

海印学佛会
水月会讯

Sagarumudra Buddhist Society
Vol 12

PUBLISHER : SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY ** FREEDISTRIBUTION

M.I.T.A (P) No.281/12/96



海 印 学 佛 会

SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY

393 A/B, Guillemard Road, Singapore 399790 Tel: 7417303 Fax: 7410997

一九九七年海印活动表

每周活动

活动	法师带领	日期	时间
儿童佛学班	法树法师	星期天	10.00am - 11.30am
普佛上供	法义法师	星期天	11.00am - 12.00
净土共修 (普门品 / 阿弥陀佛)	法义法师	星期天	1.30pm - 3.30pm
拜八十八佛大忏悔文 (四加行)		星期天	4.30pm - 5.30pm
九六年度第一级佛学班	文愍法师	星期天	7.30pm - 9.30pm
专业人士 初级静坐班	远凡法师	星期一	7.30pm - 9.30pm
九五年度第二级佛学班	法树法师 / 文愍法师	星期二	7.30pm - 9.30pm
静坐共修班		星期三	7.30pm - 9.30pm
菜根谭 (闽南话讲解)	远凡法师	星期四	7.30pm - 9.30pm
九四年度第三级佛学班	法树法师 / 文愍法师	星期五	7.30pm - 9.30pm
梵呗		星期六	5.00pm
西藏度亡经 (讲座)	远凡法师	星期六	7.30pm - 9.30pm

每月活动

活动	日期 (阳历)	时间
顶礼慈悲三昧水忏	每月的第一个星期日	10.30am
八关斋戒	每两个月的第三个星期六	
三归五戒	每三个月的第四个星期日	
爱心组福利活动	每月的第二个星期日	

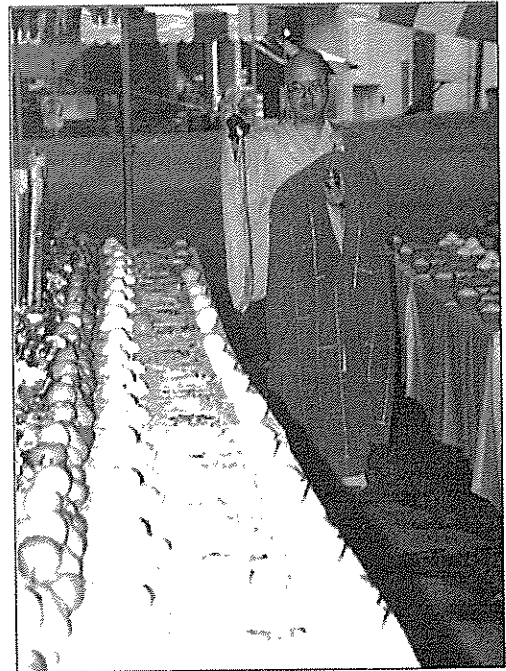
行历

活动	日期 (阳历)
放香	一月二十八日
大扫除	二月一日及二日
开经 / 春节拜千佛	二月八日至十日
卫塞节	五月二十一日
粽子义卖	五月六日
千人宴	八月二日
七月法会	八月十五日至十七日
丝绸之路	九月七日至二十一日
画展	十一月二十七日至十二月三日

海印学佛会启建

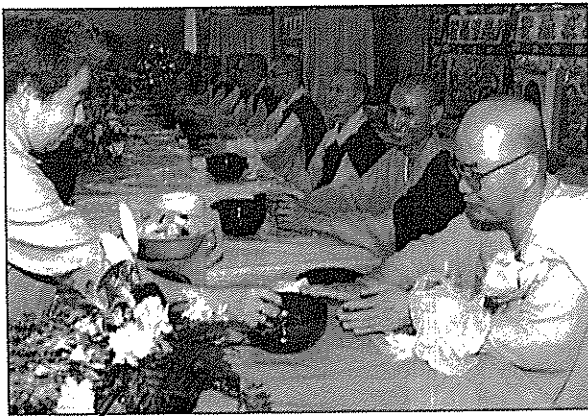
七月报恩法会

海印学佛会于17/7/96至19/7/96启建“护国息灾冥阳两利延生植福往生超荐报恩法会及佛欢喜日供僧法会”，由远凡法师及学会约二十位海外培育法师，引领信众虔诵顶礼经典忏仪，百味饮食供佛及僧。法会佛事包括三时系念阿弥陀佛，虔诵地藏经，大蒙山施食，金光明忏斋天，及慈悲三昧水忏，以此功德回向三界四生，各免轮回。



洒净

百味饮食，
静待有缘。
洒净结界，
有情共享。



供僧

僧宝住持弘扬佛法，利益教化世人，诚堪供养。以此供僧功德，回向十方三世一切有情，共修福慧。

水忏

修习忏法，消除无量劫中所造罪恶，发愿今后精进修行，永不退转。



西藏之旅



小石头

幽黑、拥挤、酥油味...

西藏，确实有其神秘色彩，第一次踏入那不同风格的寺院，内心感受不一样。大伙在微弱的酥油灯光中及小小手电筒照耀下前进。藏族们舒着块状酥油加入油灯中，口中不停地持诵经文，眼神却又好奇地注视我们。不一样的风俗，不一样的言语，联系着的是相同虔诚信仰的心灵.....

草原、沙漠、雪山、圣湖...

镇与镇需长途跋涉，虽然辛苦，但令人难忘。司机先生纯熟的技术，让大伙有惊无险，优美的歌声及关注的眼神也温暖车厢。

途中，看见草原牛羊，也逗留在沙漠，轻抚细沙。在那约五千尺高山中的圣湖，更是透明的绿，无染的净.....

经过雪山，且下了一小阵冰雹。油菜花，青棵处处可见。更可爱的是四周围的群山，光秃秃的，一句话“很美！”

远凡法师担任菩提阁监院

9月22日上午，菩提阁佛旗飘扬，四众云集。菩提阁住持松年长老委任远凡法师担任该寺监院而举行委任仪式。

社会发展部高级政务部长庄日昆先生，裕华区国会议员符喜泉女士及武吉知马区国会议员王家园博士都受邀观礼。



仪式上，松年法师手持如意法器，口诵法语“这个如意宝，不大也不小，大兴菩提阁，佛光定永耀”，然后交给远凡法师。远凡法师：“依教奉行”，象征委以监院重任。菩提阁信托委员之一的朱时生律师在会议致词时赞扬松年长老德高望重，在佛教事业与公益事业方面，一本佛教慈悲为怀，人所共赞。而远凡法师为青年法师中颇为优秀的一位，出家17年，前13年在自修当中，四年前才开始推广佛教，并准备兴建一所佛学院，以利益更多的群众。

海印佛学院将投标土地兴建，大约需集资800万元。拟议中的学院将兴建三层楼，富现代化及具备多种用途，包括一间可容纳千人的大殿，一间让僧俗共修静坐法门的禅院，图书馆及数间课室等。

<<文章转载自联合早报>>

禅之修行与心性

禅与心性二者之关系，修禅不在于能到什么，而是在心性上之发掘，故心性之了解乃修禅之开始，也是禅之修行的第一步骤。

(一) 概论

禅与心性二者之间带有密切之关系，修禅不在于能到什么，而是在心性上之发掘，故心性之了解乃修禅之开始，也是禅之修行的第一步骤。

(二) 禅之基本修行

禅宗乃能使人从迷至悟，从污染肮脏的行为思想转变成清净自然，这不但是佛教的中心概念，更是修禅的主要目标。所谓达到的清净快乐便是解脱，而欲达此境界禅是最直接了当的方法。

禅之修行是不离生活，在生活中应注意的是烦恼之生起或戒律上的遵守。依此二点作为生活上之基本修行。

(A) 烦恼之生起与去除

一般上以六根本烦恼来观察行为及思想上的正确与否，所谓的六根本烦恼有：

贪： 贪是对境产生执染和合欲，进而想占有他人之物，欲断此烦恼应行舍及布施，最大之舍为空的觉悟。

瞋： 由恶受起不乐和厌离欲，乃至生恼恨，故时刻带有慈悲心，那便会爱护他人而非瞋恨。

痴： 痴是内心的冥暗，久持佛号能除此暗，再修慧即能生起光明。

慢： 我慢是因无恭敬谦下之心，在生活上之处世待人应培养平等心，以众生皆有佛性无高低之分而断我慢至清净。

疑： 此可由痴或恶见来，故应对佛祖绝对之信心，修忏悔布施，并聚功德。

恶见： 即身见、边见、邪见、见取见或禁取见。这些都是不正确的思想，因虚心接受佛法上的薰陶建立正见。

(B) 戒律的遵守

戒律乃一切善法的根本，基本的五戒为不杀生、不偷盗、不邪淫、不饮酒，这些不是维持做人的基本状态，也是修禅者所应修持的，因为在禅定中会产生有力的精神力量，甚至会有神通出现。这些力量与通如戒律及慈悲作后盾，便会朝向偏门而造成一种很大的损害。因此，应在戒律上有所了解，清楚自己的行为而不去犯戒，时时刻刻提高警惕心，这对修禅是有很大的帮助。

(三) 心性

修禅虽依五戒为基本，但内心慈悲之培养亦非常重要，普通所应着于的是恭敬、礼让、忍辱之精神。但更重要的是观察，对于心与性之观察。

心之观察

所谓心可依三点而说明之。

(a) 行

即凡思想可依念头之起落是属性的作用，总总之性的作用合称为心。

(b) 想

属于意或习气的发挥，在无念不知觉的情况下做喜欢与不喜欢之事。

(c) 受

在感受好的，坏的或非好非坏之事，这种种皆是性的作用亦是官能上的作用，总称为心。

(b) 识

一切造作完成后所产生的记忆。

性之观察

即佛性，心之过程中能发现有一不动之物，此乃清净本性，就是佛性。以下举两个例子详明之。

例一：

天上之云、月、星星、太阳等无时无刻都在转变，而整个过程虚空是不动的，同样的，人之思想念头起落不息，在纷绕的念中，有一样如虚空之物，即佛性。

例二：

佛世时，波斯匿王问佛有关心性的问题，佛答之谓在三岁长至六十岁之人，其看恒河是否一样，这并非指恒河之外貌，而是说：人之内心感觉，即有同样东西不因身体及年龄的改变而有所变化。

心与性之关系

心有如大地之万物，如人、草木、建筑等。性则如大地。万物生於大地，死於大地，大地则不为其生灭而有所改变。

心性之禅

真正的开悟者具备有大智慧，且能运用本性，在行为心理状上亦是一百巴仙掌握改变，即能完全运用性的一切作用。而在小乘之修禅者常有错误见解，其所谓之“Awareness(觉性)”并非真正见性，只是能清楚自己的一切，明白自己的所作所为，此亦是性本能之作用而非开悟。

(四) 结论

修禅之人在思想及行为上应有所改变，表现在外的行为应是谦虚稳定，在内则应有慈悲善良之心，故平时应做到恭敬、持戒、忍辱、观察等，并在心性上有所了解及掌握，去认识它，发觉它之变化，便会知道人为什么会流浪生死？为何会有种种烦恼？而且能知念之起落，那便会常怀警惕心而不随之而去。那污染之心亦能回归清净了。

题外附：

静坐应不让妄想生起，注意数息及念佛。如认为这是浪费而使脑筋呈现空白，那只是一种枯木禅，非静坐之正确方法，亦不会达到开悟的阶段。

~ 完 ~

心有如大地之万物，如人、草木、建筑等。性则如大地。万物生於大地，死於大地，大地则不为其生灭而有所改变。

哀哀古佛心

——海印学佛会印度朝圣行

海印学佛会在会长远凡法师的带领下，于23/10/96至10/11/96组团前往印度和尼泊尔，进行长达19天的佛国圣地游，走完一趟佛陀出生、修行、悟道、初转法轮及涅槃的朝圣之旅。

这一趟行程亦包括了到新德里市区观光，拜访著名的世界七大奇迹之一的泰姬陵，到恒河泛舟许下菩提愿，流连费娃河畔，远眺安娜普山群的雄姿英发，等等。

贯穿于整个行程的重点，是到佛陀出生、成道、初转法轮及涅槃的四大圣地之行。每到一地，朝圣团员就在师父的引领下，诵经静坐。宁静、清凉的应化圣地，在2500年后的今天，又再响起阵阵梵音，象征佛之慧命绵延不绝。从古印度到今日狮城，尽管江山遥隔，岁月尘远，清凉梵音依旧响彻……

蓝毗尼园佛陀降世

一代佛教始于蓝毗尼园。2500余年前，悉达多太子即是在

此处诞生。虽已历经千年，今日蓝毗尼园依然隐藏着昔日的辉煌。这里有梅耶夫人寺，有遭破坏了的阿育王石柱，最独特的是还有一个方形水池。相传池水有两种温度，上层为冷水，底层为热水。当年梅耶夫人即在这方池沐浴后诞下悉达多太子。

花园的一旁建有佛陀诞生纪念地，由红砖构建而成。屋顶镶嵌有一个法轮常转图案，寺内则供奉有纪念悉达多太子诞生时景象的石雕。石雕描绘几名侍女正在侍立着的梅耶夫人，而刚出生的悉达多太子，则一手指天，一手指地，象征天上天下唯我独尊。一代佛教从此流传人间。

跋涉而过尼连禅河

在前往佛陀修行圣地苦修林途中，整团人须要跋涉而过尼连禅河，再越过一个小村庄，始能抵达。整个过河行程约莫半小时。由于河水深浅不一，最深之处亦只及膝，加上两岸之间间隔有数处浅滩，因

▼这是唯一保持完整的阿育王石柱，跪立狮子面朝方向，正是昔日佛陀入灭的双娑罗树所在。



而无船可渡。只得劳驾大伙卷起裤管，提步而行。可以说，这样的过河方式，体现更多的是一种朝圣的心情，而不是一般的旅行心态。

▼这一段尼连禅河，无船可渡，只好劳驾大伙卷起裤管，跋涉而过。



菩提树下诵心经

菩提迦耶是当年的悉达多太子六年苦行的地方。六年苦修并没有给太子带来无上智慧。太子最终决定遵循中道，在尼连禅河沐浴洗净后，就开始在菩提

树下禅定。经七七四十九天而成就无上菩提，成为佛陀。朝圣团在抵达菩提迦耶后，就见证了壮大苍翠的菩提树，以及金剛座。

佛陀当年是在菩提树下悟道的，而眼前的这一棵菩提树，相传是替佛陀遮阳挡雨的古菩提树的第三代。古菩提树的种子曾流传至斯里兰卡，发育成长后，其种子再辗转回到印度，重植于菩提迦耶。

菩提树四周建有小堂，供奉佛象。朝圣团就在此礼拜佛陀，并在师父的引领下，诵念心经，大悲咒及静坐，尝试体会佛陀当年的心路历程。

来到菩提树下，有没有拾回菩提叶呢？当地居民精灵得很，早早就将菩提树四周打扫得一“叶”不染，再“供应”给旅客。虽然现实了一点，朝圣团员仍然将此象征无上菩提的菩提叶迎回狮城。

法轮初转鹿野苑

鹿野苑里有一座建于佛陀住世时的公元



▲“咔嚓”一声，化朝圣之旅为恒久，朝圣团员留影于鹿野苑。

前六世纪的双层圆筒佛塔，称为达美客塔。达美客塔象征佛陀首度五比丘的法轮初转。此塔底层由大小不一的石砖堆砌而成。中层部分则有石雕花纹及图案。这样的圆形塔身，特别适合朝圣者绕塔经行，跪拜颂念。

塔的四周是鹿野苑遗址，如今留存着高低不一的墙垣瓦壁。这里的古建筑曾于十一世纪印度回教王国时代遭破坏。眼前所见的残留部分，皆从挖土而出。据悉，挖掘工作尚在继续，期盼日后能有更大发现，让佛陀初转法轮的圣地，获得更好保留，润泽人间。

拘尸那城涅槃寂静

春风化雨49载，应世缘尽的佛陀最终在娑罗树下舍弃肉身，入无余涅槃。在佛陀涅槃纪念地里，供有一尊大型的金色卧佛，姿态安详，足有十余尺长。来到卧佛象前，心情不知不觉陷入感触之中。承佛恩德，我们虽无缘亲见报身佛，与佛同住于世，却能通过佛法修行，希冀见证法身佛。

拘尸那城附近矗立着一根保持完整的阿育王石柱。当年阿育王在佛陀的每个圣迹地，皆建立狮顶石柱。高耸的石柱顶端，皆为一跪立的狮子。时至今日，这些阿育王石柱全遭破坏，仅剩拘尸那城这一根。而跪立狮子脸部所朝方向，即是佛陀入灭的娑罗树所在。

结束语

朝圣过程虽然生活较不方便，然而正是这样的过程教人减少杂思。城市生活无疑舒适方便，却是根双刃剑。红尘俗世，尽是杂思妄想。何时方能真报佛恩，亲见法身佛？

▼绿草茵茵，依傍着残垣瓦壁，方形水池仿佛仍荡漾着梅耶夫人的母恩，及佛恩。



Patience

Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. There are three types of patience:

1. Not being upset with those who harm us.
2. Transcending problems and pain with a positive attitude.
3. Enduring difficulties encountered in Dharma practice.

The first type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. At present, when we receive harm, we often blame the other person and become agitated. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person.

Patience acts as an antidote to this because it views the situation from a different perspective. As long as we're in cyclic existence, we're sure to meet people who cause us problems. This is the nature of our existence. But patience helps us have a broad perspective of the situation: because we acted negatively in the past, now we experience the consequences.

Thus, rather than see the other person as the principal cause of our pain, we'll recognize that our own disturbing attitudes and negative actions are the real source. Instead of harming other people, we'll put more energy into overcoming our disturbing attitudes and purifying our negative actions.

When people harm us, they're generally doing so because they're unhappy. If we truly understand this, we can stop being preoccupied with our own situation and consider the unhappiness of those who harm us. We know what it's like to be miserable, and that's how they're feeling. Thinking in this way, we can transform those who harm us into objects of our compassion.

We know that sometimes our disturbing attitudes take control of us, causing us to do and say harmful things. Similarly, people who harm us are under the influence of their own anger and jealousy. Just as we want people to forgive our shortcomings, so too do others wish us to be tolerant, and not take what they say and do to heart when their emotions get out of control.

Being patient doesn't mean being passive or cowardly and thus letting others do whatever they want. Rather, than we should first free our own minds from anger and then look at situation clearly. We can then try to do whatever is most beneficial for everyone in the situation, which may involve being firm and preventing someone from harming others.

The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them

with courage. Experiencing difficulties makes us more compassionate towards those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need.

Patience is a necessary quality when practicing Dharma, and developing this is the third type of patience. Sometimes it's difficult to understand the teachings, to control our minds, or to discipline ourselves to meditate daily. Patience helps us to overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously, over years.

Food For Thought

✽ 佛使比丘

Some people have to vacillate between crying and laughing several times in the course of each day - their minds constantly expanding and contracting. They go up and down, back and forth, according to the expansion and contraction of their purses and wallets or their ability or inability to get what they want.

Since the world deals with materialism and the Dhamma deals with freedom from materials, the two can never be the quite same. It is this freedom from materialism that provides spiritual nourishment

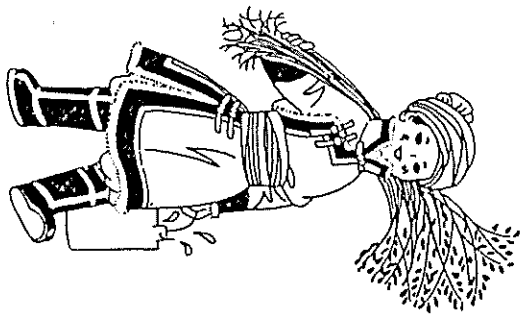
春节法会 - 顶礼千佛洪名宝忏



谨订于1997年2月8日至10日(即农历丁丑年正月初二至初四日)星期六、日、一、上午九时,于海印学佛会底层大雄宝殿虔诚顶礼千佛洪名宝忏。

祝愿新春如愿、国泰民安。

法会设有延生禄位、每名(或合家)十五元。有意为眷属亲友祈祷者、请向本会报名。



消灾延寿 福慧圆满

邦基巩固

国运遐昌

