

目前

P R E S E N T



Feb 2016 VOL.12

FREE DISTRIBUTION
MCI(P) 087/02/2015

同事
同心协力的自利利他





金猴献桃
千钧挥棒
太平来
和风致

祝

翻一筋斗 前程万里
七十二变 洪福齐天

2016
(丙申)猴年春节

海印学佛会至诚敬贺

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。



封面解读：同事

近乎抽象的眼睛表示“正念”；不同的手表示和睦共处和团结。整体构图所要表达的是：活在“正念”的状态，与伙伴、同修们同心协力的从事自利利他的事业。

顾问：释法梁 杨国梁

编辑顾问：陈伯汉

编辑：释法谦 释法庆

协调：李抒芬

封面设计：释法梁

美术设计：刘朋达 廖丽华

Publisher :

Sagaramudra Buddhist Society

海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

Printed by : Stamford Press Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION

MCI (P) 087/02/2015

目前心轴 — 四摄法系列之同事摄

- 2 四摄法之同事摄
- 4 The Four Methods of Enthralment to Win Over Others - Enthralment through Cooperation with Others
- 7 同辈被忽略了
- 8 Peers have been neglected
- 10 先以欲钩牵，后令入佛智
- 11 释尊力行同事摄
- 12 同事的感染力
- 13 普门化现同事摄

纳子心亦

- 14 鱼子语 - 八功德水
- 15 Daily Chan Reflection
- 16 四十二章经（十二）
- 18 心王铭

缙素心语

- 20 诡异的同化
- 21 人走茶凉
- 22 吟春联迎丙申
- 23 Food for Thought
- 24 Reflection on Mihintale, Aradhana Gala, Sri Lanka
- 26 日历教科书
- 27 因果论 - 品质管理学到佛学
- 28 去除丑陋的心/面具
- 29 受了戒善意的谎言也犯戒
- 30 买佛法的“账”
- 31 柔软与快乐相随

妙笔心画

- 32 漫画 - 香和臭 Aromatic and Stinky

花絮心吟

- 34 四事供养花絮
- 36 麦里芝逍遥游
- 37 般若信箱
- 38 健康食谱 - 香茅天贝 Lemongrass Tempeh
- 39 【目前】征稿启事/无限感恩
- 40 学佛课程招生
- 42 华语静坐课程招生
- 43 星期六佛理开示表
- 44 海印例常活动表



编

辑

语

亲近众生，与众生共事，清楚知道表相上自他的定位与身份的上、中、下差异，更深切明了内在自他真正心智的成熟度。本期文稿提供范例让读者参考：学习众生在“大同小异”和“求同存异”的基础上，因能与人“同甘共苦”，所以能“甘之如饴”；因能“同舟共济”，所以能“同登彼岸”。

四摄法，梵语

catva ri sam graha-vastu ni,

即布施摄、爱语摄、利行摄、

同事摄。简单而言，

就是通过布施摄的给与、

爱语摄的善言抚慰、利行摄的善行

利益众生、同事摄的

亲近众生同其苦乐这四个管道去感化

众生，获取信任，并使他们依附。

就如《维摩经》所说的：

“先以欲钩牵，后令入佛智。”

四摄法可以个别完成，也可以多个

摄法一起进行；无论如何，

其根本依据是正念正知；依正念正知

去行四摄法，摄受了众生之后，

至终目的就是要引入佛智。

要切记的是：若没有了正念正知

做为根本依据，以及引导众生入佛智

做为目的，四摄法则会沦为

世间权贵的手段。

通过与众生共事，
同其苦乐后给与帮助、
摄受、引导，令得觉悟的
契机，这就是同事摄。

同事摄

通过与众生共事，同其苦乐后给与帮助、摄受、引导，令得觉悟的契机，这就是同事摄。其中可有三种形式：

上对下：此形式占尽摄受众生的优势；权力、利益上的差距促使对方容易依附。

平辈之间：此形式不具有摄受众生的优势，只能同其苦乐，等待能度化对方的因缘到来。

下对上：此形式因权力、利益上的不足，处在摄受众生的劣势，弥补法则必须要有德行和高超的智慧。

相较于布施摄、爱语摄、利行摄这三种摄法，同事摄与众生有较多的接触，因此可随时运用其他三个摄法，放下身段，随和的亲近众生，这就是同事摄；于此同时，行财施、法施、无畏施三种布施。实施同事摄，用的是令离苦、令得乐、令得提升、令得无畏这四大类别的爱语，并以身三行、口四行、意三行这十种善行利益

众生。这就是四种摄法相互融合之处。

此外，同事摄与众生有较多的接触更是具有二大特色：一、除了言教也有身教，因此能更快产生摄受的效应。二、能够使用多方施設，方便引众生入佛智，禅门一贯依此引导众生。

“拉回眼前”放下万缘，让自己往外的心内收。“活在眼前”让自己的心延续内收的状态，清楚的看着、感觉着自己的身体、言词、情绪、心念。“运用眼前”看清因缘时机，动用身、口、意施設，方便给与摄受。于上对下能委婉且宽容，于下对上能自信且自尊，于平辈能谦卑且恭谨。“回归眼前”放下四摄法，安住在自己平常的心、觉醒的心；要做到体会宁静却又不呆滞，光明却又不张扬，柔顺却又不懦弱，灵敏却又不轻佻，天真却又不无知，真实却又不冷酷，精细却又不计较，平常却又不庸俗。

这就是同事摄的修法。



The Four Methods of Entrallment to Win Over Others [Four all-embracing (Bodhisattva) virtues] – Entrallment through Cooperation With Others

By Venerable Fa Liang © Translated by Wu Xin



Editor's Note

To cooperate with others and be close with others, to know our own and others' positions in life and the differences in our status and identity, and to have an in-depth knowledge of our own and other's maturity in mind and wisdom. The examples in this issue's article demonstrate this: on the basis of being mostly identical but with minor differences and seeking common ground while maintaining differences, we share one another's joys and sorrows, we are able to willingly accept as we are in the same boat, therefore we are able to reach the "other shore" (enlightenment) together.

The Four Methods of Entrallment to win over others, catva ri sam graha-vastu ni (in Sanskrit), include entrallment through giving, entrallment through affectionate speech, entrallment through benefiting conducts, and entrallment through cooperation with others. Simply put, the purpose is to influence other sentient beings and gain their trust and reliance through the four channels of entrallment: entrallment through giving to offer them what they need, entrallment through affectionate speech to pacify them, entrallment through virtuous conducts to benefit them, and entrallment through cooperation to share their sorrow and joy. This is similar to the teachings of Vilamakirti of "First lure them with desire, and then lead them to the ultimate wisdom."

The four methods of entrallment can be conducted separately or together. Either way, the fundamental bases are right mindfulness and right wisdom. Only through engaging them and winning them over with right mindfulness and right wisdom can we lead them to the ultimate goal of Buddha wisdom. In practising the four methods, we must remind ourselves that without the bases of right mindfulness and right wisdom, and the aim of leading sentient beings to the absolute truth of Buddha wisdom, the four methods of entrallment could degenerate into a tool for the pursuit of mundane power and status.

同事 同心协力的自利利他



Through cooperation with other sentient beings, we create opportunities for them to experience awakening by sharing their sorrow and joy, and offering them assistance, enthrallment and guidance. This is the practice of enthrallment through cooperation with others.

Enthrallment through Cooperation with Others

Through cooperation with other sentient beings, we create opportunities for them to experience awakening by sharing their sorrow and joy, and offering them assistance, enthrallment and guidance. This is the practice of enthrallment through cooperation with others.

Enthrallment through cooperation with others can take the following three forms:

Higher level against lower level – As there is a significant gap in power and material wealth between the practitioner and the sentient beings to be enthrallled, this form of enthrallment through cooperation with others is advantages to the practitioner.

At the same level – In this case, there is no advantage to the practitioner. All he could do

is to share their joy and sorrow, and awaits the opportunity to enthrall them when the causes and conditions are right.

Lower level against higher level – The weaker power and material wealth of the practitioner put him in an inferior position to enthrall his subjects. He needs to have superior moral conduct and wisdom to compensate for the weaknesses.

As compared to enthrallments through giving, affectionate speech, and benefiting others, practising enthrallment through cooperation with others has the advantage of having more opportunities to come into contact with other sentient beings. As such, enthrallment through cooperation with others can be practised in conjunction with the other three methods.

We practise enthrallment through cooperation with others by lowering ours ego to get close to them. At the same time, we can practise enthrallment through giving, i.e. the giving of material wealth, the giving of dharma,

同事 同心协力的自利利他

and the giving of no-fear. While practising enthrallment through cooperation with others, we also use affectionate speech to help them stay away from sufferings, attain joy, elevate their abilities and attain no-fear. Similarly, we also benefit them by practising the ten virtues of three bodily actions, four verbal actions and three mental actions. This is how the four types of enthrallment work in unison.


In addition to having more opportunities to come into contact with other sentient beings, the practice of enthrallment through cooperation with others has two other characteristics:

Besides teaching by words, the practice also exercises teaching by conduct. As such, it has the advantage of winning over others sooner.

It offers many convenient ways to show sentient beings the way to Buddha wisdom. The Zen School traditionally adopts this method to guide its followers.

By practising "Focusing on the Present" and letting go of all attachments, we direct our mind inward instead of allowing it to drift outward. "Living in the Present" allows us to continue directing our mind inward and be clearly aware of our body, speech, emotion and thoughts. "Applying the Present" allows us to observe the right opportunities to make use of our body,

speech and mind as convenient tools to enthrall others, such that in relating to those of lower level we would be amicable and forgiving, in relating to those of higher level we would be confident and with self-respect, and in relating to those of the same level we would be humble and respectful. With "Returning to the Present", we let go of all four methods of enthrallment, return to our equanimity and awakened mind, and experience its characteristics of serene but not dull, luminous but not ostentatious, pliant but not timid, agile but not frivolous, innocent but not ignorant, truthful but not callous, meticulous but not calculative, and ordinary but not vulgar.

This is how to practise enthrallment through cooperation with others. 

同辈被忽略了

文◎ 释法谦



包容的底线是“不过度”，不是是非善恶不分而变成纵容，那会助长同辈的恶习。对屡劝不改恶行的车匿比丘，佛陀“默摈”，让他自己去反思。在团体生活中，对一个人的“无视”，会起很大的惩戒作用。

我们讨论“布施波罗蜜”时，发现对上辈或下辈很容易完成布施、供养。把上辈当作是前辈、长辈，我们会尊重、敬畏；把下辈当作是晚辈、小辈，我们会呵护、爱惜。但是对平辈，我们却很轻率的“忽略”了。

不是依年龄，也不是依能力、资历，只要认为同辈就是平辈，往往就没想到加以扶持、体恤，这一份“计较”好像是自然而然产生的。要如何弥补此缺憾呢？从智慧的角度来看，我们对众生中的同事一视同仁；从慈悲的角度来看，我们更要能包容。

护持而不计较

同辈之间，如公司里的同事获得培训的机会，需要请假，他分内的工作可能就得由我们来分担；再如同参道友要去静修，我们也应该在各方面加以护持。仔细观察一般上的反应：抱怨不公平，甚至认为是他抢走了我们的机会，不知不觉地以计较心相应。如果能不这样相应，就会默默地护持他人的向上、向善，那么，常言量大福大，成就了他人，也就成就了自己的心量。施恩不图报，我们的舍心也就放射出光辉。

当一件事与酬偿、福利相关联时，我们往往会觉得同样为公司、组织卖力，为什么我拿得少？或是须要分工时，大家就“耍太极”，资深者会认为资浅者应该多分工多学习来加强能力，资浅者则会认为资深者更有经验，更能承担和胜任。计较的心会让我们转向自私、短视；唯有同事的心，能令我们大度、放眼量、宏观看世界。

包容而不纵容

因为是同辈，没有差别嘛，我们很容易以我们的标准来要求对方。忽略了就算是同等级，毕竟还是不同个体，在文化、环境、教育、价值观上多多少少会有不同，所以我们更须要包容对方的差异性，甚至连他们的生活作息习惯，也都应该包容。

谨记，包容的底线是“不过度”，不是是非善恶不分而变成纵容，那会助长同辈的恶习。当佛陀临入涅槃时，阿难尊者请教佛陀，对屡劝不改恶行的车匿比丘该怎么办？佛陀教导“默摈”，让他自己去反思。在团体生活中，对一个人的“无视”，会起很大的惩戒作用。因为人是群居体，在生存温饱之后，需要良性互动的人际关系。我们偶尔会独处作深层的反思，那也是暂时性的，很快又会回到人际，恢复互动，这是常态。如果是外在强加的“隔离”，说明我们的心“病”了，只有痛思改过，才能重新被接纳和融入。

既然是同事、同学、同修，让我们一同成长。



Peers have been neglected

© By Venerable Fa Qian

© Translated by To Kuo Ling

When we discussed the “paramita of giving”, we noticed that it is relatively easy to complete the paramita of giving and offering towards our senior or juniors. We treat our predecessors as our seniors and our elders to whom we show respect and reverence; whereas for our juniors, we treat them as the younger generation and we will care for them and cherish them. However, we tend to “neglect” our peers.

To protect but not be calculative

For example if our colleague (our peers) in the company has an opportunity to go for training and we need to cover their duties while they are in training; or for example a fellow practitioner wishes to go for meditation, we should support them in any way we can. However, when we observe the usual reaction to the above situations we will find that we tend to grumble and thought it unfair, and even harbor the thought that such

“

The bottomline of tolerance is “not to be extreme”, this does not mean that we do not differentiate between good and bad and condone others, as this will just encourage our peers’ wrongdoing.

For example in spite of continual advice from the Buddha, Bhikkhu Channa continued to be unwilling to change his unwholesome actions, and the Buddha taught a method of “silent separation”, and letting him reflect upon himself. When living in a community, “disregarding” a person is a major means of punishment.

”

We do not determine others as peers based on age, nor capability or qualification. As long as we deemed others to be on equal standing with us, we considered them our peers, and we do not think of supporting them or give them understanding, since we would seem to be calculative and this calculativeness seems to grow naturally. How do we rectify this? From the viewpoint of wisdom, we should treat each sentient being equally; and from the viewpoint of compassion, we should be able to tolerate and be receptive.

persons have deprived us of our chance, then we find that we have become calculative. If we are able not to harbor such thoughts, we will give our support to others whom are improving themselves, and as generosity begets blessings, others’ accomplishment is our achievement, and we have achieved a generous mind. When we give without expecting returns, our equanimity will shine through.

When it comes to remuneration and benefits, we tend to think that after all the effort we put into the company or organization, yet our

rewards are so little. When there is work to be done, we will also tend to shirk responsibility, this is because usually the seniors would think that those with lesser experience should do more to build up their capability, while those with lesser experience would think that since the seniors have more experience, they should take on more work and would be more competent at it. When we are calculative about gain and loss, we will become selfish and lose sight of the important things; only when we possess the mind of cooperating with and supporting others, we will become magnanimous, widen our horizons and will adopt a holistic view of this world.

To tolerate but not spoil

We view peers as no different from us, and we tend to impose the same level of expectation from them as from ourselves. However, we fail to understand that although others may be in the same level as us, we are still different individuals with differences in culture, background, education and values, therefore, we should show more respect for others' differences to the extent of accepting their living habits.

Remember, the bottomline of tolerance and acceptance is "not to be extreme", this does not mean that we do not differentiate between good and bad and condone others, as this will just encourage our peers' wrongdoing. Just before the Buddha's parinibbana, Venerable Ananda consulted the Buddha on how to deal with Bhikkhu Channa who was unwilling to change his unwholesome actions. The Buddha taught a method of "silent separation", and letting him reflect upon himself. When living in a community, "disregarding" a person is a major

means of punishment. As humans live together with one another in a community, after satisfying our basic needs, we need a network of positive inter-relationships. Even if we are alone with our thoughts occasionally and engage in silent reflections, eventually we will have to go back to be among others, this is the normal course of life. If we are "separated" involuntarily, it would mean that our mind is "sick", and only when we mend our ways, can we be accepted again.

Since we are colleagues, classmates and fellow practitioners, let us progress together.



先以欲钩牵，后令入佛智

文◎ 释持果



大寮，就是我们现代人所说的厨房，它一直是个提供我们修心的好地方，因为厨房的空间小，人与人之间互动的频率高，事多、境界多。法会到了，所谓民以食为天，大寮即开始一天的忙碌，除了给大众斋饭饮食之外，还要负责煮供佛的菜，整个厨房很热闹。

“师兄！为什么你马铃薯切这么大块，很难煮熟！老人家没有牙齿，更不容易咬碎。”另一个声音从后面传过来：“就是啦！也很难排供佛菜。”这个负责切菜的就说：“为什么你们不早说，等我切了才讲东讲西。”“我以为你在这里义工很久了，应该知道怎么做。”“厨房这么多人煮，每个人的pattern不一样，我怎么知道？”就这样，你一句，我一句的吵起来了。面临境界的时候，烦恼、习气全部显现出来。最后佛教徒最拿手的一招就是放下，静静走开，留下还没有完成的任务给你自己去处理。本来是发心布施供养的，结果闹到不欢而散。

人际关系在日常的生活中，占有相当重要的比例；只有良好的人际关系，大家才能够融洽和谐的生活。所谓“做事好不如做人好”，只要人缘好，就会有福报。佛教就是通过布施、爱语、利行、同事这四摄法，促进人与人之间的和谐，这是维系人际关系的良好方法。

布施摄是广结善缘的方式之一。布施有财布施和法布施。《大智度论》卷11〈序品1〉¹：“以诸佛语妙善之法，为人演说，是为法施。”大家都是来佛堂帮忙的，以我们的一些生活技能，帮助别人，关怀别人，让对方感到开心快乐，大家都是发自内心，不计较回报，还须要争吵吗？

爱语摄，《大智度论》卷66：²“爱语有二种：一者、随意爱语；二者、随其所爱法为说。爱语就是观察众生的根性，随听法者的需要，随所需要而为他说法。”在大寮一起协作，大家讲话时如果注意语气，态度诚恳，语言温和，尽量赞美对方，彼此都会产生好感和信任。如此互相沟通，还会争吵吗？

利行摄，利行也就是有利于他人的行为。给众生种种利益和方便时，例如来佛堂帮忙，由于每个人的根性和生活方式不一样，因而做事的风格、教导人的方法可能有差异，甚至产生矛盾，但只要大家肯让一步，就会三业清净，合作愉快。

同事摄，同事就是以同理心让众生感同身受，甘苦与共，就容易取得他们的信任。人们因为我执的关系，很容易以自己的主观角度去判断人、事、物，要求别人顺从自己。殊不知《大智度论》（卷66）说：³“菩萨教化众生，往往随顺众生的不同根性，把他转化，去恶向善。”同事中的同行善法就最殊胜。

菩萨则以不同众生的根性而给予不同的法门，让众生欢喜而修行学佛，所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”就是这意思。我们如果能够将四摄法用在生活上，与别人互动，让别人欢喜，我们就会变得很有人缘。广结善缘，就需要真心去对待别人。你希望别人怎样好意对你，你就怎样好意对待别人。学佛就是要自利和利他。



¹ T25, p.143, c20-21

² T25, p.526, c28-p.527, a1

³ T25, p.527, a9-11

释尊力行同事摄

文◎ 志学

一日，释尊听说罗阅城中有一位比丘身染重病，没有其他比丘前往探视。释尊当即带了一些药物前去。房门一开，释尊大吃一惊，他看见这弟子屎尿都拉在床上，整间房子臭气熏天。

释尊问道：“你得了什么病？为什么没有人照顾你？”弟子回答：“我的病不要紧，请释尊不必为我担忧。我天性愚蠢，很孤单，没有人可依靠。”说着说着，哭了起来。释尊非常怜悯他，竟不避污秽，抱起弟子去净身洗澡，换衣服，又把睡床清洗一遍，铺上乾净的被褥，并把屋子打扫得乾乾净净，打开门窗让空气流通。最後，释尊还为弟子按摩四肢，帮助他减轻痛苦。弟子感动得连话都说不出来了！

释尊适时地开示：“你现在感觉到疾病的痛苦，如果不再努力学习佛法，将来面对死亡的威胁时，如何是好？”弟子听后，下定决心好好进修佛法。

万人敬仰的释尊亲自照顾生病的普通比丘，崇高精神实在是令人赞叹！

隔天早上，释尊依照惯例，在讲经堂集合弟子，他说道：“我们信奉佛法，讲求上下一致，友善相处。如果连自己熟识的人都不愿去照顾，他怎么会去帮助那些陌生人呢？要知道，慈悲最大的敌人不是嗔恨，而是漠不关心。”弟子们都感到惭愧。

我们从讲经堂、典故中认识了同事摄的佛理，释尊则在生活中身体力行，做出示范，让我们具体领会到什么才是同事摄。感到惭愧是不够的，我们应该学习释尊恻隐（tong guan）在抱而循循善诱的精神，紧随骥尾，将同事摄溶入生活中，把佛理落实在苦难的人群身上。

在此，我与大家共勉：同事摄就在当下！



同事的感染力

文◎心珠

从字面解释，“同事”是“自己的工作伙伴”，这是生活中最常见的关系人物之一。同事之间常因工作问题闹矛盾或甚至起冲突，这类风波在办公室里也常见，和同事撮的亲近众生同其苦乐，在意愿上真是大相径庭。

同辈之间如果因为计较、不服气或觊觎名利，争得脸红耳赤，谁也不服谁，要这样的人做利他的事较难，除非具有包容心。如果大家都具备慈悲心，能从各个层面去看待对方，并从中发掘对方的不平凡处，又能尝试反观自己的不足，就不难与对方取得平衡点，就可以减少不必要的龃龉，这正是同事撮期待的祥和现象。

可是现在人多为自己着想，很少在意他人的感受。

佛法告诉我们，要能够与他人感同身受，方可成就菩提。

以下是两个表现同事撮的小故事，与您分享。

削发为慈善

一个很有爱心的师兄，参观了癌症孩童中心，看到小小年纪的他们受到那么凄惨的病痛，有的还因化疗而脱发，一些孩子因而沮丧、伤心。小小心灵难以接受死亡的苦恼，他们是那么无助与彷徨！

那位师兄于是毅然参加落发为慈善的队伍，以实际行动给予他们精神上的支持与鼓励。这种感同身受的善行，无形中加强了患癌儿童的信心，帮助他们克服心理上的障

碍，给自己的治疗打了强心针，加速复原的机会。这正是同事撮发挥身教的效应。

我抚摸着师兄那已长出极短头发的头颅，除了敬佩她的爱心和勇敢的精神，自己也感到惭愧。

黑暗中的对话

师父在课堂上讲述他参加了一个由盲人引导，而眼明的人却把眼睛蒙住跟着他走完一段黑暗路程的体验。记得师父说：“哦！幸好我们只失明一个多小时，那种在黑暗中摸索，无助、彷徨、忐忑不安的心情，真是非常非常难忘！”

六根具足的我们，享受着种种方便，从来也不觉得有任何障碍，但是对身体有缺陷的人来说，无论做什么事，无疑都是在挑战自己的意志力，那种为生存而奋斗，永不屈服的精神是常人难以匹比的，那种发自内心的正能量也是非常人所及的。

我们为什么还常常埋怨生活？



普门化现同事摄

文◎ 李德钊

同事

同心协力的自利利他

《普门品》云：应以何身得度者，即现何身而为说法。这是观世音菩萨一种具同事摄的愿力。

观音菩萨要度饿鬼众的时候，他就要化成面然大士，一副饿鬼的嘴脸，绝不慈眉善目！所以我们说，如果要跟黑社会沟通时，一定要用他们的语言，用他们的表达方式，才能进入他们的世界。当然你在化身于其他角色之前，要衡量轻重，莫忘初心，保持善的动机，否则一不小心进入“魔道”，那就是自己被对方度去了！

从外在的层面说，同事摄是指与其有相同的职务或身份，即《普门品》中“宰官身”、“居士身”、“婆罗门身”等的化现。但从本质上说，同事摄是要有同样的想法、同样的体验、同样的感受，甚至同样的想法。


语言是沟通的桥梁。要表达想法和感受，唯有通过语言。要赢得对方信任，要“度”对方，就必须用对方熟悉与了解的语言。如同佛陀在经典中，用琴弦的比喻，向出家前是乐师的比丘，说明修行的中道，这何尝不是一种同事摄？比喻贴切，劝告中听，还得靠平时的广学多闻，善妙观察。

在无尽的轮回中，佛陀以他的善巧，化身为鹿、牛、猴、鹦鹉等来度化众生。这种同事摄展现的是慈悲与无我利他的精神。通常，他也是这群动物的领袖。这也告诉我们，同事摄要有很好的发挥，自己的职位和能力最好也要在他人之上。

为什么同事摄有力量呢？因为对方觉得你最了解他嘛。他觉得你能与自己感同身受，因为认同与被认同是众生情感上的基本需要，你要影响他、改变他，首先就要从接受他、欢喜他、帮助他开始。

然而，同事摄不仅要设身处地为他人着想，而且得有牺牲自己的福利去成就对方的胸怀。如果没有配合行动去证明，那么会说这样的话的人也太多太多了！恰如释迦牟尼佛在化身为鹿王时，愿意代替生怀六甲的母鹿去死。这样伟大的同事摄，感动得好食鹿肉的国王也立誓不再食众生肉！

现实生活中，同事摄是一种平等心的展现。近代的历史上，伟大的特里萨修女真正做到这一点。她并没有化身乞丐，但她走进贫民窟，和被歧视的贱民生活在一起，数十寒暑如一日默默奉献，这也是一种同事摄吧！她完全牺牲了自己的所有，给予加尔哥答的贫民平等无私的爱。

所以说到底，真正的同事摄并非制服上的相同或语言上的相同，而是内心那份平等无私的慈悲，那份真切的关怀和那不带歧视分别的目光！





八功德水

文◎ 释法梁

在佛门中，功德¹和福德是智慧与福报的相对概念，一是出世间法，一是世间法。功德的“功”指的是功能，能破生死，能得涅槃，能度众生的功能；“德”指的是品质。因此，功德是指解脱和度众生的德行，福德指的则是修善的德行。

水的功德就在于它具有自在的特性：它能高能低、能离能合、能刚能柔、能静能动。

什么是能高能低？它高能凝聚而成云，低能汇聚而成海。

什么是能离能合？它离能从万物蒸发而出，合能渗透入万物之中。

什么是能刚能柔？它刚能凝固而成冰山，柔能顺容器而成形。

什么是能静能动？它静能湛寂而成明镜，动能汹涌而成惊涛。

人的心本来就具有水的八种功德，只是我们都忽略了。

具有崇高的身份地位，却又能谦卑的放下身段；具有高智慧又能大智若愚，能承担大事却又能从事小事，这是能高能低。

能远离人群而独守孤寂，又能融入人群去接受喧嚣；能放舍声色而独立正住于觉性，又能运用声色以度化众生，这是能离能合。

对众生能怒目斥言以威摄，又能慈颜爱语以安抚；对心魔能果敢摧之于一时，又能冷静与之斡旋千万日，这是能刚能柔。

能静若处子，又能动若脱兔；能静守觉性，又能修无量法门，这是能静能动。

当我们与烦恼相应时，就会忽略了这八种功德，也同时远离了解脱之道。

1 《大乘义章·十功德义三门分别》：“功谓功能，能破生死，能得涅槃，能度众生，名之为功。此功是其善行家德，故云功德。”



The Goddess in White

◎ By Venerable Fa Liang

◎ Translated by Wuxin

Your loving kindness and compassion is the hidden Goddess in White, who is with us through life and death.

Bodhisattva Avalokitesvara (Guanyin) is also known as the Goddess in White because she is always wearing a white robe.

A woman has been learning Buddhism for about 10 years. She often encourages others to recite the name of Bodhisattva Avalokitesvara. She claimed that through the practice, she has had all her wishes granted, including a smooth career for her husband and being blessed with two children, a boy and a girl.

However, she converted to Christianity because she was disappointed with the Bodhisattva.

That was about a year ago when she was diagnosed with breast cancer. She conscientiously recited Bodhisattva's name day and night. However her condition did not improve and eventually she had to undergo an operation.



On the day of operation, she laid on the operating table, reciting Bodhisattva's name silently, praying for the Bodhisattva to come to her rescue.

Suddenly the door opened and a lady in a white robe appeared. Thinking that it was the Bodhisattva, she could not believe her eyes. However, when she took a good look again, she fainted. That was the nurse, not the Goddess in White.

~~~ **~~~** **~~~** **~~~**

The external Bodhisattva Avalokitesvara gives us confidence and strengths, but we may not be able to see her. Look inward! You will find that your loving kindness and compassion is the hidden Goddess in White, who is with us through life and death. The Bodhisattva Avalokitesvara has appeared, except that we did not notice her presence.

四十二章经（十二）

讲授◎ 释法梁

记述◎ 李德钊

第三十三章：智明破魔

佛言。夫为道者。譬如一人与万人战。挂铠出门。意或怯弱。或半途而退。或格斗而死。或得胜而还。沙门学道。应当坚持其心。精进勇锐。不畏前境。破灭众魔。而得道果。

佛陀说，一个追求真理的人，譬如一人与万人作战。披上盔甲上战场，可能因胆怯半途而退缩，可能英勇战死沙场，也可能凯旋归来。追求真理的沙门，应当坚定自己的发心，精进勇猛奋战，不畏惧眼前的敌人，破灭所有的恶魔，证得修行的成果。

做任何事要有决心，修行更是须要有破釜沉舟、置之死地而后生之志。在识别好方向之后，就要奔向目标，跑不动就用手走，走不动就用爬，爬不动就用眼睛盯着那个方向。

第三十四章：处中得道

沙门夜诵迦叶佛遗教经。其声悲紧。思悔欲退。佛问之曰。汝昔在家。曾为何业。对曰。爱弹琴。佛言。弦缓如何。对曰。不鸣矣。弦急如何。对曰。声绝矣。急缓得中如何。对曰。诸音普矣。佛言。沙门学道亦然。心若调适。道可得矣。于道若暴。暴即身疲。其身若疲。意即生恼。意若生恼。行即退矣。其行既退。罪必加矣。但清净安乐。道不失矣。

有沙门夜晚念诵迦叶佛的遗教经，声音紧张悲切，生起了退转的念头。佛陀就问他：你在家时是做什么的？沙门回答：就喜欢弹琴。佛问：琴弦如果太松了怎样？沙门回答：那就不会响了。佛陀又

问：如果琴弦太紧又怎样？沙门回答：那就会断掉而没有声响。佛陀继续问：那如果琴弦不紧不松呢？沙门回答：那就能发出美妙的声音！佛陀解释：沙门修行也是这般，要学会调适自己的内心，在不松不紧之间，这样修行才会有成果。如果修行太激烈，身体就会疲惫不堪，那么内心就会产生烦恼，修行就会退转，业障也就会越来越多。内心清净无为，调适安乐，就不会背离真理。

修行调心，讲求中道，不急不缓。学习只用三分钟热度，急于求成，终不能长久。有些人，表面上看起来不是很积极，但每天不间断，水滴石穿。儒家讲中庸，佛家讲中道，说的同是不走极端，否则将是过犹不及！

第三十五章：垢净明存


佛言。如人锻铁。去滓成器。器即精好。学道之人。去心垢染，行即清净矣。

佛陀说：譬如炼钢铁的技师，要过滤淘汰不好的成份，所炼出的铁器才会完美，学道之人也应该去除内心的杂质污垢，这样修行才能达到清净。

要锻炼出好的钢铁必须要去除掉杂质，而修道要有成就就必须去除掉内心贪嗔痴烦恼。当烦恼不再生起时，就是所谓的解脱，或者说从烦恼中得到解脱。

第三十六章：辗转获胜

佛言。人离恶道。得为人难。既得为人。去女即男难。既得为男。六根完具难。六根既具。生中国难。既生中国。值



佛世难。既值佛世。遇道者难。既得遇道。兴信心难。既兴信心。发菩提心难。既发菩提心。无修无证难。

佛陀说：脱离恶趣，而得人身是困难的。既得人身，成为男子是困难的。既为男子，要六根具足是困难的。六根具足，要生中国（中国指的是佛法兴盛之处）是困难的。既生中国，要遇到佛出世是困难的。既遇到佛出生，要听闻到教法是困难的。既听闻到教法，要生起信心是困难的。既生起信心，要发菩提心是困难的。既生起菩提心，要无修无证是困难的。

这是一连串的对比，只是要说明最难的其实是无修无证。而所谓的无修无证指的就是成佛；当一个人成佛时，其心境就是一种无所得、无修无证的状态。此状态之所以难契入主要是因为凡夫都是活在执着的心境，此心境造成凡夫心想要成佛但却是背离佛道，所以才说难。

第三十七章：念戒近道

佛言。佛子离吾数千里。忆念吾戒。必得道果。在吾左右。虽常见吾。不顺吾戒。终不得道。

佛陀说，佛弟子虽然离开我千里，但心中持守我的戒律，修行一定会有成果。佛弟子虽然在我身边，常与我相见，却不持守戒律，修行最终也不会有成就。

“以戒为师”是佛在入灭前给与弟子们最后的交代。有戒法的存在，就如同佛在世一般。（待续）

心王铭

讲授◎ 释法梁

整理◎ 张桂婵

铭，就是刻的意思，如：墓铭，古人将一个人的生平或与他有关的警句箴言刻在铜板或经书上，以前者居多，这个人死了便一起陪葬，有些则刻在墓碑上。

《心王铭》为傅大士所写。傅大士姓傅名翕，字立风、号善慧，所以他也被称为善慧大士，是现在浙江义乌人，南北朝梁武帝时代的一名在家居士，当时他与另外两位高僧菩提达摩祖师和宝志禅师，被称为梁代三大士。（按：大士就是菩萨的意思，我们讲观音大士，也就是观音菩萨。七月法会中，有一尊面然大士，他就是观世音菩萨现金刚相化身为鬼王以度地狱道、恶鬼道的众生）。

傅大士16岁娶妻，有2个孩子，年青时没读什么书，以捕鱼为业。傅大士每次将捉到的鱼，放在竹笼里，然后把竹笼放到深水中，便说：“欲去者去，愿止者止。”这时，有些鱼会游出去，有些没游出去。表示留下来的鱼甘愿给人们吃，这是早期的人要求得心安的一种江湖上常用的方法。当然，竹笼必须有隙缝，鱼才能游得出去，如果是封密的，所有的鱼都游不出去，这其实是一种狠毒的心术，不是佛教徒应该有的。那么如果鱼没有游出去呢，它就要认命了。所以，剩下的鱼，傅大士就拿去供养家人，当然这也是很无奈的，因此别人说他愚痴。

有一天傅大士捕鱼时，一位印度僧人对他说道：“过去我们在毗婆尸佛前，发愿

要度众生，现在兜率天宫中，你过去所享用过的东西还在，你什么时候要回去？”傅大士听了瞪大双眼。僧人又对他说：“你回去时临水望一望。”大士就低头临水望望，那时日正当中，看到圆光宝盖，日光倒影在水中，傅大士即刻顿悟前因，于是抛下鱼具，请印度僧人回家，问他怎样修行。僧人就跟他讲，在松山下双栲树之间建一间茅庵，遮雨挡日。傅大士就在那边住了下来，自称特来双林树下寻求解脱的善慧大士。大士在那里苦修七年。一天，当他打坐时，忽然见到释迦、金粟、定光三尊佛自东方而来。

梁大通六年，傅大士遣弟子上书献三善之策给梁武帝，梁武帝招傅大士入宫。当大士在重云殿讲经时，梁武帝亲自驾临，众人都站起来，只有傅大士坐着不动，群臣便谴责他，傅大士说：“法地若动，一切都不安！”

当梁武帝请傅大士讲金刚经时，大士一升座，挥案一拍便下座。梁武帝见了之后惊愕不已。志公就问梁武帝：“陛下知道傅大士的意思吗？”梁武帝回答说：“不知道。”志公说：“大士已讲经完毕！”

有一天，大士顶戴道冠，身披纳衣，脚穿儒家的鞋子，梁武帝问：“你是僧吗？”傅大士用手指指道冠，梁武帝问：“你是道士吗？”傅大士用手指指鞋子，梁武帝问：“你是俗人吗？”傅大士用手指指僧衣。他到底是什么？儒、释、道三合一。

宋朝王安石的厅堂里挂了一幅傅大士的画像，上面题有佛印禅师的一首赞美诗“道冠儒履佛袈裟，和会三家作一家”。忘记了在兜率天修行，反而在人间双林打坐七年，等着弥勒菩萨下生人间，龙华三会，见弥勒菩萨。

陈太建元年四月，傅大士招集弟子告诫完毕，结跏趺坐入寂，年73。弟子把他安葬在双林山顶，号称弥勒下生。他撰有心王铭、语录四卷、还源诗等书，其中有一偈颂，遍传丛林，极耐人寻味，颂曰：“空手把锄头，步行骑水牛。人从桥上过，桥流水不流”。

《心王铭》；铭，就是刻的意思，如：墓铭，古人将一个人的生平或与他有关的警句箴言刻在铜板或经书上，以前者居多，这个人死了便一起陪葬，有些则刻在墓碑上。例如心王铭就是，现在把此铭分成22句，解析如下：

先作一个简单的交代，当我们直接讲佛法的时候，“觉性”是非常重要的。“觉性”就是心王的“了别的能力”，传递这一佛法起头非常难，一般上都从接触佛教的一些善法开始。像现在我们有专书可以读，但是以前著作很少，尤其是汉传佛教方面；在这样的情况下，我们要认识佛

教的核心思想就不太容易，这又是禅门里的核心，所以单是“觉性”这一块就不普遍，须要弘扬。在泰国，出家人都“眼前”，不论哪个道场都讲，非常普遍，就不须要特别弘扬，只讲究用什么方法去修而已。禅宗强调“觉”，包括“心王铭”也看重这一点。我们为了让同学们知道这个法，这里就以禅宗的“三山”作一个交代：

见山：体会心王“觉”的状态。也就是看着所动的念，眨眼把念放掉，这就在心王的状态里面，但是有时做得到，有时又做不到，不容易把握。

见山非山：经过训练

见山还是山：行、住、坐、卧都在觉的状态里面，这时回头看你的念，“觉性”依然见山还是山，心王铭所讲的山就是在这边，所不同的是你对这套修法更有信心了。

经过多年的训练，内心达到一种状态。这一套修法跟宗教没有关系，它是独立存在的。佛教开始的时候不是宗教，是一种自我训练和提升的修行，使内心处于一种状态境界，并在弘扬普及化之后，以世间法归类在宗教上展现，变成是最贴切的。现在佛教当然是宗教，除了具备宗教信仰的一套思想，还有非常特殊核心的修行方法，可以抹掉宗教色彩，单独谈修行。佛法讲四圣谛，谛是真理，谛跟宗教没有关系；我们讲过的，有道理、情理、教理和真理，真理是无常、因缘、空。六道轮回是教理，任何一道都是在无常、因缘、空里面，所以佛教有教理和真理。

（待续）

诡异的同化

文◎ 释法谦

我们常说“物以类聚”，譬如选择同一“水准”的人在一起，因为谈起话来，彼此可以倾盖如故，熟悉得很；但是这样的“类聚”，正所谓“臭味相投”，并不排除会有隐患，我们必须看清楚，心存警惕。

常言“大同小异”，那么小至人与人之间，大至组织与组织或国与国之间，都应该把“求同存异”当作彼此的“愿景”。从另一角度思考，如此诡异的“大同”，若是提高到道德的至高点来掂量，这又将是共性的巩固和个性的泯灭，也可能是集体合作或奴性使役的“类聚”。

我们“拿捏”生活艺术的智慧，受到高度的考验呀！。

“如何检视灵魂？看看自己周围相关的人、事、物，来个映衬吧。我们是排他性强，还是包容性大？我们该强调统一还是接纳多元？最终，求同也好，存异也好，我们须要叩问：你清楚自己的选择吗？”

我们不甘于被归为“异类”，尤其无法承受同类的压力（peer pressure），尽量让自己有所依归，却不知不觉地被同化，随波逐流

而不自知。众人皆醉我独醒的孤傲，可不是一般人都能享有的冷感呢！我们要像莲花般出污泥而不染，那是智慧的抉择，更是笃定的道德勇气。

如何检视灵魂？看看自己周围相关的人、事、物，来个映衬吧。我们是排他性强，还是包容性大？我们该强调统一还是接纳多元？最终，求同也好，存异也好，我们须要叩问：你清楚自己的选择吗？



人走茶凉

文◎ 释持果



人在情在，人走茶凉，世间人情的淡薄并不奇怪。

曾经看过一篇文章，说一个人在工作中突然死亡，在丧礼中亡者的神识离开了肉体，灵魂从棺材里出来，想要了解怎么回事。他先看到家人很伤心，心里很后悔在世的时候因为工作，没有时间好好和他们相聚，现在想要弥补已经来不及了。又看到老板也来吊丧，心里很高兴，过去的努力还是值得的；他就走到老板身边，听到他在打手机说：“他的工作你找个人代替好了！”过后就匆匆上了车走了。亡者很不高兴，我把这一生付出在工作上，你就这样两句话交代了事！很多时候人都很自我，以为这世界没有我是不可行的，可怜！佛法说任何事物都如梦幻泡影，无常变化，它不会永恒存在的，缘聚则生，缘散则灭。因为我们都执着一个我，从而看不到无常的特性，所以身心才会不自在。

人与人相遇是一种缘分，人走茶凉是一种社会常态，只因为我们的执着和贪恋，所以往往看不开放不下。其实，如果从无常的角度来观想，人还没走换热茶，不也是一种社会常态？很多人因为执着一个我，都看不开，看不透，而不能面对事情的变化啊。

对于得与失都不能释怀，而想要拥有越多，就越怕失去。记得开始学佛时，就听师父开示：“对于得与失不要看得很重，要懂得放下，塞翁失马，焉知非福。你得到一些利益，同时也会失去另一些事物，包括时间，与家人团聚，失去自由等等。”佛法说有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。只要我们看清楚因缘，该放手时放手，才是恰好转身，显示淡定的人生多美好。

“积聚皆销散，崇高必堕落，合会要当离，有生无不死。”世间是无常，没有一样东西是恒长不变的。世间万物都是缘聚即生，缘散即灭，迁流不息，变化无穷。我们因为被妄念蒙蔽了双眼，而对人事物有诸多的误解，到生命将结束时还不能释怀。

“天下没有不散的筵席”，生老病死是不可避免的；尽管这是每个人最大的无奈，但如果我们能够看透这一切，勇于接受变化，过去的不能挽回，就不要耿耿于怀；物虽在，人已非，没有必要感叹；放下一切的执着，人生就没有多大的遗憾。看惯了世事无常，品味过人情炎凉，曲终人就散，面对，放下，勇敢的接受。



吟春联迎丙申

文◎ 释法谦



佛 勝 戰 斗

横联³

悟 空 息 机 忘 见

佛 道 隆

下联²

彌 猴 放 一 捉 一

無 歇 期

上联¹

猴年应景对联，上下联加上横批，借用《西游记》中孙悟空的形象，语带双关指出：我们要战胜的不是外在的敌人，而是自己猿跳马跑一般的执着心意。

看清自己的习性犹如猕猴般，这边才放下，那边又捉住，永远没有停下来的时候。该怎么办呢？保持在清清楚楚知道的状态，认定无常即是空，认定因缘所生法即是空的正知见，停止巧诈和忘却种种见解，以“悟空”为因，回归到我们本具的觉性，成就自性“斗战胜佛”的果。

1 云：现有三十二相及度众生，何得言无？师云：凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。佛与众生，尽是汝作妄见，只为不识本心，谩作见解；才作佛见，便被佛障；作众生见，被众生障；作凡作圣作净作秽等见，尽成其障，障汝心故，总成轮转，犹如猕猴放一捉一，无有歇期。《黄檗断际禅师宛陵录》

2 问：圣人无心即是佛，凡夫无心、莫沈空寂否？师云：法非凡圣，亦无沉寂；法本不有，莫作未见；法本不无，莫作有见；有之与无，尽是情见，犹如幻翳。所以云：见闻如幻翳，知觉乃众生。祖师门中只论息机忘见，所以忘机则佛道隆，分别则魔军炽。《黄檗断际禅师宛陵录》

3 斗战胜佛是佛教里面著名的“三十五佛”中的一位。“三十五佛”指常住十方一切世界的三十五佛。《决定毗尼经》说犯了五无间业的人，应在三十五佛之前至心忏悔。

《西游记》中经历了九九八十一难的孙悟空最后被封为斗战胜佛。孙悟空取到西经后佛祖册封的佛号，可说是表扬孙悟空战无不胜，并一路护卫唐僧取经的功绩。

关于对三十五佛之崇拜，《三十五佛名礼忏文》《后记》载称，古印度的大乘修行者，常于六时礼忏三十五佛；至今西藏与汉地的修行者中犹盛行着此一信仰。这要比《西游记》早了几百年。《在线汉典》

Food for Thought

© By Venerable Fa Qing



**"Lighten Your Load!
Unpack Your Thoughts
Baggage."**



Reflection on Mihintale, Aradhana Gala, Sri Lanka

© By Agnes Ng

Aradhana Gala, where Arahant Mahinda, son of great Buddhist emperor of India, Asoka landed...

On seeing my brothers and sisters were climbing to the huge rock at the peak, I quickly followed with Connie behind me. Soon, the stairs was extremely crowded with schoolchildren and adults and sharing the metal hand railing was tougher. And I hesitated finding myself with one foot in the vain. My safety inspection caught my eyes:

1. The metal hand railing poles are resting on cracked cement!

2. With the school children squeezing into our way, I was afraid that in the midst of lost control on my grasp of the metal hand railing, I might push any school children in my way and their safety or mine.

3. How am I going to climb down later after reaching the huge rock at the peak? Curious but skeptical, my self-observations convinced me that it is very dangerous, more real rock-climbing, very risky and there is no safety measures. Worst

of all, I have a deep-rooted fear of climbing down steep flight. I was worried of those school children's safety. I was stunned! At that moment, I was being present, being in the moment! A local mountain guide came to my aid and I was able to reach the huge rock/peak without holding on to the metal railings!

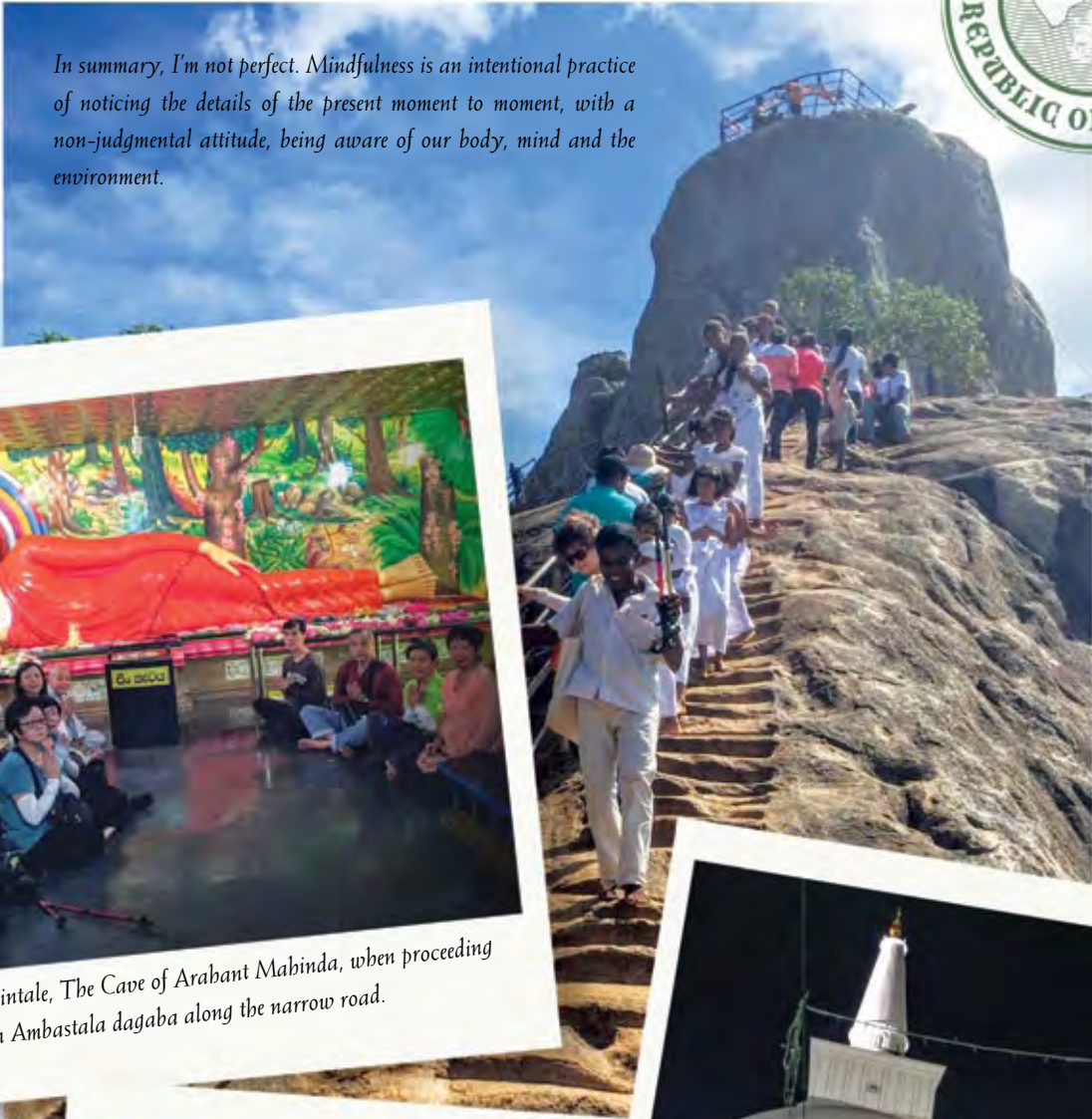
Reflections: not to be obsessed with being right or perfect. After this activity, it seemed second nature for me to consider opportunities of beneficial application of mindfulness to everyday difficulties that people face. By being fully present, we can guide our mind away from our own habitual thinking patterns, and reach greater clarity about what we think without being overly critical or avoidant towards unwelcomed thoughts. The concept of mindfulness is not easily grasped and can be clear yet elusive. However, bearing in mind the mindfulness journey is unique and personal to each individual. It can be fulfilling and rewarding. While words can help shed light on mindfulness, it is often an individual experiential journey of discovery that would enlighten one's understanding

*Polonnaruwa, the 2nd most ancient kingdom of
Sri Lanka, a city of heritage splendour*





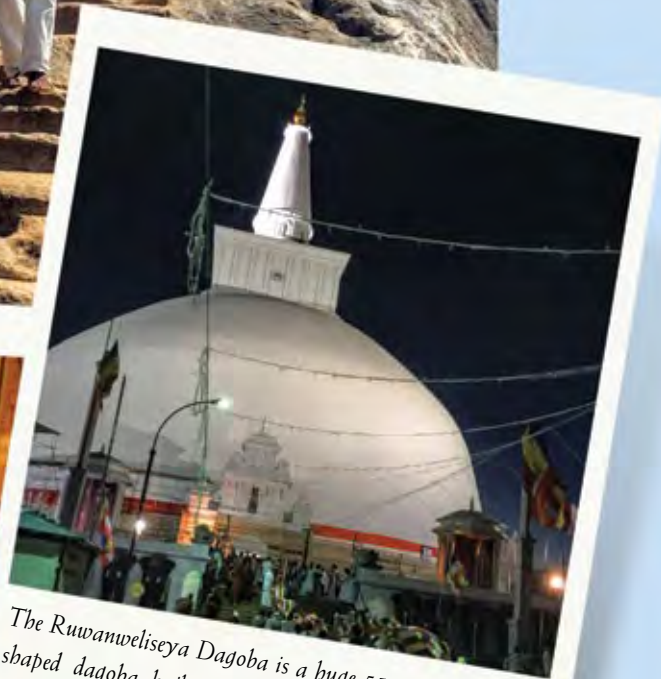
In summary, I'm not perfect. Mindfulness is an intentional practice of noticing the details of the present moment to moment, with a non-judgmental attitude, being aware of our body, mind and the environment.



Mibintale, The Cave of Arambant Mahinda, when proceeding from Ambastala dagaba along the narrow road.



Kandy, (Inside) Holy Temple of the Sacred Tooth Relic



The Ruwanwelisaya Dagoba is a huge 55-metre tall bubble shaped dagoba built in the 2nd century BCE by King Dutugemunu, heavily damaged by Indian invaders and after restoration its height was fell to 55 metres and the diameter to 379 feet.



日历教科书

文◎ 崔陈翁

新加坡很少家庭挂日历了，顶多就吊个月牌；想知道今夕何夕，更多人看手机。我住在香港期间，特别钟意的那款挂历叫“绿活日志”，设计新颖，富有创意，更像一部通识教科书，值得业者参考。

一般日历都没标出生肖年，“绿活”却在干支纪年如“丙申”后面用括号注明“猴”；如果把这一点儿新意，联系到相当重视阴历的香港社会来看，设计者发掘旧物潜能加以利用的巧思便露端倪。值得一提的还有两个小图像：图一是一个青底反白的圆圈，你如果还猜不到那代表满月，就看旁边的两个字“十五”；圆圈天天转缺，缺到剩下一钩就是三十，再一钩就是初一；那就是下弦月和上弦月，即使坐在客厅饭桌上也约略可见，目不识丁的老太太也能看图辨识月初月尾、上旬下旬；这种设计在香港是挺实用的。如何改造日用品，设计者提供了一个范本。

图二天天不同，随其旁的语录内容而变；或者毋宁说那是一个标志，用于勾勒提要，例如一个红圆圈，缺了一角，代表嘴巴；这就是我说的“教科书”部分，因为接着是标题：珍惜水资源，嘴巴救地球；后一句吸引你读内容：缺水而多碳排放造成地球危机，主因之一乃肉食习惯。原来旨在劝人茹素！“日志”还妙在另辟两格仿“通胜”，一、“宜”：逐步实行大计；二、“忌”：即日放弃肉食。没一句口号，却如同当头棒喝。

不超过百字的箴言警句，一年365

则，话题非常广泛，例如一踏入结婚旺月，就一连5日谈婚礼，范围包括：蓝天白云代替礼堂，舍弃穿金戴玉，新娘不演时装秀，晚宴节约以保护生态，布施积福。总之隽永劝喻勿铺张，一个视角五个面相。

节气转变就谈养生，如立冬是一年中最佳进补时期，“冬不藏精，春必病温”，呼吁养精蓄锐；夏季小满湿气重，慎防风湿皮肤病；芒种、夏至、小暑、大暑期间，宜吃什么，忌吃什么，引黄帝内经养生法提醒。

有一则语录甚至抬出印度教的神祇：“湿婆”代表毁灭，信万物灭后重生，周而复转；这是宇宙观钩玄，深度立现，足见编写者绝非泛泛之辈。如果读者断章取义偏信重生，从而不怕制造垃圾，他们又苦口婆心，提倡废物利用，例如每个婴儿须用3000尿片，丢在堆填区最少要400年才能分解，怎么办？语录也有计可施。

365个切入点，主要集中于生态、环保、资源、养生和生活态度几个方面的命题，诠释具体而微，深中肯綮，发人深省；巧思妙想环绕出大主题：保护自然爱地球！

“绿活日志”配了一个纸皮盒子，让你每天撕下一张放入，最后变成一本书，我称之为《日历教科书》。

因果论 — 品质管理学到佛学

文◎ 英梅



在工作时花了许多时间在生产和品质管理学上，如今开始学佛，才发觉到和品质管理学许多相似之处，我一一连贯起来思考，觉得两者的因果现象不谋而合。我是凡人，自然以世俗的眼光和想法来看待因果论，还需师父们多多指正。

佛理中常提到“因、缘、果、报”，类似品质管理学的Cause — Operation Condition — Effect — Impact。我们都知道凡事有其因必有其果；果由因生，无因不能生果；无第一个因亦无最后的果，而且因前复有因，往前推之，难以搜寻始自何时；同样的，果后复有果，无终无尽。后因为前因之果，前果则为后果之因。然而仔细观察，会发现“缘”也是当中关键。

在工厂的生产管理中，我们常说：人的过失（Human error）是无法避免的。人毕竟是人，心理和生理状况一旦不稳定，就会影响决策和行为能力，总不能时刻都能把每一件事做到完美。虽然过失不能避免，但是我们应该尽量管控，以免成为错误。比如改良工具，使运作程序标准化、机械化（Operation Condition），就可以避免或减少人为的过失和不良产品，让损失归零（Defects and Losses），这有如佛法上除去坏的“因”，就可以得到好的“果”，也就是善用“缘”来补救缺失而达到完美。

回过来说我们的人生里，因何在？什么时候种下的？我们的“无明”无法让我们了解。现世报的事情倒容易推理，但前世、前前世所种的因如何能知道呢？我们就因此无法避免前世，前前世的因带给我们今生今世的“无常”吗？佛理中说，业

造了就无法消除，那是无可置疑的。就如产品基本设计不好已存在了诱因，接下来的生产控制难度就加大了，只要一点差错问题就出现，要改良的工作就越多。业障（“因”）越重，修行就越要努力。

像改变运作方法，改良机械、工具一样，我们或许可以改变现世的“缘”。如何改变呢？我的想法是：改变我们的思维和行为，诸恶莫作，众善奉行，忏悔改过，布施造善业等等。改变生活态度行为，好好修行，筑善因，造善缘以化解以前所造的恶因。或许不能百分百的消除前世孽障，但如果可以减低果报后的影响，同时避免来世再受其害，也是善莫大焉。

品质管理学上常提到的解决问题手法有5 Why。遇到问题时要连问最少5次“为什么”？目的就是要找出问题的起因，这正是因前复有因的意思。有了问题就要联想到后果以其连带的影响，这就是果后复有果的推理。还有另一手法是5W & 1H。What何物、何事，Where 何处，When 何时，Who 何人，Why 为何，还有How如何。主要目的除了找出原因，也要找出Operation Condition就是所谓“缘”。最后是如何去补救，在佛法里，这就是“修行”了。

品质管理可视为一门科学，它的因果律适用于物理的变化，也可以数据和金钱来衡量果报。佛法上的因果律却是用于心的变化，心与物的混合变化，以人际关系和善恶报应来衡量，更加复杂与困难。不认真学佛，学法，修心，改掉恶行，则永远无法排除孽障，立善因，得善果；因为恶因永在，就等待着缘来报应而已。

去除丑陋的心

文◎ 刘衍源

在多年前的一个周末，如常来到寺庙上香，上书法课，礼佛，然后跟朋友在食堂享用午餐。

厕所散发阵阵的臭味，令人倒胃！后来才发现其中一个厕间留下残存的“黄金”，没有即时冲水。我心里想，负责清理厕所的义工一定非常生气。这时，有位阿婆走进来，当她发现情况，竟然骂也没骂二声，从皮包里拿出纸巾抹拭粪便，然后拿水冲洗。阿婆的举动先是我目瞪口呆，继而形象在我心中变大、变大，变成一尊面目慈祥、庄严无比、救苦救难的观世音菩萨！

我顿时觉得自己非常渺小，惭愧得无地自容，心里自责不已，赶快帮忙阿婆清理善后。大多数的人看到此种状况，都会掩鼻而逃，会有谁肯弄脏双手来干这种事呢？老菩萨真的太了不起了！我扪心自问：我愿意做这样的事吗？

我们既没有阿婆那样的胸怀，又太在乎别人对我们的看法，没有勇气赤裸裸坦露自私的心理，怕臭，更怕弄脏自己的手，却还要自圆其说为自己“有洁癖”，其实就是自我遮丑！我执，我慢的干扰念力何其大呀！我们总认为那样肮脏的工作不该由我做，自然会有清洁工人清理，不去理会它不就没事了，何必自找苦受？直到今天，听到师父一再强调的念，时时叮嘱要涵养一棵清净的心，终于明白了一个人的念是强大的，会衍生无尽的力量，我们应该如何善用这种力量呢？偈颂中以如厕为例所写的“大小便时，当愿众生，弃贪嗔痴，蠲除罪法”，不正是如此教导我们吗？

面具

文◎ 莲华髻

世上有各式各样不同造型的面具来配合不同需求的人，有些面具还几乎可以以假乱真。

面具的用途很广，可以遮丑，可以防御侵袭，也可以吓唬人。

面具的用途也很“酷”例如有些人会在不同场合戴上不同的面具，戴上去可以对人说人话，对鬼说鬼话。反正对方也分辨不出你是人还是鬼。

喜欢戴面具的人，久了还会成瘾，一天没戴就没脸见人，可见面具还真让人着迷，甚至到了忘记自己的本来面目。

其实无论在职场上或是私人的空间，要不要利用面具都有自己的选择权。怕敌敌对自己不利，有了面具就可以防御；怕泄漏自己不为人知的一面，也必须靠面具来遮掩。

如何除掉面具做个真正的自己呢？

人的本来面貌是由父母所生的，无论美丑、高矮、肥瘦都没例外；即使美若潘安，丑如钟无艳，都是独一无二的，谁也代替不了谁。

每个人都有自已的眼光，审美的标准也不一样。与其为了迎合世俗的庸见而愚昧，把天生的颜面加以整形或整容，无疑是一个大讽刺。

师父常以一支笔的长短来说明“比较”的损益。人体由年轻到年老，再由衰老到死亡是一个自然的过程，任谁也控制不了。外在的形象并不能代表其内涵，如果只是注重外在的形象而忽略内在的修持，那只是美化躯壳于一时而已，终究还是要变成骷髅一副。

时时刻刻拉回眼前，减少六根对六尘的染着，把你的心带回家，让它安住，然后才能有机会瞥见我们的本心自性，那不是更自在？

受了戒善意的谎言也犯戒

文◎ 彭祥庭



会说谎的人应该不少吧？

不老实的人坦言：说谎是为了掩盖他的过失，是为了隐瞒不良的企图。

老实的人替自己或他人开脱：说谎是为了避免伤害他人，或者是为了他人的好处。

按照老实人的开脱言词说来，善意的谎言不就是可被接受，而不犯戒了吗？

上海印学佛课程单元二时，师父要我们分两方来辩论。正方论点：受了戒的佛弟子只要是说谎就是犯戒。论据：这是佛订下的戒律，不可不从；并强调说，谎言所造恶业尽管有大有小，不论动机如何，终归会得到果报。反方的论点与论据：善意的谎言不伤害他人，还可能帮助他人，所以不犯戒。一时间各有说法，不一而足，好不热闹。以下摘录一些辩词与大家分享。

正方辩友说：如果说谎被发觉，伤害不是更大吗？聪明的医生懂得怎么做对病人更有利，不必拿谎言当妙方。反方辩友说：医生对病人，父母对孩子，时常都会说谎，大都是出于善意的，为何不可？医生如果坦白说出病情的严重性，可能使病人更担心，不利于治疗。

对孩子说谎没有坏影响吗？表面上看来为了孩子的将来好，是无害的，但是潜意识地教了孩子们说谎，让他们也可能以说谎当借口而带来恶果，到时事情该由谁负责？父母无过吗？没造恶业吗？

这里最关键的问题是：何谓善意？谁才有资格下个明确的定义呢？你，我，他？我们“人”大都以自己的角度、立场、环境，甚至以私人身心的利益为基础来判断事情的好坏善恶。如此一来我们所说的“善意”果真是善的吗？

一般人所说的善意是人世间的、当时的，是根据直接的影响来判断的；但其所带来的深远影响和荼毒却无法追究责任和定罪。然而佛教戒律从因果的角度来考量，很多时候世间的判决是无罪的，但对受了戒的佛弟子而言还是有过的。

从另一个角度来说：不说谎就不犯戒吗？佛教戒律中还要求不恶口、不两舌、不绮语。搬弄是非的人，都不说谎；诉辩双方都说对方的坏话，也都可能没说谎，但是引起的争端与不和，不犯戒吗？

所以佛教常说：我们要存好心，说好话，做好事。身口意要一致，绝不可说谎。不止不说谎，还要杜绝所有妄语。

总结来说，“善意的谎言”表面上是一时无害，不代表没有深远的坏影响和恶业，所以只要是说谎，对受了戒的佛弟子而言就是犯了佛教的戒律，这是无可争辩的事实。

买佛法的“账”

文◎素娥

皈依是一个入门、一个开始，重要的还是之后的笃信不疑与奉行到底。所谓“初心易发，恒心难持”，在学佛的道路上，必须不断地提醒自己的初心殷切真挚，并非出于一时冲动，才能在动摇的时刻，拉回自己的初心，这样才能坚持信念。

学佛入门第一个仪式就是皈依三宝。在三宝中，佛、法、僧，缺一不可。佛是本，没有佛的住世说法，今天我们就不能有佛法可听可学，所以我们得饮水思源；没有僧众对佛法的专研与讲解，教导我们，我们或许无法真正了悟佛法的精华。佛法包括佛陀说的离苦方法、解脱方法，所以是帮我们离苦得乐的真法。

让我进一步指明佛法助人离苦得乐的过程：听闻佛法（闻），思考自己所听所学是否正确（思），运用实践于生活中（修）。

对我而言，佛法让我对事物看得更正面与积极。我个人感受最深，也觉得佛法伟大的地方是“无常”之说，我就是认识了何为“无常”后，才懂得“放下”。

生老病死、成住坏空，甚至生离死别，无论再好再坏的境界，面对后都不要太执着，因为有一天，好的坏的境界也会消失，只要你不那么在意这份好的或坏的感受，这一切就像自动离开了；你也不会太悲伤或太高兴，因为你已经明白了世间一切皆“无常”，明白了本来也非你的所有；于是好与不好的感受，来得快、去得也快。我不能说会马上毫无感觉的放下，可是，我能够说“我接受”，而且会更积极面对变化。我因而也能比较快地跳脱苦境，进而得到快乐。

人会害怕，会担心，会不开心，是因为看不透事情的由来。佛法告诉了我们很多人生的道理、一切的因缘法，那么，通俗的说：如果我们肯买佛法的“账”：遇到生活变化，理解、接受，就行了。

柔软与快乐相随

文◎ 王茵桦

要让生命色彩变得更璀璨，要谦虚、坦诚、宽大，这是做人应有的基本态度。

人常因急躁而生气，这是可能折损寿命的；有人懂得放松心情，行动总是悠哉闲哉的，因而长寿。心浮气躁容易误事，不慌不忙才比较可能立於不败之地。

古时候，常枞和老子是知己好友，有一天，常枞大开其口，对老子说：“你看我的舌头还在，但是牙齿一颗都没有了。”老子点点头说：“牙齿刚强，舌头柔弱，东西往往因刚强而摧折；那些长存的，往往由于柔弱。”柔和谦虚的心，就象舌头；人只有听说掉了牙齿，没听说过有人掉了舌头。

在日常生活中，要涵养柔软的心，处事就须要有耐心，能忍则忍；待人要宽厚、温和，纵然别人用尖锐刻薄的言语和恶劣的态度对待自己，也不要以牙还牙，要能忍住，包容下来，也不要心怀怨恨，尽力平心静气，等待因缘转变，这样就能保护自己，也能保护对方。

能做到态度柔和是修行的最大进步，因为一般执著的人，性格比较刚强，如果能在禅修中调息、调心、调身，慢慢调伏自己心中的野马，纵然脾气暴戾也会变得柔和温顺，周旋于人群之间，应该会深受欢迎。如果我们能放下名缰利锁，少欲知足，返璞归真，重拾赤子之心，那就近乎参禅悟道，纯洁善良如婴儿，快乐就能常伴左右。

每一个人的境遇都不一样，各有得失，即使他人有所得，而自己一无所获，也要替别人高兴；如果执着於利，患得失，事事与人比较长短高低，憎恶嫉妒心盛是自寻烦恼，快乐会远离我们，所以不要把烦恼带到床上，不要把怨恨留到明天。世间本无事，庸人自扰之；放眼一望，海阔天空；想一想人生短短数十年，还有什么值得计较。

要做一个知足常乐的人，就常抱着知足的念头，因为快乐和痛苦是主观的，你认为苦即是苦，你认为快乐即是快乐，完全在於一念之间。时常听人说：“他人骑马我骑驴，仔细想来总不如，回头又见推车汉，比上不足比下有余。”可见人之所以不快乐，是因为和他人相比；人比人，气死人，不妨换一个角度来看，知道名利、财富、权力都是镜花水月、过眼云烟；即使得到全世界，无常一到，万般带不去，唯有业随身；念头转一转，想开了，态度对了，幸福就来了。

天下无难事，只怕有心人，一切成功失败，都在於自己，只要愿意改变，没有做不到的事。退一步，让三分，忍几句，就能自在平安。柔软与快乐都是来自内心的，唯有胸襟开阔的人，才能体会，常常怀有慈悲喜舍的心，常抱助人为快乐之本的心，处处留心，处处用心，用平常心去感受自己的生活，就会活得更健康，更喜乐，就会觉得世界原来是这么美好！

AROMATIC AND STINKY 香和臭

(Extracted from Fo Guang Publication 8704 "Buddhist Stories Collections," Vol 2)



佛陀和难陀尊者经过一个市场的鱼店前，叫难陀去摸摸铺在鱼上的茅草，然后嗅嗅手指。

The Buddha and Ananda passed by a fish store in a market. The Buddha told Ananda to touch the thatched leaves where the fishes are placed and then smell his fingers.



“好臭！”难陀回答。

"It's stink!" Ananda replied.

佛陀说：“人如果接近恶知识，交恶友，会因而造恶业染恶习，招致恶名。”

The Buddha then told Ananda: "When we associate ourselves with bad company or friends, we will pick up bad habits and perform bad deeds and have a bad reputation."

他们之后来到一间香店，佛陀叫难陀去乞化一个香囊后，要他闻闻手。

They then passed by an Incense store, the Buddha ask Ananda to request for an incense pouch and then smell his hand.

难陀笑着说：“好香！”

Ananda replied with a smile: "It is aromatic!"



佛陀说：“人如果亲近善知识，常跟他学习、薰习，贤明远闻。所以你要多接近舍利弗、目犍连，他们的贤德会影响你成为有德行的人。”

The Buddha then said: "If we associate ourselves with good company, we learn from them and are influenced by them, our reputation will be good. As such, you should associate yourself with Sariputta and Maudgalyayana as their virtue will influence you to be a virtuous person.

近朱者赤，近墨者黑。

As the saying goes: one who stays near vermilion gets stained red, and one who stays near ink gets stained black.



四事供养花絮

图◎ 影音部

四事
供养

Offering of

Four Requisites

◀ 洒净。



◀ ▲ ▲ ▲ 诵88佛和五方佛。



◀ 传供。



广修供养

护持三宝

积福增慧

▼ 传供。



▲ 传供。



◀ ▲ 供八功德水。



麦里芝逍遥游

图◎ 李抒芬



◀ 屠妖节这天，大家趁着假日到麦里芝蓄水池徒步漫游。



▲ 天气晴朗，来个暖身操。

◀ 水中主人之一的四脚蛇也出来迎接我们。

▼ 大家随着木板桥开始以轻快的步伐前进。



▲ 来到大转弯回途中。



▶ 回途中留影，Bye bye。



般若信箱

答复◎ 释法源

翻译◎ Yeo Hwee Tiong



问：四摄法中的“同事”和生活中称职场伙伴为“同事”，两者之间有什么不同？

Q: In The Four Methods of Enthralment, how does the word "colleague" (Cooperation with others) differ from our workmate "colleague" in the daily working life?

在职场中，所谓“同事”是指一起工作的伙伴们。

以佛法的观点，四摄法中的“同事”，所考虑的范围更广于职场中的“同事”关系。

要帮助他人解决问题，必须站在他们的角度，设身处地为他们设想，尽力从各种着眼点帮助他们，给他们在物质上或精神上的支持，其中包括布施、关怀、谅解、爱语、鼓励等等。更重要的还要放下心里的我执傲慢，真诚和谦虚的向有智慧和有经验的善知识学习。

最终的目的是要引导大家解脱烦恼而觉悟。

In working life, "Colleague" generally refers to fellow working colleagues.

From the Dharma perspective, the word "Colleague" (Cooperation with others) in the Four Methods of Enthralment has a much wider meaning.

When we attempt to help others to resolve their problems, we need to see things from their perspective and provide the necessary assistance which can be material or mental support. This may include donations in kind, showing care and concern, being understanding and offering words of comfort and encouragement etc. More importantly, we need to let go of our prejudices and be genuine and humble in order to learn from the wisdom and experiences of a good teacher.

The ultimate objective of such co-operation is to guide us on to liberation from our afflictions and be enlightened.



香茅天贝 Lemongrass Tempeh

指导◎ 黄其铤



[食材]

天贝（切块）2片，香茅（切细）1-2枝，有机酱油3汤匙，有机味琳3汤匙，麻油1茶匙，葡萄籽油2汤匙。

[做法]

用2汤匙酱油、2汤匙味琳、麻油和2汤匙香茅细片来腌天贝1小时。将少许水在锅里煮开，加入其余香茅，出味后，倒入腌过的天贝和其余材料（葡萄籽油除外），用文火炒。熄火后，拌入葡萄籽油，即可上桌。

[Ingredients]

Tempeh (cut into chunks) 2 pcs, Lemongrass (sliced finely) 1-2 stalks, Organic Shoyu 3tbs, Organic Mirin 3 tbs, Sesame oil 1 tsp, Grapeseed oil 2 tbs.

[Method]

Marinate tempeh in 2 tablespoon of shoyu, 2 tablespoon of mirin, sesame oil and 2 tablespoon lemongrass slices for 1 hour. Heat up some water in a wok, let the remainder lemongrass slices diffuse in the boiling water for a while. Add in marinated tempeh along with the remainder ingredients (except oil) and simmer on low fire to cook. Turn off fire, stir in grapeseed oil, and serve hot.





《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：四法印

世间万法以诸行无常，诸行皆苦，诸法无我，涅槃寂灭，这四法则印证万法，佛法即称之四法印。

主题文章截稿日期：

诸行无常：01/02/2016（已截稿）

诸行皆苦：01/05/2016

诸法无我：01/08/2016

涅槃寂灭：01/11/2016

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：

1. 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，概不退还稿件；
6. 文稿一经使用，本刊将按所附地址寄奉薄酬略表谢忱；若却酬，敬请注明；
7. 来稿请电邮至enquiries@sagamudra.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 — 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 quarterly magazine.

Eddie Lee & Family	许子浩	故 曾金裕
Joyce Loo & Family	释法育	故 林亚香
Kent Kong	陈思颖	故 林喜隆
包爱明合家	陈惜莲	故 林龙眼
吕孙强合家	陈汉炎	故 蔡发金
吕宇斌合家	陈蕴超	故 陳清秀
吕淑真合家	陈鹏羽	故 高美英
吴为	陳蕴讓	故 黄后厅
吴优	颜惠玲	故 黄秀銓
吴凡	颜水财	
吴德生	魏亚华	
彭丽云合家	魏可维	
彭哲源	魏蓓心	
彭如意	黄穰菴合家	
李宗凤合家	黄爱華	
林春金	洪丽芬	
林雅佳	张堡音	
柯荣昌合家	罗天桥合家	
楊合兴合家		
王树安		
王淑卿		
王茵桦合家		
詹传英		
许友维合家		
	回向	
	故 黄衍朝	
	故 林美妹	
	故 彭宗文	
	故 彭观喜	

2016

课程
招生

华语基础学佛课程

认识正信佛教；
步上离苦得乐之途

课程纲要

- 认识正信的佛教，佛教的人生观。
- 澄清对佛教常见的误会。佛教是迷信的吗？
- 佛教创始人-佛陀的生平、佛教简史及佛陀证悟的内容。
- 简介南、北、藏传佛教（包括寺院参访）。
- 识别佛法和非佛法（三法印）。
- 简介海印及海印的修行系统及如何策划每日学佛的功课。

课程行政资讯：

授课法师：法宣法师

课程：第23-1届，18课（单元1）

日期：2016年2月23日（每逢星期二）

时间：7.30pm - 9.30pm

教材费*：会员\$10，非会员\$30（付费之后方保留学额）

* 我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2016年的教育经费。这课程获得赞助课程讲义、修持本和\$20教材费。

欢迎至4楼柜台处询问、报名。

办公时间：星期二至星期六：中午12时至晚上7时30分 星期日：上午9时至下午5时
Office Hours: Tuesday to Saturday: 12noon - 7.30pm Sunday: 9.00am - 5.00pm
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

2016
Course
Enrolment

English Fundamental Dharma Course

Understand the Fundamentals of
Buddhist Thoughts and Practices

Course Outline

- Fundamentals of Buddhism.
- Clarify the common misunderstanding about Buddhism.
- Brief history of Buddha's Life and teachings.
- Brief introduction to the 3 Traditions -
Theravada, Mahayana & Vajrayana.
- Brief introduction to Sagaramudra and system of practice.
- Learn about Buddhist etiquette and rituals.

Administrative Information:

Lecturer : Ven. Fa Zun

Duration : 11th Intake, 18 lessons (Module 1)

Date : 24 February 2016 (Every Wednesday)

Time : 7.30pm – 9.30pm

Fee* : Member \$10, Non-Member \$30

(Enrolment is confirmed upon fee payment.)

* In recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma education programs, kind donors have offered sponsorship for our Year 2016 Dharma Courses. The sponsorship covers course notes, practice books and \$20 course fee per student.

Please enquire/register at reception counter on level 4.

办公时间 : 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Office Hours : Tuesday to Saturday : 12noon – 7.30pm Sunday : 9.00am – 5.00pm
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

2016
课程
招生

华语静坐入门

放轻松 学静坐

课程简介

- 什么是静坐？学习静坐的目的益处与终极目标。
- 数息的方法。
- 经行的方法。
- 工作坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心状态。

课程行政资讯：

授课法师：法谦法师

课 程：10课

日 期：2016年4月10日（星期日）

时 间：7.00pm - 8.30pm

教 材 费*：会员\$5，非会员\$15（付费之后方保留学额）

* 我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助课程讲义和教材费共\$10。

欢迎至4楼柜台处询问、报名。

办公时间：星期二至星期六：中午12时至晚上7时30分 星期日：上午9时至下午5时
Office Hours: Tuesday to Saturday: 12noon - 7.30pm Sunday: 9.00am - 5.00pm
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

星期六
共修

佛理开示

离苦得乐

持果法师

2016年03月19日

《阿含经》如何引导
我们走向快乐
的大道。



佛教之问与答

法荣法师

2016年03月26日

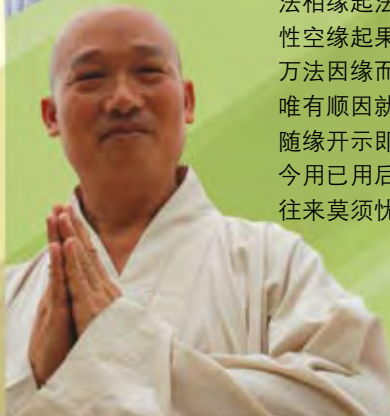


随缘开示

法华法师

2016年04月23日

法相缘起法性空，
性空缘起果报现；
万法因缘而得生，
唯有顺因就缘成；
随缘开示即此拟，
今用已用后亦用；
往来莫须忧拟题。



仪轨的真实义

法音法师

2016年04月16日

信佛表面形式的烧
香、拜佛等仪轨，是
让我们着相或是破除
对相的执著？



时 间：7.30pm—9.00pm

地 点：海印学佛会4楼千佛殿



2016

02/03/04月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 7.30pm - 9.30pm

第23-1届基础学佛课程
(华语)单元1
23th-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
23/02/16 - 28/06/16

第3-2期学佛成长课程
(华语)单元7
3rd-2 Intake Dharma Progressive
Course (Ch) - Module 7
法梁法师 Ven. Fa Liang
23/02/16 - 28/06/16

第6期学佛成长课程
(华语)单元1
6th Intake Dharma Progressive
Course (Ch) - Module 1
法谦法师 Ven. Fa Qian
23/02/16 - 28/06/16

第10届基础学佛课程
(英语)单元3
10th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 3
法庆法师 Ven. Fa Qing
23/02/16 - 28/06/16

Wed 三 7.30pm - 9.30pm

第11届基础学佛课程
(英语)单元1
11th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 1
法尊法师 Ven. Fa Zun
24/02/16 - 29/06/16

第22-1届基础学佛课程
(华语)单元3
22nd-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 3
法音法师 Ven. Fa Yin
24/02/16 - 29/06/16

第1届学佛进阶课程
(华语)单元7
1st Intake Dharma Discussion
Course (Ch) - Module 7
法梁法师 Ven. Fa Liang
24/02/16 - 29/06/16

太极拳班 Taiji Class
林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

Thu 四 7.30pm - 9.30pm

第21-2届基础学佛课程
(华语)单元4
21st-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 4
法宣法师 Ven. Fa Xuan
25/02/16 - 30/06/16

第5期学佛成长课程
(华语)单元3
5th Intake Dharma Progressive
Course (Ch) - Module 3
法谦法师 Ven. Fa Qian
25/02/16 - 30/06/16

第9届基础学佛课程(英语)单元5
9th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 5
法尊法师 Ven. Fa Zun
25/02/16 - 30/06/16

第1期学佛成长课程(英语)单元5
1st Intake Dharma Progressive
Course (Eng) - Module 5
法庆法师 Ven. Fa Qing
25/02/16 - 30/06/16

Fri 五 7.30pm - 9.30pm

第4期学佛成长课程(华语)单元5
4th Intake Dharma Progressive
Course (Ch) - Module 5
法谦法师 Ven. Fa Qian
19/02/16 - 24/06/16

第21-1届基础学佛课程
(华语)单元5
21st-1 Intake Fundamental Dharma
Course (Ch) - Module 5
法源法师 Ven. Fa Yuan
26/02/16 - 01/07/16

第3-1期学佛成长课程(华语)
单元7
3rd-1 Intake Dharma Progressive
Course (Ch) - Module 7
法梁法师 Ven. Fa Liang
26/02/16 - 01/07/16

Sat 六

佛理开示 Dharma Talk
7.30pm - 9.00pm

持果法师 Ven. Chi Guo
离苦得乐 19/03/16

法荣法师 Ven. Fa Rong
佛教之问与答。 26/03/16

法音法师 Ven. Fa Yin
仪轨的真实义 16/04/16

法华法师 Ven. Fa Hua
随缘开示 23/04/16

八关斋戒 (华语)

Taking Eight Precepts Retreat (Ch)
法师 Venerable
Sat 26/03/16 8.00am —
Sun 27/03/16 8.00am

Sun 日

第22-2届基础学佛课程
(华语) 单元2
22nd-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 2
持果法师 Ven. Chi Guo
7.00pm - 9.00pm
21/02/16 - 26/06/16

静坐入门 (华语)
Introduction to Meditation (Ch)
法谦法师 Ven. Fa Qian
7.00pm - 8.30pm
10/04/16 - 19/06/16

第15期少年学佛班
14th Batch Teenage Dharma Class
第21期儿童学佛班
20th Batch Children Dharma Class
法宣法师 Ven. Fa Xuan
10.00am - 12.00noon
开课日期: 21/02/16

慈悲三昧水忏
San Mei Shui Chan
(Samadhi Water Repentance)
法师 Venerable
9.30am - 4.15pm
06/03/16

拜八十八佛大忏悔文 (四加行)
Prostration to 88 Buddhas
2.00pm - 3.30pm
28/02, 13, 20, 27/03, 10, 17,
24/04/16

一日修 One Day Retreat
法师 Venerable
8.00am - 5.00pm
13/03/16, 10/04/16

普门品、上供

Pu Men Pin & Offerings to the
Buddhas
法源法师 Ven. Fa Yuan
10.00am - 12.00noon
28/02/16, 27/03/16, 24/04/16

感恩父忧母难日法会

Birthday Blessings & Offerings to
the Buddhas
法荣法师 Ven. Fa Rong
10.00am - 12.00noon
20/03/16, 17/04/16



老人院 / 儿童院服务
Community & Welfare Service
福利部 General Welfare
9.30am - 12.00noon
13/03/16, 10/04/16

麦里芝步行

MacRitchie Walk
地点: 麦里芝蓄水池
集合地点: 蓄水池前车站
7.30am
13/03/16, 10/04/16

2016
春祭法会

清明 春祭法会

QING MING PRAYER CEREMONY
IN REMEMBRANCE OF OUR ANCESTORS

丙申年农历二月二十六(星期日)

3/4/2016 9.30am至8.00pm

三时系念 Recitation Of Amitabha Sutra thrice

普施大蒙山 Bestowal Of Food To Sentient Beings

9.30am - 11.00am 洒净、三时系念(上卷)
11.15am - 11.50am 午供、过坛
1.00pm - 1.50pm 三时系念(中卷)
2.30pm - 3.30pm 三时系念(下卷)
5.00pm - 8.00pm 大蒙山

颂赞祖先宗亲伟绩
报答父母师友厚恩

- 护坛大功德主 \$5000 五个大牌位可超荐三十位先人和历代祖先
- 大牌位 \$220 可超荐一位先人或历代祖先
- 小牌位 \$50 可超荐一位先人或历代祖先
- 供斋 \$100
- 供佛 随喜功德

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries, please call 6746 7582 or visit our website at www.sagaramudra.org.sg

办公时间 : 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Office Hours : Tuesday to Saturday : 12noon - 7.30pm Sunday : 9.00am - 5.00pm
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会