

# 卫塞节

Vesak  
Celebration

2554



## 佛理开示

远凡法师~修行的道次第

日期：27/05/2010

农历四月十四(星期四)

时间：8.00pm 至 9.30pm

地点：海印学佛会(4楼千佛殿)

## 浴佛、点灯祈福

日期：28/05/2010 农历四月十五(星期五)

时间：10am 点灯祈福 普供大佛

10am - 6pm 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
- 合家延生祈福
- 公司宝号祈福
- 平安吉祥大禄位
- 供斋
- 供佛随喜功德

祈愿 海众沐浴佛光下 洗涤身心得清净

敬祝 **卫塞节快乐**  
海印丛林敬贺

## 水月会讯

SHUIYUE JOURNAL

创办人：释远凡

顾问：杨国梁

会计顾问：吴文友会计师

编辑顾问：释法谦 陈伯汉

编辑：释持如 魏凤仪

美术设计：刘朋达 廖俐轩



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 050/05/2009

### 导师的话

- 2 寻道
- 3 The Way

### 主题文章-海印四则

- 4 淡泊并非苛待自己
- 5 Simplicity, Not Deprivation
- 6 追求淡泊境界
- 7 Pursuing Simplicity
- 8 淡泊欲乐，宁静致远
- 9 美丽的补钉

### 海印法语

- 10 菩萨行果（五）
- 12 禅门一日
- 13 水月禅系列五
- 14 佛理开示

### 海印心语

- 20 晨运醒来舍执着
- 21 忆亡母
- 22 西行高僧精神永在
- 24 居士呀，找出口头禅！



### 海印童话

- 25 四位好朋友
- 26 回味海印少年学佛课程教育营
- 27 Teenage Dharma Class Educational Camp
- 29 参观春风化雨
- 30 漫画

### 海印点滴

- 32 天厨妙供
- 34 人物专访、无限感恩
- 35 图书部
- 36 般若信箱
- 37 活动报道
- 38 海外活动报道
- 40 海内外课程活动
- 44 海印例常活动





## 寻道

人类是万物之灵，有别于动物，小至个人族群，大至社会国家，除了‘生’和‘活’之外，应该时常反思如何升华内心世界，追求有素养的幸福生活。

翻阅词典，‘道’包含了道路、方法、方向以及宗教或学术思想体系等涵义。在历史上，我们本有一套优良的教导世人之方，对于个人来说，包括培养精进、安忍、惭愧、勤奋之品性；对于团体，就是能够推己及人、尊重和体恤他人、布施供养、巧用慈悲智慧协助众生等，能够做到这些，就是实践了‘道’，而寻‘道’是人类长久以来所关注的一个严肃话题。

然而，在目前的城市社会里，要持续维护这任务是一项挑战。环顾四周，世界各国都在推行经济，受到西方资本主义的逐利本质影响，人们过度崇尚经济，助长拜金主义之风，大大打击了传统的价值观；况且，人类的贪婪与欲望是一个无底洞，人心不古，故而寻‘道’之心也面对考验。

另一方面，优良的传统价值和品德的培养本来来自家庭和学校，社会的生养初教发端于此，但现代化与城市化的进展却大大异化了这两者的职能。首先，目前城市里的家庭单位结构由大变小，甚至出现单亲家庭，父母为赚钱打拼，忽略

对孩子的管养，自失礼义训子无方治家无规，带来诸多社会问题。其次，目前大部分的教师只扮演传播知识角色，以往执行传播道德的尊贵职能渐渐消失。又，在这金钱挂帅的社会里，出现一种要不得的心理，认为付钱求学的是老板，教师只不过是出售知识的受薪职员，这种认知大大颠覆了传统师生的纯朴关系。

本来传统‘道’的教授是在学校和家庭，可是现在已经渐渐失去运作。没有‘道’如何去养‘德’呢？在此种情况下，宗教诚然成为保留传统道德的最后堡垒。

儒家认为，人有德行，自然就会想帮助别人，称之为‘仁’；有仁爱之心，就会付诸于行动，就产生了‘义’（例如在寺庙里就有许多信徒因升起仁爱或慈悲之心便当起了义工）；行‘义’当中，需要与他人接触就得注重‘礼’；‘礼’要做的恰当，懂得进退有节，又能完成善举就凭‘智’；表现的好，获得人心，就产生了‘信’，这乃儒家仁义礼智信之道德观。佛教的要求更为精细，除了包含儒家的观点外，认为要成就道德则必须先要将自己受制于戒律仪轨的规范，经历闻思修三个进阶次第，经得起岁月的练磨，透彻世间和出世间之道，方可究竟圆满。

古人言：朝闻道，夕可死矣！  
贵为一个佛弟子，您可具备此心态否？





## The Way

Humans are the most intelligent of all sentient beings; we are different from animals. From individuals and members of tribal community to the macro level of society and the nation, besides the basic concerns of survival and subsistence, we should always engage in deep contemplation of personal refinement in pursuit of meaningful existence.

With reference to the dictionary, “WAY” connotes a complex inclusiveness of route, means, procedures, directions as well as religious and academic philosophies. Traditionally, we used to devise a meaningful liturgy to inculcate the individual. Individuals should possess values such as perseverance, determination, peace and tolerance, diligence and repentance, whilst on the social level, the ability to motivate, respect and be mindful of others; so as to be able to give and offer, to bestow compassion and wisdom and to render assistance. When these are accomplished, the “way” would be fulfilled. The search for the “way” is a serious topic of interest that captures the attention of humans for a long time.

The continuation to embrace this concern poses a challenge to the society of the modern times. When we pay attention to the world around us, every nation is putting forward policies to make economy take flight. Everyone is obsessed with economic well being; largely influenced by the commercialism, materialistic and individualistic outlook as practiced by the West. This dwells a blow to traditional values. On a micro perspective, the greed and yearnings of men are unlimited. The search for personal and individual improvement takes a back seat.

On another level, good traditional values and character building originate in the homes and schools, where the cradle for the development of the society is rocked. However, the progress in modernity and urbanization has alienated the fundamental duties of both these institutions in character construction of the individual. Firstly, the composition of the family in this urban landscape has shrunk; with even the emergence of the single-parent families. Due to the parents’ concern with chasing after material enhancement, they have overlooked the proper upbringing of the next generation. This eventually affects the society with dire effects. Moreover, the majority of teachers are mere tools in the dissemination of knowledge. Their roles in inculcating moral

values have gradually diminished. A devastating psychology has appeared in this cash-strapped society, where students are made to feel they are the bosses as they are the ones who part with cash for courses, and teachers are merely the salaried employees who provide the learning materials. This has indeed tarnished the original innocence of teachers-student relationship, with the teacher as the nurturing agent, mounding the future of the society.

Traditionally, homes and schools are the places to show forth the “way” to the next generation. But they have gradually failed in purposes. When there is no “way”, how is character going to be built? In these circumstances, religion becomes the last sanctuary where the traditional values are preserved.

The school of Confucius believes that a person of moral character will naturally want to bestow assistance unto others. This is known as “humanity”. When a person is humane, he will bestow kind acts, hence producing justice in the society. (For example, many devotees, because of their compassion and humanity, become volunteers to serve the masses in temples and religious institutions.) In the process of performing acts of kindness, the interactions and communications with others require proper deportment and etiquette. The performance of duties and propriety demands wisdom. When these are well performed, human hearts will be won over and confidence will be earned. This summarizes the Confucius ethics of moral, humanity, justice, propriety, wisdom and confidence. Buddhism constitutes higher and more stringent cultivation of the individual. Besides encompassing all Confucius’ ethical values, it further subjects the individual to the strict standards of disciplines as demanded by Buddhist precepts. In addition, Buddhists need to advance themselves through listening, contemplating and cultivating. This is a journey that needs to be embarked upon for many years, to fully familiarize the ways of this world and beyond, so as to achieve enlightenment.

An old saying goes: One can die at the end of the day just by hearing the “way” in the morning. As a disciple of the Buddha, do you harness this mentality?



## 淡泊并非苛待自己

“淡泊”是海印四则的第二原则。

什么是淡泊呢？衣着朴素，饮食清淡，住处简洁；少于应酬，交游聚会更要远离声色名利；少说话和行动，多动脑筋勤思考。这就是淡泊生活。

简单而快乐的生活就是幸福，少欲知足不见得就会枯燥无味。谁不想过幸福的生活呢？但是，不少人追求幸福的生活，热中的却是外在的物质、高贵的身份、显赫的地位和无上的权力，他们蝇营狗苟，走火入魔，结果往往幸福还未光临，痛苦却已捷足先登。人为了文过饰非，掩盖自己的缺点，常常利用奢华的物质生活当遮羞布，自欺欺人，何苦？

淡泊的人不重视名利，清心寡欲，这也就是持戒的美德。淡泊的泊字就是薄的意思，淡泊就是指薄于衣、食、住、行，也就是生活简单朴素。但是请注意，简单朴素并不等于“寒酸”，不等于苛待自己。

以佛法来说，衣着只是用来保护色身的外物，穿衣本来是为了御寒、遮羞，为什么非要名牌、华丽不可？八关斋戒，不着香花曼，不香油涂身，目的是要我们提防外在物质的引诱，这样才能达到内心的清净。

饮食是为了维持色身，功能在于延续生命。饮食应该要清淡，但也要注重营养，有了健康的身心，我们才能回馈社会，自利利他。多样化（色）、浓郁（香）、鲜味（味）的饮食往往会刺激我们在心理和生理，使我们失去平衡、自制的能力，思想行为就可能表现出浮华、不稳重。

住处要简单清洁，不应当让物欲生起奢念而贪图豪宅美寓。八关斋戒训导我们不坐卧高广大床。床是用来睡觉的，是要让我们能够好好的休息，养精蓄锐。休息是为了走更远的路。流于摆设的名贵睡具，浮华而不实际，很可能腐蚀我们的思想。

少于应酬，交游聚会更要远离声色名利，这句话值得一再强调。应酬是人与人之间的交际往来，出于沟通需要；在交际当中常常会因为言词的不恰当而造了口业，反而破坏了彼此关系，这是值得自我检讨和反省的。这样说我们就不要应酬了吗？不，我们所要学习的是不是能从中增长智慧，增强思想能力。交游聚会，我们要考虑到会不会因此带来一大堆的烦恼，会不会浪费时间和精力。名利是虚幻的，它如果带给你快乐，也往往是短暂的；远离名利吧。声色最容易刺激感官，使我们心里产生喜怒哀乐种种情绪，妨碍修行；远离声色吧。在八关斋戒期间，不歌舞倡伎，不故往观听；这当然是为了避免我们被世间的五欲迷惑，修行就会比较顺利。

少说话和行动，多动脑筋勤思考，就能静下心来细心观察和检讨自己的言行。我们的思想，事实上是很复杂、笼统、没有系统的。只有经常自省，自我磨炼，淘汰内心的杂质，才能留存思想的精华。

生活淡泊是持戒的美德，所谓“人到无求品自高”，多少反映了这种美德。你能不能好好地吃一碗饭，开心地喝一杯茶，穿得得体，行得自在，睡得安稳，住得快乐，在于你有没有很好的心境。知足常乐，拉回眼前，调适你的心，就可以离苦得乐，过着幸福、简单的正道生活。修行吧，修行就是为了提高精神生活的境界，帮助你在道业上精进。

（参考大师父开示笔录及《简单幸福的生活》）

## Simplicity, Not Deprivation

The second principle of Sagaramudra's Four Principles is simplicity, which encompasses simple clothing, light foods and simple lodgings, clear and concise thinking, refrain from socializing, fame and gain, going to outings and gatherings and engaging in frivolous actions and words.

A simple and happy life is a fortune, contentment is happiness. However, even though everyone wants a happy life, one chooses to pursue material things, status, position and power as the basis of one's happiness and this brought on a lot of suffering. People would usually use material gain as a cover up for their shortcomings.

Simplicity means not focusing on fame, gain and desires. Living simply and not having an extravagant life is also a virtue for keeping the precepts. Simplicity refers to simplicity in our clothing, food, lodgings and actions, which is being thrifty and simple yet without being shabby.

In Buddhism, clothing only acts as a protection for the physical body, as protection against the cold and for modesty, there is no need to wear branded or splendid clothing. One of the eight precepts is not to adorn the body with flowers and perfume. Simple clothing would enable us to have a clear and stable mind not wavered by material things.

Food is taken to sustain the physical body and our life. Foods must be simple with focus on nutrition. We can contribute to the society, benefiting ourselves and others only with a healthy mind and body. Foods that are varied in colours, fragrance and taste would stimulate us physically and mentally, causing us to lose our balanced state of mind and self-restrain, and our thoughts would be shallow and frivolous.

Our lodgings should be clean and simple and not let material things induce our desires. One of the eight precepts is not to rest on high and large beds. A bed is used for sleeping, mainly to let us rest and build up our energy and get ourselves prepared for the road ahead. Expensive and extravagant decorations would only make our minds wander aimlessly.

One should refrain from socializing, going to outings and gatherings, as well as fame and gain. Socializing is engaging in social activities, and harmful words slip out easily during social interactions, we should often reflect and repent. Does that mean we do not socialize at all? No, it means that we have to learn how to gain wisdom and build up our ability to think when we socialize. When going to outings and gatherings, we must consider whether we are wasting our time and energy or would the gatherings troubled our minds. We should refrain from pursuing fame and gain. The pursue of fame and gain only brings us illusionary happiness. Sights and entertainment would stimulate our senses, produce emotions of pleasures, anger, sorrow and joy and these would impede our practice. When practicing the eight precepts, we do not engage in singing, dancing or entertainment, so that we would not be deluded by the five worldly desires and our practice would be smoother.

We should not engage in frivolous actions and words, we should cautiously discern and observe our words and actions and have a clear mind. Our thoughts are usually complicated, ambiguous and not systematic. Thoughts can only be refined by observing the true nature of the mind and through constant practice and elimination of unwholesome thoughts.

Living simply is a virtue for keeping the precepts, a person with little desires would have discretion in conduct. The qualities of life, such as a bowl of rice, a cup of tea, appropriate dressing, freedom of movement, peaceful sleep and good living conditions, are determined by whether one has a stable state of mind. When one is contented, is mindful of the present and in control of the mind, one is able to lead a simple but happy life. Practice is for the purpose of improving the state of mind and to progress along the path to enlightenment.

(extracted from the transcript of Venerable Yuan Fan's talk and "Living A Simple Yet Happy Life")

## 追求淡泊境界

根据词典的解释，

- 1 “淡”是无味、冷淡、不热情的意思；
- 2 “泊”则是栖止、停留的意思。

一个人看透人生的盛衰成败之后，对于个人得失就不会太放在心上，这种情怀就叫淡泊。学会淡泊，才不会为眼前的功名利禄而劳神；以静养心，逐步进入人生更深远的境界。这也意味着一个人对他所起的每个念都能淡泊对待。

人往往受到周遭的人、事、物的影响。当我们的六根接触六尘时，第六识难免产生执着，这正是（是）因为我们无法处于淡泊的境界。只要我们放慢步伐，以静养心面对所有人、事、物，就可以走上断除我执的道路。

淡泊分为世间及出世间两个层次。世间的淡泊就是简单不复杂的生活精神；出世间的淡泊就是成佛。佛的身、口、意是简单的，无杂染的，不受世间的周遭影响的。

激情生活是人生，淡泊生活也是人生；有人体会得到，有人则不，这是由于心境不同，体验各异。清静及解脱的生活是一种淡泊境界，我们应该追求的境界，因为这是让我们可以到达彼岸的境界；也就是说淡泊是一种“理想”，一种“目标”，一种志向，一种愿。

<sup>3</sup>愿是佛家语，梵文叫尼底(Pranidhana)。《法界次第下之上》对愿的解释是志求满足：“自制其心，名之曰誓。志求满足，故云愿也。”

愿又可分为总愿和别愿；四弘誓愿是总愿，弥陀的四十八愿和药师的十二愿则是别愿。

愿是十波罗蜜中的第八波罗蜜。《摄大乘论释》卷7：「二、愿波罗蜜多。谓发种种微妙大愿。引摄当来波罗蜜多殊胜众缘故。」(CBETA, T31, no. 1597, p. 359, c1-3)《显扬圣教论》卷3：「第八、愿波罗蜜多。谓诸菩萨中，随有其一，为性懈怠，烦恼多故；遂发正愿而修诸善。令我未来，获得自性勇猛正勤，烦恼微薄。由此因故，于余生中，如所发求，咸果其愿。于修善法、得强盛力。」(CBETA, T31, no. 1602, p. 492, b1-5)

最高的愿是成佛。如四弘誓愿，终究是“佛道无上誓愿成”，弥陀的四十八愿“我成佛时”。这都显示出成佛是我们所要达到的境界。

愿是众多概念的融合，只有脚踏实地努力做，一点一滴的累积，我们的愿才能实现。

<sup>1</sup> 现代汉语词典      <sup>2</sup> 现代汉语词典

<sup>3</sup> 佛学词典





## Pursuing Simplicity

Simplicity consists of two words: (1) “淡”, which means bland, indifferent, dispassionate; (2) “泊”, which means stay, remain.

When a person is able to understand the ups and downs of life, he will develop a kind of dispassion for gains and losses in life. Simplicity allows him to distant himself from the worldly fame and gain, and quieting his mind to enter into a profound stage of his life. This also means that he will stay dispassionate from all the thoughts that arise in his mind.

One is often influenced and affected by the people, things and affairs around oneself. When our six senses come into contact with the outside world, attachment would arise in the sixth consciousness that is because we are unable to remain in the simplicity state. When we are able to slow down, face the people, things and affairs in this world with a quiet mind, we are on the road to eliminating our attachments.

There is simplicity in the mundane and supramundane state. Simplicity in the mundane world is the simple, uncomplicated state; while supramundane simplicity is attaining Buddhahood. The bodily actions, verbal actions and thoughts of the Buddha are simple and without defilements, they are not affected by the mundane world.

One can have an exciting life or a simple life. Some are able to grasp the profoundness of a simple life while it is elusive to others. This is due to different states of mind and different life experiences. When one reaches this state, it is a peaceful and enlightened state. By this, we can deduce that simplicity is a state which we strive for, the “opposite bank” which we should reach in the river of life, simplicity is an “ideal”, a “goal”, an aspiration, a vow.

Vow (or aspiration) (Pranidhana in Sanskrit), its definition in the “Stages of the Dharma Realm” means attaining a goal, it is a vow by controlling one’s mind, and achieving one’s aspirations..

Vows can be general and specific. The Four Immeasurables are general vows while the Forty-Eight Vows of Amitabha and the Twelve Vows of the Medicine Buddha are specific vows.

Vow (aspiration) is the eighth paramita:

“Commentary on Comprehension of Mahayana Theory” Vol. VII: “2. Aspiration paramita, making great vows. Leading to good future conditions of other paramitas” (CBETA, T31, no. 1597, p. 359, c1-3)

“Abhisamayāṅkārakārikā” Vol III: “No. 8. Aspiration paramita. Among the bodhisattvas, there is one who is sluggish and is always troubled; therefore he aspires to practice the various perfections. ‘May I attain and dispel my troubles.’ He works hard to attain his aspirations and thus gain energy in his practice of perfections.” (CBETA, T31, no. 1602, p. 492, b1-5)

All vows are based on the aspiration to attain Buddhahood. As in the Four Immeasurables, the last is “Vow to attain the ultimate Buddhahood” and the last of the Forty-Eight Vows of Amitabha “When I attain Buddhahood”. These examples show us that Buddhahood is a state that we aspire to attain.

A vow or an aspiration is just a congregation of concepts, we must practice and accumulate merits and ultimately fulfil our vows.



## 淡泊欲乐，宁静致远

昔日有一位国王名曰普安。他跟邻国的四位国王是亲友，常常宴请这四位国王。在一次的聚会中，跟往常一样，普安王准备了丰盛的美食及歌舞来款待这四位国王。大家吃喝玩乐，沉浸在享乐之中。

临别时，普安王突然有感而发，问了四王一个问题：“人居住在这世间究竟以何为乐呢？”

一王答：“游戏为乐！”

另一个国王答：“音乐让人最快乐！”

第三个国王就回答道：“不是的！拥有很多的财宝，又可以随心所欲，才是人活在世间的快乐！”

最后一王说：“爱欲恣情是人们的快乐！”

普安王感叹道：“皇亲们所言都是短暂的乐。往外追求的乐其实是苦恼之本，忧畏之源啊！心中寂静，无求无欲，淡泊守一，最终成就道果，才是真正的快乐！”

四王听了，都非常赞同普安王的见解，从此，再也不追求欲乐，专心修行。

在物欲横流的今天，人们生活的步伐越来越快，生活的要求也越来越高。每天面对着太多的诱惑，太多的欲望，这当然也伴随着太多的痛苦。现代人也许是越来越聪明了，但智慧却远远地不及古人。古人非常奉

行的“淡泊名利，宁静致远”，如今没有几个人能践行了。

倘若能学习古人走进淡泊，不是逃避现实，而是在工作之余，生活之余，让自己多一份清醒，多一份思考，现代人会不会过得更快乐呢？

《法句譬喻经》卷3〈24好喜品〉，CBETA, T04, p595c20-p596a3



## 美丽的补钉

我想大多数的人都有这种经验：打开挂满衣服的橱门，站在橱前发愣，不知要穿哪件衣服才好。可是每当百货公司大减价，看到那些花花绿绿、各式各样的衣服，却又觉得不买可惜。结果，每每看见堆积如山的衣服，如啃鸡肋：食之无味，弃之可惜。可见我等世俗之辈，沉迷在六根的执着之中而无法自拔。

话说有一天，法谦师父问我可会缝衣服，我说会车不会裁。接着师父把装有一件僧服的纸袋交给我，要我替她修补。我义不容辞。隔天一早，打开纸袋，我“啊”的一声，眼前出现了一件布满补钉的僧服。说实话，如果换做你我，这件衣服早就丢进垃圾桶了，可是，法谦师父啊！

迎着阳光，可见僧衣已洗得薄如蝉翼，稍为用力搓洗，不知还会出现多少破洞。拿着这件破袍，心中无限感慨，我苦笑着对外子说：“也许师父是在教我怎样‘看破’吧！”

把补好的僧服交给师父后，过了几个星期，这件有着许多美丽补钉的僧服又来到我手中，同时还多了件破僧裤，师父说；你看着办吧！摊开僧服，要补的地方实在太多，我只好牺牲那件破僧裤，把较好的大片布裁成大补钉，几乎把整件僧服加上一层布。希望能够耐上两三个月。

这件满是补钉的僧服，让我打从心里感动了。衣服破了可以修补，可是，‘人心’坏了，用什么来修补呢？我同时也深深感受到一个修行高深的人，不论衣食住行或言行举止，表现都超出常人的素养；师父穿衣是为了遮体御寒，我等则常常受到爱美、顾颜面心理的驱使！

感谢师父的慈悲，让我有幸体会到做人要知足；一杯清茶或是一件破衣，都是自自然然的事，无需强求，更不必造作，人生本来就是应该如此。这大概就是淡泊的启示吧！我衷心祝福师父们个个身体健康，才能持续不断地为这浊世注入清流。

如今，我脑海里老是飘扬着布满补钉的僧袍，觉得分外美丽；我又常常禁不住得意地冥想：我用针线修补僧袍，师父用佛法修补人心。

阿弥陀佛！



# 菩萨 行果

## 五

讲授 | 上远下凡导师  
整理 | 编辑组

59  
水月  
SHUIYUE  
10  
菩  
萨  
行  
果

文接上期：皈依三宝后，还要发心学大乘。发心学大乘法在菩萨的行门里面是极为重要的。

### ■ 一、发菩提心

菩提心是菩萨行的根本方法，至极重要。正果法师将菩提心依照经论里面的分述分成十五义。

#### （一）修学菩提道

修学菩提道要有真正的发心。唯有发起菩提心才能够真正走向道果。先有发心，后有目的地欣求趣向修习福德智慧两种资粮，断除烦恼所知二障，证得无上菩提涅槃。

比如：我们要到某一个地方，要先发心说要到的那个地方，然后才能够驱向那个方向而达到目的地。故《华严经》说：“菩萨十种住中，第一为发心住。”《唯识论》说：“菩萨十资量位从发深自大菩提心。由发心故，入于阿僧祇劫。”

要成佛果必须经过三大阿僧祇劫。因此要发菩提心，趣入大乘之门，行菩萨道。有菩提心，是真实的大乘菩萨。没有菩提心，纵然有通达无我的智慧，到最后也是小乘。只有大乘才能够延继三宝，而小乘是不能够的。

菩提心是成佛的根本，也是大小乘的区别法。菩提心是一切佛法根本。一切法住菩提心便得增长。因为内心有菩提心，上求佛法，下化众生，一切佛法才能够在菩提心里面得到坚固、安稳。不然，这是不可能的。为什么？因为菩提心是依众生而发的。众生无量无边，所以一切的善法、佛法也是因为众生才有的。我们发菩提心，菩提心依众生，所以一切的佛法在菩提心里面就能得到坚固、增长。因为一切佛法都是为了对治众生的问题。为什么？因为菩萨欲度一切的众生，一切的法就依菩提心而增长。

一般上我们会布施给一个或两个众生。如依菩提心，却要布施无量无边的众生。布施法依菩提心，就便得增长。有些人只布施给喜欢的人，不喜欢的人不布施。但是发了菩提心就不可以这样做。任何人包括一切六道众生有困难，有需要，都要布施、供养。

如果在布施一个法时，加上菩提心，布施这个法就会变成无量无边。当布施的法变得无量无边时，就能够“住”。不然，不能够建立起布施波罗蜜。虽然在小乘法里面有谈布施波罗蜜，却是不圆满的。因



为没有菩提心故。内心有菩提心，当修学一切法时，跟菩提心结合在一起，就会变成心量广大，无量无边。内心没有菩提心，就算再聪明，肯修学，都有限度。

阿罗汉入定只能知道八万劫事情，除此之外就不知道了。佛本生故事里，或者在阿罗汉境界来看，阿罗汉每次都被佛骂做事颠倒，心量不大，智慧不圆满，所以叫小乘。“发阿耨多罗三藐三菩提心，是人难得。”听闻佛法，然后发心的人很少，因为内心的烦恼太多，天天往外求。

当你心里的一个念或一个烦恼升起来时，就有了时间与空间，也有了界线。内心有了界线，就没有办法广大发出无量的光芒，反而生出无量的烦恼。内心有太多世间的事情，就有局限。有时空的局限，能力、心量就小，这就跟菩提心相违背，也就发不起菩提心。所以每天要发菩提心。省庵大师劝发菩提心里面说，如果忘失菩提心而修一切善法，善法就是魔业。因为一切的善法没有菩提心这个根本，一定有生死轮回，轮回就是魔业。一定要发心，就算有局限，是糊里

糊涂，也好过没发心。反正在三大阿僧祇劫里面，至少有一个阿僧祇劫是糊里糊涂的发心。如不发心，就永远没有办法得救。

“发阿耨多罗三藐三菩提心，是人难得，若能发心，是人则能求菩提行。”佛教徒很多，学佛的很少，修行的更少，发阿耨多罗三藐三菩提心的人简直找不到。就算发心，也很难像珍珠一样珍贵，发出光芒。

“欲修菩萨一切行愿，先当发起菩提之心。若有众生等，欲转于法轮，欲独上菩提，须发菩提心。”要能够坐法船，坐狮子座，转法轮，然后要跟佛菩萨比赛，就一定要发菩提心。

《瑜伽师地论》〈菩萨地〉说：“又诸菩萨初发心已，即名趣入无上菩提，预在大乘诸菩萨数，此据世俗言说道理，是故发心趣入所摄。又诸菩萨，要发心能为无上菩提根本。”如果没有发菩提心，大乘法便只修善法而已，没有修到大乘。没有真正的发心，只有在修六种善法，没修般若蜜。

## （二）受法发心

“菩萨为利益十方世界一切有情，于阿耨多罗三藐三菩提发誓求证，故发菩提心，是极其尊重庄严伟大的知志大事，应以真诚纯洁欢喜踊跃的清净意乐请师作证受发心。”《显扬圣教论》说：“受发心有二种。1、世俗发心，2、证法发心。”证法发心是已经超过第一阶阿僧祇劫，对空性已经证悟的人，不然就称世俗的发心。

### 1、世俗发心

世俗发心者，谓如有一随智者前恭敬而住，起增上意，发誓愿言（必须在一个有智慧的人面前恭敬，那么起增上意乐，发愿言）：“长老忆念，或言圣者忆念，或言邬波陀耶（请教老师，依止师：依止他而修学的师父）。我如是名，从今日始，发阿耨多罗三藐三菩提心，为饶益诸有情故。从今已往，凡我所修布施，持戒，忍辱，正勤，静虑及慧，一切皆为证得阿耨多罗三藐三菩提故（无上正等正觉）。我今与诸菩萨摩訶萨和合出家（指出家众）愿尊证知我是菩萨。”这个是找人证明，好像受戒，只需一次。受菩提心戒却是每天要去做。

（下期继续）



## 替孩子换土

有个4岁的孩子问妈妈：“飞机为什么会飞？”

妈妈听了就回答：“因为飞机有翅膀。”说完就打开双手臂，装作飞行的样子。

之后，孩子随时随地一转身就可以变成飞机，想飞就飞，想停就停；而意外会发生，通常就是孩子把自己当成飞机，从桌子、椅子往下滑翔的时候。

做妈妈的对小孩说：“如果你讲骗话，月亮婆婆会在晚上下来割你的耳朵。”

从此，这小孩不敢讲骗话；不过，他也不太敢正视月亮，尤其当月亮呈半弯形时，因为那是它最锋利的时候。

小孩子不怕暗，常独自一人摸黑上厕所，

妈妈担心他撞伤、跌伤，于是就骗他说：“暗暗有末末（指鬼怪）”，然后做了一个鬼脸。

之后，小孩晚间要上厕所都会找爸爸、妈妈。爸爸、妈妈当然也就放心了，不过，小孩同时也学会怕暗了。

现实中，对于一个小孩子，你能跟他说什么大道理吗？

不能，你只能在不同的阶段给予不同的引导，令他在脑海里种下不同的种子。等到种子发芽，幼苗稍长时，你可再施肥，给予更多的阳光、水分；甚至说，替它换土，让他有一个新环境。

十年树木，百年树人；教养孩子就是在‘树人’。

## 多吃牛奶脾气像牛？

坊间流行着一种说法——现代的孩子多吃牛奶粉长大，所以脾气就跟牛一样。

另一种说法则是，当妈妈以人奶喂养婴儿时，付出的是爱心。所以，当孩子感受到母爱，内心有依靠时，自然而然情绪就比较稳定，也就比较容易教养。

家庭的破裂会使孩子顿感无依，情绪波动自然就大。正面的作用是孩子会更成熟、更

独立；副面的作用是他会怯弱、自卑、孤癖。

然而，正面作用的例子毕竟不多，因而人类是必须相互依赖才能生存的。

怎样的土壤，就长出怎样的花果。

怎样的家庭，就养出怎样的孩子。

俗语说：“有其父必有其子。”

反过来说：“见其子知其父。”



## 水月禅系列五 要还债就别自我

我们常说不是冤家不聚头，夫妻本是相欠债。一句“相欠债”足见夫妻间的爱恨交错，彼此的付出或拖欠，有时是很难以数目去衡量的。佛门的欠债观念是用来抚平人们处于逆境时内心的烦恼，并抑制可能生起的嗔恚。

佛家认为人之所以托生于娑婆，可以说是来还债。所谓“债”，就是指我们的“业”，还债就是了业。还清了，就可以到更好的地方，或处境就会改善。因此在法会上，常有信众为自己的冤亲债主立牌位，以求替他们还债解脱。

我们常会听到佛门的传说：某人上辈子欠了某某“半斤米”，此生要还他“十两”，还要加上利息。或者，此人上辈子对不起某人，这辈子必须做牛做马来偿还。这是普遍被接受的因果逻辑。

然而，在实际的人生中，究竟谁欠谁，其实是一笔糊涂账。以夫妻为例来谈吧，我们常说不是冤家不聚头，夫妻本是相欠债。一句“相欠债”足见夫妻间的爱恨交错，彼此的付出或拖欠，有时是很难以数目去衡量的。那么，要怎么去还清呢？到底欠他/她多少斤爱情或泪水呢？

禅宗的做法很直接，告诉我们要了的债是内在的——“心”，而不在乎外在的事相。忏悔偈云：“罪从心起将心忏，心若无时罪亦亡，心灭罪亡两俱空，是则名为真忏悔！”从这里，我们明白了佛门的欠债观念是用来抚平人

们处于逆境时内心的烦恼，并抑制可能生起的嗔恚。

也因此，我们可以说“这是我欠他的”，来止息自己内心的不平，而不能说“这是他欠我的”，来加剧自己的贪欲。禅宗的了心，了心是找回自己平静的心，通达无我，来面对大千世界的无常变化和生老病死的业缘，这才是最高级的还债。如果一味执着强烈的自我，即使每时每刻都在布施还债，刹那间又会陷入有为得失的痛苦之中。

强烈的自我感是痛苦的根源。回想一下，我们是不是住在人我得失的痛苦之中太久了？无始以来，我们就让我们的心这样操作；这种因执着而存在的心理状态可以说是我们根本的债！所以，在禅宗，你何时决定要放下和出离这种心理状态，何时便可以说是开始真正还债了！

更进一步，我们要去领悟色身是假、音声亦假、诸念亦假；《金刚经》所谓的“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，就是样的境界。只有明乎一切俱假，我们才不会执着，我们才能做选择，到底眼前的债，要如何还？要还？还是不还？如何才还到恰到好处？这等等都是智慧。无智慧的修行，无论如何精进，只会徒增痛苦而已。

参阅：释远凡著：《水月禅音》之《还债》、《放下、出离》篇38-41页。

## 《佛说八大人觉经》略解 2009年11月12日

为佛弟子，常于昼夜，至心诵念八大人觉：

无论在家出家，一旦归依了佛，就是佛的弟子了。不管白天或夜晚，都应真诚的、忆念不忘的修炼八种大人的觉悟。

觉悟有世间的觉悟与出世间的觉悟。

世间的觉悟是指日常生活中，技术性的发现与体会，如怎么煮东西，怎么吃，怎么做账，怎么做得更好、更有效等都是。拿蒸包来说吧，怎么蒸才是最好的？冷冻的包，要用热水来蒸，水量要不多也不少，这样蒸到包热了，水也刚好用完，蒸包的器皿只要用湿布擦一擦就干净了。这样做，就可以省时间，省电，省水及省去洗刷的麻烦。这就是世间小小的觉悟。再如手提电话要怎么用才能避免伤害身体？要响后4秒才接；快没电时，不要接，因为这时辐射最高，会致癌的。

最近，有部长告诉我们做事要快、要好、要省。其实，佛在2千5百多年前已有这样的训示了。

出世间的觉悟是指跳出烦恼，以免理智被卡住、被迷惑。烦恼时，如能及时觉察到苦，赶快跳出来，这就是出世间的觉悟。要看到无常变化，看到因缘生，因缘灭，如念佛时，看到自己不专心听自己念的佛号，看到自己在想过去、想未来，就要轻轻的放下，回到专心念佛。这样做的好处在于训练自己的定力和念力。要知道过去的已过去，未来的还未发生，还有许多变化，我们能掌握的只是当下和此地此景。所以好好的把握当下，好好的活出每个当下，我们就会“活”起来，也就能掌握未来，给自己加油。

世间的觉悟与出世间的觉悟是相辅相成的，而且都要用心去完成，所以《六祖坛经》说：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”

**第一觉悟：世间无常，国土危脆；四大苦空，五阴无我；生灭变异，虚伪无主；心是恶源，形为罪藪；如是观察，渐离生死。**

第一觉悟：世间的一切是无常的。

科学家告诉我们，整个宇宙的常态就是变化、活动的过程而已，也就是一种整体而流动的改变过程。

每一个次原子的互动，都包含原来粒子的毁灭和新粒子的产生。次原子世界不断在生灭，质量变成能量，能量变成质量。稍纵即逝的形状突然出现，又突然消失了，创造一种永无尽期，永远创新的实体。<sup>1</sup>

国土也是危险脆弱的，因为随时会遭天灾人祸所破坏，如地震、水灾、火灾、风灾、战争等的破坏。由四大<sup>2</sup>物质组成的身体也面对着无常的逼迫，因而有种种病痛之苦。这四大苦也是无常变化，因缘生灭，空无自性的，连我们身上的细胞也时时死亡，时时产生，哪里也找不到永远坚实的东西。

再要指出的，四大也只是指身体，是五蕴中的色蕴。除了色蕴之外，尚有受蕴、想蕴、行蕴、识蕴这四种心理活动，合称五蕴，也名五阴<sup>3</sup>。在这里面无我及我所，只是生灭之法，而且刹那刹那迁移变化，虚假无自主。我们能知道我们下一个感觉或念头是什么吗？看一看我们的念头：它来了，停了又走了；那么无常，那么像梦一样的空幻。所以《金刚经》说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”



所以对于身心，不能溺爱，因为无益，只有宠坏。而且一迷六尘，则心便为众恶之源；一迷四大，则形便为众罪之藪。若不当下看透放下，烦恼病痛等苦就产生了。能这样观察，则身心二执渐轻，就渐渐离开烦恼生死了。

### 第二觉知：多欲为苦。生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在。

第二觉知：多贪欲就是苦。会疲劳的在生生死死之中，因为在求取满足欲望的过程中，不一定能称心如意，一旦遇到阻碍，而求不到的时候，就会产生种种的苦恼；得到时，也不一定满意，而且又要面对无常变化和失去的痛苦，所以说“多欲为苦”。若能少欲，不强求、不造作，身心就自在了。

### 第三觉知：心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。

第三觉知：若是内心不知道满足，只知道多求，这只有增长罪恶。菩萨可不是这样，他会常常提醒自己要知足常乐，要安于贫乏简单的生活，坚守道业，以增长智慧为修行的重点。

### 第四觉知：懈怠坠落，常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。

第四觉知：懈怠懒惰，会导致堕落；只有保持精进，才能破除烦恼的恶事；摧破降伏烦恼魔、五阴魔、天魔、死魔这四种魔，出离五阴、十八界的牢狱。

所谓少欲知足者，是要节省精力，以减少烦恼痛苦；修心养性，增长智慧。若托言知足而落在懈怠坑中，就会堕落。因此必须不断精进，以破烦恼。烦恼一了，则阴魔天魔死魔皆摧伏，五阴十八界狱也可出了。学佛如逆水行舟，不进则退。因我们须与时间赛跑；时间是不等人的，生命最宝贵。

佛经说：“壮色不停，犹如奔马，人命无常，过于山水，今日虽存，明亦难保。众等各

各一心勤求精进，慎勿懈怠、懒惰睡眠、纵意。夜即摄心，存念三宝。莫以空过，徒设疲劳，后生深悔！众等各各一心谨依此戒，如法修行。应当学！”

强壮的身体也会渐渐老化，就好像不断向前奔跑的马，一去不回头；又如从山上流下的水，一去不复返。人的生命是无常的，今天我们虽存在，明天还存在吗，就很难说了。

所以我们要勤劳精进，千万不要懒惰懈怠，睡眠放欲。晚上就要摄心，观想三宝；觉悟的佛，正确的方法，清净的出家众，这样生命才不会空过，徒增疲劳，之后又深深的后悔。所以大家要用功，用心如法修行啊！

佛经又说：“诸佛一心勤求精进故，得阿耨多罗三藐三菩提，何况余善道法！各趁强健时，努力勤修善。如何不求道，安可须待老，欲何乐乎？是日已过，命亦随减。如少水鱼。斯有何乐？”

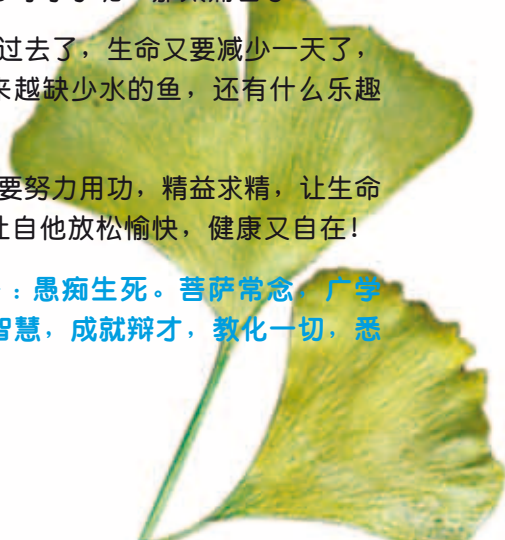
再想一想，所有的佛都努力用功，精益求精，才得到无上的慈悲与智慧。人的成就也是要努力付出，才会有所收获的。

我们要趁强壮健康的时候，努力勤劳的修学善法，净化身心。怎么可以等到老了病了，力不从心时才学呢？那太痛苦了！

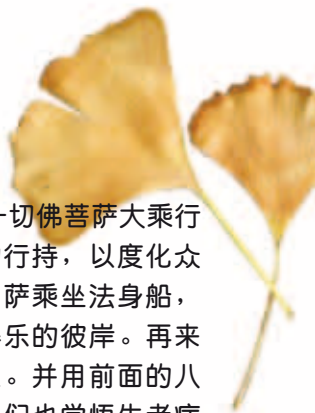
今天又要过去了，生命又要减少一天了，这就有如越来越缺少水的鱼，还有什么乐趣呢？

所以我们要努力用功，精益求精，让生命活出光彩，让自他放松愉快，健康又自在！

### 第五觉悟：愚痴生死。菩萨常念，广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐。







第五觉悟：愚痴导致生死之苦。菩萨常常提醒自己要广泛的学习，增多见闻，增长智慧，成就辩才，才能教导感化一切的众生，使大家得离苦，得究竟，得解脱，快快乐乐。

**第六觉知：贫苦多怨，横结恶缘，菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。**

第六觉知：贫穷困苦就常常埋怨，蛮横不讲理就结了恶缘；菩萨布施时，以平等心对待，不论你有冤怨或有亲情。对从前的恶事不记恨，也不憎恨作恶的人。

**第七觉悟：五欲过患。虽为俗人，不染世乐；常念三衣瓦钵法器，志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切。**

第七觉悟：财、色、名、食、睡，此五欲的为患：浪费宝贵的时间和生命，增长贪恋与愚痴，养成不好的习惯等。所以凡夫的佛弟子，也不沉迷世间五欲的快乐。常常忆念出家佛弟子用的三衣、瓦钵和法器，他的志向和愿望就是令自己觉悟，令他觉悟。让大家走出烦恼痛苦之家。他坚守道业的清白，并以高尚远大的清淨行，来慈悲一切众生。

**第八觉知：生死炽燃，苦恼无量；发大乘心，普济一切。愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐。**

第八觉知：众生的生死烦恼像火焰般猛烈地燃烧，内心也充满苦恼。佛弟子应当发起大乘的慈悲心，救济一切众生，并愿意代替一切众生受无量的苦，令他们都得到解脱而自在快乐。

如此八事，乃是诸佛菩萨大人之所觉悟。精进行道，慈悲修慧，乘法身船，至涅槃岸；复还生死，度脱众生。以前八事，开导一切，令诸众生，觉生死苦，舍离五欲，修心圣道。若佛弟子诵此八事，于念念中，灭无量罪；进趣菩提，速登正觉；永断生死，常住快乐。

以上所讲的八种事，就是一切佛菩萨大乘行人所觉悟知道的。精进不懈的行持，以度化众生的慈悲心去修一切智慧；菩萨乘坐法身船，到达涅槃、解脱、究竟离苦得乐的彼岸。再来世间轮回生死，救度一切众生。并用前面的八种觉悟，开导一切众生，使他们也觉悟生老病死的苦恼，舍离虚假不实，如梦幻般的五欲之乐，修心养性，守护圣道。若佛弟子能在念念之中诵念这八种事，就可以灭除无量的罪业过失，朝向菩提觉悟的道路，迅速达到真正的、圆满的觉悟；并永远断除生死苦恼，常处在清淨庄严、自由自在、欢喜快乐之中！

（整理者按：本文参考明朝蒲益释智旭《佛说八大人觉经略解》，及释法梁编《佛说八大人觉经讲义》。此经是由后汉沙门安世高翻译）。

<sup>1</sup> Gary Zukav, *The Dancing Wu Li Masters* (New York: Bantam, 1980), 197

<sup>2</sup> 地大、水大、火大、风大。地以坚硬为性，水以潮湿为性，火以温暖为性，风以流动为性。世间的一切有形物质，都是由四大所造，如人体的毛发爪牙，皮骨筋肉等是坚硬性的地大；唾涕脓血，痰泪便利等是潮湿性的水大；温度暖气是温暖性的火大；一呼一吸是流动性的风大。

<sup>3</sup> 五蕴的旧译为五阴谋，阴是障蔽的意思，能阴覆真如法性，起诸烦恼。蕴是积集的意思，五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。色就是一般所说的物质，变碍为义，是地、水、火、风四大种所造；受就是感受，领纳为义，其中包括苦、乐、舍三受；想就是想像，于善恶憎爱等境界中，取种种相，作种种想；行就是行为或造作，由意念而行动去造作种种的善恶业；识就是了别的意思，由识去辨别所缘所对的境界。在此五蕴中，前一种属于物质，后四种属于精神，乃是构成人身的五种要素。

<sup>4</sup> 合眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，色、声、香、味、触、法之六尘，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识之六识，名为十八界。此中因根对尘，中间发识以了别境界。如眼根为能发，眼识为所发，色尘为助发。眼根如是，余根可类推。每一根的根境识，必须同时具备，才会发生效用。

## 心念稳定才修四念处 2009年12月10日

四念处是指：将心念安住在四个境，就是身、受、心、法四个境。“念”是指“能观察”这个智慧，“处”是指所观察的境，也就是说：通过能观察的智慧分析所观察的境。

依据《杂阿含经》说：“有一乘道，净诸众生，灭诸恼苦，得如实法，谓四念处。”。四念处是南传佛教最基本与最重要的修行方法，众生通过修习四念处，能清除内心的贪欲、烦恼、昏沉睡眠、掉举恶作、建立正确的知见与念力，并解脱生、老、病、死、忧、悲、恼等诸多痛苦。

又依据《杂阿含经》说：“先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。”。佛教中的修法一般以戒律做为基础，四念处的修法也不例外，除了守持戒律，还要对因缘果报与生死解脱等真理有正确的见解，并须清净身、口、意三业。

### 修身念处

当身、口、意三业相对清净，心念比较稳定不散乱的时候，修行者就可以开始修习四念处。

依据《念处经》，身念处是最先修习的内容，首先应该将心“拉回眼前”，开始观察身体的呼吸，把散乱的心定在呼吸上，心念随即慢慢进入安定，再观察与分析身体的变化过程，你会发现身体只是一个组合体，由各个器官(毛、爪、皮、肉、骨、肾、心、肝、肺、肠、等)组合而成，身体没有一个“自我”的存在。修身念处的目的，就是通过对身体的专注观察来破除“自我”的执著。

### 修受念处

当六根与外境接触时，身心就会产生感受，可以分成三种：苦受、乐受、不苦不乐受；比如炎热的夏天，身体感受热不舒服而产生苦的感受；当有凉风吹来，身体感受凉爽而生起乐受；听到别人们交谈，如果不关自己的事，那是不苦不乐的感受。

感受只是缘起法，因接触而生起，停留一些时间后又会消失。可是，当我们对感受投入“自我”的观念时，就很容易生起我执而苦恼。修受念处就是要训练我们观察或觉知后，以智慧判断和正确处理。

### 修心念处

我们的心经常变化不息，每天从早到晚，心念生灭相继，从来没有片刻停止。但是，通过修行“拉回眼前”，把注意力放在呼吸与心念的观照，可以发现我们的心原本就是清净。坏的心念就是各种贪、嗔、痴烦恼都是因缘生、因缘灭。心识本来就具有觉知、认知的功能，能够自我观察、自我反省检视的能力。

### 修法念处

“法”在佛教里有多重含义。广义的说，是指“一切的事物”，包括各种各样事物的变化过程和现象，如世间法与出世间法、善法与恶法、实法与虚法等等。佛教说：观“诸法无我”或“一切法无我”。就是说：一切法由种种因缘生，因缘灭，不停的经过变化，这些变化只是一个个的过程，其中没有“我”的主宰者；因此，世间一切事物和现象都是虚幻不实。

修法念处也包含五蕴、十二处、十八界、五盖、四谛、三十七道品等等佛陀的教法。一切法都是通过深入与微细的观察来破除“我执”的颠倒妄想，走向解脱烦恼涅槃之道。

总的来说，修学四念处是在行、住、坐、卧、语、默、动、静任何时刻，无论做任何事情都学习保持清清楚楚的明空状态。四念处不只适合初学者，各大罗汉、大成就者也是依四念处而证圣果位、证入涅槃。

## 般若心经要义 2009年11月14日及12月12日

## (一)、译题

《般若波罗蜜多心经》，梵文Prajna-paramitahrdayasutra，简称《般若心经》或《心经》，只有1卷，共260个字，是属于《大品般若经》中600卷中的1节，也是般若经类的提要。此经有7种汉译本，较为有名的是后秦鸠摩罗什所译的《摩诃般若波罗蜜大明咒经》和唐朝玄奘所译的《般若波罗蜜多心经》。今天我们所用的是玄奘大师的版本。

## (二)、译者

玄奘法师为唐代僧人（602~664），俗姓陈，名祜（yī）。洛州人（今河南洛阳偃师人），玄奘法师，俗称唐僧，即唐高僧之意，唯识宗的创始者之一。与鸠摩罗什（梵语Kumārajīva 公元344—413年，简称罗什，东晋后秦高僧。）、真谛（梵文波罗木陀Paramārtha，公元499—569年，是南朝梁、陈时期来华的梵僧），三人并称为中国佛教三大翻译家。

在《心经》的传说中，以玄奘法师去印度取经的传说最为广为人知。一路上，《心经》对他的帮助很大，这些传说让整部《心经》活了起来。话说玄奘法师在取经途中，遇到一位老人，老人给了他一本《心经》。据说，《心经》的威力能使“虎豹不能危害、鬼魅不能作祟”。玄奘法师之所以能平安抵达天竺（印度），全是因为有了这部《心经》，使其化险为夷。

然而，我们必须从其意义上看。虽然说持诵《心经》能使猛兽不能危害，但你们愿意不愿意试试看呢？（笑问）当然，在生活中我们有很多体会，比如当我们在梦境中遇险时，如果被人家压、被鬼追，念诵《心经》很有效，但当你眼睛一张开遇面对恶狗

追时，你会要念心经吗？你会跑。这是不是说经典在骗我们呢？不是的。我们基本上要有这样的认知：当我们与经典相应时（俗话说与这部经很有缘），经典本身就会带给我们力量。尤其《心经》这部经充满着智慧，当我们面对到问题时，你念《般若波罗蜜多心经》，你所说念出的声音和你所动的念，就会把你带入心经的意义里面去。

更进一步讲，整部心经讲的是空，所以当你念《般若波罗蜜多心经》的时候，当你不明白去念，它虽然会增加你的信心，但是这跟你明白其道理所念所增加的信心，是非常不一样的。当你明白她的道理的时候，这部经就会起着牵引的作用，让你的心回到空性之中，即使不是完全的空，你仍觉得你的心会感觉到比较稳，而稳本身就是一种力量。

比如说，当我们面对野兽时。人属于高级神经中枢较强的动物，即大脑发达。一般动物是属于低级神经中枢较强的动物，就是说它的体能比较发达。比如说，狗的鼻子和老鹰的眼睛就比人的敏锐很多倍。所以，我们比动物强的地方就是我们的大脑，所以我们属于高等动物。分别就在这里。当我们面对猛兽的时候。论体能，我们肯定跑不过它们。既然跑都跑不过时，那么你便不能够跑。我们只能利用我们的强项，那就是我们的大脑，就是要斗智不斗力！这时我们可以选择不要跑。当我们选择面对而不跑时，便多一个机会，动物看到你，它可能会怕。这时《心经》就救了你一命（笑）。

此外，《心经》同时告诉我们整个身体都是假的（五蕴皆空），就算野兽要吃了你，你就甘愿吧。当你这样子想的时候，你就可以冷静地面对野兽。在正常的情况下，弱小的动物看



到强大的动物时，会拔腿就跑。如果你选择不跑时，对野兽来说，这实在是种怪异的行为，这亦表示你不一定比它弱小。这时它要去攻击你，它敢吗？它不一定敢。事实上，《心经》便有这层心理作用在里头。

记得曾经为了筹建佛学院，我们到芽笼17巷去看一所店屋。当时屋主不在。我们看了前面，就和房屋经纪走到后面去看。那里有一只狗，一直对着我们吠。本来看到狂吠的狗，我们会选择走开。但当我看见狗其实被铁链绑住时，我便假设这只狗其实伤不了我。这时我决定站在那边，看着那只狗……不一会儿，那只狗发出一种很奇怪的声音，好像被打屁股似的，便安静下来了（师笑）。这不是说明我很厉害，而是说明我们人，在平静时，心里能产生某种特殊的能力。《心经》的义理能帮助我们找回这份宁静。

事实上，《心经》最大的作用是教导我们思维：死了也没什么关系，因为五蕴身是假的。当我们这样子一想，心就会定下来。此牵引的作用，将让我们的心进入经文里面。第二个作用是：我们佛教徒修持到一定层度时，往往会有对空性的觉受。但是，我们不能永久保持这种觉受。《心经》的经文便能提起这种觉受，把心唤醒，让心灵回到空性之中。

再打一个简单的比喻。在你出国的时候，如果你有念珠，晚上内心恐惧的时候，你抓住念珠，便感觉很有力量，你会觉得什么鬼看到你就怕。但是你所抓住的念珠必须是你念的那串，要不然就是我的那串（一笑），不是我念的很有力，而是你认为我念的很有力！当你认为它有力的话，这串念珠就能把能量提起来，让心稳定。从这种角度来分析《心经》，这就比较合理，更能启信，让人相信这部经有这种力量。这部经的义理很深，因此这部经必须这样打开广告才行。

我们人，心要有力量，内心中必须要有法。基本上佛教所讲的法是一种觉悟来的，内心要有觉悟是不容易的。此时，我们只能把别人的觉悟放入我们的心间。怎么做呢？我们在学佛的过程当中，在我们还没有觉悟之前，比较容易让我们产生信心的，一般上就是背《心经》，另外一部就是大悲咒。

之前说《心经》有牵引的作用和提起的作用。这是我们背经的一种功德。在以前，为了让人们升起信心，她会利用一些神话故事。事实上，经典本身就有很深的文学气息，神话能使其内涵更优美。我们人需要神话故事来增长信心。神话未必就是假的。就算假，假有时有假的好，只要自己很清楚，让这个假起着一个正确的引导的话，假就假，没有关系！我们是在非常了解的情况下，让假象存在。

玄奘大师除了翻译《心经》和大量经典，还撰写了《大唐西域记》，西游记的故事就是由此而来。《西游记》里面对唐僧是加以嘲贬的，真正来讲的话，不是这样子。因为《大唐西域记》，我们才能对印度的历史有所了解。今天，我们能在巴米扬大佛地区发现另一尊卧佛，也是因为《大唐西域记》的记载。玄奘大师圆寂时在65岁左右，并不长寿，但他一生对佛教和历史的贡献却垂芳百世。

（下期继续）



## 晨运醒来舍执着

编者按：连我们都不知道，天未破晓，法谦法师就起来晨运了。凉风拂面，神清气爽；早起的派报人、洗车的女佣和枯坐的老人，还有大狼狗，映入眼帘，一日又一日后，深入心底；偶尔不见他们，才发现执着已经产生而不自知。她也发现佛陀跟着她一起散步，帮她自省，提升佛法的认识；于是，在迂回的曲径中，她踏出更深刻的悟道印迹。来，大家跟法师散步去！

整个住宅区纵横交错的大路和小径，虽然都有街灯照明，清晨5点的天空，还是黑幕笼罩。两旁的住屋静谧无声，大部份的居民响应环保吧？大都息灯而眠，让整栋屋子沉入黑暗之中。只有少数亮着相信也是节能的屋前灯，更透出清晨的安详、宁静。

走在无人的小径上，凉风习习拂面，精神倍感清爽。远远还飘来熟悉的七里香、黄兰、白兰和不知名花朵的芬芳，空气更添清香。

喜欢走在起起伏伏、东弯西拐的曲径上。毎回选择不同的曲径，毎回都有不同的惊艳，仿佛道尽七起八落、无穷选择的人生路。喜欢欣赏不同建筑风格的屋子：从50年代的简朴，到全新落地玻璃的“鱼缸屋”；矮矮一览无遗的铁丝网篱笆，到高高厚实坚密的围墙，道尽各自的审美观和人生观。喜欢这一份的多元并存。各有因缘，只因你我都是过客。

走着走着，开始“认识”：早起溜达的主人和忠狗，骑自行车运动兼送报的派发人，洗濯轿车的女佣，在屋内微灯下早起枯坐的老人，还有吠叫的大狼狗。

习惯的生活作息中，无意中添加了晨运，心中也就添加了不少的人事物，渐渐地又多了一份执着。早上没看到卧地抬头打招呼的大狼狗，是否被主人关起来了？为何连续几天没见到枯坐的老人，他生病了吗？洗车的女佣换人了，是否因为太浪费水了？

人很容易养成习惯，对六根接触六尘之后形成的人事物，很容易产生执着而不自知。与自己那么疏远的晨运中的人事物，都能触动思绪、联想，更何况是年复一年、朝夕相对的亲友和所拥有的一切。只是稍有变易，就会触动神经，敏锐反应。

佛陀教导我们要能放舍。“舍”并不是一般人所误解的舍弃一切人事物，关键是要能舍掉对人事物的那份执着。看到自己对晨运中老人、大狼狗、女佣的挂碍，自作多情呀！笑一笑，很轻易地就放下那份执着。祝愿他（牠）们安康！但是，对至亲人事物的执着，就不是那么容易放下，还找来充分的理由：这是一份爱、关怀、责任心等等。都好！也都对！但为什么会带来痛苦？

人生存在世间，本来就应该互助互爱，因为在太因缘的网络之中，我们息息相关，彼此相互依存。你好，我好，大家好。

佛陀并不是针对我们身口意的行为进行价值判断——爱、关怀是对还是错？嗔、忽视，是对还是错？佛陀是在指出我们痛苦的根源，不在于外在人事物的变化，而是我们本身对人事物变化所产生的执着；而最大的执着，就是对自身的执着——“我执”，从而延伸出“我（所）爱”。

没有执着的爱和关怀，就不会给我们带来痛苦，因为这是一份无私的奉献，随缘尽心尽力即是。带有执着的爱和关怀，肯定带来痛苦，因为这是一份自私的拥有，很怕所爱的一切发生变化。执着越深，痛苦就越大。

怎么办？放下执着——我执、我爱，并不意味着就是失去一切，反而是更能清楚地看透人事物的因缘变化。不是要你冷酷“无情”，而是淡然“无情绪”。有我（身），必然有生老病死；我（所）爱的，必然离不开生、住、异、灭，欣然接纳一切，因缘如是无实自性，了达无我、无我（所）爱。

放下我执、我爱吧，要知道我们只是生命的过客，只是暂时受用一切。不再徒增痛苦，不再沉睡在“执着”中，醒来去走走，从微亮融入光明。

## 忆亡母

母亲，您在何方？自诀别后，倏忽已快五载，魂萦梦绕，我脑海仍不时闪现与您生活29载的点点滴滴。

您常说，要不是为了给父亲医病，才不会从新加坡嫁到马来西亚的一个小渔村。那时，您从一个十指不沾阳春水的小姐，变成下田耕种的村妇，心理的煎熬非外人所能理解。虽然父亲在您婚后不久便撒手归西，您不只没有放弃您的婚姻，也勇敢接受在因缘和合底下，所带给您的坎坷命运。

您生活的艰苦是现代人所不能理解的。您长达几十年的劳作，在那病痛缠身以致骨瘦如柴的躯体上，留下了不可磨灭的痕迹。您常说那时哪有现在这么好命，哪有产后坐月子这回事！生了孩子隔天，就必须下田干活；无论身体多么疲惫，为了生活，还是要咬紧牙根挺下去。每当提起这段往事，您就会泪眼模糊，回忆起我那素未谋面的二姐。您说由于白天劳作，身体过度疲惫，晚上睡得太沉，翻身压着襁褓中的二姐也没觉察，把她活活给闷死了！您为此还差点把眼睛哭瞎了！

晚年的您选择与我们一起生活，但是您已经心力交瘁，最明显的莫过于双脚有如灌铅，抬起来都难。还记得那时您每天还得接受两层楼高的天桥的挑战，只为了给自己买早午两餐，这对一般人可说轻而易举，但对您可是一种煎熬；您每跨出一步，有如登山那么艰难；直到有一次，我蹲了下来，求您让我背过去；您却心疼我，执意不肯；后来

实在是拗不过我，才勉强让我背过桥。

我俩不顾旁人的注视，一面走一面谈着话，您说，“孩子，辛苦你了，妈妈活着，拖累你了。”我虽然强装轻松，回答您，养到我这么大，背背您算什么；可是，在潜意识里，有把声音告诉我，您即将离开我们了！我知道，您无私的母爱，是宁愿自己死，也不愿拖累孩子的。

我内心尽管忐忑，也想不到这一天竟这么快到来。虽然自己已经浸濡佛法好几年，早有心理准备。但是，无常真的是让人措手不及，不想肝肠寸断都难！更想不到的，哥哥竟然也跟随着您的脚步而去，雪上加霜呀！。一连失去两位至亲的双重打击，顿时让我手足无措，生活忽然失去重心，惶惶不可终日，“母亲呀！哥哥呀！你们到底去了哪里？我要怎样才能帮助你们？”

痛定思痛，冷静下来，  
我决心做好一个出家人，  
功德回向累劫怨亲，  
默祷他们离苦得乐。



## 西行高僧精神永在



能到印度求法取经的法师，并将经典带回中国翻译及把旅途的过程记载下来的，以法显法师、玄奘法师和义净法师最能作为代表。

然而，在《大唐西域求法高僧传》中，义净法师记述了五十几位效仿玄奘法师，从中国唐朝出发西行求法、礼拜圣迹的法师，超过半数以上，却未能回国。其中到了印度后，因衰老死亡的有5位，患染疾病死的有9位，意外死亡的有2位，不知生死去向的有12位；未抵达印度，在途中染病死的有12位。那些能回到中国的僧人，旅途上也是千辛万苦！

法显法师早在玄奘法师还没到印度约两百年之前（公元399年），以65岁的高龄发心

要到印度，求取戒律的原典。从长安出发，经过现今中国西北新疆的沙漠，他这样记述：“沙河中多有恶鬼热风，遇则皆死，无一全者，上无飞鸟，下无走兽，遍望极目欲求度处，则莫知所拟，唯以死人枯骨为标帜耳。”他侥幸的渡过沙漠，穿过西域，翻越印度北岭的山脉，抵达印度。同随的僧众途中因无法承受严寒而死去，幸存的几位法师，过后也打消前进的计划回返。西行最后一站，法显法师从室利兰卡乘船回到中国，已是80岁高龄了。

玄奘法师在小时候已显示出要将佛法发扬光大的愿力，有人问他：“出家的意愿是什么？”玄奘答：“继承久远前的佛陀，光大遗留下的佛法。”玄奘法师看到同一佛典，翻译者不同，诠释也有所不同，促使他亲自去印度的那烂陀寺大学学习，求取原典。



他从长安（现今西安）出发时是公元627年8月，当时的唐朝皇帝唐太宗刚好下令不准人民出境到西域，可是玄奘求法决心已定，奋勇冒险出关。他请一位胡人带路，这胡人途中起了恶念，想要杀他夺取财物，后来有感于玄奘法师求法的诚挚和慈悲而回头。

当玄奘法师抵达西域的高昌国，高昌王鞠文泰欢喜非常，想留他常驻讲经。但他一心要到印度去，没有答应，遭到国王的威胁，要扣留他遣返唐土。玄奘法师以绝食表达决心，终于感动了国王，让他如愿。

在印度的恒河上，玄奘法师遇到要杀他祭天神的盗贼，他瞑目祈求弥勒菩萨的保佑，一阵昏天旋地的刮风，将盗贼吓坏，纷纷顶礼他求授皈依三宝。

在公元631年10月，玄奘法师终于抵达那烂陀寺，路上前后花了超过4年的时间；接着在印度学习将近10年。最后，想回中国长安时，还因为戒日王要邀请他，鸠摩罗王要拜

见他，发生纷争，差点大动干戈。玄奘法师以高明的智慧和辩才，调解了两王的争执，才如愿回国。

义净法师在为武则天制定的圣教序中写下了一首诗：“晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安，去人成百归无十，后者安知前者难。路遥碧天唯冷结，沙河遮日力疲殫，后贤如未谙斯旨，往往将经容易看。”从这诗，可以了解这些衣、食都很淡泊的高僧为了求法取经，愿意承受路上的艰辛和危险；深一层的意义则是：他们的力量来自对佛和法的信心、虔诚。

现在去印度可比从前安全、便捷多了，从东亚、东南亚搭飞机只需5至8个小时，便抵达。前往境内各圣地，总共约一千多公里的路途，以汽车、火车代步，也最多10来天的时间。

感叹现今的朝圣者，同古代高僧们的艰辛和求法精神相比，可说差别十万八千里！

《大唐西域求法高僧传》，大正藏第51册，no.2066

《高僧法显传》，大正藏第51册，no.2085，页857

《大唐大慈恩寺三藏法师传》卷一，大正藏第50册，no.2053，页221

《翻译名义集》卷七，大正藏第54册，no.2131，页1178







## 居士呀， 找出口头禅！

一位名为“道心”的年轻中国出家人，为了宣扬佛教，最近在网络上高歌佛曲，虽然与传统佛教作法有很大落差，但仍引来各方的关注。早在上世纪六十年代，也有一位修女自弹自唱，歌曲还跻身流行榜，传遍世界各地。上述二者宗教不同，做法却如出一辙，可说是异曲同工，之所以如此，皆因同一信念：宣扬自己的信仰。也算是用心良苦。

对于宣扬佛教，在家居士也应有一份使命感。虽然佛教徒相对的安分守己，但这并不意味他们在传播佛教方面束手无策。只要肯稍为用心，不论在生活中或修行时，都可以传教，其中一个方法就是善用“口头禅”；这口头禅跟赵州禅师所说的“就是自然而然，就是原本如此，就是平常心”的“禅”，完全没有关系。

那是什么口头禅？常挂在口头，经常讲句子，就是口头禅。

那如何善用口头禅呢？

把佛学常用的词汇挂在口头，经常讲，诚心讲，讲出影响，讲出力量。

最直接简单的就是与人打招呼时，双手合十，说声“阿弥陀佛”，代替“你好”；称呼老人家为老菩萨，家中的幼儿为小菩萨；养成习惯，就是口头禅了，讲起来就轻松写意了。谈话时也尽量用佛学常见词汇，如以业力取代影响力，三昧取代定力，回向取代转送，精进取代努力等等；如对方听不懂，就不妨解释清楚。

灯录可口授，机锋本是言语，正所谓“禅本无言，言却藏禅”。既然言中藏禅，生活中处处有禅机，为何不更上一层楼，培养自己常用机锋峭峻的禅林用语，使得口头禅提升层次更有禅意？再者，自己对禅机不断琢磨的同时也加强了修行，何乐而不为？

要说有禅意的句子一点不难，例如告诉不明真相，常作冤枉事的人是“骑牛觅牛”；看清真相时可大呼“当头棒喝”；与外道切磋时，就对他说“我就是主”，并邀他“吃茶去”；称赞有观察力、分析力、定力的人为“心如明珠”。对了，在称赞别人心如明珠时，不要忘了把自己的心也磨砺成明珠。

循着这思路前进，应可成为更精进的居士。愿以偈子“我有明珠一颗，久被尘劳关锁；今朝尘尽光生，照波山河万朵。”与大家共勉之，希望你找出自己心中的口头禅，为佛教尽力，更进而洗却尘劳，照亮生活。



## 四位好朋友

森林里有四只动物朋友；鹦鹉、兔子、猴子和大象。

一天，鹦鹉把幼苗栽种在泥土上，兔子跟着施肥，猴子赶紧浇灌那些幼苗，大象则连忙给予遮荫。这样一天一天的过去，果树长高了，也结满了果子。

这时大象抢功地说：“这果树长高结实，全是我给遮荫才有的！”兔子接着说：“是我施的肥才有这满树的果子！”猴子也不认输抢着说：“才不是呢，是我浇了水这果子才甜又香！”这时鹦鹉也不甘落后地说：“你们不要争，全都是我栽种的幼苗才会长出这满树的香甜果子来！”

愣了一会，大家都笑了起来。因为大家都不必争，每个都有付出自己的一份力量。果树能长满果子是因为大伙儿的努力照顾和无计较地付出。它能让我们看到团体尽心尽力的成就，也能看到每个付出的结果，这才能从幼苗长成果树并结出丰盛富甜美的果子。

每个过程都需要依靠彼此努力，按部就班地耕耘方能有丰盛的收成。没有幼苗、肥料、水和阴凉的环境等生长必需条件，植物不会长高结果子，缺一也不行。

这故事告诉我们什么？信任、团结、合作、和谐的重要性。一个人的力量是不够的，团体要去达到成就，就需要懂得去信任、团结、合作、和谐，才能达到好效果！要常记得我们这四位好朋友。

## Four Good Friends

In a forest, there lived four animal friends: a parrot, a rabbit, a monkey and an elephant.

One day, the parrot planted a seedling. The rabbit added fertiliser to it, the monkey watered it and the elephant gave it shade. Soon, the seedling grew into a tree bearing plenty of fruits.

The elephant claimed, "The fruit tree grows strong because of my credit!"

The rabbit claimed, "I added the fertilizer, that's why it bears plenty of fruits!"

"Well...The fruits are fragrant and sweet because I watered the tree!" said the monkey. "Stop arguing! If I didn't plant the seedling, from where would you get all these nice fruits?" said the parrot.

So what do you say?

The fruit tree grew due to the actions and care given by each of the animals. It was the group effort, the cause and effect of each of their actions which nurtured and helped the fruit tree grow to fruition. They depended on each other's effort in order to reap the fruits. Without the seedling, there could be no fertilizer, the plant would not grow and bear fruits. Without water, the seedling would not grow. Without shade and shelter, the seedling would not survive.

What does it show? It shows the importance of Trust, Unity, Harmony and Cooperation. Alone, it is easier to manage but when one wants to achieve a better result, one should always remember the four friends.



## 回味海印少年学佛课程教育营

“有趣!” “好玩!” “有益!”

“Boomz!” “史诗!” 这些都是参加了“海印少年学佛课程3天2夜教育营”之后的赞赏! 蕴含了寓意的史诗、既有意义又充满乐趣的游戏, 意义深长的老人院拜访以及其他多姿多彩的活动, 这露营实在不能错过, 难得有这么一个机会啊!

“千里之行, 始于足下”。2009年11月27日, 始踏进海印报到, 就有了要开始冒险旅程似的感受, 早先不太愿意参与的心态已经消退, 开始感到兴奋, 并期待一些惊喜。

果然, 这惊喜来得特早! 在翰聪老师带领下, 有趣的“破冰”游戏即时解除彼此的隔阂及陌生感。两班同学分禅定和布施两组之后, 马上为两天后的比赛作准备, 包括才艺表演和拉拉队喝彩词句表演。除此, 师父和老师为探访老人而给我们恶补与人沟通之道, 通过游戏去观察自己的内心取向, 增长心灵智慧。

教育营的节目丰富, 且极富教育性质, 包括出访Villa Francis收容所、参观海滨堤坝、实里达蓄水池野餐、烧烤晚餐、观赏教育性电影及讨论、礼忏三十五佛、自我检讨, 以及肢体猜谜游戏等等。

观滨海堤坝的展览厅的教育性强, 也采用互动的教育方法传达许多信息, 让我们学到了许多知识, 也认识到水的珍贵。而在浪漫的喷泉旁用餐和拍照留念也是一种乐趣。

出访出访Villa Francis收容所是一次珍贵的经验, 令我们了解年迈体弱族群的心灵还是年轻的、独立的, 更令我们深思的是孝道的重要性。

实里达蓄水池公园是一个寻找灵感的地方, 午餐后, 继续分组讨论表演内容以及进行各自的排练。正所谓“学而不思则罔, 思而不学则殆”, 因此我们各个深思, 回想在老人院所感受

到的, 所想的, 都写在纸上共同分享, 非常有意义, 让大家从中学到了许多做人的道理。

我在准备烧烤的过程吸收了一些经验。美味佳肴后, 就是大家最期待紧张的时刻: 才艺表演! 两组的表演喜剧味中带出教育成分, 引人发笑。

《让爱传出去》是一部社会性电影, 引人深思现今社会缺乏真爱的课题, 主人公为了改变社会的自私自利, 以身作则, 尽力帮助有需要的人, 但最终被恶势力杀害。让我决定以后要以助人为快乐之本去帮助别人, 我也希望大家都会改变帮人的心态, 不要只为了回报而帮别人, 反而从助人中得到快乐就满足了。

自我检讨是, 观察我们要和不要的东西, 这让我发现到应该追求的东西, 以及应该放弃的东西。法荣师父带领我们礼拜三十五佛求忏悔, 充实了教育营主题。

我们在海印会所留宿两夜。法云师父以禁语的方式用早餐, 目的是考验我们的耐力和专注力。虽然非常难, 但之前已经答应师父接受这个考验, 因此除了偶尔的嘻笑声和低语之外, 我们还算是宁静的小天使! 餐后履行责任, 照例分工合作, 打扫五观堂, 清洗厕所, 展现团队精神。

很高兴参与这个教育营, 不但学到了很多知识, 而且学到了平常所忽略的做人的道理, 带回很多宝贵的生活经验。这三天两夜的活动, 我过得很快乐! 谢谢师父和老师们!





## Teenage Dharma Class Educational Camp

Cesare Pavese once said, "We do not remember days, we remember moments," and I couldn't agree with him more. Although I could not remember everything that happened in the time that I spent with my classmates at Sagaramundra during the biennial Teenage Dharma Class Camp from 27 to 29 Nov, I definitely could remember the many happy moments with one another, as a class – particularly how all our visions converged in similarity during our first sharing session with Venerable Fa Qing!

The visit to the Villa Francis Home for the Aged was a bittersweet experience for all of us; we had evidently matured, with some of us revealing our caring sides. Prior to the visit, we had established the nascent Sagaramundra Teenage Choir, and

gave our best in adapting to the songs of the seventies and eighties, which we performed at the Home. The residents, despite their age, were all very cheerful and receptive to us, and the smiles on their faces after the activities were priceless! One of the residents I spoke to reminded me of my late grandmother, who had spent the last few months of her life alone in a Malaysian nursing home, punctuated with our occasional visits only during school holidays, and passed away there. I thought about what it felt being alone in the Home, with nobody to talk to and accompany her. I felt a sudden pang of guilt and remorse – gratitude towards the elders had been one of the first Buddhism lessons! Although now I could not do anything more for her other than dedicating, there were still many people whom I could help – which tied in aptly with the Sister's approval of us to volunteer at the home in our own time.

The highly anticipated barbeque and the Cheer-cum-Skit Competition was yet another wonderful learning process. The skit presented



by the group, Concentration (禅定), while hilarious, had skillfully encompassed learning values such as humility. It prepared the ground for our movie session, which Teacher Sylvia had pre-arranged "Pay It Forward" – a movie on the sheer goodness of mankind, forgiveness and perseverance. It weaved in these values through the experience of an 11-year-old boy, Trevor, and his social studies project – which was set by the teacher to be an impossible task, only intended to keep the students busy. Trevor believed in the pure virtue of humans and persevered on with his project, thence churning out the "Pay It Forward" movement which touched the lives of many individuals in the movie. The art of forgiveness and being courageous was also wonderfully manifested in the side plot where Arlene, Trevor's mother, took nearly two decades to muster her courage in deciding to forgive her own mother for making mistakes in her upbringing. Arlene made me realize how much I lacked courage in my life!

On the final day of the camp, we had a session with Venerable Fa Rong where he shared with us the method and benefits of prostration, followed by an actual prostration session. Although it was physically strenuous, it taught me discipline – something crucial in the journey of enlightenment in Buddhism. Thereafter, we admired dearly the pictures taken over the past three days; the still shots of our smiles were more beautiful than any scenery I could think of! The memory-invoking session preluded our last activity – making cards for all the teachers and Venerables who had helped in one way or another to make the camp a success. The camp had given me more than I ever asked for; a joyful and comfortable learning experience with great friends and teachers. We shared high moments at the Marina Barrage, touching moments at the Villa Francis Home for the Aged and warm moments during the barbeque. These many moments have come together to create a beautiful montage that I will add to my scrapbook full of things I almost remember.





## 参观春风化雨——郑重推介海印儿童学佛课程

20名小一、小二的学生席地而坐，B老师坐在白板前的椅子上。A老师进来了，满脸不高兴，指着B的鼻子说，“这椅子是你坐的吗？起来！”B慌忙让位；“走开！”B垂头丧气走了。A老师对学生做了一个鬼脸，“你们看我捉弄她！”她把B叫回来，赔笑着说：“对不起！我刚才是在跟你开玩笑，请坐！请坐！”B转悲为喜，说了声谢谢，马上坐下；A却拉开椅子，让B跌跤；同学们个个笑破肚皮，B却掩脸呜咽！后来同学发现不对劲，面面相觑；A老师开口了。

“同学们！我刚才故意害B老师跌倒，这种行为叫做恶作剧，恶作剧就是做好事，对不对？”

同学们众口一词：“不对！”

“不对你们还哈哈大笑！”

同学们有些尴尬，不知道如何回答了！

那天上午，我带我的儿子到海印看儿童学佛课程上课，不时注意他的反应，他好像感同身受，也有些尴尬。

原来，A和B这两位老师通过“活报剧”<sup>\*</sup>的方式教育学童，真正做到寓教于乐，好不生动！

A老师吕秀菱在白板上书写今日课程的主题：做好事、说好话、发菩提心。紧锣密鼓地，她要学生们讲讲自己做过的好事，大家华语夹带英语，踊跃表述善举；其中一位男生指着身旁的小胖子说：“他说他肚子饿，我给他面包；他吃了一条还要，我说我只剩一条；他说我们share；他把面包撕成两条，他吃大条的，给我一点点。”旁听者无不前俯后仰。

一位辅导老师紧捉这个生动例子，登时来一场机会教育。“同学们。跟你们讲一个骆驼的故事。阿拉伯那边晚上很冷，连骆驼都会发抖，它把头伸进帐篷，‘外面太冷了，让我的颈项进来取暖好吗？’帐篷主人答应了。不久，骆驼又说，‘我的身体直发颤，让我再伸进来一点儿好吗？’主人答应了。不久，骆驼又说了，‘我快冻僵了！让我整个进来好吗？’主人又答应了，但是帐篷不够大，骆驼只好把主人一脚踢出去了！同学们，这只骆驼有个名字，你们知道他叫什么吗？他叫‘小胖子’！”

我决定给我的儿子报读下一季的班级；他多想马上插班，但是被拒绝了。好友N对海印的儿童学佛班赞不绝口，向我推荐过几次了，我一直半信半疑。这天，她硬是开车把我载去，让我实地观察，要证明她

所言不虚。

班上已经有了“做好事”的样板人物，就是那个和同学分享面包的男生，现在多了一个得寸进尺、不知感恩的反面样板：骆驼；男生的光辉就显现出来了。吕老师说了，“为什么他肯和同学share面包呢？因为他有一颗菩提心！我们应该怎么样？”她作了一个手势，大家鼓掌了。然后，她拿出约120个字的课文《发菩提心》，要学生跟她一起念。

这是一堂道德教育课，普遍意义不限于佛教领域；一个钟头灌输一个理念，相当深刻，而且从头到尾没有冷场，学生都觉得津津有味。常听人说：教师栽培学生如同春风化雨，这班的当值老师和五位辅导老师正是如此。

儿童学佛课程除了低年级班，还有小三、小四的中级班和小五、小六的高年级班，三个班级一学期合共22课加上8项活动，总共30节，学费一人30元。教学方法都灵活有趣，各有精彩。每个班级都有六至八位义务教师，轮流执教，其他从旁辅助，奉献精神令人感动。

由于就要过年放假，那天下了课，三个班级的老师们都集中到会议室，和法谦、持果两位师父一起，讨论春节后如何改进课程；我有幸获得允许，列席旁听。事实上，我前面提到的“机会教育”，就是会上商议的一个教材，很可能在下一节课实施，我根据他们研讨的细节，在这里描绘出来，算是替他们敲锣打鼓，祝贺成功。

据我所知，海印学佛会的负责法师已经接受安哲明居士的推荐，从3月6日开始，特聘戏剧界前辈黄坤浩先生和他的夫人资深演员张美珍女士，传授儿童学佛班的师资“创意教学法”，一连六课；海印认真办学，由此可见。

根据1月31日儿童学佛课的精彩片段和老师们的讨论摘要，笔者综合成这篇实录；文章经过好友N的修润和补充，她不愿署名，我只好在这里鸣谢；并向负责法师和老师们的致敬！

<sup>\*</sup>活报剧：盛行於中国抗日战争期间的街头剧，也曾经在新加坡街头演过。表演方式就像当场发生的事件，围观的行人起初“蒙在鼓里”，都不知道演员在“做戏”，因而更能达到宣传效果。



# The Green Wood Gatherer (Laziness)

One day, a group of students went into the forest to gather firewood, where one of them came upon a tree with no leaves.

How lucky I am! This tree must be dry and ideal as firewood. So what's the hurry?

Z...Z...Z

He decided to take a nap first while others were still busy searching.

After a while, all the other students began carrying their bundles of firewood back, and on their way, they passed by the snoring sleeper.

Wake up! It's time to return to our teacher





Still in a sleepy state, he started breaking off the branches of his tree, and to his astonishment they were actually still green, not dry at all. However, he still hastily finished gathering his bundle of damp wood and threw his bundle on top of the rest who had already placed theirs.

The next morning, the students woke up to have an early breakfast before going to the village for a religious ceremony. However, the cook couldn't light the fire for cooking the porridge, because of the damp wood.

"Why are you still here? Why haven't you left yet?" asked the holy man in charge of the students. The students chimed: "A lazy good-for-nothing slept while we all worked, and he gathered only damp wood which he threw on top of the woodpile. Hence, the cook couldn't start any fire to cook our breakfast, and now it's too late to go to the village."



Upon hearing this, the holy man said.



A person who is lazy causes trouble for everyone. When what should be done now is put off until later, this action is soon regretted.

**The moral is: "Don't put off until tomorrow what you can do today."**



# 芒果布丁

消暑甜品

## Mango Pudding

### 【用料】

芒果3粒，糖180克，吉利丁(素)50克，芒果精1汤匙，燕菜精少许，芒果味雪糕1公升，水900毫升

### 【制法】

1. 将两粒芒果去皮取肉，加300毫升冷水搅成汁待用。另一粒切成小块状。
2. 将素吉利丁、燕菜精和糖加入600升的滚水至溶化，关火。
3. 加入芒果味雪糕、芒果精一直搅拌到雪糕溶化。
4. 再加入1公升的冷芒果汁。
5. 再加入小块状的芒果伴均。
6. 倒入模型，置入雪柜冷冻。

### 【Ingredients】

Mango 3, Sugar 180g, Gelatine (Vegetarian) 50g, Mango essence 1 tablespoon, Agar-agar powder a bit Mango-flavoured ice-cream 1litre, Water 900ml

### 【Method】

1. Grind the flesh from 2 mangoes with 300ml of water. Cut the other mango into cubes.
2. Mix vegetarian gelatine, agar-agar powder and sugar into 600ml of boiling water till dissolved, off fire.
3. Add mango-flavoured ice-cream and mango essence into (2) and stir well.
4. Pour 1 litre of cold mango juice.
5. Add in cube mangoes and stir well.
6. Pour into small moulds and put in the refrigerator to set.







# 泰式冬炎汤

泰 式 古 早

## Vegetarian Tom Yum

### 【用料】

豆腐2盒，蘑菇1罐，草菇1罐，鲜鲍鱼菇1盒，茼蒿2棵，泰国辣椒粉1汤匙，素冬炎酱3汤匙，泰国青柠檬取汁4汤匙

### 【汤料】

红指天椒20条（用刀轻拍），香茅6根（切片），蓝姜20片（切片），泰国疯柑叶6片，茼蒿根1汤匙，清水6碗，用慢火一起煮至入味。

### 【做法】

煮好的汤料再下豆腐、蘑菇、草菇、鲜鲍鱼菇并以酱青调味，稍煮片刻，离火才下辣椒粉、素冬炎酱、茼蒿叶、柠檬汁及泰国疯柑叶两片（切丝）。

### 【Ingredients】

Bean curd (tofu) 2 boxes, Button mushrooms 1 can, Straw mushrooms 1 can, Fresh abalone mushrooms 1 box, Coriander 2, Thai chilli powder 1 tsp, Vegetarian tom yum sauce 3 tbsps, Thai lime juice 4 tbsps

### 【Ingredients for soup】

Red chilli padi 20, Lemon grass 6 (sliced), Galangal (lengkuas) 20 slices, Kaffir lime leaves 6, Coriander root 1 tbsps

### 【Method】

1. Over a slow fire, boil ingredients (2) with 6 bowls of water to extract their flavour. When the soup has boiled, add in tofu and all the mushrooms.
2. Season with light soy sauce and continue cooking for a while. Remove from heat. Stir in chilli powder, tom yum sauce, coriander leaves, lime juice and 2 shredded kaffir lime leaves. Stir well. Ready to serve.

### 烹调心得

- 辣椒粉、素冬炎酱、泰国疯柑叶、柠檬取汁不宜煮，因此必须离火之后下，否则会有苦涩味。

### Tips

- Chilli powder, vegetarian tom yum paste, kaffir lime leaves and lime juice are not suitable to be cooked. As such, they can only be added after the soup has been removed from the fire. Otherwise the soup will be bitter.





# 人物专访



采访者 ■ 陈安顺

## 蔡儷萍和灯有缘 ——介绍义卖部主任

1998年在同事的带领下，儷萍参加了大师父在“观音救苦会”主办的静坐活动，开始认识了佛教，也同时开启了不可分隔的一段因缘

2000年参加了第7届学佛班，同时每星期六晚上也都前来聆听大师父开示《楞严经》。在觉得法喜充满的当儿，她也深深地感受到海印这个道场的殊胜！3年的学佛班开启了她对佛理的认识，静坐禅修的体验更增长了她的智慧。感恩的她于是带着一颗回馈的心来为海印服务。

在第2年的学佛班，儷萍就加入护法行列。2003-2009年之间担任挑灯部主任，主要的任务是为传统的油灯添油、换灯芯。不过自2009年开始，所有的油灯已改成电子灯，儷萍改任义卖部主任至今。义卖部主要的工作是参与两年一次的义卖会，以及在每一次

的法会义卖灯，让信众有机会燃灯供佛，开启光明与智慧。身为“大东方”高级执行经理的她，因为工作时间上的自由，也同时担任佛化婚礼的司仪。儷萍觉得佛化婚礼是组织佛化家庭的开始，很荣幸能见证一对对新人迈入人生的另一个里程碑！除此之外，她也担任七月法会的秘书，做会议笔录。之前也帮忙出版部打字，真是劳苦功高！她的无私奉献，令我肃然起敬！

从组员晋升到主任，儷萍坦言自己的思维模式也跟着改变，考虑范围也从个人扩大到团体。在处世待人方面，自己也变得更成熟，更会容忍。她非常感谢组员之间的良性互动与提供的宝贵意见。

灯代表光明，从以前在挑灯部为油灯添油换芯，到现在在义卖部义卖灯，儷萍笑言自己和灯似乎很有缘！学佛，就是点燃自性的灯，恢复我们自性的光明与清淨的本性。

愿灯灯相续，绵绵无尽……

## 布施中法施最胜

法句经

# 无限感恩

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.

- |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 蔡汉泉     | 蔡志贤     | 曾玉妹     | 陈汉炎     | 陈杰豪     | 陈俊豪     |
| 陈鹏羽     | 陈思颖     | 陈惜莲     | 戴文池     | 丁心莉     | 韩贵霞     |
| 霍桂珍     | 李世梅     | 梁金福     | 林辉明     | 林素君     | 林雅佳     |
| 林宅成     | 吕孙强     | 彭如意     | 沈锦江     | 沈佩芬     | 王瑄憶     |
| 王光億     | 王壽憶     | 王玉环     | 魏蓓心     | 魏可维     | 魏亚华     |
| 巫抒芝     | 吴拱章     | 杨家伟合家   | 王亚好合家   | 高侨留合家   | 洪宜婵合家   |
| 黄亚英合家   | 林龙眼合家   | 彭观涛合家   | 彭丽云合家   | 余树财合家   | 陈玉瑶合家   |
| 蔡发金(已故) | 陈锦娴(已故) | 陈文忠(已故) | 陈宗辉(已故) | 杜富生(已故) | 郭美好(已故) |
| 黄秀奎(已故) | 李沟岑(已故) | 林亚香(已故) | 刘秀莲(已故) | 彭观喜(已故) | 彭宗文(已故) |
| 吴敦光(已故) | 吴亚烈(已故) | 谢惜桃(已故) | 姚岳鸾(已故) | 莊春枝(已故) |         |

## 向普贤菩萨看齐——

### 《普贤行愿品白话解释》

#### 读后感

记得在小学时，总得写一篇“我的志愿”的作文，记录自己对于未来的憧憬或展望。令人感慨的是，曾几何时，那颗赤子之心经过时间巨轮的践踏，憧憬已被消磨殆尽！看看人家奥巴马，青年时期就立志做总统，当时还被同学取笑，但他从不气馁；尽管种族歧视，尽管没有显赫的家庭背景，他一路披荆斩棘，终于成了美国历史上首位黑人总统，而且才47岁！这说明了年轻时便要确立人生大方向的重要性。

在修行的道路上，也一样需要方向，才不会迷失。读了《普贤行愿品白话解释》后，我发现，发愿的好处就是常常警惕自己，不要忘记自己曾经许下的诺言。有了警惕心，就会时时审察自己的思想行为。如依照普贤菩萨的十愿，就可以福慧双修，因为他的愿都是圆满清净的。这里，让我简略介绍十大愿的内容：

（一）礼敬诸佛：普贤菩萨对自己的要求很高。他礼敬诸佛的标准是在无穷无尽的佛面前，身拜佛，口念佛，意想佛，都用一片恭敬至诚的心，没有一丝一毫的妄念夹杂在里头，也就是身、口、意三业皆清净。礼敬的念头，永远没有间断，永远恭敬，没有疲态、厌烦，直到众生业尽为止。

（二）称赞如来：普贤菩萨会无所不在、永远赞美如来无穷无尽的功德。

（三）广修供养：法供养，就是把佛所说的种种法门，勤修切信，明了意义，劝导众生，功德最大。



（四）忏悔业障：我们要把从前做过的罪业，完全发露（揭发）出来，忏除净尽；而且要禁戒自己，不再造新的罪业。

（五）随喜功德：凡是旁人所做的功德，不论是听到或看到的，我们都要赞美他们，使他们更愿意做功德。

（六）请转法轮：不停歇地恳劝诸佛救度众生。

（七）请佛住世：请佛不示现涅槃相，继续劝化众生，使他们离苦得乐。

（八）常随佛学：不怕苦、不怕难地随佛学种种的修法。

（九）恒顺众生：依照众生的根性，度化他们的工作。

（十）普皆回向：这里是指普贤菩萨，把他从第一至第九愿所修的功德，完全回过来，归向一切众生身上去。

最后，《普》书提到，行愿包括发愿和实践，是相辅相成的关系，缺一不可。有了目标和行动，人生就会活得较充实和圆满，更会带动身边的人迈向积极的人生。

\*《普贤行愿品白话解释》黄志海注解





## Q

什么是“无常”？

What is “Impermanence”?

## A

“无常”是生灭变化，它从过去的没有，到现在有的显现，之后再演变到将来的消失。“无常”分为一期无常和刹那无常，一期无常是由无数的刹那无常累积而成。例如：人从婴儿出世到老死，称为一期无常；在这生命的过程中，分分秒秒都在生灭变化，这分秒的生灭变化就是刹那无常。因此，“无常”有两个主要的性质：

1. 逼迫性：每一人的生命过程中，从婴儿出世到衰老死亡，身心无时无刻不在经历无数的生灭变化，人的生命随着时间不断流失，而且随时会死亡，因此，它是逼迫性的。

2. 不自主性：无常的生灭变化是无法改变和控制的，我们无法主宰它，只能接受它，因此，它是不自主性的。

世间的一切人、事、物，都离不开无常生灭的变化，因此，“世间永远不变的真理，就是一切人、事、物都无时无刻在改变。”深入的了解无常能提升我们的智慧，从而让我们活得更自在、更有意义和更充实。

Impermanence is a process of constant change from formation to annihilation. It originates from nothingness, comes into being and then returns to nothingness. Impermanence may be either periodic or momentary. Periodic impermanence can consist of momentary impermanence. For example, the process of birth to death in living things is known as periodic impermanence.

During this process, we also undergo changes from moment to moment, this is known as momentary impermanence. Impermanence is characterized by the following:

1. Inevitability. In our lives, from birth to death, we are constantly subjected to numerous changes which we cannot avoid. As such, impermanence is compelling and unavoidable.

2. Uncontrollability. We cannot change or prevent impermanence from occurring. As we are unable to control impermanence, we can only accept it. Hence, impermanence is uncontrollable.

Impermanence is an eternal truth as everything in this world is subjected to changes, from formation to annihilation. Understanding this will enhance our wisdom and enable us to lead a free, meaningful and enriching life.

## Q

“禅”似乎很高深又神秘，什么是“禅”？

“Zen” seems to be profound and mystical, so what is “Zen”?

## A

“禅”原本的含义是“静心思虑”、“思维修”、“功德丛林”等，主要意义分成两个层次：第一、让心在平静的状态下，过滤错误的思想习惯。第二、“正审思虑”，就是通过对佛法的了解而引导自己的思维方向，如实观察人生的过程和生命的意义，以达到觉悟的境界而脱离痛苦的根源。

对禅修者来说，经过禅法的训练后，能增强自信原本具有的五种力量，那就是定力、集中力、观察力、分析力和反应力。通过这五种力量的训练，使禅者脱胎换骨，改变了身、口、意的行为。由于内观、内省是很抽象的要求，而不是一般外现的行仪准则，因此，“禅”会令人感觉似乎很高深又神秘。

“Zen” can be defined as “calm contemplation”, “Training of the mind” etc. It can be understood from two perspectives. Firstly, it trains our mind to settle down to a tranquil state that allows us to see our wrongdoings in our thoughts and

actions. Secondly, it trains us to see things in their true nature through the understanding of Dharma, so that we are not deluded by them which cause suffering.

To Zen practitioners, they develop the following 5 powers through Zen training: The power of stillness, concentration, observation, analysis and response. These powers will result in a transformation in them; in terms of their actions, speech and thoughts. As contemplation is very abstract and cannot be accurately described in words, thus this gives “Zen” its profound and mystical aural.

新加坡

# 活动报道

文 | 周春花



## 喜庆佳节迎虎年 消灾增福梁皇忏

一年之计在于春，春节是华人特别重视的传统节日；它代表着新的开始。海印学佛会为了让信徒过个更有意义的春节，在正月初六至初八启建三日梁皇宝忏法会。参与者至少有几百人，尤其第三天的供僧仪式更吸引了许多信众赶来参加。当供僧完毕后，成

双成对的舞狮和大头娃娃也来学会凑热闹。这时锣声、鼓声和欢呼声，一片喧腾，好不热闹啊！

在这三天的法会中，信徒们都虔诚恭敬地礼忏，祈求国泰平安，风调雨顺，业障消除，福慧增长，并希望一家平安，事业有成，学业猛进。在此，祝大家吉祥如意，未来的日子更美好！



水月  
SHUIYUE

37

般若信箱 · 活动报道



## 远凡大法师新山弘法

佛法是一门博大精深的学问，必须通过闻、思、修，才能把佛法导入内心中，再经由正念、正知和正见三个内心层次的提升，达到悟的境界。

上远下凡大和尚于30/1/10及31/1/10莅临新山观自在禅院，主持两天的弘法会，主讲“导入修法前行的准备”及“三皈依观的加持与修法”。

在开示会上，大法师告诉信众，佛法是一门博大精深的学问，必须通过闻、思、修，才能把佛法导入内心中，再经由正念、正知和正见三个内心层次的提升，达到悟的境界。正念指的是正确的思考，正知是正确的选择，正见则是经验加知识所凝聚的智慧。现下一般学佛人大都只停留在闻的方面，没有进入思和修，也就无法产生正念、正知和正见。

进入修法前，要先了解为什么要学佛和皈依三宝。

学佛是为了让我们的人生能有个明确的方向；让我们看清“苦”的根源，懂得如何离苦得乐；学了佛，我们面对死亡时就不会恐惧和痛苦。

### 皈依三宝——佛宝、法宝、僧宝

皈依佛宝：希望内心也能具有佛的特性：自觉、觉他、寂静、明空。希望能修到像佛一样的慈悲与智慧，来断除一切烦恼和痛苦，之后也能帮助众生解决痛苦。

皈依法宝：法是佛教的一种道路，其最高境界是清静无尘垢；要达到这境界的途径就是戒定慧。“戒”令我们杜绝非分的要求，不去造恶业；例如持守五戒，能够让我心清静。佛教的道，在现今伦理道德日渐沦丧的社会中更显得重

要。要以道养德，可以从互相尊重做起，例如遵守道场里的礼节日轨，互相学习成长德行；有德行就会乐于助人，就是有了仁爱，发心去做，就等于当了义工。帮助人时要懂得进退，左右逢源，这就是礼；仁义礼做得恰当就是智；明白该做的就做，不该做的不做，就是智慧。具备了仁义理智的德行，人的信用自然也是好的。如今这些教导人们向善向上的伦理道德却只能在宗教中才找得到，因此我们应该常到佛堂听闻佛法和修学佛法，培养出好德行，有好德行也能生智慧。

皈依僧宝：僧代表正知正觉正见。历史上的佛已遥不可及，遗留下来的佛法因而更要珍贵；但是，佛与法是比较抽象的理论，所以不能单靠阅读佛书得到，还需要正觉正知的僧宝的善导。在现今社会里，僧就是我们的专业善知识，要得到法传须要经过一段时间的互相观察。

### 结语

我们要趁着六根尚具足，心尚清楚的时候，好好把握修行的机会，培养德行。从尊重、皈依、忏悔、四加行的修学中，成就足够的德行，就能让这一生努力的修学到达加行位。同时也可从皈依三宝开始，找到正确的上师和道场，跟随师父一步一步的修。死的时候，内心所修的佛法是最好的皈依，使我们不会落入六道轮回。

让我们以珍惜佛法寻求皈依的心态来学习三皈依观。







## 新春法会 30/1-31/1/2010

由上远下凡大和尚主持以介绍藏传佛教的修持法为主的弘法大会是新山观自在禅院跨入2010年举办的第一个活动。

30-1-10晚上举行的一场“导入修法前行的准备”佛理开示中，大和尚向大众讲解进入修法所需要知道的要点，通过闻思修产生正念、正知和正见，从中真正了解学佛和皈依三宝的目的与要义，如此学佛才会有所悟。能明了苦的根源，懂得如何离苦得乐，面对死亡也无所惧。

31-1-10 上午举行的藏传的烟供，信众在法师带领下，以虔诚的心参与烟供仪式。这是一场有别于一般常见的上供，它是以燃烧各种香材与食物所散发出的香气，普薰十方，以达到上供诸佛菩萨护法众，下施累世六道冤亲债主

等。愿我们从中得以增长福智以及护持力量，也愿累世一切债主得清静，一切众生魔厉皆消除。

31-1-10下午，远凡大和尚主持“三皈依观的加持与修法”。在持咒声中，大众列队上前接受和尚的加持，接领三皈依观法本之后归位，聆听大师父开示，最后一起静坐观想。两天的弘法就此圆满。

师父说：勤修三皈依观，若修得好，可以体悟空性。心中存在的复杂胡乱和不好的罪业，可借着观想将它发掘出来，再经由忏悔把它消除，这时的心没有怨恨，只有感恩和惭愧，就会变得快乐。

佛的教导就是一种道，一种修行，带我们到达内心清静，得到安乐，智慧和慈悲。

水月  
SHUIYUE  
39  
海外道场活动

Perth Australia **海印禅寺** 西澳柏斯  
Sagaramudra Buddhist Association Inc.  
37 Archer Street, Carlisle, WA 6101, Australia. Tel: 61 8 9470 1171 Email: sbaperth@yahoo.com.au

SPECIAL  
**特别活动**  
ACTIVITIES

### 每月供僧 Dana offerings to Sangha members

- 农历三月十九日、四月初三日、廿四日、五月初九日、廿三日  
星期日 2/05, 16/05, 6/06, 20/06, 4/07 Sunday 11.30 am

### 浴佛法会 Vesak Celebration

- 农历四月初十日 星期日 23/05 Sunday

### 盂兰盆法会 Ullambana Ceremony

- 农历六月初六至初七日 星期六至星期日 17/07 - 18/07 Saturday - Sunday

### 静坐共修班 (英语) Group Meditation (English)

- 持满法师 Ven. Chi Man ■ 星期一 Monday 7.00 pm - 8.30 pm

### 初级静坐班 (英语) Beginners Meditation Class (English)

- 法度法师 Ven. Fa Du ■ 星期二 Tuesday 7.00 pm - 8.30 pm

### 佛理开示 (华语) Dharma Talk (Chinese)

- 持满法师 Ven. Chi Man ■ 星期五 Friday 7.30 pm - 8.30 pm

### 诵经共修 (华语) Chanting of Sutra (Chinese)

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

### 静坐与佛法讨论 (英语) Meditation and Dharma Discussion (English)

- 法师 Venerable ■ 星期日 Sunday 9.30 am - 11.00 am

SPECIAL

特别  
活动

ACTIVITIES

## 2554卫塞节佛理开示 Vesak Celebration - Chinese Dharma Talk

■ 忏悔反思即是力量 - 法谦法师 Ven. Fa Qian

农历四月初九日 星期六 22/05 Saturday 8.00 pm - 9.30 pm

## 浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初十日 星期日 23/05 Sunday 10.00 am - 1.00 pm

## 第8届梵呗班 8th Intake Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class

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

## 日间学佛行仪班 Buddhist Etiquette Class (Daytime) (只限于清净组护法)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期三 Wednesday 1.00 pm - 2.00 pm

## 第13届成人静坐班 13th 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

## 日间梵呗共修班

## Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class (Daytime) (只限于香灯组护法)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期六 Saturday 2.00 pm - 4.00 pm

## 瑜伽班 Yoga Class

■ 梁毓丽老师 ■ 星期六 Saturday 5.00 pm - 6.00 pm

## 插花艺术班 Flower Arrangement Class

■ 蔡慧英老师 Choy Wai Ying ■ 星期六 Saturday 7.00 pm - 9.00 pm

## 第4届儿童佛学班 4th Intake Children Dharma Class

■ 法师 Venerable ■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12 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 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 9/05, 13/06, 11/07 10.00 am - 12 noon

## 弥陀宝忏、上供 Amitabha Repentance & Offerings to the Buddhas

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期日 Sunday 27/06 9.30 am - 12 noon

59 水月  
SHUIYUE

4<sup>0</sup>

海  
外  
道  
场  
活  
动

SPECIAL

特别  
活动

ACTIVITIES

### 浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初十日 星期日 23/05 Sunday 10.00 am - 2.00 pm

### 观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony

■ 农历六月十四日 星期日 25/07 Sunday 10.00 am - 12 noon

### 梵呗班 Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class

■ 法师 Venerable ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

### 普门品共修 Pu Men Pin

■ 法师 Venerable ■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

### 静坐班 Chinese Meditation Class

■ 法师 Venerable ■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

### 学佛班 Chinese Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

### 仪轨班 Buddhist Etiquette Class

■ 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 - 11.30 am

### 儿童学佛班 2nd Intake Children Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian ■ 星期日 Sunday 2.00 pm - 4.00 pm

### 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



## 学佛/静坐课程 (华语)

### 第16-2届/第22期基础静坐课程

■ 开课日期/时间: 3/09/10 (星期五) 7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师: 法谦法师

### 第17-2届基础学佛课程—单元1: 认识正信的佛教, 步上离苦得乐之途

■ 开课日期/时间: 1/09/10 (星期三) 7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师: 法谦法师

### 第17-1届基础学佛课程—单元2: 人天行—佛化的生活方式, 利人利己

■ 开课日期/时间: 5/09/10 (星期日) 7.00pm - 9.00pm ■ 授课法师: 法源法师

基础学佛/基础静坐课程 每单元20堂课 教材费用: 学佛课程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 **付学费后方保留学额**

## Dharma/Meditation Course (English)

### 5th Intake Fundamental Dharma Course Module 2 – The Journey Begins

■ Date / Time: 1/09/10 (Wednesday) 7.30pm - 9.30pm ■ Instructor: Ven. Fa Du

Fundamental Dharma/Fundamental Meditation Course - 20 lessons per module.

Material Fees: Fundamental Dharma Course 20 Lessons Member \$30 Non-member \$50

Fundamental Meditation Course 20 lessons payments for every 10 lessons:

Member \$30 Non-member \$50 **Enrolment is confirmed after payment is made**

## 世学课程 Secular Course

### 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 费用: 会员\$165 非会员\$210 (不包括材料)

### 太极拳班 Taiji Class

■ 日期/时间: 星期三 7.30pm - 9.30pm ■ 授课老师: 林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

■ 10堂课 费用: 会员\$30 非会员\$45

### 插花班 Flower Arrangement Class

■ 日期/时间: 星期四 7.30pm - 9.30pm ■ 授课老师: 蓝玉明老师 Ms Lan Yu Ming

■ 10堂课 费用: 会员\$30 非会员\$45 (不包括材料)

### 瑜珈班 Yoga Class

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

■ 10堂课 费用: 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 (每个月第二和第四个星期日)

■ 授课老师: 黄美珍老师/秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen/Ms Qin Jieping

■ 每个月收费用: 会员\$8 非会员\$10

## 华语佛理开示 星期四

Chinese Dharma Talk (Thur)

开示法师：法源法师

### 以佛法面对生活的问题 摘要

日期：2010年05月6日

现代的社会不断地发展与变化，在生活上，我们每天都面对许许多多错综复杂的问题，究竟问题从哪里来呢？如果我们没有好好地去理解问题是如何产生，没有探讨它的原因和用积极的方法去化解问题，任由它一天一天的累积，等到有一天，我们的身心崩溃后，才来找出解决的方法，就太迟了。佛法教育是人生的智慧，生命有了佛法的滋润，才会获得真正圆满的幸福。

开示法师：法树法师

### 阿底峡的《菩萨宝鬘》摘要

日期：2010年06月10日

公元10世纪末的印度，诞生了一位显密大修行者——阿底峡。当时，西藏佛教被藏王朗达玛毁灭后，衰落不振。一心想复兴佛教的阿里区藏王Yeshe O，派人邀请阿底峡到西藏开示显密佛法，包括修学的重要基础和次第。《菩萨宝鬘》是阿底峡的一部简短作品，对想修大乘菩萨道的学人是重要的前行基础。

开示法师：持如法师

### 学习做人 摘要

日期：2010年07月8日

站在大乘佛教的角度，学佛的最终目标就是成佛。然而，成佛之前，我们必须先学会做人。经中云：“人成佛成。”因此，人即是成佛的根本。

有些人会感叹：“做人难，人难做啊！”确实，欲得人身犹如盲龟穿洞。既得人身，就得先学习怎么样把“人”做好，才能奠定成佛的基础。

## 华语佛理开示 星期六

Chinese Dharma Talk (Sat)

开示法师：法荣法师

### 佛门仪规 摘要

日期：2010年05月8日

如果大家都能学习佛门的律仪和规矩，那么社会就会得到净化，佛法就自然兴盛了。学佛无论是哪一宗、哪一派，包括大小乘法，南北藏传都不能离开律仪。这是学佛的根本。

学习仪规也是梵呗的根本。学习仪规令我们清楚的知道我们该做什么，该讲什么，该想什么。若这样做，我们的心就会清净稳定，轻松愉快，欢喜自在。

开示法师：法华法师

### 六度 摘要

日期：2010年06月12日

六度是菩萨对芸芸众生实施济度的六项，也是菩萨须修行科目。谓：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧是菩萨发心完成救度众生所修行的证明。

《佛教基本知识》证果法师著（5-8页）：菩萨於诸行位中，修习无量法门，若随类摄，六种波罗蜜多可以摄尽；所以六波罗蜜多是菩萨的正道，也是摄尽一切菩萨道的总行。

开示法师：持果法师

### 念死无常 摘要

日期：2010年07月10日

有生必有死，我们无法确定什么时候会死？所谓“万般带不走，唯有业随身。”既然死是必然，我们随时生起“必死”的心念，警惕自己，在有生之时，舍弃五欲之乐，修习净除业障，累积资粮，就能为后世的利益，多修习善业。唯有面对死亡，接受无常，人才能真正的把握当下。《普贤警众偈》云：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”

时间：7.30pm—9.00pm

地点：海印学佛会4楼千佛殿



拉回眼前

Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

# 海印学佛会 2010年5月-7月每周活动

星期一 休息 Closed on Monday

星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

## 第4届/第15期基础静坐课程(英语)

4th Intake/15th Batch Fundamental Meditation Course (Eng)

■ 法树法师 Ven. Fa Shu 2/03 - 13/07

## 第15-2届基础学佛课程(华语)单元3

15th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan 2/03 - 13/07

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/第22期基础静坐课程(华语)

16th - 1 Intake Fundamental Meditation Course (Ch)

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 3/03 - 14/07

## 第5届基础学佛课程(英语)单元1

5th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 1

■ 法树法师 Ven. Fa Shu 3/03 - 14/07

净土共修 Pure Land Practice 12/5, 09/6, 16/6, 23/6, 30/6, 14/7 & 21/7

弥陀宝忏 Amitabha Repentance 5/05, 02/6 & 07/7

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong

太极拳班 Taiji Class ■ 林世昌老师 Mr Lin Shi Chang

星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

## 第1期学佛成长课程(华语)(2) 1st Batch Dharma Growth Course (Chinese) (2)

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 4/03/10 - 27/01/11

插花班 Flower Arrangement Class ■ 蓝玉明老师 Ms Lan Yu Ming

华语佛理开示 Chinese Dharma Talk ■ 7.30 pm - 9.00 pm

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan 6/05 以佛法面对生活的问题

■ 法树法师 Ven. Fa Shu 10/06 阿底峡的《菩萨宝鬘》

■ 持如法师 Ven. Chi Ru 8/07 学习做人

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

## 第16-2届基础学佛课程(华语)单元2

16th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Chinese) - Module 2

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan 5/03 - 16/07

## 第15-1届基础学佛课程(华语)单元4

15th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Chinese) - Module 4

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 5/03 - 16/07

## 第3-1&3-2届基础学佛课程(英语)单元4

3rd-1 & 3rd-2 Intake Fundamental Dharma Course (English) - Module 4

■ 法树法师 Ven. Fa Shu 5/03 - 16/07

书法班 Chinese Calligraphy Class ■ 顾建平老师 Mr Gu Jian Ping



## 星期六 Saturday

**第2期学佛成长课程(华语)(1)** 2nd Batch Dharma Growth Course (Chinese) (1)  
 ■ 法樑法师 Ven. Fa Liang ■ 7.00 pm - 9.00 pm 6/03/10 - 29/01/11

**瑜伽班** Yoga Class ■ Ms Quinine Tao ■ 5.30 pm - 7.00 pm

**华语佛理开示** Chinese Dharma Talk ■ 7.30 pm - 9.00 pm

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong 8/05 佛门仪规

■ 法华法师 Ven. Fa Hua 12/06 六度

■ 持果法师 Ven. Chi Guo 10/07 念死无常

**八关斋戒** Taking Eight Precepts Retreat ■ 法师 Venerable  
 ■ Sat 15/05 8.00am - Sun 16/05 8.00am ■ Sat 17/7 8.00am - Sun 18/7 8.00am

## 星期日 Sunday

**第17-1期基础学佛课程(华语)单元 I**  
 17th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module I  
 ■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 7.00 pm - 9.00 pm 7/03 - 18/07

**第9期少年学佛班** 9th Intake Teenage Dharma Class  
**第15期儿童学佛班** 15th Intake Children Dharma Class  
 ■ 持果法师 Ven. Chi Guo ■ 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  
 ■ 09/5, 16/5, 13/6, 20/6, 27/6, 11/7 & 18/7

**歌咏班** Choir ■ 黄美珍老师/秦洁萍老师 Ms Huang Meizhen/Ms Qin Jieping  
 ■ 7.00 pm - 9.00 pm (每个月第二和第四个星期日)

**一日修** One Day Retreat  
 ■ 法师 Venerable ■ 8.00 am - 5.00 pm ■ 09/6 & 11/7

**普门品、上供** Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas ■ 10.00 am - 12 noon  
 ■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong ■ 09/5, 13/6 & 11/7

**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 ■ 16/5, 20/6 & 18/7

**慈悲三昧水忏** San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)  
 ■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm ■ 02/5, 06/6 & 04/7

**老人院/儿童院服务** Community & Welfare Service  
 ■ 福利部 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon

**三皈五戒** Taking Three Refuges & Five Precepts  
 ■ 法师 Venerable ■ 9.00 am - 12 noon ■ 27/6



拉回来看见自己、认识自己、  
改变自己、提升自己。

欲获取更多资讯，请上网：

For more information, please log on to  
our website :  
[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)

或联络 or contact :

**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

办公时间 Office Hours:

星期二至星期六 : 中午12时至晚上8时

星期日 : 上午9时至下午5时

Tue. to Sat. : 12noon-8pm

Sun. : 9am-5pm

**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

## 玉佛供信众认捐供奉

### Donation of Marble Buddha Statues

- 面貌圆满，身心端正，福德庄严
- 聪慧善巧，天资超越，福禄殊胜
- 常遇诸佛，承事供养，净除业障
- 离诸恶道，舍诸丑恶，受生善道
- 常得拥护，六时吉祥，福寿康宁
- 六根具足，福慧双修，众所欢喜

(摘录改写於佛教造像法 - 文桥出版社)

六寸佛像  
七寸佛像  
八寸佛像

供 养 佛 像 功 德 殊 胜

福 禄 殊 胜

圆 满

聪 慧 善 巧



# 水月

SHUIYUE JOURNAL

淡泊

May 2010

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 050/05/2009

59





# 水月

SHUIYUE JOURNAL



淡泊

May 2010

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 050/05/2009

59



# 水月

SHUIYUE JOURNAL



淡泊

May 2010

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 050/05/2009

59