

普茶、叩钟祈愿及四事供养的意义

所谓“丛林普茶”，即是方丈在除夕夜请大家喝茶及新旧丛林执事的交接。普茶之夜，大家共聚一堂，彼此将一年来的修行作一反省、交换经验、分享心得、互相鼓励和提携。

海印的击鼓叩钟祈愿过程是让四众弟子一心合掌，伴随鼓声钟声颂唱叩钟偈。集众人的愿力祈求世界和平、国泰民安，藉此感化十方一切的众生，并早日成佛道。

四事供养就是恭敬供养僧众们衣物、卧具、医药及饮食，其主要目的是让佛弟子们广修供养，积福增慧，护持三宝。

日期：31/12/2010（星期五） 时间：8.30pm

地点：海印学会（1楼大菩提岩）

内容

- 普茶开示
- 海印丛林就职典礼
- 击鼓
- 叩吉祥钟
- 祈福
- 四事供养仪式
- 传灯
- 加持甘露水
- 茶点

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询
Please register at reception counter on level 4, enquire

Tel: 6746 7582

or visit our website: www.sagaramudra.org.sg

普茶迎新

广修供养 · 积福增慧



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

略说《水月》海印四则封面



两名肥胖商人面对面的雕像，如同一面镜子，反映出彼此诚恳相对，意念时时坦诚面对内心的自我。



从衣、食、住、行学习淡泊。稻穗和米表示饮食简单，不乱花费；一双僧鞋象征行如修行者，不执着名利。



月深寂静，那只是表其外境，自己的内心也要做到如手上不拈任何一切，才真正进入清静之境。



如何庄严自己？不在表外相，相由心生，“香”表示戒香，持戒是庄严自己的最佳方式。

海
印

水月

SHUIYUE JOURNAL

如何庄严自己？

庄严

Nov. 2010

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 190/04/2010

61



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 Society

Printed by：Stamford Press
Pte Ltd



www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 190/04/2010



导师的话

- 2 才智与德行
- 3 Talent Intelligence & Moral Conduct

主题文章-海印四则

- 4 庄严内心讲究圆融
- 5 Dignity in our minds is perfection
- 6 引经据典话庄严
- 7 相由心生而庄严
- 8 心中有佛举目庄严
- 9 地藏王那里缺少义工

海印法语

- 10 禅门一日
- 11 水月禅系列七
- 12 般若心经要义
- 14 以佛法面对生活问题
- 15 学习做人
- 16 守仪规欢喜自在
- 17 念死无常

海印心语

- 18 潇洒走一回
- 20 无私奉献不亦乐乎
- 21 我不再像以前那样
- 22 山中归来识五蕴
- 23 千树橄榄干佛心
- 24 学习创意教学法
- 25 学习与反省

海印童话

- 27 Children Dharma Camp 2010
- 28 漫画

海印点滴

- 30 天厨妙供
- 32 护法慰劳会报道、无限感恩
- 33 图书部
- 34 般若信箱
- 35 活动报道
- 39 海内外道场活动
- 43 佛理开示
- 44 海印例常活动



才智与德行

人的修养可以从两方面自我观察与提升：

1. 才智：

才智的高低优劣很大程度上取决于个人的学识。才智高的人往往博学多闻，他们具有较强的逻辑思维和思辨能力，接受外界所闻后，能够很快激发深层的剖析能力；遇到难题，亦能即刻做出适当的调整。在世俗的职场上，具有才智的执行者表现能干，富有口才辩才，凭借独特远见，能精确预测事之后果。一般来说，才智是彰显和现前的，而非内敛或隐蔽。

2. 德行：

德行的实践表现为：厚实朴直、仁慈好善、宽宏大量、刻苦耐劳、稳重诚恳、尊师重道、勤奋好学、有恒心和毅力等；不俗者甚至能忍辱负重、惭愧谦虚、知耻而后勇。相对于上述的才智来说，德行的素质隐藏且深远，但却历久弥新。

对于一个具有崇高宗教情操的佛子来说，若能够对佛法见的真、信的切乃为德行之本。修行之人，尤其是僧众，应居德行为首，才智次之。佛经云：“信为道源功德母”，主要是能对三宝发自内心深切的信仰，立志修行不辍，深植道德，方能为证悟累积资粮。所谓培福养德，即是很实在地去做利益众生之事，比如诵经禅坐、信奉师长、教育大众、建立寺院、铸造佛像、印经流通等；不因善小而不为，不因恶小而为之；如果遇到非常时期，受到耻辱，亦不退缩，坚持把关道德素养，经得起修行上的八风考验。

处在前线办事者无疑较侧重才智，德行次之。然在其中，德行不纯而又居高位者，易沦为玩弄手段之人。为维护权力，达到目的，不惜拉拢他人，广结朋党，欺小犯上，这样德行必遭毁损。若才智不足，虽逞一时之威，亦不长久。要知道因果功德自在人心，恶业日久必显。律藏云：“执事僧须证二果”，自有一番道理。办事的目的主要是利益他人，过程中应要忍辱负重，知惭知耻，常作反省，破我执傲慢，懂得守德用才（即是坚守自己的德行和运用自己的才智），若能如此，即是立修行之典范，可成大器，福德必增长。

大乘佛法之三主要道为出离心、菩提心和中观正见，培养这些见解和心理因素有助于提升才智与德行。佛教导出离心是要我们不要执着世间五欲和权力，先要做到能舍，那么利益众生成佛之菩提心才能生起；而因能放能提，故一切在中观正见的空性中，就没有所谓得与失的相对，三者圆融，缘生缘灭，不生不灭，才智与德行化为悲智而成双圆满，才使生命充满意义，任何偏废都不可。名为修行者若不明了这三要道，那只不过依然是凡夫，只能照旧在爱恨恩怨的六道中轮回。遇佛法而不实修，又障碍他人修行，必得三恶道之业报，可不畏哉！可不惜哉！可不哀哉！

佛被尊称为万德庄严，他的一生，皆以德服人，虽曾受到毁谤，但仍然持续弘利众生，所以佛子应当熟读佛陀传，深思之，并以其为一生学习之典范，敬希共勉！





Talent Intelligence & Moral Conduct

The cultivation of character of an individual can be assessed and elevated in two aspects:-

1. Talent Intelligence

The level and quality of an individual's talent and intelligence, to a large extent, is determined by his knowledge and academic learning. When an individual's academic quotient is high, he is gifted with swift analytical and thinking capabilities. When external information is received, it is readily digested and thought through. When difficulties are encountered, adjustments are aptly applied. In the employment market of the sentient world, an individual gifted with talent and intelligence performs with acute competence. They are usually blessed with oratorical skill. Coupled with intense and far-sighted observation, they can succinctly predict the outcome of various circumstances. Basically, talent intelligence is obvious and externally vivid. It is not obscured and covered up.

2. Moral Conduct

The portrayal of moral conduct includes: honesty and frugality, compassion and kindness, forgiving, diligence, sincerity, respectful, earnestness in pursuit of knowledge, persistence and perseverance amongst others. An individual of outstanding moral upbringing will even swallow insults with humility. He will reflect upon his own short-comings to emerge braver later on. In comparison with talent and intelligence mentioned above, the nature of moral conduct is not as obvious but has far-reaching consequences. It is also permanently registered and continuously restored.

To Buddhist disciples who have high religious ideals, the basic foundation of his religious morale should be founded upon the unyielding belief in the Dharma. This is especially demanded of members of the Sangha, who should place an elevated sense of moral responsibilities ahead of academic achievement. Quotations from the Sutra depict: "The Mother of Benevolence is the Trust in the Truth", which encapsulates the deep-seated faith of the Buddhist disciples for the Triple Gems (the Buddha, Dharma and the Sangha), and their perseverance to practise the Truth against all odds. Only with the attainment of a high level of morale discipline were they able to accumulate good karma and achieve Enlightenment. In terms of this moral cultivation, it is to stoically perform deeds which bring benefits to all sentient beings. This includes the chant of Buddhist prayers and meditation, respect for senior teachers, education for the masses, the building of temples and monasteries, the enshrinement of Buddha statues, the publication and production of Buddhist scriptures for mass circulation and others. There should not be fear of performing the good, and should be fearful of deeds of evil, no matter how small they are. There should not be any surrender during difficult times or difficulties. Instead, perseverance and resilience should be displayed keeping morality in mind to overcome all challenges on the path of cultivation to attain Enlightenment.

Executives on the front line would place emphasis

on academic endowment, whilst moral uprightness would be viewed with secondary importance. However, individuals who are situated on the highest rank of the society and possess impure and tainted morals, often degenerate to be crafty personnel who resort to ulterior motives to safeguard their position in order to attain their goals. To preserve their sphere of influence and achieve their aims, they have no qualms to mingle with gangs and bully the vulnerable. If they are not wise, though they may be august and command prestige for the moment, it is not permanent. Ultimately the law of cause and effect will set in, and unwholesome karma will rear its ugly head. The Vinaya Pitaka states: "Position holders in the Sangha should attain Sakadagamiship"; has its truth. When performing duties, they are chiefly done for the good and benefits of others. The process is hinged on responsibilities, humbleness, and subject to repeated self-examinations and reflections. An individual must adhere to his own moral conscience and wisely devise his wisdom. Only thence is the process of cultivation and practice of learning to be good Buddhists who can set an example for others to follow, and he can also achieve success. Merits will naturally be an accompaniment to growth of moral and good character.

Three Holy paths of the Mahayana Buddhism are renunciation, Bodhicitta and Right View on Middle Way. The cultivation of these values assists in the attainment of wisdom and improvement in moral conduct. Buddhism teaches renunciation to prevent us from attachment to the worldly desires and power craves. When we are able to let go, the Bodhicitta to bring forth all sentient beings to enlightenment will naturally arise. Therefore in emptiness, there is no opposing standard of gains and losses. Within this encompassing and fulfilling cycle of renunciation, Bodhicitta and Right View on Middle Way, talent intelligence and moral conduct can be ultimately transformed to Compassion and Wisdom, giving new meaning to life. When practitioners do not understand these three important principles, they remain as mere mortals, to be subjected to all the love-hate, resentments and grudges within the cyclic existences of the six realms. If one does not practise the Dharma when learned, and prevents others from following the truth of Buddhism, he will definitely reap the consequences of the unwholesome karma. It is indeed a frightful and sorry episode.

Buddha has been proclaimed as the Supreme Being of Moral Uprightness. In His lifetime, He has served mankind with good morals. Although He has experienced indignity due to wrongful hatred and unfair infamy heaped upon His Name, He persists in the performance of goodness for all beings. Therefore all Buddhist disciples should seriously study the life story of Buddha, and take Him as their lifelong example to venerate, worship and follow. Buddha is a respectable and encouraging image to be looked up to.

庄严内心讲究圆融

“庄严”是佛教常用来形容美好的词。美可分为形相美和内在美，形相美属于外表，内在美则指人的德性、涵养。外表的美是短暂的，只有内心的美才是永久的。“海印四则”——坦诚、淡泊、清净及庄严都具缜密的思想性，直指修内心并培养正确的心态，所以极其重要。

海印四则之“庄严”——内心充满善法，精细严整，圆融无碍。精于所修善法，深入剖析，明次地法用；精勤、不惑不乱、自在而慈愍。

内心充满了种种的善念、善法而且缜密、微细，有条理，并应用达到圆融无碍。也就是说，如果能够对一样东西达到圆融无碍，那就表示对这样东西及其相关的，都有非常精确的认识与了解。例如要达到布施圆融无碍，就必须了解布施的内容与涵义（财施、法施、无畏施；施者、受者及施物），对每一个布施的步骤情况清楚，及布施后所应得的果报都必须精确的了解，这才称得上圆融无碍，否则便是糊里糊涂。

比方说到印度朝圣的佛教徒都知道当地有很多乞丐，所以通常都会带些物品或零用钱去布施。布施本是一件好事，可是最终却常会因为被乞丐缠到受不了而大发脾气，或因布施不得法而苦恼顿生。最常见的是为了怕被年少的小乞丐群缠住不放，便在旅行车上朝他们丢食物、用品或零用钱，结果往往是孩子们竞相争夺到脸青鼻肿、头破血流。到头来不但要面对众人的指责，还可能从此对布施产生恐惧，甚至内心升起“好心没好报”的懊恼心。反过来说，如果我们善观

因缘，知道布施是好的，并且用正确的思维配合，也就是想想该不该给？什么时候给？如何给？该给什么？以及该给多少等等。只有这样圆融精细地庄严我们的内心，我们才有办法去慈愍关怀别人，以及会站在不同的角度来看事情；内心只有充满慈悲，没有嗔恨。

学佛不只是学知识或听过了就算，最重要是实践。日常生活中，人与人之间的相处、互动，就是修行。在大众生活中能磨去自己的习气、个性及棱角，也磨去烦恼。修行就在每一个当下，由大众来成就自己。藉境练心，以境验心。

在“海印四则”里，通过忏悔使我们坦诚，在修行的过程中我们是最淡泊、清净，心里也是最庄严的。因为这时刻的内心里只有佛法，只有三宝、恭敬和纯善法。按照这四大原则去修持，我们的思想领域将会逐渐的开拓，并且运用佛法来看世间，我们就会天天的改变、进步，从最弱的性格变得更强大，而坚强内涵则具有智慧、慈悲、精密与法喜。

理可顿悟，事须渐修。毕竟修行是长远之路，愿大家以坦诚的态度，淡泊的思想行为，清净的心境来庄严一切，成就圆满菩提道。

（参考大师父开示笔录和《水月禅修》。）



Dignity in our minds is perfection

“Dignity” is a Buddhist term describing beauty. Beauty may be external or internal. External beauty refers to the appearance while internal beauty refers to the virtue and cultivation of a person. Appearances are temporary while internal beauty lasts forever. Sagaramudra’s Four Principles - honesty, simplicity, purity and dignity are extremely important attributes we should be thoughtful of and cultivate in our practice.

The Fourth Principle – Dignity, means holding dharma teachings in our mind, being careful and meticulous and yet complete and perfect. We must be proficient in our dharma practice by engaging in in-depth analysis and precise adaptation; diligent without confusion, employing them at ease and with compassion.

When our mind is filled with right thoughts and dharma teachings, we become meticulous, careful and systematic, and we are able to apply it to perfection. In other words, if we can attain perfection in handling one incident, it means we have an accurate and precise understanding of that incident and other related matters. For example, if we want to attain perfection in giving, we must understand the contents and meaning of giving (giving in terms of material wealth, dharma teachings and no ill will towards others; the giver, receiver and the given items), we must be clear about each step of the giving process, as well as the results of the giving. This is perfection, otherwise it is just confusion.

For example, Buddhists on pilgrimage to India know that there are many beggars on the street and they would bring some items or loose change for donation. Donation originally comes from a good intention, however, the donor may lose his temper because he could not stand being pestered or he became troubled because of giving donations in a wrong manner, the commonest being throwing food, items or money from the tour buses to prevent the young beggars from pestering them, and this resulted in the children fighting over one another to get the items. This may invoke criticisms from the others and the donor may develop a phobia for donation or

even a sense of being a fool for doing good deeds. Conversely, if we are able to observe the law of cause and effect, we would know that donation is a good deed to employ with right thoughts. We should contemplate on whether we should donate? When do we donate? In what manner or form do we donate? What do we donate and how much to donate? With such perfect meticulous thinking giving us dignity, only then will we be able to care for others in a compassionate way as well as look at things from different viewpoints; only then will our minds be filled with compassion and without anger or hatred.

Practising Buddhism is not just about learning a new knowledge or a “listen and forget” thing, the most important part is the practice. Getting along and interactions with people in our daily life is a way of practice. When we live with others, we are able to get rid of our habits, character, rub off corners and get rid of afflictions. Practice takes place at every moment, using other people and situations to train and reflect our minds.

In Sagaramudra’s Four Principles, honesty comes from repentance, in the course of our practice, we will attain simplicity and purity, and our minds will have dignity. That is because we have dharma in our minds, we have the Triple Gems, we have respect and the pure thoughts. If we practise according to the Four Principles, we would gradually develop our thinking and look at this world with the views of Buddhism, we will see changes and improvements everyday, from having a weak character to becoming a strong person, a strong character filled with wisdom, compassion, dharma happiness and being meticulous.

We may realise reason in an instant but we need to practise gradually. The road on the practice is a long one, hope that we can dignify our minds and perfect our practice to the Bodhisattva way by adopting honesty in attitude, simplicity in thoughts and actions, and purity in mind.

(extracted from the transcript of Master Yuan Fan’s talks and Shui Yue Chan Xiu)

引经据典 话庄严

庄严是为了摄受众生，随顺众生欢喜，也是修行人或佛、菩萨们的修行目标。

据《佛光辞典》记载，梵语vyuha，巴利语byuha vyuha；或梵语alamkara，巴利语同。

庄严：严饰布列之意。即布列诸种众宝、杂花、宝盖、幢、幡、璎珞等，以装饰严净道场或国土等。

据《华严经》卷一、《大品般若经》卷一载，佛说华严经、般若经时，其场地以种种妙色交饰庄严。为迎接他方菩萨，令众生生欢喜心，而以神力变现者。《丁福保大辞典》据《探玄记三》的说法，庄严有二义，一是具德义，二是交饰义。

菩萨六度万行（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）修集具足功德，谓具德。交饰义如上文庄严之意，即布列诸种众宝……，以严饰净道场或国土等。

《大智度论》卷四〈释初品〉中：“菩萨谓若过三大阿僧祇劫，是时菩萨种三十二相业因缘。”此说明菩萨庄严身相的条件是三大阿僧祇劫，后续的修集百福，得严饰身相，目的慈摄众生。

以下就有问题，问说：“菩萨是在哪里修的？是怎样的情况？怎样的条件？多长时间？等等……。”

问道，“三十二相”是庄严身相之相，“业处”从哪里生发？这关联时、空与对象。

佛广度有情在人间，少时于天上，因此菩萨的对象以“阎浮提”，也就是我们这地球的人类为本。

庄严身的条件：“于男子身种，非女人。”

论中说：释迦文佛过去，到闍

（音寂）那尸弃佛，为初阿僧祇；是中菩萨永离女身；此说三祇后菩萨是以男身为第一条件，这应是菩萨发心的果报身。但也有如《地藏经》提到“若是愿心，要以女身度脱众生”。

原文：“问道：三十二相业可种何处？答道：欲界中、非色、无色界；于欲界五道，在入道中种；于四天下；阎浮提中种……。”

最终三十二相到底以怎样的标准，才能成就福德庄严呢？又需要多长时间才算是圆满？

原文：“问曰：几许名一福德？答曰：有人言：业报转轮圣王，于四天下受福乐自在，是名一福德，如是百福成一相。”

“转轮圣王”为世间第一有福之人，于人寿八万四千岁时出现，统辖四天下。

菩萨发心（菩提心）修致如转轮圣王的福德为菩萨完成一福德，如此继往修习百福成一相，乃至成就三十二相。

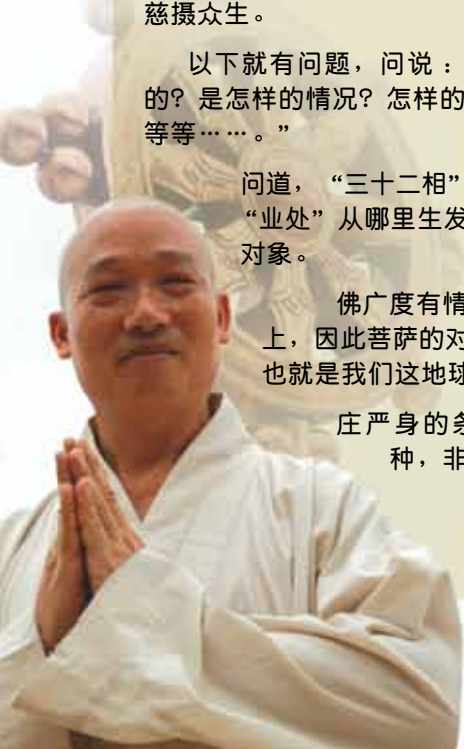
原文：“问道：菩萨几时能种三十二相？答道：极迟百劫，极疾九十一劫。释迦牟尼菩萨九十一劫行办三十二相。”

结语：菩萨以三十二相，百福庄严其身并不单只外相的严饰，圆满足具度众生是由发心所感招的福德，但也不出百福多劫的修行。

“劫”四劫（出佛祖总纪）：劫梵语具云劫波，华言分别时节。谓人寿八万四千年，历过百年，则寿减一岁，如是减至人寿十岁则止。复过百年则增一岁，如是增至八万四千年。此一增一减，名为一小劫。如是二十增减，名为一中劫。总成住坏空四中劫，名为一大劫。

佛教相信因果，还有生命的相续特性，所以菩萨的发心（菩提心）意味着生生世世，随顺业果（因因果果）不畏艰难的修行，完成救度众生的可能。

《大智度论》卷4〈1序品〉



相由心生 而庄严

物欲横流的现今社会，许多人太注重外表。加上媒体的渲染，使越来越多人因为怕老而患上忧郁症。

生、老、病、死是每个有情众生必经之路。人一生下来，就一步步地趋向老化；凡夫的我们却把它当成“长大”。小时候就希望自己快点长大，可以打扮得漂漂亮亮。在青春巅峰后，又希望自己年轻几岁，老在脸上涂上化学药品（即化妆品），甚至拉皮、注射肉杆菌。不惜花费大量金钱与时间，拼命想抓住青春，害怕失去外在的样貌。

常常听到信徒说法师们长相庄严，比实际的年龄还年轻。然而，法师们终日都穿着同样款式的“服装”，不象在家人那样设计得各式各样，讲究多姿多采。法师们削发，现出“破相”，怎么会“庄严”呢？

其实，心存善法，又有德行，内心自然清净、庄严。有了庄严的内心，就会呈现庄严的外表，所谓“相由心生”，就是这道理。

外事庄彩咸归坏
唯有胜法不灭亡
此老病死皆共嫌
少年容貌暂时住
假使寿命满百年
老病死苦常随逐

内身衰变亦同然
诸有智人应善察
形仪丑恶极可厌
不久咸悉见枯羸
终归不免无常逼
恒兴众生作无利
~《佛说无常经》



心中有佛 举目庄严

那天，在奥多频道上，看到一个精彩画面。事件发生在欧洲一间户外动物园；当时，许多游客正在观赏黑猩猩，一名男童一时好玩，爬上篱笆，不慎跌落在猩猩的活动范围里。篱笆建在草坡上，离地大概有两层楼高。男孩跌到后，脸部朝地，不省人事。几只大猩猩纷纷围过来，想一探究竟。男孩的情况岌岌可危。幸好，一只巨大猩猩，显然是猩猩们的头领，护在男童身前，不让其他猩猩触碰男童。看着它那炯炯有神的眼睛，流露出一怒自威的王者风范，我深深地被震撼了。那一瞬间，我觉得这头猩猩很庄严，因它已突破动物与生俱来的凶残本性，进而升华成具有慈悲情操的灵长类。过后，它还带领猩猩们群体离开，回到为它们而建的住所，让工作人员有机会拯救男童。

翻开报纸新闻，在报道天灾人祸的时候，往往都显露人性最具真善美的一面。他们在废墟中抓紧每分每秒，寻找生存者，奋不顾身营救困在深水热火中的灾民；法师们为不幸罹难者念经超度，构成一幅幅庄严的画面。有时蛮佩服摄影师的功力，能捕捉稍纵即逝的那一瞬间，化刹那为永恒；对人性本

善的怀疑，也在看着这些照片时蒸发了。身为都市人，我们渐渐被繁华昌盛、歌舞升平的景象麻醉，变得功利，一味追求奢华的生活，而忘了弱势群体的需要。社会节奏越来越快了，或许我们应该放慢脚步，腾出一些精力做一些弘法和慈善事业；借这些因缘庄严我们的德行，回馈社会，生活会过得比较有意义。

有一则关于庄严的佛教故事，值得说给大家听听。话说有一次，苏东坡到金山寺与佛印禅师一起坐禅。坐了一个时辰，苏东坡觉得身心通畅，内外舒泰，便忍不住问佛印：“禅师，你看我坐禅的样子如何？”佛印看了一下苏东坡，点头赞道：“像一尊佛。”苏东坡非常高兴，佛印随口也问他：“你看我的坐姿如何？”苏东坡揶揄地说：“像一堆粪！”佛印听了，并不生气，只是一笑置之。

苏东坡高兴的回到家里，告诉苏小妹说：“我今天赢了佛印禅师！”苏小妹颇不以为然的说：“哥哥，其实今天输的是你。禅师的心中有佛，所以才看你如佛；你心中有粪，所以才视禅师为粪。”

以此类推，当我们看某人不顺眼，表面好像是他不对，让人起厌恶心。其实，是我们放不下那颗时时刻刻都在批判人的心；稍有不如意，恶念就如洪水决堤般不断涌出，坏了自己的修行。如果我们能学佛印禅师，走到哪里，即使是最恶烈的环境，心灵还是一片庄严祥和，与世无争，不但能使自己少造恶业，也能感化周围的众生，何乐不为呢？

地藏王那里缺少义工

最近和一位朋友聚餐，之前得知他检查身体后，医生告诉他有可能患上喉癌，当时我的内心很惊讶与难过。我们是在一起上辅导课程的时候认识的。他是一位积极与乐观的善知识，经常到处协助志愿团体、福利机构，同时策划组织一系列的慈善活动。这么一位发心奉献的善知识，可能患上癌症，正等待医药检查结果的通知，令人感到无限唏嘘与担忧，希望他吉人天相，逢凶化吉。

餐桌上，只见他依然笑容可掬，谈笑风生，一点都看不出生病的样子。他详细诉说整个诊治过程，对于自己的患病并没有自怨自怜，反而是担心家人与周遭的朋友无法接受。他笑着说可能是地藏王菩萨那里缺少义工，故若有需要已经发愿前去帮忙。

望着眼前这位善知识，内心敬佩他的坚毅勇气，能够坦然面对患病的事实，无畏的照常处理身边的事务；此刻他的内心是庄严的、清净的。他说以前吃东西经常狼吞虎咽，现在不得不细细咀嚼，反而能够品尝到食物的真正味道。以前他经常忙着照顾那些有需要的人，现在却劳烦大家来照顾与关怀他。

在《地藏菩萨本愿经》中，释迦牟尼佛为我们讲述了地藏菩萨种种不可思议的行愿。地藏王菩萨恒以“地狱未空，誓不成佛”为誓愿，使众生只要念诵其名号，礼拜供奉其像，就能得到无量功德、获得救度。经中又

描述了地藏王菩萨受释迦牟尼佛的嘱托，在释迦牟尼佛灭度之后、弥勒佛降生前的无佛之世，留住世间，教化度脱沉沦于诸六道中的众生。

我的朋友坚定相信地藏王菩萨的慈悲本愿力，自性念佛使他的心转变了，心生万法信愿行当下，发愿救度苦难的众生。此刻，他的心中有地藏王菩萨；地藏王菩萨心中有他与一切众生，凡夫的心与佛菩萨感应道交，此刻就是地藏王菩萨的庄严化身。





梅子熟了

马祖道一禅师听说法常禅师开山说法，便命一僧去问：“和尚在马大师那里学了什么，竟然在这里说法？”

法常禅师道：“马大师跟我说即心即佛，我便依此在这里住持。”

僧道：“马大师近来所说的佛法又不一样了。”

法常禅师道：“有何不同？”

僧道：“非心非佛。”

法常禅师道：“这老汉迷惑他人，没完没了。管它非心非佛，我只知道即心即佛。”

僧人听完便回去禀告马祖道一禅师。

马祖道一禅师于是向众人说：“大众们，梅子熟了。”

“梅子熟了”不在于个人主观上的认为，而是梅子已到了“熟”的要求。

一个人的成熟与否，不在于去表现自己已成熟，而是他的言行举止所流露的是成熟的。

每一颗果实从成长到成熟都会经历日晒雨淋。如果说果实有觉受的话，它肯定不喜欢这些日晒雨淋的感受。然而，不也正是日晒雨淋而令果实更加的丰硕吗？

不去排斥逆境，逆境是文殊师利菩萨所给予我们的加持，是要让我们增长智慧。

量才补职

文偃禅师答：“量才补职。”

僧人又说：“听不懂。”

文偃禅师：“听不懂就去吃饭。”

以自己的才能去填补寺庙里的职位就是报答。具备上层的能力就去处理上层的事；具备中层的能力就去处理中层的事；具备下层的能力就去处理下层的事。

有僧人问文偃禅师：“对那些设斋供养的施主，要如何去报答他们？”

这一切你听不懂那你就帮忙吃吧！不然那么多食物怎么办？





水月禅系列七

因果不爽

“此有故彼有，此无故彼无。”这是佛教因果律的基本概念。所谓因果不爽，就是说种瓜必得瓜，种豆必得豆。在佛经中，佛菩萨对世间和出世间的因果都有详尽的解说。佛所宣说的因果律是佛弟子的行为准则和道德规范，一直是照亮世间的明灯。然而，事实上还有另一种因果关系值得佛弟子关注。

某日，有一个佛弟子因为事业上的需要，询问家里要供奉哪尊菩萨，对口才的提升才有所帮助？佛具店的老板很幽默的回答：“虽然供养文殊菩萨能增进口业的成就，但我觉得目前最实际的是参加一个口才训练班。”闻此语，佛弟子若有所思：为什么自己只想到未来的成果，而忽略眼前真正可做的？

“做眼前可做的”，诚然，佛法非常重视人生的实际性。所谓实际性，并不是否定看不见的因果律，而是把因果的关系拉到目前来看，解决当务之急。身为佛弟子，我们常常只关注过去和未来的因果关系，却没有照顾好这一生，甚至眼前的因果关系。正如我们在点灯供佛时，我们会祝愿自己在未来做个充满智慧的人，而实际上自己仍然像从前一样糊涂愚痴！点了许多灯，智慧还是不开！

此时，我们不禁得追问究竟“未来”在哪儿？智慧究竟是什么？我们便会发现，所谓最快的“未来”便是在下一刻，而所谓“智慧”就是我们下一刻的突破性的心态和应对表现。明白这道理，我们就可以控制和看见许多近在眼前的因果关系（在此简称“近因”）。只有看清楚眼前的因果关系，我们才能真正掌握和开展自己的未来。

禅宗六祖有云：“佛法在世间，不离世间觉。”这就是佛法的实际性的一种反映。解决眼前的问题，一直是禅宗的核心思想。我们如果能将两方面——眼前和来世都照顾好，定能圆满一切智，出世入世皆得自在，于生死中自觉觉他，火中生莲！

人心相通，众生无量。你对他好，他马上能感觉到。一个微笑，换来十万个微笑；一句恶言，换来十万句恶言；一份执着升起，微尘大如须弥；一个光明念头，宇宙恰似我心！

“身”业完善的近因，反映在我们饮食作息、处事待人等方面，我们要从这里去发现什么才是造成身体健康的原因。“口”业完善的近因，体现在语样、语气、语速、信心和承诺等方面。“意”业完善的近因，体现在如何灭除当下的分别念，进入本初的宁静状态。这些身、口、意方面的呈现，都在此刻目前，如果可以掌握好，成佛便从此开始，如果随之放逸，失却觉照，无量痛苦便随之而来，无需来世，自己立即可以亲眼目睹自身的“因果不爽”！

其实，类似身、语、意的近因，在世间的学说里比比皆是，常有所闻。然而，世间人虽重眼前，却不信三世，往往在运用这些智慧时，内心仍然自私自利。佛弟子虽然明乎来世，轻生重死，却往往在对待生活时，与世人格格不入。

禅宗六祖有云：“佛法在世间，不离世间觉。”这就是佛法的实际性的一种反映。解决眼前的问题，一直是禅宗的核心思想。我们如果能将两方面——眼前和来世都照顾好，定能圆满一切智，出世入世皆得自在，于生死中自觉觉他，火中生莲！

千里之行始于足下，无量改变尽在眼前一念！

《水月禅音》之《因果不爽》篇，释远凡著，51-54页。



般若心经要义(续)

(文接上期：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。)

如何想是很重要的，这是一种境界。你怎么看待问题？你怎么思维？那就是你的境界。人怎么分出高与低呢？不是我们要分，而是自然而然的，两个人摆在那边，我们就知道哪一个比较高，哪一个比较有水准。

我们怎么看得出？当然，如果他有一些行为，你就很容易看：他这个人的行为不太好，他很没有礼貌，他一直要拿人家的东西等等行为，可供我们观察。可是，比如你们都坐在那边，动都不动，我怎么分得出你们谁高谁低呢？我要你们讲话。当你们讲话的时候，你们就会把你的思想表达出来，尤其当我在提问题的时候，就可以从你的回答看出你的境界在哪里。因此，如何想很重要，因为那是一种境界的表现。

如果你学佛已经有十年了，但你的思维模式还是跟十年前一样，那表示你的境界还是和十年前一样，没有进步，等于入宝山空手归，那可是一件大憾事。如果十年后我讲

这部《心经》，还是讲同样的内容，你们就要笑我了，因为我一点都没有在进步。如果十年后我再讲《心经》有进步，那么我在想的时候，就会通过语言表达出来。

如何想是一种境界

在佛教里，“照”字是非常重要的。这个“照”就是一种醒觉的能力，能看东西看得很清楚。所以有些时候，当你起烦恼，很多东西你看不清楚，你就要知道，自己已经迷失了！这时候，你需要冷静下来，找一个空档，让自己休息一下，因为你那个“照”已经不见了。“照”就好象在黑暗中走路，你看得到路；知道路上没有危险，就是那个照。那个照会给你光明，在原始佛教的讲法，叫做“正念”。这个“照”一出现，就能照见五蕴皆空。

所以，人的智慧就是一种境界。因此，我们要常反省自己是怎么看问题，怎么想，这是非常重要的，因为这是人的本钱。人跟动物最大的分别就在这里，因为我们拥有人的智慧。

当我们讲到这里的时候，我们会认为“惨了，很深很深很深。”但是，究竟什么叫深？什么叫浅？其实，深和浅只是一个概念。当我们出世时，我们知道什么叫深？什么叫浅吗？我们根本不知道。因此当一个孩子会讲话，你就教他一加一等于二。等到他慢慢长大了，

你再问他一加一等于多少？他会说：“一加一等于二！”这样子厉害吗？他知道一加一等于二是很深的问题吗？他其实不知道。

我们认为一加一等于二是深？是浅？很浅。你会认为那很浅。你会说很浅，那是因为你已经接受了，所以你认为那是浅。可是一加一真的等于二吗？一堆沙加一堆沙，等于两堆沙吗？不是，仍等于一堆沙。一滴水



加一滴水，等于两滴水吗？不，而是一滩水。我们讲一加一等于二是因为我们用的是—进位。但是如果你读过数学，如果我们用二进位的话，一加一就等于十一。所以，一加一等于二简单吗？不简单啊，一加一为什么等于二？数学家还在研究呢。可是我们从小就认为一加一等于二。我们把很深的东西当成很简单。为什么我们学了很深的东西，不知道我们很厉害呢？为什么呢？因为我们在吸收的时候，就直接吸收最深的东西。

在我们的儿童学佛班里，有个孩子四岁的时候，他的父亲就开始教他拉回眼前。当他在起烦恼的时候，他老爸就跟他讲：“你眼睛垂下来，你感觉你内心里面，是不是很不舒服？当你在生气的时候，你内心是不是很不舒服？你要这个不舒服再继续下去吗？你不要，对不对？不要的话呢，你就不要去抓住它啦！你这样子抓住它，那个不舒服就一直在那边咯。你要这个不舒服一直继续吗？不要！所以你要把眼睛拉下来，看一看自己。这个不舒服会过去的。”这小孩几岁？四岁而已。我们到四十岁时才来学拉回眼前，我们拉的时候会不会觉得难？或者听不懂？可是这个小孩子在四岁就懂得怎么拉了。他会跟你讲这很难吗？

当然我们会讲福报有深浅，我们要等到现在才懂得拉回眼前。这个小孩知道他的福报很深吗？他不知道，而是因为他老爸在上静坐班的时候，认为这个很有用，可以解决这个孩子未来的痛苦。当时这个孩子因为某些东西坏了，起烦恼，发牢骚，这个老爸就常教育他要拉回眼前。这个孩子若再继续训练，如果以后他出家，将来肯定是个高

僧，我们就要站在旁边当他的侍者了。很简单，这是训练的结果。如果现在开始训练，慢慢训练二十年，二十年后，他就训练了二十年。那时，我们六十岁，也同样经过二十年的训练。所以深跟浅，事实上，只是个概念。我们不要认为《心经》很深，也不要认为《心经》很浅，作为佛教徒，我们应该把《心经》掌握好。

那么“照”是什么意思呢？“观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。”在佛教里，这个“照”字是非常重要的。这个“照”就是一种醒觉的能力，能看东西看得很清楚。所以有些时候，当你起烦恼，很多东西你看不清楚，那个时候呢，你就要知道，自己已经迷失了！这时候，你需要冷静下来，找一个空档，让自己休息一下，因为你那个“照”已经不见了。“照”就好象在黑暗中走路，你看得到路；知道路上没有危险，就是那个照。那个照会给你光明，在原始佛教的讲法，叫做“正念”。这个“照”一出现，就能照见五蕴皆空。

佛教修行最根本、最基本的要求，就是往内去照。不是真的往外去照，去看有没有坎坷的地方？有没有蛇？不是，要“照”的是我们的心路。所以你的内心里面，若要走出一条光明的路，你的眼睛不可以常常往外看。现在因为我在讲课，对象是你嘛。如果我现在一直往内看，那你们都要睡觉了，所以发现你们要睡，我就要讲一些笑话，刺激你们。因为我的声音若再讲多一下子，你们就会慢慢进入睡眠状态了。我这种声音具有催眠作用，你再听多一下，自然而然就会很好睡。（笑）

（下期继续）



2010年5月6日

以佛法面对生活问题

“佛”是智慧与慈悲达到最高圆满的圣人，“佛法”是佛陀透过无常、苦、无我的智慧观察，看清楚宇宙世界的虚幻现象，引导众生脱离烦恼与痛苦的安乐方法。

在日常生活中，我们会时常面对许多错综复杂的人事关系问题，如果能运用佛陀教导我们时常提起清净与醒觉的正念，运用内心自我观察的特质能力，就可以避免陷入名利斗争和情欲的纠缠中。有一些事情不在我们能力所能掌控的范围内，千万不能硬硬拿来做，这不但是自不量力，自找麻烦，而且还会破坏许多良好的人际关系，应以坦诚与淡泊的生活方式，尽量减少对物质生活的依赖而少欲知足。

处理日常生活中的人、事、物时，我们应该按重要性分为三个层次：

1. 重要又非常紧迫的：以最快时间、非常细心的处理。
2. 重要但不紧迫的：可以拉长一些时间，小心探讨和策划之后，才妥善协调处理。

3. 次要的：用更多的时间详细考虑和分析之后，才妥善安排处理。

尽量放松紧张的心情，给自己腾出多一些时间和空间去细心处理重要又紧迫的事情。培养随时“拉回眼前”观察自己的起心动念的习惯，了解我们的身心只是四大与五蕴假合体，将内心的“我”执烦恼，不断的减弱与消除，这是学佛断除烦恼的重要切入点。

如果没有时常养成深入观察“自我”身、口、意的行为习惯，是很难察觉到“我”执的存在，“我”执是隐藏在痛苦背后的力量；只要在起心动念时没有察觉，就会很容易跌入烦恼痛苦中挣扎。因此，我们千万不能小看无常、苦、无我的观念。它不仅是对老年人说的道理，更不只是对去世的人说的佛法而已。当我们还活在这五花八门、欲望无穷的迷惑世界中，就应该时常提高警觉，学习透彻了解无常、苦、无我的真实道理。如此，我们才能够抗拒物质世界的色、声、香、味、触、法等迷惑引诱，维持平衡稳定的心境，真正在日常生活中获得最大的喜悦和幸福。

学习做人

2010年7月8日

欲得人身犹如盲龟穿洞；能听闻佛法更需暇满¹人身；既然已获人身，就应善用人身以奠下成佛的基础。这是学佛者应有的一些认识。

做人得懂得如何对待长辈、同辈及晚辈。对父母要尊敬、供养，嘘寒问暖，给予照顾。对上师/上司要尊重，尤其是对教导佛法的上师，更要承事供养，因为他教你如何开启解脱之门。对同辈，如丈夫、妻子、兄弟姐妹、亲朋戚友、同事等，要相敬如宾，互相尊重、爱护。对于晚辈小辈，如孩子、属下，更要照顾、关心和教导。这就是海印四加行里的布施供养。

做人要谦虚，诚如韩国有句话说：“越成熟的稻米，头越低。”成熟的稻穗弯下腰，米才不会被鸟儿吃掉。做错了，要勇敢地承认错误，所谓知错能改，善莫大焉！通过礼佛忏悔，能使自己培养出谦虚、勇于认错的心态。

做人要发菩提心，自利利他。很多人，尤其在职场上，都不大愿意提拔下属或晚辈，害怕“教会了徒弟，饿了师父。”发菩提心有助于心胸的开阔，宁可桃李满天下，也不在乎多少人辜负你。要相信因果，种下善因必得善果。

做人要清清楚楚，通过静坐训练自己日夜持明。清清楚楚才能适当地做出布施供养；清清楚楚才能拉回眼前，观自己内心的起心动念，反省自己的错误，礼佛忏悔，认错并改过。清清楚楚才能正确地发心，恰当地拿捏分寸更好地帮助他人。

人身难得今已得，
佛法难闻今已闻；
今生不将此身修，
更待何生修此身？
生死轮回无绝期，
一期生命有时日；
应当精进断使结，
自自在在证菩提。

~与大家共勉之

¹ 暇满：指八暇十满。八暇：1、不执邪倒见；2、不生旁生；3、不生饿鬼；4、不生地狱；5、有佛教；6、不生边地蔑戾车；7、性不驽哑；8、不生长寿夭。十满：1、人；2、生中；3、根具；4、业未倒；5、信处；6、佛降；7、说正法；8、教住；9、随教转；10、有他具悲愍。见《菩提道次第广论浅释》，第二册，宗喀巴大师造，日常法师讲述，圆音有声出版股份有限公司，2008年，台北，268-281页。

守仪规欢喜自在

2010年5月8日

佛者觉也。觉有两种：世间的觉悟和出世间的觉悟。

世间的觉悟指的是对世间学问的了解、掌握和运用，如对烹煮食物的了解，从不认识到认识，到自己能下厨；如对管理学的了解，从不会到能掌管大群员工。出世间的觉悟是对内心的了解、掌握和运用。怎样看到内心的问题与局限？怎样跳出烦恼和痛苦？怎样找回与发挥我们的觉性，活出光明灿烂的人生？都是出世间的觉悟。佛门是觉悟的门，从不知不觉，后知后觉到先知先觉。

仪是律仪，规是规矩。

律：止持，制止恶念，要求自己。诸恶莫作。

仪：作持，崇高品德，利益他人。众善奉行，自净其意。

规：以律仪所产生的节度气质。

矩：表现出来的内涵及美德。

大家如果都能学习佛门的律仪和规矩，社会就会得到净化，佛法自然兴盛。学佛无论是哪一宗、哪一派或南北藏传的佛教，都不能离开律仪。这是学佛的基础。

“止”是身要停止不合规矩、伤人不利己的举止行为，如杀、盗，邪淫（婚外性行为）等，以及宣之于口的是非，如说谎，骂粗话等。还有心所引起的烦恼，如贪得无厌、愤怒和无知等。我们要觉察到这些行为，及时对治，令恶念减少，让痛苦减低。“持”是保持。止持是不断的觉察，停止或减少身、口、意的恶行，令自他的恶念不断减少降低，乃至消除。

“作”指的是待人处事的一切行为要有崇高情操，要符合规律礼节，表现一种良好品德。作持是令好的行为不断增长，让法喜不断充满。若身、口、意三业清净，自然会流露在外表上，反映出安祥自在的仪表，让人感动，受人尊重。

古人说：“不学诗无以言，不学礼无以行。”因不懂待人处事，在社会上往往吃亏，站不住脚，岂能成大事？俗语有云：“不学规矩，不成方圆。”佛门也强调：“佛弟子不学威仪（规矩），不成法器（佛门领袖）。”所谓玉不琢不成器，人不学不知理，也是这意思。

佛子威仪

佛是慈父，子是佛的弟子。佛弟子有七众：比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、式叉摩那尼、优婆塞、优婆夷。前五众是出家众，后二众是在家众。

佛子要学习佛陀的觉悟，为人处事，威仪动态。所讲有三千威仪、八万四千细行。那是从比丘250条戒计起。由于行、住、坐、卧4威仪中，每一项都有250威仪，所以 $250 \times 4 = 1000$ 威仪。再乘以菩萨的三聚净戒，包括摄律仪戒、摄善法戒及饶益有情戒， 1000 威仪 $\times 3$ 聚净戒 $= 3000$ 威仪。

以上所谓的三千威仪还是粗略的，详细分起来还有八万四千细行，计算如下：

七支：即身3：杀生、偷盗、邪淫与口4：妄语、绮语、两舌、恶口。意有贪、嗔、痴，加上等分，合共四。 7 支 $\times 4 = 28$ 。最后将3000威仪再乘以28($3000 \times 28 = 84,000$)，便产生八万四千细行。

无论是粗略的三千威仪或详细的八万四千细行，都是我们从身、口、意三业产生出来的。怎么掌握身、口、意三业呢？清楚知道自己在做什么、讲什么、想什么就是了。进而做该做的，讲该讲的，想该想的，能做到这些，我们会清净稳定，轻松愉快，欢喜自在。



2010年7月10日

念死无常

有人说：“人是在无可选择的情况下接受了生命，然后又在无可奈何的条件下度过生命，最后在无可抗拒的挣扎下交还了生命。”有生必有死，我们无法确定什么时候会死。每一个人都知道会死，一般人永远在讨论别人的死，而不留意自己会死。我们又常常错执“无常”以为“常”，颠倒妄想，所以才认为今日一定不会死。因为我们以为明天醒来时，还是有个一样的“我”存在，于是一直在忙与盲中追求名与利、得与失，追求今世的欲乐，对于死亡的问题往往没加以认真思考，当死亡来临时，就求生不能、求死不得似的，惊恐万状。更重要的是我们是否知道在死亡的时候将往何方去？

念死无常是要让我们明白，无常随时都存在，当死亡到来时，我们拥有的一切名誉、财富、亲人都不能带走，我们所造的业都必须带走；唯一能帮我们累积资粮的是心灵的信仰和所作的善事。

如果不思惟“今日必死”的心念，我们就会以为可以常住在这世间，终日劳碌奔波于五欲（财、色、名、食、睡）的追求。在追求的过程当中，对于名利就会起贪心，贪不到就嗔，烦恼就会像瀑布一样难以停歇。烦恼驱使我们身、口、意不断的造业，未能觉察生死轮回的果报。修习念死无常才能够了解什么是“万般带不走，唯有业随身。”我们就会积极的断恶修善、自利利

他，随时累积善的资粮，死亡来到的时候，心就会踏实，无畏地面对死亡。

所以，发心修死随念，最重要了。思维死亡的必然性，认识我们无法决定什么时候死、寿命一直都在减少的道理；我们的身体很脆弱，就像水中的泡沫一样，不需要太大的危害就会丧命。事实上，我们活命的因缘很少，死亡的因缘却很多，四大不调或者疾病侵入，天灾人祸，都会造成生命的威胁。我们除了吃饭、睡觉、生病，起居散漫，真正用在修行上的时间非常短，所以就应该警惕自己，要精进修行。

思维死亡的时候，只有佛法能够真正利益我们，引导我们走向正道。面对死亡的时候，记住我们所执着和所拥有的东西一样也带不走，自己必须一个人孤独的往前走，没有人陪你。所以我们应该把握现在，努力修善止恶，策励自己在修道上勇猛精进。

修行最怕只说不做，或者只能保持三分钟热度。做任何一件事情都必须有一股策励自己的力量，才会推动我们努力向上。每天思维死无常，思想才会坚固，这样就能泰然面对死亡，不会害怕。



潇洒走一回

一张典型的潮州徐娘的笑脸：清秀可人、和蔼可亲，配着满头发亮的银发，别有一般风韵。每回见到这位阿姨，一份说不出的亲切感油然而生。她用道地的潮语，我则用“罗惹语”：潮语、福建语、琼语、华语，天南地北话家常。虽然已经是70多岁了，她那份“年轻可爱”的举止，还是叫我喜欢称呼她“阿姨”，而不尊称“老姨”。

这一天，阿姨很慎重地拉了张椅子，要我坐在身旁。“师父，我要和你‘谈’。”

“阿姨，有什么事吗？”

“我百年之后，可以请海印的师父来诵经吗？”我没料到老人家会这么直率。

“阿姨，您跟孩子交待了吗？”我发觉在旁听着的儿子顿时流露出沉重、不舍的心情。

“我现在跟你‘谈’，他在听。”阿姨回看了儿子一眼。“诵经的时候，儿孙只要站着点点头就好了。因为其中有‘信教’的，不要勉强他们跪拜，也不要勉强他们吃素。”

“好的，阿姨。”

“我去过一个地方，很清静，几个小房间分开的。在‘火城’那一带。”

“您说的是新加坡殡仪馆。”

“是的。晚上关门之后没人来，儿孙就不用太累，可以回去休息。”

“您要放（停丧）几天？”

“佛教是放五天吧？”我点头。“就五天好了。”

“阿姨，要登报（讣闻）吗？”

“不要浪费那个钱了。我喜欢清静，亲戚朋友不多，也不想麻烦人。”

“师父，到时，我只穿一套衣服和海青就可以了是吗？”我点头。“其他的衣服就不要烧了，可以送到老人院，不要浪费。”

老人家看了儿子一眼，好象在交代他。

“我的神主牌在（某处），骨灰瓮在（某处）。”这让我联想到一件事，连忙问道。“阿姨，49天回灵内，要供供菜吗？”

“师父真会开玩笑。你都知道的，死后哪里是我在吃。”我心中不禁赞叹，好有智慧的老人家。“但是，阿姨，有时是供了让人子子孙孙安心，让他们有机会表达孝心。”

“好吧！为了让他们安心就供吧！不是

从修行的角度而言，看待自己的死，不该以诵经、超度、回向为重，而是应该在生前努力修行，不断反省、调适心境、净化烦恼；把握每一个当下，将每一个呼吸的刹那生灭，串连成自利利他光明璀璨的生命续流，朝着解脱生死轮回的目标稳健前进，回归到终极的清静本性。

死后才来‘行孝’，‘行孝’要在生时。我的子女都很孝顺，晚上睡觉咳嗽几声，小女儿就会立刻到床前问妈妈您还好吗？我告诉她没事。去睡吧！明天还要上班。我已经很满足了。师父，麻烦你了！”

我笑着说：“您这样的开朗，这样放得下，反而会活得更长命。搞不好是我先走呢！”我们笑成一团。

“不会的，不会的。交待了就安心了！”阿姨‘谈’好之后，人很开心。在一旁的儿子终于开口了：“就是放不下才交待，放得下根本什么都不用说。”话虽如此，满脸却露出不舍。

好豁达的老人家，好幸福、知足常乐的老人家，多么体贴、放得下的老人家。这是我遇到过最直接谈论身后事的老人家。有时，在丧礼中儿孙为过世的长辈是要火葬、土葬，是要用何种宗教仪式发生意见。只因

平时大家都不愿意谈死。

同样是肉体的死亡，色身的必然老化、退化、衰败；不一样的是面对死亡时的心境。一般人对死充满恐惧，忌讳谈死。宗教徒却从宗教的终极关怀中了解死亡，以坦然、勇敢、自信、安详，甚至是期待的心境来迎接死亡的到来。

从修行的角度而言，看待自己的死，不仅仅是诵经、超度、回向，而是应该在生前努力修行，不断反省、调适心境、净化烦恼；把握每一个当下，将每一个呼吸的刹那生灭，串连成自利利他光明璀璨的生命续流，朝着解脱生死轮回的目标稳健前进，回归到终极的清净本性。

潮州阿姨以爽朗率真的表白，反映了视死如归的修养，仿佛告诉后人：学我潇洒走一回吧！这和学佛不无关系。



无私奉献不亦乐乎

一个道场或一个丛林的建立，不是一朝一夕就可完成。除了法师立下足以光华日月的宏愿和秉持坚韧不拔的精神，还须要信徒的坚定信念加以响应和支持。

如果您常在海印学佛会活动的话，不难感受到每个月的水忏法会如何拂拭我们的心灵。法会的庄严与肃穆不在话下，法师与信众虔诚的拜诵，嘹亮和谐的法音让人心身愉悦，仿佛久旱忽逢甘雨，浇灭心头的不安与烦躁。

主办一场法会，准备功夫可真不少，单从布置四楼的大殿说起，负责香灯组的师兄们早一天就要到来打扫清洗，安排座位，布置大殿两旁的牌位、禄位、油灯、水果、鲜花、供品，以及经书等必需品。隔天一大早，又要帮忙疏导人群。法会结束后，还要把所有的物品回归原位，务必做到尽善尽美。更难能可贵的是每个人都脸带笑容，分工合作，那开心的样子，好像绽放的花朵打从心坎里奔射出来。那种不辞劳苦，无怨无悔的付出，多么令人感动！

不只香灯组，还有负责大寮的师兄们，他们汗流浹

背，有的帮忙洗菜、切菜，有的拿锅执铲在煮炒；还有一个总指挥分配食物；大家都非常忙碌；可是只听到切菜洗锅的声音，毫无嘈杂声。他们都全心全意地把普普通通的斋菜煮成一道道香味四溢的佳肴。不只用来供佛，还要供养出席法会的信众，可见工作的份量不轻。记得有一次，因为信众络绎不绝，很难预算人数，结果食物分量不足。只听那位师兄说：“请等一下”，不一会儿功夫，只见他双手提了几盒食物，原来他自掏腰包到素食摊打包回来，轻声说“趁热吃，趁热吃。”

除了上述师兄们的无私奉献让人敬佩不已，还有一群在一楼默默耕耘的热心师兄们，他们把一盏盏美丽无暇的莲花灯，整齐排列在桌面上，让信徒们得以点燃心灯，不只照亮自己，也燃烧掉无明与黑暗，让这个世界更加光明灿烂。

总而言之，护法师兄们学佛后，身体力行，品德高尚；他们有力地拔高了佛教徒的精神层次，使佛法得以流芳百世，是我辈的良好典范，也是信愿行的体现。



我不再像以前那样

都市人每天都为生活而忙碌，我们的一颗心也随着紧张的步伐，无时无刻与六根、六尘、六识攀缘，从而升起惯性的喜、怒、哀、乐。但是，如果能在百忙之中学习禅修，去觉察我们的起心动念，去净化我们的身、口、意，从而改善我们的身心，改变我们的生活素质。

海印学佛会在2010年7月9日至11日，于7楼禅堂举办了三天的禅修营。禅修的目的是要让我们拉回眼前，活在当下，训练我们不被境转，专注在禅修的方法上。

禅修主要是在锻炼我们的心，让它平稳，去觉知我们的信念，因此在这三天我们的手机都被暂时保管，就如法师所说的放松心情，进入禅堂，把一切都交给龙天护法。

禅修的内容包括静坐、经行、拜八十八佛、小参、瑜伽与聆听法师开示等。我们在充实与法喜的体验中，圆满完成禅修，大家都很感谢法师们的慈悲，尤其是开示所讲的“心王”与“心所”，给了我们很大的启发。静坐之中通过“无常观”、“因缘观”，再次让我们观照自己不动的心，觉知我们的心念，提醒我们不要执着与计较，因为这些念头都是“无

常”、“因缘”与“空”。我们也感谢护法们全程准备茶水与丰盛的三餐，有位学员建议下次的禅修以面包果腹就行了。有些第一次参加的学员更觉得能暂时放下杂事，心无牵挂，甚至身无手机的情况下，专心静坐，是一次很好的体验。另有一位学员虽然感觉身体酸痛，双脚麻痹，却很高兴自己真的能放下。有些学员则因为对环境特别敏锐与紧张，三天都无法入眠。

由于平时很少长时间的静坐，自己起初也很犹豫，但一想到难得与大家一起共修，也是逼自己非修行不可的好机会，终于鼓起勇气报名参加。这三天，心境还不是很平静，间中还是有很多杂念，期待下次的禅修营能多几天，让我得到圆满。觉察心在浮动，尝试培养五力（虽然不是很得力），加上“无常观”与“因缘观”的薰习，我也摒除了生活中的一些习性，使自己不再像以前那样，在面对外境的时候，总是惯性的直接反应，而是先观察、分析，然后才做出对策。

不曾参加过禅修的朋友们，以后可别错过机会呀！



山中归来识五蕴

参加了为期七天、安排紧凑的静修营，每天功课由清晨四点半打板起床，五点开始静坐；间中少不了法师开示，礼佛忏悔，静坐观想，供佛施舍及打扫清理，直到晚上九点半熄灯才结束。作息方式突然改变，还真不好应对，幸亏菩萨加持，总算撑了过来。

恭听多天的开示，受益不浅；尤感兴趣的是五蕴如何影响众生身心这部分。《心经》大家都熟悉，从古至今，不论书法家或初学者，都情有独钟喜欢抄写《心经》：“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……。”经文一开始就明白点出五蕴一空，苦厄就可断。但什么是“五蕴”，“五蕴”又是如何对身心起作用而带来烦恼？《佛光大辞典》指出：“蕴乃积聚、类别之意。”而五蕴（色、受、想、行、识）即类聚一切有为法的五种类别。经文指出一切众生皆由五法积聚而成身，所以脱离不了五蕴炽盛苦；即五蕴的作用炽盛，盖覆真性，故死了之后，复须再生。

五蕴的作用主要是因为五蕴中的“色”，即身体的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）能对上外境的六尘（色、声、香、味、触、法）而感“受”到苦、乐及不苦不乐。这些不同感受会挑起不同的“想”法，如眷恋乐的贪想，厌恶苦的嗔想及不苦不乐的痴想。有了“想”便有“行”动，如对“贪”产生执着，对“嗔”产生愤恨及对“痴”产生无

明。这类行动作惯了便形成习性或意“识”，转而储藏在第八意识中成为种子而不断影响六根对境的感受，从而再产生想法，采取行动……造就无止无休，连绵不断的苦海轮回。

众生有烦恼，皆因有执着。观照五蕴时，看清关系，不使环环相扣，便可断苦恼。方法之一，就是把五蕴中的“想”与“行”这一环节切断；没了“想”，即断了“行”所带来的执着，愤恨及无明。做到了这一点，便能看着心中的贪嗔痴，而不会付诸以“行”，造因果报。另一作法是斩断“受”与“想”这环节；没了苦、乐及不苦不乐，就不会形成贪嗔痴，也就能灭除内心造业的因；从因位下手，层次比从果位断苦更高，已臻菩萨境界。要断烦恼必须靠修行，但修行是各修各的，到达什么层次，由对境的反应，就能知道，骗不了自己也骗不了外人。

静坐能帮助城市人找回因种种压力而失去的生活均衡。静坐最基本的方法之一是靠数息，即全神贯注观察呼吸。数息能帮助摒除杂念，锻炼心志而达到无欲无思的境界。静坐是修行入门，有助于转换世间的观念及培养超越的心态，进一步体悟看透世间万物的生命价值及意义。理论可听一大堆，但到头来一静坐，心中刹那刹那的杂念就团团转个不停。对策之一是拉回眼前全心数息，久了就能安定下来，心中也自然会充满法喜。



干树橄榄干佛心——见识西澳聚德林垦荒行者

两个月前，我和三十位同修远赴西澳聚德林，想借“采菊东篱下，悠然见南山”的外境，再加上礼佛忏悔和禅坐的修行，顺其自然得到一点觉悟，寻求一片宁静的心境。但内心深知，垦荒行者那种坚定如山中的磐石的信念，不是我们生活在都市里的人仓促间便能够完全体验到。

午夜时刻抵达聚德林佛国寺，黑漆漆的什么也看不清楚，也许是行程有意无意的安排，要在明早一觉醒来，让我们在明空的身心状态下，突然眼前一亮，使整个佛国寺和山峦尽现眼前。果然在早课诵经与禅坐之后，拉开门窗，在寒意来袭的微光中，重峦叠嶂，远山含笑，绿野漫漫；湛蓝明朗的天空，让看惯城市天空的我们，感觉到一种出奇的喜悦。

早餐后，明亮而暖和的阳光照耀大地，整片山野都亮了起来。山坡乱石错落，由于地质含有水晶体，散布地面上的大小碎石，因光线的折射返照，晶莹剔透，有如珠宝玉石铺满地；加上身披七彩衣的不知名小鸟，偶尔飞来栖息在树上，构成一幅迷人的仙境。周遭是如此恬静和谐，令人宛如置身在西方极乐净土。这是真的吗？我已觉受到了！希望心中不起执着与分别心。

当初远凡大师父来到这片土地的时候，除了干棵橄榄和少数的果树之外，就是一间木屋，一片等待开垦的荒野。山间的道路和禅房的建立，水电工程的基础设施的设置，也是一步一脚印，一砖一瓦逐渐完成的。大师父和远道而来的信

众，在烈日下操作小铲泥机，扛起锄头铺设道路，用汗水挥洒出一片好风光。古时先民那种垦荒的精神，就在佛国寺这片土地重现出来。

现在我们来了，学习要和干棵橄榄树一起成长。橄榄采摘下来之后可以提炼成油，而每一棵橄榄树的果实就好像是向佛的心，干树橄榄干佛心。一心学佛的慈悲与智慧，守护着佛国寺这一片修持的圣地，让佛法得以流传。

熟透的黑紫橄榄和葡萄有点相似，一位同修戏说这是葡萄，另一位信以为真，将橄榄放进口中咀嚼，苦涩的味道难以入喉，大家立即笑了起来，和谐安乐的气氛弥漫在这片山地中。

临别之际，法度法师和持满法师送给每人一瓶橄榄油，那是当天所采摘下来榨成的，格外可贵。这让我感到惭愧，山区的事务很繁重，不仅须要早起领众诵经修持，而来回机场约有一百五十多公里，耗时三个多小时的行程，法师仍然亲自接送。握着这瓶橄榄油，心中充满感动与感恩，能做的只有忏悔。

在归途的飞机上，我深深的思索着，自己将如何报答佛恩，好好把握五十七过后的半生缘？



学习创意教学法

教育本来就不是一件容易的事，尤其是教育现代的小孩。如果想让孩子有效地接受佛法的熏陶，并从小培养好习惯，只靠有爱心和热诚的儿童班老师也是不够的。家长起着身教的作用，而儿童班的老师则要对儿童心理及学习方式有一定的了解，同时采用有效的教学方法来达到长远目标。有鉴于此，海印儿童学佛班的执事法师特请资深的黄坤浩老师为我们这些师资传授创意教学法，令我们大开眼界，受益不浅。在此也得谢谢持果法师、珍妮老师及安哲明师兄的协助与安排。

黄坤浩老师为我们准备了很多教材，他又非常和蔼可亲，很努力教导我们。在过程中，功课却是不能免的，因为他太了解我们了。不过那也很好，通过做功课让自己对所学的知识有更透彻的了解。另外，老师在每上完一堂课，就会要求大家反映有缺点或不足的地方，以便及时完善授课的方法。黄坤浩老师的认真教学，鼓励我们要更加努力学习及教学。

第一堂课：朗读的技巧

黄老师讲述朗读必须要有对象、内容、感情和目的。朗读的目的在于引导孩子读课文。原来朗读一篇文章竟然有那么多学问和技巧。比如说：

1. 什么时候该停顿？在不该停顿的地方停顿，不但会造成破句、扭曲内容，也许还会闹出笑话！

2. 句子的重音该放在哪里？还有怎样读重音？要重读、高读、慢读、轻读，停顿或变换音色¹？个人觉得，找出重音在哪里，对学习及了解一篇文章的主题思想和内容很有帮助。老师也建议在儿童班上，锻炼学生找出课文中的重音。

3. 朗读时要注意语调²、语气和语速，这

与朗读的对象、目的是息息相关的。还有，要注意用怎样的情感来表达。

4. 节奏的设计也很重要：快与慢，往往影响了情绪如欢乐轻松或沉重凝重的表达。掌握节奏可以使语势舒展平缓、上提或下松。

5. 可以独朗或齐朗，还可以配乐或辅以音响效果，如鸟叫声、海浪声。

我们所面临的挑战是，如何把较枯燥或理论性的段落朗读得生动感人，比如“三宝就像宝石一般的珍贵”，你会用什么感情和语调来朗读呢？

总的来说，朗读一篇文章，最好先设计处理方案，构思技巧。技巧得反复的练习。基础训练包括运气与发声、语音与吐词（艺术的语言）。

第二堂课：讲故事的技巧

讲故事时，老师要求不看稿，用声音、语言和表情动作与观众交流。声音、脸部表情（尤其是眼睛），呼吸都是讲故事的工具。老师也特别强调得找出课文的感情基础，换句话说，就是感情要捉得对。另外，人物和叙述者要分清楚，要了解故事人物的心理，以便突出人物性格。

其他要点包括：不可虚声虚气，眼睛要看远，别老是盯着第一排。手势和脸部表情也很重要；再者，讲故事之前，必须花一点时间做眼睛、嘴唇和舌头的运动。人物第一次出场时，必须用重音及慢读法清楚地说出这人物。

还有，提供孩子一个舒适的环境，让孩子百分百享受听故事的乐趣；避免说教，要让他们自己体会。讲完故事后，老师可以向同学发问，但不要训话或讲道理，要启发孩子们自己动脑筋思考。必要时，可以在故事精彩的地方，制造悬疑，等待下回分解，让小

朋友们期盼下一课的到来！

黄老师讲《爱虚荣的乌鸦》示范，当他模仿狐狸时，大家都听出耳油，拍案叫绝，大饱“耳”福，心里感觉幸福万分！

第三堂课：课堂戏剧

课堂戏剧的构思是依据孩子们好玩的天性而设计的，融合讲故事、游戏和戏剧于一体。

编写课堂戏剧目的是通过讲故事³、游戏和戏剧，用孩子可以共鸣的方式及可以明白的语言来表达深奥的道理。课堂戏剧的情节要细腻而且夸张，但不可以太悲或太灰暗。重要的角色由老师来演，不要让孩子背台词，但要他们在参与中寻找感觉和得到体验。

让孩子参与的方式包括：

脑力激荡：激起孩子的思辨，比如听取孩子的看法，举例说：某某人犯了滔天大罪，你们认为可以原谅他吗？

故事接龙：让学生参与故事的设计，设计如何发展情节和结束。

这一堂课，黄老师特别为我们编写了一出现代生活戏剧《谁害了小明》⁴，让我们一边游戏，一边听故事，同时参与一小段的演出。让我们从中学习如何设计课堂戏剧，并体验被人嘲笑的滋味，真是用心良苦。同时需要另创一篇现代生活戏剧来诠释“阿闍世王”的内容。至于延伸活动(follow up activities)，老师建议就同一个课题一个星期后再进行反思，加强印象。难能可贵的是，上课的儿童班老师都很努力和热烈的参与。

六堂课很快就结束了，我们非常钦佩老师和师母维护佛教与华文教育的热忱！谢谢您老师，我们也要像您那样，有一份热，发一分光。

注：

- ¹ 笑音、苦音、气音。
- ² 升调、降调、平调、曲调。
- ³ 先得掌握朗读和讲故事的技巧。
- ⁴ 灵感取自于佛教典故：蜜胜。

学习与反省之一 法师身教让我汗颜

文 | 杰 龙

三月十日的静坐班，在法师的教导下，我获益良多。上课时，麦克风频频出状况，使到法谦法师开示多次中断。都怪我们准备不足，没有照顾到相关细节，才会出现漏子；可是法师非但没有责备，反而还说对不起，把错误都揽到自己身上，真是让我们汗颜。

我深深体会到法师的慈悲心，不知道同学们有没有同感。法师这么做，其实也在“身教”啊！

我们凡众每日忙进忙出的，出了差错，第一时间总是把矛头指向别人，好象凡事与

己无关。研读佛理书籍也有些时日了，知道要时时扪心自问，反躬自省；今天看到法师以身作则，我当真感到羞愧。

学佛一年余，须要认错时，也大多不是心甘情愿。今天看到法师，才知道自己还是一个凡夫啊！得时时鞭策自己，要精进学佛。法师们那么慈悲教导，哪里容许自己继续懈怠。

善知识难遇难逢，遇到了就要好好学习。

南无阿弥陀佛！

学习与反省之二 举手抬足皆佛法

“举手抬足皆是佛法”这句话在书上看了无数回，听了很多遍。看了，听了就到处跟人讲：“举手抬足皆是佛法。”什么意思呢？不懂。书上这么说，别人也这么说，我就这样跟着画葫芦。别人懂了，明白了，他说，他受意。我不懂却到处讲，这不是在打妄语吗？当真惭愧啊！

三月十日的静坐班，有同学问：“什么是经行？为什么要经行？”带出了法师慈悲的开示：“哦……经行是要让我们在每一步，都能清清楚楚地看到我们在做什么。看到每一步的因缘果报；抬足的因，跨出的缘，着地的果，站稳的报。这何常不是佛法！”

听了为之一愣，记得在受持八关斋戒，吃午斋时，法师也是借用吃饭如此开示：拿饭的因，放入口的缘，咀嚼时的果，咽下的报。慈悲的法师们一直都在我们的周围现示佛法，只是我们都还未得其中三昧。用功错了地方，辜负了法师们的一片苦心，我不禁汗颜到眼泪要夺眶而出。

静坐、经行，乃至做任何的事情，都要清楚了解，觉照自己的起心动念。知道每一件事情都是因缘而成，缘合即成，缘散即灭，又何必太在乎和计较。

静坐就是要清楚看到不动时的自己。说不动其实也不对，自己的念头就如法师所说，还在不断的生灭，只是此灭彼生，彼灭此生而已。要学会看到自己的念头，让它自然生，自然灭，不去执着它，也不去不执着它。就这样的让它来，让它去，它来我念阿弥陀佛，它去我也念阿弥陀佛，就是这样而已。

诸佛菩萨每天都在我们的周围示现佛法，只是我们每天都忙来忙去，根本看不到，就是看到了也看不懂、看不明白。就好像眼前的这株小草，在今天之前，我压根儿不会多看一眼，不会为它思考，更不会去觉照这株小草。

现在这株小草对我来说，可是佛法的示现。虽然它有本身的生灭因缘，可是它不会因为我多看一眼而绿一些，也不会因为我少看它一眼而枯萎。男人看它也好、女人看它也好、老人看它也好、小孩看它也好，它都没有分别，没有执着，还是同样的一株小草，不会为了谁而变成一朵花。那是多么的自在！

任人踩任人踏，一株小草默然接受。大风大雨，一株小草亦能顺受。我不禁自问，当逆境来了我能否像小草一样默然接受？顺境来了我又能否不起分别？那如如不动的本性，我们又能否体会？能否清清楚楚地觉照？

这株小草，难道也在教导我们佛法吗？

每天在路上看到人来人往，也都是诸佛菩萨的显现，都在教导我们佛法。只要我们细细的去体会，就不难发觉。所以周遭的一切，我们都要好好的珍惜。周遭的一切人、事、物，乃至对于微尘，我们都要感恩、感谢。

在学佛的道路上，好好的学，好好的做；一步一脚印，勇敢的前进，不要退缩。

南无阿弥陀佛！





Children Dharma Camp 2010

Planning and coordinating a camp from scratch, is something newfangled and challenging to me; or at least, something which I had yet to lay my hands on before. Determined to cater something engaging and exciting for the kids, I collectively integrated my imagination with other camp programmes found on the internet as my draft plan.

Campers are able to utilise their creativity through a wide array of games and activities catered throughout the camp. There was an overwhelming response from the teenage level to join in as teenage leaders for the camp. With a good ratio of 1 teenage leader to 2 campers in each group; teachers, camp coordinators and programme facilitators were then better able to focus on running the activities or backend planning works.

18th June marked the commencement of the 3D2N Children Dharma Camp 2010. The event kicked start with the participants reaching way earlier than the stated assembly timing. The campers arrived with a great sense of excitement and curiosity, after being told about the key highlights of the camp much earlier. A simple but formal briefing was given to all participating campers and teenage leaders. Thereafter, the ice-breaking games followed suit for the entire morning.

Tasked with great responsibilities, teenage leaders were assigned to lead with example and guide their fellow campers during the course of the camp. From team building games, group discussions, inter-group competitions and performance preparations to meal etiquette, housekeeping and camp discipline; the camp truly allowed the teenage leaders to demonstrate their leadership, coordinating and planning skills.

Some main highlights during the camp were the Telematch, mocked-up Campfire, inter-group friendly competition as well as games and games and more games! The theme was set as "Possessing the '3 Goods'" – i.e. Speak Good, Act Good, Think Good. Campers were evenly

and randomly segregated into 4 groups namely Love, Compassion, Kindness and Truthfulness. Individual groups were graded during the activities throughout the camp by the teachers managing the activities. Group leaders were also tasked to guide their group in preparing their very own DIY group flag, representing cheer and performance skit according to their group name, and in line with the camp's theme.

Games, which were one of the main highlights during the camp, were something well looked forward to by the campers. A wide array of games ranging from intellectual, physical, wet to ice-breakers, team building and Grand Telematch. These fun-filled and engaging activities kept the spirit and positive energy high throughout the camp. The meals catered were so tasty that campers even asked for extra servings.

The mocked-up campfire took place on the second night, which was held at level 7. Individual groups went through a series of friendly competition during this night which were graded by Venerables cordially invited to this special evening of the camp. The whole ceremony ceased with the finale Friendship Dance by everyone including the teachers.

Overall, the camp had successfully brought forth the importance of independence and to understand what communal living is, to the young campers. They would now be better able to appreciate differences and not to take things for granted. Teenage leaders were also given After Action Reviews (AAR) by camp coordinators frequently to provide constant feedback on their leadership and performance during the camp.

The camp came to an end with lots of photo-taking and sharing sessions by individual group representatives. Prizes were presented by Venerable to all groups as well as the best male and female campers. It had been a great opportunity for both teachers and students to get together and share positive learning experiences mutually. The camp had also proved to be an effective learning ground for everyone.

A Loyal Friend Named Jinx (Friendship)

There was a rich man who had a lifelong good friend with a strange name, Jinx.

Once, Jinx fell on hard times, he couldn't find a job and earn a living. He went to the rich man for help and was offered to work and live in his mansion.

Soon "Jinx" became a household word in the rich man's mansion.



Do this, Jinx!
Do that, Jinx!

I'm more than happy to hire you to manage my property and business.



After a while, some of the neighbours were concerned and went to the rich man.

Don't let Jinx live with you. He is miserable and ugly, and his name sounds unlucky that even the house spirits would be frightened away. This would bring disaster to your household.

Jinx is my best friend since young. I would not reject him and destroy our friendship just because of his name. After all, a name is only for recognition. They don't cause good luck or bad luck!



And so, he refused to heed their advice.

One day, the rich man went off on a journey and he left Jinx in charge of his mansion. It happened that a gang of robbers received wind of this and decided to rob the mansion.



During that night, the robbers armed themselves and surrounded the mansion. When Jinx caught sight of the robbers, he did not run away, instead he woke the others up and got them to create as much noise as possible by blowing shell horns and beating drums.

Hearing the noise, the robbers thought there were many people inside, so they decided to abandon their weapons and escaped.

When the rich man returned, his neighbours told him what had happened. He exclaimed,

It's a blessing for me to have such a wise and trustworthy friend. If I had done as you all had said, I'd be penniless today! So my friend Jinx is not a jinx - but a great blessing!



The moral is: True friendship is a plant of slow growth that can undergo and withstand challenging times. It is hard to come by and is indeed a blessing to have a true and loyal friend.

黄梨酥

佳节小点

Pineapple Tarts

【馅料】

黄梨肉 2000克 (剁烂)，白糖 350克。

【皮用料】

面粉 600克，牛油 375克，吉士粉 15克，勾芡液 80毫升 (1汤匙太白粉，80毫升清水拌均)。

抹外皮：80毫升勾芡液，30克吉士粉，1汤匙炼奶拌均。

【馅制法】

1. 黄梨去中骨，取肉 2000克剁烂。
2. 先将黄梨肉煮约 30 分钟后，才加入白糖再煮到干。(没有糖汁)

【皮制法】

1. 勾芡液和吉士粉混合均匀备用。
2. 筛好面粉。
3. 搅拌牛油后加入 (1) 再搅拌均匀。
4. 加入面粉，混合成面团。
5. 取 20 克面团，包入黄梨馅 1 小匙后，再用剪刀在外皮剪纹。
6. 抹上外皮液后，放入温度 180°C 烘炉烘约 25 分钟，取出待凉后，装入盒里。

【Ingredients for Filling】

Grated pineapple 2000g, Sugar 350g.

【Ingredients for Pastry】

Plain flour 600g, Butter 375g, Custard powder 15g, Liquid thickener 80ml (Mix 1 tbsp potato flour with 80ml water and stir well).

For glazing : mix 80ml liquid thickener, 30g custard powder, 1 tbsp condensed milk together and stir well.

【Method for filling】

1. Remove the centre stem of the pineapple and grate 2000g of pineapple flesh.
2. Cook the grated pineapple for 30 minutes, add the sugar and cook until it is almost dry and sticky (jam consistency).

【Method for Pastry】

1. Mix the liquid thickener and custard powder evenly and set aside.
2. Sift the flour.
3. Beat the butter, add into (1) and mix evenly.
4. Add the sieved flour into (3), knead into one large dough ball.
5. Divide the large dough into 20g dough balls. Flatten each dough ball. Wrap a spoonful of the cooked pineapple filling with the dough, shape as desired and decorate the surface with patterns by using a scissor.
6. Glaze the entire surface of the tarts and bake in preheated oven at 180°C for 25 minutes. Remove the tarts and store in air-tight container when cool.



咖喱素鱼

本地风味

Vegetarian Curry Fish

【用料】

生腐竹600克(分成三份), 日本紫菜3张, 咖喱叶15片, 干腐皮1张(切方形8寸x8寸), 椰丝(1个椰子份量, 加水1碗取椰浆), 香茅1根打扁, 紫茄子1条(切块), 羊角豆4条切段(先煮熟), 青辣椒2条(剪成大片状), 枳水1茶匙

【春料】

腊豆6粒, 黄姜约1寸, 篮姜约1寸, 香茅2根(磨碎), 芫荽粉1½汤匙, 辣椒粉1汤匙, 仁丹1茶匙

【自制素鱼】

1. 生腐皮以少量盐、糖、麻油、胡椒粉及枳水拌匀, 腌十分钟。
2. 将生腐竹放进干腐皮卷成筒形, 再用白布包, 中火蒸20分钟后取出, 再以1张紫菜将它卷起来, 再蒸5分钟, 盛起稍冷切片, 再炸香。

【做法】

1. 三汤匙油炒香春料。
2. 加入椰浆、咖喱叶及少量糖与盐。
3. 下茄子与煮熟的羊角豆及素鱼片。最后下青辣椒片拌匀。

【Ingredients】

Fresh bean curd sheets 600g (divide into 3 portions), Japanese seaweed 3 sheets, Curry Leaves 15, Dried bean curd sheets 1 sheet (cut into 8" x 8" squares), Grated coconut 1 (Add in 1 bowl of water to extract the milk), Lemon grass (Serai) 1 stalk (smashed flat), Egg plant 1 (cut into pieces), Ladies fingers 4 (cut into short lengths after cooking), Green chili 2 (cut into chunks), Alkaline solution 1 tsp

【Pounded Ingredients】

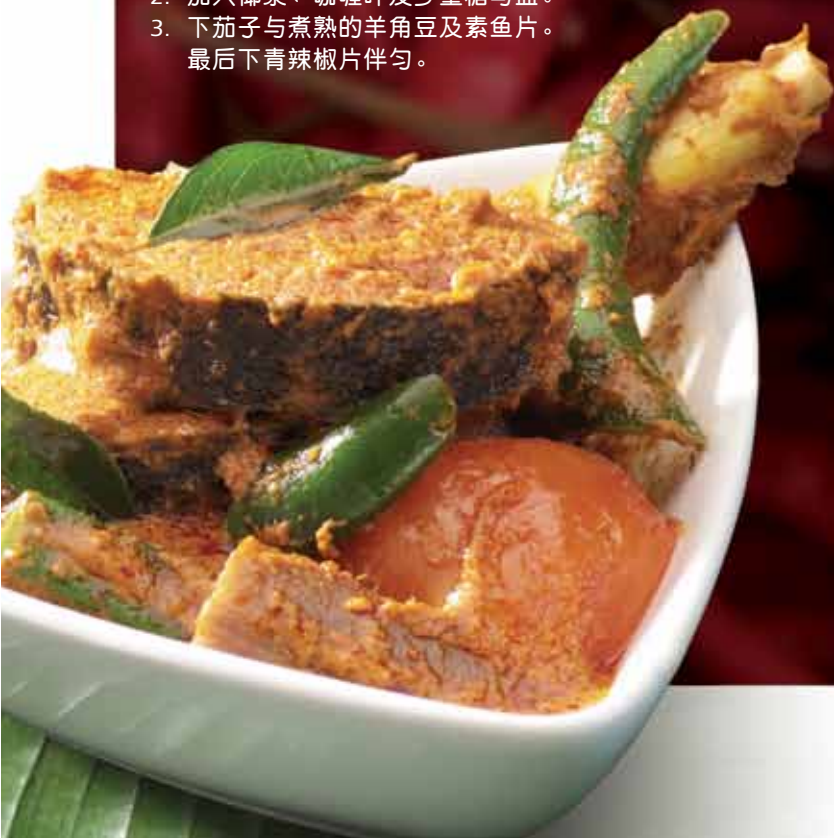
Candlenuts (Buah Keras) 6 nos, Turmeric Ginger 1", Galangal (Lengkuas) 1", Lemon Grass 2 (ground fine), Coriander Powder 1½ tbsp, Chilli Powder 1 tbsp, Cumin (Jintan Puteh) 1 tsp

【Preparation of Vegetarian Fish】

1. Marinate the fresh bean curd sheets with some salt, sugar, sesame oil, pepper and alkaline solution for 10 minutes.
2. Place some fresh bean curd on each piece of dried bean curd sheet. Wrap each piece up like a cylinder. Tighten each piece with a white cloth and string. Steam them under medium heat for 20 minutes. Roll each steamed bean curd roll with a sheet of seaweed. Steam for another 5 minutes. Set aside to cool it. Cut into slices and deep-fry till aromatic.

【Method】

1. Fry the pounded ingredients with 3tbsp of oil till fragrant.
2. Add in coconut milk, curry leaves and some sugar and salt.
3. Add in egg plants, cooked ladies fingers and vegetarian fish slices.
4. Add in green chilli chunks. Stir well. Ready to serve.



护法慰劳会报道

海印学佛会于8月7日(星期六)和8日(星期日)下午4时正主办“护法慰劳汇报暨特训班”，护法们各自选择一天，前来相聚与交流。两天都约有70多位护法出席活动，地点是在七楼的禅堂。首先，法樑法师带领大众礼佛并颂三皈依四无量心，接着由各负责法师慈悲重温举办护法慰劳会的缘起，并讲述海印核心业务及策略。

海印的核心任务是通过系统性整体佛法教育，达到改善人心、净化社会、提升生活品质的目的。同时把学会建设成一个海印佛法大家庭，长期为成员提供佛法教育。

护法慰劳活动穿插了团队游戏，持如法师将护法们分成四组，每组分发一包颜色鲜艳的气球。组员们须将吹好的气球叠高起来，但是规定不能用手与身体触碰。护法们都努力吹着气球，并各出法宝尽量将气球叠高。现场笑声不断，充满愉快欢乐的气氛。终于有一组队员想到奇招：用蒲团支撑使气球叠高，他们顺理成章获得第一名。

在享用丰富美味的自助晚餐后，法樑法师慈悲开示“心王与心所”佛理，并且通过“十牛图”让众人清楚理解修行的次第，还轻松列举不同的禅门公案来启迪思维模式。



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.

- | | | | | | |
|-----------|---------------|---------------|---------|---------|---------|
| Eddie Lee | Low Peng Koon | Rosalind Wang | 何宁温 | 何晓慧 | 吕孙强 |
| 彭哲源 | 戴文池 | 李世梅 | 林雅佳 | 王光德 | 王瑄憶 |
| 王騫憶 | 蔡晓佩 | 陈思颖 | 陈惜莲 | 陈汉炎 | 陈鹏羽 |
| 魏亚华 | 魏可维 | 魏蓓心 | 麦燕霞 | 黄文荣 | 黄秀奎 |
| 黄素玲合家 | 黄亚英合家 | 高侨留合家 | 陈玉瑶合家 | 柯钊静合家 | 李世梅合家 |
| 李晋化合家 | 杨家伟合家 | 彭观涛合家 | 彭丽云合家 | 余树财合家 | 卢朝仔合家 |
| 吴亚烈(已故) | 吴敦光(已故) | 彭哲明(已故) | 彭观山(已故) | 李有月(已故) | 李沟岑(已故) |
| 杜富生(已故) | 莊春枝(已故) | 蔡发金(已故) | 谢惜桃(已故) | 郭美好(已故) | 陈宗辉(已故) |
| 陈燕儿(已故) | 林龙眼(已故) | | | | |

启事：在《水月》59期，持然法师《忆亡母》文内所说的“父亲”，指的是持然法师之外祖父；而《水月》60期刊登的《忆亡母读后感》一文，则理解为持然法师的父亲。特此澄清。

《禅，生活与工作》读后感—— 山高岂碍白云飞

以前，当我还担任教师的时候，有学生问起我的信仰。我告诉他们，我皈依了佛教，守了五戒。他们问我是不是因为做错了什么事，所以需要忏悔；有些甚至问我是不是想“完全放下”，剃度当法师。那时我总是啼笑皆非，搞不懂他们为什么会有这种观念，也许是电视剧看太多了吧？坦白说，佛教徒有时候会被解读成被动、不进取的一群人。学佛的人虽然淡泊名利财富，但当中不乏在文学、学术研究、商业、政治等领域有杰出贡献的佼佼者，香港首富李嘉诚就是个明显的例子，他乐善好施，回馈社会的德行早已家喻户晓。由此可见，佛教毕竟有它积极的一面。看了《禅，生活与工作》后，更加强了我这方面的观点。

作者郑石岩，政大教育研究所硕士，美国俄亥俄州大学研究生，任教于国立政治大学。除了从事心理咨商和教学研究，对佛学和禅学也见解精辟，是集心理、教育、禅学于一身的作家。因此，他认为，人人如都学禅，应该能解决现代人的尘劳，如：生活紧张、压力大、无法喜欢自己的工作等烦恼问题。

本书的序，开宗明义，说明禅是一种实践的智慧和三种因素：净心、空和般若。禅家眼中的成功生活，是根据自己的本质和环境机缘，去过属于自己的生活。一个人如具有丰富的知识和条理清晰的思考能力，便可以把日常事物安排得既生动又有情趣。人在面对千变万化的环境和人际关系，如不肯跨步出去尝试，不愿意学习适应之道，终究会被大环境所淘汰。生活的种种顺逆，都是可贵的成功生活素材，取之不尽，用之不竭。唐朝马祖大师就说过：“一切现成，用起来非常方便。”

书中也提出了愿与欲的分别。正确的抱负，能振作精神，使你朝气蓬勃，成就正当的事业，带来成功的人生。正确的抱负、远大的理想、具体的目标和踏实的步骤，就是成功人生的动力。在佛学中，愿是一种生命和能源的动力，它奠基在福慧的增长；欲则是一种消极



的贪婪，或者是不合理的期待。当目标是自己能力所不能及时，就会产生沮丧和挫败感。大家不妨留意：“无愿则消极颓废，有愿则振作坚强；少欲则刚健自在，多欲则烦恼邪恶。”

除此之外，想要进步就要从四个方面着手，一、改：改缺点、改性格、改习气、改方法、改心情；二、受：受教育、受命、受责备、受规劝、受苦、受冤枉、受约束、受苦，在在有助于心智的成长；三、敢：要有胆量，敢做敢当，就能有所作为；四、思：肯慎思和思考，要进步就要用心去想；要有耐心、细心，要有计划，凡事就有把握。作者从多年的心理咨商经验，领悟到人之所以患心理病，是因为不肯负起责任，不愿意面对自己、面对应该处理的问题，并找了许多借口，这些借口反而使心理成长停滞不前，最后走入歧途。因此他提倡权利与义务之间先尽义务；收获与耕耘之间，先从耕耘开始；享受与责任之间，先尽责任。

忙里偷闲，让生活增添情趣也极为重要；所谓“竹密不妨留水过，山高岂碍白云飞”，正是清雅生活的生动写照。偶尔安排一些松懈身心的运动和嗜好，都有助于调伏烦躁情绪。在作者的独特见解里，涅槃寂静是指一个人在心理上保持清醒、没有激动，而且力量充沛的平衡状态，好比充满了水的水库，能产生能量一样。汹涌的急流看来雄壮，但如果不用大坝拦蓄起来，使它成为静态，水库根本不能发电。突然想起，时下一些激励人们当百万富翁的课程，一味强调欲望和实用的思维模式；可是一些人上了课后，可能会被激励一两个星期；但若自己都不清楚要过怎样的生活，一碰到挫折，这股热忱终会消失殆尽。这也许就是说得容易实践难的真理吧！



Q

在利欲薰心的现今社会中，如何降低自己的欲望？

In the present society plagued with materialism and vice, how do we reduce our desires?

A

要在利欲薰心的社会中降低自己的欲望，可以依据《佛说八大人觉经》的教导：“为佛弟子，常于昼夜，至心诵读，八大人觉。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。第二觉知：多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”

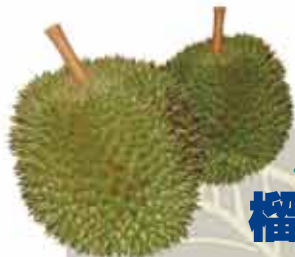
依据经典说：我们眼前的现实生活，是变数非常大的无常世界，生活中的因缘、环境随时都会改变，任何事情都会突然发生变化，而出现无法预料的情况，我们现在所拥有的一切，包括健康的身体和亲戚朋友，以及家里的财富随时会消失；世间任何生命都要面对生老病死的痛苦过程，身体只是四大和合的假体，只是种种因缘和合而生，终有一天，会由于因缘条件不足而坏灭。因此，只有看透世间一切事物无常与无我，才不会被世间的种种假相利益蒙骗。欲望过多，只有增加烦恼和我执，这是痛苦的根源；所以，降低自己的欲望，自然身心自在。

In order to reduce our desires in the present society plagued with materialism and vice, we may follow the teachings in the “Eight Great Awakenings Sutra”: “Buddhist disciples should recite and contemplate day and night on the Eight Awakenings discovered by the Great Beings.

The First Awakening: The world is impermanent. Countries are perilous and fragile. The body is a source of pain, ultimately empty. The five skandhas are not the true self. Life and Death is nothing but a series of transformations—hallucinatory, unreal and uncontrollable. The intellect is a wellspring of turpitude, the body a breeding ground of offenses. Investigate and contemplate these truths.

The Second Awakening: Too much desire brings pain. Death and rebirth are wearisome ordeals, originating from our thoughts of greed and lust. By lessening desires we can realise absolute truth and enjoy peace, freedom, and health in body and mind.

According to the Sutra, the world we are living is impermanent. All conditioned things including our lives and the environment around us will change, and such changes can be sudden and unpredictable. Our possessions including our healthy body, friends and loved ones, and wealth will be lost at anytime. Every being will experience the suffering of birth, aging, sickness and death. Our physical body, made up of the four elements is fundamentally empty, it exists due to the combination of causes and conditions, when the uniting force of causes and conditions is exhausted, it will no longer exist. Therefore, it is only through realising that all things in the universe are impermanent and possess non-self that we will not be deluded by the illusory phenomena of the materialistic world. Excessive desires will only contribute to our ego and problems, and this is the cause of our suffering. Thus, we should reduce our desires in order to reduce our suffering, and naturally we will have the freedom and ease of body and mind.



马来西亚一日游 榴梿飘香

在榴梿飘香的季节，6月27日康乐部安排了马来西亚一日游，海印同修及家属连同三位法师，总共66位，乘六辆小巴士到柔佛，去品尝果中之王榴梿。

到了彼岸，我们先去蘑菇园填饱肚子，香喷喷的椰浆饭，伴着油炸成金黄刚采摘下的新鲜鲍鱼菇，一入口就驱散了大家因早起而疲倦的睡意。接着便参观蘑菇培植场，从中了解了蘑菇如何培植与其营养价值。

然后我们抵达榴梿园，这也是这次一日游的主要目的地。大家立即一窝蜂吃着香味四溢的榴梿，有说有笑，每个人都吃到忍不住吮手指。接着我们参访了居銮古旧的火车

站，喝着香醇浓厚的咖啡，似乎回到怀旧的年代。

有机农场是我们行程游玩的最后一站，参观了各种各类的药草植物与果树菜园。晚餐的时候，享用了丰富的素菜菇类火锅。

回家的途中，前往新山观自在禅院道场，礼佛供养，把放逸的心再度拉回眼前。快乐的一日游就在法喜中画上句号。



回味 婆罗浮屠之旅

海印香灯部一行人在持忠法师、持果法师带领下，于7月24日至27日搭乘班机，前往印尼日惹观光旅行。第一天，当地导游带领我们参观了普兰班南兴都庙（PRAMBANAN）。这座建于10世纪的神庙是当今印尼境内最大最美丽的印度教庙宇。普拉奥桑庙则建于九世纪，结合了印度教和佛教的特色而形成独特风格；可惜因地震的缘故，现在有如废墟，满地都是一堆堆的石砖，如待砌的积木，体现了佛法的成住坏空，更增添了我们的怀古之情。

第二天凌晨3时便起身，大家带着惺忪的眼

睛，前往婆罗浮屠看日出。由于天未亮，大家都提着手电筒照路，这也是我前所未有的体验。抵达时已有许多比我们早到的游客，坐在石阶面向东边了望。我们不甘落后，赶紧找个风水位，拿着相机准备捕捉旭日东升的美景。

婆罗浮屠的意思是小山上的寺庙，是世界上七大奇观之一。这里有72座石钟，504座佛像。梯阶旁的石雕壁画描绘佛陀的故事和当时讲经说法的情景。接着参观了巴旺塔佛寺；随后又到梅都佛寺，这座佛寺里供奉了释迦牟尼佛、金刚萨埵及观世音菩萨；我们在这里虔诚念诵了一部《心经》。据说以前的佛教徒在前往婆罗浮屠之前，都会先到巴旺塔佛寺用餐，再到梅都佛寺念经拜佛。

第三天，为了买蛇皮果、臭豆和黄豆饼等土产，一些同学和法师一起到当地的菜市场。由于不谙印尼语，市场所采用的又是磅和安士的衡器，所开的价码都是成千上万的印尼盾，所以购物时都要比手势，甚至用纸写，不然就索性把钞票拿出来让他们选，闹出了不少笑话；这也是一种生活体会，值得回味。





新马两地的华人，在农历七月举行法会超度祖先、祭祀孤魂，这种传统习俗源自佛经里的故事，讲述佛陀的弟子目犍连尊者供佛斋僧救母脱离饿鬼道的感人事迹，旨在颂扬及倡导孝道的美德。

随着时代的演变，人类社会到了今日，已是一个高度文明、商业化、讲求功利、注重个人名利与物质享受的世界，我们先人所倡导的具有良好道德的传统习俗却逐渐地被人们所遗忘。要在这物欲横流、道德沦丧的社会中，重新建立起优良的传统道

德价值观，很多时候需要借助于宗教的力量，因此佛法的弘扬愈显得重要。

8月29日，新山观自在禅院举办了一场七月法会，近两百位护法信众在法师的带领下，虔诚诵读“慈悲三昧水忏”。朗朗的诵经声，犹如一股清泉沁入大众心田。大众从拜忏中净化身心，也从祭拜祖先仪式中为下一代树立孝顺的榜样。许多护法信徒平日都很忙碌，也放下身边事务，来到佛堂参加法会。



孟兰盆七月法会

海印学佛会在8月20日(星期五)至22日(星期日)在会所举办孟兰盆七月超度法会。法会内容包括佛前大供、三时系念佛事、诵念地藏经、大蒙山施食、斋天与供僧。往生超荐牌位设置在1楼大菩提岩，祈福消灾仪式则在四楼大殿进行。信众们虔诚合掌，一声声佛号萦绕，佛光普照。

佛教孟兰盆节，是梵文Ullam-bana的音译。“孟兰”，倒悬的意思，倒悬形容苦厄状，盆是指盛供品的器皿。孟兰盆即“解倒悬”之意。《佛说孟兰盆经》中记载了本师释迦牟尼佛的十大

新加坡 活动报道

文 | 钟鸣

弟子之一目犍连，得到六通之后，想报答父母的养育之恩，看到已逝去的母亲在饿鬼道中受苦，瘦得皮包骨不成人形。目犍连十分伤心，释迦牟尼佛即教他一个救他母亲的方法。在农历七月十五设孟兰盆供，以百味饮食来供养十方僧，才能救他母亲离苦得乐。目犍连依此而行，果然超度他的母亲升天了，所有在地狱里的饿鬼也都离苦得乐。因此在中国的习俗观念里，孟兰盆节是尽孝道报恩、缅怀先人的重要日子。



中秋晚会暨 结业典礼 秋喜庆团圆

文 | 编辑部

一轮明月挂高空，柔和光华照大地。海印学佛会在2010年9月18日（星期六）晚上6时30分在一楼的大菩提岩，举办了中秋晚会暨结业典礼。首先是恭请宗教顾问Ven. Dr B Dhammaratana致词，随后颁发结业证书给第15-1届基础学佛课程（华语）与第3-1, 3-2届基础学佛课程（英语）的结业学员。

在一片喜悦和谐的气氛中，结业班的学员为大家吟唱了多首庄严的佛曲，同时通过手语表达深切的关怀与温馨的祝福。

两三百名信众欢聚一堂观赏节目，儿童班与少年班一出场就给大家带来连连惊喜。小艺人的《苏东坡与佛印禅师》和《八月十五》，在黄琼美、林慧卿、李衍琴、吕秀菱等明师的编导下，唱得活泼，跳得更棒，演得让Auntie和Uncle们都乐呵呵；纯真童稚的心灵温暖了大家的心房。

节目还包括太极表演，在林世昌老师的带领之下，佛友们步履沉稳，功架十足；弯肘伸臂，柔中带劲，身若四两轻；挥起刀来，好整以暇，英姿勃勃。

少儿学佛班十几位老师组成的朗诵班，队员个个手执莲花灯，神情和蔼而肃穆；动作不多，却是整齐又自然；不论群朗独朗，吐词清晰响亮，轻重音调时而宛如泉水叮咚，时而仿佛湖波拍岸，显然训练有素。信众向他们祝贺时，他们归功黄甄妮和黄坤浩老师的指点。

压轴节目是歌咏，7男11女的嘹亮嗓音一飞扬，立刻触动信众的耳膜，弹拨他们的心弦。经由黄美珍老师协和编谱并亲自钢琴伴奏，加上秦洁萍老师的精细指导和临场指

挥，三首动人的颂歌佛曲，旋律更优美，曲调更欢快，不少信众禁不住击掌打拍子相应。

海印中秋晚会节目多姿多采，一气呵成；幸运抽奖既紧张又轻松，皆大欢喜；三位司仪功劳不小。来自少年学佛班的钟伊婷和陈俊豪表现相当稳健老练，尤其前者不必看稿，还懂得制造气氛，潜质无限。“大”司仪安哲明口角生风，灵活机敏；调动信众热烈参与，有方有度，屡掀高潮；在少儿们唱《家》、歌咏班唱《秋蝉》后，更是带领大家加入合唱，声盖芽笼29巷，激情鼎沸，彼此打成一片。

法师们六字真言诵声一起，全体信众跟着颂赞，并在佛前点灯祈福；声声祝愿，萦绕佛堂，飘荡空际，大家都沐浴在佛光照耀的法喜之中。

中秋晚会工委会衷心感恩法师们及全体参与者的付出与贡献，让中秋晚会顺利圆满举办。



61
水月
SHUIYUE

37

活
动
报
道

桂花飘香月圆缘~记新山观自在庆中秋

新山月渐圆

八月桂花香，正是华族庆中秋的月圆时节。9月18日（星期六），月亮渐圆不太大；这也难怪，毕竟距离十五还有几天；但是，以工商为导向的今日社会，配合大家的作息，星期六晚上可是庆祝佳节的最方便时间了。

今年是新山观自在搬迁后的第三次中秋晚会，一如往年，大家都很准时到场，庆祝系列也在大家的期待中拉开序幕。护法们上下一心，全体动员，就是要让晚会成功举行，让嫦娥分享我们的欢乐。

盼圆满境界

圆满是境界，也是大家的期盼和目标。节目多样化，让大家耳目一新。有别于以往，打头阵的是京剧“美猴王”，表现果然拔尖出众，得到热烈掌声。接下来一群儿童佛学班的学员又唱又跳的表演，更是把气氛推高到沸点。

佛友们的祝福与祈愿歌声，表达了月圆人团圆的佳节心意，传达到在场每一位信众的心坎。引人深思的短剧，也让大家在归途中，脑际仍然回响缭绕其声韵意涵。

有趣的猜灯谜和两个人物造型卡通的出现，都引起阵阵惊喜。加上抽奖让台上台下互动起来，热烈氛围也就如同浪涛一波接一波，欲罢不能。尽管节目在薪火相传的传灯歌声中谢幕了，大家还在回味不已。

各方信众的表演，让晚会圆满画上句点。台上台下、台前幕后的交流，也让禅院围绕在圆融、欢愉、热闹的气氛中。

圆满的月夜，不仅实现了大家心中对中秋佳节的期待，也使得大家心中多一份踏实的满足。

缘系于佛法

各方佛友到观自在喜相逢自是彼此有缘，更是缘系于佛法，让大家藉由中秋月圆的佳节欢聚，互相学习，莫不珍惜这过程。

天上一轮秋月，让一份福慧圆满照耀人生，因而结缘在观自在，紧紧把信众们修行佛法的精神凝聚于中秋法缘。





SPECIAL
特别活动
ACTIVITIES



2010年 海印素@缘分享展

日期：10/10/2010 至
12/12/2010

星期六和日：
2.00pm – 6.30pm
休馆：6/11, 7/11

华语讲座

讲题：**素食与环保**

主讲者：黄其铄先生(生物工艺学士)

日期：27/11/2010 (星期六)

时间：2.30pm – 4.30pm

将会有小包的素食点心赠予大众。

入场免费，欢迎参加



水月
SHUIYUE
3⁹

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

■ 农历十月初二日、三十日、十一月廿八日

星期日 7/11, 5/12, 2/01/2011 Sunday 11.30 am

Dana offerings to Sangha members

静坐共修班 (英语)

■ 法师 Venerable

初级静坐班 (英语)

■ 法师 Venerable

佛理开示 (华语)

■ 法师 Venerable

诵经共修 (华语)

■ 法师 Venerable

静坐与佛法讨论 (英语)

■ 法师 Venerable

Group Meditation (English)

■ 星期一 Monday 7.00 pm - 8.30 pm

Beginners Meditation Class (English)

■ 星期二 Tuesday 7.00 pm - 8.30 pm

Dharma Talk (Chinese)

■ 星期五 Friday 7.30 pm - 8.30 pm

Chanting of Sutra (Chinese)

■ 星期六 Saturday 2.00 pm - 3.00 pm

Meditation and Dharma Discussion (English)

■ 星期日 Sunday 9.30 am - 11.00 am

课程
招生

佛教仪轨班 Buddhist Etiquette Class

■ 开课日期/时间：每逢星期二 8.00pm - 10.00pm ■ 由法师授课 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50

成人静坐班 Adult Meditation Class

■ 开课日期/时间：每逢星期三 8.00pm - 10.00pm ■ 授课法师：法智法师 ■ 课程：8堂课 ■ 学费：Rm 80

成人佛学班 Adult Dharma Class

■ 开课日期/时间：每逢星期五 8.00pm - 10.00pm ■ 授课法师：法智法师 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50

成人书法班 Adult Chinese Calligraphy Class

■ 开课日期/时间：每逢星期五 8.00pm - 9.30pm ■ 授课老师：郑贝山老师 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 300

佛教梵呗班 Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class

■ 开课日期/时间：每逢星期六 2.00pm - 4.00pm ■ 由法师授课 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50

瑜伽班 Yoga Class

■ 开课日期/时间：每逢星期六 5.00pm - 6.00pm ■ 授课老师：梁毓丽老师 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 80

插花艺术班 Flower Arrangement Class

■ 开课日期/时间：每逢星期六 7.00pm - 9.00pm ■ 授课老师：蔡慧英老师 ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 300

儿童佛学班 Children Dharma Class

■ 开课日期/时间：每逢星期日 10am - 12noon ■ 由法师授课 ■ 课程：半年15堂课 ■ 学费：Rm 45

第14届成人静坐班

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

14th Intake Adult Meditation Class

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

弥陀经、忏摩与开示

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Chanting of Amitabha Sutra & Dharma Talk

■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

成人佛学班

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Adult Dharma Class

■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

梵呗共修班

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

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

■ 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

■ 蔡慧英老师 Choy Wai Ying

Flower Arrangement Class

■ 星期六 Saturday 7.00 pm - 9.00 pm

静坐共修班

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Meditation Class (Group Practice)

■ 星期六 Saturday 7.30 pm - 9.00 pm

第4届儿童佛学班

■ 法师 Venerable

4th Intake Children Dharma Class

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12 noon

普门品、上供

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Pu Men Pin & Offering to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12 noon

感恩父忧母难日

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 14/11, 12/12, 9/01/2011 10.00 am - 12 noon

弥陀宝忏、上供

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Amitabha Repentance & Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 28/11, 26/12, 23/01/2011 9.30 am - 12 noon

SPECIAL
特别活动
ACTIVITIES

弥陀法会

Amitabha Chanting Ceremony

■ 农历十一月十四日 星期日 19/12 Sunday 10.00 am - 12 noon

梵呗班

Buddhist Hymns & Instrument Appreciation Class

■ 法师 Venerable

■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 9.30 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

普佛上供

Offerings to the Buddhas

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 11.30 am

儿童学佛班

Children Dharma Class

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

■ 星期日 Sunday
2.00 pm - 4.00 pm



水月⁶¹
SHUIYUE
4¹
海外道场活动

Senggarang 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

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

华语基础学佛课程

单元 I

授课法师：持如法师

课程纲要

- 认识正信的佛教，佛教的人生观。
- 佛教创始人 - 佛陀的生平，佛教简史及佛陀证悟的内容。
- 简介南、北、藏传佛法及各个宗派的教育重点(包括寺院参访)。
- 澄清对佛教常见的误会：什么是佛教？佛教是迷信的吗？
- 简介海印及海印的修行系统以及如何策划每日学佛的功课。
- 佛教仪轨及佛教文化的常识，包括大乘佛教的梵呗及法器简介。

课程行政资讯

课程：第18-1届，20课

日期：2011年2月22日（每逢星期二）

时间：7.30 - 9.30pm

教材费(获得赞助后)：会员\$10，非会员\$30 付费之后方保留学额。

我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2011年的教育经费。这课程获得赞助课程讲义、修持本和\$20教材费。

English Fundamental Dharma Course Module I

Instructor : Ven. Chi Ru

Course Outline:

- Fundamentals of Buddhism: its founder - life of the Buddha, history & traditions.
- The correct path & system of learning and practising of Buddhism and how it may benefit us.
- How to plan & schedule daily practice of Buddhism.
- Distinguishing the three different sects in Buddhism and their teachings.
- Buddhist etiquette & culture: Mahayana Buddhist rituals & ceremony, and their use of chanting instruments.

Administrative Information:

Duration : 6th Intake, 20 lessons

Date : 25 February 2011 (Every Friday)

Time : 7.30 - 9.30pm

Material Fee (after sponsored) : Member \$10, Non-member \$30

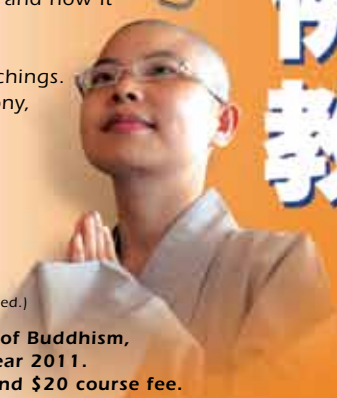
(Enrolment is confirmed only after payment is received.)

In recognition of Sagaramudra Buddhist Society's educational teaching of Buddhism, we are blessed to receive sponsorship for our Dharma Course for the year 2011. The sponsorship for this course includes course notes, practice books and \$20 course fee.

Understanding the Fundamentals Buddhist Thoughts & Practices

认识正信佛教

步上离苦得乐之途



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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060

Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会

拉回眼前

61 水月 SHUIYUE 4² 海印课程招生



星期四开示法师：持果法师

生命河流

日期：2010年11月11日

水长流，流去不回头，生命就像一条河流，一直向前流，永不回头；我们的一生也一样，走在生命河中，过了河就不能回头。每一条河流都有自己不同的生命曲线，有自己的梦想，而生命就像一条弯弯曲曲的河道，为了让生命走得更远，活得更意义，我们必须像流水不畏艰难勇敢地冲过重重障碍流淌过去，总有一天，会奔向属于自己的大海。西塞罗曾说过：“懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长。”



星期四开示法师：法荣法师

《佛子行三十七颂》略解第二部分

日期：2010年12月9日

佛子行三十七颂是六百年前无著菩萨所作。《佛子行三十七颂》当中，包含了一切深奥与广大的意义，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。



星期四开示法师：持果法师

从面对逆境到自我成长

日期：2011年1月13日

佛陀在第一转法轮是首先讲到苦，告诉大家苦是怎么来的？只有面对挫折、困难，我们才会在人生过程中去思考，开发潜能。只有在逆境的时候设法自我训练，加速自我成长脚步。“凡走过的，必留下足迹；凡奋斗的，必经历成长。”



星期六开示法师：法源法师

三十七道品略谈

日期：2010年11月13日

三十七道品是学佛修行的核心，其内容包括四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七菩提分，八正道分，依据这三十七种修行方法，依次修行，能解脱身心各种烦恼的我执与法执，证得圆满菩提之智。



星期六开示法师：法华法师

波罗蜜多是什么？

日期：2010年12月11日

布施等十种波罗蜜多之所以得名波罗蜜多，是有一定的因缘条件的，普通的善心凡夫和修行解脱的二乘人，也能修行布施持戒等，是否也可以称他们所行所作就是波罗蜜多呢？



星期六开示法师：法华法师

菩提心趣入大乘门

日期：2011年1月15日

菩提心是菩萨行的根本法，至重要。修学菩提道，首先必须发起菩提心。由有发心，才能有目的地依求趋向，修习福德智慧两种资粮。由发心故，入于阿僧祇数，趣入大乘之门。正行菩萨道，有菩提心，是真实的大乘菩萨。《华严经·入法界品》说：“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。”



华语佛理开示

水月
SHUIYUE
4³
佛
理
开
示



海印学佛会 2010年11月-2011年1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

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong/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

静坐入门课程(英语) Introduction to Meditation Course (Eng)

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing ■ 7.30 pm - 9.00 pm 3/11 - 12/01/2011

弥陀宝忏 Amitabha Repentance 3, 10, 24/11, 1, 8, 15, 22, 29/12, 5/01/2011

■ 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 - 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

■ 持果法师 Ven. Chi Guo 11/11 生命河流

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong 9/12 《佛子行三十七颂》略解 第二部分

■ 持果法师 Ven. Chi Guo 13/01/2011 从面对逆境到自我成长

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 (Ch) (1)
■ 法樑法师 Ven. Fa Liang ■ 7.00 pm - 9.00 pm 6/03 - 29/01/2011

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

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

- 法源法师 Ven. Fa Yuan 13/11 三十七道品略谈
- 法华法师 Ven. Fa Hua 11/12 波罗蜜多是什么?
- 法华法师 Ven. Fa Hua 15/01/2011 菩提心趣入大乘门

八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch) ■ 法师 Venerable
■ Sat 20/11 8.00 am - Sun 21/11 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

静坐入门课程(华语) Introduction to Meditation Course (Ch)
■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 7.00 pm - 8.30 pm 7/11 - 9/01/2011

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
■ 14, 21, 28/11, 12, 19, 26/12, 9/01/2011

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)

一日修 One Day Retreat
■ 法师 Venerable ■ 8.00 am - 5.00 pm ■ 14/11, 12/12

普门品、上供 Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas ■ 10.00 am - 12 noon
■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong ■ 14, 28/11, 12/12, 9/01/2011

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 ■ 21/11, 19/12

慈悲三昧水忏 San Mei Shui Chan (Samadhi Water Repentance)
■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm ■ 7/11 (暨海印日), 5/12, 2/01/2011

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 ■ 26/12



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

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

The Repentance Ceremony of Emperor Liang

11/02/2011 正月初九 (星期五)
9.00am至4.30pm
梁皇宝忏卷一至三，佛前大供

12/02/2011 正月初十 (星期六)
9.00am至6.30pm
梁皇宝忏卷四至七，佛前大供

13/02/2011 正月十一 (星期日)
9.00am至4.30pm
梁皇宝忏卷八至十，佛前大供、供僧

禄位类别

- 个人延生祈福
- 合家延生祈福
- 公司宝号祈福
- 平安吉祥禄位
- 护坛如意大禄位
- 供佛
- 供斋

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询
Please register at reception counter on level 4, enquire **Tel: 6746 7582**
or visit our website: www.sagaramudra.org.sg

**Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会**

以此消灾 灾消吉至 • 因兹生福 福生慧增