

水月

会
讯

SHUI YUE JOURNAL

8 月 93 年

第 2 号





发菩提心

布施供养

四加行

日夜持明

礼佛忏悔

海印即海印三昧 (Sagaramudra Samadhi) 的简称。有如大海在风平浪静的时候，能够映现天边万物，以它譬喻佛陀的心识亦是如此，湛然澄清，至明至静，森罗万象三世诸法无不印现。

创办人 释远凡师父

顾问 释远凡师父
释法树

执行委员会

主席 释远凡师父
名誉秘书 释法树
名誉财政 丘婉鸣

委员 释法义
郑铁华
彭振兴

编辑 叶迎安
郑丽兰
张柳卿
许永贤

海印学佛会
137 SIMS AVENUE
SINGAPORE 1438
TEL: 7459302
FAX: 7429671

社论

我国是个多元种族，文化，宗教的国家。单单佛教本身也是多元化的；计多由该国的僧人来住持。这是一大特点。且由于我国华人人口占75%，中国色彩的佛教还是占着主流领导的地位。



有泰国、斯里兰卡、缅甸、西藏、中国等。除中国色彩的佛教，是由本地僧人主持外，其他佛教寺院

早在十几年前，我国的教育制度有中英两大源流，故此佛教徒本身因所受教育的关系，对佛教教育的接触也是所区分。泰国，缅甸，斯里兰卡的佛教是巴利语系，西藏佛教是藏语系，它们的媒介语为英语。中国佛教是梵语系，媒介语是华语及方言。所以早期之佛教信徒，由于语言上沟通之不便，再加上所习佛教之文化、礼俗之差别，可说彼此很少往来。但在出家僧侣之间则常有沟通。到了八十年代，教育制度的改变，不再有中英两大源流。而是中英并重，且加上中三、四的宗教课程，使到信仰宗教的人数逐渐增加，尤其是佛教信众。

中国佛教虽占主要领导的地位，但是老一辈与新一代年龄的差距，约30~40岁。老一辈的信徒多注重在信仰，往往只是求平安，求财，解运，风水。而新一代则因教育程度的提高，而偏向教理，行持（修行方法的要求），并加上社会的慈善活动。但真正来说新一代的佛教才开始萌芽而为未受到上一代的支持。且还未让社会人士取得共识。而佛教尚受到一些冒用佛教名堂与形式的非正式团体的破坏。

纵观上述的因素，佛教要在社会上立足，生根，壮大就应该大力培训僧材，推广信徒教理信念的教育，组织信众力量从事慈善活动。这样才能延续佛教的慧命，尤其现在亚洲市场的开发，中华文化必然发展，佛教也将反更兴旺起来。所以佛教徒的素质也需相应地提升。因此，祈望诸山长老、各大寺院，应注重培训僧材。多从事信众教育、慈善运动、以使佛教能根深蒂固、永垂不朽。

水月浅析

释继初

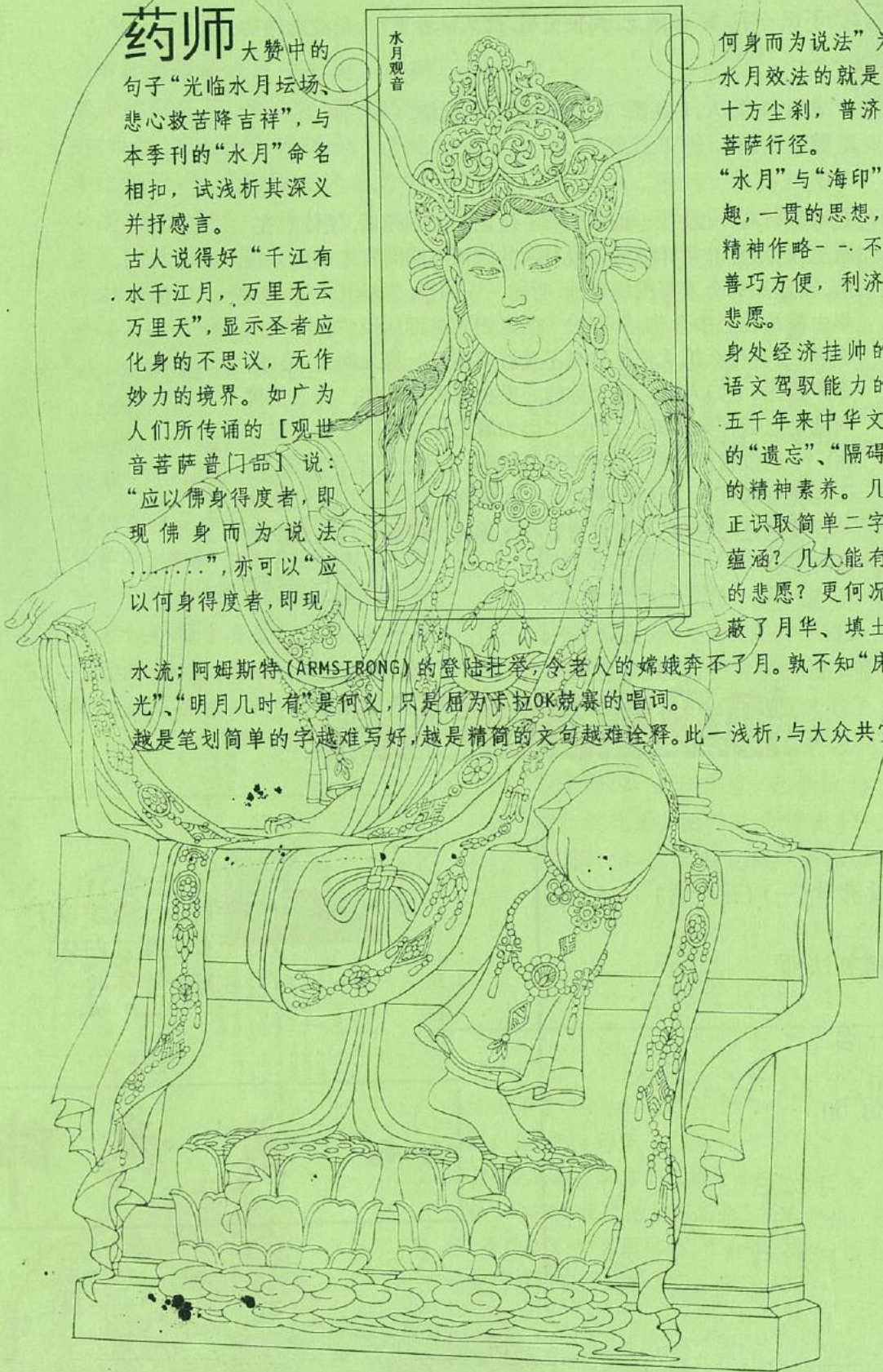
药师

大赞中的句子“光临水月坛场、悲心救苦降吉祥”，与本季刊的“水月”命名相扣，试浅析其深义并抒感言。

古人说得好“千江有水千江月，万里无云万里天”，显示圣者应化身的不思议，无作妙力的境界。如广为人们所传诵的【观世音菩萨普门品】说：“应以佛身得度者，即现佛身而为说法……”，亦可以“应以何身得度者，即现

水流；阿姆斯特(ARMSTRONG)的登陆壮举，令老人的嫦娥奔不了月。孰不知“床前明月光”、“明月几时有”是何义，只是屈为卡拉OK競賽的唱词。越是笔划简单的字越难写好，越是精简的文句越难诠释。此一浅析，与大众共赏。

水月观音



念佛鬼敬

明莲池大师

海昌村民某，有老媪¹死，附家人言平生事，及阴府报应甚悉²，家人环³而听之。某在众中忽摄心念佛，媪谓曰：“汝⁴常如此何患不成佛道？”问何故？曰：“汝心念阿弥陀佛故。”问何以知之？曰：“见汝身有光明故。”村民不识一字，瞥⁵尔顾念，尚使鬼敬，况久修者乎？是故念佛功德不可思议。

[注释] 1 老媪：老妇人。2 甚悉：非常详细。3 环：围绕。4 汝：你。

5 瞥：一会儿；一下子。

[今译] 在海昌村有一位村民，他家中有一位老妇人刚死后，便依附在家里人旁边，非常详细的叙说往常的时情与阴间官府的因果报应。家里头每个人都围绕着他，听她一一细说。忽然其中有一人集中精神在心中念佛。那死去的老妇人告诉他说：“你时常这样，还有什么担忧使你将来不能够成佛呢？那人问道，是什么原因呢？”妇人说：“因为你的心里在念阿弥陀佛。”那人又再问她是怎样知道呢？她说：“因为看见你的身体上有亮光啊！”这位村民，连一个字都看不懂，一下子自己心中念佛，而还能使鬼魂尊敬，更何况那些长久念佛修行的人呢？从以上这一段发生过的事情，可以知道专心念佛的功德是一般人难以想象的。

——释法树译

初级佛学班招生

课程：初级佛学(一)(三个月)

主讲者：继初法师

名额：三十名

学费：\$40.00

截止日期：8月22日

开课日期：8月27日

参加资格：(1)年龄五十五岁以下
(2)至少已受三皈依
(3)在籍学生不收

以戒为师

和尚是什么?!



释法树

有些佛教徒或非佛教徒，碰到男众的出家人，总会习惯的以“和尚”称之，而女众则称“尼姑”。其他年纪较长的，出家较久的称为“老和尚”或“大和尚”，年纪较小的出家人则称为“小和尚”。各种不同称呼都用“和尚”，哪这两个字的意思是什么呢？“和尚”也写成和上、和闍、和社、殓社、鹤社。梵文称做 upadhyaya，巴利文则是 upajjaya。用汉语音译即成乌波驮耶、优婆陀河、郁波弟耶。它的意译是亲教师、力生、近诵、依学等。本来它是印度的传话，称呼自己的老师为“乌社”，后来传到了古代西域于真的地方，误念成了和社、和闍(音khosa)，而“和尚”即从后来误传而成。

大智度论有载，要出家发具足戒，需要企求二种师，一为和尚，一为阿闍黎，和尚就像父亲，阿闍黎就像母亲。《舍利佛问经》有说到，出家捨掉生死之家，进入佛们，接受微妙的佛法，这个时后，“和尚”亲教师，以他的功德力培养年轻僧众的法身，使他们的功德增长，福慧延续。所以“和尚”对初出家众有着直接和主要的影响。

在中国，称出家人为“和尚”大约始于西晋永嘉之乱(西元310)的时候，来自龟兹的佛图澄(西元223-348)进入胡人石勒(西元274-333,后赵的君主)的军队中演说佛法，并显出各种奇异神通，令石勒见闻后大加信服，特号他为“大和尚”。后来他的儿子石虎即位，更加信重，也奉他为“大和尚”。就此以后，便以此称呼出家久，德养高的僧人，之后也成对一般出家人的称呼。

远凡法师主讲

修心八颂

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



讲者简介
远凡法师于一九七九年六月被全
岛三宝弟子推选为住持，任住持和
下教时，同年十一月到台湾，礼
白圣老和尚授具足戒，随后在香
港、台北、曾云游香港、泰国、马来西亚、
日本、中国及尼泊尔、尼泊尔、
在尼泊尔上野寺海禅修院，现为
海禅寺住持。

新加坡制作发行
HONGAL AGEHCHES
131, Sims Avenue Singapore 1428 Tel/Fax 7418489
版权所有 不得翻印

修心八颂

佛法讲座卡带介绍

主讲: 远凡法师主讲

作者: 西龙葛当派善知识郎日唐巴。

此修心八颂，主要为端正思想，去除私欲，了脱世间，扩大慈悲，净化意志和坚固信仰。于知识、感情、意志三方面的修养锻炼和提升都包含在内。



为方便大家能解决佛法上的难题与疑惑，本会开了一个般若信箱。欢迎大家踊跃投稿。我们的导师上远下凡法师将为大家解答。你也可以把问题寄到：

海印学佛会(水月会讯之般若信箱)
137 SIMS AVENUE
SINGAPORE 1438



W O R D
O F
W I S D O M

般若

信
•
箱

问：人往往是依人不依法。请问师父，怎样知道自己是在依法还是依人？

答：人能弘法非法弘人！开始时要先依人才能得法。当你能对所学的法彻底的了解掌握法，才能依法不依人。

问：请问有什么方法可以使人的嗔心越来越弱呢？因为我觉得自己的脾气不好，很容易生气。谢谢！

答：人的心容易冲动跟习气和心量有直接的关系。所以打开自己的心量如：关怀别人、帮助别人、不要斤斤计较，就不容易生气。如果是习气就应多礼佛忏悔。生气的时候作深呼吸，然后拉回眼神看自己，放松自己，让情绪过去。常常训练就可以降低自己的生气。

Question: Sometimes, when we feel tired of practising the Dharma because the target (Buddhahood) is too far away. How do we have a self-generating motivation to learn the Dharma?

Answer: Buddhahood too far away? ! Towards Buddhahood we need good quality of mind. Are your mind been trained? Have you improved your daily life and behaviour? If you can train your mind with good qualities, and train your life with good behaviour. Every improvement is towards Buddhahood.

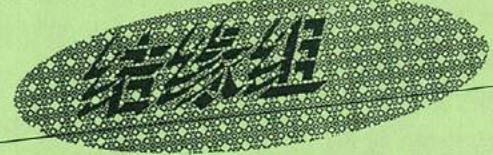
活动表

日期	时间	活动
星期一	7.30 - 9.30 pm	初级静坐班 (学额已满)
星期二	7.30 - 9.30 pm	初级静坐班 (学额已满) (8月10日开课)
星期三	7.30 - 9.30 pm	中级静坐班 (学额已满)
星期四	7.30 - 9.30 pm	五戒相经浅要 (福建讲解)
星期五	7.30 - 9.30 pm	初级佛学班 (继初法师) (8月27日开课) (报名截止日期: 8月22日)
星期六	3.00 - 5.00 pm	佛理开示 (学额已满)
	7.30 - 9.30 pm	净土共修 (学额已满)
星期日	9.30 - 11.00 am	法器练习 (只限会员)
	11.00 - 12.00 pm	普佛及上供
	1.30 - 4.00 pm	入菩萨行 (华语讲解)
	4.30 - 5.30 pm	拜八十八佛大忏悔文
	6.30 - 8.00 pm	学习诵念 (结缘组)

八关斋日期: 8月7日, 9月4日, 10月9日;
11月13日, 12月25日。

地点: 乌敏岛

每三个月举办三皈五戒。有意者, 请向接待处报名。



请结缘组组长在8月15日(星期日)
早上九点半到会所召开会议。谢谢!

筹建基金

有意随缘或供奉佛像者, 可以将现款交于本会
请将划线支票开始:

THE SAGARAMUDRA PROJECT SUB - COMMITTEE.

寄去以下地址:

137, SIMS AVENUE
SINGAPORE 1438

同时, 也在支票后面写下姓名地址电话号码以便寄还收条。谢谢。

图书馆开放时间

星期一到星期五: 6pm - 9pm
星期六到星期日: 3pm - 9pm

如有意成为图书馆会员, 请向图书馆负责人索取表格
申请者必须是本会会员



弘一大师（李叔同）为浙江省平湖人，1880年（清光绪六年）生于河北省天津市，1942年（民国三十一年）圆寂于温陵养老院晚晴室，享年六十三岁。大师性情恬醇耿介，才华出众，诗、词、歌、赋、篆刻、书画、音乐及戏剧无所不精。民国七年，披剃于杭州虎跑寺，法名演音，号弘一；时年三十九岁。大师出家后苦修佛教中最难修习的律宗，振兴了南山律宗的传统，被佛门称为“重兴南山律宗第十一代祖师”。大师一生不受徒众、不主寺刹，惟以写字与人结缘，随心、随喜、随缘的生命情境，为浊世涓聚成一瀑清泉，亮懿德行永照人寰。



观心

世间学问义理浅，头绪多，似易而反难。
出世学问义理深，线索一，虽难而似易。
线索为何，现前一念，心性应寻觅。
试观心性（出世学问义理深，线索一）
在内欤？在外欤？在中间欤？过去欤？现在欤？
或未来欤？长短方圆欤？赤白青黄欤？
觅心了不可得，便悟自性真常，
是应直下信入，未可错下承当。
试观心性（出世学问义理深，线索一）内外、
中间、过去、现在、未来、长短、方圆、赤白、
青黄。

乃於天上人間得安穩樂是故不殺名
為大施不偷盜不邪染不妄語不飲酒
亦復如是
癸亥壬申二月大寂院沙門維賢敬書

弘一大师手书《普贤行愿品偈》墨迹

高住世



世梦

欲来观世间，犹如梦中事，人生自少而自壮，
自壮而老，自老而死，俄入胞胎，俄出胞胎，
又入又出无穷已。生不知来，死不知去，
蒙蒙然，冥冥然，千生万劫不自知，
非真梦欤？
枕上片时春梦中，行尽江南数千里。
今贪名利，梯山航海，岂必枕上尔！
庄生梦蝴蝶，孔子梦周公，梦时固是梦，
醒来何非梦？扩大劫来，一时一刻皆梦中。
破尽无明，大觉能仁，如是乃为梦醒汉！
如是乃名无上尊。

初梦

鸡犬无声天地死，风景不殊山河非；
妙莲华开大尺五，弥勒松高腰十围。
恩仇恩仇若相忘，翠羽明珠绣衲袿。
隔断红尘三万里，先生自号水仙王。

普
傳
世
間
得
亦
即

弘一大师手书

能
於
眾
生
施
天
恩

弘一大师手书

弘一大师手书



静坐之准备及姿式

释远凡

(一) 静坐的宗旨:

静坐乃能使心由污染至清净,转迷成悟,以至达离苦得乐,且能发现世间之真理与内心之定,不但能得更高的智慧,且能了解世间苦,透视人生的常理。禅又名思惟修或虑,意既在静虑中能通过微细的思考启发我们本能的知觉,而此知觉能力即是佛性,依此能明白根本智慧所谓生命的痛苦,学习去掌握它,这便是静坐的主要目的了

(二) 静坐所需之准备:

静坐中能以智慧了解世间的真理,这种种之过程都需以佛教之基本精神——戒、定、慧来完成之。戒是明白是非的开始,让身不去犯到罪恶,其间依五戒为基础,这时静坐会有所帮助。除身不犯外也应使心注於一处,在一定之范围内思考人生的目标,如人之何来何去,如何求解脱,这些在都与我们有密切的相关,若能在静坐中观此类问题,且运用智慧去了解它,这便是学佛之目的,亦是在修禅定。除了戒、定、慧三学外,生活也应规律化,即应有一时间表规定进食,睡觉及起身等,尽量减少不必要之应酬,且能不让六根向外攀缘,应把住自己的心念,否则便会被外境所牵了。生活上的饮食及睡眠是最直接影响到静坐的进行,人之身体所需能量,25% 花费在体力上,75% 则在心里上的活动,故我们应知道如何控制这些能量,使身体保持健康,即是意志力强,气血气脉非常旺盛,能持素最好,但也需注意营养及食物对身体所造成的影响,如浓味刺激之食品会造成情绪冲动,心意很强,油炸食物则使心情急躁,冰寒奶雪糕能伤我们的肠胃中气,但一般上初学者都不知道,到静坐有一定的程度时,身体便会开始敏感了。

至于睡眠,一般上成人所需在6-7小时之间,最好的睡眠时间在晚上十一时至上午五时,因十一至十二之间,我们身体上的血液及气脉正在交换,故正是休息时刻,如要午息亦可选择这段时间。睡眠亦如饮食,应恰当,过多之睡眠使血液或气血分散,能量无法集中,对身体有所损害且会在静坐时感到吃力,而不是睡眠使人产生昏沉亦不正确。但在如何知道充足与否?当清晨时有梦境产生或似睡非睡,这便表示应该起身了。如继续躺着,只会消耗无谓的精力。

(三) 静坐之正确姿式:

静坐时保持正确的坐法,会有助于打通经脉,使头脑灵敏。禅之所以能开智慧,是来自于之。无论以何种方式的坐法,都应把后部垫高,双膝着地形成三角形状,此地基打稳,身体便不轻易动摇。再之,身要直但不可挺胸,双手自然按放在腿上,左于上,右于下,两拇指相柱。头要与颈项身体保持直线,眼睛闭剩一条缝,舌头轻触上腭,吞口水应拉长颈项。至于呼吸应使用腹部之丹田呼吸法,呼吸应细且长,但不可勉强为之。

(四) 结论:

学习静坐或佛理等,都不应带着能得到什么的心理,尤其在静坐方面,对于一个初学者来说,应先着手正确的思想及坐姿,不应好高骛远地想求开悟。虽然,有好多人学不了一辈子禅亦未开悟,但至少保持了身体的健康,延长了寿命,这已有所值了。■



N O B L E

PATHS TO TRUTH & NIRVANA

(Continued)

—*— ARYA MAITREYA

IT hrough the total fading away and extinction of craving, clinging to the objects of enjoyment of the 5 senses and of mind is extinguished. Through the extinction of clinging, the process of Becoming is extinguished. Through the extinction of the karmic process of Becoming, Rebirth is extinguished. Through the extinction of Rebirth, Decay and Death, Sorrow, Lamentation, Suffering, Grief, and Despair are extinguished. The utter extinction of the selfish craving for life and of all forms of Delusion connected there with must necessarily lead to Deliverance from rebirth and suffering to the realization of Nibbana.

The Fourth Noble Truth teaches the path leading to the extinction of suffering. The Middle Way consists of the Noble Eight principles of practice:

1. Right View or Right Understanding
2. Right Intention
3. Right Speech
4. Right Conduct or Right Action
5. Right Livelihood
6. Right Effort

7. Right Mindfulness

8. Right Meditative Concentration.

The Buddha presented the Middle Way which he claimed to have discovered by himself as a substitute for the two extreme futile paths - - sensuous indulgence and self-mortification. It contains the entire Buddhist practice, leading to the end of suffering, to the realization of ultimate truth, to Nirvana.

1. *Right View or Sammaditthi.*

It is the insight into the universality of suffering, insight into the origin of suffering, insight into the surcease of suffering, insight into the path leading to the surcease of suffering. Its function is to reveal elements. It is manifested as the abolition of the darkness of ignorance.

2. *Right Intention or*

Sammasankappa. It relates to three ways of thinking, (i) thinking to free the mind from sensual pleasures (arising from 5 senses and of the mind), (Nekkhamma sankappa); (ii) thinking to free the mind from having ill-will towards others

(avihimsa sankappa); (iii) and thinking to free the mind from cruelty and persecuting others (avihimsa-sankappa). The negative formulations have a positive meaning namely:

independence, kindness and compassion. In Buddhist teaching, purpose and will as basic traits of character are considered very important.

3. *Right Speech or Sammavaca*. It relates to abstinence from the four ways of wrong speech. Abstaining from lying, from slandering or tale-bearing, from harsh and abusive language and from gossiping.

4. *Right Action or Samma Kammanta*. It refers to abstinence from destroying life, from stealing and from sexual misconduct. In the Abhidhamma tradition it is explained as the elimination of the causes of the said 3 kinds of wrong action and the development of right action which is the constituent of and connected with the path connected with the path of Enlightenment. The Right Action has the characteristic of originating good action and abandoning of wrong action.

5. *Right Livelihood or Sammaajiva*. This refers to abstinence from unrighteous livelihood and earning one's living by righteous means. According to Abhidhamma tradition, this means the

abolition of the cause of unrighteous livelihood, thereby living a righteous life which is the constituent of and connected with the path to Enlightenment.

Five kinds of trade should be avoided by the disciple: trading in arms, in living beings, in meat, in intoxicating drinks and in poisons. What is wrong livelihood? Gaining one's livelihood by deceiving, persuasive words, hints, slandering, eagerly hankering after ever greater gain: this is wrong livelihood. The Visuddhimagga explains that Right Livelihood has the characteristic of cleansing. Its function is to bring about the occurrence of a proper livelihood. It is manifested as the abandoning of wrong livelihood.

6. *Right Effort or Sammavayama*. This refers to the 4 ways of making effort, namely, endeavouring to prevent the arising of evil and unprofitable things, endeavouring to eliminate the unprofitable things that have arisen, endeavouring to arouse the rising of meritorious or profitable things, and endeavouring to maintain and develop the profitable things that have arisen. In the Abhidhamma tradition, Right Effort means an effort made for spiritual development which is the constituent of and connected with the path to Enlightenment. Its function is the non-arousing of unprofitable things. It is manifested as the abandoning of wrong effort. The 1st effort consists in avoiding greed, etc., by means of sense-restraint; the 2nd in overcoming greed, etc., the 3rd in Developing the 7 elements of enlightenment; the 4th in maintaining all wholesome things.

7. *Right Mindfulness or*

Sammasati. This refers to the 4 intent contemplations : to be contemplative upon the body, to be contemplative upon feeling, to be contemplative upon mind, and to be contemplative upon the elements of being (mind-objects). Being so contemplative, one rids oneself of lust (abhijjha) and grief (domanassa). The putting away of each of the 5 hindrances by its opposite and the maintaining of it is called "the sense plane concentration". He investigates the aggregation, the sense-spheres, the elements, and others. This means that a disciple acquires concentration and is not hindered by objects. Being pliant of mind, he is able to concentrate. In the Abhidhamma tradition (sammasati) means mindfulness which is the constituent of and connected with the path to Enlightenment. According to Visuddhimagga it has the characteristic of establishing (right-mindfulness). Its function is not to forget. It is manifested as the abandoning of wrong mindfulness.

8. *Right Concentration or Samma Samadhi*. This refers to a state of mind in any of the four successive stages of meditation called Rupa jhana. In the Abhidhamma tradition it is explained that the concentrating of the mind, which is the constituent of and connected with the path to enlightenment, is called Right Concentration. The Visuddhimagga states that this Right Concentration has the characteristic of non-distraction. It is manifested as the abandoning of wrong concentration.