



水

shuiyue

月

journal

08年

50

01月

坦 淡 清 庄
诚 泊 净 严

接受无常
面对无常
透视无常

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 103/05/2007

目录

contents

Commentary

社 论

e时代的社会里，竞争惨烈，造成人心惶惶，人们对生存的价值与意义产生质疑。佛教徒在这五浊恶世中会进一步考虑从修行中，不但让自己达到离苦得乐，进入大涅槃，不要轮回的愿望，进而也要众生得到解脱。这是何等伟大的愿望。

现今的社会，修行与出家，实则为两种不同的概念。修行是通过佛陀、菩萨的信仰，经师父（善知识）的指导，勤修戒、定、慧，熄灭贪、嗔、痴。从一个为世俗名利碌碌营营不可终日的凡夫，转而对自己的身口意修治、减少恶业、增进善业，以提升自己的灵性，发心成为菩萨，渐至成佛的一种祈求。

这个过程，需要有破釜沉舟放弃世俗的决心，转向解脱自在的现证。这种身心的蜕变，不是一件容易的事，必须有大无畏、大毅力、不懈的决心。过程当然艰辛、痛苦，但也有其自在的快乐。

佛陀时代，修行与出家，是相辅相成的。而现阶段，出家成为僧人，则是佛教的一个形象的代表，享受众人的尊重与供养。

因此，僧人就必须承担振兴佛教，弘扬佛陀教育的责任。这是非常重要的，不可掉以轻心，更不是一时情绪上的冲动而作出的行为。

若只是修行，不一定要出家，在家居士更能精专。而出家为僧，就必须承担如来的家业、发扬佛教的责任，有更多层次的职责去完成。但在大乘的思想中，这更能转化个人的自利心态到利他的大慈悲境界中。当然，难度更高。

所以，首先得衡量自己的发心及因缘，然后作出明确的选择，则无忧无悔，身心自在。不论在家出家，修行提升是刻不容缓的。甚而别忘了修行的三个条件：善知识、同修、道场，缺一不可。

Today's rapid changes and intensifying competitions are creating much stress and insecurity in many people. Many Buddhists, however, seek peace and happiness of mind through self-cultivation to attain enlightenment and help others to liberate from suffering.

Cultivation and renunciation are integrated during Buddha's time; but they are no longer today. The Sangha are being offered and respected as representation of Buddhism. The Sangha perform many roles and responsibilities to propagate Buddhism. In Mahayana Buddhism, this performance can transform one from self cherishing to benefit all sentient beings. If it is for practice only, one is not necessary to renounce because lay Buddhist can be more proficient and specialized.

For any cultivation or renunciation, one has to analyze one's intention, causes and conditions to make the right choice in the first place so that there will be no regrets and one will be at ease both physically and mentally. In particular, there are three essential conditions of cultivation: spiritual teacher, friend and place. As a Buddhist, improving in cultivation is urgent.

- 1禅门一日
- 2声闻行果
- 4人物专访
- 5海印禅——无常
- 6印度佛教史
- 8文章
- 10佛学课程新规划
- 13永恒的星星
- 14漫画
- 15图书部资料中心
无限感恩
- 16美味佳肴
- 18般若信箱
- 19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
林碧峰
美术设计：郑智元

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION
MICA (P) 103/05/2007

是我救不了它

文 | 释法樛

一年青人驾着车在高速公路上奔驰。忽然间，见一只野猫跑过马路。

年青人来不及思索，只好猛踩煞车器。结果，后面的车子撞上自己的车尾，猫儿也被自己的车子撞死了。

赔了钱给后面的车主了事，但自己内心始终不安，因为“自己撞死了猫”。

我对他说：“应该是说‘自己救不了这只猫’。”

望了望他，又再说：“超度它吧，望它安息。”

生命原本就是很脆弱，只是我们从不如此认为罢了。

什么在痛

保福从展禅师看到一个僧人，便举起手杖敲打走廊上一根露出的柱子，之后又再敲僧人的头，僧人痛喊一声。

禅师问他：“那根柱子为什么不痛？”

僧人无言以对。

死人不痛，只有活人才会痛，因为活人有心的作用，是心让我们知道痛。

除此，还有一个不痛的，就是心的“觉知”的能力。“觉知”知道痛，但“觉知”本身不会痛。

南泉斩猫

池州南泉普愿禅师依大隗山大慧禅师出家。年30到嵩山受戒，之后参学于马祖道一禅师处，得大觉悟。

一日，众僧人为一只猫而起争执，南泉禅师见了之后，就把猫儿捉在手中，然后对僧众道：“说出争猫的道理，说得出就是救了猫，说不出我就斩了它。”

众僧无语以对，南泉禅师便把猫砍了。

徒弟赵州从外归来，南泉禅师向他讲述所发生的事，并问若是他在场，他会如何？

赵州脱下草鞋顶在头上走了出去。

南泉禅师道：“当时赵州若在场，那只猫就有救了。”

人问：“猫儿死了吗？”

答：“死了，被众僧害死。”

问：“有果报么？”

答：“会一辈子内疚。”

问：“猫呢？”

答：“猫儿令众人觉悟，修得大福报。”

问：“南泉呢？”

答：“他具大魄力，成就二方，是大菩萨。”

问：“何以赵州把草鞋顶头上就能救猫一命？”

答：“草鞋表污秽，也是烦恼恼的众生，头上顶表承担。赵州愿意承担起普度烦恼众生的如来家业，正是南泉禅师所要的。他找到了一匹千里马。”

声闻行果

二十



讲授 | 远凡法师
整理 | 编辑组

一个觉悟的有情，
由于觉悟了根本的
无常、苦、空，
一切的佛法，
故能自利、利他。
利他就是引导众生
皈依佛、法、僧。
僧，是指菩萨众、
菩萨僧，在大乘的
思想里面有菩萨僧。

发菩提心是人生的根本目标。发菩提心者，应每天勤修四加行中的一部分，忏悔所犯的过失，在八识田中种下菩提心的种子。

现在讲授菩提心戒仪。我极力强调每天至少要完成四加行中的一部分：家里最好供奉一尊佛像，每天以香、花、水作供养；或是供养父母，长辈，三宝，善知识等等。这是身为佛弟子，时常要做的，尽量去培养善良的心，利益他人。忏悔即是对所犯的过失（如做了不应该做的事，起了不应该动的念头等等），都要起惭愧心，都要忏悔。

■ 发菩提心是人生的根本目标

生生世世以来，我们肯定有很多习气和烦恼，使我们一直在轮回中受苦；所以，我们要利用这个痛苦的环境来成就自己。人生一定要有目标，要有正确的方向和认识，现在利用这痛苦的三界来发菩提心，修持福慧。简单地说，菩提心就是上求佛道，下化众生的心；求取一切的智慧，圆满一切种智，一切的智慧。

法非法，世间法就是世间法，一切法要能够通达贯彻。为什么要学习这些？这是为了解除一切众生的烦恼与痛苦！这看起来似乎是一件很遥远的事，其实不然，因为不论是已经堕落在三恶道的众生，还是我们平日所做的善恶事，都有可能

因恶业的感召而堕落。如果我们已经发了菩提心，并且对这菩提心念念不舍弃，念念都在护持它的话，就算真的堕落了，也可能只是形似外道。这就是凭着发了菩提心所得到的利益。

从释迦牟尼佛累劫以来的故事中，提到了不管他是做鹿、做象、做鸟，或做一切的畜牲，或做饿鬼，他还是一直在行菩萨道。尽管他承受了种种苦难，最终却因为这个菩提心，他作种种修持直到圆满成果。所以，我们今天才能听闻到佛陀的教诲，以及学习他所遗留下来的教导。

释迦牟尼佛在这个世间，经历了无数的苦难，艰苦的修持而悟道，并把所觉悟的真理告诉众生，希望我们离开最基本的痛苦而得到清净。他希望每个众生都能够像他一样，有一天能够圆满自己，同时也能够圆满他人。发菩提心的根本就是圆满自己，也圆满他人。

大家要常发菩提心，要了解什么是菩提心，如果没有时常去做的话，很快就会忘记。这是因为你虽然相信、接受，但是没有修持，还没有完全做到忍可。因此通过宗教仪式让你们记得天天做，天天训练，让你在八识田中种下菩提心的种子，然后逐渐在发心和训练的修持过程中，养成习惯。这是习惯，也是习气，但它是了因的，能够带领你到达清

净涅槃，带领你趋向最大的法乐，所以我们应该努力的去接近它，天天受菩提心戒仪。

■ 发菩提心戒仪

发菩提心戒仪的第一个偈颂：“弟子某甲等，稽首归命礼，遍虚空法界，十方诸如来，瑜伽总持教，诸大菩萨众，及礼菩提心，能满福智聚，令得无上觉，是故稽首礼”。“稽首”就是礼拜，磕头的意思；“归命”是归向的意思，命是以你整个生命的归向，然后顶礼。“遍虚空法界”，就是无量无边的十个方向。什么是法界？法界总共有十种，整个三界，分成十法界，就是六道众生、声闻、缘觉、菩萨、佛果十法界。

地狱里的众生和畜生都在受苦，他们五蕴所产生的作用都是苦的。他们的思想，经验的范围，都有界线。饿鬼有饿鬼的界线，人与人之间也有界线。如：美国太空人，他的思维方式（动的脑筋），他所做的事情，我们知道吗？不知道。那就是界线。

至于法呢？有不同的法，人们生活在各自的范围里面，不能互相沟通了解，这叫做法界。简单划分十个法界，人们有共同的法界，还有不共同的法界，称为自相共相，所以遍虚空法界，遍一切众生心识的作用。

“十方诸如来”，在十个

方向中有种种的诸佛菩萨。如来跟佛的分别在哪里？如来是以根本事来说、本体来做、本性来谈，所以无所从来亦无所去。佛呢？是指觉悟者，是在运用方面，所以说一切种智，就是一种运用，观色的一种运用；观色的运用有起相的作用，所以就有形象的出现。

单说一尊佛，是指释迦牟尼佛；如果说清净的本来面目，就要讲释迦如来，所以如来与佛是有差别的。如来是指佛的法身，所以十方诸如来，都是讲佛的本性，因为谈到法界，所以谈到十方的诸佛。

“瑜伽总持教”，瑜伽是什么意思？瑜伽是相应的意思，就是能够跟你产生作用。一般的人看到喜欢的就想要，而遇到不好的环境就生气了，所以我们与贪、嗔、痴相应，与戒、定、慧却不相应，仍然是凡夫。

圣人则恰恰相反，与戒、定、慧相应，相对的，与贪、嗔、痴不相应。总持，就是陀罗尼，陀罗尼是指咒语。真正的总持是心念，而与清净心念相应的教法，就是佛法。佛陀所讲的其实就是心罢了，佛教的根本就是在讲心。

在“稽首归命礼，遍虚空法界，十方诸如来，瑜伽总持教”这一偈颂里，第一句是指“归命”于佛前，此为真实的三皈依；“十方诸如

来”以相应一切归命总持的教法，“诸大菩萨众”即一切大菩萨。菩萨是什么？觉有情，觉是觉悟真理，觉悟空性。

一个觉悟的有情，由于觉悟了根本的无常、苦、空，一切的佛法，故能自利、利他。利他就是引导众生皈依佛、法、僧。僧，是指菩萨众、菩萨僧，在大乘的思想里面有菩萨僧。

接下来是“及礼菩提心”，礼觉悟的大愿、心愿，觉悟的心愿能够“满福智聚”。在利他的过程中就能够累积福德和开启智慧，如果只是自利的话，则只能修智而不能修福，唯有利他才能够修智与福。当菩萨在福慧双修，达到福慧圆满的时候称之为佛。“令得无上觉”，是指只有通过菩提心修习圆满的福德与智慧才能够得到无上的正觉，所以应该行稽首礼。

所谓真言就是陀罗尼本质。当上面的偈颂念完一遍后，应念此咒一遍。唵，读 ān (安)，不读 wēng (翁)。

唵 萨 嚩 怛 他 擘 哆
跋 娜 满 娜 喃 迦 嚩 弥

念一遍拜一拜，三遍三拜。“哆”是归命，就是稽首归命，三皈依的意思。

(下期继续)



“ 大师父在开示时提到的‘拉回眼前’这句话很受用。很多烦恼，很多不能解决的事情，就是当事人把事情复杂化了；然后越想越多、越走越远，最后钻入牛角尖、进入死胡同。”

■ 周亚娥 ■ 1940年出生

那天，到达勿洛北已是下午3时许，被“海印人”尊称为亚娥阿姨的周亚娥居士已在其住家整装而待。当她一瞧见我，便喜滋滋地把我迎进屋子里。

亚娥阿姨说：“地方小，东西多，很乱。”我告诉她一点都不乱，反而觉得“室如其人”，干干净净、整整齐齐。

亚娥阿姨60开外，精神看起来不错，但她表示近日来身体较差，加上要照顾幼小的外孙女，因此最近也较少到海印活动。

其实，像亚娥阿姨这般年龄，正是含饴弄孙的时候。她有两名儿子一名女儿、内孙五名和外孙两名。就因为幼小外孙女的缘故，她在2005年卸下了在海印的工作。

提到海印的工作，我们就把话题拉回海印。

亚娥阿姨说：“其实，我在很早期的时候就一直走访本地的佛堂。我也忘了是什么时候，只是当时心无所归，到处乱跑。是机缘巧合，那年海印从乌敏岛搬到新加坡本岛，在当时尚未落发为僧的法净师父鼓励及引荐下，加入了海印第四届佛学班。”

亚娥阿姨说：“在我们学佛的过程中，有幸听闻大师父亲自讲授《无量寿经》，然后又到乌敏岛海印老家参加禅三共修，真是很好的福报！”

亚娥阿姨表示，在海印上课和听经的日子里，最吸引她和令她印象深刻的就是大师父的开示。



她说：“大师父在开示时提到的‘拉回眼前’这句话很受用。很多烦恼，很多不能解决的事情，就是当事人把事情复杂化了；然后越想越多、越走越远，最后钻入牛角尖、进入死胡同。”

亚娥阿姨在海印除了上课、听经外，她更积极地参与筹款活动如筹备义卖会、千人宴等。她也曾经在2001年至2005年间全职在海印上班。

讲授 | 释法谦
撰稿 | 林碧峰

前言

世间的每一样东西都是从“没有”到“有”；然而，经过一段时间，它又会趋向毁灭，这就是我们所说的从“有”到“没有”。

上面所述，简单地说，就是我们佛家所讲的“无常”，一种生灭变化的现象，也是世间的真理。

系列五：无常（一）

“无常”是一个永恒的规律，它可以分成四个阶段：从表相上看，它有生、住、异、灭；从体性上说，它有成、住、坏、空。

以苹果为例：苹果在结果后是“生”（即“成”），它保持一段时期的新鲜是“住”（即“住”），不久它开始腐烂是“异”（即“坏”），最终它解体化为腐水是“灭”（即“空”）。

“无常”基本上可以分为两种：“一期无常”和“刹那无常”。

简单的说，人的寿命是一期的生死，这就是“一期无常”。“一期无常”其实是由许多的“刹那无常”所构成的，连贯不断的“刹那无常”形成了表相的“一期无常”。

那什么是“刹那无常”呢？有生灭就会产生时间和空间，生命就因此而开始。人的

寿命（呼吸）在弹指间；一切生命的存在，就是刹那的延续；而在一刹那的瞬间，就已经包含了表相及体性上的四种现象，变化无常。

打个比方：人出世为“婴儿”是“生”，是为“一期无常”，也是生、老、病、死的过程。然而，婴儿并不是突然之间就变成儿童，而是无时无刻地在变化，这就是“刹那无常”。

接下来让我们看看“无常”的两大特质：“逼迫性”与“不自主性”。

所谓的“逼迫性”，它是不可避免的，如人的出生、年岁之增长。“不自主性”是无法控制的，如人的老、病、死。

了解了“无常”，您就会觉得“无常”并不可怕，可怕的是不敢去面对“无常”。

因此，我们要安顿好自己的动机、思维、语言及动作，通过静坐，不断提升自己，改变错误的想法，接受好的想法，再精细则可觉察到想法背后的动机。当一个人能从自己的动机、思想、语言及行为去改变，这个人就变成另一个人了。

通过“无常观”的训练，把外在的执着放下，您就会发觉自己变得比较快乐。

无常的观法，将于下期的无常（二）刊登。



它的演化与汉传佛教的关系（二）

■ 部派佛教

（西元前340—西元150年）

在佛陀涅槃（西元前544）后不久，佛陀的其中一个大弟子大迦叶尊者便召集僧众，由阿难尊者背诵佛陀讲过的经文，优婆离尊者诵出佛陀制定的戒律，集会者将它们整理之后，再以口诵方式传给僧众，这是最初的第一次大结集。

自此大约一百多年之后，佛教内部开始分裂成不同的派别。分派的原因是一位称为耶舍的比丘，从印度西部到达东方的吠舍离（Vaisali），看到那里的出家人的非律行为，耶舍比丘认为是违背原有的戒律，遂将这种情况报告给西方的长老比丘们。之后，引发了两边僧团的争议，开始结集判决。此乃佛灭后第二次结集，共有七百人参加，故名“七百结集”，也称为“吠舍离结集”。

然此次会议没有达成对戒律统一的想法，从此以后佛教便分裂成根本两大派别——上座部和大众部。此次的分裂不止是对戒律上的意见不同，也牵涉到对佛法理解上的分歧。

西元前368年，许多外道混杂于佛教，导致内部的意见不同。孔雀王朝的阿育王看到这种情况，便召集结集，重新整理三藏，邀请目犍连子帝须（Moggaliputta Tissa）长老主持这次会议。这是佛教第三次大结集。

帝须长老收集各派的意见，判定其中是非，将其编辑在《论事》中，此书是南传佛教七部重要的阿毗达磨论著之一（其它六论是《发趣》、《法聚》、《人施設》、《分别》、《界说》、《双对》），也开始奠定了南传上座分别说部的地位。

其它被排斥的学说，虽

然继续存在，却离开了中原摩揭陀国，迁徙到印度的其他地方，各自宏扬它们的派别学说；其中的说一切有部派，便在印度的西北地方（现今的巴基斯坦）流行，之后通过“丝绸之路”传到中国。根据记载，这时候的印度佛教，大概分裂成18或20个部派，其中就有之前提到的上座部和说一切有部。

这段佛教时期，大约存在了500年的时间，学者称之为部派佛教时期。到了西元6世纪，部派佛教归纳成四个大系统：(1)上座部（以南传佛教的大寺派为代表，在北传中以化地部、法藏部为代表）；(2)正量部（以犍子部为代表）；(3)大众部；与(4)说一切有部。

■ 部派佛教和汉传佛教的关系

印度的部派佛教和汉传佛教的关系，可以联系到中国南北朝的毗昙学派（School

of Abhidharma)。各部派的主张反映在各自的三藏中，特别是在“论藏”中，各派对佛陀留下的教法有不同的诠释，便有各自的论作出现。

在汉传的论藏中，可以找到说一切有部的“六足一身”论¹、《大毘婆沙论》、《阿毘昙心论》、《俱舍论》等；犍子系的《舍利弗毗昙》，贤胄部的《三法度论》及正量部的《三弥底部论》等等；各部派的“律藏”有四分律、五分律、摩诃僧祇律、根本说一切有部毘奈耶、善见律等；“经藏”则有阿含经等等。这些都是帮助了解当时印度部派佛教的历史文献，补助印度的历史记载不详细的部份。

部派佛教之间的其中一个争论，就是无我、业力与轮回的矛盾。原始佛教不主张、也不承认有一个永恒的“我”在主宰人的身体和心灵，另一方面却主张有“轮回”和“业力”的存在。个人的善恶之业都会有其善恶果报，并且会轮回到其它的五道：天、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生。

但是承认业力和轮回，却没有一个“我”就显出其矛盾了，人们会问：到底是谁在承受业力、谁在轮回呢？所以到了部派佛教时期，面对教外和教内的不断提问，各派产生了对无我、轮回和业力的解释；以下举上座部和正量部（犍子系）这两

个部派为例，来看它们对无我、轮回的诠释。

人“心”的九个分类

上座部将人的“心”概括为九类。玄奘法师及他的弟子窥基等创立的法相宗（也称唯识宗）的著作中，如《唯识枢要》等，将之称为“九心轮”。所谓“九心”者，乃(1)在平静的状态时，称为“有分心”；(2)当动念生起警觉，好像从睡眠醒来一样，名“转向心”；(3)接下随着五根有五类的感觉作用，称为“见心”；(4)有了见对境界感受苦乐，名“受持心”；(5)由此分别善恶、名“分别心”；(6)接着安立了境界的相状，称“令起心”；(7)这样决定发起作用，名“速行心”；(8)当境界强大，引起反省或薰习的作用，名“果报心”；(9)从这里恢复到平静的状态，名“有分心”。

这“九心轮”一再重复轮转，一直没有停止。它体现在人的一生的过程中，从有生命开始，称之“结生心”，以后按照九心轮发展下去，直到寿命完结，称之“死心”。

在“结生心”和“死心”之间，会经过许多次的有分心到下一个有分心的轮转，而人的一期生命就在这“九心轮”中循环，直到“死心”生起，生命才告结束。接下来，另一期的生命又从“结生心”开始，一

再的重复，这一种说法使佛教带有“我”的色彩。

正量部中的犍子部，则提出“补特伽罗”的说法。他们认为“补特伽罗”同五蕴不是一回事，也不是两回事，它是依据蕴、处、界，而假定施設一个“补特伽罗”。

这种说法承认有一个主体，也符合了业报、轮回、三世（过去、现在、未来）之说，阐释了个体承担因果报的合理性。犍子部还主张，在轮回中，识在离开一道到另外一道之间，当中有一个过渡的道，称为“中有”。（吕澂，页61~63）。

在印度的部派佛教时代，正像中国诸子百家的时代，各立其说，各有主张，影响了后来大乘佛教思想和宗派的产生，如“般若”、“唯识”、“如来藏”及“阿赖耶识”等的思想。

由于篇幅的关系，下一期将介绍初期大乘佛教的起源，小乘佛教将在这之后发表。

注释：

¹ “六足”是《集异门论》、《法蕴论》、《界身论》、《识身论》、《品类论》、《施設论》；“一身”是《发智论》。

参考文献

吕澂：《印度佛学源流略讲》

impermanence

IMPERMANENCE

There are three characteristics of Dharma or the universal truth in Buddhism, namely: suffering, impermanence and no-self.

The suffering of worldly people can be classified as follows:-

- Social problems and stress brought about by rapid sociological, economical, political and technological changes in our daily domestic and working life.
- Our physical body suffering from pain, injury or sickness.
- Fluctuation of our emotional feelings such as happiness, sadness, anger, fear, worries, envy and discontentment.
- Inability to satisfy all our desires.
- Loss of our beloved parents, friends and relatives.
- Thoughts of negative things or unpleasant past events.

Impermanence has the inherent characteristic of arising, passing, decaying and dying. It is not a lasting condition and it keeps changing constantly.

It is important to note that all phenomena, material things, our physical body, feelings, perceptions, mental formations and consciousness (5 Aggregates) are subject to constant changes. They are impermanent.

All phenomena are like dreams, bubbles, lightings and shadows which are subject to changes. A dream comes and goes when we wake up, the bubble pops and disappears, and the lighting flashes once followed by thunder.

All the good and bad things will come to an end regardless of whether we like it or not. Our emotional feelings fluctuate, similar to a country's landscape, political, economical and social system which change over time. Some of the changes are caused by natural disasters such as fire, floods, volcano eruptions and earthquakes. Most of these natural disasters are unpredictable.

Our human body comprises six elements: earth, water, fire, air, space and consciousness. We undergo the stages of birth, growth, old age, sickness and death. All sentient beings cannot escape these stages regardless whether we like it or not.

Since all phenomena and things are impermanent, we should cherish and appreciate whatever we have and accept whatever happens to us, and live the present moment meaningfully and happily. In our life, we will become stronger and more experienced in handling situations having gone through difficult times. We will never grow if nothing is changing.

We need to realize that attachment is one of the three poisons and also one of the twelve links in inter-dependant origination of the cyclic existence. To counteract attachment, we can contemplate on impermanence. By understanding impermanence, we learn to accept whatever happens to us and be contented with what we have in life, so that the pains will be minimized.

We will suffer if we are attached to our physical body, material things, events, feelings and thoughts. Therefore when we understand and inculcate the universal truth of impermanence, we change our beliefs, expectations, attitudes, behaviour, work performance and finally our life. In our life, 10% of what happens to us is uncontrollable, but 90% depends on how we react to the situation.

Nibbana is the state of mind which is free from suffering through non-attachment. When we recognize that whatever happens in our mind, whether it is positive or negative, uncertain or affirmative simply as conditions, we called this the Buddha mind.

Hence by developing the wisdom of impermanence we learn to eradicate misery, and witness the true nature of Dharma and have peace and inner happiness.



无常观

文 | 李婉菁

无常是世间的真理，它无时无刻都在发生着。

文 | 陈淑如

无常即是真理。

庆幸自己有机缘，在这三年里接受佛法的熏习，并且渐渐地体会到无常本身即是世间的真理。

学佛前，对世间万物，包括自身（身与心）的变化都当作是理所当然。对突如其来发生的事，如：换上司、亲人的逝世，一时之间不知所措，得失心也比较重。

学佛后，慢慢地体会到，无论喜欢不喜欢、相信不相信，我都得接受并面对它，凡事也较能冷静地思考。对世间事物渐渐地没有那么执着，有失必有得，有得必有失。

目前最重要的是紧记师父的教诲——把握当下，念念在兹。

从肉眼所见的乃至微细如我们看不见、摸不着的心念，都一直在告诉我们无常的存在和它的生、住、异、灭现象。

在未学佛之前，觉得无常的发生是偏向消极的，就像所听到过的话：“好花不常开，好景不常在”，总让人有些感叹、惆怅。

上了课之后，才明白我们必须要有正确的无常观，从因缘的角度去看并学习放下妄想与执着。所以，由于无常，命运是可以改变的；因为无常，我们会更加珍惜所拥有的一切；因为无常，智者精进修行，寻求解脱之道。

2008年佛学课程新规划

从2008年起，海印佛学班三年的佛学课程内容将有所更改。新制度将提高课程的灵活性和学员学习的积极性，并在理论的基础上，增加了康乐活动如寺院参访、社区服务之爱心三福行、一日共修或海外道场共修；同时深入讲解佛教文化常识、佛教礼仪、八关斋共修及护法服务简介等。

佛学课程的修学系统分为单元1、单元2、单元3、单元4和静坐。

一年分两学期招生。每单元20周。每完成一个单元可获出席证书。

学员修完4个单元加上初级静坐（10周）和中级静坐（10周）可获结业证书。

英文课程将尽量采用相同的单元制。

概要

佛学课程单元1

认识正信的佛教——步上离苦得乐之途

目的	佛学课程单元1的主要目的是让学员认识正信的佛教，步上离苦得乐之途。
学习目标	<ul style="list-style-type: none"> • 认识佛教的大纲：教主，教史（包括南、北、藏传佛法简介），佛法修学次第，澄清对佛教常见的误会； • 明了修学佛法的益处； • 认识海印和海印的佛学课程的修学系统； • 掌握日常修行的初步技巧； • 明了佛教文化和礼仪的基本常识。

佛学课程单元2

人天行：佛化的生活方式——利人利己

目的	佛学课程单元2是学佛的开始，主要目的是让学员通过认识佛教三皈依、五戒十善，去实践佛化的生活。
学习目标	<ul style="list-style-type: none"> • 明了三宝的内容和意义，以及为何要皈依三宝； • 知道应如何礼敬三宝及掌握基本的礼仪； • 明了皈依三宝后应有的正当的心态和行为； • 明白业力与轮回的理论； • 明白五戒和十善的内容以及持戒、修善的功德； • 明白皈依、持戒、修善是佛法生活的内涵——它对人对己有什么好处。

佛学课程单元3

声闻行：灭苦的方法

目的	佛学课程单元3的主要目的是让学员认识人的身心世界的实质，了解苦的实相、根源、熄灭，迈向解除痛苦之道。
学习目标	<ul style="list-style-type: none">• 通过学习“大乘百法明门论”（佛教心理学入门），初步认识我们的身心世界的实质；• 明了出离心及其原动力；• 认识四圣谛的重点及其对现代生活的意义；• 掌握相关的基本修学的方法。

佛学课程单元4

菩萨行：追寻终极的快乐

目的	佛学课程单元4的主要目的是让学员了解大乘实践菩萨行（六度波罗蜜）是要有发菩提心为原动力，从实践修行去亲证法喜，追寻终极的快乐——成佛。
学习目标	<ul style="list-style-type: none">• 认识菩提心及其原动力，学如何发菩提心；• 明了六度的内容及其对现代生活的意义；• 初步认识三个主流大乘宗派（禅、净、密）及大乘佛教文化传统的知识（包括文物的表法意义）；• 认识佛陀的果德；为何成佛是学佛人的终极目标；• 认识海印的传承及修学系统。

华语佛学深化课程单元

《佛子行三十七颂》

目的	主要的目的是让学员认识这部言简意赅，提纲挈领，易于行持的典籍——藏传佛教的修心法门。
学习目标	<ul style="list-style-type: none">• 了解佛弟子需要修学的次第；• 掌握修学的态度及方法；• 认识多个非常重要学处，能使行者的修持提升进步。

只限修完海印佛学课程的学员

2008年佛学课程招生

课程招生

第13届佛学班

开课日期：27/02/2008 (星期三)

单元4主题：菩萨行：追寻终极的快乐

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

授课法师：法谦法师

课数：每单元20堂

课程学费：会员 \$30，
非会员 \$50，
护法、服役与
在籍学生 \$20

(以上课程需要面试，除第13届学员)

第14届佛学班

开课日期：29/02/2008 (星期五)

单元3主题：声闻行：灭苦的方法

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

授课法师：法源法师

课数：每单元20堂

课程学费：会员 \$30，
非会员 \$50，
护法、服役与
在籍学生 \$20

(以上课程需要面试，除第14届学员)

第15-1届佛学班

开课日期：29/02/2008 (星期五)

单元1主题：认识正信的佛教，步上离苦得乐之途

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

授课法师：法谦法师

课数：每单元20堂

课程学费：会员 \$30，
非会员 \$50，
护法、服役与
在籍学生 \$20

华语佛学深化课程

开课日期：26/02/2008 (星期二)

讲题：《佛子行三十七颂》

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

授课法师：法荣法师

课数：20堂

课程学费：会员 \$30，
非会员 \$50，
护法、服役与
在籍学生 \$20

(须在本佛学院修完佛学课程)

第18期华语静坐班

开课日期：26/02/2008 (星期二)

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

指导法师：远凡法师

授课法师：法谦法师

课数：10堂

课程学费：会员 \$30，
非会员 \$50，
护法、服役与
在籍学生 \$20

(以上课程需要面试)

华语静坐深化课程

开课日期：28/02/2008 (星期四)

上课时间：7.30 pm - 9.30 pm

讲题：《六祖坛经》

授课法师：法樑法师

课数：10堂

课程学费：会员 \$40，
非会员 \$60，
护法、服役与
在籍学生 \$30

(须在本佛学院修完初级与中级静坐或佛学课程)

3rd -1 Intake English Dharma Class

Date : 29/02/2008 (Friday)

Time : 7.30 pm - 9.30 pm

Instructor: Venerable Fa Qing

Duration : 20 Lessons

Fees : Member \$30,
Non-member \$50,
Volunteer/N.S./
Student \$20

11th Intake English Meditation Class

Date : Feb/March 2008

Time : 7.30 pm - 9.30 pm

Adviser : Ven. Yuan Fan

Instructor: Venerable

Duration : 10 Lessons

Fees : Member \$30,
Non-Member \$50,
Volunteer/N.S./
Student \$20

(Interview will be required)

永恒 的 星星

很多时候，当我们遥望辽阔的星夜，看着闪烁的星星，都会觉得星星很美。但是，这些星星真的存在吗？

在这个科技的年代，科学家已经证明，我们所看到的许多星星，都是数光年以前的星星。它们所散发的光从宇宙的一角，一直在无际的宇宙中“行驶”着。纵然已经过了千年，万年，甚至光年，这道光依然在这宇宙中存在着。因此，散发出这些光芒的星星，可能在我们的时空中已经是不存在了，但是它们的影子就像录影机一样，播放在星空中。

以此类推，我们所作的事，不论是好事还是坏事，就会被类似录影机的自然界，把我们的所作所为完全录下来。不管经过千年、万年或光年，我们的往事依然会在宇宙中存在着。

很多时候，人们觉得自己所作的事不会有人知道，或者时间一长，没有人会记得的。其实，我们所做的事，都已经记录在宇宙中。有很多修行禅定的人，从禅定中可以看到以前的事，也可以预测未来的事。在当下的社会，这可能被认为是迷信。其实不然，因为我相信，拥有甚深禅定的人，都能够收到并解读宇宙的讯息，

因此能看到过去，预测未来，就好像我们能看到可能已经不存在的星星一样。

假如真的有“审判日”，即使我们想掩饰自己的恶行，想必只能骗得了自己，却骗不了宇宙。星星虽然已经不存在，但奇妙的是它们的光芒却是永恒的存在于虚空中。

Finding a New Spring



Once upon a time, a few tradesmen were leading their goods to sell in another country.



They came across a hot desert that they could only walk during the night. They hired a desert guide who could follow the stars to lead the way. On the last night, the guide dozed off. The bullocks couldn't tell the stars and went the wrong direction.

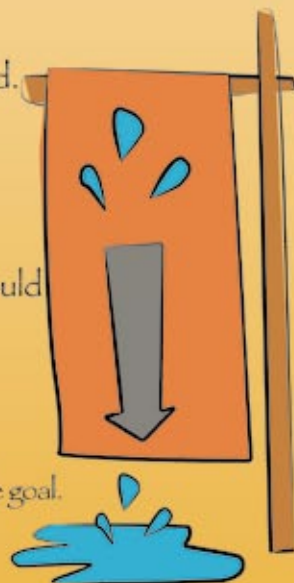


Rations and water ran out as the journey was supposed to be over by now. The group of tradesmen blamed their leader and the desert guide. The tradesmen leader thought to himself, "If I were to give up and lose courage now, my leadership would have no meaning." So he paced back and forth thinking of a solution. Suddenly a clump of grass caught his eye. He thought, "No plant could survive without water." Immediately, he ordered his fellow tradesmen to dig the ground.



After digging a while, they came across a large stone. They started blaming the leader again, thinking that their efforts would be wasted. But the leader ordered one of them to hit the rock as hard as he could.

To their surprise, water came gushing out from beneath, and everyone was overjoyed. Before they left for their journey, they raised a high banner on the spot so that other travelers could come to the new spring discovery.



Moral of the story: Don't give up too easily – Keep on trying until you reach the goal.

图书部资料中心

不要怕，不要悔

最近我读了《100个故事100个哲理》这本书，作者是商金龙。其中一则《不要怕，不要悔》蛮有寓意，能让人产生共鸣，借此因缘与大家分享。

20年前，一名年轻人离开故乡，开创自己的前途。他动身的第一站是拜访本族的族长，请求指点。老族长正在练字，他听说本族有位后辈开始踏上人生旅途，就写了三个字：“不要怕”。然后抬起头来，望着年轻人说：“孩子，人生的秘密只有六个字，今天先告诉你三个，供你受用半身。”

20年后，这名年轻人已经40多岁了。人到中年，有了一些成就，但也添了很多伤心事。归程漫漫，到了家乡，他又去拜访那位族长。他到了族长的家里，才知道老人家几年前已经去世，家人取出一个密封的信对他说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来，20年前他在这里只听到人生的一半秘诀。拆开信封，里面赫然又是三个大字：“不要悔”。

生活有些经历的人，看到这里，或许会有一些感触。毕竟我们人生的前半段，总在害怕很多东西：怕考试不及格、怕当兵、怕被炒鱿鱼、怕失败、怕嫁错人或娶错人……

到了人生后期，又在悔恨自己当时所做的决定：早知选别人嫁、早知迟一点卖房子或股票可多赚一点、早知选别的行业、早知存多一些钱……

一连串的怕与早知道，并不能使时间倒转，也无济于事。相反的，它会使我们患得患失，影响我们的清净本性。老实说，性相本一如，坏事情的发生，也未必是坏事，可当作人生的反面教育，提升我们面对人生的智慧与勇气。

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香，你说是吗？

参考书目

商金龙著《100个故事100个哲理》，广达文化事业有限公司，2007年8月，273-276页。

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	黄亚英合家	陈玉瑶合家
魏溧贤合家	杨家伟合家	林龙眼合家
柯荣昌合家	丁志发合家	符致才合家
余树财合家	戴文瑞合家	范千镇
李玢萱	沈佩芬	蔡儷萍
佛弟子	黄韵璠	王瑄憶
王光億	何荣南	郑老周
众佛弟子	李世梅	陈伟清
陈浩铨	张桂香	萧鸣良
萧鸣瑞	王天来	黄宝雁
王福兴	王福安	林亚冰
李佩莲	许作林	吴怡漣
吴亚烈 (已故)	林美华 (已故)	沈希贤 (已故)
胡椒治 (已故)	许幼英 (已故)	谭瑞养 (已故)
邱天发 (已故)		

Charlotte Ngio Kym Malcolm Ngio Yew Kiat



所需时间 30mins



蔡文奎老师

聚宝盆菜

Prosperity Pen Cai

美味佳肴

材料一 Ingredients 1

芋头 Yam	400 克 (切块炸熟) 400 g (cubed and fried)
大白菜 Nappa Cabbage	400 克 400 g
白萝卜 Radish	200 克 (切块) 200 g (cubed)
栗子 Roasted chestnuts	10 粒 (煨汤) 10 pcs (boiled in stock)

味汁 Gravy

蚝油 Vegetarian Oyster Sauce	2 汤匙 2 tbsp
香菇精 Mushroom Essence	少许 A little
麻油 Sesame Oil	半汤匙 ½ tbsp
胡椒粉 pepper	少许 A little
糖 Sugar	1 茶匙 1 tsp
上汤 Vegetarian Stock	2 碗 2 bowls
粟粉水 Cornstarch	少许 A little

材料二 Ingredients 2

冬菇素海参* Mushroom made Sea Cucumber*	10 条 10 pcs
炸腐竹卷* Fried Bean curd Sticks*	10 卷 10 rolls
海带卷* Seaweed Rolls*	10 卷 10 pcs
素鱼丸 Vegetarian Fishballs	10 粒 10 pcs
百页豆腐 Bai Ye Tofu	10 片 10 pcs
西兰花 Broccoli	10 朵 (烫熟) 10 pcs (boiled)
白玉菇 Bai Yu Mushrooms	1 个 (切片煨汤) 1 pc (sliced and boiled in stock)
素鱼鳔 Vegetarian Fish Maw	10 条 (煨汤) 10 pcs (boiled in stock)
竹笙 Chuksan	10 条 (中间放芦笋) 10 pcs (place asparagus in middle)
生菜 Lettuce	1 片 1 pc
素鱼翅或罐头金针菇 Veg. Sharks Fin/ Canned Lily Mushrooms	半碗 (煨汤) ½ bowl (boiled in stock)
鲜菇 Fresh Mushroom	适量 (煨汤) Few (boiled in stock)
浸发过的发菜 Water soaked moss	2 汤匙 (煨汤) 2 tbsp (boiled in stock)

做法 Method

* 冬菇素海参做法

Method for Mushroom made Sea Cucumber

大冬菇10朵浸软去水，放少许糖和胡椒粉。用粗线扎成海参形，放麻油拌匀。蒸20分钟，去线。

Soak 10 mushrooms till soft and remove excess water. Add in a little of sugar and pepper. Tie mushroom to the shape of a sea cucumber with thick thread. Add in sesame oil and mix well. Steam for 20mins and remove thread.

* 炸腐竹卷做法

Method for Fried Bean curd Sticks

生腐竹150克，用盐、糖、麻油、胡椒粉、酱清、清水各少许，枳水半茶匙腌15分钟，卷成圆筒形。中间放一小条紫菜，蒸15分钟。冷却后炸至金黄色。

150g of wet bean curd skin. Add in a pinch of salt, sugar, and pepper, a little of sesame oil, soy sauce and water, 1/2 tsp of liquid sodium bicarbonate and marinate for 15mins. Roll it into the shape of a cylinder and place a strip of seaweed in the middle. Steam for 15mins. Leave to cool and fry till golden brown.

* 海带卷做法

Method for Seaweed rolls

先准备10条（2寸半x5寸）海带，抹干净，把一条焯汤过的白萝卜，放在海带中间，卷起，用干瓢扎紧，再用上汤煮过。

Prepare 10 pcs of Kelp (2.5 inch x 5 inch), dry Kelp before placing a piece of boiled radish in the middle, roll up and tie with dried melon strip. Boil in stock.

1 大盆1个。底层放入材料1（芋头、大白菜、白萝卜、栗子），再放入适量上汤。

Prepare a jumbo bowl. Fill the base with ingredients 1 (yam, nappa cabbage, radish and roasted chestnuts), add in some stock.

2 将之前焯煮过的材料2一一排放好，发菜放在上面层的中间。最后把味汁煮滚淋上即成。

Fill in ingredients 2 accordingly. Place moss in the middle of the top layer. Heat gravy to boil, pour onto the ingredients and serve.



答复 | 释法荣
翻译 | 杨惠忠

般若信箱

QUESTION

常常听人家说“吃亏是福”，吃亏怎么可能是福呢？

It is often said that to be taken advantage of is meritorious. How can that be?

ANSWER

吃亏是福，是让我们修安忍的好机会。所谓“随缘消旧业，切莫造新殃”。

能吃亏者，是有心量者，有量就有福，但不是盲目吃亏。衡量吃亏是否值得、是否对大家及大局有利才作出决定者，不只有福亦要有慧。

When we are taken advantage of, it is an opportunity for us to cultivate our mind not to be affected by the situation and maintain our equanimity.

Those who are taken advantage of and not be affected by it will develop a broad mind and not be emotionally affected. On the other hand, one will be able to react to a situation in a rational and objective way which will be beneficial to themselves and others. In this sense, we can say that being taken advantage of is an opportunity for us to develop our wisdom and merit.

QUESTION

什么时候是抹佛像、佛桌的吉时？是否不可乱动佛桌的摆设？

When is an auspicious time to clean the Buddha image and the altar? Is it appropriate to change the layout of the altar?

ANSWER

从一般人的角度，要看通书，依当日之吉时抹就会吉祥。

以修持的角度，日日是好日，时时是吉时，因好中

有坏，坏中有好，看我们以什么心态、角度来面对。凶时，才要抹干净，来消我们的障碍。受苦即是了苦，因此凶时也是好时，也未必是坏事。

若有必要动到佛桌的东西，应先审查自己的内心以确保自己有正确的心态，就可以做出调整。如为了佛桌的整洁，移动摆设与打扫是可以的，但应尽量避免常常移动佛像。

From the perspective of a common person, one should refer to the Chinese Almanac and choose the auspicious time for that particular day in order to have luck while cleaning.

From the perspective of a mind cultivator, every moment is an auspicious time. This is because there is no absolute good or bad time for any activity. We will need to adjust our mindset to the occasion. When the timing is not auspicious, all the more reason for us to clean the altar as it will be a good opportunity for us to cleanse and reduce our bad karma.

When it is necessary to rearrange the altar, we must first examine our mindset and motive for the action. For example, if our objective is to keep the altar clean, then it will be alright. However, we should avoid shifting the Buddha statue frequently.

QUESTION

请问怎样才可以有平常心，不大悲大喜，情绪不易被影响？

How can we maintain our equanimity, compassion and be at peace and not become emotional and easily influenced by others?

ANSWER

学习拉回眼前，活在当下，我们就会看到我们的情绪，就能调整我们的动作、语言与情绪。从无常、因缘的角度看待人事，就能以平常心处理它，放下它。

We should come back to reality, and live in the present. Only then will we view our emotions rationally, and be able to make adjustments to our action, speech and emotions. If we can view our life and situation from the perspective of impermanence, causes and effects, we will be able to treat them with equanimity and to deal with them objectively and calmly without being affected emotionally.

【中秋联谊晚会】

文 | 骆辉煌



海印佛学院于9月22日在1楼大菩提岩前举行中秋联谊晚会2007。今年芽笼29巷的中秋庆典，刚好轮到海印佛学院主办。我们邀请马林百列集选区国会议员花蒂玛医生为座上嘉宾，而惠安公会的华乐团也到场助兴，演奏了两首华乐，其一团员也独唱了一首歌曲“十五的月亮”，充满应节气息！

海印上下齐心一片，将晚会办得轻松有趣。大抽奖时，小孩与大人更是玩成一片，热闹非常。表演项目还包括少年班的舞蹈、儿童班的歌曲、生活戏剧与喜剧，还有太极拳、刀和剑的表演，内容丰富；教育性与娱乐性并重，老少咸宜。

晚会最后以一贯的传灯仪式温馨结束，象征把佛法的智慧流传下去。



【佛三共修】

文 | 佛三护法



海印佛学院于10月12日至14日举行念佛3日共修（佛三），有69位佛友参与，加上护法共80多位。

这3天精进念佛共修时间编排得紧密有序，希望藉此让参与者达至内心的平静与自在。除了传授八关斋戒之外，每天的共修节目包括：赞佛、绕佛、静坐、开示、拜忏、早晚课、运动及大回向等等。

法师开示《阿弥陀佛四十八大愿》的缘起，及拜愿的殊胜，让大家明了佛的大宏誓愿；于礼拜的当下与佛的大愿相应，集众生心入大觉海，则自然而然与佛感应道交。

“念佛的法要”的开示，也让大家了解念佛法门的殊胜、理论与方法。

此次的共修，不仅在加强念佛法门，同时也让我们学习到团体的合作精神，藉由打扫环境，观察自己的心和待人处事的能力，努力耕耘自己的心，从而进一步的净化心灵并自我提升。

都市人忙忙碌碌的生活，时时刻刻都处在紧张、动荡的状态中；人们总是被无形的压力紧紧地扣住。这3天共修，不仅帮助大家放松并充电，并为未来作更好的冲刺，同时也增加自己的信心、愿力与行持，来圆满清净、庄严的净土。

更正

上一期的《水月会讯》社论中，我们是以尊重新加坡佛教总会为新加坡佛教的代表为考量。在它开放自由的引领方式下，许多不同的教育机构成立起来。循某些机构要申明并不属于佛教总会底下，如慧严佛学会等。特此更正。

【 Project Phoenix 】

文 | Goh Xin Yang



Life Skills Workshop 2007

A group of students from the Singapore Management University (SMU) came to our Institute on Sunday, 14 October 2007, to conduct a fun-filled and enriching Life Skills Workshop specially for our Primary 5 and 6 children. This Project Phoenix, conducted by this group of SMU students, was aimed at imparting important life skills to children of 11 and 12 years old through specially-designed fun and interactive games. The skills included time management, financial management, and housekeeping. A point system was also introduced to encourage healthy competition among our children, so as to facilitate their learning process.

One of the highlights of the event was the demonstration of a one-step method of folding clothes. Following that, the children were given time to practise before a competition was held

between groups, and the group which could fold a shirt most neatly in the shortest possible time emerged as the winner.

Spirits were high throughout the day and the children learnt many new skills through fun and interactive games. The workshop was very beneficial to the children as the life skills learnt would go a long way in helping the youngsters to better manage their time, domestic chores and finance in their growing up years.

Furthermore, this workshop will set the stage for future skill-development courses for the children, and is a stepping stone towards a better managed life. The workshop was a great success, and we welcome this group of students to return and conduct similar workshops in future.



A successful workshop with 20 of our students and facilitators from SMU



Children taking part in the time management activity



Children participating in the financial management activity



A student trying the one-step folding method

【 护法禅修 】

文 | 杨惠忠



由海印静坐部所举办的2007年护法禅修于11月10日晚在海印佛学院开锣，11日晚圆满结束。举办该活动的目的，除了慰劳海印众护法外，也为了让他们体验何谓禅修，同时为促进各部门的友好关系，制造相互交流的平台。

禅修的活动，除了静坐、经行和瑜伽练习外，法庆法师特别为同学们加插了两项特别的工作坊。第一项是以音乐为导，让同学们通过肢体动作和绘画，表达内心的情绪 (drama therapy)；第二项是通过模仿及被模仿，察觉及反省我们对自己和他人的了解程度，并省察自己和他人的观察力及反应力。

这次的护法禅修刻意不设主题，目的是让护法们在没有约束的环境中轻松地修行，仔细观察自己的身、口、意和念背后的动机。比如通过观察吃东西的心态，学习调整内心的感受等。

这次的活动，共吸引了30多位各部门的护法参与。法庆法师希望护法们能坚持共修，在忙碌的生活中尽量腾出一点时间参与共修活动。





【结业禅三】

11月8日早上7时许，海印佛学院第2届英语与第12届华语佛学班学生约30多人，冒着倾盆大雨，分别乘坐三辆小巴士，为了“结业禅三”而直奔马来西亚新加兰的海印禅院。

上午11时许，巴士穿过一座树林，在一条羊肠小径上颠簸着，环视周围，不见人烟，海印禅院就在绿茵盎然，远离城市喧嚣的大自然怀抱中。

到达目的地后，大家首先把禅院打扫得干干净净。师父在赞赏之余，不忘提醒大家不可因此而沾沾自喜，应该从中反思，其实真正需要彻底洗涤的是我们的内心，即去除贪嗔痴，让身心恢复健康。

结业禅三以“回归大自然”为主题，节目丰富且具有意义。每天的节目主要有户内、户外禅坐和经行、法师开示、心理分析游戏、小参及分享等等。其中心理分析游戏令人清楚觉察内心的反应。摘录部分禅三片断如下：

心理分析游戏

首个心理分析游戏是被蒙上双眼让同伴牵着手，令大家深深地体会到，在黑暗中摸索是一种莫名的恐惧、失落、彷徨与无助的心情！

另一个心理游戏是让大家在大殿里走动，随意的用各种方式彼此打招呼，继而倾听音乐，然后把心情画出来，再和同学们分享心得。这个方式竟触动了一位同学的内心深处，她娓娓道出心声之时，不禁感动得落泪并向伴随而来的母亲深表爱意！这一感人的场面，使到在场众人的眼泪夺眶而出，深感亲情无处不在。师父遂抓紧这个机会提醒同学们要把握当下，回家后要立刻去做想要为身边的人做的事，说想要说的话。

第三项是投标游戏。每人必须在17个规定的项目中投标自己心目中所想要得到的项目。无论成功标到与否，每个同学都得分享自己的心得，其中有两位同学还作了深一层的思考，表白了自己所要的并不在规定的项里。通过这项游戏，同学之间彼此有了深一层的认识，无形中了解到人与人之间的观念和想法竟是那样的截然不同。就如师父所说的，没有所谓的对与错，只是因缘差异的问题。

户外经行

有一晚我们赤着脚，在户外的沙石上经行。师父用心良苦，想借此让我们领悟到不要太执着我们的色身，即使感觉到皮肉之痛，还是能让心安住。可惜我们都太在意自己的色身，无法收摄心念，让心安住。

户外静坐

另一晚我们练习户外静坐。在与大自然接触的同时，除了感受虫鸣、风、海浪声等等，还要去聆听我们自己内心的世界，找出生命的闪亮点，做到以境练心。

心得分享

第三晚，师父以这次的禅三内容出了4个题目让同学们思考，最后以心得分享来结束这次的禅三共修。

第四天用过早餐，再把禅院里外再度清洗一番后，我们踏上归途。途中我们还探访了位于峇株的海印学佛会和新山的观自在禅院。

感恩所有的师父及护法众，让这次的禅三圆满完成。不知道其他同学在这3天里体悟到什么，或有无达到目标？我起初非常执着于成果，但后来经过法智师父指点后，明白修行不是一蹴而就的事情，而自己并没有身体力行去勤修，不可能在短时间内有明显的体悟。即便如此，这次的禅三确实令我获益不浅，尤其是众法师无时无刻所表露的慈悲与细心，都是大家应该学习的地方。

结业禅三一过，象征我们即将圆满结业，此时也是我们紧张忙碌的时刻，忙彩排、忙于结业典礼的准备工作，因为第12届华语及第2届英语佛学班将于12月9日下午2点到4点30分，在4楼千佛殿联合举行结业典礼。

结业班的同学们，让我们一同以平常心从闻、思、修出发，再接再厉，勇敢地面对未来！





文 | Ong Kheng Bee

Our Memorable Teenage Camp 2007

Our Teenage Camp 2007 was held at Pulau Ubin from 1 to 3 December 2007. Fourteen teenage Dharma class students, together with Venerable Fa Qian and volunteer teachers, headed down to Kampong Ubin Resort to enjoy a leisurely and fun-filled chalet camp.



After warming up with ice breaking activities, the students proceeded with the team identity session, whereby the "Rainbow" and "H²O" Teams were born. We were all impressed and touched by their creation of meaningful identity flags and team cheers. The two teams then had their friendly competitions in games and activities held during the subsequent days. Some of the favorites among both the students and teachers were Captain's Ball and "Protect your Jewel", which was a strategy water game. And guess what? Our swift and witty Rainbow Team emerged as the champion!



We also had the chance to appreciate the nature of Pulau Ubin through morning treks and night walks. You could find us with eyes wide open, eagerly looking out for wild boars and any trace they might leave behind. We even had our second night's chant on top of a peaceful knoll and it was very special indeed.

Chek Jawa wetland was our last stop in Day Three. We caught sight of attap trees, jelly fish and beautiful beds of sea weeds among the mangrove trees. It was really a great experience.

Soon it was time to say goodbye to Pulau Ubin; but the close fellowship we had cultivated and the wonderful memories of the camp will always be cherished for a long time. Though the camp has ended, we will continue to build on our new found relationship back at Sagaramudra.



新山观自在禅院岁末举行新迁开幕及佛像崇升盛典



文 | 林碧峰

位于新山市区彩虹花园两栋3层店屋，设计非常“前卫”的新山观自在禅院，已在2007年12月16日上午10时10分举行新迁开幕及恭请大师父远凡法师主持佛像崇升盛典。

小提琴曲、素宴招待以及舞狮采青表演。整个盛典在庄严与充满法喜的气氛下结束。

马来西亚柔佛州新山地不佬区国会议员YB邓文村先生受邀为开幕典礼的主宾并献词。与会嘉宾还包括各公会、会馆及佛教团体代表。观自在禅院主席法典法师和海印丛林代表法樑法师也先后献词。

新山观自在禅院信众在整个盛会当儿，为到场佛友大众呈献精彩的



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**
- 千佛法会 Homage to Thousand Buddha Prayer
 ■ 农历正月十八日 星期日 24.02.2008 Sunday 9.00 am - 5.30 pm
 - 庆祝观音菩萨圣诞法会 Commemoration of Guan Yin Bodhisattva's Birthday
 ■ 农历二月十七日 星期日 23.03.2008 Sunday 10.00 am - 12.00 noon
 - 弥陀宝忏共修 Pure Land Practice (Amitabha Repentance)
 ■ 农历二月廿四日 星期日 30.03.2008 Sunday 10.00 am - 2.00 pm

- 第11届成人静坐班 11th 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 - 10.00 pm
- 第4届梵呗班 4th Intake Buddhist Hymns & Instrument Appreciation
 ■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm
- 儿童佛学班 Children Dharma Class
 ■ 法师 Venerable ■ 星期日 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

课程招生	成人佛学班	第4届仪轨班
	开课日期：每逢星期二（满20位开课）	开课日期：每逢星期三（满20位开课）
	上课时间：8.00 pm - 10.00 pm	上课时间：8.00 pm - 10.00 pm
	授课：法师 课数：10堂 学费：RM50	授课：法师 课数：10堂 学费：RM50

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

- SPECIAL 特别活动 ACTIVITIES**
- 千佛法会 Homage to Thousand Buddha Prayer
 ■ 农历正月初四 星期日 10.02.2008 Sunday 10.00 am - 6.20 pm

- 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**
- 供僧 Dana to Sangha members
 ■ 农历十一月廿七日 星期六 05.01.2008 Saturday 11.30 am
- 供僧 Dana to Sangha members
 ■ 农历十二月廿六日 星期六 02.02.2008 Saturday 11.30 am
- 春节法会 Chinese New Year Celebration
 ■ 农历正月初四 星期日 10.02.2008 Sunday 10.00 am - 2.00 pm
- 供僧 Dana to Sangha members
 ■ 农历正月廿五日 星期日 02.03.2008 Sunday 11.30 am

- 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 2.00 pm - 3.30 pm
- 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

No. 5 Lor 29 Geylang, Singapore 388060 Tel: 65 6746 7582 Fax : 65 6842 6656
 Website: <http://www.sagaramudra.org.sg> Email : haiyinbs@sagaramudra.org.sg

课程招生**第6期瑜伽班**

开课日期：
05/01/2008 星期六

上课时间：5.30 pm ~ 7.00 pm
 指导老师：Miss Quinine Tao
 课数：10堂
 课程学费：会员 \$65 非会员 \$85
 地点：海印佛学院 (7楼)

第14期素食烹饪班

开课日期：03/03/2008 星期一
 上课时间：7.30 pm ~ 9.30 pm
 指导老师：蔡文鑫老师
 课数：10堂
 课程学费：会员 \$65 非会员 \$75
 (不包括材料)
 地点：海印佛学院 (3楼)

太极拳班

开课日期：每逢星期一 (满15位开课)
 上课时间：7.30 pm ~ 9.30 pm
 指导老师：林世昌老师
 课数：10堂课
 收费：会员 \$30 非会员 \$45
 地点：海印佛学院 (1楼)

书法班

开课日期：每逢星期二
 上课时间：7.30 pm ~ 9.30 pm
 指导老师：顾建平老师
 课数：12堂
 课程学费：会员 \$165 非会员 \$210
 (不包括材料)
 地点：海印佛学院 (3楼)

歌咏班

开课日期：星期日
 上课时间：7.00 pm ~ 9.00 pm
 授课老师：黄美珍老师与秦洁萍老师
 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)

初级中国结班

开课日期：每逢星期六 (满15位开课)
 上课时间：7.00 pm ~ 9.00 pm
 授课老师：黄嫫秀老师
 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)

佛理开示

地点：海印佛学院
4楼千佛殿

日期：29/11/07 至 24/01/08
 星期四
 时间：7.30 pm ~ 9.00 pm
 法师：法荣法师
 讲题：人天善行
 课数：9堂

日期：08/12/07 至 26/01/08
 星期六
 时间：7.30 pm ~ 9.00 pm
 法师：法谦法师
 讲题：“简单幸福的生活”
 摘要分享
 课数：7堂

水忏法会

共修日期：星期日
 06/01/08 02/03/08
 04/05/08 01/06/08

时间：9.30 am ~ 5.30 pm
 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。

感恩法会**感恩父忧母难日**

共修日期：星期日
 20/01/08 (农历十二月十三日)
 16/03/08 (农历二月初九)
 20/04/08 (农历三月十五日)

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

学佛初阶**三皈五戒**

日期：23/03/08 星期日

时间：9.00 am

地点：海印佛学院4楼千佛殿
 一律不接受当天报名

修行进阶**八关斋戒**

共修日期：15/03/08 星期六至
 16/03/08 星期日

时间：8 am 星期六至
 8 am 星期日

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14期素食烹饪班 14th Intake Vegetarian Cookery Class
 ■ 蔡文銮老师 Ms Chua Boon Luan
 (03/03/2008)

第11期英语静坐班 11th Intake English Meditation Class
 ■ 法尊法师 Ven. Fa Zun

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

华语佛学深化课程 Advanced Chinese Dharma Class
 ■ 法荣法师 Ven. Fa Rong

第18期华语静坐班 18th Intake Chinese Meditation Class
 ■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

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届佛学班 (单元4) 13th Intake Dharma Class (Module 4)
 ■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

净土共修 Pure Land Practice (Amitabha Repentance)
 ■ 法荣法师 Ven. Fa Rong

星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

华语静坐深化课程 Advanced Chinese Meditation Class
 ■ 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14届佛学班 (单元3) 14th Intake Dharma Class (Module 3)
 ■ 法源法师 Ven. Fa Yuan

第15-1届佛学班 (单元1) 15th-1 Intake Dharma Class (Module 1)
 ■ 法谦法师 Ven. Fa Qian

第3-1届英语佛学班 (单元1) 3rd-1 Intake English Dharma Class (Module 1)
 ■ 法庆法师 Ven. Fa Qing

第1期书法班 1st Intake Chinese Calligraphy Class
 ■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

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
 ■ 黄嫫雱老师 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7期少年佛学班 7th Intake Teenage Dharma Class
 第13期儿童佛学班 13th 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

义务法律咨询(请预约) Voluntary Legal Consultation (Please call to make appointment)
 ■ 义务律师 Voluntary Lawyer ■ 3.00 pm - 5.00 pm

歌咏班 Choir
 ■ 黄美珍、秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen / Ms Qin Jieping ■ 7.00 pm - 9.00 pm

普门品、上供 Pu Men Pin & 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 & 5th Sun of every month

感恩父忧母难日法会 Birthday Blessings & 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 & 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 & Five Precepts
 ■ 远凡法师 Ven. Yuan Fan ■ 9.00 am - 12 noon



**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