

大乘 新春 法 会

金刚般若 忏法

Chinese New Year
Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony





以此消灾 灾消吉至
• 因兹生福 福生慧增

大乘金刚般若忏法、佛前大供、供僧
01/03/2015 正月十一(星期日) 10am - 5.30pm

法会祈福类别

供佛	随喜供养
供斋	\$100
个人延生祈福	一个人\$10
合家延生祈福	一位长辈之名加“合家”\$28
公司宝号祈福	一个公司宝\$168
平安吉祥禄位	个人或一位长辈之名加“合家”\$168
护坛如意大禄位	个人或一位长辈之名加“合家”\$1000

 团拜：19/02/2015 农历正月初一(星期四) 及
20/02/2015 农历正月初二(星期五)
11am 佛前大供、甘露水加持、午餐招待

 拜年：9am至6pm 若要和法师们拜年请前往学会3楼

注：4楼柜台将于18/02/2015年除夕(星期三)至
20/02/2015正月初二(星期五)休息三天。
有兴趣参与新春法会大乘金刚忏法祈福的
佛友们请尽早报名，共沾法益。



欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询
Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries,
please call 6746 7582 or visit our website at www.sagaramudra.org.sg



办公时间 Office Hours: 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Tuesday to Saturday: 12noon - 7.30pm Sunday: 9am - 5pm

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

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

目前

P R E S E N T



Nov 2014 VOL.7

FREE DISTRIBUTION

MCI(P)115/02/2014



喜无量心

见人离苦得乐而生
欢悦之心

Offering of

四事 供养

Four Requisites

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

日期：24/12/2014 (星期三)

时间：7.30pm

地点：海印学佛会(1楼大菩提岩)

内容 ■ 88佛 ■ 加持甘露水 ■ 祈福
■ 四事供养仪式 ■ 供灯

■ 《四事供养》每套\$28，每名供养者不限套数。

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

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



办公时间 Office Hours: 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Tuesday to Saturday : 12noon – 7.30pm Sunday : 9am – 5pm

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

广
修
供
养

积

福

增

慧

护

持

三

宝

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

目前会讯宗旨

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自他身心净化的目的。



喜无量心

解读“喜无量心”图：近乎抽象的眼睛表示“正念”。在眼珠中出现的透明心形表示“喜心”。整体构图所要表达的是：以“正念”为根本而生起的“喜心”就是“喜无量心”。

顾问：释法梁 杨国梁
编辑顾问：陈伯汉
编辑：释法谦 释法庆
协调：李抒芬
封面设计：释法梁
美术设计：刘朋达 廖丽华

Publisher :
Sagaramudra Buddhist Society
海印学佛会
www.sagaramudra.org.sg

Printed by : Stamford Press Pte Ltd
FREE DISTRIBUTION
MCI (P) 115/02/2014

目前心轴 — 四无量心系列之喜无量心

- 2 四无量心之喜无量心
- 4 The Four Immeasurables -
The Immeasurable Mind of Joy
- 6 喜无量心很简单/Immeasurable Joy is Simple
- 7 从生活中探索“无量喜心”

衲子心迹

- 9 鱼子语 - 声声自在
- 10 Daily Chan Reflection
- 11 惠能禅法与四念处禅观之间关系的探讨（七）
- 14 四十二章经（七）
- 16 不是明也不是暗《坛经》三科三十六对
- 19 佛说人生有二十难

缙素心语

- 20 上医治未病
- 22 看清楚看不清楚
- 23 贯休《山居诗》
- 24 真理就在当下
- 25 好书教你“漂亮转身”
- 26 Food for Thought
- 27 Reflections of a beginning practitioner
- 28 学佛感言
- 29 感恩被数落/岁月如流叹奈何

妙笔心画

- 30 漫画 - 孤儿筑桥身更残
"Immeasurable Mind of Joy"-
The Orphan Who Built a Bridge

花絮心吟

- 32 七月法会花絮
- 34 般若信箱
- 36 海印中秋花絮
- 39 健康食谱 - 绿茶布丁 Green Tea Pudding
- 40 【目前】征稿启事/无限感恩
- 41 星期六佛理开示表
- 42 学佛课程招生
- 43 星期日儿童(P1-P6)课程招生2015
- 44 海印例常活动表

四无量心之喜无量心

文◎ 释法梁



享受着世间的欢喜，也深知同时得承受起过后可能出现的空虚、失落。能作到随喜赞叹，表示我们嫉妒的心在渐渐淡化。真正的法喜，是能作到清楚觉知，不执著于苦乐，平淡自在的活着。本期的文稿有欢喜、有随喜、有法喜，让我们静下心来浅尝各类的喜。

四无量心又称为四等、四梵行，是依色界四禅定所修的观行，所以名为四梵行；又因修此四无量心为的是达到空的平等性，所以名为四等；也因修此四无量心为的是达到空的无相、无性所以名为无量心。下文所探讨的喜无量心不是以四禅定的角度为重点，而是从禅修过程中所产生的定的余习来契入（活在眼前）。

喜无量心

喜无量心者，见人离苦得乐而生欢悦之心也。

在这里首先做一个厘清：在深定中修喜无量心和落实在现实生活中修喜无量心是略有不同的。在深定中修喜无量心可以只是观想，而观想的内容是可以设计的；比如说，观想众生在得到帮助之后离苦得乐，自己便油然而生起欢悦之心，此心就是喜无量心，这观想的作用在于去除自己的嗔心。

然而，把喜无量心落实在现实生活中时却是不一样的，度化形形色色的众生未必一定顺利。因此，自己一定要有一个非常清楚的观念，不管是否能度得了别人，自己一定要站得稳。如何做到这一点？那就是让自己回归到真心。回归到真心所得到的喜，并不是一般的喜乐，而是不被众生和自己烦

恼所束缚的自在之喜，这就是喜无量心。

佛门所说的解脱并不是因为有了定力就自然八风吹不动，就解脱了。而是说：定只是基础，慧才是解脱的根本。所以一定要有其他的方便让自己长智慧，观想是其中的一种方便，度众生时面对众生所给予的考验则是另一种方便。

表面上看起来慈、悲是两回事，实则不然。慈的施乐同时其实就是拔苦；悲的拔苦同时其实就是施乐。这两者其实是有着一体两面的关系，而喜无量心则是建立在这两者之上的更进一步的要求。

除了要做到不论是在施乐（慈）或拔苦（悲）自己都安住在觉性，还要做到能够面对众生的无理取闹、百般要求等诸多的考验时，也能够安住在真心。就如经典中所记载的：当舍利弗布施眼珠子时，对方嫌弃其眼珠子有腥味而丢弃，舍利弗当场退失菩提心。姑且不论故事的真实性，但考验一事却是值得我们去重视的。

若是能安住在我们本具的真心（觉性）而不被众生考倒，喜无量心就自然成就。这时的喜，绝不是一般的喜，也不是由深定起观所形成的喜，而是一种超越、不被束缚之喜，这样的喜称之为喜无量心。



The Immeasurable Mind of Joy

By Venerable Fa Liang

Translated by Wu Xin

The Four Immeasurables is also known as the Four Equalities or The Four Noble Qualities (Brahma-Vihara).

It is known as Brahma-Vihara because its practice is based on the insight of the four dhyana concentration in the realms of form.

As the purpose of practising the Four Immeasurables is to achieve the equality nature of emptiness, it is also known as the Four

Equalities. It is named the Four Immeasurables because the purpose of practising it is to achieve the no-form and no-attribute characteristics of emptiness.

In the following article on the immeasurable joy, we are not discussing it from the viewpoint of the four dhyana concentration, but from the habitual tendency of concentration achieved through

meditative practices (living in the present).



Practitioner of Immeasurable Joy - The mind of rising joyousness upon seeing sentient beings relieved of sufferings and attaining happiness.

Let us first clarify this – there are slight differences between practising immeasurable joy in deep concentration and practising immeasurable joy in our daily life. Practising immeasurable joy in deep concentration can be carried out through visualisation, the contents of which could be designed. For example, upon visualising that sentient beings would be relieved from sufferings and attain happiness upon receiving one's help, one would spontaneously feel the joy within. This state of mind is the mind of immeasurable joy. The effect of such visualisation is in eliminating one's hatred.


However, practising immeasurable joy in our daily life is a different matter, as the act of benefiting all kinds of sentient beings may not always be a smooth process. Therefore, one needs to have a clear point of view, and he must be as steady as a rock regardless of whether the act is successful. How to achieve this? The way is to return to our true nature. The joy of returning to the true nature is not the same as the normal mundane happiness, but the joy of not bonded by one's own and other sentient beings' sufferings. Such is the immeasurable joy.

The type of liberation referred to in Buddhism is not the steadiness achieved through concentration. Instead, while concentration is the foundation, the fundamental requirement

for liberation is wisdom. Therefore, one must have other convenient ways to grow wisdom. Visualisation is one of them, and the challenges provided by sentient beings during the process of one's act to benefit them is another.

It may seem that loving-kindness and compassion are two separate matters. But they are not. When one gives loving-kindness to another person, he is also relieving the latter's sufferings. When one relieves another person from his sufferings, he is also giving happiness to the latter. The relationship between the two is like the two sides of a coin, on which immeasurable joy is established but with higher level requirements.

In addition to having the ability to maintain awareness when giving happiness to (loving-kindness) or relieve others' of their sufferings (compassion), one must be able to remain within his true nature when facing such challenges as vexations and unreasonable requests from other sentient beings. As recorded in the sutras, when Shariputra (舍利弗) gave away his eyes ball but the receiving party rejected it due to its fishy smell, Shariputra(舍利弗) retreated and lost his Bodhicitta. Regardless of the authenticity of the story, it tells us the importance of being able to stand up to challenges.

If we were able to live in our true nature (awareness) without being defeated by the challenges provided by sentient beings, we would naturally attain immeasurable joy. This kind of joy is neither mundane happiness nor the type of joy achieved through deep concentration, but the joy of transcendence and without bondage. Such is the immeasurable joy. 



喜无量心很简单


文◎ 释法庆

Immeasurable Joy is Simple

By Venerable Fa Qing


有一天我在小鱼池边看到几只玩具小鸭，很开心，禁不住发出“嘎、嘎、嘎”的声音，尝试和它们说话。它们勾起我小时候的美好回忆，那时我很喜欢看鸭子或天鹅在水里游来游去。

几天后，我忽然发现我把这些玩具小鸭当作真的鸭子，我发现我所认为是真的鸭子，其实并不是真的鸭子；我所抓住的，不论是鸭子或是回忆，也都不是真实的。这一会儿，我也忽然觉察到周围的人、事、物也不是真实的。

当我们在没想抓住喜的时候享受喜的感觉，这就是喜无量心。只是知道而已，就这么简单。靠心灵，体会、意会，获得喜的感觉，就这么简单。

One day I saw a few small toy ducklings in the small fish ponds. I was happy to see them and I found myself saying hello to them and I made the sound of the ducks, 'quack, quack' as if I was talking to them in 'their language'. The reason why I was happy was because it brought back good memories of my younger days. I used to enjoy looking at the ducks or swans in the water and was happy just by looking at them.

A few days later, suddenly I realised that I had been seeing the toy ducks as real ducks. I realised that what I had perceived as real ducks are not real and that what I had grasped, may it be the toy ducks or memories, that they are not real. Then, for a moment, I also realised that the people, objects around were not real too.

Immeasurable joy is when one is able to be joyful without any grasping of the joy. It is simply knowing, nothing else. It is simple, through your mind experience, feels and attains the feeling of joy.



从生活中探索“无量喜心”

文◎ 志学



无量喜心是一种赞赏一切众生的快乐与善行的心怀，它能克制妒忌和自私等心理，例如我们于自己能力的范围内布施，通过恰当的管道去帮助那些有需要的人，又如孩子们把捕捉到的小鸟放归自由的天地，……这些善行为都可让我们帮助众生离苦得乐而深感喜悦。这里就包含了受施者与布施者两方面的喜悦。

从生活点滴中，我们不难发觉有很多时候，当布施者在做完一件自认有益于他人的事后，自己感受到的喜悦在很短的时间内就消失了，甚至受施者竟感受不到对他有利益时，两方面还可能起争吵而产生嗔恚。布施者总以为自己的想法及好恶，别人可以欣然接受。但是，当受施者的反应与自己的心意相违背时，自己则大失所望，痛苦不堪！

这里举个生活实例与大家一起探索“无量喜心”。有一位少妇自认学佛很精进，她制定了一套自认很严格的早课及晚课，修习后总是觉得很法喜，因为她自认早晚课所回向的功德可以普度六道众生及家人，自认这样的“修行”可以帮忙自己和家人消除业障。但是，每当她做完早课或晚课过后必须与生活挂钩时，嗔恚与忧虑就会随境生起！原来，她每次诵经都须一个小时，她因而不能接送小孩上下学，先生很不满意，认为她花太多时间在这些没有意义的事情上。她的小孩很喜欢热门音乐，可是当她做早晚课时，就不能

播放音响系统，因此常发生争执，孩子也因此不信佛教，讲话时对佛菩萨也很不礼貌，她听了更加痛苦。她的公婆、先生、小姑都“拜神”，过年过节都要杀鸡宰鸭拜拜；她自认是个虔诚佛教徒，不能那样做，那样做会违背她对佛菩萨的忠诚与信仰，但是如果不跟着做，她就要和家人吵架，弄得鸡犬不宁。她说她想度他们，可是他们不但排斥她，也排斥佛教，彼此不能沟通，她的喜心变成烦恼！

我深思，问题不在于早晚课，而是她自己的修行与生活脱了节。若我们了解早晚课的意义，它肯定可以帮忙我们检考身口意的操行，调整我们在生活中的心态，肯定可以改善处境，受益无穷。早晚课可以有不同的时间及形式，时间的长短可以顺机应变。如果只是肤浅的把早晚课硬当是宗教礼仪，就不免失去其含义。这位少妇自我陶醉在早晚课的“喜受”中，没有警觉可能形成执着。她把这个执着抓得很紧，完全忽略了自己在家庭里所应扮演的角色，结果她越学佛越痛苦烦恼。

从《四念处》中印证“无量喜心”

从以上的生活实例，我们可以清楚明白“喜心”也是源自我们的“六根”接触“六境”产生的“六识”后，这三事和合生触所引发的感受。我们凡夫的贪、嗔、痴，就是由感受生起的。这感受就反应出喜和乐，感受到不喜欢的就嗔恨，感受到喜欢的就贪爱，贪爱就产生执取和占有的意念。在无法满足自己的执取和占有


欲望时，痛苦就来了。由于世间的一切事物都在互相影响及变化中，出现无常状况，不是我可以预测及主宰的，所以我们所得到的种种喜悦也往往只是短暂的，最终也会败坏变无的。这也就是四圣谛中的苦谛。简言之，我们若没有保持自己的觉性，忽略了这个世界万物变化的规律，一直执着眼前的喜悦，我们也很容易就由喜生忧悲恼苦了！

在《大念处经》里，释尊向比丘们开示了受念处（受随观念处）的方法。“受念处”的修行注重于感受，教导我们要时时警觉感受。在感受中保持正见，不要沦于我见。正知凡事的发生都是因缘的变化及影响而呈现的，它会生起也会消灭。这样我们就不让贪、痴的习性生起，清楚当下的身心处于快乐与苦的状态，体验到苦乐的无常、无我，就能从过去的执着与苦乐受中解脱出来。我们从正念正见所生起的不苦不乐，让我们在喜悦中也能保持心情的平静与平衡，得到寂静的感受。

这里有四个方法与大家分享。当我们在完成一件事后产生任何的喜悦时，扪心自问（即往自己的内心观照）：

总积分若是‘0’，这个喜就是最无量殊胜的，它保持平等心，身心平静及平衡。因为我们持戒安心，戒能成就定力，我们就能反省及平衡自己心理的状况，烦恼自然也减少。我们修持“四念处”，时时清楚地觉察自己当下的一举一动、一行一念、时时保持身心的平静。我们以平等心破除自己、爱人、非憎非爱的中立者和敌人的界限，时时保持“中道”（即“八正道”）处事，必能抑制自己的贪、嗔、痴、傲慢心与我执，慈悲喜舍的心也会随之升起。

总结

我们学佛最基本的目的就是让自己从释尊的教育中得到处理自己及生活中所面对的问题，从而减少自己及众生的烦恼、忧虑、恐惧、悲伤与痛苦。简单地说，生活就是我们修行的道场。学佛可以很简单，只要自己时时保持一颗平静的心，事事都无障碍，谐和解决。这平静的心不是一湖死水，它是溶化了慈悲、平等、尊重、包容、孝顺、思源、关怀、爱心、平衡、感恩、奉献等等的善法与善行以后所得的一种高尚的成就。无量喜心不是笔墨所能形容的！

检考的要点	有（请打1分）	没有（请打0分）
这个“喜”有附带任何条件吗？		
这个“喜”是否建立在别人的痛苦上？		
这个“喜”会让别人造恶业（即恶行为）吗？		
这个“喜”会让自己产生我慢及我执吗？		
总积分：		



声声自在

文◎ 释法梁

“松声竹声钟磬声
声声自在，
山色水色烟霞色
色色皆空。”

这首对联表面上
说的是外在声、
外在色的自在和空，
隐含着的却是内在
心性的自在和空。



禅修结束了，一名学生满脸喜悦的对老师说：“听到那清晰而悠扬的磬声在禅堂回旋着时，感觉到很自在。”

老师听了就回答：“那是不自在。”

什么是自在？什么是不自在？

眼睛在接触到色尘的那一刹那间，你是自在的（只是知道），你看得见的是物质的形状、颜色、光泽，那就是“觉”的状态。之后当你对形状、颜色、光泽进一步分析时，你看到的是好与坏、美与丑的相对，这是一个模糊区，可以是自在，也可以是不自在。接着是你对所看到的好与坏、美与丑生起贪嗔痴的反应：好的、美的你想拥有，这是贪；坏的、丑的你生起排斥心，这是嗔；对于自己的想拥有、排斥的心理全然不知就是痴。这就是不自在，因为已经被贪嗔痴的烦恼所纠缠。

耳朵在接触到声尘的那一刹那间，你是自在的（只是知道），你听到的是声音的音调（声音频率的高低）、音色，那就是“觉”的状态；之后当你对音调、音色进一步分析时，你听到的是好听与不好听、舒服与不舒服的相对时，这是一个模糊区，可以是自在，也可以是不自在。接着是对你听到的是好听与不好听或不舒服生起贪嗔痴的反应：好听的、舒服的你想拥有，希望声音延续，这是贪；不好听的、不舒服的你生起排斥心，要它马上消失，这是嗔；对于自己的想拥有、排斥的心理全然不知就是痴。这就是不自在，因为已经被贪嗔痴的烦恼所纠缠。

不自在就是“迷”的状态。

什么是“迷”？“迷”就是“迷失”；对外境着迷就是“迷”，失去对觉性的把持就是“失”。

古德做了这样一首对联：

“松声竹声钟磬声声自在，
山色水色烟霞色色皆空。”

表面上说的是外在声、外在色的自在和空，隐含着的却是内在心性的自在和空。



Daily Chan Reflection

By Venerable Fa Liang
Translated by Yeo Hwee Tiong



Perfect Enlightenment

The essence of "Perfection" covers not only all things perfect, it also includes all thing imperfect.

A Chan master was having his meal at the dining table.

His disciple returned from outside. After getting ready his cutlery, he held a bowl of rice and sat next to the master.

The master asked, "How was it?"

The disciple replied, "He passed away. My sister cried so much that she fainted."

He paused for a thought and continued, "His departure was so sudden. One would have thought that it was time for him to enjoy his ripe old age. This world is so imperfect."

The master asked, "You mean this is imperfection?"

After some hesitation, the disciple replied, "Actually this is also perfection."

On the day of the funeral, the master conducted the ceremony for the deceased.

Upon completion of the chanting, family members of the deceased came to thank him.

The master looked at his disciple and told him softly, "Go, accompany him on his final journey."

As if coming out of a trance, the disciple quickly put down his robe and dashed to the coffin.

"Up....." The pallbearers lifted the coffin.

The disciple joined the pallbearers and accompanied his father his final journey.

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

What is "perfection"?

The essence of "perfection" covers not only all things perfect, it also includes all thing imperfect. Otherwise, "perfection" is imperfect.

As depicted in the scriptures, "The great perfection enlightenment is immeasurable in distance, space and numbers." The Buddha is the enlightened one of the great perfection.



惠能禅法 与四念处禅观之间关系的探讨（七）

文◎ 释法梁

二、顿悟成佛与渐悟证果

“悟”即觉悟之意，是对于迷而言，好比自迷梦醒觉也。在佛入灭之后一百年间，证阿罗汉果所悟入的境界的争议成了佛教分裂的主因。据世友论师的“异部宗轮论”及“大毗婆沙论”所述，在阿输迦王时，有大天妄言五事¹而把阿罗汉的地位降低而为当时的长老所呵责，也致使佛教分裂成上座与大众二部。佛教传入中国后，各宗派对“悟”这一课提亦有不同的说法，基于此，笔者只依一般性的说法而加以诠释。

“悟”基本上有二大类；一是顿悟与渐悟，一是大悟与小悟。顿悟与渐悟是从时间性上去分划；顿悟是顿时就能开悟，即于一瞬间对“空法”的觉悟。渐悟则是具有渐次性的，是在逐步灭除烦恼的过程中所产生的觉悟、见自本性。大悟与小悟则是从所证到的境界上而言，大悟指的是对“空法”的体证，小悟一般指的是对“苦、无常”的体证。惠能南宗顿法归属为顿悟，其顿已近乎“无修而悟”，仅是闻弘忍为说《金刚经》便悟。神秀北宗一般被认为隶属渐悟，是须“时时勤拂拭，莫使有尘埃”。此中，又有大、小二乘的差别，大乘佛教认为小乘行人的觉悟是不彻底，只觉悟“人我空”，尚未觉悟“法我空”，四念处禅法即是被归类在渐修渐悟，且仅破我执而证得“人我空”的智慧，是尚未达到“法我空”要求的小乘禅法。

惠能禅法虽然强调顿悟，但他也同时

为钝根者设下方便之法。整体上而言，惠能禅法有二大类别；其一是从听闻就能顿入，即时顿见自性。其二是针对钝根者；因无法由听闻而顿入，故则须“起般若观照，刹那间妄念俱灭”²，见性而成佛道。《坛经》中依听闻而顿悟的例子颇多：

五祖夜至三更。唤惠能堂内说金刚经。惠能一闻言下便悟。³

能於岭上便传法惠顺，惠顺得闻言下心开。能使惠顺即，却向北化人来。⁴

善知识，我於忍和尚处一闻言下大悟，顿见真如本性。⁵

大师言：‘努力依法修行，即是转经’。法达一闻，言下大悟。⁶

不言修法、次第，直接由听闻而顿悟自性、见性成佛虽是惠能禅法的特色，相较于《坛经》，四念处禅法并未有依听闻就顿悟证果的说法，但其间又不乏“顿”的意味，《南传长部·大念处经》中载道：

诸比丘！实不管任何人，七年间如是修此四念处者，得二果中之一果，[即]于现法得究竟智⁷，或有余者，期待不还来⁸。诸比丘！当建立七年间[之念]。诸比丘！实不管任何人，于六年间，……乃至……五年间……乃至……四年间……乃至……三年间……乃至……二年间……乃至……一年间，如果修此四念处者，得二果中之一果，[即]于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立一年间[之念]。任何人



七个月间如是修此四念处者，得二果中之一果，[即]于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立七个月间之念。实不管任何人，于六个月……乃至……五个月……乃至……四个月……乃至……三个月……乃至……二月……乃至……一个月……乃至……半个月，如是修此四念处者，得二果中之一果，[即]于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。诸比丘！当建立半月间[之念]。诸比丘！实不管任何人，于七日间如是修此四念处者，得二果中之一果，[即]于现法得究竟智，或有余者，期待不还来。

从以上所引述之经文可知，若修四念处禅法七年则可解脱，否则，至少可证得三果，甚至说无须七年，六、五、四、三、二、乃至一年亦可得以上所说的二种圣果中之一；甚至说无须一年，修七个月乃至只修一个月亦可得二种圣果中之一；甚至说无须一个月，半月，乃至七天也可得二种圣果中之一。于此，若从其所需时间的可伸缩性而言，四念处禅法也并非完全的渐修渐悟。《南传中部·念处经》也有相似的记载，因内容无大差距故不赘述。除以上所述，北传《中阿含经·因品念处经》更进一步的往前推演：


若有比丘、比丘尼，七年立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含。置七年、六五四三二一年。若有比丘、比丘尼，七月立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含。置七月、六五四三二一月。若有比丘、比丘尼，七日七夜立心正

住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含。置七日七夜、六五四三二、置一日一夜。若有比丘、比丘尼，少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进。

与前经相比较，此经虽不似《坛经》即听闻即觉悟的“顿”，但从七年到一年、七个月到一个月、七日到一日，乃至朝修道暮证果、暮修道朝证果的所需时限，亦可见其“顿”的一面。虽然如此，其间还是略有差距；《念处经》的“彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进”还是必须要经过“修”的过程，反观惠能顿法则已是近乎“无修”而悟。但是，假若从二部经整体所欲传递的讯息而言，二者所表达的皆是“顿”的思想，是一致的。另者，但在原始经典中亦不乏因闻佛音而顿悟的例子，今列举《阿含经》中相关的经文如下：

须跋陀罗既闻佛说八圣道义，心意开朗，豁然大悟，於诸法中远尘离垢得法眼净⁹，即白佛言：“我今欲於佛法出家”。於是世尊即便唤之：“善来比丘”。须发自落，袈裟著身，即成沙门。世尊又为广说四谛。即获漏尽，成阿罗汉。¹⁰

尔时，世尊与真净王渐说妙义。所谓论者，施论、戒论、生天之论。欲、不净行，出要为乐。尔时，世尊见王心开意解。诸佛世尊常所说法。苦、习、尽、道。尽向王说是时，真净王即於座上，诸尘垢尽，得法眼净。¹¹



以上之所例，皆由“闻”而悟，只是所悟并非直趣“成佛”，而乃小乘圣果，唯独《杂阿含·经987》虽不似以上之由“闻”而悟的说法，但却有疾得无上正等正觉，即佛果的说法：

世尊告诸比丘，我於二法依止多住。云何为二？……未曾於劣心生欢喜，常乐增进，升上上道。如是精进住故，疾得阿耨多罗三藐三菩提等。¹²

综合以上所述，得知惠能顿法中“顿悟成佛”的思想显然并非由他所创，但在他的弘扬之下而大放光彩是不容置疑的。再者，就是修此顿法的根器；《坛经》明言只针对利根者，非一般根器所能做得到，就如惠能所言：“法无顿渐，人有利钝。迷即渐劝，悟人顿修”¹³。反观《南传长部·大念处经》却无有此要求，而是“实不管任何人”¹⁴；然而，若加以追溯，“人有利钝”显然是佛教固有的思想。也因此，有所谓“声闻”、“缘觉”之分；“声闻”根器是在听闻佛的四谛法后，复而思惟、实修而得觉悟，“缘觉”根器则能独自从人的生、老、病、死的现象中觉悟苦、无常、无我。关于根器利钝上的差异，《杂阿含·九二二经》中佛亦以四种马譬喻：第一种良马见鞭影而驰骋，善能观察御者形势，随御者心。第二种良马不能见鞭影而驰骋，须以鞭杖触其毛尾则能惊速察，随御者心。第三种良马是鞭影、鞭杖触其毛尾皆无用，须以鞭杖小侵皮肉则能惊察，随御者心。第四种良马是前三方法皆用不上，得以铁锥刺其身，令彻肤伤

骨，然后方惊，随御者心。可见惠能于此点上，倒是很符合原始阿舍的要求。下一节，本文将从惠能禅法和四念处禅法的方法论上作一比较。（待续）

1 大天五事：五事者；（1）、余所诱：虽为阿罗汉，但生理上的排泄是免不了，仍会遗精。（2）、无知：阿罗汉只不过断了染污无知，尚有不染污无知。（3）、犹豫：阿罗汉只是断了和烦恼有关的随眠性疑，但是对于烦恼之外的处非处疑尚存，故而于真理不能彻底的确知。（4）、他令入：阿罗汉不自觉知自己的境界，必须由师证示而始能知。（5）、道因声故起：虽为阿罗汉，仍须借“苦哉”一言方能现起圣道。

2 敦煌本《坛经》第31节。

3 敦煌本《坛经》第9节。

4 敦煌本《坛经》第11节。

5 敦煌本《坛经》第31节。

6 敦煌本《坛经》第42节。

7 究竟智：阿罗汉果位的智慧，即已解脱之意。

8 不还位：三果圣者，阿那含。

9 见《佛学大辞典》丁福保编，法眼净：分明见真谛谓之法眼净。通于大小乘言之。小乘为于初果见四真谛之理，大乘为于初地得无生法忍。

10 《长阿含·大般涅槃经卷3》，《大正藏》第1册，第0204页上。

11 《增一阿含》卷15，《高幢品第24之2》，《大正藏》第2册，第0623页下。

12 《杂阿含》卷35，经987，《大正藏》第2册，第0257页上。

13 敦煌本《坛经》第16节。

14 《长部·大念处经》，《汉译南传大藏经》第7册，第297页。

四十二章经（七）

讲授◎ 释法梁

记述◎ 李德钊

‘一滴水融入大海，功德才会生生不息。把所修的功德回向出去，我们也没失去什么；失去的只是内心对善法的执着，少了一份法执负担，反而多了一份慈悲自在。’

佛陀说，见到人布施，我们要随喜他，这样也能得到极大的福报。有沙门问：“这福能穷尽吗？”佛陀：“譬如一个人持一个火把，数百千人也来借这个火种，都可以因此煮熟食物，照明空间，而原来的火把不曾有损。随喜的福报，也如火的传递作用。”

凡夫活在烦恼之中，故见人修善而心生嫉妒，严重的就会加以破坏。随喜他人之善，有助于去除嫉妒心，这就是福报。不仅随喜，我们也要将功德回向，回向于法界，回向于众生。如一滴水融入大海，功德才会生生不息。把所修的功德回向出去，我们也没失去什么；失去的只是内心对善法的执着，少了一份法执负担，反而多了一份慈悲自在。

第九章：返本会道

佛言。博闻爱道。道必难会。守志奉道。其道甚大。

佛陀告诉我们，单单博闻强记和喜好佛法是不能觉悟菩提的，只有真正去实践和奉行佛法，才能了悟真理，走在真理的解脱大道上。比如说，多闻如阿难尊者，凭着自己超强的记忆，能记住所有佛所说，但他仍然没有开悟，就是这个道理。佛法是要用来落实的，只有去做了，法才能深入于心，否则皆属戏论。

第十章：喜施获福

佛言。睹人施道。助之欢喜。得福甚大。沙门问曰。此福尽乎。佛言。譬如一炬之火。数千百人。各以炬来分取。熟食除冥。此炬如故。福亦如之。

第十一章：施饭转胜

佛言。饭恶人百。不如饭一善人。饭善人千。不如饭一持五戒者。饭持五戒者万。不如饭一须陀洹。饭百万须陀洹。不如饭一斯陀含。饭千万斯陀含。不如饭一阿那含。饭一亿阿那含。不如饭一阿罗汉。饭十亿阿罗汉。不如饭一辟支佛。饭百亿辟支佛。不如饭一三世诸佛。饭千亿三世诸佛。不如饭一无念无住无修无证之者。

饭的意思，就是供养食物。为什么说：“饭千亿三世诸佛，不如饭一无念无住无修无证之者。”因为这个“无念无住无修无证”的人指的是我们的自性佛。由量转向质，由外转向内，这是佛陀所给予我们的引导。

第十二章：举难劝修

佛言。人有二十难。贫穷布施难。豪
贵学道难。弃命必死难。得睹佛经难。生
值佛世难。忍色忍欲难。见好不求难。被
辱不嗔难。有势不临难。触事无心难。广
学博究难。除灭我慢难。不轻未学难。心
行平等难。不说是非难。会善知识难。见
性学道难。随化度人难。睹境不动难。善
解方便难。

学佛之路并不容易，所以佛陀举出了二十种困难。难与易是两个相对的概念。讲绝对的不思议佛法，为什么在这两章举出这么多相对概念呢？实则并无矛盾。角度不同，从世间差别相而言，真的是千难万难，但是灵活的运用佛法，难也能转易。

佛法是强调智慧的。譬如说：“贫穷布施难”，如果我们在物质上匮乏了，布施波罗密不是不用修了？不是！一定要用物质金钱吗？供养一定要有外在的形式吗？不用！我们可以随喜他人的功德，我们可以用我们的方式付出。知道“生值佛世难”，就要种植佛的因缘；知道“睹境不动难”，平时就要训练回到眼前；知道“善解方便难”，我们就更要培养这些能力。穷则变，变则通，善于用心，不错乱因果，这些差别相，皆可超越，都不会是障碍。这就是智慧。（待续）



不是明也不是暗

《坛经》三科三十六对开示后记

文◎ 释法谦

养成新的习惯“动中定”：

一动念落入相对惯性
连锁反应中，我知道。

不执着于所动的念，
这一抽离，让我们有空间
去进一步分析无常、因缘，
令我们增长智慧。最终，
能做到不受念的干扰，
如理思维、如法动念，
等待悟的契机。

每回开示后，往往觉得要说的没有说完，带出更深的触动，将此“余波”记录下来就是开示后记，禁不住暗笑自己是典型的“后知后觉”。无论是开示前的准备，还是书写后记，确实都很“伤脑筋”，但是非常珍惜此教学相长的机会，因为最终最大的获益者是自己。

须先举三科法门¹

六祖惠能大师很清楚的告诉门人，也包括后人的我们，修行不须往外寻求，只须在自己的心身上“三科”：（五）阴、（十八）界、（十二）入，下功夫。一脉相传释迦牟尼佛的教导，内省观照身心实相的功夫。

动用三十六对（参注1）

“莫离自性”，强调保持清楚知道自己的身心状态的重要性，即在自性的觉照作用

下，审视我们身心的烦恼、卡点。会卡住我们的不在于事情的大小，对我们而言，都是大事。

“说一切法”的目的是为我们解缚。我们被什么系缚了？粗看，一般人认定是外境人事物系缚了我们，责任都在外。中看，修行人开始反思是我们对外境人事物的执着：执着我们的想法、观念，我们所“认为”的系缚了我们。细看，更进一步察觉到我们所“认为”的想法、观念，很自然的落入相对之中，实际上正是这“相对因素”带动更多的想法、观念、情绪、感受系缚了我们。

因此，动用三十六对²是从细处着手，直接解开我们的“死穴”，让我们学习如何去超越、突破相对因素的桎梏。

“回顾”我们的惯性反应

以明、暗为例。

从十八界来说，当我们眼根对色尘，依潜藏在记忆中或显露在外的参照系，很自然认识外境人事物是“明”还是“暗”。若只是处在单纯的分别，并无大碍；问题在于依明暗的概念，进一步更带动串联起一大团的概念、情绪、感受，让我们执着不已。

明，我喜欢！为什么？因为我“认为”明代表光亮，充满生命力，光明磊落……。暗，我不喜欢！为什么？因为我“认为”暗代表黑暗、充满危险、恐怖，暗无天日……。

我“认为”的明暗是相对的，是势不



两立的，对此坚持不已。小至人与人之间的摩擦，设想我要留盏小夜灯才能安眠；我要窗帘全拉，暗不透光才能达到最好的休息，如何同处？大至组织之间，我们要明明白白，白纸黑字，不能违约；我们就是喜欢潜规则，游刃于灰色地带，试问如何达成共识？

外于相离相³：不执着于“所动的念”

不执着于外相，看透人事物，一切都只是因缘组合，没有实体性。如何超越相对？首先，先权宜方便给一个很怪的答案：“不是明也不是暗”。当我们给出这样的答案，已经放下内或外的参照系，进一步因答案的“中性”，不会带动串联起一大团的想法、烦恼、感受，反而有空档让我们去探究。为什么是“不是明也不是暗”？也就是说“可明可暗”，有不确定性、有灵活性，因为是因缘所生法，一直在不停的变化之中，没有真正实质的明和暗。⁴

明是什么？没有所谓真正的“明”。

物体上的明，自然发光体中太阳光最强，但我们说“太阳下山了”就不明。月亮反射的明，尚有朔望之别。人造发光体，较能持续，但仍受限于电力的供给和灯管的耐久性。

性格上的光明磊落、处事方法上的透明正义，都是明的不同展现和诠释，都是因缘和合。人、事、物的明，是同一个明还是不同的明？

暗是什么？没有所谓真正的“暗”。

凡事必有两面，只在于我们有没有养成细腻地去观察、分析、透视的习惯，还是只是停留在表象的我“认为”。

面对暗，我们选择害怕而不是去面对它、了解它。是太阳下山了，天就暗吗？万家灯火，是大放光明还是驱走黑暗？如果太阳真的24小时都不下山，肯定没多久我们都会因透支而病倒。

每个人只是外显冰山一角的意识，如深海般的潜意识中仍充满着许多阴暗的角落，这还算光明磊落吗？

为什么恐怖片、惊悚阴森的主题游乐园，我们乐在其中？因为这份暗伤害不到我，反而带来刺激享受，我们真正怕的是这个“我”受到伤害：我们怕死。

人、事、物的暗，是同一个暗还是不同的暗？“半明半暗”，是明还是暗？明暗是自体还是一体两面？

内于空（无）离空（无）⁵：不执着于“不动念”

既然只要一动念就落入相对，并牵引出一大串的想法、情绪、感受，我“认为”不动念：就是常处在什么都不想的定境中就是修行人。孰不知还是落入相对的窠臼中：喜欢“不动念”，不喜欢“动念”。

该怎么办？人不可能不动念，尤其在群居生活中应对往来都离不开动念。“不怕念起，只怕觉迟”，关键在“觉”：清楚知道。动念我知道，不动念我也知道。

养成新的习惯“动中定”：一动念落入相对惯性连锁反应中，我知道。马上给一个怪怪的答案：“不是……也不是……”、“可……可……”。不执着于所动的念，这一抽离，让我们有空间去进一步分析无常、因缘，令我们增长智慧。最终，能做到不受念的干扰，如理思维、如法动念，等待悟的契机。

平常心是道

回归到日常生活与人应对，顺应大众还是好坏、对错、明暗有别，但内心清楚不执着，真正做个无事人⁶。清楚知道礼佛无所谓好事、坏事，但还是可以照礼，因为心中无事。

点明心灯，照破千年暗⁷：是态度，也是习惯。

1 师，一日唤门人法海、志诚、法达、神会、智常、智通、志彻、志道、法珍、法如等曰：“汝等不同余人，吾灭度后，各为一方师。吾今教汝说法，不失本宗。先须举三科法门，动用三十六对，出没即离两边，说一切法莫离自性。忽有人问汝法，出语尽双，皆取对法，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。三科法门者，阴界入也。阴是五阴：色受想行识是也。入是十二入，外六尘：色、声、香、味、触、法；内

六门：眼、耳、鼻、舌、身、意是也。界是十八界：六尘、六门、六识是也。”《六祖大师法宝坛经》付嘱第十。

- 2 “对法外境，无情五对：天与地对，日与月对，明与暗对，阴与阳对，水与火对，此是五对也。法相语言十二对：语与法对，有与无对，有色与无色对，有相与无相对，有漏与无漏对，色与空对，动与静对，清与浊对，凡与圣对，僧与俗对，老与少对，大与小对，此是十二对也。自性起用十九对：长与短对，邪与正对，痴与慧对，愚与智对，乱与定对，慈与毒对，戒与非对，直与曲对，实与虚对，险与平对，烦恼与菩提对，常与无常对，悲与害对，喜与嗔对，舍与悭对，进与退对，生与灭对，法身与色身对，化身与报身对，此是十九对也。”《六祖大师法宝坛经》付嘱第十。
- 3 师言：“此三十六对法若解用，即道。贯一切经法，出入即离两边，自性动用，共人言语，外于相离相，内于空离空。”《六祖大师法宝坛经》付嘱第十。
- 4 若有人问汝义，问有，将无对；问无，将有对；问凡，以圣对；问圣，以凡对。二道相因，生中道义，如一问一对，余问一依此作，即不失理也。设有人问：‘何名为暗？’答云：‘明是因，暗是缘，明没即暗，以明显暗，以暗显明，来去相因，成中道义。余问，悉皆如此。’汝等于后传法，依此转相教授，勿失宗旨。”《六祖大师法宝坛经》付嘱第十。
- 5 若著相于外，而作法求真，或广立道场，说有无之过患，如是之人，累劫不得见性，但听依法修行，又莫百物不思，而于道性窒碍。若听说不修，令人反生邪念，但依法修行，无住相法施。汝等若悟，依此说，依此用，依此行，依此作，即不失本宗。”《六祖大师法宝坛经》付嘱第十。
- 6 文远待者在佛殿礼拜次，赵州从谂禅师见以拄杖打一下曰：“作甚么？”者曰：“礼佛。”师曰：“用礼作甚么？”者曰：“礼佛也是好事。”师曰：“好事不如无。”
- 7 僧问：“如何是解脱？”石头希迁禅师师曰：“谁缚汝？”问：“如何是净土？”师曰：“谁垢汝？”问：“如何是涅槃？”师曰：“谁将生死与汝？”



佛理开示 ——

佛说人生有二十难

讲授/整理◎ 释持果



佛说四十二章经，第十二章举难劝修，举出一般凡夫的习性。人生有二十难：贫穷布施难、豪贵学道难、弃命必死难、得睹佛经难、生值佛世难、忍色忍欲难、见好不求难、被辱不嗔难、有势不临难、触事无心难、广学博究难、除灭我慢难、不轻未学难、心行平等难、不说是非难、会善知识难、见性学道难、随化度人难、睹境不动难、善解方便难。

人生为为什么有这么多难行难办的事情？我们要先了解什么是人。

讲到人我们必须知道什么是五蕴？它是早期佛教义理的一个重要观念。佛陀把众生的身体与精神现象归纳为五蕴，即是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴五种。在五蕴中，色蕴是属于物质性的现象，其余则属于精神现象。色蕴就是指我们眼耳鼻舌身五根，对外境色身香味触，产生了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。意根的加入对外境法尘产生了意识，所以我们的眼睛会看，耳朵会听，鼻子会闻，嘴巴会尝，身体会触，意里会想。根境识因缘产生触时，我们就会有乐受、苦受和不苦不乐受。乐受时不知，心就会生起欲贪。苦受，心就会起嗔恚，求不得苦。不苦不乐受时，心中完全没有察觉，为痴所使。对佛法僧不信起了怀疑心，人与人之间又喜欢互相比较高下，对于他人不如自己的，或超越自己的，乃至与我程度相等的胜等劣的比较，就会表现出高傲、自满或轻视他人的态度。由于这些烦恼，我们在修行上就有很多障碍。

现实的人生有这么多的问题和困难，我们要如何去解决呢？要从无明着眼。无

明就是不知五蕴因缘生，因缘生则是无常、败坏之法。对五蕴因缘生不知产生贪爱，因而妄想五蕴是我，是我所；这就是十二因缘的行，无明缘行，行缘识，因为有我执意志行为的推动，驱使识缘名色、名色缘识的循环。名色就是五蕴，色是色蕴，名是受想行识。缘于名色，而产生六入。六入指六根（眼耳鼻舌身意）接触外境（色声香味触法），而产生六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识），这在生活修行中是最重要的觉知。六根六境六识的因缘就有六触，由触而有苦受、乐受和不苦不乐，因乐受生贪爱，误以为五蕴是我，是我所拥有，这种执取称为取，也就是无明缘行的行。由取而引发“有”，依“有”就有未来的“生”，缘生有老死等种种苦生。所以我们要解决人生的问题必须从断无明开始，必须先知五蕴是因缘生，我们了解五蕴因缘生，就不会对五蕴生起贪爱。对五蕴不生贪爱，就不会认为五蕴是我、我所的妄想，妄想不生，则是无明灭行灭，我执就断。

另一方面，如果在根境识的因缘，没有触的产生，或者是根境识的作用产生触，而没有贪爱染着，我们就不会有受的领纳。没有受的领纳对外境就没有贪爱染着，无明也就不会产生，无明灭行灭，也就断我执。

在人生的修行中，我们要远离这些烦恼，就必须知道任何的困难都是事出必有因。只要我们对因缘法有深刻了解，人生历程中的困难就会减少，生活就会比较舒坦。



“上医治未病”¹，说白了就是我们常说的“预防胜于治疗”。佛教也有相对应的一句话，即是“菩萨畏因，众生畏果”。

一个有智慧的人在难题酝酿时（因位）就开始警觉，并做出适当的调整和反应，而不是等到祸患（果报）形成了才来“灭火”。

知易行难，且看我们是上医还是下医。



我们养成的习惯和观念，深深地影响着我们的身体健康状态。我们是选择当上医还是下医？

有人保持良好的睡眠习惯，尽量避免熬夜，早起运动，少吃煎炸油腻的食物，多方摄取营养，培养陶冶性情的嗜好来疏解生活的压力，从而达到身心平稳的状态。身体稍有不适的“警号”，就会追根究底，受寒则祛凉，受热则解暑，趁杂草刚冒芽，轻轻一揪就连根拔起。少病少恼，自身堪称上医。

有人则以熬夜为常态，夜生活、网瘾、烟酒不离、煎炸辛辣重口味，长期处在燥热状态，易暴易怒。发病了，才来下猛药，中医、西医双管齐下，再加上各种土方、偏方，只图病赶快好。实质上，拔断地面上的杂草，一大团的根仍深埋在地里，不多久“春风吹又生”。真的有心要

连根拔起，对此深根还得大费周章，又得浇水、松土、挖泥，这是非常考较耐力的事。多数人半途而废，少有坚持者。最终是草根越扎越深，落得时时割刈，白忙一场。随着年龄增长，再加上身体器官功能的自然老化和退化，从健康走向衰弱，渐渐的以至重病不起，难道自己想变成下医？

我们对自己的烦恼和内心的念，也总是依习惯的方式来处理，到底要选择当上医还是下医？

上医者，养成超前反应的习惯，看着念（想法、概念）起来，止于念。处在念阶段的各种诱惑最容易清理，因为只是一个念，只要轻轻地拉回来，不再执着于念，不让烦恼草有萌芽的机会。要深知念的无常、因缘、空性，让它自生自灭。不随念去，不再编织美梦；不作白日梦、也

不作夜里梦，真正的达到“智者无梦”之境。回归到日常生活中，依境而动念，知晓所做的都只是“梦中事业”，任其自然。

下医者，念起时没有觉察，进一步推动情绪、感受、行为动作，常把自己逼到窘境中挣扎要还是不要？或是回到戒律上犹豫允许还是不允许？于是在蹉跎中，让烦恼草变成大树！“果报”显现了才想方设法去补救，但也只能头痛医头、脚痛医脚，忙于治标更叫人担心的是还隐藏着副作用，因为心垢不除，就算良药（善法）也会恶化成毒药（邪法）。

当上医？当下医？虽然只是一个选择，结果却是“毫厘有差天地殊”，影响深远。伟大的大医王如佛陀，也只能提供辅助，只是外援而已，天下真正的“名医”还得自己当。

1 《黄帝内经》中提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。

魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药教药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”《百度百科》。



看清楚看不清楚

文◎ 释持果



最近做了白内障手术，回去复诊时，问了医生：“为什么我的左眼早上起来还会像红眼症那样红？”医生说：“刚动完手术会有这样状况，它慢慢就会消退了。”“为什么我的右眼不会？”医生看我一眼说：“不可能有同样状况，不同的眼睛会出现不同状况。”“喔！”心里就想不同的因缘所呈现出不同的状况。接着我又问医生：“手术过后，我还需要戴眼镜吗？”“可能需要一副50度或75度的眼镜。”“为什么有些人动完手术就不用戴眼镜？”医生说：“你配一副眼镜，想要看清楚时，你就戴眼镜；不想看清楚你就不用戴。”我突然脑里一闪，内心微笑。

我高度近视，从小学五年级就开始戴眼镜，整整五十多年，我都一直在看不很清楚的状况下走过我的人生历程。经过手术后，整个视线太亮了，亮到我需要戴墨镜才能适应。人生啊，不也如此吗？不需要看得太清楚，也不能过于单纯，因为在人生的丛林中，处处都可能埋伏杀机，看得太清楚，又太单纯，甚至可能会被人杀害。要保护自己，就须要大智若愚，在看清楚中看不清楚，心知肚明就可以了，百益无一害。

在生活中，不管任何事，如果做不做都左右为难，这就难免会被人议论，甚至被人误解，被人妒忌、眼红，在这是非的情况下，不必太认真，否则会被绊住了脚，不能抽身，所以做事只要求个合理就行了。这时不妨睁只眼闭只眼，在看清楚的情况下看不清楚。

记得在一次坐德士回家的路途中，与司机聊天；他说星期天是家庭日，虽然知道星期日可以多赚一些，可是他还是选择不驾德士。他说即使我赚得整个世界，可是也赚不回我的生命。人往往在人群中容易迷失自己，太容易受周围人事物的影响而看不清楚自己，尤其是金钱、权势、名利，不断的追求，惹了一身的烦恼。是不是能做到观照己身，知足常乐，当下心安？人生需要谈定，日子才能过得好。

佛说：人有八苦，就是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和五蕴炽盛苦。在我们的眼前有着各式各样吸引你的视线的东西，在六根六境六识的因缘下有触，有触就会生起贪爱。生命中很多事情是强求不来的，因缘一直在变化中；活在现在，把握当下，我们就不会迷失在欲望的陷阱中，找不回归路。

总之，在生活中，当你想要看清楚时就戴上眼镜，不想看清楚时就不用戴，在看清楚的状况下保持一颗平平淡淡的心，你就会发现生命是一种机缘，有偶然也有必然；有平淡也有惊喜，知足就是幸福。

贯休《山居诗》

文◎ 何奕恺



对于佛教文学，由体裁到理论概谈了约十期，因篇幅所限，都未能多举例子细品。本期开始就较具体地谈作品吧。

论诗僧时未谈及贯休、齐己、灵澈等名家，下来这三期便各举一作。先来看看贯休的《山居诗》二十四首中的第二首：

难是言休即便休，清吟孤坐碧溪头。
三间茅屋无人到，十里松阴独自游。
明月清风宗炳社，夕阳秋色庾公楼。
修心未到无心地，万种千般逐水流。

贯休，晚唐五代诗僧，俗姓姜，蜀主王建赐号“禅月大师”。工诗善画，其诗“多以理性，复能创新意，其语往往得景物于混茫自然之际。然其旨归，必合于道”（吴融《禅月集》序），也有评可与皎然媲美，有诗集《禅月集》行世。

挑此名作，除因其意境、内容等一般理由，也因主观认为具“代表性”，毕竟主题“休”与诗人号同。此外，也因这组诗的特别意义：山居，自初唐四祖道信入黄梅双峰山开始成为禅宗修行的重要形式之一，自然也成为重要的诗题，而贯休这二十四首更被公认具典范意义，甚至可视作为佛教山居诗的正式确立。

这组诗有序，从而可知作于诗人三四十多岁避居钟陵时，也可见其诗多受欢迎——他初写毕，诗稿就被人拿走了，不时还能听到有人吟诵，尽管不少错误。约十年后有机缘再逢初稿，诗人便删补修订成今貌，这也可见他的重视。

全诗主要是表达诗人想禅修的境界及其困难和所尝试的方法。禅，重顿悟，要休歇万事，清净见性，但谈何容易？诗人选择了上述山居这重要方式，在清幽的环境孤独修行。不过读罢全诗后，我们知道诗人的尝试不太成功，估计因他一生亦僧亦俗，常为社会、政治俗务牵绊，诗集中也有不少反映现实之作，而对于“诗”的执着，甚至迷恋，相信也是障碍之一。“休”、顿休，就是要舍弃一切虚妄执着之念，不为任何事物束缚，把心平放，休歇自省。但贯休独处于饱含佛性的茅屋、孤游于清幽的林水之际，不但没舍净杂念，反而联想到了魏晋六朝的赋诗风雅，对南朝宗炳、慧远等十八人于庐山所结的白莲社及晋朝登楼吟咏的庾亮表现出强烈的追怀与倾慕！

诗人也发现了这点，意识到自己的修行还未能臻“无心”之境。所谓“无心”，即不起相对的识心、解脱妄念的真心，是禅宗重要的实践境界。《宗镜录》四五就载：“何者若有心则不安，无心则自乐。”能够“休”，能无一切心识所引发的相对待，就能做到无物、无心。诗缘情，禅摒念，看来诗人要达到他追求的理想境界，还须先解决这个矛盾，须先做到“无诗”，须让其“诗”与其他“万种千般”付诸东流，方有望“即休”而达“无心地”。

真理就在当下

文◎ 归心



我不爱喝茶，却偏爱品茶；品茶如参禅彻悟心性般具有渗透性，直沁心脾。

品茶随性，周末或假日闲情逸致尚浓时，约三五好友小聚，品茶谈心或交流学习佛心得，藉着茶香，静心解烦，精进菩提。

唐代诗僧皎然有诗曰：“一饮涤昏昧，情思爽朗满天地；再饮醒我神，忽如轻雨洒轻尘；三饮便得道，何须苦心破烦恼。”短短几句，却神韵的道出了品茶的禅味。

佛法经意中，禅意有三：定、思维修和功德丛林。定，即是禅定，从凡夫外道乃至佛菩萨所修证的禅定都可以叫做禅；不同的是，只有佛菩萨修证的禅定才称得上波罗蜜。在定中集静思虑谓之思，专心研习谓之修，是谓思维修，它是开发智慧的关键。定中思维之后所显现出来的本自具足的慈悲、智慧、方便、种种神通等无量功德，如草丛树林般繁盛茂密，称之为功德丛林。由此可见，禅即持戒得定，定中生慧。要得大智慧，禅定是前提条件；故而戏言要得定，喝茶去。

近几个月来，由于本身工作时间所限，难得有时间陪友人，久了，大家也就都迁就了我，往往在周末几个人等着我一个人下班。我心中常常感念他们的恩宠，也无比的珍惜与友人们之间的这份情谊。

天下没有不散的宴席！适逢一友人将要离新，大家决定周末相聚，去吃家乡小吃。晚上刚刚下班走到楼下，朋友便打来

电话，以为他们等得着急了，心中甚是抱歉。我还未开腔，朋友柔和的声音已经从电话那边传进耳朵：“我们在XX咖啡店，已经点好了你喜欢吃的小吃，请不必着急，处理好工作才来……”朋友们的善解人意常常让独居他乡的我倍感温暖。

餐后，大家决定去品茶，时间已经不早，我们乘坐德士前往茶舍。那一位华人司机，听我们在车中谈佛论茶，脸上展露出笑容，显然是一位热情善良的司机。很快就到了目的地，大家争付车资，末了，还是坐在司机旁的友人近水楼台先破费。

踏进宁静的茶舍，刚刚落座，服务生便有礼貌的递上茶单。大家选了享有“茶中之圣”美称的大红袍。大红袍属乌龙茶，因产于天心岩九龙窠的峭壁悬崖之上而得天独厚，秉赋不凡。据说，古时采摘大红袍，寺僧要设坛诵经，焚香礼拜，而且每逢元旦，都要泡一杯供在佛前。因此种种，我们也虔诚恭敬，正身襟危端坐，洗茶热杯，养壶冲泡，品茗互敬，情谊与佛悟交融于乌龙大红袍中……。

两指拈闻香杯于鼻前，轻轻地深吸气，那香随息而入，遍行周身。趁香翻腕倾转杯身，倒茶于口杯之中，双手轻搓闻香杯，令杯身冷却，再于鼻前闻香，此香称为冷香，高洁清雅。放下闻香杯，拾杯饮啜，甘甜清爽，分三口饮入，随之身口香气满溢，似九月桂花，清香涤荡，弥漫致远。茶是越冲越清，越饮越香，其甘清爽雅之活性，不愧为华夏珍品。

好书教你“漂亮转身”

文◎心珠

一看到这本书的封面，就深深被书名所吸引，心里也起了疑问，为什么要转身？而且是漂亮转身？禁不住想探个究竟。

对一般人来说，要转身不太难，但是上了年纪的人士却必须保持身体的平衡才不会跌倒，更何况要“漂亮”转身，确实有一定的难度。

这里所说的“转身”，只是一个比喻。如果懂得转身的技巧，无论在家里、工作场所或其他什么地方，当遇到困难或走到人生的瓶颈时，来一个转身，眼前可能呈现另一种风光，不但有更好的路可以走，也有更多思维的空间，让你沉静下来慢慢选择。这样不论对人对事都有好处。

不少人都有一种习性：奋力往前冲，说是为了国家、为了前程、为了家庭等等理由，结果冲到头破血流、伤痕累累。这就是不懂得转身。

懂得转身，可以把身上的烦恼甩掉一半，感觉就不会那么沉重，也不会直闯死胡同，以致无路可走。

懂得转身，你的人生会变得不一样。掌握住转身的技巧，配合智慧的运用，能让你轻松、洒脱、豁达，幸福无碍过一生。

《漂亮转身》以活泼浅白易懂的文字和日常生活的鲜明例子，启示了深奥的佛学哲理，让人看了发出会心一笑，又如雷轰顶，惊醒昏沉无知的有情。

《漂亮转身》为凡夫俗子提供多层面的真知灼见，利益众生。

《漂亮转身》让我看到“回头是岸”。

希望有缘好好研读这本书，相信你们会很受用。

世间一切的纷纷扰扰已随茶香而清净，品茶静心养神，清心专注于直抒胸臆，心与茶融为一体，浸润渗透，人性和饮品都清香飘逸。提壶灌杯七分满，留下三份做人情。想起《五灯会元》中关于南隐禅师以茶待客的故事。有一饱学之士到南隐禅师处问禅，南隐禅师以茶待客。就在南隐禅师提壶倒茶之时，杯满并不停下，客于是说：“师父，茶杯已经满了，请不要再倒了。”南隐禅师借机说道：“你就像这装满的茶杯，内心装满了自

我的见解和观念，不先把它清空，留出空间，又怎么能够接受新的观念呢？”……无论做事还是做人，切勿做满做绝，切记留下三分做人情。

真理就在当下！用心，时时刻刻可修行，在在处处亦可修行。

Food for Thought

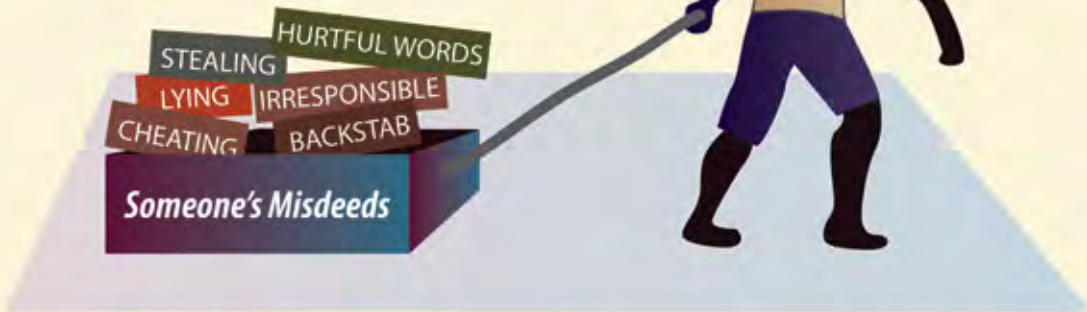
© By Venerable Fa Qing



Unhappy?

When we are unhappy over certain things that someone has done, we get angry or irritated with that person. This will continue unless we put a stop to it. How?

Return to the king of mind or the 'knowing mind' and let go of whatever thoughts that arise. Know clearly that the issues are separate from the person you are upset with. Remember, whatever that have happened are in that past; they are already gone. Therefore, do not pick them up and make yourself miserable.



Limitations

'I feel pressurized. I am so pressurized that I cannot breathe.'

The pressure seems so real that we feel that it is wrapping and trapping us in a cocoon. As a result, it triggers our three poisons and other negative emotions and putting blame on external factors for giving us the pressure. The thought of "I am pressurized" itself gives us pressure and discomfort and at that moment we feel lost.

Why is that so? We have reached our limitations and are unwilling to step out of our comfort zone. This is the time when we should look inwards and return to our awareness. Be mindful that 'I am pressurized' – relax your body and let go of the pressurized feeling. Observe and analyze the current conditions and prioritize what have to be done.





Reflections of a beginning practitioner

© By Terence Tan

This article is different from the past-published articles. I write this article not with the intent to educate readers about Buddhism but merely to share my experience as a beginner to the practice with readers. The content that I share may seem trivial and somewhat imprudent to many experienced practitioners. However, I write this article to reach out to the many beginning practitioners like myself and perhaps for them to identify the experiences that I have gone through with their own.

Since young, I have always been following my parents to temples to pray. There was one particular temple that I enjoyed visiting and I would participate in the chanting sessions because those sessions fascinated me when I was a little boy. The sight of magnificently carved statues together with legendary novels of these extraordinary beings amazed me. I participated in prayers wholeheartedly thinking that my prayers would always be answered and I would always be taken care by these supreme beings. I soon became well versed in those prayers from young and in recent years, I was recruited as a member to play the instruments for the prayer sessions.

Prayers I did aplenty, yet the purpose and the teachings behind them I knew none. The playing of these instruments and the chanting of poetic words became meaningless to me. I started reading about what the different sutras and mantras meant but the complicated jargons that these historical scriptures employed were great hindrances to my comprehension. Then a close friend introduced me to Sagaramudra Buddhist Society. This spurred my curiosity and interest in learning Buddhism.

The first course I enrolled for was a meditation course for beginners in English, led by Venerable Fa Qing. Here, I met experienced practitioners in Sagaramudra Buddhist Society who registered themselves for these courses over and over again just to ensure their continuity in their practice. I was awed by their sheer determination to practise the Dharma. I also

realized that learning the Dharma together with a friend was extremely helpful to me. We reminded each other to put into practise the things we had learnt and motivated each other when one of us felt tired or lazy about attending the lessons.

Throughout the course, I gained many new insights. Meditation used to be a mindless practice of breath watching to me. How difficult could meditation be? One just needs to sit down and watch one's breath. I was soon introduced to the concept of being mindful with the adequate amount of concentration. It quickly dawned upon me that meditation was a far cry from being mindless. I had to cautiously count my breath and watch my thoughts at the same time. The analogy of our mind likened to the behaviour of a monkey cannot be any more accurate. It was not easy to meditate properly with my mind ready to pounce on any opportunity for it to slip away and entertain any random thoughts that arose but as Venerable Fa Qing emphasized, the key was through constant practice to train our mind.

That said, I soon fathomed that practising mindfulness was not restricted to only sitting meditation. Opportunities of practising mindfulness were everywhere. During the course, we were made to do walking meditation and we were given grapes to chew for 10 minutes. These were great examples of how we could practise mindfulness in whatever we did in our everyday affairs.

Heeding the advice and invaluable guidance from Venerable Fa Qing, I put what I have learnt into practise when I was back at the temple, playing instruments during prayer sessions. I was mindful of what I was reciting and what instrument I was playing at every session. Although I have not fully understood the teachings behind the sutras and mantras that I recited, participating in these prayer sessions were no longer meaningless to me. These sessions have become valuable opportunities for me to practise mindfulness and now that I have enrolled myself in the Dharma classes in Sagaramudra Buddhist Society, it would be a matter of time for me to comprehend the teachings eventually.

学佛感言

文◎ 无名



若问此生，何为幸福？自是归依三宝，成为佛弟子。听经闻法，拜忏念佛，充满法喜。或许是善根不足福德浅，接触佛教是迟来的因缘。后来机缘具足，我毅然来到海印学佛会，抱着兴奋和期待的心情，报名参加佛学班。听法师们教导佛陀所说的义理和教诲，智慧显著增长，还有法师们的开示说法，令我受益更是良多。无限感恩，是我心灵的写照。

在这个物欲横流、高科技文明的网络时代，一般人沉迷于物质的诱惑中，天天追求世间享乐，庸庸碌碌忙一生。我们是不是该停下脚步，让心灵得片刻沉淀呢？

上佛学班，让我有机会参加一日修和静坐班。在日常紧张、忙碌的工作之余，放下生活中的一切繁琐杂事，坐在宽敞、舒适的冷气课堂里，让身心澈底的放松，自在。师父教导我们数息的方法，注意我们的呼吸，也注意我们的念头，收摄心所，看住心王，时时拉回眼前。使心境趋向平和，安稳，少一份妄念和浮躁，增一分祥和与宁静。着重内心的修持，提升自身的觉性。

学佛就是修心。学习佛法，可以调伏我们的习气，让心灵得到清静。凡事不要太执著，要惜福和知足。多也好，少也罢；不计较，不比较，知足是福，知足常乐。不论是顺境或是逆境，一切是因缘和合，因缘生灭。美好时光总是短暂，终将逝去。人生路途不是风平浪静，不如意事十之八九。如近期发生的几起空难惨祸，令人感慨：人生无常，世事难料。我们要把握眼前，活在当下。

学佛人要调整心态，如理思惟，保持积极乐观的态度去面对问题，接受它，处

理它。生活无处不是修行，行、住、坐、卧，起心动念，时时保持一颗觉醒的心。我们的六根对六尘是我们产生执著、妄想的根源，只要我们放下妄想、执著和分别，当下清清楚楚，明明了了，断除贪嗔痴三毒恶习，勤修戒定慧，得身口意三业清净。佛说四无量心：慈、悲、喜、舍。以宽容之心待人，把慈悲实践在生活中，则人与人之间的关系更加和谐，世界将会更和平与美好。

佛法的精辟和深广，需要细细去琢磨，非凡夫能够理解。唯有亲近大善知识，受法师们的指导和引领，才可以得到佛法的真实利益。我们要学习佛陀的智慧，转迷为悟，做一个有智慧的学佛人。

修佛习法，要能发心向上向善，进精不懈，具备信愿行。奉行六度波罗蜜：布施、持戒、忍辱、精进、禅修、智慧（般若）。在生活中实践佛法，才能学有所获，体悟身心自在、安乐。

释迦牟尼世尊说：“人的生命，只在一个呼吸间。”

佛家说：人身难得，佛法难闻。既然有这么难得的机会，我们就要珍惜眼前的人与事，把握当下，努力精进勤修行，受佛法的熏陶，自净其心，自利利他，得自在解脱，离轮回之苦。

四弘誓愿，经偈曰：众生无边誓愿度
烦恼无尽誓愿断
法门无量誓愿学
佛道无上誓愿成

愿以此共勉之：祈愿十方世界一切众生，共沾法喜，共得法益，共成佛道！阿弥陀佛！

感恩被数落

文◎ 演行

曾经在一位法师的课上听到一件发生在她身上的事：她有一串钥匙，经常随手放在某个地方，过后却总是找不到；一次，有位义工居士发现她落下的钥匙后，不客气地数落她。作为一位法师，备受信众敬仰，发生这样的事，应该说是很没面子的，但法师却说很难得听到教训的话，并且很感恩那位居士，毕竟讲她的人已经很少了。

生活上，我们或多或少都会做错事，被数落或责骂是难免的，听到教训的话也不是每个人都好受，这时，考验的就是我们的心态了。

有个同事大我5岁，和他一起共事也有几年了；对于工作他很有经验，我则刚好相反，被数落的话也就听到不要听了。懂的不多就一定要听从教诲，在一开始还可以接受，可后来就有点撑不住了，觉得没面子。过后深刻想想，确实是自己不对，又有什么资格觉得不爽呢？

我们都有太多不清楚不明白的事，被责备是很平常的事，若多存一份惭愧与感恩，相比失去的那点面子，相信我们收获的将是更宝贵的东西。

岁月如流叹奈何

文◎ 贵臣

时间流逝得越来越快，年龄也好像飞速增长，我发现的最无奈事莫过于此！这是因为要做的事越来越多，还是生活太无聊呢？

上学时，总盼着下课放假；工作后，总有做不完的事；该死的时间就像煮开了的水如烟蒸发。

明明只是煮一餐吃个饭，加上洗碗收拾，却花了我120分钟！看来我真得叫救护车了。朋友结了婚后还经常去佛堂共修，而我们两个年轻点儿的怎么就那么多事要做！累积了一个礼拜的衣服要洗，冰橱里没了菜和肉，地板也变成了“花砖”，……我的天！

佛经里有无量的智慧，但我还是抱着手机不停地搜索着未知；看到昨晚还是空着的水桶，早上如厕时已被水滴填满了一大半……是不是我心中填满了太多无知，时间才像沙漏一样悄悄地溜走？又是否应该且行且珍惜，如池中鱼，水浅也多些游走，争取完成曾发的愿？无论如何，不再叹流水落花春去也！



孤儿筑桥身更残

整理◎ 依毅

翻译◎ To Kuo Ling

画◎ Steve Wan

THE ORPHAN WHO BUILT A BRIDGE

孤儿筑桥身更残

(Story adapted from Buddhist Parables)



北宋年间，有个十来岁的村童，父母双亡，孤苦伶仃，而且腿患残疾，只能靠乡邻施舍或乞讨活命。这个苦孩子所住的村子前面有一条河，往来村民和路人都须涉水而过，特别是老人十分不便，涨水时更是无法通行。但年复一年，谁也没想改变它，只有这个残疾孩子天天捡石头，堆在河边。人们看到了，就问：“你为什么捡石头堆在河边？”孩子回答：“我要修一座石桥，让乡邻行走方便。”众人觉得孩子在说疯话，大多一笑走开。

During the Northern Song Dynasty, there once lived a 10-year old crippled orphan boy who was alone and had to beg for food or depend on the kindness of the villagers to give him food.



He started building a stone bridge across the river that was in front of his village. Until then, villagers had to wade across the river when coming to and leaving the village. When the river swelled up, no

one could cross the river. This caused great inconveniences to the villagers especially to the elderly. Though the villagers laughed at the little boy's crazy idea, it did not deter him from piling the stones day after day.

日积月累，石头堆成了小山，乡邻才为这个孩子的精神所感动，纷纷投入修桥的行动中。乡邻还请来工匠，正式建造石桥：这个残疾孩子更是全身心投入其中。桥尚未建成，这孩子却在一次凿石头时，崩瞎了双眼。人们痛惜、怨恨，怪老天不公：“啊！可怜的孩子，一心为大家，却招来这样的报应！”可是这个孩子却毫无怨言，每天摸索著，在修桥的现场继续干着力所能及的活。





Slowly, the villagers realized the boy's sincere intention and started to help him in building the bridge. Skilled craftsmen were engaged to build a proper bridge. The crippled boy continued to help but was blinded by sharp particles one day when chiseling stones. The villagers lamented on the misfortune of the boy.



However, despite his blindness, the boy continued to work on the bridge without a word of complaint.

在大家齐心协力下，桥终于建成了，众人欢呼庆祝之余，无不将赞叹的目光聚向那个苦孩子身上。孩子什么也看不到，但脸上却露出了最欢乐的笑容。

With everyone's help, the bridge was finally completed. The villagers celebrated the occasion and looked at the boy with admiration. Though he could not see, the boy's face lit up with happiness.



七月法会花絮

图◎ 影音部



▲ 排列庄严整齐的供品及牌位。



▲ 信众拈香虔诚礼拜祖先。



▲ 酒净。

▼ 过坛。



◀ ▲ 信众与法师们一起诵经。



般若信箱 — 超度三要义

答复◎ 释法荣

翻译◎ Yeo Hwee Tiong

佛友问：

“师父，什么是超度？”

A lay disciple asked :

“Master, what is the meaning of 'to release one from purgatory'?”

超度就是超越；度与渡同义，渡人过海的意思。佛教超度的实际意义是超越相对，如超越长短、生死，也就是渡到绝对，渡到不长不短¹、不生不灭²的彼岸，故名超度。超度有三点要义，哪三点呢？

一、现生中能令迷妄者、邪见者，导归正见，由思想上的矫正，破迷启悟，是名超度，是思想上的超度。

二、现生中能依正见而起修，因修正错误的行为而觉悟，证入佛法，解脱生死，离苦得乐，是行为上的超度。

三、死亡后，眷属以虔诚之心，邀请出家师父为亡者开示、念佛、诵经、做佛事等等，帮助亡灵提起正见、正念³以善终好走，是名善后超度。善后超度主要还是亡者自己的意愿，及他在死亡前在思想上及行为上超度的程度。

从死亡时的角度来说，一个修行人跟非修行人的最大差别就是修行人能够把他平常的正念正见表现出来，非修行人根本就没有所谓的正念，心思是散乱的，只好随他在过去所造的习性（业力）流转，就像空中的羽毛，风往上吹它就往上飘，往下吹就往下堕。所以一般人很难用心念来引导业力，因为他这个心念薄弱。



▼▲ 供僧仪式进行中，无论是老人，小孩还是年轻人都本着一颗虔诚的心，供养三宝。





因此现生中思想上及行为上超度的重要性是远远的超过临时抱佛脚的善后超度。

'To release one from purgatory' is to help one to surpass and transcend to the other shore. In Buddhism, the real significance of 'to release souls from purgatory' is to guide one to transcend relativity like long and short, birth and death and cross over to the other shore of absolute that is neither long nor short¹, neither living nor dying². There are three main purposes 'to release souls from purgatory' :

1. To provide guidance to those who are deluded and posses wrong views to steer them towards the right path. As such, the focus is mainly on transcending our mind.

2. To allow us to begin practicing based on right understanding. With right understanding, we will be able to correct our unwholesome actions which will in turn lead us to realise the truth and cease suffering. The focus is on transcending our actions.

3. Upon death, it is common practice for the loved ones to invite the Sangha to perform Buddhist ritual and chanting. The main purpose of such ritual is to remind the deceased to uphold right understanding and right mindfulness³ so that he can have a peaceful death. The success of such ritual depends on the inclinations and cultivations of mind and action of the deceased while he is alive.

From the perspective upon dying, the main distinction between one who practiced the Dharma and one who does not is that one who has practiced Dharma (right understanding and right mindfulness) will be able to manifest what they have practiced. For one who has no

concept of right mindfulness, his thoughts will be scattered and he will be tossed around by his habitual actions like a feather in the wind, helpless and unable to control their destiny. As his mind is weak, it is difficult for him to use his right mindfulness to direct the habitual (karmic) actions.

Therefore, to transcend our mind and action through cultivating right understanding and right mindfulness in this life is much more important than to perform rituals upon death.

- 1 不长不短：一个东西的长与短是相对而言的，实际上它是不长也不短，就是可长也可短。
- 2 不生不灭：就佛法而言，一切是因缘聚散而有生灭等现象发生，实则无生无灭。生，因缘生，无生的实性；灭，因缘灭，无灭的实性，实际上是不生不灭。
- 3 正念：正念是以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察 (On Purpose)、活在当下 (In the Present Moment) 及不做判断 (Nonjudgementally)”。为了保持正念，我需要有意地觉察自己，而不是隐隐约约习惯性地觉察自己。例如，知道我们在吃东西，并不等于我们在吃的时候念念分明。这样，我们并没有在用心吃东西。我们也许只是隐约地感觉到身体，而对心念和情感知之甚少。

- 1 Neither long nor short: as short is relative to long. By itself it is neither long nor short or it could be long or short.
- 2 Neither living nor dying: In Buddhism, everything are conditioning, living & dying are phenomena which arises from cause and condition. Therefore, there are no substances in living or dying. Thus, neither living nor dying.
- 3 Right mindfulness: Right mindfulness is to maintain awareness, with 'Purpose', "In the Present Moment" and being "Non-judgemental". To have right mindfulness, I need to observe myself with 'purpose', and not only be aware of myself out of habit. For example, we know that we are eating, it does not mean that we are mindful that we are eating. So in fact we are not eating with mindfulness at all. We are aware of our body but not our mind and feelings.

中秋晚会花絮 图◎ 影音部

芽笼廿九巷各族社团及街坊联合庆祝中秋晚会



▲ 芽笼廿九巷各社团代表与马林百列集选区国会议员花蒂玛医生合影。



◀ 花蒂玛医生和信众握手问好。



▲ 法庆法师致词。

▲ 法谦法师颁发纪念品给国会议员花蒂玛医生。

中秋

晚会暨结业典礼



▲ 第一期、第二期华语成长学佛班结业生。

▼ 第十八之第二届华语基础学佛班结业生。



▲ 法梁法师颁发纪念品给宗教顾问达摩拉达那长老。

▼ 第十九之一届华语基础学佛班结业生。



▲ 第七届英语基础学佛班结业生。

▼ 第十八之二届学生呈献二首歌曲：四众佛子共勉语与家乡。



▲ 第七届学生呈献舞蹈：He's the one.



▲ 第十九之一届学生呈献歌曲：佛陀的爱。



▲ 少年班同学发挥创意，把单纯的衣服变成斑斓的色彩。表演清唱：梦之铃。



▲ 儿童学佛班呈献歌舞剧“觉醒与和平”。



▲ 儿童学佛班一同欢唱快乐歌“Let It Be”



绿茶布丁 Green Tea Pudding

指导◎ 黄其铖



此甜点免除了人工色素和化学食物添加剂，全用纯天然食材，带出清醇的豆香和茶香，入口即化，可口健康！

[材料]

水300毫升，有机豆奶820毫升，寒天粉（筛过）4.5克，有机蔗糖110克，绿茶粉（筛过）3茶匙。

[做法]

将豆奶、水和糖混合搅拌，加温煮开后熄火，徐徐加入寒天粉和绿茶粉。开火再煮开后倒入杯子，冷却后置入雪柜，布丁即成。

This dessert recipe uses no artificial colouring and chemical additive. The pure natural ingredients unleash the genuine aroma of soy bean and green tea. It's not just mouth watering, but also healthy!

[Ingredients]

Water 300ml, Organic soy milk 820ml, Kanten powder (sieved) 4.5 g, Organic raw sugar 110 g, Green tea powder (sieved) 3 tsp.

[Method]

Mix water with soy milk and sugar, bring to boil and remove from heat. Gradually add in Kanten powder and green tea powder, stir and bring to boil again. Immediately pour into cups and let settle in room temperature. Chill before serving.





《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，以增加读者对佛法的认识。

新系列主题：四摄法

以布施成就佛法，以爱语善言抚慰，以利行利益众生，以同事亲近众生，同享苦乐。

主题文章截稿日期：

布施摄：01/02/2015

爱语摄：01/05/2015

利行摄：01/08/2015

同事摄：01/11/2015

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800-1600(华文)或500-900(英文)为佳；
2. 来稿须写明真实姓名、地址及电话，发表时可使用笔名；
3. 若是一稿数投，请于稿末注明；
4. 文稿一经发表，文责自负；
5. 编辑部有取舍与删改权，采用与否，概不退还稿件；
6. 文稿一经使用，本刊将按所附地址寄奉薄酬略表谢忱；若却酬，敬请注明。
7. 来稿请电邮至enquiries@sagamudra.org.sg，手写稿件请邮寄至海印学佛会编辑组。

无限感恩



布施中法施最胜 — 法句经

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

The gift of Dharma excels all gifts — Dhammapada verse 354

Share the words of the Buddha, be part of a pure motivation, give the gift of Dharma. Help us propagate this quarterly magazine, it would be made possible with your kind contribution.

- | | | |
|-------------------------|-------|-------|
| Yeo Hock Chuan & Family | 黄穰葡合家 | 陈淑慧 |
| Wu Wei Willy | 卢朝儒合家 | 许子浩 |
| Low Peng Koon | 李宝珠合家 | 黄穰葡合家 |
| 陈淑慧 | 黄文荣 | 黄荣鸣合家 |
| 王贵娘合家 | 黄婧善 | |
| 吕孙强合家 | 黄婧美 | 故 高侨留 |
| 吕敦明合家 | 十方方法界 | 故 骆淑玉 |
| 吕宇斌 | 鍾素蕊合家 | 故 蓝玉明 |
| 吕淑真 | 黄印生合家 | 故 熊兆瑾 |
| 魏亚华 | 王雪明合家 | 故 蔡发金 |
| 魏可维 | 罗天桥合家 | 故 彭宗文 |
| 魏蓓心 | 洪菽娟合家 | 故 林亚香 |
| 杨合兴合家 | 佛弟子 | 故 彭观喜 |
| 杨家伟合家 | 陈柏汛 | 故 黄衍朝 |
| 包爱明 | 陈玥吟 | 故 林美妹 |
| 林雅佳 | 周聪景合家 | 故 蔡富治 |
| 彭哲源 | 黄素玲合家 | 故 黄秀奎 |
| 李伟君 | 陈淑清合家 | 故 林清源 |
| 彭如意 | 李世梅合家 | 故 林龙眼 |
| 陈汉炎 | 佛弟子 | 故 彭美卿 |
| 陈惜莲 | 林宝容合家 | 故 陳金福 |
| 陈鹏羽 | 黄华 | 故 林喜隆 |
| 陈思颖 | 王树安合家 | |
| 李宗凤合家 | 许惠燕合家 | |

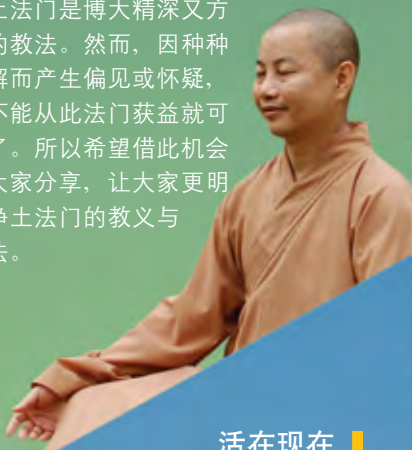
星期六佛理开示

净土法门之问与答(2)

法荣法师

2014年11月22日

净土法门是博大精深又方便的教法。然而，因种种误解而产生偏见或怀疑，而不能从此法门获益就可惜了。所以希望借此机会与大家分享，让大家更明白净土法门的教义与修法。



活在现在

持果法师

2014年12月27日

面对现在，调整现在，活在现在。



紧密结合

四念处和四摄法

法谦法师

2015年01月17日

以原始佛法的四念处为基础，让四摄法达到自利利他的扎实饶益境地。



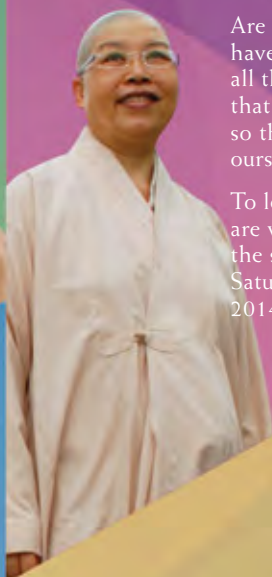
UNMASK

Ven. Fa Qing

2014年11月15日

Are we aware that we have been wearing masks all this while? Isn't it time that we learn to unmask so that we can be truly ourselves?

To learn more, you are welcome to join in the sharing session on Saturday, 15 November 2014 at 7.30pm at 4F.



谁系缚了谁?

法尊法师

2014年12月20日

我们的心到底被什么所系缚了呢?



认识内心的烦恼

法宣法师

2015年01月24日

看见烦恼、认识内心的烦恼是修行的开始。



时间: 7.30pm—9.00pm
地点: 海印学佛会4楼千佛殿

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

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

学佛课程

English Fundamental Dharma Course (Module 1)

Course Outline:

- Fundamentals of Buddhism: Its founder, the Buddha's life, the history of Buddhism & an introduction to the Buddha's teachings.
- Clarify the common misunderstanding about Buddhism: What is Buddhism? Is Buddhism a superstition?
- A brief introduction to the 3 Traditions (Theravada, Mahayana & Vajrayana) in Buddhism and the focus of their teachings and practices. Include a Temple Tour.
- A brief introduction to Sagaramudra and our system of practice. Learn to plan your daily Dharma study and practice.
- Learn about Buddhist etiquette and culture, including an introduction to Mahayana chanting and the chanting instruments used.

Administrative Information:

Duration : 10th Intake, 20 lessons

Date : 17 March 2015 (Every Tuesday) Time : 7.30 – 9.30pm

Fee (after sponsorship) : Member \$10,
Non-member \$30 (Enrolment is confirmed upon fee payment.)

In recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma education programs, kind donors have offered sponsorship for our Year 2015 Dharma Courses. The sponsorship covers course notes, practice books and a \$20 course fee per student.

Please enquire/register at reception counter on level 4



Lecturer :
Ven. Fa Qing



授课法师：
法宣法师

【华语基础学佛课程单元1】

课程纲要

- 认识正信的佛教，佛教的人生观。
- 佛教创始人 – 佛陀的生平，佛教简史及佛陀证悟的内容。
- 简介南、北、藏传佛法及各个宗派的教育重点(包括寺院参访)。
- 澄清对佛教常见的误会：什么是佛教？佛教是迷信的吗？
- 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。
- 佛教仪轨及佛教文化的常识，包括大乘佛教的梵呗及法器简介。

课程行政资讯

课程：第22-1届，20课

日期：2015年3月18日（每逢星期三）

时间：7.30 – 9.30pm

教材费(获得赞助后)：会员\$10，非会员\$30付费之后方保留学额。

我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2015年的教育经费。这课程获得赞助课程讲义、修持本和\$20教材费。

欢迎至4楼柜台处询问、报名。



办公时间 Office Hours: 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Tuesday to Saturday : 12noon – 7.30pm Sunday : 9am – 5pm

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

Understand the Fundamentals of
Buddhist Thoughts and Practices

步上离苦得乐之途
认识正信佛教

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

星期日儿童学佛课程招生 2015年

欢迎家长为明年就读小一至小六的孩子报名

报名处 : 海印学佛会4楼柜台接待处

报名截止日期 : 2014年12月31日

开课日期 : 2015年1月11日 (星期日)

上课时间 : 早上10时正至中午12时正

学费 : \$4(家长/监护人是海印学佛会的会员);

(获得赞助后) \$40(家长/监护人是非会员), 付费之后方保留学额。

我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念, 发心捐助款项赞助2015年的教育经费。少年与儿童学佛课程获得的赞助是课本、修持本及每名学员\$50学费。



春风化雨
灌幼苗

Sunday Children's Dharma Course Enrolment Year 2015

Parents are welcome to register their children who will be studying in primary school next year.

Registration : Sagaramudra Buddhist Society

Level 4 reception counter

Closing Date : 31 December 2014

Commencement Date : 11 January 2015 (Sunday)

Time : 10am to 12noon

Fee (after sponsored) : \$4 (Parent/Guardian who is our member);
\$40 (Parent/Guardian who is not our member),

Enrolment is confirmed only after payment is received.

In recognition of our Dharma education programs, kind donors have offered sponsorship for our Year 2015 Dharma Courses. The sponsorship for year 2015 Teenage and Children Dharma Courses includes textbook, practice books and a \$50 course fee per child.



办公时间 Office Hours: 星期二至星期六: 中午12时至晚上7时30分 星期日: 上午9时至下午5时
Tuesday to Saturday : 12noon - 7.30pm Sunday : 9am - 5pm

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

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

2014 - 2015

11/12/01 月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

Tue 二 7.30pm - 9.30pm



第20-2届基础学佛课程
(华语) 单元3
20th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3
法音法师 Ven. Fa Yin
19/08/14 — 06/01/15

第3-2期学佛成长课程
(华语) 单元4
3rd-2 Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 4
法梁法师 Ven. Fa Liang
19/08/14 — 06/01/15

第8届基础学佛课程
(英语) 单元4
8th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 4
法尊法师 Ven. Fa Zun
19/08/14 — 06/01/15

Wed 三 7.30pm - 9.30pm

第20-1届基础学佛课程
(华语) 单元4
20th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4
持果法师 Ven. Chi Guo
20/08/14 — 14/01/15

第1期学佛进阶课程
(华语) 单元4
1st Intake Dharma Discussion Course (Ch) - Module 4
法梁法师 Ven. Fa Liang
20/08/14 — 14/01/15

第2期学佛进阶课程
(华语) 单元2
2nd Intake Dharma Discussion Course (Ch) - Module 2
法谦法师 Ven. Fa Qian
20/08/14 — 14/01/15

太极拳班 Taiji Class
林世昌老师 Mr Lin Shi Chang
丘宇老师 Mr Chiou Yee



Thu 四 7.30pm - 9.30pm

第21-2届基础学佛课程
(华语) 单元1
21th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
21/08/14 — 08/01/15

第9届基础学佛课程(英语) 单元2
9th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 2
法尊法师 Ven. Fa Zun
21/08/14 — 08/01/15

第1期学佛成长课程(英语) 单元2
1st Intake Dharma Progressive Course (Eng) - Module 2
法庆法师 Ven. Fa Qing
21/08/14 — 08/01/15

静坐入门(华语)
Introduction to Meditation (Ch)
法谦法师 Ven. Fa Qian
7.30pm - 9.00pm
16/10/14 — 18/12/14

Fri 五 7.30pm - 9.30pm

第4期学佛成长课程(华语)
单元2
4th Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 2
法谦法师 Ven. Fa Qian
15/08/14 — 02/01/15

第21-1届基础学佛课程
(华语) 单元2
21st-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2
法源法师 Ven. Fa Yuan
22/08/14 — 09/01/15

第3-1期学佛成长课程(华语)
单元4
3rd-1 Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 4
法梁法师 Ven. Fa Liang
22/08/14 — 09/01/15



Sat 六

佛理开示 Dharma Talk

7.30pm - 9.00pm

法庆法师 Ven. Fa Qing

UNMASK 15/11/14

法荣法师 Ven. Fa Rong

净土法门之问与答(2)

22/11/14

法尊法师 Ven. Fa Zun

谁系缚了谁? 20/12/14

持果法师 Ven. Chi Guo

活在现在 27/12/14

法谦法师 Ven. Fa Qian

紧密结合四念处和四摄法

17/01/15

法宣法师 Ven. Fa Xuan

认识内心的烦恼 24/01/15

八关斋戒 (华语)

Taking Eight Precepts Retreat (Ch)

法师 Venerable

Sat 22/11/14 8.00am —

Sun 23/11/14 8.00am

Sat 24/01/15 8.00am —

Sun 25/01/15 8.00am



Sun 日

第19-2届基础学佛课程

(华语) 单元5

19th-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 5

法源法师 Ven. Fa Yuan

7.00pm - 9.00pm

17/08/14 — 04/01/15

静坐入门 (英语)

Introduction to Meditation (Eng)

法庆法师 Ven. Fa Qing

7.00pm - 8.30pm

19/10/14 — 28/12/14

第13期少年学佛班

13th Batch Teenage Dharma Class

第19期儿童学佛班

19th Batch Children Dharma Class

法宣法师 Ven. Fa Xuan

10.00am - 12.00noon

2015年新学期11/01/2015

开学

第14期少年学佛班

14th Batch Teenage Dharma Class

第20期儿童学佛班

20th Batch Children Dharma Class

法宣法师 Ven. Fa Xuan

10.00am - 12.00noon

慈悲三昧水忏 San Mei Shui

Chan (Samadhi Water Repentance)

法师 Venerable

9.30am - 4.15pm

02/11/14, 07/12/14, 04/01/15

拜八十八佛大忏悔文 (四加行)

Prostration to 88 Buddhas

2.00pm - 3.30pm

9, 16, 23, 30/11/14

14, 21, 28/12/14

11, 18, 25/01/15

一日修 One Day Retreat

法师 Venerable

8.00am - 5.00pm

09/11/14, 11/01/15

普门品、上供

Pu Men Pin & Offerings to the
Buddhas

法源法师 Ven. Fa Yuan

10.00am - 12.00noon

23/11/14, 28/12/14, 25/01/15

感恩父忧母难日法会

Birthday Blessings & Offerings to
the Buddhas

法荣法师 Ven. Fa Rong

10.00am - 12.00noon

16/11/14, 21/12/14, 18/01/15



老人院 / 儿童院服务

Community & Welfare Service

福利部 General Welfare

9.30am - 12.00noon

9/11/14, 14/12/14, 11/01/15

麦里芝步行

Mac Ritchie Walk

地点: 麦里芝蓄水池

集合地点: 蓄水池前车站

7.30am

9/11/14, 14/12/14, 11/01/15