

PRESENT

Free Distribution MDDI (P) 044/04/2025



Jun 2025 Vol.37

目前



四大原则之坦诚



点燃外在的莲花灯
唤醒内在的自性光明

点心灯

供奉莲花灯

Offering of Lotus Lamps

祈愿：世界和平 国泰民安 合家平安 消灾吉祥
福寿康宁 智慧圆满 心想事成 诸愿成就

您现在可以做线上点灯，为您及您关心的亲友点上一盏
「光明灯」，祈愿心安平安。每盏\$50每个月（个人或合家），
可以短期或长期供奉。

请参阅我们的网页：

www.sagaramudra.org.sg/support-us/offerings/



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

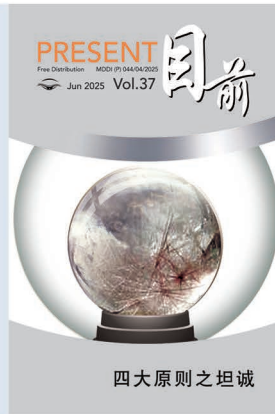
www.sagaramudra.org.sg

目前会讯 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：

四大原则之坦诚

图的中央是带有瑕疵的水晶，比喻坦诚的对自我才能清楚看到内在心里的缺陷。图外框近乎抽象的眼睛表示正念。整体所要表达的是：活在正念之中，坦诚的面对自己。

目前心轴

- 2 四大原则之坦诚
- 4 The Four Principles – Frankness
- 6 觉性在，想回就回
- 7 Where there's awareness, you can return to it anytime
- 8 看破不说破
- 9 心中的话
- 10 我人在江湖吗？

衲子心迹

- 11 Daily Chan Reflection
- 12 破相论（五）
- 14 禅门谈空 — 修行下手处1

缁素心语

- 21 如稻穗刷存在感
- 22 觉悟贵在随年龄提升
- 23 念佛心悟二则
- 24 加强表现水平的助力
- 25 不知不觉的状态（下）
- 26 饿肚子科学化
- 27 我们合力聚沙成塔
- 28 破地狱
- 29 你在苦什么？
- 30 心更要照顾
- 31 杂谈完美
- 32 宁做太平狗，不做乱世人
- 33 般若信箱

妙笔心画

- 34 漫画 — 舍金要铁
Choosing Iron Over Gold

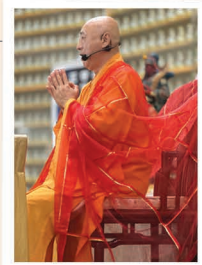
花絮心吟

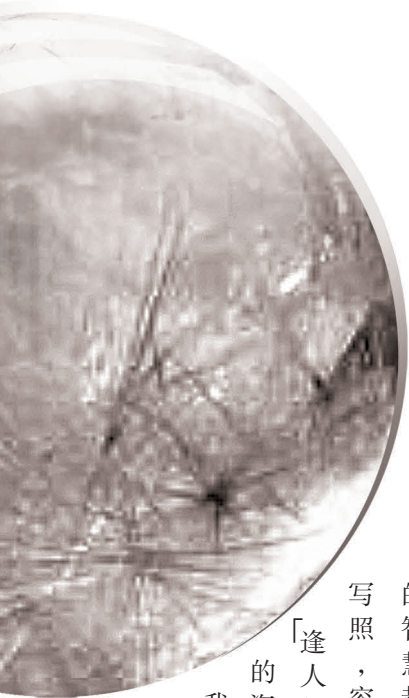
- 36 新春法会花絮
- 37 清明法会花絮
- 38 出家
- 40 卫塞节花絮
- 42 健康食谱 — 金瓜藜麦粥
Pumpkin Quinoa Congee
- 43 华语基础学佛课程招生 /
华语静坐入门课程招生
- 44 《目前》征稿启事 / 无限感恩
- 45 海印例常活动表

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
MDDI (P) 044/04/2025





的智慧都应该在行为里文章中闪耀光芒。写照，容易变相为滑头。对自己的错误坦诚，对自己的觉性勇于担当，这些由坦诚衍生的资讯年代，坦诚更是至关重要啊！我们宁愿选择让坦诚的美德缺席，而且代代绵延吗？不可以呀！尤其在真伪混淆

文
●
释法梁

四大原则之坦诚

四大原则

“原则”指的是一个人的言语、行为、思想所依据的准则。“坦诚”、“淡泊”、“清净”、“庄严”这“四大原则”说的不是修行的方法，而是对修行人的要求。此“四大原则”充实了一个修行人的生命体。

一、坦诚

内坦白、真实对己，外诚恳、直心待人；于己不覆，于人不谄。

二、淡泊

衣着简朴，饮食清淡，住处简洁，少於应酬。远离声色犬马，杜绝口角是非；保持思想精简，守护宁静灵敏。

三、清净

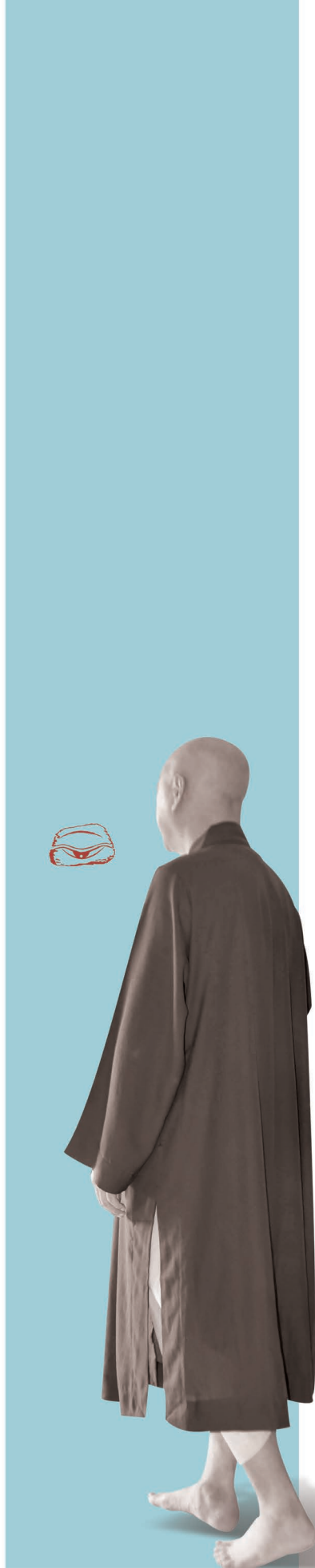
外远离恶业，剖析贪婪、情欲、名声、权利、斗争；内安住觉性，领会光明、宁静、天真、灵敏、柔顺。

四、庄严

身得体庄重，不惑不乱；心慈悲自在，不染不着。精於所修，能深入剖析；勤於所学，明次第法用。精细又严整，圆融且无碍。

“坦诚”的字面意思是坦白真诚、不欺瞒。一般对这一词都会把它狭义的联想到“知道什么就说什么”，并认为此类人肯定会被别人欺负、会吃亏，于是自己就会总结出“做人不要太老实”这样的一句话。对于一个学佛者而言，“坦诚”一词可以进一步的给予以下的理解：

“坦诚”可以内和外两个不同层面的要求，内的是对自己，要求的是坦白、真实；外的是对别人，要求的是诚恳、直心。当对自己能做到坦白时，对别人就不难展现出诚恳；当对自己能做到真实（不伪装）时，对别人就不难展现出直心（不狡猾），否则，一定是展现出“谄曲”（狡猾、不老实）。



“覆”（覆盖、掩饰）的烦恼致使我们无法坦白、真实的面对自己，也因为如此，我们无法做出自我调整、自我提升。只有认清是“覆”的烦恼在作祟，摆脱它的纠缠我们才有可能坦白、真实地面对自己。也就只有如此才有可能对身、口、意三业进行调整，并要求自己：

“不该做的不做”即使是自己喜欢的；“不该说的不说”即使是自己想说的；“不该想的不想”即使是让自己愉悦的——这是在对治贪的染着。

“做该做的”即使是自己不喜欢的；“说该说的”即使是自己不想说的；“想该想的”即使是令自己不愉快的——这是在对治嗔的排斥。

“坦诚”是一种美德，是我们学佛者该具备的；“坦诚”也是一种功德，因为它会让我们和觉性、佛性相应。



Editor's Note

Are we really willing to let the virtue of honesty be absent—and passed down through generations like that? We shouldn't! Especially in an age overwhelmed by confusing and conflicting information, honesty is more crucial than ever.

Mentalities like "only speak part of the truth," "see through things but don't point them out," or "fear that telling the truth might backfire" all reflect a self-preservation mindset that easily slips into cunning behaviour. Being honest about our mistakes, taking responsibility for our own awareness—these forms of wisdom arising from honesty should shine brightly in both our actions and our words.



• By Shi Faliang
• Translated by Wu Xin

The Four Principles - Frankness

The Four Principles

The term "principle" refers to the standards that govern a person's words, actions, and thoughts. The "Four Principles" of "frankness", "simplicity", "purity", and "dignity" do not pertain to methods of practice but rather to the requirements for practitioners. These "Four Principles" enrich the life of a practitioner.

1 Frankness

Be honest and true to ourselves. Be sincere and genuine in dealing with others. Do not cover up our wrong doings. Do not flatter others.

2 Simplicity

Eat, dress, and live simply with little entertainment. Avoid vices and quarrels. Keep thoughts simple, and maintain a peaceful and alert mind.

3 Purity

Externally, keep away from evil or malicious deeds, analyse and understand the nature of greed, lust, reputation, power and struggle. Internally, live in our awareness and experience its characteristics of luminosity, peacefulness, innocence, sensitivity and pliancy.

4 Dignity

Maintain dignity with calmness and clarity in our bodily actions. Free our mind from attachments, feel at ease and develop loving kindness and compassion. Be meticulous in the cultivation of the Buddhist practice with the ability to have in-depth analysis of the Dharma. Work hard in the learning of the Dharma with good understanding of its applications. In so doing, achieve fineness, precision, and perfection without impediments.

The literal meaning of "frankness" is to be honest and truthful, without deception. Generally, people narrowly associate this term with "saying what you know," and believe that such people will be bullied and suffer losses. Therefore, they conclude with the saying, "Don't be too honest." For a Buddhist practitioner, the term "frankness" can be further understood as follows:

"Frankness" can have two different levels of requirements: internal and external. Internally, it requires honesty and truthfulness towards oneself. Externally, it requires sincerity and straightforwardness towards others. When one is able to be honest with oneself, it is not difficult to show sincerity to others. When one is able to be true to oneself (not pretending), it is not difficult to show straightforwardness (not being cunning) to others. Otherwise, one will inevitably display "flattery" (cunning, dishonesty).

The affliction of "covering" (covering up, concealing) prevents us from being honest and true to ourselves. Because of this, we are unable to adjust and improve ourselves. Only by recognising that the affliction of "covering" is at work and freeing ourselves from its entanglement can we possibly face ourselves honestly and truthfully. Only then can we adjust our body, speech, and mind, and demand of ourselves:

- "Don't do what you shouldn't do," even if you like it.
- "Don't say what you shouldn't say," even if you want to say it.
- "Don't think what you shouldn't think," even if it brings you joy. - This is to counter the defilement of greed.
- "Do what you should do," even if you don't like it.

- "Say what you should say," even if you don't want to say it.

- "Think what you should think," even if it makes you unhappy. - This is to counter the aversion of hatred.

"Frankness" is a virtue that Buddhists should possess. "Frankness" is also a merit, because it will allow us to associate with our awareness and Buddha nature.

四大原则之坦诚



当孩童子女行为不当，
家长本具的觉性
依然存在着，所以想回
到正当状态就回；
先唤醒觉性，放下对
那念的执着，
坦诚就自然流露。

觉性在，想回就回

去年庆祝中秋儿童班的老师指导孩子们制作红豆馅的冰皮月饼，还准备了盒子，让他们带回家，与爸妈和兄弟姐妹一起分享。老师们很有爱心，想得又周到，使我觉得欣慰和感恩。

小C很喜欢吃月饼，边做边不停地问“可以吃吗？”最终忍不住，自己拿了一个就吃。“嗯！好吃！”再拿一个吃。最后冰皮没了，只剩下馅，她也一口又一口往嘴里塞，太享受了！

活动结束后，她爸爸像往常一样，先带她到3楼用餐，然后才回家。我跟她爸爸说：她吃了好多冰皮月饼和很多馅。父亲估计午餐吃不下了。

小C抢着说：我还没吃饱！话音一落，只见她很熟悉地拿起纸碗，勺了一大碗的南瓜咸饭，再配上蔬菜，开开心心地吃了！

平心而论，小孩那么直接，饿了就吃，还大声说

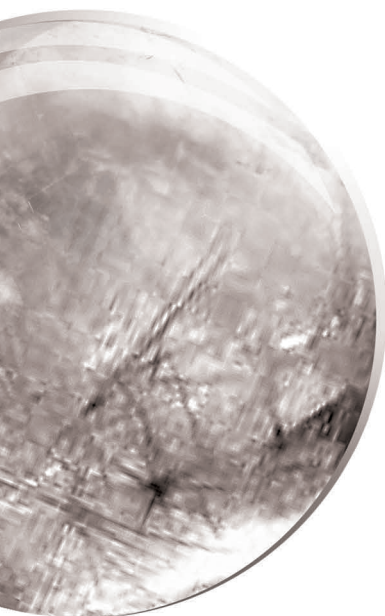
出来，也就是让情绪自然流露。问题是，当小孩渐渐长大，如果还是那么“坦率”，那就不是稚真，而是失礼；问她“吃饱了吗？”时就要考量她回应态度的表现；如果口中说吃饱了，却让肚子咕咕作响，这是心口不一致，更加不应该，大人就不宜哈哈反应！

深一层想，大家都知道，如果孩子说了一个谎言，家长却用更多的谎言来掩盖，那只能丑上加丑，只能使烦恼更炽盛，回不去了。尤其是碰触到人与人最深层的信任问题，我们处理小辈的失当行为，就算是朋友、亲人，再乖巧的口才也难以代替悔过，仍需戒慎呀！维系信任，不容易呀，很多学生都懂得这情况的严重性，大人岂能做到？

往更深层探究下去，孩子迷失觉性而掉入恶念中打滚，家长却“执念”于用爱去救他，这不行呀，因为爱心达不到恶的渊藪。

真的回不去了吗？要回到哪里？当错把念当“真实”，就会习惯性的掉在那念中打滚，而编出一大篇的借口来自我安慰，结果不是回不去，因为本具的觉性依然存在着，所以想回就回，回到觉性，放下对那念的执着，坦诚就自然流露。

在这充斥着谎言的大人世界，我们更应该时时回来觉性，坦诚相见。祝愿：世界和平！



Where there's awareness, you can return to it anytime

• By Shi Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

When the children behave improperly, the parents' awareness still exists, so if they want to return to awareness, they can do so. Awaken your awareness first, let go of the obsession to that thought, and honesty will naturally emerge.

During the mooncake festival last year, the teacher of the children's class guided the children to make snow skin mooncakes with red bean fillings and prepared boxes for them to take home to share with their parents and siblings. The teachers are very loving and thoughtful, and I felt gratified and grateful.

Little C likes to eat mooncakes very much, and keeps asking "Can I eat it?" Finally, she couldn't resist the temptation, she took one and ate it. "Yes! Yummy!" She took another one. Eventually, all the snow skin are gone, leaving only the filling, which she also ate, one mouthful after another, fully enjoying!

After class ended, her father took her to the third floor for lunch as usual before going home. I told her father: she ate a lot of snow-skin mooncakes and a lot of fillings, so her father reckoned she won't be able to eat her lunch.

Little C quickly answered, "I'm not full yet!" Straightaway, she picked up her paper bowl in a familiar manner, scooped up pumpkin rice and some vegetables into the bowl, and started eating happily!

To be fair, kids are very direct, they eat when they're hungry, and they say it out loud, which means they let out their emotions naturally. The problem is, when a child grows up, if they are still so "direct", then it is no longer childish behaviour, rather it's disrespectful. If someone asked her, "Have you had enough?", consider her response, if she said she is full and yet her stomach

is growling, this is her being inconsistent, and adults should not encourage this by laughing!

On a deeper level, we all know that if the child tells a lie, and the parents use more lies to cover it up, it can only add to the ugliness, making troubles more intense, and sometimes irreversible, especially when it involves trust issues between people. If we didn't properly deal with the misbehaviour of the younger generation, even if it is friends or relatives, clever eloquence could not replace repentance, therefore, we need to be careful! It is not easy to maintain trust. Many young students understand the seriousness of this situation, how could the adults not be aware?

To delve deeper, if the child loses their awareness and falls into evil thoughts, but the parents are "obsessed" with love to save him, this is not right, because love cannot reach the depths of evil.

We can't return? Return to where? When we mistook thoughts as "real", we will habitually be obsessed with that thought, and thus made up a lot of excuses to comfort ourselves. It's not that we cannot return to awareness, the inherent awareness still exists, so if we want to return, we can. Return to awareness, let go of the obsession, and honesty will naturally be revealed.

In the adult world which is full of lies, we should always return to awareness and be honest with each other. Wish: world peace!



看破不说破

一个阿婆一直站在杂货店门口看，我很好奇的往她视线的方向注视，没有什么事情发生啊，只有人来人往，我就问她在看什么？“没有什么，就是看，不必说，心里明白就好。”哇，看来是一个很有智慧的老人家，看事情只求看破，不说破。

有人会说，我们知道事情的真相，却不告诉当事人，他会觉得你有意把他蒙在鼓里而生气，甚至可能认为你不坦诚、背信弃义。这种情况常常被认为是一个道德问题而引起争论。

佛教说坦诚，在某些情境下，如果故意隐瞒或不说出真相会不会被认为不坦诚是或甚至是打妄语？佛教教导信徒要坦诚，说实话、避免虚伪、避免诋毁和恶口等，在这种情况下知道真相却选择不说出来，是不是违反佛教的教导？佛教说“善巧方便”是指在一种特定情况下，选择不说出来是一种“方便法门”，用以避免伤害、冲突或造成混乱，或者为了保护他人的隐私。坦诚并不是一定要说出来，而是要考虑到实际情境，方便善巧使用，可以有利于他人，在人与人之间建立起信任和健康关系，如此表达自己的做法，保持沉默不说出来，其实也是很值得表扬的。

举例来说，小张和小丽结婚多年，感情在表面上和睦。有一天看到小张跟一个女子在餐厅用餐，两人态度很亲密，不像只是朋友，

到底要不要告诉小丽？我又担心自己对情况有所误会，万一他们只是普通朋友，或者另有其他合理的根由，我贸然说出来，可能会破坏他们的夫妻关系，我自己和他们的友情也可能受影响。说还是不说？老祖宗曾经说：“宁可拆十座庙，也不要去毁坏一桩婚事。”“看破不说破”并不是意味着完全隐瞒，而是在没有确凿证据的情况下，不要轻易去点破，而必须先观察、了解情况，再决定如何行动。

“看破不说破”，是一种慎重的做法。了解一些事情的真相后，有些人会很冲动去揭露，还表达自己的想法和观点，认为自己很聪明，能帮人解决问题，最后却捅了马蜂窝，造成他人受到伤害。智者会考虑在适当的时候说话或沉默，保持谨慎和冷静，选择不急于揭示或公开，这才是成熟人的思考和行动方式。

总之，“看破不说破”就是在适当的时候说话或沉默，才是真有智慧。智慧要在具体情境中运用，根据情况权衡各种因素。“看因缘”是一种在决定是否分享真相或如何行动时的智慧方式。这意味着在特定情境中，考虑各种因素，包括对方的感受、关系、利益、道德原则和善巧方便等，以做出明智的决策。根据因缘和情况，我们的话语是否常常使人得到益处？或使人受伤害呢？若能运用智慧，自我先过滤一下，沉默或说话皆能帮助他人。

心中的话

人最重要的本来是对自己的感受坦诚，喜欢自知喜欢，不喜欢自知不喜欢；但是在现实中，很多人明明喜欢，却说不喜欢；明明不喜欢，却说喜欢；好像只有人会如此，动物应该不会。所以当自己的宠物向自己奔过来，我们会打从心里高兴，给它一个最真情的拥抱！

每个人心中都有一些不能说的秘密，但是不能完全对他人透露，只有在夜深人静梦回时，才彷徨如何给自己交待：是在青灯古佛下忏悔，还是依然故我？

对自己情绪和感受的坦诚，应该是一种自己招认的觉醒。很显然的，在佛教的教育和熏陶下，我们都能感受到六根六尘六识的相互作用，尽管你可以不要否定自己的感受，但是你肯定明白这一切都是因缘和合的，因此你究竟是要顺从还是放下，勇敢做个选择！

人并非生而无所不知，因此人最重要的是面对自己的错误时坦然承认。人生有很多问题的答案不是记载在书本或网络上的，只有自己亲身遇到时，才恍然大悟，从而具备相关的智慧。如果犯错了，却不认错，或者找借口推卸责任，

那么，你的认识还能从中获得提升吗？

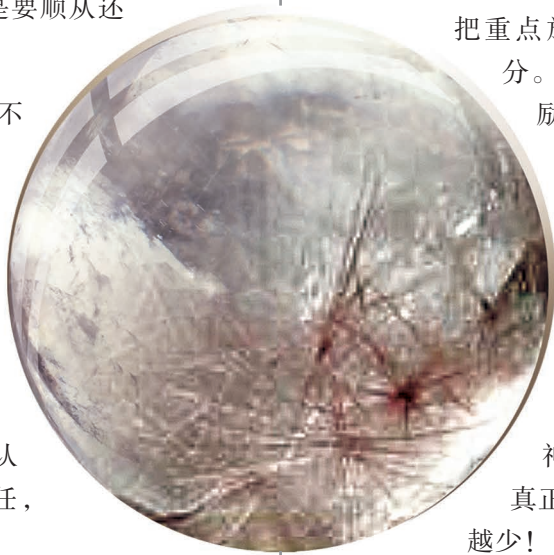
其实，对与错是相对的，我觉得佛教的教育不可以只是一种“认错主义”，因为这也可能导致另一种“都是我的错”的执见。自卑和自大只是一线之差。佛教的本义应该让我们空掉自我，换位思考，让我们在情绪上，甚至认知上得到一种超越。这种超越就是一种智慧。

最后，是对佛性的坦诚。有多少人能够相信自己是佛？佛陀明明说了我们本来是佛，但是有多少佛弟子有这份自信？或者说有多少能够在生活中展现这份自信？这份自信是什么呢？

我们常常看到许多人会去依附有神通的某某大师，对佛陀的教育渐行渐远。他们对修行缺乏方向，

把重点放在佛教神秘的部分。

最近有一段话很激励我。他说：“世间最大的神通，是能够依靠佛陀的教法，开心的活着！”，因此我向坦诚相告：我们需要做的，并不是证得越来越多神奇的境界，而是真正让自己的烦恼越来越少！





文
●
李德钊

我在江湖吗？

常言道“人在江湖，身不由己”，在社会上打滚，要学会逢人只说三分话，真正的坦诚不容易做到。但是我们要清楚为何我们不说剩下的七分话，这份认真算是对自己的坦诚。

清楚自己要说的每一句话其实也是一种因缘观。说好听一点，这是对自己语业的一种掌握。说得婉转一点，这是一种因势利导，说难听一点则是见风使舵。在商业上，善于说话是一种EQ，在评价智慧上偏于褒；那么在佛堂里不得不表态呢？我们是不是要什么都直话直说呢？

答案是肯定的，其实也是一样的，不能什么都说，但是也不能什么都不说。什么都说，多半会得罪人；什么都不说，那要争气就不容易。生活中有些人口头禅是：“我的人很直的，我就是这样……”，意思是说，他/她说的是真话。其实他们没想到的，他们的大白话已经象利剑一样，擦伤了很多。有时要问问自己，我们是这样的人吗？有一句俗语“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，就是警惕我们说话容许善巧，但也不可以把假话巧说得好像真的。

近日的时事，特朗普依然热门，还记得他的就职演说非常振奋人心（一般美国人的“人心”），不

时都会有人站起来鼓掌。仔细思考他的话，有些是很空洞的，但是为何还有人鼓掌呢？这些人都出自坦诚的吗？其实都是为了剧情需要。如果真的有个不站起来鼓掌的，那么他一定是白痴或者是个怪人，因为大多数都是被选好的“演员”，他们都忠诚于所扮演的角色。莎士比亚说：世界如戏台，众生如观众。有时，我们要把自己抽离，从高处俯视人间，那会比较有趣。

以前我有一位临床导师，他有很多中老年的病人。导师在看病时，凡是女的，他总会说：“我看你的样子，年轻时肯定是个美女！”。凡是男的，他总会说：“我看你的样子，年轻时肯定是个帅哥！”。虽然他的话很夸张，或者说乖张得不近真实，但是常常有很好的临床效果！

假作真时真亦假，无为有处有还无。什么叫真？什么叫假，在我们凡夫的意识中有时真的混沌难分！坦诚的反义是虚伪。我们在学习坦诚的同时，也应该有智慧的成分。同时我们在不得已虚伪的时候，也要问问自己那么虚伪是为了什么？那可以检验自己是否人在江湖。

Daily Chan Reflection

Training Elephants

- By Shi Faliang
- Translated by Wuxin



The chain has subtly locked the elephant's mindset.

An elephant trainer will typically train an elephant when it is young.

When an elephant is young, the trainer uses a lock to tie to its legs, and restrict its movements by a thick metal chain.

When the elephant grows up, its strength increases substantially, but the thickness of the chain tied to its leg remains the same. Why is that so?

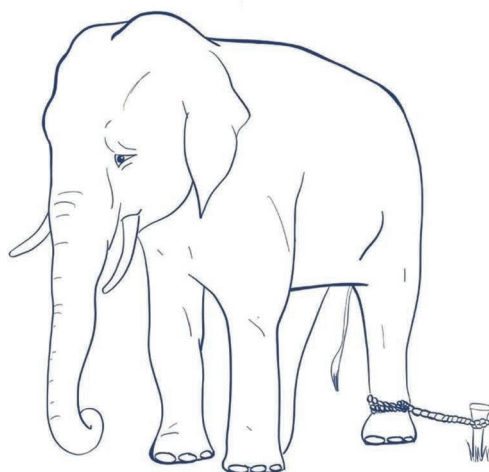
This is because when it was young, the elephant tried numerous times to break loose from the chain but failed. It has learnt from experience that struggling is futile.

When it has grown up, whenever a chain is tied around its leg, he subconsciously believes that he is unable to break free and it would be useless to try.

Therefore, the same chain tied to the young elephant can be used on the grown elephant. This is because the chain has subtly locked the elephant's mindset.

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

Do not simply say, "I can't do it." Pause and think about why you are not able to do it.



破相论（五）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

15（白话）¹问：什么叫做轻重分之为六？

16（白话）²答：众生不了解真正的因由，以迷心修善，就免不了三界，投生三轻趣。什么是三轻趣？迷修十善，妄求快乐，就免不了贪界，生于天趣。迷持五戒，妄起爱、憎，就免不了嗔界，生于人趣。迷执有为法，信邪求福，就免不了痴界，生阿修罗趣；这三类就是三轻趣。

（解释）答：三轻趣就是三善道，十善业修得好，就升到天道，它与贪相应；持五戒则是修到人道，与爱嗔相应；佛教讲三善道，只是成就佛果的一个过程，在过程中，不要令自己掉入三恶道。我们所设定的目标很重要，它是必须要超越三善道，当我们要成就的是佛果，指的是内心的自性佛所觉悟到的层次，如果还未能成佛，升到了天道或人道，还是须要与佛道相应，而不是与贪嗔相应。

17（白话）³什么是三重趣？放纵三毒心，只有造恶而不修善，就会堕入三重趣。如果贪业重，就堕入恶鬼趣；嗔业重，就堕入地狱趣；痴业重，就堕入畜生趣。这三重加上前三轻，便成了六趣。由此而知一切苦业都是由自心所生，只要能摄心，离开一切邪恶，三界六趣轮回之苦就自然消灭，得到解脱。

（解释）什么是三重趣？只造恶不修善，就会堕入三重趣。当我们在静坐，我

们的所缘境是念，念就是法界。法界就是三善、三恶、声闻、缘觉、菩萨、佛，十法界。当你动一个念善，你执着这个善的念，就是贪，就往生到天道，但如果是很重的贪，就堕落到饿鬼道。所以，通过所动的念，对这些贪、嗔、痴的念的反应，就去六道轮回了。而圣人的反应，对于这些念，他不会跟着去，就是不入色声香味触法。

眼根对色尘，耳根对声尘，鼻根对香尘，舌根对味尘，身根对触尘，意根对法尘。色法比较粗，它是外在的，我们的六根把接触到外在的六尘与六识作用之后，收藏在记忆里面，所以当我们在静坐时，这些记忆里的色法就会出现，最常出现的是声音和画面。在《六祖坛经》里，谈到于相离相，于念离念，就是无相、无念、无住的修法；当我们能够透视念的无常、因缘、空，能够拉回来，不被念所骗而跟着走，就能够离开一切邪恶，六道轮回就会消灭，得到解脱。

六道轮回和解脱成佛都是概念，那么，解脱的状态是什么状态？解脱是针对束缚，当不被烦恼束缚，就是解脱涅槃的境界。涅槃是对生死而言，束缚相对解脱，烦恼相对菩提，世间法都是以相对而言。当我们不了解什么是解脱，就没有办法讲什么是解脱，所以就以烦恼去探讨，在没有烦恼的状态时，它就是解脱了。解脱的另外一种定义，就是不生不灭，不来

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。

不去，不增不减，不垢不净，它很平常，而在平常之中，也很容易检视有没有跟烦恼相应，检视是有必要的，因为当你认为你修得很好，就会落入我执，所以它应该是越来越淡化。

18（白话）⁴问：就如佛所说的：‘我于三大阿僧祇劫，无量勤苦，方成佛道。’为什么现在又说：‘只要观心，制服三毒就叫做解脱？’

（解释）问：就如佛所说的：我于无量勤苦，方成佛道。为什么现在又说，只要观心，制服三毒就叫做解脱？

三大阿僧祇劫与观心就能成佛，这两者之间的差距是什么？所谓的三大阿僧祇劫，是站在教理的角度，而观心则是在站在修行的角度。把觉性找出来，降服心里的三毒，就叫做解脱。

19（白话）⁵答：佛所说的话并不是虚妄的，阿僧祇劫所指的就是三毒的心；梵语叫做阿僧祇，汉语就是不可数的意思。这三毒的心之中有恒河沙一般多的恶念，每一个念就是一，无数的恒河沙，就是无数劫，所以说三大阿僧祇劫。

（解释）答：三大阿僧祇劫是指我们三毒的心，也就是我们的念，就如恒河沙一般多。（待续）

1 问：云何轻重分之六？

2 答：众生不了正因，迷心修善，未免三界，生三轻趣。云何三轻趣？所谓迷修十善，妄求快乐，未免贪界，生于天趣。迷持五戒，妄起爱憎，未免嗔界，生于人趣。迷执有为，信邪求福，未免痴界，生阿修罗趣。如是三类，名三轻趣。

3 云何三重趣？所谓纵三毒心，唯造恶业，堕三重趣。若贪业重者，堕恶鬼趣；嗔业重者，堕地狱趣；痴业重者，堕畜生趣。如是三重，通前三轻，遂成六趣。故知一切苦业由自心生，但能摄心，离诸邪恶，三界六趣轮回之苦，自然消灭，即得解脱。

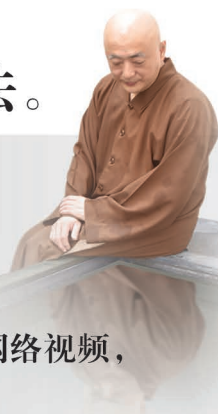
4 问：如佛所说，我于三大阿僧祇劫，无量勤苦，方成佛道。云何今说，唯只观心，而制三毒即名解脱？

5 答：佛所说言，无虚妄也。阿僧祇劫者，即三毒心也；胡言阿僧祇，汉名不可数。此三毒心，于中有恒沙恶念，于——一念中，皆为一劫；如是恒沙不可数也，故言三大阿僧祇。



修行下手处

佛法在于实践，实践在于方法。



此系列的佛法整理自法梁法师放上YouTube的网络视频，内容除了学佛者该有的修行知见之外，尚有落实的方法，从而做到生活就是修行。

禅门谈空 — 修行下手处1

讲授和整理 • 释法梁

今天要谈空，什么是空呢？

我们一般上会把空当成没有，主要是因为“空”本身就具有这样子的意思。

佛教源自于印度，当传到中国时，就牵涉到把梵文翻译成中文的问题。佛教有些思想、词汇中国本来就没有，在这一种情况底下，只能在原有的文字去取一些适合的来用，要不然就必须去创一些词出来。这是佛教经典在翻译时的背景。

“空”在梵文叫做Śūnya，音译就是“舜若”，是与“有”相对的字眼。所谓的“有”就是存在，不论是有形，或是无形，只要你认为它存在就是“有”。接下来是，这个存在一定是在无常法，是因缘所生法，它本身就没有实质，这就是“空”。在般若系的系统中，“空”是一个非常重要的思想。

空
↓

任何有形无形的存在都是无实质，
所以说“空”。

有
↓

任何有形无形的存在都称之为“有”。

在翻译中，除了音译的“舜若”，还有意译的“空无”、“空虚”、“空寂”、“空净”、“非有”、“假有”等等。然而，中国人比较偏向文字的精简，故而导致后期的翻译偏向“空”的这个字眼。再者就是，中国僧人的著作也都选择用“空”这个字眼。这也增加了我们把“空”当成没有的机率。

三法印和空印

“空”是比较后期（大乘佛教）的一个思想。在原始佛教时期，比较侧重在讲“无我”。除了“无我”，还有无常和涅槃寂静，也就是三法印，是审核佛法真伪的依据。

佛教在印度就是从原始佛教到部派佛教，再从部派佛教演变出大乘佛教。大乘佛教时，侧重在讲“空”，“空”就是空印，也就是一实相印。

我们来看一下以下这个表：

三法印	空印（一实相印）
诸行无常印	无常即空《大乘义章》
诸法无我印	诸法因缘所生即空《中观论》
涅槃寂静印	“空寂”（解脱的意境）

三法印有诸行无常印、诸法无我印和涅槃寂静印这三个。一实相印（空印）的内容并不如三法印般的明确。在大乘义章里面提到无常即是空，而在中观论却说诸法因缘所生即是空。因此，“无常”是三法印和一实相印所共具有的。而一实相印的“诸法因缘所生即空”是可用以匹配三法印的“诸法无我印”，因为既然是因缘所生就是无我，这二者是共同的。

再来就是一实相印的“空寂”。我们在前面讲过，有一些翻译师把Śūnya意译成“空寂”，而“寂”本身就是内心的一种状态，或者说是一种内心的境界。因此，用“空寂”来匹配三法印的“涅槃寂静印”就顺理成章了。否则，一实相印的内涵就是欠缺了“涅槃寂静印”。

我们来看看下面这个表：

三法印	空印（一实相印）	
诸行无常印	无常即空	无常、因缘、无我是观行，是思想上的熏陶。
诸法无我印	诸法因缘所生即空	
涅槃寂静印	空寂	是状态，是解脱的意境。

也就是说，三法印是通过观察色身的无常、无我，然后达到涅槃寂静的境界。而一实相印是从三法印那边演化出来的，因此，它也必须具有同样的内容才合理，也就是说当我们在讲到一实相印的时候，就是通过无常、因缘这样子的一种修法，来达到和三法印的涅槃寂静印相匹配的“空寂”的境界。

如果我们依大乘佛教来作为一个修行的依据，但对“空”的这个认知有了欠缺，那个损失是很大的。因为我们只吸收了佛教里面所强调的某一些思想，可是却忽略了我们内心所应该要保持着的一种状态。如果你真正按照佛教的修法去修，那你除了在思想上有所掌握，你内心应该还会有一个状态，那就是三法印所说的涅槃寂静的状态，也就是“空寂”。下面我引用了三个修行系统来加以说明。

三个修行系统

我们看以下的表：第一修行系统是《四念处经》，第二是《般若心经》，第三是《六祖坛经》。

修行系统	解脱的意境	
四念处经 ↓ 证无我	正念（不动心）	正知（不净、苦、无常、无我） ↓ 放下执着
般若心经 ↓ 证空	观照般若（照见）	实相般若（五蕴皆空） ↓ 放下执着
六祖坛经 ↓ 见性成佛	见自本性（觉性） ↓ 保持觉性	无念（于念离念） 无相（于相离相） 无住（处处无住） ↓ 放下执着 ↓ 不执着

四念处

四念处是属于比较原始的一套修行系统，延续到现在已经两千多年了，南传佛教的国家至今还是在沿用着。如果你去到缅甸、泰国、斯里兰卡、柬埔寨这些国家，你会发现他们一讲到修行，都离不开四念处，到今天还是一样。

四念处这一套修法，虽然有传到中国，可是很快就失传。中国本身文化的丰厚是一个原因，再者就是四念处里面有一个观身不净的修法，是要观尸体的，而中国人对尸体这方面会比较忌讳，所以不利于弘扬。

曾经在唐朝时候，四念处的这一套修法有被天台宗智者大师所提倡，但从整个天台宗的系统而言，也只是占一个非常小的百分比，其他的宗派就更加少去谈到这个修法。

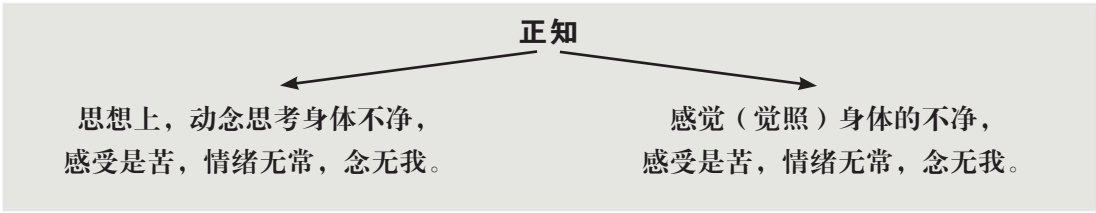
四念处就是指身念处、受念处、心念处跟法念处。简单的对四念处这套修法的诠释是：通过身体的行、住、坐、卧来保持正念是身念处、通过身体的感受来保持正念是受念处、通过内在的情绪来保持正念是心念处、通过所动的念来保持正念是法念处。正念就是让自己处在一种觉醒、觉照的状态。

有了正念作为基础之后，才进一步的去观身体不净、观感受是苦、观心（情绪）无常、观法（念）无我，这是四念处修正知的层面。我们看以下的表：

修行系统	解脱的意境	
四念处经 ↓ 证无我	正念（通过身体、感受、情绪、念来保持正念）	正知（观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。） ↓ 放下执着

在经过不净、苦、无常、无我这四个观行之后，基本上就是能放下执着。通过观身不净就放下对身体的执着，通过观受是苦就放下对感受的执着，通过观心无常就放下对情绪的执着，通过观法无我就放下对念的执着。

而所谓的观行有两个作用，一个是思想上的熏陶，另外一个就是感觉，就是去感受（体会）情绪是处在一种无常的现象。就感觉的层面，我简单的以心念处为例子：就是你的嗔恨心生起时，就静静的看着它，那么你会发现嗔恨心生起后就会消失。所以，我们的情绪就是处在一种无常的现象。



还有就是观法无我，和心念处。当你在观法无我的时候，就是通过觉性一直看着你的念，然后去体会念有生灭相，现在动了一个念，等一下就消失了。既然我们的念会起来、会消失就表示我们的念是无我。所以，就是通过这个观行来放下对身体的执着、放下对感受的执着、放下对情绪的执着、还有放下对念的执着，这四者就是属于正知的这个层面。

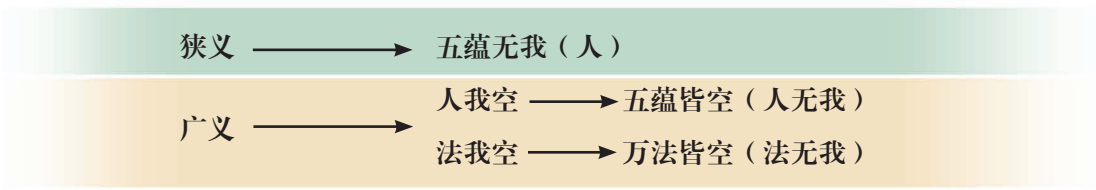
四念处的这个修法在经典里就讲的很清楚，只有一点点不是很明确的就是在法念处这个部分，这个部分我会在其他的课补充。我们接着看下一个系统，就是般若心经。

般若心经

《四念处经》讲无我，《心经》说的是空。《心经》说：“观自在菩萨行般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”。

“照见”是什么意思？“照见”就是我们觉性的一种特质，能够照的特质。如果从四念处的角度上来讲，“照见”就是正念。“五蕴皆空”就是色、受、想、行、识是无我，色蕴是无我，受蕴、想蕴、行蕴、识蕴也都是无我。

如果从狭义的层面来谈空，无我就是等于人我空。所以，《心经》并不是在谈法我空，因为他说的是五蕴皆空。

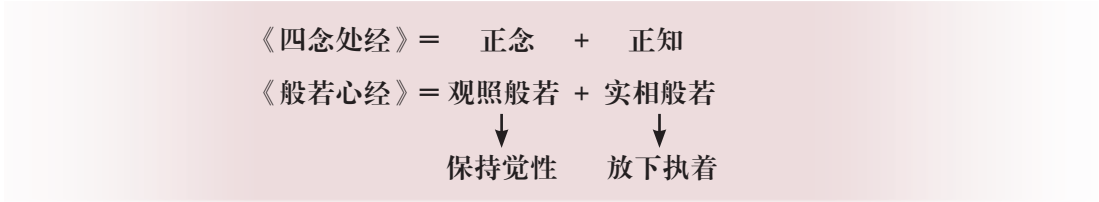


至于如何照见五蕴皆空，《心经》并没有跟你讲清楚。可是，如果你读过《四念处经》，把《四念处经》跟《心经》放在一起时，你就明白什么叫做照见五蕴皆空。否则，你会忽略了这个“照见”这两个字。

照见 = 保持正念 = 保持觉性

“照见”这两个字在《四念处经》里怎么说呢？就是：比丘会通过在日常生活中的穿袈裟来训练自己，他伸手的时候他知道他在伸手，他屈手的时候他知道他在屈手，托钵的时候他知道他在托钵，脱袈裟的时候他知道他在脱袈裟，上厕所的时候知道他在上厕所。这只是身念处，还有受念处、心念处、法念处没有讲。而《心经》就是“照见五蕴皆空”，很直接的一句话，却不容易懂。

我们接着看下一个表：



四念处讲的是正念、正知，这就是它要求的一个组合的状态。般若心经讲的是观照般若、实相般若，这就是它应该要有的一个组合的状态。所谓观照般若就是四念处的正念，而实相般若就是四念处的正知。

什么是实相？就是通过观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我这些观行之后，你所看到的人是不净、是无常、是因缘、是无我、是没有实质的，活在这个世间他有生就有死，这就是实相，也就是通过看到实相来放下执着。

观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我这四个观行其实就是一种思想上的熏陶。熏陶一定是长时间，不是你今天修，明天就会了。除此，观行还是一种观察，就是去看看你的身体是不是真的不净。

身体你洗的是外面，里面的你洗不到。当然，就算是你要通你的大肠也可以，只是为什么要通？就是因为很脏嘛，对不对？除了这些，四念处经里还提到我们身体有三十二部，有眼泪、鼻涕、尿等等。所以，你要看到我们的身体本来就是这样子，这个就是实相。

那你怎么知道是否见到实相？其实见不到实相就取决于当面对“相”时，是否能放下对该“相”的执着。有执着就是没见到实相，没执着就是见到实相。

般若有三种，即文字般若、观照般若、实相般若。这边我只讲观照般若、实相般若这两种般若。文字般若很重要，可是如果没有观照般若跟实相般若的话，你就一直在文字里面滚，那这个文字般若一定就是不透彻，而变成所知障。

三种般若

文字般若 观照般若 实相般若

大乘经典有“言语道断”的讲法，就是说如果你尝试通过语言、文字要把那个大道（空）讲清楚，那是不可能的。

言语道断：

即无法通过语言、文字去诠释出空的意境。

为什么语言、文字无法把大道（空）讲清楚？因为里面有意境，也就是内心该有的一种状态，体会到的人就用自己懂的词汇把它表达出来。也因此，各自所用的表达词汇可以是不一样的。禅门有一句话叫“如人饮水冷暖自知”，就是只有自己真正的体会到了，那才是真正的“知道”，知大道。

如人饮水 冷暖自知

六祖坛经

我们接着来看六祖坛经。禅宗会让人家产生一种感觉就是禅宗是顿教，是很难的，修禅的人一定要根器好，要不然就没办法修。如果你是这样子想，那禅宗就真的跟你没有缘了。

在坛经里面记载着一套非常重要的修法，那就是无念之法。还有就是由无念之法所产生的五个觉悟，就是何期自性，本自清净；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，本不生灭；何期自性，能生万法。这是惠能大师的智慧的沉淀，都被记载在坛经里面。

何期自性，本自清净

何期自性，本自具足

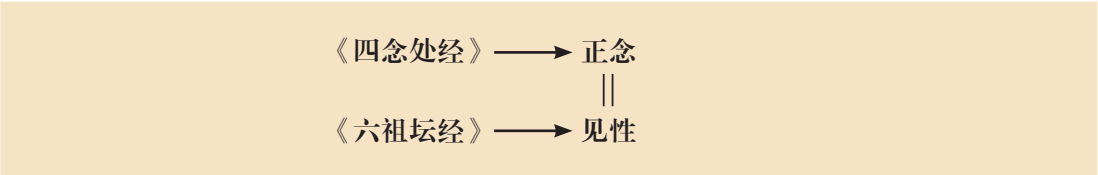
何期自性，本无动摇

何期自性，本不生灭

何期自性，能生万法

对于一个学佛的人来说，最重要的是一个系统性的修行方法。六祖坛经虽然不像四念处经讲的那么清楚，但却是很实际且直接，尤其是惠能大师的五个觉悟。当这些重要的讯息能往下传时，后面的人就有了依据。这也为什么禅宗之后会有五家的兴盛期的出现。这就是六祖坛经对禅门的贡献，或者说是佛教的贡献。

六祖坛经里面强调了见性成佛的思想，见性成佛在原始佛教时期的用语应该是什么呢？如果坛经所讲的见性跟原始佛教没有关系，那你就必须要担心。担心什么呢？担心坛经所讲的见性成佛会不会是另一套修法，跟原始佛教没有关系。当然，这也不一定就是错，可是你就是必须小心的去观察这一点，要不然走偏了都不知道。在我个人而言，我会把它跟原始的四念处的修法来做一个对比。



禅宗所谓的见性不是那种高不可攀的，见性指的是发现到觉性，也就是四念处所说的正念。而它的成佛不是说因为你发现了这个觉性之后你就佛，而是发现我们本来就具足了自性佛。当我们从这个角度来认识见性成佛时，就不会把自己贬的很低，认为根器不好，没有办法去修这个法。

我们接着来看这个表：

《四念处经》= 正念 + 正知

《般若心经》= 观照般若 + 实相般若

《六祖坛经》= 见自本性 + 无念无相无住

↓

保持觉性

↓

放下执着

四念处要求的是正念加正知，心经要求的是观照般若加实相般若，坛经要求的是见自本性加上无念无住无相。所以你会发现这三个系统基本上是共通的，只是在不同的时代，不同的文化背景底下，用不同的表述方式。

“保持觉性”指的是正念、观照般若、见自本性。“放下执着”指的是正知、实相般若、无念无相无住。为什么正知、实相般若、无念无相无住会是“放下执着”？因为四念处的正知是通过不净、苦、无常、无我的观行来放下执着；心经的实相般若通过五蕴皆空的观行来放下执着；六祖坛经其实通过无念无相无住的观行来放下执着。

总结以上三个系统的共同点就是：修行人修到后面就是既保持觉性又放下执着的一种状态，是一种意境，这就是空。所以当我们讲空的时候，一定要知道空除了在讲一切的存在是没有实质之外，它也是一个意境。因此，我们不能只是挂在嘴巴上讲，讲完了就算。

“空”在大乘佛教是非常重要的课题，已经是拿不掉了，既然拿不掉，我们就要把它弄清楚，把它融进我们的生活里面。这时，我们再来念心经就不一样了，而且，你会发现心经对你来讲是越来越重要。

宝彻禅师看水而悟

最后，我用一个公案来作为今天的总结：

有一天，宝彻禅师和马祖大师一起散步。宝彻禅师问大师：“如何是大涅槃？”大师说：“急速。”宝彻禅师又问：“怎么个急速法？”大师说：“看水。”

到底“看水”和快速就能成就的大涅槃有什么关系？当你去看水的时候，你看到的是水中倒映的自己，而水的映现万物的能力，就是我们的觉性能觉照的能力。这就是为什么马祖大师跟宝彻禅师说很快速，就是你看水的时候你有没有办法看到觉性的存在，如果你去看水时能捕捉到觉性存在时的感觉，而这觉性就是你的自性佛，那请问你快不快？

今天就讲到这里。

完

修行下手处



如稻穗刷存在感

文 · 释法谦

不论大自然或人，成长过程一般上都是静静的，很多人八九十岁的时候才忽然觉得自己这么老了。越成熟的稻穗腰越弯，人越成长越懂得感恩，越敏锐于体会本身的渺小。

耳

午休时，心中很纳闷，为什么今天房门外的他们讲话那么大声？转向右侧而卧。咦？怎么忽然变小声了？难道他们跟我心相通，知道我在“讲”他们？感觉事有蹊跷！

再转左侧而卧，又变回大声；再转右侧而卧，又变小声！如此反复多次，终于找到答案了。

原来右耳听得清楚，是正常的音响；左耳听力减弱了，听到的就小声了。不是外在的音量大和小，而是我本身听力的强和弱。得慢慢接受这细微的“正常”大改变，甚至于需要考虑配戴助听器了！

一直以来，以敏锐的听力为傲。现在听力越来越退化，这是铁一般的事实，只有接受。从双掌之声，更多是回到“只掌之声”：回到觉性，大声知道是大声，小声知道是小声，声量有大小，觉性始终保持清明，这一点很重要，不然情绪会受干扰。

手

早晨运动高举双手时，右手感觉酸痛，这是真实的，不是心理作用；左手没酸痛，反而容易忽略，而不在意可能发生的变化。

我们健康时，认为六根健全是理所当然，也不会特别珍惜。唯有健康亮起警灯时，我们才会正视问题的存在。随着身体的老化，不可避免的酸痛感越来越加重，越不听使唤，然而要等到因疼痛而刷存

在感，是非常不理智的想法。因此，得时时保持清醒度，要敏锐捕捉自己的感觉，并冷静臆测其“意味”，再采取必要的步骤，做到“了如指掌”。

眼

回想读中学时就患散光，30岁就远视和老花，接着眼前那么多蚊子（飞蚊症）。偶尔特别劳累时，还会有闪电。现在多了一项检查，每天要做一下方格眼测试，预防黄斑病变突然发生。

双眼中见到的“天花乱坠”、飞蚊都是眼翳，更多是回到“俱只眼”：视力正常知道，视力减弱也知道，知道的能力始终存在，不受视力强弱的影响。

唉！双眼的视力差劲，老早就接受了。双耳、双手的问题，是近期老化的新发展。这种种，想办法去改进恢复，或延缓退化，如果是不能逆转的，也只好接受了。

60，70岁的老车，很不容易维修，在正常情况下车早就报废了。除非是古董名车，是有人心在注入无比的心思，小心翼翼的维护着才能正常的驾驶。而我们活了60，70年，发现这身体还很好使的话，能不深深地感恩吗？

不论大自然或人，成长过程一般上都是静静的，很多人八九十岁的时候才忽然觉得自己这么老了。越成熟的稻穗腰越弯，人越成长越懂得感恩，越敏锐于体会本身的渺小。

觉悟贵在随年龄提升

文·释持果

人的观念会随着年龄、经历和需求的变化而调整。在公交车上，一对母子上了车，突然看到前面一位老妇人，母亲很高兴喊到：“好久不见了，你好吗？”听她们的谈话，应该很长的时间没有见面了，突然在车上偶遇，都很开心。母亲就介绍大约50岁的儿子给朋友认识。到站了，母亲就跟老夫人说，祝你身体健康，儿子则说恭喜发财，两母子就下了车。

同样，在新年聚餐时，不同年龄段的人表达的祝福各有侧重，年轻人多说新年进步，老板多发花红，发财这一类；老一辈偏重身体健康，小孩希望学业进步等等。这些差异反映了人生在不同年龄，由于经历、知识、价值观和思维的方式各有差异。

然而，年龄的增长并不一定意味着思想的成熟。为什么有些人“有觉有悟”，而有些人不能？有些人经历再多，思想却仍停留在幼稚阶段，不大会反思和改变。有觉悟能力的人会从经历中总结经验，提高自己的认知和行为。不成熟的人说话通常会表现出情绪化、缺乏逻辑、逃避责任或过于以自我为中心等等特点。真正的成长在于是否愿意突破舒适生活或机械地重复生活，或固守成规，不愿接受新事物。

唐朝著名诗人白居易见到道林禅师，便问道：佛法的核心是什么？道林禅师回答：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”白居易听后有些不以为然，笑着说：“这些道理，三岁小儿都知道啊！”道林禅师说：“三岁小儿虽知，八十老翁未必能行。”白居易闻言肃然起

敬，深感禅师的智慧。“佛法在世间，不离世间觉。”禅宗直指人心，重在实践。禅宗讲求“顿悟”，但顿悟之后仍须常修行，一步步落实到言行中。道林禅师以简短的话语，让白居易深刻体悟到了“知行合一”的重要性。这个故事不仅适用于佛学，也可以用在现代生活中，提醒我们简单的道理最难坚持，贵在持之以恒。

真正的觉悟不仅仅是明白道理，更在于实践，把觉悟融入日常生活，而不是用来装点自己，更不应该用来贬低他人。学佛的本质，是用智慧去面对人生，放下执念，活得自在。



念佛心悟二则

文 • 释法荣

■ 往生时不需要佛来

往生时，不需要祈求佛来，因为佛本来就在，没有离开过我们。佛来接引只是方便善巧的说法，让初学者比较容易理解。

不需要跟佛去因为天魔外道也能变现佛身来接引我们，如果我们跟着去，会到哪里就不知道了。就如《金刚经》说：“须菩提！若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来。”须菩提白佛言：“世尊！如我解佛所说义，不应以三十二相观如来。”尔时，世尊而说偈言：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

如果依《佛说阿弥陀经》所说：“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日乃至若七日，一心不乱。其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众，现在其前，是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”就是保持在正念念佛，一心不乱的状态，放下执著内在的起心动念和外在的假相，即心不颠倒，自然而然的与阿弥陀佛相应而往生极乐世界。

保持正念念佛和不执著的状态，就能如广钦老和尚所说：“不来不去，没

事。”回归我们本来就具有，不来不去的觉性，就是找回并安住在我们的自性弥陀，觉醒的状态；放下一切，提起正念念佛，则阿弥陀佛就是我心，我心就是阿弥陀佛，又何必担心往生不了的问题呢？

因此，往生的关键在于内心的觉悟与正念，而不是外在的祈求或接引。只要保持正念念佛、放下执著，便能自然而然地与佛相应，回归本具的佛性。

■ 佛魔与芝麻天空就在这一念觉迷、取舍之间

我们的心如果在芝麻小事上斤斤计较，那我们的就像芝麻那样的小。

我们的心能不斤斤计较的话，我们的心就像天空般包容一切，自在无碍，不论白云或乌云笼罩。

所以我们要海阔天空，自由自在的心理状态，还是要斤斤计较，钻牛角尖的心理状态，你自己决定。

放下屠刀立地成佛，提起屠刀立地成魔。要成佛或成魔，要海阔天空般的自由自在或斤斤计较，钻牛角尖的执著束缚，就在眼前这一念觉迷、取舍之间。



加强表现水平的助力

文 • 释能德



除夕，回家的路上突然下起了倾盆大雨。车站的乘客纷纷往车站中央挤，剩我独自一人站在角落，所以渐渐被雨淋湿，立刻生起了一个念头：“真讨厌！很不喜欢淋雨”眨了眨眼拉回来，还好返家的巴士来了，该上车了。

这不禁让我想起自己曾因为乌云密布而想提早回家，或选择等雨停而迟点儿回家。后来我还学会“看天”出门，避免在“天黑黑、快下雨”的气候下外出。我自幼便没有带伞出门的习惯，因此遇到下雨天就成落汤鸡。衣服和鞋子都湿透的感觉实在是令人反感。我从小没养成考虑到出门可能会淋到雨的习惯，家里也从来没大人要我有所准备。

回想起去年第一次去禅修时刚好碰到雨季，当时庞大的禅院只有我一个人禅修。又是风雨交加，我因此便感冒了！而且身体的不适使我内心的恐惧与日俱增，恨不得立刻回国！好在掉进低落的情绪和念里翻滚了一个中午后，我居然还能坚强拉回来；拉回来那一瞬间，我发现想放弃禅修的念头竟然顿时消失了！我问回自己：“如果这时我解脱了，应该是处于怎样的状态？”那时我便决定继续留在禅院，想趁机训练自己拉回来、放下的能力。

回国一阵子后，我恢复学会的日常作息。有一天在7楼禅堂打坐时，忽然下起了大雨。即使听到了风雨声，感觉雨水滴在肩膀上，我一直看着自己，内心依然稳定；为何同样是下雨，而我在禅院却掉进起伏不定的情绪里，甚至想着离开？

后来我起身关上窗户望向窗外，俯瞰对街的路人，很敬佩那些冒着大雨收垃

圾的劳工，他们连雨衣都没穿，仍将垃圾袋一个接一个扔进车里，反省我自己，多么懦弱呀，我早就躲在屋檐下避雨了！当然，我可以辩解自己是为了健康而如此，但如果连毛毛雨都不敢淋，那毕竟是自欺欺人，自找借口。

避雨看似小事，我事实上却视如逆境，巴不得立刻找地方避雨，或提早或延迟回家；在禅院那时节，因为对环境陌生而不适后就想回国。总之，我一直想让自己处在安稳的外境，何曾明白需要安的却只看清自己内心的懦弱？

出家前，师父一提到有关我剃度出家的事便会问：“你准备好了吗？”我便回答：“准备好了！”我从未想过自己放弃出家，毕竟我清楚知道自己想从烦恼中解脱出来。实际上，在剃度出家前，又怎会知道自己到底准备好了没有呢？或应该说，很多事情不在于自己觉得准备好了与否，而是在面对顺逆境时自己会有何反应。

在真正面临种种考验时能不能够拉回来、放下执着，自然就会知道自己到底准备好了没有。任何顺逆境的考验皆是培养拉回来、放下的上等肥料，面对境时觉性有在吗？此时的我还有什么放不下吗？若能时时拉回来，认真地看清、认识自己，鼓起勇气放下与烦恼相应的情绪和杂念，还愁不能马上准备好面对任何外境的变化？

很显然的，我还未养成拉回来的习惯。所以我要拉回来，放掉继续把这篇文章写下去的念头。眨了眨眼拉回来，巴士到站了，是该下车了。

不知不觉的状态（下）

文 • 黄柳枝

事三：兄弟之间为什么不能达成共识呢？

我在一个亲戚的追悼会上目睹了这一幕：仪式还没开始，老人家的两个儿子就彼此大声嚷嚷，在旁的亲朋戚友劝解，可他们还是越吵越凶。突然弟弟抓了一张椅子朝哥哥丢去！哥哥虽然闪开了过去，但也不甘示弱地要打弟弟！哇噢！场面失控了！乱成一团！亲友硬把他们拉开，各坐一边，彼此还是恶言相向！听说老人家生前经常要忍受这两个儿子这样闹，想不到往生了还不得安宁。哀哉！

据了解，哥哥安排了教会仪式。因为他认为父亲临死前已经同意入教并经过洗礼，但弟弟说他完全不知情！哥哥说弟弟一向来都不理会父亲的生活，所以也没有必要知道这么多！弟弟非常不满哥哥的做法，因为他认为父亲一向来都在一间庙里活动。庙里供奉的神是父老乡亲从中国请过来的，他不认为父亲会在重病时改变他的信仰！

从这件事可以看出兄弟俩各持己见，互不相让，又缺乏沟通习惯了。当怒气升温，情况完全被嗔念控制了，才会闹出那么尴尬的场面！

事四：她是否有干扰到别人？

我在公园里的小亭子做伸展运动，一位中年妇女走进来，视若无睹地坐在小亭子里的凳子上，神情专注地听着广播。她的举动让我觉得她侵占了我的“私人空间”！我内心嘀咕着：要和我公用小亭子，应该先打个招呼呀！真没礼貌！哎！算了！毕竟这是公共场所！我没权干涉她的行为！接下来，她把手机声量调大。路过的人有些向她投以奇异的眼光，有些摇摇头快步走开！可见我并非孤僻，于是我想还是去别处运动吧！

从学习的角度来看，虽然这是公共场所，我们也要为别人着想，注意自己的修养，不能为所欲为而干扰到别人，让人反感，何况某些小动作还可能因此引起无谓的争端呢！

事五：小狗的抗议唤醒了她！

我的朋友告诉我下面这个故事。

她有一只可爱的小狗。室内的一个角落是它的天地，那里放置了两个铁碗。不论她是去办公室或是在家工作，她会在早晨为它准备狗粮和水。傍晚，她就会带它去散步。

这一天，她大清早就开始在家处理一份重要文件，必须在傍晚前呈交。那天她连午餐都草草了事！午后，她听见小狗在它的角落发出呜呜的叫声，她头也不回生气地喊“别吵！你没有看到我在忙吗？睡觉！傍晚再带你出去！”小狗真的很听话，不再叫了！傍晚她呈交了工作，站起来伸展一下身体。突然身后传来铁碗拖地发出刺耳的“锵锵”声。她转身一看，愣住了！小狗费尽力气把两个铁碗一起推到她的跟前，然后用前脚大力打铁碗。那阵刺耳的声音突然唤醒了她！噢！她竟然忘了给小狗粮食和水！又饥又渴的它想办法抗议，好聪明的小狗呀！

她说当天大清早接到那份工作时，她就一头栽了进去，恨不得自己有七手八脚，赶快把它完成，所以心情非常急躁！竟然连一贯来喂狗的事也落下了！其实她回想起来，那急躁的心情反而影响了她的工作进度！如果她先静下心来，把工作计划一下，应该会事半功倍！而且小狗也就不会挨饿挨渴了！

谨借这几个事故与大家共勉之！我绝不是大惊小怪。（完）

饿肚子科学化

文 · 陈胜文



每天让自己的肚子饿一饿，对我们的健康应该是有好处的。

先说一下我个人的经验。

大约从2024年7月份开始，原本不会让自己肚子饿的我，终于选择了节食的生活方式。最初2个月左右，我基本上每天实行168的进食方式，这意味着每天我都会有长达16个小时的时间，是不吃任何东西的，也不喝一切含糖饮料。同时，每天的晚餐我也不吃主食，减少淀粉的摄取。比如晚上7点吃完晚餐，隔天必须过了早上11点过后，才再进食。

这样的168进食法，只进行了2个星期，我就惊喜的发现，我的跑步竟然在不知不觉中进步了。原本我只能跑个3、4百米，脚就酸痛得不行。而现在，我已经可以完成2.4公里了。

虽然我不知道在轻断食的过程当中，身体内部发生了什么化学反应，但是我知道，这种反应是正面的。也由于如此，我才可能坚持轻断食，虽然现在已经不是每天了。

2016年，日本分子细胞生物学家大隅良典凭借发现“把自己吃掉”的细胞自噬机制，摘获当年诺贝尔生理学或医学奖。

细胞自噬，是我们的身体本来具足的功能，当我们的身体较长时间没有进食后，细胞自噬就会启动，让老弱病残的细胞凋谢、分解，而起用自身的新物质。一般身体在禁食12至16个小时后，自噬就会启动。

也许就因为细胞自噬的作用，我的跑步进步了。

经过这半年多的改变饮食后，我的身体更可以适应饥饿了。并且相对于饱腹的感觉，现在的我，会更喜欢肚子饿的感觉。每天晚上睡觉之前，肚子就会感觉饿了，但是不以为苦，因为很快的肚子饿的感觉就会消失了。早上睡醒时也是一样，只要不找食物来吃，饿了一阵就不饿了。

其实，在我们佛教里的过午不食，就是每天都在进行的轻断食。每天会有长达20个小时是不吃东西的，上午1130至隔天早上730，就是20个小时了。同时，中道的理念其实就是不让我们走极端，而以为禁食越久，细胞自噬就会越强。有研究显示，禁食48个小时后，身体就会分解肌肉细胞来供应能量。所以，我会遵循中道的原则。

由此可见，佛教的生活方式和理念，是和现代科学相契合的。

本文作者头脑灵敏，竟能根据诺贝尔生物学家发现的细胞自噬机制本能，“发明”了一套饿肚子的节食怪招，身体因而日益健壮，很适合现代都市民众参考。



我们合力聚沙成塔

文 • 陈俊宏

那是一个风柔日暖的一天，对于我们要做的事，那是非常庆幸的。一群穿着海印制服的人，一大早就聚集在东海岸的某个街亭，一堆的装备和简易的冷冻箱，下来的活动已商量好了。到了相聚的时间，参加的家庭都陆续到来。我们先玩了些游戏来活跃气氛，然后就往海边出发了。

我们要一起建沙堡，来到沙滩上平坦的位置，远离潮汐线，以免沙堡被海水冲走，并选择了有些阴影的角落。当各自家庭都选好了位置，大家就迫不及待用小桶装满沙子，取海水来巩固这些干燥的沙子。更有人发挥想象力，设计沙堡的构造。虽然方式不一样，但每个人都很合作，共同一点一点的把城堡建了出来。他们用小小的铲子挖出沙子塑造出城墙和塔楼，虽然不是每一次都成功，一旦建造出精美的结构，都能听到欢呼雀跃的声音，感染了在场的每一个人。加上用贝壳、小石头、树枝精心的装饰，刻上一些图案、字母和特殊的装置，城堡就此完成。老师们就忙着拍照留恋。

当正午的太阳渐渐升起高挂天中央，我们也开始收拾东西。在离开之前，每个家庭都得把自己建立起来的“成品”摧毁掉；我们每个人都感到非常不舍，有一点是肯定的：我们全体都不畏失败、勇往直前、敢于创新！同时我们接受变化，每个暂时“耸立”在沙滩的城堡，都变回一望无际的海岸线，就是我们的前程！

有人说过“结果”或者“过程”那一样比较重要？看过言论的都各其说词，但其实都重要，因为那是一段独特的记忆。而且更加重要的应该是，有互相的“陪伴”，一起走过旅程的时光。虽然这座沙堡很快会被潮水冲散，仿佛连来过的痕迹都没有，这不也就是人生吗？

我们尽心，不遗余力，好不容易建起得来的一切，建造了城堡。但随着时间的推移，我们真的又能带走什么吗？这一生还璀璨的！在自己的心中，这段体验只属于自己看向世界的经验。

几个家庭的成员花了一个下午，合力在海边，用细沙筑起了城堡。

谁敢说：这不可能成为他们将来要建高楼大厦的缩影？

海市蜃楼也许抢先反射！



破地狱

文 • 木杉



《破地狱》，一部很火爆的电影。所谓破地狱，是华人丧礼的一个重要仪式，就是广东人称为“喃呒佬”的宗教师，通过道教施行的法事，将亡者从地狱救出，让他得到解脱。不同的籍贯，有不同的破地狱做法。

我曾告诉过我三十多年前，我祖父过世时的一件事情。当时在新加坡的客家人，丧礼一般会请马来西亚的喃呒佬来超度。身为传统客家家庭的我们，爷爷的丧礼当然也不例外。

爷爷生前没规划他的后事，以致他走的时候，发生了一件有趣的事情。爷爷断气后，爸爸与叔伯们一同准备他的丧礼，大伯主张火葬，然而一向认为火葬会让亡者疼痛的祖母坚决反对，两人就有了一点争执。那时，负责主持超度的喃呒佬在场看到这情景，他后来找我爸问意见：

“你妈与你大哥有一些分歧，你本身想让你爸火葬还是土葬呢？”喃呒佬问。

“我本身无所谓，但我觉得我应该支持我妈。”我爸当时这样回答。

后来，喃呒佬提议随亡者的意愿。但爷爷生前都没交代，也没办法问他啊！后来喃呒佬说他能与我爷爷“沟通”，

他可以帮大家问爷爷的意愿。于是，他便穿上法衣，拿起法器与一个由七八个不同大小的硬币与金属串起的筊杯，嘴里念念有词地与爷爷“沟通”。念到最后时，他提高声量：“火葬还是土葬，一切由您决定！”他将他手上的筊杯重复抛了三次，又用手指算了几下，然后转过头对大家说：“老人家说要土葬”

我爸当时心想：“你少来啦，这哪里是我老爷说的，分明就是你这家伙说了算。你的筊杯，我们谁看得懂啊？”

我爸跟我说过，他不知道当时喃呒佬与他交谈了之后，是否也找其他叔伯谈。我爸认为，他本人与其他叔伯如果大多都支持火葬的话，那么，喃呒佬与爷爷“沟通”后，很有可能会说爷爷要火葬。我爸很佩服这位喃呒佬，觉得他很有智慧，懂得善用他的专业的方便与技巧，解决了家属的争执问题。死人的问题容易解决，难搞的其实都是活人。

爷爷的丧礼，喃呒佬做了两场破地狱。一场是在最后一晚，与他的同修通过超度法事为我爷爷做的，另一场是在第一天，用他的智慧为家属做的。就有如电影《破地狱》里的一句很经典的台词：不止死人要超渡，活着的眷属也须要，他们头脑里都有好多地狱。

破地狱是一种超渡仪式，作者借以介绍一部影片，还勾勒出片尾一段话：

不止死人要超渡，活着的眷属也须要，他们头脑里都有好多地狱。

他觉得很经典，响亮共鸣！



你在苦什么？

文 ● 雷振盛

有一天，我感到非常沮丧，内心充满了苦涩和烦恼，脑海里全是痛苦的念头，无法摆脱负面情绪。为了逃避这些感受，我开始转向各种分心的方法，比如无意识地刷着社交媒体，试图通过短暂的多巴胺快感来忘却痛苦。

然而，就在这种无意识的状态中，我突然意识到自己在做什么。我停了下来，把注意力拉回到当下，开始观察自己的情绪和思绪。我轻声问自己：“你在苦什么？”

刚开始，我找不到答案。情绪的洪流让我感到压抑，似乎无法找到苦楚的源头。但当我继续深挖时，我发现让我苦恼的竟然是一些无关紧要的小事，回头来看，根本不值得我投入如此多的痛苦情绪。

当我认清了问题的根源后，痛苦确实减轻了许多。但那种不开心的感觉却并未完全消散。于是，我决定换个角度，通过练习感恩来调整自己的心态。

我开始列举那些我感激的事情：尤其有一个可以遮风避雨的家。每天都有食物吃，而且还可以选择自己喜欢的美食。随时可以喝到干净的水，还能享受热水澡的舒适。我的父母健在并且身体健康。

每列出一项，我就感到一阵轻松，痛苦开始逐渐减弱，取而代之的是满足和平静。我意识到自己多么幸运，却往往忽略了这些日常中的恩赐。

这个简单的练习让我体会到“转念”的重要性，重新审视问题并调整自己的思维方式。许多时候，我们的痛苦并非来源于外界，而是由自己的认知和解读所造成的。

在当今社会，许多痛苦其实是所谓的“第一世界的问题”。我们常常为一些小麻烦感到苦恼，而这些问题在别人看来可能反而是幸福的象征，例如，为选择太多感到焦虑，与完全没有选择相比，本身就是一种奢侈。

当你感到自己陷入痛苦之中时，请记住暂停一下，把注意力拉回到当下，问问自己：“你在苦什么？”大多数时候，你会发现这些痛苦其实并没有自己想象得那么巨大。

感恩和转念是减轻痛苦的强大工具。当我们认清生活中的丰盛，并用不同的视角看待问题时，就能减轻内心的负担，获得更多的平静。因此，下次当你感到被痛苦压得喘不过气时，花点时间反思一下，别忘了问自己：“你在苦什么？”

心更要照顾

文 • 叶锦凤

从我出生到现在60多岁，生命中的每一阶段好像都是一关接一关而过，每一关都要面对各种心灵的考验。

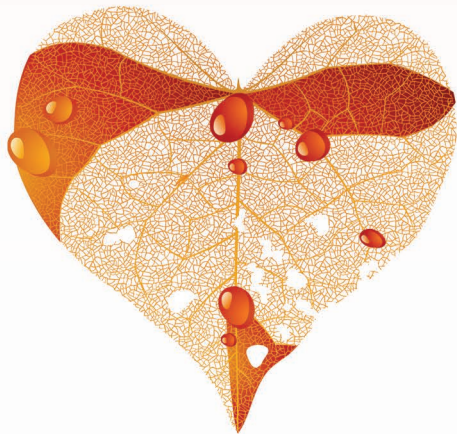
我记得一个难以忘怀的阶段，那是在我女儿出生后那段时间里，我的生活充满了恐惧和恐慌。有几次，我甚至萌生了自杀的念头。让我熬过这一关的，是我对女儿的责任感。我是她的妈妈，我有责任好好保护和养育她，不能轻易放弃。但即使决定活下来照顾她，我还是一直活在恐惧中，担心有人会把她拐走或伤害她。长期的恐惧导致我很快患上了高血压症。这让我意识到，思想的变化对产生多么大的影响。

经过许多挑战后，我有幸到了海印学佛法，学习了10年，但我感觉自己并没有学到高深学问。然而，当我躺在病床上时，我记得我学会的一个技巧：拉回到当下，思考当下我需要做什么。这次大病让我领悟到一个道理：我的生命不再只属于

我自己，而是属于家庭的。我有93岁的母亲需要我照顾，我的孩子们虽然长大了，但他们仍然需要妈妈作为精神支柱。何况我的精神状态已经影响到家人，使他们感到不安。因此，我需要修炼我的心。这只是一场病，又不是那种永远使人不快乐的病。

“上报四重恩，下济三涂苦。若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。”

我要告诉我的孩子们，即使身体受苦，也不可以使心受苦。生命转瞬即逝，我们为何不珍惜每一刻呢？这只是我简单的心得。每个人修炼的方法不同，不能执着于一种方式，要根据自己的需要调整，要记住：“身体坏了就设法把身体治好，不要把心也折磨坏了！所谓身苦心不苦，切切要谨记呀！”



杂谈完美

文 ● 净娟

最近读了一本书《完美的离婚》。一般来说，离婚总是婚姻不美满的结果，怎么还有“完美的”？我不禁反思一下，首先在我心中，生活在没有战争、和谐的国土中，应该就是完美的；此外，居住环境没有自然灾害应该也是完美的。当然，家庭充满爱的氛围，既幸福又完美。所谓完美的离婚，应该是夫妻各自找到更合适的生活方式，和平分手，不用在彼此情绪恶劣的煎熬中度日，也算是完美吧！

人与人之间，很多来自不同的教育文化背景；从小到大一块成长的兄弟姐妹都会有磨擦，何况是来自不同家庭的夫妻？记得年少时，听到有人对婚姻配对的见解，说是豪门对豪门、木门对木门才是良配，我认为这种见解智慧不高，想的是有钱人对有钱人，太势利了！

人与人之间的相处，最舒服的关系，就是彼此要真诚、自然、没目的、彼此包容，相处时心不累，轻松。高兴了就笑，伤心了就哭，委屈了就说，生气了若该吼就吼。不伪装、不逞强。

如果觉得每天的生活累得跟牛马一样，当然要想办法改善。有人因欲望太强，掉进贪、嗔、痴、慢、疑的轮回中，

才会那么累，那么苦。要常常学习知识，提高个人修养，常拉回眼前，处在正念正智状态，处理一切的人、事、物，有能力就处理，无能力也不执着逞强。不要因为爱面子，搞得自己身心疲惫。要学习不掉进分别心，但是很多事情是有对与错之分，也不应该等同起来。清楚知道一切法无实质，因缘生灭，对境是处在觉+不执着的状态，心平淡自然如白开水般，无贪、无攀缘、无挂碍，无恐惧等是处在自在解脱的心境中生活。知道还不完美，完美是在于绵密的状态时间，每天多少次对境，拉回来处在觉知与不执着的次数。

在生活中任何一件事，都得靠后天的努力，才能成功的，例如家里有米，有电饭锅，也得您自己洗米，还要有把握适量的水份，放进电饭锅，开电，才会把生米煮成熟饭。这里包括几人份，该放多少米？多少水？还有这些人喜欢吃比较软的饭，还是比较硬的饭，放下水的份量都不一样，要煮一锅香喷喷的饭，也要有后天的努力，才能培养出煮饭高手。煮饭的功夫，是后天栽培的。后天的努力非常重要。别小看煮饭小事一桩，用心专注与察言观色，大家的喜爱即是处在正念正知状态之中。

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。

“宁做太平狗，不做乱世人”

文 • 觉空

我最近因手术在家休养了一个多月，伤口逐渐康复，便到楼下的公园散步。清晨的阳光柔和温暖，照在身上，我似乎注入了新的活力。公园里生机盎然，挺拔的树木、五彩的花朵和新鲜空气弥漫，花香飘拂，让我心情愉悦。

忽然，我看到一个主人推着他的宠物狗荡秋千，狗儿陶醉在秋千的摇摆中，像个无忧无虑的孩子。

这一幕让我想起了元代的一句民间俗语：“宁愿做一只太平狗，也不愿做乱世人”。这句话反映了元朝建立后，人民对安定生活的渴望，表达了即使牺牲尊严和自由，也希望安稳度日。这种心态在今天依然存在，像乌克兰、以色列等战乱国家的人民，或许也有类似的感受。这提醒我们，和平与稳定的环境对每个人都至关重要。

然而，为什么人们渴望和平的生活，却依然陷入战争与冲突？佛陀曾解释，宇宙充满苦难，根源在于“三毒”——贪、嗔、痴，这三种欲望不断引发纷争，使得因果错综复杂，无法解脱。佛陀在菩提树下领悟到宇宙的真理，提出了八正道，以帮助我们找到从苦难中解脱的道路。

“正见”对我而言，应该是修行佛法的最重要的基础，因为我们得先对佛法的中心思想有正确的理解，才能以正思维来引导接下来的言行举动，例如，误将神

明附在乩童的观音娘娘当成佛教的观世音菩萨（邪见），而神明的指示，看成佛法，非遵守不可，否则后果不堪（错误的思维），可能会引导人走偏，例如单喝符水，而不努力，就能考到优异的成绩。故唯有正确的观念，才能确保我们的言行符合佛法，避免做出犯戒如偷盗、杀生等恶行来解决问题或选择偏业为生计职业，结果越陷越深，不能自拔。

修行者通过“正念”和“正定”，逐渐走向正道，最终获得智慧与解脱，超越生死，达成涅槃。



般若信箱

答复 ● 释法源

翻译 ● Li Lian Ngiam



问：为什么学佛修行要具备坦诚的心态呢？

答：我学佛修行具备坦诚的心态，能够让我们以纯真的心，帮忙自己看清楚各式各样的烦恼。当我们深吸的时候，会发现那些错综复杂的烦恼都是内心在无常变动并不真实而想放下；经过无数次重复的努力，能够铲除内心那些不良的变动，减少学佛的障碍。

在日常生活中，拥有坦诚的心态会很自然和别人融合在一起而互相学习。谦虚听取他人的意见、自我反省，发现自己的不足之处，自强不息而发愤求进步；在学佛修行的过程中，增强心理的坚韧度，敢于克服各式各样的困难，心胸也会更加开阔，面对内心真实的自己，如同通过透明的玻璃能够更清楚觉察自己。

坦诚的心让我们的头脑更灵敏而好学，不会因为别人的地位不如自己而轻视他。克服骄傲自大的心态，增强学习的主动性、自发性和积极性。因为，在学佛的过程中经常会遇到困难，单凭自己的力量未必能取得飞跃的进步。

因此，坦诚的心态让我们更谦虚，不耻下问，帮助我们在学佛修行的过程中更开阔美好与纯真的佛性心心相应。

Q : Why do we need to adopt an honest and sincere attitude when practising Buddhism?

A : Having an honest and sincere attitude when practising Buddhism allows us to use a pure mind to see the different kinds of mental defilements that we have. When we take a deep breath, we will find that those complicated mental defilements are all changes in our mind, they are not real, and we want to let them go. After countless repeated efforts, we can eliminate those negative changes in our mind and reduce the obstacles to learning Buddhism.

In our daily lives, when we have an honest and sincere attitude, we can naturally get along with others and learn from each other. When we listen to others' opinions humbly and reflect on ourselves, we can realise our own short-comings, thereafter diligently strive to improve ourselves. In the process of learning Buddhism, we increase our own resilience and dare to face all sorts of difficulties. Our minds will also become more open to face our true inner self, just like how we can observe ourselves more clearly through transparent glass.

An honest and sincere mind can allow our brain to be more sensitive and eager to learn, and not look down on others just because their status are not equal to oneself. Overcome arrogance and conceit, and enhance the initiative, spontaneity and enthusiasm of learning. This is because in the process of learning Buddhism, you will often encounter difficulties and may not be able to make great progress by your own strength.

Therefore, having an honest and sincere attitude can allow us to be more humble and not be ashamed to ask questions, which help us to be more open-minded and resonate with the pure Buddha nature in the process of learning and practising Buddhism.

舍金要铁 CHOOSING IRON OVER GOLD

(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)

有一个国王召集臣子问道：“假使现在要赏金、银、铁的任何一种给你们的话，你们选择哪一种？”

Once, a King summoned his subjects and asked: "If I were to bestow you gold, silver or iron, which would you choose?"

“我要金！”

"I want gold!"

“我要银！”

"I want silver!"



大家不是选金、就是选银。只有一个人要铁。

Everyone chose either gold or silver. There was only one person who wanted iron.

“怎么？你要铁吗？”国王感到很意外，就问他。

"Why? Do you want iron?" The King was very surprised, and asked him.

“因为铁可以做锄头、犁这些农具，农夫耕田时可以使用；此外也可以做盔甲和刀剑等等武器，用来保卫国家。虽然铁没有金银那么迷人，但比较实用，因此我才选了铁！”

"I chose iron because iron can be used to make equipment such as hoe and plow, that can be used by farmers to farm their land. Other than this, iron can also be used to make armour and weapons such as



swords, that can be used to defend the country. Although iron isn't as attractive as gold and silver, it is more useful, therefore I chose iron!"

国王听了，觉得这个人很实在，认为他将来一定成大器。果真，不久他就做了大官。

Upon hearing this, the King realised that this man was very practical, and believed that he would have great achievements in the future. Indeed, not long after, he became a senior official.

从佛法的角度来看，很多装饰品，还有不少供我们谈玄说妙的东西，虽然惹人喜欢，却不实用；在生活中，我们首先应该要求改善生活素质，买东西就要讲究实用。所以弘法者固然必自鸣清高，而提倡视金银如粪土，我们应该学会指

点迷津，引导信众不要沉醉于爱慕虚荣，这才能提升佛法的作用与宗教地位。实用的佛法才是大家所需要的呀！

From the Dharma's perspective, there are many decorations as well as strange and mysterious things that are attractive to people, but are not useful. In life, we must first and foremost strive to improve our quality of life, and ensure that we buy things that are useful. Therefore, people who spread the Dharma must remain noble and advocate viewing silver and gold as like "dirt". We should learn to point the way out of confusion, and guide devotees not to indulge in vanity. In this way, we can raise the usage and value of Dharma, and elevate the religious status of Buddhism. Buddha Dharma that is practical is what everyone needs! 囍



新春法会花絮



图 • 编辑部

大乘金刚般若忏法

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony



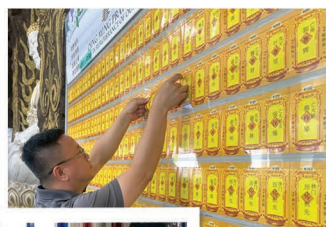
蛇
来
运
转

清明法会花絮

图 • 编辑部

清明春祭法会

Qing Ming Prayer Ceremony
in Remembrance of Our Ancestors



出家

文/图 • 编辑部

金刀剃下娘生发
■ 法王座下又添孙



2025年3月2日早上，护法京泽出家。

观礼的来宾济济一堂，儿童学佛班的孩童也静静地观礼，一起见证了非常宝贵的时刻，在小小心灵种下修行的种子。

本会顾问法梁法师主持出家剃度和受戒仪式，赐内号守净，外号能德。

在肃穆庄严的仪式中，一位新的修行者真正进入佛门，开启修行人生，自利利他。





卫塞节花絮

图 • 编辑部

卫塞节  2569
VESAK DAY



卫塞节





金瓜藜麦粥

Pumpkin Quinoa Congee

指导 • 黄其铤

[食材]

藜麦200克（浸泡隔夜）、
水 700毫升、金瓜 150克、
党参 40克、虫草花 10克，
海盐 3克（可按喜好增减）。

[Ingredients]

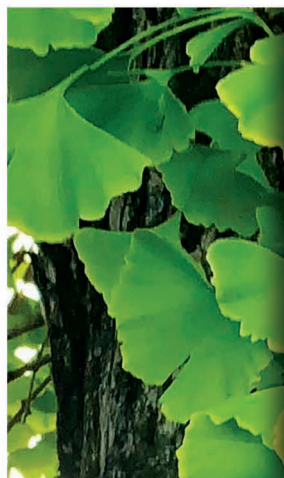
Quinoa 200g (presoaked overnight),
Water 700g, Pumpkin 150g,
Cordonopsis/ Dangshen 40g,
Cordycep flower mushroom 10g,
Sea salt 3g adjustable to taste.

[做法]

- 将所有材料混合在电子砂锅里慢火熬煮到隔夜，即可上桌。

[Method]

- Combine all ingredients and cook overnight in electrical slow cooker and serve hot.



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8月6日(星期三) 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。



放轻松 学静坐

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：6堂课

日期：2025年9月20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

《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：（已截稿）

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

The gift of Dharma excels all gifts —

Dhammapada verse 354

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

薛凤娟合家	周选琴	回向
李诚嘉合家	何书花	故 李安
曾丽萍合家	王贵娘合家	故 赵美
洪爱娟	黄婧美	故 李海珠
苏凯翔	黄婧善	故 许其通
苏麒翔	黄文荣	故 卢永祥
吴优合家	王树安合家	故 颜子龙
吴为合家	林育德	故 林钦發
吴凡合家	林春龙	故 徐赛凤
简浣好合家	林佩融	故 林惜香
王伟光合家	蔡文銓	故 林惜清
颜惠玲	薛冕娟	故 辜惠祥
颜水财	杨合兴合家	故 林龙眼
汤玉英	吴姝臻	故 柯长源
辜艺威	吴姝蔚	故 李梓明
辜艺新	吴宣贤	故 白丽红
林惜娇	林雅佳	故 洪生
林惜卿	梁秀英	故 王福兴
何淑婷	佛弟子	
辜德源	周桃荣合家	
彭丽云合家	王福安合家	
许子浩	Wanwisa Sangsorn	
许子量	Lee Woon Chee & Family	
郭睿仪	Eddie Lee & Family	
郭睿宏		
符丽华合家		
吴国锋合家		
黄荣鸣合家		
彭哲源		

2025

7-12月每周活动

星期一休息 Close on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 5/8 – 11/11/25	Thu 四 7/8 – 13/11/25	Sun 日
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	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	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 – 16/11/25
Wed 三 6/8 – 12/11/25 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 成长学佛课程(华语)单元6 Progressive Dharma Course (Ch) - Module 6 法梁法师 Ven. Faliang 7.30 pm - 9.30 pm	基础学佛课程(英语)单元3 Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 3 法尊法师 Ven. Fa Zun 7.15 pm - 9.15 pm 成长学佛课程(华语)单元2 Progressive Dharma Course (Ch) - Module 2 法谦法师 Ven. Fa Qian 7.30 pm - 9.30 pm	慈悲三昧水忏 Samadhi Water Repentance 法师 Venerable 10.00 am - 4.15 pm 6/7, 2/11, 7/12/2025 金刚经共修 The Diamond Sutra Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 20/7, 19/10, 16/11, 21/12/2025
	Fri 五 8/8 – 14/11/25 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 太极拳班 Taiji Class 7.30 pm - 9.00 pm 黄锦涑老师 Mr Ng Heng Lai	普门品共修 Pu Men Pin Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 27/7, 26/10, 23/11/2025
	Sat 六 静坐入门(华语) Introduction to Meditation (Ch) 法谦法师 Ven. Fa Qian 3.00 pm - 4.30 pm 20/9 – 25/10/25 八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch) 法师 Venerable 9.00 am — 8.00 pm 26/7, 22/11/25	三皈五戒 Three Refuges and Five Precepts Retreat (Ch) 法梁法师 Ven. Faliang 1.30 pm - 3.30 pm 12/10/2025 七月法会 Ullambana 7th Month Prayer Ceremony 法师 Venerable 三昧水忏 10.00 am - 4.15 pm 30/08/2025 三时系念 10.00 am - 3.30 pm 31/08/2025

往生超荐 延生植福 报恩法会



佛前大供、三昧水忏

30/08/2025 农历七月初八 (星期六)
10.00 am – 4.15 pm

佛前大供、三时系念

31/08/2025 农历七月初九 (星期日)
10.00 am - 3.30 pm

日期：30/08/2025 农历七月初八 (星期六) 至

31/08/2025 农历七月初九 (星期日)

地点：海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

2025
七月法会

盂兰盆 七月超度、祈福消灾法会

Ullambana The Season of Filial Piety
7th Month Prayer Ceremony

法会祈福

- 供佛 随喜
- 延生祈福小禄位 \$38
个人或合家
- 延生祈福大禄位 \$138
个人、合家或公司宝号

法会超荐

- 小牌位 \$22 可超荐一位先人或历代祖先
- 大牌位 \$150 可超荐六位先人、历代祖先
- 如意功德主 \$1,000
三个大牌位可超荐十八位先人、历代祖先
- 护坛大功德主 \$5,000
五个大牌位可超荐三十位先人、历代祖先+大禄位
(大禄位的名字依大牌位写的阳上者为准)

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



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