PRESENT 目前

Free Distribution MCI (P) 068/04/2022

Dec 2022 Vol.32

四威仪之卧威仪

祝愿： 世界和平

国泰民安

六时吉祥

2023 (癸卯)兔年春节

海印学佛会至诚敬贺

Dec 2022 Vol.32

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：

四威仪之卧威仪

图的中央是一只独脚站着的鹤，虽说是站立，但这却是它的“卧姿”，此“卧姿”有着极为高度的警觉性，表示的是卧威仪。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：在卧着的当儿，仍保持着觉性。

目前心轴

2 四威仪之卧如弓
4 The Four Decorum - Lying Like a Bow
6 夜夜抱佛眠
7 Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night
9 大梦谁先觉
10 如梦幻如泡影

衲子心迹

11 鱼子赘语之十六：觉悟（二）
12 佛说八大人觉经（十）
14 最上乘论（七）
17 Daily Chan Reflection
18 鱼子语：厚积薄发

缁素心语

19 小事藏大义
20 执着生命意在认识
21 勤补拙 熟生巧 / 精益求精
22 喜乐带来的烦恼
23 吟春联迎癸卯
24 活着两种命
25 和星星喜相逢
26 博学则免痴
27 “贪”可控制吗?
28 虎年中十九千
29 觉 / 疫情协奏曲
30 潇洒西去
31 当肝癌指数失误

妙笔心画

32 漫画 — 贫相 Poor Fortune

花絮心吟

34 海印组织表2022 - 2024
35 卫塞节花絮
36 七月法会花絮
38 般若信箱
39 健康食谱 — 椒盐秋葵 Fiery Okra
40 儿童与少年学佛课程招生
41 华语基础学佛课程招生
42 华语静坐课程招生
43 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

四威仪之卧如弓

（四威仪即通过行、住、坐、卧这四种身体的仪态来完成自我身心的约束，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

这样的特质有助于我们酝酿出透视万法的智慧。好去体会收敛保任觉性，就如弓一般弹脱灵活，比喻则是指更细腻的要求层次，说躺着有如弓那样弯曲，方便修炼者内收功力，从狭义的吉祥卧和广义的各种卧姿中保持觉性，是修法上的根本要求。「卧如弓」这个四威仪中保持觉性，不与烦恼相应，你也就没有藉口说没时间修行了。修行离不开生活，生活离不开行住坐卧四威仪。懂得在四威仪中用心，就是在

“卧”于四威仪中居末位，是属于静态威仪。狭义的“卧”指的是吉祥卧，即睡眠时侧右胁而卧，右手曲而掌置于枕上触脸颊，左手微曲于左腿；此卧姿也称狮子卧法、卧禅。广义的“卧”则是指左卧、右卧、仰卧这三种姿态。[1]“卧禅”具有两个重大的意义：一是在一整天的身心劳累之后，仍然有办法修行；二是在此状态底下入眠仍带有自我摄心的作用。

四威仪是一个组合，若只是单一的对睡眠卧姿有所要求是不符合修行逻辑的，因此我们对四威仪可以作一个整套的思考：从狭义的角度来看待四威仪就是“行禅”、“立禅”、“坐禅”、“卧禅”。“行禅”的方法在四者之中最容易下手，因此把它排在首位是合理的。通过延长修行时间可以加强止和观的能力，这对“行禅”当然就是最直接的做法，由于人的体能毕竟有局限，对“立禅”在此时便也起了作用，除了让禅修者得到短暂的休息之外，同时也为“坐禅”需有的身心状态做准备。“卧禅”虽然是在“坐禅”之后，但却不一定要照着这样的次序，禅修者可观察身心的状态而选择“行禅”或“立禅”。当然，在身体已是极度疲惫时，“卧禅”还是最佳的选择，尤其是到了晚休时间。

禅修者的修行不能只是维持在四威仪表面的行、住、坐、卧姿态，更深刻的认识是禅修者必须保任觉性，从而锻炼出透视万法的智慧。

“卧如弓”是古德对“卧”所打的比喻。弓的弯曲给修道者带来的提示是内收酝酿。禅修者的修行不能只是维持在四威仪表面的行、住、坐、卧姿态，更深刻的认识是禅修者必须保任觉性，从而锻炼出透视万法的智慧。

1 佛对出家人睡眠时的卧姿只允许一种，律云：“仰卧，是修罗卧。此外，覆卧，是饿鬼卧；左胁卧，是贪欲人卧。”

Editor's Note

Practice is inseparable from daily living. Daily living is inseparable from the four decorum of walking, standing, sitting and lying . If one knows how to integrate the four decorum in his practice by maintaining awareness and not entangle in mental afflictions, there is no excuse for saying he has no time for practice.

The basic requirement of the practice is to maintain awareness, be it in the narrow sense of "auspicious lying", i.e., lying on the right side of the body, or in the broader sense of all sleeping positions. This analogy of sleeping like a bow is a more meticulous requirement in practice, to lay curled up like a bow, aiding the practitioner in maintaining and nurturing his awareness. Such traits help us to develop the wisdom that can have insight of all matters.

The Four Decorum - **Lying Like a Bow**

• 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.)

四威仪之卧威仪

The practice of a practitioner ought not be kept at the superficial level of the four decorum of walking, standing, sitting and lying, but with the deeper understanding that one needs to maintain and nurture one's awareness, and in so doing develop the wisdom that has the ability to have insight of all matters.

"Lying" occupies the last position of the list of the four decorum". It is a decorum on the stationary state. In the narrow sense, the word "lying" refers to "auspicious lying", i.e. while sleeping, lying on the right side of the body, with the arched right hand above the pillow against the cheek, and the slightly bent left hand at the left thigh. This sleeping posture is also called the "lion's way of lying" or the "lying meditation". The broad sense of "lying" refers to the three types of lying posture, viz. lying on the left, lying on the right, and lying facing upward[1]. "Lying meditation" has two important meanings: Firstly, it refers to the ability to cultivate the practice even after a whole day of physical and mental toiling; and secondly, to go to sleep in such a posture has the effect of reining in the mind.

The four decorum works as a combined whole. Hence it is not logical to expect accomplishment from the single posture of lying while sleeping. As such, we should have a wholesome perspective of the four decorum. In the narrow sense, the four decorum refers to "walking meditation", "standing meditation", "sitting meditation" and "lying meditation". It is reasonable to put "walking meditation" at the first of list as amongst the four as it is the easiest to practise. Next, to enhance the power of concentration and contemplation through an extended period of practice, a most direct method is to prolong the period of "walking meditation". However, as a human being's physical energy is limited, "standing meditation" serves its purpose here. In addition to allowing the practitioner to have a brief rest, it prepares the state of body and mind necessary for the practice of "sitting meditation". Although "lying meditation" is next following "sitting meditation", it is not necessary for the practitioner to follow this sequence. Depending on his physical and mental conditions, he can elect to perform "walking meditation" or "standing meditation". Of course, if he is physically worn out, especially in the evening when it is time to retire, "lying meditation" would be the best option.

"Lying like a bow" is the metaphoric description of "lying" by ancient sages. The bowed shape of a bow brings to practitioners the perception of reining in and incubating. The practice of a practitioner ought not be kept at the superficial level of the four decorum of walking, standing, sitting and lying, but with the deeper understanding that one needs to maintain and nurture one's awareness, and in so doing develop the wisdom that has the ability to have insight of all matters.

1 The Buddha allows members of the sangha to adopt only the posture of lying on the right when sleeping. According to the vinaya pitaka, "lying facing upward" is the posture for the Asuras, "lying facing downward" is the posture for the hungry ghosts, and "lying on the left" is the posture for the greedy human beings.

文●释法谦

夜夜抱佛眠

卧躺占人生三分之一的时间，确实是宝贵的修行资粮，怎能不好好探究？睡眠被描述为“死神的弟弟”，每当我们入睡，可说是在练习死亡，这是多么宝贵的经验呀！

卧着，也可以修行。

现代生活忙碌，一般人睡得沉又香，已经不算奢侈难得的生活品质了，但是对失眠者而言，不用加重安眠药的剂量却已经是大幸了。夜里卧着睡不着，日间坐着却又昏沉沉，得靠一杯杯咖啡来提神，多么煎熬的生活呀！

最近探访一位病危卧床的年长远亲，90多岁老人家，24小时有帮佣和家人轮流照顾着。他睡不到15分钟，就会惊醒，陪伴者得轻轻地拍打来安抚他。他不敢睡呀！这是为什么呢？因为怕睡了就起不来。见到访客就喊“救救我！我不想死！”如此拖了3个月，像风中摇曳闪烁的微烛，忽明忽暗。最终灯烛耗尽了，生命的火终于熄了。

活着怕失眠，老时怕一睡不醒；但是，我们一生有三分之一的时间就是在睡觉，而且是出于人类本能的需求。怎么办？让我们一起来学习傅大士[1]的“夜夜抱佛眠：每天晚上抱着佛入眠，朝朝一早就与佛一起起床，天天如此[2]。

第一，夜夜抱佛眠。

除了白天日常活动能保持觉性之外，就算是入睡前也还是要保持觉性。帮助入睡的方法有很多，如数绵羊的老方法，专注呼吸或某一点，重复诵咒语或手印，或眨眼直接回来觉性，等等。这么做，纯粹是刻意结束白日，放下思考，单纯地耐心等待睡神来临。如果睡中有梦，也能提起觉性，有能力不让梦延续，就能确保睡沉、睡香、睡饱。

第二，朝朝还共起。

当睡醒时，第一件事就是回来觉性，然后活在觉性：洗漱、吃早餐、学习、工作、社交，维持一整天，一直到就寝。日复一日。

第三，入睡和死亡。

对害怕睡眠者，须要进一步努力找出恐惧的来源，自问：我能放下吗？我有多怕死？我今晚死去，可以吗？我已经与死亡和解了吗？

睡眠被描述为“死神的弟弟”，每当我们入睡，可以说是在练习死亡，这是多么宝贵的经验呀！

同理，修行人修不倒单，也是害怕因为睡着了而失去觉性。是否与90岁老翁的“怕”一样？怎么才能心无挂碍，无有恐怖？

第四，清醒与诞生。

嗜睡仍无法起床者，也一样要努力找出恐惧的来源。自问：我在逃避日间的活动和工作，并要为此负起责任吗？我是否活在梦中世间，害怕醒来面对现实呢？

每一次醒来，都是一次新的诞生，就像夜晚和死亡一样会令人感到害怕。所为问题在于偏向一方，解决之道在于，该睡就睡，该醒就醒，保持平衡，两者共存。

卧躺占人生三分之一的时间，确实是宝贵的修行资粮，怎能不好好探究？

1 傅大士（497～569），东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人，本名傅翕，字玄风，号善慧。一生未曾出家，而以居士身份修行佛道。傅大士与达摩、宝志并称南朝梁代禅宗“梁代三大士”。曾作有300多首诗偈颂文来阐释佛理禅意，同时著作有《心王铭》。

2 夜夜抱佛眠，朝朝还共起，起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似，欲识佛去处，只这语声是。（傅翕《指月录》）

Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night

• By Venerable Fa Qian
• Translated by To Kuo Ling

Lying down takes up one third of one's lifetime, it is indeed valuable food for practice, so how can we not explore it well? Sleep has been described as "Death's younger brother". Every time we fall asleep, we can say that we are practicing death. What a valuable experience it is!

Modern life is hectic, so being able to sleep deeply and soundly at night is no longer considered a luxury nor a rare quality of life; but for someone with insomnia, it is lucky not to have to increase the dosage of sleeping pills. Lying awake at night whereas sitting up in the daytime but feeling drowsy, having to rely on cups of coffee to stay awake, that's how much suffering life is!

Recently, I visited an elderly distant relative in his 90s who was critically ill in bed and was being cared for 24 hours a day by helpers and family members in turn. He would sleep for less than 15 minutes before he woke up and had to be gently patted by his companions. He dared not sleep! Why is that so? Because he is afraid that he will never wake up again. When he sees a visitor, he would shout "Help me! I don't want to die!" This dragged on for three months and his life is flickering like a candle in the wind. At last, the candle ran out and the fire of life was extinguished.

When he is living, he is worried that he could not sleep, and when he is old, he is afraid of not waking up from his sleep; but we spend a third of our life sleeping, and we do so out of necessity. What do we do about it? Let's learn Fu Dashi's[1] "Sleeping with Buddha's Accompaniment Every Night" – sleep with Buddha's accompaniment every night, wake up with Buddha's accompaniment in the morning, every single day.[2]

Firstly, sleep with Buddha's accompaniment every night.

In addition to maintaining awareness through daily activities during the day, it is important to maintain awareness even before falling asleep. There are many ways to help us fall asleep, such as the old method of counting sheep, focusing on the breath or on a specific object, repeating mantras or hand gestures, or blink to bring us directly back to awareness, etc. It is a deliberate effort to end the day, put aside our thoughts and simply wait patiently for sleep to come. If we have dreams in our sleep, we can also bring up our awareness and have the ability to stop the dream from continuing, which will ensure a deep, sound, and full sleep.

Secondly, wake up with Buddha's accompaniment in the morning

When we wake up, the first thing to do is come back to our awareness and then live in our awareness: when we wash up, eat

breakfast, study, work, socialize, and last all day until bedtime. Day after day.

Thirdly, falling asleep and death.

For the person who is afraid of sleeping, you need to make further efforts to identify the source of the fear and ask yourself: Can I let go? How afraid am I of dying? Is it all right if I die tonight? Have I made peace with my death?

Sleep has been described as "death's younger brother". Whenever we fall asleep, we can say that we are practicing death. What a valuable experience!

In the same way, practitioners practice not lying down to sleep to maintain awareness because they are afraid of losing their awareness when they fall asleep. Is it the same as the fear of the 90-year-old man? How do we have an unhindered mind and not to have fear?

Fourthly, awake and reborn.

Those who like to sleep and drag getting out of bed should also try to identify the source of their fear. Ask yourself: Am I avoiding daily activities and work, and should I be taking responsibility for that? Am I living in a dream world, afraid to wake up and face reality?

Each waking is a new birth, just like night and death can be frightening. The problem lies in being too extreme, and the solution is to sleep when you should sleep, wake up when you should wake up, keep a balance and let both coexist.

Lying down takes up one third of our life. It is indeed valuable food for cultivation. How can we not explore it well?

1 NFu Daishi (497~569), born in Wushang County, Dongyang Prefecture (now Yiwu, Zhejiang), original name Fu Xi, courtesy name Xuan Feng, art name Shan Hui. He never renounced to become a monk, but practiced Buddhism as a layman. Along with Dharma and Baozhi, they were named the "Three Great Masters of the Zen Sect in the Liang Dynasty of the Southern Dynasty". He wrote more than 300 verses to explain Buddhist philosophy and Zen, and also wrote "Xinwang Ming.

2 Sleep with Buddha's accompaniment every night, wake up with Buddha's accompaniment in the morning, whether you are moving or motionless, Buddha follows you, whether you are talking or silent, Buddha is with you. From birth to death, Buddha never left you for a moment. If you want to know where the Buddha is, this voice is. (Fu Xi "Zhi Yue Lu")

大梦谁先觉

文●李德钊

卧如弓是说躺下来像一张弓一样。我这个人是“尸卧”正躺，应该说从来不会侧睡；但也有过侧睡，那就是胃痛的时候，侧睡有助于减缓疼痛和入眠。

现代都市人很少有好睡眠的。生活和工作的压力使大脑时常处于兴奋状态，肾上腺素升高，其结果是闹出一身病，身体都垮了，更别说好修行了。

卧如弓强调睡眠姿势的重要，中医也有此一说：右卧则血能归肝，肝藏魂，血归肝则魂魄安。说是这么说，但世界上绝对没有这么完美。很多疾病也是侧卧出来的，比如许多肩颈部，甚至脊椎的毛病，因此如何正确的侧卧真的是门很深的学问，不一定适合所有人，不要把吉祥卧变得不吉祥咯。

胃不和则卧不安，晚上吃太饱，容易消化不良，气不能下降，睡眠便不能安稳。因此佛教强调非时不食、断食禁食、日中一食，都是为了减轻身体的负担，让身体夜间能够好好休息。虽然如此，也并非每个人都适合以上的方法，要看体质强弱，最好循序渐进。

日出而作，日落而息。夜间要进入最佳的睡眠状态，可以在白日做准备。增加体力劳动和适量的阳光照射可以促进睡眠的质量，也更容易使阳气入阴，进入梦乡。此外，该熄灯消声的时候，尽量保持环境的黑暗和宁静。就好像小时候在房间睡觉时，客厅开着电视，就算声响很小，还是可以感觉到。关掉不必要的网络和电源，对熟睡会有帮助。

从形态上论睡眠不如从心态上论。我睡的时候有时会预演死亡的来临，告诉自己日子过完了，如今死亡到来，万事可以放下，这样想很快可以入睡；另一种方法是念佛入睡。躺着边想：在临睡前，心中念佛回向我关心的亲人们，也很快可以入睡。有时候，我会想不如试试看侧卧而睡，却往往不能入睡，还得正卧回来才能睡。

我自己总结，人是习惯的动物，已经多年养成了习惯，就很难改过来。已经快半百之人，有必要塑造一个新习惯吗？还是别自寻烦恼，怎么好睡就怎么睡。

如梦幻如泡影

文●松下老道

睡眠时也可以累积功德，方法说难不难，就是带着菩提心入眠，或者带着善良的发愿而入眠。所谓菩提心就是抱着成佛的希望，并且有帮助他人成佛的心愿。人们日常所说的善良心愿，就是真实能够利益众生的心愿。

佛陀觉行福慧圆满，是具足一切功德威仪的。为了利益众生，佛陀睡眠的时间可以说非常之短，就是在凌晨3–4点之间，他会正念右卧，小休片刻。因为佛陀已无烦恼，禅定功深，他只要一小时的睡眠就可以恢复精力；我们凡夫这么做，可能会搞坏身体。

所谓卧如弓，即吉祥卧或狮子卧。从修行的角度而言，吉祥卧是有许多功德的；首先，右侧而卧不会压迫心脏，因此不会产生恶梦，也不易失去正念；其次，吉祥卧所以又称狮子卧，乃因狮子为百兽之王，睡卧之时，安稳如山，又不失警惕，一有风吹草动，能一跃而起，做出“狮吼”，震破野干（狐狸一种，这里比喻邪魔）之胆！

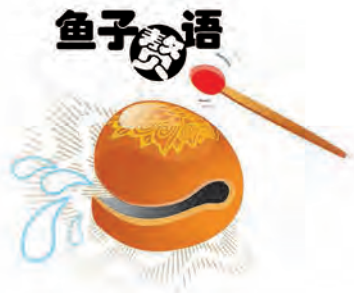
狮子卧其实是一门学问，姿势有一定的要求：右侧下卧，以足压足，右手垫在右脸颊下，左手放在左腿上。经轮中言：以这种卧式入睡，即使突然离开人间，也不会堕入恶趣当中。究竟如何才是正确的姿势，必须跟有经验的实践者求证学习。

夜晚一切活动结束，一切回顾平静。临睡一刻，也象征死亡临了。这时我们可以想象回到光明的自性之中，在光明中睡去，最后从光明中苏醒。此外，我们也可以默念佛号的方式入眠，简单明了易行。

其实，佛法不仅讲到睡觉的部分，还讲到梦的部分，有所谓的睡梦瑜伽，这便是如何利用梦境来修行。有缘分和善心的人可以往这方面再深入探讨。佛法非常全面，不只是睡觉前、睡觉时、梦中，乃至睡醒时都有相应的教法。如果要总结一切行住坐卧修法的要义，那便是自身烦恼执著习气的解脱和利益有情众生菩提心的升起。

鱼子赘语之十六：觉悟（二）

文●释法梁



佛门所说的修行就是通过方法去发现“觉”的存在，然后维持在此状态下过日子，禅门称之为“保任”，就是要把生疏慢慢的转成熟悉。

“觉”是一种精神状态，与“迷”相对；当我们不是活在“觉”的状态时，就称之为“迷”，迷失的意思。

凡夫之所以被称为“凡夫”，因为是长时间处在“迷”的状态，到了执着地步，此状态是每一个凡夫所熟悉的。偶尔，“觉”的状态会出现，那却是凡夫所生疏的。佛门所说的修行就是通过方法去发现“觉”的存在，然后维持在此状态下过日子，禅门称之为“保任”，就是要把生疏慢慢的转成熟悉，这是“生处转熟”，反之，把自己所熟悉的“迷”转成生疏，这是“熟处转生”。

当一个学佛者能长时间维持在“觉”的状态时，下一步就是要求检视此“觉”是否和执着相应，如果是就绝不是解脱的心；只有不与执着相应，才是解脱的心。

什么是解脱的心？解脱的心指是“自在”、“无我”、“空”、“涅盘”、“觉悟”等等素养。

当我们说“解脱”，那是相对于烦恼的束缚而言。不被贪嗔痴等烦恼所束缚，就称之为“解脱”。

当我们说“自在”时，就是针对不入色、声、香、味、触、法而言。因为不被色、声、香、味、触、法所迷惑，人就自在了。

当我们说“无我”时，针对的是对“我”的执着而言。能放下对“我”的执着时，就是无我。

当说“空”时，那是相对于“有”而言。世间的任何存在，不论是有形相或无形相都是“有”。“空”是在说明“有”的无实质，是因缘所生法，故而应放下对“有”的执着。

“涅盘”是指不生不灭的实相。当我们说“涅盘”时，是相对于有生有灭的生死而言。当我们能透视自我，知生本无生、灭本无灭，并放下对自我的执着时，就称之为“涅盘”。

当我们说“觉悟”时，是相对于“迷失”而言，其中包括两种状态：一是妄失了本具的觉性，二是在“色、声、香、味、触、法”这六尘迷失了。当我们能寻获本具的觉性时，就是觉悟了根本。当我们能把持住觉性而不迷失在六尘中，就是觉悟了什么叫做“自在”。

佛说八大人觉经（十）

讲授 • 释法梁
整理 • 林容祯

作为佛教徒，我们必须处在有觉有悟的状态，而不是有觉无悟、无觉有悟或无觉无悟。所谓有觉有悟就是活在觉性中，清楚的从因缘角度来看待问题，对世间的人事物要善于观察和思考，并借以开发智慧。

八大人觉经的内容简洁而丰富，涵盖面很广但解析部分却很短，所以信徒除了依文诵念，也必须加以思考，才能深入法义中钻研。

话虽如此，却不是要贬低依文念诵的力量。

八大人觉经带出非常重要的觉悟，那就是对无常、因缘、空的觉悟。无常和因缘所含思想非常重要，当你从中得到启发而有所觉悟后，你就比较容易解决所遇到的问题。

觉悟一词正如先前所说，觉就是处在一种清清楚楚的状态，并推动你进一步看透真相，然后做出抉择，这就是悟。

早期的佛法概念，觉就是正念，悟就是正知，它是两个非常重要的佛教底蕴。

作为佛教徒，我们必须处在有觉有悟的状态，而不是有觉无悟、无觉有悟或无觉无悟。

所谓有觉有悟就是活在觉性中，清楚的从因缘角度来看待问题，对世间的人事物要善于观察和思考，并借以开发智慧。

我们即使从世俗的角度来看，没有学佛的人也可以用这四种状态来评介：有些人虽不知什么是觉，但很稳很有定力，不但能清楚观察和分析问题，还很有胆识，那就说明他们有觉有悟。有些人虽然很稳很定，但不擅于思考，那就是有觉无悟。有些人既不稳又没有定力和胆识，但还会思考、有研究能力，那就是无觉有悟。有些人则是无觉无悟、没有正念和分析能力。

如果你是以上四种佛教徒，那要警惕了，因为有些时候你处在无觉无悟的状态，你就没有正念与分析的能力；如果你处在无觉有悟的状态，你就没有可靠的基础，所悟就无法深入和耐久；当你有觉无悟时，你的修行就会偏向打坐，讨厌与人接触，久了会变得很顽固。面对问题时无法以悟力来保持觉性，此类佛教徒不少。当你有觉有悟，那就不一样了，觉帮助你清醒冷静，悟则保护觉，换言之，你处在正念和正知的状态，这是非常宝贵的状态。

所谓正知，简单说就是对一切人事物要善于观察和思考，才会分辨他人或经典所言的虚实。懂得思考，才能使认识沉淀出智慧。

记住，首先要具备觉的状态，悟则是看清楚、想透了。

要觉悟世间的一切都是无常的，从有到无或从无到有都是因缘所生，本质是空的。故说无常即是空、因缘所生法即是空。

我们不从思想的角度来理解空，而是从修行的需要着眼，只要活在觉的状态，心不执着就是空。

悟空的基础是建立在无常、因缘所生法上，你只要有这样的认识，并愿意放下执着，你就做对了。

有了正念正知，对无常、因缘、空有了理解之后，处理生活中的事情，就不难认清不同点：重要急迫的、重要但不急迫的、不重要但急迫的、不重要也不急迫的，四种。

上述这些也不是绝对而是相对而言的，当你同时面对两件或多件事情时，你依觉性分出轻重，重要的先做，其他的则排在后面处理，如此你就不会手忙脚乱了。

养成了这样拉回来的习惯后，心就不会浮躁，你就可以很清楚知道该怎么做事；这就是跟择法菩提分有关系，也是智慧中的一个要求。

在面对突发事件时，你是否具备了应有的自然反应的习惯，把心拉回来。如果你非常肯定，无论任何事情发生都懂得拉回来到你的觉性，基本上这就是一个修行人应该具有的好习惯。

人临死的时候又急迫又重要的事是什么？就是要回到觉性，因为你已经养成这种习惯了。

八大人觉经很有实用性，在过去9期的《目前》，我们把八大人觉经的扼要重点提出来细谈，希望大家读了有心得，能够落实在日常生活中，让更多人获益。
（完）

最上乘论（七）

作者 ● 五祖弘忍大师
讲授 ● 释法梁
整理 ● 张桂婵

13（白话）[1]以上的四种问答，如果要更进一步的推广、衍伸，将会没有穷尽。我的用意是希望大家能认识到自己的本心是佛，所以才会如此殷勤相劝，千经万论所要说的莫过于守本真心。这才是真正最重要，是我们必须努力的。我再引述法华经来向大家加以说明；法华经中有提到大车、宝藏、明珠、妙药等物，只是你自己不取不服，穷苦潦倒是必然的。妄念不生，我和我所的心灭了，一切功德自然就圆满，勿需往外借助轮回生死之苦而求出离。在任何处所都保持正念，观察真心。千万不要爱染当前的欢乐而种下未来的苦，自己欺骗自己，也欺骗他人，终究不脱生死。

（解释）这里以慧解脱的角度来诠释这一段。《法华经》曾提到三车，就是牛车、羊车和鹿车，表示三乘。不同的乘有不同的修法，也就是宝藏，你若不服这些法药，最后痛苦的是自己。我们的痛苦都源自执着，最后都展现在我们的念上。其实，所有的痛苦都已经过去，只是我们对它执着，所以一想起，痛苦又产生了。解决的办法就是把这些令我们痛苦的“念”放下。这里讲的妄念不生，就是说所有的念都灭了，一切功德就圆满了。但以禅宗顿教圆满的角度来讲，不是所有的念都灭了才算圆满，而是动念本来就圆满。所谓的圆满是建立在无常、因缘、空上面，它涵盖了一切的圆满与不足，对于不足的地方能够包容，不被它影响，也不去排斥它，这是禅宗对圆满这个概念的诠释。

13-1（白话）[2]努力吧！现今虽处在无常之中，应把之当作来世成佛之因。不要虚度三世，白白的浪费时间。经中说道：‘身处在地狱之中，当成犹如在公园游玩；在三恶道之中犹如在自己的家’。我们众生现今就是如此，不觉不知不惊不怖，完全没有出离之心。真是奇哉苦哉！

（解释）努力吧！现今虽处在无常之中，应把它当作来世成佛之因。不要虚度三世，白白的浪费时间。经中说道：“身处在地狱之中，把它当成在公园游玩；在三恶道之中好像在自己的家”，还乐在其中，不知道要出离，也不知道害怕，这是处于无知状态。学佛是要学习正念、正知，为临命终时作准备。

13-2（白话）[3]如果有初学坐禅者，可依《观无量寿经》所说的正身端坐，保持正念，闭目合口，心前平视作一日想随意近远，藉此守住真心。念念莫住，即善调气息。莫使呼吸忽然变细，此举会令人成病苦。夜间坐禅时或会见一切善恶境界，或进入青、黄、赤、白等诸三昧，或见身出大光明，或见如来身相，或见种种变化；不论什么境界，但知摄心莫执着，并告诉自己一切皆非真实，是空相，皆因为妄想执着才会见到。经中说：‘十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作’。

（解释）初学坐禅者，可依《观无量寿经》所说的正身端坐，保持正念。修净土法门，除了念佛之外，还可以参考《观无量寿经》里“落日观”，这是其中一个修法，守住这个真心，去体会处在这个觉

佛道无上誓愿成，我们要成就的是自性佛，佛者觉也，从这个角度来认识佛。《六祖坛经》中说道：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。所以当你一回到觉性，就完成了四弘誓愿。

性的状态，就是西方极乐世界。这时若见到任何的念、光或影像，都要放下。要建立信心、勇气和平常所养成的好习惯。经中说：“十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作。”所有的一切都是一心所造，一心就是觉性，六祖惠能大师所说的：“何期自性，能生万法。”也就是活在觉性里，动念而产生的万法。

13-3（白话）[4]若不得定，不见一切境界者亦不须奇怪。只要在行、住、坐、卧中常清楚的做到守本真心，妄念不生，我和我所心灭，去体认一切万法不离自心。所以诸佛广说种种言教譬喻，只是为了要教育不同根器的众生，才会有不同的法门。

（解释）若不得定，不见一切境界亦不奇怪。打坐是为了要唤醒觉性，然后去体会它，再把觉性带入日常生活里，养成习惯，在行、住、坐、卧时，皆安住在觉性里。

13-4（白话）[5]其实八万四千法门，三乘八道位体和七十二贤行宗，也不过是回归到自心的根本。如果能认识到本心，念念磨炼莫执取者，就是见到自己的佛性。那你就能在念念中常供养十方恒沙诸佛，念念之间与十二部经相应。

（解释）八万四千法门，三乘八道位体和七十二贤行宗，重点都是要回归到觉性，佛者觉也。我们说供养佛的功德大，而且要常常供养佛，那么，我们要以什么东西来供养佛，才是最珍贵呢？就是以地藏王菩萨手中的摩尼宝珠来供养佛，那就是我们的自性佛。当你能够常常拉回来处在觉性中，就能在念念中常供养十方诸佛，念念中与十二部经相应。

13-5（白话）[6]如果能清楚的看到心源，一切心的意义就能自己显现出来。一切愿自然就具足，一切的修行就圆满，一切该做的皆完成，不再生死轮回。当领会妄念不生，我和我所心灭的境界之后，若舍此身体，定会得到无生的不可思议。努力吧！莫夸大，如此真实不妄的言语是很难听到的，听到而能依之而修者，就如恒河沙那么多人中只有一个；修而能到者是亿叉劫那么长的时间中才有一人。自己好好的安静下来，调理好诸根之后，就探视心的源头，永远令之明察、清净。切勿让令无记心生起。

（解释）如果能清楚看到心的本源，一切心的意义就能自己显现出来，一切愿自然就具足，一切的修行就圆满，一切该做的皆完成，不再生死轮回。当我们一拉回觉性，也同时在发四弘誓愿：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无边誓愿学，佛道无上誓愿成。

众生无边誓愿度，当我们一回来到我们的觉性，即度了一切的念，因为无量无边的众生都是源自于我们的念。

烦恼无尽誓愿断，任何的贪，嗔，痴都与我们的念有关系，所以当我们一回到我们的觉性，不受念的干扰，就断尽一切烦恼。

法门无量誓愿学，任何方便法门都是为了要进入觉性。

佛道无上誓愿成，我们要成就的是自性佛，佛者觉也，从这个角度来认识佛。《六祖坛经》中说道：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。所以当你一回到觉性，就完成了四弘誓愿。

（待续）

1 上来四种问答，若欲广说何穷。吾今望，得汝自识本心是佛。是故殷勤劝汝，千经万论莫过守本真心。是要也。吾今努力，按《法华经》示汝；大车、宝藏、明珠、妙药等物，汝自不取不服，穷苦奈何会是。妄念不生，我所心灭一切功德自然圆满。不假外求归生死苦，于一切处正念察心。莫爱现在乐种未来苦，自诳诳他，不脱生死。

2 努力努力！今虽无常共作当来成佛之因，莫使三世虚度狂丧功夫。经云：‘常处地狱如游园观，在余恶道如己舍宅’。我等众生今现如此，不觉不知惊怖杀人了无出心。奇哉苦哉！

3 若有初心学坐禅者，依《观无量寿经》端坐正念 ，闭目合口，心前平视随意近远，作一日想守真心。念念莫住，即善调气息，莫使乍乍细，则令人成病苦。夜坐禅时或见一切善恶境界，或入青黄赤白等诸三昧，或见身出大光明，或见如来身相，或见种种变化；但知摄心莫著并皆是空，妄想而见也。经云：‘十方国土皆如虚空，三界虚幻唯是一心作。’

4 若不得定不见一切境界者亦不须怪，但于行住坐卧中常了然守本真心。会是妄念不生，我所心灭一切万法不出自心。所以诸佛广说，如许多言教譬喻者。只为众生行行不同，遂使教门差别。

5 其实八万四千法门，三乘八道位体，七十二贤行宗，莫过自心是本也。若能自识本心，念念磨炼莫住者即自见佛性也。于念念中常供养十方恒沙诸佛，十二部经念念常转。

6 若了此心源者一切心义自现，一切愿具足一切行满一切皆办不受后有。会是妄念不生，我所心灭。舍此身已定得无生不可思议，努力莫造大。如此真实不妄语难可得闻，闻而能行者恒沙众中莫过有一，行而能到者亿叉劫中希有一人。好好自安自静，善调诸根，就视心源，恒令照燎清净，勿令无记心生。

Daily Chan Reflection

Like Father Like Son

- By Venerable Fa Liang
- Translated by Wuxin

禅门一日

The more successful an educator, the more he knows about how to be introspective and seek ways to educate himself.

There is a popular view that as children nowadays are fed with cow's milk, their temper is as bad as that of a bull.

There is another view that when mothers breast-feed their babies, they give all of their love. As a result, sensing the mother's love and feeling secure, their babies are emotionally more stable and easier to bring up.

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

A broken family can cause children to feel insecure and emotionally unstable. On the positive side, they are likely to be more mature and independent. On the flip side, they are likely to be timid, feel inferior and withdrawn.

However, there are far fewer cases that demonstrate the positive traits. This is because human beings need to depend on each other for survival.

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

The flowers and fruits produced by a plant are dependent on the soil it grows from.

The kinds of children are dependent on the family they are brought up in.

As the saying goes, "Like father like son."

Conversely, another saying is, "From the child one knows about the father."

Therefore, the more successful an educator, the more he knows about how to be introspective and seek ways to educate himself.

鱼子语：厚积薄发

文 • 释法梁

“厚积”不能不去芜存菁，不能只注重量而忽略了质；若非如此，“厚积”就如同囤积了一大堆的垃圾。“薄发”，也绝不能透出垃圾气味。

“厚积薄发”[1]是古人的人生哲学。“厚积”是指内收、储存、聚集，而且是大量的；“薄发”是指外放、发挥，重点在于能做到节制，讲究不过火。

“厚积”不能不去芜存菁，不能只注重量而忽略了质；若非如此，“厚积”就如同囤积了一大堆的垃圾。“薄发”，也绝不能透出垃圾气味。因此，在“厚积”时，一定要清楚自己所累积的是什么，需要调整就调整，否则，累积了一大堆的次品来使用也会伤人而不利己。

“薄发”要求的是适时、适度、适处，否则到头来也不过就是胡乱的“调整”，不具有任何的意义。

“厚积薄发”是“理”，此“理”可用在不同的“事”上：

世间的财富是可以“厚积”的，其过程免不了勤俭，而财富的“薄发”是必须的，否则就成了悭吝。

世间的才学是可以“厚积”的，其过程免不了努力学习，而才学的“薄发”是必须的，否则就成了闭门造车。

世间的德行是可以“厚积”的，其过程要韬晦，而德行的“薄发”却是必须的，否则何以利人？不利人又如何能称得上是德行？

出世间的道行是可以“厚积”的，其过程免不了无数次的觉悟，而道行的“薄发”却是必须的，否则便是欠缺了慈悲心。

这篇短文也是因为厚积薄发才诉诸笔端的。

1 宋·苏轼《送张琥》：“呜呼，吾子其去此而务学也哉！博观而约取，厚积而薄发，吾告子止于此矣。”

小事藏大义

文 • 释法谦

什么是重口味？对六尘的刺激习惯了，不就是执着吗？这份执着会使我们的六根，沉溺在六尘的刺激中，而且越来越严重，甚至到无法自拔的地步，上瘾了！

从一个人如何看待和处理一件小事，我们可以看到他为人处世的态度与能力，因为人生贯穿着一件件小事。

不甜吗？

一向不爱吃甜食的我，在盛情难却的情况下接受款待，点了一碗红豆汤圆，先喝一口汤，觉得好甜呀；接着吃汤圆，更甜；之后再喝了半碗汤。

在旁的法师提醒我：喝太多了！不甜吗？啊？好可怕呀！吃了特甜的汤圆，忘了之前已经觉得太甜的汤。

什么是重口味？对六尘的刺激习惯了，不就是执着吗？这份执着会使我们的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，沉溺在色、声、香、味、触、法这六尘的刺激中，而且越来越严重，甚至到无法自拔的地步，上瘾了，这就与解脱后的平淡有了天地之别，更不用说淡泊了！

因此求解脱不该等到身后，我们在当世不离衣食住行、行住坐卧、吃喝拉撒睡，就该扪心自问：能甘于平淡、淡泊吗？能“享受”千篇一律的无味吗？在平淡无奇的生活中，能时时拉回眼前，并透视生命的真相，睿智度过吗？要知道：事不分大小，都藏人生意义，一个人能从中洞察，有了睿智，身体力行，并代代流传，这才可贵！

是钥匙不好使吗？

门虽然锁上了，但是钥匙却卡住了拔不出来！遇到此窘境，可以有种种的解决方法，并从中窥探我们的处事与修行态度。

一是，不让自己成为那个锁门的人，这是最典型的“聪明人”！老师父常讲：小做小错，不做呢？大错！不做其实就是逃避问题，闪躲生活的挑战和责任，同时也失去培养解决问题的机会与能力。

二是，将开关的次数减到最少，早上开了就一直等到晚上才关。问题是最后一个锁门的人是谁？少做实质上就是避重就轻，把重的责任甩给别人，这是不敢担当！

三是，慢慢地研究，发现这钥匙其实能对治急性子的我们。钥匙有一个“势”，耐心转，劲道适中，顺着“势”就轻易拔出来了，随时开关都可以。这说明耐心直面问题的态度凡事好办，同时也有助于培养参究的能力。

不是钥匙不好使，是我们太急躁、欠细腻，心不好使。

这让我想起很多年前，一个两岁多的小男孩，一直站在我的办公桌右侧，玩弄着抽屉的钥匙。好不容易将钥匙拔出，又很辛苦的将钥匙插回钥匙孔里。我和他妈妈在谈话，他就把钥匙当有趣的玩具，玩了半小时。这是非常少见的，这孩子的心够细、够稳、不急躁，所以真好使。

执着生命意在认识

文 • 释持果

“我没有希望了！”癌症末期的弟弟感觉万念具灰对着我说。他本来抱着很大的信心，希望有奇迹出现，可是肿瘤太大，塞住了十二指肠的管道，不能开刀，化疗也不行；他的身体又太弱了，受不了。我只能够教他在现在的因缘之下去观呼吸，不要想太多，鼓起力量面对挑战；乐观一点，能够做什么就去做，能活多一天就赚到一天。

弟弟骨瘦如柴，一张脸毫无血色，他说：“我不要去医院，去了我就不能够回家了。”怎么办？不能吃不能喝，又不敢睡，怕一睡不起。最惨的是吃了止痛药，还是不能够缓解疼痛。

3:15pm收到侄儿来电话：“爸爸on the way to……”，我赶快叫德士，到了医院，弟弟已经昏迷了！我看了一眼心电图，久久才有一个频率跳一下；医生说还没有走。弟弟显然想拼这一口气撑下来了，最后还是拼不过。幸而吗啡任他用，希望他是无痛而去。

丧礼期间，总有爱说话的人喜欢多嘴，说什么人生最后还是要走这段路，有什么好怕？那个八叔就说：“因为还轮不到你，碰到了就知道。”听！七老八老的，如此倚老卖老！不过话说回来，很多时候，一般闲人都会说，人活着的时候必须要这样修那样修，一旦轮到自己，才知道说说容易！

平心而论，普通一般病过世，也许没有什么痛苦，还可以清清楚楚知道自己没得救了，少了挣扎徒增烦恼。如果碰到顽疾如癌症，那种痛，真的使人感到生不如死，只能祈求菩萨保佑。在平时，每年例行的检查，拿到报告的时候，一般人心里会开始不安，何况被验证是绝症的时候。

海葬，很多时候听了觉得没有什么问题，算是潇洒走一回。当自己亲人的骨灰在海中洒下的那一刻，看着那块包骨灰的红色布袋，在海中一直飘，亲人那颗心就如坠入谷底那么沉重。二弟妇就说：“他一直想去旅行都没有机会，现在他想要去哪里，就可以去哪里，了(liao)了心愿。”生死殊途，念随境转，心情就有所改变。所以我仍想跟大家谈谈佛理。

人生八苦，生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。当生命出现危机时，我们是不是能够面对、接受，然后冷静处理，最后放下，这是有勇有谋的表现，知道有生必有死，从生到死的过程，我们是不是要好好的活着。人生就是一场修行，当面临死亡的时候，钱财、名利，一切的东西都带不走，唯一带走的就是在火葬场化骨成灰的“躯体”，佛教徒戏称““臭皮囊”。人死后究竟去哪里，谁也不知道，但是活着的时候，对于自己当下的因缘，是不是应该有个清楚认识？

勤补拙，熟生巧

精益求精

文 ● 释法荣

某一天早上准备午餐时，看到师兄A切水果的成熟老练刀法，让我羡慕不已，就问他："师兄，你的刀法好熟练，你是怎么练成的？"

他说："我的父母是卖水果的，从小到大我就帮忙切水果、卖水果，练了几十年了，所以那么熟练。"

这就让我联想到学佛也是一样的，要勤劳不断的学习，才能成功。所谓勤能补拙，熟能生巧；就是要生处转熟，熟处转生。怎么说？我们对陌生的觉性（觉醒的状态），要常常接触它，熟悉它；我们熟悉的烦恼执著不休的状态，要看到它，放下它，远离它，让它变成陌生。

我也想起一位九华山的老和尚教导过我："学佛的要诀是吃苦，吃苦，再吃苦；放下，放下，再放下，才能解脱烦恼、痛苦的束缚。"只要我们能吃得起苦、耐得了劳，愿意拉回来看到烦恼执着，肯不断放下、松开烦恼执着的束缚就不怕，因为只要我们肯放下就没有放不下的道理。所以六祖慧能大师说："不怕念起，只怕觉迟。"

学佛是要经过闻、思、修、证的过程。闻是听闻佛法，思是思考、了解佛法的要义重点；修是将佛法落实到生活中，修正错误、偏颇的观念、态度和行为，让我们不与痛苦、烦恼和执著相应，才能体会、验证欢喜、自在、解脱的滋味。这些是需要刻苦耐劳、精进的学习，才能不断进步提升。大家加油！

今天菜商送菜来。

师兄A跟我说："把这包芫荽放进盒子，再放进冰箱。"

我问："怎么放？"

他说："先在盒子底层放一张可吸收水分的纸张，菜一根一根放，每根菜下面都放一张纸，放到满为止，再盖上盒子，就可以收进冰箱。纸张会吸收菜的水分，菜就不会烂。"

我问："你以前的做法不是这样。"

他说："我已经提升了。"

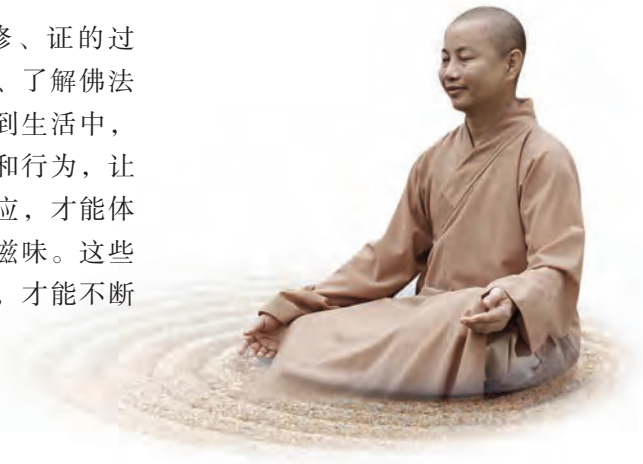
我说："这样很好，精益求精。"

他说："本来就应该这样。"

我说："是的，谢谢你的分享。"

他说："不客气，我们互助互惠，互相提醒提升。"

不断提升自己能增强信心，变得更善巧的自觉觉他，自利利他，大家都与时并进。



喜乐带来的烦恼

文●释持果

快点！快点！怎么这样慢？唉！手脚这么慢，哪里抢得到！

谁在呐喊？包括我和一个小姑娘！其实我并没有出声，只是心里干着急，不像河对岸那个小姑娘挥拳大叫，十足粉丝模样。她给谁加油？要抢什么东西？抢面包！读者一定很想知道详情了，让我细说。

多少日子晨运时，都会看到那个女孩子手里拿着一大包切成四方的面包块，投进河里喂乌龟，我一直很想去告诉她，把面包丢准一点，乌龟才有机会抢到。但是每一次都是面包一块不剩，小姑娘怅然离去。其实依我看，乌龟看似游得够快了，也很起劲抢食，但总是游不过那群小鱼儿。

我站在河边想着，抢到食物的鱼儿是不是很开心、够满足？乌龟会不会颓丧？多么奋发努力都付诸东流；先天不足，水陆皆非竞赛宝地，乌龟徒叹奈何！“为什么还是得不到”这几乎是人人的“？”，在人的生活中，都会因为自己想拥有这东西那东西，很多人都有说也说不完悲喜的感受。由于因缘条件不同，悲喜感受的强度也有所差别，有时候会很高兴或悲哀，有时候也只有那一点点快乐或悲哀。喜乐的负面就是悲哀或忧苦，无常会让我们万事如意，那就欢天喜地、皆大欢喜，无常也会让人失去一切，这就是所谓的爱别离苦、求不得苦。

在生活中，我们一直想要这要那，想拥有更多东西，当我们得到了，感受到快乐，我们生理上得到满足，心里就不会焦虑，比如有面包填饱肚子，接下来就可能想要更多东西，贪念可能越来越大，于是不满足于现况了，欲望提升了，从必要的提升到需要的，再来就是奢望得到的；面包算什么！来一碟北京烤鸭，一碗特级鲍鱼汤，那才过瘾！

总之，当下已经不能满足我舌尖的东西，就要提升！现在让我表述得更透彻、更罗嗦些：在我们的奢靡生活经验里面，我们一直在抓的是什么？就是可以让我们更高兴、更快乐、更欢喜的一切，已经拥有的东西当然都是必要的，再想，想出更多需要的！为了让我们得到喜悦的感受，在这样的一个过程里面，我们就会从必要，想要提升到需要，然后再提升到自己非常渴爱的，之后，还要把这个渴爱的程度进一步提升，这时候所要的东西可能超出我们能力的范围，私欲还是越来越强，要的东西越来越多，这就提升到了贪个不停，之后又会加上更强烈的渴爱，如此轮转不停，想要的东西越来越多、越来越好，一个接着一个引发出来，旁边若有观众，一定看到头晕目眩！

我们人生就是在这样的过程里面，一直在追逐喜与乐，一副永远不能满足的心态！《杂阿含经》卷10：“于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回，不知苦之本际；”佛陀说有两个原因会让众生在生死轮回，就是因为无明所盖，爱结所系。因为无明看不到事物易变的真相，就有了这个爱结。贪爱就是贪求不可得之事物而执着，无法撇开欲望，不能够满足于我们必要的层次，一直在追求，抓取。这一切都是我们的烦恼根源。修行其实就是要断这个爱结，能够断这个爱结就能够帮助我们断除我们的生死轮回。如果我们能够观察到这一点，我们的心就不会受外界的诱惑，也能够抵抗这个诱惑。所谓无欲则刚，心境就会清静，离开世俗的欲望，烦恼也不会生起。

吟春联迎癸卯

文●释法梁

下联

横联

兔年应景对联。上联主要说明心外求法就如同兔长角龟长毛，至终将是事事枉然，徒劳无功。禅宗六祖惠能大师说："佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角"。下联主要说明以觉照的心为起点，作为认知万法的根源，体会万法皆如镜中花水中月，法法皆空。

横联"心中灵山"取自古德所说的："佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好去灵山塔下修"。

上联