

學佛 文摘

[2000年]

- 一代僧楷圓瑛
- 害人反害己
- 七月原是吉祥月
- 宗教与科学
- 我的老师李叔同
- 精神的试析
- 从此步入了佛门
- 自私的隐忧

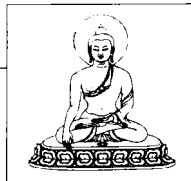
○→ 启 迪 人 类 心 智 ○→ 净 化 社 会 人 生



NO.7

总第14期(月刊)
兰州市佛教协会 主办

PDF



卷首语



明月菩提

● 李晖

孤月的光明可以辉映千江
一叶的清香可以遍满法界
走进黑夜的庭园
驻足于菩提树下
遥望见一轮清冷的明月
但愿——
身外的世界一如这满月般完美
笔下的世界一如这满月般清净
心底的世界一如这满月般光明
乘着月光往返于似曾相识和茫茫未知
惟有心识的影子堪为伴侣
浪迹天上人间逍遥游戏
看火焰跳舞

听风儿叹息
嗅泥土芬芳
尝泉水滋味
触摸着虚空
静静地思虑……
谁能将时光的丝缰挽系
谁能将生死的华轮遮止
说什么流年似水命如游丝
春天的园林从来不少如花的少女
落拓的诗人总能遇见雪后的梅枝
何如物我两忘心与天齐
良辰美景即在眼前
良辰美景即在心底

摘自《广东佛教》2000年第2期



佛学文摘

Fo Xue Wen Zhai

2000年第7期(总第14期)

准印证号:甘新出002字总080号(2000)第006号

目 录

E(25/28)

◎卷首语◎		
1 明月菩提		李 晖
◎清风明月◎		
4 白云深处		红莲山人
38 垞山自思录		净明山人
◎佛化人生◎		
6 从此步入了佛门		倭虚大师
8 我的老师李叔同		丰子恺
12 我和母亲		隆 续
34 感谢中国		日本·木村礼道
◎佛教史迹◎		
9 澳门佛教历史概况		菩提心水
◎片石滴水◎		
13 缘		行 如
23 取经		静 候
24 山居四时		戒 贤
27 善念一生		叶华荫
30 七月原是吉祥月		不 著
43 害人反害己		王小明译
◎应病与药◎		
14 珍惜自己的生命		天 华
15 佛疗六法		游乾桂
16 心态决定生活品质		郑石岩
20 给受人非议的人		逆 光
◎智慧法轮◎		
5 原谅别人成长自己		陈美君
11 自私的隐忧		达摩难陀
21 精神的试析		明 真
26 小沙弥的戒行		慈 庄等

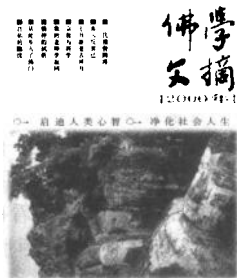
静思语

- 真正的爱心，是照顾好自己这颗心。
- 能付出爱心就是福，能消除烦恼就是慧。
- 改变自己就是自救，影响别人是救人。
- 天上最美是星星，人生最美是温情。

证严

29 序《弥陀净土法门》	朱斐
37 宗教与科学	耕云
40 脱落身心	无名氏
43 如何解决人我的问题	星云
44 为何放生 如何放生	释圣严
48 有德便是福	李芬
◎ 修学法要 ◎	
17 学佛无难 但观自在	元音老人
24 修学辟讹	侃生
32 净土问答并序	印光
33 变化气质 改良习性	宣化上人
41 念佛持名微妙	西归子
◎ 大德掠影 ◎	
23 慧忠禅师	果展
28 一代僧楷圆瑛	洪丕漠
40 大目犍连尊者死得不是时候	达摩难陀
46 彻悟心性	宋智明
◎ 画趣悟真 ◎	
25 譬如蜂采蜜	蔡志忠
◎ 编读往来 ◎	
36 学佛修身	李林泉
37 稿约	
48 助刊芳名	
封面	乐山大佛
封四	麦积山石窟第115窟佛(北魏景明三年,公元502年)
封二	兰州市佛教界沉痛哀悼赵朴初大德圆寂
封三	下乡义诊 解除病痛
插一、四	中华名寺
插二、三	清代四僧之一——八大山人绘画艺术

政策顾问:韩正卿 杜大仕
王全根
编辑:《佛学文摘》编辑部
出版发行:兰州市佛教协会
会长:融开
主编:理因
责任编辑:喇琦云
鸥洋
袁胜
张军
美术编辑:乐君



\$ NO.7

地址:兰州市五泉山浚源寺
电话:(0931)8153205
网址:
<http://www.Longyuan.net>
<http://www.Kangzheng.com/Longyuan>
电子邮件:
Liyin@lz.gs.cninfo.net
邮编:730000
帐号:261-831153
开户行:建办民主西路分理处
印刷:甘肃发展印刷公司

白云深处

◎ 红莲山人



信手翻开《全唐诗》，眼光任意浏览于字里行间。突然，一联七言诗跃入眼帘，触动心坎，读来顿觉亲切：“无限青山行欲尽，白云深处老僧多。”

于是细细品味，眼前便出现了层层深山、千峰顶上的茅屋，白云缭绕，诸多老僧冥然兀坐，四周寂寥虚旷。

潇洒自在的寒山子，居重岩，“鸟道绝人寰”，那真是白云深处的益寿了。且看他卜居山中的吟咏，便知他洒脱的心境了：

家住绿岩下，庭芜更不芟；
新藤垂缠绕，古石竖嵯岩。
山果猕猴摘，池鱼白鹭衔；
仙书一两卷，树下读喃喃。

寒山子连茅屋也不曾搭筑一间，只是栖居绿岩之下，岩前的青草任其滋长也不加芟除，古石嵯岩嶙峋怪状和猴摘山果的自然情态，都是悠然自在的流露。寒山子也在“山花笑绿水，山岫舞轻烟”的春色中，于树下喃喃地念诵着仙书。

头陀兰若之处离聚落近三四

里；无诸烦闹，便堪修禅定了，更何况深山绝人之处，那当然是更为清净的去处了。

“联溪难记曲，叠嶂不知重”的隐居生活，是禅修者所志愿好乐的，更何况有“人夜歌明月，侵晨舞白云”的潇洒。

千峰顶上，白云深处的幽寂之所，仿佛凝聚了天地之灵气。伟大的释迦世尊就是在雪山苦行——坐禅六年之后悟道于菩提树下的；禅宗的大德开悟之后更是要在水边林下，长养圣胎；诸多悟佛知见的祖师们都是在深山孤望时豁然开朗。前些年在万里终南山，参礼了来果禅师清修过的湘子洞，一位山居的禅者还将我引上峰顶，指出了淡淡雾霭中的狮子茅蓬——虚云大师禅那静住过的地方。

读东土小释迦——智者大师的传记，大师曾栖居天台山修禅寺。因大师于山修观坐禅，造寺成，便命名修禅寺。

修禅于山，若白云清闲。大师在天台山佛陇北峰创立伽蓝，又于华顶独住头陀，自后则般若

大开，故大阐法华。

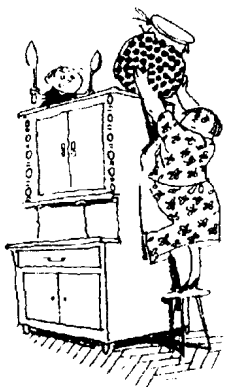
于山修禅，囊括了大自然中所有的飘逸和潇洒，清风畅游太虚的无著，流水善下柔软的谦和，以及绿色绽现的旺盛生命，鸟鸣山涧所演唱的无生清音，还有山花播放的醉人芬芳，大山雄伟挺拔的气魄，蓝天无穷尽的深邃和旷远。倘若禀气怀灵，于山修禅，苦苦追寻生命的底蕴，便可了知“郁郁黄花无非般若，青青翠竹尽是法身”的祖师西来意了；或于山诵经，犹如智者大师寂而入定，见灵山一会，俨然未散，获法华三昧之前方便，文字之师，千万莫敌，开教法之长河，流润未来。

天台八祖玄朗大师，栖居浦阳左溪山，修习止观三十余年，都以草为衣，掬泉而饮，结猿猴以为友，召众鸟而听经。一代祖师，从山中铸造而成。

禅宗初祖达摩，于嵩山面壁静坐九年，教内教外，传为佳话；四祖道信大师驻锡黄梅破头山，筑庵清修，泉石清幽，人迹罕至。后来大弘达磨禅法。就连

原谅别人成长自己

● 陈美君



原谅别人，需要一颗宽容的心。

原谅别人，更能使自己和别人建立一座美好的桥梁。

循着这个原则去学习，就容易多了。

在偶然的机会上我接触到《静思语》，书中记载了许多值得我们静下心来省思的短文、小语。作者是以慈悲心和公信力创办了台湾最大的慈善机构“慈济功德会”的证严法师，他结合了社会善心人士们的爱心与关怀，来运用慈善基金开办医院、护专，嘉惠穷苦民众与学子，充分表现人性美善的一面。法师以瘦弱的身躯积极在做利于社会的救贫、慈善活动，以慈悲心奉献自己，帮助别人，令人敬佩不已。在书中，我领悟了不少道理，更了解时间的珍贵；在这许多小语、短文中让我印象深刻的是：“原谅别人是美德，原谅自己是损德。”

“原谅”是对“过失”的一种宽容。原谅别人能使自己和别人间建立起一座美好的桥梁，而

原谅自己会使自己不汲汲进取，反而退步。

在现代的社会中，人们往往能接受、容纳自己的过失，而原谅自己也就是这么容易的事了，相反的，原谅别人也这么简单吗？要学会原谅别人，还真是件不容易的事呢！

其实先有一份宽容的心，处处包容别人无心的过失；我想这是“原谅别人”最基本的原则，循着这个原则去学习，“原谅别人”就容易多了。

但是，原谅别人之后，还要学习纠正自己。处处原谅自己，会害了自己，使缺点显露无遗，所以纠正自己要像纠正别人一样严厉，把自己的缺点一一改正，并想想过去的缺失，警惕自己绝不可再犯，使个人的言行举止都对得起自己，也对得起别人。

人的善、恶都在一念间，善恶要分明。原谅并规劝别人无心的恶行，是善；对于坏事明知故犯，是恶。

容忍别人，但绝不可宽待自己。

摘自《青春宣言静思语》

唐太宗连连三诏，加刀于颈，大师也依然未放弃深居青山的禅那生活，太宗反而为其高风所伏，愈加钦慕。

本师释迦如来经常在王舍城的灵鹫山中阐畅大乘妙法，经中之王的《妙法莲华经》就说于灵鹫山，那时八万菩萨摩訶萨，万万千大声闻众并诸天龙八部围绕听法，场面何等壮阔！

释迦座下解空第一的须菩提尊者习定山岩，感天人散华，缤纷而下。

白云深处，绝诸尘嚣。佛陀告诫弟子，当于远离喧闹之处修炼心地。深山绝人之处，更是异常寂静的了。明末四大高僧之一的莲池大师，自号云栖。读其号则知其心的自在逍遥了。

白云深处的寂静，融合以佛门静修者那寂寥淡泊的心境，更是陶潜理想中世外桃源的世外桃园了。

深深地被寒山子那“傲风吹幽松，近听声愈好”的洒脱所吸引，也深深地被虚云大师那

“二间茅草屋，半亩藕华田”的飘逸所激扬着。

曾经多少次远眺深山，看云封雾锁；曾经多少次翘首企盼，静住重岩；也曾经想把一切的羁绊都送给遥远的星空，只留下诵经坐禅的犁铧，去深山插入超脱忧喜的良田，作一次辛勤的耕耘。

白云深处的宁静，永久的追寻……

摘自《洛阳佛教》1999年第3期

从此步入了佛门

● 倓虚大师



我到清修院的时候，正是一个早晨，到了门口，一叩门，里边出来一个小和尚。他的名字叫宗祥，看样子长得很聪明，很如法（听说他后来还俗了）。

他问我：

“你来有什么事？”

我说：“来拜见清池和尚。”

于是，他领我进去与清池和尚相见。我们见面之后，谈了些过去的事情，清池和尚又问我：

“这一次来做什么？”

“我来要出家！”

清池和尚一笑，接着就说：“上次想出家未成，这一次胡思乱想的又要出家？”

清池和尚的意思，以为我大半不知又为了一点什么事自己起烦恼，忽然一阵想出家，过不了三天半就又松劲了。但他待我很殷勤，吃、喝、住、睡都很方便。晚间我们谈起话来，他还是劝我不要出家，他说：“你家里还有许多人，不要胡思乱想，轻易出家！你在我这里可以多住几天，住够了，再回家，免得家里孩子大人惦念！因为我见过很多人，都是一时想出家，出家之后又想家，悔不该出家。就这样出家又回家的，不知有多少？”

“我与他们不一样！”我忽地抢过来说，“我已经研究佛经多年，在家里生活虽然不很好；但有一座小药铺还能够维持的不错。尤其是当医生的，在社会职业方面来说，也得算上流。所以按生活方面来说，我出家的目的并不是为了衣食住，也不是为逃避现实；我的目的，是因为自己研究佛经已经有七、八年的工夫，仍然不知佛法的宗旨落在何处，自己想出家受戒之后，到各地去访明师好好参学参学，将来有机会，可以宏扬佛法，使佛经流通世界，人人皆知！不然，世风日下，人欲横流，没有一点挽救的办法。同时，在过去，我年青的时

候，也学过一些外道，后来又学医卜星相；自从看过佛经之后，觉得学佛法比那些医卜九流各行道，要高上多少万倍也不止！所以我出家是自己从心所愿，并不是为环境所迫，也不是有什么背景。”

经过我这么一说，他知道我出家心业已决定，再也不可遏止，于是他说：“好！你既具有决心，愿意发心出家，就满你的愿吧！”

当时我预备拜清池和尚为师，他说：“我小庙容不了你这位大神仙！拿研究佛经来说，我不见得比你研究的深，你如决心要出家，我可以给你作介绍。现在南方有月霞、谛闲二位老法师；北方有静修、印魁二位老和尚。这四位大德之中，有一位已经圆寂，其他三人具在，而且都是道高德重，与我很要好。你现在出家，无论想拜谁为师，我都可以给你介绍。”

“你不要会错了我的意思！”我说，“我认了师父之后，并不想仰仗师父的名望，希望师父给我留下多少房产，做多少衣服；出家之后住在小庙里，衣暖食足地去享受，去安闲。我决不是这种意思！我的希望只是能在师父跟前出家挂一个号，受戒之后，随我的便，到各地去参访。享福也罢，受苦也罢，一切用不着师父来分心。将来我的机缘成熟时，可以到各地宏扬佛法，机缘不成熟，我也可以用功修行！”

“好啦！”清池和尚说，“你可以随意在这几位大德中认一位作师父吧！”

话虽这样说，究竟我也不知应当认哪位师父好，总是犹豫未决。后来清池和尚让我在佛前拈阄。于是我在佛前烧上香，磕了头，把四位法师的名字拈好。结果拈着了已经圆寂的印魁老和尚的名字。当时清池和尚说：

“这次机会很好，这也是该当你与印老有缘，他过去在南京任毗卢寺方丈九年，在方丈任内圆

寂，为人很耿介，很有修行，对于个人的操守行持，非常谨严，平生不收徒弟，所以他死后也没有人接续。我也常以此事为憾！准备将来有适当人选的时候，给他代收一个弟子，以了我的心愿。现在你预备到这里来出家，拈阄的时候，又拈着了印老的名字，恐怕这也是感应！你心里愿不愿意？不愿意的话我再给你介绍那三位现在的师父。”

我的意思是只要有位师父挂上号，能够得到出家就可以，哪管他望空拜师，不望空拜师呢！所以就顺口承认了拈得的阄。清池和尚还说：“印魁老人在南京已经圆寂了，他现在还有一位师弟叫纯魁，住涑水县瓦宅村高爻寺，你现在出家，他还可以替师兄代收。”

出家的事算得到他的允许了。只等到涑水县高爻寺去落发，不过在去落发之前，依然在清修院住着。清池和尚因为我过去是居士，有些话不好意思当面直接说；现在既然要决心出家，而又什么也不懂，那么对于新出家的这些个理路，就不得不痛快地告诉一下了。

“你知道吧！”他训诫似地对我说，“你在家的時候，是当医生，虽然不是富贵人家，可是人人见了，都要恭敬你。出入时都是车接车送，与社会一般人比较起来，得算很有身分；可是出家则不然，就是八十岁新出家，也得算一个小和尚，师父坐着，徒弟得站着，师父吃，徒弟得在一边看着，不知出了家你能不能这样虚心？”

“还有一层，就是你刚出了家，虽然是四十多岁，还得算一个小沙弥，无论在什么地方遇见了受戒的比丘，不论其年岁大小，一律要称师父，两个人在路上走对头，当沙弥的必须站在路旁，让比丘走过去，然后当沙弥的再走。初次见面，不论其年纪比自己大小，都要向他行跪拜礼。如果来了挂单的，须先接过担子或包袱来，送到他屋子里，然后先打洗脸水，后打洗脚水，种种的都侍候完了之后，再恭恭敬敬地给顶一个礼。大众在一块吃饭的时候，要比别人先吃完。走路的时候，要在紧后边走，早晚要打鼓撞钟，下板，收拾佛堂，打扫院子……这些事都是沙弥应办的。你酌量酌量，能受得了这些苦？干得来吗？”

“好！”我慨然都答应了。

本来，这些都不算一回事。例如在家人为了经商坐贾，为了争名夺利，还得起早睡晚，低三下四。我们是出家人，想了生脱死，办这出世的事情，起早睡晚就更算不得一回事了。

俗语不是说：“做买卖如修行。”这话是说做买卖的人，什么样的苦，到时候也要受；什么不耐烦的事情，到时候也要耐烦！不然，你的买卖就做

不好。那么如果把这句话反过来说，就是“修行人如做买卖”。我们出家人也是一样，什么吃苦耐劳的事也要做；无论什么不能忍耐的事，到时候也要虚心下气地去忍耐。久而久之自然把自己的性子磨炼得很驯服了。这虽然是很平常的一点事，可是如果能够在平常时，永远维持着这个恒心，使它一直地平常下去，这就很不平常了。因为出家的事情也没有什么巧法，也不是什么稀奇古怪，是人人能办，人人能成，无论念佛也罢，参禅也罢，从智门入手也罢，从行门入手也罢，只要你能永远去实行就绝对能成功。所以当时我对清池和尚告诉我的话，乍然一听似乎是不很习惯，其实到了做起来也觉得没有什么！平常得很！

在清修院住过几天，清池和尚就领我到涑水县高爻寺去落发。那时正是三月天，天气不很冷。从天津坐火车到高碑店换车，正赶上那一次没有车，清池和尚说：“我们不坐火车，要步行看看你能不能吃这苦。”从高碑店到涑水县的瓦宅村，还有很远的路程。我们到高爻寺的时候，已经是半夜。叫开门之后，我那位纯魁师叔首先就问：“到这时候赶来，有什么要紧事？”

“因为印和尚一向也没收个徒弟，”清池和尚走得气喘喘地说，“现在有一位发心出家的，拈阄的时候正是拈着印和尚的名字，这是他们有缘，今天我送他来落发。”

纯魁师叔一听说为师兄收徒弟，心里很喜欢，就准备与我落发。高爻寺的宗派是临济正宗，到我这一辈是“隆”字。纯魁师叔对于给师兄收徒弟的事很重视，还给我看看八字，五行中缺金就配了一个“衍”字，所以我出家的法名是“隆衍”。

落发之后，他们两个人还开示我一番：“出了家如同又降生一次，像另转成一个人一样。过去种种譬如昨日死，未来种种譬如今日生，从此改头换面做大丈夫事，行人之所难行，做人之所难做。将来住持佛法，宏范三界，成无上觉，为天人师，方不负出家学道一场！‘隆衍’两个字，如同刚一生下起的乳名，受戒的时候，再按照名字的意思起一个学字。出家之后，最初要先学戒，由戒生定，因定发慧，这是最要紧的事！”

在我的人生过程中，深深地画了一道鸿沟，至此，算是告了一个段落。在一个简短的仪式里换上了出家的衣服，先拜祖，后拜诸山，两天的工夫，把我出家的事情办完，第三天回清修院。从此我步入了佛门。

摘自《影尘回忆录》

我的老师

李叔同

● 丰子恺



弘一法师由翩翩公子一变而为留学生，又变而为教师，而为道人，四变而为和尚。每做一种人，都十分像样。好比全能的优伶：起老生像个老生，起小生像个小生，起大面又很像个大面……都是“认真”的原故，说明了李先生人格上的第一特点。

李先生人格上的第二特点是“多才多艺”。西洋文艺批评家评价德国的歌剧大家瓦格纳有这样的话：阿波罗（文艺之神）右手持文才，左手持乐才，分赠给世间的文学家和音乐家。瓦格纳却兼得了他两手的赠物。意思是说，瓦格纳能作曲，又能作歌，所以做了歌剧大家。拿这句话评价我们的李先生，实在还不够用。李先生不但能作曲，能作歌，又能作画、作文、吟诗、填词、写字、治金石、演剧，他对于艺术，差不多全般皆能。而且每种都很出色。专门一种的艺术家大都不及他，向他学习。作曲和作歌，读者可在开明书店出版的《中文名歌五十曲》中窥见。这集中载着李先生的作品不少，每曲都脍炙人口。他的油画，大部分寄存在北平（北京）美专，现在大概还在北平。写实风格而兼印象派笔调，每幅都很稳健、精到，为我国洋画界难得的佳作。他的诗词文章，载在从前出版的《南社文集》中，典雅秀丽，不亚于苏曼殊。他的字，功

夫尤深，早年学黄山谷，中年专研北碑，得力于《张猛龙碑》尤多。晚年写佛经，脱胎化骨，自成一家，轻描淡写，毫无烟火气。他的金石，同字一样秀美。出家前，他的友人把他所刻的印章集合起来，藏在西湖上西泠印社的石壁的洞里。洞口用水泥封好，题着“息翁印藏”四字（现在也许已被日本人偷去）。他的演剧是中国话剧的鼻祖。总之，在艺术上，他是无所不精的一个作家。艺术之外，他又曾研究理学（阳明、程、朱之学，他都做过功夫。后来由此转入道教，又转入佛教的），研究外国文。……李先生多才多艺，一通百通。所以他虽然只教我音乐图画，他所擅长的却不止这两种。换言之，他的教授图画音乐，有许多其他修养作背景，所以我们不得不崇敬他。借夏丐尊先生的话来讲：他做教师，有人格作背景，好比佛菩萨的有“后光”。所以他从不威胁学生，而学生见他自生畏敬。从不严责学生，而学生自会用功。他是实行人格感化的一位大教育家。我敢说：自有学校以来，自有教师以来，未有胜于李先生者也。

年轻的读者，看到这里，也许要发生这样的疑念：李先生为什么不作教育家，不作艺术家，而做和尚呢？

是的，我曾听到许多人发这

样的疑问。他们的意思，大概以为做和尚是迷信的、消极的、暴弃的，可惜得很！倘不做和尚，他可在这僧腊二十四年中教育不少的人才，创作不少的作品，这才有功于世呢。

这话，近看是对的，远看却不对。用低浅的眼光，从世俗习惯上看，办教育，制作品，实实在在的事业，当然比做和尚有功于世。远看，用高远的眼光，从人生根本上看，宗教的崇高伟大，远在教育之上，但在这里须加重要声明：一般所谓佛教，千百年来早已歪曲化而失却真正佛教的本意。一般佛寺里的和尚，其实是另一种奇怪的人，与真正佛教毫无关系。因此世人对佛教的误解，越弄越深。和尚大都以念经念佛做道场为营业。居士大都想拿佞佛来换得世间名利恭敬，甚或来生福报。还有一班恋爱失败、经济破产、作恶犯罪的人走投无路，遁入空门，以佛门为避难所。于是乎，未曾认明佛教真相的人，就排斥佛教，指为消极、迷信，而非打倒不可。歪曲的佛教应该打倒；但真正的佛教，崇高伟大，胜于一切。——读者只要穷究自身的意义，便可相信这话。譬如：为什么入学校？为了欲得教养。为什么欲得教养？为了要做事业。为什么要做事业？为了满足你的人生欲望。再问下去，为什么要满足你的人生欲望？你想了—想，一时找不到根据，而难于答复。你再想一想，就会感到疑惑与虚空。你三想的时候，也许会感到苦闷与悲哀。这时候你就要请教“哲学”和他的老兄“宗教”。这时候你才相信真正的佛教高于一切。所以李先生的放弃教育与艺术而修佛法，好比出于幽谷，迁于乔木，不是可惜的，正是可庆的。

摘自《丰子恺自传》

澳门佛教历史概况

◎ 菩提心水

澳门佛教，其传入与发展应与广东香山县佛教作一整体考察。香山县佛教有史可查者，当远推唐咸通（860—872）初年，时有真教（又名法果禅师）在该地区传教。北宋开宝（968—975）中有圆明禅师（即禅宗云门宗缘密）到来，至宋淳化元年（990）示寂，后人建香山西林庵以祀。宋时香山县西村有黄懒僧，在龙归岩化世，至南宋绍兴（1131—1162）时，获赐号惠慈普济禅师，邑人建龙归庵以祠。南宋乾道（1165—1173）中，香山县令范文林建无量寺、宝庆寺；端平（1234—1236）又建有独觉庵。咸淳三年（1267）邑人吴成子建西山庵，咸淳五年（1269）邑人周仁建普陀庵。官民都兴建佛寺，说明宋代佛教十分流行。元大德（1297—1307）中，佛教进一步发展，著名的元兴寺、翠竹庵等佛寺都相继建立。元至正（1341—1368）初年，又建西竹庵。至元末，佛寺大都毁于兵燹，而幸存的一些佛寺在明嘉靖二年（1523），被香山县提学副使以“淫祠”罪名毁尽。但到明末，佛教又再度兴起。明崇祯（1628—1644）年间，僧慧融建香林庵、白衣庵。清顺治（1644—1661）间，香山知县胡戴仁出资建成由慧信住持的众母庵。在清初建立的佛寺还有观音阁、凤山古寺、宝莲寺、普觉寺、开元寺等，大多是禅宗寺院。

关于澳门当地佛教历史，缺乏系统史料，但仍可依据著名佛教寺院之兴衰记载了解概况。现



今登记的佛教活动场所所有40多处，主要寺院有普济禅院（又名观音堂）、菩提园、莲峰庙、竹林寺、乐山寺、功德林等，其中普济禅院、菩提园最著名。

普济禅院，坐落在澳门美副将大马路，背倚半岛北部望厦山，是澳门最古老和最大的佛教寺院。建筑形式沿中轴线有大雄宝殿、长寿殿、观音殿三重主殿，两序配殿依次是西侧天后殿、地藏殿、语清室、龙华堂、乐静堂、祖师堂，东侧有关帝殿、大客堂、檀越堂等，此外还有报恩堂、藏经楼等，在观音殿内所塑的十八罗汉像中有元朝时来中国的意大利旅行家马可波罗之形象，胡须卷曲，眼睛突出。寺内保存有历代著名艺术家米芾、董其昌、刘墉、章太炎、高剑父、关山月等人的书画诗文。特别是1844年7月3日中美《望厦条约》即在此签订，使禅院历史平添了悲凉的一页。

禅院创建于明朝天启三年（1623），几毁几建，屡经沧桑。寺内《普济寺普同塔铭》记载：

普济普同，本山自天启三年由循智祖师斥衣钵资购下，崇祯五年建斯普同塔。雍正癸卯比丘天树、乾隆丙午比丘静持、同治癸酉比丘杨澜均重修之。至民国丙子塔渐颓毁，比丘退龄、比丘济航经营之，遂成今观焉。慧因誌。

普济禅院自1623年创立后，1632年（崇祯五年）建普同塔，规模渐大。另有史载，明末清初的反清义士、译名石头陀的大汕和尚，曾募捐重修毁于战火的禅

佛教史迹



院。大汕和尚，祖籍江西南昌，16岁在苏州落发为僧，曾参与反清斗争，有《离六堂集》、《海外纪事》等著作传世。大汕画像在祖师堂中，有撰联颂曰：“长寿智灯传普济，峡山明月照莲峰。”大汕之后有畅澜法师于清咸丰年间再度扩建，奠定了今日规模。当时，高僧辈出，多才多艺，现寺内还保存有明末清初寺僧迹删、天然和尚的书法诗轴。到清末民国年间，又有高僧遐龄、济航等人重修禅院。济航法师是30年代的住持，于1929年重修寺宇，1939年病逝，继任者即慧因法师，是中兴禅院和澳门佛教的有大功者。慧因法师住持禅院50年，1979年圆寂。法师德才兼备，利生济世。抗日战争期间，他积极支持文化界革命者高剑父、关山月等人文艺抗战，提供食宿，并资助关山月办“抗战画展”，产生良好的社会影响。他一生倡导佛教与社会文化结合，使普济禅院成为澳门著名的文化胜地，闻名海内外。1980年，现任住持机修法师为“慧因大师纪念亭”撰联：“定力修持成就人天功德海，庄严法像远观尘刹众生心。”准确反映了慧因法师的大乘心行，也揭示了该禅院的佛法风格。

禅院内现存济航法师所书石碑，标明禅院遵习慧能南禅，属曹洞宗系：

戊辰年仲春吉日，洞宗第三十六世敬老大师之墓

比丘济航重修立石。

洞宗即曹洞宗简称，明末清初流行于广东。普济禅院与广东鼎湖山庆云寺、丹霞山等佛教重

地保持密切关系，由此深刻影响了整个澳门地区的佛法风格。40年代，虚云和尚到澳门讲经说法。50年代，广东南华寺高僧观本法师也曾到澳门说法。寺内现存有清初迹澹法师手书的《丹霞日记》及行书条幅，中有：

一脚踢倒净瓶，说甚法身向上。

张家不使李家钱，李家莫算张家帐。

颇具禅机，生动体现了洒脱率真的禅风，也为历代高僧援佛入世、多才多艺、导俗利生的现实主义实践，作了理论之诠释。

现在，普济禅院常住僧3人，其余多为挂单僧。现任方丈机修法师是土生澳门人，本禅院出家，在广东鼎湖山庆云寺受戒。他曾多次到祖国大陆访问，是澳门基本法起草委员会委员，为1987年赴京参加中葡澳门问题联合声明正式签署仪式的观礼团49名成员之一，是澳门佛教界的唯一代表。

菩提园，位于凼仔岛七潭公路上，是澳门净土宗唯一道场。始建于清光绪年间，曾是画家罗宝珊、罗维宗父子清修之所。殿堂园林颇具规模，曾是澳门文人雅士吟诗作画的场所。1960年，现任住持智圆法师购买全部产业，又依山扩建，现有大雄宝殿、六祖殿、三宝殿，另有往生堂、思亲堂、妙法亭等，还有圣观、妙观、静观、达观等名额之亭台。大雄宝殿为三层楼宇，内供有重达6吨的释迦佛像，造像形制与香港大屿山天坛大佛一样，宏伟庄严。六祖殿内禅宗六祖慧能大师像金身趺坐，神态安

详。庭院内种菜，反映出农禅风范。智圆法师已80多岁，浙江金华人，1928年在杭州昭庆寺受戒，来澳门已60多年，是澳门佛教界最有影响的人物。寺内常住僧4人，常往来于港澳与大陆、台湾等地。

除上述两座禅院外，其它佛寺规模大小各异，如观音岩庙、药王禅院等都有一定的影响。另为澳门三大寺院之一的莲峰庙，始建于明崇祯六年（1633），经清雍正、乾隆、嘉庆等年代扩修。清道光十九年（1839）林则徐曾巡视此山，现寺内塑有林公石像，高3米，重5吨，为世人所景仰。寺内还同时供奉有天妃（妈祖）、关帝、孔圣等。

澳门佛教自本世纪初以来，一直呈上升势头。据1982年出版的《基督教百科全书》载，佛教占总人口的比例，1900年为10%，1970年为15.3%，1975年为15.4%，1980年为15.5%（约59100人），1996年正式登记的约6万多人。但澳门居民多是兼信多种中国传统民间宗教，又都自认为是佛教徒都去佛寺烧香拜佛。因此，若依此计算，澳门佛教徒约占总人口的80%以上，达数十万之多。

目前，澳门佛教组织有1974年成立的澳门儒释道联合会，1988年成立的佛教联合会，1991年成立的佛教青年中心，另有澳门佛学社、永善莲苑、佛教普门会、国际联密佛教慈航会等。但组织较为松散，多为联谊性质。

摘自《法音》1999年第12期

私心戕害一个人的人格及心灵成长

一个以自我为中心且自私的人只为自己而活。他不懂如何去爱或学习尊重别人；为芝麻蒜皮小事斤斤计较，生活变成永无休止的痛苦，时常疑心他人是自己的劲敌，并嫉妒别人的成就与功业。此外，他贪图他人的财产，无法忍受别人的快乐。最后，把自己的思想导向歧路，成为社会上的危险人物。

且不管是贫是富，自私的人永远受贪欲所支配，不会满足，对自己所拥有的从不知足。圣雄甘地曾说过：“这个世界可以满足每个人的需要，却无法填满每个人的贪念。”如果一个人是富裕的，他会担忧房子、田地及所有的财产。并且想尽办法要赚更多的钱，不愿意让任何属于自己的东西与他人分享，即使有十分合理的理由也不肯。他随时要担心被抢、被绑架或被欺骗，成天烦恼自己的事业及员工的诚信度，烦恼死期及遗产会被他人如何瓜分。而在另一方面，倘若这个人很穷，他去一直追求财富，当他无法用正当方法及辛勤工作获得财富时，他会借助旁门左道，以满足自己的欲求。

私心乃源自错误的观念及无法看清生命的真相，源自渴望以及自我膨胀。私心是个十分具有破坏力的力量，若没有采取预防及正确的措施以减少负面的情绪，可以导致源源不断的苦难与悲愁。有谁曾细细思量威廉·格莱斯的话呢：

私心乃人类最大的诅咒。

思想是种力量，自私更是一

种强劲的负面力量，会招致不良的影响。这与一般的道德法则相符：思想的因，导致行为的果。痛苦及灾难乃源自邪恶的念头，而快乐便源自良善的思想。

我们受思想操纵，长久的恨意或心中怀着的仇怒会将人撕成碎片。强烈的恨意宛如细菌般导致身体不适并引来疾病。假使人

自私的隐忧

● 达摩难陀



不幸有个敌人，让憎恨深入人心中，仇恨变成永无止尽，便是对自己所做最最残忍的事了。

培养爱与同情的必要性

处于困境中的天地万物均与灾难为伍，一般的人心中有丑陋的一面，但是很幸运的是也有善良的美德等待被挖掘。至于是选择德行抑或与罪恶为伍就靠自己了。一颗同情他人疾苦的心是需要经营的。唯有克服私心、修养良好品德、善解人意及慈悲心才可以带来幸福美满的生活。不该指责他人、挑剔他人的弱点和错误，而忽略了此人的贡献及善良的本质。

在《法句经》中，释尊说：“世上的仇恨不是用仇恨来平息，而是用爱。此乃不变的原则。”耶稣也曾说：“人应善待那些恨他的人。”

善行是引领人走向本性中良好的一面，恶行则会招致破坏的后果，活在憎恨中的人终会死于恨意中，犹如靠剑生存的人终将丧命于剑下般。每个邪恶的思想如同自己拔剑指向自己，只要能领会这事实，就不该怕自己会产生邪念及自私的想法了。

宗教的真理是：邪恶只能靠正面力量来克服。爱及同情心是化解仇恨的解毒剂，友好则是愤怒的矫正器。正面力量的存在，暗示负面力量的消失，爱及同情心，友好亲善的态度是我们最珍贵的财富。没有什么外在力量能像内心的想法（心识）一样，影响我们。“一个人的思想造就他的行为。”此乃确切的事实。

摘自《如何无忧无虑过生活》

我和母亲

● 隆续



自出家后，我便很少和父母联系，考上佛学院后又一直忙于学业，在心里似乎已将母亲淡忘。今天忽然收到一个包裹，原来是母亲见天气日渐寒冷，带病给我赶做的新棉袄。摸着棉袄，母亲那瘦小、可亲的身影顿时浮现眼前，我心里一热，眼泪禁不住流了下来，往事也一幕幕地涌上心头……

我两岁时，父母便离异了，母亲拉扯着我艰难地度日，后来母亲嫁给现在这位父亲，情况才稍有好转。那时，父亲在乡下教书，工资很低，母亲所在的缝纫厂也很不景气，为了生存，母亲便辞职出来摆摊卖小东西。怕我乱跑，母亲便用一根长布带系住我，另一头挂在摊位上。因母亲又要照料我，又要做生意，晚上又要给别人加工做衣服，还经常去乡下给父亲做饭洗衣，辛劳可想而知。在我的记忆中，每天早上，瘦小的母亲都要背着两大背兜衣服出去摆摊，那垒得不能再高的衣服将她的腰背都压弯了，母亲艰难的一步步地行走，一手还要牵着我。但是坚强的母亲还是一天一天地熬了过来，没有掉过眼泪。

后来，父亲转回城里教书，母亲也租了一间门市，家里的条件一天天地好了起来。可是年少的我却不懂事，经常逃学在外惹事生非，回家还要和父母顶撞。母亲只好每天上午、下午、晚上送我上

学，接我回家，哪怕刮风下雨都未间断过，可我依然那么调皮。

有一件事令我永生难忘，我的思想也从那时开始了转变。那年冬天，天气很冷，且经常下雪。一天我又犯了错误，晚自习后，政训主任把我叫到办公室狠狠地训了一个小时，出来时同学们早已走光，心里很是害怕。远远地看见校门口蜷缩着一个白色的身影，我吓了一跳。“珍儿。”原来是母亲，雪已经把她的头发全部打湿，母亲的身上也积满了雪，但她仍然痴痴地站在风雪中，只为了接这个不听话的女儿，整整一个多小时啊！我的眼泪顿时流了下来，又羞愧又后悔。哪知母亲反过来安慰我，一路上母亲给我讲她的成长历程，讲做人的道理……。

母亲为了抚育、管教我，真是操碎了心，流干了泪。我是眼看着母亲的脸色一天天地焦黄无泽；母亲脸上的皱纹一天天地增多加深；母亲的身体一天天地消瘦多病；母亲的脊背一天天地更加弯曲。

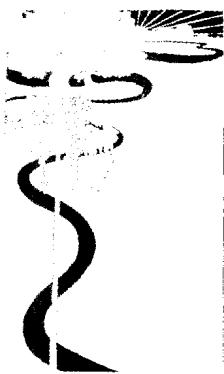
随着年龄的增长，我慢慢开始懂事并知道努力学习。这时，母亲便停止做生意，一心在家给我做饭洗衣，只为了我能有一个良好的学习环境。那一段时期，母亲尽管很累，但脸上始终洋溢着欣慰满足的微笑。我还算争气，荒废的学业被我在高三那

人米世上走那么一回
——从呱呱坠地到夕阳西去
闪电般的缘
——珍贵！

缘似一个豆蔻年华的少女，
单纯得那么有诗意；
缘似一个饱经风霜的老人，
充实中有着一股子倔犟。
缘像小小的迎春花，
开在葱翠的草地，
竟然是那么耀眼——
正因为只有一朵。
缘像一篇沁人肺腑的散文，
字里行间透露出悲欢离合，

缘

●
行
如



美丽而又失落，
清晰地印在记忆的画屏里。
缘像蒲公英的花絮，
飞升的时刻到了，
借助着南国的丝丝甜风，
顽强地传递着信息。
缘，期望化作高雅圣洁的莲花，
睡在充满月色的荷塘里，
即使到了另一个
充满阳光的早晨，
她仍然依依不舍离去……

摘自《广东佛教》2000年第2期

人猛赶了上来，并且名列前茅。母亲本以为从此可以幸福地度过她的晚年，不想我的人生路却出现了大转折。

那是高考完的暑假，闲在家的我参加了凤灵寺和宝光寺佛学院共同举办的四众培训班。短短半个多月的培训，却得益不少，终日法喜充满，人生目标也在那时有了改变。过去只是想好好读书，大学出来创造一番事业，为社会为国家尽一份自己的力量，报答生我、育我、历经沧桑的母亲。但是经过佛法的熏陶，我认识到这种报恩太肤浅了。佛在《父母恩重难报经》里讲到，这世上所有的有情都曾经作过我们的父母，为了养育他们的孩子过早地衰老、死亡；为了孩子他们又造下了种种的业，以致于流转于六道无法出离，我们累世的父母堆积起来的白骨比须弥山还高。母亲为了喂养孩子、抚育孩子成长奉献的乳汁，流下的血汗和泪水比海还要深。纵然我们今生一肩担父、一肩担母，终日侍奉，或者将世间所有的财宝，将自己的头目、骨髓、身体都供养父母也无法报答累世父母的养育之恩。唯有以法供养、出家修道、利益一切众生才是最大的报恩。

静心思惟后，我毅然放弃读大学的机会，决意出家，母亲虽是佛教徒，对佛理也很通达，但如今唯一的女儿要出家，她心里还是割舍不下，一夜之间竟苍老了许多，母亲那一夜哭得好伤心，令人心里实是不忍；但是想想多生累世的母亲都曾这样爱

过我，我又将如何报答她们？哭坏的母亲将我锁在了屋里，我不停地给她讲佛法的道理并拒绝进食。母亲慢慢地平静下来，最终还是忍痛割爱了。

送我来成都出家那天下着小雨。我和母亲都没有打伞，她又像我儿时那样背着我的木箱、背包，一手还牵着我的手，那沉甸甸的东西再一次将已经苍老的母亲压得直不起腰，我抢着要背，她却执意不肯，也不愿坐车，并含着泪说：“让我再送你吧，以后我再也不能接送你了。”接着又流泪讲了《禅门日诵》上的几句偈颂：“含悲送子入空门，朝夕应当种善根，身眼莫随财色染，道心须向岁寒存，看经念佛依师教，苦志明心报四恩，他日忽然成大器，人间天上独称尊。”我哭了。“母亲，我一定不会辜负您！”并在心里暗暗立下誓愿，“愿我生生世世都能够出家修道，生生世世都能够度众生，众生都成佛竟，我然后方证佛道，以此回报我眼前乃至多生多世父母的恩德。”

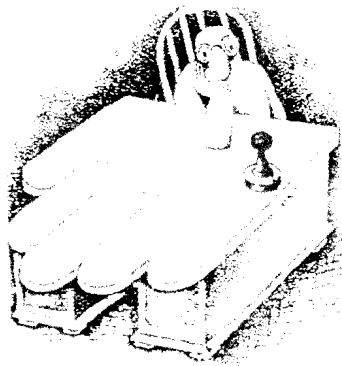
在出家的这几年，每当我懈怠、放逸的时候，我眼前都会出现母亲那瘦小、苍老、可亲的身影，她总能给予我无比的力量，激励我在这条坎坷的成佛道路上时时精进用功，努力修学。

当我从悲痛中振作起来时，我写下了此文，谨以此文献给天下的母亲。

摘自《洛阳佛教》2000年第2期

珍惜自己的生命

◎ 天 华



“死后生命断灭和思想由脑袋所主宰”的论调，已被新的科学观念所否决了。

由于近来“心理学、灵魂学、心电研究、催眠术”的研究日益进步。因此“心光”的妙用，也逐渐发现了。我们知道，能左右世界、支配一切的是“心”的力量，而不是客观的物象。例如：思想是“心”的作用；感觉是“心”，令人健康的是“心”，令人消瘦的也是“心”，乃至一切行为造作，无不是以“心”为主宰。在心理学、灵魂学、催眠学的试验中，所发现的奇异超人的境界，没有一样不是“心”的力量和作用。因此，可知“心力”，极为不可思议。西方著名学者密德所著《死的研究》一书中说：“心，不但是离脑而独立，更以脑为工具，而产生种种作用。而且心的要素与物质的要素，互生关系，而又互为影响。”弗拉曼宁（Flammarion）在《死亡及其奥秘》一书中说道：“心灵自有它的灵智；而且心灵是整体的，独立的，所以也是不灭的！”像这

一类的理论，在欧美各国，早已风行一时；而我们还在那里守着干屎橛，抱着那些科学上最腐化不堪的论调洋洋得意，肯定为世间唯一的真理，生死以之，不愿稍变，真是顽固可笑。世间任何一事物都是可变的、生灭的；思想学术也是进化的，但真理是不变的。所以对一切理论，绝不可泥古不化。

现在，西方哲学界所崇尚的新理论，一言以蔽之，就是“心灵万能，心灵不灭”。德国著名哲学家叔本华也说：“死为物质生命的最后，而不是自己存在的最后。”这种铭言——真是又“空灵”又“实在”。比较“思想由脑主宰，一死百了”这种陈旧不落实的论调，不可同日而语。就是对“自杀”而言，也可以圆满解决了。

我们说“感受到痛苦，与临死意识转为清醒，是自杀而死的共同特征”，究竟这两层理由何在呢？如谈到第一层，自杀以后，所以会感觉到痛苦的缘故，一方面是因为“心灵独立”“身坏而心不坏”，感受的能力没有

消失（因药力或震动力的破坏内脏，失掉知觉，但这也是暂时的）。另一方面，心灵虽是独立，而“心灵与肉体”却有互存关系，所以身体的痛苦还是感觉得到。即使是“身体断裂、脑组织破坏”，这种强烈的痛苦，无不清楚楚。

至于第二层，临死时意识转清的理由也有两种：一是“反射作用”，好像将熄灭的灯，突然增明，返照刹那之后再灭。二是“承前启后的作用”，因为心灵既然不灭，所以此期生命将灭的时候，一定再度营建一个未来的生命以接续之。既然要营构一个未来的生命来相续，所以在此时，意识不能不起特殊作用，给予能力，帮助构造。我们强调一个人自杀（死了）之后意识会突然清醒，其原因在此。从新学理角度如此一讲，自杀而死的过程，便清清楚楚。自杀以后剧烈的痛苦完全会感受到，直到“死定”为止，绝不含糊。人，何苦要自杀呢？西方哲学界，有一派“纯粹的唯心论者”，也可称为“觉性论”者，依他们说，自杀以后的痛苦，会清清楚楚地感受到。总之，自杀的苦痛非常强烈。譬如用手捏着鼻子，或者将头浸入水中，已觉难过，哪有投水自杀、气闭血阻，而不痛苦的呢？刀伤了指头，针刺到肉，那种疼痛，哪有身体被轧断，五脏被子弹射穿，血肉模糊的痛苦剧烈呢？足趾偶然踢到石头，那种疼痛，又哪里比得上从高楼下坠粉身碎骨的痛苦呢？至于说到“脑部”碎裂就不觉痛苦，这是欺人之谈。一个人要是自杀了，如果觉得痛苦，脑部反应必然最为厉害。因为神经愈灵敏的地方，所反应的痛苦也愈厉害（如乳头、指尖等处），脑部不是神经最灵敏的地方么？！因此，它所反应的痛苦也自然特别厉害了！

佛家的心理治疗,可以归纳为六种:

一、念佛对治业障:平时多用念佛的名号、智慧、功德,想佛的庄严身像,达到入定安息的境界,消除业障。

二、观心法破我执:常见的观法如“坐禅”、“冥想”等等,用来直观心性,据西方的医学家研究指出,与禅相近的超觉静坐,不仅具有治愈心理疾病的效果,同时可以治疗生理疾病。

观心法门,据传在印度已有七千年历史,早期是以瑜伽之名流传于喜马拉雅山区,《奥义书》说:“瑜伽是坚定统治心和各种器官的活动。”

观身不净,观受是苦,观心无常,观法无我,杂念最后无根可依,心念自然宁静。

佛教很多经典都涉论瑜伽,认定瑜伽为佛家修炼的窍门之一,瑜伽的最终之术即是“冥想”。

“想象术”:就是明确自己的想像“方向”,比方说,戒烟、气血平顺、治疗头疼等等,全力以赴投入冥想,便有效果。“想欲术”:对自己亟欲达成的愿望,用想像的方式,集中心力完成。“想定术”:这种方式用在减肥上,据说效果良好,每天用想像(神似自我催眠)的方式,用冥想提醒自己,每月该减五公斤,便能出现效果。“想念术”这种方式似“心理念力”,想像自己与癌症病魔作战,自己的免疫系统武装起来,白血球很强壮,癌细胞不堪一击等等,发挥潜能增加能量。这与西方最近才极力提倡的心灵力量,有异曲同工之妙;实证指出,心理冥想法,的确有增进心理免疫力功能的效果,有的人用冥想力量对抗癌症十五年而不败。

佛疗六法

游乾桂



三、因缘观对治愚痴:了悟生命里的生老病死与因果循环的关系,破除愚笨痴念。

在禅定状态下,观想人生的十二因缘;佛家认为,世界上的万事万物,都具备种种因与缘,才得以生起或缘灭。因缘和合而生,因缘散落而灭,了悟因缘,自然觉悟。

四、慈悲观对治嗔恚:实际体验众生受苦的模式,了解自己并非想像中最悲苦的人,平息嗔怒之心。慈济的师兄会说,当他参与帮助孤苦老人的安家行动,发现三平米大的房子,杂物横陈,臭味四溢,就不再怨天尤人了,改用慈悲待人也待己。

五、数息观对治散乱:也可以称调息法,把注意力放在默数自己的呼吸上,从一至十,周而复始,消除散乱的心绪。作用类似治疗焦虑的深呼吸,一口气作九口吐出,反复训练几次,便可以在短短的时间内,使心情沉稳下来。

佛教认为“息”是生命的本源,假如一口气上不来,身体便是行尸走肉。

数息观中有“六妙门”,它是一种万行开发、降魔成道的禅定法门,隶属天台宗,包括一数、二随、三止、四观、五还、六净。

一数即是我先前所提:人坐后,先调和气息,徐数一至十,专注呼吸,或心注在数,回来多趟,数息纯熟,自然不乱;二随,又叫随息,达到心随于息,息随于心的境界,到达觉息长短可以从遍身毛孔出入;三止,又叫“止息”,把心有意无意地止于鼻端,修止后觉得全身不见内外境,身心泯然入定;四观,又叫观息,仍然用心来观照息,息出息入如空中的风,似无实在,观久以后,心眼开明;五还,又称还息,修观久了,心念易浮散乱,应适时回复本源,用心来审视呼吸出入之息,进入观心智的意境;六净,净息之意,坐禅到此,不起妄念,不起分别,心里清净,尔后杂念全无,显露真心,达到心垢全无,一尘不染的高级境界。

六、不净观对治贪欲:观想境界不净的现象,明白人仅是一部有限的机器,贪与欲最终只会折损生命而已,死了,任何拥有全是假的,破除贪欲特强的“我执”。

佛家的心理健康法则,当然不止这些,大致多从诸缘说起,解构八万四千烦恼丝,教人因果之道,参透人生,走出烦恼,究竟解脱,迈向涅槃。

《六祖坛经》有言:“佛向心中作,莫向心外求,自性迷即是众生,自性觉即是佛。”经过“内省”,臻于“心物不二,一体圆融”之界。

摘自《用佛疗心》

心态决定生活品质

● 郑石岩



人的心态牵动着思考的运作，影响人的看法和情绪。能清楚了解心态为何物，就能把握自己究竟在于什么。心态是心理运作时的倾向，有的人倾向于过去的经验和教训，有的人倾向于当下的分析与判断，有的人倾向于未来好奇、试探和期望。由于偏向各异，过去的生活经验不同，表现于生活的行为也就各不相同。

佛学中指出过去心、现在心和未来心。首先，过去心是指过去所受的教育、训练、经验和种种遭遇，有好的，有不好的；有正确的，也有不正确的；有愉快的，也有不愉快的。如果你从心理档案中，调出这些资料，回应现实生活，这就是使用了过去心。

过去的经验如果是沉痛的创伤，受到苛刻的教育，那么用这种方式来对待自己，就会被它折腾而不愉快。许多精神疾病，多数是过去的经验中有不当的教育和创伤经验，直接转移过来看现在的生活，而造成痛苦和忧伤，例如忧郁症的人，他一直带着批评性、苛责的心态来对待自己。

有一位年青人，很担心自己的行为触犯了经典，每天批评自责，陷入痛苦和忧愁。他的心理压力和焦虑感，令他处于精神崩溃的边缘。他认为这个社会邪恶和堕落，早上起来看报纸，整个社会风气令他担心和失望。观照自己的生活，他为触犯戒律而懊悔，连正常的性生活都令他觉得猥亵。他说：“我实在活不下去了，这个社会令我绝望，我对自己的罪恶感到更绝望……。”

“你用戒律批评指责自己？”我问他。

“我不能照戒律生活，所以罪恶感很重，觉得自惭形秽。”

“你对于戒律的解释，符合现实原则吗？是用你的智慧来解释它吗？”于是，我为他解释戒律不是拿来捆绑自己，而是拿来指引自己，保护自己免于错误。它的目的是为了启发了了分明的般若自性，使我们得到光与智慧。

“可是每天都觉得在犯罪，我已经到了什么事也不能做的地步。我也知道自己有问题，但就是跳不出来。”

“戒律是要我们避免错误，勇于改正，而不是要我们自责罪过，须知戒与智慧不可分离。你要明白罪性本空，因果亦空。”

于是，我为他解释《中观论》中的空假中三观，要他了解用没有成见、偏见的空性智慧来觉察生活中的实现（假），才能得到如理的实现（中），这才是真正的生活调适之道（修行）。经过一段时间的咨商，他从过去心的执著中，慢慢走了出来。

其次，现在心是指当下的分析与判断。人若只