

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/lampoffering.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







四威仪之住威仪





前眼用運

構联

虎年应景对联,上下联加上横联。 虎属山地林栖动物,一般单独活动。因 在平地没有了丛林的掩护和山地居高临 下的优势, 其爆发力和突击优势就不复 存在,无法真正发挥其实力,故有"虎 落平阳被犬欺"的说法。上联以虎比喻 弘法者选择有利于自身优势的环境来弘 法,以达事半功倍之效。

龙是中华文化的产物, 属非真实 存在的瑞兽。禅门有"死水不藏龙"之 说, 意指只有定(死水)是蕴育不了龙 这样的瑞兽(有成就的修行人)。只有 活水(由定发慧)才能蕴育出龙,也只 有龙才能飞上天降甘露润苍生。下联以 龙比喻修行不单指打坐修定, 而是定慧 等持。横联"运用眼前"指的就是由死 水变活水(由定发慧)的过程。

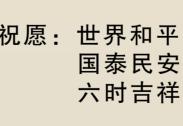


居林 Jh 孝弘震群山 宣法 上联

虎呼啸除旧幸福春 人欢喜迎新 太平年

祝愿:世界和平

2022 (壬寅)虎年春节 海印学佛会至诚敬贺





Jan 2022 Vol.30

目前会讯 宗旨

以多元的内容和多 文体的形式来诠释 佛法,从而达到自 他身心净化的目 的。

"目前"解读:

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



四氢仪之位氦仪

封面解读: 四威仪之住威仪

图的中央站立着的是生性敏感、警觉心强的鹿,表示的是住威仪。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:在站立着的当儿,仍保持着觉性。

目前心轴

- 四威仪之立如松
- 4 The Four Decorum Standing Like a Pine
- 6 依什么而住?
- 7 What to abide in?
- 9 慎防死在别人嘴里
- 10 非常态善观因缘
- 11 立如松则心升华
- 12 不动如松高境界
- 13 乱世更须立如松

- 31 幼儿人学须开导
- 32 旁敲侧击左右脑
- 33 谈谈贪
- 34 不起分别心
- 35 丢掉拐杖当强者
- 36 声音从哪里来?
- 37 Successful Life in Buddhism

粉笔心画

38 漫画 — 黑豆白豆 Black Beans And White Beans

衲子心迹

- 14 鱼子赘语之十四: 无我的检视(二)
- 15 Daily Chan Reflection
- 16 最上乘论(五)
- 18 佛说八大人觉经(八)
- 20 鱼子语: 善知识

缁素心语

- 21 戴口罩体会生命(一)
- 22 我怕我闪!正确?
- 23 用心生活必有心得
- 24 The Thief Left It Behind
- 25 Interesting mindfulness story
- 26 禅机处处
- 27 从错误中学起
- 28 失声无碍看夕阳
- 29 事了拂衣去
- 30 女儿确诊Covid19



花紫心吟

- -40 七月法会花絮
- 42 般若信箱
- 43 健康食谱 鼓油黑椒烘天贝 Shoyu Black Pepper Flavoured Tempeh
- 44 目前征稿启事 / 无限感恩

顾 问: 释法梁 杨国梁

编辑顾问: 陈伯汉 编 辑: 释法谦

件 程 法 尊

协 调: 李抒芬 封面设计: 释法梁

美术设计: 刘朋达

廖俪轩

Publisher:

Sagaramudra Buddhist Society

海印学佛会 www.sagaramudra.org.sg

Printed by:

Drummond Printing Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION MCI (P) 064/03/2021

מכן 威 1义 之 立 女中 松

(四威仪即诵讨行、住、 坐、卧这四种身体的仪态来约 束自我的身心, 以达到修道的目 的: 外在展现出的是严肃与庄 重, 内在的则是对治放逸、失 念、懈怠、掉举、昏沉、散乱之 类烦恼。当修道者在行、住、 坐、卧这四威仪都能修持时,事 实上就说明他的心与解脱相应的 时间已长过与烦恼相应的时间,

这是一个很重要的修行环节。《菩萨 善戒经》云:"谓修道之人,心不放 逸,若行若坐,常在调摄其心,成就 道业。虽久于行坐, 亦当忍其劳苦, 非时不住,非时不卧。设或住卧之 时,常存佛法正念,如理而住。于此 四法,动合规矩,不失律仪,是为四 威仪也。"古德对行、住、坐、卧这 四威仪有行如风、 立(住)如松、坐 如钟、卧如弓的比喻, 意思是行走时 如风之不着于物,站立时如松之笔直 耸立,静坐时如钟之沉稳不动,寝卧 时如弓之内收酝酿。)

就 去 是 从 体 在 狭 슺 四 离 义 觉 1 🖳 威 的 如 开 仪 站 如 中 松|松 生 立 编 保 则 活 到 般 广 是 正 辑 觉 修 义 直 生 法 活 性 的 M 上 离 身 果 更 碧 不 不 体 敢 与 细 开 静 腻 烦 行 杰 自 的 恼 或 信 住 要 相 短 坐 求 应 把 刖 暂 四 中 持 如 也 保 威 松 就 深 仪 持 没 之 党 透 笔 有 性 懂 直 藉 承 耸 П 在 都 扣 说 是 立 的 没 威 修 特 时 意 仪 法 质 间 \vdash 思 7

修

行 根

了

的

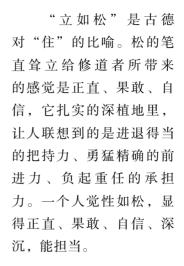
用

心

是

"住"于四威仪中 居次位,在"行"之后, "坐"之前,属于静态威 仪。狭义的"住"指的是 站立,广义则指身体的静 态或短暂的停顿。初学者 无法直接通过打坐静心, 可采用前者作为打坐的前 方便,即双脚相距一尺平 开,保持站立不动,左手 握右手腕后,轻靠腹部, 双眼向下垂视,然后通过 上唇(或鼻端)来感觉出 入的气息,此称立禅。广 义的"住"则是配合身体 的动态,即在"行"(行 走、身体的动作)的过程 中,对任何停顿都清清楚 楚知道身体的静止, 并保 持觉性。

再者,过度的"行" (行走和动作)对身体而 言会是一种透支,"住" 于此时便起了缓冲的作 用;而过度的"坐"也容 易使禅修者陷入昏沉和 家(枯木禅),"住" 于此时便起了唤醒的作 用。因此,介于"行"和 "坐"之间的"住"起了 很好的辅助作用。 松扎实的深想的 地里,让得到的人。我想到,我们是是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。





Practice is inseparable from our daily lives. Our daily lives are inseparable from the four decorum walking, standing, sitting, lying down. If one knows how to integrate the four decorum in his practice by maintaining awareness and not entangle in mental afflictions, there is no excuse for saying we have no time for practice.

The basic requirement of practice is to maintain awareness, be it in the narrow sense of just standing or in the broader sense of keeping still. "Standing like a pine" is a more delicate requirement of dharma practice, meaning to further experience that like the pine, our awareness is upright, courageous, confident, penetrating and unwavering.



By Venerable Fa Liang Translated by Wu Xir

Standing Like a Pine

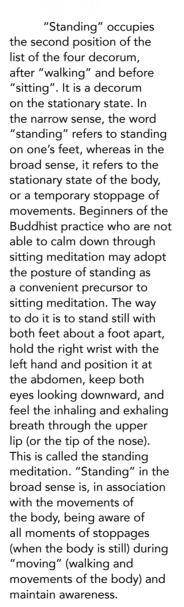
The Four Decorum -

(The four decorum refers to the practice to restrain our body and mind through the four types of body posture of walking, standing, sitting and lying down, so as to meet the goal of cultivating the Buddhist conduct. In doing so, externally we display solemnness and dignity, and internally we remedy such afflictions as heedlessness, forgetfulness, laziness, restlessness, lethargy and distraction. If a practitioner manages to carry out the four decorum of walking, standing, sitting down and lying down, it indicates that the period his mind is associated with liberation exceeds the period it is associated with afflictions. It is an important stage in the cultivation of practice. The Bodhisattva Charya Nirdesha states the following:

"One who cultivates the Buddhist conduct achieves his goal by not allowing his mind to go heedless, and always subduing his mind whether during walking or sitting. He would endure the sufferings of walking or sitting for a long period of time, and would not stop doing so or lie down when the time is not right. During standing or lying down, he would abide by the principles of the truth and maintain right mindfulness. The four decorum refers to the conduct of these four types of body posture properly and in good manners." On the four decorum of walking, standing, sitting and lying down, the sages offer a metaphor of walking like the wind, standing (remain stationary) like pine, sitting like a bell and lying like a bow. It means walking like the wind without coming into contact with anything, standing like a pine tree which stands erect, sitting like a bell which is as steady as a rock, and lying like a bow which is inwardly prepared and always ready.)

四威仪之住威

Its deep rootedness brings to mind the power of fitting perseverance, the power of enthusiastic penetration, and the power of unwavering resoluteness. Like the pine, our awareness is upright, courageous, confident, penetrating and unwavering.



In addition, when excessive "moving" (walking and movements of the body) becomes exhausting to the body, "standing" acts as a buffer in slowing down. On the other hand, when excessive "sitting" causes the practitioner to become

lethargic and dull (trance meditation), "standing" has the effect of waking one up. Hence, "standing" has a complementing effect between "walking" and "sitting".

"Standing like a pine" is the metaphoric description of "standing" by ancient sages. The straight and upright stance of a pine brings to practitioners the perception of being upright, courageous and confident. Its deep rootedness brings to mind the power of fitting perseverance, the power of enthusiastic penetration, and the power of unwavering resoluteness. Like the pine, our awareness is upright, courageous, confident, penetrating and unwavering.

The following story came from the Chan School: "Chan Master Yixuan of Zhenzhou Lingji became a monk at an early age. Upon renunciation, he went to learn from Chan Master Huangbo. One day, as Chan Master Yixuan was planting pine trees, Chan Master Huangbo asked him, 'Why do you plant so many pine trees in this wild jungle?' Chan Master Yixuan said, 'Firstly, it is to dignify the monastery. Secondly, it is to set a good example for the future generations." Be a great man with uprightness and resoluteness - this is the inspiration the pine provided Chan Master Yixuan.





"出家"的真意就是 "出烦恼的家", 就是"无家处处家"。 就算是云游、 走江湖, 甚至到 生命的尽头, 还是要不离 "常住",这才是 真正的"家"。

静止、站立, 也可以 修行。

分享几则故事,不是 为了争辩对与错,而是要 明辨因与果。不论是因是 果,希望我们都能够从中 得到启发。

一, 为一辆心仪的 是"住"在真的需要交通 工具上,过程中的坚持、 忍耐都是值得的, 最终赢 得轿车的钥匙。

二、宪兵站岗不动,一 站就是几小时。无论是生理 或心理上的变化,都动摇不 了站姿, "住" 在美誉、维 护国家的尊严中。

三,鸯伽摩罗¹因为误 听外道的教导,以为杀了 1000人后, 砍下他们的指 头, 串成指蔓来佩戴, 就 能得到解脱。他已经杀了 999人,因为大家都害怕躲

起来, 找不到人可 杀,他甚至想杀自己 的母亲来凑数。佛陀 为了度化他,缓慢地 走在他的前面,但无 论他怎么追赶,始终 追不上佛陀。他说: "止!止!"佛陀回 答: "我已经止了, 是你还没停止杀害的 住 心。"受教后的鸯伽 摩罗,放下屠刀,立 地成佛(发现了觉 性)。出家后,面对 村民的泄恨打骂, 他"安住"在觉性中:不在

念中打滚、不在情绪中纠

缠、不在乐受中放逸、不在

苦受中煎熬,坚定不动摇。

四, 佛陀在娑罗双树 临入涅盘前,阿难尊者代 表大众向佛陀请问了四个问 题,其中一个是"佛弟子今 后要依什么而住?",佛陀 回答"依四念处而住"。依 身体、感受、烦恼和念,保 持"正念",并进一步"正 知"(观察和思考)身体、 感受、烦恼和念的无常生灭 现象,是无实质,是无我 的。放下对身体、感受、烦 恼和念的执着,也就能不入 色、声、香、味、触、法 (六尘),愿意回来安住在 正念和不与执着心相应的状 态来过一生。更有甚者,四 果阿罗汉走到生命的尽头, 也还是以四念处而住, 也就 是"无所住",就如《金刚 经》所说的无住生心,不入 色、声、香、味、触、法而 生其心。

五,出家后所住的道 场称为"常住",有所谓的 "铁打的常住,流水僧"的 说法。表面的意思是: "常 住"指道场如松般常住挺 立,僧人则是如流水般来了 又去; 古寺名刹还在, 但 人已非。从修行的角度而 言,"常住"更指法身(觉 性)常住,觉性独立正住 (觉性不与执着心相应的状 态),可以作两层解读:一 是僧人代代相承,就是为 了延绵不绝地弘扬此觉性 之法; 二是深入体会到: "僧"喻指我们所动的念和 情绪似流水般生灭,而"常 住"所喻指的觉性相对而 言是不生不灭的就像铁打 一般。"出家"的真意就是 "出烦恼的家",就是"无 家处处家"。就算是云游、 走江湖, 甚至到生命的尽 头,还是要不离"常住", 这才是真正的"家"。

依什么而住? 选择在 我。

1 鸯掘摩罗, 梵语指环的意思, 是因他头上戴著用人手指穿成 的花环。参《佛说鸯掘摩经》、 《佛说鸯崛髻经》、《央掘魔 罗经》。



Translated by To Kuo Ling By Venerable Fa Qian

What to abide in?

The true meaning of "Renunciation" is "to renounce the root of vexations", which is "Home is nowhere. home is everywhere". When travelling, roaming the world, even to the end of life, one still "abides", this is the real "home".

We can practice the Dharma when we are still. when we are standing.

The sharing of these few stories is not to arque right and wrong, but to discern cause and effect. Whether it's cause or effect, hopefully we can all gain some insight.

- 1. Stand for days and nights for a desired car, "abide" in satisfying the desire, or "abide" in a necessary means of transport, the persistence and patience during the process is worth it, and finally obtained the car key.
- 2. The military police stand on guard for hours. Their positions are not moved by any psychological or mental changes, they "abide" in their reputation and maintaining the dignity of the country.
- 3. Angulimala was misled by the teachings of heretics to believe that he will attain enlightenment after he killed 1000 people. He wore a necklace made from the cut fingers of the 999 people he had killed and everybody hid from him in terror. He was looking for the last person to kill to complete the mission and even thought of killing his own mother to make up the number. In order to guide him to the right path, the Buddha walked slowly

in front of him. However. no matter how hard he chased, he could not catch up with the Buddha. He called out: "Stop! Stop" and the Buddha replied: "I have stopped, but you have not stopped your intent of killing". After listening to the Buddha's teachings, Angulimala threw away his weapons and followed the Buddha (he discovered awareness) and became a monk. When faced with the wrath of the villages, he "abides" in awareness: he did not wallow in thoughts, did not entangle in emotions, did not indulge in pleasures, did not torment himself in suffering, and was firm and unshakable.

4. Before the Buddha entered Parinibbana under the twin Sal Trees. Venerable Ananda asked the Buddha four questions on behalf of the public, one of which was "Where will the Buddha's disciples abide in the future?" The Buddha replied," Abide by the Four Foundation of Mindfulness." Maintaining "Right Mindfulness" according to the body, feelings, vexations and thoughts, and further establish "Right View" (observing and contemplating) on the impermanence of the phenomena of birth and death of the body, feelings, vexations and thoughts, is non-substantial and without self. Let go of







your attachment to your body, feelings, vexations and thoughts, and you will be free from form, sound, smell, taste, touch and mental objects (6 sense objects), willing to return and live your life in a state of right mindfulness and not engaging to your attachments. What is more. even at the end of his life, the Arahat whom has attained enlightenment still abides in the Four Foundation of Mindfulness, that is, "Abides Nowhere", just as the Diamond Sutra expounds "Produce the **Thought Which Abides** Nowhere", and "Produce the Thought without entering into form, sound, smell, taste, touch and mental objects.

5. The place of residence after renunciation is called "Abode", there is a saying of "abodes made of iron, monks who come and go like water"; superficially it means that the abodes are erect like pine, while monks come and go like the water flows; the ancient temples are still there but not the people.

From the perspective of practice, "abode" refers to abiding in the Dharma body (awareness), abiding independently in awareness (awareness not corresponding to the clinging mind). It can be interpreted on two levels:

one being that Dharma lineage passed on through generations of monks, which is to continuously propagate the Dharma of awareness; the second is to deeply realize that "monks" signifies that our thoughts and emotions rise and fall like flowing water, while in relation, the awareness signified by the "abode" means that awareness is like iron, neither rising nor falling. The true meaning of "Renunciation" is "to renounce the root of vexations", which is "Home is nowhere, home is everywhere". When travelling, roaming the world, even to the end of life, one still "abides", this is the real "home".

What to abide in? The choice is mine.

1 Angulimala, means garland or necklace in Sanskrit , he was nicknamed for the necklace he made from human fingers. Refer to Angulimālīya Sutra.



所谓"坐有坐相,站有站相"; 且以地铁站为观察点:环视周围, 能看到一个站得挺拔的、不动来动 去的人吗?几乎所有人,不是低头 看手机,就是站得歪歪斜斜的,或 者靠着墙壁,哪儿舒服就靠在哪

儿, 多站一会儿就受不了, 展现出

一种懒散放逸的态度!

当我专注于观察, 寻找有谁 "立如松"的时候,突然听到有人 喊我, "师父! 你一拐一拐的,要 去哪里?"原来是一位老太太, 大概发现我走路很吃力; 我回答 她: "我背部和膝盖疼痛,要去推 拿。"老太太就说:"不用去,以 前我哪里痛就会在哪里跌坐下去, 就没有事了。"我满头雾水,这是 哪儿来的江湖医生? 我背痛到想 要挺直身体都辛苦,膝盖痛到要 拖着一步一步走,她还教我跌坐下 去! "老菩萨! 你这不是要我跌碎 盆骨吗?"老菩萨说:"不会的, 我是叫你坐下去,不是叫你撞下 去,小心注意就没事,很快就会好 了。菩萨保佑你!"

《杂阿含经》: "愚痴无闻凡 夫,没有智慧,无明,于五受阴, 生我见,而心被束缚。"我想:那 位老太太可能就因为愚痴,没有正确的思惟方法,才会受到"我见" 的束缚,自以为是。我哪里敢听她 的!

慎防死在别人嘴里



人在痛苦的时候,往往没了主见,就容易相信道听途说,最后可能死在别人的嘴里。《杂阿含》经都说了:如果一位修行者或凡夫,没有正确清晰的思惟方法,等于欠缺了智慧,脑袋就会被无明遮盖有下跌,就会生起邪知邪见,造心的生起,就会生起邪知邪见,走向堕落的道路。但那位老太太却是想要"救苦救难",急于帮助人,而不理会自己是否明白事理,胡乱给人指路,结果好心可能做坏事!

十二缘起是以无明为首,一切苦的开始。要解脱我执的烦恼就必须断无明,《杂阿含》266经:"众生于无始生死,无明所盖,爱结所系,长夜轮回,不知苦之本际。"轮回的根本是因为无明与贪爱,要如何断无明得明离贪爱?就是修八正道离贪断爱。

过去一年多,我们的生活深受冠状疫情的影响,无论是国是家,一切事物的运作都被扰乱了,个人的生活作息难免大受冲击,我们所习惯的常态变成非常态。处于这样不熟悉的情况下,我们该如何理解、面对,甚至不忘进取呢?

疫情让我们看到了世间的无常。所谓常态或非常态,其实是相对而言,都是因缘所生法。因缘条件造成瘟疫病毒传播开来,凶猛如排山倒海似的,全世界的秩序一下子被打乱了,各地应接不暇,穷于应付,手法更是林林总总,不一而足;有些比较有效,有些则严重失控而造成人命伤亡,触目惊心。

从因缘的角度来看,这不只是一场天灾,恐怕亦是人祸。如果病毒的传播是因,那各地种种人为的干预就是不同缘了。各国的国情不同,经济条件各异,加上各种政治的考量和领导人作风的影响,千奇百怪的景象日日在我们眼前上演。一个肉眼看不见的病毒搞得全世界天翻地覆,这一切也只能归咎于"因缘所生法"!

对大多数人而言,这百年一 遇的遭遇肯定是一个逆境。问题 是我们该如何面对它,如何把负 面的影响降到最低,或甚至藉此 因缘,从中获益呢?

首先看看我们所谓的非常态是什么?本来,我们早已习惯了舒适的生活环境,一般上衣食住行无忧,身心的活动都有选择的自由。现在却处于非常态中,活动的空间缩小了,各种限制增加了;出门要戴口罩,在外用餐人数受限,出国旅游更难等等,让

人感到处处受制,失去自由,很不习惯。但这就一定是逆境吗?

换个角度来看,除了一些生活上的不便,那些限制迫使我们减少许多不必要的外缘,譬如逛商场,从事不一定需要的社交活动等等,反而提供我们一个难得静心安息的机会。与其习惯性的往外攀缘,不如把重心转移到内心,弄清楚非常态使我们不舒适的原因,再寻求对策。

一旦我们拉回眼前,回到 觉性,就会发现我们所习以为常 的生活,其实就是一种长期养成 的习性, 甚至可以说是一种放逸 态度。舒适的环境让我们忽视了 辨别什么是必要的、什么是奢侈 的。非常态提醒我们一切都是相 对的,包括我们对身心和物质的 需求。说是"因缘所生",仔细 探究,不就是随着我们的心态而 变化吗? 所以所谓非常态, 其实 是在引导我们摒弃那些不正确的 习惯,降低欲望上的追求,要认 清前面的路。这样看来,非常态 并不完全是逆境,至少它提供了 一个让我们反省和调整自己的心 态的机会。

四威仪中的立如松提醒我们:修行人要有松一般的果敢刚强;在这非常的环境下,更应该本着松的精神,立足于觉性,看清外在的变化,调整自己的心态,如松屹立!

佛确是一盏明灯,让我们看到:非常态,善观因缘!

作者

闪金光

样性

文

无

113

非

常

态善

观

因

前心轴

雪压千峰静 风来万木摇 遍山岑寂里 只有一松高

很喜欢以上的诗句,描述深 山里一株迎着风雪,遗世独立的 松树。在中国文化里,美丽的植 物被赋予人性的美好比比皆是, 梅兰竹菊松柏槐,每个都有自己 的故事。松树则象征独立、长 青、永恒与坚韧。

所谓"立如松",我觉得指的不一定是身形的笔挺,也可以用来比喻不可动摇的意志。当然,真正意义上的"立如松",应该是一种行神结合的表现。近代高僧中,最能展现"立如松"风范的,要数虚云老和尚和弘一大师了。他们清瘦挺拔的形象,给后人留下深刻的印象。

"立如松"就是站姿要笔直挺拔。笔直,气才容易通顺;挺拔,筋才容易倒拉。气通顺才容易没有烦恼,得到舒适安乐的觉受。所以说初学打坐练功,强调"立如松"的姿势很重要,既可以形成一种拉筋的张力,又可以调动气血,调和四大,使身心安泰。姿势端正后,意念再稍微的放松,这样才不会因为过度僵直而造成精神紧张。

所以,古时候的修行, 先叫你打柴挑水扫地煮饭, 把体魄先锻炼起来,洗刷身 心后,才传授运气调息,这是无为解脱的诀窍。你看,《天龙八部》中武功最高的,就是那个无名无姓的扫地僧。别小看扫地,通过挥动一根扫帚,可以把调整身形,训练心力之刚柔收放。

然而时至今日,解脱的诀 窍已经泛滥,上网一搜大圆满大 手印禅宗心法已经不是什么秘密 了,无处不有,不值一分。通过 网络,大藏经就在眼前,谁都可 以利用文字直指人心, 但真正见 性成佛的有几人?另外,很多人 专注修心的诀窍,对身的锻炼则 不给予重视,身心难以统一,最 后还是一身病。因此,身形的锻 炼,体魄的建设都是修行的基 础,万不可轻视;在修行的各个 阶段,必须培养"立如松"的感 觉,使身心统一。我们可以通过 拳术或瑜伽来找回这种感觉,最 后也可以将这种感觉移至静坐或 日常生活的各种姿势上。

当然,修行人最重要的是要有"咬定青山不放松"的坚强意志,由外而内把功夫锻炼起来。"内功"才是修行解脱的核心,健壮的外表是不能确保解脱自在的。同样的,只有坚定的志向,却没有佛法的智慧,纵有"立如松"的定力,跟冬眠的熊和网上的蜘蛛是没有差别的。

由心指导身,再由身升华 心,身心和谐,再去扛起 利众的事业。

文。李德钊

立

如

松

贝出

11/2

升

华



松

下

老

道

在初级的武学里,所谓"立如松"指的是一种下盘有根的定力,那是勤练马步而就的力量,要求身形不动如山。在进一步的层阶中,所谓"立如松"就不是指下肢的能力了,而是跨向气宇轩昂的堂奥,要显示的是意念上的定力。

有定力,就能沉着应战, 眼观四面,耳听八方,做到临危 不乱,可以指挥搏斗了!其实, 生活中不也如此,要应付各种人 事而不失念,须保持精气神的饱 满,这是对每一个人的挑战和功 课。什么叫"失念"呢?比如丢 三落四,持物掉落,步伐失态不 稳都可算在内。能举止进退,从 容有度,迅速中能顾全大局,也 是另一种"立如松"的表现。

其实所谓定力往往始于造作,功夫形成后则转为一种心态,最终融入自己的性格中。这种具备稳定性的个性,我们谓之大将之风,在佛门则谓具足威仪。拳师有拳师的大将之风,画家有断方将之风,等后有铁匠的大将之风,铁匠有铁匠的大将之风,三百六十行,各有其魅力风范。

风范必展现着某种定力,拳 家叫做能够"守中","保持中 定"、"不丢失";佛门叫"保持正念","正念相续"或"保持觉照"。环顾各行各业的大师,不难发现所谓口耳相传的心灯诀窍,其实往往就是一种觉受,我们的心能够体会、身体能够掌握乃至运用自如的觉受,就是功夫的体现。

在能够运用功夫之前,首 先我们得相信,所谓信为道源功 德母,这种相信便会形成一股定 力,让我们去面对每一个挑战。 起初难免会退缩,历炼日久,退 缩心理便会逐渐消失,物我两 忘,定力更加提升。

打个比方说,我们害怕会飞的蟑螂,这些蟑螂对我们便成为一种心理障碍。那么由怕到不怕的过程中,如果还有一个"告诉自己不怕"的念产生,那就是说还有些怕,应该练到蟑螂飞来飞去不当一回事,那才算是真正克服障碍,解脱了。

人生大海更浩瀚,使我们恐惧之物太多太多了,面对时能够如松屹立固然可贵,然而更难能可贵的是在面对自己喜欢的事物时依然不动如松,那才是值得盛赞的!现代人喜欢说,喜欢就去争取嘛!但争取而不失风范,有度而不恣肆,那才是一种高境界

一动如松高境界

在中国古代哲学思想里,以 松柏的外形来比拟君子的风仪, 以真实而明晰的形象作为人立身 的标尺。佛教教义中的四大威仪 之二"立如松",同样要求修行 人因负宣扬佛理教义重责,将刚 健之气收摄于挺直峻拔的站姿之 中,以此体现从容而令人敬畏的 道德力量。

人立如松,刚直不阿的正能量自然而然展露于肢体,深受世人接纳及效法。这对于秉承传统观念的人来说,是毋庸置疑的正理。然而现世乱象中,往往并不尽然。当今瘟疫横行,正处于乱世之中,我们更须要阳刚之气来应付,立如松吧!

我有一友仪表堂堂,神采落落,颇具威仪,站立的姿态犹如独鹤孤松,唤他为"松君",一点儿也不为过。松君性亢直,待人有礼,举止得体,但仍然遭人诟病,如有妒之者每每诬蔑松君态度不恭;旁人为松君申辩,小人却指其"立如松"的英姿他"顾盼自雄"罢了。松君无以杜悠悠之口,也不放在心上。

松君闲时特别喜欢登山越林,观松间明月,濯石上清泉,以此发散郁结,涤除世俗之累。 他不爱逛人造园林,说是"生若直木,本不需斧凿。胡裁乱剪, 损其天然,不忍卒睹。"

忽一日,松君精神奕奕,似有所得。问之方知松君游山林见悬崖峭壁之巅,山石空隙之间生一老松,皮老苍藓,枝如游龙,蜿蜒曲折,叹为观止。由此领悟天地的造化,自然的神工,胸襟豁然开朗。此后,自是曲直随性,潇洒来去,喧阗凭燕雀,坚劲自松筠。

北宋著名文学家苏轼在《三槐堂铭》中云: "松柏生于山林,其始也,困于蓬蒿,

厄于牛羊;而其终也, 贯四时、阅千岁而不改 者,其天定也。"而 生于山崖石缝,随势 应变者,亦是化工的 自然。法无定法,直 有未直,立如松柏, 心不生其执,道法自 然,岂不亦乐乎?

立如松

乱

世

更

须

文 • 了 了

鱼子赘语之十四:

无我的检视(二)

文●释法梁



现今人学禅法,在缺少了善知识在旁敲侧击的情况下,可借助以下八点来检视觉性:宁静却又不呆滞、光明却又不张 扬、柔顺却又不懦弱、灵敏却又不轻佻、天真却又不无知、 真实却又不冷酷、精细却又不计较、平常却又不庸俗。

柔顺却又不懦弱

柔顺说的是性格上的柔软、温顺, 人之所以柔顺不了是因为好胜、固执,其 背后的原因是慢、痴的烦恼在作祟;相反 的,懦弱则是由于害怕受伤害,其背后的 原因是贪、痴的烦恼在作祟。一个活在觉 性的禅修者,若呈现出的柔顺带有懦弱成 分,这觉性肯定与生死的烦恼心相应。反 之,若呈现出的柔顺不带有懦弱成分,此 觉性就与无我的解脱心相应。

灵敏却又不轻佻

身心上的灵敏是宁静却又不呆滞(参阅《无我的检视(一)》)如果成效,就要提防与灵敏心相应的放逸(大随烦恼)。一旦陷入此烦恼时,便会由灵敏转成轻佻。一个活在觉性的禅修者,必须小心翼翼守护着觉性,时刻不让觉性与烦恼相应,也唯有不与烦恼心相应的觉性才是与无我相应的解脱心。

天真却又不无知

天真是觉性在无分别(了别)时的 展现,这种无分别的状态也称无分别智。 此智虽能令禅修者生起中道正见并远离相对的概念(色声香味触法的是与非、美与丑),但毕竟仍欠缺对万法分别的智慧,这是天真又无知。所谓的无知指的是没有认识到万法无常、因缘、空的特性,其背后的原因是不正知的烦恼在作祟。一个活在觉性的禅修者,除了具有觉性的天真之余,就是必须要有正知。简单而言,天真却又不无知就是正念正知。

真实却又不冷酷

忆念过去的是过去心,思考未来的是未来心,活在当下的觉性(活在眼前)是现在心,这也是让禅修者感到最真实的状态。此真实的状态令他能理智的看待周遭的人、事、物,这其实也就是智慧的展现。然而,他若不懂得顾及别人的感受和想法,只是一味的说出自己认为正确的,这是真实却又冷酷。反之,除了能理智的适是真实却又冷酷。反之,除了能理智的感受和想法,这便是真实却又不冷酷,是既有了智慧又有慈悲的行径。

Daily Chan Reflection Understanding

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

精细却又不计较

精细即精致细密,指的是一个活在觉性的禅修者所应该具有的能力。禅修者依此能力往内透视烦恼的无常、因缘、空,而不是依此能力去计较外在的得与失、是与非、对与错、成与败。这是精细却又不计较。

平常却又不庸俗

赵州从谂禅师是南泉普愿禅师的弟子,有一天他问南泉禅师什么是道,南泉禅师回答平常心是道。¹他说的平常有二义,一指觉性是每一个凡夫众生本来就具有的,也就是平常。二指佛道的成就并非什么玄妙之境,而是安住在不和执着的烦恼心(贪、嗔、痴)相应的觉性,也就是平常。另者,庸俗指的是凡夫执着的烦恼心相应的禅修者,就是平常又庸俗。反之,一个发现到觉性但却不与执着的烦恼心相应的禅修者,就是平常却又不庸俗,是与无我相应的解脱心。

禅修者依以上八点来检视觉性,这有 助于使自己更趋向无我。

1 他日问泉曰:"如何是道?"泉曰:"平常心是道。"师曰:"还可趣向也无?"泉曰:"拟向即乖。"师曰:"不 拟争知是道?"泉曰:"道不属知,不属不知。知是妄觉, 不知是无记。若真达不疑之道,犹如太虚,廓然荡豁,岂可 强是非邪?"师于言下悟理。乃往嵩岳琉璃坛纳戒。仍返南 泉。《五灯会元卷四·赵州从谂禅师》 It elaborates two important points, viz. "having seen the problem" and "being prepared to solve the problem".

What do you do when you do not relate well to people?

A tradition at Buddhist temples is to offer sweets to people. At our temple, sweets are left next to the Smiling Buddha with the intention of establishing goodwill with passers-by who pick them up.

"Is this effective?" you asked.

"As long as you make an effort to do it, it will be effective," I said.

Why am I so certain? First of all, in so doing you have shown that you are aware of your problem. Secondly, the fact that you are prepared to spend money to offer sweets shows that you are ready to accept others.

Although the offering of sweets is a simple act, it elaborates two important points, viz. "having seen the problem" and "being prepared to solve the problem". If you understand this reasoning, you will realise that besides offering sweets, there are many other solutions.

Otherwise, you might be worried that those who suffer from diabetes may hate you for offering them sweets.

最上乘论(五)

作者 • 五祖弘忍大师

授 • 释法梁

整理 ● 张桂婵

08(白话)⁸问:佛和众生的真如法性既然是一样的,迷与悟就应该一样。为什么佛是觉性,而众生却是昏迷?

答:这已是进入"不思识"的层面, 是凡夫所无法了解的。只要认识自己的 心,就会有所觉悟,忘却了本自具足的觉 性就是迷。因缘和合就会与道吻合,也说 不定是在什么时候,惟独一定要相信守自 本心的真理。所以《维摩经》说:"自性 非真实,他性也非真实,诸法本来就不 生,所以也就没有所谓的灭。"此等的觉 悟就是离二边而人无分别智,若了解这个 道理,你的修行就是知道法的重点,这就 是守心而已。如此守自本心,就是得到涅 盘的根本方法,是人道的要诀,也是三藏 一十二部经的中心,三世诸佛都由此而出 生。

(解释)问:佛和众生的真如法性既然是一样的,迷与悟就应该一样,为什么佛是觉,众生是迷?

答:这已是进入"不思识"的层面,凡夫无法了解。意思是心已处在不动念的状态,即是觉性,它并不是想出来的,而是自我唤醒,保持清楚的感觉。觉性本来就没有离开过我们,但如果不是佛告诉我们,我们是不会知道的,更不知道这个觉性须要保持,这就是凡夫与佛的差别。

佛一直处在觉性里,而众生则是佛告 诉我们之后才发现觉性,才知道觉性是须 要去保持的。每个人的生活习惯不一样, 如果能够自我要求,依个人的方便去设计 最适合自己的自我唤醒觉性的方法,和养 成保持觉性的习惯,这就是精进。

保持觉性的方法,是不动念的修法,但若完全不动念,又容易落入枯木禅。所以它并不是完全不动念,只是感觉着呼吸的进出,看着所动的念,而不去干扰念,看着念的习惯是解脱的因。所谓菩萨畏因,众生畏果。只要认识自己的心就会有所觉悟,忘却本自具足的觉性就是迷。佛者觉也!就是这个道理,守的是觉性。

因缘和合就会与道吻合,也说不定 是在什么时候,惟独一定要相信守自本心 的真理。所以《维摩经》说:"自性非真 实,他性也非真实,诸法本来就不生,所 以也就没有所谓的灭"。此等的觉悟就是 离二边,入无分别智。无分别智就是根本 智,处在无分别的状态,只是保持知道, 也就是观照般若。它相对于后得智,后得 智就是分别智,也就是实相般若,能够透 视诸法。这是强调守本真心是人道的要 诀,也是三藏十二部经的中心,三世诸佛 都是由此而出生。

09(白话)⁹问:怎么知道守本真心 是涅盘之根本?

答:涅盘的体性是寂灭、无为且安 乐。当觉悟我心与真心其实是一样时,妄 想就断除,妄想断除就具备正念,具备正 念之后寂照智(妙观察智)就生起,此智 能了然洞澈诸法实性,就能达到涅盘,所 以得知守本真心就是达到涅盘的根本方 法。 (解释)问:何知守本真心是涅盘之 根本?

答:最上乘论五祖弘忍大师所提倡的修法是偏向定的俱解脱,通过打坐进入深定,妄念断除,正念生起,这就是无念。 六祖惠能大师的切入方法是偏向慧解脱,他所提倡的无念之法,于念离念,念不断而断,不修而修。但无论是俱解脱或是慧解脱,都是强调守本真心,守住觉性,依个别因缘条件而设的方便法门。具备正念之后寂照智(妙观察智) 就生起,此智能了然洞察诸法实性,就能达到涅盘,所以得知守本真心就是达到涅盘的根本方法。

10(白话)¹⁰问:怎么知道守本真心 是人道之要门?

答:经中劝人供佛、画佛或造恒河沙功德,只是佛为教导无智慧众生的方便,让他们来世有殊胜之福报,以及造下来世能见佛之因缘。但是,如果发愿要早成佛道的,自然应当守住本来就具足的真心。三世诸佛有无量无边之多,从来没有一个不守真心却能成佛的。经中说道:"制心一处无事不办。'"所以说守本真心是进入佛道之关键。

(解释)问:何知守本真心是入道之要门?

答: 经中劝人供佛, 画佛像或造恒河沙功德, 是佛为了教导众生的方便法, 让他们来世有殊胜之福报, 以及造下来世 能见佛之因缘。但是若要发愿早成佛道, 自然应守住本来就具足的真心。真心指的就是我们的觉性,三世诸佛有无量无边之多,从来没有一个不守真心就能成佛的。经中说:制心一处,无事不办。通过修法:如念佛、数息,令心集中,保持觉性,让心处在像一面镜子般的状态作观照,然后活在眼前,运用眼前,该怎么做就怎么做。(待续)

原文

- 8 问曰:真如法性,同一无二。迷应俱迷,悟应俱悟。何故佛觉性,众生昏迷,因何故然?答曰:自此已上入不思识分。非凡所及。识心故悟。失性故迷。缘合即合说不可定。但信真谛守自本心。故《维摩经》云: "无自性无他性。法本无生今即无灭。"此悟即离二边入无分别智。若解此义但于行知法要。守心第一。此守心者。乃是涅盘之根本入道之要门。十二部经之宗三世诸佛之祖。
- 9 问曰:何知守本真心是涅盘之根本? 答曰:涅盘者体是寂灭无为安乐。我心既是真心, 妄想则断。妄想断故则具正念,正念具故寂照智 生。寂照智生故穷达法性,穷达法性故则得涅盘。 故知守本真心是涅盘之根本。
- 10 问曰:何知守本真心是入道之要门? 答曰:乃至举一手爪画佛形像,或造恒沙功德者, 只是佛为教导无智慧众生作当来胜报之业及见佛之 因。若愿自早成佛者会是守本真心。三世诸佛无量 无边,若有一人不守真心得成佛者,无有是处。故 经云:"制心一处无事不办。"故知守本真心是入 道之要门也。

佛说八大人觉经(八)

讲授 ● 释法梁 整理 ● 林容祯

菩萨考虑的角度很广,教化一切,悉以大乐; 比如你救了他人一命,但他最终还是会死;所以更重要的 是要救他的慧命,增长智慧获得解脱之乐, 如此才是真正的救他。

第五觉悟,愚痴生死,菩萨常念。 广学多闻,增长智慧,成就辩才,教化一 切,悉以大乐。

由于愚痴会导致流浪于生死的苦海, 菩萨常常提醒自己要广泛的学习,增多见闻,增长智慧,成就辩才,教化一切众生 来得到解脱之乐。

释迦牟尼佛的十二因缘观:无明、 行、识、名色、六人、触、受、爱、取、 有、生、老死。第一则观无明,即是愚 痴。愚痴是生死轮回之根本,而愚痴的众 生也是最难度的。

我们学佛是为了要度众生。先度谁? 我是众生,你是众生,我们的眼耳鼻舌身 意就是自己一切的众生。

当你的眼睛往外看时,懂得拉回来就 是在度你的眼睛这个众生,其他五根也一样。一定要先有能力度自己内在贪嗔痴的 众生,降伏自己的贪嗔痴之后,才有能力 度外在的众生。

菩萨就是觉有情,即对觉性的体会, 清清楚楚知道自己身口意的行为。

佛教对菩萨的要求先决条件就是智慧。人们得对菩萨的定义清楚之后,才不 会造成学习的方向有所偏差。 菩萨自觉觉他,除了自己解脱之外,还要让佛法延续以供后人学习。事实上这是非常艰辛的一件事,自己要解脱已经是非常的不容易,身为菩萨所要考虑的角度不只是自己能不能修这么简单,而是要考虑到众人学佛在各方面的进展,其思维模式需要很广。

表面上看起来,菩萨好像一直都在利益别人,其实在这之前,一定要先建立自利的基础,才能利他。如果我们只谈利他的思想而不谈自利也不行,这也不是菩萨所为。后期某些经典中讲到菩萨的作为,使到人们误解菩萨,以为菩萨一定要普渡众生;其实菩萨跟普渡众生这件事没有关系。

根据记载,原始佛教分裂了,才产生 小乘与大乘之分。大乘佛教是建立在自利 利他的基础,要求菩萨学五明:因明、声 明、内明、医明和工巧明。

"明"指的就是光明,能为人为己带来光明之意。

因明就是逻辑。印度跟中国有很多的思想家必需通过言语来传达思想,所以逻辑思维非常的重要。声明就是用声音和不同的语言来摄受众生。内明即深入佛法,自觉觉他、自利利他。医明就是以简单的

医术消除病苦。**工巧明**就是能掌握各种技术。

增长智慧,成就辩才,教化一切,悉以大乐;我们常讲救人一命,胜造七级浮屠,就是这意思。更进一步的分析,你救了他人一命,但他最终还是会死。所以更重要的是要救他的慧命,增长智慧获得解脱之乐,如此才是真正的救他。

其实这就像我们教育小孩子,除了训练他们的外在能力,也要培养内在的知识和涵养,使他们长大了才能自食其力。

大乐就是极乐世界,就是回归平淡、平常,其中涉及觉性的存在与否,差别很大。有些人虽没有学过佛,但他也懂得平淡生活,加上他没有受过教育,而平淡里又不能缺少智慧,怎么办?智慧源自于我们的觉性,这就要回到佛性,佛性就是要拉回来眼前的觉性,悉以大乐。

第六觉知,贫苦多怨,横结恶缘; 菩萨布施,等念怨亲,不念旧恶,不憎恶 人。

当一个人太贫穷,内心就有很多的怨恨和不满,这是一种必然的现象。如果贫苦又不知足,这才是佛学上最穷的人。

所以太贫穷的人要学佛也很难,因为 修行的福报不够。

福报的含义很广,它不限于穷与富, 譬如我虽然很穷,但我知足常乐,能笑脸 迎人、广结善缘,这就是一种福报,也是 智慧的展现。事实上,智慧跟福报是离不 开的。因为有智慧的人,懂得如何让自己 增长福报与智慧。

贫苦多怨,横结恶缘。如果贪穷的人不安分守己,以不择手段,或偷或骗获取非分之财,使到自己的身口业结下很多的恶缘。

菩萨布施,等念怨亲,不念旧恶,不 憎恶人。菩萨布施是无论冤家或亲人,都 平等对待。

何谓平等?在相字上永远不可能平 等,因为你还在冤家和亲人之间衡量,谁 多谁少,如此就是不平等。

所谓平等就是觉照的力量清清楚楚,如阳光照耀大地,万物都能得到光明,没有分别。真正的平等是在心上,并非外在的物质,所以最终要回归布施波罗蜜。

菩萨布施无论冤家或亲人都以平等 心布施,关键在于降伏自己内心贪嗔痴的 烦恼。处在正念(觉)的状态,再从正知 (悟)进一步观察和思维,随着因缘给人 适当的帮助。

不念旧恶,更不要念恶生恨。仇恨会给我们带来痛苦,不想痛苦就要把仇恨淡 化掉。这已是超越了对错,是有智慧的做 法。

不憎恶人是慈悲跟智慧,关键是要 先有智慧,进而生起慈悲,这是理性的做 法,以智慧为主。

当智慧不够时,就会失去判断的能力。所以要把心拉回来,让自己比较清醒之后,才会有一个比较清晰的逻辑理路来处理问题。(待续)

鱼子语: 善知识

文●释法梁



为什么反躬自省如此重要呢?因为反躬自省是 契人觉性的习惯,欠缺了此习惯, 就如同鸟之无翼而无法高飞。

什么是善知识?《摩诃般若波罗蜜 经·常啼品》说:"何等是善知识?能说 空、无相、无作、无生无灭法及一切种 智,令人心入欢喜信乐,是为善知识。"

经中对善知识的定位是很高的,依其要求,在现今时代能有资格称得上善知识的,恐怕寥寥无几。修学者若要效仿《华严经》中善财童子向五十三位善知识参学的行径,更是遥不可及。但如若能广义的理解"善知识",便可以如此诠释:人的一生中,在不同的领域、不同的时段都须要有老师,"善知识"指的就是教导、影响、栽培、督促我们修行的老师。

我们都希望找到一个好的善知识, 然而却忘了自己在找善知识的同时,对方 也在找一个善于反躬自省的学生。为什么 反躬自省如此重要呢?因为反躬自省是契人觉性的习惯,欠缺了此习惯,就如同鸟之无翼而无法高飞。因此能称得上善知识者,都会要求自己的学生有反躬自省的美德。

在善知识的引导下,我们挖掘觉性的机会增加了,直到清楚发现觉性的存在而契入时,善知识可说是完成了作为善知识的基本责任,因为他已经把我们引入"佛门"。"佛"者"觉"也,"佛门"也就是觉性之门。

觉性不假外求,是内在的,是凡夫成就佛道的根本,所以也称为佛性。此觉性是每一个众生自己与生俱来的本性,它能令我们自我教育、自我提升、自我突破、自我解缚,这就是所谓的"自性善知识"。

更进一步的,我们甚至可以自我要求能成为别人的善知识,把自己所懂的教导身边的同参道友,让他们一起进步,一起去发现内在的"自性善知识",也让他们日后能够成为别人的善知识,甚至于在自己需要时,也能在旁提醒自己,成为自己的善知识。这就是自利利他。





口罩无形中减弱了言语的沟通意愿,

安全距离也让大家减少不必要的肢体接触;更多人注意到氧气的存在,有机会体会到呼吸器官的功能,觉性随之复活了!

这段戴口罩的日子,带来了不少的觉悟。

最直接的发现是,话不多了,因为容易气喘;脾气少发了,因为气不够;激烈运动更无法从事了,怕会窒息。习以为常的呼吸,对我们身心的影响原来这么重大,我们竟然往往忽略了,等到烟霾来袭,这才猛然醒觉;最可怕的是晴空万里重现时,我们又忘了!现在,又多了一个杀伤力更大的"魔鬼",逼得我们不得不戴好口罩,但这也只是基本的防护而已!

不过,从修行的角度来说,可以将戴口罩转化成一个崭新的心地法门来看待。

2019冠病防疫阻断措施期间,搭乘巴 士时,感受到很奇特的氛围。大家戴着口罩,隔着安全距离,静静地坐着。"别开 生面"的该是那些低头族,不再专注于手 机了,反而会"左顾右盼",警戒的程度 似乎还比常人高了许多,偶尔才躁动刷屏 点击。

当人们被逼拉回眼前,心地法门开始运作了。口罩无形中减弱了言语的沟通意愿,安全距离也让大家减少不必要的肢体接触;更多人注意到氧气的存在,有机会体会到呼吸器官的功能,觉性随之复活了!这就是现实,就是苦的逼迫性的显现。

有些人还没戴上口罩,心理上就已经很不舒服,一戴上,生理上也似乎也感觉呼吸不顺畅了。一般的回应就是找理由不戴,或只是做个戴的样子,完全起不了防护的作用。殊不知这是自己在逃避、任性、嗔!

相较于必须长时间佩戴N95口罩,甚至全身防护武装的前线人员,他她们的坚忍、克制、负责,我们怎能不羞愧?写感言、送礼包给他们只是一时的感谢举动,最要紧的是不要指手画脚、说三道四,不要添乱,才是真正的帮他们一把。

好好体会吧! 戴口罩的时间越长,吸入的废气越多,越会感觉到自己处于缺氧的状态。早就应该调整心态,放缓生活节奏。学会淡定,接受无常,这何尝不是一个难得的修行机会。

任何人,真正处于缺氧状态,那就 是濒临死亡之时,无法逃避了,想保持淡 定,来不及了!

戴口罩,让我更深一层明白佛陀的话:"生命在呼吸之间"!

我怕我闪!正确?

文●释持果

"一日之计在于晨",早上起来就出去晨运,行人屈指可数,"嗯!有人走过来了。"我闪!绕道跑去马路旁;我怕!最近疫情又恶化,不知道对面过来的人有没有感染冠病?咦?那个人转了方向,他也闪!好玩了,以前人怕鬼,现在人怕人!不必用尺丈量,两个人自动拉开距离,保证超过1米!

随着冠病疫情持续肆虐,政府鼓励人 民接种疫苗,保护身体。所谓自护护他, 可是还是有人选择不接种,并理直气壮 说:"打了疫苗,还是会受感染,为什么 我要去接种?"我觉得很奇怪,这些人有 没有看报纸听新闻呢?都有数据证明种与 不种的状况有别,效果好坏不同,到底你 在怕什么呢?一直执着自己的观念,不去 解决理会全球所面对的问题。

也有人说既然有你们去打了疫苗,就不会传染给我们了。天啊!这是什么逻辑? COVID-19是通过人的接触或者通过空气传播,并不是每个人接种之后就不会传播。我们做好自身的防疫工作,就是保护自己也保护他人。大家要提升防控疫情知识和水平,而不是各自站在门外观看。

不接种疫苗的另外一个理由是在两三年后副作用才会出现!两三年后,副作用出现?你要后悔都来不及了啦!你如果这

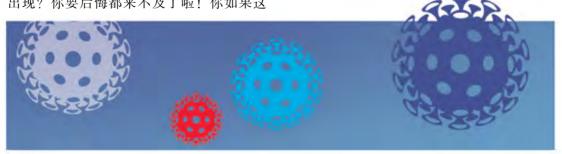
个因为"理由"而选择不种疫苗,这就不是杞人忧天,而是头脑清醒!两三年,就算你打错针,以致身体出问题,你也多活了一千多日啦!这种不种疫苗的理由是不是太离谱了?

佛陀说活在当下,就是当下出现什么"因",我们就启动相应的智慧,多看报纸听新闻,多参考医学分析,加上如果我们想请教人指点,有也很多机构可去,等你不再迷惑了,立刻作出选择,去解决问题。

明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。四圣谛是佛法修学的主要法门,现在的苦,就应该找出苦因,而不是臆想一些不实际的状况;现在对于老病死都没办法接受,死亡来临时又怎么样能够去面对?

那些人到底在怕什么?因为有"我"的概念,由于执着于自己的观念,执着于自己所认知的人、事、物,想要主宰一切,人们就会被这个"我"所束缚,烦恼就随之而来。诸法因缘生,诸法因缘灭,世间一切的东西都是因缘和合的存在,没有单独存在的东西,也没有永恒不变的东西。

问问自己,我到底在怕什么?



用心生活必有心得

文●释法荣

心得一:用心生活,常常有领悟,处处有 欢喜。

某一天准备午餐时,我切了豆干,整齐放在盘里后,喘了一口气。师兄A问: "发生什么大事,喘了那么大一口气?"我答: "对不起,吓到你了,我刚切了豆干,在盘里排得整整齐齐,漂漂亮亮的,心中有一种满足感。责任完成,松了一口气,所以喘口气,放松一下。如果我不会随时拉回来感觉呼吸,呼时喘气、尽量放松,把自己绷得紧紧,会出问题的。"师兄A说: "这样很好。"我说: "我又有题材写一篇文章了,哈哈!"师兄A说: "用心生活就是佛法。"我附和道: "是的,用心生活,常常有领悟,处处有欢喜。"

事后再反思做这事过程中,有没有常常拉回眼前,看清楚内外的情况,放松身、口、意,尽力去做,去处理好所面对的人、事、物问题?有则勉励,无则改善。



心得二: 教学相长, 获益无穷。

某一天准备午餐时,要把玉米切成4块,这里头有诀窍哦。能一刀切成两段最好,因为所流失的玉米汁最少。如果一刀切了不断,再滚刀一些再折断。但要切到4段都一样长,不容易。

我切的其中一段特别长,一段特别短,师兄A看到就问: "为什么那段这么长?"我答: "对不起,我已经尽力了。理想往往跟现实是有差距的。"师兄A点头说: "是不容易,难为你了。我吃长的,你吃短的。"我说: "没问题。"师兄B听到,也跟着说: "长的我也要。"我说: "好吧,你们就石头剪刀布,谁赢了就吃长的。"说完大家都哈哈大笑。其实他们也不是真的要吃长的,只是要考验我的应对能力。

世事有时真真假假、虚虚实实,都在 考验我们的观察、思考、取舍等等应变能 力。但借假修真、借事悟理、以理行事、 理直气柔是不变的道理。重点在于过程 中,我们有没有用心参与。

以上意在抛砖引玉,希望大家也能整理生活点滴、修学趣事或心得与人分享。 所谓赠人玫瑰,手有余香。在整理、分享的过程中,我发现大脑更清醒、思路更清晰、逻辑更缜密、反省更彻底,真的是教学相长,获益无穷。

The Thief Left It Behind

• By Venerable Jian Xin

Chan Master Ryokan lived the simplest kind of life in a little hut at the foot of the mountain. One evening, a thief broke into the hut. In the process of stealing the impoverished monk's few possessions, Master Ryokan returned. In his haste to leave, the thief left behind a cushion. Master Ryokan grabbed the cushion and ran after the thief to give it back to him.

This event prompted Master Ryokan to compose the short poem below:

The thief left it behind: the moon at my window.

The moon is a metaphor to represent enlightened awareness.

"The thief left it behind" - the one great treasure that the impoverished possessed. monk Yes, it was "the moon", signifying Enlightenment. At this point, I am reminded of an incident that happened many years ago, when I was a laywoman attending a seven-day Zen Retreat. On one of the evenings, we were to leave the centre to attend a Zen public talk by the visiting Zen Master from overseas. There was a chartered bus providing transport toand-fro, so we were told to leave all our belongings behind, and the centre would be locked up. Can you guess what happened?

We came back later that night, all feeling very "enlightened" from listening to the talk. To our utmost shock, the centre was broken into! Our remaining belongings were scattered all over the floor. There was even a knife on the floor next to the centre's donation box which had been pried open! My wallet was gone, along with my money, identity card and all my important cards inside. Then, I understood why a Dharma brother said he never carried a wallet, for fear of losing all his important things at one go in his wallet!

My favourite mala (string of chanting beads) that I had used for many years was also gone... The thought that something so sacred to me was now in the hands of some burglar really irked me. But wasn't I supposed to be practising Zen, learning to let go and flow with life's circumstances? Some retreatants were so upset that they left, even though the seven-day Retreat had not ended. The police were called in to do all the investigations. After the police left, the Zen Teacher in charge of the retreat said to us, "Bodhisattva Guan Yin had come to steal your mind," Wow, what a real-life koan!

As I turned in for the night, even though there was still a small part in me which felt "intruded" and not comfortable, I could hear myself saying "Thank you Bodhisattva Burglar(s)... I did not let you steal my mind...".









One day at noon, a Buddhist devotee A came to Hai Yin to offer some fruits. When he was putting down the fruits on the table, Venerable B came out of the office and greeted him by calling out his name. He was startled by the sudden distraction and said, "You nearly scared me to death!"

Venerable B responded, "I'm sorry to scare you. The reason you have such an intense reaction is because you're not in the state of right mindfulness. In our daily life, we need to endeavor to maintain right mindfulness, so that we are less affected by the external people, events and objects as well as the internal thoughts in our mind."

Devotee A said, "Thank you Venerable for your advice. I will pay attention and work harder."

What is the state of right mindfulness? To maintain right mindfulness (awareness and cognizance) through the body is called "body mindfulness"; to maintain right mindfulness (awareness and cognizance) through our feelings is called "feelings mindfulness"; to maintain right mindfulness (awareness and cognizance) through the afflictions in our mind is called "mind mindfulness"; and to maintain right mindfulness (awareness and cognizance) through our thoughts is called "thoughts mindfulness". We should endeavour to be constantly in the state of right mindfulness. That's why the Buddha said: "Buddhist followers should dwell in accordance with the four foundations of mindfulness".

If we are not in the state of right mindfulness, we will be distracted and swayed by our thoughts because we are not aware of the generation of our thoughts and the arising of our afflictions. We will then fall into a vicious circle of "the more we think (generation of thoughts), the angrier we become (afflictions in the mind), and the angrier we are, the more we think about it"; or "the more we like it, the more we think about it, and the more we think about it, the more we like it". However, if we are in the state of right mindfulness, we would be able to watch the arising of thoughts and the arising of afflictions without being influenced by them. Therefore, Master Hui Neng, the sixth patriarch, said, "It is not the generation of thoughts that one should fear, but the lateness in the realisation of such."

When we Buddhists perform our morning and evening practices, instead of simply reciting the sutras, chanting the mantras and the names of the Buddhas and Bodhisattvas, or just prostrating to the Buddhas and Bodhisattvas, we should practise in the state of right mindfulness. Through the practices, we discover and nurture our right mindfulness by watching the generation of our thoughts and the arising of afflictions without falling into them.

Besides performing our morning and evening practices in the state of right mindfulness, we should also maintain right mindfulness in our daily life. If we maintain right mindfulness in whatever we do, we would be able to understand, analyze, and react appropriately (these are the context of right wisdom) by appreciating the situations both internally and externally. We would also be detached from afflictions. This way, by maintaining our right mindfulness all the time, whether it is in the day or at night when we are dreaming, or even on our death bed, we will be removed from delusions, and realize nirvana.

禅机处处

文●明兰轩



在网上看到如下一则禅话。

一女子很苦恼的问禅师: "大师, 我长得这么漂亮,每天出门都被一群男人 死缠着告白,我又很难拒绝别人,我该怎 么办呢?"禅师默默的从池塘里舀起一瓢 水,泼在女子的头上。

女子恍然大悟的说: "我懂了,您是要我心静如水,对待世间万物都如清澈的水面对;是吧?"禅师答: "没有这么复杂,你只要卸妆就可以。"

虽然这一则"公案"看似一则笑话, 如果深入去思考,那也许是一种禅机。

何谓禅机?据南宋时的佛海禅师说: 禅指的是禅机,主要是在阐明弦外之音, 如兵法指的是兵机,眼观东南,意在西 北;如比下棋也是如此,称之机行。

这种机行的运用,对修行者来说是不 拘一定形式的动作(挥拳、棒打、脚踢) 和语句(尖酸刻薄、毒骂,矛盾语或无意 味的语言)逼拶出修行的智慧显现。

因为古代历史文化的背景,有些公案 没有老师和善知识的指导,会因为"悟入 歧途":不悟反而被误回来看前面那则笑 话。有人会问何不直接教她卸妆,不是更 省事,何必搞得"无厘头"那么复杂,转 弯抹角令人摸不着头脑。

禅机的妙用是让人留下深刻的印象,不易忘记,在此同时启发了你的思考能力不被局限在一个框框里,类似我们常听到的一句话"Think out of the box"。

记得年轻的时候碰到一则事故,我告诉一位老奶奶说:这一条路不知道在哪里,我不会去,老奶奶平和地说:这条路不就在你嘴里吗?(当然现在可以问谷歌),好一句机锋毕露话语。老奶奶的意思就是靠你自己去行事。

佛法的体悟是要自证,如今这一句话 留在我的脑里是一个回味无穷的意境。

其实我们的生活中禅机处处、处处禅机,尤其是有时候你会碰到一些"下下人有上上智":平凡人的语言和行为喷发出你意想不到的智慧;你呢,就在於觉性的层次够不够来悟解他的弦外之意,觉悟到内涵的真谛。

禅门的禅机解行,把我们的思维扩展 到更广的空间和多面向的考究维度,帮我 们突破思辨的真伪。

作者灵精地引述网上一段禅话, 分析品评,指点"下下人"也能获取"上上智" 他对读者的贡献浑如代你读了精选佛书。

从错误中学起

文●谢淑琚

近几年来,老妈的健康频频出问题。 三年前心律开始不规律化,便做了手术, 植入心脏起搏器;不料动没多久,她又中 风了!所幸她身体没有瘫痪,但眼睛神经 却损坏了,视力严重下降。

经过一年的时间,老妈的情况逐渐稳定了下来。正当大家以为一切好转了,她的记忆力却开始明显下降了;近来,她对几天前做的事,甚至几小时前说的话都完全没有印象;医生说这应该是中风引起的失智症。失去的记忆是不会回来的,现在只能靠些药物和增强智力的游戏来维持现状。

看着她的情况,我不禁想,如果我也像她一样接二连三出状况,我是否会把佛法都忘了?现在的我都不能时时保持正念,又如何在失忆后正常过日子呢?

就在担忧的时候,我突然想起每次上课前静坐,法谦师父都说: "我们所动的念都离不开想过去、想现在、想未来;念头就只是念头而已。"我突然有个醒悟的感觉!是的,与其担忧未来,倒不如把握现在,好好学习!未来的因缘不是我们可以预知而加以控制的,我们只能在当下当地发奋图强。老病死是自然法则,就以不变应万变;未来事则要自己去探索承受。

那么我应该如何把握当下,培养正念与智慧呢?最现成的,莫过于从错误中学起。简单的做法就是去感觉,比如我们常说"刚才我忘记自己了。"正念不止是在静坐诵经时培养起来的,在日常生活中,我们更方便观照自己。当我们知道我们忘记自己的那一瞬间,其实正念就在那一瞬间产生了。就如法谦师父说的,我们需要熟悉自己身体和心理处在什么状态;即使在心里很慌很乱时,只要清楚知道自己很慌很乱,在那一刻就有正念在支持你;正念就这么一点一滴累积起来。

对我而言,这看似简单,修行起来还 真不容易。尽管如此,我还是时常提醒自 己不要气馁,也不要打压自己。以前我一 直会对自己的修行进度很在意,现在则比 较警觉自己是否带着贪心或嗔心修行。培 养正念和智慧是一辈子的事,我们只要不 放弃,有恒心,有耐心,从错误中学习, 及时导向正确那一方,我们就更有能力克 服生活上的种种挑战。

回过头来看老妈,对她老人家也应该 把握当下,趁她还能记得我们,能和我们 吃饭谈天,就要多花点时间陪她,这种机 会和她的记忆,一旦失去也是回不来的!



作者是爱护家人的典范,也是虔诚学佛的信徒;她照顾母亲无微不至;佛法铭记在心, 师言灵活实践。慈慧皆馨女史!



人活着总是要面对生老病死,当我们 的生命越来越接近终点时,身体健康出状况的机率也越高。终于碰上时,我得以学 佛所体会到的正念和多年累积的正知来面 对。

自古常言道"七十古来稀",2020年 正是我步入稀有门槛之年。开年第一天, 照镜子时,无意间发现右边的颈项好像比 左边的大,却没有疼痛。过了两天,一觉 醒来,惊觉发不出声音,立刻找医生捡 查,她细心按住我两边的颈项,边观察边 叫我吞口水,然后一脸严肃说道,可能是 甲状腺发炎肿大而影响了声带。她开了抗 生素和含有类固醇的药,嘱咐我一定要把 这两种药吃完,说要先治好失声。接着又 安排我去见甲状腺专科医生,这使我感觉 有点严重。

我带着忐忑不安的心情去见专科医生。他用仪器检测后,说我的声带开关出了问题,但他更担心的是牵连了肺和颈项,还有神经腺或大脑可能被肿瘤压着,须要做"核磁共振成像"(MRI)扫描这些部位来确认。我手脚都冰凉了,有点不听使唤,感觉坏透了。我想如果这些部位出问题,以后就很难能过正常的生活了!当下只能靠着正念,告诉自己要接受无常,去扫描。

(28)

扫描报告显示肺和脑都没问题,却 发现甲状腺附有一些肿块,必须用超声波 仪来检测。心想甲状腺肿瘤总比肺癌或脑 癌容易治疗,感觉轻松了些。检测结果, 医生发现有四个甲状腺结节,其中两个超 标,需要进一步做活体组织化验,看是否 有癌细胞,真是没完没了!这时正碰上冠 状疫情又恶化,我频密进出医院,真怕会 被感染,真是雪上加霜!

活体组织化验只是局部麻醉,整个过程,我是清醒的,可以从屏幕上看到医生利用超声波仪器在颈项滑走,然后停留在两个大结节的部位。这时医生吩咐说,当他抽取样本时,我不可吞口水,要忍住。于是他开始抽取活体样本,我感觉到针的刺痛。不久手术停止,只听到医生和助手们不知在讨论什么,我被卡在那里,感觉很不舒服和不安。负责的医生说,要等主管教授亲自来看抽取的位置和所取的样本是否足够。

我放心等待。一会儿教授来了,听完汇报后,他建议在右下方再取多几个样本。原来他们须要教授肯定所取的样本的位置和数目有足够的涵盖率,这才符合化验的需要。(文未完,续于第29页。)

叙说病情如同临床剖析,如此病人 倒像一个高明医生。踏入七十春秋的作者 说她足矣,赞者该叹"稀也"!

事了拂衣去 深藏身与名

文●恒胜

几天后,我回去看化验报告,没有癌细胞!我松了一口气。这时医生却特别强调,他只能说样本没有癌细胞,这个结果有统计上的可信度,却不是100%准确。我能够理解医生的解说和难处,万一以后发生病变,就正如他所说:只是局部抽取的结节没问题,并不表示其他没有抽验的组织都是健康的。他叫我六个月后再回去复诊,只能走一步看一步。

六个月后,医生说她从超声波的影像里发现甲状腺结节情况稳定,没有再增长,好现象;她决定把复诊延至九个月后。那将是2021年的事,我也活过了七十个春秋,足矣。我终于带着微笑离开医院。

身体老化是自然现象。我想只要我们能保持规律性的运动和作息,加上健康的饮食和持续不断的学习和修行,保持正念,在在有助于应对无常的逼迫感。做好心里准备,既来之则安之,没有什么好怕的。

虽然近黄昏,还是可以看到夕阳无限好!愿与同龄同修们共勉之。



近日,中国电商拼多多的创办人黄峥,宣布辞任公司董事长,并且放弃超额投票权。黄峥正当壮年,达子曰"四十不惑"之年,他是急流勇退吧?相比电商前浪马云的退而不休,依靠其独特的合伙人制度,维系着对公司的实际控制权,近期却因发言失当,惹上监管风波;相比之下,我认为黄峥这个电商后浪,实在是充满人生智慧。

历史上急流勇退的楷模,当归范蠡。 他辅佐越王勾践复国后,功成身退,成为 商人,三聚三散其财富。另者,范蠡的同 僚文种,却成为了反面教材,自恃功高, 最后却被越王赐死,留下千古名言:狡兔 死走狗烹,飞鸟尽良弓藏。教人不胜唏嘘。

我有一个经商的朋友,早些年在外企做CEO,拼死拼活,结果自己的健康出了大问题,曾经住院几个星期;后来痛定思痛,选择了离职。再后来机缘巧合之下,投资入股了现在的这家公司,自己当上了主人翁,不需要再每年每季度每个月向总部提供财务报表,不再需要面对每年翻倍成长的无理要求,只需要一定的成长就可满足自己及提供员工成长空间,经营压力没那么大。

这位朋友的善根不止于此,他知道人生无常,已经准备急流勇退,把公司转让出去,把余生的时间留给自己及家人。

事了拂衣去,深藏身与名。古今中外,真能做到如此洒脱的,能有几人?衷心祝愿我这位朋友,能够早日找到买家,成功退出。用好余生的时间,让余生更有意义,这比什么身外物及虚名,都来得重要。

女儿确诊Covid19

文●觉敏

电话声响,内容吓人:

"妈咪,我确诊了COVID-19!早上在家做ART Test,呈阳性,到诊所检查,果然是阳性。我刚做完PCR检测,明天才会知道怎样隔离。我现在回来,你出去,不要留在家。"

收到这突如其来的坏消息,还能够冷静面对,告诉女儿我可以躲在厨房,她回到家直接进房间好了。

过后想想,她只是感冒吧?鼻塞,喉咙有痰,普通症状而己。黄色的痰是燥热的,燥热验了不也是会呈阳性?一听到,自己心中就烦了,乱想了!……瞬间过后,我不再继续这样想下去了。

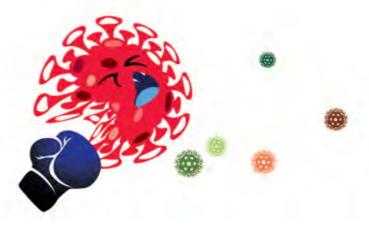
晚间女儿收到信息,证实确诊了 COVID 19,但是只须在家隔离。

我进入"居家隔离"的任务阶段, 这其间虽然可以叫外卖,但是想到患者必 需吃得有营养、清淡,我决定自己动手做 饭。但一想到不要把自己累坏,应该好好 安排这十天。如此调整好心态,放下一切 的外缘,顺其自然,就泰然在家过过从未 想过的主妇日子。 难得下厨煮饭,都不懂得什么叫烹 任了!又不想让病人没有胃口,赶快上网 查看食谱,打开视频恶补,尽量做不一样 的料理。儿子怕我辛苦,一边洗碗一边碎 碎念:随便煮好了。我听了几次,怕他养 成口头禅,叫他不要再说"随便煮"。终 于,每次给女儿餐食她都吃完,我成功 了!我更感到庆幸的是:我这一番用心也 证明了她不是病得很严重!

隔离的第一天,接到同学的电话,聊起来,才知道原来她刚结束隔离。她经历了不如意的事情,情绪波动很大,但是难熬的日子都过去了。她说很感恩法梁法师的教导,我说我和她感同身受,要不然我们早就崩溃了。

感谢恩师的谆谆善诱,让我发现了自己的觉性,掌握到生活的方法,让我们有机缘在佛堂受熏陶,学会了佛法。这回亲身在日常生活中落实放下执着,面对逆境处事不惊,临危不乱,有如一员大将。沉淀下来,我如今意志力更坚强了。

我更喜欢在海印学佛会深造上课了, 你呢?希望你跟我一样,来吧!



幼儿入学须开导

文●黄柳枝

为了减低冠状病毒传播的风险,幼儿园根据班级规定孩子报到的时间;如果家长都守时,每一小段时间就只有几个孩子报到;加上孩子只能送到校门口,所以整个流程顺畅,十分安全。

这天我如常带了4岁孙子来到幼儿园, 奇怪!怎么有好几个孩子在校门口排队?原来有个年轻妈妈和她的父亲堵住了人口, 前面还传来小男孩的哭闹声, 他应该是3岁班级的, 只见他死命地拽着妈妈, 不肯进入校内。公公耐心地哄他, 但于事无补。老师过来硬是把他抱进去, 并示意家长离开。孩子哭得更厉害, 还对老师拳打脚踢。公公建议把他带他回家, 妈妈大声怒喊: "NO way! 都是你宠坏他! 你看别的孩子都好好的!"老师抱了闹孩子进去课室,孩子边挣扎边嘶喊:我要回家! ……

公公满脸愁容,妈妈满脸怒气! ……

幼儿园开学第一天这么一喧闹,把其他幼儿也吓坏了,有几个甚至也"呜呜" 地哭了起来。我的孙子还好,他已经上了 一年课,所以没有受到什么影响;他还天 真的问:那个小孩是不是不喜欢上学?我回答说:有几个孩子像你这么聪明啊?从第一天你就开开心心来上学!他笑着跑进校园!

从正知的角度来审视,幼童第一天刚刚入学,要面对太多未知的人事而产生恐惧感是正常的。大家想想看,大人在陌生的地方都可能胆怯,但是大人适应外境的能力较强,小孩就未必。所以我觉得家长不应该一味认为,新时代的小孩理所当然也能适应新环境。所以需要调整心态的是家长。

根据小孩的性格、爱好,为他们充分做好学前的准备,循序渐进地帮他们把未知变成已知,也就是把上学的压力提前消除了,孩子哪里还会闹!反之,如果孩子觉得被"逼"进学校,他会承受更大的压力,可能造成心灵的创伤,那个结果才严重!

如果家长忽略了学前开导,到学校时才看见幼儿公开大闹情绪,自己也掉进嗔和痴的烦恼里而失态,这不是给幼儿园添乱吗?

谁家还有学前幼儿?想避免恶性循环,不妨考虑我上面的说法。



旁敲侧击左右脑

文●仲良

刚看完禅门公案, "真是精彩!"群组组员纷纷点赞!

我昨晚也看了视频,难道是边做事边 听,走宝了都不知觉?

于是重新播映,看到中段处依稀听到方言,心里感到怀疑,于是来回重播这一小段来肯定自己的听力,清楚听到福建话"哇老!夹力!"

这段会不会引来更多视评?浮想联翩,心情起伏不定,沉重的看下去,终于如释重负上完课!

回复群组: "精彩片段?是'嘘嘘'吗?"

那一位组员回复"这堂课的巧妙处就是—— 味老!夹力!"

我回复:现在多了 🚚 🤪 。

接着传来他的观后感:

"法师擦白板时忽然 冒出'哇老!夹力'时,心 里出现疑云,为什么没有剪 接这段?是否没注意到?怎 么可能忽略?"瞬间灵光一 闪,看下去。 接下来的视频, 法师一面擦一面说: "这一部分不思(善, 恶, 不善不恶)要擦掉。"还加强语气: "不擦掉不行, 剩下(想)。"顿时疑虑烟消云散, 豁然开朗!

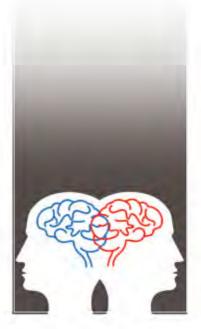
我看完与人分享后,自己是否小题 大作?心里重复着五味杂陈的"吃力"滋味,忽略"不擦掉不行"的觉醒。执着心障目,以致看不到另一面展现出来的智慧,念头就停留在"吃力"画面上!看到小节,看不到大处。受了迎来一棒!

疫情之下习惯放慢生活脚步,表面上 轻松自在,内心却郁闷烦躁。"迷"的当 儿更突显不可失"觉"。

生活处处是考题,一时摸不着头绪或 慢三拍回应,容许你后知后觉,但别人的 答案只供参考,真正的判断要自己作出!

> "哇老"暗藏潜台词: "你有没有搞错!",棒喝威力迎头扑来。登时领略来自下意识的妄想竟是灵感!"吃力"原来是顿悟入道的源泉;获赐窍门,一点儿也不糟糕!

总结机关在哪里,不就是 旁敲侧击左右脑!



谈谈贪

文●曹素斌

饕餮,这两个字不太好写,但经常读到饕餮大餐,就知道一定跟美食有关。老饕,也经常听到,意思是特别能吃的人,这个称呼前面加了词头老字,不但除去饕的贬义,还令人感觉到温度。

饕餮是中国古代传说中的恶兽,特别贪吃能吃,姑且算它也是神祈吧,只有一个头、一张嘴,见什么吃什么,最后把自己撑死了;所以后来经常被用来形容贪食或贪婪的人,换言之,饕餮是贪欲的象征。

俄国诗人普希金的《渔夫和金鱼》童话故事,大家一定很熟悉。故事中的老太婆从木盆木房子贵妇人,到女皇,再到海上的霸王,贪心一次次膨胀,最后又回到原点。

几千年来,无论古今中外,不管神话 传说,还是童话故事,一直都有关于贪的 描述,劝诫人们不要贪不要贪。但是贪简 直无人能免,无处不在;权力、利益、美 食、美酒、美景、美人、美誉等等,都要 贪。

贪,已经深入到人的骨髓,已经溶入到人的血液里,已经写在人的基因里了。

比如有的人贪吃,就 是老饕,以色列历史学家在 《人类简史:从动物到上帝》有详细解释。顶级科学期刊《细胞》封面就有一期小白鼠吃蛋糕,科学家发现人的大脑中有一组神经元,鼓励人们在吃到好的喜欢吃的东西时,尽管吃不要停。还有很多科学研究发现影响人的贪欲的基因。

贪不过只是一种行为,指导这种行为 的是大脑,给大脑传递信息的是基因。通 过这样分析推理,我们就明白了为什么贪 欲是与生俱来,代代相传。

贪,佛教判定为五毒之首,可见贪有多普遍,也多么难戒。在我们的日常生活当中,处处可以看到贪心的存在,人们永远不会满足,物质匮乏的年代,人们贪多;物质丰富的年代,人们贪好;然后贪奇。

学佛修行要从人性层面去改变,贪是人的天性、本性,这个层面不就是"根"吗?学佛人更要警惕贪欲泛滥的恶果,如果不控制自己的贪欲,一味在有限的生命里去追求无限的贪欲,就会掉入痛苦的深渊。

戒贪,一定要明白为什么 会贪,贪欲从哪里来。想贪是 一种本能,戒贪则是一种通 天本领,学佛修行改掉恶 习,就是要学这样的通天 本领。 在海印特备的语文课堂上,陈伯汉老师采用黄柳枝同学的文章《同学聚餐义何在》为教材。文中叙述A同学在疫情前联络到久违40多年的20几位老同学聚餐,却擅自在餐会上为B同学庆生及赠礼。众多同学因不满高达\$120的付费而耿耿于怀,尤其是收入不多的德士司机C同学要隐忍不满,让人不难想象他的愤怒。他们对A的人格产生了怀疑,因而与他疏远了。

陈老师指出作者用词谨慎、能细心观 察和体谅别人的感受,显得仁慈友善,是 很好的态度。

班上曹同学则觉得不必太在意那\$120,若以40多年的老同学来计算,则一天也没多少钱,故不必执着于怀疑A。其他同学几乎都不认同A,结果曹同学就说:"佛教不是说不起分别心吗?"法谦法师即转向他说:"不是这样简单讲的。"曹同学笑着以对。

我个人对于无分别心的理解,一是相对于动念而言,心处在没有杂念的状态,这才是不起分别心;这是我执的禅定,如石头压草,草不得究竟,如何解脱?一是安住于觉性,看清楚实相,深知世间内外诸法皆无常;因缘所生法,本无有实质,从中超越相对的概念,才能放下内心的烦恼我执。

一些人误解了无分别心是不 起分别心。从修行的角度看,无分别 心是指活在觉性中,能有智慧地放下分别 的执著,并不是指不起分别。

人,有了分别的心识,就可以认识 不同的人事物。人们在现实生活中各有不 同的需求和要求,如起居饮食、健康、就业、交友、处世待人都要能分别、比较和 选择, 这是必然的。

一般上,我们都是在自我观念、自我分别意识中过生活,因而与贪、嗔、痴、慢、疑、不正见的烦恼相应,这不关乎对错。凡夫的我执形成了错误的知见及对觉性无有体会,导致我们面对色、声、香、味、触、法时,习惯性地随着感受落入分别意识而产生烦恼,里外纠缠不清。

世间一切几乎都是相对的,大小、好坏、美丑、善恶等等都是相对的,而且往往互为因果。所以在面对色、声、香、味、触、法时,我们必须先拉回到眼前,觉性地了别各种状态,并以正念往内回看自己的起心动念,自我检视是否跟烦恼相应,然后自我调整,跳出自我的框框,从相对的概念中超越,破除妄想执著,这才是正知。

愚者因自心迷惑,于法相妄生分别, 心也就被烦恼束缚。智者保持觉性思维,

善于观察因缘,开启智慧分别、选择,不跟烦恼相应。

"分别"不是问题, "烦恼"才是最大的问题。世尊 拈花, 迦叶微笑, 显示本心 深得佛陀的肯定; 旁观者看 花, 或许会猜想世尊用意何 在, 或想到花的颜色是否己被取

舍、是否好看不好看?要想好哦! 不要越想越迷失觉性哦!生活中我们就常如此迷惑,最后不知道如何是好。回头是 岸啊!时时往内心观照,保持觉性思维, 从分别心达到无分别心,坦然活在不执着 的解脱意境中!

丢掉拐杖当强者

文●妙音

前些日子因为膝盖的软骨退化,走路时非常疼痛,而且日渐严重,影响日常生活,只好听取医生的建议,做一项"人造软骨"注射治疗。这是非常简单的手术,只需要住院一天。

住院那晚,我非常沮丧,由于注射后会导致膝盖无力,医生禁止我下床行走, 所有的活动就需要依靠护士帮忙,包括小 便都要坐在轮椅上解决,这使我感觉自己 就像个废人似的,真不是滋味。

整个晚上都睡不着,望着床边的轮椅和拐杖发呆,脑子胡思乱想;深怕自己好不了;再想更怕一辈子都要依赖拐杖!越想越怕,开始恐惧!

也不知道陷入妄想了多久,突然间, 手机响亮的声音打断我的思维,瞬间感觉 心"拉回来"了,觉察刚才魂被拉走了! 为了安定自己的情绪,我试着躺在床上, 注意自己的呼吸,留意自己的念头。渐渐 的,我竟入睡了!

出院回家那一天,拄着拐杖,心里非常抗拒,很别扭,所以就躲在家里不出门。姐姐用一种怪怪的眼神看着我,突然冒出一句话"好可怜哦!!"简直是对我当头棒喝!

我清醒过来,开始思考。到底是什么 阻止我出门?为什么我不能出门?脚没有 问题,拐杖没有问题。问题出在我自己的 心!我对拐杖产生恐惧!不!正确说,我



讨厌拐杖! 我竟然跟拐杖为伴,这不是把 我变成一个弱者了吗?

师父不是说过:烦恼来时便转念,往相反方向多想想!我敲敲脑袋问自己:我不是弱者,那么我是强者了?我强在哪里?先前我说"这是非常简单的手术,只需要住院一天。"有气概,像强者;但是停留在口头而已!我出院后的整个表现,有哪一点显示我是坚强的?零!

我冷静下来,这根本是自己的傲慢和 嗔心作祟,感到非常惭愧,开始相通了。 其实,拐杖只是帮我走路的工具而已,我 为什么要迁怒于它了?而抗拒的念头也只 是念头而已。一旦想通了,一切都已经不 是问题!

是的,"人造软骨"注射治疗,不常见,但是要经得起考验,要消除烦恼,首先要拉回眼前,看清楚事实,静心疗养,耐心复原身体。等到丢掉拐杖那天起,再从另一个角度,重新打造一个强者形象!

真正明白师父上课时常说的,强弱都只是相对而言。所谓真正的强者,不是自 恃高傲的强,而是很谦卑却又很勇敢,很 坦诚地面对、接受、分析自身的强弱、壮 羸、好坏、成败……最终,能超越二元对 立,强亦是因缘法,亦是无实质。

声音从哪里来?

文●净安

前些时候,友人对我说她在国外旅游时,碰上一件诡异的事情。旅行期间某日晚上,她与室友回到旅馆,室友因极度疲惫,早早上床入睡。我却还在整理衣物。忽然间,她大声喊道"我只是来游玩的,不认识你,也没得罪你,请你不要骚扰我!"吓我一大跳!原来她听到有一个女人哭泣,很怕,就叫了起来!

听完后,我只是会心笑一笑。我相信 人们所说的,也相信她所听到的。至于她 的见解与猜测,时过境迁,无从探讨,不 必费心,不可说也!

往事如烟, 一幕幕依稀浮现脑海 ……

话说当年刚入职场,与一位年龄相仿的女同事非常投缘,无所不谈。有一天她对我说,能否陪她在家过一夜,因为她的家人都去了加拿大探望姐姐,家里只剩她一人。我的妈呀!向来胆小如鼠的我,怎么办?心中百般不愿意,但是想想她的家人要好多天才回来,她只求我陪一晚而已,这也拒绝,实在不够朋友,硬着头皮答应了。

那天下了班,我们在外用了晚餐,就 回她家去,在市区一座典型组屋,18楼。

来到家门口,她把铁门木门打开,我一脚踩了进去,就听到屋里有声音,我原本以为有人回来,但仔细一听,好像有人在呜咽。我告诉同事,只见她二话不说,快步走到客厅窗前,把窗户打开,一阵强风吹了进来,接着问我: "还哭泣吗?"我说"没有"。她说:没事,是风吹的声音。哈!变成我自己吓自己!这是无端端的吗?

这次经历,所幸自己能够坦白向同事 表明,解开疑惑,而不是憋在心里胡思乱 想,疑神疑鬼,作茧自缚。

我小学5年级时,读到一篇课文"渔家"。

天那么黑,风那么大,爸爸捕鱼去,为什么还不回家?听狂风怒吼,心里真害怕!爸呀!我们多么牵挂你呀,希望你早早回家,空船就空船回罢!我的好宝宝,爸爸回来了,满船鱼和虾,你看有多少?卖鱼买米布,大家温饱,爸爸不怕苦,只要大家好!

文章里的"听狂风怒吼",让小小年纪的我,感受到风的威力,也会担心爸爸的安危,因为爸爸也是在海上讨生活的!

我这一生,不知多少回了,总是这 么样担心受怕过日子。我太关心家人和亲 友,还是我过于脆弱?

Successful Life in Buddhism

By Kelvin Chiang

It's true that many people are looking for success in life, unfortunately people have always define success in worldly or material terms. People think that success is by getting recognition, winning awards, getting high pay, living a lifestyle that they want, having authority or influence to people. These are success according to worldly view.

But the idea of success in Buddhism is more holistic, it is deeper and broader, it is more comprehensive than that. Success according to the Dharma is beyond material possession as well as worldly view. For example, if we have been unwholesome in the past with a lot of desires, all these lead to craving which in turn lead to stress. We are not successful because we have all these tension and suffering. Through learning and understanding the Dharma, we can eradicate them or reduce them, then we are free from tension and stress, eventually becoming happier.

Success is by gradually reducing our defilements, such as desires and craving; Success is also by overcoming our anger, jealousy and ill will towards others. If we always have such defilements, we cannot be a happy person. An unhappy person cannot be categorised as a successful person. But if we are able to overcome them and develop Metta, good will, compassion and capacity to care for others, then our mind will become wholesome, relax and joyful. These, according to the dharma, we become a successful person. In the past, we have acted foolishly because of ignorance, now with the development of wisdom, we act with full understanding and responsibility. With mindfulness and knowledge of the Dharma, we develop right view and realisations, that too is considered successful.

So as a practicing Buddhist, we cannot subscribe to the idea of material or worldly success alone. That is not true success. Success is in overcoming all the defilements that we have, success is from moment to moment; the moment we overcome our defilement, that is a successful moment. This is how success is viewed through the lens of the Dharma.

To achieve success in the Buddhist way means to apply Dharma in our daily life. Dharma lifts us up, from the state of suffering and unhappiness to calmness and joy. This is the objective of human existence; everyone is looking for happiness and success. Dharma is the way that leads to success. If we integrate Dharma into our daily life, such as practicing mindfulness (Sati) and become fully aware of our wholesome and unwholesome thoughts, we can then overcome our unwholesome thoughts by transforming these unwholesome thoughts with wholesome thoughts. Gradually we establish our virtues (Sila), our ability to concentrate (Samadhi), and with a tranquil mind, wisdom (Panna) or insight arises. This is the true successful moment.

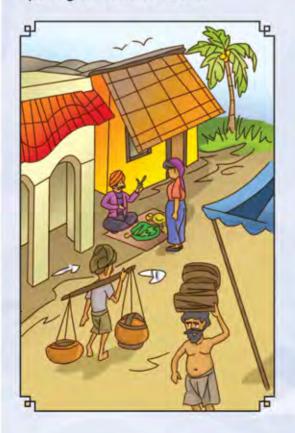
Hence if we want to gain success in the Dharma way, it means putting the Dharma into practice; establish our virtues, develop a tranquil mind, thus enjoying calmness and happiness. When our mind is not full of tension and stress, wisdom guide us in life with a lot of understanding and conviction. This is the way to achieve success in life.

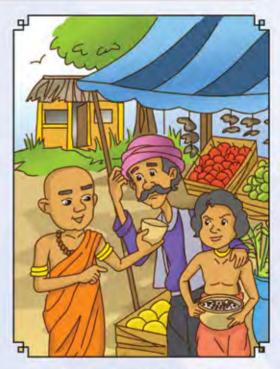
Black Beans and White Beans

(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

在波罗奈国有一个居家学佛 的人, 名叫掬提, 生子名叫优波掬 提, 因为要维持家庭生活, 父亲就叫 他开设小店贩卖杂物。

In Varanasi, an ancient Indian state, there lives a lay Buddhist and his son. They make a living by opening a Provision store.



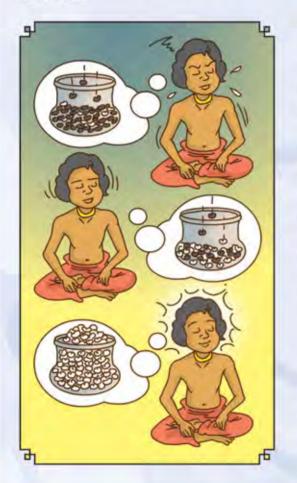


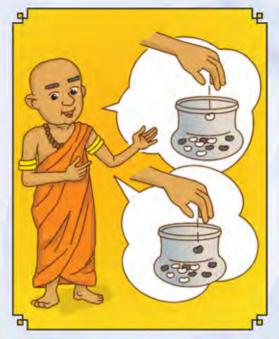
其时,有一位耶贳羁阿罗汉, 见到他的店里出售黑的豆子和白的 豆子。罗汉就教导优波掬提修行的 方法道: "你以后以黑白的豆子当筹 码,心中生起善念,就下一个白豆; 心中生起恶念,就下一个黑豆。如 果每天全系白豆, 你就可算是善人 7."

An Arahant noticed the shop selling black beans and white beans and he gave his son a discourse as

follows: "In future, you can use the black and white beans as chips. When a good thought arises in your mind, drop a white bean. When a bad thought arises in your mind, drop a black bean. When your container is filled with white beans, you are considered a well doer.

优波掬提奉受其教,每天都以 白豆黑豆分辨善恶之念。起初,一天 下来,黑豆多,白豆少;渐渐修习,白 黑平均;如此系念不止,就无黑豆, 全系白豆。





The son accepted the teachings and practice it every day using the black and white beans to identify his good and bad thoughts. Initially, the amount of black beans exceeded the white beans. Through regular practice, the black and white beans gradually even out. After persisting in the practice, his container is empty of black beans and is filled entirely with white beans.

心,不但时时要修,更要念念把持得住,自会有成就。

Our mind needs to be cultivated through persistent practice in order to attain results.

七月法会花絮

文●影音部

盂兰盆七月超度、祈福销势 Ullambana filial Platy 7th Month Prayer













孟兰盆七月超度、祈福消灾

Jllambana The Season of Month Praye

















问:如何在静态和动态的日常生活中,保持觉性,调伏心里种种无明烦恼的干扰?

答:可以依循佛陀教导的四念处修行方法,下手处是在日常生活中,时常观察自己的身心活动,并且进一步往心里观照,守护六根:眼、耳、鼻、舌、身、意,来面对外境六尘:色、声、香、味、触、法,各式各样的诱惑,来调伏心里种种贪、嗔、痴、慢、疑和不正见这六根本烦恼的干扰。

当身心处在静态的时候,可以把注意力集中在眼睛前面,目光停留在离眼睛约一尺的地方,把外在的色、声、香、味、触所带来的干扰降到最低;然后慢慢吸气,把气运入丹田里,停几秒钟后再慢慢呼气,同时尽力把脑海中对世间一切的人、事、物的执着烦恼、妄想杂念、等等全部放下,让身心处在寂静而灵敏的觉性状态,此时此刻的心就能理性观察清楚世间一切因缘关系,甚至能超越对世间的好坏、美丑、对错的各种对立,从而降伏心里种种的无明烦恼的干扰。

当身心处在动态的时候,要尽力注意 身心对外境六尘的活动反应,时常提醒自 己要活在觉性的状态。如同永嘉玄觉禅师 在"证道歌"中说:行亦禅,坐亦禅,语 默动静体安然;意思是说:禅修者在行、 住、坐、卧、语、默、动、静的时候,觉 性还是保持安然不动的状态。

Q: How do we maintain our mindfulness in our daily lives when we are still or in motion, so that we are not disturbed by our mental afflictions?

A: We can practice the four foundations of mindfulness (body, feelings, mind, and dhammas (or phenomena) as taught by the Buddha. In our daily lives, we must make an effort to observe the activities of our body and mind. Through such attention, we can observe the reactions of our six senses (eye, ear, nose, tongue, body, mind) to the six sense objects (sight, sound, smell, taste, touch, and mental formations) resulting in greed, hatred, delusion, arrogance and doubt which disturb our mind.

When the body and mind is still, we can focus our sight in front of us at about one foot, and make an effort to minimise the disturbance caused by sight, sound, smell, taste and touch through focussing on the breath and the movement of the abdomen, and pause a few seconds before breathing out. Meanwhile letting go of all deluded thoughts and attachment to people, affairs, things so that the body and mind can be at peace. This enables us to see the arising and ceasing of things clearly and transcend the notions of good and bad, beauty and ugliness, right and wrong. In this way, we can reduce our afflictions.

When our body and mind is in action, we must try our best to notice our reaction to the external stimulus and remind ourselves to remain alert. As mentioned in the "Song of Enlightenment" by Master Yong Jia: "Walking is Zen, sitting is Zen; speaking or silent, active or passive, the essence is at peace." What it meant is that regardless of whatever state we are, be it walking, standing, sitting, lying, talking, silent, moving or still, we must always maintain our mindfulness and peace of mind.



豉油黑椒烘天贝 Shoyu Black Pepper Flavoured Tempeh

指导●黄其铫

[食材]

天贝(切薄片)120克、豉油2汤 匙、冷压麻油1汤匙、黑胡椒粉1汤 匙。

[做法]

将材料拌匀,腌5分钟,放入120C 烤箱里烘焙20分钟后,把天贝反转 继续烘焙20分钟,即可上桌。

[Ingredients]

Tempeh (thinly sliced) 120g, Shoyu 2Tbs, Cold pressed sesame oil 1Tbs, Black pepper powder 1Tbs.

[Method]

Mix all ingredients to marinate for 5mins, put into oven to bake at 120C for 20mins, flip over the tempeh and continue to bake for another 20mins, and serve immediately.

《目前》 征稿启事

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

新系列主题:四威仪

主题文章截稿日期:

行如风: (已截稿)

立如松: (已截稿)

坐如钟 : 01/03/2022 卧如弓 : 01/08/2022

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

投稿须知:

- 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, 请干稿末注明:
- 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。

无限感思

布施中法施最胜 一 法句经

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

The gift of Dharma excels all gifts —

Dhammapada verse 354

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

陈鹏羽 柯慧敏合家 陈思颖 梁玮 吕妙玲 王贵娘合家 李诚嘉合家 吕秀玲合家 林雅佳 林明倚 杨合兴合家 吕世善 王永林合家 彭丽云合家 辜艺威 许子浩 许子量 辜艺新 郭睿仪 林惜娇 颜惠玲 林惜卿 颜水财 何淑婷 吴优合家 辜德源 吴为合家 周诜琴 吴凡合家 何书花 傅良有合家 洪爱娟 苏凯翔 林鸿国合家 苏麒翔 许怀方合家 王树安合家 彭如意 蔡秀凤合家 李宗凤合家 吕孙强合家 翁爱莲合家 萧永光合家 吕宇斌合家 简浣好合家 杨安妮合家 王淑卿 杨家伟合家 陈奎郿合家 丁家俊合家 彭哲源 林依琳合家 曾丽萍合家 周桄荣合家 张建成夫妇 胡豪展合家 吴姝臻 胡筱媛 吴姝蔚 Lee Foundation

吴宣贤

列爱欢

尹東成

陈汉炎

陈惜莲

尹永坚合家

尹永弘合家

回向 故 李安 故 赵美 故 王珍

故 黄秀銮 故 柯荣昌 故 卢朝儒 故 颜子龙 故 彭宗文 故 林亚香 故 彭观喜 故 曾春莲 故 張春玉 故 杨双凤 故 郭振財 故 黄秀銮 故 柯长源 故 黄嫦英 故 朱翠云 故 李海珠 故 许其通 故 林龙眼 故 林美梨 故 叶亚好 故 宋文生 Late Khoo Geok Hong Late Tan Teo Cheng Late

Tan Chor Leong

Buddhist Fellowship

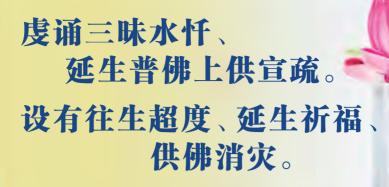
Eddie Lee & Family

Tan Chor Hoon

Lee Woon Chee & Family

Low Peng Koon

Kent Kong



2 0 2 3 3

水忏法会

Samadhi Water Repentance



线上水杆法会报名

日期: 6/3/22(星期日)

时间: 10.00 am - 4.30 pm

往生莲位(金额: \$220)

延生禄位(金额: \$168)

欢迎线上报名水忏法会或至电**6746 7582** 询问有关详情。



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**

Sunday: 9.00 am - 5.00 pm www.sagaramudra.org.sg

星期日 : 上午9时至下午5时