



水月

2004年3月

shuiyue journal

坦诚 淡泊 清净 庄严

会讯

35



海印学佛会标志

海印佛台装藏之喜

清明节的起源

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

M.I.T.A(P) No.023/05/2003



社 论

过去的200年间，科学的进展是日以继夜，同时也成为人类对真理追求的途径。科学逐渐地取代了宗教，甚至将宗教贬成是迷信的。科学又与资本主义结合，形成工业、商业和军事的不断扩张。为了维持经济的周转使到消费主义强劲的兴起，当然这就带来了对大自然环境的破坏、污化、战争、疾病和传染病的迅速蔓延，贫富悬殊更加巨大。例如雨林的锐减、臭氧层的破洞、太阳辐射增强、美国攻打阿富汗和伊拉克、爱滋病、SARS、与最近的禽流感等等，这些都是人类无止尽的贪婪所至。

宗教的信仰
本为克制人类的
贪、嗔、痴。
现代社会是以法律
来压制，但这是
犯罪以后的惩罚手段；
宗教却是由信仰来
达到内心的自治。

在这样的情形下，人类真能放弃宗教的信仰吗？宗教的信仰本为克制人类的贪、嗔、痴。现代社会是以法律来压制，但这是犯罪以后的惩罚手段；宗教却是由信仰来达到内心的自治。人类是在背道而驰，我们逐渐看到悲惨的命运，自取毁灭。

物质的进步永远无法填补内心的空虚，而追求人内心的真善美与外界的真善美才是永恒不变的意愿。人生难免终究一死。物质的拥有只是短暂与肤浅的快乐，能知足即可抗拒物质的引诱，知不足就可增进内心的修养。科学无休止的膨胀，消费主义推动着大众文化，愚弄着年青人的内心，我们的下一代已成为经济动物。新型人类中西方的启蒙运动和中国五四运动都是一种自觉与反省。而今日的社会，更是需要自觉与反省。

佛教中禅的实践即是一种高度的自觉与反思：空性的真、利益众生与戒律的善、佛教艺术生活表现的美。若不回归到内心的寻求和对外行为的实践，即生却是苍白无力的。所以祈愿所有的佛教徒奋起、努力地自利利他，完成人生的使命，回归到终极的关怀，自在与解脱。

水月会讯 编辑部

◎ 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 释法音

编 辑：唐江玲 陈玮玲

大 和 陈胜文

美术设计：廖佩轩

更正

上一期的“水月会讯”页12，首个项目“思辩的日子”提到“学佛是否一定要家？”是错误的，应该是“学佛是否一定要出家？”。特此更正。



海印学佛会标志

Insignia of Sagaramudra Buddhist Society

- ◎ 海印即海印三昧(sagaramudra samadhi)的简称。有如大海在风平浪静的时候，能够映现天边万物，以它喻佛陀的心智亦如此，湛然澄清，至明至静，森罗万象，三世诸法无不映现。
- ◎ ㄩ字代表万法的生起，宇宙最原始的生命之音。
- ◎ 十字金刚杵代表万法生起后之金刚地基。
- ◎ 方形代表万法的曼陀罗。
- ◎ 红三角象征慈意和悲心施于众生，面向西。
- ◎ 黄三角象征荣耀和繁荣，面向南。
- ◎ 白三角象征清净和平静，面向东。
- ◎ 深蓝三角象征破执和力量，面向北。
- ◎ 两个圆圈代表福慧两足圆满。
- ◎ 莲花出污泥而不染代表圣洁、清净、庄严。

标志整体即代表了万法生起，十字金刚杵为地基，产生法界坛城，福慧两足尊圆满于清净莲花中。

- ◎ Sagaramudra is a simplified reference to Sagaramudra Samadhi. It is likened to the calm ocean where only peace and tranquility prevails; all objects along the horizon are clearly reflected in its waters. It is an analogy illustrating the Buddha's wise mind: profoundly clear, extremely sharp and bright, extremely calm. The myriad forms throughout the universe and all phenomena of the three periods of past, present and future, will all manifest in a state of pure clarity.
- ◎ ㄩ is the cosmic sound of the universe, it indicates the arising of immeasurable phenomena.
- ◎ Crossed gold vajra clubs symbolise the arising of immeasurable phenomena and their indestructible foundations.
- ◎ Squares symbolise the mandala of all phenomena.
- ◎ Red triangle symbolises compassion and love towards sentient beings, faces west.
- ◎ Yellow triangle symbolises glory and prosperity, faces south.
- ◎ White triangle symbolises purity and pacify, faces east.
- ◎ Dark blue triangle symbolises dismiss and strength, faces north.
- ◎ Deep rose red two concentric circles symbolise emptiness and non-duality.
- ◎ Maroon lotus symbolises dignity and purity, practising compassion in Samsara.
- ◎ Green lotus base symbolises peacefulness.

The entire symbol is an embodiment of a solid, indestructible foundation as shown by the crossed vajri clubs, giving rise to the mandala of all universal phenomena and extending to the circles representing emptiness and non dual. Satisfactorily achieving unsurpassed bliss and wisdom, all in absolute purity as represented by the lotus.

海印佛学院落成启用

历经十来年筹建，七层楼高的海印佛学院已经落成启用。即日起一切例常活动，包括各小组日常工作，都已集中在佛学院进行。敬请各位会员、同修前来新址参与活动，共沾法益。



声闻行果(五)

◎讲授：远凡法师 ◎整理：编辑组

别相念住位

修解脱行者，由修五停心，心便得定。五停心只有止的作用，就是将一切烦恼的心平息下来，所以叫作停。五种停止烦恼心的方法就叫五停心。修行人一定要经过这阶段，使心平静得到定，然后成就殊胜的奢摩他。奢摩他就是止，就是平静定的意思。进一步再修毗钵舍那，毗钵舍那就是观。观什么呢？观法，观世间的种种的真实相，那么就要修四念住。

有心于修行，断除烦恼者，第一要记住前面的十二缘，要背熟。十二劣缘：自圆满、他圆满、善法欲、正出家、戒律仪、根律仪、于食知量、初夜后夜常勤修习觉悟瑜伽、正知而住、乐远离、清净诸盖、依三摩地。接下来要修五停心。五停心的观法，使心微细，具有敏锐的观察力来对治昏睡及打妄想。心一起贪爱，产生执着的时候，它就形成一个结，如果结没有除掉，当因缘和合产生时，就要受果报，受痛苦。所以对任何东西有所贪爱，这结是很重的，它会产生作用，使你失去定力，这是修定的障碍。要使心平静下来必修五停心。但是，这不算真正的智慧。因为世间的真实相还没有看到，所以要修四念住，四念住是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。这得将它分开来一个一个观想。

身念住一观身不净

观我们的身体是四大：地、水、火、风所成，比如经行时手握金刚拳印，会感觉到痛，但是握久了会觉得很有力量。用力压会觉得硬，这是“地”。我们压中间手会热，这是“火”。我们感觉气在动，这是“风”。我们感觉血液循环，这是“水”。我们会感触到整个身体的每一部份由地、水、火、风四大所造成。五根：眼、耳、鼻、舌、身、意和五境：色、声、香、味、触，称之为“十色处”。这身体是由四大造成，是不干净的，我们用不净观去观察，知道身体是不干净的，我们对身体就不会那么

执着，接着对吃、对用的不执着，对身体所需要的不执着。我们对这根本的东西不执着才能体会到“无我”、“空”。理论上我们知道“空”，不过要作到对身体能够体会，然后观色、受、想、行、识，是苦的。

受念住一观受是苦

“受”有三种，苦、乐、不苦不乐。六根产生六识，六识产生六种“受”，每一识又有三种“受”。这些都是痛苦的，我们不要行吗？不行，所以不自在。我们要听好听的，偏偏听不到。听到好听的，想一直保持又不可能。好听的听久也会变成不好听，好看的看久了也没什么。所以感受是变化无常，是一种痛苦，还有它是造业的原因。我们看到好的想要、喜爱、贪欲执着，这是造业的原因。人活在六识的感受里面，每一种感受分成三种，三六十八，所以我们一生，时时刻刻都生活在感受里。如果没有智慧去看它、分析它，就永远被“受”牵制着。我们要明白感受是不自在，是痛苦，这是观受是苦。

心念住一观心无常

第六识心升起来产生念，不管起的心念是好是坏，这心念生灭的结果是无常，无常就苦，明白了就能破除对心是“常”的颠倒问题。我们向来认为有一个“我”，这身体是“我”，有感受，如现在很热，吃凉品多么好，我们起这个要吃凉品的心念。不过我们认为这是无常生灭，所以我们去买了来吃，觉得很满足。为什么呢？从第一个念到最后一个念整个过程里面执着有“我”，有很好的感受，还有心念是“常”，所以永远颠倒，逃不出轮回，原因在这里。

法念住一观法无我

观色蕴、受蕴、识蕴之外所有的一切法，就是在想蕴、行蕴、心所法，除了触、作意、受、想、思，其他的一切心的作用，皆称之为法，就是想蕴、受蕴。每个人的情绪变化、思想行为都是无常的，好坏是无常，心念

是无常。如果执着心念是“常”，就会认为有一个“我”。“法念住”就是由感受引起内心的作用，我们能够真实的观察到“无我”，这是观法“无我”。不管是善法，恶法，还是不定法，都是“无我”。

理论上我们都能够做到，但要怎样真实的去感受？一定要记住十二缘，然后，修五停心，以得到内心的平稳、安定。将佛法落实在生活里，去掉内心的贪、嗔、痴、慢、疑，然后，以佛法的观点来观察世间，将一切的思想、行为、活动，以佛法的思想来代替，在这过程中要记住戒、定、慧，记住怎样用佛法来取代整个生命的重点。怎么知道活在佛法里呢？就是修行将整个生命改造、转变过来。如果没有，我们所学的只不过是知识罢了。当然多少有点影响，那得在下一世！很多人知道很多法，甚至大藏经都知道，也会讲给人家听，可是，结果一点用处也没有，死的时候还是莫名其妙，那是因为他没有办法实际的掌握内心。当我们完成在观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，这些观法，我们所执着的常、乐、我、净四种颠倒的执着就反过来变成是无常、苦、无我、不净。

共相念住位

即身念住观身与其余有为法俱是无常性，与其余有漏法俱是苦性，与其余一切法俱是空、无我性。这是受念住、心念住、法念住，除了每一种观法要很好的掌握外，还得将一种观法同时含摄其它三种观法。

我们知道身体是不净的、无常的、是苦的、是无我的。因为身体有受，我们就有感受，那是因为有心的存在，身体是这样，心同样也是无常、苦、无我。那么整个身、受、心合起来的一切作用称之为“法”。这“法”也是不净、无常、苦、无我。从观一个法里面将四种法合起来，一起观想它，这就叫“共缘”。

修观行的人开始先观身、观受、观心、观法。这就牵涉到智慧的运用，怎样去分析了解它真实的面目？如果能总合四缘，观身、受、心、法，

那是属于上根利智的，一点就通。比如只是跟我们说身是苦，我们即刻知道整个世间都是痛苦，同时能够感触到，属于高智慧。了解四念住的过程，然后进入总相念住位，即别相念住位修习了，观心已经纯熟了，智慧提升进一步到总相念住位，就是总缘身、受、心、法四种所缘，而直观其共有的无常、苦、空、无我四种行相，也就是总合四缘，最后四念住在杂缘的环境里面，将四种合起来一起观。四种总相的观就是智慧。前面的身、受、心、法四种位一步一步观完，然后二二合缘，三三合缘乃至四合缘，这四合缘是别相念住为总相念住作准备，然后总相念住能一次观四种法。就是说起一个心，就立刻能逮住它，然后立刻用四种观法。就是知道这心从那里来，从身。为什么会来？因为有感受，六根六识，六识对法尘。意根对法尘产生意识，这意识产生受，才会起苦的生灭。那么他的法能观无我，当一个念起，就观，如果立刻能够配合上去，他当时就解脱。所以做到总相念住位，每一念都能完成就是解脱了。

从开始总相念住位，进入的修行叫作顺抉择分。接下来的四个加行位到世第一位进入初果即见道位。修完世第一法叫向预流果，以四念住作为根本一直修习修学，这样心就越磨炼越精细，直到每个念都能以正确的四念住观，然后进入初果。一直这样修学，很快的能体会到“无我”，从每个念捉住的程度，来确定习气存在的强弱，习气是明白的，他知道，这样，他证解脱，证阿罗汉，如果习气不会产生烦恼堕入轮回，那么他就是证阿罗汉。从一果到阿罗汉之间的差别在于观的程度、智慧及对自己的掌握程度。

小乘的修行，离开世间的苦果的痛苦，就是这么一条路而已。总相念住的次第是循序渐进，从粗的境观到细的境，然后再去认识受。心念的生灭是很快的，没有修行、静坐、修戒定慧，对心念的生灭是很难看到的。然后要明白“法无我”，那是更加微细了。从“身不净”到“法无我”是越来越微细，我们知道身体不净，但

是如果搽粉搽得漂漂亮亮的，我们很难接受它是不净的。为什么？这是顺着我们的习气，而实际上它也是不净，因为化妆品涂在脸上几天不洗，会怎么样？就算刚搽上去，最后它还是不干净。要怎样才能有这种感受？从粗的明知不净到世间认为干净的，我们都要认为它不净。这是从很粗的感受到底细的感受，坏的感受我们知道是苦，最后连好的感受都要认为是苦。

另一方面，心的生灭从很粗到很细，有时候，我们会觉得静下来，没有念，实际上不是没有念，而是很细微，细微到看不到念。有时候，我们在数息时，会发现有一个念突然消逝，但是，我们不懂那个念是什么，那是因为念的生灭太快了，没办法发现。为什么呢？因为我们观察力不微细。如果看不到念的生灭的产生，就没办法进入“无我”，因为它还存在。所以，身、受、心、法四念住是从粗到细，而每一个念住又是从粗到细不同的层次。

前面所讲的就是具足十二缘，修五停心，到达我们得到殊胜的“奢摩他”，然后修“毗钵舍那”四念住，只是资粮而已，还没证道，这可能要花一生的时间，这“毗钵舍那”的四种念住就是智慧，它能断烦恼。智慧是什么？就是知识、经验的累积。利用知识来观行，破除内心的烦恼，一层一层的破除，破除一次就得一次体验。这体验配合所学的知识更灵活的运用它，它就更能发挥效用。这四念住：身不净、受是苦、心无常、法无我，就是所谓智慧。从开始出离心、思惟无常、思惟苦到修习十二种殊胜因缘到五停心、观四念住，这样修习，心会改变，无常、苦的思想就更清楚，它像滚雪球一样越滚越大，佛法能更深一层的种在八识里面。这四念住的观法要能够真正成为智慧，就必须要有殊胜的奢摩他，要有定力作为基础。所以修学佛法是一步步进入，修得正确，越来越殊胜，信心越来越强，到最后我们的一生是为了法，生活在法里，其他东西不重要了。

(下期继续)

美食义卖会

2003年12月28日

◎ 整理：编辑组



经过漫长的期盼，海印佛学院终于落成了！

为了让更多人认识这新道场，也为了筹集佛学院的教育基金和活动经费，海印学佛会特订在二零零三年十二月二十八日，星期天，在芽笼二十九巷的新院址举办了美食义卖会。

义卖团体与居士们，早在义卖的前一天，已到会场做好准备工作。义卖会当天，早上九点开始，虽然天不作美，间歇性地下着绵绵细雨，可是这似乎阻挡不了信众们的热忱，人潮还是不断涌现，使会场呈现一片热闹的景象。

这次的义卖，除了有美食、日用品、佛教精品、游戏摊位外，也增设了许多新项目。因这次的义卖是配合海印佛学院启用而举办的，因此工委会也特地把佛学院的设施开放给大众参观，并利用这机缘重点介绍海印佛学院的设施、课程与活动；希望更多人能通过这殊胜的因缘，接触、认识，进而修学佛法。法源法师与法智法师也分别为信众开示，主题为“出家的经历”。

工委会也特别介绍了海印佛学院的菩提树。海印的这棵菩提树，源自佛陀诞生地——印度，是由本会宗教顾问，Venerable B. Dhammaratana 二十三年前赠与并栽植于当时设于乌敏岛的海印禅院。几经风雨，这棵菩提树终于落户于海印佛学院的新会所，并茁壮成长。这棵菩提树，对海印是深具意义的，因为它代表了佛教两千多年的文化传承。当天环绕菩提树的活动有献花、献烛、挂许愿卡等。

另外一项活动是在四楼大殿主办的玉佛供养活动。玉佛是从缅甸进口的，尺寸为6、7、8寸三种，供信众供养。在六楼课室，除了有佛教精品义卖、书法挥毫之外，在七楼禅堂还设有课程、活动的展览厅，并以短片形式，介绍海印静坐禅修课程。学会也在楼梯间，摆放了禅宗的十牛图，让信众在爬楼梯的当儿，也可以接触到十牛图中对禅修的过程与境界的诠释。

在下午三点左右，许多摊位已纷纷宣告义卖完毕的好消息。值得一提的是，这次的义卖活动，参与义卖的团体和居士们，都是全费提供了所有的义卖品，并将义卖所得全数捐于海印佛学院。

佛学院代表了大师父对信众们的承诺的落实，目的在于创造一个修学佛法的环境，让信众们有系统和次第的修学佛法。佛学院落成了，日后要走的道路还十分漫长，希望大家能够继续护持，以让这殊胜因缘得以延续，法化无疆，菩提长青。

清明节的起源

◎ 整理：编辑组

清明节是二十四节气之一。在中国，清明一到，气温升高，正是春耕春种的好时节。清明不是由农历来决定，而是定在春分后的第十五天，所以不是固定在农历四月五日，有时是在四月六日。

传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明的到来，意味着春耕时节已到。后来，由于清明和寒食的日子接近，而寒食是民间禁火的日子，渐渐地寒食与清明合二为一了。寒食之日不动火，只吃凉的食品，便成了清明的习俗。

关于寒食的由来，有这样一个传说：

春秋战国时代，重耳未做君主前，曾流亡十九年。流亡期间，忠臣介子推曾割下自己一块肉，煮给重耳吃，重耳才不至饿死。十九年后，重耳继位，成为春秋五霸之一晋文公。

一日，他猛然忆起介子推救命之恩，马上差人请介子推上朝受赏封官，介子推却背着老母躲到山上。军队搜遍整座山，都找不到。晋文公于是下令烧山，希望逼介子推出来。岂料火烧了三天三夜，仍不见他出来。上山后，才发现介子推母子抱着一棵树已经死了。

为了纪念介子推，晋文公把这一天定为寒食节，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

到了秦汉以后，才有一般民众到祖先坟墓祭祀的习俗。有关清明扫墓的由来：相传在秦朝末年，汉高祖刘邦取得天下后，光荣返回故乡，想要到父母亲的坟墓祭拜，却因为连年战争，坟墓上杂草丛生，墓碑难以辨认而找不到父母的坟墓。他非常难过。他将一张纸撕成许多小碎片，然后向上苍祷告说：“爹娘有灵，现在风刮得这么大，我将把这些小纸片，抛向空中，如果纸片落在一个地方，风都吹不动，就是爹娘的坟墓。”说完，向空中一抛，果然有一片纸落在一座坟墓上，任风怎么吹都吹不动。刘邦上前一瞧，果然是父母的墓碑。

从此以后，刘邦每年的清明节都到父母亲的坟上祭拜。后来民间的百姓也和刘邦一样，每年清明节都到祖先坟墓祭拜，并且用小石块压几张纸片在坟上，表示这座坟墓是有人祭扫的。

**二〇〇四年甲申年
海印学佛会举办
清明春祭法会
缅怀祖先宗亲伟绩
报答父母师友深恩**

日期	时间	法会内容
4/4/2004 闰二月十五 (星期日)	9.30am 至 8.30pm	虔诵地藏经 普施大蒙山
护坛大功德主	\$5000	可超荐多位先人和历代祖先
大牌位	\$220	可超荐一位先人或历代祖先
小牌位	\$50	可超荐一位先人或历代祖先
即日起可亲临海印佛学院（四楼柜台处报名）		
海印佛学院 No. 5 Lorong 29 Geylang, Singapore 388060 Tel: 6746 7582 办公时间：11.00am – 8.00pm		

中国佛教史概说

◎ 编辑组 ◎ 整理自：《中国佛教史概说》

南北朝的佛教

一、法社、义邑、僧祇户、佛图户

(一) 法社

佛教在南北朝的活动，有些不同。江南的佛教，因为庐山慧远的白莲社，遂由贵族社会高蹈的思想议论，发展为义学，形成法社的特色。法社的社友，要遵守社诫，必须持戒和修道。

(二) 义邑

北方五胡的国王，喜欢佛教中的神异方术，从国王大臣至一般平民，风行建塔寺、造佛像，因此在民间产生义邑。所谓义邑，是由众多的在家人为邑子，僧人为邑师，指导邑子成佛教的团体。在邑师的劝导下，建造释迦、弥陀、弥勒、观音等像，将此功德为求各自的父母、妻子、自己以及家族的现世利益和来世的愿望，这种佛像的开光法会，称为邑会。当时弥陀信仰者，有法旷、慧度、僧显、慧宗、昙鉴、慧通等，有愿生兜率的弥勒信仰者，例如道安及其门人等。由於观音之利益普遍，故有念观音而使病愈之杯度，祈求航海安全之法纯，念观音而得妙音之帛法桥等。这样的佛教，其特色大约是在渗透於一般社会的信仰。

(三) 僧祇户

北魏的昙曜於476年，向孝文帝奏请将在各地降服的汉人移到他统辖的“僧曹”（设置于各地州郡，司管佛教事务的官衙），而创立僧祇户。利用他们的劳力及应纳於国库的税收，改纳於僧曹，由僧曹管理，来振兴农业、社会事业及佛教的福利事业，特别是在饥馑灾荒之际，用作赈济。

(四) 佛图户

藉着佛教的教化，指导、监督犯了重刑的犯人，以及官之奴婢，移入佛寺

管理，令他们清扫环境及寺田之耕作等杂役，同时接受佛教的感化教育。

二、佛寺及僧尼数字

根据唐之法琳的《辩正论》卷3所传，东晋以降，江南的寺数及僧尼数如下：

东晋	——	寺 1768 座	僧尼 24000 人
宋	——	寺 1913 座	僧尼 36000 人
齐	——	寺 2015 座	僧尼 32500 人
梁	——	寺 2846 座	僧尼 82700 人
陈	——	寺 1232 座	僧尼 32000 人

又据《魏书》《释老志》及《洛阳伽蓝记》所载如下：

大和元年（477）北魏之国都平城的寺数约 100 座，僧尼约 2000 人；江北寺数 6478 座，僧尼 77258 人。

魏末之国都洛阳，寺数 1367 座，江北全域的寺数增至 30000 余座，僧尼竟达 200 万人。

随着佛教教团迅速发展之后，不得不设立僧官制度以作为统制的机构。由于僧尼人数激增，素质参差不齐，酿成了僧尼生活的混乱及犯罪，所以产生了僧尼的淘汰问题，这是维持正确的教团制度所必须要走的路向，僧官制度，遂应时而出。

在北方，由罗什的门人僧䂮任僧正，僧迁为悦众，法钦及慧斌任僧录，此为有僧官之始。时在弘始七年（405）。

在江南，僧正、悦众、都维那等僧官的名称到宋代才开始。

随着佛教教团
迅速发展之后，
不得不设立僧官制度
以作为统制的机构。
由于僧尼人数激增，
素质参差不齐，
酿成了僧尼生活的
混乱及犯罪，
所以产生了僧尼的
淘汰问题，这是维持
正确的教团制度所必
须要走的路向，
僧官制度，
遂应时而出。

三、南朝的佛教

宋武帝(420~422)礼遇什公门下的慧严及僧导等，至宋文帝(424~453)更亲自和道生及求那跋摩等探究佛理，请高僧至内殿讲经，又设八关斋於中兴寺等。又有慧琳参与国政而被世人称为黑衣宰相。由此，当时望族与佛教关系密切，建康的佛教因之盛行。慧琳作有《白黑论》(《均善论》)，论儒佛之同异，以此为契机而引出何承天的《达性论》，慧远门下宗炳之《难白黑论》、《明佛论》，颜延之(348~456)的《释何衡阳达性论》等连续对佛教教理作相互间的论难。

在这时代，从事译业的梵僧，有於景平元年(423)来华译出《五分律》的罽宾沙门佛陀什(Buddhajiva)，元嘉之初来华译出《观无量寿经》的西域人曇良耶舍(Kalayaśas, 383~431)。元嘉八年至建康，仅九个月即以六五岁圆寂而译出了《菩萨善戒经》、《四分比丘尼羯磨法》等的求那跋摩(Gunavarman, 377~431)，他使中国尼僧教团之受戒，成为可能。另有从海路自广州登陆，於元嘉十二年(435)至建康，受文帝优遇，后在荆州从事译经，出有《杂阿含经》、《胜鬘经》、《过去现在因果经》等52部144卷的求那跋陀罗(Gunabhadra, 394~468)等。

四、齐

齐之高帝及武帝，同厚待佛教，尤其是武帝太子文惠太子及次子竟陵王(文宣王)萧子良，深信佛教，招聘高僧，萧子良也自讲佛法，设华严会、龙华会、道林会，行舍身、放生、施药，为使一般中国人於日常实践佛陀教说而著有《净住子净行法门》20卷。又有僧慧、玄畅受重於武帝而参与国政，被称为黑衣二杰。译经家则有译出《无量义经》的昙摩伽陀耶舍(Dharmaga-tayasas)，译出《善见律毗婆沙》的僧伽跋陀罗(Samgubhadra)，译出《百喻经》的求那毗地(Gunavidhi)，译出《法华经提婆达多品》的达摩摩提(Dharmamatati)等人。

五、梁武帝

梁代为南朝佛教最鼎盛。尤其是梁武帝在位的48年之间(502~549)，其信佛教之程度，乃为历代帝王中所绝无仅有。武帝原为萧子良的门人。天监三年(504)四月八日佛诞之期，率道俗二万余人，於重云殿，行舍道奉佛仪式，同十年(511)，发表〈断酒肉文〉，又於同十六年(517)，禁止以杀生作祭祀，并废天下道观，令道士还俗，据说因此而使梁之道士，多向北齐逃亡。天监十八年(519)四月八日，再从草堂寺之慧约受菩萨戒，当时自皇太子以下受戒者达四万八千人。武帝建有爱敬、光宅、开善、同泰等大寺，开大法会达十数回。大通二年(528)三月，舍身同泰寺作三宝之奴仆，群臣出钱一亿万为武帝赎而归，如此的舍身行助，此后又举行了三次，故被呼为皇帝菩萨。众多名僧得以出入宫廷，与皇帝共究佛法。其中的宝志，以神异知名，光宅寺的法云，开善寺的智藏，庄严寺的僧旻，并称为梁之三大法师。顺便一提的是，僧佑著有《出三藏记集》等史书，其弟子宝唱，著《名僧传》、《比丘尼传》，慧皎便参考《名僧传》而撰述《高僧传》。《比丘尼传》及《高僧传》两书，与《出三藏记集》的僧传，同为现存僧传中最古而占有极高评价的著作。

武帝的家族笃信佛教，长子即是《昭明文选》的撰者太子萧统，以及三子简文帝萧纲(550~551在位)，七子元帝萧绎(552~554在位)等，亦不亚于武帝，精通佛教并有著述。特别是昭明太子的《解三谛义》，乃为有名之作。

六、真谛

西印度人真谛(Paramātha 波罗末陀，499~569)。应梁武帝之请，於大同十二年(546)到广州，受到武帝的知遇，因为战乱，辗转於豫章(江西省南昌)等地，于陈代大建元年(569)寂於广州。然而，他虽处於颠沛流离之中，仍专於经论的翻译，达49部142卷，尤其由於《摄

大乘论》、《摄大乘论释》、《大乘起信论》、《十七地论》、《决定藏论》、《中边分别论》、《转识论》、《金光明经》、《佛性论》、《唯识论》、《三无性论》、《阿毗达摩俱舍论释论》等被他译出，中国便出现了摄论宗及俱舍宗，同时为唯识学开了研究的端绪，给佛教教学上作了一大开展。

七、陈

陈乃为梁代佛教的继承者。陈武帝将梁末战乱受破坏的金陵七百座佛寺修复，又在庄严寺等屡设无遮大会，文帝、宣帝、后主也作如此效仿，并行舍身供养。

此时，慧思(515~577)，他从北齐的慧文，得了法华妙理，梁元帝承圣三年，入光州(河南省)大苏山，此后移居南岳，留止十余年间，专事行化，世故称为南岳大师。他著有《大乘止观法门》、《无诤三昧法门》、《安乐行义》，但亦有人对他置疑者。

八、道教之成立

道教，始於汉末及三国时代的张角、张修、张鲁等所主倡的太平道及五斗米道，乃是诵《老子道德经》而利用符咒祈祷治病的民俗信仰，与同时代的左慈、葛玄等人倡导的神仙、养生、丹药之方术，合流而成为组织化，产生天师、布行都讲、祭酒、都督、主簿、奸令、鬼使等的职制，获得了广大的信徒，再加入老庄哲学的意味而成为道教。

东晋时代，葛洪撰著《抱朴子》、《神仙传》等道书。庐山道士陆修静，奉宋明帝命，为建康的崇虚馆主，以《上清真经》为始，增补道教经，整理诸派道书，以洞真、洞玄、洞神之三洞分类，作为《玄略观经目》。又有梁之道士陶弘景，隐居於茅山，作有《真诰》七篇，将老子神格化，同时模仿佛典，伪作了很多道经，遂成为上清派的创祖。其次，便是北魏的寇谦之，使道教飞跃的发展成为国教。

(下期继续)

海印佛台装藏仪式之喜

2003年11月23日



二零零三年十一月二十三日，还以为星期天早晨九点许，应该不会有太多人。怎知，一踏进佛学院，只见人头窜动，还来不及看清电梯的方向，便听到来自四方如海潮汹涌般的问候。我愣了一下，想想也不出奇，今日可是海印佛学院大楼举办大殿的装藏仪式。

为了能将缅甸运来的三尊佛像安置在学院大殿内，学院大楼的装修工程才刚竣工，海印马上着手大佛台的装藏仪式。

按照密教的说法，新造的塔殿佛像在供奉前必须经过装藏等符合仪轨^①的加持，否则，形同摆设，不具备身口意三密效应和加持灵气。

仪式还未正式开始，只见信徒们扶老携幼，老早把四楼的大殿挤得水泄不通。在这非常情况下，五楼的视线似乎更理想，当中不乏行动不便的老居士，坐在轮椅上，倚着栏杆不停地探头向下观望，急切期待仪式的开始。

仪式在十点正开始，由为首的法梁法师带领其他5位僧众，一起颂念经文。工作

人员依法师们的指导，将十方信徒所捐献的七宝（金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙）安放在佛台上3个四方形的格内。除以上宝物外，格内还装有特殊装藏经文、五谷、六香、五彩布等。整个仪式只用了半小时，简单却不失庄严。信徒们也参与了经文念颂，其中的投入感更是令人法喜充满。

海印于一九九二年从乌敏岛搬迁至新加坡本岛，积极筹建一座学院大楼，以负起传递佛法明灯，教育下一代之重任。转眼间，筹建工作已过十年，十方信众在这十年里所寄予的热心与支持，是一股不容忽视的力量。而今佛学院大楼已成立，它的一切动态，紧系着法师们与十方信众的心。

① 摘自《殊胜装藏》根松益西江措根松格来。“依法藏仪轨，装藏需要五金（金、银、铜、铁等）、五木（松、柏、红檀、白檀、菩提木）、五宝石（松石、红珊瑚、玉、水晶、玛瑙）、五药（五种珍贵药材，不得掺杂麝香和动物荤腥成分）、五谷和五布等，还有专门印制的五种经咒（诸佛身口意咒、吉祥满愿咒、子母音咒），以及白檀的中轴等，这是五种智、五方坛城、五蕴清净、福德圆满等的表法。”



第八届佛学班结业典礼

2004年1月11日



三年的佛学班能改变一个人吗？如何知道自己究竟学到了些什么？

第八届佛学班的同学就在他们的结业典礼中将师父们这三年的细心教导，通过戏剧、两首自己填词的歌曲、以及同学上台诉说毕业感言表现出来。

在典礼上，大师父颁发结业证书、法梁师父以及学院的宗教顾问 Venerable B. Dhammaratana 致词祝贺，最后在象征佛法薪火相传的传灯仪式中结束，气氛庄严且感人。

希望同学们不辜负法师们的期望，续佛慧命，在日常生活中将佛法发扬光大！

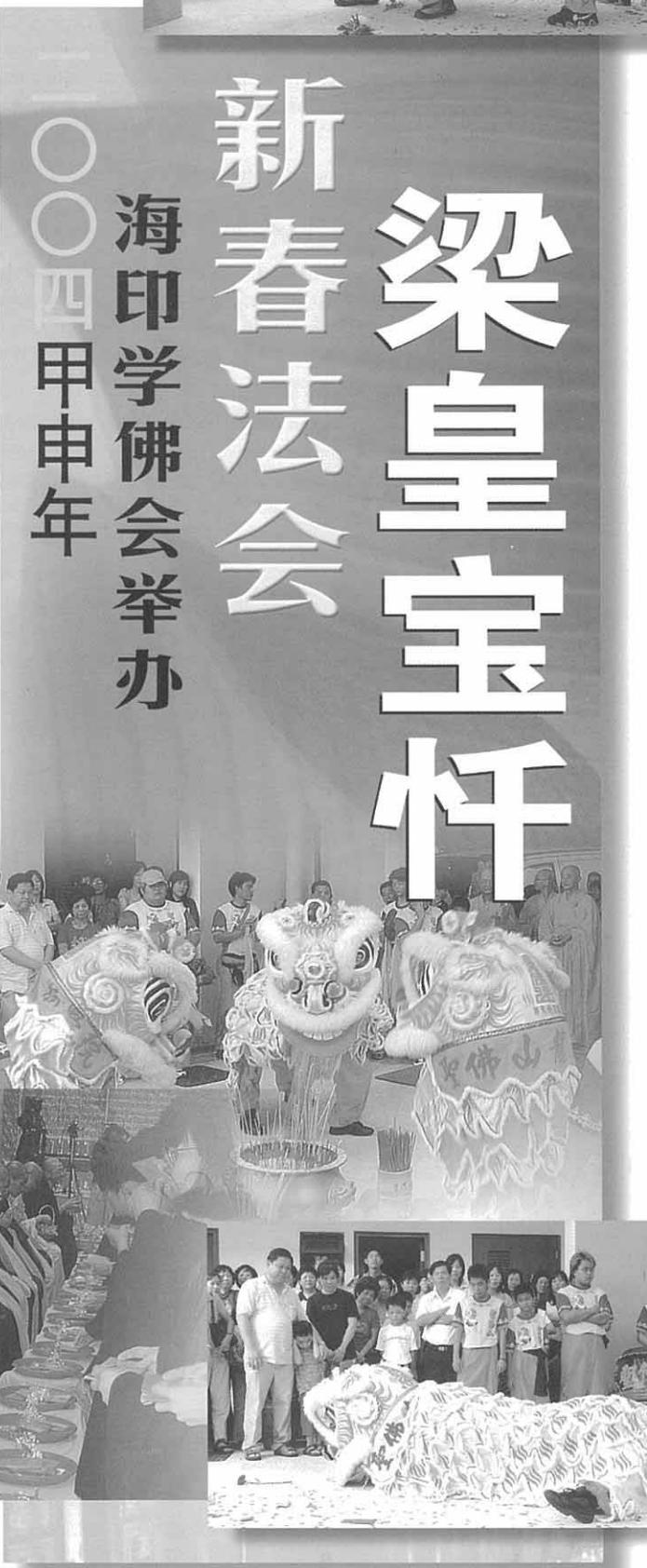
梁皇宝忏 - 春节消灾增福法会

海印佛学院于春节正月初九至十一首次启建三日梁皇宝忏法会，吸引了数百人参与。第三日的供僧仪式更是热闹非常！

梁皇宝忏的缘起，相传是南朝梁武帝为了救度往生之后变成巨蟒的皇后，请了高僧大德为皇后超度。皇后郗氏，因为生前喜欢争宠，而常怀嗔心及嫉妒心，性情残酷，损物害人，所以死后堕入蛇身，没有饮食可吃，又没有洞穴可以庇身，而且每一片鳞甲中有许多虫在咬，痛苦万分，于是托梦求帝救拔离苦。武帝大发悲心，恭请志公禅师广集藏经玄文，恭录诸佛圣号，并且依佛经来撰写忏悔文，总共写成十卷。然后梁武帝就依照忏本虔诚拜忏，为皇后忏悔往昔罪业。皇后也就因此脱离巨蟒之身，生往忉利天。

梁皇宝忏是佛教中忏悔灭罪之忏王。而实际上，梁皇忏的内容就是大乘经典的菁要，由佛号及经典内容编辑而成。只要依此忏本，虔诚恭敬地礼忏，并反省改过，不生嗔恨嫉妒之心，相信一定可以将自己的业障忏悔清净。再者，此经亦是经忏中生死两利之宝典。如忏文所载：“以此消灾，灾消吉至，因兹灭罪，罪灭福生，真救病之良药，乃破暗之明灯，恩沾九有，德被四方”。正当全球各地遭逢天灾、战乱及疫疾的侵袭，人心惶惶不安，礼拜梁皇宝忏不仅可以清净自己、忏悔业障，同时能促进社会安定和谐。

一连三日的梁皇宝忏法会在庄严的唱诵中圆满结束。感恩佛学院让我们有如此殊胜因缘参与此法会。祝愿大家如经文“解了冤，忏了罪，消灾增福慧。龙华三会愿相逢，弥勒佛前亲受记”。阿弥陀佛！



静坐营点滴

Meditation retreat



This is my first meditation retreat and I had some reservations before signing up. My only meditation experience was during my Dharma Class. The longest meditation session was about 20 minutes and usually I felt drowsy. As such I was apprehensive about joining this retreat, I didn't want to make a fool of myself. However, after talking to some "Veterans" I felt I should view the retreat as a personal challenge to improve myself.

I was excited and was in fact looking forward to the retreat when suddenly my leave application was delayed. It was only approved at the last moment, and this made me treasure the retreat and strengthened my determination to make the best out of it.

At Senggarang, I had a strange feeling about the environment. It dawned on me that the 'Lifestyle' harked back to the regimental lifestyle of my national service days; area cleaning, timetable with strict adherence, emphasis on punctuality, sharing of rooms, taking of meals together etc. Indeed, it was a break from my usual routine as a corporate employee.

The first meditation session passed quickly and I was pleasantly surprised that I sat through it without switching legs. I thought I had achieved a personal meditation record but this sense of achievement was extinguished upon glancing at the clock. Ven Fa Qing started off with a 30-minute session instead of the average 45 to 60 minutes.

The next hurdle was to abstain from food after 12noon. As I am a carbohydrate person, going without rice was unimaginable. Therefore, I formulated a strategy, I decided to gorge myself at lunch and thinking it would trick my stomach at dinner time to feel that I am still full. But, my worries were unfounded. Breakfast was at 7am and lunch was at 1130am. There was so much food. Furthermore, doing meditation the whole afternoon really didn't burn that much energy. So I didn't feel hungry at light off about 930pm.

My favorite meditation sessions were the outdoor ones. Meditation by the sea has always been my dream and I realized it not once but twice. Looking out into the horizon, watching the sunset and feeling the gentle sea breeze caressing my face while the sky darken around me, produced a beautiful calming effect on me. It made me appreciate the inexorable forces of nature and the minuteness of humans and our sufferings.

Impermanence indeed as the retreat drew to a close. Kudos to the organizers for such immaculate planning. To me the retreat was a success and I am proud to say I am inspired. Now, every morning, I wake up 10 minutes earlier to meditate. And I would convert to being a vegetarian one day, thinking of the best vegetarian meals I had ever tasted in the retreat.

◎ Ye Zhiwei



在静坐营的大殿结缘品上读到一句话，“佛教是一种奋斗的力量”，联想到这五日的静坐，觉得这句话很贴切。

一日九枝香的静坐，对于平日少盘腿的我，须要发心坚持才能克服身体的障碍。第一天后，双腿已逐渐酸乏，无力下压，身形不稳，难以入静。不得已第二天上午打起双盘，反正痛已痛了，希望通过双盘坐姿的稳定，入于正念，再通过正念的力量，去克服双盘的酸痛。

第一次尝试，只坚持了半小时，未达目标。午餐拜佛后第二次尝试，努力坚持，虽有无数次想放弃的念头，但与其重来再从头开始，倒不如这一次坚持到底。终于，听到师父的引磬声时已坐足一枝香，完成心愿，内心充满喜悦。

修行的过程充满着许许多多的身心障碍等着我们去克服。发心精进就是一种奋斗的力量，可以说有多大的发心，就有多少大的坚持，也就能克服多大的烦恼，取得相应的进步。

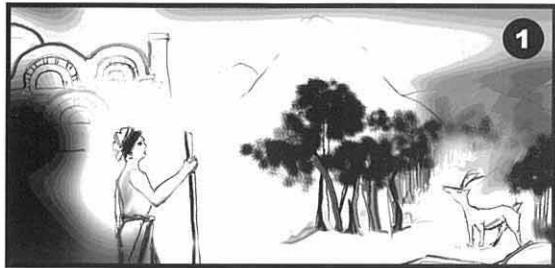
愿与大家共勉

◎ 阿文

在修行的过程中，“禁语”让我体会到平日的生活中不需太多的言语，我们有时会在言语中犯了妄语而使他人受到伤害或被不顺心的话引起执著和烦恼。

大自然和宇宙是空性的，能容纳万物。在一场大风雨中，雷雨交加，海浪波涛，拍打着海岸的杂声。但在风雨过后，它们又是那么地和谐共处与平静。希望我们能修得这种能包容一切的心性。

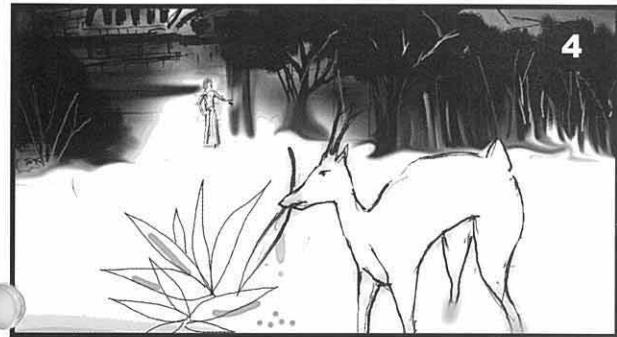
◎ 杨明珠



One day in the garden of King of Benares, the King's gardener saw a deer running like a wind at the far end of the garden. It was a rare breed of deer called 'wind-deer'.

The gardener told the King about the wind-deer and the King was interested to see it.

The gardener knew the wind-deer loved to eat the flowers and fruits in the King's garden. He let himself be seen little by little and began to smear honey on the grass where the deer used to eat.

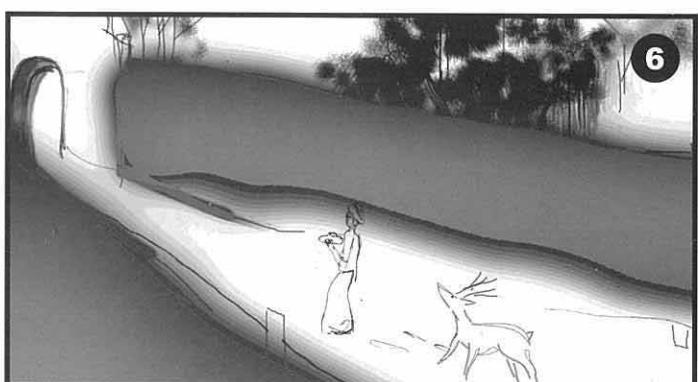


Truly the deer developed a craving for the taste of this 'honey grass'.

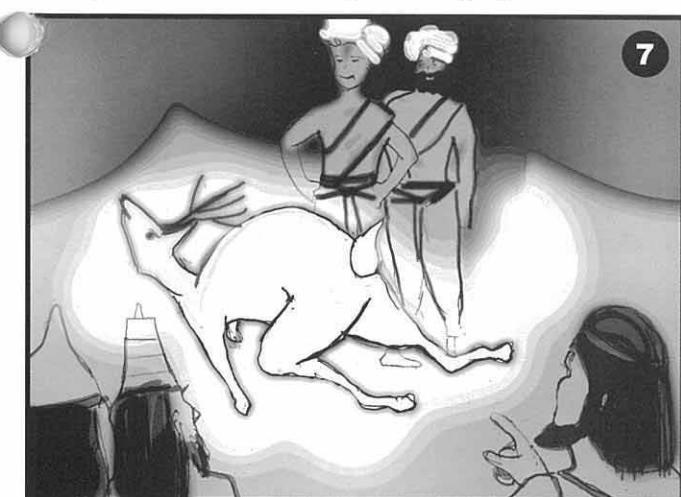
The Wind-deer and the Honey-grass (The Craving for Taste)



Eventually the gardener was able to get closer to him and the wind-deer even ate the honey grass right out of his hand. This craving made him come to the garden everyday.



One day, the gardener had rows of curtains setup to path the way for the deer to walk into the palace. Along the way, he handfed him with honey grass.



When the King saw the deer, he said, "Being too attached to a small circle of friends is confining and restricts a broad outlook. Being attached to any taste sensation can be even more dangerous. See how this beautiful shy animal was trapped by my gardener by taking advantage of his craving for taste."



Not wishing to harm the wind-deer, the King released him into the forest. The wind-deer never returned to the garden ever since.

THE MORAL IS: "It is better to eat to live, than to live to eat."

新加坡平社为海印佛学院
义演筹募教育设施和基金



特邀
中国北京杰出老旦演员
刘少云
领衔演出扮演余太君

日期：2004年6月24日（星期四）
晚上7时30分 地点：新加坡维多利亚剧院
(附中英字幕)

询问详情，请拨：67467582

海印学佛会
海印佛学院
Sagaramudra Buddhist Society Sagaramudra Buddhist Institute
No.5 Lor. 29 Geylang, Singapore 388060. Tel: 6746 7582

海印精舍
Sagaramudra Buddhist Hermitage
574 Changi Road, Singapore 419944. Tel: 6243 9559

海印佛教僧伽会
Hai Yin Buddhist Sangha Society
No.12 Lor. 24A Geylang, Singapore 398536. Tel: 6741 7303

西澳柏斯海印寺
Sagaramudra Buddhist Association Inc.
37-41 Archer Street, Carlisle, WA 6101 Australia. Tel: 618-94701171

海印禅院（新加兰）
Sagaramudra Meditation Centre
Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak, 83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel: 018-2718307

观自在禅院（峇株）
Chenresig Meditation Centre (Batu Pahat)
No.1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara, 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel: 07-4559827

观自在禅院（新山）
Chenresig Meditation Centre (Johor Bahru)
No.31-A, Jalan Cantik 3, Taman Pelangi Indah, 81800 Ulu Tiram, Johor, West Malaysia. Tel : 012-7596538 012-7360423

佛历二五四八年
海印学佛会举办
卫塞节

浴佛、点灯祈福

日期：2004年6月2日（星期三）

活动：10am 千佛大殿点灯祈福，普佛大供
10am至8pm 千年圣树浴佛，献许愿卡
地点：海印佛学院

点灯祈福增慧

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

即日起可亲临海印佛学院
(四楼柜台处报名)



海印佛学院

No. 5 Lorong 29 Geylang,
Singapore 388060 Tel: 6746 7582

办公时间：11.00am – 8.00pm

海印佛学院 Sagaramudra Buddhist Institute

No. 5 Lor 29 Geylang, Singapore 388060 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
太极拳班	林世昌老师	
素食烹飪班	蔡文銮老师	
第6期英语佛学班	法 庆法师	
第15期专业人士静坐班	远 凡法师	
第1期英语专业静坐班	远 凡法师	Tue 7.30pm - 9.30pm
第11届第一级佛学班	法 音法师	
弥陀宝忏共修	法 谦法师	Wed 7.30pm - 9.30pm
第10期普通静坐班	远 凡法师	
第4期基本佛学班	法 智法师	
华语佛理讲座一闻法趣入	法 荣法师	Thur 7.30pm - 9.30pm
专业人士静坐共修班	法 樑法师	
第10届第二级佛学班	法 智法师	Fri 7.30pm - 9.30pm
书法班	顾建平老师	
义务法律咨询服务 (请预约)	义 务律师	
第9期儿童佛学班	法 谦法师	Sun 10.00am - 12.00pm
普门品共修、上供	法 智法师	
拜八十八佛大忏悔文 (四加行)	法 荣法师	Sun 2.00pm - 4.00pm
第9届第三级佛学班	法 谦法师	Sun 7.00pm - 9.00pm

每月活动	时间
华语佛理讲座 - 楞严经 (每月的第一和第二个星期六)	Sat 7.30pm - 9.30pm
大回向 (每月的第三个星期六)	
大悲忏 (每月的第四个星期六)	
顶礼慈悲三昧水忏	Sun 9.30am - 5.00pm
(每月的第一个星期日, 其余的星期日普门品共修、上供)	
老人院 / 儿童院服务 (每月的第二个星期日)	Sun 8.00am - 12.00pm
八关斋戒 (每月的第三个星期六至星期日)	Sat 8.00am - Sun 8.00am
三皈五戒 (每三个月的第四个星期日)	Sun 9.00am - 12.00pm

观自在禅院 (新山) Chenresig Meditation Centre (Johor Bahru)

No. 31-A, Jalan Cantik 3, Taman Pelangi Indah, 81800 Ulu Tiram, Johor, West Malaysia. Tel : 012-7596538 / 012-7360423

第5期静坐班	法 谦法师	Thur 8.00pm - 10.00pm
--------	-------	-----------------------

观自在禅院 (峇株) Chenresig Meditation Centre (Batu Pahat)

No. I Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara, 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel : 07-4559827

普佛上供	法 典法师	Sun 10.30pm - 11.30pm
------	-------	-----------------------

海印禅院 (新加兰) Sagaramudra Meditation Centre

Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak, 83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel : 018-2718307

静坐班	法 华法师	Wed 8.00am - 10.00pm
净土共修	法 华法师	Fri 8.00pm - 10.00pm
普佛上供	法 华法师	Sun 10.30am - 11.15pm
拜八十八佛大忏悔文 (四加行)	法 华法师	Sun 8.00pm - 9.30pm

西澳柏斯海印寺 Sagaramudra Buddhist Association Inc.

37-41 Archer Street, Carlisle, WA 6101 Australia. Tel : 618-94701171 Email : sba_perth@yahoo.com.au

Meditation Class 静坐班	Ven Fa Shu	Sat 2.00pm - 4.00pm
Buddhist Study Class 佛学班	Ven Fa Xun	Sun 9.30am - 11.00am