

# 水

shuiyue

# 月

journal

07年 49 10月

## 五力

定力  
集中力  
观察力  
分析力  
反应力

坦淡清庄  
诚循净严

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 103/05/2007

# 目录

contents

# Commentary

## 社论

佛教是个世界性的宗教，2千5百多年来，对人类所做出的巨大贡献是有目共睹的，所以佛教的重要性是毋庸置疑的。

佛教在新加坡社会的贡献体现在四个方面：

第一、人文道德教育：在佛教总会的领导下，创办了不同的教育机构，如：菩提小学、弥陀学校、文殊中学、普觉禅寺佛学院、海印佛学院、慧严佛学会、佛教图书馆、般若念佛堂，以及悉达多育儿中心等。这在伦理道德日益败坏的社会，起着积极的作用。

第二、慈善社团：著名的有仁慈医院、佛教福利协会、慈光智障儿童学校、大悲安老院及各大佛堂的老人院、善友辅导中心等，对老、病、孤、幼、残、不幸的大众，给予人间的爱与关怀。

第三、维持社会和谐：我国是个多元文化、宗教、种族的社会，特别在911后，维持种族、宗教的和谐更是严峻。佛教总会与居士林在这方面不遗余力地参与及奉献，尤其是在一些重要事项或节日的庆典上，八大宗教联合在一起举行，可说是创世之举。

第四、文化经济：德国社会学家韦伯（Max Webber）认为宗教对经济是没有贡献的。但这点在我国的社会大众，相信都不敢苟同。

众所周知，牛车水每年只有在农历年才有庆祝活动，但是，随着人口的老化，市区人口往外迁，牛车水的活力，已是王小二过年。不过，自从“佛牙寺”建成之后，成为旅游观光点之一，牛车水的人潮又逐渐在回流，这对促进旅游业的发展及振兴经济有一定的贡献。其他的如：光明山普觉禅寺、莲山双林寺等，亦起着同样的作用。

当社会都倾向功利主义，宗教的作用更能呈现其长远的耐力与深远的影响力，特别是佛教这种非教条性的教导，它的包容性、宽容性，令有智慧者更为折服与崇敬。

Buddhism is a world religion and has made evident contributions to mankind for the past 2,500 years. It has contributed to the Singapore society at large in a number of ways.

Several Buddhist educational institutions have made significant contributions towards moral education and in providing a positive direction for our society. Buddhist welfare and counselling services have provided love and care to many troubled and helpless people in our midst.

The Singapore Buddhist Federation, together with the Buddhist Lodge, participate actively in major festivals where the eight major religions in Singapore hold celebrations together to promote racial and religious harmony. Some Buddhist temples and monasteries have even become popular tourist destinations and contribute towards Singapore economy.

In our materialistic society today, Buddhism shines like an everlasting beacon providing clear direction on proper living to eradicate suffering and attain happiness to all those who take up the Middle Path.

1	禅门一日
2	声闻行果
4	人物专访
5	海印禅——五力
6	印度佛教史
8	文章
12	海印理念与愿景
14	法师毕业报道
15	师父出家报道
16	美味佳肴
17	图书部资料中心 无限感恩
18	漫画
20	般若信箱
21	活动报道
23	海内外课程 活动表
25	海印例常活动

### 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 惟智  
林慧卿 大和  
陈胜文  
美术设计：廖俪轩

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

FREE DISTRIBUTION  
MICA (P) 103/05/2007

## 种菩提树

文 | 释法樛

镇州临济义玄禅师年轻出家，受戒后，参学于黄檗禅师处。

一日，义玄禅师在栽种松树，黄檗禅师见了就问：“深山里栽种了这么多松树干什么？”

义玄禅师道：“一来庄严山门，二来给后人树立榜样。”

顶天立地，这是大丈夫的气魄。

除了松树，有另一类树可以栽种，那就是菩提树。

为什么种菩提树？

其一、菩提即是觉，种菩提树就是种下觉悟的种子。

其二、菩提树很粗生，处处可见，也表示觉悟的法处处可寻。

其三、十年树木，百年树人；菩提树代表觉悟之法世世流传。

去绕菩提树吧，他能令你开悟的。

## 驯象

驯象师一般会选择小象来接受训练。

当象很小的时候，驯象师会用很粗的铁锁套扣住它的脚，再系以很粗的铁链。

长大以后，象的气力也增大了，可脚下的铁链的粗细却不需要因此而撤换，为什么呢？

这是因为象在小时候，已经挣扎过无数次，

但每次都无济于事。最后，它放弃了挣扎；所以，当脚被铁链套住时，潜伏着的概念会告诉这只象，别挣扎，没用的。

因此，锁住大象和小象的铁链可以是同样尺寸的，因为它只是轻巧的锁住象的概念而已。

别尽说“我不行”，而是该反省到底自己为什么不行？

## 脚不湿

洞山良价禅师与密师伯渡水的时候，洞山便问：“这渡水的事，你有什么要说？”

密师伯：“水不湿脚。”

洞山禅师：“年纪这么大了，还说这种话。”

密师伯：“不然你怎么说？”

洞山禅师：“脚不湿。”

一个人的出现令你很生气。

问为什么你会生气？

你说：“就是因为他，所以我才生气。”

那怎么办？你必须把他赶走。他走了，你就

不气。可是，你的生气与否就决定在此人的在与否。你会活得很痛苦。

如果你说：“我会生气就是因为我有生气的习惯。”

那怎么办？

先拉回眼前解决自己生气的问题。

因为，当你不容易生气时，任谁出现都没关系；所以，是“脚不湿”，不是“水不湿脚”。

# 声闻行果

## 十九



讲授 | 远凡法师  
整理 | 编辑组

以科学来讲，  
人的记忆有两种：  
一种是图像的记忆法，  
一种是文字的记忆法。  
通常聪明的人，高智商  
的人，都是图像的  
记忆法，而不是文字  
的记忆法。但是，  
当你要去表达它是什么  
东西的时候，  
你就得用到文字了。

凡夫可修习四无量心，从无常、苦、空入手，将此三者转化成见、忍、智，了解因缘的生灭法与和合法，并以忍可受持它，使之成为智慧，而后认识无我。

### ③ 四无量心，是修慈、悲、喜、舍。

A. 慈无量心，即与乐作意相应，与诸有情乐之心，以无嗔为体，能对治嗔恚烦恼。由于一切有情心起爱念，随彼所求乐事，给予饶益，故名慈无量心。

B. 悲无量心，即与除苦作意相应，拔除一切众生的痛苦，令他得到解脱，所以叫悲无量心。

C. 喜无量心，即与欣慰作意相应，见诸有情离苦得乐。生大喜心，以喜受为体，能对治不欣慰，由于见诸有情离苦得乐，庆慰欣喜，故名喜无量心。

D. 舍无量心，就是平等作意相应，于诸有情一视平等，无怨亲分别之心，以无贪、无嗔二法为体，能对治欲界的贪、嗔等烦恼。由于所缘一切有情，心无爱憎、住平等舍，故为舍无量心。

为什么称之为无量呢？

第一，以无量有情所缘故；第二，能引生无量善法

故；第三，能招感无量殊胜异熟果故，所以叫无量。

为什么这里说以无怨亲分别之心，无贪无嗔二法为体呢？在五蕴的变化的过程中，不讲形象的生灭，只讲念的生灭。你看到一个图像的升起，但你的念头不动，若有动念，升起的一定是名句。

以科学来讲，人的记忆有两种：一种是图像的记忆法，一种是文字的记忆法。通常聪明的人，高智商的人，都是图像的记忆法，而不是文字的记忆法。但是，当你要去表达它是什么东西的时候，你就得用到文字了。

我们再说念。当一个念产生了，他可能从眼与色尘接触，受、想（形象）的记忆；还有，声音代表这个形象的记忆的综合。名是形象式的，在文字方面来说，我们给它的发音叫名，所以名是声音式的。不管是声音式或图像式，它们结合以后，所产生的念的分层，如果要分的话，那会是很细的！所以还是接受名句好了。

为什么说这个世间只有语言，而没有实际的东西？这语言，以文字写在纸上，我们给它一个名字叫书。那实

际有书这个东西吗？没有。以一个概念产生的生灭来代表一个形象式的东西，这个形象式的东西本身是一个假设的组合。事实上没有实际的东西产生出来，那是空，这是我们能接受的。所以说，不管是图像式的记忆，还是文字式的记忆，我们是以人的观点，把世间所有实际上是空的东西，给予不同的组合，不同的名称。

这个世间都是空的，都是无常，所以无常就是苦、空，但是人们在这个空里面，为每一样东西取一个名字，而在佛教的立场，这个世间一切只有名字而已。

再进一步来分析名字，念的作用是五蕴的假设。这五蕴的假设具有层次的作用，当无明的力量升起来，动念给它一个名字，或者摄取那个像，才有种种东西的产生。所以世间都是无常、苦、空，你能够达到见忍智的程度，加以肯定了以后，才来肯定无我。至此，无我就牵涉到名句和念的问题了。名句跟念的问题也是跟外境一样，是因缘和合产生的，也能知道无我，那是比较微细的。

若你要肯定这个微细的无我，一定要从无常、苦、空入手，就是将此三者转化成

见、忍、智。在成智的过程中生灭中，要了解因缘的生灭法、和合法，并能够以忍可受持它，直到它成为你的生命，成为你的智慧。有了不可磨灭的智慧，你才有希望谈无我；那时候，我们才可以说，这句也是空的。

佛教通常谈到这世间是空幻，只有语言和名字而已。经典都是这样谈，世间只有语言，没有实际的东西；为什么它一定要你认同无常、苦、空，让这东西成为你的智？因为只有对于无我的认识深入了解，才能重新认识见、忍、智。如果前面的不懂，后面就更难了。

四无量心里，无贪、无嗔作为法体，那无痴呢？有贪就不能舍，这是第一点；有嗔就不能够平等；痴，它本身可能不贪也不嗔，因为它蒙昧，所以它可以跟舍相应。修持四无量心，还不能断烦恼，除非行者于修四无量心之余，同时兼修四圣谛和四念处。这样的话，他的四无量心就能断烦恼了，而且必须要修到舍无量心的时候，才能断与痴相应。

所以凡夫可以修四无量心，但凡夫不能断烦恼，也没有办法断烦恼。四无量心是一个个去修习。说到观慈的修法，观慈就是见慈的见，

对慈的见忍可，相信接受慈乃至到产生慈的智慧，然后才修悲。慈跟悲是有贪的。但是这个贪的本身是朝向正确的方向的，就好像我们刚才所讲的丢掉烦恼而得到快乐。它是与贪相应，与嗔相违，慈悲跟嗔是不能够相接替的，所以有慈悲心，就没有嗔恨心，因此慈跟悲的修习，能够去除嗔。去除嗔后进入初禅，二禅，就有希望进入第三禅，进入贪，三摩地初定。定是一种执着，执着是一种贪。

执着一种东西不放，一直将注意力集中在那边，就能够得定，所以定是一种执持，是一种贪的执持，定与贪相应。但是这个相应的贪是快乐的，清净的。为什么？因它去除嗔恚，是打开心量的贪，但还是有烦恼的。进入慈，初禅，二禅，然后产生欢喜，之后能够进入三禅，继而就能够进入第四禅，所以贪能够推动你进入第四禅而得道。为什么？因为这贪不是粗重的贪，而是微细的，清净的贪，它让你产生法喜，从法上进一步去追求、去提升。

（下期继续）

## ■ 蔡明春 ■ 1957年出生

平时没有特别嗜好的他，会趁周日到福慧讲堂拜忏和听演培长老开示。

97年开始学习静坐入门，之后报读佛学课程，就这样与海印结下法缘，直到目前执管香灯佛事组的日常事务。

10年的岁月，累积了宝贵的经验。从领导组员与他们的沟通，主动去了解每位组员，使得大家在工作时更有默契。另一方面当与人互动时，他会尽量站在别人的角度看待问题。

家中的一对孩子已经长大了，生活上无须为他们劳心劳力。但是像一般的父母一样，他和太太也会面对与孩子间的沟通问题。在观念与思想的落差、期望与权威的压力下，彼此之间产生了矛盾。这样的亲子关系，需要经历一段漫长的沟通、谦让、包容，才能慢慢改善而达到一个平衡点。

佛法讲无常、因缘和空。这些生命的特质，让他领悟到很多事情须要把握与珍惜。以前，在职场上的一些事情，曾带给他不小的冲击；后经友人的鼓励，加上以无常观疏导自己，心理已经比较能够接受现实和承受压力。如今事过境迁，心情也平静下来。

“与人互动，  
多设身处地为他人著想，  
培养你的慈悲心。  
真的，“拉回眼前”，  
让我很受用……”



对于未来，他没有什么具体的计划或期望。主要是以学习佛陀的精神为目标，心无旁骛，积极往前走。如果工作量能减少，他倒希望有机会参加一些进修课程来提升自己。他满足于现在的生活方式，更欣慰的是和佛事组的组员相处得十分融洽，大家分工合作把事情做圆满，所以他做得法喜充满。

### 后记

e时代的到来，缩短了国与国之间的距离、人与人之间的界限。

可是人际关系，仍然疏离冷漠。

世界充斥着太多的仇恨、对立与残杀。

地球上生态的失衡，人性间的矛盾和摧毁……

天灾人祸，到底要敲响多少警钟，人类才能自觉醒悟？

将自私的心化开，以忠实的心接纳一切。

尊重自然，与自然和平相处。

希望和平的曙光，就在眼前。

讲授 | 释法谦  
撰稿 | 陈胜文

## 前言

通过禅修的训练，我们可以获得五种力量，可将其作为内观的基础，改变自己的习气及观念，同时将之应用在生活中，让自己更完善的处理现实问题。

这五种力量，也可以用止观法门来描述：



## 系列四：五力

### 定力

拥有一定程度的定力，是五种力量的基础。当我们静坐时，注意呼吸或者数息时，心会逐渐定下来，并产生定力——一定在呼吸或者数息的念。

### 集中力

在数息的过程，我们也同时训练集中力。可以将精神集中在某一个点，比如呼吸。能将精神集中于外在的呼吸是比较粗的集中力，而将精神集中于数息的念则是比较细的集中力。

### 观察力

有了定力的基础，便具备了作进一步观察力的训练。静坐的时候，可以观察气息的出入，由呼到吸再从吸到呼的整个过程，也可以对数息的观察，从一到十不停的重复。而在现实生活中，观察的对象也可以是我们的六根在与六尘接触后所生起的六识，或者是更外在的人事物，这就是观察力。

### 分析力

以观察力来“收集资料”，我们就能进一步依据佛法及所累积的经验，来做出理性的分析。海印禅的分析法，主要是通过教导无常观及因缘观，让学员理解事物变化的前因后果、更能接受无常变化的现象、更好的明白起心动念乃至完成整个造业后所产生的结果。

### 反应力

反应的阶段有五个过程，分为：动机→思考→行动→完成→反馈。

以慈悲心、持戒、明了因果为基础，我们的内心就会有纯正的动机。对所采取的反应应该是选择能够达到自利利他的目标的，而有了纯正的动机后，就需要思考如何在有局限的条件下，尽可能圆满的完成自利利他的目标。

在付诸行动后，时、空、人、事、物，都有可能产生变化，而无论我们如何调整具体的做法去应对，自利利他的初衷却是不能改变的。最终，在完成反应后，我们要确定其结果是符合最初动机的，并且收集反馈，才能更好的理解自己行为的优缺点，作为日后参考之用。

综观上述，五力的基础训练，来自禅修。而五力的应用则非常广泛，可以改变自己的习气和观念，譬如当观察到内心生起贪嗔痴时，依据佛法分析后，我们明了六道轮回将会是结果，所以决定采取的反应是中断贪嗔痴的念头。五力也可以应用在处理外在的人事物，比如去观察及寻找更圆满的布施，或解决人事纠纷等问题。

拉回眼前，现前一念，既可以观念起念灭，也可以发挥出去，利益他人。



# 印度之佛教

## 它的演化与汉传佛教的关系（一）

### ■ 前言

佛教徒和许多非佛教徒都知道佛教起源自印度，释迦牟尼佛陀曾经在印度弘法。后来通过政治、经济和文化交流的影响，佛教传播到印度以外的地方。

佛教传播到东亚之后，在融入中国人的生活信仰的过程中，深受中国文化的影响，最终转变成以汉文记载典籍的“汉传佛教”（它的分支包括日本佛教、韩国佛教和一部份的越南佛教）。

现在各个不同的传统佛教教派，都与印度佛教有着密切的联系，但是很少人知道和了解印度佛教的思想源流和历史。

在2006年，海印佛学院开办了一个为期3年的《专业人士修行之路》课程（简称“专修路”，有人幽默将其名解释成“专”门为海印

佛学院的学生“修”铺学佛的道“路”）。

在第一年的第一学期（一学期为3个月），法师引导学生根据提供的时间表，阅读吕澂的《印度佛学源流略讲》，然后规定每人在期末做一个约2500字的报告。由今年起，研讨班也以这本书为讨论的内容，在课堂上进行分组讨论，让更多学生了解印度佛教。

虽然，许多学生觉得此书中的历史陈述复杂，难以一下子了解不同派别的学说和思想，但是只要多阅读几遍、多互相讨论、多请教法师，也能大略了解或知道印度的佛学源流与历史其中的一、二，这对自己的佛学知识和学佛的道路是有裨益而无弊端的。

因为以上的因缘，笔者尝试撰写这篇文章（将分成3部份陆续刊登），简略介绍印

度佛教的历史分期、流派和内容，让读者通过较简单、浓缩的文字，了解印度佛教各个流派的思想 and 分期，内容也概括讨论印度佛教与汉传佛教的一些关系，同诸位读者分享。

### ■ 原始佛教

印度佛教史的年代可追溯至佛教的创始者——释迦牟尼佛（简称释迦佛）的时代。大约在西元前BC 6至BC 5世纪，释迦佛在菩提加耶（现今印度比哈Bihar省的加耶Gaya市）证到缘起无我的世间真理之后，便到鹿野苑宣扬四圣谛的真理；接着度化五位早期被释迦佛的父亲派去跟随他修行的随从，过后也成立了最早的僧团（五比丘僧团）。

释迦佛用了45年的时间说法（汉文版经典记载49年），

度化了无数无量的众生，其中包括国王、贫民及外道等。这时期，释迦佛的弘法重点是在四圣谛、无常、十二因缘、无我，因而有“三法印”的命题：“诸行无常”、“诸法无我”、“一切皆苦”的出现。

这些佛法教理，多集中在汉译的《阿含经》(Agama)里和以巴利文记载的《尼柯耶》(Nikaya)中。虽然，这两部经典都是记载当时佛陀说法的内容，但是集体的形成却发生在部派佛教时期，所以内容和文字会有差异，其原因在下一节中会提到。

阿含经主要有四部：《长阿含》、《中阿含》、《杂阿含》和《增一阿含》。与大乘经典如《华严经》、《般若经》及《法华经》等相比，《阿含经》缺少了大乘经典对于各种他方世界的“佛”和“菩萨”的描述。

譬如，《净土经》中的阿弥陀佛、《药师经》中的药师如来，以及《华严经》中的毘卢遮那佛等；菩萨方面则有代表大悲心的观音菩萨、誓度地狱一切众生的地藏菩萨、当来下生弥勒菩萨，还有智慧高超的文殊菩萨等，这些经典的核心内容是慈悲心、菩提心和无上般若智慧的思想 and 行为的弘扬，与《阿含经》的内容有很大的差异。

《阿含经》的许多章节、篇幅是在解释五蕴、十八界、十二处、因缘、无我的含义，以及教导众生应该用什么方法来修行，最终体证无我和涅槃。《阿含经》也甚少提到“空”这个字，在诠释一切人、事、物的缘起性、无实性、无自性的时候，也不用“空性”或“性空”的名词或名相。

“空性”或“性空”等名相是在后期大乘佛法、龙树菩萨的时代（约在西元AD50至AD400年间），才开始流行出现在各个大乘经典著作里和中观学派的思想中。在原始佛教时代，佛陀时常引用“缘起”、“无我”来表示一切事物的无自性。

这是佛教的最早阶段，学者通称这段时期为“原始佛教”(Original Buddhism)或者“根本佛教”(Fundamental Buddhism)。(请参看吕澂：《印度佛学源流略讲》，第8至22页；印顺法师：《印度佛教思想史》，第7至30页)。

虽然《阿含经》记述了佛陀早期的教理，但是它并非中国最早期的汉译经典，反而像《般若经》与少部分的禅数经在大约西元AD150至AD200年间的东汉朝代，就出现了汉译版，比《阿含经》早了至少约200年的时间。

从西元AD397至AD435年间，距今约1500多年前，五胡十六国的东晋时代，由于更多的西域和印度的僧人来到了中国，带来了更多的经典与资料，从那时开始《阿含经》才陆续的被翻译出来。

然而，当时译出的文字生涩、不流畅，所以不能像早期同一时期翻译的经典如《般若经》、《般若三昧经》、《金刚经》和《法华经》等普遍流通，以致逐渐被人搁在一旁，甚少问津。直到最近几年间，有一部份人开始注意到《阿含经》的地位和价值，特别是与南传《尼柯耶》的比较。虽然，两者的内容并非完全一致，却有不少的章节是共同的。

缘此，有一部份人开始以比较《阿含经》与《尼柯耶》作为研究，这些研究能帮助我们弄清楚，在这些经典中，哪些内容是早期佛陀原来的教义，哪些是部派佛教分裂时期和之后，经过修改添加而形成的诠释。

在下一篇文章中，笔者将略谈部派佛教和小乘佛教的分期与流派。

#### 参考文献

- 吕澂：《印度佛学源流略讲》  
释圣严：《世界佛教通史（上、下）》  
释印顺：《印度佛教思想史》、《印度之佛教》

文| 释法谦

# 当一天和尚，撞一天的钟

——五力例证教学有感



## 佛

学班的学生在正式上课之前，必须先念诵三皈依及四无量心。忙碌了一整天之后，晚上来上课时，思绪不免还停留在白天的人事物。诵经的目的，是让学生在身心上作个转换，令杂念暂断，让心专注于诵经，为上课作好准备。

金刚座、合掌、眼神下垂、端身不动。金刚座令五脏六腑回归到原来的体位，安定自在；十指空心合掌当胸，让心定于眼前。

将心集中在所念诵的经文之中，对于任何杂念的浮现，均不加以理睬、不批判和不回应，让它自生自灭。

然后，进一步聆听和观察自己与大众的念诵是否和谐，例如：速度的快慢、音调的高低，或者能量的满散等等。

分析出大众音和，是此时此刻众缘和合，相互调柔与融合；大众音杂，是此时此刻众缘互斥，散漫与相互争竞。

## 活用五力

## 年

轻的客户用英语很不满的对我说：You know? I can make your life very difficult! 也就是说他可以给我增添很多麻烦。

事缘我为了安装他的公司所购买的机器，要求他提供一条两米长的塑胶管。

听他如此说之后，怒火突然迅速升起。这时，脑海里却浮现了在海印学习静坐时法师的开示的影像，这及时提醒了我，察觉到此时需要把心定下来，不能随外境而冲动。

我随即想到海印禅堂一幅写着“拉回眼前”的牌匾，便深深的吸一口气，那股怒火就慢慢地熄灭了。然后无视于他那莫名奇妙的挑衅，我还是很有礼貌的解释，他所购买的机器是不包括塑胶管的。如果有机会再为他安装下一台机器，我一定会自备一条，他最终也接受了。

觉察透析后，即刻作出相应的调整反应，不随顺习性。

虽然只是短短的10几分钟的诵经仪轨，若不善用“五力”，就是白白浪费机缘了。最怕学生把它当成例行公事，带着敷衍、草率的心态和急躁的心境来诵经，匆匆将之念完，应付了事。

更怕学生把习气带到修法中：“我就是急性子，诵经就是要快！”越不想浪费时间，而实际上是一再错失当下。

对“当一天和尚，撞一天的钟”，有另一番体会。修行不是将习气带入修法中，而是透过修法来对治、调整习性。

所谓的“拉回眼前”、“活在当下”或者“把握当下”，就是专注在此时此刻。无论事情是大是小、是轻是重、是难是易，或是例行公事、突发事件，我们必须专注在每一事件上。培养专注的心，再加上五力的运用，每一事件都会有“新意”——新的发现、新的体会、新的启发。

文| 锦涑

在静坐共修班，法师教我们如何将五力，即定力、集中力、观察力、分析力和反应力，应用在日常生活中。

透过五力的训练，能够让我们在人生的道路上走得安稳，不至于掉落悬崖或踏入坑洞，在工作上也能够顺利地处理问题。

多年的学习使我了解，要应付现代充满压力的生活，我们须具备一些有效的办法，才不至于将芝麻般的小事搞到不可收拾，或把简单的问题弄到很复杂。

由于现代人的生活和工作都充满压力，与他人交谈时也没有以前的人那么客气和耐心，造成人与人之间很容易发生磨擦。

具备了五力，在面对充满诱惑的社会，才能够保持镇定，仔细观察和分析问题，最后作出正确的反应。

# 五力

## ——在关键性的一刻

文 | 张添春

水月

【文章之五力】

6

shuiyue

**天**下本无事，自从有了人类，就有是非。自我为中心是人类的习性，现今社会的种种问题十之八九源自于人类的贪、嗔、痴，进而表现在失控的身口意的行为上。

禅修就是在修身、口、意三业。其中以意业为最根本要求，因为它控制了身和口。意也是最难驾驭的，它是随着我们的习气在弹指间产生，在我们身与口造了业之后还不自觉，等到激情过后，冷静了才来问为什么会把事情搞成这样？这本末倒置的思维与反应方式随之而来的往往是悔不当初的。

要驾驭意，需要有五种力量，那就是定力、集中力、观察力、分析力和反应力。静坐就是修习五力的门径。通过静坐使我们达到身不动、口不动、心不为六尘所转，心自然就定下来。再把心集中在一个念上，如呼吸、佛号、数息等，进而产生集中力。

有了集中力之后再进一步观察气息的流动、呼吸的过程、清楚的知道所动的念头，这就是观察力。然后再依据正确的理论与所累积的经验，做出理智和明确的分析，这就是分析力。

最后是反应力，观察了外在的因素，加上分析和内心的调整，我们就能对外境做出适当的反应。五力的训练与成就，是有其一定的次序和过程，其中环环相扣。

初加入海印静坐共修班时，曾问过一位有多年静坐经验的师兄，他在静坐方面的心得或境界，答案竟是淡然的：“没什么，只是驾车时，被人以中指问候，较能沉得住气罢了。”

记得当时听了有些失望，那不是我期待的答案。经过这几年的亲身体验，发觉自己对事物的看法和反应已有所改变，对突发事件少了即刻作出反应的冲动，而在做出反应之前会给自己2到3秒钟的缓冲时间。

同样以驾车为例吧，以往当自己在驾车时，莫名其妙的被人比中指时，当下的反应是火起三千丈，然后第一时间是以同样的火力回敬对方。接下来的情况可能是无设限地往错误的方向冲，一发不可收拾，谁是谁非已是糊涂帐一笔。

君不见，路霸伤人的事件时有所闻，肇事者在被起诉后，都会又道歉又赔偿的，想方设法要求与受害者私下和解，希望化解牢狱之灾，这就是典型的随着本末倒置的思维程序与反应方式而来的悔不当初。

那经过一段日子的禅修后，对同样一件事情的处理又是怎么样的呢？

现在当我在马路上莫名其妙的被人以一阳指暗算时，第一个反应还是火冒三千丈，但在出手反击之前，能先看到自己心头涌起的怒火，感觉到心跳加快，呼吸变粗，脑血管在膨胀，知道自己的脾气马上就要爆发了；这就是静坐时一再强调的“拉回眼前”，看着自己的起心动念，知道自己身体的觉受。

这过程只有2到3秒钟，这关键性的时刻，千金难买，它能让我掌控局势的发展与结果。何以故？这两三秒让我有时间使心“定”下来，把精神“集中”，然后“观察”到底发什么事？我是否鲁莽驾驶危及对方的安全？是不是对方在赶时间，而我慢车阻道？对方还有没有什么后续动作等等。然后“分析”是什么原因促使对方做出如此无礼的举动，自己接下来所要采取的回应和结果。

无常有其可取之处，到这个阶段，心头的怒火也已消失殆尽，接下来所做出的“反应”自然就理智多了。如果是自己理亏，举个手，表示歉意，事情就过去了。假如是对方无理取闹，转个念，庆幸吃了火药的不是自己，而且佛陀也曾说过，假如不愿意接受别人所送的东西，可以全数还给对方，不要理他就是了，反正自己也没什损失。虽然是阿Q了点，倒也风平浪静。

如今终于体会到，当年师兄轻描淡写的一句话，蕴含了多少的修为与功力。我想，禅修所要修的就是当逆缘忽然现前时，能把握住在即将做出反应之前的那几秒钟，使自己能以定力、集中力、观察力、分析力和反应力为主导的思维模式，在面对生活上的大小事时，作出更正确的判断，从而对事物给以更适当的处理。若能把这五种力量掌握好，并且运用于生活中，即使人生旅途上无法海阔天空，至少也不会有太多的遗憾。

# 始终知道

文 | 古雨

## 史

蒂芬·柯维（Stephen Covey）在其《高效人士的七个习惯》中就提到“开始时，对于自己所要的目标便要了然于心”（Begin with the End in Mind）。他认为成功人士必须要有这种心智。

“成功”——一个多么有吸引力的词汇，虏获古今无数众生的心，使之倾一生的精力追求，疲于奔命，终于失去了自己，所以“忙”字的由来，便是指心灵恰如死灰，了无生机。诚然，许多成功的人，开始时便有超群的意志，扣住自己的目标，使自己步步朝向梦想，诸如金钱、爱情、名望等，当这些梦想一一实现了，然而又有多少人能了解这个所谓的“end”，其实都不是以上种种，而是……“死亡”。

佛陀说出了真相：有生即有死。

在西藏，有种成年礼。每个青年到了17岁，便得到天葬台去。

他们须要目睹尸体被解剖来喂鹰的过程。从中，他们深刻地理解每个人的尽头就是如此，自己也无例外！也因此，藏人很早就懂得 Begin with the End in Mind，所以活得洒脱自在。

当起点和终点都定好了，我们应该如何完成这一生呢？佛教教导我们应该善用自己的生命，发挥最大的潜能，发光发热，造福十方，将这条从起点到终点的线画得好、画得美。

如果我们心中常有这个终点，很多事情便不必挂碍。

无挂碍，心就会安定下来，智慧自然产生。智慧开启了，生活中许多纠葛不清的结便会松开。

“死”字原是华人大忌，但可笑的是，我们常常因为忘了有这么一天，而使自己生不如死。所以，有时念一念“死”字，许多莫名其妙的烦恼也立刻消失，活得也更自在。



# 人生感言

**年**过半百，半世都在父母长辈、亲友、上司、同事的宠爱中度过，可说是不懂愁滋味。

父母对我的教诲是：人要努力勤奋，要克守本份，对长辈要孝敬，对不幸者要伸出援手。

父母的身教，就是力行五戒，所以我的家庭虽然清贫，还颇温馨的。

父母予我的待人理念是：他人能快乐，你才能得安乐。

近年来学习了佛法，更懂得凡事莫强求，少计较，烦恼的确相应减少了。佛教徒以精进、淡泊为准则，这是我一直向往的生活方式。

其实人为什么会烦恼？主要是因为要求太多。在海印学习的日子，我实在获益良多。例如，我学会淡泊、简单，凡事以多角度来看问题，人也就不再那么主观。

人，是不能停止学习的。

# 戒与生活

**受**戒，以戒条为准绳，是端正品行的楷模，也是清净身心的清洁剂。

受戒者，不应感到戒条的束缚。其实，是人当做、已做、正做的份内事。

去除了不净不好的，朝着对的、好的方向，渐渐形成一种好的习惯。

具备了好的品行，一定会处处受人欢迎，而不是处处与人格格不入。作为一名佛教徒，行为如果越来越怪异，肯定是走偏了。

受戒后，加上有德行的善知识来指引，你将能把戒持好，路越走越宽。这时更能融入社群，不会自我设定太多的“我对你错”。对于不同的宗教信仰，不要有分别心。

对不同层次的同修要包容，不去分别，也不要执着，给彼此时间、机会同步学习。

受戒应该是很享受的。



# 海印理念与愿景

海印的“理念、宗旨、方法、愿景”虽然是四个课题，实则上是一个总纲，因为它们相辅相成的。“以佛法改善人心，净化社会，提升大众的品格和生活素质”，这既是创办人远凡法师的理念，同时也是海印一直遵循的理念。

由当初的一个善念，到衍生出本会的三大宗旨：

- (一) 佛教教育工作
- (二) 弘扬佛法、培育僧才
- (三) 广泛为有志学佛者解说佛法，指导修行法门

海印目前的重点在于提供佛法教育服务的方式，抱定以上之宗旨后，其策略是以多样化的课程“广泛接引有意学佛者”，对有志认真修学佛法者则提供全面，系统性的佛法教育。其教育的特色将环绕几个层面：

- (一) 强调修心
- (二) 解行并重
- (三) 系统教导
- (四) 全面学习、全面关怀

## (五) 培育僧才、教学相长

紧扣以上几个大前提，海印的五大愿景也应运而生：

首先，在接引众生方面，海印将通过各类有吸引力的世学和佛学课程，向有兴趣接触佛教，以及认识佛法的人士介绍佛法，介绍海印。同时，海印亦鼓励愿意认真修学的人士加入核心课程（3年制佛学班）接受系统化佛法教育，最终加入“海印家庭”成为海印人。

第二，佛教的重点在修心。海印将推行一一修心为要，自利利他，教学相长的学习理念。海印将兼容佛教各宗派的法要，为现代人设计一套能让修行者在现代紧密的生活节奏中比较快得到真实利益的修心方法，让学员在比较短的时间内对“无常”、“因缘”、“性空”有所体悟，从而改变他们的知见和生活态度。

每个海印人都有净化人心的使命。海印人学佛的“成绩”，应体现在关怀他人、

教育他人方面。海印人在修完基本核心佛法后，应积极参与海印义工行列，在奉献中实践和体悟他在课室所学到的佛法，然后又定时回到“课室”进修（包括到海印海外道场潜修“充电”）。海印既是“学府”又是个“大家庭”，法师就是学府的教师，义工就是“学长”；希望大家能在这个以自利利他、教学相长以及系统化的佛化教育为整体模式中成长。

第三，海印将建立一个全面、长期性和实用的教育体系。此体系将包括下列几个相辅相成的部分：

- 基础课程
- 强化，深化教育课程（研讨班、义工培训等）
- 系统化的共修，包括定期潜修
- 师父们日常点点滴滴的教化、辅导
- 海印人互相关怀、互相学习

海印佛法教育基本上是以“学以致用”为主，但凡

符合因缘条件的有志学员，将有机会接受进一步深入的教育（如“专修路”等。将来或可为不同根性学员设计其他深入的课程）。有志出家成为专业佛法教育工作者的义工，如果条件合适，会依海印培育僧才的体系，接受全方位的训练，培育为海印的师资。

第四，创建一个海印大家庭，为海印人提供整体的生活关怀。海印整体关怀体系应涵盖“生、长、老、病、临终、往生”等人生重要里程。它的功能会包括福利、社交、康乐、文化生活等活动，而内容必须与海印佛法教育系统相应。然而，海印没有稳定的经济来源资助其弘法活动；海印人要“自力更生”承担“海印大家庭”的运作。海印人的经济条件不同，但这不应影响个人修学的机会。当海印的财务状况稳定后，将建立机制，协助贫困的会员和学员。

第五，海印的区域化。信众的布施供养及启请促成海

外道场在短时间内成立；海外道场的建立又与海印的方向相应。海外道场为海印人提供潜修的场地（特别是僧众需要定期长期潜修），同时也为海印的师父们开拓更大的弘法利生的空间，造福更多的众生。

原来，愿景是大型企业永远为之奋斗并希望达到的图景，是一种意愿的表达，它概括了企业的未来目标、使命及

核心价值。海印正在进行组织机制的改革，其运作将引进现代化企业管理的概念。因此，海印作为一个日益壮大的组织也有确立其新愿景的必要，来团结会员、激励人心，并作为不断变化时代中的指南，一棵枝叶繁茂大树之根本。

## 海印方向和策略简图

理念	改善人心	净化社会	提升品质		
宗旨	培育僧才	解说佛法	弘扬佛法	指导修行	
方法	教学相长 修心为要 自利利他	世学课程 佛学课程 专修课程	日常活动 长期共修 整体关怀		
策略	<b>教育建设</b> （落实整体教育系统） <b>精细化管理建设</b> （支援学会活动运作） <b>建设海印大家庭</b> （落实整体关怀）				
支援体系	海印僧团	理事	管委	护法	义工

# 护法交流会

文 | 慧卿

茶聚交流会乃特别为海印护法而设，目的是让护法众了解海印未来的展望，及其所确立的五大愿景；此外，也给护法众欢聚一堂的机会，互相认识，同时与大众分享各自的意见。茶聚交流会使僧俗二众达到某个程度的共识。

作为一个非牟利组织，海印应如何在其组织建设方面寻求维新方案？如何使佛教教育向前迈进？如何多方面照顾及利益其不断增加之会员？这些都是海印僧团与护法众所关怀的问题。

# 三年寒窗苦读汉语文

文 | 辉煌

## 法源法师毕业了

佛教传入中国后，与中国文化碰撞出前所未有的绚丽火花，发展出代表大乘精神的汉传佛教。因此，了解汉文化，有助于了解汉传佛教的历史背景与文化底蕴。

于是，法源法师在3年前选读了北京语言文化大学的汉语言文化科。法师于今年7月飞往北京作论文答辩，并顺利获取本科大学文凭。

法师的毕业论文题目是：试论《坛经》对中国禅宗的价值与影响。

《坛经》是中国禅宗最重要的经典，在中国佛教史上，除了释迦牟尼佛所说的法被编集为“经”之外，《坛经》是唯一被编集称为“经”的重要著作。

该论文主要从《坛经》形成的历史背景、形成过程、主要内容，及其价值与影响等方面进行论述。

它叙述了六祖惠能大师顿悟成佛的禅修体验，惠能大师开创了灵活多变的禅定修行方

法，主张参禅不一定要“坐”，最重要是开启对禅的悟性，着重于心性上的修持而非形式上的繁琐。

它融会了楞伽禅如来藏思想与般若禅空观思想，抛弃语言文字对思想的约束，超越了各学派、各宗派对佛教理论的解释和各种经典名相概念的分析，使中国禅宗成为中国佛教的主流而传遍中华。

禅法在西方社会深受一些知识分子的喜爱，并着力研究，他们对禅法研究的成果显示，禅已经被广泛运用于心理学、辅导学等领域；而禅定更被西方引用于精神治疗、松弛治疗、自律训练等等，并逐渐取得了可观的成果。

禅修已经不仅仅是一种单纯的修行方法，它更具有高深的哲学思想，进而融合到日常生活中，成为一种生活哲学。



# 红尘名利灰湮灭

## 弘扬佛法持如一

### 持如法师“圆顶仪式”后记

“在佛教的字典里，‘出家’的意义是指要‘出离三界烦恼之家’，去除须发则是一种决心的表征。出家于大乘佛教，不只是为了自己出离世间种种烦恼、三界烦恼之家，还必须帮助他人出离三界烦恼之家。”

“因此，在末法时代出家实在不易，尤其是女众……出家乃大丈夫行径。依大乘佛教正确的发心——自利利他，乃出家的根本发愿。”

这是大师父远凡法师与主持代刀剃度的法谦法师，在8月1日为刚落发的持如法师传授沙弥尼十戒时所勉励的话。

持如法师，1973年出生，俗姓黄，海印第八届佛学班结业生。拥有科学硕士文凭，出家之前，在南洋理工大学教育学院基因改造工程当研究员长达12年之久，其才干与干劲，深得上司谢德发博士的赏识。

尽管在中学的宗教课程接触过佛教，然而同学毓金的鼓励与影响，却使她深入理解佛法，并结伴完成佛学班课程。

学佛的日子让持如法师感悟很深，翌年就萌生出家的念头，只是当时因缘未足，只好将此念头藏在心里。直到3个月前，终于如愿以偿，成功向海印僧团申请出家。

法师认为，人生无常，学佛要早，她希望把时间用在自利利他方面的工作上，让生命更有意义。她也表示，将会把过去专注于科学研究的精神与力量，即“分析力、观察力和集中力”用在学佛和弘扬佛法上。

在此祝愿持如法师的大弘誓愿自持如一！

## 诚意邀请

三年的佛学课程就将随着12月的到来而落幕了。

海印不单提供我们舒适的环境，课程的编排也非常的系统化。在师父们细心的教导下，让我们从戒定慧三学上，逐步的打下了佛学基础。这不但调改了我们原本的习性，也让我们找到人生的大方向。

我们衷心的感谢师父们的教诲，诚意邀请海印的新知旧雨一起来出席我们于12月9日下午2时的结业典礼，分享我们的喜悦。

海印佛学院第12届佛学班  
+ 第2届英文佛学班



刚毅谦卑

萌



所需时间 30mins



蔡文銓老师 西式杂菜汤

Vegetarian Minestrone Soup

# 美味佳肴

## 材料 Ingredients

红萝卜 Carrot	300克(切粒)	300g
包菜 Cabbage	300克(切粒)	300g
马铃薯 Potatoes	4粒(切粒)	4 pieces
番茄 Tomatoes	4粒(切粒)	4 pieces
通心粉 Macaroni	150克	150g
芹菜 Celery	150克(切粒)	150g
香叶 Bay leaves	3片	3 pieces
清水 Water	适量	some

## 调味料 Seasonings

盐 Salt	
素鸡粉 Vegetarian chicken essence	
胡椒粉 Pepper	

## 做法 Method

- 1 把各料切粒。  
Cut all ingredients into cubes.
- 2 用少许牛油炒香各料，加水，煮30分钟。  
Use butter to fry ingredients, add water and boil for 30 minutes.
- 3 通心粉浸水至软，加入煮5分钟，调味。  
Pre-soak macaroni, add macaroni into soup and boil for another 5 minutes. Add seasonings.



# 图书部资料中心

## 卍字的意义

前阵子，一位非佛教徒朋友问我：在佛教，卍字代表什么？卍字是佛陀时代就有了，还是经过后人所创的呢？这两道问题真把我给问倒了。身为海印资料室管理员之一，我决定到资料室去寻求答案。

皇天不负有心人，终于在资料室的佛学书架上，由圣严法师著作的《学佛群疑》里找到了答案。圣严法师在书中的一篇文章里细谈到卍字的由来、历史与意义。甚至谈到唐朝则天武后时代，纳粹主义的标志和佛教卍字的区别。在此，简略说明卍字的意义。

“卍”是一种符号，而非文字。它是佛的三十二种大人相之一，表示吉祥无比。它又称为吉祥海云或吉祥喜旋。在《大般若经》第381卷说佛的手足及胸臆之前都有“卍”，以表佛的功德。

在古印度的传说，凡能统治世界的转轮圣王，皆具有三十二种大人相。因此，早在古婆罗门教的主神，如毗湿笈及克利辛那的胸前就有了“卍”相。佛是法中之圣王，所以也具有三十二种大人相。由此可见，“卍”符号并非原自佛教而是古婆罗门教。

无论如何，“卍”符号是用来表徵佛的无量智慧与慈悲向十方无量众生的伸延与救济。

如果您想对“卍”符号更进一步的认识，欢迎各位到海印资料室来阅读！

### 参考书目：

释圣严著《学佛群疑》，东初出版社，1990年，208-210页。

(海印资料室，佛学书，索书号码：010.35)

# 无限感恩

## “布施中法施最胜”——法句经

正法的延续，有赖十方的努力。随喜助印《水月》会讯，能使更多人沐浴在法海里，共沾法益！

The gift of Dharma excels all gifts —  
Dhammapada verse 354

Share the words of the Buddha, be part of a pure motivation, give the gift of Dharma. Help us propagrate this quarterly magazine, it would be made possible with your kind contribution.

高侨留合家  
杨家伟合家  
丁志发合家  
范千镇  
沈佩芬

黄亚英合家  
林龙眼合家  
符致才合家  
李琬萱  
蔡麗萍

陈玉瑶合家  
柯荣昌合家  
魏溧贤合家  
翁弘历  
佛弟子

黄韵璠  
伍淑良  
袁慧莲  
李世梅  
张桂香  
黄别人  
黄士维  
马玉凤  
杨炎坤  
林慧萍  
吴亚烈 (已故)  
胡椒治 (已故)

Charlotte Ngio Kym  
Kang Tien Kuan  
Kang Yap Pang

Choo Whay Kim (已故)  
Kang Beng Hoon (已故)  
Kang Kin Heong (已故)  
Choo Siew Eng (已故)

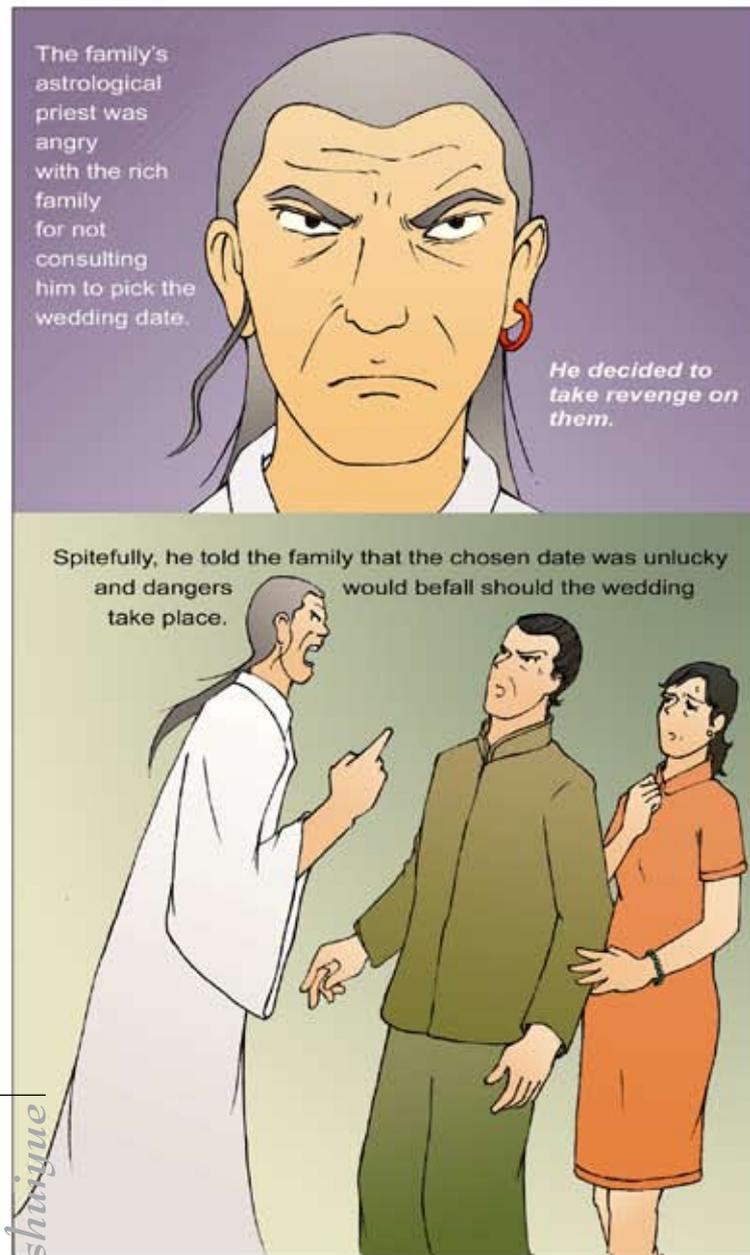
王瑄憶  
袁文松  
李晋化  
陈伟清  
萧鸣良  
黄和仁  
黄嫦英  
杨昭祥  
杨坤发  
吴怡漣  
刘水兴 (已故)  
许幼英 (已故)

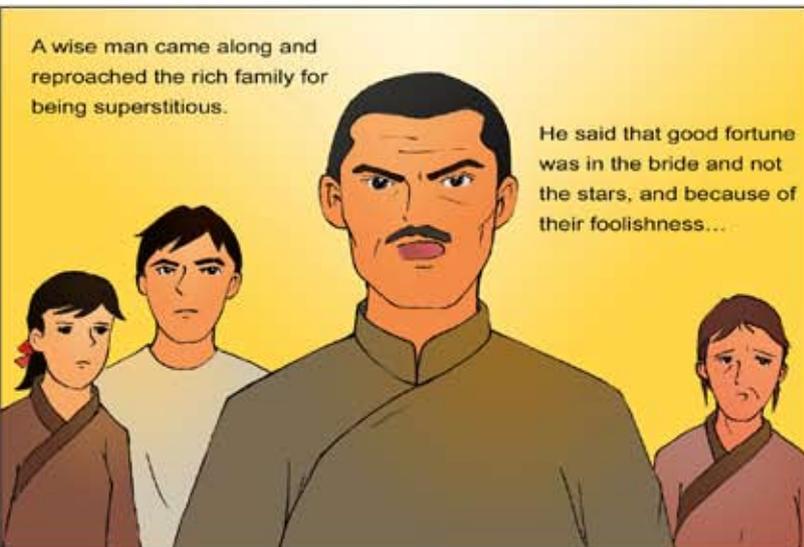
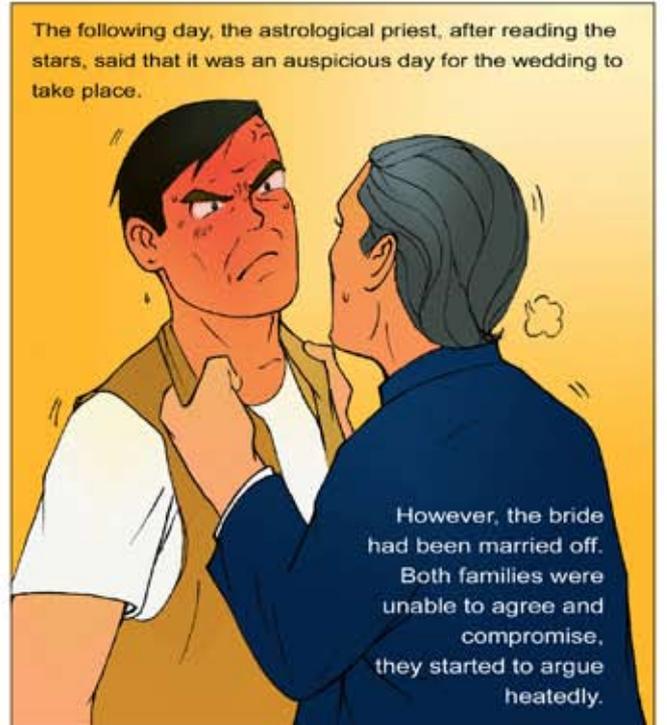
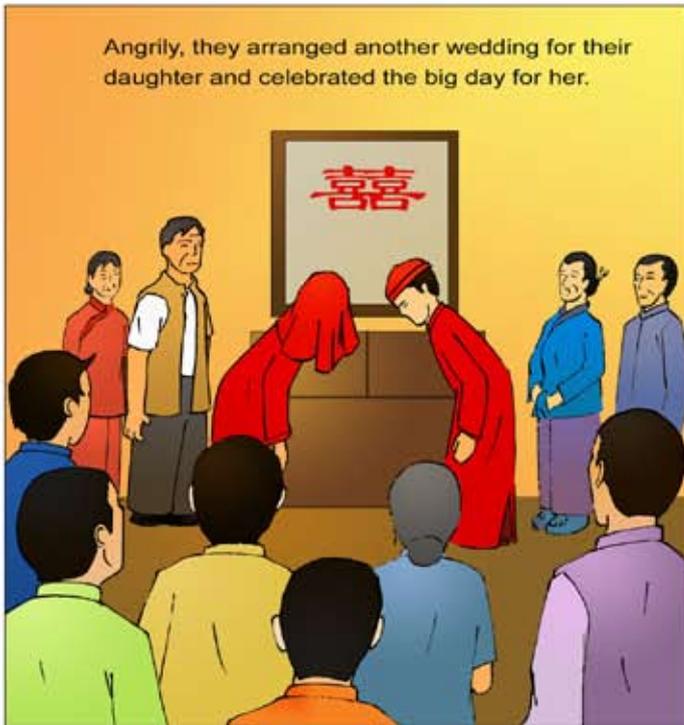
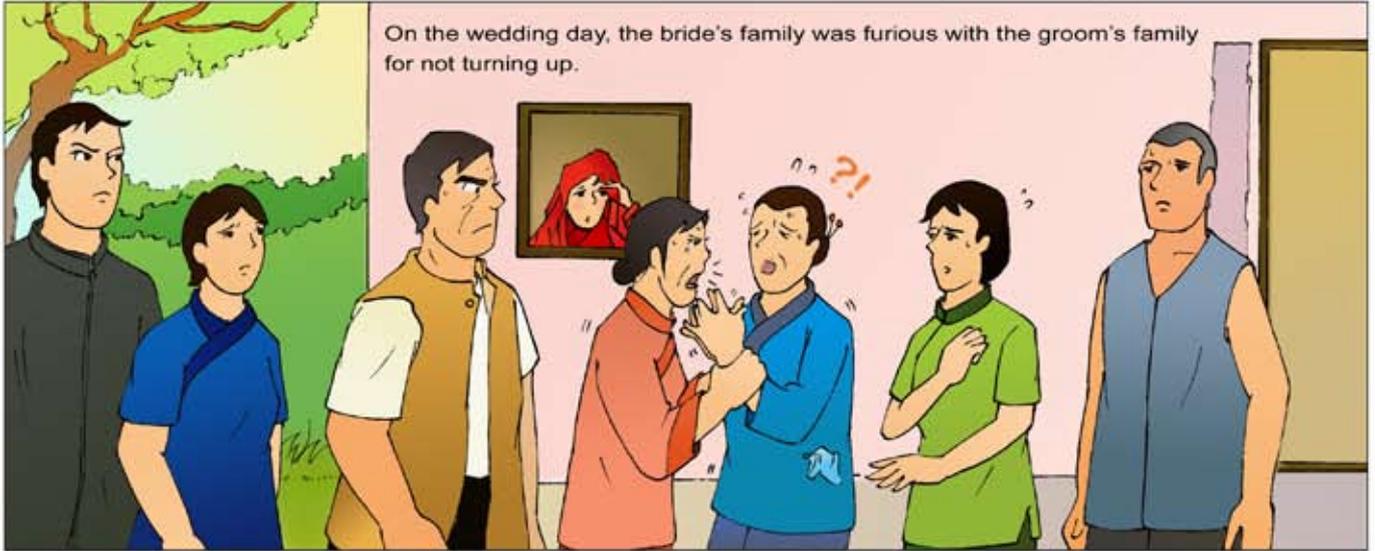
Malcolm Ngio Yew Kiat  
Choo Siew Hwa  
Kang Yan Lin  
Low Peng Koon

Ang Geok Toh (已故)  
Tan Tat Hwa (已故)  
Lim Teck Poh (已故)

王光億  
袁慧婷  
有名氏  
陈浩铨  
萧鸣瑞  
黄煜惠  
黄琬晴  
罗民凡  
杨庭丰  
红林亚也  
沈希贤 (已故)

# The Groom who lost his Bride to the Stars





...they lost a virtuous bride.



Moral of the story : Luck comes from actions, not from stars.

答复 | 释法源

翻译 | 江玲

# 般若信箱

QUESTION

要如何成为虔诚的佛教徒？

*How do we become a devout Buddhist?*

ANSWER

基本上，要成为虔诚的佛教徒，需要三皈依，就是以“佛、法、僧”作为我们立身处世的模范。

“佛”是个大觉大悟，人类最慈祥、最伟大的导师。

“法”是佛所觉悟的道理，能够帮助我们解脱痛苦，引导我们走向幸福、快乐的境界，因此，我们要深入研究。

“僧”是严守戒律的出家众，他们淡泊人间的名利权位，弘扬佛法、利益众生，是我们生活中最亲切的老师。

信仰了佛教之后，就要努力去研究佛学，了解佛的教理，再进一步去实践，依据佛的教导去修行，如此精进不懈，最后，一定能够得到涅槃的快乐。

To become a devout Buddhist, we need to take refuge in the Triple Gems, that is, the “Buddha, Dharma and Sangha” and they will be the models for our daily lives.

The “Buddha” is an enlightened being and the greatest teacher of mankind.

The “Dharma” is the doctrine realized by the Buddha, which can help us relieve our sufferings and guide us towards the state of happiness. Therefore, we must put effort in the study of Buddha’s teachings.

The “Sangha” is the community of renounced persons keeping strictly to precepts. They do not seek power and position in the world, instead, they teach the Dharma, benefiting beings and are our best teacher in life.

After becoming a Buddhist, we must always put in the effort to learn the Dharma, understand Buddha’s teachings and practise accordingly to finally experience the joy of Nirvana.

QUESTION

有些信众将师父当成偶像，这样算是“执着”吗？

*Some devotees treat the Venerables as “idols”, is this “attachment”?*

ANSWER

将师父当成偶像就是“执着”。只要他是人，不可能没有“执着”，最理想的“执着”是将释迦牟尼佛成为我们的学习楷模。

因为释迦牟尼佛是大觉大悟，人类最慈祥、最伟大的导师。

“执着”佛，一定能使我们大觉大悟，终有一日像释迦牟尼佛一样成就佛道。

It is attachment. One is not free of attachment as long as one is still a human being. The ideal “attachment” is taking the Buddha as a learning model because the Buddha is an enlightened being and is most kind and the greatest teacher of mankind.

“Attachment” to the Buddha will lead us to follow the foot steps of the Buddha to Enlightenment.

QUESTION

学佛应该一门深入，还是广学多闻？

*When we learn the Dharma, is it better to study it in-depth or cover a wide scope?*

ANSWER

开始学佛，应该依自己的能力，尽力广学多闻，经过十年八年不断的努力，积极地从各方面学习不同的修行方法后，观察自己适合那一门的修法，再从这修行法门一门深入，努力精进不懈地研究和修持，才会有成就。

When one first begins, one should cover a wide scope, learning as much as possible based on one’s abilities. After working hard for 8 to 10 years by practising and learning in several aspects, one should observe and choose a method which is most suitable for oneself. Thereafter, one should delve deep into the method, putting in effort to study and practice. In this way, one will be able to make achievement.

## 【少儿三皈依】

文 | 郭修敏



2007年6月17日，也是父亲节那一天，海印佛学院为同学们举行了一个三皈依的仪式。当天共有8位同学皈依，包括了小班到少年班的同学。

这皈依仪式由法谦师父代表大师父主持。皈依之前，师父问同学们为什么要皈依？

同学们给了很多不同的回应，有的说因为要做个好孩子；有的说因为已在佛学院有一段时间了，所以决定要皈依；也有的说因为要给爸爸一份很好的父亲节礼物。

师父便跟同学们简单的解释了皈依的意义，并解释了佛（佛陀）、法（达磨）、僧（僧伽）的意思。

当天的皈依仪式虽简单，但十分有意义。让我印象最深刻且体会最深的，是同学们所念的那段对自己的承诺：

“我（姓名）

今天在佛陀面前承认过错，以后不再重犯。

今天开始，永远皈依佛、法、僧，

努力学习佛法帮自己和别人，做三宝的好弟子”

当同学们念着这一段文字时，我不禁问自己，什么是皈依？为什么我们要皈依呢？

皈依就是信仰佛教者的入教仪式。就好比一个学生，在进入学校之前，必须办理注册手续，如没有办理手续的话，也就永远只是个旁听生。所以一个学佛的人，如果没有经过皈依的仪式，即使上香礼拜，也只不过是一个对佛教尊重而有兴趣的人，不能算是真正的佛教徒。

## 【新山观自在禅院一日游】

文 | 刘秀兰



8月12日一大清早，爱心组一行人从会所出发。一路上大家欢声笑语，兴奋不已，不知不觉，已来到目的地——观自在禅院。热情的师父们早已在门前等候，大家怀着既高兴，又感恩的心情随着法师们进入大殿诵经。

享用了护法为我们准备的丰盛午餐后，便参观这3层楼高的禅院。这里除了供奉在大殿的释迦牟尼佛尊像外，还供奉了四臂观音及药师佛等圣像；道场庄严舒适，大家自然而然的感受到那份清净，完全沉浸在这庄严祥和的气氛中。

回到大殿，聆听师父讲解释迦牟尼佛像的制作过程。原来这尊庄严的佛像是经过三道特殊工序制作而成的，重约500公斤。

我也曾听一位师父说过，皈依就像是人生里的一个记号。当我们回头看自己所走过的人生旅程，这一个个记号就能钩起每一段人生中的片断，让我们知道在人生的旅程中，什么时候发生了什么事。

虽然我已知道什么是不应该做，什么可以做，但也许是因为自己还处在贪玩，还不是很成熟的阶段，因此对于须要承诺自己不会再犯同样的错误而感到有点害怕。如果我再犯同样的错误该怎么办？我能够时时刻刻都提醒着自己不可以犯错吗？其实这些念头也只不过是为自己懒惰，不想花多一点点的的心思去改进自己而萌生的吧！

所以看到皈依的同学们，尤其是那几位7、8岁的小班同学都愿意许下承诺，而比他们大好几岁的我却想逃避，心里真的感到十分惭愧。

身为海印好宝宝的我们，一定要记住师父所说的话，一定要牢牢地记住自己所许下的承诺，不能因为想偷懒而给自己找借口哦！

佛、法、僧是法身慧命之宝，是出世间的财宝，而这出世间的财宝是再多金银珠宝都无法取代的。



最后，大家怀着虔诚的心，顺序供养法师们。

离开禅院后，大家便结伴到刚开幕不久的购物中心游逛，集合时几乎每人手里都大包小包的满载而归。虽然忙了一天，但是大家还是精神抖擞，毫无倦意。

感谢爱心组主办这一次的活动，也感恩师父们与护法们的热情招待。阿弥陀佛！



## 【盂兰盆法会】

盂兰盆法会起源于《盂兰盆经》中所载佛弟子目犍连报恩救母的典故，佛教徒依教奉行，“盂兰盆节”就此流传了两千多年。佛教寺院于每年农历七月十五日，循例举行盂兰盆暨供僧法会，依所修之功德，布施鬼道众生，度化其脱离地狱之苦。

盂兰盆法会是根据《盂兰盆经》，于七月月圆之日，以佛法供养三宝的功德，回向现生父母身体健康、延年益寿，超度已经往生之历代祖先，让先人能速超圣地、莲品增上的佛教仪式。“盂兰”为倒悬之义，表示饿鬼的痛苦如人倒悬一般；而“盆”则为救护的器皿，所以盂兰盆有“救倒悬”、“解痛苦”的意义，意即用盆之类的器皿盛食供佛奉僧，以救倒悬之苦。

海印学佛会于2007年8月24日（星期五）至26日（星期日）一连三天，在海印佛学院举行了盂兰盆法会。

由于人潮拥挤，除了在1楼大菩提岩设主坛礼佛诵经外，4楼千佛殿亦增设闭路电视，并由2位法师在场领众，以方便更多的信徒参与。

今年领众诵经的法师共有20多位，其中包括从台湾回来的法净法师，及几位刚出家的年轻法师。僧众一心，法会十分圆满，法喜充满。



No. 64 & 66 Jalan Abiad, Taman Tebrau Jaya, 80400 Johor Bahru, Johor, West Malaysia. Tel : 60 7 333 6466

SPECIAL  
**特别活动**  
ACTIVITIES

庆祝观音菩萨出家纪念日 Commemoration of Guan Yin Bodhisattva's Renounce  
 ■ 农历九月十八日 星期日 28.10.2007 Sunday 10.00 am - 12.00 noon

普门品、上供 Pu Men Pin & Offering to the Buddhas  
 ■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12.00 noon

第十届成人静坐班 10th Intake Chinese Meditation  
 ■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 星期一 Monday 8.00 pm - 10.00 pm

净土共修与开示 Chanting of Amitabha Sutra & Dharma Talk  
 ■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 9.30 pm

第四届梵呗班 4th Intake Buddhist Hymns & Instrument Appreciation  
 ■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 9.45 pm

课程  
招生

### 成人佛学班

开课日期 : 每逢星期二(满20位开班)  
 上课时间 : 8.00pm - 9.45pm  
 授 课 : 法师  
 课 数 : 10堂  
 学 费 : RM50

### 第4届仪轨班

开课日期 : 每逢星期三(满20位开班)  
 上课时间 : 8.00pm - 9.45pm  
 授 课 : 法师  
 课 数 : 10堂  
 学 费 : RM50

### 儿童佛学班

开课日期 : 06.01.08 星期日  
 上课时间 : 10.00am - 12noon  
 课 数 : 10堂  
 学 费 : RM30

No.1 Jalan Mutiara I, Taman Mutiara, 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel : 60 7 455 9827

SPECIAL  
**特别活动**  
ACTIVITIES

庆祝观音菩萨出家纪念日 Commemoration of Guan Yin Bodhisattva's Renounce  
 ■ 农历九月十一日 星期日 21.10.2007 Sunday 10.00 am - 12.00 noon

佛学班 Chinese Dharma Class  
 ■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期一 Monday 8.00 pm - 10.00 pm

梵呗班 Buddhist Hymns & Instrument Appreciation  
 ■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 9.30 pm

普门品共修 Pu Men Pin  
 ■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

静坐班 Chinese Meditation Class  
 ■ 法义法师 Ven. Fa Yi ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

仪轨班 Buddhist Etiquette  
 ■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

普佛上供 Offerings to the Buddhas  
 ■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期日 Sunday 10.30 am - 12.00 noon

Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak, 83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel : 60 7 442 1307

静坐班 Meditation Class  
 ■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

地藏经共修与开示 Earth Store Sutra  
 ■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

拜八十八佛大忏悔文 Prostration to 88 Buddhas  
 ■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 9.30 pm

一日修(每月的第四个星期日) One Day Retreat (4th Sunday of every month)  
 ■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 星期日 Sunday 8.00 am - 5.30 pm

**SPECIAL 特别活动 ACTIVITIES**

**庆祝观音菩萨出家纪念日** Commemoration of Guan Yin Bodhisattva's Renounce  
 ■ 农历九月十八日 星期日 28.10.2007 Sunday 10.00 am - 1.00 pm

**素食义卖会** Vegetarian Food Fair  
 ■ 农历十月廿三日 星期日 02.12.2007 Sunday 10.00 am - 2.00 pm

**平安夜的沉思** Silent Mind Holy Night Meditation  
 ■ 农历十一月十五日 星期一 24.12.2007 Monday 7.30 pm - 8.30 pm

**中级静坐班** Intermediate Meditation Class  
 ■ 法巽法师 Ven. Fa Xun ■ 星期一 Monday 7.00 pm - 8.30 pm

**初级静坐班** Beginners Meditation Class  
 ■ 法巽法师 Ven. Fa Xun ■ 星期二 Tuesday 7.00 pm - 8.30 pm

**诵阿弥陀经** Chanting of Amitabha Sutra  
 ■ 法巽法师 Ven. Fa Xun ■ 星期六 Saturday 10.30 am - 12.00 noon

**静坐与佛法讨论** Meditation and Dharma Discussion  
 ■ 法巽法师 Ven. Fa Xun ■ 星期日 Sunday 9.30 am - 11.00 am

**佛三共修** 共修日期：  
 12/10/07(五) 至  
 14/10/07(日)

时 间：8am(五)至5pm(日)

内 容：1. 念佛 | 拜佛 | 静坐 | 诵经 | 跑香  
 2. 念佛法门开示  
 3. 可选择受八关斋戒

费 用：会员\$50 非会员\$60

报名处：海印佛学院4楼千佛殿

电话：6746 7582

名额有限，请尽速报名

**佛理开示** 地 点：海印佛学院  
 4楼千佛殿  
 课 数：10堂

日 期：13/9/07 至 22/11/07  
 星期四

时 间：7.30pm ~ 9.00pm

法 师：法源法师

讲 题：六祖坛经

日 期：15/9/07 至 01/12/07  
 星期六

时 间：7.30pm ~ 9.00pm

法 师：法宣法师

讲 题：弥兰王问经

**感恩法会** 感恩父忧母难日

共修日期：星期日  
 21/10/07 (农历九月十一日)  
 18/11/07 (农历十月初九日)  
 16/12/07 (农历十一月初七日)

时 间：10.00am ~ 12 noon

内 容：虔诵佛说父母恩重  
 难报经、延生普佛、  
 上供宣疏

地 点：海印佛学院4楼千佛殿

**课程招生** 初级中国结班

开课日期：每逢星期六(满15位开班)

上课时间：7.00pm ~ 9.00pm

授课老师：黄嫫雩老师

课 数：10堂

学 费：会员\$40 非会员\$55  
 (不包括材料)

地 点：海印佛学院6楼

**水忏法会**

共修日期：星期日  
 07/10/07 04/11/07  
 02/12/07 06/01/08

时 间：9.30am ~ 5.30pm

内 容：虔诵三昧水忏、  
 延生普佛、上供宣疏

地 点：海印佛学院4楼千佛殿

设有往生超度、延生祈福、供佛。

**学佛初阶** 三归五戒

日 期：23/12/07 星期日

时 间：9.00am

地 点：海印佛学院4楼千佛殿  
 一律不接受当天报名

**歌咏班**

开课日期：星期日

上课时间：7.00pm ~ 9.00pm

授课老师：黄美珍老师  
 秦洁萍老师

课 数：一个月

学 费：会员\$8 非会员\$10  
 学生\$5

地 点：海印佛学院6楼

**修行进阶** 八关斋戒

共修日期：  
 15/03/08(六)至16/03/08(日)

时 间：8am(六)至8am(日)

收 费：会员\$20 非会员\$25

地 点：海印佛学院4楼千佛殿  
 一律不接受当天报名

## 星期一 Monday 7.30pm - 9.30pm

## 第10期英语静坐班 10th Intake English Meditation Class

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing

## 插花班 Flower Arrangement Class

■ 蓝玉明老师 Ms Lan Yu Ming

## 太极拳班 Taiji Class

■ 林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

## 星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

## 第12届第三级佛学班 12th Intake Dharma Class (3rd Grade)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

## 第2届第三级英语佛学班 2th Intake English Dharma Class (3rd Grade)

■ 法尊法师 Ven. Fa Zun

## 第2期书法班 2nd Intake Chinese Calligraphy Class

■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

## 星期三 Wednesday 7.30pm - 9.30pm

## 第13届第二级佛学班 13th Intake Dharma Class (2nd Grade)

■ 法音法师 Ven. Fa Yin

## 第17期普通静坐班 17th Intake Chinese Meditation Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

## 弥陀宝忏 Pure Land Practice (Amitabha Repentance)

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong

## 星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

## 第7期基本佛学班 7th Intake Basic Dharma Class

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan

## 专业人士静坐共修班

Meditation Class for Professionals (Group Practice)

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang

## 华语佛理开示 Mandarin Dharma Talk

■ 法师 Venerable ■ 7.30 pm - 9.00 pm

## 星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

## 第6期佛学研讨班 6th Intake Study &amp; Discussion Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

## 第14届第一级佛学班 14th Intake Dharma Class (1st Grade)

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan

## 第1期书法班 1st Intake Chinese Calligraphy Class

■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

## 义务法律咨询服务 (请预约) Voluntary Legal Consultation (Please call to make appointment)

■ 义务律师 Voluntary Lawyer

## 星期六 Saturday

## 瑜伽班 Yoga Class

■ Ms Quinine Tao

■ 5.30 pm - 7.00 pm

## 中级中国结班 Chinese Knot Class

■ Ms Huang Su Fang

■ 7.00 pm - 9.00 pm

## 华语佛理开示 Mandarin Dharma Talk

■ 法师 Venerable

■ 7.30 pm - 9.00 pm

## 大回向 Da Hui Xiang (Dedication of Merits)

■ 法义法师 Ven. Fa Yi

■ 7.30 pm - 9.30 pm

每单月的第三个星期六 3rd Sat of every odd month

## 八关斋戒 Taking Eight Precepts

■ 法师 Venerable

■ Sat 8.00 am - Sun 8.00 am

每单月的第三个星期六至星期日 3rd Sat to Sun of every odd month

## 星期日 Sunday

## 第6期少年佛学班 6th Intake Teenage Dharma Class

## 第12期儿童佛学班 12th Intake Children Dharma Class

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

■ 10.00 am - 12 noon

## 拜八十八佛大忏悔文(四加行) Prostration to 88 Buddhas

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong

■ 2.00 pm - 4.00 pm

## 歌咏班 Choir

■ 黄美珍、秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen/Qin Jieping

■ 7.00 pm - 9.00 pm

## 普门品、上供 Pu Men Pin &amp; Offerings to the Buddhas

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing

■ 10.00 am - 12 noon

每月的第二、第四和第五个星期日

2nd, 4th &amp; 5th Sun of every month

## 感恩父忧母难日法会

Birthday Blessings &amp; Offerings to the Buddhas

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

■ 10.00 am - 12 noon

每月的第三个星期日 3th Sun of every month

## 慈悲三昧水忏 San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)

■ 法师 Venerable

■ 9.30 am - 5.30 pm

每月的第一个星期日 1st Sun of every month

## 老人院/儿童院服务 Community &amp; Welfare Service

■ 福利组 General Welfare

■ 9.30 am - 12 noon

每月的第二个星期日 2nd Sun of every month

## 三皈五戒 Taking Three Refuges &amp; Five Precepts

■ 远凡法师 Ven. Yuan Fan

■ 9.00 am - 12 noon

农历十一月十四日 23.12.07



### 海印学佛会 海印佛学院

Sagaramudra Buddhist Society  
Sagaramudra Buddhist Institute  
No.5 Lor. 29 Geylang,  
Singapore 388060.  
Tel : 65 6746 7582

### 海印精舍

Sagaramudra Buddhist Hermitage  
No. 574 Changi Road,  
Singapore 419944.

### 海印佛教僧伽会

Hai Yin Buddhist Sangha Society  
No.12 Lor. 24A Geylang,  
Singapore 398536.

### 西澳柏斯海印禅寺

Sagaramudra Buddhist Association Inc.  
37 Archer Street, Carlisle, WA 6101,  
Australia.  
Tel : 61 8 9470 1171

### 西澳聚德林三宝僧伽会

Buddha Dharma Sangha  
Association Inc.  
8 Lewis Rd, Chittering, WA 6084,  
Australia.  
Tel : 61 8 9571 8286

### 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 : 60 7 442 1307

### 柔佛州海印学佛会 (峇株)

Sagaramudra Buddhist Society Johor  
(Batu Pahat)  
No.1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara,  
83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia.  
Tel : 60 7 455 9827

### 观自在禅院 (新山)

Chenresig Meditation Centre  
(Johor Bahru)  
No. 64 & 66 Jalan Abiad,  
Taman Tebrau Jaya, 80400 Johor Bahru,  
Johor, West Malaysia.  
Tel : 60 7 333 6466

**梁皇宝忏**

二〇〇八戊子年  
新春法会

以此消灾 灾消吉至  
因兹生福 福生慧增

**The Repentance Ceremony  
of Emperor Liang**

年初一、初二、初三、初四 午供、团拜

日期	时间	法会内容
15/2/2008 正月初九(星期五)	9.00am - 4.30pm	卷一至三 佛前大供
16/2/2008 正月初十(星期六)	9.00am - 6.30pm	卷四至七 佛前大供
17/2/2008 正月十一(星期日)	9.00am - 4.30pm	卷八至十 佛前大供 供僧

禄位类别	功德金
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” \$28
公司宝号祈福 .....	一个公司宝号 \$168
平安吉祥禄位 .....	个人或一位长辈之名加“合家” \$168
护坛如意大禄位 .....	个人或一位长辈之名加“合家” \$1000
供斋 .....	\$100
供佛 .....	随喜供养

叩钟祈愿  
四事供养

日期: 31-12-2007 (星期一)  
时间: 8pm - 12 midnight  
地点: 海印佛学院 (4楼千佛殿)

《四事供养》每套\$28,  
每名供养者不限套数。  
即日起接受报名

普茶  
迎新年