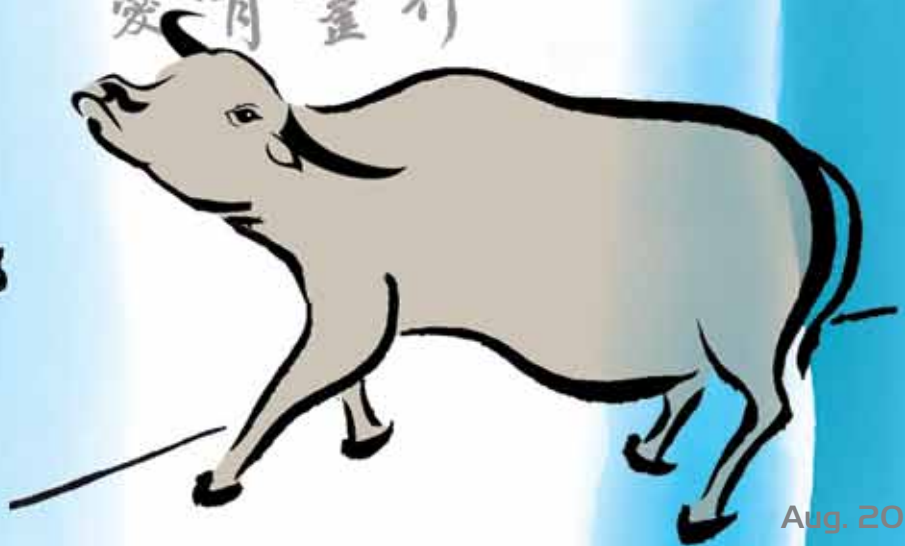


海
印

水月

SHUIYUE JOURNAL

化牛圖
 發善提心妙加行
 度人度己度生靈
 若問功德何處有
 度化三有體無憂



Aug. 2011

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 200/03/2011

64

盂 盆

七月超度
祈福消灾
供僧法会

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

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淮)

法会祈福

- 供佛
- 供斋
- 往生小禄位 祈福者(一人或合家)
- 往生大禄位 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

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。



办公时间 Office Hours:

星期二至星期六：中午12时至晚上8时 星期日：上午9时至下午5时

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

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060

Tel: 6746 7582 www.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

拉回眼前

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-发菩提心

- 2 四牛图之三：化牛
- 3 发菩提心为众生
- 4 Generating Bodhicitta for the benefit of Sentient Beings
- 5 Generating Bodhicitta
- 6 发菩提心成就佛道
- 7 菩提心珍贵
- 10 生活故事随笔两则
- 11 如何巩固菩提心

海印法语

- 12 水月禅系列十
- 13 禅门一日
- 14 般若心经要义
- 16 佛子行三十七颂略解（三）
- 18 信为道源功德母
- 19 受持斋戒心态须正确
- 20 从禅门的放下对布施波罗蜜进行反思
- 23 修行专注当下
- 24 The I
- 26 Self Discovery

海印心语

- 27 感应大自然的呼唤
- 28 “诗佛”王维
- 29 Nature Walk to Diary Farm Park and Singapore Quarry

海印童话

- 30 漫画

海印点滴

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



四牛图之三 化牛

偈颂说道：

发菩提心妙加行
度己度人度生灵
若问功德何处有
度化三有体无忧



菩提 (bodhi) 旧译为道，求真道之心曰菩提心 (bodhicitta)；新译曰觉，求正觉之心曰菩提心。四加行中的发菩提心，事实上是要把我们凡夫的烦恼心转化成力求觉悟和要让一切众生觉悟的心，这也是四牛图中的“化牛”的意思。

“发菩提心”是大乘禅法的精髓，强调从大处着手，从利益众生的心开始，开拓自己的心量，消融我执，累积福慧，从而得到解脱。如果我们发起大心，一切以众生的利益为考量，一切以利他为先，自身的得失便显得微不足道，这时内心的烦恼，便比较容易解决，这也是这个加行的微妙之处，所以才说：“发菩提心妙加行”。

动了要度化众生的念之后，便会去完成很多善行。与此同时，我们要常常自我警惕，提醒自己要活在“心王”之中，千万不可迷失。因为，一旦失去了觉照，这些行为就只是人天善果，跟究竟解脱是不相应的。更糟的是，我们在不知不觉的情况下，不仅没有利益众生，还被众生和罪业给度去了。

就空性而言，心的本质是没有大小之分的。无论从大处或小处着手，都是佛法上修行的方便，两种都有必要，关键在于修行者如何善用。能善用，自然能大能小，收放自如，生起无量的功德，度化三界有情，优游自在。不能善用者，一切都会造成束缚。

因此，我们要常常回到自己内心；回看自己，回到心王。在度化众生的道路上，众生会给我们制造很多问题，考验我们的心王。在诸多考验和陷阱面前，我们要如何使我的心处于一种自在、不动的状态？处在这自在、不动的状态其实就是在度化自己，所以说“度己度人度生灵”；我们一定是先度化自己，自己安住了，才能帮助别人，帮助生灵。

佛法的修持，基本上分两种。一种是向内，从小处着手，从自我的身（观四大、三十二部）心（观五蕴）一一解剖，了悟无我，证悟空性。另一种则是向外，从大处发展，救济万物，舍弃自我，证悟空性。发菩提心属于后者，最终要“以无人无众生无寿者，修一切善法”（《金刚经》）。

其实，就空性而言，心的本质是没有大小之分的。无论从大处或小处着手，都是佛法上修行的方便，两种都有必要，关键在于修行者如何善用。能善用，自然能大能小，收放自如，生起无量的功德，度化三界有情，悠游自在。不能善用者，一切都会造成束缚。如何解缚？《金刚经》云：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观！功德有无也罢，重要的是，在修行的过程中，莫失觉照，切莫执着，否则两处不着岸，白忙一辈子，内心充满烦恼，最后见了佛也笑不出来！

发菩提心为众生

何谓发菩提心？简单的说，发菩提心就是求道之心或求正觉之心。也就是说当一个人发心修行时，他很清楚地知道其修行的目的是除了自己能离苦得乐之外，也要教导及帮助一切众生如何离苦得乐；除了让自己能圆满福慧而成就佛道之外，也要引导一切众生发起成就佛道的心。

“菩提”乃佛教名词，源自梵文Bodhi的音译，意译为觉、智、道等。在佛教里，这是一种豁然彻悟的境界，是一种觉悟的智慧和途径，也可以解说为断绝世间烦恼而成就涅槃的智慧。经论上对菩提心也有很多阐述，如二菩提、三菩提等；佛菩萨也有不同的菩提愿，如阿弥陀佛发度众生的四十八愿，观世音菩萨三十二应遍尘刹的十二大愿，药师琉璃光如来令诸有情所求皆得的十二大愿，以及地藏王菩萨发的地狱不空誓不成佛大愿。

发菩提心也可说是出家人的基本发愿之一。回想自己刚出家时所发的菩提心，是为了不忍众生有苦恼而求解无门，希望出家修行转化戾气，培养多方面的能力，来为众生解困，发心学习如何把佛法人间化，让更多人有机会接触佛法，以达到自利利他的目标。当初这一份单纯的发心，对我来说至为重要，一直陪伴着我走在修持的道上。从出家到佛学院修读，以及回来投入常住服务。我谨记在佛学院的时候，师长们常叮咛我们不要忘失自己当初的发心，要多反思自己是否背离最初出家的宗旨？不要受到人我是非的干扰而偏离了菩提道，要时时刻刻小心维护与扎实自己的道心，让菩提心增长。今生有缘出家，任重道远，若不好好把握并透过修行转化自己的业习，更待何时？

出家四年多，从佛学院回来就投入常住服务，至今也有三个月了。投入常住服务是

一种和我就读佛学院时截然不同的修行，在佛学院多着重佛法的学习与吸收，以及个人的修持，接触的层面比较单一；投入常住服务必须学习与人共处共事之道，提升处事的应变能力，无论遇到顺境或逆境，心境都要锻炼得不被外境所影响。

在遇到种种困境的时候，我想起出家前所发的菩提心，就以当初那一份求道的心支撑意志，勇敢面对现实中的各种情况。菩提心此刻对我更显得重要，时刻秉持这份道心去面对各种问题，因而无论顺境或逆境都能应对；逆境则用感恩心顺受，顺境则用忏悔心逆受，从中培养长远心来完满菩提愿。

人是很脆弱的，在遇到逆境、受了挫折、困于瓶颈时，尤其容易泄气或丧失信心，这时就需要一股很强的精神力量来转圜奋起。发菩提心的人，本身具有一股强烈的意念，遇到难事能即刻转念，平心静气地动用智慧拨乱反正，这也就是藉境练心。因为清楚知道目标，烦恼即菩提，经一事长一智，开智慧呀！因此发了菩提心的人无论是出家或在家，本身就具有足够的力量，朝向目标前进，不容易退怯。这就是为何要发菩提心，如果没有发心就等于没有目标，无法有成就。自己发心修行，正是要修正行为，在离苦得乐的同时，也要让别人也能离苦得乐，进而自利利他。

在常住服务的这段日子里，每次看到居士们对佛教活动的发心与护持，心里很赞叹和欢喜，同时勉励自己一定要做得更圆满来回馈大家的用心。当遇到问题出现的时候，赶紧提醒自己：凡事不离佛法，有佛法就有办法；事事以佛法去考量，生活能得自在。

最后，感恩修行路上得到许多善知识、师长们的提醒与教导，让自己能在菩提道前进与成长。

Generating Bodhicitta for the benefit of Sentient Beings

What is generating Bodhicitta? To put it simply, it is the aspiration to seek the truth or enlightenment. When someone vows to cultivate his mind, he should be clear that the objective is not only for one's own benefits but also for the benefit of all sentient beings. Not only do we seek to transcend samsara, we should also aim to help others to transcend samsara. Not only should we seek to grow our own wisdom and merits, but we should also help others to do the same.

The word "Bodhi" is a Buddhist term, originates from Sanskrit and it means wisdom, enlightenment or the path in general. In Buddhism, it symbolises transcending the mundane world through wisdom and following the path and entering into a state of nirvana. In the Sutras, there are a lot of elaborations about Bodhicitta, like the Paccekabodhi and Sambodhi etc; Bodhisattvas also have different vows such as the twelve vows of the Medicine Buddha, the twelve vows of the Goddess of Mercy, the forty-eight vows of the Amitabha Buddha and the Great Vow of the Earth Store Bodhisattva.

Generating Bodhicitta is the basic vow that should be made by all Bhikkhus and Bhikkhunis. On recollection, at that time I was ordained, my aspiration to generate Bodhicitta is to alleviate the sufferings of sentient beings; I hope that by cultivating my own mind through the Dharma practice, I am able to develop myself so that I am more equipped to help others and influence others to learn and practise the Dharma, thus benefit oneself and all sentient beings. Till now, this aspiration is still very important to me as it makes my cultivation meaningful and spurs me on the path. During my stay at the Buddhist institute, my teachers constantly reminded me to remember my aspiration and make an effort to retain this initial enthusiasm and not to get affected by the complex nexus of relationships between human beings, so that the mind of Bodhicitta will grow. In this life, I have the karmic affinity to be ordained and with such an important mission in mind, if I don't treasure this rare opportunity and be diligent in my practice to change myself for the better, when will I get the opportunity again?

After four years of ordination and upon graduation from the Buddhist Institute, I am posted back to serve in the Society for close to 3 months now. This environment is quite different from the life in the Buddhist Institute. When studying, the emphasis is on Dharma learning and personal

development. In the Society, I need to learn to interact with people of different calibre and improve my ability to deal with any situations and not to let my mind be affected by the external environment regardless of whether it is favourable or unfavourable.

When I encounter difficulties, I will remind myself of the aspiration I have made before ordination - that is to seek the Buddha Way. Such thought motivates me to persist and face any difficulties without fear. In such situations, having Bodhicitta is all the more important to me because it provides the right frame of mind for me to experience and deal with both pleasant and unpleasant situations; when an unpleasant situation arises, I will accept it with gratitude. When a pleasant situation arises, I will accept it with repentance. In this way, I can cultivate a long term determination to fulfil my Bodhisattva vows.

We are all vulnerable. We lose our confidence and feel defeated easily when we are stressed, meet with obstacles or caught in a bottleneck situation. In times like this, we need to have a strong support to fall back on. Those who aspire to generate Bodhicitta are in fact having a very strong mind. In the face of adversity, they are able to adjust themselves to react calmly to stressful situations and use the situation to train their mind. Because they have a clear objective in mind, their troubles are transformed into wisdom and they are able to confront the problem and learn from the experience instead of retreating. This is why we need to generate Bodhicitta, if not, we will feel aimless, and are unable to success. When we vow to cultivate our mind, it means to correct our negative actions and develop our Bodhi mind so that we not only learn to eliminate our own sufferings but also help others along the path.

During my service in the Society, I am always touched and encouraged by the enthusiasm and devotion of devotees, and I am motivated to work hard to repay their kindness. Whenever I encounter any problems, I will quickly remind myself: everything is the Dharma, when there is Dharma there will be a solution; with the Dharma in mind, I am able to resolve the problem and be at ease.

Finally, I would like to express my gratitude to all my teachers and mentors who have provided valuable teachings and guidance which allow me to progress on the path towards Buddhahood.

Generating Bodhicitta

The idea of Bodhicitta has various meanings. The Mahayana tradition interprets it as 2 kinds of Bodhicitta, relative and absolute. Relative Bodhicitta refers to a state of mind in which the practitioner works for the good of all beings as if they were his own. Absolute Bodhicitta refers to the wisdom of “Shunyata”, which is commonly translated as “emptiness”. However, “emptiness” here tends to give the perception of nothingness, which in true sense, they are miles apart.

Etymologically, Bodhi means “awaken or enlightened”, citta means “mind”, combining the two together, Bodhicitta means “the awakened mind”.

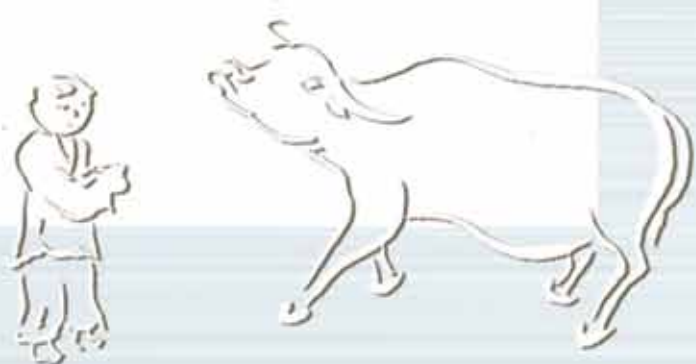
Relative Bodhicitta is the practice of compassion and loving-kindness to all sentient beings around us. A selfish person only brings suffering to others and eventually to oneself. One only needs to ask oneself the question of whether one prefers to live in an environment where there is no compassion and loving-kindness or an environment where there is an abundance of compassion and loving-kindness. The answer is obvious, practising relative Bodhicitta helps us build that sort of environment where we can live in harmony, peace and stability. Looking around us, the history of mankind has been filled with all sorts of violence and wars, even though Singapore has not seen or experienced a war in the last 66 years since the 2nd world war, that doesn't imply war and violence will be deleted from our books. The practice should be done on both a collective and individual basis, for the individual exists in the collective and the collective exists in the individual.

Absolute Bodhicitta is the insight into the true nature of things, which is freedom from attachments and from fixed ideas about the world and how it should be, especially on the idea of self. Emptiness as one should understand it, does not mean nothingness, it means empty of an independent separate self. This implies the things we see, the sounds we

hear, the food we taste, the odor we smell, the things we touch, simply cannot exist by itself. It is dependent on many other things for it to exist. The human idea of self is exactly the same, we are selfish because we think of ourselves as independent and therefore have no cause to care for the people, environment and things surrounding our lives. This is especially true when one is overwhelmed with fame, position, praise and wealth. We take this happiness for granted and as time passes, one becomes more and more selfish and uncaring.

There is an overlapping in these two Bodhicittas, as both points towards the direction of realising non-self. So the next question is, how does the practice of non-self help in saving all other sentient beings as commonly known in the career of a Bodhisattva (one who has Bodhicitta)? The answer is pretty direct (the Buddha is always very direct with his Teachings), when one is practising non-self, one knows that one's very existence is because of the people, environment and material things around him. If one wants to exist for the sake of all sentient beings, one will definitely put in extra effort to take care of the people, environment and things around him. Hence, when one is saving all other sentient beings around him, he will inadvertently save himself in the process.

Generating is an action, and thus “Generating bodhicitta” is the action of producing or bringing Bodhicitta into our lives. The seed of Bodhicitta has now been planted into your mind as you read this article. You now have a choice of either leaving the seed dormant or making it active by watering it and giving it a chance to sprout. If we want to end our suffering and the suffering of others, the latter is obviously the right choice.



发菩提心 成就佛道

在北传的佛教义理中，菩提心具有两层内涵：下化众生和上求佛道。修行人升起慈悲，利益一切有情众生，这是一个前提；下化众生自利利他的菩提心是一种成就圆满福慧的精神状态，上求佛道菩提心是指“Shunyata”，即通常所说的“性空”的智慧。然而“性空”经常会让人误解是什么都没有，与其真正的意义相差千里。

从字面上的解释，菩提Bodhi的意思是“觉醒或明朗”，citta的意思是“心”，两者结合在一起，菩提心的意思是“心识的觉醒”。

下化众生的菩提心是对周围一切有情众生升起慈悲与仁爱。一个自私自利的人只会给他人带来痛苦，最终也将损害到自己。人们只需要问自己，是否喜欢生活在一个缺乏慈悲与仁爱的环境？或是比较欢喜生活在一个充满慈悲与仁爱的环境？答案是显而易见的。修行菩提心帮助我们建立和睦相处的稳定社会。放眼望去，人类的历史充满了种种的暴力和战争，尽管新加坡在历经第二次世界大战以后的66年没有经历过战争，但这并不意味着战争和暴力将不会再次发生。在修行的基础上，我们都应该要从个人和集体的因缘观去实践佛法。

菩提心是成就佛道的究竟法门，并从世界的攀缘和固定观念之中寻求解脱，特别是

对于“我执”。我们要了解“性空”并不是表示什么都没有，而是观察一切法的自性本来是空的。我们看到的東西，听到的声音，尝过的食物味道，嗅过的气味，触摸的东西，都是从因缘生，而缘生只是和合的幻相。我们会变得自私自利是因为以为自己是独立实体，从而缺乏同理心去照顾周围的人、环境和生活。尤其是当自己被名利、地位、赞美与财富所束缚，我们就会把幸福当作是理所当然的，开始变得越来越自私和冷漠。

因此下化众生和上求佛道都须要达到无我的境界。因此，接下来的问题是如何在菩提道上修行无我的菩萨精神。答案是很直接的（佛陀的教导都很直接），当一个人放下我执，觉知个人的生存，其实都是依循着周围的人、环境和物质的相互配合而存在。如果知道一切的事物都是缘生法，人们就会投入额外的努力，去关心和照顾周围的环境和事物，从而在过程中达到自利利人的效应。

我们要能在日常生活中经常发菩提心。现在您阅读这篇文章，就已经将菩提种子种植在心头。您现在有个选择的机会，一是让菩提种子休眠或是给种子浇水，使其能够发芽生长。如果我们都想要离苦得乐、圆满福慧，成就佛道，后者显然是正确的选择。

菩提心 珍贵

常听人说：“某某，请发心用餐吧。”心里总是出现一连串的问题，什么是发心？发心就是用餐吗？不用餐就不发心吗？所以借这篇文章做进一步的探讨。

什么是发心？

发心是发菩提心的简称。“菩提”是古印度的梵语，汉文的意义为“觉”，即是成就觉性，也就是成佛的意思。“菩提心”全称“阿耨多罗三藐三菩提心”（无上正等正觉心），即是成佛的心。

“发菩提心”就是发愿成佛的心，其中包涵两个心愿，第一个心愿：以悲心缘有情，愿一切众生离苦得乐；第二个心愿：以智慧缘觉性，愿一切众生远离极端，圆满佛果。所以《现观庄严论》说：“发心乃为利他故，欲求正等觉菩提。”

菩提心又分为世俗菩提心和胜义菩提心。世俗菩提心是在一种善分别心的基础上收摄起来的，胜义菩提心是一切分别妄念都消散的智慧。世俗菩提心又分二：愿菩提心和行菩提心。愿菩提心是果上的誓愿，让心产生愿力，比如想要去中国，开始应当升起“去中国”的念头，如同首先发愿：愿一切众生成就佛果，例如我们在皈依时所发的四弘誓愿：“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。”还有阿弥陀佛的四十八愿、观音菩萨的十二大愿，都给我们作了榜样。

行菩提心，是因上的誓愿，比如动身去中国，应当先准备行李，然后上路，这就像为了令一切众生成就佛果，就得发菩提心修持布施、持戒、忍辱、精进、禅定，智慧等方法。

胜义菩提心是在资粮道、加行道当中，依止世俗菩提心，经过长期清净心的能力，而后在见道中，以离一切戏论¹，真实的智慧现证一切法的实相空性，就是胜义菩提心。

为什么要发心？

1) 个人的成就

一个人的未来决定于自己的心向。一个人能不能有伟大高超的成就，就看他有没有广大的心胸。发菩提心会使我们的头脑保持冷静清醒，让我们的品格高尚，使我们的见识、气度到达最高、最广、最深的境界。所以我们当然要发菩提心。

2) 推己及人

日常法师说得好：“我们一路修学过来，自己深深体验，再推己及人：原来众生在烦恼生死的苦海当中，盲无慧目，不了解事实的真相，所以不能走该走的路，一直在生死的险恶道当中。了解这些以后，成就大乘²种性的人却不悲愍他人、不勤于利他，这是不合理的。为什么要推己及人？应该想想世间众人对我有这么大的恩，我之所以有今天都靠他们，如果我只解决自己的苦而不管别人，说得过去吗？世俗人尚且不可以这

样，何况是修学佛法的人！透过这样的思惟，会激发我们的大乘种性。当你利益了别人，结果自己的利益也成办了，所以自他一切利乐的根本、根源就从这个地方做起。这样做还能够除掉一切不好的事情，得到一切圆满的好事情，这是任何一个有智慧的人都该走的大路。能够知道有这样的一条路可以走，这真是稀有难得！我们都希望离苦得乐，现在居然有这样殊胜圆满的一条路，能把所有的痛苦彻底解决，把所有的安乐圆满得到，当然我们要走啊！”

3) 成办利乐

菩提心是对众生最有利的，因为依靠菩提心，众生能获得殊胜安乐无上菩提。无量众生依靠修持菩提心，能够顺利获得最胜妙的安乐，无上佛果。依菩提心之妙道，过去有无量众生已成佛道，未来的一切众生亦能成佛道。发起菩提心，则所做的一切事，所修的一切法，皆成自觉觉他的资粮，成就慈悲和智慧圆满的佛果。我们只要翻开诸佛菩萨及大乘高僧大德的传记，便可以看到相同的一点：他们都是依靠修持菩提心而得以成就。所以《入菩萨行论》说“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。”

4) 菩提心的珍贵

过去所造的极重恶业，这个恶业力量大得不得了，除非是以大菩提心，其他的善不太容易净除它。所以在小乘³中犯了五无间罪不通忏悔，而大乘能忏悔，就是因为菩提心的力量大得不得了，就算犯下再重的罪，只要跟菩提心相应，很快就净除掉了。《入菩萨行论》说“菩提心如劫末火，刹那能

毁诸重罪。”菩提心就像劫火一样，能烧尽诸罪恶。所以无论净化业障，累集福慧资粮也好，做任何事情，只要有菩提心都容易成就，这就说明菩提心的珍贵。

《了凡四训》的立命篇最后有一段话，说袁了凡刚开始作功德时，立了一个心愿，作了十几年才成功。后来继续作了很久，慢慢地心里面越来越成熟了。最后求考进士的时候，他才发一个善念，金甲神在梦中就告诉他：“你要求的功德已经圆满了。”他怀疑：“咦！我还没作啊！怎么会功德圆满了呢？”于是就问五台山的幻余禅师，幻余禅师说：“那当然了，因为你发了这个心。”

原来他作了县长，看到那年收成不好，老百姓多么苦；所以想办法要把他们的税减轻一点，就起了这么一个念头，他还只是注意到一个县喔，一县最多几万人，发了利益几万人的心就有这个功效，何况是缘一切有情的心。所以菩提心的功德是大得不得了，这是千真万确的事实。

怎么发心？

发菩提心有八种因缘而生起：

1) 看见诸佛菩萨不可思议的威神之力，心里面好欢喜。佛好伟大，这才是我们真正要仰望的。所以要常常告诉自己：要作一个最了不起的人！别人有好处，我当然要羡慕，当然要学！

2) 没有亲自看见或听见诸佛菩萨的威神力，但是听闻了佛法，由于信得过，进一步去了解：佛有这么了不起的功德，是因为他有无量无边的智慧和慈悲，能自利利他，自觉觉他，这才是我要学的，从而发起菩提心。

發善提心妙加行
憂有靈行



3) 虽然没有像第二个那样闻法，但看见佛法快要衰灭了，心里想：“现在法快灭了！不行啊！我一定要好好地学，发菩提心，使正法能够久住世间。”

4) 是看见恶世的众生太愚痴了，希望自己觉醒，不要走错误的路，因此而发心。由于看见菩提心有这么大的利益，唯有发菩提心，上求佛道，下化众生，才能够救济一切众生离一切痛苦，因此而发心。

5) 发菩提心的初因是“种姓圆满”，种就是宿种，换句话说这个人善根够，是大乘种姓。若善根不够，就要努力去培养。

6) 不但因种圆满，现生还要有“善友摄受”，这包括师长以及同行善知识，所以僧团真正重要的意义就是在这里，僧的内涵是以证胜义菩提为主，我们立即一起学习成长，朝这方向走。

7) 悲愍有情，这个心一定是自利利他。大乘种性的增长一定要靠悲愍有情来滋长培植它。

8) 而要想悲愍有情，圆满智慧和慈悲的话，一定要在生死当中，所以要“不厌患生死难行”。

总结

《华严经》云：“善男子，菩提心者，犹如一切佛法种子。”以种西瓜为例，要把西瓜种出来需要几个条件：要有西瓜的种子，然后要种在田里，还要有水、有肥料，这些因缘聚合了，就能长出西瓜。其中一个条件特别重要，就是西瓜种，如果这个不能把握住的话，尽管有水、有土、天气暖和、

有肥料，仍然长不出西瓜的芽，也结不出西瓜的果。

我们做任何事的时候，一定要把握住根本原因，然后再使它圆满。佛经上有这样的公案“修福不修慧，大象带璎珞”，有人努力修了很多福，结果得不到人身，沦落畜生道当中享福，那就很可惜了。同样地，如果把握不住根本，念了佛却不能往生净土，结果生天或在人间享福，变成三世怨就糟糕了。

所以发心要正确，则法法圆成佛道，事事皆借境练心，时时自觉有所知有所不知、有所净有所不净，努力精进地学习，心心上求佛道，念念下化众生，则成佛之道已在眼前。

¹ 戏论：指违背实理，对增进善法无益的言论。《瑜伽师地论》卷九十一云（大正30·815a）：“此中能引无义思惟分别所发语言，名为戏论。何以故？于如是事，勤加行时，不能少分增益善法，损不善法，是故说彼名为戏论。”《中论》卷三〈观法品〉载，戏论有爱论、见论二种；《中观论疏》卷一解之云：“爱论”，系指于一切法有取着之心；“见论”，则指于一切法作决定之解。《中华佛教百科全书》

爱论：贪爱的戏论，也就是被爱迷惑了心窍之后所生的种种不正确言论。见论：即我见边见等之戏论。《陈义孝佛学常见辞汇》

我见：指执着实我之谬见，即于非我法，妄计为我。又称身见。依《大乘起信论》所载，我见可分人、法二种，即：(1)人我见：即我执。指一切凡夫不悟人身乃色、受、想、行、识五蕴假和合，而执“有常一主宰的实我”之妄见。(2)法我见：即法执。指声闻、缘觉二乘之人，不悟诸法的空性，而执一切法各有其实在体性之妄见。故虽得人无我智，犹起怖畏生死，妄沉槃之邪执。《中华佛教百科全书》

² 梵语摩诃衍，华译为大乘，即菩萨的法门，以救世利他为宗旨，最高的果位是佛果。《陈义孝佛学常见辞汇》

³ 声闻缘觉的法门，以修身自利为宗旨，其最高果位为阿罗汉果及辟支佛果。《陈义孝佛学常见辞汇》

生活故事

随笔两则



酱油与菩提心

在报章阅读到一则新闻：日本有一间百年老字号的酱油店，因为大地震和海啸，几桶作为发酵的原汁酱浆，被急流冲到海边；事后八十多岁的老板连同几名员工，赶紧到岸边遍寻，虽然找到了木桶，但由于被海水浸泡过，已经无法用于发酵了。老板禁不住悲哀，痛哭起来。

过了几天，老人接获某所大学的一通电话，告知大学为了研发实验成果，曾经向这间老字号酱油店索取一公升的原汁酱浆，现在实验已告一段落，酱浆物归原主。老人听到这消息，喜极而泣。过后有人问起，老人回答：“我并不是伤心百年老字号酱油店的事业被摧毁，而是日本在经历如此惨重的灾难之后，人们更需要一种平常熟悉的味道，唤起勇气积极面对生活。”

看到这则新闻报道，内心被老人的慈悲言语触动、感动。老人的心境是如此的柔和淡泊，心中所系念的是历经灾难后，广大人民的心灵建设与安慰。这就是发菩提心的另外一种“爱”的体现。无私的爱，才是真正充满慈悲心的“爱”，不求回报的“真爱”。

人生活在无常又短暂的世间，其实再多的名利和财富都无法带走；重要的是能觉醒真相，知道生命的真相；懂得在日常生活中，随缘生活、随心自在、随喜布施，感受生命的无限光明与希望。

心安定才能成镜

菩提心发起后，要坚持并不容易。《大智度论》讲到，就像芒果树，开花时候，满枝都是花苞，却只有少数能真正结成果实；又如鱼儿产卵，一次数百万颗，但是最后能顺利生存，孵化成鱼的，却是少之又少。

因此，亲近善知识的教导多么重要，例如《华严经》中善财童子发菩提心，向五十三位善知识学习。

前些时候，与两个朋友前往参加三天的寺院法会。在中间休息的时候，其中一位由于才刚接触佛法，觉得不太习惯，因此想早点回家休息。我和另一位不断鼓励他，再坚持多一会儿，直到法会结束。后来在吃午饭的时候，也遇到法师的慈悲关怀，因此这位朋友也就留了下来。

第二天在法会上，他遇到另一相熟的朋友，随后结伴到附近的咖啡店喝咖啡。到了傍晚5时，法会圆满结束，我们鱼贯从大殿走出来，正好迎面遇到这位朋友。朋友说那家咖啡店的咖啡很好喝，加上老朋友又见面，更高兴，谈话也就更热络。我们也惟有看着他微笑不语。

发菩提心修行菩萨道，需要不断精进、无怯畏。禅宗比喻我们的心就像是一面镜子，其实镜子有很多种类，如千江有水千江月，是以水为镜子。因此水要为镜，必须清净明澈，铜镜则须时常磨亮，才能清楚照见自己。身心若是充满无数的妄念烦恼，就犹如被尘埃所遮盖，就像浑浊的水一样，无法保持安定与清晰，就不能为镜了。发菩提心，有愿力，心安定才能成镜。

如何巩固

菩提心

人生的一切都是相依互存的，人人之间都有密切的关系，人人对我都有恩惠，因此要发菩提心救度一切众生。要巩固菩提心，就要努力去学六度法门。

六度法门：

布施：消除贪婪，布施时不是为了得到福报。

持戒：行十善来净化自己的思想、言语和行为。

忍辱：不生起嗔恨心。

精进：克服懈怠，努力修行。

禅定：去除烦恼，使心平静。

智慧：破除愚痴，看清人、事、物的真相。

修六度愿为众生服务，愿代众生受无量苦，难忍能忍，难行能行，愿断一切恶，修一切善。

每个人都希望得到快乐，但一个人要得到快乐，就需要培养良好的态度，对待他人及一切众生，最好的方法是修习禅定，修习四无量心。无量是没有边际，每一个人，整个国家，都希望能离苦得乐，得到无量的福报。

四无量心：

慈心：希望一切众生得到快乐，去除嗔恨。

悲心：希望能除一切众生的痛苦，不得残忍。

喜心：快乐和善行的心怀，去除妒忌和自私心理。

舍心：平等对待一切众生，克制贪欲和嗔恨。

四无量心可以扩展到一切众生的身上，培养四无量心，可以使我们在今生和来世获得快乐。

发菩提心要细水长流，做任何一件事都要付出努力，凡事都要三思而行。遇到不称心的事，要了解自己在做什么，更要能控制自己的情绪。当痛苦时，我会大哭一场；当快乐时，会大笑出来。眼泪干了，笑声停了，重新站起来，唯有这样处理，面对现实，最后就能放下它。拉回来看看自己的心，常观四念处：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，把自己的心念、行为举动等觉察明了，就能清净；烦恼、悲哀、痛苦和忧愁就会消失。

日常生活的点点滴滴都要以六度法门、四无量心，来加强自己的菩提心。如果意志力坚强，通过《悲华经》：“二十八法扶助菩提心，常常观想菩萨的大悲大愿”，肯定能巩固自己的菩提心，生生世世以度众生为自己的愿望。





水月禅系列十

“菩提心”精神

无我利他的菩提心是达到圆满开悟的最好修行方法。一切的痛苦，源于自我欲望的不能满足；真正的快乐，源于无求回报的利他行为。明白这一点，我们应该尽快尽早发起菩提心，去改变眼前一切，方不负此生。

佛教的教义可以浓缩于这四句话：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”三藏十二部经都是在阐述这个道理。但是如果要进一步浓缩呢，那“菩提心”三字就可以概括。我们可以说，佛教之所以伟大和有别于其他宗教，也是因为强调“菩提心”的缘故。

“菩提心”的精神在于觉悟自己的心，利益一切的众生，并希望与一切众生共成佛道。大乘佛教的思想强调，“心”、“佛”和“众生”是一体的。这种利他平等的思想是高超智慧与慈悲的体现。

无我利他的菩提心是达到圆满开悟的最好修行方法。一切的痛苦，源于自我欲望的不能满足；真正的快乐，源于无求回报的利他行为。明白这一点，我们应该尽快尽早发起菩提心，去改变眼前一切，方不负此生。

佛法的修行不应该停留在礼佛忏悔的自我改变而已，只为自己的人生是没有意义的。如果一味只是忏悔，在佛像前面叩拜，

对心性的成长是无益的，有时可能越拜越自卑，越拜越自我封闭，对人生失望，对自己亦没有信心；菩提心此时便是调整心态的良药。为了利益自己和众生，我们得思维，如何做更大和更多的改变。一切以众生为前提，我们以此建立我们的信心。为了平息众生的苦难，我们必须走入生活体验人生。为了给众生一盏希望的灯，我们在面对这个世界时，须有更大的智慧、魄力和勇气。因为心里牵挂着众生，纵然苦海无涯，障碍重重，菩萨还是会勇往直前的呀！

所以说，有菩提心的修行是有气质的，也是有气势的。在熙熙攘攘的现代社会，青灯古佛，深山老林，如今已遥不可及。以人为本的菩提心教义，这时绝对可以发挥其优势，做为一种修行的方便。现代社会绝对考验修行人的定力，但也提供修行人无数的成长机会，而既然发起菩提心，我们就应该正视它，甚至热爱它，时刻常行菩萨道，转末法为正法，才不枉这辈子接触佛教啊！

妈妈喜欢吃鱼骨

有一个小女孩很喜欢吃鱼。

小时候，她所吃的鱼肉都是去骨的，都是经妈妈特别处理之后才放入她的碗中。

开始懂事时，她暗地里跟妈妈争鱼骨来舐吸。后来她放弃了，因为还是鱼肉好吃。

只是，在内心深处，她仍是感到纳闷，为什么妈妈喜欢舐吸鱼骨头？

有一天，她当了妈妈。在喂孩子吃鱼肉的那一刻，她终于了解到为什么妈妈喜欢舐吸鱼骨……。

打小人

在某条街上的庙里，庙祝操着押韵的广东话帮香客打“小人”。

“打你个小人头，等你成世无出头！……”

“打你个小人肚，等你日日给人告！……”

庙祝边打边咀咒着。打完，骂了，香客的气也消了。

这是有些人处理怨恨的方法。

然而，管理治安的人却认为“小人”不可打。因为打了，他们就会乱跑，跑到其他地方又构成另外的问题。因此，只要“小人”还在他们被允许的空间活动，在受控制的范围内，

他们还是可以被接受的。

佛教徒如何面对“小人”？

“拉回眼前”是首先要做的，先回到自己的内心世界，看着种种被“小人”激起的情绪，并从中察觉就是这些情绪令到自己痛苦。怀着一颗包容的心去接受自己的情绪之余，更进一步的要求，就是去觉悟这些情绪会生起也会消失，是无常的。

有了内在的觉悟，再去处理外在的“小人”才有意义，才不违背自己学佛的本怀。外在的“小人”可以打吗？需要打吗？怎么打？基本上，这就是学佛的两个要求，一个向内，一个向外。

恶梦好事

有个小孩子做了一个恶梦。

他梦见被老虎追赶，本想回身与虎搏斗，拼个你死我活。但想起妈妈交代不可杀生，就收起了杀念，但也因此被老虎伤了手臂，血流满地。

“这梦是不是不好？”孩子问。

“是好事。”我说。

“为什么？”孩子问。

“第一，你很勇敢，敢与老虎搏斗。第二，你是个很听话的孩子。”我道。

什么是好梦？什么是坏梦？

超越了好与坏，你才能通过解梦去帮助别人，抚慰他们的心灵，鼓舞他们的勇气，勉励他们继续行善。

般若心经要义(续)

接下来我们看下一段。“舍利子，色不异空，空不异色。色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”“舍利子”是一种鸟名，并不是指修行人火化后的骨头（金刚舍利）。《心经》里的舍利子就是指舍利的儿子，也就是舍利弗。舍利弗母亲的名字叫舍利，所以他就叫舍利子。因此，观自在菩萨是在跟谁讲法？他是跟舍利弗讲法！

1. 色空不二

观自在菩萨向舍利弗讲法，说了这四句：“色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。”“色”在这里指的是：地、水、火、风四大。“空”是指空性，没有实质，假有。“色不异空，空不异色”，是说“色”、“空”没有差别，“空”与“色”也没有差别。比如说，当我举这个杯子（手拿）的时候，“色”指的是这个杯子。那“空”指的是什么？也是这个杯子，并不是说色以外还有一个空出现。因此“色”和“空”并不是有两个，而是同体，故而“色不异空，空不异色”。

“空”不是说什么都没有，或是说杯子里面空空没有东西，而是说这个杯子是假

的，没有实体。这个杯子本身就是就如前边所说，是由玻璃粉合成的。玻璃粉是可以细到没得细，甚至连眼睛都看不到。所以说空和色都是指杯子，这个杯本身就是色，也就是空。所以“色不异空，空不异色”。不是说色是一个，空也是一个。色空都是指这个杯。

死亡是每一个人所免不了的，所以我们一定要打破对死亡那种排斥跟恐惧的心理；所以，每天的自我熏习是非常重要的，让自己的内心慢慢接受死亡。这样，我们做人就会不太一样。这种心态可以说是另外一种力量，因为你连死亡都不怕，还有什么可怕的呢？因此你活着就可以很潇洒、很自在！

2. 不二法门

下一句“色即是空，空即是色”。事实上，正如之前所讲，这个杯本身就是色，本身也是空。它不是两个。正因为不是两个，我们就说“不二”，所以这也就是“不二法门”！“空”就是“不二法门”！那“不二”是什么？它跟“一”之间又有什么关系？它不是“一”，也不是“二”。从中道的角度就叫做“不一不异”。不是一个，也不是多个。“异”是差别相，指很多个。所以我手中这个杯是一个？两个？三个？还是四个？有没有答案？我手上有几个杯？如果说一个，那是我们用世间的角度来沟通才说是一个杯，但如果从中道的角度来要求，答案却是“不一不二”。不是一个，也不是两个。那么它到底是几



个？答案是“不是一个，也不是两个！”通过否定来给予肯定，就是“不一不异”的思想要求。

“色”和“空”也是如此，“色”和“空”不是一个，也不是两个，或者说“色没有离开空，空也没有离开色”。在《心经》中这是个非常重要的概念，是所谓的“不二法门”！

3. 身心如幻

再看“受想行识，亦复如是”。色、受、想、行、识指的是五蕴。前边说，“色不异空，空不异色”，站在五蕴的角度，其他的也一样——“受不异空，空不异受。想不异空，空不异想。行不异空，空不异行。识不异空，空不异识”。

因此，到头来你就会知道佛教所要跟我们讲的，不是我手中这个杯子，而是我们身体这个“大杯子”。五蕴就是指我们这个身体和心。这个身体，加上这个心，色、受、想、行、识是不真实的，就因为不真实，所以说他的本质是空性。

那这段经文的作用是什么？等到有一天，我们要走（死）的时候，我们会很不甘愿。我们不可以那个时候才不甘愿，我们现在就得学习甘愿，到时就会少一点痛苦。这实际上是一种心理建设，让我们慢慢放下。你要想：可能说五年之后？如果不够，十年之后？再不够，十五年之后？或者说二十年以后？够了吗？比如说，你现在七十岁，再给你多二十年够吗？应该够了。给自己二十

年，二十年以后还是要走上死亡这条路（可能更早），那我们是不是现在就可以准备了呢？

所以从今天开始，人生“七十一支花”，就要设法让自己接受“色不异空，空不异色，受想行识亦复如是”，死亡总有一天会到来的，我们的身心都是假的。就这样开始心理建设，慢慢的接受死亡。每天至少想两次。早上起来想一次，晚上睡觉之前再想一次（众笑）。我是说真的，不是在开玩笑。

4. 生死自在

我记得中国有个国宝级作家：巴金，他在几年前去世了。当他成为植物人之前，还可以写一些字的时候，他写了这么一句话：“活着对我来讲是一种折磨！”。他后来成为植物人，可是医学非常“昌明”，让他没能断气，活在那边受罪，所以他才说“活着对我来讲是一种折磨！”所以要长命吗？像他这样子长法，你要吗？相信你不会要吧！这就是病苦。

死亡是每一个人所免不了的，所以我们一定要打破对死亡那种排斥跟恐惧的心理；所以，每天的自我熏习是非常重要的，让自己的内心慢慢接受死亡。这样，我们做人就会不太一样。这种心态可以说是另外一种力量，因为你连死亡都不怕，还有什么可怕的呢？因此你活着就可以很潇洒、很自在！我们是佛教徒，一定要学这一招。这不是消极，反而是积极，因为我们在学勇敢的对人生所必经的那一关：死亡。

（下期继续）

《佛子行三十七颂》略解（三）

九. 三有乐如草头露，是须臾顷坏灭法；
故于无转解脱道，起希求是佛子行。

三有¹就是欲界、色界、无色界，也叫三界。三有乐是指世间的快乐好象草头的露水一样，风一吹、草一动或太阳一晒就没有了，很短暂。世间的名利，权力威望等成就都是一瞬间，刹那就毁灭的法，是不可靠的法，无常的法。那么不毁灭、可靠的法是什么呢？就是恒时不变、永不退转的解脱果，所以希求解脱。这也就是说对烦恼生死要生起出离心，对解脱果要生起希求的心。

十. 无始时来慈我者，母等若苦我乐何？
为度无边有情故，发菩提心佛子行。

从无始以来，我们轮回²了无数次，因此一切众生在过去生中都作过我们的母亲；想一想今生的母亲，十月怀胎生育了我，养育我，爱护我超过她自己，把美好的都给我，教育我，送我上学，含辛茹苦数十年，无怨无悔的把我扶养成成人，只因我是她的孩子。再想到前世的母亲，她们的恩惠也一样的伟大。这些轮回中的母亲如果沉溺在轮回中常常受苦，那么我怎能忍心只有我一个人得到解脱、享受安乐？就连乌鸦都懂得反哺，更何况生为人类的我们，怎么能不回馈呢？作为一个学佛的人，更应该学佛之愿行，为利乐一切如母的众生得到最究竟的解脱而发菩提心，自己觉悟，从而帮他们觉悟。

十一. 诸苦由贪自乐起，佛从利他心所生，
故于自乐他诸苦，修正换是佛子行。

所有的凡夫忙着成就自己的快乐，造下了很多恶业而受苦。释迦牟尼佛为利益他

人缘故，而成熟了佛果。佛之所以能够成佛的条件，一是要帮助一切人解决问题的大慈悲心，一是彻底圆满地晓得怎么解决的大智慧。所以，我们在修行中，应学习把自己的安乐和他人分享，帮人分担他身心的不安与痛苦，应当这样修自他交换。

十二. 彼纵因贪亲盗取，或令他夺一切财，
犹将身财三时善，回向于彼佛子行。

如果一个人以贪欲心将我的衣食等资生之财物抢去了或偷去了，或教唆别人如此对待我，我非但不生嗔恨心，也不报仇，反而能把自己所受用的财物善根及身体全部回向给他。这是非常高尚的行为，一般人不容易做到。那怎么办呢？

日常法师说的好：我们应该了解，正因为我是凡夫，所以要赶快努力！菩萨都那么精进，我这个凡夫再不精进那就完了！并不是叫我们现在就学菩萨一样舍头目脑髓，菩萨有菩萨的精进，我们有我们的精进，精进的内容不同，这要分别得很清楚。菩萨的精进是舍头目脑髓，现在我们做得到的精进，是见了面就互相提策。

阿底峡尊者就是这样，不管看见什么人，见了面他一定问你：“你现在生善心否？”换句话说，碰见了以后他会说：“你修的怎么样啊？是不是正在缘念善法？是不是拿精进来策励自己啊？”这样就对了。或者我们还摸不清楚师长教诫的内容，想了解那时候的心相是怎么样的，这样去和同行切磋就对了，我们要从这地方去体验。

十三. 吾身虽无少罪咎，他人竟来断吾头，
于彼还生难忍悲，代受罪是佛子行。

我自己虽没有任何过失，他却来伤害我，甚至来砍断我的头，我不但不对他生嗔心，而且我还生起慈悲心：他是烦恼重，才来伤害我，造了恶业，必然受苦果。他那么痛苦，希望我能帮他分担，代受。若帮不上，至少自己能随缘消旧业，切莫造新殃。我们这一生，肯定会遇到伤害和痛苦，如果能把伤害和痛苦转成学佛资粮及消除业障的方便，就能更上一层楼。在夏迦师利尊者的四传中，其中一传专门纪录别人伤害他的时候，他是怎么发心利他的。

十四. 纵人百般重伤我，丑闻谣传遍三千，
吾犹深怀悲悯心，赞他德是佛子行。

有一些人重伤我，诽谤我，而且传遍了三千大千世界，我不会以嗔恨心说一些粗恶语来反击他。反而以愿他离苦得乐的慈悲心赞美他的美德，这是佛子将恶名转为道用所应该实践的。

瑜伽士师利多杰的一个弟子告诉他：“某某人在批评我们。”瑜伽士回答：“客隆巴、倪舒巴、扎巴他们三个，不论别人怎么说，就如同对土石说话一样，所以他们三个非常安乐。其他人则耳朵太薄了，所以产生一些不愉快。”所以我们耳根不要太软，听了是非，心就动摇，自扰清净，徒增烦恼。朗日塘巴、倪舒巴等人，别人怎么诽谤，他们都不会嗔恨。这些在传记中都有记载。无论批评或赞叹，都应当成是空谷回响，以平常心看待，则任何语言都无法伤害我们。

十五. 纵人于众集会中，攻吾隐私出恶言，
于彼还生益友想，倍恭敬是佛子行。

在大众集会的时候，有一个人揭发我的过失，恶言相向。我对他不但生嗔心，而且还把他当成自己的益友，因为我自己不容易发现自己的过失，他说了以后，我自己就知道了自己的过失，就可以改正了。所以把他当成自己的益友、自己的善知识而更恭敬地对待。

《入行论》中说：“有人毁谤我，所以对于他人的赞叹，我有什么好欢喜；有人赞叹我，所以对于他人的毁谤又有什么好生气。”如同这说法一样，一切是相对的，有赞叹也会有批评，连圆满一切功德的佛陀都会受到毁谤，更何况我们这些凡夫。所以，对于毁谤不应生嗔心，对于赞叹不应生贪心。如果生了贪嗔的心，应及时觉察它，处理它，放下它。就是惠能大师所说：“不怕念起，只怕觉迟。”

(待续)

1 三有：“三”是三界：欲界、色界、无色界。我们由于颠倒，明明是无常的，却执着为常，所以不会如法去修行，由烦恼所使而造种种恶业，造了业，就会感得生死轮回的果报，这个叫“有”。欲界是有淫食二欲的众生所住的世界，上自六欲天，中自人畜所居的四大洲，下至无间地狱皆属之；色界是无淫食二欲但还有色相的众生所住的世界，四禅十八天皆属之；无色界是色相俱无但住心识于深妙禅定的众生所住的世界，四空天属之。此三界都是凡夫生死往来的境界，所以佛教行者是以跳出三界为目的。

2 轮回：谓众生从无始以来，辗转生死于三界六道之中，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。而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。

2011年3月12日

信为道源功德母

长养一切诸善根

烦恼我执是内心痛苦的根源；学佛重要的目的就是要清除内心的烦恼我执而达到解脱自在的境界。如果我们没能掌握清除烦恼我执的学佛修行方法，就会东学一点，西学一点，白白耗费很多宝贵的时间。学习了很多的佛法理论，却无法落实在现实生活中，学佛就会越学越糊涂。当烦恼我执从内心升起时，又无法很快警觉，让它迅速蔓延到一发不可收拾的地步，就是因为学佛方法错误，无法将佛法用在清除烦恼我执的修行生活上，对学佛就会渐渐失去信心而自暴自弃，让烦恼延续不断的入侵我们的内心。

我们应该如何掌握清除烦恼我执的学佛修行方法呢？佛陀在拘琖弥城东南园给大众开示时说：一般人用六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）接触六尘（色、声、香、味、触、法）时，对合意的尘境就生起贪着，对不合意的尘境就生起嗔恨，并且放任这个坏习惯延续发展，使内心生起种种烦恼和痛苦。就像全身皮肤溃烂的人，却又走进充满荆棘的树林里，处处受到枯枝尖叶乱刺而痛苦不堪。所

以，有智慧的学佛行者就会随时保持清醒的觉性而精进努力的守护六根接触六尘，防护烦恼的生起，如果觉察到内心生起贪念或嗔念时，立刻采取行动关闭六根对六尘的接触，回来清净觉醒的内心，放下贪念或嗔念。

佛陀比喻：学佛者的六根就像被绑在一根牢固柱子上（清醒的觉性）的六只野兽（狗、鸟、猴、蛇、鳄鱼、狐狸），他随时提高警觉，防止内心烦恼的生起，不让烦恼伤害自己和别人。如果我们依据佛陀的教导很努力的精进修行，养成深入观察和清除烦恼我执的习惯，在日常生活中的身、口、意行为将会非常安祥、自在、稳重。将佛陀的教导落实在生活中，可以亲身体会佛法的正知正见，增强我们对佛法的信心，《华严经》说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”我们依据对佛法的信仰，勤修福德和智慧，在人生的苦海中将能安然抵达解脱的境界。

2011年3月19日

受持斋戒

心态须正确

人身难得，也只有身为入，是最合适学佛，

断烦恼的机会最高

人的生活离不开衣食住行，而多数的佛教徒一生平均受持斋戒的百分比也只有2.47%。那么受持斋戒与衣食住行是不是完全没关系呢？其实关系很密切，因为我们就是要通过斋戒来纠正我们的心态。唯有正确的心态，身口的表现才会清净。

人所以无法控制贪、嗔，就因为没有正确的心态。佛法的本质就是朝向一个少贪少嗔的生活，因为人类对权利、身份、地位及财富的欲望是永无止境的。要活得开心、自在、有意义，学佛与日常生活是不可分离的。

我们要能看清个人的欲望，稍微不注意是很容易间接或直接触犯八戒。比如说我们看到美丽的衣服，就算我们不是很需要它，但很多时候还是会把它买下，之后也许就只穿那么一次，甚至把它塞进衣橱里就忘记了。气候在迅速变化，大气层的臭氧不断被破坏，每一个人都要负起一部分的责任。换个心态来讲，一个人的气质是通过内在的信心展现出来的。经常运动保持身体健康的人，也会散发出一股独特的气质。人们想穿美丽的衣服无非是要显现出美好的一面。一个人若有慈悲心及诚实正直，自然就会展现美好的品格。当我们在破坏地球资源时，

我们其实是在剥夺很多众生的安居之处，那不是已经犯了杀戒吗？其实人需要的物质很少，就算是一件衣服也可以穿好几年；但这并不意味着佛教徒就是要穿邋遢及破烂的衣服，那又是走向另外一个极端了！

我们常说“自利利他”，对持戒若有正确的心态将会增加我们的菩萨道精神。人与物的存在就是因为有外在的因缘，彼此互相影响。人身难得，也只有身为入，是最合适学佛，断烦恼的机会最高。如果大家都是为了满足自己的欲望，而殃及下一代，地球还会存在吗？那时人类要居住在哪里呢？因此，保护照顾这美丽的地球，不浪费消耗资源是我们每个人的责任。

身为修行人的我们在日常生活中更应该要少欲知足，好让我们的下一代能有良好的居住环境，这也是菩萨道的体现。只要我们的心态一转变，境随心转，慢慢的整个大环境也会随之改善。这个过程虽然可能是漫长的，但只要我们有恒心与毅力，一定能落实人间净土的理念。

希望大家共同努力，把生活上的点点滴滴融会佛法的精神，落实在我们自己的身、口、意上，相信有更多的众生会因此得到利益。

从禅门的放下 对布施波罗蜜进行反思

2011年5月15日

法樑法师开示说，主题的体悟源于触动。什么触动呢？就是我们佛教徒该不该捐器官的问题。当然，他不会给答案，只是要讲解布施波罗蜜。

法樑法师先讲了舍利弗布施的故事：舍利弗行菩萨道时，有一个婆罗门跟他讨一样东西：他的眼睛。舍利弗问他：“你要眼睛做什么？”“你不用管，总之我要。你是修行人，就应该给我。”对方没有给答案，舍利弗白问了；但是，舍利弗尊者还是决定给他眼睛。给了之后，对方拿了眼睛嗅一嗅，说：“腥！”接着丢在地上，吐一口口水：“有腥味，臭！”

舍利弗看到这样子，马上起了退怯心：“不要做菩萨了，做菩萨这么难，我不要了。”因此，回大向小，修自我解脱就好了。……故事到这里就结束了。法师说：“其它的大家慢慢去想，反正今天礼拜天。”（众笑）

这里要谈的不是死后捐眼睛、捐眼角膜、捐肾的问题。舍利弗修行菩萨道都会起退心，更何况我们平凡人。那我们要怎么修呢？佛陀讲法的对象都是人，如果我们要如此修布施波罗蜜，是完全不可能的。如果佛讲的布施波罗蜜，我们每个人都没有下手的地方修行，那么听了也没有作用。其实禅宗的“放下”与“布施波罗蜜”相似，可以说有异曲同工之妙。

什么是放下？为什么要放下？我们所有

一切痛苦都是因为放不下、执着；当我们放下我们的执着，痛苦就减少了。禅门的切入点很直接，有两种执着要放下：一是“我执”，即我们对色（身体）、心（精神状态）的执着。我们对不能换的身体器官比较执着，如眼睛、鼻子；相对来说，对头发、指甲的执着较少，但还是会执着。执着分别长发好看？还是短发好看？其实没有头发也没有头发的执着，等你们跟我一样的时候就知道了（众笑）。

我们对心灵的执着基本上是从想法展现出来的，我们经常执着于想法而不自知。比如吵架，就是因为各自想法不一样，不能协调，各自执着自己的想法。另外一个“我所执”，即对外在的人、事、物等“我所”产生的执着，也称为“法执”。相对来说，“我所执”比“我执”容易断，因为不是属于身体的部分，是外在的东西，如：身份、国家、公司、家、汽车等。如果平时没有养成放下执着的习惯，要放下“我所执”也很难，可以从小的事物开始学习放下。当执着产生以后，事无大小，比如一位亲人走了，只留下一双拖鞋，对你来说它的价值代表那份亲情，那份思念，而对别人来说可能只是一双没有用处的拖鞋。如何放下？我们学佛人修行，必需进行一些心理上的建设。“放下”不是要你丢掉，是要你在内心做出一些心理调整。怎么做呢？要在心中思维所拥有的一切都只是暂时的，总有一天会离我而去。在拥有的时候，能珍惜则珍惜，等到有一天没有用的时候，我就把它送人；或者它

坏了，没有用了，能舍下。这样想，好比在心中打一支免疫针，等到有一天它突然坏了或不见了，心就不会很痛。对事情，我们要思维过去的已经过去，已经不存在了，能够忘记就忘记。放下不是一定要忘掉，有些事情是忘不掉的，只要当想起时不会产生苦恼，也即是放下。有些事情或许已经造成苦恼，要放下的是这种心苦的感觉。未来的事情还没有发生，对未来的事情，我们可以计划，计划好了就不要太执着，不要想到无法入眠，影响到生活质量。规划未来的事情，不一定都能实现，因为事情总在变化中。能够如此思维，我们就知道如何放下了。同时我们活在世上，与人离离合合，这是正常的。学佛人要常常提醒自己，人生是无常的，我们都会面对生离死别。

什么是布施？《般若经》提到，我们修行首先要修布施。“布施”是佛教名词，就是施舍、给予的意思。布施有财施、法施、无畏施三种。财有内财和外财，外财就是身体以外所拥有和执着的東西，如国家、产业、汽车、家、电脑等。内财指我们的身体部分，上面舍利弗尊者的故事里，婆罗门跟他讨的就是内财。广义上讲，除了身体，气力也是内财。当一个人需要扛东西时，可以帮忙扛，或是布施赞叹和笑容。日常生活中的礼貌也在布施的范畴内。法施包括出世间法和世间法。出世间法就是教人断除烦恼和解脱的道理与方法，内容包括四圣谛、十二因缘、八正道等等。世间法就是教人家人文、地理、科学、医学、技术、法律等知识；比如，看到一个人没有工作，给他钱，帮他找工作，教他一些技术和维持生计的本能，这些都属于法施的世间法。

无畏施，就是教导众生去除恐惧的方法，令他安心。比较高的要求就是教导众生解脱法，远离颠倒梦想。用世间法教导他们解决衣、食、住、行、老、病、死的问题。最起码给人家内心安稳，给身边人一种安稳，施于众生安稳，使他们内心没有恐惧。那些没有人照顾的畜牲，每天都活在恐慌中，睡觉时或站或坐，随时准备逃跑，安稳对他们的内心是很重要的。人家遇到事情时，来请教我们，我们帮他们解决问题，也是一种无畏施。

什么是布施波罗蜜？目前我们只是讲到布施，还没有讲到波罗蜜，仅仅只是布施还是不够的。我们知道，施比受有福报。但是不是每一次布施后都会很高兴，有时布施后会后悔，会生气。例如对方说你给的这么少；也许带有罪恶感，别人用你布施的东西做出有害的事情；也许会内疚，人家因为争抢你的布施物品，打到头破血流。那么，你对布施要进行反思？布施是不是有问题？如果只是停留在布施，缺少了波罗蜜，你会发现现在完成这些善法的时候，个人是很情绪化的，没有智慧的。布施难吗？布施不难，难的是波罗蜜。那么什么是布施波罗蜜？简单而言，就是一个凡夫如何通过修布施而达到波罗蜜，再简单一些，就是通过布施，让自己得到一种超越，同时，帮助别人得到超越。修布施波罗蜜的要求，必须考虑到5W1H：WHEN，WHO，WHERE，WHAT，WHY，HOW。

详细的讲包括十一个要素：

(1) 为什么要给？是人家需要，还是自己不要？是对方需要自己不要？对方需要自己做不到？还是只为去掉执着，能舍就舍？

(2) 给什么？毒药你给吗？

(3) 什么时候给？选择合适的时间给，太迟太早都不对，应该在对方最需要帮忙时给。

(4) 在什么地方给？地点很重要。有人还是没人的地方？

(5) 要怎么给？面对不同辈分，选用不同方法；基本有三类：长辈对下辈，平辈之间，下辈对长辈。直接给或者间接通过别人给？

(6) 给多少？这个量很重要，要平等的给。平等不是给一样多，是要按照对方的需求，给予需要量。

(7) 给的时候怎么讲？面对不同的人 and 不同事情，讲法不同。小事成就大事，成就你的福报和智慧。做小事成就大业，比如父母对孩子的教育都是小事。个人的修行都是从小事做起。

(8) 布施就是给予，那么“不给”不算布施？不只是物质这么简单，把财收回来，变成法，从有形变无形。要去思维，是不是一定要给？

(9) 有没有注意在给予时的心境？是高兴的吗？有没有怀疑？有没有一点舍不得？有没有看不起人？保持正念，清清楚楚知道内心很重要，知道了就可以适时调整。在修福报的同时，也在修智慧，并降服自己的烦恼。当发觉自己不好意思时，你要挺起胸、抬起头，提起勇气大胆的去完成善法。做了之后，你会发现原来要做到也不会太难。好象调收音机一样，修行是在调心境，需要慢

慢调，要很有耐性，不可以急。修行是要长久的。

(10) 有没有注意给予时内心在想什么？把正念提起来之后，知道给予的时候，内心在想什么很重要。发现不正确的想法，要学习转变观念。要点石成金，把自己不需要的，转成别人很需要的，而不只是像丢垃圾一样送出去。能注意当时在想什么，也是累积福报和智慧。

(11) 以平等心布施。布施波罗蜜最高的要求是要回到心王来布施，要做到是很不容易的。怎么做呢？在布施时，检查自己在想什么。通过这个简单的行为，提醒你在空性中完成布施的法，这就是布施波罗蜜，虽然不容易做到。没有智慧是很痛苦的，你如果不知道要怎样做，你不做也不对，你做了也不对。按照这些要求慢慢去做，你就能够成就布施波罗蜜的功德。

布施波罗蜜的功德就是在完成了布施波罗蜜之后，你应该会有什么样的体验，这也是你“放下”之后的境界。一般来说，离不开戒、定、慧三个境界，这三个境界不能完全分开。戒的境界，体现了原则性和持戒清净的安心。能不能解脱，要看定和慧够吗？定的境界，通过禅坐会有一些定境出现，这是不够的，还要通过修思维观产生智慧。慧的境界，是自在的境界，就是内心的灵活动度。这自在要依戒和定力，否则也不是自在。

对于修布施波罗蜜的功德，佛门的验证往往是一个问题，一般的佛教徒要验证自己是否修对路不太容易。这里所说的是“八功

2011年5月13日

修行 专注当下

能暂离烦杂的生活到清闲处静修，这是很难得的殊胜因缘。一年中除了工作规划、假期规划之外，如果也能规划静修，虽然难上加难，却应该尝试安排。

一定要“静”修吗？难道平时我们就不能修行了吗？换言之，我们应该探讨在忙、盲、茫、浮躁的城市生活中，要如何修行？“专注当下”吧！企业界强调专注至关重要的“20%”，但是，每个人各有不同的选项；佛教则认为专注于“健康身心”是最必要的。

从“慢活”中完成专注当下的三个层次。

首先，清楚地“觉知”每个当下的身心状态，觉知周遭发生了什么事。其次，从单纯注意的“觉知”阶段，进一步提升到“忆念”的阶段，将觉知从模糊笼统变成清晰明

确，目标也更清楚。能清楚觉知和忆念，我们就能处理好身边的俗事。

但身为学佛修行人，我们不应该满足于本能的专注反应。我们更要将专注当下，提升到第三个阶段：正念正知，就是由身心状态进而达到对身心真相的领悟，通过内省达到对人生意义和生命真相的全盘了知。专注当下的身心，透过“身、受、心、法”四念处的内省，我们在每个身心活动中，彻知无常、无我：生命只是四大和心识的即生即灭作用-无常；身心相似续流的呈现是无我，无主宰者，无作者。

能好好地专注当下，就不会一再抱怨这一生错过了什么，徒悔过去；也不会一直等下去的托望未来，积极努力于眼前的生活，日日是好日。

德水”，是比较简单、比较具体的诠释方式，可供大家参考。水很柔，能与我们内心的境界相呼应。具体的“八功德水”是：能高能低、能刚能柔、能静能动、能离能合。能高能低：指水的性质可以高低，一个人可以做到能上能下，是很自在的。能刚能柔：是对内心的要求。能静能动：是内心的自在，静若处子，动若脱兔。能离能合：能够一个人独处，也能够团体与大家合得来。如果这八种功德还没有出现，表示我们内心

还有执着。这些只是很粗的依据。

总结所讲，“放下”是直接放下自己的执着，“布施波罗蜜”有所谓布施的人、接受的人、所布施的东西这三个条件。当有了正知见，你成就了布施波罗蜜，即心与空性相应，你就算不布施，也具足波罗蜜，这就是真正的波罗蜜，就是你连波罗蜜也放下了。《金刚经》：法尚应舍，何况非法非法。

The 'I'

14 May 2011

The reason why I chose this topic, The 'I' is because of 'I', I am here in this samsara and because of 'I', I can now eradicate my sufferings and be out of the samsara.

The talk is divided into three parts: The self (before practise), the process of training, and no-self (after practise).

Before Practise

We can look into the question of whether you are happy or suffering from the physical and mental aspects. The physical and mental aspects affect each other, therefore it is important to ensure that both are at ease and healthy at all times. The physical body can be sick but the mind cannot be sick.

Physical

The physical body is made up of the four elements, therefore it is not real but we fail to see.

We tend to overlook or forget to take care of our body. In order to satisfy our desires, we continue to pursue our desires in regard to wealth, status, career, material things, food and so forth.

Mental

Once there is a desire, suffering comes. Desires come from our attachments. When our sense organs come in contact with the external, we have attachments. For example, attachments to our feeling, concept, thought and others.

Attachment to Feeling

We are attached to our pleasant and unpleasant feelings. Generally, we think that when we have something, it is pleasant and not having something is unpleasant. But in actual fact, it is not true. For example, is it pleasant when you have a liver cancer?

Attachment to Concept

All problems arise because of me. When a problem or issue arises, our normal response is we believe that the problem or issue itself is the cause but in actual fact, it may not be the case.

Let me share with you a story. Someone drove me to visit a sick old lady one day. On the way, she told me her concern of losing the way each time she pays a visit to the old lady. True enough, she lost her way again this time.

What I can see is that the concept and phobia of losing the way have been imprinted on her. If and

when we have the negative feeling or concept, it will make us repeat the same error unless we are able to erase the negative element in us.

The old lady's daughter-in-law was sharing with me her concern for the old lady being unable to let go of the things around her. In spite of the physical and mental tiredness of looking after the mother-in-law for the past few months, the daughter-in-law still continues to clean a big house, do all the household chores and look after her own family, and she could not let go of not doing all these for even one day. She could see the attachments of her mother-in-law but not her own.

We can be flexible only if we can and are willing to let go of our concepts in regard to what or how it should be done. Experiences can be a reference to us but they should not be our obstacles to achieve flexibility and wisdom.

We are responsible for ourselves and at the same time we are also responsible for another person. It is common for us to respond according to our emotions. When we are happy, we will react in a positive manner. But when we are unhappy, we tend to respond based on our unhappiness, therefore causing much pain to oneself and others. We have to let go of the negative or unwholesome concept of others in order to build a better relationship.

Habit

We have to be aware of our habitual concepts and responses. For example, when your spouse served you a plate of very salty fried rice, what is your response? 'What is the meaning of this?' or 'if you don't want to cook, don't cook.' or do you keep quiet and pretend to enjoy the salty fried rice?

When we respond, we can be more accommodating, embracing and understanding.

Thought

We are always living in our thoughts, thoughts of the past and future. A thought will create other thoughts. Due to the attachment to our thoughts, the condition or state of our thoughts will affect our response. We can filter and purify our thoughts before responding. We can also learn to realise the nature of our thoughts; they will rise and cease.

Inner Voice

The inner voice is hidden in the mind. It is always interacting with us. It gives names to things and people. It also controls our mind. It will prompt us to do or to say.

The inner voice tells us what to do or say. For example, you planned to do meditation on a Sunday. Before you retire to bed on Saturday night, the inner voice will tell you that it had been a long and tiring week and you want to have a good long sleep. When you wake up the next morning, at the thought of meditation, the inner voice will tell you it is Sunday, you want to have a good breakfast. After breakfast and some rest, when you want to do meditation, the inner voice will tell you to watch TV and do it in the afternoon. It carries on and by the time you go to bed, no meditation was done.

We have to learn whether to follow the inner voice or not. We have to filter it. It depends on whether it is wholesome or unwholesome.

Process of Training

The process of training is through the application of Buddhism: the morality, concentration and wisdom, impermanence, unsatisfactory and no self, causes and conditions and others.

Meditation

The purpose and goal of meditation is to achieve enlightenment of the truths of the universe. We have to filter and purify our mind. We have to investigate (to know, understand and accept) our inner-self. We have to resolve all the negative or unwholesome mental aspects.

We can achieve and maintain awareness and mindfulness to handle our feeling, concept, habit, thought, inner voice, physical body and mind. We learn to see the arising and ceasing of our thoughts, inner voice and so forth. We can also contemplate on our body and mind by using the four elements: earth, water, fire and wind.

For example, the hair.

The hair is the earth element and it is a tangible thing. The hair has no sense of its own and it knows nothing and says nothing. We have no control over the hair. We cannot force the hair to grow or not to grow nor can we force it to remain black and not to drop. The mind cannot control the hair and there is no self in the hair. The nature of the hair is the arising and cessation.

Another example, the tooth and the toothache. The tooth is like the hair.

The toothache is the feeling of pain. Its nature is the arising and cessation.

The mind cannot control the feeling of pain. The tooth and the toothache do not belong together.

Another method of practice is the contemplation of the causes and conditions that are being taught at the Society. It is the contemplation on the country, things, events, people, our own body and mind, they exist due to causes and conditions, and therefore they are empty.

For example, our mind.

Our eyes can see, ears can hear, nose can smell, tongue can taste, body can feel hot and cold, and our mind (sixth consciousness) can think. All these eyes, ears, nose, tongue, body and consciousness add up to form our mind, therefore it is empty.

We are able to see the rise and fall of every thought. Thoughts that rise are our attachment of what we have seen, heard, smell and touched before. That is the impression we have after our eyes, ears, nose, tongue, body and mind come into contact with the external sight, sound, smell, taste, touch, phenomena and the attachment in our mind. Whether you like or dislike, these attachments, the causes and conditions cause our mind to have thoughts. All these are empty. Therefore, as like everything in the external is empty, our body, our mind and every thought are also empty. Since everything is empty, why should we be so attached? We cannot and there is nothing we can take away. There is no existence of a 'you' or 'I'. So why can't we detach?

Conclusion

It is not easy for us to have the opportunity and the blessing to listen and practise Buddhism. It is therefore important that we make full use of the 'I' now by putting into practice through Buddhism at all times. Even though it is easier said than done but we have to try very hard to eradicate our big 'I'. Never give up. Take every happening, interaction, contact, relationship and so forth as a stepping stone and opportunity for us to achieve no-self. Each time we are not mindful, when the big 'I' appears, we suffer and at the same time it makes others suffer too.

The path to no-self is very long and very difficult, but I am sure with much determination and efforts, loving kindness and compassion, we can achieve the no-self.

Reference:

'The Practice of Meditation' by Phra Ajahn Tawee Khantipalo

The reason why I chose this topic is because the more I get to know about myself, the more I see the ugly side of me. After years of studying and practising the Dharma, I feel that there are still a lot to learn, discover and practise further. It is only through knowing and understanding ourselves that we are able to change for the better. Take the concept of 'I', for instance, often we think, "I am right, I am ok but you are not".

We always act in such a non-virtuous manner as we are unable to control our speech, actions and mind.

Mindfulness and Awareness

If we record our every action and speech in a camera and later replay for ourselves to see and hear, we will have a better understanding of ourselves and perhaps, a better motivation to eradicate our three poisons (greed, hatred and ignorance) and change our undesirable habits. Perhaps we are unaware of our actions and speech till we see ourselves in the recording. Why? The reason is we lack of mindfulness and awareness. We need to withdraw the focus back to ourselves and develop mindfulness and awareness at all times.

Habitual Responses

Our actions, speech and physical body language will react accordingly to the emotions that we have. If we can filter the unpleasant or negative emotions that we are having before we react, then we will not cause harm to oneself and to another. For instance, anger cannot do anything to us if we do not respond to it.

Smiling is a form of giving, without causing you any single cent, but yet it is not easy for everyone to smile. We have cultivated the habit of not smiling from our past environment, experiences and expressions of our unpleasant feelings. It is so because we are often burdened by all the negative emotions. If we can let go of them, we will find ourselves smiling more often. Subsequently, we will also realise that our relationship with others have significantly improved.

When We Think, It Is Not My Problem, Be Aware

Allow me to share a story of the Mousetrap. A rat informed the other occupants of a farm that the farmer had put a mouse trap in the house. The rat was of course very concerned about the trap as it directly affected the safety of himself. He told the chicken, pig and ox but they just shrugged it off and told the rat that it did not concern them. The next morning, the mistress of the farm found a venomous snake trapped in the trap and she was unfortunately bitten by the snake and fell very ill. The farmer decided that he would have to slaughter the chicken to make chicken soup for his wife to help her get better. She did not recover and became more ill and many friends and relatives came to visit her. The farmer felt obliged to feed them and he slaughtered the pig for this purpose. However, the mistress finally succumbed and died. During the funeral, the farmer slaughtered the ox to feed even more people. The moral of the story is when one member of the team is in trouble, the others will be at risk as well. Therefore, we should always show

loving kindness and support, whether the potential threat may or may not affect us; and let us not forget individual karma and collective karma at work.

Presumption Leading To Unnecessary Suffering

There was once a lady who bought a packet of cookies. She put it beside her while waiting for her bus to arrive at the interchange. A guy came and sat beside her. Suddenly, she noticed that this guy was eating the cookies. She couldn't believe that this guy would have such a nerve to eat her cookies and was very mad with him. After a while, as she stood up to catch her bus, she saw her packet of cookies intact. She felt very shameful of herself.

There are many times in our lives that we tend to jump to conclusions of what we hear or see. In reality, what we hear or see personally is not what we deem them to be. What we heard and saw yesterday and what we see and hear today can also not be the same. This incident teaches us that we should perceive things objectively by observing and analysing the causes and conditions, and not jump to conclusions merely based on what we see or hear.

Says The Right Thing At The Right Time Or Choose Not To Say

Once, I heard of four players including a couple were playing mahjong together. Throughout the game, whenever the wife threw a tile, the husband would win the game. One of the ladies who played with them was unhappy, she claimed that the wife did it on purpose and there were some arguments resulting to end the game. If the lady did not respond and had kept quiet at that time even though she was unhappy, the situation would be different. She could then decide whether to play with the same group the next time without causing any conflict with others.

Managing Expectations

Many of our problems are derived from not managing our expectations well. When our expectations are high and the results are otherwise, we become unhappy. If we have no expectations at all from the very moment, there will be no sufferings on our part.

External Phenomena

Living in this sentient world, we are constantly bombarded by what we see and hear every day and become conditioned by it. The external phenomena will affect us just like when we are watching the television program. We laugh and cry as we watch the program. We can also see the weaknesses and faults of the actors but we are unable to see them in ourselves.

Cultivation of the Mind

We have to cultivate and control our mind in order to know what, when and how to do or say and so forth. For many of us, we live in our thoughts of the past or the future. Due to the attachments, our thoughts will keep arising unless we can let go. We should cultivate the ability to see our thoughts arise and do not fall for them. We need to filter, observe and analyse our thoughts

大自然的呼唤

4月22日的早上，整百位海印大自然爱好者，男女老少浩浩荡荡，高高兴兴的前往牛乳场自然公园。一下车，看到茂盛的树林，葱葱茏茏，绿意盎然。边走边听到清脆悦耳的鸟鸣蝉叫声，此起彼伏，仿佛在演奏着大自然的交响曲，让我眼前一亮，似乎回到少儿时走在乡间的小路上。

然而更深入更细心的观察下，密林绿野也不尽是铺青叠翠，争荣竞秀。黄叶翩翩飘落，枯草散撒满地，叫人深感美中不足，无常迅速。鸟鸣蝉叫声此起彼伏，花开花谢等都是告诉我们生灭变化，缘起性空¹的真理。叫我怎么能不拉回眼前，修心养性呢？因为心是决定我们的快乐或痛苦，成功或失败，健康或生病，

觉悟或迷失的主要条件。心也是我们唯一能带走的。为什么我们不好好的照顾我们的心呢？其实，无常天天都在发生，我们是否有借境练心吗？如果有，恭喜你，做对了。如果没有，我们一起及时努力精进吧！

佛友们也借此机会谈天说地，好好交流，谈心说法，分享心得。走走停停，三个小时一转眼就过去了，大家还是精神奕奕，满心欢喜。在公园里，用了美味可口的爱心午餐，开开心心的回家去。

这次的康乐行给我最大的启发是：时时在变化，常常要觉悟。突破再突破，更上一层楼。

¹ 缘起性空：缘起是说世间的一切都是众缘和合而生起；性空是说众缘和合的人事物，其性是空，没有实体。如我是身心不断变化的组合，找不到不变实在的个体，为沟通而名为我。



before responding. We also need to learn to realise the arising and ceasing of our thoughts, and let go of them.

Withdrawing Focus Back to Ourselves

Sufferings are caused by our own self, not the external phenomena. Therefore, we have to change ourselves. Achieving and maintaining awareness and mindfulness of the mind at all times can lead us to let go of our attachments of the external phenomena, our feelings and the 'I'.

Conclusion

In order to eradicate our sufferings, we have to know, understand and accept ourselves first, thereafter change ourselves through the application of the theories

of Buddhism and practising and maintaining awareness and mindfulness, eventually realising the no-self.

Ask yourself this question: Do you want to be happy? We have been carrying big rocks on our back for years without our knowledge. Even if we do know, we are unwilling to put down the rocks on our back. The rocks are our attachments to our three poisons. We can only be happy if only we unload the rocks on our back - that is to let go of all attachments.

We have to appreciate and be thankful to all around us. It is because of them that we are able to know and understand ourselves. And because of this, we are able to learn to change and detach, and hence eradicate our sufferings.



“王维绘，唐人摹本，
现藏日本圣福寺”

文 | 何奕恺

“诗佛” 王维

说到佛教与诗歌，自然会立刻联想到代表人物，也应该就是“诗佛”王维。唐代诗人中与佛家有关系的还有柳宗元、白居易等，但篇幅有限，我们就只谈“代表”吧。

王维，从他的字，就能看出与释家之渊源——“摩诘”，就取自菩萨“维摩诘”之名。他到了晚年更是完全沉浸其中，据其《旧唐书》本传记载：

在京师，日饭十数名僧，以玄谈为乐。斋中无所有，唯茶铛、药臼、经案、绳床而已。退朝之后，焚香独坐，以禅诵为事。

生活条件简朴，主要活动不是独自静诵的话，也是与僧谈玄。不过当然，他不是一生下来就皈依佛教、写禅诗的，年轻时，也有豪迈洒脱的日子，且看其《少年行》（其一）：

新丰美酒斗十千，咸阳游侠多少年。
相逢意气为君饮，系马高楼垂柳边。

王维，在文学史上，可能大家较有印象的是其山水诗，与孟浩然同为山水田园派的代表，而比较经典的评价，是苏东坡说的一一“诗中有画，画中有诗”。其实，诗中即便有“画”，但缺乏“理”，就止于视觉；同样的，如果山水没有内涵，就只流于表面了。王诗就兼具了各方面条件。举例的话，可以从诗人在辋川写的几首小诗里找，把几首很有代表性的列在一起，不必多说，就感觉得出来了：

木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，
纷纷开且落。（《辛夷坞》）

空山不见人，但闻人语响。返景入深林，
复照青苔上。（《鹿柴》）

独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，

明月来相照。（《竹里馆》）

人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，
时鸣春涧中。（《鸟鸣涧》）

不难发现，有几个词是营造意境的关键：“寂”、“空”、“独”、“深”、“静”等。其中的“空”，有谓是禅最显著的特色，也是王诗常用的，“空寂”、“空灵”本来就是他作品的重要特色。王诗不只有视觉的“图”，还有听觉的“声”，却不嘈杂，是“蝉鸣林欲静”的“静”，比完全的无声更有效地营造“清静虚空”。王诗总体的“幽深清远”，用葛兆光先生的话，就是通过“宁静的无人之境”、“恬淡的色彩”、“含蓄的感情”表现的。这种耐人寻味，是用“发乎天然”的“近事浅语”营造“穷幽极玄”之境的，甚至可谓“不着一字，尽得风流”。

从以上引诗我们还能体会到“见性自悟”的禅机，处处可感，就如另一首《山中》的“无雨而湿”：

荆溪白石出，天寒红叶稀。
山路元无雨，空翠湿人衣。

勾勒了“无雨”，才突出了“翠”的湿润，烘托了山林的特色，形象可感。

胡适评王维为“歌唱自然的诗人”。或许，这个“自然”，不能简单理解为自然界的物质而已了。我们来看看另一首《终南山别业》：

中年颇好道，晚家南山陲。
兴来每独往，胜事空自知。
行到水穷处，坐看云起时。
偶然值林叟，谈笑无还期。

第三联是两名句，体现一切生灭，穷尽复通，诗人随遇而安，自然而然，与阮籍的穷途痛哭完全相反！魏晋时的阮籍，有时任由牛车拉行，走到无路时，就放声大哭，那是这位名士对于时局不满的一种表态，一种宣泄。

多才多艺的王维，古人认为他的创作对灵和身，对精神与物质，都有好处：其入禅之诗，读之尚可让人“身世两忘，万念皆寂”（明·胡应麟），得以解脱；其《辋川

图》甚至可以治病，王维姓高的友人、宋代的名词人秦观等都是证人，都带病阅之而愈！

“诗佛”非僧，但与释家渊源很深，也很受认同：六祖惠能的碑铭——《能禅师碑》，正是南宗首领神会禅师托王维作的。

“诗佛”非僧，诗不直接用禅，但仍多入禅，乃诗化的禅悟。

Nature Walk to Dairy Farm Park and Singapore Quarry

By Calvin Lim

水月
SHUIYUE
29

Nature Walk to Dairy Farm Park and Singapore Quarry

On 22 April 2011, Good Friday morning, recreation department organised a nature walk to the Bukit Timah Reserve where 97 participants took part in this event. We set off from Sagaramudra with two buses full of the Society's devotees, their children, family members and friends.

Upon arrival, we strolled along the 1.5km trail towards the Singapore Quarry wetland where we enjoyed and appreciated the scenic view of the nature park. We took a group picture, mingled with each other and continued our trek back to Dairy Farm Quarry Leisure Park. Here we took a rest and were fortunate to spot some rock climbers in action.

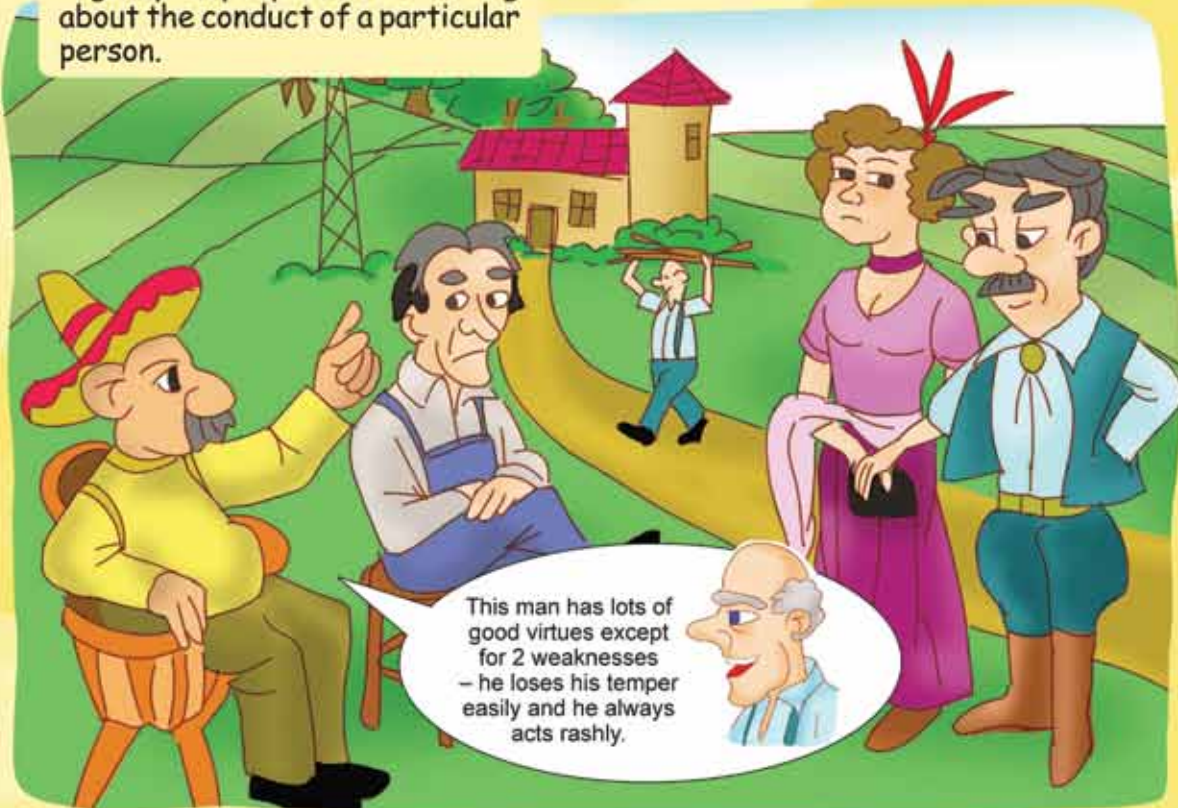
We then proceeded back to Wallace Education Centre where it exhibited the changing landscapes of the Dairy Farm and Bukit Timah Reserve. The children were very energetic and they continued with another 1km walking trail that cuts through the secondary forest. Although it was only a 20-minute walk in the forest, we experienced the quiet, serene and jingling flowing sound of the stream water.

We hope this nature walk has met our objective to develop, promote and enhance the relationship among our devotees. It's also a healthy lifestyle for our body, mental and spiritual pursuit.



THE TRUTH REVEALED

A group of people were chatting about the conduct of a particular person.



Unexpectedly, this man happened to pass by and heard the conversation.



Fuming with anger, he grabbed the guy who had criticised him and exclaimed,

When did I ever lose my temper or act impulsively? Show me the evidence!



At this moment, one of them pointed out,

Your behavior right now has already demonstrated that you are a bad tempered and impulsive person. Yet you still want to deny it!

(Story adapted from One Hundred Parables Sutra)

We always find it hard to respond graciously when someone points out our shortcomings. We become resentful and try to conceal them by desperately giving all sorts of excuses to justify ourselves. This will not only prevent us from improving but also hinder our self-development.

We should accept criticism earnestly and self-reflect ourselves constantly to rectify on our shortcomings. As the Chinese saying, "Good medicine tastes bitter and good advice grates on the ear" - accepting criticism as an aid to self-discipline fosters rapid growth; it helps us acquire flexibility of mind and self-confidence. Thus it is indeed a great blessing to know people who care enough to point out our shortcomings which in turn help us develop our full potential.

麻糍 夜市小点 Muh Chee

小时候经常在逛夜市时，喜欢到路边摊买一盒麻糍，那时候总会要求摊主撒多一些花生粉。这时候就觉得很欢喜，心满意足，童年的回忆历历在目。

如杏师兄本身也很爱吃麻糍，为了能随时随地吃到这道传统的小吃，年轻时决定向

一位朋友学习如何制作。经过多次的尝试，终于学会制作这道美味可口的麻糍。后来为了帮忙填补家用，通过这门手艺到邻里商店售卖麻糍。附近的办公室人员都爱吃，还特地从老远走来购买许多盒呢！

【材料】

糯米500克，水3½碗。

【辅料】

花生600克，白芝麻200克，白糖200克。

【制法】

1. 将花生炒香，捣碎。
2. 芝麻炒香和糖加入(1)混合均匀，待用。
3. 将糯米加水用中火搅匀煮成糊，再拿去蒸熟约30分钟。
4. 蒸熟的糯米团分成小筹面团放在(2)花生碎沾均匀即可食用。

【Ingredients】

Glutinous Rice Flour 500g, Water 3½ cups.

【Ingredients for Peanut Mixture】

Peanuts 600g, Sesame Seeds 200g, Sugar 200g.

【Method】

1. Fry the peanuts until fragrant and grind them into powdery form.
2. Fry the sesame seeds until fragrant, add into (1) together with sugar. Mix well and set aside.
3. Mix the glutinous rice flour with water, stir well and boil until a smooth batter is formed. Pour the batter into a greased tray and steam it for around 30 minutes until cooked.
4. Cut the cooked Muh Chee dough into small nuggets and coat them well with (2), the peanut mixture. Ready to serve.



双菇锅巴 别有风味 Guo Ba with Mushroom

【用料】

锅巴400克，冬菇6朵（切粒），蘑菇1罐（切粒），茭白笋3支（或芦笋6枝，切粒），红萝卜半条（切粒），青豆80克

【调味料】

番茄酱4汤匙，糖2汤匙，盐少许，清水1½杯，麻油1茶匙，水果醋1茶匙（另：粟米粉1½茶匙与清水2茶匙，拌匀后用。）

【做法】

1. 油炸锅巴，盛起入碟备用。
2. 用少许油炒切粒用料及青豆，加调味料勾芡炒匀，淋在锅巴上有吡吡叭叭的声音。

【Ingredients】

Guo Ba (Rice Crust) 400g, Mushroom 6 (diced) Button Mushroom 1 can (diced), Jiao Bai Bamboo Shoot 3 stalks (or asparagus 6 stalks, diced), Carrot ½ (diced), Green Peas 80g.

【Seasoning】

Tomato Sauce 4 tbsp, Sugar 2 tbsp, Salt a dash, Water 1 ½ cups, Sesame Oil 1 tsp, Fruit Vinegar 1 tsp.
Thickening : Mix 1 ½ tsp of corn flour with 2 tsp of water.

【Method】

1. Deep fry guo ba and set aside.
2. With a little oil, fry all diced ingredients and green peas. Add in seasoning and thickening. Stir fry evenly. Ready to serve.
The guo ba produces a crackling sound as the gravy is poured over it..





烧香得有智慧

Burning of incense gives wisdom



1. 我们要如何上香?

How should we make offerings of incense?



不管是逢年过节，还是祭祀拜佛，人们总会烧香祈祷。所以，我们就有必要了解香的由来及意义。

烧香的风俗由来已久，《尚书》和《诗经》都有所记载。有华人的社区几乎不管是拜天拜地，拜神拜佛，或者是拜草木河流、山川树木，几乎没有不烧香的。在国外，烧香也是一种很普遍的习俗，古埃及的史书上便有记载。烧香的主要目的还是在祭祀时求取平安和富足。在中国历史上，汉武帝之前的时期通常烧香柴火、玉帛、牲口等物品；武帝由于求仙，开始以真正的香料焚烧，并极力推广，使香料更为流行。到了隋唐年间，民间大兴佛教，就演变成类似于今天的香料了。

点香重点是点“心香”，让好的、利人利己的行为不断推广，令更多人获益。好的行为就是尽我们的本分和义务，做我们该做的，我们就会心安，心安就能平安。好的行为能博得好名誉，带动更多人行善，让大家活得更快乐、更富有，所谓“积善之家必有余庆”，正是这含义。

点香者需要考虑到环境的通风，同时

是否会影响室内的空气素质？或许可以每天在出门前点上一枝香，并打开窗口，等你回到家时，家里仍会留下淡淡的香味；如果你家设有香炉，每天上香时，最好通风。所以“心诚一柱香，有情不遭殃。心定智慧香，众生皆安康。”

It is common for us to burn incense as a form of offering during festivals, ancestral worship and paying respect to the Buddha. Therefore, we need to understand the origin and significance of such a gesture.

The custom of burning incense has an ancient origin. This practice is mentioned in two ancient Chinese classical texts, Shang Shu (The Book of History) and Shi Jin (The Book of Odes). Incense is extensively used by the Chinese community as a form of offering in almost any rituals. Even in other countries such as ancient Egypt, the burning of incense is also a common practice. The main objective of burning incense is to pray for peace and prosperity. Prior to the reign of Emperor Wu of Han, the burning of incense was done with other offerings such as jade and silk, livestock etc, it was in the Han dynasty that solely incense was burnt, and as such it popularised the use of different types of incense. Incense has evolved into the form which is available today only when Buddhism started to spread in China during the Tang dynasty.

The significance of offering incense is to light up our heart so that we are continuously motivated to do our best to perform good deeds to benefit others. Performing of good deeds means to perform our own responsibilities with a peaceful heart. Good deeds will bring about good reputation and influence others to do likewise. When more

people perform good deeds, we will all be much happier and well off, just like a Chinese saying “Those who perform and accumulate good deeds will definitely be overflow with blessings”.

When burning incense, we need to consider whether our environment is well-ventilated enough, and whether will it affect the indoor air quality? Perhaps in the morning, we can just burn one stick of incense and leave

the windows open for ventilation. When we return home in the evening, the hint of the aroma from the incense will still be retained in the house; if we have an incense burner at home, it is best to let it be well-ventilated when we are making the offerings. It is the gesture that counts; with the correct mindset, even if we offer only just one stick of incense, both ourselves and other sentient beings will still benefit from such a gesture.

布施中法施最胜

法句经

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！

无限感恩

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

Henry Loo & Family

Joyce Loo

Kong Tuck Chee

Tan Tai Ngiap & Family

丁士龙合家

余树财

刘振强合家

包爱明

十方法界

卢朝仔合家

吕孙强

吕宇斌

吕敦明合家

吕细瑛合家

吴拱章

彭丽云合家

彭哲源

彭如意

戴文池

朱艺慧

李宝兰合家

杨家伟合家

杨智英合家

林赛金合家

林辉明

林鍊炜合家

林雅佳合家

柯鈇静合家

梁金福

沈佩芬

王光億

王树安合家

王瑄憶

王福安

王锦成合家

王壽憶

钟素蕊合家

陈寬梅合家

陈思颖

陈惜莲

陈惠玲合家

陈慧明合家

陈汉炎

陈淑兰合家

陈淑清合家

陈隆友合家

陈鹏羽

高侨留合家

魏亚华

魏可维

魏蓓心

黄丽真合家

黄亚英合家

黄文榮

黄清福合家

黎长富合家

王福兴合家

吴亚烈 (已故)

廖金 (已故)

彭哲明 (已故)

彭宗文 (已故)

彭观喜 (已故)

杜富生 (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)

邱克陸 (已故)

郭美好 (已故)

钟集平 (已故)

陈宗辉 (已故)

陈锦娴 (已故)

黄秀銓 (已故)

三合一参访寺院

接着前往祝福寺参访（南传），该寺院的两位护法亲切友善，寺院大殿的墙壁都以艳丽色彩绘制佛陀的生平，壁画精雕细琢描述佛陀从出生至涅槃的过程，令人犹如置身在当时的场景之中。随后前往菩提树经行绕佛，满树的菩提叶青翠飒然；走多几步的距离，映入眼帘的是几棵果实累累，花朵硕大的娑罗双树。经过法谦法师的讲解，大家才知道原来佛陀当时在印度就是在娑罗双树下进入涅槃。接着是龙华树出现了！几棵龙华树枝干挺立，树叶茂密，这就是弥勒菩萨下生成佛时的龙华树。有一位学员见到这般景象便说道：“我们犹如经历过去、现在与未来。”

行程的终点是释迦寺（藏传）。大家一抵达，寺院的法会刚好圆满，庄严雄伟大殿都张挂着庄严的唐卡。唐卡是藏语thang-ka的音译，是“松树”的意思，画唐卡用的都是矿物质颜料和金箔，画在布幔或纸上的画像不但色彩艳丽，而且可以历经几百年依然鲜艳如初。藏传密宗注重像设，因而使藏传佛教得以发展雕塑、绘画的技巧，各种佛教造像，无论雕、镂、塑、铸都能注重体型比例，栩栩如生。在参访的过程中，大家都以虔诚感恩的心顶礼佛菩萨，诚如释迦寺的护法慈悲叮咛，佛法所要体现的究竟精神就是“苦、无我、无常与空性”。

您知道南、北、藏传的佛教建筑特色和
历史渊源吗？

当您经过这些佛教建筑寺院的时候，您
会进去参访吗？

为了让中英语基础学佛课程单元一的学
员们，能了解各个佛教宗派的教育重点与特
色，海印学佛会在4月24日（星期日）安排
寺院参访活动。共有60多位学员踊跃报名。
早上八点大家从会所准时出发，抵达莲山双
林寺（北传）的时候，都被眼前雄伟的百年
佛教古刹所吸引。

双林寺是我国最古老的佛教寺院，也是
唯一被列为国家古迹的佛教建筑，具有完备
的佛教禅宗丛林建筑群。所谓“丛林”通常
指禅宗寺院而言，丛林比喻草木不乱生乱
长，表示其中有规矩法度。

由法谦法师带领并详细讲述，大家都并
然有序沿着建筑物参观。寺院四周环境清
幽，风格典雅；丛林建筑古香古色，大雄宝
殿金碧辉煌，宝塔气拔云天，山门巍然屹
立，经幢雕工俊丽，相互辉映。那一盆盆
的水梅花散发着幽微的芬芳，那一池的莲花
吐露着清净的意象；栽盆景随处可见。牌楼
的雄伟让人流连，观音殿里的大悲观世音菩
萨佛像更令人叹为观止，庄严肃穆。



文 | 孙春利

法喜充满卫塞节

为纪念释迦牟尼佛诞生、成道和涅槃，各个佛寺都在卫塞节举办庄严盛大的庆典活动。海印学佛会继5月13日到5月15日的佛理开示之后，又于5月17日点灯祈福、普供大佛及浴佛活动中，圆满庆祝了佛历2555卫塞节，法师们与信众皆充满法喜。

有福报前来海印学佛会学习系列的基础学佛课程，感恩不尽。今日在海印欢庆卫塞节，看到信众络绎不绝，人人怀着恭敬信仰的虔诚，更是倍受感动。祈愿大家皆能共勉，依佛教诲，精进修行，早成佛果。

早晨，如往日一样来到会所。只见会场庄严，不同的是多出了鲜花美草和五色香露水围成的莲台盆。盆台中一尊悉达多太子的诞生像，鲜花绕身，一手指天，一手指地，表示“天上地下，唯我独尊”。莲台盆是用来浴佛的。据说，佛陀诞生后，天降香水为佛沐浴。为了纪念佛陀的诞辰，佛寺每年卫塞节都会举办浴佛法会。太子诞生塑像象征所有一切成道者和本具佛性的众生。众生在世俗烦恼中，染污了本来清净的佛性。通过浴佛，提醒众生，修行就在日常中，平时就要力求精进；通过修行，洗涤内心的烦恼尘垢，去除贪嗔痴，使身口意清净，从而心安稳不乱。

护法们忙而不乱，信众或手持莲花，或点燃一盏盏莲花灯供养。莲花围绕着太子诞生像的莲台盆两旁，莲花灯的火苗闪耀着。时间一分一秒的过去，人头攒动，信众皆欢喜就坐。只见轮椅上的老人家，皱纹里透着岁月痕迹，更闪耀着一片虔诚；慈怀中的小孩，眼神充满童稚，熏陶于圆润梵呗中；

信众脸上挂着灿烂的笑容，显得无比幸福。早上10点坐位渐坐满，随着法器声起，会场立刻静了下来。

法师们身着僧袍，隆重庄严出场了。颂佛供文之声随之响起，音质浑厚，曼声长吟，缭绕佛殿；钟鼓啾啾，和声应衬，与经诵浑然一体，宛似天成。整个会场笼罩在慈悲氛围下，庄严肃穆。

接下来的传供，气氛祥和，令信众如浴佛光，虔诚感恩。普供大佛是一种祝愿、回向的仪轨，其意义在于以礼敬诸佛，忏悔业障，供养三宝而达到吉祥如意。在普佛仪式中法师及大众发心发愿、忏悔罪业、祈求福慧，凭借佛菩萨的本愿力达到生者身心安宁，也祝愿世界和平、国家经济繁荣、众生福慧双增、了生脱死，成就佛道。之后在法樑法师的带领下，僧众相继在莲台盆前用香露水浴佛，大家都虔诚礼敬，充满法喜。

近尾声时，一位老伯映入眼帘，他一边走一边用一只手挡着风，保护着另一只手里的莲花灯烛火，火苗在他手心里跳跃着，而他瘦弱单薄的身子却似乎一阵风就可以被吹倒。我内心深深被这位老伯的恭敬至诚心所感动。

众生都生活在苦难三界，起心动念莫不在造业；无始以来的无明，非有大智慧难以照破。点灯供佛，借助佛的智慧明灯，照破陷身痴迷的自我，求得智慧，从而引燃众生心中的自性灯，照亮自性佛。在这法喜充满的节日里，祈愿大众，至诚发露忏悔，依教奉行成正觉。

文 | 唐素真

李姑娘老人院——爱心三福行

2011年5月18日

基础学佛课程单元二的同学配合爱心组，在法宣法师带领下，参观了李姑娘老人院。该院位于汤申路上段的幽静树林边。

接待我们的邓先生，原来是这间老人院女经营人的儿子。作为继承者，邓先生坚持慈悲为怀的精神，继续收留贫困、被遗弃、孤苦伶仃、无行动能力的老弱、病苦人家。虽然面对物价上涨及经费等等问题，邓先生仍咬紧牙根，苦苦经营，体现了佛陀大爱，令同学们非常感动。

此行主要的目的是让同学通过亲身体验，

认识佛教的皈依、五戒十善，去实现佛法生活化。佛陀教导我们认识苦、集、灭、道、观无常。透过闻、思、修，实践四无量心，慈、悲、喜、舍。

学习善用生命的光辉，在生命的最后阶段发光发热；透过信仰与爱的陪伴下，走出病痛的阴霾；虽然身体饱受病苦，心灵却能轻安自在。

因此感悟到唯有从现在开始培养好习惯，勤做功课，发菩提心、精进修行，让心有所依托。

64
水月
SHUIYUE
38
活
动
报
道

马来西亚

活动报道

文 | 法世

新山卫塞节浴佛法会

温馨的五月天，新山观自在禅院举办庆祝佛历2555年卫塞节浴佛法会。

5月8日上午，欢欢喜喜来到禅院，跟随法师恭诵礼拜八十八佛。礼忏完毕，带着清净身心，信徒列队随着法师唱诵浴佛偈，慢步来到浴佛池，瓢取香花水，恭敬浴佛身，

愿佛慈护我，同得清净身。

这天适逢母亲节，法会结束后，法师给所有的母亲致语祝福，并送上鲜花一束表心意，愿所有为人母者，健康幸福自在。

这一刻，清净、祥和、温馨和喜乐洋溢大殿，也充满在大家心中。





卫塞节聆听佛理

5月7日清凉夜，信众相聚在新山观自在禅院，聆听法源法师为大家开示佛理：如何增强对佛法的信心。

佛法如大海，唯信能入。初学佛法的人，一般上喜欢到处去听经闻法，希望从广学多闻中，增加对佛法的认识。这种修学方式，维持到三五年之后，就要安定下来，收摄身心，再做另一层次的自我提升，这时候学佛的重点在于觉性的培养。

我们明白学佛的目的是断烦恼，而痛苦和烦恼的根源来自贪、嗔、痴、慢、疑和不正见，需要以收摄六根来对治。守护眼、耳、鼻、舌、身、意六个门户，不让贪、嗔、痴、慢、疑和不正见六贼入侵。该看的看，不该看不去看，该听的听，不该听的不听，该想的想，不该想的不乱想。这时若有因缘遇到好的师父，在他的引导下，通过正确的修法体验除掉内心的烦恼和执着是最好不过了。

法师告诉大家，他于1990年在泰国僧王寺出家，一眨眼已有二十一年。回想起当初出家之路并非一帆风顺。他是依着什么信念和这一袈裟相伴度过二十一寒暑呢？是大善知识这一段话：“回到清净觉醒的佛性，一切痛苦都能解决。”依此信念，他不断地净化习气，潜心修行，克服障碍。二十一年后的今天，在法师脸上我们看到的是坚定的信心、喜悦和自在。

法师说：有了信心，有了觉醒的佛性，

在修学过程中不会盲目相信别人。只要守护好六根，时时保持正念，清楚知道烦恼是自身习气的显现，用正知正念来对治是可以把它完全消除的。学佛的另一个重点则是回光返照，往内心观照自己的起心动念，勇于承认自己的错误，低下头向善知识请教，养成谦虚的好习惯。习惯是一种力量，好的习惯牵引出好的因缘果报。反之，不好的习惯会招致不好的业报。

若能时时回光返照，保持正念，我们的心就能如清澈见底的湖水，能觉知每个从内心生起的念。若是烦恼，是恶念，即刻舍弃，并忏悔，用正知正念来对治，让我们重回到清净觉醒的佛性。

另一种让我们心清净的修持法是礼佛，在礼佛的当下，收摄六根，把心念集中在礼佛上，拜呀拜的，拜过一阵子后，抬头看佛像，佛显得更慈悲！事实上，佛没有改变，改变的是我们的心，心清净和慈悲时，看一切都是慈悲的。当我们回到清净的佛性时，对世间的好与坏，美和丑都不会起分别而令人执着；能够洞悉世间所有的人，事，物都是假象，所有的烦恼都能化为菩提，菩提就是觉悟、清净。

最后，法师用“观自在”三个字总结佛理开示：“观”就是观察内心，“自在”即是去掉烦恼，法师以此勉励大众常来观自在！

课程招生

第一届成人英语静坐班 1st Intake Adult Meditation Course (Eng)

- 授课法师：法尊法师
- 开课日期/时间：九月份，每逢星期五 8.00pm - 9.45pm
- 课程：8堂课
- 学费：Rm 80

中国水墨画艺术/书法班 Chinese Ink Painting/Chinese Calligraphy Class

- 授课老师：郑贝山老师
- 开课日期/时间：每逢星期二 8.00pm - 9.30pm
- 课程：12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
- 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：5堂课
- 学费：Rm 200

儿童佛学班 Children Dharma Class

- 开课日期/时间：每逢星期日 10.00am - 12noon
- 由法师/老师授课
- 课程：一年30堂课
- 学费：Rm 90

64 水月
SHUIYUE
40
海
内
外
道
场
活
动

SPECIAL

特别活动

ACTIVITIES

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

- 农历七月二十二 星期日 21/08 Sunday 10.00 am - 6.00 pm

中秋晚会 Mid-Autumn Festival Celebration

- 农历八月十三 星期六 10/09 Saturday 7.00 pm - 9.00 pm

观音法会 Guan Yin Chanting Ceremony

- 农历九月二十 星期日 16/10 Sunday 10.00 am - 12 noon

成人书法班

- 郑贝山老师 Tay Poi San

Adult Chinese Calligraphy Class

- 星期二 Tuesday 8.00 pm - 9.30 pm

弥陀经、忏悔

- 持愿法师 Ven. Chi Yuan

Chanting of Amitabha Sutra

- 星期四 Thursday 8.00 pm - 10.00 pm

第1届成人英语静坐班

- 法尊法师 Ven. Fa Zun

1st Intake Adult Meditation Course (Eng)

- 星期五 Friday 8.00 pm - 9.45 pm

梵呗共修班

- 法师 Venerable

Buddhist Hymns & Instruments Appreciation Class

- 星期六 Saturday 2.00 pm - 4.00 pm (只限于香灯组护法)

瑜伽班

- 老师 Teacher

Yoga Class

- 星期六 Saturday 5.00 pm - 6.00 pm

插花艺术班

- 蔡慧英老师 Choy Wai Ying

Flower Arrangement Class

- 星期六 Saturday 7.00 pm - 9.00 pm

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

- 持愿法师 Ven. Chi Yuan

Birthday Blessings & Offerings to the Buddhas

- 星期日 Sunday 7/08, 4/09, 2/10 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 18/09, 9/10 10.00 am - 12 noon

弥陀宝忏共修

- 持愿法师 Ven. Chi Yuan

Amitabha Repentance

- 星期日 Sunday 28/08, 25/09, 30/10 9.30 am - 12 noon

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

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

海印文化艺术馆 新加坡

12 Lor 24A Geylang, Singapore 398536

海印学佛会 新加坡

5 Lor 29 Geylang, Singapore 388060

SPECIAL
特别活动
 ACTIVITIES

“僧人生活介绍”展
 (入场免费)

日期 : 1/10/2011 - 18/12/2011

地点 : No.12 Lor 24A Geylang

开放时间 : 星期六和日, 2pm - 6pm
 (5/11, 6/11, 4/12 休馆)

为了配合此展览, 本馆将举办两项活动:
 23/10与13/11

由“MBM Choir”和“佛陀的歌手”
 佛曲团主持“济济一堂唱僧歌”。

20/11与27/11, 由郑炳煌老师教导
 “可爱小沙弥素描”学习坊。

工作坊时间 : 2.30pm—4.30pm

教材收费 : \$10/- 到时请缴交给老师
 每一课只限收20人

若有兴趣者, 预先向广珊报名, 手机: 96555348
 截至日期: 15/10/2011

中秋晚会
暨结业典礼

第15-2届基础学佛课程 (华语) /
 第16-1届基础学佛课程 (华语) /
 第4届基础学佛课程 (英语)

日期 : 10/09/2011 (星期六)

时间 : 6.30pm - 9.30pm

地点 : 海印学佛会1楼大菩提岩

特此惠知

在2011年的日历表上, 海印学佛会原定于12月31日举办的四事供养, 日期将改在12月24日举办。有关的详细资料, 恳请参阅这期水月的活动封底。为此所造成的不方便, 祈请见谅。

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。

Introduction to Meditation English

Instructors: Ven. Fa Qing

Course Outline:

- What is meditation? The purpose, benefits and the ultimate goal in practicing meditation
- How to meditate through breathing method
- Walking meditation
- Workshop
- Cultivate awareness of mind through meditation

Administrative Information:

Duration: 10 lessons

Date: 14 October 2011 (Every Friday)

Time: 7.30 - 9.00pm

Fee (after sponsored): Member \$5, Non-member \$15
(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 is \$10 course fee.

静坐入门课程 华语

授课法师：法谦法师

课程纲要

- 什么是静坐？学习静坐的目的、益处与终极目标。
- 数息的方法。 • 经行的方法。 • 禅修静坐坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心。

课程行政资讯

课程：10课

日期：2011年10月9日(每逢星期日) 时间：7.00 - 8.30pm

教材费(获得赞助后)：会员\$5，非会员\$15(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\$10教材费的赞助。

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



学静坐 放轻松



拉回眼前

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会



星期六开示法师：法华法师

业力的主宰

日期：2011年9月17日

业：身、口、意。（业行）造作完成：即业因，在此行为中，相应的成果：故有因果循环。“业”为因果的功能，故因果是轮回的来源，那“业”是谁作主导哪？



星期六开示法师：法荣法师

四加行略解(二)

日期：2011年10月8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。我们要很清楚的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：法源法师

六祖坛经的启示

日期：2011年10月15日

《六祖坛经》对中国禅宗的价值，在于融合了如来藏佛性论与般若空观的思想体系，在承继了楞伽禅法与般若禅法的基础上，进一步作出创造性的解脱思维。《六祖坛经》能融入日常生活，并通过禅修和觉悟，使我们的生命显现得更充实、更有意义和更有价值。

佛理开示

水月
SHUIYUE
4³
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.sagaramudra.org.sg



Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会

海印学佛会 2011年8月-10月每周活动

星期一 休息 Closed on Monday

星期二 Tuesday 7.30pm - 9.30pm

第18-1届基础学佛课程(华语)单元2

18th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 2

■ 法音法师 Ven. Fa Yin 23/08 - 3/01/12

学佛成长课程(华语)单元4 Dharma Progressive Course (Ch) - Module 4

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 23/08 - 3/01/12

学佛成长课程(英语)单元1

Dharma Progressive Course (Eng) - Module 1

■ 法度法师 Ven. Fa Du 23/08 - 3/01/12

星期三 Wednesday 7.30pm - 9.30pm

第17-2届基础学佛课程(华语)单元3

17th -2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 3

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan 24/08 - 4/01/12

第5届基础学佛课程(英语)单元4

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

■ 法度法师 Ven. Fa Du 24/08 - 4/01/12

净土共修 Pure Land Practice

■ 持忠法师 Ven. Chi Zhong 31/08, 7,14,21,28/09, 5,12,19,26/10

太极拳班 Taiji Class

■ 林世昌老师 Mr Lin Shi Chang/丘宇老师 Mr Chiou Yee

星期四 Thursday 7.30pm - 9.30pm

学佛成长课程(华语)单元6 Dharma Progressive Course (Ch) - Module 6

■ 法樑法师 Ven. Fa Liang 25/08 - 5/01/12

星期五 Friday 7.30pm - 9.30pm

第16-2届基础学佛课程(华语)单元5

16th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 5

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian 26/08 - 6/01/12

第6届基础学佛课程(英语)单元2

6th Intake Fundamental Dharma Course (Eng) - Module 2

■ 持满法师 Ven. Chi Man 26/08 - 6/01/12

第18-2届基础学佛课程(华语)单元1

18th-2 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 1

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan 26/08 - 6/01/12

星期六 Saturday

佛理开示 Dharma Talk ■ 7.30 pm - 9.00 pm

- 法华法师 Ven. Fa Hua 17/09 业力的主宰
- 法荣法师 Ven. Fa Rong 8/10 四加行略解 (二)
- 法源法师 Ven. Fa Yuan 15/10 六祖坛经的启示

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

■ Sat 17/09 8.00 am - Sun 18/09 8.00 am

八关斋戒(英语) Taking Eight Precepts Retreat (Eng) ■ 法师 Venerable

■ Sat 29/10 8.00 am - Sun 30/10 8.00 am

星期日 Sunday

第17-1届基础学佛课程(华语)单元4

17th-1 Intake Fundamental Dharma Course (Ch) - Module 4

■ 持果法师 Ven. Chi Guo ■ 7.00 pm - 9.00 pm 21/08 - 8/01/12

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

■ 11, 18, 25/09, 9, 16, 23, 31/10

一日修 One Day Retreat

■ 法师 Venerable ■ 8.00 am - 5.00 pm ■ 11/09, 9/10

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

■ 法源法师 Ven. Fa Yuan ■ 10.00 am - 12 noon ■ 11/09, 9,23,31/10

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

■ 法荣法师 Ven. Fa Rong ■ 10.00 am - 12 noon ■ 18/09, 16/10

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

■ 法师 Venerable ■ 9.30 am - 4.15 pm ■ 4/09, 2/10

老人院/儿童院服务 Community & Welfare Service

■ 福利部 General Welfare ■ 9.30 am - 12 noon ■ 11/09, 9/10

三皈五戒 Taking Three Refuges & Five Precepts

■ 法师 Venerable ■ 9.00 am - 12 noon ■ 25/09

麦里芝步行 Mac Ritchie Walk

■ 每月的最后一个星期日 ■ 地点: 麦里芝蓄水池7.30am ■ 集合地点: 蓄水池前车站



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

四事供养

叩钟祈愿及 四事供养的意义

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

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

日期：24/12/2011 (星期六) **时间：**7.30pm

地点：海印学佛会 (1楼大菩提岩)

内容

- 88佛
- 击鼓
- 叩吉祥钟
- 祈福
- 四事供养仪式
- 传灯
- 加持甘露水
- 茶点

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询

Please register at our reception counter at level 4. For further enquiries,
please call 6746 7582 or visit our website at www.sagaramudra.org.sg

广
修
供
养
积
福
增
慧
护
持
三
宝



拉回眼前

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

Sagaramudra
Buddhist
Society
海印学佛会