



海印学佛会

水月会讯 21

SHUIYUE JOURNAL

Free distribution M.I.T.A(P) No. 126/03/99



Website : <http://www.sagaramudra.org.sg>
Sagaramudra Buddhist Society



目 CONTENTS

社论	2
六道轮回上	3
六道轮回下	4
忍辱，无常	5
体验	6
春节拜千佛	7
海印法师职务简介	8
海印法师职务简介	9
般若信箱	10
慈善义演	14

录

Buddhist Parables	11-12
Intoxicants	13
Time-Table	15

社论

佛教的兴衰，僧伽的素质起着决定性的作用。在许许多多的出家众中，普遍地存在着比较消极的思想，即是远离世俗，过着清静、淡泊的生活。这本来是没有不对的。但是，本国是个缺乏资源的国家，就算是淡泊的生活，也是在消耗有限的资源。套一句佛门的俗语，即是在减损自己的福报。更有一些出家众，仰仗着前人留下的大笔资产，本身不努力地去修行与利益众人，反而挥霍、奢侈、浪费，过着有钱人享受的生活。这怎么能不造成信众的厌恶与遗弃呢！

佛陀的教诲，自利与利他。尤其是大乘思想的行者，更是以法自利，以法利他。故此，想在佛门中出家为僧，应当培养一种积极的态度与思想，即将这一生完全地献身、奉献于佛教，鞠躬尽瘁。不断地学习与修行，得根本智（空性）与后得智（世与出世法），去发扬佛教，去造福人群。而在这过程中，应依止善知识的教诲与引导。依世俗之说，佛门就是一个塑造完整人格的训练场所。一面塑造自己，一面帮助他人和社会。出家，本就是一项伟大的事业，应积极地完成它。

佛门不是一个逃避世俗中事业与情感失败的避风港。出家众更不要成为社会的寄生虫，只拿而不愿意付出，还自以为自在与洒脱。若身为僧尼而不能看到这一点，则是无惭无愧之人。出家者不知惭愧，则堕落无遗。

社会的变化迅速，人的生存价值与道德观念也在变化中。真正了解佛法的真理与智慧的人，对这不断变化的社会能起着一种稳定与指引的作用。因此，出家的僧尼们，社会是非常需要你们的。即是世间之宝，则应当努力自勉！

创办人 释远凡 法律顾问 杨国梁大律师 会计师 吴文友会计师

顾问 释法梁 释法谦

总编辑 陈胜文 副总编辑 陈玮玲 中文编辑 张雅君 英文编辑 洪文强 美术 张美凤



六道轮回〔上〕

讲述：远凡法师

笔录：何智强 张美凤

整理：法尊法师

人死后不一定作鬼，也不一定回来作人，全依我们所造作的业力的推动，不断地在六道中浮沉。

今分二期来介绍六道轮回。上期简介三恶道和三善道，下期回答关于轮回的问题。

三 恶 道

六道是指天人、人、阿修罗、饿鬼、畜生、地狱。而天道、人道及阿修罗道又称“三善道”。饿鬼、畜生及地狱道又称“三恶道”。

轮回有运转的意思。六道一切的众生，因为受到宿世业力的推动，不断地在这六个地方轮转，生了又死，死了又生，所以叫六道轮回。虽然有些人不信有轮回，但是轮回是属因果性的，所以不管你信或不信，只要你的身口意行为不断造业，随着业力的牵引，必然在生死中轮回。

我们人都具有贪嗔痴。贪嗔痴是人的一种习性反应。佛法将这世间分成三界，即是欲界、色界及无色界。我们人会来到这个世界，是因为仍有贪嗔痴。贪嗔痴就是无明。也就是说，我们是因为无明而来到这个世间。

我们人都有无穷的欲望：我们有食欲、性欲、睡眠。欲界共有六道。在地球上，人类就是三界中欲界的众生之一。我们身口意的造作，会得到将来的果报，。这些果报会在六道中显现。

所以一个人修得好，持五戒、十善就会升天；反之造十恶业就会堕入地狱。会堕入饿鬼道是因为贪太重；堕入地狱是因为嗔重；堕入畜生道是因为痴重。所以你想想，如果我们去造重的罪业，去害人、讲骗话、破坏他人、欺负他人、起种种的恶心，都会堕入三恶道。

（一）地狱道：

如果一个人有很重的贪嗔痴，造十恶业，即杀人、偷盗、奸淫、妄语、绮语、恶口、两舌、贪欲、嗔心、邪见，生时常出入监狱，死后必堕入地狱道。

在地狱的众生受种种的苦。譬如在无间地狱，那里有很多火、刀山、剑树、油锅、冰河等等。有些众生冻结在冰天雪地里，有些众生给火烧、下油锅、挖舌割肠，被车辗断身体，五脏六腑都流了出来，铁蛇恶狗在吃内脏。如果是淫心很重的众生，他们会抱住那用火碳烧得发红的铁，而使得整个身体都烧起来。

（二）饿鬼道：

如果一个人贪心很重，斤斤计较，爱拿他人的东西，吃要吃最好的，不为他人着想，或用非法的手段去贪图不属于自己的东西，而且还贪得无厌，死后就会堕入饿鬼道。

这里的饿鬼长得短短瘦瘦，肚子很大，喉咙很细，头长得象咕噜头，蓄着一头散乱的红发，口喷火，鼻喷烟。他们很痛苦，不只常感到饥饿，内心也充满仇恨，所以常打架。他们常找东西吃，但又没有办法吃，而且通常在河边、怪石头中，潮湿的地方，或者有很多粪便的地方活动。

（三）畜生道

如果一个人整天沉迷于吃喝玩乐，不做有意义的事，而且分不清是非黑白，死后就会堕入畜生道。

畜生一天到晚都在找吃，吃饱了就睡，不然就行淫，打架。它们打架是为了吃，互相残食，所以生活在恐惧之中。不论是水中，陆地上或在天空上飞的飞禽，昆虫等都是如此。

三善道

（一）人道：

投生到人道的人，他们有善根，行为有好有坏。他们偶尔做一些小小的坏事，犯一些小小的愚痴罪，但同时也做很多善事。他们有杀、盗、淫、妄、酒、贪、嗔、痴、慢、疑、见等等的本性，因此这些劣根性给自己带来许多痛苦和烦恼。

但是，另一方面他们又有善根和福报，会去行善，做好事，因此佛陀也选择在人道弘法渡众生。如果遇到善知识，他们会持戒、修行，不造恶业，这样就能离苦得乐。若修持得好，甚至能脱离六道轮回的束缚。

由於人道里有苦乐参半的特性，所以我们可以看到其他五道的显现。例如有一些地方有地震、风灾、水灾、火灾、战乱、瘟疫等等的天灾人祸，人们生活在水深火热中，就有如生活在人间地狱里。有些地方发生旱灾，农作物全毁，食水、粮食短缺，饥民饿到皮包骨，头大大的，肚子大大的，眼睛凹陷，有如骷骨，这不就好象饿鬼道的众生吗？再说，有一些人，他们整天游手好闲，不务正业，到处溜达，没有目标，也不去思考，只会吃喝玩乐，偶尔闹事打架，这跟一般畜生的行为很相象。远在南斯拉夫，近在印尼，在我们人类称之为高科技文明时代的20世纪末，他们却作些不文明的事，种族灭绝、宗教冲突还是不断地发生。他们为了保护自己的种族、宗教，不惜牺牲自己的性命来保护它们，这种斗争心强、嗔恨心重的心态，跟阿修罗没什么分别。有些命好的人，他们出生在富贵之家，所谓要风得风要雨得雨，享之不尽、用之不完，生活的道路一片平坦无阻，而且还有一批人替他开路，简直就象天人一样。

（二）阿修罗道：

阿修罗是指那些愿意做好事，有天人的福报，但是没有天人的道德的众生。他们很喜欢斗争，而且遍布在六道中。

如果你遇到一些心有不甘的事，想跟他人斗，要争取名誉地位，或者你很努力的去读书，目的就是要胜过他人，这种心态就是修罗的心。虽然修罗所做的事是好事，但是他内心有斗争，是以斗争来完成那个好的行为。因此，他因为做好事而得福，但却是以忿恨心去完成的。譬如那些将军，武士们为了国家而战斗，他们是为了保护主人的产业而去战斗。以世间的角度看，他们的发心是好的，但由于他们的行为是斗争，所以他们的忿恨心也是很强的。

（三）天道

如果一个人在人道时修了很多善业，如十善，或处处为人着想，视别人的痛苦为己苦，悲愍一切众生，甚至愿意牺牲自己来让其他受苦的众生离苦得乐，这种伟大的情操，死后必转世到天道。在天道，他们想要什么就有什么，福报非常的好。

但是天人有太多的福报了，他们太安逸，不会再去修行。就好象一个人在富裕的家庭里出世一样，他们要什么就有什么，所以这些孩子不晓得每一样东西的来源都是有代价的，需要付出一定的劳力才能得到的。他们很奢侈，很浪费，就跟天人一样。即使我们跟他们讲别人的痛苦，他们也听不懂，因为他们没有这种经历。所以，如果他们没有去累积福报，只是一味享用福报的话，总有一天福报会用完的。

天人的福报也是一样，当天人的福报用完时，他们就五衰相现。如果不懂得去弥补，他们就会堕入畜生道。他们不可能堕入人道，因为人道还是要有相当的福报。这些天人已用尽了福报，变得愚痴没智慧，所以大多数会堕入畜生道。

忍辱

【陈如光】

话说当年住在乡下，有一位姓李的和一位邻居，时常因一点小事，便登堂入宅，恶口相向地骂个不停。说也奇怪，那位邻居，总是笑脸相迎，一点气也没有，只是念着阿弥陀佛。恰巧有一夜，姓李的一个孩子得了急惊风，急惊风是一种可怕的病症，稍一迟疑，小生命就难保，急得他如锅上蚂蚁，不知如何是好。当年住在乡下，药房无，而且又是更深夜静，《四排坡》医院又远在十余英里外，这怎么办呢？猛然他想起，隔壁那个邻居有车，但他平时常和那个邻居过不去，哪好意思开口呢？但孩子的生命危在旦夕，他想来想去，最后还是厚着脸皮地向那个邻居借车，真没想到那个邻居竟一口答应了，而且亲自驾车将他的孩子送入医院救治。这时，他才知道那个邻居是个好人。满怀惭愧的他，从此痛改前非，从新做人，并和那个邻居成为好朋友。

一个学佛人把佛法付诸行动，自利利他，何乐而不为呢？

愿与大家共勉之！

无常

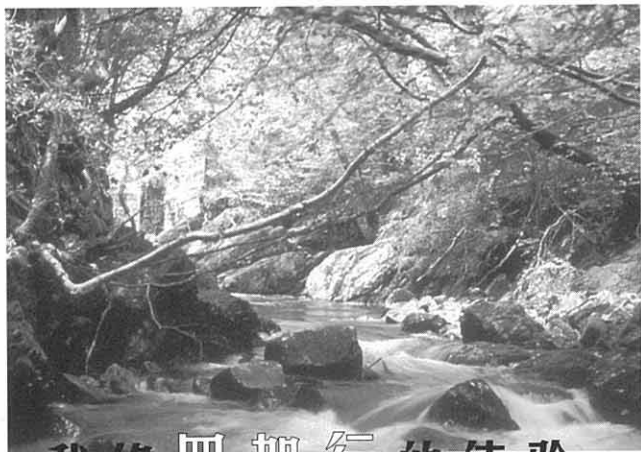
「小水滴」

宇宙世间的万物都在对我们无声说法；一切都是无常，没有永恒性，无时无刻都在变化中。无常的定义是从有到没有，没有到有。它的特质是不自主性和逼迫性。人类的生命也是一样，离不了生、住、异、灭，就象一棵植物的成长，种子是它的因，加上外来的缘，如雨水，空气和阳光，当这些因缘合在一起时，植物便成长，乃至开花结果。可是，当植物缺少其中的任何因缘时，植物便慢慢枯萎。所以，一切世间的流逝，只是在因缘的生灭之间，正如植物的成长与枯萎一般。

无常是真理，体认无常可以使我们的境界豁然；接受无常的变化，能减少我们的痛苦。

一个人会痛苦，都是因为不明了因果、业力、无常和因缘的真理。落入个人贪嗔痴的角度，往牛角尖里转而跳不出来。当我们在顺逆境中面对无常的变化时，还能保持清净心，知道一切都会过去的，那么心就不会执着。是与非，得与失，苦与乐，一切相对的角度都不能依靠，因为这一切都是无常的。

总的来说，修“无常观”是在调和一切人们心灵的不平衡。去除执着和烦恼，看淡放下，我们的“心”就能安适自在，在学佛的道路上也更加勇猛坚固。



我修四加行的体验

四加行是一个学佛的系统，它抱括了以下四种修行

- 。布施供养
- 。礼佛忏悔
- 。发菩提心
- 。日夜持明

这套修行方法，把修行落实在日常生活中让初学者有规律地修行，由规律形成习惯。在不知不觉中改变自己的恶习，了解人生，种善根去恶习。

有一个这样的系统让学佛者有所依照，是学佛者的福运，学佛者应勤力修行。

学佛者若没有一个一定的规律，既使是个很有规律的人，也只能零星地吸取善的知识。要真正了解佛法，效果肯定没那么好，也很容易迷失方向，甚至会因为某种因素或因不了解佛法而对佛法丧失信心而放弃修行。至于那些惰性较强的人，没有一套方法，根本谈不上什么修行了。

在四加行中，除了礼佛忏悔之外，其他三加行比较趋向个人身心及道德的培养。我生长于传统家庭，加上在华校念书，受到儒家思想影响，修行这三加行没多大问题，帮助我提醒自己要多做，常做，以身作则，逐步提升自己。

至于礼佛忏悔，开始修行时心不能专一，反

而时常生起这样的念头“为什么我要这样做？”“别人会不会因为我对着佛像礼拜而认为我迷信呢？”直到师父告诉我们礼佛的功德及修行所应具备的正确态度，我才安下这颗心来修行。

这半年多来的修行似乎起了一些效果。我比往日早起四十五分钟，静坐，礼佛，诵经后才去上班。我工作忙碌，除了上班，晚上还要督促孩子。不过，我觉得事情比以往顺利，头脑也比较清醒。若自己做错或有不正确的想法、态度等，能从心中产生忏悔心，提醒自己别重犯。由于人比较冷静，与别人的关系也大有改进。

我很庆幸能有机会学佛，我也希望有更多人能有这份善缘。新加坡人普遍受西方文化的影响，尤其是那些中上层的知识分子，对佛教的了解很少，也把佛教，道教及民间的风俗习惯混为一谈。有些甚至认为佛教是悲观落伍的宗教，是下阶层人士的信仰。这种想法实在悲哀！佛教组织应更积极推广佛教，改变一般的人对佛教的误解，并灌输人们正确的佛法。

佛教是一门高尚的学问。若小孩子能从小就接受佛理的熏陶，那下一代将是有修养，高尚品德的人，也间接创造了一个优雅社会。

我将会继续修行。希望能以身作则，为佛教树立好的榜样，也影响自己的家人，朋友等学佛。

阿弥陀佛

参加“大禄位”者
 获赠“长明灯”
 一盏

Sagamudra Buddhist Society 393A/B Guillemard Road Singapore 399790 Tel: 7417303 Fax: 7410997 Website: http://www.sagamudra.org.sg

即日起可亲临海印学佛会或海印佛学院报名!

海印学佛会

智慧 拜千佛

庚辰年正月送命
 福慧圆满 新春如意 国泰民安

海印佛学院 No. 5 Lorong 29 Geylang Singapore Tel: 74073538

海印佛学院举办2000年春节期间千佛千拜名宝忏法会

日期	时间	法会内容
11/2/2000 正月初七 星期五	9.00am - 5.00pm	顶礼过去庄严劫千佛
12/2/2000 正月初八 星期六	9.00am - 5.00pm	顶礼现在贤劫千佛
13/2/2000 正月初九 星期日	9.00am - 5.00pm	顶礼未来星宿劫千佛

法会种类 费用

- 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”\$20
- 公司宝号祈福 一个公司宝号\$30
- 平安吉祥大禄位 一位长辈之名加“合家”
或一个公司宝号\$168

法会地点: 海印佛学院
 办公时间: 11.00am - 8.00pm

海印 法师职务简介

海印学佛会所有法师都参与佛学院的筹建工作，更重要的是必须编撰出一套完整、精简的佛学课程，以正统教材弘扬佛法，广利众生。

除了参与筹建与编写工作，众位法师都身兼数职，挑负重担。



远凡法师

远凡法师 依本道长老出家，后云游四海，参学修行逾20年。法师现任学佛会会长、佛学院院长，积极培育僧才，又尽力教导居士修行静坐，对外法师也弘扬佛法，利益众生。

法源法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师。法源师现任学佛会副会长，也负责教导佛学班及处理法事。

法樑法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师。法樑师现任学佛会副财政，管委会主席，也负责佛学班及法事。

法树法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师。法树师现任学佛会筹委会秘书，也负责佛法共修及为居士提供心理辅导。同时，亦于文殊中学负责教导佛学课程。

法义法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师。法义师负责佛法共修及教导梵呗。

法华法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师。法华师负责乌敏岛海印禅院的日常运作及岛上的八关斋活动。

法天法师 依泰国僧王出家，依止远凡法师，目前负责佛法共修及教导梵呗。同时，亦于文殊中学负责教导佛学课程。

法荣法师 依止远凡法师，今负责佛事及辅导，也接待访客。同时，亦于文殊中学负责教导佛学课程。



后排：法樑法师，法天法师，法荣法师
前排：法树法师，法华法师，法义法师，法源法师

学院要建，
佛法须传



后排：法巽法师，法谦法师
前排：法尊法师，法宣法师

法谦法师 依竺摩长老出家，今依止远凡法师。法谦师现任学佛会秘书，也负责佛学班。同时，亦于文殊中学负责教导佛学课程。

法巽法师 依台湾悟因法师出家，今依止远凡法师。法巽师现任学佛会第一副秘书长，也负责佛学班。同时，亦于文殊中学负责教导佛学课程。

法宣法师 依台湾悟因法师出家，今依止远凡法师。法宣师现任学佛会第二副秘书长，也负责仪轨班及佛学班工作。

法尊法师 依台湾悟因法师出家，今依止远凡法师，也负责佛学班，出版部及大寮组。

海印学佛会及佛学院的日常事务颇繁重，但是众法师并不言倦，反而千方百计挤压时间，挖空心思，落力编写佛学班课程。经五年努力，三年制佛学班教材已具初形。

海印佛学课程的特色是除了教导佛法理论外，也指导踏实修行。无常观和因缘观的静坐训练是直截了当的踏实修行。

无常观教导居士观察世事变化无常，接受无常，然后才做出具智慧的身心反应。

因缘观教导居士观察世间的人、事、物皆依因缘而产生暂时性的、相互依存的现象，现象中并无一个永恒性的实体，因此无需痴迷、执着外相。因缘观还进一步阐明不只人事物中无我，连众生的身心也依因缘而成，其中并无自我，藉因缘的熏习祈望居士破除我执。





般若信箱

法源法师答

1. 阳光的呵护、水份的充足、大地的滋养使得花木茂盛，人要健全成长，身心的依处是什么？

答：在日常生活中，内心的贪、嗔、痴就象毒虫和野草侵蚀我们的身心。人要健全的成长，身心一定要努力修学佛法，用戒、定、慧除去贪、嗔、痴，身心才能渐渐恢复健全成长。

2. 佛教家庭应以什么方式教导孩子？

答：应以三归五戒、尊师重道、孝养父母，并以智慧和慈悲利益国家、社会及众生，来教导孩子。

3. 如果夫妻间宗教信仰不同，该如何教导孩子？孩子又该随谁信仰？

答：夫妻该教导孩子融合和分析各种宗教的价值观，并且以各宗教的价值传授下一代，再引导下一代学习修持智慧圆满的宗教。

4. 家中弟妹宗教信仰不同，该如何和睦相处？

答：应该互相尊重。历史悠久的宗教都经过千百年时空的考验。我们应以客观、平静的心情来探讨各宗教的价值。

5. 子女因在国外工作而无法与父母同住，是否不孝？

答：这是很无奈的事，但是在国外如有空闲的时间，可打电话与父母联络。时常感恩父母给我们的栽培，尽心尽力为国家和社会贡献，就是献给父母最高无上的礼物。

招生

佛教仪轨班	
授课老师	法宣法师
课程	10 课
开课日期	29-2-2000 (星期二)
时间	7.30pm - 9.30pm
地点	海印学佛会
学费	会员 \$30, 非会员 \$45 (满 25 位才开课)

Curing Baldness

Once, there was a man who was bothered by total baldness. In winter, he felt particularly cold, while in summer, the heat scorched his head. Bitten by mosquitoes and gadflies, he had no peace day or night.

It came to his knowledge that there was a doctor who knew many cures. So the bald man called on him at his residence and implored him, " Master, please cure my illness." But the doctor was bald too. He removed his turban and told his patient, "You see? I am also bothered by baldness. If I could cure the disease, I ought first to rid myself of it."

(Man are afraid of ugly, but there is a fact that we have to recognise, when one gets old, the body changes. We have wrinkled skin, grey hairs and bald heads for some. When one's thoughts are always attach to the body and its beauty, endless suffering will follow. So why not accept it, happenings and experience in stages of life differs. No hair is no misfortune, no wisdom is truly serious. By Weiling)

Building the Third Storey without the First Two

A long time ago, there was a rich man whose foolishness knew no bounds. The fool visited another rich man's house and saw a magnificent three-storeyed building which was tall, spacious and bright. He was extremely envious and said to himself, "My wealth is no less than his. Why haven't I got a house like this?" He immediately called in a carpenter. "Did you build that house?" he inquired. "Yes, indeed," answered the carpenter, whereupon he ordered a similar house be built for him.

The carpenter started to clear the ground and pile up mud bricks. When the fool saw the carpenter do this, he was puzzled and asked, "What kind of a house are you going to build?" "A three-storeyed house," came the reply. "I don't want the first and second storeys. Build the top storey first." "That simply cannot be done." The carpenter argued. "Whoever heard of building the second storey without first constructing the ground storey. Without the second storey, how can you build the third?"

But the fool insisted, "I don't need the first two storeys. You must build only the top storey for me."

(Although we may find it difficult to understand the mentality of such person, it is a pity a wealthy man can be so ignorant. The fool's mind is totally confused, how can a house be built without a strong foundation. Fools don't understand the truth of life. Fame, deceiving image, envy are what they pursue.

Most of us do not want to be like them but still occasionally we can be like them. Thus let us practise Dharma step by step in order to progress steadily ahead. Eager to impress or to attain certain level without right thoughts and foundation can be fruitless. By Weiling)

The Impossible Gatekeeper

A man was about to go away on a long journey. He told his servant, "You keep an eye on the gate and look after the donkey." After the master had left, the servant heard someone playing music in the neighborhood. Unable to restrain himself, he wanted to go there and listen. Feeling ill at ease, he roped the gate onto the donkey's back and made it carry the gate all the way to the site of the show. With the servant gone, all the valuables in the house were stolen by thieves. When the master returned, he asked, "Where are my valuables?" The servant replied, "Master, you only told me to keep an eye on the gate and the donkey with the leash. Apart from them, I know nothing of the whereabouts of your things.

The master declared, "I left you here to guard the gate precisely for the sake of looking after my valuables. With all my valuables gone, what is the good of having a gate?"

(An irresponsible servant fails his master, fails his duties. An ignorant man attaches and emphasizes the wrong things in life. Don't the servant realise what is not right then? Comprehending life and understanding what is really happening is important. Nourished and guided by Right Thoughts, may all of us be more aware and sensible. Unfold the blindfold that blocks our wisdom and vision. By Weiling)

Fool Eating Salt

A fool visited with his friend. The host offered him some food which he found tasteless. When the master of the house heard him complain, he added some salt to the dish. The fool found the food now quite delicious. He thought, "The food is delicious because of the salt. If a little salt could produce this effect, a lot of salt must taste even better." The fool that he was, he started eating nothing but salt. Rather than tasting delicious, that spoiled his appetite.

(Overdoing often leads to negative effect, appropriate amount may be just right at times. By Weiling)



THE MODERN PERSPECTIVE ON ABSTAINING FROM TAKING INTOXICANTS

Intoxicants refer to anything that makes you become an addict, lose your self-control or makes a slave out of you, etc. During the Buddha's time,

the chief intoxicant was alcohol. However, extrapolating on the principles that the Buddha has laid down, intoxicants also refer to drug abuse or the misuse of tranquilizers. If we explore further, we have to observe our relationship with the intoxicants in our modern society, such as watching TV, Shopping, Disco/KTV & Eating.

TV Most Singaporeans are addicted to TV. The age group ranges from very young children to retired people of ripe, old age. We let the TV baby-sit for us, intoxicating the child with cartoons and even violent programs. What do most children do after school? Watch TV! What do most adults do after a hard day's work? Watch TV! What do most old folks do to kill their time? Watch TV! Have you ever observed how addicted we are to TV programs, especially in following up with the episodes of the TV serials? We waste our time, our life, in front of the TV set!

SHOPPING

Another modern intoxicant is Shopping. Just look at the number of Shopping Centres in Singapore and the size of the crowds gathered at the Shopping Malls. What do most Singaporeans do when they feel bored? SHOPPING! Many are impulsive buyers, purchasing NOT because they need to, but just for the sake of killing time! Then there are those who go to the Shopping Malls just to idle around, and those who turn to shopping as a solution for their stress or depression.

DISCOS/KTV

Many young Singaporeans turn to DISCO/KTV to release their stress. They sing and dance thro' the night, in the hope of shaking their problems away. But when they return home, they feel empty inside, leaving the problems unsolved.

EATING

We also intoxicate ourselves by eating too much or eating too little. We deal with our emotions by using food! We turn to food for help but it don't bring us happiness, in fact it makes us more confused!

TV, Shopping, DISCO/KTV, Eating - are these not the same mechanisms (avenues/indulgence) for those who feel depressed and turn to drugs or drinking for solutions? We refuse to look at our problems and deal with them. Instead, we avoid those problems and deal with our emotions by intoxicating ourselves through external means.

We all want happiness, but the more we seek, the more we crave, the more intoxicated we become, ending up with more sufferings. We want to solve our problems but we end up more confused. Happiness and sufferings don't come from the external. It arises within our mind. Hence if we want to end sufferings and seek happiness, we just have to face our problems and work within it. If we can turn our mind to the Buddha, the Dharma and Sangha, we will be a lot happier in the long run.

When you feel tired, stressed or depressed, just relax your mind. Sit in a comfortable position and imagine the Buddha in front of you, radiating peaceful streams of light into you. Your body is filled with peaceful and subtle light; your tiredness, stress and depression turn into black smoke that comes out through the pores of your body and drifts away. Your body and mind now feel soft and subtle making you very relaxed and at ease. Do this a few times and you will reel refreshed. This is much cheaper and more effective than watching TV, Shopping, KTV/Disco, Food. Try it!!!

新加坡平社

慈善义演

为筹募海印佛学院建筑基金



日期 : 2000年5月6日(星期六)
时间 : 晚上七点正
地点 : 维多利亚剧院
发票处 : 海印佛学院
5号, 芽笼 29巷。电话: 7467582

曹操與楊修
(京剧)

严忠胜饰演杨修

王亚平饰演曹操



(附中文字幕)



活动	导师/负责人	星期	时间
太极拳班	林世昌老师	一	7.30pm-9.30pm
静坐班	远凡法师	三	7.30pm-10.30pm
佛理讲座 - 地藏经 (闽南语讲解)	远凡法师	四	7.30pm-9.30pm
义务法律咨询服务 (须预约)	王秀英律师	五	7.30pm-9.30pm
第七届佛学班 (第一级)	法巽法师	五	7.30pm-9.30pm
中医义诊服务	苏静霞医师 施龙现医师	六	6.00pm-8.00pm
佛理讲座 - 金刚经 (华语讲解)	远凡法师	六	7.30pm-9.30pm
普佛上供	法义法师	日	11.30am-12.00noon
拜八十八佛大忏悔文 (四加行)	法荣法师	日	2.00pm-4.00pm

海印学佛会

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

Sagamudra Buddhist Society Website : <http://www.sagamudra.org.sg>

活动	导师/负责人	星期	时间
插花班	蓝玉明老师	一	7.30pm-9.30pm
专业人士静坐班	远凡法师	一	7.30pm-10.30pm
第五届佛学班 (第三级)	法梁法师	二	7.30pm-9.30pm
佛教仪轨班	法宣法师	二	7.30pm-9.30pm
净土共修	法梁法师	三	7.30pm-9.30pm
专业人士静坐进阶班	法树法师	三	7.30pm-10.30pm
书法班	顾建平老师	五	7.30pm-9.30pm
研究班	远凡法师	六	3.00pm-5.00pm
辅导咨讯 (须预约)	-	六	3.00pm-5.00pm
儿童佛学班	法巽法师	日	10.00am-12.00noon
第六届佛学班 (第二级)	法源法师	日	7.00pm-9.00pm

(2000年1月至3月)

顶礼慈悲三昧水忏	每个月的第一个星期日	
普门品共修	每个月的第二 / 四个星期日	10.00am-11.30am
大悲忏	每个月的第三个星期日	9.30am-11.30am
老人院 / 儿童院服务	每个月的第二个星期日	
八关斋戒	每两个月的第三个星期五至星期日	
三皈五戒	每三个月的第四个星期日	

	八关斋戒	三皈五戒
地点	海印禅院 (乌敏岛)	海印佛学院
日期	21-1-2000 (星期五) 至 23-1-2000 (日)	30-1-2000 (星期日)
集合时间	21-1-2000, 7.00pm	9.00am
收费	会员 \$10, 非会员 \$15	随喜供养

注: 一律不接受当天报名

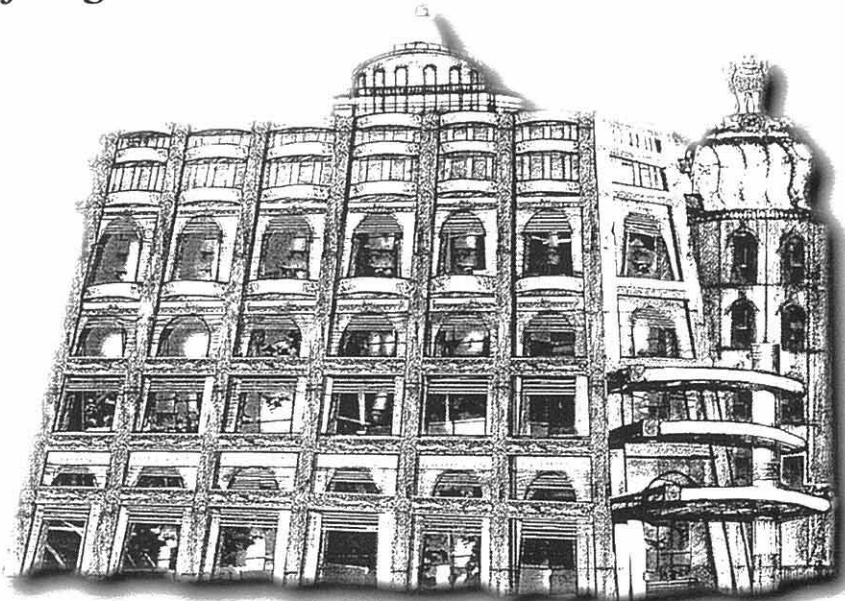


海印佛学院义卖会

SAGARAMUDRA BUDDHIST INSTITUTE FUNFAIR

以筹募海印佛学院建筑基金
In aid of Sagaramudra Buddhist Institute Building Fund

十年树木



Artist's Impression

百年树人

请来和我们一起分享！
COME AND JOIN US!

日期：2000年5月28日（星期日）

时间：早上九点至傍晚四点

地点：海印佛学院
 5号，芽笼29巷

Date : 28 May 2000 (Sunday)

Time : 9am to 4pm

Venue : Sagaramudra Buddhist Institute
 No. 5, Geylang Lorong 29

SBS Bus 2, 13, 21, 26, 40, 51, 67, 853, 864



For more information, please contact Tel: 746 7582, 741 7303

询问电话: 746 7582, 741 7303

海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society 393A/B Guillemard Road Singapore 399790 Website: <http://www.sagaramudra.org.sg>