

PRESENT

Free Distribution

MDDI (P) 044/04/2025



Dec 2025

Vol.38

目前



四大原则之淡泊



THE YEAR OF HORSE

骏马腾跃



颂祥和



经幡飘动

法轮转



祝愿：世界和平

国泰民安

六时吉祥

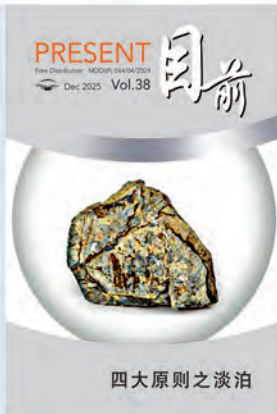
2026 (丙午)马年春节

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：
四大原则之淡泊
图的中央是石头，比喻的是不入色声香味触法的定，这也是六根的淡泊。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，认清淡泊是修定所必备的要求。

目前心轴

- 2 四大原则之淡泊
- 4 The Four Principles – Simplicity
- 6 创意创新和淡泊对话
- 7 A dialogue between creative innovation and detachment
- 8 看来时路，走向淡泊
- 9 淡泊的内心更强大
- 10 慈悲三昧水
- 11 淡泊

衲子心迹

- 12 破相论（六）
- 14 《坛经》的无念之法——修行下手处2
- 20 Daily Chan Reflection

缁素心语

- 21 心如钟摆求平衡
- 22 在学习过程中成长
- 23 Two Insights on the Mind of Buddha Recitation
- 24 吟春联迎丙午
- 25 水的三态显示生命智慧的觉醒
- 26 点滴挥发深功
- 27 养精蓄锐锻炼底气
- 28 你是猪吗？
- 29 心静下来时
- 30 西游记与佛法
- 31 我珍惜每一天
- 32 Liberation from Sufferings
- 33 Which Path Should I Choose? Spirituality or Religiosity?
- 34 What Are You Suffering From?
- 35 般若信箱

妙笔心画

- 36 漫画 — 我们喝清泉水流
We Drink Spring Water

花紫心吟

- 38 七月法会花絮
- 40 4楼大殿新貌
- 42 二合一 不一样的护法慰劳会
- 44 健康食谱 – 东炎汤
Tom Yam Soup
- 45 儿童与少年学佛课程招生
- 46 华语基础学佛课程招生
- 47 华语静坐入门课程招生
- 48 《目前》征稿启事 / 无限感恩
- 49 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



更是一种必过的生活方式。淡泊与创意、创新相融，让一切需要演化得更纯粹，这才是淡泊，让我们更贴近心灵，从而守护觉性的寂静灵敏。与其说是一种选择，不如说

真正的心灵环保。

淡泊并非旨在追求不食人间烟火，而是要在烟火味中，仍旧清楚如何不迷路；所以



四大原则之淡泊

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。

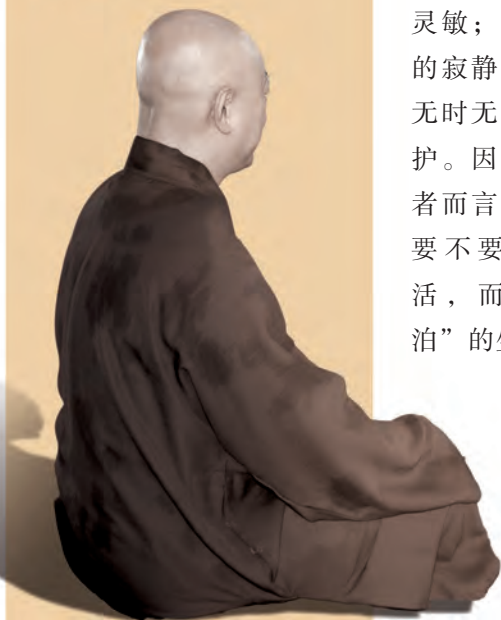
“淡泊”的意思是指淡漠、不追逐名利或清静寡欲。对于一个学佛者而言，“淡泊”一词可以给予以下的理解：

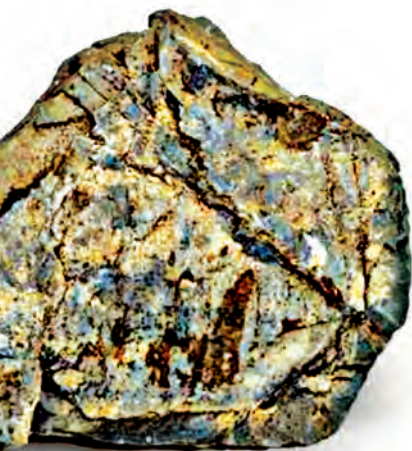
“淡泊”是一种生活的方式。简单朴素的衣着能让我们更接近心灵的广度，它引领我们到自然、放松；清淡的饮食能让我们更接近心灵的深处，它引领我们到幽深、恬静；简洁的住处能让我们接近心灵的高度，它引领我们到虚无、清净；少於应酬的生活是对身心的爱护，它引领我们对生命的珍惜、对慧命的蕴育。反观声色犬马的荒淫享乐会使我们深陷于贪的烦恼，而口角是非的争执纠缠则会使我们深陷于嗔的烦恼。

通过衣着简朴、饮食清淡、住处简洁、少於应酬、远离声色犬马、杜绝口角是非的生活方式，我们才能保持思想精简，

该动念时才动念，不该动念时不让自己胡思乱想。一个常爱胡思乱想的人，绝对无法看到念和烦恼之间有着紧密的联系——选择让高兴、愉悦的念延续就是贪的表现；选择让生气、郁悒的念延续就是嗔的表现；对于所动的念处在一种不自知的状态是痴的表现。反之，若能对念处在一种了知的状态就是在断痴；若能选择不让令自己高兴、愉悦的念延续是在断贪；若能选择不让令自己生气、郁悒的念延续就是在断嗔。

也只有对贪嗔痴的烦恼和念保持清楚，我们才能体会到觉性的寂静和灵敏；也只有体会到觉性的寂静和灵敏我们才愿意无时无刻的对觉性加以守护。因此，对于一个学佛者而言，不是由你来选择要不要过“淡泊”的生活，而是必须得过“淡泊”的生活。





Editor's Note

Simplicity brings us closer to our inner being, allowing us to guard the stillness and agility of our awareness. Rather than merely a personal choice, it is more accurately a necessary way of life. When simplicity is integrated with creativity and innovation, everything that needs to evolve does so in a purer, more refined form—this is true spiritual sustainability.

Simplicity is not about escaping the realities of the world. Rather, it is about knowing how not to lose one's way within them. In this sense, simplicity is a state of truly finding the way home—an inward journey marked by having a dialogue with oneself, and maintaining inner peace which is always present.



• By Shi Faliang
• Translated by Wu Xin

The Four Principles - Simplicity

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 meaning of "simplicity" refers to being indifferent, not pursuing fame and fortune, or being pure, serene and free from desires. For a Buddhist, the term "simplicity" can be understood as follows:

"Simplicity" is a way of life. Simple and plain clothing can bring us closer to the vastness of our minds, leading us to nature and relaxation. A simple diet can bring us closer to the depths of our minds, leading us to the depths of tranquility and peacefulness. A simple dwelling can bring us closer to the heights of our minds, leading us to emptiness and purity. A life with fewer social engagements is a way of caring for our body and mind, leading us to cherish life and nurture our wisdom. In contrast, indulging in sensual pleasures and worldly pursuits will trap us in the affliction of greed, while engaging in arguments and disputes will trap us in the affliction of anger.

Through a lifestyle of simple clothing, simple diet, simple dwelling, fewer social engagements, staying away from sensual pleasures, and avoiding arguments and disputes, we can maintain our thoughts simple and succinct, thinking only when we need to, and not allowing our thoughts to wander aimlessly. Someone who constantly has strayed thoughts will never be able to see the close connection between thoughts and afflictions. Choosing to continue thoughts of happiness and pleasure is a manifestation of greed. Choosing to continue thoughts of anger and depression is a manifestation of anger. Being unaware of the thoughts that arise is a manifestation of ignorance. Conversely, to be in a state of being aware of thoughts is to eradicate ignorance. Choosing not to continue thoughts of happiness and pleasure is to eradicate greed. Choosing not to continue thoughts of anger

and depression is to eradicate anger.

Only when we are clear about the afflictions of greed, anger, and ignorance, and the thoughts that arise, can we experience the serenity and agility of our innate awareness. Only when we experience the serenity and agility of our awareness will we be willing to guard it at all times. Therefore, for a Buddhist practitioner, it is not a matter of choosing whether or not to live a life of "simplicity", but a necessity.

四大原则之淡泊

创意创新和淡泊对话



眼，要触目惊心，却不要平淡无奇。

耳，要振聋发聩，却不要老生常谈。

鼻，要够呛够熏，却不要无臭无香。

舌，要五味杂陈，却不要清淡无味。

身，要扒皮削骨，却不要完好无损。

意，要多姿多彩，却不要冷饭再炒。

我们淡泊不了，无论是财色名食睡，总是放逸六根（眼耳鼻舌身意），被六尘（色声香味触法）拉着跑。

好奇、猎奇；新鲜、尝鲜。美其名为创新，有创意，不固守陈旧。但是否是内心不甘寂寞，百无聊赖？一没事做、没事忙，就按捺不住要找事来打发这份无聊。然而，创意创新和淡泊之间有矛盾，会抵触吗？

首先要问为什么要创意、创新？若只为了寻刺激，满足感官感受就会层层迭代，最终徒有创新之名，却是欲壑难填。反之，为了更好的传承，去芜存菁，以现代的手法展现，让新人类更能接受传统底蕴的真善美，这是创意创新的精髓实质。毕竟，我们都站在前人的肩膀上，向上向善，前瞻前行，无论是艺术、宗教、科学哪方面都是如此。

接着要问为什么要淡泊？对学佛者而言，淡泊是一种优雅的生活态度，不是无所作为，而是能安住在觉性，不被外界干扰，从外在

的放舍五欲，到对内在贪嗔痴烦恼和念的放舍，才能体会到觉性的寂静，才会愿意守护和安住在觉性中。淡泊是必备的条件，否则很难从外往内。

表面上看来，创意往往涉及对世界所专注的事物的敏锐观察和丰富的想象力，创意靠动念，创新将创意付以新颖的想法，转化为现实，加以实践；淡泊则强调内心的宁静，尽量减少外界刺激干扰，对物质淡然，不主动动念。

实则两者并不矛盾，而是可以融合，关键在于如何平衡：既保持内心的宁静，又不失创造力的活跃。创意可以在淡泊中生长，淡泊提供创意的心境，也就是让你在平和中，专注于思考和创造；淡泊可以让创意更加纯粹，而不是被功利驱动。

以佛法为例，2500多年的流传，在不同的时空中不断演变，就如修法，也必须与时俱进。新的想法始终不离核心的淡泊，坚守觉性，但又创意创新，相辅相成，转化成适合现代环境新的修法，注重实用性，彰显解脱性，佛法也就得以绵延流长。



A dialogue between creative innovation and detachment

• By Shi Fa Qian

• Translated by To Kuo Ling

We struggle with simplicity—whether toward wealth, desire, fame, food, or sleep—always indulging the six senses (eyes, ears, nose, tongue, body, and mind), dragged along by the six sensual objects (form, sound, smell, taste, touch, and thought).

We crave novelty, chase the exotic; we hunger for freshness, sample the new. We glorify it as innovation, as creativity, as breaking free from the old. But is it truly inspiration—or just restless hearts unable to bear silence? The moment we have nothing to do, nothing to occupy us, we itch to fill the void with distraction. Yet, does creativity and innovation contradict simplicity? Do they clash?

First, we must ask: Why pursue creativity

Eyes – desire to be struck by the startling, but not plain and unremarkable.

Ears - desire to be shaken by the thunderous and resounding, but not the clichéd and repetitive.

Nose – desire to be overwhelmed by the pungent and smoky, not the odourless and unscented.

Tongue – desire to savour the complexity of flavours, not the bland and tasteless.

Body – desire to endure the stripping of flesh and bone, not remain unscathed.

Mind – desire to revel in vivid diversity, never rehash the stale.

and innovation? If only for stimulation, to feed sensory hunger, then it becomes an endless cycle—empty innovation, insatiable craving. But if it's for better preservation, to sift the essence from the dross to present tradition's truth, goodness, and beauty in ways that resonate with new generations—that is the heart of genuine creativity. After all, we all stand on the shoulders of predecessors, reaching upward and forward, whether in art, religion, or science.

Next, we ask: Why cultivate simplicity? For Buddhists, simplicity is an elegant way of living—not passivity, but abiding in awareness, undisturbed by externals. It begins with releasing the five desires outwardly, then relinquishing inner afflictions—greed, anger, delusion—and finally, the very thoughts that bind. Only then can we taste the stillness of awakened nature and willingly dwell there. Simplicity is essential; without it, the inward journey stalls.

On the surface, creativity seems to demand sharp observation and wild imagination, and this

thrives on stirring thoughts. Innovation takes those sparks and moulds them into novel, tangible forms. Simplicity, meanwhile, emphasizes inner peace, minimizing external stimuli, embracing material simplicity, and refraining from unnecessary mental stimulation.

Yet the two are not opposed. They can harmonize and the key lies in balance: maintaining inner serenity while nurturing creative vitality. Creativity can flourish within simplicity; simplicity provides the mental clarity for focused creation. It purifies creativity, freeing it from utilitarian drives.

Take Buddhism as an example. For over 2,500 years, it has evolved across time and space. Its practices, too, must adapt to modern contexts, innovate, while never straying from the core of simplicity and awakened nature. The new never abandons the old's essence; instead, they merge, transforming tradition into fresh methods suited for today, emphasizing practicality and liberation. Thus, the Dharma endures and continues.



看来时路，走向淡泊

偶然看到早安图片写着：看淡。因为一切在变化，看开一因为一切都会过去，放下一因为没有一样可带走。人生如火车，一站过一站，有上车有下车，把握现在最好。

佛法说“诸行无常”，世间一切现象，包括感情、财富、名利、健康、苦与乐……都在不停地变化之中。我们无法抓住任何一样东西不变，越执着，内心越苦。所以学会看淡，心才能安定，不被外境牵引。要看淡，因为一切都在变化。

佛法也说苦集灭道，有因有缘世间集，有因有缘世间灭，所有的痛苦，终究都能找到解决的因缘。若能转个念、放宽心，就不会被情绪牵着走。时间会将一切带走，包括烦恼。

《心经》中说：“照见五蕴皆空”，我们的色身、感觉、情绪、思想、意识等等，这些“我以为的我”其实都不是永恒的。人生到最后，名利财产、恩怨爱憎都无法带走。执着越多，烦恼越重；放下越多，内心越自由。

人生如一趟列车，每到一站，风景不同；有人陪你一程，有人中途下车。因此我们要学会“珍惜同行的人，接受缘起缘灭。”

把握现在是最好的选择。过去已去，未来未到，唯一能把握的，就是当下这一刻。佛法常说“活在当下”，当下的正念，就是修行。不要后悔过去，也不必焦虑未来，用心过好当下每一天才是理智。

看淡与淡泊有什么差别？看淡，更像是一种面对后的释然，是从经历中慢慢放下、看开的过程。比如经过感情的创伤、事业的失败，才懂得不再执着。淡泊，则是一种更深层的悠然潇洒，是未曾沾染时就不贪不求的内心澄明，是自觉选择一种不争、不夺、不执的方式。可以说，“看淡、看开、放下”，是人生旅途中你愿沉醉的风景；“淡泊”呢？那是你最终可以安住的地方。看淡，是放下执着；淡泊，是心之安然。只有心淡如水，才见生活之美；只有淡泊无求，才能走得长远、活得自在。

以佛法的眼光面对人生，佛教“三法印”告诉我们：一切无常，一切无我，一切法空。面对人生的顺境与逆境，如果我们能用这样的眼光去观察与体会，便能在变化中找到稳定，在纷扰中找到宁静。唯有看淡，才能放下；唯有放下，才能淡泊；唯有淡泊，才能自在。



“淡泊”看似形容衣食住行之类的简朴，但你如果活在觉性中，可能愿意凭这个词的内蕴提升自己的气质。

一个人若想金榜题名，就要多读书，增广见闻；或者推而广之，若想衣食无忧，就要多赚钱，开源节流，这些想法从生存的角度来审视，无疑是一般现代人所认为的美德。然而，若我们过度有所追求，并且养成习惯，就会使我们贪得无厌而不自知。从修行的角度来看，这可能是贪和痴烦恼在作祟。

若要让自己满足，我们除了可以拥有更多物质上的满足，或视之为事业成就；当然，也可以学会就此放下，不过度追求。然而一个以“淡泊”为准则的修行者，会怎样对待自己呢？

记得有一天，一位推拿师和我聊天时问道：“你之前吃很多肉吗？”这让我想起起初改吃素食的缘起。

每当过生日时，我和家人常常会吃自助餐庆生，而从小就喜欢吃肉的我一定会吃大量的海鲜及烤肉，当食物一上桌，我们像秃鹫般把整盘的食物清空；久而久之，就养成了一种暴饮暴食的习惯。

直到有一次，我一吃完盘上的食物就立刻起身，想再拿多一轮继续吃。事实上我当时已经吃撑了，可是在贪的作祟下我不知不觉又

淡泊的内心更强大

走到了自助区前。不用抬头，就看到吊着一大块烧肉！我当时傻站在那里，才觉得自己竟然贪吃到这地步，连吃了几轮了，好像吃下一头猪了，还吃得不够吗？

我啊，想吃什么就吃什么，一个胃仿佛是个无底洞，填也填不满，我太放纵自己了！我意识到必要调整饮食习惯了。当然我可以选择少吃自助餐，不必改吃素食，但是后来我想了又想，终于想到根本所在：素食能让我直接了断三餐的烦恼问题。素食不只是不吃荤，而是整体上让自己习惯清淡饮食。照旧如此这般，还不是只吃自己喜欢吃的，拒绝自己不喜欢吃的，还是在放纵嗔爱，这是爱恨自如呀！

看似无趣，但是淡泊的生活实际上是在锻炼强大的内心。说到底，人生充满种种的缺陷、错误和不理想。我们可以永远接受这样的人生吗？还是我们仍想追求完美，甚至可能在过程中落入贪的无底洞，无法自拔！

选择接受自己不一定能过上完美无暇的生活，这需要勇气。当然，对刚开始修行的我们而言，这谈何容易？所以我们要提醒自己常常拉回来，看着我们情绪和念头的生灭，从中体会相对来说不生不灭的觉性。只有这样增强我们对回来觉性的信心，我们才能愿意放下对完美坚持的执着，接纳将会出现的种种不完美，人生毕竟就是如此。

总而言之，远离声色犬马，杜绝口角是非，保持思想精纯，是守护觉性的韧带，才能不与烦恼心相伴，让我舒坦过上淡泊的日子。



文
●
李德钊

慈悲三昧水

淡泊二字都是水字边，水，何其平常，也就是说，这两个字形容的是平凡事，都用水给过滤了，不必太叫真。水冲，火就熄灭了，心头烦恼算什么。

淡泊明志，宁静致远，是诸葛亮留给后世的处世之道。然而他的淡泊并非没有目标。他深居简出于卧龙岗，并非真的无欲无求，而是在强大自己，等待时机遇明主，以施展经世济民的抱负。卧龙的意思在于悠哉游哉酝酿，而非无所事事。有朝一日，他欲一飞冲天。普劝坐禅仪中所谓“丈夫须有冲天志”就是这个意思。

宁静致远的意思是要我们静下心来思考人生。静不是为了单纯的休息，而是要让自己的心更澄静，更能观照！滚滚红尘，常使人迷失自我，一念回光返照，明白此生何去何从。普劝坐禅仪中“办道还寻出生路”也就是这个意思。

淡泊不是假装不在乎，还要警惕变成懈怠。宁静不是无想，而是要使自己更冷静，而后更能思虑。人不能随便淡泊，而是要当成一门功夫，用来预防浮躁之类情绪作怪。淡泊也不能求所得，那流于贪了。

一个人能够做到淡泊，首先因为他甘愿“无所得”。古人说的好，天下滔滔，莫非为利来、利往。如果把得当成是外在的，那么可能得学习追逐、应酬技巧；如果看成是内在的，那么春花秋月亦能自得其乐。

身在山林，心中有愿。诸葛亮消闲隆中，清风明月入怀抱，猿鹤听其抚琴。他最后求仁得仁，完成自己的鸿鹄之志乐事。但这是他的事，请问在当代钢筋水泥森林中的你我，内心深处又是一把什么样的琴音？

无论是什么样的声音、什么样的形象，一切的执念，都可以用内心的“觉性”之水过滤洗净，我想这就是真正的慈悲三昧水。

淡泊

所谓淡泊，既非淡泊，是名淡泊。

《黄帝内经》中有句名言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这话的意思是说人的欲望少，消耗就少，身体就健康。

佛家讲贪如水，嗔如火，痴如风。贪心重的人容易患寒病，嗔心重的人容易患热病，痴心重的人容易患疯病。

当代大学者钱钟书活到88岁；他的“修行”确实可以说证得淡泊三昧。他一生谢绝所有新闻媒体的采访；中央电视台《东方之子》栏目的记者，曾千方百计想冲破钱钟书的防线，最后还是吃了闭门羹，不无遗憾地对全国观众宣告：“钱钟书先生坚决不接受采访，我们只能尊重他的意见。”

80年代，美国著名的普林斯顿大学，特邀钱钟书去讲学，答应每周只需钱钟书讲40分钟课，一共只讲12次，便给予16万美元的酬金。此外食宿全包，并可带夫人同往。待遇如此丰厚，可钱钟书亦谢绝了。



钱钟书的著名小说《围城》发表以后，不仅在国内引起轰动，而且在国外反响也很大。新闻和文学界有很多人想见见他，一睹他的风采，都遭他的婉拒；有一位英国女士打电话，说她读了《围城》后非常仰慕他，并恳求见一面钱钟书再三婉拒，她仍然执意要见；钱钟书幽默地对她说：“如果你吃了个鸡蛋觉得不错，何必要一定认识那只下蛋的母鸡呢？”

文人有所坚持的大有人在，但是文人能守住寂寞，不趋名利，却非常稀少。《菜根谭》：“农肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”人身在红尘，能甘于平淡固然好，但如果修行也能修得平淡，那就是好上加好，更妙了！

要如何做到呢？不在尘世，亦不在山林，不求名利，亦不求淡泊，就在念与念之间，我们能不能放下偏执，善护其心，并善用其心。

破相论（六）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

20（白话）¹真如之性既然被三大恒沙毒恶之心所覆盖，如果不超越，又怎么能叫做解脱？现在如果能够转贪、嗔、痴等三毒心为三解脱，就叫做得度三大阿僧祇劫。末法时代的众生愚痴、根钝，不了解如来三大阿僧祇有另一层秘密的说法，于是说成佛需要三大阿僧祇劫，这岂不是制造疑惑，误导修行人退失菩提道！

（解释）佛教兴盛之所以能够流传下去，是靠广大的信徒的支持，宗教信仰能接引广大信众的支持得以维持，站在宗教的角度，佛是最神圣的，佛是佛教的教主，他维系着整个佛教的命运，所以佛是至高无上的。佛教的成员包含信徒、学者、修行者，有信仰，学术，真理和修者等支撑；但是教主只能够有一位，就是释迦牟尼佛；所以，以三大阿僧祇劫的时间来修炼成佛的讲法，起了一种平衡的作用。站在修行的角度来理解，禅宗的修行是从内心的烦恼的角度出发，而不是从信仰的角度。禅宗讲成佛是要成自性佛，这在观念上有很大的突破，也是他殊胜的地方，也让要修行成佛的人有信心，并懂得怎样下手去用功。

21（白话）²问：菩萨摩訶萨由持三聚净戒，行六波罗蜜，方能成佛道；现今令学者只观心，不修戒行，这怎么成佛？

（解释）问：菩萨摩訶萨由持三聚净戒，行六波罗蜜方能成佛道。现今令学者

只观心，不修戒行，这怎么成佛？

佛教涵盖了三种的戒行：（一）摄律仪戒，通过律仪来自我提醒和调整，从另一个角度来讲，当你很注意你的身口意时，你已经是处在正念的状态了。（二）摄善法戒，不造恶，行善。（三）摄众生戒，也称之为饶益有情戒，是菩萨把度化众生做为一种戒。

菩萨由三聚净戒，以六波罗蜜来净化六根，方成佛道。三聚净戒是要制服我们的三毒心，掌握修法，实际而不天真、踏实的面对死亡，实际而慈悲，切入点是要从智慧下手。

22（白话）³答：三聚净戒就是要制服三毒心；制服三毒心而聚集成无量的善。聚的意思就是会合，无量的善法普会在心里，就称之为三聚净戒。六波罗蜜就是清净的六根；梵语波罗蜜，汉语就叫做达彼岸。以清净的六根，不染六尘，就是度烦恼河到菩提岸，因此才叫六波罗蜜。

（解释）答：三聚净戒就是要制服三毒心，六波罗蜜是要清净六根，这是以另外一个角度来诠释成佛。六波罗蜜是布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧，这里是指六根不被色声香味触法所染，以《金刚经》的角度来讲，是不会有矛盾的，一个初果的圣人，就是入圣流果的意思，《金刚经》的入流即是不入色声香味

站在宗教的角度，佛是最神圣的，佛是佛教的教主，他维系着整个佛教的命运，所以佛是至高无上的。佛教的成员包含信徒、学者、行者；他们有信仰，有学术修养，有真理和修行者等支撑着，但是教主只能够有一位：释迦牟尼佛。

触法，六根对六尘，不被六尘所污染，就是初果的圣人，这是以修法上来看。在修法上的探讨，大乘是修六度波罗蜜，四摄法，发菩提心，发四弘誓愿，打开心量；小乘修四圣谛，四念处；禅宗的方法是从觉性里下手，成佛是要成自性佛，《六祖坛经》里强调方法，无念，无住，无相。

23（白话）⁴问：如经文所说；三聚净戒就是誓断一切恶、誓修一切善、誓度一切众生。你现在只是说制服三毒心，这岂不是和经文的文义相违背？

（解释）问：如经文所说；三聚净戒就是誓断一切恶、誓修一切善、誓度一切众生。你现在只是说制服三毒心，这岂不是和经文的文义相违背？

24（白话）⁵答：佛所说的经都是真实语。菩萨摩訶萨，在过去因地中修行时，为了对治三毒，于是发三誓愿；誓断一切恶，所以常持戒，对于贪毒。誓修一切善，所以常修定，对于嗔毒。誓度一切众生，所以常修慧，对于痴毒。由于持戒、定、慧三种净法，所以就能超越三毒成佛道。

（解释）答：这是要圆融教法其中的一个讲法，是以誓断一切恶，对治于贪毒，誓修一切善，对治于嗔毒，誓度一切众生来对治于痴毒，因为要饶益众生，认为有很多众生要度，同时也必须要

度我们内在的众生，当你度众生的时候，众生的问题会启发你动念而开智慧。

（待续）

1 真如之性，既被三毒之所覆盖，若不超彼三大恒沙毒恶之心，云何名为解脱？今若能转贪嗔痴等三毒心，为三解脱，是则名为得度三大阿僧祇劫。末世众生愚痴钝根，不解如来三大阿僧祇秘密之说，遂言成佛尘劫，斯岂不疑误行人退菩提道。

2 问：菩萨摩訶萨由持三聚净戒，行六波罗蜜，方成佛道；今令学者唯只观心，不修戒行，云何成佛？

3 答：三聚净戒者，即制三毒心也。制三毒心成无量善聚。聚者会也，无量善法普会于心，故名三聚净戒。六波罗蜜者，即净六根也。胡名波罗蜜，汉名达彼岸，以六根清净，不染六尘，即是度烦恼河，至菩提岸。故云六波罗蜜。

4 问：如经所说；三聚净戒者，誓断一切恶、誓修一切善、誓度一切众生。今者唯言制三毒心，岂不文义有乖？

5 答：佛所说经是真实语。菩萨摩訶萨，于过去因中修行时，为对三毒，发三誓愿。断一切恶，故常持戒。对于贪毒，誓修一切善，故常修定。对于嗔毒，誓度一切众生，故常修慧。对于痴毒，由持如是戒定慧等三种净法故，能超彼三毒成佛道也。



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。

《坛经》的无念之法 — 修行下手处2

讲授和整理 • 释法梁

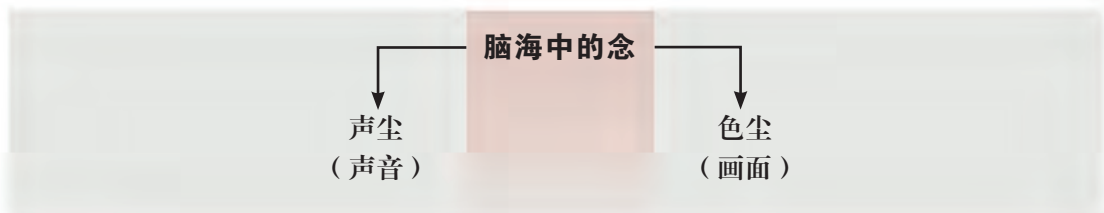
我们今天要讲的是无念之法，什么是无念之法？它事实上就是一套修行的方法，就是通过念来保持觉性，然后对念产生觉悟。

我记得在学这一套修法是在1992年，那时候在泰国，我刚出家。在一个因缘底下，遇到了一个老师，刚好这个老师在语言上跟我没有障碍。如果语言有障碍，那你就没有办法直接吸收。我老师本身就是泰国的潮州人，刚好我又懂得潮州话。当我去到那个偏僻的地方的时候，就感觉到自己蛮庆幸，因为已经没有语言上的障碍了。就这样，跟了老师在一起差不多一整年的时间，在他的教导底下我学会了这一套修法。事实上，我学的这一套并没有离开四念处。而且，它跟惠能大师的坛经的无念法非常的相似。

什么是无念？

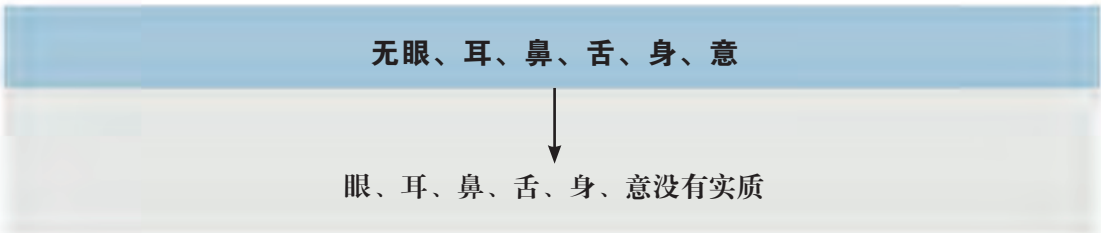
当我们讲无念之法时，一定要先了解什么是念？我们如果说从我们现代的字眼上来讲念就是我们脑海里面的一些想法，可是，如果我们从佛教的讲法就是从十八界的角度，也就是说，我们脑海里面有色、声、香、味、触这五者，称之为法尘。

那么，当我们在谈这套修法的时候，不需要用到五个尘，而是声尘和色尘就可以。当我们想东西的时候，脑海好像有声音，这就是声尘。那么，当有画面出现时，就是色尘。因此，在这边姑且把念当成声尘和色尘。

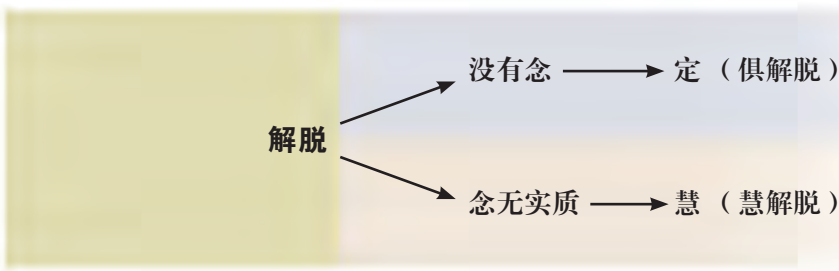


讲了念之后，接着我们讲什么叫做无念？

一般对“无”这个字来理解就是“没有”，但在佛教，这个“无”我们不能够单单把它理解成没有。比如在心经中有那么几段文：“无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法，无眼界乃至无意识界……。”心经文中的无十八界、无十二入、无四谛的这个“无”不是没有，而是无实质。

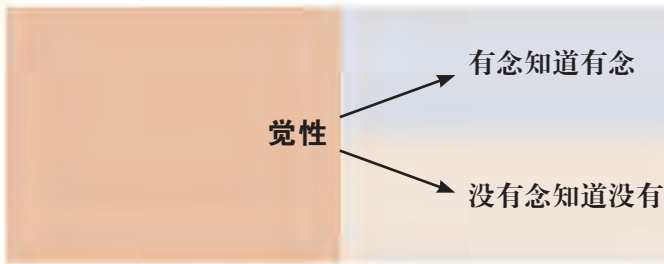


所以，依照前面的逻辑来谈无念，无念指的就是念没有实质。就是说通过这套修法，我们体会到念没有实质，并不是修到完全没有念。如果我们把无念当成是没有念，这一套修法就偏向定。但是，当我们把无念当成是没有实质，它就偏向慧。这是两条不同的修行的理路。还没有讲无念之法之前，先把无念定位清楚。



无念之法

我们每天都是在有念的状态，要不然就是在没有念的状态。而一般人都是处在妄念纷飞的状态，只有少数人的脑海里面是空空的。这个妄念纷飞的状态，我们称为有念的状态；脑海里面空空的，就是没有念的这种状态。就通过有念跟没有念的状态，来保持你的觉性。有念的时候你知道，没有念，脑海里面空空的时候，你也知道。基本上，这套修法就是这样子，很简单。

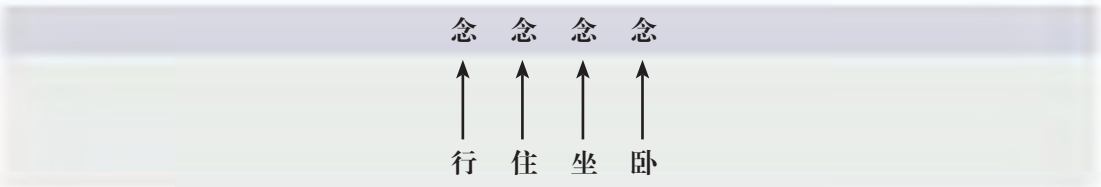


记得我在泰国的时候，我的老师看到我时就会用潮州话跟我说“店店看”，意思是静静地看着它。偶尔，会讲一两句英语说“watch your mind”。这一句话其实就是一个方法。如果你对方法不清楚，你就没有一个下手处，方法就是下手处，是很重要的。



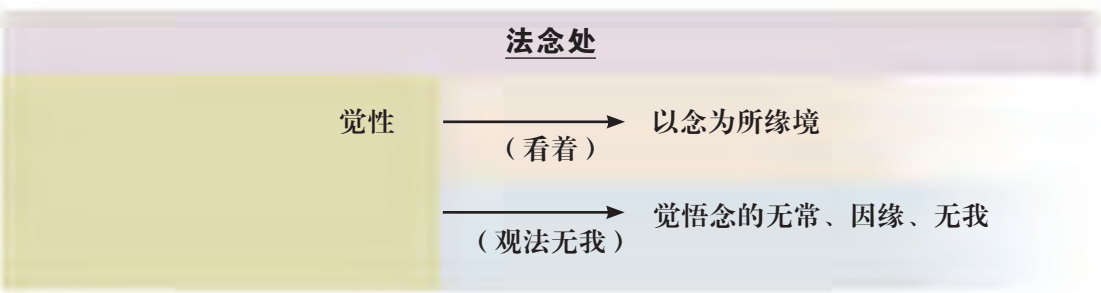
我们看经典，如果在里面你找不到方法，基本上你就找不到下手处。对经典所要求的，如果你做得到的就做不到，当做不到时，你就无所适从。因为你欠缺了方法。因此，当你在读这些经典，或者是一些古代祖师的一些著作的时候，一定要把那个方法搞清楚，找一个下手处。

我们回来这个无念之法。就是当你有念的时候，你知道你有念，当你没有念的时候，你也知道你没有念，这就是无念之法的基本要求。接下来就是在行、住、坐、卧都能够做到这一点。



当你在走时，静静地看着你的念。走累了就站在那边，一样静静地看着你的念。站累了就坐下来，也一样静静地看着你的念。坐累了就躺下身子，还是一样静静地看着你的念。所以，行、住、坐、卧你都在看着你的念。

其实，这套修法从四念处的角度上来讲就是法念处，所谓法念处是什么呢？就是你依你的念作为所缘境，来保持你的觉性。然后就是对这个念产生觉悟，这个就是四念处里面所讲的观法无我。

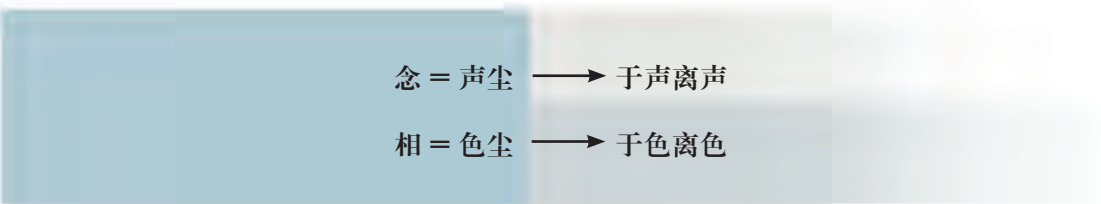


六祖坛经的无念法

接下来，我们花一点时间来谈坛经中惠能大师的无念法。坛经这一部作品是蛮长的，共十品。我个人非常注重里面两个重点：一是无念法，一是惠能大师的五个觉悟。

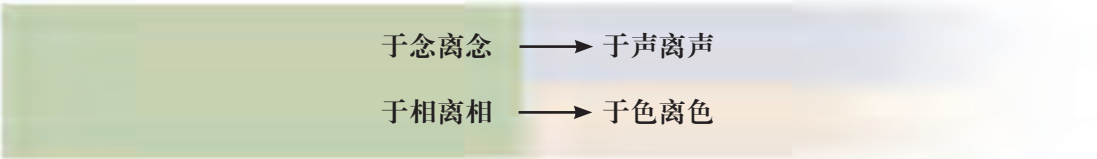
我在前面讲过了方法的重要性，坛经里面就记录了修行的方法，也就是无念法，我在编写的时候加了一个字下去，叫做无念之法。就是通过这套修法，惠能大师呢产生了五个觉悟，就是何期自性本自具足、何期自性本自清净、何期自性本不动摇、何期自性本不生灭、何期自性能生万法。

坛经在无念法的要求是于念离念，它把法尘中的声尘当成念。那么，当你在看着念（声尘）的时候，要有一种离的感觉，就是不要去延续它的意思，所以说于念离念。除了这点，还有另一个要求是于相离相。这个相就是我们脑海里面的这些画面（色尘），所以当你在看到脑海中有画面出现时，就是不要去延续。



如果你让那个画面一直延续下去，也把这个习惯带到你日常的打坐，那你就像坐在那边看电影，一幕接一幕，一幕接一幕……。如果加上你再掉进那个声音（声尘）里面，这部电影就是有声有色，非常的完整。这时，你就是编剧，也是导演。事实上你就是掉进声、色里面，你花了时间打坐，但却是白费功夫。

我在前面讲过了我们的念是脑海里面的色、声、香、味、触，这是从十八界的角度，是佛学的归类方式。现今学佛的学生，基础都是建立在五蕴、十八界、十二入，为了方便学生学习，所以我就把惠能大师的于念离念调整成于声离声，把惠能大师的于相离相，调整成于色离色。



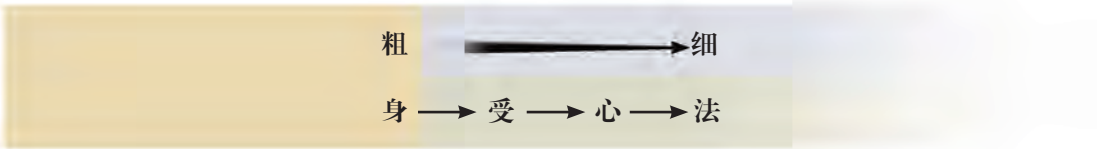
无念之法的修习

当我在台湾的时候，白天就读书。到了晚上有一点时间自修，但却没有办法像泰国那样子看着念，于是我就想办法在修法上做出一些调整。我怎么做呢？我就一边看着念，一边感觉呼吸，就通过呼吸先把你的心拉回来，然后再看着念。经过这样调整，就发现自己有办法看着念。我用感觉呼吸来保护这一套修法，一边感觉呼吸，一边看着念。

回到新加坡之后，杂物事太多了，加上又要自修，又要弘法。在这样子的一种情况底下，我又做了一些的调整。就是除了看着念，感觉呼吸，又加入眨眼。当然，不管是用呼吸或眨眼都是在唤醒自己的觉性。

当我们只是看着念的时候，就是四念处中的法念处。那么，当你做不到的时候，用感觉呼吸来补助。感觉呼吸是什么念处？是受念处。后面眨眼是什么念处？是身念处。也就是说，用身念处和受念处来完成法念处的要求。

为什么一定要看着脑海里面所动的这些念（法念处）？其中的逻辑是这样子的：就是我们讲修行，粗的就是有形有相的身业，口业已经是抽象了，但你还听得到声音。当你要进入到细的部分，一定要回到你所动的念。当你能够依这个很细的念来作为所缘境的时候，你就是在训练你的心，让你的心变得更细腻。



在四念处的讲法，身念处是粗的，所缘境是身体。接下来是受念处，所缘境是感受。再来是心念处，所缘境是情绪。最细的就是法念处，所缘境是念。

法念处的所缘境

如果按照身受心法的这个要求，它应该是越进越细才对。可是不论是南传或北传的经典，在提到法念处时，并不是把念归成所缘境，而是把“法”当成佛法。其中，有些修行人意识到念的重要性，便把念放到心念处。但经典中，心念处明明是指内心的情绪，不是指念。也就是说，经典里面记载的法念处是有这样子的一个欠缺。

禅门如何对待念？

在禅门里面有一句话叫“佛来佛斩魔来魔斩”。斩魔还讲的过去，为什么佛来你也要斩呢？事实上，禅门是通过这句话来提醒修行人：当脑海生起的是佛的念，是善的念，你要放下。当脑海生起的是魔的念，是恶的念，你也要放下。这个就是佛来佛斩，魔来魔斩的意思。



禅门的祖师的个性属于比较豪放这一类型的，所以他用出来的字眼会比较强烈一点。事实上，他的意思是好念你也不要执着，坏念你也不要执着，你就是要放下，就连那个不好不坏的念你也要放下。那么，这样子放跟解脱有什么关系？跟断烦恼有什么关系？

当我们看着的念的时候，对里面的声尘跟色尘你都能够放下，你不眷恋在里面，你就在断贪的烦恼。当你动一些不好的念，你也不排斥掉，就只是放下对这个念的执着，你就在断嗔的烦恼。

你知道有时候我们动了一些不好的念，你会很气自己，为什么我要动这些不好的念。你气了有用吗？没有用的，这个不好的念已经生起了，你再加上一个嗔恨心，你气这个念，气到后面这个念不见了，你还剩下什么？剩下嗔恨心。所以，对于那些不好的念，你要做的就是轻轻的放下对这个念的执着。当你懂了这样子做，你就是在对治你的嗔恨心。

那么，当你的念生起的时候，你都处在一种知道的状态，这个就是不痴。还有就是这个念本身是属于无常、因缘。你看我们的念是不是生起又会消失，你想的都是不是跟你平常所接触的有关，这些都是因缘所生法。所以，既然你能够知道你的念是无常、是因缘所生法，就是不痴。因此，你通过对念来保持警觉的状态，就是在完成不贪、不嗔、不痴。

六祖惠能大师的觉悟

接着，就是惠能大师的五个觉悟。我在前面已经有稍微提了一下。

坛经里面讲惠能大师跟了五祖弘忍大师之后，八个月的时间在厨房里面舂米。有一次，五祖弘忍大师私底下跟他讲金刚经，讲到“应无所住而生其心”时，六祖当下大悟，之后便说“何期自性，本自清静；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法”。

何期自性，本自清静；何期自性，本不生灭；
何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；
何期自性，能生万法。

在坛经里面讲，这五个觉悟是惠能大师在弘忍大师身边的时候。但我个人认为这五个觉悟应该是惠能大师在猎人堆里面的时候。为什么我会这样认为呢？主要是因为这一套觉悟太完整了，而惠能大师却只是在寺院八个月，且不是有很多的机会能亲近弘忍大师。

当然，我们可以说惠能大师之所以有这样的觉悟，是因为根器很利，是祖师级的人物等等，之类的说法。当然，你要这样子讲也可以，可是如果按照我个人的理解，这五个觉悟应该是他在猎人堆十六年所发生的，因为在十六年里他并没有任何其他的觉悟。当然，这是见仁见智，只是我个人的看法。

那么，为什么惠能大师会有这五个觉悟？这五个觉悟源自于他的无念法。当保持在觉性的状态看着念时，就可以看到念有生有灭，觉性是不生不灭的。所以才说何期自性本不生灭。

接着来看何期自性本无动摇。就是；念是会动的，一直延续，有来有去，这就是动摇。那什么东西不动摇？就是我们的觉性。当觉性跟念产生距离时，就能体会到念有生灭、有动摇，而觉性是不会有动摇的。

还有就是，当觉性一离开念时，就是清净。这个清净已经不在于你所动的念是好念或者是坏念，而是“离”。那么，你需要往外去找觉性吗？不需要，因为你本来就具足了，只是通过一些修法去开启，把它带出来而已。所以说何期自性本自具足。

最后一个，何期自性能生万法。也是这个觉悟，让我认为惠能大师的这五个觉悟应该是在猎人堆。何期自性能生万法指的是什么呢？自性指的是觉性，觉性的所缘境是什么？在无念之法，念就是觉性的所缘境。因此，这个万法指的就是念。

惠能大师在猎人堆，猎人就是捕猎，一大堆的猎物。惠能大师看到这些猎物要怎么办？要不要救？如果要救这些猎物，请问要不要动念？如果把这些猎物都放到干干净净，那他有办法在猎人堆住十六年吗？因为放掉猎物而饿死猎人，请问这样慈悲吗？所以，惠能大师就必须要想、要动念，猎人今天捕捉到五只猎物，到底要放几只？在救了猎物的同时猎人也并不会饿死。惠能大师在这样子的环境被逼动了念，才会有何期自性能生万法的一种觉悟。要不然，单单只是八个月的丛林生活，是不足以把惠能大师逼悟的。

修行人的悟很多时候是跟外面的逼有关系的，尤其在禅宗，就特别强调“逼拶”。惠能大师在猎人堆里，处处都是逼拶的境。

逼拶

看看惠能大师在猎人堆里，要怎么去吃肉边菜？讲到这边，我就有感触。去泰国出家之前，在新加坡受的是大乘佛教的影响。到泰国出家之后，天天受人家供养。人家放在钵里面的食物，有鱼有肉那你怎么办？要吃还是不要吃？难道你要跟他讲说“我是素食的，你不要供养我鱼，不要供养我肉”。在那样子的环境我怎么做呢？当供养到我，如果还有一只鱼出现的话，我就要想办法，动脑筋，怎么去让供养的居士知道我接受了他的供养。如果这只鱼是完整的，把这只鱼破坏掉就是我的工作。我会把这个鱼头掰断，然后就丢进钵里，再拿一团白饭把它盖起来。

泰国是南传佛教国家，吃肉不是问题。在经典里面，律部有讲到释迦牟尼佛在接受在家居士供养的时候，钵里面也是有肉的。我们汉传佛教有我们汉传佛教的一些因缘，我又要保留汉传佛教素食的文化，去到泰国，在被逼的情况底下我怎么做。如果你没有被逼的话，你的智慧怎么生出来？所以，何期自性能生万法。

我们就讲到这里。希望大家通过这一套修法，在法身慧命上都能够得到增长。

(完)

Daily Chan Reflection

Unless Hell is Empty, I Shall not Attain Buddhahood



- By Shi Faliang
- Translated by Wuxin

When you realise that all thoughts generated in your mind are emptiness (Shunya), hell becomes empty.

"Unless hell is empty, I shall not attain Buddhahood". This is the great vow of Kshitigarbha Bodhisattva.

A Buddhist used to worship Kshitigarbha Bodhisattva and he had a statue of the Bodhisattva at home. Someone told him it is best not to worship Kshitigarbha Bodhisattva at home because Kshitigarbha vows to save all beings from hell and doing so will cause spirits from hell to appear at his home. Thus he eventually moved the statue to a temple.

Will hell ever become empty? As there are countless mortals and the evil karma that they create are never ending, it is virtually impossible for hell to become empty. As such, does it entail that Kshitigarbha Bodhisattva will never attain Buddhahood? No. Kshitigarbha Bodhisattva will attain Buddhahood.

Where is hell?

It is in the mind.

Every evil thought that arises from your mind is a hell being. Hence, whenever you focus on the present and let go of a thought, you have liberated a hell being. The day you realise that all thoughts generated in your mind are emptiness (Shunya), hell becomes empty.

Go and worship Ksitigarbha Bodhisattva in a true sense. He is a great mentor.





心如钟摆求平衡

文 • 释法谦

当睡眠习惯摆正之后，我们的整个行为模式更应该成为圭臬，例如一暴十寒的学习态度就急须尝试改成循序渐进、稳扎稳打、有始有终。

很多人在两极（两种极端）中迷失，我也不例外。

昨晚太累了，9点就关灯睡觉。今晚刷手机玩游戏、看视频，熬到凌晨2点，还是没有睡意，耗了宝贵的时间和精力。

谁说这不是上瘾！但我辩解：我只是宅在家里刷手机，而不是到夜店豪饮或聚赌，已经是现代人安全的解压方式了！

唉！现代社会充斥着许多五十步笑一百步的似是而非论调，如上述那句话。好好正视我们常在两极中摇摆，那是一种不良态度呀，要设法摆脱才好！

首先，静下心来觉察自己的行为模式（所谓的pattern），写下自己的想法和情绪，帮助理性思维的累积。人爱强辩其实就是在找借口，也就是认为上述的解压方式不会贬低品性，也就不觉得需要调整了。

睡眠时如此，对待其他的事件，我们难道不会？就说学习吧，一头栽进去，书本、工具，一一齐备，信心满满，但五分钟热度很快冷下来，很难坚持。戒甜食或咖啡瘾不亦如是，立誓完全不碰，当一破防，不只是打回原形，反而吃得更多、喝得更浓！

自我接受后，转向长期目标，这可以避免步向沉溺。成长是一个过程，不必强求自己立即摆脱摇摆状态，接受自己的困惑，同时还要调整好方向，耐心的一步步耕耘，就像钟摆最终会回到中心一样，找到属于我们的平衡点。

问自己要什么？让这个核心的长期目标引导我们，而不是短暂的冲动，才能作出理性的决定，付诸长久的实践。

从睡眠做起吧！为保健康，提高生活质量，睡眠尤为关键。因此，不能牺牲，也不应妥协。规律化的生活作息当然必要，不要把“早睡早起身体好”当口号，而是要耐心培养成习惯。

当睡眠习惯摆正之后，我们的整个行为模式更应该成为圭臬，例如一暴十寒的学习态度就急须尝试改成循序渐进、稳扎稳打、有始有终。对甜食、咖啡，虽然不必硬硬压抑，至少不要再放纵，学会小尝浅酌则满足，以注重营养为上。

这就是自我修正的努力，就是修行，也就是让心中的钟摆回到中心的平衡点。



在学习过程中成长

文 • 释持果

有一次，我吃了自己做的红龟粿，忍不住笑着说：“还是我做的最好吃！”大家听了，都笑我自夸，“老王卖瓜”；我也笑着回应：“人要对自己有信心，才有机会向前跨出一大步。”的确，很多时候，一般人就因为害怕失败，变得畏畏缩缩，不敢行动；结果呢？就停留在原地，一步也不敢前进。其实，学习的过程很少是一次就成功的。很多人看见别人的成就，只看到结果，却没看到人家曾经先前多少次的尝试、多少次的失败；很多人的成功，其实是不知累积努力而来的，是从一次次跌倒经验中得教训学到的。

当然，自信也不能走向极端，变成自夸，甚至骄傲。佛陀提醒我们要走中道，不自卑，不自满。在自信与谦逊中，找到平衡。

真正的自信是对自己能力的信任，也不是靠别人夸奖才支撑起来的，那才有价值。一个自信的人，即使还不完美，也愿意继续努力求进步。比如说，有人吃了我做的红龟粿后说：“哇，这次做得很好吃！”我微笑着回应：“谢谢，我自己也觉得这次比上次更进步。”这就是自信，不是自夸。

为什么人们常常不敢踏出第一步？因为害怕失败。没做过的事使人焦虑、退缩，有时候也难怪，即使过去曾经失败，也应该再培养尝试的勇气。

佛教中有许多故事告诉我们：只要愿意迈出第一步，命运就可能因此改变，举个例子说，佛陀的儿子罗睺罗，七岁时被安排出家修行，他一开始也很害怕，很

不安。年纪小嘛，要马上适应修行生活，又不懂禅修戒律，哪有这么容易啊；但他鼓起勇气，踏出了第一步。佛陀教导他说：“观心如镜，时刻照见自己。”于是他从洗脚、扫地这些简单的事开始练习，慢慢地学会专注、学会观心。最后，他竟然成为具足戒定慧的圣者！

还有一位出家人，名叫周利槃陀伽，他的记忆力非常差，连一句偈颂都背不起来。他的哥哥觉得他资质太差，不配修行。他自己也很自卑，很想放弃。但佛陀没有放弃他，给他一块布，教他说：“拭尘除垢。”每天，他就一边擦布，一边默念这四个字。慢慢地，他体悟到：外在的尘垢，就像我们内心的烦恼，也需要不断清除。结果，他不仅没有放弃，反而开悟了，还证得了阿罗汉果！这些故事都在告诉我们：不要怕自己不聪明，也不要因为起步晚就退缩。佛陀说：“不怕起点低，只怕你不愿意开始。”

佛法从不否认人有恐惧心理，但提醒我们：恐惧不是疾病，不能摆脱恐惧才是问题。勇气也不是没有害怕，而是即使害怕，也愿意尝试不再害怕，自己推自己一把，往前踏出那一步。只要我们愿意行动，哪怕慢一点、弱一点，也能在尝试中成长。一步一步，我们终将走出自己如有灯照的路，开出智慧的花。



Two Insights on the Mind of Buddha Recitation

• By Shi Fa Rong

1. At the Time of Rebirth, the Buddha Need Not Come

At the moment of rebirth, the Buddha need not come to guide us, for the Buddha is inherently present and has never been separated from us. The notion of the Buddha coming to receive us is a skilful means to help beginners understand more easily. In truth, the Buddha-nature is already within us and does not require external seeking. If we become attached to the idea of the Buddha appearing to guide us, we may instead be misled by demonic forces or external paths, as they too can manifest the appearance of the Buddha to lead us astray. If we follow them, we may lose our way and not know where we are headed.

As the Diamond Sutra states: "If one sees me in form, if one seeks me in sound, such a person is practicing a misguided path and cannot see the Tathagata." The true form of the Buddha is not revealed through external appearances or sounds but through inner awakening and right mindfulness. Therefore, the key to rebirth lies in maintaining right mindfulness, letting go of attachments to internal and external phenomena, and keeping the mind free from confusion. In this way, we naturally resonate with Amitabha Buddha and are reborn in the Pure Land.

If we follow the "Amitabha Sutra": "If there are good men and women who hear about Amitabha Buddha and hold his name, whether for one day or seven days, with one mind and without distraction. When the person is about to die, Amitabha Buddha and the saints will appear before him. When the person dies, his mind will not be confused, and he will be reborn in Amitabha Buddha's Pure Land." It means to maintain the state of mindfulness and one-pointedness, let go of the inner thoughts and

external false appearances, that is, the mind will not be confused and naturally correspond with Amitabha Buddha, and be reborn in the Pure Land.

Maintaining the state of mindfulness and non-attachment, we can be like what Master Guangqin said: "No coming and no going, nothing happens." Returning to the consciousness that we originally have, which does not come and go, is to find and settle in our self-nature – Amitabha, the state of awakening. Let go of everything, be mindful and chant the Buddha's name; Amitabha Buddha is my mind, my mind is Amitabha Buddha, why should we worry about not being able to be reborn?

2. Buddha and Demons, Sesame and Sky: A Single Thought Between Awakening and Delusion

If our minds dwell on trivial matters and become entangled in petty concerns, our minds become as small as a sesame seed. But if we can let go of such attachments, our minds expand like the sky, vast and all-encompassing, free and unobstructed. Whether white clouds or dark clouds fill the sky, the sky remains unchanged, embracing all. Thus, we must choose whether to live with a broad and open mind, free and at ease, or to remain trapped in narrow-mindedness and obsession.

As the saying goes, "Lay down the butcher's knife, and immediately become a Buddha; pick up the butcher's knife, and immediately become a demon." The distinction between Buddha and demon, between the narrowness of a sesame seed and the vastness of the sky, lies in a single thought—the choice between awakening and delusion.

吟春联迎丙午

文·释法梁



驢胃過夏果子輸無明彰

下联

花桃風春

横联

上联：马首驰驱鞭影扬利根显

下联：驴胃过夏果子输无明彰

横联：春风桃花

马年应景对联。上联说的是四马喻¹中的第一良马，此种马只要一见鞭影晃动便会遵照御者之意而反应，比喻的是修行人的心的敏感度，这也是所谓的利根。下联说的是赵州与弟子间一则“比输”的公案²，输者赢得果子，赢者输掉果子。此颠覆世俗的“比输”作用在于对禅修者执着的习性的考验。其结果是弟子赢了，却输了果子。

横联“春风桃花”³为的是要带出灵云志勤禅师开悟后所作的偈颂：“三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝，自从一见桃花后，直至如今更不疑。”

¹ 《杂阿含经》三十三曰：“世有四种良马：一、第一良马，顾其鞭影驰驱，迟速左右随御者意。二、第二良马，以鞭杖触其毛尾察御者意而随其意。三、第三良马，鞭杖小侵，随御者意。四、第四良马，铁锥刺身伤骨然后着路，随御者之叱。比丘有如是四种。”

² 赵州禅师与文远在论说义理时说：“我们来比一比，比输不比赢。赢的人输果子。”文远说：“请和尚先确立观点。”师说：“我是一头驴。”文远说：“我是驴的胃。”师说：“我是驴的粪。”文远说：“我是粪中的虫。”师说：“你这只虫在粪中做什么？”文远说：“我在里面过夏天。”师说：“把果子拿来。”

³ 灵云志勤禅师刚到汾山不久，就因为见到桃花而悟道。他悟后做了一首偈颂：“三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃花后，直至如今更不疑。”汾山禅师看了偈颂便追问，才发现他所悟到的与自己是相符合的，于是就说：“从缘悟达，永不退失，善自护持。”

馬首馳驅鞭影揚利根顯

上联

水的三态显示生命智慧的觉醒

文 • 杨明珠

炎炎夏日，一杯冰镇饮料中的冰块渐渐融化，这个寻常景象让我想起小学时学了水之三态后，才知道佛法与科学本就相通，万物皆开示了真理。在这个所谓AI技术日新月异的年代，我们的心态应该更开放，善用现代科技，探索佛法的智慧。正如水都能以固态、液态、气态显现，佛法也当以不同方式启迪众生。让我们放下成见，以正念凝视一杯水，不仅看到H₂O的分子结构，更能照见生命实相的深邃智慧。水的三态变化，正是佛陀教导我们观照无常、体悟空性的绝妙喻示。

一、固态：执着的消融

冰，是水最坚固的形态。它看似稳定，实则脆弱。一块冰在阳光下渐渐消融，这个过程就像我们对自我的执着。我们总是认为“我”是固定不变的，这种认知就像冰块的棱角，在因缘和合的作用下终将消融。

冰的形成需要特定的温度和压力条件，这正说明了因缘和合的道理。没有绝对的独立存在，一切现象都是条件的聚合。当我们执着于某种状态时，就像试图让冰块永远不化，这是违背自然规律的妄想。

观察冰的融化过程，我们可以看到无常的显现。从固态到液态的转变，不是突然的，而是渐进的。这启示我们，变化是永恒的，稳定是相对的。修行就是要看破这种假象，不再执着于固定的形态。

二、液态：流动的智慧

水是生命之源，它滋养万物而不居功。液态的水没有固定的形状，随方就圆，随器成形。这种特性正是佛性本空的体现。我们的心性本应如水般清净无染，随缘不变，不变随缘。

水的流动展现了因缘和合的动态平

衡。江河奔流，看似相同，实则每一刻的水都在更新。这就像我们的生命，看似连续，实则刹那生灭。修行就是要体认这种流动的本质，不再执着于某个固定的状态。

观察水的特性，我们可以领悟中道智慧。水既不是绝对的有，也不是绝对的无；既不是完全的静止，也不是无序的流动。这种平衡正是修行的要旨：不落两边，不执一端。

三、气态：空性的觉醒

水蒸气无形无相，却无处不在。这正合佛法所说“色即是空，空即是色”的深意。气态的水虽然看不见，但能感受到它的存在。同样，空性不是虚无，而是超越形相的真实。

水的蒸发过程展现了缘起性空的真理。液态的水在特定条件下转化为气态，这个转变说明了现象的无自性。一切存在都是条件的聚合，没有独立不变的本质。修行就是要看破这种假相，证悟空性。

从气态水的特性中，我们可以领悟解脱的真义。水蒸气不受容器的限制，自由升腾。这启示我们，真正的自由不是外在的束缚，而是内心的解脱。修行就是要突破我执的牢笼，回归本然的空性。

水的三态变化，是佛陀留给我们的无上开示。从固态的执着，到液态的流动，再到气态的空性，这个过程展现了生命的实相。正如《金刚经》所言：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”在这个科技飞速发展的时代，我们更应该善用现代工具，如AI技术，来辅助我们修行和传播佛法。但切记，工具只是工具，真正的智慧仍需我们亲身体证。愿我们都能以水为师，在观察水的三态变化中，体悟佛陀的教诲，证得生命的真谛，最终达到究竟涅槃的彼岸。

作者是一位出类拔萃的专家学者，他把水和佛对照得如同一休，难分彼此。

辩证剖析，好像在讲解科学成品，这文章堪称扛顶之作！

点滴挥发深功

文 · 仲良

“在海印学佛这些年学到什么？”班上同学问道。我迟疑了一下，答说：“这些年你一直在进步啊！”我这不是答非所问吗？

幸亏我对自己这一问，敲醒了脑袋，促使我回想起当初写完第一篇学佛感言、准备投稿给《目前》刊物时的心情：忐忑不安。然而，稿件一提交，那份不踏实的感觉便渐渐消散了。这一问，也触动我再次点滴省思。

初入海印学佛院后，我才体会到“我佛润物细无声”之妙，向外求取的心渐渐学会“看自己要九分钟”的内省，情绪起伏动荡时紧记“眼泪不该白流”，敲响人生八苦的真理。那惯性思绪与攀缘心，其蜕变确是“始于足下”的点滴累积。面对困境时“山不转则求路转”自励，寻求柳暗花明。

转眼四年基础班迎着渴望“高歌一曲庆结业”日子到来，大家短暂的离别后，迈入另一阶段，更是滋味百感交集。

难忘“海印中秋映佛心”，那是最后一次大型的庆典节日，至今记忆犹新！

课堂上初学“打坐如跑马拉松”，各自努力领略身心觉受：亦苦亦乐的殊胜经验。虽说悟理常靠顿悟，办事则多须渐修

之功，但是在生活中，爱、取、有之习，常随“卡、通、记”般琐碎纷至沓来。偶尔展现“不思而得”的灵光一现，竟助长了力求生处转熟、熟处转生的内力。

修学路上，常思“请蛇入瓮”之训，妄念纷飞自缚，不了自心本自清净。

与人相处，各持己见又何须“青红皂白分是非”，无有对错亦是最好解决良方。

面对难题，常需“发糕煎饼撞出火花”的奇思妙想，创造性解决问题少不了“旁敲侧击左右脑”，若非如此，怎能觅得“窄路转车出考场”的回旋。

倏忽六十载，方悟“活着两种命”之真义，一为尘世浮沉，遍尝“欢聚哀离况味甘涩”；另一探索“车在山前遇见莫名”之境，方知此心“树叶归根不来不去”的寂静本然。

愿同修常怀觉照，于熙熙攘攘之中，共赴“抱团悠哉半日游”自在清凉！

由‘倏忽六十载，方悟“活着两种命”之真义’，这句话所述那段内容，应该赞为作者的名言，因为饱含哲学涵义，颇有分量。



养精蓄锐锻炼底气

文 • 黄柳枝



这件事发生在中国一个小镇的一家饭店里。

我的朋友在厕所摔了一跤，脚踝受伤，踉踉跄跄走出来，气冲冲对老板抱怨：“你们厕所里怎么有台阶？我一脚踩空了！里面那么暗，灯也不开！”

老板一听，顿时火冒三丈，仿佛受了天大的委屈，嗓门一下子飙高：“厕所门口墙上明明写着‘小心台阶’四个大字！你没看见吗？”、“你自己不小心，怪得了谁？”、“大白天开什么灯？”、“真看不见，你不会先开灯再进去吗？”、“你们一群人进去，怎么就你一个人摔了？”

朋友被这一连串反问气得说不出话，现场气氛瞬间好紧张！

这是一场典型的责任归属的冲突。

从旁观者角度看：朋友认为饭店应该提供安全环境，比如消除台阶隐患，要有照明设备，所以是在一个危险环境受伤的，责任在饭店。老板则认为，饭店墙上贴有警示标语“小心台阶”，加上大白天开什么灯，其他客人都没事，过错自然在那个出事的顾客身上。

生活中若遇到类似情况，我认为冷静处理才是上策；冲动对抗只会激化矛盾让局面更难处理。稳妥的做法是“先控制场面，再取证”。

— 先抚平各方情绪，以免进一步伤害关系：事故一发生立即拉回眼前，稳住澎湃的心潮，不让掉入激动的情绪中。先停

止尖锐的活动确保各方安全、请求店方协助初步处理伤口或冰敷缓解痛苦。

— 请求协助：平复情绪后用平和语气向老板表达自己受伤的事实。请求他安排人陪同就医。既体现对方有义务协助，也避免伤情因拖延治疗而加重。

— 保留证据：就医后保留医疗票据，诊断证明和消费凭证等。

— 冷静评估责任：冷静考虑是否存在自身过失，例如自己是否注意脚在可见的警示环境中存在疏忽。很多事故往往是多方因素叠加的结果（比如台阶设计缺陷+顾客疏忽），最终可能是共同责任。

— 记录现场：在不激化矛盾的情况下，请朋友协助拍摄现场（厕所门口全景、台阶高度、光线亮度、警示牌的大小和位置和灯的开关位置等）。之后再判断是否有足够的理由与店方协商赔偿，或走法律途径。

至于这场风波的结局？

那天，幸好我们理智地没有加入“骂战”，而是立刻扶着朋友走出饭店，拦了辆出租车直奔诊所。她在酒店休养了两天，才带着未消肿的脚踝，继续后面的行程。

这场风波让我们领悟到：我们既然无法预知意外的发生，平时便应该学习冷静和理智处理事情的能力，才能具备足够的底气。既然是底气，便应该准备平时养精蓄锐。

你是猪吗？

文 ● 雷振盛



一个平凡的下午，我像往常一样驾车行驶在主干道上，并以正常、稳定的速度转入一条较小的道路。就在我转弯不久，一辆摩托车迅速靠近我车旁，骑士示意我停车。我不明所以，摇下车窗准备听他说什么。

他开口第一句话就是：“你是猪吗？”

我愣住了。不是因为这句话本身，而是那种强烈的敌意和攻击性，让我震惊。还没等我回应，他又接着说：“你懂不懂开车？转弯都不会打方向灯吗？”

他的情绪非常激动，看来是认为我没有开转向灯，差点撞到他。我回想自己并没有做错什么，依然驾驶。但从他的反应来看，我猜测他可能刚好处于我的盲区，车跟在后头。

不过从转弯的角度和时机来看，如果真的发生险些相撞的情况，最有可能的原因是他当时在危险驾驶，而从错误的方向试图超车，所以即便我有失误，他应该也负有一定的责任。

通常，像这样被人无礼又不公平的指责，我的反应自然而然也是强烈的，甚至为了维护自尊，可能还会反击而与他争吵。毕竟没人喜欢被骂，尤其是在自己并非完全有错的情况下。

但那天，我的反应却不一样。

因为我平时曾练习“拉回眼前”，也就是遇事会把心念拉回到当下，我发现自己能够保持冷静；所以对方那句话一出

口，我心里立刻退后一步，没有把对方当作人身攻击。我冷静地观察整个情境，仿佛一个旁观者。

我想，此刻最重要的不是互相指责，而是保有我内心的平静与清明。

于是，我微笑着对他说：“不好意思。对不起。”我连续道歉了几次，直到他情绪缓和，他便骑车离开了。

就这样，事情在不到一分钟内结束了。我继续完成当天要做事务，内心安然，情绪稳定。

回头想想，如果我像过去的自己那样，和他争论、辩解，甚至记恨在心，不仅浪费了时间，可能还会影响接下来的一个小时，甚至整天的心情。如果执着更深，说不定还会不开心好几天。

这种突如其来的冲突，正是我们修行的最实际考验，也是锻炼良好性格的实践机会，去真正落实我们学到的“放下烦恼”。

我们修行的目标，并不是逃避冲突，而是减少因冲突带来的痛苦。当我们学会把这些际遇当作练习正念、慈悲与平常心的机会，我们的生活就会少一点苦，多一点自在。

所以下一次，当有人对你恶言相向时，不妨别急着问“谁对谁错”，而是问问自己：“此刻最重要的是什么？我能保持平静吗？”

心静下来时

文 • 净娟

一颗静不下来的心，就是已经掉进六根本烦恼中的贪、嗔、痴、慢、疑或不正见了。

心要摆脱烦恼的掌控，先要破除我执，让自己处于“无我”的状态，也就是心中不执着有个“我”存在，也就是不让心处于“色、受、想、行、识”这“五蕴”中。

训练不执着的色身“我”是由地、水、火、风四大和身体的三十二个部份：心、肝、脾、胃、肾等组成，证明“我”是因缘所生的法，而且会面对生、老、病、死这无常变化，并不是一个真实的存在个体。

受：感受也是不真实存在的，所以也会随着因缘转变也即是因缘所生法。

想：念想是由过去、现在、未来的念（心理活动）造成的；念有善、恶、无记也一直在转变，即不真实存在的，是因缘所生法。

行：情绪在因缘变化时，随着变化，不真实存在的，是因缘所生的法。

识：了别的心有强有弱的变化，因此也是不真实存在的，也是因缘所生法。

处在正念正知的状态，不对外境攀缘的心，一旦处在觉处，心自然静下来了。

曾经听过有人对“念”打比喻，说猴子抓东西，它一抓到另外一个东西，就会把先前抓的放掉了，证明妄念是虚妄不真实，妄念是不断的生灭变化。攀缘的心，如同不断流动的水，无法控制。

简单来说，一切法都是无常、因缘、空，没有一个能有长久不衰的相，一切都是因缘和合而成，不会永恒存在，而是自己的贪与执着心，错误的认知而扭曲了判断。

在生活中，养成习惯性拉回来，“心”的状态也会随着变“静”，那其实显示心已经处于正念正知的状态，觉察力一定会更强。

在生活中的点滴，是让我们体验与成长。成长是需要学习的，如：常拉回内观的习惯。

学习中要具备谦卑的心、感恩的心、忏悔的心等。骄傲自满的人，往往对自己的才能或成就过度自信，低不下头，这是会阻碍成长的。

法师引导拉回眼前、活在眼前、运用眼前、回归眼前，就是在训练活在深层内观的意识。

拉回眼前即觉察有念，拉回觉处就是不受外境的诱惑、不执取一切，不执着就不与三毒贪、嗔、痴相应了。

这应该也是一种六根清静，心也应该有静下来的时候吧！

进了海印学佛会，慢慢上课学习，法师一直在引导觉察把“念”拉回到觉处，教大家定生慧；这里我刚讲的这个定，当然不是指深定，而是指人“心”习惯攀缘，定不下来，所以还是要先学会拉回，让“心”随着情况不攀缘，定下来，自然处理一切人、事、物更有智慧了。

心静下来，要相信这心是觉照的，是有基础面对死亡的。

西游记与佛法

文 ● 曾润祥



悟西游

一部西游记，道尽修行事，唐僧与悟空，本心和妄心。
若不识本心，妖魔人间事，若识至本性，悟空可成佛。
九九西天难，师徒无二心，经本是无字，迷经千百劫。
直入不二门，舍妄见真心，摩诃观自在，般若波罗蜜。

一. 前言

西游记与佛法：本心与妄心的修行之旅

《西游记》不仅是中国古典四大名著之作，更是一部象征修行历程的指导。全书通过唐僧师徒西天取经的故事，寓意修行人由迷入悟、由凡入圣的全过程。其中蕴含的佛法深意，若能契入，实可作为修行之蓝本。

二. 西游记的修行指南

一部西游记，道尽修行事，
唐僧与悟空，本心和妄心。

唐僧代表戒定清静的“本心”，孙悟空则象征灵明机警、却易浮动的“妄心”。两者看似冲突，实则一体二面。若无本心摄持，妄心则纵横无忌，化为心魔；若无妄心之力，则修行又少了破关斩障的勇猛。修行者需识得妄心之本源，安住本心，去妄归真。

若不识本心，妖魔人间事，
若识至本性，悟空可成佛。

《西游记》中诸多妖魔，实非外相，而是心中贪嗔痴的化现。若未觉本心，妄念纷飞，外相即成魔相。然而，若返观自性，认得真如，妄念当下亦可转为菩提。孙悟空最终得正果成佛，正因其历经磨练，归于本性。而“悟空”可成佛，不正是一针见血？真是一言惊醒梦中人！整部西游记，由孙悟空贯穿全书，可见作者吴

承恩对取名“悟空”的用心良苦。

九九西天难，师徒无二心，
经本是无字，迷经千百劫。

九九八十一难，即八十一一种内心的关卡，也是世间无穷无尽的苦难。四众弟子代表“心王”与“心所”：唐僧为愿心，悟空为定力，猪八戒为欲望，沙僧为恒心。若彼此分裂，即生内障；若齐心协力，则破妄显真。西游记中的“无字真经”，说明法本无文字，惟心可悟。若执着文字为实，迷于教相，则虽得经卷，仍堕六道轮回。

直入不二门，舍妄见真心，
摩诃观自在，般若波罗蜜。

入不二法门，是佛法之要旨。舍弃对“是”与“非”、“圣”与“凡”的分别执着，直入“无所得”的中道智慧，即是见性成佛之门。观音菩萨为摩诃观自在，象征以“耳根圆通”闻性入道，悟般若实相。修行即是在娑婆世界中以心观照，于万缘中悟空性。

三. 结论

《西游记》虽为古典小说，但其内容充满了佛法修行的隐喻，历经艰难、调伏妄心、摄持众行，终达西天、取得真经，哪个时代都适用。若我们能以觉性观之，西游不再是故事或神怪小说，而是自心本性的回归之旅，值得我们一再慢慢回味，时刻提醒自己。

我珍惜每一天

文 · 木杉



对死亡的认知，我可追溯到五岁前；那时，“死”对我来说，遥远、无关。

对死的启蒙认知源于日常生活，例如电视人物的“消失”、餐桌上的肉食、植物的枯萎。我不解，为何活鸡变死肉，鱼不再游动。大人们一句“宰杀了，因为我们要吃”等等。

小时候爱看电视剧，剧中常有角色死亡。我好奇地问：“这是怎么回事？为何这人不动了，不说话了？为何周围的人哭了？为何以后再也没这人了？”家人总是敷衍：“死了就不能动，不能说话；死了就是没了，所以大家会难过。”我似懂非懂，又因家人常说“电视剧情是假的”，便以为人的死亡只是虚构，只存在于电视剧里，现实中只有鸡鸭鱼虾会死。

后来，我渐渐注意到组屋楼下常有搭布棚的情景。几次询问后才明白，那是有人死了办丧事。但我仍有错觉，认为死亡是别人的事，不会发生在我们家里。所以死亡对我来说依然遥远。

直到后来，我开始从家人看报纸讣告与谈话中，听到有认识的人去世，就隐约感到死亡越来越近，不再只是与我们家无关的事。

五岁上幼儿园时，一次路过治丧处，再次问妈妈。她如常敷衍，但我进一步追问：“为什么会死？”

“老了就会死。”妈妈答。

“每个人都会老吗？每个人老了都会死吗？”

“当然。”

“所以有一天，你也会死？我也会死？”

“对啊！”妈妈的直接回答，对我造成了巨大的冲击。那天在学校，我浑身不

自在，感到巨大恐惧，甚至情绪失控，在教室里大哭，无法平静。老师只好通知家长，父亲也赶来把我带回家。此后几年，恐慌时不时袭来，尤其夜晚经过治丧处，身体甚至会颤抖。

第一次近距离接触死亡，是我七岁那年。一位住在附近的远亲病逝，因两家关系密切，我随家人到治丧处吊唁，并参加了入殓仪式，第一次亲眼见到遗体。那时我年纪小，并未感到难过。

接下来的几年，爷爷、外公及他们同辈的亲人也相继离世。这些经历让我对死亡的认知越来越深。丧礼上凝重的氛围和讲究的排场，常让我内心不安。多年来，我一直被这种对死亡的恐惧困扰。

后来，我接触到佛法，从中了解到“无常”。我逐渐明白，生老病死本是人生正常的进程，迟早要面对的苦难。与其虚耗时光和精力去害怕，不如好好去认识、接受与面对。

今天，若说对死亡不再害怕恐惧，肯定是自欺欺人；但至少已接受这是迟早会走到的一天，只是不知到时的过程如何。我相信真正面对时，内心一定仍会有恐惧。

人生无常，今天不知明天事。生命如此脆弱，有时真的感觉每多活一天，都是一种奖励。很喜欢一首词：“谁能知道明天是不是危险，谁能接到一份后天的报纸。书本上发生的事，都可能在眼前实现。”

珍惜每一天，珍惜陪伴家人的每一刻，但无需太过执着。该做的、能做的，就去做，不留下遗憾，时辰到便能走得洒脱。多希望将来我的丧礼上没人唱《向天再借五百年》，而是播放《潇洒走一回》、《笑看风云》、《漫漫人生路》之类的歌曲。

Liberation from Sufferings

• By Sam Phay

During our recent gatherings, we've often discussed death – how to face its approach and what lies beyond. How prepared are we? Are we truly ready? Should we cling to the light, or go with the light?

Yet, what if true preparation for death isn't about afterlife, but about how we react each moment while we are still alive?

When the Buddha taught the Four Noble Truths, His intention was clear: to help us alleviate sufferings in this very life.

In our fast-paced society, most of us are highly stressed. Studies show that 75% of us have some form of anxiety while one in four suffers from mild to severe depression – conditions that can become life-threatening. Much of these stems from overthinking. When we allow our thoughts to grow and ferment, they become toxic, poisoning our well-being. But the Dharma offers tools to navigate these challenges. I've found the method taught by Sagaramudra - maintaining mindful awareness without attachment very powerful and useful.

Thoughts are just thoughts. They can arise (birth) anytime and if we refrain from clinging onto them, they will just fade (death). Yet, due to our ignorance, we often mistake them for reality, letting them dictate our emotions. Thanks to our teachers, we're reminded to observe their arising and passing, understand its true nature (impermanence) and letting it pass without any attachment. This practice can ease much of our mental suffering.

We tend to associate the Six Realms with the afterlife. But in reality, we are experiencing death and rebirth, going through the six different realms daily, sometimes even within hours.

Let's take an ordinary day of Mr. A. After an overnight downpour, he walks to the bus stop under a cool and pleasant 29°C breeze.

As he reaches the bus stop, the bus arrives precisely on time, and he was able to snag the last unoccupied seat on the upper deck. For a moment, he basked in the bliss of the "God realm".

Twenty minutes into the journey, the bus jerked to a halt as a rude commuter argued violently with the bus captain. It became very intense and was only resolved when the police intervened. As a result, he was an hour late for work. He cursed the commuter – plunging himself into the "Demi-god realm" of anger and hatred.

During lunch break, he was craving for wonton noodles. But the stall was closed for business that day and the next option was to join the queue for the prawn noodles. The queue was moving very slowly, and he became hungrier by the seconds. Left with only 15 mins for lunch, he settled for fish ball noodles, only to find the fish ball tasteless, the noodles soggy and the soup too salty. He left the noodles almost untouched. Returning to the office hungry and dissatisfied, he was trapped in the "hungry ghost realm" of insatiable desire.

As he was about to wrap up for work, he received a very serious complaint from a customer. They found a foreign object in their final product which was traced to an ingredient supplied by Mr. T. He panicked and visions of negative consequences flooded his mind. The thought of losing a key account and compensation for the customer was unbearable. Gripped with anxiety, he was dragged into the "hell Realm".

This is how we drift through the realms, moment by moment. We have a tendency to grasp the thoughts that arise in our mind as real, whether good or bad. This habit clouds our awareness; fuels distress and binds us to cycles of pain. We can only liberate ourselves from these pains by seeing them as impermanent, unreal and empty.

Which Path Should I Choose? Spirituality or Religiosity?

• By Bliss

Singapore is a multi-religious and multi-racial society. Religions have developed out of the needs of the people. They give us hope and make our lives meaningful, while also being closely tied to our race and culture.

For a long time, I was confused about the difference between spirituality and religiosity. However, after attending six lessons taught by Dr. Jeffrey Po, I finally understood the distinction between the two and happily chose Buddhism as my spiritual path.

Spirituality and religiosity, though often used interchangeably, are distinct in several important ways. While both relate to one's connection with the divine or transcendent, they differ in their emphasis on individual versus collective practices, internal versus external focus, and inclusivity versus exclusivity.

Spirituality is deeply personal and inward-focused, prioritizing direct, individual experiences of the divine. It encourages self-discovery and inner peace through practices like meditation, mindfulness, or personal reflection. For example, a person may practice spirituality through journaling, prayer, or meditation, focusing on cultivating personal virtues such as compassion, kindness, and emotional intelligence. This emphasis on inner transformation allows for a flexible approach, where individuals can choose their own path to spiritual fulfillment.

Religiosity, in contrast, is more structured and communal. It revolves around external practices, rituals, and doctrines, which are often defined by religious institutions. These might include regular attendance at services, participation in rites such as baptism, or adherence to religious laws and teachings. Religiosity emphasizes conformity to a set of beliefs and the observance of prescribed practices as outward signs of devotion.

Another key difference lies in the focus on universal connection versus external conformity. Spirituality fosters a sense of interconnectedness, promoting the idea that all humans share a common spiritual experience, regardless of cultural or religious background. It views the divine as a unifying force and respects various paths to spiritual truth. In contrast, religiosity can be more exclusive, often defining a single, correct path to truth. This exclusivity can sometimes create divisions between religious groups, leading to a sense of "us versus them" rather than a shared human experience.

In conclusion, while both spirituality and religiosity involve a search for meaning and connection with the divine, they differ fundamentally in their approach. Spirituality is flexible, personal, and inward-focused, while religiosity is structured, communal, and externally visible through rituals and laws.

As the Buddha taught: To misinterpret Reality is to Suffer.

Master Sheng Yen highlighted that our own minds, with their constant fluctuations of thoughts and emotions, are often the Source of Sufferings. Liberation starts with learning to observe and manage these mental states.

Must we wait for death to be free? No. Liberation is possible and attainable now, through mindful awareness, non-attachments, and the release of our ego and defilements. The next time a thought arises – whether fear, craving, or anger – pause. Look inward – observe it like a passing cloud. Letting it go is where liberation begins. The choice is ours.

What Are You Suffering From?

• By Dedrick Loo



One day, I found myself feeling deeply frustrated and burdened by suffering. My mind was consumed by negativity, and all I could focus on was the weight of my struggles. Instead of addressing the discomfort, I turned to distractions. Without much thought, I began scrolling endlessly through social media, chasing fleeting doses of dopamine to escape the pain.

But at that moment of distraction, I realized what was happening. I paused, pulled myself back into the present moment, and observed my thoughts and feelings. I gently asked myself the question: "What are you suffering from?" (你在苦什么?)

At first, the answer wasn't clear. My emotions felt overwhelming, and I couldn't pinpoint the source of my suffering. However, as I continued to dig deeper, I discovered that the issue troubling me was something quite minor, something that, in hindsight, didn't warrant the level of pain I had attached to it.

Acknowledging the root of the problem helped reduce the intensity of my suffering, but it didn't eliminate the lingering feelings of unhappiness. So, I decided to shift my perspective by practicing gratitude.

I started listing the things I was grateful for:

- Having a roof over my head.
- Always having food to eat, and not just any food, but the privilege of choosing delicious meals.
- Access to clean water and the luxury of hot showers.
- The blessing of my parents being alive and healthy.

With each item, I felt a wave of relief and appreciation. My suffering began to fade, replaced by a sense of abundance and peace. I realized how fortunate I was and how much I had been taking for granted.

This simple practice reminded me of the importance of "transforming the mind" (转念), the ability to reframe situations and shift perspectives. Often, our suffering is self-inflicted, a product of how we interpret events rather than the events themselves.

In today's world, many of our struggles are what people call "first-world problems." We become upset over inconveniences or challenges that others might see as privileges. For instance, feeling stressed about too many choices is a luxury compared to having no choice at all.

Whenever you find yourself caught in the grip of suffering, remember to pause and "拉回来", pull yourself back to the present moment. Ask yourself the question: "What are you suffering from?" Most of the time, you will realize that the suffering isn't as overwhelming as it seems.

Gratitude and perspective can be powerful tools to alleviate suffering. By recognizing the abundance in our lives and reframing our thoughts, we can lighten our emotional burdens and cultivate greater peace. So next time you feel weighed down, take a moment to reflect, and don't forget to ask: 你在苦什么?

般若信箱

答复 ● 释法源

翻译 ● Li Lian Ngiam



问：修行者一定要选择淡泊的生活方式吗？

答：依据佛说八大人觉经第二觉知说：多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。

因此，在学佛的道路上，应该时常静下心来，理性的分析佛陀给我们的重要教导，并且进一步理解我们生活在这个五彩缤纷万花筒的世界里，每天面对各式各样名利的诱惑，如同沉重的包袱把我们压到几乎不能呼吸，如果愿意接受衣着简朴，饮食清淡，住处简洁，少欲无为，身心自在的生活方式，一定能够帮助我们减轻很多身心的耗损，同时还会让身心健康成长。

金刚经说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

佛说世间都是虚幻不实，就好比做梦一样，在梦中的我们感觉都很真实，但是当你梦醒的时候，才发现一切都是虚妄不实的。所以我们生活在这个五花八门的世界，就如同活在镜中花、水中月，看到的一切都是假相，是我们六根接触六尘的因缘合成结果。因此，我们如果甘于淡泊，过少欲无为的生活方式、我们学佛路上增长智慧就会获益良多。

Q : Do practitioners have to always choose a simple lifestyle?

A : According to the Second Realisation in “Sutra on the Eight Realisations of the Great Beings”: Many desires bring suffering; birth and death are wearisome ordeals, originating from our greed and lust. By lessening desires, we can

realise the absolute truth, the body and mind can be at ease.

Therefore, on the path of learning Buddhism, we should frequently calm our minds and rationally analyse the important teachings that the Buddha had given us, and further understand the colourful kaleidoscopic world that we live in, with its various types of temptations that fame and fortune bring. These are like heavy burdens loading on us until we can hardly breathe. If we are willing to accept a lifestyle of simplicity in clothing, diet and accommodation, with few desires and with our bodies and minds at ease, it can certainly help to reduce a lot of mental and physical exertions. At the same time, our bodies and minds can grow healthily.

In the Diamond Sutra, it was said that, “all conditioned phenomena are like a dream, an illusion, a bubble, a shadow, like dew or flash of lightning, and thus they should be contemplated in this way.”

The Buddha said that this world is illusory and not real, just like a dream. In the dream, it feels very real to us, but when we wake up, we will find out that this is all an illusion and not real. Living in this myriad and colourful world is just like living in a reflection of flowers shown in the mirror or that of a moon reflected in the water. All that is seen is not real, being made up of causes and conditions from our six senses’ contact with the six sense objects. Therefore, if we are willing to live simply, with few desires, wisdom will grow in our Dharma path and we will benefit much from it.

我们喝清泉流水 WE DRINK SPRING WATER

(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)

有那么一个人，他要到远方去做生意，走到中途口渴起来，喉咙干燥得要命，还好张眼四望之下，看到不远的岩石里，有一泓清泉涓涓流出，而且注满前面的木桶，他非常欢喜，跑去大喝起来！

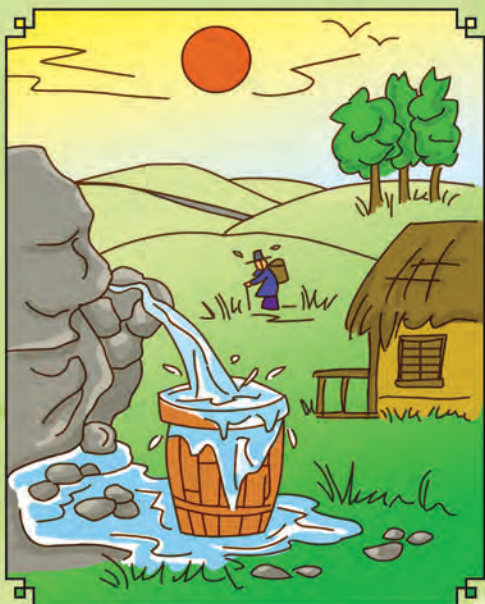
There was once a person who wanted to do business at a faraway place. On the way there, he became thirsty, and his throat was very dry and parched. Fortunately, when

he looked around, he saw a clear spring flowing out from the rocks not far away, and it was filling up a wooden barrel. He was very happy, ran towards it and started to drink heartily!

这个人一下子就喝饱了满肚子水，不再口渴了，就觉得水和木桶对他是无用的，便说到：“我喝够了，水呀！你不必再流出来了。”

Soon, he was full of water and did not feel thirsty anymore. He felt that the water and wooden barrel was of no use to him, and said, "I have drunk enough. Water, you do not need to flow out anymore."

但水依然不停地流，这个人莫名其妙，竟然大怒，大声叫喊“不要流！”在旁的人听了，无不捧腹大笑，其中一人还说道：“你太愚痴了，你不要它，你自离去就好了，何必定要它不流出来呢？”





However, the water kept on flowing. The person became strangely furious and started shouting, "Don't flow!" Everyone around laughed out loud when they heard this. One of them even said, "You are too foolish. If you do not want it anymore, just leave it. Why ask it not to flow out?"

那个人听都不听，悻悻然离去。

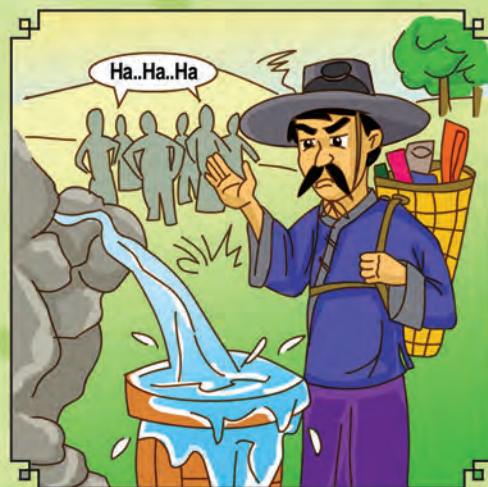
That person did not listen and left furiously.

我们不少世间人，在生死爱欲中，如饮喝、着财色名食睡或其它色声香味触等等享受，伸手就要声色的水。当我们感到痛苦而厌倦的时候，希望这些境界不再来烦扰才好。应该收摄六根，从内心用功夫，使自己的心念不去攀缘，不生妄想。

Many of us in the world live with our desires, such as drinking and reaching out for the "water" of sights and sounds, such as money, sex, fame, food, sleep, or other pleasures of sight, sound, smell, taste, and touch. When because of suffering we feel tired, we then wish that these situations will not bother us anymore. We should instead restrain our six senses and work on our inner minds to stop grasping outer objects and stop our delusion.

若不是这样从内心下功夫，声色的水，是无法阻止的。那就和愚人，要求止水而呐喊一样的徒劳无益了。

If we do not work on our inner minds, these waters of sights and sounds are unstoppable. Shouting like that foolish person who wanted to stop the flowing water is futile.



七月法会花絮

图 • 编辑部

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







4楼大殿新貌

文 / 图 • 编辑部

海印学佛会4楼大殿，因为结构性问题，于2025年10月底完成翻修工程。

为更好地服务大众，提升大殿的环境质量，大殿内部装饰修缮，包括主墙水晶佛像新设计，供养佛像芳名新设计等。另外，照明系统及通风设备也优化升级。

水晶佛像，用以喻指无形无相的佛性，也就是人人本具的自性佛。围绕着三尊大殿的一千六百四十二尊水晶佛像，有如佛的千百亿化身，提醒我们在日常待人处世、言行举止中，随时显现自性佛的智慧与慈悲，实现自利利他的精神。

水晶材质更易与光相融，营造出更加庄严严肃穆的法相，展现出简朴、自然、最亲切的佛坛，使信众在礼佛时能感受到更深的法喜。





不一样的护法慰劳会

文 / 图
● 编辑部

让自性佛常现前
护自己内心的法

2025年10月26日，又是一年一度的护法慰劳会，借此聚会感谢护法的辛劳付出。

星期日早上9点，在7楼禅堂，会长法宣法师致辞，欢迎大家的出席。

法师和护法，先是跟老师学习禅绕画和粉彩。在老师的指导下，大家一起禅绕画莲花、莲叶，同时上粉彩。我们集体完成了名为“护法”的大幅创作，并将此创作张贴在4楼办公室的外侧。它，提醒我们要“护法”，真正是要护好自己内心的法（觉性），让自性佛常现前。

11点，在刚翻修好的4楼大殿，法师带领护法一起诵经，完成简短的启用仪式。

顾问法梁法师致辞，回顾海印佛法教育走过的路，一直渐进慢慢的专研，沉淀出“觉性之眼”为修行下手处，也就是发现和安住在人人本具的自性佛。翻新后的大殿，3尊大佛和千多尊水晶佛像，就是对这一核心教导的回应，展现出简朴、自然、最亲切的佛坛。以法为供养！

之后，我们在这又熟悉又陌生的大殿中享用自助餐，法师和护法交流、欢谈。

每个小小的我，融入海印大家庭，僧俗都是为了守护内心的法，耕耘内心的福田。





请上海印网站游览更多的照片。



健康
食譜

东炎汤 Tom Yam Soup

指导 • 黄其铤

[食材]

姜 (切片)30克、蓝姜 (切片)15克、
香茅 (切丁)30克、麻风柑叶(捣碎)
6片、鸡腿菇 (切块) 200克，
洛神叶8片、酸柑汁2大勺、
水1.5公升、酱油2大勺，辣椒2条，
岩盐 ½茶匙。

[做法]

- 把所有材料 (酸柑汁除外) 混合煮1 小时，加上酸柑汁即可上桌。

[Ingredients]

Ginger sliced 30g, Galangal sliced 15g, Lemongrass diced 30g, Kaffir Lime Leaf crushed 6pcs, Drumstick Mushroom chunked 200g, Roselle Leaves 8pcs, Lime Juice 2 Tbs, Water 1.5L, Shoyu 2 Tbs, Chili 2pcs, Rock Salt ½ tsp.

[Method]

- Mix all ingredients (except lime juice) and simmer for 1 hour, add lime juice before serving.



欢迎家长为明年就读小学、中学的孩子报名

开课日期 : 2026年1月18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

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2026年的教育经费。



2026

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 : 18 January 2026 (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 2026 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。

2026

课程
招生

华语基础学佛课程

认识正信佛教；步上离苦得乐之途

课程行政资讯：

授课法师：法宣法师

课程：单元1(12堂课)

上课方式：共4个单元(为期2年)

日期：2026年3月3日(星期二)

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2026年的教育经费。



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

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。

2026

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：2026年4月11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2026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：（已截稿）

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佛会
编辑组。

无限感恩

布施中法施最胜 — 法句经

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

The gift of Dharma excels all gifts —

Dhammapada verse 354

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

薛凤娟合家	何书花	Caley Kor
李诚嘉合家	王贵娘合家	Cheri Kor
曾丽萍合家	黄婧美	Brian Lim

洪爱娟 黄婧善

苏凯翔 黄文荣

苏麒麟 王树安合家

吴优合家 林育德

吴为合家 林春龙

吴凡合家 林佩融

简浣好合家 蔡文銓

王伟光合家 薛冕娟

颜惠玲 杨合兴合家

颜水财 吴姝臻

汤玉英 吴姝蔚

辜艺威 吴宣贤

辜艺新 林雅佳

林惜娇 梁秀英

林惜卿 佛弟子

何淑婷 周桃荣合家

辜德源 杨家伟合家

彭丽云合家 黄荣鸣合家

许子浩 胡豪展

许子量 胡筱媛

郭睿仪 Lee Foundation

郭睿宏 Buddhist Fellowship

符丽华合家 Wanwisa Sangsorn

吴国锋合家 Lee Woon Chee & Family

彭哲源 Eddie Lee & Family

周选琴 Low Peng Koon

Chloe Kor

回向

故 李安

故 赵美

故 李海珠

故 许其通

故 卢永祥

故 颜子龙

故 林钦發

故 徐赛凤

故 林惜香

故 林惜清

故 辜惠祥

故 林龙眼

故 柯长源

故 白丽红

故 洪生

故 王福兴

2026 1-6月每周活动

2 星期一休息 Close on Monday enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 03/03 – 09/06/26	Fri 五 05/03 – 11/06/26	Sun 日
基础学佛课程(华语)单元1 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1 法宣法师 Ven. Fa Xuan 7.15 pm - 9.15 pm	基础学佛课程(华语)单元4 Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4 法源法师 Ven. Fa Yuan 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 18/01/2026 开课
Wed 三 04/03 – 10/06/26 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 成长学佛课程(华语)单元1 Progressive Dharma Course (Ch) - Module 1 法梁法师 Ven. Faliang 7.30 pm - 9.30 pm	太极拳班 Taiji Class 7.30 pm - 9.00 pm 黄锦涑老师 Mr Ng Heng Lai	慈悲三昧水忏 Samadhi Water Repentance 法师 Venerable 10.00 am - 4.15 pm 04/01/2026
Thu 四 05/03 – 11/06/26 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 基础学佛课程(英语)单元4 Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 4 法尊法师 Ven. Fa Zun 7.15 pm - 9.15 pm 成长学佛课程(华语)单元3 Progressive Dharma Course (Ch) - Module 3 法谦法师 Ven. Fa Qian 7.30 pm - 9.30 pm	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 11/04 – 16/05/26 八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch) 法师 Venerable 9.00 am — 8.00 pm 21/03, 23/05/26 瑜伽班 Yoga Class 9.00 am – 10.15 am 谢慧蒂老师 Ms Chia Hui Dih 	金刚经共修 The Diamond Sutra Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 15/03, 19/04, 17/05, 21/06/2026 普门品共修 Pu Men Pin Practice 法师 Venerable 10.00 am - 12.00 noon 22/03, 26/04, 24/05, 28/06/2026 新春法会—大乘金刚般若忏法 Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony 法师 Venerable 10.00 am - 4.00 pm 01/03/2026 清明春祭法会 Qing Ming Prayer Ceremony in Remembrance of Our Ancestors 法师 Venerable 10.00 am - 3.30 pm 05/04/2026 卫塞节浴佛法会 Vesak Day Ceremony 法师 Venerable 10.00 am - 2.00 pm 31/05/2026

大乘 金刚般若忏法

大乘金刚般若忏法、佛前大供

日期 •  2026 正月十三

时间 • 10.00 am – 4.00 pm

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony

2026
THE YEAR OF HORSE



法会祈福类别

■ 供佛 随喜

■ 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)

拜年： 17/02/2026 农历正月初一(星期二) 及

18/02/2026 农历正月初二(星期三)

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(16/02 - 18/02/2026)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