

P R E S E N T

Free Distribution MCI (P) 018/03/2019



Jun 2019 **Vol.23**

目前



四弘誓愿之法門无量誓愿学



演净、三昧水忏、大蒙山

17/08/2019 农历七月十七 (星期六)
9.00 am – 7.30 pm

佛前大供、供僧、三时系念佛事

18/08/2019 农历七月十八 (星期日)
9.30 am - 4.10 pm

日期：17/08/2019 农历七月十七 (星期六) 至
18/08/2019 农历七月十八 (星期日)

地点：海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

2019
七月
法会

盂兰盆

七月超度、祈福消灾、供僧法会
Ullambana The Season of filial Piety 7th Month
Prayer & Offerings to the Sangha Ceremony

法会祈福

- 供佛 随喜供养
- 供斋 \$100
- 延生祈福小禄位 \$38
个人或合家
- 延生祈福大禄位 \$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)



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

目前会讯宗旨

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自我身心净化的目的。



封面解读：四弘誓愿之法门无量誓愿学

图中央画的是千手千眼，表示的是无量的法门；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：活在觉性下来修学无量无尽的方便法门。

“目前”解读：

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

顾问：释法梁 杨国梁
编辑顾问：陈伯汉
编辑：释法谦 释法尊
协调：李抒芬
封面设计：释法梁
美术设计：刘朋达 廖俪轩

Publisher:
Sagaramudra Buddhist Society
海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

Printed by: Stamford Press Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION

MCI (P) 018/03/2019

【目前心轴】

- 2 四弘誓愿之法门无量誓愿学
- 4 The Four Universal Vows of a Bodhisattva –
“I vow to learn the immeasurable Dharma practices”.
- 6 心地法门
- 7 Mental training
- 9 我只要修行
- 10 法门无量誓愿学

【衲子心迹】

- 11 鱼子赘语之七：烦恼空不空
- 12 普劝坐禅仪（三）
- 14 八大人觉经（一）
- 16 鱼子语：禅门隐士
- 17 Daily Chan Reflection

【缟素心语】

- 18 说与默
- 19 有病不吃药
- 20 Food for Thought
- 22 人生语录
- 23 灰尘
- 24 观外省内
- 25 如一最重要
- 26 渐悟
- 27 我的学佛因缘
- 28 想成佛吗？
- 29 请蛇入瓮
- 30 莲花怒放奋斗路
- 31 潜能露脸靠砥砺
- 32 我与佛教的因缘
- 33 Cherishing the Present Moment

【妙笔心画】

- 34 漫画 — 甘露水 Holy water

【花絮心吟】

- 36 新春法会花絮
- 37 清明法会花絮
- 38 出家
- 39 般若信箱
- 40 健康食谱 — 绿茶拉铁 Vegan Green Tea Latte
- 41 目前征稿启事 / 无限感恩
- 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



编辑心语

此誓愿，是一种推动力，用于透视法法皆空。

“事入”的种种修学，只是过程，最终也汇入“理入”的目标。佛法八万四千法门的修学，最终得以体会法法皆空，破除执着而达到不被烦恼束缚的解脱状态。



四弘誓愿之

法门无量誓愿学

文 ● 释法梁



佛法中有“四弘誓愿”。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、善行来做为修行的资粮，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。”



“回归眼前”放下对所有念的执着，也就是说放下对无量法门的执着，如同《金刚经》中佛把自己所说的一切修法以筏为喻，既然已到彼岸就必须放下筏，不可拖着筏在陆地上走。

佛法中有“四弘誓愿”。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、善行来做为修行的资粮，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。”

“法门无量誓愿学”有两个关切点：一是“法门无量”，一是“学”，前者是指无量的断烦恼法门，后者是指学习这些无量的断烦恼之法门。

既然是无量的法门，那要如何下手修学？其中有“事入”、“理入”两种方式。“事入”就是从个别事项契入，也就是个别修学种种的对治法，然后观察其中的无常、因缘的现象，或者是动念观想无常、因缘，搞清楚并从中去觉悟无常、因缘的道理。对无常、因缘有了觉悟就能够趋向空，就如经论中所说的“无常即是空”、“因缘所生法即是空”。

什么是“理入”？“理”指的是无常、因缘、空的道理。因为对无常、因

缘、空有了觉悟，就能直接从理契入，无需再观察无常、因缘或动念观想无常、因缘，而是当下不动念直观一切法当体空，如梦、幻、泡、影、露、电般那么不真实，这就是“理入”。有了“理入”做为根本的依据后，再依于“事入”去个别修学种种的对治法就不会太难了。

再者，“法门无量誓愿学”有另一层更深的意义：所谓“法门无量”指的是空法，空法一成，法法皆成。禅门流传这样一个故事：文殊菩萨有一次差使善财童子去采药草，并吩咐童子：“要采不可做药的草。”善财童子走遍了整个山，就是找不到一根不能当药用的草。我们所动的每一个念都是一根草，只要你懂得用，这根草就成了药。

“拉回眼前”注意所动的每一个念。“活在眼前”保任觉性，不让觉性迷失在念之中。“运用眼前”不死守枯寂，让觉性灵活。任何的修行法门都源自于念的组合，因此在有必要时就动念。“回归眼前”放下对所有念的执着，也就是说放下对无量法门的执着，如同《金刚经》中佛把自己所说的一切修法以筏为喻，既然已到彼岸就必须放下筏，不可拖着筏在陆地上走。这也是为什么四果阿罗汉被称作“无学圣人”。这是法门无量誓愿学。




The Four Universal Vows of a Bodhisattva – “I vow to learn the immeasurable Dharma practices”.

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wu Xin



Editor's Note

This vow is a driving force to grasp that all phenomena is emptiness.

The different practices of “learning based on specifics” is just a process, and shall ultimately be merged into “learning based on principles”. There are 84,000 dharma practices, and ultimately practitioners have to realize that all phenomena is emptiness, let go of attachment and attain liberation, a mind state that is free from mental afflictions. 

In Buddhism, there is the teachings on “The Four Universal Vows”. To cultivate Buddhist practice, 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.



By "returning to the present", we let go of our attachment to our thoughts. In other words, we also let go of our attachment to the immeasurable Dharma practices, as stated in the Diamond Sutra, the Buddha likened his teaching to a raft, which should be discarded once we have crossed the river, and should not be retained while we continue to move around on land.

There are two pertinent points to the vow "to learn the immeasurable Dharma practices", i.e. "the immeasurable Dharma practices" and "to learn". The former refers to the methods to eradicate the innumerable afflictions, and the latter refers to the desire to learn these methods.

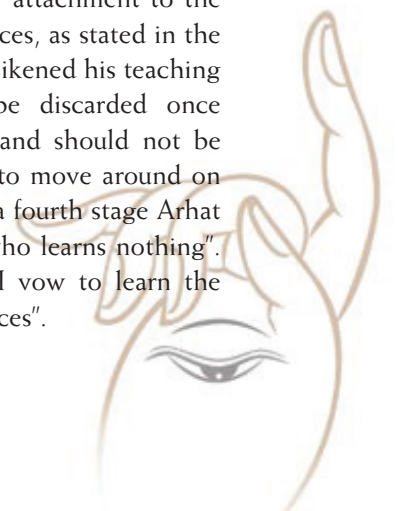
Since there are immeasurable methods to eradicate the afflictions, where do we start in learning them? There are two ways to go about doing it - one is "learning based on specifics", and the other is "learning based on principles". "Learning based on specifics" means to learn through specific events, using corresponding remedial methods, and observe within them the phenomena of impermanence as well as causes and conditions; or realise the concepts of impermanence as well as causes and conditions by contemplating the two. With such a realisation, we get one step closer to understanding the concept of "emptiness" in the Buddhist scriptures, such as "impermanence is emptiness" and "all that arise from causes and conditions are emptiness in nature".

What is "learning based on principles"? Here, the principles refer to the principles of impermanence, causes and conditions, as well as emptiness. With the realisation of these truths, our approach is to understand these principles directly without the need to observe the phenomena of impermanence as well as causes and conditions, or contemplate them to realise the concepts. The method is to watch directly, here and now, without thoughts, and realise that all things are emptiness in nature; that they are as unreal as dreams, illusions, bubbles, shadows, dew drops and flashes of lightning. With "learning based on principles" as the foundation, it would not be difficult to practise the various

corresponding remedial methods through specific events by "learning based on specifics".

Furthermore, the vow "to learn the immeasurable Dharma practices" has another deeper meaning. The "immeasurable Dharma practices" refers to the concept of emptiness. Once we understand the concept of emptiness, we understand all related concepts. The following story has been circulated widely in the Zen school. Once Bodhisattva Manjushri asked her attendant Sudhana to pick herbal plants in the woods. At the same time, she also asked her to look for some plants without herbal quality. Sudhana searched through the whole forest but could not find a plant without herbal quality. The moral of the story is that each of our thoughts is a plant. So long as we know how to make use of it, it becomes our medicine.

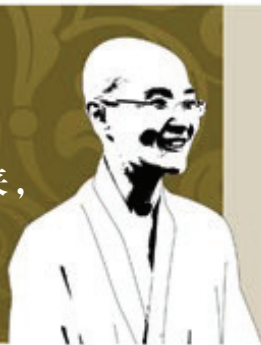
By "focusing on the present", we pay attention to each of our thoughts. By "living in the present", we nurture and maintain our awareness, preventing our awareness from being lost in our thoughts. By "applying the present", we pay attention not to allow our awareness to become dull and lifeless, but remain agile and free. As all practices to cultivate the Buddhist practise originate for a combination of thoughts, we need to generate thoughts as and when necessary. By "returning to the present", we let go of our attachment to our thoughts. In other words, we also let go of our attachment to the immeasurable Dharma practices, as stated in the Diamond Sutra, the Buddha likened his teaching to a raft, which should be discarded once we have crossed the river, and should not be retained while we continue to move around on land. That's the reason why a fourth stage Arhat is also known as "the sage who learns nothing". This is what is meant by "I vow to learn the immeasurable Dharma practices".



心地法门

文·释法谦

现代人机不离身，手机已经成为身体的一部分，我们何不扩大它的用途，就是手机铃声一响，先拉回来，回到觉性，清楚了再回应，这又多了一个殊胜的手机法门。貌似低头族，却是回头是岸的密行者。



事人：扫地法门（从各别事项契入，修对治法。）

扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，世人若将心地扫，那堪何处不净地。

佛世，有位弟子名周利盘陀伽，为我们展现了扫地法门。

他记性不好，但是很想修行。佛陀派许多大弟子去教导他法义，他总是记前忘后、记后忘前。佛陀于是要他专注在扫地，同时诵念“除垢”二字偈。如果连偈语也忘掉，看到扫帚就可能助他重新记起。扫着扫着，由外往内，他发现不单是打扫干净外在的地，更需要清净内在的心地。因这个体悟，他用心的除心垢，最终证得阿罗汉果位。

扫地法门如此的殊胜，依此修法的窍门和要求，我们也可依我们的专业、身份、地位、学养、经验，创建出自己的心地法门。如佛教导出入息法，直到最后一口气，我们都可依呼吸来修行，没有借口说没机会修行。又如现代人机不离身，手机已经成为身体的一部分，也可效法，设计手机铃声一响，先拉回来，回到觉性，清楚了再回应，这又多了一个殊胜的手机法门。貌似低头族，却是回头是岸的密行者。

理人：触目菩提（不动念，直观一切法当体空。）

庆诸禅师问：“如何是触目菩提¹？”道吾禅师选择用“暗示”（禅机）来给答案，叫一声沙弥，要沙弥为净瓶添水，此举动已经展现出了无常、因缘、空；但

对于一个心不够细腻的人（正念、正知不足），看不懂道吾禅师已经是给了答案。所以，当道吾禅师要庆诸禅师重复问题时，庆诸禅师还想再重问。道吾禅师转身走开，也就表示答案已经给了，这时庆诸禅师才豁然有所省悟。

为什么说法门无量？因为“触目菩提”，眼所见都是无常、因缘、空。所以眼所见一切都是佛法，都是能让我们生起与空性相应的智慧，看透了才能真正的不执着。

为什么我们不能作到“触目菩提”？因为无量的法门，都是心地法门，如果我们的心不够细腻，任何存在和举动已经展现出了无常、因缘、空，我们却看不懂，就像庆诸禅师一样还想再重问，这不是已经给了你答案，你还要依赖他人给予明确的答案。

凡夫的我们触目皆迷。我们笑低头族，沉浸在海量的虚拟讯息和视频中，那么近却又是那么远，那么真实却又是那么虚幻；看到美的执取与贪相应，看到丑的排斥与嗔相应，处在不知不觉的状态与痴相应。而圣者笑我们，在自认的“真实”红尘中打滚。低头族是虚幻中再二度虚拟，而我们把虚幻当真实，也只是五十步笑百步罢了。

在日常生活中，必须训练自己有能力来给答案。所给的答案与空性相应，就能养成不执着的习惯。处在正念保持觉性的心境，看待、看清一切都是无常、因缘、空，就能常常有所省悟，这就是心地法门的精髓。

Mental training

• By Venerable Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

Nowadays people are never seen without their mobile phones, mobile phones seem to have become a part of them. We can use the phone as a tool for our practice by reminding ourselves that once we hear our mobile phones ringing, return to our awareness before reacting. As such, we have added another special "mobile phone practice". Though one might look like a phubber (people who lower their heads looking at their smart phones 低头族), one is actually covertly practicing with awareness.

Learning based on specifics:
"Sweeping the floor" (Practicing from incidents, using the counteract method.)

While sweeping the floor, don't forget to cleanse the mind too, if the mind is not cleansed, the floor is swept in vain. If all beings cleanse their mind, all floors will be clean.

During the time of the Buddha, there was a disciple named Culapanthaka, whom demonstrated the practice of sweeping the floor.

He had a poor memory but was very keen to practice. The Buddha sent many chief disciples to teach him the Dharma but he never remembered them. The Buddha then taught him to focus on sweeping the floor and at the same time recite "Rajoharanam", which means "removing dirt". Even if he forgot the word for recitation, once he saw the broom, he will remember again. As he swept the ground, he began to internalize the teachings and realized that not only should he sweep the floor clean, he should also cleanse his mind. Because of this realization, he focused on removing the dirt in his mind, and finally attained arahatship.

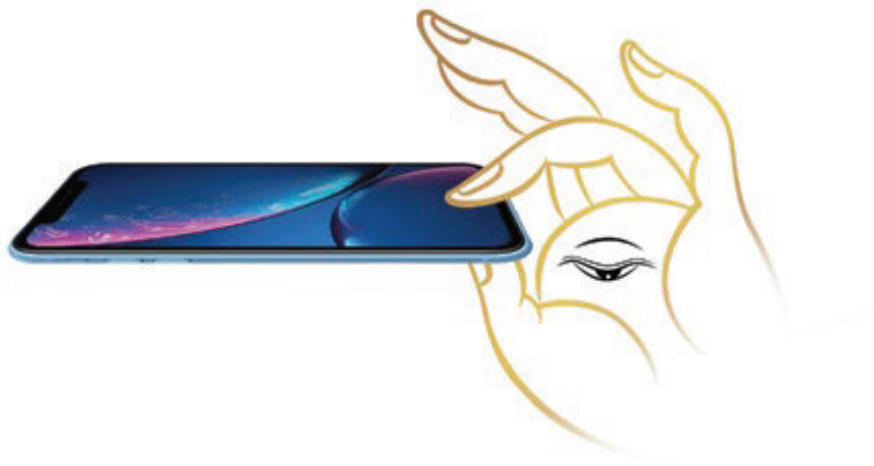
This practice of "sweeping the floor" is a very special teaching. Applying the same trick and technique, we can also create our own set of practice based on our occupation, identity, status, knowledge and experience. For example, the Buddha taught us to watch our breath; even in our last moments, we can use our breath to practice. There is no excuse for not having the opportunity to practice. Nowadays people are never seen without their mobile phones, mobile phones seem to have become a part of them. We can use the phone as a tool for our practice by reminding ourselves that once we hear our mobile phones ringing, return to our awareness before reacting. As such, we have added another special "mobile phone practice". Though one might look like a phubber (people who lower their heads looking at their smart phones 低头族), one is actually covertly practicing with awareness.

Learning based on principles: "Seeing Bodhi everywhere" (Thoughts do not arise, directly perceived that all phenomena are empty in nature)

1 庆诸禅师又参礼道吾宗智禅师。庆诸禅师问：“如何是触目菩提？”道吾禅师没有直接回答这个问题，而是叫唤一位正在附近执侍的沙弥的名字，这沙弥答应了一声“诺”。道吾禅师道：“添净瓶水著。”过了

很久，道吾禅师才回过头来，问庆诸禅师：“汝适来问甚么？”庆诸禅师正要重复刚才的问话，道吾禅师却起身走开了。庆诸禅师于是豁然有所省悟。《禅宗大德——悟道因缘》潭州石霜山庆诸禅师





Zen Master Qingzhu asked, "How to see the Bodhi¹?" Zen Master Daowu chose to use a "hint" (allegorical words) to give the answer. He called out to a young Sramanera to add water into the vase, and this action demonstrated the discourse of impermanence, causes and conditions and emptiness. However, for a person whose mind is not subtle enough (lack of mindfulness and right understanding), he does not understand that the Zen Master has provided him with the answer. Therefore, when Zen Master Daowu asked Zen Master Qingzhu to repeat the question, Zen Master Qingzhu was about to ask again but Zen Master Daowu turned around and walk away, signifying that the answer has been given. It was then that Zen Master Qingzhu caught a glimpse of realization.

Why do we say Immeasurable Dharma? It is because we "see the Bodhi everywhere", whatever we see is impermanence, causes and conditions and emptiness. Therefore everything we see with our eyes are the Buddha's teachings, and wisdom relating to emptiness can arise in us. When we have penetrated the truth, we can then let go of our attachments.

Why can't we attain the state of "seeing the Bodhi everywhere"? It is because the Immeasurable Dharma is mental training. If our mind is not subtle enough, we will not understand that every existence and every action has demonstrated impermanence, causes and conditions and emptiness. Just like Zen Master Qingzhu who was about to repeat his question.

The answer has been given to you, yet you are still reliant on others to give you a specific answer.

As sentient beings we are bewildered by everything we see. We laughed at the phubbers, immersed in the voluminous virtual information and video clips, so near yet so far, so real yet so illusory; seeing beauty we attach (greed), seeing ugliness we avoid (aversion), or in a state of unawareness (ignorance). The sages laughed at us, that we are wallowing in what we thought is the world of "truths". The phubbers are dwellers of virtual reality in the illusory world. We see the illusory as real. That is just the pot calling the kettle black.

In daily life, we must train ourselves to have the capability to give answers. If the answers we give coincide with the nature of emptiness, we can cultivate the habit of non-attachment. Being in the state of right thought and right mindfulness, being aware that everything is impermanence, causes and conditions and emptiness, we will be constantly awakened and that is the true essence of mental training.

¹ Zen Master Qingzhu visited Zen Master Daowu Zongzhi. Zen Master Qingzhu asked: "How to see the Bodhi?" Zen Master Daowu did not directly answer this question. Instead, he called out to a nearby young Sramanera. The young Sramanera replied, "Yes". Zen Master Daowu said: "Add water to the vase." After a while, Zen Master Daowu turned back and asked Zen Master Qingzhu: "What was your question just now?" Zen Master Qingzhu was about to repeat his question when Zen Master Daowu stood up and walked away. Zen Master Qingzhu caught a glimpse of realization. "Zen Masters — Causes and conditions for Enlightenment" Tanzhou Shishuangshan Zen Master Qingzhu"

我只要修行

文 ● 释持果

“这本杂阿含经不错！”“这本唯识，是一本很好的典籍！”“我不想读这么多经论，我只要修行。”“Oh No! 书中自有黄金屋！”

是的，佛法有八万四千法门，如果我们多读，我们就可以依自己的程度，找到与自己相应的修行方法，何况初学者不清楚而人云亦云，盲修瞎练，结果走了很多冤枉路。一旦读懂经论，就可以知道佛陀和高僧大德的体悟方法，依方法去修行，就可以减少很多障碍，去除负面的状态，也不会误信邪教，而陷入迷途。

有一天，我经过小贩中心，因为天气很热，口渴，就去买甘蔗汁喝。突然有一个接近40岁的男士，穿着白色休闲的衣服，看着我问，“你认识我吗？”我看了看，不像我的学生，就摇摇头。“不认识，你看我干什么？”我心里想：“我什么时候看你啦？因为你叫住我问，我才注意你！”“你知道什么是空吗？”我静静不理他，看样子，这个人不正常。他继续说“空就是没有。《金刚经》说：无有恐怖，远离颠倒幻想。为什么你这么怕我？”我心里咕噜：“《金刚经》、《心经》说远离颠倒梦想，不是幻想，这个人脑海里出现幻象吧？”我转头去看小贩，不理他。他却斥责我了：“你一个出家人，书都没有读！”我赶快拉回眼前，看着我的觉受，不让它起贪和嗔，因为我幸灾乐祸的想“不会还要教我，自作聪

明。自认倒霉！来喝一杯水，无缘无故挨骂。”“你看你一个出家人，连《金刚经》，《心经》讲什么你都不会！你去台湾告诉XX法师，不要毁谤我的师父，说他是邪教，你们要好好忏悔，没有忏悔就会下地狱，我会去阴间告你们！”

上述说明我遇到一个状况：学佛，也可能误入歧途。

在一个忙与盲的社会，一般人做事都求速成，包括修行这样严肃的事，不想花太多时间读经论。有些人甚至抱着好高骛远的心理，对那些所谓神秘的、神通的“修行”，也会希望一蹴而就去追逐。如果我们多读经文，多思考，就会分辨哪一些思想属于正念，哪一些是歪曲事实。在修行学习的过程中，都有不同相应的阶段，以便符合不同程度的修行者。如果过去所听到负面的道理曾带给我们好的感受，也不要执着。

佛法是需要经过闻思修才能领悟，佛陀在家时也接受过很多开示，研读过很多经典，累积了很多福德资粮而证悟；我们更应该多听开示、多学习经典，以避免误入歧途，而走上正路。佛教有八万四千法门，有不同的经典，适合不同的人修行。不要做井底蛙，只读自己所需的经典，修自己需要的法门，最后多走弯路。

修行要一步一脚印，不可能一步登天，耐心加油吧！



法门无量誓愿学

文 ● 李德钊



佛弟子初次见面常会问：“你修什么法门？”

有的修净土法门、有的修地藏法门，有的修禅，有的修密，五花八门。佛教的法门真的有八万四千，这么多选择，好不精彩！

修密的遇到修净土的就问：“我们念六字大明咒吧？”修净土的说：“我念阿弥陀佛，我要往生西方。”，然后心里会想“这个不究竟……”

修禅的遇到净土的心里又会想：“这是靠他力，也不是究竟解脱。”

修地藏法门的遇到修禅的心里又想：“这是自了汉，我们可是大乘！”

其实各法门之间应该是圆融无碍的。

为什么修六字大明咒不能往生西方？为什么修净土的就是靠他力？为什么修禅的就是小乘心态？

如果你有广大包容的见解，其实大家都是一样的。

无论怎么说，能对自己的法门从一而终，未尝不是件好事，因为如果能有钻木取火的精神，从一点也可以发掘出三千大千世界！

今天几乎所有文字能记载的法门，都可以在刹那间出现在我们眼前，靠的是电

脑。现代人可以说很有福报，不缺修行的方法。

然而，现代人也可以说很没有福报，因为那么多法门，让人莫衷一是，朝秦暮楚；何况佛经里也常教我们要法门无量誓愿学嘛，所以人们的心也随风而飘。

游走在众多法门之间而不能一门深入，也许是现代人的共病。也许我们真正需要的是在一个法门中沉淀，有成果后再学习其他的法门。

如果你很专注于一个法门，一个法门也可演化出无量的法门，就好比一开始是坐着念佛，后来你可以站着念佛，之后又可以走着念佛，又或者一边运动一边念佛，于是乎有行住坐卧各种的念佛法门。

在一个法门上用功夫，运用在生活中，落实在方方面面，也可以是法门无量誓愿学。对于学，要以开放的心态看待，有了持续不断提升自己的心态，不一定要每个法门都学。

能够让心静下来，让你更平静，更有智慧，什么法门都好。没有最好的法门，只有最适合自己的法门。如果专注一门，能让我们更平静更有智慧更有慈悲心，那才是好；但如果你各门兼修，亦能让自己平静更有智慧更有慈悲心，那也不错！

鱼子赘语之七： 烦恼空不空

文 ● 释法梁

禅修者必须立足于对觉性的把持，
并觉悟到烦恼是无常、因缘、无实质——
缘聚而生，缘去而灭，才能真正相信烦恼
是“空”，无须去断除。



【
衲
子
心
迹
】

万法皆空，烦恼（贪嗔痴）空不空？
当我们了解“空”不是指“没有”，而是
指无常、因缘、无实质时，肯定会说“烦
恼也空”。

基本上，佛教在修行的思维逻辑上有
两个切入点，一是“有”，一是“空”。
“有”指的是烦恼，“空”指的是烦恼的
无常、因缘、无实质。因为有烦恼的存在
（“有”），于是通过种种修法来对治，
然后慢慢断除它，如：修不净观来减轻对
身体的执着，这是在对治贪的烦恼；修慈
悲观来改变容易起嗔心的习惯，这是在对
治嗔的烦恼；修因缘观来养成善观因缘的
习惯，这是在对治痴的烦恼。因为“有”
的思维逻辑，于是就形成了渐修渐断的方
便法门。

反之，因为烦恼的存在是无常、因
缘、无实质的，于是无须对治、断除，
只要求自己安住在觉性，然后体会烦恼的
无常、因缘、无实质的特性，如：贪、嗔
的烦恼生起，知其生起；贪、嗔的烦恼消
失，知其消失。只如实了知其生、灭，不
放纵身、口、意去满足它。当痴的烦恼生
起之际，就是正念正知（请参阅《鱼子赘
语之五：正念正知》）缺失的那一刻，如

实了知痴的生、灭，不放纵身、口、意去
满足它。因为“空”的思维逻辑，于是就
形成了不修而修（不对治）不断而断（烦
恼）的顿入，究竟法门。

表面上这二者之间似乎格格不入，实
则并非如此。“有”的思维模式符合众生
执着的习性，故容易被接受。然而，在经
过多年的实修之后，会发现烦恼在因缘聚
合时又复生起，于是觉悟到烦恼是无常、
因缘、无实质——缘聚而生，缘去而灭。
也因此，断除烦恼不再是重点，而是立足
于对觉性的把持，不让它受到烦恼的牵
制，从而由渐修转成顿入。

“空”的思维模式不符合众生执着的
习性，故不容易被接受；即使是接受了，
也不就表示觉悟到烦恼是无常、因缘、无
实质。禅修者必须立足于对觉性的把持，
并觉悟到烦恼是无常、因缘、无实质——
缘聚而生，缘去而灭，才能真正相信烦恼
是“空”，无须去断除；否则也只是概念
上如此认为而已，终究无法摆脱烦恼的牵
制。

普劝坐禅仪（三）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵



图像在我们睡觉做梦的时候最常出现，有时候声音也会同时出现，就像在看一部电影。这时如果有人把你摇醒，你可能会很生气，因为你还想睡下去继续做梦。

“普劝坐禅宜静室，放舍诸缘节饮食。”这是说：除需要宁静的空间之外，放舍诸外缘、节制饮食也是必要的。

凡夫的心容易受到干扰，只要外面有一点点声音都会被影响，所以训练的时候，须要在比较安静的地方。其实，安静与不安静都是相对的，家里只要有一个空间，或者那一个时段是最安静的就行了。你把眼睛往下垂，注意自己在想什么，无论时间长与短，只要有空闲，都可以那么坐。当你清楚了观念之后，你会发现原来到处都是安静的地方，随时随地都可以打坐。修行是一连串没有中断的“保持觉性”，你们静坐，整个过程，从你一下班就开始收摄心，包括饮食只是吃五分至七分饱，都要处在觉的状态。

“善恶是非君莫管，心识不动一念观。”这是说：坐禅者对于善恶、是非都须放下，只管自己是否保持在一心的状态。

善恶、是非，都是相对的，只是看你站在哪一个角度；任何情况对你有所干扰，都是一种考验。我们不是经常都能承受干扰，但必须学会怎样面对种种的考验，方法就是放掉所动的念。一般上，所

动的念都离不开声音和画面；“风声竹声钟磬声，声声自在；山色水色烟霞色，色色皆空”；心要往内抽离而不是往外，回到觉性往内观照。佛说的忍辱，是要有智慧的；要达到彼岸，就是波罗蜜，关键就是要回到觉性。

“蒲团厚敷结跏趺，宽系衣带令整齐。”这是说：在厚的蒲团上盘起双腿而坐，整齐放宽衣着。

蒲团厚一点的作用，一来是比较舒服，二来是可以避寒，尤其是在寒冷的地方，蒲团可以保护筋骨不被寒气侵入。结跏趺就是把腿盘起来，它一方面可以让你坐得比较稳，另一方面是起着心理建设的作用，也就是暗示你已经坐下来就不准备站起来；其他的作用就是令你的关节打开，让气血循环得比较好。

“左手安于右掌上，拇指相拄警觉栓。”这是说：左掌安置在右掌上，二拇指相接触并保持警觉。

惯用右手的人多数右手先动，所以用左手按在右手上，也是一种心理建设，暗示心要安住在这里，不要随意动。惯用左手的人以右手安于左掌上。拇指相顶在



一起，重点在于警觉，主要是我们以那里作为“心”的“所缘境”，例如：以感觉呼吸作为“所缘境”来掌握我们的“能知的心”，那么，当呼吸变得越来越细的时候，我们的心还能感觉得到，这就是对心的一种训练，但不要刻意去把呼吸变粗。

“正身端坐勿倾仰，耳与肩对鼻脐串。”这是说：身体保持端正的坐着，勿让向前倾和往后仰，耳与肩对齐，鼻与脐构成直线。

身体要坐得端正，头和身体要直，感觉好像头发往上拉，颈椎也往上拉，下巴往内收，这个姿势叫做顶头玄。耳朵与肩膀相对，鼻子与肚脐串构成直线，身体保持警觉姿势不倾斜，动作时也保持知觉，这就是“四念处”里的“身念处”，就是以身体来保持正念。

“舌顶上腭唇齿合，目须微睁身相定。”这是说：舌顶上腭唇齿轻合，目须微微睁，身体不动。

舌顶在上腭像建一座桥，目的是要让我们的气循环得比较好。眼睛要稍微睁开到只剩一条细缝，让光线来刺激眼睛，可以解决昏沉的问题。眼珠往下垂，可以

减少动念和幻觉，因为当我们眼睛一闭起来，除了会激起妄想，有些人还会幻觉到很多光和相，这些都是我们的左右脑里面的一些记忆在运作。当我们动念时，都是声音和文字在起作用。我们想东西时，声音常常会出现，就好像自己在跟自己讲话，这是跟我们的习惯有关系。另外一个现象是图像，图像在我们睡觉做梦的时候最常出现，有时候声音也会同时出现，就像在看一部电影。这时如果有人把你摇醒，你可能会很生气，因为你还想睡下去继续做梦。可是，如果你曾受过训练，听到木鱼声，就知道放掉梦境，不会执着追看下集，这是训练你“只有半句话”的本事。（通常我们的习惯是，当别人跟你讲话只讲一半，你就会期待后续，不然就会感觉到很别扭，这是我们的执着很细的展现。）所以当你想问“后来如何”时，“只有半句话”，吞下去，放下，安住在我们的觉性里面。（待续）

佛说八大人觉经（一）

（译者：后汉安息国沙门安世高）

讲授 ● 释法梁

整理 ● 林容祯

学佛不外是求正念正知，而开悟的基础就是建立在正念上。

从修法而言，我们必须活在觉性中，
思维无常、因缘、空，以达到八大人觉经的可落实性。

八大人觉经是由安世高将梵文翻译成中文。安世高出生于安息国，即现代的波斯，本来是安息国王子，父亲去世后继承了王位，终日劳烦的政务，使他觉得不自由，又感受到富贵荣华的不实在，因此便让位给了叔父，自己出家修行。他以出生国度的“安”为姓。《高僧传》卷一《世高传》记载，安世高非常聪明好学，他上知天文地理，下通医方异术，甚至鸟兽的语言也听得懂。

安世高于东汉桓帝建和二年（公元148），经西域诸国到洛阳，从事经典翻译，至灵帝建宁三年（公元170）共二十余年。其间先后译有安般守意经、阴持入经、阿毗昙五法四谛、十二因缘、转法轮、八正道、禅行法想、修行道地经等书；属于小乘的经典比较多，主要传播小乘佛教说一切有部之毗昙学和禅定理论。安世高可说是把禅观带入中国的第一个人。

对于记载中安世高拥有神通力并听得懂鸟儿说的话，我们不需当真，因为宗教的记载或多或少都有些神异的色彩。

佛教在印度形成的同时，面对复杂的印度教，所以发展到一个阶段后，神异的色彩就非常浓。因此佛像才有所谓的三十二相、八十种随行好、十力、四无畏和十八不共法，这不足为奇。

详解文义：

为佛弟子，常于昼夜，至心诵念，八大人觉。

身为佛的弟子，早晚除了用心诵念这部经，也要深入观察和思维这八菩萨所应觉悟的事理。

佛教从印度传入中国后，深受儒道二家的影响，包括典故与文字的引用，如“大人”一词是取自儒家孟子曰：“从其大体为大人，从其小体为小人。”意思是说懂得看大体的是大人，眼界比较小的就是小人。儒家思想中的大人是指德行高尚、志趣高远的人。

从佛教的观点来看，大人可以指菩萨。因此八大人觉可理解成大乘菩萨的八种觉悟。



菩萨的定位很广，它不是在“果位”上而是在“因位”上谈论，就是我们凡夫生起了菩萨心要修大乘法，或是你已受了菩萨戒要向菩萨学习。

八大人觉经文本扼要简单，八个觉里面都讲“觉悟”、“觉知”。觉悟是深刻的体会。觉知就是知道，比如我们知道世间是无常的。

觉悟无常和知道无常是有差别的，例如说你知道无常，指的是吸取别人的教导或是自己从书本得来的无常概念。若说你觉悟了无常，一旦周遭发生无常的现象时会让你感受深切或遭受打击。

比如你身边的人、事、物起了变化，如亲人之死为极大的无常，从有到没有，这巨大的冲击力，促使你对人生的改观，这是觉悟无常。

对无常觉悟之深浅因人而异，有些人今天悟了明天就忘记了。又有些人悟了之后就对自己的人生方向做出选择。这就如释迦牟尼佛之前以太子之身四出城门，第一次他看到了老人、第二次看到病人、第三次看到死人，第四次看到沙门即修行人。这些经历让他大彻大悟，并决定出家修行，使他的生命有了极大转变。

觉悟一词从字义来理解有着不同的诉求；若清楚分开来解说，“觉”所要讲的是心王（正念），“悟”跟“知”是讲心所（正知）。为了避免字眼的混乱，这里我们只以觉跟悟来解释经文。

八大人觉经虽短，却是一部非常重要的经典，但落实性不强，因为它只灌输某些重要的概念和修行所应具备的思想。它主要是于心所（正知、悟）动念进入思维修，而欠缺对心王（正念、觉）的体会，这是修法的不足及必须弥补之处。

原始佛教已讲得很清楚，维持在正念（觉）的状态来看清楚真相，产生正知（智），这就是悟。

譬如当你在走路或说话时，或痛苦生起时，你都清楚的知道，这就是处在正念（觉）的状态，有了正念就会产生正知（悟）。最直接的正知就是从我们的身心下手。

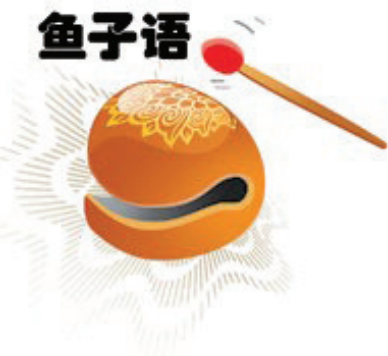
悟细的部分指的就是念，这也是眼前禅修的要求；当你静坐时，注意自己的呼吸和所动的念就是正念。与此同时要注意念的生起与消失，这就是生灭相、无常相，即正知；从中体会我们的念是无常、因缘、空，无有实质，如此就是悟或智（智慧）。

学佛不外是求正念正知，而开悟的基础就是建立在正念上。从修法而言，我们必须活在觉性中，思维无常、因缘、空，以达到八大人觉经的可落实性。（待续）

鱼子语：

禅门隐士

文 ● 释法梁



“拉回眼前”你就会发现本俱的觉性，
这觉性也是禅修者隐居的家，能做到行、住、坐、
卧都安住其中，也就是“活在眼前”。

古代文人基于个人及百姓对生活的种种诉求，便在自己的能力、机遇等条件底下，对朝政选择了不同的参与程度，于是就有了小、中、大三种不同程度的参与者，此类人被称为“隐士”。小隐士选择独善其身，所以居住在山野里，远离人群，这就是“小隐隐于野”；中隐士选择在人群中发表其言论，试图把其思想间接的上传到朝廷，故身居在闹市，这就是“中隐隐于市”；大隐士选择直接参与朝政，把自己的所懂所学落实在朝政上，故身居在朝廷，这就是“大隐隐于朝”。从世俗的角度来看，大隐士所要成就是世间伟大的事业，他们要成为伟人。

禅门古德说：“大隐居廛（chán），小隐居山。”意思是大隐士住在城市里，小隐士则是住在山中。禅门的“隐”，作用在于降低外在的干扰，以提高他们对自我身、心的觉察和透视。一般而言，小隐比较偏向定的训练，大隐则偏向慧的开发。从佛门的角度来看，这类大隐士和小隐士所要成就是出世间的事业，是圣人；很显然的，他们和前面所陈述的三种隐士的目标可说是大相径庭。

因为禅门隐士的重点在于炼心，故又可分为以下三种情况：“身隐心不隐”、“身不隐心隐”、“身心俱隐”。“身隐心不隐”是指表面上看起来似在隐居，但内在却是心猿意马；“身不隐心隐”是指表面上看起来和众人并无差别，但内在却处在正念正知的状态；“身心俱隐”是指过着远离群众的隐居生活，内在也保持着正念正知。

依“四大口诀”¹而言，“拉回眼前”你就会发现本俱的觉性，这觉性也是禅修者隐居的家，能做到行、住、坐、卧都安住其中，也就是“活在眼前”。能远离人群而守觉性，也能融入人群而不失觉性，这就是“运用眼前”。体会到觉性解脱的特性并安分随缘度日，即“回归眼前”。

¹ 请参阅拙作《眼前》一书。

奇怪了，我明明是
“隐士”怎么现在变成了
“隐形人”。





Daily Chan Reflection Education

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

Only those who are aware and willing to better themselves are fit to educate others.

Mr. Zhang has the habit of smoking.

One day, he found his six-year old son imitating his smoking by rolling up a strip of paper into the shape of a cigarette.

He grabbed the rolled paper and scolded his son, "A child is not allowed to smoke."

The son was petrified by his action. He stood there stoned, not knowing what to do.

Deep inside, he envied his father. He looked forward to growing up soon so that he could smoke like his father.

~** **~** **~** **~

Mrs. Zhang is afraid of cockroaches.

One afternoon, when she reached home after fetching her son from school, she saw a cockroach at the doorstep.

As the son walked towards the cockroach, she began to scream hysterically.

Petrified, the child stared at her silently. She hastily picked him up and left the house.

The whole afternoon, the mother and son stayed away from the house until Mr. Zhang finished work. Mrs. Zhang and the exhausted son then met him along the way and returned home together.

As if surviving from a calamity, the son was still unsettled after the event. He realised how fearful a cockroach could be.

Thus, this dreadful cockroach stayed in his mind as he grew up.

If, one day, you notice a burly man frightened by the sight of a cockroach, do not be surprised. This is because he has been trained to react in the same fashion since young.

~** **~** **~** **~

Education is carried out holistically. The visible part consists of teachings through bodily actions and speeches. The invisible part is the expression of thinking and concepts through one's behaviour. Eventually, you would find that only those who are aware and willing to better themselves are able to educate others.

说与默

文 ● 释法谦

【缙素心语】

有一个人，静静地旁观旁听眼前的景象和音声，
对说话也好，对静默也好，都不离开
中性空性，只管看和听，保持觉性就是了。



海印七楼的大堂，坐满120人左右，显得拥挤，再加上大家一星期见一次面，坐在靠近者自然形成小圈圈，交头接耳叙叙情，好不热闹。

虽然授课法师曾指示，静坐前就要让身心先静下来，做好准备，因为一整天处于动态中，身心如同全力开动的引擎，刚熄火还是有余温和微颤，所以到了禅堂才熄火，半小时内没办法真的静下来。

注意到有少于10位学员，已经在静坐中了；但是从外表看似大隐隐于市，内里是否能不受干扰，只有自己心知肚明。

不去探讨静不下来的大众，理由太明显了。用心观察和分析能静下来的，反而只有如下小众：

其一，有些是退休人士，不用下班后匆忙赶来，所以悠闲进入禅堂等待精神粮食的补给，他们是终身学习的模范。

其二，有些是阿公阿嬷级别的，特意安排不用照顾孙儿孙女的日子才来。早早约了老朋友喝下午茶聊聊天，傍晚来静坐上课，享受属于自己的一天，何况不用考试，多惬意。

其三，有些虽然还是上班族，却已经养成修行不离开生活的习惯，该怎么做就怎么做，始终保持清清楚楚看着自己。

下班了，就不再加班。难得有半小时的静坐，拉回来让心沉淀，为进入晚上的安逸铺垫。

其四，还有一个人，静静地旁观旁听眼前的景象和音声，对说话也好，对静默也好，都不离开中性空性，只管看和听，保持觉性就是了。

看到有些静坐的学员，从他们紧绷的坐姿上，可以感觉到对吵杂喧闹的不愉悦，很想上前拍拍他们的肩膀，叫他们放松一点。甘卿底事？罢了！

达磨祖师在《悟性论》里说道：“所以如来在说话时就不会静默，在静默时就不会说话，但他在说话时并没有离开静默。觉悟说话和静默的人，都处于三昧之中。一个人知道什么时候该说话，说话也是解脱；如果不知道什么时候该保持静默，就算静默也是束缚。能够不执着言语，言语就是解脱；如果执着静默，静默就是束缚。”¹

与大家共勉之。

¹ 《悟性论》：是故如来言不乘默，默不乘言，言不离默；悟此言默者，皆在三昧。若知时而言，言亦解脱；若不知时而默，默亦系缚。是故言若离相，言亦名解脱；默若著相，默即是系缚。

有病不吃药

文 ● 释持果

【缟素心语】

新年到了，吃太多年饼，A病了，不停咳嗽。朋友对他说：“听说有一位老医生，医术很高明，人也很慈悲。你去给他看吧。”A：“业障深重，我怕看了也不会好。”

人身体上有老病死的苦，心里上有贪嗔痴的苦。身体生病时，医生给了药，你不吃，病当然不会好。苦、集、灭、道四圣谛是佛陀所证悟的真理。人有烦恼：苦；“苦”的因：集；要苦止息：灭；灭苦的方法：道。佛陀是大医王，能医治众生身心之苦。佛陀入灭二千五百多年来，众生的烦恼还在，为什么？《遗教经论》¹：“我如良医知病说药，服与不服，非医咎也。”佛法就是佛陀为医治众生的病所开出的良药，如果病人不吃，病人不可能康复。

修学佛法一定要通过闻、思、修，才能获得利益；同样道理，生病或遇到生活上不如意之事，不是消极归咎于业障就会痊愈。医生就是我们的善知识，病人要断除痛苦，就要相信医生，听医生解释病症，如闻佛法；医生开了药，告诉你如何服用才有效，得了药就思考后才服用，这

就是思慧。《大方广佛华严经疏》卷15：²

“法是法药要在服行。服与不服有断不断。非医咎也。”医生开了药你不吃，病怎么可能痊愈？修慧就好像服了药，我们的心才能更健全。人为什么会痛苦？一切的烦恼都起源于“我”，因为有我，就会执着自己的念头和想法，认为自己才是正确的，别人所说的都不对，将自己筑城一道墙，隔开外界。佛法都说没有对与错，每个人的因缘条件不一样，所以产生不同的想法和观点，如果我们能打开自己的心，通过闻思修，能从缘起的角度去接纳别人的不同意见，就能长智慧。佛陀曾说：“吾为汝说解脱法，当知解脱依自己。”佛陀给了我们法药，我们如果不愿意服用，他也没有办法。

¹ (CBETA, T26, no. 1529, p. 289b27-28)

² (CBETA, T35, no. 1735, p. 609c27-28)



Animals live to eat. What do you live for?

• By Venerable Jian Xin

Illustration By Venerable Jian Xin

It happened twenty years ago. However, the memory is still so vivid that it seems like it happened yesterday. It was more than ten years after I became a Buddhist and I had met with some spiritual setbacks. At that point, I was feeling quite disillusioned with my spiritual life, so I took leave from work and attended a seven-day Zen Retreat. The many rounds of sitting and walking meditation greatly calmed my mind.

Soon, it was time for my interview with the Zen Master. I stepped into the room and sat down in front of him. Immediately, I felt enveloped by an immense sense of peace. He looked at me and asked, "Do you have any questions?"

I looked at him and shared what had been bothering me for quite some time: "Zen Master, I have been feeling quite lost. In fact, I have been feeling quite disillusioned with my spiritual life."

He paused for a few seconds and asked me a question that still seems to ring in my ears today: "Animals live to eat. What do you live for?"

Tears immediately welled up in my eyes. Something deep within me was moved. Tears then began to roll profusely down my cheeks. I could not stop them. They were tears of suffering, tears of joy; tears of suppression, tears of freedom; tears of Samsara and yet, tears of awakening.

"What do I live for?" – This question had been bugging me since I was very young. Finally, I found the answer to my life purpose through the first Buddhist book I read when I was fifteen. Through the years, all my major life decisions were centred

around my life purpose – decisions regarding my studies, my career, my relationships. However, there were the few times when I was misaligned. I am deeply thankful that I would encounter teachers and episodes, like the above-mentioned Zen interview, which would reconnect me back with my life purpose.

I remember a Buddhist parable that I read when I was doing my Philosophy studies in university. This parable was quoted by Leo Tolstoy, a Russian writer who is regarded as one of the greatest authors of all time. In this piece of writing – "A Confession", he quoted this parable that to him, genuinely revealed human reality. He wrote, "And this is no fable but the truth, the truth that is irrefutable and intelligible to everyone."

This "Parable Sutra" was related by the Buddha to a King named Brilliance. Long ago, a man was travelling through the wilderness and was chased by a ferocious elephant. He fled and came to an empty well. Dangling into the well was the root of a tree, and he quickly climbed down the root. At the bottom of the well was a dragon. Two rats, white and black in colour, gnawed at the tree root above him. A hive in the tree root contained the honey of bees, five drops of which fell into his mouth.

The wilderness symbolizes the path of ignorance. The person fleeing is a metaphor for the ordinary man, while the elephant represents impermanence. The well is a metaphor for the shore of Samsara. The tree root represents life and the two rats gnawing at the root symbolize night and day. The dragon symbolizes death and the dripping honey is a metaphor for the five

sense desires (sight, sound, smell, taste and touch).

So here we are, wandering in the wilderness of ignorance, fleeing from the elephant of impermanence, clinging to the root of life, knowing that the dragon of death is inevitably awaiting us. The rats of day and night are gnawing at our lives. The drops of honey – are they still sweet to you?

Have you thought of your existence and what truly gives you meaning? Personally, aligning with my purpose in life eventually led me to renounce and become a Buddhist nun. I cannot think of a better

way to live my life meaningfully. Back to the episode I mentioned at the beginning, you probably would have guessed what I had reconnected with that brought tears to my eyes – tears about the suffering of sentient beings in Samsara and tears about the bliss of awakening.

Yes, at that moment, I was reconnected with the precious jewel – Bodhicitta, the mind that strives toward Enlightenment for the benefit of all sentient beings. This is what I am living for.

Animals live to eat. What do you live for?



人生语录 五则

文 ● 英梅

【缙素心语】

人生似梦

曾听说：人身难得，在人生里更需精进
对人来说，梦是梦，人生是人生
然而，有人说人生是梦，梦是人生，我同意
那，什么时候是梦，什么时候是真实的人生呢？
那就要看，你是什么时候死的了
如果你死于梦中，那个梦就是你的人生，不然
我们所谓的现实人生，何尝不也是一场梦呢！
所以梦里也别忘了修行。
在梦里也能修行，净土不远矣！

珍惜这个“我”

人只是一个个体，只能感受到这个我的感受
对另一个我，一无所知

这个我有吃有穿，千万要珍惜
若你轻生了离开了这个我
搞不好到了另一个更痛苦的我

我们算是幸福的了
可别放弃你这个“我”
该利用这个“我”好好修行。

年年难过年年过

生活中有许多困难与难过的日子
然而这样的日子还是要去过
而这样的日子必将会成为过去

将来困难与难过的日子，可能会是痛苦的
然而过去困难，难过，甚至是痛苦的日子
却或许是个美丽的回忆，也必定是可贵和值得
骄傲的人生经历

问题是在这些日子里，你修行了么？
你的日子是如何过的呢？
是一天过了又一天，还是做了一件善事又一件。

什么都有，什么都不够

我们什么都有
但与此同时总觉得什么都不够
我们能活到今天
足以证明我们该有的都有了
但人心不足，所以总觉得什么都不够。
除三恶，知足常乐也！

你错了吗

你目前的生活过得去吧
那你以前所作的决定应该都是对的
就算那真的错了，也不需在意了

罪过，罪过、罪是罪，过是过。
有罪与否是以人的法律来审定。
有过与否是以人的道德来衡量。
没有罪并不表示无过。
没有错并不表示就对。
很多时候我们在法律面前是无罪的但是
在神佛面前却是有罪的。

这世界里，没有死胡同，没有绝境，
有的话，只是在我们各人的心里，叫做绝望

要学正知、正见、正信，才知何谓对与错，何谓罪与过。



灰尘

文 ● 心珠

「缙素心语」

空气中到处都布满尘埃，只是肉眼难以觉察；或许经过一段时日的累积方可渐见端倪。

笔者有幸在极短的时间内感受灰尘无孔不入的窘境，事缘家里的地板因热胀冷缩而爆裂，声音有如放炮竹，砖块在一瞬间忽然拱起。不得已只好找建筑商处理。

工人在施工时所发出的噪音和尘土，仿佛万马奔腾所扬起的，令人难以呼吸。

灰尘透过阳光在空气中飞舞盘旋，掉落处即刻蒙上一层薄薄的粉末，如不细察也就被迷混过去了。日复一日堆积成厚厚的一层，明显坦露在眼前，不由得你不清除。

但是，人呢？从小到大、从大到老所养成的习惯，不论是好还是坏，终于变成自己挖的死穴，而且越挖越深却不自觉，能够跳得出的人少之又少。

人总是看到别人的错处，对自己的过失纵然觉察也认为理所当然。怪不得师父提醒我们要常常照镜子，不是要我们看自己的容颜，而是要我们照见自身的烦恼，看看自己的觉性在不在。而心就像镜子如实反映，没有添多也不会减少。

灰尘多了容易看得见，念头多了却难觉察，因为自己已沉溺在念里面编连续剧，越编越长，越长越难以拉回眼前。

人啊，分分秒秒念起念灭。何时尘尽光出，显我本来面目？何时能体会六祖慧能所言的“本来无一物，何处惹尘埃”的境界？

唯有继续努力精进！时时刻刻保持在觉知的状态，就如阳光与灰尘、阳光照尘埃，让尘埃落定阳光自然清净。



观外省内

文 ● 莲君

【缙素心语】

我们应该都看过三只猿猴的塑像，一只用双手盖住眼睛，一只盖住耳朵，另一只盖住嘴巴。

这个以三猿为主题的作品，有源自古埃及，而后经由丝绸之路传到中国后再传至日本的说法。印度的圣雄甘地经常以三猿之像来传达“不见恶事，不听恶词，不说恶言”的教导，在教科书等媒体上被称为“甘地的三猿说”。美国的教会学校等处所也用三猿来教导学生不要看猥亵的事物，不要听与性相关的谣传，不要说虚假与下流的言词。有一次我看电视，也在关于伊斯兰教义的节目中，获悉这类禁忌。日文里也有“见、闻、言”为日本8世纪的警语，用来宣扬天台宗“不见、不闻、不言”的传说，有人甚至认为三猿是从日本发源的。

其实，类似的表达方式世界各地古已有之，同样的雕像也自古就存在，而且随着各种文化的不同，意涵也有差异。三猿的真正起源究竟是哪还无法搞清。

在中华文化里，《论语》也有类似内容，如子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，意思是：不符合礼教的话不能听，不符合礼教的东西不能看、不能说，不符合礼教的事不能做；这是属于四个负面的范畴，就是要从眼睛、

耳朵、嘴巴、身体各方面严格管束自己，也就是要在污秽的外境中修身养性。

上天给了我们五官，不是用来享受的，更不是用来作恶的，而是用来学习、了解世界，从中领悟世道的，用来保护肉身，修道成佛的。有人说过这样的话：每个人身前身后都有两个袋子，前面装的是别人的缺点，看得到，背后装的是自己的缺点，自己看不到，所以不会批评自己，只会批评别人。

我们应该多多自我反省才对。如何反省呢？看到别人的错误或丑态，就当作一面镜子照照自己，看看自己是否也有类似的行为或令人受不了的表现。因为看别人容易，看自己难，借自己所讨厌的别人来和自己比较，这就是反省。推而广之，我们应多多观察各种事物、各种现象，好的坏的都要观察，并且了解来龙去脉、前因后果，才能领悟真相，明白正误，不然如何加强反省自己的能力呢？

观外省内是一套有效的修身养性之道，是我们该好好尝试去做的事。对事完全不闻不问，不看不听，又如何学习呢？又如何去修行呢？

领悟从生活中来，修行则需到生活中去。



如一最重要

文 ● 曹素斌

【缙素心语】

学佛修行的法门有很多，据说是为不同根器的人设置的。但是由于人的惰性，大多怕烦喜欢简单，于是就有了只念阿弥陀佛也能成佛的法门，只要你反复地虔诚地念。当然也有人愿意苦修行，也许经过苦修行才能累其筋骨，苦其心志，更能接近佛法的奥义。正如快餐文化普遍受人欢迎，一切都求快的时代，学佛修行也不能避免，明心见性，最好一念之间就能悟道成佛。这只是几个简单的说法，但是只要是正信的，不管选择什么样的法门，学佛修行要做到三个如一。

言行如一，正如《六祖坛经》所讲的，一行三昧者，于一切时中，行、住、坐、卧，所谓常直心是。直心就是道场，直心就是净土，直心就是真心，无论做什么，无论何时何地都要按自己的真心来做；不能来到佛堂一个样，离开佛堂又一个样，人前人后、佛前佛后两个样。要做到言行如一。

心口如一，《六祖坛经》也讲到口说善，心不善，那就慧定不等。心口具善，内外一致，定慧同等。不能口口声声讲慈悲，却对年老者不敬，对幼小者不爱，对那些不幸的人也不给予应有的同情，这就是心口不一。要知道一切生命都有灵性，都有佛性，万水千山都有情。

始终如一，即使每个人的追求不一样，无论是求福报还是求解脱，求健康还是求心安，还是那句话，我们学佛心诚则灵。心诚表现在我们每时每刻的言行要如一；每一个念头，每一个刹那，都要心口如一、始终如一。

法门无量誓愿学，修行的法门千千万万，都请遵行一句俗语：师傅引进门，修行在个人，但是关键都要做到如一。



渐悟

文 ● 彭祥庭

【缙素心语】

这篇短文早在几年前就写了，但总是不敢拿去投稿；当时刚刚开始学佛，生怕自己毅力不坚定，半途而废。这些日子看了许多遍，一再反省自己的心真的变了吗？还能坚持行动吗？

大凡人们学习都经过三个步骤：学，悟，行；学佛则是信、解、行、证。论语有云：学而时习之，不亦乐乎？理论如果不加以实行，必沦为空谈，所谓求学只是做做样子而已，哪里还谈得到认识真谛！我们是凡人，没有老子、孔孟等圣人的智慧，没有六祖慧能那般的顿悟能力，更没有佛祖和其他宗教始祖那样高的悟性。我们只能渐进的学习与修行，自我提升，海印学佛课第一单元就阐明了学佛之道，先从改变行为开始，进一步提升人格，渐渐的就能走上成佛之道。学懂了教义之后就必须拉回眼前，不断督促自己，自律地运用于生活上。只有在生活中执行后，我们才能真正了解教义，挖出我们原有的“佛性”，这就是“悟”。我们天天念经朝拜之余，更须以行动唤出我们的佛性。如不行动建善业，修行最终还是归零的。

我以前也翻过几本宗教书籍，多少学了一点；然而学归学，是否真正学懂了又是另一回事。在工作场所里，许多人遇到事情时都说他们懂，然而叫他们去做时，却又推三推四。君子学得道理后，说到做到；小人则只会高谈阔论。

我是否成佛，是否准备好受五戒十诫，不要言之过早；要切实走出第一步，并耐心逐渐求改进，比如向来没刻意吃素，如今到了海印上课，晚餐必定吃素，后来每逢上课当天我绝对吃素，再



后来没应酬时也就避免吃肉，反正对健康绝对有利，何乐而不为呢？如今不止我这样，家人也跟着改变。

上了佛学课也注重穿着了，我和同学们开玩笑问道：是否有人戴鳖壳眼镜？带蛇皮手表？拿鳄鱼皮手提袋？穿牛皮裤带？用小羊皮荷包？脸和手搽马油？吃了红烧肉满口猪油来上佛学班呢？我找到了帆布裤带，也买了帆布钱包，穿上非皮质鞋子，可能从此再也不买皮制用品了。帆布制的东西，很cheap是吗？你还在意他人的眼光吗？Who care!

这些日子我发现自己以前的种种不是而深感懊悔，尤其是对老婆总是大小声的，得理不饶人；连孩子们说话也跟我学坏了，罪过！罪过！我发誓改变！工作、交游，待人处事，我的态度逐渐改变，总想着：Don't be Negative, Be Positive；说话的语气力求温和；保持念起念觉，举止避免冲动。

我会持续下去，希望以前所造的业障所带来的恶报会因而减轻，时时警惕别再造恶业了！

我的学佛因缘

文 ● 净亭



屈指一算，皈依佛教至今已有23年了。回忆当初，年迈的老丈人发愿要皈依佛教，但苦于行动不便，又没人肯相伴而耿耿于怀；我得知后便自告奋勇，和他一起报名参加福慧讲堂的三皈依。在仪式上，当随着演培法师发四弘誓愿时，心中充满疑惑，心想我是有求于佛来断烦恼，求解脱的，怎么刚入门却被要求发此弘愿？我哪有那个能量去实现这四弘愿呢？但既然来了，也就硬着头皮，心虚的小声跟着众人一起念完誓愿。

皈依后的头几年，我只会到各佛寺膜拜和读些有关佛教的书刊，或偶尔到处去听法师的弘法开示。在一个偶然的机会有幸从朋友借来的卡带听到广钦老和尚的开示，他的那句话“自己吃饭自己饱，自己生死自己了。”深深地触动了我。他似乎在告诉我，断烦恼寻解脱必须靠自己去修，正如自己肚子饿了，自己填饱它，无人能代劳。生命正是如此，在命终那一刻，别人无法帮你去面对死亡。那时心中油然而生起报读学佛课程，想进一步了解如何去修。在打听之下，获知海印学佛会有个三年的佛学班，便毅然前往登记成为会员，并报名上课。在开课前的空档，还参加了专业人士静坐班。

接受了课程后，基本上已了解了如四圣谛、十二因缘、八正道、五蕴十八界、无常、因缘和心王心所等等佛法。这些理论开启了我的内心，奠定了能看自己的基础。很可惜由于工作的关系，加上海印没

有开办更深的课程，有好一段时间就没来参加活动。

数年以后，因老丈人往生，邀请了海印的佛事组前来结缘诵经，得与法师谈话，从中得知海印开办学佛成长班，并在法师诚恳的鼓励下报名上课。

四年的成长和两年的进阶课程，让我有机会接触到历代禅宗的经典、语录和公案；更在法师精辟的讲解下茅塞顿开，进一步了解什么是解脱。加上课前的静坐、眼前禅修的训练，我还学会如何保持觉性，如何看念的生起，如何放下对念的执着，去体会处在觉中而不对念产生执着时的心境。

我现在已能从不同的角度去解读四弘誓愿，心里的感觉会比当初踏实，尤其是对“法门无量誓愿学”的理解。我明白了学佛不是一蹴而就的事，期望一朝更加开悟，得以解脱种种烦恼。在有生之年，与人事物相关的念将会如影随形跟随着我。这些念都是因缘生因缘灭，都是法门。在面对一切境时，只要谨记海印的四大口诀：拉回眼前、活在眼前、运用眼前、回归眼前，我心中便拥有一片明镜台，毕生有神指引啊！

想成佛吗？

文 ● 禅明

【
缙
素
心
语
】

我们想成佛、要成佛、敢成佛吗？

想成佛，可是佛是什么？清楚认识吗？《传心法要》说，一心即是佛；佛与众生本来没有差别，但是众生著相外求，用自己本具的一心去追求自己的梦想，结果却始终求不得。

我们若认为佛是清净、光明、解脱的，而众生却是污垢、黑暗、愚昧的，我们便是著相求佛。佛是超越一切的名相、言语，是超越相对的概念。

我们的一心本自具足，不生不灭，无形无相。我们只需去除妄念，觉悟我们已有的觉性，然后随顺因缘行布施，这就是佛了。若我们不相信这就是佛，又用心去求佛，那就是停留在妄想上，非真正的佛。

我们要成佛，该怎么修呢？《传心法要》说道，修六度万行求成佛，这是在追求次第；真正的佛是没有次第的。我们只要觉悟到一心，也就是活在觉性中不被外面的变化干扰，这就是佛了；除此之外并没有什么次第可修可证。当我们认为有次第可修可证时，我们就把次第当成实有的，并加以分别，这是著相修行，始终不能成道，不得解脱。

成佛虽然没有次第，却有快和慢的差别。虽然每个人觉悟一心有快和慢的差别，可是所觉悟到的一心却不会因而有所谓的深或浅，一心的功用是一样的。

我们只要能在当下做到无心，也就是在直接体验和感受下，对相不起贪、嗔、



痴、慢、疑，这便是究竟圆满，可是我们不能把这无心当成实有去修去证。我们一动念要得无心，心就成有，这是行不通的。直接在当下体验、感受就是了。

我们知道无心，可是我们敢做一个无心道人，敢成佛吗？《传心法要》说道，趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处，故望崖而退。我们已经习惯双脚踩着地，觉得很实在、很踏实。我们是否敢往上一跃，处在空中，脚不着地，无一着落点，无一物可抓呢？我们会害怕吗？我们会觉得那是自在吗？

求佛法知见的人很多，可是把知见付出行动的却很少。

我打一个比喻：学骑脚车。如果我们只是在知识上明白骑在脚车上应该如何保持平衡行进，实际上却没有试着去骑，那不能够说是懂得骑脚车。刚开始学的时候，我们难免会倒向左或右，失去平衡；但是只要我们不断练习，不在意跌倒，我们总有一天能把握技巧，骑着脚车向前行。我们会在脚车倾向左时把舵拉向右，或在它倾向右时拉向左，脚车就能不倒，按你要的方向前行。

如果想成佛，首先要清楚认识什么是佛，直接去体验和感受当下。

敢于成佛者就付出行动，端正心态，以骑脚车不怕跌倒的精神踏上征程，勇敢活在“空”中。

请蛇入瓮

文 ● 阿圆



蛇令人人感觉恐惧，甚至毛骨悚然，伸缩自如的身躯，没有四肢却能爬行，出现时总是悄无声息，让你惊慌失措，伸头吐舌的样子更是叫你不es敢靠近，深怕会遭到攻击。不过在都会里蛇出现的机会不多，偶尔闯入私宅或公共场所，惊动人群，最终被活擒者不少。可我偏偏招惹了这冷血动物，害我不浅！

去年下半年，左手常感到疲乏无力，这样的症状持续了好几天，心想或许是神经线被压住，经中医针灸后，照旧没有起色。隔天醒来，无力感越发加强，颈椎边还冒出几粒类似青春痘的红点，还是给相熟的医生探个究竟。

行医数十年的老医生看了看，笃定而且幽默的笑着说：“恭喜你，几十个人中只有一人会生蛇，你被看中了！”可不都是生在腰间吗？怎么生在手上呢？医生说有时也会生在其他部位，嘱咐我得按时吃药及多休息，还说这两个星期内很难受，手上还会冒出更多水泡。

我上网查阅了一些资料，俗称生蛇的医学名词是带状疱疹，因为皮肤会出现密密麻麻带状分布的红斑和水泡，看来像串珠又像蛇，所以才叫“生蛇”。多数患处胸部、颈部或背部，少数会在手脚，如果生在面部靠近眼睛周围，恐有失明的危险。“蛇”环绕身体一周的情况是罕见的，难怪小时听大人说生蛇会死人就是如此，因此有一个说法：要用火烧所谓的“蛇头”，阻止蛇环绕身体。其实，生蛇的主因是年幼出水痘痊愈后，病毒却逗

留在体内的知觉神经节里，长期处于冬眠状态，但是当免疫功能衰弱，如生病、疲乏、失眠造成免疫力下降，病毒就趁隙而入。

原来是我自己把蛇请来的，我为了追看网络连续剧，一连数晚迟睡，加上感冒，体力大减还不自知，于是蛇来也！手上的水珠在极短的时间如雨后春笋般生长，真的就像蛇一样缠绕，挺吓人的，害我得穿长袖衣来遮丑。无力和酸痛的感觉让我几个晚上都辗转难眠，所有的症状在我身上应验。这毒蛇来势汹汹，搞到我无力招架。朋友们知道我生蛇，都告戒我别吃海产类的食物，要吃清淡点，多喝清热解毒的饮料。不过“生蛇”并不是传染病，别误信会人传人而以讹传讹。

我就这样跟蛇斗了一个多月，手上的疱由生起到结疤的过程，就像佛法所说的幻化生灭，看着它生起，我都还来不及反应呢，“幻灭，算是“请蛇入瓮”了，不留痕迹，所以不必执着。幸而疤没留痕，但是半年多了，左手神经线被压住而疼痛的情况依旧，这提醒我要爱惜身体，别太劳累，作息正常才不会让病魔得逞。末了，与大家共勉：唯有健康的身体才是珍宝。

莲花怒放奋斗路

文 ● 竖心霖

【缙素心语】

很难想象，摆在我们那个组屋区走廊的小花缸会长出莲花，也就是荷花。

三年前爸爸开始种莲花，他向朋友讨了些种子，试种了好几回都不成功。数月后，他买了莲花苗回来，栽在小花缸里，点缀一些小植物，缸里有水，爸爸再放进一些小鱼儿。几个月过去了，并没有开花。一年后的一天，小小的莲花蕾出现了！我们都很高兴，但好景不长，几天后莲花蕾还没怒放就枯萎了；还好一两个月后又有了新的花蕾长出来，而且比之前还要高，可是不久又枯萎了。连续的出生、成长，然后死去，让我们白等了几个月后，终于长成第一朵莲花！

看着花开花落，却没有出新苗。野生莲花种子不单单要靠自己的资质，还需要天时地利因缘的配合，才能发芽。爸爸虽然模拟了自然生态，屡次要辅助种子成长，却不成功；后来爸爸改用接枝的方法培育出第二盆莲花，这说明人工可以攻克大自然的难题。经过三年的努力，有志者事竟成啊！

两朵莲花苞在2018的最后一天盛开了，长子在2019的第一天开花，妹妹则迟了三天，二妹妹在第五天，还有第三第四孩子都先后成长了。

看着爸爸为了开拓新生事物而付出坚韧不拔的努力，我十分敬佩，并从中领略一个道理：因缘和合则成散则分，世事无常，应当不怕失败，只要执着于目标，即

使在最艰难的情况下，也会看见希望。耐心的观察事物的发展，聆听前辈的经验和多阅读书籍，一时没有结果并不代表一辈子没结果，时间到了，因缘对了，也就顺理成章，水到渠成了。更重要的是勇于面对新事物会出现的新挑战，始终抱着必胜的信念，不断积累知识和经验，可以一步一脚印先走着，距离目标越来越近了，就加快步伐，夺势冲线！

看了上面这条花路，我有了深刻的领悟，您呢？

祝愿父辈凭努力所获得的成功，所积累的丰富知识和可贵经验，能够绵延罔替，代代相传。他们的开创精神和奋斗毅力，后人更要加以继承和发扬。



潜能露脸靠砥砺

文 ● 赵无棉

所谓“潜能”、“潜质”或“潜力”，就是已然具备却还未使用的能力。每个人都有无限的潜能，就写作而言，每个信徒都可以提笔撰文宣扬佛法，甚至写得洋洋洒洒；所谓灵感一来，下笔如有神助，说的就是潜能如泉涌如井喷的展现状态。

在海印文宣队伍里，热情洋溢的现象普遍存在于写手之中；他们一般上的弱项是华文根底和表现技巧，其他如智力、认识、生活经验等等方面的素质则大抵相称；且举一个殊胜例子来研讨。

在《目前》第21期，有位作者仲良写了一篇《山不转则求路转》，一开头他就露出一股近乎“神奇”的潜能：他在台北的一个茶园游览，其实还不疲乏，但看见一座亭子，灵感好像就活跃起来了。我所指的是他写出茶园叫“猫空山”，亭子则起名“累了”。他的注意力能够这么快就受到触动，应该都出于他觉得两个名称别出心裁，这显示了他的敏锐与素养。接下来，他描绘他进入亭子所坐的那张椅子就像游乐场的旋转杯似的，360度转了一圈，联想力的翅膀马上把他驮入学佛课堂，让冥顽不灵的“死脑筋”变成探索生命本质的活脑筋。

“猫空山”，这个山里空无一猫吗？“累了”，呼应山还是猫？这是一种什么意境呀？耐人寻味。对于一个热诚的学佛人，张眼闭眼都有佛，早晚都浸濡在禅意中，那不足为怪；我认为，“只能意会不能言传”正是禅意的特征，让你无穷

无尽地想象。不累而入亭得享“累了”的人舒展筋骨的优遇，更是既现实又致远致广，迸发佛法禅意的浮想联翩，岂不是逸兴遄飞妙事一桩？

短短百来字让我惊叹出一句赞颂：天赋异禀！尤其是作者连串的动念都闪现潜能的光芒，其中包含了感受力、吸收力、洞察力、想象力等等方面的素质，无不令识者期盼他凝华为高超的能力。

说到能力，他懂得引用法师曾举出的死苍蝇活苍蝇例子，更引申出自己所举的老鼠，铺叙解说，“一瞬间进出善恶道无数次”，从而顿悟“行而不得反求诸己”的动力主题；他更难能可贵的以“背觉合尘、背尘合觉”把思想推高到佛教层次，在在体现了非凡的概括力与表现力，写作技巧之高，建构之妙，令人击节！

然而，为什么我却把仲良放在潜能的天平上来考察他呢？我读过他的其他文章，没有一篇堪与《山不转则求路转》相媲美，我思前想后，只能推度原因在于他基础还不扎实，表现力更缺乏稳定性，天赋的素质于是呈现飘忽现象。如果这个分析靠谱，我希望仲良珍惜异禀，砥砺前行，尽早把潜能落实成为高手！

写到这里，我忽然想起阿圆：她也是我所喜欢的作者，停笔好一阵子了；先前她写的文章，一篇比一篇进步，明显留下砥砺前行足迹；读者对她如有寄望，就是看到她登峰拔尖的日子不久到来！



我与佛教的因缘

文 ● 觉空

【缙素心语】

我是什么时候开始与佛法结缘的呢？哦，应该是读大学的时候吧？当时我被功课压得喘不过气来，大姐便带我向一位西藏比丘尼学习静坐。她起初教我们观察肚子在呼吸时的起伏，过后就观察白天所做的一切，目的是让我们审查自己的缺点；我想人非圣贤，有缺点是无可厚非的，为什么要去觉知呢？于是就离开了那边，因为我只是为了学减压。

后来，我在佛教图书馆向一位澳洲籍的法师学习止观法，天天晚上练习，终于能尝到定的滋味，只是后来法师回国了。我继续自我练习……

一日，我在静坐时似乎见到爸爸和妈妈的影像，他们似乎不在阳间了，我顿时“哇”的一声，泪流满面。我妈妈这一辈子，只为了我父亲和我们五个子女而活，为什么忽然不在阳间了？我对学习佛法，一点兴趣也没有了！如今父母亲已离开我们约3年了，我不知道他们去了哪里，一直都很担心、挂碍，同时也意会到禅修需有法师引导。

有位朋友知道我思念父母亲，便带我去听慧门法师的开示。我刚好有假期，便去请教他老人家约20道题，心中的郁结一一解开。我也开始修行话头禅。

去年，我到台中百丈山力行禅寺修行。那里的跑香、提撕及师父深入浅出的开示，包括讲解话头禅的方法，让我茅塞顿开，明白佛法来自生活；怎么说呢？

生老病死，人人都得经历，这是真理，无论您信哪一个宗教，都会同意吧？人们友爱彼此、互相扶持，这是生活，也是佛法。

人一出生，就已在这个因缘促成的宇宙中生活着。我们因父母亲的结合，与他们结下了亲子缘分。初生宝宝需要父母亲的呵护照顾，才能健康地茁壮成长。如果太早与父母隔离，孩子的心理成长可能会是畸形的，所以说我们是有情众生，一点都没错；我们就是依赖着父母、兄弟姐妹这些亲人的关爱因缘，继续播下无尽的因缘种子，才会在这个宇宙轮回。

然而，缘有起，也有灭，当缘已断，我们这些有情众生再不舍，也得放下，去面对新的生活、新的因缘。往生的父母亲也许在他们的新世界过着新生活了，我们只能做早晚课回向给他们，让时间把这段留在阿赖耶识的缘冲淡，不再升起。

为增强自己的佛教知识，我在海印学佛会学习佛法，因为这里的教学有层次，哪里有问题，就在哪里找根源，能对症下药。以往我因为工作繁重，就像无头苍蝇那样，哪里有讲座，就往哪里飞，到头来事倍功半。如今我拉了家人一起来海印学佛会学习，奠好各自的学佛基础，再聆听不同师父的佛法讲座，增长了不少智慧。



Cherishing the Present Moment

● By Ying Yi



In our daily lives, we are usually busy with a great number of things. We have tons of never-ending things to do, be it work or entertainment. We tend to focus a lot on achieving things we want for the future, thoughts and memories of the past, and distractions in the forms of entertainment.

While we are busy chasing things and getting distracted, we usually forget to cherish our present moment.

Below is a Reflection on Cherishing the Present Moment.

One evening, I was doing some work in my room when I hear a knock on my door. It was my mother, and she wanted to talk to me about her homework for Buddhism Class. Even though I was busy, I asked her to come in, thinking that it would be a short conversation.

At first, I patiently talked to her. However, as the conversation dragged on, I started to feel myself getting frustrated and annoyed. I just wanted to do my own things in peace. I can feel the frustration starting to show on my face and tone.

I was about to cut short the conversation out of frustration, when I suddenly remembered the teachings in our Buddhist class of Returning to our Mindfulness (拉回眼前). To constantly Return to our Mindfulness and watch our thoughts.

Instead of cutting it short, I tried hard to stay mindful during our conversation - to watch the frustration and annoyance in me. As I was focusing on my mindfulness, I found myself starting to contemplate about the impermanence of things.

I started to think back to the time when I was young and that she was very patient with me even while I was doing my best to

annoy her on purpose. How the times and situations have changed.

Then I start to contemplate and imagine a time in the future where she would have passed on and I will not be able to talk to her anymore. A very strong feeling of loneliness and loss suddenly welled up inside me. How I would wish then, that I could travel back in time to just spend one more moment with her. I then imagined that I travelled back in time to this exact present moment to spend one last time with her. I found myself feeling a huge relief and love, and the feeling of loneliness and loss disappeared completely.

The initial feelings of frustration and annoyance is gone as well. I felt happiness and joy to be having the current conversation with my mother. My mind became at peace and joyful, fully in the conversation, and very much cherishing the present moment I have with her.

We end up continuing our conversation until she is tired and left happily for bed, after which I return to my work.

At times, we fail to live in the present moment while we chase the future. It is important to practice staying mindful, especially when negative feelings of frustration and anger occurs. If we are not mindful about our negative feelings, it may end up hurting both others and even ourselves.

Mindful contemplation of Impermanence is one way of aiding us in Cherishing and Living in the Present moment. Can you think of other ways to Cherish the Present Moment?

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

HOLY WATER

甘露水

(Extracted from Fo Guang Publication 8704, compiled by Ven Ci Zhuang

"Buddhist Stories Collections," Vol 2)

(摘自佛光丛书8704慈庄法师导编著《佛教故事大全》下册)



王舍城中有一个聪明伶俐的婆罗门孩子，父亲早逝，由母亲一手养大。

In the state of Rajagaha, there lived an intelligent child of the Brahmin origin. His father passed away when he was young and he was brought up by his mother.

有一天，他问母亲：“爸爸过去每天做什么呢？我想学他。”

One day, he asked his mother, "What did father used to do everyday? I want to be like him."

母亲很高兴的回答道：“你父亲每天都到恒河浸三次水！”

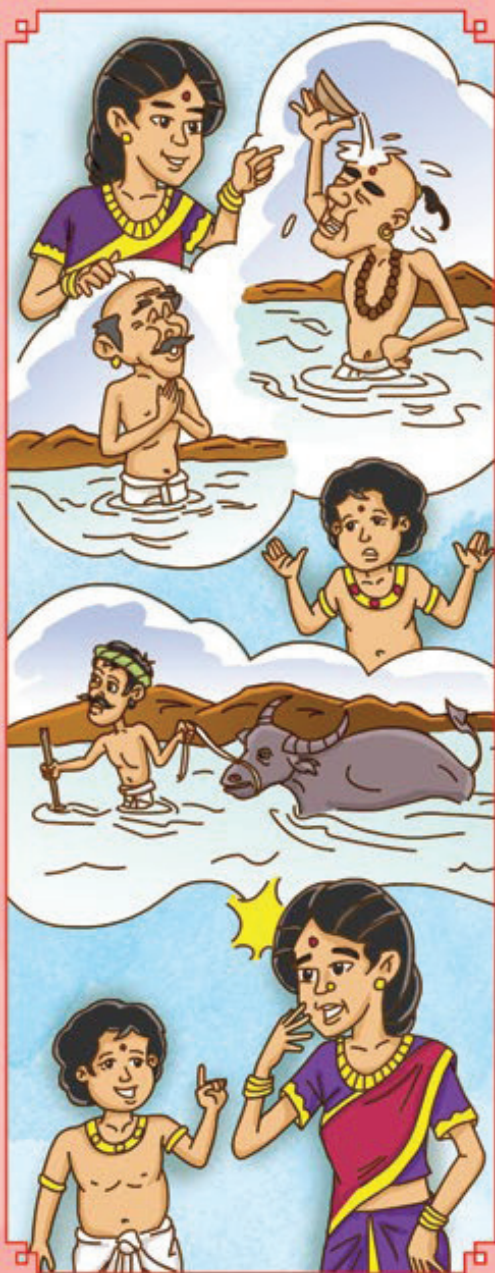
The mother was delighted and replied: "Your father used to immerse himself in the holy water of the Ganges River three times a day."

“为什么呢？”他听了有些莫名其妙。

"What is the purpose of doing that?" The child asked.

母亲温和的解释：“孩子，你知道恒河的水是最清净的，用来洗净身体，就能像仙人一般获得神通。”





The mother explained gently: "My child, you know that the holy water in the Ganges River is the purest. Those who immerse themselves in the holy water to cleanse their bodies will be blessed with spiritual powers like the super natural beings."

“真的吗？”他了解似的：“妈妈，每天从恒河北岸牵牛过河到南岸的牧童们，一天不知浸了多少次的水，但从没有一个人得到神通。还有，恒河里不是有无数的鱼和乌龟吗？它们整年都在水中，也没有听说它们证道呢！”

"Is that true, mother?" The child asked inquisitively: "The shepherds cross the river with their herds heading southwards and immerse themselves in the river numerous times daily, yet they don't seem to possess any spiritual powers! What about the fishes and turtles that lived in the river all their lives? Are they all enlightened beings?"

“那么我们应该怎么样呢？”母亲给他问得无话可答，只有反问他。

The mother is speechless and replied: "What is your opinion then?"

他便从容不迫的答道：“亲爱的妈妈！我们身上的污秽，可以用恒河的水洗干净；但心里的污秽，只有佛陀的法水才能洗得干净啊！”

The child replied calmly: "Dear mother! We can cleanse our body with the water from the Ganges River; but the dirt in our minds can only be cleansed through practicing the Dharma."

新春法会花絮

图 • 影音部



大乘金刚般若忏法

Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony



▲ 法梁法师带领信众佛前传供。



▲ 不分种族和老少都怀着喜悦的心情供养法师。



▼▲ 舞龙庆新春。



▲ 来！看这里，笑一个。



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。
◀ 虔诚念颂经文。

▼ 蒙山施食。



出家

文 ● 莲华髻

【花絮心吟】



在2019年1月20日早上，我参加了一个殊胜又庄严的出家仪式，那是影音部护法素珍同修的剃度典礼。

当天巧遇儿童佛学班开课，小朋友们也在场上了非常宝贵的一课；他们年纪虽小，却能遵守秩序静静观礼，别小看他们哦。



来宾济济一堂，足见菩提隆重，众望所归。首先由法谦法师带领众法师诵炉香赞，接着仪式正式开始，赐内号守本、外号能圆。

谨以云衬日光，菩提精进寄语，与大家同勉。

既然出家，就得拜别父母，感谢养育之恩；慈母眼眶微红，难掩不舍之情，看着跪在地上，从此敬入空门的爱女，显然百感交集。

出家意味着割舍世间的一切感情，而以出世间的胸怀去修行。不再以个人的利益为出发点而是以佛法来净化人间，以佛的智慧与慈悲救济众生，使得众生既得现世利益也得后世安乐。

般若信箱

答复 ● 释法荣

翻译 ● Yeo Hwee Tiong



问：“南无佛”是什么意思？为什么读起来是“那摩佛”？

答：“南无”是梵语Namo的音译，念成“那摩”，是保持古代原来的读音，现代福建一部分地区，仍保持这个古音。“南无”的意义是“敬礼”，“南无佛”则是“礼敬佛”。

为什么要礼敬佛呢？因为佛是一个觉醒、有智慧的人，他看清楚生命是逼迫苦的真相（苦谛）。生命的苦来自内心的烦恼（集谛）。佛证得解脱烦恼的境界（灭谛），并研究出熄灭烦恼的方法（道谛），所以佛值得我们礼敬、学习。

“南无佛”也是礼敬我们本来就觉醒的心性。我们的心本来就觉醒，但因为固执于起心动念而产生了烦恼，觉醒的心性被烦恼盖住了。所以我们要常常保持在觉醒的状态，一迷失就要马上觉察、觉醒；不要迷迷糊糊的做白日梦，背着不必要的烦恼包袱过日子。面临一切境界，不管逆境、顺境，都要觉察、觉醒、冷静的看清楚情况，想清楚轻重缓急，理性的面对、处理，我们就会活得心安理得、踏实自在，这就是“南无佛”的意义。



Q : What is the meaning of “nan mo fo”南无佛？ Why is it pronounced as “nan mo fo” instead of “nan wu fo”？

A : “南无” in Chinese is the phonetic translation of the word “Namo” in Sanskrit, preserving its original pronunciation. Certain parts of Fujian province in China still preserve this original pronunciation. The meaning of “Namo” is to pay respect, hence “南无佛” means to pay respect to the Buddha.

Why do we need to pay respect to the Buddha? It is because the Buddha is an enlightened and wise being. He realized that life contains compulsive sufferings (the truth of suffering), and these sufferings in life are caused by our mental afflictions (the cause of suffering). The Buddha has reached a transcendent state free from suffering (the end of suffering) and has found a way to end our suffering (the path leading to the end of suffering). That is why the Buddha is worthy of our homage.

“Namo fo” also means paying homage to our Buddha nature, the awareness nature of our mind. We all possess Buddha nature but because of grasping to our emotions and thoughts, mental afflictions occur, our Buddha nature is obscured. That is why we need to maintain our state of awareness and not indulging in day dreaming, carrying unnecessary afflictions baggage in our life. When we encounter situations, be it pleasant or unpleasant, we must be aware and alert, realize the situation; think it all out in order of importance and urgency and to deal with it rationally. In doing so, we will live in peace, at ease and justified. This is the true essence of paying homage to the Buddha.



绿茶拉铁 Vegan Green Tea Latte



健康
食谱

40

指导 • 黄其铔

【食材】

黑豆奶粉200克
绿茶粉4-6茶匙
水1公升
蜜枣（去籽）4颗
竹盐4克

【Ingredients】

Black soy powder 200g
Green tea powder 4-6 tsp
Water 1L
Medjool dates (deseeded) 4pcs
Bamboo Salt 4g

【做法】

将以上材料混合，加温至80C左右，在搅碎机里搅细起泡后，即可上桌。

【Method】

Mix the above ingredients and heat up to about 80c, blend into smooth liquid and until frothing, serve warm.

《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（已截稿）

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，一概不退还稿件；
6. 文稿一经使用，本刊将以薄酬略表谢忱；若却酬，敬请注明；
7. 来稿请电邮至 enquiries@sagaramudra.org.sg，手写稿件请邮寄至海印学佛会编辑组。

无限感恩

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

陈汉炎

陈惜莲

陈鹏羽

陈思颖

杨合兴合家

林雅佳

释法育

简浣好合家

吕孙强合家

吕宇斌合家

吕淑真合家

彭如意

颜惠玲

颜水财

王淑卿

洪爱娟

苏凯翔

苏麒麟

卢朝儒合家

王鸿京合家

曾丽萍合家

彭哲源

薛冕娟

黄素玲合家

王树安合家

吴优

吴为合家

吴凡

翁鸿昭合家

黄泳强

胡珺媿

胡君甯

王偉光合家

吕细瑛

陳俐頻

鍾素蕊

熊彩晶合家

熊彩婷合家

熊建如合家

彭丽云合家

许子浩

许子量

郭睿仪

李诚嘉合家

Lee Foundation

Buddhist Fellowship

Kent Kong

Eddie Lee & Family

回向

故 黄衍朝

故 林美妹

故 林亚香

故 彭观喜

故 颜子龙

故 彭宗文

故 林龙眼

故 黄秀奎

故 林钦發

故 徐赛凤

故 林惜香

故 林惜清

故 辜惠祥

故 熊兆瑾

故 鍾蕙英

故 鍾集平

故 罗玉兰

Late Dog Ah Boy



华语基础学佛班 23-2 & 24-1届

英语基础学佛班 12th intake

华语成长学佛班

中秋晚会暨结业典礼

Mid-Autumn Festival Celebration & Graduation Ceremony

日期：07/09/2019 (星期六)

时间：6.30pm - 9.30pm

地点：海印学佛会1楼大菩提岩

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。



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10月6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

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及如何策划每日学佛的功课。



2019
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8月22日（星期四）

时间：7.15 pm - 9.15 pm

教材费*：\$10（会员）；\$30（非会员）

欢迎至4楼柜台处询问、报名。* 我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2019年学佛课程。

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's system of practice.

2019
Course
Enrolment

English Fundamental Dharma Course

Understand the Fundamentals of Buddhist Thoughts and Practices

Administrative Information:

Lecturer : Ven. Fa Zun

Duration : Module 1 (18 lessons)

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

Date : 22 August 2019 (Thursday)

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 2019 Dharma Courses in recognition of Sagaramudra Buddhist Society's Dharma Education Programs.



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

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25-2届基础学佛课程
(华语)单元3
25th-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 3
持果法师 Ven. Chi Guo
20/08 - 31/12/2019

第7届成长学佛课程
(华语)单元6
7th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 6
法梁法师 Ven. Fa Liang
27/08 - 31/12/2019

第6届成长学佛课程
(华语)单元8
6th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 8
法谦法师 Ven. Fa Qian
27/08 - 31/12/2019

第13届基础学佛课程
(英语)单元3
13th Intake Fundamental Dharma
Course (Eng) - Module 3
法尊法师 Ven. Fa Zun
20/08 - 31/12/2019

Wed 三 7.15 pm - 9.15 pm

第25-1届基础学佛课程
(华语)单元4
25th-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 4
法源法师 Ven. Fa Yuan
21/08/19 - 01/01/2020

第2届进阶学佛课程
(华语)单元6
2nd Intake Discussion Dharma
Course (Ch) - Module 6
法梁法师 Ven. Fa Liang
28/08 - 25/12/19

Thu 四 7.15 pm - 9.15 pm

第26-2届基础学佛课程
(华语)单元1
26th-2 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 1
法宣法师 Ven. Fa Xuan
22/08/19 - 02/01/2020

第14届基础学佛课程
(英语)单元1
14th Intake Fundamental
Dharma Course (Eng) - Module 1
法尊法师 Ven. Fa Zun
22/08/19 - 02/01/2020

第9届成长学佛课程
(华语)单元2
9th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 2
法谦法师 Ven. Fa Qian
29/08/19 - 26/12/2019

Fri 五 7.15 pm - 9.15 pm

第26-1届基础学佛课程
(华语)单元2
26th-1 Intake Fundamental
Dharma Course (Ch) - Module 2
法音法师 Ven. Fa Yin
23/08/19 - 03/01/2020

第8届成长学佛课程
(华语)单元4
8th Intake Progressive Dharma
Course (Ch) - Module 4
法梁法师 Ven. Fa Liang
30/08 - 27/12/2019

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

Sat 六 7.30 pm - 9.00 pm

佛理开示 Dharma Talk

法荣法师 Ven. Fa Rong
浅谈布施波罗蜜 15/06/19

见心法师 Ven. Jian Xin
Chan Reflections~Sharing
on Case Teachings

22/06/19

31/08/19

21/09/19

26/10/19

持果法师 Ven. Chi Guo
四念处内观禅法 20/07/19

法华法师 Ven. Fa Hua
随缘开示 14/09/19

法音法师 Ven. Fa Yin
活在眼前 19/10/19

八关斋戒 (华语)
Taking Eight Precepts
Retreat (Ch)

法师 Venerable

Sat 08/06/19

13/07/19

12/10/19

8.00 am — 8.00 pm

八关斋戒，是佛陀
为在家弟子设定
一日一夜的戒法。



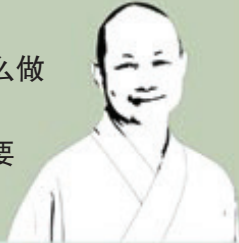
星期六佛理开示 Dharma Talk

浅谈布施波罗蜜

2019年06月15日

法荣法师

什么是布施波罗蜜？
为什么要布施？怎么做
才是布施波罗蜜？
等问题是这次谈论要
探讨的。



四念处内观禅法

2019年07月20日

持果法师

对于凡夫是唯一的道路趋向
清净，克服忧悲恼苦，去除痛苦
哀伤，获得正道，体证涅槃，
这条路就是四念处。



随缘开示

2019年09月14日

法华法师

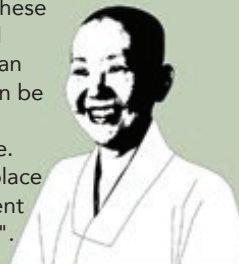


Chan Reflections~ Sharing on Case Teachings

22/06, 31/8, 21/9, 26/10/19

Ven. Jian Xin

Case teachings are anecdotes involving early
Chinese Chan masters. These
anecdotes are a practical
demonstration of the Chan
teachers' wisdom and can be
used to test a student's
progress in Chan practice.
A case teaching is "the place
and the time and the event
where truth reveals itself".



活在眼前

2019年10月19日

法音法师

我们清楚自己吗？



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

06/10 - 08/12/19

第18届少年学佛班

18th Batch Teenage Dharma
Class

第24届儿童学佛班

24th Batch Children Dharma
Class

法宣法师 Ven. Fa Xuan

10.00 am - 12.00 noon

20/01 - 08/12/19

慈悲三昧水忏

Samadhi Water Repentance

法师 Venerable

9.30 am - 4.15 pm

02/06/19, 07/07/19,

06/10/19

拜八十八佛大忏悔文(四加行)

Prostration to 88 Buddhas

1.30 pm - 3.00 pm

9, 16, 23, 30/06,

14, 21, 28/07,

8, 15, 22, 29/09,

13, 20, 27/10/19

半日禅修 Half Day Retreat

法师 Venerable

8.30 am - 12 noon

14/07, 13/10/19

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

23/06, 28/07, 22/09,

27/10/19

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

16/06, 21/07, 15/09,

20/10/19

三皈五戒

3 Refuge 5 Precepts

法梁法师 Ven. Fa Liang

1.30 pm - 3.30 pm

15/09/19

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

23/06, 28/07, 27/10/19

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。



2019

星期日
法会

水忏法会

Samadhi Water Repentance

日期：2/6, 7/7, 6/10, 3/11, 1/12

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



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