

ULLAMBANA –  
The Season of Filial Piety

启建护国息灾冥阳两利延生植福、斋天、往生超荐、供僧之报恩法会。

日期：20/08/2010 农历七月十一(星期五)至  
22/08/2010 农历七月十三(星期日)

地点：Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

### 法会内容

演净、佛前大供、三时系念佛事

日期：20/08/2010 农历七月十一(星期五)  
时间：10am - 6pm

佛前大供、虔诵地藏经、大蒙山施食

日期：21/08/2010 农历七月十二(星期六)  
时间：10am - 9pm

斋天、佛前大供、供僧、三时系念佛事

日期：22/08/2010 农历七月十三(星期日)  
时间：6.30am - 5.10pm

### 法会祈福

▪ 供佛 ▪ 供斋 ▪ 延生小禄位 ▪ 延生大禄位

### 法会超荐

- 小莲位 (可超荐一位先人或历代祖先)
- 大牌位 (可超荐六位先人或历代祖先)
- 如意功德主 (三个大牌位可超荐十八位先人和历代祖先)
- 护坛大功德主 (五个大牌位可超荐三十位先人和历代祖先)

欢迎至4楼柜台处询问、报名

Please enquire/register at reception counter on level 4

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

Tuesday to Saturday : 12noon – 8pm  
Sunday : 9am – 5pm

盂  
兰  
盆

七月超度  
祈福消灾  
供僧法会



拉回眼前

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060  
Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg

Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

## 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 钟联盛  
魏凤仪

美术设计：刘朋达 廖俐轩

Publisher：Sagaramudra  
Buddhist SocietyPrinted by：Stamford Press  
Pte Ltd

拉回眼前

Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 190/04/2010



## 导师的话

- 2 谈批评  
3 A discussion on Criticisms

## 主题文章-海印四则

- 4 远离尘垢则清净  
The need to focus on tranquility in our practice  
5 Tranquility : detachment from defilements  
6 学佛须由清净着眼  
7 百岁高僧为我授戒  
8 不贪不嗔不痴谓清净  
9 听经  
10 身心清净毒自排  
11 焚一柱香心清净

## 海印法语

- 12 菩萨行果（六）  
14 禅门一日  
15 水月禅系列六  
16 佛理开示

## 海印心语

- 23 只是迟了一顿早餐  
24 Some Confusion of the Buddhist Terms  
26 持然忆母报佛恩、  
满载心灵果实西澳归

## 海印童话

- 27 Nature Appreciation Trip  
28 漫画

## 海印点滴

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



## 谈批评

低层次菩萨不知高层次菩萨的境界，低层次的人往往不了解高层次人的思维模式。举一个生活上的例子，当一个局外人看到团体的运作方式不合自己意思的时候，他会做出怎样的批评和反应呢？

我们切记慎言慎语，不要只是站在自己的角度去批评，缘由被批判的人若是在做一件利益大众的事，却由于你不成熟的批评惹出诸多是非的话，恐怕会产生扰乱人心的后果。在此，通过批评这话题，我们就从佛法的角度来察看三种类型的人。

**第一种人：**这类人往往只按照从小被灌输的所谓“理由”去判断事情，落入错与对的相对观念中。当他们提出批评时，在心态上一味的是情绪反动，而不是从因果的角度去考虑和反应。他们甚至理直气壮地说：“难道你怕人家批评吗？”殊不知此种“为反对而反对”的做法是盲目和愚痴的，也可能造下大的罪业。

**第二种人：**这类人具有很好的领导经验，具备相关的应对知识。这里可分两种情况，一是他们本来已经融入团体运作，在一定程度上能够具体地对团体提出建议；二是他们并不在团体运作，虽然具有相关的领导经验，但由于不是当事人，因此所提之意见或被采用，抑或仅供参考而已。无论如何，在这里，我们要说的是：倘若这两者都能从佛教所教的心态出发，本着为团体所做之善行慎言献策，就可以说是做到随喜众生，是在修布施和爱语的功德了。

**第三种人：**这类人除了具备以上第二类人之能力和正确发心之外，还更进一步付诸于行动。他除了献策和给予批评之外，还会身体力行，不怕艰苦地帮忙完成工作，而这过程中，务必结下诸多好缘。

第一种人是属于直观反应型的人，因智慧不够，所以很容易弄巧反拙，若遇到大规模的重要事件，往往还会被他人利用而不察知。第二和第三种人能做到恰如其分的提出批评，即是累积功德。尤其后者因为已经真正付出行动，所以可说是成就了善业上的功德。这两种人不仅受众爱戴，也会得到善知识的教诲。

从办事的人的角度来看，一定要非常敏锐地去观察来批评的人是哪一类型的人，如果将第二或第三类的人当成是第一类的人，层次弄不清，成事的效果就不高，也不会持久。

不论是给予批评或是运作的人，其实都在造不同层次的业，而在这当中就要知道怎样去把握要修的资粮。不要忘记修行主要是要从菩提心出发，上述所说的第二及第三类的人做事负责，前者修的是布施爱语，后者主动地成就善业，他们皆以菩提心为基础，皆合乎了成佛起码所应具备的资粮位。

一个学佛的人应该清楚本身是在修哪一种资粮位。故此，当你下一次要正言批评他人时，请先问一问，你的心态对吗？你又不是能够很有智慧地建立在修行道路上的资粮位呢？





## A discussion on Criticisms

There is hierarchy existent within the divine world of the Bodhisattva world. Bodhisattvas of a lower class have little comprehension about the celestial environs of the Bodhisattvas of a more supreme rank. The same rationale applies to the human world. Members of the more down-to-earth class of the society do not understand the mental construct of the individuals of the sophisticated class. With reference to an example from everyday living; when an outsider witnesses that the internal machinations of an organisation are not up to his standards or intentions, what are his reactions or criticisms?

We must always be mindful of our thoughts and actions. We should not criticise others based on our own narrow perspectives. When troubles brewed as a result caused by one's immature criticisms on others' altruistic deeds, it will give rise to undue commotion and anxiety. Taking the subject of criticism as a topic, we will observe three different categories of individuals.

The first group of individuals judges situations based on their "cultured upbringing" from early age. Whenever outbursts of criticisms spring forth, they are the reflection of his emotional upheaval. They have no consideration for their words. They will even often retort "Are you afraid of criticisms?" They are blinded to the fact that their "objections for objections' sake" are ignorant and short-sighted. This can only manifest in greater misfortunes and bad karma.

The second type of individuals possesses good leadership qualities and the desired knowledge. This can be subdivided into two different scenarios. Firstly, they are involved in the operations of the organisation. They are able to contribute suggestions for improvement to a certain extent. However, they can also be absent from the organisation. Although they are charismatic; due to their detachment, their suggestions may often be overlooked, dismissed or used only for reference. What we would want to emphasise is; when we contribute to the progress of an organisation based on the teachings of Buddhism, we can reap the benefits of selfless compassion and loving kindness.

The third group of individuals: besides harbouring

the altruism and capabilities of the second group, they put their words into action. Not only do they criticise and contribute suggestions, they will also physically participate and endeavour to complete the tasks. During the process of accomplishing the goals, he would have reaped many benefits.

The first group is a reactive-upon-perception type. Due to lack of wisdom, he will only make situations worse out of small troubles. In the event of phenomenon of utmost importance, he could even be made used of by others without even realising it. The second and third group of individuals not only give their supportive suggestions, and especially the third group who contribute through their active involvement, they are reaping the benefits of their good karmic effects. The latter two types of individuals win over the hearts of the majority. They learnt the knowledge of true wisdom.

To the people engage in the operation, they must be vigilant and diligent in observing people who offer criticisms. When they ignore the words and deeds of the third group and dismiss them as mere outburst of the first group, the rate of success would not be accelerated and would be inconclusive.

No matter whether one is criticising or accomplishing the final outcome, we are all reaping the different categories of karmic effects. We must be alert to cultivate and upheld the merits of good karma. We must never forget the process of cultivation is through the start of a compassionate heart. From the above discussion, the second and third type of individuals are responsible. The former offers good advice, whilst the latter actively realises the ultimate objective. They both encompass the potential of Buddhahood through the basic foundation of compassion and loving kindness.

The Buddha's disciples must be wary of his cultivation and nurture. When one springs forth criticisms in future, one must search his heart to see if the correct merits are cultivated.

## 远离尘垢则清淨

海印的第三原则“清淨”：心境远离一切恶法烦恼、情欲纠缠，名利斗争、得失欢忧。深入了解烦恼，面对并精确剖析后，远离它，如同远离尘垢。远离尘垢就是清淨。

清淨在戒、定、慧是属于定的部分。心不散乱，而专注在一个境上，这就是定。三学中是禅定。禅就是让心在平静的状态下，去过滤那些错误的习惯和想法。要内心清淨，脱离一切恶法烦恼，就必须对五十一心所法要非常的清楚。禅定就是让心平静，拉回眼前，以不动的心看着所动的每一个心念，解读自己的心。禅定就是训练我们的心在每一刻中保持正念，只有当心没有杂染，心才能平静，才能立足于不动的状态。向内反观，不受外境的影响，超越一切的对、错、是、非；才能调整我们身、口、意行为的偏差，不去犯错，这就是修行。

如何摆脱情欲纠缠？要达到情欲清淨，必定要以坦诚和淡泊作为支柱，再加上修持与观行，否则只是异想天开吧了。

情欲纠缠是内在的烦恼，名利斗争则是外在的烦恼。

什么是斗争呢？当不同人站在不同立场、用不同角度处理同样的事情时，就会有斗争。人因为长期生活在一个环境里，养成了习惯和思维模式，就会很主观的用自己的角度去判断生活中的对与错、是与非，这样人与人之间的矛盾就产生了。所以说“横看成岭侧成峰，远近高低各不同；不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

朋友之间都追求名和利，当利益冲突时，多么要好的朋友也可能变成敌人。

因此在跟别人相处时，必须把关系看得很清楚。对于一切的得失，不必太过欢忧。“命里有时终须有，命里无时莫强求。”世间本来无常，有缘则来，无缘则去。

总的来说，要获得内心的清淨，必须勇于面对内心种种烦恼执着，并加以精确的剖析，弄清楚它的来龙去脉；再通过忏悔修正自己的身、口、意。通过禅修训练自己的心，学习放下种种的妄念、紧张和不安，使心趋向柔软。只要远离尘垢，身心便可得到清淨。

By Venerable Shi Fa Yuan 翻译 | 唐江玲

## The need to focus on tranquility in our practice

The world is originally tranquil and quiet, all disturbances arise out of illusions created by mundane beings due to attachment. We have lost our original nature, as well as realisation (tranquil mind) due to confusion, and are unable to extract ourselves out from the pit of the struggle for fame and gain and deep attachments.

According to the sutras, when the mind is tranquil, there is tranquility in the purelands. All merits arise from a tranquil mind. In our practice, if we want to revert to our tranquil minds, we must practise based on honesty and simplicity. We shall face the worries in our minds with an honest state of mind and be determined to adopt various

practices to eliminate our worries and return our mind to a state of tranquility. We shall live simply, reduce our reliance on material things, and thus reducing our desires. We shall try to stay away from all temptations of sounds, sights, fame and gain, our lives are dependent on conditions which are changing from moment to moment. All the people, material things and matters are just temporarily existent, therefore, we do not need to be overly attached to them. Our minds will be tranquil and fully at ease if we strive to be compassionate and bring benefits to others and are not in conflict with others, and if we are not greedy or jealous.

In our practice, if we are able to restrain our





By Venerable Shi Chi Guo

翻译 | 唐江玲

## Tranquility : detachment from defilements

Sagaramudra's third principle is "Tranquility": to detach oneself from all worries, attachments, fame and power, loss and gains, joys and sorrows. Learn and understand worries in depth, analyse them and detach from them, just like leaving dust and dirt behind. Tranquility is attained by detaching from defilements.

In the three essential Buddhist practices of precepts, concentration and wisdom, tranquility falls under the category of concentration. Concentration is when the mind is focused on a single point, attaining a meditative concentration. Meditation is a process of filtering out incorrect habits and thoughts while the mind is in a peaceful state. In order to attain tranquility and detach from all worries and defilements, one must be discerning of all fifty-one mind states. In meditative concentration, one would be peaceful in mind, conscious of the present, and would observe and understand all thoughts with a settled mind. Learning meditative concentration is to train our minds to have right thoughts at every moment, and one can attain an unwavering mind only when the mind is peaceful and without defilements. We can correct any mistakes in our actions, speech and thoughts only if we reflect on ourselves internally without any external influences, transcending all rights and wrongs, and not making any mistakes. This is called practice.

How do we detach from worries and attachments? We must practise and observe our actions based on honesty and simplicity, only then, can we achieve tranquility.

six senses, prevent them from external influences; if we can maintain and focus on tranquility, there would be no greed, and we can perfect the paramita of giving; if we can maintain and focus on tranquility and not engage in any wrongdoings, we can perfect the paramita of observing precepts; if we can maintain and focus on tranquility and endure contempt, we can perfect the paramita of endurance; if we can maintain and focus on tranquility and not be lazy, we can perfect the paramita of diligence; if we can maintain and focus on tranquility and not be swayed by external circumstances, we can perfect the paramita of meditative concentration; if we can maintain and

Worries and attachments are internal defilements while the struggle for fame and gain are external defilements.

What is struggle? Struggle occurs among groups of people with different views and standpoints, trying to solve the same problems. Having lived in such an environment for a long time, people have developed specific habits and thought processes, and would often employ very subjective viewpoints in defining the rights and wrongs in life and thus creating conflict. There is a Chinese poem describing such a state, "A mountain looks like a range from the front and like a peak from the side. Far, near, high and low, in different levels. You can't see the real Lushan Mountain, because you are in the mountain yourself."

We are all in pursuit of fame and gain, when there is a conflict of interest, friends often become enemies.

We must be very clear of our relationships with others, and do not be overly joyous or sad at losses and gains. Let things take their own course, phenomena is impermanent and transient.

If we want to have tranquility in our minds, we must have the courage to face our various worries and attachments, understand their causes and effects, and then correct our actions, speech and thoughts through repentance. Train our minds with meditation, learn to let go of our various delusions, tension and unease, such that our minds are soft and receptive. Tranquility in mind and body is attained only by detaching from defilements.

focus on tranquility and there would be wisdom without barriers, we can perfect the paramita of wisdom. Therefore, tranquility is an important part of the practice and is one of Sagaramudra's four principles, being, honesty, simplicity, tranquility and dignity.

The way of practice is to constantly keep the mind tranquil in our daily lives, be alert, have right thoughts, observe our actions, speech and thoughts. We shall examine internally and discern our state of mind in the present moment, to eradicate various worries by different ways of practice, and walk on the path to enlightenment.

## 学佛须由清净着眼

世界本来清净寂然，一切纷纷忧忧无非是凡夫的我执所展现的虚妄影像。我等凡夫众生只因为一念迷糊不觉，迷失了觉悟的真如本性（就是清净的内心），深深的陷入名利斗争和情欲的纠缠中而不能自拔。

经典说：心净则佛土净。一切功德都从清净心来。学佛修行若要回复到原本清净觉悟的内心，就必须要有坦诚和淡泊作为修行的基础。以坦诚的心态面对内心种种大大小小的烦恼，并且下定决心，精勤努力运用各种修行方法灭除种种烦恼，使内心逐渐恢复清净。再以淡泊的生活尽力减少在物质上的依赖而少欲知足。内心尽力远离一切声色名利的恶法斗争，因为我们平常的生活世界都是因缘所生与因缘所灭，无时无刻都在无常变化。一切的人、事、物，都只是暂时存在的假相，因此不需要对外在尘境的一切人、事、物，过份的执取。能尽力做到慈悲，利益他人，不贪求也不嫉妒，与人无争，与世无求，心境自然清净坦然。

学佛修行如果能时常收摄六根，不受外界的尘境影响，保持内心现前一念的清净，做到没有悭贪，就能成就布施波罗蜜。保持内心现前一念清净，不造恶业，就能成就持戒波罗蜜。保持内心现前一念清净，堪受凌辱，就能成就忍辱波罗蜜。保持内心现前一念清净，不懒惰懈怠，就能成就精进波罗蜜。保持内心现前一念清净，不随境转，就能成就禅定波罗蜜。保持内心现前一念清净，智慧通达无碍，就能成就般若波罗蜜。因此，内心清净是学佛的重要着眼处，也是海印四原则（坦诚、淡泊、清净、庄严）之一。

总而言之，学佛修行，就得在日常生活中，时常保持内心现前一念清净，提起清醒觉知的正念，观察身体所表现的行为、语言和思想，运用内心自我观察的特质能力，清楚的知道内心当下的烦恼状态，通过各种修行方法除去内心的种种烦恼，走上解脱的道路。

（英语翻译在第4-5页）

# 清淨



# 百岁高僧为我授戒

去年底到台湾接受三坛大戒；三坛大戒是出家道路上的新里程碑，也是出家人被纳入僧数前所要受的具足戒。在汉传佛教，三坛大戒是指受沙弥（尼）戒为初坛，受具足戒（比丘或比丘尼戒）为二坛，第三坛为受菩萨戒。

要去之前，大师父一再叮咛多礼佛忏悔，所谓忏悔得清净；师兄们也祝愿我得清净戒。原以为受戒，只要自己的内心清净，便能纳受清净戒体，最终得清净戒。去了之后，才了解得清净戒不只是自己的问题，还有许多的内、外因缘。在每一坛戒都需要“三师七证”；“三师”是指得戒和尚（尼），羯磨阿阇黎及教授阿阇黎。“七证”是指七位出家已经二十年以上的尊证。在受具足戒时，依佛陀制戒的规定，女众受具足戒是要在二部僧中乞受；二部僧指的是比丘与比丘尼僧。那就需要“六师十四”尊证了！要聚集这么多大德在一起是非常殊胜的因缘，更何况我们的菩萨戒得戒和尚还是101岁高龄的大德呢！

在受具足戒时是三人一坛，我们新戒子共有两百多位，80多岁的得戒和尚慈悲从早到晚为我们传戒；为的就是把清净戒传下去，使佛法得以一代传一代。因为僧是佛法流传、延续的主缘。大德们无私的奉献，就是菩提心的体现。

除此之外，在登每一坛时，百岁大德上戒下德老和尚还亲自为我们放焰口。大德以轮椅代步，侍者都在旁协助；他那带着江苏口音、嘹亮清浄的法曲唱诵，缭绕整个戒场。每一个结手印，他老人家一点都不马虎，以最清浄的心布施一切众生；就为了令此戒场清浄，回遮所有的冤亲债主，让戒子顺利地登坛受戒，这样的发心真是我们新戒的楷模啊！

一夜的礼忏，忏除心中一切恶业种子，还复心的清浄。登坛时，以一颗清浄心，发出离心、菩提心，才能纳受清浄戒体。有了上师的传授与教导，有形无形护法的护持及所有的清浄内、外因缘，一个月殊胜的三坛大戒才能圆满落幕。

不论在家或出家，受戒只不过是踏出的第一步，持戒才是更重要，这就是“戒为无上菩提本，应当一心持清戒。”

愿得清浄戒，持戒清浄。与大家共勉之。

水月

SHUIYUE

07

百岁高僧为我授戒



Peacefulness



## 不贪不嗔不痴谓清净

清净，是指远离恶行，断除污秽，降服烦恼。一般用于身、语、意三种业行。梵语为s/uddha, vis/uddha, paris/uddha；巴利语suddha, visuddha, parisuddha。音译为毗输陀、输陀等。

根据《无性之摄大乘论释》卷二记载，降服烦恼的清净有两个层次：一、世间清净：此为有漏清净，行者于修行中能暂时压抑当下的烦恼。二、出世间清净：此为无漏清净，行者于修行中能灭尽烦恼。

《大智度论》卷七十三举出三种清净：一、心清净：行者修学般若，可以不起染心、嗔恚心等。二、身清净：心清净则常得化生，故身清净。三、相清净：得具足相好庄严身。

《究竟一乘宝性论》卷四指出，本来自性清净可分两种清净，即一、自性清净：万法皆空，本初即清净。二、离垢清净：离烦恼则获清净。

《大乘本生心地观经》卷七详述三昧、智慧、神通、现身、多闻等各有八种清净。

一切佛菩萨都从出世间清净出发，达到六根清净互用，六波罗蜜圆满乃至悲智双运，任运圆成。

清净是形而上的精神层次，是个人的素养境界。对于学佛者而言，清净更是必须境界，否则不能自我提升，只能继续在原地踏步。

凡夫修行，亦从世间清净出发，次第渐进。佛经有云：心常不安或做恶梦的人，若能身、口、意专注于礼佛忏悔，能得清净法喜。心怀怨恨不满的人，若能为自己的负面

情绪而长时期专注于礼佛忏悔，也能得清净法喜。贡高我慢的人，若能发现自己的短处，并发心专注于礼佛忏悔，时时提起觉照，同样能获得清净法喜。

多年前在某个佛教场合，有一位友人为了某组人迟迟未到而发牢骚，旁边的法师说她脑袋瓜的一根螺丝松了。同修不醒觉，继续为众人等待两三个人叫屈，最后法师说她全身的螺丝都松了，须要工具拧紧，就叫她礼佛忏悔。友人过后才醒觉，原来挑剔别人的过失，就是不清净，难怪法师要提醒她纠正态度了。

不管在何时何地，只要心住清净地，就会感到自在。心若不清净，则烦恼丛生，尤其在受八关斋戒或其他观行禅训时，行者若能把心调柔，将身、口、意向内收敛，把一切外境当成训练自己的方便工具，则心内外无障碍，这就达到禅训的目的。因此，清净的内涵是宽容大度的，是喜悦沾满心房的，是正面的，是慈悲的，意境高超者则是超越瑕疵，无对错之分。

心住清净地，自当懂得尊师重道，行为依教；能持守净戒而修善业，熏习一切善法，长养解脱知见。心常清净，自然明白是非，深谙孝悌，与家人关系融洽；与他人和睦共处，是非不生。

心住清净地，敏感度自会增强，时时注意自己的起心动念，切断不好的意念；并随时懂得自我反省检讨，忏悔业障。心常清净，自当时刻忆念三宝的功德，于感恩中护持正法，自利利他。

根据经典的阐释，心若清净，则佛土清净；一切功德都从清净心来。想要往生佛净土，必须先净其心。



# 清淨

世间的清淨是无常的，当学人不能好好保护六根门的时候，贪、嗔、痴、慢、疑随即相应而生。古德有云：“六根门头尽是贼，昼夜六时外徘徊，无事上街逛一趟，惹出是非却问谁。”粗略地说，六根是指眼、耳、鼻、舌、身和意，六根所接触的外境物件为六尘，六根接触六尘后所产生的识别力和记忆力为六识。人所以流转于生死轮回的苦海之中，就是由于六根不曾清淨，比如眼根贪色、耳根贪声、鼻根贪香、舌根贪味、身根贪细滑、意根贪乐境；然后凡夫坠落三途苦和八难苦，六根的贪爱在这些苦楚的冲击下，会产生嗔和痴，三毒交加污染，产生无明烦恼因，令其流转于六道。

因此谨守六根的大门，不让坏事从六根门溜进心田是极其重要的。这些防守功夫是学佛人熟悉的戒定慧三学，戒是谨守根门之将，缺失不得；戒与定是慧的基础，而在不断提升的过程中，定与慧二者相辅相成，互相辉映。人的六根只有在不受六尘的支配和诱惑的情况下，才得到清淨。但对于在家众而言，不贪婪、不嗔怒、不痴迷，可谓清淨。

以上皆为理论知识，属于“闻”的部分，想要更上一层楼，须实践“思”和“修”。

## 听经

由于办公室就在大殿旁，时常有机缘听到法师们和信众一起诵经。

过程中，我双手在键盘上移动，眼睛盯住荧光屏，根本没法看经书跟着念。但是，那动人心弦，宛转轻扬的声音，自然而然地传到耳边，不由得你不听，不由得你不心动。有时，那充满悲天悯人意蕴的和谐旋律，会让你无缘无故地泪下。有时，木鱼嗒嗒，铜磬叮叮，钟鼓咚咚，法器的敲击声，竟然也能把三魂七魄吸引了去。偶尔，我操作软件特别不顺畅时，情绪有些浮躁，这时，诵经声忽然传来，仿佛师父在对我轻声细语：“Take it easy。”我的心境顿时清淨，脑袋一片空明，重握鼠标，得心应手！听经，成了我的最爱；听经，使我心清淨；听经，也唤醒了我那沉睡的心灵。

文 | 莲华髻

有时，在法事进行当儿，法师们及信众一心一意地朗诵经文，肃穆庄严，配合得天衣无缝，这神秘而又令人崇敬的心灵合唱，有如天籁之声，回旋在整个大殿周遭。在那当儿，心随意转，旁听者在交流之下，也会热泪盈眶，只有“感动”两字才能形容当时的胸臆。

诵经的潜能无限，如果能够充分发挥，定能感召更多人走入佛门。从听经的经验，可分辨出法师们的配合无间，无论是声音的高低或法器的协奏，我一一都能感受到那股内敛的力量。但偶而也会因默契不够而出现脱节状况，那时，我会默默地祈祷，心里也会在喊，“师父加油！”

## 身心清净毒自排

最近几年，由于工作的缘故，常接触患癌症、中风等重症的病人，也接触甲状腺肿、血糖高、高血压、白内障等较轻微疾病的患者。我和他们的话题总离不开饮食习惯、运动和养生。读了一些乐活杂志后，我发觉人身体里其实潜伏了许多毒素。这些毒素都是不知不觉从饮食（如化学加工食品）和工作环境（喷漆、空调系统的肮脏物）潜入身体，却又无法排出体外。日子一久，毒素会导致细胞变异，引发种种的健康问题。

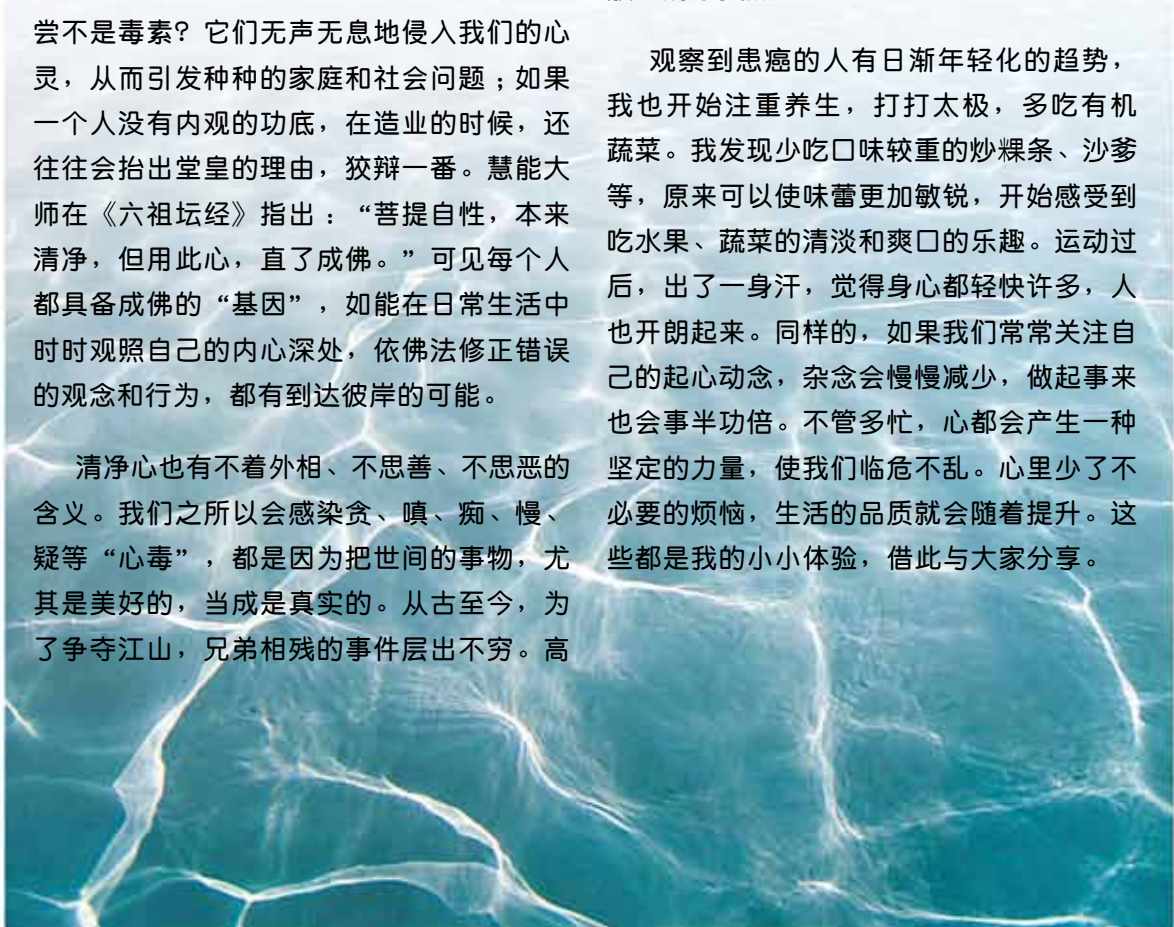
这使我联想到，贪、嗔、痴、慢、疑何尝不是毒素？它们无声无息地侵入我们的的心灵，从而引发种种的家庭和社会问题；如果一个人没有内观的功底，在造业的时候，还往往会抬出堂皇的理由，狡辩一番。慧能大师在《六祖坛经》指出：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”可见每个人都具备成佛的“基因”，如能在日常生活中时时观照自己的内心深处，依佛法修正错误的观念和行爲，都有到达彼岸的可能。

清净心也有不着外相、不思善、不思恶的含义。我们之所以会感染贪、嗔、痴、慢、疑等“心毒”，都是因为把世间的事物，尤其是美好的，当成是真实的。从古至今，为了争夺江山，兄弟相残的事件层出不穷。高

官、公司管理人接受贿赂的事件也时有所闻。如果经商、治国的基本道德日渐败坏，乱相就会接踵而来，形成不良的社会风气。

不思善、不思恶并不是说什么都不想不管，而是超越有无两边的心境。记得当我很忙时，多盼望不用处理工作上琐碎事物，我认为那就叫做清净。学佛之后，才知道这是错误的观念。一个修行人，他可以很忙碌，只要他清清楚楚明白自己做事的动机，明白事情的因果，那他的心，还是可以如明月般，清净安然。

观察到患癌的人有日渐年轻化的趋势，我也开始注重养生，打打太极，多吃有机蔬菜。我发现少吃口味较重的炒粿条、沙爹等，原来可以使味蕾更加敏锐，开始感受到吃水果、蔬菜的清淡和爽口的乐趣。运动过后，出了一身汗，觉得身心都轻快许多，人也开朗起来。同样的，如果我们常常关注自己的起心动念，杂念会慢慢减少，做起事来也会事半功倍。不管多忙，心都会产生一种坚定的力量，使我们临危不乱。心里少了不必要的烦恼，生活的品质就会随着提升。这些都是我的小小体验，借此与大家分享。



## 焚一柱香心清净

有很多人，眼睛没问题，耳朵没问题，舌头没问题，手脚没问题，头脑没问题，但总是看不真切，听不分明，食不辨味，事情做不好，静下来时也胡思乱想！我属于后一类，百思不解根由何在；几个月来接近海印，熏陶之下，心窍渐渐开通。

法荣法师讲过一个很有启发性的故事：春秋战国时代，有个名叫梓庆的木匠，善于雕梁，人们叹为鬼斧神工。他有什么秘诀呢？每次开工前，他一定先斋戒多日，去除一切是非利害、功过褒贬的杂念；心完全静下来，不再为外物所动了，他才进入树林，挑选材质神貌合一的木料。不是处于这样的状态，他绝不动手镌刻。

故事描绘了敬业乐业的工作态度和心无旁骛、全神贯注的创作精神。这种态度和精神是如何形成的？持果法师说：先离垢。法师指出：离垢就是清净；清净在戒、定、慧是属于定的部分；心不散乱，而专注在一个境上，这就是定。

法源法师也说：一切功德从清净心来。

法荣法师的故事使我想起多年前，我的妻子手掌中指后头长出一块凸骨，经过两个跌打医师治疗后，反而加剧了疼痛。邻居介绍的另一医师，住在组屋；我还记得，他家的客厅安放了一个神龛。医师看了我妻子的患处，边触摸边问症状；然后虔诚地上香，又坐在一个凳子上闭目养神，约七八分钟；我以为他要“跳神”，心生反感，跟妻子打了一个眼色，暗示她走吧；医师却站了起来，缓缓抓起我妻子的手掌，说了一句话：“会痛，别怕。”妻子才点了一下头，他就伸出拇指猛然按下去；妻子惨叫一声，冷汗飙出。医师说：“我给你放血。”他看我满脸狐疑，便补充一句：“坏

血，不放很严重。”放了血敷了药，问他多少钱，他说给一张红纸吧，意思是让我们随意。

事隔多年再见这位医师时，我鼓起勇气向他道歉；他看一次就把我妻子医好，我起先却怀疑他装神弄鬼，因而心头如同长出一块凸骨，不时作痛。他呢？年纪大了，那股傲气不见了，竟然肯向我透露“秘密”：“我给病人治疗前，一定先上香；来一个，上一次。我要冷静下来，想想怎样治。”原来他闭目不是为了养神，而是在凝思医案。“你太太的伤痛不是骨头造成的。”亏他还记得，并且跟我仔细解析根由，我这里略过不表；总之，他不是那种“头痛医头，脚痛医脚”的医师。

法源法师说：“一切纷纷忧忧无非是凡夫的我执所展现的虚妄影像。我等凡夫众生只因为一念迷糊不觉，迷失了觉悟的真如本性（就是清净的内心）。”我摒除了成见，从愧疚中恢复理性，心头那块骨刺顿然消失，感到十分自在。

医师那一柱香，在我脑海烟气特浓，袅袅上升，仿佛在引导我修习“专注在一个境上”，我开始认识到宗教仪式的“法力”。

所谓心诚则灵，虔诚之情如果汇聚于一柱香、一串念珠或一声“阿弥陀佛”，传达心底，转化为清净境界，则法师们禅悟如神助，凡夫们懂得全神贯注，凝视、倾听、细尝、深思、动作灵巧……，事半功倍。

（注：本文所提到的木匠故事，刊于《水月》58期法荣法师的“坦诚”主题文章内；所引述持果法师和法源法师阐释的佛理出自本刊的“清净”主题文章。）



# 菩萨行果

## 六

讲授 | 上远下凡导师  
整理 | 编辑组

60  
水月  
SHUIYUE  
| 2  
菩  
萨  
行  
果

文接上期：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。

### 2、证法发心

禅宗的开悟是证第一阿僧祇劫。“证法性发心者，谓如有一已过第一阿僧业耶，已证菩萨初极喜地，已入菩萨定无上位，已如实知无上菩提及菩提方便，已悟自身将近等大菩提果，证解自他悉平等故得大我意，已至不住流转寂灭菩萨道故得四广大意，由如是故，于大菩提愿不退转，是谓证法性发心。”

证法性发心是登地菩萨，即见道位。初发心的人，只可依第一种世俗发心受发。证法性发心的人很少，可说是找不到的。从世俗发心，发阿耨多罗三藐三菩提心也很少，因此证法性发心的人就是菩萨。

虚云老和尚（六十二岁时开悟）在十六岁时，受父母所逼而结了婚。婚后，他一直跟妻子分开睡。过了六年，他便出家了。几年后，为了成佛，他在山洞里面静坐，吃草、吃青苔。过了三年，他长满青发，身体也变成青色。

后来下山，给一位大法师骂了一顿。他跟虚云老和尚说，这个样子是不能成佛的。所以虚云老和尚从新剃度出家。但是他能这样刻苦的在山上吃草、吃青苔，熬了三年，也显出了他的定力，内心没有烦恼。再次出家后，他努力学习经论，但又觉得这不是办法，就去朝五台山。为了求取智慧，他三步一拜上五台山。像这样发心的人现在根本找不到了！

经过了刻苦的磨练，到了五十七岁那年，他来到了江边，因为身体太弱，掉进了河里。在河里淹了三天三夜，他并没有死，却被渔夫用鱼网救了起来，送到寺庙里。于是他就在那寺庙的禅房住了三年。六十岁后才真正的证到法性。

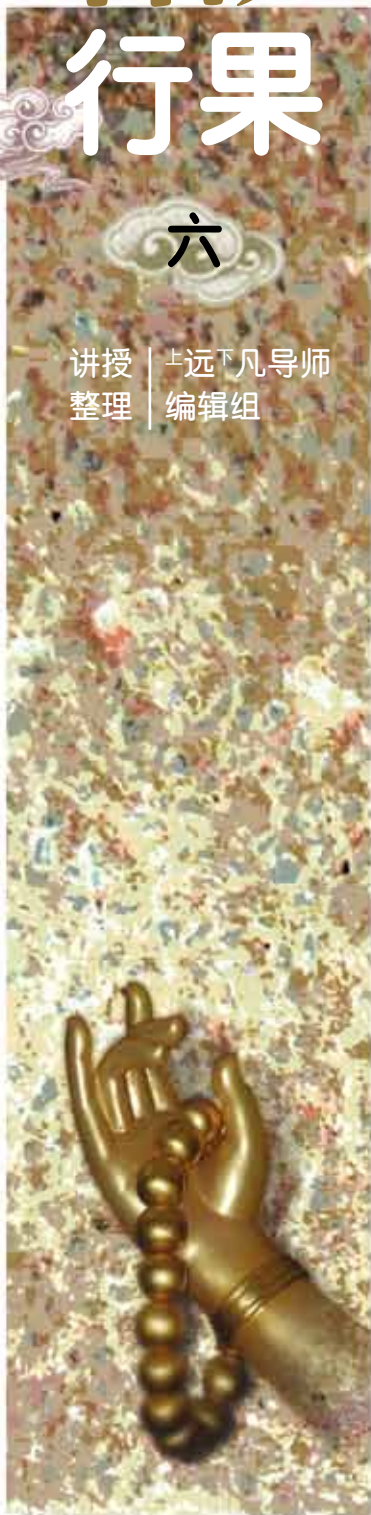
开悟了以后，他便燃指供佛，烧掉两支手指，那时才开始发阿耨多罗三藐三菩提心，这种发心属于证法性发心，不是世俗发心。燃指供佛表示了他的决心，他的发心。他六十岁发心以后，就开始重建许多寺庙，之后才发心出来教导众生，这属于证法性发心者，是一个不退转的菩萨。

### （三）体性

大菩提心，从自性出体来说，是从别境中的善性欲心所为其体性。别境指百法里五十一心所法的欲、解、念、定、慧。体性是自然的一种境，而菩提心的自然本质就是欲、解、念、定、慧。“此于菩萨五正愿中依顺次第，说各为初。五正愿是：1、发心愿 2、受生愿 3、所行愿 4、正愿 5、大愿，是各菩萨所有正愿中，五愿普能摄受其全正愿；是故发心，以初正愿为其自性。”发心愿指发菩提心；受生愿指无量的生死轮回；所行愿指一切菩萨的心愿都要做；正愿指上求佛法，下化众生；大愿指四弘誓愿。

初正愿就是“定自希求无上菩提，只求能作有情义利”就是上求佛道，下化众生和发心愿。

体即希求为相的欲心所，这是一种欲。世间要的东西叫贪，佛



法的希求叫欲。若约显胜义说，即以欲心所相应的最胜第六意识心王为体。故说：“一谓发菩提心，即为利他而求大菩提，欲相应所起入大乘门所显之最胜第六意识心王，是大乘发心之相界限从大乘资粮道乃至佛地。”

成佛之后，大菩提已证故，不再有希求。虽穷未来际利益有情，但皆任运自在起，不作意加行故，亦无希求。因此，菩提心的希求相界限，只从大乘资粮道乃至佛地。

第六意识的法尘是念及心所，指动念。发菩提心是念。第六意识的根是意根。唯识学里面讲当你的第六意识接触到眼识，眼识就是法尘。当意根要去意识时，意根产生俱生意识，第六识自己本产生一个眼识。龙树菩萨讲你的心就有你的眼。依眼识为作用，依眼识作为境。第六意识是根，前面的念做识。第一个念做根，第二念做识。反正发菩提心就是在念动，观想自己发心，希求佛果，度众生。再动念，发愿。这一切的心所以心王为体，长时间串习即成习惯。

第八识有储藏作用。含藏识也就是如来藏或如来识。开始发心，依第六识，心王作为根本。一切佛都是空的，因为性空故。称心王因为它能够产生心所法。本来，空是没有名字，但是它有起妙用，生起心所法的一切作用。相对于凡夫识的作用，我们称之为第八识、阿赖耶识或含藏识。因佛能够起妙用，起种种善法，所以这个识在佛的境界叫大圆镜智，也称为如来藏。

比如，相对与父亲来说，你是儿子或女儿。对你的弟弟来说，你是哥哥或姐姐。相对的境不一样，所给的名称也就不一样了。

开始初发心，他的相界就是从大乘资粮道乃至佛地。在还没成佛之前，从十住开始一直到十地的初心为止，是发心的表现。

成佛以后，对大菩提心已经不再希望，不再去求，因为已经完成了。他已经得到一切种智，一切智位。然后极未来际，他利益一切有情。而从利益一切有情中佛就不用修了。因为已经成了习惯，每一分，每一秒都在利益众生。对佛来说，他的任何一举一动，都是利益众生的，所以才叫成佛。这包括佛陀在睡觉时，也是在利益众生。也就是说，从我们凡夫糊里糊涂，一大堆烦恼，慢慢地一直转变。经过三大阿僧祇劫，一直修行，一直转变，转到最后一切的业果，一切的法，一切的动作，乃至每一个心念，每一分，每一秒，每一个时刻，每一个刹那，都在利益众生。所以“利乐有情，但皆任运自在起，不作意加行故。”不需要刻意的去作，而且也没有习气。因此菩提心的希求相界限，只从大乘资粮道乃至佛地。

从相应出体来说，大菩提心，即以信、精进、正念、正定、正慧为体。正信即是对一切佛、菩萨、一切佛法绝对的信心、相信，然后精进。因为发了菩提心，就要精进求佛法，要非常努力。每一个时刻都要能够得到无上的菩提正法，然后利益一切众生。凡是起不利益，起愚痴

的心，要立刻消灭它，要起智慧的心。若起伤害众生的心，就要立刻消灭它，要起利益众生的心。没有利益众生的心，都要将它烧掉。起利益众生的心，不可以有无记的，无乐的，一定要能够利益众生作为目标。

每起一个念，里面就包含智慧、慈悲与利益众生，这就是所谓的正念。要精进的修学正念，然后才有正确的禅定，清静的正慧。其实信、进、念、定、慧，是在一个念里面完成。每一个念里面要具足这五种，那就是所谓的大菩提心，由根产生力。

虽然我们不能做到在每一个念里面都涵摄这五种，但是我们可以将它分开来。早上起来就要精进、禅定、静坐、礼佛、忏悔、恭敬、工作。要作一切利益众生的事情。每天都要做，忏悔、拜佛、发菩提心，做种种的修行。精进、忍、法、思惟就是趋向菩提心。

在《说明菩萨最初修行颂》里说：“清静增上力，坚固心升进，各菩萨初修，无数三大劫。越清静，增上力越强，坚固的心就越来越向上，经过三大阿僧祇劫。”

引释这一颂文时说：“大菩提心以善根为其自体，以大愿为缘，不退屈为其策发，方能发起故。”善根是善良的根性，善法的根本。善法是三归五戒、善业、禅定、智慧、布施、持戒、忍辱、精进。一个发菩提心的人，一定要修六波罗蜜。善根就能够稳固。大菩提心才能够升起来，然后以广大的愿，作为他的缘。

(下期继续)

## 抢救纸车给活人

一位佛教徒的父亲去世了，丧礼以佛教仪式进行。

在仪式接近尾声时，家人开始有声音。他们希望能烧些冥纸、纸屋、汽车之类的东西给亡者。做儿子的不想伤和气，也就答应了。

一切准备就序，开始点火。

熊熊烈火在微风的助力之下，火势增猛。眼看着纸屋烧完，火势渐弱，做儿子的到后院取了长长的竹竿，想把还在火堆外的纸车挑进火堆中。

“慢！慢！”在旁的长辈喊着。

儿子吓着了，不知发生何事，呆呆的望着那长辈。

“纸车慢慢推进去，不要翻，翻了就反了！”他急切地说。

听不懂其中含义，但仔细看清楚了纸车，终于明白其中的玄机：车子是有车牌的！长辈显然不希望所买的万字票号码次序对调，要开准的，所以他说不要翻，因为翻了车，号码也跟着反了过来。

车子烧去后，死者得不得到是一回事，活人却自有活人的一份祈求。

## 大似椰子藏万卷书

历史上，江州刺史李渤问智常禅师：“佛教说：“须弥纳芥子，芥子纳须弥。”前句说须弥山可容纳芥菜的种子，这句话我不曾怀疑；但如果说芥菜的种子能容纳须弥山，这恐怕是妄语。”

智常禅师反问：“有人说你李渤读了万卷书，不知是真是假？”

李渤说：“没错。”

智常禅师问：“你的头也不过如椰子般大，这万卷书是如何放进去的呢？”李渤低头不语。

在“有我”时，就有大小，有大小就有所谓大包容小。在“空”时，就没有大小，因此就没有所谓只有大才能容纳小的问题。芥子纳须弥考的是心性的体证，李渤却掉进事物大小的思维泥淖里。

智常禅师并不直接回答李渤有关芥子纳须弥的问题，而是让他看到事物也有其抽象的一面。



## 水月禅系列六《了解自己》

# 身心如幻仍须照顾

人住于世间，少不了身与心的苦患。身与心，是两个我们不能回避，而且须要认真面对的问题领域；因此，对于身心的情况，我们要有非常充分的了解。我们须要具备观察力和敏感度，使自己能一步一步地，最后很从容地解决问题；换言之，就是解脱身与心的痛苦。

首先是对身的观察。我们要了解到身体是由地、水、火、风四大元素组成，四大不调时，便会形成各种疾病。这种情况，可以是外来病毒的冲击，也可能是出自内心的烦恼。尽管色身是假，我们还是得设法使它恢复到健康的状况，以便有精力学习佛法 and 利益众生。暇满的人生难得，故而佛弟子应该照顾好自己的色身，致力于长寿，来圆满福慧，造福世间。

诚然，对身的了解并非一朝一夕就能做到，也不可能完全仰赖书本或他人帮助，因为自己身体的反应可能是和常理相反的。这往往需耗多年时间，对自身的衣食住行、坐卧乃至睡眠的细微观察和切身体会，才能得出结论。何况，结论也会随着岁月而改变，因为身体会一天一天地老化。如何调适身体，其中的学问超越是非对错，因人而异。我们应该用智慧，找到有利于自身的最佳平衡点，才符合“中道”，这个“中道”须在自己的身上找。

色身，禅宗谓之为“幻躯”。既然是梦幻般的身体，为什么又要照顾它呢？这就是以幻修幻。我们应该去了解自己的身体和心的关系，然后觉悟“心”的本质。实际上，身的健康会促进心的健康，因此运动十分重要。以往禅门的“一日不做，一日不食”之说，生活在大自然中，行者已有足够的体力运动；而今的我们却住在钢筋水泥墙中，坐在电脑荧幕前，弄得身心俱疲。正如当年少林拳的缘起，是因为行者久坐而造成血气呆滞，今日你我要在禅学上有小小觉悟，也必须先让身体运动起来。

尽管我们的身体最终也将败坏，肉身的无常却可以加深我们对空性的体悟。所以，当我们即将失去身体，面对死亡；甚至色身已绝对败坏的时候，我们只能回到“心”。当一切逝去，什么都没有的时候，就剩下我们的“心”了。我们修行就是为了这一刻，能克服恐惧，做出正确的判断，得到解脱，感到自在。

面对自己的心，我们会发现这颗“心”其实也害我们不浅。也正因此，在我们还活着时，了解自己的心就更重要了。我们须要自己去发现，而不应该只是盲目地接受佛法。我们生命的职责是去发现这颗心是空性，了解因为“我执”才有贪、嗔、痴、慢、疑等烦恼。我们要看到自己的心，了解心的习惯和运作。我们要知道，对心的不理解与不能控制，我们才会沉沦苦海！

同时，我们要发现正因为心是空性，我们才能改变，才能注入更多的勇气和善念。也正因为心是空性，我们才能在一念未生之际，看清情况，从而正确与迅速地反应，去完成善业。同样的，我们将发现，往往因为心的改善，身也必将获得改善。

了解身心如幻，明白身心可以改变后，我们就要发大菩提心，去帮助更多人找到他们身心的真相。这时，继续保持内心的觉照，我们也将发现，心空的本质，促使我们的心转化成美好善良。对“心”的体会，古人说得好：

三点如星布，弯钩似月牙；  
披毛从此起，作佛也由它！

但是禅门行者须切记，到某个地步，我们不能再拾人牙慧，那不是自己的智慧！看着自己的身心，问自己，到底觉悟了什么！？只有自己发现，自己了解的，那才是真正属于自己的智慧，才能真正帮助自己了生脱死，离苦得乐啊！

参阅：释远凡著，《水月禅音》之《了解自己一》与《了解自己二》篇42-46页。



## 般若心经要义(续) 2009年11月14日及12月12日

(文接上期：玄奘大师圆寂时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。)

《心经》这么简单，背只是初步，只是挖到宝的皮而已，里头真正非常珍贵的东西还没有被挖着。

**(三)、详解经文****《摩诃般若波罗蜜多心经》**

“摩诃”是梵文，就是大的意思。

“般若”也是梵文，指证入空性的智慧。

世间一般智慧与此智慧不能相比，此智慧称为“摩诃般若”，就是大智慧的意思。般若属出世间的智慧，而所谓出世间智慧就是对真理（无常、因缘、空）的了解和觉悟。这两个字不读“ban ruo”，而读“bo re”。

“波罗蜜多”是梵文，译为“到彼岸”或“度”。

“摩诃般若波罗蜜多”就是大智慧到彼岸的意思。从这部经典，我们知道佛教强调的是什么呢？就是通过智慧达到解脱的彼岸。

佛教的解脱并不仅仅靠戒和定，更为重要的是智慧。所以，我们来佛门学法或修持，一定要常常反省：我们来到宝山有没有挖到宝？智慧是佛门的宝。所以你来学佛后，一年、两年、三年，结果却和三年前没有两样，那就表示你的智慧没有增长，表示你还没有挖到宝。所以说，智慧之宝是非常宝贵的。不是你学佛后，会背《心经》了，就是挖到宝了。事实上，所谓“宝”不只是背

**法樑法师指出：佛教的解脱并不仅仅靠戒和定，更为重要的是智慧。智慧是佛门的宝，非常宝贵的宝。**

**《心经》是一部非常重要的经典，它提醒我们必须增长智慧，因为我们是通过增长智慧得到解脱的。读《心经》一定要靠思考，了解《心经》后，我们将获得自在，并学会明察秋毫。**

《心经》是须要了解的，如果未能了解，我们就必须通过其他的经典，慢慢转，转了一圈之后，到后来还是要去了解《心经》的！所以说《心经》是一部非常重要的

经典。《心经》提醒我们，必须增长智慧，因为我们是通过增长智慧得到解脱的！

“心”有二义：一是核心的意思；另一则是有情众生的心。

“经”则是对佛所教导的记载。

**观自在菩萨**

观自在菩萨是指：

一、观世音菩萨；观世音

菩萨能依观照般若而得自在。二、指一切自在无碍的菩萨。总之要强调的是：《心经》能带来自在！

**行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。**

事实上，这一句话已经道出佛教非常重要的核心思想，非常重要。如果说今天你的年纪比较大，没有办法把《心经》背完，那你就背这句话：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”储藏在八识田中，然后带到下辈子用（笑），

让自己很有智慧。其实，《心经》的义理是很深的，因此听得懂的就尽量听，听不懂的，跟这部经结个善缘也不错。

为什么说般若波罗蜜“深”？深是相对于浅而言。佛门说：“福报有大小，智慧有深浅。”在出世间的智慧里，也是有深浅之分，例如《心经》是直接入空性的部分，所以我们说深，也因此要听懂《心经》不太容易，因为都在讲空性。比较浅的出世间智慧，则有无常、因缘或者因果关系等一切善法。

为什么能“照见五蕴皆空”呢？佛教的教导和核心就是让我们认识到身跟心的状态。这个身与心的状态就是“色、受、想、行、识”五蕴。

色蕴：指四大、身体、骨头、头发、眼睛、耳朵、鼻子。能够摸得到、看得到的，聚在一起，就是人的肉体，也就是物质的层面出现了。

但一个人如果只有四大，只有物质层面，没有精神层面的话，这个人无疑是个死人。精神层面指的就是后面的受、想、行、识四个蕴。受蕴就是感受；想蕴就是在动念、在执着；行蕴就是内心的烦恼；识蕴就是能够记忆的作用。后四蕴是指内心的状态，加上前面的色蕴（我们的身体），构成我们这个人。为什么说五蕴皆空？因为这个五蕴是假合的。今天，我们讲假合就比较容易，因为现在的医学非常发达，我们的器官都可以换掉，包括心脏。那么当你的器官都换掉了，你还是你吗？你不是你？那你是谁？（回家慢慢想）。

读《心经》一定要靠思考，不思考便无法了解《心经》。说《心经》“深”，就因为如果没有思考的话，渗透性便不强，便没有办法进入那种很深的思维模式去了解五蕴。有句成语说“明察秋毫”，明察就是看清；秋毫：就是秋天鸟兽身上新长的细毛。原本是形容人的目光敏锐，任何细小的事物都能看得很清楚。后来多用来形容人能洞察事理。

这里的意思是说，我们要看得很细，我们要思维得够深。因此，佛教的修持，通过听经、静坐、拜忏和诵经等，把我们的心收摄起来，进而发现我们自己细微的问题，甚至教导我们怎么去想。

我们一般上懂得怎么想吗？我们如何想东西？有人教我们怎么想吗？我们周遭的环境都在影响并教我们怎么想。我们去读书，读书就是叫我们怎么想。读书、老师、课本的讯息就是叫我们怎么想。为什么要读书？为了那张文凭吗？有了那张文凭做什么？赚更多的钱！是不是每个人都这样想？是不是每个小孩子都这样想？这样想，想多了呢？你就是被利益束缚了！这样子的人已经很多了，叫人苦笑呀！

但是如果佛教徒还是这样子想的话，这样教育子女的话，以后我们的孩子便不会理睬我们，只会看到钱。即使以后他要照顾你，他也要先问你到底身边有多少钱？他不认为孝顺、奉养父母是应该的。对他来说，这些都不值钱，而且还要花钱的。在我们的孩子小时候，如果一开始便不注重教导，只懂得问：“你回来了，成绩考得怎么样？”那么最后孩子的心中也只有成绩表和钱而已。

（下期继续）



## 探究“南无阿弥陀佛”

2010年3月11日

有人说“南无阿弥陀佛”，意思是南方没有阿弥陀佛的，是吗？其实，“南无阿弥陀佛”是梵语。“南无”是归向、信受的意思；“阿弥陀”是无量的意思；此佛有无量的功德力，而以无量的寿命与无量的光明作为代表，所以又名“无量寿佛”或“无量光佛”。“佛”是觉者的意思，能使自己觉悟，也能使他人觉悟，是圆满觉悟的圣者。

“阿弥陀佛”的寿命无穷无尽，在“时间上”救度任何时代的众生。

“阿弥陀佛”的光明无量无边，在“空间上”救度任何地方的众生。

“南无阿弥陀佛”浅白的解释：就是归向、信受阿弥陀佛得救度。

“南无阿弥陀佛”深一点的解释：就是归向、信受我们本来就有的无量觉性，无量光明。佛要救我们，我们愿不愿意被救？觉者在呼唤我们，我们愿不愿意清醒？

佛怎么救我们呢？

在很久很久以前，阿弥陀佛也像我们一样，是一个世间的凡人。当时他是一个大国的国王，名为世饶王。那时有佛出世，名世间自在王佛。世饶王因为听了世间自在王佛讲经说法，心生欢喜，随即发起菩提（自觉他）之心，舍弃王位，出家修行，法名法藏，誓愿成就佛果，利益众生。因此世间自在王佛，为满足法藏比丘的心愿，就带他参观并且为他详细说明二百一十亿诸佛清净国土的真实相状。法藏听了佛所说，又看见清净庄严的诸佛国土，便发了四十八大愿，愿

建立最殊胜、最庄严、最清净的佛国净土，摄受救度痛苦烦恼的众生；凡是具有信心愿力者，都能到他的净土去深造，顺利愉快的完成学佛成佛的课程。法藏比丘经过长时间的修行，终于实现了他的心愿，成就佛果，建立了快乐无比，清净庄严，法喜充满的佛国净土，西方极乐世界。我们又怎么能被救呢？

元朝中峰禅师说：“信者，信有西方净土，信有阿弥陀佛摄取众生之事，我等众生信有往生之分，虽谓弥陀摄取众生往生，要信唯是随心自现（随我们觉心所影现），感应道交（感是感召，应是应现，意思是我对佛菩萨有什么要求，如果心意至诚，便可以感召佛菩萨来应现，以满足我的所愿。）究竟非从外得。如是信者，是为真信。信而无行，不成其信。”行者，《楞严经》说：“都摄六根，净念相继，不假方便，自得心开。”意思是，我们将眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）都摄收回来，保持净念念佛，不要随杂念，我们就可以跳出烦恼，心开意解了。《佛说阿弥陀经》说：“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛执持名号，若一日、若二日乃至七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前，是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”行而无愿，不能成就其行。在《无量寿经》中说：“三辈往生者，皆须发菩提心。”《观无量寿佛经》亦说：“欲生彼国者，应发菩提心。”愿的重点是要跟阿弥陀佛的菩提心和四十八愿相应，才能往生净土，实现内心与人间的净土。信愿行如鼎的三支脚，在学佛的道路上缺一不可。

了解阿弥陀佛是怎样成佛的，我们向他学习，学他的愿，学他的行，更容易与阿弥陀佛相应，现世培福增慧，临终往生西方，成就佛道，利益众生。

### 生动精彩的故事

我来讲一则精彩的往生故事。

清朝有一个和尚，因为喜欢吃冬瓜，人们就称他“冬瓜和尚”。他是杭州人，在华严庵出家，专修念佛法门。邻近庵堂有一位慧照法师，和他是很好的同参道友。冬瓜和尚每次吃饱之后，就常跑出去逛街，在杭州走来走去。走到晚上就回来继续念佛，每日都这样。他的同参看他一天到晚都在街上走，好像不太肯修行，但又不肯批评他。他呢？维持这个习惯十多载。

在他往生前，遇见慧照法师，就说：“老同参啊！我正月初六就要去西方，你要来送我啊！”慧照法师当他开玩笑，想他一天到晚都在走街，现在忽然说要往生，实在不太相信；但是没敢说出来，心中却在冷笑。他回答说：“好的！好的！你若要往生，我当然会来送你！”冬瓜和尚说：“我一旦话说出来，就准实现！不要忘记！”慧照法师说：“我不会忘记！”

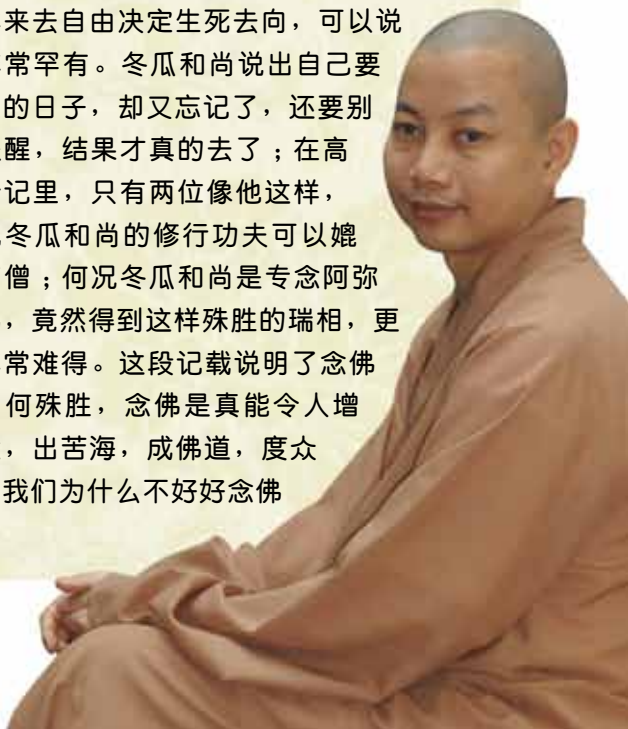
新年到了，正月初六那日，冬瓜和尚一早就去法慧庵，受人供养吃饭。

慧照法师遵守约定，要来送他，看他不在寺院，更认定冬瓜和尚是在开玩笑。冬瓜和尚吃过午饭回来，见到慧照法师就问：“你来做什么？”慧照法师回答：“是你告诉我，你会在正月初六往生，叫我来送

你！你反而问我来做什么？”冬瓜和尚说：“啊呀！我倒忘记这回事！谢谢你提醒，好的，现在我要去了！”说完之后便马上沐浴更衣，穿了海青，拜了佛，就对慧照法师说：“我要走了，我有一首偈颂，请你写下来。”然后开始念：“终日走街坊，心中念佛忙；世人不识，别有一天堂。”念完偈颂，一声“阿弥陀佛”，便静静的坐在那里不动了。过了一段时间，慧照法师探探他的鼻息，果然是走了，非常自在。

我来解释冬瓜和尚的偈颂：“终日走街坊”意思很明白，说我一天到晚都在街上走来走去，做什么呢？“心中念佛忙”：我的脚在走，心可没闲着，我一直在念佛！读者诸君，冬瓜和尚此处有深意：他藉闹市锻炼自己，念佛修心。“世人不识，别有一天堂。”：旁人以为我穿了僧袍混饭吃，怎么知道我心中崇尚极乐世界。

可见这位冬瓜和尚，念佛功夫相当深；修心也到了很高的层次，想走就走！像他这样来去自由决定生死去向，可以说是非常罕有。冬瓜和尚说出自己要往生的日子，却又忘记了，还要别人提醒，结果才真的去了；在高僧传记里，只有两位像他这样，可见冬瓜和尚的修行功夫可以媲美高僧；何况冬瓜和尚是专念阿弥陀佛，竟然得到这样殊胜的瑞相，更是非常难得。这段记载说明了念佛是如何殊胜，念佛是真能令人增福慧，出苦海，成佛道，度众生。我们为什么不好好念佛呢？





## 别盲！ 2010年3月13日

1997年海印学佛会主办千人宴，邀请当时的吴作栋总理为贵宾；我还记得吴总理抵达时，下车第一句话就说：“Singaporeans are very busy!”（新加坡人很忙！）。

是的，狮城是个忙碌的城市国家，人人忙着自己的事业、工作，还有家庭生活。然而，许多时候我们其实都茫然的活着，心中有许多的无耐，身不由己。有趣、矛盾的是，有些人不忙的时候，却反而觉得空虚、不耐烦！试问在这样的生活中，自己的人生意义、方向在哪里呢？

从人生的信仰、意义和方向来论定，这些忙人大致上可以分为三大类：

第一种忙人：在社会中忙忙碌碌，没有信仰，没踏进过佛门，没学佛；或者，偶尔去庙堂拜拜吧。在世俗中忙得头昏脑胀、晕头转向，不时被五欲（财、色、名、食、睡）所诱惑。这些人可称为全盲。

第二种忙人：开始忙着学佛，却不知道学什么。到处跑佛堂，盲目的学佛，成为学佛之后的盲。然而，他们比完全没踏进佛堂学佛的人算是优越一些，所以可称之为半盲。

第三种忙人：知道学佛的方向、目标；这一群人精进的学习和修行佛法，可称之“不盲”。严格来讲，还可以将这些不盲的学佛人分为下品、中品、上品。

下品学佛人（在佛教论典中，称为“下士”<sup>1</sup>）：他们皈依佛宝、法宝、僧宝，并受五戒。目标是希望来世能投生到天上享乐，或者还能回到人间，到有佛法的地方继续修行。一般称之为“人天善法”。

中品学佛人（在论中称为“中士”<sup>2</sup>）：他们以两种途径：对四圣谛（苦、集、灭、

道）或十二因缘（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）了解、修行和体验。在四圣谛的“苦”中，体验到人生是痛苦多于快乐；在“集”中，发现苦的原因；在“灭”和“道”中，了解痛苦能灭除，明白要解脱生死必须走修行的道路。他们的目标是离开痛苦的世间，不再轮回生死。一般称之为“出离心”。

上品学佛人（在论中称为“上士”<sup>3</sup>）：他们发愿：上求佛道，下化众生，一切的修行都是为了众生的解脱、离苦得乐。简称之为“发菩提心”，也就是修行“菩萨道”，立志有一日要成佛作祖，乘愿再来，度化在茫茫苦海中的众生。

你是哪一类的学佛人呢？学佛因人而异，但无所谓高下，他们之间是有联系的，需要互相补助。做一位学佛人要有层次的、扎实的、一步一步修学，所以人天善法、出离心，是修行成佛的重要基础，而最终的目标是要修到菩萨道的“发菩提心”的精神——自己上求佛道，同时利益众生，如此才能“利人利己”。通俗的讲，就是“互惠互利”，最后达到“我等与众生皆成佛道”的成果。

其实，无论您是哪一类修行人，只要还没完全彻底去除“我执”，还未证到“佛性”或“觉性”，就还处在“盲”里头，如有差别，就是“程度”而已。我们真正的最大盲点就是自己的“我”。

修行学佛的终极目的，就是要降低“我执”，破除对“我”的执着，最终达到“人无我”与“法无我”的境界。之后，我们原有的清净如来本性，就会无时无刻显现在我们的心中。但是要晓得，这并非一朝一夕能达成，是须要下番功夫的。

<sup>1-3</sup>请参阅宗格巴著，法尊译的《菩提道次第广论》

# 人一生中最大挑战

2010年4月8日

人一生面对的最大挑战是“心”。诚如《华严经》卷19“觉林菩萨章”所说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”<sup>1</sup>说明了万法唯心，十法界不离一念心。世间的万物万象，也是由我们的心所幻化出来。

佛教的心就是心、意、识的并称，是指我们全部精神的活动。当意识起作用时，内心就会攀缘六尘外境的妄心，而随着外境转，生灭无常，身、口、意就开始造业，永无休止，流转于生死苦海不能解脱。所以要离苦得乐，就必须观察这颗虚无缥缈的心，认识它，改造它，向它提出挑战。只有了解心的运作，才有办法控制它。佛陀教导我们要做心的主人，不要做心的奴隶。

修行的重点在于“心的净化”，心生种种法生，心灭种种法灭。如果能认识此心，就能了悟本性。《法句经》是一部古老的佛教经典，传述佛陀自身的教理重在于心，经典的偈颂一和二就强调心的重要，这段经文指出我们凡事都受到心的支配，心是所有造作的主脑。人在身口意造业，如果造作恶业，苦就会跟着他，就好像牛车紧随牛的脚步。如果造作善业，乐就会跟着他，就好像影子紧随着人形永不离那样。

我们这颗心所面对的最大挑战就是“我”，我们不难发现不管我们做什么事情，总是以“我”为中心；也正因为有这颗“心”，我们就开始思维而分辨我和他人。因为有“我”的这一分执着，加上心的力量，便产生了有他的另一分执着，痛苦和烦恼于是随着而来。这都是“我执”迷惑了本性，心就被染污了。心一旦被烦恼覆盖，通过十二缘起法则，我们便展开各式各样的活动，结果招致不断地生、爱、取，不断地在老、死，六道中轮回不止。

我执的根本烦恼就是贪、嗔、痴、慢、疑、不正见，佛教称之为“六种根本烦恼”。所谓贪就是对于五欲贪爱，染着，患得患失与求不得苦。嗔则是对于逆境不能忍受，因而忿怒，心不安稳，烦恼不能控制。痴就是无明，没有智慧、愚昧，对事理迷惑。慢，贡高我慢，无法生起谦恭心，老觉得自

己高人一等，心胸无法开扩。疑，对于真实义理无法判断，犹豫不决，对因果、善恶业果存有怀疑。不正见，由于思维不正，产生错误的知见。对于种种真实不虚的道理，颠倒、错乱的见解。这六个烦恼是造作一切罪业的根本，如同杀、盗、淫、妄等罪恶。所以要降伏烦恼，就必须挑战它、认识它，看清它的真面目，才能知所防范，乃至一网打尽。

《首楞严义疏注经》卷6说：“所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧。是则名为三无漏学。”<sup>2</sup>

三无漏学

**摄心为戒**  
**因戒生定**  
**因定发慧**

佛教是要使我们的“心”的状态，从苦脱离出来，这就必须勤修戒、定、慧，息灭贪、嗔、痴。《增一阿含经》卷1〈1序品〉说：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”戒是止恶修善，是修行的基本原则；定就是保持内心宁静不乱。如果我们能以宁静的心安住在所缘，便能够收摄散乱的心，排除妄念，不为外境和情绪所干扰，进而达到身心统一，放下执着；了解无常、苦、无我，心就会自在。

“即定即慧”，定的本身就是智慧，如果有一颗不动的心，就能保持警觉与分辨事理；以智慧观照，这世间事物无常、变迁，让我们感到苦恼，没有一个不变的我，烦恼业习便无缘生起。修行佛道的重点在于“心的净化”，而宇宙万物都是由心造出来，所以我们必须挑战这颗心，消灭我执，就不会有烦恼，就会跳出轮回之苦。

<sup>1</sup>《大方广佛华严经》卷19〈20夜摩宫中偈赞品〉：大正10，102 a29-b1

<sup>2</sup>《首楞严义疏注经》卷6（大正39.912b13-14）：“所谓摄心为戒。因戒生定。因定发慧。是则名为三无漏学”。



## 何谓快乐？ 2010年4月10日

您快乐吗？您想要快乐吗？您想要什么样的快乐呢？

法国著名思想家卢梭（Jean-Jacques Rousseau）说：“每个人都想要快乐，但要得到快乐，我们首先需要了解快乐是什么。”

病患者会认为身体健康就是快乐；饥饿的人会认为有食物果腹就是快乐。因此，快乐是随着个人所需而有不同的定义。

快乐其实是一种感觉，是一种形态。翻阅字典，“快”<sup>1</sup>指的是高兴、称心；“乐”<sup>2</sup>指的是喜欢或乐于。称心是心得到了满足的感觉；喜欢或乐于就是快乐的态度。“快乐”在佛教里就是指心的满足。

心的满足可源自物质或精神两方面。当心接触外在的色、声、香、味、触时，就会产生欲，欲指的是五欲——对财、色、名、食、睡的贪恋。如果一个人把快乐建立在物质上，很快地他就会感到痛苦。因为这世间是无常的，物质当然也是无常的。一般上，我们总会把快乐建立在拥有上。物质一旦起变化，心也随着起变化。心会随着物质的好坏而徘徊在快乐与痛苦之间，所以追求物质来满足自己的快乐并不长久，也非真正的快乐。五欲中的财、色、名，我们不难想象它们的无常性，然而食跟睡怎么会是无常呢？当一人有食物吃到没得吃或吃不下时，这就是食的无常。睡的无常就是想睡却睡不着或被迫不能睡，例如嫌疑犯受警察审问时。

精神上的满足却是来自奉献，这可分为拥有的奉献与无私的奉献。大家都知道母亲是伟大的，对孩子的奉献是无私的。话虽如

此，母亲对孩子的付出也是因为“拥有”的关系。一个母亲会因为自己的孩子生病而茶饭不思，却不一定因为邻家的孩子生病而忧心。

真正无私的奉献是有如菩萨对众生。菩萨把一切的众生当作自己的孩子，给他们快乐；众生的苦，菩萨都承担。菩萨不会因为需要承担这一切而感到受连累，这就是菩萨的慈悲。所以，慈悲才是真正的快乐。

对于快乐的选择，我们是不是应该向菩萨看齐呢？

<sup>1</sup> 《古今汉语词典》，商务印书馆，2007年，北京，818页。

<sup>2</sup> 《古今汉语词典》，853页。



# 只是迟了一顿早餐

预防胜于治疗；病从浅中医。

人到中年，一般上并不怕死，而是怕病倒了拖累亲友；那就欣然接受身体老化的必然过程，每年都作例常的检查，如验血、照射；比如家族成员有肝癌病逝者，再加上本身又是Z型肝炎的带菌者，除了验血之外，还须要肝脏扫描。

验血还好，只须在前一天晚上8时之后禁食，空腹到隔天抽血过后。在这时段，允许喝水解渴。

但是，扫描肝脏的要求就很严格，不但禁食，而且滴水不能沾。

早上8时半，SATA才开始门诊服务。那天提前半小时从精舍走到诊疗所，自己注意到走路的速度比平时慢；看东西也有点模糊不清；话也不多，只想保留力气慢慢地走，也不想让饥饿感涌现。平时每天都在7时左右固定用早餐，只是一个早上不进食，就这样的无法适应。

想想那些因地震发生，被困在残垣断壁或崩塌矿坑底下的灾民，看不到光线，没有清新空气和食水，他们是如何挨过漫长的“几天”？那要有多坚强的意志力和生命力才能支撑到被救援人员发现？那些很幸运被拯救出来的灾民，过后身躯能康复健全吗？是否又会饱受创伤综合症的心理折磨？如果没有被救援人员发现，又是在怎样的情况之下绝望而死？

迟用一顿早餐的不舒服感受，与灾民所承受的煎熬相比，真是天渊之别；这样一想，便觉得由于体检的需要，暂时不能进食，自己是多么幸福呀。再想想看，有时因为物资缺乏或运输不便，多少难民、灾民得不到救援，受不了饥寒交迫，最终可能变成暴民，那有多悲哀呀！难民灾民所受的煎熬，饱食终日者岂能体会到，他们当然没

有资格对“暴民”进行道德批判，更别说那些倾倒上吨食物的暴殄天物者！

我们真是太幸福了，因此要珍惜福报，莫再损福；如果不懂得培福，福报迟早是用完的。默默祝愿天下苍生都能离苦得乐，天下太平。

应该赞赏宗教徒的斋戒操守，鼓励人们平时就要自我节制，让身体适应进食减量的情况，这不但能减少资源的浪费，取得环保的效应，同时也强化心力，锻炼意志力。

人啊，最须要看透的是我们自己；有谁不爱自己、深怕自己受到伤害？有谁不喜欢好的感受而排斥不舒服的感受？那就放下自我的执着，将问题和情绪分开来面对，饿就不再干扰我们了。

饿，本来只是“身”病；消化系统习惯于依赖生理时钟的安排，一旦“误时”，造成胃酸分泌过量，身体就会感觉不舒服。

但是，饿同时也会引起“心”病：担心导致胃痛、对饿的恐惧感，以及对三餐食物的选择感到厌烦等等心态，都是例证。

“身”病的饿，是问题。

只要三餐定时，食物适量、营养均衡，问题不但容易解决，并且可以让你体魄强健、体力充沛，面对生活可以毫无畏惧。人活着，就如机械那样需要一再添油或加水，从而确保正常运作，不会停顿下来。

“心”病的饿，是情绪。只要肯用内向反思、反省的方法加以疏导，不难脱离这种“饿”的险境。人啊，最须要看透的是我们自己；有谁不爱自己、深怕自己受到伤害？有谁不喜欢好的感受而排斥不舒服的感受？那就放下自我的执着，将问题和情绪分开来面对，饿就不再干扰我们了。感觉饿的时候就“吃”，烦躁、不安的情绪就不再上身了。

9时半，扫描终于完毕，喝着第一口温水的时候，我感觉好香甜、好舒服。法水清凉呀！



## Some Confusion of the Buddhist Terms

Disseminating the Buddha's teaching in English has become essential due to more and more people wanting to study the teaching but can only understand it in that language. However, I have noticed that confusion of some English terms also arises in the translation of Buddhist texts into English and this problem may generate misunderstandings and dilute some Buddhist concepts. Hence, in this article, I would like to discuss this issue from the standpoint of the translation from Chinese (Ch.) to English.

Some Buddhist terms, such as "Buddha", Sanskrit (Skt.) "Nirvana" or Pali (P) "Nibbana", Skt. "Karma" or P. "Kamma" etc, are familiar and have already been accepted by the Buddhist or non-Buddhist readers who understand English. But there are still quite a number of variations in some English Buddhist terms and, for some cases, different translators use different terms, which may give different ideas or concepts to the readers.

According to my general survey, one of the examples is the Chinese term "xin suo 心所" (Skt., caitasika; P., cetasika), which is translated into not less than five different English terms, for example "mental functions", "mental associates", "mental factors", "mental states", "mental concomitants" or "mental formations". All these which refer to the same source term may confuse readers if they have no idea to the contexts in the beginning and when their knowledge in Buddhism is still superficial. Furthermore, some authors use similar terms, mental concomitants and mental formations, for the other Chinese term "xing 行" (Skt., sajskara; P., sankhara), which is one of the five aggregates (Ch., wu yun 五蘊; Skt., pabca-skandha; P., pabca-khandha) that was very often used and expounded by the Buddha during his life of teaching. Though "xin suo 心所" and "xing 行" are somehow related in the sense that "xing 行" refers to a group of many mental activities, which is a sub-category of "xin suo 心所", they still belong to separate categories which refer to different ideas or concepts. So, we can see that standardization of an English term for "xin suo 心所" and using a separate English term for "xing 行" are really needed in this situation.

The other example is that both Chinese words, "xin 心" and "yi 意", are very often translated into "mind" in English. Obviously, to a reader

who knows Chinese, the two terms have different meanings. "Xin 心", which is equivalent to the Skt. or P. "citta", very often means the source of all spiritual activities and it continues to exist even the body is destroyed.

In contrast, the English word "mind" often means the mental activity in the brain, which will stop functioning once the brain is destroyed. This will definitely confuse the English readers if no further and detailed explanations are provided. Likewise, "yi 意", which is equivalent to Skt. or P. "manas", means the sixth means of perception or the faculty of thought in Chinese Buddhist terminology apart from the first five means of perception, which are eye, ear, nose, tongue and body. But when the English "mind" is used for translating the word "yi 意", confusion arises with the other "mind", which refers to the same translation of Chinese "xin 心". In order to avoid confusion, sometimes, some authors translate "yi 意" into "intellect, intelligence, understanding, or conscience," which, I think, may create even more confusion.

Another example is the word "xi 喜" (Skt. Priti; P. Piti), which, as far as I know, has four English translations: "rapture", "happiness", "zest" or "joy". They all have a very close meaning but are used differently in different contexts by native English speakers. I often wonder whether the correct and exact meaning of the word "xi 喜" can be understood without any detailed illustrations and exposition. Hence, this once again shows us that standardization of the use of English Buddhist words or terms should be carried out in order to minimize the misconception of the original meaning.

Personally, I think that using separate or different English words or terms to translate different source terms is necessary, as the original terms belong to different concepts or categories. If a suitable English term is difficult to be found then it can be transliterated first and explained subsequently - or else, readers will be confused by the idea or the meaning of a term that one is trying to refer to. Furthermore, learners or practitioners, if relying on wrong meanings or ideas to guide their practices, may get deviant effects or results, which may be reminiscent of the Chinese sayings, "an error the breath of a single hair can lead you a thousand miles astray 差之毫厘，谬以千里", due to their misconception or misunderstanding of the

meanings of the original terms.

Even though Zen Buddhism emphasizes that the essential teaching of the Buddha is beyond words and languages, I will not discuss it here because it involves another complicated topic which I will do it at other times. To the beginners in Buddhism, who totally have no background of Buddhist knowledge at all, telling them the precise meanings in words is still important. Otherwise they will get confused while studying the teaching. Similar problems also arise in the translation of Pali and Tibetan Buddhist texts, besides Chinese, into English. As Lama Doboom Tulku says:

Translators of course come from diverse backgrounds and they approach their difficult tasks with different aims in mind. This is no doubt as it should be. But those who hope to learn, through reading translations, something about Tibetan Buddhism are often confused by the varied styles and nature of translation of many Tibetan texts. Some of these classical texts are abstruse even to a Tibetan scholar and they become more so in translation if the translator's understanding of them is insufficient, surmounted by the problem that there is no standardisation of translated Tibetan terminology (p. 1).

These words, which I find, reflect the same problems in the translations of Buddhist texts from Chinese to English.

In my view, one way to avoid this is to use the Buddhist Sanskrit or Pali terms to substitute for the English translation as some scholars or authors have already done. The other way is to keep the original Chinese Buddhist terms by only transliterating them using a standardised phonetic system, such as Hanyu Pinyin.

In fact, the above problems of translation had already happened during the introduction of Buddhism from India and Central Asia into China nearly two thousand years ago since 1st century A.D. While Buddhist teachings were being introduced to the Chinese people through translations, theories and rules had been proposed to deal with the problems and implemented in the translating procedures. Hence, the precious experiences of the Buddhist textual translation from Sanskrit, Pali, or other Central Asian languages into Chinese, which had been

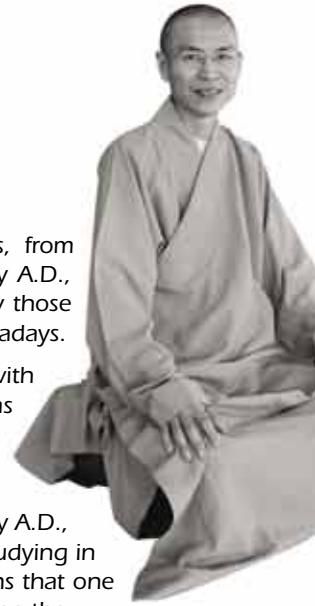
carried out for nearly 900 years, from c. 2nd century to c. 11th century A.D., should be studied and learned by those who intend to do translation nowadays.

One of the rules that deal with the problems of translation was proposed by the great Chinese Buddhist translator and famous traveller, Xuan Zang 玄奘 in Tang dynasty, China, during 7th century A.D., who had spent nearly 17 years studying in India. He suggested five conditions that one should not translate (五事不翻) when the Sanskrit terms are: (1) esoteric 秘密故, e.g. dharani 陀罗尼, (2) those with several meanings 多义故, e.g. bhagavat or bhagavan 薄伽梵, (3) without equivalent words 此无故, e.g. jambhira 阎浮树, (4) old-established terms 顺古故, e.g. anuttara-samyak-sajbodhi 阿耨多罗三藐三菩提, (5) more impressive and have better effect when not translated 生善故, e.g. prajna 般若. Certainly more illustrations should be mentioned on these conditions which I am not able to do it in this short article but perhaps some other times. Nevertheless, I think these conditions are still applicable to the translation of the Buddhist terms from Chinese (or Pali and Tibetan) into English.

In this way, misconception and confusion of the terms can be minimized or even eliminated if translators could consider using some of the conditions proposed by Xuan Zang while translating, so that those who can understand better in English are able to study the teachings of the Buddha with less confusion.

#### Bibliography:

1. Fanyi mingyi ji 译名义集 (Taisho shinshu daizokyo 大正新修大藏经, vol. 54, no. 2131).
2. Cao, Shibang 曹仕邦, Zhongguo Fojiao yijingshi lunji 中国佛教译经史论集 [Collections of the History of Textual Translations in Chinese Buddhism] (Taipei 台北: Dongchu chubanshe 东初出版社, 1992).
3. Lama Doboom Tulku, ed., Buddhist Translations: Problems and Perspectives (New Delhi: Manohar Publishers & Distributors, 1995).





## 持然忆母报佛恩～《忆亡母》读后感

阅读了持然法师的《忆亡母》（见《水月》59期第21页），我感到辛酸，妻子更是潸然泪下。法师的母亲命运坎坷，她嫁给沉痾待治的父亲，远赴他乡，不久便守寡；劳作长达几十年，连产后都没得坐蓐，困顿到沉睡中压死襁褓中的婴儿，眼睛几乎哭瞎！她病魔缠身，骨瘦如柴，晚年才选择与儿女一起生活，但已心力交瘁，脚如灌铅！

法师坚持要背母亲过天桥，这一幕使我想起日本经典影片《楳节考》，泪水不禁夺眶而出；影片描述一名孝子背着老母上山等死，等“雪葬”；人生的残酷与无奈，莫过于此！佛说《父母恩重难报经》顿时浮现在我的脑中：“如果有人左肩挑着父亲，右肩担着母亲，然后绕着须弥山而行，这样子经过了很长的时间，直到把皮肉磨破，鲜血流干，仍然报答不了父母的深恩大德。”

母恩如山呀！但是，子欲养而亲不在！佛说：“可以为父母抄写此经，求忏悔，消业障，供养三宝，持戒吃素，广修布施供养，种福田，都是很好的报恩方式。”

无常的变化常使人措手不及，持然法师的母亲病逝不久，想不到兄长也遽然西去。

## 满载心灵果实西澳归

2010年5月12日至23日，艳阳高照，我和海印的32位师兄怀着兴奋的心情，抵达西澳聚德林佛国寺。大师父慈悲，于5月14日与15日连续两天开示佛理，使我们深受启迪。我们也提前庆祝卫塞节，持满师父与法度师父领着我们，在蓝天白云下，齐念佛号环绕200米长的《三学堂》，进行三步一拜的隆重仪式。过后，我们虽然汗流浹背，仍以最虔诚的清净心轮流浴佛。

刚受晴天霹雳打击，又遭雪上加霜戕害，有几个人承受得了！

应该是因缘已到，持然法师痛定思痛，毅然剃度入佛门，她说：“决心做好一个出家人，把功德回向法界众生，默祷他们离苦得乐。”

可见持然法师是在觉照之下，削发为尼，并不是为了逃避个人的悲痛，也不只是为了报父母恩；将心比心加以体会，她是在上报功德最大的佛恩。佛陀的教导让法师舍下一切，努力做出最大的奉献，提升人品的价值，不为自己求安乐，但愿众生得离苦；非有莫大的勇气不可，这不是人人都可以做到的。

法师的身世令人深深同情，而让我们无比感动的是：法师尝试把个人的悲痛看开放下，准备做出无私的奉献，修一切善，度一切众生。



文 | 菩提

这次行程的重点之一就是到佛国寺的橄榄园采集丰硕果实。放眼望去，2000多棵排列整齐的橄榄树，看得我们傻了眼，一时不知从何下手。还好师父们的经验丰富，把橄榄园分区，让我们分组进行。采橄榄看似简单，我们却还得依赖工具，七手八脚费了一番功夫，才采到一些橄榄。我的体验是，采橄榄跟修行一样，要每天重复去做才能累积心得。我们虽然没带回橄榄，让留守的师父们和佛友们品尝，心中却已满载心灵果实，准备跟大家分享！



## Nature Appreciation Trip at the Singapore Botanical Gardens

28th March 2010 was the much highly anticipated event of the year where teachers and children embarked on a "treasure" hunt and nature appreciation trip at the Singapore Botanical Gardens. Greeted by the cool crisp smell of the flora and greenery as we stepped into the Botanical Gardens, everyone was overwhelmed with excitement and enthusiasm.

After a warm up and exercise in the midst of nature, the children, in their different teams, set off to the venue suggested by the clues they were given. Upon deciphering the clues and getting the venue right, the children and teachers were thrilled and with fast footsteps, they proceeded eagerly to their designated venue. For the treasure hunt, the children were guided to different stations, namely the Evolution Garden, Ginger Garden and National Orchid Garden. The children had to complete a task upon arriving at the station. Station masters had the children engaged in games and the children had to overcome obstacles through thinking and wit. Upon completion, the children were taken on an educational tour of the place.

At the Evolution Garden, the children saw primitive trees without leaves and learnt about the evolution of vegetation on Mother Earth. Besides that, they also walked through the dinosaur age and saw the dinosaur footprint!

Next, at the Ginger Garden, the children were enthralled by the different species of ginger and the extended ginger family. Bright red flower clusters greeted them as they made their way through the Ginger Garden. At the National Orchid Garden, the children were amazed at the pretty sight of numerous varieties of orchids that were decked out in pretty colours of purple, yellow and green. Of course, our national flower, Vanda Miss Joaquim, was not to be missed.

After all the adventure, we had a nice little picnic on the grassy landscape and proceeded to the Jacob Ballas children's garden for our final stop. Scientific knowledge about photosynthesis and the different uses of plants were imbibed in the children as they made their way through the garden. In addition to learning, the children had their fair share of fun at the treehouse and maze!

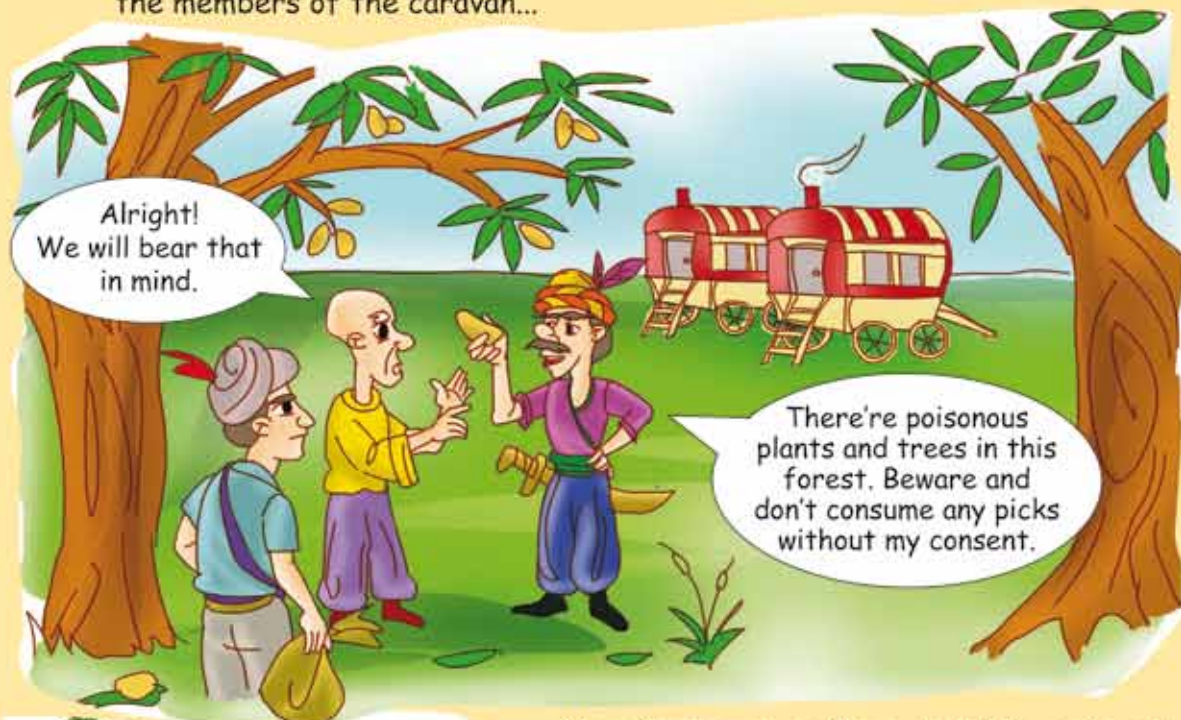
After a fun filled day, everyone was exhausted but filled with joy and the children were already looking forward to the next outing! It was truly a "treasure" hunt as the children went home with two treasures; knowledge and appreciation of Mother Nature!



*Venerable Chi Guo with the Children Dharma Class at the Singapore Botanical Gardens*

# The Whatnot Tree (Prudence)

One day, a caravan of 500 carts travelling across countries to sell goods arrived at a thick forest. Before entering it, the leader warned the members of the caravan...



Some who went ahead of the caravan came upon the whatnot tree. Being hungry and tempted by the delicious ripe mangoes, some started to consume them without thinking. The wiser ones decided it would be safer to heed the warning of their leader.

Now there was a village in this forest, and just outside the village stood a 'whatnot tree' which looked very similar to a mango tree. However, its fruits were poisonous!



So, when the leader arrived, they asked him whether it was safe to eat those fruits. After careful investigation, he replied, "No, no. This may look like a mango tree, but it isn't. It is a poisonous whatnot tree. Don't even touch it!"

Those who had already eaten the fruits were terrified. They immediately vomited out the fruits and were given sweet foods to refresh their taste buds.



Meanwhile, the villagers ran to the whatnot tree, thinking that the caravan members had consumed the fruits and were poisoned, thus allowing them to seize the merchandise.

I want the carts! The horses will be mine!

But to their surprise, all of them were still well.



**The moral is: "The wise are led by experience and good judgement; fools follow only hunger."**

# 软木薯糕

南洋甜品

Soft Tropical Kueh

## 【用料】

木薯500克，糖300克，大茨粉120克，水600毫升，浓椰浆230毫升，白椰丝半粒。

## 【Ingredients】

Tapioca 500g, Sugar 300g, Tapioca flour 120g, Water 600ml, Coconut milk 230ml, White coconut shred ½ no.

## 【制法】

1. 白椰丝加少许盐，蒸5分钟。
2. 将糖加水煮溶待用。
3. 将木薯、大茨粉加浓椰浆混合搅匀。
4. 将糖水加入(3.)的混合物搅均，一起倒入糕盘蒸四十五分钟待冷切块。
5. 沾上白椰丝

## 【Method】

1. Add a little salt into white coconut shred and steam for 5 minutes.
2. Boil sugar with water until sugar dissolves.
3. Mix tapioca with tapioca flour and coconut milk.
4. Add the syrup (2) to mixture (3) and stir well, pour into cake plate and steam for 45 min, cool before cutting.
5. Stain with white coconut shred.





# 炒素螺

鲜味一绝

## Fried Vegetarian Shell

### 【用料】

鲜蘑菇400克，九层塔2棵，生姜3片，芹菜1棵，太白粉适量。

### 【调味料】

酱油1汤匙，清水2汤匙，麻油1茶匙，糖1汤匙，黑醋½汤匙，番茄酱½汤匙，蜜糖少许（另：太白粉1茶匙加清水2茶匙备用。）

### 【做法】

1. 鲜蘑菇洗净，用开水烫软沥干水分，切花。加少许盐及1茶匙麻油一齐拌匀，腌入味，再蘸太白粉，用牙签签住、卷好，炸脆后沥油，盛碟备用。
2. 用少许油炒姜片、芹菜，倒入调味料和勾芡至浓稠，之后把炸好的素螺下锅快炒，加上九层塔即成。

### 【Ingredients】

Fresh button mushrooms 400g, Basil (Jiu Chen Te) 2 stalks, Young ginger 3 slices, Celery 1 stalk (cut), Potato Flour some.

### 【Seasoning】

Black Sauce 1 tbsp., Water 2 tbsp., Sesame Oil 1 tsp., Sugar 1 tbsp., Black Vinegar ½ tbsp., Tomato Sauce ½ tbsp., Honey some Thickening: Mix 1 tsp of potato flour with 2 tsp of water

### 【Method】

1. Wash fresh button mushrooms and blanch with hot water. Drain well. Cut mushrooms and add a dash of salt and 1 tsp. of sesame oil. Mix well and marinate for a while. Coat each mushroom with sweet potato flour. Roll up and fasten the edges with a toothpick. Deep fry. Drain oil and set aside.
2. Fry the ginger and celery with some oil. Add in seasoning and thickening. Boil till gravy thickens. Add in deep-fried vegetarian shell. Stir well and add in basil. Ready to serve.

### 烹调心得

- 鲜蘑菇也可改用鲜鲍鱼菇。
- 炸后切记要把牙签抽掉。

### Tips

- Fresh button mushrooms can be replaced by fresh oyster mushrooms.
- Remember to remove the toothpicks after deep frying the mushrooms.







## 蔡惠枝走出牛角尖 ——介绍图书馆副主任

笑盈盈的蔡惠枝带着感谢与感恩的心，过着生活的每一天。

因为要明白人生的真理，因缘的起灭，于2006年在朋友张桂婵的带领下，报读海印第13届学佛班。桂婵还介绍她到图书馆帮忙，从而开启了她与海印不可割舍的因缘。在充满法喜的当儿，又能浸濡在智慧的海洋，惠枝对桂婵特别感恩。

惠枝想要深致谢忱的另一位同修是蔡明春，明春推荐她加入佛事部。惠枝现在和佛事部的同修们，每个星期都会一起学习法器。除此之外，好学不倦的她也同时在上成长班。

惠枝觉得能够在海印当护法，真是一件很



开心的事。谈起学佛之前与之后的差别，惠枝笑言表示：大不相同了！学佛之前她很执着，常为芝麻绿豆的小事发脾气，起烦恼；对孩子的要求也很高，常把自己逼入牛角尖。学佛之后明白了因缘的起灭，对一切事物再也不那么执着。在工作上对顾客也采取比较随缘的态度，人也因此变得胸怀宽阔，更加开朗。

从2008年起，惠枝当上图书馆的副主任。她最大的期望是看到更多人来海印学佛，她觉得能够在海印这个大家庭里，和佛友们一起共事，一起亲近善知识，大家公而忘私，同心同德，心里充满幸福感！

## 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 propagate this quarterly magazine, it would be made possible with your kind contribution.

- |               |          |         |         |         |         |
|---------------|----------|---------|---------|---------|---------|
| Rosalind Wang | 丁心莉      | 刘振强     | 吕孙强     | 吴拱章     | 巫抒芝     |
| 彭如意           | 戴文池      | 曾玉妹     | 李世梅     | 李国发     | 李国良     |
| 李宝兰           | 林雅佳      | 沈佩芬     | 王光億     | 王瑄憶     | 王壽憶     |
| 胡筱媛           | 胡豪展      | 蔡亚珠     | 蔡晓蓉     | 钟道一     | 陈思颖     |
| 陈惜莲           | 陈汉炎      | 陈鹏羽     | 颜斌      | 颜新      | 颜贤      |
| 魏亚华           | 魏可维      | 魏蓓心     | 彭丽云合家   | 彭观涛合家   | 杨家伟合家   |
| 洪宜婵合家         | 王茵桦合家    | 钟素蕊合家   | 陈玉瑶合家   | 高侨留合家   | 黄亚英合家   |
| 黄荣鸣合家         | 誠有輪胎服務中心 |         |         |         |         |
| 吴亚烈(已故)       | 吴敦光(已故)  | 彭宗文(已故) | 彭观喜(已故) | 李沟岑(已故) | 杜富生(已故) |
| 林亚香(已故)       | 罗玉兰(已故)  | 莊春枝(已故) | 蔡发金(已故) | 谢惜桃(已故) | 郭美好(已故) |
| 钟集平(已故)       | 陈宗辉(已故)  | 陈燕儿(已故) | 陈锦娴(已故) | 林龙眼(已故) |         |

## 《佛教的起点》读后感 —— 做事说话念众生

众所周知，自释迦牟尼佛入灭后，佛教便进入百花齐放的时代。因奉行不同的经典而形成不同的宗派：三论宗、天台宗、华严宗、唯识宗、律宗、禅宗、净土宗、密宗等。这个发展正符合佛经所说的“佛一圆音演说法，众生随类各得解”。毕竟人们会根据自己的根器、所处的时代和环境，对佛法有不同的解释和看法。有鉴于此，阅读《佛教的起点》，对佛陀的诞生、教义、布教、救度和经典的形成，就不会以偏概全，就能比较正确理解佛陀的人生观与世界观。

作者水野弘元博士，是日本佛教界研究原始佛教及巴利语的权威。这本书是根据最原始资料《阿含经》与《律藏》的记录，因此可信度非常高。在此，我要特别指出书中一些精彩对白供参考。

那时有个农夫，错误的认为沙门不事生产，而要求释尊耕田播种，凭劳力而食。释尊说他也耕田播种：“信心为种，正行是雨。智慧是我的牛轭与犁。良心是犁柄，心是缰绳，正念是我的犁铧与鞭。我慎防身语的恶行，用适量衣食以自我节制，秉真理除烦恼之草，柔和是我的解脱。精进是我的牛，引导我进入寂静之涅槃。我在其中无忧愁。如能行这般的耕作，则必获自在，脱离一切苦厄。”农夫听后，开始了解佛陀教导的涵义，并将上等的乳粥盛于大青铜钵里，献给释尊。但佛陀并没有接受，原因是农夫把佛陀的诗偈当成是吟唱卖艺。佛陀一再澄清：“佛是无条件供养者的无上福田。”至此，农夫才理解释尊的本意，就无条件地礼敬佛陀，并皈依了佛教。

相信大家有时会说错话，或出现顾此



失彼的不愉快经历吧？现今书局，也常常摆放“说话的艺术”之类的书。其实，佛陀在当时就列出六种情况作为说话的准则：

- 一、非真非实，于对方不利，对方也不爱听，如来绝对不说。
- 二、话虽真实，但于对方不利，对方也不爱听，如来绝对不说。
- 三、话真实，又于对方有益处，对方虽不爱听，如来认为该说的时候一定要说。
- 四、非真非实，于对方不利，对方却喜欢听，如来绝对不说。
- 五、话虽真实，但于对方不利，对方却喜欢听，如来绝对不说。
- 六、话真实，于对方也有益处，对方也喜欢听，如来认为该说的时候才说。

从这些原则，我们不难发现，说话的关键在于对听者有实际利益，而不在于对他的好恶。当然，如有技巧地循循善诱，好口才的确也能在度众生的教化上事半功倍。

佛陀在世度尽无数的众生，使他们走上解脱大道。他也曾返乡，度了自己家族的成员。写到这里，不禁想到身为佛教徒的我们，是否致力于让那些还没信佛的家庭成员，对佛教有个基本认知呢？虽然我们不如释尊那般伟大，但总该尽些棉力，您说是吗？

注：《佛教的起点》，水野弘元博士著，达和法师、陈淑慧加注、合译。



## Q

在家居士学佛的时间不多，应该如何做早、晚课？

**For lay Buddhists with limited time, how should they practise their morning and evening chants?**

## A

做早、晚课是出家众在寺院里生活修行中的重要方式，它包含以下的几个重点、意义：

- 1) 使内心清净，培养“拉回眼前”的习惯，以保持正念与正知的觉受。
- 2) 通过做早、晚课，读诵经文而作观想，发菩提心利益一切众生，为众生消灾祈福。
- 3) 早、晚课的内容提醒佛弟子们依照佛陀的教导，培养正确处事、待人接物的心态，反省我们每天所犯的过失，忏悔认错，改过自新。

寺院的早、晚课，很多内容是给出家的学佛弟子，例如：蒙山施食（避免在家里念诵）。在家的学佛弟子做早、晚课，因为时间有限，可以根据自己的生活情况，把握以上的修持重点，在家里有选择性的并灵活的读诵修持。

Morning and evening chants constitute an important part of the practice for the monastic Sangha. The significances of such practice are:

- 1) To purify the mind and to cultivate the habit of “bringing the mind back to the present moment” so that one can be mindful of one’s thoughts and perceptions.
- 2) Through morning and evening chanting, we do visualisation and make dedication to develop bodhicitta, and to pray for blessings and elimination of suffering for all sentient beings.
- 3) Morning and evening chants remind Buddhists to practise according to the Buddha’s teachings, so as to cultivate a positive state of mind in dealing with the people and things around us, and to reflect, repent and make amends to our daily wrongdoings.

Many of the practices performed as part of the morning and evening chanting in the monasteries are aimed at the spiritual development of the Sangha,

for example, “Mengshan Food Bestowal” (avoid practicing at home). Lay disciples with limited time should adjust their practice according to their own commitments, bearing in mind the above points and practise selectively and flexibly.

## Q

火供的意义是什么？

**What is the significance of fire offering?**

## A

火供是金刚乘的一种殊胜修行法门，能迅速获得世俗谛和胜义谛两种成就。

世俗谛成就：

- a) 息：平息一切降临我们自身的病痛、障碍与恶业。
- b) 增：增加我们的福慧寿命，圆满快乐。
- c) 怀：祈求诸佛菩萨的悲智力量，怀爱众生。
- d) 诛：断灭我执与降伏恶魔。

胜义谛成就：

以三轮体空的回向，布施六道众生，愿众生免于陷入轮回，而获得究竟解脱的永恒喜乐。

Fire offering in the Vajrayana tradition of Buddhism is considered as one of the supreme methods of practice. Conventional Truth and Ultimate Truth can be realised by performing this practice.

Conventional Truth (samvrti satya):

- a) Appease and clear away sickness, obstacles and negative karma.
- b) Increase in our wisdom, lifespan, merits and achieve perfect happiness.
- c) Pray that the Buddha’s wisdom and compassion will benefit all sentient beings.
- d) Eliminate the ego and overcome evil.

Ultimate Truth (paramārtha Satya):

While making offerings to all sentient beings, the realisation that there is no giver, no receiver and no object to give, and vow to extend this merit to all sentient beings, wishing all to overcome samsara and attain perfect enlightenment.



## 海印培训绘画英才 因缘和合绘佛像

碳原子组成了笔心，包在木壳里，这就是铅笔。握着铅笔在纸上来回游走，笔心在三小时内，营造了一幅幅庄严的佛像，我为此欢欣雀跃。

得知海印文化艺术馆于5月29日和30日主办“简易铅笔画学习坊”，爸爸、妈妈和我都满怀兴趣，选择其中一天，一同前去学画画。

文化馆柔和的灯光和简单的摆设，让人从繁忙的街道抽离，顿时心静下来。边走边读挂在墙上有关新加坡的佛教历史，然后到了二楼由展览空间改装成的课室。同学们到齐后，陈安顺老师准备了四张她本人画的佛像印本，让大家选择其中一张。每一幅都有一定的难度，其中一幅是佛像的侧面和手印，约占三分之二纸面；看似最容易画的一幅，其实不然。首先，要拿准画像的位置，正因为它并不占据整张纸而增加了绘画的难度；爸爸喜欢接受挑战，就选了这一幅。妈妈选的是佛陀盘坐那幅，要画到左右对称，也须要一定的技巧。还有两幅，一幅是犍陀罗时代的佛像首部，另一幅是菩萨

像首部。我选择了菩萨像，我看中造型的特点，头饰显示了藏传文化，脸部却有着汉传佛教特有的印记。

选好了画像，下一个问题是如何起笔。老师向我们介绍了最普遍，也是她常用的一种方法：画格子；就是在画纸上先轻轻的画上同样大小的格子，接下来按照画像副本，一格一格地模拟填上。我想学习较‘自由’的画法，老师就传授了我一个窍门，就是先勾勒佛像的轮廓，再慢慢细描，越画越精细而栩栩如生。

学生们专心画出佛像后，老师很有耐心地逐个指点，并教我们怎么画上光线，让佛像变得立体，还为每一幅作品做了些最后的修补。同学们拿着自己的画作和老师合照，欣喜无比。

虽然这堂课只有三小时，但我觉得获益匪浅。除了懂得基本技巧，还学会了先布局构图，再精描细绘。此外，我也领悟到一个道理：只要我们能专心、有毅力，在细心的指导下，各个善因缘和合，每一个人都能成佛。



清

明春祭法会

缅怀祖先宗亲伟绩 报答父母师友厚恩

“春祭”指农历四月清明法会。“清明”是农历二十四节气之一，在仲春与暮春之间。中国传统的清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史。慎终追远、敬老尊贤、敦亲睦族是中华民族的传统价值观。尽管历史推移，清明时节的扫墓祭祖传统，至今依然保留，可以说是生命力最强的民俗之一。

海印学佛会于2010年4月4日（星期日）从早上9时正，举办清明春祭法会。缅怀祖先宗亲伟绩，报答父母师友洪恩。在法会上，法师们首先至诚恭敬进行洒净仪式，接着唱诵三

时系念。“三时系念”是由元朝中峰国师所提倡，主要目的在规劝人们，依净土念佛的修持而得度，同时也依弥陀之愿，劝导亡者往生西方极乐世界，永离苦海与轮回之苦，是生亡两利的佛事。“三时”有两个说法，一指早晨、日中、日没之时；一指诤一切有、诤一切空、诤一切中三时。“系念”指身、口、意三者观《佛说阿弥陀经》经文而系念往生极乐净土。

佛光普照，法会现场庄严肃穆，信众都怀着虔诚、追思怀念的心情，上报四重恩，下济三途苦。

60  
水月  
SHUIYUE

36

活  
动  
报  
道

## 远凡大师父开示~修行的道次第

27/5/2010

远凡大师父慈悲告诉我们，能够具足六根听闻佛法是一件很幸福的事，应该要感恩与珍惜。当我们在诵经、念佛、拜忏的时候，应该生起五种功德心：信仰、尊敬、虔诚、法喜与惭愧。惟有深入往自己的内心观照，泰然面对自己的烦恼，才能除掉习气，累积成佛的资粮。

在2010年5月27日（星期四）晚上8时正，远凡大师父在海印学佛会四楼主讲佛理，开示题目是《修行的道次第》。大殿和七楼禅堂坐满了三百多位信众，同沾法益。

大师父讲述世间人往往用尽一生的时间，去追求与赚取那些死后带不走的東西。其实，所谓“福气”就是广结善缘，得到许多贵人前来相助。在修行的过程中，找寻善知识的心态是很重要的。听闻佛法的心态，基本上有四种：第一种就像装满水的碗，充满了自己的知见，再也听不进任何的佛法；第二种是碗里很脏，水倒进去，也会变得肮脏，比



远凡大师父慈悲告诉我们，能够具足六根听闻佛法是一件很幸福的事，应该要感恩与珍惜。

喻知见原本就不正确；第三种是碗底有破洞，不管多少的水倒进去都会漏出来；第四种则是整个碗倒反过来，根本无法接受佛法的教导。因此，在学佛的过程中，要把自己错误的知见去除，以虚心学习的心态听闻佛法，帮助众生要不屈不挠，最终的目标就是成佛。

修行要断一切恶，修一切善；令未生起的恶不生、令未生起的善生起。大师父慈悲开示，我们每个人都应该要有信仰，相信因果。这样的话，我们在得意时，就不会骄傲自满；在失败时，也不会容易放弃。发起菩提心，普度众生，这就是大乘佛教的精神。



文 | 钟联盛

28/5/2010

## 卫塞节庆祝活动

# 信众沐浴佛光下

浴佛的仪式起源何处呢？

据传说，悉达多太子在蓝毗尼园无忧树下降生时，二龙吐水洗浴圣身，这就是浴佛的缘起。据记载，摩耶夫人怀胎临近产期，一日出游蓝毗尼园，行至无忧树下，生下悉达多太子。难陀和伏波难陀龙王吐清净水，灌太子身。从此以后佛教徒在纪念佛陀诞生的日子里，都会依据此仪式庆祝。

一盏盏莲花灯点燃着，排列在枝繁叶茂的菩提树旁。信众怀着虔诚之心，恭敬地手持清净莲花，无比欢喜地供养佛陀。海印学佛会在2010年5月28日（星期五）早上10时正，举办卫塞节庆祝活动，出席者有三百多位。

每个人的脸上都洋溢着法喜灿烂的微笑，见面时双掌合十，互相祝福问候。沐浴在佛光下，洗涤身心得清净。普供大佛时，法师们庄严静穆唱诵，传供感恩三宝佛光普照。过后信众排列整齐，依序到莲台盆以香露水浴佛，借以洗净自身内心的污垢与烦恼。

我今灌沐诸如来，净智庄严功德海，  
五浊众生离尘垢，同证如来净法身。

一份恭敬的心意，一份至诚的信仰。在千年圣树的架上，挂满着信众所写的无数祝福许愿卡，随风飘扬，传送每一份的信愿力。法会圆满之后，信众欢喜吃着大寮义工们煮炒的爱心咖喱米粉，内心充满法喜。

## 远凡大法师于般若念佛堂开示～放下、放下 22/5/2010

佛经里说悉达多太子从母亲的右肋出生，立即就能走路，左手指天，右手指地，说：“天上天下，唯我独尊。”这个“我”字，并不是单指释迦牟尼佛本身，而是指全体人类的每一个人。人在宇宙中是顶天立地的，每一个人都是自己的主宰，决定着自己的命运。

远凡大师父慈悲，在2010年5月22日（星期六）晚上8时正，于般若念佛堂主讲佛理开示，题目是《放下、放下》。当晚的出席信众有二百多位，其中包括几位坐着轮椅的老人家，更显得满怀欢喜，他们的家属推着轮椅不停转动，似乎象征着法轮常转，佛法永续。

首先，远凡大师父讲述佛陀诞生与成佛的经过，从佛陀痛感人生生老病死等各种苦恼，放下太子的尊贵身份，成为一位出家的修行者，这是第一层次的放下。然后，经过6年的艰苦修行，放下了内心对法的执着追求，终于在菩提树下证悟成佛，这是第二层次的放下。成佛之后，放下涅槃的想法，则是第三层次的放下。佛陀在世间弘扬佛法49年，利益一切众生。

接着，大师父询问信众：在人的身上有一样东西是永远不会老的，那是什么？答案原来就是我们的心。身体会老、病、死，但是心是智慧、清净的；佛法是不死甘露药，佛教徒要修行的也就是自己的这颗心。开始学习放下的时候，须要掌握方法与技巧，那就是什么事情都不要捉得太紧。凡是让我们产生执着、放不下的事物，其实就是痛苦的来源。

在佛理开示圆满之前，大师父再次勉励所有的信众，积极去寻找、去觉照自己那颗永远不会老的心。



大师父勉励所有的信众，积极去寻找、去觉照自己那颗永远不会老的心。

## 卫塞节



## 新山观自在禅院卫塞节开示～

## 忏悔反思即是力量

“忏悔反思”在古今中外，都被认同是提升良好品格的一种修持。

“忏悔是我们对自己身、口、意造作的自觉反省。透过关注和思考我们的心路历程，来完成自我人格的升华。”

“反思则是对自己所做的事进行思考，直击造业的根源：贪、嗔、痴，然后再进一步思考如何消除它，净化它，以免再重犯。同时也可以解读为对所处的时空因缘、世界、根基等的一种反省，达到‘适者生存’这层深意的高度。”

多年前皈依佛教，对佛学认识不多，希望找到传授佛学的道场，可是在佛学班还不普遍的年代里，唯一可行的就只有每周到佛堂参加共修。我喜欢的是共修中的忏摩部分，因为通过拜忏，心中的愁绪得以释放而感到舒畅；于是就“拜忏”开始了我的学佛之路。

5月22日，来到新山观自在禅院参加庆祝卫塞节活动的佛学讲座，聆听法谦师父佛理开示“忏悔反思即是力量”，本文开宗明义的语录就是出自法谦师父，她使我对忏悔法门有更深一层的认识。原来忏悔是早期大乘佛教的一种修法，是透过经文，配合仪轨和静坐来完成的。忏悔法门兼具“事忏”和“理忏”两个部分。“事忏”指的就是拜忏，“理忏”则是静坐反思；二者缺一，修忏悔就无法圆融。

就事相来说，忏悔六根是要靠诵经、礼佛、拜忏来约束我们的行为：提醒六根别去攀缘外境而造恶。透过拜忏经文中的劝诫和修善，耳濡目染，进入脑海，潜移默化；表现在行为上，如此日积月累，就能在八识田中种下善的种子。



信众排列整齐，欢喜恭敬浴佛。



法谦师父慈悲开示：

“忏悔是我们对自己身、口、意造作的自觉反省。透过关注和思考我们的心路历程，来完成自我人格的升华。”



SPECIAL  
**特别活动**  
ACTIVITIES

# 海印文化艺术馆

## 华语讲座

讲题：

天花灿烂散人间——  
浅谈无锡灵山胜境

主讲者：何奕恺博士

日期：8/08/2010（星期日）

时间：1.30pm-3.00pm

地点：No.2 Lor 24A Geylang

入场免费

## 1965年之后的新加坡佛教 历史展

本展是以郑常修居士绘的长轴画配衬主题

日期：11/07/2010 至 17/09/2010

地点：No.2 Lor 24A Geylang

开放时间

每逢星期五：6.30pm-9.00pm

星期六和日：1.00pm-8.00pm

（星期一至四和20/8, 21/8, 22/8休馆）

展览内容：主要通过经忏、教育和慈善三个层面展现1965年之后的新加坡佛教文化面貌，并且简单介绍佛教团体所走过的历程。如团体要特别安排讲解，请在两星期前与婉鸣(HP: 9768 7962)或广珊(HP:9655 5348)联系。

水月<sup>60</sup>  
SHUIYUE  
3<sup>9</sup>  
海内  
外道  
场活  
动

Perth Australia  
Sagaramudra Buddhist Association Inc. **海印禅寺 西澳珀斯**  
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

■ 农历六月廿一日、七月初六日、廿七日、八月十二日、廿六日、九月初十日  
星期日 1/08, 15/08, 5/09, 19/09, 3/10, 17/10 Sunday 11.30 am

### 庆中秋 Mid-Autumn Celebration

■ 农历八月十一日 星期六 18/09 Saturday

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

■ 法师 Venerable ■ 星期一 Monday 7.00 pm - 8.30 pm

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

■ 法师 Venerable ■ 星期二 Tuesday 7.00 pm - 8.30 pm

### 佛理开示 (华语) Dharma Talk (Chinese)

■ 法师 Venerable ■ 星期五 Friday 7.30 pm - 8.30 pm

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

■ 法师 Venerable ■ 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

### 七月法会 7th Lunar Month Festival (Ullambana Festival)

■ 农历七月二十日 星期日 29/08 Sunday 9.00 am - 5.30 pm

### 中秋晚会 Mid-Autumn Festival Celebration

■ 农历八月十一日 星期六 18/09 Saturday 7.00 pm - 9.00 pm

### 观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony

■ 农历九月十七日 星期日 24/10 Sunday 10.00 am - 12 noon

### 第14届成人静坐班 14th 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 Adult Dharma Class

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

### 梵呗共修班

#### Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class (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 Liang Yee Lee ■ 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

### 静坐共修班 Meditation Class (Group Practice)

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi ■ 星期六 Saturday 7.30 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 8/08, 12/09, 10/10 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 26/09, 31/10 9.30 am - 12 noon

60  
水月  
SHUIYUE  
40

海  
外  
道  
场  
活  
动

SPECIAL

特别  
活动

ACTIVITIES

### 七月法会 7th Lunar Month Festival (Ullambana Festival)

■ 农历七月初六日 星期日 15/08 Sunday 10.00 am - 6.00 pm

### 观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony

■ 农历九月初十日 星期日 17/10 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

SPECIAL

特别  
活动

ACTIVITIES

**中秋晚会暨结业典礼** 第15-1届基础学佛课程(华语)/第3-1,  
第3-2届基础学佛课程(英语)结业典礼

■ 日期/时间: 18/09/10 (星期六) 6.30pm - 9.30pm ■ 地点: 海印学佛会1楼大菩提岩

课程  
招生

## 学佛/静坐课程 (华语)

### 第16-2届/第23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届基础学佛课程一单元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届基础学佛课程一单元2: 人天行一佛化的生活方式, 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

### 第9期梵呗班

■ 开课日期/时间: 31/08/10 (星期二) 7.30pm - 9.30pm ■ 授课法师: 法荣法师、持忠法师

■ 授梵呗课收费18堂课 会员\$30 非会员\$50

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 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 Course - 20 lessons per module.

Material Fees: Fundamental Dharma Course 20 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

■ 8堂课 费用: 会员\$110 非会员\$140 (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 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 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：持忠法师

### 依止善知识 摘要

日期：2010年09月9日

《菩萨藏经》告诉我们，要想获得菩萨所有诸行，都得依靠善知识。所以要想学佛，根本在亲近善知识，亲近善知识的好处就是近诸佛位。你能够亲近善知识，就跟你要达到的佛果位靠近了。修学佛法，一定要有善知识的引导，你现在能够亲近善知识的话，今后一切生中也不会缺少或离开大善知识，这个是非常大的好处。

开示法师：持如法师

### “我”是谁？摘要

日期：2010年10月7日

这双手是“我”？这两脚是“我”？这个头是“我”？这个能想的脑袋是“我”？这颗能感觉的心是“我”？

究竟谁才是“我”？？！

## 华语佛理开示 星期六

Chinese Dharma Talk (Sat)

开示法师：法荣法师

### 《佛子行三十七颂》略解 摘要

日期：2010年09月11日

《佛子行三十七颂》是六百年前无着贤菩萨所作。《佛子行三十七颂》当中，包含了一切深奥与广大的要义，是一部学习后能够让我们了解整体佛教的经典。此部经典在修持菩提心的种种法门中，是既能使众生容易理解，又能获得成就的方法，为一切菩萨之心要。希望听闻者，令心中迅速升起慈心、悲心及菩提心，身心安康，法喜充满。

## 英语佛理开示 星期六

English Dharma Talk (Sat)

Talk by Venerable Fa Du

### The purpose of life Abstract

Date: 9 October 2010

What is the purpose of life? This is a very common question that people often ask. It is not easy to give a satisfactory answer to this apparently simple yet complex question. We may have given certain answers according to our way of thinking, but we are unable to give a very clear picture of it.

Buddhism gives a very clear, practical and direct advice to those who seek to achieve an understanding of their life on earth, and how to lead a noble and peaceful life amidst the confusion, murkiness, materialism and strong craving that this age heralds.



拉回眼前

Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

时间：7.30pm—9.00pm

地点：海印学佛会4楼千佛殿

# 海印学佛会 2010年8月-10月每周活动

星期一 休息 Closed on Monday

星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

## 第4届基础学佛课程(英语)单元3

4th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 3

■ 法度法师 Ven. Fa Du 31/08 - 11/01/2011

## 第15-2届基础学佛课程(华语)单元4

15th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 31/08 - 11/01/2011

## 第9期梵呗班 9th Batch Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong 31/08 - 28/12

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届基础学佛课程(华语)单元3

16th - 1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan 1/09 - 19/01/2011

## 第17-2届基础学佛课程(华语)单元1

17th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 1/09 - 19/01/2011

## 第5届基础学佛课程(英语)单元2

5th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 2

■ 法度法师 Ven. Fa Du 1/09 - 19/01/2011

净土共修 Pure Land Practice 8/09, 15/09, 22/09, 29/09, 13/10, 20/10 & 27/10

弥陀宝忏 Amitabha Repentance 1/09 & 6/10

■ 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 (Ch) (2)

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 4/03/10 - 27/01/2011

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

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong 9/09 依止善知识

■ 持如法师 Ven. Chi Ru 7/10 “我”是谁?

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

## 第16-2届/第23期基础静坐课程(华语)

16th-2 Intake/23rd Batch Fundamental Meditation Course (Ch)

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 3/09 - 14/01/2011

## 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 - 29/01/2011

**瑜珈班** Yoga Class ■ Ms Quinine Tao ■ 5.30 pm - 7.00 pm

**佛理开示** Dharma Talk ■ 7.30 pm - 9.00 pm  
 ■ 法荣法师 Ven. Fa Rong 11/09 《佛子行三十七颂》略解  
 ■ 法度法师 Ven. Fa Du 9/10 The purpose of life

**八关斋戒** Taking Eight Precepts Retreat ■ 法师 Venerable  
 ■ Sat 25/09 8.00 am - Sun 26/09 8.00 am

## 星期日 Sunday

**第17-1届基础学佛课程(华语)单元2**  
 17th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2  
 ■ 法源法师 Ven. Fa Yuan ■ 7.00 pm - 9.00 pm 5/09 - 16/01/2011

**第9期少年学佛班** 9th Batch Teenage Dharma Class  
**第15期儿童学佛班** 15th Batch 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  
 ■ 5/09, 12/09, 19/09, 26/09, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10 & 31/10

**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 ■ 10/10

**普门品、上供** Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas ■ 10.00 am - 12 noon  
 ■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong ■ 10/10, 24/10 & 31/10

**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 ■ 19/09, 17/10

**慈悲三昧水忏** San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)  
 ■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm ■ 1/08, 5/09 & 3/10

**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 ■ 26/09



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 : 60 012 7720495

**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

# 供奉 莲花灯

## Offering of Lotus Lamps

燃灯供佛，仰仗三宝慈悲摄受。

祈愿：

世界和平 国泰民安 合家平安 消灾吉祥

福寿康宁 智慧圆满 心想事成 愿愿成就

莲花出污泥而不染——圣洁性。

莲是百花中唯一能花、果(藕)、种子(莲子)并存的；

象征我佛“法身、报身、应身”“三身”同驻。

合家平安

消灾吉祥

福寿康宁

智慧圆满



海  
印

# 水月

SHUIYUE JOURNAL

远离尘垢则清淨



清淨

Aug 2010

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 190/04/2010

60