



水

shuiyue

月

journal

既能解此如意珠
自利利他终不懈

永嘉大师证道歌

09年 55 05月

坦 淡 清 庄
诚 泊 净 严

www.sagamudra.org.sg
FREE DISTRIBUTION
MICA (P) 105/05/2008

目录

contents

社论

- 1社论 (英文)
- 2菩萨行果
- 4禅门一日
- 5水月禅系列一
- 6印度之佛教
(完结篇)
- 8人物专访
- 9学习园圃
- 12普茶迎新
- 13四臂观音灌顶
- 14美味佳肴
- 15图书部资料中心
无限感恩
- 16漫画
- 18般若信箱
- 19活动报道
- 22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 魏凤仪
- 美术设计 : 廖伶俐

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION
MICA (P) 105/05/2008

学佛的主要目的是改变自己直至成佛，并广度众生，同成佛道。这是大乘佛教的根本精神。

大乘的汉传佛教流传至今，广泛弘扬的地区是在亚洲，不过，现在逐渐遍及世界各地，这是可喜的现象。但目前面对的问题是如何通过有系统真实地修行，将一个凡人提升到佛菩萨的境界，这一套行之有效的修行系统，仍是非常欠缺。特别是为佛教贡献一生的出家僧众，茫茫然地为世俗的杂务虚耗一生，岂不哀哉！

有鉴于此，本学院将先为海印丛林僧众推行一套综合汉传禅法与藏传葛玛派修法的3年闭关精进课程，时间从2010年春节后开始。僧众每日必修四座法，从凌晨3-5时、早上8-11时、下午2-5时及晚上7-10时共12小时，同时每半月诵戒。内容以菩提道次第为主轴，从下士道修至上士道。入关前必须修完基本之理论基础及加行，经考核才准入关，入关后每三个月考核其觉受验证及见谛方可晋级。

院方希望藉此来完善修行的理论系统、方法及觉受验证的实况，以作为修行的准绳，同时也以此弥补佛教界自古以来单靠师承口耳相传来维持法脉不足之处。然后，再将3年之修行内容分段，编成单元制，便可传授于有心的居士，培养佛门修行指导的人材。

禅门直指人心，见性成佛之法门是天才班的修法，而菩提道次第的修法则在大学部的渐进修法。本院自知僧众非天才班的材料，故依渐进修法，打好基础，以俾自利方能利他。承大师父常苦口婆心勉励弟子们在学问、能力及修行上要不懈精进，方能利益造福众生的悲愿。

Commentary

The main purpose of being a Buddhist is to keep improving ourselves and to help others along the path until we attain enlightenment. This is the key foundation of Mahayana Buddhism.

Throughout the centuries, Mahayana Buddhism has mostly flourished in Asia, but it is gradually spreading to all parts of the world and this is a delightful development. The problem that Buddhists is facing now is how to practise systematically to attain the state of Bodhisattvas and Buddhas, and currently a systematic and effective system is still lacking. This is especially so for the renounced disciples who spend much of their time handling mundane affairs.

As such, our Institute provides a 3-year retreat program incorporating Mahayana Zen meditation and Vajrayana Lineages Practice, which would commence from 2010 after Chinese New Year. The program consists of practising the 4 sessions daily for a total of 12 hours from 3 am – 5 am, 8 am – 11am, 2 pm – 5 pm, 7 pm – 10 pm, and Vinayas (codes of conduct) will be recited once a fortnight. The contents of the program will be concentrated on “The Great Treatise on the Stages of the Path of Enlightenment”, practising from the “Way of lower grade persons” to the “Way of higher grade persons”. Before going into the retreat, the practitioner must complete the basic theory and actual practice courses and will only be allowed to go into the retreat after assessments. There would be an assessment once every three months after going into retreat to assess the practice and progress before the practitioner can advance to the next stage.

Our Institute hopes to document the theory system, the practice methods and verify the results as a yardstick for the spiritual practice, and also to overcome the shortcomings of the traditional method of passing down the practice from master to disciple verbally. Thereafter, the 3-year program would be divided into modules to be taught to keen lay disciples and for cultivating talents who will provide guidance along the path of practice.

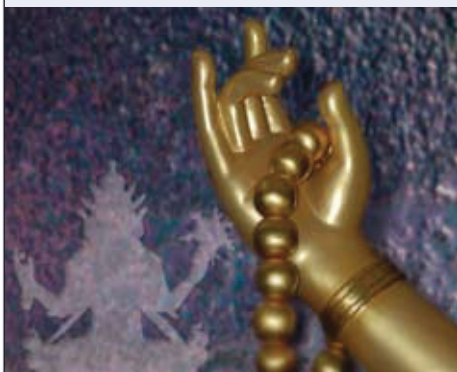
Zen Buddhism teaches accomplishing awakening by realising the original nature and by pointing out the human mind directly. It is a practice method for the “talented” while “The Great Treatise on the Stages of the Path of Enlightenment” is catered more for gradual learning. Knowing that the disciples at the Institute are not born talents, it is preferable that they practise gradually, build up a strong foundation, and work for their own benefits before contributing to others’ benefits. Master Yuan Fan has always earnestly encouraged his disciples to work hard to gain knowledge, to enhance capabilities and to progress on the practice, so as to fulfill the wish to bring benefits to all sentient beings.



Translate | To Kuo Ling

Zen Buddhism
teaches
accomplishing
awakening by
realising the
original nature
and by pointing
out the human
mind directly.

菩萨行果



讲授 | 远凡法师
整理 | 编辑组

清净是空，没有障碍、
烦恼和执着。

如果有执着就不清净。

比如一个人很贪钱，
他拼命赚钱来布施，
虽然布施是一件好事，
有福德，但是他却
执着钱，这种布施，
是不清净的。

乘是运载的意思，能够运载我们从生死的此岸到涅槃的彼岸。菩萨这样的行为，心量非常的大；他发大心，最后所证得的果位也是很大的，所以称为大乘。

讲菩萨行果之前，先谈谈它与声闻行果的差别处。声闻行果以出离心为主，大乘行果则以发菩提心为主。声闻行果以无常、苦、空视为苦，而菩萨行果以发四弘誓愿为主。这是他们不同的地方。声闻行果以修习涅槃作为他们的法缘、资粮，趋向涅槃为主。菩萨行果以修习资粮成佛为主。这是他们根本上的最大不同，大小乘的差别也就在这里。

小乘是以离苦得乐，以得到寂静、清净、涅槃为主。同样的，大乘在其基本法要里面仍是以无常作为这世界的真理，但是心量却不一样。小乘知道世间是无常、是苦，所以要求证得清净、寂灭涅槃，以消除这些痛苦。这是所谓的声闻思想，或者他们的动向。

■ 大乘有智慧

大乘比较有智慧一点，或者说心量比较大一点。虽然世间是无常、是苦，但是从法要里面，我们知道无常就是苦，就是无我。因此知道无常、苦、空、无我，人本来就是寂静涅槃的。可惜众生迷惑，受制于无明的轮回，感受着没有必要的苦。所以发起大心来上求一切智，下度一切众生的菩提心，然后渐渐修学圆满佛果。

我们来看菩萨行果，略说大乘名义及其殊胜。菩提萨

埵，菩提就是觉悟的意思，那是有智慧的人对于果报的要求。萨埵就是对于一切有情众生，愿意去救度，就是以大智上求无上正觉果，以大悲利益安乐一切有情，具有这种自觉觉他的修行者，是名菩萨。

菩萨的人生是有目标的。这目标是为求取一切智慧、求取无上正觉的果位去利益安乐一切有情。在佛教里面称大乘，即“其乘广大，故名大乘”。乘是运载的意思，能够运载我们从生死的此岸到涅槃的彼岸。菩萨这样的行为，心量非常的大；他发大心，最后所证得的果位也是很大的，所以称为大乘。“亦乘亦大，故名大乘”。

我们可以用七种大性相应来阐释大乘佛法的特性。大性是什么？大性就是自然，他本来根本的特性。大乘里面有七种特性都是很大的，所以叫七种大性。

第一：法大性。菩萨法是十二分教中的方广，十二分教是指释迦牟尼佛种种教导中的一种，佛经里面分成十二分有。佛的本身故事是第一种。第二种是自说，就是他自说的。例如《阿弥陀经》，这是佛为了怜悯世间的众生而说的。佛法是很珍贵的，为了表示尊重，一定要有人恭请开示，佛才开口说法。除了阿弥陀佛，还有其他世界的佛，是这世间众生的知识领域所不能够达到的，所以佛无问自说。

此外，还有长颂，短颂，在佛教经典里面有很多解语，

像说诗，一句一句的，有些经是用诗串连起来的，例如《华严经》叫长颂。短颂是几句几句短短的，像说《法句经》。

还有佛说弟子们的故事、戒律、经典和经论等等，总共十二分教，亦称十二种教导。大乘是其中的一种，属于断除二障，利乐有情，获得无上佛果的方正广大的教法所摄。断除哪二障呢？即烦恼障和所知障。烦恼障是贪、嗔、痴、慢、疑；所知障指邪见。

大乘法也是方广法。方广是方正广大；方正指正确的意思，广大能够遍迹十方；所以菩萨法也就含摄其它十一种法。

第二：发心大性。一切法里面，这个菩萨法是最大的。因发心大性，修学菩萨行的有情，已于无上正等菩提发起广大的正愿心。为什么发心大性？因为众生没得数，佛法没得数，所以众生跟佛法都是无量无边的。

那么发心要缘每一个众生、要缘每一个法，所以心就要大，叫发心大性。每天晚上要念发菩提心颂，因为众生无量无边，所以菩萨发心所缘就无量无边。

比如说，当你遇到任何一个众生，你对他没有发起广大正愿和缘众生的这两种心，菩提心就消失了。比如：一只蚊子飞进你的房间，你拼命赶它出去，虽然你不杀它，但是你的菩提心已经没有了。

这个例子的寓意是说，

当我们面对每一个众生时，都要能够生起慈悲心来爱护他，照顾他。菩萨的发心是非常广大的，所以叫发心大性。“大”不是指东西的大小，而是不可思议的意思，不是我们可以想像的。

第三：胜解大性。菩萨于大乘方广教法，已生起坚定忍可，不可转移的殊胜信解。什么是忍可？信、受、持，就是相信、接受和实践。对于大乘的发心，大乘法，已经生起坚定的忍可；肯定大乘是正确的、无上的，是圆满佛果的唯一道路，于是愿意相信、接受，进而实践，叫忍可。这个“忍”不是一般的“忍受”，比如：人家打你，你忍住。

接着还有法忍、无生法忍。无生法忍指大乘方广的教法已经到达完全坚定，信心绝对不转移；因为不转移，才会产生信解，也只有相信，才会了解；不相信，不可能接受与了解。对佛法第一要忍可，才能够进入殊胜的信解，然后加以运用。

第四：增上意乐大性。增上指增加、向上的意思；意乐指在意识里面得到一种很大的快乐。当一个人对方广的大乘法已能够忍可，接着进入了殊胜的信解，同时对于大乘方广的教法也懂得如理运用，就进入了增上意乐大性。菩萨能够了解它、运用它，所以能够进入清净无漏的殊胜境地。

为什么叫清净快乐呢？清净是空，没有障碍、烦恼和执着。如果有执着就不清

净。比如一个人很贪钱，他拼命赚钱来布施，虽然布施是一件好事，有福德，但是他却执着钱，这种布施，是不清净的。

清净的要求是对于解脱的修习者而言，并不是针对世间人而说。所以不能要求不谈赚钱，只是不去执着钱，而是执着要修善法；执着修善法，然后往生善处，但是这还是会轮回的，不能解脱。

要得到解脱，就需要清净。赚了很多钱之后，拿去布施。布施时会觉得很快乐，虽然是做了善事，但还不是清净、殊胜的意乐。因为内心还执着钱，贪钱。当行者到达了清净无漏的殊胜意乐，他内心的烦恼和障碍已经没有了，他不会再拼命去赚钱、不再执着钱，可是当人家给他钱，他会拿去布施，这时他不必去找钱，钱会找上他。

比如国王的孩子，就是王子，将来当然会继承王位，这是国家要他做国王，这就是所谓的增上意乐。运用大乘方广的信解，然后得到殊胜的意乐，而身是清净无漏的。有漏指内心不清净、有烦恼。有烦恼，就有因果的循环，因果循环就叫有漏。当你到达了清净业果的循环，或者是轮回的循环已经停止了，就是无漏。

要证得无漏涅槃，清净非常重要。当要进入很微细的法，接近空法、无我法，乃至不动地；或者法性的问题，如真如、空、道谛义等等名相、名词，需要搞清楚它的意义，所以需要熏习。

（下期继续）



老鹰捉小鸡

小孩子们有一个老鹰捉小鸡的游戏。

一人扮老鹰，一人扮母鸡，其他人扮小鸡。

老鹰要捉的是小鸡，母鸡的任务是保护小鸡，小鸡都躲在母鸡身后，不让老鹰捉去。

现实中，看母鸡保护小鸡的样子更是惊险万分。为了小鸡的安危，母鸡可以不顾死活地跟比它大几倍的老鹰相斗。这也正是由母爱、责任心所产生的力量。

佛法如何能兴盛？

当佛教徒都好似母鸡顾小鸡般地为佛教着想时，就是佛法兴盛的时候。

事实上，我们所缺乏的是一份使命感，唯有使命感才能让佛法一代传一代。

这是一股无穷无尽的力量。

见道

一日，隐峰禅师推着载土的车子。

马祖道一禅师坐在路旁，当车子来到他面前时，他伸出了脚，令车子无法前进。

隐峰禅师道：“请师父把脚缩回。”

马大师道：“已经伸了，就收不回。”

隐峰禅师道：“已经前进了，就不后退。”说完就推着车子辗过马大师的脚。

被车子辗伤的马大师回到屋内拿出了一把斧头，高举道：“刚刚辗伤我老僧脚的人站出来。”

隐峰禅师走了出来，站在马大师前，伸长了脖子。

马大师放下手中的斧头。

禅不是逞强好斗，而是成熟心智的流露。

前面的路已看清楚了，当然是不再往后退。

何以证明你已看清楚？

连老命都可赔上，还能不清楚么。

这是禅者的决断力。

子湖一只狗

唐开成二年，有个名叫翁迁贵的居士，布施了山下子湖的一片地给子湖利踪禅师，于是建起了子湖禅院。

在禅院外，门口处，禅师立了一块牌子，上面写着：“子湖一只狗，上吃人头，中吃人心，下吃人脚。打算到此议论的人，就要丧身失命。”

临济门下有二僧人前去参学，才刚揭起门帘，利踪禅师便喝道：“看狗！”

两位僧人一回头看，禅师便回到方丈室中。

上战场与敌人作战，连敌人在哪里都不知道，打个啥？



水月禅系列一：禅音之“明心见性”

什么叫明心见性？明心见性不只是明白自心的作用与运作这么单纯。

在经济挂帅与物质主义为主导的社会，明心见性对现代人的意义在于：当传统价值观在逐渐消失，我们如何去追回到最根本的价值观呢？

对于大乘修行者来说，明心见性便是如何去利用这一生，去圆满自己内心的慈悲、智慧与能力。当然，为达到这一点，我们必须了解自己的心的作用与运作。因此狭义而言，明心见性便是通过理解自心而体会空性，从烦恼中解脱出来。

从大乘的广义上说，明心见性固然是见到空性，但自心的空性中所具足的慈悲、智慧与能力也必须发掘而展现出来。对于时间紧迫的现代人而言，明心见性仍然是可能的，主要是找时间分阶段学习和得到善知识正确的教导。

找到善知识后，现代人在自我修行和实践的过程中，便会产生觉受，然而，是否明心见性则必须通过善知识的鉴定和认证，使其更具信心。一个真正见性的人，不会只为自己的私欲而作业，他的所作所为必定是以利益一切众生为主。此外，越明心见性的人持

戒越会严谨，因为他明白就算心的本性是空的，但自己所造的业还是会有因果的。

活在现今的社会，现代人有其迷失与迷思。现代人常迷失在物欲与情欲之中，而在追求到一切之后，最终又得面对无常的变化而陷入迷思之境。明心见性便是从这些迷失与迷思走出来，思考人生的意义，圆满自利利他的生涯，这就是所谓觉悟。明心见性并不是躲在山上修炼，然后见光啊，放光啊什么的，而是在生活中累积学问和经验，从而突破自己的局限，提升能力来帮助自己和别人。

但是，自利利他的“利”又是什么呢？那便是让自己成佛，也帮助别人成佛，当然，利益也可能是物质上的、短暂而不究竟的。明心见性可以帮助我们醒悟到物质上的利益是不究竟、不圆满的。因此，“明心见性”的道理实际上包含了整套的大乘佛门的思想。

当然，细分的话，禅宗所谓的明心见性可以分很多阶段，可以分“小悟”和“大悟”。人的一生最多有两三个“大悟”，但是累积无数的“小悟”，才有“大悟”，而一两次“大悟”对一个修行者来说，已经十分受用了，也可以利益很多人了。

参见：释远凡著：《水月禅音》页15。

既能解此如意珠
自利利他终不懈

永嘉大师证道歌

讲 授 | 释远凡
撰 稿 | 李德钊

水月
SHUIYUE

明心见性



它的演化与汉传佛教的关系(七) (完结篇)

文 | 释法树

■ 晚期大乘佛教

(公元7 - 10世纪之400年间)

晚期大乘佛教的特点是逐渐向密教的方向发展，并最终与密教融合。密教的产生是在7世纪初期，当时的那烂陀寺对陀罗尼倍加重视，寺中设有“曼荼罗”（意思是佛菩萨聚集的地方，也称为坛城、坛场），坛城里供奉了佛菩萨的造像，作为传法、诵经持咒所用，它的信仰方式逐渐接近印度教。

印度教是婆罗门教的变种，本来的婆罗门教是多神信仰，后来逐渐变成一神的崇拜，在崇拜中向神作各种供养、持咒、念诵，因此晚期的大乘佛教为了争取信众，便吸收了印度教的形式。

波罗王朝的兴起

大约在8世纪，印度出现了三个较大的国家：中印度有波罗提诃罗王朝；南印度有罗悉陀罗俱陀王朝；东印度

(现今的孟加拉)则建立了与佛教有关系的波罗王朝。波罗王朝的国王对佛教相当推崇，第二代国王达摩波罗建了一座新寺院，以国王的尊号命名，称为超行寺（Vikramasila Monastery）。

此寺的规模比那烂陀寺还大，是晚期大乘佛教的中心，其教学以密教为方向，曾邀请到西藏弘法的著名人物——阿底峡（藏名Atisha, Atisa），在此学习和教学，并授予“班底达”（Pandita, 学者）学位称号。

晚期的瑜伽行派

晚期瑜伽行派的主要人物是法称（梵名Dharmakirti），他出生于南印度的一个婆罗门家庭，长大后改成信仰佛教，并到那烂陀寺跟随护法学习瑜伽行派学说和因明学。后来，他感到护法在因明学方面有所不足，遂到陈那门下自在军处学习因明，为陈那学说量论的

部份作了很大的发展。

随玄奘之后，到印度那烂陀寺留学的著名中国佛经翻译僧侣义净，是第一个介绍法称学到中国的人。在义净有名的著作《南海寄归内法传》中对法称有“重显因明”的评价。事实上，法称对因明的重新组织和发挥，作得很出色，因此，后人对佛教的因明有“陈那法称之学”的称呼。

在晚期瑜伽行派的另一个主要人物是月官。他是西元7世纪的人，在《南海寄归内法传》里头，义净简略的介绍他，说他是住在东印度的一位在家学佛居士，称赞他为“大才雄菩萨”。有关月官的资料，在西藏保留得更详细，说他博学，精通内外学说，对世间的声明、工巧，佛教的赞颂、义理等四类，各有108部的著述。他有名的事迹是跟中观应成派的月称长达7年的公

开争辩，最后月官所传的瑜伽学派获得胜利和好评。

晚期的中观学派

前面提到月官和月称的争辩，而月称（梵名Chandrakirti）是属于中观应成派的晚期代表人物。他的主要著作是《入中论》（梵名Madhyamakavatara）和《明句论》（Prasannapada）。《入中论》是一部中观的通论，里头有颂文、长行，宣扬中观应成派的立场，并对瑜伽行派及清辩的中观自续派，持有许多的反驳和肃清。而《明句论》是月称对龙树的《中论》的详细注解。

月称的学说主要是在方法论方面发扬佛护这一系的学说。在方法上，它不提出自己的主张，只将重点放在如何驳斥对方的说法，指出过失的目的就达到了。概括的讲就是：如果按照你这样的说法，就应该会这样，但事实上却不是这样。如此一来就使对方的说法陷入矛盾中，不能成立。而清辩不同意这种方法，认为在“破”他时应提出自己的正当理由，要用因明比量的方式说出对方的过失，才能使人信服。

月称将佛护的方法发扬至极端，维护中观的根本精神，即一切事物都是无自性（空性）的，因明中的因（理由）、喻（证明）也应该是无自性的。月称认为，清辩

要用自立比量说服别人，就得承认因、喻是实在的，但是承认它们是实在之后，就不能彻底证明一切事物是无自性的，因而掉入自相矛盾中；然而应用了因明，却形成自己理论上的混乱。

月称对中观无自性的说法，把“缘起性空”的理论发展成为“性空缘起”，也就是说，正是事物本身的无自性，才可以说是缘起。而密教也在观修中应用这种说法，即一切的观想都是由无自性生起，最终回归到无自性。

月称之后，寂天是另外一位晚期中观学派的代表人物。他的著作在11世纪的中国宋朝时就有翻译版了，但是却没有将名字传译，所以在汉文的经典中找不到寂天此人的记载。他本来是一位王子，因为对统治阶级的不合理的生活感到不满，便离开王宫，到那烂陀寺出家学习佛法。

据说他在那里，外面虽然表现得懒散，内心却是很勤劳的钻研佛法，许多人都不喜欢他，称他为“三行者”，就是只会吃、睡、大小便。人们想驱逐寂天，便想出一个方法，即召开一个诵经大会去为难他，猜他一定背不出所学的经典，即可借此驱他出寺。

诵经大会当天，寂天却神奇的坐在以大众的衣服堆积而成的高座，很自信的问大家：是要背诵现有的经典，

还是现在没有的？大家此时非常惊讶，要他背诵没有的经典。于是，他一下子背诵了八品一千颂，也就是他的著作《入菩萨行》（汉译《菩提行经》）。

当他背诵到般若品时，其中一个颂说：“心不住外相，得无缘寂灭”时，人们都见不到他的身影，只听到声音。寂天的学说，后来被阿底峡传到西藏，得到宗喀巴继续发扬。

晚期的大乘佛教还有寂护的瑜伽中观派，由于篇幅的关系不能在此一一介绍。晚期的印度佛教与中国佛教的关系是比较疏远的。当时中国北方被外族占领，北方的丝绸之路也被占领，中国的皇帝采取保守政策，隔离同西域、印度的交往。因此晚期的印度佛教难以传播到中国汉地，汉传佛教的传统藏经中几乎没有这时期的著作翻译。

一直到了20世纪初，才有法尊、能海等人到西藏学习之后，这时期的经藏才陆续被翻译出来。同时印度自从10至12世纪被伊斯兰教侵略后，佛教也遭受破坏，最后，印度的佛教在西元13世纪初在印度本土消失。

参考文献

吕澂：《印度佛学源流略讲》



寄望佛教徒能心连心， 把佛教发扬光大

课程部主任

在采访的过程中，月兰师兄因工作繁忙，一直就她未能尽心尽力做好课程部的工作而自责，而在一旁的我则感同身受，实在汗颜。

事缘笔者去年刚应允出版部负起“水月”的工作，没料到后来工作有所更动，以致时间上无法完全配合，做了几期之后，不得不做调整，而得另觅适当的接手人选。如今倾听月兰的剖白，汗颜之余，除了安慰一番，也只能相互勉励，尽心尽力把工作完成，不负所托。

月兰在课程部服务多年，当时和她并肩作战的有维珍师兄（前课程部主任）。她们俩是佛学班的前线“保姆”，为新班作准备工作，如：完备新生名单、打电话通知新生上课的日期和时间、回答新生的问题以及总结新生的出席率等等。开课当天，月兰和她的伙伴得提早到达海印，处理上课前的一些手续，如：帮忙收学费、在班上遴选正副班长和组长、安排值日生帮忙一些上课前和下课后的工作等等。在班委还没选出之前，她们还得继续跟进，并在班委成立后，引导新人如何着手职务的运作。

最常遇到的问题，是当学生因工作繁忙而不能及时赶到海印执勤。对于这些突发问题，月兰深感无能为力，因其本身也有工作的约束，时间有限。但总的来说，她还是觉得能为大众服务是件极有意义的事。看到海印有一群尽心尽力、不辞劳苦、一直在幕后默默耕耘的护法义工，这也是推动自己的一股强大力量！

由于几年前工作转换后，所从事的会计工作性质有所变动，加上最近金融海啸的冲击，公司管理层多半采取积极的应对策略，所以工作环境也变得更紧张，对于海印课程部近日的改革（由三年制改为单元制），因未能尽力而深感愧疚。为了让自己还有个与佛法延续的因缘，月兰会参与星期六晚上佛理开示的准备工作。

月兰觉得能将佛法中所学的“因缘和合”运用在日常生活里，是一生的受益；这也让她在得失与对错的知见上，有较为客观的理解和体会。在面对周遭因缘条件突变的今日，她觉得佛教徒唯一能做的是本着佛陀的教诲，大家心连心，一起把佛教精神发扬光大。



文 | 王茵桦

为什么要 礼敬三宝？

踏入佛门第一步的目的，就是要认识佛教。若自己与佛有缘，而又结了善缘，就要正正式式做一个正信的佛教徒，要成为佛教徒也必须正式皈依，而皈依的基本要素，就是认识三宝。

佛宝：教主，释迦牟尼佛

佛就是觉者，觉悟到无明造业，发掘解脱圣道，因此能断尽一切贪、嗔、痴等烦恼。佛的智慧福德两具足，是最尊贵的，是众生学习及归敬的对象，是值得我等皈依的圣者。

法宝：教主宣说的四圣谛等法

诸佛的教法就是真理，世间所有事物无论有形无形，不论世间法或是出世间法，都是法。

三藏十二部等，分别由“经、律、论”诠释出来的，都是真理。只要依照真理去修持，就能脱离一切贪、嗔、痴所引起的烦恼。因此，诸佛的法，都是珍贵的宝藏，故称法宝。

僧宝：组织教团的出家众

僧伽是和谐合众的团体，依佛陀的六和敬理则建立僧团。出家的男女佛弟子，发心离俗、毁坏形好、永割亲爱、委弃躯命、志求大乘，是学佛大众能够依靠的老师，缘以上之五净德，值得我等皈依，理应敬僧如敬佛，故称僧宝。

三宝的威德十分殊胜，能使一切众生远离苦恼，破除无明邪见，消减无始以来的种种我执习气，是世间的明灯，真正的皈依处。

我们都会有病痛，都会衰老，最终死亡。一切喜爱的事物、亲人分离等痛苦，唯有依赖自己的宗教信仰来寻求解脱。佛教徒应当照着佛法去修持，基本从五戒十善做起，然后进一步了解八正道、十二因缘、四圣谛等，按部就班地学习。仰赖三宝的无量功德去修行，尤其是僧宝，没有法师的从旁教导，大家只能一知半解，所以，每一位佛教徒都应礼敬三宝。

从禅宗的发展变革中， 如何坚守禅法的真实义？

文 | 陈柳璞

禅：意译作静虑、思维修，乃功德丛林。

禅及其他诸定，泛称为禅定。

对于不是散乱，就是昏沉的凡夫众生而言，禅定是一种殊胜的体验，坐禅坐得好，它不只能疏解工作上的紧张与压力，同时也能清除内心的妄想和烦恼，及提升五力（定力、集中力、观察力、分析力和反应力）。

佛教注重戒、定、慧。持戒清净，容易得定。在修学禅定上，其真实义主要是开发智慧，而不是在于禅定的功夫有多深厚，因为禅定毕竟只是暂时降伏烦恼。禅定不能究竟诠释生命的实相，因此不能彻底解脱生死烦恼。

一个人修行任何禅定，都离不开止（专注）和观（智慧），得止后，再修观。即观照这禅定其实也是虚妄不实，只是因缘假合，缘起自性空。那么我们就不会执着于心、身体、精神，也不会再执着于禅定后所得的轻安。由此，我们就能观察出这世间的真相——苦、无常、无我和空，努力修行而达到证悟成佛的境界。

在修学禅定的过程中，向有经验的导师学习是很重要的。经过导师的慈悲教导，从纠正错误中学习，在修习禅定中才不会偏向外道或误入歧途。



一日修之感言

文 | 净娟

2008年11月23日，我参加海印学佛会所主办的“一日修”活动，虽然只有短短一天的时间，但却使我从中学学习和体会到，平时被忽略的事项与感受，真是受益匪浅。

这一天早晨的天气并不是很好，下着毛毛细雨，但丝毫没有影响到我的心情。这是我第一次参与这类活动，目的是想了解自己的能力，并体会放下了家庭和工作，只有静坐、禁语、经行、诵经及拜佛的另一种生活。

同学们在课堂上，已事先向法师提问了一些有关的问题，如：静坐须多长的时间？什么是经行？须诵什么经？是在我们能力的范围吗？辛苦吗？等等的疑问。法师给大家的答案非常正面：请大家带着轻松的心情来吧！法师会看当天同学们的反应而加以调整，不用担心、害怕。

果然，一日修很快就结束了，法师要我们分组说出此活动的心得与时间安排的意見。各组讨论后，得到的意見与心得如下：

1. 时间安排得非常好，只是希望静坐时间短一点，因为脚会麻痛。
2. 午餐很好吃！其中有一位同学说，她平时吃饭时没有慢慢咀嚼的习惯，她很感谢师父的引导，让她发觉饭和菜是那么的香！她第一次一包饭盒吃了半个小时还嫌不够时间。
3. 平时太忙碌，今天的一日修，让她整个身心都松懈下来。工作、家庭都不在脑海里，感觉心情很轻松自在，这才发觉原来身心是可以如此放下的。
4. 拜八十八佛时，有人感觉动作太慢，但有些却说太快，还出现头晕等问题。
5. 禁语不够严格，因为在休息时，师父不在场，同学都松懈下来，开始说话与交谈起来了。

6. 同学之间的感情更融洽开心，尤其是当天做护法的同学，把我们照顾得很周到，加强了班上的凝聚力。

对于第四点，法师给大家的解答是因各人的体质各有差异，因此会有不同的反应，如静坐时很快就觉得脚会麻痛者、拜八十八佛时，觉得太慢而头晕者，是因为平时运动量太少的关系。而拜八十八佛比大家快者是姿势不正确。禁语不够严格，是因大家第一次参加此类活动，怕吓着了而从此打退堂鼓。师父可真是用心良苦！

这次我比别的同学多学了一样东西，因我犯下一个错误的观念。当师兄提出时，我非常地惊讶！在拜八十八佛时，每拜一佛，师父会先起“腔”，我以为师父是为了整齐，可以“帮”师父起腔，真是大错特错。在这里我要向师父和同学们道歉，真的很抱歉，对不起。唉！真惭愧，上佛学班快两年了，处事还是从“自我”为中心的习气出发，此举也显出自己做事心急鲁莽。好心做坏事，人家常说的“聪明就好”、“不要假聪明”，就是我这种人。如果我能够把这习气纠正，就比大家受益多“这”一点了。

其实这次最大的收获是法师赐给大家的金玉良言。修行是简单而不用复杂化的，修四加行，一定要日夜持明，持之以恒，直到大家学到某种程度，自己就明了。如何选择修某部经典的方向，重质不重量，修学佛法是要真正下功夫去修行和体验真理，反之只是听或看故事罢了。法师也希望大家在每个时刻，都活在当下，并把握当下；觉察不如法时，自我纠正，尽量做到“外在忙，心不乱”。

“一日修”真的使大家受益良多，活动完毕时，班上有位体贴的同学，还订了美味的蛋糕与大家分享，温馨满满。大家脸上都露出喜悦的表情，活力充沛，太棒了！真是难忘的一日修。

一日修的体会

文 | 陈柳瑛

水月

繁忙的现代人，每天都在忙与盲之间一日过一日，如果能每天抽出一点时间静坐，则不但身、心、灵能得到净化，同时我们的观察力和洞悉力也能相对提升，并且能豁达地面对每天的生活。

11月23日是我们第14届佛学班的共修日，很高兴师父把重要的修学放在静坐上。由于平时静坐时间短，所以当同学们知道每段静坐时间是30分钟时，有些同学就害怕单靠数息、静思，时间难熬；而又有同学害怕因昏沉会睡着。幸好在师父的细心引导下，同学们都能一一克服了这些障碍。一日下来不但静坐了四个

30分钟及经行，同时也包括了运动，学会了如何拜八十八佛及一些修学上的盲点。在最后的小组分享心得里，同学们也一一反映了他们当下的心情与心得。师父也分析及纠正了同学们在修学上的错误及困惑。

静坐是训练禅修的一部分，如果能向有经验的导师学习，如法地修持，有次第地修习，我们也可以成佛。所以，如有机会，我们应该多参与共修活动，同学之间不但能互相勉励，同时也能体会自利利他的喜悦。

水月征稿月

谁须要忍受精神与肉体上的煎熬，让我能顺利地降临人世。
是谁在我儿时，总是不厌其烦的——教导我学会说话，走路，自理，唱歌，画画...让我的生活开始增添色彩。
是谁在我身体不适时，忧心忡忡，彻夜不眠的照顾我，让我能再度活泼蹦跳。
是谁在我遇到挫折时，聆听我的心声，给予我鼓励，让我拥有面对未来的勇气。
**是父母亲，对我呵护备至，为我挡风遮雨；
牵引我、抚育我茁壮成长。**
**伟大的父母亲啊，你们含辛茹苦带大我们后，
自己已两鬓斑白，拖着孱弱的身躯步入晚年。
你们就如蜡烛一般，无私地燃烧自己，赋予儿女光亮。**
为配合“盂兰盆节”的到来，“水月”诚意向您邀稿，
表达对父母亲养育的恩情。
无论是您在佛法修行的路上，对家庭、对人生或对“孝亲”有什么体会，欢迎您来稿分享心得。
欢迎儿童班及少年班踊跃投稿。
来稿体裁不限，可通过诗歌、散文或图画等发表。
中英文稿件无任欢迎，字数以800字为限，
编辑部有删改权。我们期待您的踊跃投稿。
稿件请寄至4F柜台，注明“海印出版部收”。

水月刊物组合十

【学习园地】

11



方丈和尚 开示录

2008年12月31日，海印丛林的普茶迎新年分两个阶段举行：第一阶段，从晚上8点到9点45分，主要是大师父开示以及海印丛林就职典礼；第二阶段，从晚上10点到12点，主要活动有叩吉祥钟、祈福、四事供养仪式、回向、传灯、加持甘露水、上头炷香和茶点。

方丈和尚上远下凡大师父当晚向僧众，作了以下几点报告：

首先，通过短片介绍西澳柏斯聚德林佛国寺、周围的环境以及大佛安座与祝圣仪式。佛国寺经过三、四年时间的筹备和发展，克服了种种障碍，目前工程进行顺利，预计将于2009年7至8月间竣工。

发展佛国寺的目的是让僧众进入实修阶段，因为佛学知识或学问再怎么高深，毕竟只是学问和理论，要实际去掌控身、口、意，就需要一个清静的地方，通过实修来改变自己，而佛国寺就提供了这样的硬件设施。

除此，佛国寺在澳洲建立起来，有严守正法的僧人在那里住持，佛教就会在这个西洋文化为主的大洲流传几百，乃至几千年，这就能够将佛法一代一代地传下去。凡是接受佛法，并得到正确指导的人，其人生将得到正确的方向，这个意义是最长远的、最圆满的，那也就是整个佛教的精神。

其次，佛国寺禅修中心发展起来后，还要发展一个闭关中心。海印3年的佛学课程，只是一个系统，也是一个基本要求。方丈和尚对僧众有三个期望：学问好、能力强和修行好。

在现代社会，学问是重要的，因此在过去15年，海印推动僧众读书，目前百分之八十的僧众都是大学毕业生。僧众学成归来后，致力发展海印，忙于教课，培养不同的管理能力。接下来是僧众实修的开始。

2010年春节法会后，有6位海印僧众必须进入3年的闭关。他们闭关出来后，由于本身有实修的验证，能将整个佛法很具体、系统地修持，可以成为闭关指导员。

在佛国寺工程完成后，方丈和尚将从事软体建设——培养足够的闭关指导员，也就是对闭关僧人加以培训。同时将3年闭关功课课程化，让居士修行和闭关。佛国寺虽是最理想的闭关场所，但外国人无法申请到澳洲3年的签证，所以计划将樟宜女众和如切男众的寮房的部分装修为闭关关房。

有闭关中心、有3年闭关的系统，僧人也经过闭关的训练，基本上海印丛林的硬体和软体设施发展已经趋向完整，海印也就形成一个有自己特色的宗派。

最后，方丈和尚感谢大家多年来的支持，特别是居士们默默地对海印、对佛教作出奉献。他希望大家不要忘记我们生存的价值，就是为了自利利他：学佛，是利益自己；支持海印、支持佛教，让佛法能够流传，是利益他人。

方丈和尚希望大家在海印，除了听闻佛法、奉献自己之外，更重要的是进一步修持，认识自己、改变自己。他也勉励大家，虽然2009年经济不好，只要不负债，不断地努力提升自己的学问和能力，过淡泊、简单的生活，就能过得很快乐。那你就能够帮助别人、利益别人。不管你的帮助有多大还是多小，只要有这颗心，那就是生存的价值和意义。



四臂观音 灌顶法会后记

文 | 安顺

水月

2009年1月10及11日两晚，海印学佛会主办了四臂观音灌顶法会。

晚上7点正，4楼大殿已座无虚席。望席兴叹的迟来者只好登上7楼的禅堂，通过大荧幕了解整个法会的进程。

我们的大师父，一反平常的朴素衣着，披上红色的藏式袈裟，戴上红须弥帽，手执藏传法器……那一刻，他化身成密宗红教的突登·楚臣协珠尼玛上师，为我们作四臂观音的灌顶与开示。

曾经参加过类似的灌顶法会，但几乎都是以藏语方式进行。很多时候我们都如鸭子听雷般，不能完全了解其中意义。这一次的法会却截然不同，全程以华语进行。再加上大师父一贯以来深入浅出的解说方式，让我们完完全全的真正了解灌顶的真实意义及修持方式。

四臂观音的四臂代表慈、悲、喜、舍。在人生的过程中，修行的道路上，如何转烦恼为菩提，化苦缘为乐具？凡夫如你我之辈，有时真的会感到力不从心！

我们很容易随着无明的习气，任六尘牵引着六根。又任心如猿猴、意如野马般的把自己陷入各种情绪之中而沉溺……再以我们一贯以来的思维方式，将我们身边的人区分归类，执着于己所爱的人，憎恨于己所恶的人，生生世世的活在痛苦与烦恼之中不能自拔……大师父说得对，其实没有所谓的真正好人与坏人。

在菩萨眼中，芸芸众生只不过因为无明而智慧少了一点，或慈悲欠缺了些而已！对于种种加诸于我们身上的内外情器诸语声，只要我们把它们观想成六字大明咒，当下的那一念，所有的见闻思触即得解脱！真是当头棒喝的一席话啊！想到我们这些芸芸众生，竟然常常只为了一句不顺耳的话语，或一个不顺心的表情而起嗔恨与烦恼，真是无明覆盖啊！其实只要心念一转，心净则国土净！

原本之前是因为重感冒而拖着病恹恹的身躯与沉重的步伐来参加法会的。在步出佛堂的那一刻，身心却是无比的轻松！大师父的开示如醍醐灌顶般涤我身心；又如破暗的明灯般照破了我心中的黑暗……

敬礼观音大悲尊，嗡吗尼悲美吽……



四臂观音灌顶

13

shuiyue



酿番茄 Tomato Delight

摘录 ■ 《天厨妙供》

【用料】

中型番茄10粒，去蒂去心后用。

【馅料】

莲藕200克（去皮磨烂），香菇4朵（切丁），马蹄4颗（切碎），冬笋50克（切丁），红萝卜50克，蘑菇6颗（切粒），炸面筋6粒（切丁），青豆1汤匙。

【调味料】

番茄酱3汤匙，糖1汤匙，酱青2茶匙，麻油1茶匙，清水150cc，生粉1茶匙。

【做法】

1. 用少许油炒以上碎粒，加入酱青2茶匙、麻油1茶匙、糖½汤匙及生粉水1茶匙，炒至汁干成馅料，取出待用。
2. 番茄去心挖空酿满馅料。
3. 油煎番茄，边煎边加少量油，煎至熟上碟后用。
4. 调味料煮滚，淋在番茄上，生菜围边，即可享用风味独特的佳肴。

【Ingredients】

Medium size tomatoes 10 (remove stem and core)

【Filling】

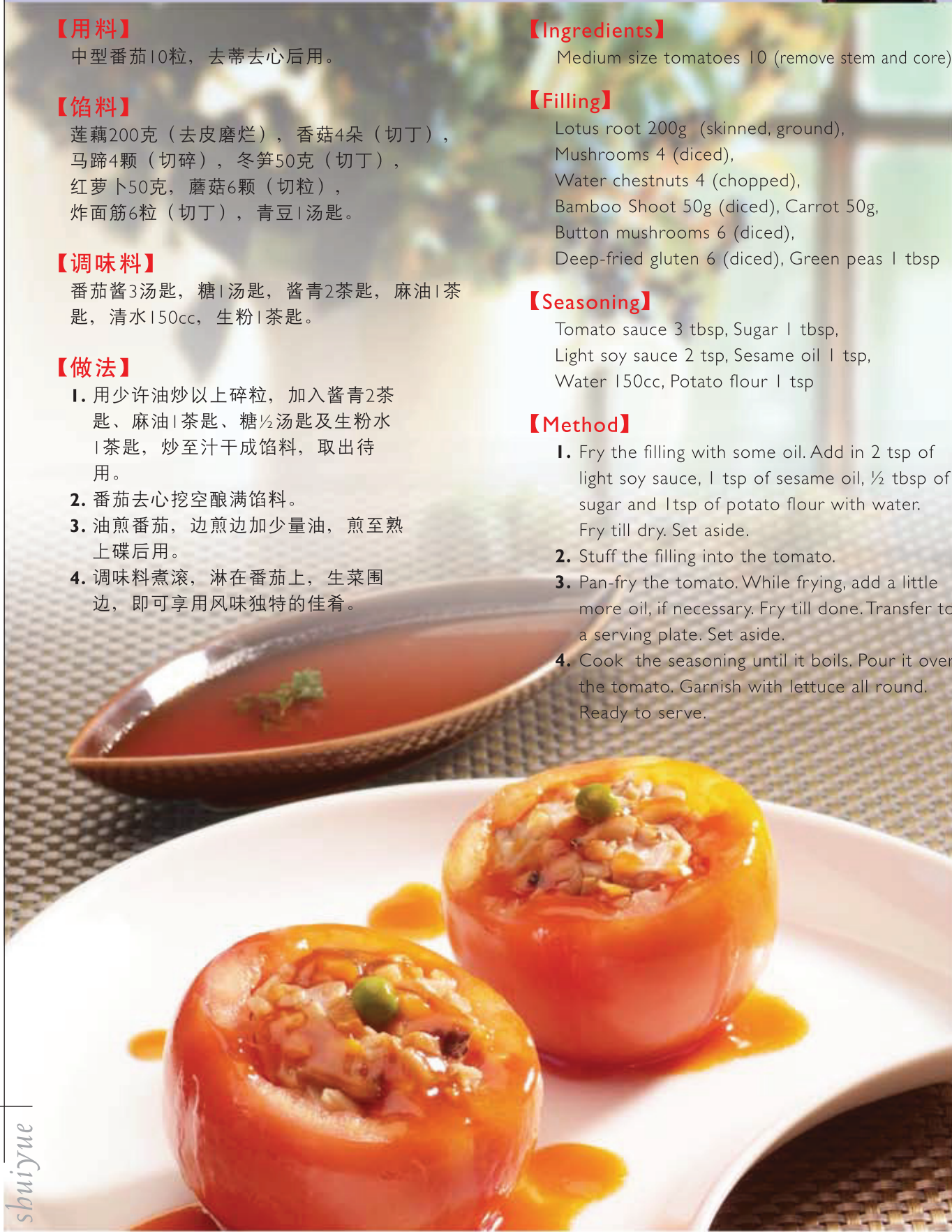
Lotus root 200g (skinned, ground),
Mushrooms 4 (diced),
Water chestnuts 4 (chopped),
Bamboo Shoot 50g (diced), Carrot 50g,
Button mushrooms 6 (diced),
Deep-fried gluten 6 (diced), Green peas 1 tbsp

【Seasoning】

Tomato sauce 3 tbsp, Sugar 1 tbsp,
Light soy sauce 2 tsp, Sesame oil 1 tsp,
Water 150cc, Potato flour 1 tsp

【Method】

1. Fry the filling with some oil. Add in 2 tsp of light soy sauce, 1 tsp of sesame oil, ½ tbsp of sugar and 1 tsp of potato flour with water. Fry till dry. Set aside.
2. Stuff the filling into the tomato.
3. Pan-fry the tomato. While frying, add a little more oil, if necessary. Fry till done. Transfer to a serving plate. Set aside.
4. Cook the seasoning until it boils. Pour it over the tomato. Garnish with lettuce all round. Ready to serve.



图书部资料中心

佛法和音韵的交融——《海印佛韵》系列（二）

为了配合庆祝2009年卫塞节，永明圆已发行《海印佛韵》系列（二）。

由施婉辉和黄觉珍老师作曲／编曲；法樾法师、秦洁萍老师和王家琪小妹妹唱诵。

水月特别要介绍的是“海印之歌”。这首歌

曲是由法谦法师作词，吴欣璘与黄美珍老师作曲，秦洁萍老师领唱，并由法樾法师领诵海印四加行，诠释海印家风。

新光碟总共收录7首歌：

- 海印之歌
- 三皈依／四无量心
- Sakyamuni Mantra
- 赞佛偈
- 金刚心菩萨皈依偈
- 回向偈
- 苦之功德

在这佛欢喜日，让我们用音乐与三宝结缘。



感恩

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 | 余树财合家 |
| 黄亚英合家 | 陈玉瑶合家 | 彭丽云合家 |
| 洪宜婵合家 | 陈喜锋合家 | 林龙眼合家 |
| 杨其颖 | 杨耀杰 | 蔡汉泉 |
| 许莲英 | 林宝琴 | 李世梅 |
| 王光億 | 王宣憶 | 陈思颖 |
| 陈鹏羽 | 魏亚华 | 吕孙强 |
| 沈佩芬 | 沈锦江 | 彭如意 |
| 吴拱章 | Kang Tian Kuan & Family | |
| 蔡发金 (已故) | 黄亚礼 (已故) | 吴亚烈 (已故) |
| 胡椒治 (已故) | 陈文忠 (已故) | 彭观喜 (已故) |
| 彭宗文 (已故) | 林亚香 (已故) | |
| Chee Ah Lan (Deceased) | | |

GRANDMA'S BLACKIE

(Loving Kindness)



An old woman has a jet black calf which she looked after just like her own child. Under her tender and loving care, it grew up into a big strong bull; but he remained very tame, gentle and friendly. The villagers called the bull 'Grandma's Blackie'.

Grandma's Blackie wanted to repay the old woman's kindness. He thought, "The loving old woman who brought me up is like a kind mother to me. She fed me with only the best. She is poor and in need, but is too humble to ask for my help and too gentle to force me to work. Because I love her too, I want her to be well and wish to relieve her from the suffering of poverty."



An opportunity came by. One day, a caravan of 500 carts stopped at a nearby river in the village. The caravan leader was unable to get all his 1,000 bullocks to pull even one cart across the raging river. He came to the village to look for help and noticed Grandma's Blackie.



Being an expert, he immediately knew Grandma's Blackie had the will and strength to do this very difficult job. He agreed to pay him 1,000 gold coins if he could pull all 500 carts across the river. Upon hearing this, Grandma's Blackie went with him at once and successfully completed the job.

The caravan leader then hung a bag containing only half the amount of gold coins that he had promised around Grandma's Blackie's neck. Grandma's Blackie felt cheated and prevented them from leaving. The caravan leader realized that he could not fool this intelligent bull and put the remaining gold coins into the bag.

Grandma's Blackie carried the bag of gold coins back. The old woman was surprised. The children in the village told her what happened. Seeing how tired he was, she said, "Oh, my dear son, why did you work

so hard and suffer? Do you think I wish to live off the money you earn? No matter how difficult life may be, I will always take care of you."

Then the kind old woman washed and massaged this lovely bull. She cared for him wholeheartedly throughout their lives together.



The moral is: Loving kindness makes the poorest house into the richest home.

答复 | 释法源
翻译 | 杨惠忠

般若信箱

QUESTION

如何正确修学观想佛像？

What is the correct way to visualise the Buddha?

ANSWER

开始进入观想之前，先把整尊佛像的外形姿态，从头到脚仔细观察，让心里有个清晰的影像。然后在一个清净、不受干扰和舒适的地方坐下，开始进行观想。例如：先观想佛陀的眉间白毫相光和代表智慧圆满的肉髻顶相以及慈悲庄严的面容，接下来观想佛像身体的姿态（站立或盘坐）和手的姿势（说法印或接引印）以及身上所穿的袈裟和颜色，最后观想脚的姿势（双盘或单盘）和莲花宝座等等。

观想时，可以依前面的次第，由大到小，从粗到细的一一观想。在观想中，内心必须清楚了解，所观的佛像都只是因缘和合，其本质是与空性相应的，我们本来就具足与佛相同的“佛性”本质，观想前若能以虔诚恭敬之心，念诵祈请文、三皈依、百字明咒以及发菩提心文等，更能增强观想的力量，逐渐消除内心业障、累积无限的福德与智慧。

在结束观想之前，先将自己和佛像以及所观想的一切景物，全部化成光，溶入虚空之中。接着双手合掌，将刚才所修的一切观想的功德，回向法界所有众生，一起证得无上正等正觉的圆满佛果。然后安详下座，礼佛三拜之后，结束这一座的观想。

Before we begin our visualisation, look at a Buddha's overall image and posture; observe in detail the features of the image from head to toes until a clear image emerges. Then, proceed to a peaceful and quiet location where we will not be disturbed and start our visualisation. Focus on one aspect of the Buddha's physical features, for example: his eyebrows or his facial expression. Next, visualise his posture (standing or sitting), hand gestures, the type and colour of his robes, his sitting posture (full lotus position or half lotus position) and the lotus seat etc.

In general, we should start our visualisation from general and common features to the more intricate and detailed features of the Buddha. During visualisation, it should be clear in our mind that the image is the result of karma, devoid of substance and the Buddha nature exists in all of us. For best results, we may recite some mantras with heartfelt devotion beforehand to calm our mind and hence strengthen our visualisation, in which will gradually eradicate our karmic hindrances, accumulate merits and wisdom.

Before ending the visualisation exercise, we should visualise that our body, the Buddha's image and everything that we have visualised are transformed into white light and dissolve into the atmosphere. Next, put our palms together in prayer gesture and dedicate the merits accumulated to all sentient beings so that all may achieve ultimate liberation. Lastly, we pay our respect to the Buddha and end the visualisation exercise.

QUESTION

入世间的的生活，与出世间的修行是否可以取得平衡？

Is it possible to strike a balance between our spiritual practice and daily living?

ANSWER

根据《六祖坛经·般若品》中说：“佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角”。很多人誤解佛法是“出世間法”，以為修學佛法，必須遠離塵俗，在深山修行才能覺悟佛道。却不知道佛法就在我們日常生活的世間里，如果出離世間去尋覓菩提（覺悟真理），那就等於向兔子頭上尋角。（兔子頭上怎會有角呢？）既然修學佛法在現實生活中，就很自然修行必須在世間生活取得平衡。

The Platform Sutra expounded: "To seek enlightenment by separating from this world is like looking for a rabbit with horns." The practice of Buddhism should not be separated from our daily lives. Many people have the mistaken notion that in order to practise Buddhism, we need to escape to some faraway places, away from the hustle and bustle of daily living. In fact, we must realise our practice through our daily living. Otherwise, this is akin to searching for a rabbit with horns. (How can a rabbit have horns?) Therefore, it is natural that we must seek to strike a balance between our spiritual practice and daily living.

观自在禅院儿童佛学班 结业典礼暨生态园一日游

文 | 曾润祥



2008年12月14日，新山观自在禅院为儿童佛学班举办结业典礼暨一日游，目的地是绿之谷生态园。

巴士在细雨中行驶了大约1个小时后，终于抵达目的地。

负责人文洁小姐简单介绍园区和环保概念后，随即展开了预先安排好的行程。首项节目是环保蜡烛的制作。文洁小姐引导着大家认识材料，选择颜色和香味，依序进入制作过程，如灯芯的预先制作，基本原料加热处理、定模和等待冷却等。

就在等候冷却的当儿，负责人带领大家进行第二项节目：认识生态园内的各种植物和自然生态。首先是参观“蚯蚓养殖场”。那是一座有盖棚子，中间有几座长方形的塑胶池。池中有一堆特别的泥土——一半是黑土，另一半是一般褐色泥土。黑土是蚯蚓的粪便，也是有机肥料。这是大家头一遭在近距离接触到这种另类的养殖。

继续参观园区，途中看到龙珠果、百香果和柠檬等果树和供食用的草药，并品尝了酸酸的百香果及柠檬。途中还看到鸡、鹅和牛等家禽，真乡下乡的感觉。

回到集合处休息，一边品尝生态园自行制作的洛神花茶，一边等待结业典礼开始。没多久，压轴好戏终上场，儿童佛学班结业典礼开始了。曾老师率先说了两个鼓励小朋友的故事，接着由法宣师父开示，让大家更清楚了解禅院开办儿童佛学班的意义，就是在日常生活中宣扬佛法，学习佛陀的慈悲与智慧。

结业典礼过后，文洁小姐示范和讲解环保酵素的制作过程。

午餐时间，大家在生态园中津津有味地享用来自园中蔬菜所做出的有机营养午餐。饭后，回到做蜡烛的地方，把冷却的材料完工。接着，为小朋友而设计的“寻宝活动”和团体游戏随即开始，没参与团体游戏的成人则观赏环保影片。

欢乐时光总是很快过去，这天的活动，在下午4时划上句点。临走前大家拍照留念，生态园送给每人1份有机木薯、自制的蜡烛和环保酵素。大家都满载而归，但更重要的是大家都尽兴地度过有意义的一天，也是感性和知性兼具的一天。



Nature appreciation walk at the Southern Ridges

文 | David Lim



The nature appreciation walk, at the Southern Ridges, started at 8 am on Sunday, 22 February 2009. The 51 participants were led by Venerable Fa Rong with plenty of delights, excitement and merriments. Before we commence the walk, we were grouped into 3 groups and were given a short safety-first briefing.

Starting from Marang Trail, it was an easy walk which gradually led to steeper climbs with shaded footpaths through secondary forest. At an elevation of 70m, the trail provided breathtaking scenery. We soon reached the Hill Top Pavilion for a photo-taking session, displaying our broadest smiles.

We continued with the Faber Trail at Mount Faber Park, a 56-hectare area with dense secondary rain forest and home to many interesting plants and fauna. Our group soon mingled around, clustering into groups of four or five, interacting and socializing with one another, and chatting on topics of common interest. Some were seen running excitedly to catch up with buddies far ahead while some slowed down to wait for others. Some exhibited their fitness level and even our elderly members were mindfully keeping up. Seow Lan, our humorous leader, kept us entertained with jokes and conducted quizzes with prizes at different locations.

The trail soon led to Henderson Waves, the highest pedestrian bridge in Singapore at 36m above Henderson Road. The bridge has a unique wave-form made up of 7 undulating curved steel "ribs" that alternatively rise over and under its deck. We continued the walk shaded by tall magnificent trees with pitcher plants and wild orchids found along the trail. We entered into the Forest Walk, an elevated walkway meandering through some 50m of secondary forest of Telok Blangah Hill that connects to Alexandra Arch. Walking along the curved deck and tilted arch via the Floral Walk while delightfully catching sight of flowering plants of many varieties and colors, we ended our walk at Hort-Park.

The Southern Ridges provide nature's gift of flora and fauna and a panoramic view of the city and the southern islands of Singapore. All things are beautiful in their own ways. They all possess the three characteristics of existence: impermanence (Anicca), unsatisfactoriness (Dukkha), and non-substantiality (Anatta). However, such beauty should not arouse any sensual feeling that becomes a hindrance to the path of realization. The wise will see it as it is and let it be.



文 | 安顺



新加坡

团拜后记

2009年1月27日大年初二，一个喜气洋洋的日子。

带着快乐的心情，我们来到了海印学佛会参加团拜。上午10点左右，4楼大殿已充满了欢乐的笑声与此起彼伏的祝福声……有别于平时的朴素衣着，大家都衣着光鲜的前来给师父们拜年。师父们在以桔子回礼的同时，也给予我们祝福……

11点正午供开始。过后，大师父笑吟吟的为我们开示。平时的大师父已是笑脸迎人，在这新春之际，我们更感染到他的亲切与喜乐！这就是海印道场的特色——除了坦诚、淡泊、清静、庄严以外，这里的师父永远都是笑吟吟的！

由于金融海啸的冲击，2009年将会是艰辛的一年。百业萧条，失业率不断增高，人们对未来失去信心。在这困难之际，多事之秋，我们当何以安身立命？大师父告诫我们，要不断的提升我们自己的能力与学问。同时要记得拉回眼前，对自己作深度的反省。最重要的是千万别为了贪慕物质的享受和满足过高的虚荣心而追逐妄缘。如蚕作茧，如蛾赴火般的日夜焦燃，把自己搞得负债累累！生活，其实可以很简单的……

谢谢大师父的教诲，我们将会更有信心的面对新一年的挑战，更永远不会忘记海印的四大原则——坦诚、淡泊、清静、庄严。

很快地，我们就会看到春回大地了。



端午节粽子义卖



Charity Sale Of Vegetarian Dumplings

领取粽子日期：23/5/09（星期六）至
24/5/09（星期日）
农历四月廿九至五月初一

订购截止日期：11/5/09（星期一）

领取粽子地点：海印学佛会
5 Lorong 29 Geylang
Singapore 388060

七月法会



Seventh Month Buddhist Festival

日期：04/9/09（星期五）至
06/9/09（星期日）
农历七月十六至十八

法会内容：虔诵三时系念、地藏经、
普施大蒙山

地点：海印学佛会（1楼大菩提岩）

设有功德主、延生禄位、往生莲位、供佛、
供斋，欢迎报名。

**SPECIAL
特别活动
ACTIVITIES**

佛理开示 — “极乐世界” Dharma Talk

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 农历四月初八日 星期六 02/5 Saturday 8.00 pm - 9.30 pm

浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初九日 星期日 03/5 Sunday 10.00 am - 3.00 pm

三皈五戒 Taking Three Refuges & Five Precepts

■ 农历四月初九日 星期日 03/5 Sunday 1.00 pm - 3.00 pm

日间基本佛学班 Basic Dharma Class (Daytime)

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan ■ 星期二 Tuesday 1.30 pm - 3.00 pm

梵呗共修班 Buddhist Hymns & Instrument Appreciation (Group Practice)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

第12届成人静坐班 12th Intake Adult Meditation Class

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

弥陀经、忏摩与开示 Chanting of Amitabha Sutra & Dharma Talk

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

成人佛学班 Dharma Class (Adult)

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

插花艺术班 Flower Arrangement Class

■ 蔡慧英老师 Choy Wai Ying ■ 星期六 Saturday 7.30 pm - 9.30 pm

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3届儿童佛学班 3rd Intake Children Dharma Class

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan ■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12.00 noon

感恩父忧母难日 Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期日 Sunday 10/5, 14/6, 12/7 10.00 am - 12.00 noon

弥陀宝忏、上供 Amitabha Repentance & Offering to the Buddhas

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期日 Sunday 31/5, 28/6, 26/7 9.30 am - 12.00 noon

课程招生

日间基本佛学班

开课日期 : 每逢星期二
上课时间 : 1.30pm - 3pm
授课法师 : 法宣法师
课 程 : 10堂
学 费 : RM50

第8届梵呗班

开课日期 : 每逢星期二
上课时间 : 8pm - 10pm
授课法师 : 法智法师
课 程 : 10堂
学 费 : RM50

成人静坐班

开课日期 : 每逢星期三
上课时间 : 8pm - 10pm
授课法师 : 法智法师
课 程 : 8堂
学 费 : RM80

课程招生

成人佛学班

开课日期 : 每逢星期五
上课时间 : 8pm - 10pm
授课法师 : 法宣法师
课 程 : 10堂
学 费 : RM50

插花艺术班

开课日期 : 每逢星期六
上课时间 : 7.30pm - 9.30pm
授课老师 : 蔡慧英老师
课 程 : 5堂
学 费 : RM100

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

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

SPECIAL
特别
活动
ACTIVITIES

浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初九日 星期日 03/5 Sunday 10.00 am - 2.00 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

佛学班 Chinese Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期五 Friday 7.30 pm - 9.30 pm

仪轨班 Buddhist Etiquette

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期六 Saturday 7.30 pm - 9.30 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

37 Archer Street, Carlisle, WA 6101, Australia. Tel : 61 8 9470 1171 Email : sba_perth@yahoo.com.au

SPECIAL
特别
活动
ACTIVITIES

每月供僧 Dana offerings to Sangha members

■ 农历五月十五日 农历闰五月十三日 星期日 07/6, 05/7 Sunday 11.30 am

浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初九日 星期日 03/5 Sunday

静坐共修班 Group Meditation

■ 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

佛理开示 Chinese Dharma Talk

■ 法树法师 Ven. Fa Shu ■ 星期五 Friday 7.30 pm - 8.30 pm

诵经共修 Chanting of Sutra

■ 法度法师 Ven. Fa Du ■ 星期六 Saturday 2.00 pm - 3.00 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

华语班 Introductory Chinese Language Class

■ 法树法师 Ven. Fa Shu ■ 星期日 Sunday 1.30 pm - 2.30 pm

课程招生

华语佛学/基础静坐课程

第16-2届华语佛学班—单元1：认识正信的佛教，步上离苦得乐之途

■ 开课日期/时间：11/9（星期五）7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师：法云法师

第16-1届华语佛学班—单元2：人天行—佛化的生活方式，利人利己

■ 开课日期/时间：16/9（星期三）7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师：法音法师

第15-2届/第21期华语基础静坐班

■ 开课日期/时间：15/9（星期二）7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师：法樑法师/法荣法师

第15-1届华语佛学班—单元3：声闻行—灭苦的方法

■ 开课日期/时间：11/9（星期五）7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师：法源法师 ■ 只限于本院校友报读

付学费后方保留名额 佛学课程每单元20堂课，基础静坐课程20堂课。

学费：佛学课程20堂 会员\$30 非会员\$50

静坐课程分两次收费，每10堂：会员\$30 非会员\$50

English Dharma/Fundamental Meditation Course

4th Intake English Dharma Class Module 2 - The Journey Begins

■ Date / Time : 15/9 (Tuesday) 7.30pm - 9.30pm ■ Instructor : Ven. Fa Qing

3rd-1 & 3rd-2 Intake English Dharma Class Module 3 - Savouring The Taste of Buddhist Teaching

■ Date / Time : 11/9 (Friday) 7.30pm - 9.30pm ■ Instructor : Ven. Fa Zun ■ Open only to our Institute's alumni

14th Intake Fundamental English Meditation Class

■ Date / Time : 13/9 (Sunday) 7.00pm - 9.00pm ■ Instructor : Ven. Fa Zun

Enrolment is confirmed after payment is made Dharma Class every module 20 lessons. Fundamental Meditation Class 20 lessons.

Fees : Dharma Class 20 Lessons, Member \$30 Non-member \$50.

Fundamental Meditation Class 20 lessons, payments for every 10 lessons : Member \$30 Non-member \$50.

English Introductory Meditation (5 lessons)

■ Date / Time : 23/6 - 21/7 (Tuesday) 7.30pm - 9.00pm ■ Instructor : Ven. Fa Qing

■ Fees : Member \$15 Non-member \$25

世学/其他课程 General Course

插花班 Flower Arrangement Class

■ 日期/时间：星期一 7.30pm - 9.30pm ■ 授课老师：蓝玉明老师 Ms Lan Yu Ming

■ 10堂课收费：会员\$30 非会员\$45（不包括材料）

太极拳班 Taiji Class

■ 日期/时间：星期一 7.30pm - 9.30pm ■ 授课老师：林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

■ 10堂课收费：会员\$30 非会员\$45

书法班 Chinese Calligraphy Class

■ 日期/时间：星期二 7.30pm - 9.30pm ■ 授课老师：顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

■ 12堂课收费：会员\$165 非会员\$210（不包括材料）

瑜伽班 Yoga Class

■ 日期/时间：星期六 5.30pm - 7.00pm ■ 授课老师：Ms Quinine Tao

■ 10堂课收费：会员\$65 非会员\$85（满12位开课）

歌咏班 Choir

■ 日期/时间：星期日 7.00pm - 9.00pm ■ 授课老师：黄美珍老师/秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen/Ms Qin Jieping

■ 每个月收费：会员\$8 非会员\$10 学生\$5

佛理开示

华语佛理开示

菩提道前基础 ■ 开课日期/时间：21/5 - 23/7 星期四 7.30pm - 9.00pm ■ 法音法师

观音菩萨十二大愿 ■ 开课日期/时间：23/5 - 25/7 星期六 7.30pm - 9.00pm ■ 法华法师

星期一 Monday 7.30pm - 9.30pm

- 第3-2届英语佛学班 (单元2)
3rd - 2 Intake English Dharma Class (Module 2)
■ 法庆法师 Ven. Fa Qing 23/2 - 20/7
- 第7期梵呗班 7th Intake Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class 23/2 - 20/7
■ 法荣法师/持忠法师 Ven. Fa Rong/Ven. Chi Zhong
- 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15-2届华语佛学班 (单元2)
15th - 2 Intake Chinese Dharma Class (Module 2)
■ 法音法师 Ven. Fa Yin 24/2 - 21/7
- 第4届英语佛学班 (单元1)
4th Intake English Dharma Class (Module 1)
■ 法云法师 Ven. Fa Yun 24/2 - 21/7
- 书法班 Chinese Calligraphy Class
■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping

星期三 Wednesday 7.30pm - 9.30pm

- 第16-1届华语佛学班 (单元1)
16th - 1 Intake Chinese Dharma Class (Module 1)
■ 法云法师 Ven. Fa Yun 25/2 - 22/7
- 第13期英语静坐班
13th Intake Fundamental English Meditation Class
■ 法尊法师 Ven. Fa Zun 25/2 - 22/7
- 净土共修 Pure Land Practice
20/5, 27/5, 10/6, 17/6, 24/6, 08/7, 15/7, 22/7, 29/7
- 弥陀宝忏 Amitabha Repentance 03/6 & 01/7
■ 法荣法师/持忠法师 Ven. Fa Rong/Ven. Chi Zhong

星期四 Thursday

- 第1期华语学佛成长课程 (1)
1st Intake Chinese Dharma Growth Class (1)
■ 法樑法师/法源法师 Ven. Fa Liang/Ven. Fa Yuan
■ 7.30 pm - 9.30 pm 26/2/2009 - 28/1/2010
- 华语佛理开示——菩提道前基础
Chinese Dharma Talk 21/5 - 23/7
■ 法音法师 Ven. Fa Yin ■ 7.30 pm - 9.00 pm

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

- 第15-1&14届华语基础静坐班
15th-1 & 14th Intake Chinese Fundamental Meditation Class
■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 20/2 - 24/7
- 书法班 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
- 华语佛理开示——观音菩萨十二大愿
Chinese Dharma Talk 23/5 - 25/7
■ 法华法师 Ven. Fa Hua ■ 7.30 pm - 9.00 pm

八关斋戒 Taking Eight Precepts Retreat

- 法师 Venerable
- Sat 16/5 8.00 am - Sun 17/5 8.00 am
- Sat 18/7 8.00 am - Sun 19/7 8.00 am

星期日 Sunday

- 第8期少年佛学班 8th Intake Teenage Dharma Class
- 第14期儿童佛学班 14th Intake Children Dharma Class
■ 法云法师 Ven. Fa Yun ■ 10.00 am - 12 noon

第20期华语基础静坐班

- 20th Intake Chinese Fundamental Meditation Class
■ 法源法师/持忠法师 Ven. Fa Yuan/Ven. Chi Zhong
■ 7.00 pm - 9.00 pm 22/2 - 26/7

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
- 17/5, 24/5, 31/5, 14/6, 21/6, 28/6, 12/7, 19/7, 26/7

义务法律咨询服务(请预约) Voluntary Legal Consultation (Please call Tel: 67467582 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

一日修 One Day Retreat

- 法庆法师 Ven. Fa Qing ■ 8.00 am - 5.00 pm
- 14/6 & 12/7

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

- 法荣法师/持忠法师 Ven. Fa Rong/Ven. Chi Zhong
- 10.00 am - 12 noon ■ 24/5, 31/5, 14/6, 12/7, 26/7

感恩父忧母难日法会

- Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas
■ 法荣法师 Ven. Fa Rong ■ 10.00 am - 12 noon
- 17/5, 21/6, 19/7

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

- 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm
- 07/6 & 05/7

老人院/儿童院服务 Community & Welfare Service

- 福利部 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon
- 10/5, 14/6 & 12/7

三皈五戒 Taking Three Refuges & Five Precepts

- 法师 Venerable ■ 9.00 am - 12 noon
- 28/6



海印学佛会 (海印佛学院)

Sagaramudra Buddhist Society
(Sagaramudra Buddhist Institute)
5 Lor. 29 Geylang,
Singapore 388060.
Tel : 65 6746 7582

海印学佛会 (精舍)

Sagaramudra Buddhist Society (Hermitage)
No. 574 Changi Road,
Singapore 419944.

海印文化艺术馆

Hai Yin Culture and Arts Research Gallery
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

西澳聚德林佛国寺

Buddha Mandala Monastery
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)

Pertubuhan Penganut Agama Buddha
Sagaramudra Negeri 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)

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

2553卫塞节

系列活动共欢庆

佛理开示

5月7日 (星期四)	法樑法师	苦之功德
5月8日 (星期五)	远凡法师	信仰与超越

时间: 8 pm - 9.30 pm 地点: 海印学佛会 (4楼千佛殿)

浴佛、点灯祈福

日期: 2009年5月9日 (星期六)

时间: 10 am 点灯祈福 普佛大供

10 am - 6 pm 浴佛 千年圣树献许愿卡

地点: 海印学佛会 (1楼大菩提岩)

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
- 供佛 随喜供养
- 供斋 \$100

