

海印

水月

SHUIYUE JOURNAL

養牛圖
 布施供養妙加行
 舍貪嗔舍無明
 若問功德何處有
 舍棄三毒契無求



Feb. 2011

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 190/04/2010

62



大地回春

根扎三宝学佛行

新春纳福

立足

海印四加行

致贵

宝刹、社团、行号、居士、大德：

岁月荏苒又迎春，谨此献上无限感恩之情，
深深感谢您。

敬祝

国泰民安 吉祥安康

海印丛林敬贺

2011年春节

目录

Issue 62 Feb. 2011

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：释法庆 钟联盛
魏凤仪

封面设计：释法樑

美术设计：刘朋达 廖俪轩

Publisher：Sagaramudra
Buddhist Society

Printed 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



主题文章-海印四加行

2 四牛图之一：养牛

3 海印四加行之一：布施供养

4 System of Practice – The Four Prayoga
Giving And Offering

5 Giving And Offering

6 布施供养旨在修心

7 生活故事随笔两则

8 供养和布施

9 处处都是道场

10 布施供养的感想

海印法语

12 禅门一日

13 水月禅系列八

14 般若心经要义

16 佛子行三十七颂略解第一部分

19 我是谁？

20 The Purpose Of Life

海印心语

21 相逢即是有缘

22 双溪布洛康乐行

23 低调处世艺术

24 吃不出饭菜香

25 菜根香佛法深

海印童话

26 A Visit At Thye Hua Kwan Moral Society

27 Extracts of Graduation Speech

28 漫画

海印点滴

30 天厨妙供

32 护法共修圆满所愿、无限感恩

33 般若信箱

34 活动报道

39 海内外道场活动

44 海印例常活动





四牛图之一 养牛

偈颂说道：
布施供养妙加行
舍贪舍嗔舍无明
若问功德何处有
舍弃三毒契无求

“布施供养”是海印四加行之首。所谓“加行”，梵语prayoga，旧译方便，即加功用行之意，是针对正行的预备行，简单说就是正式修行前的准备。

让我由一幅名为“养牛”的图谈起，“养”有养育的意思，即抚养和教育。图中画的是一位童子，他手持青草喂养前方的牛。在这里，童子代表“心王”（不动心），牛代表“心所”，童子这个喂养牛的行为表示的是“布施供养”这个加行。

为什么童子（心王）要“养牛”？因为凡夫的心要一下子进入真如的状态不是件容易的事，因此先得让心执着一些善的心所；这些就是布施、供养等善法。因为这些善法的内容本身都强调舍，慢慢地心就会被熏习，从而放下产生痛苦的执着力。如图所示：童子在喂养牛吃青草的时候，就能让原本凶悍的牛先柔顺下来，而柔顺本身就与空性相应。这也同时在提醒我们要以虔诚、欢喜、恭敬的心来完成“布施供养”。

在禅门的修行里，“布施供养”其实就是在训练“放下”；也可以这么说，“布施供养”就是学习“放下”的前方便。另一点，“布施供养”也是累积福报资粮的好办

法，是在修“福德”。然而，若只是停留在修“福德”，那你始终是超越不了梁武帝，到头来也只落得个“无功德”。菩提达摩祖师的慈悲就在于冒着生命的危险去点化梁武帝，让梁武帝知道他所修的只是“福德”而不是“功德”。

什么是“功德”？“功德”无形无相，却又不是没有；它的产生必须与空性相应，即《金刚经》所谓的“无我、无人、无众生、无寿者。”我们的心要如何进入这种空性的状态呢？首先，我们必须通过“布施供养”来养成“放下”的习惯，有了“放下”的习惯，你便会比较愿意让你的心向内，回来看着你自己。这时候，你就会看到你的贪、嗔、痴，只要你愿意把你的贪、嗔、痴放下，你就会发现惠能大师所说的“本来无一物”的意境，这就是我们的本来面目。

如何达到“无求”？只要我们内心有烦恼的心所，就无法达到“无求”，通过训练，我们就有能力把烦恼放下而契会“无求”。这也就是“布施供养”的功德。

简单说，“布施供养”的加行就是通过布施、供养而到达彼岸，这也就是六度中的布施波罗蜜。



海印四加行之一 布施供养

布施供养、礼佛忏悔、发菩提心、日夜持明，是海印修行系统的四大元素，是一切法的基础；尤其是在大乘佛法里，更为重要。四加行是大乘修行者的指南，它一步步引导我们走向成佛的道路。

布施供养是海印第一个加行。所谓上供下施，对长辈如三宝、上师、父母、上司要做供养。对同辈或晚辈如兄弟姐妹、孩子、下属、三恶道或条件比较不好的众生给予布施。布施供养可分为“财施”、“法施”及“无畏施”。“施”在这里是布施供养的统称。“财施”就是物质资助，比如用钱财、食物、用品、医药等等做布施供养。“法施”是传授知识、经验等，在这里特别强调把离苦得乐的佛法教导众生，这就是“法布施”；“法供养”是依照佛、菩萨、圣人、上师的教导，努力去修行。“无畏施”就是让众生脱离恐怖，解除众生害怕的心理。

布施供养除了让我们培福之外，更大的目的是广结善缘，特别是与善知识¹结下善缘。修行者很需要善知识的教导与指点。因为在修行道路上自己会有很多的盲点，再加上人本来就对自己较为宽容，容易放纵自己的烦恼和习气。若没有善知识的指点，很容易变成盲修瞎练，最后只是在浪费这难得的暇满²人身。所以一定要跟善知识结下好缘，

不然的话，跟了恶知识，不仅浪费生命，还要承受恶果呀！如果在修行的过程中没有做好布施供养，修行者也将没有同辈或晚辈的护持，例如想到海印禅修，在工作上却没有同事帮助，以致无法请假，或家里的孩子没有人帮你照顾，结果也就没有因缘到海印亲近善知识与修行。

勤修布施供养让自己广结善缘，能够获得善知识的教导，获得同辈或晚辈的护持，这样才能安安稳稳地走上解脱、成佛的康庄大道！

布施供养结善缘；
礼佛忏悔心清净；
发菩提心度众生；
日夜持明显佛性。

谨以海印四加行，与大家共勉。

¹ 善知识是指教导并开启解脱或成佛之上师。

² 暇满：指八暇十满。

八暇为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) 性不哑；8) 不生长寿夭。

十满为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。



System of Practice—The Four Prayoga

Giving and Offering

Giving and offering, prostrating to the Buddha and practising repentance, generating Bodhicitta and maintaining awareness are the four Prayoga practices of Sagaramudra's system of practice. They are the basis of all dharma teachings, and are especially important in Mahayana Buddhism. The four Prayoga practices act as a guide for Mahayana practitioners, leading us on the way to Buddhahood.

Giving and offering is the first Prayoga practice of Sagaramudra, which involves making offerings to our higher beings and elders, such as the Triple Gems, teachers, parents and superior, and giving to peers and juniors such as siblings, children, subordinates, beings in the lower realms or more unfortunate sentient beings. There are three ways of practising giving and offering, being the "dana" of material wealth, the "dana" of dharma and the "dana" of non-fear. "Dana" is the general term for giving and offering. Dana of material wealth means giving assistance in material things, such as money, food, daily necessities and medicines. Giving of dharma means to pass on knowledge and experience, and in our context, especially to mean teaching Buddhism to sentient beings, delivering them from suffering to enlightenment; offering of dharma means to practise diligently according to the teachings of the Buddha, Bodhisattvas, saints and teachers. Dana of non-fear means to eliminate fear and dread from the minds of sentient beings.

Besides cultivating blessings and good fortune, the main purpose for practising giving and offering is to build up good relationships, especially good relationships with good teachers and fellow practitioners¹. Teachings and guidance from teachers and fellow practitioners are necessary to a practitioner. There are many blind spots on the path and as human beings, we are likely to be lenient with ourselves and succumb to our troubles and habits. Without the guidance from teachers and fellow practitioners, we may be practising blindly and may waste our precious human life². Therefore, we must cultivate good relationships with teachers and fellow practitioners, otherwise we will be wasting our time while incurring bad

karma and suffering from the ill results. If we fail to cultivate giving and offering in our practice, we would not have the support of our peers. For example, we wish to do meditation practice in Sagaramudra but fail to receive help from colleagues at work or someone to help out at home with our children, we would not be able to practise at Sagaramudra and learn from our teachers and fellow practitioners.

Conscientiously practising giving and offering allows us to build up good relationships with others, obtain guidance from teachers and fellow practitioners, as well as support from peers, thus enabling us to walk steadily and steadfastly on the path to enlightenment and Buddhahood.

Giving and offering builds good relationships;
Prostrating to the Buddha and practising repentance purifies the mind;
Generating Bodhicitta delivers sentient beings;
Maintaining awareness cultivates the Buddha mind.

Let us endeavour to practise the four Prayoga practices.

- 1 Teachers and fellow practitioners refer to teachers who guide us along the path to enlightenment and Buddhahood.
- 2 Precious human life means the eight leisures and ten endowments. The eight leisures are 1) not holding any false views; 2) freedom from rebirth in the animal realm; 3) freedom from rebirth in the preta (hungry ghosts) realm; 4) freedom from rebirth in the hell realm; 5) there is an existence of Buddhism; 6) freedom from rebirth in the Mleccha (the barbaric realms); 7) not being born speechless; 8) freedom from rebirth in the Changshou Tian (长寿天) (one of the deva (heaven) realms). The ten endowments are 1) human life; 2) living; 3) organs intact; 4) have not committed the heinous crimes; 5) there is a source of faith; 6) encountering the Buddha; 7) encountering the dharma; 8) the dharma is still available in the world; 9) people are practising dharma; 10) there is compassion. For details, refer to "A Simple Explanation of Lam Rim Chen Mo", 2nd Edition, written by Je Tsongkhapa and narrated by Venerable Ri Chang, published by Yuan Yin You Sheng Publishers (圆音有声出版股份有限公司), 2008, Taipei, page 268-281.



By Venerable Chi Man

Giving and Offering

Giving and Offering is the first of the six perfections in the path of a Bodhisattva. The perfection of this practice is characterised by unattached and unconditional giving and offering. This is possible because a Bodhisattva's action of giving is motivated by non-attachment to all of his possessions and body.

We tend to make the mistake of measuring the practice of giving and offering, through our physical and verbal actions, such as how much we have given away or how much poverty we have removed. One has to be aware that the perfection of giving and offering is not dependent on removing the poverty of beings by giving gifts to them. If that is the case, does that imply the earlier great masters including The Buddha has failed at this practice, since currently there are at least 3.14 billion people living below the poverty line of US\$2.50 per day?¹

Therefore, the physical and verbal aspects of giving and offering are not the main focus: the main focus is the mental aspect. We perfect the practice of giving and offering after we destroy our stingy attachment to all that we own - our body, resources and roots of virtue - and we completely condition our mind to giving them away to living beings from the depths of our heart.

A good beginning is a battle half-won. Hence, let's try to understand the first attitude we should adopt when practising giving and offering. In Buddhist thought, the practice of giving and offering has the effect of purifying and transforming the mind of the giver, and because of the above effect, we proclaim it as a wonderful practice. There are three aspects which we have to contemplate while giving, namely: the giver, the recipient and the gift, where all three are independent of a separate self.

I will elaborate only on the giver aspect in this article. Under normal circumstances, a giver would want some form of reward, recognition, praise or consolation from giving. We can see this in temples all around the world even in Singapore: newlyweds visiting temples to make donation in the hope of having a baby, parents giving to charities in the hope of their children having good

grades and people donating money in the hope of winning a lottery. These are manifestations of us clinging to the concept of a self in this sense "a real giver". When such an attitude is present in us, we are simply nurturing the three poisons of greed, anger and ignorance in us. There will always be some form of expectations after practising giving and offering, hence we are moving in the opposite direction of eliminating the ego.

A giver purifies and transforms his mind when attachment to an independent self is reduced and ultimately eliminated. If one does not stop attachment to this ego, one will become dominated by it and the potential to commit wrongdoing will be present and therefore always be bounded to the cycle of Samsara.

There are stories about the Buddha in many of his previous lives depicting his practice of giving and offering. In many of these, the Bodhisattva appeared as an animal, and in some cases he sacrificed himself for the sake of other beings, occasionally even offering himself as a meal. Such acts of self-sacrifice are said to exemplify the spirit of the Bodhisattva, a being who works tirelessly for the salvation of other beings, even at great personal cost to himself. What is the message that the stories are trying to bring across to us? Why was the Buddha able to sacrifice himself? I think we should contemplate along the line of practising giving and offering in order to purify and transform our minds.

However, we have to stress that the practice of giving and offering should always be done in stages, in moderation and according to our own capacity. We tend to make the mistake of "jumping right up to the top", and give everything away at the expense of other peoples' suffering, especially those who are closest to us. The perfection of giving and offering is one where we can eliminate the ego in us but at the same time, bring joy and peace to the sentient beings around us.

May all sentient beings practise and realise the Truth of giving and offering for the benefit of themselves and others.

¹ Source: from World Bank Development Indicators 2008

布施供养 旨在修心

布施供养在菩萨道修行六度波罗蜜中，排在第一位。通过布施供养学习不攀缘和无条件平等给予，这是可能的，因为菩萨为了利益一切众生，可以布施自己的财产，甚至布施身体。

但是，当我们通过身体和言语的行为，实践布施供养的时候，容易产生错误的观念，例如我们很在乎自己布施了多少或消除了多少贫困。我们必须知道，所谓布施供养的最终目的，并不是以财物来消除所有人的贫困。如果是这样的话，佛陀所教导的布施波罗蜜，并没有实现这目标，因为目前全世界还有3.14亿的人们，每天的生活费仍低过2.50美元的贫困水平。

因此，通过身体和言语的行为实践布施供养，并不是重点所在，重点是觉知自己的心态。在布施供养的时候，我们主要是要消除我们身心的执着，包括对自己身体、财物与荣誉的执着，也就是要在我们的内心深处完全升起无条件利益众生的愿心。

好的开始就是成功的一半，因此，学习布施供养的时候，我们须理解最初的心态。在佛教的思想体系，布施供养可以让布施者净化身心和转变心灵，正由于有这个作用，所以成为很好的修行方法。布施供养包括三方面：布施者、受施者和所施物，这三者其实是一个独立的综合体。

这篇文章着重阐述布施者应有的心态。在正常的情况下，布施者都会希望布施后获得一些奖励、认可、表扬或安慰；我们可以在世界各地，包括新加坡的寺庙看到这样的现象：新婚夫妇到寺庙参拜捐款，希望能生个孩子；父母捐献款项给慈善机构，希望孩

子能考到好成绩；有些人捐钱作善事，只是希望能中彩票。若我们仍保持这种执着的心态，其实只是在培养贪婪、爱憎和无知这三毒，这和借布施供养的修行以消除我执的目的是背道而驰的。

能施之人体达我身本空，既知无实在的能施之我，布施时便无希求之心，渐渐地也能降伏我执的妄心。若修行布施时仍执着住于相而行施，那就是施者自身起慢心。如果不制止这种我执之见，就是在继续轮回不得自在解脱。

佛教故事讲述了许多佛陀在多劫之前修行布施供养的事迹，值得参照。佛陀修行菩萨道前，曾经示现动物无数次，他为了利益一切众生，牺牲自己，甚至把自己的身躯捐出，当作其他动物的食物。这种自我牺牲的精神，充分体现了菩萨大而无畏的慈悲，他孜孜不倦于拯救众生，付出多巨大的代价也在所不惜。

佛陀的故事传达给我们什么样的启示？为什么佛陀能够牺牲自己？我们应该沿着他的修行典范进行思考，以净化和熏习我们的思想。

但是，我必须强调的是布施供养应该分成各阶段完成，并根据自己的能力去实践。我们经常会犯上矫枉过正，并给人带来痛苦，尤其是那些最接近我们的人。

布施供养让我们的执着消除，为周遭的有情众生带来欢乐与和平。

愿一切众生都能实践与理解布施供养的真理，自利利他。

生活故事

随笔两则

布施早晨的微笑

由于昨晚睡得不好，头有点痛。

走进住家的电梯，“叔叔，早安！您好。”一把清脆童稚的嗓音，唤醒正在搓揉眼睛的我。我定神一看，原来是住在六楼的邻居正带着小女儿准备上学。小女孩梳着两条小辫子，身上背着迪士尼公主图样的书包，露出可爱的笑靥。

我也微笑回应着：“早安！可爱的小公主。”只见她面露高兴腼腆的表情，晃动着小肩膀，轻轻牵着她妈妈的右手。

在电梯里，小女孩告诉她的妈妈，今天学校有跳舞课，又能和同学一起学跳舞，她很开心。她的妈妈点点头说：“要小心，不要跌倒，别撞倒同学噢！书包里的饼干记得和同学一起吃噢！”小女孩微笑点头。

电梯门开了，我连忙按“停止”按钮，“叔叔，再见！”小女孩挥挥小手，接着抱了她妈妈一下，就离开了。

早晨的阳光柔和明朗，金黄色洒满一地。我忘了头痛。

供养三宝心欢喜

午后的阳光从窗户透射进办公室，我感觉到温度稍微升高。

会所的电梯门打开，一位满头白发的老婆婆徐徐走出来。拿出手巾抹了脸上的汗，她轻轻地将袋子放在旁边的椅子上。

“阿弥陀佛，师兄，请问十二月底是不是有普茶供养？”

“是的，老菩萨。”

老婆婆这时从钱包内拿出一张红包纸，缓缓地打开，里面是一张皱褶的钞票。

“师兄，我不识字，请帮我供养法师！”老婆婆露出慈祥的微笑。

我立即帮忙写好了表格与收据，双手递给老婆婆。

老婆婆合掌：“阿弥陀佛！”然后接着说：“我还要到另外两间寺院那边供养三宝。”说完就轻提起椅子上的环保袋子离去。

我望着老婆婆的背影离去，电梯门都关了，我仿佛还看见她在里头向我合掌。感觉到炎阳高高挂，大殿更明亮了。

供养和 布施

“供养和布施”虽然是不同的词句，却有同样的涵义，分别在于你所施舍的对象；无论如何，都是由心出发的举动。

海印学佛会教导学佛班的小朋友们养成良好的品德与分享的胸怀；而且鼓励他们身体力行，绝不敷衍了事。这虽然不是大事，然而无疑是播下了优良的种子，期待日后的丰收——大家都心中有佛。

每年迎新弃旧的时候，也是信徒们奉献爱心的时刻，那就是四事供养。不分男女老少，人人抱着一颗无比虔诚的心供养法师的日常所需；这是非常殊胜，也很激奋人心的举动。

曾看到一位老居士，时常参与海印的各种活动，也不时看到她双手奉上红包供养法师。有一位法师曾对她说：“您年纪这么大了，也要存些钱以备不时之需。”她笑着说：“师父慈悲，佛菩萨会保佑大家安康。”

记得两年前去西藏旅行时，看到当地的藏民长途跋涉，三步一拜到大昭寺，就是为了带一小包酥油（那是他们的日常必需品）供养佛菩萨。不只如此，当他们往生时，还把肉身布施给秃鹰作为粮食（天葬），这使

我产生相当大的震撼。藏民把佛法运用在日常生活中，是如此圆融、如此无畏，真不知如何赞美他们！

走笔至此，听到好消息，有善长仁翁认同海印的佛法教育理念，发心捐助2011年的教育经费，让有心学佛者减轻经济负担，也同时使佛法得以流传，这是多么殊胜的布施啊！在此，我谨代表所有受益者，向善心人士致以万分的谢意。阿弥陀佛！



处处都是道场

布施予众生，供养佛菩萨，礼佛开智慧，忏悔得解脱。

童年曾发生过这样一件事，我父亲喜欢狗，前后养了十多条；其中一只已经十多岁，就像是我们家里的一员，对它当然没有防备心，所以也不会觉得害怕。有一回我和它相对站着，我还在奇怪为什么它不吃时，手已经被咬了。记得我的手指虽然破了，却不觉得疼，只是“啊”的一声退开，它也好像被吓坏似的跑开了。当时我想它或许老了，亦或许累了，要不然就是我经常作弄它的缘故。

如今想起对于宠物没有布施，不令它担心害怕，我内心深感惭愧。村子里的人都知道我从小就爱顽皮捣蛋，身上的伤痕不少，记性也总是不好。爸妈为此伤透了脑筋，我自己却不知道。

《高僧传》记载一位法师慈悲为怀，希望救济一个小孩乞丐，条件只是要他念一声佛号，可是他不念。于是法师将身上所有的钱拿出来，只要他肯念一声佛号，就全部给他。那小孩还是不念，并且哭着跑开了，法师于是叹息那小孩太没有善根。我进而回头看自己，如此有福报，学佛却不知珍惜，很少感恩忏悔。慈悲为怀者常能如此自我反省。

我要感恩药师琉璃光如来的加持护念，感恩陪我一路走来的善知识。来新加坡工作已有一年多的时间，我确实成长了不少。在这里能够听闻正法，学习佛法，知道一切众生皆具佛性，只因无明烦恼，真如本性难于显现而已。清楚“如少水鱼，斯有何乐，当勤精进。”一开始学佛，就应当常行布施，利济众生，学习舍放；供养三宝，广种福田。

在《药师琉璃光如来本愿功德经》中，释迦牟尼佛通过文殊师利菩萨的祈请，为我们讲述了药师佛因地中所发的十二大愿，善巧方便利益一切有情众生。药师如来恒以入定后所宣说的药师神咒为方便之法，满足众生的愿求。只要众生至心殷重恭敬供养，常持此咒，就得与药师如来的愿力感应，得消除病患。经中又描述，若有众生堕落三恶道中，记得念起药师琉璃光如来的名号，倾刻间便可转为人身。此时又能记起前生由于贪心吝啬，不肯施舍，曾堕恶趣，此生便洗心革面，布施乞者，供养三宝，热心社会慈善公益，随喜赞叹别人的布施，更能以身体力行，布施来向自己求乞者。从身外至身内无不布施，这都是由于听闻药师琉璃光如来的名号而得到解脱。

布施的有情众生是佛菩萨，不管无常如何变幻，只要心中有佛，处处都是道场，人人皆是佛菩萨。

布施供养的感想

（一）布施是世间快乐的泉源

世间的有情众生都不希望在生活中遭到痛苦，自然而然都会去追求快乐。然而，世间的快乐都是建立在生活中所需要的基本资具及设施上，如饮食、衣服、卧具、房屋等。如果缺乏以上基本物质生活的需求，生活贫困潦倒，可能就没有多余的时间或精力，去追求现世的解脱及究竟乐。因此佛陀为众生说法都会先说布施论，劝导大家多行布施，将来才能得到福报因缘。

（二）布施的心态（净施）

布施有“净施”及“不净施”之分。为了求得财物而布施，或因愧疚于他人而布施，或为了避嫌受责备而布施，或为了畏惧而布施，或想顺应他人之意而布施，或畏惧死亡而布施，或为了讨人欢喜而布施，或自以为富贵故应该布施，或为了斗争胜利而布施，或因嫉妒嗔恚而布施，或因傲慢自大而布施，或为了名誉而布施，或为了还愿而布施，或为了解除恶运求吉利而布施，或为了聚集大众而布施，或布施时态度轻贱不恭敬，以上种种的布施名为“不净施”。“净施”则是与以上种种情况相反。如果是为了求得解脱成就无上佛道，以没有烦恼的清静心，不求今世和后世的果报，并以恭敬怜悯的心而去行布施，这就是“净施”。

（三）布施的功德

1. 人天布施：对于缺乏悲心的有情众生，心里常与烦恼相应，虽然能够施舍，但却只是希望自己以后能够得到好的回报，这是人天的布施。这样的人天布施，也能感求

到诸受用具，生活享受丰足。譬如《大智度论》中所述：大月氏弗迦罗城中，有一画家千那，到东方多刹陀罗国，卖画十二年，总共积蓄了三十两的黄金，带返回国。回到弗迦罗城中，听到大法会打鼓声，见到出家众，生起了清净的信心。于是向维那法师询问：“供养众僧一天的饮食需要多少钱？”维那法师回答说：“三十两黄金就足够。”千那就把所有的积蓄三十两黄金交给维那法师说：“请为我斋僧一日，我明日一定来参与供养。”千那于是空手而归，妻子问：“你十二年总共赚了多少钱？”千那回答：“我赚了三十两黄金。”妻子问：“那黄金在那里？”千那老实回答：“已经种在福田中。”妻子又问：“种了什么福田？”千那接着回答：“布施给众僧。”妻子听了非常生气，把千那捆绑送去官府治罪，大官问：“这是怎么回事？”千那的妻子说：“我的丈夫疯狂愚蠢，十二年所赚的三十两黄金，不怜悯照顾妻儿，全部送给他人，依照官制，捆绑送来判罪。”大官问千那：“你为什么将钱供给妇儿，而送给他人？”千那回答：“我前世没有修功德，今世才会贫穷，生活困苦。今世遭遇福田，若不再种福田，后世依然贫穷，世世相续贫穷，不得脱离。我现在要脱离贫穷，所以把所赚黄金全部布施供养众僧。”大官是一位已受五戒的佛教徒，听闻了千那的话之后，非常感动称赞说：“你能这么做真的很难得，勤苦工作所得的酬劳，却能全部拿去布施供养僧众，你真是一位善人。”大官即刻脱下身上的璎珞珍宝、乘马及一个聚落，全部布施给这位穷人。并告诉千那说：“你才开始布施众

僧，众僧尚未进食，这就如稻子还未种下，芽已生长了，你的广大果报还在后世呢。”这个故事让我们了解，以虔诚的心来布施难得之物，是非常难能可贵的。

2. 二乘布施：有情众生在行布施时，遇到圣者开示，知道人生是无常、苦、空的真理。于是将布施的功德回向涅槃解脱之果报。这样但求解脱老病死之苦而布施，能截断众生的生死轮回之流，趣证出世涅槃之果报。

3. 菩萨布施：菩萨布施是完全为了利益众生，其内心充满了欢喜。菩萨一听到有众生求布施的声音，其快乐即使是圣者入涅槃的解脱乐也是无法比较。菩萨比较自己施身之苦与众生堕入地狱，畜生与饿鬼等三恶道所受的重大痛苦，自己施身之苦真是太轻微了。所以菩萨为了断众生苦，需要不断的精进修布施。这是大悲心的体现，也是菩萨的般若空慧的体现。菩萨体认到施者、受者、施物三轮都是空无自性，所以菩萨的布施是出世间的布施，也名为布施波罗蜜。

（四）法施与财施的比较

“法施”就是将佛所说的妙善之佛法说给别人听。法施者必须以善心去教化众生。如是为了求得名利或想得到别人的恭敬供养而为人说法，那就不叫法施。说法之人，能以清净心去赞叹三宝的功德，开示福德的种种原因及四谛的真理，这就是真正清净的法施。“法施”的果报较“财施”更殊胜，“财施”的果报只在欲界中，而“法施”的果报在三界中或出三界，因为行施者心里深切了解到诸法实相之理，故能超出三界。世间常有人行财施，而法施唯有佛法住世时才能做到，可知“法施”真是难得啊。虽然龙树菩萨于《十住毘婆沙论一一归命相品》说：“在家之人当行财施，出家之人当行法施。在家之人多有财物，出家之人于诸经法，读诵通利为之解说。”现今社会各种邪说及相似佛法流行，信众盲目跟从，浪费光阴金钱，于解脱无关。在家信众如能勤力精进为周围朋友亲人解说，并介绍前往正信道场听经闻法，也不失为“法施”之作为。

本文参考《入中论讲记》（演培法师著）、《大智度论》等。



菩萨畏因

一日，智闲禅师问众人：“在千尺的悬崖处，有人嘴巴咬住树枝，脚不踏地，悬在半空中，手也无法去攀捉任何东西。突然有人问他：‘祖师从西天而来，为的是什么？’如果开口回答，立刻就把命丢了；若不回答，又无法跟对方交代。如果是你，你该如何？”

当时有位上座和尚便站出来说：“已上了树就不要问，要问应该在未上树前。”

智闲禅师笑而不答。

菩萨畏因，凡夫畏果。

一个修道人看到自己动了恶念时，便会感到畏惧，因为这恶念就是造恶的开始，将会使自己堕落。

在“问题”尚未成为问题时，通过因缘条件的调整，就能使“问题”成不了形；当“问题”已形成，要解决就会很费劲。

智者解决因，愚者解决果。

不长也不短

有一僧问石头希迁禅师：“要如何才是解脱？”

禅师道：“谁绑了你？”

僧再问：“如何才是净土？”

禅师道：“谁污染了你？”

僧又再问：“要如何才是涅槃？”

禅师道：“谁把生死给了你？”

拿出一支笔，问你它是长还是短？

当你说长时，你内心所想的是另一支较短的笔。

当你说短时，你内心所想的是另一支较长的笔。

如果你内心的那支笔拿掉，请问你，外在的那支笔是长还是短？

有得比较才有所谓的长或短，没得比较就没有所谓的长或短。因此，对于没有比较的一支笔，我们只能说：“不长也不短。”



水月禅系列八

嗔毒似蛇蝎

六祖惠能大师的《无相颂》提到：“迷人修福不修道，只言修福便是道，布施供养福无边，心中三恶原来造”。佛门非常重视布施和供养，认为能累积大福报，故而累世以来，为佛弟子都能不落人后，不吝惜财物地布施供养。

然而，物质的“舍”只是最基本的“舍”，真正要舍的是心中的“贪”、“嗔”、“痴”这三毒。为什么要“舍”，因为真正让我们痛苦的实际上是这些心中的烦恼。

《嗔毒》故事中的主角因为动了一念嗔心而轮转为蛇，受丑陋身；老实说，这也只是个比喻。让我们拉回眼前审视：首先当我们动嗔时，面目表情肯定很黑很难看——这就是佛经里所谓的“蛇蝎”。其次，当我们动嗔时，是不是很想反击？这就是蝎尾巴的钉或蛇所喷的毒呀！

姑且不论有没有必要这样做。如果我们真的动了嗔念，我们的身心必受煎熬；首先，呼吸急促，气血翻滚（即所谓“火烧功德林”）；再来，丧失理智，想到什么就破口而出，甚至可能伤害对方，形成无以弥补的罪业。生气完后，整个人好像虚脱的样子，身体有时由极热变成冰冷（可谓当下受冷热地狱之苦），辛辛苦苦修的福德功德就这样泄掉了，不止自己泄，还把别人拖进来，可谓同归于尽，何苦呢？我们不是常说要自利利他吗？

明乎此，修行布施供养时，我们要舍弃的

其实是心中的烦恼呀！这些才是束缚我们并让我们痛苦的根源！一个常修布施供养的人，欢喜之神必定常在他的身旁，因为他能渐渐地，从物质的层面，舍到精神的层面。因为能舍，心无束缚，故得自在，心得自在，故常欢喜！

一个心不喜悦的人如何能帮助周围的人得喜悦呢？我们常说我们修大乘，要度众生；那么，首先要度自己的“嗔”烦恼，不然谁敢靠近你呢？那么要如何度自己的嗔念呢？

最普遍的方法是以“念”制“念”。嗔念起时，即升起慈悲观。然而，这有时会造成一种现象，即行者看到自己很多“嗔念”而反过来嗔恨自己为什么这么恐怖，为什么这么“毒”。或者，他开始动很多善念来制止或弥补之前的恶念，结

果念念不休，天人交战，身心变成战场，这是很苦的，是修学的一个过程。

其实，最重要的是，对这些念不要执取，生灭任其自然，继续培养“舍”的心态，并坚固自己的善愿。因为你舍的力量和愿力的强大，恶念也渐渐变得薄弱而滑稽。你越能舍，你就越轻松，越能从容以待，这才能与解脱相应；说得俗一点，才能登欢喜地，越修越开心！套用六祖所说的：“本来无一物，何处惹尘埃？”不要在自己的心性上，说佛说魔，说是说非。共勉之！

释远凡著，《水月禅音》之《嗔毒》篇74-76页，
《真正的毒蛇》篇83-85页。

般若心经要义(续)

(文接上期：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；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))

当你懂得往内照，照回我们的身跟心的时候，你就会发现身体只是一个假合、因缘和合的结构体，它不是真的。什么叫人呢？因为有头、有眼睛、有鼻子、有手、有脚，加上五脏六腑，然后才有“人”。真正讲起来，里面的器官能够切除一样，或少一样吗？是能够切除的。由这种“能切”的角度看，我们知道这个“人”是假的。“能够切除”的作用在于让我们看到身体是假的，这

也是佛教修行上的一个要求。

当我们把这个身体看成太过真实的时候，这个身体一产生变化和苦痛，我们的内心会更加的苦。为了解决内心的痛苦，我们

当你懂得往内照，照回我们的身跟心的时候，你就会发现身体只是一个假合、因缘和合的结构体，它不是真的。什么叫人呢？因为有头、有眼睛、有鼻子、有手、有脚，加上五脏六腑，然后才有“人”。真正讲起来，里面的器官能够切除一样，或少一样吗？是能够切除的。由这种“能切”的角度看，我们知道这个“人”是假的。“能够切除”的作用在于让我们看到身体是假的，这也是佛教修行上的一个要求。

必须要自我催眠，跟自己讲这个身体是假的，时间到了，它就会慢慢老，慢慢坏。因此要常常给自己作心理建设，常常提醒自己：人会老，人会老，人会老……，头发会白，牙齿会掉；棺材呢？我早订好了。慢慢接受，慢慢地接受死亡。当然，在接受之后，就要设法让内心保持开朗，而不是那个脸整天忧心愁愁，好像“人要死了！”在那边等死，越等越痛苦，这样就不对了；而是通过接受，你的内心慢慢打开一些心结，尽量保持轻松，因为反正都是死，不如让自己轻轻松松地死。话说回头，尽

管你现在讲要让自己轻松地死，等到死亡真的来临的时候，你还是很痛苦的，可是因为之前已经过熏习与心理建设，可以帮你减少痛苦。

“照见五蕴皆空”。这个“空”字是最难讲的，我很少在公众场合讲“空”，因为太难讲了。不过我这一次要做一个尝试，希望能把它讲清楚。希望你们先听听，不要问我什么问题；我今天不给大家留发问的时间，讲完了就走。我这样作是要让你们学听，听佛教的“空”的思想是什么。你先听我怎么讲，先不要排斥我讲的内容。佛教里的学习模式，就是人家跟你讲什么，你先接受什么；道理很简单，就是要你听完后才问为什么，现在不要问，因为现在问，你就听不下去了。比如小孩子刚学习讲话时，父亲要孩子叫他“爸爸”，这孩子会问为什么要叫“爸爸”吗？不会。因此孩子很快就学会“爸爸”、“妈妈”。所以从某种学习的角度，我们应该敞开胸怀，先吸收，反正也没有坏处。我们先吸收，尤其是佛教的一些思想，你先吸收，吸收之后才回去慢慢咀嚼，看有没有道理；没有道理的话，你才来辩，才来驳。如果现在我还没有讲完，你就已经在内心里面打滚：“我等一下要问师父这个、那个……”，那就完了，接下来你就全部都听不进去了。好！我们现在开始讲非常难懂的“空”。

在佛教里面，你们有没有听过“不可思议”这四个字，为什么叫不可思议呢？不可思，就是说无论你怎么想都想不到。议呢？就是不管你怎么讲都讲不出，所以叫不可

思、不可议。比如说兔子，我问你兔子头上那只角有多长？有办法想吗？没办法想。因为你从来没有看过兔子头上有角，所以你没办法想，同时讲不出来，因为你没有看过有角的兔子。

“空性”也是一样的道理，你讲不出，也想不到。如果我们要用禅宗比较贴切的讲法，那就是：“如人饮水，冷暖自知。”就好像你喝一杯水，你喝下去后，是冷或者是温只有你知道。可是你讲得出来吗？你讲得出来。你大概会说：“喝下去的时候，不会烫嘴。”当你说不会烫舌头、不会烫嘴唇，对方是用什么来接受的？他是根据经验，把经验中不会烫舌头、不会烫唇的那个热度给拉出来。如果他之前没有这种经验呢？就不知道那个大概的意思了，是不是？它的道理就是这样子。你知道了又讲不出，所以释迦牟尼佛在讲这个“空性”的时候，也是绞尽脑汁的。为什么呢？因为“不可思议”。

“讲”不出个所以然；“想”又想不到，因为不是靠想就能够知道的。释迦牟尼佛怎么做呢？他通过修行法，叫我们进入那些修法里面，通过那个修法，你慢慢去感受。怎么体证“空”呢？“空”是必需用感觉的。可是如果感觉不到怎么办？我们就没有办法学了。所以我们现在先用语言来认识“空”，通过讲，看你们能了解多少。

(下期继续)

《佛子行三十七颂》

2010年9月11日

略解第一部分

(一) 作者

《佛子行三十七颂》是萨迦派大德土美大师（1295—1369）传世之作。土美大师全名额曲土美桑波，意为无着贤，萨迦派历史上卓有建树者之一。大师出生于西藏萨迦寺附近的“札迦”，父名滚丘巴，母名布卓。

三岁那年他的母亲过世，而照顾他的祖母也在同一年过世。十岁到十四岁期间，由舅舅或叔叔教导，并给予日后出家生活的照顾。十四岁时在戒师前出家。十五岁起先后到著名的伯东埃寺与萨迦寺学习经论，精通五明与三藏经续，二十三岁时已因出色的辩论才能而被称为“辩经无比尊”，深受各方大德的佩服和赞叹。

无着贤大师修持自他交换法门。三十岁时，耶寺院附近有一个乞丐，身上长满了虱子。为了帮助这个乞丐，大师将自己的食物在晚上偷偷带给他，因为怕寺院知道乞丐得了虱病而将他赶走。一天晚上送食物时，乞丐不见了，大师四处寻找，发现乞丐躲在附近的一个角落。大师问道：“为什么你要躲在这里呢？”乞丐回答：“因为每一个看到我的人，都反感想吐，觉得我很脏，因此把我赶走。”大师生起极大的悲悯心，当晚就将乞丐带回他的房间，给他好的食物，并给他一件新的羊皮袍。乞丐那件长满虱子的旧皮袍如果丢弃，虱子都会死亡，为了保护虱子，大师将皮袍穿在自己的身上，大师因此

生病而无法教学。弟子与法友们前来探视，得知大师得病的原由后，持有不同的看法。有的说：一个行者不需要这样折磨自己，享用一些福气与资具还是可以的。有的说：这样的悲心是不正确的，他是无意义的布施自己的身体。有的说：为了我们弟子们，别这样糟蹋自己的身体，请将虱子丢掉吧。大师最后回答说：“过去，我错过了多次得人身的机会；如今，能为利益他人而布施自己的身体，就算舍命也值得，我是不会将虱子丢掉的。”

大师一直穿着长满虱子的旧皮袍，十七天之后虱子自然死了，可能是吃的太饱撑死了。无论如何，虱子都消失了。大师为它们回向超度，并将虱子的尸体制作成擦擦¹，就像对人一般的对待这些虱子。这是大师修持自他交换的一个例子。

另外还有将恶缘转为道用的故事。有一次大师生了病，大弟子询问上师得了什么病？大师回答：“这是仙人、圣者特殊的病。”弟子又问有什么方法可以治疗？大师回答：“只有向三宝发愿祈请：若生病能利益众生，请加持我生病；若死亡能利益众生，请加持我死亡；若健康能利益众生，请加持我的健康。除此专一祈请，将恶缘转为道用外，不需任何其他的治疗。”

由此我们可以知道，大师在《佛子行颂文》中提到的转恶缘为道用的修持，不只是说说而已，那是大师身体力行的真实行谊。三十

岁时受比丘戒，三十九岁至四十三岁应邀至伯东埃寺大转法轮，培养出很多出色的弟子。四十三岁起在额曲秋宗山洞闭关静修，历时二十多年，由于修菩提心的力量，在他周围旁生的心里也得到加持，生起慈心悲心。他附近出现猪和豺狼一起玩、麻雀和毒蛇一同嬉戏的感人场面。

土美大师七十四岁在静坐中入定圆寂，一生致力于菩提心的弘扬，留下了大量关于菩提心的教诫，著名的有《佛子行三十七颂》、《入菩萨行释——妙解大海》等。

这本著作是西藏佛教四大教派所共同推崇，是修持的主要基本课程，像喇荣五明佛学院，每一个佛子在进入佛学院之初，首先就得熟背《佛子行三十七颂》，作为学习一切佛法的开始。法王如意宝晋美彭措上师不论到何处传法，首先都以本颂与大众结缘。法王经常提到：“遇到任何魔障，心中生起慈悲心，然后以《佛子行三十七颂》作为修持的仪轨而念诵，则一切障碍自然消解，这是毋庸置疑的。所以这个法门是一切除障法中最殊胜的。”

法王如意宝对土美大师极为推崇，曾谕示，修学土美大师的论著，能使我们很自然地生起菩提心。上师法王如意宝于诸传承上师前，共听了一百五十多次本论的讲解，并要求弟子们精通其义。

（二）论文的内容

全论分三大部分：A1初义，A2论义，A3末义。

A1初义又分三部分：B1题义，B2礼供，B3立誓。

B1题义：

《佛子行三十七颂》。即作为佛弟子所应具有的行为，分三十七个颂词阐述。

B2礼供：

南无观世音菩萨，意为礼敬观世音菩萨。

虽见诸法无来去，唯一勤行利众生。
上师观自在尊前，恒以三业恭敬礼。

大慈大悲的上师和观世音菩萨已照见一切法皆无有来去，已如虚空一般，未执着于来去之中。但他们还是不断的精进利乐众生，让众生觉悟，跳出生死轮回的苦海。因此，我们应以身语意三业恒时恭敬顶礼。

B3立誓，即表明本论的目的：

正等觉佛利乐源，从修正法而出生。
修法复依明行要，故当宣说佛子行。

自觉觉他，觉行圆满的佛是让众生真正的获益与快乐的来源。佛又怎么产生呢？佛是从修行正法而出生的。那么正法又要怎么修呢？这就要了解正法的道理和方法，所以现在应当说佛子的行为。

下面转入A2论义。逐一阐述大乘佛子的应有行为，共分三十七条。

一、此生幸得暇满船，自他须渡生死海，
故于昼夜不空过，闻思修是佛子行。

如今我们已得八有暇²（有时间，有机会修行）十圆满³的人身，这个人身非常宝贵，犹如生死轮回大海中的大船，既可以渡自己

出生老病死的苦海，又能帮其他众生得渡。但同时人身是无常的，非常短暂，很容易失去。因此应珍惜这一难得的机遇，在昼夜中恒时努力精进于听闻（知晓佛法），思（对所闻法思索理解），而修行（将所理解的方法落实在生活中，修正错误，让自他痛苦的行为；令自他觉悟，究竟离苦得乐。）

佛说人身难得，就像大海里有一只瞎眼的乌龟，而海面上有一块木头飘浮着，木头上有一个孔。这只乌龟一百年才从海底浮上来一次，然后马上又沉下去。当浮上来的时候，这只盲龟的头正好伸入那块木头的孔里，这样的机会几近于零。这比喻我们在六道当中长劫沉沦恶趣，就如同那只盲龟在大海中沉下去很容易，要经过很长的时间才有机会浮上来，这已经非常难得了，何况上来还要刚好套到木头的孔里，这就更是难上加难了！我们就像盲龟，在无明中不知取舍，所以在轮回当中堕落三恶道的时间多，上来的时间少。透过比喻，我们应想想，这个人身是多么难得啊！

二. 贪爱亲方如水动，嗔憎怨方似火燃， 痴昧取舍犹黑暗，离家乡是佛子行。

所谓家乡，是指自己熟悉、习惯的对象，例如对于熟悉的亲友生起贪爱，对于不喜欢的怨敌生起嗔憎等，这是因愚痴、执着，不了解事实的真相，不晓得什么是该做的，什么是不该做的？所以在这个里边一天到晚跌倒啊！因此离家乡是指离开熟悉的境界，以走出内心贪嗔痴的烦恼。

（待续）

1 是藏语对梵语的音译，意思是“复制”，指一种模制的泥佛或泥塔。藏传佛教僧俗制作擦擦的目的在于积攒善业功德，并将其视作消灾祈福的圣物，多用于佛像及佛塔的装藏。

2 “暇”是专门名词，它的解释是用反显的方式来说，离开八无暇就是暇。那什么是八无暇呢？就是下面这八种，缺任何一种就不可能修行，因为没有时间、没有机会修行，所以叫无暇。

1. 地狱道众生深受寒热之苦，从无间断，太过痛苦，没有办法学佛。

2. 饿鬼道众生，深受饥渴之苦，没有能力学佛。

3. 畜生道众生，愚痴闹哑，没有理解力或求知力，不知道要学佛。

4. 佛法还没传扬到的偏远地区，数量远超过现有的佛教国家，生长在那些地方的人，没有机会听闻佛法。

5. 欲界、色界、无色界的长寿神祇，迷恋于世俗欲乐和寂灭定境，对佛法没有兴趣。

6. 对语言文字世界有障碍的失明、失聪、暗哑的人，缺乏适当的媒介，不容易把思想转到佛法上。

7. 天魔外道和天性就不喜欢佛法的人，都对佛法持有邪见，完全无法接受佛法。

8. 在没有佛住世，和三宝属性不被人知的黑暗时代里出生的人，他们所生存的世界，都是完全没有佛法的荒凉地方。

3 十圆满：自己的圆满（1到5），他人的圆满（6到10）。

1. 生得人身。2. 诸根具足，身心健康。3. 生于有佛法的地方。4. 对佛法具信心。5. 未犯五无间罪。6. 有佛出世。7. 佛转法轮。8. 佛法住世。9. 有护持正法者住世。10. 有施主与衣服等。

2010年10月7日

“我”是谁？

每个人都知道“我”是谁，却让“我”束缚在一世的名字与身体的范围里。“我”其实就像一幅幻化艺术画，看似一个人的素描，仔细一看，才发现画里另有乾坤。画中的那张脸可以由不同的人像、动物像、自然景色或街景构成，有情的生命体也一样，是由五蕴所组成的。

五蕴——色、受、想、行、识，可分成身、心两方面来谈。色蕴属“身”，是指物质层面。色有质碍和变坏的含义。有体积而占空间的东西一旦碰触，就会互相滞碍；一旦冲击，两个质碍物就会变坏。色是由地、水、火、风，四大元素构成。地有坚硬的自性，象我们的骨骼是固体的。水有润湿的自性（液体），象我们的血液。火则有温暖的自性（热体），象我们身上的温度。风有轻动的自性（气体），象我们体内的气。能造色的五根——眼、耳、鼻、舌、身是组织有情生命体的因素。五根的作用就是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触。

其余的四蕴——受、想、行、识是属于“心”方面，也就是指精神层面。受蕴在有情生命体的五根接触客观的外境时，就产生了。受有领纳之义，属于情绪作用，对外境感到乐受、苦受、舍受（不苦不乐受）。

当有情认识外在的境后，想蕴就形成，内心就会摄取那个境相为心相，意思是执取有物体形态，例如颜色、长短、男女等相；或执取无物体形态的法，如所执取的苦乐、

冤亲等相。

与外境接触后，内心即刻生起如何适应、如何改造等等的心理活动，并且执行对境界的安排与处理，而成为行为，这就是行蕴；行是造作的意思。

识蕴指的是六识，也就是“心王”，是精神的主体，其作用是有了别；有分别的是“心所”，六根对六尘就产生了六识，统称十八界¹。

“我”既然是由五蕴和合的，那“我”又从哪里来？一旦父精母血结合，加上过去世所造的业的推动力，“我”就形成了。

那“我”又往哪里去？

这一期的生命结束的时候，四大就会分解，寿、暖、识，会一一离开肉体。由于有了烦恼及业的推动，“我”就会去轮回，再投生。唯有努力修行才有机会脱离绵绵无绝期的轮回。

众生认为有个“我”；
因为愚蒙执为“我”；
五蕴和合是假“我”；
胜义谛上实无“我”。

~与大家共勉之

¹ 十八界：指六根对六尘产生六识，也就是眼根对色尘产生眼识；耳根对声尘产生耳识；鼻根对香尘产生鼻识；舌根对味尘产生舌识；身根对触尘产生身识；意根对法尘产生意识。

The purpose of life

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.

As human beings, we must have an aim in our life. We must choose a rational and meaningful way of life based on our firm conviction, and not one founded on mere mythological beliefs, traditional practices and theories.

The Middle-Path is a righteous way of life and a do-it-yourself method. It teaches us to do three things: namely,

1. To refrain from doing bad deeds.
2. To be of some service to others.
3. Maintain a healthy pure mind.

The founder of this way of life was a most enlightened and compassionate teacher. He encouraged people to study the teachings fully to allow them to judge for themselves whether they should accept the teachings or not; to investigate for ourselves the teachings and to ask questions so as to clear all doubts; not to accept or reject anything hastily but to investigate it thoroughly before coming to a final decision.

The Buddha clearly recognised two classes of people:

1. Those who had renounced the world.
2. Those who chose to follow the life of householders.

Knowing the complex situation of the household life, the Buddha spoke of total renunciation for the life of a monk or nun as the only way for a religious life. He also gave householders suitable guidelines to lead a religious life while tending to their normal occupations.

The guidelines include:

Four happiness

1. Enjoy the economic security of wealth acquired by just and righteous means.
2. Spend that wealth liberally on oneself, one's family, friends and relatives, and on meritorious deeds.
3. To be free from debts.
4. Live a faultless, pure and blameless life committing no evil in thought, word or deed.

Middle path

The path encourages practising religious principles which are universally accepted. We have to know how to adjust our way of life to the country and society we live in without going against the important cultural and traditional practices of the majority, if they are harmless.

We shall not go to either extremes of sensual pleasure or self torture to practise a religion and know our limit in everything. This enables us to lead a normal religious life while fulfilling our family obligations.

We are responsible for our relationship with others

Whatever happens to us cannot hurt us if we know how to keep a balanced mind. An angry man hurts himself more than others. No one can hurt us unless we allow others to hurt us.

Blame not others – accept responsibility

Learn to guard our mind by maintaining a proper perspective so that any external happenings cannot affect our equilibrium. In times of difficulty, work cheerfully under the most trying circumstances. Be courageous to accept change if change is necessary. Be wise enough to understand the worldly conditions which are common to everybody. Be wise enough to face certain problems without being frustrated and unhappy. The difficulties are for us to overcome.

Those who try to do some service to others earn more blame than those who do not serve, but this does not mean we must be discouraged. We should have the wisdom to realise that selfless service brings its own reward.

Expect nothing

Do good for the sake of doing good with kindness. If we can help others without expecting any kind of reward, then we can have no disappointment. The happiness that appears in our mind for the good that we have done, is in itself a big reward.

Perhaps we are a person who is good by nature and we do not do any harm to others, but we get blamed by others despite doing good. Continue with our good work and we will eventually be free from such troubles by realising the nature of karma and worldly conditions.

Compare not with others

If we think of ourselves better than others, we become proud. If we feel we are equal to others, we become stagnate. If we feel inferior to others, we become useless to ourselves and to others. We may lose our self-confidence.

Comparing ourselves with others can be a source of unnecessary worry. Try to realise that equality, inferiority and superiority are all changing, relative states.

Forgive and forget

To take revenge on trouble-makers only creates more problems and difficulties. In order to take revenge, we have to create a sense of hatred in our own heart. In fact, it is the time to radiate our compassion and understanding to the evil-doer.

We are all human

All human beings have weaknesses and are prone to making mistakes. Weaknesses are within human beings in varying degrees. If we understand the nature of the weaknesses that are within man's mind, then there is no reason for us to grumble over our sufferings and miseries.

Buddhism is not against people having a pleasant life during their existence on this earth. The Buddha preached the middle path. He advocates a gentle and rational way of life which neither punishes by deprivation nor to give by excess. It is a practical religion. It should be practised in a gentle and rational way.



半年一次的洗牙，刚好遇到牙医换新诊所。带着怕下错车站的心情上了2号巴士，一路上小心观望，似乎快到了，还是没把握，只好超前请问车长，刚巧就是那一站，赶紧下车。马来族车长还好心指路，那时是早上8时15分，上班拥挤时段，车长还如此细心，倍感贴心。

洗好牙之后，已经快10点了。还在犹豫是要搭巴士，还是乘地铁。见巴士站就在前面不远处，决定搭巴士了。刚到站就见2号巴士缓缓驰来，忙举手叫停。一上车，竟然是早上同一位车长，彼此就很亲切地打招呼“Good Morning”。

心中有一份说不出的欢悦心情，太巧了！太有缘了！也真不容易。相逢即是有缘，人往往对此类偶遇感到莫名的欢悦。

但深一层细想，与我们共住的亲友、共事的同事、共修的道友，彼此之间更是有缘。有些时常相遇，有些甚至是天天相见，为何又激不起欢悦的心情？甚至还有诸多的不满，这是为什么？

天天相见，生烦、生腻，变成“冤亲债主”。不晓得惜缘、惜福，却对偶尔一次的再相遇欣喜万分；待缘散时，

却又在追悔、内疚；好象是人之常情。

佛说，众生颠倒，确实是迷糊！

看到铁汉柔情，对至爱经典的最后“飞吻”，深深触动着我们。赶紧对身边的人说：“我爱你，谢谢你。”

相逢即是有缘





5/11/2010

双溪布洛保护区 康乐行

62
水月
SHUIYUE
22
双

溪
布
洛
康
乐
行

这次举办的康乐行共吸引了海印上百个大自然爱好者参加。早上八点半左右，一踏入双溪布洛保护区，就呼吸到新鲜的空气，闻到树林所散发的芬芳及听到蝉儿吱吱的叫声，似乎在欢迎我们的到来，让我们能在忙碌的生活之余透透气，放松疲惫的身心。

一抵达，我们先观赏一部介绍双溪布洛保护区的纪录片。约15分钟的短片，拍摄得很精致，清楚简洁，让我们恍然新加坡这热带小岛国，竟有那么多不同种类的植物品种。看完短片，我们就立刻进入保护区，亲身去接触。参与者聚精会神聆听导览义工的讲解，进一步了解自然生态中动物和植物的种类及生存之道，如候鸟为了避寒而远从西伯利亚，经东亚到这里停留；如海芙蓉的叶子是心形的，能除痰治咳，若磨成粉和橄榄油一起使用可预防秃头；如海龙虾用海泥把自己的窝堆成约一尺高的小山丘，有如一个小火山，这样涨潮的时候，水不能进去，它就能高枕无忧了。

沿途之中，大家有说有笑，有时还会互相幽默一下，流露我们童真无邪的一面。到了中午，在还未前往之前还担心要如何安排整百人一起用餐，如果下雨又怎么办等问题，还好康乐部负责人事先已到克兰芝蓄水池和萤火虫有机农场去实地视察一番，做好充足的准备。和风丽日下，大家分工合作，拿到一碗碗香喷喷、热腾腾的炒米粉。大家坐在树荫底下，一面了望着美丽风景，一面享用美味可口的爱心午餐。为什么说是爱心午餐？在前一天，护法们就把材料准备妥当，天还未亮，已经到会所烹煮。用餐时虽然要警戒蚂蚁的“侵犯”，偶尔难免分心；其实只要不去干扰蚁巢，彼此也就相安无事。想一想，人和人在生活中的互动何尝不是如此？

在回程的途中，大家顺道前往有机农场，兴高采烈采购新鲜无农药的蔬菜，望着整片绿油油的农田，内心也充满无限的喜悦。

低调 处世艺术

最近在网上看到两篇文章，《低调做人密码》和德兰根迥仁波切的《低调做人》，感触很深，所以整理这篇文章与大家共勉。

在学会常听到学佛很久的居士对我说：“师父啊，佛法很多、很好，应该运用在世间；何况我们到了这个年龄，更要赶快修行，不然就来不及了，世间无常啊！”然后就会滔滔不绝的对我说法。

台湾三年全日制的佛学院有很好的法师教导，学成归来，尽量身体力行。佛法深广无边，永远也学不完，我们只能把握当下，有多少的因缘就学多少，绝不可以认为自己已经学了很多而自满自足，大肆吹嘘。

学佛最重要是时刻观察、省视自己的心，如果只是比别人多学一些表面的东西，就认为自己比别人懂得多，这会造成修行的障碍。修行是如人饮水，是好是坏自己应当知道，不需要夸大自己来证明。以前藏地、汉地的高僧大德，比如龙树菩萨、弥勒日巴尊者、阿底峡尊者、龙钦巴尊者、晋美林巴尊者等，他们并没有把自己放在特别的位置上，显得高人一等，反而都很低调，谦虚自认没什么修行，更不会看不起别人。

“抬举自己，贬低别人。”是现代人的毛病，例如有些大学生刚进社会工作，就处处认为自己的地位比别人高，喜欢高姿态处理事情，借以显示自己的能力很强，结果树大招风，最后把自己搞得压力大、

烦恼重。所谓“满招损，谦受益。”“低头的是稻穗，昂头的是稗子。”越成熟越饱满的稻穗，头垂得越低。只有那些价值不如稻米的稗子，才会招摇张扬，始终把头抬得老高的。所以学佛应该保持低调，低调做人更容易被人接受，毕露锋芒则容易招来祸害。那些把自己摆得特别高的人，一时之间可能显露一些风光、占到一些便宜，但是放眼去看，不难发现这些人后来往往吃了大亏。

我执大的人、特别自私的人总会把自己的位置抬高，渴望获得周遭人的尊崇、爱戴；一方面同时利用自己的权势去打压、排挤那些威胁自己地位或利益的人，或者是散布流言蜚语去中伤别人。无论采取哪一种方式，都是不理智的行为。因为用高压或欺骗的手段，也许能够获得他人对你一时的尊敬，但是不会长久，只有用坦诚真挚的心态对待人，才能获得别人的真正尊敬。

低调是一种大智慧，它不是自卑，不是怯懦，不是软弱，不是无能，不是退缩，而是清醒中的变通、理智中的圆滑、愚钝中的机智。学会低头，并且低得恰到好处，是一种美妙的处世艺术。睿智聪慧的人胸襟也宽大得像山谷一样，能纳百川成江海湖泊，展现“虚怀若谷”的真谛。

毛羽不丰时，要懂得让步多学习，学佛的人如果能做到越来越谦虚平和，这是个好现象，对世间法的学习也有很大的帮助。做人低调一些，做什么事都会更容易圆满成功。

参考资料：

<http://baike.baidu.com/view/2617532.html?goodTagLemma>

<http://www.dymf.cn/Article/xmbd/zang/ningma/2010-08-05/4762.html>

吃不出饭菜香



得受八关斋戒的时候，第一天的午时，法师与众弟子用午餐，每个人都手捧同样的饭盒。虽然没有比较众师兄手中的菜式，但可以肯定的是，大家既然是来受八关斋戒，那么食物也理应同等吧？

一份再简单不过的饭盒，在法师的循循教导下，大伙儿都花了约大半个小时，慢慢地一口一口细细咀嚼，才把整个盒子里的饭菜，一粒米饭都不剩地吃完。

这其中的道理其实还可以分好几层：从科学的角度出发，消化系统是需要经过牙齿慢慢把食物给撕开和咬碎，然后混合着口水里面的各种分泌激素消化液体，将咬碎的食物作初步分解；接着顺畅地透过食道输送至胃部。经过胃酸深一层的分解后，然后输送到小肠和大肠以至直肠，让消化系统把分解过的食物营养成分给吸收得最为完满。剩下的物质在这时夹杂着食物的纤维，食物里面的水分被大肠吸收后，变得比较干的块状，透过消化系统排泄出人体。唯有每个步骤都同样的细心进行，人才能拥有健康良好的体魄。

与此同时，唯有慢嚼才能吃出食物的原味和厨师的手艺，才能够品尝食物的美味，甚至推敲其内涵。也唯有通过细心慢稳的动作，方能在进食的过程中，避免烫伤或其他意外。

法师在进食前，详细讲解整个用膳的程序与修行的内涵，让众弟子在亲身体会中，明晰地印证。法师真是用心良苦，相信众弟子也听得津津乐道，吃得津津有味。

但是，回到日常生活里头，自己根深蒂固的习惯，又不知不觉地把这半个小时的学习忘记得一干二净，如同放弃心得；刚刚在杂菜贩摊点了两道蔬菜、一盘豆腐，竟然又是狼吞虎咽，吞到肚子里去了。

上课也有快两年的时间了，回想起自己在日常生活作息当中，法师的慈悲教导好像都没有运用上；在夜晚宁静时分，情绪得以沉淀的当儿，心中感到惭愧。猛然乍醒，自己终日庸庸碌碌的奔波，可曾事事细心思索，保持正念？有没有时时自我克制，不让情绪牵缠着走，而用理性的判断作决定呢？惭愧呀！

菜根香佛法深

每天从早晨开始，人们便忙忙碌碌的生活着，无不要求快速。走路的步伐要快，说话的速度要快，做工、吃饭的速度也要快。“快”已经成为社会的速度准则。“不快”好像就跟不上社会的节奏，会跟大众脱节似的。“快”就意味着把工作做好了么？“快”就会早点到达目的地吗？“快”吃饭就一定会很香吗？那么死亡是不是也要来得快才好呢？

记得小时候和朋友一起搭巴士，风迎面吹来，望着一路上的行人和风景，多么的写意。就算塞车，搭客也能乘机慢慢“享受”片刻空闲。

后来有了地铁，花在交通上的时间也相对缩短了。大多时候都在地底下，没景物可看。地铁列车如果延误到达月台，就会发觉搭客们开始抱怨了。试问为什么呢？因为人们已习惯了“快”。

就因为要快，心也就像野马般的奔驰。

很多学佛的师兄们都说没时间修行、做功课。就因为要快，要赶时间，念佛的时间也没有。就算念了，也念得很快，一句还没落定，另一句已起。最后到底在念些什么，不知道，就只是在念而已。

上静坐课时，法师慈悲教导我们要观自己的心，观一切法无常，观一切法因缘。在学佛班讲述“五十一心所”，法师更是苦口婆心的教导我们，要时时观照自己的心，回到我们的心王，活在我们的心王，住在我们的心王。在海印，法师们时常提醒我们，要把那颗像野马般的心给拉一拉，要时时“拉回眼前”。法师所说的修行精进，其实不在于我们能礼多少佛、诵多少忏、念多少佛号，而在于我们的心能不能对所作的一切事物都能明白清楚。

心王看心所啊！

自从上了静坐班，运用观心的方法修行，加上海印四加行的日夜持明，在日常生活中，行、住、坐、卧都有很多新发现。

吃饭也是修行的好机会。与其把时间用在饭桌上的闲话家常，倒不如好好的借吃饭为修行功课。

“心”不要像乘搭地铁一样，应该像搭巴士一样，欣赏一路上的美景风光。慢慢的吃，感觉一下菜肴的美味。

吃饭除了吃出农夫的辛劳，厨师的手艺之外；再吃深一点，可以感受一顿饭所蕴含的人生哲理和佛法。

每一顿饭，都是因缘的组合，没有单一的存在。比方一碗白米饭，并不是单单用白米煮成，而是加上水、饭锅、电、厨师等条件，才能成为饭。当然，如果观得更细，因缘中还有其他条件；我们吃着饭时，会发觉每一口的滋味都不一样，比如上一口比较淡，这一口比较甜；这一顿很香很好吃，另一顿平淡无味。这和我们的人生一样，所经历的酸、甜、苦、辣都不一样。任何滋味都会过去，没有重复的味道，这正是佛法所说的一切法无常啊！

若没有仔细去觉照，一日三餐还真吃不出味道，感觉不到它所要告诉我们的佛法。一盘饭，一个饭盒的组成，就好像是我们每一个人的因缘具足。

吃饭也可以让人体会到我们的成长阶段人生经历都不一样。那怕是一对夫妻，虽然同住在一个屋檐下，同睡在一张床上，体验也完全不同。

饭吃饱了，离开了饭桌，留在嘴里的也只是刚才的菜根香。好比无常的到来，我们的人生也要落幕了；万般带不去，留下的只是我们的生活经验；有如佛陀留给我们佛法的智慧，让我们去体会，去验证。

这一顿饭很好吃，蕴含佛法的饭很好吃。是谁在吃？是谁在看？您又是否清楚呢？参一下吧。

南无阿弥陀佛！





A Visit At Thye Hua Kwan Moral Society

Sagaramudra Teenagers Dharma Class had scheduled a visit to the Moral Home for the disabled run by Thye Hua Kwan Moral Society along Jalan Eunus on 28th November 2010. Many of us had not been there before and were a little nervous.

Led by Venerable Chi Man, Venerable Chi Guo and ten of the Dharma Class Teachers, we set off from Sagaramudra at 10 a.m., the teachers had prepared a few trays of lovely cupcakes and bags of gifts.

Upon arrival at the moral home, the residents were very enthusiastic; they were filled with excitement, some were shouting while others were smiling at us and were rushing to shake hands with us.

We were arranged to seat among the 30 residents for easy communication. We started with singing songs to warm up the atmosphere and they were very excited. They followed the song lyrics and sang very loudly! When we were singing the song "If You Are Happy and You Know It", the residents were full of joy.

Game was the main highlights. We were supposed to take a hula hoop and pass it through their body. It was really interesting, they enjoyed and felt pretty happy when they were playing the game, although some of them still needed our assistance.

After that, we had interaction time with them by asking their names and their favourite food. The girl sat beside me was quite shy and she spoke softly to me on what she loved to eat.

During the snack time, they ate the cupcakes baked by one of our teacher's daughter and they loved them. After snack time, the song "Boom Boom Pow" was played, and many of them started to dance and it was really fun.

Soon, it was time to go back. I was grieved to leave this place and would like to interact more with them. Through this visiting, we would now be able to better appreciate things and not to take them for granted. It had also made me realised how lucky we are to have a healthy body and mind.



Extracts of *Graduation Speech* by our graduating students on 19 Dec 2010

Two students each from our graduating class of Secondary 4 and Primary 6 delivered their graduating speeches separately on 19 Dec 2010 to the Venerables, Teachers and students of Sagaramudra Buddhist Society. Below is an extract from the students' speeches.



Choong Yi Ting Deenie 钟伊婷 (Sec 4)

除了佛法，海印给了我机会做领袖，给我机会站在台上。当中有许许多多的回忆，都让我非常难忘。在儿童班时，让我最高兴的应该是outing了。又不用上课，又可以去好玩的地方，再好不过了。到了少年班，outing已没那么好玩，反而觉得camping更是精彩刺激。虽然已经过了一年，但现在看到照片时还是会十分怀念。在这里唯一的.....遗憾吧，就是无法和老师，朋友们更亲。我总是觉得上课时间太短，10点开始诵经静坐，10点30分左右上课；那短短的一个多小时真的不够。所以说，camping是最棒的！一起度过三天两夜，做有意义又好玩的事。What more can you ask for. 这些回忆是其他地方找不到的，所以我会好好珍惜。

Goh Fu Kang (Sec 4)

I thank you for your guidance. I thank you for putting up with our annoying or naughty behavior; I thank you for your patience. I thank you for spending the time to enlighten us; I thank you for your expertise and generosity. I thank you for bearing with our various weaknesses. I would like to thank the great and wonderful teachers and Venerables, who have been with me throughout the many years I spent in Hai Yin. As I leave Hai Yin as a student, I will definitely try my best to come back and help out, and attempt to take up the role of an assistant, and hopefully lighten your loads a bit.

Goh Chong Hui (Pri 6)

When I first came here, the place seemed rather strange to me, but thanks to the teachers' comfort, after a while, I felt at home. The teachers' teachings at the Children Dharma classes have helped me gain more knowledge about Buddhism. Not just teaching, Hai Yin also organises Children Camps every 2 years. During the 3 days 2 nights camp, Hai Yin targeted a particular theme of Buddhism and provided activities according to the topic chosen. Games were played to strengthen our bonds and we also learnt the importance of responsibility. After our meals and stay at Hai Yin, we had to clean up the various rooms we did our activities in, which highlighted the importance of responsibility.

Chng Rong Ting Eugene (Pri 6)

My 6 years in Hai Yin have been very fruitful as I have learnt many things here. The teachers are very kind and they guide the students along during lessons and other activities like camping etc. I took part in the camp twice and it was very fun. Every year, I will perform at the Mid-Autumn Festival celebration except for this year as I had to prepare for my PSLE. I will be going to Teenage class next year. I would like to thank my friends for the memories, my teachers and Venerables for their teachings thus far. Thank you.

Two ways of beating a drum (Excess)




One day, a drummer and his son went to a fair in the city of Benares to make a living by playing their drums. Both of them played to the crowds of holiday makers at the fair and were paid handsomely.



The drummer man then explained to his son that when royal processions travelled, they beat the drums only at regular intervals and in a very dignified manner. He told his son to do likewise.


When the fair was over, they proceeded to return to their small village, but they had to pass through a dark forest which was infested with muggers. The drummer boy wanted to protect his father and himself, so he continuously beat his drums as loudly as he could.






I know better on how to frighten the muggers off.



But the boy ignored his father's advice.



Meanwhile, a gang of muggers heard the drumming. At first, they thought a powerful rich man was approaching with heavy security. But when they noticed the drumming continued in a wild fashion, they went to investigate.



They saw only the father and son, and beat them up, robbed all their hard-earned money and escaped.



The moral is: Overdoing something can lead to a downfall.

红龟糕

佳节小点

Ang Koo Kueh

【绿豆馅】

绿豆1公斤，糖1公斤，油1碗，班兰叶几片

【馅制法】

绿豆加班兰叶蒸熟，将绿豆放入搅拌机内搅拌成泥状，加入糖和油，搅拌均匀再分成小粒。

【花生馅】

花生200克，糖100克，芝麻10克，水少量

【馅制法】

1. 花生炒香，搥幼。
2. 芝麻炒香。将芝麻和糖加入（1）混合均匀，加入少量水搅拌成泥状，再分成小粒。

【皮的用料】

番薯450克，糯米粉450克，糖2汤匙，油1碗，食用红色素少许，香蕉叶（修剪成红龟糕形状）

【皮的制法】

1. 番薯去皮蒸熟，压烂。
2. 把糖、油、红色素和糯米粉加入到压烂的番薯，搓到不粘手（可以加入少量水），再把搓好的面团分成小粒。
3. 将面团压扁，包入馅料，用模型（在模型上涂抹一点油）印出形状后，放在香蕉叶上，蒸上八分钟即可。

【Green Bean Filling】

Green beans 1 kg, Sugar 1 kg, Oil 1 bowl, Pandan leaves a few

【Method for filling】

Steam the green beans with pandan leaves until cooked, blend the bean into a paste consistency with a blender. Add sugar and oil, blend evenly and divide the paste into small balls.

【Peanut Filling】

Peanuts 200g, Sugar 100g, Sesame 10g, Water

【Method for filling】

1. Stir-fry the peanuts until fragrant and pound into a fine powder form.
2. Stir-fry the sesame until fragrant. Mix the fried sesame and sugar evenly with (1) and add in some water to form a paste. Divide the paste into small balls.

【Ingredients for Skin】

Sweet potatoes 450g, Glutinous rice flour 450g, Sugar 2 tbsp, Oil 1 bowl, Red colouring a few drops, Banana Leaves (cut into the shape of "Ang Koo Kueh" mould)

【Method for Skin】

1. Remove the skin from the sweet potatoes and steam until cooked.
2. Smash the sweet potatoes, add in sugar, oil, red colouring and glutinous rice flour. Mix well until it forms a soft dough and is non-sticky (can add some water). Divide the dough into small balls.
3. Flatten each dough ball. Wrap the filling with the dough, and shape by pressing it into an "Ang Koo Kueh" mould (brushed with oil). Remove the kueh from the mould and place it on a piece of banana leaf. Steam for 8 minutes, serve when cool.



吉祥如意

齿颊留香

Bean Sprouts with Mixed Vegetables

【用料】

银芽或大豆芽200克，芦笋5支，红萝卜½条，香菇5朵（浸水），云耳5朵（浸水），红辣椒1条，全部切粗丝，炸素干鹅丝2汤匙

【调味料】

盐1茶匙，胡椒粉少许，糖少许，麻油1茶匙，清水2汤匙

【做法】

用少许油炒香菇、红萝卜、芦笋及云耳，调入调味料，再下银芽与红辣椒丝炒匀，最后撒上炸好的干鹅丝。

【Ingredients】

Bean Sprouts/ Soya Bean Sprouts 200g,
Asparagus 5,
Carrot ½,
Dried Mushrooms 5 (soaked),
Cloud Fungus 5 (soaked),
Red Chilli 1,
Deep-fried vegetarian goose shreds 2 tbsp,
Shred all above ingredients except,
deep-fried vegetarian goose shreds.

【Seasoning】

Salt 1 tsp,
Pepper a dash,
Sugar a dash,
Sesame Oil 1 tsp,
Water 2 tbsp.

【Method】

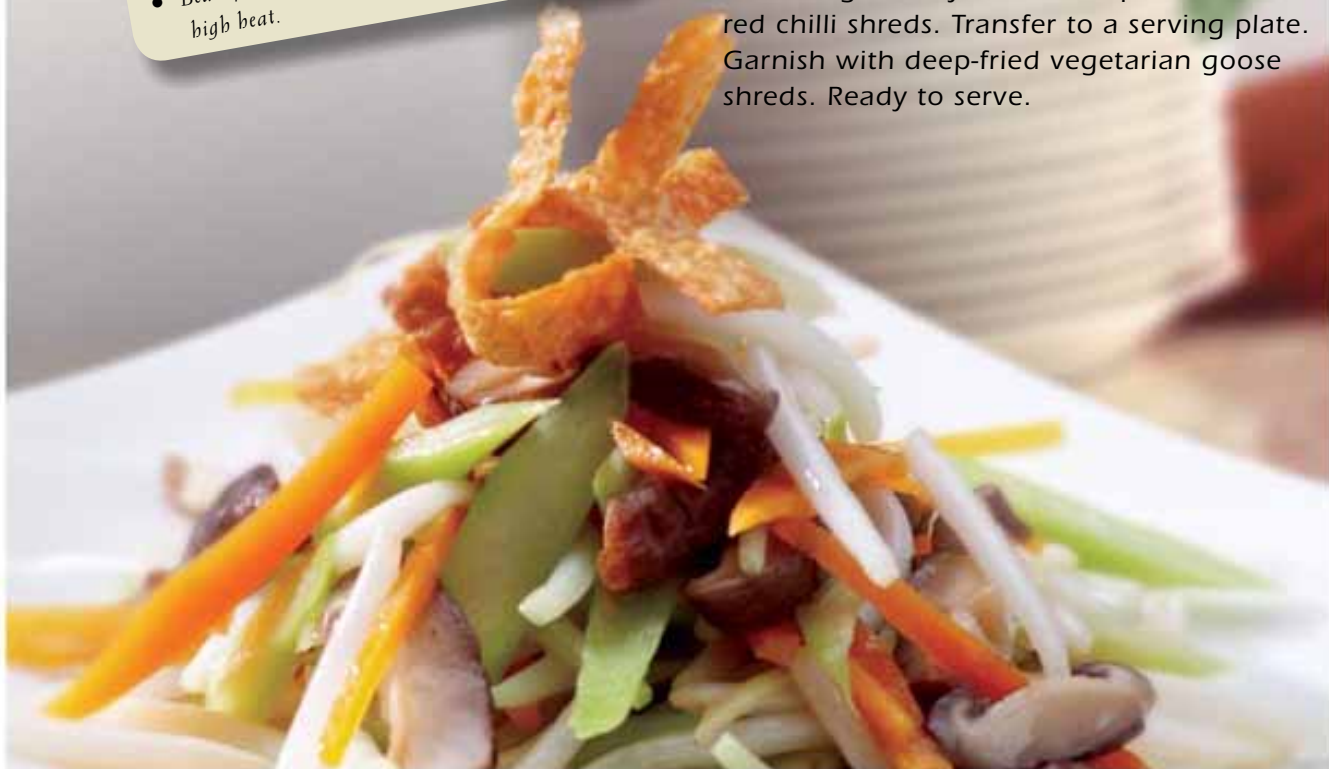
Fry the dried mushroom, carrot, asparagus and cloud fungus with some oil. Add seasoning. Stir fry with beansprouts and red chilli shreds. Transfer to a serving plate. Garnish with deep-fried vegetarian goose shreds. Ready to serve.

烹调心得

- 用大火快炒豆芽才会脆。

Tips

- Beansprouts will be more crunchy if sauted over high heat.



护法 共修圆满所愿

2010年11月17日公共假期，从早上10时至下午5时，海印学佛会特地为护法们举办药师宝忏护法共修法会。平时护法们都忙于海印会所各种活动，难得有机会参与法会。当天的护法共修则没有安排任何护法协助，一切事情都得参与者self service，全部自己动手。

我们香灯组同学领众顶礼药师宝忏一卷；班长毓金今年选用新人上阵，每个组员都须上场，因此大家都认真练习。大家互相切磋，并在持忠法师的慈悲指导下，同学们很快就上手。

活动节目也由香灯组负责，同学们一早就把一切工作安排就绪。恭请持忠法师带领法会，维那师及悦众恭敬以香花迎请药师海会佛菩萨降临道场，加持弟子众消灾障。大

东方端坐
无上医王
十二大愿 妙难量
灭罪除灾 降福垂祥
增益寿绵长
南无消灾延寿药师佛

家虔诚诵经礼忏，祈愿吉星高照，如意保安康，圆满所愿。

活动完毕，同学们如释重负，齐心协力忙着收拾场地。过后总结参与者回馈的意见，大家整体上都满意。有些护法建议下次的共修能有金刚宝忏或地藏忏，有人甚至建议每年应有二次或更多次类似的活动。

衷心感谢大家给予我们的鼎力支持，我们会继续努力为您们服务。

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

- | | | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Eddie Lee | 何宁温 | 刘沛醇 | 吕孙强 | 吕宇斌 | 彭哲源 |
| 彭如意 | 李安 | 林宅贵 | 林辉明 | 梁金福 | 沈佩芬 |
| 王光億 | 王瑄憶 | 王騫憶 | 陈思颖 | 陈惜莲 | 陈汉炎 |
| 陈鹏羽 | 魏亚华 | 魏可维 | 魏蓓心 | 黄文荣 | 卢朝仔合家 |
| 吕敦明合家 | 杨家伟合家 | 林雅佳合家 | 柯钊静合家 | 王树安合家 | 王锦成合家 |
| 钟素蕊合家 | 陈隆友合家 | 高侨留合家 | 黄亚英合家 | 黄来益合家 | 黄清福合家 |
| 吴亚烈(已故) | 彭哲明(已故) | 彭宗文(已故) | 彭观喜(已故) | 彭观山(已故) | 李有月(已故) |
| 林亚香(已故) | 林 针(已故) | 林龙眼(已故) | 沈祥娇(已故) | 罗玉兰(已故) | 莊春枝(已故) |
| 蔡发金(已故) | 谢惜桃(已故) | 钟集平(已故) | 陈宗辉(已故) | 陈燕儿(已故) | 陈锦娴(已故) |
| 黄秀銮(已故) | | | | | |



1. 什么是“心王”和“心所”？

What do “consciousnesses” (“viññanas”) and mental factors (“cetasikas”) mean?



依据佛教唯识宗的教法，我们的心分为“心王”和“心所”。“心王”就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识和阿赖耶识，总共八个识。在学佛修行的过程中，发现“心王”是非常重要的，当我们把身体和心放轻松，将注意力“拉回眼前”时，就能发现“心王”的存在。它具备很敏锐的观察或觉照能力，超越世间的是与非、对与错、好与坏、黑与白等等的对立观念。通过禅修的训练，我们可以运用“心王”的敏锐观察能力，很快的发现和改变错误的观念和习惯，解决日常生活的问题，提升我们的智慧，觉悟“心王”的实质本是清净，具有一切的觉知、自我观察和反省的功能。

依据《成唯识论》，“心所”分类为五十一个，就是五遍行（作意、触、受、想、思），五别境（欲、胜解、念、定、慧），十一善（信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害），六根本烦恼（贪、嗔、痴、慢、疑、不正见），二十随烦恼（忿、恨、恼、覆、谤、谄、谀、害、嫉、悭、无惭、无愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失念、不正知、散乱）及四不定（睡眠、恶作、寻、伺）。

总的来说，“心所”就是我们的心跟周围环境接触后所留下的记忆与印象，也成为思考时的一种参考经验。这些记忆、印象和经验对我们会有正面和负面的影响。“心所”和“心王”相应同时存在，而且产生种种复杂的精神作用，因此，修行是培养善的心所和熄灭烦恼的心所，从而成就佛道。

According to the teaching of the Yogācāra school of Mahayana Buddhism, consciousnesses and mental factors are the attributes of our mind. There are eight types of consciousnesses; the five sensory consciousnesses (eye, ear, nose, tongue, body), the mental consciousness, the mana consciousness, and the Ālaya consciousness. In our Dharma practice, it is important for us to discover the nature of the eight consciousnesses; when we relax our body and mind and to bring our focus on the present moment, we will discover its presence. It is an alert observation or objective reflection that transcends the worldly opposing perceptions of true and false, right and wrong, good and bad, black and white etc. Through the practice of Zen meditation, we can make use of this observation or reflection to discover and correct our unwholesome thoughts and actions, resolve our daily problems, gain wisdom and to realise that the mind is actually pure, aware and reflective in nature.

According to the Yogācāra, there are fifty-one mental factors and they are subdivided into six categories: Five Universal Factors (Attention, Contact, Feeling, Recognition, Intention), Five Determining Factors (Aspiration, Determination, Mindfulness, Concentration, Wisdom), Eleven Virtuous Factors (Faith, Diligence, Scruple, Shame, Non-greed, Non-hatred, Non-ignorance, Flexibility, Conscientiousness, Equanimity, Non-harmfulness), Six Fundamental Afflictions (Greed, Aversion, Ignorance, Pride, Doubt, Wrong Views), Twenty Derivative Afflictions (Rage, Resentment, Animosity, Concealment, Arrogance, Dissimulation, Haughtiness, Maliciousness, Jealousy, Miserliness, Non-scruple, Non-shame, Non-faith, Laziness, Non-Conscientiousness, Lethargy, Excitement, Forgetfulness, Non-introspection, Distraction), and Four Unfixed Factors (Sleep, Regret, Investigation, Analysis).

In summary, “Cetasikas” are the memories and impressions acquired when our mind reacts to the external environment. Such memories and impressions are the basis of our experience and can affect us either positively or negatively. “Cetasikas” and “Consciousnesses” co-exist and react with each other creating complex mental processes. As such, our practice of cultivating the mind is to develop the positive mental factors and cease the negative ones in order to attain Buddhahood.

邂逅娑罗双

2010年11月14日，风和日丽的星期日，基础学佛课程单元一的同学们在法谦法师的带领下，8点钟从会所准时出发，依照安排的行程，首先抵达莲山双林寺（北传），接着是祝福寺（南传），终点则是释迦寺（藏传）。

参访祝福寺的时候，一踏进院门，大伙儿就被眼前几颗硕果累累的“炸弹”，而花蕾却像胡姬花的不知名果树吸引住。一位师兄感触特别深，她说40多年前看到此树的花蕾就情有独钟，今日竟有缘再见，真是无比欢喜。经过寺院法师的解说，才知道这棵树叫“娑罗双树”，多么美丽的名字呀！因缘具足，她特地拍了好几张照片，想和她孙子分享呢！

法谦法师告诉大家，过去也曾带领学生参访寺院多次，今天却是第一次由法师亲自讲解，真是充满法喜的日子。由于大家对树木特别有兴趣，法师便带领大家认识未来佛树——龙华树，我们犹如看到弥勒佛在龙

华法会上演说诸法空性。接着就更兴奋了；我们带着怀古之情，恭敬围绕在一棵已有60多年历史的菩提树步行！可惜时间有限，大家尽管恋恋不舍，仍不敢忘了下个行程在等我们。

我们上了“认识正信的佛教”十堂课，听闻法师的精辟讲解。今天又通过参访寺院，更深入理解北传、南传与藏传佛教的要义，这是非常有意义的活动。也因为大家带着虔诚心、清净心、柔软心，所以更能感受到平常被我们忽略的庙宇的庄严美观，对菩萨的敬仰更是大大提升。



畅游双溪布洛湿地

双溪布洛湿地保护区是新加坡第一个也是唯一的受保护沼泽公园。这个面积达87公顷的自然保护区里栖居着超过500种热带动植物，也是候鸟为了避寒而远从西伯利亚途经东亚的主要中途停留站，其中以白鹭（Egretta Alba）居多。

2010年11月5日海印康乐部举办双溪布洛康乐行，吸引了海印100多位大自然爱好者参加。凉爽的早晨，一踏入红树林，就呼吸到格外新鲜的空气，闻到树木的芬芳，听到蝉儿吱吱的美妙叫声，加上大伙和乐的气氛，让疲惫的心灵得以透气，都市生活所带来的紧张精神豁然舒解了。置身于此，我们爽朗体会到自己

是大自然的一分子，感受人与自然和谐相处的可贵，原来生活可以如此简单而快乐。

红树林缠结交错的根部有固土作用，不惧风浪。红树林沼泽也是弹涂鱼、寄居蟹、水蛇、蜘蛛、飞蛾等野生动物的乐园，连巨蜥也在这里悠游自在地爬走。红树林扮演着维持正常生态循环的角色，可是人类为了发展经济或增加收入而牺牲生态环境，忽视因果报的原则，大肆破坏红树林，损害大自然，酿成灾祸。

中午，大家在克兰芝蓄水池旁享用美味可口的爱心餐，别有一番风味。过后满怀喜悦前往萤火虫有机农场，同修们采购了一袋袋无农药、化肥栽种出来的有机水果和蔬菜。开开心心回到海印，圆满结束一天的康乐行。



海印26周年庆

为了配合2010年11月7日的三昧水忏，海印学佛会提早一天在会所举办海印日庆典。海印创立于1985年乌敏岛的一座禅院；1992年11月8日，从乌敏岛搬迁至本岛后，开始为往后的发展掀开了新的篇章；2008年的同一天，位于澳洲聚德林道场举行大佛祝圣仪式；因此，决定将11月8日定为“海印日”。

海印欢庆26周年，水忏午供过后，法师们与信众齐唱《海印之歌》，嘹亮的歌声萦绕千佛殿；“坦诚直心淡泊精简清净，离垢庄严慈愍海印风范。”这一刻大家怀抱着无限的感动与法喜，唱出内心的纯真感言。接着是切全素蛋糕，当蜡烛点燃的时候，信众们拍手助兴。



感恩心四事供养三宝

2010年12月31日（星期五）晚上8时30分，海印学佛会在1楼大菩提岩举办四事供养。在新年前夕，信众们欢聚一起共同迎接新的一年。法师们率众礼拜“八十八佛”，礼佛忏悔，断恶修善，进而消除罪障业障。接着是击鼓叩钟祈愿，四众弟子一心合掌，伴随鼓声钟声唱颂叩钟偈。闻钟鼓声，发如是愿：勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。在人生的旅途中，我们的心都需要有一座钟，敲响我们心头的迷思。

护法与信众们恭敬合掌，怀着感恩心四事供养三宝，广修供养，积福增慧。在《出增一阿含经》记载，佛在舍卫国祇树给孤独园，为波斯匿王说法。王即请佛及比丘僧，三月供养，遂于宫门之外，设立大讲堂，悬

缁旛盖。办好一切，供给所需衣被、饮食、卧具、医药，故云四事供养。

当一盏盏光明灯点燃的时候，藉由传灯的仪式，透过心中的信愿与佛菩萨慈悲加持感应道交；让佛法的智慧之灯，点亮人生的道路，让心的希望点亮吉祥平安。同时集众人的愿力祈求世界和平、国泰民安，藉此感化十方一切众生，并早日成佛道。



《水月》四加行主题征稿

《水月》凝聚了以往的运作经验，以及获得各方社会大德不吝赐教，综合多方面的宝贵建议，希望能通过佛法改善人心，净化社会风气，提升大众品格和生活素质。

我们也仍在学习与改进，在编辑过程中，文章难免有疏漏之处，敬请读者继续不吝指教。

佛法也是一个教育系统，修行和解脱是有次第的。所谓修行，就是从一个凡夫修到断除一切烦恼，增长智慧，直到成佛。这期

的《水月》以海印四加行之“布施供养”作为主题，接下来将陆续以“礼佛忏悔”、“发菩提心”和“日夜持明”为主题。欢迎读者提出意见或分享心得，如有兴趣针对特定主题投稿，文体不拘，字数则以450-800左右为佳。

主题与截稿日期：63期“礼佛忏悔”，15/2/2011；64期“发菩提心”，15/5/2011；65期“日夜持明”，15/8/2011。

更正启事：水月61期所附2011年日历

1. 农历二月十九的观音诞应是阳历3月23日，误置为4月21日。
2. 海印学佛会2011年活动，卫塞节佛理开示日期安排在阳历5月13日、14日与15日（星期五至星期日）时间是晚上7时30分至9时。

特此澄清，祈请见谅。

敬祝：身心安康，福慧自在。

排毒与健康

Detox & Health



主讲者：黄其铄先生

黄其铄先生是一名生物工艺学士 (Bachelor of Biotechnology)。毕业于澳洲弗林德斯大学 (Flinders University of Adelaide)；从事生物医学研究10年。过去曾在国立癌症中心研究胃癌；目前在基因组研究院任研究助理，专研干细胞。

日期：27/03/2011 (星期日)
时间：下午2pm
地点：海印学佛会六楼课室

《排毒与健康》将为您一一解说排毒的定义、原理、技术、运用、效率、安全等相关的正确观念。

主讲者将在讲座的最后，安排跟大家分享“简易周末排毒”程序。

名额有限，请尽早报名，以免向隅。



The Repentance Ceremony of Emperor Liang

梁皇宝忏 新春法会

- 
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.sagamudra.org.sg

以此消灾 灾消吉至 • 因兹生福 福生慧增



拉回眼前



有机农场开眼界

2010年10月30日，新山观自在禅院儿童佛学班举行了年度毕业典礼；紧接的11月7日是大家非常期待的户外教学一日游。这一次，我们特地选择了离新山不远的居銮加亨有机稻米农场为目的。每年，儿童佛学班的老师们都会细心安排一次户外活动，扩大小朋友的视野，也借以宣告课程结束和假期来临，然后迎接新学年。这次的活动，除了儿童佛学班的小朋友之外，还邀请护法和信众同行，大家跟随法智法师的脚步，一行人浩浩荡荡出发了。

今时今日，在城市长大的小孩可能只知我们所吃的米来自超市，从未见识过真正的稻米生产地。今天，大家总算眼界大开，见到和我们关系密切、不可或缺的谷物——水稻。农场负责人谭先生用心良苦，让小朋友尝试水中插秧的滋味。之后带领大家绕农场一圈，让大家认识有机菜园、龙珠果园。

在稻田的一个角落，农场特地豢养了一群牛；虽然有机稻米的种植已经机械化，牛只根本派不上用场。但是，见到这群牛，大家仿佛坐上时光机，回到农村牵着水牛耕田的50年代。小朋友们和牛群的近距离接触，也增添许多笑声和有趣经验。

鹭鸶与野鸭齐飞

谭先生述说，经营有机稻田是艰苦的行业，需要面对高成本、缺乏外劳和灭除虫害等难题，但为了保护大自然的理想，至今仍然坚持种植80亩有机稻田的苦差。正因为如此，他们也营造了极好的环境，给来自北方

的候鸟——野鸭与白鹭鸶在此避冬生活，甚至繁殖。在这里，可以见到一群又一群的白鹭鸶从稻丛中飞起，长长的颈项和脚丫子，配上又大又有力的翅膀，翱翔蓝天，给人一种远离尘嚣、自由自在的愉快感觉。还有成双成对的野鸭子也偶尔展翅腾空，景象更是养眼。在这里，我们看到、感受到自然界的和谐、相互尊重、共生共荣的生活方式，多令人羡慕！

大家享受着这一份都市少有的田园风味，心情放开；尤其是小朋友，更是受到大自然力量的感召，奔跑、跳跃、玩水，脸上释放出在都市丛林中压抑许久的朗朗笑声，在阳光和轻风的拂拭下，此起彼落，交织出一幅“城市孩子下乡图”。

在交谈中，谭先生回忆起2006年的柔佛大水灾，让农场损失惨重。大水淹没了稻田，龙珠果园也水高至胸，过后重新种植，正当开花结果之际，又饱受“腐殖病”重创！望着垂头的龙珠果树，主人淡淡的一句：“等人来，再种过。”在瘦削身躯的背后，我见到农夫身上展现的那种不屈不挠的刚毅精神。他的另一句话：“屡战屡败，屡败屡战。”更是一一直在耳边响起，鼓舞着我。

经过一天的游玩，大家都累了。车子走在乡间小路上，摇摇晃晃，不知不觉，大家都睡着了。行囊装满了欢乐和回忆，结束我们一天的行程。





SPECIAL

特别
活动

ACTIVITIES

“认识死亡”展

本展览是以黄婧葛Ng Jingge Jeanne的独创阴阳亚克力画配衬主题

日期： 27/03/2011 至 05/06/2011

地点： No.12 Lor 24A Geylang

开放时间： 星期六和日2.00pm – 6.30pm
(3/4休馆)

展览内容：业与轮回、中阴情状、修行人观察寿命之法、以及佛教为何反对堕胎和自杀等是本展览重点内容；除此，亦展出本地常见的下葬形式、丧事礼仪、临终关怀等社会性内容，以让参观者能对死亡有方方面面的认识。

华语讲座~入场免费

讲 题：您Pantang吗?

27/03/2011 (星期日2.30pm – 4.00pm)

讲 师：何国才先生

1996年毕业于英国伦敦大学
(荣誉学位，专修经济学)

.....

讲 题：如何通过临终关怀达至善终

10/04/2011 (星期日2.30pm – 4.00pm)

讲 师：刘明兰居士

考获澳洲Edith Colewan
University辅导专业文凭

.....

讲 题：我所见过的死亡个案

24/04/2011 (星期日2.30pm – 4.00pm)

讲 师：洪钰琇小姐

2002年毕业于新加坡国立大学
(专修经济和心理学)

62
水月
SHUIYUE

3⁹

海
内
外
道
场
活
动

Perth Australia

Sagaramudra Buddhist Association Inc.

海印禅寺 西澳柏斯

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

■ 农历二月初二、农历三月初一 星期日 6/03, 3/04 Sunday 11.30 am

庆祝华人新年

Chinese New Year Celebration

■ 农历正月初四 星期日 6/02 Sunday

佛理开示 (华语)

Dharma Talk (Chinese)

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

静坐与佛法讨论 (英语)

Meditation and Dharma Discussion (English)

■ 法树法师 Ven. Fa Shu ■ 星期日 Sunday 9.30 am - 11.00 am

课程招生

- 佛教仪轨班 Buddhist Etiquette Class** ■ 授课法师：持愿法师
■ 开课日期/时间：每逢星期二 8.00pm - 10.00pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50
- 成人静坐班 Adult Meditation Class** ■ 授课法师：法智法师
■ 开课日期/时间：每逢星期三 8.00pm - 10.00pm ■ 课程：8堂课 ■ 学费：Rm 80
- 成人佛学班 Adult Dharma Class** ■ 授课法师：法智法师
■ 开课日期/时间：每逢星期五 8.00pm - 10.00pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50
- 成人书法班 Adult Chinese Calligraphy Class** ■ 授课老师：郑贝山老师
■ 开课日期/时间：每逢星期五 8.00pm - 9.30pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 300
- 佛教梵呗班 Buddhist Hymns & Instruments Appreciation Class** ■ 持愿法师授课
■ 开课日期/时间：每逢星期六 2.00pm - 4.00pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 50
- 瑜伽班 Yoga Class** ■ 授课老师：梁毓丽老师
■ 开课日期/时间：每逢星期六 5.00pm - 6.00pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 80
- 插花艺术班 Flower Arrangement Class** ■ 授课老师：蔡慧英老师
■ 开课日期/时间：每逢星期六 7.00pm - 9.00pm ■ 课程：10堂课 ■ 学费：Rm 300
- 儿童佛学班 Children Dharma Class** ■ 授课法师：法智法师/持愿法师
■ 开课日期/时间：每逢星期日 10.00am - 12noon ■ 课程：一年30堂课 ■ 学费：Rm 90

SPECIAL

特别活动

ACTIVITIES

- 千佛法会 Thousand Buddhas' Chanting Ceremony**
■ 农历正月十八 星期日 20/02 Sunday 9.00 am - 5.30 pm
- 观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony**
■ 农历二月十六 星期日 20/03 Sunday 10.00 am - 12 noon

- 佛教仪轨班 Buddhist Etiquette Class**
■ 持愿法师 Ven. Chi Yuan ■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm
- 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**
■ 持愿法师 Ven. Chi Yuan ■ 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
- 成人书法班 Chinese Calligraphy Class**
■ 郑贝山老师 Tay Poi San ■ 星期五 Friday 8.00 pm - 9.30 pm
- 佛教梵呗班 Buddhist Hymns & Instruments Appreciation Class**
■ 持愿法师 Ven. Chi Yuan ■ 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
- 第5届儿童佛学班 5th Intake Children Dharma Class**
■ 法智法师/持愿法师 Ven. Fa Zhi/Ven. Chi Yuan ■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12 noon
- 拜八十八佛大忏悔文 (四加行) Prostration to 88 Buddhas**
■ 持愿法师 Ven. Chi Yuan ■ 星期日 Sunday 2.00 pm - 3.30pm

感恩父忧母难日

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 6/03, 3/04 10.00 am - 12 noon

普门品、上供

■ 持愿法师 Ven. Chi Yuan

Pu Men Pin & Offering to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 13/03, 10/04 10.00 am - 12 noon

梁皇宝忏、上供

■ 法智法师 Ven. Fa Zhi

Emperor Liang Repentance & Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 17/04 9.30 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 27/02, 27/03, 24/04 9.30 am - 12 noon

Pertubuhan Penganut Agama Buddha Sagaramudra Negeri Johor **柔佛州海印学佛会** 峇株
No.1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara, 83000 Batu Pahat, Johor, West Malaysia. Tel: 60 7 455 9827

SPECIAL

特别
活动

ACTIVITIES

千佛法会

■ 农历正月初四 星期日

Thousand Buddhas' Chanting Ceremony

6/02 Sunday 10.00 am - 6.10 pm

观音法会

■ 农历二月十六 星期日

Guan Yin Chanting Ceremony

20/03 Sunday 10.00 am - 12 noon

梵呗班

■ 法师 Venerable

Buddhist Hymns & Instruments Appreciation Class

■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 9.30 pm

普门品共修

■ 法师 Venerable

Pu Men Pin

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

静坐班

■ 法师 Venerable

Chinese Meditation Class

■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

学佛班

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

Chinese Dharma Class

■ 星期五 Friday 8.00 pm - 10.00 pm

仪轨班

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

Buddhist Etiquette Class

■ 星期六 Saturday 8.00 pm - 10.00 pm

普佛上供

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 11.30 am

儿童学佛班

■ 法典法师 Ven. Fa Dian

Children Dharma Class

■ 星期日 Sunday 2.00 pm - 4.00 pm

62
水月
SHUIYUE

4
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

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

Meditation Class

■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

地藏经共修与开示

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

Earth Store Sutra

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

拜八十八佛大忏悔文

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

Prostration to 88 Buddhas

■ 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：法谦法师

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 Man

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.

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



拉回眼前

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

62
水月
SHUIYUE

4²

海
印
课
程
招
生

Understanding the Fundamentals Buddhist
Thoughts & Practices

步上离苦得乐之途

认识
正信
佛教

华语佛理开示



星期六开示法师：法源法师

如何增强我们对佛法的信心 日期:2011年3月12日

佛教是智慧的宗教，不是盲目的信仰。在忙碌的生活中，通过信、解、行、证的修行体验，改变我们错误的身、口、意行为。《华严经》说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”依据对佛法的信仰与修证，在我们生命的旅途中，精进努力的修福修慧，不但奠定了人生的目标方向，进而达到解脱自在的境界。



星期六开示法师：持满法师

受持斋戒的正确心态 日期:2011年3月19日

斋戒离不开日常生活。日常生活离不开衣、食、住、行。本开示将通过衣、食、住、行来阐述受持斋戒的正确心态。



星期六开示法师：法华法师

佛教生命观 日期:2011年4月9日

佛说：一切因缘和合，又说万法唯心，个中无我、无人。生命的诞生只说明一个从生到灭的聚合体，在时空展现它的过程。

在一期生命里再现不明、我见，若没有看透人生与生命的意义，再次重蹈覆辙于世间转入，人我、是非的轮回。

佛观一切的众生（生命）因为最初起心得毫端罪业，（演）引伸了六道众生的轮回痛苦。又说：极乐世界众生无有众苦，无男女相、无种族界限、没有爱憎之苦，平等极乐。相对的娑婆世界的众生称堪忍。



Talk by Venerable Fa Qing (Sat)

Self Discovery Date: 16 April 2011

Abstract

The more I uncover myself, I realised that I do not know how to live like a true human.

Why and what makes me inhumane?

How can I be a true human and achieve inner happiness?

You are invited to learn more on 16 April 2011

时间：7.30pm—9.00pm

地点：海印学佛会4楼千佛殿

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



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

海印学佛会 2011年2月-4月每周活动

星期一 休息 Closed on Monday

星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

第18-1届基础学佛课程(华语)单元1

18th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 22/02 - 26/07

第4届基础学佛课程(英语)单元5

4th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 5

■ 法度法师 Ven. Fa Du 22/02 - 26/07

学佛成长课程(华语)单元3 Dharma Growth Course (Ch) - Module 3

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 22/02 - 26/07

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

星期三 Wednesday 7.30pm - 9.30pm

第16-1届基础学佛课程(华语)单元5

16th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 5

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 23/02 - 27/07

第17-2届基础学佛课程(华语)单元2

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

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan 23/02 - 27/07

第5届基础学佛课程(英语)单元3

5th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 3

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing 23/02 - 27/07

弥陀宝忏 Amitabha Repentance

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong 23/02, 29,16,23,30/03, 6,13,20,27/04

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

星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

学佛成长课程(华语)单元5 Dharma Growth Course (Ch) - Module 5

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 24/02 - 28/07

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

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

第16-2届基础学佛课程(华语)单元4

16th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4

■ 持果法师 Ven. Chi Guo 25/02 - 29/07

第6届基础学佛课程(英语)单元1

6th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 1

■ 持满法师 Ven. Chi Man 25/02 - 29/07



星期六 Saturday

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

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

- 法源法师 Ven. Fa Yuan 12/03 如何增加我们对佛法的信心
- 持满法师 Ven. Chi Man 19/03 受持斋戒的正确心态
- 法华法师 Ven. Fa Hua 9/04 佛教生命观

英语佛理开示 English Dharma Talk ■ 7.30 pm - 9.00 pm

- 法庆法师 Ven. Fa Qing 16/04 Self Discovery

八关斋戒(华语) Taking Eight Precepts Retreat (Ch) ■ 法师 Venerable

- Sat 19/03 8.00 am - Sun 20/03 8.00 am

星期日 Sunday

第17-1届基础学佛课程(华语)单元3

17th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3

- 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 7.00 pm - 9.00 pm 27/02 - 31/07

第10期少年学佛班 10th Batch Teenage Dharma Class

第16期儿童学佛班 16th Batch Children Dharma Class

- 持满法师 Ven. Chi Man ■ 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

■ 27/02, 13,20,27/03, 10,17,24/04

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 ■ 13/03, 10/04

普门品、上供 Pu Men Pin & Offerings to the Buddhas ■ 10.00 am - 12 noon

- 持忠法师 Ven. Chi Zhong ■ 27/02, 13/03, 10,24/04

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 ■ 20/03, 17/04

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

- 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm ■ 6/03

老人院/儿童院服务 Community & Welfare Service

- 福利部 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon ■ 13/03, 10/04

三皈五戒 Taking Three Refuges & Five Precepts

- 法师 Venerable ■ 9.00 am - 12 noon ■ 27/03



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

清明
Qing Ming
Prayer Ceremony in Remembrance
of Our Ancestors

3/04/2011 农历三月初一(星期日)
9.00am 至 8.00pm
三时系念
Recitation Of Amitabha Sutra thrice
普施大蒙山
Bestowal Of Food To Sentient Beings

9.00am - 10.40am	洒净、三时系念 (上卷)
11.00am - 11.40am	午供、过坛
1.00pm - 2.00pm	三时系念 (中卷)
2.30pm - 3.40pm	三时系念 (下卷)
5.00pm - 8.00pm	大蒙山

- **护坛大功德主**
可超荐多位先人和历代祖先
- **大牌位**
可超荐一位先人或历代祖先
- **小牌位**
可超荐一位先人或历代祖先
- **供佛**
随喜功德
- **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

缅怀祖先 宗亲伟绩 报答父母 师友深恩

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

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会