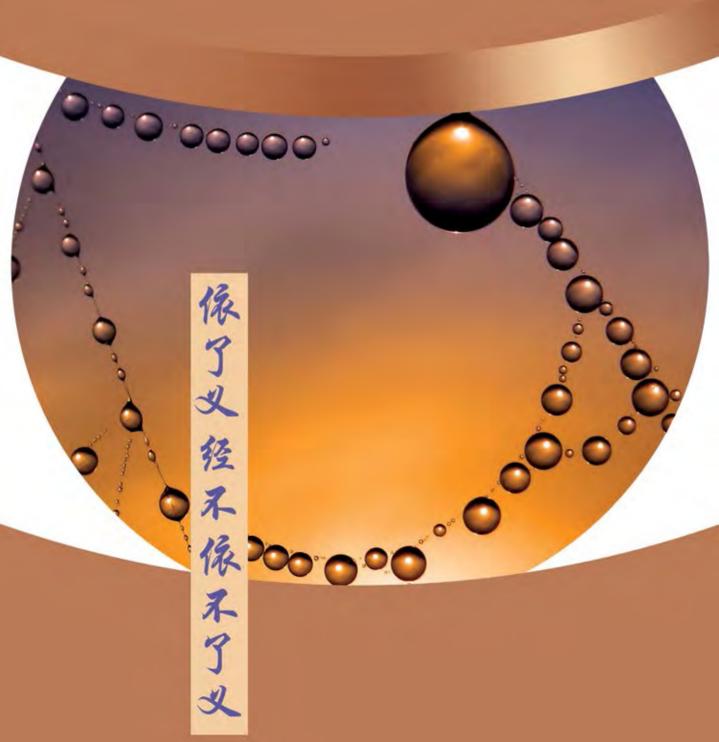


Free Distribution MCI (P) 117/03/2020



Feb 2021 Vol.28







祝愿:世界和平

国泰民安

六时吉祥

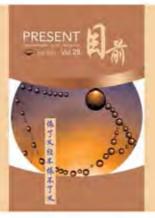


目前会讯 宗旨

以多元的内容和多 文体的形式来诠释 佛法,从而达到自 他身心净化的目 的。

"目前"解读:

是旧时禅门用语,与"觉"、 "正念"、"眼前"、"当下" 义同。"目"是眼睛,"前" 是前面;通过眼睛的下垂对当 前的色身、感受、烦恼、妄念 保持在了知觉醒的心理状态, 处在此了知觉醒的心理状态就 能够把色、声、香、味、触、 法所造成的干扰降到最低,从 而达到透视它们的目的,这就 是"目前"的意义所在。



封面解读:四依止之 依了义经不依不了义

图的中央是悬挂于蜘蛛丝的露珠,露珠表示的是点点滴滴的法,此法须借助蜘蛛丝而得以成形,这就是"经"的贯串意义之所在。图的外框则是微垂的眼睛,表示的是我们的觉性。整体所要表达的是:活在觉性下来体会即便是依止了义经尚且会有一层的隔阂,更何况是不了义。

目前心轴

- 2 四依止之依了义经不依不了义
- 4 The Four Reliance "Relying on Teachings on Ultimate Truths instead of Conventional Truths"
- 6 法达被法华转
- 7 Fada was turned by Fahua (Lotus Sutra)
- 8 我不想看经典
- 9 智慧比福报更重要
- 10 个人生死个人了

衲子心迹

- 11 鱼子赘语之十二: 承担性
- 12 Daily Chan Reflection
- 13 最上乘论(三)
- 14 佛说八大人觉经(六)
- 16 鱼子语:三岁的女儿在修行

29 人好心好不够好30 听道、知道、悟

- 30 听道、知道、悟道 我被打头悟道
- 31 我促成一锅因缘
- 32 谈心
- 33 变危机为生机
- 34 为"境"所困
- 35 谁在管
- 36 遵行师训人自在
- 37 全家人都中毒人院
- 38 修行的方向
- 39 Proverb: As Solid as a Rock

缁素心语

- 17 不带伞的叛逆小孩
- 18 那是惜福吗?
- 19 正念与我
 - 20 Will You Still Love Me Tomorrow?
 - 22 Moving and Unmoving mind
- 23 Food for Thought
- 24 吟春联迎辛丑
- 25 人生的两点一线
- 26 青红皂白分是非
- 27 改变生命的轨迹
- 28 发现始于用心观察

粉笔心画

40 漫画 — 城里**人下乡种**田
The City Dweller Who Engaged in Farming

花絮心吟

- 42 般若信箱
- 43 健康食谱 花开富贵 Cabbage Splendour
- 44 目前征稿启事 / 无限感恩

顾 问: 释法梁

杨国梁

编辑顾问: 陈伯汉 编 辑: 释法谦

程法尊

协 调: 李抒芬 封面设计: 释法梁

美术设计: 刘朋达

廖俪轩

Publisher :

Sagaramudra Buddhist Society

海印学佛会 www.sagaramudra.org.sg

Printed by:

Drummond Printing Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION MCI (P) 117/03/2020

之

3L

经

不

不

3

解: 借经悟道; 换句话说, 只有

了义的经典才能说得完整, 所以

(四依止是修道者应有的四种依

"依义不依语"、"依智不依

据和信念、即"依法不依人"、

识"、"依了义经不依不了义"。

对于这四者,一般上都有个别独

立的诠释: 但是若把四者的次序

加以调整并贯穿,则可以如此理

说"依了义经不依不了义"。

了义经中所阐述的法就是直理,

真理具有超越性,不论是谁说 的,所以说"依法不依人"。当

限,因此必须以其阐述的义理为

真理要通过语言文字作为表述的 工具时,或多或少都会有所局

主导. 而不是根据语言文字. 这 3L 是要避开语言文字的障碍, 所以 说"依义不依语"。对真理的认

知除了通过语言文字的识别之外,

还需要切身的体会, 只有切身体会

到的才是智慧,所以说"依智不依

道 仍

郑

重

提

醒

人

们

不

口

停

于

不

了

义

经

的

便

说|

要

知

了「方

义」滞

依

了

义

经

不

依

不

了

不

是

要

否

定

不

义

经

而 是

要

福

辑

N

语

了

义

经

的

义

理

吊

妖

还

是

用

语

言

文

字

阐

沭

但

是

我

们

须

透

过

经

义

来

汏

到

处

在

觉

性

而

不

执

着

的

状

态

识"。)

四依止之依了义经不依不了义

"依了义"中的"了义"不依不的 了义"中的"了义"不好不不的 是不生不灭、不知,不好不好,不好不好,不好,不不少,不好,不不可能。 "究竟说",解述此""究竟经典",称为"有生有灭、有数,不不有数。 "方便说",为",此类了的有人。 也类了的,以此,不不知识。

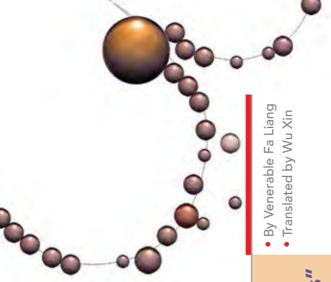
众生根器有顿有渐, 顿根者能顿入佛所说之甚 深究竟义(了义),渐根 者无法顿入,只能借助方 便义(不了义)逐步的提 升才能契入。因此, "方 便说"之所以称为"方便 说",是以"究竟说"为 目的的。假若停滞于"方 便说",没有向"究竟 说"迈进,那"方便说" 就失去了其成为"方便 说"的意义了。经典之所 以会说"依了义经不依不 了义",就是要提醒众生 不可停滞于"方便说"。

因此,在解读"依了义经 不依不了义"这句话时, 不可以草率在表面上理 解,毕竟佛教在两千多年 来能够广泛流传于世,靠 的就是"不了义经"。

从更深的角度来看: 即使是"了义经"的义 理,也还是要经由语言文 字来传达, 因此在解读时 一定要摆脱语言文字的 桎梏,要做到"依义"。 尽管如此, 这还只是文字 般若, 唯有发现本具的觉 性, 然后安住在此觉性, 并依止于它,才能完全摆 脱语言文字的束缚, 这就 是"依智",就是观照般 若。依此观照般若便能更 进一步去透视万法的不生 不灭、不垢不净、不增不 减。当此透视万法的能力 成熟时,也就是实相般若 成就了。文字般若、观照 般若、实相般若就是我们 必须要依止的"法"。



"不了义经"。



Editor's Note

"Relying on the teachings of ultimate truths instead of conventional truths" is not denying scriptures expounding conventional truths, but to earnestly remind people not to stop at "conventional truths." We should know that although the doctrines of the ultimate truths are still expounded in

~

awareness without

words, we ought to

grasp the meanings

in order to reach

the state of

grasping.

The Four Reliance - "Relying on Teachings on Ultimate Truths instead of Conventional Truths"

(The four reliance are the four things which a practitioner should rely upon and trust, i.e. "relying on the dharma instead of persons", "relying on ultimate truths instead of words", "relying on wisdom instead of knowledge" and "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths". Normally, we give the four reliance each its individual and independent interpretation. However, we would have the understanding in the following paragraphs if we adjust the order of the four and piece them together in sequence. As the saying "realising the truths through studying the sutras" goes, perfection is possible only if we learn from sutras which teaches us the ultimate truths. Hence, we say "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths". As teachings from such sutras are the truths, which possess the characteristics of transcendence regardless of who relates it, thus we say "relying on the dharma instead of persons". As there are limitations to the explanation of the truths with the use of written and spoken words as tools, we ought to base the explanation on the ultimate truths instead of written and spoken words, so as to avoid the impediments caused

by the latter. Hence, we say "relying on ultimate truths instead of words". As the attainment of wisdom is possible only through personal experience, we need to have personal experience of the truths besides the knowledge gained through written and spoken words. Hence, we say "relying on wisdom instead of knowledge".)

The purpose of expounding "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths" in Buddhist scripture is to remind sentient beings not to stop at the "teachings of convenience". Therefore, when we attempt to understand the phrase "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths". we should not do it rashly and superficially. After all, it is the "teachings on ultimate truths" that enable Buddhism to pass on and spread widely in this world for the past two thousand over years.

The words "ultimate truth" in "relving on teachings on ultimate truths instead of conventional truths" refer to teachings of no birth and no destruction. no defilement and no purity, and no increment and no deduction, or the "teachings of ultimacy". "Teachings on ultimate truths" are scriptures expounding such thinking. The word "conventional truths" refers to teachings of birth and destruction, defilement and purity, and increment and reduction, or the "teachings of convenience". "Teachings on conventional truths" are scriptures expounding such thinking.

Sentient beings have different levels of learning abilities, viz. instantaneous and gradual. Those with instantaneous ability are able to grasp instantly Buddha's teachings of ultimacy (ultimate truths). Those with gradual abilities are unable to understand instantly. They can only improve their level of understanding gradually with the help of teachings of convenience (conventional truths), and eventually comprehend the teachings of ultimacy. Hence, the term "teachings of convenience" is coined as such because of its goal of the "teachings of ultimacy". If we stop at the "teachings of convenience" and without progressing towards the "teachings of ultimacy", then it would be meaningless to speak about the "teachings of convenience". Hence the purpose of expounding "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths" in

Buddhist scripture is to remind sentient beings not to stop at the "teachings of convenience". Therefore, when we attempt to understand the phrase "relying on teachings on ultimate truths instead of conventional truths", we should not do it rashly and superficially. After all, it is the "teachings on ultimate truths" that enable Buddhism to pass on and spread widely in this world for the past two thousand over years.

To delve further into it, the conveyance of the "ultimate truths" of the "teachings on ultimate truths" still have to depend on written and spoken words. Hence, in the process of reading and interpreting them, we need to be freed from the shackles of written and spoken words, and "rely on ultimate truths". Even so, as these are still literary prajna, we would be able to be completely freed from the bondage of written and spoken words only if we discover our awareness, and stay in it as well as rely upon it. This is the meaning of "relying on wisdom", or contemplation prajna. With contemplation prajna, we would be able to advance further to have the insight that as far as all things are concerned, there are neither birth nor destruction, defilement nor purity, and increment nor reduction. The moment we possess this power of insight, we would have attained true form praina. In short, the "dharma" that we ought to rely upon is made up of the literary prajna, the contemplation prajna and the true form prajna.









如果懂得反躬 自问,是否减轻或 放下了执着, 所读的三藏经论就是了 义经;反之, 如果不懂得反躬自问, 所读的成为所知障, 徒增执着, 就是不了义经了。 依了义经不依不了义 经,简单而言,就是不要停

> 滞于方便说,而是要 迈进究竟说。任何的 文字言说,都是为了 达到究竟解脱不执着 的状态。

> 《六祖坛经》中写 道,法达到来礼拜六 祖惠能大师时却头不 着地。六祖怒责问 道:心中必定蓄藏着 某件东西!

读经而生起慢心, 此为一错。法达因为诵了三 千部《法华经》而生起骄慢 心。六祖一言绽破:法达心 迷被法华转,而不是心悟转 法华。

读经而不懂经义, 这是一错再错。法达虽诵 《法华经》,仍不懂法华的 要义。六祖提纲挈领:佛以 一大事因缘出现于世,就是 开示悟人佛(觉)之知见。 佛教三藏十二部的教导,就 是强调回到觉性和放下执着 来面对我们的人生。 错而不觉不知,没有回来觉性,这是大错。法达诵经只是停留在方便说,执着于诵经有功德。什么才是诵经的真正功德呢?就是要迈进究竟说,依经文的教导,回到觉性,检视是否与执着心相应。诵经反而越诵越执着,肯定是与究竟说的解脱之道相背。

法达虽用功,但不懂 得用心。就算是懂得用心, 最终还要放下执着,知道心 也是不可得。六祖是见月之 人,故知经文乃标月指,深 契究竟义。

如果懂得反躬自问,是 否减轻或是否放下了执着, 所读的三藏经论就是了义 经;反之,如果不懂得反躬 自问,所读的成为所知障, 徒增执着,就是不了义经 了。

生活大学这本书,教你 日常的进退、待人处世,教 你把家家那本难念的经和人 人那本难念的经都转成了义 经!大家有答案了吗?

 Translated by To Kuo Ling By Venerable Fa Qian

Fada was turned by Fahua (Lotus Sutra)

on ultimate truths instead of conventional truths", to put it simply, means not to stop at "conventional truths", but to progress towards "ultimate truths". Whatever that is expounded with words are for the purpose of attaining the state of full enlightenment and nonattachment.

It was written in the Platform Sutra that Fada came to pay homage to Master Huineng but did not touch his head to the ground. The Master rebuked him, "You must have something on your mind!"

He read the sutras but was puffed up with conceit, that was his mistake. Fada became conceited because he recited the Lotus Sutra three thousand times. Master spoke the truth with one penetrating remark: Fada's mind was deluded and was "turned by the Lotus", he did not realize the teachings and "did not turn the Lotus".

He read the sutras but did not understand the teachings, that is another mistake. Although Fada recited the Lotus Sutra, he did not grasp the gist of the teachings in the Lotus Sutra. The Master outlined the main teachings: The Buddha appear in the world through causes and conditions for one great affair, which is to expound on the perceptual understanding of the Buddha (awareness). The teachings of the Tripitaka emphasizes on returning to awareness and letting go of attachments in living our

Making mistakes unknowingly and without being aware, without

returning to awareness, this is a great mistake. Fada recited the sutra and stopped at the "conventional truths", and was attached to the merits of reciting sutras. What is the real merits of reciting sutras? It is to progress towards "ultimate truths" to follow the teachings of the sutras and return to awareness, and to examine whether our mind is deluded with attachments. If we become more attached while reciting sutras, this is in contrary to the path towards ultimate truth.

Although Fada is hardworking, he does not know how to practice his mind. Even if he knows how to practice his mind. ultimately he still has to let go of attachments, and to know that the mind could not be found. The Master is one who sees the moon, therefore he knows that the sutra is the finger pointing to the moon, and he deeply understands the teachings of the ultimate truths.

If we are able to reflect and ask ourselves whether we have reduced or let go of attachments, the Tripitaka that we read is the ultimate truth; On the contrary, if we do not know how to reflect and ask ourselves, then what we read becomes a hindrance, only to add on to our attachments, then it is the conventional truth.

Life is like a book, it teaches you the ups and downs of life and how to deal with people in our daily lives. It teaches you that every family has its own problems and to turn those problems into teachings of ultimate truths! Do you have the answers now?

If we are able to reflect and ask ourselves whether we have reduced or let go of attachments, the Tripitaka that we read

is the ultimate truth; On the contrary, if we do not know how to reflect and ask ourselves, then what we read becomes a hindrance, only to add on to our attachments, then it is the conventional truth.



果



佛教史上第一次圣典结集,相 传是佛陀入灭之后的三个月, 由其 弟子迦叶召集了500阿罗汉在王舍 城七叶窟, 收集了佛陀所说的义理 经典,称第一次结集,又名王舍城 结集或500人结集。这是一个非凡 的盛会, 先由优婆离(Upali)尊者 咏诵《律藏》,再由阿难(Ananda) 尊者咏诵《经藏》,即四种《阿含 经》(长阿含、中阿含、增一阿 含、杂阿含),都是佛教的根本。 那500阿罗汉怎么可能是凡夫呢? 他们都是断尽烦恼的人物,很了不 起的。佛陀圆寂后一百年间,佛教

曾经听人说:"我学法只要抓

一句我想要的话就可以了,不需要 读经。"也有人说:"经典是凡夫

写的。"我听了整个人懵了,这些

人是怎样学佛的?没有读过佛教史

吧?

有改变。

"深入经藏,智慧如海", 学佛就是应该先了解佛教, 钻研佛 经,加深自己的认识,才不会人云 亦云,而一盲引导一盲,相牵进入 火坑。"佛以一音演说法,众生随 类各得解。"三藏十二分教,乃是 佛陀应机说法,消除我们对人生的 疑惑,解除我们的烦恼。钻研佛经 能够帮我们树立正见正念,从而能 分辨哪些法是讲错的、哪些是外 道、哪些是邪道。

徒渐受外界的影响, 教理法相才渐

不看佛经,依文解义,就会有 不同的诠释,因而影响修行,可能 误导他们走错方向;举个例子:八 正道里面的正定就有两个解释,在 《杂阿含》卷28,784经1"说何 等为正定?谓住心不乱、坚固、摄

持、寂止、三昧、一心。"《相应 部》45.8经²说: "正定必须要具 足初静虑,就是初禅、二禅、三禅 跟四禅, 所以必须达到四禅才是所 谓的正定。"看,两个诠释,定义 不同。《杂阿含》749经3"正定起 已, 圣弟子得正解脱贪、恚、痴, 贪、恚、痴解脱已。"我们学佛的 目的就是要解除烦恼,那就必须去 除我们的三毒。

看过一篇有趣的故事,有一个 人认为自己能看懂佛经,就不用去 佛堂学法,礼佛都往东边拜佛。有 一天他的朋友很好奇问他: "为什 么你每次礼佛都要往东边拜?"他 就说: "经典说南无阿弥陀佛。" 虽然是一则笑话,如果依文解释, 就有不同的涵义。

许多人认为佛教经典太深难 懂, 所以只听法不读经。不同听经 人的境遇不同,还有理解层次不 同,各自就有不同的体会。实际 上,我们多读经典,遇到不同诠释 的情况,就可以翻读原文,反复钻 研,就可以避免错误的理解。经虽 然难读,但是能够帮助我们在修 行的道路上不会走错方向,找到佛 陀最原始的教法: 四圣谛三转十二 行。

- 1 CBETA 2019.Q3, T02 p. 203a15-17
- 2 CBETA 2019.Q3, p. 128a5-10// PTS.S.5.10
- 3 CBETA 2019.Q3, T02, p. 198c10-11

喜欢武侠小说的朋友应该有 这个印象:武林秘笈往往分上下 两部,一是外家功法,一是内功 心法;内功心法往往更重要,因 为没有内功心法的配合,修炼的 招数往往是似是而非,容易误入 歧途,走火入魔;比如金庸小说 中的"九阴真经"中的功夫,就 须要配合内功心法"九阴神爪" 来修炼,如果自己盲修瞎练,就 变成邪招"九阴白骨爪"。

佛法也是如此,如果只流 于形式,比如在事务上仪轨上, 就跟其他宗教没有区别;换言 之,如果名分上是别的宗教,内 涵却有佛法的精神,那其实就是 佛教。所以在佛教的开悟者中, 有富翁、猎人、渔夫、妓女、酒者 种种人,别的宗教的开悟者的兴 种种人,别的宗教的开悟者的兴 不如此?这些人的面目或样貌, 往往颠覆我们理想中开悟者的形 象。

这说明一个道理:内在的含义才是最重要的,一个人的精神状况才是开悟与否的标准,所以佛教徒要遵循了义经。了义经的内容可以引领我们走向真理。佛教的教义博大精深,知其重点,才能缩短修行的路程,快速尝到无苦的佛果。

所谓"了义",就是直接道出修行重点的经文,让我们不必再分心于边边角角的枝节,无形中就成为我们增加智慧的捷径。总结来说,智慧才是帮我们解脱的因。唯有智慧,我们才能在真正意义上通往无苦之道,所以我个人虽然也说福慧双修,但我觉得智慧比福报更重要。

一个有智慧的人可以用他的智慧由贫致富,但是一个有福报继承祖业的人却未必可以靠福报继续富下去。所以我们常说:"授之以鱼,不如授之以渔",意思是教人钓鱼,比送他鱼吃更重要。在逻辑上来说就是:有智慧的人能创造福报,但是一个有福报的人未必能增长智慧。

其实我相信世上没有最"了义"的经文,因为一切都是相对的,所以选择一部契合自己的经文,深入钻研就是。佛教精神的崇高之处在于超越原有的状态,精益求精,在前人的基础上更上一层楼,不满足于百尺竿头。每天不断努力提升自己,就是一种"了义"的表现。



智

慧

比

福

报

重

要

文

李

德

钊



文

松下

老

道

了义和不了义是两个相对的概念,所以诠释一部同样的经既然"了义",另一部当然就"不了义"。就好像数学,在幼稚园的数学中,一加一必定等于二,到了大学则可能不。所以说,很多命题是没有"绝对"的答案的。

在修行的道路上,我们会接触到很多相对的了义,比如各种说佛的方法,各种概念和理论。然而,在佛陀果位的验证上,却必须有一个绝对的了义,因为佛果毕竟只有一种。

以往的高僧大德一辈子奉献 于修行,因此绝对的了义对他们 的追求非常重要,要不然他们在 理论上便可能误入歧途。所以各 家各派论述的重点,便要力求推 翻其他教派的理论,以确立自己 的正统性。

当我们回顾他们的时代,有 时会很纳闷于他们之间的互相攻 击。在我们这个经年累月之后的 时代,修行风范变得多元化,更 加强调各派理论之间的互容性, 而不计较唯我独尊。

了义的经文婉如一张完美的 地图,让你寻获佛果之宝藏。但 是可爱的是,往往有的人凭着一张烂地图就成功了,关键在于他的行动。他的行动志在弥补手上地图的不足。因此我个人觉得修行成功与否,未必要先懂得很多理论,也要兼具不动如山的信念和锲而不舍的毅力。

虽然人的悟性常常是超越语言文字的运用能力,但是语言文字依然能够表达大方向。修行的路正需要有大方向,比如:"以戒为师"、"诸恶莫做"、"众善奉行"等等。但是更进一步,要以以上种种建立在"自净其意"基础上的大方向,成就才算圆满。前者是一般所谓的"不了义",而能做到后者,就是"了义"。

"自净其意"是佛法的精华,这种思想彻底推翻一切形式主义和教条主义。六组说的好: "本来无一物,何处惹尘埃?",然而那许多还在"时时勤扶拭"的佛子难道错了吗?最近几年才逐渐明白探究别人的对错,是在浪费自己的生命,还是自己顾好自己,个人生死个人了!

人生死个人了

作者 闪金光 一声叹

作者强调"自净其意"这条佛法, 推翻了一切形式主义和教条主义。 活读佛典啊!

鱼子赘语之十二: 承担性

文●释法梁



对觉性的承担就是对"我"(识我)的承担,对无所得智的 承担就是对"不执着"的承担;当修行人能长期处在觉性 (心的状态)和不执着(心的行为)时,就是"无我"。

凡夫之所以是凡夫是因为他有执着心,如果修任何的法时还抱着执着心,最终任何的法时还抱着执着心,心终肯定人还是和执着心相应。此执着心思成果的人还是和执着心相应。此执果,一是修法,一是成果,所以是有了解除弟子对修法的执着,佛自喻其所指,他自喻其所指,而不是死盯着手指看;"筏"喻是不明,而不是死盯着手指看;"筏"喻是死的此岸到解脱的彼岸,需要以此不不是死的工具,在到了彼岸后,就不不不是死的出具,在到了彼岸后,就是有"的无所得智和《金刚经》的"实无有"的无所得智和《金刚经》的"实无有法如来得阿耨多罗三藐三菩提",就是针对成果上的执着而言。

要破除以上两种执着,须要有两种承担,一是对觉性的承担,一是对无所得智的承担。洞山良价禅师的语录记载这样一则对觉性承担的公案:他在一次开示时间众人,要到哪里才能找到一个万里无草的地方?当此话传到石霜禅师处时,石霜禅师说为什么不回答他"一出门便是草"?对"一出门便是草"这句话,可以理解为一走出觉性之门,便处处是烦恼草。反之,只要不离开,便不被烦恼所干扰,也就是以定伏烦恼,这是对觉性承担起了作用。

相对于对觉性的承担而言,无所得智的承担的公案是比较难看得懂的。弟子问石头禅师什么是佛法大意?石头禅师给的回答是"无所得,无所知"。²问什么是禅?他说"青砖"。问什么是道?他说"木头"。³南泉禅师在弟子问什么是道时所给的答案是"平常心是道"⁴。赵州禅师在弟子问什么是佛时,反问弟子吃粥了

吗?当弟子回说吃了时,他说洗钵去吧! 诸如此类的答案所要暗示的是无所得智, 其展现的方式尽是与不执着心相应的平常 事、平常物、平常心。而无所得智之所以 难契入,不外乎两点原因,一是欠缺觉性 来作为基础的情况下空谈无所得,一是以 希求心来看待修行的果位。

云岩禅师有一天问师尊百丈怀海禅师: "和尚,每日忙忙碌碌为的是谁?"怀海禅师说: "为了一人。"云岩问: "为什么不叫他自己去做?"怀海禅师说: "他没事可做。"⁶简单而言,对觉性的承担就是对"我"(识我)的承担,对无所得智的承担就是对"不执着"的承担; 当修行人能长期处在觉性(心的状态)和不执着(心的行为)时,就是"无我"。

- 1 师示众云: "兄弟,秋初夏末,东去西去,直须向万里无寸草处去始得。"良久云: "祇如万里无寸草处,作麽生去?"後有举似石霜。石霜云: "何不道,出门便是草。"师闻乃云: "大唐国里,能有几人。"《瑞州洞山良价禅师语录》
- 2 道悟问: "如何是佛法大意?"师曰: "不得不知。" 悟曰: "向上更有转处也无?"师曰: "长空不碍白云飞。"(《五灯会元卷五·石头希迁禅师》)
- 3 问: "如何是禅?"曰: "碌砖。"问: "如何是道?" 师曰: "木头。"(《五灯会元卷五·石头希迁禅师》)
- 4 异日问南泉: "如何是道?"南泉曰: "平常心是道。" 《景德传灯录卷第十·之赵州观音院从谂禅师》)
- 5 问:"如何是佛?"师曰:"殿里底。"曰:"殿里者岂不是泥龛塑像?"师曰:"是。"曰:"如何是佛?"师曰:"殿里底。"问:"学人乍入丛林,乞师指示。"师曰:"吃粥了也未?"曰:"吃粥了也。"师曰:"洗钵盂去。"其僧忽然省悟。(《五灯会元卷四·之赵州从谂禅师》)
- 6 云岩问: "和尚!每日区区为阿谁?"师曰: "有一人要。"岩云: "因什么不教伊自作?"师曰: "他无家活。"(《洪州百丈山大智禅师语录》)

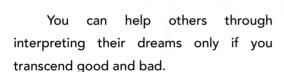
Daily Chan Reflection

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin



Bad Dream but it's a

Good Thing



A child lost his father suddenly. While he did not quite comprehend sadness at such a tender age, he had nightmares frequently.

One day, he dreamt of being chased by a tiger. His immediate reaction was to turn back to fight the tiger, but did not do so as he recalled his mother's teaching about not killing. As a result, his arm was bitten by the tiger and there was blood all over.

"Is it a bad dream?" the mother asked on behalf of the child.

"It's a good thing," I replied.

"Why?" the child asked.

"Firstly, you are a brave boy because you dared to fight the tiger. Secondly, you are an obedient child," I said.

What is a good dream? What is a bad dream? You can help others through interpreting their dreams only if you transcend good and bad.

最上乘论(三)

作者 • 五祖弘忍大师

讲授 ● 释法梁

整理 • 张桂婵



05(白话)⁵问:为什么说自心为本师?

答:此真心是本来就有,不是从外而来,也不是修来的。在三世中所有的至亲,守本真心是最亲的。若认识此心,守护得好就能解脱。不认识此心而舍弃此心的人,最终将堕三恶道。所以,三世诸佛以此心为本师。论说道:"能清楚守住本心,妄念就不生起,就是无生。"所以说心是本师。

(解析)所谓自心为本师:

本心就是我们的觉性,本来就有,不是从外面来的。《六祖坛经》说道:何期自性,本自清净;何期自性,本不生灭;何期自性,本自具足;何期自性,本无动摇;何期自性,能生万法。我们把往外的心拉回来看,就会发现到觉性仍在,守护得好,就能解脱。《心王铭》里的傅大士说:夜夜抱佛眠,朝朝还共起;让我们养成保持觉性入眠,早上一觉醒来,觉性也一起醒来的习惯。

06(白话)⁶问:为什么说守自心会胜念彼佛?

答:常念彼佛免不了生死轮回,守住自己的本心则能到解脱。《金刚经》说:"若有人想以色相和音声求见我.

此人行的是邪道,永远见不到我的真面目。"所以说"守本真心会胜念彼佛"。 但我这样说,也是为了劝人,因为从结果 来看,二者是平等的。

(解析)所谓何名自心胜念彼佛:

答:我们念外在的佛,或是求外在的佛给予我们加持,这都是心外求法,没有达到守本真心的要求,所以要懂得守心,因为念佛就是为了唤醒内在的佛。所以必须要精进,要有次序的从浅到深,开始是持名念佛,然后默念佛,最后是实相念佛。《金刚经》说"若有人以色相和音声求见我,是人行邪道,不能见如来。"念佛要得到功德就要守住本心,保持觉性。

(待续)

原文

5 问曰: 何名自心为本师?

答曰:此真心者,自然而有不从外来,不属于修。于三世中,所有至亲,莫过自守于心。若识心者,守之则到彼岸。迷心者,弃之则堕三涂。故知三世诸佛以自心为本师。故论云:"了然守心则妄念不起,则是无生。"故知心是本师。

6 问曰: 何名自心胜念彼佛?

答曰:常念彼佛不免生死。守我本心则到彼岸。《金刚经》云:"若以色见我。以音声求我。是人行邪道不能见如来。"故云守本真心胜念他佛。又云:"胜者只是约行劝人之语,其实究竟果体平等无二。"

佛说八大人觉经(六)

讲授 ● 释法梁 整理 ● 林容祯

有了智慧, 你就像不倒翁, 以智慧作为 生命的根, 不断的自我调整; 让生命跟智慧融在一起, 你可以持续屹立了。



我们常说平等心,但这世间是没有 平等的,因为一切都是相对的,所以不平 等。

据阿含经的记载,释迦牟尼佛出家的其中一个因由如下:他在农地上看到一只虫被飞来的小鸟啄住了,小鸟在起飞时却被紧跟在后的老鹰捉住了,后来老鹰却遭猎人射杀。如此的弱肉强食,平等吗?释迦牟尼佛因此感到心寒才出家。

我们是活在一个不平等的结构之中, 既然如此,佛教又为何讲平等呢?佛教所 讲的平等不是指相,而是讲心。我们所讲 的天真佛就是平等相,故真正平等是在心 里。

第三觉知,心无厌足;惟得多求, 增长罪恶。菩萨不尔,常念知足,安贫守 道,唯慧是业。

要觉知凡夫贪得无厌的心永远都不知 满足。当你多求时或因为要达到目的而不 折手段,罪恶就会增长。

发菩提心的菩萨不会如此,他会常念 知足,安贫守道,身贫道不贫,以增长智 慧为修行的重点,以空慧为业。

我们人活在这世间有身口意的造作,

所以必须有智慧以达至空的要求。这就是 以空慧为业,与解脱相应。

出家人身贫道不贫。所谓不穷就要有财富,一是钱财,一是法财(佛法的财)。若贫穷是因为没有钱财那还好,但若因为没有法财,也就是说没有佛法就很可怜,因为你的内心没有智慧,这才是真正的贫穷。

我们在物质上可以贫穷,但一定要有智慧,才不会与痴相应。经典中有"大象戴缨络,罗汉托空钵"。大象是前世修行的出家人,它修了很多的福报,因智慧不够才投生为有福报的畜牲。如果佛教徒只懂得修福报而没有智慧,就会因为愚痴而堕入畜牲道,成为有福报的畜牲。罗汉会托空钵是因为他偏向于修智慧,少修福报。菩萨却能从修行中累积福报和增长智慧。

何谓菩萨?菩萨二字是印度梵文 "菩提萨埵"翻译而成。菩萨是觉有情, 能自觉觉他。觉(醒),悟(我的心), 所谓觉悟就是看到心的意思。

一般上人们把菩萨误解为牺牲自己利 益他人。事实上菩萨就是要有觉,一定要 处在觉的状态,这跟心性、觉性有关,并 非只是舍己为人的行为。

所以菩萨一定要具备觉性。不管外面 发生什么事,第一件要做的事就是先让自 己醒,之后才能清楚的做出适当的反应。

佛教对于觉,要求从浅的觉悟以至更深入。首先是自己要清楚能知,同时觉悟 无我的智慧,这是最根本的要求。譬如, 菩萨可以为了要救五条命而牺牲,或为了救更多的命不牺牲,这就是择法菩提分。

任何的修行或学佛都离不开心,因要 往内觉悟。外在的悟都是在增长往内觉悟 的能力。如此学法才有意义,这是非常重 要的一点。

众生活着有两种命,一是身体的命(色身),一是慧命(法身)。从佛教的角度而言,人活在世间若不觉悟就毫无意义。

人都免不了死,我们唯有教导众生真理,以脱离六道轮回才称之有智慧。所以菩萨在教育众生时,一定要具备无我或空慧,否则只有停留在善法,无法以无常、因缘、空的真理来引发众生的慧命。

我们要非常清楚,学佛最终是为了自救。你必须从对外在的人事物中学会救自己。

因此我们必须去完成善法。善法中的第一个就是布施。布施是修福报,其中有两个意义,一是为了要修福报,二是认为施比受更有福,执着于给。这是相对的,都在贪嗔痴烦恼之中。如果你能从相对中超越,结果就不一样了,你能够做到给或不给都能清楚、自在,这就是完成布施波罗蜜。

佛教的精髓就是智慧。若我们没有 朝着智慧去钻研的话,迟早会发觉自己掉 人贪嗔痴的烦恼中而不知觉;这就如人宝 山空手归。所以来到寺庙一定要追求长智 慧。

多数人都不愿教你聪明,害怕你胜过他;更没人要教你智慧,因为害怕你不利于他。所以会运用智慧,其实是一件非常可怕的事,那有如宝剑可以杀人不见血,佛陀因而要出家人守戒。

佛教可取之处就是教了你智慧,让你对治自己的六个根本烦恼,贪、嗔、痴、慢、疑、不正见。当你清楚了这一点,遇事就不会落入世间的对错、好坏或成败的彷徨中,因为你已经超出三界的要求,不受世间的污染,你已经明白这一切都是在增长智慧。

有了智慧, 你就像不倒翁, 以智慧作为生命的根, 不断的自我调整; 让生命跟智慧融在一起, 你可以持续屹立了。

在面对死亡时懂得回归觉性,不排斥也不畏惧,因为你有了面对死亡的智慧。 当你受到干扰时,你愿意放掉外界的东西 回归觉性了吗?若是不愿意,那一定是在 六道轮回。因此唯慧是业的概念很重要, 只要有智慧在,你的人生价值与取向就不 一样了。(待续)

鱼子语:

三岁的女儿在修行

文●释法梁



最近听到这样一件趣事:

有一天,三岁的女儿眼睛盯着桌上的饼干看,妈妈就对她说: "你等妈妈抱弟弟去房间,回来给你两块,如果你现在就要吃,妈妈给你一块。"

女儿想了想之后说: "好,我等妈妈回来。"

妈妈抱着弟弟走开了,只留下注视着饼干的女儿和一台对着她录影的手机。片刻间,女儿因受不了饼干的诱惑,便使劲甩头呐喊,显然要用这种方式去除眼前的诱惑。但诱惑毕竟太强了,在经过东张西望而看不到妈妈的身影后,她便用手指触了触饼干,然后放在舌上舔了又舔。

这时,妈妈出现了,女儿急忙争辩:"我没有吃,我只是这样。"说完便舔了舔手指给妈妈看。

妈妈接着说:"如果你现在就要吃,妈妈给你两块。等妈妈去看了弟弟出来,妈妈给你四块。"

女儿毫不犹豫的说: "好的,我等妈妈回来。"妈妈走开后,女儿竟然胡乱的哼唱着歌曲来抗拒饼干的诱惑,但她最终还是伸出手指触了触饼干,然后放在舌上舔。妈妈回来了,遵守承诺给了女儿四块饼干,女儿高高兴兴吃了。

三岁的孩子懂得以甩头呐喊和哼唱歌曲的方式来抗拒饼干的诱惑,这一点非常可取,因为这是她在想方设法保护自己的觉性的表现,是在想方设法放下对贪嗔痴的执着。



不带伞的叛逆小孩

文●释法谦

抹去自怜的烙印,会让我们下半辈子 过得更踏实自在。知其然,也知其所以然, 情绪就靠边站了。如果你看到叛逆小孩经常出现, 就以我为鉴说一番吧!



看看天色,黑云一大片。遇到他人时 我都会提醒,要下雨了记得带伞。我自己 却是那个不带伞的人。

为什么呢?我有诸多理由:一、雨伞会增加僧袋的重量,我不喜欢。二、下课后,大多数人可以搭顺风车,所以不需要带伞。三、所谓局部地区会下雨,我们东部是在局部地区以外,很难得下成。四、我会看天色和风向,准确率还蛮高的。所以除非在出门时,很不巧遇到下雨,否则是不会带伞的。

上述更像条分缕析,挺冷静的答案, 其实涉及一段我不愿意触碰的儿时回忆, 从中还能看到内心叛逆小孩耍的伎俩。

很小爸爸就去世了,妈妈一个人工作 撑起整个家。打从上学开始,在沉重的书 包里,一定有一把折伞。妈妈对姐姐和我 说:妳们是没有爸爸的孩子,我要工作, 不可能在下雨天去接你们,一定要记得带 伞,不管是晴天还是雨天。更何况姐姐读 英校,我读华校,妈妈不可能两头跑。

下雨了,一个小女孩孤单地撑着伞走在回家的路上,不时会听到人家的父母说:你看你的同学,多么懂事、多么勇敢;殊不知小女孩是一边走一边流泪,不时反问为什么没人来接我。带伞的习惯一

直带到上班工作的时代,以选择性的失忆 来忘记儿时的感受。

什么时候开始不再带伞了呢?那是近几年的事了。寻思又寻思,我终于得到答案。内心叛逆的小孩找到以不带伞的方式来宣泄压抑的情感,让一种莫明的抗拒心理恣肆作祟。当我看到了这叛逆小孩之后,心结顿消,我跟自己和解了。

还带伞吗?不带,有需要时才带,这时的不带,已经是智慧选择,完全讲道理:一是有气象预告供参考,二是雨季也不长了,三是观天色的能力更深厚了,四是已经是半个宅僧少往外跑,五是来回精舍与学会,路程很短,而且大都有有盖走廊接驳,淋雨的机会更少了。

最近,在《早报》副刊看到一句令人 感触很深的话:幸运的人,用童年治愈一 生;不幸的人一生都在治愈童年。我想补 上一句:不关乎幸运或不幸运,坦诚面对 自己,为自己出征。

因此,抹去自怜的烙印,会让我们下 半辈子过得更踏实自在。知其然,也知其 所以然,情绪就靠边站了。

如果你看到叛逆小孩经常出现,就以 我为鉴说一番吧!

那是惜福吗?

文●释持果

惜福是学佛者常常挂在嘴边的词语,在烹调所在地的大寮就常听到。且举例反映相关状况:有些小朋友不喜欢素食,大人为了鼓励他们吃素,就给他们一大盘素饭菜;看见小孩吃不完,大人就会语带强迫地说:"要惜福,不可以浪费。"这使小孩下一次看到素食,第一个反应就是害怕、躲开。为什么不可以慢慢开导他们,培养他们开心凑过来吃的兴趣呢?

另一种状况就是食物买太多或者不舍得吃收起来,又怕过期损福,就拿出来布施说:"惜福!惜福!"好像在推销。这是惜福吗?这是把吝啬变损福!把坏了的食物塞给人吃,可能使他们的身体出问题,那就是造孽了!

最近我就碰到类似状况: A是一毛不拔的人,她买了一粒便宜的木瓜,竟然舍不得吃,放在冰箱。多日以后的一天,她的丈夫B切了木瓜招待来访的客人C, C咬了一口,觉得干巴巴的,难以下咽,就问B: "你这粒木瓜是几时买的?这么难吃!"B说: "不吃浪费,惜福!"C说: "你自己吃吧!"B哈哈大笑,用这种方式避开吃木瓜,因为他知道

木瓜已经过期很多天了,怕吃坏肚子。C 觉得事有蹊跷,离开B家后,从旁打听,才明白实情,感到B非常可恶, "怎么可以这样对待朋友呢?还敢用'惜福'两个字,恶心!"

"己所不欲,勿施于人。"自己不 想要的东西,硬塞给他人做人情,这不止 是不尊重别人,而且过度自私,这种行 为的确令人恶心。妻子一毛不拔,既不利 他,也不利己,本来就很不应该;丈夫竟 然还"废物利用",而且是利用在朋友肚 子里,不顾人家的死活!结果破坏了人与 人之间的关系!更可恶的是他还敢用'惜 福'两个字,这是想装慈悲充好人,不惜 破坏佛教的形象!

一个人如果能够以同理心对待别人, 心胸就不会这样狭窄。

"惜福"是要利己与利他,并不是悭贪吝啬;真正的节俭,是节约不浪费,那才是惜福。简单的生活就是幸福,而不是今天想要这个,明天又想得到那个。活在当下,珍惜眼前所拥有的,知足常乐。



正念与我

文●释法荣

某一天中午,佛友A来到海印来供养水果,当他正在放下水果的时候,法师B刚好从办公室出来,看到他,马上叫了他一声:"某某中午好。"他吓了一跳,说:"吓死我。"法师B忙道歉:"对不起,吓着你了。但你没注意到还有人。"他们彼此都熟,法师就接着说:"你没有保持和活在正念的状态,所以才会有这么大的反应。我们都需要努力在日常生活中保持正念,才能减低外在人、事、物和内在起心动念对我们的影响,就不容易被惊吓到。"

A说: "好的,谢谢师父的指点,我会努力的。"

什么是正念的状态? 我这里顺便分享。通过身体来保持正念(觉知)叫做"身念处";通过感受来保持正念(觉知)叫做"受念处";通过内心贪、嗔、痴的烦恼来保持正念(觉知)叫做"心念处";通过念来保持正念(觉知)叫做"法念处"。透过身、受、心、法念处的修学,让我们处在正念的状态。我们要尽量时时刻刻保持在正念的状态。这也就是佛所说的:"佛弟子依四念处住。"



为什么要保持正念呢?因为不在正念的状态时,我们就不会觉知我们的起心动念,完全的跟着我们的起心动念而动荡。就容易掉进越想(动念)越气(起嗔心),越气越想,或越想(动念)越喜欢(起贪心),越喜欢越想的恶性循环中!一个人如果处在正念的状态,就能看到自己的起心动念,就不会掉入恶性循环中,所以六祖惠能大师说:"不怕念起,只怕觉迟。"

佛教徒早上和晚上做的的功课(早晚课),不是要讲究念多少经、多少咒、多少佛菩萨的名号或拜多少佛菩萨,而是要在正念的状态中做功课。从中找回正念,并让正念延续和加强,从而更清楚看到自己的起心动念,而不掉入其中。

除了要持着正念做早晚课,也要在日常生活中保持正念。无论讲话、做事等,都要保持在正念的状态,我们就能清楚知道自己在想什么、做什么、说什么,也清楚知道自己内在身心和外在的状况;进一步能正确了解、分析清楚,让我们的反应、应对进退的刚刚好(这是属于正知的范畴了)。这样无论白天或晚上做梦时,乃至临终,才能正念相续,正念念佛,心无挂碍,无有恐怖,远离颠倒梦想。

Will You Still Love Me Tomorrow? Buddhist Reflections On Love By Venerable Jian Xin

A 50-year old student shared with me recently, "Shifu, if I had understood the Dharma at 25 years old as I understand it today, I would most likely not have gotten married." I cannot help but ponder: How many people have really understood and realized the Dharma such that they can then see through 'love'?

It is interesting that the English term used to describe the development of love towards another person is 'falling in love'. According to Wikipedia, "The term is metaphorical, emphasising that the process, like the physical act of falling, is sudden, uncontrollable and leaves the lover in a vulnerable state, similar to 'falling ill' or 'falling into a trap' ". Is it possible for people to 'rise in love' and reach higher ideals for themselves and their loved ones in a love relationship?

What is the allure of love such that popular literature, movies, art and music all celebrate it? It has been estimated that more than 100 million songs have been recorded. What a staggering figure! I remember during a Dharma talk, a western Venerable mentioned the title of this love song he heard in the 1990s when he was young – "Baby, You're Mine". First, he joked, "Your lover is a grown-up, not a baby!" Then he wisely commented, "Even I am not mine; how can you be mine?"

The Buddha said that if there were two energies as powerful as lust, no one in this world would be able to practise the Way. In the Shurangama Sutra, the daughter of Matangi, Prakriti, fell madly in love with Ananda, one of the Buddha's foremost disciples. She even

tried to seduce Ananda by casting a spell over him. Fortunately, the spell was broken by the intervention of the Buddha. Ananda was unharmed and returned to the assembly. Prakriti was led to the Buddha and with the Buddha's guidance, "the fire of lust in Matangi's daughter's heart died instantly" and "the river of love dried up in her." She entered the Bhikshuni order and became an Arahant. It is interesting to note that Ananda, despite being the Buddha's primary attendant and foremost in hearing and remembering the teachings of the Buddha, did not attain Arahantship until shortly after the Buddha's passing.

So love that involves clinging, lust, neediness and grasping to self will give rise to suffering and more suffering. In the Dhammapada, the Buddha taught that:

"From love springs sorrow,

And from love, fear is born.

For one released from love,

There is no sorrow and there is nothing to fear."

It is the truth expounded in Buddhism that everything which has the nature of arising has the nature of ceasing. After love arises, it is the fragile and transient nature of it that makes it so difficult for people to accept it when it ceases. It is no surprise that we have popular love songs with titles like "Will You Still Love Me Tomorrow?" which suggests the uncertainty and transience of love, as well as titles like "I Will Always Love You," which attempts to pledge eternal love.

I look at the people around me and always wonder how they can readily start a love relationship, but are not at all prepared for the ending of it, be it through separation or through death. I have so often witnessed how easily they would get into love relationships, but had to go through the most difficult times dealing with the aftermath of break-ups.

So what is the wisdom that can be offered by Buddhism here? Instead of being attached to love, which is by nature changeable and perishable, and which often gives rise to sorrow, fear and other kinds of suffering, are we able to transform it into something that is higher and nobler?

The answer is Metta – Loving-kindness. Metta is the strong wish for the welfare and happiness of others. It is the altruistic attitude of love, devoid of attachment, possessiveness, desires and self-interest. As the Metta Sutta puts it:

"Just as with her own life, A mother shields from hurt Her own son, her only child, Let all-embracing thoughts For all beings be yours.

Cultivate an all-embracing mind of love
For all throughout the universe,
In all its height, depth and breadth –
Love that is untroubled
And beyond hatred or enmity."

Hence the Buddha Dharma can put the 'myth of love' into perspective, so that we can break the illusion of love as the source of real, everlasting happiness. Instead, we can practise and cultivate 'true love' for our loved ones, and as the song title suggests, the "Greatest Love of All", which is Metta – a boundless and liberating form of love celebrated by the Buddha.



May I be well and happy.

May my loved ones be well and happy.

May all beings be well and happy.

Moving and Unmoving mind

By Venerable Fa Rong

Although there are dark clouds hanging in the sky, they cannot block the light from the sun. *

Although we are shrouded in delusory thoughts and attachments, they cannot obscure the luminosity of our awareness.

Just like how Arahant Annasikondanno (Ah Ruo Qiao Chen Ru) relates his experience of the "unmoving mind" and the "moving states of emotions and thoughts" in the Suramgama Sutra, the "unmoving mind" is our awareness, and the "moving states of emotions and thoughts" is the dust of mental afflictions, which are like quests.

If we look at rays of sunlight passing through the gap of a door, we can see flickering dust floating in it. Our delusory thoughts and attachments are just like the dust floating in the beam of sunlight, they are just guests. The real host is the sunlight, which cannot be contaminated by the dust. Like sunlight and dust, our mind consists of two aspects - the "moving mind" and the "unmoving mind". The "moving mind" comprises our emotions and thoughts that arise, just like the dust; and the "unmoving mind " is our awareness, just like the sunlight. Therefore, we must learn to discover and distinguish between the "moving mind" and the "unmoving mind ".

When we discover our "unmoving mind", we need to dwell in it. If we can dwell in it, we will not be distracted by our wavering emotions and thoughts. If we know how to dwell in the luminosity of our awareness, we would realize that the dust of our mental afflictions (quest) will not affect our awareness (host), as they come and go with the arising and ceasing causes and conditions. Therefore, we must discover our awareness, dwell in it, and watch the arising and ceasing of emotions and thoughts without being distracted by them. We will achieve freedom of the mind if we maintain the state of awareness and let go of our delusory thoughts and attachments.

This is the realization of Arahant Annasikondanno (Ah Ruo Qiao Chen Ru). We can experience the same realization if we pay attention and practise the above. As the cultivation of the path is a very personal matter, we have to be responsible for our own practice. Let us make great efforts together in the learning and practice of the Dharma.









Food for Thought

By Venerable Jian Xin

Student: May the Master be so kind as

to teach me the way to liberation.

Master: Who has bound you?

Student: No one has bound me.

Master: Then why are you seeking liberation?



吟春联迎辛丑

文●释法梁





下联

前眼面拉

横联

牛年应景对联,上下联加上横 联。上联说的是禅门祖师以绳索系 牛鼻¹的例子来比喻御心的着力点, 这与经中以牧牛人手持木杖御牛来 比喻御心略有不同,因为控制了牛 鼻就如同驯服了牛的野性。

下联与横联说的都是调心所用的方法: "拉回眼前"的意思是通过眼睛下垂的微细动作来"拉回"向外的心,让自己从迷回到觉的状态,这也就是智慧(观照般若)的状态。

1 《江西马祖道一禅师语录》记载,马祖大师问在厨房劳作的石巩慧藏: "在做什么?"石巩道: "牧牛。"马祖问: "怎么牧?"石巩道: "只要一进入草丛,便把鼻孔拽来。"马祖道: "子真牧牛。"



上联

人生的两点一线

文●李德钊

人生有两个点:生与死。这两个点窜在一起就是一条线。这两个点从自己生命的一开始就画好了,没有人可免。一出生,死亡就等待着我们。

我们可以决定什么?可以决 定如何画这条线,画曲?画直?画 黑?画白?画上?画下?无论你怎么 画,结局都是一样:死。

如果你能站在人生的高度上,你就能透视上述道理。但是,如果你有幸接触佛法的教育,你不用等到油尽灯枯,就能明白生命是"如少水鱼,命亦随减,斯有何乐?"

同理,无乐也无苦。一切将逝,好的 坏的,善的恶的,都会过去。明乎此,人 就会比较处之淡然。

这条生死线怎么画?身为佛子,我们 当然按照本师释迦牟尼佛的教诲来设计。 死亡是不是终点?死亡之后的线如何画? 交给阿弥陀佛来规划吧! 以上只是一种视角。其实人生是 三维立体的,呈现一个怎样的剧 本,是喜剧是悲剧,得看我们内 心这位演员。

很多人都想做金马奖的影 帝影后。谁主浮沉?按佛教的道 理,那是看我们的善业恶业,是 导演,又是主角,又是唯剧本是从。按照唯识的分发,有所谓第6、第7、第8识。到底谁是谁啊,我分不出来,只能套一句俗语:"一切唯心造!"简单省事。

两点已定,线上一切的风景,纵然美好,也如梦;纵然恐怖,亦如幻。立定自己的志愿,完成自己的使命,回归自己的净土。

(编者按:本刊从这一期开始,加插一个小栏目,就是用短短一两句话来赞美文章作者的出彩表现,算是《目前》的新年新气象。叹声,指的就是赞美之声、赞美词:下面的小方框就是一个示范。)



想学习条分缕析大道理吗? 参考这篇出彩文章。



题目说的青红皂白是指颜色,不是打比喻。

最近网上流传图片"运动鞋是什么颜色"的争论,大多数人看了一眼都说是灰与绿色,只有少数人认为是粉红色与白色。

少数者中包括一个少年,他身旁的女 友惊异地说:"明明是灰与青色,怎么说 是粉红色与白色?"她还找来检测色盲的 功能图片来测试少年的眼睛是否有毛病。

这使我想起庄子说过: "天之苍苍, 其正色邪?其远而无所至极邪?" 蔚蓝的天 空: 蔚蓝是天空真正的颜色吗? 还是天空 绵远无止尽, 人看不全? 这是说九宵云外 的纵深之下, 不就是观者所处的原地, 站 在这里看太空那么远的颜色, 看得准吗? 很多事没有诠释, 可以激发新的思维能 力; 提问可以引导更深入摸索; 都是探讨 万物的过程。

天"空"时而万里晴朗,时而乌云密布,种种现象的变化,让人只顾想象,忘了存在着的实相。

"苍苍"客观环境会影响人的视角而 形成主观的判断,何况主观意识经常处于 固执状态,人被意识套牢了,很容易自以 为是,甚至师心自用,非要别人相信他不可。答案的对或不对是以人数的多少比例来评价吗?这样的评价准绳对或不对,其实也该受质疑。凡事都有对立性,人看事更是各有视角,对问题的答案不尽相同也就必然。根深蒂固的"我执"才是延伸问题的源头。

如何破除"我执"呢? 法梁法师著作的《无坚不摧》文中以"无所住的清净心"为依据,强调"需要'无我'的思想建设",并指出"建立不入卡点的知见"和"梦幻观"二者便是下手处。

"建立不入卡点的知见"共有七点, 此外还有"法无我观",也值得深入研读。见者易,学者难,尤其思想教育更 须由浅入深浸淫。"十年树木百年树人" 啊,学习需要长时间。

物色运动鞋,如果连青红皂白都分不清,真得检测是否患色盲了。"不分青红皂白"如果用来打比喻,意思是"不分是非"。

谨记"莫将容易得,便作等闲看。"



作者选择题材非常刁钻,所想内容也 总是别人所未曾想,思想底蕴更是 堪以玩味。让人深受启发啊!

改变生命的轨迹

文●陈胜文

最近和一个基金经理吃饭,听他诉说平时工作日晚上总是睡不好,只有周末除外;他进一步说道,这说明是工作压力引起的,因为周日晚上都需要注意美国股市。我听了以后,心想还好,如果连周末也没个好觉睡,那他离身心俱累不远了。

回想自己,曾几何时,也像他一样,因职务的原因,每晚也要注意美国股市。2020年初突如其来的一场大病,改变了我的生命轨迹,让我从积累公司财富的事业中,脱离出来。

如今的我,非常满意眼前的生活,虽然身体还在康复之中,虽然已经离开了我热爱的工作,但是完全没有压力,没有无休止的会议,时间都属于我自己。在家陪孩子、阅读、运动,和朋友吃饭聊天谈股市,累了就小睡一会,日子过得非常自在写意。

也是刚刚和另一个基金经理吃饭。他 今年的"命运"不太好,先是患上轻度的 高血糖病,而后一个大客户的退出,导致 他必须结束经营了9年的生意。我告诉他, 被迫结束生意未必是坏事,那可能是老天 爷要你多多关注自己身心的健康,而不是 继续整天忙着赚钱:卖命!

希望我的经历对他有一点启发。有时候,我们需要一个强大的外缘,来改变我们生命的轨迹。塞翁失马焉知非福,我们应该张开双手,去拥抱命运加诸予我们的新际遇。

回到开头那位睡不好的朋友身上,希望他能主动改变生活,而不是日后才被迫改变,好像我所经历的那样,毕竟无恙好过大病小病,是不是?

祝福大家都有一个圆满的生命运途。

作者用心良苦, 以自己深受病痛折磨的经历, 警戒可能陷入相同苦境的友人, 行善典范如侠客,值得效仿。



牛顿发现地心吸引力的故事,大家都听过吧?牛顿,英国伟大科学家。故事说有一天,他坐在苹果

把佛教进修与科学研究 联系起来谈,自出机杼啊!

还需要一段时间不断思考、推敲,才能更深入理解底蕴内涵,从而丰富智慧。

从表面的观察获得,

树下,看见一粒苹果从树上掉了下来,他就想:为什么苹果熟了,脱离树枝,是往地下掉落,而不是向天上飞去?难道是地里有一股力量存在吗?他开始思考这个自然现象,并坚信这里面一定有个原因在。经过一段时间的反复观察、联想、比较、搜证,思考又思考,然后推断,终于发现地里的确有一股磁力,把熟透脱枝的苹果吸下来,并总结出一个原理,叫做"地区"为发现这定律,奠定他在科学界的崇高地位。科学家一般上都具有与他相同的开拓精神和求索态度:认真观察、敢于怀疑、深入钻研,终于有成。

修行佛法也应如此。人要如何自在, 是修行人应有的疑惑。《心经》曰: "观 自在菩萨,行深般若波罗蜜多时,照见五 蕴皆空,度一切苦厄。"修行在于经过深 人观察、思考,如能发现五蕴皆空,心就 不再执着,因此脱离痛苦而得自在。

《心经》的这句话里有两个重点,要注意:

(一)行深般若波罗蜜。"般若波罗蜜"是培养到达彼岸的智慧。"深"是相对于"表面"而言。"深"表示智慧不能

(二)照见五蕴皆空。"照"是指默照,默照就是不动杂念。观察须冷静清醒,所以我们必须止息妄念,就好象一湖水,如果水面波浪起伏,我们就不能看清水里面的鱼。波浪就有如我们的妄念,只有风平浪静时,我们才能凝神观察到水深处的东西。

五蕴是指我们的色、受、想、行、识。我们要觉照五蕴,应该学牛顿紧抓"苹果为何掉下地"这个谜题而钻研到底的精神,如果不是他因而发现地心引力,今天哪有火箭直飞太空的奇迹出现?

修行者要觉照、观察身心,要体验感 受、情绪、念、六根和六识。

以上所指的重点说明在观察方法上, 要求我们先止息妄念,才能觉照、体悟空 性。能体悟五蕴皆空,就能生起"舍" 心,而得以放下执着,心就自在了。

色和空不是个体。色是体,空是体的性质,随着因缘而变化,也就无常、不真实。我们的感受、情绪、念、六根与六识,都离不开空。

人好心好 不够好

文●陈胜文

其实五蕴皆空也是自然法则,就如地 心引力一样看不见,但是经过佛祖们的验证,进修者也相信它存在。

相信的阶程包含:信、解、行、证。

第一阶程:信,是听信。就是我们相信先行者说的话或书本写的事物,等于替后行者铺了路。

第二阶程:解,是了解。就是通过逻辑思考、分析后,相信先行者的验证是真实的,经得起我们自己去体验落实。

尽管我们相信五蕴皆空,但是在日常生活中,我们有时候会愿意相信,有时侯却不愿意;能接受有些事物是空,有些却不是。要不然我们何必思考?

没有进入第三阶程"行"和第四阶程"证",我们"舍"的种子就只是停在表面,而没有在深处发芽。比如一颗种子,没有深埋土里,就不会茁壮成长,可能被鸟吃掉。

因此虽然我们相信、了解五蕴皆空, 我们还是需要亲自去行和证。"行"就是 行深般若波罗蜜。"证"就是照见五蕴皆 空。

不断观察和用心钻研我们的起心动 念,我们会发现空的真谛,发现苦为什么 会掉落,不再执着而得自在。 小时候学成语,病从口入祸从口出, 从此记住。生活中,我们天天都在说话, 一不留神,就可能给别人带来负能量。

年岁渐长,我们说话的习惯,也就一 天天成形,来不及思考,话就已经脱口而 出,常常后悔已经晚了。

有人说话,乐于赞美,常鼓舞人心,那是给人正能量。有人说话,满是批评和埋怨,真是狗嘴里长不出象牙,只能叫人颓丧!

遣词用字、语气、声量,都是说话的一部份,一部份如果不当,可能铸成大错,恨自己。可是嘴巴长在耳朵的前面,话从嘴巴一出,耳朵总是来不及阻止。

静思语录里说,人好心好嘴巴不好,还是不够好。希望我们能有更强的觉照力,让耳朵如同长在嘴巴前面,可以看住舌头,方便它学一点说话的技巧,让更多人感受到满满的正能量,促成彼此之间乐融融。



听道、知道、悟道 - 我被打头悟道

文●净亭



在新冠病毒阻断措施期间的一个周末,很高兴收到学佛会通知,海印将法梁法师在2019卫塞佛理开示的视频放上网,我急不及待打开电脑收看。

播到鱼子语之公案篇时,老伴指着桌上那本《无坚不摧——金刚经略释》对我说,她的朋友曾通过简讯告诉她说:"我父亲一直以来是在持诵金刚经的。虽然病到后期已经不可能坐着诵经,在临终时,忽然张大眼睛,似乎要撑起来讲话,只说了一切有为法如梦幻泡影……,就这样停止呼吸!"她觉得真不可思议。

我说: "虽然我们不认识那位老先生,但他在临终前还能向子女清楚说出金刚经的重点之一,这是非常难能可贵的,我由衷感到敬佩。"我拿起《无坚不摧》那本书,翻到120页对老伴说: "经上说:要演说此经应该做到内安住于不动的觉性中,外不执取于相。为什么呢? 因为世间的一切有为法就如梦、幻、泡、影、露、电一般,应该要如此看待一切。"我再翻到34页继续说: "根据我听师父在讲解金刚经刚要后的了解,这段话是在建设无我的思想,让修行者朝向无我相、无

人相、无众生相、无受者相的境界,去落实布施波罗蜜来体会施者空、受者空、所施空,从而达到圣人的境界。这应该是佛陀给须菩提'云何降伏其心'的回答。如列表所注,修者必须先发现无所住的清净心,也就是正念或觉'云何应住'。"

这时坐在餐桌旁的老迈母亲喊我名字 问道: "我吩咐你帮我买香买了没有?" 。这是母亲今天第5次问我同样的问题,我 已经再三告诉她因疫情阻断措施的关系, 楼下卖香烛的商店全部不能开。心头顿时 觉得很烦,正要开口回应:"我不是跟你 说过了吗! 楼下的店全部没开。为什么你 还这样罗嗦……",忽然电脑的播音器传 来一道响亮的声音"你知道呢不是悟道, 因为你知道只是浅的知道,悟道是……" ,那是法梁师父的开示:"听道不是知 道, 你听而已, 你听了可能你不知道。你 要听了你清楚呢,那个才是知道。那么你 知道呢不是悟道, 你知道只是浅的知道。 悟道是什么意思? 悟道的话呢就是说它会 造成你内心的震撼, ……"这段听道、知 道、悟道的开示有如一记强有力的棒喝, 狠狠打在我头上!

文章布局表面看似错落,暗里却是有致, 结果执着于闻道悟道的初心竟被"旁门左道"困住! 浑噩笔法妙极!

我促成一锅因缘

文●徐彤

纵然冠病疫情解封了,我还是自带午 餐去做工。为了方便,我用一个小小的不 锈钢锅装了饭菜,打开盖就吃。

刚开始的一段时间,还劳烦家人准备,慢慢就没有人帮我了。预早一天买菜、清洗、侵泡、洗米蒸饭,到第二天清晨切菜、炒菜、人锅,一切都靠自己动手。因为从小被灌输不能吃隔夜菜的观念,所以必须早起,上班时间就更加紧张。

阻断措施刚结束允许堂食的时候,同事来找我出去吃午餐,我指了指带来的小锅婉拒了。几次过后,再也没有人来邀约了。家人和同事都埋怨我太固执,我只是报以无奈的傻笑。

办公室里安静了下来,我干脆面对计 算机屏幕,坐在办公桌前吃午餐,那种感 受与以前完全不同。

以前在小贩中心边吃边与同事们聊天,起先还知道饭菜的滋味,但随着谈笑,基本上都都把心思放在话题上,以至于后来得了胃炎都不知道什么时候得的、为什么得的。

在安静的办公室里,面对着小锅里的午餐,我眼前不断闪现我亲自烹调的画面,心里有一种莫名的感激,这明明是一锅因缘啊!

记得有时切菜切到一半时,刀却不切下,真想对砧板上的菜说"对不起呵,疼吗?"稍愣神后,又怀疑自己是不是傻



了,还是太虚伪了,接着切啊!只是下手 不自觉地轻点了。心里另有一番滋味啊!

每次吃尽饭菜,锅底映现我的脸部, 只是轮廓,还不分明,我忽然觉得,这应 该是小锅在提醒我,自己的本来面目还不 够清析;我既然肯定自己的能量,就应该 更凛然面对大家,号召更多人都以同样的 姿态爱惜因缘。我还得加把劲儿!

文●莲华髻

在我们的胸腔,有一颗哔卜哔卜跳动的心,那象征有情生命的存在。如果有一天它闹罢工,谁也阻止不了,有情将变无情。无常的到来,突显生命的脆弱,因而如何保护我们这颗心显得非常重要。

这颗心有时如脱缰野马,四处乱跑,一刻也停不下来;即使费上九牛二虎的力量,想要它平静难如登天。有时它却很乖,偶尔起挣扎,不让你随意指使。但是有时起坏心、邪心、迷心,尽是不良的念头,让人随它团团转,结果所造的都是不善业,那时你才知道原来它不安好心。

"心"实在难缠,它似乎有用不完的法术,变幻莫测,令人难以捉摸,所谓"人心难测"就是这个道理。虽然大家都懂得这道理,却又无可奈何,真是可怜又可叹。

《图解心经》这本书谈到佛教认为 人有两颗心,一颗是真心,一颗是妄心。 那些使人感动的行为和思想都是人用了真 心的结果,那些可恶的东西则是妄心做出 来的。人的行为很容易让人分辨出这两颗 心。 但是,有"我"执的心,却很难判断,只有对境时才能体现,因为常人执着于自己的感受与得失。最常看见的是地铁上或巴士车上霸占让有需要的人坐的位子,这是由于自我私心的作怪,善心被搁置一旁了。

如果不把日常的生活当成是一种修行 场所,那么任何事情都不会改变;心也会 越来越脆弱,经不起环境的考验与人事的 变迁。要驱逐周遭一切的魑魅魍魉,必须 要有一颗正能量、非常人的慈悲心方能做 到。

无论如何,我们应该常常审视自己的心,看它朝往哪儿,是否跑错方向?是否起了坏念头?是否有悖常理?当心被无明覆盖时,往往做出错误的抉择,因此我们要常常审视自己,当妄念偶尔生起,心向外散的时候,及时把它拉回来。最稳妥的方法是依靠佛法,把心灯点亮,那么,

"心"变得像太阳, 普照十方, 映照万物!

变危机为生机

文●果静

所有的生物在遇到危险时,都会尽全力去保住生命或者积极对抗,这是一种本能,植物也不例外。我种的金钱树生病了,叶子出现了许多白色的斑点,我就把这些病枝剪掉,不久,绿油油的新叶子又长出来!

在职场上,我也看到同样的景象。 因为新冠病毒的突然来袭,老师们得用 ZOOM或GOOGLE MEET居家授课。虽然开始的时候感到错愕,或者有些措手不及, 但是同事们都没有发出怨言,都抓紧时间 积极学习,互相交换心得,终于在短短几 天内就掌握了新的技能,甚至懂得主持网 上的视频会议。这个突变使大家互助,不 分部门,同心协力,共同应对危机。

我在居家授课期间,在视频上教学, 也很愉快,觉得更加自在;学生也比在课 室更认真学习,有些家长甚至也和孩子一 起上课,更了解上课的要求,配合老师督 促孩子,这些都是意想不到的新气象。

疫情让小小年纪的学生都理解到卫生的重要,每天早上都会自己量体温,还有

戴口罩、保持安全距离、勤洗手等等,都很自动。我们要骄傲地问:只有日本孩子懂卫生吗?新加坡的孩子也会照顾自己!

可以这么说,我们把疫情危机转化 为考验自己的契机。政府自有一个最高 "目标",就是把病毒挡在国外、挡在空 气外。所以这个目标就成为一个"前提", 我们做的一切事情,从计划到实施,都要 从这个"前提"出发,在家办公、在家教 学、减少人际接触等等措施,就都是鲜明 的例子;用佛教的语言来表达,就是正念 办公、正念生活,把修行融入日常生活 中。简单说,国人都要把危机作为工具, 智慧地开拓生机。

"危机"与"生机",其实是一体两面,只要能以平常心对待,接受它、面对它、处理它、放下它,心也就自在了。

全力以赴求变,危机其实并没有那么 可怕。

文。邱秀兰

某日午后,偌大的尼浩高速公路上竟然只有我这一辆车子行驶着,对面车道更是空荡荡的。从未见过如此冷清的画面,犹如电影情节里,车子明明还在行驶,却好像定格了!一股冷流罩住了我,难道世界停止运转了吗?

短短十来分钟,我慌乱迷茫!年近古稀,竟遇上全球性的瘟疫,这是见不到硝烟的浩劫啊!未经历苦难的我要如何走出困境呢?

回过神来,师父的话在脑海响起, "深呼吸,拉回眼前!"

在海印上课的这些年,一直依师父的引导要时刻提起觉性,怎么在面对"色境"时,偏偏忘了?这显示阻断期间,少了共修的助力,懈怠了,功力减退,为"境"所困了!

觉照能力要靠自己培养起来,要在日常生活里养成拉回眼前的习惯,看着自己的行动、讲话及思维,还要与五阴(色受想行识)拔河!

拉回眼前体悟觉性,是很抽象的状态,如果被色境所困,心往外攀缘,离我们的觉性就越来越远了。冠病确实可以作为检试剂,帮我们查看觉性是否还在。如此被动,很是汗颜。

冠病-19毫无预警来袭,世界的运作 方式大洗牌,世人再也回不去过往的日子,这恰好印证了八大人觉经的深义: 世间无常,国土危脆;四大皆空,五阴无我;生灾变异,虚伪无主;心是恶源,形为罪薮;如是观察,渐离生死。

大如国土小如身体都在无常变化中, 学佛就是要我们深切体会没有东西是永恒 不变的。国土家园会生灭变异,人会老病 死,都是变化规律,佛教称为因缘聚而生,因缘散而灭,没有实体,都是空性,也就是四大皆空、五阴无我。所以在无常来临前,就要有心理准备,遭逢突变时,才不会不知所措,降低痛苦,愿意放下。

冠病疫情自二月开始至四月扩散期间,早上到楼下小公园运动晒太阳,然后足不出户。不能探访妈妈、弟妹、子孙,心理总是牵挂,很是无奈。妈妈本来活跃,可以从早逛到晚,我自叹不如。阻断期间,她害怕受感染,竟然大门不迈,六月阶段开封后,想带她下楼活动,她竟然感到慌乱、迷惑,信心全无。很难想象一个强悍的女人会变得如此无助!

听说有些邻居害怕下楼走动,又无处 托顾,郁郁寡欢,往生了。这摸不着看不 见的病毒,威力如此之大,大到可以摧毁 人的求生意志!

出门戴口罩,保持一米的距离,进巴 刹,入商场,到咖啡店,都要拿手机,这 里扫描那里扫描,老大叔老大婶个个都时 尚起来,好样的新常态!据说人将与病毒 共存,只有养足体力,提高免疫力才是上 策。

有人连按电梯也战战兢兢,草木皆 兵,大可不必如此。

佛说人间是苦海,生老病死更是身不由主。学习把痛苦减低,提起觉性,学会拉回眼前,活在眼前,还要懂得运用。背负疫情的压力,如果没有佛法的支撑,没有足够的精神力量振作,我们会崩溃。庆幸这些年累积了不少的认识,安住在觉性中,就有本钱保持乐观。世界还在运转,没有一个国家灭亡,就看人类如何应变了。

谁在管

文●彭祥庭

弟妹吵架, 哥哥姐姐们会管: 孩子们 吵架,父母会管。

夫妻吵架,祖父母会管,邻居可能也 会投诉, 搞不好需要官方处理。

一人做坏事,邻里、法庭会管;官方 出事, 国家领导会管。

领导们乱了,依据宪法处置,或用选 举法来对付。

国与国闹翻了,可以闹上国际法庭等 等。

有没人管的时候吗?有。

别说严重的暗中杀人或杀猫狗, 简 单的如背后说人坏话,或乱扔垃圾等等所 谓的小事,在没人时进行,只要不让人知 道,也就没人管得到。

然而真的是这样吗?真的没人管了 吗? 其实不然!

听听俗语说的吧! 因果有轮回, 作恶 天追随; 行善者, 天赐福气; 作恶者, 天 降灾祸。欲知前世因,今生受者是;欲知 后世果, 今生作者是。举头三尺有神明, 善恶到头终有报;不是不报,时辰未到。 善恶之报,如影随形,你没看到;三世因 果,循环不停,别当没动。天道有轮回, 报应迟早来,不信抬头看,苍天饶过谁?

例子多的是,稍加注意,处处惊心!

有一个人,家里有事不顺心,很是气 愤:在电话里向朋友电诉,就气上一层: 去理发院向熟悉的理发师发牢骚,气上加 气; 去向医生诉苦, 更加愤愤不平。回到 家来又大吵一顿; 错上加错!

别以为只有一个人会这样! 任何人都 有烦人的事,轻则大吵大闹,乱扔东西; 重则动起手脚,一发不可收拾;就算不是 如此,血压抬头,步步高升,后遗症恐怕 陪一世!

你们自己看,任何人、任何事,都有



遵行师训人自在

文●妙音

佛友都在海印上课,我与妹妹都在 道场活动,以修法门为主。我们都非常热 忱,非常积极参与,每天忙完家里的事情 后,一有时间就往道场跑。除了帮忙处理 日常的事务,还参与法会,大家共修行同 学习,包括打法器。每一天的活动都排得 满满的,非常充实!

当初因为烦恼重,希望借助佛的力量来使自己不会干扰家人的生活。说也奇怪,渐渐的,感觉很多事情似乎变得比较顺利过去,平平安安。

记得有一天,我与妹妹在一个繁忙的时段等德士,由于等车的人很多,能不能截到德士,我们都没有抱太大的希望,所以我们就在心里默念佛号,祈求佛力加持。说也神奇,不一会儿就有一辆车停在我们面前!我们都非常欢喜,感觉佛力不可思议!

后来因为有机会在海印上课,自己也 开始忙于打工作,逐渐减少去道场了。

为什么会提起这件小事呢?主要是最 近发生的一件事情让我体会到上课之后, 自己在思想上有了一些显著变化。

由于去上班的路程需要转两趟巴士, 我每次都要提早出门。

记得那一天,从家里抵达车站时,我 要搭的巴士刚好来了,我根本不用等。到 了转换站,同样的,我也很顺利登上要转 巴士。我心里就想"没有什么幸运不幸运 的,也没有值不值得开心的,一切都是因缘上"

起了这个念之后,我自己有点惊讶: 我的观念已经不知不觉改变了!之前一 直任由外在的力量驱动自己,想不到在佛 堂学习后,潜意识里的资粮得到补充,我 的思想通了!我么能不产生那么大的感 呢?从前的我和现在的我分别多么大呀! 从前我依靠外力生活着,完全处于被动的 状态,我一直在祈求佛帮我,自己不用心 去处理,长期下来我变得力不从心,缺乏 信心。而且每当我感觉"佛不灵验",我 更陷入苦恼,无助!心里一直处于不安的 状态!

我自己也不知道从什么时候开始, 我的不安感觉减少了,自己对事物的看法 也改变了。我显然是学习了以因缘观看待 事情以后,懂得对人事物的处理,会掌握 自己的生活了。虽然还做不到每次都可以 容易解决问题,但是都能依赖自己的智慧 去做;而且这种智慧还随着时间在心里发 酵、增长,对于我来说,非常踏实!这种 感觉是以前所没有的。

说到底,还是因缘提供了学习的机 会,没有之前的经历,我也不一定可以体 会或者理解师父所教导的一切。

所谓"自依止,法依止,莫异依止。"这是师父一直教导我们的大道理, 更是佛陀要我们遵守的修行法则。我深信 只要顺着这个模式去思考和学习,自己会 活得越来越自在!

全家人都中毒入院

文●黄柳枝

朋友一家五口都因中毒而陆续入医院! 医院确认毒素来自死老鼠。

当我们慰问他时,他破口大骂那些死 老鼠害苦了他们全家人!继续谈下去,才 知道前因后果:

一家人常在夜晚上被天花板上的嘈杂声干扰,他就请"除害虫专家(Pest Control)来查个究竟,结果确认是老鼠,而且有一个挺大的窝筑在邻居的天花板上,怪不得还有一股食物的酸臭味传过来。由于他的家处于排屋中间,左右各有一家,彼此的天花板有些洞口衔接,老鼠们"通行无阻"!专家认为如果要"请走"这些老鼠,并清除三家的天花板,必须与他的两个邻居合作。由于他与邻居的关系不好,决定自己行动。他认为只要堵住那些衔接的洞口,就可避免老鼠跑进他家的天花板。他把所有衔接的洞口都封住了,接下来的几天再也没有听到老鼠的跑动声。他为自己的机智沾沾自喜!

再过几天,他的两个女儿又发烧呕吐,儿子也头痛;接下来是他和太太也出现类似感冒的症状,通通入了医院。



原来在他封住洞口之前,已经有一群 小老鼠住在他家的一个不显眼角落,由于 所有洞口都封住,小老鼠断食饿死,尸体 腐烂而产生毒素,陆续传染三家人!

这件事让我体会到师父们所教导的"止"和"观"。修"止"生定,修"观"生慧,教我们在生活中,时时刻刻保持在觉知的状态,让头脑冷静理智,条理清析办事。也就是说,有了止和观的训练,我们就能恰到好处处理事情。

从观的角度来理解,老鼠在他家活动自如,必有其因缘条件。一般来说,有地住屋比高楼公寓更容易让孳生老鼠或其他昆虫,所以必须更加讲究卫生。排屋的卫生工作往往不能我行我素,因为屋子并排连贯而建,一旦发生虫害,难免互相影响,所以邻居必须合作解决问题,彼此之间岂能不守望相助?岂能不搞好关系?全家人中毒是个惨痛教训啊!



修行的方向

文●谢淑琚

今年因为新冠疫情的影响,海印所有的佛学班都延期至2021年了。

虽然如此,我却过了一个非常法喜、 非常充实的一年。起初听到佛学班延期 时,尽管早已担忧会有此事,还是感到一 阵惆怅。多亏自己随之转念头, 在网络上 找到许多讲经的视频, 我继续上课。近期 对原始佛教有浓厚兴趣,我就这样开始 《阿含经》的学习,接触佛陀的核心思 想。我每天都听课几个小时,越听越入 港, 厘清了很多观念和方向, 对于修行的 次第更能把握。佛陀的核心思想就是缘 起、四谛, 教导我们看清人生的实相。 学佛无非要认知苦从哪里来, 学习如何灭 苦,了脱生死。修行的离不开戒定慧三 学,展开来就是八正道、三十七道品。海 印法师们都曾苦心教导过,可是我之前却 没有系统地贯串起来,现在已尝试慢慢运 用在生活上。

最近听了慧光尊者的一段开示: "修行的目标,以正见为引导,以持戒 为起步,以修定为中心,以启发智慧为目 标。"我觉得如果没有正见的话,我们随 时会走歪路。正见是由听闻正法培养起 的,持戒则有助于降伏贪嗔痴,禅修可以 让心静下来看自己。需要训练自己保持觉知的状态,看清楚自己在做什么、自己的情绪、念头,看清楚身心的苦及无常变化,一察觉就放下。苦在我们心中一起,就要在心中灭,学佛就是在修心。在辗转学习过程中,我们的智慧也会逐渐增加。智慧和苦就如同光明与黑暗,光明越多,黑暗就越少;智慧越多,苦就越少。

细察自己的盲点,我在禅修时没有做好,以前注意力倾向听经和诵经。禅修所用的方法可能也不对,在坐垫上竟然妄想纷飞。有幸姐姐赠送了一本泰国阿姜查尊者的书,里面就有这方面的开示,让我受益不浅。此外,加拿大如源法师用心良苦把《阿含经》、《俱舍论》、《瑜伽师地论》对修定的方法,做了有层次比对的讲解。有了这些法宝做为参考,我不能说无师可找了,因此下定决心,每日都听法、持戒、禅修。

很喜欢《阿含经》里舍利佛回复佛陀的一段话:"我闻世尊说法,知一法即断一法,知一法即证一法,知一法即修习一法。"我找到了佛陀的宝藏,一定要好好珍惜,认真修行!

Proverb: As Solid as a Rock

By Lee Swee Kee

Buddhism has awakened me to see things as they truly are. A rock is not truly as solid as it seems. This awakening helps me understand 'impermanence'.

Acceptance of impermanence helps me to face changes with less frustrations. It also helps me cope better with my bodily and mental pain as body and worldly conditions changes.

It will be foolhardy of me to crave and cling since all things are inherently impermanent and subject to changes. With reduced attachment, letting go is thus easier. Hence, constant reflection on impermanence is an important practice for me.

May everyone of us be guided with Buddha's excellent teachings to reflect and practise diligently in this precious and short human life.











城里人下乡种田 THE CITY DWELLER WHO ENGAGED IN FARMING

(摘自佛光丛书8704慈庄法师导编著《佛教故事大全》下册) (Extracted from Fo Guang Publication 8704, compiled by Ven Ci Zhuang "Buddhist Stories Collections," Vol 2)

有一个住在城里的人,想要到 乡间去从事农业生产。有一天,他特 地跑到田野里去参观,看见有一亩 田里种着的麦子,长得非常茂盛,就 问那个农民用什么法子才能够种得 这样好;那个农民回答:"很简单, 只要把泥土翻松,再加上肥料,如 粪水之类,就可以有收成了。"

There was a city dweller who wished to go into the business of agriculture in the village. One day, he went down to the farms to have a look and saw a wheat farm that was growing very well, so he asked the farmer how he was able to do that.





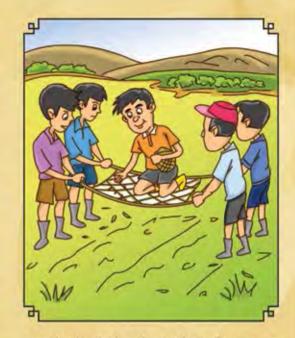
The farmer replied, "That's simple. All that is needed is to loosen the soil, add in the fertiliser, such as manure, and so on, and you will be able to get the harvest."

这个人听后,就依法去耕种, 他把泥土翻松,划平,再浇上粪水, 就只差把种子撒下去。这时,他又 考虑到下田时,怕自己的脚踏上去 会把泥土踏硬,会导致麦子不能好 好生长,就想:"我可以坐在一张小 床上,叫人抬着去播种,那不就得 了?" After hearing this, the man did as the farmer told him. He loosen the soil, levelled it and added the manure, but just before he planted the seeds, a concern arose in his mind that he might flatten the soil again if he stepped on it and thus, caused the wheat not being able to grow well. So he thought, "I can sit on a small bed and get some people to carry me, while I sow the seeds. Wouldn't that settle it?"

於是他雇来四个人,每人擎起床的一脚,抬着他到田里去播种。他 蠢到不知道本来两只脚,现在却变成八只脚,加上一张床的重量,把田 里的泥土真的被踏得很结实了。

Thus, the man hired four people to carry him on each corner of the bed down to the farm, so that he could sow the seeds. Foolishly he





overlooked the fact that four men would have their eight legs on the soil as compared to just two legs of a person, and with the weight of the bed, the soil was flatten firmly to the ground.

这好比佛法中的福田,应该生 出善芽,但修行的人谨慎得怕这怕 那,连善事都不敢放胆去做,这是 在修行吗?菩提善芽怎能生长呢?

This is liken to the field of merit in Buddhism. Although virtuous sprouts could have grown, the cautious practitioners are afraid of this and that, such that they do not have the courage to engage in virtuous deeds. Is this practising the Dharma? How can the virtuous Bodhi sprout grow?

般若信箱

答复 ● 释法源 翻译 ● Kim Ong

问:如何在日常生活中避免因贪心而 惹烦恼?

答:在日常生活中,要避免因贪心而惹烦恼,可以采取四念处中的心念处方法,让我们时时保持正念,自我警惕;正念能够快速警觉贪心念头,通过眨眨眼,使呼吸顺畅,头脑冷静下来应付事态,烦恼自然平息。修行者要在日常生活中时常让这个心绵绵不断的保持在正念警觉的状态。

对于初入佛门的修行者,当六根接触六尘外境时,会很容易又陷入执着的烦恼里,例如:贪爱聆听别人的称赞或听美妙的音乐歌曲,贪爱观赏美丽舒服的画面、贪爱吃美味的食物、贪爱闻香喷喷的气味、贪爱触摸柔软的物体等等、等等,此刻的心已经不觉不知失去正念的警觉力量,被六尘的色、声、香、味、触、法所迷惑,修行过程产生诸多障碍,结果什么都想不通,糊涂了!

因此,佛陀教导弟子要时常"收摄 六根",注意身体的行、住、坐、卧以及 呼吸,让我们时时保持正念处于警觉的状 态中。所以修行者应该生活简洁,衣着简 朴,饮食清淡,并且远离声色犬马,尽力 杜绝聆听不必要的口角是非,避开恶劣的 环境。

佛陀比喻修行者如同干草,各式各样的声色犬马和口角是非如同火焰,干草和火焰相互接触一定会造成一发不可收拾的大火灾难。

现代的生活环境太多五花八门的诱惑,过分的欲望常常让贪婪的心陷入执着的烦恼里,这正是一切痛苦的根源。因此保持在正念警觉的状态,守护寂静灵敏,思想敏锐,自然可以不被贪嗔痴所荼毒。

Q: How to avoid greed that leads to mental afflictions in our daily life?

A: In our daily life, in order to avoid greed that leads to mental afflictions, we can apply the method of being mindful of our mental states as specified in the Four Foundations of Mindfulness. This will allow us to maintain constant mindfulness and self-vigilance. Mindfulness can quickly become aware of any thoughts of greed that arise in the mind, then through blinking the eyes, breathing becomes at ease and the mind calms down to deal with the situation, thus, mental afflictions naturally cease. The Dharma practitioner should keep his mind continuously in a state of mindful vigilance in his daily life.

For beginners, when the six sense faculties come in contact with the outer six sense objects, it is extremely easy to fall back into the mental affliction of clinging-attachment. For example, being attached to the sound of praise from others or good music, being attached to beautiful and comfortable sights, being attached to the taste of delicious food, being attached to the smell of fragrance, being attached to the feeling of touching something soft, and so on. At that moment, the mind has unknowingly lost the vigilance of mindfulness and becomes confused by the outer six sense objects of sight, sound, smell, taste, touch and mental objects. The practice process produces many obstacles and as a result, nothing can be figured out. Confused!

Thus, the Buddha taught his disciples to constantly 'guard the six sense faculties' and be aware of the body while walking, standing, sitting, laying down, as well as while breathing, so as to constantly keep the mind in the state of vigilant mindfulness. Hence, the Dharma practitioner should live a simple life, dress simply, adopt a simple diet, stay away from sensual pleasures, and spare no effort to avoid listening to unnecessary verbal arguments and bad environment.

Buddha said that a Dharma practitioner is liken to hay and all sensual pleasures and disputes are liken to fire, and when hay and fire come together, it will certainly cause an uncontrollable fire disaster.

There are too many temptations in modern living environment and excessive desire often causes the insatiable mind to fall into the mental affliction of clinging-attachment. This is the source of all suffering. Therefore, maintain a state of vigilant mindfulness, with a calm and sharp mind, naturally one will not be poisoned by greed, anger and delusion.



花开富贵 Cabbage Splendour

指导●黄其铫

[食材]

大白菜叶(完整)8片、栗子1碗、豆腐干(切块)½碗、萝卜(切块)½碗、萝卜(切块)½碗、鸡腿菇(切片)½碗、素海螺¼碗、麻油6汤匙、酱油6汤匙、黑胡椒粉½汤匙。

[做法]

把大白菜叶蒸熟沥干备用; 快炒其 余材料,裹入大白菜叶里,蒸热 后,即可上桌。

[Ingredients]

Chinese Cabbage leaf (whole) 8pcs, Chestnut 1 bowl, Taukwa (chunked) ½ bowl, Carrot (chunked) ½ bowl, Shiitake mushroom (chunked) ½ bowl, Drumstick mushroom (chunked) ½ bowl, Seaweed stem ¼ bowl, Sesame oil 6 Tbs, Shoyu 6 Tbs, Black pepper powder ½ Tbs.

[Method]

Steam Chinese cabbage, drip dry and set aside; stir-fry all other ingredients, then wrap into leaves and steam before serving.

《目前》 征稿启事

欢迎社会各方僧俗大德、学佛者 针对特定主题,踊跃投稿,分享学佛 修心体验与心得,以便增加读者对佛 法的认识。

新系列主题:四威仪

主题文章截稿日期:

行如风 : 01/03/2021 立如松 : 01/08/2021 坐如钟 : 01/11/2021 卧如弓 : 01/03/2022

每一天的点点滴滴,生活中的 花花絮絮,引发自内心的感触,领悟 出生活的佛化,无论小品、诗词、散 文、漫画创作,一律欢迎!

投稿须知:

- 来稿文体不拘,字数则以800-1000 (华文)或350-600(英文)为佳;
- 2. 来稿须写明真实姓名、地址及电话,发表时可使用笔名;
- 3. 若是一稿数投,请于稿末注明;
- 4. 文稿一经发表, 文责自负;
- 5. 编辑部有取舍与删改权,采用与 否,一概不退还稿件;
- 6. 文稿一经使用,本刊将以薄酬略表 谢忱;若却酬,敬请注明;
- 7. 来稿请电邮至

enquiries@sagaramudra.org.sg, 手写稿件请邮寄至海印学佛会 编辑组。

无限感恩

布施中法施最胜 一 法句经

正法的延续,有赖十方的努力。随喜助印《目前》 会讯,能使更多人沐浴在法海里,共沾法益!

The gift of Dharma excels all gifts —

Dhammapada verse 354

Share the words of the Buddha, be part of a pure motivation. Give the gift of Dharma through your kind contribution to this journal.

薛冕娟 周选琴 何书花 梁玮 柯慧敏合家 王贵娘合家 吴允盛 李诚嘉合家 佛弟子 王福安 王福兴合家 辜德源 辜艺威 辜艺新 林惜娇 林惜卿 何淑婷 林雅佳 杨合兴合家 彭丽云合家 许子浩 许子量 郭睿仪 颜惠玲 颜水财 吴优合家 吴为合家 吴凡合家 王树安合家 余遇珠 洪爱娟 苏凯翔 苏麒翔 彭如意

黎学英

易万婷

易镇豪 周耀安 李宗凤合家 吕孙强合家 吕宇斌合家 简浣好合家 杨家伟合家 陈奎郿合家 彭哲源 曾丽萍合家 黄素玲合家 蔡秀凤 Lee Foundation **Buddhist Fellowship** Tan Chor Hoon Eddie Lee & Family Kent Kong

回向

故 林龙眼

故 黄秀銮

故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故故自張杨郭杲玉幼朝子观亚宗春春双振昌英凤儒龙喜香文莲玉凤財

Late Khoo Geok Hong Late Tan Teo Cheng Late Tan Chor Leong



乐 捐

广种福田 无限感恩

Thank You for Your Donations

护持者可以通过以下方式护持款项

You can make donations through one of the following means:



受惠机构 Beneficiary"Sagaramudra Buddhist Society"1

请划双线注明 "Sagaramudra Buddhist Society", 并在支票后面写上姓名及联络电话。 Please cross and pay to "Sagaramudra Buddhist Society" and write your Full Name & Contact Number on the reverse side of the cheque.



使用 PayNow²

银行服务,输入海印学佛会的识别码UEN S88SS0090C 和要转账的金额。 Use PayNow service & enter our UEN S88SS0090C and the transfer amount.



请参阅我们的网站做在线捐款。

Please visit our website to make online donations. www.sagaramudra.org.sg/webpages/Donations.aspx

- 1 请将支票寄至 Please mail cheque to: 5 Lorong 29 Geylang, Singapore 388060



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间 : 星期二至星期六 : 中午12时至晚上7时30分 Office Hours : Tuesday to Saturday : 12 noon – 7.30 pm 5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 **Tel: 6746 7582**

: 中午12时至晚上7时30分 星期日 : 上午9时至下午5时 day: 12 noon – 7.30 pm Sunday: 9.00 am – 5.00 pm e 388060 **Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg**



之 0 2 法会

スピー注金 Samadhi Water Repentance

日期:7/3/2021(星期日)

时间:10.00 am - 4.30 pm

第1堂 10.00 am - 12.00 noon 慈悲三昧水忏上卷/午供/宣疏/过坛

第2堂 1.00 pm - 2.15 pm 慈悲三昧水忏中卷

第3堂 3.00 pm - 4.30 pm 慈悲三昧水忏下卷、过坛

往生莲位(金额: \$220) 延生禄位(金额: \$168)

水忏法会注意事项/(请仔细阅读以下冠状病毒防范措施):

1. 预先报名:请预先报名参加法会,一律不接受当天报名。

2. **预先登记出席**:因为受限于有限的场地和空间,为保障安全措施到位,学会必须管控出席人数。水忏法会共有3堂,报名者只能出席一堂,若要出席法会,报名者必须预先登记出席法会。出席法会的居士必须全堂戴上口罩。如果您在法会当天不适,请您在家休息。

3. 不堂食: 由于疫情的关系, 法会当天将不提供堂食或供应点心。

4. 场地清理:每一堂法会结束后,学会将安排场地清理。



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间 : 星期二至星期六 : 中午12时至晚上7时30分 Office Hours : Tuesday to Saturday : 12 noon - 7.30 pm 5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 **Tel: 6746 7582**

星期日 : 上午9时至下午5时 Sunday : 9.00 am – 5.00 pm www.sagaramudra.org.sg