



祈愿

**海众沐浴佛光下  
洗涤身心得清净**

敬祝 **卫塞节快乐**  
海印学佛会敬贺

**佛理开示** • 海印学佛会4楼千佛殿 7.30pm 至9pm

13/05/2011 (星期五) 法谦法师：**专注当下的修行人**

14/05/2011 (星期六) Venerable Fa Qing：**The "I"**

15/05/2011 (星期日) 法樛法师：

**从禅门的放下对布施波罗蜜进行反思**

**浴佛、点灯祈福** • 海印学佛会1楼大菩提岩

17/05/2011 (星期二) 农历四月十五

10am 点灯祈福 普供大佛 10am - 3pm 浴佛

**点灯祈福增慧**

- 个人延生祈福
- 合家延生祈福
- 公司宝号祈福
- 平安吉祥大禄位
- 供斋
- 供佛

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries, please call 6746 7582 or visit our website at [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)

## 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 廖俐轩

Publisher：Sagaramudra  
Buddhist Society

Printed by：Stamford Press  
Pte Ltd



www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 200/03/2011



### 主题文章-海印四加行

- 2 四牛图之二：净牛
- 3 海印四加行之二：礼佛忏悔
- 4 System of Practice – The Four Prayoga Prostrating to the Buddha and practising repentance
- 8 生活故事随笔两则
- 9 礼佛心晴朗/忏悔三毒心清净

### 海印法语

- 10 水月禅系列九
- 11 禅门一日
- 12 般若心经要义
- 15 佛子行三十七颂略解（二）
- 18 生命河流
- 19 由逆境中自我成长

### 海印心语

- 20 Healthy Body and Mind
- 21 舅舅往生
- 22 排毒与健康
- 24 佛教与文学
- 25 先学孝敬家中佛
- 26 得道成佛全因缘，蜗牛的启示
- 27 放香之后

### 海印童话

- 28 漫画

### 海印点滴

- 30 天厨妙供
- 32 般若信箱
- 33 无限感恩
- 34 活动报道
- 40 海内外道场活动
- 44 海印例常活动





## 四牛图之二 净牛

偈颂说道：

礼佛忏悔妙加行  
净身净口净心灵  
若问功德何处有  
净化三业真佛佑

“礼佛忏悔”是海印四加行的第二加行。何谓“忏悔”？《六祖坛经》说道：“忏是忏其前愆，悔是悔其后过。”简言之，就是认错和改过。佛教所说的修行就是要将自性上的种种烦恼过失一一忏除掉。然而，众多的八万四千尘劳要如何一一打扫干净呢？

大乘忏法的玄妙在于能一了百了。这是因为是从心性下手，无需个别对治。一旦明了心性，即使我们掉入烦恼丛中，也能拉回来，不至于迷失或陷入长时间的痛苦。那心性是什么？其实，那就是我们的觉性。此觉性能使我们解脱，而解脱的味道是妙不可言的，所以才说“妙加行”。

在礼佛忏悔的过程中，有两个重要的要求：（一）去发现我们的身体和心是可以分开的（身念处）。（二）去发现我们的心王和心所是可以分开的。净牛图中的童子在这里代表的就是心王和真佛。跪下来、头下垂的牛表示决心忏悔的心念（或心所）。在礼佛忏悔时，必须清清楚楚的看着自己；看着（感觉）自己的身体、看着（感觉）自己在念佛号、看着（感觉）自己所动的每一个念。那“清清楚楚”地看着（感觉）自己的身、口、意的心就是心王（童子），而所动的每一个念就是心所（牛）；心王和心所是分开的，就如净牛图中的童子和牛是分开的一样。这是礼佛忏悔时非常重要的一个环

节，是需要细心的观察才会发现到的。

一般礼佛忏悔的目的在于净化自己的身、口、意三门，身和口的造作皆来自意，意的体现在于念，而忏悔的意义就在于去掉这些不好的“念”。然而，在大乘禅法中，是直接体认心的体性本空，真正来说，我们无须净化什么。因此，净化的要点，不在于念的清除，而是发现生灭的念的背后有个永恒的觉照（心王的特性）。发现这点才是真正的净化。那不是对念的消除，而是对念的超越。回到了了分明的觉照，就是得解脱的前提。这就是惠能大师所说的“无念之法”。《六祖坛经》惠能大师说道：“善知识！智慧观照，内外明彻，识自本心。若识本心，即本解脱；若得解脱，即是般若三昧；般若三昧即是无念。何名无念？若见一切法，心不染着，是为无念。”

礼佛忏悔为什么会有功德？功德的产生来自内心的超越，单单礼佛的行为，带来的仅仅是某种福德而已。因此，在礼佛忏悔时，除了以恭敬心礼拜外在的佛，我们更应该去找寻内在的真佛（心王）。找不到真佛是因为执着，放下执着，便能找到真佛。真佛找到了，才能唤起内心无量的智慧与方便，在茫茫烦恼大海中利益众生。此时，你不再迷失，你会更加从容无惧，因为你心中已有盏不灭的佛灯！

天堂、地狱在哪里？天堂、地狱皆在我们心中；一念善就是天堂，一念恶就是地狱。经中说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”保持了了分明的觉照，就是“自净其意”，就是这个觉性让我们能够从天堂、地狱的轮回之中得到解脱。这就是诸佛的教导。也唯有如此，才算是得到真佛的庇佑。

## 海印四加行之二 礼佛忏悔

在台湾佛学院留学时，曾经有一位同学在大殿晚课之后，当众向我求忏悔。其他同学过后对我说：“她不像是真心的忏悔，只是做给人家看，你为什么接受？”

同学们为什么这样看重忏悔的真实性？

原始佛教的修行者重视忏悔，随时随地都在忏悔，每半月还举行布萨忏悔仪式，还有一年一次安居之后的自恣仪式。佛教规定，出家人每半月集合诵戒，给犯戒者说过悔改的机会。行忏者必须坦白承认所犯的罪行，要生起惭愧心，才能去恶向善，使身口意恢复清净。“罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡；心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。”如果没有至诚真心的忏悔，烦恼还是存在，罪也不能消除，障碍菩提道上的修行。

所谓“礼佛一拜灭罪河沙”，礼佛忏悔，就是向佛礼拜，忏悔自己在身口意所造之业，灭障消灾增加福慧的殊胜法门。古人说：“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉！”最难得的是有了过失能够痛改前非，只怕你不去忏悔。忏悔业障是佛教一种很有效果、必要的修行方法，所以对自己的错误或罪过表示悔恨吧，并且不再重犯。众生从无始以来在身、口、意，累积了无量的烦恼惑业，生生世世在三界果报中生死流转，障碍修行。忏悔，是一个净化自己的力量，从内心净除烦恼，以获得净化和再生的不间断过程。在普贤菩萨十大愿王中的第四愿就是“忏悔业障”。“忏悔”一词是由梵文“kṣama”与“āpatti-pratideśanā”二字翻译而来。“kṣama”汉译为“忏摩”（或又磨），英译为enduring, bearing, suffering等词，就是容忍、宽恕之义，引伸为“对人发露罪恶、错误，请求别人容恕，以求改过。”

“Āpatti”可翻译为“过失”或“违法”。“Pratideśanā”意译为“悔”，直译为“说”的意思，所以“Āpatti-pratideśanā”即“说明（罪）过失”。<sup>1</sup>忏悔的意义是乞求容忍，再将自己所有的过失发露出来。《根本说一切有部毗奈耶》卷十五说：忏与悔具有不同的意义，忏是请求原谅；悔是自申罪状。

在佛法中，“忏悔”是进修的方便，与“戒学”有关。《菩萨瓔珞本业经》说：“有而犯者，胜无不犯；有犯名菩萨，无犯名外道。”三宝弟子在受戒后犯戒，就须用发露忏悔，把自己所犯的过错一一表白出来，忏悔才能得到完全的清净。

有关忏悔的具体实践方法，依时代、风土、宗派之不同而有异，未有定则。《大忏悔文略解》卷一：“忏法有事忏和理忏之不同”，“又理事忏法，不出三种；理忏即是无生妙忏，事忏且有取相和作法。”<sup>2</sup>

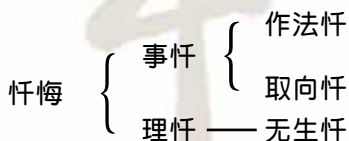
1.理忏：观实相，即体悟过去、现在所作的一切罪业皆由心起，故如果能了知自心本性空寂，则一切罪福之相也是空性。理忏就是无生忏、念实相、悟罪之无生的忏悔。无生忏则能灭无始的无明，也是最彻底的忏悔。

2.事忏：随事分别忏悔，都是用事相来达成悔罪的目的。事忏且有取相忏和作法忏。

2.1取相忏：观想佛像的相好、功德等，以为除罪的忏悔。取相忏能灭烦恼性罪而不灭障碍中道观的无明。

2.2作法忏：依律仪的作法而行忏悔，作法忏能灭戒罪而不灭烦恼性罪。

归纳起来如下表



又据摩诃止观卷二上载，事忏是藉礼拜、赞叹、诵经等行为所作的忏悔。

由于忏悔的方法与性质有多种，《华严经》卷四十说：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”<sup>3</sup>这是在大乘佛教最常念诵的忏悔文。

总之，“有罪当忏悔，忏悔则安乐。”

经中云：“然诸福中，忏悔为最，除大障碍，生大善故。”<sup>4</sup>礼佛忏悔目的是在忏除无始以来的种种恶业，消除无尽的障碍，得以顺利地修行。忏悔业障有这么多的好处，有这么多的功德和福报，所以我们更应该精进用功。

- 1 《印顺导师对忏悔思想之诠释》林朝成
- 2 《大忏悔文略解》卷一（大正，J30，919a25，b7-8）
- 3 《大方广佛华严经》卷四十〈入不思议解脱境界普贤行愿品〉（大正10，847，a16-17）
- 4 《万善同归集》卷一（大正48，965c10-11）

参考资料：

1. 中华百科全书，忏悔5905.1-5908.1
2. 《戒律学纲要》释圣严，东初出版社，民国79年7月

## Prostrating to the Buddha and practising repentance

When I was studying in Taiwan Buddhist College, there was a classmate who asked for repentance in public after the evening prayers. Later, other classmates asked me, “She doesn’t seem to be truly repentant, it is just her outward appearance to others, why do you accept her repentance?”

Why do these classmates place such an emphasis on whether repentance is sincere or not?

Practitioners of pre-sectarian Buddhism focused much on repentance, which could be done at any place, at any time. There were bi-weekly repentance ceremonies as well as pavarana ceremonies after the yearly retreats. It is stated that Bhikkhus and Bhikkhunis shall gather once every half month to recite the precepts and give a chance to those who break precepts. The one practising repentance must honestly admit his misdeeds, he must feel ashamed, and resolved to correct his deeds, so that his bodily actions, speech and mind may be purified. “Misdeeds which arise from the mind shall be repented from the mind, if the mind is appeased, the deeds are eliminated; when both the mind and misdeeds are empty, this is true repentance.” If we do not repent from

our true mind, worries and misdeeds are still existent and this would hinder our practice on the Bodhisattva path.

There is a saying, “Prostrating to the Buddha extinguishes misdeeds as many as a river load of sand”, prostrating to the Buddha and practising repentance, means prostrating to the Buddha and repenting our misdeeds in terms of bodily actions, speech and mind and is a superior way of eliminating bad karma and increasing our blessings and wisdom. It is said that “It is human to err, and it is never too late to make amends!” It is rare that we can correct our mistakes as long as we repent our misdeeds. Repentance is an effective and necessary way of practice, so we should repent our mistakes and misdeeds and endeavour not to commit them again. From time immemorial, sentient beings have accumulated a large amount of worries and delusions in bodily actions, speech and mind, being reborn again and again in samsara, and hindering our practice. Practising repentance is a way of purifying oneself, a process of cleansing worries from within, so as to achieve purity and regeneration. The fourth vow of the Ten Vows of Samantabhadra Bodhisattva is “To repent misdeeds and bad karma”. “Repentance” is translated



from the Sanskrit words “kṣama” and “āpatti-pratideśanā”. “Kṣama” means enduring, bearing, suffering, meaning to tolerate and forgive, which further means “asking for repentance for one’s sins and mistakes and requesting for forgiveness and making amends.”

“Āpatti” may be translated as “mistakes” or “break a law”. “Pratideśanā” is translated to mean “regret”, or directly translated as “to say”, so “Āpatti-pratideśanā” means “to say one’s (sins) mistakes”.<sup>1</sup> The meaning of repentance is to ask for tolerance, and confess one’s mistakes. According to the fifteenth book of Mulasarvastivada-Vinaya, repentance and regret have different meanings, to repent is to ask for forgiveness; to regret is to confess one’s sins.

In Buddhism, “practising repentance” is a way of practice related to the “learning of precepts”. According to the sutra “Pu Sa Ying Luo Ben Ye Jing”, “Those who violate the precepts are better than those who do not observe precepts (and thus do not violate them); those (who observe precepts and) who violate precepts are Bodhisattvas while those (who do not observe precepts and) who do not violate are not practitioners of the path.” When a Buddhist violated a precept when he should be observing them, he shall repent and honestly admit his mistakes, that is the way to purify himself.

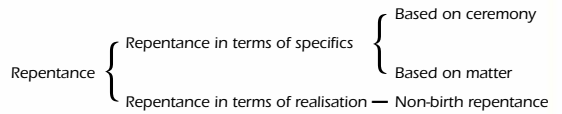
The actual way of repentance differs between era, social customs and traditions. According to Volume 1 of “A Brief Explanation of the Great Repentance”, “repentance can be in terms of specifics or realisation”, “there are three types of repentance in terms of both specifics and realisation; repentance in terms of realisation is non-birth repentance, while repentance in terms of specifics is based on matter and ceremony.”<sup>2</sup>

1.Repentance in terms of realisation: To observe reality, to realise that all karma committed in the past and present arise from the mind, if we realise that the mind is empty, all karma manifestations are empty. Repentance in terms of realisation is non-birth repentance, realising the non-birth of reality and karma. By practising non-birth repentance, immerse ignorance are eliminated, and it is the ultimate repentance.

2.Repentance in terms of specifics: Repentance according to specific issues, which can be based on matter and ceremony.

2.1Based on matter: Repentance by visualising the good outward appearance and virtues of Buddhas, and thus eliminating worries but not ignorance.

2.2Based on ceremony: Repentance by way of performing ceremony based on samvara, thus eliminating guilt but not worries.



According to Maha Vipassana Volume Two, repentance in terms of specifics is practising repentance by prostrations, recitations and chanting.

There are many types and nature of repentance, according to Volume 40 of Avataṃsaka-sūtra: “All karma committed in the past originated from greed, anger and ignorance, they arise from bodily actions, speech and mind, I hereby repent all.”<sup>3</sup> This is the most recited repentance speech in Mahayana Buddhism.

In conclusion, “we shall repent when we make mistakes, and then peace of mind may be attained.” According to the sutras, “Repentance is the ultimate blessing, great obstacles are eliminated and great kindness arises.”<sup>4</sup> The purpose of prostrating to the Buddha and practising repentance is to repent all evil deeds committed since time immemorial, to eliminate endless obstacles for a smooth practice. There are so many advantages to repentance, and we may gain much merits and blessings, therefore, we shall endeavour to practise hard.

1 “Interpretation of the Discourse on Repentance by Master Yin Shun” by Lin Chao Cheng  
 2 “A Brief Explanation of the Great Repentance” Volume One (Da Zheng, J30, 919a25, b7-8)  
 3 “Mahā-Vaipulya-Buddhāvataṃsaka-Sūtra” Volume 40 (The Vows of Samantabhadra)(Da Zheng 10, 847, a16-17)  
 4 “Wan Shan Tong Gui Ji” (Da Zheng 48, 965c10-11)

Reference:  
 1. Zhong Hua Encyclopedia, Repentance 5905.1-5908.1  
 2. “An Outline of the Learning of Precepts” by Venerable Sheng Yan, Dong Chu Publications, July 1990

## Prostrating to the Buddha and practising repentance

Once upon a time, a Buddhist monk in the Tang dynasty through his many years of hard work and cultivation caught the attention of the Emperor. He was very well-versed in the Dharma and was able to deliver Dharma talks very well to his audiences. People from all walks of life would walk miles just to listen to his talks; they learnt a lot from his talks and had lots of praise for him. The Emperor thus promoted him to the rank of adviser reporting directly to him. As the Emperor's favourite monk and adviser, he was awarded a very nice and comfortable chair for him to sit on to deliver his captivating Dharma talks. The chair cost a lot and was made of rare quality Gharu-wood. The monk having received the chair developed a sore on one side of his knee; this sore had the face of a human and could talk, eat and breathe just like every one of us. The monk suffered a lot because of this sore. It's like having a parasite on our body and having to care for it 24 hours a day. So how did this sore manage to grow on him and why did it grow on him?

The above story is only a small portion from the story of the Water Repentance ceremony. The monk after having received the chair developed arrogance and the sore was a negative karma from his past life. There are many stories in the Buddhist sutras that teach us to be humble and continuously reflect on our negative habit energy. The story of the Water Repentance ceremony is only one of the many. Regardless of whether one is well-known, one must continuously practise humility, take note of one's negative action arising from one's body, speech and mind.

So how do we maintain this humility and mindfulness of our body, speech and mind? We have to first understand that our bodily actions, speech and mind are inter-dependent and they affect each other. Therefore, by first training ourselves to do wholesome actions through our body and speech, over time our mind will get used to it and will become second nature to it. By then, we will feel very uncomfortable if we perform any unwholesome actions.

One of the best ways to practise is to prostrate to the Buddha. This can be done in a temple or even at home, and the space we need is in fact

not more than 1 sq m. As we prostrate, we bow down and use our forehead to touch the ground, which is an act of humility. As we prostrate, we use up our energy and make our body tired and after having a rest, the body and mind is refreshed. As we prostrate, we will not find time to do unwholesome things. As we prostrate, we exercise our body and there are only benefits to exercise, we fall sick less often, we become healthier and we spend less on medical bills.

Through the entire process of prostrating to the Buddha, we commit ourselves to only wholesome actions and thus the mind automatically gets tuned to being wholesome. As we prostrate we remain mindful of our every action, from how the body bends to how the knees bend and to how the body weight is shifted to maintain balance. However, humans have a habit of starting our practice only when we encounter difficulties or when we need help. We tend to think that when nothing is happening to me now, I have not committed any negative action, and practising repentance is not necessary unless we have done something negative or when we think that something negative is going to happen to us soon. We should try to change our views regarding Buddhist practices.

Prostrating to the Buddha and practising repentance is about cultivating the habit of humility and mindfulness in us. And when something negative has happened to us, where do we find the energy and time to practise? When we are subjected to the negative effects of our past actions, practising is a chore itself. We should make repentance a daily part of our lives. Prostrating to the Buddha is a good practice simply because it develops a wonderful feeling within the body and mind. Such a practice can only be accomplished by the healthy ones.

The more we practise the more humble we become and the healthier we get. It's through such a practice that the body, speech and mind are purified. We become more mindful of our lives and therefore change the way we live our lives. Peace and joy are possible because the Dharma is here with us, let's treasure it.

# 礼佛 忏悔

唐朝有一位和尚由于很努力精进修行，引起了皇帝的注意。这位和尚精通佛法，讲经说法辩才无碍，来自各行各业的信众都从老远的地方前来谛听，无不充满法喜，并给予很高的赞誉；皇帝因此把他晋升为国师，并恩赐一张质地非常好和舒适的讲经座椅。椅子是用珍贵稀有的沉香制成，国师接收之后不久，膝侧竟长出一颗人面疮，经常剧烈疼痛；这颗疮不但长得像人脸，还会说话、吃饭，会呼吸，就像一个人。国师为此遭受了许多痛苦与折腾，疮口就像长在身上的寄生虫，形影不离，24小时都得悉心“照顾”。为什么国师身上会长出这么一个东西呢？

上面说的是水忏故事的一则。且说当初得到恩赐后，国师气焰嚣张，显得贡高我慢，人面疮正是他过去的业力显现。佛教经典经常教导我们要谦虚，并且要不断反思觉察我们的不良习气，水忏的故事只不过是其中之一。任何人因而都要在谦卑中，观照自己身、口、意的起心动念。

我们要如何保持身、口、意的正念呢？首先要了解自己的身体动作、语言和思维是相互依存和影响的，因此培养端正的行为，督促我们的身体和言语做出有益的事；随着时间的改变，我们的思维方式就会很自然地配合而发挥其功能，那时候，我们若有不正当的行为，身心就会产生不舒服的反应。

最好的修行方法之一是礼佛，在寺庙或在家里礼佛都行，所需要的空间不超过1平方米。礼佛跪拜的时候，前额触地，这是表

示谦虚。虽然身体会累，但是休息过后，身体和心灵会感觉轻松自在。在礼佛的时候，一心专注，因此不会有时间做不好的事情。经常礼佛拜佛，身体不容易生病，我们变得更加健康，可以减少医疗开销。

通过礼佛拜佛的仪式过程，我们专注并保持正念，从而得到身口意的清净，并且觉察自己的每一个动作，从身体的弯曲到膝盖的弯曲，身体的重量又如何保持平衡，都要好好体会。我们必须对礼佛忏悔有正确的观念，然而很多时候，人们只有在遇到困难或需要帮助时，才会尝试通过佛法的修行来改变自己的行为；也就是犯了错误，或是觉得有什么不好的事情要发生了，才开始想在佛前忏悔改过。

至诚恳切地礼佛忏悔，主要在于培养我们的谦卑和正念，越早越好；如果等到坏事即将发生在自己身上，试问那时候我们哪有精力和时间来练习？当我们承受过去业力的时候，修行已经不是容易的事情。我们要将忏悔反省当作是日常生活的一部分。礼佛拜佛是一个很好的修行方法，在礼佛的时候，我们的额头谦卑接触地面，身心会感觉法喜与健康。

若能经常练习，真正下功夫修行，我们的身心会越来越谦虚和健康，身口意都净化了。礼佛修行使我们得以清楚体会当下的生活，改变已养成的不良习气，得到轻安、清净，内心升起法喜是可能的，因为佛法与我们同在了。请珍惜礼佛忏悔的仪式与过程。



## 生活故事

## 随笔两则

## 礼佛皈命三宝

星期日的午后，炎热阳光照射进办公室，令人汗流浹背，很不舒服。

大殿传来庄严的引磬声音，我将视线由电脑荧幕移开，抬起了头。

八十八佛的佛号清晰传入耳中，几位师兄正在专注虔诚拜佛。风雨不改，就算只有一两位师兄莅临，也仍然进行，精进修行的精神令人感动。

电梯门打开，一个儿子扶着他的老母亲走到柜台；老母亲说要参加梁皇宝忏的供斋，在法会上与大众结善缘，还不断重复与叮咛儿子，真是一位老菩萨；儿子很有耐心听着，然后向老菩萨解释，并对我一笑说：“老人家记忆力差！”

儿子一直都在身旁微笑轻扶着母亲，老菩萨说：“我要到大殿礼佛。”儿子立即扶着她走进大殿。

心中有三宝，在人生之中不论经历什么遭遇，内心总是惦记三宝、忆念三宝，尽形寿礼佛皈命三宝，善哉，善哉。

## 万般景象皆美

“若人欲识佛境界，当净其意如虚空。”

忏悔是自净其意的修行方法。可以说是心灵净化的演变过程，通过至诚恳切的忏悔回归到清净佛心。

真实的忏悔不是自怨自哀，也不是深切焦虑的自责，而是在忏悔之后，坦诚地以勇气去面对与接受所发生的一切，并配合因缘去改善现有的状况。

报章曾经报道一位男子发誓今后不再赌博，为了坚定自己的信念，砍断自己的三根手指；但是过了不久又故态复萌再去赌。因此忏悔的力量是需要不断的薰习，通过修行来观照自己的起心动念，在妄念尚未升起时，要能够警觉观察到，及时止恶行善，好过事后自残示悔。

一个杯子若是不干净，那么倒进去的水肯定也会变得污秽。忏悔就像是用清洁剂清洗过的杯子，干净明亮。用佛心看世间的一切，都是万般景象皆美，人间净土即显现。



## 礼佛心晴朗

早上6点半，伴着南无药师琉璃光如来的念佛机佛号醒来。

起身静坐10分钟，当我睁开眼睛，天还未亮。

刷牙、洗脸都尽量轻柔而不含糊，并没有花太长的时间。

从阳台上看出去，天开始亮了。做完三个深呼吸，然后说：“早安，南无药师琉璃光如来。”

泡了一碗香甜的蜂蜜水，徐徐咽下，身心感觉到润泽，感觉细胞全部又活跃起来了。

换好出门的衣服，整理一下衣袖，在药师佛像前恭敬合掌，礼佛三问讯，喝下大悲水，戴上佛牌，向外慈悲，于内智慧。心中发起声音，口在动，耳在听，南无药师琉璃光如来如影随形。

背上书包，带上笑容，出发；打开门，满目晴朗，我心舒畅。

## 忏悔三毒心清净

看了电脑荧幕几个小时，眼睛有点痛。

本打算洗把脸就休息了，但当我要走开时，却看到洗面盆好脏，心里想：“也用不了多少时间，擦干净了再睡吧！”擦完面盆，又注意到梳妆镜也不明亮，墙壁和地板似乎也许久没有清洗了。

于是，我清理卫生间，花了整整一个小时。

其实在洗刷的时候，我也觉照自己并不是那么的心甘情愿，想到为何又是我在清洗？为什么大家都没有保持卫生间的清洁？我为什么一直都在扮演这样的角色？想了好多，想到心烦了。还好良知让我逐渐升起惭愧心，心反而安静了下来；佛号在心中不时响起，知道自己在擦地板，要一块一块的、一排一排的擦，不得含糊。

渐渐地，方法越用越熟练，我脸上开始露出内心的微笑。这时，只见整个浴室都是灰色的污秽泡沫，却也是我心灵的漂白水。当我用水管冲刷每一处后，白净净一片！我抹干脸上的汗水，满心欢喜，心里的贪嗔痴也洗刷得干干净净！

晚上11点了，舍友们都休息了。黑暗里，并不觉得视线模糊，我的眼睛不痛了。

淨  
化  
三  
業  
真  
佛  
佑  
禮  
佛  
三  
問  
訊  
喝  
下  
大  
悲  
水  
戴  
上  
佛  
牌  
向  
外  
慈  
悲  
於  
內  
智  
慧  
心  
中  
發  
起  
聲  
音  
口  
在  
動  
耳  
在  
聽  
南  
無  
藥  
師  
琉  
璃  
光  
如  
來  
如  
影  
隨  
形  
背  
上  
書  
包  
帶  
上  
笑  
容  
出  
發  
打  
開  
門  
滿  
目  
晴  
朗  
我  
心  
舒  
暢  
淨  
心  
加  
行  
真  
佛  
有  
靈  
行



## 水月禅系列九

## 礼佛忏悔功德无量

礼佛忏悔的功德是不可思议的。《增壹阿含经卷第二十四》便记载了礼佛的五种功德：

1) 得端正：佛陀清净相好，百福庄严，乃因圆满善法所感，故见佛相好，恭敬顶礼，以身虔修善法，能得身貌端正。

2) 得好音声：正礼佛时，一心称念佛名，口业清净，感得声音清雅，人闻敬信。

3) 多饶财宝：以香花灯明礼敬供养，学习佛陀于因地中广修布施供养，能财宝丰足。

4) 生高贵处：佛陀为三觉圆满，三界之中最尊最上，若人以殷重心至诚礼佛，心诚故，觉性圆满，三界独尊，得生高贵处，为人敬重。

5) 得生天上：心念佛陀果德殊胜，皈命想念佛于因中所修众善，愿之行之，能令福德增胜，后世得为天人。

此外，礼佛还能折服一个人的贡高我慢心。所谓“我慢高山，不流德水。”心存我慢的人主观意识很强，强烈的自我使他很难接受善良的教义。通过礼佛忏悔，我们可以驻足反思我慢的弊端，并逐渐放下这种执着。

当我们能柔顺地翻开双掌，放下我慢的执着后，我们便能接受来自诸佛莲足的法

水；尤其重要的是，此时此刻，我们愿意接受诸佛的教导，将他们的慈悲与智慧融入自己的身、口、意之中。长久下去，你将发现身心的转变；由于身心的转变，人生亦将转变。

身与心的转变是佛法最好的印证。佛法的宗旨，并不是在原有的身、口、意上面增加什

**礼佛能增强身体的气机，气机的充实会带动身语意业的转变；身体气机的完善，能改变口业。此时，你会发现自己变得声音洪亮，说话快速有力；因为礼佛是在一种恭敬的氛围中进行，声音洪亮却也和雅。这种种的利益会陆续出现，可以作为修行的鼓励；但是若认为已经足够而不思上进，则成障碍。**

么；更多的时候，是要舍弃身、口、意方面不良和无谓的执着。由于无始以来的执着与造作，我们的身、口、意有如坚冰，锋利而坚硬，常常伤害了别人，亦伤害了自己。礼佛忏悔，就是发现这方面的过失，放下身段，承认错误，然后放下这深执的执着，使冷酷的坚冰变成滋润大地的活水。

礼敬诸佛的善士，在大汗淋漓之后，常能体验某种不可名状的法喜与清凉。若每天能持之以恒，则有去除病魔的效应。身处现代化的都市，身旁的人经常三天两头地感冒，若能勤加礼佛，日日一百零八拜，应该能常免感冒，亦能增长智慧。

礼佛能增强身体的气机，气机的充实会带动身语意业的转变；身体气机的完善，能改变口业。此时，你会发现自己变得声音洪亮，说话快速有力；因为礼佛是在一种恭敬的氛围中进行，声音洪亮却也和雅。这种种的利益会陆续出现，可以作为修行的鼓励；但是若认为已经足够而不思上进，则成障碍。

## 知其所以然

世俗中有这样一句话：“只知其然，不知其所以然。”意思是只知道这样，却不知为什么会这样。

根据中华文化的礼俗，吊丧后要离开时，一般上不互相告辞。

为什么？因为我们不想在这种场合听到丧家说：“有空再来坐。”这句习惯性的客套话，会造成彼此间的尴尬。因为这是丧事，不能邀请，谁也不希望丧事再度降临。

又：为什么喜事与丧事不能在同一时间举行？为什么家有喜事就不能参与丧事？

因为红事白事会相冲。

什么叫做相冲？家里死了人，却又去参加别人的喜事，请问你是要笑呢还是要哭？喜事与丧事是两个极端，当这两个极端碰到一起时就叫相冲。

礼佛的最终目的则是改变意业。礼佛时，我们借助万德佛号，来让我们的心清净，让我们的心与空性相应。佛号有这种力量和功德，佛经中的佛号都具有意义，我们可以细细体会其中的深意，让自己的心也产生类似的意义。

然而，所谓产生意义，是指那颗会动的心。我们在礼佛忏悔时，更应该要觉察的，是那恒常不动的心。我们应该思考的是“拜佛是谁？”。我们会说：“拜佛的明明就是自己嘛！还有谁呢？”我们能这样想实在也很不错！为什么呢？因为至少你不是掉在

为什么家中长辈去世要“戴孝”？佛教徒可以不戴吗？

不在乎可以或不可以，而是为什么要“戴孝”？

事实上，从“戴孝”别人就知道你家有丧事，更进一步的，可以从“孝”的颜色去辨别你与死者的关系。

以儒家思想为主流的中华古老传统里，当家人死了，你必须表示哀伤，必须哭，决不能笑，否则就是不孝。因此“戴孝”能起提醒的作用，这可以避免尴尬场面的出现。

“知其所以然”，你就有能力作出适度的调整，否则，你会越跟越乱。

其他妄想中啊！此时此刻，就要想想，这个拜佛的自己到底是个什么形状，是个什么东西？是自己的身体吗？是那个在念佛号的嘴巴吗？还是那个想东想西在造作的意念呢？如果你发现，原来那个拜佛的自己其实什么都不是，那实在是更值得恭喜的事。为什么呢？因为你已经发现礼佛忏悔的最大功德了！

虽然值得高兴，但其实也没什么。事实上，当你发现原点时，你的修行之路才刚刚开始。

参释远凡著，《水月禅音》之《礼佛忏悔的功德》篇 55-56页。

## 般若心经要义(续)

为了要证明佛教不迷信，你会发现有很多用心良苦的佛教学者，用科学的角度来讲佛教，强调佛教不迷信。为什么要强调佛教不迷信？因为要说明佛教是充满智慧的、佛教的思想是很高超的、佛教是跟整个科学吻合的，所以佛教不迷信。这班学者希望把佛教的地位提高，于是乎，我们就攀科学的缘；因为人类崇拜科学，所以只要佛教能够跟得上科学的话，我们佛教就沾一点点光了。可是真正来讲，佛教必须跟科学并列在一起吗？我认为不必太勉强。因为科学的侧重点是在物质，而佛教则是在精神层面的。

什么是“空”？经典中提到：“因缘所生法，佛说即是空。”“空”不是没有，而是说世间任何的存在都是因缘条件的组合。比如说这个玻璃杯（手握杯子）是“空”（性空、相空），这个“空”不是说里面是空空的，而是说这个杯的存在是因缘法。这个玻璃杯是用什么做成的呢？是用玻璃做成的。玻璃里头的元素是什么？玻璃里头的元素是石英砂、石英石，再加上一些石灰等各种东西然后加热，加热之后，这些元素就溶化在一起。当溶化了的液体被倒进一个模里面，慢慢冷却下来之后，就变成眼前的这个玻璃杯。所以说这个玻璃杯是“因缘所生法”，“因缘所生法”就是“空”。佛家总共讲了多少种空？在《大智度论》里，总共讲了十八种空。我们今天不要讲十八种，我们今天只讲两种。一个叫“性空”，一个叫“相空”。<sup>1</sup>

什么叫“性空”呢？就好比如说这个玻璃杯子，这个玻璃杯是用什么做的？石英砂或者叫做玻璃沙。如果再磨细一点呢？甚至细到连肉眼都看不到，它还是存在的，只是我们看不到而已。所以我们眼睛看不到的东西，并不表示说它是最小的。在早期的科学领域里面，他



们把原子定位成最小的粒子。可是后来发现到原子里面还可分出电子、质子和中子。原子本身呢，如果我们现在把原子放大，原子中间还有原子核。就好象红毛丹中还有红毛丹核那个种子那样。而原子核里面还包含中子跟质子。所以，它们是最小的吗？我们只能说现在的显微镜只能看到这样子而已。

在佛教的角度，世间没有一个最小的东西，它都是因缘和合而成的。当然现在的科学也证明，没有办法找到最小的东西。因为那个最小的东西是依显微镜来说它最小。事实上显微镜还有很多东西看不到。所以他们的最小，是依显微镜，而不是真正看到它是最小。什么是“性空”？简单地说：针对任何的存在，它自己本身并没有一个真实的主体；既然没有一个真实的主体就不会有这主体的本性，对于没有本性而存在的这个特质，佛教就称之为“性空”。所以说：这个杯子是一个存在，从杯子的本质、本体上来说就是“性空”。这个时候，或许你们会说：“哇！为什么佛陀这么厉害？在两千五百多年前，他就跟弟子们说没有最小的东西。事实上，有没有最小的东西不是佛教所要去证明的，只是佛教的解脱逻辑需要如此交代

以便达到正思惟的目的，依此正思惟才能达到解脱的要求。道理很简单：因为有实体的概念，就会造成执着，有执着就不能解脱了，佛教要的是解脱。

所以，在佛教而言，如果要解脱，就不能够有一个真实的“点”（本体）；任何的“点”都不可以存在，因为一有“点”就会造成我们六道轮回。所谓的“点”就是“法我”。如果从身体的角度来说，那一点就是“人我”。也就是说我们的潜意识里面，都认为有一个“我”，一个无形的“我”。

为了要证明佛教不迷信，你会发现有很多用心良苦的佛教学者，用科学的角度来讲佛教，强调佛教不迷信。为什么要强调佛教不迷信？因为要说明佛教是充满智慧的、佛教的思想是很高超的、佛教是跟整个科学吻合的，所以佛教不迷信。这班学者希望把佛教的地位提高，于是乎，我们就攀科学的缘；因为人类崇拜科学，所以只要佛教能够跟得上科学的话，我们佛教就沾一点点光了。可是真正来讲，佛教必须跟科学并列在一起吗？我认为不必太勉强。因为科学的侧重点是在物质，而佛教则是在精神层面的。

接着我们来谈“相空”。比如说这个杯子，一路走来是这样子的吗？不是。它是依照人的要求而设计的。因为这个杯子要装的是热水，有温度的，所以说它需要一个柄。但如果这个手柄的孔只容得一只手指穿进去的话，是不是很吃力？所以它至少需要容得下两支手指，甚至三支手指。所以说杯子的样子是依照人的要求而设计出来的。你再看看它的厚度，因为要装的是热水，所以它必须要有一定的厚度，不然的话就会裂，对不对？

玻璃杯有规定要什么样子吗？没有。你要它怎么样就怎么样，是不是？但是，有些时候，当它形成一个相之后，你就认为玻璃杯一定是这样子的。我们现在把这个玻璃杯的形状稍微改一下，让它有一个苗条的腰，让它的形状像一个痰盂。你们知道痰盂是什么吗？吐痰用的。现在装茶进去，你敢喝吗？为什么你不敢喝，因为你知道痰盂是装什么的，你对这个相产生执着了。

一旦你对这个相产生执着之后，只要这个杯子形状像痰盂一样，你便会认为它倒进去的是什么？是茶吗？是咖啡吗？不是，它里面自己有“东西”了，你脑子里面的“东西”。所以你喝的茶和咖啡便会和你脑子里面的“东西”挂钩。

你想到它是什么“东西”，你就喝不下去了。可是如果一个小孩子，当他懂事以来，你给他的杯，腰都是很细的，他会有这个概念吗？不会。

所以我们是不是被这个概念卡死？是的，我们被这个概念卡死了，这就是对相的执着。但，如果你没有这杯水，就会渴死，你选择喝还是不喝？……到后来你还是要喝，可是你喝得很痛苦。这个痛苦是怎么形成的呢？是因为我们内心的执着，对痰盂这个相的执着，所以你在喝这杯茶的时候，自然而然在内心感觉这个味道很奇怪。这些心理状态是怎么形成的呢？是因为我们内心的执取造成的。“性空”跟“相空”，就讲到这里。

（下期继续）

<sup>1</sup> 诸法无实性（没有最小的实体——极微），称为性空；诸法既无实性，但有假名之相，然此相亦非实有，故称相空。出自《摩诃止观卷五》。



# 《佛子行三十七颂》

## 略解（二）

三. 远恶境故惑渐减，离散乱故善自增；  
心澄于法起定见，依静处是佛子行。

恶境是让我们心生贪爱嗔恨的对境，但问题在于心，不在于境。当我们的对恶境不再讨厌嗔恨，恶境不再是问题了。怎么样让心对境时不为所动，才是修行的重点。如果心能远离散乱等烦恼，我们的定力、精进力等善行将不断增长。心越来越清静，对于善恶取舍等佛法内容越清楚，也就更有信心。要做到这点，要依于静处才有办法。所谓静处包含外境处和身静处，就是到偏僻或闲静如乡村或寺院去实修，让内心的念头渐渐减少。念头渐渐减少时，就是心静处。身静处的行为是要达到心静处的目标，因此要想办法使念头减少，没有烦恼，能自由自在，不散乱又安住在正念觉醒之中。

我的洪拳老师来教课时，总是骑一辆摩托车来，总是把车停放在学会的门口不远处。这天和往常一样，当他停了车子，准备走入学会时，邻家主人刚从楼上下来，一见到他便破口大骂：“原来是你，总算被我撞见！哪里不好停，停在这里！”

老师淡淡回答：“又没挡住你门口，妨碍你出入。”

对方一听，犹如火上加油，骂得更大声：“你挡住我家风水，害我倒霉这么久，还讲这么大声！”

老师边推开车子边道：“对不起，对不起，我移开就是了。”

车子虽移开，隔壁家主人还不甘罢休，继续骂。

这时，在旁观的人终于忍不住说道：“都

说对不起，也移开车子了，你还想怎样？”

这突如其来的回应把对方吓呆了，嘴里嘀咕一阵，急忙走开。

之后，老教练喜悦地和我们分享道：“打赢了！打赢了！”

故事讲完，他又道：“我不是怕他，也不是不想发火。以前我只会跟外在的争斗，我若是一出拳，那家伙早就倒在地上了。现在学佛了，开始知道内在的火比外在的敌人更可怕。于是我处理里面的敌人，放过外在的敌人。”

想一想如果无缘无故被骂，被冤枉，我们会烦恼，且越想越气，活在恶性循环的痛苦之中。可见学佛了，安住在静处，能处理好内外人事物是可贵，欢喜又自在的。为什么我们不好好学佛呢？

四. 长伴亲友还离别，勤聚财物终弃捐；  
识客且遣身舍去，舍现世心佛子行。

人有生必有死，死的时候，常在一起的亲朋好友也难免要分离的。辛辛苦苦积聚的财物也带不走。甚至连自己的身体也带不走，唯一能带走的是我们的心，及心中所累积种种好的习惯（善业）和不好的习惯（恶业）。所以要放舍<sup>1</sup>世间的一切而修心。让我们的善业增长，恶业减少，未来更快乐，更美满。

在佛陀证悟的那个重要晚上，据说他经历了好几个不同的觉醒阶段。首先，他的心“镇定清静，没有瑕疵，净除烦恼，变得柔软、随适、专注和不可动摇。”他把注意力转向前世的回忆，以下是他对于那个经验的描述：



我忆起许多、许多前世。一世、二世、三世、四世、五世……五十世、一百世……十万世，出生在各种的时空。我知道这些世的每一件事情：它们发生在什么地方、我的名字叫什么、我出生在哪个家庭、我做过哪些事。我经历过每一世的好运和恶运，以及每一世的死亡，然后再度受生。我以这种方式忆起无穷尽的前世，及其特质和环境。这是我在初夜时分所得的知识。<sup>2</sup>

自有历史以来，相信死后有生命及轮回的信仰，几乎在所有世界宗教中，都占有重要的地位。在早期的基督教历史中，基督徒相信轮回再生，这种看法一直到中世纪都还是以各种形式出现。一位最具有影响力的教会神父，名叫欧里根(Origen)，相信“灵魂在人出生之前就已存在”，在第三世纪时他这么写道：“每个灵魂来到这个世界，因其前世的胜利而加强，也因其前世的失败而削弱。”虽然基督教最后拒绝相信轮回，但其痕迹仍可见于文艺复兴时代的思想、浪漫诗人布莱克和雪莱(Shelley)的作品，甚至小说家巴尔扎克(Balzac)的著作中。自从十九世纪末西方开始对东方宗教发生兴趣以来，相当多的西方人已经接受印度教和佛教的轮回知识。<sup>3</sup>其中，美国的大工业家和慈善家亨利·福特(Henry Ford)写道：

二十六岁的时候，我接受了轮回的理论，(西方)宗教完全不提供这方面的看法。甚至连工作都无法令我完全满足。如果我们不能把某一世所得到的经验在下一世运用，那么工作就是白费的。当我发现到轮回时，……时间就不再是有限的。我不再是钟摆的奴隶，……我愿意把长远生命观所给予的宁静与别人分享。<sup>4</sup>

五. 伴彼若使三毒长，并坏闻思修作业；  
能转慈悲令丧失，离恶友为佛子行。

对于尚未成就的修行者来说，必须远离恶友，否则修行不会进步，反而增长自己的贪嗔痴三毒，而且闻思修的事业也会慢慢地减少，慈悲心也都慢慢地减少，最后甚至完全丧失。即便一个人最初人格很好，但后来结交了一个人格不好的人，慢慢地潜移默化，即所谓“近墨者黑”。所以远离恶友是佛子行。

六. 依彼若令恶渐尽，功德犹如初月增；  
则较自身尤爱重，依善知识佛子行。

什么是善知识呢？如果跟某人在一起以后，自己渐渐改掉了以前不好的习惯，开始喜欢学佛守戒、静坐念佛等闻思修的事，慈心、悲心、出离心等心念也增多，恶的念头则减少，戒定慧或者闻思修的功德，好象是上弦月一样，一天比一天增大，这就叫作善知识。找到了这样的殊胜善知识，就必须爱重他胜过爱重自己的身体，这是佛子行。

七. 自身犹筑生死狱，世间天等能谁救；  
故於救度不虚者，皈依三宝佛子行。

这是说要皈依<sup>5</sup>三宝，为什么呢？因为世间鬼神还束缚在生死烦恼中，还没有得到解脱，我们皈依他们不可能得到解脱。唯有皈依佛法僧三宝才能解脱。因为生死烦恼的问题，佛已经真正彻底解决了；此外，一切功德<sup>6</sup>，佛已经究竟圆满。他为了救我们所说的法，当然也是我们皈依的对象之一。依照这个法去修行的是僧，就是我们的同伴道友。所以真正能救我们的，让我们受益的只有三宝。

八. 诸极难忍恶趣苦，能仁<sup>7</sup>说为趣业果；  
故虽遭遇命难缘，终不造罪佛子行。

一切非常难忍的痛苦，比如说地狱极寒冷的痛苦，饿鬼饥饿的痛苦，畜生劳累愚痴（做牛做马，听不懂法）的痛苦等，这一切难忍的痛苦是从哪里产生的呢？不是无因无缘的，而是自己造业<sup>8</sup>自己受报，比如说犯法了就会受处罚，就会内疚不安，佛说这都是恶业的果报。所以，纵使遇到生命的危险，也不再造罪惡了。

《菩提道次第广论》中更告诉我们，念苦可以把修行很多重要的纲要都含摄在里头。苦的功德会使我们1) 生起出离心，2) 除掉骄傲，3) 会增长悲心，悲悯沦落在生死轮回<sup>9</sup>中的有情，4) 由于悲心而生菩提心，5) 会使我们对于造恶觉得羞耻而不愿意再造，6) 对于修善会有强烈的好乐之心。

怎么念苦？从现生的苦去引发它，所以真正要思惟的，是从现生的苦产生苦的觉受以后，再推想将来可能的情况，由于这样很认真地思惟，产生非常强有力的力量，这个力量会推动我们去修行，这样就容易成就了。

日常法师说：“修行是很痛苦的，不是那么容易的，但是为什么我们还愿意修行呢？”

因为现在不修行，将来会更痛苦，而且是大痛苦，由于对这有认识，心中感到害怕，所以不贪图眼前的小快乐，而愿意皈依三宝，能够如理修行，虽然有一点小小的苦恼，可是能使我们得到两个好处：第一) 大痛苦解决掉了，第二) 可以得到彻底安乐。

为了一点蝇头小利，利益很小而且是虚假短暂的，有人会拼命钻营，把全部精神放下去；反而不稀罕前面所说的那么大的利益，这就是颠倒价值，没有福气了。这是一个非常现实的问题，了解了这个，应该怎么做就很清楚了。

(待续)

<sup>1</sup> 放舍：放舍不是放弃，而是放下不必要的挂碍和包袱，做我们该做的，尽我们该尽的义务和责任就是了。

<sup>2</sup> 南传中部经，quoted in H.W.Schumann, The Historical Buddha, 54-55.

<sup>3</sup> 《西藏生死书》第六章114-115

<sup>4</sup> Quoted in Hans Ten Dam, Exploring Reincarnation. 在现代西方世界相信转世再生的有：歌德、席勒、托尔斯泰、高更、马勒以及巴顿将军等。

<sup>5</sup> 皈依：皈向、依靠、救度之义。皈依佛、皈依法、皈依僧，叫做皈依三宝，也叫做三皈依。

<sup>6</sup> 功德：修德和性德。修德有功，性德方显。一切众生本体中具有如来的智慧德相，这是本性固有的妙德，所以叫做“性德”。虽本有性德，但以缠缚在妄想执着之中，性德无法显现，故须依靠自身修持的功德，来扫荡一切尘劳妄想。修持的功德称为修德，譬如明镜，镜面上盖满了种种污垢，镜光不能显现。镜子竟同废物。但当我们努力去擦除尘垢，一旦功效圆满，尘垢全消，“镜净心明，本来是佛。”所以说：修德有功，性德方显。所以行人应抓紧修德，才不辜负本有的性德。

<sup>7</sup> 能仁：佛名，华译为能仁寂默，是开创佛教的教主，本是古印度迦毗罗卫国的王太子，父名净饭，母名摩耶，因为了追求真理而出家修道成佛。降生于公元前六二三年，二十九岁出家，三十五岁成道，说法四十五年，谈经三百余会，所度人天，其数无量，约于公元前五四三年入灭，世寿八十岁。

<sup>8</sup> 业：我们的一切善恶思想行为，都叫做业，如好的思想与行为叫做善业，坏的思想与行为叫做恶业。

<sup>9</sup> 轮回：谓众生从无始以来，辗转生死于六道之中，如车轮一样的旋转，没有脱出之期。六道是天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱。这六道的众生都是属于迷的境界，不能脱离生死。这一世生在这一道，下一世又生在那一道，总之在六道里头转来转去，像车轮一样的转，永远转不出去，所以叫做六道轮回。生在地狱道的原因是嗔恨，饿鬼道的原因是吝啬，人道的原因是贪恋，天道的原因是傲慢，阿修罗道的原因是嫉妒，畜生道的原因是愚痴，由这六种烦恼逐渐形成六道。因此六道轮回也可以说我们在这六种烦恼里转来转去，转不出去。

# 生命河流

2010年11月11日

水长流，流去不回头；人的生命就像河流，不论你怎样转变，它仍然向前奔腾，不会回流。我们人一直流淌在生命长河中，不能回头。每一条河流都有自己的生命曲线，每个人都有自己的梦想。生命就像一条弯弯曲曲的河道，为了让生命走得更远，活得更有意义，我们就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。”人应该珍惜自己的生命，也尊重他人的生命。生命的意义不在于长短，而在于内涵。把活着的每一天看作生命的最后一天，这就更能显出生命的价值。

生命是一个轮回，从生到死，我们都无法知道它的距离有多长，有些人还没有出世就死在胎中，有人却长命百岁。

为什么人生会有那么多的痛苦？佛陀告诉我们，世间上一切痛苦都是我们造业而感到的果报，业又是由烦恼而引发的。我们内心的贪婪、嗔恚、愚痴等烦恼推动着身口造业，造业的当下会感得苦果，构成了惑、业、苦的生死轮回。佛经说：“因惑造业，因业受苦。”

↑ 惑 ↓  
苦 ← 业

佛教的基础建立在三世因果、六道轮回；三世因果包括前世、今世和来世；人并不会因为死后，生命就结束了。人的生命怎么来？生命会延续、会转换循环。生死会转换，归根到底是过去世的业力造成的，众生在无量劫中造下无数的业，如果善业累积不够，我们就会一直在六道轮回，在业力的牵引下，又投生在某一一道。这就是由于因果报应。

什么叫因果？因果又叫因缘果报，人的起心动念皆成因果。世上真的有因果吗？有人说：“因果，相信的人认为有，不相信的人认为没有。”很多人不相信有因果，因为它看不见摸不着，又没有科学根据，可是佛教所说的因果是要观察世间的缘

起，所以科学家在实验室中是证明不出来的。

一听到因果，许多人都会说：“人只要心就好了，努力付出就会有成果，不必管因果怎么说。不信因果的人多的是，还不是活得好好的，何必去管什么因果报应？”什么叫做好心？很难定标准。很少人会认为自己是坏人吧？何况好心很难坚持，一旦碰到与自己的利益冲突的事，就会拗不过自己的烦恼，就会造业，果就形成了！

很多时候，我们自认为没有做亏心事，没有对不起人，其实不是没有，而是人善忘，对于自己所作过的事，记忆容易模糊；有时伤害了别人，自己却不知不觉；我们常常只记得别人伤害我们。所谓亏心事，也许你不记得，但可能留在别人的记忆里。我们连这辈子的事都记不得，更何况是上辈子的事呢？

佛教对于善、恶业的判断标准，着重在动机，而不在结果。佛经说：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是。”说明我们今生所受的善恶果报，都是自己前世所种的业因。

人带着业力来到世间，是无法选择的，所以，每个人就会有自己不同的命运。承认命运的存在，那我们是不是可以去改变它？是什么决定了人的命运呢？佛教认为是自己的行为决定自己的命运，并不是一出生就注定，无法更改。明代人袁了凡晚年将自己一生改造命运的经历和体会，写成了《了凡家训》，教育后人，不妨参阅。

我们深信不疑的是命没办法改变，但是，运却是可以随着我们周围的环境以及信仰而改变。命运掌握在自己手中，人生运势都从自己的心念开始，任何人都无法操纵。我们是决定自己命运的主人，只要努力净化自己的心，周围的环境也会净化，如莲花出污泥而不染。放下习气，放下我执，流淌在生命长河中，就会顺利，生命就有希望。

在生命过程中，我们想创造未来的幸福，掌握自己的命运，首先必须深信因果。

2011年1月13日

# 由逆境中自我成长

人生的道路不可能平坦无阻，人的一生中也不可能没有创伤，总是有潮起潮落。生命的旅程中常会碰到难以意料的事情，令我们困惑，让我们难以按照自己预想的方式进行和规划，所谓计划赶不上变化，变化抵不了造化，描绘的正是这种情况。在生活中遇到困难与挫折，常使我们陷入痛苦。

生活上的巨大改变，一般上包括了爱情的结束、失业、病重和破产。为什么会走到这地步？接下来的路应该怎么走？对于无常的来袭，一般人都难以接受，它不只影响我们以后的生活，使我们精神深受打击，情绪低落，身体健康也受影响。这时候有些人就会消极堕落，也有些人会积极的寻找另一条路。

佛陀在第一转法轮首先就讲到苦，告诉大家苦是怎么来的。痛苦都是因为我执和无明而产生的，我执就是我们心中有着太多的执着和欲望；无明使我们的心看不清楚事实的真相，不明白逆境就是对身心的磨练，让自己看到执着，看到自己的贪、嗔、痴。

我为什么会走到这个地步？反省自己是自我解剖的过程，一般人最大的弱点就是覆藏自己的过失，不敢面对和不肯承认。所以我们必须用一颗坦诚的心去认识自己的错误，才能让生命绽放出美丽的花朵。就好像得了肿瘤的人，一定要把肿瘤割掉，虽然会有难忍的疼痛，也会留下疤痕，却是唯一根除后患的方法。

人生不如意事常八九，所以碰到挫折时，用正面、积极的态度去面对，生活就会保持快乐。佛法说“一切唯心造”，要我们学习“以心转境”，而不是“心被境转”。问题发生时，转个念头换个角度去看去想，你会庆幸还好事情没有变得更坏；何况逆境也在增长自己在面对挫折考验时的耐受力，提升自己的观照力，还有心的安定度。

我们要用什么方法面对人生的逆境呢？

休息是为了走更远的路。“Give me a break”，碰到逆境时，停下脚步，让自己喘一口气，使心沉淀下来，适度的调整身心，才能像充满电的电池，持久耐用。

凡事有因必有果。事情的发生，都是因为我们的贪、嗔、痴的烦恼，造了不善的身、口、意等行为，当因缘具足时，果就呈现了，苦就随着而来。

常观无常，放下执着。不论是顺境或逆境，总是会过去的。世间的事物变化无常，在人的一生中，不要在乎得与失，而是要把握现在所拥有的，这才最重要。放下是提醒我们没有必要整日背着沉重的包袱和思想上的累赘，如果总是难以割舍，只会抱着忧愁越走越累。

培养耐心、容忍心。执着于愤怒，就像紧握住滚烫的煤，想把它扔向别人，但你才是被烧伤的人。人与人之间相处，包容很重要，如果总是想着从自己的立场出发去改变对方，就会令对方感到不舒服，甚至让彼此陷入水火不容的局面。我们只要用平常心去面对人生不平的境遇，就可以避免不必要的困扰。

“凡走过的，必留下足迹；凡奋斗的，必经历成长。”任何的失败和挫折都只是对我们的一种考验和磨练，当逆境到来时，千万不要抱怨，唯一的选择是坦然面对，把逆境化为动力，更加发奋努力，才有办法发挥潜在能力。

路总是走出来的，如果能够以冷静的智慧面临逆境，以慈悲的心来看待，那么逆境就不再是逆境了。所谓“不经一事，不长一智”，唯有经过艰苦的磨练，才能让自己变得更加沉稳、更经得起世间的考验。

## Healthy body and mind

In this modern, hectic and fast changing world, it is crucial to have a healthy body and mind to remain competitive and alive.

A healthy body and mind is mainly dependent of 4 factors: Mental state, stress, diet and exercise.

### Mental state

Mental state consists of 3 parts: Positive emotion, right attitude and mindfulness.

Positive emotion means to relax, be well and happy. Having these positive emotions generate happy hormones that increase our immune system. We need to have the right attitude to remain positive. What are the right attitudes?

Think of the big picture, think of the bright side, prepare for the worst, be humble and sincere, learn to forgive, let go and move on, these are some of the right attitudes that we should cultivate.

Why should we cultivate the right attitude? If we keep dwelling on the negative side of the picture, we can end up feeling sick, depress, discourage and moody. The more we think of it, the more negative we will be and the more suffering we will get.

As how to break this vicious cycle, I will share with you as we go along.

Right attitude is one of the main keys to our success in life. We make mistakes sometimes, if we have the right attitude of feeling sorry and are willing to learn and improve, then we are successful. Thus there is a saying: It is our attitude that set our altitude, not our aptitude.

When one is sick, both our body and mind are apparently the contributing causes for our sickness. Thus having a healthy state of mind is very important!

How should we cultivate and maintain a healthy state of mind? Be mindful. Being mindful means we are aware of what is happening around us and within us. It helps us to see a bigger picture, to advance faster because we can make adjustments to our external and internal environments at the same time.

Normally it is not easy to change the external environment; it is easier to adjust our inner self. If we can observe and adjust our inner self, the problem that we encountered will no longer be a problem.

Mindfulness helps us to observe and adjust our inner self, and to strike a balance. Thus we will be happier, more positive, more balance, more relax, see a bigger picture and be more far sighted.

### A story of our Hong Quan teacher

I would like to share with you a story of our Hong Quan teacher.

Before we shifted to our present location, we were occupying a shop house along Guillemard Road. At that time, our Hong Quan teacher was also teaching Hong Quan and learning Buddhism there.

One day, as usual, he rode and parked his bike near to a pillar.

While he was parking, a neighbour came down and saw him. At that instant, the neighbour shouted at him: "So you are the one who has been parking the bike here all the while."

Our teacher answered: "This is usually where people park their bike, it is not causing any obstruction."

After listening to his explanation, the neighbour got more agitated. He shouted: "You have blocked my good Fengshui, I am unlucky all these years because of you. Yet you speak so much. xxxx"

Our teacher sensed that the situation was not right; he quickly apologised and moved his bike elsewhere.

While he was shifting his bike, the neighbour kept scolding until someone nearby asked: "He has already apologised and shifted his bike, what more do you want?"

The neighbour quickly finished with his scolding and went away.

After this incident the teacher told us: "I won, I finally won."

Now you will wonder why did he say he won?

Before he started practising Buddhism, his normal reaction would be a punch in the neighbour's face.

But ever since he started practising Buddhism, he is able to let go of the external enemy and the anger within him. He is mindful of the anger arising and passing away in him. He is able to manage and react to it appropriately. That is why he was still happy and cool when he was being scolded.

### Stress

Appropriate stress is a good driving force because we are able to surpass our previous limits and improve ourselves. However, too much stress can result in a negative effect and be harmful to us.

Recently one of my friends underwent a stent surgery, as his arteries were blocked due to high cholesterol. He asked the doctor: "I take a lot of vegetables, fruits and less oily food, how come I still have high cholesterol?"

The doctor said: "70% of the cholesterol is caused by stress and 30% is caused by diet." Therefore we should be mindful of not having too much stress.

### Diet <sup>1</sup>

What should be a proper diet to us? Drink more water and eat right amount of food.

We should try to consume 12 glasses of water daily. As 2/3 of our body constitutes of water, thus drinking more water helps us in various ways.

It helps us in digestion, nutrient absorption, blood circulation, metabolism, nutrients and oxygen delivery, detoxification, joints and organs protection and slimming.

# 舅舅往生

接到阿姨的电话，得知舅舅今早正要上班时，因心脏病暴发，被送去医院，正在加护病房抢救，希望我能念经回向，帮他祈福，我念了。傍晚到医院看望他，见到他老人家还是清醒的，只是脸色苍白，没什么气力。我请他多休息，以早日康复。我想他应该会没事。

隔天，再接到阿姨的电话，说舅舅的肾衰歇了，正为他洗肾抢救，请我再为他念经。我念了更多，也更担心，念完就赶到医院去看他。他已经昏迷不醒，亲人都很担心难过。我领着大家为他念佛经祈福，若能好转就快点康复，如果不能好转就让他放心，安详的往生。

念了一阵子，他那凝重、绷紧的脸渐渐放松，双颊也红润起来。围绕在他身边念佛的亲人也感受到他的转变，觉得念佛的法力不可思议；我想这也是他的因缘。他为人通情达理，乐善好施。他也喜欢学佛静坐。临时遇到突发状况，一时反应不过来，幸好有个出家的外甥及关心他的亲人关怀备至，这就是缘。

我请舅舅放心，我们会帮他照顾他的妻儿，请他提起正念念佛，跟着光明，跟着觉性去最光明、最开心的地方。这时他的儿子刚好赶到了，一位亲人说：“让他独自陪他老爸，我们出去一下吧。”

大家都走出病房，我本来也想出去，但担心表弟不知会做什么而影响到舅舅的病情，所以就留下来继续为他念佛。表弟没说什么，却播放流行歌曲给他听。我想劝阻，因为担心这会干扰舅舅静养。转个念，我想就让表弟完成他的心愿吧，我做我该做的就是了；舅舅平时喜欢学佛静坐，影响应该不大。不久，舅舅就在一边听佛号一边听流行歌曲的情况下往生了。我因为要出去开会处理他的后事，所以开了念佛机不停的播着佛号，并再次请舅舅提起正念念佛，跟着佛号，跟着觉性，跟着光明去到最好、最快乐的地方。

院方只准许让他不被干扰的躺着两小时<sup>1</sup>后才拆除他身上的种种仪器。拆了仪器，换了衣服，他被送到停尸间，等办完手续才送往殡仪馆。我交代殡仪馆人员念佛机要跟着他随时开着，以方便他提起正念念佛。隔天帮他入殓时，发现他的脸色更红润，更有光泽，微微笑的躺着。殡仪馆的负责人也说这是好走善终的瑞相。还好他生前学佛，会拉回来念佛修心才能这样安详自在的离开人世。舅舅啊，希望您一路好走，早日成佛究竟利益一切众生。

<sup>1</sup> 佛法视临终时的心念为转世投生的关键。因呼吸停止时，心识尚未离开，一般须等8小时后，体温全部冰凉才表心识离开。而心识脱离身体时，佛经喻如生龟剥壳般的痛苦，所以此时最好不要搬动遗体以免增其痛苦，亦不宜在他面前哭让他难受。此时，应关心、安慰，鼓励他，帮助他产生正念念佛，以念佛的加持力使他往生善处，方为对亡者最好的祝福。

The proportion of our daily meal should be:

1. ~50% whole grains e.g. brown rice, wheat and oat. It is because whole grains are a lot more nutritious than white rice, e.g. brown rice is about 90% more nutritious than white rice.
2. ~25% vegetables. Try to consume different types (seed, fruit, flower, leaf, stem and root) and different colours (red, yellow, blue, green and white) of vegetables for complete nutrition.
3. ~15% fruits.
4. ~10% seeds, legumes and nuts.

## Exercise

Appropriate exercise is good for our body and mind. During exercise, our body releases endorphins which are happy hormones that make us feel refresh after sweating them out.

I read in newspaper that our minister mentor said he

exercises every day, that is why he is still healthy in his 80s. So why do we prostrate? It is a good form of exercise and a good way to detoxify our body and mind. As we do prostration, we are stretching our tendon, ligament and spinal cord. This stretching causes our body to release happy hormones which improve our immune system.

If we do it right, our unwholesome thoughts will be reduced, and our good attitude and mindfulness will be enhanced.

## Conclusion

We all have a choice in life. Whether we want to lead a healthy or unhealthy life, a happy or unhappy life, the choice is up to us to decide.

<sup>1</sup> Information are mainly from 'The basics of Healthy diet' PowerPoint slides prepared by Mr. Wong Kee Yew (Bachelor of Biotechnology), <http://www.cielosereno.net>, <http://learning-holistic-wellness.blogspot.com>



# 排毒与健康

排毒对大多数的人而言，已不是新鲜事。知道排毒对身体有好处的人也不少。然而，真正认识排毒与健康之间的细微关系，及其背后操作的原理、因素，就可能较少人知道。虽然不是每一件事情我们都须要得知其所以然，可是对于排毒，若不明白有关的程序，做起来不但不到位，还可能没有任何绩效，甚至会引发不必要的副作用。

市面上，我们常见到层出不穷的排毒产品、配套和课程。消费者该怎么作出抉择呢？如果没有一些排毒理论的认识，消费者很可能会抱着试一试的心理，希望会有所帮助。试过以后，要是没效，可能从此对排毒失去信心；要是有效，在没有基础知识的前提下，反而会因此产生更深一层的误解。

还没细谈排毒之前，我们先来探讨什么是“毒”。“毒”所指的毒素，定义很广。总括而言，只要是对身体造成不必要的负荷，皆可称之毒素。

## 毒素可分有形、无形两大类：

1 有形（即具体）毒素包括：细菌、病毒、化学物品、辐射、体内新陈代谢废料等“非时非地”存在之物质。

2 无形（即抽象）毒素包括：不正确的思维、负面精神、低落情绪和错误的讯息、欠缺认知等任何迷惑。

有形毒素比较容易被理解，因为毕竟是摸得着、测量得到的。“非时非地”存在之物质，反映任何物质只要在不妥当的时间和处境出现，进而造成身体不必要的负荷，都可为之毒素。比方说：身体摄入过量的维他命A，肝脏无法吸纳，流入脑袋，影响细胞内的渗透压，导致细胞破裂，原先本来是好的维他命A，这时就变成了毒素。

无形毒素，主要是其行踪不容易被觉察，也不容易被测量。但是无形毒素往往比有形的来得更毒！不正确的思维、负面精神、低落情绪等等，可以让一个本来健康的躯体变得百病缠身。譬如说：一个刚刚失恋的壮年，由于错误的思维而执着不可挽回的恋情，终日茶饭不思，钻牛角尖，消耗过多精力，免疫力因此下降，让普通的病毒也能乘虚而入，最后病倒下来。

毒中之王，往往不是什么奇形怪异的病毒，还是什么剧毒无比的化学药物，而是无形的错误觉知。正如我们还没去了解什么是“毒”？什么是排毒？就冒然服食排毒产品，其负面后果可说是不堪设想的。

在了解什么是“毒”之后，我们才能开始略谈什么是排毒。

排毒，是把毒素排出体外或化解体内毒素，以减轻身体的负荷，进而维持体内的操作平衡，故而得到健康。到底要如何把毒排

出体外？先谈有形毒素。该如何把毒素排出体外？是按毒素的形态和特质而定，排毒方式也因此繁杂。

从宏观的角度去调控排毒，一般上可以有两种作法：

1) 扶持身体，透过排毒器官（大肠、肝脏、肾脏、肺脏、皮肤）自然排毒。

2) 透过人工手法介入，刺激排毒器官运作。

扶持身体自然排毒是最简单、最有效的方式，而且不需要具备太多的知识；其原则是确保身体处于健康的状态，身体自然懂得如何对毒素的侵犯作出应变。听起来，这有点流于随意，因此一般人可能容易掉以轻心。

换言之，那就是要有均衡营养的素食和适量的运动，加上顺应日月四季的生活习惯。我们的身体本来就有排毒的功能，不费心思，也能把毒排得淋漓尽致。当身体脱离常态时（多数是无形毒素的侵犯），可以纠正思维、情绪，或者进行心灵的提升和锻炼来平衡。

人工手法介入的排毒，一般是在健康开始陷入虚弱的时候使用。这也意味着身体暂时失去自然排毒的机能。在这时候，须要透过以下三种手法齐驱并进：

1) 饮食性排毒：指的是在一定时期内（一日、二日、一周到三周不等），节制饮食次数、食量和饮食类型。例如：每日素食两餐，进行三天；或每日只限服食水果、果汁，进行一周；又或每日只喝果汁，进行二

周。其宗旨在于让肠胃道能歇息，转入排毒档。节食排毒的绩效按日数和饮食次数、食量和饮食类型而异。进行细节必须有导师督导，否则冒然自行节食，轻则有短、长期性的副作用，重则危及生命。

2) 机械性排毒：指的是透过身躯特定部位刺激身体的机能来加速排毒过程。例如：腹部按摩，促使大肠蠕动，桑拿刺激排汗和灌肠清理宿粪。进行细节同样必须有导师督导，否则冒然进行，亦会有副作用。

3) 药物性排毒：指的是恰当地运用草药等药物，合时地刺激特定的内脏进行排毒或中和体内毒素。例如：服食乳酸菌中和肠内有害细菌，奶蓟刺激肝脏排毒和绿茶利尿排毒。进行细节若没有经过导师督导，亦会有副作用和生命危险。

由此可见，人工排毒本来就不简单。一般上，市场卖的排毒产品和配套，都有待仔细监察。若没有以上三种手法同时进行，充其量也只不过在给消费者一个心理安慰而已，排毒绩效是令人怀疑的。

最关键的还是要时时提醒自己，透过正确的饮食、运动和生活习惯，保持健康状态，自然排毒；避免在身体搞坏时，才进行人工排毒，费时费力苦了自己。心灵排毒方面我认为通过佛陀教育、参与义工活动、限制自己只看思想内容积极的刊物资讯和禅坐来净化精神。从排毒的原理而言，程序本身是一种阴阳对立的相对论，讲究的是把过剩的阴（毒）调低，同时也把弱势的阳（身体的系统）扶持起来，维持健康状态。



# 佛教与文学

很感激《水月》给我这个机会和大家分享佛教文化的点滴。

读者们对于佛理都很熟悉了，所以在这里，就想提供一点佛理以外不同的常识。选择文学，是希望这一点文字，还能给大家的生活带来一丝美感。

我们这里要聊的“文学”，是中国古代的文学。佛教之于中国，是外来的，与中国本来的文化自然会有冲突，但也是一种刺激。佛教对中国各方面的文化都有着重要影响，除了思想以外，文学方面也是很显著的。

文学，是语言的艺术。佛教对汉语的影响很大，我们今天口头上用的许多日常用语、典故，概念都来自佛典，从梵文翻译的，例如“方便”、“烦恼”、“解脱”、“世界”、“一刹那”、“心花怒放”、“功德无量”、“不二法门”、“生老病死”等等。这自然就在修辞上对中国文学有一定的影响。其实佛典本身作为翻译文学，对于本土文学也有着一定的启发。虽然如一般翻译文学一样容易显得整脚，不流畅，但也同时呈现了一种简练、平实的特点，值得本土作家参考。

叙事方面，佛籍、讲经多充满想象力，《百喻经》类的寓言故事就是佳例；为吸引信众，如敦煌变文般往往故事性强，也留意说服力。这些都是中国古代小说重要的养分，无论是题材、体裁或技巧等。从魏晋时期的志怪小说就有佛法灵异一类，如王琰《冥祥记》、颜之推《冤魂志》等。小说到了唐代，才正式出现了文人的创作——唐传奇，有谓才是“真正”意义的小说，而很受欢迎的，为宣传教义的僧侣俗讲，同时期出现了，而且深远地影响了其后的说唱艺术，包括小说。到了宋代，“说经”更是“说话四家”之一。所谓“说话”，就是用白话讲故事，其余三家是取材现

实的“小说”、讲宋代战争的“说铁骑儿”、敷演自史书的“讲史”。甚至到了我们明清小说中的“四大名著”，多数也还是离不开佛教文化：《西游》不必说，《红楼》首回就有一僧一道登场点题，《水浒》中的“假和尚”鲁智深也是个有份量的角儿。

翻译的过程中，也启发了中国语言学家、文学家对于自身语言的认识：据说，这是汉语发现声调的关键！和文学有何关系呢？关系可大了！中国是“诗的国度”，而旧体诗的主要特点就在格律，而“平仄”就是基础，平仄就是声调啊！平声，就是我们今天阴平、阳平的总合；仄声就是平声以外的，也就是上声和去声，在古汉语里还有“入声”。入声，就是比较短的音，其实在今天的一些方言里还保留着。

当然，对于文学风格也会有很大的影响，自成一格。最明显的例子，就是禅与诗词吧。元代的元好问就有诗二句：

诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀。

顾随先生认为禅静诗动，前者为“万殊归于一本”，后者是“一本散为万殊”，殊途同归，正好互补。而既然禅的玄机和抽象的诗词很契合，那么不但在创作方面有所结合，在理论方面就更是可以借鉴了。从中国最早、最有系统的文学理论《文心雕龙》里就已经能看到佛教的影子了，而让人印象最深刻的以禅论诗，则非宋代的严羽莫属。其“妙悟”、“兴趣”说集前人皎然“境象”说、司空图“韵味”、“自然”、“含蓄”等说之大成，对其后清代的王渔洋“神韵”说、王国维“境界”说等也有一定影响，可谓承前启后，将来有机会再详谈吧。

从以上的略谈，足见佛教对中国文学影响之大、之广了，甚至可以说，没有佛教的引入，中国古代文学的面貌肯定就面目全非了！

## 先学孝敬家中佛

每个人的家，都有菩萨照顾着。我们从小到大，菩萨都在无微不至的照顾着我们的生活起居，衣食住行。我们的母亲就像菩萨，每天任劳任怨，确保我们都能吃得饱，穿得暖，住得好。

随着我们一天天的成长，母亲那原本细嫩的双手变得越来越粗糙；那原本光滑的脸蛋，皱纹越来越多；那原本乌黑的秀发，不知何时变白了。

我们是否留意到母亲的这些转变？或者就算看到也不以为意，觉得是理所当然的？母亲多说一句关心的语言，我们觉得她唠叨；母亲的责备，我们更加觉得厌烦。可是每当我们有问题时，总会把母亲的怀抱当成能挡万难的避难所。母亲总是慈悲地一次又一次的帮助我们解决问题。在她的眼里，我们的问题无论有多麻烦，都会有办法解决，没一次拒绝。

回想起我如何对待母亲，泪珠不禁在眼眶打滚。这些年来，不仅要扪心自问，我何曾握着母亲的手，耐心的听她把要说的话说完？我何曾留意过母亲那慈祥的面孔？何曾帮母亲梳过一次头发？每当我出远门时，母亲那忐忑不安的心，我又何曾体会过？

在《佛说父母恩重难报经》中，世尊如是开示道：“若是男子，在世之是，入于伽蓝，听讲经律，礼拜三宝，念佛名号；所以其骨色白且重。世间女人，短于智力，易溺于情，生男育女，认为天职；每生一孩，赖乳养命，乳

由血变，每孩饮母八斛四斗甚多白乳，所以憔悴，骨现黑色，其量亦轻。”在两千五百多年前，世尊已经告诉我们母爱的伟大。

反观现在的我们，随着科技日新月异，还会有多少人记得圣贤的教导及“百善孝为先”的美德呢？身边的表兄弟姐妹们，都视这些美德为落伍想法；自己呢？又做到多少？

在静坐班上，法师举例谈到孩子在结婚前后和母亲的关系。孩子在结婚前会听母亲的，愿陪母亲聊天、散步、喝茶。婚后组织自己的家庭，与母亲见面的机会少了，都自作主张或听配偶的意见，更不用说有多少的耐心与时间陪伴母亲，聆听她的心声。

世尊在《佛说父母恩重难报经》中也说道：“父母恩德，无量无边，不孝之愆，辛难陈宝。”

如果有人问：“学佛要从哪里学起？”就从如何孝敬父母开始吧！

如果有人接着问：“要如何报佛恩？”就从孝敬父母开始吧！

如果有人再问：“修行要如何修起？”就从如何好好孝敬父母开始吧！

愿天下的母亲及尽虚空遍法界所有的母亲们，无身心的疲劳，长随佛学，速成菩提。

下次回家，记得给母亲一个拥抱，跟她说说声：“谢谢您，母亲。”南无阿弥陀佛！

## 得道成佛全因缘

那天，在路上遇见一位佛友，互致新年祝福之后，知道她也要去寺院参加法会；已经中午了，她还没有用餐，由于时间还早，就陪她一起到咖啡店。

学佛不久，谈起新年愿望时不免有些惭愧，只是希望能够多熏习佛法，待人处事圆融一些。然而，她的一句话却让我茅塞顿开：去上学佛班吧！之前有位师兄曾和我提起并带我去过，当时我却并没有任何反应。

我不聪明，但很幸运；有机会来到这个祥和的岛国，在经济危机时还能够加班多挣点钱，但最重要的是认识了好多善知识，进而能够更加亲近佛法。

那天晚上也约了几个朋友去看话剧，马不停蹄赶去。精彩的演出让我们意犹未尽，过后又在咖啡店分享了观后感两个小时。席间，有位师兄提起学佛班的事情，而且他正准备报读海印的基础学佛课程，这让我更为兴奋，虽然已经快午夜了，我却毫无倦意，依然神清气爽。

第二天，我们约好一起去报名，刚好赶上末班车，因为课程只剩四个名额。我们同时申请成为海印的会员。当天刚好是梁皇宝忏法会的最后一天，怀着至诚心随喜参加。好久没有这般拜佛了，腿有些酸，可是这点痛又算什么，法师们在这三天念诵经文才消耗元气呀！我的内心实在感到惭愧。

从小父母就常教导我说：“别总是贪玩，要多向好同学学习，长大了才有出息。”这也正是佛陀所讲的法，阿难尊者恭敬向佛陀请法：“善知识是不是我们得道的半因缘呢？”佛陀慈悲回答：“是得道成佛的全因缘。”

## 蜗牛的启示



近来，由于雨水充足，组屋前面出现一片绿油油的青草地。每日清晨，成群的鸟儿觅食其间，仿佛老天在一个特大的青色蛋糕上，撒上点点巧克力，使人看了心旷神怡。

人行道上，晨运的人来来往往，不时也可看到蜗牛在路边草地爬行，一切是那么美好安详。可是，偶尔也发现蜗牛被践踏成肉酱，起初我总是不当一回事的跨过去，头也不回地继续向前进。

上个月，学会了背诵“心经”及“大悲咒”，在晨运当儿一边走一边在心坎里不停反复背诵。说也奇怪，现在，看见蜗牛吃力地从路这边横越到另一边，我会伸出手，助它一臂之力。偶而发现有蜗牛已成脚下的牺牲品，我也会拿起枯树枝把粉身碎骨的“遗体”扫入草丛，让它回归尘土。我觉察到自己的心越来越柔软，对于事物的观察力也越来越敏感，不知是否因“心经”的启发而产生善因？或人到了一定的年纪所衍生出来的成熟心态。

不论由什么种族或不同宗教信仰的国民组成的许多国家，都有同样的问题，就是朱门酒肉臭，贫者三餐难温饱，甚至因饥寒交逼而丧命，这是多么令人感慨与无奈的人间悲剧。反观蜗牛虽然一辈子背着重重的“屋子”，但至少可遮风挡雨。它虽然动作缓慢，但是，它不怕艰难险阻，终有一日达到目的地。

希望有一天，富者都能慷慨解囊布施，救济那些在生活线上挣扎的可怜人，让他们也能温饱，让世界更美好。



凡事都要有始有终，上课也是一样。还有，事情一旦终结了，很自然的，另外一件事情又来了。这算是上了学佛课程，我对佛法的一丁点认识吧。

度过了人生一段颇长时间的低潮，对事业、家庭、健康与人事的信心也难免受到打击。我选择了“出走”，离开了原有的生活程序。只想透透气，其实也没有藏匿到深山野岭去。

那时候工作、人事等问题，能拖就拖，能推就推；因为缺乏自信，也尽量不见人，避开了烦心的复杂人际关系。

或许是因缘成熟了，就在这个时候，我在图书馆挑中了水月系列丛书，然后找到了海印学佛会，从而开始了我的自我认识与觉醒之旅。

就这样，开始上了第一单元的基础学佛课程，持续报读到第四单元，到了最后一堂课，开始放香了。已经养成固

定的上课时间，现在要另外找事情做，还真有点无所适从，这是心所的作为吧！

这次放香巧逢送旧迎新佳节。迎春的气氛不外是逛街、购物、粉刷和送礼，准备过年；那几天又不外是拜年、聚餐和探访，都是联络感情的一些活动。

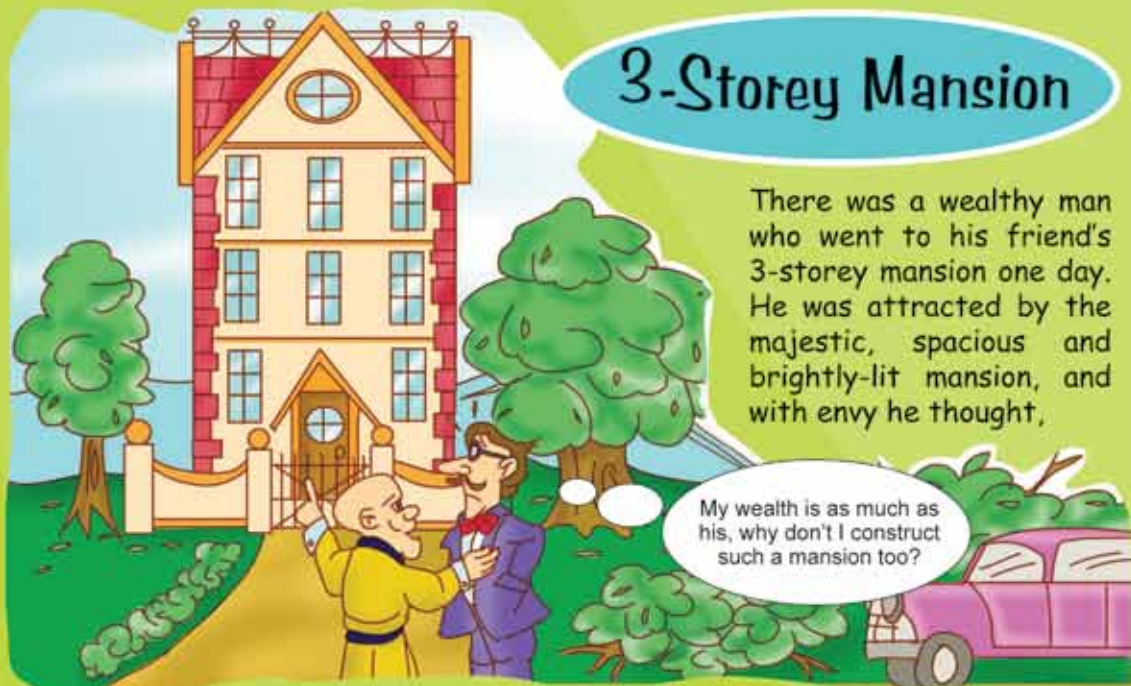
人情世故还真逃脱不了，只是经过洗涤、静滤之后，心情已大不相同；提步再往前走，虽然还不能面面俱到，事事顺心，倒也在相当程度上，重拾了自信心，能够面对生活的林林总总。

第五单元要开课了，收敛起休息期间懒散的心情，抖擞精神继续向佛陀，还有法师、善知识多多学习。

这一刻，即是结束，亦是开始；即非结束，亦非开始。身为宇宙万物中的一分子，我唯有欣欣然继续精进。

# 放香之后

## 3-Storey Mansion



There was a wealthy man who went to his friend's 3-storey mansion one day. He was attracted by the majestic, spacious and brightly-lit mansion, and with envy he thought,

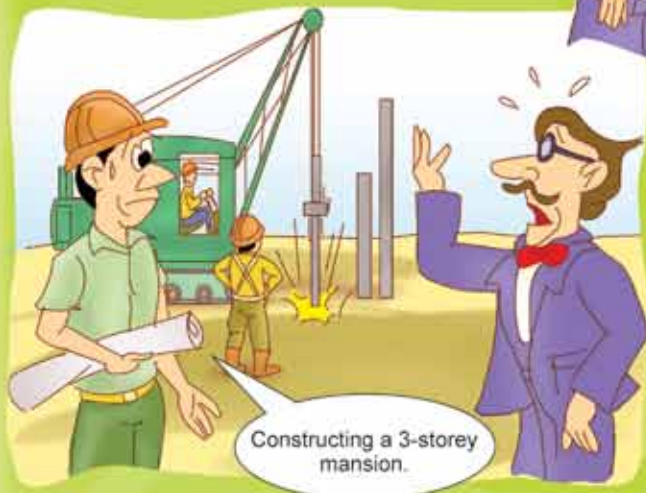
My wealth is as much as his, why don't I construct such a mansion too?

Thereafter, he sent for an engineer and some workers to construct a similar mansion for him.

Please build a mansion exactly like this one for me and start work immediately.



Sure!



Constructing a 3-storey mansion.

The engineer and workers started to construct the mansion by first doing the piling work. When the wealthy man saw this, he was puzzled and asked the engineer,

What are you doing?



But how come you are constructing the lowest storey and not the top?

We have to construct the mansion one storey at a time. If I don't begin with the ground floor, how can I construct the second storey? And without the first two storeys, how can I construct the third storey?



No, no, I don't need the first two storeys, I only want the third storey, just construct the top storey for me!

The engineer tried to explain to the wealthy man again that it's impossible. However, the wealthy man still insisted on his own way. Seeing this, the engineer got no other choices but to stop all the work.



Sorry, then I can't do this job as how could one have the top storey done without constructing the lower storeys.



*(Story adapted from One Hundred Parables Sutra)*

People tend to behave like the wealthy man who only focuses on to the "third storey", forgetting the importance of being down to earth, as well as the importance of building the foundation.

One should bear in mind that there is no shortcut to success. One ought to learn or do everything earnestly and gradually; starting from the basic and with a firm foundation, progress progressively to achieve success. Otherwise, it is just like building a house in the air, nothing will ever be achieved.

## 绿豆仁煎饼

午间小点

Green Bean Pancakes

## 【材料】

绿豆仁四杯300克，豆芽200克，韩国酸辣泡菜200克，粘米粉半杯50克，水一杯200ml，青/红辣椒各三条，香菇十朵，金针菇一包，麻油两汤匙，油与盐少许。

## 【做法】

1. 首先将绿豆仁洗干净，然后放进水中泡软三小时。
2. 接着把两杯的绿豆仁和一杯水，与粘米粉搅拌均匀成糊状。
3. 豆芽需要用热水烫一下，沥干水分之后，将麻油和盐倒进与调配均匀再切成小段。
4. 香菇与金针菇洗干净之后，切成丝状。
5. 同样将青/红辣椒洗干净之后，切成丝状。
6. 把全部材料放进绿豆仁面糊里面，加入麻油。
7. 倒进油先热锅，把两汤匙的绿豆仁面糊煎成圆形，然后再煎另一面两分钟。

## 【Ingredients】

Split green beans 300g, Green bean sprouts 200g, Kimchi (Korean spicy pickled cabbage) 200g, Rice flour ½ cup (50g), Water 1 cup (200ml), Green/red chilli 3 each, Shiitake mushroom 10 pieces, Enokitake mushroom 1 packet, Sesame oil 2 tbsps, Oil and Salt.

## 【Method】

1. Wash the split green beans and soak them in water for 3 hours until the beans are very soft.
2. Add the split green beans (2 cups), water and rice flour in a mixer and blend until a smooth batter is formed. Pour the batter into a bowl and set aside.
3. Cook the green beans sprouts in hot water for a while and drain out the excess water. Season the boiled green bean sprouts with sesame oil and salt, and cut them into 1 cm length.
4. Wash the shiitake and enokitake mushrooms, and slice them into strips.
5. Wash the green and red chillies, and slice them into strips.
6. Mix all the ingredients into the green bean batter and add in sesame oil.
7. Heat cooking oil in a pan over medium heat. When oil is hot, pour 2 tablespoons of the batter onto the pan and cook the pancake for a few minutes until bubbles are formed on the top, gently flip the pancake over and cook for another 2 minutes. Ready to serve.



## 酸甜素排 酥脆好口感 Sweet and Sour Vegetarian Pork Ribs



### 【用料】

白油条2条（略炸过，切成20件），莲藕100克（切条状），黄梨1块（新鲜或罐头，切片），黄瓜半条（去心去皮，切片），青豆2汤匙，红辣椒2条（切片）

### 【调味料】

清水1杯（或黄梨罐头汁），糖1汤匙，醋（随意，可用水果醋）½汤匙，番茄酱2汤匙，酸梅膏1汤匙，盐½茶匙，麻油1茶匙，生粉水适量（½茶匙生粉加1茶匙清水）

### 【粉水】

5汤匙清水与3汤匙生粉拌匀，待用。

### 【做法】

1. 1条莲藕放进油条中间再蘸粉水，用油炸脆，即是素排。
2. 以2汤匙油炒黄瓜、青豆、红辣椒及黄梨，加调味料及勾芡，淋在素排上。

### 【Ingredients】

Twisted cruller (you tiao) 2 (slightly fried, cut into 20 pieces), Lotus root 100g (cut into short lengths), Pineapple 1 piece (fresh or canned, sliced), Cucumber ½ (skinned, core removed, sliced), Green Peas 2 tbsp, Red Chillies 2 (sliced)

### 【Seasoning】

Water 1 cup (or canned pineapple juice), Sugar 1 tbsp, Vinegar (or fruit vinegar) ½ tbsp, Tomato sauce 2 tbsp, Sour plum sauce 1 tbsp, Salt ½ tsp, Sesame oil 1 tsp

### 【Thickening】

Mix ½ tsp of potato flour with 1 tsp of water. Stir well. Batter : Mix 5 tbsp of water with 3 tbsp of potato flour. Stir well. Set aside.

### 【Method】

1. Stuff the lotus root into the twisted cruller. Coat with batter. Fry with oil till crispy. Vegetarian pork rib is ready.
2. Fry the cucumber, green peas, red chilli and pineapple with 2 tbsp of oil. Add seasoning. Thicken sauce with the thickening. Pour over the vegetarian pork ribs.

### 烹调心得

- 莲藕含丰富铁质和维生素C，有助于消除疲劳，滋养与净化血液，补血。

### Tips

- Lotus root is rich in iron and vitamin C. It helps in countering fatigue, energizing the body as well as purifying and nourishing the blood.







## Q

## 1. 如何抑制烦躁的心情？

How do we control our irritable mood?

## A

要抑制烦躁的心情有很多方法，一般上，可以安排在休息的时间，到空气清新的公园散步或跑步，运动运动，使身心融入大自然的环境中，让身心放松下来；也可以选一个清幽的环境聆听轻松的曲子，让优美的音乐旋律在你内心舒散低落僵硬的情绪。看喜剧片，开怀大笑，忘掉忧虑，也能暂时化解紧绷的精神。除此之外，放慢生活节奏、冷静处理繁杂的事务，对减少烦躁的心情也有很大的帮助。但是，要彻底抑制烦躁的心情，学习止观训练是最好的方法。

接受过止观训练的人，首先可以安排在休息时间里，暂时放下繁杂的事务和离开压力的环境，到一个清幽宁静的环境，让身心完全放轻松后，把集中力“拉回眼前”，放在“止观深呼吸”的境界中陶冶。将双手放在腹部肚脐二寸之下丹田的地方，深入吸气，把吸入的气运入腹部，同时很敏锐地观察腹部鼓起；呼气时，将体内所有的污气慢慢地呼出，一直到腹部逐渐消扁为止；连续做以上“止观深呼吸”的动作，一直到内心的烦躁情绪平息后，就可以冷静深入分析内心烦躁的原因，针对各种可能发生的生活情况，作出适当的调整，增强自己的自信心，这就可以缓解烦躁的心情。

如果经过了一段时间后，烦躁心情的问题还是没有获得完善解决，就需要寻求值得信赖的人的帮助，谦虚地请教他们，学会正确的自我评价，了解自己的优点和不足的地方，做到有自知之明，提高对自己的认识和不断反省的能力，这也有助于提升自我控制情绪的能力。

There are many ways to control our irritable mood. In general, we can arrange to go for a walk, jog or exercise in a garden where there is fresh air during our break time. This allows our body and mind to connect with nature so that we will feel relaxed. Alternatively, we can find a quiet and peaceful place to listen to some soothing music which induces a calming effect that relieves our low mood. Laughing heartily by watching a comedy can also let us forget our anxieties and eliminate our tensions temporarily. In addition, slowing down our pace of life and handling our cumbersome work calmly are also useful in minimising our irritable mood. However, the most effective method is the practice of stilling the mind and mindfulness (Samatha and Vipassana) practice.

For those who have already learnt the Samatha and Vipassana practice, you can first arrange some time during your break to go to a quiet and peaceful place, so as to temporarily be free from the pressure and cumbersome work in order to relax your body and mind. After your body and mind are completely relaxed, concentrate on the present moment by observing your breathing intently (Samatha and Vipassana practice). Place both palms on your abdomen (about 2 inches below the naval) and breathe in deeply to let the breath travel down to your abdomen, and at the same time observe the rising of your abdomen acutely. When you breathe out, slowly let out the negative breath and at the time observe the falling of your abdomen. Continue in noting these abdominal movements until your mind is calmer, then you can begin to analyse the cause of your irritable mind and be reconciled. In this way, you can be more confident to pacify the irritable mind.

If after a period of time, our irritable mood still persists and has not shown much improvement, then we need to seek assistance from someone trustworthy, and humbly seek their objective advice. Thereafter, we have to learn to assess ourselves objectively, understand our strengths and weaknesses and to identify our limitations.

In this way, we will get to know ourselves better and have a greater ability to constantly reflect upon ourselves, which also helps in elevating our ability to control our emotions.



## 2. 供诸天的意义是什么？

**What is the significance of making offerings to the celestial beings (deva)?**



根据《金光明经》的记载，诸天于金光明会上，在佛前发菩提心，并亲承如来法敕，常祐护受持、读诵、书写金光明经。因诸天秉持法王嘱累，巡察人间，以慈悲的心帮助有德行的人与处罚恶人，所以，佛寺院就以供佛斋天的法会，诵经礼忏，施食供养十方三宝，赞美诸天护世功德。

According to the Golden Light Sutra (Suvarnaprabhasa-Sutra), the Brahma and his followers, Indra, the Four Divine Kings and all the Yaksas utter a solemn vow to protect and propagate the sutra and to protect the priests who explain it, as well as the people of the countries (Visser 1935:440). Those who hear this sutra will be protected day and night by the world protectors with their ministers and chief servants, by millions of Yaksas, Sarasvati, Hariti, Drdha, Prithvi, and the thirty-three kings etc. (Emmerick 1979:2). Hence, monasteries perform offering ceremony to the celestial beings and the triple gems of ten directions through chanting and repentance to extol the virtues of the celestial beings.

## 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

卢朝仔合家

彭丽云合家

杨智英合家

王瑄憶

陈惜莲

魏可维

黄素玲合家

杜富生(已故)

莊春枝(已故)

陈燕儿(已故)

Joyce Loo

吕孙强

彭哲源

林鍊炜合家

王锦成合家

陈汉炎

魏蓓心

黄美金

林亚香(已故)

蔡发金(已故)

陈锦娴(已故)

Rosalind Wang & Family

吕宇斌

彭如意

林雅佳合家

王莺憶

陈隆友合家

黄丽真合家

吴亚烈(已故)

林 针(已故)

谢惜桃(已故)

黄秀奎(已故)

吕敦明合家

彭鹏沅合家

沈佩芬

谢妙珍合家

陈鹏羽

黄亚英合家

彭哲明(已故)

林龙眼(已故)

郭美好(已故)

何宁温

吴拱章

朱艺慧

王光億

钟素蕊合家

高侨留合家

黄文荣

彭宗文(已故)

沈祥娇(已故)

钟集平(已故)

何晓慧

巫抒芝

杨家伟合家

王树安

陈思颖

魏亚华

黄清福合家

彭观喜(已故)

罗玉兰(已故)

陈宗辉(已故)

## 护法领袖上课学沟通

佛法教育服务是海印学佛会的核心任务。海印的总策略是通过各种活动和课程，广泛吸纳有意学佛者，为他们提供全面性、系统性的佛法教育，不但让学员在课堂上学到佛法，而且应用到海印的团体生活中，参与服务活动；在这样的安排下，自然而然互相关怀、彼此学习，一起在菩提道上成长。与此同时，在这基础的架构中，积极推展护法领袖培训课程，培养坚固的凝聚力，同时藉由课程的学习，提升自己的领导能力。

2月27日（星期日）下午2时至5时，海印学佛会在6楼课室举办护法领袖培训课程。这也是一个“分享学习心得”的内部课程，共有21位主任/组长参加。课程的主题“有效沟通技巧”，主要内容是讲解沟通的重要性、沟通的含义、沟通的三个环节，还有与不同风格类型人士的沟通技巧。课程通过生动活泼的活动形式，让法师带领学员们具体理解上述内容。学员分成三组，各自讨论有效沟通的好处、无效沟通的后果与造成沟通困难的因素。大家都热烈参与讨论与分享心得。

其实，鼓励他人善于清楚表达看法，并寻求理解他人，然后再被他人理解，这就是积极尝试真正的沟通。在相互尊重、包容与耐心的过程中学习如何沟通，学员们都非常期待下一次的课程。



# 梁皇宝忏

The Repentance 新春法会 Ceremony of Emperor Liang

2011年2月11日至13日，一连三天，海印学佛会在寺院四楼千佛殿举办新春法会梁皇宝忏。法会通过念经拜忏来自省过失，同时加上身体力行的大礼拜，祈求消灾增福慧。现场气氛庄严肃穆，法师们怀着慈悲心专注唱诵经文，信众们至诚恭敬礼拜佛菩萨。

在经文里讲述忏悔的作用，经常自我反省和自我检束，培养自觉心，警惕此后再不复犯，也就是决心改过自新。因此心地便会从烦恼与罪恶感之中解脱，逐渐恢复清净平静，这就是忏悔不可思议的力量。

《梁皇宝忏》是南朝梁武帝为皇后郗氏所集的。相传皇后郗氏生前喜欢争宠，心里经常怀着嗔恨心及嫉妒心，同时性格狠毒，屡屡陷害他人，死后因而变成一条大蟒蛇，不但断了饮食，也找不到洞穴安住。有一天梁武帝正要就寝时，听到外面有骚乱的声音，原来是皇后郗氏显现丑陋的蟒蛇形貌，

祈求梁武帝作一些功德，让她早日脱离蟒蛇之身，说完之后就消失了。

隔天梁武帝将这个情形告诉志公禅师，禅师便对梁武帝说：“必须要礼佛忏悔才能洗涤罪业。”于是志公禅师日以继夜搜寻佛经，摘录佛的圣号，借以撰写忏悔文，总共写成十卷。梁武帝便依据忏悔本礼佛拜忏，让功德回向皇后郗氏。有一日，梁武帝闻到满室异香，并见到虚空有位仙人，容仪庄严端丽，说她便是之前蜕化成蟒蛇的皇后郗氏，承蒙皇帝为他作功德，现在已经超生忉利天，所以特地前来致谢，言毕就不见了。

历代以来由于拜忏《梁皇宝忏》功德显著，同时礼拜感应真实不虚，度化了无量众生而流传至今，所以被称为“宝忏”。惟有虔诚恭敬地礼忏，并反省改过错误，不生嗔恨与嫉妒之心，才能将自己的业障忏悔清净。



## 听讲座学习排毒

今日的社会，很多人开始注意身心平衡。除了在日常生活中经常运动，讲求食物的均衡营养之外，更积极宣扬排毒的功效与成果。然而大部分人都是道听讹传，真正理解排毒的运作程序，或是依据正确的观念排毒的人却为数不多。

3月27日（星期日）下午2时，海印学佛会在七楼禅堂举办排毒与健康讲座，报名出席者非常踊跃。主讲者黄其铄讲师首先指点大家认识排毒的原理、技术、效率等相关的正确观念。

事实上，所谓的排毒就是将身体内的毒素排出体外，或者是化解体内的有毒物质，

从而维持身体的健康与平衡，减轻身体的负担。但是要如何才能更有效地把毒素排出体外呢？黄讲师详细讲解只要我们的身体处在良好的健康状态，身体就能自然发挥精密的排毒功能，将有害的物质排泄出体外。其实造成人体最有害的毒素，大多数不是来自食物本身，而是我们思想观念里的负面想法与情绪，例如：焦虑、忧郁、嗔恨与愤怒等。

黄讲师举例说明，最后还跟大家分析“简易周末排毒”的程序。出席者踊跃提问，并纷纷介绍自己的排毒经验，大家都觉得获益良多。

大德善知识说：“大觉世尊，名大医王。普治众生身心等病。所用之药，其数无量。戒定慧三，摄尽无遗。以故此三，名为药王。若能服之，即凡成圣，万病总治。”如果我们能透过正确的饮食、运动和生活习惯，保持身体的健康状态，并将佛法运用在日常生活中，便能时常安住在法喜的般若智慧里。以感恩、尊重与爱来实现佛陀所说的“大医王”精神，无量功德皆成就。





文 | 菩提

## 春祭法会

Qing Ming  
Prayer Ceremony in Remembrance  
of Our Ancestors

清明在中国传统的廿四节气中排第五。古代取冬至为一之始，将一年分为十二等分，每个分点称为中气，再将两个中气等分的分点称为节气，十二个中气加十二个节气，俗称廿四节气。

4月3日（星期日）早上9时至晚上8时，海印学佛会举办清明春祭法会；会场庄严肃穆，法师们慈悲带领信众至诚恭敬诵念三时系念三卷与大蒙山。缅怀先宗亲伟绩，报答父母师友深恩。华人在清明时节，亲族子孙都到祖先墓前，祭拜焚香，打扫墓园，深切表达了慎终追远的意义。

三时系念是元朝的中峰国师提倡的法会佛事。三时系念的原意是将佛事分成三段的时间共修；至诚用身口意来观想“佛说阿弥陀经”的经文道理，并忆念观想西方极乐世界的殊胜清净。在诵念的过程里，不单是用嘴巴在念，同时更要通过身口意专注观想。用至诚感恩专注精进念佛，念经的时候则观想经文里的真实义理。藉着系念阿弥陀佛万德洪名，发起大悲心超荐往生者到西方极乐世界净土，永离苦海，花开见佛，圆满无上菩提。

今年的清明春祭法会跟以往不同，当天大殿里的信众们都安排坐在拜垫上，一些老菩萨因脚痛无法跪拜，则安排到七楼坐在椅子上。在忏悔发愿的时候，法师们慈悲率众一起跪拜忏悔，“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切罪障皆忏悔。众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”信众们恭敬诵念与虔诚拜忏，更有些信众被经文的义理所感动，眼眶不禁泛着泪珠，净化身心，充满法喜。忏悔发

愿已竟，当愿众生们都能止恶行善，具有智慧的眼目，愿如日月灯光明，依光照烛见分明。

法会超荐牌位与施食供品都排列布置在会所一楼大菩提岩。佛教里的“大蒙山施食”是为普济幽灵。昔日佛陀时代，阿难尊者在半夜遇见面然大士，面然告知三日之后阿难尊者将命终，挽救的方法是以饮食施予饿鬼，供养三宝。隔天阿难尊者便将此事禀白佛陀，佛便为其说施饿鬼食法，欲令诸鬼道众生得以闻法受食，解脱苦轮，消除障碍，早证菩提。

在佛教的教义中，超荐除了是超度往生者获得究竟利益到净土，广度六道众生。另一方面，也藉由法会的功德，消除我们无始劫以来的业障恶业，内心生起惭愧心而有勇气去面对自己的错误，礼佛忏悔净化身心。事实上，所谓超度冤亲债主不仅是对别人，而是对我们曾经造下的恶业与行为。

身为佛教徒，我们相信佛法，学习慈悲对待别人，用智慧观照自己，福慧功德回向亲友与众生幸福，圆满吉祥，就是参加法会获得最殊胜的祝福。



# 華裔館

CHINESE HERITAGE CENTRE

文 | 彭卫翔

## 之旅

身为华人的我，一直引以为傲，总以为对于华族的文化传统早已根深蒂固烙印在脑海里。毕竟儿时曾在课堂上学习，同时阅读过这方面的书籍。直到长大之后，碰到友人提出的问题才发觉，为何国外的朋友比我们更了解华人的历史背景？这足以让我反省这些年来，所接触到知识领域纯属鸡毛蒜皮。

历年来的海印儿童学佛班所举办的郊游活动，大部分都是较活泼的户外活动。为了让年轻的小朋友能够充分了解华人传统，生活习俗与文化，深一层体会和珍惜华人的历史根源，才决定让孩子们尝试不一样的学习环境，并让他们能有机会接触华族文化与历史。

在3月27日（星期日）早上8时，同学们一一抵达海印，这次的郊游也同时开放给少年学佛班的同学们参与。大伙怀着愉快的心情踏上学习的旅程。在巴士上，法师们、老师们带领同学们引吭高歌，唱出快乐的心声。到了华裔馆，专业的导览们分批带领我们参观展览，详细为我们一一讲解各文物的原由与背景。让同学们能够体会当时海外华侨的生活习俗、了解传统华人的历史与背景。温故知新是个良好的学习机会。

游览结束后，大家都收到了一份有意义的小礼物作为纪念。相信此趟的郊游有助于让大家开拓自己的知识库，承先启后，源远流长，学习更加珍惜现有的一切。

63 水月  
SHUIYUE  
38 活动报道



# 百人礼千佛

新山观自在禅院于2月20日（星期日）举办礼千佛法会，这是今年的第一场祈福法会。近百位信众和护法居士在法师的带领下，从上午到黄昏，置心于一处，虔诚恭诵佛号，礼拜诸佛。

“一声佛号，罪灭三千；礼佛一拜，罪灭恒沙。”前来参加法会的信徒通过念佛拜佛，为自己祈福，也为家人祈福；祈求消除业障，净化身心，开启智慧潜能。也有人默默为地球祈福，祈愿大地万物众生，善根增长，共业减轻，天灾不再有，战火长熄灭，

世界和平；佛光普照，风调雨顺，家家户户都能和乐安祥。

新春法会意义殊胜。除了礼千佛，也供僧，让信众礼敬诸佛同时也广修供养。另一殊胜则是净化身、心、灵。当置心一处专心念佛的时候，修的是口业清净；用头面接顶礼诸佛，修得柔软与谦卑，降伏我慢心。当天的法会氛围庄严，信众们礼拜千佛拜得全身汗水淋漓。流汗排毒也能净化身体，促进健康。能参与这场礼千佛法会，也可谓因缘殊胜，愿大家都能够培福增慧圆菩提。





课程招生

成人书法班 Adult Chinese Calligraphy Class

■ 开课日期/时间：每逢星期三 8.00pm - 9.30pm

■ 授课老师：郑贝山老师

■ 课程：10堂课

■ 学费：Rm 300

瑜伽班 Yoga Class

■ 开课日期/时间：每逢星期六 5.00pm - 6.00pm

■ 授课老师：由老师授课

■ 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 10.00am - 12noon

■ 授课法师：由法师/老师授课

■ 课程：一年30堂课

■ 学费：Rm 90

SPECIAL

特别活动

ACTIVITIES

卫塞节佛理开示 Vesak Celebration – Dharma Talk

■ 农历四月初五 星期六 7/05 Saturday 8.00 pm - 9.30 pm

浴佛法会 Vesak Celebration

■ 农历四月初六 星期日 8/05 Sunday 10.00 am - 1.00 pm

观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony

■ 农历六月十七 星期日 17/07 Sunday 10.00 am - 12 noon

成人书法班

■ 郑贝山老师 Tay Poi San

Adult Chinese Calligraphy Class

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 9.30 pm

弥陀经、忏悔

■ 法师 Venerable

Chanting of Amitabha Sutra

■ 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 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

第5届儿童佛学班

■ 法师/老师 Venerable/Teachers

5th Intake Children Dharma Class

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 12 noon

感恩父忧母难共修

■ 法师 Venerable

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 1/05, 5/06, 3/07 10.00 am - 12 noon

普门品、上供

■ 法师 Venerable

Pu Men Pin & Offering to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 15/05, 12/06, 19/06, 10/07 10.00 am - 12 noon

弥陀宝忏共修

■ 法师 Venerable

Amitabha Repentance

■ 星期日 Sunday 22/05, 26/06, 24/07 9.30 am - 12 noon

63 水月 SHUIYUE 40

海内 外道 场活 动

普门品共修

■ 法师 Venerable

Pu Men Pin

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

普佛上供

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong

Offerings to the Buddhas

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 11.30 am



SPECIAL  
**特别  
活动**  
ACTIVITIES

## “认识死亡”展

本展览是以黄婧葛 Ng Jingge Jeanne 的独创阴阳压克力画配衬主题

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

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。

## 五月份华语讲座

5月份卫塞节期间，Ven. Palzang 和 Gueshe Tenxing Tamding 将莅临本馆，开讲与死亡有关的课题，并教导与之有关的静坐。

8/05/2011 (星期日 1.30pm – 4.30pm)

讲师：Tenzin Palzang

讲题：临终安详

15/05/2011 (星期日 1.30pm – 4.30pm)

讲师：Gueshe Tenxing Tamding

讲题：死后的中阴情景和投生转世

若有兴趣者，请致电或发短讯向

广珊 hp: 96555348 或 婉菁 hp: 91468319 报名。

发短讯方式：名字 (空格) 要参加讲座的日期 (空格)

是否有静坐经验 (输入有或否)

63  
水月  
SHUIYUE

4<sup>1</sup>

海  
内  
外  
道  
场  
活  
动

Senggarang  
Sagaramudra Meditation Centre

海印禅院 新加坡

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

### 地藏经共修与开示

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

### 拜八十八佛大忏悔文

■ 法华法师 Ven. Fa Hua

### Meditation Class

■ 星期二 Tuesday 8.00 pm - 10.00 pm

### Earth Store Sutra

■ 星期三 Wednesday 8.00 pm - 10.00 pm

### 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：法宣法师

## 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18-2届，20课

日期：2011年8月26日（每逢星期五）

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。

## 佛法教育体系架构

海印制定了一套强调修心与解行并重，适合现代人修学的系统。

- 基础学佛课程共有5个单元（每个单元20堂课），希望让学员全面系统学习佛法。
- 当学员完成基础学佛课程，有意深入理解佛法，可以进入学佛成长课程（8个单元）。

## 海印基础学佛教育体系

学佛课程单元一	} 单元二	} 单元三	} 单元四	} 单元五				
认识正信佛教					人天行	静坐班	声闻行	菩萨行
步上离苦得乐之途					利人利己	禅修给予力量	灭苦的方法	追寻终极的快乐

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries, please call 6746 7582 or visit our website at [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)

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

认识正信佛教：步上离苦得乐之途

63 水月  
SHUIYUE  
4<sup>2</sup>  
海印  
课程  
招生



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

拉回眼前



## Talk by Venerable Chi Man (Sat)

### Help! I can't find my "slow-down" button

Date: 11 June 2011

The internet download speed has increased from 56kbps to 100Mbps over the years, which is an increase of 1785 times. As a result, our pace of life has also increased. We feel that we have lost control over our lives and that we are being pushed around and can't slow down. However, if we look deeply, there is a "slow-down" button in every one of us. If we choose to activate it, we will discover that our lives can be very meaningful and peaceful. Let's learn to find this "slow-down" button for our own peace and for other's peace.



## 星期六开示法师：持果法师

### 思维集谛——《菩提道次第广论》

日期：2011年6月18日

集谛是关于苦生起之因，苦的根源是因为有烦恼，有烦恼自然会造业，业与烦恼是感生死轮回最重要的因。认识烦恼，烦恼如何生起，知道烦恼的过患，然后去对治它，业果感的俱有缘才能息灭，生死相续的轮回才会停止流转。



## 星期六开示法师：法荣法师

### 四加行略解(一)

日期：2011年7月9日

佛法是一个系统性的教育。修行和解脱是有次第的，所以我们要对整个系统加以了解。所谓修行，就是从一个凡夫修到断除一切的烦恼，增长智慧，直到成佛。我们要很清楚地认识这个过程的一个步骤，才能够真正了解佛法。

如果我们只是听闻佛法，而没有真正下功夫去修行和去体验这些真理，就有如在听别人的故事罢了。从一个凡夫到成佛的修行过程中，最重要的是改变我们的内心。改变内心的过程，须要有种种的方法。



## 星期六开示法师：法度法师

### 浅谈八关戒斋

日期：2011年7月16日

学佛之道，是有次第、逐步前进的。皈依三宝，只是信佛学佛的入门。五戒十善是实践学佛之道的真正开始。

受了三皈五戒，只要能够如法奉行，绝对可保不堕三途。但是，佛法的最终目的，是在教人了生脱死。而八关戒斋是了生脱死之路的起点。

受持八关戒斋是种植出世的善根。虽仅一日一夜，终究必因此一功德而将得到涅槃之果。此开示将与大家分享为何八关戒斋具有如此的功德？八关戒斋一定要在每个月的六斋日受持吗？又如何算是戒斋清净呢？

# 佛理开示

水月  
SHUIYUE  
4<sup>3</sup>  
佛  
理  
开  
示

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.sagamudra.org.sg



Sagamudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

# 海印学佛会 2011年5月-7月每周活动

星期一 休息 Closed on Monday

**星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm**

**第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

**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

**净土共修 Pure Land Practice**

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong 4, 25/05, 1, 8, 15, 22, 29/06, 6/07

**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

**静坐入门(华语) Introduction to Meditation (Ch)**

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 15/04 - 24/06 ■ 7.30 pm - 9.00 pm

## 星期六 Saturday

## 瑜伽班 Yoga Class

■ Ms Quinine Tao ■ 5.30 pm - 7.00 pm

## 佛理开示 Dharma Talk

■ 7.30 pm - 9.00 pm

■ 持满法师 Ven. Chi Man 11/06

Help! I can't find my "slow-down" button

■ 持果法师 Ven. Chi Guo 18/06

思维集谛--《菩提道次第广论》

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong 9/07

四加行略解(一)

■ 法度法师 Ven. Fa Du 16/07

浅谈八关戒斋

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

■ Sat 21/05 8.00 am - Sun 22/05 8.00 am

■ Sat 16/07 8.00 am - Sun 17/07 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

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan ■ 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

■ 8, 29/05, 12, 19, 26/06, 10, 17/07

## 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 ■ 12/06, 10/07

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

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan ■ 10.00 am - 12 noon ■ 8, 29/05, 12/06, 10/07

## 感恩父忧母难日法会 Birthday Blessings &amp; Offerings to the Buddhas

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong ■ 10.00 am - 12 noon ■ 19/06, 17/07

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

■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.45 pm ■ 1/05, 5/06, 3/07

## 老人院/儿童院服务 Community &amp; Welfare Service

■ 福利部 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon ■ 8/05, 12/06, 10/07

## 三皈五戒 Taking Three Refuges &amp; Five Precepts

■ 法师 Venerable ■ 9.00 am - 12 noon ■ 26/06



拉回来看见自己、认识自己、  
改变自己、提升自己。

欲获取更多资讯，请上网：

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

或联络 or contact :

**海印学佛会 (海印佛学院)**

Sagaramudra Buddhist Society

(Sagaramudra Buddhist Institute)

5 Lor. 29 Geylang, Singapore 388060.

Tel : 65 6746 7582

办公时间 Office Hours:

星期二至星期六 : 中午12时至晚上8时

星期日 : 上午9时至下午5时

Tue. to Sat. : 12noon-8pm

Sun. : 9am-5pm

**海印学佛会 (精舍)**

Sagaramudra Buddhist Society (Hermitage)

No. 574 Changi Road,

Singapore 419944.

**海印文化艺术馆**

Hai Yin Culture and Arts Research Gallery

No.12 Lor. 24A Geylang,

Singapore 398536.

**西澳柏斯海印禅寺**

Sagaramudra Buddhist Association Inc.

37 Archer Street, Carlisle, WA 6101,

Australia. Tel : 61 8 9470 1171

**西澳聚德林佛国寺**

Buddha Mandala Monastery

8 Lewis Rd, Chittering, WA 6084,

Australia. Tel : 61 8 9571 8286

**海印禅院 (新加兰)**

Sagaramudra Meditation Centre

Lot Ptd 4929, Jalan Tokong Parit Botak,

83200 Senggarang, Batu Pahat, Johor,

West Malaysia. Tel : 60 012 7720495

**柔佛州海印学佛会 (峇株)**

Pertubuhan Penganut Agama Buddha

Sagaramudra Negeri Johor (Batu Pahat)

No.1 Jalan Mutiara 1, Taman Mutiara,

83000 Batu Pahat, Johor,

West Malaysia. Tel : 60 7 455 9827

**观自在禅院 (新山)**

Persatuan Penganut Agama Buddha

Chenresig (Johor Bahru)

No. 64 & 66 Jalan Abiad,

Taman Tebrau Jaya, 80400 Johor

Bahru, Johor, West Malaysia.

Tel : 60 7 333 6466

# 盂兰盆

七月超度  
祈福消灾 供僧法会

Ullambana-  
The Season of Filial Piety  
7<sup>th</sup> Month Prayer & Offerings  
to the Sangha Ceremony

启建护国息灾冥阳两利延生植福、斋天、往生超荐、供僧之报恩法会。

**日期 :** 12/08 农历七月十三(星期五) 至  
14/08/2011 农历七月十五(星期日)

**地点 :** 海印学佛会  
Sagaramudra Buddhist Society

**演净、佛前大供、三昧水忏**  
12/08/2011 农历七月十三(星期五) 11am - 5.30pm

**佛前大供、虔诵地藏经、大蒙山施食**  
13/08/2011 农历七月十四(星期六) 10am - 8pm

**斋天、佛前大供、供僧、三时系念佛事**  
14/08/2011 农历七月十五(星期日) 7am - 4.30pm

**法会超荐**

- 小莲位 可超荐一位先人或历代祖先
- 大牌位 可超荐六位先人或历代祖先
- 如意功德主 三个大牌位可超荐十八位先人和历代祖先
- 护坛大功德主 五个大牌位可超荐三十位先人和历代祖先 + 大禄位(大禄位的名字依大牌位写的阳上者为准)

**法会祈福**

- 供佛随喜供养   ▪ 供斋
- 延生小禄位 祈福者 (一人或合家)
- 延生大禄位 公司宝号或祈福者 (一人或合家)

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询  
Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries,  
please call 6746 7582 or visit our website at [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)

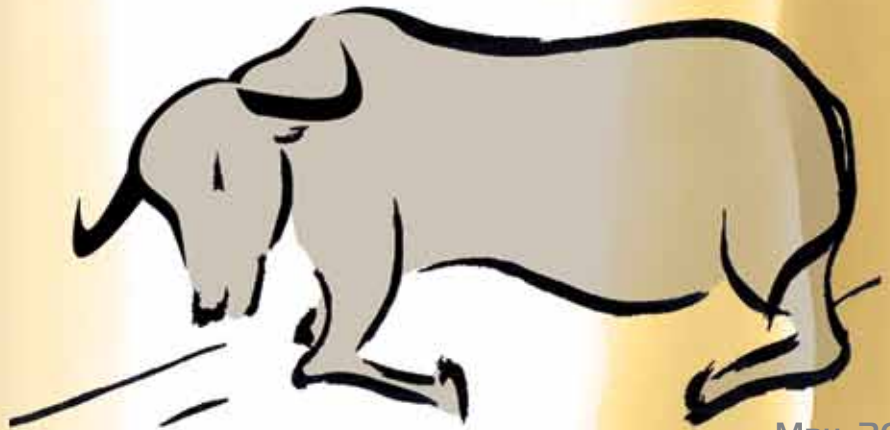


海印

# 水月

SHUIYUE JOURNAL

淨牛圖  
 禮佛懺悔妙加行  
 淨身淨口淨心靈  
 若問功德何處有  
 淨化三業真佛佑



May. 2011

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 200/03/2011

# 63