉，尽护最为善。”又《四分戒本》云：“善护于口言，自净其志意，身莫作诸恶，此三业清净。”当一个修行者从身语意三方面都能行善时，恶业自然不生，善根就能增长。

荀子在《劝学》中亦云：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。”当小善积累到一定程度，就会积善成德，成为圣人。

刘备在临终遗诏中说：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。”劝诫刘禅不要以为坏事小就去做，不要以为好事小就不去做。要进德修业，有所作为。好事要从小事做起，积小成大，也可成大事；坏事也要从小事开始防范，否则积少成多，也会坏大事。所以不要因为好事小而不做，更不能因为不好的事小而去做。小善积多了就成为利天下的大善，而小恶积多了则“足以乱国家”。

在现实生活中我们经常会遇到很多只需举手之劳就可以帮人一把的事情。这些助人的事情对你来说微不足道，但对人而言，却是莫大的善举与恩德。如，一位老人拉着很沉的手推车上坡，你若能帮助老人推一把，就能解决老人的困难。陌生人迷路了向你问路，如果能为他指路，这个陌生人就能顺利到达目的地。这些看似微不足道的善举，往往会使人心中倍感温暖。

如果小的恶业不加以重视，天长日久就会酿成大的祸患。俗语说：“千里之堤，溃于蚁穴。”欧阳修曾说：“夫祸患常积于忽微，而智勇多困于所溺，岂独伶人也哉！”如果忽视了细小的恶业，当小恶业积累到一定数量时，就会由量变引发质变，给自己带来很大的祸患。

《周易》中说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”积累善德的人家，就会有享受不尽的福报；积累恶行的人家，将来必定会有遗患无穷的恶报。现实生活中的很多事实正说明了这一点。因此，我们在日常生活中既不要轻视小善，也不要轻视小恶。尽可能做到“未生恶令不生，已生恶令断除。未生善令生，已生善令增长。”若能如此，则不仅能进德修身，还能促进道业成就。🌸

文·陈蒲燕



《慈悲道场忏法》云：“今日道场，同业大众。若欲舍凡入圣者，当依佛语，如教修行，莫辞小苦，生懒惰心，宜自努力，忏悔灭罪。”忏文劝诫修道之人，若欲趣入圣道，应当依照经教言说，甘愿吃苦，精进用功，忏悔往昔造作的各种罪业。

“莫辞小苦”是一个修行者应当具备的最基本的修行精神。佛教诸多经典中都劝诫修道者当莫辞小苦，精进修持。如《法句经·无常品》中说人命苦短无常，时光流逝，命亦随减。为了避免将来堕落三恶道中受苦，修道之人应当像救燃眉之急一样精进不懈。《大宝积经·普明菩萨会》中说修学佛法，必须要勤行精进，吃一些小苦，道业才能日渐进步，最终取得大成就。《长阿含经》亦说假如一个学佛人不能吃苦，就会一事无成。因为，修行的过程本来就是吃苦的过程。

“莫辞小苦”是所有修道者的共同修行精神。从诸佛菩萨到历代祖师，都无一例外地奉行苦行。世尊在出家后，先是跟从一些外道修苦行，后来离开外道到苦行林中修苦行。最后来到菩提树下端身正坐，发愿：“若不成正觉，誓不起此座。”经过七七四十九天静坐观想，降伏了魔障骚扰后，终于夜睹明星悟道。从此开始了弘扬佛法，度化众生的事业。

苦行作为成就佛道的重要方式，在佛陀时代被广泛采用。其中最著名的有十二头陀行（苦行），分别为：一、常行乞食，是指离诸贪求，不受他请，常行乞食，得食无好恶之念，不得亦不生嫌恨之心。二、次第乞食，指不择家之贫富，次第行步乞食。三、受一食法，指日仅受一食。之所以要日受一食，是因数食有妨一心修道。四、节量食，指于一食中节其量。因恣意饮啖，腹满气胀妨损道业。五、中后不得饮浆，是指午食后不饮浆。因若饮浆容易心生乐着，不能一心修习善法。六、着弊纳衣，指拾得陈旧废弃之物，浣濯而作衲衣，以御寒露。盖贪新好之衣，则多欲求而损道行。七、但三衣，指但持安陀会、郁多罗僧、僧伽梨之三衣，不多不少。八、在阿兰若处，指远离聚落住空闲寂静处，即离喧闹的尘世以求道。九、冢间住，指住冢间见死尸臭烂狼藉，或火烧鸟啄作无常苦空观，以厌离三界。十、树下止，指若于冢间不得道，则如佛之所行至树下思惟求道。十一、露地坐，指坐露地令心明利，以入空定。十二、但坐不卧，指常坐不安卧。若安卧则诸烦恼贼常伺其便。

佛的弟子迦叶尊者是行头陀行的典范。尊者一生奉行常乞食、穿粪扫衣、露地坐等苦行，即便到了老年依然苦行不舍。佛陀怜悯他老迈，告诫：“汝久事勤苦，宜稍自逸。”但尊者依然苦行如故。佛赞叹说：“汝能为一切众生作依止，如我在世，无以异也。有头陀行如汝者，我法则存；不能，我法则灭。汝真荷担大法者！”佛指出，佛弟子是否行头陀行，是佛法存亡的重要标志。因此作为佛弟子，切不可只图自身安逸，逃避吃苦，否则，正法将会沉没，众生将会再度沉入苦海中受苦。

在中国古代有很多以苦行著称的高僧。大家所熟知的法显、玄奘等西行求法高僧，为了求取佛法，历尽了西行途中的各种险难，有时还面临着生命危险。但不论途中如何危险，他们西行求法的坚定意志丝毫没有动摇。就是凭着这种吃苦耐劳的精神，最终到达目的地，取回了他们意想中的佛经。

俗语说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。世间任何事业的成功都需要这种“不辞小苦”的精神，修学佛法更不例外。只有经过苦难的修行者，才能成长为一代高僧，取得修行的大成就。🌸

文·禅悦

莫辞小苦

世间任何事业的成功都需要这种不辞小苦的精神，修学佛法更不例外。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

13

菩提清韵



检讨自己的，“习惯”和“愿”是否相应

我们平常不知不觉中，都在培养一些习惯，没注意到它与我们往生的“愿”相应不相应，若不相应，可能就会给自己制造烦恼，制造往生的障碍。习惯可以比喻为一只刀子，它本身是没有什么好和坏、善与恶，你如果懂得善用它来切东西使你方便，就是善用；如果不会用，切到自己的手，流血受伤，痛得哀哀叫，就是误用。所以刀子本身没有好坏，是看我们怎么运用，习惯也是如此。对我们念佛人而言，能帮助我们定心，往生无障碍的，便是好习惯，值得培养；会障碍往生，增加挂碍的习惯，应该放下。

勿做习惯的奴隶

有人把自己的种种习惯看得很重，当作宝贝似的，非常珍惜，都不容许稍加改变。比如说：他某些东西，一定要放在某一个地方、朝某一个方向，牙刷要排成什么角度，冰箱里面的菜一定要整理成什么款式；睡觉必得要在某床、向某方位，否则睡不着；读书一定要坐在某张椅子，才读得下；念佛一定要用某种形式，否则会不习惯；大碗要排成什么样子，筷子要摆成什么形状，锅子要刷到什么程度，衣服必要几点洗、几点去晒、几点收起来……。像这样，生活有规律的习惯，本来是很好，但是如果别人和他的习惯不一样，他就起懊恼、唠叨不停强调：“我习惯怎样怎样！我不习惯怎样怎样！”别人如果没有按照他的习惯，他就觉得别人很不对，觉得别人都不会做事情，都没规矩。他虽然嘴巴没说自己很会做事情，但是其实内心都觉得别人做的，不合他的意，认为别人

勿做习惯的奴隶

是劝大家在有规律当中，不要被自己设的规矩习惯缚住。

做的不如自己做的好。像这样就是反而被习惯束缚住了，变成了习惯的奴隶，也变成了傲慢的奴隶。可能他那些习惯并没有带给他什么大的利益，反而给他很多生烦恼的机会，使他生活更不快乐、不自在。

生活规律而不受习惯束缚

我们试想深远一点：如果有一天我们死了，什么牙刷、碗盘、冰箱里剩下的菜，自己根本就不能带走，别人更不会要，可能统统会被丢掉。说实话，亡者留下来的东西，别人多少有忌讳，如果我们不是像某些高僧大德，一生为公忘私那么伟大，而且又有许多好学生怀念我们，那么也不会有人盖纪念堂，保留我们生前生活环境给人家参观学习。这么说来，我们坚持自己的个性习气来生懊恼，不肯随顺佛法提高觉性调整心态，这样的坚持、固执于芝麻小事，到底有什么价值呢？到底有什么价值，值得我们每一天都去培养它，去强调它、去为它生烦恼呢？为什么我们不专心培养我们往生的信愿和放下的智慧，反而拼命地培养对娑婆世界的执著习惯？我们要知道祖师大德大部分生活都很有规律，但是他在有规律当中是不受习惯束缚，不会生烦恼的，比如说，当别人没有按照他的习惯，他也很自在不会起烦恼，不会觉得不习惯就不自在。所以我们讲“不作习惯的奴隶”，并不是劝大家东西该乱放或是生活不需有规矩，大家千万不要误会。我们是劝大家在有规律当中，不要被自己设的规矩习惯缚住，别因为我们有种种的“习惯”反而常常遇到“不习惯”、“不如意”的事情；也别因为自己设定了好多规矩和习惯，反而时常都看好多人事不顺眼，处处不顺心，反而多生不必要的烦恼。这样就是错用心，就像错拿刀刃，割伤手一样，把习惯拿来伤害自己，障碍自己的快乐自在。☺✿

文·善缘

龙山善国寺有两个和尚：悟空和悟了。一开始他们每天都出去化缘，后来就只有悟空天天出去化缘了。原来，悟了发现缘十分好化，随便到山下走走，就能化到很多，他就把化来的钱买很多米、面等生活必需品存放着，其余时间就在寺里睡懒觉。悟空劝悟了，不要虚度时光，要出去化缘。

悟了听了很烦，说：“出家人岂可太贪？有吃的就行。你看我有这么多的粮食，足可以吃上半月，何必出去奔波劳累？”悟空说：“师弟，你化了这么多年缘，还没有参悟到化缘的妙处和真谛啊？”

悟了听了，讽刺悟空说：“师兄，你倒是日出而出，日落而归，可你空手而去，空手而回，你化的缘呢？”悟空说：“我化的缘在心里。缘自心来，缘也要由心去。”悟了听得一头雾水，说：“不明白不明白。”

后来，悟了化的钱物越来越少了。这让他很苦恼，原来化一次缘可以吃上半月，现在只可吃上几天。但悟空依旧天天日出而出，日落而归，空手而去，空手而回，但悟空天天都面带微笑。悟了挖苦他说：“师兄，你今天收获如何？”

缘来缘去皆是福

光知道缘来之福的人，那只是片刻的欢愉，时间久了，就是一池死水。

悟空说：“收获多多。”悟了说：“收获在哪里？”悟空说：“在人间里，在人心里。”悟了感觉自己一时很难参悟师兄的话，决定明天一起跟他去化缘。悟了说：“师兄，我悟性太差，我想明天跟你去化一次缘。”悟空点头同意。

次日，悟了又拿着他出去化缘用的布袋，悟空说：“师弟，放下布袋吧。”悟了说：“为何？”悟空说：“你这布袋里装满私欲贪婪，拿出去，是化不来最好的缘的。”悟了说：“那我们把化来的东西装哪儿？”悟空说：“人心里。人心无所不容。”

就这样，悟空和悟了上路了。悟了跟悟空每到一处，就会有很多人认出悟空。悟空还没来得及说话，他们就主动拿出东西给悟空。有的还说，幸亏悟空大师上次施舍，才使我们渡过难关。大师的大恩大德，我们没齿难忘啊！悟了心里想：“不让我拿布袋，看你一会把东西往哪里放。”他们继续往前走，化的缘也越来越多。悟了看到今天收获不少，满怀欣喜。恰在这时，从远处走来一个农夫，怀里还抱着一个孩子，边走边哭。原来农夫的孩子得了重病，他拿不出钱来给孩子看病。悟空就走过去，把化来的财物全部给了农夫。他们继续前行，除了温饱外，他们一路化了就舍，舍了再化。悟空问悟了：“师弟，跟我出来你化到了什么？”悟了苦笑。

悟空说：“师弟，你只知道缘来之福，而不懂得缘去之福。看天地间，自然万物为何如此美丽，天地万物都在循环啊！师弟，风水、日夜、四季，

哪一样不是在循环？光知道缘来之福的人，那只是片刻的欢愉，时间久了，就是一池死水。我们之间的区别就是，你把化来之物放在了充满私欲贪婪的布袋里，我则把化来之物放在人心里循环，让善良和爱在人间、在人们的心里循环。”悟了听到这里，低下了头。悟空念了声，阿弥陀佛。☺✿

文·体空



真

佛教之新生，佛教青年事也！佛陀之真谛，在以“大悲”为入佛之门，从事利益众生事业，以争取群众，而化之于中道；此发心青年已知之矣。夫真佛教之圆成，难责之于耆年，实惟青年之力行是赖。青年所负之责重，则所望于青年者大；圣大众仰体佛陀悲怀，略举二事为吾青年言之：

① **净化自我**——佛教之青年，应确立光明之人生观，求身体力行中实现之。化自我为光明之超人，进而与光明之佛陀相契合。举其目：一则严其身也；青年应养成宏伟都雅之风度身仪，于世间殊胜，能为尊重。二则端其志也：青年不得拘恋于物欲，不得厌离乎世间，知一切法为性空之缘起，得无常无我之正见，立菩萨大愿，愿为一切众生而受生死苦。三充其学也：真佛教首重为人，而青年应为一切众生而学。施舍所有，敦行净戒，任劳任怨，勇进无伦，明净坚定，深见佛慧，六度乃学德之宏纲，不学何以为人！然求利他之实行，尤贵有“问法无厌”“舍身求法”之精神，而为广博之修学。如知时代，乃足以应世求；知外学，乃能制诸外道；知一切学术技能，乃能为世间之利益；知众生之个性爱好，乃能契机开晓，引入佛法。四则健其行也：青年立本于“大悲”“大愿”，以“智慧”“方便”摄取众生，虽入天宫而不为歌乐所惑，往地狱而不为苦痛所乱，有不可沮坏之雄健，直往无难，不为他转，而后能随感而往，无往而不化也。

② **利济人群**——佛教青年，应分化诸方；然与佛教之中心，宜保持密切之联系，务使上下交流，中边无碍。言其要者：“身”则青年得以不同之身份，出现人间，如宗教师、艺术家、公务员、工程师、医师、技术员、工人、商人等，“处”则青年不得隐遁山林，宜往通都大邑，乡村市井，以化人群。“法”则或身教示范，或言教诱导，俱令解缘起理，行菩萨道。于此犹有欲为佛教青年言之者：利他不务空谈，应即以己所行以成就一切众生，摄众生以归佛乘之圣境。圣大众于此有厚望焉！青年其勉哉！ ☸

摘自《初机佛学读本》

你爱自己吗？

人们在去爱之前，有许多前行功课：

你和家人亲密还是疏离？你的信念系统如何？负面信念还是正面信念多？这会影响到意识的选择。

虽然恋爱使人飞扬且充满，但是充满满足的感觉不容易发生，让它发生之前要做很多修行功课，要使它成为内在的追寻，而不是头脑的占据。也就是要先处理你和自己的亲密关系。

我们要下很多功夫来摧毁内在的障碍，除非我们体认到爱是一个修行的途径，为了爱得好，使去爱人成为内在的追寻、为了爱人愿意做自我转化，而不是头脑的满足，除非如此，否则，爱容易离去。

所谓的亲密关系不只是两个人的身体靠近了，作息靠近了，更意味了两个世界的结合，这是一件复杂的事情。从小，我们在家里成长，其实就在经验亲密关系，透过父母怎样待我们，环境给我们哪些讯息，进入我们的潜意识，形成我们的“内在信念”，信念创造了思想、行为。

通常，从父母那儿我们得到的是身体的照顾，并学会依顺对方的要求。我们越能依顺父母会越好过，越能赢得乖孩子的美誉。但是父母也会有偏差、有根深抵固的负面信念，在相互对待中，压抑、扭曲、伤害就在孩子心中留下痕迹。

如此，孩子从父母那儿学到的就不是“爱自己”，而是在被苛责中产生对自己的种种否定、质疑，这些否定与质疑就是内在信念，长大以后，即使接触一些积极思考或励志书籍来鼓舞自己，内心深处仍是自我否定的。

所以，需要透过修行来检查内在的负面信念，看到：

亲密关系不在身外，它在我们内在，这是我们必须承认的简单真理。你和自己的关系好吗？

你浪掷或珍惜此生的慧命？

当我们是爱自己时（与自己和谐）。其他关系也会和谐美好。

“爱自己”不只是像广告的口号一样，得多打扮自己，给自己一些犒赏，爱自己不只是从外在的拥有着手，还要兼顾内心的喜悦。

首先，是接受现在的你。就像一朵花从含苞到绽放到落下，每个阶段自有美丽一般，你也是。你是举世唯一的，上天创造了你，特别的你，即使你遇到遇到困难，卡在关口了，一切并不太糟，也许有痛苦，也许有折磨，它们都在提醒你从这个状况里发现什么？

爱自己的第二步是静下来，宁静，才能帮你找到答案。

焦躁的寻觅、诉苦也有效果，不过那是不得已的办法，最多只能听到建议而非答案。事实上，生命是没有固定答案的，真相超过答案太多太多。静下来吧！静得下来问题已经解决大半了，静不下来就有一连串的行动与行动，这些“有为”可能对事情的帮助很少。

静下来才能开始静观，而万物静观皆自得。

静下来后要开始宽恕，记住这个真理：“大我知道宽恕。宽恕便能获得力量，生起感激。”

如果，带著过去的恨活在现在，就是没有原谅自己，是在生自己的气。一个人如果老是抓住老问题不放，是有恐惧，不愿成长，将会吸引更多怨与不顺。

爱自己也涉及谦虚，自大傲慢的人是封闭的，谦虚的人是开放的。 ☸

文·王静蓉 | 摘自《现代佛教》

静下来才能开始静观，而万物静观皆自得。

菩提清韵

17

佛光照大千

虔诚信奉者希求从生命之苦中得到以解脱，还要靠自己的努力。通过这一道路和方法人们可以从痛苦和死亡中得到解脱，达到最终目标。佛陀仅仅指明了道路和方法，

距今二千多年之前，在古印度迦毗罗卫国的一位名叫悉达多乔达摩的太子诞生在我们的世间，他就是引导我们走向解脱的导师——释迦牟尼佛陀。

那天，正是五月月圆日，兰毗尼大花园繁华正盛，摩耶夫人与其随从近百宫女正在花园里赏花，当她走到一棵娑罗树下时，想要用手抓住娑罗树的树枝；突然间感觉到有些胎动，片刻之后，悉达多太子便诞生了。这个神圣的大花园，从此即被世人所重视。公元前二世纪时的阿育王朝拜此地时，为了纪念伟大的佛陀诞生于人间，曾在此地竖立了一座高大的石柱。上面刻的碑文，成为我们发现此地的重要文献。

与所有的普通人一样，悉达多太子在经历了童年与少年时代之后，于年盛力强的青年时，独自出家，勤修苦行，六年之后，他感觉苦行并不能解脱。于是太子独自一人走到伽耶毕钵罗树下，然后安然地静坐，作一心不乱的禅修。是年12月初八，夜睹明星，体证缘起正法。彻底的明白了宇宙人生的真相，成为天上人间唯一的觉者——佛陀。

觉悟的喜悦，决非人间的语言文字所能表达。佛陀沉侵于此喜悦之中享受了七七四十九日之后，大梵天天下凡人间，极力劝请佛陀将他内证的体验传授于人间，令苦难的众生同得解脱。佛陀欣然同意，从菩提树下站起，开始观机施教。于有限的四十九年的生命历程之中，演说了无数的解脱法门，使无数的有情获得解脱，证得道果。其中最著名的便是舍利弗与目犍连等常随佛陀身边的十大弟子。

佛陀像世间的老师一样，只是将他所证所悟的心历路程毫无保留地告诉世人，并没有自诩为因自觉而能自由拯救他人的救世者。他常劝诫弟子们要自己解脱，并强调个人精进的重要性，在法句经中，佛陀明确地指出：“汝应自努力，如来唯导师。”

佛陀仅仅指明了道路和方法，通过这一道路和方法，人们可以从痛苦中得到解脱，达到最终目标。希求解脱，还要靠自己的努力。

依附他人而求解脱就是放弃自我的努力。在巴利文三藏《长部》第二品中说：“自为己洲屿，自为己依怙，无求他庇护”。这引人深思的言教，对那些为了达到贪求虚幻的幸福而依附于神灵而寻求赎罪的无益之行，确是最佳的开示。

佛陀生于人间，以有情而住世，通过自己的努力而获得无上正等正觉。他示现了人类如何通过自己的不懈努力，可以获得无上智慧和究竟觉悟，而不是把看不见的神凌驾于人类之上，也没有把人类安置在顺从神祇之地。他说无需依附外在的神或媒介作用的神职人员，人类完全可以从生命的病苦中得以解脱，达到涅槃的永久快乐。他说解脱之门向每一众生敞开，无论是贵族还是贱民，圣洁之人还是邪恶之徒，只要他们改过自新，上求圆满真理，都可以登堂入室。他没有迫使他的信徒成为他教导和他本人的隶属，而是给予他们充分的自由思想，劝导他们不要仅仅因为尊敬他而接收他的教导，而应该彻底地加以检验之后再付出行动。

佛陀典范人生，他的慈悲与智慧无与伦比。在《乔达摩佛陀》中说：“乔达摩具备了我们东方人杰出思想家的素质，就人类的生活和思想而言，他的影响是独一无二的。作为一宗教的创始人，对每一个人来说，其教导的深度和广度，一点也不逊色于其它宗教。佛教属于世界思想历史，是全人类文化阶层的共同财富。从理智的完整性，道德的诚挚性，精神的智见性来加以衡量，佛陀是历史上最伟大的人物之一。”威尔斯在《历史三伟人》一书中这样说：“在佛陀身上，你可以清楚地看到一个质朴，热忱，寂静，为光明而战之人：一个并非神秘，而是鲜明的人道个性。他教给人类宇宙之体性，许多我们现代最完善的观点与佛教紧密一致。他教导我们生命中的一切痛苦和不快都是来源于自我。在人类还没有达到安乐之前，一个人不再为其感官和自我而生活，然后才能跨入伟人的行列。佛教以不同的语言使人们知晓早于基督五百年之事。在许多方面，佛陀更接近我们和我们的需要。在宗教生活中，佛陀更明确地指出每一个人的重要性。”

佛陀就是这样一位极其平凡而又了不起的伟人。二千六百多年过去了，他的言教没有因为岁月的流失而被世人淡忘，也没有因为外道的干扰和暴政的阻扰而受伤。在科技文明高度发达的今天，更加凸现出他的言教的合理性和可实践性，如同纯金一样，耀古腾今，永不变色。

文·理方法师



佛法的修行以闻思修为基本次第。闻，指听闻教法；思，指思惟义理；修，指修行。而闻慧、思慧、修慧等三慧，即为经由闻、思、修而成之智慧。此三慧乃佛法修行之次第，闻慧者，闻他人说教法而得之智慧；思慧者，自我思惟而得之智慧；修慧者，实地修行而得之智慧。虽然一个人广学多闻，如理思维，若不去真修实证，最终不过纸上谈兵。

明代王守仁曾提出“知行合一”的理论。“知”是指良知，“行”是指人的实践，知与行的合一，既不是以知来吞并行，认为知便是行，也不是以行来吞并知，认为行便是知。“知行合一”即指认识事物的道理与在现实中运用此道理，是密不可分的一回事。“知行合一”就是理论与实践的关系，只有理论联系实际，才能发挥其指导实践的功用。多闻与修行的关系，就是知与行的关系，只有做到多闻与修行的合一，才能成就破迷开悟，成就菩提。🌀🌸

文·王欢

多闻是修行人明了佛教义理的初级阶段。修行人只有通过多闻才能了解佛教义理，做到知解无碍。多闻只是对佛教理论知识的了解，在多闻的基础上还要通过修行实践才能做到解行并重，福慧双修，乃至最终成就圆满菩提。若是只重视多闻而不落实到修行实践中去，就与不懂教理是一样的，不过是一个知解宗徒。

阿难尊者被称为多闻第一。不过，阿难尊者最初跟随佛陀修道时，虽然广学多闻，但由于忽视修行实践，在面对外界诱惑时，不能自持，差点毁坏清净戒体。据《楞严经》载，阿难尊者在一次乞食后，因遭遇摩登伽女运用娑毗迦罗先梵天咒幻术的诱惑，已经摄入淫席，将要被摩登伽女毁坏戒体。此时，神通力顶放百宝无畏光明，光中生出千叶宝莲。佛之化身结跏趺坐于莲花之上，宣说无上神咒。佛陀命文殊菩萨持此神咒前往护持阿难尊者。文殊菩萨消除了摩登伽女的恶咒，将阿难和摩登伽女带至佛所。

阿难见到佛陀，顶礼悲泣，痛恨自己无始以来虽然一向多闻，但没有踏实修行，因而被摩登伽女以咒术诱惑，差点毁坏清净戒体。阿难本以为自己跟从佛陀出家，听经闻法无量无数，只要有佛力加持，用不着自己真修实证，就能悟道。但当自己被摩登伽女诱惑时，却知道由于没有修行，面对诱惑却无力摆脱。经历了此事后，阿难方才觉悟到：一个修道人虽然广学多闻，但如果没有脚踏实地真实修行，就与没有听闻佛法是一样的。这就好像一个人整天说吃饭，肚子却空空如也。

尊者通过现身说法的方式告诉修行者，多闻虽然是学佛过程中必不可少的阶段，但只有将多闻的理论与修行实践相结合，才能明见自性，不被外境所转。若不修行，纵然广学博闻，也终是如说修行，于道无益。



3、4月适逢樱季，滨海花园有花展，即便在疫情下，樱花未爽约，年年如期而至，滨海花园费心费力，为热带花园营造一个梦幻缤纷的春天。春樱满园，漫天红粉，一年一浪漫，且看且珍重，同行的赏花园心醉之余，问：疫情如消停，可想去日本？

想啊，尤其京都。最好走遍赏樱名所，感受花见氛围（花见，即赏花，是日本的文化习俗，花见一词如今泛指赏樱）。春寒料峭，醍醐寺群樱开始绽放；岚山漫山遍野浓淡深浅飞红；4月初哲学之道数百樱树齐开花，繁花如云延绵两公里，飞花飘落水道，画面轻灵唯美。

由哲学之道往南走，就是永观堂和南禅寺。京都樱花固然美，红叶更多彩。永观堂是红叶名胜，自古有“红叶的永观堂”美誉。寺院始于853年，本名禅林寺，1072年永观律师任第七代住持，改为净土道场，并设立药王院，以汤药济众，声名卓著，影响深远，因此人们又称禅林寺为永观堂。



永观堂禅林寺坐落于高低起伏的山丘，有道木造长廊——卧龙廊顺着山势而筑，连接释迦堂，瑞紫殿，古方丈，御影堂，阿弥陀堂，开山堂，多宝塔等处。11月红叶见顷，3000多棵枫树以红黄橙色彩染遍错落有致的庭园，卧龙廊像条飞龙凌空向上盘旋，迂回蜿蜒在一片斑斓秋色中，游人居高临下饱览绝美秋景，惊艳连连。

永观堂有尊举世唯一的回首阿弥陀佛像，属重点文化遗产。传说一日永观律师做早课念佛经行，见到阿弥陀佛从坛上走下来，与他并肩而行，律师一怔，停顿脚步。这时佛回头微笑说：“永观，迟矣。”意指永观律师分神，慢了，快跟不上。

为纪念与佛相遇，感念佛的悲悯，永观堂后来有了这尊回望阿弥陀佛像。将近十个世纪过去了，佛千年前一个回头，在这里化成永恒的立像。祂长眉秀目，姿态独特，极富动感，越过左肩向后方回望，似以悲心看世界，又似在提醒众生，修行路上莫踌躇别迟疑。

不过即使掉队了，只要不忘初心继续前行，佛会缓缓回首，在前方微笑等你。🌀🌸

文·沈玉兰

千年一回首

场突如其来的疫情，狂虐全球，搅乱了人们既有的生活模式。因应狡谲多变的冠病，生活习惯改变，人际关系疏离了，以往周末假日，家里人来人往，迎送不绝，如今门庭冷落访客稀。以往每逢旅游佳季将至，总是游兴蠢动，而今秋衣高挂，冬装已封箱。

对比疫前的“闹”与“动”，疫后的“静”未尝不是一种被动的自我修行，有时自闭门户，隔绝于喧闹的人群外，确能感受到静居的自在，独处的小舒适。

但偶尔仍会与友小聚，海边看日落，公园寻找野趣。或到剧院欣赏一两场演出，散场后沿河观夜景。河畔地标建筑灯火璀璨，映着河水波光粼粼，有些魅惑，又勾惹游兴，想起夜晚光影迷离的上海外滩，想起丽江古城之夜，灯火浮动，小桥流水，垂柳依依，流溢着古风古韵。

不过即使掉队了，只要不忘初心继续前行，佛会缓缓回首，在前方微笑等你。



欲知四休安乐法，听取山谷老人诗。
无求不着看人面，有酒可以留人嬉。



（图片转载自网络）

“富贵何时润髑髅，守钱奴与拘官囚。”是告诉世人“荣华终是三更梦，富贵还同九月霜”。即便你耗费毕生心血积累了很多财富，得到了大富大贵，但世事多变，一旦无常来临，万般财富一点也带不去，只有所造的业随自己的而去受报。诗人还劝人不要做守财奴和拘官囚。认为钱财和官位不能长保，都会离你而去，在生活中如果能减少一点贪心，自己就会少了许多挂碍。

第二首诗云：

无求不着看人面，有酒可以留人嬉。
欲知四休安乐法，听取山谷老人诗。

此赞颂了四休居士无欲无求的乐观思想，以及热情好客的待人处世方式。“无求不着看人面”不仅说四休居士少欲知足，也说四休居士平时很少求人，因而也不用小心谨慎地看别人的脸色了。当人不求人时，自己就会过得轻松舒坦。“山谷老人”是黄庭坚的自称。

第三首诗云：

一病能恼安乐性，四病长作一生愁。
借问四休何所好，不令一点上眉头。

这主要是劝人要以四休居士的养生之道为原则，在平常生活中一要防病，强身健体；二要修身养性，不使自己心情郁闷。最主要的是要心态乐观开朗，即便遇到不开心之事，也要随时拂去愁云，令心开意解。

“一病能恼安乐性，四病长作一生愁。”当人生病时，常常会使自己安乐之性受到影响，导致变得不快乐。因而，一个人应当时时防止疾病对自己的困扰。在修行过程中，还要防止作、任、止、灭等四种禅病。如果陷入四种禅病中，不仅道业无成，还给自己带来很多忧愁烦恼。后两句总结了四休居士安乐法的核心：“不令一点上眉头”。四休居士在生活中不论遇到任何令自己不快的事情，都会及时以适当方式加以化解。不让任何不快之事影响自己的情绪。诗人告诉世人，我们应当像四休居士那样，不让任何烦心之事影响自己的情绪。

黄庭坚的三首诗歌，不仅是对四休居士“安乐之法”进一步阐释，也表达了诗人对知足常乐，安乐延年，乐天长寿，自然养生的赞赏。我们在日常生活中若能依照所说，做到顺其自然，少欲知足，不做脱离现实的妄想，尽己所能地去实现切合实际的愿望。做到淡泊无欲，心态平和，自然能够身心健康，益寿延年。🌿

文·张家提

黄庭坚是北宋著名文学家和书法家，他深受苏轼影响信奉佛教，曾作有很多佛教题材的诗词，来弘扬佛法。其《四休居士诗序》，就是阐述佛教养生理念的佳作。

他在诗序中讲述了“四休居士”的相关情况：“四休居士”是他的邻居太医孙君昉。其在朝中任太医，经常治病发药，多不受人之谢，因而自己取名“四休居士”。当黄庭坚向他请教“四休居士”的含义时，他即以四句诗作答。“四休居士”的这首诗歌既是他的养生之法，也是他的生活方式。“粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休。”这两句是讲衣食方面的少欲知足。在四休居士看来，虽然粗茶淡饭，只要能够吃饱就好；衣服虽然俭朴只要能穿暖就好。衣食知足了，对外在的其他要求就会减少了，这正与佛教衣食观点相合。

“三平二满过即休，不贪不妒老即休。”“三平两满”中的“三”指“衣、食、住”，“两”指“名”与“位”。这两句诗是指四休居士对衣、食、住只要平平常常就知足了，对已经拥有的名位也很满足。在平常生活中，其心态平和，对待外物不起贪心，对别人比自己好的方面，自己的也不嫉妒。四休居士认为自己能够这样平安活到老就已经很满足了。四休居士诗中所说的粗茶淡饭和不贪不妒旨在劝人随缘随分，少欲知足。

孙君昉的“四休安乐法”主要提倡顺其自然，寡欲知足，不作非分的妄想，满足于有限的可以实现的愿望。在生活方面简单平常一些，温饱无忧即可。在心态上，不奢求，不攀比，淡泊无欲，心态平静安详，心情舒畅，知足常乐，自然健康长寿。

黄庭坚听了“四休居士”名称的由来，不禁大加赞赏，说这就是安乐之法，是少欲之人的家园，是知足之人的极乐国土。他在诗序中介绍说：“四休家有三亩园，花木郁郁，客来煮茗传酒，谈上都贵游人间可喜事，或茗寒酒冷，宾主皆忘。”四休居士与黄庭坚比邻而居，闲暇之时，就会与四休居士一起饮酒谈诗，曾作三首《四休居士诗》，命家僮歌唱以助酒兴。

第一首诗云：

富贵何时润髑髅，守钱奴与拘官囚。
太医诊得人间病，安乐延年万事休。

这首诗歌奉劝世人要知道世间的富贵名利都如过眼云烟，是苦空无常的，不要贪求名位富贵。我们要学习太医孙君昉，能够像菩萨那样解救他人的疾病痛苦，自己从不为万事挂怀，因而能够安乐知足，乐观豁达，延年益寿。



黄庭坚《四休居士诗序》的养生理念

在生活方面简单平常一些，温饱无忧即可。在心态上，不奢求，不攀比，淡泊无欲……

话，是一门艺术。往往一句同样意义的话，在不善言辞的人口里，会粗鄙难懂，但是会说话的人，却能将它讲得清晰风趣、悦耳动听，甚至富含哲理。像这种口出妙语的人，我们通常会赞美他是“口吐莲花”或“舌灿莲花”。

为什么要以莲花来比喻说话的微妙呢？因为，莲花在佛教里象征吉祥，所以，以莲花来形容言辞的美好，是再也恰当不过了。如唐朝张瀛（赠琴棋僧歌）的诗里，就有：“我尝听师说一法，波上莲花水中月”的盛赞。

“舌灿莲花”的典故源自南北朝高僧佛图澄的一段事迹。在《高僧传》和《晋书·艺术传；佛图澄》里记载：“后赵国主石勒召见佛图澄，想试验他的道行。佛图澄即取来钵盂，盛满水，烧香持咒，不多久，钵中竟生出青莲花，光色曜日，令人欣喜，于是，后人便引“舌灿莲花”来譬喻说话的文采和美妙。

华人一向讲究说好话、讨好兆头。佛教有首偈语“面上无嗔是供养，口里无嗔出妙香”，说明讲好话和好表情，不仅是份好供养，更会散发出芬芳的香味。因此，节庆求吉利，就要面带笑容，“舌灿莲花”，给自己和别人一份“新春好礼”，便可人人都吉祥如意了。🌀🍀

文·无名



弥勒净土信仰，盛行于晋代、南北朝时期，此时人们信仰的特点：相信兜率净土的美妙、庄严；相信弥勒菩萨的赐教化导；相信成就时速，故人人皆发愿往生弥勒净土。《观弥勒菩萨上生兜率天经》云：“佛告优波离，……未来世中诸众生等，闻是菩萨大悲名称，造立形像，香花衣服缯盖幢幡，礼拜系念，此人命欲终时，弥勒菩萨放眉间白毫大人相光，与诸天子雨曼陀罗花，来迎此人。此人须臾即得往生。值遇弥勒，头面礼敬。未举头顷，便得闻法。即于无上道得不退转。于未来世得值恒河沙等诸佛如来。”说出了去兜率净土的条件。

历来求生弥勒净土的高僧大德居士无数，像道安、智者、玄奘、窥基、紫柏、虚云、太虚、慈航，和演培等诸大师，都是弥勒菩萨的座前弟子。

据佛经记载，弥勒菩萨现居兜率天宫弘法渡生。当天寿四千岁之后，将降生到娑婆世界，于华林园里的龙华树下成佛，成为贤劫千佛中的第五尊佛。然后三转法轮，渡尽自释迦牟尼佛以来，还未成就的众生，此乃著名的“龙华三会”。

其实，愿求上升弥勒兜率净土并不难。首先，弥勒净土和其他净土，如东方琉璃净土、西方极乐净土相比较，并不遥远，它就在我们居住的欲界天上，不需过十万亿佛土或十殑伽沙等佛土，距离相对近了许多。

其次，只要是正信佛教徒，有三皈、行五戒十善，发愿生弥勒净土，平日持弥勒佛名号，临命终时，一念弥勒，弥勒菩萨率众天神将迎接亡者往生内院，在善法堂继续听闻弥勒说第一义法。在五十七亿六万年后，跟随弥勒菩萨下生人间，出席龙华三会，圆满修行。只要有善根发愿，或供养、念佛、持戒、禅定、布施、善念善言善行，即使还未证任何果位，还未离欲的众生，弥勒菩萨都一一摄受，对烦恼杂念妄想特多的我们，实在容易多了。

让我们曲躬合掌，焚香作礼，发大誓愿，愿生内院，劫劫生生，清净供养：“弥勒大世尊，兜率演真宗，当来龙华会，法界莲花生。”🌀🍀

文·柳雪君

浅谈弥勒净土

目的是济度众生，此乃大乘菩萨的典型代表。弥勒菩萨在修行期间，特别注重慈心观照，修慈心三昧，注重布施、持戒、慈悲与智慧的修持。

在十方微尘数佛刹里，诸佛菩萨成就的庄严净土不胜枚举，有东方药师佛净土、西方阿弥陀佛净土等，还有一处是在三界内，欲界第四层天的兜率天内院净土，是一生补处菩萨的说法暂居处，将来这位菩萨会降临人间成佛。

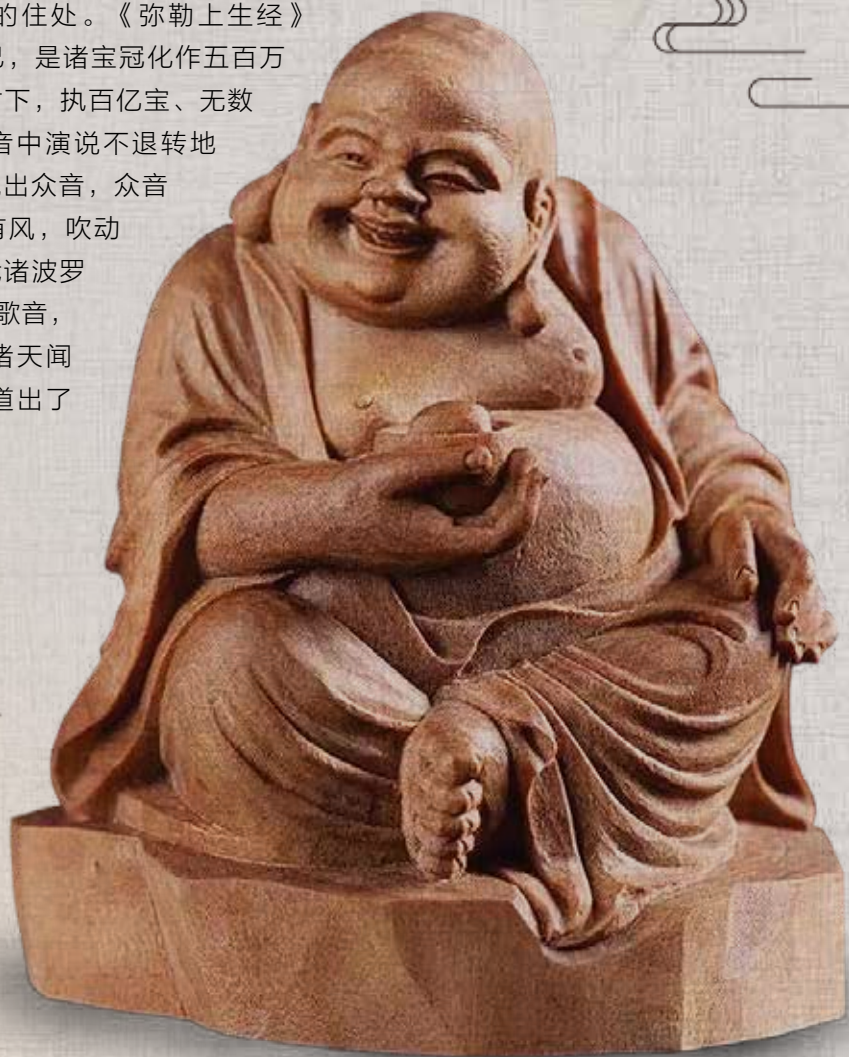
现在居住在这个内院，在善法堂里说法的菩萨是弥勒菩萨。寺院里的弥勒造像，多是在天王殿里体胖耳大，袒胸露乳，手拿布袋，笑脸迎人的布袋和尚造像。少数寺院的弥勒像，则是菩萨像，头戴天冠，身披璎珞，双膝下垂，手持莲花，莲花托着葫芦，庄严地端坐在宝座上。

正月初一乃弥勒菩萨的圣诞。

弥勒，姓“慈氏”，名“阿逸多”。他将继释迦牟尼佛后，从兜率天宫降生阎浮提而成佛。由此故，人们也称他为“弥勒佛”，或“当来下生弥勒佛”。他现为菩萨，也称“弥勒菩萨”。

根据《大乘本生心地观经》说：“弥勒菩萨法王子，从初发心不食肉，以是因缘名慈。”由此可知，弥勒菩萨在修行期间，特别注重慈心观照，修慈心三昧，注重布施、持戒、慈悲与智慧的修持。目的是济度众生，此乃大乘菩萨的典型代表。

弥勒菩萨现居的兜率天的一昼夜，是人间四百年。天人的天寿四千岁。兜率天宫有内外二院，外院为天人所居，内院为补处菩萨，也就是弥勒菩萨的住处。《弥勒上生经》云：“时诸天子作是愿已，是诸宝冠化作五百万亿宝宫。一一宝女住立树下，执百亿宝、无数璎珞，出妙音乐。时乐音中演说不退转地法轮之行。其树生果，流出众音，众音演说大慈大悲法。自然有风，吹动此树，演说苦空无常无我诸波罗蜜。天乐不鼓自鸣，所咏歌音，演说十善、四弘誓愿。诸天闻者，皆发无上道心。”道出了这个净土的美妙庄严。



信，即指虔信佛所说正法之心，这种信心不会因遭逢诸异道而稍生疑念。信又指对于诸法之实体，与三宝之净德，世出世之善根，深为信乐。又使心澄净是为信。

净土宗信、愿、行三资粮中，对信有全面解说。印光大师在解说“信”时说：“修持净土念佛法门，当以信愿行为宗。信者，当笃信佛力。弥陀如来在因地中，发四十八愿，愿愿度生，中有念我名号，不生我国，誓不成佛。今者因因果满，故我今念佛，必得往生。次信佛力慈悲，摄受众生，如母忆子。子若忆母，如母忆时，定蒙接引。次信净土法门，如永明禅师四料简所言。较诸余法，其间大小难易得失，迥然不同。虽有余师称赞余法，不为所动。乃至诸佛现前劝慰，令修余法，亦不退转，此乃真所谓信也。”

净土宗将真信作为修学净土法门的先导。印光大师说：既有真信切愿，当修念佛正行；以信愿为先导，念佛为正行；信愿行三，乃念佛法门宗要。有行无信愿，不能往生；有信愿无行，亦不能往生；信愿行三，具足无缺，决定往生。得生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。

念佛者能不能往生，起决于信愿的有无，品位的高下，全由持名念佛功夫的深浅。可见，有没有信愿，是能否往生的关键因素。

信愿行在修行中有重要地位。不管有没有善根，恶业的轻重，乃至五逆十恶之人，只要能够对念佛法门生起信心，恳切发愿，念佛名号，也能够蒙阿弥陀佛接引，往生西方净土。

“信”是修学佛教各种法门的根本与基础。只有在信的基础上，才能更好地精进修持实践。在诸多经典中，都强调信在修学中有根本作用。如《大乘本生心地观经》云：“入佛法海，信为根本。渡生死河，戒为舟船。”《别译杂阿含经》云：“于诸财物中，信财第一胜。”经中指出，信是所有财物中的最胜之财，也是修学佛法的基础和前提条件。《大智度论》云：“佛法大海，信为能入，智为能度。……若无信，是人不能入佛法。”明确指出，若欲修学佛法，成就圆满菩提，首先要具备信心。若是对佛法没有信心，就没有精进修行的动力，更体会不到法味之乐。《菩萨本业经》亦曰：“若一切众生，初入三宝海，以信为本。住在佛家，以戒为本。”学佛之人首先应当亲近三宝，要以信为根本。若无信则无法真心恭敬亲近三宝，即无法获得三宝利益。

古德有言：对佛法有一分恭敬，则得一分利益；有十分恭敬，则十分利益。对佛法的恭敬是建立在正信基础之上的，只有具足正信，才能对佛法生起恭敬心。从这种意义上来看，对佛法有一分正信，就能得到一分利益；有十分正信，就能得到十分利益。可见，信不仅是修学佛法的根本，也是能否得到修行利益的重要条件。如果对佛法没有正信，修行便无从谈起。

信。

在修行中的意义与作用

一切佛兴，皆从信起。一切化佛，从敬心起。

信不仅是修学佛法的根本，而且还能增长一切善法。信所增长善法的种类有很多，如能够断除学佛中的疑惑，使人成就涅槃之道；还能够灭除学佛人的骄傲心，使人谦恭有礼；还能使人在布施时心无悭吝，还能增长人的智慧功德，使人六根清净，灭除烦恼的根本；还能降服诸种魔障，向人示现各种解脱之道，长养人的菩提之智，乃至最终成就佛果。

《华严经·净行品》云：“一切佛兴，皆从信起。一切化佛，从敬心起。”认为佛陀一切教化的兴起与发展，都是由正信和恭敬心而生起。可见，如果没有正信，不仅一切善法无从生起，更谈不上佛法的发展兴盛。

修行佛法首先要对所学的经教生起正信，有了正信才能断除在修学过程中对教法的疑惑。佛在涅槃之时，阿难代表大众问佛：“佛陀住世时，佛所讲法大众都能生信，佛涅槃后，佛说的经典如何令人生信？”佛说：“当以经首置‘如是我闻’四字令人生信。”对经典有了正信，才会恭敬受持经典，断除对经典的疑惑。假使我们在修学一部经典时，一边读诵一边怀疑是不是佛所讲说，就难以生起正信，菩提心也无从发起，就会失去精进修学的动力。

信有不同的类别，《大乘起信论》中将信心分为四种类别。第一种信为信根本，是指学佛者应当相信一切众生都有佛性，自己要念念不忘明心见性。第二种是要信佛有无量功德，佛有悲悯、救度众生的宏愿和慈悲心，我们应当常念、恭敬供养诸佛，发愿成就佛之智慧。第三种是要信佛法有大利益，学佛者要常念修行解脱之法。第四种信信能修行实践自利利他的菩萨行，学佛人要乐意亲近诸菩萨众，跟从僧众如法修学实践。综合来说，这四种信分别为信佛法僧三宝和信人人都具足佛性，都能够成佛。学佛者只有深信三宝，才能以恭敬心亲近三宝，并经过真实修证明心见性。

《瑜伽师地论》中介绍了如何是真正具足正信，即要做到具足正信，应当于三宝之所，认真修学各种善法，亲近三宝，生起净信，不可有各种疑惑之心。同时，对佛法僧三宝要恭敬供养，亲近依止而住。不仅对三宝亲近恭敬供养，同时也能够对同修，对于所学的法，以及对持戒、修定和不放逸之法，都能做到敬顺恭敬，方可称为正信具足。

学佛之人只有明了了信在修学中的意义和作用，才能更加深信三宝，努力行持，取得修行的成就。🌀🍀

文·董良



佛

制戒律分戒法、戒体、戒相、戒行等四科差别。四科分别讲说了戒律不同方面的内容，以及四科之间的差别与联系。

① 戒法

戒法泛指佛陀所制定的各种律法。如五戒、八戒、十戒、比丘戒等律法，通称戒法。戒法是对众生身语意三业的规范，是学佛者修习圣道的根本，因依此戒法，得以生诸禅定及灭苦的智慧，及得以避免沉溺于生死苦海。因而，戒法是学佛者获得解脱的途径之一。世尊讲说戒定慧三学，其中戒为大小乘所共同遵循，尤其是小乘教更是以戒律为主体。戒法是佛教得以发展兴盛的前提和保证，若学佛之人不守戒律，就称为破戒。若破戒不仅无法成就佛道，而且还会堕落地狱受苦。

佛教中的不同戒法是用来规范不同修学者言行的准则。如五戒是佛最初为在家弟子授皈依，后即授以五戒而为优婆塞、优婆夷。若在家弟子破此五戒，则非清净士。由于五戒是一切大小乘戒之根本，若犯五戒，则不得更受大小乘戒；若能坚持，即是五大施。戒，以防止为义。以能防恶律仪之非，能止三业所起之恶，故通称防止。

② 戒体

戒体是指学佛人在受戒后，所产生的内心持戒功能。是受戒之后在自己体内得到一种防非止恶的功能。通俗说就是受戒者对于戒法之信念与奉持戒法的坚定意志。

戒体之性通于大小乘，戒体略说有三种：一色法，受戒之时，身口二业有发显之表色。其表色依四大而生一种之色法，有防非止恶之功能，是名无表色，又名无作色，是为四大所生，故为色法，而摄于色蕴之中是有部宗之义。二心法，受戒之时发动思之心所，此心所之种子相续而有防非止恶之功能，为戒体，是为依于受戒时之表色作用而起者，故附以色之名，然实为心法，大乘唯识论是也。三非色非心法，彼无形质，故非色，彼无缘虑，故非心，即为非色非心之别法，是小乘成实论所立也。

③ 戒行

戒行是指依授戒作法一旦发得戒体者，能随顺其戒体而如法动作身口意三业，谓之戒行。通俗说就是实践修行佛所制定的戒律称为戒行。《四分律》云：“戒行，谓方便修成，顺本受体。”一个修行者能否完全奉持或破损其行，则称为戒行持破。

④ 戒相

戒相是指持戒表现之相状差别。如持五戒、十戒，一一戒中各有差别，按其持犯之轻重，各有不同之相状。在四众弟子中，不同身份的弟子所应当受持的戒条是不同的。这些各各不同的戒条相互之间都有一定的差别，这些戒之相状差别，称之为戒相。如佛陀制戒时，要求在家信众必须持守的五戒；沙弥则应当持守十戒；比丘则应当受持二百五十条戒；比丘尼则应当受持三百四十八条戒。这些戒都有各自不同的形态或相貌，如《四分律行事钞资持记》云：“相有形状，览而可别”。一一之戒有差别，一一之戒有犯、不犯，依犯而有因果的轻重。戒相即谓上述的相状、差别。《资持记》又云：“二百五十篇聚不同。——篇中，名种差别。——种内，有犯、不犯。——犯中，因果重轻，犯缘通别”。戒法、戒体、戒行并非各自独立，有戒相才得活用。

对于戒律四科的差别与联系，《资持记》卷中云：“相有形状，览而可别。前明戒法，但述功能；次明戒体，唯论业性；后明戒行，略示摄修。若非辨相，则法、体、行三，一无所晓，何以然耶？法无别法，即相是法；体无别体，总相为体；行无别行，履相成行；是故学者于此一门深须研考。”

文·慎独



傅大士与《浮沤歌》

即便拥有富足繁荣，也会如昙花一现，转瞬即逝。历史的发展规律告诉我们，世间的一切都是迁流变化，盛衰无常的。

“骤雨近看庭际流，水上随生无数沤。一滴初成一滴破，几回销尽几回浮。”描述了天下暴雨时地上水泡瞬间形成又破灭的过程，说明自然界的水泡都是成坏无常、循环不息的。由此感叹世间一切都如浮沤一样虚幻不实。

“浮沤聚散无穷已，大小殊形色相似。有时忽起名浮沤，销竟还同本来水。”浮沤聚散无常，大小形色相似。浮沤本来就是水形成的，只不过形象不同而有不同的名称。当浮沤形成时称为“浮沤”，一旦消散之后回归为水。无论是浮沤，或者是水，都变化无穷，没有永恒存在。

“浮沤自有还自无，象空象色总名虚。究竟还同幻化影，愚人唤作半边珠。”不论浮沤形成也好，或是消散也好，它的有形与无形，都不过是虚名而已。这些浮沤最终都如“梦幻泡影”一般幻化虚无。但是还是有人将浮沤称为宝玉珠子。这种认假为真的人真有点愚痴。

“此时感叹闲居士，一见浮沤悟生死。皇皇人世总名虚，暂借浮沤以相比。”从浮沤的形成破灭变化中，忽然感悟到人的生死无常变化与浮沤太相似了。人的生老病死虽然是一种自然规律，但却是那样苦空无常。人世间的一切都不过是变幻不定，虚假不实的。用浮沤来比喻人生最形象不过了。浮沤无常变化，人生亦无常变化，世间的一切都没有永恒的存在。

“念念人间多盛衰，逝水东注永无期。寄言世上荣豪者，岁月相看能几时。”人世间的万事万物都是盛衰变化无常的，这种盛衰变化永远没有终了之日。就像江水东流永无止期。傅大士由世事的盛衰无常，联想到人世间家庭豪富之人，也难以永久的富贵。世上没有永远的富贵，所谓盛极必衰，不可长保。要知道人世的盛衰变化不可逆转。因此，当人富甲天下时，要知道惜福节俭，为自己积福累德，否则，很快福报享尽，就会由盛而衰，家道中落。《红楼梦》中的贾、王、史、薛四大家族，本是江南富足百万的名门望族，但不过百年时间便家道中落，家族之主仆最终都遭致悲惨凄凉的命运。又如，中国历史朝代的更替，也都是前一个朝代由盛而衰之后，才被后一个朝代所取代。历史的发展规律告诉我们，世间的一切都是迁流变化，盛衰无常的。即便拥有富足繁荣，也会如昙花一现，转瞬即逝。明白了这个道理，我们才会看淡世间的名利富贵，放下世人难以放下的一切，从而静静修道，趣入圆满菩提。

文·张阿芳

傅大士是梁代大居士，姓傅名翕，字玄风，浙江义乌人。傅大士一生未曾出家，而以居士身份修行佛道。一生作有300多首诗偈颂文来阐释佛理禅意，劝导世人看破世间的功名利禄，尽心修证佛法。曾作有《浮沤歌》一首，通过浮沤的虚幻无常来比喻人生的苦空无常、盛衰不定、虚幻不实。偈颂云：

君不见，
骤雨近看庭际流，水上随生无数沤。
一滴初成一滴破，几回销尽几回浮。
浮沤聚散无穷已，大小殊形色相似。
有时忽起名浮沤，销竟还同本来水。
浮沤自有还自无，象空象色总名虚。
究竟还同幻化影，愚人唤作半边珠。
此时感叹闲居士，一见浮沤悟生死。
皇皇人世总名虚，暂借浮沤以相比。
念念人间多盛衰，逝水东注永无期。
寄言世上荣豪者，岁月相看能几时。

傅大士于偶然的会见到暴雨落到庭前地上激起了浮沤（水泡）。一滴浮沤刚形成就破灭了，瞬间雨水落下又激起无数浮沤。由浮沤的破灭变幻，想到人生的苦空无常以及人世的盛衰变化无常，劝人要看破世间的一切无常，从而精进行修道，得到究竟的解脱自在。

随缘

不是随波逐流

随缘，不是放弃，而是努力之后的坦然。

记

得有位居士在遇到棘手或处理不了的事情时，总爱说一句「一切都交给佛菩萨吧，求佛菩萨给安排个好一点的结果就好啦，我也不管了。」我心里就想，佛菩萨是你们家什么人呢？处处为你操心打点，处理你处理不了的事情？貌似你在供桌上摆上那么一点贡品，然后在佛前磕上几个头，上香都不舍得供好香，还想拿这么点东西雇佣佛和菩萨为你打工，处理你处理不了的事情？这买卖做的够精明哟！

佛菩萨并不是赐予祸福的神！佛菩萨没有赐予祸福的服务！我们的开心幸福、失落痛苦是从哪里来呢？以佛教来看，是从我们自己的所做作为而来，不是别人可以强加来的。世间的任何一个人，无论学佛与否，都在因果规律之中，行善事得善报，作恶事得恶果。只要是人，一生之中都会遇到好事，也会遇到衰事。这些事情怎么来的？过去所造作的事情所形成的力量，也就是我们所熟知的业力。业（因），分善业和恶业，善业招感让人幸福快乐的结果（福业），恶业则招致令人拒绝的、痛苦的结果（恶果）。业报有一个规律就是重业先报，如果看到某个好人总是在受苦，某位恶人在享乐，这就是在承受曾经的果报。「所造业不空，未造业不遇」，这就是业果法则的一个总体规律。所以，如果我们没有造作痛苦或幸福的业，哪怕佛菩萨也不能赐予祸福，这就是因果。世界是虚幻的，没有什么永恒和固定的，时刻变化着，这就是「无常」。但是你当下这一刻的所做所为，可以决定你下一刻的快乐与否。正所谓是：「欲知前世因，今生受者是。预知后世果，现在做者是」。或许有人会说：「前世不就是上辈子吗？上辈子谁知道呢？下辈子有没有谁知道？这辈子都没活明白，还是先过好这辈子吧！别瞎操心下辈子的心了。」这就误解了这句的意思，三世不仅仅是出生之前的上辈子，现在活着的这辈子，死了之后的下辈子，那个太遥远，对于某些人来说太玄幻！这也就是佛教为什么一直告诫我们要「把握当下」，只有当下是可以把握的。其实，过去的一刹那即为前世，现在的这一刹那即是今生，下一刻就是你的下辈子。故佛教说「把握当下」，没有说把握这辈子。佛教更重视今生今世的解脱，来生的解脱是今生努力不够没能解脱，今生的精进修行便是来生的当世解脱的因，目的还是当世解脱。

在佛教体系中，世界是无始无终的。就像钟表，永远是在圆圈里终而复始，找不到开始也找不到结束，任意一点都可以是开始，也可以是结束。世间的事情也大致如此，我们自己的事情也基本如此。环环相扣，无始无终。比如熟知的「踢狗效应」，我们如果顺着坏情绪的传播，别人也继续传播这个坏情绪，就是一个连环。如果其中有一环可以保持冷静，就可改变事情发展的轨迹。做一个坏情绪的终结者，当然需要很强大的力量才可以扭转。面对我们所已经遭遇的，我们无法改变，但我们可以改变对待这件事情的态度，这是我们可以掌控的部分，以此来改变下一环节的结果。佛陀宣说的「因缘法」也可以如此理解，我们在生命的轮回中，无始无终，只有改变原来的烦恼习气，方可解脱生死轮回。因果就是如此，唯有你自己才可以改变！

佛是一位智慧的指路人，并非赐予祸福之神！佛告诉我们各种选择的可能性，但做选择的和具体操作的终究是我们自己，承担后果的也是我们自己。这一个指路，就是巨大力量的外力，可以改变轨迹。佛如果可以直接给予功德、成就，凭借着佛菩萨的慈悲，我们还会有贫苦苦难吗？正是因为佛菩萨不能代替我们改变，只能靠我们自己选择、操作来改变，所以佛菩萨才苦口婆心的劝导。就像吃饭上厕所，无论多爱你的人都无法替代，只能靠自己。而祸福也是如此，谁都替代不了，别人也强加不了，唯有自己。

回到开头的那件事，佛陀告诉我们因缘法，因缘和合则事成。事要尽力做，但不执着结果，尽力了则后悔，一切努力之后的结果欣然接受，这正是佛陀所教导我们的智慧。正所谓「因上努力，果上随缘」。不是说放弃，任其随波逐流，而后美其名曰「随缘」，那随的是什么缘？那是放弃，是逃避，不是随缘。

什么是因缘？其实就是主要条件和次要条件，主要条件是因，次要条件是缘。有时候主要条件差一点，但次要条件努力一下还是可以成事的。连努力一把的勇气都放弃，那还成个什么事呢？记得一次有位居士到寺院过春节，寺院安排的基本都是高低床，这样可以多安排一些人。当时有位居士怀孕了，且属于高龄孕妇。对于一个学佛很长时间的居士而言，自然是听从寺院安排，一切随缘。我对她说，随缘不是这么个随法，你首先要说明你的情况，最低也要安排一个下铺，或单独的雙人间。本来到寺院过春节是件欢喜的事情，来来往往那么多人，出点事大家都不难过。要尽力争取，毕竟是特殊情况。最终被安排到了一个双人间，由同来的大姐照顾。

随缘，不是放弃，而是努力之后的坦然。连努力都没努力就放弃了，叫什么随缘呢？佛是指路人，告诉迷途的人归家方向。对于指路人，我们需要感恩，没有指路人，我们将一直迷茫奔走，有了指路人我们才能够走向归途。但不要误解指路人的意思，否则还是走冤枉路！



文·达愿

常念生死苦

生固欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。

生 死问题是佛教要解决的基本问题之一。六道众生常处于生死流转之中而不得解脱。因此，我们要通过修行来了脱生死，趣证菩提。为了能够早日脱离生死之苦，诸佛菩萨和历代高僧都劝人要常念生死之苦，生厌离娑婆之心，发菩提心了生脱死。

佛住世时常告诫弟子，人的生命是苦空无常的，要善于利用有限的生命，精进行修。如《四十二章经》中佛说，人的生命其实就在呼吸之间。当人一息不来时，生命也就结束了。当人生命结束后，将会随着一个人在世时所造作的善恶之业投胎受报。如果活着时没能广修善业，就会堕落三恶道中遭受苦报。正因为人生苦短，因而佛陀以此警示世人应从当下开始精进修道，集聚善因，将来脱离生死之苦。

我们经常念诵的《普贤警众偈》云：「是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。大众当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。」人生其实最长不过百年，更何况大多数的人并不能活到百岁。就算一个人能长命百岁，过了一天生命就会减少一天。人生就像少水之鱼，苦多乐少。为了避免下一期生命堕落到三恶道中受苦，佛陀告诫弟子要像解救燃眉之急一样，想到生死无常之苦随时都会吞噬自己的生命，故而应当努力精进用功，了脱生死之苦。切不可懈怠放逸，荒废了人生。禅门高僧常劝弟子不仅要放下，而且在修道时还要将「生死」二字常挂心头。因为修行者一想到死，就会感到无常的迅速，然后才会痛下决心修行用功。法演禅师开示说：须将生死二字，贴在额头上，讨取个分晓。如只随群作队，打哄过日，他时间老子打算饭钱，莫道我不曾说与尔来。若是做工夫，须要时时检点，刻刻提撕。那里是得力处，那里是不得力处。那里是打失处，那里是不打失处。

禅师认为，常念生死可以感到生死无常之迅速，从而激励精进修行用功，临终往生善道，脱离轮回之苦。禅师还对弟子应当如何修行用功作了指导，认为禅者应当时时检点自己，对参究的话头要时时观照，若功夫纯熟，自然有到家时节。

生老病死是每个人都要经历的过程，特别是生病之时，很多人因受不了病苦的折磨而荒废了道业。古代的祖师则告诉我们，当有病苦之时，应当认识到生死无常的痛苦，更加精进用功，而不要太在意疾病。只有当你不执著于病痛，才能有心思修道，从而获得道业的成就。

中峰明本禅师教诫弟子说：病中做工夫，也不要尔精进勇猛，也不要尔撑眉努目。但要尔心如木石，意若死灰。将四大幻身，撇向他方世界之外。由他病也得，活也得，死也得，有人看也得，无人看也得，香鲜也得，臭烂也得，医得健来，活到一百二十岁也得，如或便死，被宿业牵，入镬汤炉炭里也得。如是境界中，都不动摇，但切切将个没滋味话头，向药炉边枕头上，默默咨参，不得放舍。

在禅师看来，生病能更真切地使人感觉到病苦，从而明白四大之身如梦幻影。同时，还能够从病痛中体悟到人生无常，并以病苦作为修道的增上缘，更为精进参究，成就圆满菩提。作为一个禅者，应当将生死都看破，把握当下，精进行持。

印光大师亦开示说：「念佛之人，有病，即作将死想，一心念佛。寿若未尽，反能速愈。若唯望病愈，则是怕死。有怕死之心，便难感佛。」大师认为，念佛人有病，若世寿未尽，则可祛病延年；若世寿已尽，则可往生净土。修行人对待生死当如赵朴初居士那种「生固欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断」的乐观情怀。只有将生死都置之度外时，才能制心一处，专注修道。最终脱离轮回，得大自在。又说：「果能生死心切，信得及，不生一念疑惑之心。则虽未出娑婆，已非娑婆之久客。未生极乐，即是极乐之嘉宾。」大师劝人要常念生死，发愿了脱生死，并生起真实的信心，虽然还没有往生极乐国土，但已经成为极乐世界的一员。又开示说：「死——学道之人念念不忘此字，则道业自成。」、「念佛要时常作将死，将堕地狱想。则不恳切亦自恳切，不相应亦自相应。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法。亦是随缘消业第一妙法。」综上所述，诸佛菩萨和历代高僧大德都劝人要常念生死，其目的无非是要人认知生死无常，人生短暂，从而能够充分利用有限的人生不断精进修道，最终离苦得乐，圆成佛果。

文·如意

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。只需影印并填妥表格，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://www.kmspk.org/make-a-donation/
通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款

询问电话: (65) 6849 5300
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53期 | 2022

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。
https://www.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

本寺活动

2022年5月至8月

法会 | 仪式



线上念诵修持南无本师释迦牟尼佛圣号

请至本寺网站递交您念诵
“南无本师释迦牟尼佛”的计数
5月1日至5月29日
报名: https://tinyurl.com/kmspledges
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org



传灯与许愿仪式

5月7日 | 星期六 | 晚上7时30分至10时30分
地点: 光明山普觉禅寺
报名: https://tinyurl.com/kmsevents
询问: 6849 5300

三步一拜

5月14日至15日 | 星期六至星期日
傍晚6时至隔天早上6时
地点: 光明山普觉禅寺
报名: https://tinyurl.com/kmsevents
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

礼拜干佛线上供灯

5月15日 | 星期日 | 上午8时30分至4时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
费用: \$8 (一盏灯一个名字)
报名: https://tinyurl.com/kmsevents
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

礼拜干佛法会

5月15日 | 星期日 | 上午8时30分至下午4时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
报名: https://tinyurl.com/kmsevents
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

卫塞佛光普照吉祥灯

5月7日至5月16日
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿 | 光明殿
费用: 公司宝号 | 合家 \$338 (每盏) | 个人 | 合家 \$50 (每盏)
报名: https://bit.do/kmslantern
接待处 | 上午9时至下午4时
询问: 6849 5333

大悲忏法会

5月27日、6月25日、7月25日、8月24日
星期五、六、一、三 | 上午10时至11时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
报名: www.kmspk.org (网上)
询问: 6849 5333

大悲忏法会供灯

5月27日、6月25日、7月25日、8月24日
上午10时至11时30分
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
费用: \$8 (一盏灯一个名字)
报名: www.kmspk.org (网上)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

线上念诵修持观世音菩萨圣号

请至本寺网站递交您念诵
“南无观世音菩萨”的计数
6月29日至7月25日
报名: www.kmspk.org (网上)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

观世音菩萨成道日法会

7月17日 | 星期日 | 上午10时至11时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 四楼 | 无相殿
报名: www.kmspk.org (网上)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

地藏菩萨圣号线上念诵修持

请至本寺网站递交您念诵
“南无地藏王菩萨”的计数
7月29日至8月26日
报名: www.kmspk.org (网上)
询问: 6849 5326 | sed@kmspk.org

孟兰盆节超度法会

8月12日 | 星期五 | 上午8时20分至晚上9时15分
地点: 光明山普觉禅寺
费用: \$50 | \$100 | \$280
报名: www.kmspk.org (网上)
接待处 | 上午9时至下午4时
询问: 6849 5333 | sed@kmspk.org

禅学入门

舒心正念静坐班 – 双语 (法师授课)

基本静坐，包括身体扫描及放松法。

3月23日至5月11日 | 星期三 | 晚上7时30分至9时
3月25日至5月20日 | 星期五 | 晚上7时30分至9时
3月20日至5月29日 | 星期日 | 下午4时至5时30分

新班在六月 (暂定月份)
6月 | 星期三 | 晚上7时30分至9时 (有待确定)
6月 | 星期五 | 晚上7时30分至9时 (有待确定)
6月 | 星期日 | 下午4时至5时30分 (有待确定)

地点: 光明山普觉禅寺 | 般若禅堂
费用: \$30 (每个班)
报名: www.kmspk.org (网上)
接待处 | 上午9时至下午4时
(午餐时间休息: 11时30分至12时30分)
询问: 6849 5346
meditationhall@kmspk.org

讲座 | 课程 | 工作坊

佛说善生经 | 法师授课

日期: 5月9日至7月25日 | 星期一
时间: 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
报名: 2022年2月9日至5月6日

四十二章经 | 法师授课

日期: 8月29日至11月14日 | 星期一
时间: 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
报名: 2022年5月29日至8月26日

心经 | 法师授课

日期: 8月30日至11月8日 | 星期二
时间: 晚上7时30分至9时
地点: 宏船老和尚纪念馆 | 一楼课室
报名: 2022年5月30日至8月26日

费用: \$35 (10堂课)
报名: www.kmspk.org (网上)
(有关课程的最新消息, 请上网查询)
接待处 | 上午9时至下午4时
(午餐时间休息: 11时30分至12时30分)
询问: ded@kmspk.org
6849 5300 | 6849 5345

书法班 | 第二系列

此课程提供一个学习与欣赏中华文化与艺术的平台，并通过习写书法陶冶性情及培养专注力。

• 书法 ①班
日期: 6月4日至8月8日 | 上午9时至11时30分

• 书法 ②班
日期: 6月4日至8月8日 | 上午11时至下午1时

地点: 光明山普觉禅寺
费用: \$110 (12堂课)
询问: community@kmspk.org
6849 5524 | 6849 5317



《弟子规》线上课程 | 第二系列

《弟子规》是一部成书于清朝并广为流传的儿童启蒙读物，目的就是要对孩子进行启蒙教育，为其将来成长和发展奠定基础。它采纳《论语·学而》篇中“弟子，入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”的文意，加以引申扩展，以三字一句，两句一韵的形式进行论述，阐释了“弟子”在家、在外、待人接物、为人处世、求学等方面应具备的礼仪与规范。

日期: 7月7日至10月16日 (12堂课)
时间: 上午9时至11时30分

- 幼儿班 (年龄: 5-7岁)
- 成人班 (年龄: 19岁以上)
- 青年班 (年龄: 13-18岁)
- 儿童班 (年龄: 8-12岁)

地点: 光明山普觉禅寺
费用: 每人\$20 | 每加一人另加 \$10 (包括课本)
询问: community@kmspk.org
6849 5359 | 6849 5317
备注: 课程将以中文进行

书法班

“练汉字书法，承传统文化。”

所谓字如其人，写一手好字已经成为现代人的基本技能。学习书法不仅可以陶冶性情，同时也可以培养专注力、观察力与创造力。汉字的精髓，从“心”认识书法开始。加入我们的书法班，一同沉醉墨海、书画人生。

日期: 5月12日至7月21日 | 暂停6月16日 | 星期四
时间: 下午3时至5时

日期: 6月23日至8月25日 | 星期四
时间: 晚上7时15分至9时15分

地点: 普觉坊
费用: 每人\$110 (10堂课)
材料费: 每人\$22 (请交给老师)

线上课程 | 乐龄佛学基础班

在生命的种种不顺遂当中，我们究竟该如何以一颗平常心面对呢？报名乐龄佛学基础班，与洪孟珠博士一起在线上学习如何以佛法应对人生的各项挑战。

日期: 6月2日 | 星期四
时间: 下午2时至3时30分
费用: 免费 (欢迎随喜乐捐赞助中心运作费)



人生故事书工作坊

人生就像一本书，让我们用岁月书写故事，用光阴记录人生，这是一场探索之旅，让您以生命叙事去观看个人的生命经历，创作一本属于自己的生命故事书。在这趟旅程中，您将认识过去、活在当下，妥善的规划未来，让生命不留遗憾。

透过这个工作坊，您可以：

- 分享回忆的酸甜苦辣
- 把经历的困难和面对挫折的方法传递给后代
- 扩大社交圈、结交开心的朋友
- 积极的安享晚年、提升幸福感和自信

日期: 7月17日至9月4日 | 星期日
时间: 上午10时至中午12时30分

地点: 普觉坊
费用: 每人\$120 | 包括材料 (8堂课)

线上素食营养课程 | 初级班 | 线上课程

• 第①级: 健康饮食基础 (2堂课)
讲解如何从植物中摄取均衡的营养，其中包括健康素食的要领与误区、传授素食入门必备的善巧与心态，让初学者能够循序渐进地把健康饮食落实在日常生活中。

• 第②级: 有机人生 (1堂课)
教导学员辨认有机食品及认识现代食品危机。透过有机食品的益处讲解，让学员理解如何透过正确的有机饮食法让生活充满活力。

日期: 5月18日、25日; 6月1日 | 星期三
时间: 下午1时至5时
费用: 每人\$150 (3堂课)

正念基础班

报名根据正念减压 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 所编制的正念基础班，透过正念的技巧学习如何减轻压力，提升专注力。

日期: 6月3日至24日 | 星期五
时间: 晚上7时30分至9时30分
地点: 普觉坊
费用: 每人\$160 (4堂课)

报名: www.kmspk.org/lifestyle/ (网上)
普觉坊 | 上午11时30分至傍晚6时
Bras Basah Complex #03-39
接待处 | 上午9时至下午4时
(午餐时间休息: 11时30分至12时30分)
询问: awarenesshub@kmspk.org
6336 5067

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 (南翼)
询问: 6849 5300
gratitude@kmspk.org

* 由于冠状病毒防疫措施
请查询我们的网站以了解最新消息
@https://www.kmspk.org/services/gratitude-corner/

普约稿

《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。

狮城快讯 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，并附上身份证号码、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: 普觉 PUJUE MAGAZINE
88 Bright Hill Road Singapore 574117

投稿邮箱: pujue@kmspk.org

电 话: (65) 6715 6905

由于当前的疫情情况，课程和日期可能会有更改。请浏览 www.kmspk.org 以获取最新信息。

【我们将依据政府所列的开放指导原则局部开放营业时间】



愿以此功德 庄严佛净土
上报四重恩 下济三途苦
若有见闻者 悉发菩提心
尽此一报身 同生极乐国

祝愿地球众生，讲经弘法的师父们，
离苦得乐，心身安康，吉祥如意，圆满菩提。
祈愿covid19，omicron 瘟疫早日消弭，
求生西方，共成佛道。



林宝凤

郑进发合家 郑钻石合家

郑进顺合家 郑钻珠合家 郑钻花合家



郑荣富
(已故)

胡亚答
(已故)

黄 琴
(已故)

林喜瑞
(已故)

郑牛奶
(已故)

刘菜盘
(已故)

廖美卿
(已故)

敬 印

