

有几次，我濒临死亡，其中一次，我罹患疟疾好几个月，病得非常严重，我住在森林里，无法获得医药。我不能吃，我的身体非常虚弱，我快死了。那时，我的朋友在我旁边，他们说：「他不省人事，已经昏迷了。」我能听到他们说话，但是我无法移动身体。

那时，我反省我一生中做了什么，而我并未为我所做的事感到满意。我有学位，有工作，结过婚，做过许多事，从许多方面而言，我是成功的，但是这些成就已经没有任何意义，唯一涌上心头的想法是：真正有意义的是我学会禅修。那时，我用心禅修，我想：如果我死了，也就算了，但是我要具足正念的死，我想在禅修中死去。禅修能让我的内心平静，禅修是可以倚恃的，而其它的事物不在我身边。

~ 焦迪卡禅师 (Sayadaw U Jotika) ~



我们需要志工！

- ✓ 佛法老师
- ✓ 佛法老师助理
- ✓ 教室协调员
- ✓ 膳食团队

佛法老师必备条件

有志愿成为志工者必须：

- 曾上过佛学班 / 佛学考试 / 完成佛学课程 •
- 周日佛法学校成人佛学班前学生 •
 - 具备佛法知识 •
 - 热衷于教导 •

“通过分享你的时间和给予服务，
你可以改变别人的生命。”

请联络我们

 www.bisds.org

 info@bisds.org

 BISDS Family

 Sister Jacqueline
013-351 8018
Sister Wen Huey
016-418 9066

 周日佛法学校(佛教大寺院)
123, Jalan Berhala, Brickfields,
50470 Kuala Lumpur
电话: 03-2274 1141
03-2274 1886

憎怨中无憎

我等实乐生，憎怨中无憎。
于憎怨人中，我等无怨住。(197)

疾病中无病

我等实乐生，疾病中无病。
于疾病人中，我等无病住。(198)

贪欲中无贪

我等实乐生，贪欲中无贪。
于贪欲人中，我等无欲住。(199)

文续第3页



◎ 潘建强 / 成人周日佛学班 (Sanghamitta 2)

禅修2019

禅修、唯一的解脱之道

《公鸡禅》

【不善的生活作息。因与果】

以前办设计装修，订单多又庞大的时候，可以早上八点准时到工地等待二判工头(sub-con)来开工；傍晚等了第二班判工到来再督工直踩到临近深夜。然后还要应酬到两三点，一天就是睡那三四个小时。

后来觉得真累了，经思虑良久，时机到来慢慢退下欲转行，自己作投资，向银行股票经纪学习基本自操投资，nine-to-five(朝九晚五)，大马股市，看准准，慢慢买；到了晚上也是 nine-to-five 看美国股市，因为美国股市的升跌对次日的大马股市有着一定的影响。所以，也慢慢看熟了，看多了，也就开始又买上了。后来，就是慢慢的看慢慢的买，越买就越多，“买进容易卖出难”金言良语啊！囤货越来越多，压力越来越大，精神也越来越紧张！

周而复始的过了一年，转换了跑道，钱没赚到，时间也没赚到（每日也是只睡三四个小时）；反而是熬出身心都极度疲累的病状。

连续看了几位西医，作了多次体检，又看了几位中医调适，病状好转，可是生活作息没改，所以很快又复发。两三年下去，人也越趋失自信心。

【转机。有缘学佛】

到了最近这半年有幸可以在佛学班上课，感觉好像从深山居洞慢慢走回出来，身心慢慢康复，感恩。

【禅修。开悟之道】

佛学班老师讲解开示佛陀的生平、佛陀的舍离、开悟与智慧，都是那么的旖旎及不凡！

两千五百年前，菩萨可是活生生的凡人，凭着不凡的毅力舍弃了王子身分的荣华富贵，为了众生的利益，坚决离开了貌美的妻子及初生的幼儿，出家寻找解脱生死的方法。从寻良师学知识及禅修到后来的老师也觉得菩萨非常的了不起而欲退位让贤，碍于菩萨的一心始终没放弃过要寻得解脱生死良方，于是他拒绝老师的让位而继续往前进。

陆续离开了几名老师的禅修林舍，菩萨继续自行禅修，可是都没进展；后来干脆苦行不吃不喝的继续禅修，连续很多日，直到晕倒至差点就因极端的苦行方式而送命。后来，菩萨改用中庸的禅修入定方式，选择坐在一棵大树下（那颗大树后来被取名菩提树），发愿“若不开悟决不站起”，就这样凭着不凡的毅力禅修直到征获大智慧，开悟了解脱生死之道。

在这么一位重要伟人的开悟之路上，禅修不曾中断过。

可见欲得智慧的开悟，禅修是绝不可或缺的！

【公鸡也禅修。人岂敢放逸】

爸爸于新年前买了两只公鸡、两只母鸡及一只多毛母鸡（真确种名未知；多毛、白毛、屁股特肥胖非常可爱）。

小弟每逢早上晨运回来，都会看着院子里的五只新住客结队在草地上来回。鸡头总是不停的点下点上的边走边往草泥巴啄，一对翅膀就垫在后面似人在走路手臂摆身后的，一对脚有时颠簸向前有时又摇晃不稳的走着，可爱极了！

小弟乐此不疲的连续几个早上观赏了五只鸡的生态，发现其中一只公鸡就是喜欢欺侮追啄三只母鸡；而另一只公鸡就乖巧很多，不欺侮其它母鸡，更会为了保护母鸡而与那只坏的对抗。

那三只母鸡也是喜欢一只欺侮一只的，最强的那只欺侮另两只而最弱的那只就被其它两只欺侮。欺善怕恶都是人性、畜性？可是也总会有例外的，那只乖巧的公鸡不会去欺侮其它鸡只。这正正的吸引了小弟对它的另眼相看。

最奇的是，这只公鸡有时候还会跌蹲着身体不动的似在坐禅！这个举动不只一次吸引着小弟观注，有时候其它鸡只都在徘徊活动的时候，唯独它在一旁禅修。

这只公鸡可能前世不懂哪一世有禅修的初缘，可是就不懂前世哪一世作了某些恶业所以才会在这一世落在恶道（畜道是四恶道之一）。

小弟观注了那只乖巧公鸡好一段日子，发现它还有很多优点就连小弟也自叹不如的。

纵然放下自认为高人一等的身段，放下对长幼尊卑身份之执着，每一个有情众生都拥有本身的优点值得我们去学习，都可能是活菩萨。

落入恶道的鸡也懂得禅修为来世提升；我们身为人类的有佛寺、学堂、书籍、识字，及在各种有利环境下不好好修行还在放逸？

好好珍惜人生短短的光阴，好好的学佛，踏上解脱生死之道吧！

Sadhu、Sadhu、Sadhu!

文接第2页

第15章之1：

为了河水而争执

释迦 (Sakya) 族人的迦毗罗卫城 (Kapilavatthu) 与拘利亚 (Koliya) 族人的拘利亚城 (Koliya) 座落在卢杏尼 (Rohini) 河的两岸。两个城镇的人民都利用卢杏尼河水来灌溉他们的田。有一年，由于严峻的旱灾，他们的稻谷和其他农作物都受到影响。两岸的农民都要把河水引导到他们的田里去。居住在拘利亚城的人民要挖水道引导河水来灌溉他们的田。不过，迦毗罗卫城的人民反对，他们认为他们使用水的权利将被剥夺，他们的农作物将被摧毁。

双方都想独占河水。结果他们心中都充满怨恨和嗔恚。两个城镇的农民所引发的争执如野火般扩散，惊动了两国的国王。由于不能妥协，双方准备开战，以武力解决问题。

佛陀知道他居住在河两岸的亲戚正在备战。为了他们的幸福和快乐，和避免不必要的苦难，他决定阻止这场战争。他独自出现在河中央。两岸的亲戚看见他时，即刻放下武器，向他礼敬。

佛陀告诫他们：“你们不应该为了一些微小价值的河水，而摧毁你们珍贵的性命。为何你们采取如此不善的行动？如果我今天不在此，你们已经血流成河了。你们心中有嗔恚，我却无嗔恚。你们有污染的病，我却已摆脱污染。你们致力于发展自私心和敌意，我却没有自私心。”双方都对自己的愚痴感觉羞耻，一场流血的冲突因此获得避免。

[增支部]

四集 ◎ 二十五 ◎ 梵行

1. “比丘们！实践此清净梵行并非为了欺骗和劝诱他人。清净梵行不是关于获得利润、利益和声誉。清净梵行不是关于滔滔不绝的流言蜚语和“让众人认识我是某某人”的思想。这一切都不是。比丘们！实践此清净梵行是为了自我克制，为了舍弃，为了离欲，为了终止一切苦。”

不理睬众人之所说，梵行是为了自我克制和舍弃，

如来宣说，梵行朝向完全投入涅槃之流。

此是所有的伟人和大慧见者曾走过之道路；

那些依佛所教而成就的人，

甚至那些奉行师尊所教的人，

将会终止一切苦。

BMV周日中文佛学班

每逢星期日，早上9时半至中午12时
(除了公共假期或学校假期)

- Khema (6-8岁)
- Uppalavanna (9-10岁)
- Patacara (11-12岁)
- Sakula (13-16岁)
- Sanghamitta (成人班 >17岁)

[无记说相应]

第九 ◎ 辩论堂

杖

1. 婆蹉种姓 (Vocchagotta) 之流浪行者，前往世尊之处。至已，礼敬世尊，交换了友善之问候语后，坐于一旁。如是坐下后，他对世尊说：

2. “世尊！往昔之时，持有不同见解的众流浪苦行僧和婆罗门，曾聚集在辩论堂，生起如此讨论的题目：

3. ‘富兰那迦叶 (Purana Kassapa)，拥有众多的追随者，为众人之师，众人皆知，亦是知名的理论创始人，为众人所尊敬。当他说到某已去世，生命已终结的弟子时，他如是形容弟子的轮回转世：某某人往生如此如此之处，某某人往生如此如此之处。但是，若他的弟子是神通广大者，取得至高成就者，他如是形容已去世，生命已终结的弟子的轮回转世：某某人往生如此如此之处，某某人往生如此如此之处。’”

4. “他们也如此描述末迦利瞿舍罗 (Makkhali Gosala)，尼乾陀若提子 (Nigantha Nataputta)，散阁耶毘罗提子 (Sanjaya Belatthiputta)，波浮陀迦旃延 (Pakuddha Kaccayana)，阿耆多翅舍钦婆罗 (Ajita Keshakambala)，他们都拥有众多追随者，为众人之师，当他们说到某已逝世，生命已终结的弟子时，如是形容弟子的轮回转世：‘某某人往生如此如此之处’。”

5. “可是，沙门乔答摩，拥有众多的追随者，为众人之师，众人皆知，亦是知名的理论创始人，为众人所尊敬。当他说到某已去世，生命已终结的弟子时，他不如是形容弟子的轮回转世：‘某某人往生如此如此之处’。但他如是形容弟子：‘他已断渴爱。他已摧毁束缚。完全地理解我慢，他已达到苦的止息’。”

6. “乔答摩大师，我就此事心有疑惑和动摇：如何理解沙门乔答摩在这方面的教义？”

7. “婆蹉！你疑惑得好。你动摇得好。况且，你的动摇是从疑点而生。婆蹉！我是为了有燃料者作此说示，而不是为了无有燃料者作此说示。”

8. “婆蹉！正如有燃料之火继续燃烧，但无有燃料之火则不燃烧。婆蹉！同样的，我是为了有燃料者说示再生，而不是为了无有燃料者说示再生。”

9. “但是，乔答摩大师，当风吹起火焰时，可把火焰扔至远处。关于燃料，乔答摩大师怎么说？”

10. “婆蹉！当风吹起火焰时，可把火焰扔至远处。我宣说，火焰受到风的支助。婆蹉！那时，风是火焰的燃料。”

11. “但是，乔答摩大师，当一个有情放下此身体，又以另一个身体出现时，此时的燃料是什么？”

12. “婆蹉！当一个有情放下此身体，又以另一个身体出现时，我说渴爱是其燃料。婆蹉！此时的燃料确实是渴爱。”





达摩难陀博士



阿姜查尊者

给已故亲人的最大礼物

佛陀说，一个人能给予已故祖先最大的礼物，就是自己造‘福业’，然后将如此获得的功德回向给他们。佛陀又说，那些施者也会获得他们的业果。佛陀鼓励人们造了善业如供养食物给圣洁的人后，把如此获得的功德回向给他们的已故亲人。他们应该以已故亲人的名义做布施，同时心中如是回忆起他们：“当他活着时，他给我此财富；他为我如是付出；他是我的亲属，我的同伴。”

户外经 (Tirokudda Sutra) —— 小诵 (Khuddakapatha)

哭泣、悲恸、懊悔和哀叫是毫无用处；如此态度毫无价值。回向功德是基于受大众欢迎的信仰，即：当一个人去世时，他的‘福’与‘非福’获得盘算，他的命运如是被决定。一生的业决定一个人再生于快乐的境界或不幸的境界。一般人相信已故者可能轮回回到饿鬼的生存境界。这些低层次的众生自己不能引起新的福业，必须依靠从这世间获得的功德。

那些一生中不伤害他人和造了很多善业的人将再生于快乐的地方。他们不需要活着的亲属的帮助。但，没有机会再生于快乐境界的人总是等待收到活着亲属的功德，作为弥补他们的不足，使他们再生于善趣。

那些以饿鬼形状再生的众生，通过亲属或朋友造福业后把功德回向给他们，可以从痛苦中得到释放。这情况实在可以理解的。当一位已故者知道某人记得他时，他心生欢喜，这喜悦缓和他所承受的痛苦。更大的喜悦从反复地被记得生起，不快乐的诞生转变为快乐的诞生。这一切都与心的意志力有关。

佛陀训导把功德回向给已故亲人是兴都教习俗的对照。这习俗代代相传地流传下来已久。他们进行各种各样的仪式，以便让已故的祖先能生活在安宁中。这习俗对某些佛教团体的社交活动起了很大的影响。造善业时总是回忆起已故的亲人，在某些与已故亲人的特别日子，如生日和忌日，更加如是。于如此的场合，有一个通常地被奉行的仪式。回向功德的人从一个壶或类似的器皿倒水入一个容器，同时诵念巴利文诗偈，其中文翻译如下：

如河水流向和填满远处的大海，
愿此处布施的功德到达和造福彼处的亲人。
如洒落在高原的雨水流向低处的平原，
愿此处布施的功德归于和造福彼处的亲人。

伏藏经 (Nidhikanda Sutta) —— 小诵

回向功德的起源和重要性可以公开地让人们作出学者风度的辩论。虽然这古老的习俗仍然存在于许多佛教国家里，但是，实践它的佛教徒中只有少数的人能够理解回向功德的意义和正确的实践方法。

有些人简单地花时间和金钱在毫无意义的仪式和活动中以纪念已故的亲人。这些人不明白，他们不可能以建造大的墓地、坟墓、纸屋、和其它设备帮助已故的亲人。他们不可能以烧香和冥纸等等帮助已故的亲人，也不可能以屠宰牲畜和供奉该牲畜与各种食物帮助已故的亲人。一个人也不应该焚烧死者用过的东西，以为死者将能以某种方式从中得益。这只是一种浪费；实在的，应该把这些东西分给有需要的人。



[宁静的森林水池]

知己知彼

认识你自己的身和心，也就会了解他人。一个人的脸部表情——言语、手势、行为都源于他的心理状态。佛陀，一位觉者，因为他经历过，且以智慧看透心理状态和它们的基本因素，所以能了解它们。就如年长的智者，已经历过童年，所以能了解孩子们的种种。

这种自我的智慧不同于记忆。一位老人对外在事物可能很迷糊，但内心可能很清楚。

书本上的学习对他可能很困难，会忘记不同的名字和面貌等等。也许他很清楚他要一个盆子，但是因为他衰弱的记忆力，他可能会要一个玻璃杯。

如果你看到境界在内心中起伏，而不去执著其过程，放下苦与乐，那么精神上的再生将会渐渐缩短。放下吧！就算你陷入地狱的状态也不会不安，因为你了解它们的无常。透过正确的修行，让你的旧业自然地殆尽。了解事物是如何生起与逝去的，你就可以只保持觉醒：而让它们随其自然。犹如两棵树，如果你只施肥、灌溉其中一棵，而不照顾另一棵，哪一棵会长大，而哪一棵会枯死，是不用置疑的。

唯一能帮助已故亲人的方法，就是造一些福业，以宗教的方式纪念他们。这些福业包括布施必需品给有需要的人、兴建学校、寺院、孤儿院、图书馆、医院、印刷宗教书籍供免费流通和类似的慈善事业。

佛陀的追随者必须有智慧地行动，而不是盲从。其他人为死者向神祷告之际，佛教徒直接地散发慈爱给他们。造了福业，他们可以回向功德给亲爱的人，为了他们的幸福。这是一种最佳的方法，作为纪念已故的亲人，尊敬他们，使他们的名字永存。在如此的快乐状态，已故者也给予活着的亲人祝福，以酬答他们。因此，亲属们有责任回向功德给已故的亲人和直接地散发慈爱给他们。