

PRESENT

Free Distribution

MCI (P) 068/04/2022



Dec 2022 Vol.32

目前



四威仪之卧威仪



祝愿： 世界和平
国泰民安
六时吉祥



2023 (癸卯)兔年春节
海印学佛会至诚敬贺

目前会讯 宗旨

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自我身心净化的目的。

“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：
四威仪之卧威仪
图的中央是一只独脚站着的鹤，虽说是站立，但这却是它的“卧姿”，此“卧姿”有着极为高度的警觉性，表示的是卧威仪。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：在卧着的当儿，仍保持着觉性。

目前心轴

- 2 四威仪之卧如弓
- 4 The Four Decorum - Lying Like a Bow
- 6 夜夜抱佛眠
- 7 Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night
- 9 大梦谁先觉
- 10 如梦幻如泡影

衲子心迹

- 11 鱼子赘语之十六：觉悟（二）
- 12 佛说八大人觉经（十）
- 14 最上乘论（七）
- 17 Daily Chan Reflection
- 18 鱼子语：厚积薄发

缁素心语

- 19 小事藏大义
- 20 执着生命意在认识
- 21 勤补拙 熟生巧 / 精益求精
- 22 喜乐带来的烦恼
- 23 吟春联迎癸卯
- 24 活着两种命
- 25 和星星喜相逢
- 26 博学则免痴
- 27 “贪”可控制吗？
- 28 虎年十九千
- 29 觉 / 疫情协奏曲
- 30 潇洒西去
- 31 当肝癌指数失误

妙笔心画

- 32 漫画 — 贫相 Poor Fortune

花紫心吟

- 34 海印组织表2022 - 2024
- 35 卫塞节花絮
- 36 七月法会花絮
- 38 般若信箱
- 39 健康食谱 — 椒盐秋葵 Fiery Okra
- 40 儿童与少年学佛课程招生
- 41 华语基础学佛课程招生
- 42 华语静坐课程招生
- 43 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
释法尊
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) 068/04/2022





四威仪之卧如弓

这样的特质有助于我们酝酿出透视万法的智慧。好去体会收敛保任觉性，就如弓一般弹脱灵活，比喻则是指更细腻的要求层次，说躺着有如弓那样弯曲，方便修炼者内收功力，从狭义的吉祥卧和广义的各种卧姿中保持觉性，是修法上的根本要求。「卧如弓」这个四威仪中保持觉性，不与烦恼相应，你也就没有藉口说没时间修行了。懂得在四威仪中用心，就是在修行离不开生活，生活离不开行住坐卧四威仪。



（四威仪即通过行、住、坐、卧这四种身体的仪态来完成自我身心的约束，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。）

禅修者的
修行不能只是
维持在四威仪
表面的行、住、
坐、卧姿态，
更深刻的认识是
禅修者必须
保任觉性，
从而锻炼出透视
万法的智慧。



“卧”于四威仪中居末位，是属于静态威仪。狭义的“卧”指的是吉祥卧，即睡眠时侧右肋而卧，右手曲而掌置于枕上触脸颊，左手微曲于左腿；此卧姿也称狮子卧法、卧禅。广义的“卧”则是指左卧、右卧、仰卧这三种姿态。¹“卧禅”具有两个重大的意义：一是在一整天的身心劳累之后，仍然有办法修行；二是在此状态底下入眠仍带有自我摄心的作用。

四威仪是一个组合，若只是单一的对睡眠卧姿有所要求是不符合修行逻辑的，因此我们对四威仪可以作一个整套的思考：从狭义的角度来看待四威仪就是“行禅”、“立禅”、“坐禅”、“卧禅”。“行禅”的方法在四者之中最容易下手，因此把它排在首位是合理的。通过延长修行时间可以加强止和观的能力，这对“行禅”当然就是最直接的做法，由于人的体能毕竟有局限，对“立禅”在此时便也起了作用，除了让禅修者得到短暂的休息之外，同时也为“坐禅”需有的身心

状态做准备。“卧禅”虽然是在“坐禅”之后，但却不一定要照着这样的次序，禅修者可观察身心的状态而选择“行禅”或“立禅”。当然，在身体已是极度疲惫时，“卧禅”还是最佳的选择，尤其是到了晚休时间。

“卧如弓”是古德对“卧”所打的比喻。弓的弯曲给修道者带来的提示是内收酝酿。禅修者的修行不能只是维持在四威仪表面的行、住、坐、卧姿态，更深刻的认识是禅修者必须保任觉性，从而锻炼出透视万法的智慧。

¹ 佛对出家人睡眠时的卧姿只允许一种，律云：“仰卧，是修罗卧。此外，覆卧，是饿鬼卧；左肋卧，是贪欲人卧。”

Editor's Note

Practice is inseparable from daily living. Daily living is inseparable from the four decorum of walking, standing, sitting and lying. 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 he has no time for practice.

The basic requirement of the practice is to maintain awareness, be it in the narrow sense of "auspicious lying", i.e., lying on the right side of the body, or in the broader sense of all sleeping positions. This analogy of sleeping like a bow is a more meticulous requirement in practice, to lay curled up like a bow, aiding the practitioner in maintaining and nurturing his awareness. Such traits help us to develop the wisdom that can have insight of all matters.



• By Venerable Fa Liang
• Translated by Wu Xin

The Four Decorum -

Lying Like a Bow

(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 Nirdeśa 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.)

四威仪之卧威仪

The practice of a practitioner ought not be kept at the superficial level of the four decorum of walking, standing, sitting and lying, but with the deeper understanding that one needs to maintain and nurture one's awareness, and in so doing develop the wisdom that has the ability to have insight of all matters.



1 The Buddha allows members of the sangha to adopt only the posture of lying on the right when sleeping. According to the vinaya pitaka, "lying facing upward" is the posture for the Asuras, "lying facing downward" is the posture for the hungry ghosts, and "lying on the left" is the posture for the greedy human beings.

"Lying" occupies the last position of the list of the four decorum". It is a decorum on the stationary state. In the narrow sense, the word "lying" refers to "auspicious lying", i.e. while sleeping, lying on the right side of the body, with the arched right hand above the pillow against the cheek, and the slightly bent left hand at the left thigh. This sleeping posture is also called the "lion's way of lying" or the "lying meditation". The broad sense of "lying" refers to the three types of lying posture, viz. lying on the left, lying on the right, and lying facing upward¹. "Lying meditation" has two important meanings: Firstly, it refers to the ability to cultivate the practice even after a whole day of physical and mental toiling; and secondly, to go to sleep in such a posture has the effect of reining in the mind.

The four decorum works as a combined whole. Hence it is not logical to expect accomplishment from the single posture of lying while sleeping. As such, we should have a wholesome perspective of the four decorum. In the narrow sense, the four decorum refers to "walking meditation", "standing meditation", "sitting meditation" and "lying meditation". It is reasonable to put "walking meditation" at the first of list as amongst the four as it is the easiest to practise. Next, to enhance the power of concentration and

contemplation through an extended period of practice, a most direct method is to prolong the period of "walking meditation". However, as a human being's physical energy is limited, "standing meditation" serves its purpose here. In addition to allowing the practitioner to have a brief rest, it prepares the state of body and mind necessary for the practice of "sitting meditation". Although "lying meditation" is next following "sitting meditation", it is not necessary for the practitioner to follow this sequence. Depending on his physical and mental conditions, he can elect to perform "walking meditation" or "standing meditation". Of course, if he is physically worn out, especially in the evening when it is time to retire, "lying meditation" would be the best option.

"Lying like a bow" is the metaphoric description of "lying" by ancient sages. The bowed shape of a bow brings to practitioners the perception of reining in and incubating. The practice of a practitioner ought not be kept at the superficial level of the four decorum of walking, standing, sitting and lying, but with the deeper understanding that one needs to maintain and nurture one's awareness, and in so doing develop the wisdom that has the ability to have insight of all matters.



卧躺占人生三分之一的时间，确实是宝贵的修行资粮，怎能不好好探究？

睡眠被描述为“死神的弟弟”，每当我们入睡，可说是在练习死亡，这是多么宝贵的经验呀！

卧着，也可以修行。

现代生活忙碌，一般人睡得沉又香，已经不算奢侈难得的生活品质了，但是对失眠者而言，不用加重安眠药的剂量却已经是大幸了。夜里卧着睡不着，日间坐着却又昏沉沉，得靠一杯杯咖啡来提神，多么煎熬的生活呀！

最近探访一位病危卧床的年长远亲，90多岁老人家，24小时有帮佣和家人轮流照顾着。他睡不到

15分钟，就会惊醒，陪伴者得轻轻地拍打来安抚他。他不敢睡呀！这是为什么呢？因为怕睡了就起不来。见到访客就喊“救救我！我不想死！”如此拖了3个月，像风中摇曳闪烁的微烛，忽明忽暗。最终灯烛耗尽了，生命的火终于熄了。

活着怕失眠，老时怕一睡不醒；但是，我们一生有三分之一的时间就是在

夜 夜 抱 佛 眠

睡觉，而且是出于人类本能的需求。怎么办？让我们一起来学习傅大士¹的“夜夜抱佛眠：每天晚上抱着佛入眠，朝朝一早就与佛一起起床，天天如此²。

第一，夜夜抱佛眠。

除了白天日常活动能保持觉性之外，就算是入睡前也还是要保持觉性。帮助入睡的方法有很多，如数绵羊的老方法，专注呼吸或某一点，重复诵咒语或手印，或眨眼直接回来觉性，等等。这么做，纯粹是刻意结束白日，放下思考，单纯地耐心等待睡神来临。如果睡中有梦，也能提起觉性，有能力不让梦延续，就能确保睡沉、睡香、睡饱。

第二，朝朝还共起。

当睡醒时，第一件事就是回来觉性，然后活在觉性：洗漱、吃早餐、学习、工作、社交，维持一整天，一直到就寝。日复一日。

第三，入睡和死亡。

对害怕睡眠者，须要进一步努力找出恐惧的来源，自问：我能放下吗？我有多怕死？我今晚死去，可以吗？我已经与死亡和解了吗？

睡眠被描述为“死神的弟弟”，每当我们入睡，可以说是在练习死亡，这是多么宝贵的经验呀！

同理，修行人修不倒单，也是害怕因为睡着了而失去觉性。是否与90岁老翁的“怕”一样？怎么才能心无挂碍，无有恐怖？

第四，清醒与诞生。

嗜睡仍无法起床者，也一样要努力找出恐惧的来源。自问：我在逃避日间的活动和工作，并要为此负起责任吗？我是否活在梦中世间，害怕醒来面对现实呢？

每一次醒来，都是一次新的诞生，就像夜晚和死亡一样会令人感到害怕。所问题在于偏向一方，解决之道在于，该睡就睡，该醒就醒，保持平衡，两者共存。

卧躺占人生三分之一的时间，确实是宝贵的修行资粮，怎能不好好探究？

¹ 傅大士（497～569），东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人，本名傅翕，字玄风，号善慧。一生未曾出家，而以居士身份修行佛道。傅大士与达摩、宝志并称南朝梁代禅宗“梁代三大士”。曾作有300多首诗偈颂文来阐释佛理禅意，同时著作有《心王铭》。

² 夜夜抱佛眠，朝朝还共起，起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似，欲识佛去处，只这语声是。（傅翕《指月录》）



Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night

• By Venerable Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

Lying down takes up one third of one's lifetime, it is indeed valuable food for practice, so how can we not explore it well? Sleep has been described as "Death's younger brother". Every time we fall asleep, we can say that we are practicing death. What a valuable experience it is!

Modern life is hectic, so being able to sleep deeply and soundly at night is no longer considered a luxury nor a rare quality of life; but for someone with insomnia, it is lucky not to have to increase the dosage of sleeping pills. Lying awake at night whereas sitting up in the daytime but feeling drowsy, having to rely on cups of coffee to stay awake, that's how much suffering life is!

Recently, I visited an elderly distant relative in his 90s who was critically ill in bed and was being cared for 24 hours a day by helpers and family members in turn. He would sleep for less than 15 minutes before he woke up and had to be gently patted by his companions. He dared not sleep! Why is that so? Because he is afraid that he will never wake up again. When he sees a visitor, he would shout "Help me! I don't want to die!" This dragged on for three months and his life is flickering like a candle in the wind. At last, the candle ran out and the fire of life was extinguished.

When he is living, he is worried that he could not sleep, and when he is old, he is afraid of not waking up from his sleep; but we spend a third of our life sleeping, and we do so out of necessity. What do we do about it? Let's learn

Fu Dashi's¹ "Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night" – sleep with Buddha's accompaniment every night, wake up with Buddha's accompaniment in the morning, every single day.²

Firstly, sleep with Buddha's accompaniment every night.

In addition to maintaining awareness through daily activities during the day, it is important to maintain awareness even before falling asleep. There are many ways to help us fall asleep, such as the old method of counting sheep, focusing on the breath or on a specific object, repeating mantras or hand gestures, or blink to bring us directly back to awareness, etc. It is a deliberate effort to end the day, put aside our thoughts and simply wait patiently for sleep to come. If we have dreams in our sleep, we can also bring up our awareness and have the ability to stop the dream from continuing, which will ensure a deep, sound, and full sleep.

Secondly, wake up with Buddha's accompaniment in the morning

When we wake up, the first thing to do is come back to our awareness and then live in our awareness: when we wash up, eat

breakfast, study, work, socialize, and last all day until bedtime. Day after day.

Thirdly, falling asleep and death.

For the person who is afraid of sleeping, you need to make further efforts to identify the source of the fear and ask yourself: Can I let go? How afraid am I of dying? Is it all right if I die tonight? Have I made peace with my death?

Sleep has been described as "death's younger brother". Whenever we fall asleep, we can say that we are practicing death. What a valuable experience!

In the same way, practitioners practice not lying down to sleep to maintain awareness because they are afraid of losing their awareness when they fall asleep. Is it the same as the fear of the 90-year-old man? How do we have an unhindered mind and not to have fear?

Fourthly, awake and reborn.

Those who like to sleep and drag getting out of bed should also try to identify the source of their fear. Ask yourself: Am I avoiding daily activities and work, and should I be taking responsibility for that? Am

I living in a dream world, afraid to wake up and face reality?

Each waking is a new birth, just like night and death can be frightening. The problem lies in being too extreme, and the solution is to sleep when you should sleep, wake up when you should wake up, keep a balance and let both coexist.

Lying down takes up one third of our life. It is indeed valuable food for cultivation. How can we not explore it well?

1 Nfū Daishi (497~569), born in Wushang County, Dongyang Prefecture (now Yiwu, Zhejiang), original name Fu Xi, courtesy name Xuan Feng, art name Shan Hui. He never renounced to become a monk, but practiced Buddhism as a layman. Along with Dharma and Baozhi, they were named the "Three Great Masters of the Zen Sect in the Liang Dynasty of the Southern Dynasty". He wrote more than 300 verses to explain Buddhist philosophy and Zen, and also wrote "Xinwang Ming.

2 Sleep with Buddha's accompaniment every night, wake up with Buddha's accompaniment in the morning, whether you are moving or motionless, Buddha follows you, whether you are talking or silent, Buddha is with you. From birth to death, Buddha never left you for a moment. If you want to know where the Buddha is, this voice is. (Fu Xi "Zhi Yue Lu")



卧如弓是说躺下来像一张弓一样。我这个人“尸卧”正躺，应该说从来不会侧睡；但也有过侧睡，那就是胃痛的时候，侧睡有助于减缓疼痛和入眠。

现代都市人很少有好睡眠的。生活和工作的压力使大脑时常处于兴奋状态，肾上腺素升高，其结果是闹出一身病，身体都垮了，更别说好修行了。

胃不和则卧不安，晚上吃太饱，容易消化不良，气不能下降，睡眠便不能安稳。因此佛教强调非时不食、断食禁食、日中一食，都是为了减轻身体的负担，让身体夜间能够好好休息。虽然如此，也并非每个人都适合以上的方法，要看体质强弱，最好循序渐进。

日出而作，日落而息。夜间要进入最佳的睡眠状态，可以在白日做准备。增加体力劳动和适量的阳光照射可以促进睡眠的质量，也更容易使阳气入阴，进入梦乡。此外，该熄灯消声的时候，尽量保持环境的黑暗和宁静。就好像小时候在房间睡觉时，客厅开着电视，就算声响很小，还是可以感觉到。关掉不必要的网络和电源，对熟睡会有帮助。

文
•
李德钊



大梦谁先觉

卧如弓强调睡眠姿势的重要，中医也有此一说：右卧则血能归肝，肝藏魂，血归肝则魂魄安。说是这么说，但世界上绝对没有这么完美。很多疾病也是侧卧出来的，比如许多肩颈部，甚至脊椎的毛病，因此如何正确的侧卧真的是门很深的学问，不一定适合所有人，不要把吉祥卧变得不吉祥咯。

从形态上论睡眠不如从心态上论。我睡的时候有时会预演死亡的来临，告诉自己日子过完了，如今死亡到来，万事可以放下，这样想很快可以入睡；另一种方法是念佛入睡。躺着边想：在临睡前，心中念佛回向我关心的亲人们，也很快可以入睡。有时候，我会想不如试试看侧卧而睡，却往往不能入睡，还得正卧回来才能睡。

我自己总结，人是习惯的动物，已经多年养成了习惯，就很难改过来。已经快半百之人，有必要塑造一个新习惯吗？还是别自寻烦恼，怎么好睡就怎么睡。

睡眠时也可以累积功德，方法说难不难，就是带着菩提心入眠，或者带着善良的发愿而入眠。所谓菩提心就是抱着成佛的希望，并且有帮助他人成佛的心愿。人们日常所说的善良心愿，就是真实能够利益众生的心愿。

佛陀觉行福慧圆满，是具足一切功德威仪的。为了利益众生，佛陀睡眠的时间可以说非常之短，就是在凌晨3-4点之间，他会正念右卧，小休片刻。因为佛陀已无烦恼，禅定功深，他只要一小时的睡眠就可以恢复精力；我们凡夫这么做，可能会搞坏身体。

所谓卧如弓，即吉祥卧或狮子卧。从修行的角度而言，吉祥卧是有许多功德的；首先，右侧而卧不会压迫心脏，因此不会产生恶梦，也不易失去正念；其次，吉祥卧所以又称狮子卧，乃因狮子为百兽之王，睡卧之时，安稳如山，又不失警惕，一有风吹草动，能一跃而起，做出“狮吼”，震破野干（狐狸一种，这里比喻邪魔）之胆！

文
●
松下老道

如梦幻如泡影

狮子卧其实是一门学问，姿势有一定的要求：右侧下卧，以足压足，右手垫在右脸颊下，左手放在左腿上。经轮中言：以这种卧式入睡，即使突然离开人间，也不会堕入恶趣当中。究竟如何才是正确的姿势，必须跟有经验的实践者求证学习。

夜晚一切活动结束后，一切回顾平静。临睡一刻，也象征死亡临了。这时我们可以想象回到光明的自性之中，在光明中睡去，最后从光明中苏醒。此外，我们也可以默念佛号的方式入眠，简单明了易行。

其实，佛法不仅讲到睡觉的部分，还讲到梦的部分，有所谓的睡梦瑜伽，这便是如何利用梦境来修行。有缘分和善心的人可以往这方面再深入探讨。佛法非常全面，不只是睡觉前、睡觉时、梦中，乃至睡醒时都有相应的教法。如果要总结一切行住坐卧修法的要义，那便是自身烦恼执著习气的解脱和利益有情众生菩提心的升起。





**佛门所说的修行就是通过方法去发现“觉”的存在，
然后维持在此状态下过日子，禅门称之为“保任”，就是
要把生疏慢慢的转成熟悉。**

“觉”是一种精神状态，与“迷”相对；当我们不是活在“觉”的状态时，就称之为“迷”，迷失的意思。

凡夫之所以被称为“凡夫”，因为是长时间处在“迷”的状态，到了执着地步，此状态是每一个凡夫所熟悉的。偶尔，“觉”的状态会出现，那却是凡夫所生疏的。佛门所说的修行就是通过方法去发现“觉”的存在，然后维持在此状态下过日子，禅门称之为“保任”，就是要把生疏慢慢的转成熟悉，这是“生处转熟”，反之，把自己所熟悉的“迷”转成生疏，这是“熟处转生”。

当一个学佛者能长时间维持在“觉”的状态时，下一步就是要求检视此“觉”是否和执着相应，如果是就绝不是解脱的心；只有不与执着相应，才是解脱的心。

什么是解脱的心？解脱的心指是“自在”、“无我”、“空”、“涅槃”、“觉悟”等等素养。

当我们说“解脱”，那是相对于烦恼的束缚而言。不被贪嗔痴等烦恼所束缚，就称之为“解脱”。

当我们说“自在”时，就是针对不入色、声、香、味、触、法而言。因为不被色、声、香、味、触、法所迷惑，人就自在了。

当我们说“无我”时，针对的是对“我”的执着而言。能放下对“我”的执着时，就是无我。

当说“空”时，那是相对于“有”而言。世间的任何存在，不论是有形相或无形相都是“有”。“空”是在说明“有”的无实质，是因缘所生法，故而应放下对“有”的执着。

“涅槃”是指不生不灭的实相。当我们说“涅槃”时，是相对于有生有灭的生死而言。当我们能透视自我，知生本无生、灭本无灭，并放下对自我的执着时，就称之为“涅槃”。

当我们说“觉悟”时，是相对于“迷失”而言，其中包括两种状态：一是妄失了本具的觉性，二是在“色、声、香、味、触、法”这六尘迷失了。当我们能寻获本具的觉性时，就是觉悟了根本。当我们能把持住觉性而不迷失在六尘中，就是觉悟了什么叫“自在”。

佛说八大人觉经（十）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 林容祯

作为佛教徒，我们必须处在有觉有悟的状态，而不是有觉无悟、无觉有悟或无觉无悟。所谓有觉有悟就是活在觉性中，清楚的从因缘角度来看待问题，对世间的人事物要善于观察和思考，并借以开发智慧。

八大人觉经的内容简洁而丰富，涵盖面很广但解析部分却很短，所以信徒除了依文诵念，也必须加以思考，才能深入法义中钻研。

话虽如此，却不是要贬低依文念诵的力量。

八大人觉经带出非常重要的觉悟，那就是对无常、因缘、空的觉悟。无常和因缘所含思想非常重要，当你从中得到启发而有所觉悟后，你就比较容易解决所遇到的问题。

觉悟一词正如先前所说，觉就是处在一种清清楚楚的状态，并推动你进一步看透真相，然后做出抉择，这就是悟。

早期的佛法概念，觉就是正念，悟就是正知，它是两个非常重要的佛教底蕴。

作为佛教徒，我们必须处在有觉有悟的状态，而不是有觉无悟、无觉有悟或无觉无悟。

所谓有觉有悟就是活在觉性中，清楚的从因缘角度来看待问题，对世间的人事物要善于观察和思考，并借以开发智慧。

我们即使从世俗的角度来看，没有学佛的人也可以用这四种状态来评介：有些

人虽不知什么是觉，但很稳很有定力，不但能清楚观察和分析问题，还很有胆识，那就说明他们有觉有悟。有些人虽然很稳很定，但不擅于思考，那就是有觉无悟。有些人既不稳又没有定力和胆识，但还会思考、有研究能力，那就是无觉有悟。有些人则是无觉无悟、没有正念和分析能力。

如果你是以上四种佛教徒，那要警惕了，因为有些时候你处在无觉无悟的状态，你就没有正念与分析的能力；如果你处在无觉有悟的状态，你就没有可靠的基础，所悟就无法深入和耐久；当你有觉无悟时，你的修行就会偏向打坐，讨厌与人接触，久了会变得更顽固。面对问题时无法以悟力来保持觉性，此类佛教徒不少。当你有觉有悟，那就不一样了，觉帮助你清醒冷静，悟则保护觉，换言之，你处在正念和正知的状态，这是非常宝贵的状态。

所谓正知，简单说就是对一切人事物要善于观察和思考，才会分辨他人或经典所言的虚实。懂得思考，才能使认识沉淀出智慧。

记住，首先要具备觉的状态，悟则是看清楚、想透了。

要觉悟世间的一切都是无常的，从有到无或从无到有都是因缘所生，本质是空的。故说无常即是空、因缘所生法即是空。

我们不从思想的角度来理解空，而是从修行的需要着眼，只要活在觉的状态，心不执着就是空。

悟空的基础是建立在无常、因缘所生法上，你只要有这样的认识，并愿意放下执着，你就做对了。

有了正念正知，对无常、因缘、空有了理解之后，处理生活中的事情，就不难认清不同点：重要急迫的、重要但不急迫的、不重要但急迫的、不重要也不急迫的，四种。

上述这些也不是绝对而是相对而言的，当你同时面对两件或多件事情时，你依觉性分出轻重，重要的先做，其他的则排在后面处理，如此你就不会手忙脚乱了。

养成了这样拉回来的习惯后，心就不会浮躁，你就可以很清楚知道该怎么做事；这就是跟择法菩提分有关系，也是智慧中的一个要求。

在面对突发事件时，你是否具备了应有的自然反应的习惯，把心拉回来。如果你非常肯定，无论任何事情发生都懂得拉回到你的觉性，基本上这就是一个修行人应该具有的好习惯。

人临死的时候又急迫又重要的事是什么？就是要回到觉性，因为你已经养成这种习惯了。

八大人觉经很有实用性，在过去9期的《目前》，我们把八大人觉经的扼要重点提出来细谈，希望大家读了有心得，能够落实在日常生活中，让更多人获益。

（完）

最上乘论（七）

作者 ● 五祖弘忍大师
讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

13（白话）¹以上的四种问答，如果要更进一步的推广、衍伸，将会没有穷尽。我的用意是希望大家能认识到自己的本心是佛，所以才会如此殷勤相劝，千经万论所要说的莫过于守本真心。这才是真正最重要，是我们必须努力的。我再引述法华经来向大家加以说明；法华经中有提到大车、宝藏、明珠、妙药等物，只是你自己不取不服，穷苦潦倒是必然的。妄念不生，我和我所的心灭了，一切功德自然就圆满，勿需往外借助轮回生死之苦而求出离。在任何处所都保持正念，观察真心。千万不要爱染当前的欢乐而种下未来的苦，自己欺骗自己，也欺骗他人，终究不脱生死。

（解释）这里以慧解脱的角度来诠释这一段。《法华经》曾提到三车，就是牛车、羊车和鹿车，表示三乘。不同的乘有不同的修法，也就是宝藏，你若不服这些法药，最后痛苦的是自己。我们的痛苦都源自执着，最后都展现在我们的念上。其实，所有的痛苦都已经过去，只是我们对它执着，所以一想起，痛苦又产生了。解决的办法就是把这些令我们痛苦的“念”放下。这里讲的妄念不生，就是说所有的念都灭了，一切功德就圆满了。但以禅宗顿教圆满的角度来讲，不是所有的念都灭了才算圆满，而是动念本来就圆满。所谓的圆满是建立在无常、因缘、空上面，它涵盖了一切的圆满与不足，对于不足的地方能够包容，不被它影响，也不去排斥它，这是禅宗对圆满这个概念的诠释。

13-1（白话）²努力吧！现今虽处

在无常之中，应把之当作来世成佛之因。不要虚度三世，白白的浪费时间。经中说道：‘身处在地狱之中，当成犹如在公园游玩；在三恶道之中犹如在自己的家’。我们众生现今就是如此，不觉不知不惊不怖，完全没有出离之心。真是奇哉苦哉！

（解释）努力吧！现今虽处在无常之中，应把它当作来世成佛之因。不要虚度三世，白白的浪费时间。经中说道：“身处在地狱之中，把它当成在公园游玩；在三恶道之中好像在自己的家”，还乐在其中，不知道要出离，也不知道害怕，这是处于无知状态。学佛是要学习正念、正知，为临命终时作准备。

13-2（白话）³如果有初学坐禅者，可依《观无量寿经》所说的正身端坐，保持正念，闭目合口，心前平视作一日想随意近远，藉此守住真心。念念莫住，即善调气息。莫使呼吸忽然变细，此举会令人成病苦。夜间坐禅时或会见一切善恶境界，或进入青、黄、赤、白等诸三昧，或见身出大光明，或见如来身相，或见种种变化；不论什么境界，但知摄心莫执着，并告诉自己一切皆非真实，是空相，皆因为妄想执着才会见到。经中说：‘十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作’。

（解释）初学坐禅者，可依《观无量寿经》所说的正身端坐，保持正念。修净土法门，除了念佛之外，还可以参考《观无量寿经》里“落日观”，这是其中一个修法，守住这个真心，去体会处在这个觉

佛道无上誓愿成，我们要成就的是自性佛，佛者觉也，从这个角度来认识佛。《六祖坛经》中说道：自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。所以当你一回到觉性，就完成了四弘誓愿。

性的状态，就是西方极乐世界。这时若见到任何的念、光或影像，都要放下。要建立信心、勇气和平常所养成的好习惯。经中说：“十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作。”所有的一切都是一心所造，一心就是觉性，六祖惠能大师所说的：“何期自性，能生万法。”也就是活在觉性里，动念而产生的万法。

13-3（白话）⁴若不得定，不见一切境界者亦不须奇怪。只要在行、住、坐、卧中常清楚的做到守本真心，妄念不生，我和我所心灭，去体认一切万法不离自心。所以诸佛广说种种言教譬喻，只是为了要教育不同根器的众生，才会有不同的法门。

（解释）若不得定，不见一切境界亦不奇怪。打坐是为了要唤醒觉性，然后去体会它，再把觉性带入日常生活里，养成习惯，在行、住、坐、卧时，皆安住在觉性里。

13-4（白话）⁵其实八万四千法门，三乘八道位体和七十二贤行宗，也不过是回归到自心的根本。如果能认识到本心，念念磨炼莫执取者，就是见到自己的佛性。那你就能在念念中常供养十方恒沙诸佛，念念之间与十二部经相应。

（解释）八万四千法门，三乘八道位体和七十二贤行宗，重点都是要回归到觉性，佛者觉也。我们说供养佛的功德大，而且要常常供养佛，那么，我们要以什么东西来供养佛，才是最珍贵呢？就是以地藏王菩萨手中的摩尼宝珠来供养佛，那

就是我们的自性佛。当你能够常常拉回来处在觉性中，就能在念念中常供养十方诸佛，念念中与十二部经相应。

13-5（白话）⁶如果能清楚的看到心源，一切心的意义就能自己显现出来。一切愿自然就具足，一切的修行就圆满，一切该做的皆完成，不再生死轮回。当领会妄念不生，我和我所心灭的境界之后，若舍此身体，定会得到无生的不可思议。努力吧！莫夸大，如此真实不妄的言语是很难听到的，听到而能依之而修者，就如恒河沙那么多人中只有一个；修而能到者是亿亿劫那么长的时间中才有一人。自己好好的安静下来，调理好诸根之后，就探视心的源头，永远令之明察、清净。切勿让令无记心生起。

（解释）如果能清楚看到心的本源，一切心的意义就能自己显现出来，一切愿自然就具足，一切的修行就圆满，一切该做的皆完成，不再生死轮回。当我们一拉回觉性，也同时在发四弘誓愿：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无边誓愿学，佛道无上誓愿成。

众生无边誓愿度，当我们一回到我们的觉性，即度了一切的念，因为无量无边的众生都是源自于我们的念。

烦恼无尽誓愿断，任何的贪，嗔，痴都与我们的念有关系，所以当我们一回到我们的觉性，不受念的干扰，就断尽一切烦恼。

法门无量誓愿学，任何方便法门都是为了要进入觉性。

佛道无上誓愿成，我们要成就的是自性佛，佛者觉也，从这个角度来认识佛。《六祖坛经》中说道：自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。所以当你一回到觉性，就完成了四弘誓愿。
(待续)

- 1 上来四种问答，若欲广说何穷。吾今望，得汝自识本心是佛。是故殷勤劝汝，千经万论莫过守本真心。是要也。吾今努力，按《法华经》示汝；大车、宝藏、明珠、妙药等物，汝自不取不服，穷苦奈何会是。妄念不生，我所心灭一切功德自然圆满。不假外求归生死苦，于一切处正念察心。莫爱现在乐种未来苦，自诳诳他，不脱生死。
- 2 努力努力！今虽无常共作当来成佛之因，莫使三世虚度狂丧功夫。经云：‘常处地狱如游园观，在余恶道如己舍宅’。我等众生今现如此，不觉不知惊怖杀人了无出心。奇哉苦哉！
- 3 若有初心学坐禅者，依《观无量寿经》端坐正念，闭目合口，心前平视随意近远，作一日想守真心。念念莫住，即善调气息，莫使乍乍细，则令人成病苦。夜坐禅时或见一切善恶境界，或入青黄赤白等诸三昧，或见身出大光明，或见如来身相，或见种种变化；但知摄心莫著并皆是空，妄想而见也。经云：‘十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作。’
- 4 若不得定不见一切境界者亦不须怪，但于行住坐卧中常了然守本真心。会是妄念不生，我所心灭一切万法不出自心。所以诸佛广说，如许多言教譬喻者。只为众生行行不同，遂使教门差别。
- 5 其实八万四千法门，三乘八道位体，七十二贤行宗，莫过自心是本也。若能自识本心，念念磨炼莫住者即自见佛性也。于念念中常供养十方恒沙诸佛，十二部经念念常转。
- 6 若了此心源者一切心义自现，一切愿具足一切行满一切皆办不受后有。会是妄念不生，我所心灭。舍此身已定得无生不可思议，努力莫造大。如此真实不妄语难可得闻，闻而能行者恒沙众中莫过有一，行而能到者亿劫中希有一人。好好自安自静，善调诸根，就视心源，恒令照燎清静，勿令无记心生。





Daily Chan Reflection

Like Father Like Son

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

The more successful an educator, the more he knows about how to be introspective and seek ways to educate himself.

There is a popular view that as children nowadays are fed with cow's milk, their temper is as bad as that of a bull.

There is another view that when mothers breast-feed their babies, they give all of their love. As a result, sensing the mother's love and feeling secure, their babies are emotionally more stable and easier to bring up.

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

A broken family can cause children to feel insecure and emotionally unstable. On the positive side, they are likely to be more mature and independent. On the flip side, they are likely to be timid, feel inferior and withdrawn.

However, there are far fewer cases that demonstrate the positive traits. This is

because human beings need to depend on each other for survival.

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

The flowers and fruits produced by a plant are dependent on the soil it grows from.

The kinds of children are dependent on the family they are brought up in.

As the saying goes, "Like father like son."

Conversely, another saying is, "From the child one knows about the father."

Therefore, the more successful an educator, the more he knows about how to be introspective and seek ways to educate himself.



鱼子语：厚积薄发

文 · 释法梁

鱼子语



**“厚积”不能不去芜存菁，不能只注重量而忽略了质；
若非如此，“厚积”就如同囤积了一大堆的垃圾。
“薄发”，也绝不能透出垃圾气味。**

“厚积薄发”¹是古人的人生哲学。“厚积”是指内收、储存、聚集，而且是大量的；“薄发”是指外放、发挥，重点在于能做到节制，讲究不过火。

“厚积”不能不去芜存菁，不能只注重量而忽略了质；若非如此，“厚积”就如同囤积了一大堆的垃圾。“薄发”，也绝不能透出垃圾气味。因此，在“厚积”时，一定要清楚自己所累积的是什么，需要调整就调整，否则，累积了一大堆的次品来使用也会伤人而不利己。

“薄发”要求的是适时、适度、适处，否则到头来也不过就是胡乱的“调整”，不具有任何的意义。

“厚积薄发”是“理”，此“理”可用在不同的“事”上：

世间的财富是可以“厚积”的，其过程免不了勤俭，而财富的“薄发”是必须的，否则就成了吝啬。

世间的才学是可以“厚积”的，其过程免不了努力学习，而才学的“薄发”是必须的，否则就成了闭门造车。

世间的德行是可以“厚积”的，其过程要韬晦，而德行的“薄发”却是必须的，否则何以利人？不利人又如何能称得上是德行？

出世间的道行是可以“厚积”的，其过程免不了无数次的觉悟，而道行的“薄发”却是必须的，否则便是欠缺了慈悲心。

这篇短文也是因为厚积薄发才诉诸笔端的。

¹ 宋·苏轼《送张琥》：“呜呼，吾子其去此而务学也哉！博观而约取，厚积而薄发，吾告子止于此矣。”

好臭啊！
这难道就是
“厚积薄发”？

小事藏大义

文 • 释法谦



什么是重口味？对六尘的刺激习惯了，不就是执着吗？这份执着会使我们的六根，沉溺在六尘的刺激中，而且越来越严重，甚至到无法自拔的地步，上瘾了！

从一个人如何看待和处理一件小事，我们可以看到他为人处世的态度与能力，因为人生贯穿着一件件小事。

不甜吗？

一向不爱吃甜食的我，在盛情难却的情况下接受款待，点了一碗红豆汤圆，先喝一口汤，觉得好甜呀；接着吃汤圆，更甜；之后再喝了半碗汤。

在旁的法师提醒我：喝太多了！不甜吗？啊？好可怕呀！吃了特甜的汤圆，忘了之前已经觉得太甜的汤。

什么是重口味？对六尘的刺激习惯了，不就是执着吗？这份执着会使我们的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，沉溺在色、声、香、味、触、法这六尘的刺激中，而且越来越严重，甚至到无法自拔的地步，上瘾了，这就与解脱后的平淡有了天地之别，更不用说淡泊了！

因此求解脱不该等到身后，我们在当世不离衣食住行、行住坐卧、吃喝拉撒睡，就该扪心自问：能甘于平淡、淡泊吗？能“享受”千篇一律的无味吗？在平淡无奇的生活中，能时时拉回眼前，并透视生命的真相，睿智度过吗？要知道：事不分大小，都藏人生意义，一个人能从中洞察，有了睿智，身体力行，并代代流传，这才可贵！

是钥匙不好使吗？

门虽然锁上了，但是钥匙却卡住了，拔不出来！遇到此窘境，可以有种种的解决方法，并从中窥探我们的处事与修行态度。

一是，不让自己成为那个锁门的人，这是最典型的“聪明人”！老师父常讲：小做小错，不做呢？大错！不做其实就是逃避问题，闪躲生活的挑战和责任，同时也失去培养解决问题的机会与能力。

二是，将开关的次数减到最少，早上开了就一直等到晚上才关。问题是最后一个锁门的人是谁？少做实质上就是避重就轻，把重的责任甩给别人，这是不敢担当！

三是，慢慢地研究，发现这钥匙其实能对治急性子的我们。钥匙有一个“势”，耐心转，劲道适中，顺着“势”就轻易拔出来了，随时开关都可以。这说明耐心直面问题的态度凡事好办，同时也有助于培养参究的能力。

不是钥匙不好使，是我们太急躁、欠细腻，心不好使。

这让我想起很多年前，一个两岁多的小男孩，一直站在我的办公桌右侧，玩弄着抽屉的钥匙。好不容易将钥匙拔出，又很辛苦的将钥匙插回钥匙孔里。我和他妈妈在谈话，他就把钥匙当有趣的玩具，玩了半小时。这是非常少见的，这孩子的心够细、够稳、不急躁，所以真好使。

执着生命意在认识

文 • 释持果

“我没有希望了！”癌症末期的弟弟感觉万念俱灰对着我说。他本来抱着很大的信心，希望有奇迹出现，可是肿瘤太大，塞住了十二指肠的管道，不能开刀，化疗也不行；他的身体又太弱了，受不了。我只能教他在现在的因缘之下去观呼吸，不要想太多，鼓起力量面对挑战；乐观一点，能够做什么就去做，能活多一天就赚到一天。

弟弟骨瘦如柴，一张脸毫无血色，他说：“我不要去医院，去了我就不能够回家了。”怎么办？不能吃不能喝，又不敢睡，怕一睡不起。最惨的是吃了止痛药，还是不能够缓解疼痛。

3:15pm收到侄儿来电话：“爸爸 on the way to……”，我赶快叫德士，到了医院，弟弟已经昏迷了！我看了一眼心电图，久久才有一个频率跳一下；医生说还没有走。弟弟显然想拼这一口气撑下来了，最后还是拼不过。幸而吗啡任他用，希望他是无痛而去。

丧礼期间，总有爱说话的人喜欢多嘴，说什么人生最后还是要走这段路，有什么好怕？那个八叔就说：“因为还轮不到你，碰到了就知道。”听！七老八老的，如此倚老卖老！不过话说回来，很多时候，一般闲人都会说，人活着的时候必须要这样修那样修，一旦轮到自己，才知道说说容易！

平心而论，普通一般病过世，也许没有什么痛苦，还可以清清楚楚知道自己没得救了，少了挣扎徒增烦恼。如果碰到顽

疾如癌症，那种痛，真的使人感到生不如死，只能祈求菩萨保佑。在平时，每年例行的检查，拿到报告的时候，一般人心里会开始不安，何况被验证是绝症的时候。

海葬，很多时候听了觉得没有什么问题，算是潇洒走一回。当自己亲人的骨灰在海中洒下的那一刻，看着那块包骨灰的红色布袋，在海中一直飘，亲人那颗心就如坠入谷底那么沉重。二弟妇就说：“他一直想去旅行都没有机会，现在他想要去哪里，就可以去哪里，了(liao)了心愿。”生死殊途，念随境转，心情就有所改变。所以我仍想跟大家谈谈佛理。

人生八苦，生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。当生命出现危机时，我们是不是能够面对、接受，然后冷静处理，最后放下，这是有勇有谋的表现，知道有生必有死，从生到死的过程，我们是不是要好好的活着。人生就是一场修行，当面临死亡的时候，钱财、名利，一切的东西都带不走，唯一带走的就是在火葬场化骨成灰的“躯体”，佛教徒戏称“臭皮囊”。人死后究竟去哪里，谁也不知道，但是活着的时候，对于自己当下的因缘，是不是应该有个清楚认识？

勤补拙， 熟生巧

精益求精

文 • 释法荣

某一天早上准备午餐时，看到师兄A切水果的成熟老练刀法，让我羡慕不已，就问他：“师兄，你的刀法好熟练，你是怎么练成的？”

他说：“我的父母是卖水果的，从小到我就帮忙切水果、卖水果，练了几十年了，所以那么熟练。”

这就让我联想到学佛也是一样的，要勤劳不断的学习，才能成功。所谓勤能补拙，熟能生巧；就是要生处转熟，熟处转生。怎么说？我们对陌生的觉性（觉醒的状态），要常常接触它，熟悉它；我们熟悉的烦恼执著不休的状态，要看到它，放下它，远离它，让它变成陌生。

我也想起一位九华山的老和尚教导过我：“学佛的要诀是吃苦，吃苦，再吃苦；放下，放下，再放下，才能解脱烦恼、痛苦的束缚。”只要我们能吃得起苦、耐得了劳，愿意拉回来看到烦恼执着，肯不断放下、松开烦恼执着的束缚就不怕，因为只要我们肯放下就没有放不下的道理。所以六祖慧能大师说：“不怕念起，只怕觉迟。”

学佛是要经过闻、思、修、证的过程。闻是听闻佛法，思是思考、了解佛法的要义重点；修是将佛法落实到生活中，修正错误、偏颇的观念、态度和行为，让我们不与痛苦、烦恼和执著相应，才能体会、验证欢喜、自在、解脱的滋味。这些是需要刻苦耐劳、精进的学习，才能不断进步提升。大家加油！

今天菜商送菜来。

师兄A跟我说：“把这包芫荽放进盒子，再放进冰箱。”

我问：“怎么放？”

他说：“先在盒子底层放一张可吸收水分的纸张，菜一根一根放，每根菜下面都放一张纸，放到满为止，再盖上盒子，就可以收进冰箱。纸张会吸收菜的水分，菜就不会烂。”

我问：“你以前的做法不是这样。”

他说：“我已经提升了。”

我说：“这样很好，精益求精。”

他说：“本来就应该这样。”

我说：“是的，谢谢你的分享。”

他说：“不客气，我们互助互惠，互相提醒提升。”

不断提升自己能增强信心，变得更善巧的自觉觉他，自利利他，大家都与时俱进。



喜乐带来的烦恼

文 ● 释持果



快点！快点！怎么这样慢？唉！手脚这么慢，哪里抢得到！

谁在呐喊？包括我和一个小姑娘！其实我并没有出声，只是心里干着急，不像河对岸那个小姑娘挥拳大叫，十足粉丝模样。她给谁加油？要抢什么东西？抢面包！读者一定很想知道详情了，让我细说。

多少日子晨运时，都会看到那个女孩子手里拿着一大包切成四方的面包块，投进河里喂乌龟，我一直很想去告诉她，把面包丢准一点，乌龟才有机会抢到。但是每一次都是面包一块不剩，小姑娘怅然离去。其实依我看，乌龟看似游得够快了，也很起劲抢食，但总是游不过那群小鱼儿。

我站在河边想着，抢到食物的鱼儿是不是很开心、够满足？乌龟会不会颓丧？多么奋发努力都付诸东流；先天不足，水陆皆非竞赛宝地，乌龟徒叹奈何！“为什么还是得不到”这几乎是人人“？”，在人的生活中，都会因为自己想拥有这东西那东西，很多人都有说也说不完悲喜的感受。由于因缘条件不同，悲喜感受的强度也有所差别，有时候会很高兴或悲哀，有时候也只有那一点点快乐或悲哀。喜乐的负面就是悲哀或忧苦，无常会让我们万事如意，那就欢天喜地、皆大欢喜，无常也会让人失去一切，这就是所谓的爱别离苦、求不得苦。

在生活中，我们一直想要这要那，想拥有更多东西，当我们得到了，感受到快乐，我们生理上得到满足，心里就不会焦虑，比如有面包填饱肚子，接下来就可能想要更多东西，贪念可能越来越大，于是不满足于现况了，欲望提升了，从必要的

提升到需要的，再来就是奢望得到的；面包算什么！来一碟北京烤鸭，一碗特级鲍鱼汤，那才过瘾！

总之，当下已经不能满足我舌尖的东西，就要提升！现在让我表达得更透彻、更罗嗦些：在我们的奢靡生活经验里面，我们一直在抓的是什么？就是可以让我们更高兴、更快乐、更欢喜的一切，已经拥有的东西当然都是必要的，再想，想出更多需要的！为了让我们得到喜悦的感受，在这样的一个过程里面，我们就会从必要，想要提升到需要，然后再提升到自己非常渴爱的，之后，还要把这个渴爱的程度进一步提升，这时候所要的东西可能超出我们能力的范围，私欲还是越来越强，要的东西越来越多，这就提升到了贪个不停，之后又会加上更强烈的渴爱，如此轮转不停，想要的东西越来越多、越来越好，一个接着一个引发出来，旁边若有观众，一定看到头晕目眩！

我们人生就是在这样的过程里面，一直在追逐喜与乐，一副永远不能满足的心态！《杂阿含经》卷10：“于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回，不知苦之本际；”佛陀说有两个原因会让众生在生死轮回，就是因为无明所盖，爱结所系。因为无明看不到事物易变的真相，就有了这个爱结。贪爱就是贪求不可得之事物而执着，无法撇开欲望，不能够满足于我们必要的层次，一直在追求，抓取。这一切都是我们的烦恼根源。修行其实就是要断这个爱结，能够断这个爱结就能够帮助我们断除我们的生死轮回。如果我们能够观察到这一点，我们的心就不会受外界的诱惑，也能够抵抗这个诱惑。所谓无欲则刚，心境就会清静，离开世俗的欲望，烦恼也不会生起。

吟春联迎癸卯

文 • 释法梁



横联

兔年应景对联。上联主要说明心外求法就如同兔长角龟长毛，至终将是事事枉然，徒劳无功。禅宗六祖惠能大师说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。下联主要说明以觉照的心为起点，作为认知万法的根源，体会万法皆如镜中花水中月，法法皆空。

横联“心中灵山”取自古德所说的：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好去灵山塔下修”。



下联



上联

活着两种命

文·仲良

解铃还须系铃人！

深夜细雨霏霏，和太太打伞出去漫步，不知不觉走进一间屋子，见身穿白色外套的洋人，才意识到是间诊所。坐下来听洋医生讲了一堆道理后就离开，走啊走的，忽然发现身旁的太太不知所踪，惊慌沿路寻找，遇见亲人也无心寒暄，匆匆转入一家店内问女店员，她指着室内的女人说：“她知道。”向前问那个她，她尽拿出法器似的东西，我是要问太太在哪儿啊，她怎么无厘头似的，莫名其妙！觉得这样不是办法，犹疑片刻拉回眼前，念头一生，片段片段交集的情节似断了线的风筝纷飞脑海，原来做了一场梦！头很沉重，很痛。一会儿思路渐清晰，告诉自己今天正是得了冠病的第二天。

话说确诊之前觉得喉咙不舒服，经验告诉自己胃酸又倒流，漱漱口就没事，可是忽然觉得昏昏沉沉，赶紧做抗原检测。糟糕！呈现双红线，阳性！想也不想直接到房里隔离，必须受困！抗原检测仪好像“仙人指路”！

温度计、血氧测仪、维生素，中西药都上场，放下心来好休息了，可是吃了晚饭就呕吐！清楚感受到害怕时光溜走后，心跳开始平稳下降，紧绷的头疼脑热在药后“躺平”。反反复复睡了醒、醒了睡，喉痰欲出还留，迷迷糊糊就做了那场梦。

四大失衡多梦，梦很短，其境却步步惊心，得失动荡不断延伸。平时不留意的

人事物，梦里尽显露，更多无奈！

睡醒了梦未醒？更迷糊！

午饭后在房里来回踱步，走七步就转身，好像被逼做诗。忽然太太开门进来，原来也确诊了！正如家庭医生所料，病毒潜伏期不出三天轮到了。

记得前几个月在路上巧遇友人，单身独居的她一开口就对我说：“刚从死门关走了过来！”我惊心动魄，她却滔滔不绝！“得了冠病在家隔离，感冒发烧还通过视频与有关部门负责人联系。开始几天还撑得住，直到第六天病情急转直下，喘息上气接不了下气，好像就快溺毙，急忙连接线上人员，对方叫我打开大门，等候救护车到来！……”

她苏醒过来后已经在医院病床了。她继续说：“当时真是痛苦难熬，多谢救护人员及时赶到，不然与世长辞！”我问她现在要去哪里，她脸上立现曙光：“Shopping！”战胜病毒犒赏自己，人同此心！

冠病病情因人而异，总觉得自己没问题，事后才感受到岁月催人老！古诗说得好：莫将身病为心病，可是无关却有关。

一场梦还是一场病？

梦与病，相互依存？一天忙碌生活后，回首恍惚一场梦，再不觉醒，失去觉性的日子便越来越多。

做梦，梦很真；梦醒来，朦胧懵懂好几日，好像梦。
追忆患冠病的过程，写下这篇经验谈，精彩。转告佛理秘方
“人有两种命”，好好领会；劝你学解铃，很须要。



和星星喜相逢

文 • 禅明

一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星，
挂在天空放光明，好像许多小眼睛……

熟悉的儿歌，睽违的满天星星。

在新加坡要用肉眼清楚看见满天星可以说难如登天，因为多云，加上许多街灯照明分散我们的视力，星星成了散光，显示不出亮晶晶的娇媚。

曾经跟随一个团体到缅甸的乡村拜访那里的一个儿童院，并留宿了两晚。院里有一片大操场，是儿童们踢球玩耍的乐园；几座房屋环绕两边，更增添了环境的别致，令人喜欢。晚上的时候，除了屋内的挂灯，就只有一盏照明灯方便操场的使用者跑动。

那晚，我们这班从城市来的大人小孩在屋内休息聊天时，忽然一片漆黑，原来停电了！听说这种缺憾事经常发生，因此我们都准备了手电筒在身上。小小的慌

张中，我们拿着手电筒走出房间，有惊无险，反而使我们一抬头就发现满天星斗，多么美妙；我们都兴奋极了，这在新加坡可是难得一见啊！满天星星一闪一闪的，让人感受到宇宙的浩大。感谢停电制造了机会，让我们亲临天然的观景台欣赏苍穹的景致！

我们好像沐浴在天池里，心灵如同受到洗涤一般，无比舒畅！一直被尘世五光十色所蒙蔽的星星，忽然在异域来访，唤醒我们的觉性！我们都闭上眼睛，让星星紧紧拥抱着，感受到天地之广阔，人类之渺小，我们躺在平静中，安祥之极！

星星不说话，好像许多小眼睛，高挂在天空眨着眨着。

一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星！
喜相逢啊！

闹市常客在异域和天上的星星相逢，如同沉浸在天池里，
心灵受到洗涤，觉性猛然而醒，仿佛回到儿时时代。
作者生动描绘自己失去的童真，应该也会唤醒许多读者的美妙回忆！



人生旅程存在顺和逆，离不开不确定性，因此莫奢望余生平淡就满足，病毒善于拐弯抹角，人人防不胜防，就怕因缘和合；睡房大片壁砖半夜突然倒下，谁能预控？瘟疫袭卷全球，瞬间杀到，没有套路，要得世人不得安宁，存活者是运气好，虽然中招者多数治好。

谚语道“解铃还须系铃人”，之所以成为老生常谈，民信服也，诚如信服佛

教的许多名言，例如：“众生活着有两种命，一是身体的命（色身），一是慧命（法身）。”从佛教的角度而言，人活在世间若不觉悟，等于没有法身，那就毫无意义。

与冠病共存之下，要把持住觉性走下去！是时候面对它，调伏它，纠正它！心病须用心理医！

博学则免痴

文·曹素斌



贪是人的本性，嗔是一种病，痴呢，痴是还没有觉醒、觉悟。

痴可以表现在不同方面、不同层次上，比如：看不开、放不下、悟不透。

如果从这三个方面来衡量，我们很多人都有点痴。痴人话痴，我们来聊聊痴吧。

怎么样才算看不开呢？在现实生活中，我们会不经意发现很多看不开的人，在文学作品中也很多，大家所熟知的《红楼梦》中，林黛玉就是一个看不开的典型。林黛玉葬花，还修了花冢，更出名的是还写了《葬花吟》：

尔今死去依收葬，未卜依身何日丧？
依今葬花人笑痴，他年葬依知是谁？
试看春残花渐落，便是红颜老死时。
一朝春尽红颜老，花落人亡两不知！

花开花谢，春去秋来，生老病死，这些都是自然法则。在这些事上纠缠太久，会烦，会痛，会厌，会累，会神伤。到最后，就是和生活过不去，更是和自己过不去，这就是看不开。

怎么样算是放不下呢，有些事情总是藏在心里，时不时又出现在脑海中，甚至到死都不能放下。宋代诗人陆游写了一篇《示儿》，也是临终之言：

死去元知万事空，但悲不见九州同；
王师本定中原日，家祭无忘告乃翁。

陆游看开了，知道万事空，但是放不下，他放不下大宋的江山社稷；这种放不下使他成为历史留名的爱国诗人。

其实我们每个人或许都有放不下的时候，对有些人念念不忘，对有些事耿耿于

怀。

怎么样算悟不透呢？学佛之路就是修行之路，想悟透。不管出家人，还是在家居士，常常打坐、念经、礼佛、布施等等，不就是因为多多少少还有些悟不透嘛！

唐代著名诗人李白，自己号称青莲居士，也许就是出于悟不透呢，这从他写的《将进酒》可以看出来。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。

君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。

人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
天生我材必有用，千金散尽还复来。

……

主人何为言少钱，径须沽取对君酌。
五花马、千金裘，呼儿将出换美酒，
与尔同销万古愁。

黄河入海，朝青暮雪，人生不仅短暂，而且一去不复返。这一点，李白看开了。

天生我才必有用，官场起伏，李白看淡了。

千金散尽还复来，没钱，典当抵押宝马名衣，李白放下了。

但是为了与朋友喝酒，借酒消愁，还是悟不透呀。

说了这么多关于痴，那么怎样才能不痴呢？

博学之，从而审问之，慎思之，明辨之，再而笃行之，昂然弃之！

贪嗔痴何其普遍，说明其吸引力之强大勘以称最，
终于化为魅力，成为人生况味，曹雪芹对此体会之深，大概无人能比，
塑造了不朽典型。作者素斌旁征博引，与读者分享心得，高明！



“贪”可控制吗？

文·黄柳枝

在超市里，我目睹一位衣着华丽的70多岁妇女和她的女佣在货架旁“选”鸡蛋，激发出这篇文章。

那妇女手上拿着一个空盒子，用一口流利的英语指示女佣把蛋盒打开，要女佣帮她确认她所选的那几粒蛋是“大”的：看！看清楚！这几粒是“大”的，对吗？对吗？语气咄咄逼人！女佣“确认”后，她才把那些蛋放进空盒里。为了找十个“大”的蛋，好几盒鸡蛋都被调乱了！她呢，根本不把旁人不屑的眼光当一回事，真是令人费解！这种行为难道不是因为一个“贪”字在作怪吗？她根本不知道什么是道德！

其实，我们日常所见的贪吃、贪睡、贪玩，贪财，贪名等等，不论大贪、小贪，比比皆是，好像在展现人的本性，要抛掉都难。所以佛教将贪与嗔、痴放在一起称为“三毒”，并且把这三毒视为一切烦恼的根本来源。贪求无厌，不能遂意就生起嗔恨，继而造孽，这就是愚痴！

从佛法中，我了解到“贪”也是一种我执的恶习。这种我执隐藏在我们的下意识里，在你不经意时，尤其是当你身心宁静下来，或在日常生活中遇缘对境时就会显现出来。如果我们没有及时觉察到而加以制止，失控的贪欲就成为“毒”，因为人一旦迷失在贪欲中，就难以休止，追求越来越甚而导致你内心无明，蒙蔽理智和判断，你就有可能落入以贪为饵的骗局里，或者会为了满足一己私欲，不惜损害他人的利益，做了犯法的事情；更高程度

的贪婪和执着，则滋生出种种有违规律、不择手段的行为！反之，受控的贪就不再是毒了，因为当贪念受到控制，你的心就有空间去分析和反省，就能依处境做出明智的反应，贪念会自然消失或者减缓。受控的贪欲可以推动我们好好处世待人，例如你在工作岗位上争取优异的表现是凭借自己的能力，你就不会不择手段而伤天害理，我们会产生一股力量，求取广博的知识和渊深的学问，去做利己利人之事！

我们学佛修行，致力于寻求觉悟之法，其实也是一种贪爱。这种“贪”是我们努力精进的力量。可是当你认为自己已经修到某一个境界时，不慎转去分别和执着你的修法，这失控的贪反而会使你修出贡高我慢，修出自以为是，修出嫉妒心来！那你就不是在修解脱而是在修贪念！

要知道，只要我们掌控住贪念，就不会被烦恼所束缚，并且转为菩提。那我们要如何培养这种控制力呢？我们要依循师父们的教导，训练自己在行、住、坐、卧时，养成观照自心的习惯，让我们的心时刻保持在明了觉知的状态。这种状态能帮助我们依正知认清事物的因缘和无常与空的实相，从而放下对念的执着，心不散乱，冷静、理智，贪念也就受到掌控，言行得宜。每个人都本具般若智慧，去养成这种控制力吧！

虎年中十九千

文 ● 净亭



阴历壬寅虎年正月十五，阳历2月15日的早上，那是我和太太在家隔离了一个星期之后，带着囚犯获释那样的心情来到淡滨尼圆巴刹的熟食中心；和往常一样，先到号称米老鼠的档口买咖啡。

老板娘一见到我们便说：“今天是元宵，还是新年，恭喜发财！恭喜中了十九千！我们莫名其妙，太太回答道：“上星期的一千九百万红包多多大奖都没中，哪来十九千！”“中关啦！（福建话-被关）”，正在泡咖啡的老板娘儿子把话接过去，“哎呀！马票和多多每个人都以为很容易中，却没中；Covid19很多人以为不会中，结果中！来喝咖啡的人都少了。”听他们一说才恍然大悟，原来在说多多！我说：“是啊！你们要戴好口罩，保持与顾客的距离，如果被感染，要关好几天。”老板娘回答道：“就是咯，那个卖鸡饭的老刘很铁齿（嘴硬），载口罩只遮口不遮鼻子，跟他讲要遮鼻子，他却叫我不要鸡婆（福建话-好管闲事），结果前天中标了，好几天不能做生意。”

拿了咖啡回到座位上，急不及待品尝。“咦！今天的咖啡为什么这样？苦苦的，没有香味。”听我自言自语，旁边的老伴接过我递给她的咖啡喝了一口：“不会啊，跟平时没两样。会不会是十九千影响你的味觉啊？”我说：“可能是，怪不得这几天胃口不好，还以为身体发烧没

胃口。咦，为什么你不会？”。她回答说：“新冠病毒感染因人而异，不是人人都一样的。”

这次我们被感染，相信是变异毒株奥米克戎，除了感到疲倦、怕冷、喉咙发炎、留鼻涕，嗅觉、味觉受影响，身体并无大碍。这也许是因为我们已接种了追加剂，否则后果难以想象。

年初三晚上接到二儿子的电话，告知小孙女有发烧和流鼻涕的症状，心里才感到不安，因我们和孙女有近距离接触。儿子指示我们即刻用政府提供的拭子做检测，结果呈阴性，还好。但还是不放心，因为根据卫生部提醒：新的变异毒株有四天的潜伏期！这一来，更担心九十高龄的母亲了，如果感染，情况可能会很严重！

马上采取防范措施，并发信给亲朋好友，取消所有来往，以策安全。庆幸的是母亲没有被感染，在家办公的大儿子也没事，但可辛苦了他，工作已经够忙，还要照顾家里三个老人，唉！

觉是个多音多义字，可以是睡觉的觉(jiao)，也可以是醒(觉jue醒)的意思，又可以理解为感受和辨别。

人从呱呱坠地至入土为安，不知经历多少悲欢离合的过程，也不知品尝了多少酸甜苦辣的人生百味，可是有些人却似乎甘之如饴，不思退路，不懂得反悔，而匆匆忙忙地走完一生。

我每当一觉醒来睁开双眼时，心里十分舒坦。一个人能天天醒过来应该是一件值得庆幸的事，应该怀着愉悦的心情迎接每一天。

多数人的一生，天天要为三餐温饱而忙忙碌碌，或为世俗的权利而拼搏，那多半是不由自主的；也有人为了自己编织的理由而深陷于三毒的泥坑，那是自找的。有人的一生就像蚂蚁时时刻刻都在忙着搬运东西那样，想不通它们为何要如此拼命卖力，是否也是为了生活而奔波？

人们因无休止的欲望如水泛滥，心态就如坐这山望那山高，有时还逼得自己险象环生，走到悬崖边而不自知，只要一不小心，可能摔得粉身碎骨。如果能及时把眼光从远处拉回眼前，看清楚自己所处的环境，想想自己具备什么条件，是否有能力爬得那么高，才做出决定，这能减少危险而多保安全，这叫“留得青山在”。

以实事求是的态度，踏稳脚步再向前，迟早能安全抵达目的地。

如今杀伤力极强的病毒弥漫全世界，无论种族，无论贫富贵贱、男女老少，天

(一) 在水忏法会帮忙书写供佛的名单(疏文)时，由于对方戴着口罩说话，语音显得有点模糊不清，比如姓方听成姓潘，姓陆听成姓卢。还好彼此都能谅解，把谐音当成笑话欣赏，反而增添了情趣。

(二) 每次法会都会一起出席的两妯娌今天只来了一位，自然而然地问另一位为何没出席，她说只因中了19万不能外出。我说：怕被人绑票？惹得她哈哈大笑。原来是中了covid 19！

(三) 在法会进行时，每一个人都必须遵守条规：全程都要戴好口罩，但不是每一个人都适合。以我为例，如果时间长了不除下口罩，就会非常不舒服，有如窒息。这都是拜疫情所赐，怨不得人。

长空不碍白云飞，碧波荡漾水无痕。

.....
涯海角没处躲。但是，通过药物的治疗和防范，人们还是可以如常生活。

这是场不见干戈和敌人的战争，活着的人就是胜利者。好好珍惜眼前的一切，努力努力再努力，做好自己应做的事那就问心无愧了。

师父说：把每一天都当成是生命的最后一天，你就会非常珍惜每一分每一秒。

觉者，佛也。

潇洒西去

文·林容祯



彭亚华居士是海印学佛班的多年学员、护法义工。我称呼他阿华uncle。世事无常，他晚年受肝癌折磨。

阿华uncle本来身体硬朗，虽然头发已经夹带银丝。他亲切有礼，乐于助人，有责任感，做事细心。

在家中，他爱护体贴妻子，总是亲力亲为，抢着帮她理家务；他也含辛茹苦，养育子女成才。职场上的老板及同事对他的处世待人和工作能力表现，都赞叹不已。在海印学佛会，他享有“华哥”和“鼓手”的雅号；学会大小事物，他都尽心尽力默默付出，深受大家的尊敬与爱戴。

阿华uncle能者多劳，虽非木工专业，却能够把天赋与兴趣细心综合起来运用，凡是拿在他手上的木头都能变成精致美观的实用摆设品，学佛会有不少他的精心杰作。

梵呗利人天的日子，阿华uncle更是乐于把自己擅长的钟鼓展现为表演，并耐心教导佛友。海印大法会的钟鼓操作，几乎都由他担任。我最难忘的是2021年的清明节法会，竟然成为我们和他的告别会！每一次清明节，我都会想起他，诵经追思他。

阿华嫂也是我们认识多年的同学和护法义工。据她追述，当年医生诊断阿华uncle只剩三个月的生命，他绝望了，怕白花钱，想放弃治疗，但是家人苦苦劝导，告诉他第一个外孙就要出世了，难道他不想抱外孙吗？他才转了念头。后来他不止如愿当了外公，更和一家人多欢聚了一年

有余！这期间妻儿们都轮流陪伴着，不让他承受孤单寂寞与不安；大家都竭尽所能照顾他，给他物质上和精神上各种支持。但是沉疴恶化，他交代了后事后，便授权拔掉呼吸器，他毅然往生了！

阿华uncle逝世前，我曾与他通过电话。他感恩菩萨的加持，感恩家人的爱护，感恩海印师父们的开导。我忍住内心的痛苦，对他说：“阿华uncle，你常常鼓励我们要保持觉性，你自己呢？更要加油呀！”其实，这一番话是我对自己的安慰。

生老病死是人生必经之路，谁都绕不开，我们为何不以阿华为榜样，面对死亡，泰然接受和放下，我们才能得到解脱。

“一念迷即凡夫，一念觉即佛。”这是师父常教导我们的。“生时要活在觉性，面对死亡也要保持觉性。”其中最直接、最实在的就是在行住卧中，要往内盯住自己所动的念，不管有念或没念都要保持觉知觉性，不被念所牵制，也就是不执着于念。禅门说水到渠成，养成习惯，保持信心，我们才能够踏实的活在觉性中，面对老病死。

阿华uncle授权在他昏迷状态中拔掉呼吸器，不再苟延残喘，家属也不再担惊受怕，释去重负。当我们清楚离死亡更近，已经不再心如刀割，那又何必苦苦挣扎呢？不如坦然以对，毅然放下。阿华在宁静祥和的气氛中，仿佛迈开大步赴黄泉，尊贵！潇洒！

当肝癌指数失误

文 • 妙音

自从接触到四念处的内观法门后，就在日常生活中练习，培养觉知，用来观察自己的身心状态。每当有情绪升起，就观察它的起伏，体会情绪与身心状态的关系，学习如何避免烦恼缠身。

新近又有了新的考验，说予读者参考。

我一向很怕做体检，看到医院那些仪器和病人，都会非常不安。但是今年初体检，由于有了内观的基础，当不安情绪生起时，我很快调伏。虽然还是不免担心，可是相对于之前的状态，已经是一种进步了。

拿报告那一天，医生告诉我，肝癌指数有点偏高，为了安全起见，最好再做进一步的检验，我登时傻住了！回到家里仍然惶恐不安，那种情绪就象海啸来袭！

这次的冲击太大了，我的心加速跳着，有如被一窝虎头蜂攻击！这是我学习内观以来，第一次面对如此巨大的情绪波动。我本以为会崩溃，奇怪的是我竟能及时转念，调匀呼吸，拉回当下，一颗心立马安定下来。我过后回想，刚才好像在修行，完全是下意识的反应行为，这是我在不知不觉中考验自己。我这一路来认真练习内观法门没有白费，如今已经具备觉知能力，能够处变不惊了！

做个小结吧，上述这一场内观法门实践始于忽然听到肝癌指数不理想，使得情绪如巨大波浪掀起，被我自己观察到了，于是“一波波上上下下作乱的心境”被我锁定为消灭目标。因此我没有措手不及，没有胸闷脑热之类慌乱状态出现，相反的，我平静如无病，安然等待进一步的检验。

一个人想要照顾自己，应该学内观法门，首先要学观察心灵，一旦发现情绪在闹，能不受情绪干扰，你的头脑才得以非常清醒，让你冷静下来动脑筋，这就是佛家说的有了觉性，这是一股“内蕴力”，能推动你灵活地“想”，例如想出适当的方法，运用知识、学问、经验等等本领，去解决艰难的问题；这就是佛家说的“觉知”。我就如此阻止了烦恼延续下去。

学会内观也就是学会发现人的烦恼情绪出自何处，并推动我们想出对应办法离苦。之前我拜佛只是停留在“信仰”阶段，以为只要虔诚相信佛，佛自然会凡事庇护我，包括让我免于病痛。这样子“拜佛”，也太轻而易举了，我们还如何长智慧？还如何加强本事来照顾自己并帮助他人？

我们皈依了佛教就不应该只会跪拜、敲锣、击鼓、添油、浴佛等等仪式，或顶多加上念佛号念经，换言之，我们应该理解“经”讲些什么，也就是要明白经的内容意义和修行的方法。我们通过宗教的仪式来坚定信仰，观察现象和发现问题，可是一旦遇到问题却使不上力，无法解决，怎么办？我们就要把修行焦点放在自己的内心，通过培养正念正知，以智慧来降伏烦恼。有了这样的体验，你会感受到离佛陀越来越近了。

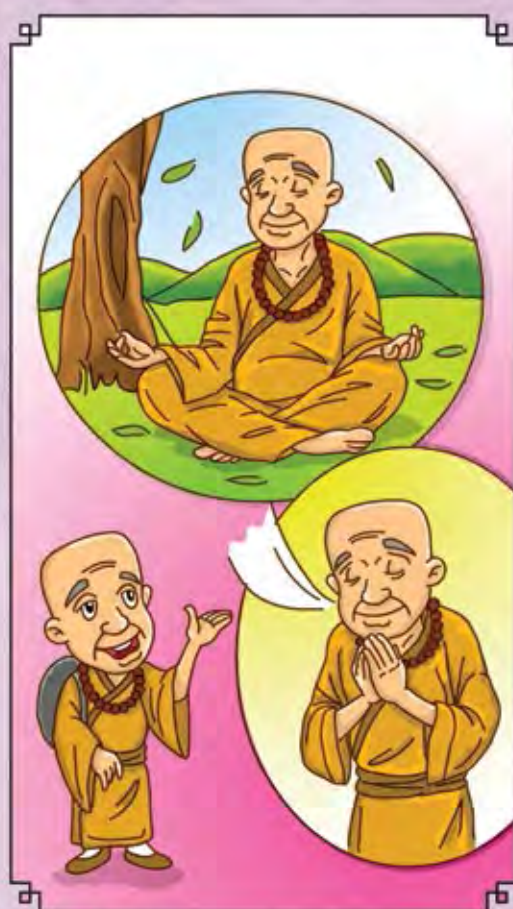
过了几天，再去专科诊所重新验血，才知道是医院的设备偶然不稳定，导致数据出了差错，虚惊一场。经一事，长一智；尊敬的佛教和师父们确实帮我上了非常珍贵的一课！

贫相 POOR FORTUNE

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

有一个看相人，看过一位比丘的相后说道：“比丘！我老实告诉你，你的相贫苦，你一生注定寒栖寂寞。”

Once, a fortune teller saw a Bhikkhu and said to him, "Bhikkhu! Let me tell you honestly, you have a poor fortune, and you are destined to live in a poor, cold place, and be lonely for your whole life."



“那好极了！”比丘不仅没有忧愁，反而笑着说道：“我们出家人本来就应该安贫知足，应该如此的，所以我的贫苦之相是命里注定的，我视为道业成就。”

"That is wonderful!" said the Bhikkhu. Instead of feeling sad, he smiled and said, "As monks, we should be contented with poverty, and it should be so. Therefore, my poor fortune is my destiny, and I view it as an achievement on my Dharma path."

有些人喜欢观相占筮，相信命运在天，而抛弃自己的意志和努力，这实在是一种最愚笨的事情。



Some people like fortune reading and divination, and they believe that their destiny is fated and fixed. They thus give up on their aspirations and do not work hard towards them. This is indeed a most foolish thing.

相贫不足忧，心贫才可耻，
大家精进修养吧！

Having a poor fortune is nothing to worry about. Instead, it is shameful to be impoverished in our heart and mind. May we all work diligently in our Dharma practice!

海印组织表 (2022-2024)

SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY ORGANIZATION CHART

第二十一届理事会委员 21ST 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	达摩拉达那長老 Venerable Dr B Dhammaratana Thera
顾问 Advisor	法梁法師 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 Hwa @ 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	周爱兴 Chow Ooi Heng Joanie
	陈彩莲 Tan Chai Lian
	释能宏 Ng Buay Lan @ Shi Neng Hong

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 (管委会) 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	释法谦 Shi Fa Qian
(内容: 出版、网站、公关和综合事务)			

佛法教育分委会 EDUCATIONAL PROGRAM SUB-COMMITTEE

分委会主席/导师法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
成人教育部 Adult Education Department (内容: 受戒课程、佛学课程、佛法讲座、网络)	
少年儿童部 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	释法谦 Shi Fa Qian
导师法师 Departmental Mentor Venerable	释法荣 Shi Fa Rong
香灯部 Buddhist Prayers Department (内容: 共修、法会)	
影音部 Audio & Visual Department (内容: 摄影、摄影)	
导师法师 Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
大寮部 Culinary Department (内容: 素食)	
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: 保安、清洁管理、活动策划)	

佛化生活分委会 BUDDHISTIC LIFESTYLE SUB-COMMITTEE

分委会主席/导师法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
斋戒部 Precepts Department (内容: 三皈五戒、八戒高僧)	
康乐部 Recreation Department (内容: 康乐活动)	
佛事部 Buddhist Rituals Service Department (内容: 佛事礼仪)	



卫塞节花絮

文 • 影音部

沐浴在佛光下 洗涤身心得清净



七月法会花絮

文 • 影音部

盂兰盆 七月超度、祈福消灾
Ullambana The Season of
filial Piety 7th Month Prayer



盂兰盆 七月超度、祈福消灾

Ullambana The Season of filial Piety 7th Month Prayer





般若信箱

答复 ● 释法源
翻译 ● Li Lian Ngiam

问：学佛静坐一定要学习“不倒单”吗？

答：“不倒单”，可以理解为长坐不卧，或是彻夜打坐，以打坐代替睡觉，其目的是为了能进入很深的定境。

学佛静坐千万不能急躁学习“不倒单”。学习静坐应该要有恒心、耐心，采取渐进的方式，慢慢调整生理及心理加以适应；当身心疲惫时，应该放松躺下来；要知道，如果猛烈过度的用功，反而会伤害身心，造成学佛的障碍。

学佛的重点是要警觉心中的无明烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑和不正见这六根本烦恼在我们不知不觉时突然浮现，使我们失去掌控情绪的能力。不过，无明烦恼不会永远停留在我们心里，它是无常生灭变化的，会跟随因缘的变化而消失。学佛的过程中注意觉察心念和情绪的生灭变化，让我们的心不受外界环境和内心无明烦恼的影响，这才是最重要的。

石头希迁禅师说：“长空不碍白云飞”，比喻我们的心就像长空一般，白云如同无明烦恼，是无法污染天空的。

在日常生活中，面对别人严厉的批评时，要能够立刻安定内心波动的情绪，谦虚接受别人苦口婆心的劝导，快速拉回眼前，回到觉性。当我们活在觉性中，保持不执著的心理状态，内心就会特别柔和，能够放下身段，处理错综复杂的人、事、物问题；换言之，时时刻刻保持警觉心，仔细观察自我的生活习惯，保持良好状态，会让我们终生受用不尽。

Q：When we learn Buddhist meditation, is it necessary

to learn “meditation without lying down”?

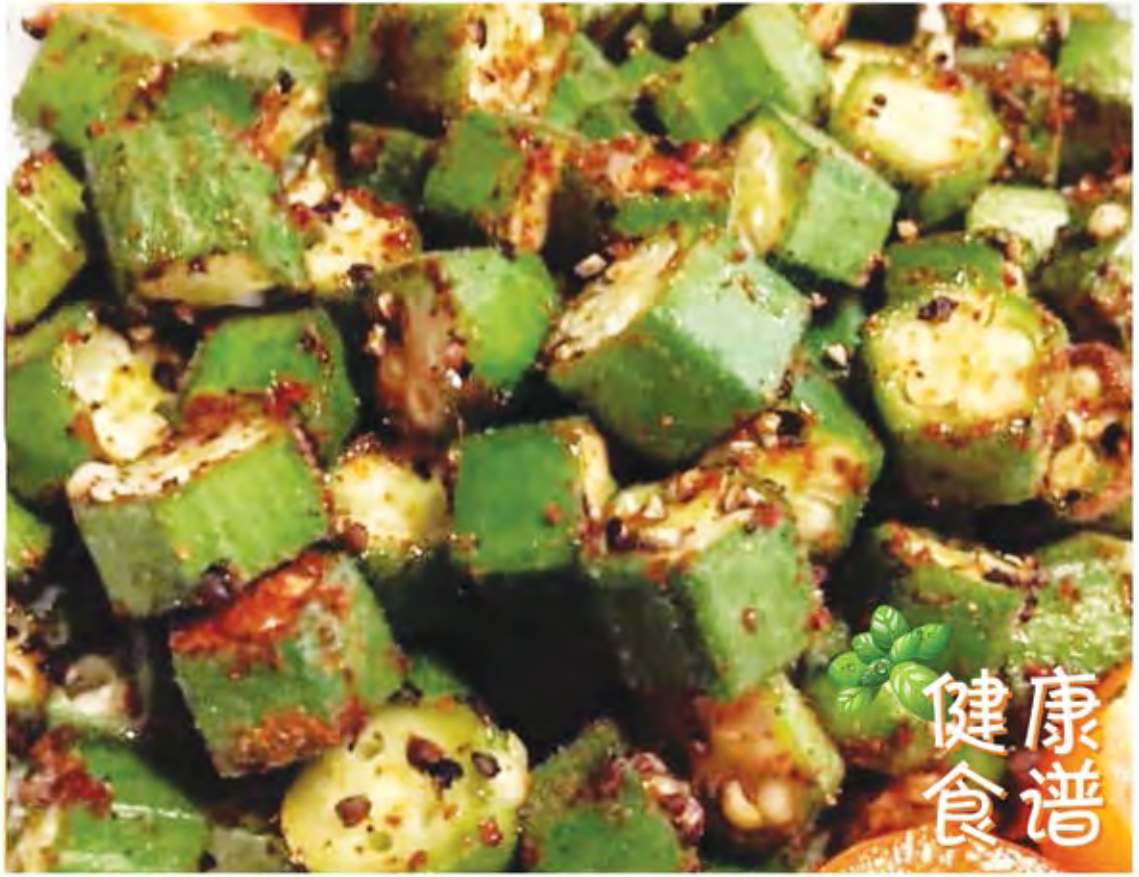
A：“Meditation without lying down” can be understood as sitting meditation for prolonged period of time without lying down, or sitting meditation throughout the whole night, using meditation to replace sleep. The purpose of doing so is to enter into a very deep state of meditative concentration.

When we learn Buddhist meditation, we should never rush to learn “meditation without lying down”. We should have perseverance and patience, and progress gradually, adjusting both our mental and physical condition as we go along. When our body and mind are too tired, we should relax and lie down. We should know that when we are too vigorous in our practice, we will instead harm our body and mind, and that would create obstacles to learning Buddhism.

An important point in learning Buddhism is to always be aware of our mental afflictions: desire, hatred, ignorance, conceit, doubt and wrong views. These six root afflictions can arise sub-consciously, causing us to lose our ability to control our emotions. However, these mental afflictions will not always remain in our mind, they are impermanent and will change and disappear with the changing causes and conditions. In the process of learning Buddhism, we should observe the rise, cessation and changes in our thoughts and emotions, so that our mind is not affected by the external environment and our internal mental afflictions. This is the most important point.

Zen Master Shi Tou Xi Qian once said, “The sky does not obstruct the movement of the white clouds”, as an analogy that our mind is like the sky, and white clouds which are like our mental afflictions, are unable to stain the sky.

In our daily lives, when we face severe criticism from others, we should immediately calm our inner fluctuating emotions, accept others' sincere advice modestly, quickly pull our attention back, and return to our awareness. When we are living with awareness and maintaining a non-grasping mental state, our inner mind will be especially soft and gentle. With that, we can let go of our grasping to identity and position, and handle complicated problems concerning people or matters. In other words, maintaining a vigilant awareness all the time to closely observe our own habits in daily lives, and maintaining a good state, will benefit us much for our whole lives.



椒盐秋葵 Fiery Okra

指导 • 黄其铖

[食材]

羊角豆（生，擦干、切片）2小碗、
小番茄（生，擦干、切半）½小碗、
辣椒粉2小勺、
黑胡椒粉2小勺、
橄榄油1汤匙、
岩盐酌量。

[做法]

- 把所有材料混合，即可上桌。

[Ingredients]

Okra (raw, dried, sliced) 2 small bowl,
Cherry Tomato (raw, dried, halved) ½ small bowl,
Chili Powder 2 tsp,
Black Pepper Powder 2 tsp,
Olive Oil 1 tbs,
Rock salt to taste.

[Method]

- Toss all ingredients evenly and serve immediately.



觉性小伙伴

My Awareness Buddies



欢迎家长为明年就读小学、中学的孩子报名

报名处 : 海印学佛会4楼柜台接待处

报名截止日期 : 2023年1月31日

开课日期 : 2023年2月5日 (星期日)

上课时间 : 早上10时至中午12时

学费* : \$4 (会员 - 家长/监护人);
\$40 (非会员 - 家长/监护人)

*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2023年的教育经费。

2023

课程招生

儿童与少年学佛课程

Children & Teenage Dharma Course

Parents are welcome to register their children who will enroll for Primary / Secondary school next year.

Registration : Sagaramudra Buddhist Society
Level 4 reception counter

Closing Date : 31 January 2023

Start Date : 5 February 2023 (Sunday)

Time : 10 am to 12 noon

Fee* : \$4 (Member - Parents / Guardians);
\$40 (Non Member - Parents / Guardians)

* Kind donors have offered sponsorship for Year 2023 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Program.



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间 : 星期二至星期日 : 上午10时至下午5时30分

Office Hours : Tuesday to Sunday : 10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg

课程纲要

- 认识正信的佛教，佛教的人生观。
- 澄清对佛教常见的误会。
佛教是迷信的吗？
- 佛教创始人—佛陀的生平、
佛教简史及佛陀证悟的内容。
- 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。



2023

课程招生

华语基础学佛课程

认识正信佛教；步上离苦得乐之途

课程行政资讯：

授课法师：法宣法师
课 程：单元1(12堂课)
上课方式：为期2年(4个单元)，分上、下学期制
日 期：2023年3月2日(星期四)
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2023年学佛课程。



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办 公 时 间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours：Tuesday to Sunday：10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg



课程纲要

- 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。

2023

课程招生

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：8 堂课

日期：2023年4月8日（星期六）

时间：3.00 pm - 4.30 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2023年学佛课程。



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours：Tuesday to Sunday：10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg

《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：四事供养

主题文章截稿日期：

衣供养：01/02/2023

食供养：01/08/2023

住供养：01/02/2024

药供养：01/08/2024

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.

周选琴

何书花

翁爱莲合家

王淑卿

吕孙强合家

吕宇斌合家

林雅佳

李诚嘉合家

王贵娘合家

颜惠玲

颜水财

吴优合家

吴为合家

吴凡合家

彭丽云合家

许子浩

许子量

郭睿仪

郭睿宏

彭如意

彭哲源

周桃荣合家

杨合兴合家

简浣好合家

洪爱娟

薛冕娟

冯荣昌合家

杨家伟合家

曾丽萍合家

王伟光合家

陈历娇

陈惜莲

陈汉炎

陈鹏羽

陈思颖

刘士才合家

陈秀兰合家

翁慧璇合家

洪已媛合家

蔡秀凤合家

傅良有合家

王树安合家

叶淑宝合家

黄爱端居士

刘志集合家

吴姝臻

吴姝蔚

吴宣贤

黄婧美

黄婧善

冯木香合家

李明珠合家

辜艺威

辜艺新

林惜娇

林惜卿

何淑婷

辜德源

林尤蓉合家

Lee Foundation

Buddhist Fellowship

Tan Chor Hoon

Eddie Lee & Family

Kent Kong

Chua Lay Tin

Pang Xiang Ying Freda

Pang Xiang Ling Alicia

Lee Woon Chee & Family

Chloe Kor

Caley Kor

Cheri Kor

Brian Lim

Low Peng Koon

Lim Kay Teck & Family

回向

故 林龙眼

故 颜子龙

故 彭观喜

故 林亚香

故 彭宗文

故 杨安妮

故 張春玉

故 杨双凤

故 王素贞

故 李安

故 赵美

故 李海珠

故 许其通

故 王蕤培

故 柯长源

故 林建华

故 黄火炎

故 洪才润

故 洪才润

故 林宅成

故 罗淑芳

故 林钦發

故 徐赛凤

故 林惜香

故 林惜清

故 辜惠祥

Late

Khoo Geok Hong

Late

Tan Teo Cheng

Late

Tan Chor Leong

Late

Jai Prakash



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/lampoffering.aspx



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours：Tuesday to Sunday：10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg

虔诵三昧水忏、
延生普佛上供宣疏。

设有往生超度、延生祈福、
供佛消灾。

2023

法会

水忏法会

Samadhi Water Repentance



线上水忏法会报名

日期：5/03, 7/05/2023 (星期日)

时间：10.00 am - 4.30 pm

第1堂 10.00 am - 12.00 noon

慈悲三昧水忏上卷/午供/宣疏/过坛

第2堂 1.00 pm - 2.15 pm

慈悲三昧水忏中卷

第3堂 3.00 pm - 4.30 pm

慈悲三昧水忏下卷、过坛

往生莲位 (金额: \$220)

延生禄位 (金额: \$168)

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：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours：Tuesday to Sunday：10.00 am - 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg

兔
飞
猛
进



因兹生福
福生慧增
以此消灾
灾消吉至

2023
Year
of the
Rabbit

大乘金刚般若忏法、 佛前大供

29/01/2023 正月初八(星期日)

10.00 am – 4.20 pm

法会祈福类别

供佛

随喜供养

个人延生祈福

\$10 (一个人)

合家延生祈福

\$28 (一位长辈之名加“合家”)

平安吉祥禄位

\$168 (个人/一位长辈之名加
“合家”/一个公司宝号)

护坛如意大禄位

\$1,000 (个人/一位长辈之名加
“合家”/一个公司宝号)



大乘金刚般若忏法

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony

拜年：22/01/2023 农历正月初一(星期日) 及

23/01/2023 农历正月初二(星期一)

11 am 午餐招待

9 am 至 5 pm 若要和法师们拜年请前往学会3楼

注：4楼柜台将于21/1/2023 除夕(星期六) 至23/1/2023 正月初二(星期一)

休息三天。

有兴趣参与新春法会大乘金刚般若忏法祈福的佛友们请尽早报名，共沾法益。



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours：Tuesday to Sunday：10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

www.sagaramudra.org.sg