

PRESENT

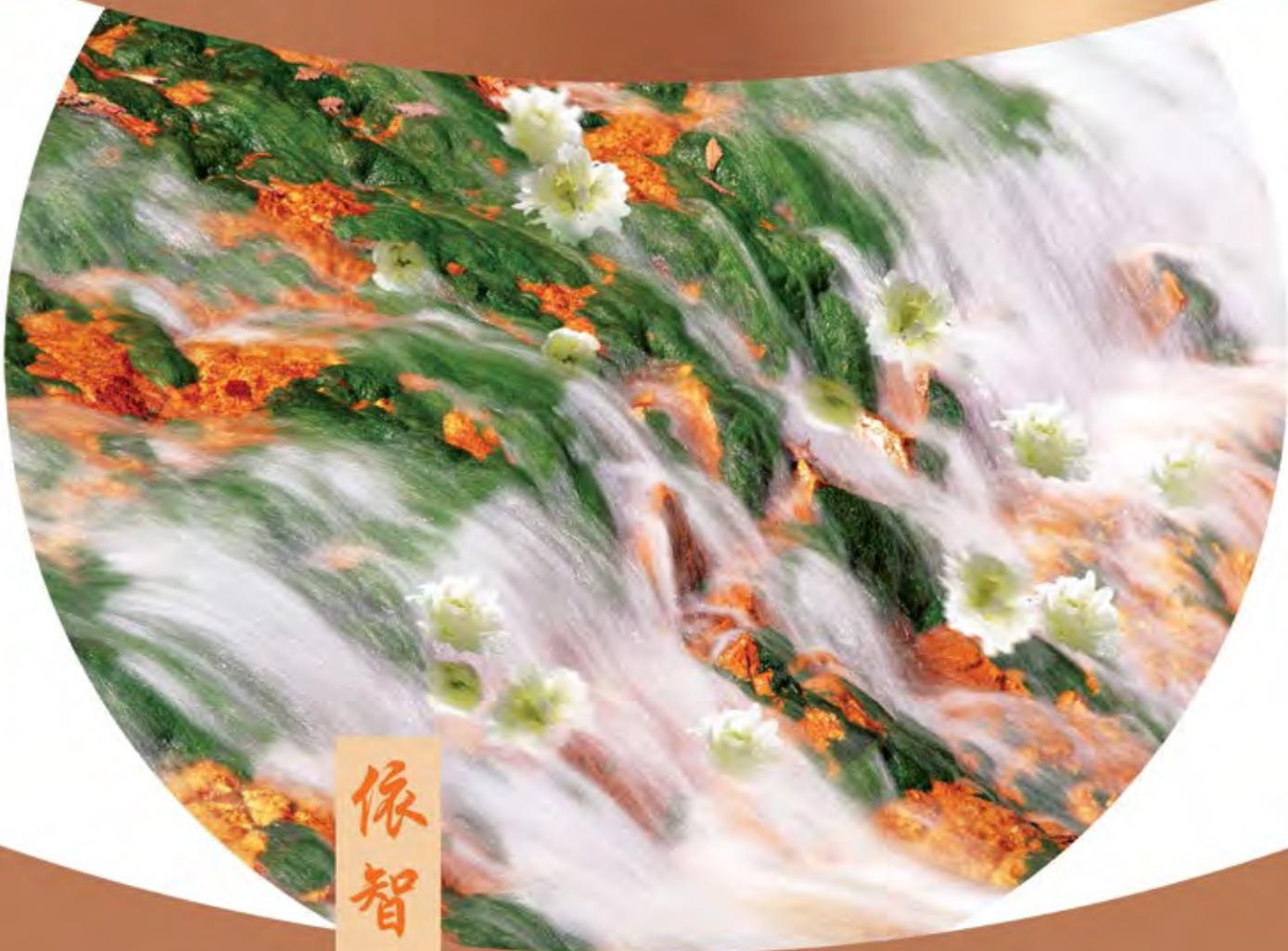
Free Distribution

MCI (P) 117/03/2020



Nov 2020 Vol.27

目前



依智不依识

点燃外在的莲花灯
唤醒内在的自性光明

点心灯

供奉莲花灯

Offering of Lotus Lamps

祈愿： 世界和平 国泰民安 合家平安 消灾吉祥
福寿康宁 智慧圆满 心想事成 诸愿成就

您现在可以做线上点灯，为您及您关心的亲友点上一盏「光明灯」，祈愿心安平安。每盏每个月\$50(个人或合家)，可以短期或长期供奉。

请参阅我们的网页：

www.sagaramudra.org.sg/webpages/lampo offering.aspx



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

目前会讯 宗旨

以多元的内容和多元文体的形式来诠释佛法，从而达到自我身心净化的目的。

“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：

四依止之依智不依识
图的中央是落花流水。
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：活在觉性下来体会落花流水所诠释的是无常、因缘的道理就是智，若联想到的是落花有情流水无意便是识，我们所应依止的是智而不是识。

目前心轴

- 2 四依止之依智不依识
- 4 The Four Reliance - "Relying on Wisdom instead of Knowledge"
- 6 幡动、风动、仁者心动
- 7 Flag moves, wind moves, one's mind moves
- 9 别跟着感觉走
- 10 唤醒潜能转识成智
- 11 智是心态非语言
- 30 人生如像度假多好
- 31 一包糙米改造我
- 32 唤醒本性好修行
- 33 怕了无常累了家人
- 34 FEAR and FAITH
- 35 Have you been watching your mind

妙笔心画

- 36 漫画 — 分遗产
Even distribution of Inheritance

衲子心迹

- 12 鱼子赘语之十一：灵活性
- 13 Daily Chan Reflection
- 14 最上乘论（二）
- 16 佛说八大人觉经（五）
- 18 鱼子语：干屎橛

缁素心语

- 19 30分钟的大风大雨
- 20 掩盖错误苦更苦
- 21 你活着是为了什么？
- 22 生活小趣事1
- 23 Food for Thought
- 24 徐彤柳枝异趣争辉
- 26 我让重病度此身
- 27 小鸟的智慧
- 28 不思而得
- 29 如想布施免烦恼

花紫心吟

- 38 海印组织表
- 39 不一样的七月法会
- 40 不一样的中秋节
- 41 般若信箱
- 42 健康食谱 — 麻香时菜
Tahini Greens
- 43 目前征稿启事 / 无限感恩
- 44 华语基础学佛课程招生 / 华语静坐课程招生
- 45 广种福田 无限感恩
不一样的万圣节



顾问：释法梁
杨国梁
编辑顾问：陈伯汉
编辑：释法谦
释法尊
协调：李抒芬
封面设计：释法梁
美术设计：刘朋达
廖佩轩

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



编辑心语

「依智运用识」，这是我们人格提升的修道过程。到修道人「依智」觉知而安住于觉性的状态，更进而做到从凡夫没有经过训练，「依识」迷失于不知不觉的状态，



文
●
释法梁

四依止之依智不依识

（四依止是修道者应有的四种依据和信念，即“依法不依人”、“依义不依语”、“依智不依识”、“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，则可以如此理解：借经悟道；换句话说，只有了义的经典才能说得完整，所以说“依了义经不依不了义”。了义经中所阐述的法就是真理，真理具有超越性，不论是谁说的，所以说“依法不依人”。当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限，因此必须以其阐述的义理为主导，而不是根据语言文字，这是要避免语言文字的障碍，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“依智不依识”。）

“依智不依识”中的“智”指的是观照般若，也就是我们的觉性；“识”指的则是妄想之心。简单而言，“智”和“识”是依心的功能而区分，“智”指的是心的觉知，“识”指的是心的思维；“智”偏向理性，“识”偏向感性。

一般没有经过训练的心只知“识”而不知“智”。当六根接触到六尘时，马上就落入美丑、好坏、对错之类种种相对概念中，然后生起贪嗔痴的烦恼，整个过程都处在不知不觉的状态，这就是“依识”。反之，经过训练的心在六根接触到六尘时，能让心保持在觉知的状态，对所生起的相对概念能保持觉知，并且对所生起的贪嗔痴也能保持觉知，整个过程都处在有觉知的状态，这就是“依智”。

**“智”指的是
修道者内在所安住的
觉性，这是解脱的
根本，是自利层面
必备的要求；
“识”指的是修道
者所动的念，
这是开发解脱知见
和度众生所需的
资源。**

一个“依识”的人，永远都囿于相对概念之中，永远都被贪嗔痴的烦恼所束缚，这是一个道地凡夫的内心状态。一个“依智”的人，深知相对概念都是人为的，具有世间的意义，却不具有出世间绝对的意义；深知贪嗔痴的烦恼是造成一切痛苦的因，从而能够认清烦恼的无常性、因缘性，于是不再贪嗔痴，这是一个修道者的内心状态。

更深的角度：“智”指的是修道者内在所安住的觉性，这是解脱的根本，是自利层面必备的要求；“识”指的是修道者所动的念，这是开发解脱知见和度众生所需的资源。如此的角度，不只是“依智不依识”，而是更进一步做到“依智而运用识”。



Editor's Note

From being an ordinary person who has not undergone any practice, who is lost in a state of unknowing by "relying on knowledge", to being a practitioner who remains in a state of awareness by "relying on wisdom", and even go one step further to "rely on wisdom and apply knowledge". This is the process in which one improve oneself through practice.



- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wu Xin

The Four Reliance -

"Relying on wisdom instead of Knowledge"

(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".)

“Wisdom” refers to the awareness which stays in a practitioner’s inner self. It is the fundamental element for liberation, and a necessary condition to achieve self-benefiting.

“Knowledge” refers to the thoughts generated in a practitioner.

They are the resources required for the development of the knowledge for liberation and for the benefiting of sentient beings.



The word “wisdom” in “relying on wisdom instead of knowledge” refers to the contemplation prajna, which is our awareness. The word “knowledge” refers to our delusional mind. In short, “wisdom” and “knowledge” are differentiated by the functions of the mind. While “wisdom” refers to the awareness of the mind, “knowledge” refers to the thinking of the mind. While the use of “wisdom” leans toward being rational, the application of “knowledge” tends to be emotional.

Normally, an untrained mind only knows about “knowledge” but not “wisdom”. When our six sense-organs come into contact with the six sense-objects, we are instantly influenced by the concepts of relativity, such as pretty or ugly, good or bad, as well as right or wrong. As a result, the afflictions of greed, hatred and ignorance arise. During the whole process, we remain in an unknowing state. This is the meaning of “relying on knowledge”. On the other hand, for someone with a trained mind, when his six sense-organs come into contact with the six sense-objects, he would be able to remain in the state of awareness and cognizance. He would be able to maintain awareness and cognizance with regards to the concepts of relativity, including the afflictions of greed, hatred and ignorance that have arisen. During the whole process, he would remain in the state of awareness and cognizance. This is the meaning of “relying on wisdom”.

One who “rely on knowledge” has the mind of a layman as he is always trapped by the concepts of relativity, and shackled by the afflictions of greed, hatred and ignorance. One who “rely on wisdom” understands that the concepts of relativity are man-made as they are only meaningful in the mundane world, but have no absolute meaning in the supra-mundane world. They understand the afflictions of greed, hatred and ignorance are the causes of all sufferings, and perceive that they are impermanent and they arise from causes and conditions. Consequently, they let go of their afflictions. This is the state the mind of a practitioner should be in.

To delve further into it, “wisdom” refers to the awareness which stays in a practitioner’s inner self. It is the fundamental element for liberation, and a necessary condition to achieve self-benefiting. “Knowledge” refers to the thoughts generated in a practitioner. They are the resources required for the development of the knowledge for liberation and for the benefiting of sentient beings. From these viewpoints, not only do we “rely on wisdom instead of knowledge”, we should go one step further and “rely on wisdom and apply knowledge”.



文
●
释法谦

幡动、风动、

仁者心动

无论面对任何情境，一定要设法先回到觉性，这是最重要的要求；相对于所动的念，觉性是不动的。进一步就安住在觉性中，动念辨别是非不是问题，只要对所动的念保持觉知，不与烦恼心相应就行，这是第二个要求。

依智不依识，简单而言，就是理性、客观的看待人事物，而不是依感性、主观的臆测。

《六祖坛经》中有个广为流传的故事，两位僧人为幡动、风动争论不休，惠能大师当头棒喝道：是仁者心动！

在现实世间中，有些人对周遭发生的一切不闻不问，完全让心沉迷在手机、视频、游戏的虚拟世界中；有些人则完全深陷胡思乱想和烦恼之中，如同行尸走肉般过日子。这两类人根本不会卷入幡动、风动的争论中，却也是莫大的悲哀！

依知识来论，幡动是因为风动。看到幡动其实就是看到具体表象的变化；看到风动则是看到变化背后的原因，不只知其然，更知其所以然。两者的深浅，高下立判。

如果两位僧人能够接受彼此观察的结果，幡动者，能甘拜下风，欣赏风动者的细腻；风动者，能谦虚分享，提携后进；故事就霎时为止，彼此智慧都增长，也给涵养加分。

可惜他俩争论不休，这主要是由于心没有经过训练，对自己的执着不觉不知，还美其名是择真固执，

实质上是掉入贪嗔痴烦恼之中坚持己见。

幡动、风动都是人们对外在动静的认知，因有深浅之别，才得出不同的答案，两者其实都正确。惠能的“仁者心动”则是提醒我们拉回觉性，从迷失的状态中回光返照，看到自己的执着。

保持开放的心态，时时接纳新的讯息，除了仁者心动，可能还有第四个、第五个更深入的窍门。这就是经过训练的心，不被自己的刻板概念和烦恼所束缚，也就是依智不依识。

惠能大师也是经过动念才能说出仁者心动，不但能起到棒喝的作用，更充分展现出“依智而运用识”，依修行人的切身体会而随机道出，这就是佛家所赞叹的“何期自性，本不动摇。”

无论面对任何情境，一定要设法先回到觉性，这是最重要的要求；相对于所动的念，觉性是不动的。进一步就安住在觉性中，动念辨别是非不是问题，只要对所动的念保持觉知，不与烦恼心相应就行，这是第二个要求。能动能止，运用自如，这就是我们常说的不怕念起，只怕觉迟。

Flag moves, wind

No matter what the situation is, try to return to awareness first. This is the most important requirement; awareness is unwavering compared to the wavering thoughts. The next step is to remain in the state of awareness amid having thoughts to distinguish right and wrong, which is not a problem as long as we remain aware and free from mental afflictions. This is the second requirement.

moves, one's mind moves

Relying on wisdom instead of knowledge, in simple terms, treat people, events and things with reason and objectivity, rather than perceptual and subjective conjecture.

There is a widely known story in the Platform Sutra of two monks debating over whether the flag moves or the wind moves, Master Huineng gave an awakening shout: what moves is neither the wind nor the flag but your mind!

In the real world, some people do not pay attention to what is happening around them, and completely let the mind be immersed in the virtual world of mobile phones, videos and games; others are completely immersed in their erratic thoughts and mental afflictions and live like a zombie.

These two types of people would not have been involved in the debate of flag moving or wind moving, but it is also a great tragedy!

If discussion is based on knowledge, the flag moves because of the wind. To see that the flag moves is actually seeing the changes in the actual appearance; to see

that the wind moves is seeing the reason behind the change, not just the moving, but the reason for the moving. It is evident who has more in-depth knowledge.

If the two monks can accept the results of each other's observation, if the one who said that the flag moves can admit defeat and appreciate the meticulousness of the one who said the wind moves, and if the one who said the wind moves could share his observation modestly and support the one who is more junior, the story would end at that instant, and they would each develop their wisdom and cultivation.

Unfortunately, they argued endlessly, which is mainly because the mind is not trained. They are unaware of their own attachment and to put it nicely, they called this holding on to the truth; in fact this is falling into greed, aversion and delusion and persisting in one's own views.

The flag moving and the wind moving are just knowledge of the external movements. The different answers were because of the difference in the depth of their knowledge, and both are correct. Master Hui Neng's "one's mind



moves" is to bring us back to awareness, to reflect from the state of confusion, and to see our attachment.

Maintain an open mindset to readily receive new information. Other than "one's mind moves", there might even be a fourth or fifth deeper knowledge. This is the trained mind, unbound by our own rigid concepts and mental afflictions, that is, to rely on wisdom and not knowledge.

Master Hui Neng is also able to expound on "one's mind moves" with thoughts that arose in his mind. Besides awakening the monks, he also fully demonstrates "rely on wisdom and apply knowledge", he spoke at the opportunistic moment based on the personal experience of a practitioner. This is what Buddhists praised as "The nature of self is unshaken."

No matter what the situation is, try to return to awareness first. This is the most important requirement; awareness is unwavering compared to the wavering thoughts. The next step is to remain in the state of awareness amid having thoughts to distinguish right and wrong, which is not a problem as long as remain



aware of the thoughts that arose and free from mental afflictions. This is the second requirement. Thoughts can arise, thoughts can cease, we can command them skilfully. This is what is often said as "Fear not the arising of thoughts, fear only the delay of awareness".



别跟着感觉走

佛教说所说的六根本烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑、不正见，是指好些人最常见的共同毛病，这样的人被泛称为“凡夫”，是由于他们习以为常眼睛往外看、耳朵往外听，心散乱不能沉淀下来，以至于不懂得分辨是非好坏。凡夫的常态中，例如餐桌本来是供人们互相沟通和交流的地方，但是他们却常常在这些场所造口业，难怪有人批评：“你看他们，没有修行！不要学他们！”

这位批评别人“没有修行”的人A，自己有智慧、会分辨吗？或者是一个自认修行比人家好的人？B对A说：“你这样的修行还是不行！”A脑海就出现了佛印禅师和苏东坡“佛与粪”的故事。

什么是修行？粗浅解释：修改自己的行为。觉察自己的身口意，从内心到外境，检讨自己的错误行为，并加以改善，这是最起码的修行。在学佛的过程中，有些人好高骛远，基础还没有建设好，根基都不稳，就要学一些大德的举止，往往学得四不像：经行时一副高傲的样子，吃也显得很有“禅意”，不坐在餐厅吃，要在花园一边吃一边赏花。

修行的基础是什么？至少要以五戒为基础。五戒最难守的就是口业，例如三五成群时，也会犯绮语，就是管不住两舌、恶口，毫无禁忌乱讲话。另外一个难守的是盗戒，例如明知不是你的东西，心里喜欢就想占为己有，这已经有了犯罪的动机，如果忍不住动手拿，这就犯戒了。

人要活得现实一点，脚踏实地，只要一天不开悟，自己就还是凡夫一个；基本五戒都不能守好，烦恼和坏习气就会一直跟着你。

烦恼的生起是因为我们识蕴对境攀缘而生起四识住，四识住就是色识住、受识住、想识住、行识住。四蕴皆依识之了别而建立，由于色、受、想、行蕴中识住故，攀缘色及受、想、行，而生爱乐、增进、广大生长。贪欲生起是六根接触六尘执取，心就被染着。《杂阿含经》卷13佛告比丘¹：“见色闻声接触六尘时，应不苦不乐舍心住正念正智。”

依智不依识，《大宝积经》卷37〈如来不思议性品4〉²：“所言识者，谓能了别眼所知色，耳所知声，鼻所知香，舌所知味，身所知触，意所知法，是名为识。所言智者，于内寂静，不行于外。唯依于智。不于一法而生分别。及种种分别。是名为智。”

“又舍利子，从境界生是名为识。从作意生是名为识。从分别生是名为识。无取无执。无有所缘。无所了别。无有分别。是名为智。”

人的认识活动的展开，从根、境缘生识，三事和合触，触具生受、想、思。依识行就是随着自己的欲贪走，如果我们不去执取则是依智行。《杂阿含经》卷3³：“云何为智？调伏贪欲、断贪欲、越贪欲，是名为智。”有智慧的人懂得调伏自己的烦恼，没智慧的人就跟着感觉走。

¹ CBETA, T02, no. 99, p. 93, a17-20

² CBETA, T11, no. 310, p. 211, a18-26

³ BETA, T02, no. 99, p. 19, a8-9

识和智都是一心所化，其心善用便是转识成智之匙。很多人没有办法调控自己的心意识，而陷入无奈或不由自主境况即是业力表现。佛法的教育就是要让我们超越这种业力。

佛家有八万四千法门让我们学会掌控和驾驭自己的心。起初，要一门深入，让自己纯熟“心”的作用和变化。一般上我们可以从念佛或持咒入手，以念止念，然后……

起初，妄念纷飞，一切不能自我。渐渐，你会发现散乱减少，可以享受心识的平静。这时算是可以初步尝到佛法的甜头。

举一反三，其实很多事情都是一种心气的锻炼，大如开车，小至倒水，中如说话声音的大小，……都要求你做到恰到好处，从无章法到有思路，这就是智慧的诞生。做事能做到恰到好处又不失自然，那就是完美，这就称得上是一种智慧。

一颗不受控制的心，只会使自己处处碰壁，只有吃苦的份。佛法要人离苦得乐，就是让你从你的心念所造成的苦中解脱出来。可是，当你在面对境界，尚未解脱之时，在这个节骨眼上，你可以依靠什么呢？

在内在智慧升起之前，我们可以依赖什么？这时就得仰仗佛陀的智慧、智者的建言和前人的经验总结。几千年来，承载这些智慧的书，我们谓之法宝。

唤醒潜能转识成智

文·李德钊



华严经中有五十三参，各有所修，各有发愿，各有眷属，各有职业。这些菩萨的化现，跟藏传佛教中的八十四位大成者是一样的，启发我们不要从外相去看这世上的人，要从他们的本质去了解他们。

佛陀告诉我们，人的本质就是佛。因此“识”的本质就是“智慧”。一个人能静下心来关照，一定能有所觉悟。在东方的艺术中，有很多是要靠“悟”的，医学、武术、书法、古琴，国画等，其境界的提升，无不要求与悟性相关。

其实，如果你学佛稍有年日，你也会明白，日常生活中种种，也如琴、书、武、医，画，哪一样不与智慧相关。柴米油盐酱醋茶，每一样都包含无尽的智慧！

起步之初，我们当依止前人的经验和智慧。上手之后，定要有自己的定夺和开创。这就不是一般之识，这叫胆识、卓识！

转识成智，是不是一定要有一段漫长的前路？也许很多伟大修行人的传记中就是这样记载的，但是我觉得当下念念之中都有一种可能性，就是不必指望将来开悟，所谓“千里之行始于足下”，当下唤醒自己的潜能，突破妄念的罗网，进入另一片天地，能自利利他，即是转识成智，发菩提心。

那就尽快唤醒潜能，迈出你的脚步吧！



文
·
松
下
老
道

智是心态非语言

世界上很多事情，不是说你“依智不依识”，结果就如你想像的好；就比如新加坡当年，依理智判断，跟马来西亚合并才是最理想的安排，但是我们后来竟然被逼分手，事与愿违；而且，无奈独立的结果，却给了我们机会闯出一个春天来，如此成果，谁也预想不到！

人生的路，哪个决定属“智”？哪个决定属“识”？有时真的难以论定，关键原来在于扭转乾坤的决心，一切自会否极泰来。佛陀教育我们不要盲目跟随智者，真理必须自己去验证，只有自己深刻体会到，这时候，“识”亦是“智”。

没有切身的感受和生活的联系，再高深的智慧也是不着边的假设。很多专家的理论，不是从具体的事情和经验得出来的，而是自己的臆想猜测，甚至是在很浓的情绪下产生的，听他们指路，死定！那就好象没有生养过小孩的人，指导你如何分娩，可笑！

现实社会充斥着无数这类的智者、专家、顾问，钱收贵贵，到头来只是瞎子摸象！还好得到教训：不可盲目听从这些智者，也就相信自己心中的清醒，不要乱了阵脚，要从容面对法界万境万象。“智”，是一种心境心态，不是语言文字。

智，是与自在、明了、稳定相关的心态；识，是与困惑、杂乱、变动相关的心态；修行，就是从后者修向前者的过程。禅宗则告诉你，自在、明了、稳定是我们本有的，不是求得的，故无智亦无碍。换句话说，人人本来都聪明，不要不相信！

然而要你相信自己是佛最难，一来大多数人内心都有自卑情结，自己怎么可能是佛呢？二来人都缺少担当责任的勇气，安于现状，过自己的好日子，没觉得做佛有什么好，那么多人来求，麻烦！这种心态也许才是佛教徒最大的麻烦！

躲在极乐世界的莲花地里睡觉应该是许多佛教徒的美梦。但是梦总会醒，睡多了也会累；虽然如此，大多数人还是宁可躲在莲花地中，因为不用管事不会沾污泥嘛。至于花开见佛不见佛，其实也没关系，反正不愁吃不愁穿，想则有。那么极乐世界外有没有更美好的世界呢？我想他们连想都不敢想。

我呢，总结一些学佛的感想，就是学佛除了让我们变得更自在、明了与稳定，也培养了我们的独立、承担和突破的素质，让眼前的世界变得更美好，创造一片净土！

鱼子赘语之十一： 灵活性

文 • 释法梁



“枯木倚寒岩，三冬无暖气”只道出定力，未展现慧力，这是止和观不均衡才会有的现象，原因在于过多的定致使觉性陷入呆滞，欠缺了灵活性。

《五灯会元卷六》中有这样一段公案：曾经有位老太婆建了一间茅庵，长期供养一位出家人修行，每天都派遣一个少女送饭去给他。有一天，老太婆要少女在出家人入定时抱住他，然后回来向她禀报过程。事后少女说：“我问他感觉如何，出家人回答：‘枯木倚寒岩，三冬无暖气。’”老太婆听了就说：“我二十年来所供养的只是一个俗汉！”于是送走和尚，一把火把茅庵烧掉了。¹

佛教的修行方法离不开止和观这两大项目，由止而生定力，由观而生慧力。“枯木倚寒岩，三冬无暖气”只道出定力，未展现慧力，这是止和观不均衡才会有的现象，原因在于过多的定致使觉性陷入呆滞，欠缺了灵活性，所以被称为枯木禅。老太婆对他的否定是要发挥震撼的作用，意在激发觉性本该具有的灵活性，这对于一个修了二十年的出家人而言，应当要如受了当头棒喝；这是禅宗（祖师禅）传承法的特色。《景德传灯录》记载了类似的公案：有人问香严智闲禅师什么是道时，他回答“枯木龙吟”。²这句箴言直接道破枯木的呆滞而呈现出龙吟的灵活。

另一则由南泉禅师展现灵活性的例子也值得参照。《景德传灯录》记载，宣州刺史陆巨大夫为南泉禅师设了一个难题，问他如何在“不毁瓶、不损鹅”的情况下，让一只在瓶中长大的鹅从瓶子出来？南泉禅师朝陆巨叫了一声：“大夫！”陆

巨回应：“诺！（我在这里）”南泉禅师说：“出来了。”³

如果不知觉性是禅宗的根本要求，势必不知鹅的弦外之音为何，故而只会把重点放在思考如何让鹅出来，鹅就只是鹅。其实，在瓶中渐渐长大的鹅表示的就是日渐成熟的觉性，这是鹅的弦外之音。也只有懂得鹅的弦外之音，如何从瓶子出来才具有意义。

很明显的，陆巨大夫是在考核南泉禅师。南泉禅师当然知道考核的要求，但与其被动的给出答案来说明自己的“鹅”（觉性）是如何出来的，不如采取主动，以一句“大夫！”和“出来了”就把陆巨大夫变成鹅放进瓶子，又把他从瓶子中召唤出来，这样更能展现觉性的作用力道之大：自他相换、能进能出，多么灵活！这是另一“契入空所应有的特性”。

1 昔有婆子供养一庵主，经二十年，常令一、二、八女子送饭给侍。一日，令女子抱定。曰：“正恁麽时如何？”主曰：“枯木倚寒岩，三冬无暖气。”女子举似婆。婆曰：“我二十年祇供养得个俗汉。”遂遣出，烧却庵。《五灯会元卷六》

2 《景德传灯录卷十一·香严智闲章》：“问：“如何是道？”师曰：“枯木龙吟。””

3 宣州刺史陆巨大夫初问南泉曰：“古人瓶中养一鹅，鹅渐长大出瓶不得，如今不得毁瓶，不得损鹅，和尚作麽生出得？”南泉召曰：“大夫！”陆应：“诺！”南泉曰：“出也。”陆从此开解。《景德传灯录卷第十》

Daily Chan Reflection

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin



Choices

We all make choices. We get along amicably because we respect each other's choices.

There was a pail filled with clean water in the kitchen. As the husband needed the pail but not the water, he was pondering what to do with the water.

The wife beside him suggested, "Why don't you flush the toilet with the water?"

The husband said, "The toilet is occupied."

He waited for a while, but did not see anyone coming out of the toilet. He said, "Forget it. It's a waste of time." He poured the water into the kitchen basin and left the kitchen with the empty pail.

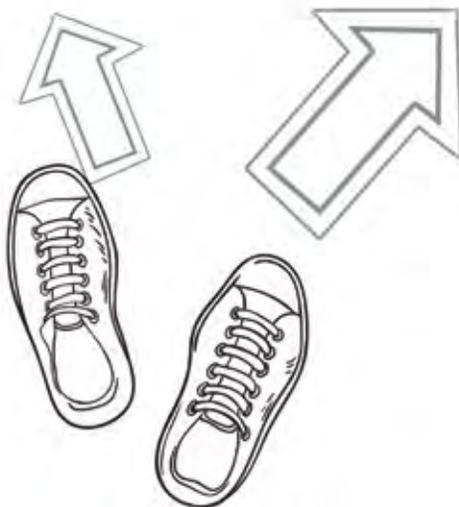
The wife smiled, and continued cleaning the kitchen.

The wife chose to focus her attention on the water, saving it in whatever way she could. She is a good housewife.

The husband chose to focus his attention on time, which is a lot more valuable than a pail of water to a businessman like him.

I am an outsider. Therefore I chose to just observe.

We all make choices. We get along amicably because we respect each other's choices.



最上乘论（二）

作者 ● 五祖弘忍大师
讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵



04（白话）⁴问：怎么知道自心本来不生不灭？

答：《维摩经》说：“如无有生如无有灭”。“如”指的是真如佛性之自性是清净的，“清净”就是心之根本。

“真如”本来就存在，不从因缘而生。又说：“一切众生皆如也。众贤圣亦如也。”我们就是一切众生，诸佛就是众贤圣者。二者名字虽然差别，但其身中真如法性却是一致的。因为“不生不灭”，所以说“如”。也因此，知道自心本来就不生不灭。

（解析）问：如何知道自心本来不生不灭？

答：原始的讲法是讲无我，佛在觉悟之后，就跟他的弟子讲四圣谛（苦，集，灭，道），这是为了解决‘我’的问题。因为众生认为“有我”，所以对“我”的这个身体，或是精神状态产生执着，所以一直活在“有我”的境界里面。所谓解脱，是对“我”的真相认识清楚，知道本来是“无我”，这就达到解脱涅槃的境界，阿罗汉与佛都是体证了“无我”的圣人。佛法到了后期为了要交待外在的部份，所以除了‘我’之外，还要讲“法”。“我”是指身体，“法”是指身体以外的一切有形或无形的东西。我们的

器官中，眼、耳、鼻、舌、身，是往外攀缘的，只有心是往内，但心是很抽象的。当我们的眼睛往外看时，感觉一切都是真的，耳朵听到的，也是真的，所以佛告诉我们要看清楚，这些都是无常，因缘。如果从因缘的角度来看，观无常，如梦、幻、泡、影，如露亦如电。作观想时是曾动念的，但是拉回到保持觉照的能力，那个觉照是不动念的范畴。心保持觉知的状态，这个就是“我空”，外在的是“法空”。觉照的能力不是靠动念而来，是靠我们把它提起来的，那怎样把它提起来呢？其中一个方法，就是养成常常拉回来看自己的动作、讲话、思想，慢慢的这个本心的特质给带出来。

我们的觉性是不生不灭的。在“八不中道”里讲的“不生不灭，不来不去，不常不断，不一不异”，是要打破我们对身和心的执着。我们的身体是因缘生、因缘灭，譬如；火焰本来不存在，当它出现时，我们认为火焰“生”了，当它消失时，我们认为火焰“灭”了。当我们追问火焰的生是如何生的？我们会发现它并没有一个真正的生，因为它是众多因缘条件下形成的，并不是原自某一个真实的个体，所以说“不生”，既然“不生”就没有所谓的“灭”，所以说“不灭”。它



既然是因缘而生，因缘而灭，所以是不生不灭。不生不灭也包括一切的人、事、物、情绪、念。首先，我们须要把觉性找出来，然后看清楚外在的一切都是不生不灭，再把这个能量回来看觉性，去发现觉性也是不生不灭的。

《维摩经》说：“如无有生，如无有灭”，“如”指的是佛性，佛性是不生不灭的，真如佛性是清净的，它本来就存在，不是因缘所生的。当我们一发现“真如”之后，就要直接去承担它，是属于不动念的，而动念做“因缘观，无常观”是一个过程，是要我们看清楚之后，放下，不再动念。通过打坐去发现一个如明镜般的心王、佛性，以心王看着念，不对念产生执着，到最后是“有念，佛性在，没有念，佛性也在”，念是不会影响到佛性的。在楞严经中有一段文，“清澈的太阳透过门窗缝隙照入房间，透过阳光，我们就能看到空中有很多灰尘，这些灰尘上下左右飘浮不定，但是，虚空却是寂然不动的”。阳光代表我们的觉性，灰尘代表念，灰尘不能影响阳光，阳光具有超越性、延续性、灵活性，我们要承担这一片阳光，就是我们的觉性。

拉回眼前，回到觉性，超越烦恼。

活在眼前，让觉性能够延续，产生定力。

运用眼前，启用觉性，行菩萨道度众生，令觉性任运自在，灵活起来。

回归眼前，活在觉性里，不跟烦恼相应，承担自性佛。（待续）

原文

4 问曰：何知自心本来不生不灭？

答曰：《维摩经》云：‘如无有生如无有灭。’如者真如佛性自性清净。清净者心之原也。真如本有不从缘生。又云：‘一切众生皆如也。众贤圣亦如也。’一切众生者。即我等是也。众贤圣者。即诸佛是也。名相虽别身中真如法性并同。不生不灭故言皆如也。故知自心本来不生不灭。

佛说八大人觉经（五）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 林容祯

从贪欲起，少欲无为，身心自在。众苦的因由贪：贪之所以苦是因为不知足。我们只要少欲知足，不强求、不造作，痛苦就能降到最低，身心也自在。反过来贪得越多，身心越紧张、僵硬，就不得自在。

生灭变异，虚伪无主，这是说人和万物都在变化之中，它没有一个主宰（我）和不变的东西，这就是无我的思想。

无我是佛教的特质。外道讲的是大我、如神、上帝等。

佛讲无我，所以每个人都可以成佛。“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是观”这个说法在于指明世间的一切都是假有，唯有佛性才是真的。佛性就是空性。

佛教所谓的观法，就是给你一种心理建设，灌输智慧的概念与开启智慧的途径。

这种建设本来是很容易的，但人们却总是发现无法吸收和接受，主因是你的自我观念和我慢带来了障碍，无法开启智慧。

我们静坐班的因缘观讲过，心王也是因缘所生法，是不真实的。

对于“我”字，我们要多方面去了解，除了讲我们的身心之外，它也在讲各种个体，如一支笔也是一个我，一个话筒也是一个我，都是个体。更明确的说，这

些个体统称为“法我”，因为这些个体都是“法”。

这些法都是虚假不真实的，若要证明这一点，只要把笔拆开，就会发现它不一样了，因为它是由多种物质凑合而成，若把它摔几下，它就坏了，不能用了，改名称“废物”。所以说生灭变异，虚伪无主。

心是恶缘，形为罪藪。人的生命体除了有个身体外，还有个心。心就是指我们的烦恼，身跟口会造罪，这与我们内心贪嗔痴的烦恼有关系。人杀生或杀人都是因为贪嗔痴造成的，所以烦恼就是造罪的真正恶源，身体就是收集罪恶的地方。

如是观察会渐离生死，你才能够放下对烦恼的执着。因为无常，所以要放掉对外在的人事物和内在的贪嗔痴的执着。这一切都是令我们堕落的根源，所以只有如是观察才能渐离生死。

我们放掉了之后要回到哪里？有放就有收，这两者是相对的。如前所说我们放了之后就要回到觉（正念），见山还是山。这时的正念已是打下了基础，是经过“见山非山”的过程。



从这个角度来看，就能够觉悟渐离生死是因为有（心王）正念让你的修法延续，所以放了之后就要回来，清清楚楚的看着自己，知道自己在放。

正念非常重要，因为只有正念才能够维持觉的状态，从而保持觉性的绵密。如果没有保持正念，你永远在心所里面放，之后要做什么也不知道，这就是有悟而没有觉。

大多数学佛人都是有悟没有觉，因为觉是一种状态，这种状态却很抽象，不容易掌握。虽然你能理解经典所说的，并且有智慧，但依然迷失在智慧里面，这是因为没有觉（正念）做基础和延续，那要称为狂慧，因为不踏实。

觉悟无常，再从无常中去觉悟，就会越来越细。我们可以从自身和周遭的事物中去发现无常。

我们必须清楚，外在的一切都是无常的；如果抓住这些无常，又不舍得放的话，当它起变化时，你会发现所抓来的还是没有抓住，这时你就会感到很痛苦。

如果你把要抓的每一样东西当成是冰块，内心又很清楚冰块随时会溶解；溶解时你把手打开，什么东西都没有，这就是一种心理建设。就如我们的身体，到后来并不是你要或不要放，而是被逼着非放不可，你只好接受。

第二觉知，多欲为苦。生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。

要觉知多贪欲是一种苦，身心于六道生死轮回让你感到疲惫劳累。

任何贪都源自于念。贪就是执着的具体展现，它就是烦恼的根源，贪就是细分出来的一个心所。

贪心的生起跟自己的想法有关系，它同时也会带动我们的生理行为，但是要从生理上去解决贪心的问题并不容易。

比如你想到自己喜欢吃的食物，一下课就去吃，这是因为你没有警觉自己所动的念，相反的，如果你养成了常常看着自己在想什么的习惯，当你一动念想吃时即拉回自心调整，就会放下对念的执着。所以常常看着自己在想什么非常的重要，因为此刻你要去处理它很容易。

贪是造成六道轮回之根源，要觉知贪心的生起，静静看着它，你会发现贪心会生起也会消失，这是生灭、无常相。如此就是处在觉的状态，看着自己的念，即看着贪心的生灭。这是一个很直接的修法，在心王跟心所里面下功夫就是修行。

从贪欲起，少欲无为，身心自在。众苦的因由贪：贪之所以苦是因为不知足。我们只要少欲知足，不强求、不造作，痛苦就能降到最低，身心也自在。反过来贪得越多，身心越紧张、僵硬，就不得自在。

所谓的多少，够不够，都是一种相对的概念，只要接受当下的因缘所在而满足于现状，就能减少痛苦。（待续）

鱼子语： 干屎橛

文·释法梁

鱼子语



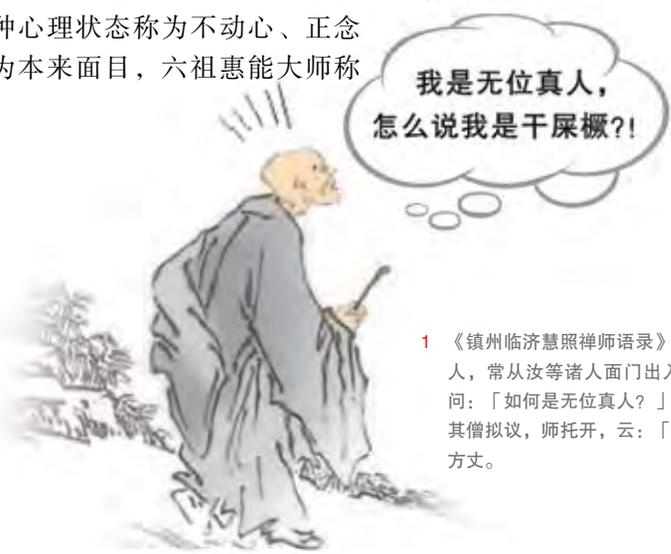
要体会到无位真人的那些特质，首先对色、声、香、味、触、法的执着就必须淡化，只有对这些执着淡化了，才有可能体会到无位真人所具有的那些特质。

干屎橛又叫做净木、厕筹，以木或竹片做成，其作用就如同现今的厕纸。义玄禅师有一次对众人说道：“在我们的肉身，有一个无位真人，他常常从我们的脸庞出入，还未有此体会的人可朝这方向去用心。”当时有一个僧人站出来问：“这无位真人是怎么样的？”义玄禅师于是下了禅床，一把捉住他说：“快说！快说！”僧人正准备回话，义玄禅师却把他推开，然后自己说：“无位真人是什么干屎橛？”说完便回方丈室。¹

修行有两种进度上的趋势，一是向内收摄，对觉性做深入的检视，一是对色、声、香、味、触、法的观察、透视，至终所要的成效就是进入一种不被烦恼所束缚的心境。无位真人是向内收摄，对觉性做深入的检视之后所产生的一种心理状态，阿舍经把这种心理状态称为不动心、正念等，禅宗称为本来面目，六祖惠能大师称之为自性。

有谁对此无位真人的体会越来越深时，就会发现他所具有的一些特质，因此惠能大师才会说：“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。”本自清净、本不生灭、本自具足、本无动摇，能生万法就是此无位真人所具有的特质。

然而，要体会到无位真人的那些特质，首先对色、声、香、味、触、法的执着就必须淡化，只有对这些执着淡化了，才有可能体会到无位真人所具有的那些特质，这就是为什么义玄禅师要说“无位真人是什么干屎橛？”这样一句话；因为义玄禅师对发现无位真人的禅修者，有了更进一步的要求：一种保持在觉性而又不执着的心理状态。



我是无位真人，
怎么说我是干屎橛?!

¹ 《镇州临济慧照禅师语录》上堂云：「赤肉团上有一无位真人，常从汝等诸人面门出入，未证据者看看。」时有僧出问：「如何是无位真人？」师下禅床把住，云：「道道。」其僧拟议，师托开，云：「无位真人是什么干屎橛？」便归方丈。

30分钟的大风大雨

文·释法谦

地球生病了，天灾人祸频繁，而且无常的脚步好像越来越快了，甚至是完全没有预警，如2019冠状病毒的肆虐，也不知何时才到头；但是几个月过去了，我们还不至于忧郁成疾吧？这说明平时的心理建设得越稳固，越能帮助我们淡定，让我们照常过好每一天！

收拾了桌椅，准备回精舍。探头窗外，街灯下还有小小雨，天色依然阴霾；虽然折伞增加僧袋的重量，还是决定带去了。走在路上，尽量避开积水，小腿还是被溅湿了。风越来越大，雨又转密了，不得已把伞撑开，但也没用，只希望快点走到站。

终于来了一辆巴士，虽然不能直达，还是决定先上车躲雨。搭客是个个冲上去的，有些已经湿漉漉，空调吹到贴身的衣裳，冷得他们打颤！沿途看到不少乘客因为积水过高而站上候车停的椅子，使人联想到共乘舢板船的画面。

巴士总算踟蹰到转换路线的车站，乘客又得冲一次。我忽然浮想联翩：巴士如果像飞机舱伸出紧急的落地管道，我们滑下去，不会被雨淋，多好！

改搭另一号巴士，到站一看，站了不少人。雨势似乎没有转小的迹象，天已经晚了。好不容易回到精舍，刚换了干暖的衣服，雨停了！

人生就是如此，你刚要回家，就那么巧让你遇上30分钟的大风大雨！已经上路了，只好冒雨去等巴士。这个“际遇”说不上“考验”，但是作为生活体验，倒也值得玩味，我们可以从中好好检视自己，评价所处的环境。

很庆幸也很感恩，我们的国家有近乎完善的基础设施，公共交通方面，地铁越来越方便，巴士虽然还有改进空间，也不麻烦。个人方面，我出门有看天色的习惯，所以这次带伞是个正确决定，但是遇到大风，折伞起不了作用；幸而身躯还健

康，能走、能冲、耐寒，何况最终还有个温暖的精舍。

通通谈不上考验，距离人生的终期考试就更远，但是这样的体验不无参考价值。在生活中什么时候该考核自己，往往由不得我们选择，只能要求自己作足事前的准备功夫。如何准备？

首先，在知见上，我们要接受人生的脆弱一面，要接受老病死是常态，有了这样的认识，我们等于具备了处变不惊的能力。地球生病了，天灾人祸频繁，而且无常的脚步好像越来越快了，甚至是完全没有预警，如2019冠状病毒的肆虐，也不知何时才到头；但是几个月过去了，我们还不至于忧郁成疾吧？这说明平时的心理建设得越稳固，越能帮助我们淡定，让我们照常过好每一天！

其次，在修行上有个回归点：安住在觉性中，静静看着无常变化而不受干扰，这就是所谓的身苦心不苦，就是如同我们伫立窗前，看着窗外的大风大雨，凛然不受影响。

年终考试靠日常学习，所以年头就得开始准备了。临时抱佛脚，很多时候是抱不到好成绩的。同理，不论出于忙碌或避忌，不愿意准备人生的终期考试，这是随时都可能发生的。试问我们需要多早就准备？

短短30分钟的大风大雨，加深了感恩的心，身在福中要知福哦！同时也要端正求学的态度，强化面对人生终期考试的能力。

掩盖错误苦更苦

文 • 释持果

有一种人把事情搞砸了，不反省自己错在哪里，还搬出很多理由来自圆其说，强词夺理，把责任都推到别人身上。这种人自私自利，只会注重个人的面子、名誉、地位，完全不在乎别人死活！

人啊，没有完美的，谁不会做错事呢？但是要懂得反省，自我检讨，有错误就改正。

由于新冠疫情的影响，隔离措施下，有人待在家里不能出门，就想尝试做一些以前没有机会烹煮过的美食，于是很多事情就发生了。由于厨房小，一大堆人同时进来准备材料，太拥挤了，不懂得错开时间，不懂得搞厨房卫生，家庭矛盾哪能避免。

更糟糕的是还不懂得善后，有些人只会煮不会清理，不会抹电炉板，菜渣丢了几天不会倒，饭锅洗了不收拾，完全不顾明天别人还要用。好不容易有人负起清洁工作，一会儿又有人来弄肮脏。面对这样不负责任的人该如何处理呢？拉回眼前，不要往外看，自扫门前雪，先自利，不然别人会把所有的责任推到你身上。

往另外一处看。午餐时，A掌厨煮焖饭，饭炒了之后，发现饭锅有人在蒸东西，不能用，就等吧。当饭熟了一看，不得了，焖饭竟然变成焖粥。A说：“就是因为饭锅被人用了，我炒好的饭在等待时，米粒吸收太多水了，煮出来就变成粥了！”天啊！这是什么逻辑？闽南有一句话：“不会游泳就说游泳裤太大”，自己不会拿捏，却把该负的责任推给别人。饭

与粥的差别多么大，这也不懂得分别！就算一个厨师都不敢肯定自己会做出100%的美食，何况生手下厨，何必硬冒充呢？煮饭也不一定要用电饭锅，普通镬也可以嘛，就爱自我膨胀！

佛陀教导我们：每件事情一定有它的因缘，出问题时，最重要的不是先埋怨，而是应该想办法解决问题。学佛的目的就是要止息身心的痛苦，四圣谛就是教导我们如何止息。苦谛，苦发生在什么时候什么地方？这是必须先提出的问题。饭已经煮坏了，坏在什么地方？不能先顾全厨子的面子！自己做错事，心里苦，就起嗔而责怪别人，这是甩锅！只能增加苦！集谛，要我们先问什么原因导致苦的发生？这时就是要活在当下观察自己身心的状况与变化。灭谛，要怎么息苦？当你知道烦恼存在的原因，就寻找方法去补救，把问题处理好，烦恼才会消除。怎么息苦？断贪爱。因为希望得到赞美，得不到就苦了。如果我们能够在一切的因缘条件之下，以正见正念找出不成功的原因，这就是最理想的方法。

听过一个法师的讲经，提醒我苦集灭道四圣谛，其实就是生活中所应用五个W和一个H，可以解决烦恼。佛陀在两千年以前就讲了五个W和一个H。从因缘观的角度去看四圣谛、苦谛，就是when? who? where?，可以用来解决现在发生的问题和烦恼。集谛，why?就是苦的原因。灭谛和道谛，how?在正见正念下找出原因，改变苦的因缘，从这里去寻找烦恼的答案，就能达到最终的目的：息苦。

你活着是为了什么？

文 · 释见心



这段经历发生在二十多年前，那时我还是个在家居士。如今回想起来，依然记忆犹新；当时二十余岁的我，遇到了人生的瓶颈。于是，我给自己放了个假，去参加一个由一位美国禅师带领的禅七。

经过数日，多支香的静坐与经行，我的心逐渐平静下来。终于轮到我面见禅师的小参时刻。

我先向禅师顶礼三拜，便与禅师面对面坐着。禅师接着问道：“你有什么疑问吗？”

“禅师，我人生遇到了瓶颈，感到有些彷徨。这些日子我常常在问自己：我为了什么而活着？”

禅师用他蓝色深邃的眼眸看着我，然后反问我一个问题：“动物活着是为了填饱肚子，你活着是为了什么？”

就在那一刹那，我的眼泪瞬间簌簌落下。时间也仿佛定格在那一刻，二十多年了，那时的情景依然历历在目。禅师的问题，就像一面镜子，让我“回光返照”。原来答案一直都在我内心深处。

在我的记忆中，第一次思考有关生命意义的问题，是在我十岁，还是个孩童的时候。那一年，至亲的祖母在被诊断患上肺结核数日后，就突然因病离世。我幼小的心灵第一次受到了“死亡”的冲击。悲伤之余，脑海中不断萌发了许多疑问：人为什么会死？既然会死，那为什么又要生呢？人死后到底去哪里？信奉传统信仰的长辈们都无法给予我满意的答案。

就这样过了若干年，终于在十五岁那年的某一日，我在一本佛教书籍——

《佛教的精神与特色》里找到了答案。原来当初释迦太子就是为了同样的生死问题而离宫去寻求真理，最后成为觉悟者——佛陀。

文章中有这么一段：“哈！青山本不老，为雪白头；绿水原无忧，因风皱面。

人本来就是自由自在，无忧无虑的，哪来的烦恼？哪来的苦闷呢？啊！为的是‘雪’，为的是‘风’呀！

然而；雪融而无痕，雪在哪儿？风吹而无影，风在何处？人却偏偏作茧自缚，自寻烦恼，是可笑呢？还是可悲？”

当时的我顿时领悟了。于是，我当下做了一个决定：我将成为一名佛教徒，依循佛陀的教诲来指引我的人生方向。

在佛法的熏陶下，我平稳地度过了学生生涯。在我步入社会大学后，对于生命的意义，又再次萌发了疑问：我接下来又要为什么而活？于是，就有了上述的一番刻骨铭心的经历。

至于当时为何会落下眼泪，我至今还无法确切地用言语来解释，若真的要用笔墨形容，或许可以说是我内心感触到生死问题尚未解决，我怎能若无其事地苟且生活下去？又或许是在那一刹那，我的心与禅师的心相应，像禅宗里所说的“心心相印”；又或是就在那一瞬间，我触及到自己的“佛性”？无论如何，这份珍贵的体悟，奠定了我日后的修行道路。后来，我也追随了佛陀和禅师的脚步，毅然舍俗出家，为探索生死大事而修行。

动物活着是为了填饱肚子。当下的你，可知道你活着，是为了什么？

生活小趣事1

文·释法荣

某一天中午，师兄A炒菜时，发现少了一样调味料，我赶快冲到后面的冰箱要去拿，哪知传来师兄B的叫喊：“你跑错方向了！”我回过头来看，师兄B已经拿了调味料交给师兄A了。所以做事要保持冷静，要先搞清楚，不然白忙！而且越努力，越糟糕，错的越严重。

某一天吃午饭时，师兄A讲了一句幽默的话，师兄B笑了，我却愣了几秒才笑出来，师兄B就笑我反应迟钝，我回答说：“我要先搞清楚状况才反应，不然反应错了，就失言失礼了。”师兄B说的对，我也没有错，还可以更好。

某一天吃晚餐时，师兄B看到罐里剩下几粒不太新鲜的豆，他就倒进碗里吃了，我也看到了，想帮忙吃但太慢了。他笑我反应迟钝，我说：“反应慢，不过也刚好，不然我怎么吃到新鲜的呢？哈哈！”

有时，懂得反省，又会自我幽默，巧妙自我调侃，何尝不是能帮自己漂亮转身的下台阶呢？

某一天煮东西时不小心，煮的食物烧焦了，一道美味佳肴就这样毁了。煮东西时要小心火候，才不会烧焦。不然好不容易沉淀的精华一下子就没了。修行也是一样，要懂得保持精进、低调踏实、厚积薄发，不然一下子就干枯了。怎么精进？要懂得常常觉醒反省、每一天要比前一天进步、看清楚、想明白，三思而后行。才能把错误、伤害减到最低，让精华更加精彩灿烂，加油！

某一天我炒完菜，师兄A刚好进厨房看到，夸奖道：“炒的蛮不错。”我说：“惭愧惭愧，加油加油。”师兄B刚好也在旁边说道：“谢谢你的供养。”我以笑还礼。师兄C就说“你没回答，没礼貌。”我说“笑笑就是了。”师兄D紧接着就说：“我们不用小谢，而是要大谢。”我哈哈一笑，谢谢他的肯定。重点不在我们说了什么，而是我们的心态是不是处在正念正知的状态。

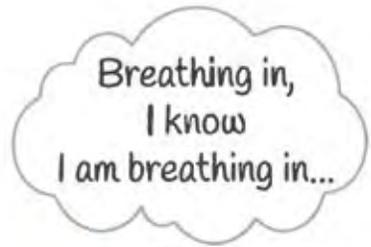


Food for Thought

• By Venerable Jian Xin
Illustration By Venerable Jian Xin



Are you mind full or mindful?



徐彤柳枝异趣争辉

文 · 赵无棉



疫中禁闭在家，埋首《目前》也是一乐。第26期投稿作者的文章，水平都提高了，非常可喜，且挑两篇铮铮者与读者共享。

徐彤是个陌生作者，读了他的《不过一碗饭》，我如饮醍醐。他开篇先讲听来的故事：两个同事因为工作难题无法化解，联袂到寺庙请教老和尚；老和尚闭着眼睛听罢，说出五个字“不过一碗饭”。同事之一换职业闯荡，另一个留在原位继续打拼，后来各自在职场上创出一片天地；数年后相遇，谈及彼此的成果，都说多亏老和尚指点迷津。

徐彤反复推敲老和尚的一句话为何能有偌大力量，推动两个人都成就一番事业？想不通！写到这里，他话锋一转，说他一天下午路过海印，忽然动了探望师父的念头，就上楼了；走过大厅，走过佛堂，走过师父办公室，黑灯瞎火，寂静一片；再见光时，他触电似的，灵府如入心经境界，霍然开悟！

此情此景，像不像一位高僧信步空无一人的山林，脚踏枯叶，飒飒声中，顿悟妙谛，他的佛根之深闪现！

徐彤接着叩问：一碗饭就只是供我们温饱，让我们可以继续活下去的“资粮”吗？你谋得一份职业，就为了换取一碗饭吗？那么当你已经有了职业，保证不会饿肚子了，还为职业烦恼，这是怎么回事？

碰到“饭碗”问题，旁观者一般上就是“唉，为了一碗饭！”，对你表示同情；但是老和尚却在“一碗饭”前面加

了“不过”两个字，他这句话就变成说禅了，别具慧根的受教者听了，如受当头棒喝！

法谦法师曾经点破：钻研佛法要依义不依语，力求听出说法者的弦外之音。徐彤走过黑灯瞎火的佛堂时，恍如闭着眼睛的老僧，登时心中雪亮：“吃”一碗饭应该升华为“创”人生事业！

如果说徐彤的《不过一碗饭》韵味十足，《幼儿园里可怕一幕》则色香味俱全，那是黄柳枝巧手烹调的精品。我多年前就批阅她的文章，她一度爱写游记，也不忘把踏出的脚步描出印迹，显示她热爱生活，拥抱当下，更期盼未来。近一两年拓展题材，更让人看到她披肝沥胆，胸怀坦荡，照顾亲友，呵护弱小。

来欣赏《幼儿园里》。她开头就呈现一出精彩的“活报剧”：一个显然自以为是贵妇的家长，冲进幼儿园用英语大声喊：“Tracy！刚才你不是先下车先跑进学校吗？为什么坐在后面呢？我都告诉你我赶时间去公司开会，你为什么让别人坐在前面呢？也不会留一个位给妹妹！你笨死了！我去上班了！”Tracy 5岁，她哭着争辩自己都照她的话做了；妹妹Amy 2岁，也哭了。

黄柳枝写得活灵活现，如同电影桥段。我如果是电影导演，我会在Tracy委屈哀哭，老师抱起她，替她辩护的时候，补充一个特写镜头：老师热泪盈眶，但是眼泪没掉下。我估计观众这时候就会眼泪潸然而下，甚至会骂一声“这种母亲！”

让我分析处理原理：导演经常会用某些角色来投射观众，那位老师类似这样的角色；导演让她噙住眼泪不掉下，表现出她强忍满腔怒火，以免恶妇迁怒Tracy，观众这时就会不满她没指责恶妇，自己气得哭了；导演把观众逼哭，是要他们留下更深刻印象。另一个角色是幼儿园的负责人，她投射文章作者；她抱起Amy，婉言请恶妇放心去上班，她很冷静；难道她一点都不生气吗？正是，所以导演也补充一个特写镜头：她看着远去那个无法控制自己的职业妇女，轻轻摇头，显示她心里在说：可怜啊！

我为什么扯到电影了？一般读者应该也常看电影，比较熟悉电影表现手法，所以我就用电影导演技巧来映衬黄柳枝的娴熟文笔；她在恶妇搅局前，已经先描述幼儿进入课室的有序场面，显示了一片祥和氛围；有了这段铺垫的对比作用，恶妇的盛气凌人形象就更突出了。

恶妇走后，黄柳枝就点评了，其实不如说她在苦口婆心开导。“恶妇”是我的用词，黄柳枝则称“那位妈妈”，避免恶言恶语，甚至替她的鲁莽言行开脱为“面

对生活压力”所致，并进一步用佛理、引经典，结合开头的实例，层层分析，提出改善脾气的方法。她在体现观音菩萨的慈悲为怀！

依我之见，《幼儿》一半是文学小品，一半在说教，未必被所有读者都视为完美的结合体，但也让人见识作者是个多面手：她的文学潜力颇具强度，解析佛理更有深入浅出的功力，她应该两方面齐发展。“说教”有二含义：1、宗教宣传，但是很长一个时期，没包括佛教，因为传统上佛教不搞宣传。2、指生硬地空谈理论。在新加坡，一提起说教，通常是纯指前者。平心而论，黄柳枝文笔好，说教也挺生动，但如果能进一步，做到不让人觉得她在搞宣扬，读者会更舒畅地领受教育；这种功能叫做“潜移默化”，也就是让你不知不觉间受到影响，经过一段时期才发现自己变了；那时候我来为你分析，一起玩味享受。其实如今的本刊就有这样的作者在！

徐彤与黄柳枝的风格一静一动，异趣争辉，何不让读者常常赞叹《目前》园地风光无限！



我让重病度此身

文 · 陈胜文

今年农历新年时节，我突然生了一场大病，在医院住了20天，首10天更是躺在加护病房！

我连翻转身体都很吃力，是真正的“躺”在床上！不能吃喝，须要插鼻管输入营养奶；大小便也须要靠插管疏通；视觉模糊，看东西有双影；甚至几乎不能言语！朋友来探访时，见我嘴角边流出口水，对比才几天前还是生龙活虎的我，每个人都不胜唏嘘。

无常到来时，总是那么突然；如果属于业报，我真怕无处可躲！从几年前开始，通过运动及减吃，我成功减肥10公斤或14%，并且还上营养课，意图彻底改变糟透的饮食习惯。然而这种种努力，仍然不足以完胜业力，病魔仍然降临。庆幸的是多年为健康所做的投资，毕竟让我的身体更强健了，甚至能顶得住顽疾来袭。

我这病，始终是一个谜，医生说是病毒感染引发脑膜炎，然而一切检查却又不能确定是何病毒，MRI照大脑亦无损伤。无论怎么说，我真的病得很严重，以至病

发6个月后的今天，我还未能完全复原，连说话也结结巴巴，但是最近耳鼻喉医生替我检查，又说我喉咙声带都没问题。真是谜一样的病！谜一样的人生！

回想起我在加护病房受折磨时，当我神识已经清醒，知道记忆力及思考能力没有受损后，我坚信我将能完全康复。我感恩老天爷给我一次人生的考验，让我捡回一条命，让我深切体会到什么是无常。只有当我们真的失去什么时，我们才能认真珍惜。病发10多天后，我终于能够自己吃喝及大小便时，我对家人说，可以吃得下拉得出，就是一件幸福的事了。

可见，人生的幸福，在于知足。余生，我是否还要努力工作，以赚钱为人生目标吗？也许。工作还是需要的，但万万不可以为了赚钱，要过着量入为出的生活。老天爷给了我一次磨练意志力的彩排，应该足以惊醒自己：我一直在做梦呀！余生，我将会上求佛道，矢志求生净土，绝不再错过。正是，人身难得今已得，佛法难闻今已闻；此身不待今生度，更待何生度此身。



小鸟的智慧

文·莲华髻

人缺少了双脚可以装义肢或以轮椅代替，小鸟失去了翅膀还能再飞吗？答案肯定是“不能”。一只不能飞的小鸟就好像失去了整个天空，何其无奈！但是对鸟类而言也许少了这种执着，飞翔是其本能，遨游空际只是日常的操作。

一提起鹦鹉，多数人都知道那是全身披着灿烂鲜艳的羽毛和头上有顶引人注目的堂皇冠冕，它是人们心目中美丽的鸟儿。可是却有一只与众不同的鹦鹉，它缺少了人们赞美的目光，取而代之的是鄙视与厌恶的眼光，可是它却能发挥所长以博得主人的青睐。

话说有一天芬芬和芳芳两姐妹经过一家卖飞禽的小店，无意间看见一只奇丑无比的小鸟在笼子里哀哀的啼叫很是可怜，于是就把它买了回家养。

这只小鸟据说是得了某种皮肤病不能医治，导致全身长不出羽毛，只有些许细细的绒毛。两姐妹怕它着凉，特地为它缝制了别出心裁的保护衣。

日子一天天过去，这只小鸟因翅膀长不出羽毛，不会飞，在两姐妹细心照料下一天天长大，它可没闲着常常跟在人前人后走来走去，偶尔看见地上有纸屑，还会叼起来，很费劲放进特地为它而设的鸟笼。这鸟笼只是虚设，笼门从来没关上。

丑小鸟有一双明亮锐利的眼睛和最具特色的鸟喙，而且有着超强的记忆。主人从来没有刻意教导它学讲话，可是日积月累它却学会吹口哨，学俩姐妹俩对话：“叫爸爸起来吃饭、你在做什么、你好了吗、快点”……简直像一台录音机！

鹦鹉学人讲话时有所闻，但只限简短的句子，这只小鸟却能讲整句话，而且惟妙惟肖，一点也不输人。



这只外表让人生畏的小鸟就凭着自己的特殊能力与努力不懈的毅力，发挥所长，为主人带来了无数欢笑的日子。

可惜好景不长，在一次意外中，它哆嗦着身体躺在鸟笼里，因它从笼中坠下，头撞到横木而毙命了。

两姐妹难过极了，依依不舍把它给埋葬了！

人，自认为万物之灵，有思维、会创造；可是现代的年轻人常常认为华语难学而不认真学习，与那只丑鸟儿相比，大失尊严了；他们为了达到自己有美丽的外表而刻意去整容，却不思考如何充实内在的空虚，只会人云亦云，犹如鹦鹉学话，可悲！

不思而得

文·仲良

天气闷热，向窗外望去，见树叶树枝一动不动，才晓得一点风也没。不禁想起《风》，那是唐代李峤的一首诗：

解落三秋叶，能开二月花；
过江千尺浪，入竹万竿斜。

描写了风的活力能够展现大自然的功能与作用。

当脸上感觉凉凉的，风已经不动声色到来；听到呼呼声响，风的力量已经开展，还触发了“喜怒哀惧爱恶欲”，风知否？一旦眼见耳闻身触时，瞬间即逝，无形无色，风擦肩而过，珍惜、惋叹、怀念，还是一再追问去向？

风从哪里来？可曾问过来处？

风若非依缘而生，风不动是风吗？念若不攀缘，念不动是念吗？

无巧不成书，手机传来师父转发偈语分享群组：

“觉不在，做对事是错上加对
觉不在，做错事是错上加错
觉在，做对事是对上加对
觉在，做错事是对上加错”

动与不动，在于有没有觉知到。

风乍起，随风而去抑或逆流而上。

史无前例的一场风暴狂袭全球，各国受冠状病毒肆虐，扰乱民生作息，无法想像每天疫情报道的数字跳动，代表着多少个宝贵生命的失去。

母亲节即近，身处美国重灾区的儿子，忽转发一首粤曲“千山万水总是情”，听不懂方言的他，谨此表达：“尽在不言中！”

回复“出入平安”祝福！

同时提醒：出入息，保持平静心态看事物，安于正念鼻唇间。

久享凉爽的风，是时候报答谁给你风了；我自豪地蹲下来，对着电风扇，以报恩的心情清洗叶片的灰尘！

如想布施免烦恼

文 · 莲君



海印学佛初级课程里有一节“烦恼”，令我毕生难忘。我的天啊！六根本烦恼，还外带大中小“随烦恼”，多达二十个，和佛教注重的布施”关系很大。要做好布施可不简单，也是烦恼多多的哦。布施时总会想有没有能力做，该不该做，做对了会怎样、不对又会怎样……，所以做了不见得开心，还可能无功而返，更不开心呢！

比较了财施、法施、无相布施的功德，孰大孰小，基本了解如下：

财施会使受者对施者产生回报心理，一般上只对个人，回报了关系也结束了。

法施会促使别人向上向善，使世界变得更美好，让多人得益，那比让个人得益好，可是那是间接善行，后来得益者并不知道谁是法施者，也不会对他有直接的回报，所以法施者所得到的善报可能不比财施者大。但如果法施者计较回报大小，就可能产生贪念了。

无相布施是以无施者、无受者、无所施之物的心态进行财施、无畏施或法施，这种心态是认为有人有困难就需要帮忙，是自然而然的，没刻意行善。无相布施所得的善报也没有比较大，可是功德却是非常的大。功德和善报是不同的两回事。善报是人报、天报，可能是有限的。功德是自心的，更加接近自性、佛性。无所住心的布施就是无相布施。越接近无相、无所住心的布施，就越接近佛性，功德就越大。

我当过一段时间的保安员，就拿保安员生活中的一些事来谈谈吧。

有个保安员生意失败，欠了一大笔债后，常常一天工作24小时，每月能有5、6千元收入，还四处向人借钱。我没钱借给他，跟他说对不起，请他吃午餐。有个同事心太好，竟然送了他2000多元，好些人都骂他傻。傻人送钱，我请吃饭，其他人不理睬。你们说谁是好人，谁是坏人，谁会有福报或功德？你们以为欠钱的人会报答送钱的人吗？实际上，他骂不借钱给他的朋友，说他们不是好人。

我身体还好，但也别庆幸，保安上司不笨，轻松的任务让身体差的去干，像我们身体较好的就干苦差；难免有人埋怨，但我想，就当是一场布施吧。工厂的岗位周日繁忙，我们做，周末工作轻松，就让身体差的做，而派我们去繁忙的公寓值班。问题是周末工厂薪金多了些，公寓反而少了，一来二去，一天相差二三十元。唉，又当作布施吧！不知道能得到功德吗？

生活中这类事件，是对是错，有功无功，凡人的我们无从分辨，还需上课进修，听师父们开导。哎，无所谓啦，只要不助长歪风邪气，自己的得失也不要太计较，心安理得就行了。

人生如像度假多好

文 · 徐彤

新冠病毒疫情目前还是不见好转，欧美地区尤其严重，每天都有上千患者去世，里面不乏年轻年幼者。看着电视画面里那一片片新开的坟场，一排排新掘的墓穴，来不及下葬的逝者…；虽说人生无常，我还是震撼不已！感叹呀，我禁不住又问自己，人的匆匆一生到底是为了什么？

其实我一直试图给自己一个答案，但我又发现，随着年龄的增加，答案一直在变化，例如年轻时，我认为人生无非为了事业、家庭、名和利；进入海印学习后，慢慢觉得成佛更重要。但这辈子要是成不了佛该怎么办？我不知道。有位师兄说，那就再修，下辈子成佛。我不置可否，因为我不知道下辈子会如何。

瘟疫几乎让所有人的假期旅行泡了汤，但却给了我额外的阅读和反思的时间。人们喜欢旅行，因为能从中感受到快乐。当人们专注于旅途中的景物，深感满足而无多奢求时，往往忘却了工作与生活中的忧愁和烦恼，这与旅行的豪华程度无关。

如果说人生也是一场旅行，那可不如假期旅程那么讨人喜欢。人生旅程没得选择，因为一出世就已开始。如果有得选择，相信很多人会跟我一样：“不如不来亦不去，亦无欢喜亦无悲。”人生的旅程毕竟痛苦多过快乐，值得留恋一辈子吗？

在海印学习期间，师父系统的引导我体会佛祖“四念处”的专注，体会六祖大师“无念、无相、无住”的舍离，体会祖师大德们强调的感恩、忏悔与无求，在在使我感受到无忧与快乐，虽然是短暂的。

回顾过往，我蓦然发现我在海印学有所得时的满足，竟然与过往快乐假期时的心态多么相似；也就是说：无论是人生旅程还是假期旅程，如果你能专注观察和体会个中情趣，你也会感受到无忧与快乐，这与我们的年龄、身份、地位、财富等等都没有任何关系。这份感受真切，任何人在任何时候与任何地点都能拥有，这与宗教无关，也应该与下辈子无关。如果能决心将这无忧与快乐从当下这一刻起，努力延伸到人生旅程的尽头，你的无忧与快乐将绵延网替！

一包糙米改造我

文 · 谢淑琚

今年初人们还没来得及迎接鼠年的到来，冠状病毒就在中国武汉爆发成瘟疫，迅速殃及多个省市；继而亚洲其他国家纷纷遭殃，欧洲、美洲也都不能幸免，新加坡也没能例外。

我还记得当卫生部把疫情提升到橙色警报时，国人的恐慌简直飙到顶峰状态，抢购米粮、快熟面、厕纸等等生活物品，以致多个超级市场都出现断货现象，报章、电视台电台等等媒体争相报道，轰动社会！

一向注意健康饮食的我向来都在职总平价购买糙米，还好当天早上已经在网上订购了几包，庆幸不用挤进抢购的队伍里！

不料一天天过去，我所订购的米一直没送过来，询问之下才知职总平价也没货了！因为家里的米真的快要吃完了，我就决定到别的超市看看能不能买到。

超市架上虽然还有零零散散几包白米，但都不是我想要买的；跑了另几家还是空手而归，心中已经不安。我为什么一定要买这种牌子的米呢？其实其他牌子的也可以呀？我到底出于什么心理？贪便宜

吗？贪它“有机”还是贪它口感好呢？尽管我想“自圆其说”，但是智慧上却使不上力。没有办法之下，我只好再到别的地方找找看。

在路上，我认真反省了，对自己执着于一种牌子的米，感到非常惭愧；连这么小的事情我都没法把握，我还怎么掌控自己的心呢？我当下对自己说：不能让一包米打败我！于是毅然走进附近一家小杂货店，买了他们剩下的一包印度大米回家。

这件事可说是我学佛的一个小小心得。在我们周遭这样微不足道的例子很多，有时我们为了心爱的美食而不惜排长龙，有时则为了购买名牌手机；尽管人们明白这些行为其实都是我执意识和贪念在作怪，偏偏就是无法克制自己。克制过程需要下功夫，必须时时内观、多听经闻法，多思维，不断磨练才会看到效果。糙米事件之后，我对内心的贪念尽量提高警觉，也刻意改掉一些生活习惯，比如不再常去咖啡店喝茶，对于吃的，只要有营养就可以了。久而久之我不会太执着了，需要的时候才买东西，买不到也不会大费周章去找。我的毅力加强了！

唤醒本性好修行

文 · 彭祥庭



在职场上工作多年，以下都是我常说

的话。
我比较愿意与机器为伍，因为人性太复杂了；所以我的愿望是永远当工程师，而不是什么大领导。机器有病了无法申述，但如果我们把它当人看待，用心爱护它，也能听到它的呻吟。机器不说话，很难找到病因，一旦病因找到了就很容易修理。人就不同，一眼就能看穿毛病在哪儿，然而就是没法治理。俗语说：江山易改本性难移。人是个超级的机器，却是可靠性最差的机器。

80年代我曾经读了好几本书，还做了笔记：论人性。可惜弄丢了，现在学佛想了想了起来，重新学习。

孔孟之道讲人之初性本善，多少孟子不仅讲人性本善，还讲人性本来有“四心”，即仁、义、礼、智这四种品德。

荀子曰：人之初性本恶。

韩非子说：人性如水，侧向东就流向东，侧向西就流向西。

告子则以主张“性无善无不善”的人性论而著称。

百家各自的说法，各有其道理缘由，这里不谈，欲详情知道上网查，资料多的是。

关于人的恶性，佛学里说的再贴切不过了，归纳来说人性有三恶因：贪、嗔、痴，全是我们肉身的欲望需求，有了基本需求不满足，还无穷尽提高贪念，又喜欢

与人攀比嗔心；盲目追求，痴心妄想。孔子论语说过：“食色，性也”；不过需注意：君子爱财，取之有道；女子好色，纳之以礼，这就是世间的道德法律，类似佛说的皈依佛法。

从世事的观察来看：人性本贪是个非常贴切的评语。贪的天性让人无法控制，上至国家领导，下至平民百姓；大至政府机关人员，小至普通员工，都可能介入；也跨越各个阶层，不论教育水平与社会地位。贪有多种，涉及金钱的贪最为普遍；当中还可以分大小贪、非法或合理的贪。“君子爱财，取之有道”之说，没有否认人对财富的贪恋，但是是你要通过正当的管道，合理合法，凭自己的努力，不伤天害理、不损人利己、不走旁门左道，就不会有异议，反而成为竞相学习的榜样。

人的不良行为是因为意识错误需改变思维。如何改变其思维呢？把头破开整理线路？不！应该强制改变他的行为，坚持久了，把他的思维也因而改变了，行为于是有了思维的引导，也就焕然定性，由不良变良，人世间也就有了另一种法律：佛法！佛法要求个人努力改进自己，也就是要你修行。

我个人也认为：人本该如此。人性本是善的，只因肉体所需，禁不住世间里各种引诱，与人攀比，从而随波逐流，失去原本的“善”与佛性。

学佛修行就是人们时时刻刻唤醒我们的佛性和原本的善性。

怕了无常累了家人

文·妙音

COVID-19新冠病疫期间，人们都被逼隔离在家，日常生活完全变了，喜欢出门逛街的姐姐因而患了中度忧郁症，脾气一向温顺的她变得暴躁。

开始的时候，只要多陪陪她，好言安抚她就没事，可是发展下去，一连串症状出现了，失眠、耳鸣、头晕、全身无力等等，人变得敏感焦虑，后来更是胡思乱想！三天两头就得看专科医生，而且疑神疑鬼，每次都要家人上网查询药的成份，深怕医生配错药。加上她一直无法接受自己惹上这种“精神病”，情绪变得越来越火爆，一句无意的话也会惹来她哭闹不停，家人每天都战战兢兢！

这种状况持续了几个月，时好时坏，搞到大家精疲力竭，我心里非常怕！

简直是无常来了！好像一夜之间，一个好好的人性情变得这么厉害，导致她身边的每一个人都饱受精神压力，我也不知如何帮她！

姐姐是个没有宗教信仰的女强人，无论是在事业或者家庭生活上，一直都很独立，而且强势高傲，想不到碰到瘟疫，竟然这样不堪一击！我除了跟她多聊天，劝她按时吃药，再也没有其他方法帮她。我问自己，如果事情发生在我身上，我有能力自救吗？

我很清楚，碰到这种“天灾”，没有人能救你，只有你设法救你自己，那就是从培养正确的信念做起。

对于全球性的瘟疫，我们躲不开，难道还不能避一避吗？出门戴口罩，回家勤洗手，这么简单的动作，就算天天做，如果也觉得麻烦，做不来，那也太说不过去了！

是的，这场瘟疫是个突发事件，这就是一种“无常”，我们在日常生活中就可以先从小事件开始，慢慢体会无常，学习接受无常；一旦无常出现了，你会处变不惊，镇定应付，你可以选择不去对抗它，避开；非得对抗的时候，也会冷静下来想办法，战胜它！这一切能力、修养，都要靠我们平时锻炼、累积。

外在的变化根本无法避免，只有我们自己看透了生命实相后，才会知道未来的路该如何走！



FEAR and FAITH

• By Sam Phay

My elder sister who is in her mid-sixties has always been healthy. But last year she was diagnosed with a heart problem. One of the valves has weakened badly and thus not functioning as it should be. As a result, she gets tired easily and was advised not to do heavy duty stuff. The doctor's prognosis was to go for an operation to replace the damaged valve. But she was not in favour of any operation and in her own words waiting for miracles to happen. Unfortunately, miracles rarely happen and her conditions deteriorate rapidly.

When she could hardly walk for 100 meters without getting exhausted and gasping for breath, an operation is imminent.

It is a major operation which will take about 5 hours without any complications and a 12 hours full anaesthesia is required. When I asked her whether she is worried, she broke down. She has never been more fearful. It was unbearable to see her so helpless when I could not do anything to relieve her anxiety.

Her ordeal has left me with major 2 takeaways – Fear and Faith.

Fear is negative emotion which can cause much sufferings if we indulge in it. We are usually traumatised by the unknown and we tend to fear for the worst. In my sister case, she was not sure whether she could survive the operation. Due to our ignorance, we see fear as something real and suffered for it. We learned from our Teachers that fear is just a phenomenon arisen from causes and conditions and hence they are not real. If we could nip the thought while it is arising, suffering could be avoided.

Another fear she had is concerning sickness and death which she is totally unprepared for.

When we are taken down with a major illness, only ourselves will have to bear the pain and suffering and ultimately death – only by ourselves. Nobody could take the cut on our behalf when the knife comes down. Thus, it is crucial to prepare ourselves not just for sickness and the finality, but every moment using the method taught by our Teachers – Mindful awareness without any attachments.

Faith. On the eve of the operation, I asked her whether she is still scared. Surprisingly, she said she is no longer afraid as she has faith and trust with the doctors! Apparently, one week before the operation, she had another round of meetings with the surgeon and anaesthesiologist. Both were able to explain and guide her through the whole operation in details and cleared any doubts she was having. She felt assured and confident she was in safe hands. I took the opportunity to tell her my Shifu and friends will be chanting and transferring merits to her as well. I could tell from her expression her confidence was boosted further by a notch.

As the saying goes, with strong faith, half the battle is won. The operation was a success and in less than a week, she was discharged from hospital.

In any religion, it is necessary to have strong faith. I remembered the first recitation I did when I started my Dharma class was to take Refuge in the Triple Gem and The Four Noble Truths. The process certainly helps to strengthen my faith in Buddhism.

It is very heartening to see our Dharma brothers and sister exhibiting great faith when they were brought down with serious illnesses. It sent chills to my bone hearing them describing the pain they have gone through. Despite the pain which they are enduring, I could not detect any bitterness or anger in them. They accepted their conditions as it is and remain calm and cheerful. With strong faith, they still attend class whenever their conditions permit. They are my greatest inspirations.

We can safely gather “fear” is just a thought arisen from causes and conditions which lead to sufferings if we continue to dwell in it. It will be great if we could just drop the thought and thus relieve ourselves from the ensuing sufferings. If the thought is not easy to shake off, then we can use our Faith to conquer it. As the saying goes: Feed Your Faith and Your Fears Will Starve to Death.

GROW YOUR FAITH

Have you been watching your mind

• By Lee Swee Kee

Every year, in celebration of Singapore's National Day comes a NDP goodie bag, as we locals called it. It is usually given only to participants and spectators attending the National Day Parade. However, the 'SG Together Pack' as they named it this year, was made available to all households. It was with much joy to be able to have one without the hassle of pre-registration or bureaucracy. Added joy is collection centres are conveniently accessible to every household. This year's bag is a fabric tote bag which comes in twenty artistic prints.

My immediate response when collecting mine was 'only this design?' 'Yes' was the reply. Upon reaching home, I emptied the goodies from the bag, half staring at the design.

The next day, a friend called. We enquired on each other's design and compared items in the goodie bag. On the third day, one friend staying in my neighbourhood text me to enquire on the design given at my collection centre. Perhaps she was checking out the various designs available at several collection centres before heading to one.

The gist here is not about anyone engaged in the pursuit of their preferred design.

It's about 'watch my mind' when:

- seeing bag was not my preferred design
- emptying goodies from the bag
- comparing the goodies with friend
- noting another friend's keen interest in the design of a mundane bag

It's about:

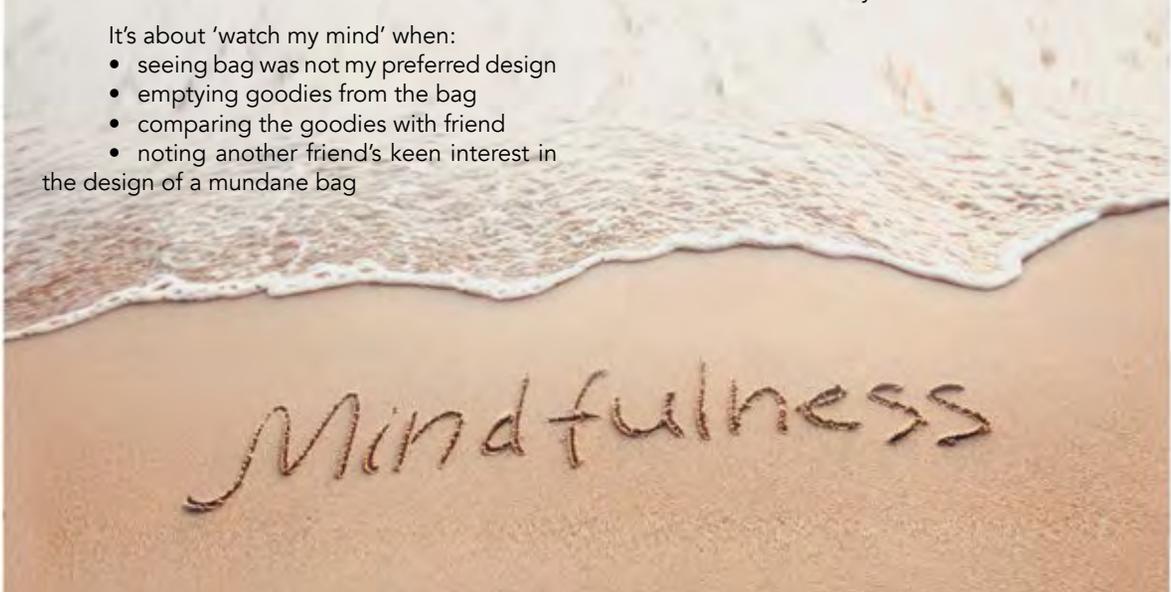
- seeing and accepting the tote bag as a bag to contain stuff
- seeing the non-lasting nature of a mundane bag
- being easygoing with differences or unequal distribution in items after comparing with friend
- watching our likes and dislikes arising from feelings and perceptions of the artistic drawings on the bag
- noticing the changes in our feelings when conditions change

The essence here is about striving to be aware of our mental state such as attachment, aversion, delusion whenever we are engaged in our daily activities.

Being constantly aware of these mental states can certainly help us to see impermanence [anicca (pali) anitya (Sanskrit)] or emptiness [sunnata (pali) sunyata (Sanskrit)] in each and every changing phenomenon.

Have you been watching your mind?

How about having this mundane tote bag to kick-start a 'watch my mind' habit?



平分遗产 EVEN DISTRIBUTION OF INHERITANCE

(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)

从前，摩罗国有一个刹帝利族人，他患了重病，自知离死期不远的時候，就把两个儿子叫到面前，叮咛道：“我死了以后，你们一定要好好地把我遗留的财产平分，千万不可贪心争执，伤了和气。”

Once upon a time in India, there was a man who was seriously ill. On his deathbed, he called upon his two sons and told them: "Upon my death, please distribute my heritage evenly. Do not fight over it and damage your good relationship.



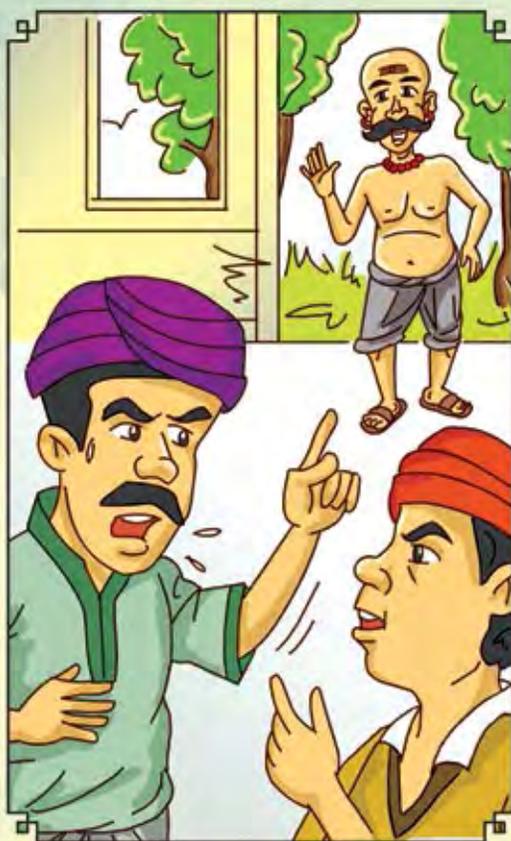
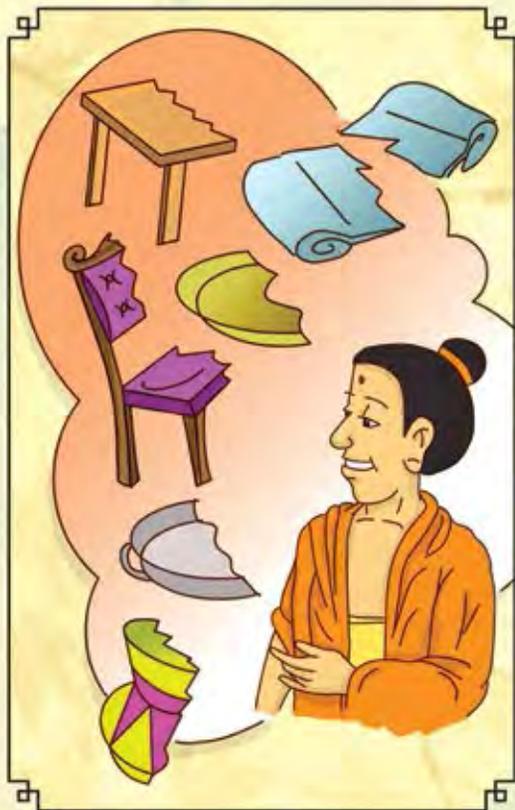
他不久就死了，两个儿子依照父亲的遗嘱，要把财产平分，可是分来分去总分不平均。兄说弟的财产分得太多，弟说兄分得太不公平，於是两人就吵闹起来，相持不下。这时候，有一个外道看了，便走来调解，他说道：“我有一个办法，可以使你们都满意，你们把每件东西都破作两份，各人拿一份，那不是平均了吗？”

After his death, his two sons tried to distribute the inheritance



equally, but they failed to reach a consensus. The elder brother accused the younger brother of taking a bigger share; while the younger brother rebuked that his brother was unfair in the distribution. While both were quarrelling, someone tried to intervene and suggested that they should break everything into two pieces so that each can take a piece. In that way, each will have an equal share.

兄弟两人听了他的话，表示同意，就照着去做，把每件衣服剪成两半，把锅子、瓶子、碗碟、凳子等等



一切家具，不论什么东西都破成两半，甚至连银钱也破成两半，终于把所有东西都变成废物了！

The two brothers agreed and proceeded to do as suggested. They cut every piece of garment into halves, broke the pots and pans, bottles, plates, furniture etc. into two halves. As a result, everything was ruined and became worthless!



海印组织表 (2020-2022)

SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY
ORGANIZATION CHART

第二十八届理事会委员 20TH EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

会务顾问 Society's Affair Advisor	许文远先生 Mr Khaw Boon Wan
宗教顾问 Religious Advisor	达摩拉达那长老 Venerable Dr B Dhammaratana Thera
顾问 Advisor	法樑法师 Venerable Fa Liang
顾问 Advisor	杨国梁先生 Mr Yong Kwet Leong
会长 President	释法谦 Chew Swen Ling @ Shi Fa Qian
副会长 Vice-President	释法宣 Goh Siew Hua @ Shi Fa Xuan
秘书 Secretary	释法尊 Low Soo Gek @ Shi Fa Zun
副秘书长 Assistant Secretary	张桂婵 Cheong Kwai Sim
财政 Treasurer	林宝丹 Janet Lim Poh Thung
副财政 Assistant Treasurer	释法荣 Ng Kok Eng @ Shi Fa Rong
委员 Committee Members	林振成 Lim Chin Seng
	周爱兴 Chow Ooi Heng Joanie
	陈彩莲 Tan Chai Lian

审计委员会 AUDIT COMMITTEE

主席 Chairman	释法宣 Shi Fa Xuan	
委员 Members	陈佩儿 Tan Pui Yee	林鸿荣 Lim Hong Joong
	黄柳枝 Ng Liew Kee	

项目与服务管理委员会 (督委会) PROGRAM & SERVICES ADMINISTRATION COMMITTEE (Administration Committee)

主席 Chairman	释法宣 Shi Fa Xuan	副主席 Vice-Chairman	释法荣 Shi Fa Rong
办公室 Office	释法宣 Shi Fa Xuan	委员 Member	释法源 Shi Fa Yuan

(内容: 出版、网站、公关和前台服务)

佛法教育分委会 EDUCATIONAL PROGRAM SUB-COMMITTEE

分委会主席/辅导法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor/Venerable	释法谦 Shi Fa Qian
成人教育部 Adult Education Department (内容: 佛学课程、佛法课程、课程开发、研经)	
少儿教育部 Children and Youth Education Department (内容: 儿童班、少年班)	

支援服务分委会 SERVICE SUPPORT SUB-COMMITTEE

分委会主席 Sub-Committee Chairperson	释法宣 Shi Fa Xuan
辅导法师 Departmental Mentor/Venerable	释法荣 Shi Fa Rong
善灯部 Buddhist Prayers Department (内容: 共修、法会)	
影音部 Audio & Visual Department (内容: 影音、摄影)	
膳食部 Culinary Department (内容: 膳食)	
义卖部 Charity Sales Department (内容: 义卖)	
环境美化部 Environment Beautification Department (内容: 环境美化)	
后勤部 Logistics Department (内容: 运输、活动策划、后勤服务)	

佛化生活分委会 BUDDHISTIC LIFESTYLE SUB-COMMITTEE

分委会主席/辅导法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor/Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
戒律部 Precepts Department (内容: 三皈五戒、八关斋戒)	
康乐部 Recreation Department (内容: 康乐活动)	
佛事部 Buddhist Rituals Service Department (内容: 佛事服务)	



不一样的七月法会

文 • 编辑部

盂兰盆

Ullambana



(按：COVID-19抗疫时期，新加坡第二阶段解封期间里，海印学佛会举办了闭门七月盂兰盆特备法会。)

非常时期，超荐和祈福的心意不减，只是改变了外在的仪式。

为配合政府防范疫情的措施，降低聚会的传染风险，特备法会闭门举行，法师们虔诵《金刚经》和佛前大供。由于没有安排线上直播，敦请善信在法会当天共同以诵经、念佛、静坐等功德回向，颂赞祖先宗亲功绩，报答父母师友厚恩。



祝愿：

海陆空灾难罹难者 安然舍报 往生极乐
海陆空灾难幸存者 建立信心 重建家园
为亡故者超荐
为健在者祈福

《金刚经》曰：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

虽知人生如梦，在仁义上慎终追远，超荐祈福也都是本分事。

善哉！善哉！

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

不一样的中秋节

文 • 编辑部

（按：COVID-19抗疫时期，海印在第二阶段解封时候，高唱《让世界充满爱》。）

没有中秋晚会，也就没有了学佛课程结业班的献词，没有少儿班的歌舞、相声、歌唱和传灯等节目表演。

只有《让世界充满爱》这首歌，或高唱、或低吟，让大家感受到满满的关怀和鼓励。

《让世界充满爱》

轻轻地捧着你的脸，为你把眼泪擦干。
这颗心永远属于你，告诉我不再孤单。
我们同欢乐，我们同忍受，我们怀着同样的期待。
我们同风雨，我们共追求，我们珍存同样的爱。

深深地凝视你的脸，不需要更多言语。
紧紧地握着你的手，这温暖依旧未改变。
我们同欢乐，我们同忍受，我们怀着同样的期待。
我们同风雨，我们共追求，我们珍存同样的爱。

无论你我可相识，无论在眼前在天边。
真心地为你祝愿，祝愿你幸福平安。
祝愿你幸福平安，祝愿你幸福平安。

再者，见到天上的明月，岂能没有感悟？

是的，忙、茫、盲，已经好久没抬头望晴空、看明月和星星了！

是的，明月挑起我们淡淡的哀愁，使我们加倍思亲啊！

是的，多谢“标月指”的引导，心中觉性清明皎洁，特爱苍穹，啊！今夜星稀，月分外明！

是的，“千江有水千江月”的美景涌上灵府，我们透视了念、情绪、烦恼，就如水中月的虚幻，把执着放下，心无杂物！

猗欤休哉！明月！

般若信箱

答复 ● 释法荣

翻译 ● Venerable Fa Rong



问：佛教徒的学习重点是什么？

答：佛说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”就是说佛教徒的学习重点是净化我们的心，怎么说？就是在日常生活中的为人处世、应对进退，有没有常常拉回来，保持在觉醒的状态中看清楚我们的起心动念和执著烦恼的生灭无常、如梦幻般的空泛不实而不掉入起心动念和执著烦恼中。有就对了，那就是净化我们的心；没有就要反省为什么没有，什么情况下迷失等问题，知道问题，就能改进。

所以要拉回来，回到觉醒的状态，看清楚我们的起心动念，不掉入执著烦恼。保持这样的状态在日常生活中，乃至在晚上睡时做梦中，甚至在临终时也能远离颠倒梦想，这就是佛教徒学习的重点。

Q : What is the crucial point of practice for Buddhists?

A : Buddha said, "Avoid all evil deeds, engage in all virtuous deeds, and purify one's own mind. This is the teaching of all Buddhas." This shows that the crucial point of practice for all Buddhists is to purify our own mind. What does this mean? When we are dealing with situations and considering what to do and not to do in our daily life, are we able to constantly bring ourselves back to the present moment and, maintaining the state of awareness in watching our state of mind and discerning but without being attached to the arisen thoughts and

afflictions, realise that they do not exist in reality as they are both impermanent and illusory. If the answer is affirmative, we are purifying our mind. If not, we would need to reflect upon the failing and find out the problems, such as where have we strayed. Once we have identified the problems, we would be able to make improvements.

Therefore, we must learn to bring ourselves back to the present moment and abide in a state of mindful awareness. In so doing, we are clear about our generation of thoughts, and do not slip into the clinging of our afflictions. We should aim to maintain such a state of mind in our daily life, including in our dreams at night, and even at the time of dying so that we would be free and removed from delusions and dreams. This is the essence of practice for all Buddhists.

诸恶莫作
众善奉行
自净其意
是诸佛教



麻香时菜 Tahini Greens

指导 • 黄其铤

[食材]

时菜 1把、麻酱 1-2汤匙、味噌 1-2汤匙、水豆腐80克、冷压麻油 2汤匙、清水100毫升。

[做法]

把锅烧红加入清水、味噌、麻酱搅拌均匀，然后加入时菜、豆腐快炒，熄火，加入冷压麻油搅拌，即可上桌。

[Ingredients]

Seasonal Vegetables 1 bunch, Tahini 1-2 tbs, Miso 1-2 tbs, Silken tofu 80g, Cold pressed sesame oil 2 tbs, Water 100 ml.

[Method]

Heat wok, add in water, miso and tahini to mix well. Add in vegetables, tofu and stir-fry quickly. Add in sesame oil after switching off fire, and serve warm.

《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：四依止

主题文章截稿日期：

依法不依人：(已截稿)

依义不依语：(已截稿)

依智不依识：(已截稿)

依了义经不依不了义：01/11/2020

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，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 — 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.

李世梅合家

吕孙强合家

吕宇斌合家

吴优合家

吴为合家

吴凡

颜惠玲

颜水财

林雅佳

王伟光合家

简浣好合家

洪爱娟

苏凯翔

苏麒翔

杨合兴合家

陈聆伶合家

黎学英合家

彭哲源

彭如意

王淑卿

彭丽云合家

许子浩

许子量

郭睿仪

李宗凤合家

翁鸿昭合家

王贵娘合家

沈殷至合家

黄诗宜合家

庄荇掠合家

陈汉炎

陈惜莲

陈鹏羽

陈思颖

梁晔

林鸿国

薛冕娟

周选琴

何书花

柯慧敏合家

黄荣鸣合家

刘秀玉

王树安合家

Lee Foundation

Buddhist Fellowship

Eddie Lee & Family

Kent Kong

Tan Chor Hoon

Chloe Kor Sze Cheng

Caley Kor Xin Yu

Cheri Kor Han Lin

Brian Lim Khai Ruen

Ong Ah Hoe

回向

故 黄衍朝

故 林美妹

故 颜子龙

故 林钻宝

故 彭宗文

故 林亚香

故 彭观喜

故 林龙眼

故 黄秀銮

故 柯荣昌

故 吴玉英

故 陈幼凤

故 卢朝儒

Late Khoo Geok Hong

Late Tan Teo Cheng

Late Tan Chor Leong

课程简介

- 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。
- 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。

华语基础学佛课程

认识正信佛教；步上离苦得乐之途

课程行政资讯：

授课法师：法宣法师

课 程：单元1（18堂课）

上课方式：为期2年(4个单元)，分上、下学期制。

日 期：2021年2月24日（星期三）

时 间：7.15 pm - 9.15 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2021年学佛课程。

课程简介

- 什么是静坐？
- 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。

华语静坐入门

放轻松 学静坐

课程行政资讯：

授课法师：法谦法师

课 程：10 堂课

日 期：2021年4月11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2021年学佛课程。



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

佛法的延续，有赖十方的努力和护持。

布施是修行的基础方法，也是度众生结善缘的最好方法之一。护持海印学佛会推广佛法教育，能使更多人沐浴在法海里，共沾法益！

财施法施
二无差别
檀波罗蜜
俱足圆满

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

² 请将您的姓名、联络电话及转账交易记录发电邮或WhatsApp给我们:

Please Email or WhatsApp your Full Name & Contact Number and transaction reference to us:

enquiries@sagaramudra.org.sg | 91732249



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

不一样的卫塞节



(按：COVID-19抗疫时期的阻断期里，海印在YouTube重温开示。)

佛历2564（2020年）卫塞节，学佛会的佛理开示和浴佛法会取消。我们特将法梁法师前几年的开示视频放上YouTube，让大家得以温故知新。以法为供养！

本刊特刊出视频的页面和链键：



- | | |
|------------------|--------------------------|
| 禅门智慧《鱼子语之智慧篇》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2019年5月11日 |
| 禅门公案《鱼子语之公案篇》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2019年5月12日 |
| 佛学入门《聚沙成塔之一》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2018年5月26日 |
| 佛学入门《聚沙成塔之二》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2018年5月27日 |
| 禅门声色《鱼子语之声色篇》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2017年4月29日 |
| 禅门讲理《鱼子语之讲理篇》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2017年4月30日 |
| 金刚经《成就布施波罗蜜1》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2016年5月14日 |
| 金刚经《成就布施波罗蜜2》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2016年5月15日 |
| 点灯功德 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2015年5月31日 |
| 浴佛功德《我今灌沐诸如来》 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2014年5月11日 |
| 放生与素食的功德之反思 | - 法梁法师卫塞节佛理开示 2013年5月23日 |
| 禅门谈心经《般若波罗蜜多心经上》 | - 法梁法师佛理开示 2009年11月14日 |
| 禅门谈心经《般若波罗蜜多心经下》 | - 法梁法师佛理开示 2009年12月12日 |

(也可在YouTube 输入关键词“法梁法师”或“海印学佛会”。)

大家还在谨慎阻断疫情，没能参与外在的浴佛、诵经和聆听佛理开示，但无阻我们灌浴内在的自性佛，让甘露洒心。

懂得拉回来，得以配合大环境的要求，清醒度过每一天。