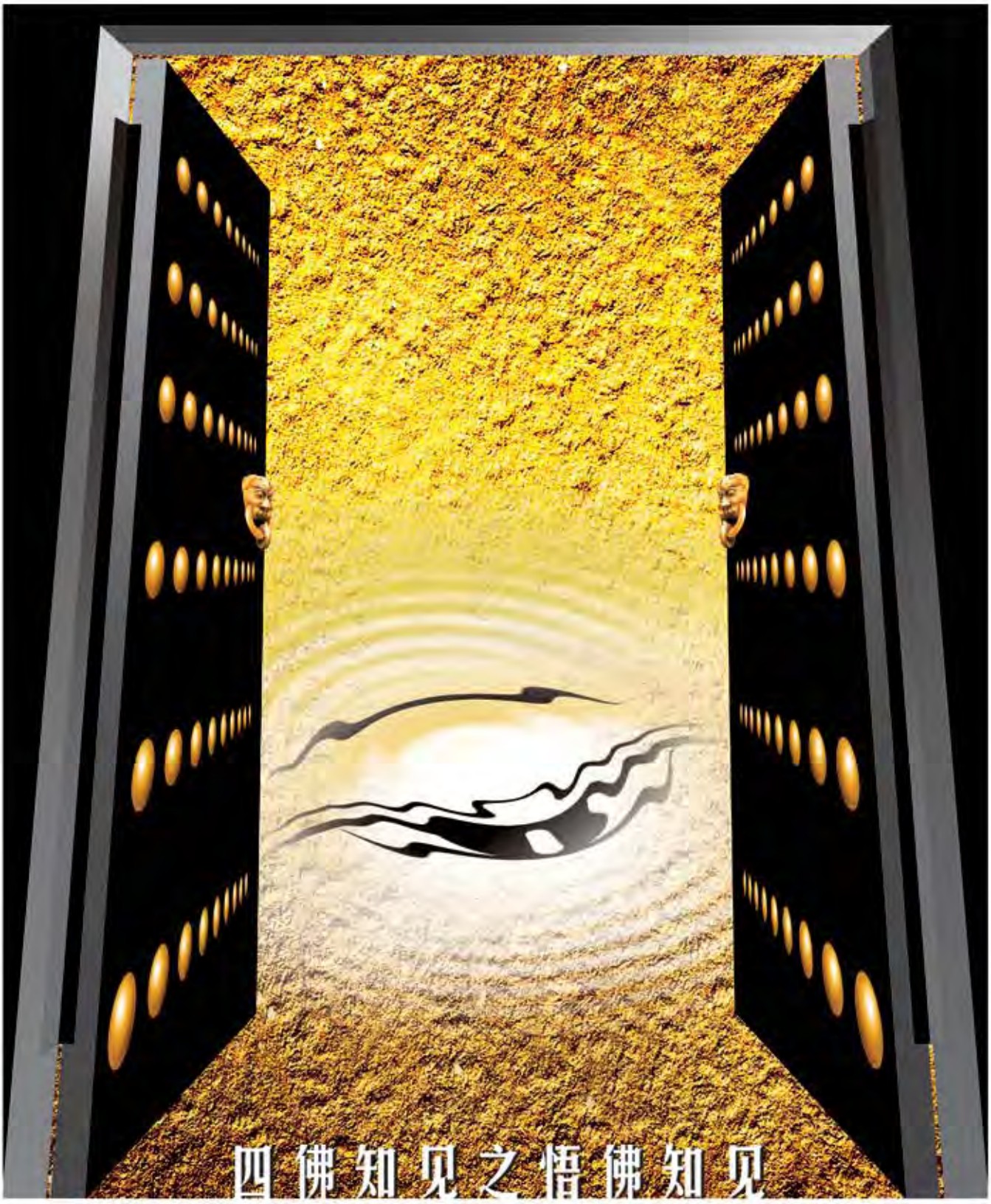
PRESENT
Free Distribution MCI (P) 121/02/2017
Feb 2018 Vol.19

目前



忠心耿耿　品格佳
专心一一　德性圆

祝愿：世界和平
国泰民安
六时吉祥

2018(戊戌)狗年春节
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，从而达到自他身心净化的目的。

封面解读：四佛知见之悟佛知见

图中的眼睛表示众生的佛性（觉性），开了门后的眼睛在涟漪中展现而出；体现出觉性不一定是在静态时才出现，在动态时（涟漪）也能够保持着觉性，此即悟佛知见。

“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。

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 : Stamford Press Pte Ltd
FREE DISTRIBUTION
MCI (P) 121/02/2017

【目前心轴】

四佛知见系列之悟佛知见
2　四佛知见之悟佛知见
4　The Four Doctrines of the Buddha - The Doctrine to Experience Mindful Awareness
6　因缘殊胜
7　Excellent opportunity
8　心的净化
9　眼前皆悟境

【衲子心迹】

10　鱼子赘语之三：万法皆空
11　Daily Chan Reflection
12　二入四行（三）
14　安心法门（二）
16　鱼子语：老鹰的重生

【缁素心语】

17　灶头心语
18　当你老了
19　核心教导
20　吟春联迎戊戌
21　Food for Thought
22　禅武合一的海灯法师
23　少个敌人好度日
24　学佛迟了赶紧追
25　旅游英国挂碍着鬼
26　善护口业人欢喜
27　登山显心路
28　别怪上天不公平
29　平常心帮你稳住
30　蜻蜓飞天似成佛
31　惜缘 / 放下
32　从小不分肤色
33　眼泪不该白流

【妙笔心画】

34　漫画 — 种花为取乐 Flower Planting For Pleasure

【花絮心吟】

36　四事供养花絮
38　尊敬的太极拳师
39　般若信箱
40　健康食谱 — 水果茶 Fruit Tea
41　目前征稿启事 / 无限感恩
42　华语基础学佛课程招生 / 华语静坐课程招生
43　卫塞节贺词
44　海印例常活动表
45　星期六佛理开示表

编辑心语

悟什么？觉悟的契机如何去寻求？为什么悟后还要起修？本期文稿，展现出生活中以警觉的心，点点滴滴体悟无常、因缘、空；佛法即是活法。

四佛知见之悟佛知见

文 • 释法梁

《法华经•方便品》提到诸佛世尊为了一件大事才来到人间，那就是为了一切众生开、示、悟、入佛之知见。《坛经》记载惠能大师说道：“佛，犹觉也；分为四门：开觉知见、示觉知见、悟觉知见、入觉知见。”依此推演即是：佛通过言语为众生开示何者为觉性？为何要成为觉者？此即“开觉知见”。佛通过言语，为众生示导种种修法，教导众生如何通过修行来认识觉性，此即“示觉知见”。认识了觉性，悟解觉性是超越无常和因缘法而存在的，此即‘悟觉知见’。保持觉性，安住在此觉性的宁静、光明、柔顺、灵敏、天真、真实、精细、平常八种特性之中，成为一个觉者，此即“入觉知见”。

一个活在觉性的人，在面对贪嗔痴这三股毒能量时，可因应以不同的态度：把贪转成广大的愿力，把嗔转成破恶的慧力，把痴转成不动的定力。这就是转烦恼为菩提。

悟佛知见

“悟”者，悟解，领悟理解之意。“佛”者，觉悟之人。“知见”者，见解也。在“示佛知见”之后，众生学会修行的方法，但学会修行的方法并不表示一定就会契悟。怎么说呢？佛世时有弟子在修不净观后却选择了自杀，这本非修法之作用，皆因凡夫执着之心所造成，才会导致舍本逐末，舍弃了对修法的契悟而选择了执取厌世之心。就因此，“悟佛知见”便有其必要了，它在于提醒众生不单要完成修法，而且要在修法的过程中寻求觉悟的契机。

什么是觉悟的契机？可从二处切入；一、通过身体、感受、情绪、念来保持警觉的心之余，动念思维外在的一切物、事、人，内在方面，自己的身体、感受、情绪、念皆无常、因缘、空。二、通过身体、感受、情绪、念来保持警觉的心之余，不动念直观外在一切物、事、人，内在方面，自己的身体、感受、情绪、念皆空幻，不真实。

觉悟在修行过程中可说是一个重要的环节，只有通过觉悟才能对修法更深入，更深入修法才能有更进一步的觉悟，禅门所谓的“悟后起修”就在于此，只有经历过无数次的觉悟才能到达大彻大悟。

一个活在觉性的人，在面对贪嗔痴这三股毒能量时，可因应以不同的态度：把贪转成广大的愿力，把嗔转成破恶的慧力，把痴转成不动的定力。这就是转烦恼为菩提。

How do we experience mindful awareness? How do we seek the opportunity to do so? Why do we still need to practice even after experiencing mindful awareness? This issue will highlight that in our daily lives, we realize impermanence, causes and conditions and emptiness with mindful awareness; Dharma is the way of living.

The Four Doctrines of the Buddha – The Doctrine to Experience Mindful Awareness

• By Venerable Fa Liang
• Translated by Wu Xin

The Chapter on Upaya (Skillful means) of the Lotus Sutra mentioned that the main reason for the Buddhas to appear in this world was to explain to sentient beings the doctrines of introducing, expounding, experiencing and staying in mindful awareness. In the Platform Sutra, Patriarch Huineng said, "Buddha means mindful awareness. It can be divided into four parts: the doctrine to introduce mindful awareness, the doctrine to expound mindful awareness, the doctrine to experience mindful awareness, and the doctrine to stay in mindful awareness. Based on these accounts, it can be concluded that the Buddha had, through words, explained to sentient beings what is mindful awareness and how to become enlightened. This constitutes "the doctrine to introduce mindful awareness". "The doctrine to expound mindful awareness" involves the Buddha, through words and various means, teaching sentient beings how to recognise the Buddha nature through the cultivation of practices. "The doctrine to experience mindful awareness" is to, upon recognising mindful awareness, understand that its existence transcends the dharmas of impermanence as well as causes and conditions. "The doctrine to stay in mindful awareness" is to maintain mindfulness and become an awakened one by staying in its eight characteristics of being serene, luminous, pliant, agile, innocent, truthful, meticulous and ordinary.

A person who maintains mindful awareness all the time deals with the three poisons of greed, hatred and ignorance differently from others. He is able to transform greed into great vows, hatred into evil destroying wisdom, and ignorance into the still power of concentration. This is how one transforms afflictions into an enlightened mind.

The Doctrine to Experience Mindful Awareness

To experience is to realise and understand, a Buddha is someone who has awakened, and a doctrine is a set of beliefs. Thus "the doctrine to experience mindful awareness" is to remind sentient beings not just to complete the cultivation of practices, but to look for opportunities of experiential realisation during the process of cultivation. This is because having learnt the method of cultivation with the doctrine to expound mindful awareness, sentient beings do not necessarily experience it. Not only that, during Buddha's time, some of his disciples chose to commit suicide after practising meditation on the impurity of the body. This is not a direct consequence of the practice, but a result of the mind of attachment of an unenlightened person. They are unable to see the wood for the trees as they fail to awaken from the practice but choose to be attached to the thought of weary of living instead.

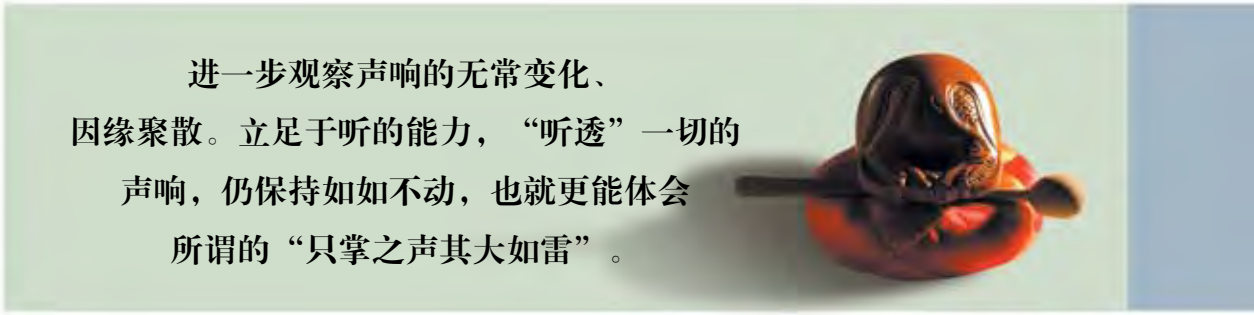
What are the opportunities for experiential realisation? There are two aspects. Firstly, upon maintaining awareness through our body, feelings, emotions and thoughts, generate thoughts and contemplate that all external objects, events and people as well as our internal body, feelings, emotions and thoughts are subject to impermanence, causes and conditions, and they are empty in nature. Secondly, upon maintaining awareness through our body, feelings, emotions and thoughts, without generating thoughts, visualise that all external objects, events and people as well as our internal body, feelings, emotions and thoughts are delusionary and unreal.

Experiential realisation is an important part of the cultivation of practices. Only through experiential realisation can one get into in-depth cultivation, which leads to more comprehensive realisation. This is evidenced by the Chan School saying of "start cultivation following experiential realisation", as complete awakening is attainable only through numerous realisations.

A person who maintains mindful awareness all the time deals with the three poisons of greed, hatred and ignorance differently from others. He is able to transform greed into great vows, hatred into evil destroying wisdom, and ignorance into the still power of concentration. This is how one transforms afflictions into an enlightened mind.

因缘殊胜

文 ● 释法谦



进一步观察声响的无常变化、因缘聚散。立足于听的能力，“听透”一切的声响，仍保持如如不动，也就更能体会所谓的“只掌之声其大如雷”。

晚上7点半，先静坐半小时，之后才上课。这时，邻里右侧一栋大厦传来醒狮团练习的阵阵鼓声和钹声；紧接着，左侧正在装修赶工的咖啡店也传来阵阵刺耳的尖锐电锯声；两组声响很不和谐，给人左右夹攻的感觉。有些学员开始皱眉头，有些深呼吸，有些则处之泰然。

这真是因缘殊胜，可遇不可求。趁此难得的机缘，引导学员，要大家拉回耳朵前，清楚听到鼓声、钹声、电锯声，就像清楚听到空调声和电扇声一样。后者不会引起我们的不满或烦躁的情绪，前者却使人感觉每一锤鼓声好像打到心上，每一击钹声都震耳欲聋，每一尖锐的锯声似乎都在切割着身体；为什么？

听的能力始终不受外在声响的干扰，它只是很单纯的听。我们会有不同的反应，是因为我们的心动起来，执着声响而联想纷纷，这才带起不满或烦躁的情绪。记取六祖慧能大师的提醒，不是风动、不是幡动，而是仁者心动。一再回到听的能力中，放下对声响的执着，也同时放下对联想、不满或烦躁的情绪的执着。无论是鼓声、钹声、电锯声、空调声、电扇声或任何声响，都把这些当作唤醒我们回到觉性的木鱼声。

更有能力者，进一步观察声响的无常变化、因缘聚散。无论是有声响（生）还是没声响（灭），噪音（垢）还是悦音（净），强音（增）还是弱音（减），都只是一连串因缘的聚散，体现出不生不灭、不垢不净、不增不减的虚妄，没有真真实实的具体存在。

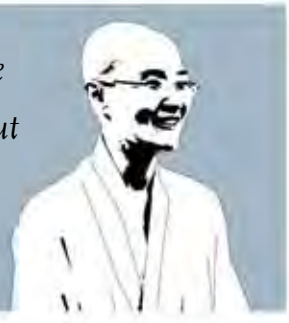
立足于听的能力，“听透”一切的声响，仍保持如如不动，也就更能体会所谓的“只掌之声其大如雷”。

半小时过去了，开到尽的闹钟放肆大响，这时却成了最悦耳的美乐。声响是无辜的，欲加之罪，何患无词；欲加之赞，何患无词。

Excellent opportunity

- By Venerable Fa Qian
- Translated by To Kuo Ling

Once we based ourselves on the ability to hear, when we "penetrate" all sounds and our minds remained still without moving, we will better experience what is described as "a single handclap which sounded as loud as thunder".



It was 7.30 at night, we start off the lesson with a half-hour meditation session. Just then, the sound of drums and cymbals from the lion dance troupe practising could be heard coming from the right side of the building; then, sharp noises from electric saws could be heard from the left coming from the coffee shop undergoing construction. Both sounds seem to clash and seem to be attacking us from left and right. Some students start to frown, while some take a deep breath and try to take it easy.

This is a chance in a million, a great opportunity to guide the students to the present moment, especially to their ears, and listen to the sound of drums, cymbals and the electric saws clearly, just like they can hear clearly the sounds from the air-conditioner and fans. The latter does not cause any irritations or agitations but the sound of the drums from the former seem to be directly beating on our hearts. Each clang of the cymbals clash on our ears, and the sharp sawing sound seem to be cutting into our bodies. Why is that so?

The ability to hear is not disrupted by external sounds, it simply listen. We have different reactions to the sounds because our minds reacted and felt attached to the sounds - resulting thoughts cropped up, bringing with them feelings of irritations or agitations. This incident calls to mind the teachings from the Sixth Patriarch, Hui Neng, that it is neither the wind nor the flag that moved, it's the mind of the benevolent which moved. When we constantly bring ourselves back to the ability to hear, we will let go of our attachment to the sound, as well as our attachment to the resulting thoughts and the irritated or agitated feelings. Whether it's the sound of drums, cymbals, electric saw, air-conditioner, fans or any other sound, we should treat these as the sound from the wooden fish knocking, bringing us back to our mindfulness practice.

More advanced practitioners would further observe the characteristics of sound as impermanence, arising and fading away due to causes and conditions. Whether there is sound (birth), or no sound (death), noises (defilement) or beautiful sound (purity), loud sound (increasing) or weak sound (decreasing), these are simply a chain of causes and conditions, presenting the illusion of no birth no death, no defilement no purity, no increasing no decreasing, there is no real substance.

Once we based ourselves on the ability to hear, when we "penetrate" all sounds and our minds remained stable without wavering, we will better experience what is described as "a single handclap which sounded as loud as thunder".

The half-hour session is up and the alarm clock started ringing rudely, but it has now become the most beautiful music in the world. Sound is innocent, and we have no loss of words when we condemn it or praise it.

心的净化

文 ● 释持果

有同学承认自己脾气坏，而且曾经跟师父接招过，尽管知道对方是师父，她都敢直率驳斥。不论说话的动机在哪里，是出于炫耀或轻慢，暂且不去追究，但是学佛应该学会拉回眼前，例如烦恼起来时，就必须观察自己的心，发现心不清净，就不能让覆盖在内心的情绪肆虐，不能让烦恼永远是烦恼，这才像一个修行人。

如果我们理解佛法所说的慢心所，就是六根本烦恼之一，那么在生活中，待人处事就必须谦虚和睦。如果常常暴露自我的不良态度，盛气凌人，傲慢自大，任由自我主义膨胀，这样不但有损自己的道德形象，而且是生死轮回的根本。在修学过程中，认为有人超过自己，觉得自己被人瞧不起而以牙还牙，这样会使自己停滞不前，只能孤芳自赏而已。

权利和名利是现代社会很多人都想追求的，如果又以负面的手段追求，那永远得不到好的结果。俗语说：“命里有时终须有，命里无时莫强求”。有很多人、事、物都会与我们擦肩而过，一切随缘，不要强求，就会活得安详与和谐。

想要开悟，了脱生死，除了闻法要专注之外，还必须通透佛法的真理，运用所听闻所阅读的佛法，去了解和判断是不是符合逻辑，如果是就配合实践，才能培养出正见正知。

我们必须学习观察自己的身口意，身体与语言行为就是一个人的心理投射，从我们起心动念开始，就会随着语言与身体动作展现出来。所以佛教说意念很重要，心净国土净，如果任由我们的妄想纷飞，内心就会躁动不安，甚至痛苦，会活得很累。

在这高科技的社会，资讯太过发达，只要上网就会看到很多资讯，而产生需求，就会不停的忙碌，没办法休息。由于人心就是这样动荡不安，造成现代人普遍心有余而力不足，负面的情绪于是生起，内心痛苦，甚至把痛苦转移发泄给周遭的人，使他们也烦躁不安。佛法说知足常乐，身心才会自在。

佛陀在菩提树下成道之后，向五比丘宣说四谛法轮，苦、集、灭、道四圣谛。每天的生活体验都透过六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）对六尘（色、声、香、味、触、法），产生见、闻、嗅、味、觉、思的了别作用。因此心就生起了苦、乐的感受。所以觉知感受是先决的条件，因为有感受，就必须去观察什么是苦，苦的因是什么（苦集）。有苦的逼迫性，这才需要止息苦（苦灭），最后找出止息苦的方法（苦灭道）。当我们察觉感受生起的苦乐，来自我们的无明、贪爱及嗔恨，而这些因缘所生之法，是无常变化，没有永恒的存在，是生灭的过程，才能学会放下。只有控制六根不往外跑，心才会清净。

“各人吃饭各人饱，各人生死各人了”。修行，必须靠自己用功，没有任何人可以代替你去完成。只有靠自己奋斗，才能解脱。佛教说“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”

眼前皆悟境

文 ● 李德钊

独自在蓄水池公园散步，虽然寂寞，却也是蛮享受的事。在赏心悦目的自然环境中，与自己的内心对话，常有所感、有所悟、有所思、有所创新的获益。这是生活中美妙境界！

然而，有些“悟”却不是那么唯美动人，这是用血泪与煎熬换来的“悟”。人生中的挫折与病苦、失落与彷徨，常让人顿悟，迫使生命的航道有所改变！

无论哪一种悟，总是不期然而至。我们不能用公式算出某年某月某日某时我们会悟。也正是这种不可预见，悟才可以称之为“顿悟”！

有无数的人和无数的文章告知我们悟的方法与过程，但是字面上的悟永远不能取代自身内心的悟。这些方法只能画饼充饥，聊供参考而已，到最后还得靠自己找回心中的浩轮秋月。

某日在蓄水池旁散步，见摩多艇擦身而过，尽管瞬间不见船的踪迹，水波却久久荡漾，始悟世间种种皆有前因后果，当下瞧不见的事情，实则已经发生，我们见到的只是其痕迹。人生之业力正是从过去一直牵动至来生，方有今日生活中风浪颠簸。只要明白人生不如意皆有所源，有何可怨？

2009年，家母病逝，悲痛莫名，始悟人生无常，自己智慧薄弱无以应变，孝道应早尽达等道理。这类觉悟往往以终生抱憾为代价。在社会上工作日久，不知撞墙碰壁多少回，岂能不明白人生之不公平自古而然，那是业力的显现啊，无可比较，何不视其公平之一面，积极乐观，自立自强？

人生的境界出自人的思维模式，顺境中的悟让你变得更美好，逆境中的悟迫使你学习顺变。如此看来转捩点往往产生于逆境，因此，在逆境中的悟尤为可贵。但是有多少人愿意“迎接”逆境呢？

悟，亦需要能量。首先我们得确保有健康的身躯。身病累心，导致身心皆病，对外界的敏感性就会下降，焉能有能量悟？当然，如果你说生病能使觉悟“有身皆苦”，能舍身心，那也是一种觉悟！

其次，我们得博览厚积，人非生而知之，生活中的惑，必须依赖知识学问加以破除，六祖示现不识字而为万代宗主，所要强调的是人皆有一股悟性，不是希望我们学问上以少为足。佛门虽然有所谓所知障，其实只要懂得灵活运用，亦可以是我们觉悟的工具。

花开花落令人悟，声响声灭令人觉，举手投足皆道场！人生旅途，可以说是充满着悟之道，等待我们去迎接，无论你做好准备没有，眼前如果不是梦境，就是悟境！

鱼子赘语之三：万法皆空

文 ● 释法梁

了解了“空”的真正意思是指“因缘法”而不是指“没有”，就没有所谓“不空”这一回事了，否则就会延伸出一个问题：“万法皆空，‘不空’空不空？”

有人说：“万法皆空，因果不空”。这样的说法形成逻辑上的矛盾。

首先，“万法”包含了一切，不论是有形无形、有情无情等等方面，甚至连“因果”都在它的范畴内。既然如此，为什么还会“因果不空”？可见这说法的确存在矛盾性。

再者，“因果”具有狭义、广义两层意义，狭义的“因果”是指因果报应，广义则指因缘法。“因果不空”的论调肯定不是指广义的因缘法，《中观论》就有很明确的记载：“因缘所生法，我（佛）说即是空。”因此，“因果不空”指的应该是因果报应。那因果报应为什么就“不空”呢？其中的因由是如果把“空”理解成“没有”，因果报应岂不是空了？没有了？也就是表示没有因果报应这回事，人的自我约束力岂不是降低了？基于此，佛法便说“因果不空”。如果这理由成立，那不空的就不只是因果报应，世间的很多美德也都必须不空。既然有那么多的“不空”，就直接抵触“万法皆空”了。

事实上，正确的逻辑是“万法皆空，因果亦空”。因为“空”不等同于没有，而是因缘而有（因缘而生），这个“有”无实质，所以才说是“空”。这就是为什么《心经》会说“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。”意思是一切法空相，不生不灭、不垢不净、不增不减，就连佛所说的五蕴、十二入、十八界、十二因缘、四圣谛这些法，也是无实质的。从空性的角度而言，法法皆空，无一法可得，有了这一层面的觉悟就是有智慧。因此，所谓智慧并不是还有另一个真实的法存在着，这就是“无智亦无得”。

了解了“空”的真正意思是指“因缘法”而不是指“没有”，就没有所谓“不空”这一回事了，否则就会延伸出一个问题：“万法皆空，‘不空’空不空？”

Daily Chan Reflection

Drummer

● By Venerable Fa Liang
● Translated by Wuxin

Achievement based on helping others to achieve

There were two newly ordained monks who often get together to debate the Dharma and exchange their experience in playing the drum. Subsequently, they went their separate ways to further their learning.

Many years later, they met again and had a good chat.

Monk A told Monk B about a young monk, praising his excellent skills in playing the drum.

Monk B replied, "You have not heard me play the drum for a long time."

Monk A pointed to the young monk and told Monk B, "Since I taught him how to play the drum, I have stopped playing the drum for many years."

Monk B was speechless.

~--~ **~--~** **~--~** **~--~**

A person's achievement can be of two types – one pertains to his personal achievement, the other is based on helping others to achieve.

二入四行（三）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

一切都是过去的缘，但是在过度时期，尤其是当智慧还不够的时候，须要有一些想法来说服自己，令你身心都能安顿下来。譬如说出家人去托钵，有时候会托不到食物，这时你想“可能是以前的我福报修得不够，才会这样子，何况连释迦牟尼佛都曾经有过吃马麦的时候。”所以必须要甘愿。

行入：就是有次第性的修法，共有四种。日常生活中的行为皆包括在此范围内。哪四种呢？一报冤行，二随缘行，三无所求行，四称法行。

（一）报冤行：从事项进入，由很粗进入细的部份。报冤行是一个能令你止息妄念，安心打坐的方法。当你处在逆境中，就把一切理解为来讨债的，这样就能平静下来安心打坐。这是方便法门，但每一个阶段都不一样。

我曾经有过这样一个学生，她问我一个问题：罪由心起将心忏，罪若灭时心亦亡，罪灭心亡两俱空，是则名为真忏悔，这是什么意思？我以深入浅出向她解释：譬如，有人生了一个不孝子，一直来讨债，做妈妈的心想“这是因为过去世欠他的，我这一世就要还他。”而且她要还到她死为止，这样想她就甘愿了。但报冤行所要说的是，“甘愿之后，就不要再动念。”就这样子静静的看着它好了，这是针对我们的念而言，它并不会恶化。可是从修行上来说，如果你一直认为是你“欠”他的，要还到死为止，那么你这一辈子的修行就有障碍了；儿子？他也会被你的这种想法宠坏了。所以必须理清这个想法。我教导她去分析对这个孩子所谓的“欠”，首先得看这个孩子几岁，如果孩子已经十八岁成人了，父母亲可以要求孩子自己工作来维持生活，父母已经没有责任继续养他了。反过来说，如果儿子已经二十二岁了，倒是他欠了你四年，如果你不继续给他钱，也没什么不对。佛法并没有障碍我们，而是我们必须要灵活应用。报冤行主要是让我们能止息妄念，动念即乖，所以当一句话出口之前，就把它“砍断”，在禅门里叫做“参话头”。

又譬如说：你们下了班，要到佛学院静坐，半路上被车子的喇叭声吓了一跳，对方还比手画脚骂你，你来打坐，还坐得下吗？如果你能这样想“这是我过去所造的因，才有今天的果报；我过去欠他的，今天他来报仇，我必须接受。”这样想之後，才能静下心来打坐。可是，如果你不甘愿呢？一直在心里想、骂，打坐时间过去了，也还没有办法静下心来。所以要以报冤行来修。可是，用这种思维模式过活，如果你每次被欺负之后，都认为是过去欠人家的、应该还的，这样定型之后，十年如一日，你的智慧就不会增长，因为任何一个答案，都是一个过度期，你必须进一步去探讨这样的想法是不是要作出调整。当事情发生了，首先要想方设法解决，如果所有的方法试过都没用，最后才

把答案归咎于过去所欠的，这也许能令你心甘情愿，然后愿意放下；放不下的话，会影响身心健康的。报冤行须要人思考和选择，如果每一次都没有经过思考就去请教师父，师父给的答案可能解决了你这次的问题，但一成不变的使用同一个答案，就会成为障碍，而且，处理不同的事情，答案应该也不一样。以无常、因缘、空，来破除只有一个答案（一点）的执着，这是对自己的一种训练。达摩祖师强调通过打坐来放下对事情的执着是第一层智慧，可是这种智慧会随着因缘的转变而显得不足够，所以只具报冤行的智慧是不足够的。

（二）随缘行：一切都是过去的缘，但是在过度时期，尤其是当智慧还不够的时候，须要有一些想法来说服自己，令你身心都能安顿下来。譬如说出家人去托钵，有时候会托不到食物，这时你想“可能是以前的我福报修得不够，才会这样子，何况连释迦牟尼佛都曾经有过吃马麦的时候。”所以必须要甘愿。在不同的文化与要求的环境里，随缘接受，能帮助你熬过去。除了正念，还要有正知，懂得透视问题，这些都是过程。主要是教我们懂得看因缘。

因缘聚，形成这个法；因缘散，则形成另外一个法，这样子看多了之后，所看到的都是真相，任何法都是因缘，“因缘所生法，佛说即是空。”最大的真相就是死亡，因缘聚，即生；因缘散，即灭；在这个过程里，没有一样东西是真实的；看到了因缘法，就看到了空性，能够看清楚真相，痛苦就会减少。

随缘行能够让我们看到一串串的因缘，它不间断，有如水从天空泄下来，聚集在一起便成了河流、大海，之后又蒸发到天空，这样不断的循环，无始无终。如果你从半空中把雨水切断，就认为是这水“生了”，可是实际上并不是这样，因为在这之前，它已经存在了。人的生命也一样，在还没有出世前，我们在哪里？在母亲的肚子里，那么，在母亲的肚子之前我们又在哪里？这样子一直追索，是没有办法追到开始的那一点；所以佛说一切都是因缘法，缘聚、缘散，这一套哲理就连科学都没有办法推翻，所以说“无始以来”。因为这一滴水、它不是真的，所以就没有开始这一回事。生命也不是真的，所以没有必要去追问“我从哪里来”，将身、心解构之后，知道一切都是因缘法，就不会那么痛苦。

人与人之间的离离合合也是因缘，两个人认识，生活在一起，最后，不是生离就是死别，能够接受因缘法的逻辑，就不会那么痛苦。能够看破、看淡，理解无常观、因缘观、空观，理解一切有为法，如梦幻泡影，皆是虚妄。如果可以接受这样的思维模式，就不会觉得难。我曾经看过一个三岁孩子，当他起烦恼时，他的父亲就问他：你怎么忘记拉回来？他就静静站在那边看着自己，理由很简单，因为他的父亲学了静坐之后回去教他，一年之后，他就会了，小孩子并不会感觉到难。

禅宗顿教讲，一切众生皆具佛性，我们要把觉性找出来，那么，生命的意义就不一样了。活在觉性里，你就是佛，成佛就没问题；在这一世要完成的目标，不要等到三大阿僧祇劫。选择在生活里面，以这个法来令自己有信心，若是有些观念令你没有信心，就作出调整，善于调整也是一种智慧，要有智慧，就是要养成这种习惯。但有些时候会调不过来，为什么呢？因为执着，当我们把一些“点”捉得太紧的时候，就会调不过来，但如果能够把这些“点”慢慢分解出来，其实并没有那么难。所以随缘行就是要我们善观因缘。

（待续）

安心法门（二）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

修行的路是很长的，却急不来，所以要很有耐心。“不急，但要用功！用功还不够，还得用心！”神秀的偈诵“身如菩提树，心如明镜台，常常勤拂拭，勿使惹尘埃”，就是敦促我们要常用功。

依文解义：

迷时人逐法，解时法逐人。解则识摄色，迷则色摄识。但有心分别计较，自身现量者悉皆是梦。若识心寂灭无一动念处，是名正觉。

迷的时候是人追逐法，人主动，法被动；悟的时候却是法追逐人，人被动，法主动。悟的时候是心识选择性地捕捉色法，迷的时候却是色法控制心识。这是有分别心在计较，也就是跳不出相对，包括自己亲身的经历也算是梦。所以识心寂灭，一念不动，就称之为正觉。

迷的时候，眼、耳、鼻、舌、身、意会主动的捕捉外在的色、声、香、味、触、法。悟的时候就能够处在觉的状态，而且自己能把持得住，你知道外在发生什么事，但你不去追逐；感觉上，人是处在比较被动而有选择性的，在须要反应的时候才作出适当的反应。譬如当你乘搭巴士时，眼睛一直看窗外的景，这是一种能量上的消耗；当你累了，把眼睛闭上休息，这是你的能量回归。在生活中，只要你有所体会，这也是一种悟，这种悟常常出现，如有差别就是你悟到什么罢了。从觉的角度来看，它的定位并不很高，你能够活在觉中，不掉进相对里面，就不会被相对性所左右和影响。

悟的时候，心识选择性的捕捉色法。识是“心王”，处于“觉”的状态；从根尘识的角度来看，识有六个：眼、耳、鼻、舌、身、意。眼根和耳根是比较常用的根识，这是由于二者的穿透力都比较强，我们的眼睛不刻意去看但还是在看，耳朵不刻意去听却一直在听；如果我们不知道“觉”的作用和没有经过训练的话，一听到声音，立刻就看，就很容易忘记自己。当你处在觉的状态，听到声音会稍微“拉一下”，同时注意到自己的存在，然后才决定要不要转头去看，若选择不看，眨一下眼把它放掉，因为你用眼睛去看，就是在捕捉色法。相对而言，鼻识和身识比较难下功夫，因而用鼻识来修行比较不容易，因为没有嗅到气味时，就不容易感觉到鼻识的存在，除非你的鼻识很强，能够嗅到空气中不同的气味的差别。意识有缘境，有念，再加上可以通过眨眼睛来作为一种自我暗示，提醒我们要用功！

修行的路是很长的，却急不来，所以要很有耐心。“不急，但要用功！用功还不够，还得用心！”神秀的偈诵“身如菩提树，心如明镜台，常常勤拂拭，勿使惹尘埃”，就是敦促我们要常用功。六组的偈诵“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”在你用功的同时，也要用心，处在静、觉的状态，在勤劳的拭灰尘的同时，体会灰尘的无常，体会缘生缘灭。无常是空，因缘所生法即是空。当你懂得用心，生活中的简单事情也能令你觉悟。如果不懂得用心，即便给你很好的方法，你也感觉不到、悟不到。我们教你看着“念”，十年二十年之后，你还是看着“念”，最后，悟会出现，这就是观照般若。那么，实相般若呢？这个“念”与你的心王之间的关系却没有体会到，因为没有用心！所以用心很重要。“用功还要用心”，最后还要知道“无心可用”，因为这个心不是真实的！可是，如果不懂得使用心成为生命中的惯性，“无心可用”就没有办法谈了。

若识心寂灭无一动念处，这就是正觉！“正觉”就是“心王”，是“识”的了别状态。对整体而言，这样的定义是不够的，因为佛教讲止和观，这里只是讲止和定而已，观和慧的部份还没有被强调出来。在中国唐朝时期，八大宗派很兴盛，各派都是依一两部论来设立整个宗派的系统，但如果设立宗派的人对佛教的修法认知不够全面，就会产生问题，所以当他们要设立宗派的时候，必须要参考很多书、论、经典等著作之后，从中选择一部为依据。所以，只看一部安心法门是不够的，我这里是要以安心法门来带出所要讲的内容。

（待续）

鱼子语：老鹰的重生

文 ● 释法梁

有一篇描述老鹰重生的文章，内容大致如下：

老鹰的寿命可长达70岁，在它40岁时会面对死亡的威胁：喙变得弯曲，以致无法啄食，爪子也变得弯曲，以致无法捕捉猎物，稠密的羽毛也造成身体笨重无比，影响了飞行的速度；因此它必须做出选择：饿死或重生。只有重新长出的喙、爪和羽毛才能令它重生。

于是，在饱食之后，它飞回到鸟巢，把喙朝着石头撞击，直到喙脱落。在长出尖锐的喙之后，它接着就把爪子啄掉。等到爪子重新长出来后，它便把身上的羽毛一根一根的拔掉。这三件事必须分开进行，因为任何一件都是致命伤，整个过程须要花150天，之后，它可以多活30年。

经典记载佛陀当太子时四出城门，第一次见到老人，第二次见到病人，第三次见到死人，第四次见到出家的修行人。之后，太子割爱辞亲，削发出家，苦行六年，终于在菩提树下成道。

老鹰若不是面临生命的瓶颈不会寻求重生，太子若不是发现生命的无奈不会寻求重生，这两者有着共同的特性：鼓起重生的勇气，突破生命的盲点。

灶头心语

文 ● 释法谦

雷同于修行断烦恼，本来就应该时时勤拂拭；为什么非等到积习难移了才来动大手术？修行人想精进，马上就做！

最近大寮（厨房）换了两个新炉灶，为我们上了宝贵的两堂课。

第一堂课。使用多年的旧炉灶用螺丝栓住，很牢固，但也造成无法清理底座的弊端，累积了厚厚的油垢。

炉灶边缘的浅垢，略微清理就完成；越往内圈油垢越厚，不单要使劲，还要靠耐力。一层层的先洒软化剂，再刮呀刷呀，还得注意不能伤到灶面。柔中带刚，刚中带巧劲，终于还我本能来！

深深体会，雷同于修行断烦恼，本来就应该时时勤拂拭；为什么非等到积习难移了才来动大手术？修行人想精进，马上就做！

第二堂课。大寮的护法已经习惯了旧炉灶的牢固，新炉灶因没用螺丝栓住而难免稍微移动，大家很不习惯，都说“危险”。真正的危险是没意识到我们内在的桎梏：女众和男众的心性差异，没有经验和有经验的胆识区别。女众护法许是出于天生的保护心理，装置要求稳固，连炉灶也不可免，没意识到所担心的危险已在安全的范围内，只是本身不习惯炉灶会稍微移动罢了。反观男众护法，许是天生的爱冒险心理，看到的不是危险，而是稍微移动，那有什么好怕！但也有一位曾经当过煮炒小贩的女护法，凭着多年丰富的经验，不但不觉得危险，反而赞许“煮完后容易清洗底座”，更卫生。

对外物的反应就是内心的显现，或许以为布置层层的安全栏就是上上之策，但是真正的危险可能反而在此；如果稍许的移动都没有能力顶住，更大的灾难来时如何接受呢？

话说回头，为了安大家的心，我们还是在灶头顶了一块砖头，等待大家习惯了，才慢慢撤走。事过境迁，有人更明白、有人安了心、有人仍不觉不知，都无关紧要了。

当你老了

文 ● 释持果

【缁素心语】

“当你老了，头发白了，睡意昏沉……”，在中秋节庆祝会上，有同学唱出这首很温情却带着忧伤的歌曲。也许是因为家里有老人，也许自己也漫步在这条路上了，心灵很受触动。很多老人面对衰老、疾病，都会说：“没办法，老了，每天在算日子，有一天就活一天。”了无生趣呀！

生老病死是每个人都要经历的。从佛法来看，胎儿从母体分娩出来时就是人生的开始，此后就一天天往死走去。生，给人带来喜悦和希望；死，则给人带来无奈。在人生的旅程中，一般人都希望保有安稳的状态，但是随着年龄的增长，身体会慢慢改变，逐渐衰老是自然的现象，最后就在人生旅途的终站下车，这也是难免的。

很多老人拒绝承认自己在衰老，行动不方便，都不要拿拐杖，因为还能够走。由于精神不足，又有什么骨质疏松之类问题，摔倒是常事。老人摔倒后须要卧床休息，如果没有好好处理，可能出现一些感染，甚至引发并发症，不能起床；不幸的话，生命就这样结束了！

我曾经看过这样的事：有一位老人上巴士没有用优惠卡，我就告诉她可以申请一张，她看了我一眼说：“为什么我要让人知道我老了？”性格决定命运，没有人可以逼你认老。老人生病是难以避免的。每次带爸爸去医院检查身体，除了带回一大堆药品之外，还会增加两三个预约。人体老化，身心常出状况；记忆力不好，转一个身就忘了要办什么事情；白天一直打哈欠，晚上却不能入眠。俗语说老有三坏：“打哈欠流泪、小便挂尿袋、放屁兼拉屎。”此外，老人有三常：“坐下就哈欠、开口讲过去、讲完就忘记。”自己不认老，别人看得出。

老苦是八苦中之一，上课时就问同学，老人有这么多苦，有没有办法预防？一个年轻人就答：“念佛。”“除了念佛还必须做怎样的准备？”同学说：“写遗嘱！”哈哈！遗嘱肯定要写，才不会死的时候，一大堆人在丧礼中吵吵闹闹。说笑归说笑，还是言归正传：所谓预防胜于治疗，趁年轻时把身体调养好，早睡早起，多做运动，不要等到老了身体跨了才来叹息。年轻时耽于吃喝玩乐，老来就会有一大堆病。

佛教讲“知苦、断集、证灭、修道。”当我们看到老苦，就要想想为什么会如此苦，苦的因由在哪里？洞悉苦的真谛，才有办法解脱啊。老、死这些烦恼来自于我们无明、贪爱、染着。知道苦的逼迫性，就必须努力修习八正道，灭除烦恼，避免再生苦果，才能从苦中解脱出来。

核心教导

文 ● 释法源

佛教以“四法印”为核心教导，指的是“诸行无常”、诸行皆苦”、“诸法无我”、“涅盘寂灭”。

诸行无常

“无常”解释为生灭变化，可分为刹那无常和一期无常。刹那无常：在少过一秒的非常短暂时间内出现的生灭变化。一期无常：无数刹那生灭变化所累积而形成的无常，叫一期无常。

诸行无常是说世间一切的人、事、物以及我们的身心等等，无时无刻不在生灭变化中。

诸行皆苦

由于我们执着世间一切的人、事、物都真实而爱不释手。在日常生活中，为了延续生命，每天都必须吃、喝、大小便、睡觉、运动、休息等等；到最后发现每一个人都老了、生病了，免不了死亡，这是无常与逼迫交织出来的痛苦过程。

在日常生活里，我们面对外在人、事、物的无常变化，都无法主宰，很无奈，更生起我执烦恼，而带动种种情绪、感受、念，陷入痛苦，这都是无时无刻在无常变化，逼迫着我们，因此佛说世间是苦海。

诸法无我

“我”是指一个能够主宰、恒常、唯一不变的实体概念。

修行者通过“止”和“观”的训练，细心深入的观察而了解身心的无常变化。身心的组成皆因缘和合，依靠种种因缘条件而生存，当因缘条件不具足时，就会分散破灭而死亡。

身心绝对不会永远不变，没有一真实的个体，没有真实不变的我，所以说人无我，也称为我空，因此说“诸法无我”。

涅盘寂灭

涅盘寂灭是指修行者观察身体和内心所动的念，清楚的知道都是无常性、因缘所生，一切都不真实，身心的本质就是无我，如果能逐渐的放下“我执”，就能超越世间的是与非、好与坏、美与丑等等的对立，不再活在“我执”中，从而灭除了一切烦恼痛苦，不再被烦恼痛苦束缚。体会不生不灭、不垢不净、不增不减，无为安乐，得以进入解脱境界。这个解脱境界就称为寂灭涅盘。

以上“四法印”是佛教的核心思想，也是佛教徒心中的一盏明灯，依循这核心思想就不会迷失方向而往解脱的佛道前进。

吟春联迎戊戌

文 ● 释法梁

下联

横联

犬年对联应景，上联是说犬的价值在于其对主人的耿耿忠心，下联是说人最无价的就是其本俱的觉性，也称清净心。横联“自净其意”是出自经文“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，意思是凡恶的都不要去做；凡善的尽量去履行；对善恶的超越，不对善恶产生执着；这就是诸佛所给予我们的教导。

上联

Food for thought

• By Venerable Fa Zun

Its spring cleaning time!

It is the time of the year to do spring cleaning in our house and clear our storeroom from any unwanted things and materials. But what about spring-cleaning the "storehouse" in our consciousness too? **Our minds!**

禅武合一的海灯法师

文 ● 松下老道

海灯法师（1902～1989），四川江油人，俗姓范，名靖鹤，字剑英，又名无病，号无病道人。

海灯法师集禅、武、医于一身，为当代传奇人物。他以一指禅的绝技名闻天下，又擅诗词，可谓文武双全。

法师生于1902年8月18日，家境贫寒，父亲从事裁缝为生，有一男一女，4岁母亲病故，10岁父亲再娶，不久妹染天花而亡。

12岁父亲为恶霸打死，愤而追随舅舅薛久志，习武以图报仇。首练站马，膝上放瓦，头上顶水，要瓦不掉，水不滴。15岁开始练少林大小洪拳、刀枪剑棍等。通过习武，体魄强健，精力充沛，记忆力也增强。

17岁以第一名的成绩考入四川法政院校文学系。起早习武，白天上学，晚间追随李药师问诊打脉，行医看病。此时法师改名范无病，取无病无灾之意。

当时河南发生旱灾，少林高僧汝峰在成都五岳宫街边化缘救灾。海灯法师观看了汝峰大师表演少林绝技，遂起拜师之想。汝峰大师告知：“本绝技概不外传，必须是我少林弟子方可学之，习后更不可以武伤人！”，为测虔诚，要求以胸燃三十二盏油灯供佛。海灯法师一一答应，皈依佛门，放下仇恨，入佛习武。

海灯法师开始练习“一指禅”、“童子功”、“练精化气”、“练气化神”等内功心法。同年随师应回龙寺之邀，向云禅和尚与丹岩老人学习梅花桩等内外桩法与少林各套路，奠定深厚武术基础。

1929年由川军28军教官王体泉引荐拜朱智涵道长学习道家内功。三年后考入成都北较场军校读书，却突然看破世间，于1930年农历腊月初八，于成都昭觉寺投智光上人出家，赐号海灯，寓为茫茫苦海中的苍生，作慈航之明灯。

1937年至1945年，为中国多事之秋，法师亦主张“念佛不忘救国”，在弘法利生之余，常兼授武术，以武强国。

1945年，海灯法师寻师心切，行脚至少林寺，经少林主持德意大师介绍，出任少林寺国术教授，传授少林达摩剑，少林火头棍，少林内家拳和器械。

自17岁始，海灯法师便夜不倒单，长坐不卧，七分熟睡，三分提气，通宵达旦。海灯法师每至少林寺便会到后山达摩洞静坐参禅，此为达摩祖师9载面壁之处。1946年，海灯法师在洞中入定7天7日，不饮水，不进食，轰动全寺。

1956年，海灯法师应邀前往江西云居寺，觐见禅宗泰斗虚云老和尚。虚云老和尚授其以伪仰宗法脉和云居山方丈之职。在此，海灯法师开讲了《楞严经》、《法华经》和《古文观止》、《唐诗三百首》，并重修了云居寺的钟楼鼓楼。法师每天清晨仍坚持练武，夜间则放焰口与幽冥众生结缘。法师的精舍取名“本愿精舍”，意效法地藏菩萨之大愿。

1956年后至1977，中国进行了一系列的运动，期间对海灯法师的事迹记载甚少，能维持出家人身份，也所受了苦。中国改革开放之后，随少林武术热的掀起，海灯法师红透半边天，但也因此卷入不少纠纷，直至圆寂都默然以对。

海灯法师对少林武术的贡献毕竟是不可磨灭的。禅门与武学，一开始便有深厚之渊源。修心兼修身，千百年来，造就多少圣贤豪杰。习武之人，以苦自立；参禅之理，一心不二。海灯法师六十年如一日，学佛习武不辍，令他的佛学与武学，不没于后世，其宝剑与念珠，也照亮人间！

少个敌人好度日

文 ● 阿圆

职场上的人事常令人头疼，即使是圆通的老手，还是没有办法避免周而复始的人事问题。

一旦转换职业，面对的最大挑战除了新的工作外，其次即是新的人事了。从一个熟悉的处所投身一个新环境，往往需要时间来适应。常听人说职场如战场，与人相处可说是一门大学问，到现在我还在不断的学习中。

与人相处贵之以诚，年轻时常为了别人乱说话而生气，往往想法子给对方更大的还击。每天的明争暗斗好似一出出连续剧，搞到自己伤痕累累。悠悠岁月匆匆过，年纪渐长才体会到和平相处的可贵。

曾与脾气恶劣、口无遮拦的同事相处，也遇过以暴制暴，更遇过凡事唯唯喏喏的软心肠同事，形形色色的人都在我的职场生涯中见识过，算得上一个老将了，应该练就一身好本领才是，但偶而还会碰上一些异常事，沮丧不已。

最怕道人长话人短，也不管说的人是谁，总觉得人言可畏，装懵扮傻好像才是上策；闲言闲语到处都是，你有法子堵住对方的嘴吗？避也避不开！有时候回头想，能成为别人口中的话题，肯定自己有不足之处，倒是要感谢对方的提点才是。年少时会觉得别人心存恶意而以牙还牙，把对方弄跑了还沾沾自喜，直到年龄渐长才认识到多一个朋友不如少一个敌人的道理。要学会把坏事变好事啊！

朋友中有人一年换几份工作，只因为无法忍受闲话；有些则不加理睬，让对方自讨没趣，知难而退。工作靠的是实力和能力，多精彩的恶言恶语，日久也一定让人生厌，所以何妨转念一想，逆境也好顺境也罢，碰到让人生厌的“瘟神”，不正是磨练自己的好机会吗？

学佛迟了赶紧追

文 ● 莲君

【缁素心语】

我在工厂教导管理知识，时常强调学习必须透彻，并且要付诸于实践；也就是强调学习了，领悟了，还要实行。

常人道：智者能举一反三，皆因他能观察入微，并悟出个中原由，实践后能知道效果如何。了解运行法则，抓住重点，做起来就会事半功倍。学而思之，思而后能悟哉。论语有云：学而时习之，不亦乐乎？理论如果不实行，必然沦为空谈；所以请记住：学之，悟之，行之，而后再学、悟、行，如此循环才能自我提升至最高境界。还有句话说：君子之学，耳入心附，现动静于身躯；小人之学，耳入口出，只会讲大话，白白浪费七尺之躯！

学习：要请前辈指点迷津，要勤于自学，要多听多看多读。

思考：要收集资料与数据，要学会分析各种现象的前因与后果，找出其定律与规则。

实践：就是要行动，要加以实施。

再学习，再思考，再实践，并时时自我反省；找出更多所需的知识，充实学问；进一步了解与分析，再行动，如此循环不息。

近年来读了点佛教书籍，其中便有谈到信、解、行、证之道，细读之后才知道佛学之博大高深，比我以前所学的所教的更是透彻精致，更对佛祖肃然起敬，对佛学加倍信任。佛学中早已对人世间的事物充分掌握，对各种事物的因果有绝对权威的解析。佛法中早有化人迷误之法，教人走上正道之路。回想起来，确实惭愧，为何没有那“缘份”尽早接触佛学？为何曾经接近了却又错过？是否自己自以为是、执着或无知？幸而最终与海印学佛会有缘，得以学习正法正道，尤其是看到有些孩子老早就有机会学佛，更是羡慕，真替他们高兴！

我所理解的信解行证之道，大意如下：

信：这是学佛的第一步。信是信受；换句话说，对一种学问不信，就必然不会用心去学；上课时如果对课题不信任，对教学者不信任，也就无法学习。在工作上，我们都对一些管理学十分信任，因为那是各个大师所创的学说。对佛学，我们更应如此；佛学已有两千年以上的历史，经过各种磨炼，由佛祖和许多大师尽一生学习得来的学问，还能有疑问吗？佛学博大高深，不深入学习、研究，绝对无法融会贯通，更无法从中得益了。

解：就是充分的学习，衷心的求道，才能开启智慧，揭开迷误，发掘自己的悟性佛性。

行：求解之后，必定要加以实践，遵守戒律，修正行为，澄清妄念；这才能真正转迷成悟。

证：充分的信、解、行之后，最终必能在心灵上有所得，信心坚定，真正达到“放下”的修行境界。

写到这里，倍感惭愧。活了一甲子，尽力工作，学习了几十年，在佛法面前还像个刚出生的小孩，迷误无知。在此愿向各位师兄弟、姐妹们看齐，加倍努力，和大家共勉。

旅游英国挂碍着鬼

文 ● 黄柳枝

近来和一班佛友到英国旅游。出发前在网上定了间有几百年历史由城堡改建的旅店。从网上看，这旅店的建筑壮观堂皇，地点优静，住客的评语很好，大家都期待这新的体验。后来在网上搜索更多有关资料，我吓然看到一篇报道：此旅店被列入“英国闹鬼最凶的旅店”，并清楚指出鬼出没的地点、时间、鬼的模样、装扮等，好恐怖！

我的内心立刻被卡住了！讲出去还是不讲？既然是网上的信息，就和他们分享吧！结果得到的反应是：见到了就帮鬼超度吧！不见得就看得到！尽管大多数人没有反对，但为了不影响大家旅游的心情，我还是取消了这间旅店，另外定了间同样古老的城堡旅店，没有闹鬼的记录。

到了英国，我们也去拜访那间有鬼的旅店。建筑外观真的壮观堂皇，由于建筑的结构，内部显得有些阴暗，但装璜古色古香。柜台服务员斯文有礼，和他聊起这旅店闹鬼的报道，他说这里的员工都服务了十几年了，就从来没见过网上阐述的那些鬼。他们也没听过顾客有类似的投诉。至于网上为什么会有这样的报道，他们也不得而知。他们认为旅店以优质服务为主，顾客自然会有好评。所以他们也不去理会网上的闲言碎语，不加以追究。

在这里，我们不是要探讨网上报道的真实性，或是这旅店到底有没有鬼，而是我们心里挂碍着鬼！

《心经》说：“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。”这是教人心要坦荡，无所执着。可是当有人提起鬼时，即使你不曾见到鬼，心里也会有挂碍。为什么呢？这是我们的观念长久以来受到电影、书本、传说的影响，心中难免有了鬼的阴影。当然，由于我们对鬼认识不清而心生恐惧，如果这种心态没有调整过来，就会变成习惯性的害怕而杯弓蛇影，心里已经有鬼，自己吓唬自己！

我们学佛的目的是要从烦恼中解脱出来，只要了解恐惧感的产生都和自己的心念有关，我们就应该应用海印师父们所教的方法，培养正念。首先训练拉回眼前，找到觉性，再训练自己时刻活在这觉性中，就能够把握自己的思惟，了解此觉性本自清净，能帮助我们透视一切的无常性、因缘性和无实质的空性，使我们恐怖感升起时，不会被牵著走，渐渐的就能从恐怖的心理中得到解脱。

善护口业人欢喜

文 ● 贤玫

【缁素心语】

说话是容易的事，亦是不容易的事。要在适时、适地，对不同的人说出适宜的话，还要注意讲话的内容；除此，说话的态度、语气和声音的大小都同等重要，要一一做到不容易。每个人说话都有一定的特性和习惯，个人的惯用语和字眼，往往也反映出说话者的心理状态和性格。

现代人的生活和工作都充满压力，尽管社交媒体与智能手机作用非凡，但是人与人之间的真实接触交流却越来越疏离，与他人交谈时欠缺良好的沟通和耐性，容易产生磨擦引起纷争，例子也不胜枚举。见过身边一些人，脾气浮燥，说话粗声大气，好像习以为常，恶语伤人还不察觉，甚至可能导致夫妻感情冷淡，一家人不和谐。一句或许在自己看来无关紧要的话，却可能在听者心田划开一道无法愈合的伤口。伤人骂人的话，就像钉子打在墙壁上，即便拔出铆钉，墙壁上已留下永远的痕迹；可悲的是说的人早已忘得一干二净！

在一些公共场所，不时可以看到某些人盛气凌人，凶神恶煞的指责别人，完全不顾虑别人的感受和立场，着实令人反感。俗话说：“相骂没好话”，曾经见过一位衣着鲜丽的妇女，竟然在大庭广众中满口不堪入耳的粗言秽语，这时她的华贵装束反而更令人惊愕！

有一天晚上回家途中，在拥挤的巴士车上，我向内移进站在一位满头银发的妇人身旁。老人家面容慈祥却语带忧愁地对我说：“我好心要帮忙她，要拉她上车，她竟然大声骂我多管闲事，多凶恶啊！不要我的帮忙就算了，为什么还骂我？”说时手指向前面坐着的一对中年夫妇，他们身旁放着一大袋物件。车上人多，我没有目睹事件经过，老人家竟向我吐露委屈，听了也觉得难受，当时只能委婉安慰她，对不领情和不讲理的人，不要放在心上。老人家似乎释怀一些，向我道谢后下了车。她看来有七十来岁，还如此热心助人，叫人敬佩；那对中年夫妇如果真的对她大声呵斥，简直是蛮横无理。

佛教四摄法中的爱语摄，教导我们应该把好话融入生活中，心存善念，时时提高觉性，真心诚意说出赞叹语、鼓励语、慈爱语，令人心生欢喜，自己也快乐，为何不为？

《无量寿经》云：“善护口业，不讥他过；善护身业，不失律仪；善护意业，清净无染。”这是我们应该具有的修养。阿弥陀佛！

登山显心路

文 ● 心珠

登山不是每个人都能够参与的活动，登山非常考验体力和毅力。

平时走路总避免利用天桥过马路，看见那么多梯级，总怕双脚不听使唤，所以即使绕远路也心甘情愿。

我在不知情的情况下，竟然能够爬上高山看日出，说起来真是匪夷所思。

为了不扫身边人的雅兴，和他参加三天两夜的邻国旅行团，目的是去看彩虹瀑布和云海。

在导游的介绍下，才知道不是爬山而是登山，因为沿途有铁栏干和石阶提供方便，以他那超重的体型在不到一小时内就能抵达山顶。心想山应该不是很高、既来之则安之。

在到达山脚时，大约五点左右，天还未亮，四周黑漆漆的一片。众人借手机的亮光和手电筒照明，方能看清眼前两三个梯阶的距离。梯阶的高度不一，有些已被山泥冲毁，拾级而上真得小心翼翼。

为了减轻双脚的负担，双手也得加把劲，一手拉着铁栏干，另一手柱着一根木棍一级一级往上爬。沿途看见有些中年人已经坐下来休息。

气喘如牛，停停歇歇，导游说已到半山腰。有些团友体力不支，选择下山。

身边人却自告奋勇，帮我背背包，我于是鼓起勇气再向上攀爬。

这一会儿，忽然想起师父所教的呼吸方法，何不试试配合脚步，啊，渐渐地感觉气息较顺畅了。

终于抵达山顶，大大的喘了几口气。山顶上人头攒动，还来得及看日出呢！

找到一个好位置坐下来，悠然欣赏天空的景色，只见朝霞染红了天边，但是阳光透不过厚厚的云层，只为云层镶上了金边，杲杲耀目。飞彩凝晖，云蒸霞蔚，如此美景，我人生头一回临场亲睹！

更有那翻腾的云海千变万化，分分秒秒换镜头。随着阳光的色彩，随着风儿的追逐，随着画面的更迭，心绪也跟着起舞。一下子看似飘渺的仙境，下一秒却是排山倒海的浪潮，多姿多彩，令人动容。确确实实体会到“长空不碍白云飞”，无论白云如何变幻莫测，长空依然如如不动，我才知天的伟大！

到了下山的时候才发现山势原来那么陡，即使年轻力壮，也得靠铁栏杆的扶持，才能稳步下山。真所谓上山容易下山难。老妪茅塞顿开，不依规矩，两手攀着铁栏杆横行而下，不但省时省力，而且万无一失。

下得山来，导游拍手叫好。我回眸一瞧，心里暗叫‘我的妈呀’！看那石阶非常陡峭，如果当时登山能看清楚，我一定打退堂鼓，坐在在山下跷脚喝咖啡。

其实，学佛的道路仿如登山，没有捷径可走；道路崎岖，必须有坚强的毅力与信心，方能克服种种困境，并借以洗涤自己的心灵，才能有如抵达山顶呼吸清新空气时，舒畅无比。

从专注呼吸中，把目光放在眼前，踏踏实实的一步一步向前行；这些都是在课堂上从师父学来的，成为面对困境时的解决方针。感恩师父的教导，让我受益不浅！

别怪上天不公平

文 ● 彭祥庭

公正与公平是两回事。

公正是遵从条例做事，不偏袒。公平的条例则是无法列下的，也会因环境、个人、文化与政治而改变。人世间从没有过公平的事。事事要求公平的人，可能不明白公正与公平的区别；不然就是无知或者“无明”。在人的社会里做事公正不保证就是公平，为了公平会顾不了公正；所以有人说：命中有时终归有，命里无时莫强求；但与此同时：命中有时躲不了，命里无时自然无。

我相信上天是公平的，只是我们的衡量水准不一样而认为不公平而已。人有许多差异：你有高血压，他却低血压；你的血糖高，他却血糖低；有人患肺癌，有人患肠癌；好多人不是没头发，就是早点白，不是身体有缺陷，就是生活不如意。他有，你没有，我没有，大家有；等等等等不尽相同，无法对比，包括每个人的人生观、承受力也不一定一样。

倒是有四件事对人人都公平：生老病死。还有喜怒哀乐、困难和痛苦等等应该也是人人都会有的；只是面对的情况各不相同，心灵上的感觉却都是一样的。穷人为了几块钱而烦恼，有钱人为了几百万而烦恼，心境、感受都是一样的。有人说：宁愿坐在奔驰里哭泣，也不要骑着脚车微笑，纯粹是强调物质生活的话语，我认为这是自欺欺人而已。

佛家说：我们所造的业障不同，所以今生今世面对的人生问题也不尽相同。不止是先天问题，再加上今生今世的业障，

让我们如何面对和处理的问题也变得更复杂。

人生碰到的问题不外是个人的选择与决定造成的，除了天生因素，包括所谓的不公平这个因素外。所以当我们人生的道路上，遇见许多岔路，要走哪条路，朝哪个方向去，要小心决定。如果选择错误走上了错路，在另一个岔路口时，无论你如何精明的选择，错误都将是很难改变的。如果在错路的第一个岔路口上，不及时回头，就将陷入不复之境。

学佛修行之道正是如此。要学正知，正念，正道。

平常心帮你稳住

文 ● 王茵桦

佛陀表示过：“极乐世界”不是一张空头支票，而是真实的；人欢乐时，整个世界都是美好的。如何才有欢乐心？首先要做欢乐人；无愧、无执、无怒，要懂得观照自己的心，切莫苛求，若总是为了求不到外物而苦恼，那永远都不会快乐；学习多用平常心看待一切人事物，烦恼就会减少许多。

平常心就是能包容和忍让，能自觉，更要有慈悲心胸。该放下就放下，该提起就提起，因为世间的一切都是假相组合而成，只是自己的心蒙蔽了，才会一路错误百出。唯有认真的思考，认识真相才能以心平心看一切事物。

人生最难接受的就是死别，人死了不能挽回，老哭泣伤心也没法起死回生。人有生必有死，所以人活着时就应该做好准备，趁着自己还健康的时候，先为死后的归宿铺路。不但对现世生活怀希望，对来世也建立信心，这就是生有所为，死有所依，这样就能以平常心看待死亡，不惧死亡。

平常心发自智慧，产生力量，但是不要善恶好坏不分，不要不问青红皂白，而一切随意，那不能叫做平常心，而是糊涂心。

平常心讲究对待人事物，都能以云淡风轻的修养处之，才有意义。这样的生活态度能使我们不为虚荣所诱，不为权势所屈，不为金钱所动，不为美色所迷。所以我们应该学习慧海禅师与众不同的地方。感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦就睡觉，这每个人都会，但是现代人吃饭总是想着别的事，不专心吃饭，睡觉总是做梦，睡不安稳；禅师则是吃饭就吃饭，什么也不想，睡觉的时候从来不做梦，所以睡的安稳，这就他是与众不同的地方。

禅师说：世人难做到一心一用，总是在利害得失中穿梭，于荣辱中浮沉，思量中包含了千般妄想，而在生命进程中造成了最大的障碍，你因此迷失了自己，丧失了平常心，生命没有了真谛。所以进修禅宗吧！禅宗能让人明心见性，帮你抛开执念，让你拥有一颗平常心，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，处处自在，内心平静安宁，能领悟生活的真谛。

蜻蜓飞天似成佛

文 ● 曹素斌

【缁素心语】

马上就要结束基础学佛单元的课程了。回想过去的两年多的时光，曾问过师父许多问题，也和同学讨论过各种问题，当然也和外面的朋友争论过信仰佛教的问题。总结一下，学佛有三个问题要搞明白。

第一，信仰宗教的重点在于实践，有必要学经文吗？

没错，只有人们经过实践、履行，把信仰变成行动，宗教才有意义；修行不能代替理解，所以不能盲目地去修行。

学佛就像旅游，学经文就像看地图，都为了到达彼岸，到达目的地。打一个比方，我第一次去圣淘沙，也是要看旅游图才能畅游全岛。

第二，学佛要靠修行，那么怎样修行呢？

当我们读完一些经文后，发现大部分经文没有具体内容指示我们如何修行；不像学太极拳，每一招一式都设计好了，让人模仿练习。

我们知道绘画和摄影技法的区别，绘画是在空白的地方一笔一笔划出来，是加法；摄影是选景聚焦，把不要的去掉，是减法。那么修行呢，是加法？减法？还是加法减法都要用呢？

对我们这些生活在世俗里人，每天接触各色人物，各样事物，各种利诱，修行的数学题加法减法都要去做。

第三，怎样才算成佛呢，成佛之后会怎样呢？

古往今来，出家人众多，学佛的人更多，每个人都想成佛，到底有没有成佛的呢？如果有成佛的，我们能看得到吗？

有一个朋友就用减肥成功来比喻成佛。如果成佛就像减肥成功，从一百公斤减到七十公斤，别人能看得出来，自己也能看得出来，更能感觉得到，那该多好呀。

我告诉他成佛不是身体的变化，而是心灵的升华，你是看不到的。

既然看不到成佛的，他又用蜻蜓比喻成佛。

蜻蜓点水，是把卵产在水里，等这些卵慢慢长大，变成幼虫，就飞出水面，变成蜻蜓，翱翔在天空中。蜻蜓再也回不到水里了。

我们这些未成佛的就好比那些水里蜻蜓的卵、幼虫，那些成佛的就像飞出去的蜻蜓。因此，我们生活在不同的境界，一个在天上，一个在水里。我们是看不到那些已经成佛的。

我们在以后的学佛路上，还会有更多的疑问去请教，去思考，去质疑。这三个问题只是我的个人总结，不当之处，错误认识，请大家批评指正。

惜缘　　放下

文 ● 英梅

那天你我擦身而过
你察觉了吗？

那天你我打个照面
你还记的吗？

你的人生轨迹
我的人生轨迹一路平行
或许是相距得远如天边
或许只隔一条街，一栋楼，却永世不见

你我虽交叉而过，握了手，然而……
你我有缘来回交叉，爱恨交集，然而……

是否有缘，一起平行，直到终老？尽管吵吵闹闹

我要感恩，人生路上助我之人，陪我之人

有人说，也要感恩路上伤我之人，让我坚强
我要说，不。要感恩的人太多，
只感恩，安排这一切的老天爷。

我们演一对恋人夫妻，恩爱缠绵
戏演完了，你还依依不舍？

我们演一对仇人，职场上斗得你死我活
戏演完了，你还愤愤不平？

我们演一对战友，并肩作战
戏演完了，你还热血沸腾？

不！我们都不会在意，只关注下一场戏
我们都不曾忘记过去的恩怨情仇；但都已“放下”。

牢记教训不是“放不下”，
以此为戒，有恩报恩，有仇化解，
好好为人，好好修行。

从小不分肤色

文 ● 莲华髻

人与人之间的交流沟通，全靠语言或肢体动作，而还在呀呀学语的幼儿还不会表达自己的感受和情绪，但是他们和大人之间却还有共同“语言”，这倒不是所有人都能理解的。

中秋节前夕，盛港的轻轨列车上只有稀稀疏疏的搭客，一个印度爸爸推着一辆孩童小车，里面坐着年约一岁的小男孩不知何故在闹别扭，任爸爸如何哄，也拿他没办法。

列车到了一个站，上来了一个华族少妇，手牵着年约两岁小女孩。小女孩手上提着一个颜色缤纷还会发出音声的小灯笼，顿时吸引了小男孩的目光，他伸出小手想去抓灯笼，可惜手太短。小女孩毫不犹豫的把灯笼伸向他，让他可以摸得到。这下子可乐坏了小男孩，他不再闹了，两手抚摸着小灯笼格格的笑。这时却急坏了小女孩，赶快要把灯笼收回，可是小男孩却紧抓着灯笼不放，做爸爸的赶快掰开他的小手，灯笼终于回到小女孩手里，小男孩却大声哭闹了；只见小女孩对着小男孩叽里咕噜的不知说些什么，小男孩便止住了哭声，睁大两只黑溜溜的大眼睛望着小女孩不住的点头。刚好这时列车到站，小女孩和妈妈要下车了，她不忘回头向小男孩摆摆手，小男孩也举起小手摆了摆。

天真无邪、愿意与他人共享欢乐的小孩，体现出人的善良本性！

这正是儿童可爱的地方，他们没有心机、不会分别肤色，有的是互相感受到的欢乐。列车上的搭客看到这一幕都笑了。

现今世界各地恐袭事件频频发生，造成人命的伤亡不计其数，而深受其害的大都是无辜的黎民百姓。

我们身处多元种族的社会，长期和谐安定，并不是理所当然的，族群之间互相帮助与包容是从小就培养的精神，这是我们优良的传统，也是每个新加坡人应该坚持的信念。

眼泪不该白流

文 ● 仲良

记得小时候，一旦哭起来，母亲都会以“哭！哭什么？”或以“男儿有泪不轻弹”这类话怒喝，接着是手握藤条威吓，再无效就让你哭得稀里哗啦！当时的家庭教育方式大多如此。

谁说哭是女人的专利？哭是一种情绪表现，男女都会哭，伴随着不同的情境或心态而抒发，触发点不尽相同，其中一种是因亲人逝世而哭。在记忆中，岳父母出殡时，因太太嚎啕大哭，我也伴着流泪，仿佛把过去累积的悲伤也一并宣泄出来。在“哭”的经历里，没有学习到任何东西，没有体会到哭生起的内涵，没有特深的感受，确实为什么哭，都不知道。这不是白哭了吗？

八苦是人生无可避免的现象，一般人通常都以“人生无常”之类老生常谈，安慰亲友或自己，这样带过，最后让时间治愈伤痛，可以说是不了了之。

学佛后，才知道让我们伤心难过的人事，都是在显示现佛法所说的苦、无常、空。再进一步认识，要清楚觉知“哭”，才能真正明白什么是痛苦，并从中提升为思想教育，这叫做“痛定思痛”。

曾在清明超度法会时，念至三稽首皈依的最后两个字，忍不住泪流，强忍之下而哽咽，诵经无法念出声，后来总算按捺住，只见身旁的同修也在擦泪，有人还泪流满腮，好像人同此心。

悼念亡者时，念到佛文中的“我见他人死，我心热如火，不是热他人，看看轮到我”，自己也禁不住黯然。

记得孩提时哭泣后，三分钟就呼呼入睡，醒来忘得一干二净。随着年龄增长，执着情绪一发作，可以哭得死去活来。每个人肯定都哭过，尤其是呱呱坠地之时，没有一个婴儿例外，好像都有先见之明，来到这个世间，真苦！

哭什么？从未问过自己。从哭的经历中，如果没有长智慧，那真是白哭了！

一个人如果泪积如海水，说明荣辱浮沉未曾停过，苦难的生活经验应该非常丰富，泪更不该白流。

如果哭没有泪水，笑却有眼泪，那就是人已老矣！

整理 • 编辑部　翻译 • Yeo Hwee Tiong　画 • Steve Wan

FLOWER PLANTING FOR PLEASURE
种花为取乐

（摘自佛光丛书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)

两家仆人在院子里角力的时候，不小心把主人最喜爱的牡丹花的盆子打碎了。

While two servants are fighting in the garden, they accidentally broke a pot of peony which is well loved by their master.

他们害怕主人生气，赶紧去拜托邻家主人替他们求情。可是出乎意料，主人竟笑着说：我种牡丹是为了快乐，并不是要生气呀。

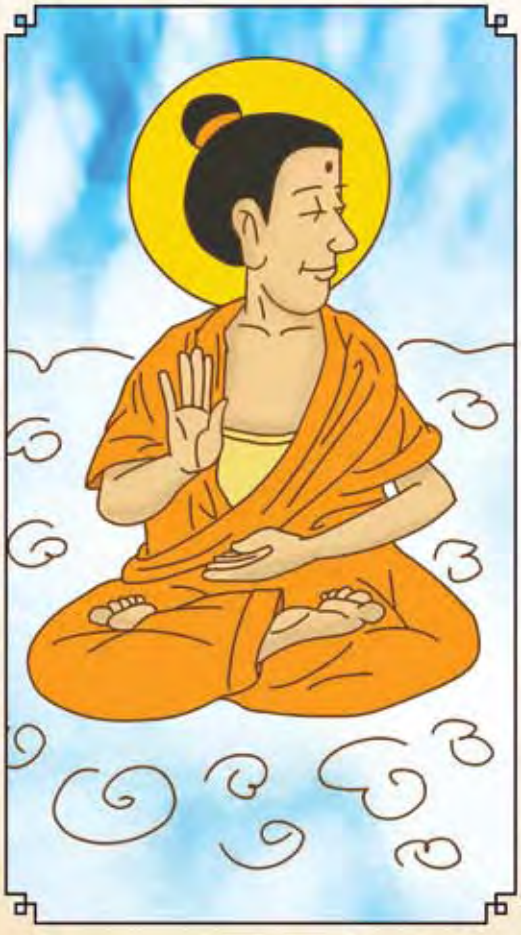
Being afraid that the master may get angry, they requested the neighbour to plead with the master on their behalf. Surprisingly, the master replied in a smiling manner: I planted the peony for pleasure and not to get angry.

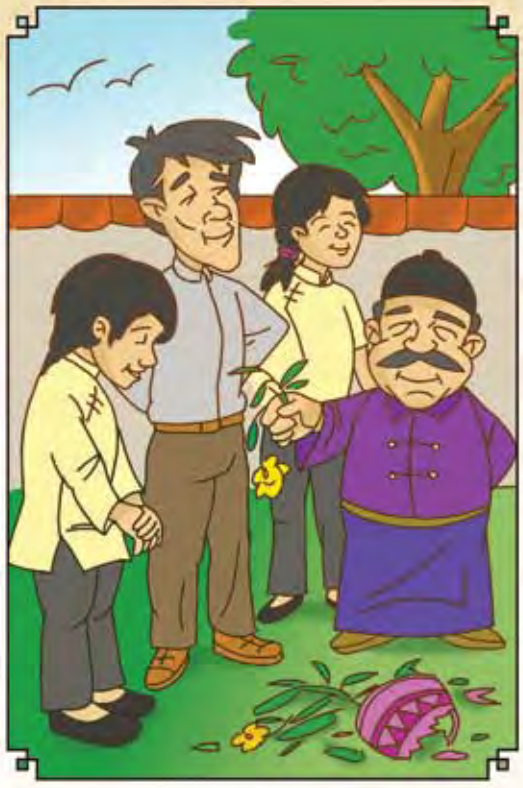
仆人感谢他的宽宏大量，更忠心地为他服务。

The servants are grateful to the magnanimity shown by their master and become more devoted in serving him.

看得破，有得过，像这位主人，不会为物所困。

When we are able to see things in their true nature, we will not get too emotionally trapped by situations.





世间的一切无一不令人欢喜，无一不令人快乐，烦恼即菩提，问题在于我们对世间的看法一念不同而已。

Everything can be desirable and pleasurable depending on our perception. In that way, we can transform our afflictions into Bodhi wisdom.

四事供养花絮

图 ● 影音部

◀▲ 虔诚念诵88佛。

◀▼▲ 四事供养法师。

▶▲▼ 供八功德水。

▼ 感谢护法们尽心尽力的为法会奉献!

尊敬的太极拳师

文 ● 杨惠忠

每逢星期五傍晚，有一群学生在海印学佛会学习杨氏太极拳。导师林世昌自1999年起，就义务传授太极拳，不辞劳苦，默默耕耘，培养了不少高足。2017年11月，86高龄的林老师才卸下任务，由班长黄锦涞接任。在与林老师的访谈中，我看到了老师的心路历程以及他对传统杨氏太极拳的展望，看到了老师的尊贵身段。

杨式太极拳发源于中国河北永年市，创办人杨露禅自幼好武，早年慕名河南陈长兴的精湛武术，曾经在十八年内三度前往陈家沟拜师习武，终于得到真传，后来更被推荐到北京执教。杨露禅的拳术可说所向无敌，从而得到“杨无敌”的美称；他后来把拳术传给儿子杨班侯和杨建侯。杨建侯的三儿子杨澄浦集三代人之大成，发展出现在流行的杨氏太极拳。1926年董英杰拜杨澄浦为师，1955年应邀往泰国、马来西亚和新加坡等国家巡回授徒，杨氏太极拳开枝散叶，并收了林伯炎为入室弟子。林伯炎于1955年在新加坡创立了九龙堂太极健身会。

林世昌老师便是在1984年加入健身会的，他拜林伯炎的女儿林玉婷为师，并于1999年11月来到海印学佛会授徒。林老师依稀记得早期在海印位于芽笼30后巷的旧址，在灯光不足的情况下授课的情形。

林老师的一些学生从始至今未曾离队，一些则是半途退学后又回来。对他们的表现，老师表示欣慰。

林老师因年事已高，所以决定退休。他感谢海印护法曾医生和蓝老师夫妇的推荐，让他有机会把所学与大家分享。

老师希望他的接班人能够进一步发扬太极拳。对他的学生，老师表示他能做的只是把基本的招式介绍给他们，并纠正一些比较明显的缺点和错误。他希望学员全神贯注勤练，力求做到举手投足皆风流。

林老师表示退休后，会继续跟他的老师切磋；如有需要，他也愿意再来海印尽些绵力。

林老师指出杨氏太极拳的特色在于拳式多达108式，有些看似重复动作，其实蕴含灵巧变化精髓，如肯耐心多练，连续不断十多分钟，甚至超过半小时，习者便能体验到那股强劲的带氧气息，为你提供了更佳的健身效果。

相信林老师的学生早有共鸣。对老师的离任，同学们除了百般无奈和不舍，也只能希望他偶尔还能拨冗前来点拨一二。我们感恩，并深深祝福林老师身体健康，安享天年。

般若信箱

答复 ● 释法荣
翻译 ● Yeo Hwee Tiong

问：为什么我们需要念佛？

因为我们喜欢起心动念。在起心动念中，人们容易迷失自己，所以佛就教导我们在起心动念时找回自己的方法，比如透过念佛号找回我们觉醒的心性（觉性），从中透视内在起心动念乃至外在人事物的无常性、因缘性及空性。起心动念也好，人事物也好，都是无常变化的，而且是因缘生、因缘灭，所以没有一个东西生灭，只有空幻的假相、假名。但因为我们抓住起心动念及外相，就认为真的有东西生灭，从而耗费生命去追求不实在的人事物，满足我们无尽、虚妄的欲望。

怎么样才不迷失呢？我们就在内心念佛的名号，专注念佛就比较容易看到自己在起心动念，就比较能看得更清楚内心、外在的真相：无常性、因缘性及空幻性；就更甘愿放下我们的执迷不悟，让我们松绑、觉醒。需要动念时，保持冷静、觉醒，好好看清楚内心外境，抓重点、以大局双赢的角度来反应。不需要动念时透过念佛，回到觉醒的心性中养精蓄锐，不虚耗宝贵的生命时间，让我们很踏实的，心安理得和欢喜自在的活着。

Q: Why do we need to chant the Buddha's name?

Our mind is constantly in a state of flux as, habitually, our thoughts arise from moment to moment in a random manner. When this happens, we are easily lost in our thoughts. Chanting the Buddha's name is a means to recapture our mindful awareness. By doing this, we become aware that our thoughts and all matters in the external world are impermanent in nature, they arise and demise subject to changes in causes and conditions, and they are empty in nature. Because of our attachment to our thoughts and external forms, our mind becomes deluded and we will be wasting our life in pursuing material things to satisfy our incessant craving and desire.

How to keep our mind from becoming lost? By focussing on chanting the Buddha's name, it is easier for us to be aware of the arising and passing of thoughts. We would be able to see more clearly that our thoughts and all external matters are in reality impermanent, arising from causes and conditions, and are empty in nature. With such awareness, we would be more willing to let go of our attachments. This will in turn free us from our vexations arising from such thoughts. When the need arises, we will exercise our mind to remain calm and think in a clear and objective manner to analyze the situation from a larger perspective. This will often result in a win-win situation that is beneficial to all parties. When there is no need to think, we abide in chanting the Buddha's name and remain in a state of mindfulness. In this way, we will not waste our precious time and lead a meaningful and fruitful life while maintaining an equanimous mind.

水果茶 Fruit Tea

健康食谱

指导 ● 黄其铙

[食材]

杂果丁*半壶，柠檬片2片，红茶1包，热水500毫升，甜味剂。

[做法]

1。大约用2分钟把红茶煮开，取出茶包。

2。将红茶与水果丁混合，焖10分钟。

3。加入甜味剂，如：糙米糖浆、蓝舌草糖浆，寡糖（少许）。
水果茶即成。

*建议杂果：青红苹果、黄梨、百香果、梨、橙（去皮）、蓝莓。

[Ingredients]

Your favourite mixed fruits* (diced) half a pot, Lemon slices 2 slices, Black Tea 1 tea bag, Hot water 500ml, Sweetener to taste.

[Method]

1. Boil black tea in water for 2 minutes, and remove tea bag.

2. Mix boiling black tea with diced fruits in a tea pot and wait for 10 minutes.

3. Add in sweetener (e.g. brown rice syrup, agave nectar, oligo).
Serve warm.

* Some suggestions of fruit mix: green and red apples, pineapples, passion fruits, pear and orange (deskinned), blueberry.

《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：四佛知见

通过言语开演何者为觉性、示导如何通过修行来认识觉性、悟解此觉性的特质、安住在此觉性的特质中。

主题文章截稿日期：

开佛知见：01/03/2017（已截稿）
示佛知见：01/08/2017（已截稿）
悟佛知见：01/11/2017（已截稿）
入佛知见：01/03/2018

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，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.

李宗凤合家
黄伟庆合家
何宝龙合家
简浣好合家
陈汉炎
陈惜莲
陈鹏羽
陈思颖
曾丽萍合家
林雅佳
颜惠玲
颜水财
吴优
吴为
吴凡
李诚嘉合家
彭如意
王树安合家
彭哲源
吕孙强合家
吕宇斌合家
吕淑真合家
杨家伟合家
董秀珍合家
杨合兴合家
钟素蕊
熊彩晶合家
熊彩婷合家
熊建如合家
柯荣昌合家
彭丽云合家
许子浩
洪爱娟
苏凯翔
苏麒翔
卢朝儒合家
黄素玲合家
Eddie Lee & Family
Kent Kong

回向

故 黄衍朝
故 林美妹
故 陈成业（叶）
故 彭宗文
故 林亚香
故 彭观喜
故 林炳书
故 陈秀英
故 熊兆瑾
故 钟蕙英
故 林龙眼

2018
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

课程纲要

- 认识正信的佛教，佛教的人生观。
- 澄清对佛教常见的误会。佛教是迷信的吗？
- 佛教创始人–佛陀的生平、佛教简史及佛陀证悟的内容。
- 简介南、北、藏传佛教（包括寺院参访）。
- 识别佛法和非佛法（三法印）。
- 简介海印及海印的修行系统及如何策划每日学佛的功课。

课程行政资讯：

授课法师 ： 法宣法师
课　　程 ： 单元1（18课）
上课方式 ： 为期2年(4个单元)，分上、下学期制。
日　　期 ： 2018年2月28日（星期三）
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2018年学佛课程。

2018
课程
招生

华语静坐入门

放轻松 学静坐

课程简介

- 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。

课程行政资讯：

授课法师 ： 法谦法师
课　　程 ： 10课
日　　期 ： 2018年4月8日（星期日）
时　　间 ： 7.00 pm - 8.30 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2018年学佛课程。

Sagaramudra Buddhist Society
海印学佛会

洗涤清净　香熏远播
内外调柔　十方来服

祝愿：佛光注照　六时吉祥

海印学佛会至诚敬贺　2018年5月

佛理开示　海印学佛会4楼千佛殿

法梁法师 • 7.30 pm 至 9.00 pm

26/05/2018（星期六）鱼子语之智慧篇。

27/05/2018（星期日）鱼子语之公案篇。

2018卫塞节开示的“鱼子语”取材自海印《目前》季刊鱼子语专栏和《漂亮转身》一书的数篇文章，并给予编排成《鱼子语之智慧篇》和《鱼子语之公案篇》，趁卫塞佳节之际共听鱼子之语。

浴佛、点灯祈福 • 1楼大菩提岩

29/05/2018（星期二）农历四月十五

点灯祈福　普佛上供　10.00 am

浴佛　10.00 am - 2.00 pm

点灯祈福增慧

- 个人延生祈福　$10　（个人）
- 合家延生祈福　$20　（一位长辈之名加“合家”）
- 公司宝号祈福　$30　（一个公司宝号）
- 平安吉祥大禄位　$168　（个人/一位长辈之名加“合家”/一个公司宝号）
- 供斋　$100
- 供佛　随喜功德

2018

02–05月每周活动

星期一休息 Closed on Monday

enquiries@sagaramudra.org.sg

Tue 二 7.15 pm - 9.15 pm

第23-1届基础学佛课程
(华语)单元5
23rd-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 5
法源法师 Ven. Fa Yuan
27/02/18 – 10/07/18

第7届成长学佛课程
(华语)单元3
7th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 3
法梁法师 Ven. Fa Liang
27/02/18 – 26/06/18

第6届成长学佛课程
(华语)单元5
6th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 5
法谦法师 Ven. Fa Qian
27/02/18 – 26/06/18

Wed 三 7.15 pm - 9.15 pm

第25-1届基础学佛课程
(华语)单元1
25rd-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
28/02/18 – 11/07/18

第11届基础学佛课程
(英语)单元5
11th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 5
法尊法师 Ven. Fa Zun
28/02/18 – 11/07/18

第2届进阶学佛课程
(华语)单元3
2nd Intake Discussion Dharma Course (Ch) - Module 3
法梁法师 Ven. Fa Liang
28/02/18 – 27/06/18

Thu 四 7.15 pm - 9.15 pm

第24-1届基础学佛课程
(华语)单元2
24th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2
法音法师 Ven. Fa Yin
01/03/18 – 12/07/18

第12届基础学佛课程
(英语)单元3
12th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 3
法尊法师 Ven. Fa Zun
01/03/18 – 12/07/18

第5届成长学佛课程
(华语)单元7
5th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 7
法谦法师 Ven. Fa Qian
01/03/18 – 28/06/18

Fri 五 7.15 pm - 9.15 pm

第23-2届基础学佛课程
(华语)单元4
23rd-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4
持果法师 Ven. Chi Guo
02/03/18 – 13/07/18

第8届成长学佛课程
(华语)单元1
8th Intake Progressive Dharma Course (Ch) - Module 1
法梁法师 Ven. Fa Liang
02/03/18 – 29/06/18

太极拳班 Taiji Class
7.30 pm - 9.15 pm
黄锦涞老师 Mr Ng Heng Lai

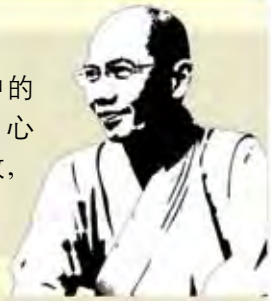
Sat 六 7.30 pm - 9.00 pm

佛理开示 Dharma Talk
法源法师 Ven. Fa Yuan
忏悔 17/03/18

八关斋戒(华语)
Taking Eight Precepts Retreat (Ch)
法师 Venerable
Sat 10/03/18
8.00 am — 8.00 pm

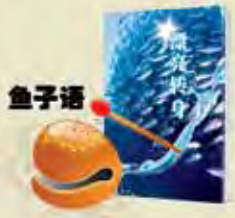
Sat 12/05/18
8.00 am — 8.00 pm

星期六佛理开示 Dharma Talk



忏悔
2018年03月17日
法源法师

学佛者时常观察自己的心，发现心中的种种烦恼，尽最大的努力逐渐改善，心里逐渐清净光明，就达到忏悔的功效，学佛的信心逐渐增强。



卫塞开示 法梁法师
2018年05月26日（星期六）
《鱼子语之智慧篇》

2018年05月27日（星期日）
《鱼子语之公案篇》

2018卫塞节开示的“鱼子语”取材自海印《目前》季刊鱼子语专栏和《漂亮转身》一书的数篇文章，并给予编排成《鱼子语之智慧篇》和《鱼子语之公案篇》，趁卫塞佳节之际共听鱼子之语。

时 间：7.30 pm — 9.00 pm
地 点：海印学佛会4楼千佛殿

Sun 日

静坐入门（华语）
Introduction to Meditation (Ch)
法谦法师 Ven. Fa Qian
7.00 pm - 8.30 pm
08/04/18 – 17/06/18

第17届少年学佛班
17th Batch Teenage Dharma Class
第23届儿童学佛班
23th Batch Children Dharma Class
法宣法师 Ven. Fa Xuan
10.00 am - 12.00 noon
28/01/18 – 09/12/18

慈悲三昧水忏
Samadhi Water Repentance
法师 Venerable
9.30 am - 4.15 pm
06/05/18

拜八十八佛大忏悔文（四加行）
Prostration to 88 Buddhas
1.30 pm - 3.00 pm
11, 18, 25/03, 08, 15, 22, 29/04, 13, 20, 27/05/18

一日禅修 One Day Retreat
法师 Venerable
8.30 am - 5.00 pm
11/03, 08/04, 13/05/18

普门品、上供
Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas
法源法师 Ven. Fa Yuan
10.00 am - 12.00 noon
25/03, 22/04, 27/05/18

感恩父忧母难日法会
Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas
法荣法师 Ven. Fa Rong
10.00 am - 12.00 noon
18/03, 15/04, 20/05/18

麦里芝步行
MacRitchie Walk
地 点：麦里芝蓄水池
集合地点：蓄水池前车站
7.30 am 25/03, 22/04/18

2018 春祭法会

清明 春祭法会

QING MING PRAYER CEREMONY
IN REMEMBRANCE OF OUR ANCESTORS

颂赞祖先宗亲伟绩
报答父母师友厚恩

戊戌年农历二月十六(星期日)

1/4/2018　　9.30 am 至 7.30 pm

三时系念 **Recitation Of Amitabha Sutra thrice**

普施大蒙山 **Bestowal Of Food To Sentient Beings**

9.30 am	– 11.00 am	洒净、三时系念(上卷)
11.15 am	– 11.50 am	午供、过坛
1.00 pm	– 1.50 pm	三时系念(中卷)
2.30 pm	– 3.30 pm	三时系念(下卷)
5.00 pm	– 7.30 pm	大蒙山

- 护坛大功德主 **$5000** (五个大牌位可超荐三十位先人或历代祖先)
- 大牌位 **$220** (可超荐一位先人或历代祖先)
- 小牌位 **$50** (可超荐一位先人或历代祖先)
- 供斋 **$100**
- 供佛 随喜功德

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询
Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries, please call **6746 7582** or visit our website at **www.sagaramudra. org.sg**

办公时间　：星期二至星期六：中午12时至晚上7时30分　星期日：上午9时至下午5时
Office Hours : Tuesday to Saturday : 12 noon – 7.30 pm　Sunday : 9.00 am – 5.00 pm
5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 **Tel: 6746 7582**　**www.sagaramudra.org.sg**

Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会