清明
春祭法会

Qing Ming Prayer Ceremony
in Remembrance of Our Ancestors

颂赞祖先宗亲伟绩　报答父母师友厚恩

乙未年农历二月十七(星期日)
5/4/2015　　9.30am至8.00pm

三时系念 Recitation Of Amitabha Sutra thrice

普施大蒙山 Bestowal Of Food To Sentient Beings

9.30am	-	11.00am	洒净、三时系念（上卷）
11.15am	-	11.50am	午供、过坛
1.00pm	-	1.50pm	三时系念（中卷）
2.30pm	-	3.30pm	三时系念（下卷）
5.00pm	-	8.00pm	大蒙山

- 护坛大功德主　$5000五个大牌位 可超荐三十位先人和历代祖先
- 大牌位　$220可超荐一位先人或历代祖先
- 小牌位　$50可超荐一位先人或历代祖先
- 供斋　$100
- 供佛　随喜功德

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 PRESENT

Feb 2015 VOL.8
FREE DISTRIBUTION
MCI(P)115/02/2014

舍无量心

舍掉对慈、悲、喜
这三心的执着


吉祥如意
长征漫漫菩提路
羊毫遒劲妙趣篇
布施吉祥 爱语如意
利行和乐 同事安康
2015（乙未）羊年春节
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，从而达到自他身心净化的目的。

舍无量心

解读“舍无量心”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“舍心”。整体构图所要表达的是：以“正念”为根本而生起的“舍心”就是“舍无量心”。

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　廖俪轩

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 – 四无量心系列之舍无量心

2 四无量心之舍无量心
4 The Four Immeasurables - The Immeasurable Mind of Equanimity
6 行舍
7 To Practice Equanimity
8 谈舍
9 舍不得小反失大

衲子心迹

10 鱼子语 – 赏月三则
11 Daily Chan Reflection
12 惠能禅法与四念处禅观之间关系的探讨（八）
16 四十二章经（八）

缁素心语

18 是长方形还是梯形
20 舌尖上的执著
21 齐己《自遣》
22 吟春联迎乙未
23 诸相非相
24 Food for Thought
25 留班生感言
26 修持《金刚经》心得
28 春分夹带黄雨来
29 你怕死吗?

妙笔心画

30 漫画 – 乐臭不疲 "Immeasurable Mind of Equanimity"– To delight in the stench

花絮心吟

32 武吉巴督公园绿悠游
34 四事供养花絮
36 般若信箱
37 健康食谱 – 沙拉冷面 Salad Noodle
38 湖南之旅
40 儿童班滨海湾花园游
41 【目前】征稿启事/无限感恩
42 学佛课程招生
43 星期六佛理开示表
44 海印例常活动表

四无量心之舍无量心

文◎ 释法梁

编辑心语

舍己为人的牺牲就是伟大吗？全部都不要，就是真正的舍吗？对“不执著”的执著，是舍的真正盲点。真正能放下，真正也能再拿起，收放自如，这才是舍的真谛。

本期的文稿：揭示盲点，澄清误区；唯有超越相对，才能突破，才有真正的放下可言。你舍了吗？

四无量心又名为四等、
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。
下文所探讨的舍无量心不是
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）。

舍无量心

舍无量心者，舍掉对慈、悲、喜这三心的执着也。

当然，如果只是一般的布施、放舍，是谈不上无量心的，这充其量只是布施、放舍之心。从深定的角度而言，由定起慈、悲、喜这三种观法是为了避免修行人掉入枯木禅，从而达到破除嗔心的作用。当嗔心削弱之后，便必须舍掉对这三种观法的执着，然后回归到真心（觉性）。这就是舍无量心。

在现实生活中修法却是略有不同。就方法的层面上而言，慈、悲这两种无量心都是真心的起用。换句话说，慈、悲这两种无量心的修法都是在起着

考验，甚至是刺激真心的作用，而喜无量心则是更深层面的唤醒--修行人要从慈、悲这两种无量心中更进一步的超越，不要迷失在慈、悲这两种无量心之中，而是回到真心（见山还是山）。然而，人毕竟是感性的，所以一见到众生苦，慈悲之心便会油然而生，于是，佛就告诉我们要舍，舍掉对慈悲心的执着。也因为不是与深定相应，所以就没有与深定相应的喜觉受要舍；又因为此修法不是靠观想，所以当舍掉对慈悲心的执着时，自然就舍掉对喜心的执着。

到这里，你或许会感到矛盾。因为经典明明说得清清楚楚，佛菩萨都是大慈大悲，舍掉对慈悲心的执着又怎么会是大慈大悲？舍掉对慈悲心的执着又怎么度众生？

这其实是没有什么矛盾的。我们都知道佛菩萨是在度众生，但是，如果佛菩萨对自己感性的那一面都掌握的不好，那又怎么去度众生？如果佛菩萨还有执着，要去度众生，就表示佛菩萨都还没解脱，既然没解脱又怎么可能说要度众生到彼岸？到后来，不只度不了众生，反而会被众生给度走。因此，舍掉对慈悲心的执着是没有矛盾的。就如《金刚经》所说的：“法尚应舍何况非法”，慈悲心就是法。

再来就是，舍掉对慈悲心的执着并非不再度众生，而是随缘。这就是古德所说的“随缘度众生，更莫造新殃”，让自己永远处在一个解脱的真心上来度众生。

The Immeasurable Mind of Equanimity

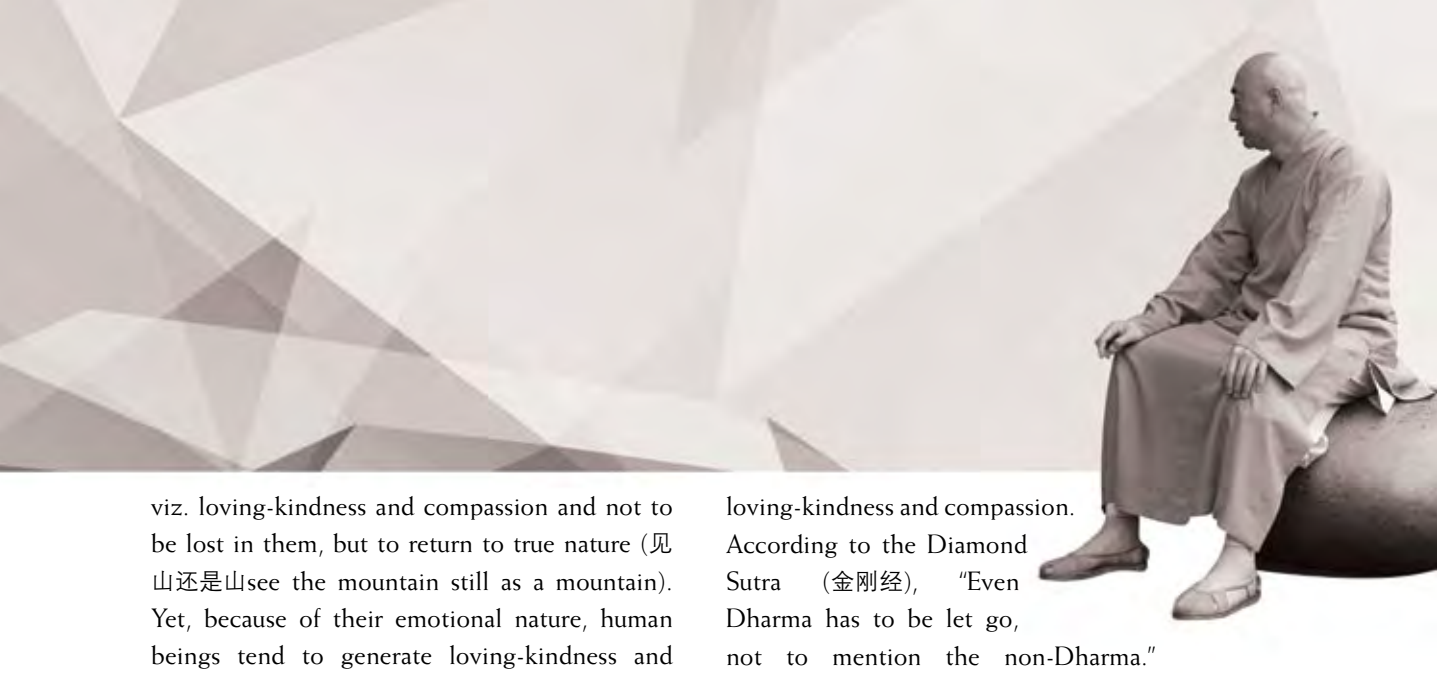
◎ By Venerable Fa Liang
◎ Translated by Wu Xin

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 equanimity, 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 Equanimity[1] - Giving up the attachment to the immeasurable mind of loving-kindness, compassion and joy.

Immeasurable equanimity is not just about giving or letting go of things, which involves merely the mind to give or let go. In the practice of deep concentration, the purpose of visualisation in loving-kindness, compassion and joy is to avoid falling into the trap of trance meditation, and in so doing achieve the effect of getting rid of the hatred in the mind. Once the mind of hatred has been attenuated, one must let go the attachment to these visualisations and return to the true nature (awareness). This is immeasurable equanimity.

However, it is slightly different when we practise it in our daily life. Both the immeasurable minds of loving-kindness and compassion are the application of our true nature. In other words, the practice of the immeasurable loving-kindness and compassion has the effect of challenging, or even provoking, the true nature. The immeasurable mind of joy represents a deeper level of awakening — it demands the practitioner to transcend the two kinds of immeasurable minds,



viz. loving-kindness and compassion and not to be lost in them, but to return to true nature (见山还是山see the mountain still as a mountain). Yet, because of their emotional nature, human beings tend to generate loving-kindness and compassion whenever they see other sentient beings suffer. Thus, Buddha told us to let go of our attachment to loving-kindness and compassion. As immeasurable joy is not related to deep concentration, there is no such feeling of joy related to deep concentration to let go. As the practice is not based on visualization, one would naturally give up the clinging to the mind of joy as soon as he lets go of the attachment to loving-kindness and compassion.

One may find this contradicting as the sutras clearly stated that all Bodhisattvas have great loving-kindness and compassion. How do they possess great loving-kindness and compassion and yet let go of their attachment to loving-kindness and compassion? How do they save the sentient beings with the letting go of their attachment to loving-kindness and compassion?

Actually there is no contradiction. While Bodhisattvas aim to save sentient beings, how do they do so if they are unable to manage even their own emotions? If they still cling on to the attachment of dedicating to save sentient beings, they are not yet liberated. As such, how can they possibly save sentient beings and bring them to the other shore? In such a case, not only they are unable to benefit sentient beings, they would be influenced by the very sentient beings they are trying to save. Therefore, it is no contradiction in the letting go of the attachment to the mind of loving-kindness and compassion. According to the Diamond Sutra (金刚经), "Even Dharma has to be let go, not to mention the non-Dharma." Loving-kindness and compassion is Dharma.

Furthermore, when we let go of our attachment to loving-kindness and compassion, we are not giving up benefiting sentient beings, but doing so only when the right conditions are right. This is what is meant by the ancient wise saying, "Benefit sentient beings according to conditions; do not create new unfavourable karma." We should carry out the act of benefiting sentient beings by always living in our liberated true nature.

1 Equanimity (Pali: upekkha, Sanskrit: upekṣa): learning to accept loss and gain, good-repute and ill-repute, praise and censure, sorrow and happiness (Attha Loka Dhamma), all with detachment, equally, for oneself and for others. Equanimity is "not to distinguish between friend, enemy or stranger, but regard every sentient being as equal. It is a clear-minded tranquil state of mind—not being overpowered by delusions, mental dullness or agitation."

行舍

文◎ 释持果

四无量心：慈、悲、喜、舍，是四种广大的利他心，主要的功能是对治嗔恚、恼害，嫉妒、爱憎四类烦恼，令众生心得到清净，离苦得乐。舍无量心为最高的修习，《大智度论》卷20〈1序品〉[1]：“舍是舍慈、悲、喜三种心，而以平等心对待一切众生。”舍无量心中的舍，是不执着，也不厌恶，远离贪嗔痴的心，对一切人事没有亲疏远近、爱憎取舍，平等对待。

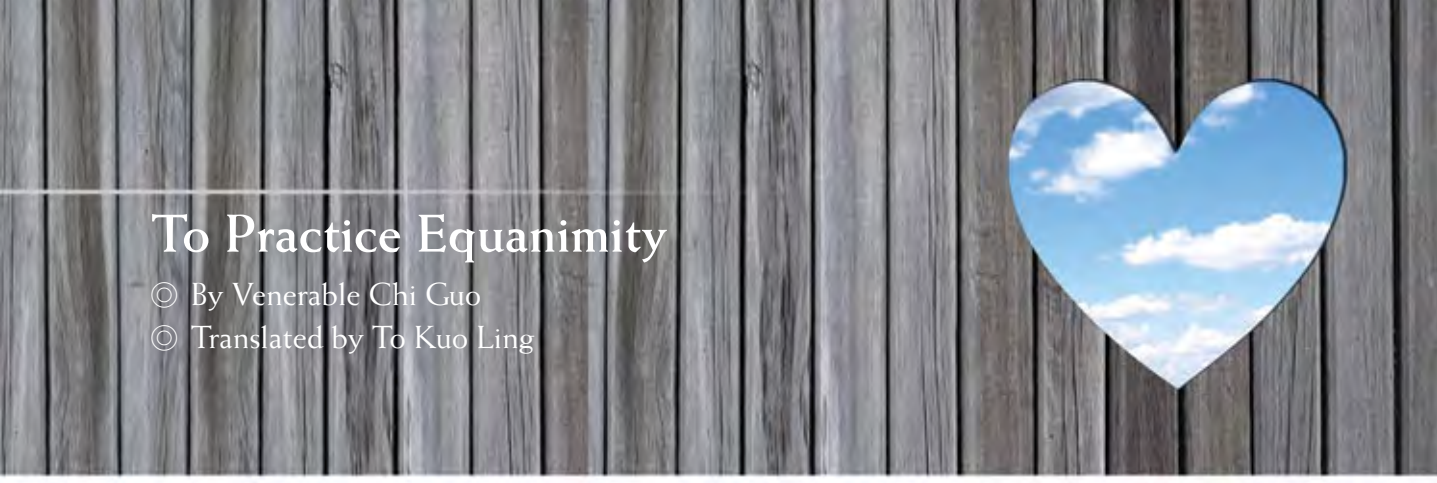
修习四无量心的基本观念就是从自己身语意所造的业而得到的善恶业报，其中以思心所最强。缘起就是中道，舍就是要舍弃我执，断除常见和我见，以正觉，离贪的根本，才能够得以解脱。[2] 四无量心是依次第起修，《大智度论》卷20：“先以慈心令众生得乐，而以悲心，令众生离苦得乐而生喜心，最后于慈悲喜三心中，无憎无爱，无贪无忧，故生舍心。”[3]

修四无量心时，缘无量有情而获得无量福德，为什么又要修“舍”？《大智度论》卷20〈1序品〉[4]：“主要是要观修慈心、悲心、喜心所生之过患，而令起舍心，断除一切的贪忧。”修习舍心，才可以成就四无量心。《杂阿含经》卷27，第743经：“修四无量心，要收摄心念，就要观四念处。”修行四无量可通达梵天属世间有漏善法，如果能与七觉支俱时而修，亦可通向解脱道属出世间法。[5]

〔舍〕是四无量心的顶点与极致，只有行舍，心才能够增广。只有舍，我们才能放下一切的执着、妄想、烦恼。世间人最放不下的是“我”，放下我执，我们才能以平常心看待他人，接纳自己。《大智度论》卷20：“行慈心、喜心，会生起贪着的心；行悲心，会生起忧愁心，贪着和忧愁会扰乱自己的心，最后必须修舍心除贪忧的心。”所以舍心是要断除对慈喜悲三心的执着，才能到最高的境界。也只有舍才能除去一切分别爱恨，平等对待一切众生，圆满出离。

四无量心本为一体，相融相摄。修习慈悲喜舍是要利益一切众生，远离烦恼，而达到无私无我的精神，使自己的身心净化，提升道德，追求社会和谐。

1 T25，p208c12-13
2 《中阿含经》卷3 T01，p438a3-11
《中阿含经》卷43 T01，p701b28-c2
3 T25，p211，b12-17
4 T25，p210a6-9
5 T02，p197c16-21



To Practice Equanimity

◎ By Venerable Chi Guo
◎ Translated by To Kuo Ling

The Four Immeasurables: Loving-Kindness, Compassion, Joy and Equanimity are four immense practices to benefit others, its main function is to counteract anger, worry, jealousy, like and dislike, so that sentient beings are able to attain purity, eliminate suffering and achieve bliss. Immeasurable Equanimity is the highest form of practice, Preface 1 of Volume 20 of the "Great Treatise on the Perfection of Wisdom"[1] expounded that: "Equanimity is the abandonment of loving-kindness, compassion and joy and to approach all sentient beings with equanimity." Immeasurable Equanimity means non-attachment, non-aversion, and the eradication of greed, anger and ignorance. There is no close and distant, like and dislike for all persons and matters and all are treated equally.

The key concept for the practice of the Four Immeasurables is the karma we got from our bodily actions, speech and thoughts, with thoughts having the strongest karmic effects. Dependent origination is the middle path and equanimity is to abandon the attachment to self and completely eradicate the viewpoint of permanence and self, with awareness and abandonment of greed as the foundation, this is the way to enlightenment.[2] The Four Immeasurables are practiced systematically in order, Volume 20 of the "Great Treatise on the Perfection of Wisdom" expounded that: "To approach sentient beings with loving-kindness so they experience happiness, and with compassion so they eliminate suffering and achieve joy, and with thoughts of loving-kindness, compassion and joy, there arises no like nor dislike, no greed nor worry and equanimity is attained."[3]

When practising the Four Immeasurables, immense blessings are obtained with the karma linked with innumerable sentient beings, then why do we need to practise equanimity? Preface 1 of Volume 20 of the "Great Treatise on the Perfection of Wisdom"[4] expounded that: "to contemplate on the perils arising from the practice of loving-kindness, compassion and joy, so as to give rise to equanimity and thus eradicate all greed and worry." Only by practicing equanimity can we attain the Four Immeasurables. No. 743 of Volume 27 of the Samyutta-nikaya expounded that: "to practise the Four Immeasurables, to be aware of our mind and thoughts, we must practise the Four Foundations of Mindfulness." The practice of Four Immeasurables is the practice of conventional truth which will lead to the Brahma realm, if it is practised in conjunction with the Seven Factors of Enlightenment, it is the practice of ultimate truth which will lead to enlightenment.[5]

"Equanimity" is the highest and ultimate state of the Four Immeasurables, only when equanimity is practiced will the mind be expanded to become all-encompassing. Only with equanimity can we abandon all attachment, delusion and afflictions. Human beings are most attached to "self", only when we let go of self can we treat others with equanimity and have acceptance of ourselves. Volume 20 of the "Great Treatise on the Perfection of Wisdom" expounded that: "greed arises with the practice of loving-kindness, and joy; worry arises with the practice of compassion, greed and worry will disturb our mind, so we must practise equanimity to eliminate the troubled mind. Therefore, the practice of equanimity is to eliminate the attachment to loving-kindness, joy and compassion, only then can we attain the ultimate state of mind. Only with equanimity can we eradicate the dualistic mind of like and dislike, treat all sentient beings with equality and attain perfect enlightenment.

The Four Immeasurables are one and same, and complement one another. The practice of Loving-Kindness, Compassion, Joy and Equanimity is to benefit all sentient beings, eliminate worry and afflictions, to attain a state of non-self, to purify our mind and body, cultivate our virtues and achieve harmony in society.

1 T25, p208c12-13
2 Volume 3 of Majjhima Nikaya T01, p438a3-11
Volume 43 of Majjhima Nikaya T01, p701b28-c2
3 T25, p211, b12-17
4 T25, p210a6-9
5 T02, p197c16-21

谈舍

文◎ 心如

舍，讲得重些，就是舍掉、放弃；讲得轻些，就是离开、切断连系。世上最叫人舍不得的有亲情、爱情、友情、恩情、仇恨、成见、顽固、自私以及金银财宝和各式各样的奢侈品。

最舍得的是病痛、不如意的事等等。

有人舍弃自己的亲人，使他们失去照顾；有人舍去自己所有的家业，为了救济他人；也有人舍己救人、舍身求法。

有人曾把‘舍’描绘成有如人的手掌张开而不紧握。

张开的手掌才有能力去拿所要的东西，如果紧握双拳还如何取物？虽含奥义，却是一看即明。

很多人都晓得有舍才有得的道理，但要如何舍却是一门大学问。把自己不需要的东西施舍给人，那还有点用处。把自己不喜欢、讨厌的人舍弃了，就不一定正常了，可是社会上还是不时有老弱残病的人被遗弃，是世人病了还是对舍的定义产生误解？

其实，“舍”有两面“性格”，一个真正能舍的人，才是最终能得的人。

能够舍弃一切烦恼、舍弃执着的观念，心会无比的清净。以这样的心态待人处事，将会事事无碍，得心应手，收获当然也更多更大。

星云大师这样描述：“舍，看起来是给人，实际上是给自己。给人一句好话，你才能得到别人回你一句赞美。给人一个笑容，别人才能对你回眸一笑。舍和得的关系，就如因和果，因果是相关的，舍与得也是互动的。”

芸芸众生之中，自私自利、唯我独尊者蒙蔽了善良、无私无我的精神。不少人本来既有的广大、包容、一视同仁的平等心被尘封了。

总之，能舍就舍，无论是钱财、事物，所爱的、所嗔的都能一一放下，那将是无事一身轻。

你真舍得吗？

舍不得小反失大

文◎ **黄柳枝**

这件事发生在我一个朋友的身上。

朋友在后院种了一棵木瓜树。日复一日的照顾，木瓜树终于长满了木瓜。太好了！这是真正的有机木瓜！当木瓜开始成熟时，园地内似乎增添了许多不速之客，那就是乌鸦在园地里呀呀叫着。

这一天，她在屋内听到后院一阵吵闹声，探头一望，不得了，几只乌鸦放肆的在啄食一个熟透的木瓜！她无明火起，拿起一根木棍，死命的朝木瓜树敲打，“死乌鸦！竟敢偷吃我的木瓜！”乌鸦们被吓得大声尖叫，落荒逃命！结果呢？园地内到处都是被她打下的烂木瓜！还得她费一番功夫清理呢！

第二天，当她要出门时，又看到门前树上几只大乌鸦在叫。正当她心里还在嘀咕时，两只乌鸦向她扑了上来，她下意识用双手保护头部，但是太迟了，她眼角被啄伤，鲜血喷出！她尖叫着跑回屋内。多亏邻居帮忙叫救护车把她送进医院。眼角缝了好多针，除了皮肉痛，还要吃几个星期的药呢！有人告诉她乌鸦会记仇恨，还会报仇；的确，网上也有类似事件的记载。幸好她的眼睛没被啄伤！

对于她的遭遇，有朋友说：只是一个木瓜而已，为什么不舍得让它们吃呢？如果她会拉回眼前，平静反应，后果就完全不一样了。

鱼子语

赏月三则

文◎ 释法梁

月圆月缺

赏月的人大多只赏圆月而不赏缺月，这是源自于对圆月的臆想；因为圆月是圆满、光明的象征，月缺相对的就成了缺陷、不光明了。于是乎，赏圆月成了顺理成章之举，这也就自然形成了个人认知上的欠缺--因为只是看到想看的而忽略那原本就存在着的月缺的现象。当然，如果单纯只是这样还是小事，问题是在于月缺所象征的是生命中的种种缺憾，老化、生病、死亡，这些都是我们难以接受的生命现象。殊不知，月圆和月缺是一体的，既然接受了月圆，就必须得接受月缺，因为这是生命的历程。

孤月独明

古德说：“众星朗朗，不如孤月独明。”在夜幕低垂之际，朗朗众星各自释放出光芒，企图划破那被黑暗霸占夜空，虽然如此，众星的光芒却无法和圆月的光辉相媲美。圆月，高高的悬挂在空中，给夜归者带来了光亮。众星好比我们所动的善念，圆月就如同我们本来具足的觉性。活在善念的状态之中就是所谓的善人，活在觉性的状态之中就是一个活在觉悟的人。“众星朗朗，不如孤月独明”是古德所给予我们的醒目提示。

真月不缺

常识告诉我们，月亮的圆与缺是因为月亮和地球、太阳的位置在不断发生变化所产生的现象。事实上，月亮并没有缺，月的圆和缺只是因为我们在所处的位置上看到的不同景象。月亮就好比我们本来就具有的觉性，此觉性不曾离开过，只因为内心的烦恼和妄念致使我们忽略了它。只要养成返照内心的习惯，就能发现到它的存在：那一个真正照亮我们生命的月亮。

Daily Chan Reflection

◎ By Venerable Fa Liang
◎ Translated by Yeo Hwee Tiong

Strong man

We have been habitually carrying a large and heavy burden, the burden of greed, hatred and ignorance.

A disciple of Chan Master Ma Zu Dao Yi paid a visit to Chan Master Shi Tou Xi Qian.

Master Shi Tou pointed to a block of wood and asked, "Does Chan Master Ma Zu look like this?"

The disciple remained silent.

Upon his return, the disciple related the incident to Master Ma Zhu.

Master Ma Zu asked, "How big was that block of wood?"

The disciple replied, "It was so big that its size was immeasurable."

Master Ma Zu said, "You are indeed very strong."

The disciple asked, "Why?"

Master Ma Zhu replied, "If you were not strong, how could you have carried that big piece of wood all the way back?"

~-~ **~-~** **~-~** **~-~** **~-~**

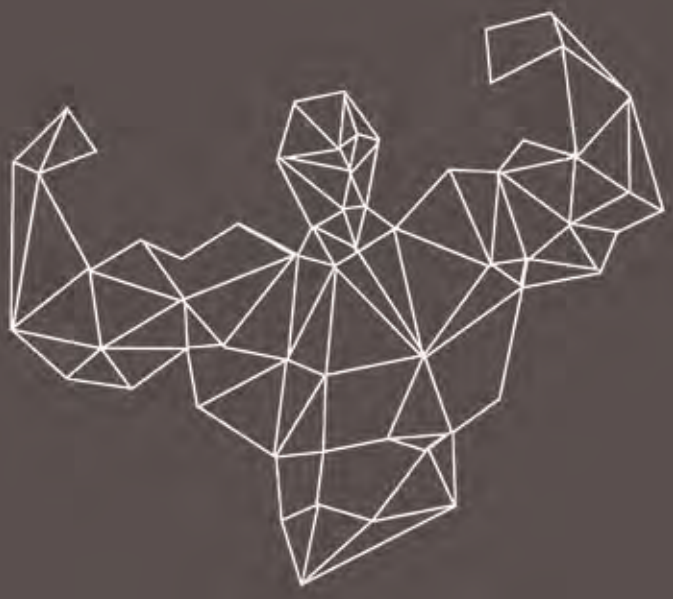
In fact, we are all strong men.

For endless kalpas, we have been habitually carrying a large and heavy burden, the burden of greed, hatred and ignorance.

Of course, we can choose to replace the burden.

To replace it with a burden of the desire to benefit all sentient beings.

This is called a vow.



惠能禅法
与四念处禅观之间关系的探讨（八）

文◎ 释法梁

> 惠能无念法的要求，是对已生起的念
> 保持觉知的状态，不对已生起的念复而动念；
> 从中只觉知念起念落、念生念灭而不加以干预，
> 亦不强施定力令妄念不生。

三、无念之法与正知四处

惠能南禅的顿法毕竟是给利根之人，其以“不执取”、“于内外一切法皆不染著”的修行方法已近乎“无修而修”，实非钝根所能做得到。也因为如此，再回顾他所说的无念、无相、无住三者时，其真正下手而得觉悟之处是“无念法”。他又说：“无念法者，见一切法不著一切法，遍一切处不著一切处”[1]，可知“无念法”已兼俱无相的於相而离相和无住的念念不住的内涵。

惠能无念法的要求，是对已生起的念保持觉知的状态，不对已生起的念复而动念；从中只觉知念起念落、念生念灭而不加以干预，亦不强施定力令妄念不生。就如同《坛经》所说的：“若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见”[2]。又说：“道顺通流，何以却滞。心不住，即通流。住即彼缚。若座不动，是维摩诘呵舍利弗宴座林中[3]。”[4]此段说明了惠能所说的“无念”并非是要去保持“妄念俱灭”的深定状态，而是通过“妄念俱灭”而达到见自本性的效果。然而，对于初见本性的修行者因所悟入的不深，所以当“眼、耳、鼻、舌、身”五根缘外在的“色、声、香、味、触”五尘的当下，就会因为执取“色相、声相、香相、味相、触相”之故，而于自性无法把持，至使念念皆住。也因此，惠能强调“无念”，以无念法为修行的手段，从而完成外离一切相、内离一切念、内外一切法皆无住的意境；后期禅师称此过程为“保任”[5]或“长养圣胎”。至终，其所修成的将是“虽即见闻觉之不染万境而常自在”[6]的境界。

相较于惠能的“无念法”，四念处禅法的保持觉知是由始至终的要点，再由此觉知去了知身、受、心、法四处。在身念处里，基本上是通过呼吸、动作、体态而对自己的身体逐步保持警觉。并通过思惟而对身体及外在的身体进行分类、拆卸，去认识身体也不过是众缘的组合，非真有一个实在个体的我；以及通过面对尸体腐败过程，薰习生命无常的真相，从而达到破除自我对身体、生命的执着。受念处则是通过对身体与内心的感受保持警觉，并逐步的了知自己身体和外在身体上的苦、乐、不苦不乐的三种感受；及通过对心的感受的保持警觉，而了知心灵上的苦、乐、不苦不乐的三种感受。并从中渐知身受与心受间的相互影响（身苦心就苦），及如何不令其相互影响（身苦心不苦）；亦从受的生起与消失的过程去体会其无常

的现象。

心念处针对的是内在的心理状态的保持警觉，并逐步了知自己及他人的这些心理状态的生起与消失，并从中认识到自己的“觉知”与这些心理状态不是一体的，而自己是可以做到只保持觉知而不受到这些心理状态的影响。法念处是四念处中含盖面最广的，亦可说是集前三者于一处；通过对内在身、心的法及外在身、心的法的保持警觉；并从诸法的生起与消失的过程去体会其无常的现象。于此，值得一提的是；法念处中的“五取蕴”、“六根尘”之中是包含有惠能的“无念法”所提的“妄念”。

在法念处的修习中，其“五取蕴”中的想蕴与“六根尘”中的意根对法尘皆是指“妄念”。惠能的“无念法”是以本性所俱有的能观照之般若智慧去觉察妄念，直至妄念俱灭时即得觉悟本心，而四念处禅法则是保持觉知于妄念的生与灭，乃至“智识所成及忆念所成，皆会‘有法’之思念现前”[7]，针对此“有法”的境界，《大念处经》对修习者的要求是：“彼当无所依而住，且不执着世间任何物”[8]。对此“有法”所产生的觉悟，是否就是惠能所说的觉悟本心呢？若从二者所用的方法上而言，其所形成的结果是否应该是一样的呢？下一节将进一步讨论此点。

四、识心见性与正知正念

置惠能禅法的“识心见性”与四念处禅法的“正知正念”于同一平台，表面上看起来似是有些牵强，“识心见性”指得是识自本心、见自本性，可理解成是一成果（本心、本性），而“正知正念”指的是一种觉知的精神状态，二者间是不可相提并论。然而，做此理解的大前提是把“识心见性”往上推到极至的境界，就如惠能所说的“我於忍和尚处一闻言下大悟，顿见真如本性”[9]，其中能所双泯，也即是惠能所说的顿法，但是，对于不能顿入者，则须依惠能所说的“起般若观照，刹那间妄念俱灭”的“无念法”而修。若然，便有“能观的般若”与“所观的妄念”，此节将立足于此点而往下论述。

《坛经》道：“不识本心，学法无益。识心见性，即悟大意”[10]，可见“识心见性”在惠能禅法中可说占有举足轻重的作用。简单而言，“识心见性”就是通过先认识心为修行的起步，从而去觉悟“人心不思本源空寂”[11]的现象，此即惠能所说的“无念法”，其着手处就是直接以“能觉知之心”去观照“妄想、杂念”，从中，当“刹那间妄念俱灭”即可得觉悟。由此可看出能否“见性”是与妄念是否能灭除有关，只有在妄念俱灭时才能识自本心。话虽如此，但却可更进一步去探讨；即然一切念都无，那所剩下的什么才是本心、本性？其所存在是否有其特性可识别？宗宝本《坛经·行由品》惠能对本心、本性的内容如此阐述：

何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无功摇，何期自性能生万法。

偈中的意思是：“人本就具足的自

性是清净、不生灭、不动摇且具有能生万法的功能。”简单的说就是说在觉悟自性之即，就是在妄念俱灭之时；当妄念俱灭时，即可发观自性是自己本来就具足，且此自性原本就是清净、不为外境所动、是不会被染污而消失。然而，因定力而导致的“妄念俱灭”并不是惠能禅法的重点，因“一念断绝，法身即离色身”[12]，所以他并不鼓励去保持妄念俱灭的状态，只是要求在妄念俱灭能见自本性，他说道：“惟论见性，不论禅定解脱”[13]。也因此，在见自本性之后就真正了解一切的念皆源自于自性，也即是惠能所说的：“何期自性能生万法”，此即《金刚经》所说的：“应无所住而生其心”；是有动念的，但动念的大前提是“无所住”。

针对本性之特性而对《坛经》更进一步的探讨，从中就可发现“智慧观照”一句是可考虑用以印证自性的另一特性。今列出《坛经》中与此相关章节：

“自性无非无乱无痴，念念般若观照，常离法相……”[14]

“……故知本性自有般若之智，自用智慧观照。”[15]

“自性心地，以智慧观照，内外名彻，识自本心。若识本心，即是解脱。”[16]

于此，所得的结论就是；本性的能观照之智慧事实上就是他其中的一个特性，依此特性就能做到“虽即见闻觉之不染万境而常自在”[17]。

四念处禅法注重“正知正念”之程度不亚于惠能禅法的“识心见性”；从最初的身念处至受、心、法念处皆不离“正知正念”的要求，可说是四念处禅法的根本；参照惠能禅法的“智慧观照”，二者是一致的，皆指“能觉知的心”；只是惠能禅法依此去观照妄念，而四念处禅法则以此心去觉知身、受、心、法四处；《大念处经》道：

如何为四念处，诸比丘！比丘于此，于身观身而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，--于受观受而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，--于心观心而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，--于法观法而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼。

比起惠能禅法，四念处禅法有其明显的修行次第性；由身而心、由表而里、由粗而细，而所证得的果位亦是由初果渐而至四果，于此过程，“正知正念”是不可欠缺的，什至于一个证了四果的解脱者，亦安住在四念处，以“正知正念”面对疾病之苦，解除病痛；《杂阿含1038经》道：

尊者阿那律问长者言：“汝住何住能令疾病苦患时得除差？”长者白言：“尊者阿那律，我住四念处。专修系念故，身诸苦患时得休息。……精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧。如是。尊者阿那律。我于四念处系心住故。身诸苦患时得休息。”

与惠能禅法最大的差异除了从上所提的之外，就是四念处禅法是无有“本性”的说法，“正知正念”倒是其至终面对苦患时所必备的要求，而惠能禅法的重点则是回归本性，以安住至高的精神状态为归宿。

另外，“识心见性”和“正知正念”所具备的共同特性是值得进一步去探讨的；不论是惠能的“无住”，抑或是四念处“彼当无所依而住，且不执着世间任何物”[18]，二者皆是不执取的思想，此不执取亦可说是解脱心境的呈现。就算是惠能所说的“识本心、见本性”亦是在“无住”的大前提底下而言，所以他才会说“无念亦不立”[19]。反观修四念处禅法过程，除了体现世间无常而无从执着的思想，当“有身”、“有受”、“有心”、“有法”的意境出现时，还是回归到“彼当无所依而住，且不执着世间任何物”的要求。由此可见此二禅法在佛教解脱心境上的诠释是一致的。而二者间最大的差异是：惠能禅法是从果上着手，要求先体悟此解脱心境（见性），之后加以保任[20]。反观四念处禅法却是从因上着手，从先保持解脱心境所具备的“智慧观照”的特质，直至到完全的自在、无碍的解脱境界。（完）

1 敦煌本《坛经》第31节。
2 敦煌本《坛经》第31节。
3 出自《维摩诘所说经》，《大正藏》第14册，第539页下；舍利弗因入深定而为维摩诘所呵斥。
4 敦煌本《坛经》第14节。
5 保任：见性即成佛的说法在惠能之后的禅宗得到更进一步的细腻化，认为初见性者虽见本性之光明，但因体悟不深故易为外境所转复而迷失，因此须常刻意的去保持这分觉悟。对于此过程，称之为“保任”。《景德传灯录卷十七》记载，有僧问曹山本寂禅师：“学人十二时中，如何保任？”他答道：“如经蛊毒之乡，水不得沾著一滴。”此与惠能所说的“见一切法不著一切法，遍一切处不著一切处”实有异曲同功之处。福州大安禅师曾问百丈禅师如何保任？百丈禅师道：“如牧牛人执杖视之不令犯人苗稼”[5]，此说基本上以守护不令迷失为要。大慧普觉禅师则认为“聪明灵利者虽易入，而难保任，盖入处不甚深，而力弱故也”[5]，他之所以会有此一说，主要是聪明灵利者的强处就在于动念的领会，此与禅门所倡导的“无念法”是相背而驰，故而无法深入心地，是以保任不易。
6 敦煌本《坛经》第17节。
7 《大念处经》，《汉译南传大藏经》长部第7册，第285页。
8 《大念处经》，《汉译南传大藏经》长部第7册，第297页。
9 敦煌本《坛经》第31节。
10 敦煌本《坛经》第8节。
11 敦煌本《坛经》第42节。
12 敦煌本《坛经》第17节。
13 宗宝本《坛经·行由品》。
14 敦煌本《坛经》第41节。
15 敦煌本《坛经》第28节。
16 敦煌本《坛经》第31节。
17 敦煌本《坛经》第17节。
18 《大念处经》，《汉译南传大藏经》长部第7册，第276页。
19 敦煌本《坛经》第17节。
20 参阅36页，注5。

四十二章经（八）

讲授◎ 释法梁
记述◎ 李德钊

“阿弥陀佛”的意思是无量光、无量寿，所以不只是光明，而且长寿。我们要常念“阿弥陀佛”，因为他这佛号不仅代表外在的佛，更代表我们的自性佛。我们不仅醒着的时候要念佛，在睡梦之中更要念佛，念外在的佛，念内在的自性佛。

第十三章 问道宿命

沙门问佛。以何因缘。得知宿命。会其至道。佛言。净心守志。可会至道。

譬如磨铙。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

有沙门问佛：“要怎么做，才能知道自己的过去（宿命通）。”佛说：“净化自己的内心，坚定自己的意志，就可以觉悟真理。这好比磨镜子，镜面污垢去除了，镜子自然就明亮。断除自己的贪心，无欲无求，便可以得到宿命通。”

宿命通是一种神通。佛教不强调神通，只求修心。心地清净，神通自然显现。我们心的功能是无比强大的，而每个人都有无限的潜能。不久前，西方有个眼睛长肿瘤的三岁孩子，为避免肿瘤的扩散，不得不割舍双眼。然而母亲没有因此而屈服于命运，而是训练他发出声音来感知周围的一切，多年后他不仅能够玩电子游戏，而且能够玩滑板，几乎无异于常人。这说明，我们的六根，只要用心去训练，持之以恒，一定也可以拥有某种“超能力”，关键在于我们如何善用己心。

假如有一种神通是佛教追求的，那就是漏尽通。漏尽就意味着永远从烦恼中解脱出来。出离烦恼，才是佛教的重点。内心无烦恼，其他的的五通可以不求而得。其实所谓的六种神通，即天眼、天耳、宿命、神足、他心、漏尽，是人类本来具足的，只是被烦恼障翳了。灭除烦恼，每个人都具有获得六种神通的本能。

第十四章 请问善大

沙门问佛。何者为善。何者最大。佛言，行道守真者善。志与道合者大。

有沙门问佛：“什么是善？什么样的善才算是最大的善？”佛陀回答：“能够修行，守护真谛的人就是所谓的善，而心志能够完全契合真谛的更是最大的善。”

何谓真谛？佛教的真谛是四圣谛。从第一义的层面来说，佛教的真谛则是空性的道理。这里佛陀说守护真谛的意思就是修行，真正的能够修行的话，就可以算是符合“善”的意义了。然而，这只是初步的，只有修到真正彻底明白空性的道理，这才配称为完成最大的善。

原本说到修行，应该是福慧双修，但这里更强调的是“慧”这个层面。拥有空

性的智慧，意味着拥有最广大的福报。从世间的角度去看，追求并拥有一切是最大的福报，但从出世间的角度去看，心包太虚不执着一切，才是真正的大福报！要知道，智慧才是修行的目的，才是引领我们获得福报的明灯。

第十五章 请问力明

沙门问佛。何者多力。何者最明。佛言。忍辱多力。不怀恶故。兼加安健。

忍者无恶。必为人尊。心垢灭尽。净无瑕秽。是为最明。未有天地。逮于今日。

十方所有。无有不见。无有不知。无有不闻。得一切智。可谓明矣。

有沙门问佛：“怎么样才算拥有强大的力量？怎么样才算拥有最大的光明？”佛说：“能够忍辱的人才算拥有强大的力量。由于心中没有恶念，因此心能获得安稳，身不造作恶业。不行恶业的人，必定为人所尊敬。心灵的污垢去尽，没有丝毫的缺点，这就是最大的光明。”在这天地尚未存在，从古至今，十方所有一切，都可以看到、都可以听到、都可以知道，得到遍一切智的这种智慧，这才算拥有最大的光明了！

佛教的忍辱不是强压住内心的嗔恨，强压的忍只会造成爆血管与吐血。忍在佛门，有“戒”、“定”、“慧”三种途径。所谓“戒”忍，是防非止恶，不可以做就是不可以做，这还是有点勉强的成分。所谓“定”忍，就是面对境界时，能够拉回眼前，或念佛或静坐，制心一处，这就是以方法对治。而所谓“慧”忍，就是内心真正明白看透了，面对境界，不再起心动念。能够如此潇洒，是因为他清楚后果！好比被油烫过的人，自然不会让手碰热油。有智慧的人，在面对应该嗔恨的情况时，能于一念之间恢复理智，因为他明白生气无济于事，生气只会伤害自己与他人；他清楚其中因果，自然不让自己沉沦于嗔恨之中。

什么是最大的光明？“阿弥陀佛”就是最大的光明。“阿弥陀佛”的意思是无量光、无量寿，所以不只是光明，而且长寿。我们要常念“阿弥陀佛”，因为他不仅代表外在的佛，更代表我们的自性佛。我们不仅醒着的时候要念佛，在睡梦之中更要念佛，念外在的佛，念内在的自性佛。

梦，可以反映我们的修行，因为梦里发生的事可以体现我们真正的想法。从梦的展现可以看清自己是否具足勇气、信心、慈悲、贪嗔痴等特质，因为那是最真实的自己。我们小时候常会梦到自己可以飞来飞去，那为什么长大后就不会有类似的梦？因为我们学会了地心引力，知道人不可能飞起来。其实在梦中，我们不会有重量，想飞起来，就可以飞起来；通过梦我们可以看到自己的卡点。

《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。人于此世间，亦如梦中，有许多成见与执着，故不得自在。读诵佛教经典，是一种心灵的暗示。诵读《金刚经》的四句偈，可以帮助我们证悟实相，让我们从妄想执著中解脱出来。证悟实相，让自己从诸梦中清醒，成为一个觉者。 （待续）

缁素心语

是长方形还是梯形

文◎ 释法谦

看似简单的薄薄一张纸，却蕴藏如此深刻的教导。

只要用心活着，养成凡事看清楚的习惯，

不轻忽为例行公事，更不视若行尸走肉；

日常生活中的点点滴滴，也能开拓出无限的智慧。

对着验光师，我再次问道：“是长方形还是梯形？”

算是年过半百的常态吧！老花再加上远视，平均每两年就得重新验眼，然后再配上新度数的镜片。验光师很耐心、很专业的解释，但我还是半懂不懂。只知道近视和老花是“减法”，就算是不戴眼镜，看近也可以看得清楚；远视和老花是“加法”，看近看远都得戴眼镜，而且度数只要稍微变化，“看”就会变成很累人的事，尤其是常盯住电脑视频和平面媒体的人，更是很容易感觉到目眩，再加上散光，问题就益发复杂了。

这回，拖到不能再拖，感觉“看”到非常吃力了，这才“甘愿”坐在验光师的暗室中，反复检验，最终“读选”出最清晰的组合，新的度数“配”出来了。最后一关是，手里握着长方形的卡片，依照上面大小字号排列的文字来读。连最小字号的字都看得很清楚，只是很奇怪地问验光师：“这卡片是长方形还是梯形？”验光师不回答，又在度数上做调整，但结果还是一样“变形”。我再次问：“是卡片的问题？还是我眼睛的问题？”内心里从疑惑转向担心了。

验光师要我将卡片移前移后；移前，稍“正”长方形，但文字就没那么清晰；移后，奇怪呀！梯形更加明显。验光师将卡片调整角度，神奇啊！当形成垂直90度时，“正”长方形显现！向后倾斜角度越大，“正”长方形渐渐转向梯形。但我的阅读习惯是要有倾斜度的。

最后，终于找到症结了，但我还是半懂不懂。验光师依照我的工作需求和阅读习惯，选择了适合我的度数。简单地说，虽然度数增加两倍，我只能做一倍的调整，否则太精准，反而会看到“变形”。当我戴回旧眼镜时，明明是“正”长方形嘛！为什么？为什么？心中“砰然”一声，这就是“眼翳”[1]。

“眼翳”：佛典指的是看到空中的花朵，不是真正的花朵，是因我们的眼疾产生的“空花”幻觉。这回，真正“看”到长方形和梯形出现在同一卡片上，只因度数和角度的不同。

不久之后，有机会拿起相机拍拍自己的心画“创作”。同一张A3长方形的作品，不同角度的拍摄，又拍出长方形和梯形来。这回少了震惊，多了“肯定”：虚幻不实的假有现象，在不同的因缘条件下很自然地会有不同的展现；一般人却习以为常，不会想到须要去探究。

对于摄影爱好者，这是再“正常”不过了！就因为善于把玩不同的角度和灯光，才能营造出多彩绚丽的“美”的效果。我却是深深体会到，不是否定外在的存在，而是更看透“外在”的实质：是虚幻假相，是因缘和合。

看似简单的薄薄一张纸，却蕴藏如此深刻的教导。只要用心活着，养成凡事看清楚的习惯，不轻忽为例行公事，更不视若行尸走肉；日常生活中的点点滴滴，也能开拓出无限的智慧。因为是无常法，可以接纳很多变化；因为是因缘法，可以接纳很多答案；因为是空无实质，可以放下偏执，不受干扰，淡定自在，睿智地活着。

1 【一翳在眼空华乱坠】
患眼疾者，能见空中诸华（实则无华），比喻人无正知正见，而对事物实态产生错误之思惟。谓陷入心病者，由于迷妄心遮住本心，故所见皆是虚伪假相，不得见事理之真实相。佛书常用此语比喻以迷妄心之不能认识事物之如实相。景德传灯录卷十（大五一•二八〇下）：‘灵训禅师初参归宗，问：“如何是佛？”宗曰：“我向汝道，汝还信否？”师曰：“和尚发诚实言，何敢不信！”宗曰：“即汝便是。”师曰：“如何保任？”宗曰：“一翳在眼，空华乱坠。”’

舌尖上的执着

文◎ 释持果

居士珍妮摇了一个电话过来：“师父！明天我会煮素虾面过来，麻烦你通知其他师父。”哗！心里的贪欲开始在呼唤，珍妮的素虾面常让人垂涎三尺，药材汤熬得够浓够味，而且每次她都很用心，一碗一碗的煮给我们吃。虽然我不进药食，她仍会留一份给我明天用。对着这美食的时候，我的馋虫往往蠢蠢欲动，不能自拔。

民以食为天，人的第一个需要就是吃。吃是为了维持我们的体力，让我们在人生路上能走得更长，更有精力的工作，所以吃要有营养，要吃得健康。问题是美食当前，人们总有太多的理由说服自己接受引诱，把顾忌抛诸脑后；面对着美味佳肴，我们总顾不了这么多，反正我的身体有本钱，能吃是福，甚至为自己有一个好胃口而感到骄傲，等到身体出状况才知后悔。

口腹之欲最容易给人带来满足，也最难满足，有些人因为吃不够，欲望不能满足而产生焦虑；尤其是现代社会，美味佳肴，煎炒焖炸，烤烧熏蒸，五花八门，不一而足，何况又讲究色香味俱全，还未临近，阵阵香气就扑鼻飘来，加上诱人的色彩搭配，真个叫人垂涎欲滴！一进口里，碰触味蕾，滋养舌尖；品尝之后，不能忘怀。

为什么人会对吃产生贪欲？感官的需求得到莫大的满足，却引发更大的欲望，这就是佛法所指的，我们的六根（眼耳鼻舌身意）对外境（色声香味触法）产生了六识，根境识的因缘产生触，就有感受，喜欢和不喜欢的，然后就有想和行、我见。当我们无法控制视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识，就会产生无明，无明就是痴，会使人们无法摆脱感官带给我们贪欲的执着。因此我们必须在口腹的满足中认真观照，才不会失去觉知。

《长阿含经》卷20〈8忉利天品〉[1]：“一切众生以四食存。何谓为四？抟、细滑食为第一，触食为第二，念食为第三，识食为第四。彼彼众生所食不同。”《杂阿含经》卷15[2]：“有四食资益众生，令得住世摄长受养。何等为四？谓一、粗抟食，二、细触食，三、意思食，四、识食。”这四食长养有情的生命。佛教主张饮食调和，不只是单纯的吃饱、吃好，还必须吃得健康，吃得有营养。另一方面还应保持食存五种观想，避免对食物挑剔和滋长贪欲。

1 大正01p133b17-19
2 大正02p101c26-28

齐己《自遣》

文◎ 何奕恺

了然知是梦，既觉更何求？
死入孤峰去，灰飞一烬休。
云无空碧在，天静月华流。
免有诸徒弟，时来吊石头。

齐己，俗名胡得生，与皎然和上期介绍的贯休并称为中晚唐的三大诗僧（也有加上尚颜作“四僧”），清代的纪晓岚更誉之为唐诗僧中的第一。在诗史上，后世也很肯定其地位，《全唐诗》就选其作七八百首，诗僧中最多，总居第五位，仅在白居易、杜甫、李白、元稹之后。诗集有《白莲集》行世，乃卒后门人所编。

这位诗僧自云“道出千途外，功争一字新”（《赠孙生》），和贾岛同属“苦吟”派，也重视诗论，著有《风骚旨格》。他嗜诗成痴，甚至可能“诗”更甚于“僧”，从其诗句也能见端倪，如“曾无梦入朝天路，忆有诗题隔海山”（《宿江寺》）、“万事皆可了，有诗门最深”（《答陈秀才》）、“余生终此道，万事尽浮云”（《寄南徐刘员外二首》）等。他甚至诗吟先于佛课——“日用是何专，吟疲即坐禅”（《喻禅》），还为诗扰佛——“正堪凝思掩禅扃，又被诗魔恼竺卿”（《爱禅》）！也不知是否是嗜诗成疾，全身不够积句，脸上得长瘤来装，大家都戏称那瘤是“诗囊”！

齐诗最为人熟识的应该是《早梅》吧，尤其当中的名句“前村深雪里，昨夜一枝开”。诗人本来把“一枝”写作“数枝”，请教了另一位诗人郑谷时，郑氏建议用“一”，咏“早梅”，“数枝”就不“早”了！齐己折服，也因此称郑为“一字诗”。郑诗本身“清婉明白，不俚而切”，而因赋鹧鸪“警觉”，被誉为“郑鹧鸪”。

不过《早梅》以咏物为主，与本系列主题有一定距离，因此这里选了更有禅味的《自遣》。诗歌开宗明义即点明了“人生如梦”的佛家哲理，看破红尘，超越死生，最终告诫弟子免去世俗礼节，不必吊唁将来逝去的自己。“石头”当是用典，指盛唐禅师石头希迁和尚，其门人在他身后为之建塔悼念。诗在前二联的铺垫后通过“云无空碧在，天静月华流”营造寂静空灵的意境，正如齐诗他句“无云生翠浪，有月动清魂”（《清夜作》）、“日月更无闲里过，风骚时有静中来”（《静坐》）、“巨石凌空黑，飞泉照夜明”（《舟中晚望祝融峰》）、“花在月明蝴蝶梦，雨馀山绿杜鹃啼”（《中春林下偶作》）、“白猿真雪色，幽鸟古琴声”（《寄明月山僧》）、“晚桧清蝉咽，寒江白鸟飞”（《酬微上人》）等，颇符合明代著名诗论家胡震亨所评的“清润平淡”、“高远冷峭”。

齐己另有杂言禅诗《赠持〈法华经〉僧》也比较有名，但因较偏说理，不如上述几首的禅意诗味，所以这里未选。

吟春联迎乙未

文◎ 编辑组

上联[1]

横联[3]

新春佳节转眼来临，家家户户张灯结彩，大红春联门上贴，除旧迎新讨吉利；对美好生活充满憧憬，祈福更沾喜气。

住户的门联通常就是春联，也称“门对对联”、“对子”，雅称“楹联”，非常讲究内涵，文体则以工整、对偶、简洁、精巧为原则，普遍上以七字为主，亦有五字、八字、九字、十一字等。门之两旁贴上对联，上方再加横联，才算是完整的春联。横联一般上叫“横批”，可有可无。贴春联及写横批都要由右到左，千万别搞错。

乙未春节，法梁法师为我们题了一幅意境非凡、内涵深邃的春联，供大家装点门面和增添围炉、拜年的谈资。

下联[2]

1 羊车鹿车牛车这三车出自《法华经》；羊车表示小乘，鹿车表示中乘，牛车表示大乘。此三车虽有大小之别，却车车与佛道相应。

2 小觉中觉大觉指的是声闻、缘觉、菩萨这三种圣人。此三种圣人虽在度化众生的能力上有差距，但所觉悟的却都是空性。

3 于“事”有三车、三觉之别，于“理”却无二无别，此即不二之门。

诸相非相

文◎ 洪菽娟

我从《金刚般若波罗蜜经》择一句格言谈开。那是摘自如理实见分第五条，“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”这是说“果”。怎样才可以达成此果，须依下列的修法——梦幻观，这是“因”。

金刚经“一切有为法，如梦幻泡影；如露亦如电，应作如是观。”一切人、事、物，不执著于相，应把这一切当作是梦，“梦”醒则一切空，也就是虚幻不实的，如泡沫之乌有，如影相之虚假，如露水之短暂，如雷电之刹那。

相：可表现於外，如人，有个形体的相；也能呈现于内，起心动念而形成，想象於心的烦恼和妄念。外相和烦恼妄念都是依因缘而生而灭。

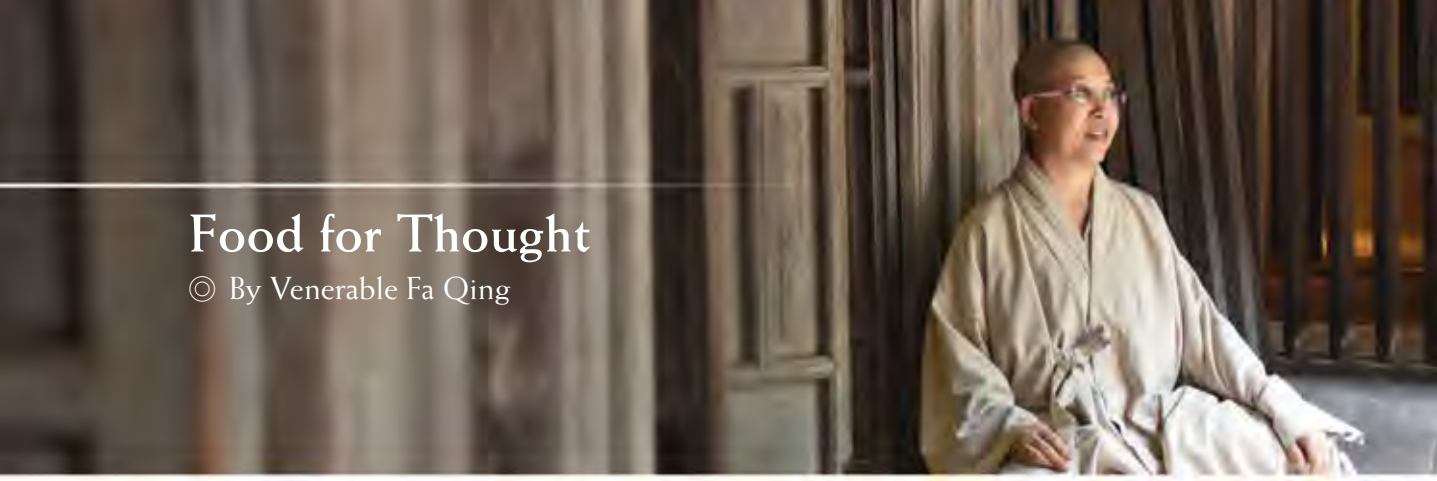
一切万物，皆无实体，是无常变化，生、住、异、灭；缘聚而生，是结合体、假相；缘起性空，皆不真实。如人的生、老、病、死，其实有生的那一天，就有死的那一日，只是时间长短各异罢了。可是一般人的欲望心、妄想心，没有承担心，即没有正念正知，才会有长生不老的希望，从而怕面对死亡。如果能做到超越时空的束缚，没有长短对立，了知无常、因缘、空的实相，明了此相是依某种因缘生，又依某种因缘的消失而灭去，了知“无我”，就能自在面对了。

在生活中，事端是非多、烦恼多，皆因一般人由自我出发。人的起心动念与贪、嗔、痴、慢、疑等相应，习以为常；对待人、事、物，以自己的知见、观念、概念来判断一切，很少用客观、理智、包容心去考量，以致自己的错误判断，无中生有，而没察觉到，这就是没有正念正知，烦恼事端自然就多了。

六根（眼、耳、鼻、舌、声、意根）对外尘取相（色、声、香、味、触法尘），六识（眼、耳、鼻、舌、声、意识）生（见、闻、嗅、味、觉、思）的了别作用。佛说四圣谛，如：分别心、欲望心、计较心等，即是四圣谛的集谛（迷的因、苦的因）；身心痛苦、逼迫感、不自在是苦谛（迷的果、苦的果）；若了别而没有相续心，处在觉照，见山还是山，不执著而自在，即是灭谛（悟的果、乐的果）；明了是无常、因缘、空，即是道谛（悟的因、乐的因）。

可是，我们却总是戴上绿色眼镜，望着天空，认为天空是“绿”的，所以处事若没有正念正知，而注入分别思维，就不是实相了，是颠倒梦想，如瞎子摸象。若把虚妄假相当成真相而起烦恼，那和农夫用稻草人来阻吓麻雀，有何差别呢？还有受市场上产品的广告和美丽包装吸引，我们“乐”在“血拼”之中，看不透诸相非相，可笑又可叹。

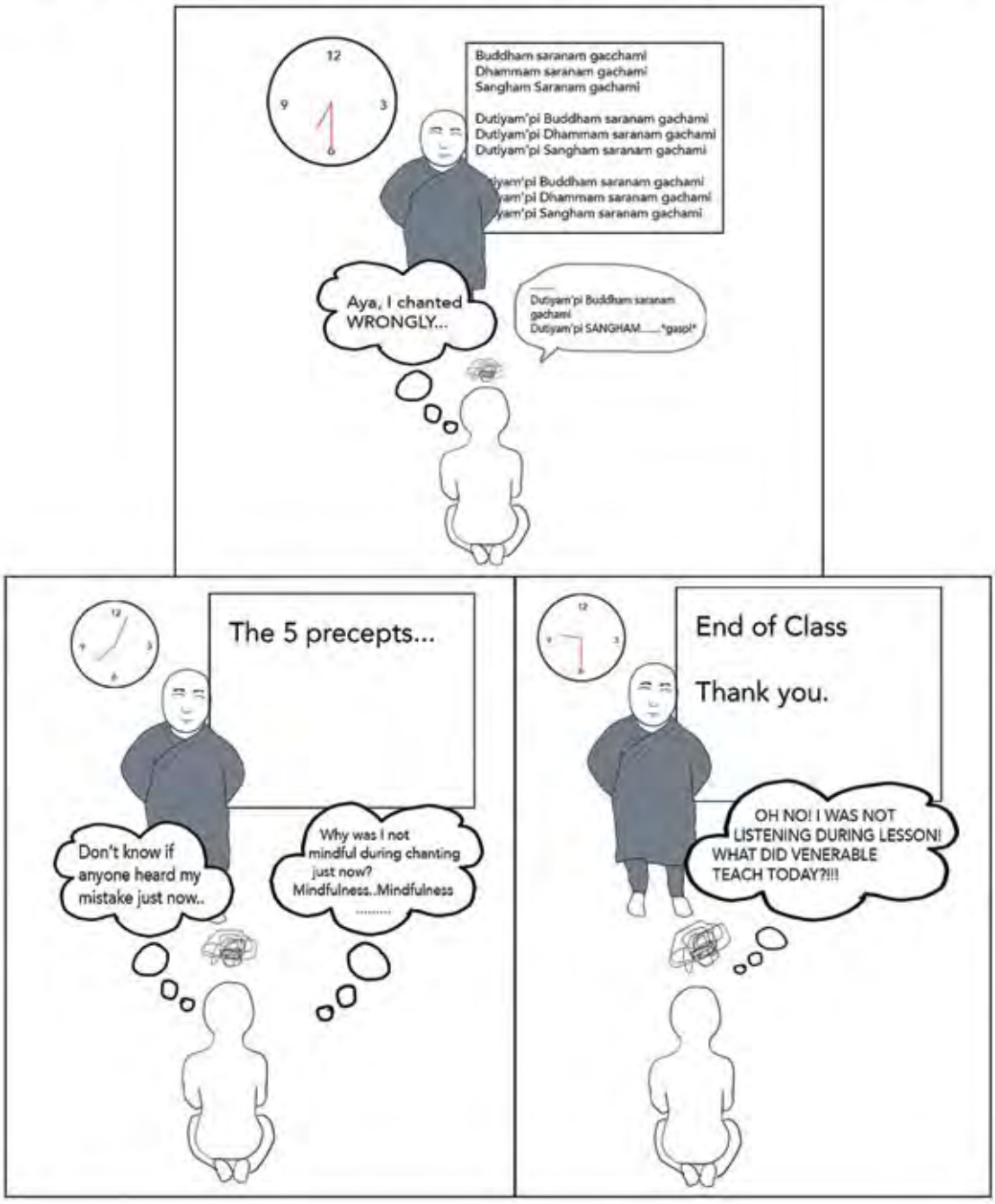
修行即是学习提升自己狭隘的思维的途径，可以止息贪、嗔、痴、慢、疑等毛病，而具有正念正知的觉照心、清净心、柔软心；要阻断妄念，这更是我们须作的功课。时时要学会“拉回眼前、活在眼前、运用眼前、回归眼前”，明了实相，明了一切相本无自性，缘生缘灭。包括我们的功课，体悟心王的觉照，都是假有、方便说；只是让我们有个下手处去修，不是实法。实相即是诸相非相，是无修而修，彼岸就在此岸。实相本来清晰，如：“花开见佛悟无生”，即见如来。佛者觉也!



Food for Thought

◎ By Venerable Fa Qing

Are you clinging on to the past and missing out on the present?



留班生感言

文◎ 一心

佛法难闻，我却闻了又闻。这是我第四次修读基础学佛课程单元三《禅修给予力量》，期间总是有事发生而缺课，因而三度成为留班生。记得第一次，因为频频出差或生病，没法达到全出席率；第二次因为工作压力大，一直生病；第三次因为家人生病需要我照顾；这次，尽管中途也病了，但是不重，还能顶着，只有一日修当天严重感冒和发烧，无法参与，总算完成课程，感恩佛菩萨的保佑!

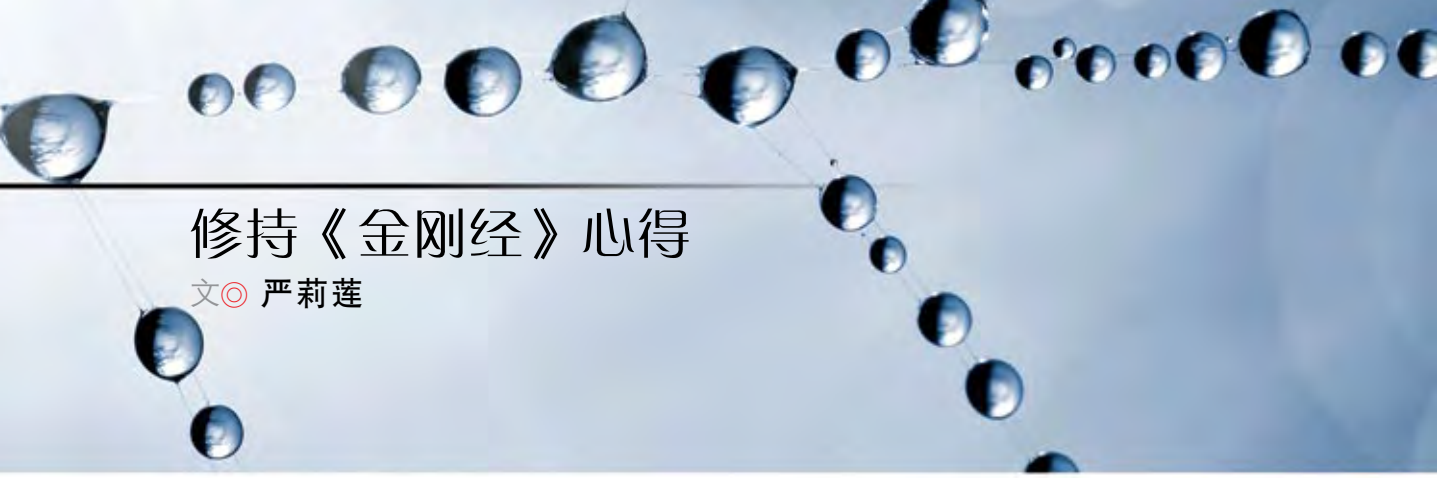
回想当年读书从没留级，现在却在修行上留下如此憾事，谁能体会我的心情啊！这次能够“成功”，首先还得感谢同学们的鼓励；他们听了我的倾诉，便大发慈悲，叫我礼佛忏悔，祈求佛菩萨加持，助我消除障碍。

我曾静思，也许这单元是我生命中最缺的一块吧？佛陀慈悲，特别制造这个因缘让我一而再、再而三重修，巩固我的基础，从而加深我的认识与了解，加上在实践中不断的重复修练，我的定力提升了，观察能力也强了，不会只停留在浅层次而动辄烦恼，渐渐懂得深入透视问题了。知道一切法都有缘起，都存在自性空，自我控制的力量强了，无明就少了，对于生活中一切横逆之事也能处之泰然了。

我尝试剖析当时的我，为什么心中会充满压力；我对禅法是有所求的，有目的的，因而无法以轻松自在的心情上课。第二次更糟，因为工作压力大，心里充满怨气，我的心是苦的、悲的。第三次，基本上我已放下了许多，而以一种按部就班的心态学佛。到了第四次，我是以一种感恩之心，无所求之心，但愿在有限的生命里能把握时间精进勤修，我心里完全没有负担，抱着喜悦的心情参与。每堂课我和一位伙伴分工带领同修们静坐前的五分钟练习简单的放松瑜伽，这使我的正念能量更强。感恩同修们给我这个机会。

古人常言：“人生任何一个成果都得一门深入，长时熏修。”虽然我还没做到这一点，但作为一个四次留班生而言，我也意识到这句话的重要，更珍惜我能升上成长班。

欲穷千里目，更上一层楼。千里跋涉，登上高峰只为目睹奇观，开拓视野，学佛之路也该如此，虽然艰难，但只要有信心，肯坚持，循序渐进，必能达到见山是山、见山不是山、见山还是山的境界。加油!



修持《金刚经》心得

文◎ 严莉莲

“发阿耨多罗三藐三菩提心”是什么？

在《金刚经》“善现启请分第二”里，长老须菩提问世尊：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？”《金刚经》就是为了回答这个问题而说的。

当我读这篇经文的时候，有一些问题在心里生起：

1）长老须菩提的问题对象指明是“善男子、善女人”，这篇经文的内容是否就不适合“不善男子、不善女人”？或者“善”是一个先决条件，要发阿耨多罗三藐三菩提心；又或者是修《金刚经》的必备条件？

2）这个法只是为发了菩提心的人说的吗？其他还没发菩提心的人可以依此修持吗？如果发菩提心是必备条件，那是为什么呢？还没发菩提心的人是否有别的修法？

让我尝试回答自己的问题。

第一个问题，对于“善”，我的看法是“行善”可以让我们具足一定的良好条件来修持佛法。当我们造恶业的时候，心里必定与烦恼紧紧相应，所以要跳出来会比较难。恶业的果报也会让我们没有那么好的条件接触与修持佛法。当我们行善法的时候，心比较可以容纳其他东西或者想法。那时，要突破“我”或“我的”执著概念会比较容易。所以，我觉得“行善”是为了让我们可以具足一定的良好条件来修持佛法。

第二个问题，对于发菩提心，我本身觉得如果一个人是“善男子”或“善女人”，是比较容易发想度众生的愿的，那也就会开始发菩提心。发菩提心当然有很多功德，也是成佛的因，但是我不觉得这个法只是让发愿度众生的人所修的。我觉得佛陀所说的方法是可以让听得懂的人修的，只要听得懂就能修。何况长老须菩提又不是问世尊“如何度尽众生”的方法。对于已经发了菩提心的人，佛陀在这里就开示了如何度众生而成佛的方法。

我的第三个问题：

3）“云何应住？云何降伏其心？”也就是问：心要如何安住？要如何降伏我们的烦恼？

我把答案套在《六组坛经》中皈依三宝来说，那就是六祖惠能大师所说的自性皈依三宝：觉、正、净。“觉”就是正念，“正”就是正知，“净”就是不执著。

一宝：不住色相、声音、香味、味道、触觉和法相。不住六尘。心回到觉性，不执取六尘，不迷失在六尘里。这就是皈依第一宝：“觉”。

二宝：佛告诉须菩提：“凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。”这里就是要建立正知、正见；也就是说一切的法都是虚妄不真实的，都是空性的。这就是皈依第二宝：“正”。

三宝：佛告诉须菩提：诸菩萨要降伏烦恼的方法就是通过六度来度尽一切众生。但是在行六度的时候，不能著相，是因为著相就有分别，就会出现我、人、众

生、寿者等相。不执著相而行六度，这就是皈依第三宝：“净”。

皈依觉、正、净的结果都是破我执。当回到觉性里，只是看着，就不执著“我”。当有了空性的正见时，也就了解“我”只是一个虚妄的概念。当对外为了其他众生的利益而行持布施等等善举，又不去执著于福报的功德时，我执也降到较低而最终放下。

在平常生活中，当各人的利益与其他人的利益起冲突时，还能够不分你我做应该做的事，给应该给的东西，到事情完成之后又不执著后果，不生期盼的心，是不容易的。所以行布施是可以考验我们的我执到底强不强。

最近，我尝试做了一个试验：我是否愿意成为另外一个人？我看了周围的人，谁最让我佩服？谁拥有我想要有而目前没有的东西？我愿意放弃我自己而成为他吗？愿意放下我的一切，包括放下身份、经历、想法等，而成为另外一个人吗？那，我愿意放下一切，成佛吗？

虽然成佛不是要变成另外一个人，但是肯定要放下我执。我发现我对我自己还是很执著的，还是不愿意放下，不论对方多好或多不好，我都不愿意成为他。通过这个试验，看到了自己的我执心很强。但是其实一切都只是因缘的合和而已，当因缘具足时，“我”是会变化，成为另外一个人的。我想，如果我可以接受自己是和其他人一样，我就可以接受其他人就是我。怎么说呢？惠能大师说过：“何其自性能生万法”。一切的我、人、众生、寿者相都是在我心里生起的法。

回到我一开始提出的问题：是不是一定要发菩提心度众生？其实了解了之后，通过觉、正、净，我们心里自然而然会生起慈悲与智慧、发菩提心，让一切众生得度了。

以上阐述的只是我个人的看法。

授课法师短评：

文中学员提到愿意成为另外一个人或愿意变成佛的试验，能进行这个试验，是不容易，蛮值得肯定。但，这只是一种从小处下手的自我检试来发现问题：我执。试验之后被卡住了。卡点在哪里？

放下，若是一点点来放，每一点都有可能形成卡点，会让我们没有信心。这时，我们得就每一个卡点，观想这些法都是无常、因缘、空性，要花比较长的时间来一一透视，这是从对治的角度而言。

若是从整体来看，也即是从大处下手，去确定成为另外一个人的意义或成佛的意义，以及反思我们生命的意义；如果不改变，现在活着的意义是什么？有此意义作为动力，愿意给自己一个机会，而得到新的开始。到后来，就算是做不到成为另外一个人或是成佛，也还是正面的成就；也就是说自己敢于面对选择，从中自我得到突破，这也就是大乘佛教发愿（菩提心）意义之所在。

春分夹带黄雨来

文◎ 杜先行

第六家“大食代”美食阁在香港开业了。对新加坡家乡味的那份亲切感，催促我和老伴前去光顾；回程先从九龙的油塘搭地铁到港岛的北角转巴士，上车不久天昏地暗了；看看手表，才4点多，啊？这么早就天黑了！

老天忽然“脱稿”，不按香港天文台的预告“背书”，乌云布满苍穹，云际的闪电触发轰隆轰隆霹雳响；最糟糕的是紧接着，“黄雨”级别的“天水”如盆倾泻；老人说，这就是春雷和春雨。这么可怕？

那是前年春季的事，我还记得，事发的翌日香港报章纷纷责怪天气预报不准确。

中国古人制订的廿四节气看来却很准确！前年3月20日（农历二月初九）那天，燕蓟一带忽降大雪，北京连下7个多小时，积雪最深处超过20厘米！那天正是廿四节气中的“春分”，排在“惊蛰”之后的第四位。

我们热带人总以为春天一到，温暖气候就跟着来，什么春回地暖啦、春暖花开啦、春光明媚啦、春风和煦啦，……却忘了还有春雨绵绵、春寒料峭、平地一声春雷，……换言之，天地之间，几乎凡事都你中有我、我中有你，春里有冬、夏里有春、秋里有夏、冬里有秋，所以古人在廿四节气的阐释过程中，又“拆细”出“仲春、仲夏、仲秋、仲冬”，也就是每一季的第二个月，作为四季气候特征的“鲜明期”：春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天寒冷。加上地球这么大，东南西北经纬各异，地势有高有低，还有海洋性、大陆性气候，而且别忘了厄尔尼诺和拉尼娜现象，情同变态，在在叫人难以拿捏！人们喜欢用气候比喻人的性情脾气，由来已久也！

简单来说，四季气候的变更规律总是由逐渐到突然，并不是“一蹴而就”，所以动辄就责怪香港天文台预报不准，是不是苛刻一些？天文台还不能神通如千里眼、顺风耳呢！但是制订廿四节气的古人却早已说明：所谓“春分”指的是每年3月20日（或21日）到4月4日（或5日）这个时期，而不是起始那一天；说“春分”准确，因为这一“分”，把昼夜平分得差不多一样长；南飞的北燕准时还乡了；天气乍暖还寒，晴日多风，下雨时总是夹带雷电；……总而言之，天文学上规定：春分就是春季开始；春季的中点称为春分点，这个名词全球通用。

我住在香港南丫岛。岛上的居民一般上都挺信服节气，有几位老乡不忘提醒我女儿：“惊蛰了，叫你阿爸阿妈小心。”春分一来，提醒语句升级：“今日有黄雨，不好出门啦！”我和老伴乖乖听话，走山路不免东张西望警惕蛇蝎；但是有一回忘了听预报，回程渡船遇到风浪和黄雨，好不容易挨到码头，我们的雨伞一把飞落海中，一把骨架全折了。候船亭有墙无法遮风挡雨，一个弱智少女的惊悚嚎叫和雷鸣交织，更使我们如同置身恐怖片中；我们这才深深体会到，怕麻烦就别在离岛生活！

你怕死吗?

文◎ 禅明

有一晚，在回家的路上，我远远见到两只壮硕的狗，一只全黑，一只全白，脖子上长长的狗链拖在地上，向着我走来。对狗有些畏惧的我考虑是否转身往回走。想到往前左转便是一排排单层厂房的工业区，那里平日都有人加班，应该没有问题吧？因此我便继续往前走。

在左转的那一刻，我却慌了！整个工业区寂静无人，街灯迷蒙，就像是鬼片里常见的阴森街景。宽阔漫长的马路就只有我和那两只狗，它们在另一边亦步亦趋。我知道我不能跑，也不能回头了。我假装镇定继续走，心里却不安害怕！那两只狗是黑白无常的化身来取我的命吗？如果它们攻击我，我能打退它们保住一条命吗？佛啊！Jesus、阿拉，请来救救我吧！！。。。

一个念头突然升起：如果我注定被它们咬死，那有可能是我前世欠它们的吧？So be it！这世我还了就让它结束吧！当我这么想后，内心顿然不再害怕了。我心里一片平静，感觉整个气氛也变得无比寂静，毫无声音。我平静地走着。黑狗走到我面前，我平静地从旁走过；白狗走到我面前，我平静地从旁走过。黑狗又走到我面前，我又平静地从旁走过。一切都是如此的寂静无声。

这时一辆车子经过，气氛因为车声而起了变化。如我所直觉的，那两只狗也不再一路跟着我了。

这个奇妙的经历让我初次感受到无法形容的宁静。

在面对死亡时，你会怕吗？你也许说不怕，可是你问过自己为什么不怕吗？你对死的态度是什么？你愿意死吗？你愿意随时放下任何未完成的事物或牵挂的人而走吗？

虽然说不上劫后余生，心灵倒仿佛受了一次洗礼，我更爱惜性命，汲汲于充实自己。

乐臭不疲

整理◎ 编辑部　　翻译◎ Yeo Hwee Tiong
画◎ Steve Wan

TO DELIGHT IN THE STENCH
乐臭不疲

(Extracted from Fo Guang Publication 8704 "Buddhist Stories Collections," Vol 2)

有一天，一群背着渔具的妇女正从市集赶回家，走到半路，突然下起暴雨。天已黑了，还得走两三小时才能到家，大家好不焦急，还好有一个好心的卖花人，请他们去他家住一宿。一进门，满屋尽是鲜花，充满了芬芳的香气。

One day, a group of women carrying their fishing gear was on the way home from the market place. It started raining and the sky turned dark. It will take 2 to 3 hours more for them to reach home and they became worried.

Fortunately, they met a kind hearted florist who invited them to stay for the night. Upon entering her house, the women noticed that it was filled with

fresh flowers and fragrance from the flowers.

她们辛劳了一天，疲倦极了，但躺下来后无论怎样都睡不着，直到鸡啼了，她们仍旧在辗转反侧。当时，有一个聪明的妇人把渔具拿来，放在床头，这样大家才安然的睡了一会儿。

After a hard day's work, they were tired and tried to get some sleep. However, no matter how hard they tried, they were unable to fall asleep. At that moment, one of the women had an idea and placed her fishing gear near their bedside. After that, all of them had a peaceful rest.

五欲的世间，污秽腥臭，大家久处其中，不觉其臭，反而乐此不疲，对佛法的甘露、极乐的世界，却无动于衷，颠倒呀！愚昧的众生！

The 5 worldly desires are filthy and full of stench. However, because we are immersed in it, we get used to it and we are unaware of its filthiness so much so that when exposed to the nectar of the Dharma and the bliss of Nirvana, we are unmoved by it. Such is the foolishness and perverse nature of sentient beings.

武吉巴督公园绿悠游
Breeze Walking @ Bukit Batok Nature Park

图◎ 影音部

趁屠妖节假日，大家起个早，共赴武吉巴督公园绿悠游。

四事供养花絮

图◎ 影音部

Offering of 四事 供养 Four Requisites

▼▶ 佛弟子带着一颗虔诚的心念诵88佛，祈求世界和平，国泰民安。

▼▶ 四事供养法师。

▼ 法师遍洒甘露水，加持信众。

◄ ▲ 法梁法师带领信众许愿，供光明灯。

般若信箱

答复◎ 释法源
翻译◎ Yeo Hwee Tiong

问：“舍”是要我们放下、看破，但是什么都放下、看破，岂不是很没有上进心吗？

Q: "Letting go" tells us that we should let go and to see things in their true nature in order to develop a detached mind. Does this imply that we should not have any ambitions?

什么都放下、看破，说的是当我们处在禅修训练的时刻，通过观照呼吸，放下和看破心中的烦恼我执，此时此刻，清净自在的觉性自然从心中显现，从而觉察世间一切的人、事、物都是无常、因缘和无我。

我们的痛苦根本原因就是放不下世间人、事、物的我执纠缠，因此，经过多次的禅修训练后，我们能放下世间人、事、物的我执纠缠，更清楚的观察出自我的弱点和强项。

生活在互相依存的社会大环境里，面对社会大众，应该尽心贡献我们的强项，谦虚的接受别人的批评和尽力改正自己的弱点，使我们更有上进的心。

The concept of letting go and seeing things in their true nature tells us that we should let go of our afflictions and attachments and focus on our breathing during our retreat training in order to develop clear mind and see that all conditioned things are impermanent, dependent arising and non-self.

The cause of our suffering arises due to our attachment to worldly things. Through retreat training in mindful awareness we are able to be un-entangled from worldly things and develop a clear mind so that we can observe our own strengths and weaknesses.

As a human being, we need to co-exist harmoniously with our environment in society. As such, we should understand our strengths in order to contribute to society and remain humble and accept criticisms about our weaknesses. In this way, we can continuously improve ourselves.

问：常听“舍得”，有“舍”才有“得”，“舍”变成有目的性了，这样的动机会不会不纯正呢”？

Q: The Chinese characters "舍得" (to be willing to part with) is made up of two characters, "舍" = "Letting go" and "得"="to receive". Does this imply that the motive for letting go is to hope to get something in return? If that is the case, does it imply that the motivation is impure?

“舍”的意思就是放下，“放下”动机并非“得”。我们所拥有的一切东西都在无常生灭变化中，有一天，都会离开我们而去，因此学习放下，对纠缠于我执的世间人、事、物都是非常重要的。

所以，“舍得”的真实意义是放下对世间人、事、物的我执纠缠，心中的清净觉性自然显现，这是我们学佛的人真正要获得的解脱智慧。

The motive for letting go is not to eventually receive something in return. All conditioned things are impermanent and arise due to dependent origination. As such, they will eventually part with us. This is the reason why we practice letting go and not be entangled with worldly things.

Therefore, the true meaning of letting go is to let go of worldly things and self attachment, and the pure mindful awareness will naturally manifest. This is what a Buddhist learner wants to achieve the wisdom of liberation.

沙拉冷面
Salad Noodle

指导◎ **黄其铙**

沙拉冷面非常适合炎热的天气时食用。其鲜艳的色泽和浓郁的口味叫人难以忘怀，而且蕴涵丰富的酵素、植物营养素、矿物质和维他命，吃了有益健康促进活力!

[食材]

荞麦面1份，红萝卜丝½杯，甜菜根丝½杯，豆苗¼杯，糙米饼碎2块，有机酱油1茶匙，酸柑汁1粒。

[沙拉酱]

红萝卜汁450毫升，橙汁450毫升，柠檬（去皮、去籽）1粒，腰果（生）300克，糖蜜（粉状）120克，岩盐2½茶匙。

[做法]

将荞麦面煮熟，泡冷水10秒，沥干，置于一旁备用。把沙拉酱材料混合，在搅碎机里搅至细滑备用。把酱油和酸柑汁拌入冷面，铺上3汤匙沙拉酱，撒上红萝卜丝、甜菜根丝、豆苗和饼碎，即可上桌。

This is one appetizing noodle for hot weather, with colourful visual appeal, intense flavours and nourishment of raw enzymes, phytonutrients, minerals and vitamins!

[Ingredients]

Soba 1 serving, Carrot shreds ½ cup, Beetroot shreds ½ cup, Pea sprouts ¼ cup, Brown rice cracker crumbs 2 pcs, Organic shoyu 1 tsp, Lime juice 1 pc.

[Salad Sauce]

Carrot juice 450ml, Orange juice 450ml, Lemon (peeled, de-seeded) 1 pc, Cashew (raw) 300g, Molasses powder 120g, Rock salt 2 ½ tsp.

[Method]

Cook to soften soba, submerge soba in cold water for 10 seconds, drain and set aside. Blend all salad sauce ingredients until smooth and set aside. Mix shoyu and lime juice with cold soba, top with 3 tablespoon of salad sauce, followed by carrot shreds, beetroot shreds, pea sprouts and cracker crumbs, and serve fresh.

湖南之旅（11/10 – 18/10/2014）

图◎ 护法团

潇湘览胜，湖南深度游。

海印护法在法荣师父带领下，在长沙、凤凰古镇、张家界、天门山、袁家界、黄龙洞、宝峰湖等，处处留踪。最意外是能找到唐故相国斐休墓。


12/10/2014

儿童班滨海湾花园游

文◎ 辛霖

朝霞满天的时分，孩子们兴致勃勃的跟着老师来到滨海湾花园游览。第一个景点是仙人掌园Sun Pavilion；老师分发照片给每个学生，要他们找出照片中仙人掌的名称，并鼓励他们放胆去触摸，感受各种仙人掌的不同特质。“游戏”开始不久，孩子们就纷纷找出答案，中班的学生最快。

老师把答案一一揭晓，中班只答对一题，用心作答的大班和小班大多数同学都答对了，他们欢声雷动！才不过二十分钟，大家就觉得好口渴，肚子也好饿了，这时老师说：“奖品大家早就拿到了，就是大家手上的苹果。”孩子们有的笑了，有的失望了。老师接着说：“有时真正的奖品并不在于它的价格，而是在你需要时出现，这次是水和苹果。好了，我们往下一站去吧！”

下一站是有八种不同动物形状的植物塑像Web of Life。老师要大家拍照，并规定照片里要有所有的老师，包括小老师们，还有同学们，这是要大家拍出师生的团结精神和考较同学们的创意。这次大班最快完成任务，不过赢家却是中班和小班的多位同学，奖品是礼上大家赢了苹果和饼干。

最后是自由活动时间，有的孩子在树下纳凉，悠然自得；有的在草坪上玩球，不亦乐乎。回家了，孩子们反应不一，有的欢喜有的若有所失，心境不同，一样的是大家都累了。那晚大家应该都睡得好。

《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@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. Help us propagrate this quarterly magazine, it would be made possible with your kind contribution.

Yeo Hock Chuan & Family
Joyce Loo & Family
Eddie Lee
陈淑慧
吕细瑛
符中容
鍾素蕊合家
黄印生合家
黄秀玉合家
董秀珍合家
何宝龙合家
杨合兴合家
吕孙强合家
吕宇斌合家
吕淑真合家
陈汉炎
陈惜莲
陈鹏羽
陈思颖
黄檥菁合家
王树安合家

包爱明合家
周聪景合家
楊家伟合家
罗天桥合家
吴巧玫
颜惠玲
李焕珠合家
彭如意
柯荣昌合家
黄素玲
郑兴来
郑美美
郑美丽
纪燕玲
林华桔
彭哲源
魏亚华
魏可维
魏蓓心
王贵娘合家

回向

故 黄衍朝
故 林美妹
故 骆淑玉
故 高侨留
故 蓝玉明
故 蔡富治
故 黄秀銮
故 林龙眼
故 林喜隆
故 何達健
故 熊兆瑾
故 蔡发金
故 叶新容
故 林莲枝
故 彭宗文
故 林亚香
故 彭观喜

学佛课程

Lecturer :
Ven. Fa Qing

English Fundamental Dharma Course (Module 1)

Understand the Fundamentals of Buddhist Thoughts and Practices

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.

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。

认识正信佛教

步上离苦得乐之途

授课法师:
法谦法师

【华语静坐入门】

放轻松学静坐

课程纲要

- 什么是静坐？学习静坐的目的、益处与目标。
- 数息的方法。
- 经行的方法。
- 工作坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心状态。

课程行政资讯
课 程：10课
日 期：2015年04月26日（每逢星期日） 时 间：7.00－8.30pm
教材费(获得赞助后)：会员$5，非会员$15 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和$10教材费。

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

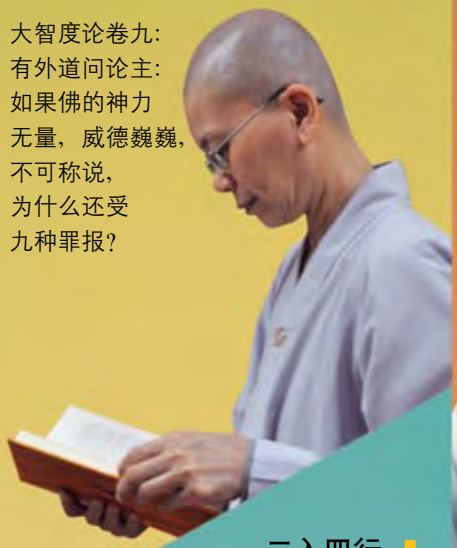
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg

Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

星期六佛理开示

九罪报
持果法师
2015年03月21日

大智度论卷九:
有外道问论主:
如果佛的神力
无量，威德巍巍，
不可称说，
为什么还受
九种罪报?

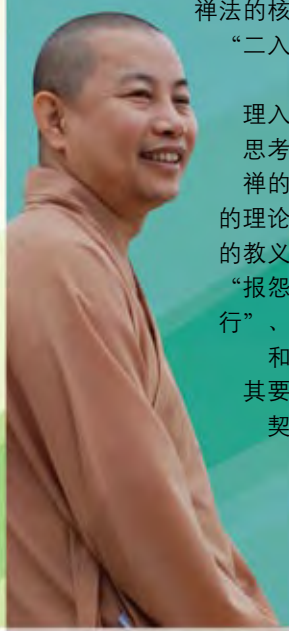


仪轨的真实义
法音法师
2015年04月18日

信佛表面形式的烧
香、拜佛等仪轨，
是让我们着相或
是破除对相的
执着?

二入四行
法荣法师
2015年03月28日

“二入四行”是达摩
禅法的核心内容。所谓
“二入”指“理入”
和“行入”，
理入属于教的理论
思考，行入是属于
禅的实践，即禅法
的理论和实践相结合
的教义。“四行”指
“报怨行”、“随缘
行”、“无所求行”
和“称法行”，
其要旨在于了解，
契入佛法以达到
觉悟心性。



随缘开示
法华法师
2015年04月25日

法相缘起法性空，
性空缘起果报现;
万法因缘而得生，
唯有顺因就缘成;
随缘开示即此拟，
今用已用后亦用;
往来莫须忧拟题。

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

2015 02/03/04月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 7.30pm - 9.30pm

第20-2届基础学佛课程
(华语)单元4
20th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4
法源法师 Ven. Fa Yuan
17/03 — 04/08/15

第3-2期学佛成长课程
(华语)单元5
3rd-2 Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 5
法梁法师 Ven. Fa Liang
17/03 — 04/08/15

第10届基础学佛课程
(英语)单元1
10th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 1
法庆法师 Ven. Fa Qing
17/03 — 04/08/15

第8届基础学佛课程
(英语)单元5
8th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 5
法尊法师 Ven. Fa Zun
17/03 — 04/08/15

Wed 三 7.30pm - 9.30pm

第22-1届基础学佛课程
(华语)单元1
22th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
18/03 — 05/08/15

第20-1届基础学佛课程
(华语)单元5
20th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 5
法源法师 Ven. Fa Yuan
18/03 — 05/08/15

学佛进阶课程(华语)单元5
Dharma Discussion Course (Ch) - Module 5
法梁法师 Ven. Fa Liang
18/03 — 05/08/15

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2
21th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2
持果法师 Ven. Chi Guo
19/03 — 06/08/15

第5期学佛成长课程
(华语)单元1
5th Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 1
法谦法师 Ven. Fa Qian
19/03 — 06/08/15

第9届基础学佛课程(英语)单元3
9th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) – Module 3
法尊法师 Ven. Fa Zun
19/03 — 06/08/15

第1期学佛成长课程(英语)单元3
1st Intake Dharma Progressive Course (Eng) - Module 3
法庆法师 Ven. Fa Qing
19/03 — 06/08/15

Thu 五 7.30pm - 9.30pm

第4期学佛成长课程(华语)单元3
4th Intake Dharma Progressive Course (Ch) - Module 3
法谦法师 Ven. Fa Qian
13/03 — 31/07/15

第21-1届基础学佛课程
(华语)单元3
21st-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3
法音法师 Ven. Fa Yin
20/03 — 07/08/15

第3-1期学佛成长课程(华语)
单元5
3rd-1 Intake Dharma Progressive Course (Ch) – Module 5
法梁法师 Ven. Fa Liang
20/03 — 07/08/15

Sat 六

佛理开示 Dharma Talk
7.30pm - 9.00pm

持果法师 Ven. Chi Guo
九罪报 21/03/15

法荣法师 Ven. Fa Rong
二入四行 28/03/15

法音法师 Ven. Fa Yin
仪轨的真实义 18/04/15

法华法师 Ven. Fa Hua
随缘开示 25/04/15

八关斋戒（华语）
Taking Eight Precepts Retreat (Ch)
法师 Venerable
Sat 28/03 8.00am —
Sun 29/03/15 8.00am

Sun 日

静坐入门（华语）
Introduction to Meditation (Ch)
法谦法师 Ven. Fa Qian
7.00pm - 8.30pm
26/04 — 25/07/15

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

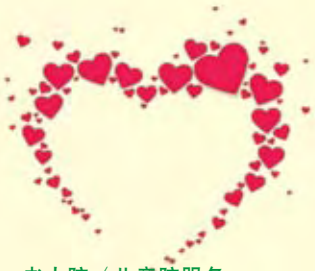
慈悲三昧水忏 San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)
法师 Venerable
9.30am - 4.15pm
01/02/15

拜八十八佛大忏悔文（四加行）
Prostration to 88 Buddhas
2.00pm - 3.30pm
15,22,29/03/15
12,19,26/04/15

一日修 One Day Retreat
法师 Venerable
8.00am - 5.00pm
12/04/15

普门品、上供
Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas
法源法师 Ven. Fa Yuan
10.00am - 12.00noon
22/03/15, 26/04/15

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
15/03/15, 19/04/15



老人院／儿童院服务
Community & Welfare Service
福利部 General Welfare
9.30am - 12.00noon
12/04/15

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
12/04/15