

水

shuiyue

月

journal

07年 46 01月

坦 淡 清 庄
诚 泊 净 严

医方明

虽然身体不是我
病时真的又会痛
药到病除无畏施
医者父母慈悲心

目录

contents

- 1 禅门一日
- 2 声闻行果
- 4 人物专访
- 5 海印禅
- 6 中国佛教史
- 8 美味佳肴
- 9 专修路
- 10 我与禅修
- 11 唤起智慧的活水
- 12 校友会
- 13 结业禅三
- 14 中秋报道
- 15 人生盛事
- 16 自性见如何看透
- 17 图书部介绍
- 18 般若信箱、无限感恩
- 19 相约在当下
- 20 漫画
- 21 回归大自然之旅
- 22 黑暗中的闪亮点
- 23 海外活动表
- 24 海印活动招生
- 25 海印例常活动

水月会讯编辑部

创办人 : 释远凡
法律顾问 : 杨国梁大律师
会计顾问 : 吴文友会计师
顾问 : 释法谦 释法音
编辑 : 唐江玲 惟智
大和 陈胜文
美术设计 : 廖佩轩

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION
MICA (P) 162/05/2006

社论

小引：据2/11/06早报报导，内阁资政李光耀在丽嘉登大酒店出席亚洲科技创业大会十周年晚宴上说，中国正在有意识运用软势力施展政治影响力。5/11/06早报也刊登了少林寺首席执行官员释永信的专访报导，他声称会将少林文化输入新加坡。

释永信是应新加坡经济发展局邀请而来，我国是一个开放的社会，凡是外来人才我们都非常欢迎。而大国软力量的输出是不可避免的，可是在文化接触的层面上，有些问题是本地佛教界必须注意的。

佛教早在殖民时代已传入我国，汉传佛教是由移民僧人传入，佛灯代代相传，与新加坡的国情民俗融合，渐渐形成本土化的佛教。然而在发展中的本土佛教，在未真正扎根和成熟之际，却要面对外来庞大中国佛教的输入，本地僧人是否应考虑本身的生存依据？

我们并不像“韩国佛教”或“日本佛教”，系原于汉传佛教纽带，他们经过历史的沉淀，成熟完备，即使中国再强大，也不受影响；就好比新加坡虽小，在联合国却占有一席之地，能与大国平起平坐。此时新加坡佛教界是否应该考虑自己的“特色”，以符合本国信徒的长远利益？

信徒本身通常由于好奇心的驱使，对新的舶来大品牌必定趋之若鹜。在本地，佛教徒占据了总人口的42%，影响巨大，故提升本地佛教素质和内聚信徒的归属感是当务之急。可是有待思索和进一步探讨的现象是：最近光明山开班的新加坡佛学院，就读的全非本国僧人，为何本地僧人选择缺席？而且有些寺院聘请外来僧人来运作及住持，这些僧人在不同的国情民俗背景之下，因思想的不一致，对新加坡信徒的影响肯定会出现矛盾。

试预测当本地僧人与信徒不认同大品牌的作法和思想时，又会产生怎样的效应呢？一个可预测的现象是：在未来的五年，新加坡佛教界的一些中小团体将会逐渐消失或合并，而另一些则会走出国外。

在外来人才进入本土佛教圈的同时，我国佛教界更应联合起来培育本地僧人，在内部积极地建立平衡的机制。佛教是以三宝为住持，而三宝中则以僧宝为重心，故理当集思广益有系统地招揽本地出家众，多方面的栽培他们，提供他们弘化的平台，让其有向上向善的发展空间，另一方面应考虑僧人疾病、养老等问题。

外国僧人毕竟是过客，最终的责任还得由本地佛教界领袖肩负。或许读者会认为本社杞人忧天，小题大做，就且让本社发表一点心声，一些浅见，祈望佛教界大德，放弃个人主义与山头主义的传统僵化及其运作心态和行为，共同磋商新加坡佛教的未来走向和定位，则是万民之幸，佛教徒之福，阿弥陀佛！



禅门一日

文 | 释法樑

如何买万字票

有人问：“佛教徒可以买万字票吗？”

不是可不可以的问题，而是要搞清楚为什么而买。

“当然是为了中奖。”这是买者的答案。以你买万字票的经验，中了几次？输了几次？

事实上，万字票的中奖机会是万分之一，其命中率微乎其微。

磨砖成镜

唐玄宗开元年间，有马祖道一禅师在衡山修习坐禅。

怀让禅师知他是法器，就去问他：“你坐禅想求得什么？”

道一说：“求作佛。”

怀让禅师听了之后就拿起一块砖在大石头上磨。

道一问：“磨砖做什么？”

怀让禅师道：“做镜子。”

交朋友

如何交朋友？

俗说：“在家靠父母，出外靠朋友。”如果你真的是抱着要靠朋友的心态去交朋友，你会发现，你的身边不会有太多的好朋友。因为你的依赖，别人会怕了你。

换个角度：和你交朋友是为了彼此能互相帮忙。你有困难我帮你，我有困难你帮我。抱着

所以，如果是为了中奖而买，我倒有一个每年中一次奖的玩法，担保你每年都会发一笔小财。

你先去找一只母鸡的扑满，每当你要买万字票时，就把要买的钱丢进扑满里。这样，你一年肯定有中一次奖的机会。

回过头来，你要感谢这只会下金蛋的母鸡，它令你福慧双修。

道一问：“砖哪有办法磨成镜子呢？”

怀让禅师道：“磨砖成不了镜，坐禅岂可成佛？”

医生看病，什么痛就给什么药。

什么药最好？

能医你的病的药最好。

病好了之后，什么药最好？

什么药都是最好的药，也最不好，看用在谁的身上。

这种心态，你会发现有比较多的好朋友。

再换个角度：和你交朋友是希望当你有困难时会想起我。做得到，我一定帮你。能这样子，你别担心没有好朋友。

怎样才会有很多好朋友？

首先，你必须先是别人的好朋友。

声闻行果

十六



讲授 | 远凡法师
整理 | 编辑组

首先一定要知道世间是苦的，而且这是无常的苦，每一分，每一秒，每一个念的刹那是痛苦的，来到这个世间是无可奈何的，苦、苦、苦、苦到你不能动念。有这样的认识，那么肯定的，你一定肯修行。

上一期我们谈到第一法无碍，就是对世间的名词知道了，没有去执着它。所以，法无碍，就是对五蕴的生灭延续、认知是无碍、没有执着。这期我们继续下面的内容。

第二义无碍，名句和文身里面的内容是什么呢？是肯定的，他的认识不会错，这就是义无碍。所以义无碍就是通一切地，依九地起。所谓九地，就是欲界一地、色界四地和无色界四地，共九地。

第三辞无碍，就是地方语言。如：世间；有世间的语言，所有言词都能够完全了解，叫作辞无碍解。

第四辩无碍，即欲界和初禅，种种的辩说，叫辩无碍解。辩就是分析了解。有分析、了解、有争论的话是在欲界和初禅，因为初禅开始进入色界的第一个禅天。所以初禅是不稳定的，可能会退智，经过初禅，进入二禅天以上，比较不会退智。对于所了解的真理，已经不需要去辩说了，因为他完全接受了，这叫作辩无碍。

以十智摄说，法无碍解与辞无碍解，十智之中，唯以世俗智为体；因为这两种无碍解，是缘名身等及世间言辞事相为境故，所以唯属世俗智摄。义无碍解，若以诸法

皆名为义，则具十智为体，如果能够得到义无碍解的话呢，就是十智了，十种智慧都有了。

若唯以涅槃名之为义，则以六智为体：一世俗智、其次法智、类智、灭智、尽智和无生智。辩无碍呢？九智为体，于十智中除去灭智。因为，灭就是寂静的认识。辩呢？是争辩、分析，其中不可能有灭智的存在。所以，这四种无碍解，只有利根阿罗汉才能够成就。任何一种成就之后呢？其他三种必然皆成就。

总的来说，圣人所证的大功德，他无诤，有愿力，充满了智慧。证到三明六通，对于过去未来他都知道，在世间是无碍的。对利根阿罗汉来说，是无碍的，充满了一切智慧的。这些智慧从那里来呢？就是先前这个“念”罢了。有没有离开这个“念”？现前已无念的作用，所以念的生灭，至关重要。如果对这个念不能够掌握，也根本不能掌握佛法。

我们看到功德当然很高兴。看到出离心就不要了，所以我们连寂灭无为，寂灭的智慧都没有。为什么？因为我们没有忍可，没有受持，这肯定没有智慧。一个最好的例子是：师父讲过的话，一问起来，却不记得了。为什么？因为你没有忍，即：信、受和持。所以忍，信、受和持很重要。你

知道小乘的道路是什么？所证的功德是什么？能力到什么程度？如果你完全知道，那在这个见方面就非常明了。

现在，世间法教了，佛法也教了，要选择那一个？这时如果在十字路口彷徨，就要发心。否则，任何一条路都走不通。因为如果你没有方向，站在十字路口，走也不是，不走也不是。世间有人生目标和人生方向的人，很少了，他们在世间所追求的，如果以死来作比较时，就完全没有价值了，一点价值也没有了。

所以唯有修行，朝着这条道路走。当你死的时候，还有一点办法，会死得心安理得，甚至还会办法去超脱，或者认识知道，这是唯一道路。修行只有两条道路而已，而小乘只有一条道路，就是出离心。远离一切的痛苦，知道世间是痛苦的，远离这些痛苦，离苦得乐，得到寂静涅槃。

■ 以自己的痛苦去换取一切众生的快乐

那么大乘呢？就是要发菩提心，求取智慧，一切种智，以及成佛。利用这一生的每时每刻，每一秒去求取智慧，圆满自己的智慧，然后去度一切人，痛苦的众生。要认识到这个世间是痛苦的，但是自己的痛苦毕竟是少的，世间人的痛苦太多了，所以，以自己很少的痛苦去换取一切众生的快乐是值得的，应该去做的，这就是发菩提心。

这是人生的目标、方向，看起来像是很遥远，很大，不着边际。其实呢，这都在于我们的每一个动作，每一个思想，每一个念，每一样事情里面。你做这件事情是不是得到智慧，是不是能够解除世间人的痛苦？如果自己所做的事情，得不到智慧，也解救不了别人的痛苦，反而增加自己的痛苦，那是什么？那就是凡夫！就是愚痴！就是造业！那就要受苦，要轮回！

这一切，你发现了吗？没有。为什么呢？没有忍可。你听到了，所以你知道，有见的存在，有这种思想的存在，这是非常圆满，非常好的，非常伟大的。接受它，再付出，这就有希望，还有一点智慧。

相反的就是痛苦。大乘菩萨也承认这世间是痛苦的，不过以个人的痛苦换取大家的快乐，所以他宁可来这世间轮回，来受种种的生念，种种的痛苦，他愿意接受。为什么呢？因为他要解决世间人的痛苦，那么你要帮助世间人解除痛苦，是不是要对整个世间非常的清楚？如果你对这个世间不清楚，都不懂得痛苦在那里，怎样去解除痛苦？

首先一定要知道世间是苦的，而且这是无常的苦。每一分，每一秒，每一个念的刹那是痛苦的，来到这个世间是无可奈何的，苦、苦、苦、苦到你不能动念。有这样的认识，那么肯定的，你一定肯修行。

■ 灭每一刹那的境，才能得到寂静

为什么呢？有这个苦字，要找出苦的原因，那肯定是从五蕴而来。你知道每一个苦，每一分，每一秒的苦，是为什么，就能够发现每一分，每一秒的苦的形成。那就是细致！知道了以后，想得到寂灭无为涅槃！你求道，你的道最高的道器到什么程度呢？到每一秒每一分钟。这是为什么呢？因为只要攻下那个境，就能灭那个境，只要能够灭每一刹那的境，才能得到寂静。当你明白了这个道理以后，这就是小乘的苦集灭道。

从大乘角度来看，我们讲金刚念持，所以为什么禅宗参禅时，不准你动其他的念，一点念都不动，二十四小时只修一个字，一个公案，要完全进入金刚念持。然后破见，再修个人的破执！直到完全进入无念的状态。那时候的智叫什么呢？叫作金刚智，因为他破除一切见。那时候的定就叫金刚三昧。这些你明白了，那么佛经拿起来一看，你全部懂，因为佛经里面时常看到金刚三昧。什么是金刚三昧，什么是金刚智，好多人不懂，为什么呢？因对现观庄严论，修道的过程完全不了解。

(下期继续)

人物专访 五

■ 林容桢 42岁
■ 职业：学前教育工作者
(幼稚园教师)

相信缘分

你相信缘分吗？容桢对此深信不疑。

“多年以前，搭乘公车途经基里玛路，视线自然投注在海印学佛会，心里充满好奇，第一个感觉是：这是一个怎样的地方？总有一天，我一定要上去看看。我暗自许下这个愿望。后来有一天，朋友问我不要学静坐。他说远凡法师在净名开班授课。还说他教的静坐很好。我也不知道什么是静坐，居然二话不说报名参加。上了第一堂课，听完师父的开示后，心想：我要找的东西终于找到了。我一定要跟他学习。那种心情很难形容，就是有一种感触。”

这是容桢与师父结缘的经过。后来她才发现，海印学佛会原来就是那个心中一直想要去看的地方。

学习的开始

96年正式归依师父受持五戒。每一个星期四，她都会去听师父开示。日子久了，也开始担任执事。那时候参加的是弘法组，也负责一些特刊的广告，一边做一边学习。因为喜欢小朋友，后来还任教儿童班。只是那时工作忙碌又要读书，所以退出学习课程和儿童部。目前，她在负责财政。

师父的慈悲与智慧

20年来，师父积极弘扬佛法，栽培众弟子，无惧艰难完成佛学院的建设。教育是一项长远的工作，若无愿力支撑，寸步难行。这种菩萨精神的体现让她深感师父的苦心和慈悲，教她敬畏万分！

父亲和外婆

两个对他影响至深的亲人。

“我的父亲很和蔼可亲，从未打骂过我们。当我和妹妹做错事时，他叫我们坐下来，然

采访者 | 谢慧蒂、谢慧儿
摄影 | 谢慧蒂

后开导我们，让我们知道犯了什么错；外婆的心量很大，很慈祥也很爱护小辈。她常教我们一些做人的道理，总是无私地付出而不求回报。”

老人家的精神风范给予她很大的人生启发。所以在她身上自然流露出相似的气质。

将心打开，与人相处

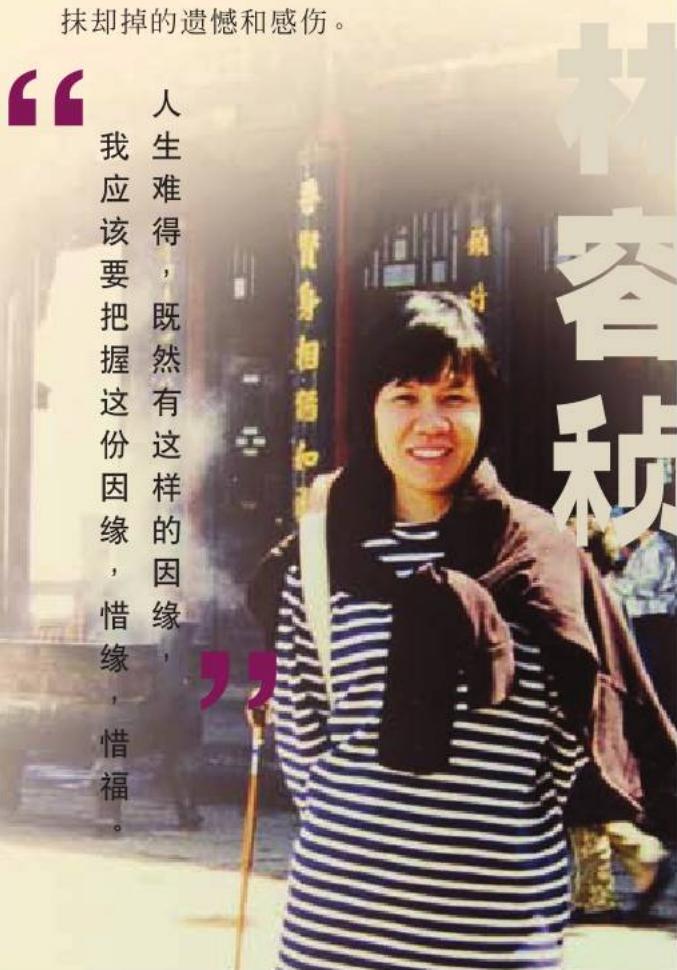
“学佛前很孤僻，不喜欢与人接触。后来发现，不应封闭自己，有心要学习就要将心打开，所以就主动帮人家做事。与人相处，要互相迁就、忍耐和包容。每个人的角度都不同，为了不影响大局，就必须接受。”

的确，每一个人，每一件事，都有它存在的不同意义。

怀抱一份感恩恭敬的心，珍惜每一份因缘。

短促的相遇，错过了，将会成为一生中无法抹却掉的遗憾和感伤。

人生难得，既然有这样的因缘，
我应该把握这份因缘，惜缘，
惜福。





前言

海印禅的主要特点，是融合了教理与实践。远凡法师根据多年的禅修心得，整理出一套适合现代忙碌社会，融合了南传佛教专注于定的内观禅及大乘佛教直指人心、见性成佛的观心法门和藏传佛教悲智双运禅观的禅修方法。海印禅既适合在禅堂修习，亦能应用于复杂多变的e时代。海印禅也通过教理的阐述，让学员了解习气反应与禅修反应的不同，让学员除了掌握实际功夫外，更能知其所以然。

系列一：拉回眼前

拉回眼前是禅修功夫在现实生活里的实际运用。除了解决处世待人的问题，更是净化个人身心的方法。

拉回眼前是一个由外到内，再从内到外的过程。首先要将自己的心与外界分离，条件许可的话，可暂时离开外界，而另一更直接的方法是将眼神下垂，这样我们才不会对外界作出直接反射式的反应，其实也就是我们的习气反应——不离贪嗔痴。

心与外界隔离后，我们就能回到自己，观察身心的感受。比如外界给我们不舒服的感受，我们内心升起种种烦恼、痛、不满、愤愤不平，连

带呼吸变得急促、气血沸腾等。能够观察到这样的身心变化，就能避免对外界作出进一步不好的身、口、意的反应。

然后了解到内心种种不舒服的感受，都只是心所（习惯、心念、情绪、冲动等）而已。而心所的本质就是念生起、消灭。能够在心所生起的时候不作出习气式的反应，而是看着心所的生起、变化，再到消灭的过程，我们就能够逐渐掌握自己的身心，进一步住在心王明空的状态。这就完成了拉回眼前从外到内的过程。

掌握自己的身心后，我们就能根据佛法的教诲，以智慧和慈悲来应对外界。四摄五戒六和敬、布施忍辱、自利利他、广结善缘不与人结怨，这就完成了拉回眼前从内到外的另一个过程，也就是禅修在生活里的实际运用。

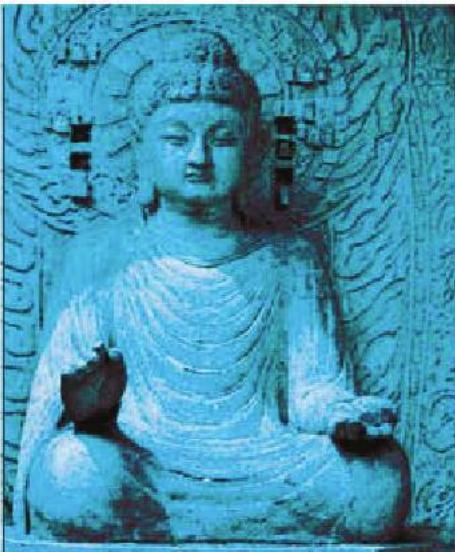
拉回眼前的整个过程

由外向内：

- 一、眼神下垂，暂离外界
- 二、注意身心的感受：痛、痒、不满等
- 三、注意呼吸：长、短、快、慢
- 四、注意心念的生灭起伏
- 五、回到心王的观照
- 六、住在心王明空状态

由内往外：

- 一、依戒来规范身口
- 二、依定让身心安住
- 三、依慧来自利利他的慈悲应对



唐代的佛教

上一期我们谈到唐代的华严宗。这一期我们继续谈禅宗。

四、禅宗

禅，是禅那(jhāna)的略称，译为静虑，是以静止的心作思惟，是一种宗教的实践行为。

禅之传入，为时很古，后汉桓帝建和二年(148)，因有安世高从西北印度来到洛阳，译出宣说坐禅方法的《禅行法想经》、《大安般守意经》、《阴持入经》等；传来了小乘的禅法。由于那些禅经的内容，用了小乘的法数名目，故亦被称为禅数之学。

根据《高僧传》所载，当时基于这些禅经而修行的人很多。到了后秦，鸠摩罗什译出了《坐禅三昧经》；东晋时，北印度出身的佛陀跋陀罗（觉贤），在庐山译出了《达摩多罗经》，因其门弟子的努力而萌芽了大乘的禅。

编辑组整理自 | 《中国佛教史论集(二)》、
《中国佛教简史》

概说 中国佛教史

三、华严宗与禅宗

其次，北魏的孝文帝(471~499)，从印度厚礼迎取了佛陀禅师，居住在洛阳之东，嵩山少林寺，受业弟子，常数百人，及至菩提达摩来华，便为中国的祖师禅，开了基业。

菩提达摩(?~535)，有的说是南天竺国大婆罗门国王的第三子，又有的说是波斯国人。至于达摩的传记，有异说亦有润色之笔，无能确定。

他于西元478年以前，来到宋境的南越，历涉诸国，从事游化，迄北魏佛教隆盛之时，渡江北上，进入嵩山少林寺，因其面壁达9年之久，人们称之为壁观婆罗门。

达摩以壁观教人，他说心不用安，止诸外缘，内心不喘，心如墙壁，以之便可入道。

被认为是达摩所著的禅法，即是二入四行的思想：理入与行入，称为二入。但以理入为主，谓一切众生，皆与

佛同，以清净之心，藉观壁坐禅，即得信悟；行入是依实践来体得理入之理，故说了报冤行、随缘行、无所求行、称法行之四行。

慧可(487 ~ 593)，继承达摩之法而成禅宗二祖，他本来深究儒学，41岁时，遇到达摩，师事4、5年，授其禅法之后，乃从之参学，达5年之久。

慧可于雪中断臂的传说，虽很有名，但非史实，只是将慧可真切求法的精神故事化。

慧可于达摩寂后，化导僧俗于黄河附近，名声颇盛。出至邺都，逢北周破佛，他以90余岁的高龄，为护经像，隐于靠近扬子江的舒州皖公山中。

依传记，慧可传通《楞伽经》，他及其弟子们，盛行4卷本《楞伽经》的讲说。所以，慧可透彻了解达摩的二入四行，依据《楞伽经》，

主张万法为一心所现；二见的对立，无非出于自心所现的妄想。比起达摩，他的表现更为积极。

慧可传法给三祖僧璨(？~606)。他于北周破佛之际，与慧可同入舒州的皖公山，后来辞往司空山而常住于山中。

僧璨与慧可一样，同为《楞伽经》的传承者，但在其所著的《信心铭》中，含有华严的思想。据说，自达摩迄僧璨的禅者，一处不再宿，也没有与弟子们共住的事。

四祖道信(580~651)，师事僧璨10多年，后来出家，历吉州和九江，于庐山大林寺，止住10年，又移住蕲州黄梅县的破头山达30余年，与其会下500人，住定办道，精进不懈。这样集体的生活，为禅之思想和修行的观法上，带来了很大的变化。也就是说，对此500人的共同集体生活，没有政府的补给，仅靠在家信徒的布施是不够的，因此，不能不寻求自给自足的方法。为此，他们一面从事耕作与杂务，一面精勤于佛道的追求，到达了把禅解释成为体验的、精神的，并以此作为修行观法。

这一立场，已不限于出家人的禅，而是开放到一般人的日常生活中。又因集体生活的经营，保持全体的秩序，一切行事，必须条理井然，这为禅院清规生活的规范开了先河。

道信的禅，重视坐禅观心，以五门或称五方便，为其思想的纲格，其中以“守一不移”，作为禅的要谛。

由于继承道信的五祖弘忍(601~674)及其门下的活跃，此一禅风，便从扬子江一带开发出去。弘忍著有《最上乘论》1卷，敦煌出土的《蕲州忍大师修心要论》1卷，依照此书所说，弘忍主张守心为入道之要门，亦为涅槃之根本；即是守本真心的坐禅观心法门。道信及弘忍等的禅风，当时被称为东山法门，或称为东山宗，可见已形成了禅的门户之风。

弘忍门下，有神秀(606？~706)及惠能(638~713)，形成了北宗禅及南宗禅的两大流派，即所谓北渐南顿。

神秀在他50岁师事弘忍以前，已是一位精通儒释道三教，并曾修行6年之学者，故被推为弘忍门下700人中的上座。尝受则天武后之抬举，优遇以国师之位。他著有《观心论》1卷，主张只有观心一法，为佛道之最要，由此可知他实实在在传承了道信及弘忍的坐禅观心思想。

禅宗的六祖惠能(638~713)，姓卢，南海新会人，幼丧父，以卖柴养母度日，据说有一天，他在城中听到一位客人诵《金刚经》而无师独悟。在此之前，他已亲近过《金刚经》、《维摩经》、《楞伽经》、《观无量寿经》、《法华经》、《涅槃

经》、《菩萨戒经》等经，机缘早已成熟。

至于他和五祖初见时的问答中，提到佛性的事，那是故事而已。依据后来南宗禅的传说，弘忍为了要在700位门弟子中寻求传人，要他们各自呈上一首偈表示个人的悟境，他发现惠能的悟境高于神秀。便以法及衣，授给惠能，成为禅宗的第六祖。

惠能的思想，自古以来是以《六祖坛经》为对象，可是近来由于发现敦煌出土的资料和《坛经》的异本，知道《坛经》的内容被后人改窜很多。因此，作为了解其思想的资料，有人说除了大梵寺的说法和道诫三科三十六对法之外，便没有了；又有人说即使敦煌出土的资料，也未必全是惠能的述意。不过，惠能的禅，成了中国禅的主流。

惠能门下，有青原行思(？~740)，其弟子石头希迁(700~790)和南岳怀让(677~744)等的积极弘扬，使中国禅的发展更蓬勃。

神会(668~760)住于洛阳的荷泽寺，极力弘扬禅法，当时北宗禅的势力很强，他为了阻止北宗禅的流行，便对北宗禅展开了猛烈的攻击。批判北宗禅的师承是傍法门，是渐法门，主张南宗禅才是正统。北宗禅自义福、普寂迁化之后，渐渐趋向于衰落，而南宗禅却一枝独秀。

(下期继续)

所须时间 30mins

美味佳肴

材料 Ingredients

素鸡	Vegetarian chicken	6条	6 pieces
蕃茄	Tomato	3粒	3 tomatoes
青辣椒	Green chilli	6条	6 chilli
马铃薯	Potato	600克	600g
姜	Ginger	2片	2 slices

调味料 Gravy

蕃茄酱	Tomato paste	半罐	$\frac{1}{2}$ can
糖	Sugar	1汤匙	1 tbsp
辣椒酱	Chilli sauce	1汤匙	1 tbsp
梅酱	Plum sauce	1汤匙	1 tbsp
黑酱油	Dark soya sauce	2茶匙	2 tsp
酱油	Light soya sauce	1汤匙	1 tbsp
麻油	Sesame oil	2茶匙	2 tsp
胡椒粉	Pepper	1茶匙	1 tsp

做法 Method

1 素鸡、蕃茄、青椒、马铃薯切块。

Cut the vegetarian chicken, tomatoes, green chilli and potatoes into cubes.

2 素鸡炸黄，捞起。马铃薯炸熟。

Deep fry the vegetarian chicken and potatoes separately.

3 用2汤匙油炒姜，加入素鸡和调味料，炒香后加1杯水，煮至熟。

Fry the ginger with 2 tbsp of oil, add in the chicken and gravy, then add in water.

4 加蕃茄，青椒和马铃薯，炒匀即成。

Finally add in chilli, tomatoes and potatoes and stir fry.



蔡文銮老师

酸甜素鸡

SWEET AND SOUR VEGETARIAN CHICKEN



文 | 金菊



海

印佛学院“专修路”学员的3天短期禅修于9月10日至12日在西澳聚德林举行。参加此次专修路聚德林短期禅修的学员共11人。短期禅修是专修路的必修课之一。

海印西澳聚德林三宝僧伽会道场是在西澳柏斯以北的一个畜牧山区，环境幽美、宁静，空气清新。这个时候正是南半球的春天，气候宜人，到处百花齐放，在一片山峦起叠中，如世外桃源，是禅修的好地方。

3天的禅修课程，课程安排非常紧凑与充实。大家在这3日必须尽量保持“禁语”和“拉回眼前”。

第一天的静坐，因为环境的改变加上长时间的静坐，妄念难以收摄，大师父的开示，给予许多的启示，使大家感激不尽。

西 澳 聚 德 林 短 期 禅 修

第二天与第三天的静坐，经过思想上的调整，逐渐能进入较好的状态。

3天的禅修不只得到了寻找“心王”的机会，并让我们感受到集体静坐的力量，此外大家在一起，合作无间，一心一意的要把此次的禅修活动办的圆满。

机缘难求，希望有机会，能再回来聚德林这美丽的山庄，在禅修的道路上更上一层楼！

感谢大师父3天的开示，使我们获益良多，有更深刻的体验，及对禅修有更进一步的认识。感谢法树师父给予我们各方面的协助与安排，感谢红柿师兄准备饮食，以及感谢所有师兄们的努力。



我与 禅修

文 | 于励斌



被

被誉为“海宁四才子”之一的王国维，是近现代中国学术文化史上最有成就的学者之一，也是感性与知性并美的天才。他最负盛名的《人间词话》是晚清以来最有影响的论词著作，文中有此一段：

古今之成大事业、大学问者，必然经过三种之境界：

“昨夜西风凋碧树，独上西楼，望尽天涯路。”此第一境也。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。

“众里寻他千百度，回头蓦见，那人正在，灯火阑珊处”此第三境也。

对上述三境界可作如此了解：第一境界为认识阶段；第二境界为实践阶段；第三则是顿悟阶段。

但修行者所经的阶段又如何呢？从师父之教导及凭自己一点静坐经验的粗浅分析，觉得修行之途也可大略分为三阶段。唯修行体验难以文字表达，只有借用诗来衬托：

第一阶段借李白的《下江陵》来比喻：

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还，
两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

当然这还是个认识阶段，学习静坐后，才“看”到自己的“念”如同猿猴，蹦跳飞跃，根本不停歇。外界的声音干扰，真的就像猿声啼不住。断断续续学习静坐多年，发现自己身体原来是轻舟，好一个“轻舟”，能过万重山，就只因能够守住呼吸，此时呼出吸入的气体犹如长江流水，把猿猴般不定的杂念给抛在后头。“千里江陵一日还”就像是把集中力拉回眼前，异曲而同功。接下来数息定神，就

能使杂念不再起。唯一不足的是定力不够，不能有效长持此境界。

第二阶段则是富有禅机的寒山子诗：

吾心似秋月，碧潭清皎洁，
无物堪比伦，教我如何说？

此阶段是实践性的，已能见到不动的心了，也就是所谓的“心王”。心王是怎样的呢？我没到这境界，说不出。明显的，寒山大师已臻此境，看到心王犹如皎洁秋月般明亮，但只能比喻却不知如何进一步说清楚。不要紧，再多看几遍大师写的诗，心中有数便可期望，但更要努力再努力。

第三阶段可用苏东坡的《观潮》来形容：

庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，
及至到来无一事，庐山烟雨浙江潮。

了解世间所有的一切法，原来根本就是这个样子。什么千般恨、万般爱，到头来无一事，应该是“悟”的层次了。庐山烟雨及钱塘潮水虽说都是奇观，但庐山烟雨还是烟雨、钱塘潮水毕竟还是潮水，能看到这点，还会执著什么东西呢？

去年在盐官观潮胜地有缘目睹“浙江潮”，但这烟雨，虽未亲临庐山，但却在我心头困扰着，什么时候心中才能驱散烟雨？离这境界太远了，恨自己不精进，此时，心中是未到千般恨不消……

参考书目：

- 1、《人间词话》王国维著，诸伟奇评注，安徽文艺出版社，2003年9月第一版。
- 2、《寒山与西皮》孙旗著，普天出版社，中华民国63年6月出版。
- 3、《唐诗易读》汤高才赏析，山边社出版，1990年10月第一版。

唤起智慧的活水！

文 | 草礼

不测总在平稳之中闯入
苦乐二法如随行之兄弟
唯于病时有舍弃之善念
却在平日无坚定之决心
观察人身难获毕竟安乐
仅有自利利他才最重要

在这样一个宗教破产、物质文明进步、精神文明堕落的时代，消费文化和高涨的生活费，使人日趋以自我为中心。因为怕落后、怕被淘汰，怕无立足之地，现代人疲于奔命，陷于无量无边的“我”与“我所”之中，使内心难得片刻平息。

但也正是这样的时代，促使宗教复兴。因为人的痛苦，并没有因为时代的进步而减缓。从表象看来，人类的物质生活确实获得改善，但是只要稍微观察，人类的精神已成为“人、事、物”的囚徒，不得解脱，不得自在。

我们为什么会走上这一条路呢？每个人都希望获得快乐。然而，为什么结果却是离初衷这么远？仔细思量，人的不快乐常常是因为私心太重，利欲熏心，使自己丧失自由的空间。炫目迷乱的缤纷世界“不外乎名和利而已”，但今天获得的“名”和“利”，有一天它必将失去！

人们不明白“执著”乃痛苦的根源，为了脱离“痛苦”，人们的脚步反而离“快乐”更远。人生所需极少，却要求很多，而浪费了宝贵的生命。如果我们可摆脱自私的心理，将力量贡献给社会，一切的烦恼痛苦将在不自觉中远离我们！我们要做个有智慧的人，不要到了

病重或临死的时候，才来冷却自己过于贪求的欲望。

如果能运用智慧来建立正确的人生观，这个世界何尝不是个修行的道场？宗教，在这人心需要救治的时候，其宝库中无量的智慧，将抚去有情众生心灵的伤痛。

宗教，有时更得去其外衣，直接告诉人们，其宗旨不是理想化的，而是理智的，它是为了提升众生的智慧，最终达到离苦得乐的目的！虽然我们不可能一口气把世间的伤痛抚平，但它正如暗夜中的明星，总能起安慰和照明的作用！

人生是无常的。在这样一个快速发展的现代社会，无常的真理更加显著！倘若我们再继续自私自利地生活，不仅不能帮助别人，也救不了自己，而且容易在患得患失之中，制造黑洞，吸尽自己的能量。所以我们应当反省：什么是究竟的安乐？怎样才能快乐？自私自利所获得的快乐是很短暂的，痛苦必随之而来。如果能培养我们的智慧和能力，无怨无悔地去帮助别人，所获得的安慰和满足是无限的，最后必通往无苦的金色大道！

来到这个世间，便有一份使众生脱离痛苦的责任。为负起这样的责任，必须去增长自己的智慧，再使一切人都能从“痛苦”缠身的恶疾中解脱出来！

愿清凉的大雨和皑皑的白雪能将解脱的讯息降予世间，有情心灵的智慧，能如春天的花朵般盛开！



校友

聚德林三日修及西澳六日游

海印校友一行11人于9月2日清晨抵达柏斯。

摄氏8度的初春，驱走了大伙的睡意。西澳柏斯海印禅寺座落在市中心，地方宽敞，环境清幽。从大师父及其他三位师父闲谈中，让我们体会到师父们在西方国家弘扬佛法所面对的挑战，我们也非常感激当地护法热心的协助我们在超市购物，给予我们很大的方便。

与师父们用完午餐后，就驱车前往位于柏斯北部约100多公里的聚德林。此时已近黄昏，大家分工合作打扫道场。晚餐后，修行正式开始。

在聚德林，远离繁忙喧嚣的都市，环境清静优美。清晨与黄昏，野鸟的啼叫声此起彼应，偶尔也穿插牛羊的叫声。夜间各类昆虫争鸣，满天闪烁的星星把一轮明月衬托得更皎洁。晨运时，大家爱跑上禅院后山一片青草坡，观赏远景，呼吸新鲜空气。劳作时间，大家除草，清理园地，做得不亦乐乎！当然也借

此松弛精神，从而使忙碌的生活得到一点调剂。

3天后，大家带着不舍的心情离开聚德林，开始了6天的西澳游。首先进军北部的野花地带，初春的确是观赏西澳野花的好季节。野花遍地，除品种多，颜色也很鲜艳，令我们叹为观止！

接下来，我们沿海岸线南下，沿途参观了举世闻名的景点如：Pinnacles, The Thrombolites, Busselton Wooden Jetty, Late Cave, Jewel Caves, Karri Forest, Natural Bridge Gap, Wind Farm等。回新的当天早上，做最后冲刺，来到柏斯的 Fremantle Market 让大家购买当地土产，还“闯入”藏传道场做早课呢！

这9天的相处中，同学们学习一起生活，互相照应，也学到特别技能——划船。同时也意外发掘个人潜能，倘若海印需要司机、导游、厨师、园丁、采购经理、摄影师等，在这11人中挑选就可以了！



结业 禅三

文 | 余秀兰



时光荏苒，转眼3年，我们第十一届佛学班同学在因缘具足的情况下，来到马来西亚新加兰的海印禅院禅修三日，名为结业禅三。

10月13日，生活在尘嚣下的我们，带着有点紧张、压力，但却期待的心情，暂时把工作、家庭、烦恼等放下，来到了新加兰海印禅院，一个空气清新，宁静与大自然的修行地。

在法谦师父的指导下，这3天的禅坐、开示、活动、小参与放生让我们获益与体悟了很多。尤其在黑暗中的静坐与户外的经行，同时面对心外与内心的黑暗，观照力较强，体悟也多。由光到暗一刹那伸手不见五指，慌乱与恐惧占据了某些同学的心。在这过程中，必须学会面对黑暗的恐惧，也必须观照着心，让心安住，以应对无常。

师父以这次禅三出了3个题目：

1、禅修前与后身心是什么？

绿组同学分析在禅三前的身心是紧张、压力、害怕，但却有期待。禅修后，各方面身心都得释放，心很安乐，心境很明朗。也了解了面对处境时，对心所起的念，要拉回眼前。

2、结业禅三中的种种体验，如何运用在往后的生活中。

红组总结：

- 黑暗静坐中，当面对脚痛之烦恼时，体悟到凡事必须转烦恼为菩提。
- “捧水”的过程中，体验以平静心应对每一件事。
- “生命的亮点”，克服了病体而安于静坐，而体悟往后心境如处黑暗时，必须要找出生命的亮点。
- 因曾面对失视之境，而恐惧黑，却在黑暗的静坐里，克服了生理与心理的暗，而体悟凡事不应局限于内心的暗而忽略心外的光亮。
- 因头痛，以念佛而静心，而悟心得安住。也在小参时得到师父的开示，领悟做人做事皆须以慈悲结合智慧，才能有力量把痛苦转为快乐。
- 发现禅院因时间与地理环境的变化，而体悟无常。
- 安南故事的启发，往内找到自己的缺点与不足，而往后要点亮自己的心去照亮别人。
- 以黑暗里亮点的角度去面对生理的病痛与心理上的烦恼。
- 因第二次“捧水”而体验到越是熟悉的事，越会掉以轻心。
- 黑暗中的静坐，认为黑适应后是能找到亮的心，反之，生活在亮中则须有无常之观，才能面对无常之苦。

3、结业禅三的好处与不足？

蓝组认为禅修后，集中力加强。

大自然的环境与空气皆好，让心平静，回归童年的心境。融洽开心的团体生活。静坐时间与活动，适合老中青三代。放生活动也滋长了慈悲心。

不足的地方：没有。

最后的放生活动结束了这次的禅三，是慈悲与智慧的开始。是个结束，也是一个开始……

第十一届佛学班的结业典礼就在12月16日，下午2点至4点。也就圆满结束了同学们这3年的佛学课程。感恩海印佛学院。



月到中秋



中秋晚会是海印的常年活动之一。2006年10月7日（星期六）晚上6点45分至9点30分，海印佛学院在大菩提岩庆祝中秋。

在中秋晚会上，老、中、少三代的信众欢聚一堂，当晚的出席率空前踊跃，演出非常精彩，尤其是年轻人的青春活力，把气氛带动起来，使晚会充满了欢声笑语。



★7点正，亮灯开始。海印歌咏班呈现“月亮代表我的心”及“极乐歌”。

★国会议员曾士生先生的莅临，全场欢腾。



★海印所培育出来的幼苗，蓄势待发，准备表演“海印的拉拉队”，为表演者打气。



★年轻的司仪，以活泼逗趣的方式将节目一一介绍给大家。



★精彩的武术表演，体现了年轻人的朝气蓬勃，获得现场观众热烈掌声。

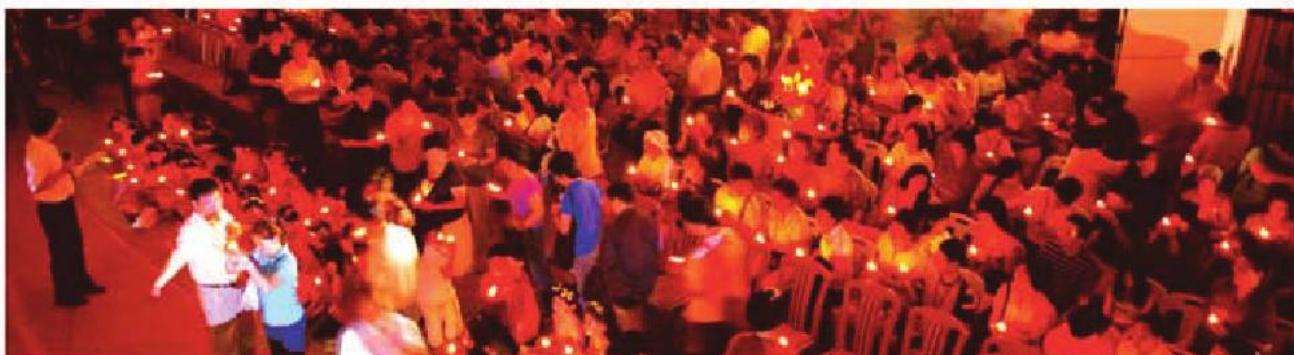
★杨氏太极拳及剑法表演，动作纯熟稳健、丝丝入扣，观众看得目不转睛。

★舞蹈者美妙的舞姿赢得观众热烈的掌声。



★ 由第十二届佛学班所呈现的歌唱与手语“奉献”，
让大家反省生命的意义。

★ 幸运抽奖，让幸运儿满载而归。



★ 传灯仪式。随着佛曲“无尽灯”的播放，有序地点亮了每个信众手上的灯，也点亮了大家的心。



2006年10月29日，早上9点，10多辆豪华轿车，拥戴着一对新人来到海印佛学院。

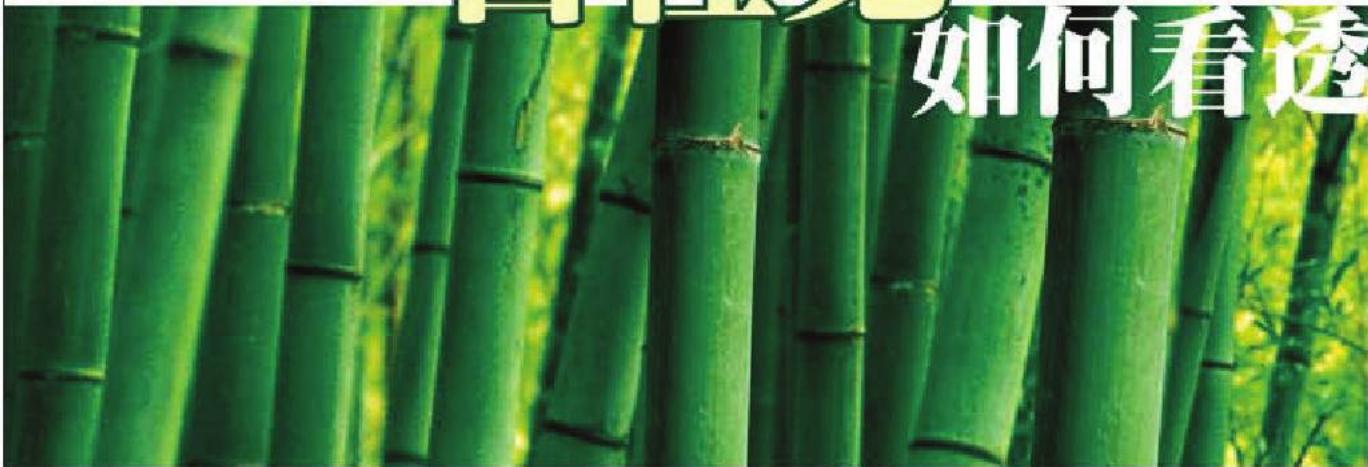
下了车，男士们西装笔挺，女士们典雅多姿。40多位盛情洋溢的长辈和亲友，特从台湾飞来，庆贺陈藏固夫妇次郎陈衍佑先生和陈慕迪小姐的证婚及佛化婚礼。

陈藏固夫妇专诚恭请在柏斯西澳大学修读博士课程的远凡法师，返新主持证婚仪式。

“好有意思，整个仪式中西融合得非常巧妙”，其中一位女宾客的感言，道出了新加坡文化的特色，与台湾相对传统文化的交流冲击出火花。简单又不失隆重的仪式，让老人家找到传统的祝福、吉兆，也让年轻人沉浸在现代开放的热情之中，可说是两得相宜。

让我们给予这对新人最真诚的祝福。

自性见 如何看透



首先，要先了解什么是自性见，才能去谈如何去看透它。

自性见应该就是认为世间万物都是有自性的，也就是认定世间的事物都有其固定、实在的性质，而且都是能够独立存在的。

这应该是普罗大众对世间物所持有的并坚信的一种概念。

这种根深蒂固的知见、认同并不是一朝一夕形成的。它是通过人们从表面的观察、直接的体验，还有从小被灌输的基本知识，不断地加深而建立起来的观念和思维基础。

佛法的教导，让我们认识到世间的事物都是遵循着因缘、苦、空的规则。也就是说，世间的一切物的自性即

是空。这与我们从小就学习的概念是完全不同的！

然而，单纯的听闻与认识，并不是真正的理解。因为，如果是不彻底、不完全的对无自性的认识的话，那还是存有“自性见”的。而只有在真正、完全地了解自性空后，我们才有可能看透它。

要用什么方法才能够看清楚万物自性的真象呢？

第一步必须先将我们对一切事物的固有、错误观念先搁在一旁。多观察并更深入地去了解因缘如何在我们的生活中运作着。从生活中点点滴滴累积学习因缘和合的分析，并将这些植入自己的知识当中。如果可以更进一步地学习运用在自己的生活中，这将更加深我们对因缘和合的认识。

当我们的因缘可以观得很好时，我们就可以更深入地去认识“空”，并将“空”的观念融入我们的生活里。看清了“空”，对事物的自性空也就可以很容易接受并看透它。

而这一切，也许我们真的必须从自己最熟悉的生活习惯、行为、举手投足间去观察、思维、分析，我们才比较能够有贴切的、直接的感受与体验。但困难的也就是因为我们太习惯于自己的日常作息，而很多时候被自己的习以为常所蒙蔽了！

看见“自性见”也许并不是那么困难，但，要真正地看透“自性见”，我想，我们还有很多很多的功夫要做呢！

图书部资料中心

位于海印佛学院五楼的资料中心汇集了许多中、英文佛学书籍、世学书籍以及卡带、录像带、CD、VCD等，供会员们借阅。除此之外，资料中心也设有儿童佛学、世学书籍提供在籍儿童与少年班的同学们借阅。

会员可凭海印学佛会会员卡借四个项目，包括书籍与卡带等。儿童或少年班的同学可凭海印佛学院儿童借书卡借阅四本儿童书籍。借阅的时间是三个星期，如有需要可再延长一星期。



【境由心转】

文 | 蔡承瑾

身为人是很幸运的，因为可以修行。人心有很多层面，要成佛道，最重要的是善用其心。把心放在正确的地方，就能自利利他，普度众生。

比如说，贪心重的人，往往会被财、色、名、食、睡所牵制，无法自拔。一旦悟道以后，这种人会把‘贪心’化成愿力，会问自己：“今天我可以度多少人信佛？要用什么善巧法门度我所遇到的众生？”这将会推动他普度众生的宏愿，广结法缘。

而嗔心重的人，则多数是有智慧的。没有两把刷子，又怎么会认为自己高人一等呢？如果用在研究佛法上，肯定是有成就的。因为经智慧的观照，

资料中心的开放时间是：

每逢星期五	晚上7点至9点
星期六	傍晚6点半至晚上8点半
星期日	上午10点至傍晚5点

除每月的第一个星期日水忏法会时，
开放时间是从上午11点45分至下午1点半

无明将会不攻自破，灵灵觉觉的自性就会显现出来。

愚痴的人，往往非常执着，会紧紧抓住世间虚妄的事情和理念。如有善知识开导他们，并指引修行的法门，这些人的定力会比常人高出许多。

可见，我们虽生于五浊恶世，处于末法时代，但只要我们有坚强的道心，时时守护我们的身心，时时把贪、嗔、痴转成愿力、智慧、定力与慈悲心，步步皆是净土，所感受的是一片宁静与祥和。这，我想，就足够了。



在新加坡，我们有很多机会接触不同的佛教活动和修行。请问师父，佛教徒应该热烈响应参与，从不同的角度体验佛教的教义，还是应选择性的参与适合个人的活动？



起先应该多参学，接下来就要选择性地找出适合自己的活动。



身为一个佛教徒，应该如何取舍，才能在积极修学的同时，也能有效的照顾到其他方面的责任，如事业、家庭等？



真正的修学佛法，不在于取舍什么，其实，你在事业、家庭之中所负起的责任也是修行的一部分。



禅修注重把身心静下来，以不动的心，看清内心和周遭的环境，以便作出适当的反应。请问师父，这与佛教其他活动，是否有点背道而驰？



没有背道而驰。最终要把这禅修应用到生活中的各种活动中。



般若信箱



新加坡是一个讲求效率，不断求新求变的社会。请问师父，在这种社会环境里求存的我们，应该修学那个法门比较适合？



佛教的法门确实众多，主要是选一个适合自己的，不要刻意求快。佛法是懂了理论之后，踏踏实实地在生活中去修行。

无限

“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《水月》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. Help us propagate this quarterly magazine, it would be made possible with your kind contribution.

郑秀玉合家

陈广泉合家

张康利合家

郭应辉(已故)

林月光(已故)

吴亚烈(已故)

郭淑仪

李姿慧

林龙眼

方光豪

连露琳

沈佩芬

恒如

高侨留合家

陈玉瑶合家

王健豪合家

张玛莉(已故)

沈希贤(已故)

翁弘历

李玉枝

林贞福

魏溧贤

杨家伟

蔡儼萍

吴东泽

Low Peng Koon



静坐班

**捉住心念
勤修定慧**

**如猫捕鼠
禅悦为食**

静坐的目的是为了更好地掌握自己的心念。禅门中有一比喻，观察念头应如猫捉老鼠一样，一刻也不能放松，应当提起最大的觉照力，让心保持在清明的状态。只有在平时勤加修习，持续不懈地训练方可有所成就。

静坐班分专业人士中文和英文班、普通班和女众班。初级和中级课程上完后可加入共修班，如果想要进行密集静坐，也可参加一日修、静坐营等活动。凭借共修的力量，一起静坐、拜佛、念咒，以行住坐卧的修行方法，将佛法融入日常生活中。

课程 招生

9th Intake English Meditation Class

Date	: 08/01/07 Monday
Time	: 7.30pm ~ 9.30pm
Adviser	: Ven. Yuan Fan
Instructor	: Venerable
Duration	: 8 Lessons
Fees	: Member \$80 Non-Member \$120
Student Fees	: Member \$40 Non-Member \$80 (Interview will be required)

第16期华语普通静坐班

开课日期	: 10/01/07 星期三
上课时间	: 7.30pm ~ 9.30pm
指导法师	: 远凡法师
授课法师	: 法谦法师
课 数	: 8堂
学 费	: 会员\$80 非会员\$120
在籍学生	: 会员\$40 非会员\$80 (以上课程需要面试)

静坐共修班

开课日期	: 11/01/07 星期四
上课时间	: 7.30pm ~ 9.30pm
授课法师	: 法树法师
课 数	: 10堂
学 费	: 会员\$45 非会员\$50 (已完成静坐部课程的学生)



相约在当下

Awake To The Present

你的心是否总是回帆过去，或迷失在未来？

你是否能随时检视当下的行为和动机？

邀约班，亲身体验，禅修融入生活的感受，

与生命相约，就在此时此地！

指导法师: 上法下树法师 / 上法下谦法师

地点: 海印佛学院 (七楼禅堂)

修行项目: 静坐、经行、瑜伽、

No. 5 Lorong 29 Geylang,
Singapore 388060

文殊、开示

Tel: 6746 7582

日期: 2007年4月6日(星期五)

联络: 请向四楼柜台报名或联络

7:30 am 至 4月8日

刘达彬 (9837 1135) 或

(星期日) 12 pm

谢慧儿 (9366 8708)

名额: 60位

截止日期: 2007年3月4日

费用: \$590

Buried Treasure

(The arrogance of power)

Once upon a time, there was an old man who had a beautiful wife. They had a son whom the old man adored very much. However, the old man distrusted his young wife. He was worried that she would squander all his wealth and leave nothing for their son when he passed away.

So one day, he called upon his faithful servant to bury his wealth in a spot in the forest. He instructed the faithful servant to reveal the secret to his son after his death.

Many years later after the death of the old man, the son grew up and took over the head of the family. The mother told the son about the buried treasure. So, the son approached the servant and entreated him to reveal the secret hiding place of the treasure.

The position where the servant stood would be the hiding place of the treasure.

They went to the forest a few times. When they reached the place where the treasure was buried, the servant became puffed up with arrogance. He felt he was important because he knew the secret. He even insulted his young master and refused to reveal the secret hiding place.



Puzzled and anxious, the young man sought help from his late father's wise friend. The wise man told the young man to observe the position where the servant stood whenever he started acting rudely. He should then send the servant away. The position where the servant stood would be the hiding place of the treasure. The son followed the wise man's advice and recovered his late father's wealth.



The moral is: A little power soon goes to the head of one not used to it.

文 | 慧卿



策划了好一段日子，海印少年佛学班3天2夜回归大自然之旅终于成行。目的地是马来西亚“鱼米之乡”瓜拉雪兰莪；目标则是让这些少年去体验简单的乡村生活，认识大自然所孕育的生物，同时在团体生活中学习自律的精神。

11月24日早上8点，20位少年在3位法师及7位义工的陪同下，兴致勃勃地踏上旅途。同行法师有法谦法师、法音法师，以及刚从西澳回来的法云法师。至于工作人员有策划人魏峯厘居士，联络兼向导骆辉煌居士，以及5位少年班老师。

为了看萤火虫，我们在晚上出发。可惜的是，由于是在大雨过后，无法看到密密麻麻的萤火虫。我们乘坐的小船，静静地在河上滑行着。河边树丛一闪一闪的稀疏荧光，在黑暗中显得特别明亮。没多久，蚊子开始发动攻击，穿短裤和穿拖鞋的同学被叮得虽忙着抓痒，却依然开着玩笑，不曾一巴掌打下去。很欣慰，不杀生戒条产生了作用……

另一个有趣景点是皇家山。这里是猴子聚集的地方，游客以花生给猴子喂食。只要你把花

生放在手掌上，大大小小的猴子就会围着你，有些会把一只手搭着你的手腕，另一只手拿取食物；有些会拉着你的衣裤，等待你的施舍。当然，也有的为了食物而打架！大朋友都乐善好施，花生买了一袋又一袋，笑声响了又响。布施，确实能利人利己，并为自己带来快乐！

这短短3天，着实令大家增加了不少知识。既参观了渔村、稻田，又参观了果园。另一个发现是，原来空心菜和地瓜叶可以随地繁荣生长，老空心菜还开了紫色花朵，样子有点像喇叭花！

我们的节目还包括一些智力游戏。游戏以组别进行，让大家拉回眼前，静心思考，并发挥互相守望的团结精神。

11月26日晚上11点，巴士把大伙儿送到海印佛学院，大家带着愉快的心情回家。

总结：这次举办的少年班回归大自然之旅，除了让大朋友增广见闻外，还希望大家能藉着日夜相对的时光，互相包容、互相学习、遵守团规，作为自我提升的阶梯。

黑暗中的闪亮点



文 | 郭修敏 (少年班中四)

这次的瓜拉雪兰莪之旅对我来说真的是一个十分有意义的旅程！因为它不仅让我看到了许多在新加坡所不能看到的东西，也让我体会到了许多事情！在未到瓜拉雪兰莪之前，老师们为大家做了一个详细的介绍，好让大家对瓜拉雪兰莪有更深一层的了解。

还记得当老师们说这一次旅程的主题是“回归大自然”时，大家并没有多大的反应。但当我们看到了自己的住所，还有当听到老师们告知所居住的地方会有很多“小飞机”及“小强”时，不仅感到毛骨悚然。对男生来说也许不怎么样，但对我们女孩子来说真是头大了！这么多昆虫就足以把我们给吓跑了！哪还敢再住在那里呢？再加上老师们说房间里都没有冷气，厕所也没有热水器等，真是惨上加惨！咳！像我们这一群在城市里长大的孩子们，又怎能适应这种生活？但其实到了瓜拉雪兰莪后，情况并非想像中那么糟。因为房间里都有冷气。此外，也没有像老师们所说的那么多昆虫！真是让我们松了一口气！

在瓜拉雪兰莪的那3天里，我们参观了鱼村、菜园、果园，也看到了萤火虫，也玩了许多有知识性的游戏。让我印象最深刻的就是能够亲自看到萤火虫！从小我就一直听长辈们说萤火虫有多么的漂亮，或他们小时候怎么用萤火虫身上所发出的灯光来看书等等。这一次能亲眼目睹萤火虫的真面目真是让我大开眼界。原来萤火虫并非是想像那么大只，而是体型很小的昆虫！虽然萤火虫的体型十分小，但它身上所发出的光芒是多么的灿烂，亮丽！

从萤火虫的身上，让我领悟到了一个十分重要的道理，那就是当我们为别人付出时，

应该是发自内心自愿地要帮助别人而不是为了要得到某些利益。就好像萤火虫，它们在夜里发出的耀眼光芒，把整个漆黑的环境都点缀得亮闪闪的，即让人们感到喜悦，也不求任何回报。此外它也教导了我们，无论生命有多么的短暂，只要当我们在做什么事情时都是尽最大的努力去完成它，坚持下去，对生活抱着一个乐观的态度，让我们能像萤火虫那样活出精彩。

这次的旅程中，我们不仅学到了许多课本上所学不到的东西，也看到了常在课本里所看到的图片，如：稻田、龙眼树、椰子树以及橡胶树等的生长情况。

对我而言，这一次到了瓜拉雪兰莪，最宝贵的就是大家彼此之间那一份浓厚的友情。在这短短的3天里，把大家都拉近了许多，对彼此也有了更深一层的了解，不是很熟悉的朋友也渐渐地变成了一群志趣相投、志同道合的朋友。让我最感动的是虽然大家都被分成A组和B组来玩游戏，但我们彼此之间都不存在有什么恶性的竞争，跟学校里所认识的朋友不同！还记得最后一天当老师们公布我们两组都打成平手时，老师们问了大家是否要来个球赛或是丢钱币来决定那一组是冠军时，大家的反应却是：“老师，不要紧啦，不够礼物大家可以一起分享！大家都是赢家！”听了这一句后，让我有了很深刻地感受，因为我知道大家都把友谊视为最珍贵的东西，而输赢只是其次的。

3天虽然是短了些，但在这几天里我们都过得很充实，获益不浅。这一次瓜拉雪兰莪之旅让我留下了一个十分深刻的印象。它会永远地烙印在我的脑海里的！

37 Archer Street, Carlisle, WA 6101, Australia. Tel : 618 9470 1171 Email : sba_perth@yahoo.com.au

**SPECIAL
特別活動
ACTIVITIES**

新春法会 Chinese New Year Chanting

■ 农历正月初一 星期日 18.02.2007 Sunday 10.30 am - 1.00 pm

中级静坐班 Intermediate Meditation Class

■ 法翼法师 Ven. Fa Xun ■ 星期一 Monday 7.00 pm - 8.30 pm

初级静坐班 Beginners Meditation Class

■ 法翼法师 Ven. Fa Xun ■ 星期二 Tuesday 7.00 pm - 8.30 pm

诵阿弥陀经 Chanting of Amitabha Sutra

■ 法翼法师 Ven. Fa Xun ■ 星期六 Saturday 7.00 pm - 8.30 pm

静坐与佛法讨论 Meditation and Dharma Discussion

■ 法翼法师 Ven. Fa Xun ■ 星期日 Sunday 9.30 am - 11.00 am

静坐班 Meditation Class

■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

地藏经共修与开示 Earth Store Sutra

■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

拜八十八佛大忏悔文 Prostration to 88 Buddhas

■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 9.30 pm

一日修 One Day Retreat

■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期日 Sunday 8.00 am - 5.30 pm

每月的第四个星期日 4th Sun of every month

No. 31-A, Jalan Cantik 3, Taman Pelangi Indah, 81800 Ulu Tiram, Johor, West Malaysia. Tel : 6012 759 6538 / 6012 736 0423

**SPECIAL
特別活動
ACTIVITIES**

顶礼贤劫千佛法会 Homage to Thousand Buddha Prayer

■ 农历正月十五日 星期日 04.03.2007 Sunday 9.00 am - 5.30 pm

静坐班 Chinese Meditation Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 星期一 Monday 8.00 pm - 10.00 pm

佛学班 Chinese Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

No. 1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara, 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel : 607 455 9827

**SPECIAL
特別活動
ACTIVITIES**

顶礼贤劫千佛法会 Homage to Thousand Buddha Prayer

■ 农历正月十四日 星期日 03.03.2007 Saturday 9.30 am - 6.00 pm

佛学班 Chinese Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期一 Monday 8.00 pm - 10.00 pm

静坐班 Chinese Meditation Class

■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

普门品共修 Pu Men Pin

■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

梵呗班 Buddhist Hymns & Instrument Appreciation

■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 9.30 pm

普佛上供 Offerings to the Buddhas

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期日 Sunday 10.30 am - 11.30 am

海印佛学班简介

佛学班的教学系统从第一年的人天行果、第二年的声闻行果以至第三年的菩萨行果，循序渐进。

修读的内容包括佛教的兴起、佛陀生平、三皈五戒、十善、百法明门论、四圣谛、六度、佛果德等，并配合教导静坐。

教学形式多样化，通过法师授课、分组讨论、自由评论、辩论会等，让同学先扎实根基，进而灵活运用。



课程招生

第7期 基本佛学班

开课日期：04/01/07 星期四
上课时间：7.30pm ~ 9.30pm
课 程：一年
年 龄：17岁以上
学 费：每学期（10堂课）
会员\$30 非会员\$45
学生\$23

第14届佛学班

开课日期：05/01/07 星期五
上课时间：7.30pm ~ 9.30pm
课 程：三年
学 历：中学或以上
年 龄：17岁以上
学 费：每学期（10堂课）
会员\$30 非会员\$45
学生\$23

3rd Intake English Dharma Class

Date : 08/01/07 Monday
Time : 7.30pm ~ 9.30pm
Duration : 3 Years
Qualification : Secondary
Age : 17 Above
Fees : Every Term (10 Lessons)
Member \$30
Non-Member \$45

第6期佛学研讨班

开课日期：12/01/07 星期五
上课时间：7.30pm ~ 9.30pm
授课法师：法谦法师
课 程：一年
学 费：每学期（10堂课）
会员\$40 非会员\$55
(须在本院修完三年佛学课程)

第12期素食烹饪班 (特别班：新春报喜)

开课日期：15/01/07 星期一
上课时间：7.30pm ~ 9.30pm
授课老师：蔡文銮老师
课 数：4堂课
学 费：会员\$60 非会员\$70
(不包括材料)
地 点：海印佛学院3楼

第2期书法班

开课日期：16/01/07 星期二
上课时间：7.30pm ~ 9.30pm
授课老师：顾建平老师
课 数：12堂课
学 费：会员\$165 非会员\$210
地 点：海印佛学院3楼

义诊通告

日 期：06/01/07 开始每逢星期六
时 间：3.00pm ~ 5.30pm
医 师：林金华中医师
治疗专项：内科与针灸
地 点：海印佛学院6楼
(不接受电话挂号)

歌咏班

开课日期：星期日
上课时间：7.00pm ~ 9.00pm
授课老师：黄美珍老师
秦洁萍老师
课 数：一个月
学 费：会员\$8 非会员\$10
学生\$5
地 点：海印佛学院6楼

佛理开示

日 期：25/1/07 星期四
时 间：7.30pm ~ 9.00pm
法 师：法智法师
讲 题：佛说父母恩重难报经
课 数：10堂课
地 点：海印佛学院4楼千佛殿

学佛初阶

三归五戒

日 期：25/03/07 星期日
时 间：9.00am
地 点：海印佛学院4楼千佛殿
一律不接受当天报名

修行进阶

八关斋戒

共修日期：
20/01/07(六)至21/01/07(日)
17/03/07(六)至18/03/07(日)
时 间：8am(六)至8am(日)
收 费：会员\$20 非会员\$25
地 点：海印佛学院4楼千佛殿
一律不接受当天报名

感恩法会

感恩父忧母难日

共修日期：
21/01/07 星期日(农历十二月初三日)
18/03/07 星期日(农历正月廿九日)
时 间：10.00am ~ 12 noon
内 容：虔诵佛说父母恩重
难报经、延生普佛、
上供宣疏

星期一 Monday 7.30pm - 9.30pm

第3届第一级英语佛学班

3rd Intake English Dharma Class (1st Grade)

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing

第9期英语静坐班

9th Intake English Meditation Class

■ 法树法师 Ven. Fa Shu

插花班 Flower Arrangement Class

■ 蓝玉明老师 Ms Lan Yu Ming

太极拳班 Taiji Class

■ 林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

第12期素食烹饪班

12th Intake Vegetarian Cookery Class

■ 蔡文銮老师 Ms Chua Boon Luan

星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

第12届第三级佛学班

12th Intake Dharma Class (3rd Grade)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

第2届第三级英文佛学班

2th Intake English Dharma Class (3rd Grade)

■ 法尊法师 Ven. Fa Zun

第2期书法班

2nd Intake Chinese Calligraphy Class

■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

星期三 Wednesday 7.30pm - 9.30pm

第13届第二级佛学班

13th Intake Dharma Class (2nd Grade)

■ 法音法师 Ven. Fa Yin

第16期普通静坐班

16th Intake Chinese Meditation Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

弥陀宝忏 Pure Land Practice (Amitabha Repentance)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

第7期基本佛学班

7th Intake Basic Dharma Class

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan

专业人士静坐共修班

Meditation Class for Professionals (Group Practice)

■ 法树法师 Ven. Fa Shu

华语佛理讲座 Mandarin Dharma Talk

■ 法师 Venerable ■ 7.30 pm - 9.00 pm

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

第6期佛学研讨班

6th Intake Study & Discussion Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

第14届第一级佛学班

14th Intake Dharma Class (1st Grade)

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan

第1期书法班

1st Intake Chinese Calligraphy Class

■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

义务法律咨询服务 (请预约)

Voluntary Legal Consultation (Please call to make appointment)

■ 义务律师 Voluntary Lawyer

星期六 Saturday

瑜伽班 Yoga Class

■ Ms Quinine Tao

■ 5.30 pm - 7.00 pm

初级中国结班 Chinese Knot Class

■ Ms Huang Su Fang

■ 7.00 pm - 9.00 pm

华语佛理开示 Mandarin Dharma Talk

■ 法师 Venerable

■ 7.30 pm - 9.00 pm

单月：第一、二及第五个星期六

双月：第一、二、三及第五个星期六

1st, 2nd & 5th Sat of every odd month

1st, 2nd, 3rd & 5th Sat of every even month

大回向 Da Hui Xiang (Dedication of Merits)

■ 法义法师 Ven. Fa Yi

■ 7.30 pm - 9.30 pm

每单月的第三个星期六 3rd Sat of every odd month

八关斋戒 Taking Eight Precepts

■ 法师 Venerable

■ Sat 8.00 am - Sun 8.00 am

每单月的第三个星期六至星期日 3rd Sat to Sun of every odd month

梁皇宝忏 Liang Huang Bao Chan (Liang Huang Repentance)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

■ 7.30 pm - 9.30 pm

每月一卷、每月的第四个星期六 4th Sat of every month

星期日 Sunday

第6期少年佛学班

6th Intake Teenage Dharma Class

第12期儿童佛学班

12th Intake Children Dharma Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 10.00 am - 12 noon

拜八十八佛大忏悔文 (四加行) Prostration to 88 Buddhas

■ 持严法师 Ven. Chi Yan ■ 2.00 pm - 4.00 pm

歌咏班 Choir

■ 黄美珍、秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen/Qin Jieping

■ 7.00 pm - 9.00 pm

普门品、上供 Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas

■ 持严法师 Ven. Chi Yan ■ 10.00 am - 12 noon

每月的第二和第四个星期日 2nd & 4th Sun of every month

感恩父忧母难日法会

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 10.00 am - 12 noon

每月的第三个星期日 3rd Sun of every month

慈悲三昧水忏 San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)

■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 5.30 pm

每月的第一个星期日 1st Sun of every month

老人院/儿童院服务 Community & Welfare Service

■ 福利组 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon

每月的第二个星期日 2nd Sun of every month

三皈五戒 Taking Three Refuges & Five Precepts

■ 远凡法师 Ven. Yuan Fan ■ 9.00 am - 12 noon

每三个月的第四个星期日 4th Sun of every three months



海印学佛会
海印佛学院
 Sagaramudra Buddhist Society
 Sagaramudra Buddhist Institute
 No.5 Lor. 29 Geylang
 Singapore 388060.
 Tel : 65 6746 7582

海印精舍
 Sagaramudra Buddhist Hermitage
 No. 574 Changi Road,
 Singapore 419944.

海印佛教僧伽会
 Hai Yin Buddhist Sangha Society
 No.12 Lor. 24A Geylang
 Singapore 398536.
 Tel : 65 6741 7303

西澳柏斯海印禅寺
 Sagaramudra Buddhist Association Inc.
 37 Archer Street, Carlisle, WA 6101,
 Australia.
 Tel : 618 9470 1171

西澳聚德林三宝僧伽会
 Buddha Dharma Sangha
 Association Inc.
 8 Lewis Rd (Corner of Lewis Rd &
 Chittering Rd), Chittering, WA 6084,
 Australia.

海印禅院 (新加兰)
 Sagaramudra Meditation Centre
 Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak,
 83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor,
 West Malaysia.
 Tel : 607 442 1307

观自在禅院 (峇株)
 Chenresig Meditation Centre
 (Batu Pahat)
 No.1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara,
 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia.
 Tel : 607 455 9827

观自在禅院 (新山)
 Chenresig Meditation Centre
 (Johor Bahru)
 No.31-A, Jalan Cantik 3, Taman Pelangi
 Indah, 81800 Ulu Tiram, Johor, West
 Malaysia. Tel : 6012 759 6538
 6012 736 0423

梁皇宝忏



新春法会

海印学佛会举办

二〇〇七丁亥年

年初一、初二、初三 午供、团拜

日期	时间	法会内容
23/2/2007 正月初六(星期五)	9.00am - 4.30pm	卷一至三 佛前大供
24/2/2007 正月初七(星期六)	9.00am - 6.30pm	卷四至七 佛前大供
25/2/2007 正月初八(星期日)	9.00am - 4.30pm	卷八至十 佛前大供 供僧

禄位类别	功德金
个人延生祈福	一个人 \$10
合家延生祈福	一位长辈之名加“合家” \$28
公司宝号祈福	一个公司宝号 \$168
平安吉祥禄位	个人或一位长辈之名加“合家” \$168
护坛如意大禄位	个人或一位长辈之名加“合家” \$1000
供斋	\$100
供佛	随喜供养