

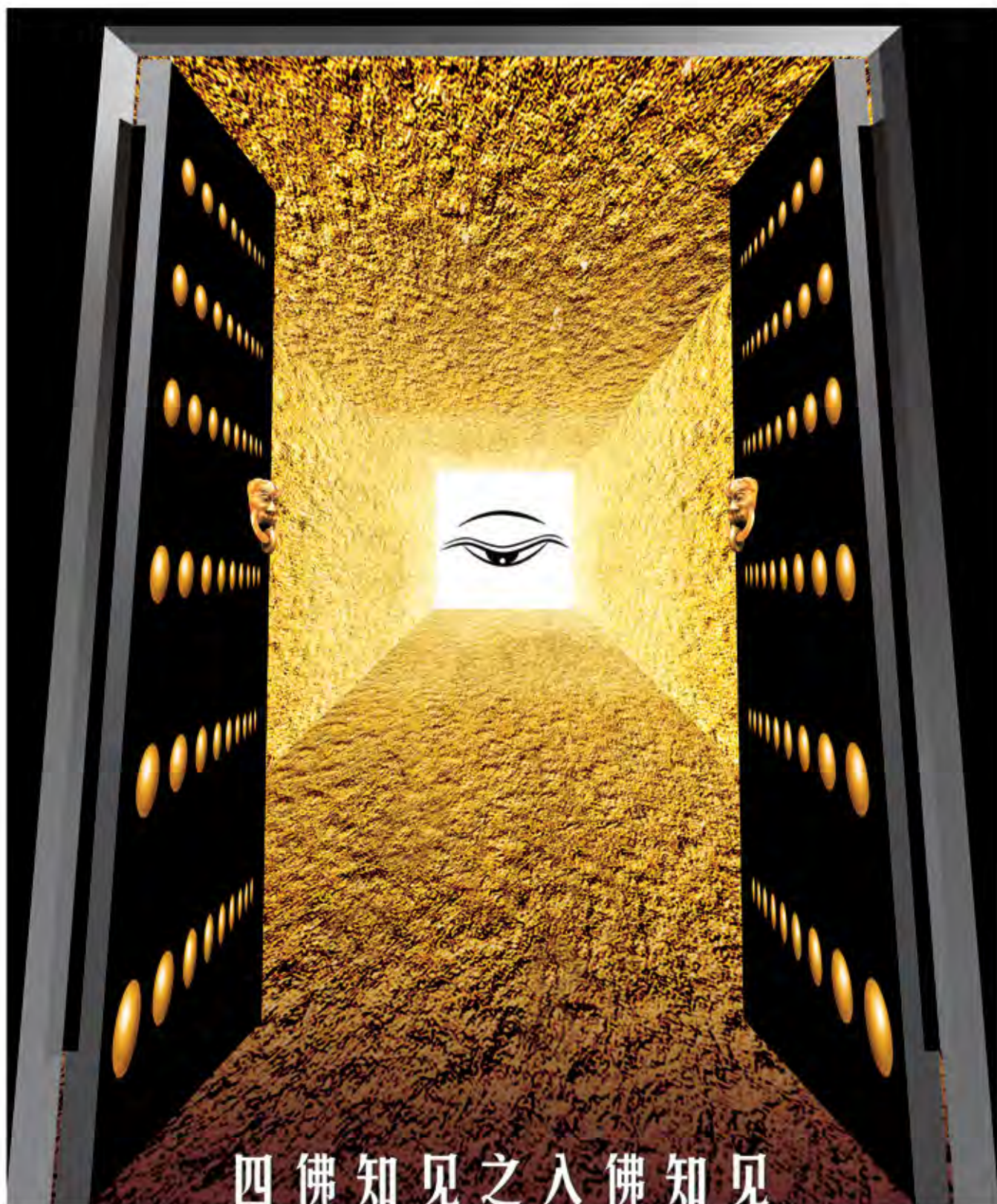
P R E S E N T

Free Distribution MCI (P) 126/03/2018



Jun 2018 **Vol.20**

# 目前



四佛知见之入佛知见



2018  
七月  
法会



# 盂兰盆 Ullambana

七月超度、祈福消灾、供僧法会

The Season of filial Piety 7<sup>th</sup> Month Prayer & Offerings to the Sangha Ceremony



## 演净、三昧水忏、大蒙山

18/08/2018 农历七月初八(星期六)

9.00 am - 7.30 pm



## 佛前大供、供僧、三时系念佛事

19/08/2018 农历七月初九(星期日)

9.30 am - 4.10 pm

日期：18/08/2018 农历七月初八(星期六) 至  
19/08/2018 农历七月初九(星期日)

地点：海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

往生超荐、延生植福、  
供僧之报恩法会

### 法会祈福

- 供佛 随喜供养
- 供斋 \$100
- 延生小禄位 \$38 个人或合家
- 延生大禄位 \$138 个人、  
合家或公司宝号

### 法会超荐

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

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries,  
please call **6746 7582** or visit our website at [www.sagaramudra.org.sg](http://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](http://www.sagaramudra.org.sg)



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

## 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：四佛知见之人佛知见**  
图中的眼睛表示众生的佛性（觉性），开了门后的佛性整体展现而出。佛门中，并不是悟到觉性就解脱，而是有更进一步的要求，那就是安住在觉性，也就是入佛知见。

### “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 廖丽轩

Publisher:

Sagaramudra Buddhist Society  
海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

Printed by: Stamford Press Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION

MCI (P) 126/03/2018

## 【目前心轴】

### 四佛知见系列之入佛知见

- 2 四佛知见之人佛知见
- 4 The Four Doctrines of the Buddha - The Doctrine to Stay in Mindful Awareness
- 6 优雅的人生过客
- 7 A Gracious Acquaintance in Life
- 8 你醒了吗？
- 9 入佛知见

## 【衲子心迹】

- 10 鱼子赘语之四：有、无、若有若无皆空
- 11 Daily Chan Reflection
- 12 二人四行（四）
- 14 安心法门（三）
- 16 鱼子语：《金刚经》的无敌

## 【缙素心语】

- 17 一小时的茶礼
- 18 何苦伤害自己
- 19 观自在了吗？/ 看到了没有？
- 20 由量变到质变有门道
- 21 把学问化成智慧
- 22 花开在指头
- 23 一时之苦
- 24 随笔三则
- 25 说忍
- 26 它们和我们一样
- 27 始于足下
- 28 No Problem is Problem
- 29 A Blissfull Moment
- 30 Events Gone Awry on a Fine Morning
- 31 Earthquake at Mount Kinabalu

## 【妙笔心画】

- 32 漫画 — 收获的关键 The Essence of Success

## 【花絮心吟】

- 34 新春法会花絮
- 35 清明法会花絮
- 36 代代相传清明节
- 37 般若信箱
- 38 健康食谱 — 酸奶土豆 Sour Cream Potato
- 39 目前征稿启事 / 无限感恩
- 40 海印组织表 2018 — 2020
- 41 海印网页更新通告
- 42 中秋晚会暨结业典礼通告 / 华语静坐课程招生
- 43 华/英语基础学佛课程招生
- 44 海印例常活动表



觉者的心境是怎样的？其平常心是：能屈能伸，能承担；淡定、笃实，能独立；睿智、灵巧，能领导。本期文稿，一一述说。



## 四佛知见之 入佛知见

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”。

做为一个佛弟子，要教导众生“开觉知见”、“示觉知见”、“悟觉知见”、“入觉知见”，  
让众生完成佛道。




## 入佛知见

“入”者：入住，入内安住之意；  
“佛”者：觉悟之人；“知见”者：见解也。在“悟佛知见”之后，众生内心深切得知外在一切物、事、人，以及内在自己的身体、感受、情绪、念皆无常、因缘、空；既然一切皆无常、因缘、空，自然便于内外一切执着皆愿意放舍，然而若非真正的大彻大悟，潜在所具有的贪嗔痴三毒始终会令众生重新陷入执着之中。因此，更深入的往觉性之中去寻求觉悟便有必要了，这就是“入佛知见”。

在“悟佛知见”所觉悟的是物、事、人、自己的身体、感受、情绪和念皆无常、因缘、空，而“入佛知见”所要觉悟的则是觉性起用的自在和觉性的八种特性。觉性起用的自在能高能低、能离能合、能刚能柔、能静能动。觉性的八种特性宁静却又不呆滞，光明却又不张扬，柔顺却又不懦弱，灵敏却又不轻佻，天真却又不无知，真实却又不冷酷，精细却又不计较，平常却又不庸俗；具备此二种觉性才能令自己长时间的活在觉性之中，不再迷失。

如何才算不再迷失？做为一个佛弟子，遵守佛的教诲，以戒为师；老实的做一个修行人，坦诚的对人对己，淡泊的衣食住行，清净的身口意业，庄严的安住自性，然后用平常心活在人世间。不止如此，还要教导众生“开觉知见”、“示觉知见”、“悟觉知见”、“入觉知见”，让众生完成佛道。  
(全文完)



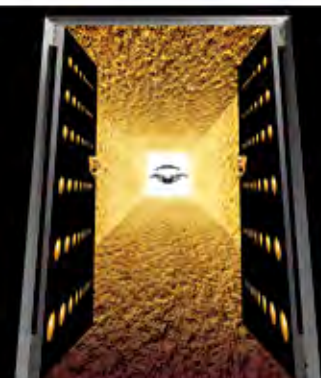
How is the state of mind of an enlightened being? A mind at ease is one that is: adaptable, takes responsibility; is calm and collected, dependable and reliable and is able to be independent, is wise, skillful and is able to lead. These will be described in detail in this issue. 

## The Four Doctrines of the Buddha – The Doctrine to Stay in 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.*





*As a Buddhist disciple, he should help others along the path of enlightenment by teaching them "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".*

## The Doctrine to Stay in Mindful Awareness

To stay is to enter and reside, a Buddha is someone who has awakened, and a doctrine is a set of beliefs. Having learnt about "the doctrine to experience mindful awareness", sentient beings realise that all external objects, events and people and our internal body, feelings, emotions and thoughts are subject to impermanence, causes and conditions and are emptiness in nature. With such realisation, they may be willing to let go of all internal and external attachments, but they have not reached the state of complete awakening. This is because of their inherent three poisons of greed, hatred and ignorance, which thrust them back to the state of having abundant attachments. Thus, it is necessary to dig deeper into our innate awareness to seek awakening. This is "the doctrine to stay in mindful awareness".

While "the doctrine to experience mindful awareness" makes one realise that all external objects, events and people and our internal body, feelings, emotions and thoughts are subject to impermanence, causes and conditions and are empty in nature, "the doctrine to stay in mindful awareness" aims to achieve two types of realisations: the state of being free brought about by the application of mindful awareness and the eight characteristics of our innate awareness. The state of being free achieved through applying mindful awareness concerns the abilities to be

high or low, separated or merged, hard or soft, and still or lively. The eight characteristics of mindful awareness are: serene but not dull, luminous but not ostentatious, pliant but not timid, agile but not frivolous, innocent but not ignorant, truthful but not callous, meticulous but not calculative, and ordinary but not vulgar. Only if one possesses both these realisations would one be able to stay in their innate awareness for a prolonged period of time and not getting lost again.

How not to get lost again? The following is how a Buddhist practitioner should cultivate: follow closely the teachings of Buddha, guided by morality; be a faithful and down-to-earth practitioner by observing the four principles of frankness (be honest and sincere to ourselves and others), simplicity (eat, dress and live simply), peacefulness (pure and clean actions of the body, speech and mind) and dignity (maintain dignity by staying calmly in our innate awareness). In addition, he should also help others along the path of enlightenment by teaching them "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".

(End)

# 优雅的人生过客

文 ● 释法谦

【目前心轴】

四佛知见之入佛知见

6

“人生，没什么！”一句淡然而出的话，  
如水渗出多少人生的况味，多么自然的流露。  
对人生有了这么旷达的体悟，继续当志工，  
继续的爱自己爱他人。



我上了巴士，一位优雅的老妇人很轻盈的将身子移向靠窗的位子，示意我坐下来。她很恬静，很安稳。

忽然，老妇人咳了几声，我转头看；许是被空调的冷风直接吹袭了吧？我关心的问了一声：需要调整空调的风口吗？她很有礼貌的回应，“不是，是天气太热了，喉咙有点干。”看到她的手提袋中，露出小水瓶。我说可以喝一点水，润润喉。她说不行，车长会不高兴，也令他不好做事。多贴心的老人家！

话题慢慢地打开，但很快地，我到站了，路途真短啊，我们还聊不够呀！下车后感觉遇到老妇人，真是件很幸福的事。人生，有时只是一次的偶遇，却带来无尽的启迪。

从年轻开始就当志工，虽然已经80多岁了，还是一星期两三天去广惠肇医院陪病人讲讲话，不想闲在家里发呆。到了这把年纪，每天都是赚来的，要花在有意义的事情上。人生，没什么遗憾！

“人生，没什么！”一句淡然而出的话，如水渗出多少人生的况味，多么自然的流露。对人生有了这么旷达的体悟，继续当志工，继续的爱自己爱他人。

老妇人让我联想到觉性的八种特质的生活版：

**宁静**却又不呆滞，她走出舒适的生活圈，独自去当志工；

**光明**却又不张扬，默默地陪伴病人，全无标榜善行的意识；

**柔顺**却又不懦弱，看似对生命的无奈，其实展现了坚毅的活力；

**灵敏**却又不轻佻，天热喉干不舒服，却不因此在公众场所理直气壮地恣肆。

**天真**却又不无知，像小孩般享受着每一天，却懂得珍惜；

**真实**却又不冷酷，冷静看待人生，但还是热心关爱他人；

**精细**却又不计较，用心费神付出，却不计较回报；

**平常**却又不庸俗，不讲究装束，行仪却优雅。

一旦老去，美丽一生论定。

一年之后，很高兴在巴士上再次遇到老妇人。告诉她，我为她写了一篇文章，但还搁置着，一年就这样过去了。这回老妇人已经不再当志工了，而是为自己奔走：她要去复诊。真个无奈了！

最近在早报副刊看到一句话：“人生中的过客，却是记忆中的常客”，我深有体会。



# A Gracious Acquaintance in Life

- By Venerable Fa Qian
- Translated by To Kuo Ling



*"Life, nothing to it!" Simple words out of her mouth, like the taste of life seeping out from water, naturally flowing out of her. She has such a broad-minded understanding of life and she continues to volunteer, continues to love herself and love others.*

I boarded the bus. A lithe old lady gracefully moved in to the seat by the window and gestured at me to take the seat beside her. She was very calm and tranquil.

Suddenly, the old lady coughed a little. I turned and wondered if it was because of the cold air from the air-con blowing directly at her. I asked her out of concern, does she need to adjust the aircon vent? She replied politely that her throat was a bit dry due to the hot weather. I saw there was a small bottle of water in her handbag, and said why don't you take a sip of water to soothe your throat? She shook her head and said that it would cause unhappiness for the bus driver and made things difficult for him. What a considerate old lady.

We began to chat, but very soon, I have to alight. It was too short a journey and not enough time for us to chat. When I alighted, I felt a sense of happiness on having met this old lady. A chance acquaintance in life, and yet brought endless enlightenment.

She started volunteering when she was young. Even now well into her eighties, she visited Kwong Wai Shiu Hospital two or three times a week to talk to the patients and not merely stay dully at home. At her age, every day is one more day gained, and should be spent meaningfully. Then there's no regret in life!

"Life, nothing to it!" Simple words out of her mouth, like the taste of life seeping out from water, naturally flowing out of her. She has such a broad-minded understanding of life and she continues to volunteer, continues to love herself and love others.

The old lady reminded me of the eight characteristics of awareness in daily life:

**Calm but not dull**, she walked out of her comfortable life and devoted herself to volunteering;

**Bright but not boasting**, she quietly accompany the patients without flaunting her acts of benevolence;

**Gentle but not timid**, she seems to have meekly accepted life, and yet displays an air of determination;

**Sensitive but not frivolous**, her throat feels discomfort in the hot weather, but she does not demand to have her way in public with self-justification.

**Innocent but not naive**, like a child who enjoys each and every day, and treasures them;

**Truthful but not unfeeling**, she lives life calmly and yet passionately cares for others;

**Meticulous but not calculative**, she gives with all her heart but not calculative of the returns;

**Ordinary but not vulgar**, she is not particular about her dressing, but carries herself with grace and elegance.

Beauty is determined with the passing of age.

A year later, I was very happy to have met the old lady again on a bus. I told her that I have written an article for her which was not yet published, and a year had passed by just like that. However, this time round, she was no longer a volunteer, but rather was going to the hospital for her own sake, a follow-up medical consultation. There is no help for it.

Recently I read something in the newspapers which I contemplated deeply, "A casual acquaintance in life, but a frequent visitor in the memories."

# 你醒了吗？

文 ● 释持果

我们几乎每天都会做梦，夜晚或白天都会做梦，梦到过去，梦到未来；梦到由于贪财，拚命赚钱；梦到有了财富，就追求名利，做种种打响知名度的梦；梦到追求爱情、追求美色，做了一堆浪漫的梦；梦到好吃，执着舌尖上的美味，做了一堆美食梦。做了那么多美梦都不能够满足，还躺在床上不断回忆梦境，不肯放下。

话说有一个修道人因为没有办法断烦恼，就去请教佛陀。他两手拿了两株美丽的花去，佛陀一看到他就说：“放下！”，修道人就放下右手的花；佛又说：“放下！”，修道人又放下左手的花。然而，佛陀还是说：“放下！”

修道人非常疑惑：“我已经两手空空，为什么您还叫我放下？”佛陀说：“我不只要你放下手中的花，也要你心内所想的外境，以及全部的执着统统放下。”修道人才了解佛陀的话，立刻全部放下，证阿罗汉解脱轮回之苦。

“放下”并不是很容易做到，因为我们心里常常住了财色名食睡，形成重担与压力，使我们过得很辛苦。

众生被无明所迷惑而渴爱，产生贪恋，心被染污，无法唤回本来清净的佛性。心被烦恼所覆盖而造身口意业，导致生、老、病、死苦。学佛的最终目标是要从苦脱离出来，要断除一切贪嗔痴等的烦恼才能转迷成悟，明心见性。佛教很重视心识，佛陀说一切唯心造，一切的问题都在于我们这个心，而心的主人就是我们自

己，完全不需要依靠外境。不论得与失，只要看得开，就可以放下自在。成唯识论：“心杂染故，有情杂染，心清净故，有情清净。”就是说心净化了，痛苦也就消失。

明心见性、见性成佛。《六祖坛经》《机缘品》：“诸佛世尊，唯以一大事因缘故，出现于世。”所谓一大事就是佛的真知见。有情众生因为无明，有妄想、执着，迷失了真心。为了让众生心清净，令众生体悟‘觉的知见’，就有了开觉知见、示觉知见、悟觉知见、入觉知见的说法。所谓开就是一念心开，内外不迷，从迷惑中解脱出来。

八正道强调要正见先行，有了正确的见解就能明辨妄见，破除邪见，离一切欲，守护根门，离身口意业，不论行住坐卧，都处于正知之中。知见正确就能时时专注在当下，守护自己的心，不让邪妄迷谬。

修行离不开日常生活，更离不开五蕴。每天一睁开眼睛，六根就会攀缘六尘，一旦染着六尘，烦恼心就会出现。学佛对外境不生起分别心，不生起爱恶取舍之心，欲望与贪爱就会慢慢的减少，开始解脱。

我们要如何才能够开悟？“明心见性，见性成佛”，将心打开，不让妄心覆盖，光明就会穿透进来。入佛知见，自觉觉他，自度度他，觉行圆满。



# 入佛知见

文 • 李德钊

由外到内谓之“入”。您是否曾驻足于佛法大门之外而犹豫？又是否曾迷走于佛法高墙之下而不得其门而入？

可见，要入佛法之门，需要勇气、需要智慧、需要判断、需要福报……

没有勇气，你就没有魄力去开创新的局面或境界，停顿于人生的十字路口，左右为难，不三不四。佛法即人生，何去何从，需要决心与勇气，才能跨入新的一页。

纵有勇气，没有智慧，亦很可能误入歧途。世间的诱惑无边，却很容易识别；修法上的误区，又往往“引人入胜”。现今这个时代，修法五花八门，巧立名目，需要有正法慧眼，方能择善而从，免入虎口而受困累劫。

又或智者千虑，必有一失，人生得失之间真是福报使然。世界上，纵然做对一万个选择，其结果也未必尽如人意；一辈子呕心沥血，换来的常是一场空。一切修学能否成功，三分努力，七分天意，是非成败，还看往昔福报。

可喜的是，勇气、智慧、福报皆可以培养，皆源于一心。这些都是我们心性上的功德。开佛知见、示佛知见、悟佛知见、入佛知见。“开”“示”“悟”“入”皆属动词，佛性虽本有，还有赖修行者的行动愿力，才能跨其门槛，入真实门。

然而，佛法大门，本无可入，不入而入，门亦无门。智慧佛心，首于发现，次而展现，再而敛藏。能所双忘，做个无心道人，生死自在，出生入死，不亦乐乎？





# 鱼子赘语之四： 有、无、若有若无皆空

文 ● 释法梁

【衲子心迹】

在根本上，“空”是相对于五蕴的“有”而言，若没有了五蕴，“空”便失去了存在的意义。“空”更不是在五蕴之外的另一个存在。

“空”是佛教独有的概念，它不同于世间一般的思维模式。世间任何有形和无形、有生命和无生命的存在与否，离不开“有”、“无”和“若有若无”这三种思维模式，“空”则是在原则上针对这三种思维模式中的“有”而言。

世间任何有形和无形、有生命和无生命的存在（“有”）皆是无常变化，因缘而生因缘而灭，其存在并没有实质，这就是“空”。“五蕴皆空”就是此思想中一个重要的发挥：“色”（身体）的存在离不开无常、因缘的现象，并没有“色”的实质，所以便说“色即是空”；“受”（感受）的存在离不开无常、因缘的现象，并没有“受”的实质，所以便说“受即是空”；“想”（念）的存在离不开无常、因缘的现象，并没有“想”的实质，所以便说“想即是空”；“行”（贪、嗔、痴、慢、疑、不正见）的存在离不开无常、因缘的现象，并没有“行”的实质，所以便说“行即是空”；“识”（眼、耳、鼻、舌、身、意六识）的存在离不开无常、因缘的现象，并没有“识”的实质，所以便说“识即是空”。也因为如此，所以佛才会说“五蕴皆空”，其意



义在于破除我们对五蕴（自我的身与心）的执着。

因此，在根本上，“空”是相对于五蕴的“有”而言，若没有了五蕴，“空”便失去了存在的意义。当然，“空”更不是在五蕴之外的另一个存在，所以《心经》才说：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”

然而，这毕竟只是从概念的角度来认识空，当修行人于修定的过程中感觉到身体消失、身受消失、念近乎没有或若有若无，也就是感觉到以上烦恼消失的状态时，便会误以为无（没有）就是解脱、涅槃，这时，“无”、“若有若无”也是因缘所生法，也是“空”，不可对之执取的思想便必须确立。于是乎，不只是“有”，“无”和“若有若无”都是“空”。

因此，“空”不是脱离了“有”、“无”和“若有若无”的另一种存在，否则“空”就成了另一个等着你去破的“有”了。



## Daily Chan Reflection

# Mother Likes Fish Bones

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

**At that moment, she finally realised why her mother liked fish bones.**

*There was a girl who loved eating fish.*

*When she was young, she only ate fish without bones as her mother would always debone the fish for her.*

*As she grew older, she would sometimes*

*contend with her mother for a share of the fish bones. Soon she gave up as she still found the flesh tastier.*

*However, deep down, she could not understand why her mother liked fish bones.*

*One day, the girl became a mother. When she was feeding her child fish fillet, she finally realised why her mother liked fish bones.*

「衲子心迹」

## Thank Goodness I was the One who was Hurt

**A different outcome is created if one knows how to look at it from another point of view.**

*Each Sunday, a number of students would come to the Society to prepare lunch for everyone.*

*One day, the kitchen had a new wok. One of the students responsible for stir-frying dishes was accidentally cut by the sharp edges of the wok.*

*After applying medication and plastering the wound, he took the wok and a file outside.*

*As he was filing the sharp edges of the wok, he said: "Thank goodness I was the one who was hurt. If another person was cut and he returns the wok without doing anything, the next user would probably be injured too."*

*It is not a pleasant thing to have the hand hurt. However, a different outcome is created if one knows how to look at it from another point of view.*

*"You hurt me, I am filing your edges so that you do not hurt others," he hummed along while filing.*



# 二人四行（四）

讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

【衲子心迹】

成佛与成魔，从某一个角度上看只是一线之差，佛以智慧造善业，魔以智慧造恶业，所以学佛到了一个阶段后，要令自己超越善与恶是非常重要的，要不然，堕地狱了，不是你做的事情对或错，而是因为你没有智慧，觉得还有亏欠，亏欠累积多了就堕地狱。要把亏欠解决掉须要靠智慧。

（三）无所求行：记得当年刚出家到泰国，每天出去托钵，因为要素食，所以都去同一家接受一位老菩萨所供养的食物，每一餐都一样，是一些咸味豆腐、黑木耳和一点花生，这样连续吃了几个月，我们也不好意思提出要求。在这种情况下，如果我们对食物很执着，要在那里住下去就会很不容易。可是我们并没有因为食物的问题而离开，只是有时候以一些糕点来补充，就在那里住了两年。贪吃是心理的问题，但身体也有需要，关键在于身体的营养不足够时，就会造成贪吃。可是，当时对这方面的认识不够，肚子饿了就喝糖水，糖进入身体后变成酸性，就更饿了，现在我们认知多了以后，就懂得在肚子饿时喝清水当成排毒，所以，我们须要探讨，早期知识面没那么广，现在广了，我们的正知也应该加强，对农耕时代与现代的佛法，要看清楚不同的利与弊。

有求皆苦，无求乃乐，要怎样才能做到无所求呢？最基本的做法就是把“要求”降低，就不会那么痛苦。真正的无所求是要让心不去追求外在的东西，而是要回到内心的空性，这个法的作用，是让你

对外在的东西养成舍的习惯，当外在的东西不与你的心相应，苦就不会出现。我们要反省；在现实生活里，很多东西都跟我们有关系，逼着我们动念，这时我们看着因缘，只要尽力了就好。我们回到二祖慧可大师的安心法门，一件事发生了，你尽力应对了之后就能安心。譬如一件善事，本来你应该要做的，但你不去做，或者是没有尽力做好，错过因缘之后，你又后悔，其实，你做的是一件好事，只是做得不够彻底，你可能因此而内疚一辈子，死后堕地狱，这不是因为你做了很多坏事，而只是好事做得不够彻底，你是在修福，但没有从智慧上下功夫，所以也会造成堕入地狱之因。有些人有智慧却造恶，之后，很快就能放下，因为他有自己的一套方法放下，这种慧属于邪慧，我们是以他所完成的业来看。所以成佛与成魔，从某一个角度上看只是一线之差，佛以智慧造善业，魔以智慧造恶业，所以学佛到了一个阶段后，要令自己超越善与恶是非常重要的，要不然，堕地狱了，不是你做的事情对或错，而是因为你没有智慧，觉得还有亏欠，亏欠累积多了就堕地狱。要把亏欠解决掉须要靠智慧。



（四）称法行：当我们把事入和理入分开的时候，我们会知道事入是提供次第让我们慢慢上，理入则是直接在称法行下手。我们再看四念处的修法（身、受、心、法念处），我们现在是从法念处和带有受念处的部份下手，看我们选择哪一个系统，我们在不同的系统中，作出对比。

称法行所称的法就是空法，从前的讲法是“无我”，到后期才多一个名词叫做“空”。空法强调三轮体空：施者空、受者空、所施物皆空。称法行里，万法皆空，这是方便我们认识空法，用意是要让我们放下执着，让我们在布施的时候做到三轮体空。一切皆是因缘所生法，做布施的时候要细观因缘，例如：不是把自己不要的东西布施给对方，所给的东西能不能真正帮助对方、要布施多少、时间和场合都是要考虑的因缘条件，当这些都做到了、完成了就可以减少我们对这个布施法产生执着；我们并且要在清楚的情况下布施，才能达到布施波罗蜜到彼岸。

什么时候要用报冤行？当用尽一切方法，都不能解决问题，而自己又放不下，为了不让自己的心不安，就用报冤行。在因缘法里，报冤行这个法是最好的，这也是因缘观。

随缘行本身就是因缘观，是一种法。

无所求逻辑很简单，如果有所求，得不到时就会有求不得苦，得到时又会有爱别离苦，当你拥有一样东西，就不由得你永远拥有，你要知道你所拥有的，一定是与无常法、因缘法结合在一起的，有一天，所拥有的人、事、物一定会离你而去。当你能够做到无所求，你这方面的智慧就能够开拓出来，同时也把无常、因缘法融合在一起。

二入四行，不只报冤行，一定还要学随缘行、无所求行、称法行，这样才算完整。（完）



# 安心法门（三）

讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

【衲子心迹】

有时静坐不能坚持下去，就须要借助其他方法，如拜八十八佛、水忏。拜佛流汗之后感到心安，这是一种令人清净的心理功能在起作用；换言之，拜佛流汗是一种“拉回眼前”现象，能使心理产生清净功能。当你能够活在眼前，你会发现原来跑步也可以保持觉性。

问：“云何自心现量？”

问：“何谓自心现量？”（就是用自己的心去经历）

答：见一切法有，有自不有，自心计作有。见一切法无，无自不无，自心计作无。仍至一切法亦如是，并是自心计作有，自心计作无。

见一切法有，有不是自己有（不真实，因缘所生），是心把它当作有。见一切法无，无不是自己无（因缘而灭），是心把它当作无。一切法都是这样：由内心把它当作有，内心把它当作无。

佛法要以心去经历和体验才会有“觉”的出现，活在觉性看问题就是运用智慧的看法，也就是悟，就是有觉，有悟。心要怎样去经验呢？

法，与我们的相应而产生，譬如一支笔，它的存在与你本来没有关系，只有你须要用到它的时候，它的有或无才会与你的相应，我们的心就认为它有。又譬如今天有人去世了，如果你没有看讣告，你就不知道，你的心和这件事就没有感应。但是，如果你的亲友告诉你，你的心便有所感应，你就会觉得伤心，换言之，

你的情绪被带动了。那慈悲心又是怎么反应呢？“慈与乐，悲拔苦”，你先要拔除自己的苦，设法从感性中跳出来，把自己的情绪控制好；再用观想和念佛号回向，把你的能量送过去，希望对方听到后能够心安，这就是拔苦；拔苦的同时，也就与乐，这是一体两面的。

一切法的有与无，与我们的相应，由于我们的执着，就当成真的有与或无。其实我们认为有，那只是“识”在了别（辨认）；当它跟我们的烦恼心相应，就是执着。例如我听到声音，那只是耳识在辨认；我转过头去看发生什么事，那只是眼识在辨认；如果我知道发生什么事情后，还继续看，那就是跟我“贪”的烦恼心相应，那就是执着。唯有用心，才能仔细的检视和了解自己有没有跟烦恼心相应，这只有自己知道。

又若人造一切罪，自见己之法王，即得解脱。若从事上得解者，气力壮。从事中见法者，即处处不失念。从文字解者，气力弱。即事即法者，深从汝种种运为，跳跟颠蹶，悉不出法界，亦不入法界。若以法界入法界，即是痴人。凡有所施为，终不出法界心。何以故？心体是法界故。

如果人犯了罪，却能见到自己的法王，就会得到解脱。从修行上得到的觉悟，力量肯定很大。从修行中见到法的人，处处不失念。如果是从文字上了解，力量肯定很弱。能通过修行融入法的人，就会深入顺着它去体现种种作为，不论是顺境逆境，都不会离开或进入法界（不出不入）。如果以法入法界，就是痴人。凡是有所作为，始终没有离开法界心。为什么这样说呢？因为心体就是法界（万法皆空）。

一个人想要得到解脱，是不是须要先把罪业清除到干干净净呢？或者说，当一个人造了很多恶业，他要解脱就能解脱而不用负责任呢？这是什么逻辑？所谓杀人偿命，一个杀人的凶手被法官判坐牢30年，如果他觉得判决很公平，坐完牢出狱之后，他认为已经偿还了，心就安了。如果他坐完牢之后，认为还不够呢？那么他就必须还他自己的命。又譬如你修了很多善，但到临终时，你有一念，认为自己还欠众生很多，这会导致你堕落到要去还债的地方，这就是愚痴了！这种逻辑跟我们的观念有关系。

记住了：我们的六根对六尘，只要念起，就要放掉，不要抓住念头不放，不要被念头牵着走。“罪从心起将心忏，罪若灭时心亦亡；心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔！”这个修法并不是说一个人造了很多恶业之后，只要把念放掉就可解脱，因为造了很多恶业的人没有办法这样子修善；这里所强调的是一个人知道错了，

忏悔之后还是感觉到不安，这是因为还执着于念；所以要看着念，念一起来，就眨眼把念放掉，也就是不要执着于念，并且要养成习惯。不过，有时静坐不能坚持下去，就须要借助其他方法，如拜八十八佛、水忏。拜佛流汗之后感到心安，这是一种令人清净的心理功能在起作用；换言之，拜佛流汗是一种“拉回眼前”现象，能使心理产生清净功能。当你能够活在眼前，你会发现原来跑步也可以保持觉性。

“悉不出法界，亦不入法界”的定义，也可以用“空”的道理来作进一步的解释。佛教讲空，要体会到空性，然后“证空”，这是亲身的体验得到的证明。不是入空，因为有入空，就有出空，有“出”和“入”，这个空就变成有个体。安心法门是从“慧”的角度切入，而中道正见则是一种慧（正知）；八不中道的不生不灭、不来不去、不一不异、不常不断，有些时候，不来不去也翻译成出出入入。在讲八不中道的时候，要扣住“我”这个点，因为这个“我”是真实的，会有生、灭、来、去、出、入；这个“我”就是一，有一就会生二，二生三，然后生万法。当这个‘我’能够维持下去，就是‘常’，不能够维持就是‘断’。八不中道主要是要破除“我见”，“我执”则是牵涉到贪、嗔、痴、慢、疑，所以只能靠自己勤修。

（待续）



# 鱼子语： 《金刚经》的无敌

文 · 释法梁

【衲子心迹】

“金刚经”原称“金刚般若波罗蜜经”，意思是坚实如金刚石的智慧；通过此智慧来降服“心妖”、“心魔”的思路是可行的。这是从比较形象的角度来看智慧的无坚不摧。

鱼子语



不知从什么时候起，《金刚经》被定位为降妖伏魔的宝物，只要是一经在手，便能无所畏惧。霎时间此经似乎是佛教徒出外旅游的必备之物，成了名副其实的“无敌金刚”。

殊不知，《金刚经》内容所阐述的是我佛对弟子在布施波罗蜜时的两个要求：一指安住在觉性，二指不受贪嗔痴烦恼的影响。这就是《金刚经》所说的“菩萨于法，应无所住，行于布施。所谓不住色布施，不住声、香、味、触、法布施。”

若从内容而言，《金刚经》决然与降妖伏魔没有任何的瓜葛，但若所说的是“心妖”、“心魔”，却似乎能有些许的关联。“金刚经”原称“金刚般若波罗蜜经”，意思是坚实如金刚石的智慧；通过此智慧来降服“心妖”、“心魔”的思路是可行的。这是从比较形象的角度来看智慧的无坚不摧。

更深一层的思考，《金刚经》的智慧除了有如金刚石那么坚硬实用；也可以用虚空的特性来演绎，也就是指万物对虚空没有好坏、对错和美丑可言，就因为如此，它虽包容万物却和万物维持一种不拒不染的关系。因此，“心妖”、“心魔”对虚空而言，不再是妖和魔，而只是因缘所生法。虚空不是靠坚硬来挫折敌人，而是它根本就没有敌人。

拉回到觉性，我们要认清我们所动的念离不开过去、未来和现在，离不开善、恶和不善不恶。不论任何形式的念，也就只是念，都只是因缘所生法，不排斥（不嗔）它，也不染着（不贪）它，只是时时警觉它，这就是如虚空般的智慧。

16

你们都会说心猿意马，  
却还要求我要看着念，  
这简直比和  
恐龙打架还难。



# 一小时的茶礼

文 ● 释法谦



【  
缙  
素  
心  
语  
】

茶的洗涤，冲淡了人生不如意的况味；

茶的淡香，让人生充盈，抚平心灵。

接受、珍惜。

还须一份感恩，我们六根健全。

选择了花茶，双手握着陶制茶杯，暖暖的。茶杯的缺口正好与蜡烛垫的缺口相映成趣，如果一味在意“缺口”，就如在意白纸上的一个小黑点，而忘了那张白纸的存在。缺了口的茶杯，不是还能盛好茶？

倾听着自认是“拍浪”的轻柔音乐，似在洗涤。洗涤，若能做到“时时勤拂拭”那样，就能时时洁净，若能进一步达到“本来无一物，何处惹尘埃”的境界，有若无，洗涤就不费劲了。

用茶汁来作画，让情感宣泄和沉淀，淡淡的茶迹留在白色的画纸上，若有若无，犹如人生留些空幻，就是给予自他开拓机会。画完成了，手指还余留墨香，犹如摘一朵玫瑰送人，自己的鼻子还可以享受手指上的花香。人生走完了，你有什么让人追忆？

接受缘悭一面的陌生人留下的祝福卡，Think positively。在大因缘网络中，陌生人之间也可以相知相惜；哪怕只是一张任人挑选的祝福卡，也可以寄托缘分。刻意可能流于造作，只要一片赤心。

请接受一小时Rush to Hush的茶礼，接受更多内心的反照。

（注：一小时Rush to Hush茶礼，专为协助视障的社会企业活动。）



# 何苦伤害自己

文 • 释持果

【缙素心语】

婷婷在医院碰见多年没见的淑玲，淑玲楞了一下，转身就走掉了。婷婷见她已经是乐龄妇人，还是浓妆打扮，身材也保持得一样苗条，心里就产生怀疑：这个小三，难道又想勾引男人吗？

婷婷想起20多年前的往事：自己跟A结为夫妻，婚姻生活美满，那个淑玲却是离了婚后，凭着和A曾经是同学，她竟然利用自己身患红斑狼疮症，博取A的同情，横刀夺爱，简直是使苦肉计勾引了A成为她的丈夫。在这之前，她已经勾引了好几个男人了！

婷婷想起那些可恨的往事，很想追上淑玲骂她一声“人尽可夫”！但是突然转念意识到自己学佛了，赶紧拉回眼前，顿悟一切外境对自己都不重要了，个人吃饭个人饱，个人生死个人了。但是淑玲看到了婷婷，楞了一下，转身就走掉了。

《百喻经》中的一个故事《画水寻钵》，有一个人乘船渡海，不小心把一个银钵掉进海里，他就对着水面在船边画了一个记号，希望以后来取。两个月后，他又乘那艘船到大海，并根据在船上所画的记号，跳进海里寻找银钵。有人看见了就笑他：“你的记号画在船上，又不是画在海上，怎么找得到银钵呢？”

很多人就跟婷婷一样，过去所丢失的东西，或者受到伤害的感情，都会深深留在记忆中，难以忘怀。但是世间的事情都是时时在变化，如果自己却固执不变，老

是记忆，往往就会像那个丢了银钵的人，执非为是，以错误的判断在错误的地方寻找丢失的东西。

人生中得失何其多，爱恨又何尝可以避免？已经遗失的，如果还一味当宝一样的记在心上，放不下，就会像扛重物压在肩上，把自己折腾得伤痕累累，久而久之，对人对事也失去了爱心，好像麻木不仁了。佛法说世事无常，要把握当下。过去的再也回不来，听佛的教导，才能悟到每个“当下”都转瞬即逝。

佛法对于心识很重视，一切问题都有个核心，只要把握这个核心，你就能左右和指挥自己的念头，对着外境就不会起分别心，不会任由虚妄转动，不被妄想迷惑。如果我们在意外境所带来的得与失、好与坏、爱与恨，无疑是自寻忧愁和痛苦，害得身心千疮百孔，何苦呢？要爱惜自己的生命，先要爱护自己，让心识左右自己，这才不会伤害自己。人生短短几十年，该放下的就放下，一直沉迷在不愉快的回忆中，等于用别人的缺失来惩罚自己。佛法说一切唯心造，只要拥有平静的心，那就是有了道心，烦恼就会远离我们。

真相也无常，没有东西是永恒的。佛要我们认识苦，更要认识苦因在哪里，我们才能快乐向前迈进。

放下吧！自我解脱吧！



# 观自在了吗？

文 • 释法荣

# 看到了没有？

【缙素心语】

有一天，一位佛友载我及几位佛友去市区上辅导课。因为她在海印上学佛课，所以我问她可有做修行学佛心得记录？（海印上学佛课的其中一个功课，帮学佛者更好的记录修学的成长过程。）她答道：“已停了一阵子，因为没什么烦恼好写。”我虽然半信半疑，还是称赞她：“没什么烦恼了，不错噢，加油。”

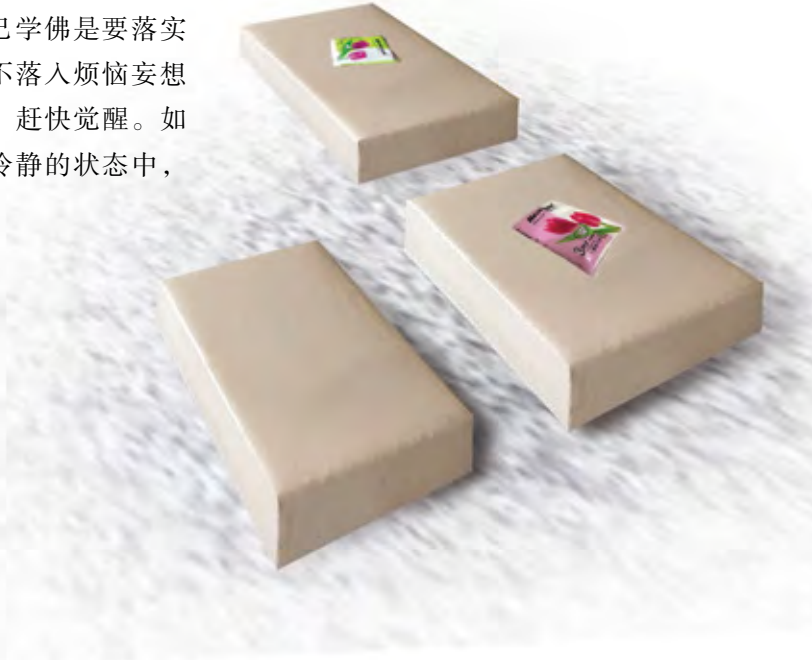
下课后，她又载我们回返。途中，她问我：“师父，在等车时，你有看到车上的美女跟你招手吗？”

我领会她在问我是否看到她，故意答道：“没有，因为我看到更美的。”她喊道：“下车！”我有点被吓到，及时道歉：“对不起，我以为美女已没什么烦恼了。”还好，她只是说说而已。

我这样试探她，是为了听其言，观其行，看她是否真的没什么烦恼，或不掉入烦恼的反应。如果是，那就太好了；反之，就提醒她，更提醒自己学佛是要落实在生活中，常保持觉醒，不落入烦恼妄想中；万一掉入烦恼妄想中，赶快觉醒。如果需要反应，也要在觉醒冷静的状态中，理性客观的反应。

在某一次的法会，佛友A早早就到了；他看准了某个位子，放了一包纸巾在座位上，表示他预定了，就去喝咖啡；回来后，他发现所定位子已被另一位佛友占用了，他越想越生气，怎么可以这样贪方便欺负人呢？他责问那位佛友，佛友忙道歉，说纸巾不是他移动的，他看到那空位就坐下来了。说完，那位佛友把原位退还；虽然如此，法会后，A还是念念不忘、愤愤不平。

公众座席本来没有所谓我的或你的，有的话也是暂时的方便安排。把座席认定我的或你的，就会产生得与失、爱与恨的心理。佛教徒参与法会或其他佛教活动，目的无非为了觉醒领悟、为了反省自己、净化身心、放下执著烦恼的习惯，不掉入越想越气的恶性循环中，从而超越得失与爱恨的情感。学佛后若还看不到自己，跳不出来，更执著就更烦恼，你说应该怎么办呢？



# 由量变到质变有门道

文 • 松下老道

「  
缟  
素  
心  
语  
」

量的改变可以造成质的改变。比如说，当你拜了1万遍88佛后，你会渴望得到一个身心的飞跃。然而，这并不是绝对的；你也有可能因为膝盖的劳损，疼痛不已，而事与愿违。

曾经见识过太极拳的神奇，因此苦练其术，然而效果甚微，不堪运用。多年后当自己不那么执着了，功夫却反而渐进；可见量的增加未必能实现自己的美好期待，这关系到习练者的心情、心态还有心智。

我自己的资质属中下，总是希望能像《射雕英雄传》里的郭靖一样，以“人十之、己百之”的精神，练好降龙十八掌。但是，短暂的人生，怎容得我们事事都不断砥砺？

稍长，才明白急功近利是学不好太极拳的。很多的学习，需要你有一颗清明的心去观照，如果心中都是人我是非，争强好胜，很难发现自己的短处，更难领悟太极拳的幽微所在了。

学问技艺，尤其东方的学问技艺，需要一种心如止水的自我观照。起心动念，一浮躁就会影响此种直观底蕴的发

挥，使神意不合，难入三昧，离道远矣。知止而后有定，从心如止水，慢慢心如流水，心无所住，道则明矣。

话说回来，由量而质的改变并非矛盾而是辩证的。上至医学，下至厨艺，欲入其门，首先必先达到一定的量，进而精益求精，学习道理是相通的。不论欲成大医或大厨，都必须经过量的洗礼，号过几万人的脉，烧过几万道的菜，无一定的量很难积累成经验而总结为学问。

更重要的是要深思其中的关键，反省自己的身口意妨碍求索。有太多的学问需要动脑筋探究个中的精髓与创意，但是今天我们做的很多事情，只是在复制自己或别人的经验，鲜少有“注入脑汁”发轫的成份。也许是因为贪心蒙蔽了心智，也许真的是现代生活太累，能量提不起来。

一门学问，习者千万，真得其门而入者几何？与其盲修瞎练，不如静其心，平其气，调整好心态实修苦练，必有登峰造极的一天。

# 把学问化成智慧

文 ● 心如

「缙素心语」

上了最后一节学佛课程，同学们的心情不尽相同，有的愉快如同放下了重担，有的怅然若失，有的……。佛法毕竟浩瀚无边，不是一朝一夕便能理解通透。于是有的态度安然若素，重报单元一，再接再厉再修读，力求温故知新；有的报名参加进阶班，那是踏上另一个层次，不是想学就能报名，而是要经过一番考核才能被录取。

在下对禅宗的“公案”特别感兴趣，但理解能力有限似懂非懂。这种看似谜语却又没有谜底的公案，必须像剥竹笋般非经过一层又一层剖开，不能见到“心”。公案耐人寻味，所以让人欲罢不能，只好再执着修习，希望能对禅法有更深体会。

回想上了学佛课程这几年，仿佛从泥沼中挣扎着上岸，虽然现在还是满身泥泞，但总算脚踏实地了，往后再慢慢清洗干净吧！

身外看得见，要清洗还算容易，隐藏于内心的习气却积重难返啊！六大根本烦

恼无时无刻都在萦绕纠缠，真是剪不断理还乱，让人难以清静。我最怕的是随波逐流而不自知。

师父常常提醒我们佛法就是活法；每个人每天所需做的事、所遇见的人或物，没有一件不和佛法有关，只是身为凡夫的我们不能时时刻刻活在“觉”的状态，于是造成三个婆子排排坐，乱七八糟的念头此起彼落，有如浪头连绵不绝，如果不及及时拉回眼前，那就离岸越来越远了。

其实，要赶走那三个排排坐的婆子也不是不可能，按照师父所教的方法，只要一个极其简单的动作即可办到。但是心随境转，意为己圆，人们就把“执着”这个无形的敌人抛在脑后！

想要除去这个心头大患，还得继续努力，把上课所得到的学问转化成智慧，活活泼泼的运用在日常生活上，也就能轻轻松松的活在当下。您认为呢？



# 花开在指头

文 • 阿圆

【  
缙  
素  
心  
语  
】

又是一个星期一，办公室内的冷气冷得我直哆嗦，把外套披上了，赶紧把要切割的文件放在桌上。看了身后拾来的切纸机，心想待会儿就拿来试用，看它能否正常操作。楼上的办公室搬迁，丢弃了好些东西，切纸机就是其中之一，那位老板喜新厌旧，好多还可以用的物品，他竟然不要而宁愿买新的，太不惜物了吧？

顺手拿起了切纸机，想边摸索边小心切割，刚拿起手柄时，经典连续剧《包青天》那架频频出现的铡头机在脑中闪过，一个不祥之兆一直脑里闪动，因为这旧式的机器是用手柄由上往下直切，中途不能停顿，我真担心自己会不会遭殃呢！哈哈！小心翼翼处理完毕，把切纸机收入橱柜锁上后，也接近午餐时间了。

午餐后，有位同事急忙拿了一些名片纸来求助，没办法，反正我的工作不很赶，就先帮他，切了几张，其中一张有黑线边的卡片，切割得并不整齐，摆好了再切，快手按下手柄，咦？怎么有血喷出来，一看，血不是从卡片喷出来，而是从我左手拇指末梢流出来，不祥之兆竟然应验！

立刻感到疼痛，唉呀！指尖一小块肉切掉了！赶忙喊同事来帮忙，大伙赶紧取纸币给我止血，怕血的同事躲在一边干着急。片刻后，拾起我的肉，急往办公室对面的诊所求救。我如常谈笑风生，直让陪我前来的同事和医生都不禁感到佩服，我自己过后也着实惊讶。拿了药，看着好像迷你粽子的指头，可怜的手指啊，你受苦了！

那位同事感到内疚，说他看到血淋淋的手指时，整个心都要跳出来了！他问我为何那样镇定。果真如此？看到桌上残留的血渍，我回想那一刹那，其实没有任何感觉，直到用纸巾压住伤口时，才觉得痛楚难忍。

斩指的凶器已被同事拿走，我也马上回家休息；因为这小意外，我享有四天的病假。我很想告诉老板，别再吝啬了，花点钱让印刷公司印名片吧！切纸机可不长眼，盛开的花儿娇媚迷人，开花的指头却愁煞人呀！





# 一时之苦

文 • 莲君

在六道轮回三善道里，人道是有苦有乐的，就因为苦才了解到修行的重要性。人生、人身都是苦的，其实世间万物都面对同样的问题；但或许只有人才会意识到苦的存在，因为我们五官健全，更何况有头脑又会思维。

我每天上班乘坐巴士，家里附近的巴士站偏偏特别拥挤，还好距离只是几个站，过了学校地铁站，大部分人都下车了，不怕没有座位。所以再挤也无所谓，就那么一下子。每天都是如此啊！然而工作并不长久，也就忍一忍啦！这种人生的经验，不算苦。

我们去远足爬山，穿着笨重的靴子，带上沉重的背包，顶着烈日，淋着大雨；又攀高，又涉水，可能还要挨饿，口渴，如此连续几天，在意吗？不但不，而且乐在其中呢！这种值得庆幸的经历与体验，无苦可言！

我临老还工作，当个小保安员，忍辱受气不足为人道，何况早已预料到；但究竟是切身感受，有时也不免叹一声不容易啊！然而我的命毕竟也较好，做做几年也就告老退休，心里有充分准备；与朋友们谈起时总是笑着说：我到桃花园修行去了。

如果上天对你说，你到人间投胎，吃苦修行过后回来成佛，你去吗？当然去，这一时之苦，何惧之有呢？人的一生短短几十年，在朗朗乾坤、悠悠万载中，一生也不过是一瞬间罢了。忍不了吗？惧怕吗？

真正要思考的是，在这短短的人生里，在所谓的“受苦”与“受难”中，你真正了解了什么？又真正做了些什么？为了躲避苦难，偷抢拐骗不择手段？放弃目标自暴自弃？或混混沌沌地过此一生？我们应该做到积极过活，感恩，施恩，消灾，聚福，努力不懈地修行，准备在一时之苦过后，能看破生死，免去轮回。



# 随笔三则

文 • 正愿



## 四事供养后记

2017年12月24日圣诞前夕，海印学佛会举办了年度殊胜的四事供养。傍晚时分，百余名信众欢愉地齐聚在1楼大菩提岩，谈笑声此起彼落，座无虚席，场面十分热闹。大会司仪向大众解说四事供养就是恭敬供养僧众衣物、卧具、医药及饮食，其主要目的是让佛弟子广修供养，积福增慧，护持三宝。

7点30分正，信众起立鼓掌，恭迎海印众法师入座。随着罄声的响起，起腔炉香赞后，信众虔诚恭敬的跟随法师们念诵88佛，礼佛忏悔以消业除障，断恶修善并早成佛道。接着法师率众启告十方和礼赞五方佛。集法师和众人的愿力，诸佛菩萨，护法诸天，历代祖师，慈悲加持，至诚恳切祈求社会安定、种族和谐、世界和平、国泰民安、佛光普照，共建净土。法师们用心至诚的唱腔，和谐而有节奏，女众法师声音清脆悠长，男众法师音声高亢宏亮，都声调高低抑扬顿挫，萦绕回荡会场，身口意摄受，令人生起对佛菩萨的敬仰，法喜充满。

“供养三宝”偈在法师们的唱诵声中，仪式正式开始，大家秩序井然地传供品。于此同时，法师遍洒甘露水，加持信众。接着护法们分发清水一杯给每位信众，那是为供八功德水。法梁法师呼吁大众拉回眼前，把心定下，看着眼前这杯水并开示解说水的八种特性，能帮助我们住于觉性，从容恒顺，应变对应不同的人、事、物、境，从而展现了水的八种功德：能高能低、能离能和、能刚能柔、能静能动。

四事供养在六字真言声声佛号中，随着法师带领信众唱颂三皈依和总回向，圆满结束。

祈愿一切众生自在安详，沐浴在三宝的慈光之中！

## 净心

大会司仪提醒大家不要喝下杯中水，去年有人误喝了要供佛的八功德水。乍听令人难以置信。

水，清澈洁净，我们的本性心性如同水的本质，只因无始以来被六根本烦恼（贪，嗔，痴，慢，疑，不正见）束缚遮蔽，迷而不觉，才迷失了我们的清净本性。佛前供水是要提醒我们修清净和平等心。我们要能够降伏烦恼和贪执，放下执着、妄想和分别心，淡薄物质，克制享受的欲望，远离嗔恚，找回我们的自性。愿我们常保心地清净，佛国净土就在当下！

## 觉

佛说众生皆有佛性。

非常感恩海印法师们的谆谆教诲，让我们听经闻法，启发了我们自身的觉性。在日常生活中，时时警觉觉性，常保觉性，在觉的状态下，我们得以不执着，得以抽离烦恼和迷妄，不被恶习气左右，把心安住在正念和善法之上，拉回眼前，活在眼前，运用眼前，回归眼前。海印口诀，铭记心中。阿弥陀佛！

# 说“忍”

文 ● 彭祥庭

【缙素心语】

谈到日本的“忍”字，很多人首先会想到日本忍者的忍术。时常在电影里看到日本武士与忍者都极力推崇“忍”；还时常看到忍字布条挂在男人身上来调侃日本忍者。事实上，日本文化也和我们中华文化一样深受佛教文化影响。稍加留意“忍”字在佛教修行时常要面对，应该会明白这是学习自我控制的一个重要环节。

忍字：刀在心之上，所以有人说忍是心如刀割。带忍字的成语俗语非常多，可见在我们生活里不论何事、何处、何时都离不开忍。忍字在许多语言里都占了重要位置。俗语说：富者能忍则家保，贫者能忍则免辱，父子能忍则孝慈，兄弟能忍则义笃，朋友能忍则和睦，夫妇能忍则情长。还有句名言：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。处处都劝人们该忍时一定要忍。

忍是一种涵养、觉悟、智慧，是一种生活技巧。不能领悟，不能做到忍的人绝对无法成大业、做大事；成功人士都有这份涵养和技巧。忍基本上有两大“品种”，一种是为权势所迫而忍，另一种是为了贪求利益而忍。简单的来说，忍的存在基本上是因为人们有需求或欲望所致。

这里简单的以佛学里提到的“三善根”无贪、无嗔、无痴来谈。修行时如何做到不贪，不嗔，不痴呢？一般人来说，对不该有的恶行，先学会少拿一点，少做一点，少占一点；逐渐减低欲望，随着减少烦恼。

忍辱是六度万行之一，所谓忍辱波罗密，即是说若能忍就可以从此方娑婆世界到彼方极乐世界去。

有这样一句话：婴孩以哭为力，王者以嗔为力，修行者以忍为力。但如果说学佛修行就是学忍也是不准确的；也不是一般人所说的，能忍则忍；恰恰相反，修行是要修到无需再忍。能进入看开、放下，达到无欲境界时，“忍”就无需存在了。修行者进而能有轻安、行舍、无害诸善行。

一般人说的忍基本上是被动的忍，佛学中的忍则是精进的忍。忍并不是简单的忍耐、忍受，它还有多重意思，如坚毅的支持，坚持认可的修行等等，这才是真正的忍。佛学修行的忍不是为了培养不惧权势的精神，也不是为了戒除贪利的心理。



# 它们和我们一样

文 • 何幸霖

【缙素心语】

为什么我的疏忽，竟然要你们用命来偿还？

那年我最后一次当海印儿童班的老师，为孩子们上了一堂放生的课后，我问大家学到什么，一个孩子说：“动物和我们一样是有生命的。”

那时我感动，今天我领悟。

今天在家无意中发现了蚂蚁窝，一向来不杀生的我看着它们，我感叹的对它们说：“对不起，你们需要搬家。这里不应该是你们住的。”我点起香，希望利用烟熏它们离开。

过了一会儿，我回来，看着大部分的蚂蚁都离开了，我感到内疚，心想要不是人为疏忽，它们也不会住在这里，建了窝后还要被逼搬迁。我心里正忏悔着，忽然看见一群小蚂蚁围在一处迟迟不退。我好奇了，敲了敲周围的木桩，那些蚂蚁动了一下，扛起一些白色的东西。

我仔细一看，原来是它们的食物，一块块的掉下，再一块块的搬起，像极了我们人类。后来我开始看见很小的白色蚂蚁，那是蚂蚁宝宝，好可爱。还有长了翅膀的白色蚂蚁，那是蚁后吗？好像将军似的，保护着护送着大大小小的蚂蚁们。

眼泪开始盈眶，我轻轻关上柜子，静静离开。

记起那个孩子的话，“我们都一样是有生命”，可不是吗？蚂蚁和人类一样有家人、朋友，有统治者，有维护者。

大多数人看见蚂蚁和其他昆虫会感到恶心的，但我们人类应该细想，蚂蚁会来是因为我们的居住环境也适合它们。我们不是最爱住在方便自己的地方吗？昆虫何尝不如此？它们很简单，不像人类有很多要求，也许只是需要吃、有的睡、有的繁衍而已。

希望大家下一次拿起杀虫剂，要喷杀它们前，且退一步，想想蚂蚁也有孩子、家人、族群，如果不是人类自己疏忽一时或防不胜防而“引狼入室”，它们能来吗？

为什么人类自己疏忽，却要弱小的生命受罪？



# 始于足下

文 • 何国强

与家人谈起学佛班，孩子们问道：需要考试吗？回答：不必。看他们像松了一口气似的。其实大家都需要监督自己学习！

两年半的基础学佛课终于完成了，家人看了全班的合照后，异口同声地说同学们都笑容灿烂，显出信心满满的样子！这当然要归功于捕捉镜头的同学，遗憾的是他却不在相片里。

然而该写些什么来表达这段让人怀念的日子呢？已经有太多届毕业生赞叹过了，于是有同学建议不如仿效日本清水寺的住持，用一个字来钩玄过去两年半各自的学习心得或感想，摄入照片里。

大家二话不说，就以“渐”字当头，抛砖引玉！

一时之间手机变相机，同学们纷纷咔嚓“一字”，然后排列成顺序：渐、转、容、空、禅、蕴、缘、虚、放、舍、想、好。

更有料想不到的喜悦，大家的“一个字”竟在一小时里组成三句经：

渐转容空（在海印）

禅蕴缘虚（观无常）

放舍想好（一念间）

“缘”来如此！如此别致的毕业感言大大鼓舞了我们便借此始于足下，继续努力，行万里路！

最后要用那可以响彻云霄的熟悉台词，由衷感谢法师们的教导！



# No Problem is Problem

文 • 英梅

【  
缙  
素  
心  
语  
】

生产管理学主要教导我们如何解决问题并预防问题的发生，让我们明白解决问题首先要知道问题在哪里。

我们对事对物都有各自的需求，都有各自的目标。我们所处的状况与目标有距离就是有问题，距离差多远就是问题有多大，烦恼也就有多大。

扼要分类如下：

一、过去式：问题已产生，带来各种坏产品，造成不便，比如产品报废，影响收益。问题须尽快解决。

二、进行式：问题造因开始显露，虽然还未造成废品，就如病兆既然可见，就要防微杜渐，设法制止。

三、预想式：预想即将面对的各种问题，比如决定到某地发展生意，就要预先思虑诸如政治、文化或成本之类的可能影响，做好准备，加以预防。

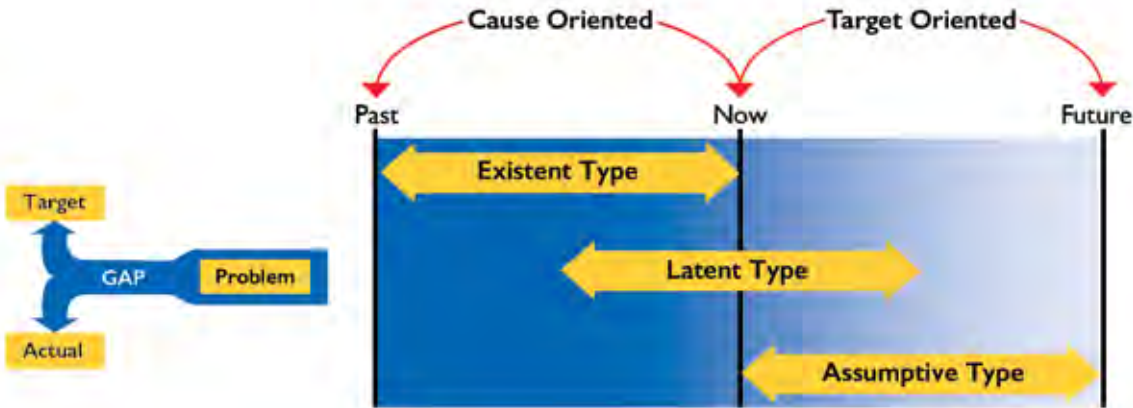
在职场上，有能力解决问题的员工是大受欢迎的，老板们莫不赏识，就如生活上能帮人解决问题、指点迷津的人特别受人爱戴，例如各类导师、宗教师。

在职场上我们常说百分之九十的问题都容易解决，只要知道问题的所在，就已成功了一半。

生活中应该也大致如此。我们有句话说：No Problem is Problem，什么意思呢？我们并不怕问题，不怕困难，怕的是不知道问题的存在，更怕无视问题的存在，最怕不承认问题的存在！

人生总会面对各种问题，也因此带来各种烦恼。我们大部分时间都花在解决问题上，可以不学会解决问题吗？佛学本就强调贪嗔痴是人心里的三大弊病，师父还指出其中最可怕的就是痴，因为人们往往没意识到自己在做什么，因而不明白出了什么问题。

佛学和师父已经教导我们如何发现问题，等于给了我们一把解决问题的“钥匙”！问题还成为问题吗？



# A Blissful Moment

• By Sam Phay

*"Have you been mindful?"* is a common phrase often asked by the Teachers at Sagaramudra.

Whenever I am directed with such a query, I would be taken aback momentarily and then answered sheepishly with a "yes". I thought being mindful is the same as being alert. As I progressed with my Dharma lessons, I realised there is a stark difference between being mindful and being alert. Being mindful is more than being alert. It incorporate an element of awareness as well.

I like the way Thich Nhat Hanh describe the practice of Mindfulness – "Breathing in, I know that I am breathing in". It brings to mind of how our Teachers have always reminded us to "watch our breath" and "watch our actions" during our meditation retreat.

Like everyone else, we have taken our breathing for granted. We are born to breathe. Breathing is the first thing we did when we arrived into this world. It is such a natural and basic activity that we have largely ignore it. Yes, I do admit that most of the time, if not all the time I am not even aware that I am breathing.

It was year-end and a close friend was looking for a place to host his group of 8 relatives visiting Singapore for the first time.

As they did not have enough budget to stay in a hotel, I was asked whether I could accommodate them. But I only have one spare room which can sleep four people and the rest will have to camp in the living room, which was perfectly fine for them.

As the living room was very close to the kitchen, I reminded myself to be very careful with the washing of the dishes (after breakfast in

the morning) so as not to disturb their sleep.

As I slowed down my motion and watched my actions, I discovered that I could sense the temperature (which is quite cool in the morning) and roughly gauged the rapidity of the water running out from the tap. As I soaped the dishes, I saw the foam rising and disappearing, subjected by actions and control. I could even feel the texture of the foam which we would not even bother during normal washing.

There was pure joy as I watched the bubbles disappearing during the rinsing process and felt the softness of warm dish cloth against the cold hard plate and cup.

It was unbelievable. I thought everything has come alive!

I have actually observed the whole washing process from start to finish. It was refreshing and it is no longer a chore.

It was a moment of bliss and gave new meaning to life. Amazing!

As I stepped out of my home that morning, everything seems different. With the sun shining more brightly than normal, there was a slight sprint in my footsteps as I walked towards the car park. The plants along the path seems more energetic and glowing and I thought the cat that always took shelter under my car greeted me with a smile instead of a scowl.

Kudos to MINDFUL AWARENESS!



# Events Gone Awry on a Fine Morning

• Lee Swee Kee

【  
缙  
素  
心  
语  
】

First, I overslept, yet was still the first one to greet our good-natured, non-barking pet dog. This uniquely pretty Jack Russel of ours would deposit a morning gift in the bathroom to the earliest person she greeted. Yes, you have guessed correctly. It is her gift of nature's pee and poo.

Next, my usually available charger was locked in a 'Do not disturb' bedroom, so I dejectedly tuned my mind that my low-battery mobile phone might not be as mobile as it should be.

To liven up myself, I gleefully sat down to enjoy a hurriedly prepared but aromatic cup of coffee. But, dampening it was to be; the chair I sat on was damp from a spill of water which I was oblivious to. I wasted no time to change my pants in and out.

What follows next is a domino effect! I missed the bus due to the time taken to change my clothes. Before the next bus arrived, the darkened and gloomy sky decided to add more dampness with a heavy downpour.

The bus I boarded was travelling on a 'tortoise' mode. To keep my temper at bay, I decided to change bus despite having to dash in the rain to hop from bus A to bus B.

A much awaited sense of ease and peace prevails as the new bus ride was more speedy and smooth. I was watching my mind during all these events. It was stirred. There was no frustrating urge to unleash uncouth language. I did not vent my frustrations to those who crossed my path. Hmm... perhaps, the constant thought of emptiness has helped prevent the fire of anger from arising.

Neither did I anxiously seek friends to pour my woes and miseries which I gradually realized, is a subtle form of garnering sympathy for the 'self'. Furthermore, I have learnt from my continuing attendance in Dharma classes that events, occurrences, union, dissolution are due to the fruition of causes and conditions.

Thus, by applying the Dharma, one's sufferings could be lessened, one's strives and struggles would be towards Nibbana rather than material pursuits.

May the Buddha, Dharma, Sangha be the refuge for the yet to be awakened ones.





# Earthquake at Mount Kinabalu

• By David Lim



Sharing some first hand experience of earthquake at Mount Kinabalu, Sabah which shook at 5.2 magnitude at approximately 9.06 pm on 8/03/2018. It was the fourth night of our retreat at Mitraville Meditation Centre at Kundasang which sits directly below Mount Kinabalu, a 3 hours drive from Kota Kinabalu town.

We had just finished our Dharma talk and retiring to bed when powerful tremors was felt. The building shook quite severely and at that very instant I did not have any idea of what was happening but automatically shouted 'shake' as though to alert everybody in the room. The next moment everyone was looking at me with dismay and we remained silent for a while when Bro Lawrence came calling us to evacuate the building. We quickly gathered outside the building compound in the cold. Most of us were quite mindful to stay calm and alert waiting for news on the latest development. The organizer, sister Mei Ling immediately returned all our hand phones for us to keep in touch for news. The whole group immediately broke silent and was busy making calls either to check for news from the media or calling back home. Some new retreatants were quite nervous and were seen chanting "Sankhitta Metta Pharana" (radiating loving-kindness) to compose the mind. Brother Dr. Stuart, the founder of Mitraville was very concerned for our safety and called up the organizer's hand phone to keep us posted and explaining the situations and ensuring the building is safe and strong as it survived the previous quake which shook at 5.9-magnitude and remains unaffected. We were briefed to

check the structural beams and columns and look out for cracks on the building. He also provided us with alternatives for those who are still fearful and nervous to stay at a bungalow next to the Centre or at a lighter structured building further down the hill. We were told to monitor for after shocks which normally happens. There was no after shocks for quite awhile but rolling rocks were heard rolling down the hills towards the valley which landed with a loud bang. That happens several times throughout the night and we were not in the least affected by it.

Mitraville Meditation Centre was protected by a range of mountain (Maragang Hill) above which is part of the mountain range of Mount Kinabalu. It was quite scary moment for most of us but with mindful and open awareness practice, we were able to remain calm and alert with clear awareness of the environment around us. Thanks to the Triple Gems that this hill remains protected.

When the retreat ended on 11/3/2018, some returned home while others stayed back to climb the Maragang Hill which is 2232 meters or 7000 ft above ground. We had a very challenging task to climb part of the Mount Kinabalu which will remain in my memories for a long time to come.



整理 • 编辑部

翻译 • Yeo Hwee Tiong

画 • Steve Wan

## THE ESSENCE OF SUCCESS

### 收获的关键

(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)

炎热的夏天，有甲乙商人挑着货物翻过高山，到山的另一边去做买卖。

One hot summer day, two business man (A and B) carried their goods to the other side of the mountain to trade.

“唉，以后再也不来这里做生意了！山这样高，太辛苦了！”商人甲擦着满身大汗，气喘咻咻的对乙说。



Businessman A, who was sweating profusely and panting for breath lamented: "The mountain is so high and it is so tedious, I will never come here to do business again."



“我的想法正和你相反。”商人乙笑着说：“我想这座山，如果再高几倍就好了，这样的话，很多商人会畏难而退，我就可以多做些生意了。”



"I think otherwise!" Businessman B smiled: "How I wish the mountain had been more treacherous so that other businessman will be deterred and I will have less competition".

商人甲听了，不禁感到惭愧。

Hearing that, Businessman A reflected on the matter and felt remorseful.



人，如果希望获得比别人更多的成就，就必须比别人更加勤劳！勤劳和怠惰，是人们成功与失败的关键。

If we expect to become more successful than others, we must be prepared to put in extra effort. Diligence is the key to success, laziness leads to failure.





# 新春法会花絮



图 • 影音部

大乘 新春法会

金刚般若

Chinese New Year  
Mahayana Vajra Prajna  
Repentance Ceremony

忏法



▼ 传供。

► 洒净。



► 信众虔诚念诵经文。



▲► 信众以欢喜心供僧。



▼ 舞龙舞狮庆新春。



▲ 护法们忙着准备工作。





# 清明法会花絮

图 • 影音部

## 清明

### 春祭法会

QING MING PRAYER CEREMONY  
IN REMEMBRANCE OF OUR ANCESTORS



◀ 洒净。



◀ ▲ ▼ 虔诚念诵经文。



▲ 蒙山施食。



▲ 护法们忙着准备工作。



◀ 忙碌后来张合照留念。

# 代代相传清明节

文 ● 王茵桦

「花  
絮  
心  
吟」

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂；  
借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

这首唐诗反映了清明时节的感伤氛围和哀愁情怀。

清明时为什么要扫墓呢？相传汉高祖刘邦要祭拜父母尽孝道，可是由于战乱而找不到父母的坟墓，于是向上苍祷告：爹娘在天有灵，现在就刮大风，我将小纸片抛向天空，哪张纸落在哪一个坟墓上不再飞走，那就是爹娘的坟墓。于是他将纸片抛向空中，果然有一张纸片飘落在一座坟墓上，风都吹不走，刘邦跑过去看，墓碑上果然刻着他父母的名字！清明节到祖先坟前祭拜，早已成为华族的风俗。扫墓时子孙们都要在墓背上用小石头压住五彩的墓纸，不让墓纸飞掉，这也成为一种仪式，意味着追远认祖。

清明节是一个神圣的传统节日，一代代传承了几千年，标志着中华民族注重孝

道、崇敬祖先的精神与情怀，是子子孙孙对先人的赐以生命和养育之恩，表达感戴之情。

我们的先人多数土葬，所以一到清明节，天还未亮就一家老少乘巴士或小罗里到坟场去扫墓，很多人还会供上亲手烹调的祖先爱吃的食物；一般上，香烛、鲜花、金银纸，甚至是阴间用品如纸屋、冥钞等等，也都是不可缺少的。

时代变了，现在盛行火葬，祭拜方式也简化了，很多家庭都改在佛堂庙宇念经祈福，怀着正确的心态，颂赞父母与祖先的厚恩与伟绩；避免焚烧金银纸，尽量用素食祭品。总之，一切从简，讲究环保，慈悲为怀，积德后代，以意义深远为重。

清明节以慎终追远的精神凝聚了亲族，繁衍了家庭，生生不息。我祝愿扫墓祭祖的风俗文化能千秋万代，绵延罔替！





# 般若信箱

答复 ● 释法源

翻译 ● Yeo Hwee Tiong



## 问：四佛知见的重要知见是什么？

依据经典的解释，佛者觉也。四佛知见分成：(i) 开觉知见、(ii) 示觉知见、(iii) 悟觉知见、(iv) 入觉知见。

(i) 开觉知见：佛觉悟一切众生都面对生、老、病、死和怨嗔会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦等等的烦恼煎熬。

佛于是放弃王宫的安逸生活，出家修行而发现心中的觉性能超越生老病死和各种烦恼煎熬，这就是开觉知见。

(ii) 示觉知见：佛通过言语和各种善巧方便的修行方法，引导众生认识心中的觉性破除我执烦恼，这就是示觉知见。

(iii) 悟觉知见：在修行过程中，觉悟是非常重要的环节，通过对人、事、物和身心的观察来感受一切皆是无常和因缘的变化，觉悟的心能超越无常、因缘而不被我执烦恼迷惑，这就是悟觉知见。

(iv) 入觉知见：众生必须深切体会外在一切人、事、物，以及内在身心感受、情绪和念皆是无常、因缘和无我。如果没有真正彻底的觉悟，潜在的贪嗔痴三毒会令众生重新陷入执着中。因此，要更深入的往觉性之中去觉悟便很重要了，这就是入觉知见。

## Q: What is the significance of the "The Four Doctrines of the Buddha"?

According to the Sutra, "Buddha" means mindful awareness. The four doctrines are:

- The Doctrine to Introduce Mindful Awareness
- The Doctrine to Expound Mindful Awareness
- The Doctrine to Experience Mindful Awareness
- The Doctrine to Stay in Mindful Awareness

(i) The Doctrine to Introduce Mindful Awareness: In this doctrine the Buddha expounded on the sufferings (Dukkha) experienced by sentient

beings which include the following:

- Birth
- Aging
- Illness
- Death
- Association with the unbeloved is dukkha
- Separation from the loved is dukkha
- Not getting what is wanted is dukkha
- In conclusion, the five clinging-aggregates

are dukkha

The Buddha chose to abandon his comfortable lifestyle and free himself from the bind of lusts, and sought the way to transcend aging, sickness and death by engaging the path of cultivation.

(ii) The Doctrine to expound Mindful Awareness: In this doctrine the Buddha taught sentient beings the various means of meditation and contemplation with the objective of leading them towards Buddhahood. The methods of cultivation taught by the Buddha invariably centred upon ridding one's attachments and returning to his innate awareness.

(iii) The Doctrine to expound Experience Awareness: In this doctrine, the Buddha taught us to maintain 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. This is how one transforms afflictions into an enlightened mind.

(iv) The Doctrine to stay in Mindful Awareness: In this doctrine, the Buddha expounded on the realization that all external objects, events and people and our internal body, feelings, emotions and thoughts are subject to impermanence, causes and conditions and are empty in nature. Unless we reached the state of complete awakening, we may still be influenced by the three poisons of greed, hatred and ignorance, which thrust us back to the state of having attachments. This is why it is important to stay in Mindful awareness.



## 酸奶土豆 Sour Cream Potato

指导 ● 黄其铖

### [食材]

土豆（蒸熟）3颗，  
香芹菜（切细）1汤匙。

### [酱]

腰豆（浸泡20分钟）1杯，柠檬汁  
1/3杯，岩盐少许，糖浆1茶匙。

### [做法]

将腰豆、柠檬汁、岩盐和糖浆混合在搅碎机里搅成奶油状。把奶油涂在土豆上，撒上香芹即可食用。

### [Ingredients]

Potato (steamed to cook) 3pcs,  
English Parsley (diced) 1 tbs.

### [Sauce]

Cashew nut (pre-soaked 20min) 1  
cup, Lemon juice 1/3 cup, Rock salt to  
taste, Agave nectar 1 tsp.

### [Method]

Blend cashew, lemon juice, salt  
and Agave nectar in food processor to  
become sour cream. Overlay sour cream  
on top of potato, sprinkle on diced  
parsley and serve immediately.



# 《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：四弘誓愿

### 主题文章截稿日期：

众生无边誓愿度：01/08/2018

烦恼无尽誓愿断：01/11/2018

法门无量誓愿学：01/03/2019

佛道无上誓愿成：01/08/2019

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

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

彭如意

彭哲源

吕孙强合家

吕宇斌合家

吕淑真合家

杨家伟合家

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

洪爱娟

苏凯翔

苏麒麟

卢朝儒合家

王伟光合家

王树安合家

王卓再花合家

王淑卿

吕细瑛

周佳臻

陈俊宏

彭丽云合家

许子浩

陈淑慧

许子量

郭睿仪

周咿臻

李诚嘉合家

陈柏汎

陈玥吟

周佳颖

Eddie Lee & Family

Kent Kong

Tan Jun Rong

### 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 熊兆瑾

故 钟蕙英

故 林龙眼

故 辜惠祥

故 黄秀銓

故 林钦发

故 徐赛凤

故 林惜香

故 林惜清

# 海印组织表 (2018-2020)

## SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY ORGANIZATION CHART

### 第十九届理事会委员 19TH EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

会务顾问 Society's Affair Advisor	许文远先生 基础建设统筹部长兼交通部长 Mr Khaw Boon Wan Coordinating Minister for Infrastructure and Minister for Transport
宗教顾问 Religious Advisor	达摩拉达那长老 Venerable Dr B Dhammaratana Thera
顾问 Advisor	法樑法师 Venerable Fa Liang
顾问 Advisor	杨国梁先生 Mr Yong Kwet Leong
会长 President	释法谦 Chew Swen Ling @ Shi Fa Qian
副会长 Vice-President	释法荣 Ng Kok Eng @ Shi Fa Rong
秘书 Secretary	释法尊 Low Soo Gek @ Shi Fa Zun
副秘书长 Assistant Secretary	张桂婵 Cheong Kwai Sim
财政 Treasurer	陈彩莲 Tan Chai Lian
副财政 Assistant Treasurer	释法宣 Goh Siow Hua @ Shi Fa Xuan
委员 Committee Members	林宝丹 Janet Lim Poh Thung
	林振成 Lim Chin Seng
	周爱兴 Chow Ooi Heng Joanie

#### 审计委员会 AUDIT COMMITTEE

主席 Chairman	释法宣 Shi Fa Xuan
委员 Members	陈佩儿 Tan Pui Yee
	林鸿荣 Lim Hong Joong
	黄柳枝 Ng Liu Kee

#### 项目与服务管理委员会 (管委会) PROGRAM & SERVICES ADMINISTRATION COMMITTEE (Administration Committee)

主席 Chairman	释法宣 Shi Fa Xuan	副主席 Vice-Chairman	释法荣 Shi Fa Rong
办公室 Office	释法宣 Shi Fa Xuan	委员 Member	释法源 Shi Fa Yuan
(内容：出版、网站、公关和会员服务)			

#### 佛法教育分委会 EDUCATIONAL PROGRAM SUB-COMMITTEE

分委会主席/辅导法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
成人教育部 Adult Education Department (内容：佛学课程、佛学课程、佛学开示、佛学)	
少儿教育部 Children and Youth Education Department (内容：儿童佛学、少年佛学)	

#### 支援服务分委会 SERVICE SUPPORT SUB-COMMITTEE

分委会主席 Sub-Committee Chairperson	释法宣 Shi Fa Xuan
佛学法师 Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
善灯部 Buddhist Prayers Department (内容：佛经、佛咒)	
影音部 Audio & Visual Department (内容：录音、摄影)	
解经法师 Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
大寮部 Culinary Department (内容：膳食)	
义卖部 Charity Sales Department (内容：义卖)	
环境美化部 Environment Beautification Department (内容：环境美化)	
后勤部 Logistics Department (内容：物资、设备管理、运输服务)	

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

分委会主席/辅导法师 Sub-Committee Chairperson/ Departmental Mentor Venerable	释法宣 Shi Fa Xuan
斋戒部 Precepts Department (内容：三皈五戒、八戒等)	
康乐部 Recreation Department (内容：康乐活动)	
佛事部 Buddhist Rituals Service Department (内容：佛事服务)	



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会



2018  
海印  
网页

「花繁心吟」



41

我们更新了海印网页。 We have refreshed our website.  
欢迎您上网参阅。 Please visit us for more details.

[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

2018  
中秋  
晚会

# 中秋晚会 暨结业典礼

Mid-Autumn Festival  
Celebration & Graduation Ceremony

花好月圆  
福满人间

- ❁ 华语基础学佛班 22-2 & 23-1 届
- ❁ 英语基础学佛班 11th intake
- ❁ 华语成长学佛班

日期：22/09/2018（星期六）

时间：6.30pm - 9.30pm

地点：海印学佛会1楼大菩提岩

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 堂课

日 期：2018年10月7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



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以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堂课）

上课方式：为期2年（4个单元），分上、下学期制。

日期：2018年8月28日（星期二）

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  
Course  
Enrolment

# English Fundamental Dharma Course

Understand the Fundamentals of  
Buddhist Thoughts and Practices

## Course Outline

- Fundamentals of Buddhism.
- Clarify the common misunderstanding about Buddhism.
- Brief History of Buddha's Life and teachings.
- Brief introduction to the 3 Traditions - Theravada, Mahayana & Vajrayana.
- Brief introduction to Sagaramudra and system of practice.
- Learn about Buddhist etiquette and rituals.

## Administrative Information:

Lecturer : Ven. Fa Zun

Duration : Module 1 (18 lessons)

Course : 2-year Program (4 modules),  
1 module per half yearly semester.

Date : 4 September 2018 (Tuesday)

Time : 7.15 pm – 9.15 pm

Fee\* : \$10 (Member); \$30 (Non-Member)

Please enquire/register at reception counter on level 4.

\*Kind donors have offered sponsorship for Year 2018 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Programs.



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

# 06-10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

单元4 - Module 4  
04/09/18 - 01/01/19

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

单元6 - Module 6  
04/09/18 - 01/01/19

第25-2届基础学佛课程  
(华语) 单元1

25th-2 Intake Fundamental  
Dharma Course (Ch) - Module 1  
法宣法师 Ven. Fa Xuan  
28/08/18 - 08/01/19

第13届基础学佛课程  
(英语) 单元1

13th Intake Fundamental Dharma  
Course (Eng) - Module 1  
法尊法师 Ven. Fa Zun  
04/09/18 - 15/01/19

**Wed 三** 7.15 pm - 9.15 pm

第25-1届基础学佛课程 (华语)  
单元1

25th-1 Intake Fundamental Dharma  
Course (Ch) - Module 1  
法宣法师 Ven. Fa Xuan  
28/02/18 - 11/07/18

单元2 - Module 2  
法音法师 Ven. Fa Yin  
05/09/18 - 16/01/19

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

单元4 - Module 4  
05/09/18 - 01/01/19

**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

单元3 - Module 3  
持果法师 Ven. Chi Guo  
06/09/18 - 17/01/19

第12届基础学佛课程 (英语)  
单元3

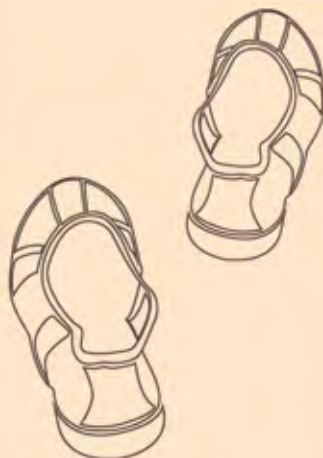
12th Intake Fundamental Dharma  
Course (Eng) - Module 3  
法尊法师 Ven. Fa Zun  
01/03/18 - 12/07/18

单元4 - Module 4  
06/09/18 - 17/01/19

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

单元8 - Module 8  
06/09/18 - 03/01/19



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

单元5 - Module 5  
法源法师 Ven. Fa Yuan  
07/09/18 - 18/01/19

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

单元2 - Module 2  
07/09/18 - 04/01/19

太极拳班 Taiji Class  
7.30 pm - 9.15 pm  
黄锦涑老师 Mr Ng Heng Lai

Sat 六 8.00 am — 8.00 pm

八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch)  
法师 Venerable Sat 07/07/18

星期六佛理开示 Dharma Talk 7.30 pm — 9.00 pm

法荣法师 Ven. Fa Rong  
三法印略释 16/06/18

三法印是印证佛法的根据，是识别佛法、非佛法的标准。  
是最初的根本佛法。因此，若能理解[三法印]，  
也就能把握佛陀的根本思想了。



持果法师 Ven. Chi Guo  
八识 14/07/18  
前五识、六识、末那识、阿赖耶识。

法华法师 Ven. Fa Hua  
随缘开示 15/09/18

法相缘起法性空，性空缘起果报现；万法因缘而得生，  
唯有顺因就缘成；随缘开示即此拟，今用已用后亦用；  
往来莫须忧拟题。



法尊法师 Ven. Fa Zun  
随缘开示 20/10/18

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 (2018-1)  
07/10/18 - 9/12/18 (2018-2)

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  
01/07, 07/10/18

拜八十八佛大忏悔文(四加行)  
Prostration to 88 Buddhas  
1.30 pm - 3.00 pm  
10,17,24/06, 08,15,22,29/07,  
09,16,23/09, 14,21,28/10/18

一日禅修 One Day Retreat  
法师 Venerable  
8.30 am - 5.00 pm  
08/07, 14/10/18

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  
24/06, 22/07, 28/10/18

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  
17/06, 15/07, 21/10/18

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  
24/06, 22/07, 28/10/18



2018  
水忏  
法会

# 水忏

慈悲三昧  
Samadhi Water  
Repentance 法会

虔诵三昧水忏、延生普佛、  
上供宣疏。  
设有往生超度、延生祈福、  
供佛消灾。

日期：1/7, 7/10, 4/11, 2/12/2018 (星期日)

时间：9.30 am - 4.15 pm

9.30 am - 10.50 am 洒净、慈悲三昧水忏（上卷）

11.10 am - 12.00 pm 午供、宣疏、过坛

1.00 pm - 2.15 pm 慈悲三昧水忏（中卷）

2.45 pm - 4.15 pm 慈悲三昧水忏（下卷）、过坛

