

P R E S E N T

Free Distribution MCI (P) 126/03/2018



Nov 2018 **Vol.21**

# 目前



四弘誓愿之众生无边誓愿度

2018  
四事供养

护持三宝

# 四事供养

Offering of Four Requisites

四事供养就是恭敬供养僧众们衣物、卧具、医药及饮食，其主要目的是让佛弟子们广修供养，积福增慧，护持三宝。集众人的愿力祈求世界和平、国泰民安，藉此感化十方一切的众生，并早日成佛道。

日期：24/12/2018 (星期一)  
时间：7.30 pm  
地点：海印学佛会 (1楼大菩提岩)

内容 ■ 88佛 ■ 加持甘露水 ■ 祈福  
■ 四事供养仪式 ■ 供八功德水

■ 《四事供养》每套\$28，每名供养者不限套数。

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)

广

修

供

养

积

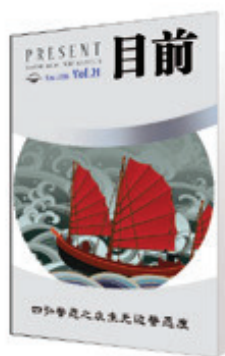
福

增

慧

# 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：四弘誓愿之众生无边誓愿度

图中央画的是度众生到彼岸的船，图的外框则是半开的眼睛，表示的是我们的觉性。整体所要表达的是：活在觉性下来度无边无际的众生。

“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】

- 2 四弘誓愿之众生无边誓愿度
- 4 The Four Universal Vows of a Bodhisattva - "I vow to liberate boundless sentient beings".
- 6 故事道出誓愿度
- 7 Stories on Vowing To Liberate Boundless Sentient Beings
- 9 我不要死！
- 10 度字有其狭隘处

## 【衲子心迹】

- 11 鱼子赘语之五：正念正知
- 12 普劝坐禅仪（一）
- 14 安心法门（四）
- 15 鱼子语：打牛还是打车？
- 16 Daily Chan Reflection

## 【缟素心语】

- 17 一呼一吸之间
- 18 化螃蟹为佛珠
- 20 风吹幡动的思考
- 21 成佛不是飞上天
- 22 阿弥陀佛真管用
- 23 我对瑜伽情有独钟
- 24 征服内心那座山
- 25 山不转则求路转
- 26 在生活中融入佛法
- 27 给自己一座深山

## 【妙笔心画】

- 28 漫画 — 善自为之爱自己  
To love ourselves through mindfulness

## 【花絮心吟】


- 30 卫塞节花絮
- 31 儿童少年班卫塞节与供僧典礼花絮
- 32 七月法会花絮
- 33 中秋晚会花絮
- 35 华语静坐入门招生
- 36 Living with awareness, living without regret
- 37 Haw Par Villa Outing
- 38 儿童与少年学佛课程招生
- 39 禅绕画妙如心电图
- 40 般若信箱
- 41 健康食谱 — 核桃可可饮 Walnut Cocoa Drink
- 42 目前征稿启事 / 无限感恩
- 43 赞颂告别法庆法师
- 44 华语基础学佛课程招生
- 45 海印例常活动表





## 编辑心语

此誓愿，能破除小我，开拓心量。

从外在具体有形的众生，到内在抽象无形的念，都是我们要度化的对象。什么是誓愿度、怎么避免跌入欲度众生，反被众生度的陷阱，答案在《众生无边誓愿度》与《故事道出誓愿度》等主题文章中。

## 四弘誓愿之

# 众生无边誓愿度

文 ● 释法梁

修行可直接往破除执着下手，由外在的物、事、人到内在的身体、感受、情绪、念，过程中体会无常、因缘、空的观行来建立解脱知见；也可先通过发四弘誓愿来打开心量，同时累积善念、善行来做为解脱的资粮，然后再回来破除执着。四弘誓愿，即众生无边誓愿度、烦恼无尽誓愿断、法门无量誓愿学、佛道无上誓愿成。对于四弘誓愿，惠能大师说：“自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。”



“拉回眼前”注意所动的每一个念，  
这些念就是你所要度化的众生。

### 众生无边誓愿度

“众生无边誓愿度”这个誓愿有两个关切点，一是“众生无边”，一是“度”。前者是指很多的众生，后者是指度化他们到解脱的彼岸。

既然有无量无边的众生要度化，那要度到什么时候才能度得完？而且，众生的根性千千万万，就算是想度也未必有能力度得了。既然如此，此誓愿怎么有可能完成的一天？当然，你可以说度众生是生生世世的事，但也因此你就必须另发一个“世世常行菩萨道”的愿。

佛说世间是苦海，听者可由此下手逐步去体会，然后寻求解脱，亦可在体会苦的同时发起度众生的心，大乘法就是后者。执着的有情众生是感性的，发大誓愿的修法无疑是在与众生的感性相应，这可做为修行的一个起步。其中有两个作用：一、以利他的善念做为修行的根基。二、直接去体会苦，然后寻求解脱，这虽然快捷，但修得不好却会导致自私自利。发大誓愿能扩大心量，也可借此破除自私的心理。

“众生无边誓愿度”这一度众生的誓愿有“事度”、“理度”两种。“事度”指的是个别的事项，那就是有无量无边的有情众生在六道之中轮回需要逐个度化；“理度”指的是度众生的道理，那就是说“度众生”这件事和“众生”这个法也是无常、因缘法，在本质上也是不真实，是空性，就如《金刚经》所说的：

“佛度一切众生而实无有一切众生可度”，这就是“理度”。

“拉回眼前”注意所动的每一个念，这些念就是你所要度化的众生。“活在眼前”保任觉性，不让这些众生（念）把你度去。“运用眼前”体会面对这些众生（念）需要有巧劲，无需硬碰硬。“回归眼前”活在警觉众生（念）的状态，既不排斥念也不纵容他们，只须细细体会这些众生（念）的无常性、因缘性、空性。至终你会发现就是这些众生（念）在成就你的菩提、佛果。这时再回看地藏菩萨所发的“众生度尽，方证菩提”的愿，就会有不同的理解了。



## Editor's Note

These vows are able to break the "me ego" and open up our minds.

From sentient beings with forms to abstract and formless thoughts, we vow to liberate all of them.

What do we mean by vowing to liberate sentient beings and how do we avoid falling into the desire realm and being influenced by sentient beings? Read more on our main articles "Vow to liberate boundless sentient beings", "Stories on vowing to liberate boundless sentient beings" and other related articles.



## The Four Universal Vows of a Bodhisattva – "I vow to liberate boundless sentient beings".

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wu Xin

*To cultivate Buddhist conduct, one way is to directly get rid of our attachments and establish the insight for liberation by contemplating that all external objects, events and people as well as our internal body, feelings, emotions and thoughts are impermanent, that they arise from causes and conditions, and that they are emptiness in nature. Another way is to first open up our mind by generating the four universal vows of a Bodhisattva, and at the same time accumulate virtuous thoughts and virtuous acts as the assets for liberation, before getting rid of our attachments. The four universal vows of a Bodhisattva refer to the vow to liberate boundless sentient beings, the vow to eradicate the inexhaustible afflictions, the vow to learn the immeasurable Dharma practices, and the vow to realize the unsurpassed Buddha Way. On this, Patriarch Huineng has the following interpretation:*

*I vow to liberate the boundless sentient beings of my own mind.*

*I vow to eradicate the inexhaustible afflictions of my own mind.*

*I vow to learn the immeasurable Dharma practices of my own nature.*

*I vow to realize the unsurpassed Buddha Way of my own nature.*

*When we "focus on the present" and pay attention to each of our thoughts, they are the sentient beings we are attempting to liberate.*

## I vow to liberate boundless sentient beings

There are two pertinent points concerning "I vow to liberate boundless sentient beings". "Boundless sentient beings" refers to the infinite sentient beings, and "to liberate" refers to transforming their mind so as to reach the other shore of liberation.

Since there are infinite sentient beings to be transformed, how long does it take to liberate or save all of them? In addition, as each of them is endowed with differing degree of ability, it may not be possible to save all of them even if one has the intention to do so. As such, when will "the vow to liberate all sentient beings" ever be accomplished? Of course, one can argue that it takes numerous rebirths to save all sentient beings. In that case, we need to generate another vow, i.e. the vow "to practise the path of a Bodhisattva in successive lifetimes".

Buddha said the world is an ocean of suffering. We can seek liberation either by gradually realising this fact, or by generating the vow to liberate all sentient beings upon realising it. The latter is the teaching of the Mahayana Buddhism. Sentient beings clinging on to their attachments are emotional. They can adopt the method of generating the great vow to liberate all sentient beings as the first step of cultivation as it connects easily with their emotion. There are two reasons for doing this. Firstly, it uses the virtuous thought to benefit others as a basis of cultivation. Secondly, while the direct approach to seek liberation by realising the fact of suffering is expeditious, one may become selfish if this method of cultivation is not carried out properly. By generating the great vow to liberate all sentient beings, we get to expand our heart and become less selfish.

The vow "to liberate boundless sentient beings" can be based on specifics or principles. "To liberate sentient beings based on specifics" refers to individual events, i.e. saving the sentient beings in the six realms of cyclic rebirth individually. "To liberate sentient beings based on principles" refers to the principles of saving sentient beings, i.e. the event of "liberating sentient beings" and the object named "sentient beings" are both impermanent, and they both arise from causes and conditions. They are also unreal in substance, and emptiness in nature. As expounded in the Diamond Sutra, "The Buddha liberates all sentient beings, but in reality, there is not one sentient being to be liberated." This is the meaning of "liberating sentient beings based on principles."

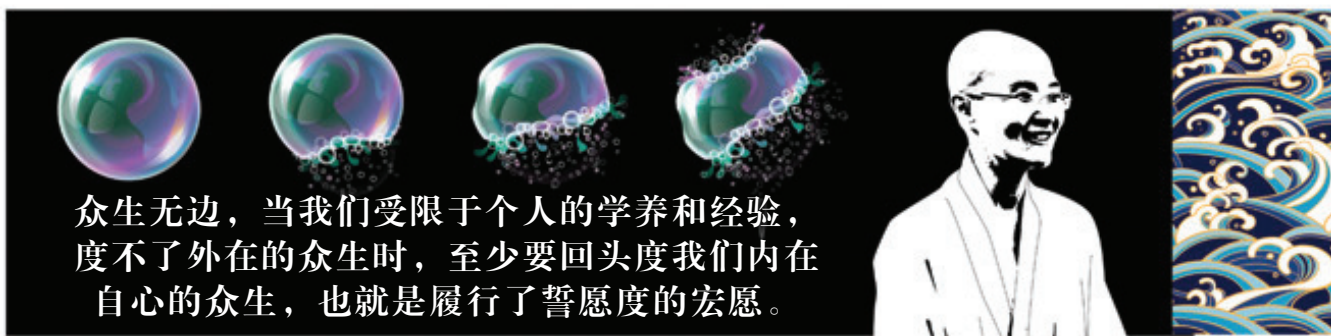
When we "focus on the present" and pay attention to each of our thoughts, they are the sentient beings we are attempting to liberate. When we "live in the present", we maintain our awareness and do not let these sentient beings (our thoughts) affect us. When we "apply the present", we realise that we need not confront the sentient beings (our thoughts) rigidly, but need to be flexible instead. When we "return to the present", we remain in an alert state in relation to the sentient beings (our thoughts). Neither do we reject nor accommodate them, as all we need to do is to have discerning realisation of the true nature of these sentient beings (our thoughts), i.e. that they are impermanent, arising from causes and conditions, and emptiness in nature. Eventually, we will realise that these sentient beings (our thoughts) are the ones that help us to attain enlightenment. By now we should have a different understanding of the vow of Kshitigarbha, the vow "to become enlightened only when all sentient beings have been saved".





# 故事道出誓愿度

文 ● 释法谦



众生无边，当我们受限于个人的学养和经验，度不了外在的众生时，至少要回头度我们内在自心的众生，也就是履行了誓愿度的宏愿。

## 事度：城东老妈妈

佛世，有一位住在城东边的老妈妈，佛陀千方百计的要去度她。她不但不领情，还处处躲避，甚至对佛陀不满。佛陀观察了她的因缘，派了与她有缘的大弟子阿难尊者去度化她，她欣然接受了教导。

世上本有“易子而教”之事，尤其是对于天资聪颖的孩子，父母感觉自己教不来，会为他找来高明的老师。遇到与我们“不相应”的无缘的人，我们不应该看不起他，反而要祝愿他能遇到有缘善知识的大德教导。于此同时还得深愧自己的德行不够，努力自我提升，才能感化和摄受他人。

## 理度：三心不可得

唐朝德山宣鉴禅师，以宣讲《金刚经》出名，并将研究所得著作了一部《金刚经青龙疏抄》，获得“周金刚”的美名。听说南方惠能大师也以《金刚经》为教本提倡“顿悟成佛”之说，很不以为然，便带着《青龙疏抄》南下挑战。刚到湖南澧阳境界，德山禅师腹饥，想买饼当点心充饥，却受到一个卖饼的婆子的诘难。婆子说：“我有一个问题，你如果答得出来，我就给你点心；如果回答不出，你就挑着这些经书到别处去吧！”《金刚经》说：‘过去心不可得，现在心不可

得，未来心不可得’，不知道上座您要点哪个心？”德山禅师无言以对。

回来谈觉性。清楚感觉过去心（念）、现在心（念）和未来心（念），三心其实都是念，都是虚幻的，没有实质的存在，所以说三心不可得，这也即是我们所要度化的内在自心的众生的真相。


我们不知不觉地养成胡思乱想动念的习惯，无论是什么形式的念，都离不开想过去、想现在和想未来，也离不开善念、恶念和不善不恶的念。一般上，我们的念（心念）都落入二元对立的相对法中。我们纵容善念与贪的烦恼相应，排斥恶念与嗔的烦恼相应，不认为这样的反应是让我们痛苦的根源，反而认为是自然而然的事，这就是与痴的烦恼相应。

“不怕念起，只怕觉迟。”保持在觉性，不纵容贪念、不排斥恶念、清清楚楚不愚痴，透视念的虚幻性，才能放下对念的执着。我们习惯的胡思乱想，也是完成自心众生无边誓愿度的修行资粮。

众生无边，当我们受限于个人的学养和经验，度不了外在的众生时，至少要回头度我们内在自心的众生，也就是履行了誓愿度的宏愿。

# Stories on Vowing To Liberate Boundless Sentient Beings

- By Venerable Fa Qian
- Translated by To Kuo Ling



*There are boundless sentient beings, if we are limited by our own knowledge and experience and are not able to liberate other sentient beings, at least we should reflect and liberate the sentient beings in our own minds, so as to fulfill our vows.*

**Deliverance by events: The old lady from the east of the city**

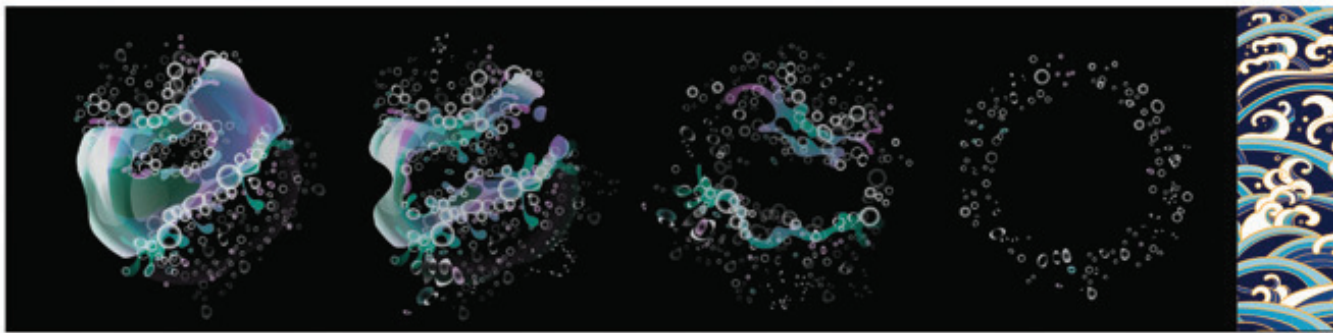
During the time of the Buddha, there was an old lady who lived in the east side of the city. The Buddha tried all ways and means to enlighten her. Not only did she not appreciate it, she went out of her way to avoid the Buddha and even got angry at him. The Buddha observed her past karma, and discovered her affinity with his chief disciple, Ananda. He sent Venerable Ananda to enlighten her and she joyfully received his guidance.

There are instances of "the superior man does not teach his own son", especially for very bright children whose parents feel they are not capable of teaching, and the parents would engage teachers for them. When we meet people whom we have "no affinity" with, we should not look down on them, instead, we should wish for them to meet wise teachers whom they have affinity with. At the same time, we should be ashamed that our own practice is not advanced enough, and should strive to practice and improve ourselves, so that we can influence others.

**Deliverance by doctrine: the mental states of the three times (past, present and future) are ungraspable**

Zen Master Deshan Xuanjian of the Tang Dynasty was famous for expounding the Diamond Sutra. He had written a book, Blue Dragon Commentary on the Diamond Sutra based on his research and was known by the name "Diamond Zhou". He heard that Master Hui Neng in the south also used the Diamond Sutra as his teaching for "Sudden Realization to Buddhahood" and was unimpressed, so he brought his "Blue Dragon Commentary" to the south looking to challenge him. He reached the border of Hunan Fengyang and felt hungry. He wanted to buy some biscuits but he faced some difficulties with the old lady selling the biscuits. The old lady said, "I have a question. If you can answer it, I will give you the biscuit, if you can't, bring your sutra and go elsewhere! The Diamond Sutra expounded, 'neither the past, the present nor the future mind can be found', Master, which mind are you pointing to?" Master Deshan was stumped.

Let's talk about awareness. To be aware of the past, the present and the future mind



(thoughts), all three minds are actually thoughts, they are illusory and have no material existence, therefore, neither the past, the present nor the future mind can be found. This is the truth of the sentient being within our mind that we must liberate.

We have unknowingly cultivated the habit of having random thoughts, whatever thoughts they are, they are thoughts of the past, the present or the future, as well as good thoughts, evil thoughts and thoughts that are neither good nor evil. Usually our thoughts (mind thoughts) fall into dualism. We indulge in our good thoughts which corresponds to greed, feel aversion towards evil thoughts which corresponds to anger and we are not aware that these reactions are the source of our suffering, instead we view it as natural, which corresponds to ignorance.

"Fear not of the rise of thoughts, fear only the delay of awareness." Maintain our awareness and do not indulge in greed, do not feel aversion towards evil thoughts, be clear and discerning and not fall into ignorance. Only when we perceive the illusory nature of thoughts would we be able to let go of our attachment to thoughts. The random thoughts that we are used to will also be the accumulation of merits for completing the vow to liberate boundless sentient beings.

If we are limited by our own knowledge and experience and are not able to liberate other sentient beings, at least we should reflect and liberate the sentient being in our own minds.



# 我不要死！

文 • 释持果

那天去医院探病，身后传来一阵虚弱的声音：“我不要死！我不要死！”，另一个声音说：“阿公！你不会死！你不会死！”我转身看到一位骨瘦如柴的老人蜷缩着身体，闭着双眼，躺在病床不断重复说不要死，女佣则在旁边一直安慰他。过后女佣告诉我老人已经107岁，因为跌倒骨折才入院。两天后病床空了，老人去世了。

死苦，是佛教所说的八苦之一。有生必有死，任何人都不可避免，为什么很多人对死亡还是那么恐惧？有些人说：“没有死过，不知道死是怎样的？”“我不知道死后会去哪里。”“怕痛，听说死后四大会被分解。”……都是对死的意识薄弱和无知，才会产生害怕、悲伤、无奈、焦虑与恐惧的情绪。另一方面，和自己的亲属朋友永别，这是八苦里的爱别离苦；迷恋世间的五欲，我们所拥有的所珍惜的一切，都不能带走，这是求不得苦。死所造成的不只身苦，心也苦。

为什么说死是苦？《中阿含经》卷7“舍梨子相应品3”引世尊的话说：许多种类的众生寿命尽时显示无常，随着身体散灭、败坏，命根闭塞不再有知觉，这就是所谓的死亡，死前身心都领受痛苦，燥热难当。

四圣谛、十二因缘和八正道是佛陀在鹿野苑讲经时道出的最根本真理。佛教的根本目的是离苦得乐和了脱生死，佛陀先以四圣谛的苦谛分析人生为什么痛苦，指出原因在于“渴爱”。渴爱产生执着心，这就有了各种欲望，但是现实生活不可能永远满足这些欲望；想要的又得不到，人就产生嗔，这就是求不得苦。长久的痛苦使人失去理智，心中愤恨，就造了恶业，恶业又会带来新的痛苦，业业相续，痛苦一直在轮回中无法解脱。

要如何解脱痛苦？佛陀通过十二因缘来讲解产生痛苦的原因是无明。无明就是无知，心就被染污，被烦恼覆盖了，所以造出种种的业。所谓心净国土净。在《分别圣谛经》中，佛陀告诉众生：想要解脱就必须停止造业，遏制“渴爱”，不再执着，众生就不再生死轮回，烦恼就灭掉了。

知道了痛苦的因：集谛，灭谛也就展现从痛苦中解脱出来的境界；最后，佛陀劝导人们要解脱痛苦就必须修行，八正道就是我们修行的方法：道谛。在正见的引导下，我们的修行就不会偏向错误的思维。有了正思维，我们的身、口、意，就不会造业，从而避免了烦恼。勤修精进，断恶修善，不生恶念，在正念正知下保持平等的心态。了知一切法都是缘起缘灭，无所得，随缘放下，就会自在。



# “度”字有其狭隘处

文 ● 李德钊



度，这个字眼有点不好的局限，就是含有好坏优劣的对立概念：一个比较好的，才能度一个比较不好的，似乎存在不平等。

实际上，在这个娑婆世界，人们都得互相帮助，又何来真正意义上的你度我、我度你？因此，我认为与其说“度”，不如另选一个“自利利他”的说法。

在这个五花八门的世界上，人们可以生起很多种不同的心，假如能生起一颗利益他人的心，那当然非常有意义。好比如说，我们可以选择一个利益更多人的职业，来解决人们肉体病苦的问题，比如当医生。

作为一名医生，他应该尽自己最大的努力，掌握丰富的医学知识，他才有能力治病疗伤。但是医生首先应当有悬壶济世的发愿，他发愿的对象就是病人。

一个人的成就往往跟其发愿有关，所以愿力就成为他的导航器。有了愿力，很多技术上的难题便不再是他的烦恼，因为为了实现目标，他会自动自发去充实自己，完善自己。可以说，一个人有了利他的愿力，就不会在前进的道路上迷失自己。

当然，许多人的初衷是好的，但是随着名成利就，他可能偏离方向。因此我们必须在夜深人静时，回头审视自己，问自己的发心还在吗？

发心，说说容易，不用花钱，动念就可以了嘛；但要长久维持热忱，难啊！在佛家看来人有七情，故而有轮回，故而会被感动去完成一些常人办不到的任务，促使他落实“众生无边誓愿度”的宏愿。一个审视自己的最佳方法，就是面对当年发心时同样的情景，其内心是否依然有所触动。

只要心中存有“众生”，我们就能超越小我，将小我化成大我。真正意义上的度就是使众生成佛，但是话往深处说，哪有众生可度？佛不是硬生生度出来的！

这是怎么回事？佛教认为真正意义上，人原是没有病苦，甚至没有生死的。因为病苦、生死都是人从错误的认知中来的，禅中不是有句话：“若人识得心，大地无寸土”，寸土都没有，又哪里来的众生和生死呢？

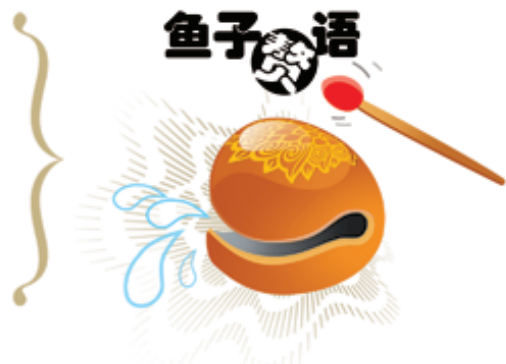
想想看，在一个人不会生病的星球上，连健康的概念都没有，又怎么会有医生和病人呢？

所以众生无边誓愿度，基本上是心灵范畴的问题。

# 鱼子赘语之五： 正念正知

文 • 释法梁

一个能使自己维持在“正念”、“正知”的禅修者，与“空”相应的机率肯定就高，也只有如此，才有可能真正了解“空”。



【衲子心迹】

“空”除了是一种思想，也指一种解脱的心理状态（请参阅《空系列之二：三法印和一实相印》）。这种心理状态离不开“正念正知”，原始佛教所倡导的四念处的修法就是要契入“正念正知”，这其实就是一种既觉照而又不执着的心境。（这种心境不与贪、嗔、痴、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见十惑相应。）

“正念”的巴利文是Sati。以四念处的修法为例，通过身体（身念处）、感受（受念处）、情绪（心念处）、念（法念处）做为觉性的所缘境，让自己保持在觉照的心境中就是“正念”。在这里，“正念”不可以被理解成正确的念或非邪念，而是指相对于大随烦恼中的“失念”（失去了觉照，处在迷的状态）而言。换句话说，当“正念”生起时，也就是“失念”这个大随烦恼不起作用的那一刻。

“正知”的巴利文是Sampajanna。在修四念处的过程中，有了“正念”的基础后，对身体、感受、情绪、念生起无常与因缘的认知，那就是“正知”，也因为能

从无常与因缘的角度来看待身体、感受、情绪、念，这是一种智慧，因此“正知”也被称为“正智”。在这里，“正知”是指相对于大随烦恼中的“不正知”（于所观境误解或只是看到表相）而言。换句话说，当“正知”生起时，也就是“不正知”这个大随烦恼不起作用的那一刻。

“正念”、“正知”二者在四念处的修法其实也就是“止”和“观”的训练。“正念”是“止”，就是通过对身体、感受、情绪、念的觉照而控制心的活动范围。“正知”是“观”，就是在“止”的基础上，观察并思考身体、感受、情绪、念的无常性与因缘性。“正念”、“正知”在四念处的修法中就如同鸟之二翼，缺一便起不了飞翔的作用。

一个能使自己维持在“正念”、“正知”的禅修者，与“空”相应的机率肯定就高，也只有如此，才有可能真正了解“空”。



# 普劝坐禅仪（一）

讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

我们要先把目标确定下来，  
学佛就是要成佛，成佛就是要成就  
“觉性”，让觉性不受烦恼干扰。



《普劝坐禅仪》的作者是日本曹洞宗的始祖：道元禅师。

宋朝四年，道元禅师从宁波天童寺如净法师得法，并受到认证。他在嘉禄三年回国后就一直宣扬曹洞宗的禅风，并参考了《禅苑清规》、《坐禅仪》、宏智正觉《坐禅箴》，而作《普劝坐禅仪》一卷，收集在《大正藏》第八十二册，全文只有七百多个字，内容主要是讲述坐禅的意义、方法及功德。

“道”在佛家里讲的是“空性”，学佛就是学空性。了解了空性的意义后，就要设法让我们的心与空性相应，这样就可以称之为解脱；如果心不与空性相应，就是跟“有”相应，“有”就会与执着相应。“空”是指不与执著相应的一种状态，我们以最简单的话来解释，空就是佛经所讲的“因缘所生法”，所有的一切法都是因缘变化，它的本质不是真实的，以下举几个例子说明。

例子1：人们聚集在一起，组成一班来上课，有老师，有同学，这就是因缘所生法。

例子2：每一个人都同时具备多种身份：在家里，对你的父母而言，你是儿

子；对你的儿子而言，你是父或母。你的身份就是因缘所生法。

例子3：1支笔，外表具备笔的形状，但它是可以拆开的，本质上不是真实的。这支笔又是怎样形成的呢？它是由许多的因缘凑在一起之后，我们给它一个名称，叫做“笔”，这是为了方便沟通。

例子4：一个用来喝啤酒的玻璃杯，如果我们把它重新设计成像痰盂的形状，然后装着啤酒，这时我们就喝不下去了，因为痰盂的概念已深植在我们的脑海里：它是用来吐痰的器皿。但是，对于一个外国人来说，他们没有痰盂的概念，就没有这个心理障碍。同样的道理，对一个小孩子来说，他也没有痰盂的概念，如果我们一开始就让他用痰盂来喝水，就会把“痰盂是用来喝水”的概念灌输入他的心里。

当概念根深蒂固后，我们就不会觉得“用痰盂来喝水”是一个问题，我们会被这个概念绑死而认为那才是对的。概念都是人加进去的，形成之后会影响我们的认识，概念不同才会使内心产生痛苦。所以要打破某些观念，就必须作出调整，从禅宗的角度切入，这里可以“三山”分为三个层次来谈：



第一个层次：见山是山、见水是水。  
第二个层次：见山非山、见水非水。  
第三个层次：见山还是山、见水还是水。

第一个层次：以前面所举的痰盂为例子。痰盂是人设计出来方便我们吐痰用的，所以不能够太大、太重，必须轻巧，制造完成后，我们把它叫做“痰盂”；这时这个痰盂就佛法而言就是“见山是山，见水是水”。

第二个层次：因缘所生法，佛说即是空；我们可以把这个痰盂设计成不同的款式或不同的形状，甚至还可以倒酒进去。痰盂可以不固定用途和形状，一个精致的杯子也可以用来做痰盂。痰盂以某一种形式存在，就是“因缘所生法”，是根据我们的需要而设计的，差别只是在于它的实用性和受欢迎的程度。这时，你对痰盂的概念便开始动摇了，这就是佛法说的“见山非山，见水非水”。学佛必须要经过这个阶段，才能打破我们某些根深蒂固的概念。

第三个层次：为了方便沟通，人把器皿分类，杯子就是杯子，痰盂就是痰盂，不能把痰盂说是杯子，这就是“见山还是山”。因为我们会执着于“见山是山”，所以要经过“见山非山”这个过程，才能使我们所执着的概念动摇，摇醒了之后，就回归到“见山还是山”。

眼前禅修通过诸多方法来实现四大口诀：拉回眼前、活在眼前、运用眼前、

回归眼前，并体会心王的八种特性。“心王”指的是“觉性”：宁静却不呆滞，光明却不张扬，柔顺却不懦弱，灵敏却不轻挑，天真却不无知，真实却不冷酷，精细却不计较，平常却不庸俗。我们以这八种功德水来认识世界，就能高能低、能离能合、能刚能柔、能静能动。禅修的目的就是为了自觉自利，所以行、住、坐、卧皆禅，所用的方法是：感觉呼吸、眨眼、呼气、甩头、木鱼声，静坐时不用佛号、不数息，只是保持在警觉的状态去感受呼吸和注意木鱼的声音。我们静坐时，把眼睛眯成一条细缝，一听到木鱼声，眼睛就眨一下，这是一种心理暗示，它除了对木鱼声的回应之外，也肯定你很清楚的知道自己在注意着“念”，意思是你要把念砍断，但事实上又不是这样子。这是因为我们都很执着我们的“念”，甚至执着到“不知不觉”，而且也不认为这是个问题，所以以木鱼声作为提醒来训练放掉念。但是，在木鱼声的间隙，我们必须靠自己，一发现动念，就眨一下眼，把念放掉，就是处在一种有如‘猫捉老鼠’般的警觉和灵敏的状态里面，这种警觉和灵敏非常的重要，所以我们必须习惯保持有这样的一种状态里。

修行最难的就是从早上一觉醒来到晚上睡觉之前，都能连贯成一个绵密的状态，而且要非常肯定是一气呵成的。所以我们要先把目标确定下来，学佛就是要成佛，成佛就是要成就“觉性”，让觉性不受烦恼干扰。（待续）

## 安心法门（四）

讲授 ● 释法梁  
整理 ● 张桂婵

【衲子心迹】

我们要去悟外在的东西，逻辑是如果养成这样的习惯，  
我们自然而然会具备悟的能力。

问：“世间人种种学问，云何不得道？”（“世间人有种种学问，为什么却不得道？”）

答：“由见己故不得道。己者我也，至人逢苦不忧，遇乐不喜，由不见己故，所以不知苦乐者。由亡己故，得至虚无。已向尚亡，更有何物而不亡也？”（“这主要是因为他看到的只是自己，所以不得道。‘自己’就是‘我’，圣人能够逢苦不忧，遇乐不喜，这是因为他看到的是‘无我’；因为‘无我’，所以才能够不苦不乐；这‘无我’就是空。如果连‘我’都放得下，世间还有什么放不下的呢？”）

事实上，当我们是凡夫时最执着的是我们自己的感受、身体、想法。当我们发现到觉性，会很执着于觉性，但是执着于觉性的状态是很细的，要放掉比较容易。当我们不在觉的状态时，就是在迷的状态，所以我们宁可执着在觉的状态里，可是在所执着的这个觉的状态里还是有一个“我”，所以心经要我们去破识蕴，就是要我们养成不执着的习惯，久了自然而然就不会对觉性产生执着，我们不须要特地去保持它，也不须要特地去放掉它。只要活在觉的状态来看我们执着什么，就会慢慢地、轻巧地掌握智慧。

“我”是“觉性”，是“心王”。要怎样放下这个“我”或“心王”，首先要了解“心王”的八种特性：宁静却不呆滞、光明却不张扬、柔顺却不懦弱、灵敏却不轻佻、天真却不无知、真实却不冷酷、精细却不计较、平常却不庸俗。修到最后，连对心王的执着也要放掉，这要

怎样下手呢？这是须要时间的沉淀，思想成熟时，才知道不是把心王放掉，而是要把对心王的执着放掉。怎么知道已经把执着放掉了呢？就是心王能够活起来，不跟执着相应了；当你能够宁静，“定”就会出现；要明白呆滞会执着“定”，这个时候，必须把呆滞放掉。

基本上，柔顺与懦弱有关，一个人懦弱是因为“信”不足或知见不足，烦恼或“我执”太强。当你能够站起来的时候，就表示你能够破这个“我执”，回到“心王”里面；但是回到“心王”的时候，人又张扬了。你要光明而不要张扬，当你把跟执着相应的那一面放下时，你就会发现心王的特性，那就是我们所讲的“一心”、“佛性”、“解脱”。

需要多少功力呢？平常能用到的，病的时候只剩一分，死之前只有一分的十分之一。修法不会太难，难处是在修的时候很容易迷失，所以要脚踏实地，不要急，但要用功，而且还要用心。我们要去悟外在的东西，逻辑是如果养成这样的习惯，我们自然而然会具备悟的能力。

信、进、念、定、慧，第一要对心王产生信心，第二要精进的活在心王里面，第三念出现了，要使念力能够延续，就会产生定力，有了定力就能够透视世间的无常、因缘、空，这就是悟。能够悟，就能够把心回归到心王的觉悟，外悟内觉就是觉悟。这是一种概念、见。接下来就是要用功夫，也即是用心，一碰到事情懂得拉回来看着自己。（待续）





# 鱼子语： 打牛还是打车？

那么没良心，  
我们都拉到脸青青了  
还一直打。



若有人问你：  
“牛车停了，你是打车还是打牛？”  
你的回答会是：“该打牛时  
就打牛，该打车时就打车。”

马祖禅师年轻时跟随怀让禅师在衡岳山学习坐禅，怀让禅师知他是法器，因此也寄予厚望。

有一天，当马祖禅师坐禅时，怀让禅师就走过去问他：“大德，你坐禅为的是什么？”马祖禅师回答：“为了成佛。”怀让禅师听了便拿起一块砖在庵前的石地上磨了起来，马祖禅师看了就问：“你是在磨什么？”怀让禅师回答：“要把它磨成镜。”马祖禅师又问：“砖怎么可能磨成镜？”怀让禅师回答：“砖既然不可以磨成镜，坐禅又怎么可以成佛？”

马祖禅师又再问：“那我应该如何？”怀让禅师说：“就好比牛拖着车子，车子停了，你是打车还是打牛？”马祖禅师静默没有回答。怀让禅师于是为他说了没有取舍的无住法。

禅宗所谓的成佛就是调整自己的内心，让它进入一种有觉有悟的状态。觉就是觉照，依此觉照来观察、体会万法的无常、因缘和空（无实质），这就是悟的契机。怀让禅师所举的“磨砖成镜”和“打车还是打牛”的例子就是在提醒马祖禅师的修行尚欠缺了悟的内容。因此，与其说怀让禅师是在否定马祖禅师的修行，倒不如说是引领他进入更高的层次，一个由定发慧的层次。

“磨砖成镜”要影射的是方法上的错误，当然，这是一个夸大了的例子，但也只有如此才能起到振聋发聩的作用，从而激发对方去反思。相对而言，“打车还是打牛”倒是柔和了许多，也更贴切的反映出马祖禅师的状况：坐禅侧重在修定，有了定就必须要通过观察与思考来产生慧，这时就不一定要拘泥于坐姿，行住坐卧皆可。

因此，针对“打车还是打牛”的例子，我们也可以进一步加以演绎：要牛车往前走必须打牛，但这应该只是阶段性的；如果只是懂得通过打来传递要牛往前走的讯息，那你绝对不是一个好的御牛人。从事项来说，你不懂得爱惜为你服务的众生，这是出于慈悲心的欠缺；从方法而言，你不懂得在方法上提升，这是由于精进力的贫乏。

反之，在打牛之前你先打车子，牛若不走再打牛，以后牛只要听到你打车子，就会往前走，因为它知道再不走就是要打它自己了。能做到如此，你不只是一个好的御牛人，也同时是一个修行人。此时，若有人问你：“牛车停了，你是打车还是打牛？”你的回答会是：“该打牛时就打牛，该打车时就打车。”

# Daily Chan Reflection

## Remember to Change the Soil

• By Venerable Fa Liang  
• Translated by Wuxin

【衲子心迹】

You can add fertilizer, provide them with sunshine and water, and even change the soil.

A four year-old child asked his mother, "Why is an airplane able to fly?"

The mother replied, "This is because an airplane has wings." She then pretended to fly with her stretching arms.

Since then, the child would imagine transforming into an airplane anytime he likes, pretending to fly or stop flying as he wishes. This is how accidents usually happen – when children thought they were airplanes gliding downward from tables and chairs.

\*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\*

A mother told her child, "The 'granny moon' would slice your ears if you lie."

Since then, the child did not dare to lie. However, he was also afraid to stare directly at the moon, especially when the moon is crescent shaped as that is when it is at its sharpest.

\*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\*

A child was not afraid of darkness. He used to make his way to the toilet alone in the dark. Worried that he might get hurt, his mother lied to him, "There are ghosts hiding in the dark." She even mimicked the face of a ghost to scare him.

Since then, the child would request his parents' company whenever he wants to go toilet. The mother was relieved, but the child had learnt to be afraid of darkness.

\*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\* \*\*~\*\*

In reality, is it possible to use grand philosophies when reasoning with a young child?

No, you can only provide different forms of guidance at different stages of their development. You can sow all kinds of seeds in their mind. When the seeds start to germinate, you can add fertilizer, provide them with sunshine and water, and even change the soil or the pot to provide a bigger space for it to grow.

As the saying goes: "It takes decades to grow a tree, but it takes hundreds of years to mould people." Educating children is the process of "moulding people".



# 一呼一吸之间

文 • 释法谦

【缙素心语】

看着怕生起，看着怕下去，之前建立的  
解脱知见，自会帮助消融对我的执着，自会放下，  
自会静静如常地过好每一天。  
人生的路，没有人可以替代，唯有自己走完它。



虽然我们只有数面之缘，听到您走了的消息，仍不免惊愕，地球上又少了一个您。

从诊断、治疗到最后一口气，前后只是4个月的光景。不晓得这4个月您是如何度过的？是度日如年，还是豁达放下而身苦心不苦？此刻，不想也不应该去打扰您的家人；想，往往只是为了知道个究竟，满足我们所谓的恻隐之心。

外观他人，内观自己，如果我也只剩下4个月的生命，我又会怎么过？

首先，问我甘愿吗？还有很多心愿未了，就这样画下人生的句号？不甘愿！这肯定会很痛苦。在别无选择之下看清楚，只有心甘情愿才会很珍惜剩余的每一天，也就是选择把最重要的事情作完，而不再纠缠在枝末上。

对我而言，最重要的事情就是回到修法，对觉性更深入的体会，尽量保持清醒地走完梦幻的人生。有僧问药山惟严禅师：生命紧急时要怎么做？药山禅师说莫种杂种，即是最重要的提醒。

再问，我怕吗？如果怕，就会慌，会作很多事情来设法安心，但心还是安不了，因为最关键的都没能处理好。会怕，

是因为我执着心可能作祟，怕最执着的我受到伤害，怕病后不清醒的感觉、怕痛的感觉、怕身体会变坏、怕失去一切、怕这个我死后不知道要去哪里、怕这怕那……。虽然只是一种情绪，却会带动一联串的负面想法缠绕不休。

对我而言，病和死毕竟是我所不熟悉的。在别无选择之下，还是回到修法。看着怕生起，看着怕下去，之前建立的解脱知见，自会帮助消融对我的执着，自会放下，自会静静如常地过好每一天。人生的路，没有人可以替代，唯有自己走完它。

在《四十二章经》中，佛问沙门：人的寿命有多长？第一位沙门回答人命只有数日的时间，佛说你还不明白。佛再问，第二位沙门回答有吃一顿饭的时间，佛说你还不明白。佛又再问，第三位沙门回答人的寿命只有一呼一吸之间的时间。佛说善哉，你明白了。

我明白了，不论是一呼一吸之间的时间、吃一顿饭的时间、只有数日的时间、4个月的时间、几年或几十年的时间，不虚度时日，珍惜眼前，那才是最最重要的。若能通解大道，则不虚此行。

# 化螃蟹为佛珠

文 • 赵无棉

有个小女孩初尝螃蟹美味，高兴得大呼小叫；再尝时，心里却怪怪的食欲大减；第三次，盘碟还没端上，她就哭喊着从此不吃了！这是怎么回事呢？这是一篇文章，我想推荐为研究蓝本，和读者们一起切磋。

那是刊登于《目前》第18期的《人吃螃蟹佛在看》。我上面的内容概述淡然无味，但是原文一开头，寥寥几笔就白描出三代同堂家庭的乐也融融，主人翁晓丽小小年纪就在出名餐厅大快朵颐，更有舐犊情深的爸妈争相宠爱，幸福无已复加！

就在这样的节点上，作者雨霖笔锋一转，让读者感觉到掌上明珠面对已经爱上的佳肴，竟然意兴阑珊，甚至誓言戒饕，这又是怎么回事呢？先从浅层来看。作者用了四分三的篇幅，以小说笔法刻画了慈母慈父，他们投爱女的舌尖所好，一先一后试烹同一道佳肴，想再疼她，结果一片恩情都付之东流。作者展现了慈母挥刀，慈父使出如同炮烙的酷刑手段把活生生的螃蟹丢进热镬里，让女儿目睹他们杀生的残酷；此外，作者也许还考虑到单凭这两个因素还不足以促成小女孩的心灵升华，所以先把晓丽的冰清玉洁描绘得天真烂漫，无知宛似没字的白板，这就更加强了她的善心慧根乍现的可信度，由此可见作者的细腻思维。尤有进者，小品篇幅虽短，作者铺陈桥段却是起承转合具备，而且气势一层高于一层，力道有度，熟练技巧毕现。

## 人吃螃蟹佛在看

文 • 雨霖



一天，晓丽一家来到一间出名的餐厅庆祝婆婆的大寿。他们点了许多菜肴，更点了一道“麻辣螃蟹”。大家正吃得津津有味时，晓丽突然尖叫：“这螃蟹真的太好吃了！我非常喜欢！”脸上还露出幸福的微笑。

由于爱女心切，母亲便在家尝试烹饪同一道螃蟹给晓丽。正当她忙于准备时，晓丽进了厨房。

“妈妈，您在忙什么？”晓丽问道。

“我在煮你爱吃的螃蟹啊。”这时，妈妈将蟹身翻了过来，一刀割了下去。

“妈妈，您在做什么？”

“杀螃蟹啊，小孩别看，快去玩。”

晓丽见到螃蟹挣扎着，渐渐的电一晃了。

晓丽虽然已到客厅去玩，但螃蟹那一幕却一直在她脑海里回荡着，心里那种怪怪的感受却又不知如何形容。那天晚餐后，晓丽并没有那么开心，大家都察觉到，妈妈便问：“晓丽，是不是不合胃口啊？妈妈也是第一次尝试炒螃蟹，下一次会更好。”只见晓丽默默地点头，没说一句话。



厨房橱柜的传来“当哪！当哪！”的声音。晓丽便跑去查看究竟。只见爸爸手握着铁铲子，眼睛直盯着发出声音的铁锅。

“爸爸，您在做什么？”晓丽好奇地问道。

“我在炒螃蟹啊。”

“那是什么声音？”晓丽指着那发出声音的、盖得紧紧的铁锅。

“是螃蟹发出的声音。”

晓丽产生了更多的疑惑，便问：“可是妈妈炒螃蟹时，没发出这个声音啊。”

爸爸羞愧地说：“妈妈不在家，我想给你一个惊喜，又不知如何弄，所以把蟹只螃蟹丢进铁锅里。”

晓丽愣住了，心里忐忑不安。似乎听到螃蟹们在喊“救命啊！救命啊！”她很想把火关掉，但又很想吃螃蟹。心里挣扎着。突然，那“当哪！当哪！”的声音停了。

“啊！螃蟹死了！”晓丽忍不住放声大笑！她问妈妈：“为什么不煮螃蟹呢？我再也不吃螃蟹了！”

我觉得晓丽成佛了！童言不是说“人人皆有佛性，人人皆可成佛”？当我们习惯于追求爱好的事物，会忘却自己本来的慈悲面目，把一切行为当作理所当然，学佛能把原来的我们拉回原点，如同照镜看清自己，佛回到身上了。善哉！

更难能可贵的是作者行文朴实无华，通篇几乎浑然天成似的，这样的风格正适合于表现心灵的混沌初开；如果这是作者刻意借此返朴还真，那么她俨然已是一位斲轮老手，下笔才能收放自如，但是观其火候似乎还没成熟到这梯次。

描写人在吃佛在看，当然要顾及人在吃什么如何吃，更要联系佛看到哪个关键点，如何让佛看到，因为那是主题所在。我们深透膜里来探索究竟。

让晓丽始爱终弃的食材并非静物如蔬菜，而是活物；作者如此选择，尤其所选活物是螃蟹，更凸显了她（或他）的匠心。晓丽的食欲由渐变到突变的过程，作者基本上运用对白和音响来表述，这种间接手法导致情节未能充分进入动态中，这可能是由于作者虽然捕捉到螃蟹的形象特点：长有五对脚足，节肢灵活伸缩，能横行，能弹跳，硬壳受热颜色会变红，都是活脱脱的、鲜明的，比起言语更能显示螃



蟹遭受屠宰和凌迟的惨状，更能反映人类的性恶一面，更能挑起读者的激烈反感，从而更能唤醒民众皈依佛陀；但是，作者如果能借重一些雕琢技能放大细节，例如晓丽听到“当啷”的音响而好奇发问，父亲干脆打开锅盖让她看，螃蟹因为痛苦而弹跳到地上，节肢挣扎几下后死掉，这样子处理应当更能取得扣人心弦的阅读效果。

然而斧凿容易露出人工痕迹，名家向来视若瑕疵；把一篇感人的佛化小品渲染成一出高潮迭起的戏剧，岂不是走火入魔？所以在宣扬我佛慈悲的作品中，如果想在柔和中揉入一些霹雳手段，好让迷失而痛苦的人物在灵光一闪中，猛醒顿悟而改变人生方向，在这样的状态下，作者可能觉得要拿捏一个轻重度很不容易。也许正是这缘故，也可能下不了狠心吧？她终归“点到为止”而已。常言道：“人在做天在看”、“头上三尺有神明”，这些喻世明言虽然含有些许警告意味，却也充满苦口婆心，何不以此为度，在文章里隐喻佛陀就在人心里，就在冥冥中，执行灵魂工程任务，这道理与佛家所言的“戒舟慈棹”类似。雨霖可能就存有这样的心里。她显然慈悲为怀，以柔和笔触化螃蟹为佛珠，体现出她丰富的潜能。她以后如果还以螃蟹为例，不妨尝试凭借螃蟹的特点，来个爆炸性的撩拨笔法，测验自己能否紧握那个“度”，看看阅读效果是否震撼得更如当头棒喝一般，岂不善哉？

当人性摆在生活的天平上挪移，很多普世价值都会流露不同面相，连真善美的品质也会变味，所以《吃螃蟹》值得读者细细品味，例如父母的慈爱有多温馨，山珍海味有多诱人，但是一旦与佛心形成矛盾而碰撞，其窘状真是吊诡得叫人哭笑不得。因此可以这么说：雨霖把一段老生常谈的亲情提炼为一颗佛心萌动的景象，敏锐的善信读者可能为之双手合十。

上面说的是一种深层领会，在如此领会下，这篇小品虽短，幻化的深邃意象却是纷呈而出，如果有人读了而为慈母慈父叹息好人没好报，也许就是作者笔力不及所造成的反应。作为一篇佛化小品，当晓丽哭喊着“我再也不吃螃蟹了”，读者灵府如果闪现观世音慈目低垂抚摸晓丽的意象，那就趋于最高境界！于是乎，《人吃螃蟹佛在看》也达到完美的文学水平！



# 风吹幡动的思考

文 • 曹素斌



风吹幡动，是风动还是幡动？这可是一个常有的“公案”。

不同的人有不同的观点，看你站在什么角度视察，又是如何思考。我会从看得见、看不见和不去看这三个层面去思考。

从看得见层面思考，风吹幡动，那是幡在动，因为幡是张开的挂在空中，如果放在地上，风吹不到，就不动了。不管是旧时代的风车还是当今的清洁能源之一的风能发电车，莫非都是受风吹幡动的启发？就像水滚壶盖跳动，启发了瓦特发明蒸汽机车。风吹幡动，是幡在动，这种观点就是出于注意力盯在看得见的物体上，心随物转。

如果从看不见的层面上思考，这是由于听到声音，得知风吹是因，幡动是果，是风先动才有幡动。风吹幡动是因果关系。不管是物理上的牛顿定律，静止状态的物体受到外力作用才动起来，还是流体力学的能量传递原理，风吹所以幡动，都能得到科学的解释。自然界的运动规律都

是可以认识可以学习可以遵循的。风吹幡动，让我们认识了风的能量，就可以加以利用，制造工具，有所发明。注意力转向看不见的物体，找出其中的原理之间的逻辑关系，思考之下心中也有了物，看不见的变成看得见。

如果从不去看的层面上思考，风吹幡动这个日常可以看到的现象，是自然而然的事情，一般人不会去思考那有什么问题。借用这个现象是要告诉大家，外界的变化引起人们内心的感受，或好或坏或引起风动幡动之辩，就好比是烦恼，烦恼天天有，也可以天天无。这个“公案”告诉我们不要自寻烦恼，要学会放下，不要眼睛看外就想外物，而是活在当下，关注目前。

不论是风动，还是幡动，你可以当作什么都没动，心也就不会动。这可以锻炼定力吧？

# 成佛不是飞上天

文 • 禅明



禅宗强调直指人心，明心见性，见性成佛。

“直指人心”是说一个人如果要成佛，就要注意研究自己的心。“明心见性”就比较深奥，是指我们要清清楚楚地明白，要觉知自己当下的心，要我们透视自己的心性。六祖惠能大师在开悟时说道：“何其自性本自清净！何其自性本不生灭！何其自性本自具足！何其自性本无动摇！何其自性能生万法！”这显示六祖觉知自己的心性。

我们还在学习，也许还无法像六祖大师那样对自己的心性有个根本的了悟。我们应该去了解、去感受心的苦、集、灭和道性。佛说人生有八苦，即：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴苦。我们的贪嗔痴烦恼也是一种苦，可是很多时候并不觉得苦，为什么呢？这两种可能，一是我们已经解脱了，二是我们已经迷失，沉迷在苦里而不自知。当我们不自知心里的苦，也就不会想要解脱了。如果我们能觉察到心里的苦，我们就应该去观察苦是怎么产生的，一个根本的原因是出于我们的执着，例如执着贪嗔痴，并且认为本来如此。很多时候我们并没有发现、觉察到执着贪嗔痴所带来的苦，反而乐在其中。

苦不是永恒的，而是无常的；当我们不对贪嗔痴执着时，苦也就灭了。我们要觉知苦会灭，苦灭时，心便呈现不同状态，有了不同性质，这时我们就应该想办法让自己不再执着于苦。“道”指的就是

方法。在海印，我们学习用眨眼“拉回眼前”，这就是一种方法。

归纳一下，在保持觉性的情况下，我们会感受到心的无常性、因缘性和空性，明白一切都是无实质的，不是永恒的，不是我与生俱来的，所以不必再执着。

换言之，保持觉性的状态，就是我们“明心”了，就是见到自己心的性质，也就是见到苦集灭道性，能够离苦了。

明心可以使我们保持正念，见性使我们保持正知，“见性成佛”就是这意思。成佛可不是说我们飞上天了，不食人间烟火了。“佛”指的是一种状态，一种解脱的状态，或者说我们矫正了自己的心态，可以坦然做人，而不是说成佛了，什么都可以不做了，如果那么想，成佛岂不是变成作茧自缚？岂不是自寻烦恼？

自己的心啊，宽时遍法界，窄时不容针<sup>1</sup>。虽然我们想去了解，从而得到解脱，可不是那么容易，因为我们的心往外时，就会执着外在的人事物，往内时就会执着内心的念，往往容不下一点刺激苦痛。若我们心有所求，那更不容易得到。

总之，我们要时时活在眼前，保持觉性，让自己慢慢地见到心的空性，见到一切烦恼的由来，见到万法无所得而不再执着。解脱要从心下手，动念往外寻找解脱之道，那是办不到的。

<sup>1</sup> 取自《血脉论》语录

# 莞尔小品： 阿弥陀佛真管用

文 ● 莲君

学佛几年学到什么？老实说非常肤浅，笼统总结一下，四个字：念起念觉。

以前的工作与保安有密切关系，在这方面算是非常了解的，去年重当保安，十个月了，体会就更深了。有朋友问我有何感想？我半开玩笑的说，倒有一点心得：什么不是你该管的，还有什么是该管的却不去管，通通懂得，哈哈！这可不全是开玩笑的哦。

这一行干久了，知道人性是极其丑陋的，无法无天的；我如此形容一点也不过分。所以“法”、“律”必须存在与遵守。佛要离开人世间时，阿难问以后该遵从谁的指示，佛就说：皈依法。

保安工作是绝对重要和必须存在的工作，尤其是在这人欲横流、惟利是图，而又各有极端意见的社会与时代；正因为如此，保安工作也极难掌握，保安员处理事情要小心拿捏，首先要摆好自己的态度，讲话要注意语气，连开玩笑博取好感都要看对象看时间，我就因为看不准碰壁了好几回，心无恶意，然而别人可不在同一播道上，会给你脸色看。其次，要明白“犯法者”与“执法者”之间的矛盾与冲突是在所难免的，他们争执起来，一急火攻心，就会进入一发不可收拾的局面。这种情况时有发生，闹起来往往吃亏的就是身为小人物的保安员。

有个脾气好的同事，有一次竟然也发起大火和上司吵了起来，我尽量做个和事

佬化解误会，过后还劝他说，怒气上来时做两件事：

第一，挥起拳头打在墙上，消消气。

第二，合掌念念阿弥陀佛，消消念。

过后每当碰见我时，他就笑笑合掌问候，还念一句“阿弥陀佛”。

他可不是佛教徒，也不是华族哦。

保安工作只是一个例子，在我们的生活中，为了一点小事大动肝火、大打出手，甚至闹出人命的事件，多到不可胜数。别说是我那位年轻的异族同事，我自己一把年纪了，有时也难忍脾气，到现在还无法完全改变，还好只是右手拳头打得变形了，哈哈！

自从学佛后，我更加明了何谓恶念，了解念起念觉这回事，已经能够控制情绪，能够自我消除怒气与恶念，就凭一句阿弥陀佛。

很庆幸拳头不用挨痛了！





# 我对瑜伽情有独钟

文 • 林果静



中学的时候我就喜欢瑜伽了，这是因为从电视上看到一个表演者把练得一身软骨的自己藏进皮箱里，非常惊叹。

于是让姐姐带我到河谷山一带的老式骑楼，向一对夫妻学习。我非常兴奋，只上那么一堂课，就深深爱上瑜伽；可是因缘不具足，只上几个月就没再去了。过后，只要一有因缘，我都会再报名学习，直到因缘又断。

后来我在海印学佛院学佛，看到壁报上有瑜伽课的讯息，就迅速向负责老师慧蒂试探，一边祈祷她会接受我这个已是第3期的“老”学生。电话接通了，慧蒂老师对我说：“既然我们这么有缘，你就来上课吧。”我喜上眉梢，还得寸进尺请她多收两个学生，即我的两个姐姐。

她的教学方法和我们很相应，我们都觉得她是我们遇上的最好的瑜伽老师，她讲解非常清楚，让我们很容易跟着做，也很放心在家里练习。学了一年后，我还跟她说：“您要长长久久留在这里教。”然而不久，我的大拇指却患了俗称的“妈妈手”（trigger finger），医生诊断我无法复原。哎呀！真是无常，我要终止瑜伽课了！老师叫我不要气馁，鼓励我继续练，无法做的动作才别做。我想她说的也有理，越没有运动，情况可能越糟糕。于是，我照常上瑜伽课，一边上网找治

疗的方法。果然老天不负有心人，我找到了几个方法，手疾慢慢治好了。

我对瑜伽为什么情有独钟呢？佛祖说所有的因缘都是好因缘，我对瑜伽应该也是吧？我认为自己的福报一般，人缘也一般，因此也躲不过“人生不如意事常八九”的际遇，就让瑜伽帮我抛到九霄云外吧。当我做仰卧放松时，我可以内观，看到我的气血在走动，看到我的念头如何指引我的身体放松。我做回我的主人，我和身体于是一体了。我有了觉知，就算我的周围有声音，那也只是声音，我可以把它排除在外，也可以和它共处，不会受干扰。瑜伽与静坐给我的这种美妙感觉可说是一致的。当我上学佛单元2的时候，我终于明白了我的觉知就是“心王”，我放掉了“心所”，不再受那些繁琐事的侵袭，所以我尝到了自在。

由于年纪的增长，激烈的运动如打羽毛球、跑步已经不适合我了，瑜伽更成为我舍不得的运动；加上与学佛没有冲突，我更学得十分愉悦。目前，我尽量每天都做至少15分钟的瑜伽，这使我的身体更柔软，生活压力也随之舒缓了。最好能把运动中所获得的觉知用到生活上，你会感到“百毒不侵”，而以正念面对生活，做到不担心，做到面对、处理、放下，多自在！在此与大家共勉之，阿弥陀佛！



# 征服内心那座山

文 ● 黄柳枝

不久前和海印的一班护法到加拿大的山区旅游。山区风光明媚，春末夏初的清爽空气，尤其适合徒步登山，锻炼身体。

那一天清晨，我们沿着瀑布的下游，计划往上走约六公里抵达约1,700米的山顶“Ink Pot”，那是瀑布的起源点。网上形容这湖的颜色犹如墨水（Ink）般的深蓝色，我们都期待能登上山顶。

由于凌晨下了小雨，山地有些潮湿，有石头的地方挺滑，尤其是低洼处积水，大家更得小心翼翼“摸着石头”前进。最低处的潺潺流水，带来那份宁静舒缓的感觉。稍高处水流开始湍急，再往上就是飞流直下的瀑布，何等壮观！急流撞击在岩石上，飞溅起高高的浪花，在山野林间倾听着那流水落下的激流声，触动了几位团员迸发出大家共同的语言：

**“我体会到水的八种功德：能高，能低，能离，能合，能刚，能柔，能静，能动！”**那是用水来形容我们的觉性、灵活性，在日常生活中若不能灵活处理事情或心境，就会陷入我执的呆滞。

**“我觉得自己很渺小！”**那还有什么可自豪？还要斤斤计较吗？

**“瀑布凌空而下，水云烟雾难分焉，犹如梦，幻，泡，影”**！万法，包括我们的五蕴身，皆是因缘所生，没有实质。所以我们要学习淡化我执和法执。

经过上游的瀑布后，再往上攀一两公里，就可到山顶了！不久，打前阵的几位团友却打了退堂鼓，告诉我们路又窄又滑，无法登到山顶了！

望着那陡峭的山崖，果真不容易攀登！这让我联想起一句话：“每个人都是一座山，世界上最难攀登的山就是自我这座山！”那是我们的烦恼山！我们与它相应，自己束缚了自己。



在日常生活中，我们会听到一些熟悉的话：

“你的话、举止、行为、眼神伤了我的心！”

“千万别跟上司顶嘴！”

“他不能接受批评！”

“顾客永远是对的！”……

如果你所听到的，所看到的会让你处在痛苦中，那是当内心对色尘、声尘产生感受，进一步产生厌恶、苦恼等感慨开始时。所以，内心的痛苦完全是心自己造成的，外尘（色，声，香，味，触）不会束缚我们的心。至于那些心被其他烦恼所扰乱的人，会展现出不同的态度，例如排斥（嗔）、好胜（慢）等等。

佛教所强调的是要通过修行战胜内在烦恼，翻越自我这座高山；但是我们偏偏被烦恼操控而不觉知，形成种种惯性的反应，还以为是理所当然的，以为是外面的人或事带给自己痛苦，继而生嗔恨心，甚至去报复，形成恶性循环，永远在痛苦中打滚！

所以我们要训练我们的心不去执着色、声、香、味、触、法，只是看清它们的存在就好，就如金刚经所说的“应无所住而生其心”。“无所住”即是一切都不执着，离开一切尘垢，离开一切妄念；“生其心”就是显露出自我本心，就是生清净心、菩提心、智慧心、平等心等等。

如何训练呢？师父教导我们修“止”和“观”，修“止”生定，修“观”生慧。“止”是正念，是活在觉性；“观”是正知，是当活在觉性时看清一切的无常性、因缘性和无实质的空性而放下对它们的执着。当我们的心不再自己束缚自己，我们的心就得到了解脱！

游山水而得到启发，意外收获！

# 山不转则求路转

文 • 仲良

在旅游台北猫空山茶园的步道上，走了一段时间，看见一个亭子取名“累了亭”，虽然还没觉得累，却也走进亭里，并在座椅上坐了下来，那种感觉就像坐上游乐园的旋转杯，360度转了一圈，如回到学佛课堂，让冥顽不灵的“死脑筋”变成探索生命本质的“活脑筋”，真妙。

法师曾经开示的“死苍蝇和活苍蝇”故事，说明在语言文字上的更换，可以直接影响心念上的“死”与“活”所产生的情绪与效应。

想起多年前，有一次店铺里来了一个不速之客：一只大老鼠；它的动作速度之快真是眨眼间就不知去向，大家都紧张万分，如临大敌，当时生起的第一念头就是这“破坏王”进来，“我”必有所损失，马上想除掉它。“杀”念一生，登时如掉落小时候到过的虎豹别墅的十八层地狱，入油锅的情景历历在目，又害怕又恐惧的心情油然而生，毛骨悚然，手脚冰冷不听使唤，还没打战已经失魂落魄！

忽然间，像涂上治头晕的“万金油”，凌乱的思绪才停止，如沉入海底又浮上水面般，定下心来转个念，它既来之，就当它误闯民宅，且安之，见机行事，于是“放生”念头仿佛回魂丹似的闪入脑中，立即去买个捕鼠器，希望引君入瓮，相信终有一天等到你，果然不出两天就有收获，然后找个偏僻的地方让它重获新生。

这次的突发性经历，使“我”一瞬间进出善恶道无数次，每天平淡的生活无法产生如此强烈的感受，但是由于浮躁，未曾自责自问，不能拉回眼前觉察，看不到问题所在，无从下手解决。古人说过：行而不得，反求诸己。意思是说遇到困难和挫折，要自我反省，从自己身上找出原因。我就是不懂得“反求诸己”。

自此以后，才明白自我的主观行为已成习惯，遇到问题无法平静，无法让思路退回原点，怎能不急不躁，淡定处理？

要老鼠不入室，首先要保持环境清洁。

看到老鼠过街，人人喊打，人人慌张逃跑，追打的人心情难道就好过吗？同样的道理，痛恨他人，自己心里也会难受的，这就是所谓的“感应”吧！但是应该思考：“感应”是如何产生的呢？

如果说“死脑筋”似“背觉合尘”，颠倒众生，使自己迷茫世间，生活得浑浑噩噩。那就转为“活脑筋”，回到“背尘合觉”状态，与本有的觉性相合，自己才能摆脱困局。如何才能做到这一点呢？说到底，要懂得自我反省，反求诸己；这才是活脑筋！

山不转便求路转啊，到“累了亭”360度转一圈吧！





# 在生活中融入佛法

文 • 王茵桦

## 【缙素心语】

修学佛法绝不是学画腾云驾雾的幻象，不是学变无中生有的魔术。修学佛法是要养成一副慈悲心，看别人，看自己，点亮自己的心灯，也点燃别人的心灯，从而灯灯相续，使世间展现光明，灭除浊恶。所以，修学了佛法，就应该把佛法落实在日常生活中，造福众生。

有句话说：“生年不过百，常怀千岁忧；百事从心起，一笑解千愁。”我们只是来去匆匆的过客，何必凡事斤斤计较，徒让自己怒火攻心，自寻烦恼。不计较吃亏，才能享有自在的生活；不吝於布施，才能拥有崇高的人格。

人生只有三天：迷惑的人活在昨天，奢望的人活在明天，只有觉醒的人活在今天。要获得真正的美，须先丢掉五样东西：贪心、嗔心、痴心、慢心和疑心。把心安住在淡泊中，精神更好，把心安住在体谅上，心更宽广，人会活得自在。

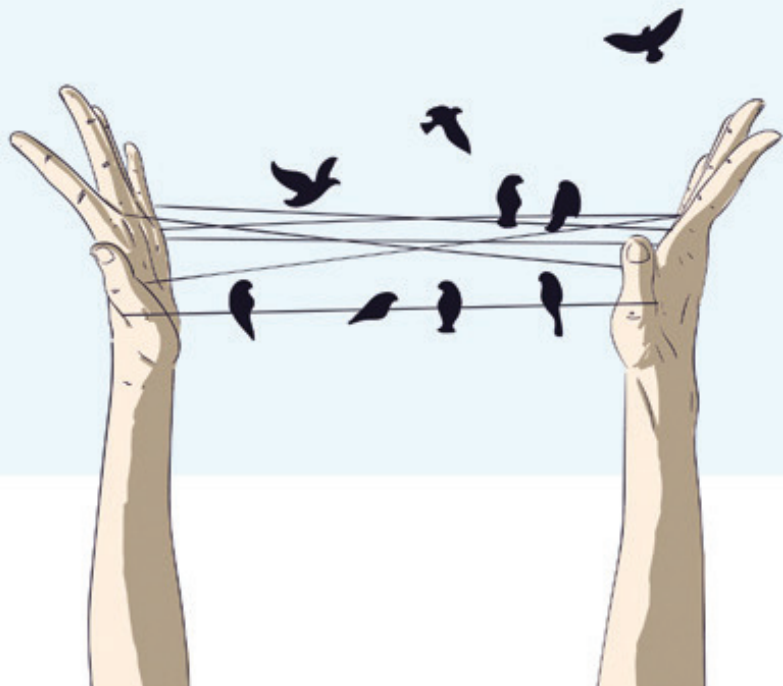
懂得自在而活，多一份快乐，少一份忧伤；多一份真实，少一份虚伪；多一份悠闲，少一份忙乱。追求物质没完没了，始终陷在没有止境的欲望中。最平淡的日子，让你心里最安定，因为没有患得之心，便没有患失之苦，轻而易举得解脱。

在日常生活里常修身，口意保持觉性，不贪嗔痴，避开暴行，常以手脚服务大众，口不说恶语，常以爱语劝导别人为善最乐，常以慈悲心与人沟通。修行生智慧，善莫大焉。

修身，时刻修正自己错误的想法、看法、说法、做法；时刻积累德行，改正过失，自己便可以免受伤害。

凡事不急躁，不贪求，不烦恼未来，安住当下，去掉妄念，放下我执，用欢喜心看人事物，就能令周围的人都有如沐春风的喜悦，自己的真心就现在眼前。

总而言之，要把佛法融入生活中。





# 给自己一座深山

文 • 松下老道

“众生无边誓愿度”是个美好的心愿，但是我觉得一个人在度别人之前，应该把自己的烦恼心先度了，因此他应该有出离之心，在自己的身心未解脱之前，先远离群众，解脱之后再回来，这样他既对得起自己，也成全了大家，皆大欢喜。

然而，现在所谓的“大师”却不一样，他们可以闭关没几天，便以“众生无边誓愿度”为借口，匆匆回到尘世，而自己的烦恼犹在；这样回到名利场中，本人的迷失连累所追随的大众也随之坠入黑暗中。

古人云：知所先后，则近道矣。先要有出离心，继而再发菩提心，中间还必须具备修行的决心。出离世间八风（利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐），修行成就智慧，回向佛道众生；如果先后颠倒，结果可能天差地远。

从前的修行者一般上在成就之前，有不度众生的习惯，并不是他们发心微小，而是要保护自己。眼下的自己如果只是一株幼苗，在成为大树之前，更不好强出头，以免节外生枝；这个时候只能叮咛自己，韬光养晦，积蓄承接众生的力量。先自救，方能利他，这如同飞机发生意外

时，成人得首先套上氧气罩，才为小孩套上，方为明智之举。

无论是修出世法，还是世间法，都要有一个沉淀的过程，才会有足够智慧升华。想要成就一番事业者必须拿出耐性，不怕寂寞，以苦为乐，就是为了使自己把修行所得沉淀为智慧。

不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香。不要太快结束自己的修练，而美其名“度众生”，急着去“救人”，搞不好变成好为人师而已，结果可能乐极生悲。记得基础尚未稳固，且慢下山行侠仗义。

内家拳大师孙禄堂说：“卧于中野，宿于深山，人迹罕至之地，潜居修炼，其所成就，必能宏远博大”。日本和气道始祖植芝盛平多次回归深山，锻炼于瀑布之下，故能成一代宗师。

修行菩提道更应该有闭关的决心与勇气，如果你真的为大家好，有众生无边誓愿度的信念，且先谢绝应酬，给自己一座深山，暂时做个仙人隐士，忍耐风霜；春去秋来，自己的业消掉了，心磨亮了，拜别山神！



整理 • 编辑部

翻译 • Yeo Hwee Tiong

画 • Steve Wan

## TO LOVE OURSELVES THROUGH MINDFULNESS 善自为之爱自己

(Extracted from Fo Guang Publication 8704, compiled by Ven Ci Zhuang  
"Buddhist Stories Collections," Vol 2)

【  
妙  
笔  
心  
画  
】



波斯匿王问王妃末利夫人：“夫人！你有比自己更爱的人吗？”

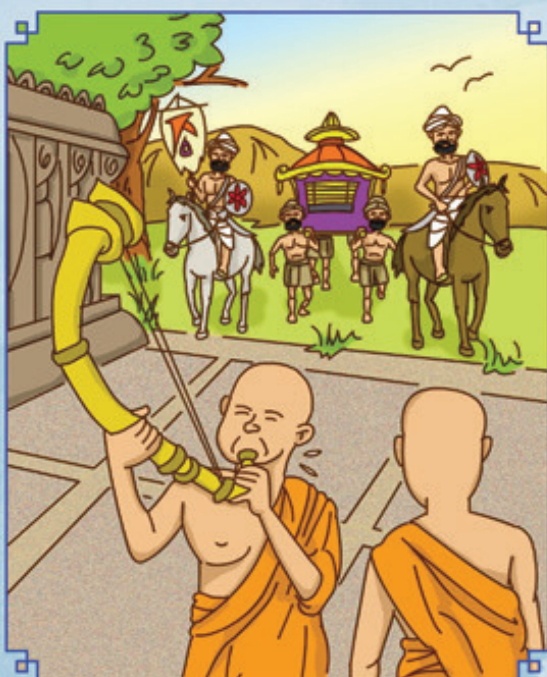
The King of Kosala, Pasenadi asks his queen Mallika: "Is there anyone that you love more than yourself?"

“大王，没有。大王你呢？”

"There is none. What about you?"

“我也是一样。”

"There is none too."



国王与末利夫人一同来到祇树给孤独园，把这些话告诉佛陀。佛陀教示说：“你们夫妇修学佛道，讲的话都真实不虚，世间每一个人都爱自己，夫妇也不例外。不过，若真是爱自己的话，即不能害人，不能做损人不利己的事，一定要谨慎的爱护自己。真爱自己的人，在二六时中，常要自我反省，寻求得救之道。不然，还不算是爱自己。”

The King and his queen visited the Buddha at Jetavana to seek



his advise. The Buddha replied: "Being a practicing Buddhist, you are being truthful. Everyone love themselves. There is no exception even for loving couples. But to truly love oneself, we should not harm others or commit acts which does not benefit oneself or others. This can only be achieved through constant reflection on the path leading to the cessation of suffering. Otherwise, we are not truly loving ourselves.

所以，每个人如果爱自己的话，都应该善自为之。

As such, if we truly love ourselves, we should always be mindful.





# 卫塞节花絮

图 ● 影音部



► 信众虔诚念诵经文。



▲ ► 信众们以虔诚的心浴佛。





# 儿童少年班卫塞节与 供僧典礼花絮

图 ● 李抒芬



【花絮心吟】

◀ ▼ 感恩师父们慈悲教导。



▲ 各班学生与老师们合照。



◀ ▲ 各班学生与老师们合照。

31



▲ 莲花许愿卡。



# 七月法会花絮

图 • 影音部



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

【花  
絮  
心  
吟】

► 洒净。



▲ ▼ 缅怀亲恩。



◀ 供僧仪式。



32



► 护法们忙着准备午餐。





# 中秋晚会花絮

图 • 影音部

## 中秋晚会 暨结业典礼

Mid-Autumn Festival  
Celebration  
& Graduation Ceremony

花好月圆 福满人间

【花絮心吟】



▲ 第23-1届  
华语基础  
学佛班结  
业生与法  
师合照。



▲ 华语成长学佛班  
结业生与法师合照。



第22-2届华语基础学佛班结业生与法师合照。▲



▲ 第11届英语基础学佛班结业生与法师合照。



▲ 影音部护法与法师合照。



▲ 儿童学佛班、老师与法师合照。

◀ 少年学佛班、老师与法师合照。







► 佛友歌咏队与法师合照。



▼ “阿弥陀佛在心间”。



▲ 二胡与歌曲《佛陀的爱》。



▲ 少年学佛班呈献舞蹈：K Pop Bang Bang Bang。

► 佛友歌咏队呈献歌曲《心香一瓣》。



花好月圆 福满人间

34



▲ 短剧《学习之旅》。

► 儿童学佛班呈献舞蹈：海草舞。





## 课程纲要

- 什么是静坐？
- 数息的方法。
- 经行的方法。
- 工作坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心状态。

2019  
课程招生

# 华语静坐入门

放轻松 学静坐

### 课程行政资讯：

授课法师：法谦法师

课程：10 堂课

日期：2019年4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2019年学佛课程。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间：星期二至星期六：中午12时至晚上7时30分

Office Hours: Tuesday to Saturday : 12 noon – 7.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

星期日：上午9时至下午5时

Sunday : 9.00 am – 5.00 pm

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

# Living with awareness; living without regret.

● Lee Shiow Tyng / Larry Hui

【花  
絮  
心  
吟】

On a recent outing with the children from the Children Dharma Class, we chose to visit the Haw Par Villa, a very much forgotten place of interest in Singapore. In the 1980s, Haw Par Villa used to be a place where most families will go as a family trip over the weekends alike Gardens by the Bay today.

When we arrived at the destination, some of the children were very eager to visit the '10 Courts of Hell' that was supposed to be our last point of visit. While at earlier points of the visit, they did not show much interest in the other exhibits on display. Every few minutes during the tour, 'When are we going to hell?' could be heard from these eager students. Having finally visited the '10 courts of Hell', slight disappointment could be seen on some of their faces like, 'is that all there is?'

Looking back in life, we often focused on our own perceived goals of the future, building up high expectations and overlooking the present moment, wishing for the future to come quickly. Sometimes we even hope we could bring forward the present moment so as to escape from our perceived uninteresting circumstance. When we finally arrive at the 'dream' goal in the future, it may not be as exciting as we expected and then we wish we could have treasure the moments that passed us by.

One of the student came up to me and asked, 'Will I go to hell for lying?' and I said 'maybe'. I could see a freeze in his face and I continued, 'if you do not go to hell for lying, do you think it is good to tell a lie? You will not get trust from your friends and lose your friendship.' However, I can see a slight relief in his face but I know next time when he wants to tell a lie, he is more aware of the consequence and hope he can choose to avoid lying.

Our teacher, the Buddha teaches us karma, the karmic effect, the ten wholesome and ten unwholesome actions. The teachings' purpose is not to build fear in us but to create a greater awareness of the consequences of our body, speech and mind. An unwholesome mind that is frequently angry, greedy, fearful, anxious, guilty and jealous are no different from the 10 Courts of Hell at Haw Par Villa. If we can constantly remind ourselves to live in peace and harmony with our mind and people around us every single moment, and apply the antidotes the Buddha teaches us; practice the six Paramitas (Perfections) whenever we face difficulties in our mind, there will be no fear even when we enter the 10 Courts of Hell.

Every moment that we experience is the only moment we have and thus we should live with as much awareness as possible so that we will not live with regret.





# Haw Par Villa Outing

22 July 2018



▲ Viewing the exhibits.



▼ Snack time.



【花  
絮  
心  
吟】



▲ Ten Courts of Hell.

▼ Group Photo.







## 春风化雨灌幼苗

欢迎家长为明年就读小一至小六、少年班的孩子报名

报名处 : 海印学佛会4楼柜台接待处

报名截止日期 : 2018年12月31日

开课日期 : 2019年1月20日 (星期日)

上课时间 : 早上10时正至中午12时正

学费\* : \$4(会员 - 家长/监护人),  
\$40(非会员 - 家长/监护人)  
少年班新生需经过面试方可录取。

\*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2019年的教育经费。  
课程获得的赞助是课本、修持本及每名学员\$50学费。

2019

课程招生

# 儿童与少年学佛课程

## Children & Teenage Dharma Course



Parents are welcome to register their children who will enroll for Primary / Secondary school next year.

Registration : Sagaramudra Buddhist Society  
Level 4 reception counter

Closing Date : 31 December 2018

Commencement Date : 20 January 2019 (Sunday)

Time : 10 am to 12 noon

Fee\* : \$4 (Member - Parents / Guardians);  
\$40 (Non Member - Parents / Guardians)

New applicants for the Teenage Dharma class will be required to undergo a selection interview.

\*Kind donors have offer sponsorship for Year 2019 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Program. The sponsorship includes textbook, practice books and course fee of \$50 per child.



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

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

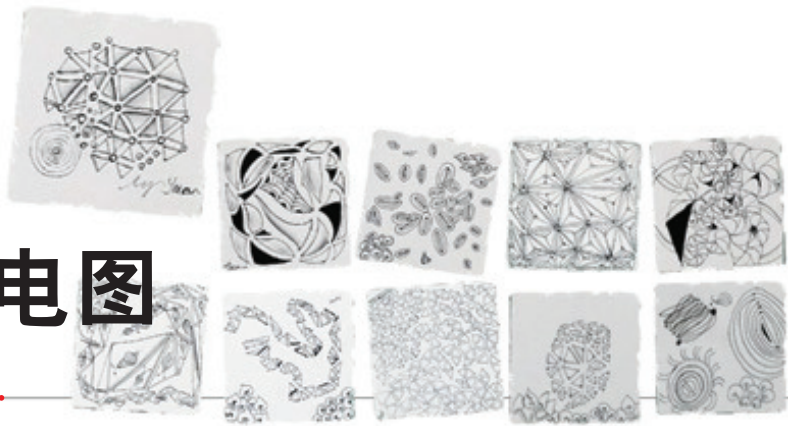
Sunday : 9.00 am – 5.00 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)



# 禅绕画 妙如心电图

文 ● 释持果



“禅绕画”对我原是陌生的，但是经过郑老师的教导，我才发现禅绕画不只是画，而且是内蕴深邃的心灵艺术。禅绕画简单易学，方便使用，学习者不需要美术背景，不需要橡皮擦，只需要一张纸和一支黑色代针笔就够了。你只要用简单的点、线、弧、环，重复随兴涂画，一幅美丽的图画就从一笔又一笔、一画又一画，从层层迭迭的圆圈和线条中展现出来。

禅讲究放松、和缓、随性；绕则是指重复的图形。禅绕画靠冥想下笔，通过舒缓的呼吸、从容的心意，促进专注力。在创作的过程中，随兴随心，心情放松，压力消除。除此之外，禅绕画也更多的促进了自我的探索，从而突破了自我的限制，学会接受不完美的一面，学会欣赏错误的美丽，体会到转念可能带来的契机，以及培养了面对挑战的勇气。每一幅创作都是独特的，让自己发挥创意发掘潜能，欣赏自己，给自己创造机会，重新认识自己。可以说，禅绕画让你一笔一呼吸，建构人生的艺术。

最让我意外的是老师只是用简单的口述，勾勒出点、线和弧的要义，不去看旁边的人，专注听她讲解；结果同样的作品，可以诠释得让每个人的理解不一样，

很奇妙。禅绕的世界里，没有比较，没有对错；这使我体会到，在现实生活中，人往往因为有“我执”，就会有比较，就会产生美丑和对错的分别；又由于所看的角度不同，各持己见，彼此不能包容，就会产生激辩或是争执，甚至有些人因为“慢心”重，还瞧不起别人，这种人最后只会“原步踏地”，成为一只井底蛙。佛法常说有时候答案不同，看法不同，并不是对与错的问题，而是每个人观念不同，生活理念不同，对人对事就会有不同的理解，就好像手掌就有掌心 and 手背，个别看就是不同的两面。再比如瞎子摸象，每个瞎子摸的地方不同，对大象的长相就有不同的答案。禅绕画就是让我们学习用不同的角度看世界，学习接受别人的观念，学习转念思维。

禅绕画是要我们随着看画的感觉，让画里设定好的空间，不断重复的基本图形，所产生的每一幅画，每一笔都可以和你的心灵相应，就像人生的每一步路，有时完美，有时有缺陷，偶尔还会碰到卡点，就看我们是否能突破自我的束缚，放下这个“我”而自在的往前走，就如观自在菩萨，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

禅绕画妙如心电图！



# 般若信箱

答复 ● 释法荣  
翻译 ● Yeo Hwee Tiong



## 【花絮心吟】

**问：为什么要禁语？**

**答：**问题就在于一般人的心，时常处于心猿意马的状态，一直冲、冲、冲，很难静下来。心没有静下来，你就很难觉察哪里出了问题。比如一盆水里有珠宝，但是水却是污浊的，你能不能看到里面的珠宝？看不到；或者比如水一直搅动着，你也看不清东西。如果我们让水沉淀下来，就能看清楚水中的东西了。

禁语并非不许人说话，而是禁止无意义的话语，目的是遇到问题或烦恼时，让我们把心拉回来，往内看；让心如浊水一样沉淀下来，我们才能看清楚起心动念，聆听自己的心声，从而洞察问题的症结，对症下药。

当我们逐渐沉淀冷静下来，你的心就越能抽离起心动念，就会看得更清楚、更明白人事物的道理，就能更好的聆听他人的心声，了解他人的问题所在，更有效的帮助他们。

所以禁语让我们拉回来，反省自己，保持冷静，不随便讲话，看清楚状况，进而讲该讲的话，做该做的事，这就能帮助自己，也能帮到他人。



**Q: Why is it necessary to observe noble silence?**

**A:** The problem lies in our state of mind, which is used to being restless and constantly having thoughts. Without a calm mind, we are unable to see the source of a problem. Imagine there are jewels in a bowl of water, but if the water is murky, would you be able to see the jewels? Certainly not! Similarly, if the water is being stirred, we would not be able to see the contents in it clearly. Instead, if we allow the water to become still, we can then see what's in it clearly.

To observe noble silence does not mean that speech is prohibited, but refraining from making idle speech. The objective is to train ourselves to focus on the present moment and look inward whenever we are faced with problems or in vexation. If we let our mind stay calm, like the murky water settling down, we would be able to see the rise of our emotions and thoughts clearly. By listening to our mind, we can then see the crux of our problem and resolve it with the best solution.

When we settle down and become calmer, we would be less affected by our emotions and thoughts, and be able to see things more clearly. We would be more perceptive and more empathetic, and as such we would be more effective in helping others by understanding their problems.

Hence, the observance of noble silence allows us to focus on the present moment, stay calm and reflect upon ourselves, so that we can assess the situation clearly, say only what needs to be said, and do what needs to be done. In this way, not only can we benefit ourselves but others as well.





# 核桃可可饮 Walnut Cocoa Drink

指导 ● 黄其铖

## [食材]

水1公升，低温烘焙核桃100克（30分钟110℃），纯可可粉50克，黑糖粉40克，即食燕麦20克，岩盐½茶匙。

## [做法]

加温至微微烧开（避免过度煮滚），搅碎3分钟至细滑，即可饮用。

## 功用：

提供优良脂肪，协调荷尔蒙，补脑。

## [Ingredients]

Water 1 liter, Lightly Roasted walnut 100g (30mins 110c), Pure cocoa powder 50g, Molasses powder 40g, Instant rolled oat 20g, Rock salt ½ tsp

## [Method]

Heat to light boil (do not overboil), blend for 3mins until smooth.

## Benefits:

Provides good fats, promotes hormonal balance and rejuvenate the brain.

# 《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（已截稿）

烦恼无尽誓愿断：01/11/2018（已截稿）

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。



**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

苏麒翔

卢朝儒合家

王伟光合家

王淑卿

彭丽云合家

许子浩

许子量

郭睿仪

郭鸣辉合家

吴巧玫合家

傅仲发合家

黄文进合家

王树安合家

胡君甯

陈淑慧

杨卿合家

林伟梁合家

林伟泉

周桃荣合家

翁鸿昭

释法育

Lee Foundation

Buddhist Fellowship

Eddie Lee & Family

Kent Kong

Low Peng Koon

**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 黄秀銓

故 區成恩

故 林锦珠

故 黄松盛



# 赞颂告别 法庆法师(20181105)

文 • 释法谦



诸位法师、法庆法师家眷、护法、居士和学员：

感谢大家出席法庆法师的出殡告别仪式。

法师世寿63岁，1997年出家，僧腊21年。

法师对海印学佛会的付出，众所共知，择其要者勾勒一二：

一、担任海印理事会秘书连续10年，任劳任怨，尽心尽力。

二、配合海印的教学体系，以英语为媒介传授汉传佛教，除了基础学佛班之外，还执教第一期的4年成长学佛班，教到第3年生病了，课程不得已停止，令我们扼腕叹息，海印的英语教学也因而欠缺一大块。

法师对学员和信众总是耐心倾听，关怀备至，爱心毕现，肯定让大家都铭记五中。

从去年生病开始，法庆法师卸下执事任务，在1年5个月的治疗期间，淡出大家的视野。

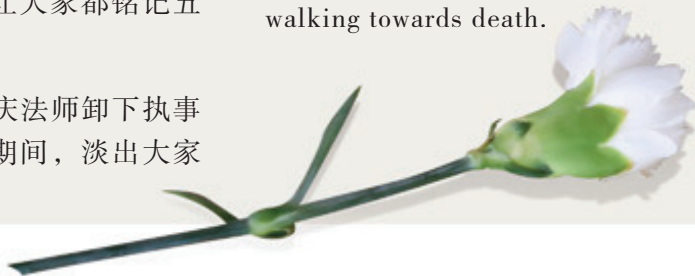
法师坚守觉性，展现海印的教导，回来觉性。她坦然面对死亡，临终还是身心不苦，安住在内心的极乐世界。每次我们去探望她，问她“有”（处在觉性的状态）在吗？从能开口说“有”，到点头示意，到最后没力气了，仍坚持眨眼代语，坚决笃定。

缘生缘灭，因缘如是。法庆法师对觉性、对解脱的少分体会，不枉法师出家时的一片初心。猗欤休哉，她永远是我们心中的一束温暖亮光！

最后，我们要感谢法庆法师的家人，中西医疗团队，以及慈援临终医护人员对法师的细心照顾。当然也感谢共同凝造肃穆、庄严丧礼的所有人，陪伴法师走完最后的路。

不要忘了法庆法师留给我们的话：

Manage to step out and walk along the corridor this morning. New Born or us, are all walking towards death.



## 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。
- 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。

# 华语基础学佛课程

认识正信佛教；步上离苦得乐之途

课程  
招生

2019

### 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：2019年2月22日(星期五)

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2019年学佛课程。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

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)

2018-19

# 12-01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7届成长学佛课程 (华语)  
单元4  
7th Intake Progressive Dharma  
Course (Ch) - Module 4  
法梁法师 Ven. Fa Liang  
04/09/18 - 01/01/19

第6届成长学佛课程 (华语)  
单元6  
6th Intake Progressive Dharma  
Course (Ch) - Module 6  
法谦法师 Ven. Fa Qian  
04/09/18 - 01/01/19

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2  
25th-1 Intake Fundamental Dharma  
Course (Ch) - Module 2  
法音法师 Ven. Fa Yin  
05/09/18 - 16/01/19

第2届进阶学佛课程 (华语)  
单元4  
2nd Intake Discussion Dharma  
Course (Ch) - Module 4  
法梁法师 Ven. Fa Liang  
05/09/18 - 02/01/19

**Thu 四** 7.15 pm - 9.15 pm

第24-1届基础学佛课程 (华语)  
单元3  
24th-1 Intake Fundamental  
Dharma Course (Ch) - 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4  
12th Intake Fundamental Dharma  
Course (Eng) - Module 4  
法尊法师 Ven. Fa Zun  
06/09/18 - 17/01/19

第5届成长学佛课程 (华语)  
单元8  
5th Intake Progressive Dharma  
Course (Ch) - Module 8  
法谦法师 Ven. Fa Qian  
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5  
23rd-2 Intake Fundamental Dharma  
Course (Ch) - 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2  
8th Intake Progressive Dharma  
Course (Ch) - Module 2  
法梁法师 Ven. Fa Liang  
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

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

第17届少年学佛班  
17th Intake Teenage Dharma Class  
第23届儿童学佛班  
23th Intake 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  
02/12/18, 06/01/19

**拜八十八佛大忏悔文 (四加行)**  
Prostration to 88 Buddhas  
1.30 pm - 3.00 pm  
09, 16/12/18

**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  
16/12/18





# 大乘金刚般若忏法、 佛前大供、供僧

10/02/2019 正月初六(星期日)

9.30 am – 5.15 pm

## 法会祈福类别

供佛	随喜供养
供斋	\$100
个人延生祈福	\$10 (一个人)
合家延生祈福	\$28 (一位长辈之名加“合家”)
平安吉祥禄位	\$168 (个人/一位长辈之名加 “合家”/一个公司宝号)
护坛如意大禄位	\$1,000 (个人/一位长辈之名加 “合家”/一个公司宝号)



因兹生福  
福生慧增  
以此消灾  
灾消吉至

2019 新春法会

# 大乘金刚般若忏法

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony



团拜：5/02/2019 农历正月初一(星期二) 及

6/02/2019 农历正月初二(星期三)

11 am 佛前大供、午餐招待

拜年：9 am 至 6 pm 若要和法师们拜年请前往学会3楼

注：4楼柜台将于4/2/2019年除夕(星期一)至6/2/2019正月初二(星期三)休息三天。

有兴趣参与新春法会大乘金刚忏法祈福的佛友们请尽早报名，共沾法益。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间：星期二至星期六：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)