

# PRESENT

Free Distribution

MCI (P) 076/02/2024



Dec 2024

Vol.36

# 目前



## 四事供养之药供养

新年  
快乐



2025  
Year  
of the  
Snake

蛇序呈祥  
日日好日

报佳春  
显觉性

祝愿：世界和平  
国泰民安  
六时吉祥



2025 (乙巳)蛇年春节  
海印学佛会至诚敬贺



**目前会讯宗旨**

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自我身心净化的目的。

**“目前”解读：**

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



**封面解读：**

**四事供养之药供养**

图的中央是药材，表示的是药物。图的外框则是微垂的眼睛，表示的是我们的觉性。整体所要表达的是：保持着觉性的同时，完成对僧人的药供养。

**目前心轴**

- 2 四事供养之药供养
- 4 The Offering of Four Requisites - The Offering of Medicine
- 6 自我疗愈
- 8 Self-Healing
- 10 殊胜的心灵供养
- 11 药供养是义举
- 12 药源无限广阔

**衲子心迹**

- 13 鱼子赘语之二十：失念和不正知
- 14 鱼子赘语之二十一：不入色声香味触法
- 15 Daily Chan Reflection
- 16 最上乘论（十一）
- 18 破相论（四）

**缁素心语**

- 20 余生怎么过
- 21 往生随大树
- 22 吟春联迎乙巳
- 23 不知不觉的状态（上）
- 24 佛三恰如其分
- 25 你快乐吗？
- 26 目前那只眼睛
- 27 抱团悠哉半日游
- 28 一法通法法通
- 29 终于放下解放自己
- 30 On the Verge of Death
- 31 My Life Journey

**妙笔心画**

- 32 漫画 — 立刻长大  
Growing Up At Once

**花紫心吟**

- 34 七月法会花絮
- 36 别开生面的慰劳会
- 38 母亲节
- 39 般若信箱
- 40 健康食谱 — 黄金夏威夷豆奶  
Golden Macadamia Milk
- 41 儿童与少年学佛课程招生
- 42 华语基础学佛课程招生 / 华语静坐入门课程招生
- 43 告别能圆法师
- 44 《目前》征稿启事 / 无限感恩
- 45 海印例常活动表

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

Publisher :  
**Sagaramudra Buddhist Society**  
海印学佛会  
www.sagaramudra.org.sg  
Printed by :  
Drummond Printing Pte Ltd  
FREE DISTRIBUTION  
MCI (P) 076/02/2024





## 编辑心语

化成人生智慧或珍贵的试金石。要细细咀嚼老人言哦！  
我疗愈的能力，不论是假病、真病、假药、真药，身病、心病，都可以转  
听老人家说「假病真药医，真病没药医」。一个人能不断努力求提升，强化自



文  
●  
释法梁

## 四事供养之药供养

四事供养是指以“衣”、“食”、“住”、“药”四种日常生活最基本之所需来资养佛、僧。“衣”能解决蚊虫叮咬、寒冷之苦，“食”能解决饥饿之苦，“住”能解决日晒雨淋、野兽侵犯之苦，“药”能解决疾病之苦。借助于这四事供养，佛、僧得以安顿色身、增长道业并弘法利生。因此，当我们在完成四事供养时，其实就是在护持三宝、护持佛教。

有了以上的认识之后，我们可以更进一步的拓宽对四事供养的理解：供养其实就是布施，对三宝、长辈、平辈称之供养，对下辈称之布施。供养（布施）除了是一种美德，也是学佛者该有的修持；它除了能累积世间的福报，也能成就出世间的智慧（布施波罗蜜）。因此，我们在供养时不应只限于“衣”、“食”、“住”、“药”这四者，而是要看到供养除了物质上的财施，尚有非物质性的法施和精神层面的无畏施，让自己朝向布施波罗蜜的完成（请参阅拙著《无坚不摧》之成就布施波罗蜜）。



“药”于四事供养中有外用和内服两大类。

外用之药于古印度时代少有论及，若从其治病和预防病的角度而言，现今人所用的牙膏、漱口水、眼药水、药皂、防冻膏、防燥膏、防蚊膏等皆是。供养外用之药，可解除僧人色身肌肤、器官等病苦。

内服之药因牵涉到出家人于食物上的戒条，故都有具体的要求。内服之药分为“时药”、“更药”、“七日药”、“尽寿药”四种。“时药”；即天亮至日中方可食用的药，有“五啖食”、“五嚼食”、“时浆”三

种。“五啖食”指的是饭、麦豆饭、粿、肉、饼，“五嚼食”指的是根、茎、叶、花、果，“时浆”指的是果汁、粉汁、乳、酪、浆等。“更药”又称非时食，因病之故，虽日已过中，但仍允许饮用，指的是果汁、粉汁、乳、酪、浆等，虽与“时浆”同，但因非时而食故称为“更药”（非时食）。

“七日药”；即因病之故，可畜七日之药，指的是生酥、油、熟酥、蜜、石蜜等。“尽寿药”；即因病之故，不受七日期限之药，指的是根、茎、花、果及盐等。供养内服之药，除了可解除僧人饥饿、营养不足之病苦，也解除色身四大不调之病苦。

学佛者在供养“药”时可如此思维而修：以“药”庄严佛、僧色身，愿自己能有色身庄严之果报；以“药”去佛、僧色身饥饿、四大不调之病苦，愿自己能有无病苦的法身之果报。



## Editor's Note

The elders say, "A fake illness can be cured with real medicine, but a real illness has no medicine." If a person constantly strives to improve and strengthens their ability to heal themselves, whether it's a fake illness or a real one, fake medicine or real medicine, a physical illness or a mental one, all can be transformed into wisdom of life or a precious touchstone. Take your time to ponder the elders' words carefully!



• By Shi Faliang  
• Translated by Wu Xin

## The Offering of Four Requisites - The Offering of Medicine

The offering of four requisites refers to providing the Buddha and the sangha with the four daily essentials, viz. "clothing", "food", "lodging" and "medicine". "Clothing" solves the problems of suffering from the cold and being bitten by mosquitos and insects. "Food" solves the problem of suffering from hunger. "Lodging" solves the problems of suffering from exposure to the elements and attacks by animals. "Medicine" solves the problems of suffering from illness. Through the offering of four requisites, the Buddha and the sangha are able to take care of their physical body, cultivate their practices and propagate the dharma to benefit sentient beings. Therefore, when we carry out the four requisites offering, we are safeguarding the triple gem and Buddhism.

With the above knowledge, we can broaden our understanding on offering of four requisites, as explained in the following paragraphs. Offering is the same as giving. Offering applies when the receiving parties are the triple gem, our elders or our equals; whereas giving applies when the receiving parties are our minors. Besides being a virtue, offering (giving) is also a practice that a practitioner should cultivate. In addition to accumulating blessings in the mundane world, it can also accomplish the supra-mundane wisdom (the paramita of giving). Thus, in performing offering, we should not focus on just "clothing", "food", "lodging" and "medicine", but ought to recognise that in addition to the materialistic offering of wealth, there are also the non-materialistic offering of dharma and the spiritual offering of no-fear, so that we are on the right path towards the accomplishment of the paramita of giving.

*(Please refer to the write-up on accomplishing the paramita of giving in my book Nothing is Indestructible.)*

# 四事供养之药供养

The word "Medicine" in the offering of four requisites can be divided into two categories, viz. internal and external medicine.

In ancient India, there was little mention of external medicine. However, from the perspectives of curing and prevention of illnesses, they include such things as toothpaste, mouthwash, eye drops, medical soap, cold sore lotion, moisturiser and mosquito repellent, etc. The offering of external medicine can relieve the sangha from illnesses and suffering of their body, skin and organs.

There are specific requirements related to internal medicine as they involve the precepts observed by the sangha on food. Internal medicine are divided into the four categories of "correct time medicine", "incorrect time medicine", "seven-day medicine" and "lifetime medicine". "Correct time medicine" refer to food that can be consumed during the period from dawn to noon. They are divided into the three categories of "the five types of food eaten by swallowing", "the five types of food eaten by chewing"

and "juices". "The five types of food eaten by swallowing" refer to rice, wheat bean rice, noodles, meat and pastries. "The five types of food eaten by chewing" refer to roots, stems, leaves, flowers and fruits. "Juices" refer to juices from fruits, juices from flowers, milk, ghee and broth, etc. "Incorrect time medicine" are medicine that are allowed to be consumed after noon because of illness. They include juices from fruits, juices from flowers, milk, ghee and broth. Although the contents are the same as that of "juices", they are called "incorrect time medicine" as they are not consumed during the "right-time" of dawn to noon. "Seven-day medicine" refer to medicine that can be stored for seven days because of illness. They include fresh butter, oil, ghee, honey and sugar/molasses, etc. "Lifetime medicine" refers to medicine that can be consumed without time limitation because of illness. They include roots, stems,

flowers, fruits and salt, etc. Besides relieving the sangha from illnesses and sufferings caused by hunger and malnutrition, the internal medicine offered also relieve them from illnesses and sufferings due to imbalance of the four constituents of the body.

While performing the offering of "medicine", Buddhist practitioners can practise the following contemplation: "By dignifying the physical bodies of the Buddha and the sangha with 'medicine', I wish for the karma of having a dignified physical body; and by relieving the physical bodies of the Buddha and the sangha from illnesses and sufferings caused by hunger and imbalance of the four constituents of the body, I wish for the karma of having a dharma body without suffering."





# 自我疗愈

保持在正念的状态下，审查药物可以作为一种训练，用以强化正知，同时可以供养药。

## 活动、活跃

我始终记得刚出家时，台湾佛学院的老院长非常注重养生。80多岁高龄，每天早上风雨无阻地爬山、爬坡；晚上睡前，还在佛学院的二楼回廊来回走着锻炼。老院长的口头禅是：活着就要动，活动！活动！

现今，面对人口老龄化的问题，人们不只要活动，更要“活跃”，显示乐龄的体魄，还要积极参与社交活动，其中最好饱含兴趣昂然的增益课程，让生命流淌自如。拥有如此好的心态，比起服用百种补品更有效。

## 身苦心不苦

生病时，我习惯躲起来，如果吃药就静静躺着，那么，即使有过动荡过后那样的休养生息，复原得会更快。但是，如果遇到咳嗽或是扭伤，就比较难躲，好心的信众会送来各式各样的止咳糖、含片、偏方、中西特效药等等，或各种冷热敷、

跌打止痛、活血活络药膏等。只能心领，毕竟每个人的体质不一样，适合你的未必适合我，所以不能随意。

体会到满满的爱心，有如服了心灵鸡汤似的深受鼓励激励，胜似千言万语的心理治疗，或体贴细心优质陪伴，夫复何求！

转个念，能预防，保持健康最好，就算中招了，也不烦；该怎么治，就怎么治，身苦心不苦；治病须靠药，治好靠心情！

## 自我疗愈

自我疗愈的基础是：自我反思、自我纠错、自我监督，都靠自己的心力够强大。

无论是身体的病苦、或是心灵受折磨，没有人比自己更清楚。只是我们因为盲、忙、茫，选择不看，不敢直视症结，将责任交给医生、心理咨询师、宗教，如此消灾祈福、许愿、慰藉，……，这算什么！

我喜欢日本音乐家坂本龙一的这句话：“战场就在此时此刻，人生的意义就是完成人生”<sup>1</sup>。完成怎样的人生，谁也代替不了我们自己。

我们必须为自己的人生负责任，通过一再反思，排毒不只限于身体；生理的毒素在更深层次中，要能做到心灵的排毒、净化。



大医王的醍醐灌顶，  
强调人都本具觉性，  
要摆脱“贪嗔痴”，  
也不必往外求，  
只要唤醒我们的觉性！

1 ) 提高生理的免疫力

人的生理上天生一股免疫力，能够和体内的许许多多病毒、细菌，始终保持着一一种抗衡状态。但是，免疫力也有减弱的时候，以致身体会失衡而生病，所以每个人平时就要注意提高免疫力，那就是强化自己的体力，那才是保持永远健康的最好做法。

除了战乱时期，除了落后贫穷地域，现代人普遍患的是“富贵病”。强壮的熊或狮子，如果生病了，就会什么都不吃。人类也有所谓的间歇性断食疗法，蛮有疗效的，人类其实和动物没有两样。

2 ) 开发或提升心理的免疫力：大医王的醍醐<sup>2</sup>灌顶：

佛陀是心灵排毒、强化弱体的大医王。佛陀揭示我们的病源：贪嗔痴炽盛，病毒就在没能透视世间那些虚幻的东西之中！

表面上，我们是因为追逐外在的五欲（财色名食睡）而生病，但是实质上，对五欲的追求，本来是人性所在，无法一味禁止，问题的症结在于欲壑难填。不是放纵，也不是排斥的在两极轮回，而是要勇敢直面欲壑难填，不要让自己成为“贪嗔痴”的奴隶！

大医王的醍醐灌顶，强调人都本具觉性，要摆脱“贪嗔痴”，也不必往外求，只要唤醒我们的觉性！再多的情绪、贪嗔痴烦恼、念，也就只是尘埃，污染不了觉性的清明。只要做到是安住在觉性中，只要待尘埃落定。最强的免疫力就抖擞起来了！若想加以赞美，这不是好事，也不是坏事，而是无事。

- 1 书名《skmt 坂本龙一是谁》
- 2 醍醐，是牛奶加温后提炼出来的精华（油），佛教借以比喻最精纯的佛法（佛性），本自具足，莫往外求。



## Self-Healing



The Great Doctor's quintessential teaching emphasizes that everyone possesses innate awareness. In order to get rid of "greed, hatred and ignorance", we do not need to seek for the way externally, but instead we just need to awaken our own awareness!

Maintaining a state of mindfulness, examining medication can be a form of training to strengthen our right view. At the same time, we can also offer the medication.

### Exercise, be active

I always remember at the time when I was first ordained, the principal of the Buddhist institute in Taiwan paid great attention to maintaining good health. He was more than 80 years old at that time, and yet, no matter the weather conditions, he would climb hills and slopes every morning without fail. At night before sleeping, he would pace the second floor of the Buddhist institute to and fro as part of his training. The elderly principal's catchphrase was: if you're alive, you should move, exercise! Exercise!

Today, faced with the problem of ageing population, we should not just stop at exercise, but should instead become "active", showing the fitness of the elderly, and also participate actively in social activities. It would be best if we can also include interesting enrichment courses so that we can lead our life freely. Having such a positive attitude will be more effective than ingesting lots of different tonics.

### The body may be suffering, but the mind isn't

I have a habit of hiding when I fall sick. If I am taking medicine, I will lie down quietly so that even if I was very active previously, such rest would allow me to recover faster. However, if I am coughing or sprained

myself, it would be harder to hide. Many kind-hearted devotees would bring me many different kinds of cough drops, lozenges, folk remedies, Chinese and Western medicines, or different types of hot and cold compresses, pain relief for traumatic injuries, or ointment to improve blood circulation, etc. I can only show appreciation in my heart, and not randomly ingest or apply them because everyone's constitution is different. What is suitable for you may not be suitable for me.

Receiving so much love from the devotees is like taking chicken soup for the soul, deeply encouraging and motivating. It is better than undergoing psychotherapy or having attentive and quality companionship. What more can I ask for!

Taking a different perspective, it is best if we can prevent illnesses and maintain our health. Even if we do fall ill, we do not have to worry, but just treat it as it comes. In this way, even if our body is suffering, our mind isn't. We have to use medicine to cure illnesses, but whether we recover well depends on our mood!

### Self-healing

The basis of self-healing is self-reflection, self-correction, and self-supervision. These depend on the strength of our own mind.

We know best our own bodily sickness and pain, or our own mental sufferings. However, because we are blind to them, busy, and confused, choosing not to



see, or dare not face the problem directly, we instead pass the responsibility to doctors, psychotherapist, or rely on religion to pray for blessings, make wishes and seek relief... What is this!

I like a saying from Japanese musician Ryuichi Sakamoto: "The battleground is right here right now. The meaning of life is to complete our life"<sup>1</sup>. No one else can replace us to complete our own life.

Each of us have to be responsible for our own lives. Through repeated reflection, I realized that detoxification is not limited to the body; physiological toxins are at a deeper level, and it is necessary to detoxify and purify the mind.

#### 1) Improve physiological immunity

The natural immunity that we are born with is able to help us maintain a state of resistance and counter-balance against the various viruses and bacteria in our bodies. However, there are times when the immune system weakens, causing the body to become unbalanced and ill. Therefore, everyone should often pay attention to improving immunity, that is, increasing their physical strength, which is the best way to stay healthy forever.

Except for the period of war and in backward and impoverished places, modern people generally suffer from "rich diseases". If a strong bear or lion is sick, it will stop eating. Human beings also have so-called intermittent fasting therapy which is quite effective, therefore we are no

different from animals.

#### 2) Develop or improve psychological immunity: the Great Doctor's quintessential teaching<sup>2</sup>:

The Buddha is the Great Doctor who detoxifies the mind and strengthens the weak body. The Buddha reveals the source of our illness: raging greed, hatred and ignorance, and the virus lies in our inability to see through the illusions of the world!

On the surface, we fall sick because we are pursuing the external five desires (money, sex, fame, food and sleep), but in reality, pursuing the five desires are human nature and cannot simply be prohibited. The crux of the problem lies in the insatiability of the desires. Without falling into the two cyclic extremes of indulgence and rejection, we should instead bravely face up to the insatiability of desires and not let ourselves become slaves to "greed, hatred and ignorance"!

The Great Doctor's quintessential teaching emphasizes that everyone possesses innate awareness. In order to get rid of "greed, hatred and ignorance", we do not need to seek for the way externally, but instead we just need to awaken our own awareness! No matter how much emotions, mental defilements (greed, hatred, ignorance) or thoughts there are, they are only like dust particles, and cannot obscure the clarity of awareness. We just need to stay in awareness and await the settling of the dust. The strongest form of immunity is revived! If you

want to praise it, it is neither good nor bad, but rather, it is neutral.

<sup>1</sup> Translated name of the book is <<skmt Who is Ryuichi Sakamoto>>

<sup>2</sup> Sarpir-māṇḍa is an essence (oil) extracted from heated milk. Buddhism uses this as an analogy to describe the purest Dharma (Buddha nature), which is inherently complete, and should not be sought externally.





## 殊胜的心灵供养

随着年龄的增长，身体的某些部位确实可能开始出现问题，尤其是足部，最为常见。今天我的脚踝不知为何，突然感到像扭伤了一样，无法正常行走。正打算下午去看医生时，从电梯里走出来两个人，正是李医师和朱医师。我高兴地说：“哇！看到你们真是太好了，还以为你们今天不来了。”朱医师微笑着回应：“我们每两个星期都会过来。”我感恩这对夫妇，他们每隔两个星期都会来帮我们调理身体。正好可以向他们咨询并寻求帮助。由于他们的针灸和拔罐治疗，我的膝盖好多了，在法会上也能够跪拜了。

《增一阿含经》记载，佛陀曾在舍卫国的祇树给孤独园的波斯匿王讲法。波斯匿王听后非常感动，于是请佛陀及比丘僧团接受三个月的供养。为进一步表达诚意，波斯匿王在宫门外建造了一座大讲堂，悬挂幡盖，并准备了所需物资。那些供养物资称为“四事供养”，包括衣服、饮食、卧具和医药。

“看病是第一福田”，在佛教传统中，施药给出家人是一种重要的善行，为生病的出家人提供药物和照顾，被视为能够积累善业和福德，种下善因。这也是修行的一部

分，信众通过供养汤药，不仅在物质上帮助出家人恢复健康，同时也是佛法光明延续的一种体现，是慈悲心的具体表达。通过施药，信徒与僧众之间建立善缘，促进和谐的关系。信徒通过这些善行与佛法结缘，能得到僧众的祝福和开示。

总之，药供养在佛教中具有深远的意义，不仅体现了信众对出家人身体健康的关怀，更是慈悲心和善行的具体实践。施药不仅仅是物质上的帮助，更被视为一种心灵上的供养，是对佛法信仰的具体实践。在佛教历史上，施药供养的传统由来已久。古代社会医疗资源匮乏，僧侣依赖信众的供养维持生活和健康。这一传统延续至今，成为佛教文化中不可或缺的一部分。





佛是大医王，医的是我们的心病。生老病死的根源在于内心的贪嗔痴三毒。仅仅布施医药固然也是功德不小，但是如果我们能同时布施佛法，那么，加上了这种“法药”，受惠的人就更多了。

我们如果去过医院探望过，会发现那些内心不稳定的病人，更容易受病魔折磨，那么医师除了给他们服药，更应该帮病人挖出心中“隐藏的垃圾”，使他开智，从而懂得以本有的抗病力迅速康复。所以我常常这样跟病人说：“要把那个有病毒的file delete掉。”

容易紧张的人，“我执”一般上比较重，心情一波动，血管就收缩，心跳就加快，血压就升高。有些疾病，跟长期处于紧张的心态有很大的关系，比如甲亢。转念不容易，但是只要病人离开原本的工作环境，病情会得到改善。

此外，有些疾病不会马上显现，要到若干时间后，由于因果关系才使人觉察，这时候往往已经太迟了，他的这部“手机”已经处于关机边缘，能量已经被自己的内耗掏空。我个人觉得某些帕金森或失智症病人便是这种例子。

布施药物虽然对众生的健康有莫大帮助，但毕竟不是治本的，因为老病死迟早会来。那么什么才是

文  
●  
李德钊

## 药供养是义举

最佳的赠礼呢？这一点值得我们深思。

无论如何，赠人以药仍然是义举。作为医师，赠药更是功德，也是他的修行事业，是他的生命力在运做。当然，不是所有的医生都会这么想，但是我相信其中不少是有这样信仰的。

就佛教而言，动机非常重要。一切身语意，发愿善良与高尚十分重要。这里和大家分享几则发愿文：

### （1）麦彭仁波切施药愿文

愿以此善令诸等空众  
消除一切身心痛苦已  
断除三毒所生因果病  
证得无上药师佛果位

### （2）四世班禅《吃药秘诀》

三宝尊及药师佛如来  
以及成就众仙慈悲力  
此药化为医治诸疾病  
药到病除长寿神甘露

### （3）《入菩萨行论》

愿诸病有情 速脱疾病苦  
亦愿众生疾 毕竟永不生

我们在布施医药时，可以多多念诵以上的发愿文，对药物、对病、对生死的内涵，或许会有更深的体会。



佛陀的医生耆婆，在他成长的历程中有一段很有启发性的故事。耆婆在拜师的过程中，遇到他一生最重要的老师宾伽罗，并在他那里学医七年，毕业时老师给他进行了考试。老师递给他一个笼子和掘草工具，说道：“你要在得叉尸罗国一由旬\*远（\*长度单位：一由旬约等于一天的行程）的地方找寻各种草，还要把不是药草的草带回来！”

那时候，耆婆宛如奉大王的命令，即刻前往距离得叉尸罗国一由旬远的地方，找寻非药的草。但是，周围一带却找不到非药草的草，他把所看见的一切草木，仔细辨别后，了解这些草的用处、特质，都可以当药使用，所以特别注意，全部不带回。

耆婆空手回到老师的住处，很为难地说道：“我现在才知道，要在得叉尸罗国找寻非药草的草根本不可能，因为我看见的所有草木，都可以做药。”

结果，耆婆成功毕业！这个故事说明一个道理：天下草木，无非药！

其实何止草木，金银铜铁、矿石昆虫都可以做药。佛陀有一回身体有些水肿，去看耆婆。耆婆诊断后，认为可以用青莲花\*治疗（\*青色在古代指蓝色），于是采集了三十枝青莲花，分为三把，让

佛陀闻嗅，佛陀闻到第三把花后，病就痊愈了。可见花的香气亦可以治病。事实上，很多药物都取自花类和香料，例如玫瑰、茉莉、沉香、檀香、乳香等等，因此医药界用熏香闻香治病，寻常。

进一步推敲，人们所认为的“药”，往往就是那种口服的专门治病的东西，这是粗浅的认识罢了。过去有实例说明：用安慰剂之类谎称药，病人服了竟然痊愈，或使病情得到改善，他们还赞药到病除！实际上，这就是另类的心理治疗，值得让我们借以再思考：除了有疗效的“药”，还应该包括其他什么。

我们最终会发现，整体参与治疗任务的还应该包括患者的决心、信心，医者的爱心、耐心，还有舒适愉悦的治疗环境等等，都可以构成治疗力量；换言之，整个看病的体验都是“药”的一部分。

所以，如果我们想供养“药”，就不只是某个物质而已，还应该包括对时间与空间的掌控、药物的选择、供养的心态如关怀与慰问、探望等等，这些都是我们在供养药的时候，一同供养的，也可以比喻为无形的药。



## 药源无限广阔

# 鱼子赘语之二十： 失念和不正知

文 • 释法梁



在经过长时间的练习之后，便能对不入色、声、香、味、触、法有所体会，这也是见道的根本。

“失念”是梵文Muṣitasmr̥tita的意译，指失去正念和觉性，也就是对自我失去警觉和觉照的能力。

“不正知”是梵文Asamprajanya的意译，指失去正知，也就是没能力观察诸法因缘，故而不见实相（相空、性空）。

“失念”、“不正知”源自随烦恼中的大随烦恼，此二随烦恼的根本则是痴。“失念”、“不正知”二者之间息息相关，修行人会因为“失念”而导致“不正知”，也会因为“不正知”而导致失念，当这二者相互循环时，其它的烦恼便会在不自知的情况下被牵引而出。

凡夫在不知不觉的情况下，习惯性的话在“失念”和“不正知”的境界。反之，圣人却是清楚的，并习惯性的活在“正念”和“正知”的境界（修四念处就是要让自己清楚的，并习惯性的活在“正念”和“正知”中）。

从十八界的修法而言，上述便是针对“失念”和“不正知”这二随烦恼。众生眼所见是色尘，耳所听是声尘，鼻所嗅

是香尘，舌所尝是味尘，身所觉是触尘，意所思是法尘。在六根对六尘的过程中，能清楚知道自己在看的是眼识，能清楚知道自己在听的是耳识，能清楚知道自己在嗅的是鼻识，能清楚知道自己在尝的是舌识，能清楚知道自己在感觉的是身识，能清楚知道自己在思想的是意识。通过这六个识来觉照六尘就是所谓的保持“正念”（也因其所具有的觉照功能，故也称为觉性）。换言之，“正念”的出现，也就是“失念”不存在的时候。

有了“正念”作为基础，便能冷静的看清楚色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘的无常、因缘、空的特性，这就是“正知”。而“正知”的出现，也就是“不正知”不存在的时候。此时，便能渐渐的放下对色、声、香、味、触、法的执着。

初修十八界时的“正念”和“正知”是较弱的，无法做到不入色、声、香、味、触、法，但在经过长时间的练习之后，便能对不入色、声、香、味、触、法有所体会，这也是见道的根本。

# 鱼子赘语之二十一： 不入色声香味触法

文 • 释法梁

“不入色、声、香、味、触、法”源自于《金刚经》，指的是初果圣者的境界。

“色”即色尘，指的是地、水、火、风四大所构成的形状与颜色。“声”即声尘，指的是由地、水、火、风四大所发出的音响，有音量的大小、音调的高低、音色的差别等声响。“香”即香尘，指的是香、臭、辛、腥等气味。“味”即味尘，指的是酸、甜、苦、辣、咸、淡等味道。“触”即触尘，指的是软、硬、冷、热、粗、细、滑、涩、痛、痒等觉受。

“法”即法尘，广义是包含一切法，狭义是指脑海中的色、声、香、味、触。

简单的对“不入色、声、香、味、触、法”的理解是，修行人的修行成果就是能时时刻刻保持着清清楚楚的觉性的同时，不对色、声、香、味、触、法产生执着。而所谓的执着指的就是贪、嗔、痴的烦恼。对外在色、声、香、味、触所产生的贪、嗔、痴是比较容易察觉的，脑海中的色、声、香、味、触却是常被忽略的。修行人除了必须觉察外在色、声、香、味、触对自己的影响，也必须时时警惕脑海中的色、声、香、味、触。



六尘中的法尘是禅门中常被用以契入觉性的所缘境。《坛经》中六祖惠能大师更是强调“无念”、“无相”、“无住”。

“无念”针对的是脑海中的声尘，对此声尘不执着就是“无念”。“无相”针对的是脑海中的色尘，对此色尘不执着就是“无相”。“无住”针对的是脑海中的色、声、香、味、触，对这五尘的不执着就是“无住”，是建立在“无念”、“无相”的基础上更进一步的要求。惠能大师能在听到《金刚经》的“应无所住而生其心”时有所觉悟，此觉悟和“无念”、“无相”、“无住”的修法有着密切的关系。



# Daily Chan Reflection

## Good Guys Live Longer

- By Shi Faliang
- Translated by Wuxin



### The meaning of life is not in its span.

*How do we define a good person and a bad person?*

*When a person's speeches and behaviour have more elements of "good" than "bad", he is perceived as a good person. On the other hand, if his words and behaviour have more elements of "bad" than "good", he is perceived as a bad guy.*

*Recently, a follower of the Society died suddenly during an excursion. Those who knew him were shocked by the news. He was considerate and always helpful to others, to the extent that he would rather suffer and be taken advantage of than kicking up a fuss. He was perceived to be a good guy as there were abundant "good" elements of him. As such, many could not accept his sudden departure and felt sorry about it.*

*Do good guys always live longer?*

*That is not necessarily so. However it is our wish that good guys live a long and healthy life.*

*Do bad guys always live a shorter life?*

*Again, that is not necessarily so. Except that generally we wish that bad guys have bad endings.*

*The meaning of life is not in its span. However, once we find meaning in life, we should try to prolong our life so that we can benefit more people.*



# 最上乘论（十一）

作者 ● 五祖弘忍大师  
讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

17-3（白话）<sup>1</sup>五欲指的是：色、声、香、味、触。八风指的是：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。这些都是修行人磨炼佛性的处所，不要怪今身得不到自在。经中说道：“世间无佛住处，菩萨不得现用。”想要脱离此业报身，但每个众生却因为过去所造的业所以根器利、钝也不容易分辨。利根只在一念之间，钝根却需要无量劫。在有能力时，应随顺着众生的根性而教化之。做到自利利他，这就是庄严佛国土。修行人一定要了解“四依止”并靠它穷究实相。如果单依文字就会失去其真正的宗旨。学习诸比丘出家修道指的就是出生死之家，也只有具足正念，修道才会有所成。就算是解身支节，临命终时，也不可失去正念，那么你就能成佛。

（解释）佛陀在世间活到八十岁，大迦叶尊者则活到现在，他要等到弥勒菩萨来到人间成佛，再把衣钵和袈裟传给弥勒菩萨。但是，站在信仰的角度，经中说：“世间无佛住处”，佛是有大福报的，而世间是苦海，所以佛应该在天上被崇拜，才能显现出佛的圆满福报。可是真正的佛是在印度，我们要向佛学习，要成佛，那么佛在人间，就显得很重要，才有机会向佛学习。所以，就看你站在信仰的角度，或是修行成佛的角度来看。“菩萨不得现用”，也是同样的道理，古代的僧人编写论，编写论的僧人，都称之为“菩

萨”。以‘菩萨’称编写论的人，是要肯定这些论，令人们对它有信心。但若是站在修行的角度，对于菩萨的定位要清楚，才能知道应该依止谁，这是另一个重点。“四依止”请参考《积沙成塔》一书。

17-4（白话）<sup>2</sup>弟子在整理此论时，就算本身并未证知此法，也应对此法有信心。依我所说的话，取其意义而记载。若与圣人所说的真理相悖，我愿意忏悔。如果依此法而证得圣道的人，希望他们能回施众生，让大家都能识得本心而成佛道。如果听闻到此法的人，希望他们能努力，在成佛之后，能在我之前度化我的门徒。

（解释）这是给后人交代的一段话语。

18（白话）<sup>3</sup>问：此论从头到尾都显示自心是道，不知果、行二门之中是何门所摄？

答：此论虽然一佛乘为宗旨，但所说的是由迷而趣向觉悟，先能自己解脱生死才能度人，到此所说的还是在自利，没说到利他，是行门所摄。如果有人依此法去修，肯定会提早成佛。假如我是在欺骗大家，来世会堕十八地狱。对于不相信我的人，生生世世会象被虎狼所吃般的痛苦，这一点我敢对天地发誓。

禅宗的成佛，是以觉性而言，这个觉性是不带有执着的。  
他对成佛的定位是在这一世，“这一世你就对你自己负责任”，  
这个思想会影响你，令你会在这一世就要赶紧修行。

（解释）答：大乘佛教，主要是要修行成佛。

一个人要成佛，一定要经过菩萨的修行，菩萨要修六度万行，度众生，时间观念是三大阿僧祇劫后。禅宗的成佛，是以觉性而言，这个觉性是不带有执着的。他对成佛的定位是在这一世，“这一世你就对你自己负责任”，这个思想会影响你，令你会在这一世就要赶紧修行。（完）

1 五欲者；色、声、香、味、触。八风者利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，此是行人磨炼佛性处。甚莫怪今身不得自在。经曰：‘世间无佛住处，菩萨不得现用。’要脱此报身，众生过去根有利钝不可判，上者一念间，下者无量劫。若有力时随众生性起菩萨善根，自利利他庄严佛土，要须了四依乃穷实相，若依文执则失真宗。诸比丘等汝学他出家修道，此是出家出生死枷，是名出家。正念具足修道得成，乃至解身支节。临命终时不失正念，即得成佛。

2 弟子上来集此论者，直以信心依文取义作如是说。实非了了证知，若乖圣理者，愿忏悔除灭若当圣道者，回施众生，愿皆识本心，一时成佛。闻者努力当来成佛，愿在前度我门徒。

3 问曰：此论从首至末，皆显自心是道。未知果行二门是何门摄？

答曰：此论显一乘为宗，然其至意道迷趣解，自免生死。乃能度人直言自利不说利他，约行门摄。若有人依文行者，即在前成佛。若我诳汝当来堕十八地狱，指天地为誓。若不信我，世世被虎狼所食。



# 破相论（四）

讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

12（白话）<sup>1</sup>众生由此三毒六贼而惑乱身心，沉没在生死之海，轮回六趣，受诸苦恼；就好比江河，只是少许涓流不绝的泉源，就能形成波涛万里。如果有人断其本源，众流就止息，也成不了江河。求解脱的人，能转三毒为三聚净戒，转六贼为六波罗蜜，自然永离一切苦海。

（解释）我们人都会有烦恼，但我们不一定要排斥烦恼，有烦恼须要处理时，我们还是该处理，但一定要有办法，那烦恼就不成问题。所谓办法，首先必须把心安住在觉性，因为觉性是心的家，一定要让心安顿好了，心才能够稳定，才能够冷静看清楚风风雨雨。六道轮回是教理，不是真理，佛教是站在教育的角度，把这个教理提升为宗教法理，从而使内心能以六道轮回的尺度来衡量自己。一个修行者能够转贪、嗔、痴三毒为三聚净戒，菩萨则发愿把贪嗔痴转化为饶益有情戒，度众生的戒。《金刚经》讲，须陀洹即初果，又称为入流，是一个不入色声香味触法的圣人，所以当你做到不入色声香味触法，即是转六贼为六波罗蜜。

13（白话）<sup>2</sup>问：六趣三界广大无边，如果只是观心，为什么可以免除无穷之苦？

14（白话）<sup>3</sup>答：三界业报，都是唯心所生；如果能做到无心于三界之中，就是出三界。所谓三界，就是三毒；贪是欲

界，嗔是色界，痴是无色界，所以才叫做三界。由此三毒所造的业有轻有重，受报便不同，分归六处，所以称之为六趣。

（解释）答：六趣就是六道。佛教有六道轮回的讲法，即天人、阿修罗、人、畜牲、饿鬼、地狱，这六道都是在欲界里面。从教理的角度看，欲界、色界、无色界，表面上都是在讲不同的天；从另外一个层面来理解，是在讲一个修行人入定的层次，心要进入什么境界。欲界是贪，色界是嗔，无色界是痴，当进入无色界的深定时，少于思考，就会偏向痴；站在定的角度，对于智慧来讲，是一种障碍，所以当某一方面太多的时候，就必须作出调整，止是定，观是慧，修行必须止观以取得平衡，才能深入透视。

• 三界是欲界、色界、无色界，这是印度的宇宙观，那是一座须弥山。人活在欲界，财，色，名，食，睡都很重，所以我们不可以只停留在这里；往上一一点就是色界，这个阶段是讲心的状态，五欲就会比较轻；到了无色界，我们对于这个色身就不会看得那么重了。印度所讲的六道轮回是教理，教理能令我们的心分为三善和三恶、好人与坏人，但好人与坏人都是人，如果往上提升，就是天人，须要更大心量，须要修十善业；十善业是



人有自我开发智慧的能力，但必须要活在  
觉性里面。觉就是我们的根本智，只要具备根本智，  
智慧就会越来越丰富。

以五戒加上不贪、不嗔、不痴；要做天人，就要与智慧相应，不与烦恼相应，但智慧不是刻意去修的，人有自我开发智慧的能力，但必须要活在觉性里面。觉就是我们的根本智，只要具备根本智，智慧就会越来越丰富。当你对烦恼有办法应付，不被烦恼所牵动，你就会越来越有智慧了；所以当你活在觉性里面，但跟烦恼相应，就是凡夫，不跟烦恼相应，就是走向佛道。所以观心这一法门，总摄所有法门。物以类聚，同道的人会聚在一起，若不是同道，你想要去度其他道的众生，就必须具备足够的因缘条件，若是因缘不具足，就表示你的心要往外去了，所以对于度众生的因果关系，一定要很清楚。布施波罗蜜中的十一法，讲到布施的十一种方法，当你要行布施时，所须要注意的事情，让我们能在行布施时，做到施者空、受者空、所施物空，也就是三轮体空。《金刚经》讲布施波罗蜜是修法，当我们去修的时候，有两个部份，（一）听了之后，直接吸收概念。（二）学习方法，然后把方法落实下来。

（待续）

- 1 众生由此三毒六贼，惑乱身心，沉没生死，轮回六趣，受诸苦恼；犹如江河，因少泉源，涓流不绝，乃能弥漫，波涛万里。若复有人断其本源，即众流皆息。求解脱者，能转三毒为三聚净戒，转六贼为六波罗蜜，自然永离一切苦海。
- 2 问：六趣三界广大无边，若唯观心，何由免无穷之苦？
- 3 答：三界业报，唯心所生；本若无心于三界中，即出三界。其三界者，即三毒也；贪为欲界，嗔为色界，痴为无色界，故名三界。由此三毒，造业轻重，受报不同，分归六处，故名六趣。



# 余生怎么过

文·释法谦



古人说，老来戒之在“得”，该放手就放手，因为就如廓庵和尚《十牛图》中第七图的“忘牛存人”，就是寄寓此情境，活在觉性中（忘牛）。一个人面对告别世间这一关是一场硬战，无替身可代（存人）！

昨晚10点左右躺下，一直到近12点还未能入睡。庆幸这是偶尔发生的现象，不是患了失眠症。

但是却引发了一个念头：“我会怎么死？”也许是最近身边有些青壮年猝死，例如一位癌症治愈又复发而不治，有些则意外身亡，使我情绪低落。那又引发了第二个念：“与其担心怎么死，不如问自己，接下来的日子要怎么过？”脑子好像想通了，整个人立刻轻松了许多，慢慢就睡着了。

早上起身后，我不论遇到什么人，都向他们请问：接下来的日子，你要怎么过？

甲回答：“过一天算一天！”

乍听似乎很悲观，实则达观。他已经深刻体会到无常，说明天见，不一定会成真哦；好好把握、珍惜眼前，检视自己有没有掉入六尘（色声香味触法）而生起贪嗔痴的烦恼心。这是对“日日是好日”的最佳诠释，要把日日都看作修行的好日子。

乙回答：“照顾好自己。”

不要太在意他人的对错是非，作好本分，作自己该作的，不作不该作的。如果不能深刻反省自身，就算再大的利他行径，就算十足效仿菩萨，也未必能行；难忍能忍，有时候也会落得是在是非对错中打滚。实则，请注意：“诸恶莫作，众善奉行”很多时候只是表象，真正能做到“自

净其意”，他非我不非，才是照顾好自己

丙回答：“拉回眼前”。

回来吧，海印有我们需要的核心教导，帮我们保持觉性。因为我们难免还会迷失，须要提醒和养成一睡醒就拉回觉性的习惯。

丁回答：“已经被洗脑成功了”。

一定保持觉性，好好享受优雅的老年生活。工作下班了，就不再思考，不再午夜惊醒，还记挂着工作。

戊回答：“唉！我感觉有半辈子是空白的，你们会吗？”或者答非所问？

不能一直活在懊悔中呀，否则接下来的日子依然空白。

末了，我的回答：“这只老动物，只要还健康，就继续在道场服务，遇着有缘的人就分享几句心得，优雅老去。如果是老病无法自理，就到疗养院住。”

古人说，老来戒之在“得”，该放手就放手，因为就如廓庵和尚《十牛图》中第七图的“忘牛存人”<sup>1</sup>，就是寄寓此情境，活在觉性中（忘牛），一个人面对告别世间这一关是一场硬战，无替身可代（存人）！

<sup>1</sup> 忘牛存人：颂曰：骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲，红日三竿犹作梦，鞭绳空置草堂间。

# 往生随大树

文 ● 释持果

午餐后，坐在沙发翻开早报，咦，这个名字很熟悉。我仔细看一眼，啊，是我高中的同学。照片上的她没有太大的变化，依旧保持着那熟悉的笑容。讣告上写着她享年70岁，不算高寿呀，竟然离世！自从高中毕业后，我和她已经有50年没联系了，想不到竟在报纸上看到她的遗容，我感到好难过。

人们常会问自己：人死了到底会去哪里？在现代生活中，走在马路上，会看到很多行人一面走路，一面看手机，撞到人也不讲sorry！还有更糟糕的情况：有人驾车时也看手机，该开信号灯时也不开，横冲直闯的，不知道什么时候会发生意外！遇到这种司机如同遇到醉鬼驾车，路上行人不知道怎么办，真是要把命交给他！

对于命，不同的宗教或有不同的解释；佛教呢，《杂阿含》930经，摩诃男向世尊请示道：“迦毘罗卫城繁荣富庶，有很多的人口，人群拥挤。当我在迦毘罗卫城游走时，除了有众多的护卫环绕在我身旁，还有狂象、狂人和各种交通工具在我周遭不断流动着。在这样混乱的环境下，我会生起极度的恐慌。如果那时我忘失了念佛、念法、念僧，我会想：‘如果在这时候我死了，我命终会去哪里？’”

佛陀安慰摩诃男不要害怕，并告诉他：“你命终不会堕入恶道，也不会有罪恶。譬如一棵大树，平时向东倾斜，有一天截断树根，这棵树也会倒向东边。所

以你我也是，命终之时不会堕入恶道，也无有罪恶，因为你长时间坚持念佛、念法、念僧，念念也能坚持与佛法僧三宝同在。”

佛陀进一步解释说：“命终时，即使色身被火烧，被丢弃到坟墓堆中，风吹日晒，最后化为灰尘，但你的心意识日日夜夜以正信为前导，身又能持清净戒、修习布施、闻法、智慧增长，最后命终必往安乐处，上升天上。”摩诃男听完佛陀的开示后，心中不再生恐惧，欢喜作礼而去。

佛教强调了信仰与修行的重要性，以及持之以恒的力量，通过八正道的实践，以正见和正念为前导，日常的修行和保持正见和正念，努力种下善因，未来就掌握在自己的手中，命终就能避开恶道，往生极乐净土。也通过不断的念佛、念法、念僧，修持戒律和智慧，即使在混乱和恐慌中，最终也能得到安乐与解脱。

总之，我们之所以会牵挂自己命终会去哪里，主要是因为我们平时没有认真修行，所以心中才会有挂碍。修行是一步一脚印、踏踏实实的过程，没有捷径，也没有浮夸的语言。在佛教修行中，心的稳定和信仰的坚定是非常重要的。通过日常的念佛、念法、念僧，持戒、布施、闻法和智慧的增长，我们可以逐渐消除内心的恐惧和不安。修行的路途虽漫长，但只要坚持，最终会达到心灵的平静和解脱。

# 吟春联迎乙巳

文 • 释法梁



前眼得回

横联

上联：蛇无足能行千里路过万重山

下联：人无念能游般若海登涅槃岸

横联：回归眼前

蛇年应景对联，上下联加上横联。上联是下联的铺垫，意在引出惠能大师所说的“无念法”。《六祖大师法宝坛经》惠能说：“何名无念？若见一切法，心不染著，是为无念。”又说：“善知识！悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念法者，至佛地位。”

横联“回归眼前”是修无念法者所会进入的一种既保持在觉性又不执着的状态，南泉禅师称之为“平常心是道”。

人无念能游般若海登涅槃岸

下联

蛇无足能行千里路过万重山

上联





# 不知不觉的状态（上）

文 ● 黄柳枝

不知不觉指没有感觉和意识到，或者未注意、没察觉到。我们的心在这时已经不在“觉”的状态，而是“迷”或“无明”。在这种状态中，我们容易掉进贪、嗔、痴而不自知，换言之，我们的“觉”被掩盖了，很多言行举止欠缺智慧！

在生活中，不知不觉的事故比比皆是，所以问题来了：我们能否从不知不觉的状态中尽快觉醒过来？能否从中学会警惕而时常保持在觉知的状态？千万不要把“迷”当成常态还自以为是，更不要把自己的“迷”怪罪到别人身上！此外，如果看到别人处于迷失状态，是否能借境修心，提醒自己不要陷入同样的尴尬！

## 事一：我怎么这样贪吃？

我和几位朋友在外用餐。我们买了一盘芋头糕，切成四片，这样四个人都能品尝。我先动筷，芋头糕色香味俱全，太好吃了！一刹那间，我猛然发现盘子里只剩半片芋头糕了！噢！当我掉进芋头糕的色香味的诱惑里，就不知不觉把朋友份额也吃了，我怎么变成老饕了！朋友们还为我打圆场，轻描淡写地化解了这尴尬的场面！我的惭愧之心油然而起，以后必定要加强警惕，小心提防贪念淹没自己的觉性而丑态百出！

## 事二：坐电动扶梯不握扶手很危险！

我们几个朋友到中国旅游。其中一位总喜欢一手拿着一把协助她行走的雨伞，一手握手机，边走边拍照。她毕竟75岁

了，在比较平坦的景区行走，看起来都有些笨拙，但还不至于有危险；上下梯级时摇摇晃晃，不能不令人担忧！我们建议她把手机放进背包，手就能扶着楼梯比较安全！可是她认为手握手机可随时拍照，在楼梯上拍照效果更好！所以还是我行我素！

这一天，要参观山谷，坐旅游区小巴去，回程必须踏上四层楼高的自动扶梯；在梯口可清楚看到很大的几个字：“请务必手握着扶梯，身体不能靠在扶梯上”，扩音机也一再报导同一个信息。我们上了扶梯，才行走了约一百米，就听到我身后传来“嘣”的巨响，自动扶梯突然停下。在扶梯口的管理员大声喊：“阿姨！手握扶梯！身体不能靠在扶梯！”原来我们那位朋友上了扶梯，没有握扶手，身体有些颤动，她下意识把身体靠着扶梯而被扶梯拖着走，吓得她身后的两位乘客跌坐在扶梯上！幸好管理员临危不乱按停扶梯，她才不至于往后翻倒，造成严重事故。管理员快步跑上扶梯慰问那两位乘客，当然少不了有人对我们的朋友指指点点；她一脸尴尬，赶紧把手机放进背包，手扶扶梯。管理员确保跌坐在梯级上的两位乘客没事后再开动扶梯。

我希望那位朋友受了这次的教训，有所觉悟，改变刚愎自用的作风！（待续）

“当我掉进芋头糕色香味的诱惑里，就不知不觉把朋友的份额也吃了，我怎么变成老饕了！”作者发现行为欠妥，立刻暗中自责，实质上这就是“悬崖勒马”一般的智慧表现！



# 佛三恰如其分

文 · 陈胜文



最近，我有幸参加了“佛三”活动，感受颇深。

活动从早上9点到晚上7点，这10个小时中的约7成时间，都是在经行念佛，同一个动作、同一个唱腔，重复了7个小时；对于我来说，这是一个挑战，好比以前参加过学会的静坐营，每天都静坐差不多同样长的时间。经历如此严酷的修行，我的体会是：一：脚麻，二：脚酸。

佛三活动第一天是星期五，我刚好提早退休，属于自动参加。眼见其他同修大都是已退休的长辈，我不禁生起感恩之心；但是，我忽然转念，觉得学习感恩应该是年轻人的分内事，对于我这年龄来说，应该将感恩转化为精进的动力，如果我因而兴起自豪感，也不算过分吧？毕竟再也没有来日方长了。

随着我争取精进的心念生起，挑战马上跟着来，走在我背后的同修，唱歌格外大声，欠悦耳；念佛号的声音也听了心烦；我只好规劝自己：不要理会外在的喧嚣，自我精进要紧。“幸好”一段时间过后，喧嚣者好像去了别处，我获得了“解脱”，但也失去了一个激励精进的外缘。

经行念佛，佛号声配合步伐，有助于心定下来，还能进一步摄住杂念。要知道，佛号与佛号之间有一定的隔开，就在

这短暂的隔开时，初修行者容易起心动念，妄想纷飞，后来甚至可能像别人那样有口无心的唱诵。

过了一段时间，我想起学佛会的教导，要“拉回眼前”，才恍然大悟。原来，佛号间的空档是让我们用来换气的，我们就应该专注于换气时的呼吸，这就形成一个“闭环”；所以就引申到“环环相扣”来探讨：念佛时应该专心关注佛号和步伐，换气时则专注于呼吸，这样我们那颗活跃的心，由始至终都有着落，不至于到处飘荡。也幸好，我及时想起这样一个方法，要不然，我的心无处安放而陷入妄想中，那是很累的，时间也会过得非常慢。

佛三活动，3天很快就结束了；但是，在我妄想纷飞的偶尔时刻，钟表好像老态龙钟了，30分钟而已！3天太快，30分钟太慢，如此矛盾的感受竟然在我的方寸之间闪烁。相信这闪烁能成为我后来者的明灯。

以上所述就是我参加佛三的深刻感受，活动过程尽管严酷，却很值得与大家共勉。

佛三活动过程严酷，作者感受3天太快，30分钟太慢。  
“如此矛盾”在他脑海闪烁而过，他相信这闪烁会成为后来者的明灯。  
岂能不赞！



# 你快乐吗？

文 ● 雷振盛



有一天，我在冥思时想到一个看似简单实则深刻的问题：“你快乐吗？”我注意到自己各种情感涌现，心里告诉自己：我很快乐，另一方面却又不快乐。不是自相矛盾吗？难怪我对自己也感到不满，通过选择单纯地观察这些矛盾感受如何产生。我意识到，尽管我有许多令人羡慕的收获和成就，但我并不真正快乐，这是实话。

为什么幸福如此难以捉摸？一再思考下，我发现自己在生活中不知不觉树立了一种模式：从一个目标跳到下一个目标。每当我达成一个目标时，我会感到一阵兴奋，但这种快乐是短暂的；很快，我又回到奋斗之路，追逐下一个目标，我又战战兢兢了！如此不断的循环都伴随着压力和不满。

反复思考自己的问题，我明白追求幸福如果依靠实现目标，得到的只能是短暂的愉悦。人生短暂而不可预测，如果我们把时间花在追求物质财富、名声或权力上，我们获得的只会是短暂的满足。这不是我应该追求的东西。我问自己：“如何才能实现持久的幸福？”

通过学习和理解，我知道答案是要活在当下。然而，我又清楚，尽管我有了答案，但我并没有真正加以实践。我提醒自己，幸福是可以现在就得到的。

我开始思考我感激的事情：那些积极的经历、那些支持我的人，甚至是那些给我带来挑战的人。我明白，障碍和对手促进了我的成长。平静的海面从未造就过优秀的水手，因此我对所有负面的经历也心存感激。这些反思让我深一层体会到，在感恩的时刻，我是真正快乐的。我不再胡乱追逐任何东西；我既然存在，就应该加强认识和懂得感恩。

我相信这次的领悟是我多年来实践的结果。学会拉开距离，观察而不夹带主观评判，活在当下而不盲目执著，这是一种清醒改变。在这样或类似的情况下，我自己不仅快乐，而且平静。

通往幸福的旅程并非没有挑战，也不是要获得永恒的快乐，而是要培养一种正念和客观的态度，从而能够欣赏每一个显示事务本质的时刻。这个路径不会消除生活的困难，但它改变了我们与困难的互动方式，带来更深刻、更持久的幸福。

当我们在生活中前行时，重要的是停下来问自己：“你快乐吗？”这不是为了评判或强迫自己感觉不同，而是为了倾听自己内心的声音，自己哪里须要做深刻的改变，从而带来更充实的生活！

作者达成一个目标时，会感到快乐；但很快，  
追逐下一个目标，他又战战兢兢，  
谨慎行事。如此奋斗态度，应该令人钦佩！





# 目前那只眼睛

文 • 莲华髻

近来，身边的人不时抱怨我越来越不重视卫生，不只桌面擦得不干净，往往洗过的碗碟也会留下些许残羹的痕迹。可是我明明擦洗得很干净了。

好像事事都在针对我，挑剔我。无论我尽了多大的努力，总是不能把事情摆平，我把事实就摆在眼前，“不清洁就是不清洁”，事实胜不了雄辩！

有一次在老同学的集会上，大家无所不谈，一个说他刚接受眼睛白内障的手术，视力恢复得很快。看得很清楚，即使很微细的物件也逃不过他明亮的双眼。

一言惊醒梦中人，我的眼睛是不是也出现问题？虽然戴着老花眼镜，但是视野好像总有些朦胧，虽然常常擦拭镜片，依然像雾里看花，看不清楚。

是时候该检查眼睛了，我对自己说。于是和眼科医院定了日期，非动手术矫正不可！

手术进展很顺利，眼前一片明亮，暗藏在任何角落的尘埃都逃不过我的双眼。

可是心里却忽然纠结起来，人总是喜欢看事物的表面，以为外表清洁亮丽便认为没有肮脏细菌。殊不知夺命的病毒无处不在，随时随地都可能要命。

所以眼睛所能见到的并非全是具体正确的，这就是肉眼的不足之处。

我最想拥有的是海印季刊封面上的那只眼睛，它不偏不倚、不左不右、不上不下，下垂的眼帘正视前方，正是眼前。

那是非常人的眼睛！我称它为“法眼”。

无论世事如何复杂，即使纠缠着万缕千丝，此眼都能剥茧抽丝，让人们看个真切。

眼前很重要也很紧张，因为能掌控的时间就在当下，稍纵即逝，所以非常珍贵，如不懂得珍惜，恐怕会后悔不及！

此“法眼”能洞悉宇宙一切万物的生灭变化，它不时在以不同的形态来展现所要表达丰富的内涵，如眼中出现骷髅隐喻观身不净（2013 VOL1），在2014 VOL5眼中出现两个粉红色的心型则隐喻慈悲无量。

每一期的《目前》文章，总会让读者联想人生的底蕴无限，继而进入佛的法理世界。封面解读“法眼”深刻提醒我们分分秒秒要记得拉回眼前，保任觉。目前的智慧、法眼的慈悲召唤有缘人去发掘的世界资源，为众生开创出一条坦荡光明的生活大道。

您说，此眼值得拥有吗？





# 抱团悠哉半日游

文·仲良



五一假日清早，法荣法师带领团队从海印学佛院出发，一路上高楼林立，车水龙马；转入汤申路上段后，呈现另一番情景：九曲十八弯的赛车道沿着一片片大自然的茂密树林，那是汤申公园；众人惊喜得宛如回到60年代的赛场。路旁树上，三三两两的幼猴跳上跳下，更是逗人们大乐。巴士在贝雅士蓄水池上段告示牌处，驶入两三公里，抵达停车场。

下车后，大家不约而同“哇”得一声，一片绿茵如洲映入眼帘，多祥和的环境！多宁静的氛围！多清新的空气！多舒畅的感觉！大家禁不住深深呼吸！

师父引导大家热身，之后面对着水天一色，眺望彼岸周围，环绕着绿树成荫，丘陵起伏扩大其美姿，此处正是这次徒步的目标：“麦里芝蓄水池”！

我们走在连接对岸的堤坝上，左右两旁隔开水池上下两段，下段绿草如茵，上段池水平静如明镜，映衬出秀丽景色。我们顺着高尔夫球场旁新开放的步道行走，上山坡下斜道不下三四回，虽设有歇息的小亭子，众人亦是以苦为乐朝前行！

到了麦里芝步道三叉口，人头攒动，才知道这里已经成为国人的假日名胜。大

家右转直上护林站，终于可以歇脚休息，但是意犹未尽的学姐提议去“Three Top Walk”一游，只是基于时间有限，又考虑到安全问题，只好作罢。于是三五学员尝试体验走上自然曲径山坡顶，抱着“不到长城非好汉”的心态，总算不虚此行！

随后大家带着愉悦的心情踏上来时路，前面陌生的徒步者突然转身，经过我身旁时自言自语：“不知道要走多久才能到？”沿途没有前路指示板吗？

“未知”？人心里不踏实了！选择退却？

“众说纷纭”；面对行程不确定，更需要抱团毅力！

人生路漫漫，未知更添茫茫！

然而有这么一句话：“走路可以看到人生，爬山上去看，还那么远！回头看去，走过的路，很短，人生就是这么一回事。”转个念回到当下，沉重的脚步瞬间轻盈多了！路经高处的亭子，大伙儿入内纳凉；居高临下一览无余，树林丛立犹如一幅画卷！

一连走了三个蓄水池景点，“动”则展现生命力，从而看清自己身体这样好：忘了年岁，带着疲惫身躯回归起点，那也是终点站！个个笑容满面倾心而谈，难得百忙中抽空共聚一场，拍完团体照后，兴味未尽，汗水还黏住衬衣，就急切与师父谈论下一次半日游！

# 一法通法法通

文 · 净娟




我真的感到很惭愧，在海印上了十多年课，近年来才渐渐领悟法师在课堂上所教导的佛法，如：“石头压草”，“头上安头”，“无念之法”，“三心不可得”等等。我如当头被敲一棒，是在上“无念之法”这一堂课时，我深深理解“一法通，法法通”；平时学法，只是粗浅知道而不是透彻明白道理，例如无念之法，不仅是用来指导打坐的方法，而且还可以通万法。同时体会到惠能大师的“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”这句著名格言的深意。此外，大师在《坛经》阐述的主要宗旨：“无念为宗”、“无相为体”、“无住为本”，诸多境界，用语言与文字是无法描述的，更是学习过程中必需先搞通的引导。无念即是于一切境上不执取相，无念不是不对外境停止一切认识活动，而是知道却无分别心，同时不为境所转。

有些人遇到不如意的事，通常会有两种反应，第一种是即使错在自己，也下意识地指责他人。第二种是自我安慰，认为反正事情都发生了，或归咎於命该如此来安抚自己的心，自以为已经放下了；可是当相似情境再出现时，心里又折腾了，又再上演“放下”敷衍，其实都只是暂时性的“石头压草”，并没有解决问题。“无念之法”更直接更透彻。佛法简单易学，难在坚持与养成习惯；习惯与训练自己，是本领就会好像与生俱来的，如六根的眼耳鼻舌声意，自然对应六尘的色声香味触法。

所以我们学习要养成习惯，要自动，要懂得“拉回眼前”回到觉处，不执取，不闹情绪。如此这番锻炼，会给自己积累知识，生活中迟早会用到。譬如，当我们感觉烦恼，为了平复情绪，因为有了素养和见识，即使遇到比较棘手的事件时，也能心平气和应付。派上别的用场应急，还特别给力。你内心深处觉得很庆幸，自己到海印上过课，学了功夫，学了招术防身，能动脑筋解决问题。

在生活中，遇到问题，无念之法更直接了当，不用经过多几层的过程，转来转去。事情发生，清楚知道，明了前因后果，明了真理，明了自己的能力所及，明了他人的处境想法，自己不执着，别“头上安头”。无念之法，直接明了真理，无常、因缘、空。无需辩解，尤其是遇到频率不同，并不是自己内心骄傲，而是没有必要，或者是小事没必要大惊小怪，重点是对方不明了，也因此话与执着心也少了，同时觉察到，在我刚体悟时，会没耐性和对方拉扯与交谈的心情，觉得话不投机半句多，后来通过调整，只是话少微笑即可。

写到这，突然体会到法师说的，讲来讲去，为什么都围绕在觉性。上课常引导“拉回 眼前，处在觉性”，因为希望同学们会通透这个法，法师才会苦口婆心，一而再，再而三的重复。

佛说：心外求法，无有是处。一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。

# 终于放下解放自己

文 ● 何幸霖

台上一分钟，台下十年功，学佛同理，由于担心有一天遇到什么麻烦事，一时间不知所措，我天天锻炼放下：让慌乱的心稳定下来，方法是“拉回眼前”。

那天我回娘家探望妈妈后，顺道去听一堂精彩的线上课程。课程内容比预料的好，我听得津津有味，所以特地录制，以便日后可以复习。课程主办方发来短信，让我知道APP平台限定只能一人录制，所以要我录制完毕后通知她。

课程圆满结束，继而我到了奶奶家楼下，手机的电池也只剩1%，时间刚刚好，停止录制，准备存储入档，接着就能好好和奶奶度过欢聚时光，但是就在这时事情发生了，我无法停止录制，这意味我无法存储视频。我尝试联络主办单位，但短信一直无法发出。我看着在线的人们互动着像是事无关己，而我却像是与世隔绝一般被隔离在外。时间滴答滴答溜过，电池一点一滴消耗，我心慌得噗冬噗咚乱跳，糟糕了，全场只有我在录制，若手机在这时死火就不知道后果会怎样了！APP是否会把权利交回给主办方，如何是好？

在死机的前一刻，我叫辆车送我回家，幸好叫到的车了大约8分钟可以到；我记下车牌后，手机真的死火了。我等了十多分钟，车子却迟迟未到，司机联络不到我，我也联络不到司机，实际上我联络不到手机里头的所有人。完了，瞬间心凉



了，主办方一定会怪罪我。我心慌的在奶奶家楼下踱来踱去，路上一辆德士都没有，怎么办？

脑海一片迷茫，不知所措的我，急得想哭，就在这时我想起师父常叮咛的话，深吸一口气，拉回眼前，不要执着，这执着包括主办方对我的看法，我在意他人对我的评价，我在意主办方向我的上司投诉，对我造成不利的影响，我都放下了！脑海不再汹涌澎湃，情绪缓和下来，身体渐渐放松，就好好珍惜眼前，去奶奶家吧。

奶奶家里有适合的充电器，手机可以恢复运作，短信发送给课程主办方了，录制功能恢复了，不如意结束了！

学习佛法，认识觉性至少十年，其实类似的事情也发生过，为什么我还重蹈覆辙呢？都怪我没积极培养放下的勇气，今天终于不一样了！





# On the Verge of Death

• By Sam Phay

It is not very often I could sleep continuously till dawn without waking up in the middle of the night. Recently, when I woke up after a long uninterrupted deep sleep, I wondered whether I was dead or still alive.

I am sure most of us would like to die in our sleep. It is painless and free from anxiety. Unfortunately, it rarely happens. I asked myself if I am stricken with a terminal illness without much time left, will I be prepared for it?

Mr TMT was a childhood friend, and we had known each other since primary school. Last year, he was diagnosed with last stage lung cancer and the doctor had given him 3 months' time. As a devout Buddhist, he understood the nature of life and was ready to accept death. And thus, chose not to undergo any treatment.

His condition deteriorated very fast and within weeks, he was admitted into a hospice care facility.

I visited him as often as I could. We enjoyed reminiscing about the past, the good and the bad times we had. He said to me life is like a journey and for whatever reasons, his journey has ended earlier than me. He fully understood it was due to causes and conditions and there's

nothing much he could do but to accept it.

During the last few days of his life, his mood swung between contentment (perhaps due to his Buddhist upbringing) and fear. On a bad day, when his mind was fraught with pain and fear, it was painful to watch. It was very clear he was not prepared for death.

The most common fears during moment of death are :

- Fear of the unknown beyond death
- Fear of losing our loved ones and our possessions
- Fear of losing our ego and the physical body

Due to our ignorance, we are attached to our ego, identity and the physical body. It is understandable as we have been brought up with a name given by our parents, an ID given by the government, attained rewards for our achievements and a physical body which we cherished. Even though we know them as impermanent and unreal, we hang onto it desperately, terrified of letting it go, not realising grasping them is the source of our problems and creating fears in our mind.

Fears are negative thoughts which our mind tend to focus on. To leave this world peacefully, it is crucial to free ourselves from these fears. Our teachers are constantly reminding us to watch our thoughts. Looking at our thoughts is like looking at the clouds in the sky from a distant. It arises and it dissipates. It is constantly moving and changing. Similarly, we should also be watching our thoughts from a distant, just observing it without any attachments. Thus, we are not affected by it as it drifts in and out of our mind. The earlier we can observe our thoughts and emotions arising, the earlier we can let go of them and become more peaceful and at ease.





# My Life Journey

• By Yap Gim Hong

Our teachers have also taught us about "Sugata (善逝)" which I loosely translate it as "Compassionate Death" – a death that is compassionate to one's own body and mind.

We want to leave this world free and easy, with our body free of any emotional baggage, and our mind without any conflicts unresolved and free of defilements. While we are still alive, we should be ready to show our appreciations, forgive others for their bad and apologise to whom we have wronged before it is too late, so that we can let go of our baggage and move on in peace and at ease.

I like how Venerable Fa Liang described death: Like a wilted leaf breaking off gently from the tree branch, drifting gracefully and peacefully onto the ground (without any fear and attachments), merging and returning to Mother Earth. We should aim to pass on like the wilted leaf after taking our last breath, calmly returning to our mind without any differentiation, without any attachment, without any affliction.

I find this quote by THE DALAI LAMA very useful.

*We cannot hope to die peacefully if our minds have mostly been agitated by emotions like anger, attachment or fear. So if wish to die well, we must learn how to cultivate peace in our mind, and in our way of life.*

From my birth to my current age of over 60 years old, my life has been a journey of one challenge after another, each requiring me to face various trials of the mind.

I recall a particularly unforgettable phase. After my daughter was born, my life was filled with fear and panic. Several times, I even had strong thoughts of suicide. What helped me get through this was my sense of responsibility towards my daughter. I am her mother, and it is my duty to protect and raise her; I couldn't just give up. Yet even after deciding to stay alive for her sake, I lived in constant fear, worrying that someone might kidnap or harm her. This persistent fear quickly led to high blood pressure, showing me just how much our thoughts can affect our lives.

After overcoming various other challenges, I encountered Buddhism and Sagaramudra Buddhist Society. I have studied here for 10 years but felt I hadn't learned much. However, when I lay in a hospital bed, I remembered what I had learned: to pull back to the present and think about what I should do now. This major illness taught me a key lesson: my life no longer belongs solely to me; it is also for others. I have a 93-year-old mother to care for, and my children, though grown up, still need me as a source of spiritual support. I also realized that my mental state affects those around me. Therefore, I need to work on my mind. This is just an illness, not an unhappy illness.

"Repay the four kinds of grace and relieve suffering in the three lower realms. May all who hear these words develop a Bodhicitta, and may this life lead us all to the Pure Land."

I want to show my children that even if the body suffers, the mind can remain at peace. Life passes quickly, so why not cherish it? This is just a simple expression of my experience. Each person has different methods of cultivation, and we must be flexible in our approach. But we should remember: "If the body falls, so be it; but don't let the mind fall. If the body suffers, don't let the mind suffer!"

## 立刻长大 GROWING UP AT ONCE

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

国王有了一位千金公主，爱如掌上明珠。但是他觉得婴儿的成长太慢了，就传召他的御医，问道：“医生！你可有什么灵药，给我的公主一吃就立刻长大吗？”

The King had a princess daughter who was the apple of his eye. However, he felt that the baby was growing too slowly, hence he called for his imperial physician, and asked: "Doctor! Do you have any elixir that can be given to my daughter to make her grow up immediately?"



医生不敢违背国王的旨令，只得回答：“大王！这种药有是有的，不过要到海外去买，请准我放假让我去买。不过，大王！在我去买药期间，你可不能和公主见面，那药吃了才有效。”国王答应医生。

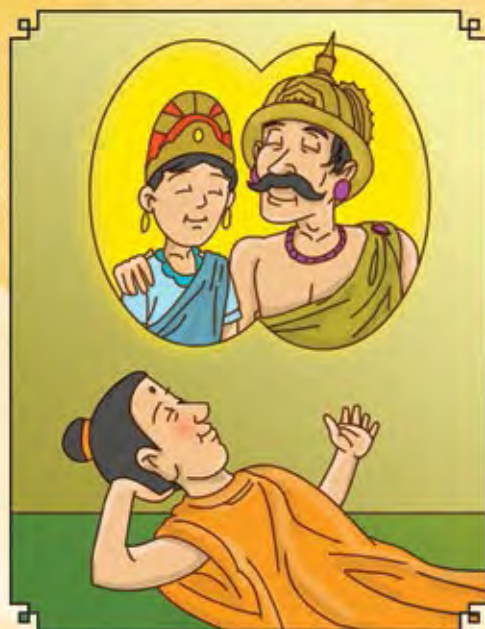
The doctor did not dare to go against the King's orders, so he answered: "My King! There is such an elixir, but it can only be found overseas, so please allow me to take leave to go and purchase it. However,



my King, during the period when I am purchasing the elixir, you must not see the princess so that the elixir will be effective." The King agreed to it.

12年后，医生回来了，带领了12岁的公主，走到国王的面前叫父王。12年了，国王从未见过他的女儿，当下一见，大喜欢呼：“医生！你的药真灵验，我的公主这么大了！”

12 years later, the doctor returned, bringing the 12 year-old princess, who walked up to the King and addressed him as her father. The King, who had not seen his daughter for 12 years, was elated when he saw her, and exclaimed, "Doctor! Your elixir really worked! My daughter is now so big!"



这位国王想都不想，当下已经是12年后了！

This King did not consider that 12 years had passed!

世上哪有一蹴就成的事情？不努力，怕辛苦，只希望坐享其成，那么便宜的事只能好像那位国王养女儿！

Is there anything in the world that can be accomplished at once? If you don't work hard, are afraid of hardship, and just want to sit back and enjoy the fruits, then it can only be like the King raising his daughter.





# 七月法会花絮

文 ● 影音部

孟兰盆 七月超度、祈福消灾  
Ullambana The Season of filial Piety 7<sup>th</sup> Month Prayer









# 别开生面的慰劳会

文 • 陈俊宏



9月1日2024，这一天是海印的特别日子，护法们和法师们集聚一堂，一起去看电影！去著名餐馆享受素食！会不会引起您的好奇？海印不是以办学为主的道场吗？怎么还有这样的活动？其实这是一年一度护法慰劳会。所谓work hard, play hard。这句话我认同也了解；护法们不辞劳苦参与海印的多种活动，协助把一件件事情办好，协助海印的日常运营。海印的多位负责同仁很贴心的筹备慰劳会，以示感谢。

早上九点五十多分，护法们多数乘搭租来的小巴士前往，有些则是自己去到Shaw Cinema。坐齐了，法宣师父致谢词，感谢护法的贡献。上映的电影是韩语影片《劫机Hijack 1971》，内容关于韩国客机被劫的故事，充满紧张情节，非常吸引观众。

电影中，主角勇敢地对抗劫机者，不仅展现了果敢的精神，更展现了智慧；他在生死攸关的时刻，巧妙地利用周围环境的利弊条件制定对策，成功稳住了乘客以

及劫机者的情绪，并最终说服了劫机者，让机组人员能够有机会反击，深深感动了观众，也教育了人们面对险境时，坚定信念是多么的重要。

出席的护法、友人和信众都很感谢海印学佛会请大家观赏了这么好看的影片。随后，我们来到附近的“灵芝”素食餐馆享受美食。餐馆环境舒适典雅，菜品总共上了二十道素菜，例如素叉烧包、松露蘑菇汤、妈蜜素玉排、南乳素菜煲等，各具特色，真是让人眼花缭乱，让大家都吃得超级饱，赞不绝口。在用餐的时刻，护法们彼此交流一年间的点点滴滴，分享个中的乐趣。更真挚的是，海印还贴心地送出了“同乐”月饼给每位护法，让每个人都倍感诚意满满。

总而言之，护法慰劳会不仅是一次愉快的放松之旅，更是一场由美食盛情贯串的欢谈会。感谢护法的辛勤付出，期待未来的另一个珍贵聚会！









# 母亲节

文 • 陈俊宏



5月12日2024年是个特别的日子，全世界特定的母亲节，海印举办了庆祝会，准备了鲜花、食品，督导学生们感谢母亲和父亲的恩惠。

母亲，简简单单两个字的含义，在很多已婚妇女的生活中，表现出她们是何其慈爱、无私，甚至伟大。我们华人的母亲一般上性格温柔，在无穷的日子里，营造家庭祥和的氛围，成了家人的调和剂。

母亲可歌可颂的事迹太多了，当然可以从十月怀胎谈起，但也太老套了。可以垂范后代典型的如孟母三迁、游子吟、岳母刺字、画荻教子等等等等，历代都有，讲也讲不完。如果单讲母爱，各个层次的母亲有各自的感人之处，只有一样是相同的，那就是养育下一代都是无条件的。

所以我们决定让学生们亲手准备一束鲜花，表达对母亲的爱。这些鲜花经过老师的处理后放在水桶里，绽放时间会更长久。美丽的包装纸，鲜红的丝带，不同品种的花朵，佳涵老师教导学生怎么包装，怎么摆放，变成很专业和美丽的一束鲜花。学生们看见自己成品时，都赞不绝口，喜笑颜开。

常言道：父爱如山母爱如海，庆祝母亲节岂能忘了父亲？所以一起给父亲准备了礼物。幸霖老师则用植物玻璃容器和彩色石头，教导学生一层一层铺放，美如自然风景，并且含蓄一个比喻：母亲是花，父亲是草，如同他们在家庭中的角色。花与草，一柔一刚，一显一隐，共同组成了家庭这片美丽的花园。

当礼物都做完了，学生们还录制了一小段视频，把自己想要表达的敬爱说出来。学生们感恩父母养育和教导，在一旁录制的老师嘴角露出笑意，他们太可爱了。希望每一位母亲和父亲都能感受到儿女们浓浓的爱意和真诚的祝福。

老师们的贡献以及学生们的赤子之心把这次活动办得非常成功。在这个过程中，佳涵老师的精心策划和其他老师全力支持以及学生的积极参加，让活动的意义更突出。皆大欢喜！





# 般若信箱

答复 ● 释法源

翻译 ● Li Lian Ngiam



**问：如何通过学佛禅修培养理性思维的习惯？**

**答：**我们可以每天花一点时间练习禅修静坐来培养时常自我警觉和观照的习惯。面对生活上各种错综复杂的困难时，如果能够拉回眼前，冷静分析问题的来龙去脉，以便有条不紊的化解困难，长期如此锻炼，功夫自然会日日加深，一定能够培养出理性思维的习惯。

要知道：人们不能理性思考问题，主要因素就是情绪不稳定，头脑也就无法冷静下来，例如：

1) 欢乐时，很多人看待问题都可能过分乐观，也就是所谓的“浪漫派”，他们不仔细分析问题的轻重或错综复杂性，就贸然下判断，如此糊里糊涂处理事端，很可能把问题弄得更加不可收拾！

2) 悲伤时，不少人看待问题如同世界末日降临，解决的办法禁不住倾向悲观负面，如此不理性，只能把事情越弄越糟。

因此，培养理性思维习惯必须要有耐心和冷静，情绪化则要不得。此外，把握自己的长处优点、知识和生活经验，加以灵活运用，一定能够处变不惊，善于把大事化小、小事化无！

总而言之，学佛禅修能帮助我们稳定内心，提升心理素质与人际技巧，从而在生活中面对困境，不难逢凶化吉，得心应手。

**Q : How do I cultivate the habit of rational thinking through meditation practices?**

**A :** Daily, we can spend some time in sitting meditation to develop our habit of self-awareness and inner reflection. When faced with the numerous complex problems in our lives, if we can return to the present moment, calmly analyse the issues in the problems and resolve them orderly, gradually over a long period of time, we can develop a habit of rational thinking that is built up and deepened day by day.

We should know that the main reasons people are not able to think about problems rationally are due to our fluctuating emotions, resulting in our inability to calm down mentally. For example:

1) When people are happy, many will view problems too optimistically. These people are termed as the “Romantics”. They do not carry out detailed analysis nor consider the gravity and complexity of the problems before making hasty judgements. Dealing with problems in this muddled manner may cause the problems to go out of control!

2) When people are sad, many will view the problems as if they are the end of the world, hence the solutions would tend to be negative and pessimistic. Dealing with problems so irrationally will only worsen them.

Therefore, cultivating a habit of rational thinking requires patience and calm, instead of being emotional. Besides this, making use of our own strengths, knowledge and life experiences, and using them flexibly, can surely allow us to stay calm in the face of changes, and become adept at reducing the size of problems!

In conclusion, learning Dharma and practising meditation can help us stabilise our inner mind, elevate our mental qualities and improve our interpersonal skills, so that we can face life's difficulties and transform them easily.



# 黄金夏威夷豆奶

## Golden Macadamia Milk

指导 • 黄其铖

### [食材]

夏威夷豆，浸泡隔夜200克（湿重）、黄姜，新鲜20克、黑胡椒粒1/2小勺、椰枣，去子4颗、海盐1/2小勺、沸水800毫升、姜黄粉装饰。

### [做法]

- 将以上所有材料（姜黄粉除外），置入破壁机里磨滑2分钟，即可上桌。

### [Ingredients]

Macadamia, presoaked overnight 200g (wet weight), Turmeric, fresh 20g, Black pepper corn 1/2 tsp, Medjool date, pitted 4pcs, Sea salt 1/2tsp, Hot water 800ml, Turmeric powder to garnish.

### [Method]

- Blend all above (except turmeric powder) until smooth for 2 minutes, sprinkle turmeric powder and serve warm.

**欢迎家长为明年就读小学、中学的孩子报名**

**开课日期** : 2025年2月23日 (星期日)

**上课时间** : 早上10时至中午12时

**报名处** : 海印学佛会4楼柜台接待处

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

\*我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念, 发心捐助款项赞助2025年的教育经费。



**觉性小伙伴** My Awareness Buddies

2025  
课程招生

**儿童与少年学佛课程**  
Children & Teenage Dharma Course

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

**Start Date** : 23 February 2025 (Sunday)

**Time** : 10 am to 12 noon

**Registration:** Sagaramudra Buddhist Society  
Level 4 reception counter

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

\* Kind donors have offered sponsorship for Year 2025 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Program.



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

**办公时间** : 星期二至星期日 : 上午10时至下午5时30分

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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 **Tel: 6746 7582**

**www.sagaramudra.org.sg**





## 课程纲要

- 认识正信的佛教、澄清对佛教常见的误会。
- 佛教创始人—佛陀的生平及佛陀证悟的内容。
- 明了三宝的内容和意义以及为何要皈依三宝。
- 明白五戒和十善的内容以及持戒、修善的功德。
- 认识海印的学佛课程系统及掌握“眼前”的初步修学技巧。

2025

课程招生

# 华语基础学佛课程

认识正信佛教；步上离苦得乐之途

### 课程行政资讯：

授课法师：法源法师

课程：单元1(12堂课)

上课方式：共4个单元(为期2年)

日期：2025年3月6日(星期四) 时间：7.15 pm - 9.15 pm

费用：\$10 (会员)，\$30 (非会员)

欢迎至4楼柜台处询问、报名。我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2025年的教育经费。



## 课程纲要

- 什么是静坐？
- 数息的方法。
- 经行的方法。
- 工作坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心状态。

2025

课程招生

# 华语静坐入门

放轻松 学静坐

### 课程行政资讯：

授课法师：法谦法师

课程：8 堂课

日期：2025年4月5日(星期六) 时间：3.00 pm - 4.30 pm

教材费\*：\$5 (会员)，\$15 (非会员)

欢迎至4楼柜台处询问、报名。\* 我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2025年学佛课程。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)



# 告别能圆法师

文 • 编辑部



能圆法师，于2024年12月5日（十一月初五）星期四往生。

法师世寿50岁，2019年出家，2024年受戒。

治丧处：新加兰太极礼堂（柔佛） 出殡日：2024年12月8日（星期日）



2024年12月15日（星期日），于海印学佛会四楼大殿礼忏《大乘金刚般若忏法》，回向功德。



# 《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：四大原则

主题文章截稿日期：

坦诚：01/02/2025

淡泊：01/08/2025

清净：01/02/2026

庄严：01/08/2026

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

## 投稿须知：

1. 来稿文体不拘，字数则以800-1000(华文)或350-600(英文)为佳；
2. 来稿须写明真实姓名、地址及电话，发表时可使用笔名；
3. 若是一稿数投，请于稿末注明；
4. 文稿一经发表，文责自负；
5. 编辑部有取舍与删改权，采用与否，一概不退还稿件；
6. 文稿一经使用，本刊将以薄酬略表谢忱；若却酬，敬请注明；
7. 来稿请电邮至  
[enquiries@sagaramudra.org.sg](mailto:enquiries@sagaramudra.org.sg)，  
手写稿件请邮寄至海印学会编辑部。

# 无限感恩

## 布施中法施最胜 — 法句经

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

## The gift of Dharma excels all gifts —

Dhammapada verse 354

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

何书花	王树安合家	Eddie Lee & Family
何淑婷	王淑卿	Kent Kong
余树财合家	王秀丽	Lee Woon Chee &
佛弟子	王贵娘合家	Family
列爱欢	符丽华合家	Low Peng Koon
包爱明	简浣好合家	Wanwisa Sangsorn

叶文伟合家	胡筱媛
吴为合家	胡豪展
吴优合家	苏凯翔
吴凡合家	苏麒麟
周煜森	范必优拉蒙拉
周耀安	莎拉宁芬纳士
周苡廷	蔡昀成
周选琴	薛冕娟
庄贻谦	薛凤娟合家
彭丽云合家	许子浩
彭哲源	许子量
易万婷	辜德源
易恩彤	辜艺威
易镇豪	辜艺新
曾丽萍合家	郭汉权
李诚嘉合家	郭汉松
杨合兴合家	郭睿仪
杨家伟合家	郭睿宏
杨诗韵合家	颜惠玲
林佩融	颜水财
林宗翰	黄婧善
林惜卿	黄婧美
林惜娇	黄文荣
林睿净	黎学英
林育德	黎长富合家
林雅佳	Brian Lim
汤玉英	Caley Kor
洪爱娟	Cheri Kor
王伟光合家	Chloe Kor

## 回向

故 吕世善  
故 张春玉  
故 张桂林  
故 徐赛凤  
故 易万仪  
故 曾培根  
故 李安  
故 李海珠  
故 杨双凤  
故 林惜清  
故 林惜香  
故 林来福  
故 林钦發  
故 林龙眼  
故 柯长源  
故 沈宝珍  
故 王福兴  
故 许其通  
故 赵美  
故 辜惠祥  
故 颜子龙

Late  
Cher Keng Kia

2025

# 1-6月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 4/3 – 20/5/25	Thu 四 6/3 – 22/5/25	Sun 日
<p>基础学佛课程(华语)单元3 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3 持果法师 Ven. Chi Guo 7.15 pm - 9.15 pm</p> <hr/> <p>第10届成长学佛课程(华语)单元8 10th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 8 法谦法师 Ven. Fa Qian 7.30 pm - 9.30 pm</p>	<p>基础学佛课程(华语)单元1 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1 法源法师 Ven. Fa Yuan 7.15 pm - 9.15 pm</p> <hr/> <p>第16届基础学佛课程(英语)单元2 16th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 2 法尊法师 Ven. Fa Zun 7.15 pm - 9.15 pm</p> <hr/> <p>第12届成长学佛课程(华语)单元1 12th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 1 法谦法师 Ven. Fa Qian 7.30 pm - 9.30 pm</p>	<p>少年学佛班 Teenage Dharma Class 儿童学佛班 Children Dharma Class 法宣法师 Ven. Fa Xuan 10.00 am - 12.00 noon 23/2 – 25/5/25</p> <hr/> <p>慈悲三昧水忏 Samadhi Water Repentance 法师 Venerable 10.00 am - 4.15 pm 5/1, 1/6/25</p> <hr/> <p>金刚经共修 The Diamond Sutra Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 16/3, 20/4, 18/5, 22/6/25</p> <hr/> <p>普门品共修 Pu Men Pin Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 23/3, 27/4, 25/5, 29/6/25</p> <hr/> <p>新春法会—大乘金刚般若忏法 法师 Venerable 10.00 am - 4.20 pm 9/2/25</p> <hr/> <p>清明春祭法会 Qing Ming Prayer Ceremony in Remembrance of Our Ancestors 法师 Venerable 10.00 am - 3.30 pm 30/3/25</p> <hr/> <p>卫塞节浴佛法会 Vesak Day Ceremony 法师 Venerable 10.00 am - 2.00 pm 12/5/25</p>
Wed 三 5/3 – 21/5/25	Fri 五 7/3 – 23/5/25	Sat 六
<p>基础学佛课程(华语)单元4 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4 法宣法师 Ven. Fa Xuan 7.15 pm - 9.15 pm</p> <hr/> <p>第11届成长学佛课程(华语)单元5 11th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 5 法梁法师 Ven. Fa Liang 7.30 pm - 9.30 pm</p>	<p>基础学佛课程(华语)单元2 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2 法音法师 Ven. Fa Yin 7.15 pm - 9.15 pm</p> <hr/> <p>太极拳班 Taiji Class 7.30 pm - 9.00 pm 黄锦涑老师 Mr Ng Heng Lai</p>	<p>静坐入门(华语) Introduction to Meditation (Ch) 法谦法师 Ven. Fa Qian 3.00 pm - 4.30 pm 5/4 – 24/5/25</p> <hr/> <p>八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch) 法师 Venerable 9.00 am — 8.00 pm 22/3, 24/5/25</p>



蛇

来

运

转



因兹生福  
福生慧增  
以此消灾  
灾消吉至

# 大乘金刚般若忏法、佛前大供

09/02/2025 正月十二 (星期日)

10.00 am – 4.20 pm



## 法会祈福类别

供佛	随喜供养
个人延生祈福	\$10 (一个人)
合家延生祈福	\$28 (一位长辈之名加“合家”)
平安吉祥禄位	\$168 (个人/一位长辈之名加 “合家” / 一个公司宝号)
护坛如意大禄位	\$1,000 (个人/一位长辈之名加 “合家” / 一个公司宝号)



2025  
Year  
of the  
Snake

## 大乘金刚般若忏法

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony

**拜年：** 29/01/2025 农历正月初一(星期三) 及

30/01/2025 农历正月初二(星期四)

12 noon 午餐招待

9 am 至 5 pm 若要和法师们拜年请前往学会3楼

**注：** 4楼柜台将于除夕至正月初二 (28/1 – 30/1/2025) 休息三天。

有兴趣参与新春法会大乘金刚般若忏法祈福的佛友们请尽早报名，共沾法益。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 **Tel: 6746 7582**

[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)