



FREE DISTRIBUTION

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

2003年1月

# 水月

會

JOURNAL

31

学佛大方向  
幸福生活  
庆祝春节

坦诚 · 淡泊 · 清淨 · 庄严

[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)



社

论

shuiyue

# 大方向

“佛”意即觉悟，包含自觉觉他、觉行圆满的意思，学习佛法即是学习觉悟之法。内心的“我执固执”往往为障碍的肇端，也是痛苦的根源，而最高的觉悟就是能够自觉地发现这些内心的“我执固执”。

能透视无常、因缘、空，让心进入平静，超越痛苦，就契合了佛法所说的离苦得乐。自己安乐了，进而帮助他人，让周遭的人也同感快乐，那就是最圆满的佛法。

要注意的是，学佛者必须要深入了解佛法的意义而非只注意形式与仪式。我们常见到这样的现象：很多信徒对任何法会总爱趋之若鹜参与，祈求加持灌顶。但却不明了这种种法会灌顶仪式只是佛教与文化的一种融合，还有一些人，为了祈求

赎罪，寻求精神依赖，便只是拼命地磕头拜佛、念佛持咒或作许多供养，其实这种种活动只是方便之道，并非能像点金棒似地迅速神奇达到上述所说的离苦得乐。

任何修持法门及仪式的设立能让修行者获得心灵的平衡与安宁，平静后，修行者才易沉淀自己，认清自己的缺点及罪障，自觉地忏悔，警惕自己不再重蹈覆辙，若能如此，才能达到真正解脱，获大自在。

我们也常见到这样的现象：许多刚接触佛法者，起初履行佛法后，觉得很好，但过了一段时间，却感滞碍，不见进步，为什么呢？问题就是出在这些修行者忽略了自己的内心需要不断地充实、不断改往修来并且应该学习正确的知识，所以希望

一切佛教徒紧记拉回眼前，从自己内心作深层的反省，或许我们会因在短时段内无法改正自己而起烦恼，但只要下定决心，经过时空考验，必能将不良的身口意纠正过来。

不断鞭策自己向善向上，稳操智慧与慈悲，圆融双运，才是佛法的真谛。不论您学习那一宗、那一派，皆只是一种精神的依赖与寄托罢了，因此希望大家应该自发地培养深层的自觉心识与谦卑柔和的悔改意识，而不应该将上述的拜拜性质沦为一种集体无意识，如此才是学佛的大方向。

美术设计

郑智元  
廖偏轩

编辑

大和  
林慧卿  
黄柳枝

总编辑

陈玮玲

顾问

释法谦  
释法度

会计顾问

吴文友  
会计师

法律顾问

杨国梁  
大律师

创办人

释远凡

# 进步？

◎ 黎文珍

为了进步，我们需要资源，胡乱开采，砍伐树木，制造一大把垃圾，污染了地球，破坏了生态。

## 生活

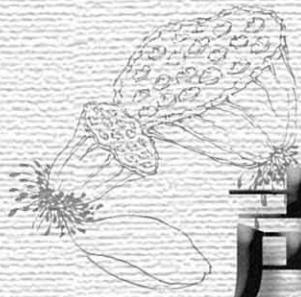
在现代社会，人人都不要落在时代的后头，于是，人人都拼命学习要求自己与时代并进，深怕跟不上时代的脚步。

为了应付科技化的时代，电脑知识要不断提升，这是工作上求取进步的表现。于是乎，人啊！活得比牛马还辛苦。先辈们旦日八小时工作，八小时娱乐，八小时睡眠，到了我们这一代，全变了；自动减少睡眠，加时工作，生活已经变了质，人也变了质。我们心中只有工作，求上进，这样才被认为是有用的人，时日久了，人与人之间缺乏沟通，缺乏了解，因而变得冷漠，生活已经无情趣可言，慢慢的作为有思想的高等动物——人，更加暴戾了。翻开报纸，受高等教育的老师竟然对着邻居炫耀自己的财富，编歌骂人；国与国之间喊打喊杀，人肉炸弹横尸遍野，这是人间吗？今天是美国人抚尸痛哭，明天是阿富汗人，后天是以色列

人，然后是巴勒斯坦人，接下来是澳洲人...恩怨几时了？人类进步了吗？

为了进步，我们需要资源，胡乱开采，砍伐树木，制造一大把垃圾，污染了地球，破坏了生态。现在天气变化无常，地球发怒了，风暴、沙暴、雪暴、水灾、森林大火相继而来，人啊！因为天灾人祸失去了家园，对着毁坏的家园，死去的亲人，又抚尸痛哭！

百年来，我们人类从步行到坐车，从轮船到飞机，从火箭到太空船，从电话到电脑，生活上不断进步，但人性是否进步了呢？



# 声闻行果【一】

◎ 讲授：远凡法师    ◎ 整理：编辑组

## 一、前言

对于声闻行果的修行次第，我们必须有一个非常具体的概念，才能知道自己在这一生中的目标要完成些什么。修行重在体验，不然的话，永远只是知识罢了。比如我们讲无常，无常生、住、异、灭，或者成、住、坏、空，大家都知道人有会死的一天，但是没有体验过。所以知道是一回事，体验是另一回事。假设你知道自己的生命是在一呼一吸之间，那么，你现在忙些什么？或者你知道下一分钟你将会死，那么现在你应该做些什么？这是一个很现实的问题。

所以听闻基本的佛法，从思想的概念中加强善的行为。人身难得，修行是很重要的，是对生命的了解、认识和改造。我要告诉你怎样依自己的体质去配合生活，怎样利用大自然给你的力量来生活，怎样去增强你的脑力、体能，同时怎样增加你的智慧。具是这一切的，先决条件是必须有正确的思想，正确的佛教观念。最基本的是你必须受三皈五戒，接受大乘行门、四加行、再受菩萨戒。这关系到你的发心，或者说你本身愿意信奉多少，以世间法来讲，你愿意

我们要认识无常，无常是苦、空、无我。先要认识什么是我执，明白正法，因缘生法、无生法。“我执”的概念是，我们眼睛所看到的东西，认为它是一个整体的产生，认为它有生、住、异、灭的变化。最根本的我执就是执这个身体就是我，自身是我，自心是我。

付出多少的时间、精神力量、代价，还有愿意放舍多少。

有些人虽然知道佛法很好，可是认为跟他的生活没有办法发生关系，或者认为生活中用不上，为什么呢？因为他们错误地将佛法与现实生活当成两回事。所以佛法是要以我们的整个生命来接受。那么需不需要出家呢？出家有出家的因缘，有这个因缘固然好，没有这个因缘也不用勉强，但是不管在家或出家都要修行。

我们的课题“声闻行果”，我们要认识无常，无常是苦、空、无我。先要认识什么是我执，明白正法，因缘生法、无生法。“我执”的概念是，我们眼睛所看到的东西，认为它是一个整体的产生，认为它有生、住、异、灭的变化。最根本的我执就是执这个身体就是我，自身是我，自心是我。

在因缘和合、因缘分散的过程中，如果认为它是一个整体，能产生生、住、异、灭的变化，这样的见解就是无明。反之，我们能够看清楚只是因缘的聚散就是智慧。什

么力量使这些因缘集合在一起？那是众生无明念力的力量。因为无明的念力本身也是生灭的，所以集合完成的东西也就是生灭的。念力的强弱与因缘维持的时间长短有关系。如华人的传统清明节扫墓，因做子孙的对祖先怀情的念力，使他每年去扫墓，后来的子孙对祖先怀情的念力淡了，没有去扫墓，墓地便荒废了，所以它的存在是因子孙念力的维系。

所以世间任何事物的形成，其存在时间的长短与无明的念力有关，而它形成的形象、形状与念力习气的强弱有关。我们给两个木匠同样的材料，要他们各自做一张椅子，但是不要规定做怎样的椅子，其结果是：椅子是两张，但是款式却不相同，这是因为两名木匠各自有做椅子的概念与习惯，这就是人的心念习惯性的不同。

## 二、行

### （一）、出离心

声闻行果里，先要谈“行为”应该怎样，然后才谈到“果”。第一出离心：出离心强调立第一个愿，你的誓愿、愿力、发心，这是你的动



机。没有这个的话，什么事都做不成了，有了动机再立下志向。小乘的行果，出离心是第一个发心。他觉得这个世间是痛苦的，三界轮回是痛苦的，所以一定要离开这个世间，要拼命修行，修行的目的是为了离开这个苦。

出离心是小乘的根本思想，假如想修行，但是没有厌离心可以吗？那就不是小乘根性的人。如果你又没有发心度众生，虽然学佛，也不是大乘的佛法，只是凡夫一个。所以一个人没有小乘的出离心，同时又没有大乘的发心来帮助一切众生，这样的人就只是一个道道地地的凡夫。不过佛也是从凡夫来的。他不可能本来就是佛，所有可以从自求涅槃四种法下手。这四种法，当思惟诸行无常、诸行是苦、诸法无我及进入涅槃。苦、无常、空、无我就是涅槃，这是小乘的基本法。

### 1. 思维无常

小乘的根本思想，第一引发出离心的是“思惟无常”，无常就是随时会死亡的意思。依小乘就是升起这个出离心，想怎样死，无常的死，很现实，它不等人。一般人从没考虑到死，也没考虑到死将会怎样，唯有智慧的人才会想到死，因为生死是一个最现实的问题，一定要面对的，而我们不但不去

面对它，反而做出一些没有价值没有意义的事，这是不是没有智慧，是不是很傻？所以能够实在的去思惟死将来临，随时准备面对的话，这就是有智慧，为什么呢？因为你将会去学习，去了解你生命中真正意义与价值，这一切不是一般人会去做的。所以，你将会得到不同的体验，不同的智慧，这个对你的一生是很重要的。

### 2. 思维诸苦

有些人自认为不怕死，就不去考虑死的问题，但是不死的话也一定很苦，所以第二个引发出离心的就是“思惟诸苦”。佛告诉我们世间有八苦，生、老、病、死、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五蕴炽盛苦，每一种苦有五种相。佛说：“你们都不明白真正的苦，真正的苦是因为有身体。”中国老子说：“我之所以苦，因为我有身体所以苦，如果没有身体，就不苦。”

所以，有身体就是众苦之本，祸患之源，有了身体的作用，就一直在三界里，轮回不停，受苦。那么几时能够停止？摄心、守正，泊然无想。“摄心”就是不要胡思乱想，“守正”就是守着正确的方向意念，“泊然”是心里没有世间的事情，这样长久下去，得到涅槃，此为最乐。这是小乘的最基本思想。无常、苦、出离心、离开生灭、一

切的痛苦、轮回的痛苦，守住它。所以平淡、自然的生活就是幸福。

“想”和“念”是不同的。“想”是最初的念，是细微的。就是说，你听到钟声，第一声就是想，接下来就是念。无念未必无想，无想肯定无念。想和念可以跟四不定法里寻和伺相对应来谈，寻就是最初开始的动念，伺是开始怎样去找去分辨。有这个发心作为根本基础。接下来修涅槃法；出离心、思惟无常、思惟苦都是原动力。有了这个原动力，接着修五停心别相、总相、四果四相。

(下期继续 ... ..)

# 庆祝春节



◎ 编辑组

**春**节就是农历新年，是华人最重要的传统节日。传统的春节庆祝活动从农历正月初一（“元旦”）开始到农历正月十五（“元宵”），一连十五天。

根据中国历史记载，新年习俗起源于周王朝（公元前1121—前771年）时一年一度的庆祝丰收活动。

中国传统的庆祝方式及新年习俗包括燃放爆竹（以驱恶鬼）、贴春联（祈求好运、年年丰收）、制作年糕（代表年年高升）、送礼（表示敬老尊贤）、除夕团年饭（表示家庭成员互敬互爱）、祭祖（表示感恩）、迎春（迎接美好的一年）、用柑拜年（表示吉祥、好运）、派红包（象征好运）及庆元宵（也称“灯节”）。

在新加坡这个高度商业化的社会里，一般的华人家庭还颇重视春节习俗，但是却是在两、三天公共假期中匆忙度过。春节活动也因此逐渐简化了。不过，到了春节，一般华人的心态并没有改变，那是希望在新的一年里过着平安、吉祥及幸福的生活。

以佛法而言，无论什么年都是好年头，每一天都是好日子。即使遇到恶劣的环境也是我们做人的逆

增上缘。我们所应害怕的不是虎年、蛇年等，而是自己本身。如果我们心地光明，任何可恶的人或者什么可怕的事，我们都能清楚明白，坦然待之，任何恶人恶事就无法干扰我们的自在与安乐。所以佛教在春节的活动与民间显然不同。

在海印佛学会，除夕夜有移詹庐及丛林就职典礼，在新春期间有拜千佛。“普茶”是供茶给大众饮用。丛林就职典礼是依百丈清规中持章第五所规定众僧应担任的职务，例如东序、寮元、堂主、化主等。这是八、九世纪间中国禅宗维持独自教团生活之必要规范。就职典礼后，大众与师父们济济一堂诵金刚经，祝愿智慧增长，摧伏魔怨。之后，共享茶点，听取师父们的教导。

三天的春节拜千佛意义重大。佛教徒礼敬诸佛，将信仰的力量感通佛菩萨的悲愿，清净身口意三业，消除罪障，以达福慧圆满，并将此殊胜功德，回向所有众生，消灾延寿，国泰平安。

愿大家以佛法为警戒，来临的年度必是美好的，在佛光的普照下，天天都是好日子。



澳洲留生随笔

# 夏炎的昆士兰

◎ 法树

昆士兰 (Queensland) 是澳洲 (亦称澳大利亚 Australia) 的第二大州仅次于第一大洲 - 西澳, 州内的行政中心 - 布里斯本 (Brisbane), 是澳洲的第三大城市, 仅次于悉尼和墨尔本之后。凡是要取道去黄金海岸 (Gold Coast) 的外国旅客多数在这里降陆, 然後再乘旅行巴士到那里。昆士兰的夏天从每年阳历的十一月就开始, 到隔年三月才结速, 最炎热的时候, 气温可高达摄氏四十度, 加上强烈的阳光和紫外线, 在太阳底下曝晒几分钟, 便会有烧伤的感觉。

位于布里斯本的昆士兰大学 (University of Queensland, 简称昆大) 是昆士兰州最大型的大专学府, 学生人数近三万, 而研究生占了相当大的比例。Year 12 是澳洲高级中学的最后一级, 相当于新加坡初级学院 (JC) 的第二年, 这年的学生会参加全州统一考试, 其中成绩最佳的, 多数都选择入昆大攻读。大学中的院系也很多元化, 从人文、社会、工程、物理、化学、商业、法律、医药科目, 无一不具备。现在新加坡热门的生物学也是这间大学发展的其中一个重点, 州政府更大力拨款资助在昆大兴建一座一亿多澳元的分子生物科学中心。

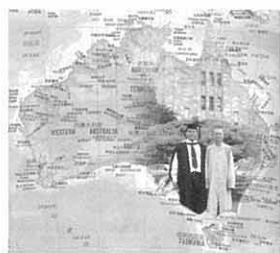
本人现在此大学的历史、哲学、宗教与古典学院的宗教学系作硕士研究, 撰写一篇论文, 主题是关于阿毗达摩部派佛教, 主要是比较巴利文的论书和中文说一切有部的论典。它们有许多共同的主题, 例如五蕴、十二处、十八界、十二因缘等, 都是海印学

佛会常教导的题目, 海印佛学班的学生必然很熟悉。

一般上这里屋租都相当贵, 尤其是在布里斯本这类大城市中, 普通一间大约 150 方英尺 (sqft) 的小房间, 租金每星期至少要 100 澳元以上。但是这里的屋子价格比起新加坡来却便宜很多, 真羡慕澳洲人有如此大的居住空间, 比较新加坡的居住环境来说, 是宽敞得多了。这里的空气温度也较低, 皮肤感觉上比较乾爽, 没有狮城那种黏湿的感觉。

在这里的大学生中, 我算是惟一的出家人, 多数人看我的穿着会好奇的望一望, 有些人甚至会问我, 这穿着代表什么。有一位非洲学生便问这是否是功夫装, 同他解释后, 才知道这是中国出家人的僧服, 起初出门真是很不自在, 后来也慢慢习惯了, 而有些认识中国出家人的洋人, 倒会向我合十呢! 但是这毕竟是少数。

这里澳洲本土的洋人学生非常喜欢开舞会, 尤其是在学期考试过后更是闹个通宵。像我们隔邻屋子的洋学生, 开起舞会来可以闹到深夜一二点, 真让我们没有办法安宁睡觉。更令人气愤的是, 他们多数都喝得酩酊大醉, 有些一时口不择言, 粗话便破口而出, 真是受不了。虽然他们都是大专生, 却没有学到“公德心”这几个字。不晓得是否是这里的学校不提倡道德教育, 还是不注重, 但是据报导, 这里的中小学教师离职率很高, 多半都是因为受不了学生得行为而离开。



由於篇幅有限, 下次有机会和时间再跟各位谈。

写于布里斯本  
2002年12月

# 中国佛教史概说

◎ 编辑组

## 一、佛教的背景

任何一种学说或宗教的产生，都存其社会背景与一定的群众基础。

佛教是起源于古代印度的宗教，其母体为古代印度的婆罗门者。公元前第六世纪，乔答摩所创立的。在这之前，他出家做了沙门，经过六年苦行及修习禅定，对人生和解脱问题进行思考，达到觉悟，成了佛陀（觉者）。

为了让众生离苦得乐，超越六道轮回，他把自己的体验，演说缘起法门的实践，获得很多支持者的皈依，其中有些进而出家修道的人们，便形成了佛教的集团（僧伽）。佛教的三宝：佛陀、达摩（法）、僧伽，由此而成立。完成了宗教形态的佛教，便具有社会性了。自然而然地，佛宝即成了信仰佛教的对象，法宝成了此一信仰的内容，僧宝便是信仰佛教者的集团。

佛教是今日世界三大宗教之一，其与耶苏的基督教，穆罕默德的伊斯兰教，都是宗教伟人所创立的。但从其宗教本质而言，和作为神之子的耶苏，以及作为阿拉使者的阿罕默德，那样的一神教，却有根本不同处，佛教乃是主张人人皆可成佛的，故为具有性格的宗教。

## 二、佛教史的地域区分

佛教在印度兴起发展到今日已有二千五百年的历史，它是以亚洲为中心的佛教文化圈。从地域上区分，可分为印度、中国、日本。本文著重于对中国方面的探讨。

印度佛教是在释尊入灭之后约五百多年介绍到中国，整个传播与接纳的过程，与中国固有文化的交流与融和，发生密切的关系。其结果是佛教在东方的地位，正如基督教精神在西方文化中同等的重要。

## 三、佛教传播的路线 东方文化的两大支柱

1. 印度河流域到恒河流域的印度文明
2. 黄河流域至长江以南的中国文明

这两大文明的地势、气候、风土及民族是全然不同的。由于地理的阻隔，再加上交通不方便，彼此之间没有接触和交流的机会，因此它们各具独特的文化特色，那就是印度型的文化圈与中国型的文化圈。

### 佛教传播的路线可分为

1. **丝路**：中国汉朝时，开辟了通往西域的“丝路”，印度的佛教，便是由这些来往中亚细亚的商人传入中国。
2. **海路**：由锡兰沿著印度洋沿岸，向南伸展佛教的布教路线。公元二世纪后，罗马人开发了海上交通，佛教也利用南海的贸易航路，推展到南方各地，佛教从海路传到中国文化圈来。

除此之外，中国的求法僧，朱士行和法显，亲赴印度，巡礼圣地佛迹，遂使代表印度文化的佛教传入中国。

公元第七、八世纪，印度的佛教，由



印之间的内陆中央交通路线，入西藏，而成为喇嘛教。

由西域的丝路及南海的航路，藉著商人贸易为媒介，将佛教传入中国农耕民族的社会；而由内陆中央路线传入的喇嘛教，是游牧民族传入的。

#### 四、佛教史 的时代区分

中国佛教，自印度传来，大约有二千年历史，我们将它区分为：

##### 1. 佛教东渐的印度及西域的佛教 为古代史

2. 从晚唐、五代到公元十世纪一千年间为中世史

3. 北宋二十世纪初初期的一千年，称为近世史

中国佛教随时间的推移，其发展情况，容后详述之。

## 海印僧众培训课程

### 求学者

### 目前就读课程

远凡法师	南京大学文学硕士课程
法树法师	The University of Queensland, Australia Master of Philosophy (Studies in Religion) major in Buddhist Studies
法荣法师	Graduate Diploma in Buddhist Studies
果峻法师	Monash University, Australia Bachelor of Psychology
法谦法师	南京大学文学硕士课程
法巽法师	The University of Western Australia Bachelor of Arts and Education
法音法师	北京语言文化大学文学学士课程
法宣法师	南京大学哲学硕士课程
法尊法师	南京大学哲学硕士课程
法云法师	北京语言文化大学文学学士课程
法智法师	北京语言文化大学文学学士课程
法典法师	北京语言文化大学文学学士课程
法庆法师	Graduate Diploma in Buddhist Studies
法度法师	北京语言文化大学文学学士课程

### 深入专研者

### 佛教典籍 / 修行法门

法义法师	佛教各种忏法
法华法师	内观禅修法
法源法师	唯识与禅法
法梁法师	大乘、小乘禅法

## 幸福的生活

还没有学佛前每天劳劳碌碌辛勤工作，遇顺境则喜，逆境则忧，情绪起落波动很大，常因工作的烦恼而影响家庭生活，觉得生活很苦却又找不到出路。

学佛后懂得因果、无常、因缘和合等道理，也接受圣者慈悲度众的伟大理想。有了人生的大方向，对生活中的一些不如意的事，渐能以佛法逐步开解。但遇到顺逆境的当下，仍控制得不很好。同事们犯错时，脾气照发，工作不顺利，回家后仍然不能放下。不过，总的来说，比学佛前是进步了一点。

归依三宝十三年后，终于下定决心偕内子报读海印学佛会的佛学班，目的是重新打好学佛基础，并使修持系统

化和规律化。实践四加行后，生活起了实质上的变化。每天早起礼佛忏悔，依修持本做早课；晚上听经、看佛书和做晚课，修持有了规律。无论外境如何，工作如何艰苦，每天总有两三小时和内子同修佛法。外面风浪再大，我还拥有一个安祥的心灵避风港。

而每天定时的修持让我有机会反省生活及工作中的失误，使我把问题的症结看得更清楚，从而依佛法的指引重新上路。在生活与修持的交替中，我逐渐看到自己在进步中；虽然那只是很微小，但也充满法喜。

我觉得这样的生活很幸福。因为我天天修学佛法，外境再恶劣仍是无碍的，我仍是幸福的。

■ 黄君廉

## 幸福生活的定义

一个人活得快不快乐，幸不幸福，在于他的满足感。我本人认为人们必须懂得“知足常乐”这个道理，那他便满足于目前的生活；凡事能够随遇而安，这便是幸福生活的定义。

以“居者有其屋”来讲；不管我们住的是政府组屋还是私人住宅，只要我们能满足目前居住环境，珍惜我们所拥有的一切，那我们便懂得什么是知足常乐，幸福生活。试想，世界上没家可归的人多到数不清，我们与他们比起来，真是天堂与地狱。

在工作的岗位上，每一位扮演着不同的角色。虽然角色不同，但是每一个角色都必须知道自己的使命；跟其他的角色紧密配合；这样才能把工作做好，使公司的业绩蒸蒸日上。这么一来，才能从工作中得到乐趣。

以佛教徒来讲，生活中的每一件事与物，都是一个让我们修行的机缘。它使我们了解到什么是诸法无我，诸行无常的道理，从而落实到实际生活中。

■ 李温

# 生活感言



# 幸福生活感言

**“幸福”**的定义很广，只因各人对生活的要求有差异。比如清茶淡饭，无忧无虑的俭朴生活有的怡然自得，有的怨声载道，只因世上诱人的东西太多，可供追求的奢侈品琳琅满目不免产生虚荣心，而我对幸福生活的看法有两方面。

**1.物质上：**一般人对衣、食、住、行都希望往上提升，可是有几个人会先检讨自己的能力，如果对这简单的衡量都无法做到准确的定位，那肯定会碰上许多不快乐的事情。话说回来，很多时候我们可能有很强的办事能力，高深的学问及智慧，但总是遇人不淑，运气不佳，所谓遇不到贵人，那也只好接受事实，把生活上的物质要求作个调整。

太过在意别人对我们的看法也会使自己不快乐，可悲的是在这世俗的社会大染缸里，许多人都以金钱挂帅；来衡量我们是否是位成功人士。因此大部分人不得不在外表上打扮得体面，修饰得整齐，让别人看到自己最好的一面，无形中给自己构成压力，这种生活肯定没幸福可言。因此如果可以学习到不管别人对自己怎么看，那是最好的财富了，所以我认为幸福生活是在精神方面的生活，物质上的享受在其次。

**2.感情上：**在我们感情生活中，上至父母兄姐，下至弟妹，夫妻，朋友；都应避免太过执着，不要对别人要求太高，感情是抽象的，摸不着，嗅不到，可是却为影随身。对新的一段感

情，感觉很好，大家都非常小心，非常珍惜，就像怕弄脏新衣服一样，可是日子一久可就不同了，说话大声，口气重也都是家常便饭的事。这是一般人的同病，因此我们也不需要太在意生活上的一些小磨擦，能够学习不斤斤计较，懂得谅解别人，胸怀宽大，想必会在感情生活上利益不浅。

基本上要拥有幸福生活是须要在各方面取得平衡。如果事与愿违，会令人不开心，有些人更是出尽法宝来满足自己的欲望，这是要不得的。凡事不要太强求，能拥有固然是好事，但失去了也不要把它当作是世界末日，心固然会痛，但如果了解世间上一切都是无常的，心便会渐渐的平抚下来。

■ 黄美珍

# 幸福生活的点滴

**不**追求名利和物质享受的生活，便可得到淡静、脚踏实地的幸福生活。在家学佛弟子要达到这样的要求并不太困难，但要放下对家人亲情的执着却不容易。

父母给予我的身体，在他们细心照顾和抚养下，我逐渐成长。我有生之年一定要报答养育之恩。

我的子女，我给予他们一个肉体，虽然血缘和基因出于父母，但住在里面却是一个和我们有缘的轮回有情众

生。所以，他不是我的，但是，我给予无条件的照顾及爱护。

佛教的慈悲对一切有情众生的教导，是我对父母报恩之心和对子女爱护的信念让我以处之泰然的心态来面对一切将发生在亲情生死别离的逆境。静坐训练我面对问题时的控制力。

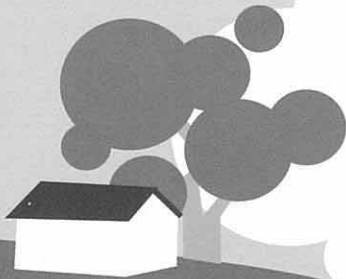
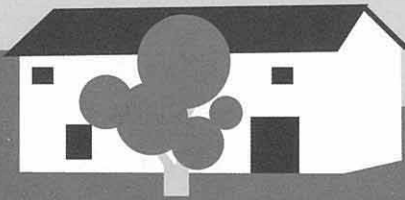
能淡化亲情的执着，同时又能升华亲情的温馨，并且把它扩大到朋友及一切众生，这将是幸福的生活。

■ 施茵议

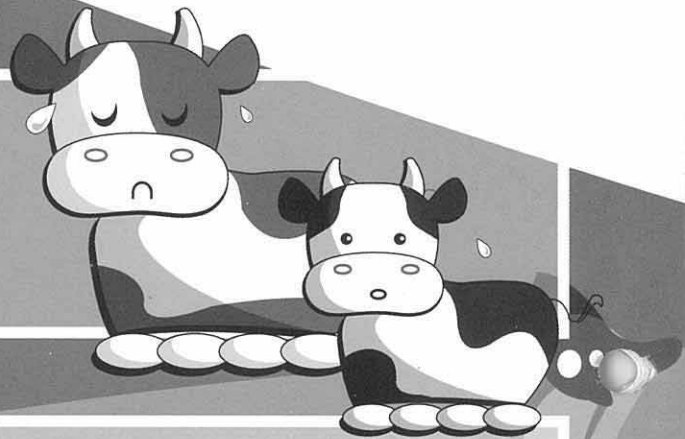
# FOOD OF DEATH



1. ONCE UPON A TIME, IN A COUNTRY HOUSEHOLD, THERE WERE A PIG AND 2 CALVES. THE MASTER OF THE HOUSE TREATED THE PIG VERY WELL. THE PIG WAS FED WITH LARGE AMOUNT OF BEST FOOD.

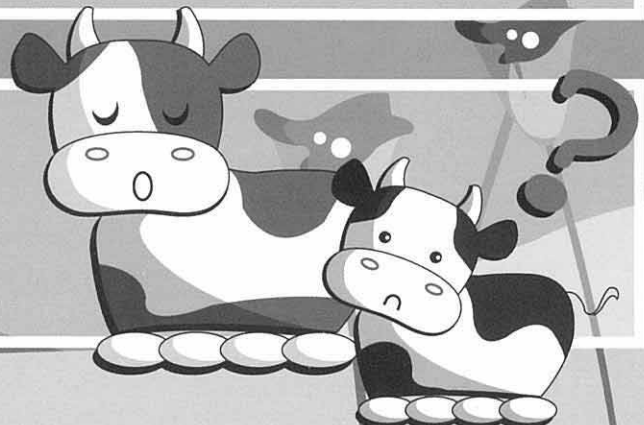


2. THE 2 CALVES WHO WORKED VERY HARD IN THE FIELD, NOTICED THE UNEQUAL AND SPECIAL TREATMENT THE PIG GETS.



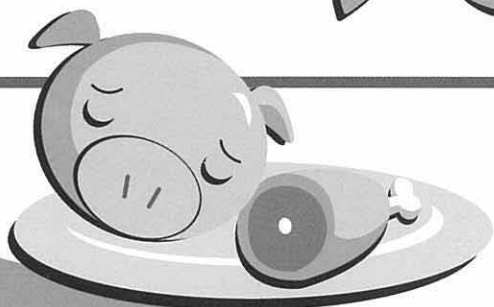
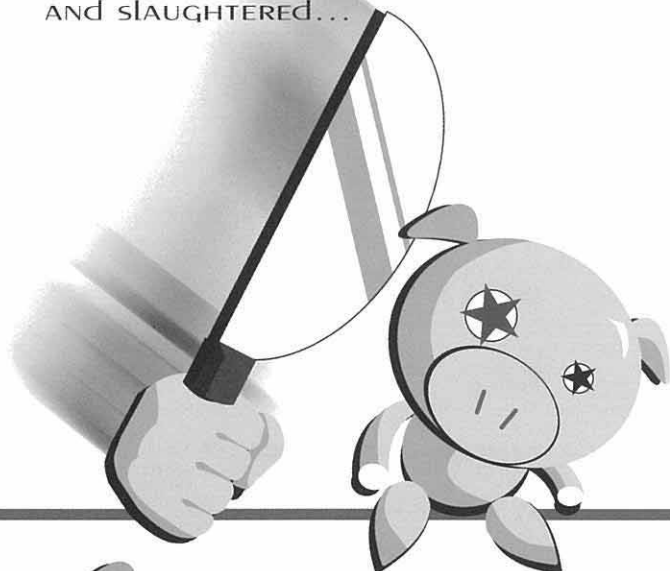
3. YOUNGER CALF COMPLAINED, "WE WORK SO HARD AND BRING PROSPERITY TO THE FAMILY, BUT THEY ONLY FED US WITH GRASS. THAT PIG DOES NOTHING, BUT WAS FED SO WELL!"

4. ELDER CALF SAID, "BOY, DON'T ENVY. WHAT HE EATS MAY BE THE FOOD OF DEATH!"





5. SOON, THERE WAS A WEDDING CEREMONY FOR THE DAUGHTER OF THE HOUSEHOLD. THE PIG WAS CRUELLY DRAGGED AND SLAUGHTERED...



6. IT WAS MADE INTO WEDDING FEAST FOR THE GUESTS.



7. ELDER CALF SAID, "OUR MISERY GRASS ARE A HUNDRED TIME BETTER THAN HIS RICH FOOD. DO NOT ENVY THE WELL OFF UNTIL YOU KNOW THE PRICE THAT THEY HAVE TO PAY."

The End.

## 课程 / 活动招生

### 仪轨班

开课日期 : 每逢星期二 (满 20 位开课)  
 上课时间 : 7:30pm - 9:30pm  
 课数 : 10

### 专业人士华语静坐班

开课日期 : 3/3/03 (一)  
 上课时间 : 7:30pm - 10:30pm  
 课数 : 8 课  
 指导法师 : 远凡法师  
 授课法师 : 法源法师  
 课程学费 : 会员 \$120 非会员 \$160  
 (条件: 大专以上程度和需要面试)

### Meditation Class For Professional (English)

Date : 4/3/03 (Tue)  
 Time : 7:30pm - 10:30pm  
 No. of Lesson : 8 lessons  
 Lecturer : Venerable Yuan Fan  
 Assistant : Venerable Fa Rong  
 Fee : Member \$120  
       Non-member \$160  
 (Requirement : Tertiary and above and needs interview)

### 普通静坐班

开课日期 : 5/3/03 (三)  
 上课时间 : 7:30pm - 10:30pm  
 课数 : 8 课  
 指导法师 : 远凡法师  
 授课法师 : 法源法师  
 课程学费 : 会员 \$80 非会员 \$120  
 在籍学生 : 会员 \$40 非会员 \$80

### 海印学佛会 (新加坡)

#### 八关斋戒共修

共修日期 : 15/3/03(六)8am 至 16/3/03(日)7am  
 人数 : 40 位  
 集合地点 : 海印学佛会  
                     No.12 Lorong 24A Geylang  
 费用 : 会员 \$15 非会员 \$20

### 海印禅院 (马来西亚新佳兰)

#### 八关斋戒共修

共修日期 : 19/4/03(六) 至 20/4/03(日)  
 回程日期 : 20/4/03(日)8:30am  
 人数 : 40 位  
 集合地点 : 海印佛学院 No.528 Geylang Road  
                     (Lor.28 or Lor.30)  
 集合日期 : 18/4/03(五)  
 集合时间 : 2pm  
 费用 : 会员 \$60 非会员 \$65

## 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 8.00pm - 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
净土共修	法典法师	Wed 8.00pm - 9.30 pm

### 特别活动

### 日期

春节三千佛法会 15/2/2003 Sat 9am - 7pm 至 16/2/2003 Sun 9am - 6pm



## 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
太极班	林世昌老师	Mon 7.30pm - 9.30pm
素食烹饪班	蔡文鑫老师	Mon 7.30pm - 9.30pm
净土共修	法梁法师	Wed 7.30pm - 9.30pm
佛理讲座 - 佛说四十二章经 (华语讲解)	法智法师	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
每月活动		时间
顶礼慈悲三昧水忏 (每个月的第一个星期六)		Sat 4.00pm - 9.00pm
大悲忏 (每个月的第二个星期六)		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 (每个月的第二个星期日)		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 (第三级)	法谦法师	Tue 7.30pm - 9.30pm
梵呗班	法智法师	Thur 7.30pm - 9.30pm
第十届佛学班 (第一级)	法音法师	Fri 7.30pm - 9.30pm
义务法律咨询服务 (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 (第二级)	法源法师	Sun 7.00pm - 9.00pm

# 海印学佛会 癸未年正月法会

## 消灾

## 海印学佛会举办2003年度 春节拜千佛洪名宝忏法会

日期	时间	法会内容
7/2/2003 正月初七 星期五	9.00am - 5.00pm	顶礼过去庄严劫千佛
8/2/2003 正月初八 星期六	9.00am - 5.00pm	顶礼现在贤劫千佛
9/2/2003 正月初九 星期日	9.00am - 5.00pm 11.00am - 12.00pm	顶礼未来星宿劫千佛 供僧

### 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

## 祈福

海印学佛会 Sagaramudra Buddhist Society  
No.12 Lorong 24A Geylang, Singapore 398536 Tel: 6741 7303

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