



海 印 学 佛 会

SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY

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

水 月 会 讯

VOL. 13

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



* free distribution *

社论

我国是个弹丸小島,天然资源缺乏,土地有限,唯有人力资源是最重要的。提升人的素质与能力,只有依赖教育。由于是经济商业社会,民生问题、科技与工商的教育自然较偏重。而教育媒介语多以英语为主,潜移默化中造成占人口75%的华族传统文化和价值观渐渐衰微、失去。

欲补救这一些偏差,华社与宗乡会馆等扮演着重要的角色。另外,宗教亦是维持传统价值观的重镇。宗教本身的仪式与教育都是非常传统的。佛教信仰者占我国人口之20%。故应积极推广佛教教育。真正的佛教教育,是通过传统的仪式与修行方法,去反省到人性的弱点及去改造它,提升种种好的品质,如虔诚、精勤、自律、稳重、慈悲、施舍、智慧等。

本会本着提升人类素质的精神,开办儿童佛学班、成人佛学班、专业人士静坐班等。目前,更积极筹建佛学院。社会的进步,国家的进步,乃至人类的进步有赖于教育。教育是渊远流长的人力投资;其效益在短期内无法回收,但只要默默地耕耘,“十年树木,百年树人”的丰硕果实,是未来美好生活最大的希望与依凭。

目录

社论	1
海印活动表	2
散文小品	
- 子母石	3
活动报告	
- 春节拜千佛	4
- 儿童班活动	4
说法篇	
- 五乘	5-6
<<西藏度亡经>>	
法会因缘	7-8
Dharma Corner	
- Mindfulness	9
Annual Dinner '97 10	

海印四则

坦诚 淡泊
 清净 庄严

创办人: 释远凡
 顾问: 释法树
 释文愍

法律顾问: 杨国梁大律师
 会计师: 吴文友会计师

总编辑: 郑丽兰
 编辑: 胜文 燕妮 木萍
 封面设计: 世权/幼师
 封面照片: 世平

每周活动

每月活动

儿童佛学班
星期天
10.00am - 11.30am
法巽法师

普佛上供
星期天
11.00am - 12.00am
法梁法师

拜大八忏十悔八文佛
(四加行)
星期天
4.30pm - 5.30pm

净土共修
(普门品)
星期天
1.30pm - 3.30pm
法梁法师

第二级佛学班 '96
星期天
7.30pm - 9.30pm
远凡法师

第三级佛学班 '95
星期二
7.30pm - 9.30pm
文懿法师

第一级佛学班 '94
星期五
7.30pm - 9.30pm
法梁法师

静坐共修班
星期三
7.30pm - 9.30pm

学佛行仪闽南语
星期四
7.30pm - 9.30pm
远凡法师

梵呗
星期一
7.30pm - 9.30pm

发菩提心论 (讲座)
星期六
7.30pm - 9.30pm
远凡法师

专业级居士坐班
星期一
7.30pm - 9.30pm
远凡法师

顶礼慈悲三昧水忏
每月第一个星期天
10.30am

爱心组福利活动
(每月第二个星期天)
拜访老人院
08.06.97

八关斋戒
每两个月第三个星期六

三归五戒
每三个月第四个星期天

海印活动表

行历

卫塞节
21.5.97

粽子义卖
5.6.97

千人宴
2.8.97

七月法会
15.8.97 至 17.8.97

丝绸之路
7.9.97 至 21.9.97

画展
27.11.97 至 3.12.97

子母石

草虫



徐步的来到吊桥下，为的就是履行师父的--道命令--各自去找--枚和你--般气质的石头；这是--句很简单的话，可是却是--件颇为难的差事。总之，左顾右盼的寻索，就是没有看上符合自己心意，能代表自己气质的石头。

蓦地，--个回光返照，省察到自己内心中所蕴含的心态；为什么不能只是捡起--枚普通的石头来代表自己，而--定要去寻找那很奇特，超凡的呢？当下的念头--转，才发现到石头堆中有很多扁平，不引人瞩目的暗灰色石头。弯下身子，捡起四枚由小到大，面积各相差--倍的石子，把最小的置放在手掌心中，再依面积大小顺序的叠上另三枚，然后小心翼翼的走离了吊桥。

桥上，同学问起成果时，我笑着把叠好在手掌中的石头向他展示，说道：“这石头叫做子母石。”说完便把最上端的石头拿开，--连三次的如此之后，所剩下的只是那如手指甲般大小的石子平躺在掌心中。同学笑了，我也很满意的大笑了起来。

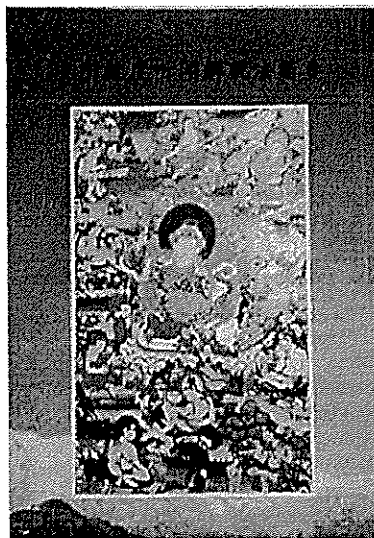
体会到的是：智慧不是用去寻找奇迹，而是掌握每--分的现有去创造奇迹。也因为掌握的是因缘所以外在的得与失、成与败也必将只是缘聚与缘散的一个现象。得到时不必高兴，失去了也不必悲哀；成功时不须欢喜，失败了也无须忧伤。因为这只是因缘... ..

中阴救度听闻解脱法简要

The Liberation of Hearing In The Bardo Teaching

为配合远凡法师于96年9月至97年1月在会所宣讲《西藏度亡经》，学会编印出版了《中阴救度听闻解脱法简要》。

《简要》收录诸多偈文，同时集合了首十者四天的念诵文。于亡者灵前读诵念诵文，可让其阴身听闻，了解其所面临境象，可获大利益。不妨前来会所，人--本.....



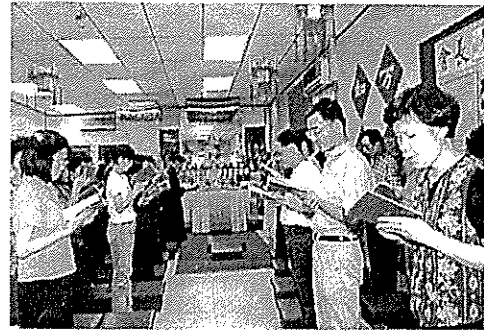
“The Liberation of Hearing In The Bardo Teaching” (Bilingual Edition) was published by the Sagaramudra Buddhist Society, in conjunction with the Dharma Talk delivered by Ven. Seck Wan Fan during Sep'96 to Jan'97.

With these teachings, Buddhahood can be attained at the moment of death and save you from the long and painful Bardo. So, do visit the Society to get a copy ...



大红灯笼高高挂；
尽管新春意浓，
我只投入于暮鼓晨钟、经声佛号....

春	节
拜	十
	佛



走尽人生的长廊，
蓦然抬头，
佛，毕竟不舍离众生....

儿	童
班	活
	动



双膝跪地，合掌诵念；
虽年岁尚小，不能体会个中三昧；
然，戒定慧的种子，常在我心....



关笼时，想象受困的惊悸；
开笼时，感受自由的雀跃。

五乘

远凡法师主讲



(一) 何谓五乘

佛法以五乘为根本，而远凡师父的静坐教法，也是以五乘为根本。五乘即

- (1)佛：修完四乘法。于以下四乘圆融自在
- (2)菩萨：六度万行(入世间法)
- (3)缘觉：十二因缘(出世间法)
- (4)声闻：苦集灭道(出世间法)
- (5)人天：五戒十善(世间法)

静坐法最后是谈到禅。所为‘禅道即佛心’，即成佛的办法。这一生很努力的话，今生开悟，就能进入佛的境界，修禅最终的目的是要成佛，而学佛的最终目的也是成佛，有如佛教徒的学佛，归依法，僧，都是为了要成佛。

禅道是佛法的最高修法，但一个若是对四个法不懂，他是不可能成佛的，不可能得道者，如，外国，日本有许多人修禅，但行为及思想并不以佛的教导为准则，虽在静坐时有境界出现，并不代表什么，或得到些什么，这只是因精神力集中，进入定的境界，却不能保持它，故在日常生活中，并不起什么作用。

(二) 五乘的不同点

传统中国佛教的教法，是要求对人生的改变，故对佛法要有基本的认识，必须能够做到而且深深感受它。

(1) 人天乘

五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。

十善之修法是从五戒中分出更微细。

归依三宝，受五戒，十

善，都是人天法，是佛法最基本的要求，要求每个人都具有慈悲心，修集功德，如能将此二法修得圆满必生人天，即五戒持好能得人身，十善则能生天界，享受快乐，不会堕入恶道。若一个人没有五戒，十善的基础，而教化六度法门，四摄法等，那只是善法此愿力还只是人天法，不是菩萨的境界。

(2) 声闻乘

从四圣谛(苦，集，灭，道)知道无常。

苦：人生会苦，是因有身体之五蕴变化。

集：身体是业的集聚，因有业而生烦恼，所以会苦。

灭：要怎么灭苦，而得寂静。

道：欲灭苦就应修道法。

从无常观起，声闻了解世间苦，感受世间无常，要消灭种种痛苦，即有三十七道品：八正道，七菩提法等，能息内心的贪嗔痴三毒，从而认识到空，觉察无我便将苦灭掉，这一类生灭法中认识空而灭之是属于小乘法。

(3) 缘觉乘

缘觉是修十二因缘而证道的，虽然有其它的因缘法，但修行者重在人之念头，无明的灭除，对身体以外的因缘法不甚注重。

十二因缘即观无明至老死之间的因缘变化，明白心与外境的接触便有念起，因之有爱取，乃至老死等，身体与境接触的--刹那便产生无明，但无明之物无法用语言，文字等

来表达。以前无明是写成无名，也即是无名字之意。所谓的名字乃是人类给予的。

缘觉修行明白世界的造成，是由第一个念造成，一个人对念的生灭，感到恐怖，知道苦因从这个念而来，从无常观中，产生出离心(出世间的心)，舍弃对世界的爱染执著。

十二因缘的观察在外道亦有相同的修法，只是他们的名相不同，而且不能观察念之因无明，所以不能解脱。

(4) 菩萨乘

声闻、缘觉，舍离世界的执著、欲望，努力在心性上用功达到断灭无明的烦恼，证入阿罗汉，得到永恒的快乐涅槃，但这修法以个人为主，不注意外境的生灭，并不是究竟的佛法。

声闻、缘觉，觉悟以后，不要再来，因为他们厌怕世间，菩萨愿心再来，无生法门是菩萨乘最高的认识。菩萨所修是六度万行，需经声闻缘觉阶段才能达菩萨乘，而菩萨所行是无相布施，即以空性行布施，也即三轮体空，故六度是以空性、无你我相才能称六度(波罗密)。平常人所行只能称六种善法而非六度。(如无空性而行布施，非菩萨道)。

菩萨道主要以慈悲为后盾，进而行六度及四摄等法。能行菩萨道者如

不能证悟佛性(空性)，亦无须觉悟。所谓觉悟者，已了解，而证悟者则能行之且能保持一定的水准。如冲咖啡之事人人会，这是觉悟，但能冲出来的咖啡味道又好又永远一样，那非人人所能，这是证悟了。

菩萨本着佛陀的精神，本身能解脱烦恼并不够，更应进一步帮助世间的每一个众生解脱，开始修菩萨道，愿力发菩提心，很快超越觉悟的本性，才得真正的佛法是什么，才会得到真正禅觉悟(觉悟本性)。

(5) 佛乘

佛法是什么？

佛乘是能圆满修完四乘法且能运用的自如，从最粗到最细的禅门样样无所障碍，而且对这四种根性的人能圆融无碍，就是佛法，故并没有另一特别的佛法，而只有八地等觉的菩萨才能懂得佛乘所为。

(三) 禅宗觉悟的程序

禅宗的要求，最本为人、五戒十善要守得好，以静坐开始认识无常，从无常中，舍弃世间的东西(出世间法)，再进一步感受无明生灭，觉得痛苦，但是要发菩提心，修六度，超越进入菩萨果位，令智慧圆满。在禅宗，达到觉悟，悟到完全的空性，觉悟本性清净，开始对佛法认识(顿悟)。

悟到佛法本性，要

经过不同程序：

修行前，看山是山
修行过程，看山不是山
觉悟后，看山还是山

山只是名字，是由沙石、树木造成，为什么不叫沙石或树木，故只是名字，并没有这东名西，世间的一切，只有名相，无实际意义的存在，我们要能活在那种境界，能见但不迷恋，也不会追求世间的东西。如什么是钞票，只是白纸印上黑字。

能活在看山不是山的境界，已经开始觉悟了，还要回来世间，要与人说话，世人认为那是山，故看山还是山。若一个人没经过身心上的蜕变，根本不能有所觉悟。

禅宗、静坐让我们了解念、了解身体。开始时，以无常看世间，对念，身体与世间看法不同，是看山不是山的开始。慢慢透视，生存在那种境界，慢慢的提升，智慧就产生，这是根性的阶段，可能穷一生的努力。如：佛弟子的三皈依，持戒，静坐等，都是尽持戒的，就是这原因。

我们不要抱着错误的观念，不要认为从佛教得到什么，要学什么，这是没有用的，而是必须将整个人投入佛法，让整个人生改变，让佛法进入任何一个可进入的地方，在二十四小时内以佛法为生命，才有希望改变自己，这才是真正学佛的态度。

轮回中有 听闻中

1996年9月，远凡法师于海印学佛会开始后讲《西藏度亡经》。《西藏度亡经》传承自莲花生大师。其经文讲述生命轮转过程的中间阶段——中阴身所面临的种种境象，以及所该做出的正确选择。

1997年1月，恰逢嘎拖寺洛嘎仁波切前来本会，为佛友做了一次结缘式的长寿佛灌顶。正如远凡法师所说的，正当我们宣讲莲花生大师的法门时，莲花生大师的传承弟子就出现在我们面前，实是因缘凑合。

这次简短的约一小时半的灌顶法会，让佛友们从这殊胜的法缘，面晤仁波切，得到他的加持，且听闻他开示慈悲不杀生的法义。佛友们都带着法喜的心顶礼感谢仁波切难得的因缘，祈愿他能再来让我们得到更多的佛法甘露，早登菩提圣果。



洛嘎仁波切法相

莲花生大师传承弟子

嘎拖寺洛坚活佛简介

嘎拖寺全称为“嘎拖多吉丹”，创建于1159年，距今已有838年，历八十四代住持，为藏传佛教宁玛巴（红教）的法源。嘎拖寺位于中国四川省西部金沙江流域，与西藏仅一山之隔。其寺址上有一巨大光滑白石，石上天然形成一藏文字母“ཏྟ”（读音为嘎），因而得名。“多吉丹”意为金刚座，莲花生大师曾亲自为嘎拖寺开光加持十三次，其加持力与印度金刚座相同，故又称为“第二金刚座”。

昔的智慧豁然明朗，藏文文字和佛学经典自然通达。

十四岁后，仁波切重回已成一片废墟的嘎拖寺，拜见堪钦坚参俄色仁波切，并发愿上师一道，重建嘎拖寺。十五岁时，在俄色大师座下领受“外别解脱戒”，并开修学《大圆满龙钦宁根三根本》和《大圆满普贤上师言教》等宁玛派前行教法。而仁波切又以宁玛派诸多大德为金刚阿闍黎，接受深观行派的“内菩萨学处戒”和秘密灌顶意戒“三昧耶戒”，同时接受密宗各部猛本尊护法的全部灌顶。与此同时，他亦完成《秘密心要总续》，《龙钦七宝藏》，《宁玛十万续》等宁玛著名传承注疏的听讲，灌顶和修学。

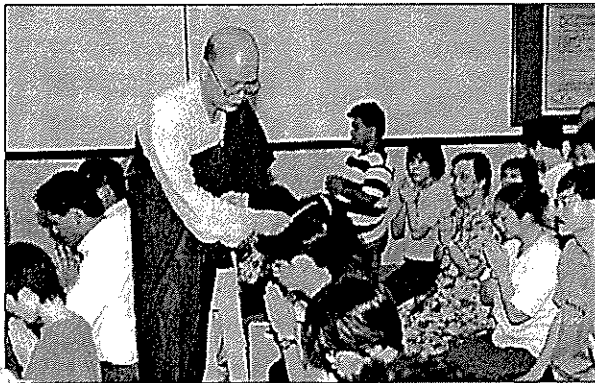
最为珍贵稀有的是，年轻的仁波切被茸珍旺秀活佛确认为弘扬密法的“真义法王”，遂将大圆满《龙沙宁波耳传口授》和“龙钦巴传承”的根本法脉传与他。“大圆满法”是九乘佛法的顶峰，藏传佛教密宗

洛珠坚参于藏历第十七胜生同水龙年一月二十五日，降生人世，经寻访后受确认为堪钦法主的转世灵童。三岁时，嘎拖寺举行隆重的坐床仪式，正式册定他为洛坚活佛。

七岁至十四岁时，正值中国处于变革时代，小仁波切在艰难的困境中，秘密修习各种事部仪轨，经文，以及战胜非人的责难等。尤有甚者，他在修行时亲自见到了勇猛文殊菩萨。勇猛文殊为他亲传本尊灌顶并作授记指示。于此等稀有境界中，小仁波切

时 脱 趣 度 救 阴 姑 失

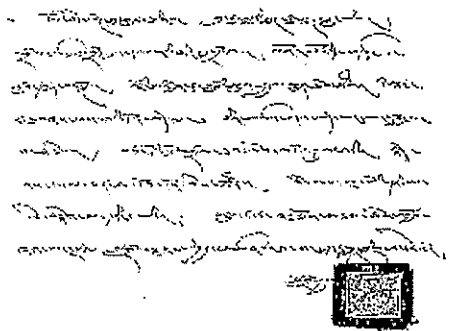
海印学佛会
《西藏度亡经》
法会因缘



灌顶仪式
远凡法师为佛友进行



领受洛坚活佛慈悲教诲。
十方佛友，济济一堂



喻愿得吉庆

上师莲生大悲钩摄故，缘结诸众置於吉山刹，
同汝帖主圆满菩萨行，愿速成得三身遍知位。
如是利自他诸有请，不逾昼夜反复修持重。
《中阴闻解法要》深奥法，得而勿将舍弃行大益。

如云，以马来西亚居士性奕再三敦请，嘎拖寺堪
欣玫丹之再现洛珠丹贝坚参笔于新加坡。吉祥！

洛嘎仁波切抵达本会时，由本会编印出版的《中阴救
度听闻解脱法简要》已然出版。虽然如此，仁波切仍不吝
以藏文撰写序文，并由其中国弟子进行汉译。他日《简
要》重印时，必因仁波切序文而生色不少。

“无上瑜伽部”最高和最要紧法门，是开显
本具智慧，自性光明之实际修法，令修学自
心明空之本性，直证佛果，即生成就的无
上修法。只由成就上师耳传口授指示，当
下趋入，在法界中有如摩尼宝珠一样珍
贵稀有。

在圆满了灌顶和教理的学习后，仁波切
开始闭关专修，在短的时间内完成了密法
中亲见各个本尊的真实显现，完成了最
圆满的实证，最终出现了验相的炬光。

圆满出关后，堪钦坚参俄色上师将铃
杵，法冠等物，亲赐予洛嘎仁波切，实
定他为“龙沙”传承法统的授位者。当
外法缘成熟之际，洛嘎仁波切开始为
众传法灌顶，让广大僧侣在修持中
依止。仁波切的足迹几乎踏遍了藏
寺院，不仅为四众传法灌顶，也为
人民的生活条件，为学校，医院而奔
忙。

1991年，因宿缘真正成熟和圆满，洛

嘎仁波切开始在汉地（即中国大地）转
法轮，孜孜不倦地为汉地众生传授宁
玛清净无染妙法，诸多胜妙灌顶并亲
作引修，使密乘的法雨泽被汉地众
生。

1992年，应海外弟子的邀请，洛嘎
仁波切前往美国，泰国，尼泊尔等地，
为海外弟子们传授莲花生大师的胜妙
灌顶，让根生在心中的菩提树，化身
枝叶密布。

重建嘎拖寺的工作，历时十余年，
种种艰辛和奋斗，终于在1992年完
成。雄伟的大殿可同时容纳两千余
名僧侣诵经习法。安宁的佛学院、
修行院，为一百多名到嘎拖寺游学
的学僧提供优良的学习环境。新建
的嘎拖寺，凝聚了两代仁波切的心
血和汗水，是嘎拖教众智慧无畏的
象征。

宁玛无上密法清净传承的持有者，
洛嘎仁波切发心将教证，法证，实
证之法义从根本上发扬光大，让释
迦佛的教法广布于世，使苦海众
生得闻莲花生大师秘密法门，得
以最快速度，最捷径之道路解脱
生死轮回，证得究竟菩提果位。

Mindfulness

⌘ Ven Achaan Chah ⌘

Do you think this is your world, your body? It is the world's world, the body's body. Stomach never ask permission to get sick. We only rent this house ...

Just as animal life can be classified into two groups, creatures of the land and creatures of the sea, subjects of meditation can be divided into two categories, *concentration* and *insight*. *Concentration* meditations are those that are used to make the mind calm and one-pointed. *Insight*, on the other hand, is the growing perception of impermanence, suffering, and emptiness of self and, on the other, our bridge over those waters.

No matter how we may feel about our existence, our business is not to try to change it in any way. Rather, we just have to see it and let it be. Where suffering is, there too is the way out of *suffering*. Seeing that which is born and dies and is subject to suffering, Buddha knew there must also be something beyond birth and death, free of *suffering*.

Methods of meditation all have value in helping to develop *mindfulness*. The point is to use *mindfulness* to see the underlying truth. With this *mindfulness*, we watch all desires, likes and dislikes, pleasures and pains that arise in the mind. Realizing they are impermanent, suffering, and empty of self, we let go of them. In this way, *wisdom*

replaces ignorance, *knowledge* replaces doubt.

As for singling out one object of meditation, you yourself must discover what fits your character. Wherever you choose to be mindful, it will bring *wisdom* to the mind. *Mindfulness* is knowing what is here, noticing, being aware. Clear comprehension knows the context in which the present is occurring. When *mindfulness* and clear comprehension act together, their companion, *wisdom*, always appears to help them complete any task.

Watch the mind, watch the process of experience arising and ceasing. At first the movement is constant—as soon as one thing passes, another arises, and we seem to see more clearly, understanding how things arise so fast, until we reach the point where they arise, cease, and do not arise again.

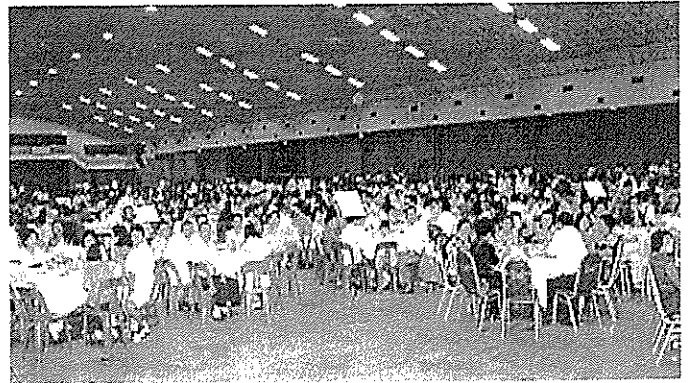
With *mindfulness* you can see the real owner of things. Do you think this is your world, your body? It is the world's world, the body's body. If you tell it, Don't get old, does your body listen? Does your stomach ask permission to get sick? We only rent this house; why not find out who really owns it?

Sagaramudra Buddhist Society Organises Its Annual Dinner 1997

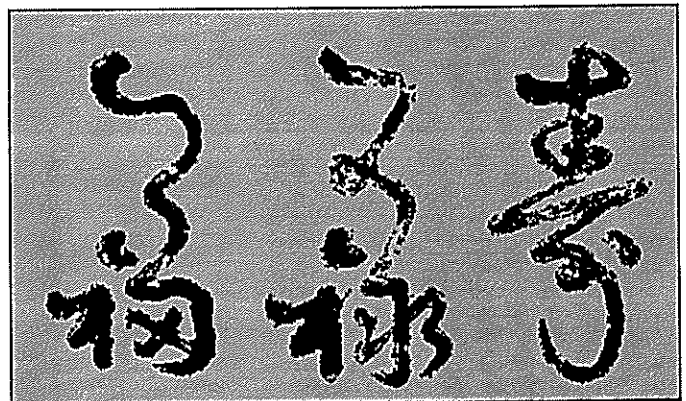
To fulfill the objective of propagating Dharma, the Sagaramudra Buddhist Society is actively involved in coordinating and organising educational activities.

However, to promote educational activities to a further extent, a well developed institution will be beneficial and necessary. The Annual Dinner is organised to help raising funds for the planned Institution.

Play a part in supporting the Propagation of Dharma to benefit all sentient beings. With your wholeheartedly support, together we can make it a success. The coming Annual Dinner will be held at WTC on 2 Aug. Tickets can be purchased at society (Tel: 7417303).



⊕ The grand annual dinner held at WTC in Jan '96



⊕ Calligraphy artworks by Ven Chung Nien among several other masterpieces were auctioned during last Annual Dinner

Eight Precepts

The Eight Precepts is conducted once every two months at Sagaramudra Meditation Centre, Pulau Ubin. The aim of this ceremony is to provide the layman with an opportunity to experience the renunciation life for one full day.

The whole event spans across two days, from Friday night to Sunday morning. The next session is scheduled to be at 3rd week of July 97. A fee of \$15 will be charged per person. Those who are interested may come to our Society for registration.

(以筹建海印佛学院及资助教育基金)
 (In-aid of Sagaramudra Buddhist Institute
 and Dharma educational fund)

周年

晚宴

1997

ANNUAL

DINNER

有意者请到以下地址购票或询问。

For inquiry and purchase of tickets please
 contact the society at the following address
 and telephone number.

地址, Address : 393 AB, Guillemard Road,
 Singapore 399790

电话, Telephone : 741 7303 / 7419704

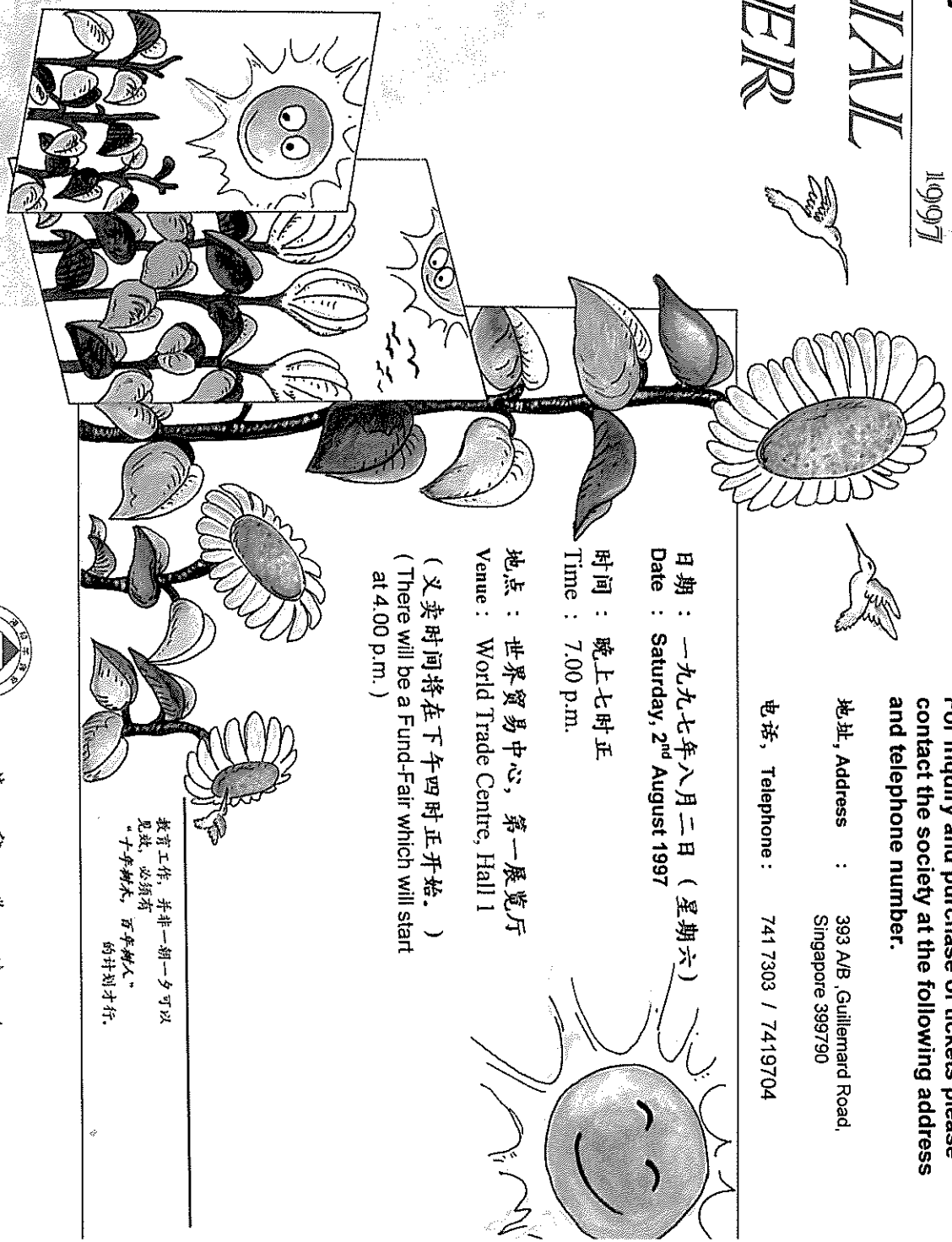
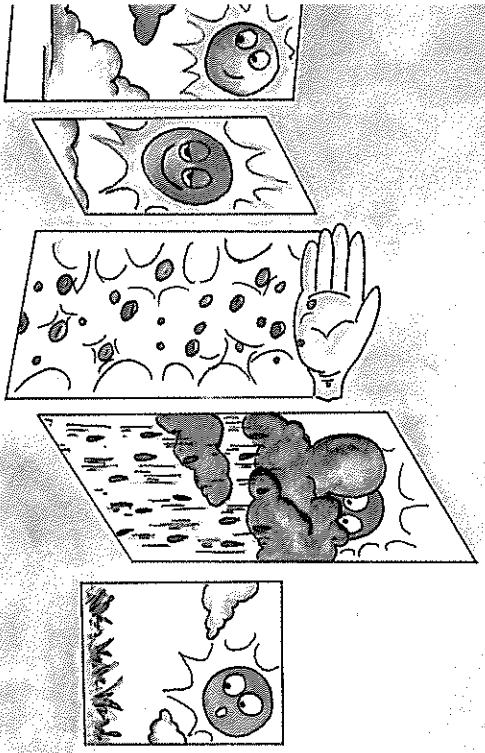
日期 : 一九九七年八月二日 (星期六)
 Date : Saturday, 2nd August 1997

时间 : 晚上七时正
 Time : 7.00 p.m.

地点 : 世界贸易中心, 第一展览厅
 Venue : World Trade Centre, Hall 1

(义卖时间将在下午四时正开始。)
 (There will be a Fund-Fair which will start
 at 4.00 p.m.)

教育工作, 并非一朝一夕可以
 完成, 必须有
 “十年树木, 百年树人”
 的规划才行。



海印佛学会
 SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY
 393A / B, Guillemard Road, Singapore 399790
 Tel: 7417303 Fax: 7418993
 ROS: 143888E1
 Christine 0791