

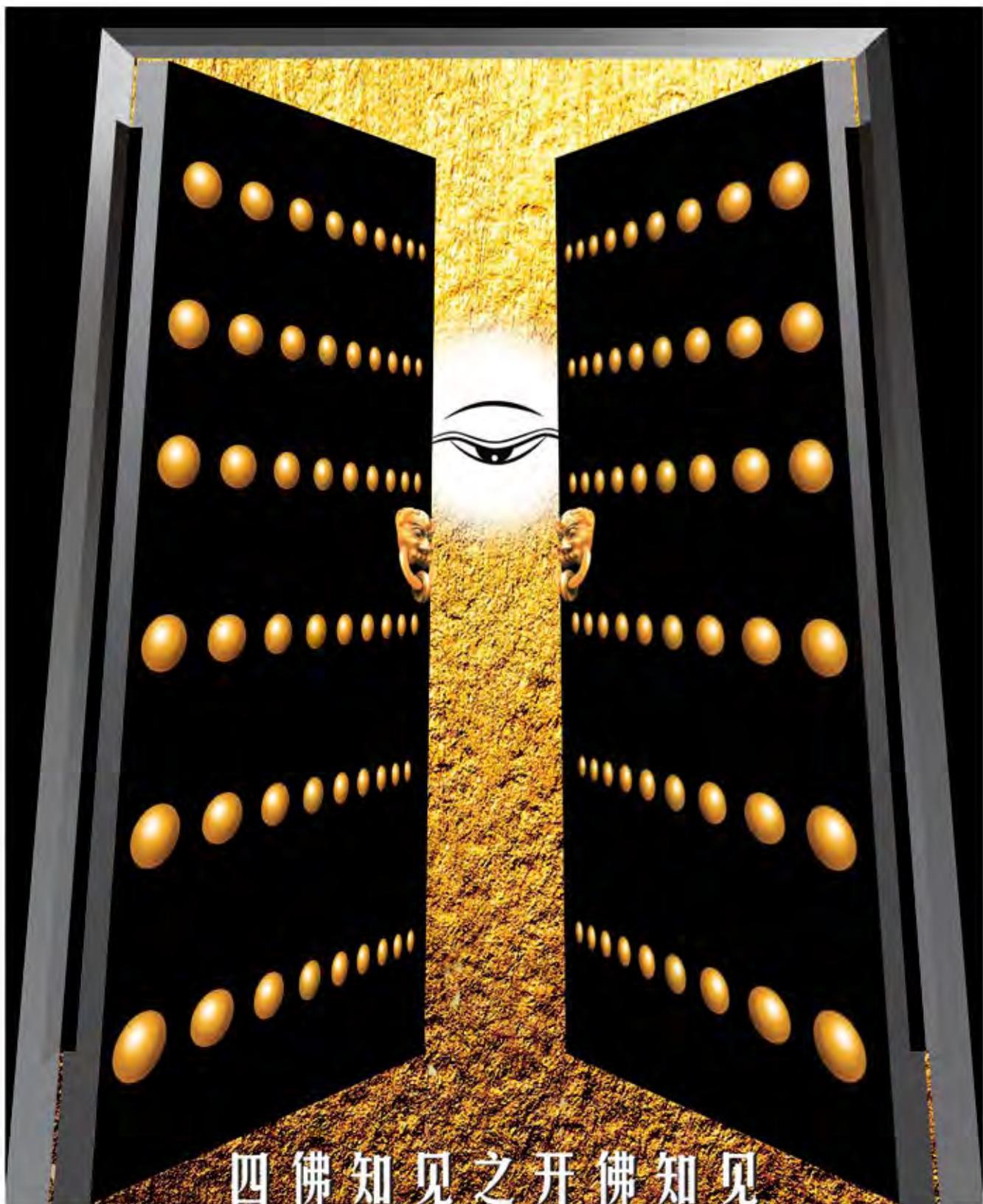
P R E S E N T

Free Distribution MCI (P) 121/02/2017



Jun 2017 **Vol.17**

目前



四佛知见之开佛知见

2017
七月
法会



盂兰盆

Ullambana

七月超度、祈福消灾、供僧法会
The Season of filial Piety 7th Month Prayer & Offerings to the Sangha Ceremony



演净、佛前大供、三昧水忏

01/09/2017 农历七月十一(星期五) 11.00 am - 6.20 pm

佛前大供、虔诵地藏经、大蒙山施食

02/09/2017 农历七月十二(星期六) 10.00 am - 7.30 pm

佛前大供、供僧、三时系念佛事

03/09/2017 农历七月十三(星期日) 9.30 am - 4.20 pm

日期：01/09/2017 农历七月十一(星期五) 至
03/09/2017 农历七月十三(星期日)

地点：海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

往生超荐、
延生植福、
供僧之报恩法会

法会祈福

- 供佛 随喜供养
- 供斋 \$100
- 延生小禄位 \$38 个人或合家
- 延生大禄位 \$138 个人、合家或公司宝号

法会超荐

- 小牌位 \$22 可超荐一位先人或历代祖先
- 大牌位 \$150 可超荐六位先人、历代祖先
- 如意功德主 \$1000
三个大牌位可超荐十八位先人、历代祖先
- 护坛大功德主 \$5000
五个大牌位可超荐三十位先人、历代祖先+大禄位
(大禄位的名字依大牌位写的阳上者为准)

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 : 12 noon – 7.30 pm Sunday : 9.00 am – 5.00 pm

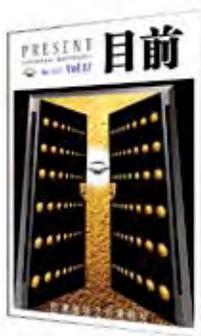
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

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：四佛知见之开佛知见
佛通过言语为众生开启本具之佛性之门，此即开佛知见。图中的眼睛就是众生本具之佛性，此佛性具有觉照的功能，故也称为觉性。

“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、法所给予的干扰降到最低，从而达到透视它们的目的，这就是“目前”的意义之所在。

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) 121/02/2017

【目前心轴】

四佛知见系列之开佛知见

- 2 四佛知见之开佛知见
- 4 The Four Doctrines of the Buddha - The Doctrine to Introduce Mindful Awareness
- 6 梦醒了
- 7 Awakened from the dream
- 8 谁惹来烦恼?
- 9 开佛知见

【衲子心迹】

- 10 鱼子赘语之一：五蕴皆空
- 11 Daily Chan Reflection
- 12 点灯的功德（四）
- 14 二人四行（一）
- 16 鱼子语：中道

【缙素心语】

- 17 小确幸
- 18 今生不度待何生
- 19 Food for Thought
- 20 瞻仰真可悟心得
- 21 怕小虫是大事
- 22 难说的对与错
- 23 当你遇见鬼和虫
- 24 学佛后我们变了
- 25 观念蒙蔽理智时
- 26 笑一笑，心花开
- 27 潜意识也改变时
- 28 把握当下好好修行
- 29 我佛润物细无声

【妙笔心画】

- 30 漫画 — 按摩女 Masseur

【花絮心吟】

- 32 新春法会花絮
- 34 清明法会花絮
- 35 到假日营看大自然
- 36 我受八关斋戒
- 37 慰劳护法
- 38 般若信箱
- 39 中秋晚会暨结业典礼通告
- 40 健康食谱 — 青酱意粉 Pesto Pasta
- 41 目前征稿启事 / 无限感恩
- 42 星期六佛理开示表
- 43 华语基础学佛课程招生 / 华语静坐课程招生
- 44 海印例常活动表



什么是觉性？成为觉者又好在哪里？越是能够透视万法的人，越是能够放下执着，最终活在觉性中，也就是在不知不觉中，自觉自悟了。本期文稿，自有分晓。

四佛知见之 开佛知见

文 • 释法梁

《法华经·方便品》中提到诸佛世尊是为了一件大事才来到人间，那就是为了一切众生开、示、悟、入佛之知见。《坛经》中惠能大师说道：“佛，犹觉也；分为四门：开觉知见、示觉知见、悟觉知见、入觉知见。”依此而推演即是：佛通过言语为众生开演何者为觉性？为何要成为觉者？此即“开觉知见”。佛通过

言语、方便为众生示导种种修法，教导众生如何通过修行来认识觉性，此即“示觉知见”。在认识了觉性之后，悟解觉性是超越无常和因缘法而存在的，此即‘悟觉知见’。保持觉性，安住在此觉性的宁静、光明、柔顺、灵敏、天真、真实、精细、平常的八种特性之中，成为一个觉者，此即‘入觉知见’。

大彻大悟之后的佛，虽为众生开演出
八万四千之法门，实则是教导众生无所得的智慧，
这是成佛的根本，
并没有多得到什么，而是放下。



开佛知见

“开”者：开演，阐述解说之意。
“佛”者：觉悟之人。“知见”者：见解也。简而言之就是佛在觉悟之后，说出自己所证悟的境界。

佛三出城门，见到老人、病人、死人而感触良深。在第四次出城门时，他见到的是出家的修行人，于是他选择了放弃王宫的安逸生活和情欲的束缚，走上修行的道路，寻求超越老病死的方法。佛是大智者，能自觉自悟，自开佛知见；凡夫智浅，就算是修行，若非有智者启迪则难有出世之智，难有佛之知见。

一般人所认为的修行人的成就都是建立在有所得，殊不知所谓的成佛却是建立在无所得。大彻大悟之后的佛，虽为众生开演出八万四千之法门，实则是教导众生无所得的智慧，这是成佛的根本，并没有多得到什么，而是放下。

《心经》提到万法空相，皆因缘所生，因缘而灭。因缘所生，因缘而灭之故，因此无生灭、无垢净、无增减、无五蕴、无六根、无十八界、无十二因缘、

无四谛、无智亦无得；菩提萨埵依的就是这无所得的智慧，做到心无挂碍，因无挂碍，所以无有恐怖，远离颠倒梦想，达到究竟涅槃，这也就是佛的境界。

凡夫之所以是凡夫的因由是执着，以此执着为根本而去修行，所成就的便都会与无所得智相悖，佛之所以要开佛知见的原因也在于此。佛者；觉也。



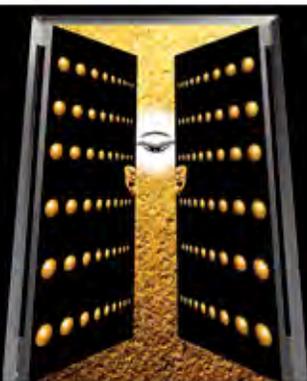
Editor's Nots

What is mindful awareness?
 What are the advantages of being an awakened one?
 He/she who is able to see through the dharma, let go of his/her attachment, and live in mindful awareness, he/she has unconsciously attained enlightenment. In this issue, we will know further. 

The Four Doctrines of the Buddha – The Doctrine to Introduce Mindful Awareness

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wu Xin

The Chapter on Upaya (skillful means) of the Lotus Sutra mentioned that the main reason for the buddhas to appear in this world was to explain to sentient beings the doctrines of introducing, expounding, experiencing and staying in mindful awareness. In the Platform Sutra, Patriarch Huineng said, "Buddha means mindful awareness. It can be divided into four parts: the doctrine to introduce mindful awareness, the doctrine to expound mindful awareness, the doctrine to experience mindful awareness, and the doctrine to stay in mindful awareness." Based on these accounts, it can be concluded that the Buddha had, through words, explained to sentient beings what is mindful awareness and how to become enlightened. This constitutes "the doctrine to introduce mindful awareness". "The doctrine to expound mindful awareness" involves the Buddha, through words and various means, teaching sentient beings how to recognise the Buddha nature through the cultivation of practices. "The doctrine to experience mindful awareness" is to, upon recognising mindful awareness, understand that its existence transcends the dharmas of impermanence as well as causes and conditions. "The doctrine to stay in mindful awareness" is to maintain mindfulness and become an awakened one by staying in it with its eight characteristics of being serene, luminous, pliant, agile, innocent, truthful, meticulous and ordinary.



While a Buddha who has experienced enlightenment can show the path to sentient beings through numerous skillful means, the essence of his teaching is the wisdom of no-attainment. This is the foundation of enlightenment - there is nothing to attain, but just letting go.

The Doctrine to Introduce Mindful Awareness

To introduce is to open up and explain, a Buddha is someone who has awakened, and a doctrine is a set of beliefs. Thus "the doctrine to introduce mindful awareness" is the Buddha speaking about his state of realisation that he experienced upon enlightenment.

The Buddha thrice went out of the gate of the walled city. He was deeply touched by the sight of old folks, the sickly, and the dead. When he went out for the fourth time, he saw practitioners who were monks. Consequently, he chose to abandon his comfortable lifestyle and free himself from the bind of lusts, and sought the way to transcend aging, falling ill and dying by engaging the path of cultivation. The Buddha is able to introduce the doctrine of mindful awareness to himself because of his great wisdom. For ordinary people with little wisdom, without the inspiration of wise men, it is difficult to uncover the doctrines of mindful awareness even with cultivation.

The general perception as regards to a practitioner's achievement is that it is measured by his attainment. However, the attainment of Buddhahood is established on no-attainment. While a Buddha who has experienced enlightenment can show the path to sentient beings through numerous skillful means, the essence of his teaching is the wisdom of no-attainment. This is the foundation of

enlightenment - there is nothing to attain, but just letting go.

The Heart Sutra mentioned all things are emptiness in form, as they arise because of causes and conditions, and vanish also because of causes and conditions. As such, there is neither birth nor destruction, defilement nor purity, and increment nor deduction. Similarly, there are no five aggregates, no six senses, no eighteen realms, no twelve link-chain of dependent origination, no four noble truths, and no wisdom and attainment. It is on the basis of such wisdom of without attainment that Bodhisattvas live without worries, and without worries, hence without fear and removed from delusions and dreams, they realise complete nirvana. Such is the state of enlightenment.

The reason for laypersons for being what they are is because of their attachments. If they cultivate their practice base on attachments, their achievement will run against the wisdom of no-attainment. This is the reason for the Buddha to speak on the doctrine to introduce mindful awareness.

After all, a Buddha is one who has awakened (possesses mindful awareness).

梦醒了

文 • 释法谦

【目前心轴】

四佛知见之开佛知见

修行要培养的不是执着力而是放舍精神，
要从现实生活的道场中淬炼出无所得智的本领。



午休起来，有种从未有过的怪怪感觉，却又是平淡、很踏实，很清楚有一念头浮现“梦醒了！”。

在人生的过程中，我们都不自觉地以希求的心，度过人生的不同阶段，完成不同的梦。

一般来说，梦想确实有一股让我们向上向善的推动力。小时候希望快高长大，上学时梦想进入心仪的学校，选读自己喜欢的科系；工作时，勤奋地工作，报答师长亲友的恩惠，储蓄够了还想到处走走开阔眼界。一路走来都是有所求，有所得。

不是在作对错的判断，更不是要否定梦想的积极性，而是想更深一层的探究，在追求梦想的同时，我们一直都在养成执着的习惯而不自知，还将习惯带到修行。

学佛后，要求作个好弟子。出家后，努力作个懂得修行的灵魂工作者，还以希求的心，希望得到憧憬的涅槃解脱。进一步细察，希求的心不就是贪心？得到了，自以为“是”，其实是“不是”；得不到，又与嗔心相应；如此执迷不悟，就是痴。贪、嗔、痴，执着的心与解脱之道始终是相悖的。

走了近30年的出家路，终于梦醒了。还好醒来时，不是庆幸，庆幸表示得到了自以为的“解脱”；也不是失望，失望表示没得到自以为的“解脱”。醒来时，很平淡、很踏实，在行住坐卧中，心不动摇，朝着任何时候都没有什么可执着的方向前进，能不被烦恼束缚就是了，没有另外一处的解脱涅槃。还是贫僧一名。

修行要培养的不是执着力而是放舍精神，要从现实生活的道场中淬炼出无所得智的本领。



Awakened from the dream

- By Venerable Fa Qian
- Translated by To Kuo Ling

When we practice, we are not cultivating attachment, instead, we should cultivate detachment, to extract and refine the ability to achieve the wisdom of non-attainment from our daily life.

Waking up from the afternoon nap, I experienced an unprecedented strange feeling, and yet the feeling is very peaceful, very grounded, very clear and a thought appeared, "I have awakened from the dream!"

In the course of our lives, we often unconsciously pass the different stages of life and the fulfilment of our dreams with desire.

Generally, dreams will provide us with the motivation to improve. When we are young, we hope to grow up soon, we dream of entering into a school we desire, and choose a subject that we like; when we work, we hope to work diligently, repay our teachers and family, to have enough savings and eventually to travel the world, and we would usually get what we desire for.

There is no judgement of right or wrong, and we do not deny the positivity of having dreams. However, when we think deeper, when we are chasing dreams, we are also unknowingly cultivating the habit of attachment, and we bring this habit into our practice.

When we start practicing, we desire to become a good disciple. After renouncing, we work hard at our practice and hope to attain our longings for nirvana liberation. When we examine further, isn't this desire "greed"? If we attain, we thought "this is it" but actually "this is not"; when we cannot attain, our mind is "angry";

and we refuse to acknowledge our mistake, this is "ignorance". "Greed", "anger", "ignorance" and attachment are contrary to the path to liberation.

After 30 years of renouncing, I have finally awakened from the dream. There is no feeling of rejoice, as rejoice means that I thought I am "liberated"; there is also no feeling of disappointment, as disappointment means I did not attain what I thought of as "liberation". When I am awakened, I feel very peaceful, very grounded and the mind remains still in the daily actions of sitting, moving, lying down and living, and the mind is progressing towards non-attachment. The mind is not bound by worries, and there is no other place for liberation nirvana. I am still a simple Sangha member.

When we practice, we are not cultivating attachment, instead, we should cultivate detachment, the ability to extract and refine the wisdom of no-attainment in our daily life.

谁惹来烦恼？

文 • 释持果



出家这么多年，从来没有去过柔佛州海印学佛会，恰巧因缘具足，大家一起坐车去。经过关卡，大家争先恐后冲向通关柜台，好像极乐世界就快关门，慢了没有机会进去似的。其实过关相当顺利。车不久来到寺庙，法义师父已经在门口迎接我们。学佛会寺院清洁、庄严，我们一踏进门就有一种祥和舒适的感觉。

出国时总会出现一些状况，即使手提电话这么发达，一个留言就把约定地点和时间写得清清楚楚，但还是有些人会在错误时间或地点懵懵然等待，另一些人则紧张盼望。还好不是坐飞机，否则后果难以设想！

出国常带给我的另一个烦恼就是通关需要打手印，而我的手掌因为干燥皴裂，指纹模糊，不能过关，结果必须到办公室验证，整个旅程被拖延了。这次踏上回程因为很迟，又碰到塞车，人特别多，通关时已经半夜。感恩大家的包容和耐心，还是顺利回国。

“师父！这个买给你带回去。”
“不不！”我出国尽量减少行李，回程更怕加重负担。但是，到了土产店和Shopping centre，大家不能自拔了，一味地追求外国的物质，无法守住根门，真是来时两手空空，回时满载而归，过关卡时麻烦就来了！

旅游离不开吃、喝、玩、乐，民以食为天嘛，菜盘里的色香味，让人垂涎欲滴，沉迷于感官的享受而忘了我是谁。所

以佛法常说守护根门，不能放纵，怎么出国就忘了？

旅游盛行一句俗语：“上车睡觉，下车尿尿，买东西回家丢掉。”人常常任由下意识牵引，一上了车，很开心，于是大声讲话，恣意嬉笑，整辆车热哄哄的。突然一片寂静，站起来一看，都睡了，错过了两旁的风景。车一停，大家就争着下车往洗手间冲，担心下一站没厕所。这就是由于放逸，不能保持正念，自惹烦恼！

生活中难免遇到烦恼，有些烦恼甚至会令人抓狂，而掉入不能自拔的恶劣情绪中。我们的烦恼主要源于眼耳鼻舌身意六根不恰当接收色声香味触的信息，只要具备看、听、闻、触、尝的认知，就能区别善恶，而免被下意识所牵引落入烦恼的深渊。《杂阿含》卷四三第1165经中，佛陀教导众比丘：¹“应当守护根门，善摄其心”，时时警惕自己，保持正念，随时觉察，就不会放纵自己掉入贪嗔痴烦恼中。修行就是要调伏六根，才不会成为感官的囚犯，不能解脱。

1 大正02, p. 311, b8-9

开佛知见

文 ● 李德钊

新加坡亚洲文明博物馆展出了缅甸蒲甘时期的佛教文物，让国人眼界大开。

在缅甸蒲甘的大地上，矗立着一万余座佛塔，供奉着数不清的佛像，诉说缅甸佛教辉煌过去，缅甸今天所以被誉为万塔之国，佛教能如此深入人心，佛塔与佛像也功不可没！

万物皆在说法，皆可开佛知见。佛塔和佛像对佛教的传播有其显著的贡献，在某种意义上也是“开佛知见”的一种。一路走来，人们比较注重佛理开示，提倡讲经说法。事实上，开佛知见的工作，未必都是由人完成的。

如果你曾亲临，并仰望敦煌石窟中的壁画，又或漫步于京都的三十三间堂，你就会明白静物亦可说法，其佛像之美不仅是人们忏悔膜拜之对象，亦能救赎人之灵魂，使其升华。

进一步还可以发现，这些硬体不仅仅扮演着“起信”的功用，其丰富的内涵更称得上精深。回溯过去，佛教的教义很多时候都靠这些硬体来传播，比如晨钟暮鼓，不只是音乐上的需要，更是用来提醒人们光阴流逝啊，趁早从烦恼的枷锁中觉悟！

又比如六道轮回图，警惕我们三界如火宅，烦恼循环无端，得尽快出离。再比如千手观音佛像所表征的是大慈大悲，普度众生的精神，要我们在自度的同时，不忘苦难的众生。

此外，宏伟的普达拉宫与波罗浮屠更是曼荼罗的立体呈现。他们要传达的密意不仅是净土可以离人间很近，而且揭示了一个道理：佛界就在我们心中。

一个微尘一世界，任何事物都可展现无量的内涵，有形的物质同样可以深化人们的信仰。《心经》上说：色即是空。佛像、佛塔之美，也是众生心念的凝聚，因此古人在建佛造寺时愿意耗尽心血。这些佛寺、佛塔、佛像、法器所散发的宗教气息与艺术魅力，让人折服，让人感动，让人坚信。一旦坚信，一旦感动，一切尽在不言中。

万事万物皆在说法，“开佛知见”的未必须是人，也可以是一件事，可以是一样东西。关键在人们的心如何反应，有没有受到启发。面对同样的景物，一万个人有一万种反应，能不能开花结果，因人而异，还得看个人平时的熏习。

因此，开佛知见固然重要，更重要的是受众如何联想与体会。因此，与其等一个得道高僧为自己开佛知见，不如从此时此刻，我们便努力丰富自己的生活，善用自己的思维，推敲生命的答案，这样一来，也许很快，或许就在某个平凡的夜晚，打了个喷嚏，一刹那间顿悟诸佛知见！

鱼子赘语之一：五蕴皆空

文 · 释法梁

「
衲
子
心
迹
」

“色”和“空”所指的都是一样的，“空”是因为“色”的存在才存在，包括受、想、行、识也是如此，强调的是没有实质的存在。



既是赘语又何必多费唇舌？

其实，任何的语言文字都无法真正阐述佛所说的空境，故而禅门说“言语道断”。然而，若因此而摒弃语言文字，却又会是学佛的另一大障碍。“鱼子赘语”意在阐明一切的语言文字皆为标月之指，莫滞于指而忘月。

鱼子赘语之一：五蕴皆空

一般人对“空”这一字眼最直接的理解是什么都没有，意思等同于无，佛教对“空”的定义却有所不同。“空”字翻译自梵语Sunyaata，音译为“舜若”，是与“有”相对的字眼；意译除了“空”之外，尚有“空无”、“空虚”、“空寂”、“非有”等词。

《中观论》提到佛对空所做出的解释：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。”意思是：任何的存在（有），只要不离开因缘条件的范畴，那这存在（有）就是“空”，带有无实质的意思，包括所给予的名称也是为了沟通上的便利而给予安立，因此也称为“假名”。也因为此存在（有）离不开因缘条件的范畴，生亦是因缘而生，灭亦是因缘而灭；因缘而生，因缘而灭就是不生不灭，也就是“中道”。¹

因此，“空”除了不是没有，也不是还有另外一个存在来被称为“空”，

而是任何存在的当下就是“空”（无实质）。《心经》说：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”意思是：“色”并没有离开“空”而存在，“空”也没有离开“色”而存在。“色”和“空”所指的都是一样的，“空”是因为“色”的存在才存在，包括受、想、行、识也是如此，强调的是没有实质的存在。

佛教之所以有“空”的思想的出现，用意在于解除对“有”的执着。而所谓的“有”有广义和狭义之别，广义的“有”指的是欲界、色界、无色界的所有一切，狭义的“有”指的是个别的众生，也就是每个人个别的“我”，这“我”就是色、受、想、行、识五蕴。当众生对五蕴产生一个个体的概念时，就称之为“我见”；当众生对这个五蕴产生执着时，就称之为“我执”，佛教修行的核心就是先行破除“我见”而后放下“我执”；这也就是所谓的“五蕴无我”、“五蕴皆空”；简单的对这二者的理解是：众生的身与心是因缘的组成，其中并没有一个“我”的实质。（终）

¹ 《中观论》云：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。”《大乘义章卷第十四》：“如佛昔告舍利弗言，当具修习无常之想，无常故空，得空之时无常亦无。”

Daily Chan Reflection

To be Connected with Buddha



- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

When we learn Buddhism we learn from Buddha his morality, concentration and wisdom.

People in general like to be connected but do not understand the true meaning of being connected.

"What should you do to get connected with Amitaba Buddha?" the master asked.

"By reciting Buddha's name until I see Buddha in person," the student replied.

"Wrong. Our patriarch told us to rid our minds of Buddha and evil spirits alike," the master said.

"The Three Great Saints of the West will appear to guide me upon my death," the student said.

"This is also incorrect. How could you trouble the Three Great Saints of the West to meet you upon your death? This would curtail the blessings you have accumulated," the master said.

"In that case would master please explain how do I get connected with Amitaba?" the student asked.

"By learning the action, speech and thoughts of Buddha," the master replied.

"Where can I obtain such information?" the student asked.

"The forty-eight great vows of Buddha," the master replied.

"What has that got to do with getting connected with Buddha?" the student asked.

"The forty-eight great vows are the action, speech and thoughts of Buddha. If you do not even know enough of Buddha, how can you get connected with him?" the master said.

"Master, despite what you have said, I am afraid I still do not understand," the student said.

"It doesn't matter. Just continue to recite Buddha's name diligently and hope that the compassionate Buddha would come and meet you and show you the way to the pure land when the time comes," the master said.

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

When we learn Buddhism we learn from Buddha his morality, concentration and wisdom. We learn his action, speech and thoughts, his capabilities, and a lot more other aspects. However, there are some who learn Buddhism by "learning from themselves", i.e. they do whatever they like to do, learn whatever they like to learn, speak whatever they like to speak, and think whatever they like to think.

点灯的功德（四）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵



佛教的庆祝仪式，层次有低有高，你怎么看，懂得了就不一样。

浴佛是很灵活的，你静静的看着别人浴佛，你在一边随喜了也是浴佛；
你没有做，别人做了，你去感受，这是你用智慧在做。

不贪、不嗔、不痴展现在我们的身三业、口四业里和意三业。身三业：不杀生、不偷盗、不邪淫。口四业：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。意三业：不贪、不嗔、不痴。

身业：所谓不贪，是做该做的而不是做喜欢做的，例如；有些人喜欢供养药师佛，他觉得跟药师佛有缘，或是因为他体弱多病。供养药师佛除了求身体健康之外，还得进一步提升求法药（四圣谛、十二因缘、三十七道品）来治我们心灵的病，因为药师佛的宝瓶所装的是法药；明白了这一点之后，你拜药师佛就不一样了。另有些人喜欢拜地藏菩萨，因为地藏菩萨相好庄严，这没有错，重要的是怎样进一步提升自己。地藏菩萨相好庄严是因为他的戒、定、慧修得好。地藏菩萨的外相也会老，我们必须看到我们最初供养的地藏菩萨是因为他的相好，但一个阶段后，更重要的是膜拜他内心的庄严。从这个角度去认识所供养的每一尊佛菩萨。起初你拜的佛是外在的佛，现在已进入到内心，佛就在你心里活起来了，因为你就是下一尊地藏菩萨。如果供养观音菩萨呢？观音菩萨示现的是悲心，所以你要慢慢看自己，除了跟观音菩萨讲话之外，还要跟观音菩萨学习悲心，让你的悲心建立起来，这样你就是观音菩萨，你要很大胆的说自己是观音菩萨，因为这就是愿。学佛

就是要成佛，这是逻辑，要承担，必须大胆而谦卑，内心必须取得平衡；从这个角度看，任何一尊佛菩萨都会活起来的，这才是学佛，学菩萨。

口业：佛教已经进入宗教，很多时候是在表法。表法就是表相中的内涵，我们必须知道这些内涵的真正意义，这就是学佛。它让你越学越好而不断提升。这时你所做的是因为该做而不是因为喜欢（贪），你不做是因为不该做而不是因为排斥（嗔），说该说的话而不是说喜欢说的话，不该说的不说不是内心排斥而说不说。我们知道不应该讲粗话，所以不讲，可是不要去排斥别人讲粗话，因为每个人生活的环境不一样，当他所处的环境必须与周遭的人打成一片，需要用到比较粗俗的语言，如果你因而排斥他，那就是你的问题，是因为你的嗔心，让你感到生气和排斥。又譬如说：有时因为环境的关系，不得不用一些粗俗的话来与人沟通，但你也应该避免过于难听的粗话，来影响他们变得文雅一点，引导和提升他们，这是一种智慧的展现。当内心排斥时，就不能够理性的分析，这样就会否定人与人之间的一种沟通文化，在这种情况下，如果你又不能摆脱这样的环境，你岂不是要倍感痛苦？佛教的“爱语”就是说好话，以此增加正能量，并给予人们鼓励和信心，这种好话是应该说的，而不是喜欢说的。但爱语也不能讲得

过多，也不可以因为你排斥别人的爱语而什么话都不说。事实上，语言的运用和拿捏是一种智慧的展现，拿捏得不好，可以慢慢学，可是如果排斥的话，就没有办法通过讲话来开智慧，这种生活逻辑是要讲究的。

意业的逻辑也是这样，想，不是因为内心喜欢，不想，不是因为内心排斥，该怎么想就怎么想。

	不贪	不嗔	不痴
身三业 不杀生、 不偷盗、 不邪淫。	做该做的不是 因为内心喜欢	不做不该做的不是 因为内心排斥	不因为喜欢而做， 不因为排斥而不做
口四业 不妄语、 不两舌、 不恶口、 不绮语。	说该说的不是 因为内心喜欢	不说不该说的不是 因为内心排斥	不因为喜欢而说， 不因为排斥而说不说
意三业 不贪、 不嗔、 不痴。	想该想的不是 因为内心喜欢	不想不该想的不是 因为内心排斥	不因为喜欢而想， 不因为排斥而不想

总结：《六祖坛经》六祖说：“何名圆满报身？譬如一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。莫思向前，已过不可得；常思于后，念念圆明，自见本性。”

一盏灯带来的光明，可以消除千年的黑暗，灯譬喻智慧，一个人有智慧能把长久累积下来的愚痴去除掉。过去了就不要一直追忆，重要的是接下来该怎么做：“拉回眼前”，通过点灯来点燃自己的自性灯，点燃你的佛性灯；佛教讲佛性、觉性，就是讲“拉回眼前”，回到我们的觉性。你懂得了点灯的意义，事实上就是点燃自己内心的光明，这才是最可贵的，这才是功德。如果没有认识到这一点，只能说是积了福报，这与智慧离得很远。当你点灯是点燃自己心里那盏光明灯时，保持正念，那就是处在清醒的状态，这与我们

早上刚刚睡醒时的状态相比一下，就知道‘迷’与‘觉’的感觉是怎样的。当你清楚“觉”的状态之后，就要想办法去保持这个“觉”的状态，这就是点灯的状态。

卫塞节，点灯是点燃自己心中的灯；浴佛，要浴我们的自性佛。灵活观察周边的环境因缘，如排队、浴佛浴几次、怎样浴、以怎样的速度来完成等等，都要灵活观察。浴佛是浴自性佛，而不是浴外在的佛，这不是迷信。

佛教的这些庆祝仪式，层次有低有高，你怎么看，懂得了就不一样。浴佛是很灵活的，你静静的看着别人浴佛，你在一边随喜了也是浴佛；你没有做，别人做了，你去感受，这是你用智慧在做。

（完）

二入四行（一）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

对于正见，我们要相信因果关系和解脱的方法。
只有相信世间是有解脱这一回事，才会切实去修，
并且知道心苦是由烦恼造成的，要解脱必须有方法。
正见必须建立在四圣谛里面。

《二入四行》作者是禅宗初祖菩提达摩。根据高僧传的记载，菩提达摩祖师是南印度人，婆罗门种性，魏晋南北朝时代的南朝宋代（公元420—479）到中国。他在中国生活了50年，活到150岁。传说达摩祖师曾经到南京见过梁武帝，梁武帝是一位非常虔诚的佛教徒，他建了许多寺院，责成官员们写经，供养很多人出家，造佛像……。帝接见达摩祖师时便问：他建寺院、写经、供养出家，造佛像等事项，有什么功德？达摩祖师回答“无功德”。梁武帝问他为什么？达摩祖师说：有为之法不是实在的功德，只是成就了人天善法，修一些福报。梁武帝听了不高兴，达摩祖师于是离开了南京。

达摩祖师非常重视打坐，终日默然面壁，注意着自己的身体、说话和所动的念。

我们这里的教法，通过三种不同颜色的豆训练自己，看着自己所动的念，当它成为一种习惯之后，就不须要再放豆了。从行、住、坐、卧中，看着自己所动的念，这就是四念处的法念处，也就是看着我们的心。心分成心王和心所，若要从

心王得到觉悟是不太容易的，但通过看着念从“心所”修法来得到觉悟可作为一个基础。禅门里“悟”是重点，悟后起修断除我们的贪、嗔、痴的烦恼。我们看着心所起来，不做任何动作，静静的看着它过去，体会心所也是无常的，这种悟是非常珍贵的，它会令你有信心坚持修下去。但是，如果你发现这不太容易做到，这时你把眼睛拉回来，盯住一点，加以控制，效果会好一点。

达摩祖师是初祖，二祖惠可，三祖僧璨。惠可留下的著作不多，三祖的著作有《信心铭》。三位祖师是禅宗的酝酿期。之后四祖道信，五祖弘忍。当时因为国家动乱，出家人逃到山里自行耕种为生，出家人逐渐增加且聚居在一起，形成了丛林现象。六祖惠能大师出现，把禅门的顿教弘扬光大，禅门遂形成了南宗和北宗，即南顿北渐的说法；南宗是指惠能大师，北宗指的是神秀大师。到了唐末，南禅由惠能大师的徒弟神会加以发扬，他借助朝廷的力量，奠定南宗的正统地位，逐渐形成南宗独盛的局面。无论是南宗或北宗，都标榜自己的禅法源自于菩提达摩祖师，南宗甚至称如来清净禅、祖师禅。

禅门里有很多公案，收集在几部著作里面，《碧岩录》就是其中一本。从这些祖师的语录，我们发现不同的修行系统。接触这些系统多了，我们对修行的要求更清楚。早期的修行系统是以苦、集、灭、道，直接让修行者知道这个世间是苦；造成苦的原因即集谛。生活中，有身体的苦和内心的烦恼，当我们解决了身苦和心苦，进入断烦恼的状态，就是涅槃的状态，也即是灭谛。要进入涅槃的状态，必须有方法，那即是道谛。

早期的道谛即八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

八正道关系密切，紧紧相扣如下：

对于正见，我们要相信因果关系和解脱的方法。只有相信世间是有解脱这一回事，才会切实去修，并且知道心苦是由烦恼造成的，要解脱必须有方法。正见必须建立在四圣谛里面。

正思维，以正见作为基础，由此展开逻辑思维，这样我们做事和讲话才能够合乎道理，这是以意、口、身的实践来完成三业，生命才能够延续；由此再进一步提升生命的意义，即是精进；精进建立在正见和正思维的基础上，然后从正念下功夫，保持正念，令正念得到延续，以生正定；正念能够延续，解脱才能延续下去，要不然解脱就会是片段的。

早期的八正道系统是这样讲述的：佛

教不断演变，论师在整理过程中，把很多系统集中在一起；四念处亦归入另外一套系统，其中的道谛，分为三十七道品：四念处，四正勤，四神足，五根五力，七菩提分，八正道，共七个大类；这是从知识的角度来认识佛法。（待续）



鱼子语：中道

文 · 释法梁

看清“我”不是一个单一的个体，
而“我”的生与灭也只是缘聚缘散，这就是
无“我见”，也是“我”的不生不灭。

“中道”在佛教中有两种意思，第一种是中庸之道，指的是不极端的行为或思想。佛以弹琴的弦为喻，琴弦调得太紧就容易绷断，调得太松则音沉，只有调得适中才能发出悦耳之音。“中道”的第二种意思是中道正见，就如《心经》所说的不生不灭、不垢不净、不增不减。

第一种中道属于世间的智慧，所以比较容易了解。第二种不生不灭、不垢不净、不增不减的中道属于出世间的概念，依此类概念可契入无我、空的智慧，是需要时间慢慢积累的。

凡夫因为依身、心来形成生命体的主要结构，故而造成潜在“我”的概念，此概念就是所谓的“我见”；凡夫被此“我见”所束缚，致使贪、嗔、痴、慢、疑这五种烦恼无法断除，于是无法解脱；中道正见的作用就在于破除这潜在着的、根深蒂固的“我见”。

鱼子语



因为有“我见”就会有我生和我灭的概念，看清“我”并不是一个单一的个体，是由身、心二者所组成；组成身的有五脏六腑等各个部位，组成心的则有能觉知的心和所觉知的种种情绪。看清“我”不是一个单一的个体，而“我”的生与灭也只是缘聚缘散，这就是无“我见”，也是“我”的不生不灭。同理，因为无“我见”，自然就不会有我垢和我净的概念，也不会有我增（多个我）和我减¹（没有我）的概念。

这就是《心经》所说的不生不灭、不垢不净、不增不减的中道正见。

¹ 我减：有“我”和没有“我”是相对的概念，因为众生有“我”的概念，所以佛才会说出无“我”，为的是要破除众生对“我”这个概念的执着，并不是另外还有一个“无我”的概念。



小确幸

文 • 释法谦



衣：百纳被

一位76岁的老妇人缝制了两件百纳被送给我。一件稍短，平时当凉被用；一件稍长，年尾雨季时当厚被用。既环保节约，又容易清洗。盖着各种碎布缀接而成的被子，巧手的温暖还留存于艳丽的色彩中，伴我入睡。

食：羡慕三餐定时

近中午，一位10多年没见的信众，趁拿一日假期的空档，来佛堂走走。

非常典型的华人问候方式：“吃饱了吗？一起来用午餐。”

“十点刚吃了Brunch（忙碌都市人的二合一，早餐加午餐）。好羡慕师父你们能三餐定时，而且能很专注地吃。生活忙碌，好久没有定时享受三餐了，甚至有时忙到也不清楚到底有没有用餐。”

我们真的很幸福，也很感恩。

住：家徒四壁

很偶然的机会，让小学同学来到我的寮房（休息室）。当她看到木床铺着薄薄的垫子和挂着蚊帐、塑料橱装着简单的衣物，书桌上的小书架放着几本书本和文具，她很惊讶。

“我买床褥给你好吗？”谢谢！已经很习惯了，睡木床尤其对脊椎很好。

“我买衣橱给你好吗？”谢谢！基本上两套替换，穿一套，凉洗一套，不需要用到衣橱。其他的海青、袈裟、长衫折起

来就好，在不同的场合就是很“得体”的穿著。

“我买书橱给你好吗？”谢谢！现在上网找资料非常方便，字体又可以放大来读（老花了）。现在更多是思考、沉淀，对生活直接的感悟。

行：老当益壮

一般人过了半百，面对身体的老化，才感受到身苦。对此无法扭转的劣势，感到百般无奈，力不从心的无力感导致心苦亦接踵而来。面临着“生涯危机”，开始叩问人生为何？前面的路要依什么继续走下去？

很幸福，离开小学之后，还一直与小学老师保持联络。老师已经92岁了，还是很活跃的乐龄。要见老师，还得预约。她很忙，周末要去医院照顾、慰问“老人家”，谁比她还老啊？

家里的楼梯，上下自如。已经习惯住在楼上，不想搬到楼下来，趁机多活动活动，要活就要动。电视的时事新闻台一直播放着，一部活字典，为我们分析时局，跟进社会脉动。

时不时，打电话给牵挂的学生，关爱不减。还记得刚出家从台湾佛学院回国见老师，虽然宗教信仰不同，她还是要确定我选择的是正信的佛教。

老师的身行和身教，充满着智慧和慈悲，让我们效仿，这岂只是小确幸。

今生不度待何生

文 · 释持果

【
缙
素
心
语
】

人生难得今已得，佛法难闻今已闻；
此身不向今生度，更待何生度此身。



不论是修学佛法或其他课程，聆听很重要，只有专注的聆听，我们才能够实实在在吸收新知识。在这个多姿多彩的世界充满着各种刺激，人们很容易心猿意马，习惯于一心二用，甚至于多用。手机已经成为“必需品”，一旦遗失就会坐立不安。不管在哪个场合，都会看到很多低头族。学校上课时，有些学生看起来很专注听课，其实一边听课一边不停滑手机。

朋友啊，我们的心念闪得快消失得也快，只要一不留心，宝贵的知识就在手机的滑动中错过！

18 在开始修学佛法时，首先要建立正确的知见，才不会落入邪见，才能够分别善法与恶法，断恶修善。所谓闻思修，由闻而思，由思而修，由修而证。如果没有专注的听法，就没有办法建立正见，而做一些无意义的事，比如会搞神通，戒禁取见，修行就没有意义。

学习佛法要用心听，听闻佛法应该断离三种过失，就是断器三过：漏器、污器、覆器。听闻佛法时，如果内心散乱，以致健忘，就好像器皿出现裂缝，造成水泄。另一种心不清净的情况，就是心中存

有成见和疑惑，这就扭曲佛法，就像器皿被染污，产生毒素，就会坚持错误的见解，所学习的佛法就有所偏离。最后如同倒覆的器皿，听佛等于没听。所以学习要用心，用心才能获得利益。《菩萨地》说：“希于遍知，专注属耳，意善敬住，以一切心，思惟听闻。”

人的烦恼来自“我”的错误观念，由于资讯的发达，只要上网就能找到资料，就以为资料可以使自己什么都懂，听佛法时就生起轻慢心，学习就出现障碍。学习佛法一定要好好听闻，经过思惟消化，记忆为念，心住正念当中，才能和佛法时时相呼应。

“人生难得今已得，佛法难闻今已闻；此身不向今生度，更待何生度此身。”修行的道路漫长，现在有因缘听闻佛法，就要珍惜。

{ Food for Thought }

• By Venerable Fa Qing



With Mindful Awareness You will overcome the 3 Poisons



瞻仰真可悟心得

文 · 松下老道



【缙素心语】

说一丈不如行一寸，身教胜于言教，尤其在法弱教衰时。在这个网络横行知识爆炸的时代，知识已不再贵重，贵重的是人的真实和人的行为。

不久前，得到一本《禅宗大德悟道因缘》，里头记载490位高僧大德的生平和悟道经过，每一则都是一部传奇，可以拍成490部电影。

其中，我最喜欢的是紫柏真可大师。

径山紫柏达观真可大师，明末四大高僧之一，俗姓沈，少时性格雄猛，卓而不群，17岁便辞亲，仗剑远游。一日，行至苏州阊门，忽遇大雨，留宿虎丘云岩寺中，夜闻八十八佛忏悔文，感动莫名，欣然出家。

某日外出，于嘉兴东塔寺，偶见一僧人在书写《华严经》，真可大师便跪在一旁，羡慕道：“吾辈能此，足矣！”，于是闭关隐修三年。

出关云游，听到某僧人唱诵秀才张拙的开悟诗“断除妄想徒增病，趋向真如亦是邪！”，百思不得其解，废寝忘食，欲参透玄机，头面俱肿。一日用斋时，豁然大悟，感慨道：“假如我在临济、德山（临济与德山是唐朝两位著名禅师）座下，一掌便醒，何必这么辛苦！”

大师一生恢复佛寺15座，行脚所到之处，每见古刹荒废，必定立志兴复。嘉兴古楞严寺，为豪强所占，大师四处奔走筹募款项，修复古寺，重立宗风。开光之日，大师刺血撰联于柱：“若不究心，

坐禅徒增苦业；如能护念，骂佛犹益真修。”

某日真可法师与弟子途中逢秋雨泛滥，洪水暴涨，横隔前路，大家见河水滔滔，欲暂避一时。只见真可大师投袂而起，腾跃入水，破浪而渡。事后，真可法师告诫弟子：“生死关头，应奋勇直前，顾首畏尾，丧失良机！”

真可大师与憨山德清大师一见如故，曾对坐40昼夜，目不交睫，畅谈佛法。万历乙未（公元1395年）憨山大师陷入文字狱，真可法师闻变，赶紧在佛祖像前诵《法华经》百部，为道友祈福。

身居黑暗的时代，真可法师曾疾呼：“憨山大师不出狱的话，是我出家修行的一大罪责；矿税不停，是我救世渡人的一大罪责；《大明传灯录》（明代禅宗教史与语录）不能完成，是我续佛慧命的一大罪责！如果能完成以上心愿，就算不解脱又有何妨！”

然而，不久真可法师自己也陷入了“妖书案”而锒铛入狱，几经拷打，始终不屈，虽查无证据，仍判死罪。真可大师闻后说偈：“一笑由来别有因，那知大块不容尘，从兹收拾娘生足，铁槩开花不待春！”

于是，真可法师便索汤沐浴，嘱咐侍者：“我走了，帮我感谢江南的护法！”语毕便端坐而化。

御史曹学程闻讯，急忙前来探视。他抚摸着真可大师的手说：“师父去得

怕小虫是大事

文 · 桂婵



这天早上，天气晴朗，如常出去散步、晨运。沿途的小路两边长满了花草树木，香气扑鼻；地上偶尔有小虫爬行。念头纷杂，不自觉地走着走着，忽然间，脚差一点儿踩到一条正在爬行的小虫，直觉的反应是马上跳起来，闪过了！哗！有惊无险！刚提起脚要继续往前，差一点儿又踩到另一条虫，连续跳了好几下，呼！心里一阵莫明奇妙的害怕，很自然地大力呼出一口气，之后，心才定了下来。经过这两关之后，纷杂的念头竟然消失，小虫真是厉害！

不断反思：“为什么小虫的体形这么小，人这么大，却会对它如此害怕呢？怕它什么呢？”我想：小虫虽小，但善于蠕动，这是它生存的保护本能吧？我毛孔悚然的感觉无疑是一种排斥心理产生的，这使我领悟到在生活中，有很多时候因为自

己的无知和漫不经心，对其他人或是弱小生命造成伤害，所以应该时时警惕自己。

在一个阴天里，我依旧散步，走着走着，感觉到细细的雨点落在身上，于是转头回家。沿途地上的小虫特别多，心想“要克服害怕的机会来了”，我刻意放慢了脚步，眼睛盯着那些小虫，感觉到身上的毛孔从脚板一直往上蔓延到颈项。这时刚好一阵微风吹来，头发轻轻拂着颈项，仿佛地上的小虫就在我的颈项上爬着！手连忙去扫，却感觉那不是虫。慢慢的，毛孔悚然的感觉过去了，害怕也随之消失。我才恍然这种感觉是不实在的，这是一种因缘、无常的现象。

在生活中，又有多少事情是我们所害怕的呢？我想只有勇敢的去面对，对问题加以分析，明白引起的原因，难题也就彻底解决了！

好！”此时，真可大师又睁开双眼，一笑而别！狱中香气不绝，多日之后，仍颜色如生。大师春秋六十一岁。

在黑暗的时代，真可大师是一盏明灯，以其卓而不群的风格，慷慨豪侠的行径，为众生开佛知见。真可大师感人的事迹，当然还有很多，篇幅所限，以上只能略举一二。

真可大师说自己：这个阿师，心直口快，走遍天下，圆中自在！禅，是理性的，也是不讲理的。禅，是自在的。讲禅

师的故事，是希望读者可以从理与非理之间，悟出一点自己的心得，好好生活，自在生活，并为后人留下新的传奇。

难说的对与错

文 · 曹素斌

【**缙素心语**】

读了《目前》第16期释法梁师父所写的《大错特错》，深受启发，我写读后感与大家分享。

有些人的行为，我认为对与错分明可见，比如是否遵守法律法规，是否违背道德伦理，是否尊重风俗和社会规范等等。

有些对与错就不容易判定，如果每个人行事的出发点、立场、信仰和价值观不同时，谁来仲裁才算权威？

大家都熟悉那个父子骑驴的故事吧？

父子二人进城，父亲骑驴，儿子牵着，路人见了，说父亲不对；儿子骑驴，父亲牵着，又被路人说儿子不对；父子二人一起骑驴，很多路人却说两人骑一头驴，心太狠，更不对；父子二人一起牵着驴走，又被路人嘲笑两人有驴不骑，太蠢。

由此可见，对与错不是绝对的，看事的人各有各的角度，是相对的。

学习佛法就要超越对与错，但又不能模糊对与错，更不能随意否定对与错。如何正确超越对与错呢？

具体到释法梁师父的例子，那些学生犯了错，而且是分明的错，但又想用超越对错的来说法来为错误辩解，这就大错特错，错上加错。

正确应用超越对错的认知应该是这样的，分明犯错误就自己承认，这才是正

22



确的态度，然后改正自己的错误，这才是正确的选择。在错误中学习、进步，提升自己。不是有一句话吗，错误是最好的老师，失败是成功之母。

学会判定那些不易判定的对错，明白超越对错的认知，很重要；如果能应用超越对错的认知，就更有意义。

现在世界上还有国家在战争，民族之间矛盾尖锐，宗教冲突频繁，给人类带来无尽的苦难，无不是因为对对错认知存在差异，都认为自己是正确的，对方是错的，目前为止仍没有解决方案。

如果用佛法中关于超越对错的认知，来解决这些几百几千年的问题，应该有希望吧？要明白对错是相对的，没有永远的对，也没有永远的错，正所谓世界上没有对错，只有因果。所以不要执着于对错，这个世界会变得更加和谐美好。

这是我的读后感，你们认为对还是错呢？

当你遇见鬼和虫

文 · 莲华髻



(一)

师父常常提醒我们要时时刻刻保持眼前的觉性，只要用心去体会便能明白无论是人、事、物都离不开无常、因缘、空。

在一个月黑风高的晚上，路上没有一个行人，万籁俱寂，只有草丛中传来阵阵虫鸣声。有一个人在崎岖不平的泥路上骑着脚踏车，车后架上绑着一束长豆。

空气中弥漫着诡异不安的气氛，那人心中也渐渐感到周围的阴森，于是加把劲用力踩，谁知正在这时候，脚后跟不时有物件袭击他，吓得他拼命往前冲，但是他踩得快，后跟被击中的次数也就越多。终于满头大汗回到家，当他要从脚踏车后取下长豆时，却发现只剩几条。原来袭击他后跟的就是这些长豆！

真相终于大白，原来是自己吓自己！

“疑”是六根本烦恼之一，也是日常生活中最常会碰到的问题。

当我们处在对自己不利的环境时，往往会往坏处着想，越想情况越糟。反之，如果能够保持平静，不着他想，就可将一切的幻境隔离，恢复觉知的心。

(二)

上完一日禅修的课程后，怀着愉悦洒脱的心情往回家的路上走。走过大街小巷、走过大树下，来到地铁站。无意间发现手臂上有只小毛虫，顿时毛孔悚然。如果在往日，我一定大喊大叫，因为我最怕

软体动物，无论是虫、蚯蚓或蛇，都是我的克星。

在这一瞬间，心中忽然出现师父常提的一句话：看着自己的情绪、感受、念；这下可好，摆在眼前的“境”，正是给自己很好的考验。

于是，深深地吸口气，把快要喊出的声音就往内吞。眼也不眨的直盯着那只小虫，只见它把身体一曲一伸的在我的手臂上爬行；奇怪它并没有咬我，我也没有不适的感觉。这和我一向来的认识天差地远。于是当害怕的情绪消失后，我便无后顾之忧之忧了。

接着想办法，如何才能把这小虫毛发无损的送回家。俯身拾起一根枯树枝，想把小虫扫下草丛，可是这条顽皮的小虫却要玩荡秋千，它身上连着的丝，让它上上下下的摇动，怎么摔也摔不下它，于是，我只好蹲下身把它往草里送。

看似小事一桩，对我来说却是经历了内心的惶恐与挣扎。也体验了师父所说的看着念、情绪、感受的教导。

当内心不再受六尘的干扰，那本来清净的心就能不受束缚且能抽离。

禅修让我心清净，更使我理解即使懂得义理，也要有实修才能从中真正体会念是无常、虚幻的。

学佛后我们变了

文 • 冯木香

一 缙素心语

很感谢鸿荣和柳枝两位师兄主办了福隆港之旅，我们这些海印的义工可以在大自然的环境里，学习返老还童功、锻炼身体，又不忘禅修，洁净心灵，休养生息，一举数得。

在师父的指导下，我们分组讨论佛法，题目是“谈谈自身在学佛之前和之后的差别”，以下是记录概要。

大家一致认为学佛前，‘我执’很重，难以别人的角度看待是非对错，对将来也没有什么愿景，只希望能平安顺利，便心满意足了。

后来在海印读佛学，时常听闻正法，了知善恶取舍，因缘和必定生果的道理。明白了行为和结果，与信念有着直接的关系，便从闻思修中调伏自己的心。现在回想起来，和学佛前比较，确实有很大的改变。大家的学习心得归纳如下：

（一）我们现在对人对事都比较不执著，能体谅别人，人缘也比较好了，因此和人相处愉快。

（二）对贪、嗔、痴、慢、疑等烦恼习气减轻了不少，例如逛街购物时，看到喜欢的东西，会把自己“先拉回来”，考虑后才决定是否要买。

（三）在‘嗔’方面，我们现在会比较会控制自己的情绪，会用客观的态度去分析事情的对错。

（四）关于‘痴’，我们也有所改进，因为有了知言解义的智慧，这得益于佛陀所说的“由闻得诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”我们会花更多时间听闻佛法，进一步增长智慧。

（五）‘我慢’即自满、骄傲。学佛后，对佛法更笃信，对法师更恭敬。与人沟通，也学会谦卑，尊重别人。

（六）‘疑’即不信。佛陀一生，最根本的事业就是弘扬佛法，度众生。我们要遵循佛陀的教导，要依所听闻佛法，生起信、愿、行，才能以身作则，身体力行。信心能使人依循修行次第而趋向涅槃。我们要以佛法为镜，时常观照自己，检点自己，调整自心，就能断除散乱，摄心安住。

以上诸烦恼习气纵然不能安全断除，只要我们长时间浸濡在海印这个学佛气氛浓郁的大环境里，我们的气质和人生价值观，和学佛前相比，最终一定会有天渊之别。



观念蒙蔽理智时

文 · 黄柳枝

这次与佛友去福龙港的旅程中闹了笑话，请看以下的几张照片：



三位佛友回到住宿，一看，糟了！大门关着！刚才是上了锁才出门的，怎么锁匙不在她们身上？



看到窗口还开着，第一位探头进去喊道：Tiada kunci, Tiada kunci! 意思是：我没有锁匙！希望屋里的马来女佣来开门，可是屋内似乎没人！



第二位把窗开大一点，准备爬进去。



第三位上前把门一推，门开了！



哈哈哈哈哈！

人们经常会被自己的观念卡住。在她们的记忆中，门是上锁的。既然进不了门，只好想办法解决问题；但是每个人的认识、经验、作风、性格有所不同，所想的方法也就五花八门，精彩镜头于是出现了！

当我们的理智被观念蒙蔽而不自觉，处理事情小则摆乌龙，大则因为彼此自以为是或固执己见而造成误会，甚至起冲突或发生意外。如果我们的内心保持开放，冷静思考，好好讨论，应该可以确认或选择更好的办法，结果应该会更完美！

笑一笑，心花开

文 · 刘衍源

你会笑吗？你懂得笑吗？人类的笑千姿百态，其中包括运用技巧“制作”出来的笑，我怎么学也学不会。毫无疑问，婴儿的笑，公认最可爱，童年的笑，大多天真无邪，给大人带来很多欢乐；青年、壮年、中年，一直到垂垂老年，我们的笑不断演变，有哭笑、苦笑、狂笑，皮笑肉不笑，兴奋的笑，非笔墨所能形容的笑，形形色色；有些人直到死亡，咀边还挂着笑，安乐死吧？应该是。

我在邻里商店的一间中药兼杂货店铺，正在购买母亲所要的药品，听到店员和顾客的对话：“我在你们店里买东西都有十多年了，为什么不可以换？”“没有收据，不可以换。”店员面无表情的回应；妇人大声嚷嚷了：“那你问问老板，看可以换吗？我还没有拆开包装，新的。”一位看似老板的妇女走了出来，看了一下物品，跟着说：“有收据，才可以换，你这个东西都不知道什么时候买的。”妇人急了，大喊：“唉呀，收据在我儿子那里，不知道还在吗！”“那你回家去找，找到了才回来换。”店员回答她。两边三个人都脸红耳赤，倒是有个共同点：没有笑容！

反而是另一个年轻的男店员笑得灿烂。我买了药膏，拿到柜台等着付账时，那个店员心不在焉似的，只在意继续看争吵，我告诉他多算了一样物品，他也不理会，手虽然在动，可还是目不转睛看热闹，他的笑代表了幸灾乐祸！笑不应该用在这样的场面，那么应该用在哪里呢？这使我记起当促销员时的我，每次上班开工

前，主管经常开玩笑问大家有带阿笑来上班吗？借此提醒大家要脸带笑容，不可摆出一幅臭脸，即使交易不成没钱赚，我们都得保持微笑，凡事不得罪顾客。不过话说回头，那个幸灾乐祸的店员，毕竟只是少数，多数服务行业的雇员待客态度都能以亲切友善来形容。

我不由得又想起我的唐叔，他虽然双目失明，耳朵重听，但却是位快乐又爱笑的睿智老人，每说一句话，就会哈哈大笑，而母亲总会不时的轻拍他的手背，开怀大笑，两位加起来少过百七的老人家就这样边聊边笑，周围的人都感染到他们的喜悦，懂得把握人生，平凡简单的幸福就是以欢笑迎将来日。

爱笑的人常被戏谑为白痴，板起脸孔不苟言笑则冠上冷漠无情，所谓相由心生，我却说笑由心想。看到左邻的小胖娃踩着吱吱作响的鞋子在蹒跚学步，肥短的小手不停挥舞摆动，嘟起小咀不时发出的嗯嗯笑声，好似一首“耳为之清宁，心为之欢喜”的快乐颂在播送。

喜怒哀乐是情绪的表现，笑则让忧愁苦恼得到纾解。笑也是一剂有益身心的良药，心灵堆积的尘埃需要笑来抹拭。笑能让肌肉放松，压力松歇，适当的笑用得其所，会让人舒畅；相反的，笑在不适当的时刻出现，就会破坏气氛。别让笑成为负担，应让笑闪耀光采，照亮你我。笑一笑，烦恼轻，笑一笑，心花开。别把笑藏起来了！

潜意识也改变时

文 · 英梅



我的工作主要是管理工厂里的生产事物，时常需要改进生产力和产品品质。除了挑选材料，养护机器，改进工作方法，还要培训人才；这就是所谓的四个M：人Men，材料Materials，机器Machine，方法Method。

其中人最重要，也最难办。我们常说：人是性能最优秀的机器，但也是可靠性最差的机器。一般机器坏了，它不吭声，你不知问题出在哪里，知道了就好办。人就不同了，人的毛病一眼就看得出来；但是要改善它，却难若登天。俗语都说：江山易改本性难移。

行为不正岂不是往往出于观念与思维不正确？所以要改变行为就先要改变观念与思维。如何改变呢？从头整理线路，重新编写程序？以今天的科技水平，这还是不可能的。唯一的办法是强制改变行为，行为坚持久了，养成的习惯会改变思维，而后自然发展出可持续的优良行为；换言之，也就是通过持久的指标来达到治本的目的。用相同道理逼使一群人改变集体行为，就会形成一种新风气，甚至演化为新文化，从而在这大环境中扩大影响至整个社会。

有一次和同事讨论人的行为到底是一种态度的呈现还是性格所使然。表面上行为和态度是可以改变的，但是行为造成的问题如果是因为性格的作祟，那么所谓本性难移，行为也就难改变了。每个人的性格都有缺点，清醒时还能控制，但是酗酒、赌博时，或受到极大压力时，性格变成脾气，一发作就可能不可收拾，性格的

印记就烙在行为上出现，弱点就全暴露了！

酗酒的人为何不受尊重？因为他不能控制自己。这样的人办得了大事吗？答案一般是“不能”。我向来不喝醉，如果我离开中国的最后一天喝个大醉，他们会瞧不起我吗？多半不会；但是他们会想，啊！这是他的弱点。如果再多几次，我就和那些酗酒的人没两样，也不会受人尊敬了。

所谓的性格如果隐藏在潜意识，往往连自己都未必能觉察；如果在思维中跳跃，那就比较可能捕捉到，还是能在某种程度上改变的。改变态度和行为应该较容易；但是许多管理培训课程主要侧重于改变人们一时的态度和行为而已，没有持续性。

学佛也是如此，了解了教义要奉行，要受戒，从中逐渐改变行为，但重要的是必须持之以恒，才能慢慢地把我们的思维、潜意识也改变了，从而永久的改变我们的行为，这就是修行。

把握当下好好修行

文 · 王茵桦

【缙素心语】

在海印学佛法，读了四年的成长班，受益良多，尤其是法师讲课很幽默生动，同学们往往哄堂大笑。师父开始教我们如何借助放豆而放下念，善的念放红豆，恶的念放黑豆，不善不恶放黄豆；看起来很容易，做起来却不然，因为自己的念是善是恶有时都搞不清楚，该放什么颜色的豆就很彷徨了。上了几堂课，师父放慢讲解速度，我才渐渐懂得分辨好念、不好念和不好不坏念，然后分别放下红豆、黑豆和黄豆，从而放下苦闷、忧伤、对错、烦恼、快乐等等念，于是心情喜悦，呼吸也顺畅。

在静坐的过程，师父会敲木鱼，听到木鱼声就要放下念，不让他延续，开始也不容易，每次静坐都是静静的坐，现在却要听木鱼声而放下念，好不容易啊！真苦了师父一直要敲木鱼，提醒我们拉回自己，放下念，注意呼吸，倾耳等候木鱼声响起。师父要敲了吗？

想起开始时被木鱼声吓到紧张兮兮的情形，不禁哑然失笑！常提醒自己木鱼声一响，眨一眨眼，不让念延续，想什么就放下什么，因为念是无常的，是因缘所生的，是空的。自己的心本来

是清净的，只因有念才会散乱，所以不要执着，一动念就让它过去，拉回自己，不要迷恋和执着假象，放弃妄念，一直保持觉知的状态。

和班上同学一起去体验 Dialogue In The Dark，学习如何在黑暗中摸索。当伸手不见五指，害怕、恐惧、无助，如何是好？师父常教导要提起正念正知，处在觉知中，要眼盲心不盲；如心也盲，就会寸步难行了。处在觉知状态就能排除万难，在盲目1小时的过程中，我才深感盲人的生活不容易过，他们有坚强的意志力，把眼不能见的苦，转移到学习用耳用手用心代替眼睛，克服种种障碍，终于走出黑暗世界，让内心永远有一道明灯照亮他们。作为常人的我们，天天能见到光明，更应该积极努力，用心看清楚自己的长短处，扬长去短过好每一天。

同学林亚冰快完成单元八的学习，却因身体不适，竟然不久就离开了我们，真令人惋惜！天道无常，人生苦短，我们要把握当下好好修行，大家更要和谐互助互敬，努力完成林同学未竟的任务，在菩提道上更精进！



我佛润物细无声

文 · 何国强

转发一则短文与姐姐分享：我认为世界上任何人生下来就是哲学家，很多人疑惑自己是怎么生下来的？宇宙第一个人是怎么来的？我的生命在我之前是怎么样的？死了之后又到哪里去？这些问题，很多人想过。过后，姐姐回复问：答案呢？一时之间，我很想回答，却觉得不知如何回答！

在现今这个互联网时代、数据时代，要获取知识越来越容易，想学习什么知识，需要什么资料，在网上搜索就能够得到。但是在现实生活中，往往还有事情让我们百思不解。回想过去虽然曾接触佛法，内心还是一片茫然，似懂非懂，遇到难事毫无头绪！

於是来到海印学佛会上课，从礼佛开始学习，法师解说仪轨，教我们在坐垫上盘腿，确实改变了不少坏习惯。同学来自不同环境，思想观念不同，师父为了打破彼此的隔膜，鼓励大家踊跃发表自己的想法，使堂上严肃的气氛加入欢笑的元素；我就在这样的气氛下，鼓起思考后发言的勇气，展开探索。

学佛后跨出第一步

师父常苦口婆心强调不执着的理念，抛开过去旧有的思考模式，不要让假相所迷惑，改变不正确的思维与心态，看好自己的心念。

在堂上听课，感觉像在看一幅狂草书法作品，每个人看法都不一样，都离不开意识形态的影响。

我尝试认识佛法的根本思想，想明白一切的缘起法则，总算粗浅体会到拉回眼前的真义。

学佛一年后，想起杜甫的诗句：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”确实感受到佛的潜移默化力量，感受到法师无私奉献的精神。

然而如何回答姐姐？先把杯子空掉，沐浴在佛的“润物细无声”中。



MASSEUSE 按摩女

(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)

夜晚，按摩女正要回家，主人叫住她说：“天晚路不好走，提个灯笼吧。”

In the evening, as the Masseuse is preparing to go home, her Master reminded her: "Bring along a lantern as the road is dark and treacherous."

“别开玩笑，盲人提灯有用吗？”

"You are joking, is there any use for a blind person to carry a lantern?"

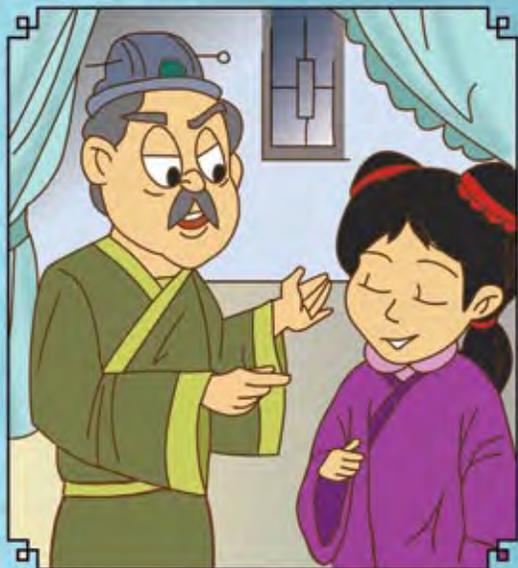


“我知道你不需要，万一被人撞到呢？”主人说。

"I know you do not need, but what if someone knocks into you?" Her Master said.

“哦，为了不让人撞到我。就借个灯笼吧！”

"Oh, in order not to let someone knocks into me, please lend me a lantern!"



按摩女提着灯，拄着拐杖，走了不远，忽然和一个人相撞了。按摩女说：“谁呀！注意走路！”

The Masseuse carried the lantern and a walking stick. After a while, she knocked into someone. The Masseuse said: "Who is that! Please be careful!"

“你这个瞎子！自己不小心，还骂人。”那个人说。

"You blind person! You are not careful and yet you are swearing at others." The person replied.



“你才是瞎子，不然怎会撞到我，你没看到灯吗？”按摩女把灯笼举起来，其实灯火早就熄了！

"You are the one who is blind, otherwise, how can you knock into me, can't you see the lantern I am carrying?" The Masseuse raised the lantern, actually the light has gone out long ago!



一切众生皆具有和佛陀一样的佛性，只因被无明烦恼遮住了，这和按摩女提灯一样，自己不知反省，还要怪人！

All sentient beings has the Buddha nature like the Buddha but we are overcome by our ignorance. Just like the Masseuse, instead of reflecting upon ourselves, we put the blame on others!



新春法会花絮

图 · 影音部

大乘 新春法会

金刚般若

忏法

Chinese New Year Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony



【花絮心吟】



◀ ▼ 法师和信众齐声同诵经文。



◀ 传供。



▼ 舞狮舞龙庆新春。



福

◀ ▼ 无论男女老少个个怀着喜悦的心情随缘供养。

【花絮心吟】

▼ 舞狮舞龙庆新春。

清明法会花絮

图 · 影音部

清明
春祭法会
QING MING PRAYER CEREMONY
IN REMEMBRANCE OF OUR ANCESTORS

【花絮心吟】



▲▶ 清明春祭法会进行中。



▼ 大寮的护法们忙着准备午餐。



▲ 信众们全神贯注齐诵经文。



▲ 缅怀亲人。



到假日营看大自然

文 • 李衍琴

在筹办少年班2016年两天一夜的假日营时，老师们建议少年儿童班老师的常年聚会也在龟咯港脚度假村一起举行，我们既有足够的人数包下整个度假屋，又统合了两个活动，一箭双雕，何乐不为？

12月1日，早上8点，大家带着愉快的心情从海印出发。从新加坡到马来西亚龟咯港100公里左右，但是由于学校假期，许多国人出国，造成关口阻塞，抵达度假村时，已是过午，还好，正赶上午餐时刻！

龟咯的民宿度假屋新旧参差，大都建在码头近旁的沼泽通道两旁，共有七十多户，基本上都提供住宿、卡拉OK设备和三餐。由于靠海，船是这里的重要交通工具。我们抵达时正下着毛毛细雨，又适逢潮水高涨，度假屋老板避免大家走沼泽小道被雨淋，就带我们直接从码头坐船过去，这是大家意想不到的新体验，惊喜不已！

午餐过后，我们坐船到对岸龟咯小岛的国家公园游玩。国家公园主要是一大片红树林，非常壮观，有些树龄还长达百年以上，使我们好像在上历史课呢。上岸后沿着木制的步行通道，我们看到两旁的沼泽地，爬着各式各样的贝壳、螃蟹、独脚蟹、小虾和许多不知名的小鱼，大家都大开眼界；更惊讶的是树丛中还有猴子跳跃。

抵达龟咯港时，海水高涨，来到这公园，潮水却退了，正好让大家欣赏到许多小生命。潮起潮落，景观全然不同，大自然真是变幻莫测！

接着我们去参观海上人工饲养鱼的鱼排，意外的是鱼排屋竟然也有小商店售卖饮料和土产，真是麻雀虽小，五脏俱全。

下午回到度假屋，团体游戏开始了，老师们设计的游戏很精彩，最使人难忘的是“龟咯鱼村探知”，老师团队和少年班分成六组，都须在限定时间内完成指定的任务。大家都很专注寻找答案，但由于人地生疏，好几个团队都忘了规定时间，夜幕低垂都还不见踪影，差点就迷失在小鱼村里，还好是有惊无险！

晚上满天星斗出现时，大家所期待的时刻终于到了，那就是放烟花和放天灯（孔明灯）！放天灯须要团队合作精神和耐心，要不然天灯还未飞上天空就先被烧毁。还好，十个天灯都成功上天，证明大家都很团结，那种欢喜情绪正是所谓的心花怒放，就像后来的美丽烟花在黑夜中绽放，亮丽异常！可惜时间短暂，不一会儿功夫，烟花就放完了，大家都感受到刹那无常！

隔天用过早餐后，老师们和学员们欢聚一室，谈谈这次旅游的感受和检讨行程的安排，大家都觉得彼此的凝聚力加强了，少年班的同学们更觉得有机会接触大自然，让他们看到天地间的奥妙，是很好的户外生活体验。大家都期待下次的假日营能更上一层楼。

大家都抱着感恩的心，踏上归途。在声声告别和祝福声中，我们结束了这两天一夜之旅。

我受八关斋戒

文 · 正愿

【花絮心吟】



八关斋戒是佛陀为在家弟子修行制定的，目的是要让在家男女二众种下出世间解脱的善根，暂时放下家庭、工作和繁杂杂务，有机会在寺院过一日一夜，学习出家人的清净生活。

海印每年都定期主办八关斋戒共修。11月的最后一个星期六，我带着感恩的心，报名参加。早上8点左右，众多信众陆续报到，禁语静坐等待师父到来。法荣法师开始先为信众讲解八关斋戒的缘起和意义，再扼要解说八条戒律，也略提受持八关斋戒的殊胜以及种种功德利益。师父慈悲准备了华、英语文讲义分给大众，让戒子们更加详细了解内容。接着跟随法师念诵戒文并受戒。

休息片刻，法师带领戒子们唱诵赞佛偈、绕佛和静坐，大众摄心安住在声声佛号中，得清净身口意。上供过后，准备享用午餐；师父解释过午不食，隔天早上天亮，看到手心掌纹就没戒体了。供养偈之后，师父也提到如厕偈：“当愿众生，弃贪嗔痴，蠲除罪法。”提醒我们日常生活起居，时时不忘净除心中三毒。在享用五颜六色丰盛的饭菜时，我心存感激厨房和大殿的护法师兄们无私的奉献，让戒子们能够安心地持守戒律。

午休过后，继续经行、绕佛、静坐。师父和大家分享老和尚背女过河的故事，要大家身心放松，想什么放什么，不要像故事中的小沙弥放不下心中的包袱，要以觉醒的心找回自己的自性佛。师父也教导简易“拍打”健身操，大家都起劲地跟着拍打全身上下。经过“舒筋活络”之后，再虔诚地礼拜88佛。

晚上，法源师父为大众开示“四圣谛”，解说苦，集，灭，道，让我们了解人生的本质是苦，解说苦的原因、灭苦的方法以及离苦的修行，大家都很专注的聆听。

隔天早上，“暖身”运动后拜88佛、静坐和读颂《佛子行三十七诵》。经文阐述佛弟子所应遵循的行为，应如何净化和改善我们的身口意，提升自身的素质。感恩师父们的用心教导和带领，愿大众菩提道上同精进！

想起曾经有人对我说，八关斋戒要受持越多越好，还说某某人总共受持60多次；我想这没有对或错，能够受戒这么多次是非常的难能可贵，值得赞叹。但是如此在意次数的多寡，是否“我执”的显现？又是否和清净的八关斋戒本旨相违？这时我想到海印的四大口诀：“拉回眼前”、“活在眼前”、“运用眼前”、“回归眼前”，提醒自己无时无刻保持觉照觉醒安住当下，更重要！阿弥陀佛！

慰劳护法

文 ● 心珠



注：《长空不碍白云飞》已经出版了。

在一个风和日丽的中午，怀着愉悦的心情到海印参加一个别开生面的集会：师父们主办的护法慰劳会。

我们享用了师父们亲手做的午餐，尽管并不丰盛，但是很耐饱；更重要的是我们从中尝到浓浓的法意，这不就是师父常提的施者空、受者空、所施空的体现吗？

午餐后大伙儿趁坐两辆大巴士到植物园的访客中心，好多位师兄已经在哪儿等候我们的到来。大家齐聚一堂聆听法宣师父的汇报行政、财务、会员等等事项。

最令人兴奋的是法梁师父预告，他将出版一本新书《长空不碍白云飞》，那是他这几年来修持的心得，献给有心学习禅法的信众。

接着放映一部本土电影，佛友笑对我说：有好几年没进影院了，难得今天有此机缘能和大家一起观赏，从中能看到人不得不向生活妥协，有时还要被逼伪装自己，领悟到生活的无奈，内容让人深省。的确，人生在世不可能一帆风顺，但是遇到违缘时也不轻言放弃。

就如师父提醒我们的：常常要记得拉回眼前，保持觉知，面对它、处理它、放下它。

看完影片，大家一起享用茶点，过后各自散去，有的乘此机会游览植物园，有的逛街，我则赶回家准备晚餐。

时时要记挂家人，更要感激师父们的用心，让我们过了一个有意义的愉快下午。

「花絮心吟」



般若信箱

答复 ● 释法荣
翻译 ● Yeo Hwee Tiong



问：念佛应该怎么念才正确？

念佛的念不只是口念而已，而是每个心生起时，都要很清楚的想起佛。就是透过念佛的名字如阿弥陀佛等来找回我们心中的佛（觉醒的心）。

为什么要念佛呢？念佛就是以佛来安住我们的心，让我们看清楚起心动念的真相，一旦执着于起心动念，要懂得抽离，回到觉醒的心中。

越念越安住，越念越清楚我们起心动念的无常生灭，因缘空幻；越念越快抽离对起心动念的执取，越念越放松、觉醒，这就对了。

譬如以前我们生气时，可以气上好几天，现在念佛了，可以更冷静，更快的觉察生气的生起，变化和消失而体会生气如梦幻般的不真实，而从中抽离。乃至生气的当下，就能及时发觉，抽离而能从生气中解脱自在，进一步保持在放松、觉醒的状态。

念佛需要掌握正确的目标和方法，让我们在生活的每一个当下获益，净化身心，自在解脱。

Q: What is the correct way to recite the Buddha's name?

When reciting the Buddha's name, one does not just chant it orally. With each arising thought, one needs to clearly think of the Buddha. To recite the name of the Buddha is to find the Buddha within us (the awakening mind) through chanting such a name as "Amitabha".

What is the purpose of reciting the Buddha's name? The main aim is to stabilize our mind so that we can observe the reality of our thoughts as they arise. When we become attached to our thoughts, we must learn to detach from them and return to our mindful awareness.

The more we recite the Buddha's name, the clearer we are about the impermanence as well as the arising and cessation of our thoughts, realizing that they are illusionary as they are just products of causes and conditions. The faster we learn to detach ourselves from our thoughts, the more relaxed we will become, and we will be able to stay in the state of mindful awareness.

As an example, when we are angry, the anger can persist for days. However, when we recite the Buddha's name, we will be able to stay calm and watch the arising and cessation of the anger, and detach from it by realizing its illusionary and unreal nature. We will learn to detect the anger as soon as it develops, and liberate ourselves from it by staying in a relaxed and mindful state.

It is important to have the correct goal and master the proper method when reciting the Buddha's name. This allows us to benefit from every moment of our daily life, purify our body and mind, and become liberated.

问：考100分的人厉害吗？

只考100分不算厉害，同时要有自觉的心才算高尚。因为若以100分而自满，可能掉入自以为是、看不起人的错误心态而不自觉，以致不自知的退步。

人才如果厉害，就应该清楚觉察自己的问题，和自己以外的问题；能妥善处理自己的问题和外在的问题，做到这一点才能不断的自我成长，并帮助他人而成为自觉自律、教学相长、品学兼优的人。

Q: Is it a great achievement to score 100 marks?

Scoring 100 marks alone is not a great achievement. One needs to have a mind that maintains self-awareness. By scoring 100 marks, one may become egoistic and look down upon others unconsciously. This may become the cause of his future failures.

A great person is one who knows the problems within and without himself, and be able to deal with them appropriately. This way, by developing himself and helping others, he becomes a noble, mindful and disciplined person.

2017
中秋
晚会

2017中秋晚会暨结业典礼 Mid-Autumn Festival Celebration & Graduation Ceremony

- ⊕ 华语基础学佛班21-2 & 22-1届
- ⊕ 英语基础学佛班10th intake
- ⊕ 华语成长学佛班

日期：30/9/2017（星期六）

时间：6.30 pm - 9.30 pm

地点：海印学佛会1楼大菩提岩





青酱意粉 Pesto Pasta



40

指导 • 黄其铰

【食材】

生松子仁1/2杯，冷压橄榄油1杯，岩盐1/2茶匙，干九层塔4茶匙，意粉（煮熟）4份。

【做法】

将所有材料（除意粉以外）混合搅拌至细滑，做成青酱，拌入意粉即可食用。

【Ingredients】

Raw Pine nuts 1/2 cup, Cold Pressed Olive Oil 1 cup, Rock Salt 1/2 tsp, Dried Basil Flakes 4 tsp, Pasta (cooked) 4 servings.

【Method】

Mix all ingredients (except pasta) and blend until smooth. Serve warm with pasta.

《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：四佛知见

通过言语开演何者为觉性、示导如何通过修行来认识觉性、悟解此觉性的特质、安住在此觉性的特质中。

主题文章截稿日期：

开佛知见：01/03/2017（已截稿）
示佛知见：01/08/2017
悟佛知见：01/11/2017
入佛知见：01/03/2018

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，本刊将以薄酬略表谢忱；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.

何宝凤合家
余树财合家
卢朝儒合家
吕孙强合家
吕宇斌合家
吕淑真合家
吕细瑛
吴为
吴优
吴凡
周佳臻
周健生合家
周咿臻
周聪景合家
彭丽云合家
彭哲源
彭如意
曾丽萍合家
曾德芳合家
李宗凤合家
杨家伟合家
林雅佳
柯荣昌合家
楊合兴合家
潘亲慈
潘品优
熊建如合家
熊彩婷合家
熊彩晶合家
王伟光合家
王树安合家
王淑卿
王鸿京合家
简浣好合家
许子浩
许永明合家

郑佩珊合家
钟素蕊
陈思颖
陈惜莲
陈汉炎
陈鹏羽
陈惠玲合家
陈慧明合家
颜惠玲
颜水财
黄心凤合家
黄熿莆合家
黄荣鸣合家
Eddie Lee & Family
Kent Kong
Ong Ah Hoe
Tan Chor Hoon
Tan Chor Leong

回向

故 黄衍朝
故 林美妹
故 何达健
故 彭宗文
故 彭观喜
故 徐赛凤
故 林亚香
故 林惜清
故 林惜香
故 林钦发
故 林龙眼
故 熊兆瑾
故 钟蕙英
故 黄秀銮
Late Khoo Geok Hong

星期六
共修

佛理开示

随缘开示

2017年6月17日

法华法师



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。

随缘开示

2017年6月24日

法尊法师



心的净化

2017年7月15日

持果法师



内观：观心、静心、净心。

《三时系念佛事》浅释(一)

2017年7月22日

《三时系念佛事》浅释(二)

2017年8月19日

法荣法师



《三时系念佛事》旨在阐述“阿
弥陀佛即是我心，我心即是阿弥陀
佛；净土即此方，此方即净土”。
劝导生者及亡者忏除罪业，对佛法
信受奉行，时时系念阿弥陀佛名
号，与弥陀相应。发愿往生极乐净
土，永离茫茫业海与生死轮回之
苦。

清楚认识自己(一)

2017年8月26日

清楚认识自己(二)

2017年10月21日

法源法师

精进学佛的关键必须清
楚认识自己的烦恼，然
后下定决心改善它。



时 间：7.30 pm — 9.00 pm

地 点：海印学佛会4楼千佛殿



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

2017
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以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：单元I（18课）

上课方式：为期2.5年（5个单元），分上、下学期制。

日期：2017年9月13日（星期三）

时间：7.30 pm - 9.30 pm

教材费*：\$10（会员），\$30（非会员）

欢迎至4楼柜台处询问、报名。

* 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2017年学佛课程。

2017
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：2017年10月8日（星期日）

时间：7.00 pm - 8.30 pm

教材费*：\$5（会员），\$15（非会员）

欢迎至4楼柜台处询问、报名。

* 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2017年学佛课程。

2017

06-10月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 7.30 pm - 9.30 pm

第23-1届基础学佛课程
(华语)单元4

23rd-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 4
法源法师 Ven. Fa Yuan
12/09/17 - 09/01/18

第7届成长学佛课程
(华语)单元2

7th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 2
法梁法师 Ven. Fa Liang
19/09/17 - 02/01/18

第6届成长学佛课程
(华语)单元4

6th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 4
法谦法师 Ven. Fa Qian
12/09/17 - 26/12/17

Wed 三 7.30 pm - 9.30 pm

第24-2届基础学佛课程
(华语)单元1

24th-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
13/09/17 - 10/01/18

第11届基础学佛课程
(英语)单元4

11th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 4
法尊法师 Ven. Fa Zun
13/09/17 - 10/01/18

第2届进阶学佛课程
(华语)单元2

2nd Intake Discussion Dharma
Course (Ch) - Module 2
法梁法师 Ven. Fa Liang
20/09/17 - 03/01/18

Thu 四 7.30 pm - 9.30 pm

第24-1届基础学佛课程
(华语)单元2

24th-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 2
持果法师 Ven. Chi Guo
14/09/17 - 11/01/18

第12届基础学佛课程
(英语)单元2

12th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 2
法尊法师 Ven. Fa Zun
14/09/17 - 11/01/18

第5届成长学佛课程
(华语)单元6

5th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 6
法谦法师 Ven. Fa Qian
14/09/17 - 28/12/17

Fri 五 7.30 pm - 9.30 pm

第23-2届基础学佛课程
(华语)单元3

23rd-2 Intake Fundamental Dharma
Course (Ch) - Module 3
法音法师 Ven. Fa Yin
15/09/17 - 12/01/18

第4届成长学佛课程
(华语)单元8

4th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 8
法梁法师 Ven. Fa Liang
08/09/17 - 22/12/17

太极拳班 Taiji Class

林世昌老师 Mr Lin Shi Chang
黄锦涑老师 Mr Ng Heng Lai



Sat 六

佛理开示 Dharma Talk

7.30 pm - 9.00 pm

法华法师 Ven. Fa Hua

随缘开示 17/06/17

法尊法师 Ven. Fa Zun

随缘开示 24/06/17

持果法师 Ven. Chi Guo

心的净化 15/07/17

法荣法师 Ven. Fa Rong

《三时系念佛事》浅释(一)

22/07/17

《三时系念佛事》浅释(二)

19/08/17

法源法师 Ven. Fa Yuan

清楚认识自己(一)

26/08/17

清楚认识自己(一)

21/10/17

八关斋戒(华语)

Taking Eight Precepts Retreat (Ch)

法师 Venerable

Sat 08/07/17 8.00 am —

Sun 09/07/17 8.00 am

Sat 09/09/17 8.00 am —

Sun 10/09/17 8.00 am

Sun 日

第22-2届基础学佛课程

(华语)单元5

22nd-2 Intake Fundamental

Dharma Course (Ch) - Module 5

法源法师 Ven. Fa Yuan

7.00 pm - 9.00 pm

10/09/17 - 07/01/18

静坐入门(华语)

Introduction to Meditation (Ch)

法谦法师 Ven. Fa Qian

7.00 pm - 8.30 pm

08/10/17 - 10/12/17

第16届少年学佛班

16th Batch Teenage Dharma Class

第22届儿童学佛班

22nd Batch Children Dharma Class

法宣法师 Ven. Fa Xuan

10.00 am - 12.00 noon

19/02/17 - 19/11/17

慈悲三昧水忏

Samadhi Water Repentance

法师 Venerable

9.30 am - 4.15 pm

04/06, 02/07, 06/08, 08/10/17

拜八十八佛大忏悔文(四加行)

Prostration to 88 Buddhas

1.30 pm - 3.00 pm

11, 18, 25/06, 09, 16,

23, 30/07, 13/08, 15, 22,

29/10/17

一日禅修 One Day Retreat

法师 Venerable

8.30 am - 5.00 pm

11/06, 09/07, 13/08, 15/10/17

普门品、上供

Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas

法源法师 Ven. Fa Yuan

10.00 am - 12.00 noon

25/06, 23/07, 29/10/17

感恩父忧母难日法会

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

法荣法师 Ven. Fa Rong

10.00 am - 12.00 noon

18/06, 16/07, 22/10/17

老人院 / 儿童院参访

Old Aged/Children's Home Visit

福利部 Community & Welfare

Service

9.30 am - 12.00 noon

11/06, 09/07, 13/08, 15/10/17



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

7.30 am 25/06, 23/07,

29/10/17



2017
四事
供养

护
持
三
宝

四事供养

Offering of
Four Requisites

四事供养就是恭敬供养僧众们衣物、卧具、医药及饮食，其主要目的是让佛弟子们广修供养，积福增慧，护持三宝。集众人的愿力祈求世界和平、国泰民安，藉此感化十方一切的众生，并早日成佛道。

日期：24/12/2017 (星期日)

时间：7.30 pm

地点：海印学佛会 (1楼大菩提岩)

内容 ■ 88佛 ■ 加持甘露水 ■ 祈福
■ 四事供养仪式 ■ 供八功德水

■ 《四事供养》每套\$28，每名供养者不限套数。

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

广
修
供
养

积
福
增
慧

