活着两种命

文 ● 仲良

解铃还须系铃人!

深夜细雨霏霏,和太太打伞出去漫步,不知不觉走进一间屋子,见身穿的斧人,才意识到是间诊所。坐下听洋医生讲了一堆道理后就离开,走惊的,忽然发现身旁的太太不知所踪,匆匆大大四身旁的太太不知所。"他知道。"向前问那个处方,遇见亲店,的的时间,他指着室内的说:"她知道。"向前问那个太太明道。"向前问那个太太明道。"她知道东西,我是要问其有人尽人尽人尽,是要名其前,我是以为军人,是是有人。他的人员,是是得了冠病的第二天。

话说确诊之前觉得喉咙不舒服,经验告诉自己胃酸又倒流,漱漱口就没事,可是忽然觉得昏昏沉沉,赶紧做抗原检测。糟糕!呈现双红线,阳性!想也不想直接到房里隔离,必须受困!抗原检测仪好像"仙人指路"!

温度计、血氧测仪、维生素,中西药都上场,放下心来好休息了,可是吃了晚饭就呕吐!清楚感受到害怕时光溜走后,心跳开始平稳下降,紧绷的头疼脑热在药后"躺平"。反反复复睡了醒、醒了睡,喉痰欲出还留,迷迷糊糊就做了那场梦。

四大失衡多梦,梦很短,其境却步步 惊心,得失动荡不断延伸。平时不留意的 人事物, 梦里尽显露, 更多无奈!

睡醒了梦未醒? 更迷糊!

午饭后在房里来回踱步,走七步就转身,好像被逼做诗。忽然太太开门进来,原来也确诊了!正如家庭医生所料,病毒潜伏期不出三天轮到了。

记得前几个月在路上巧遇友人,单身独居的她一开口就对我说:"刚从死门关走了过来!"我惊心动魄,她却滔滔不绝!"得了冠病在家隔离,感冒发烧还通过视频与有关部门负责人联系。开始几天还撑得住,直到第六天病情急转直下,喘息上气接不了下气,好像就快溺毙,急忙连接线上人员,对方叫我打开大门,等候救护车到来!……"

她苏醒来后已经在医院病床了。 她继续说:"当时真是痛苦难熬,多谢 救护人员及时赶到,不然与世长辞!" 我问她现在要去哪里,她脸上立现曙 光:"Shopping!"战胜病毒犒赏自己, 人同此心!

冠病病情因人而异,总觉得自己没问题,事后才感受到岁月催人老! 古诗说得好: 莫将身病为心病,可是无关却有关。

一场梦还是一场病?

梦与病,相互依存?一天忙碌生活后,回首恍惚一场梦,再不觉醒,失去觉性的日子便越来越多。

做梦,梦很真;梦醒来,朦胧懵懂好几日,好像梦。 追忆惠冠病的过程,写下这篇经验读,精彩。转告佛理秘方 "人有两种命",好好领会:劝你学解铃,很须要。

和星星喜相逢

E WAR

文●禅明

一闪一闪亮晶晶,满天都是小星星, 挂在天空放光明,好像许多小眼睛……

熟悉的儿歌, 暌违的满天星星。

在新加坡要用肉眼清楚看见满天星可 说难如登天,因为多云,加上许多街灯照 明分散我们的视力,星星成了散光,显示 不出亮晶晶的娇媚。

曾经跟随一个团体到缅甸的乡村拜 访那里的一个儿童院,并留宿了两晚。院 里有一片大操场,是儿童们踢球玩耍的乐 园;几座房屋环绕两边,更增添了环境的 别致,令人喜欢。晚上的时候,除了屋内 的挂灯,就只有一盏照明灯方便操场的使 用者跑动。

那晚,我们这班从城市来的大人小孩在屋内休息聊天时,忽然一片漆黑,原来停电了! 听说这种缺憾事经常发生,因此我们都准备了手电筒在身上。小小的慌

张中,我们拿着手电筒走出房间,有惊无险,反而使我们一抬头就发现满天星斗,多么美妙;我们都兴奋极了,这在新加坡可是难得一见啊!满天星星一闪一闪的,让人感受到宇宙的浩大。感谢停电制造了机会,让我们亲临天然的观景台欣赏苍穹的景致!

我们好像沐浴在天池里,心灵如同受到洗涤一般,无比舒畅!一直被尘世五光十色所蒙蔽的星星,忽然在异域来访,唤醒我们的觉性!我们都闭上眼睛,让星星紧紧拥抱着,感受到天地之广阔,人类之渺小,我们躺在平静中,安祥之极!

星星不说话,好像许多小眼睛,高挂 在天空眨着眨着。

一闪一闪亮晶晶,满天都是小星星! 喜相逢啊!

闹市常客在异域和天上的星星相逢,此同沉浸在天池里, 心灵受到洗涤, 觉性猛然而醒, 仿佛回到几提时代。

作者生动描绘自己失去的童真, 应该也会唤醒许多读者的美妙回忆!

人生旅程存在顺和逆,离不开不确定性,因此莫奢望余生平淡就满足,病毒善于拐弯抹角,人人防不胜防,就怕因缘和合;睡房大片壁砖半夜突然倒下,谁能预控?瘟疫袭卷全球,瞬间杀到,没有套路,要得世人不得安宁,存活者是运气好,虽然中招者多数治好。

谚语道"解铃还须系铃人",之所 以成为老生常谈,民信服也,诚如信服佛 教的许多名言,例如: "众生活着有两种命,一是身体的命(色身),一是慧命(法身)。"从佛教的角度而言,人活在世间若不觉悟,等于没有法身,那就毫无意义。

与冠病共存之下,要把持住觉性走下去!是时候面对它,调伏它,纠正它!心病须用心理医!

博学则免痴

文●曹素斌

贪是人的本性, 嗔是一种病, 痴呢, 痴是还没有觉醒、觉悟。

痴可以表现在不同方面、不同层次 上,比如:看不开、放不下、悟不透。

如果从这三个方面来衡量,我们很 多人都有点痴。痴人话痴,我们来聊聊痴 吧。

怎么样才算看不开呢?在现实生活中,我们会不经意发现很多看不开的人,在文学作品中也很多,大家所熟知的《红楼梦》中,林黛玉就是一个看不开的典型。林黛玉葬花,还修了花冢,更出名的是还写了《葬花吟》:

尔今死去侬收葬,未卜侬身何日丧?侬今葬花人笑痴,他年葬侬知是谁?试看春残花渐落,便是红颜老死时。一朝春尽红颜老,花落人亡两不知!

花开花谢,春去秋来,生老病死,这 些都是自然法则。在这些事上纠缠太久, 会烦,会痛,会厌,会累,会神伤。到最 后,就是和生活过不去,更是和自己过不 去,这就是看不开。

怎么样算是放不下呢,有些事情总是 藏在心里,时不时又出现在脑海中,甚至 到死都不能放下。宋代诗人陆游写了一篇 《示儿》,也是临终之言:

> 死去元知万事空,但悲不见九州同; 王师本定中原日,家祭无忘告乃翁。

陆游看开了,知道万事空,但是放不下,他放不下大宋的江山社稷;这种放不下使他成为历史留名的爱国诗人。

其实我们每个人或许都有放不下的时候,对有些人念念不忘,对有些事耿耿于



怀。

怎么样算悟不透呢? 学佛之路就是修行之路, 想悟透。不管出家人, 还是在家居士, 常常打坐、念经、礼佛、布施等等, 不就是因为多多少少还有些悟不透嘛!

唐代著名诗人李白,自己号称青莲居士,也许就是出于悟不透呢,这从他写的《将进酒》可以看出来。

君不见黄河之水天上来,奔流到海不 复回。

君不见高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪。

人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。 天生我材必有用,千金散尽还复来。

.....

主人何为言少钱,径须沽取对君酌。 五花马、千金裘,呼儿将出换美酒, 与尔同销万古愁。

黄河入海,朝青暮雪,人生不仅短暂,而且一去不复返。这一点,李白看开了。

天生我才必有用,官场起伏,李白看 淡了。

千金散尽还复来,没钱,典当抵押宝 马名衣,李白放下了。

但是为了与朋友喝酒,借酒消愁,还 是悟不透呀。

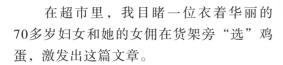
说了这么多关于痴,那么怎样才能不 痴呢?

博学之,从而审问之,慎思之,明辨 之,再而笃行之,昂然弃之! 作者

贪嗔痴何其普遍,说明其吸引力之强大勘心称最, 终于化为魅力,成为人生况味,曹雪芹对此体会之深,大概无人能比, 塑造了不朽典型。作者素斌旁征博引,与读者分享心得,高明!

"贪"可控制吗?

文●黄柳枝



那妇女手上拿着一个空盒子,用一口流利的英语指示女佣把蛋盒打开,要女佣帮她确认她所选的那几粒蛋是"大"的:看!看清楚!这几粒是"大"的,对吗?对吗?语气咄咄逼人!女佣"确认"后,她才把那些蛋放进空盒里。为了找十个"大"的蛋,好几盒鸡蛋都被调乱了!她呢,根本不把旁人不屑的眼光当一回事,真是令人费解!这种行为难道不是因为一个"贪"字在作怪吗?她根本不知道什么是道德!

其实,我们日常所见的贪吃、贪睡、贪玩,贪财,贪名等等,不论大贪、小贪,比比皆是,好像在展现人的本性,要抛掉都难。所以佛教将贪与嗔、痴放在一起称为"三毒",并且把这三毒视为一切烦恼的根本来源。贪求无厌,不能遂意就生起嗔恨,继而造孽,这就是愚痴!

从佛法中,我了解到"贪"也是一种我执的恶习。这种我执隐藏在我们的下意识里,在你不经意时,尤其是当你身心宁静下来,或在日常生活中遇缘对境时就会显现出来。如果我们没有及时觉察到而加以制止,失控的贪欲就成为"毒",因为人一旦迷失在贪欲中,就难以休止,追求越来越甚而导致你内心无明,蒙蔽理智和判断,你就有可能落入以贪为铒的骗局里,或者会为了满足一己私欲,不惜损害他人的利益,做了犯法的事情;更高程度

的贪婪和执着,则滋生出种种有违规律、不择手段的行为! 反之,受控的贪就不再是毒了,因为当贪念受到控制,你的心就有空间去分析和反省,就能依处境做出明智的反应,贪念会自然消失或者减缓。受控的贪欲可以推动我们好好处世待人,例如你在工作岗位上争取优异的表现是凭借自己的能力,你就不会不择手段而伤天害理,我们会产生一股力量,求取广博的知识和渊深的学问,去做利己利人之事!

我们学佛修行,致力于寻求觉悟之法,其实也是一种贪爱。这种"贪"是我们努力精进的力量。可是当你认为自己已经修到某一个境界时,不慎转去分别和执着你的修法,这失控的贪反而会使你修出贡高我慢,修出自以为是,修出嫉妒心来!那你就不是在修解脱而是在修贪念!

要知道,只要我们掌控住贪念,就不会被烦恼所束缚,并且转为菩提。那我们要如何培养这种控制力呢?我们要依循师父们的教导,训练自己在行、住、坐、卧时,养成观照自心的习惯,让我们的心时刻保持在明了觉知的状态。这种状态能帮助我们依正知认清事物的因缘和无常与空的实相,从而放下对念的执着,心不散乱,冷静、理智,贪念也就受到掌控,言行得宜。每个人都本具般若智慧,去养成这种控制力吧!

虎年中十九千

文●净亭



阴历壬寅虎年正月十五,阳历2月15日的早上,那是我和太太在家隔离了一个星期之后,带着囚犯获释那样的心情来到淡滨尼圆巴刹的熟食中心;和往常一样,先到号称米老鼠的档口买咖啡。

老板娘一见到我们便说: "今天是 元宵,还是新年,恭喜发财!恭喜中了十 九千! 我们莫名其妙,太太回答道: "上 星期的一千九百万红包多多大奖都没中, 哪来十九千!""中关啦!(福建话-被 关)",正在泡咖啡的老板娘儿子把话接 "哎呀!马票和多多每个人都以为 很容易中,却没中;Covid19很多人以为不 会中,结果中!来喝咖啡的人都少了。" 听他们一说才恍然大悟,原来在说多多! 我说: "是啊! 你们要戴好口罩, 保持 与顾客的距离,如果被感染,要关好几 天。"老板娘回答道:"就是咯,那个卖 鸡饭的老刘很铁齿(嘴硬),载口罩只遮 口不遮鼻子, 跟他讲要遮鼻子, 他却叫我 不要鸡婆(福建话-好管闲事),结果前 天中标了,好几天不能做生意。"

拿了咖啡回到座位上,急不及待品尝。"咦!今天的咖啡为什么这样?苦苦的,没有香味。"听我自言自语,旁边的老伴接过我递给她的咖啡喝了一口:"不会啊,跟平时没两样。会不会是十九千影响你的味觉啊?"我说:"可能是,怪不得这几天胃口不好,还以为身体发烧没

胃口。咦,为什么你不会?"。她回答说:"新冠病毒感染因人而异,不是人人都一样的。"

这次我们被感染,相信是变异毒株 奥米克戎,除了感到疲倦、怕冷、喉咙发 炎、留鼻涕,嗅觉、味觉受影响,身体并 无大碍。这也许是因为我们已接种了追加 剂,否则后果难以想象。

年初三晚上接到二儿子的电话,告知小孙女有发烧和流鼻涕的症状,心里才感到不安,因我们和孙女有近距离接触。儿子指示我们即刻用政府提供的拭子做捡测,结果呈阴性,还好。但还是不放心,因为根据卫生部提醒:新的变异毒株有四天的潜伏期!这一来,更担心九十高龄的母亲了,如果感染,情况可能会很严重!

马上采取防范措施,并发信给亲朋戚友,取消所有来往,以策安全。庆幸的是母亲没有被感染,在家办公的大儿子也没事,但可辛苦了他,工作已经够忙,还要照顾家里三个老人,唉!

觉

疫情协奏曲

文●莲华髻

觉是个多音多义字,可以是睡觉的觉 (jiao),也可以是醒(觉jue醒)的意思,又可以理解为感受和辨别。

人从呱呱坠地至入土为安,不知经历 多少悲欢离合的过程,也不知品尝了多少 酸甜苦辣的人生百味,可是有些人却似乎 甘之如饴,不思退路,不懂得反悔,而匆 匆忙忙地走完一生。

我每当一觉醒来睁开双眼时,心里十分舒坦。一个人能天天醒过来应该是一件 值得庆幸的事,应该怀着愉悦的心情迎接 每一天。

多数人的一生,天天要为三餐温饱而忙忙碌碌,或为世俗的权利而拼搏,那多半是不由自主的;也有人为了自己编织的理由而深陷于三毒的泥坑,那是自找的。有人的一生就像蚂蚁时时刻刻都在忙着搬运东西那样,想不通它们为何要如此拼命卖力,是否也是为了生活而奔波?

人们因无休止的欲望如水泛滥,心态就如坐这山望那山高,有时还逼得自己险象环生,走到悬崖边而不自知,只要一不小心,可能摔得粉身碎骨。如果能及时把眼光从远处拉回眼前,看清楚自己所处的环境,想想自己具备什么条件,是否有能力爬得那么高,才做出决定,这能减少危险而多保安全,这叫"留得青山在"。

以实事求是的态度,踏稳脚步再向前,迟早能安全抵达目的地。

如今杀伤力极强的病毒弥漫全世界, 无论种族,无论贫富贵贱、男女老少,天

- (一)在水忏法会帮忙书写供佛的名单(疏文)时,由于对方戴着口罩说话,语音显得有点模糊不清,比如姓方听成姓潘,姓陆听成姓卢。还好彼此都能谅解,把谐音当成笑话欣赏,反而增添了情趣。
- (二)每次法会都会一起出席的两始理今天只来了一位,自然而然地问另一位为何没出席,她说只因中了19万不能外出。我说:怕被人绑票?惹得她哈哈大笑。原来是中了covid 19!
- (三)在法会进行时,每一个人都必须遵守条规:全程都要戴好口罩,但不是每一个人都适合。以我为例,如果时间长了不除下口罩,就会非常不舒服,有如要窒息。这都是拜疫情所赐,怨不得人。

长空不碍白云飞,碧波荡漾水无痕。

涯海角没处躲。但是,通过药物的治疗和 防范,人们还是可以如常生活。

这是场不见干戈和敌人的战争,活着 的人就是胜利者。好好珍惜眼前的一切, 努力努力再努力,做好自己应做的事那就 问心无愧了。

师父说:把每一天都当成是生命的最 后一天,你就会非常珍惜每一分每一秒。

觉者, 佛也。

潇洒西去

文●林容祯

彭亚华居士是海印学佛班的多年学员、护法义工。我称呼他阿华uncle。世事无常,他晚年受肝癌折磨。

阿华uncle本来身体硬朗,虽然头发已 经夹带银丝。他亲切有礼,乐于助人,有 责任感,做事细心。

在家中,他爱护体贴妻子,总是亲力亲为,抢着帮她理家务;他也含辛茹苦,养育子女成才。职场上的老板及同事对他的处世待人和工作能力表现,都赞叹不已。在海印学佛会,他享有"华哥"和"鼓手"的雅号;学会大小事物,他都尽心尽力默默付出,深受大家的尊敬与爱戴。

阿华uncle能者多劳,虽非木工专业,却能够把天赋与兴趣细心综合起来运用,凡是拿在他手上的木头都能变成精致美观的实用品摆设品,学佛会有不少他的精心杰作。

梵呗利人天的日子,阿华uncle更是 乐于把自己擅长的钟鼓展现为表演,并耐心教导佛友。海印大法会的钟鼓操作,几 乎都由他担任。我最难忘的是2021年的清明节法会,竟然成为我们和他的告别会! 每一次清明节,我都会想起他,诵经追思他。

阿华嫂也是我们认识多年的同学和护法义工。据她追述,当年医生诊断阿华uncle只剩三个月的生命,他绝望了,怕白花钱,想放弃治疗,但是家人苦苦劝导,告诉他第一个外孙就要出世了,难道他不想抱外孙吗?他才转了念头。后来他不止如愿当了外公,更和一家人多欢聚了一年

有余!这期间妻儿们都轮流陪伴着,不让他承受孤单寂寞与不安;大家都竭尽所能照顾他,给他物质上和精神上各种支持。但是沉疴恶化,他交代了后事后,便授权拔掉呼吸器,他毅然往生了!

阿华uncle逝世前,我曾与他通过电话。他感恩菩萨的加持,感恩家人的爱护,感恩海印师父们的开导。我忍住内心的痛苦,对他说: "阿华uncle,你常常鼓励我们要保持觉性,你自己呢?更要加油呀!"其实,这一番话是我对自己的安慰。

生老病死是人生必经之路,谁都绕不开,我们为何不以阿华为榜样,面对死亡,泰然接受和放下,我们才能得到解脱。

"一念迷即凡夫,一念觉即佛。" 这是师父常教导我们的。"生时要活在觉性,面对死亡也要保持觉性。"其中最直接、最实在的就是在行住卧中,要往内盯住自己所动的念,不管有念或没念都要保持觉知觉性,不被念所牵制,也就是不执着于念。禅门说水到渠成,养成习惯,保持信心,我们才能够踏实的活在觉性中,面对老病死。

阿华uncle授权在他昏迷状态中拔掉呼吸器,不再苟延残喘,家属也不再担惊受怕,释去重负。当我们清楚离死亡更近,已经不再心如刀割,那又何必苦苦挣扎呢?不如坦然以对,毅然放下。阿华在宁静祥和的气氛中,仿佛迈开大步赴黄泉,尊贵!潇洒!

当肝癌指数失误

文●妙音

自从接触到四念处的内观法门后,就在日常生活中练习,培养觉知,用来观察自己的身心状态。每当有情绪升起,就观察它的起伏,体会情绪与身心状态的关系,学习如何避免烦恼缠身。

新近又有了新的考验,说予读者参考。

我一向很怕做体检,看到医院那些仪器和病人,都会非常不安。但是今年初体检,由于有了内观的基础,当不安情绪生起时,我很快调伏。虽然还是不免担心,可是相对于之前的状态,已经是一种进步了。

拿报告那一天,医生告诉我,肝癌指数有点偏高,为了安全起见,最好再做进一步的检验,我登时傻住了!回到家里仍然惶恐不安,那种情绪就象海啸来袭!

这次的冲击太大了,我的心加速跳着,有如被一窝虎头蜂攻击!这是我学习内观以来,第一次面对如此巨大的情绪波动。我本以为会崩溃,奇怪的是我竟能及时转念,调匀呼吸,拉回当下,一颗心立马安定下来。我过后回想,刚才好像在修行,完全是下意识的反应行为,这是我在不知不觉中考验自己。我这一路来认真练习内观法门没有白费,如今已经具备觉知能力,能够处变不惊了!

做个小结吧,上述这一场内观法门实践始于忽然听到肝癌指数不理想,使得情绪如巨大波浪掀起,被我自己观察到了,于是"一波波上上下下作乱的心境"被我锁定为消灭目标。因此我没有措手不及,没有胸闷脑热之类慌乱状态出现,相反的,我平静如无病,安然等待进一步的检验。

一个人想要照顾自己,应该学内观法门,首先要学观察心灵,一旦发现情绪在闹,能不受情绪干扰,你的头脑才得以非常清醒,让你冷静下来动脑筋,这就是佛家说的有了觉性,这是一股"内蕴力",能推动你灵活地"想",例如想出适当的方法,运用知识、学问、经验等等本领,去解决艰难的问题;这就是佛家说的"觉知"。我就如此阻止了烦恼延续下去。

学会内观也就是学会发现人的烦恼情绪出自何处,并推动我们想出对应办法离苦。之前我拜佛只是停留在"信仰"阶段,以为只要虔诚相信佛,佛自然会凡事庇护我,包括让我免于病痛。这样子"拜佛",也太轻而易举了,我们还如何长智慧?还如何加强本事来照顾自己并帮助他人?

我们皈依了佛教就不应该只会跪拜、 敲锣、击鼓、添油、浴佛等等仪式,或顶 多加上念佛号念经,换言之,我们应该理 解"经"讲些什么,也就是要明白经的内 容意义和修行的方法。我们通过宗教的仪 式来坚定信仰,观察现象和发现问题,可 是一旦遇到问题却使不上力,无法解决, 怎么办?我们就要把修行焦点放在自己的 内心,通过培养正念正知,以智慧来降伏 烦恼。有了这样的体验,你会感受到离佛 陀越来越近了。

过了几天,再去专科诊所重新验血,才知道是医院的设备偶然不稳定,导致数据出了差错,虚惊一场。经一事,长一智;尊敬的佛教和师父们确实帮我上了非常珍贵的一课!

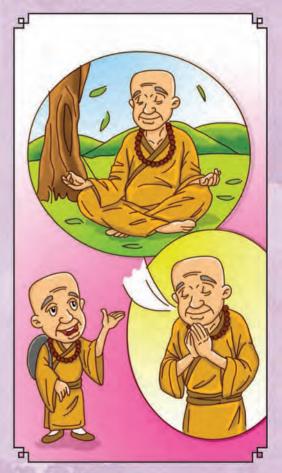
贫相 POOR FORTUNE

(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 Collections," Vol 2)

有一个看相人,看过一位比 丘的相后说道:"比丘!我老实告诉你,你的相贫苦,你一生注定寒栖寂 寞。"

Once, a fortune teller saw a Bhikkhu and said to him, "Bhikkhu! Let me tell you honestly, you have a poor fortune, and you are destined to live in a poor, cold place, and be lonely for your whole life."



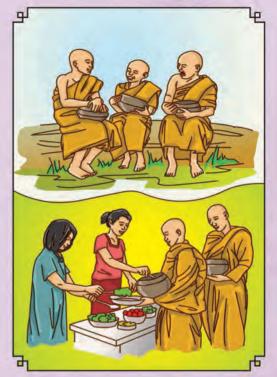


"那好极了!"比丘不仅没有忧愁,反而笑着说道:"我们出家人本来就应该安贫知足,应该如此的,所以我的贫苦之相是命里注定的,我视为道业成就。"

"That is wonderful!" said the Bhikkhu. Instead of feeling sad, he smiled and said, "As monks, we should be contented with poverty, and it should be so. Therefore, my poor fortune is my destiny, and I view it as an achievement on my Dharma path."

有些人喜欢观相占筮,相信 命运在天,而抛弃自己的意志和努力,这实在是一种最愚笨的事情。





Some people like fortune reading and divination, and they believe that their destiny is fated and fixed. They thus give up on their aspirations and do not work hard towards them. This is indeed a most foolish thing.

相贫不足忧,心贫才可耻, 大家精进修养吧!

Having a poor fortune is nothing to worry about. Instead, it is shameful to be impoverished in our heart and mind. May we all work diligently in our Dharma practice!

海印组织表(2022-2024)

SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY **ORGANIZATION CHART**

第二十一届理事会委员 21st Executive Committee Members

会务顾问 许文远先生 Society's Affair Advisor Mr Khaw Boon Wan

宗教顾问 达摩拉达那长老

Venerable Dr B Dhammaratana Thera Religious Advisor

顾问 法梁法师

Venerable Fa Liang Advisor

顾问 杨国梁先生

Advisor Mr Yong Kwet Leong

会长

President Chew Swen Ling @ Shi Fa Qian

副会长

Goh Siew Hwa @ Shi Fa Xuan Vice-President

秘书 释法尊

Secretary Low Soo Gek @ Shi Fa Zun

副秘书

Assistant Secretary Cheong Kwai Sim

财政

Janet Lim Poh Thung Treasurer

副财政

Assistant Treasurer Ng Kok Eng @ Shi Fa Rong

委员 周爱兴

Committee Members Chow Ooi Heng Joanie

Tan Chai Lian

释能宏

Ng Buay Lan @ Shi Neng Hong

审计委员会 AUDIT COMMITTEE

释法宣 Shi Fa Xuan 主席 Chairman

陈佩儿 Tan Pui Yee 林鸿荣 Lim Hong Joong 委员

黄柳枝

主席 释法宣 副主席 Vice-Chairman Shi Fa Rong

委员 Member 办公室 释法官 释法源 (内容: 出版、网站、公关和柜台服务)

佛法教育分委会 EDUCATIONAL PROGRAM SUB-COMMITTEE

成人教育部 Adult Education Department

少儿教育部 Children and Youth Education Department 内容: 凡重班、少年班)

支援服务分委会 SERVICE SUPPORT SUB-COMMITTEE

Departmental Munser Venerable SH Ft Rong 香灯部 Buddhist Prayers Department (內容: 共修. 法金) 影音部 Audio & Visual Department (內容: 共復. 提勤)

Departmental Mentor Venerable 5/1/54 大東部 Culinary Department (内容: 橋位)

义卖部 Charity Sales Department (内容: 义类)

环境美化部 Environment Beautification Department

后勤部 Logistics Department (内容: 始素、建筑管理、后额运作)

佛化生活分委会 **BUDDHISTIC LIFESTYLE SUB-COMMITTEE**

斋戒部 Precepts Department

東乐部 Recreation Department (内容: 展乐清明)

佛事部 Buddhist Rituals Service Department



卫塞节花絮

文●影音部















七月法会花絮

文●影音部

盂兰盆七月超度、祈福消灾 Ullambana The Season of filial Piety 7th Month Prayer













盂兰盆七月超度、祈福消灾

Ullambana The Season of filial Piety 7th Month Prayer

















问:学佛静坐一定要学习"不倒单" 吗?

答: "不倒单",可以理解为长坐不卧,或是彻夜打坐,以打坐代替睡觉,其目的是为了能进入很深的定境。

学佛静坐千万不能急躁学习"不倒单"。学习静坐应该要有恒心、耐心,采取渐进的方式,慢慢调整生理及心理加以适应;当身心疲惫时,应该放松躺下来;要知道,如果猛烈过度的用功,反而会伤害身心,造成学佛的障碍。

学佛的重点是要警觉心中的无明烦恼:贪、嗔、痴、慢、疑和不正见这六根本烦恼在我们不知不觉时突然浮现,使我们失去掌控情绪的能力。不过,无明烦恼不会永远停留在我们心里,它是无常生灭变化的,会跟随因缘的变化而消失。学佛的过程中注意觉察心念和情绪的生灭变化,让我们的心不受外界环境和内心无明烦恼的影响,这才是最重要的。

石头希迁禅师说: "长空不碍白云飞", 比喻我们的心就像长空一般, 白云如同无明烦恼, 是无法污染天空的。

在日常生活中,面对别人严厉的批评时,要能够立刻安定内心波动的情绪,谦虚接受别人苦口婆心的劝导,快速拉回眼前,回到觉性。当我们活在觉性中,保持不执著的心理状态,内心就会特别柔和,能够放下身段,处理错综复杂的人、事、物问题;换言之,时时刻刻保持警觉心,仔细观察自我的生活习惯,保持良好状态,会让我们终生受用不尽。

Q: When we learn Buddhist meditation, is it necessary

to learn "meditation without lying down"?

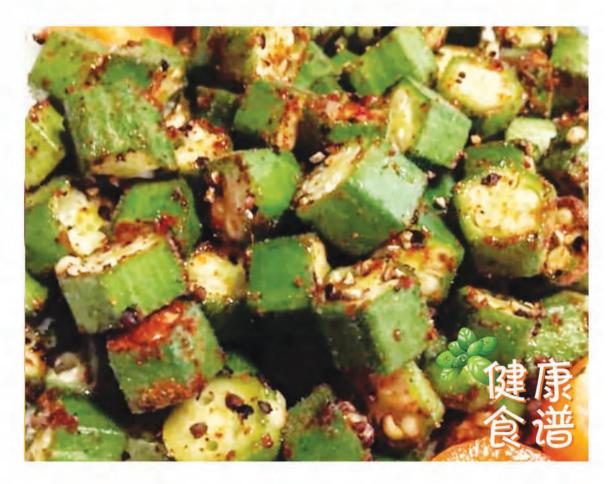
A: "Meditation without lying down" can be understood as sitting meditation for prolonged period of time without lying down, or sitting meditation throughout the whole night, using meditation to replace sleep. The purpose of doing so is to enter into a very deep state of meditative concentration.

When we learn Buddhist meditation, we should never rush to learn "meditation without lying down". We should have perseverance and patience, and progress gradually, adjusting both our mental and physical condition as we go along. When our body and mind are too tired, we should relax and lie down. We should know that when we are too vigorous in our practice, we will instead harm our body and mind, and that would create obstacles to learning Buddhism.

An important point in learning Buddhism is to always be aware of our mental afflictions: desire, hatred, ignorance, conceit, doubt and wrong views. These six root afflictions can arise sub-consciously, causing us to lose our ability to control our emotions. However, these mental afflictions will not always remain in our mind, they are impermanent and will change and disappear with the changing causes and conditions. In the process of learning Buddhism, we should observe the rise, cessation and changes in our thoughts and emotions, so that our mind is not affected by the external environment and our internal mental afflictions. This is the most important point.

Zen Master Shi Tou Xi Qian once said, "The sky does not obstruct the movement of the white clouds", as an analogy that our mind is like the sky, and white clouds which are like our mental afflictions, are unable to stain the sky.

In our daily lives, when we face severe criticism from others, we should immediately calm our inner fluctuating emotions, accept others' sincere advice modestly, quickly pull our attention back, and return to our awareness. When we are living with awareness and maintaining a non-grasping mental state, our inner mind will be especially soft and gentle. With that, we can let go of our grasping to identity and position, and handle complicated problems concerning people or matters. In other words, maintaining a vigilant awareness all the time to closely observe our own habits in daily lives, and maintaining a good state, will benefit us much for our whole lives.



椒盐秋葵 Fiery Okra

指导●黄其铫

[食材]

羊角豆(生,擦干、切片)2小碗、 小番茄(生,擦干、切半)½小碗、 辣椒粉2小勺、

黑胡椒粉2小勺、

橄榄油1汤匙、

岩盐酌量。

[做法]

• 把所有材料混合,即可上桌。

[Ingredients]

Okra (raw, dried, sliced) 2 small bowl,

Cherry Tomato (raw, dried, halved) ½ small bowl,

Chili Powder 2 tsp,

Black Pepper Powder 2 tsp,

Olive Oil 1 tbs,

Rock salt to taste.

[Method]

 Toss all ingredients evenly and serve immediately.



报名处 : 海印学佛会4楼柜台接待处

报名截止日期 : 2023年1月31日

开课日期 : 2023年2月5日(星期日)

上课时间 : 早上10时至中午12时

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2023年的教育经费。

之 0 课程 2 招生 3

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.

Registration : Sagaramudra Buddhist Society

Level 4 reception counter

Closing Date: 31 January 2023

Start Date : 5 February 2023 (Sunday)

Time : 10 am to 12 noon

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

\$40 (Non Member - Parents / Guardians)

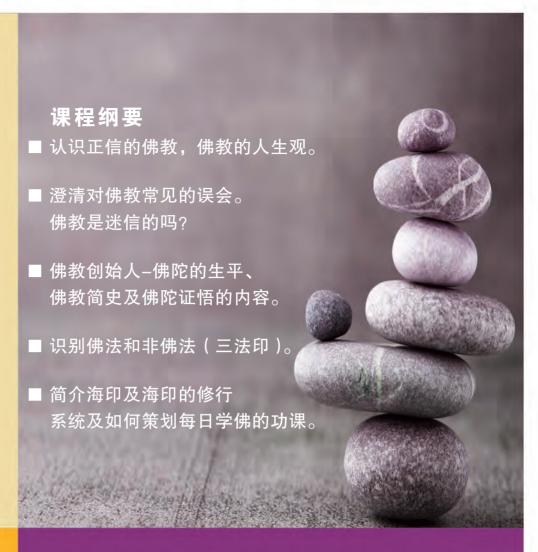
* Kind donors have offered sponsorship for Year 2023 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Program.



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**



Z 0 课程 2 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 : 为期2年(4个单元), 分上、下学期制

日 期 : 2023年3月2日(星期四)

时 间 : 7.15 pm - 9.15 pm

教 材 费 * : \$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2023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**



之 0 课程 2 招生 3

华语静坐入门

放轻松 学静坐

课程行政资讯:

授课法师 :法谦法师

课 程:8堂课

日 期:2023年4月8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2023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**

《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:四事供养

主题文章截稿日期:

衣供养 : 01/02/2023

食供养 : 01/08/2023

住供养 : 01/02/2024

药供养 : 01/08/2024

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。

无限感思

布施中法施最胜 一 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.

周诜琴 何书花 翁爱莲合家 干淑卿 吕孙强合家 吕宇斌合家 林雅佳 李诚嘉合家 王贵娘合家 颜惠玲 颜水财 吴优合家 吴为合家 吴凡合家 彭丽云合家 许子浩 许子量 郭睿仪 郭睿宏 彭如意 彭哲源 周桄荣合家 杨合兴合家 简浣好合家 洪爱娟 薛冕娟 冯荣昌合家 杨家伟合家 曾丽萍合家 王伟光合家 陈历娇 陈惜莲 陈汉炎

陈鹏羽

陈思颖

刘士才合家

陈秀兰合家

翁慧璇合家 洪已媛合家 蔡秀凤合家 傅良有合家 王树安合家 叶淑宝合家 黄爱端居士 刘志集合家 吴姝臻 吴姝蔚 吴宣贤 黄婧美 黄婧善 冯木香合家 李明珠合家 辜艺威 辜艺新 林惜娇 林惜卿 何淑婷 辜德源 林尤蓉合家 Lee Foundation **Buddhist Fellowship** Tan Chor Hoon Eddie Lee & Family Kent Kong Chua Lay Tin Pang Xiang Ying Freda Pang Xiang Ling Alicia Lee Woon Chee & Family Chloe Kor

Calev Kor

Cheri Kor

Brian Lim

Low Peng Koon

Lim Kay Teck & Family

回向 故 林龙眼 故 颜子龙 故 彭观喜 故 林亚香 故 彭宗文 故 杨安妮 故 張春玉 故 杨双凤 故 王素贞 故 李安 故 赵美 故 李海珠 故 许其通 故 王茀培 故 柯长源 故 林建华 故 黄火炎 故 洪才润 故 洪才润 故 林宅成 故 罗淑芳 故 林钦發 故 徐赛凤 故 林惜香 故 林惜清 故 辜惠祥 Late Khoo Geok Hong Late Tan Teo Cheng Late Tan Chor Leong Late Jai Prakash



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。每盏每个月\$50(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/webpages/lampoffering.aspx



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

: 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



水忏法会

Samadhi Water Repentance



线上水忏法会报名

日期:5/03,7/05/2023(星期日)

时间: 10.00 am - 4.30 pm

第1堂 10.00 am - 12.00 noon

慈悲三昧水忏上卷/午供/宣疏/讨坛

第2堂 1.00 pm - 2.15 pm

慈悲三昧水忏中卷

第3堂 3.00 pm - 4.30 pm

慈悲三昧水忏下卷、过坛

往生莲位(金额: \$220)

延生禄位(金额: \$168)

欢迎线上报名水忏法会或至电6746 7582询问有关详情。



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

进

因兹生福 福生慧增 以此消灾 灾消吉至

大乘金刚般若忏法、 佛前大供

29/01/2023 正月初八(星期日) 10.00 am - 4.20 pm

法会祈福类别

供佛

随喜供养

个人延生祈福

\$10 (一个人)

合家延生祈福

\$28 (一位长辈之名加"合家")

平安吉祥禄位

\$168 (个人/一位长辈之名加

"合家"/一个公司宝号)

护坛如意大禄位 \$1,000 (个人/一位长辈之名加

"合家"/一个公司宝号)

:乘金刚般若怕

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony

拜年: 22/01/2023 农历正月初一(星期日) 及

23/01/2023 农历正月初二(星期一)

11 am 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21/1/2023 除夕(星期六) 至23/1/2023 正月初二(星期一) 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

: 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