PRESENT 目前

Free Distribution MCI (P) 031/04/2023

Dec 2023 Vol.34

四事供养之食供养

祝愿： 世界和平

国泰民安

六时吉祥

2024 (甲辰)龙年春节

海印学佛会至诚敬贺

Dec 2023 Vol.34

目前会讯宗旨

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自他身心净化的目的。

“目前”解读：

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

封面解读：

四事供养之食供养

图的中央是米饭，表示的是僧人的食物。图的外框则是微垂的眼睛，表示的是我们的觉性。整体所要表达的是：保持着觉性的同时，完成对僧人的食供养。

目前心轴

2 四事供养之食供养
4 The Offering of Four Requisites - The Offering of Food
6 人如其食
7 You Are What You Eat
9 食供养之难
10 奉献精神食供养

衲子心迹

11 鱼子赘语之十八：从断痴谈修行（二）
12 最上乘论（九）
14 破相论（二）
16 鱼子语：生命的归宿
17 Daily Chan Reflection

缁素心语

18 当正常变成不正常
19 走完最后的旅程
20 吟春联迎甲辰
21 车到山前遇见莫名
22 狗之初，性本善
23 黑白之间那道坎
24 有了欲望要控制
25 把事变好变坏
26 感悟为何怕死
27 生活小语：断舍离 / 小小鸟寻梦

妙笔心画

28 漫画 — 吃煎饼 Eating Pancakes

花絮心吟

30 卫塞节花絮
31 七月法会花絮
33 般若信箱
34 健康食谱 — 青木瓜沙拉 Green Papaya Salad
35 母亲节聚餐会
36 Cultivating Mindfulness (Awareness) and Gratitude on Mother's Day
37 Children's Outing at Haw Par Villa
38 Dharma Parents Activity – Support and Companionship
39 儿童与少年学佛课程招生
40 华语基础学佛课程招生
41 华语静坐入门课程招生
42 目前征稿启事 / 无限感恩
43 海印例常活动表

顾　　问：释法梁
杨国梁
编辑顾问：陈伯汉
编　　辑：释法谦
释法尊
协　　调：李抒芬
封面设计：释法梁
美术设计：刘朋达
廖俪轩

Publisher :
Sagaramudra Buddhist Society
海印学佛会
www.sagaramudra.org.sg

Printed by :
Drummond Printing Pte Ltd
FREE DISTRIBUTION
MCI (P) 031/04/2023

文●释法梁

四事供养之食供养

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

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

编辑心语

我们一旦清楚辨别自己是为了活命而吃，还是为了吃而活着，进一步便应探讨人如其食对人的深义，从民以食为天的本能中，提升到认识食对滋养色身和滋养法身的更高功能。

“食”梵语支缚罗阿贺罗(Āhāra)，有增益身心之义；共有“段食”、“触食”、“思食”、“识食”、“禅悦食”、“法喜食”、“愿食”、“念食”、“解脱食”九种。前四食为滋养色身，是世间食；后五食为滋养法身，是出世间食。

“段食”即分段而食，“触食”即眼、耳、鼻、身以所对的色尘、声尘、香尘、触尘为食，“思食”即意以所对的法尘为食，“识食”即以了别的识心为食，此是世间四种食。“禅悦食”即修道者以禅定的喜悦为食，“法喜食”即修道者以所觉悟之法为食，“愿食”即修道者以所发之誓愿为食，“念食”即以正念为食（此与“识食”差别在于“识食”并未深入觉性）、“解脱食”即以解脱的心理状态为食，此是出世间五种食。

四事供养中的“食”指的是“段食”。其中有五啖食，即饭、麦豆饭、麨、肉、饼；五嚼食，即根、茎、叶、花、果；七日药食，即生酥、油、熟酥、蜜、石蜜等；时浆，即果汁、粉汁、乳、酪、浆等。以上所说的这些食物都是古印度僧人托钵时所乞得的，汉传佛教因文化上的差异，致使无法沿用托钵的制度，而另形成现今的素食和寺庙自炊的文化。虽然在食物上、方式是有差异，但学佛者以食物供养佛、僧的护持之心却是可以依旧不变的。

学佛者在供养“食”时可如此思维而修：以“食”庄严佛、僧色身，愿自己能有色身庄严之果报；以“食”去佛、僧色身饥饿之苦，愿自己能有无苦的法身之果报。

Editor's Note

Once we have clearly identified whether we eat to live or live to eat, we should further explore the deeper meaning of "You Are What You Eat", from the instinct to eat, to further understand the higher function of nourishing our rūpa (body) and dhamma-kāya (dharma body).

The Offering of Four Requisites - **The Offering of Food**

• By Venerable Fa Liang
• Translated by Wu Xin

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

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

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

四事供养之食供养

The term "food" is derived from the Sanskrit word "Āhāra", which encompasses the meaning of nourishing the body and mind. There are nine types of "food", which include "segmented food", " sense-contact as food", "thought as food", " consciousness as food ", " meditative bliss as food ", " Dharma joy as food ", "vow as food", "mindfulness as food " and " liberation as food". The first four types nourish the physical body and are considered worldly food, while the last five types nourish the Dharma body and are considered supra-mundane food.

"Segmented food" involves eating in segments. "Sense-contact as food" pertains to the sense-organs viz. the eyes, ears, nose, and body having the corresponding sense-objects viz. the visible forms, sounds, odour and tangible things as food. "Thought as food" pertains to the consciousness taking the corresponding mind-objects as food. "Consciousness as food" refers to having the discriminating mind as food. The above four types of food are considered worldly food. "Meditative bliss as food" refers to a practitioner taking the joy of meditation as food. "Dharma joy as food" refers to a practitioner taking the awakening to the Dharma as food. "Vow as food" refers to a practitioner taking their vows as food. "Mindfulness as food" involves having right mindfulness as food (the difference from "consciousness as food" lies in the latter's lesser depth of awareness). "Liberation as food" involves having the mental state of liberation as food. The above five types of food are considered supra-mundane food.

In the context of the four offerings to the sangha, "food" typically refers to "segmented food." This includes five types of food: rice, barley rice, wheat, meat, and bread. There are also five types of chewing food: roots, stems, leaves, flowers, and fruits. Seven-day medicinal food consists of raw cheese, oil, aged cheese, honey, and rock sugar, among others. Finally, there is liquid food, which includes fruit juice, powdered juice, milk, yogurt, and broth, among others. In ancient India, these foods were obtained by Buddhist monks through alms rounds. Due to cultural differences, Chinese Buddhism could not carry on with the system of alms rounds but developed its own tradition of vegetarianism and self-cooking in monasteries. Despite the variations in food and practices, the intention of Buddhist practitioners to support and honour the Buddha and the sangha through food offerings remains unchanged.

When making food offerings, Buddhist practitioners can contemplate in the following way: By offering "food," one adorns the physical form of the Buddha and the Sangha and aspires to attain a dignified physical form oneself. By offering "food", one alleviates the suffering of hunger experienced by the physical form of the Buddha and the Sangha, aspiring to attain the result of an affliction-free Dharma body.

文●释法谦

从民以食为天的本能中，提升到对滋养色身和法身心灵的了解，这让“人如其食”有更深的底蕴，也就更能了解禅悦食、法喜食、愿食、念食、解脱食的要求了。

人如其食

保持在正念的状态下，对食畅想，可以作为一种训练：强化正知，同时也可以对食供养。

西方谚语You are what you eat=人如其食，这是指饮食可以反映一个人的性格与生活的环境，包括三方面的思考：

一、从狭义直观指可吃的食物：
我们吃进身体的食物，对身体健康很重要。现今保健品大行其道，反映了人们对身体健康的重视。少油、少盐、少糖，少量，减轻消化系统的负担，多空肠的时间方便身体排毒。

二、从广义心灵健康指感官印象的食物，我们所看、所听、所想，甚至所嗅、所尝、所触的心灵“感官印象”的食物，到底喂养了什么？是增进还是戕害心灵健康？

所看、所阅读的文章，是喂养心灵稳定、平和的力量，还是喂养我们身上恐惧和愤怒的种子？

所听的资讯、音乐，是喂养心灵向上向善的谆谆教诲，还是允许自己被偏颇虚假的讯息所掩盖？还是喂养了贪婪渴望、悲伤颓废和暴力加害的种子？

所思考的是宏观，莫忘初衷，自利利他，喂养的是积极正向的世界观、人生观和价值观，还是自私自利，所想的是如何满足我们的动物性欲望驱动的生活。

在消费这些“食品”时，我们对这些感官印象，如果没有保持正念，没有克制而避开“毒素”，我们和我们的小孩，在不知不觉中喂养了暴力、嗔恨、欲望和绝望，我们的生活环境将承受到恶果。今日的世界，处处可见带给大家的苦难。

因此，我们得花更多心思在选择心灵健康感官印象的食物，因为在现代文明包裹下的漂亮毒糖，是难于觉察和抗拒的。

三、 从修行下手处而言：
佛教道场中用餐处称斋堂，也称五观堂。饭前要先默念“食存五观”。

计功多少，量彼来处：计量要花费多少的功夫，食物来之不易呀！要心存感恩。

忖己德行，全缺应供：忖量自己有何德何能，能够无缺的享用此食物。要心存惭愧。

防心离过，贪等为宗：在享用的过程中，警觉烦恼心的生起：贪，好吃的多吃；嗔，不好吃的排斥；痴，食不知味或心不在焉，把手机、报章当配菜，把工作、会议当佐料。要心存警惕。

正食良药，为疗形枯：为活着而吃，重点在吃得营养健康，饥饿就如是病，吃只是对症下药。要心存自愈。

为成道业，应受此食：吃（也包括喝、拉、撒、睡、呼吸），是为了成就道业，让心与解脱相应，不但滋养色身，更是要滋养法身。要心存自律、自救。

从民以食为天的本能中，提升到对滋养色身和法身心灵的了解，这让“人如其食”有更深的底蕴，也就更能了解禅悦食、法喜食、愿食、念食、解脱食的要求了。

You Are What You Eat

• By Venerable Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

From the instinct to eat, then developing into the understanding of nourishing of rūpa (body), dhamma-kāya (dharma body) and mind, which gives a deeper meaning to the phrase "you are what you eat", and thus better understand the requirements of spiritual nourishment – the joy of meditation as food, the bliss of the dharma as food, vows as food, mindfulness as food, liberation as food.

Staying in a state of mindfulness and contemplating about food can serve as a kind of training: strengthening right knowledge, and also as a form of food dana.

There is a western saying, “You Are What You Eat”, this means that food can reflect a person's personality and living environment, including these three aspects of thinking:

First, on the narrow aspect of edible food: the food that we intake is vital for good health. Nowadays, health care products are popular, reflecting people's focus on physical health. Less oil, less salt, less sugar, eating smaller portions, all these reduce the burden of the digestive system, leaving more time for the intestine to rejuvenate to facilitate the body’s detoxification.

Second, in the broader sense of mental health which refers to the sensory impression of food:
what we see, hear, think, and even smell, taste, touch, the "sensory impression" of food in our minds, what do we feed on? Does it enhance or destroy mental health?

Do the articles we see and read feed the power of mental stability and peace, or feed the seeds of fear and anger in us?

Is the information and music we listen to feeding our mind to be good and improve ourselves, or are we allowing ourselves to be buried by biased and false information? Or do they feed the seeds of greed, desire, sadness, decadence, and violence?

Is what we are thinking the macro view, not forgetting our original intention, to benefit oneself and others, feeding a positive world view, outlook on life and values? Or are we thinking about selfishness, thinking about how to satisfy our primal instincts and desires in our life.

When consuming these "foods", we have these sensory impressions, and if we do not remain mindful and refrain from, or avoid the "toxins", we and our children will unknowingly feed on violence, hatred, desire and despair, and our living environment will suffer the consequences. We can see that the world today is full of suffering.

Therefore, we have to pay more attention to the choice of sensory impression of food for our mental health, because the prettily wrapped poison of modern civilization is difficult to detect and resist.

Third, from the point of practice:
the dining place in the Buddhist ashram is called the Hall of Abstinence, also known as the Hall of Five Contemplations. Before meals, we should meditate on the "Five Contemplations At Mealtimes".

Consider the amount of work for this amount of food: contemplate how much effort it takes to bring this food to the table. Food doesn't come easily! Be thankful.

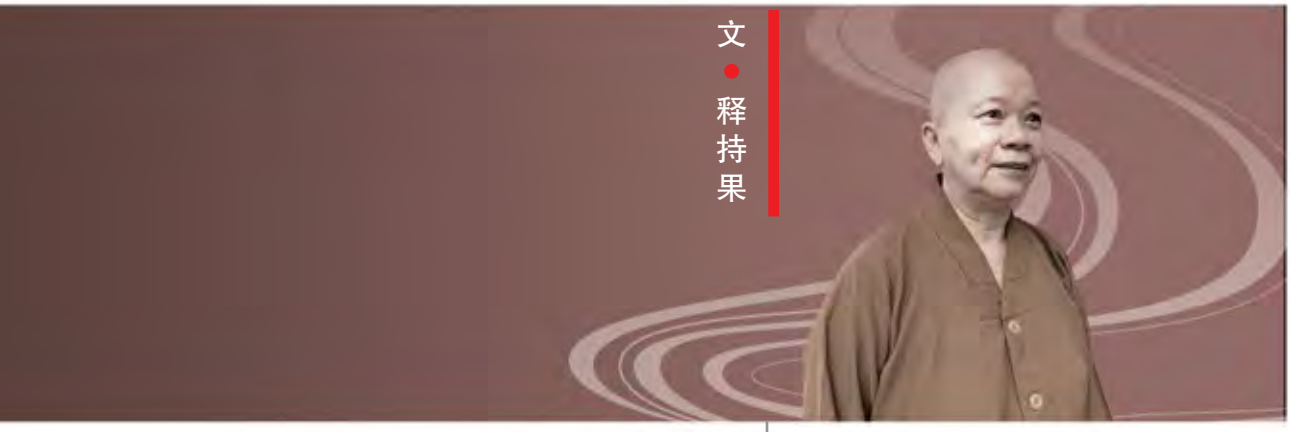
Consider if our virtuous conduct is complete or incomplete to receive this food offering: contemplate our virtues, reflect on whether we deserve to enjoy the food. Be humble.

Guard the mind to depart from faults, with greed etc as principal cause: when enjoying the food, be vigilant against the rising of mental defilements: greed when the food is tasty; aversion when the food is not tasty; ignorance, eating without tasting or being distracted, using mobile phones or newspapers as a side dish, and using work and meetings as garnish. Be vigilant.

Food and drinks should be regarded as essential regular medication, for healing the recurring disease of hunger and thirst: eat to survive, the focus is to have sufficient nutrition for our health. Hunger is like a disease and food is the right medicine for this disease. Be mindful of self-healing.

Only for accomplishing the path [to enlightenment], should we receive this food: eating (inclusive of drinking, excreting, urinating, sleeping, breathing) is for the purpose of achieving enlightenment, we should not only nourish our rūpa (body), but also our dhamma-kāya (dharma body). Be disciplined and engage in self-cultivation.

From the instinct to eat, then developing into the understanding of nourishing of rūpa (body), dhamma-kāya (dharma body) and mind, which gives a deeper meaning to the phrase "you are what you eat", and thus better understand the requirements of spiritual nourishment – the joy of meditation as food, the bliss of the dharma as food, vows as food, mindfulness as food, liberation as food.



文·释持果

食供养之难

“师父，大寮餐很难作！原先说简单就好，后来竟然是又挑剔不吃这个、不吃那个，这种挑剔的毛病是称为简单吗？”“食供养”是信徒将食物供给僧侣或修行者养活，以支持他们的日常生活和修行，也是信徒积累善德和福报功德的善行。供养食物是一种布施的表现，表达了信徒的关爱和关怀情操，从而培养出慈悲心。供养食物不仅是在物质上支持，也是一种精神的奉献。在供养过程中，不仅居士需要保持恭敬和虔诚的态度，法师也应该具备崇高的品质和肃穆的态度。

身为法师者如果也挑剔大寮餐食，可能是涉事法师个人的性格、文化素养还停留在欠佳的状态，也可能受到环境的影响；护法应该保持平和与谅解的态度对待，不要被挑剔者的那这种行为削弱了自己的冷静思考；保持正念，觉知当下，不被情绪所牵引，尽量慈悲与包容，把纷扰坏事化解为芝麻小事，你就会跃升为一位杰出的调解能手，多了一个荣誉身份！而且，平心而论，大寮餐食如果真的很难吃，法师也是有资格置评的。供养可以净化心灵，可以断除我们生活伙伴的贪欲行为，不但利他也利己。通过供养的教育作用，人们会养成不执着于财物的涵养；举个例子：有人本来利欲熏心，变得视金钱如粪土，善莫大焉！由这例子来看，佛教所推崇的善举能广结善缘的作用多么大！

佛教强调平等和尊重，法师和居士应该明白，供养是一种布施和善行，不是为了获取特定的回报。法师应当以感恩的心接受供养，而不是依赖于供养；居士不能过度宠爱所供养者，那会让后者可能陷入物质的利欲中，败坏自己的名声，掉入难以自拔的困境！

“食供养”是一道修行法门，须要法师和居士的默契配合，法师要以慈悲感恩之心，尊重和接受供养；居士要以恭敬的心实施供养。所有佛教信徒都应该诚挚协助、密切合作，培养食供养的善业。

修行需要通过实践和努力，福慧双修，消除烦恼和执着，才能达到内心的平静和觉醒。

奉献精神食供养

文●李德钊

你是否有过这种经验：偶然间看到某种食物，动念想吃，不久就得偿所愿，吃到那食物。这说明你有享用此食物的福报，正如天人一样，思而得食。

《佛为首迦长者说业报差别经》记载：“若有众生奉施饮食，得十种功德：1、得命；2、得色；3、得力；4、得无碍辩；5、得无所畏；6、无诸懈怠，为众敬仰；7、众人爱乐；8、具大福报；9、命终生天；10、速证涅盘。是名奉施饮食得十种功德”。供养食物的利益很多，翻译成白话就是（1）得寿命（2）得好气色（3）得气力（4）得无碍的辩才（5）得勇气（6）得行动力（7）得众人喜爱尊敬（8）得大福报（9）命终生于天界（10）证得涅盘。

在10种功德里头，前九种都是属于生灭变异的，最后的“速证涅盘”最重要，却常被我们所忽略。很少人会回向涅盘，大多数人只知道回向前边的9种。其实，学佛最重要的就是证得涅盘。所谓涅盘，就是一切苦的熄灭。生老病死、一切诸苦都停止了，也就是达到寂灭为乐的境界，证得无苦的佛果，这不是大家所想要的吗？

供养食物不是请人吃饭那么简单，供养食物是一门大学问，其中包括如何供养对方喜爱的食物、如何供养健康的食物、如何供养新鲜的食物、如何供养应节的食物、如何供养适量的食物，还有如何搭配饮料与食物、如何供养适合对方体质的食物等等。每一样都值得我们深思。

食物有时也是药，换言之，供养三宝僧人食物，也就是要他们有健康的体魄，能够安心于修道，最终能以禅味为食。禅为净虑，能使心念集中，不散乱，使能量的消耗降至最低，而不需要吃得太多。要明白，我们总是为了僧人修行有所成就，解行相应，能弘法利生，引领众生到达涅盘的彼岸。吃饭，又称为味道，也为修道。吃饭不一定要青菜萝卜，吃得苦哈哈。吃的美味开心，也可以有利于修行。

最后我们要了解，我们为什么做供养？为累积福报？福报是什么？福报就是你所付出的，收成有时很快出现，有时在你预想不到的时候才出现。供养的目的其实是要培养舍心和奉献的精神。人生的意义与价值就在于奉献。取之法界，用之法界。归零才是人生的真谛。归零就是涅盘。

鱼子赘语之十八：
从断痴谈修行（二）

文●释法梁

“痴”是相对于智慧而言，换个角度就是只要有智慧便不会“痴”。智慧简单概括可分有两种，一是根本智，另一是分别智。根本智指的是正念，因具有观照的特性，所以也称为观照般若。分别智指的是正知，因具有看清诸法实相的特性，所以也称为实相般若。

四念处中的慧解脱修法，就是通过身、受、心、法四者来发现并保持正念（觉性），然后再通过观身不净、观受是苦、观心无常和观法无我的观行来完成正知。简单的说，对此观行给予的理解就是：活在觉的状态，然后看清楚身体内内外外都是不净的（观身不净），如果有身体就必须面对种种的苦受，生、老、病、死的苦受更是免不了；就算是有乐受，也是短暂的，最终也都只剩下苦受（观受是苦）。除此之外，内在的种种情绪也都常常在变化（观心无常），包括所动的念也没有一个是真实的（观法无我）。在落实这套修法后，便有机会去体会并认可身不净、受是苦、心无常、法无我，而其最直接的成效则是比较容易的放下对身、受、心、法的执着，习惯性的活在正念正知中；此时的正知已不再是观行的层面（因），而是在觉悟的层面（果）。这就是以去除“痴”作为修行的契入口的四念处的修法。

禅宗六祖惠能大师强调的是“明心见性”，“明心”所明的是本心，“见性”所见的是自性，“明心”和“见性”所指的都是觉性，也就是正念。要达到“明心见性”除了顿入（直接契入）之外，也可通过六祖所教的“无念之法”来契入。此法以脑海中的声（念）和色（画面）为觉性的所缘境，时日一久自然契入。契入觉性后，接着便是更进一步对它产生更深的体会。何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法，这都是六祖对觉性（自性）的体会，也就是正知；要注意的是此正知已不是在观行的层面（因），而是在觉悟的层面（果）。这就是以去除“痴”作为修行的契入口的“无念之法”。

最上乘论（九）

作者 ● 五祖弘忍大师
讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

16（白话）[1]问：什么叫做我和我所心灭？答：只要有一点的胜他人之心，自认为我能够怎样又怎样，这就是我和我所心的涅盘生病了。涅盘经说：‘譬如虚空能包容万物，而此虚空不自念言我能含容万物。’此是比喻我和我所心灭趣金刚三昧。

（解释）问曰：云何是我所心灭？答：这是从内心的烦恼的角度来谈我和我所心灭，当我们生起烦恼心时，动念思考，就会掉进我执里面。所以，当你一发现了，就稍微做出调整。

什么是涅盘？什么是“我”？为什么我们要讲“无我”？

所谓的涅盘生病了，是因为我们认为这个“我”是真实的；而佛说这个“我”是因缘所生，是无常，无实质的。所以，这个“我”是不真实的，是“无我”。当你能够接受“无我”的概念之后，就会让你远离贪、嗔、痴，到了一个阶段之后，贪、嗔、痴就干扰不了你，这时就是涅盘。不理这个烦恼是有还是没有，因为烦恼是因缘所生法。涅盘是相对于当我们活在有“我”的时候，有生死而言，当我们不受烦恼所干扰，就是涅盘。

所谓的涅盘是相对于轮回而言，解脱是相对于烦恼而言，所以没有烦恼就不须要讲解脱，如《金刚经》中所说的，实无有法，得阿耨多罗三藐三菩提。所谓的涅盘，不是真实的存在，只要没有烦恼就是涅盘了。所谓成佛，就是觉的意思，它是对迷而言。

17（白话）[2]问：修行人求真常寂静，却只乐世间无常善，不乐第一义谛，事实上是未见到真常妙善的道理。有的只知道在义理上思惟，觉心才起就与烦恼相应。有的只知道要把妄念打掉，事实上却是无明昏住，把修行的理路搞错了。有的只知道不强制止住妄念，妄念起时却认为什么都没有，为恶取空见，认为人一死就什么都没了，虽是人身但顺着烦恼之念做出畜生的行为。会如此，皆是因为没有定慧做为基础，不能清楚的见到佛性而造成的。祈求指点，告诉我们真心，让我们能到无余涅盘。

（解释）问曰：我们都认为世间是常、净、我、乐，这是“常”的概念，是“有我”的概念。为了要破常、净、我、乐，所以佛说无常、不净、无我、苦。我们一般上的观念，都认为世间是常、净、我、乐，因此，我们会执著我们的身体。事实上，我们不知道问题在哪里，这是一个盲点。佛法是要我们看清楚，其实，我们的身体是不净的，世间是苦的。“常”也只是一个概念，佛法就以“无常”来破“常”的概念。但讲到无常，人们会无法接受，所以大乘佛教就以真常、佛、涅盘、如来藏来弘法。

禅宗的见性成佛或是顿悟成佛的思想理路，简单而言，这一刻，你处在觉就是佛了。但它能够持续多久？当“觉”一不在，又变成迷了。要找到觉性不太难，但要长时间都处在“觉又不带有执着”，却是有一定的难度。如果我们把“念”譬喻是烦恼，要令念停止，佛教的方法是修定，经典里把这个过程譬喻成用石头压草。用“定”压住“念”是暂时令念停止，当把石头移开，草又长出来了。比较直接的做法是对念的生起清楚知道，但不给予念加能量，也不刻意的要把念除掉。它的要求是不压抑念，也不参与，重点在于清楚知道。佛教中有一部分是用思想来传递佛法，但“觉”不是思想，它是一种精神状态，只要你能够体会到觉的状态，你就知道学佛这条路要怎么样走。

（待续）

1 问曰：云何是我所心灭？
答曰：为有小许胜他之心，自念我能如此者，是我所心涅盘中病故。涅盘经曰：“譬如虚空能容万物。而此虚空不自念言我能含容如是。”此喻我所心灭趣金刚三昧。

2 问曰：诸行人求真常寂者，只乐世间无常善，不乐第一义谛，真常妙善其理未见。只欲发心缘义遂思，觉心起则是漏心。只欲亡心则是无明昏住，又不当理。只欲不止心，不缘义即恶取空，虽受人身行畜生行。尔时无有定慧方便，而不能解了明见佛性。只是行人沉没之处，若为超得到无余涅盘，愿示真心。

破相论（二）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

03（白话）[1]问曰：为什么一法就可以摄诸法呢？

04（白话）[2]答曰：心就是万法的根本，一切诸法唯心所生；如果能了悟心，则万法俱备；就好比大树，所有枝叶及花果都是依赖根才会生长，把根去除树必定会死。如果从了悟心下手去修道，那么肯定是省力而易成；不从了悟心下手去修道，则是费功而且无益。故知一切善恶皆由自心去造作，在心外别求他法，始终是没有结果的。

（解释）任何的修法，心是重点，因为如果口业、身业修得好，但心不是修得很好，就会显得不真诚，反之，如果心修得好，但口、身业修得不好，表示心也不是掌握得很好，因为心一定会比身、口来得细，身、口业是由心主宰的，如果心掌握得好，你一定会设法令你的口、身业也掌握得好，这就是六度波罗蜜里的精进波罗蜜，在六度波罗蜜里面，每一个波罗蜜都很重要，而精进波罗蜜，却能够令智慧得到累积，它是不能停下来的，当你一停下来，就表示心停下来了，也表示说你有“执着”或“卡点”，所以，当你一直在精进的时候，你也同时在破除执着；那么，当一个人进入涅盘的时候，有没有停下来呢？一个人须要精进，是因为有“我”，当一个人进入涅盘，就是证悟到“无我”了，因为他已经不须要解决问题，精进对于他来讲，已经是多馀的。佛法讲到这里，好像有一点矛盾，而事实上却是没有矛盾的，就打个比方说，我们为什么须要有答案？因为有问题，所以才须要有答案，如果没问题，就不须要答案，重点是要往内心修，心外求法始终是没有结果的。

05（白话）[3]问：为什么观心称之为了？

06（白话）[4]答：菩萨摩诃萨在修深般若波罗蜜多的时候，了悟四大五阴本空无我；了然见到自心起用，这其中有两种差别。有那两种呢？一是净心，一是染心。

（解释）心分两种：一是净心，一是染心。“心经”说道：菩萨摩诃萨在修深般若波罗蜜多的时候，了悟五蕴皆空。

什么是净心？什么是染心？净心是心王，染心是心所。清净心是超越对错美丑，是一种分别的状态，也就是我们的觉，染心就是一切的相对，分别心，并不是指那些想不好或想错的心，这个观念很重要。

07（白话）[5]这二种心在法界众生中是很自然的，是本来就俱有的；虽然这二者是分开的，但还是有彼此之间的缘存在着，他们可以是相合，也可以是相对立。净心经常乐于善的因，染心则经常思惟恶业。众生如果能不被染心所污染，就

称之为圣，于是便能远离诸苦，证涅盘之乐。众生如果被染心所污染，受其纠缠、覆盖，就称之为凡，沉沦在三界，受种种苦。为什么会如此？因为染心障碍了真如体。

（解释）佛法在以不同的角度，把心分化为净心和染心两种，净心是与善的业相应，染心是与恶的业相应，去恶就能离诸苦，证涅盘乐，业障重的人，把业障去掉，就可以成佛了，这是比较直接的说法。事实上，染与净是对立的，在阿含经里说道，诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。不造诸恶业，诸善业都去完成，自净其意的方法包括忏悔，拜忏，对首忏（直接找当事人道歉），这是外在的，而对于内在的意根的忏法，是养成不对念产生执着的习惯，通过眨眼，把念放掉，让你处在觉的状态，这是须要长时间的练习。（待续）

1 问曰：何一法能摄诸法？

2 答曰：心者万法之根本，一切诸法唯心所生；若能了心，则万法俱备；犹如大树，所有枝条及诸花果，皆悉依根而始生。及伐树去根而必死。若了心修道，则省力而易成；不了心而修道，则费功而无益。故知一切善恶皆由自心。心外别求，终无是处。

3 问：云何观心称之为了？

4 答：菩萨摩诃萨，行深般若波罗蜜多时，了四大五阴本空无我；了见自心起用，有二种差别。云何为二？一者净心，二者染心。

5 此二种心，法界自然，本来俱有；虽离假缘，合互相待。净心恒乐善因，染体常思恶业。若不受所染，则称之为圣。遂能远离诸苦，证涅盘乐。若堕染心造业，受其缠覆，则名之为凡，沉沦三界，受种种苦。何以故？由彼染心，障真如体故。

鱼子语：生命的归宿

文●释法梁

生、老、病、死是每一个来到这世间的生命所离不开的过程，有生就有死，而且是无时无刻往死亡的目的地前进，没有回头路。面对死亡的逼迫，佛陀也无可奈何，所以谁也免不了生、老、病、死的无常逼迫之苦，也因而悟出苦的真理，即苦谛。

佛门中流传着这样一个故事：有一天，一个妇女抱着病逝婴儿来见佛陀。她听说佛陀是大医王，便求他救活婴儿。佛陀要她去乞讨七粒米来做为救活婴儿的条件，并规定施舍米的人家必须是从未有过死人。满怀希望的妇女抱着死婴去乞讨，却失望回到佛陀跟前，因为她所乞讨的人家都曾经死过人。妇女也终于明白了佛陀要她去讨米，其实是要她接受孩子既然死了，就无法救活；也就是说，人迟早会死是必然的事实，既然如此，生活便应该进入下一个章节，否则便是让自己痛苦延续一生！

那么，为什么还是有人不愿意接受事实呢？我们如果客观来评论，那些人也未必是不愿意；要知道，当他们很执着当下，那么当下的人、事或物便是属于他自己的一切，于是便无法冷静理性看待当下的人、事或物，就会不舍得或甚至紧抓不放。然而，如果他们是活在觉性的状态，他们所见所听的人、事、物就成了次要的存在，这时要他们冷静理性看待当下的现象就不再是一件难事，自然就容易接受人会死的事实了。

要如何活在觉性的状态呢？这是必须要有方法的。佛陀教导我们：要时时通过身体的动作、感受、情绪和所动的念来保持一颗警觉的心（四念处），就是活在觉性的状态，此状态就是生命真正的归宿。

佛陀教导我们：要时时通过身体的动作、感受、情绪和所动的念来保持一颗警觉的心（四念处），就是活在觉性的状态，此状态就是生命真正的归宿。

禅门一日

Daily Chan Reflection
Faiths

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

Deep inside us, we all yearn for miracles, justice, blessings, etc.

In ancient times, superstitions came about because of men's inability to explain many natural phenomena.

"Why is there rain?" "Because of the existence of the Rain God."

"Why is there thunder?" "Because of the existence of the Thunder God."

"Why are there plagues?" "Because of the existence of the Plague God."

"Why are there floods?" "Because of the existence of the River God."

"Why are there fire disasters?" "Because of the existence of the Fire God."

There are many other similar examples.

Today, with the advancement of science, many superstitions have been gotten rid of. At the same time, also forsaken are many fairy tales and folklores. People no longer believe in the existence of Rain God, Thunder God, Plague God, River God, Fire God, etc.

However, in reality, this is not always true. In the United States, the movie "Superman" still received tremendous support from the audience young and old alike when it was screened recently.

The advancement of science can never replace men's desire for faiths. Occasionally, when you lift your head to look at the sky above, you yearn the sight of the flying Superman wearing a red cloak and a red underwear over his pants.

Why do we need Superman?

It is because deep inside us, we all yearn for miracles, justice, blessings, etc.

当正常变成不正常

文 ● 释法谦

一场小病下来，世界没有变，感官却“异常操作”了，也改变了自己对世界的认知。两个月后，嗅觉和味觉回复正常了；然而，那是“正常”吗？

2023年4月，我第一次中冠病，感到很突然！

头两天发烧，迷迷蒙蒙的，一再问自己“够用吗？够用吗？”幸好回来觉性的能力不弱，还够用。始终都能保持清楚地看着身心的变化，不受病情起伏的影响。

咳嗽很厉害，咳到腹痛，咳到怕！唯一能做的是，拉回觉性，知道！知道！痛的是腹部，看着痛的觉性是不会痛的。并没有要赶走腹痛，因为这是徒劳无功的。

全身酸痛，即使是轻微的挪动都痛，更不用说翻身了。还是得选择安住在觉性，知道！知道！痛的是身体，看着痛的觉性是不会痛的，痛和觉性之间的这一丝距离，才可能做到身痛心不痛。

期盼和失望

第三天，烧退了；咳嗽也没那么猛，全身的痛感减缓了。心中很舒坦，感觉一天一天转好。

第五天，人又突然很不舒服，又晕又喘。抗原快速检测（ART）的双红线，感觉特别的显眼；洗手时，嗅不到香皂的芬芳；食物色泽鲜美，但吃起来却没有味道；哎呀！我的嗅觉和味觉失灵，应该有数天了，直到今天才觉察。为什么？失望的情绪，罩住全身。

拉回觉性，放下心中的期盼（一天比一天好），接受失望的情绪。静静平躺“看着”：让失望情绪慢慢过去。平复后才反思：只是一场小病而已，期盼和失望就挣扎不已。更何况是大病、期盼越大，失望肯定就是变成灭顶了。

虽然嘴上说“我不执着”，但自然的生理感受、心理反应却紧紧地倾泻出执着。所以，老实承认执着，“不怕执着起，只怕觉悟迟”：选择回来觉性，看到期盼，放下期盼；看到失望，放下失望。这是当下最该做的。

第六天，突然转阴性，人舒服多了，和前后两天的状况差别太大了！

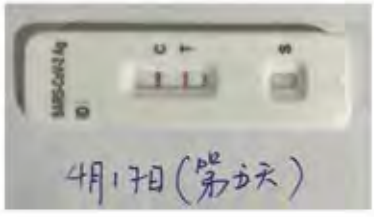
第七天，恢复“正常”生活了。

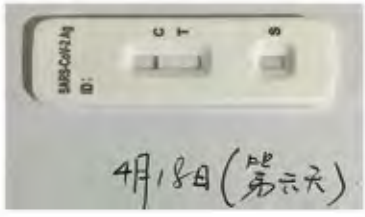
无趣、扁平的世界

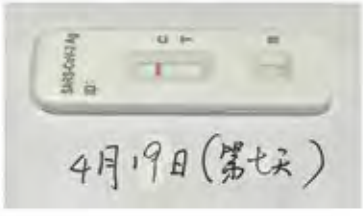
这次，算是轻微的症状；之后，体力有点弱。

最不习惯的是，因为嗅觉和味觉的暂时失灵，竟然导致所熟悉的世界，尤其是美食，少了层次感，变得只剩一味：“无味”。

深深体会到色身的六根具足，感恩多么幸福，接触到的是多么亮丽、多姿多彩的世界；只是暂时缺了两根（鼻、舌），就如此无趣、扁平！







走完最后的旅程

文●释持果

“Jasmine刚刚走了。”收到简讯时是下午3:10pm，又一个不见了。这两年，身边的家人亲友一个随着一个走了，很难过。还记得舅舅往生时，弟弟跟我说，去世亲友好像排队告别似的，我的感触跟他一样。生老病死是自然规律，没有任何东西是永恒的，不论老人或年轻人，总有一天会离开世界，通通是无常的。有一个居士，至爱的亲人走了整年了，还生活在悲哀中，放不下，终于患了忧郁症。人死不能复生，但是时间不会因为你失去一个人而停止，你未来的人日子多半还很长，是要照样过。

知道Jasmine癌细胞又扩散住院，她说：“医生说不化疗就只剩下3到6个月的生命，化疗能多活2年。既然都要走，何必花这笔钱，所以我选择不治疗。”“那你有没有做好身心的准备？”“嗯！”

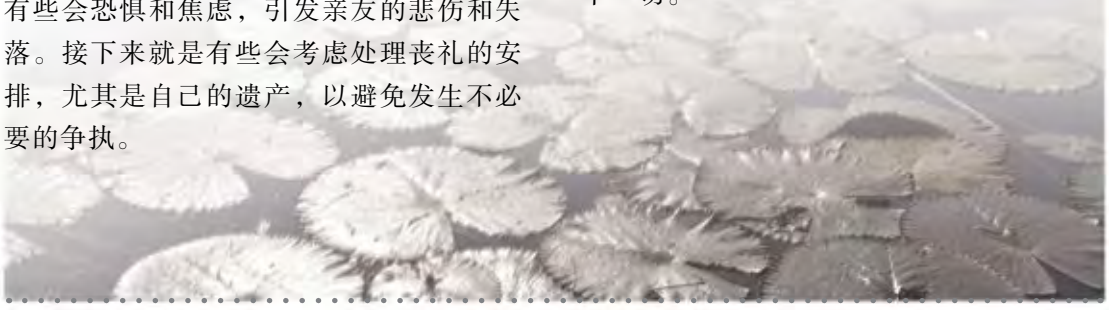
一般人临终都会有不同的情绪感应，有些会恐惧和焦虑，引发亲友的悲伤和失落。接下来就是有些会考虑处理丧礼的安排，尤其是自己的遗产，以避免发生不必要的争执。

再次探访时，她抱着一个枕头，跟我说她很痛，那肯定不是一般的痛，所以身体一直抽搐不停，我也不知道如何帮她是好，姑且建议她用观呼吸法转移注意力，或许可以减轻疼痛，她说她心里一直在念佛。

我最后看到她是在疗养院，她寻求医疗帮助缓解疼痛和舒适护理，希望不会在疼痛中度过临终时光。

她往生后，我的脑海一直盘旋着一个问题：什么是好死（a good death）或善终？根据中文BBC NEWS的一篇文章，许多病人临终前饱受疼痛煎熬，特别是癌症病人。医生因此尽量让病人服用像吗啡等阿片类止痛药物缓解痛苦。无痛死亡关系着病人最后时光的尊严，或者说这就是“好死”的关键因素。

最后祝愿她往生净土，内息妄念，放下一切。



原来，对世界的认识，我们是如此的“主观”，一点也不“客观”。同时也体验到有些病患，因为治疗而永久性的失去嗅觉和味觉的“痛”：食不知味，而且由于唾液不足造成吞咽困难。还有，这样的病患在临终时，吃到的食物，始终没有“古早味”，那是最接近小时候幸福的“永远”味道。

一场小病下来，世界没有变，感官却“异常操作”了，也改变了自己对世界的认知。两个月后，嗅觉和味觉回复正常了；然而，那是“正常”吗？

吟春联迎甲辰

文 • 释法梁

下联

横联

龙年应景对联，上下联加上横联。上联取自梁代画家张僧繇画龙点睛的典故带出“眼前”，比喻“觉性”。下联取自楚国贵族画蛇添足的典故带出“头上安头”的公案，意为多此一举。对联若止于此，上下相对彰显褒贬二义。

横联“忘前失后”意在把此对联推上另一层次。“前”是指前念，“后”是指后念。忘前失后的意思是前念后念皆不执着，此与《金刚经》的“三心不可得”，有异曲同工之妙。

上联

车到山前遇见莫名

文●仲良

近日回家路上，听到来自不远处的女孩呐喊声，彷佛在争吵。加快脚步张望，一个坐在路边对着手机拉开嗓门大叫，响彻整座组屋！她满腔焦虑，满脸泪湿！

忽然一辆商用车停在她面前，印族女同胞下车递给她纸巾，又上车走了。看着如似天降的小纸巾，华族少女戛然止哭！莫非纸巾写着“若欲放下便放下”？

没有一句暖心话，生活中许多微不足道的小事；就是这么简单！

记得许多年前，一个炎热的日子里，我从联络所办完事后，打开车门上驾驶座，忽然一个陌生人从另一车门进来坐下，我惊讶失措！打量一番，来者约七八十岁老人，梳理整齐，穿着笔直，带着兴奋又羞涩的语气说：“跟你一起！”

从未谋面，我急忙回应：“不可以！”费尽口舌之力拒绝，软了不行就来硬的：“我要报警了！”他全无惧意，坚不下车。我只好无目标地开车行驶。老人家“老神在在”，又像小孩那样地静静眺望窗外，好像在缅怀曾经的时光。如此这般游车河一刻钟，全程“静音”回到原地；我急不及待打开车门请下车，他露出愉快满意的神色，忽然大力拥抱我，回报？一刹那间，我彷佛旧友小别重逢，原本哭笑不得，这时却受到触动，握住他的手，一连说了几声感谢！我瞬而转念一想，应该是他谢我才对嘛，我反而谢他，没道理！

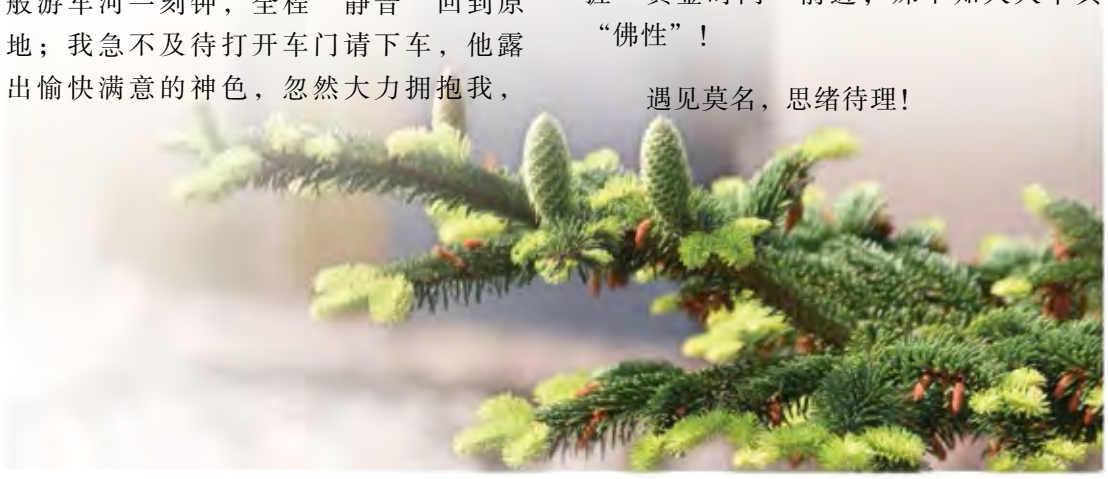
即便是偶然；在此相逢！哪里来的勇气上车？我们二人都是而无非。作为一个虔诚的佛教徒，我从广远角度斟酌：二人即便是在偶然的时空状态下；在此相遇逢，一般老人！哪里有来的勇气上陌生人的车？拥车者又有谁欢迎搭顺风车？

然而，“一刻钟、一刹那间、转念一想、虔诚教徒”，都有可能化为沐浴水，洗涤二人的魂魄！抚今追昔深感时不待人，机缘巧合下，上了探索生命之大船，船上很多厢房，分别是“坦诚、淡泊、清净、庄严……”引导我们契入深邃的佛法！

重逢在此，准备好资粮！

老之将至，与街坊相遇问候“好吗？”得来回应：“等时间上船”，与其显得死气沉沉的无奈，不如生机勃勃把握“黄金时间”前进；殊不知人人本具“佛性”！

遇见莫名，思绪待理！



狗之初，性本善

文●黄柳枝

不久前我们一伙到泰国北部旅游，遇到一件动人的事！

那一天早晨，我们乘旅游车在泰国北部的一个小村落观光，路上车辆不少，司机突然放慢速度，渐渐把车停了下来，啊！交通阻塞了！路旁有好多村民在看，议论着，有几个人向村里跑，并声嘶力竭大喊！我们满腹狐疑，是不是发生交通事故了？

司机下车去看究竟，后来回来告诉我们，有一只狼狗被车撞倒在马路中间，另一只狼狗在旁边狂吠，还有好多村狗助阵，不让车辆过去；有一辆摩托车尝试闯过去，狼狗凶猛向他冲来，他差点儿连人带车翻跟斗！司机要我们耐心地等待那两只狼狗的主人到来！

滞留了一段时间，车辆缓缓动了起来。狗主人和几个村民在帮忙维持秩序，车辆才能慢速前进，我们那辆旅游车也跟着开走，我们这些旅客都伸长脖子往车外看，躺在马路中间那只狼狗生死未卜，另一只在它身边徘徊，主人在旁安抚它，它才让车辆通过。协助指挥交通的村民要那些停在路旁的车辆移开，也就是离开出事狼狗远一点，可是每当车辆经过时，它就就追着车辆使劲吠，守护它的狼狗伴，倒是好动人的，它们是狗呀，这么有情义！

这一幕让我联想到我们周遭所看到的丑恶人性，比比皆是！朋友有难，有些人不但不伸出援手，反而落井下石。有些家庭或团体成员不但不能和睦，竟然勾心斗角，反目成仇，更是可悲！

人类所谓万物之灵，在泰国农村一看，很多人真是比狗不如了！理该具有那只狼可贵的情操。孟子说：“恻隐之心，人皆有之，仁也！”他的结论是：“无恻隐之心者，非人也。”白读圣贤书了！两千年前，圣贤就告诉我们：人之初，性本善；如今在泰国农村一看，“狗之初，性本善”才是实实在在的！

如今我们回到平常生活中了，且让绚烂归于平淡，都来反躬自省吧！难道我们是被外境的无常拉扯着，以致内心充满贪、嗔、邪见和怨恨、嫉妒、骄慢、懈怠等等等烦恼，还造诸恶业，才导致了人际关系不和谐、社会不和乐？是这样吗？自我检讨吧！

作为佛教弟子，我要从自心的烦恼中解脱出来，展现原本清净无染的人性而俱起平等博大之心，这要靠修行。人生其实就是一个修行过程，要修正我们的“心”，要剔除我执、自私；要求自己在道义上情理上做到恰到好处。修行，是在生活中能够向内返照认识自心，关照培养自觉，调伏自心，观照自己每个当下的念头；随时保持各种念头生起时不盲从的觉知，就能让心中所思所想不会随外境动摇，内心的妙有自然显现；在面对人生各种境遇时就能及时觉知，以清净不动之心分辨是非黑白，坦然面对，妥善处理！

黑白之间那道坎

文●莲华髻

话说清明时节，有位已达耄耋之年的阿姨走进海印举行法会的大堂，看见她熟悉的佛友都以诧异的眼神欢迎她。这也难怪，两三年没见，本来染了满头乌黑秀发，现在却像戴了一顶有些发黄的棉花帽子，使她看来仿佛变成另一个人。看人有时真的很难！

由于疫情的关系，为了保护自己和家人，除了有必要，尽量少外出。宅在家的日子悠哉闲哉，可是头上再也没有青丝，慢慢看到发根处的白发，宛如穿着白色军装，手上拿着黑色旗帜排列整齐的军人，那是因长期不再染发的结果。

头上黑白分明的发丝特别抢眼，也特别伤了老太太的心；每当照镜子时，心里总会产生疑问，镜子里的人是自己吗？简直有些不可思议，但又不得不承认。真想把黑色的染发剂往头上倒，让它重现活力。可是心想学佛这么多年，对外表的执着都放不下，更何况是内心隐藏着的无明烦恼。凡事都应看淡些，何况是外表的美丑。于是狠下心，少照镜子就得了。终于跨过心中的一道坎。

时间慢慢的改变一切，但是一切又象没什么改变，头上的白发不停的伸长，于是剪了又剪。渐渐变成满头白发苍苍。

在一次的法会上，有几位佛友还称赞白头发有性格，殊不知当事人在黑白之间几经周折才放下心中的执着。

人总是会老的，老人的头发自然也会变白，这是千古不变的规律，也是真相。可是有些人还是喜欢假相。

伪装了十多年的头上青丝终于恢复其本来模样，心中的烦恼也一扫而空。终于可以对着镜子微笑了，好不开心！

邻居三岁的印度小女孩，聪明伶俐活泼可爱，有一天她对我说：“帕提”，我要你的头发。弄得我啼笑皆非。只能对她说等你长大了，有一天你自然也会有的。

此文结束前，仅以杨云的白发吟与大家分享：

一根复一根，绿云渐欲没。
嗟尔雪霜心，与春争蓬勃。

有了欲望要控制

文●净娟

世人几乎没有不追求财、色、名、食、睡的欲望，只是程度有别而已。我们的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，对色、声、香、味、触、法这六境的诱惑，是直接接受还是能清楚处理？一般人若掉进贪、嗔、痴这三毒中，大都以自我为中心的手法加以处理，不理智、有私心，还会找藉口掩饰。

对财，金钱多少才够看各人的欲望，没有标准答案，也要看是否通过做伤天害理的事得到，还是靠自己的能力赚取的。数年前，曾经有位朋友，邀请我去他家，听一位来自台湾的朋友谈投资计划。当我看到这位台湾人把带来的特产特意都倒在餐桌上，如一座小山那么多，我心想不妙，他在打“感情牌”，要使你上“吃人嘴软”的当而骑虎难下。说穿了，他其实在搞虚拟货币交易，他告诉大家他自己靠这门生意，已经赚了很多很多钱。当时，我听了就笑着说：老板你好厉害，让政府出钞票，还不用付印刷费。我当场揭穿把戏，大家哈哈大笑带过，希望朋友听得懂。

人性贪欲，想不劳而获得大利润，这是一种普遍心态，殊不知你可能因而掉进“痴”毒中，那就是你烦恼的根源。所以学习佛法就是学一种减法，减去贪、嗔、痴这三毒的方法。其实投资与投机是有别的，投资者是经过一番功夫研究方向趋势，不过也要量力而行。投机可是百份百靠运气，如在赌场赌博，赌场老板用的是虚拟货币，你用的却是真金白银，所以我们常说，赢了就离场者是赌场最不欢迎的人。赌博靠侥幸，这种心态就是贪婪。

色，指一切的色相，不仅是男女情感，一切靠表象诱人的饮食起居、穿着打扮等等都是色。不过男女感情是最难搞的，在生活中有人为了感情，要死要活，结果钻入牛角尖而患上忧郁症，掉进迷与执着心。若平时养成习惯性拉回眼前，处在正念正知的状态，就能清楚看明白，就知道如何处理人、事、物，就不会跌入谷底了。

名，即是名誉，世人对名誉的瘾很大，喜欢听别人夸奖与赞叹，如果有缺点被批评，就会懊恼生气，甚至攻击对方，也就是佛家说的“嗔”。心经中的不生不灭、赞叹与诽谤，都是镜花水月、因缘和合、刹那生灭，没有一个赞或贬有实质。若有人贬你，你心里要想事出必有因，要把自我拉回来反省，对方怎么会如此批评你，倘若是自己的错，就忏悔改过，坦然道歉；如果是对方无理取闹，你就放下，不用理会；他人的口，我们是无法控制的，管好自己的口就好。

食，就是饮食，民以食为天，一般人馋嘴与好吃，贪求美味佳肴。其实吃东西讲究营养更显智慧，尽量学习吃饱即可，适当减减贪欲对身体好。

睡，常睡眠过头会变成懒惰虫，不但对身体不好，更是一种不争气的生活态度；赖床的人生更不用说了，等于白来世界一趟！

贪食贪睡其实都是贪欲，所谓多欲为苦，为什么？因为那无异于纵欲呀！贪求的欲望越强烈，反而使生活过得越不安乐，何苦呢？

把事变好变坏

文 • 陈胜文

把坏事变成好事，是一种特别的才能。但是还须一股推动力。

比如一个聪明的孩子，以为自己很厉害，什么都会，什么都不需要靠其他人帮忙，也就容易养成自视甚高的个性，不懂得放下身段与他人相交。这就是好事变成坏事。

另一个小朋友，知道自己比较迟钝，什么都不会，经常有求于人，却因此懂得放下自己，了解及欣赏其他人的长处，更懂得与他人结交朋友，结果获得更好的情商。这就是坏事变成好事。

马云不懂电脑，却能创建阿里巴巴，为什么？不只是因为他知人善用，赏罚分明，钱散人聚而已。可能更重要的原因是，马云不懂科技，所以他更谦虚，更不会妒才，科技人才也更愿意为他鞍前马后。马云这就把坏事变成好事。

项羽呢？他自己是大将军，觉得自己的军事才能第一，然而，他即使成为楚霸王了，却不能吸引天底下比他更为优秀的军事人才为他服务，好事变成坏事。刘邦恰恰相反，军事上不如韩信，治国理政不如萧何，运筹帷幄不如张良，对那些一流人才，刘邦都加以善用，因而成就了汉朝帝国大业。

老生常谈文人相轻，内因都在于心胸狭窄，不能欣赏别人的才华，特别是别人的才华正好可用于自己的专业领域。任何人的专业才华如果甚高，就不容易看到别人的更高才华，终究是要自己吃亏的。

欣赏别人，赞叹别人，进而善用别人的才华，这样的胸怀格局，才能决定你崇高的人生境界。

感悟为何怕死

文●净

回忆起在创业时期，睡觉时间都不够，我好像有两年都没碰家里的电视机，偶尔和朋友看剧时，不知是否冷静惯了，总觉得剧情千篇一律，对情节和结局，我几乎都猜得到，有一次朋友还说你是编剧吗？还是你已经看过了？退休后，即使有时间，我也没有多大兴趣追剧；疫情期间太无聊，我才恢复看剧，发觉现在有一些剧，也许器材、科技的发达了吧？剧中的风景拍得很好，好到能使观众有如亲历其中那么享受，无疑大大提高了看戏的乐趣；剧中对白偶尔也会感动人心，也很有生活逻辑与哲理。我开始追剧了。

妈妈曾经说过，台上演的都是台下生活中的人，怪不得剧中人物总是重复。生活从来不会过时，无论是哪个年代，很多问题发生过的总是会再发生，如自然的规律，上课求知识与文凭、成年就业、结婚、生孩子、离婚、生病、死亡等等，物质上钱财上感情上的，种种周旋，世世代代不变，都形成规律，是什么在防碍我们突破，感觉被什么耍得团团转，被拉着鼻子走似的，如同西游记的唐僧用来束缚孙悟空的紧箍咒；真无聊、被逼迫、苦，可是每个人好像都甘心遵守游戏规则，只有法师能例外突破，所以说要突破是不容易的。

一般人都恐惧死亡，其实，对于未知的事物，一般人应该都怕。生活中很多未知的事物，所以人小时候最常害怕；成长后，做工也好，找对象也好，生孩子也好，只要其中有所未知的事物，人都怕。

佛家说“三心不可得”，三心是指：过去心、现在心和未来心，这句格言的含义是：人如果养成活在当下无所求的习惯，那么死后要去极乐净土，一定如愿。其实活着也可以活在极乐净土，佛经名言“若当下处在觉，不执取，此当下就是极乐世界，就是净土。”

所以说法师引导的四大口诀：拉回眼前、活在眼前、运用眼前、回归眼前，每个环节都处在觉+不执着的状态，铁定有好的结果，好的因、结好的果，种瓜得瓜、种豆得豆，这是一条铁的规律。我喜欢这规律，因为公平。

断舍离

文●慢活

当听到自己需要进手术房，切除身体内败坏的东西，以为自己可以很坚强面对，回到家，我哭了！看着自己的心情起伏，允许情绪的宣泄，五味杂陈，但是，这些七上八下的情绪一切都会过去的。我看到了害怕，担心！我允许自己哭泣，我允许自己有脆弱，但是我不能放弃自己。

哭够了，抹干眼泪，回到现实吧。日子还是要过。朋友鼓励我，断舍离吧！成住坏空，生老病死，无可避免，人生哪会永恒不变？败坏的东西还留着干什么？记得师父一直教导，身体也不是自己的，只是因缘聚合，老天借我身体认识佛法，学习佛法，我在医院实践了佛法，我应该感到自豪！

一天天过去，偶尔不安的还是会冒出来，使自己感到担心，但是我已经懂得告诉自己，沉沦在情绪中，对自己没有帮助，唯有接受，面对现实，回到自己的觉性，放下，珍惜当下，面对新的考验。

手术，让人畏惧，但是也让我看到了自己的执着及不舍，贪。也让我学习慢活。

小小鸟寻梦

文●洪爱娟

朋友传来一首熟悉的怀旧歌曲，悦耳。

歌词简易，只要唱上几遍就能郎郎上口。当年我年少无知，不识人间烟火，不去理解其含义，今天再次听到，顿时感叹“人生不简单啊”！

歌词是这么写的：

《我是一只小小鸟，想要飞却也飞不高。寻寻觅觅，寻寻觅觅一个温暖的怀抱，这样的要求算不算太高...》

没错！我们很多凡夫就像那只小鸟，都在寻求各自股的理想目标。

目标是一股推动力，促使我们改变个人的气质，更积极去追求所想要的事物，来提升生活品质，得到更多启发，指引我们前进的方向，让梦想早日实现。

当然，不是所有人都能如愿以偿，得心所愿，有些人甚至还会得不偿失，遍体鳞伤，或因受不了压力而患抑郁症。所以我们应该培养觉照的能力，过程中肯定有酸甜苦辣，不一定一帆风顺。我们要用上师父教导我们的四大口诀：拉回眼前、活在眼前、运用眼前、回归眼前，运用在生活中，那就会受用无穷。在任何时候都念念不疑痴，帮助自己对所做的一切都清楚的知道（正念）不做损人利己的事，不强求，不走捷径，踏踏实实做人学会在烦恼中解脱，事与愿违时，要懂得悬崖勒马。这就是懂得“放下”， 就是有智慧，智慧得清净，精进能除苦。