从另一个视角阅读人生

I ISSUE 511 I JUL - SEP 2020 I

南洋佛教

NANYANGBUDDHIST

不一样的卫塞

今年，互联网将大家联系在一起

ISSN 1793-8023

9 771793 802003

目录contents

| ISSUE 511 | JUL - SEP 2020 |

出版
新加坡佛教总会
南洋佛教杂志社

创刊人
僧常凯

法律顾问
朱时生

社长
释广品

文化主任
释宝实

审委
释宝实　释传观　苏满纳
陈友明　陈宝穗　郭顺汉

执行编辑
羅一峰

助理编辑
周佑桂

电邮
buddhist@singnet.com.sg

网址
www.buddhist.org.sg

创刊日期
30-05-1969 (B.E. 2513)

出版日期
每逢一月、四月、七月、十月出版

PUBLISHER
Singapore Buddhist Federation
59 Lorong 24A, Geylang
Singapore 398583
Tel: 6744 4635
Fax: 6747 3618
MCI (P) 005/11/2019

DESIGN & PRINTING BY
先锋印刷装钉私人有限公司
Pioneers & Leaders Centre
4 Ubi View, Singapore 408557
Tel : (65)6745 8733
Fax : (65)6745 8213

* 本刊所刊登之文章纯属作者与受访者之个人意见，并不代表本刊立场，特此声明。

佛教焦点: 不一样的卫塞

p.1 众法师的祝福
p.2 线上庆卫塞(中文) 一峰
p.6 Singapore Buddhist Federation e-Vesak(英文) Jonathan Sua/Michelle Ang
p.8 不说不知道的佛教误区！ 一峰
p.10 AskShifu 有问有答！ 一峰
p.12 在生活中修习正念 一峰

佛总资讯

p.17 The New Normal: Student Well-Being and Safe Management Measures at Manjusri Secondary Wang Jieying/Manjusri Secondary School
p.19 Building a Reading Culture in Maha Bodhi School Siow Soek Fien Tracy

本期特稿

p.21 须知烦恼处　悟得即菩提 张家提
p.23 参禅与抚琴 汪文中
p.26 心理学正念与佛学正念 王春华
p.29 让自己成为一盏灯火 王南海

佛化生活

p.31 开卷有益：佛法，就是活法
p.33 诗情画意：水之诗三首 心绢
p.35 谈画说禅：一切皆缘 赵宏
p.36 后疫情时代的佛教精神 张家珍
p.38 亲子教育：培养孩子的美德：孝道 萧瑶
p.40 佛说漫画：不用心机 梁士清

线上庆卫塞:
众法师的祝福

佛历2564年(即2020年)是特别的一年。因为新冠状病毒的肆虐，今年无法举行大型的卫塞庆祝活动，甚至为了配合我国防控病毒的措施，即便寺院庵堂也在这段期间不得对外开放。在这个非常时刻，佛教总会法师联同其他寺院庵堂的法师们，通过上线，向佛徒献上他们的卫塞祝福:

广品法师(新加坡佛教总会会长)

疫情到来，不要灰心，不要气馁，努力把逆境转为顺境，利用时间静坐，念佛、礼佛。在卫塞节当中，读经典、看佛书，好好思索佛陀的教诲，把教义融入在生活中。

苏满纳法师(新加坡佛教总会秘书长)

今年的卫塞节因为防控冠状病毒而不一样，对于防控病毒的蔓延，大家都有责任。在这个非常时期，让我们一起加油努力，耐心呆在家里，配合政府的阻断措施，期望疫情早日平息。

有广法师(新加坡佛教总会总务主任)

佛陀来到这个世上是为了什么? 佛陀希望通过正知正见，让众生有所醒觉与净化身心，并带领着他们走上开悟成佛。

相信佛陀，您的心将会清净宁静; 理解佛法，并将之散播开去。

有维法师(新加坡佛教总会教育主任)

因为疫情的影响，今年的卫塞与往年的卫塞截然不同，不同在于大家不能到寺院庵堂参与寺院庵堂到卫塞庆祝活动，所以寺院庵堂就把他们的法会搬上网络，把法会直接送到佛徒家中。当大家在家里观看网路直播的时候，应该以最热诚的心来供佛，以法来会佛，才能达到网路直播的目的。希望大家能够突破重围，在道业上有所精进，祝福大家!

Ven K Dhammika
(Singapore Buddhist Mission)

祈愿三宝加持，让大家早日摆脱新冠病毒的威胁，新加坡安然度过这一次的难关。

Chao Khun Rian(Wat Ananda Metyarama)

谨希望大家一起以正念与慈悲之心庆祝这一个神圣的日子。我了解很多信众都希望亲自到寺院庵堂去礼敬三宝，但在这个非常时期，我们只能呆在家里以确保每一个人安全。大家无须担心或感到不安，更重要的是要勤修佛法，佛法是无处不在，在你我心中。今年，因为病毒肆虐，我们的日常活动受到干扰，新加坡所有的学校关闭，寺庙也关闭。还有，很多人无法工作，有的甚至失业或者不得不减薪。在这个艰难时刻，请互相照顾，互相支持。

Ven Chandawimala (KMSPKS)

因为这一次新冠病毒肆虐已经夺走世上很多生命，且让我们大家在卫塞这么殊胜的日子里一起祈愿，希望患病者早日康复，远离恶疾。至于那些已经离开我们的病患，希望他们远离恶趣，转世为人。

Ven Raja
(Mangala Vihara Buddhist Temple)

今年的卫塞不能外出，只能呆在家中，其实能做的事情还是满多的，例如诵经、念佛、阅读佛书、听听讲座等。卫塞是月满之日，我们可以依循佛陀的指引，修习八正道，这对我们的人生，甚至下一世，都是有帮助的。

此外，法师们还特别献上他们的祝福。最后，由新加坡佛教总会会长广品法师特以献予大家以下的祝福，作为总结。

“卫塞快乐，万事如意，身心健康，福慧双修!”

线上庆卫塞:

慈行利世庆卫塞

■ 一峰整理 ■

没有素食摊，没有竞技游戏，没有缤纷多彩的歌舞表演，也没有熙熙攘攘的人来人往。佛总今年的卫塞庆典，为配合阻断措施而改到网络上庆祝，是历年卫塞首次也是最特别的一次。

卫塞节对所有佛教徒来说是深具意义的一天，这是纪念释迦牟尼佛诞生、成道与涅槃的重要节日。佛徒一般习惯在这一天携带家里老幼到寺院庵堂里供花浴佛，他们除了以一颗虔诚的心礼敬佛陀之外，也希望凭藉着浴佛仪式净化身心，洗掉自己的无明烦恼。

新加坡佛教总会为本着弘扬佛陀教义、促进国民凝聚力与团结佛教徒，每年会在卫塞节期间举行大型嘉年华会。今年，在受到新冠病毒的严重打击之下，所有的庆祝活动都不允许进行，可为了弘扬卫塞精神，新加坡佛教总会与属下的青年团组织了一个网上卫塞庆典直播。这样一来，佛教徒们即便不能外出，也能在家通过互联网与其他人共庆卫塞。

佛总《线上庆卫塞》是由一群年轻人负责策划的，这是一个长达6小时的直播节目。在2020年5月7日，从上午10时至下午4时，分别在三个不同的面簿平台上直播，分别为新加坡佛教总会（SBF）、新加坡佛教总会电子卫塞（SBF e-Vesak Facebook）以及新加坡佛教青年团(SBFY Facebook)的页面。

卫塞的缘起

庆祝活动以新加坡佛教总会会长广品法师致辞掀开序幕，他以“我们为什么庆祝卫塞节”为主题，说明节日的重要性。法师首先请在线的信众一起合掌三称佛陀圣号，随后指出我们要感恩，因为佛陀为世间带来佛法。

法师也指出，今年因为疫情关系，佛徒不能聚在一起庆祝卫塞，可幸有赖于高科技的辅助，即便身在各处也能一起庆祝。虽然，庆祝的方式与往年不一样，但是佛徒对佛法僧恭敬的心是一样的。而佛陀，也是无处不在，只要我们一念起，就能感到佛陀的存在。

法师也嘱咐各位，在欢庆节日的时候不要忘记佛教的本义。他说：“今年卫塞的主题是‘慈行利世’。“慈”是慈悲，是所有众生本具的，即使是动物也有这种本能。至于如何让慈悲出现？我们可以通过日常的身口意显现慈悲。“行”就是指身口意的行为，如果起心立意是慈悲，那么讲出来的话也是慈悲，表现出来的行为也是慈悲。反之，如果心存邪念，说出来的话也会是两舌、恶口、妄语、绮语等，行为也会损害到他人。而且，不只是影响他人，自己也不觉得好受，因为你要处处防备着别人，经常与人争吵，如此一来有如何能睡得安稳呢？”

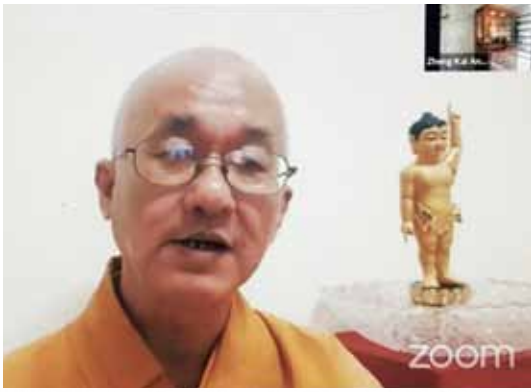
广品法师也与信众分享佛陀出生、成道与涅槃的故事，并解释了庆祝卫塞的缘起。他说：“卫塞，二字原是梵语。在印度，是指5月中旬到6月中旬这段时间，就像中国人把农历12月订为腊月是一样的道理。卫塞期间，有个月圆日，就是代表一切圆满。佛陀，出世、成道与涅槃都落在月圆日，所以我们有三期同庆的说法。佛徒在公园前624年诞生；公元前588年在菩提树下成道；公元前503年入灭，虽然三个月圆日落在不同的年份，可是都是在同一个月份的月圆日，所以便有了卫塞的庆祝。”

法师也叮嘱佛徒们在庆祝的当儿，要记住佛陀来到此世间的本意，并带着追随着佛陀的信念来修行。“ 我们要坚信菩萨道，通过慈悲喜舍，以众生的利益来修行，这样我们自己才能得到利益。”总结一句话，就是以慈悲心来修行，才能获得佛法的利益。

专业人士分享正念生活

虽然抗疫期间，大家都得乖乖地呆在家里，主办单位却请来黄卫众医生和洪欣仪分享修行的经验。黄卫众是专攻老年医学的医生，而洪欣仪则是现任新加坡佛教总会青年团的会员，现居澳大利亚。分享会由青年团的顾问李凯祎主持。

他们分享的主题是“正念认知”。两位发言人都谈到了他们在日常生活中如何修习正念，以及在疫情期间如何培育正念。黄医生讲述了他作为一线卫生工作者的经历，而洪欣仪则分享了她在海外生活的经历。



法师厘清佛教的误区

新加坡佛教青年团也利用午餐时间，播放了他们团队事前制作的视频，视频的内容主要是厘清一般人，特别是年轻人，对佛教的普遍误解。每一段视频都有一个特定的主题，通过佛徒与法师之间的一问一答来解开一般人对佛教的误解。

此外，新加坡佛教总会秘书长苏满纳法师也录制了一段视频，为在家修行的信众给予宝贵的意见。有人经常问："什么是修行佛法的最佳时刻？"法师表示，修行，在于心，不在与外在的形式。在寺院庵堂可以修行，在家里也可以修行，修行不只是供灯、跪拜，日日行善也是修行，"当你在街上遇到老人，帮忙他们过马路，也是在修行了。"

实时互动的问答单元

虽说一切都在网上进行，可观众还是可通过网路设备与法师互动。在"AskShifu"这个单元里，主办单位邀请公众在网上输入他们的问题，另外再邀请新加坡佛教总会总务组主任有广法师亲到现场网上回应。观众的反应可说是出乎意料之外的踊跃，在短短的30分钟，法师共回答了20多个问题。由于反应热烈，青年团决定，在卫塞庆祝过后会继续在他们的页面上推出"AskShifu"的单元，请法师们继续为公众解答各种有关佛学的疑惑。

线上点灯与浴佛

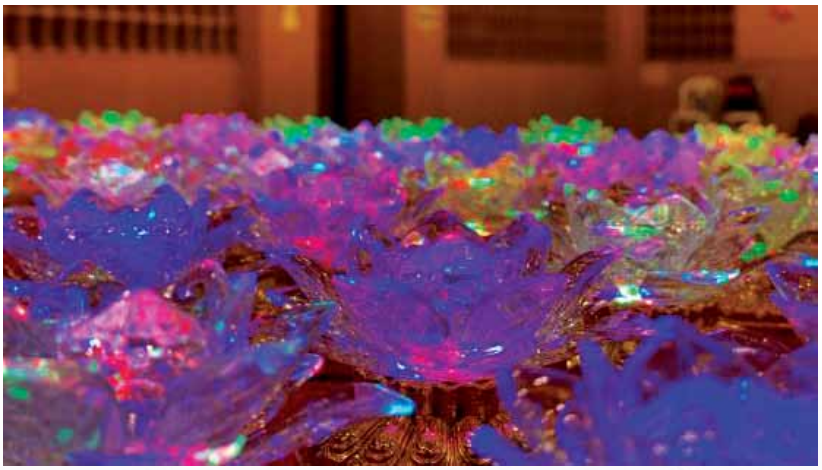
没有点灯浴佛的卫塞是不

完整的，因为点灯与浴佛在佛教的传统中有着积极重要的意义。点灯，是为了启迪内在的智能，增长慧根，平安吉祥；浴佛，则是净化个人的身口意，祛除贪嗔痴三毒，让身心升华。

但是，由于信众不能亲到现场，所以今年由新加坡佛教总会会长广品法师代替信众进行点灯与浴佛仪式。在节目之前，已经有200多名信众预先报名参加，代点的电烛足足点亮了三天。

在节目结束之前，广品法师重申了佛法的灵活性与适应度。他说：“今年的卫塞，虽然大家不能聚在一起庆祝，可大家还是借助高科技，把咱们的心紧紧靠拢。佛家常说，随缘不变，不变随境，若有把逆境转为顺境的信念，那么一切皆可迎刃而解。这一次的线上庆祝，让我们体验到仪式并不重要，重要的是本质。倘若徒具形式，缺乏内容，也是徒然。佛法，给予我们很大的空间来适应变化，这就是佛法之妙。”

新加坡佛教总会也借此机会感谢所有在这段期间所有参与、帮助与捐赠的人，捐款将有助于会所的运营、各项计划与社区项目等。顺带一提，如果任何错过了上述的线上庆卫塞活动，可以到新加坡佛教总会的面簿（www.facebook.com/SBFeVesak）上查看。



线上活动过后，有人留言大赞佛总这一个别开生面的庆祝，这无疑是对所有参与这一次庆祝的法师与工作人员，特别是青年团团员，打下一剂强心针，并计划继续地使用科技的便利，将佛法带到你我身边。

（有关“正念的行为”“视频分享”与“AskShiFu”三个单元的内容，编辑将另辟页面记述，有兴趣的读者可翻阅到后页继续阅读。）

Singapore Buddhist Federation e-Vesak

■ Written By: Jonathan Sua and Michelle Ang from SBF Youth ■

The smell of incense permeating through. Sounds of chants and bells echoing in the background. Colours of the Buddhist flag - blue, red, yellow, white and orange – adorn the walls and pillars. Lighted lamps and fresh flowers. Parents seeking blessings while keeping their children close. Aunties serving food to devotees and the monastics. People from all walks of life, streaming in and out.

These are the sights and sounds of Vesak celebrations in Singapore. However, Vesak this year would prove to be a unique experience for all.

A significant day for all Buddhist, Vesak Day is when Buddhists commemorate the birth, enlightenment and Parinirvana of Shakyamuni Buddha. It also serves as a reminder to reflect on the Buddha's teachings, and to continue with acts of kindness and compassion even beyond the day itself.

Due to the COVID-19 pandemic and circuit breaker measures, temples had to close their doors to the public. Similarly, Singapore Buddhist Federation (SBF) had to adhere to these new rules and adapt to the changes.

To continue and uphold the spirit of Vesak, SBF and their youth wing, SBF Youth created an e-Vesak event, inviting all Buddhists to celebrate this special day together. With the support of SBF President, Venerable Seck Kwang Phing, the youths headlined a full-day program via Zoom and Facebook Live.

Celebrating Vesak at Home: SBF's First e-Vesak

Planned and curated by a team of youths, the 6-hour bilingual program was showcased on 7 May 2020, from 10 am to 4 pm. It was broadcast on three platforms: SBF e-Vesak Facebook page, SBF and SBFY Facebook page.

Venerable Seck Kwang Phing during Light Offering session

The event opened with a speech by Venerable Seck Kwang Phing, on "Why do we celebrate Vesak Day?" Venerable spoke in mandarin about the importance of celebrating Vesak Day.

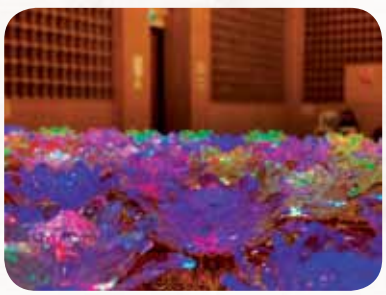
Next was a sharing by Dr. Ng Wai Chong and Michelle Ang. Dr.

Ng is medical doctor specialising in geriatrics, while sister Michelle was an active SBFY member, who is now based in Australia. The session was moderated by Kaiyi Lee, who is SBFY's advisor.

The topic of their sharing was "The act of mindfulness". Both speakers spoke about how they practiced mindfulness in their daily lives, and how they adapt their practice of mindfulness during the pandemic period. Dr. Ng spoke about his experience as a frontline health worker, while sister Michelle shared her experience living overseas.

The next segment was a video series produced and filmed by the SBFY media team. The idea and inspiration behind the series was to address the common misconceptions of Buddhism in Singapore youths. One of the videos that went viral, "Can eat beef or not", explains why some Buddhists do not eat beef, and why some Buddhists are vegetarians.

"Is there a best time to practice?" If this question ever popped into your mind, then the following segment might be just for you. Venerable N. Sumana Thero, Secretary-General of SBF, gave valuable insights on how to practice at home and explained the perfect conditions to practice Dharma. This segment was hosted by Lawrence Lee, Chairman of SBFY.



Light Offerings

A Vesak celebration would not be complete without offerings to the Triple Gems. Offering of light is a symbolic and important gesture in the Buddhist tradition. SBF eVesak's light offering segment was led by Venerable Seck Kwang Phing. Over 200 devotees pre-registered for this meaningful session. Registration had to be closed within a day due to the overwhelming response. The electric candle lights were lighted for 3 days after the session.

Another familiar and important ceremony is Bathing of the Baby Buddha – a symbolic gesture to remind oneself of purifying one's thoughts, words and action. As we pour water and 'bathe' the Baby Buddha three times, we reflect on cleansing our inner self – to purify our body, speech & action. A poster was created and shared to allow devotees to bathe the Baby Buddha at home.

Ask.Shifu! was the second last line-up. In this 'live' interactive question and answer segment, we invited the public to post their questions online for a monastic. Venerable Shi You Guang, SBF Chairman of General Affairs Committee answered the questions shared by the public. More than 20 questions were answered in a short amount of time. Because of the positive response, SBFY has also decided to hold future Ask.Shifu! sessions to further engage with the public during this period. Do head over to SBFY Facebook page for more information.

Venerable Seck Kwang Phing giving Blessings.

The program was closed by a blessing ceremony by Venerable Seck Kwang Phing, for everyone, especially to those who have been affected by COVID-19. Venerable emphasised the importance of abiding to the circuit breaker measures, so that the restoration process would be smoother for Singapore to reach the new-normal sooner.

SBFY would like to take this opportunity to thank everyone who participated, helped, and donated during this period. Every donation will help greatly in sustaining SBF's operations, and future programs and community projects.

If you missed our first e-Vesak this year, you may still view it online here on Singapore Buddhist Federation Facebook page <https://www.facebook.com/SBFeVesak/ >.

We look forward to welcoming all of you back at 24 Gelyang Lorong 59!

May the blessing of the Triple Gems always be with you.

线上庆卫塞：不说不知道的佛教误区！

■ 一峰整理 ■

拜观音，能吃牛肉吗？
七月不能游泳，因为怕鬼找替身？
烧金银纸，逝世亲人能收到吗？
广品法师一一为你解答。

鬼节是不是真的有鬼？

为什么要烧金银纸？

烧金银是一般民众对先人的缅怀方式，佛教鼓励以念经、修佛法累积功德来帮助先人解脱。

七月，有没有禁忌？

只要做得正，修慈悲，众生会感觉得到你对他们很好。

饿鬼众生福缘薄，正确说是他们会请求人的帮忙，不会加害。

七月，游泳找替身？

纯粹是一种民俗传说，佛教没有这样的说法。

你有没有去看看七月的统计，是否沉溺的人特别多呢？

佛教青年，可为此做什么？

诵经、念佛，回向给众生，给予他们正能量，让他们脱离轮回。

拜观音，不能吃牛肉？

拜观音是否可以吃牛肉？

没有特别规定。主要民间说法，因为佛教由印度传入，印度感恩牛对人类的贡献，没有吃牛的习俗。

如果不能长期吃素，应该怎么做？

佛教徒不一定要吃素，修心才重要。

为什么初一十五吃斋？

若为环境或工作关系，不能每天吃素的缘故，可以选择初一、十五或一些有意义的节日食素，为自己及众生积德。

汉传佛教为何推广素食？

汉传佛教的出家在家众受过菩萨戒者，有一戒为“不吃众生肉”，所以便有了素食的戒律。但是，在家众则不一定受此戒律所限。

不管，是否吃素，一颗慈悲的心最重要！吃素，重要的是培养慈悲的心。

有关地狱的种种说法

做坏事，会下地狱？地狱在哪里？

天堂地狱就在心中，一念天堂，一念地狱。

地狱分有十八层吗？

不是十八层，是大范围有十八种；其中更有上百上千，十八是略说，在古代西方也提到地狱。

说谎，真会下地狱割舌头？

不至于，但也不鼓励说谎。谎言也有很多种，有的人利用宗教骗财、骗色，则是大妄语。

地狱可有十殿阎王？

隋唐之后，才出现这个说法，一殿一阎罗是民间传说，佛教中说，只有一位。

地藏王菩萨，是否也管地狱？

不是，他发心到地狱去度众生，所以他发愿，地狱不空，誓不成佛。

地狱的众生，会转世成人？

看他过去的善因，如果他有做过好事，可以再来。

没有永不超生这回事，还是有机会。

加入青年团，闷吗？

有人表示参加青年团，担心整天念经，静坐会闷？

青年团还有其他活动，诵经静坐也非常可亲，不会闷。这里有志同道合的朋友，互相感恩，互相把快乐带给大家，并可教导自己成为最好的人。

我们应该怎样弘扬佛法？

弘扬佛法，随机应变，不能强求，反而让人避而远之，欲速则不达。佛法，不在讲，而在行动上，做得好就是胜过千言万语。

佛教青年，有没有特定的规矩要遵守？

主要是根据生活习惯去调整，基本道德需要遵守。可通过数码技术来宣导，或是利用绘画，喜剧，歌唱等活动弘扬开来。

至于仪式，在家皈依的意义，皈依是肯定跟随佛教，接受佛法的领导。

年轻人应该如何边玩边学佛？

举办一些欢乐营，既可学到佛法，又能参与团体游戏，还能结交新朋友。所谓寓教于乐。

上述内容取自新加坡佛教总会会长广品法师与青年团团员放在面簿上的视频。

线上庆卫塞：AskShifu 有问有答！

■ 一峰整理 ■

“AskShiFu”是“线上庆卫塞”的其中一个单元，由新加坡佛教总会总务主任有广法师，通过直播形式，回答公众的问题。主要是解答他们对佛教的一些疑惑。以下摘录了部分的内容：

疫情期间不能到寺院庵堂，我们该如何庆祝卫塞？

其实很多事情可以做，例如像现在这样看网上直播，其他诸如在家静坐、诵经等。不过，为培养慈悲之心，我建议从素食开始，然后保持正念，尽量不让一些琐事干扰，又或是阅读一些佛书、利用空余时间观照内心。

我们可以延迟庆祝卫塞吗？

新加坡从不会更换卫塞假日，是吗？如此一来，为何你要延迟呢？当面对一直变更的环境，我们更应该面对，更要学会适应。

杀蟑螂，算杀生吗？

蟑螂，不也是有父母吗？所以是的，杀蟑螂，也是杀生。如果不想杀生，就保持居家环境干净，杜绝蟑螂上门，不就没有这个烦恼了吗？

抄写后的经典，该如何处理？

抄经，旨在培养学佛者的专注力。让佛子们在抄写的同时，可以领略到佛陀的教诲。抄好的经典可请寺院的法师代为处理，不过要记得先请示师父，而不是随便拿到寺院中随便塞在一角就了事。

到一间寺院庵堂去，是否要从一而终，或是追随父母，不能改变？

没有这个规定，这完全是个人的选择，只要是确保是正信的道场就行了。

中文经典难读难诵，可以改换成另一种语言吗？

有句话说，事在人为。电脑不是更难吗？你们还不是得心应手？当你觉得经典内容含有无穷智慧时，你就会用心去学了，我当年也是一样。

我们在家可以做些什么？

只要不违背佛教教义，大可尽量发挥创意。诵经打坐，或是投身做义工，例如在这个非常时期，可帮忙测量体温，追踪接触者……等等。

电影中常看到老和尚敲打小和尚的头，现实中也是如此吗？

这可能是导演的创意吧！现实中主要还是拍拍肩部，其目的是在于提醒，而不是惩罚。

师父，可否推荐一本入门佛典给佛徒？

我阅读的第一本经典是《心经》。虽然，那时候我并不了解经典说的是什么，但读过一遍，起码你有一个印象。很多年轻人说：“师父，我诵经，但我不知道经典上的内容。”我总是回答说：“我们对食物成分的了解又有多少？可我们还不是天天

照吃吗？”其实，读经也是一样，先念熟悉，然后再慢慢消化。好比小学时候背乘数表，也说不上了解，但以后在生活中，就慢慢觉得用得着。

怎样保持正念?

念头跑到哪里？正念是看你的烦恼根源在哪里？坐在那里，专注一样东西，专注力就能提起。

堕胎，算杀生吗?

堕胎是杀生，因为是扼杀了一条生命来到世上。或许，当事人因为健康原因，例如身体患有疾病不宜怀孕，所以不得不这么做。从佛教的角度，当事人可以事后忏悔，祈请宽恕。

如何能够不生气?

你生气，那是因为你允许自己生气，让自己的五官受别人的影响，而不是因为对方的一言一行。以后碰到类似情形，不妨问自己一个问题：“我是否应该有反应？反应了又是否有用？如果没有什么不同，那就不要有反应，也就不会生气。

如何培育孩童在家诵经?

字难念吗？可以依靠汉语拼音。语音不准吗？没关系，可以慢慢来，慢慢变准，这也是个学习的过程。

如何平衡居家生活与弘扬佛法?

所谓言教不如身教，以身作则就是最好的影响力。还有，对别人多一点微笑，多一点关怀。

在家诵经，我没有皈依OK吗?

学佛，皈依是第一步。皈依三宝是一种心灵的归属，为什么你不皈依呢？是因为不了解吗？不妨跟师父多了解，或许会消除你的疑惑。

供佛的蜡烛是越大越好吗?

供佛，不在于物资的多寡，而在于你愿意奉献多少。只要是诚心诚意，布施多少没有关系。

为何宽恕这么重要?

宽恕的力量是很强大的，它提醒你爱和慈悲，它让你放下包袱，不再为别人的过错感到心烦。当自己犯错的时候，我们总希望别人能够原谅自己，那我为何不走出第一步，先原谅别人。

线上庆卫塞:

在生活中修习正念

■ 一峰整理 ■

在新加坡佛教总会的“线上庆卫塞”中，主办单位邀请了黄卫众医生与洪欣仪师姐分享他们如何在生活中修习正念的经验：疫情如何影响我们的生活？繁忙中如何找时间修行？正念是否能有效减压？答案就在他们与主持人李凯伟一往一来的对答中。

疫情如何影响你的日常生活与工作？

洪欣仪：

我目前住在澳洲悉尼，这里比新加坡早一周封锁，我主要是通过上线工作的，我已经居家工作近两年了。虽然在家工作，我还是将工作时段限于朝九晚五的模式，闲余时间便看看新闻，上网追剧，同时也会修持。周末也会到商场、健身中心去。因为疫情关系，邻近的佛教中心暂时关闭，我的外出时间减少了，至多也是在周末去购买一些日常用品。

自新加坡疫情爆发后，我经常与在新加坡的家人、亲友联系，确保他们身体无碍，一切安好。疫情让我深深体会到与挚爱的人保持联系的重要。我觉得，每一个人都以自己的方式去适应生活上的改变，每一个都不同。我在澳洲适应得不错，但重要还是要关注到其他人是否需要帮助。今年的卫塞特别不同，通常在卫塞的前一天我们到中心诵经，可今年中心没对外开放了，所有活动改在线上进行。

黄卫众：

大年除夕，我已在开会中听到一些风声，2003年沙斯肆虐记忆犹新，当时我也在这间

机构工作，所以也积累了不少应对经验。因为过去的经验，我们已经有一个防疫措施，如何在医院照顾病患、保护员工。另外，在老年社区方面要组织起来。

新冠病毒来袭时，我成立了一个临时工作小组，把以前的SOP（标准操作程序）重整起来，开始我们的防疫措施，例如如何照顾病患的同时保护员工，加强医务人员对防疫措施的复习与培训等。当政府发出橙色预警，所有员工都分为两队，不再见面。

在抗疫期间，每天会传来新的信息，卫生部每天都有新的措施。当全岛开始实施阻断措施，诊所里的病人都出现焦虑恐慌，看护者的压力也越来越多，家暴也是越来越多，疫情造成全世界经济大危机之外，对于很多人造成心灵的创伤。另外，也很多老人，因为没有意识到问题的严重，还经常外出，无疑是给家里造成很大的摩擦与困难，因为每个人承受压力的程度是不一样的。

这段期间，正念修习成为我的日常功课。每天早上我跟总裁、同事们，大家一起上线静坐。我的一部分工作，例如开会之类的，都在家里通过视像会议进行。隔天会到诊所或到病人家里看病。因为很多病人不敢到医院去，所以我们的登门护理也显著增加。

(主持人：疫情之前，也有进行正念的修习，如静坐之类的吗？)在公司倒没有，但我们为了照顾老人中心的员工，每天都有做20分钟的正念运动。

(主持人：现在很紧张，不管老人或是医护，都需要正能量。在职场做正念修习很好，能带动职员的积极一面。)虽然是前线人员，但是我们也要照顾好后勤人员，如果不妥，会对前线冲击。医院则面临医疗系统的问题，或会崩溃。

什么是正念?

黄卫众:

当下的心。念，就是把心放在当下。我特别喜欢“念”这个字，由“今”“心”二字组成，一直提醒着我们。另外，想说的是，心一定会有目标，不管我们想什么，听什么，看什么，都是我们的心的目标，就是所谓的心的溯源，把心放在当下，完完全全的承担。

洪欣仪:

特别是在这个时候，很多的未定因素，很多的焦虑。正念，其实很简单，它让我觉知当下的状况、当下的感受，感觉更为细致。

修行有被打扰吗?
工作有压力，哪里找时间修行?

洪欣仪:

其实，我认为这反而促使更多人在佛学上精进。当然，我们也要找时间修，我们还是有工作，有家务去处理，所以在修行上不妨随缘，不要对自己太苛刻。自移居悉尼后，生活方式也有改变，居家时间多了，所以对修行不会造成太大的影响。

黄卫众:

心，有善有恶。如果是恶心，一定含有贪嗔痴等无明在其中，但善心就一定含有正念的，而随着正念升起的心，将是无贪无嗔、不会执着，不然就容易生气。修行人会有一种轻安的感觉，让我们放松身心。同时，也包含了惭愧心，如果用平常的语言来形容惭愧心，就是谦卑恭敬。如果你对任何事情都保持着惭愧心，你一定会有正念。

平日正念学习，一定要通过静坐? 不一定的。

当我们在帮助一个小孩，一个老人，帮妈妈做事情，照顾我们的家人，当我们正在想要如何帮助别人时的那个心境，肯定是善心，善心肯定会有正念。所以，正念不一定通过静坐产生，平日的行为也有正念。

我想要补充的是，在日常生活修正念也并不容易，我们会迷失在各种各样的贪嗔痴里，所以静坐还是满重要的。当我们静下来的时候，可以平稳修行，在日常生活中，无论我们如何保持着正念，总有抱怨，情绪不够平稳的时候。

主持人: 如何通过正念减压?

洪欣仪:

佛学的四念处教导我们，要持续地内观当下的身体、感受、心识、法理，从而明白生灭无常的生命本质。我将正念融入每天的日常，呼吸空气、听声音、尝味道，触感觉，专注而不去评估。注意小节特别重要，例如跟别人讲话，声调是否亲切，是给予人帮助还是带有批判性的，这些都有助于修正自己。

正念为生活带来什么好处? 我想这是非常个人的，需要你自己去体验。虽说随时随地可以修

正念，可还是要花时间，定时地去修。渐渐地，你就会有所体验。这需要时间去体验，去分析，怎样可以做得更好？正念可以是一个强而有力的工具，尤其是当感到孤立无助或情绪低落时，会让我们振作起来。

例如，当你渴望某些食物，你不妨好好分析自己的欲望来自何处？不要因有这样的欲望而感到不安，你必须去体验这种欲望，让你更清楚自己的想法。正念，更像一名观察员，而不是一名演员。

卫塞节正好提醒我们佛陀的教法，要努力去修持正念。

黄卫众：

当我们维持正念，与病人沟通，我们更能聆听，我们不只用耳朵，还要用心去听。不只是语言，还有他的身体语言，听或看他的言外之意是什么，尤其是那些患有失智症或多精神状况不是很好的老人，他们特别需要别人去聆听。

上述只是第一步，如果有正念，能够把心安放在当下，我们种下很多善业，佛教相信因果报应，做善事不只是身体的善事，还包括语言上、心的善等。这一些都是从正念开始的，当有了正念的时候，不管修止禅，观禅也好，当修止禅，正念念念不忘，可以是你的呼吸，可以是你的知觉，如果正念很集中，安住于一心，就有定力。有了定力，智慧便会自然产生，从而有了正知。

当一个人有了正知，你会更了解因缘，无论做什么事情，都会比较自在。成功，不会觉得是自己的功劳；失败，也不会觉得自己不行，因为那是各种因素凑合而成的，这么去想，心就会平稳。修行始于正念，它保护我们的心，让我们平稳地生活，平稳地修行。

注：上述内容，因为排版字数所限，所以文字是经过裁剪与浓缩。有兴趣者可到新加坡佛教总会青年团网页<https://www.facebook.com/SBFeVesak/>观赏全视频。

衷心恭贺

苏满纳法师荣获
Ven N Sumana Thero

内政部国庆奖章
The Minister for Home Affairs National Day Award (HT Volunteers)

林惠珉女士　菩提学校校长
Mrs Elaine Quek
Principal

荣获长期服务奖章
The Long Service Medal

菩提学校副校长　梁冰凌女士
Mdm Leng Bing Ling
Vice-Principal (Administration)

荣获公共行政奖章(铜)
The Public Administration Medal (Bronze)

菩提学校体育与课外活动部主任
Mr Rahmat B Sanip
HOD PE & CCA

荣获表扬奖章
The Commendation Medal

菩提学校老师
Mdm Huzailinda Bte Hamid
Teacher

荣获长期服务奖章
The Long Service Medal

沈聪文先生　文殊中学校长
Mr Sim Chong Boon
Principal

荣获公共行政奖章(铜)
The Public Administration Medal (Bronze)

李佳敏小姐　文殊中学年级主任
Ms Lee Jia Min Cheryl
Year Head

荣获表扬奖章
The Commendation Medal

The New Normal:
Student Well-Being and Safe Management Measures at Manjusri Secondary

■ Written By: Wang Jieying, HOD (CCE), Manjusri Secondary School ■

As schools resumed in Term 3, students got used to a new normal – where safe management measures such as wearing of masks, staggered dismissal time and wipe down routines are in place.

Behind the scenes of Manjusri's safe management measures

At Manjusri, everyone plays an important role - from the operations manager to education workshop instructors, ICT associates, desktop engineers, technical support officers and administrative executives.

In the months leading up to the school's reopening in Term 3, this group of staff had already been working hard. This included converting the Reflection Hall into an alternative Staff Room, preparing wipe down materials, and placing social distancing markers and reminders on safe management measures all around the school.

Cultivating good hygiene habits

To encourage the cultivation of good hygiene habits in our students, Manjusri introduced the 4 Ws - Wear, Wash, Watch and Wipe down.

Students are reminded to:

1.Wear a mask at all times
2.Watch their distance
3.Wash their hands regularly
4.Do the Wipe-down

School events in the New Normal

Life in the new normal also meant that Manjusri had to improvise when it came to the running of school events. Our students have since embraced E-CCA, while several of our signature programmes moved to the online sphere.

For example, our E-careers Talk moved online, and the Sec. 4 and 5 students learnt more about the Early Admissions Exercise and the different Institutes of Higher Learning via live online sessions with representatives from various Polytechnics and ITE.

Our annual student leader Investiture was also streamed “live” from various locations in the school, to recognise and congratulate our student leaders on their dedicated service to the school.

Manjusri will continue to innovate to ensure the smooth running of our programmes, and promote student well-being in the school.

Building a Reading Culture in Maha Bodhi School

■ Written By: Siow Soek Fien Tracy
(HOD English Department) ■

In Maha Bodhi School, we want to build a strong reading culture where pupils develop a love for reading. In order to achieve that, the English Department collaborates closely with the National Library Board (NLB) as well as our school library.

One of the programmes that our school has worked with NLB since 2016 is Books2Go. In Books2Go, at the end of every term, a wide variety of books is brought to our school for our P1 to P6 pupils to browse and borrow on the spot. Bringing the NLB books to school is well-received by both parents and pupils as it is convenient for pupils to borrow books that they can readily read during the school holidays.

As part as our collaboration with NLB, our school embarked on Read for Books Charity Drive last year, a NLB initiative which aims to celebrate and share the joy of reading. For every 10 individuals who read for 15 minutes, 1 book will be donated to selected beneficiaries by NLB. In 2019, a total of 1927 teachers and students participated in this activity; thus 192 books were donated to beneficiaries.

To increase readership in school library, the English Department has introduced Fun Zone activities this year. Pupils have to make origami of animals such as frog and mouse. However, the pupils were not given the eyes for the animals at the origami session; they have to borrow a book from the library to get the missing eyes. Books of animal theme were displayed in the school library for them to borrow.

The English Department believes that teachers play an important part in passing the love of reading on to our pupils, encouraging them to read, especially the reluctant readers in the midst. Therefore, the department has implemented the programme "Story Time" in which each English teacher is given a few good storybooks for them to recommend to their pupils in class throughout the year. Through recommending books, teachers act as role models who unfailingly pique pupils' interest in reading. It is no wonder that every time after the teacher has recommended a book, pupils will scramble to borrow

Pupils taking part in Read for Books Charity Drive in 2019

P4 pupils folding origami at the Fun Zone Activity in Term 1.

A pupil borrowing animal themed books at the Fun Zone Acitvity.

it in class. Not only that, the department wants to cast their net wide to a bigger audience by rostering teachers to recommend a storybook to the pupils during morning assembly.

Besides having our teachers to be the spokesperson in reading, the English Department also actively involves our pupils, the Reading Champs, in book recommendations to spread the love for reading. The Reading Champs are provided with training to help them in their work. To give them more exposure, they are scheduled to do inter-class book recommendation. In addition, the English Department has signed up our primary three and five pupils for the NLB Reading Champs Programme for them to receive more training in recommending books in a more engaging way.

Mr Faliq recommending a storybook at the morning assembly

As part of our continual efforts to encourage our pupils to acquire a love for reading, our school initiated #MBSStayHomeandReadChallenge during the May holidays this year. The objective was to motivate and 'challenge' our pupils to occupy themselves meaningfully by reading as many books as possible during the mid-year holidays. The school also garnered the support of parents by sharing the initiative with them in the Parents Gateway. To hype up the challenge and to arouse our pupils' interest, school leaders and some of our teachers had filmed themselves reading their favourite book at home. The video was uploaded on SLS and the school website for pupils' viewing.

During #MBSStayHomeandReadChallenge, pupils were encouraged to borrow e-books on the NLB Overdrive app. The English Department also specially drew up a MBS Recommended Book List and uploaded on SLS so that pupils would have easy access to the titles of the books via NLB Overdrive. Alternatively, pupils could also access the e-books on the free reading apps which the department had compiled for the parents' and pupils' convenience. After reading, pupils were encouraged to record the titles of the books in their Reading Journal. They could redeem attractive tokens in Term 3.

Reading Champs recommending storybooks to their peers

Pupils were also encouraged to pass on the love of reading to their friends and schoolmates by writing a few sentences about the book that they had read or taking a picture of themselves reading their favourite book and posting it on Padlet. The story "Circuit Breaker - Our Own Way" written by one of our teachers was shared on SLS to promote family bonding and togetherness in the midst of the COVID-19 situation.

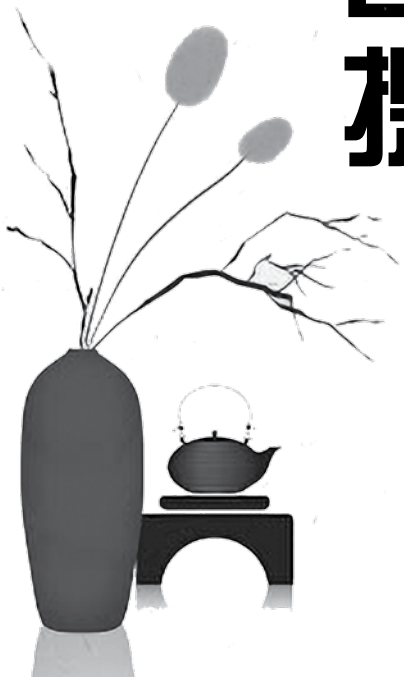
We hope that the wide-ranging programmes and activities lined up would help our pupils to get into the habit of reading as they can relate to and identify with the famous quote by Dr Seuss --

"The more that you read, the more things you will know. The more you learn, the more places you'll go."

Pupils showing their support for #MBSStayHomeandReadChallenge

须知烦恼处 悟得即菩提

■文·张家提■



处州灵泉宗一禅师在悟道之前专注一心，常年参禅不止，坐破了好多只蒲团。虽然坐禅习定，但宗一心中的烦恼依然存在，知见之心若有若无，挥之不去。有位高僧看着宗一终日参禅不见功效，于是对他说：“还是行脚去吧。”宗一听从高僧的话，芒鞋踏遍高山平原、江河湖海，踏破了数双芒鞋，结果仍然是一无所悟。宗一自己也感到迷惑了。

一日，宗一经过玉器作坊，他聚精会神看着工匠将一块粗糙的顽石打雕成美玉，心中若有所思。夏日，他经过湖边看到一朵朵鲜艳的莲花使赏客们兴奋不已。宗一沿湖行走过去，看到一只打捞污泥的船从湖中捞出一坨坨又黑又稀的烂泥。宗一当下大悟，说：“烦恼即菩提，此话实是不错，大千世界无处不成正觉，只在于悟与不悟之间。”

宗一禅师深知“烦恼即菩提”的道理，一日上堂开示弟子云：“美玉藏顽石，莲华出淤泥。须知烦恼处，悟得即菩提。咄！”美玉是从顽石中提炼出来的，莲花生于污泥之中。所以，修行者要知道，身处烦恼之处，若能觉悟就能证得菩提之果。

烦恼与菩提本来是两种佛教术语，烦恼，又称为惑，也就是使有情之身心发生恼、乱、烦、惑、污等精神作用之总称。《大智度论》云：“烦恼者，能令心烦能作恼故，名为烦恼。”人类于意识或无意识间，为达到我欲、我执的目的，常沉沦于苦乐之境域，而招致烦恼之束缚。在各种心的作用中，觉悟为佛教之最高目的。准此而言，妨碍实现觉悟的一切精神作用都通称为烦恼。佛陀为了使众生了解烦恼所导致的恐怖情形，常以随眠、缠、

盖、结、缚、漏等词语来表示烦恼。佛教中常将贪、嗔、痴三惑作为一切烦恼的根源。

菩提，意译为觉、智、知、道。广义而言，就是断绝世间烦恼而成就涅槃的智慧。也就是佛、缘觉、声闻各于其果所得之觉智。在这三种菩提中，以佛之菩提为无上究竟，故称阿耨多罗三藐三菩提，译作无上正等正觉、无上正遍智、无上正真道、无上菩提。

从表面上看，烦恼和菩提似乎是呈相反的，然而烦恼与菩提并非是对立的两个概念，而是相即、同一的，是相辅相成关系。有烦恼才有求取菩提一说，若无烦恼则不用再求菩提，即离却烦恼，便无菩提。菩提不能脱离烦恼而存在。贪、嗔、痴等烦恼，其当体为菩提。离此菩提法性之外，则别无诸法可言，故于烦恼之性立菩提之名。此即两者相即不离之意。当修行者烦恼没有断除时就是众生；一旦烦恼断尽，趋入涅槃之境，就能证得菩提。

有情众生欲证得菩提觉悟，就需要去除无明，明了自性本自清净，洞悉世间一切诸法实相，了悟诸法自性皆空，从而破除一切烦恼障碍。就如莲花要在污泥烂沼里才能生长一样，菩提也要在世间众生烦恼的泥沼之中才会生起；又像是种子在空中无法发芽生长，只有深植于土壤中才会生长茂盛那样，菩提也不能离开烦恼无所根据的生发，而只有进入到满是烦恼的众生之中，与之同流，才会不断生起。因此，我们都当懂得，世间一切烦恼都是如来种，这如同不入大海就无法得到无价的宝珠那样，不进入到烦恼的大海就获取不了菩提觉悟之妙法。烦恼即菩提就是菩萨“示行诸烦恼，而心常清净”“行于非道，是为通达佛道”的用意所在及智慧所在。

对于烦恼与菩提的关系，《六祖坛经》中云：“凡夫即佛，烦恼即菩提，前念迷即凡夫，后念悟即佛，前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”更有“若识自性，一悟即至佛地”之令人如若醍醐灌顶的精妙见解。一切众生悉有佛性，心本自清净，若是前一念执迷于诸法相，停住于诸境便会被烦恼所困，若是后一念开悟，心无所住便是菩提，到了佛地。所以说如若认识了自我性空之实相，一悟就是到达了佛之境界。烦恼与菩提的转化只是在悟与不悟之间。

明白了烦恼与菩提相即的关系并不意味着身处烦恼间不作为就能获菩提觉悟，众生要于诸烦恼间获得菩提觉悟，需要明白心本纯明清净，烦恼由念生，由无明生，去烦恼先去无明，还需要更进一步的修行和参悟。首先必须接受于烦恼中才能得菩提的事实，安心于现实苦海中听闻佛法，去掉心中无明，在凡俗之事中不舍弃对于菩提道法的参悟，在世间一切烦恼中坚持修行，正是“火中生莲花”“在欲而行禅”。其次，要于世间诸法中体悟其自性，即参透了悟诸法性空之实相。认识诸法实相便可以破除对世间诸法相的执迷以及去除自身无明，也就能从根本上消除烦恼，心归于清净不受污染，复得真如自性，超越流转直至解脱。

“烦恼即菩提”中烦恼与菩提不二，两者一并而存，烦恼实相即是空，能知烦恼自性空即是菩提。凡是妨碍众生觉悟的都称为烦恼；与之相反，能够帮助众生断绝世间诸烦恼达到涅槃之境的智慧就叫菩提。然而，贪、嗔、痴等烦恼之法相本体就是菩提，也就是说菩提是诸法实相，烦恼是实相的外在诸法。离开菩提自性即空的实相，烦恼就不存在，所以烦恼的根本自性立就了菩提。这就是烦恼与菩提相即不离的意思。

参禅与抚琴

■文·汪文中■

“禅”是梵文禅那的音译，原是静虑或思考。一是以修定为目标的一种方法，其原意，是用修行禅观等方法，达到心力集中和身体内外统一的境地。佛教小乘有四禅，大乘则有九种大禅：自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善入禅、一切行禅、除烦恼禅、此世他世乐禅、清净禅。而释迦牟尼佛所证定境则更为高超，四禅之上，又有五个境界，即空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处、灭尽一切想与受处。至于禅的体性，不同的经典中略有不同：《梵网经》称心地，《般若经》称菩提或涅槃，《华严经》称为法界，《楞伽经》称如来藏等，正果法师在其著作《禅宗大意》中指出“若见性悟心，诸名尽晓，迷昧自性，诸名皆滞。”

真正提出“参禅”的概念的是禅宗。拈花微笑的公案是禅宗所说的禅的起源。参禅也称为思维修，其重点在于思维，但形式上以禅定为主。修禅之法需静坐，佛教认为，在行住坐卧四威仪中，以端身静坐最容易定身息心，静坐要居静处，且要调和五事，即：调食、调睡眠、调身、调息、调心。可以看出，无论从静坐的仪式上还是方法上，都是要让个体进入静心不燥且安详宁静的状态，达到了这种状态就已然“定”了。但禅宗之禅不仅仅是“四禅八定”、“禅那波罗蜜”的禅，禅定之后就要进入“参”的境界。

禅宗又称佛心宗，心当指两层含义，首先是四祖禅法所提到的念佛的心，即想要得到觉悟获得解脱自在的初心；再者也指事物被剥离法相后所显现出的最本质、最核心的部分，或者说是法性。禅宗常以“牧牛”打比方来说明“无心是道”，“一回入草去，便把鼻拽来”。所谓“无心”实指内照反省，目的是要摒弃无明烦恼，如《心经》中所云：“远离颠倒梦想，究竟涅槃”。佛教认为，人之所以会造业增添烦恼，是因为“无

明”所致，“无明”就是无知，参禅就是如何把无知变成有知的过程，因为有知，所以便通晓世间万法本性，无论其如何千变万化，也都可以离相见性，知其实相实则无形无相，以无相而证性，明了无智亦无得，方成阿耨多罗三藐三菩提。

参禅重在实践，所谓真参实悟就是要注重细节处作功，不落言诠、寻思、拟议，而后悟在无所得处。若要破参，可任取一法而行，如沩山灵祐禅师所言“实际理地，不受一尘；佛事门中，不舍一法”。比如：若要进得一个厅堂，首先要从门而入，怎样开门并不是固定一法，可任意选择，当入得厅堂，则舍弃开门之法，入得厅堂之时，能所双亡，物我双忘，而后感悟到，自己与所处空间浑然一体，这就是实悟后的感触。若要真参实物，首先要确定自己的“心”，按照禅宗“即心即佛”的说法，“心”即是觉悟之心，初心就是佛心，因此要坚持自己的自性本心，如《信心铭》中僧璨所言“圆同太虚，无欠无余，自由取舍，所以不如”。所以，参禅实则重在“观心”，《华严经》载“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。心的作用实在是不可思议的，《宗镜录》说“心能作佛，心作众生，心作天堂，心作地狱。心异则千差竞起，心平则法界坦然，心凡则三毒萦缠，心圣则六通自在。心空则一道清净，心有则万境纵横”，观心即是要明了“心作心是”的道理。

随着程朱理学的产生，与之相对应的就是“天理”、“人欲”之辩，进而演变成“存天理、灭人欲”，这无疑是对人心的一种压抑。然而政治上宣扬的“天理”，并没有直接泯灭掉“人欲”，虽然时代背景下，无法直接表达自我的情感，文人们却剑走偏锋，在艺术生活领域，将他们的“人欲”发挥的淋漓尽致。借着统治阶层所推崇的佛教，禅意生活直接影响了文人的艺术审美。

禅就是要放弃一切的世俗性因素，放弃一切和精神意识无关的外界因素，做到绝对的寻求最本质的真理。艺术是人类思想的抽象表现方式，直接传达着人类的情感，传达着个体的自我精神。禅宗认为，艺术创造的过程，往往是压抑人心的过程，因为创作的过程，总要求人们一定要按照某种特定的形式、规律来进行，这本身就是一种“执”与禅宗所宣扬的自由观冲突，因此，在禅宗的引导下，艺术发生了质的飞跃。这种飞跃表现在艺术作品不再以大道教化、政治渲染、彰显国力等与个人精神无关的方面为主，而是直接性、个化性的表现出个体意识。

在禅宗思想的影响下，文人们宁心静性的观照万法，识得万法空性，艺术的变现方式逐渐由绚丽多彩的金装银裹，变得简约质朴而又雅制精巧。

宋代禅宗兴盛，禅僧是

文人化程度很深的释子，弹琴就如写诗、作画、参禅一样，是他们生活中的一项重要内容。两宋时期，弹琴的僧人多以禅僧为主，这些禅僧不仅文化程度很高，而且还都是在佛学方面有很高造诣的高僧，他们的诗文也冠绝一时。

重显禅师，因为后来长期住雪窦山资深寺，遂被称“雪窦重显”、“雪窦”。他是禅宗云门宗的创派祖师文偃的第三代弟子，历来被视为云门宗的高僧。他作有颂古一百则吗，不仅是禅僧的必读书，还被文人所推崇，他甚至将颂古之风推向了高峰。他是儒士化很深的禅僧，且常与其他琴僧郊游，而作《赠琴赋》：“太古清音发指端，月当松顶夜堂寒。悲风流水多呜咽，不听希声不用弹。”

道潜禅师，初名昙潜，后来在杭州由苏轼为他改为道潜，号参寥子。苏轼在《参寥子真赞》中评价道：“维参寥子，身寒而道富。辩于文而讷于口。外柔而中健武。与人无竞，而好刺讥朋友之过。枯形灰心，而喜为感时玩物不能忘情之语。”苏轼对道潜的评价很高，说他虽然穷苦但知识渊博，不善于口辩却善于文论。杭州的天竺寺僧人慧照，常与他交流琴学，听琴后，写下了《听天竺慧照师琴》：“太古淳音久已亏，多君妙指善医治。高山流水意虽在，白雪阳春和者谁。不放惊飙侵涧户，只容明月侍帘帷。满堂宾客俱倾耳，共失芙蓉漏转时。”如果说重显禅师的琴音清韵绝佳，那么道潜已然更进一步，音淳而入心。音清代表与世无争的清净心，音淳则是参佛入道的自在心了。

印素禅师是临济法系的第十三代法嗣，号普安，因此多被称为普庵禅师。从他的诗文来看，应该是抚琴的能手，他与其他弹琴的禅僧不同，与士大夫气息很浓的琴僧相比，他更多了些佛家气息，弹琴是他修行证道的方式之一，如他的《金刚随机无尽颂·叹仰流通》：“绿绮霜前奏，妙音无不透。凡夫入耳通，禅家为有漏。焦琴月下听。露柱却知音。世人应不会。侧耳立松音。”普庵禅师已经认识到了音以通心的妙用，无法表达和形容的事物，可以通过声音获得最好的诠释，因为其“无不透”。普安禅师精通梵文，曾以梵文拼音为咒，即是《普庵咒》，《普庵咒》又名《释谈章》，“释谈”为“悉昙”的音译，意思是“成就”，《普庵咒》到了明代，被能琴者根据其诵读的音调编成了琴曲，最早出现在张德新所编写的《三教同声》中。

宋代能琴的禅师不胜枚举，因考据有限，主要介绍了三个自认为比较有影响力的禅师琴僧。

心理学正念与佛学正念

■文·王春华■

历史的发展表明，人类文明发展离不开世界各民族文化互鉴共进。当代心理学领域的正念正是东西方文化交融的产物，本文将浅析西方心理学正念与东方佛学正念，并尝试通过两者的对比，就将来正念研究提出自己的见解。

一、心理学正念的提出

当代心理学领域经常提及的“正念”，源自Kabat-Zinn运用正念疗法的临床研究报告。在1979年，研究者kabat-zinn将佛教语境中“正念”这一说法以“美国式语言”引入，并且他在1982年首次将正念治疗应用于长期慢性疼痛的临床案例中，使得正念疗法成为一种心理治疗方法应用于医学领域。发展至今，心理学领域已经形成了代表性的正念疗法包括：正念减压疗法（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR）；辩证行为疗法（Dialectical Behavioral Therapy，DBT）以及正念认知疗法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，MBCT）等。已有正念研究显示，正念不仅针对抑郁症、强迫症、边缘性人格障碍、焦虑障碍、躯体疾病都有很好的治疗缓解作用，还对普通人群的正性心理品质以及个体幸福感的提升也具有很大的帮助。

A.关于心理学正念的描述性和操作性定义

心理学界关于正念描述性定义方面，较为认同的说法是“正念是一种通过将注意指向当下目标而产生的意识状态，不加评判地对待此时此刻所展开的各种经历或体验”。而学者则将正念操作性定义为一种对注意的自我控制，或者解释为“当注意随惯性活动而随意转移时，意识到并将注意力保持在当下，以接纳、好奇、开放的态度面对当下的体验”。

B.心理学正念的核心

在将正念引入心理学领域伊始，受到去宗教化的影响，正念概念在方便普世传播的同时，也同样面对定义界定不统一，机制核心众说纷纭的问题。在已有的正念疗法研究中，由于正念机制核心的探讨难达成一致，造成了在进行干预治疗时，干预时长、被试数量选取难以达成统一标准，这也一定程度影响了正念实证研究的继续推进 。所以再明确正念概念界定的同时，研究探讨正念发挥作用背后机制核心也就显得尤为重要。

国外学者在正念机制核心方面做了大量研究，学者提出再感知是正念机制的核心，并通过研究在原有机制的基础上提出了正念可能的四种衍生机制：

（i）自我管理；

（ii）价值辨析；

（iii）认知、情感和行为的灵活性；

（iv）自我暴露。

另有学者在运用正念疗法中的注意力训练和慈心禅训练后发现，与对照组相比，注意力训练组和慈心禅训练组被试的负性情绪和焦虑情绪都显著减少，再进一步分析后，研究者认为训练功效是通过认知曲解的减少而实现的。

国内对于正念机制的核心研究，具有代表性的是彭彦琴等人，他们从佛教，思维模式改变，禅修实践和正念实验四个方面，对于正念机制的核心提出了自己的看法。认为正念的核心机制——注意，即将注意作为正念技术起作用的决定性因素。

二、传统佛教中的正念

在佛教经典中，正念作为佛陀的“八正道”之一，主要被当作一种教义和方法（即冥想）用来缓解修行人的苦楚和实现自我觉醒。正念禅修源于佛学的四念处禅修，是佛学修行的精髓。在原始佛教中，四念处是极为重要的修行方式，“念”是心理作用（心有所法之一，就是记忆不忘的心理作用），“处是指观察的观境”，唯有运用智慧对某一指定的观境，作审实的观察而不转移、不动摇方可称为“念处”，“四念处”即观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。根据巴利文《杂阿含经》，正念修行是佛教的核心，因为仅凭正念就可以觉悟，在《杂阿含经》对于正念的表述可以看出，佛教修行对于正念的重视。

A.传统佛教正念中的忆念

“忆念”不仅指用念对于过去的回忆，同样也包含着未来的忆念，也就是说，通过正念的使用，可以使我们记得现在正发生和未来即将发生的事。

与西方心理学传统的坚持正念的当下本性对比，佛陀更强调使用忆念回忆过去的重要性。并且在正念这一内涵中还包含了对“未来的忆念”，也就是说，通过正念的使用，可以使我们记得现在正发生和未来即将发生的事。总之，传统佛教正念与现代心理学正念相比，不仅具有立刻忆持刚逝去的心理活动的能力——给意识流赋予一个更强大的连

贯性和联接性的感受能力；也具有回忆很久以前所发生的事件的能力。

B.传统佛教 “八正道”中的正念

“八正道”亦称“八支正道”、“八支圣道”或“八圣道”。意谓达到佛教最高理想境地的八种方法和途径：即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

可以看出“八正道”中的正念与现代心理学正念不评判而仅做单纯体验的思维和感觉不同，“八正道”中的正念被说成是明确地认知与评估，区别善与不善、有利与有害。正念所具有认知、评价、伦理的范畴完全被现代西方的解释所忽略。对比西方的这种无论任何念头在心中生起都不做评判的方式，依据上座部著名僧人菩提比丘的观点，没有“完全摒除伦理评价与立意方向”的念。按照八圣道（佛陀所教授的离苦得乐的修行方式）来说，正念必须由正见及正思引导，以及以三项伦理因素（正语、正业及正命）作为基础，并与正精进和正定联合才能培养。因此，必须结合八正道进行正念修行，在八正道的事先引导下，就可以在修行时区分并选择处于善念或非善念状态。要进行念处的修习（应用正念），必须以“受过道德引导和‘正直’观作为必要基础”。通过正念修行，使修行之道德基础进一步增强，这也是修行的预期目的之一。

三、总结与启示

正念的概念、思想体系以及正念冥想等练习方式，都是源于传统佛学。然而，反观目前的正念课程或是临床领域的正念疗法，无不使用了世俗化和刻意去宗教化的策略，让当前正念疗法中“佛法”元素隐而不显。通过传统佛教心理学正念与现代心理学正念的对比，可以看出尽管现代观念中将正念理解为纯粹观察这一说法并非完全错误，但这仅是对正念训练相关解释中的一部分。只要正念的忆念、“八正道”中的认知与伦理因素被忽略，那么正念将继续被当作仅仅是用以改善人类心理烦恼症状的一种治疗工具，而不会成为从根本上断除烦恼的方式。而在佛学中，运用正念断除烦恼则是佛教菩提道修行的基本目标。

让自己成为一盏灯火

■ 文 · 王南海 ■

生命的旅程中，我们总是在不断地寻找着温暖。其实，比寻找温暖更重要的是让自己成为一盏灯火。

我有一个朋友，他曾走到川西北一个很偏远的乡村小学。那个小学很简单，桌椅非常破旧，孩子们学习起来却极认真。当他第一次走入这个小学，见到那些穿着破旧的衣服，却笑容灿烂，目光明亮的孩子们时，他突然产生了强烈的使命感。当时，他就说：“我想尽自己的力量帮助这些孩子。”随行的人笑他天方夜谭。自己的力量多么微小，根本不可能改变这里的状况。

可是，他坚持着自己的选择。他在网上发布了很多学校和孩子们的图片。他开始节衣缩食，每到换季时，给这里的孩子们寄去衣物和学习用品。在每一次自己能够帮助他人时，当每次孩子写来字迹稚嫩的书信时，他总是感动不已，感觉自己做了一件非常有成就的事情。当我和他聊起这些时，他说：“一个人的力量其实非常微小，但是要成为一盏很微小的灯，这样生命才更加有意义。”

庚子春节，突如其来的疫情，打乱了人们的生活。很多医务人员成为最美的逆行者，在那个无声的，与病魔抗战的战场，没有硝烟，却是争分夺秒，与死神与病毒赛跑。我们看到那些因为长时间戴护目镜而脸庞受伤的医生，那些因为长时间穿着隔离服，不能吃饭，不能喝水的人们，当他们脱下那身衣服，内衣已经湿透。此时，他们是我们眼中的英雄。在这个世界

里，也许根本没有什么惊天动地的英雄，只不过在关键时候，那些平凡的人挺身而出罢了。正如有人所说：灾难不值得歌颂，但在灾难中将萤火汇聚成灿烂星河的人们，值得被歌颂。

也许我们一生的努力，都只能成为一个普通人。但是，如果能让自己发出一点光和热，也会温暖身边的人。我有一个同事，她的家境一般，生活曾遭遇很多不幸。我们都认为她一定会自此消沉下去，脸上永远不会有笑容。

可是，她在办公室里每天脸上都洋溢着微笑，当面对困难，我们纷纷抱怨时，她却不急不燥，像姐姐一样，带着我们从另外的角度去看待问题，始终积极乐观。她的这种精神也不由地打动了我们。当我们好奇地问她：“生活如此艰难，为什么你却依然快乐？”她只是淡淡地笑着说：“这个世界也许薄凉，不如就让自己成为一束光，温暖着这个世界，这样多好！”

让自己成为一盏灯火，也许很明亮，也许很微弱。我们努力生活，用心工作，都是想让自己的光更明亮一些。尽管我们的光不明亮，但是微光会吸引微光，微光汇聚起来会形成明亮的光束，它能驱除黑暗，迎来光明。

船在茫茫的大海上航行，靠的是灯塔上或明或暗的指引。我们人生的旅程上，就让我们也成为一束光。我们赞美那些发光的人，我们也要用自己微弱的光去呼应他们。这样，这个世界就会变得明亮而美好……

佛法，就是活法

以下书本由长青佛教文化服务社诚意推荐，电话：6220 6360

生活，时而风平浪静，时而惊涛骇浪，面对世事无常的我们应该如何自处？

人生一定要懂活法 堪布 松柏仁波切

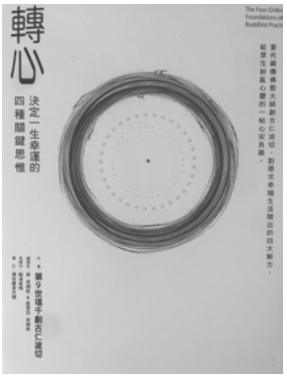
在这个讲求快速更新的世代，有些人一听到“佛法”，就觉得艰深难懂，失去耐性，或者觉得他很宗教，很沉闷。但在生活中，唯有佛法，才能帮助我们离苦得乐。

作者用贴近生活的书写方式，结集了具有领悟性的小故事，把佛法无上智慧深入浅出，转换成浅显易懂的文字。

作者梳理了现代人在生活中所面对的种种难题，引领生活在低潮的人们走出生命中最脆弱的时刻。他指出如何让佛法的正能量改变命运的效果，则一定要从自己的意愿开始，并从生活中实践。所以，他在每一个章节中列出生活中可能面对的各种情境，并具体指出一些修心的方式，从微小事物去思考人生的意义，体验生命的价值，进而转化成为智慧，成为珍贵的心灵财富。

转心：决定一生幸运的四种关键思惟 堪千创古仁波切

为什么觉得生命无法改变？为什么觉得生而为人却不幸福？作者以生活中的实际范例为引，对寻求幸福生活开出的四大解方：珍贵人身、生死无常、因果报业、轮回过患，给众生纷乱心灵一帖心安良药。



这一帖药，不仅是开启快乐的源头，也是佛教三乘共修的四种基础法门，不断的精进修持其精义和法教，能使我们的心，彻底并持之以恒的改变，真正离开烦恼与痛苦，活得幸福快乐。

呼吸禅：一行禅师教你觉知行思的日常修行偈颂 一行禅师

你有多久没有好好觉察自己在做什么？你的身体时时处于紧张与不安？你忙到忘了停下来看看自己与身边的人？你是否执着于太多事物，失去了自由？你又是否抓住太多东西，超载的心会随时翻覆？一行禅师教你一个方法，便可转化内在的恐惧、愤怒与绝望。

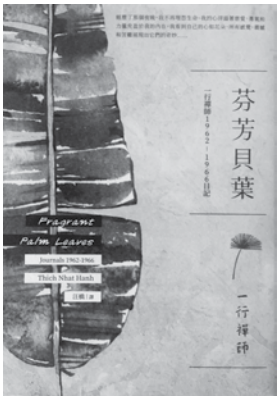
这个方法，只要一个呼吸，就能轻松回到自己。一呼一吸，一出一入，察觉身体、感觉、思维在经历些什么，从而转化内在的焦虑，重拾内行的平静与自在。

在本书中，一行禅师提供具体的呼吸练习：供察觉日常的一动一行、摆脱习惯束缚、安度情绪风暴，到

寻得内心归依，深刻地活在日常生活的每一刻。

芬芳贝叶 一行禅师

本书是作者于1962至1966这段动荡期间亲笔写下的日记，呈现了这位佛教导师年轻时敏锐易感的心灵。日记中记录了多次的身心转化，证悟实相的时刻，让人窥得禅师悟道的历程；日记也如实记录日常生活，看到禅师幽默有趣、感情丰富细腻的一面。



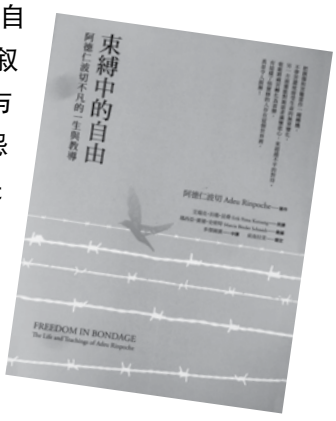
阅读禅师的日记，让人感觉到禅师一如我们身边的一名普通人，然而我们也从中感受到一个美好的灵魂：对国家的承担、对人类的慈悲和爱，以及他不同凡响的禅修经验。

束缚中的自由 阿德仁波切

全书共有17章，分成“自由”与“束缚”两个部分。

第一部分是作者对佛陀法义的主要教导，包括：虔敬与出离、结合大手印与大圆满的修持、如何才能与上师相应对等实修指导。

第二部分是作者对自己被关在集中营期间的叙述。在面对一切的不公与磨难，他并没有心怀怨恨，亦从未感觉自己是受害者，而是把所有发生的事情都视为业力的显现，同时作为一种契机，将生活中如实展现的面向都融入佛法，从而得到圆满成就。



贵人 堪布丹巴达吉仁波切

逆境，更利于修行。如书中所说，只有当你处于困境、尝受极苦、爆发激烈情绪时，才能知道你的修持到达什么程度。好比，书中记述的堪布门色仁波切，在文革时期，被人污蔑，迫害，无数次遭到谩骂和毒打，不但没有生起嗔恨心，反而以超然的态度去接受发生的一切，始终没有间断修法。书中内容就是记述了上师在狱中，长期处在饥寒交迫环境中，把创伤和苦难当作一种转机，继续传法言教、悲心救人的事迹。

本书还收录了堪布门色仁波切的弟子第一手资料，述说记忆中如何在艰巨的大环境下领受大圆满教法，从而发扬承继师志，利益众生的不变初心。

水之诗三首

■ 文 · 心绢 ■

「钟乳石说」

盘坐，入定

可以 这般，冷冷地
冷冷地 眼贴近心

搅动一湖
漂泊
谁的沉渣
腾空

云
水
滴
滴
滴

声不入耳
尘不入眼

珠玉
落在弦上
弹 一阕 尘外
虚空

这一辈子
结
下下一世

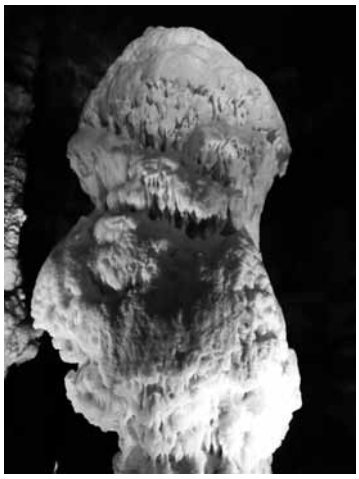
接，亦或 剪
尘缘 断
不断

都说往事如烟
渐
走
渐
远

怎地 搁浅
一壶 冰凉
遥请清辉 解，一杯
素洁
溶溶

再划下 一柱柱灰白史诗
三百万年，溶岩
缺了几度
圆了几回

明月一轮
依旧



▲(图: 心绢摄影)

***波斯托依纳溶洞，是斯洛文尼亚最大的钟乳石岩洞，深入地下达二百米。最低处至最高处垂直距离67米，地下暗流在石灰地层中历经三百万年溶蚀而成。**

▲(图: 维新摄影)

〔神话〕

不该溅衣的梅雨
仿佛前生已定
依足文本，簌簌落下

法海惊涛，怎安得小舟虚渡
哭糊了丹凤媚眼，舍不得
涟漪西湖，彼岸逆水翻江

千年修炼裎丝萝萝
一身坚贞，白娘子水袖蛮腰
金山叠翠 奈何
惊醒绮梦红尘

二胡气若游丝
锣鼓惊雷叫板
断桥劈水，折子连唱
一台神功，雄黄泡沫

雷锋塔前法雨散花，禅说
侬本蛇蜕画皮
一道道修炼
一重重超脱

一念分明
空空色色

〔甘霖〕

越过无涯，川流一道道驿站
没入，黄沙最深一行
高高，低低
命途漫漫，划出曲折

莽莽绿洲，水青哪一棵
铛铛驼铃，过客哪一个

狂风一阵暴雨一场哟
痛的，苦的，尘世未了的缘
欢笑，泪水，青春写满的情
真的，假的，虚的，幻的……
唇齿 一一尝过
终将 洗涤日月

双峰之上，金银琉璃颠簸
万里驮行，海市蜃楼造作

一口活水
滴下，之前
一颗晨星
划空，陨落

▼(图: 义芳摄影)

一切皆缘

■赵宏编撰并配图■

我与果觉和果根师父有缘。

记得是几年前的一个傍晚，我和一群朋友出席一个艺术展览的开幕式。两位师父碰巧也在现场，我们原本彼此不是很熟悉，但我从来都是十分敬重法师的，我平时不爱主动讲话，因此只是在旁边远远地看。很偶然，果根师父走到我身边，我们就一起聊天。师父讲话的语气很平和，娓娓道来，一点不像与一个陌生人在讲话，也不像在庙堂里说话时那么严肃和正式，我只觉得是在和一个好久不见的老朋友在谈心。

后来我有机会帮助整理松年老法师的书法和绘画作品，空余的时候我也画画，于是每天下午，两位师父都会抽空过来和我讲几句话，送来一些点心和咖啡，让人感觉非常温暖。在一次展览上，果觉师父还自掏腰包买了一张我临摹的古画。这让我觉得很过意不去。师父们没有收入，靠的是供养，哪能让她们再花钱呢？然而果觉师父坚决要付钱，她告诉我，这是对我的鼓励和支持。这让我想起了广洽法师，在物质匮乏的年代，蒹葭院的广洽老法师很多年来一直不间断地给身在中国上海的丰子恺先生寄送钱物。有时候是几十块叻币，有时候是几罐奶粉，还有冬日保暖的围巾，真是菩萨心肠。

时间久了，我和两位师父越来越亲近，就像一家人的感觉。慢慢的，很多很神奇的事情也随之而来发生。我开了一间画廊，因为是新面孔，起初客人很少。两位师父听了，就一起来我的画廊坐坐，为我坐镇打气，也为我祈福。很快，画廊的局面就打开了，在很短的时间里做到别人几年也很难达到的成绩，我知道，这里面有师父的功劳。

去年底，我母亲突然染病，连续两次住院，医生说要做一次大手术，我弟弟很紧张，于是我匆匆返回故乡，和弟弟一起安排母亲第三次住院。临行前，我去拜见两位师父，她们听了我母亲的事，劝我放宽心，答应会为我和母亲祈福。神奇的事情再次发生了，我母亲住院两个星期，原本安排好手术，可医生检查来检查去，居然查不到病灶了。中间还曾担心有一处癌变，最后通过活检也排除了。医生对我说，真是太不可思议了，你母亲有福，躲过一劫。我知道，这个奇迹是师父祈愿、佛菩萨保佑的结果。直到现在，我母亲依然很好，没有再出问题。

天雨虽阔不润无根之草，佛门虽广难度无缘之人。佛有三不渡，无缘者不度，无信者不度，无愿者不度。学佛即问心，心中有佛，便是与佛有缘。

阿弥陀佛。

后疫情时代的佛教精神

■ 文 · 张家珍 ■

《华严经》中说：若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。

佛陀的世界认为，一切都是心，也就是【意识】创造的。疫情如果是我们的共业，那么疫情以外的生活就是我们的别业——每个人都有不同的内容。

在疫情之下，我们待在家中，是觉得与家人相处喜悦呢？还是觉得烦躁？是热爱停止的时间呢？还是觉得焦虑恐慌？这与金钱、地位、知识、文化、种族都无关，真正做到了众生平等。平等的内容就是，我们都必须待在家里，而不一样的内容是：我们的心，安放到何处。

《六祖坛经》中有一个故事，一个和尚每次禅定都会有一个大蜘蛛来骚扰他，师父于是告诉他，你可以在禅定的时候，在蜘蛛肚子上画个圈。和尚于是答应，下次禅定的时候，蜘蛛出现，他就在它肚子上画了个圈。当禅定结束后，他居然发现，那个圈画在自己的肚子上——这个故事无外乎告诉我们，让我们产生恐惧的往往都是我们自己。

那么为什么我们会产生恐惧和焦虑？自己吓自己吗？不是的，是我们过往人生的【经验】。我们的心，是被经验干扰和创造的。那些经验，以佛教来讲，也就是透过眼耳鼻舌身意，进入阿赖耶识的记忆，其实一直是用来保护人类能够存在的本能。就好像我们碰到飞速而来的物体，身体会本能地躲闪一样，我们在高速路上行驶，碰到危险也会本能地踩下刹车。这些虽然保护我们，但我们也无法控制，甚至没有经过大脑。佛陀所说的【调伏诸心】，也就是这个意思。

仔细反思，疫情期间的我们，是否摆脱了那些负面情绪？被限制自由的烦躁，对未来的焦虑，金钱压力、孩子吵闹、与另一半相处……一切源自我们的心如何认知。

同样的事情，同样的语言，有人听来是指导，有人听来是批判。一切都源自你深处的经验，我们如果不修正我们人生过往的经验，我们就无法修正我们的情绪，也就无法控制【心】，那么它将作用在你的物质世界。比如你会用何种情绪去对待一个人？如果认定了某种结果，比如疑邻偷斧的故事，当他认定邻居偷了自己的斧子，邻居的一举一动他都觉得可疑，当他发现斧子原来是自己丢在外面，并非邻居所拿，邻居的一举一动，他都认为很正常了。而我们对待一个感觉上的“小偷”，与我们对待一个正常人，态度、情绪、想法、语言、表情都会不同，而这些也就决定了我们得到的反馈和结果。

以陈嘉堡老师的观点来说，我们的经验创造了我们的认知，我们的认知又影响我们的行为，而行为就是我们的【业力】——你为何这样做？你为何这样想？这些都是可以改变的。修心的过程，在于我们要找到经验中形成的某些观点，而找到这些观点的线索，在于你的情绪。

情绪是很好的线索，不是压抑，也不是改变，而是顺着情绪去找到自己的观念——你一定有一个观点，才会有这样的情绪。比如现在的疫情，很多人的情绪除了不方便，也有恐慌和焦虑，原因可能是自己觉得未来变得比较无法掌控。那么无法掌控为何会有恐惧焦虑的情绪呢？为什么有的人会觉得无法掌控是一种机会？而有人则觉得是危险？这或者就与小时候的【经验】有关。

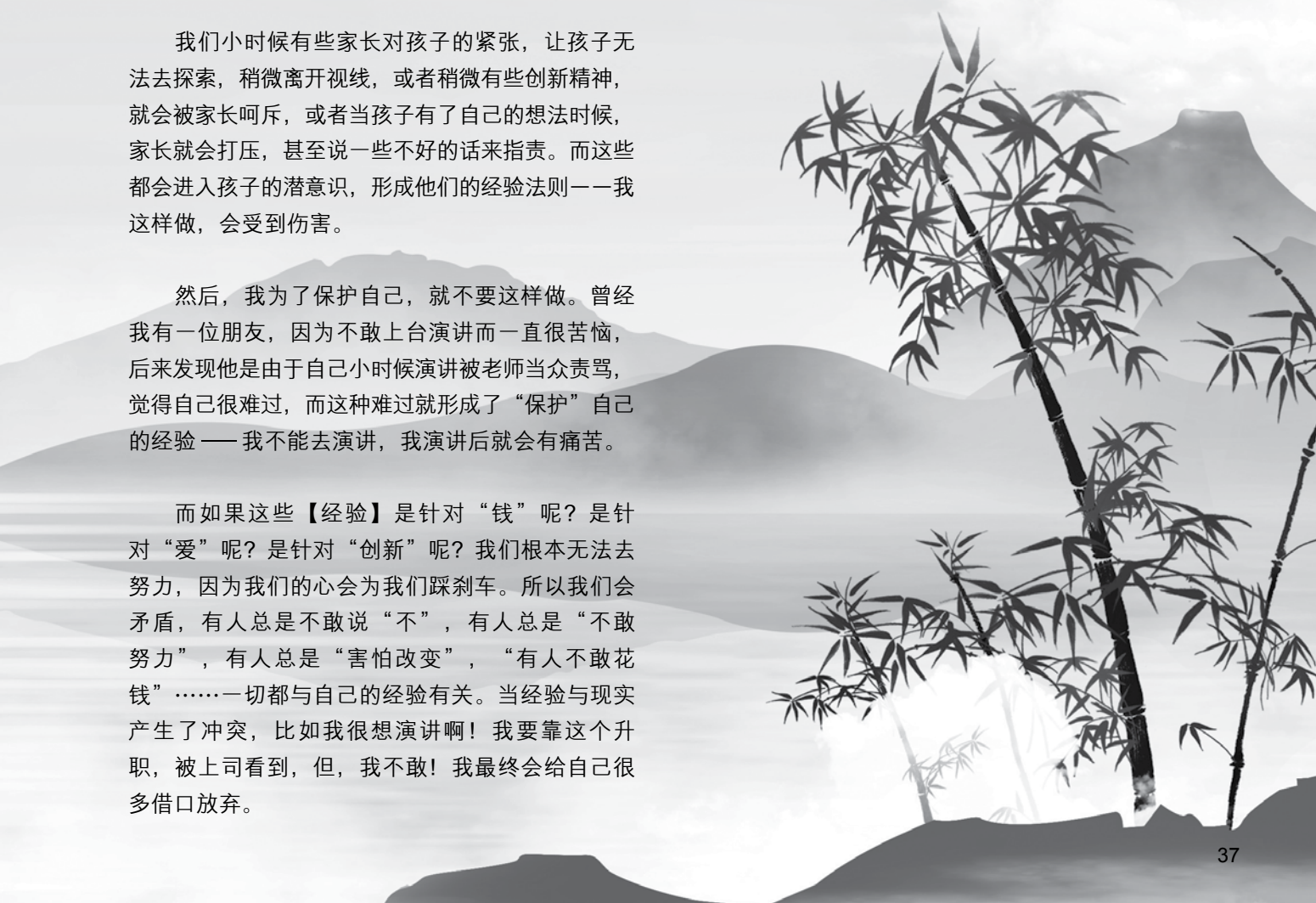
我们小时候有些家长对孩子的紧张，让孩子无法去探索，稍微离开视线，或者稍微有些创新精神，就会被家长呵斥，或者当孩子有了自己的想法时候，家长就会打压，甚至说一些不好的话来指责。而这些都会进入孩子的潜意识，形成他们的经验法则——我这样做，会受到伤害。

然后，我为了保护自己，就不要这样做。曾经我有一位朋友，因为不敢上台演讲而一直很苦恼，后来发现他是由于自己小时候演讲被老师当众责骂，觉得自己很难过，而这种难过就形成了“保护”自己的经验——我不能去演讲，我演讲后就会有痛苦。

而如果这些【经验】是针对“钱”呢？是针对“爱”呢？是针对“创新”呢？我们根本无法去努力，因为我们的心会为我们踩刹车。所以我们会矛盾，有人总是不敢说“不”，有人总是“不敢努力”，有人总是“害怕改变”，“有人不敢花钱”……一切都与自己的经验有关。当经验与现实产生了冲突，比如我很想演讲啊！我要靠这个升职，被上司看到，但，我不敢！我最终会给自己很多借口放弃。

所谓“调伏诸心”就是指这件事——就是能够让你没有纠结、焦虑的生活。而这样的生活，我们也就称之为“觉醒”——从睡梦中醒来，人间的苦楚，都来自我们对这件事的认知，若你不以为苦，便不会苦……而你的以为，是真心诚意的，还是只是自欺欺人，就要看你愿意为自己的心付出多少，掌握多少，你了解越多，你越能够平静的生活在当下。

就如同佛陀在菩提树下，看见他那百万世的轮回，他完全了解了自己的经验法则，于是乎，他看见了自己的心，也掌握了他，所以他能够游走在世间，保持平和与感动。



培养孩子的美德：孝道

■ 文 · 萧瑶 ■

古人云：**树欲静而风不止，子欲养而亲不待。**

这是说树希望静止不摆，风却不停息；子女想赡养父母，父母却已离去了。这是丘吾子说给孔子的话，旨在宣扬儒家的孝道。此话是从反面来告诫孝子们，说明行孝道要及时，要趁着父母健在的时候，而不要等到父母去世的那一天。这句话反映出百善孝为先的重孝观念。千百年来，孝道文化一直被人们所称颂，在当今社会，我们也不应该忘记父母对子女的养育之恩。他们是这个世界上至亲至爱的人。让我们感受到了父爱和母爱的温暖，知道并懂得感恩，是一个人做人的基本准则。

2020年是非同寻常的一年，在这一年里，全世界正经历着突如其来的疫情。生老病死本是人之常情，然而，这种疫情之下的生离死别，却让人们有一种痛彻心扉的无力感！当疫情已经逐渐改变了人们的生活方式时，令大家不得不去重新审视关于亲情和家庭的可贵。在疫情尚未结束之时，我心里有个非常强烈的愿望就是：等疫情结束了，第一件最想做的事就是回家看望父母。虽然我知道身处国外，陪伴他们的时间是有限的，但趁父母还健在时，尽尽自己微薄的孝心，比起父母给予我们的爱，我们的回馈可以说只是轻如鸿毛；而父母之于子女的爱却往往重如泰山……虽然知道：父母在，不远游。为了年少时不曾实现的理想，对于亲情虽然万般不舍，却也执着地一路前行。

有一首古诗《游子吟》传颂至今，令多少游子感同身受、感慨唏嘘！也体现了孩子想要报答母亲养育之恩的心情。

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖。

慈祥的母亲手中拿着针线。 为将远游的儿子缝制衣服。临走的时候，母亲用针线将衣服缝得严严实实，害怕儿子此去迟迟不归来。谁能说儿子象小草一样的点点孝心， 可以报答春晖般母爱的温暖?

在我们华人传统文化里，对于家庭的影响和长辈的尊敬，从古已有之的《弟子规》里便可见一斑。

父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒
父母教 须敬听 父母责 须顺承
父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒
父母教 须敬听 父母责 须顺承.....

这些在小学生就能朗朗上口的言语中，我们家

长试问对于孩子的教导是否有遵从其中的含义呢?

如何让孩童建立孝顺的价值观呢？有以下几个方面的建议：

1. 日常生活中的父母言传身教

“孝顺还生孝顺子，忤逆还生忤逆郎”。不用教孩子将来如何孝顺你，你做好了样子孩子自然效仿。

平时生活中，家长要以身作则，随时注意自己的一言一行，在怎样对待孩子的爷爷奶奶的方面，家长要为孩子树立一个良好的榜样，因为孩子是会模仿的，孩子的爷爷奶奶的今天，就是家长的明天。

2. 常给孩子讲述一些历史上尽孝的故事

自古以来，历史上有很多孝顺父母的故事，家长可以平时稍加留意，在与孩子平时陪伴、玩耍或聊天中自然而然地带出故事，寓教于乐，让孩子感受到孝顺父母是我们日常生活中必不可少的事，在孩童成长过程中时时提醒他们，让他们理解这种正确的价值观：孝道是一种美德。

3. 孩子有孝顺的行为后应及时加以鼓励和赞扬

众所周知，如果要一个人心甘情愿地去做某一件事情，无非是源于对他的鼓励和认可。当家长在孩子有产生了尊敬或孝顺长辈的行为时候，应当及时给予正面的支持和鼓励；这将有益于孩子心智更加健康的成长；并且因此令孩童从小建立起是非观，他们受到表扬后会更加努力、积极去表现自己。久而久之就养成了孝顺父母的美德。父母的一个微笑、一个拥抱都是最好的鼓励。

4. 培养孩子孝道要尽早

俗话说：三岁看老，对于孩童早期教育，一直以来不容忽视。天真无邪的孩子，在孩童时期犹如一张白纸，我们可以尽情去书写最美好的图画。

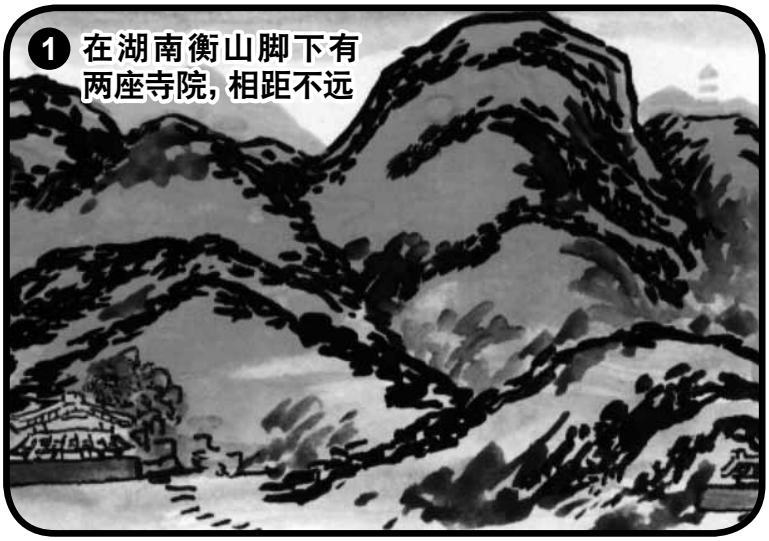
因此，孝道教育应该从小抓起，例如每次给孩子吃东西时，应该当着孩子的面，自己也分一份吃，吃鱼时，自己也夹一块鱼肉吃。这种做法，不是为了与孩子争吃，而是让孩子明白一个道理：吃东西要先让父母吃，在幼小的心灵中埋下“谦让”这棵文明的种子，同时，也表示对食物的冷热甜辣的先试和共享，以示关心，建立了两代人之间的感情。

另外，在适当时候还可让孩子帮家长做点力所能及的家务，如扫地、擦桌子等，尤其是让孩子帮父母添饭、沏茶等，这不是为了单纯的劳动，而是有意无意地在培育孩子孝敬父母的心理。

从小引领孩子养成孝顺的美德非常重要！一切正如古圣先贤所说：“孩子不用管，全凭德行感”，要想孩子成为什么样的人，自己先成为那样的人。前有车后有辙，做好自己，引领孩子成为国之栋梁。

不用心机

■梁士清■

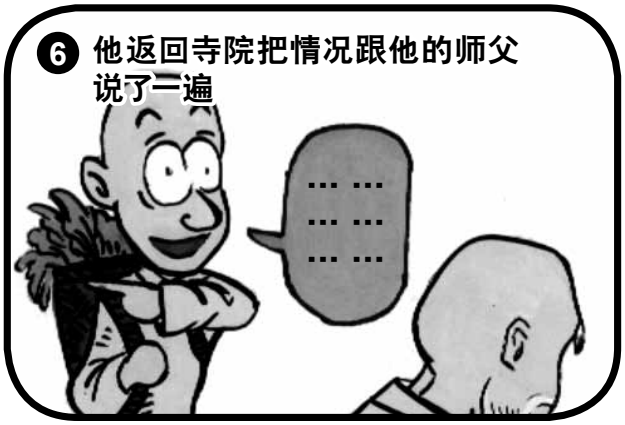

1 在湖南衡山脚下有两座寺院，相距不远

2 每天早上，两座寺庙都有沙弥去市场买菜

3 两个沙弥在市场上碰见，不免要寒暄几句
阿弥陀佛
师兄好

4 一日，年龄较轻的沙弥随口问
师兄你到哪里去？

5 问话的沙弥瞠目结舌，不知如何回答
风吹到哪里，就到哪里去


6 他返回寺院把情况跟他的师父说了一遍
……
……
……

7 师父责备道
蠢材，你问他，假如没有风，你到哪里去呀？

8 第二天一早，他又碰到那个沙弥
师兄，你到哪里去呀？

9
我就到哪里去，腿到哪里

10 问话沙弥又被噎住了

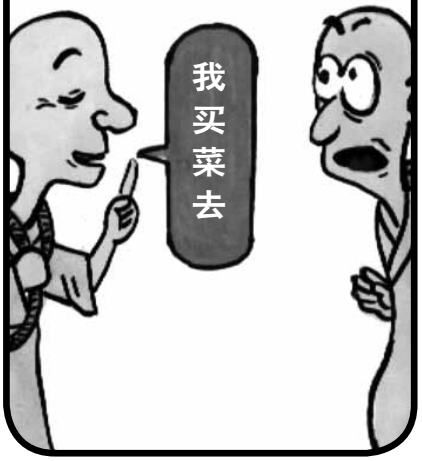
11 只好回去报告师父

12

13 小沙弥用心记住师父的话，还把类似的回答又准备了一番

14 第三天，两个人又在市场上见面了

15 这一下，小沙弥又把溜到嘴边上的话统统噎回去了



16 禅悟的妙处，就是信口拈来，不用心机，皆成妙趣

素食・斋料・健康食品

分享蔬食的魅力

Daily Green

- 各类健康美味蔬食，供您选择
  A variety of meatless options
- 我们提供堂食与外带服务
  Available for dine-in and takeaway

我们的分店坐落在:
金文泰，宏茂桥，文庆，芽笼，义顺，加基武吉，勿洛，乌美
Our outlets located at Clementi, Ang Mo Kio, Boon Keng, Geylang, Yishun, Kaki Bukit, Bedok and Ubi

欲知更多详情，请游览我们的网页
For more information, please visit us at
www.dailygreen.sg | Tel: 9836 0200

觀自齋

Kwan Inn Vegetarian Food

Blk 134 Geylang East Ave 1
#01-229 Singapore 380134
Tel: 6744 4424

主办传统健康正宗素食
提供可口经济杂菜餐式

地点适中・交通方便
欢迎光临・阖府统请

我们每天营业，时间:
上午七时至晚上十时正7AM To 10PM

我们推广以下文化创意工作坊：
香生活与你 - 闻香识身体，香道礼仪
茶与养生
天然香皂DIY

我们提供以下产品：
健康环保用品
有机天然香皂
香皂礼品订制
天然酥油灯
天然香品

课程询问，产品零售批发皆欢迎!

Blue Sky Delight Pte Ltd
15 Shaw Road, #05-01
Teo Industrial Building, Singapore 367953
Tel: 92323692 (Monday to Friday) 10am-6pm
www.blueskydelight.com

佛教文物・书籍

禅 佛教禅艺文物阁
Ch'an Yun Buddhist Handicrafts & Trading

* 专营各种佛教文物
* 各式佛像、佛牌、念珠、海青、缦衣、音带、法器、陶瓷、水晶、字画、刺绣、佛教用品等等。

批发零售、一律欢迎

Blk 134 Geylang East Ave 1, 01-225
Singapore 380134 TEL : 67419995
Business Hours: 10.00 am-9.00 pm (Daily)

长青佛教文化服务社
EVERGREEN BUDDHIST CULTURE SERVICE

专流通中英文佛书、佛像、各类念珠、卡带、水晶与法器等佛教文物 。欢迎光临

Blk 333 Kreta Ayer Road #02-24
Singapore 080333
Tel: 6220 6360 Fax: 62219284
e-mail: egbudcul@singnet.com.sg
website:www.evergreenbuddhist.com

旅杰贸易佛教文物批发中心
Lljay Trading

专营各类佛教文物

台湾“满庭香”名香系列，“满香缘”名香系列，腊烛，灯油，水晶杯，沉木念珠，法器等……
欢迎世界各地佛堂，寺院，庵堂，网上选购，宅配服务。批发零售，一律欢迎。

No.160 Paya Lebar Rd, #01-04 Orion @ Paya Lebar
Singapore 409022 营业时间: 9:30am - 6:30pm
星期六9:30am - 6:00pm(星期天及公共假期休息)
Tel: 6841 4404(3 Lines) Fax: 6741 4404
E-mail: enquiry@lijay-incense.com
欢迎上网购物 Website: www.lijay-incense.com

PropNex
Service You Trust

麥慶良
Ken Bay
(65) 9720 6817
ken_bay@hotmail.com
Associate Branch Director
CEA Reg. No.: R010304J

PropNex Realty Pte Ltd
License No: L3008022J
480 Lorong 6 Toa Payoh #10-01
HDB Hub East Wing Singapore 310480
Tel : (65) 6820 8000 Fax : (65) 6829 6600
www.PropNex.com

✦专营商业产业介绍✦

Personal Awards and Achievements
Champion Commercial July 2015

其他服务

DOUBLE ACE ASSOCIATES PTE LTD
专业收账服务

We are a well-established company that provide DEBT RECOVERY for financial institutes, companies, individuals, etc.

Double Ace Associates Pte Ltd专业收账服务
DEBT MANAGEMENT (CO Reg: 201539268R)
51 Bukit Batok Crescent
#01-01- Unity Centre Singapore 658077
Tel: (65) 67343911
Fax:(65) 67347971 (MON- FRI 10am - 9pm)
Website: www.doubleaceassociates.com
Email: admin@doubleaceassociates.com

殡仪服务

洪友成殡仪馆（清墓骨）
Ang Yew Seng Funeral Parlour

本号尚有从美国入口上等铜棺。如在夜晚可领尸寄放在本殡仪馆，承办处理施棺,火化费一切免费。

24 小时服务

Blk 38 #01-537, Sin Ming Drive,
电话: 64568557/64567387
传真: 64587027

净园干湿洗
WASH-LAND
11 Ceylon Rd S (429607)
TEL: 90172880

殡仪服务

五福寿板店
UNION CASKET

助导光明世界
引航菩提彼岸

郭绪泽居士
（法名：开泽）

24 Hours One Stop Funeral Services
小时一站式丧事服务

Blk 4 Lor 8 Toa Payoh Ind. Park #01-1329 S (319056)
Tel: 6353 8449 Hp: 9118 8449
Fax: 6353 9040
Website: http://www.unioncasket.com

文文瑞记寿板店
BOON BOON SWEE KEE UNDERTAKERS

Blk 4 #01-1339 Lor 8
Toa Payoh Industrial Park
(S) 319056
Tel: 6250 0202 6250 1094

24小时一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪

联络: 郭秀桔（法名: 普铭）
HP 9679 3004
JASON CHUA（亚龙）
HP 9668 5632

有意刊登广告者，请拨电询问详情 6744 4635

欢迎助刊
We need your support!

《南洋佛教》是新加坡佛教总会出版的季刊，创刊于1969年5月30日，至今50年，从未间断，是我国历史悠久的长寿佛教杂志。

本刊一直以来秉持着净化社会人心、弘扬佛教教义的宗旨，运用文字般若以培养大众对正信佛教的认识。“南洋佛教”是以免费赠阅的方式流通于我国各个角落，发行网尚遍及中港台及东南亚一带。杂志的营运与印刷费用，全赖四众佛徒的助印与微少的广告费用支持，不敷之处，全由佛总承担。

佛经有云：“诸供养中，以法供养为最”，欢迎大家助印，让更多的人能够得到佛法滋润，使法音永远流传。

助印方式随喜，所谓“滴水成海，积沙成塔”，无论多寡，您的支持就是弘扬佛教文化的一股力量。

The Nanyang Buddhist is a quarterly journal published by the Singapore Buddhist Federation with the release of its inaugural issue on 30 May 1969, it remains one of the longest on-going Buddhist journal in Singapore.

The main objectives of publishing this journal is for purification of human minds and propagation of genuine Buddhism through dissemination of selected high quality articles in both Chinese and English on Dharma and Prajna. Through subscription and complimentary distributions, this Journal has not only reached every corner of Singapore, but also being read by avid readers in this region. To maintain this publication, we rely heavily on sponsorship while the Federation absorbs the deficit.

With your strong support and sponsorship, we believe this wholesome publication will continue to enlight our readers tremendously and indefinitely.

南 洋 佛 教 助 刊 表 格

姓 名 Name : .....　　助印款项 Amount : .....

联络电话 Contact No : .....　　支票号码 Cheque No : .....

地 址 Address : .....　　邮 区 Postal Code : .....

*** 助刊10元以上者，可在A.祈愿或B.回向类别中选择1至2项，在 ☐ 中加上符号。**

A. 祈 愿 （姓 名） .....

☐ 智慧增长　☐ 身体健康　☐ 业障消除　☐ 其 他 .....

B. 回 向 （姓 名） .....

☐ 福慧双增　☐ 生辰快乐　☐ 莲增上品　☐ 其 他 .....

请填妥表格，连同划线支票（注明：**NanyangBuddhist**）寄至：59 Lorong 24A Geylang, Singapore 398583（我们将按以上地址寄上正式收据）

注： ☐ 请寄来最新一期《南洋佛教》　☐ 请不必寄来《南洋佛教》

助刊鸣谢

刘皆均	$300.00
Foo See Min	$200.00
曾福成	$100.00
Boon Ai Peng	$60.00
能仁精舍	$50.00

林徽妤	回向林门历代祖先莲增上品	$300.00
冯锦荣	祈愿冯锦荣身体健康，业障消除,手术顺利成功。回向十方法界众生，累劫冤亲债主，解怨释结，离苦得乐，往生净土。	$100.00
Steven Teo	祈愿身体健康、业障消除	$50.00
温淑琴	祈愿温淑琴智慧增长，业障消除	$40.00
萧雪梅	祈愿周兰芳智慧增长，业障消除	$30.00
尤莲珠， 吴荣源，吴佳美	祈愿尤莲珠、吴荣源、吴佳美身体健康、业障消除	$25.00
孙韻芳	回向孙远芳福慧双增	$20.00
吴昕宜、吴炳彦	祈愿吴昕宜、吴炳彦智慧增长，身体健康、业障消除，学业进步，工作顺利。回向累劫冤亲债主，十方法界众生皆共成佛道	$20.00
Tiong Ying Fang	祈愿智慧增长、身体健康、业障消除。A level 金榜题名	$10.00
金明老和尚 (已故)	回向众生皆得大涅槃	$50.00
周嗇祥（已故）	莲增上品，往生净土	$300.00
陈木浩, 谢梨娟 (已故)	回向历代祖先、厉劫冤亲债主、十方一切有情与无情众生福慧双增，莲增上品，往生净土，速证菩提	$110.00

一叶一如来
一花一世界