



**龙腾云海国昌盛  
春满人间民泰安**

诚致

贵宝刹、社团、行号、居士、大德：  
岁月荏苒又迎春，谨此献上无限感恩之情，  
深深感谢您。

敬祝

**国泰民安 吉祥安康**

海印学佛会敬贺

2012年春节

## 水月会讯

SHUIYUE JOURNAL

创办人：释远凡

顾问：杨国梁

会计顾问：吴文友会计师

编辑顾问：释法谦 陈伯汉

编辑：释法庆 钟联盛  
魏凤仪

封面设计：释法樑

美术设计：刘朋达 廖俪轩

Publisher：Sagaramudra  
Buddhist Society

Printed by：Stamford Press  
Pte Ltd



拉回眼前  
Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

www.sagaramudra.org.sg

FREE DISTRIBUTION  
MICA (P) 200/03/2011



### 主题文章-日夜持明

- 2 四牛图之四：御牛
- 3 往内看保持正念正知
- 5 Maintaining Awareness through inner reflection
- 7 Maintaining Awareness
- 8 身心和平喜悦
- 9 要习惯于日夜持明
- 10 生活故事随笔两则
- 11 拥有觉照能力的心

### 海印法语

- 12 水月禅系列十一
- 13 禅门一日
- 14 般若心经要义
- 16 佛子行三十七颂略解（四）
- 17 Help I can't find my "Slow-Down" Button
- 18 认识集谛避苦果
- 19 浅谈八关戒斋

### 海印心语

- 20 诚敬和谐之声
- 21 佛国寺钟灵毓秀
- 22 The Value of Bodhicitta
- 24 诗僧之诗（上）
- 26 禅修让我正视自己
- 27 The Voices of Nature



### 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





## 四牛图之四 御牛

偈颂说道：

日夜持明妙加行  
去高去低去不平  
若问功德何处有  
骑牛自在喜悠悠



教。”字面的意思是“一切的恶不要去做，一切的善都要去完成，清净自己的内心，是诸佛的教导。”深层的意思却可以是“一切的恶不要去做，也不要嫉恶如仇。一切的善都要尽量去完成，也要放下对所完成的善法的执着。超越了善与恶（法我），就是清净自己的内心（法空），这就是诸佛的教导。”

到底功德在哪里？常处在“日夜持明”的心境去应对人事物，功夫得力后，泰山崩于前亦可处之泰然；在累积福德资粮时也不会追求回报，明了一切都是无常、因缘、空，能居高临下看透一切；虽“众善奉行”却不为万物所拘，来去无碍，自然可以骑牛而喜悠悠，而内心的功德也自然具足了。

“诸恶莫作”为什么要理解成“一切的恶不要去做，也不要嫉恶如仇”？有这样的一个故事：有一个勇猛精进的剑客，在禅堂里静坐。突然间，他意识到有一只苍蝇在他眼前飞舞，发出阵阵“嗡嗡”的干扰声。由于执着宁静的境界，他对苍蝇十分厌恶，越想越气，终于拔起利剑，刹那间，将苍蝇切成两段。然而，苍蝇却如同妖魔，落在地下的

“日夜持明”的意思就是不管白天或晚上都要保持心性的觉照，这觉照就好比给黑暗带来光明，所以说“日夜持明”。一般的说法就是要保持正念，也就是让自己的心保持在一个了了分明的状态。佛教常讲“觉悟”，“觉”就是觉照，即是保持正念；“悟”就是了悟，看清内外诸法皆是无常、因缘、空，其中并没有一个真实的我（人无我、法无我）。此加行之所以微妙是因为它能形成抽离感，让你感觉到身体是身体、心、是心。活在这种状态，就是“日夜持明”。

苍蝇身躯，各亦化成一只苍蝇，飞起来干扰剑客。剑客剑术非凡，顷刻间又斩断了两只苍蝇。然而，苍蝇每经切断，身躯即化现成一只苍蝇，结果1变2、2变4、4变8、8变16、16变32……一会儿，禅堂里，满是苍蝇飞舞，“嗡嗡”声大作，剑客耗尽力气砍杀，最终亦体力不支而倒下。

什么是佛？佛者觉也。也就是说，让自己保持在觉照的状态，就具备了成佛的根本。然而，与生俱来的我执却令到自己无法保持在“佛”的境界。那如何去掉这一份我执？首先，先去掉内心的二元对立，所谓高与低、美与丑、善与恶、是与非、对与错等的相对，都是生灭的概念而已，因此得“去高去低去不平”。简而言之，就是通过去除相对，让自己进入绝对（空）。经中说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛

无奈之余，剑客放弃了身边的千万只苍蝇，转而注视在禅堂中一幅画着梅花的壁画。这时，一只苍蝇飞向壁画，停在壁画上，慢慢地这只苍蝇竟然变成了画中树上的梅花。紧接着，苍蝇都变成了一瓣瓣的梅花瓣，其中的一瓣落入他的掌中。此时，他顿

悟了！禅堂回复原本的宁静，没有苍蝇，也没有什么梅花，只剩下手上唯一的一瓣。顷刻间，这一瓣梅花变回苍蝇，抖了抖翅膀，苍蝇也飞走了。剑客只是静静的看着它……。苍蝇如同“恶念”，如果我们动了去砍杀他的心，其实只会制造更多问题。以暴制暴的做法用来对治“恶念”是不恰当的，只是增长了嗔心。

“众善奉行”为什么要理解成“一切的善都要尽量去完成，也要放下对所完成的善法的执着”？为什么善亦不能执着呢？问题的根源不在于善，而是在于执着，修行最直接的切入点就是破除执着。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”包含了三个

层次：以五戒作为根本要求而不造恶是第一层次的要求；依十善法去完成善行是第二层次；超越善与恶就是在破除法的执着，就是自净其意，是第三层次的要求。在不执着两边的情况下去成全善念，即《金刚经》所谓的“以无我、无人、无众生、无寿者修一切善法”。

到底功德在哪里？常处在“日夜持明”的心境去应对人事物，功夫得力后，泰山崩于前亦可处之泰然；在累积福德资粮时也不会追求回报，明了一切都是无常、因缘、空，能居高临下看透一切；虽“众善奉行”却不为万物所拘，来去无碍，自然可以骑牛而喜悠悠，而内心的功德也自然具足了。

## 往内看保持正念正知

文 | 释法荣

日夜持明就是时时刻刻保持着明明白白的心识，看清楚我们在做什么，在讲什么，在想什么。这样做的好处是看清楚问题的所在，从而把烦恼、痛苦减到最低；还有看到我们的强项，把心性光明、正面、美好善良的特质发挥出来。因为种种烦恼，令今生后世一切时中产生罪恶、过失、痛苦，心不安乐，且伤害自他，代价非常大，所以我们应当用种种让我们明白清楚的方法和行为，去除种种烦恼和问题。怎么去除呢？

### 往内看

问题的产生主要有两个，外面的和个人里面的问题，一般人往往只看到外面的，没有看到里面的问题，就想设法去处理它，但问题根本没有解决，甚至更复杂，越来越难搞定。学佛人则看清楚外面的和个人内在的问题。他冷静的处理外面和里面的问题，

所以更快而有效的把问题解决。怎么看到内在的问题呢？索甲仁波切在《西藏生死书》说：“我们的心有两个立场：往外看和往内看。现在让我们往内看。改变看的方向虽然只是一樁小事，结果却截然不同，甚至还有可能避免这个世界的种种灾祸威胁。当更多人了解他们的心性时，他们将会珍惜自己所生存的世界多么美好，并乐意为保存这个世界而奋斗。佛教的一切教法和训练，都只针对一个目标：往内看心性，因而摆脱死亡的恐惧，帮助我们体悟生命的真相。”

寂天菩萨在《入行论·护正知》中说的妙：“为了避免足部被刺伤，哪里需要以足量的皮革遍覆整个大地；只需以一小块皮革垫在鞋底，不就等同覆盖了整个大地吗？”人生的过程也是一样的：与其费尽心思，疲于奔命的消除无穷无尽的外障，倒不如反求

诸己，调整改变自己的观念，消除心态的内障。如果能调服自己的嗔恨等烦恼，外在的敌人自然被降伏了。比如释迦牟尼佛在成佛前，面对千军万马的魔军时，佛陀安住在慈悲的禅定中，当魔军的利箭如雨般射出时，却纷纷化成花雨坠落下来，无法伤害佛陀。为什么呢？因为佛陀已经降伏自己的嗔恨心。所以，只要降伏了内敌，外敌自然降伏，否则外敌越来越多，越来越烦。

### 正念的守护

首先要直接而具体地看清楚心的运作方式，然后我们可以开始调服我们的心，并娴熟地训练和磨练它，让它变得越来越像水一般的柔软，像虚空一样的广大，像宝珠一样的明亮；如此一来，我们就可以成为我们自己的主人，不受烦恼所影响，把心发挥到最高尚、最有利、最圆满的地步。

有了烦恼不加以处理，则它的力量会越来越大，就难以去除。所以不要忘记什么该取、什么该舍的正念，时时清楚、如实的觉察知道我们的身、语、意三门的正知，来觉察内心有没有生起烦恼，烦恼一生起就马上处理，看清楚它的生灭无常，如听到嘈杂声，生起讨厌的心，发觉它，进一步发现讨厌减轻乃至不见了；明白它的缘起性空，如梦一般的不真实，如电影般的空幻，就会自然而然的放下，回到心性本有的放松、喜悦和清明。

对于正念更细的说明，向智上座法师（Nyanaponika Thera）认为“念”有三个层次，他说：当念从“注意被唤起”发展到“忆念”的阶段时，其觉知的程度也从模糊转变为清晰、明确，对目标的觉知也更微细、全面，但却未必正确可靠。因为它多少带有错误的联想、感性与知性的偏见，乃至执无常为常、无我为我、非实为实。然而，事实

上大部分人的精神生活都只能停留在这个层面。尽管如此，一旦念被提升到“正念”的层次，却能够“当下清楚地觉知目标”，那么它就能消除昏散等无明烦恼的干扰，引生定慧、正见“缘起性空”等实相，进而达成灭苦与解脱的正确目的。<sup>1</sup>除了“念”的觉知强度以外，“念”所缘念的对象，应该也关系着念是否能成为“正念”的条件。因为《杂阿含》第1028经说：“云何为正念？谓比丘内身身观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧。外身身观念处，内外身身观念处；内受，外受，内外受。内心，外心，内外心；内法，外法，内外法法观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧。是名比丘正忆念。”可见，唯有当我们所觉知的对象锁定在“四念处”<sup>2</sup>或三学<sup>3</sup>等相关法目时，这时相续明记不忘的忆念才算是“正念”。

格鲁派学者突滇却札（Thub bstan chos kyi grags pa，十九世纪中至二十世纪前半）在《佛子功德妙瓶》中说：“修行要领之善巧与否，全凭正念正知的守护是否善巧而定；而且，大乘显密之道一切功德之生起和增长等关键，也全在于依止正念正知而已。这是具足法眼、精通修行要领的圣贤之士所再三告诫的。”<sup>4</sup>而正念正知之所以如此重要，泰国禅师阿姜查（Ajahn Chan, 1918-1992）认为：“是因为我们需把当下的情况看清楚，我们必须了解我们的心的过程。一旦这种正念和了解现起时，那么，一切便都会被妥善地照料了。”<sup>5</sup>既然正念正知如此重要，阿姜查就特别强调：“如果有五分钟你没有正念，你便是疯了五分钟”、“没有正念、我们心不在焉时，就好似死了一样。”<sup>6</sup>因此，让我们往内看，保持正念正知，日夜持明则身心健康，活泼自在，创造美好未来。

<sup>1</sup> Nyanaponika Thera, *(The Heart of Buddhist Meditation)*, Kandy, Sri Lanka, 1992, p.24.

- <sup>2</sup> 四念处：又名四念住，即身念处、受念处、心念处、法念处。身念处是观身不净；受念处是观受是苦；心念处是观心无常；法念处是观法无我。此四念处的四种观法都是以智慧为体，以慧观的力量，把心安住在道法上，使之正而不邪。
- <sup>3</sup> 三学：戒学、定学、慧学。戒即禁戒，律藏之所诠，能防止人们造作一切身口意的恶业；定即禅定，经藏之所诠，能使人们静虑澄心；慧即智慧，论藏之所

诠，能使人们发现真理而断愚痴。修此三学，可以由戒得定，由定发慧，最终获得无漏道果，所以三学又名三无漏学。

<sup>4</sup> 藏文本《佛子功德妙瓶》，页247。

<sup>5</sup> 《静止的流水》，页185。

<sup>6</sup> 分别参见《心灵的资粮》，页9；《静止的流水》，页129。

## Maintaining awareness

# through inner reflection

By Venerable Fa Rong  
Translated by Yeo Hwee Tiong

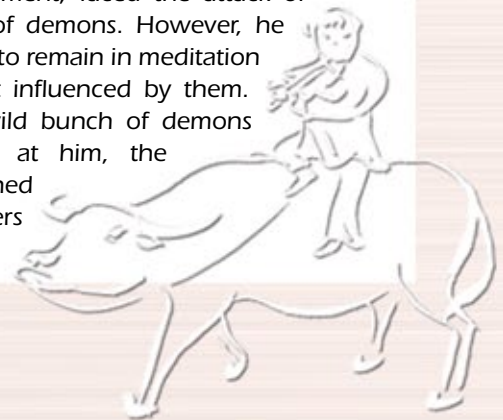
Maintaining awareness is to constantly be mindful of our thoughts and actions; to be aware of what we are doing, saying and thinking. The advantage of such awareness is to recognise where our problems lie, thereby minimise our afflictions and bring out the positive traits that are hidden within us. As our afflictions cause us to commit unwholesome deeds which result in suffering and restlessness in this life and the afterlife, therefore we have to identify them and make an effort to eliminate them. How are we going to do that?

### Examining inward

Problems arise from two main sources, internal and external. Normally, in resolving a problem, we tend to focus on external issues without considering internal issues. This is often not so effective and may complicate matters. Practitioners of Buddhism should examine both internal and external issues so that problems can be dealt with rationally and objectively. How do we examine our inner issues? Sogyal Rinpoche in *The Tibetan Book of Living and Dying* expounds that we should view things from two perspectives, i.e. as we look externally, we should also reflect internally. The change in perspectives may appear trivial but it can result in a drastic difference in the outcome and can even avoid many calamities in this world. When more people learn to

recognise their internal nature, they will learn to value their environment and are willing to work towards the preservation of this world. All of the Buddha's teachings focus on one objective that is reflecting internally so that we can eliminate our suffering and fear of death through realisation of the true value of life and living.

Shantideva Bodhisattva in *Bodhisattvacharyāvatāra* said that in order to prevent our feet from getting hurt, there is no need to cover the entire surface of the earth with leather, all we need is to cover our feet with a small piece of leather and it's as if the whole earth had been covered. Likewise, instead of spending extensive time and efforts to attempt to eliminate boundless of external problems in the world, what we need to do is to reflect and adjust ourselves internally. Once we are able to overcome our internal obstacles and have a proper mindset, the external problems will automatically be resolved. The Buddha, prior to his enlightenment, faced the attack of vast armies of demons. However, he was still able to remain in meditation and was not influenced by them. When the wild bunch of demons fired arrows at him, the arrows turned into flowers and none of



them were able to hurt him. Why is that so? It is because the Buddha has conquered his own hatred, the inner enemy in his own mind. Hence, we have to subdue our own internal enemies. Otherwise, our external enemies will increase and we will become more and more troubled.

### Protecting our mindfulness

Firstly, we must make an effort to understand clearly how our mind operates and then attempt to tame and train it, so that it becomes as flexible as water, as vast as the universe, and as clear and bright as a jewel. In that way, we can be the master of our own mind and will not be influenced by our afflictions. As a result, our mind can operate optimally in a harmonious and beneficial way.

If we are disturbed by afflictions and we do nothing about them, they will continue to grow on us and become too complex to eliminate. Therefore, we should always be clear about our thoughts, speech and actions, and observe clearly the arising and diminishing of afflictions so that we can take appropriate actions to eliminate them. For example, we may be disturbed by some noise and become irritated. By being mindful of the noise and the irritation, we realise that they come and go; by recognising that all arising are dependent and like a mirage, empty in nature, we do not grasp them and naturally our mind will return to its original relax, cool and equanimity state.

According to Nyanaponika Thera, our awareness can be divided into three levels. At the first level, we become attentive when we are in contact with an external event. Next, by associating the event with our past experience, we have a clearer and more vivid understanding of the event, but our awareness may not necessarily be an objective one as our experience tends to be subjective. While the awareness of most people remains at this level, we should aim to elevate our awareness to the third level, the level of right mindfulness. At this

level, things become clear with concentration and wisdom, we will no longer be plagued by ignorance and will realise the impermanent and emptiness nature of all things that lead us to be liberated from all worldly problems. Besides the intensity of our awareness, the object that we maintain our awareness on is also a contributing factor for the development of right mindfulness. The “Za ahan” (*Samyuktagama*) 1028th sutra explains that right mindfulness is developed when we practise it based on “The Four Foundations of Mindfulness” or “Threefold Training” and constantly recollecting them.

Thub bstan chos kyi grags pa in “Fo Zi Gong De Miao Ping” explains that the key to practise Buddhism is to be skillful in applying the teachings and this is achieved through having right mindfulness. Ajahn Chan (1918-1992) realised that in order to see things objectively, we need to understand how our mind operates. Once we have this mindfulness and understanding, everything will be well taken care of. In fact, maintaining awareness is so important that Ajahn Chan expounded that those who are not mindful for 5 minutes is equivalent to be in a state of insanity for 5 minutes, and being heedless is just like being dead. Therefore, we should always aspire to maintain awareness through inner reflection, thus conditioning a better future, achieving good spirit, health and happiness.



## Maintaining Awareness

One of the most difficult things in life is to be mindful<sup>1</sup> of whatever we do, say and think. However, this practice will bring great benefit to the individual, communities and all sentient beings when it is established properly. The Buddha is an awakened being, someone who is fully aware and mindful in every aspect of his life. So when we say aware, we must definitely be aware of something.

We need reminders and this practice is to remind us 24 hours a day to maintain our awareness. However, many people have a skewed idea of practising Buddhism. If we say maintaining our awareness, the notion of spending 24 hours in the meditation hall in sitting meditation posture to maintain our awareness starts to surface in our mind? Of course, that would be impractical and unrealistic. That was not what the Buddha taught. So how do we maintain our awareness and upon what should we maintain our awareness on?

*"Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true way, for the realisation of Nibbana – namely, the four foundations of mindfulness."*<sup>2</sup>

The four foundations of mindfulness is a wonderful method offered by the Buddha, namely mindfulness of Body, Feelings, Mind and Objects of Mind. Whenever we have work to do, it's easier for us to maintain our awareness on the job we are performing. The question now is what is considered as appropriate to maintain our awareness on?

Breathing is one of the greatest gift to us, without it life would stop, without it nothing would be possible. Our country, family, career and material possessions would be meaningless without our breathing. We are alive, feel compassion and loving-kindness because of our breathing. However, we tend to take things for granted and forget our breathing; it is our anchor in life. In the sutra on the Four Foundations of Mindfulness, breathing is the first practice offered to us. Through mindfulness of breathing, we bring ourselves back to the present moment. We calm our body and therefore our mind through breathing. Through breathing, we do not get caught in the past and lost in the future. Living in the present moment is of utmost importance

to the world. How many times have we forgotten that the present moment is the only moment where we have full influence over? In the practice on mindfulness of body, awareness of the breath is the first step we should embark.

This is then followed by positions of the body, actions of the body, the four elements that constitute the body, different parts of the body and impermanence of the body. These practices help us to appreciate and treasure our body for it is our very own mini temple. However, this does not imply we are attached to our body. We know impermanence on an intellectual level, but not with true insight. If one has true insight on impermanence, then we know that the present is very important to us, because knowing that it will soon "disappear", all the more we will treasure it as it exists. Our body follows us wherever we go; therefore practising mindfulness with it is a very practical and sustainable way in our quest for Nirvana.

The same goes for feelings, mind and objects of mind. These are just as useful in helping us maintain our awareness. However, a word of caution is we have to avoid making the mistake of taking mindfulness on objects of mind as the "highest mindfulness" and mindfulness on the body as the "lowest mindfulness". All four are equally important, inter-related and are the foundations of mindfulness.

As mentioned in the final part of the sutra, *"let alone half a month bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven days, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return."*<sup>3</sup>

This practice will bring great benefit to you and the people around you when it is done correctly. Although we might not see that much suffering in Singapore, however, the world in reality is experiencing a lot of suffering. We can do our part for all sentient beings by first establishing these four foundations of mindfulness in our life, and automatically peace and joy will follow.

<sup>1</sup> Mindfulness and awareness are used interchangeably here, fundamentally they have the same meaning.

<sup>2</sup> MN 10.2, translation by Bhikkhu Bodhi

<sup>3</sup> MN 10.46, translation by Bhikkhu Bodhi





# 身心 和平喜悦

生活中最困难的事情，其中一件是无论我们做什么、说什么和想什么，都能日夜持明时时刻刻保持清楚的心识。这种正确禅修观念的建立，能为个人、社会和所有众生带来无限的益处。佛陀是自觉、觉他，觉行圆满者，时刻保持清净觉知。所以，要清楚保持观照的觉知，我们就需要依循修行的方法。

我们需要善知识善意提醒，日夜持明能让我们每天24小时经常保持清楚的心识。但是若我们对日夜持明的概念只是24小时的坐在禅堂里，这只是修行的颠倒想法，不是禅修的方法。那么，我们要如何维持日夜持明和怎样保持清楚的心识？

“比丘，这是净化众生烦恼的直接途径，克服悲痛和哀悼，消除痛苦和悲伤，实现真理的方法，成就涅槃——即四念处。”

佛陀教导我们经常依循四念处，即是身、受、心、法。每当我们有工作要做，我们会比较容易在执行工作时保持清楚的心识，问题是要如何持续不断的保持清楚的心识。

呼吸是我们人生最大的恩惠，没有了呼吸，我们的生命将终止；没有了呼吸，一切都变成不可能。若我们没有了呼吸，国家、家庭、事业和财富对我们而言，也就显得毫无意义。因为我们还活着，能够体会慈悲与仁爱。然而，我们往往把呼吸当作是理所当然的事情。经典讲述四念处，首先要学习的是呼吸；体验呼吸保持正念，能够让我们拉回眼前；通过体验呼吸，保持身体和头脑的

清净，同时也不会被过去和未来的妄念给拉走。活在当下是禅修重要的观念；我们有多少次不曾忘记？“当下”是我们惟一能够去掌握的，清楚体验呼吸是观照身体很重要的修行第一步。

接着是去觉照身体的各个位置、动作，四大（地水火风）的元素，不同身体部位和无常观。这些修行方式将能让我们知道人身难得的可贵，就像是一个修行的小寺。然而，这不是要我们去执着身体，我们知道“无常”只是在知识上的认知，而不是真正证悟。能够真正证悟“无常”的人，知道要把握现在，知道因缘和合很快就会“消失”，而珍惜目前所拥有的。我们走到哪里身体都会跟随着，因此培养正念是我们达致涅槃的实修方法。

同样的，受、心、法也能够帮助我们保持日夜持明，要避免错误的修行观念，不要认为保持“法”的清楚觉知，才是最高无上的；觉知“身”只是“最低的正念”。其实这四个正念是同等重要，而且是相互联系的。

正如经文里提及“若有比丘能依循四念处精进修行七天，他可以获得两种利益之一；阿罗汉果或若有一丝的执着，阿那含果。”

只要修行的方法正确，就能为你和周遭的人带来利益。虽然新加坡国泰民安，但是世界仍充满无数的痛苦，为了利益众生，我们依循此修行方法，和平喜悦将会随之而来。  
(英语原文在第七页。)

日夜持明  
妙加  
行  
德  
有  
平  
行

# 要习惯于日夜持明

月儿下班后，如往常一样，怀着格外轻松的心情踏着黄昏的清风，走向回家的归途。从公司到家，距离不是很远，月儿很喜欢享受沿着人行道慢慢走的感觉。每天的工作，无论忙闲与好坏，月儿都怀着喜悦，看不出她有什么烦恼忧愁。月儿说，学佛后从法师那里懂得，在生活中无论做什么、说什么和想什么，都要时时刻刻习惯于日夜持明。她也就尝试让每一天都是新的，让一切都一样喜悦。每日黄昏，月儿总是一步一步地数着生活中的脚印，数着自己的心念。

我们要如何习惯于日夜持明呢？

所谓“日夜”，从字面来看，即是日日夜夜，意思是指时时刻刻，持续不间断。所谓“持明”，就是保持正念分明。综合来看，日夜持明就是时时保持着清清楚楚的心识于正念，即是心识安住于正念。在时时保持着清楚的心识的前提下，去完成布施供养、礼佛忏悔、发菩提心以及一切的善法，并且体会当下即是苦、空、无常、无我。

学习佛法的最高境界是如何让自己与一切众生脱轮回、离苦得乐，要做到这一点，就得日夜持明。无论是白天或是黑夜，无论醒时的那一念还是睡前的那一念，乃至睡梦中，都要保持正念分明。学习佛法的根本即是认识心识，只有如此，才能改善自己，时时保持在正念分明，使心得到终极的清静与快乐。

要认识自己的心识，就要觉知一切，即是海印教导

“拉回眼前”所阐释的时时刻刻拉回眼前，用心观照心，心王看着心所，觉知每一个最微细的动作和心念，觉知我们的觉知，在觉照中保持了了分明，这些是需要练习的。睁开眼，知道自己的第一念，给心一个苏醒的微笑，并保持微笑。当意识到自己生气或愤怒的情绪升起时，立刻拉回来，深呼吸并保持微笑。当内心有一个好的念头升起时，要清楚的知道有一个好的念头升起来了，不必刻意执着它，保持微笑就是了。当心中升起一个坏念头的时候，要清楚的觉知有一个坏的念头升起来了，看着它，了了分明，也不必刻意驱赶它，试图消除它，只是保持微笑，它会自己离开……。

每一个心念，无论好坏，觉知它的来，觉知它的去；照着法师们所教导的，这样慢慢的练习，一天一天的练习，渐渐就会习惯于觉知自己的感受和心念，我们就会比较容易抓住自己的心了，进而使心安住于正念。



## 生活故事

# 随笔两则

### 摩尼宝珠

比如说有一间房子是座宝库，满屋的黄金、白银、珍珠、玛瑙、翡翠、金钢钻、绿宝石、蓝宝石……但其中一件特别的宝物，很多人都会忽略，觉得它毫不显眼。到底是什么宝物呢？就是摩尼宝珠，也叫如意宝珠。

其实我们身上都怀着这一颗摩尼宝珠，那就是我们清净的佛性。但是由于被无始以来的无明、烦恼所覆盖，宝物无法透射智慧的璀璨。其实我们早就得到了，只是不认识它。佛的境界是寂而常照，照而常寂，也就是法尔光明，是证得根本智的境界，因此称为持明。

众生的佛性其实与佛无异，佛陀所讲的一代教法，三藏十二部都在这里边。黄金、白银、珍珠、玛瑙这些，都是佛讲的其它法门的修行功德，有黄金般的功德，有金钢钻般的功德，有绿宝石般、蓝宝石般的功德等。清净自性常随着我们，但是我们拥有摩尼宝珠，却不认识它，所以仍旧在六道里轮回。《法华经》曾讲过“衣里明珠”的比喻：有一个很穷的人，有一天来到富翁朋友的豪宅，富翁朋友在他的褴褛衣服里面，缝了一颗价值连城的宝珠，穷人不知道，还是四处流浪乞食，摩尼宝珠其实早就在他身上了！

内心能够保持日夜持明，就好象自己知道身上有一颗摩尼宝珠，时时刻刻遍照，清清楚楚觉知，对内心生起的事物保持念处（觉知），这就是修行的精要纲领。

### 时时刻刻拉回眼前

最近发生了一件在自己身上的事。

放工之后，我拖着疲惫的身体走到十字路口，就在红绿灯前站着等候。不一会儿看到前面有好些人走过来，很自然地就迈开脚步过马路；当走到另一边的时候，忽然疑惑自己刚才注意到交通灯转成绿色吗？还是看到有人走过来，就理所当然认为已经转了？要是他们是为了赶时间闯红灯，那我不是很危险吗？

这么一想，真是惭愧自己没有日夜持明，没有时时刻刻拉回眼前。法师说过要清楚体会知道当下的心是苦、空、无常、无我，这是众生离苦得乐的道路。

最近在阅览一些管理成功学的书籍，书上提及“成功来自做出正确的选择，愿意承担责任，同时能从错误的选择中较快站起来。”

觉得这段文字很有启发性。确实每个人都有自己的惯性与习气，常常都是根据自己的意愿或习惯的熟悉方式行事。人们做出的选择都带有个人的喜好和方向性，日复一日，容易重蹈覆辙。例如：我们如果犯了错误，经常马上归咎予别人、环境或社会因素，或者是找寻借口推掉责任；要自己承认错误是一件很不容易的事情。我们的执着会让自己陷入受害者的心态，觉得自己受到委屈、冤枉；有时候不得已而道歉或承认错误，以便息事宁人，内心却是万般的不甘愿。

要做出正确的选择，须有智慧引导，要不然我们可能做出错误的决定，还以为自己是对的。因此，若能够在平时经常觉照反省自己的内心，尽量保持安定清明，当烦恼升起的时候，我们才能够容易察觉到，而不会让烦恼指挥着走。



文 | 李婉菁

# 拥有 觉照能力的心

日夜持明是海印的四加行之一。它教导我们在二六时中，不管白天夜晚都要时时刻刻保持一颗清清楚楚、明明白白、有觉照能力的心。

我们原本清净的心因为无明覆盖，无法了了分明，如处暗室，什么也看不清楚，我们就这样迷迷糊糊的不断陷入生死轮回中。我们习惯以自我为中心来看待一切，以至于产生种种错误的知见和观念，让自己活在无穷尽的痛苦烦恼中。

曾经听过一个故事，有一个人家里不见了釜头，他怀疑是邻居偷的，但苦无证据，心里很不舒服，看到对方，就觉得他的样子简直像是个小偷而不再理睬人家。过了一阵子，他在家里的某个角落找到了那釜头，才恍然大悟错怪了对方，顿时心生惭愧，同时也不再觉得人家的样子可疑可恶了。

类似的例子常发生在我们的周遭，我们被自己的六根所骗而产生偏见和分别心，

总是隔着蒙蒙的玻璃看外面的人、事、物。我们都认为我怎么不知道不清楚自己在想什么、要什么，有时候还非常坚持所谓的原则，带给自己很多的苦恼。殊不知我们的“知道”与佛教里强调的“知道”，相差太远了。

所谓心猿意马，我们的心无法安住在当下，不是常常回忆过去就是期待未来。唯有通过修行，学习如何把心拉回来，提起正念，让自己活在此时此刻，才有办法在行住坐卧间保持觉知，注意自己的起心动念。般若智慧是长时间保持觉知的结果，有了觉照的能力，当我们在做其他的加行如布施供养时，就能如理如法的去完成，达到布施波罗蜜。

当心通过修持得到清净，处在日夜持明的状态，心胸就能无限的开阔，自然就能够看透这个幻化的人生，看清事实的真相，体会到诸行无常、诸法无我的真正意义了。

65  
水月  
SHUIYUE

拥有  
觉照  
能力  
的心





## 水月禅系列十一

## 平常心是道

一个修行人的成果，其实不是什么放光动地，而在于去除内心的执着之后的自在。修行越好的人，越是不露痕迹，可说是踏雪无痕。他的功夫是内敛的，气不外露，神不知，鬼不觉。他活出“平常心是道”的真谛。在无形中展现慈悲，在细节上体现智慧，在逆境中活出勇气，不刻意，不造作，不勉强。

“平常心是道”这句话自唐朝以来，一直是禅门修行者的座右铭，影响非比寻常。

要理解这句话的意义，必须和“三山”放在一起谈。“三山”指的是“见山是山，见水是水”、“见山不是山，见水不是水”、“见山还是山，见水还是水”。

活在凡夫的境界，眼所见的一切都会认为是真实的，山就是山，水就是水，这是“见山是山，见水是水”的境界。修行人活在觉照之中，会产生抽离感，眼所见的一切的真实性会削弱，就如《金刚经》所说的：“一切有为法，如梦幻泡影”，处在这样的状态，就能看清世间万法，舍离一切。因为活在觉照之中，所以是“见山不是山，见水不是水”。然而，就算是修到圣人的境界，还是必须面对因为身体所带来的苦——饮食、大小便、老化、生病、死亡等等，和一般平常人身体所带来的苦是大同小异的，这就是“见山还是山，见水还是水”。当然，他和“见山是山”最大的差别是，前者是身苦心也苦，而“见山还是山”则是身苦心不苦。

为什么要强调“平常心”？凡夫之所以是凡夫是因为执着，而所谓的修行其实就是在破除执着，此过程中，可以是间接破，或者是直接破。间接破称为渐修，直接破称为顿入。但是，不论是间接或者是直接都需要有方法，这里就是一个关键；凡夫的执着会让自己迷失在方法中，忘记了是要通过方法去破除执着。“平常心是道”就是一个提醒，提醒自己在破除执着之后的境界是回归到很“平常”的状态——自己不会感觉到了不起而看不起别人（无慢）；自己不会感觉到沾沾自喜（不骄、无贪）；自己不会陶醉在其中（无痴、不放逸）；自己不会固持己见（无我见）；自己不会轻易发怒（无嗔），就只是这样的“平常”，而也不平常（见山还是山，见水还是水）。

一个修行人的成果，其实不是什么放光动地，而在于去除内心的执着之后的自在。修行越好的人，越是不露痕迹，可说是踏雪无痕。他的功夫是内敛的，气不外露，神不知，鬼不觉。他活出“平常心是道”的真谛。在无形中展现慈悲，在细节上体现智慧，在逆境中活出勇气，不刻意，不造作，不勉强。

参释远凡著，《水月禅音》之《平常心是道》篇59-62页。

## 讲真话

一鸡贩同一佛教徒对话。

“我在巴刹卖鸡已有二十年，听说佛门不准杀生，杀一命赔一命。那我该怎么办？”

“改行，不然会堕落到三恶道。”

鸡贩说：“算了吧，我还是拜神好了，不然全家会饿死。”说完就带着满脸不悦离开了。

同样的问题，稍作调整的答案，或许就会演变成不同的结果。

“我在巴刹卖鸡已有二十年，听说佛门不准杀生，杀一命赔一命。那我该怎么办？”

“能改行吗？”佛教徒问。

“不可能，能改早就改了。”鸡贩道。

“每逢初一、十五早点收工，少杀几只，能得到么？”佛教徒问。

“那倒没问题，早点回家休息，少赚些钱罢了。”鸡贩道。

一句话的重点在于实用性，不然，你讲的虽然是真话，其作用也不大。通过一句话，每逢初一、十五，你就做了两件事：一、鸡贩少了些杀业。二、你救了几只鸡的性命。

就算你讲的是真话，但是在不适当的场合或时机底下，你的真话却帮不了对方，意义也就不大了。

## 选择

厨房里有一桶干净的水，做丈夫的因为只要用到桶而不需要水，所以便站着思索该如何处置桶内的水。

一旁的妻子道：“把水拿去冲洗厕所吧！”

丈夫说：“厕所有人。”

等了片刻，还不见厕所内的人走出来，做丈夫的便说：“算了吧，浪费时间。”说完便提起桶，把水倒入水槽内，然后提着空桶走出了厨房。

妻子笑了笑，继续打扫厨房。

妻子选择水，只要能不浪费就不浪费，是一个

很好的家庭主妇。

丈夫选择时间，他是生意人，时间对他来说比一桶水贵得多。

我是局外人，所以选择观察。

事实上是各有各的侧重点，大家都依各自的侧重点在做出选择，而且尊重彼此的选择，因此也就相安无事。

什么叫做“择法菩提分”？

用智慧做出正确的选择就是“择法菩提分”。

## 吝法

佛门有一种讲法：如果一个人吝啬于布施所懂的佛法，那他下辈子将会有瞎眼的果报。

也许你会不信，认为过于夸张。为什么只是吝于施法就会有如此重罪？

事实上，这不是有罪与无罪的问题，而是吝啬的因果关系。

站在学习的角度，当我把自己所懂得的与人分享时，亦是在提升自己，正所谓教学相长。所以，

吝于布施佛法的人，无疑就是拒绝提升自己。

更重要的一点是，吝啬是烦恼，是执着于自己所拥有的。对自己所拥有的无法放舍，是三根本烦恼中的贪所衍生出来的小随烦恼。会开智慧之眼是因为“放舍”而不是“执着”，一个学佛者所追求的就是开智慧之眼，开不了智慧之眼就相当于是一个瞎子。

因此，不必等到下辈子，事实上你这辈子已经瞎了。

## 般若心经要义(续)

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。

### 一、空的智慧

“诸法”本来指的是森罗万象的一切事物。然而，我们在这里却只是局限在“我”来谈，指的是身体这个色法和驱动身体的心法。“诸法空相”的意思就是说我们的身、心本质上其实是空性，是因缘凑合而成，并没有一个真实的我。《心经》传授的就是一种超越身心束缚的智慧。

“不生不灭，不垢不净，不增不减。”什么叫生？什么叫灭？我们出世在世间，就是生；死的时候，就是灭了。可是，当“生”本来就是因缘法（因缘所生法即是空），这“生”就不是一个真实的存在（性空、相空），对于这一个非真实的存在，就称之为假有；虽“生”而不真实，所以说“不生”。当这个“不生”灭（败坏）时，是灭而“不灭”（因为本质不真实）。

比如说杯子，其实杯子本来并不存在，也没有名字，只是一堆因缘和合的物质而已。它的“生”其实是我们安立名言之后便

完整了——有了杯子的外形，再加上“杯子”的称号，这也意味着它“生”了。其实，在根本上而言，它就是“不生”。当杯子破的时候，我们说它“灭”了。其实，在根本上而言，它就是“不灭”。所谓的生灭，都是因为我们的需要安加上去的概念，事实上，杯子是“生而不生，灭而不灭”。杯子的“生”是因缘而生，杯子的“灭”是

因缘而灭。既然是因缘而生，因缘而灭，所以是“不生不灭”。

**说“不生不灭”其实是为了解决我们人类的痛苦。大多数人都活在有生有灭的心态中，生则喜，灭则忧。这种情绪的变化就是六道轮回的根本。《心经》揭示我们：其实可以用另一种心态看这个生灭的世界——万物的本质是空的，我们应该以一种平和超越的心去对待一切，这样就可以解脱身心的束缚，到达无苦的彼岸。**

杯子用久了会肮脏，即所谓的“垢”。我们去除这些肮脏使其还原，即所谓的“净”。但是，真正而言什么是“垢”，什么是“净”呢？其实也是我们对外在现象所安加的概念，本来杯子就没有所谓“垢”、“净”之分。因为既然连杯子都是假有，而所谓的垢和净更加是在假有之后所安加的概念而已。我们并不是否定杯子“垢”与“净”的现象，而是说“垢”与“净”也是因缘而垢，因缘而净；既然是因缘而垢，因缘而净，所以是“不垢不净”。

同样的，如果有两个杯子摆在眼前，我们就会说这里有两个杯子。但是，佛法

要求我们重新看待这两个杯子——杯子的外形是在种种因缘条件的凑合之下的成品，它的存在是假有，相空、性也空。既然是假有（虚妄），那么当它增加时，并没有一个真实的杯子在增加，所以说“不增”。反过来说，当它减少时，并没有一个真实的杯子在减少，所以说“不减”。就如同两滴水加在一起，数目上没有增加，也没有减少，所以说“不增不减”。

## 二、破除执着

我们以杯子作为例子，而《心经》所指的却是“我”这个个体。佛教的讲法，每一个有情的生命体就是一个个的“我”。这个我是由物质的这个身体和精神作用所组成，也称为五蕴<sup>1</sup>，即色、受、想、行、识；色指的就是身体，受、想、行、识指的是精神作用。“是故空中无色，无受想行识。”这一句说的是每一个有情的这个我（身体和精神作用）是没有实质的，是因缘所生法，所以说“无色、受、想、行、识”，这也叫“无我”。《心经》说诸法空相，就是要我们破除执着；通过看清楚色、受、想、行、识的非真实性就是在破除执着。

## 三、觉悟无生

何谓“不生不灭”？如果再以杯子做比喻，杯子的外形是假相，称为“相空”。杯子的本质非真实性，称为“性空”。杯子只不过在众多因缘条件下所形成，也在众多因缘条件底下破裂了，故而它“不生”也“不灭”。我们再以火焰来说明，火焰出现了，我们认为火焰“生”；火焰消失了，我们认为火焰“灭”。当我们追问火焰的生是如何

产生的，我们会发现其实它并没有一个真正的开始。因为它是众多因缘条件下所形成（燃料、热度、氧气、打火机等工具），并不是原自某一个真实的个体，所以说“不生”。既然“不生”，就没有所谓灭这一回事，所以说“不灭”。

人的生死亦复如是。当我们观察人的“生”是如何而来时，我们会认为是来自父母的结合；事实上这也是因缘和合的。除了父精母血外，还要有许多其他因缘（业识的有无、四大的形成、前世的业力等）促成。因此，从因缘的角度分析，人其实是“不生”（因为他本来就没有，只是因缘的组合），死的时候，其实也“不灭”（因为他本来也没有，只是因缘的离散）。

说“不生不灭”其实是为了解决我们人类的痛苦。大多数人都活在有生有灭的心态中，生则喜，灭则忧。这种情绪的变化就是六道轮回的根本。《心经》揭示我们：其实可以用另一种心态看这个生灭的世界——万物的本质是空的，我们应该以一种平和超越的心去对待一切，这样就可以解脱身心的束缚，到达无苦的彼岸。

（下期继续）

<sup>1</sup> 五蕴：是世间五类现象的总称。佛陀认为宇宙间一切事物和现象，都不是孤立的存在，而是由多种因素条件集合而成的。而五蕴，即是构成我们的存在以及我们赖以生存的环境五项因素。这五类因素则为色、受、想、行、识，总称为五蕴。五蕴即：一、色蕴，泛指宇宙间一切物质现象，亦包括我人的身体。二、受蕴：我人的感受作用，感觉或单纯的感情。三、想蕴：我人的思想、概念，或心中浮现的形象，或表象作用。四、行蕴：行是造作，也包括我人的意志、意念及行为。亦指受、想以外，心识的一般作用。五、识蕴：识是认识作用，此在唯识学上称为了别作用。《唯识名词白话辞典》



# 《佛子行三十七颂》略解（四）

十六. 吾以如子爱护人，彼若视我如寇仇，  
犹如母对重病儿，倍悲悯是佛子行。

我对待他人如同对待自己的儿子一样爱护他，养育他；他却恩将仇报。我不仅不以嗔心对他，而且还像母亲对重病的孩子一样，更加悲悯他，希望他赶快好起来。如同这比喻一样，伤害我的人，因烦恼深重，身心不自在，才会做出种种无理取闹的事情，希望他能迅速远离这些烦恼，那就太好了。这就是佛弟子将他人的颠倒危害转成道用所应有的心态。

十七. 同等或诸寒微士，虽怀傲慢屡欺凌，  
吾亦敬彼如上师，恒顶戴是佛子行。

面对能力、财势和权力等与自己相同，甚至不如我的人，以傲慢心来欺负我，我不仅不生气，而且仍然把他当上师一样，恭敬顶戴他。

龙树菩萨说：“因为和菩提相合的一切法的因就是一切众生的缘故，所以凡是希求圆满菩提的人应当视一切众生如上师。”成佛需要菩提心，菩提心从哪里来？修菩提心的对象是一切众生，如果没有众生，怎么圆满慈悲和智慧呢？

无著贤大师说：“无论我有过失或没有过失，无论胜过我、不如我或和我平等的人，不管他们对我作出或大或小的伤害，在那个时候，我一定要牢记菩提心的誓愿。如果我们对伤害者生起利他的想法，则一切修心的学处及誓愿，大多已包含在其中。”

从前，寒山问拾得：世间人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治？

拾得答的好：只是忍他、让他、由他、

避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。

十八. 虽乏资财为人贱，复遭重病及魔侵，  
众生罪苦仍取受，无怯弱是佛子行。

自己没有钱财，而且常常受到其他人的欺侮，又有很多病和魔障缠身，等等，遇到了这些痛苦的时候怎么办呢？一般人会觉得很倒霉，生不如死。但如果是一个学佛人，他会正积极的面对。虽然自己承受极难忍的痛苦，但以己推人，其他人不也在痛苦中，甚至更加痛苦吗？现在面对这样的问题，我都无法忍受，那他们怎么忍受呢？以这样的慈悲心来扩展自己的心量，愿众生的恶业及痛苦，都由我来承担。

法王如意宝普美彭措上师说：“最大的苦行就是违缘，这是助道的唯一方便。”因为痛苦是最好的老师，它不断提醒我们生命中没什么好贪恋的，最好赶快跳出来。自己出离的同时，又能同理他人的感受。希望大家也能出离痛苦，一起成长。所以现在遭受一些病苦、逆境时，要知道是过去恶业的成熟，坦然面对，欢喜接受，则恶业速消，当下安乐自在！

十九. 虽富盛名众人敬，财富量齐多闻天，  
忧观荣华无实义，离骄慢是佛子行。

一般人有一点福报和快乐的时候，心里就会贪恋，生起傲慢心，迷失在名闻利敬中。佛弟子则相反，纵然自己有财富、知识、丰富的经验，又深受众人的敬爱，获得像多闻天般的财富受用。但是他明白：这世界的荣华富贵都是过往云烟，如梦幻般的虚妄，如闪电般的无常，如水中泡沫般的没有真实意义，远离傲慢贪恋的心态，这就是佛子将财富转为道用所应该实践的。（待续）



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

11 June 2011

The external environment is moving faster and faster, as humans make progress in technology. However, that doesn't imply we should allow ourselves to get lost in it. Learning to slow down is an art as it helps us to rediscover that we can have peace, stability and joy in our lives.

The slow-down button in all of us is the practice of mindfulness. The effect of slowing down is healing. Individuals need healing, communities need healing and nations need healing. In the modern world where people are only concerned about amassing wealth, the pace of life will move faster and faster. When we are rich or are just concerned about getting rich, we will spend all our time, effort and resources to get rich. When that happens, there is no time to love and get in touch with ourselves.

Through mindfulness we slow down our thinking, bodily actions and speech. What happens next is we achieve a calming effect on our body which will in turn calm our mind. The Buddha offered us a way to build up our foundation on mindfulness, through the "Four foundations of mindfulness" training. That is mindfulness of the body, feelings, mind and objects of mind. We are simply not used to mindfulness and very used to forgetfulness. We lie on the bed to get a good rest but our mind is not willing to rest. We live with our loved ones but our mind is not with our loved ones. Therefore, mindfulness training does not occur only in temples or monasteries. It is available everywhere as long as we have our body and mind. Once the habit of mindfulness is being established in the first foundation of mindfulness in the body, the remaining three would come as a breeze.

In the four foundations of mindfulness as outlined in Majjhima Nikaya Sutta 10, there are 9 different exercises. They are namely: conscious breathing, following the breath, oneness of body and mind, calming the body, positions of the body, actions of the body, parts of the body, body and universe and body as impermanent.

These practices are our first step towards a better and more peaceful world. When we are mindful of our body, we slow down automatically and the external environment regardless of whatever is happening, will not dictate our mind and disturb our peace.

Our body and mind would then experience a calming effect, which will start to penetrate every cell of our body and mind. When that happens all we need to do is experience the calming effect and do nothing. Doing nothing is a form of resting. We all need to rest appropriately. When we are sick we see the doctor, take our medicine and we go back to work. In fact what we really need is rest, simply rest and our body will heal. The same goes for the wounds in our heart, we need to rest.

Healing is a wonderful thing and our body and mind have this ability to heal by themselves. The anger and hatred accumulated in all of us will heal on their own. However, we have to learn to slow down, calm ourselves and rest. They are the pre-conditions for healing.

The Buddha is a Great Healer because He is an awakened person. We can heal ourselves too and our very own mindfulness will in turn heal the people and environment around us. Remember whenever we feel hurt, the first step is always to go back to our breathing, slow down and the rest will follow through.

2011年6月18日

## 认识集谛避苦果

佛陀先宣说苦谛，主要是为了引导愚痴无明沉溺在生死轮回的众生脱离苦海，并且让他们认识世间的真相，便先让人看到苦，才愿意断掉苦而想要从苦中解脱。若不自知苦，根本不会想找出它的原因，而这个苦因就是集谛。当他们明白轮回这么苦，就希望能止息，所以佛陀在他们了解集谛之后，再宣说灭谛；为了要证得灭谛，就会去寻找趣向解脱之道。佛陀就如大医王，专治有情生命中的痛苦。苦是如人患病了描述病况，集是要断除痛苦，首先医生要找到病因；道是对症下药的治疗方法，灭是病已痊愈。

集谛就是让我们如理思惟生死当中流转的次第。业与烦恼是造成生死流转的原因，而以烦恼为最主要；如果没有烦恼，即使业力积累很多，也不能产生苦果，因为没有俱有缘，就像种子没有水分和泥土就不能发芽。有了烦恼一定会造业，造了业以后烦恼又受到滋润，最后就会相续不断，果就出现了。

经云：“因惑造业，因业受苦。”集谛是分析痛苦生起的原因，我们由于贪嗔痴等烦恼，而造出种种善恶的行为，积集不同的业力，使我们在生死当中相续，不断地轮回，这是集的特征。推动我们去造作的根本就是我们的思心所，而由心所发动的身语意造了善、恶、无记业，引入六道轮回。

烦恼发生的所依是种子潜伏在阿赖耶识，遇到外缘就生起现行，由于外面不同的境界现前，从而引发种种不同的贪、嗔、痴的烦恼。听闻邪法的言论、教导和亲近恶友，使我们难以解脱。我们会生烦恼是由于平常一直在串习烦恼无法断除，又妄执常、乐、我、净四颠倒而无法如理作意来对治。烦恼一生起来，就会令心杂染，增长我们习气恶性循环，永无了期。引生现世和后世的罪恶，身心都将遭受忧苦等果报。

集谛分为四个行相——一因、集、缘、生。所谓因相是由业烦恼，引发后有习气，而习气不断地增长以后，因缘条件具足，就会感得所造的这个惑业相应的生死果报。从无始以来造了无穷无尽的业，先感果的业那就是生，所集各式各样的业，我们生命会在业力的牵引下，依一个缘，一期又一期地相续下去，不断地起惑、造业、受果报，在六道中不断轮回。

佛经云：“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭。”由于有集的因，而招感生死轮回等种种苦果；这些苦果都是自己造的业所感得的，因此我们必须如理思惟地去做，不要随顺自己的习气。经云：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”要记住了。

# 浅谈八关戒斋

2011年7月16日

学佛之道讲求逐段前进；皈依三宝，只是信佛学佛的初入门，五戒十善才是真正开始。

受了三皈五戒，只要如法奉行，绝对可保不堕三途。但是，学佛法的最终目的是在教人了生脱死，八关戒斋则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。

在这里将内容分为三部分略解：

一) 为何是八关戒斋而不是八关斋戒？

八关戒斋是沙弥十戒的前九条，除了将第十条的“不执持生像金银宝物”列入之外，其他则与沙弥戒完全一样，只是把沙弥戒的六、七两条，合为第六戒。所以也有人将此八戒依沙弥戒分列为九条。

最后一条的“非时食”戒，其实不是戒而是斋；用“斋戒”二字，是受了儒家“斋戒以告鬼神”及“斋戒沐浴”说法的影响。依照次序言，应该称为“戒斋”而非“斋戒”。也许有人以为，八戒以斋为体，称为“斋戒”，也有道理。

斋的意义是“清净”。过中午不食称为持斋，但持斋绝对不是等于吃素。从事相上说，过中午而食者，即为杂乱不净；从根本上说，身口意的三业清净，便名为斋。

二) 为何要受八关戒斋？为何八关戒斋具有如此的功德？

生死的主要关键在于淫欲与饮食这两大祸源。依佛法的观点说：淫欲是生死的根本原因，饮食为生死的增上助缘。众生之有淫欲，是与生俱来的；淫欲之形成，则又必在饱暖之后。

饱暖属于衣食，食比衣更重要，有食无衣，可以饱也可以暖；有衣无食，终必饥饿而死。所以若能超越于淫欲与饮食之外，必已了生脱死。为了超越生死，所以戒淫；为了抑制淫欲，所以持斋。

出世的生活，端从戒淫与持斋做起；饮食虽为生死的助缘，淫欲却由饮食的满足而起，正因如此，持斋虽非戒，却是戒之体。

正因为八关戒斋是着重在戒除与节制淫欲与饮食，所以持八关戒斋，就是种植了出世之因的功德。

三) 怎样才算是戒斋清净？

八关戒斋看来仅仅八条，却要求受持清净，实在也不太容易。身不作恶，口不作恶，只要决心去做，就有可能做得到。至于要使意不念恶，那就很难了。只要一念生起，不论念过去，念未来，均为斋不清净，但如果未涉及身口二业，仍不算破戒。

为防妄念丛生，为增戒斋功德，最好的方法是专持六念。这只是修持八关戒斋法门的一种规定，如果能如法做到，自然是好事，万一一时之间用不上六念的工夫，改用持名念佛念菩萨的圣号，也可通融。如果通过方便法门，比如持咒、诵经、礼忏，也可以。



# 诚敬和谐之声

很多人都很好奇，为何平时我讲话或是上课时都较小声，但是一到唱念，无论是早晚课或是法会，我的声音就很洪亮。

人的一生，学前教育期至关重要。这时期所吸收的养分用于塑造人格特征，往往影响我们一辈子。出家也是一样，刚出家就如同学前的幼儿，不在于实践和年龄，出家前几年的熏陶，也同样影响着以后出家的道路。

很庆幸，也很感恩，刚出家时在台湾福严佛学院受教六年。上真下华老院长的一举一动深深地影响着我们。无论是大殿的早课或晚课，除非是生大病起不了床，从不缺席。有一年，我不小心闪到腰，伤得蛮重，无法跪拜。在调养的半年内，依然穿袍搭衣坐在大殿一旁的办公室小角落，无法跪拜，也要点头。偶尔有电话打进来，还可以充当接听员；很多学弟不知究里，还赞叹这位学长很难得，发心在早晚课时负责接听电话。

负责维那、木鱼和钟鼓的三位法师，每次上场都是战战兢兢；一个不留神失误，老院长的大眼睛一瞪，更是两腿发抖；课诵一完毕，当众求忏悔；下殿后，自动外加跪香。平日的早晚课就如此要求，逢初一、十五更是重要，只有少数同学有资格上场。

负责法器的法师压力大，底下的我们也不轻松。老院长能听得出谁没有真正用心大声和谐地念，要求我们反躬自问，找出自己不念的原因，希望下次改进。是起烦恼不念？是身体不舒服了没有念？是心不专注念散了？

老院长20多年前苦口婆心的话语，仍历历在耳。“我们出家人受信施的供养无以回报，尤其刚出家的你们，在佛学院修读，只是一味在消受信施的供养。早晚课是我们报答他们供养的最好机会。大家如果不用诚恳

的心，大声和谐地念，回向给信施，如果不晓得培福，而是一味地损福，福报是会用完的！”

所谓大声和谐，就是发自内心深处恳切的念，但又要注意聆听，不压盖，不抢拍也不拖拍。遇到不熟悉的经文或赞偈，别人大声我小声，别人小声我哼哼，等熟练了就可以大声和谐地诵念。只有在禁语或止静的时候才“默念”。

维那，要具有领众的风范，坚信、笃定、不乱，专注地起腔、带动、串联整堂课诵。最重要的是在大众稍有唱错走调时，能立刻反应导回正轨。

木鱼，要具有悦众的灵活性，与维那在接送腔、换气之间紧密配搭，让整堂课诵一气呵成，顺畅如行云流水。

钟鼓“过板”，让维那、木鱼稍作歇息而又不断行气。在明钟暗鼓的一板一眼配乐下，让赞诵节奏舒缓有序，快慢得宜。

三者配合无间，默契十足，让整堂课诵紧凑而悠然，倍显和谐。底下的我们则专注于“依文观义”，每一回都是全新的体验，全新的洗练，绝非例行公事般的敷衍，绝非机械化而索然无味。

老院长语重心长地说：“出家人的道味，就在平日的五堂功课中点滴积累出来的。”

现在，课堂讲课，我都鼓励同学大声和谐地诵念，尤其是遇到一路走来认为自己“五音不全”或是“声线不好”的同学，更是鼓励他们发自诚恳的心，一心一意想着与大家和谐地大声唱念，就可以肯定自己的梵音。

在此起彼落庄严的诵念中，我合掌恭听，沐浴在诚敬和谐之声中。

## 大师父崇高风范辉映下 佛国寺钟灵毓秀

海印文化馆举办第一次“四臂观音六字大明咒”、每人持咒十万遍的西澳佛国寺修行游。6月18日，一行二十四人下午三点左右飞抵柏斯机场，经过一个半小时才到聚德林。法树法师及婉鸣师兄早已久候多时，因为是冬天，不到5时天色已暗，路也还没修好，只好劳驾法树法师及师兄们在雨中替大家搬运行李，同时香积房也准备好香喷喷的菜饭。我们真的太幸福了。

第二天凌晨4点钟听到打板声，嗡嘛呢叭咪吽，我就一跃而起。7度左右的温度，很冷，我穿了暖衣服，赶紧到三学堂，静候法树法师、法智法师及持如法师带领大家礼佛，接着静坐。此时负责大寮的师兄们，手持手电筒，披星戴月下山去准备可口的早餐。

每天准7点，大师父和大伙儿一起用早斋。大约7.20左右，旭日才东升。一日之计在于晨，大师父带领大家散步、讲解开山劈岭的艰辛历程。因为澳洲人工相当贵，所以大师父亲力亲为督工，有时还亲自开起重机同众法师一起清理砖头、木箱、纸皮及垃圾呢！

感谢大师父，让大家能参与佛国寺的建设，身体力行，拆木箱及组合从婆罗浮屠（BOROBUDOR）定来的火山石雕十牛图。这次年纪最小的哲辉，才九岁，可是做起事来，不输大师兄呢！捡纸皮、装垃圾和妈妈一起拔铁钉，帮我在厨房将果屑放到盆栽当肥料，认真的模样，真的叫人很感动，“善”的种子已经在他的福田里发芽。

师兄们每天满怀欢喜心、恭敬心，分工合作，非常专注的拆木箱及组合十牛图，各司其职，效率还不错呀！我也忙里偷闲的仰望天

空，云彩变化多端，一朵朵美丽的白云，就如同观世音菩萨微笑着。

大师父用心良苦，每天早餐后的锻炼，使得七天的修行不寂寞，更精彩。感谢能有机会参与庄严佛国寺道场。多做一点正是增加大家的福德资粮，一方面锻炼自己的意志，一方面供养佛菩萨。

修行的根本是亲近善知识，还有参与共修也非常重要。因为有师、友协作和正确的方法，所以能够觉照自己的烦恼。因此所作的就不会违背佛教的戒律，内心及行为一致。正念在，功德资粮就渐渐增长。

此行共有二十四位师兄，共同发大愿，每人必须在7天内完成持诵“十万遍”六字大明咒的目标。如果不是靠团体的力量，大家互助共同努力、激励之下，是没办法完成的。为了求无上菩提而修行，而修行要有好的环境及健康的身体。大师父替我们建设这个人间仙境，是最佳的身、心、灵修行道场。每天能聆听大师父开示及三位法师带领礼佛，真是大家的福报呀！

最后一天，双彩虹跨越在佛国寺的上空，大伙儿雀跃万分，欢呼不已，为此行划上美丽的句点，圆满吉祥。我们也发愿，以后每年都要到佛国寺。

再次感谢大师父、众法师及婉鸣师兄精心策划及安排。辉煌师兄摄影，莉莲师兄录影，胜丰师兄当司机兼带领。厨房护法玉谣及雅丽，辉煌师兄及毓金师兄也带领念诵。如果不是法友亚娥的介绍，我也没机会认识海印学佛会及众师兄，共同修行及体会心灵那一份的祥和宁静，真得谢谢她。



# The value of Bodhicitta

We have often been reminded to develop our Bodhicitta in our daily activities. What is the significance of such a statement? We shall take a more in depth look at this topic in this article.

## What is Bodhicitta?

The word Bodhicitta, derived from Sanskrit, means "to be aware". In Buddhism, it is often associated with enlightenment. Etymologically, the word is a combination of the Sanskrit words "Bodhi" and "Citta". Bodhi means "awakening" or "enlightenment". Citta is derived from the Sanskrit root cit, and denotes "that which is conscious" – mind or consciousness. Bodhicitta may be translated as "awakening mind" or "mind of enlightenment".

The development of Bodhicitta is a vow to attain enlightenment and it consists of two elements. The first is the compassion to help sentient beings to alleviate suffering and attain bliss. The second is to wish that sentient beings do not stray towards extremes and attain enlightenment. As explained in Maitreya's "Ornament of Clear Realisation", the development of Bodhicitta is to practise and attain enlightenment in order to benefit other sentient beings.

Bodhicitta can be broadly divided into two categories: Bodhicitta at the mundane and supra-mundane levels. Mundane Bodhicitta is built on a foundation of compassion while Bodhicitta at the supra-mundane level is built on wisdom. Mundane Bodhicitta is further divided into developing Bodhicitta and practising it. For example, if we wish to visit China, we need to first have the aspiration to do so. In developing Bodhicitta, the examples of such aspirations are the aspirations made while taking refuge in the Buddha, the Dharma and the Sangha, Amitaba's forty eight vows and Avalokitesvara's twelve vows.

To realise such aspirations, we need to prepare ourselves and practise them. In the previous example, if we plan to realise our wish to visit China, we need to plan and prepare ourselves for the trip. Similarly, after developing Bodhicitta, we must practise and develop

ourselves spiritually and mentally so that we will be in a position to help others.

Supra-mundane Bodhicitta is attained through continuous practising the paths of accumulation and preparation, eventually achieving ultimate wisdom.

## Why do we need to develop Bodhicitta?

### 1) Personal achievement

Our future depends on our aspirations. The level of achievement of an individual depends on how broad-minded his aims are. To develop Bodhicitta allows us to think calmly and maintain a high moral standard. It will also allow our horizon and magnanimity to be broadened.

### 2) To benefit oneself and others

As expounded by Venerable Ri Chang (日常): "During our practice, we should understand that all other sentient beings are in a similar state like ourselves, constantly suffering in samsara and are ignorant and therefore not taking steps to alleviate our suffering. Having understood this, compassion should arise, motivating us to take positive steps to help others. A kind of motivation to help others is to recall the kindness which others have shown to us. As practising Buddhists, we should aspire to help others all the more. In the process of helping others, we are indirectly improving ourselves and reminding ourselves not to commit wrong deeds. Such a path is to be taken by the wise, leading to the elimination of suffering.

### 3) Practise Bodhicitta to enlightenment

The practice of Bodhicitta is beneficial to all sentient beings. Through this practice, we can attain peace, happiness and wisdom. Those who practise Bodhicitta in the past have attained enlightenment. As such, those who practise it in the future will also attain similar result. By practising and helping others, we attain compassion and the perfection of wisdom. If we read the life stories of buddhas and established practitioners, we will notice something in common - the practice of Bodhicitta is an essential preliminary step of any practices.

### 4) The value of Bodhicitta

We have created vast bad karma during

the past. Only by practising Bodhicitta can we cleanse and eliminate them. This demonstrates the power of Bodhicitta. As long as we are sincere in our practice, our bad karma can be quickly cleansed. We can accomplish whatever we set out to do by practising Bodhicitta, including the elimination of bad karma and the accumulation of merits and wisdom.

In Liao Fan's Four Lessons (了凡四训), it was mentioned that when Yuan Liao Fan (袁了凡) started to perform merits, it took him more than ten years from making a vow to accomplishing the merit. After many years of practice, he became very used to performing such deeds. One day, when he was taking part in the imperial exams, a kind wish arose in his mind. In his dream, he was told by a celestial being that his wish had been fulfilled. He wondered how it was possible and consulted a zen master. The zen master explained that it was his kind intentions that made his wish come true.

He was a magistrate then and as the peasants were suffering from a bad harvest, he wanted to do something to alleviate their suffering. When such a thought arose, the conditions immediately improved, benefiting thousands of people. The power of practising Bodhicitta is much greater than this as one has the intention to benefit limitless beings.

### How do we develop Bodhicitta?

There are eight methods, as follows:

We should be motivated by the virtues of the Buddha and inspired to be like him.

Even if we have not seen the virtues of the Buddha with our own eyes, we realised it through the Dharma because it is a trustworthy source. When we study further, we will realise that the Buddha's virtues originate from his compassion and wisdom, as well as his willingness to improve oneself for the benefit of other sentient beings. This is why we need to follow him in developing Bodhicitta.

Even if we do not have the chance to study the Dharma, we should do our part to preserve and prolong the existence of the Dharma.

When we notice the ignorance of other sentient beings, we should be motivated to

develop Bodhicitta and to avoid being in the same woeful state. It is only through developing Bodhicitta that we can benefit ourselves and others.

The development of Bodhicitta requires the possession of superior qualities. We must strive to acquire such qualities.

In addition to superior qualities, we need the influence of like-minded practitioners so that we can motivate each other to practise and improve ourselves.

We must have compassion and empathise with sentient beings, so that we benefit ourselves as well as others.

In performing the deeds of empathising with sentient beings, we must not be fearful of difficulties and death.

### Conclusion

As explained in the Flower Adornment Sutra, those who practise Bodhicitta are like Dharma seeds. The conditions required for these seeds to bloom are seeds, earth, water, fertilisers etc. However, without the seeds, the presence of all other conditions will be of no use.

When we do something, we need to have a correct understanding of why it should be done so that our actions are purposeful. In the Sutra, it is said that if we cultivate merits without wisdom, it is like a well adorned elephant. Some people spend a lot of resources in cultivating merits but end up reaping the benefits of their merits in animal realm because of the lack of wisdom. This is regrettable indeed. Therefore, when we practise, we need to be very clear about the first principle behind such practices.

With the right motivation and effort, we will be able to attain enlightenment. Every encounter will be an opportunity for us to practise and cultivate our minds. We will be on the right path to enlightenment if we are always conscious of what we know and don't know, constantly put in the right effort to practise what is proper, and continuously pursue the learning of Dharma and the intention to benefit other sentient beings.

(Translated from the Chinese Article in Shuiyue Issue 64, Pg 7-9.)



# 诗僧之诗（上）

我们上期谈了“诗佛”，但他始终不是和尚。这期就来聊一聊释家成员的创作吧。

“诗僧”概念，大约是在南宗禅兴起的  
中唐时期萌生的，最早见于皎然《酬别襄阳诗僧少微》一诗，但诗僧本身的出现早得多，大概可以追溯到魏晋南北朝时期。这很自然：佛教于汉代传入中国，因是“外国文化”，当务之急是翻译，然后是解释，胡僧需要适应汉语、汉文化，汉僧也需要时间“消化”，所以就得过一个时期才能见“创作”的萌芽。最早一位诗僧当为康僧渊。他生于西域，是个胡僧，但会说汉语，因此能译能创，也就成了由偈到诗的一个很自然的过渡。至于什么是“偈”，相信读者已有概念，我们日后会有专文再谈。不过，康诗毕竟只是个开始，并不成熟。其后的僧诗，如一般诗坛情况，也大致可分雅俗。“雅”的，支道林、慧远、皎然等僧之作比较有名；“俗”方面的，最为人熟识的当属王梵志、寒山、拾得的作品了。

支道林，名遁，“道林”是号，也有尊称“林公”的。这位东晋名僧才艺双全，在当时很有名，交游很广，《世说新语》就有50多处有所记载。我们都知道宋代苏东坡和尚关系密切，其实僧人与文人的交流，可以追溯到支道林这里了。魏晋时期谈“玄”成风，玄言诗、山水诗很流行，以谢灵运为代表，支道林、慧远之作也有这种味道，诗

怀山水、老庄，国学大师沈增植甚至认为支道林还先于谢氏开风气！然而，如上文康僧渊一样，先锋往往未成熟，即便是“器朗神俊”的支道林诗风还是比较偏于说理，偈颂气较浓，我们就不举其例了，来看看进一步开拓此境的慧远名作吧：

崇岩吐清气，幽岫（xiù）栖神迹。  
希声奏群籁，响出山溜滴。  
有客独冥游，径然忘所适。  
挥手抚云门，灵关安足辟。  
流心扣玄扃（jiōng），感至理弗隔。  
孰是腾九霄，不奋冲天翻（hé）？  
妙同趣自均，一悟超三益。

诗题是《庐山东林杂诗》，一作《游庐山》，在当时就很有名，有不少人唱和。诗人游览时的所见所闻带他进入了忘我之境，领略到只要“流心”、“感至”，自可不费吹灰之力而彻悟，不必振翅可飞，甚至胜于孔子赞许的直、谅、多闻的三种益友。诗人巧妙地结合了山水、禅悟、诗歌来表达所感所思。然而，慧远诗里虽然说一悟胜益友，但他还是很重视交游的，庐山白莲社就以他为首，共123人，儒、释、道、俗都有，包括“东林十八贤”。这个团体对后世结社有一定影响，杜甫在诗里甚至直接表明想追随慧远游呢！

到了唐代，诗歌发展的黄金时期，僧诗发展至此也较为成熟，逐渐摆脱了偈颂的影子，取得飞跃的进展。诗僧也较为自觉，“诗僧”这个称谓就是此时出现的，上文提



到的，正在皎然诗题中。皎然本身也正是诗僧代表，尽管他的诗论比较有名（《诗式》是诗学史上的名著）。他的诗清雅，有一首题为《水月》，正与本刊名称一样！这首诗是《南池杂咏》五首中之一：

夜夜池上观，禅身坐月边。  
虚无色可取，皎洁意难传。  
若向空心了，长如影正圆。

诗人观月而悟虚空之本，认为执着空见之心而否定因果，“不存规矩，恣情纵欲”（《止观》十下），要达到理想禅境就如月亮长圆，是不可能的。

另外，贾岛，法名无本，在这里也不妨一提。大家对他应该不会陌生，《唐诗三百首》中的《寻隐者不遇》就是他的名作，小孩都会背诵，这里复习一下：

松下问童子，言师采药去。  
只在此山中，云深不知处。

诗有余味，透出一种超然，清代的黄叔灿就评“语意真率，无复人间烟火气”。不过，他只能算是“半个”僧人，因后半生还俗了，我们也因此放到后面来讲。一般人甚至不知晓或不记得他曾是和尚，比较方便联想的方法，是通过“推敲”的典故。话说他在斟酌“僧敲月下门”句该用“敲”或“推”的时候不觉冲撞了韩愈，解释后，韩愈不但没责罚他，还提议“敲”字更佳。从这个典故可见贾岛“苦吟”的特点，他和姚合同属“苦吟派”，字字琢磨；从诗句来看

则可提醒我们他曾经的和尚身份。他还俗前是苦行贫僧，入世后又久困名场，所以诗风清寒。

近现代也有诗僧，“行云流水一孤僧”苏曼殊当为个中的佼佼者吧。然而，他也不是很纯粹，虽以“诗僧”自居，有诗句“尚留微命作诗僧”，但是并不完全像个“出家”人。他是革命烈士，南社的中坚份子，忧国忧民。“苏”乃其俗姓，“曼殊”是法号，正体现其僧俗兼并的特性。他的《本事诗》十首就写了“情事”，给他“孤僧”、“诗僧”外再添一“情僧”称号，以下挑第六首为例：

乌舍凌波肌似雪，亲持红叶索题诗。  
还卿一钵无情泪，恨不相逢未剃时。

是真的“凡心未了”吗？还是借故婉拒？

其他名家还有如贯休、齐己、灵澈等。贯休之作有人评价可与皎然媲美；齐己和贾岛一样也是“苦吟”一派，也和皎然一样重视诗论，著有《风骚旨格》；灵澈更得诗豪刘禹锡誉为“独雄于诗僧间”。篇幅所限，我们作品讲得不多，将来有机会的话，再选一些佳作细加鉴赏。





# 禅修让我正视自己

## 一. 中国禅宗简介

佛教从东汉时传入中国，经过长期的发展，成为中国传统思想文化的一部分。中国禅宗正式于中唐；作为中国佛教的一个主流派别，后来成为最典型的中国化佛教的一个宗派。

从历史的发展来看，中国禅宗是由如来禅、祖师禅和分灯禅三个部分构成的。如来禅又称达摩禅，是由菩提达摩从印度引进的。祖师禅是指六祖慧能所创建的南宗禅，以及慧能的弟子荷泽神会、大慧法海、南岳怀让、青原行思的禅法。分灯禅指的是五家七派的禅法。

如来禅以修定为主，它与禅定没有太大的区别。祖师禅和分灯禅与禅定或定学是截然不同的，反而与慧学比较接近。它融会了般若空论（一切都是因缘和合，缘起性空的）和涅槃佛性论（众生都有清淨的佛性），并超越了二者，提出众生即佛、自性本觉、无修之修等观点。

中国禅宗所体证的禅与印度的禅定在层次上是有不同的。中国禅宗的禅是指破除无明烦恼后的心地妙用，即智慧。而印度的禅定，即“思维修”，意思是收摄散乱的心，进而达到三昧的境界，即修定。三昧就是由修定而得到的。

中国禅宗与印度的禅定，虽然有层次上的不同，但关系确实密切的。因为没有禅定的基础是无法达到中国禅所体证的悟境，如果没有禅定的基础，也无法进一步由禅定中出离禅定，进入无我的空性，再一步进入智慧领域了生死。

## 二. 禅修的功能

禅修即是修身、口、意三业。主要是通过坐禅来调身、调息和调心。

禅修的功能就是透过禅的修持来训练我们的心，认识自我，放下种种的不安、妄想和杂念，解决内心的困扰，让身心安定、平静，活在当下。简单的说禅修即是心的训练，烦杂的心唯有通过不断的训练，不断的学习去除染污的部分，才能慢慢地放下“我执”，通过这一层层净化，心才能有力量，而在这过程中，我们就能渐渐地观照到内心的世界，体悟到宇宙一切是尽无物的，是空无的，进而达到外离相，内不乱，心回归心之家。这时在生活上就更容易超越，并能从一个局外人的角色来看自己，于是就能了解实相；更懂的惜福和感恩；更珍惜当下，心达到轻安自在。

## 三. 禅修让我正视自己

现在人的生活压力大，追求名闻利养，让我们内心失去平衡，生活失去方向，陷入精神困扰的情况，而通过禅修让我能正视自己，助我把心回归心之家，使我内心得到平静，能把握当下，做生活的主人。

记得我参加海印基础静坐班，透过理论和技巧的学习，再配合无常观法的实习，在法师的引导下从观国家、东西、事情、人物、自己的身体到观心，一次次的重复学习，渐渐地我看到了自己的问题，体悟到因缘和合，缘起性空的真理，也看到了我虽然学佛多年，但当无常到来时，我为何还是无法放下执着的原因？我一再地反观自己的内



心深处时，终于体悟《金刚经》上所说的“凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相……如来说有我者，则非有我，而凡夫之人以为有我……。”

顿时，我更能深层的了解到《金刚经》上所说的“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这样有系统净化心的禅修过程，让我的心顿时一亮，一切照得清清楚楚，也让我懂得如何把握“心”，学会当杂念烦恼升起时，我立刻通过念佛把散乱的心拉回眼前，让心安定下来，感觉到整个人都轻松安详，这时我会正视问题的起因，观照自己，倾听自己内心深处的杂音是什么。接着好好处理问题，而不是去压抑它。例如我有时会精神不定，工作压力大，

产生许多的抱怨与不满。在学习禅修之后，自己能很快觉察到这些潜伏在内心深处的种子，知道自己在执着与痛苦，根本没有活在当下。此时我会马上拉回眼前，把心安住在当下，处理好情绪，放下心结，并勇敢从困扰的生活里走出来。

#### 四. 总结

禅不是语言文字所能具体表达的境界，语言文字只是“借教悟宗”的助缘吧了。必须通过自身的用功学习，精进不懈的修持；换言之，禅的修持实际上就是一场“生命的拼搏”，唯有亲身参与这场拼搏之战，才能达到“证悟”的境界。正是不经一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香啊！



## The Voices of Nature



By Venerable Fa Rong

On the morning of 22nd of April, over a hundred nature lovers from Sagaramudra set off happily for an excursion to the Diary Farm Nature Park. Upon arrival, they were greeted by the lush greenery and the chirping of birds and cicadas, such a harmonious symphony of nature.

However, on closer observation, the beautiful sights and sounds were not without changes. The greenery was contrasted with fallen leaves and dried grasses on the ground. Similarly, the singing of birds and cicadas were punctuated with moments of silence. These reminded us of the absolute truth of impermanence and dependent origination, and that we should always be mindful of it. We should constantly cultivate our mind

by learning from the changing nature, as it is the state of our mind that determines whether we are happy, successful, healthy, enlightened or otherwise, and it is only our mind that will follow us when we die.

The 3-hour excursion ended with a sumptuous lunch at the park. Besides exploring the nature, the outing had provided an excellent opportunity for members to get together and interact with one another.

My greatest inspiration from the trip was the realisation that everything is impermanent and every moment is an opportunity for minor enlightenment. We should always be mindful of this, and let's all make an effort to cultivate our mind.

# THE GOLD STEALER

画 | Steve Wan



There were two merchants who were running their business next to each other in a marketplace. One was a seller of genuine gold while the other was a seller of Tula cotton.

One day, a buyer came to buy gold from the gold seller.





At this time, the cotton seller secretly stole a piece of the red-hot gold and quickly hid it in the Tula cotton.

Immediately, the red-hot gold caused the cotton to start burning.



The cotton seller not only lost the gold and all his cotton, his act of stealing was also being revealed.

*(Story adapted from One Hundred Parables Sutra)*

When greed is present in our minds, we tend to commit all sorts of misdeeds in order to get what we want and eventually we bring disquiet and suffering upon ourselves, just like in the case of the cotton seller.

We should realise that greed is endless and can never be satisfied, and it is important to overcome the greed in us. We can eliminate the flames of greed by practising the perfection of giving. The lesser our greed, the more satisfied we are and once there is no greed in our mind, we will have tranquility and happiness.

## 福袋 日本料理

Fukubukuro (Fortune Bags) – Japanese cuisine

蓝老师曾在日本居住，每次看到日本在庆祝新年都会准备福袋料理，象征吉祥如意。因此蓝老师决定将这原本是荤的料理，运用巧思变成斋的材料。那时候在新加坡还

有许多人不知道牛蒡这材料，蓝老师决定将富有疗效的牛蒡加在福袋料理。福袋料理的形状有如布袋和尚（弥勒菩萨）身上的福袋，让大家吃的欢喜健康自在。

### 【材料】

福袋（大豆卜）5片，牛蒡2条，胡萝卜1根，香菇丝3条，黑木耳3朵，冬粉少许，瓢干丝一些，昆布粉少许。

### 【调味料】

味林，酱青，胡椒粉。

### 【做法】

1. 将福袋（大豆卜）每片在切口处切开待用。
2. 黑木耳泡软切丝；牛蒡、胡萝卜去皮切丝、香菇丝、冬粉加入昆布粉一点炒香。
3. 再加入调味料炒到干待冷使用。
4. 福袋（大豆卜），每片在切口处撕开，将炒好的料盛入八分满，再用瓢干丝捆紧封口做成袋。
5. 在锅加入一碗水、味林和酱青，放入福袋小火煮40分钟即可盛出食用。

### 【Ingredients】

5 pieces Large Fried Tofu Puff (abura-age), 2 Burdock Roots, 1 Carrot, 3 sliced Shiitake Mushrooms, 3 pieces Black Fungus, a small bundle of Cellophane Noodles, a few strips of Kampyo (Dried Gourd Strips), a dash of Kombu powder.

### 【Seasonings】

Mirin, Light Soy Sauce, Pepper.

### 【Method】

1. Cut a slit in the center of the large fried tofu puff and set aside to be used for stuffing later.
2. Soak the black fungus in warm water until soften and cut into thin slices. Peel off the skin of burdock roots and carrot, and cut into thin slices. Stir-fry the sliced black fungus, sliced burdock roots, sliced carrot, sliced shiitake mushrooms, cellophane noodles and a dash of kombu powder together until fragrant.
3. Add the seasonings into (2), stir-fry until dry and set the cooked ingredient aside to cool.
4. Gently open the tofu puff and stuff the puff with (3), the cooked ingredient until the puff is 80% full, and tie the puff into a Fukubukuro with kampyo.
5. Add a bowl of water, mirin and light soya sauce into a pot. Then put the Fukubukuro into the pot and boil over small heat for 40 minutes. Scoop out the Fukubukuro and ready to serve.



## 素炒面线

大吉大利

### Vegetarian Fried Mee Sua (Mian Xian)

#### 【用料】

面线300克，红萝卜50克(切丝)，冬菇5朵(切丝)，豆包2片(炸后切丝)，银芽200克，红辣椒2条(切丝)，芫荽少许，芝麻少许，素干鹅1片(切丝炸脆)。

#### 【调味料】

素蚝油1汤匙，糖½茶匙，香菇粉少许。

#### 【做法】

1. 面线油炸后，沥油，倒入沸水中飞水并沥干(这样才会有口感)。
2. 起锅热油炒冬菇丝、红萝卜丝、豆包丝、面线及银芽，倒入调味料，炒出香味就起镬盛碟，在上面撒些芫荽、素干鹅丝及辣椒丝。

#### 【Ingredients】

Mee sua (mian xian) 300g, Carrots 50g (shredded), Mushrooms 5 (shredded), Dried bean-curd puffs 2 (deep-fried, shredded), Bean sprouts 200g, Red chillies 2 (shredded), Coriander some, Sesame seeds a dash, Dried vegetarian goose 1 slice (deep-fried, shredded).

#### 【Seasoning】

Vegetarian oyster sauce 1 tbsp, Sugar ½ tsp, Mushroom essence a dash.

#### 【Method】

1. Deep fry the mee sua (mian xian). Drain oil. Put the mee sua in boiling water. Remove and drain well.
2. Heat pan with oil. Stir fry the shredded mushrooms, shredded carrot, mee sua (main xian) and bean sprouts. Add in seasoning. Fry till fragrant and transfer to serving dish. Garnish with coriander, shredded vegetarian goose and shredded red chilli.







## Q

静坐禅修时产生昏沉的原因是什么？

**What are the reasons for experiencing sloth and torpor when practising meditation?**

## A

静坐禅修时昏沉的主要原因可以从身体和心理两方面的状况来探究：

(A) 身体的状况：在日常生活中，时常睡眠不足造成身体太过疲劳，导致精神无法集中，静坐就会时常昏沉。另一方面，身体虚弱或运动不足，还有偏食，也会造成身体无法从应有的食物中全面吸收养份而营养不良。此外，静坐时，身体的姿态错误，也会阻碍气脉运行不畅通，气息不调顺，例如：腰部没有挺直，头部过度低垂，也是昏沉的原因。

(B) 心理的状况：在深层次的潜意识中，学佛者开始学佛时可能排斥静坐，每当要开始修学静坐时，就精神不振而陷入昏沉睡眠状态。更不幸的是有些修学者还自以为进入了禅定的状况，久而久之，在没有善知识的正确引导之下，非但没有体验到佛法的精髓，反而越学越糊涂，昏昏沉沉而不知不觉。有善知识的正确引导之下，我们在日常生活行、住、坐、卧的过程中，内心时时处于清净醒觉，了了分明。

Sloth and torpor may be caused by both our physical and mental conditions:

(A) Physical state: In our daily lives, if we have insufficient rest or are physically tired, it will cause us to lose our concentration and as a result we experience sloth and torpor when meditating. On the other hand, a lack of exercise, having a physically weak body and an imbalanced diet are also the contributing factors; in such conditions, our body is unable to absorb the nutrients that we require, thus resulting in malnutrition. In addition, an improper meditation posture which leads to poor blood circulation

and irregular breathing is also the cause for experiencing sloth and torpor. For example, the back is not straightened and the head is being bent down too low.

(B) Mental state: Beginners who have just started to learn Buddhism might have an inherent reluctance to practise meditation. Whenever they start meditating, they become listless and soon sloth and torpor set in. Even more unfortunately, some practitioners have mistaken it to be the state of samadhi. As time goes by and without proper guidance from those who are more knowledgeable, instead of developing mindfulness (which is reflected in clarity of one's thoughts and actions), these practitioners develop a more confusing state of mind and are unaware of it.

## Q

如何对治静坐禅修时产生的昏沉状态？

**What can we do to counter sloth and torpor when practising meditation?**

## A

要对治静坐禅修时昏沉，必须从身体和内心两方面着手：

(A) 身体的状况：如果睡眠不足，应该好好的休息，使身体在白天工作中耗损的细胞得到修复，让肝与胆把有毒的血液排除，制造和补充新生的血液，帮助脾胃消化食物，还精养气。有了健康强壮的身体和正确的静坐禅修姿态，气脉才能运行畅通，精神饱满，体力充沛，静坐禅修才不会昏沉。

(B) 内心的状况：在静坐禅修时，应该保持清净醒觉的状况，当察觉内心昏沉将要及时来临时，赶紧提起精神。如果闭目静坐禅修时，可以立刻睁开眼睛，深深专注于呼吸，回到正念或观想光明，因为，光明能帮助破除昏沉。总言之，不能养成在静坐禅修时昏沉的坏习惯，否则会妨碍修学佛法和静坐禅修。

To counter sloth and torpor, we should approach it from both the physical and mental aspects:

(A) The physical aspect: If we are feeling fatigue, make sure we have sufficient rest so that we can recover from our tiredness. Having sufficient rest allows the liver and gall bladder to remove the toxic substances from the blood and generate new blood cells, it also helps the spleen and stomach to digest the food and restore back our energy. With a healthy body and a proper meditation posture, the blood will be able to circulate smoothly and we will have the energy to stay awake during meditation.

(B) The mental aspect: We need to maintain a clear and peaceful state of mind during meditation. When we become aware that sloth and torpor are setting in, we need to take action to stay awake. For example, if we meditate with our eyes closed, we can then open our eyes, focus our concentration in breathing and stay mindful, alternatively we can also visualise brilliant light (this is because light will help to eradicate sloth and torpor). In conclusion, we should avoid developing sloth and torpor when meditating. Otherwise, it will become a bad habit and will hinder the progress of our Dharma and meditation practices.

## 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	Joyce Loo	Kong Tuck Chee	Lee Woon Chee	Low Peng Koon	
Mr. Willis Gan	Peggy Ho	Henry Loo & Family		Tan Tai Ngiap & Family	
丁士龙合家	包爱明	十方法界(回向)	十方法界(回向)	卢朝仔合家	吕孙强
吕宇斌	吕敦明合家	吴拱章	周佳臻	周依臻	彭丽云合家
彭哲源	彭如意	朱艺慧	李世梅合家	李慧珠	杨家伟合家
杨智英合家	林秀霞	林鍊炜合家	林雅佳合家	林华山合家	梁金福合家
柯鈞静合家	沈佩芬	王光億	王树安合家	王瑄憶	王锦成合家
王騫憶	翁秀琼	钟素蕊合家	阮秀凤	陈乃耕	陈乃馨
陈思颖	陈惜莲	陈汉炎	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
黄文进	黄木培	黄清福合家	黄素玲合家	黎长富合家	
吴亚烈(已故)	彭哲明(已故)	彭宗文(已故)	彭观喜(已故)	李安(已故)	李海珠(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)	许明(已故)	谢惜桃(已故)	赵美(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)		



## 马来西亚“法国村”游

海印康乐部主办出国游活动，目的在于促进会员、护法和佛友之间的认识与了解，进而在团体内互相包容、体谅、爱护，培养利己利人的精神。

6月23日清早6点，海印就开始热闹起来！50来位参加者陆续到来，点了名，领了早餐；6点30分大家就随着法荣法师及持满法师登上两辆巴士准时出发！法师在车上慈悲带领诵经，祝愿大家旅途愉快平安顺利。很庆幸，关卡先前为收集个人指纹导致几小时大阻塞的现象没有重演，我们顺利通过。

在芙蓉享用了丰富的午餐后，大家来到吉隆坡的时代广场（Times Square）。这大商场有五层楼高，是个购物及美食天堂。两个小时后，归队前往离吉隆坡约两小时车程的成功山。山脚小镇的纯朴与简单的生活面貌，让我们似乎回到60年代新加坡的农村。

用了简单的晚餐后，大家期待的当地名产——猫山王榴梿也端上来了，大家吃得亦乐乎！还有新鲜的山竹和红毛丹呢！夜晚住宿于环境优美的成功山高尔夫俱乐部。

一觉醒来，清爽的空气伴着清脆的鸟语，让大家更能放松投入法荣法师指导的拉筋、松身调心运动。筋骨一舒展，更能感受到身心的活力，感受到活在当下的可贵。早餐后，大伙乘小车去“法国村”游览。这是

一个模仿16世纪法国东北的一个村庄，古色古香，别具一格的建筑令人犹如置身在法国的乡土。接下来前往坐落在山顶的日本花园和植物园，很不凑巧，山顶最后10分钟路程因维修而封闭，我们必须步行。最令我佩服的是团里的几位70高龄的老菩萨不落人后登山，更令人鼓舞的是大家互助互爱的精神，融洽相处犹如一个大家庭。过后在植物园内的日本餐馆用午餐，别有一番风味！

下午有一小时的团体活动——大家自我介绍，用抢答方式“猜一猜我是谁？”考专注力，排队形看那一组最合作，比一比谁最具佛相，看各组如何使出法宝拼图考观察力，……让当评判的两位法师伤透脑筋！大家不分男女老少，玩得好开心呀！我们的天真佛尽现！接下来是球类活动，保龄球最热门，Auntie和Uncle的表现也令人括目相看，有些还舍不得离开体育馆呢！晚餐后，部分团员到“法国村”看夜景去了！

6月25日凌晨，我们步行山路去参观四面佛。这时天际刚刚露出曙光，景色异常漂亮！早餐后，大家做最后的冲刺——参观山上的有机菜园。不觉已近傍晚，当然少不了购买新鲜蔬菜咯！回程路上，又到土产店停留片刻，大家又开心购物了！用火锅晚餐后，哇！又吃榴梿！

晚上9点多才回到海印，尽管旅途劳顿，大家余兴犹存，仍然心旷神怡。



# 尽孝道报恩续佛慧命

海印学佛会在8月12日（星期五）至14日（星期日）举办孟兰盆七月超度法会，内容包括佛前大供、三昧水忏、诵念地藏经、大蒙山施食、斋天与供僧。

佛教孟兰盆节，是梵文Ullam-bana的音译。“孟兰”，倒悬的意思；倒悬形容苦厄状，盆则是指盛供品的器皿。《佛说孟兰盆经》记载了本师释迦牟尼佛的大弟子之一目犍连，看到已逝去的母亲在饿鬼道中受苦，瘦得皮包骨不成人形，十分伤心，佛陀即教他一个救母亲的方法。在农历七月十五设孟兰盆供，以百味饮食供养十方僧，就能救他母亲离苦得乐。目犍连依此法而行，果然超度他的母亲升天了，地狱里的饿鬼也都离苦得乐。于是在中国，孟兰盆节就成为尽孝道报恩、缅怀先人的重要日子。

在《地藏菩萨本愿经》中，佛为我们讲述了地藏菩萨种种不可思议的行愿。地藏王菩萨许以“地狱未空，誓不成佛”，使得众生只要念诵其名号，礼拜供奉其像，就能得到无量功德、获得救度。经中又描述了地藏王菩萨受释迦牟尼佛的嘱托，在佛陀灭度之后、弥勒佛降生前的无佛之世，留住世间，教化度脱沉沦于诸六道中的众生。

在法会的第三天，信众们排列整齐，怀着虔诚心、恭敬供养法师。佛法的弘扬完全是依靠出家僧伽，世间若无僧众，佛教将无法继续兴盛，甚至因此灭亡。所以说：“佛法全赖僧众弘传。”为了续佛慧命，发扬佛教，竭力护持佛法僧三宝。同时，当我们能够尊重、敬爱、关怀、照顾，全心全意地帮助一切众生，这也是在供养三宝。





# 中秋晚会

## 圆满中秋月

满是一体的，圆满和不圆满也是无常变化，缘起性空，空即是圆满。所以，拉回眼前看清楚，活在每个当下，活出美好的未来，这就是圆满。”

法樑法师和达摩拉达那长老为结业同学颁发证书。同学们经过一阶段学习，获取一张证书，鼓舞之情流露于结业感言。15-2届同学的“感恩”，道出了法师的良苦用心；16-1届同学之“悟”，演出了学佛心得；第4届英文班同学难抑兴奋，在小小舞台上把晚会气氛拉向高潮，让我们看到年轻一代学佛人的力量。

少儿部老师带领儿童班和少年班的表演，如他们一样纯真、可爱、阳光、温暖、爱心，他们是海印的童话王子，海印童话为他们而写。

太极班同学的表演，行云流水，意蕴禅心。苏维胜与纪庆荣先生的相声，台下笑声不断。笑过之后，值得思考凡事因果自负。法庆法师、法源法师和法樑法师在幸运抽奖环节中，抽出了当晚的幸运儿。黑白相间的手风琴奏出优美的旋律，添加了禅音禅意。

安哲明师兄巧妙的节目安排，让大家怀着法喜庄严自己，起心动念中培养慈悲和智慧。一首燃灯之歌后，法师带信领众佛前点灯祈福。庄严念诵六字大明咒，手捧莲灯，如佛慈悲，如月圆满，灯光照亮黑暗，祈愿带给世界光明和温暖。

**愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，  
普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。**

几天前，看到护法们忙着布置会场，感觉到中秋渐近的脚步。翘首望天，仿佛见嫦娥姑娘迈着轻盈脚步，款款而来。她邀来海印学佛会众法师与信众，于2011年9月10日夜晚，在海印楼下欢聚一堂庆中秋。

海印大楼高挂牡丹花红灯笼，人声鼎沸，热闹非常。优雅音乐伴随信众入座，平日忙于纷扰的凡尘，难得借此良机暂且万缘放下，来者顿感心如秋月，愉悦、轻安、自在、圆满。

主持人安哲明师兄，面带笑容，亲切而不失张力的声音欢迎大家。他请大家一起唱响海印之歌：“坦诚……海湛寂佛智净，印明空森罗映，海印，人格现。”海印的纯净法语，法师之悲愿，通过歌声，使大家更是信仰坚定向佛道。

宗教顾问达摩拉达那长老和法荣法师分别致词，恭喜结业班的同学终于结业了，并鼓励他们还要不断的成长，在理论和实修方面，在慈悲和智慧方面，在自觉觉他上，都要不断的突破，努力精进。才能提升自己，帮助周边的人，让大家活得更好，快乐自在，又有意义。会长法樑法师为宗教顾问颁发纪念品。中秋佳节，自然想到圆月，想起小时听过的一句歌词：“那圆圆的月总缺一边边”。法荣法师致词说：“在佛教圆月代表圆满，但不圆满也是圆满，因不圆满与圆



## 海印中秋春风化雨

中秋节来临了，海印学佛会在9月10日举办晚会庆祝。

孩子是希望的花朵，老师是辛勤的园丁。少儿学佛班的负责法师持满法师鼓励老师们和孩子们为中秋晚会献才艺。少儿学佛班的老师们来自不同的行业，多才多艺，在他们的号召下，除了要准备会考的小六生之外，其他年级的学生都踊跃参加，家长也很支持；经过了无数次的辛勤排练，终于在晚会上为大家献上杰出的表演。

这是一个清凉夜，节目多姿多彩。儿童班的快乐天使们活泼自在，他们身穿五颜六色的衣服，头束五色彩带，兴高采烈登上舞台。短剧通过电影蒙太奇手法拉开序幕，剧情描述女主角的母亲生病，但又必须出国公干，她不得不向朋友求救。可是，打了很多通电话，没有一个人愿意帮助她。就在左右为难、苦苦思量的时候，她想到孩提时代的同学兼好友。于是，镜头拉到从前，舞台上展开了四位小朋友的童年和大学时期的一些

生活片段……最后，她鼓足勇气拨通了朋友的电话。听说需要帮忙，朋友连连答应。那一刻，她意识到真正的朋友是经得起时间的考验的；真正的朋友总是在你最需要的时候出现。一首朋友之歌在台上唱响，孩子们都欢快地唱着跳着，台下的观众也以掌声助威，好不热闹。他们又一次把节目推向高潮！

少年是东升的旭日，朝气蓬勃。少年班同学的短剧“海啸”，演出了一段人间真爱。哥妹三人在日本旅游，就在兴致勃勃之际，不巧发生海啸。已经身处安全的哥哥为了救一位素不相识的售货员，不顾个人安危，陷身危险境地！剧末，演出者呼吁大家不要忘了还有很多人在遭受灾害，应该伸出援助之手帮助他们。灾难无情人有情，菩萨的大悲心永远发光发热！



## 新山 七月盂兰盆净光生

### 孝道精神的延续

新山观自在禅院在8月21日举办盂兰盆供僧暨三时系念法会。盂兰盆供僧源自大家耳熟能详目键连救母的佛经故事，流传至今已有两千多年了。沿袭着这习俗，每年到了农历七月，人们都会到寺院参加法会及供僧。为先人超度，为阳上祈福。三时系念法会，主要是以系念阿弥陀佛圣号超荐亡灵往生极乐世界，也是孝道的显示。有缘在禅院文书组负责抄写莲位及禄位，感受到信徒们为亡者登记超荐的殷切心情，有者还为非亲非故的孤身者立莲位，无私大爱之情教人感动，从中领略到被功利主义社会潮流淹没的孝道精神得以在这里延续，感到欣慰。

### 花艺物语清平疆界

供僧暨三时系念法会，在法师统领下，从开始筹划直到法会的圆满，护法组员在各自的岗位上发挥所长，投入工作，体现了团队合作的精神。

插花组护法在花艺上更是别出心裁，采用新的质材，发挥创意，给一盆盆的鲜花艺术品赋予新造型，供花者无不欢喜赞叹！

西方堂一隅，摆放一盆艺术插花，由几个生姜、两个圆形花球、一束笔直花枝，搭配两朵大菊及生气勃勃的蕨类组成的花艺术品，前卫的造型令人耳目一新。书法艺术班郑贝山导

师特为花艺作品取名为“清平疆界”，取意清静平等的净土世界，与三时系念主法在开示时劝导众生要念佛、发愿往生西方的极乐净土不谋而合！想不到聚众善念加上智慧命名，巧手妙智，令这盆花艺术品现出“为众说法”之相！真是善哉妙哉啊！

### 清珠净念菩提圆满

三时系念佛事分成三个共修时段，让身、口、意在这三个时段里，通过念佛、闻法、观想、忏悔和发愿来达到自净其意。法师为众说的法，法益遍及生亡，不论生者或是亡灵，有利根者听闻后即能信受，有善果者在勤劝下也能有所成就，暗钝者经过三个时段的修持，最终也能皈心向佛，可谓是冥阳两利的佛事。

对我来说，最具说服力的是在第三时，最后一段的开示文字，用清珠喻念佛之净念：“清珠投于浊水，浊水不得不清；念佛投于乱心，乱心不得不佛……”。由此联想起柴陵郁禅师的诗：“我有明珠一颗，久被尘劳封锁；今朝尘净光生，照破山河万朵”。人人本具的佛性，被贪嗔痴三毒所蔽覆，唯有通过不断的修持，自我净化，达到念念净念相续不断时，找到自性，尘净光生，菩提圆满。





# 大手牵小手庆中秋

9月9日（星期五）

已经是晚上九时了，但新山观自在禅院一楼大堂却是人来人往。大家忙上忙下，正为明天的中秋晚会作准备。负责晚会的三位主持人也正在彩排，大家除了节前的兴奋和喜悦外，还带着一点紧张和期待。

9月10日（星期六）农历八月十三日

3:00 PM

午后的一场大雨把暑气驱散了，交通阻塞也造成车程的延误，但却不能阻止大家参与今天晚会的热诚。不必点名，集合时间未到，大家都已经将二楼课室挤满；小朋友还在做最后的冲刺，演练、化妆和换上服饰。一时间，也仅能以忙、忙、忙来形容大家。

5:00 PM

用餐时间到，依序填饱肚子后，小朋友们按照预定的表演时间，整装待发。

7:00 PM

距离开场还有半小时，一楼大堂已经坐满佛友来宾，大家见面寒暄，等待节目开始。

在热烈期待下，在“大手牵小手”的歌声中，晚会准时拉开序幕；接下来的武术表演则将气氛带到顶点。小朋友们的的手语歌，佛友们的嘹亮歌声和千手观音表演，更是让大家见识了节目的多元化和佛法生活化的灵通呈现方式。

精心设计的抽奖和应景的猜灯谜游戏，在静动之间缓和了大家的情绪，也让大家有一

份小小的意外惊喜和期待。维尼小熊和喜洋洋布偶的助兴，更让小朋友眼睛为之一亮。

9:00 PM

晚会在传灯歌声中结束，信众享用精心准备的点心，同时回味节目的精彩片段，欣赏佛友们的水墨画作品，闲话家常，欢愉气氛不逊晚会。

10:00 PM

佛友护法们忙碌善后，敏捷打扫清洁，让大堂回归原本的清静、庄严。

后记

群策群力，众志成城，这是晚会顺利举行的基石。每年一次的中秋晚会，让大家在月圆人团圆下，渡过难忘的夜晚；所有的台前幕后工作人员，都松了一口气；也因为互相支援，相互合作下，促进了彼此的了解，心中也多了一份感恩。大家在共同的信念下，在佛法学习的路途中，留下深深的脚印。

月圆人团圆，千里共婵娟。

大手牵小手，佛法永相随。

“大手牵小手”正是今年的晚会主题，象征了佛法传承，同时也以行动实践。让小朋友为主轴的表演方式，从参与节目、策划、彩排到演出，都留下儿童佛学班小朋友们的汗水和努力。在指导老师的热诚引导和众多佛友护法们的努力下，这令人难忘的夜晚，将让大家留下美好回忆。



## 课程招生

**第二期水墨画艺术/书法班 Chinese Ink Painting/Chinese Calligraphy Class**

- 开课日期/时间：18/10/2011, 每逢星期二 8.00pm - 9.30pm
- 授课老师：郑贝山老师 ■ 课程：8堂课 ■ 学费：Rm 200

**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

**2012年第六届儿童佛学班 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

**中国水墨画班**

- 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 - 9.45 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 6/11, 4/12, 1/01/12 10.00 am - 12 noon

**普门品、上供**

- 持愿法师 Ven. Chi Yuan

**Pu Men Pin & Offering to the Buddhas**

- 星期日 Sunday 13, 20/11, 11, 18/12, 8/01/12 10.00 am - 12 noon

**弥陀宝忏共修**

- 持愿法师 Ven. Chi Yuan

**Amitabha Repentance**

- 星期日 Sunday 27/11 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**

■ 法师 Venerable

**Offerings to the Buddhas**

■ 星期日 Sunday 10.00 am - 11.30 am

**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:  
 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: 13/11/2011

**《水月》停刊通告**

广大读者信众:

《水月》将在第65期出版后,  
 从2012年2月起暂时停刊。本会为此深表歉意!

海印学佛会敬启

# 四事供养



广修供养

积

福

增

慧

护

持

三

宝

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。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。

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 ■ 加持甘露水 ■ 祈福  
■ 四事供养仪式 ■ 传灯 ■ 茶点

■ 《四事供养》每名供养者不限套数。

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)



Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会

拉回眼前

65 水月  
SHUIYUE  
4<sup>2</sup> 海  
印  
四  
事  
供  
养



# 佛理开示

水月  
SHUIYUE  
4<sup>3</sup>  
佛理开示



星期六开示法师：法华法师

## 解脱略谈

日期：2011年11月12日

解脱相对束、不自由；从形相是身触，“受”的不自在。若有精神之灵上“心”内在的苦闷、烦恼。烦恼像魔鬼般、纠缠的。若我们真的是这种心情认识烦恼，众生是苦不堪言；还有就是无明、无知的说法。即当，如感观：因为好奇心的使然，一直忙碌摄取外观好丑，导致疲劳；这种的执取不舍使至不能自拔，本质是“苦”。这可是众生无知、无明致使。



Talk by Venerable Fa Qing (Sat)

## The Compassionate Samadhi Water Repentance

Date: 19 November 2011

Brief Introduction of "The Compassionate Samadhi Water Repentance".

If you are interested to know more about the above, you are invited on 19 Nov 11 at 7.30pm.



星期六开示法师：法谦法师

## 随缘自在

日期：2011年12月10日

“随缘自在”学佛者如何能达到此豁达的心境。有三个层次可供参照：首先是，随缘消旧业，莫再造新殃；次是，因为责任是自由的代价，能成熟和专业地承担责任，才真正懂得自由的真谛；最终是，从自由达到自在无碍，唯有真正彻悟空性，在一切皆空幻的疏离心境中，成就一切而不被束缚。



星期六开示法师：法荣法师

## 四加行略解(三)

日期：2011年12月17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每一个步骤，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。



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11月-2012年1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

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing 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

■ 法尊法师 Ven. Fa Zun 24/08 - 4/01/12

**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

■ 法庆法师 Ven. Fa Qing 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 12/11 解脱略谈
- 法庆法师 Ven. Fa Qing 19/11 The Compassionate Samadhi Water Repentance
- 法谦法师 Ven. Fa Qian 10/12 随缘自在
- 法荣法师 Ven. Fa Rong 17/12 四加行略解 (三)

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

■ Sat 19/11 8.00 am - Sun 20/11 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

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

■ 法谦法师 Ven. Fa Qian ■ 7:00 pm - 8:30 pm 9/10 - 11/12

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

■ 法宣法师 Ven. Fa Xuan ■ 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 ■ 13, 20, 27/11, 11, 18, 25/12

## 一日修 One Day Retreat

■ 法师 Venerable ■ 8:00 am - 5:00 pm ■ 13/11, 11/12, 8/01/12

## 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 ■ 13, 27/11, 11/12

## 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 ■ 20/11, 18/12

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

■ 法师 Venerable ■ 9:30 am - 4:15 pm ■ 6/11 (庆祝海印日), 4/12, 1/01/12

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

■ 福利部 General Welfare ■ 9:30 am - 12 noon ■ 13/11, 11/12

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

■ 法师 Venerable ■ 9:00 am - 12 noon ■ 25/12

## 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](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



# 新春法会

# 梁皇宝忏

## The Repentance Ceremony of Emperor Liang

以此消灾 灾消吉至 • 因兹生福 福生慧增

**27/01/2012 正月初五 (星期五)**  
9.00am至4.30pm  
梁皇宝忏卷一至三, 佛前大供

**28/01/2012 正月初六 (星期六)**  
9.00am至6.30pm  
梁皇宝忏卷四至七, 佛前大供

**29/01/2012 正月初七 (星期日)**  
9.00am至4.30pm  
梁皇宝忏卷八至十, 佛前大供、供僧

**法会祈福类别**

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

欢迎至4楼柜台处报名、致电询问或上网查询  
Please register at 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)

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060  
Tel: 6746 7582 [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)



**拉回眼前**

**Sagaramudra  
Buddhist  
Society  
海印学佛会**

海  
印

# 水月

SHUIYUE JOURNAL

御牛圖  
日來持形妙加行  
去高去低去不平  
若問功德何處有  
騎牛自在喜悠悠



Nov. 2011

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

FREE DISTRIBUTION

MICA (P) 200/03/2011

# 65