PRESENT 目前

Free Distribution MCI (P) 068/04/2022

Jun 2022 Vol.31

四威仪之坐威仪

马祖道一

百丈怀海

赵州从谂

南泉普愿

子湖利踪

沩山灵佑

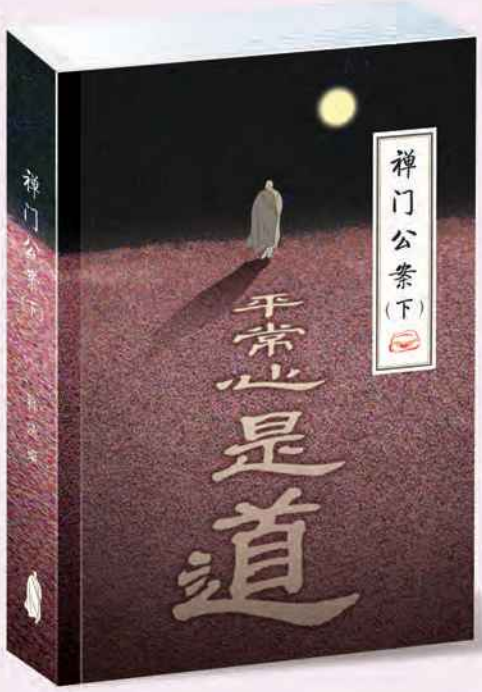
公案

已出版

禅门公案（上）– 平常心是道

2022 新书出版

禅宗的特色在公案，公案的重点却是在于禅机。凌厉、霸道的禅机展现在逼拶，玄秘、深奥的禅机却是展现在平常，正所谓平常心是道。



即将出版

禅门公案（下）– 平常心是道

Jun 2022 Vol.31

目前会讯宗旨

以多元的内容和多文体的形式来诠释佛法，从而达到自他身心净化的目的。

“目前”解读：

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

封面解读：

四威仪之坐威仪

图的中央坐着的是外表不动内在警觉的青蛙，表示的是坐威仪。图的外框则是微垂的眼睛，表示的是我们的觉性。整体所要表达的是：在坐着的当儿，仍保持着觉性。

目前心轴

2 四威仪之坐如钟
4 The Four Decorum - Sitting Like a Bell
6 蒲甘千年的呼唤
7 1000-year call of Bagan
9 儿子脾气放大看
10 拔草这件大工程
11 静坐胜造七宝塔
12 坐之道就是坐好了

衲子心迹

13 鱼子赘语之十五：觉悟（一）
14 最上乘论（六）
16 佛说八大人觉经（九）
18 鱼子语：情苦
19 Daily Chan Reflection

缁素心语

20 口罩不能充当面具
21 善知识能指导修行
22 执著什么放什么
23 学佛久了成菩萨？
24 窄路转车出考场
25 敢与病毒共存
26 有幸掉入“四念处”
27 妈妈：请您安享儿孙福
28 唱晚有悲也有喜
29 梦荷
30 疫情中以变应变
31 说说嗔
32 我们岂能不如小草
33 为了火腿面包
34 Being Mindful

妙笔心画

36 漫画 — 盲人听书
The Blind Listening To a Book

花絮心吟

38 不一样的新春法会
39 清明法会花絮
40 般若信箱
41 健康食谱 — 洛神果酱 Roselle Jam
42 云端道场 — YOUTUBE开示视频回顾
44 目前征稿启事 / 无限感恩

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

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

Printed by :
Drummond Printing Pte Ltd

FREE DISTRIBUTION
MCI (P) 068/04/2022

文●释法梁

四威仪之坐如钟

（四威仪即通过行、住、坐、卧这四种身体的仪态来约束自我的身心，以达到修道的目的；外在展现出的是严肃与庄重，内在的则是对治放逸、失念、懈怠、掉举、昏沉、散乱之类烦恼。当修道者在行、住、坐、卧这四威仪都能修持时，事实上就说明他的心与解脱相应的时间已长过与烦恼相应的时间，这是一个很重要的修行环节。《菩萨善戒经》云：“谓修道之人，心不放逸，若行若坐，常在调摄其心，成就道业。虽久于行坐，亦当忍其劳苦，非时不住，非时不卧。设或住卧之时，常存佛法正念，如理而住。于此四法，动合规矩，不失律仪，是为四威仪也。”古德对行、住、坐、卧这四威仪有行如风、立（住）如松、坐如钟、卧如弓的比喻，意思是行走时如风之不着于物，站立时如松之笔直耸立，静坐时如钟之沉稳不动，寝卧时如弓之内收酝酿。）

编辑心语

也不受动摇，这就意味着大无畏气魄，一旦起作用则能生万法，凛然克服万难。

更细腻，修到如钟之沉稳不动，能够一鸣惊「难」，意思是做到觉性如钟，一纵然坐着

从狭义的跏趺到广义的所有坐的姿势中保持觉性，是修法上的根本要求之一，要求

你也没有藉口说没时间修行了。

要力求达到「四威仪」的境界。懂得在四威仪中用心，就是要保持觉性不与烦恼相应，

修行离不开生活，生活离不开行住坐卧四威仪，何况在「行住坐卧」任何状态中，

“坐”于四威仪中居“住”之后，在“卧”之前，是修定过程中一个非常重要的静态威仪。狭义的“坐”指的是盘起双腿的跏趺坐（指单盘、双盘或散盘），也称坐禅、打坐、禅坐、静坐。它所形成的三角锥般的坐姿是一个极为沉稳的姿势。广义的“坐”则是指所有的坐的姿势。

当盘起双腿跏趺坐时，双眼在向下视后，眼皮便慢慢下垂（为了避免昏沉及减少妄想一般不紧闭双眼，而是视线微露一二分），双手臂微靠身体后，令双掌相叠拇指相触，然后通过上唇（或鼻端）来感觉出入的气息。在静坐后，离座前，禅修者可移动身躯，采用不同的坐姿，此时，就是广义的“坐”就派上用场之际。虽然是不同的坐姿，但仍然可以通过上唇（或鼻端）来感觉出入的气息。这是一个很重要的环节，因为我们的觉性在每一个不同的身体姿势都得到串联，这对于觉性的保任起着重大的影响。

“坐如钟”是古德对“坐”所打的比喻。钟的沉稳给修道者的感觉是稳定、不动、无畏；这种威仪不起作用则已，一起作用则万法顿生。

相对于“住”而言，“坐”是更容易培养起定力；相对于“卧”而言，“坐”是更不容易陷入昏沉。因此，禅修者可依自己身体在不同的状态而对不同的威仪进行选择。

“坐如钟”是古德对“坐”所给予的比喻。钟的沉稳给修道者所带来的感觉是稳定、不动、无畏；它不鸣则已，一鸣惊人。我们的觉性如钟，他稳定、不动、无畏，他不起用则已，一起用万法由之而生。

Editor's Note

Practice is inseparable from daily living. Daily living is inseparable from the Four decorum, whether we are walking, standing, sitting or lying down, we should strive to attain the state of the Four decorum. To employ mindfulness in the four decorum is to maintain awareness in the four postures and not be entangled in mental afflictions. There is no excuse for saying we have no time for practice.

The basic requirement of practice is to maintain awareness, whether in the narrow meaning of just sitting cross-legged or in the broader sense of all sitting positions. This is a more meticulous requirement in practice, to practice till we can sit as stable as a bell without being alarmed by anything, it means that we have cultivated our awareness like a bell, we do not move even when sitting. This means fearlessness and courage, once we employ it, we are able to overcome all difficulties.

The Four Decorum - **Sitting Like a Bell**

• By Venerable Fa Liang
• Translated by Wu Xin

(The four decorum refers to the practice to restrain our body and mind through the four types of body posture of walking, standing, sitting and lying down, so as to meet the goal of cultivating the Buddhist conduct. In doing so, externally we display solemnness and dignity, and internally we remedy such afflictions as heedlessness, forgetfulness, laziness, restlessness, lethargy and distraction. If a practitioner manages to carry out the four decorum of walking, standing, sitting down and lying down, it indicates that the period his mind is associated with liberation exceeds the period it is associated with afflictions. It is an important stage in the cultivation of practice. The Bodhisattva Charya Nirdesha states the following: "One who cultivates the Buddhist conduct achieves his goal by not allowing his mind to go heedless, and always subduing his mind whether during walking or sitting. He would endure the sufferings of walking or sitting for a long period of time, and would not stop doing so or lie down when the time is not right. During standing or lying down, he would abide by the principles of the truth and maintain right mindfulness. The four decorum refers to the conduct of these four types of body posture properly and in good manners." On the four decorum of walking, standing, sitting and lying down, the sages offer a metaphor of walking like the wind, standing (remain stationary) like pine, sitting like a bell and lying like a bow. It means walking like the wind without coming into contact with anything, standing like a pine tree which stands erect, sitting like a bell which is as steady as a rock, and lying like a bow which is inwardly prepared and always ready.)

四威仪之坐威仪

"Sitting like a bell" is the metaphoric description of "sitting" by ancient sages. The steadiness of a bell brings to practitioners the perception of being steady, still and fearless. It remains ordinary without activation, but once applied, endless possibilities are created.

Among the four decorum, "sitting" comes after "standing" and before "lying". It is a very important decorum on the stationary state for the practice of concentration. In the narrow sense, the word "sitting" refers to sitting cross-legged on the ground (adopting the postures of half lotus – single cross-legged, full lotus – double cross-legged or Burmese pose – loosely cross-legged), generally referred to as sitting meditation. The triangular sitting pose creates a very stable posture. "Sitting" in the broad sense however refers to all sitting postures.

When we meditate by adopting the full lotus posture, we rest our gaze with lowered eyelids (but not to close our eyes completely to avoid the feeling of lethargy and to reduce having strayed thoughts, taking in only 10-20% of the sight), and with both arms close to the body, one hand on top of the other and both thumbs touching one another, feel the inhaling and exhaling breath through our upper lip (or the tip of the nose). After sitting meditation and before leaving the seat, we can move our body and adopt a different sitting posture. This is the time to practise the broad sense of "sitting". This is a very important phase, as the connection of our awareness through each different body posture has a grave impact on the nurturing and maintenance of our awareness.

In relation to "standing", it is easier to develop the power of concentration through "sitting". In relation to "lying", it is less prone to fall into lethargy through "sitting". Hence, a practitioner may choose to practise whichever of the four decorum depending on the state of his body conditions.

"Sitting like a bell" is the metaphoric description of "sitting" by ancient sages. The steadiness of a bell brings to practitioners the perception of being steady, still and fearless. It may appear ordinary when silent, but it can take the world by storm given a single stroke. Like the bell, our awareness is steady, still and fearless. It remains ordinary without activation, but once applied, endless possibilities are created.

文●释法谦

轻轻地眨一下眼，回到觉性上来，放下执着，就能稳坐大雄山。这不单回应蒲甘千年的呼唤，也回应菩提树下佛陀的呼唤。

蒲甘千年的呼唤

坐着，也可以修行。以下是个人的一些体验，分成四则来谈，与大家切磋。

一，多年来，因为长时间沉迷于电动游戏而猝死的案例常有听闻，而且有不断增加的趋势。如果静坐也能如此执着，修行功力肯定一日千里加强。

电动游戏够刺激，令人越打满足感越高，就如同气味浓烈的特殊饮料，让人很容易上瘾。

一般人不耐烦静坐，因为静坐的功能靠积累，不讲求一坐下来就产生满足感，而是须要耐心修行，它的特质就是以坐练静。首先要挨痛，之后也不见得有什么“瑞相”（定境），纵然有“瑞相”出现，也必须放掉，不能执着，因为执着心本来就与修行解脱的目的相悖。所以说穿了，平淡如喝白开水，静坐怎么会让人上瘾呢？

如果有人说喜欢修行，可以假定此人与贪相应，他是不可能达到解脱的。原来，修行解脱就是过平淡无奇的生活。你会接受吗？你会甘愿吗？

二，还记得20多年前，终于来到向往已久有着千塔之邦美誉的缅甸曼德勒省古城蒲甘。当地的导游很自豪地说：你只要随手一指，到处都耸立一座座塔。塔象征修行人静坐时内心稳定、不动、无畏的状态，是修行人的造诣展现。

当我们盘腿静坐时，感觉四平八稳，而不像现代的“豆”沙发那样，歪七扭八的，如果陷在其中就难以坐直。修行人绕塔和绕菩提树的作用一样，都是在提醒我们保持清醒的心境，放下对贪、嗔、痴烦恼的执着，遥应着蒲甘千年的呼唤。

三，坐牢，为什么牢是用来坐的呢？静坐常思己过，静坐的目的是要养成往内看的习惯。静静地呆着，反思我们会被什么牢牢套住，才能反省问题的症结，才可能忏前愆、悔不二过，就不会进出牢狱了。

反省一下，我们尽管没有因犯罪而身陷牢狱，却有人被无形的心笼桎梏了，那也令人静不下来，成为现代社会的通病。

且拉回来，稍静片刻：我是否自我孤立于囚笼之中？表面上看，这是一个“伪命题”，却可以用来排斥一切邪恶倾向，从而看透自己有时也无法舍弃执着心，以致干扰自己前进！

四，有僧人问百丈大师：“什么样才是奇怪又特别的事？”大师说：“独自坐在大雄山。”　大师说的是成佛，那才是奇怪又特别的事。大雄者，佛也；佛者，觉也。

能独自坐在大雄山，就是能让觉性独立正住，不需要依赖任何方便法门。为什么说这件事奇怪又特别？原来大雄山不在外，不用千里迢迢往外寻觅；我们自身就是道场，就是大雄宝殿。大雄山（觉性）本来就具足，只是我们没有养成往内看的习惯，以致未能觉察。

轻轻地眨一下眼，回到觉性上来，放下执着，就能稳坐大雄山。这不单回应蒲甘千年的呼唤，也回应菩提树下佛陀的呼唤。

1000-year call of Bagan

• By Venerable Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

Lightly blink your eyes and return to mindfulness. Let go of attachments, and you can sit stably on Mt. Daxiong. This is not only answering to the 1000-year call of Bagan, but also to the call of the Buddha under the Bodhi tree.

We can practice while sitting. This is my personal experience which is divided into four instances below, for discussion with everyone.

1. Over the years, we have heard of cases of sudden death caused by prolonged addiction to video games, and the trend is increasing. If you can sit still with such perseverance, your spiritual practice will be greatly strengthened.

Video games can be exciting and satisfying, just like special drinks with strong tastes, which is very addictive.

Most people are impatient to meditate, because the function of meditation depends on accumulation, satisfaction will not be gained just by sitting down but requires patience to practice, and its characteristic is to sit to cultivate quietness. First of all, we have to suffer pain, and even then there won't be any “auspicious signs” (samadhi state). Even if there are “auspicious signs”, we have to let go of it. We cannot be attached to it, because attachment is contrary to the purpose of enlightenment. So to put it bluntly, meditation is as plain as drinking water, how can it make people addicted to it?

If someone says he likes to practice, it can be assumed that this person is corresponding to greed, and it is impossible for him to gain enlightenment. It turns out that enlightenment means living an ordinary life. Would you accept it? Would you still be willing?

2. I still remember that more than 20 years ago, I finally went to Bagan, the ancient city of Mandalay Province in Myanmar, which had long been cherished as the land of a thousand pagodas. The local tour guide proudly said: "Wherever you point your finger, there are pagodas.” The pagoda symbolizes the inner stability, immobility and fearlessness of the practitioner when he is meditating, and is the manifestation of his attainment.

When we sit cross-legged to meditate, we feel stable, not like the modern bean sofa, which is soft and difficult to sit up in. The practice of walking around the pagoda is the same as that of walking around the bodhi tree. It reminds us to keep a sober mind, let go of our obsession with greed, anger and delusion, and answer the call of Bagan for thousands of years.

3. Sit in prison. Why do we say sit in prison? Sit

quietly and reflect on one's wrongdoings. The purpose of meditation is to form the habit of looking inward. Stay quietly and reflect on what has us firmly trapped, only then can we reflect on the crux of the problem, only then can we make a full confession, regret and will not be in and out of prison.

To reflect on, although we are not in prison because of crime, but some people were shackled by the invisible mental cage, and could not quieten down, this has become a common disease of modern society.

Let's come back to the present and stay quiet for a moment: am I isolating myself in a cage? On the surface, this is a "false proposition", but it can be used to repel all evil tendencies, therefore we can see through our mind, which as sometimes we cannot let go of attachments, it interferes with our progress!

4. A monk asked Master Baizhang: "What is a strange and special event?" The Master replied, "Sitting alone on Mt. Daxiong" (The Master is talking about becoming a Buddha, and that's the strange and special thing. The great male (Daxiong), is the Buddha; the Buddha, is the enlightened one.

To be able to sit alone on Mt. Daxiong is to allow awareness to stay independently without relying on any convenient method. Why is this strange and special? The original Mt. Daxiong is not outside, not thousands of miles away to look for; we ourselves are the Ashram, the Mahavira Hall. Mt. Daxiong (awareness) is complete, it's just that we have not developed the habit of looking inwardly, so we do not perceive it.

Lightly blink your eyes and return to mindfulness. Let go of attachments, and you can sit stably on Mt. Daxiong. This is not only answering to the 1000-year call of Bagan, but also to the call of the Buddha under the Bodhi tree.

儿子脾气放大看

文●释持果

“师父啊！我儿子爱乱发脾气，我拿他没办法！”

师父听了有些不解了，“爱乱发脾气？他不是一天可以禅定几个小时，为什么还不能控制自己的心呢？要知道，禅定是用心培养起来的觉知力，能使我们离开六尘，带给我们身心的平静，而不入色声香味触法，这不是我打坐越久就越厉害可比的。”打坐时，如果内心却攀缘妄想，就要懂得用方法把引起的烦恼压下去，就如对付石头压草，要把石头搬开。如想打坐不受外面的干扰，而内心却拉扯着，烦恼当然依旧。事实上，这只是暂时将心封闭，所以，不要误解“办法”两个字。

请教脾气问题，师父却大谈禅定佛理。“这是用哲学道理，移除俗事纠缠。”

很多人认为禅定时，身体要挺直得像钟一样，如如不动，这不正确。要知道，执着姿势，心反而不能安定。静坐并不是坐在下来摆姿势，压抑自己的负面情绪，求得内心平静，这是表面功夫。禅定是要把心摄入专注状态，为什么要这样做呢？所谓“心乱”，其实就是精神不集中，所以必须提升专注力，让专注力帮助头脑处于平静的状态，眼睛才不会老是东张西望，才能够如实观察。随着思维习气的改变，我们就能应付生活中所发生的种种变化。《杂阿含经》68卷有言：“内寂其心，如实观察”，就是这个意思。

佛教提醒信徒“善摄诸根”。《杂阿含经》43卷说：“应当守护根门，善摄其心”，就是要我们当六根“眼、耳、鼻、舌、身、意”接触六尘“色、声、香、味、触、法”时，眼看到外面的色境，遇到喜欢的境界不会生起贪念，遇到不中意的境界不会起嗔恚，平等对待，这样就能消除无明的暗障。时时警觉，防止六尘的侵入，守护诸根的戒律；安住密护根门，守护正念；如此一来，我们的思维就会通畅无阻，世间的贪爱，恶不善法就不会生起，烦恼也就会消除。

《杂阿含经》24卷也指出，行住坐卧时刻保持觉知与正智正念，调伏贪忧，心就不会受外界的诱惑而生起痴爱、感到嗔恚；明白烦恼的起因，就不会偏离正道。

禅定时面对外境，眼不受到尘埃染污，心就没有妄想，无明就自然熄灭，内心就自然清净。禅修不是要压抑情绪，而是要在明白烦恼的起因后，找方法去除，这就是佛陀所说的苦集灭道四圣谛。懂得这一切，不论面对顺境和逆境，我们都不执着，心自然清明。

拔草这件大工程

文●无心

最近雨天居多，不是日日滂沱大雨，就是细雨连绵，下个没完没了，地上因而湿漉漉的，出门有些不便。不过雨水也滋润了大地，花草树木非常茂盛。一片欣欣向荣。但是我家前面的草地都被野草覆盖了，东一块，西一块，怎么看都不顺眼，不禁懊恼自己最近比较疏懒，没去清除。

野草的面积超过我们自己种的草地的一半，心想只要有恒心，总有一天能清除。就这样每天几个小时，一丛丛地慢慢拔除。一星期下来看似完全清除了，下来就等待家草快快生长。

下来好几天的绵绵细雨，草地又是绿油油的一片了，但是我发现，新发的嫩草中，竟然大部份都是野草，而且与家草亲密地依偎着，好像难舍难分。原来野草早已深深地扎根于地下，到处蔓延，并与家草的根部纠缠在一起，甚至“争夺”了养份，使家草逐渐枯萎。

根除野草可是个大工程，得用锥子挖掉所有野草的幼苗，然后种下家草的根部，这样折腾了两个星期，总算大功告成。只是草地有好多处变成光秃秃的，唯有耐心等待它们重生。

又是一个雨天，放晴后去看看草地复原了没有，这一看不得了，只能以触目惊心来形容。一处光秃的泥土密密麻麻地布满了野草的幼苗。细看之下又有另一处、更多处。原来之前蓬勃生长的野草大多数已开花结果，其种子还随风飘扬，散落各处，只等待适当的时机破茧而出。此刻的除草工程可说是遇上了一个极限的挑战，不止要清除秃泥上的幼苗，还要不时注意草皮上随时冒出来的野草嫩苗，不能松懈。为了不要前功尽弃，我唯有硬着头皮，继续奋斗，每两三天就清理一次。几星期下来，每次拔除都大有斩获，而且数量一次比一次少。我有信心，只要努力不懈，终有成功的一天。

这次的“除草记”可说是一次发人深省的经历，我们学佛修行，和它有很多相似的地方。其一，如果一开始只想到成佛是个遥不可及的目标，是三大阿僧祇劫以后的事，容你瞻前顾后，裹足不前，那我们可能永远都提不起勇气来修行。如果一开始就视为费时费力的大工程而犹豫，就不会踏出第一步。修行也是一样，只要我们从小目标开始，一步一脚印，即使成不了佛，至少今生今世都在成佛的道路上。所以修行一开始就要有破釜沉舟的勇气，无惧无畏地勇往直前。

再来就是修行要有正确的方法，免得走很长的冤枉路。要汲取这宝贵的经验，阅完我们心中的“烦恼草”也是不可能一次就完全除掉的，要长期注意监察。六祖的无念之法教导我们时时保持觉性，再多的烦恼草也奈何我们不得。

四威仪中的坐如钟，也教导我们要有如钟一般沉稳，以无畏的心在修行的道路上沉稳前进。

静坐胜造七宝塔

文●李德钊

佛门有句话说：人若静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。由此可知，“坐”很重要。进一步推敲，静坐中的“静”底蕴更深。这个“静”中有的学问是什么呢？可以说：三藏十二部经、八万四千法门都围绕静字展开！

这里的静，指的就是一种涅盘寂静的大道，那是一种内心的境界，也可以说是一种悟境，高而应该攀。还有，坐如钟和觉悟存在着某种因果关系，我们的教主释迦牟尼佛就是以静坐的姿势，在菩提树下开悟。过去的祖师大德，许多的悟境，亦是从静坐中得到。

钟为法器，种类繁多。我第一次撞钟，是在峨眉山的报国寺。那钟真的比人大。坐如钟的钟，指的当然是这种大钟。钟的意象展现出沉稳、安详、古雅、悠远、宏伟等意义。同理，修行之后，我们同样可以转变气质，使整个人变得稳重庄严大方。能够改变原来的自己，才是真正的神通。

静坐有许多不同法门，随缘分深浅，各有相应，重点是要有恒心。这里分享两个来自密勒日巴尊者的修行诀窍，有一次，他的得意弟子冈波巴向他祈求，请他开示最殊胜的修行诀窍。密勒日巴尊者沉默不语，将裤子拉起，将长满厚茧的臀部展示给他看。长时间的静坐，已使他的臀部肌肉长满厚厚的茧。他想表达的是解脱的道路上不能少了实修与耐性。密勒日巴又说：“踏破鞋子，不如坐破垫子”，也是这种思想的体现。

第二个诀窍是，密勒日巴说：“慢慢修，慢慢修就快快到。”这也说明了一种持之以恒、水滴石穿的精神。虽然，密勒日巴的造型有双盘端坐的，但更多的是骨瘦如柴，单脚前伸，头倾一侧的造型，跟坐如钟的形象格格不入，但他的觉悟却是震古烁今的，他的智慧和功德也如佛陀一般令人敬仰。所以虽然说要坐如钟，但佛法追求的智慧往往也是不著形象的。所以格物致知者是不看表面的。

坐之道就是坐好了

文·松下老道

“坐如钟”含有一个警示，用大白话讲：坐，要坐好；也就是特别强调坐功。佛门的坐功是解脱的基础，坐得对则气息自畅，身心安泰；坐错了则会气机壅阻，百病丛生；这种病即是所谓的禅病。

静坐功德还有其他比喻：双盘是金塔、单盘是银塔、散盘是泥巴。在静坐之初，我们应该趁我们腰腿还软，尽量去完美标准的姿势，最后达到坐如钟这种境界。其实这种境界应该是很自然的，应该是一种熏修后的姿态；如果是造作出来的，必然会腰酸背痛。

小时候，我们对打坐的印象很多来自电视和武侠小说，主人翁打坐是为了打通任督二脉、七经八脉、大小周天。打坐可以增加功力，把体内的毒逼出来。我们也看过很多所谓坏人的高手打坐练功不当，走火入魔的情节。

然而我们佛子不是追求什么盖世武功，而是重视静坐的动机，理应以调伏内心为目的；或者比较实在的说，静坐是为了断除烦恼的过患，找回内心的平静。平静才是健康的基石。

终极的内心平静即是“涅盘”。追求涅盘，证得永恒的平静快乐是佛子的终极目标；为此，过去许多高僧大德和瑜伽行者终其一生与静坐为伴。他们之中有许多是因为长期在恶劣环境下静坐而腰背不直，下肢瘫痪。虽然身体这般，或许就在这个时候，他们的内心已超越身躯的痛苦，自在解脱。

今天的我们，在修行的路上或许已经不必像前人一般经历风霜的磨炼或忍受食物的匮乏，外在的卫生条件和营养供给亦相当好，要坐出大病来反而非常不易，维持一两个小时的坐如钟样，勉强还是可以的。

然而我们这种坐如钟，和那些将自己的生命豁出去，一辈子在山洞中悬崖边坐如钟静坐，究竟有什么不同？他们的坐如钟又是何种气质何种风光？答案真的耐人寻味。或许我们将永远没有答案，除非我们自己去尝试。

鱼子赘语之十五：

觉悟（一）

文 • 释法梁

我们虽然都是凡夫，但基本上都具备反省的能力，这种能力就是发现觉性的根本因素，能让我们从“无觉”到“有觉”。

世间一切物事，不论有形或无形，都有各自的运行规律（原理），我们如果深刻认知，就是有了“觉悟”。此种深刻认知的沉淀即是智慧（借事悟理）。智慧又可分为出世间慧与世间慧两种。智慧的偏向带有不入色声香味触法的解脱思想和体会，就称为出世间慧；智慧的偏向不带有不入色声香味触法的解脱思想和体会，就称为世间慧。南本涅盘经十六曰：“佛者名觉，既自觉悟，复能觉他。”意思是：佛也称为觉者，也就是一个既能自己觉悟又能引导他人觉悟的人。

若依较为原始的教典而言，四念处禅法在早期修行的方法中占着一个极为重要的位置，此禅法止中带观，观中带止，可说是止观并济、定慧双修的修法，确切而言，就是对“正念”（觉照、不失念）和“正知”（对色声香味触法有无常、因缘、空的认知而悟无常之理、因缘之理、空之理）的要求。顺着此思绪，把“正念正知”和“觉悟”相匹配；“正念”是“觉”，“正知”是“悟”，于是便可以开演出“无觉无悟”、“有觉无悟”、“无觉有悟”、“有觉有悟”四种类别，阐释如下：

“无觉无悟”：在那当儿，心处在失念的状态，也就是“无觉”；对人世间没有无常、因缘、空的认知，也就是“无悟”。此类凡夫既没有因觉性而具有自我把持力，也欠缺对人生意义的思考与探索。

“有觉无悟”：在那当儿，心处在正念的状态，也就是“有觉”；对人世间没有无常、因缘、空的认知，也就是“无悟”；此类凡夫有两种：一种是修定不修慧的修行人，因为修法上的止多观少，故而形成枯木禅；另一种则是天生习性使然之人，此等凡夫偏好宁静，不喜思维。因内心的趋向比一般人强，故而展现出稳定和自我的把持力。

“无觉有悟”：在那当儿，心处在失念的状态，也就是“无觉”；对色声香味触法有无常、因缘、空的认知，也就是有悟（但不深）；这是一般初学佛者的心理状态，他们在佛教教理的薰习下，能够从无常、因缘、空的角度来思考，看待世间的人事物，却未能呈现本具的觉性。

“有觉有悟”：在那当儿，心处在正念的状态，也就是“有觉”；对色声香味触法有无常、因缘、空的认知，也就是“有悟”；这是一个久习禅法者的精神状态，他们既能保任觉性，又能够从无常、因缘、空的角度来看待人世间的色声香味触法。

我们虽然都是凡夫，但基本上都具备反省的能力，这种能力就是发现觉性的根本因素，能让我们从“无觉”到“有觉”；此外，我们都具有观察、分析、思考的能力，这种能力就是悟的条件，让我们从“无悟”到“有悟”；也就是说，我们都具备了觉悟的本能。

最上乘论（六）

作者 ● 五祖弘忍大师
讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

11（白话）[11]问：怎么知道三藏十二部经的中心要旨就是守本真心？

答：如来在一切的经典中，说一切罪过与福报、一切因缘果报，引用一切山河、大地、草木、杂物等，作种种譬喻，甚至现种种神通变化，都只是为了教导无智慧众生。因为众生有种种的欲心，而每个众生的心态又不一样，所以佛便观机逗教，随众生心的习性而引入佛乘。我们既然知道众生之佛性本来清净，有如云层底下的太阳。所以只要能清楚的守住真心，妄念云层就会消失，智慧太阳就会显现。又何必学习六道轮回生死苦等一切的义理。就像磨镜一般，镜面的尘埃除尽，其明亮就自然显现。如果仍然处在尘埃的无明心中，学习者终是难有所成。但是，只要能清楚的不失去正念，以不执取的心态去学习，那才是真学。虽然说是真学，但事实上却是无所学。为什么会如此呢？因为我及涅盘二者皆是空性，不是二也不是一，所以说无所学。话说回来，法性虽空，但还是要清楚的守住本来就具足的真心，直到妄念不生，我和我所的心灭了。所以《涅盘经》说："知佛不说法者，是名具足多闻。"故而知道守本真心，是十二部经之要旨。

（解释）问：怎么知道三藏十二部经的中心要旨就是守本真心？

答：佛的核心思想流传下来的有：经、律、论，称之为三藏。依其叙述形式与内容分成十二种类，称作十二分教、十二圣教、十二分经。经、律，是佛所说的，论是菩萨或出家人所写的。如来在经典中观机逗教，就是看一个人的根性，以适合他的方法来教导他修行，然后想方设法，让众生能与佛性相应，例如：佛陀当时处在农耕时代，所以《牧牛经》就以牛来譬喻众生的习性，教导众生如何降伏心中的烦恼(牧牛)。最后是让众生知道，这只牛不是外在的牛，而是心里面的牛。经中一再提醒我们守本真心的重要性，所有的修法也只是一个方便法，任何修法都不要呆板。众生有种种欲念，而每个众生的心态又不一样，所以佛把众生引进法门，才观机逗教，以种种方便法，恰当的教导佛法的核心。

我们既然知道众生之佛性本来清净，有如云层下的太阳，所以，只要能清楚守住真心，如佛的大智慧光就会显现；六祖惠能大师所说的"当你看到云层（念、情绪）时，阳光也同时出现。"就是在解析这层道理，因为有阳光才能看到云层，所以当你在动念时，觉性是存在的，而不是等到完全没有念觉性才出现。

什么是真学？什么是无所学？就是不修而修，不断而断。通过一个方便法门把觉性找出来，例如念佛就是其中一个方便法门。每念一句阿弥陀佛时，就要问自己："有没有清楚听见自己所念的佛号？"这句佛号带出你的觉性，觉性既然已经出现，你就不用再念阿弥陀佛，这就是不修而修。在这样的修法中，面对贪、嗔、痴时，譬如当嗔心一起，你的觉性就会看着它。佛教一般的修法是动念作慈悲观来对治嗔恨心，也就是要断烦恼。禅

佛教一般的修法是动念作慈悲观来对治嗔恨心，也就是要断烦恼。禅宗不讲断烦恼，因为嗔恨心是一种能量，它有一个无常生灭的惯性，并且不断随着因缘转变。

宗不讲断烦恼，因为嗔恨心是一种能量，它有一个无常生灭的惯性，并且不断随着因缘转变。所以，觉性是觉性，嗔恨心是嗔恨心，只要清楚知道嗔恨心起来，看着它起来、过去，这样就行了，不需要参与其中。这样的修法是不修而修，不断而断，这与不学而学相似，因为我、涅盘二者皆是空性，不是二也不是一，所以说无所学。我们的概念里所认识的我，其实就是无常、因缘、无我。无我就是涅盘，就是空，只是在不同的时间，以不同的名词来诠释；佛教所用的名词是有它的共通性的，所以说守本真心是十二部经之要旨。

12（白话）[12]问：怎么知道守本真心是三世诸佛之祖呢？

答：三世诸佛能成就皆从心性中来，先守住真心直到妄念不生，我和我所的心灭后就是成佛之时，所以说守本真心是三世诸佛之先祖。

（解释）问：如何知守本真心是三世诸佛之祖？

答：三世诸佛能成就皆是从心性中来的，这部论著所强调的是要进入深定，直到没有念，这时的觉性才是最清楚的。但禅宗所强调的是六祖惠能大师的无念之法的慧解脱，佛在这里的定位就是觉加上不执着的心理状态，这是从心境上来谈。

（待续）

原文

11 问曰：何知守本真心是十二部经之宗？

答曰：如来于一切经中，说一切罪福一切因缘果报，成引一切山河大地草木等种种杂物起无量无边譬喻，或现无量神通种种变化者。只是佛为教导无智慧众生有种种欲心心行万差，是故如来随其心门引入一乘。我既体知众生佛性本来清净如云底日，但了然守本真心，妄念云尽慧日即现。何须更多学知见所生死苦一切义理及三世之事，譬如磨镜尘尽明自然现。则今于无明心中，学得者终是不堪。若能了然不失正念，无为心中学得者此是真学。虽言真学竟，何以故？我及涅盘二皆空故，更无二无一，故无所学。法性虽空要须了然守本真心，妄念不生，我所心灭故。《涅盘经》云：‘知佛不说法者。是名具足多闻。’故知守本真心。是十二部经之宗也。

12 问曰：何知守本真心是三世诸佛之祖？

答曰：三世诸佛皆从心性中生。先守真心妄念不生，我所心灭后得成佛，故知守本真心是三世诸佛之祖也。

佛说八大人觉经（九）

讲授 ● 释法梁
整理 ● 林容祯

不染世乐就是心不沾染。佛教常用莲花来代表出于污泥而不染，就是这层意思。它教导我们在娑婆世界这污染之地修行，直到成圣。释迦牟尼佛和他的弟子都是如此成就自己。

第七觉悟，五欲过患。虽为俗人，不染世乐；常念三衣，瓦钵法器，志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切。

这段经文很明显是针对出家人讲的；身不出家但心出家的在家人可以把它当成经文来读。心出家就是修解脱之道，如此理解就使我们的修行别具哲学意义。

佛教中有欲界、色界跟无色界。欲界就是我们的生活所在，以欲望分为五欲：财、色、名、食、睡。色界就只有身体，没有了欲望。无色界则是身体跟欲望都不存在。

具体说，欲界就是娑婆世界，有六道轮回的众生。色界就是活在虚空中的天人。无色界就是更上一层的天人，连身体都不存在的一种精神状态。如此说让人比较容易接受。

确切而言这是一种心境，即精神的状态；这也是说解脱之前所经过的一种心境，这样理解会比较踏实。不要落入相，那只是一种方便说。

财、色、名、食、睡，这五欲过患会使到我们的心堕落，除此之外，还有情跟物（物质）；拿捏其中的区别非常重要，尤其是食跟睡，因为我们不可能不吃不睡。从修行来要求，这些都必须适度拿捏，才不会给自己带来问题。

虽是凡夫俗子也不染世间的快乐，不沉迷其中。

这是针对圣人而言。所谓圣人，一是指断除“贪、嗔、痴、慢、疑、不正见”这些烦恼的众生，一是指证悟空性。断除烦恼跟证悟空性是一体的两面。

不染世乐就是心不沾染。佛教常用莲花来代表出于污泥而不染，就是这层意思。它教导我们在娑婆世界这污染之地修行，直到成圣。释迦牟尼佛和他的弟子都是如此成就自己。

佛教成为宗教后，在思想上做出了一些调整。比如我们说阿弥陀佛极乐世界时，就会想到它的完美无瑕；既然如此了，又何必莲花呢？因为莲花是在越污浊的环境越盛开，是个典范。这是在教导我们，一个人想觉悟，就须要经过无数的压力甚至打击的考验，经得起才有所成就。

常念三衣，瓦钵法器。常常忆念出家弟子用的三衣：五衣、七衣、九衣。瓦钵法器；瓦钵、滤水袋、针、线、剪刀、念珠等十八物。这就是要常常自我提醒出家的形象，把它当成学习的对象和追求的目

标。这是佛陀给予出家人的教导，常要提醒自己只有三件衣服和一个钵才是最重要的，不要执着其他不该有的东西。

虽然如此，在家人也可以念三衣瓦钵法器，为什么？若是为了来世出家那就太远了，但若是想有一天自己也能解脱，并朝着出家的方向进取，那还可以接受。

相对来讲，在家人应该念三归五戒、八戒，也就是把眼前禅修都做好了，这才是最实际的，然后再依出家人的持戒生活，这样就是身不出家心出家，借以走向解脱之道，而不受烦恼的纠缠。

志愿出家。志向和愿望都出家，有些做得到有些做不到，或者说身出家心不出家。

守道清白是说修行要清净要守戒律，梵行高远清净行。梵者，清净之意，行者所修之行，在色界中大梵天没有受欲界的欲望所染污，称之为清净，是一种心境的提升。

慈悲一切。从字义的解释，慈就是给予众生快乐，悲就是拔众生之苦。慈悲本是一体两面，所以拔苦时已有乐，乐就是苦已拔。

从世俗的角度肤浅而言，慈悲只是成就了世间的人天善法。

佛法对慈悲有严格要求：慈，要给受众解脱之乐；悲，要拔生死之苦。所以授者要先能自利，才有能力教导他人如何离苦而得解脱之乐。

慈悲含义有深有浅，这与智慧有关系，因为你懂得如何处理事情，就是七菩提分之择法菩提分。

第八觉知，生死炽然，苦恼无量。发大乘心，普济一切，愿代众生，受无量苦，令诸众生，毕竟大乐。

众生的生死轮回就像火焰在烧，苦恼无量无边。所以要发起大乘的慈悲心，去度化和救济一切众生，并替代众生受无量苦，令他们都得到解脱之乐。

这是大乘佛教度众生的规格。从实际而言，愿代众生受无量苦就是要用心关怀和爱护众生，尽力给予帮助。

大乘跟小乘不同之处，就是大乘通过发大愿打开自己的心量来修，不受任何限制。小乘则是从自我解脱，直到消融了我进入无我之境界。

令诸众生，毕竟大乐就是得解脱之乐。如前所说，若要做到这一点，就必须自己有了体悟，才能进一步教导他人朝向解脱之道。

如此八事，乃是诸佛菩萨大人之所觉悟；精进行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅盘岸。复还生死，度脱众生。以前八事，开导一切，令诸众生，觉生死苦，舍离五欲，修心圣道。若佛弟子，诵此八事，于念念中，灭无量罪，进趣菩提，速登正觉，永断生死，常住快乐。

以上这八条修行成佛的方法，就是诸佛菩萨大乘行人之所觉悟。精进不懈的行持，以度生的慈悲心去修智慧；乘坐法身（空性）的船，到达涅盘、解脱的彼岸。重来世间轮回生死，度脱一切众生。用这八种觉悟，开导一切众生，使一切众生觉悟生死之苦，遂而舍离五欲，修心来成就八种圣人的道路。若佛弟子能念念之中诵念这八种事，就可以灭除无量的罪过，朝向菩提的道路，迅速达到真正的觉悟。永远断除生死之苦，常处在解脱的境界之中。（待续）

鱼子语：情苦

文●释法梁

“苦”是佛所说的真理之一。佛所教导的“观心无常”就是要我们去观察并体会此现象，然后安住在觉性，不落入七情的漩涡中，为之所束缚。

什么是“情”？“情”就是情感，有喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲七种，也称七情。

世俗人离不开这七情，把七情通过亲属关系表达出来的称之为亲情，把七情通过男女关系表达出来的称之为恋情，把七情通过朋友、同事关系表达出来的称之为友情，把七情通过道友关系表达出来的称之为道情。

亲情源自于血统，是根深蒂固的关系，所表现出来的七情是真挚且强烈的，就如俗话所说的“爱之深，责之切”。恋情源自于欲望，有情感上和生理上的，所表现出来的七情是错综复杂的，而且是感性超越理性。友情源自于群居生活互利的依存，所表现出来的七情是带着节制的，而且是理性超越感性。道情源自于彼此对生命意义的探讨，是因为拥有共同的修道理念而产生的情谊，所表现出来的七情是带着惺惺相惜的护持。

什么是“苦”？“苦”是佛所说的真理之一，可从两个层面来谈，一是指苦的感受，另一则是指面对无常、逼迫的特性时的无奈。“情苦”针对的是面对无常、逼迫的特性时的无奈而言，意思是喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲的存在是无常的，无时无刻都在逼迫着你我。佛所教导的“观心无常”就是要我们去观察并体会此现象，然后安住在觉性，不落入这七情的漩涡中，为之所束缚。

亲情、恋情、友情、道情这四种情都离不开“情苦”，也都是在无常、逼迫的特性之中。

Daily Chan Reflection

Dead Fly

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

禅门一日

To change their thinking by providing a fresh perspective and allowing adjustments to take place naturally.

Two brothers were playing electronic games in the living room. A fly came from nowhere, causing them much irritation.

The elder brother became impatient and started waving his hands at the fly and swearing, "Dead fly, dead fly."
(Note: "Dead fly" means "bloody fly" in Chinese.)

Witnessing this, I told him, "How could a dead fly fly? The fly is alive, you should say living fly, living fly."

Having heard me, he switched to say, "Living fly, living fly."

At that moment, his anger diminished.

There are basically two methods to help others rid themselves of their bad habits. One way is to go straight to the point and demand that they change. This would be very painful. The other is to change their thinking by providing a fresh perspective and allowing adjustments to take place naturally.

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

口罩不能充当面具

文 • 释法谦

唯有“本来面目”显现，让自己处在觉性和不执着的心境中，一切的待人处世、进退帷幄，都以平常心处之，这就是更质朴、更深邃的“庐山真面目”，也是对自己的最佳反映。

学佛新班的一位学员，上课多日后的某一天，看到我摘下口罩擦鼻水，猛然爆出一句话：终于看到师父的“庐山真面目”！

自瘟疫以来，人们对于所认识的新知，一般上只看到对方的半张脸，一旦见到全貌，难免会有惊喜的感觉。殊不知，不论半张脸或全貌，未必都是庐山真面目。“真面目”三个字常见于表达贬义，如果冠以“庐山”二字则多属中性词；有宋朝苏东坡的典故诗为证：横看成岭侧成峰，远近高低各不同；不识庐山真面目，只缘身在此山中。

就看人而言，从最简单的淡抹到浓妆，不论看起来美丽或丑陋，其实都只是表面的容貌而已；然而，就算是素颜也可能还不是我们的“庐山真面目”，因为经过生活的磨练，很多人为了保护自己或出于其他因由，不知不觉戴上了无形的“假面具”，甚至夜深人静了，也忘了卸下。

为什么不以真面目坦诚相见呢？六祖惠能大师对追赶上的惠明禅师说：“你既然是为法而来，先放下一切外缘，放下妄念，我为你说。”过了好一会儿才说：“在不动善念、不动恶念的那一刻，什么是你的本来面目？”[1] 六祖让惠明禅师先静下心来，然后在不动念的情况底下用心去体会、感受本具的觉性（本来面目才是真面目）。

觉性不是动念想出来的。只要我们动念落入善恶、美丑、成败、好坏的二元对立之中，就无法以”真面目”对人。切记：执着二元对立，就会一味的扬长护短，不要这样做；因为扬长会得理不饶人，护短会欲盖弥彰。

能回到觉性，轻轻放下对二元对立的执着，不但不会削弱我们辨别是非、成败、好坏、优劣的能力，反而更能洞察自身的弱点缺点，更能加以克服。在觉性的观照下，能屈能伸、能静能动、能柔能刚；养成自省的习惯了，假面具自然而然都卸下了。

唯有“本来面目”显现，让自己处在觉性和不执着的心境中，一切的待人处世、进退帷幄，都以平常心处之，这就是更质朴、更深邃的“庐山真面目”，也是对自己的最佳反映。

诚然，能如此，就算是戴着口罩也不妨碍人们坦诚相见、真情相待。

1 惠能曰：“汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。”良久谓明曰：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？”惠明言下大悟。《六祖大师法宝坛经》

善知识能指导修行

文 ● 释持果

遇到善知识，对初入佛门修学的信徒是非常重要的机缘。善知识可以帮助信徒少走很多弯路。开始修学佛法可能碰到一些道友的道听途说，他们信以为真，跟着学习，结果是盲人让瞎犬牵着走，可能跌入龙沟里！

另一种歪道：一些学佛者有了些许心得，会自我膨胀，自以为己经窥得堂奥，不再平视同侪，而是眼睛向上望，夸大口说："你这样修行不行的！"甚至表现得有如菩萨下凡来渡众生。这是对自己的心念都看不清楚，就想指导别人。

修行应该跟自己比，而不是跟别人比；遇到善知识，尤其是热心教导后进的善知识，更要努力向他学习，提升自己。善于言辞者，不见得就能成为杰出的善知识，所以后进选择善知识，与其听其言，不如观其行；也就是说，你要从他的行为上观察他是否言行一致，因为社会上有很多人说一套做一套，不可靠。你会发现，一个言行一致的善知识，身上基本上都有我们值得学习的优点。

《杂阿含经》26[1]卷有一段话："此七法：念觉支，择法、精进、猗、喜、定、舍觉支，修习满足，净信者，谓心解脱；智者，谓慧解脱；贪欲染心者，不得不乐；无明染心者，慧不清净。是故，比丘！离贪欲者心解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱，是名比丘断爱缚结，慢无间等，究竟苦边。"

如何守护正念？《杂阿含经》11[2]卷有一段话："比丘关闭根门故，若眼见色，不取色相，不取随形好。若诸眼根增不律仪、无明暗障、世间贪、爱、恶不善法不漏其心，生诸律仪；防护于眼、耳、鼻、舌、身、意根，生诸律仪"所以守护根门，就不会被色声香味触法所牵引，而失去正念，负面情绪一直增长，烦恼习气就不能断。在生活中懂得收摄六根，妄念就不会生起。

如何不守护正念？《相应部经典》35[3]卷有一段话："诸比丘！如何为不摄护？诸比丘！于此有比丘，以眼见色，心倾于可爱之色，心背离于不可爱之色，正念不现前，缺乏思虑而住；又不如实知心解脱、慧解脱，如彼起恶不善之诸法，不能无馀灭尽。"守护六根，对于自己喜欢的不生起贪爱，对于不喜欢的不起嗔恚，这样我们才能时时刻刻生起正念。

以上三段经文，值得后进学佛者钻研。

1 大正02, p190b14–20
2 大正02, p73a29–b4
3 大正N16，pp254a12–255a1 // PTS.S.4.198

执著什么放什么

文●释法荣

佛友A前几天约我出来吃午餐，还带了儿子B一起来。B理工学院刚毕业，正准备入伍服役。原来A希望我跟B聊聊，跟他分享一些经验，提醒他要注意哪些事项，让他对军队里的生活有个预先认识。

B将到德光岛的军营报到，我问他："听说德光岛闹鬼，你怕吗？我送你一个佛牌给你带在身上，可以镇邪。"

B答："谢谢师父，不用。我念佛就可以了。"我赞他："哇，很勇敢啊，很棒！"

我是真心赞他的，跟他越谈越投入。这个小伙子的表现使我替A感到宽慰，当兵还怕鬼？好样的！我反而有些惭愧，现在的年轻人和从前大不相同了，真是高下立判！这个世界变了！我这不是跟新一代脱节了吗？我算是白修佛了，想想不禁冒冷汗！

我们人啊，有时真会给自己找理由，说得很好听，好像天不怕地不怕，想一想很好笑！比如我自己都习惯把佛牌带在身上了，很少拿下来。放心，到时候，我往生时自然而然的就会放下；但是你相信我说的吗？哈！想一想，如果现在拿下来放一下子都不舍得，到时候怎么可能自然而然放下呢？如果放不下，肯定往生不了。

怎么办？别说那些天花乱坠的吧，真诚看待问题，处理！放下！不怕处理，就不怕放下；执著什么放什么，想念什么放什么。那个即将入伍的阿兵哥心里应该是雪亮的！

让我们的正念从生疏到熟悉，让我们的妄想烦恼从熟悉到生疏，这让我们的清醒度越来越高，便能更冷静更客观从不同的角度来看问题、处理问题，更愿意放下我们的执著，我们就个别执著个别执著地解脱了。其实，这也就是佛说五戒、八戒等别解脱戒的用意。关于这些道理，我隐隐觉得，B心里好像也是有所体会。

如果我们能保持正念又不掉入执著，就能体会到心经所说"心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想"的状态。到临终时，因：阿弥陀经所说"心不颠倒，即得往生。"，好走的机会就更高了。

既然"心无挂碍，无有恐怖"；鬼都不怕，还须要佛牌保护吗？口口声声念佛，还会担心鬼上身吗？B心中早就有佛了！

学佛久了成菩萨？

文 • 释能宏

很多佛友有这样的疑问：“我已经学佛一段时间了，为什么还时常有负面的情绪呢？”

新加坡年纪较大、受华文教育的前辈，习惯讲华语，他们从来没有把“情绪”用“负面”和“正面”来形容，一般上都说“情绪不好”和“情绪好”；如果是很不好，则会说“闹情绪”。闹会干扰宁静的氛围，如果要加以定性，应该属于“负面”。

情绪其实就是指心情或心里的波动、动静、状态。人有感情，当然会有情绪，而且很普遍，因而使用生活中最普遍的动词和形容词来搭配“情绪”，合情合理。

现在回来讨论佛友闹情绪的问题。其实这应该是一个误解，有人大概认为学佛后，人的修养提高了，就不会像常人那样闹情绪。

从佛法来追根溯源查头绪。人只要六根触及六尘，就会产生六识；有了六识，我们就会有感受、有想法，因而会有情绪及相应的行为。所以人的感受和想法，一旦受批评，情绪就可能动荡起来，这是正常的表现。学佛的核心在于有觉性而不是没有情绪！独立张显的觉性有助于看清自己的情绪。

那么，当情绪生起时，要如何从中跳脱呢？必须仰赖于觉性。

一个人处在觉性中的时候，会透过身和心的感受，清楚观察到三件事：

（一）气息失去正常的节奏，呼吸就会急速加快，并导致体温升高、肌肉紧绷、心跳加速等状态；最容易观察到，属于身体的感受。

（二）情绪进入细微的层面，也就是“心动”了，那就是“嗔”的情绪，生起了！

（三）若更细微些就会看到念头的产生，甚至会有想要如何决断的念头。

因此，如果能捕捉到念头的生起，安住在觉性中，放掉念头里的指示或想要的决定，此时就能暂时的从念头里跳出来，回到身心的觉受上，觉知呼吸、觉知当下身心的状态。此时甚至会感受到有股热流传遍全身，心跳恢复正常的规律，头脑更清楚，这时就会发现心中的“嗔”已经消失了。

一个人面对不如意的情境而焦虑不安时，首先必须找出苦恼根由；反之，面对顺心的情境而振奋狂喜时，也要知其根由。只要细心的观察，就会明白人爆发强烈情绪都是源自于脑里的念头！换言之，只要我们能从念头里跳出来，不陷入其中，那这些情绪的力量就会随之减弱，直至不再有能力干扰你了。我们应该时时保持正念以身、受、心、念为我们的念处：不要念了几天经，就觉得学佛好久了。要勤于观察我们身心对任何内外尘的反应、累积了对此的知识与经验有助于提升觉性的质量。这也就是学佛的核心！

窄路转车出考场

文●仲良

“什么？六十岁及以上叫年长者！”太太听到广播台这样报道，反应惊讶，她问道：“这是什么人界定的？”她是一个岁数越大心境依然年轻的妇女，不能怪她听了有抵触。

时光荏苒，日月如梭，人生倒流的况味，有人就像一瞬间从智能洗衣机被抛回洗衣板的年代，我太太似乎属于这一类，但她是跟得上时代，值得人们看齐的。有人的心境虽然不觉身体的退化，一旦出现病痛，身与心的感受却的确存在差异，身与心都有问题。出于放不下世界会变！

对于沧桑的感受，华族男女一般上有差异。我呢？我童年时喜欢直接咬下苹果的感觉，任性用牙齿开汽水瓶盖炫耀力量，举起超过自己能力的重物，上楼梯一步跨三四梯级，原地跳高触碰屋顶，跳跃宽广的沟渠，在过膝的水沟捉小鱼嬉闹，……在在展现了迫不及待快高长大的渴望！新加坡很多同龄的渴望比我更殷切。

我回忆年少时在假日营海边游玩，还不懂得欣赏日落晚霞，一时兴起游向大海，游着游着忘了该回岸，只见夜色渐暗，惊慌之下泳技不灵，才知水很深；东张西望之下看到远处假日营的灯火，辨明了方向，这才重拾信心，勇猛划水；忽然，一群小鱼儿逆向跳跃着朝大海游去，哎呀！我差一点儿就成为其中之一！抵岸后，我疲惫不堪，平躺沙滩，心跳气喘，脑海一片空白！如今回味，小鱼群在水花中蹦跳的奇景养眼，心情特别愉悦。哈！贪玩的鱼儿不到最后一分钟不回家！

我经常咀嚼少不更事年代的点点滴滴，我喜欢好像鱼儿婀娜水花那种况味，有几次我就有如历险记的主角，没有丢掉小命够幸运。我珍惜那些经历，更借以淬炼出一些胆略，对我后来闯荡前途不无帮助。

我还记得，青年时期考取重型车辆驾照，考官在半途时安排在一条小路上做Three point turn。惨了！路那么窄，我盘算着吊秤车如何三“步”回转，做不到怎么办？只好尽力“奉公守法”，希望博个同情。果然第三步回转时，车就死火。硬着头皮重新start，心里准备下次再来考，不敢垂头丧气继续前行。我现在想想，相当庆幸自己有此性格！

考完全程回去办公室，考官一语道破地说：“三次转不过来，……”我一边擦着额头的汗，不等他说完：“我做不到三

作者闪金光
赞者一声叹

作者破题抖擞亮相，鸾凤和鸣韵律十足；
少不更事炼就胆略，创立功业靠稳求成。细致雕塑性格，
巧于画龙点睛；主题鼓舞人心，意境更堪品味。
值得一读再读！

次，对不起，我太慢了！”他说：“慢不会扣分，快可能闯祸；转四次拿高分；三次特别厉害；五次刚好及格。”我不禁喊了一声：“我的妈，我刚好五次！”

世间万物可以瞬息变，知识不怕用耐性积累，率真、有勇气、有韧性的人渐行渐远，差别在速度，没说不能抵达目的地，所以才有“欲速则不达”那一类格言产生。

很多人办事先要贴上标签，久了养成习惯，反而在给自己设限，结果压缩了应有的格局。瞻前顾后本来够谨慎，但是前后一闹矛盾，就变成踌躇，不知要不要付诸行动，顿失拓展天地的心态。那时还没理解到错误的症结，但是过后应该追回那股冲劲。

知识是前进的基石，但是想在基石上越走越快，就要不时调整自己的性格和心态，拉回并超越自己的信心和雄心！尝试走向未知，不要若即若离，不要打乱设定的节奏。三次转不过，再试几次！

敢与病毒共存

文 • 禅明

你打疫苗没有？还没？为什么呢？

政府一直鼓励国人打2019冠病疫苗，因为病毒传播很快，使我们的生活起了不少变化，让不少人带来痛苦。许多国家都实施了阻断措施，可是赶不走压不住病毒，我们只能与它共存。可是我们要如何减少受到伤害呢？接种疫苗，让我们具有免疫力，应该是最紧要的。

佛陀说我们心里有贪、嗔、痴三毒，我们能消灭或阻断吗？就如国家推出相关措施，远离三毒；但是这也只能是短暂性的，不能永远消除。我们最好修行佛法，让自己具备在生活中应变的素养与能力，与三毒或其他毒共存。

怎么修行佛法呢？当内心生起贪嗔痴时，我们首先要保持警觉，察看自己的反应，是否具有抗拒毒素的能力。我们平时就要学习保持正念，保持觉性，敏锐感受毒素的增减，杜绝更多的念来延续烦恼。这就是六祖坛经所教导的于念离念，不断而断之法。只要我们保持正念正知来对治，我们便具备了能力，可以不受伤害。

冠病疫苗也不是打一针就可以一劳永逸，我们还需要打追加剂来保持免疫力。修行佛法也是如此，不是一次开悟就安枕无忧，我们仍须时时修行，加强素养和提高能力。

别再犹豫了！赶快打疫苗，与病毒共存吧！

有幸掉入“四念处”

文●净安

“长空不碍白云飞”名句里的长空指的是觉性。我对觉性，似懂非懂。还好授课法师那耳熟能详的语言：注意你的呼吸，呼出、吸进……，我都谨记在心，有助于我把“似懂”改进为“懂了”。

我放任自己心猿意马几十年，养成习气，如今想把那些猿和马拉回来看个清楚常，找出哪个在跳哪个在跑，借此长些知识，但是谈何容易！

岁月不留人，不能再蹉跎下去了，要赶紧加把劲，勤劳点，尝试在呼吸之间学会清醒点儿，余生的道路或许才好走。

回头说有一天身体欠安，没胃口，不想吃，但中午依然陪老伴一起上咖啡店用餐。我先在一张靠近柜台的圆桌前坐下，等老伴买了菜饭回来，才去买咖啡。

伙计小弟与我们很熟悉，很快冲了一杯咖啡给我。由于身体不舒服，所以提醒自己凡事要谨慎，还钱收钱都小心翼翼，双手紧握咖啡托盘，身体慢慢向后转，但是不知怎么的，“噗”一声，咖啡竟然溅落地上！还好没溅到手，杯子没掉下地，杯里还剩7分咖啡。问题是与此同时，耳际传来一声哀叫，我本能转头看，一位身材不高的中年人就站在我身旁，叫着。我始终没出声，紧握托盘回座。

那位仁兄跟着来，站在我们桌子前面，左手指着自已右手臂问道：怎么说？怎么说？……。老伴不知来龙去脉，一心息事宁人，连声“对不起！”哪知却助长了他的气焰，直指着我，非要我给他赔不是。

我一时傻住了，望着他默不作声，随后两个男人起了争执；我才劝老伴：不要跟他讲那么多。

那位仁兄赖着不走，如何是好？难道老伴不用吃饭了吗？老娘于是开腔了：“这错是双方造成的！”我手指咖啡柜台，“那里是卖咖啡的地方，我背后没长眼睛，所以没看见！”这回，“仁兄”自言自语离开咖啡店。

伙计小弟见我还很郁闷，过来安慰：“安娣，不要管他，没事的。”我摇头说：“不是故意的，我人不舒服。”

真的没事。整个突发情况，历时不长，没想到提笔记录下来，竟然有头有尾、有情有节，清清楚楚，成了一篇文章！。那仁兄手没烫伤，伙计小弟也把地板抹干了。反而是我，仿佛掉入“四念处”，在身、受、心、法里兜了一圈，不可思议。我感到有觉有念，有些深刻体会，没有白学佛！

作者 闪金光
赞者 一声叹

作者还称不上写作高手，但本文却显露她可能在蓄势，这由买咖啡的细节中可见一斑。她有朝一日果然表现冒尖的话，真个可贺可赞！

妈妈：请您安享儿孙福

文●邱秀兰

我的妈妈，已九十，儿孙满堂，亲友和邻居无不艳羡她“福如东海”，但是身为长女的我却深知，她至今还紧抱着过去的怨恨，苦渡余生。

从童年约八、九岁开始，妈妈就得帮外婆到公共水喉挑水，送到制作豆腐的工厂，收入微薄，日薪仅够煮一大锅粥供一家大小温饱；但重男轻女的外婆总把粥粒多的份额分给两个弟弟，每天整日劳作的妈妈只得一碗粥水，哪里吃得饱！

外公好逸恶劳，承担家庭重任的外婆常和他吵架，然后把怨气宣泄在打骂女儿上。为了避开外婆无理的对待，妈妈后来选择到偏远的制衣厂工作，但收入还是不够应付日渐加重的一家开销。

得不到家中的温暖，看不见未来的希望，在十七岁那年，妈妈毅然嫁给年长她十岁的丈夫，盼望有个幸福的开始，外婆也期待女婿能照顾他们。但造化弄人，妈妈所托却是一个思想更封建更专制的大男人！

一连生下四个女儿后的妈妈，面临一个悲惨的取舍。因传宗接代的思想，丈夫要她做一个抉择，让他另娶或把刚生下的女儿送给人，另去领养一个男孩。深怕亲生孩子被后母虐待，妈妈忍着心如刀割的伤痛去交换一个男孩。

每当为男婴哺乳时，一想到亲生女儿却喝不到她的奶，泪水连同奶水一起天天流！

往后的日子，妈妈需要不停的车衣以填补父亲收入的不足。随着八个孩子的成长，妈妈的生活后来也算安定下来，我们八个人大都孝顺奉养她，可恨的是那个同样得到她的爱护和教育的养子却做出许多伤害父母的事，让她久久不能释怀。

过去种种的创伤刻骨铭心，已经九十高龄，还常在亲生儿女和亲友之间，诉说心中的怨恨，尽管我们总是在耐心聆听之后，劝她说坏人都死了，事情也过去很久了，为什么还不能看开，这不是折磨自己吗？？令人诧异的是，她一定回答你：“我就是不甘愿！我就是恨！”

妈妈所受的创伤，一个又一个最亲近的人，男的女的，在那么样贫困的家庭里，经年累月残害她；她还要因为自己的脾气也变得不同一般人，落得人缘不佳，朋友都疏远她；请问有几个人承受得了如此的遭遇？如果有谁敢说她心理扭曲，我会不客气骂他没有怜悯心！ 她所受的伤害实在太深了，她到老还痛恨是正常的，但是这种痛恨对她自己也是伤害，我们做子女的都尝试帮她解脱。

正如《八大人觉经》里的第六觉知所指出的：“贫苦多怨，横结恶缘”。上则怨天，下则怨人，内则怨于父母妻子，外则怨于师友亲邻，古人说：贪而无怨难，要远离痛苦，必要远离苦因。“菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。”贫穷困苦就绪多埋怨，蛮横不讲理就结了恶缘，菩萨布施时，以平常心对待有冤怨和亲情，不记恨以前的恶事，也不憎恨作恶的人。

妈妈由于没受教育，欠缺觉知，不懂得主动放下，远离苦因。我是个佛教徒，经常引用《八大人觉经》的义理开导她，希望她的慧根飞速增长，快快乐乐享受儿孙福，自自在在过余生！阿弥陀佛！

作者 闪金光
赞者 一声叹

老旧题材也能赚人热泪，多亏叙述者真情毕露，何况字里行间还不断闪耀：一片冰心在玉壶！很美，很柔和，很……。

唱晚有悲也有喜

文 • 黄柳枝

我的亲戚，97岁的林老太太两年前中风后就瘫痪在床，靠饲管输液维持生命，最近往生了！

来到她的住家前，映入眼帘的那一栋洋房，令我惊讶得目瞪口呆！墙体剥落得好像人无皮肤，而不是褪色那样还能令人垂怜；屋瓦铺了几片“沙里”板，也不是年久失修而已；屋前原本绿油油的草地变成了满目沙砾；园里无树无木，凋敝殆尽；尚存的一棵老树只剩零落可数的树叶。

昔日宏伟壮丽的景物已荡然无存！我欲哭无泪，愣了许久，这才进入屋内。

家俱陈旧不堪，与灵位范围内纯白的装饰形成对比，更引发伤感！上香时，想起她五个子女的豪华洋房、公寓、奢侈生活，而她却在这样破落的环境里孤苦度过晚年，惆怅之情油然而生！

在亲戚眼中，林老太太是幸福无比的。先生是50年代成功的商人，住的是大洋房，出入有汽车代步。先生在外为事业打拼，她在家照顾孩子。儿女们都受高等教育，并且事业有成。她曾经透露，家庭就是她的一切。30年前先生往生后，她只和帮佣住在这旧宅里，让帮佣照顾她的生活。由于她性格文静，不爱参与社交活动，所以总是独居在家，与亲戚也甚少交往。

我每年在她老二的生日会上就会遇见她。她总是独坐一旁，看着热闹的场面，或与来到她跟前的亲戚朋友打招呼，闲聊几句；有一次，她有感而发：“我一年只有这么一两次机会见到儿孙们，他们生活忙碌，周末如果来探访也是来去匆匆。五个儿女和十二个孙，竟然没有一个能陪我这个老太婆吃一顿饭！”说完，脸上不禁流露出一丝寂寞凄凉的神情！其实老太太期望的回馈是很简单的。生活再忙碌，我想子女在周末轮流来陪她吃一餐应该是不难做到的。问题是：为了自己的事业和家庭，是否就忘了还有一个年迈孤独的母亲？她的处境让我联想到六十年前当汉字简化之后，親人的“亲”字还在，“见”却不见了！简化之后的“爱”字，也是我怯于拆开分析的，因为“心”被舍弃了！没有心的人还会有爱吗？从事简化汉字工作的学者是有意无意地反映社会的负面现象吗？

我的另一位亲戚是现年90岁的黄老太太。她与先生含辛茹苦培养了三个子女成材，只拥有一间三房式的政府组屋。她的人生观是：世间一切都是因缘和合而成。她认为一个人想有比较自在的晚年生活，就要趁早规划和准备：要经济独立，要身心健康；换言之，一个人老了，还是能像

作者 闪金光

赞者 一声叹

亲岂能如盲，爱岂能无心。作者剖析汉字，独具慧眼，深透膜里，一语破的，更显菩萨心肠。再赞：唱晚如一首抒情歌。

年轻时代那样自食其力，就不必担忧子女有无反哺之心。依这个理念，黄老太太子女长大后，她更积极学佛，而且在佛堂当义工，周末还参加气功练习。先生往生后，她就独居， 但生活依然充实，还经常参加朋友们组织的活动，美满啊！她的子女曾打趣说，除了星期日与妈妈一起用晚餐，要和她外出还得预约呢！最近她因为在诊所近距离接触病患，被送去旅店隔离两个星期。她的子女开始还担心她，可是她爽然接受，一住进旅店，就自拍生活照与家人“分享”她所谓的“免费假期”。这期间，她照常练气功、静坐、看书、听开示……。

其实，世事无常，人的生老病死，都是自然的规律，我们也在逐步老化。从客观的角度来看，在这种现代社会中，即使子女们有心尽孝道，也会有时间、空间或这个那个的限制。我认为老人不应该一味想依赖子女的扶持，因为如果你得不到所期望的的回馈，只有增添无谓的烦恼！比较明智的做法是为无常做好准备，就如黄老太太一样，规划晚年的独立生活，更要在精神层面上充实自己！

梦荷

文 • 心绢

乌云游走长空，住
清净水田一片
荷与莲，大石披衣磐坐
心池，一瞬动
一瞬，也不动

小蛙儿跪趴田田绿叶
赶上雨豆撒泼之前
呱，呱，呱
厚脸皮催太阳速速亮相
挂，挂，挂
睁着眼睛说瞎话

挂上月娘柔和的脸
荷瓣飞红
浅眠一宵
开着不搁浅的缘

晴光找一处落脚吟风
鎏金来回低诉
云和水一重重沁心滋润
一骨擎天脊梁，法界无瑕
群山遍染春天

荷着夜色，醒来
梦，如电如露
境中历历，悠魂一生
不过一瞬

莲与荷，幻相重生
复活在炼狱中

疫情中以变应变

文 • 如梦

由2019年末至今，全球新冠病毒大流行，扰乱了人们正常的生活。这突如其来的转变，是否意味着我们要与病毒共生存呢？

病毒迅速传播让人心慌意乱，而且多次变异，更是导致疫苗研发不及，令医药工作一直要疲于追赶，唯恐无法对症下药。全球发病例居高不下，病情不断恶化，死亡率也剧增，人心惶惶，感觉到生命越来越脆弱。

为了救人命于水火，各国施行了百般防疫措施：戴口罩、测量体温、冠病检测、接种疫苗、保持安全距离、隔离、外防输入病毒等等。随着病例的增减，条例放宽了又收紧、收紧了又放宽，叫不少人不是被毒死了，而是被烦死了吓死了。疫情恶化的国家甚至要锁国或实施阻断措施，我国也不例外。抗疫工作十分艰辛，同仁又不敢掉以轻心，因为任何一个不起眼的小漏洞就会促使病毒蔓延开来，扩大感染群。难为好心人呀！

疫情期间，人们因安全距离而变得彼此更疏远；有人因失去了挚爱更是悲伤不已；有人内心烦躁、焦虑不安，导致忧郁症或爆发家庭纠纷、街头暴力事件。某些国家人民示威抗议，要求解除防疫条例，以恢复自由生活，乱成一团！医疗体系不堪重负，食物等等必需品的供应链受影响，甚至引发抢购热潮。社团、宗教场所改变运作形式及缩小活动范围……，不一而足。

疫情笼罩下，经济衰退，失业率有增无减。各行业中有的因资金周转困难，一蹶不振；有的则转型、创新或数码化，另谋商机，但也不是说说那么容易；其中旅游业、航空业、餐饮业、零售业和服务业因而遭受到严重的打击。有些失业者转行以求生计。有幸我国政府能伸出援手，雪中送碳，阶段性拨出大量的资金，帮助受影响的国人度过难关。

面对疫情，无法如常生活，人们感到郁闷担忧，尤其是在2020年为期两个月的阻断措施期间，所有提供非必要服务的场所关闭或减低社交活动；处在紧急状态中，除非有必要否则不外出，避免受病毒感染的风险。期间，只好通过上网学习、听开示、阅读、自个儿烹煮或在室内运动等，度过漫长的每一天。但有时又虚度时间，却为自己的懈怠、放逸找藉口。这样的生活很不平常，总想着疫情尽快结束，恢复往日平常的生活；这种“想”也是“做梦”居多吧，事实上不太可能的。

依目前的情况而言，仍没有效率百分百的疫苗可对治病毒，因此防疫措施不可能在短期内完全解除，多方面的调整和变化很可能也非短暂的，甚至会成为新常态。

生活还得继续。无风不起浪，任何事情的发生必有其原因，所以我们要活在觉性中，看清楚真相，有理智、心平气和的接受它、放下它。确切而言，尽自己的本分，学会调整自心，以灵活和正面的心态来适应新的常态，保护自己，保护他人，让身边增添笑脸，尽量让生活放出光彩！

说说嗔

文 ● 曹素斌

嗔是一种病。

为什么这样说呢，往下看，你评评我说的是否有道理。

足以影响百年的流行性疾病COVID-19:新型冠状肺炎，就是这种病。

症状呢，发热、咳嗽、全身乏力、味觉或嗅觉可能丧失，都是严重的；此外还有呼吸困难或气短，已及出现语言或行动障碍、神志不清和胸痛等等，也折磨人。

人为什么会生这种病呢？当一种病毒感染宿主细胞时，走过6个步骤：吸附、侵入、脱壳、生物合成、组装和释放。首先是吸附，病毒通过“识别”宿主细胞膜表面特有的受体蛋白分子，来“盯上”目标细胞；然后开展侵入：要么通过某种方式进入宿主细胞，要么直接将遗传物质注入宿主细胞之内。

接下来是脱壳，病毒的感染性核酸“脱下”蛋白质外壳，然后“马不停蹄”地进行生物合成：根据基因指令，借助宿主细胞提供的原料、能量和场所，来合成病毒的核酸和蛋白质；紧接着组装新合成的病毒核酸和蛋白质，组装成子代病毒；最后是释放，子代病毒释放到宿主细胞外。

简单一点说，病毒感染是起因，咳嗽、发烧、乏力等等是症状，如此状况就是病。

那么嗔的症状又是什么样的呢？不满、生气、发怒、怨恨、想报复，等等关联情绪。

那么又是什么引发人的嗔呢？如果用病毒来比喻的话，这个病毒就是“我执”。

刚刚出生的宝宝，赤子之心，还没有我执的概念，饿了就吃，困了就睡。

但是随着渐渐长大，我执慢慢侵入人的心中，一开始只是生理需要的我执，后来我执逐渐膨胀，需要别人的认可和尊重，最后一切以我为主，以我为中心，期望越来越高，以致只要有一点不满足不满意，嗔心就暴露出来了。不满，嫉妒，恨，伤害，背叛，怨恨，暴力，杀生等等，都是嗔恨心的表现！

COVID-19这新型冠状肺炎已经持续超过两年了，流行范围之广，生病死亡人数之多，足以影响世界百年，但是，嗔恨之心，更是一代代人都有，何止千年；嗔恨之心害人之深，比病毒更甚。

说了这么多，新型冠状肺炎目前为止还没有特效药，打疫苗只能借以提高自身免疫力罢了。

若有好消息，就是引发嗔恨心的我执，可以在修行佛法的过程中得到根除。

既然嗔这种病还可以治疗，为何还让它继续缠身呢？

我们岂能不如小草

文 ● 谢淑琚

最近得知丽雯佛友的丈夫突然去世的消息，我和几位朋友一起去探望她，看看她有什么需要我们帮忙的。

丽雯一生非常坎坷，她和丈夫唯一的孩子两三岁时生了一场病，竟导致像植物人一般，不能沟通，完全无法自理。夫妻二十年来的生活就这么围绕在孩子的起居饮食上。

丽雯因而无法工作，丈夫则在工作之余还要忙着买菜和带孩子去看医生，现在连他也去世了，丽雯失去了依靠，这种打击不是一般人可以承受的。我们都为她担心。

丽雯见到我们时，出乎意料的平静。她像平日一样的语气，和我们诉说她的难题。因为丈夫没有留下遗嘱，她需要亲自到律师所、公积金局、银行办理财务上的问题。另外，她考虑到妈妈年老了，没把噩耗告诉她和家人。这么说吧，她选择一个人承担。她对我们说，她非常庆幸自己是个佛教徒，多年来多亏佛陀的教诲，让她比较能够应付人生的种种不幸。

这次的拜访给了我深刻教育，真的要更加努力学佛了，把佛陀的教诲好好用在平日生活上。尽量活在当下，观察自己身心处在什么状况，用心听听烦恼的声音，运用佛法理解烦恼的起因。我希望自己能像丽雯那样，有抗压的能力来处理危机，避免陷入更痛苦的深渊。

她使我想起一首旧歌《小草》，年轻时听了觉得这首歌富有活力，旋律也非常好听。如今的我多少经历过人生的一些起伏，才领悟到歌里较深的涵义。

“大风起，把头摇一摇
风停了，又挺直腰
大雨来，弯著背，让雨浇
雨停了，抬起头，站直脚

不怕风，不怕雨，立志要长高
小草，实在是，并不小！”

歌里的大风大雨，犹如我们的烦恼或困境，说来就来。小草多么坚强啊！遇到逆境也好，顺境也好，只要我们随顺因缘有智慧地对应，还是可以活得潇洒自在的。我们岂能不如小草？

为了火腿面包

文 ● 妙音

几个月前，我在超市买了一个我很喜欢吃的火腿面包，放在冰箱里面，准备隔天当早餐。谁知道，第二天发现面包不见了，原来被我姐夫吃掉了！当时心里非常生气，还好自认学佛学多年，是不应该动辄生气的。所以嗔心一升起，马上就说服自己把脾气压下去，摆出一幅无所谓的态度，原谅了姐夫。

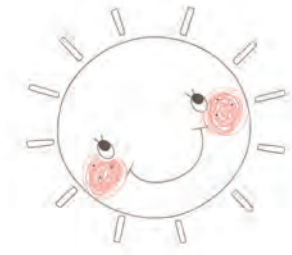
可是，不知为什么，面包的画面却一整天在我脑海里不停浮现，心里很难受。由于白天忙于工作，我也没有多余的时间再生气。可是一到晚上，不痛快的情绪又来了。我开始自我检讨了。左思右想，我才发现在内心深处，我对痛失面包的事情还没有放下，实际上还是无法释怀。这一回，我更生自己的气！

我百思不解自己明明学佛那么多年，听了那么多课，懂了那么多佛法理论，到了关键时刻却无法用来理清头绪，我是不是白学佛了？

后来，偶然读了一本书，那是一位缅甸禅师的著作，主要是教导佛陀的“四念处内观法门”。在重复阅读之后，再根据一些书籍提供的方法，尝试在日常生活中结合着练习，我渐渐领悟到，这么多年来，我在学习佛法的过程当中有很多不足的地方。一直以来，我都在听不同法师的开示，并借用他们的理论方法来解决自己的问题。法师们都是通过自己的实修而领悟到灭苦之道，我这个俗家在日常缺乏实修，只是借用法师们所传的道理硬生生套用在自己身上，这是行不通的，因为我从来没有在自己的五蕴身心方面下手。借来的方法只能暂时对治或者压住问题，没有在例如贪嗔痴这些根本处解决问题。只有把佛法落实在日常生活中才是真正的“学佛”。

经历过这段时间的揣摩和学习，我发现当我把修行的重点放在自己的五蕴身心探讨时，对于外在事物的对与错会比较容易放下，毕竟一切的苦的升起都是都发生在自己身上，根本与外界没有关系。

任何情绪升起都有它的因缘，这是一种自然现象，不是人所能主宰。当嗔心或者贪心生起的时候，不需要去应对或抗拒，只要如实的观照它、觉知它、接受它，可是不需要参与。这样不断学习，烦恼便会渐渐的消弱，终有苦灭的一天。



Being Mindful

• By Sam Phay

It was a joy reading PRESENT, Vol.29. There were more English essays in this copy than ever.

Three of them, Who Is Right? by Venerable Jian Xin, Am I Interdependent? by Lee Shiow Tyng and Good or Bad? by Ying Yi caught my attention. They have different storylines, but a common theme: mindful awareness.

Who Is Right? By Venerable Jian Xin

It is difficult to tell who is right unless we know their state of mind. As expounded by our teachers, it is crucial to maintain mindful awareness in our daily activities. Just reading Sutra diligently without mindful awareness cannot be right. An advantage of reading the Sutra or any reading material with mindful awareness helps us to absorb and understand the meaning of the Sutra faster and with better clarity.

Who Is Right?

• By Venerable Jian Xin

There is this koan that really set me contemplating....

One day, Chan Master Huang Long Hui Nan was giving a teaching:

"There is this person who reads the Avatamsaka Sutra in the day time and Prajnaparamita Sutra in the night time. Every day and night, he is very diligent. There is another person who does not meditate, nor does he discuss the Dharma. In the day time, he will spread his ragged mat and sleep. These two people came together to visit me. Which of the two people is right?"

For a long while, no one answered. Chan Master Huang Long then said..."Heavenly Maiden of Virtue and Maiden of Darkness, a wise person will not want both."

The first person studies the sutras so diligently. Isn't he an exemplar of a good practitioner? The second person sleeps all day and does not do any practice. Isn't he a good-for-nothing?

But wait, let us look deeper. Could it be that this second person has attained great liberation? If not needed, he could choose to abide in a non-doing state. If he was needed, he would be right there.

So, who is right?

In this koan, Chan Master Huang Long used the parable of the Heavenly Maiden of Virtue and the Maiden of Darkness. Who are they?

In the Mahaparinirvana Sutra, there is an interesting story. One day, a woman of otherworldly beauty visited a rich merchant's house. The merchant curiously asked for her name and why she was here. She replied that she was called Heavenly Maiden of Virtue and whoever was visited by her would obtain anything he wanted. The merchant was overjoyed and quickly hosted her.

Soon after, another woman came. This woman was extremely ugly-looking. She said she was called Darkness and whoever was visited by her would lose all their possessions. The merchant quickly asked her to leave his house.

She then told him that it was silly of him to say that because she and the Heavenly Maiden of Virtue were sisters and they were always together. To chase her out would mean to expel her sister too. The merchant then made the decision that both should leave his house.

The average person would like the Heavenly Maiden of Virtue and dislike the Maiden of Darkness. The wise one would be able to go beyond likes and dislikes and transcend duality. So, Master Huang Long used the parable of the two sisters to imply that the wise one will not be attached to the notion of the "good practitioner" in the case of the first person, or even to the notion of the "non-doing practitioner" in the case of the second person. He is able to transcend opposites and differences and therefore he is free.

Now back to the koan. So, who is right?

22

Am I Interdependent? By Lee Shiow Tyng

She hit the nail when she mentioned "my mind is floating to my office ..." Doing meditation is a good way to train our mindful awareness. It is normal for our mind to wander, to think about office work especially when we have dived straight into meditation after work. With guidance from our teachers, we will soon learn how to notice the formation and cessation of thoughts without any attachment and bring our focus back to breathing.

Am I interdependent?

• By Lee Shiow Tyng

In 2009, I attended my first Buddhist class in Sagaramudra Buddhist Society. The first question Fa Qian Shifu asked 'Hi class, do you know where are you?' In my mind, I am surprised why Shifu asked such an easy question. Of course I am in the classroom.

Ten years later, I contemplated the same question and was smiling to myself, "I am not sure where I am." I was 100% sure I am present in the classroom but my mind is not constantly there. At times, my mind is floating to my office, thinking about the work I left behind at the office and wondering if I can finish it by the next day.

"Me", "I", "mine" seemed such simple words we use every day and we identify the concept of "I" so strongly with the physical self we recognize in the mirror; the minute we were born, we have been living with this body. We want to protect every single thing that belongs to "me" till we die and we become authoritative over the space we think we own. We also become defensive when someone tries to attack "my ideas", "my views" and "my loved ones". We use the word 'I' with such pride when we are asked who we are.

Imagine if we change the attention from "me, I, mine" to "us, we and ours", will we give a little more thought about others? If we change our perspectives, what changes will it make to our lives and other peoples' lives? If we think our happiness rely on the happiness of others, we will make sure the happiness of others is as important as ours.

The Covid-19 pandemic that arisen in year 2020 is a great reminder of how much our happiness rely on the happiness of others. At the same time it also reminded us that the causes of our happiness is also due to the infallible causes and effect we have created for others and ourselves. This will make us become more mindful of how we conduct ourselves in our daily lives.

Keeping 1 metre distancing and putting on a face mask is one of the critical moral conduct to keep the society safe from the virus. Ethical conduct sets in when we realized the causes of our happiness rely on others. We will try to be less harmful to the environment, animals and the people around us as whatever they suffered, will come back to us.

Many of our foreign workers and people who cannot return to their hometown due to virus require much help from others. Generosity arises when we know that by creating happiness for others, it will in turn create happiness for ourselves. Miserliness will be reduced without much effort once we experienced how creating happiness for others can help us feel happy.

Some people lose their jobs while others managed to keep theirs. Our jealousy is reduced when we feel happy for those who still managed to keep their jobs. If we can rejoice at the success of others instead of looking at our own misfortune, we can bring peace and harmony to the people around us.

When the number of Covid-19 death increased, the world became very unsafe to live in, meanwhile threatening the economic activities of the world with more people becoming jobless in many countries, affecting social stability. Many Buddhists gathered together online to pray for the recovery of the sick and wishing that the disease do not recur. Human being's loving kindness and togetherness were ignited because we know the cause of our happiness rely so much on others.

So what's next after the Covid-19? What have you learned during Covid-19 which you think can be applied to our daily lives?

36

Good or Bad? By Ying Yi

If Raman had been mindful of what he is doing, he would not have ended up in prison and ruined his future as a result.

The story gives credence to abstaining from taking intoxicants as one of the Five Precepts.

Good or Bad?

• By Ying Zi

Raman is a construction foreign worker in Singapore. He has been working here for 4 years, earning enough money for himself and to send back home to his parents in Bangladesh. He spends most of his time working, and occasionally buys 4D, hoping to win some money for himself.

One day, he found out that he won the first prize for his 4D bet. He thought to himself, such a good thing has happened to me, I must celebrate with my friends! He then took a day off work and went out to celebrate with his friends. They bought some alcohol with the money he won and started drinking to celebrate his lucky win.

Raman got drunk while celebrating and could barely remember what happened when he sobered up in a police station. Apparently, being unable to control himself in a drunken state, he had assaulted someone. The victim reported to the police and he was arrested. Raman was then charged for his crimes and sentenced to 2 weeks jail. He also lost his job and livelihood because of this incident.

In life we tend to chase after things that we think are good for us and shun away from things that are bad for us. However, events that happen in our lives are not always good or bad. Sometimes things that we think is good, can turn out to be bad or lead to bad thing happening to us. Things that we think is bad, may also turn out to be good or lead to good things happening to us.

Good or bad is quite relative and can change in an instant.

Think of a recent Good or Bad event in your life. Is it truly Good, Bad, or something else?

37

Consuming alcohol affects our mental health. Alcohol interferes with the brain's communication pathway and results in lack of comprehension. Under such condition, it is very difficult for oneself to maintain mindful awareness.

The above-mentioned 3 essays emphasize the importance of maintaining mindful awareness. It is indeed very relevant in our daily activities and could prevent unnecessary inconvenience and time lost.

Not too long ago, I was heading from Tuas to the city for a meeting. My plan was to hit the MCE and then exit from MCE to Marina Bay. Just before the exit, a work-related thought slipped into my mind. As I contemplated on it, I missed the exit at Marina Bay and had to do a U-turn at the next exit which is about 5 km away. As a result, I was late for my meeting.

Mindful awareness is not just a concept we have to practice to gain wisdom and/or enlightenment. It has an important role to play in our daily lives. It can change our perspective and make us more appreciative of the life that we have. Instead of focusing on the pains and discomfort, we experience the joy of living. Doing chores like washing the dishes or ironing clothes are no longer mundane activities that we normally do in an auto-pilot mode. When we do it mindfully and connect the processes with our senses, we rediscover new sensation and become more detailed with the process. The same experience goes with eating and walking. As we take short walks with mindful awareness, we begin to be more aware of our surroundings and appreciative of what nature has given us. It can even prevent falls which can happen if we are distracted by our thoughts and miss a step.

Practicing mindfulness can also help us to relax and calm us down. As we focus on living in the present moment, we let go of the baggage that we have accumulated in the past and stop worrying about the future. As quoted by Master Sheng Yen: ***The past is an illusion; the future, a dream; the present, essential.***

Studies have shown practicing mindfulness can reduce stress and make us happier. It can increase our confidence and self-acceptance. We begin to see things as it is without any judgement and attachment. Attachments can only lead to pains and disappointment.

Yes. Practicing mindfulness can eventually lead to compassion. Not just compassion for others but self-compassion too. When I began the Progressive Dharma course, I asked a Venerable why all the eight modules are all about mindfulness awareness and sort of neglected other aspect of Buddhism like compassion, he confidently replied compassion will eventually materialize from mindful awareness. That is so true.

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

盲人听书

THE BLIND LISTENING TO A BOOK

（摘自佛光丛书8704慈庄法师导编著《佛教故事大全》下册）

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

有一个盲人善於按摩，而且不收费，但要人家念书给他听，作为代价。奇怪的是，他总是用绳子紧紧捆住自己的双手，集中精神听念书。

There was a blind man who was a good masseur. He offers his service free of charge but request his customer to read to him as remuneration. The strange thing is that he will keep his hands tied while listening so that he can concentrate and focus on listening.

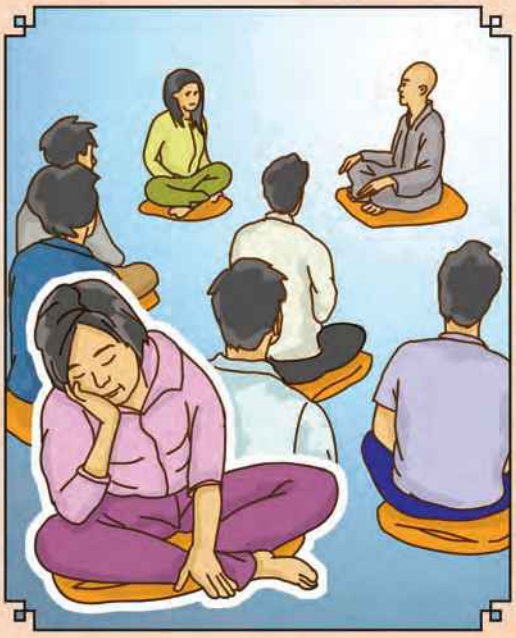
有一天，一个接受按摩者不解其意，就问道："为什么要把手捆起来呢？"

One day, one of his customers find it strange and ask: "Why do you keep your hands tied?"

盲人按摩师回答道："我怕如果蚊子来咬，就要用手赶它走，这样子心就会乱，不能专心听讲，所以非把两双手都捆起来不可。"

The blind man replied: "I am afraid that if a mosquito stings me, I will want to shoo it away. As a result, I will get distracted and cannot focus on my listening. That is why I need to tie up my hands.

顾客听了非常感动，一个盲人为了听书中的道理，竟然如此认真集中精神，眼睛正常的人读书或听佛经，如果不精进，宁不惭愧！



Upon hearing this, the customer is touched and reflected on this. In order to understand the true meaning of what was being read, the blind man has gone so far to keep his focus and concentration. It is indeed regrettable that some people with normal eyesight are not diligent in reading and listening to the Dharma.

不一样的新春法会

文 • 编辑部

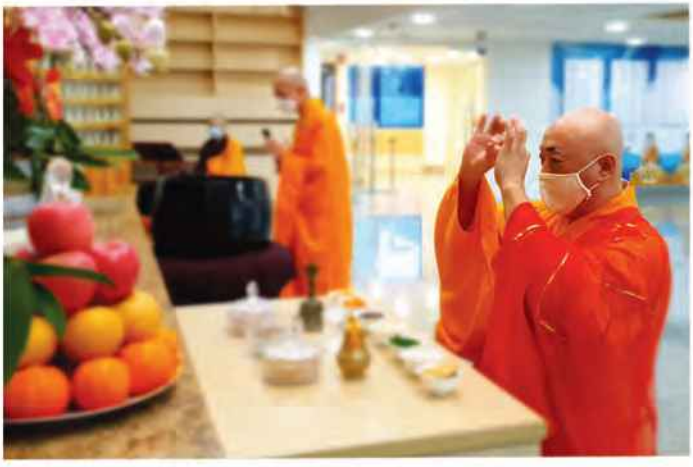
大乘金刚般若忏法
Mahayana Vajra Prajna Repentance Ceremony

（按：COVID-19奥密克戎变种病毒肆虐时期，海印学佛会举办了2022年闭门新春法会）

防疫疲劳，最后一里路，更需要谨慎、小心。

因为参与本会活动的大多数信众是属于高风险群，为了保护大家的安全，我们选择最保守的防疫措施，就是减少群聚，来降低感染的风险。

因此，本会于2月6日举办闭门新春祈福法会，以此作为“感恩回馈”，感谢善信多年来对海印学佛会的支持。



清明法会花絮

清明春祭法会

Qing Ming Prayer Ceremony
in Remembrance of Our Ancestors

文 ● 影音部

般若信箱

答复 ● 释法荣
翻译 ● Wuxin

问：有不少人说："人生短短几十年，如果不尽情享受生活，那就白来这世界了。"佛教徒能不能享受生活呢？

答：享受生活可以是精神的，也可以是物质的，后者通常指的是感官方面的享受，譬如吃喝玩乐。通常有这种说法的人指的是物质方面的享受。

佛教并没有教导佛教徒不能享受生活，但享受生活自有其利弊，这就要看个别人对享受生活的理解和把握。譬如在吃这方面，有些人说："吃也死，不吃也死，不如尽情吃吧。"

但是死亡也有好死和不好死之分，好死是指安祥的、自在的离世，不好死则是指痛苦的、不安祥的、不自在的离世；不好死往往和所谓的享受生活有一定的因果关系，那是可以避免或减缓的。

怎么避免或减缓呢？一个人若在正念正知的心态下思考这句话，他就会清楚吃的后果。吃了不健康、有毒素的食物而造成身体的堵塞和负担就是生病的原因之一。所谓中医所说的不通则痛的原理。比如当我们吃下不健康的油，对身体所产生不健康、不舒服效果的时间，经过科学实验证实，可长达5.5到7.5年的时间。为了一时的口腹之快，我们就要承受和忍受这不好的效果这么多年，请问值得吗？ 如果我们执迷不悟，毫无节制，就可能引发大病或死亡。

以此类推，佛教徒并不是不能享受生活，而是如何有智慧的享受。在享受之前看清楚、想清楚，适当的拿捏，把不好的后果和痛苦减到最低。才不会白受苦、白来世上，才能更好的、真正的享受生活。

Q：Many people said, "Life is short, if we do not enjoy life to the fullest, we would be wasting our lives." Can Buddhists enjoy life?

A： There are two aspects of enjoyment – spiritual enjoyment and material enjoyment. Normally, enjoyment in life refers to material enjoyment, which relates to pleasure of the senses, such as indulging in food, drink and having fun.

The teachings of Buddhism do not state that Buddhists cannot enjoy life. However, as there are benefits as well as drawbacks in enjoying life, to do so or not depends on each individual's understanding and confidence in managing it. For example, with respect to enjoying food, some would say, "As one would eventually die whether he controls his diets or not, we might as well enjoy eating to the fullest."

But we must know that there are also two different kinds of death – pleasant death and unpleasant death. The former refers to peaceful death with equanimity, and the latter refers to painful death which is nether calm nor tranquil. An unpleasant death usually has a cause-and-effect relationship with enjoying life, and it can be avoided or alleviated.

How to avoid or alleviate unpleasant death? If we think about it carefully with right mindfulness and right wisdom, we would be clear about its relation with eating. If we eat unhealthily, we may fall ill as the toxins in the food we eat cause blockages and become a burden to our body. This is the principle of blockages cause pain, theorized in the practice of traditional Chinese medicine. For example, if we take in unhealthy cooking oil, scientific experiments show that the ill effect and discomfort it causes to our body could last as long as 5.5 to 7.5 years. Is it worth it to tolerate the harmful effect for so many years just because we indulge ourselves in eating? If we continue to do so without control, the result could be serious illnesses or even death.

Thus, it is not to say that Buddhists should not enjoy life, but how to enjoy it with wisdom. Before we pursue any form of enjoyment, we should be clear about what we are in for and by making appropriate choices, we keep the associated adverse impact and pains to the minimum. In this way, we would not suffer unnecessarily and would be able to truly enjoy life.

洛神果酱 Roselle Jam

指导 ● 黄其铫

[食材]

洛神果（去籽）300克、红苹果100克、黑糖粉40克、海盐1克。

[做法]

- 把洛神果和苹果混合搅碎成细泥状，用中火蒸煮30至40分钟，把一部份水蒸发掉，蒸到所需的浓稠度。
- 加入黑糖和盐，搅拌均匀。
- 在室温里冷却后，冷藏一个晚上，果酱即成：参考图照。

[Ingredients]

Rosselle (deseeded) 300g,
Red Apple 100g,
Molasses powder 40g, Sea salt 1g.

[Method]

- Blend Roselle and apple into fine paste, cook on medium fire 30-40min to evaporate off some water, to thicken to desired texture.
- Add in molasses and salt to mix evenly.
- After cooling down at room temperature, chill in fridge overnight and Roselle jam is ready to be served.

云端道场–YouTube开示视频回顾

文 • 编辑部

（按：COVID–19抗疫期间，2020年、2021年、2022年，海印学佛会在YouTube开辟了云端道场）

因为参与课程的学员，大多数是属于高风险群。因此，学会选择了暂停所有的课程，没有面授，也没有线上直播，而只是定期在YOUTUBE放上本会顾问法梁法师的开示视频，就这样过了3年，也可说是硕果累累。

1. 卫塞节佛理开示系列2013年–2019年（11个视频）
2. 禅门谈心经2009年（2个视频）
3. 禅门公案系列2020年–2022年3月（39个视频）

另有：

4. 2022年5月，卫塞节佛理开示（3个视频），讲题分别为（1）禅门谈空，

(2)《坛经》的无念之法，(3)禅门四大口诀

看似稀松简单的放上网，实则不简单。视频的录制、剪辑，都是非常耗人心力的。

视频所开示的内容，是法梁法师出家30年修行积累的成果，都有着相对应的著作：《眼前》、《漂亮转身》、《聚沙成塔》、《回头是岸--心经略释》、《无坚不摧—金刚经略释》、《长空不碍白云飞—六组坛经略释》、《禅门公案—平常心是道》上、下册和刊登在学会会刊《目前》之鱼子语专栏的篇章。

只希望，在抗疫纷乱不安之中，多一个能让心静下来的选项。

是草、是宝，任凭听者、看者识趣。

《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：四威仪

主题文章截稿日期：

行如风 ：(已截稿)

立如松 ：(已截稿)

坐如钟 ：(已截稿)

卧如弓 ：01/08/2022

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.

周选琴
何书花
翁爱莲合家
王淑卿
吕孙强合家
吕宇斌合家
黎学英
易万婷
易镇豪
易恩彤
黄爱端合家
林雅佳
辜艺威
辜艺新
林惜娇
林惜卿
何淑婷
辜德源
李诚嘉合家
王贵娘合家
颜惠玲
颜水财
吴优合家
吴为合家
吴凡合家
彭丽云合家
许子浩
许子量
郭睿仪
郭睿宏
彭如意
彭哲源
周桄荣合家
杨合兴合家
佛弟子
简浣好合家
洪爱娟
王树安合家
薛冕娟
冯荣昌合家
萧永光合家
杨家伟合家
曾丽萍合家
王伟光合家
陈历娇
陈惜莲
陈汉炎
陈鹏羽
陈思颖
张丽丽合家
邓曜维
赖益豪
黄秀琼
佛弟子
刘士才合家
林秋云
陈秀兰合家
黄荣鸣合家
Tan Chor Hoon
Eddie Lee & Family
Kent Kong
Chua Lay Tin
Pang Xiang Ying Freda
Pang Xiang Ling Alicia
Lee Woon Chee & Family
Chloe Kor
Caley Kor
Cheri Kor
Brian Lim

回向

故 林龙眼
故 易万仪
故 易旺弟
故 颜子龙
故 彭宗文
故 林亚香
故 彭观喜
故 柯长源
故 杨安妮
故 張春玉
故 杨双凤
故 林钦發
故 徐赛凤
故 林惜香
故 林惜清
故 辜惠祥
故 王素贞
故 李安
故 赵美
故 李海珠
故 许其通
故 戴鸿英
故 黄渭兆
故 张赛珍
故 刘六娘
故 林锦华
故 蔡金治
故 王天赐
故 林建华
Late Khoo Geok Hong
Late Tan Teo Cheng
Late Tan Chor Leong
Late Jai Prakash

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。

2022 法会

水忏法会
Samadhi Water Repentance

线上水忏法会报名

日期：3/7, 2/10/22
（星期日）

时间：10.00 am - 4.30 pm

往生莲位（金额：$220）

延生禄位（金额：$168）

欢迎线上报名水忏法会或
至电**6746 7582**
询问有关详情。

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**

往生超荐
延生植福
报恩法会

佛前大供、三昧水忏
06/08/2022 农历七月初九 (星期六)
10.00 am – 4.30 pm

佛前大供、三时系念佛事
07/08/2022 农历七月初十 (星期日)
10.00 am - 4.00 pm

日期 ： 06/08/2022 农历七月初九 (星期六) 至
07/08/2022 农历七月初十 (星期日)
地点 ： 海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

2022 七月法会

盂兰盆 七月超度、祈福消灾法会
Ullambana The Season of Filial Piety 7th Month Prayer Ceremony

法会祈福
- 供佛 随喜供养
- 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)

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

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**