



# 水月

## 会讯

26

坦誠

淡泊

清淨

庄严



## 禅在现代生活中的作用

现代的社会瞬息万变，科技日新月异，对现代人产生巨大的冲击。

电子产品推陈出新，改变了政治上及军事上的种种关系，生物医药迅速演进，也影响了现代人的生活，更改变了现代人的思想及价值观。总之，日新月异的时代变迁，激烈冲击着各个层面的现代人，对现代人构成巨大的压力，也将现代人抛入万花筒式的花花世界中。

流传了两千多年，禅法是一个经得起时空考验、而又是适应时代的生活模式，的确令人刮目相看。禅法指导现代人看回自己的内心、反观自己的内心，对于自己的内心与外界所产生的关系细心观察、小心分析，然后才作出精确的反应，其中的智慧精深博大，但鲜为人知。

人与外界的接触以心为媒介，对内心的了解确实是最基本及最重要的开端。之后，若能对真理有认识、对戒定慧的修持有把握，便能在瞬息万变的社会中产生自我的稳定作用，才不会迷失在千变万化的洪流中。

禅法与其他的专业学问也有类似之处。它是一种有系统的、整体性的学问，同时，也是一套有条理的、可实践的生活艺术。但是，禅法的

学问及实践需经历数十年的参学、磨练及体会才可掌握。这绝不是一个浅显的道理、一个单纯的方法及技巧等等，那么简单的一件事。

禅法也是一门古老的学问，是一个整体性的思想及行动，仰赖有体会、有经验的善知识来指导及推动，有经验的善知识才能协助初学者入门，才能协助他们浅尝较为微细及较为精确的禅法智慧。禅法的掌握，与啃书及触类旁通的学习方式截然不同，它需要善知识谆谆善诱，才能有所成就，初学者不可不知。

禅法的学问及实践，可在日常生活中运用及体会出来，禅法还可以协助现代人提升个人的生活智慧及应变能力，初学者可从中深深受益，岂可茫然无知。

••• 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 / 释法尊 •••  
• 副总编辑：陈淑冰 • 编辑：洪文强 唐江玲 谢慧儿 谢慧蒂 • 美术：林昭廷

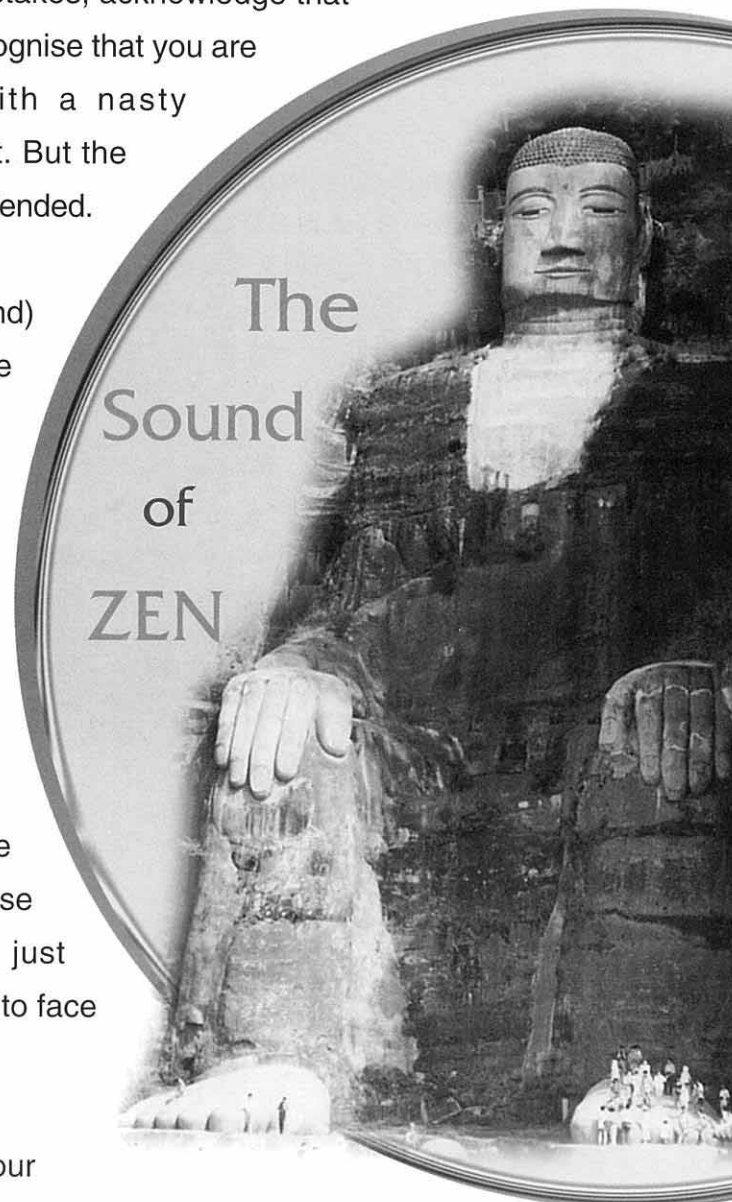
# Knowing, Acknowledging Mistakes & Correcting Mistakes

*A*s Practising persons, we must know our mistakes, acknowledge that we are wrong and correct them. It is not easy to recognise that you are wrong, especially when you are faced with a nasty person because you tend to say that he is at fault. But the fact is that you will not be angry if you are not being offended.

The senses (eyes, ears, nose, tongue, body and mind) of the practising person can be separated from the form, sound or voice, smell, taste, touch and mental objects of the external environment. The senses of a practising person can also be separated from the person's thoughts and habitual behaviours.

When there are external mistakes belonging to the outside world, it is more important to know what you have done than to know what is wrong in the outside world. A bad person will have to accept his own cause and effect, and if you try to be nastier than him just because you cannot tolerate him, you too will have to face your own cause and effect.

Only if we are able to separate our response from our external world, will our emotions be unaffected by the causes and conditions of the outside world.





# 五十一心所法 (一)

讲授：远凡法师

笔录：林秀琴

编辑组整理

**编者按：**“五十一心所法”是世亲菩萨《百法明门论》中对我们内心活动的剖析和归类，极有助于我们明了心性的起伏作用。《水月季刊》将分期刊载由远凡法师教授有关“五十一心所法”的内容。

## (一) 五蕴、五遍行、五所境简说

### 1. 五蕴 - 色、受、想、行、识

**色蕴：**是指外在的眼、耳、鼻、舌、身五根，加上色、声、香、味、触、法六尘，共十一种色法。色蕴在根与境接触的同时也包含了心法的作用。当根与境接触后就会产生受。

**受蕴：**苦受、乐受和不苦、不乐受。那么想是什么呢？

**想蕴：**是指去执著你所喜欢的一样东西所带来的好与不好的感受，同时也去执取那个形相。

**行蕴：**是由执著形相以后所产生的心态。这执著所引起的种种心态包括了占有或者贪欲的心。这便是所谓的心所。然后这整个过程将由五识，六识，七识及八识所起的作用而被记录下来，是为识蕴。

**识蕴：**当心所一动，你还来不及去思维，它便生起一股强大的力量，很自然地驱使你去完成这个

动作。但是，它在完成这个动作之前一定会有一个心所出现。而这个心所未必是念。这是一种直线式的反应。当你完成这个动作后，这个动作便会被储藏起来。这整个过程就是五蕴的作用。

### 2. 五遍行 - 作意、触、受、想、思。

作意是指你的心生起种子要去完成某些事情，然后去接触那个境像。

例如过年过节，家里总要准备一些年货。这时你便作意要去买，然后到卖年货的市场去选购。接着你会接触那些心里所要买的东西。接触以后，你对那些东西便产生了受。这当中包括了好与不好的感受。然后你就抓住那个受，而在境像上取其形相。这就是想的产生。接着你就开始在所执上思维。

我们的日常生活都离不开作意，触，受，想，思，心态无时无刻都是如此地反复运作。若以五蕴（色、受、想、行、识）的程序来说，色每一次都需要一种新的原素或概念。

每天一觉醒来，你的心作意着要洗脸刷牙。晚上累了，你的心又作意你去睡觉。你的作意动机让你产生触、受、想、思。其实我们每天都是绕着这个遍行之中。当然在这一天里，你可能接触到其他新的事物，而它又从色、受、想、行、识产生。当产生了变化后便形成记忆，之后它又将成为另一个遍行。

### 3. 五别境 - 欲、胜解、念、定、慧。

**欲：**欲是“以所乐境，希望为性”。对于自己所喜欢或感到快乐的境界，一直抱着欲求的心理。

有了欲就产生胜解。胜解是“以所定境，应持为性，勤依为业”，指对于一些你认为正确或深刻了解的事物，决定继续地去拥有它，并且不可引转为业。例如：我们都是佛教徒，对佛法有不同程度深浅的认识，可是，相信大家都应该有一定的知识和了解，所以信仰佛教是你的决定境。你选择了这一宗教，继续坚持地信仰它而不改变。

**胜解：**每个人都有各自的胜解。当一件事情发生时，因为我们都有各自的生活经验和体会，所以每每会采纳不同的方式去处理它。尤其是你曾用那种方法去完成任务，所以你对自己的处理方式充满着信心。这就是胜解的心态。

**念：**有了胜解之后便产生念。念是“於曾习境，令心凝集，不忘为性”。对于自己所曾经学习过的东西，一直忆持不忘。诸如类似考试背诵课本的生活经验等。

**定：**定则是“以所观境，定依为业”，是指心能专注而不散乱动摇。能够把念专注在那所念系的境上。

**慧：**慧是指“以所观境，拣择为性”。当你面对境界时，能够即时做出精确的选择和判断。

我们每一天都在面临抉择，但是总是因为害怕选择错误而裹足不前，于是我们就如此蹉跎了岁月。这表示我们没有智慧。比如说你今天来这里上课，你是不是也同样面对选择呢？当你经过一番思量后，你决定要来了，这就是你已为自己作出了选择。

以上所说的欲、胜解、念、定和慧，为什么会被称之为别境呢？因为它不是时常发生，却是个别触境而生起来的。但同时你也可以将这五个心所法贯串起来：因有欲的产生而时常去接触这个境；接触以后就对这个境产生胜解，然后对所学习的念念不忘，接着就产生了定。最后从胜解、念和定的力量产生了选择的能力，那就是慧了。“慧”除了选择之外也包括了愚。所谓“断愚为业”。当你面对事情而需要作出选择时，若你还存有疑惑，那么你的选择力也相对地减弱。我们必需明白，真正的智慧是没有一丝疑惑。

因此个别的别境是在需要面对选择时才会产生

的。它可贯串也可分开。它是属于遍行的一部份。举个例子：你想学习静坐（欲）。过了一段日子，你体会到它所带给你的种种好处，包括引发身心轻安舒适。对静坐你有了一定的了解（胜解），然后你的心就念念不忘想要静坐。修习到了这一阶段，你的心逐渐安定下来。在定中就产生了智慧。因为你懂得如何保持心的平稳，所以当烦恼来时，便懂得如何观照它，使之熄灭。这就是慧。这样的过程只属于静坐。当你离开静坐后，又掉入遍行了。

再说智慧。“慧”可大可小。也许你对事物的了解并不透彻，可是你却以为自己已经真实地了知一切。你以为已经没有疑惑。当然我们不能说你没有智慧，只是不圆满贯彻而已。所以“慧”就是指你能作出正确的决定而没有疑惑。同时必须再加上前面的欲，胜解，念，定，才可称之为慧。它们是顺序关联的。这当中有所谓的了解，而不只是选择而已。

另一方面，“慧”不全然是正面的。它也包括邪慧。就拿吸毒的人来说。他知道如何获得和使用毒品，也懂得吸毒后便能得到那种快乐的感受。这是他的经验和体验。至于后果会如何？或这么做是否正确？这些已不在他考虑的范围内。他选择了拥有眼前的快乐，哪怕弄得焦头烂额也义无反顾。而且他知道用什么方法来达到他所要的快乐。你可以说他在这方面也有智慧呀！但那是属于邪慧，是不正确的邪定，邪见和邪慧。

他也同样完成这个别境。他要吸毒，对毒品他有胜解。他念念不忘那个毒品，专注在那个毒品上，然后他决定选择它，从中得到了他所谓的快乐。死亡对他而言已是另外一个问题。

以上说明遍行与别境十种心所非善非恶，因为它的本性即是无记。



# 你怕老吗？



## 第八届佛学班 C 组作业

走在川流不息的街道上，你可发现许多老人的足迹？在现今这个资讯与科技发达的社会里，他们又是扮演着怎样的角色呢？他们不也曾为经济繁荣的建设付出努力吗？社会的进步是由无数次的失败和经验的累积而成熟茁壮。这是大家共同努力的成果。但很无奈的，随着年岁的增长，那看来牢不可破的地位也变得不堪一击了。

人们对年轻的概念总是推崇备至。因为年轻象征活力，朝气及希望，好比春天里百花齐放的景象那般绚烂夺目。相反的，人一进入暮年，就有如秋天的草木一般凋谢零落。那是生命旅程的一个完结篇。这是很多人都极尽努力逃避而不愿正视的现实。事实上，那是每个人都必须经过的老化过程。这种过程就是一种无常的现象，也是宇宙自然的规律。

那么老的定义到底是什么呢？所谓“老”，若从一个人的外表开始出现种种的“老态”时，我们可称之为“老”。东方人与西方人对“老”各持不同的见解。东方人一般上认为五十岁以上就算老。而在日本这个科技发达的国家，三十岁以上的男女都已被称为“叔叔”，“阿姨”了。相反的，西方人却认为七十岁并不老。仍然可以活得很健壮，没有一丝老态龙钟的感觉。

接下来，就让我们进一步分析“老”的种种状态，如何使之不老和如何为我们自己安排年老的生活吧！

### 1) “老”在生理、心理的现象

人在生理方面的老化例如：

- 头发稀疏灰白、皮肤干皱、牙齿脱落。视力、听力、嗅觉、味觉减退。
- 记忆力、抵抗力、身体的灵活度衰退等。

就象一辆车子，时间久了，漆色渐渐脱落，零件发生故障等，已有旧不如新的现象出现。

心理的老化现象

- 由于记忆力衰退，动作变得缓慢，对许多事已经力不从心。办事效率不如年轻人。因此孤封自闭，甚至时时怀疑别人嫌弃自己。因为不信任而产生隔阂。更因为对死亡没有正确的认识而产生恐惧与无助感。

## 2)如何使之不老

前面已经提到“老化”是无可避免的事实。既然如此，我们何不学习面对它。其实只要把心态转一转，整个生命将呈现全新的面貌。因为明白到“老”的必然性，所以便能欢欢喜喜地接受和面对它。

我们可以在日常的生活学习中学习保持身心的健康。其目的只是为了尽量在生活和心理方面取得平衡而非着重于防止生理的“老化”。我们希望强调它的重要性，因为照顾我们这个色身是为了要走更长远的路。没有了健康的体魄，空有壮志凌云，也只能望洋兴叹。这是修持上的一种障碍。虽然你可能有很强的心力，奈何体力不够，末了却只是事倍功半。因此我们必需知道该如何利用和照顾这个色身，才不至于浪费了此生。

生理方面的“准备功夫”：

- 勤做运动。人若缺乏运动，身体机能便易于老化衰退。运动可以和静坐相辅相成。静坐不但能促进血液循环，还能锻炼我们的集中力和观察力。从学习中获得的定力，对我们在待人接物方面起着一定的效用。当然最重要的是通过禅修的实践治疗我们内心的烦恼，启发无穷的智慧和体证心性。
- 培养良好的饮食习惯（素食为宜），吃得清淡不但有益身心，还能珍惜资源，一举两得，何乐而不为呢？
- 定期检查身体。需明白病从浅中医，预防胜于治疗的道理。
- 规律的生活是保持身体健康的重要因素之一。

心理方面的“准备功夫”：

- 年轻时就要培养独立的性格以防养成依赖别人的习惯。举个实例。我的叔母从年轻时，在生活大小事物方面就十分依赖叔叔。当叔叔往生后，叔母因失去依靠，在生活上必需重新适应调整而倍觉吃力。因此给儿女带来很多困扰。
- 在这里特别强调精神生活的重要性，例如宗教信仰等。人的欲望是无止尽的，物质上的丰足并不能带给我们真正的快乐和满足。当我们烦恼、彷徨、失落时，宗教信仰便会在这个时候发挥其作用，给予我们希望、引导及鼓舞。
- 确定自己活在这个世界的目标和方向。把握生命中的每一刻，以免老来拥有太多的遗憾而郁郁寡欢。
- 贪欲和痛苦是相应的。懂得少欲知足就是福，这能令我们活得更开朗和年轻。
- 培养良好的嗜好，例如阅读，书法，下棋等。这些嗜好都能锻炼我们的耐力。
- 多参加一些有益身心的活动，如做义工，参与宗教活动等，其中旅行也是一项很好的选择。旅行不但能开拓我们的视野，也能从中了解各国的民俗文化。

## 3)如何安排年老的生活

物质：

- 培养储蓄的习惯
- 由于新加坡的医药费昂贵，因此有购买医药保险的需要。年老时若没有钱，再加上医药费用，必增加生活的负担。
- 生活俭朴。这就是知福和惜福。

精神：

- 广结善缘。
- 与人保持良好的关系。人与人之间的相处之道在于互相体谅和尊重。每一个人都有各自的处事方针和思想模式，所以我们不应该坚持己见，硬把自己的想法套在别人身上。这不只苦了他人，也苦了自己。

总的来说，凡事不要太执着，学习如何放下膨胀的自我。生活中只要能尽心尽力，也不需要太多的得失心理。既然世间的一切现象都是无常的，何不抱着随遇而安的宗旨做人？那么随时随地都能活得自在安乐。从乐观的角度看，年老其实是智慧与经验的累积，而生命是一直延续下去的。因此对于“衰老”这必然经过的过程，也不需感到害怕而能从容地面对它。

## Would have regretted if I have not.....

Il have been searching ... searching... searching for English Dharma classes and managed to find one in a Buddhist temple but it did not meet my expectations. One day while reading the ShuiYue Journal, I came across a notice that Sagaramudra Buddhist Society will be conducting its first English Dharma class on 5th February 2001. I was overjoyed, apprehensive and hesitant at the same time. Owing to my heavy work and activity commitments, I was indecisive as to whether or not to register. Days passed before I finally decided to register and give it a try but by then the vacancies had already been filled up. The urge to register was so great that I became frantic, served me right for pondering.

I sought the help of the Venerable but he advised me to register for the next semester. After much persuasion, "Thank Buddha" I managed to get myself registered.

First day of class... Venerable Fa Xun taught us the simple rituals and procedures when attending class and during daily practices. What an eye-opener! I have been ignorant of the purpose of what I have

been practising in the past until the Venerable enlightened us. Also through questions posed by classmates and which I may not have thought of asking, I gained additional knowledge. Class presentation is also another area which opened up to me areas which I have left out. I have also learned to look deeper into life and death... detachment does not mean to be detached from the material comforts/ external objects but that of the mind. To let go of clinging...

Similar preaching has been heard now and again but the tactics to practise it has yet to be learned. A little consolation is that I am now able to be aware of my thoughts, anger and actions but have yet to learn to control these three elements because my sub-conscious mind is slower. I only regret after things have happened.

There is still much to be learned, so much to be practised. I would have regretted if I have not registered for the class.

**Pauline Tan**



## Is Renunciation Pessimistic and Anti Social? What is the Significance of Renunciation?

Renunciation is commonly thought of by many to be pessimistic and anti-social. Many thought that the renounced monks and nuns are a group of people who are not able to take setbacks in life and that they are running away from the harsh realities of life. There are also some who thought renunciation is an unfilial act.

The reasons why people have this misconception are as follows:

They do not understand Buddhism; They made wrong inferences from movies portraying renunciation by characters who suffer disappointment in their love affairs, careers or families.

The problem with us is that we judge from our own point of view or perception without even understanding the subject of our judgement. Just like the non- Buddhists' views on Buddhism. Most of their

perception on Buddhism is without basis which is ironic. How can one pass 'judgement' and seem to be so certain of their so called 'judgement' when they do not even know or understand anything about Buddhism. That shows how ignorant and opinionated we all are! It is true that there are some who renounced for the wrong motivation. The causes of suffering are attachment, ignorance and hatred. This is a universal truth taught by the Buddha. These attitudes follow us everywhere be we renounced or lay. If one renounced with the wrong motivation, then one will not find renounced life satisfying. On the contrary, those who renounce with a correct motivation have strong aspirations to develop their potentials in order to subdue their minds and to help others.

As for criticizing the monks and nuns as not being filial, that is certainly not true. How can people who sincerely want to make the world a better place through their religious practice be considered as



unfilial? In actual fact, there is no doubt that they are indeed being filial. In accordance with Buddhism's belief in cause and effect, they perceive that by creating the causes for future good rebirths and by purifying and developing their minds, they will be able to guide others through lasting happiness through the path of the Dharma. They know that is not only of great benefit to their parents but also of great service to the society. The values of our lives lie in the fact that we are 'delivering happiness' not to ourselves but to all sentient beings. Although attaining high realizations may not occur during this very life, they have a broad vision and work towards everlasting happiness and benefit. As such, the renounced ones who leave their families do not mean that they reject their families. Although they want to abandon the afflictive emotion of attachment towards their families, they still appreciate the kindness of their parents and care about them very much. Rather than confining their care to a few human beings, they seek to develop impartial love for all, and to consider all beings as part of their families.

As such, we can summarize the significance of renunciation into the following points :

Follow the Buddha's path of first renouncing the world and learn the way to end suffering for the purpose of liberation from the cycle of birth and death. That is not only to benefit oneself from the Buddha's teachings but also to benefit all sentient beings.

Taking life seriously, looking deeper into the true meaning of life and have a higher expectation of oneself and always striving to upgrade oneself so as to become a better person.

Devote one's life to Buddhism and shoulder the responsibility to propagate Buddha's teachings so that all sentient beings can benefit from these teachings and through individual effort free themselves from the cycle of birth and death.

In order to help all sentient beings, the Sangha has to live in society in order to come into contact with people. They have to live in society to practise compassion and wisdom and at the same time, benefit others from what they have learned from the Buddha's teachings. That is undertaking the Bodhisattva's path. Take Sagaramudra Buddhist Society for example. The Society conducts dharma and meditation classes for the public, creating opportunities for all to learn more about Buddhism. The Society is also involved in social work, such as visiting old folks' homes and providing counselling. This is the cultivation of wisdom and compassion. All these activities involve interaction with people.

So, how can renunciation be anti-social when the sangha community is very much in contact with people?! Their objective is not only to disseminate the Buddhadharma so that all can benefit from it but also to ensure that the Buddha's teachings will continue to be propagated. The achievement of that goal is through education. There will be no future for Buddhism without education. This is the main reason why Buddhism has to emphasize on education. Hence, the sangha community is the renounced people who have taken this responsibility into their hands and their lives. It takes a lot of courage to carry this heavy burden for one's entire life and it is definitely not an easy task. A person who takes renunciation is better than a great warrior. A warrior can kill many enemies but not his own enemies. Our greatest enemies come not from the outside world but from our very own 'self'.



It is our greed, our ignorance and our anger that cause us to do harm. A renounced person is always fighting against these enemies.

There is no denial that the sangha community plays a very important role in propagating the Buddha's teachings. However, we as devotees play an important role as well. The responsibility for the subsistence and propagation of the Buddha's teachings lies with monks and nuns as well as we devotees. We should not be merely "joss sticks Buddhists" nor do we want to be caught in a sad situation when we are dumb founded or encounter difficulty in responding when asked about Buddhism. If we are able to see the value of Buddha's teachings and want them to continue to exist and flourish, then we have the responsibility to learn about them and to practise them ourselves according to our own capabilities. Only then, are we able to do our part as devotees and give our full support to the sangha community in every way and any way we can.

Hui Erl



## 柔佛州观自在会所开幕及海印禅院奠基仪式

6月17日，海印学佛会的发展进入一个新的里程碑，柔佛新山观自在会所当天开幕，龙引海印禅院正式奠基。

海印学佛会与时俱进，发展迅速。1994年买下基里玛路的精舍，1999年买下芽笼29巷的佛学院院址，2000年买下芽笼24A巷会所，进展快速。2001年海印学佛会跨越新柔长堤，涉足柔佛州开创佛教教育事业，骤然获悉，相信许多佛教徒都会感到惊讶万分。

事实上，海印禅院的院址及建筑经费完全由陈姓夫妇发心捐助。夫妇俩的目的是希望将好的修行法门流传四方，是希望一套有系统的理论及实践兼具的佛教修行，不仅能在本地发展，也可在他乡立足，藉此利益各地的众生。

龙引海印禅院地处偏僻，一时间不容易展开较有规模的活动，为了弥补不足，海印学佛会决定在新山近市中心处设立一个活动据点，希望此据点能相应，并且扶持海印禅院的活动发展。观自在会所与海印禅院相辅相成才不会辜负陈姓夫妇对海印禅院的寄望。

观自在会所开幕及海印禅院奠基当天上午9时许，逾200名海印学佛会的狮城信众，早已集合在芽笼29巷佛学院的门口，浩浩荡荡的分乘4辆包租巴士及10辆轿车，经新马第二通道，直驱新山百合花园观自在会所。经2个小时，众人在新山百合花园观自在会所与近100名当地的信众汇集，然后开始举行会所的开幕仪式。远凡法师率领众人供佛及诵经，开幕仪式虽简朴但庄严，历时约1小时。仪式完毕后，众人还在观自在会所享用一顿温饱的自助餐，接着才驱车直赴龙引海印禅院。

路经2小时的车程，众人最后抵达龙引的海印禅院。奠基仪式简朴但充满佛教色彩，远凡法师率领众人供佛、奠置宝瓶，然后诵经，气氛即愉快且严肃。仪式过后，众人带着略为疲惫的身躯回返狮城，正是兴致而往，兴尽而归，喜悦无比。

## 七月报恩法会

### 法会时间表：

星期五 31/8	9.30am - 6.00pm	佛前大供 / 三时系念佛事 / 小蒙山
星期六 1/9	9.30am - 9.00pm	佛前大供 / 虔诵地藏经 / 大蒙山施食
星期日 2/9	6.00am - 5.00pm	斋天 / 佛前大供 / 供僧 / 顶礼三昧水忏

法会地点：**海印佛学院**

No 5 Lorong 29 Geylang  
Singapore 388060

欲参加此超度法会者，请到本学院报名。倘若您有任何疑问，请在办公时间拨电话向本会查询，电话号码 **746 7582**





## 海印学佛会嘉龙剧院

### 卫塞节弘法大会



2001年5月海印学佛会卫塞节弘法大会，假嘉龙剧院举行，获得各界热烈反应与支持，原不足为奇。但海印学佛会的活动也深获电视机构及报章媒体的鼎力支持，并对海印学佛会的纯宗教活动给予详细的报导，确实出人意料。

去年，海印学佛会首次假嘉龙剧院举行两晚的卫塞节弘法大会，吸引了逾4000名观众前来听讲，反应令人感到鼓舞。两晚的讲题分别为《以禅法提升人的素质与能力》及《以禅法解决生活中的问题》，第一晚远凡法师的演讲切入生活例子中，将出世间的佛教理念，融入世间法中，让世间人分享佛法的智慧，使众人获益不浅。

今年5月5及6日，海印学佛会再次假嘉龙剧院举行卫塞节弘法大会，题目则为“Stress Relief in e-Era Through Zen Meditation”及《以禅法面对死亡的过程与轮回》。观众对演讲的反应犹胜去年。意外的是，电视及报章竟然也对纯宗教性的活动产生莫大的兴趣，而给予重点式的报导。

海印学佛会嘉龙剧院卫塞节弘法大会的场地布置力求精简庄严，弘法前的表演也力求精简朴实，除了播放海印僧团的精简介绍短片外，在远凡法师开示前，由海印学佛会歌唱组献唱两首佛曲，之后，便由请师队恭请远凡法师上座开示。远凡法师的开示虽然贯彻着佛教理念，但是内容皆从生活例子中出发，融理入情的开示内容令观众听得忘我，而获益非浅。

新传媒电视《焦点》率先掀开序幕，于5月4日海印学佛会嘉龙剧院卫塞节弘法大会前一天，已深入报导海印学佛会的重要活动。《焦点》认为佛教教义精深博大，因此能够吸引素质好、教育高的年青知识分子加入僧团出家修行。实际上在海印学佛会出家的近20位修行众之中，逾半数者具备大专学历，拥有国外大学文凭者更是不乏其人。

《焦点》也对海印学佛会的佛学课程及静坐课程深表兴趣，而作了详细的报导，当然《焦点》也对海印学佛会的诵经及梵呗活动作了进一步的报导。逾10分钟的《焦点》电视节目介绍，在国内及国外所产生的深广影响不容漠视。

紧接电视节目之后，《新明日报》更是乘胜追击，一连5天热烈报导海印学佛会的发展及动向，引起各方人士的关注。《新明日报》认为海印学佛会的特色是着重在培育出家人，是培养宗教师的基地。《新明日报》还详细列出出家众的行为准则，为有意进入僧团的准出家人及大众提供了宝贵的讯息。

《新明日报》对海印学佛会进行了深入的采访，挖掘出海印学佛会的最新动态。实际上，早于一年前，有一对陈姓夫妇对海印学佛会的宗旨及弘扬佛法的教育事业已经深为关注，并且非常支持，因此决定在柔佛州近笨珍处拨出一片土地，兴建海印禅院，让海印学佛会发挥教育及静坐专长，利益众生。难得的是，陈姓夫妇的意愿已在进行中，夫妇俩却不重名利，宁可默默付出也不求张扬。虽然好事不出门，也会被“有心人”看穿啄破。《新明日报》的记者步步追踪终于挖出好新闻，把一件振奋人心的消息，通过大篇幅的版位给报导出来。《热心夫妇捐地建静坐中心》的新闻终于不胫而走，在国内甚至国外引起深广的影响。

# Question & Answer

## 疑问与解答

编辑组整理

海印学佛会恭请本会会长上远下凡法师，于2001年五月5日及6日两晚在嘉龙剧院举行弘法大会。第一晚是以英语演讲“Stress relief in e-era through Zen meditation”，第二晚则是以华语演讲“以禅法面对死亡的过程与轮回”。公众反应非常热烈。在问答时间中，听众们非常踊跃发问，有些当场站出来请示法师问题，然而有更多听众是把问题写在纸上传给法师，希望法师能解惑。但是因时间关系，远凡法师无法一一解答。因此我们将部分较普遍的问题挑选出来，请法师为大众解答。以下便是远凡法师针对各别问题的回应：

**问：** 当我们要往生(死亡)时，禅是否可以帮我们渡过那段吸不到氧气而最痛苦的时刻？

**答：** 禅最主要是在于训练你的心不受到外界的影响，甚至是身体死亡过程中，四大分解时所面对的最大的痛苦，而不是吸不到氧气的痛苦。四大分解的时候，经典里说，就象乌龟脱壳一样的痛苦，比吸不到氧气还严重。所以要以禅定的力量，使你的心能够稳定地渡过这样的痛苦。

**问：** 或者可否用禅法修到神识离开后，才经过那段没有氧气而痛苦的阶段，就不会这么难受？

**答：** 在密宗的禅法中，有所谓的“破瓦法”，能够将神识牵离这个肉体，那么对肉体所发生的问题就不会感到那么痛苦。这当然还是要回到基本的禅法，能够使内心里面达到一定稳定的程度

后，才能去修“破瓦法”。

**问：** 佛教的教义是否属于无神论、一神论或是多神论？

**答：** 这主要是看你对神的定义。在西方，神是指创造者，是无所不能的意思。如果站在这种定义，佛教当然否定，所以佛教属于无神论。所谓的一神论，就是西方基督教、天主教或回教他们所认为的最高统治者—上帝，那属于一神论。如果神的定义不是指唯一的创造者，而是指超越平常人的能力和力量，以及在修养道德各方面都超越人类，而生存着的一种生命，那佛教是认为他是存在的。譬如天人，总共有三十三重不同层次的天，也就是有三十三个天主，所以你也可以说佛教是属于多神论的。佛教绝对不相信有所谓一个神创造这个世界，只是因为各人的福报和智慧的差别，而生活在不同的层面里。所以超越一般上人的能力，我们称这样生存着的生命为神，那佛教就是多神论。

**问：** 以佛教的教义来观人生的起源，是否是一个或多个创造者？

**答：** 在佛教的教义中，人类的起源是来自“光音天”，他们因不同的福报和智慧，居住在不同的层次的世界里面。地球上的人类是由“光音天”的那个世界的生命，来到地球上，而开始繁衍出来的一个生命的现象。所以在佛教的角度，只是生命在不同的层次里互相的交往，经过修行或者不修行，堕落而互相交往的情况下造成整个生命的起源，并非一个或者多个的创造者。创造者的角度在佛教的理念中是错误的。佛教并不相信创造者，佛教只相信当因缘具足时就产生种种事物，并不是有一个或多个的创造者。

**问：** 佛教的教义是否带有神秘色彩？如果有，佛教是否是一种迷信？

**答：** 教义本身是不带神秘色彩的，但是因为各地文化的差异和对其不理解，才会产生神秘色彩。



当我们对一样东西不理解的时候，那样东西对我们来说就是一种神秘。当你真正去了解它的含义，那它就不叫做神秘了。因此，佛教的教义绝对不是迷信的。可是，如果我们对于不同的文化背景及不同的宗教表现方式不了解，而我们又去祈求得到一些神奇的力量，那这就属于迷信了。佛教不教人迷信，而是人本身要去迷信，这就是人的问题，而不是宗教或佛教的问题了。

**问：**佛教与佛学是否一样还是有所不同？

**答：**佛教是整个宗教的一个总称，佛学是这个宗教里面的学问。当然佛学是不能离开整个佛教，但是佛学并不代表整个佛教，所以它们基本上有相同的地方，但也有不同之处。因为宗教里面，除了学问外，还有修行方法，宗教仪式、仪规，以及文化艺术的表现等，佛学只是它表现的其中一个方面。

**问：**现在的佛教教义跟原始佛教是否有所不同？

**答：**现在佛教的教义跟原始佛教基本上可以说是相同的。因为现有的教法和教义，基本上是源自于原始佛教，可是经过时间和空间的变化和不同区域的文化背景，因此表现的方式不一样。比如说，大家都吃饭，印度人比较喜欢吃咖喱，我们华人就喜欢吃一些煎煎炒炒的东西，所以大家都是在吃饭，目的也一样，材料可能也一样，只不过吃的形式跟要求不一样而已。

**问：**佛教的教义是否属于乐观或悲观、自发或被动、积极或消极？

**答：**佛教的教义是认清整个世间的无常、因缘、空幻、虚幻的一种现象。而我们在这样的一种现象中却沉迷耽染而毫不自知，陷入不能自拔的痛苦中，所以释迦牟尼佛就告诉我们如何通过修行，使我们脱离这些无谓的痛苦。你能说这是悲观吗？所以它亦不是悲观或乐观，只是对真理现象的一个透视、了解和远离这方面的束缚和痛苦。当然，这是需要自发性的。佛教本身是自发性的，它不是被动的。你自发的去找好的善知识或师父，那你就自然地愿意去学习和修行，所以它根本上是属于自发自愿的。

那么它是否属于积极或消极呢？如果你站在解决痛苦的角度，它是积极的，如果你站在要去赚钱的角度来说，它是消极的，所以就看你以什么角度来谈。现在这个世间的价值观是你能够赚钱，就称之为有用，不能赚钱就称之为无用。然而不是说世间上不赚钱的东西就是没用的，所以如果你的定义是这样，这个人根本没有智慧。



**问：**作为一个佛教徒，我们要以什么作为准则和以什么作为正见？

**答：**作为一个佛教徒，我们基本上要皈依三宝，以戒律和利益他人作为准则，而不是自私自利、胡作非为。那就是戒定慧的修持。

那么应当以什么作为正见呢？就是以了解世间的真理，认识世间是无常、是苦、是因缘性、是空作为正见，而以这个道理去修学它、消化它这样你才能达到正确的态度。

**问：**凡自杀、自寻短见的众生，面对投胎轮回时，要怎样克服呢？

**答：**死亡就是要面对投胎轮回。投胎轮回的基本动力来自于他生前的业力。业力就是他的习惯性和他内心的力量和态度，所以一个人如果想自杀或自寻短见，基本上这个人的内心是很负面的，比较灰色、低沉、不积极和不健康。从戒律的角度，自杀也是属于犯戒。佛教根本就不赞成自杀，所以应该抛弃自杀的念头。要做到这一点，当然要先了解自己为什么要自杀，

然后去亲近善知识，去接受别人的劝解和重新产生一个正确的人生态度。将自杀的念头丢掉，投胎轮回就会往比较正确的方向，也会作出比较正确的选择。

**问：**中阴身过了四十九日后还不投生，是否会有其他机会或会保持在中阴状态呢？

**答：**基本上，中阴身过了四十九天，仍然会有投胎的机会，四十九天只是一个基本的时间概念，也就是说大部分的人，比如说百分之九十以上，在四十九天内都会投胎。或许有一些非常执着这个世间和亲人的，四十九天后，他还会徘徊在这些亲人身边等，他的中阴身就会逐渐地转成鬼道众生。我们所谓的鬼，就是指这些众生，到那时候，他就不是中阴身了，而是属于鬼道的众生了。

**问：**为什么会时常在梦境之中看到死去的亲人、朋友，这是什么原因？这种现象为何时常出现？

**答：**有两个角度：

1)可能你对这个亲戚朋友非常的执着，或他们跟你之间感情深厚，所以他虽然去世了，但在你的意识中，他还是经常会出现，因为你跟他之间有着很深厚的感情。或者这就是日有所思，夜有所梦吧。

2)如果这些亲人时常出现，或者时常有这些梦境出现，而且是回来要你帮忙完成一些事情，那你就必须为他们超度了。或许他们在中阴身的状态，或者是在投胎的过程中遇到一些困难，因为跟你有感情，就会通知你去帮他做一些善事和超度的事情。

**Q :** Is posture very important when meditating?

**A :** Yes, the posture is very important if you want to do a proper meditation. The meditating posture will help you to sit longer and stabilize your body, as well as help you to concentrate.

**Q :** I do breathing meditation during bedtime and fall asleep as I meditate. Is this okay?

**A :** It's okay. If you are lying on the bed and concentrating on the breathing, you count your breath and fall into sleep, this is a good practice. Go ahead, don't worry.

**Q :** We have to observe our thinking and analyse them, how does meditation help in negative thoughts? For example, when someone close to you died or something really bad happens to you, and observing and analysing your thoughts does not seem to make you feel better?

**A :** Usually our minds wander and attach to the external environment. When someone dies or something bad happens to you, that means the external environment has changed, and when we respond to the external changes with negative thoughts, our minds will be filled with a lot of negative energy or emotions. This is very bad for us because we have to react and respond to the external environment with the negative thoughts and energy. If we do not know how to transform the negative thoughts and energy into positive thoughts through meditation, then we will fall into the negative thoughts and energy.

By applying the correct method of meditation, we will be able to spot or discover that we have fallen into the negative thoughts and energy. Then, we will be able to let go of it and let our minds become calm and peaceful. Of course, you need to come for the meditation course to learn how to deal with it. If you can do that through meditation, definitely it will make you feel better, and you can also respond correctly.





每周活动	负责法师 / 居士	星期	时间
太极拳班	林世昌老师	—	7.30pm-9.30pm
素食烹饪班	蔡文銮老师	—	7.30pm-9.30pm
第八届佛学班 (第一级)	法智法师	二	7.30pm-9.30pm
净土共修	法梁法师	三	7.30pm-9.30pm
佛理讲座 - 药师经 (闽南语讲解)	法荣法师	四	7.30pm-9.30pm
第七届佛学班 (第二级)	法源法师	五	7.30pm-9.30pm
中医义诊服务	苏静霞 / 施龙现医师	六	6.30pm-9.00pm
佛理讲座 - 楞严经 (华语讲解)	远凡法师	六	7.30pm-9.30pm
大悲忏 (每个月的最后一个星期六)	法义法师	六	7.45pm-9.30pm
普佛上供	法义法师	日	11.30pm-12.00pm
拜八十八佛大忏悔文 (四加行)	法荣法师	日	2.00pm-4.00pm
顶礼慈悲三昧水忏 (每个月的第一个星期日)			9.30pm-5.00pm
每个月的最后一个星期日放香, 其余的星期日普门品共修			10.00pm-11.30pm
老人院 / 儿童服务 (每个月的第一个星期日)			8.00pm-12.00pm
八关斋戒 (每两个月的第二个星期六至星期日)			
三归五戒 (每三个月的第四个星期日)			9.00pm-12.00pm

## 海印精舍 Sagaramudra Buddhist Hermitage, 393A/B Guillemard Road, Singapore 399790 Tel: 741 6230

每周活动	负责法师 / 居士	星期	时间
专业人士静坐班 (华语)	远凡法师	—	7.30pm-10.30pm
专业人士静坐班 (英语)	远凡法师	二	7.30pm-10.30pm
普通静坐班 (第一级)	远凡法师	三	7.30pm-10.30pm
专业人士静坐共修班	法梁法师	四	7.30pm-10.30pm
歌咏班	陈大川老师	日	6.30pm-8.30pm

## 海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society No.12 Lorong 24A Geylang, Singapore 398536 Tel: 741 7303

每周活动	负责法师 / 居士	星期	时间
插花班	蓝玉明老师	—	7.30pm-9.30pm
英语佛学班	法尊法师	—	7.30pm-9.30pm
佛学研讨班 (第二期)	法谦法师	二	7.30pm-9.30pm
基本佛学班	法音法师	三	7.30pm-9.30pm
梵呗班	法智法师	四	7.30pm-9.30pm
书法班	顾建平老师	五	7.30pm-9.30pm
义务法律咨询服务 (请预约)	王秀英律师	五	7.30pm-9.30pm
佛学研讨班 (第一期)	法谦法师	六	3.00pm-5.00pm
儿童佛学班	法云法师	日	10.00pm-12.00pm
第六届佛学班 (第三级)	法梁法师	日	7.00pm-9.00pm



Guru Blessing cum  
15<sup>th</sup> Anniversary Dinner

以筹建海印佛学院及资助教育基金  
In-aid of Sagaramudra Buddhist Institute  
Building and Education Fund

日期：二零零二年一月十九日  
Date : Saturday, 19<sup>th</sup> January 2002

时间：晚上七时 (请准时入席以备上师诵经加持)  
Time : 7 p.m. (Please be punctual for the blessing by the Venerable)

地点：新加坡博览中心三厅  
Venue : Singapore Expo Exhibition Hall 3

Admission by ticket 凭票入场

上  
師  
消  
災  
祈  
福  
晚  
宴