



FREE DISTRIBUTION

M.I.T.A(P) No.230/05/2002

二零零二年十月

水月

会

讯

SHUIYUE JOURNAL

30

许文远先生出任
本会会务顾问

月圆·人圆·心更圆

第一期八关斋戒共修

坦诚·淡泊·清净·庄严

www.sagaramudra.org.sg

五十一心所法(五)

(... ..继上期)

四不定法：睡眠、后悔、寻、伺

为什么称之为不定法？

因为它可以是烦恼，也可以不是烦恼，所以称之为不定。对于正确的善法，它不是烦恼。对于不正确的恶法，它就是烦恼。

(一) 睡眠：令身不自在，昧略为性，障观为业。

当一个人贪爱睡眠或睡眠过度时，身心便会陷入不自在的状况。由于心不能清楚，觉察力便会很低。这么一来，就不能算是一种正确的行为。那就是一种烦恼。可是，如果你的身体疲累了，你需要足够的睡眠使体力恢复来作为另一天修行或工作的需求。从这个角度，这个睡眠便是正确的。那就不是烦恼了。因此，睡眠可以说是烦恼，也可以说不是是一种烦恼。它的关键是在于你如何适当地运用，所以它是不定法。

那么，怎样才算是适当呢？每个人对睡眠的需求是因人而异。从医学的角度，一般人一天需要七到八个小时之间的睡眠时间。如果你的身体健康良好，那么便只需六到七个小时就已足够。相对地，对于一个体质虚弱的人而言，八个小时可能还不足够。如果你是一位修行者，需求量是四到六个小时。至于一个已经成就的人，就象佛陀是已经觉悟的圣者，他一天只需躺两个小时便已足够。所以，一个人若没有胡思乱想，内心里的烦恼又极少，所消耗的能量便自然减少。

每一天，我们大约用了二十五巴仙的精力在体能上和七十五巴仙在脑力上。举个例子，我的母亲培育我们成长，一天平均睡四个小时。小时候家里贫穷，母亲四点就要起来煮水，准备六点在居住的亚答屋旁一间面积很小的咖啡店开市。她总是忙碌到晚上十二点至一点左右才能休息睡觉。十几年以来重复着这种生活的她，也没有多少睡觉的机会。可是，她却耐得住。由此可见，睡眠其实是一种习惯。它是不定法。你可以通过训练来调节睡眠的长短。但，必须渐进循序，身体的状况也须适合这种训练。至于生病时，适当的睡眠还是必要的良剂。

(二) 后悔：恶所作业，追悔为性，障止为业。

后悔本是好的善法，因为有惭愧的心。当我们做错事产生内疚的心理时，适当地忏悔或懊悔并勇于承认所犯的过失，然后警戒自己以后不再重犯就很好了。所谓“知错能改，善莫大焉”。可是过度的后悔便会造成内心的一种负荷。因为内疚太深，对于过去所做错的事情一直追悔和让那件事缠绕着自己。想起那件事便唉声叹气，甚至对事情丧失了信心。因为后悔心太重，使你缺乏信心和力量去冲破内

讲授：远凡法师
笔录：林秀芬
编辑组整理

心的障碍。所以，当懊悔的心一直加深就会变成一种烦恼。比如说，一个佛教徒因做错事而心中有愧，不敢亲近师父，同时也不愿学佛了。这么一来，便断灭了个人继续求善修学的机会。所以适当的后悔与惭愧是必要的心态。但是，过度的话，便弄巧反拙，变成一种烦恼了。

（三）寻：令心匆，于意言境，粗转为性；以安，不安住身心分位所依为业。

‘寻’是找寻，有所求的意思。我们怎么知道有‘寻’的心理？每一天，我们的‘心’总是很忙碌似的要找东西做。这边做一点，然后放掉，那边又再做一点。我们能够坐在那里一整天，什么都不做吗？我们会发现那是不可能的事。假设这个周末，工作了半天，回到家里后，告诉自己只是坐在那里或者躺在床上三个小时，什么都不做，可以吗？我们会发现无法做到什么都不做。当没有事情做时，便会翻翻东西或找找东西。这是一种习气或习惯。我们的‘心’就是不能够寂静，总是要寻找东西来填补空隙。然而，对于一个有智慧的修行人，除了‘应该做的事情’，如吃饭、睡觉、肚子痛便上厕所等平常事之外，便不做任何其他事。因此，便减少身、口、意三业的造作。因为当我们找事情做的同时，也在运用思维去判断，然后推动这个身体和言语的行为。

那么，‘寻’也是一种烦恼吗？如果我们找寻到好的东西就不是烦恼，那反而是好的。比如说我们来学佛。我们来这里参与一些健康的活动。那很好啊！可是，万一我们所找寻的是些不好的东西，例如去酒吧寻找刺激，那就不好了。所以，同样是‘寻’，结果却截然不同。由此可见，‘寻’可以是烦恼，也可以不是烦恼。

（四）伺：令心匆，于意言境，细转为性，以安，不安住身心分位所依为业。

有了‘寻’，再进一步产生‘伺’。‘伺’的意思是当我们寻求到一个特定的目标时，便一直钻研下去。这里是指较微细的心态。

举个例子：我们想学佛，因此，便往各寺院跑动。从这里跑到那里，再从那里跑到这里，什么寺院都去，直至我们寻找到了目标为止。又比如：我们想看一本《佛陀的生平》的书籍。于是，我们很细心地四处去寻找这本书。这叫‘寻’。然后我们很仔细地阅读。这叫‘伺’。‘伺’就是要深入研究的心态。而研究本身也含盖了寻找的意义。因此，有‘寻’必然会产生‘伺’的心态。可是有‘寻’，未必会有‘伺’。而有‘伺’却必然含有‘寻’。寻伺是对于所找到的东西去加以观察。两者之间只是存在着粗和细的差异而已。所以，‘伺’可以是烦恼，也可以不是烦恼，关键在于所寻伺的目标和对象。

（完）

睡眠？ 后悔？ 寻？ 伺？



记金马仑静坐营一

入清凉山心路

即使年假所剩无几，仍毅然报名参加为期九天的静坐营。不为什么，只想给自己一个机会，去做一个全新的尝试。没想到会从中得到些什么。出乎意料的，短短的七天，却演变成生命历程中极为重要的一页。远离了繁重的工作，外甥的喧闹，压迫的生活，去体验一个全新的自己……

6月21日 紧绷的‘心’

今天终于要出发了。这几个星期埋头苦干，把工作处理妥当，内心‘祈祷’不会造成同事的负担。繁重的工作压力直逼得我透不过气。还好，紧绷的‘心’得以稍微喘一喘气。虽然这颗‘心’如此的不定，心情还是愉快。向大师父告假后，大家‘迫不及待’地出发了。抵达目的地，应该是需要九个小时的行程吧？这几天都在挨夜，接下来还需要坐上十支香，真担心‘钓鱼’的‘禅病’会伴我走完这七天的禅修。那岂不是白白浪费了这次难得的修行因缘？若真如此，太对不起自己了！还是赶紧争取时间休息吧！好累……

6月22日 振奋的‘心’

终于在八点以前抵达三宝寺。三宝寺给我的第一个印象是非常清幽。天气嘛，冷了一点，幸好经同修们的一再提醒，已全副武装，不成问题。师父带领大家一一向远明老法师，远藏法师和接待我们的法参法师顶礼问好。

午睡过后，脑袋开始‘活动’了，精神满满地倾听师父开示。在这七天里，师父强调会把我们当成是出家人，即是出烦恼之家的人。因此，我们必须好好地珍惜这难得的修行因缘，因这不是我们在新加坡所能够遇到的。再说，既然已做好心理准备一天需要静坐至少七个小时，我们已‘成功’了一半。另外，我们必须遵守禁语规条，同时不能看书，接下来的日子，就是只管‘看着’我们的念，目的是希望我们能够摄心，较易掌握自己的起心动念。师父甚至还打包单地说，禅修结束后，我们一定会有所领悟！说真的，要我不看书，可是一件苦差！但内心却因师父这番苦口婆心的话语而感动，当下和自己许了个承诺，把握每一个学习的机会。

6月23日 专注的‘心’

今天5:30就开始进入禅修。每一支香的开始，师父是以开示的方式带我们进入无常观。因师父慈悲，同时帮助大家活动一下‘僵硬’的筋骨，从原本的十支香，‘折扣十巴仙’，改为运动时段。原本还以为不能‘跑山’而感到惋惜，这意外的收获，不禁令我心中暗喜。

除了静坐、礼拜八十八佛和三十分钟的运动，剩下的功课，就是看着我们的念。这和新加坡，节奏快得令人透不过气的生活，成了强烈的对比。突然‘静’下来，起初还蛮不习惯的。尤其，见到平日一

起‘哈哈大笑’的同学，只能合掌问好，有些不自在。但人的适应能力毕竟是很强的，很快就适应了这些生活上的转变。在空余的时间，注意自己的起心动念，把它记录下来，隔天必需把它交给师父‘过目’。其实，是让师父了解同学在修行上的进度，以便作出适当的调整与忠告。‘放眼’看四周，同学都很认真地在用功，自己很自然地也不敢懈怠。师父所教我们的方法，还真管用。之前，一坐下去，‘妄想列车’自然开始启动！经过一天的‘训练’，在静坐时，念少了，对着自己的起心动念也看得较清楚。一天虽只睡约五小时，也及少出现昏沉的状况。

发现师父感冒了。愿师父身体无碍。

6月24日 胆怯的‘心’、勇敢的‘心’

师父要我们去观察睡前和苏醒后的第一个念是什么。是恶念，还是善念。最为理想的，就是能够养成念着佛号入睡和苏醒的习惯。这将有助于我们将来往生的趣向。

有生，必有死。我们活着就是准备等死。师父是这么告诉我们的。这对我来说，似不陌生，但实际上，却很陌生。有些朋友，很处之泰然地告诉我，死亡没什么好怕的！我不知是他们胆识过人，还是自己贪生怕死。至今，我仍没办法想象，没有了这个‘我’会是怎样的？我更没有办法想象和至爱的亲人永别，又会是怎样的。一直困扰着我的问题，今天终于面对的时刻了。

在无常观时，师父一次又一次，把无常的现象，像‘轰炸机’般，打进我的心田。我仿佛被逼进一个巷口，根本无后路可退。我彻夜难眠，十多年来在潜意识里不断逃避，不敢面对，如影随形困扰着我的问题，使我不得不正视它。于是，我决定隔天向组长申请安排时间小参。事实上，在做这决定之前，内心是经过一番挣扎的。我并不是那一类，有疑问就会发问的学生，可能是太害羞，也或许是自尊心太强。更何况，必需‘一对一地’面对一直以来敬畏的师父，胆怯的我，很想打退堂鼓。可是，当我想起师父第一天告诉我们，能做到面对师父而不感畏惧，很自在的，就是个了不起的人。我并不是想做什么了不起的人，而是，如这障碍都没办法突破，不用说去面对自己的‘生死大事’，就连闻法时所碰到的疑问，也没法子面对啦！

6月25日 羞愧的‘心’、忏悔的‘心’、轻安的‘心’

很意外的，师父今天教训了我们一顿。事缘我们没有严守禁语规条。师父要我们禁语，是因为要我们观察我们的‘心’，不要把‘心’放在外境。师父说我们之所以爱讲话，眼睛到处瞻望，是因为我们的心习惯攀缘，无须责怪‘嘴巴’或‘眼睛’，这是我们的习气。我们活着，有很多东西都放不下，而很可笑的是，就连我们的烦恼也放不下。这或许就是我们人类在生命中所不能承受的吧？师父要我们时时记得‘拉回眼前’，注意自己的呼吸，注意自己的佛号。要我们念佛，是因我们的‘心’，实在太‘野’了，犹如猴子般乱跑。借着念佛的力量，看着我们的念，发现念的‘生灭’。

我听着师父这番话，身体僵硬着，一股寒气，直袭脑后，很想找个洞钻进去，掩饰羞愧的自己。想起师父抱病在身，身体一天比一天虚弱，却因此错过任何一支香，甚至，连运动也和大家一起进退。我羞愧得不禁哭了。羞愧于自己没有认真、严谨地遵守规条，枉费师父不辞劳苦，用心地为我们开示。

我在懊恼，为何偏偏在小参之前被‘训’呢？本来就胆怯的我，更因心虚，不敢面对师父，实在是太羞愧了，非向师父忏悔不可！我想，也是这颗羞愧的心，给了我力量，推使我带着沉重的步伐走进小参室。很意外，所面对的是脸带笑容的师父。师父解答我的疑虑后，我鼓起勇气向师父忏悔。忏悔后，之前的沉重，一扫而空，如释重负后，内心感到很轻安。今天才真正体会到忏悔的意义。

6月26日 警惕的‘心’

我依照师父的指示，终于在观想无常时，冲破障碍。虽仍有待进步，但已向前迈进了，又要感谢师父啦！师父在开示时，提到在观想家人离去时，内心不再流泪，不再为死别而难受时，就是表示不掉进心所里，对我们的烦恼不再执着。师父进一步要求我们去发现什么是‘心王’和‘心所’。我们脚疼的感受是‘心所’，我们能够注视着脚疼的能力就是‘心王’。之前，对心王的了解，可说是等于零。总觉得它很抽象，难以捉摸。经师父一‘点’，脑袋的浆糊，在那一瞬间，终见澄明。另外，法荣师父，教我们如何以心王来礼拜佛，令我上了宝贵的一课。之前虽念着佛号，心念却是‘意乱纷飞’。因此，很感激法荣师父的提点！

经师父昨晚这么一训，同学们真的学‘乖’了。或许大家都不想登入宝山却空手而归吧！我想大家时时再警惕自己，希望在剩余的时间，做最后的冲刺！

6月27日 探险的‘心’

今天又上了重要的一课。修行不是为了吃苦，而是从吃苦当中，得到体验。师父以佛陀苦修六年，只吃一粒饭米为例。六年的苦行并不是解脱道，但是，却使心力磨练得更强。师父说，有些同学透过这几天的禅修，达到一定的定境，若想更进一步的体验，可连续坐两支香。至于一些想在静坐方面突破自己极限的同学，也可趁这一天半的时间，和腿疼来个‘死拼’！我并没有什么‘定境’的体验，只能说见山还是山。但这几天的训练，却让我学会了以调心的方法，面对腿疼的障碍。先是让自己接受腿疼是必然的，接受它如身体的一部份。同时，这感受也是无常的。接着，就把注意力放在方法上，即是师父每天强调的‘拉回眼前，注意你的呼吸，注意你的佛号，注意你的念’。那份疼痛的感受是我们的心所，那份注视能力就是心王。在克服疼痛的过程，也同时在训练我们的心力。既然对腿疼不会抗拒了，也就决定挑战自己的极限。但，内心还是战战兢兢的。以往坐十分钟，心就不耐烦了，很难相信，自己果然突破了极限，一坐，就是一百三十分钟。这让我体会到，不作出尝试就不知道自己的极限，只会被自己的心所局限！

6月28日 感恩的‘心’

光阴似箭，已到了禅修的最后一天了。当内心正挂碍着为何不像其他同学‘拼’到底，再连续坐两支香，同时又希望在最后一天‘坐’得更好时，师父又来一次当头棒喝！师父提醒我们不要执著定境。真正‘空’的体验，并不是靠‘抓’而得到的。反之，是靠‘放’而有所体证。放下内心所有的执着，包括对法的执着。禅修的关键，并不是着重于时间的长短或成果。反之，是它的过程和那份能掌握自己起心动念的能力。真的很感谢师父又让我看到内心的不足。

师父带领大家把这一个星期的共修功德回向给我们至亲的家人，朋友，同事，冤家和一切众生。最后回向于整个宇宙，整个虚空。不知为什么，我那爱哭的习气又蠢蠢欲动了！可能是因为赞叹佛法能够容纳整个虚空的那种伟大胸怀而感动吧！希望自己的



心量，有一天也能如此。此时此刻，内心即感动又感恩三宝的加持。

我想，师父应该是体恤我们‘憋’得太久，所以，把我们‘放生’两个小时。其实，是因为明天就要回家了，要我们回复原来的‘本性’，取得身心平衡。好不容易，不乱说话，现时的‘解禁’，从内心的喜悦，转变为若有所失的感觉。不知，大家的心情，是否和我一样复杂？但是，所谓‘江山易改，本性难移’，既然师父已‘下旨’，我还是乐在其中。

每一组的代表，都一一向师父报告这一个星期的学习心得。从同学们的分享，可知大家都受益不浅。师父总结时说，他是从观察中，依照我们的能力，一点一滴地‘加药’。目的是在于突破同学们的极限，令我们从他所传授给我们的无常观法中，有所领悟。师父再次强调，要我们放下内心的执着。从生活中去体验，从中学习怎么‘放’，而不是去‘抓’。如此，对‘空’就会有所体验。‘空’，并不是什么都没有。师父以手中拿着一块冰块为例。冰块不是消失了，而是溶解，是以另一个姿态出现在我们眼前罢了。另外，对于我们所体证的，如能懂得灵活地运用在生活上，就是智慧了。师父一再地叮嘱，令我既感动又敬佩。

6月29日 踏实的‘心’

终到告别的时刻了。离别的愁绪不禁涌入心头，挥之不去。把心拉回来，这不就是无常的示现吗？！到小殿礼拜时，内心怀有太多的感触，眼泪又不听使唤地涌出来了。真受不了自己，为什么老是爱哭呢？！在这小殿里，学到了很多，也体悟到很多。面对着佛像，内心充满着感恩。感恩三宝的加持、感



恩师父的慈悲与细心教导、感恩同学们的互相扶持、感恩这道场，使我能够心无挂碍地在这里共修。愿这些日子所累积的功德，回向给一切众生，愿大家皆能得到佛法的甘露。

抵达家园，向大师父消假。心虽对静坐营仍感到不舍，但还是得放下，踏实的向前迈进。

总结篇

从金马仑回来，已有两周了。回想起来，似乎只是昨天的事。所经历的，仍然历历在目。‘拉回眼前，注意你的呼吸，注意你的佛号，注意你的念’。虽九天的静坐营已成为生命中的另一个‘无常’，师父的这几句法语，仍然在我脑袋里打转，理所当然地像呼吸一般。

一回到现实的生活，就得面对很多的境，内心就开始起烦恼了。一直向往着在金马仑的清静。但，想起师父在下山前，告诉我们，修行，就是在修我们内心的烦恼，去面对内心的问题。师父又再次给我打了一支强心针。我很感恩师父，一次又一次地让我看到内心的烦恼，内心的执着，内心的不足。问题依然存在，不一样的是，有面对它的勇气与决心。

以往，时间一分一秒地过去，但我的时钟却是没有装上电池的。潜意识里的停滞在同一个时空。愚痴的我，总是认为无常会对自己和家人仁慈一点。如今，无常的讯息，已在识田里萌芽，时钟已开始发挥其作用了。它一直在提醒着我正一步一步地迈向生命的终点。这让我更珍惜身边的人事物。更努力和积极地为心中未现形的净土而耕耘。同时，也愿自己不再畏惧生死，能够坦然和更有把握地面对它。

没错，心是无常的。它无时无刻都在生灭变化中。所有的快乐或不快乐，得或失，内心的法喜与否，这一切的情绪，都必定成为过去。但很肯定的是，在这些日子，从师父的言教中，所学习到的，所体悟到的，都已是我在耕种里不可缺少的肥料。关键在于能否不被变幻无常的天气所影响，持之以恒地耕耘。这就是修行困难所在之处。无论心是多么的无常，愿菩提心永不退转，时念无常，精进不懈。我每天都是如此的发愿。因我深信，有愿事必成这句话。

净郎笔

写于2002年7月13日



高级政务部长许文远先生出任本会的会务顾问

海印学佛会为了庆祝成立十五周年，并为佛学院筹款，于2002年1月19日假新加坡博览中心举办了“上师消灾祈福晚宴”。当晚很荣幸地邀请到我国交通兼新闻、通讯及艺术部高级政务部长许文远先生拨冗光临并为大会主宾。由此与海印学佛会结下善缘。在此，本会欣然宣布，许文远先生已于2002年6月出任本会的会务顾问。

我们有信心，在许文远先生的带动下，本会将在加强种族和谐的原则下，与各宗教携手合作共同为我国的和平与繁荣作出贡献。



佛化婚礼

8是个圆满的符号。

八月十五的月亮最亮；八月的人间处处喜气洋洋。本会执委、筹委兼管委林振成夫妇令媛林婉璇小姐与翁文权先生，在这良辰美景中，喜结良缘。



这一对新人于八月初九，携手走上红地毯，在大师父的见证祝福中，完成了神圣而庄严的佛化婚礼。

佛化婚礼，有佛陀的加被，法师见证，善众的祝福，殊胜无比。进而建立起的佛化家庭，福慧双修，指日可待，那更是桩美事。

我们祝愿这对新人，在菩提道上，互相提携，虔诚护持佛法，永远与佛同在！

月圆·人圆·心更圆

“人逢喜事精神爽，
月到中秋分别明”



一盏盏各款各式的灯笼，绽放出亮丽缤纷的光彩，也点亮了人们的心扉。

海印学佛会本年度的中秋晚会于中秋节晚上七点正由大师父的开场白拉开了序幕。大师父在致词中语重心长地告诉我们，随着本会的迁移，从芽笼17巷搬到34巷，迁到29巷，直到目前的528，海印学佛会的中秋晚会办得一年比一年好，其中尤为突出的是，今年晚会的节目更年轻化了。在此，大师父呼请各位护法居士秉承着对佛教的虔诚心，加入海印这个大家庭，共同为弘扬佛法的事业，发出您的热与光。

海印作为一所弘扬佛法的佛学院，肩负着延续佛陀教育的使命，因此不遗余力地培植幼苗，从这次晚会中的节目中，充分地体现出这种百年树人的精神。儿童班里有三位小朋友，以他们童稚的真言，演说三个故事，这三个故事充分反应出佛陀教育中，要人们自我反省，努力修善，以自己的善行来感化他人的这种无私崇高的美观。这在今日的社会中可说

是一股清流。近百名少儿合唱团，以出谷黄莺般美妙的歌声，令人如沐春风。

接下来的游戏节目更是高潮迭起，而主导活动者，也是青少年，在他们带动下，各种紧张有趣的游戏，带来此起彼伏的欢笑声，串连起“老、中、少”三代共享佳节，其乐融融的氛围。

晚会中特别安排了颁发纪念品予管委和七月法会的护法。海印学佛会为了弘扬正信的佛法，造福世间一切有情众生，除了积极地展开各种有利社会的慈善工作，同时开办各种有助个人修行的课程，这长年累月，林林总总的活动，可不简单；幸运地，海印拥有一支强而有力的管委团队，他们高度的发挥了群策群力的精神，使得一切活动都很顺畅地进行。海印学佛会今日的发展成就，他们功不可没。

海印每年七月均举办为期三天的消灾报恩供僧法会。法会仪式既隆重又庄严，道场的布置，祭品的筹备，均一丝不苟。这一切有赖于法师们的领导，更少不了法会护法居士的协助，使得法会圆满，功德殊胜。

除此之外，尚有抽奖，武术表演，猜灯谜、传灯、多姿多彩的节目，大家在欢聚一堂的同时，也祈愿在佛陀慈悲加持下，世界和平，众生离苦得乐。



“但愿人长久，
千里共婵娟”

本会在此良辰佳节中与大家共勉之！



新佳兰海印禅院 第一期八关斋戒共修

(9/8/02 - 11/8/02)

为了让在家居士体验僧团的日常生活，海印学佛会于8月9日至8月11日在新佳兰海印禅院举办第一期八关斋共修。参与的四十六位居士分别来自新加坡和马来西亚，加上八位护法，共五十四位。

三天八关斋共修时间编排得紧密有序，以期达到闻、思、修、行圆满的境界。当天，大家怀着朝圣般的喜悦心情向目的地进发。抵达后，稍休息片刻，便动手清理道场，好让大家有一个清净，自在的环境来进行共修。

随着法师为大家授戒后，按照八关斋的仪规，同修们全心全力投入修行中。每天通过不同的方式来修行，内容有：供佛、师父开示、念佛、拜八十八佛、静坐、经行、回向。从这一系列的作息，动静兼修中，大家获益匪浅。

都市人忙碌的生活，时时刻刻都处在紧张的状态中，无形的压力紧紧地扣住大家。因此，这次八关斋的重点在于静坐、经行、念佛。让同修们依照大师父的教导：“拉

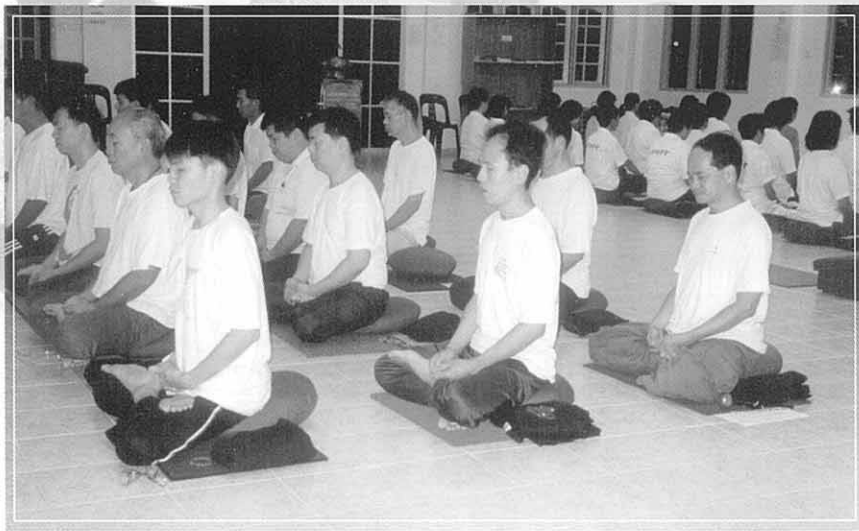
回眼前”直透内心深处，反省自己；以经行来坚定自己的步伐，知道每跨出一步，踩下一脚的是什么；通过念佛来感佛恩德，在佛光慈悲加持下，坚定自己的信心，增长定力。

同修们在充满法喜中圆满了这第一次八关斋共修，也为新佳兰海印禅院开了先锋；为此，临走前，在师父的带动下，大家一起动手，种下小树苗、花草，这不仅为美化



环境，更重要的是在每个人的内心深处种下慈悲的佛种！

同修们带着另一种喜悦与充实的感觉达上归程，愿在修行的路上向前迈进。



活动招生

插花班

开课日期：18/11/2002 (星期一)
 授课老师：蓝玉明老师
 课数：12 堂
 上课时间：7:30pm - 9:30pm
 课程学费：会员 \$30 非会员 \$45
 (花材料, 请自费)

第十届华语佛学班

开课日期：3/1/2003 (星期五)
 上课时间：7:30pm - 9:30pm
 课程：三年
 学历：中学
 年龄：17 岁起

基本佛学班

开课日期：5/1/2003 (星期日)
 上课时间：7:00pm - 9:00pm
 课程：一年
 学历：中学以下
 年龄：17 岁起

仪轨班

开课日期：每逢星期三 (满 20 位开课)
 上课时间：7:30pm - 9:30pm
 课数：10 堂

English Dharma Class

Commencement: 6/1/2003 (Monday)
 Date
 Time : 7:30pm - 9:30pm
 Duration : 12 lessons
 Qualification : Secondary
 Age : 17 above

海印禅院(新佳兰)

八关斋戒共修

共修日期：16/11/2002 (星期六) 至
 17/11/2002 (星期日)
 回程日期：17/11/2002 (星期日) 8:30am
 人数：40 位
 集合地点：海印佛学院
 No.528 Geylang Road
 (Between Lor 28 & 30 之间)
 集合日期：15/11/2002 (星期五)
 集合时间：1:00pm

观自在禅院 Chenresig Meditation Centre

53, Jln Molek 1/8, Taman Molek, 81100 Johor Bahru. West Malaysia
 Tel: 02-07-3577426



每周活动	负责法师 / 老师	时间
静坐班	法谦法师	Sat 7:30pm - 9:30pm
儿童佛学班	法音法师	Sat 7:30pm - 9:30pm
普门品、普佛上供	法典法师	Sun 10:30am - 11:30am
梵呗班	法智法师	Sun 1:30pm - 3:30pm
仪轨班	法典法师	Sun 7:30pm - 9:30pm
成人佛学班	法典法师	Mon 7:30pm - 9:30 pm
招生	开课日期	时间
梵呗班	10/11/2002	Sun 1:30pm - 3:30pm

海印佛学院 Sagaramudra Buddhist Institute

No.528 Geylang Road, Singapore 389484 Tel: 6746 7582

网址: <http://www.sagaramudra.org.sg>



每周活动	负责法师 / 老师	时间
插花班	蓝玉明老师	Mon 7:30pm – 9:30pm
素食烹饪班	蔡文銮老师	Mon 7:30pm – 9:30pm
太极拳班	林世昌老师	Mon 7:30pm – 9:30pm
净土共修	法梁法师	Wed 7:30pm – 9:30pm
佛理讲座 – 五戒相经 (华语讲解)	法度法师	Thur 7:30pm – 9:30pm
书法班	顾建平老师	Fri 7:30pm – 9:30pm
中医义诊服务	苏静霞医师	Sat 6:30pm – 9:00 pm
佛理讲座 – 楞严经 (华语讲解)	远凡法师	Sat 7:30pm – 9:30pm
(每个月的第一和第二个星期六其他活动, 其余的星期六佛理讲座)		
普佛上供	法义法师	Sun 11:30am – 12:00pm
拜 88 佛大忏悔文 (四加行)	法荣法师	Sun 2:00pm – 4:00pm
基本佛学班	法度法师	Sun 7:00pm – 9:00pm
每周活动		时间
顶礼慈悲三昧水忏 (第一个星期六)		Sat 4:00pm – 9:00pm
大悲忏 (第二个星期六)		Sat 7:45pm – 9:30pm
每个月的第一和第二个星期日放香, 其余的星期日普门品共修		Sun 10:00am – 11:30am
老人院 / 儿童院服务 (第二个星期日)		Sun 8:00am – 12:00pm
三皈五戒 (每三个月的第四个星期日)		Sun 9:00am – 12:00pm

海印精舍 Sagaramudra Buddhist Hermitage

393A/B Guillemard Road, Singapore 399790 Tel : 6741 6230

每周活动	负责法师 / 老师	时间
专业人士静坐班 (华语)	远凡法师	Mon 7:30pm – 10:30pm
专业人士静坐班 (英语)	远凡法师	Tue 7:30pm – 10:30pm
普通静坐班	远凡法师	Wed 7:30pm – 10:30pm
专业人士静坐共修班	法梁法师	Thur 7:30pm – 10:30pm
女众普通静坐班	法谦法师	Fri 7:30pm – 10:30pm

海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society

No.12 Lorong 24A Geylang, Singapore 398536 Tel : 6741 7303

每周活动	负责法师 / 老师	时间
英语佛学班	法庆法师	Mon 7:30pm – 9:30pm
第八届佛学班 (第二级)	法智法师	Tue 7:30pm – 9:30pm
梵呗班	法智法师	Thur 7:30pm – 9:30pm
第七届佛学班 (第三级)	法梁法师	Fri 7:30pm – 9:30pm
义务法律咨询服 (请预约)	王秀英律师	Fri 7:30pm – 9:30pm
儿童佛学班	法云法师	Sun 10:00am – 12:00pm
第九届佛学班 (第一级)	法音法师	Sun 7:00pm – 9:00pm



佛
七月消灾
报恩供僧法会

海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society
No.12 Lorong 24A Geylang, Singapore 398536 Tel: 67417303

海印佛学院 Sagaramudra Buddhist Institute
528 Geylang Road, Singapore 389484 Tel: 6746 7582

海印精舍 Sagaramudra Buddhist Hermitage
393A/B Guillemard Road, Singapore 399790 Tel: 6741 6230

观自在禅院 Chenresig Meditation Centre
53, Jalan Molek, 1/8 Taman Molek, 81100 Johor Bahru, West Malaysia Tel: 02-07-3577426

海印禅院 (巴力莫达) Sagaramudra Meditation Centre
Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak, 83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor, West Malaysia