



曾宏挥  
成人周日佛学班  
Sanghamitta 1

## 【台湾法鼓山访问斯里兰卡大佛寺】

# 既神圣 又幽默 的导览

于2019年8月29日早上，刘继光老师带领几位周日佛学班 Sanghamitta 1 的同学一起迎接台湾法鼓山的访问团。当天，我却迟到了。那一天，我匆匆忙忙地泊好车后，连忙赶去长老的办公楼。在还没有到达办公楼前，我就远远地看见 Brother Chye 有如护法神一样地脸朝内、背向外屹立在长老的办公室门口。

到达后，往内一看，只见拿督达摩拉达纳长老 (Ven. Datuk K. Sri Dhammaratana) 肤色如婴，从容的交叉双脚，半躺半靠的在沙发上对着到访者侃侃而谈；两位穿着素灰色出家衣的比丘尼，正襟危坐在长老的右边，其他六位来自台湾的善信和陪同他们的本地信众们都盘腿席地而坐，而 Sanghamitta 1 的师生们则安静的坐在长老的左边，专心聆听。

热情的法鼓山佛友们，像挖矿似的，不停地向长老发出提问。如，怎样吸引更多年轻人留在道场、如何把修行实践在生活上。。。长老慈悲地一一给予回答，甚至还赠送佛像和纪念品给每位到访者。

当大家欢喜地被带到 Wisdom Room 准备游览大佛寺时，看看时间，已经十一点十五分了，再多十五分钟僧人们就要午膳了。负责讲解的刘继光老师拿着这块猪骨头 (广东话即是难题) 该如何应对呢？我们这些学生也为他着急起来，要在十分钟之内讲解完大佛寺，这是不可能的任务，那该怎么办呢？

刘老师从容不迫的询问了大家，接着掏出手机，跟 Sister Yana 交涉沟通后，把吃饭时间推迟到中午十二点钟，轻轻松松把猪骨头给啃了。刘老师，我真拜 (buy) 了您 (意思即服了你)！

刘继光老师，一位退休的高级警官，因近来皮肤病的关系，使得皮肤变得黝黑；刘老师身材高大，顶着一个幸福男人的小肚腩，理了个军人惯有的寸头，爱穿人字拖，乍看之下跟一般退休

人士没两样。可是，当刘老师一旦讲起佛理、大佛寺的历史以及提到已故达摩陀尊者时就会显得神采飞扬，整个人像脱胎换骨似的，真是醒过周润发啊！

Brother Chye 乘空档时，搬来了一叠由刘老师翻译已故达

摩陀博士尊者的著作——《佛教徒所相信的》送给大家，大家接过赠书后，才开始了我们神圣又幽默的导览旅程。

首先，刘老师带领大家到佛殿 (Shrine Hall)，即大佛寺 (Maha Vihara) 的第一座建筑。这座才刚刚翻新过的佛殿，在炎热的中午，显出英殖民的建筑风格，白色厚厚的墙壁配上橘色的瓦片屋顶；和刚建好的 Wisma Dharma Cakra 互相呼应。佛殿是在廿世纪初的首十年建成的。1924年大事翻新迄今，佛殿内有三尊分别是坐、站和卧的佛像。各个法鼓山的佛友们情不自禁地向佛像顶礼膜拜，向这位伟大正等正觉的佛陀礼敬。



顺着佛殿，大队往后移动，来到已故住持达摩陀尊者的纪念塔。这座白色的舍利塔已经来到第十三个年头了，这位来自斯里兰卡的尊者自1952年来马，就不间断的为众生服务，尊者著书无数，也培育了不少卓越的弘法人才，这些人才在佛教界里可是掷地有声的大护法，比 Dr. Tan Ho Soon (Nalanda Founder), Dato' Dr Victor Wee Eng Lye, Uncle Vijaya Samarawickrama, 包括刘继光老师也是被长老感化的善知识。

第三站是国际佛塔，一座八角形，顶部圆形的印度风格白塔。这塔是为了纪念1971年，佛寺举办了一场国际佛教论坛会议而建的。这顶部供奉着佛陀舍利的白塔，不但收藏着与寺庙有关的珍贵文物，像寺院的第一尊佛像、瓦片、纯银抹泥刀；同时也收藏各国僧侣赠送的佛像。

不忘一提的是佛塔入口处地上的艺术浮雕；它外环的动物象征着畜生道，接下来的是表象天道的浮云和天鸟。修行者了解了四圣谛而实行八正道，那么修行者就能脚踏莲花，如莲花一样脱离娑婆世界 (Samsara) 得以涅槃之乐。刘老师边说边踏着浮雕中央的脚印，双手合掌的面向大家，引来一阵掌声。

大伙儿走到两株神圣菩提树后裔旁，刘老师简略的介绍这菩提树的由来。在两千五百多年前，悉达多菩萨就是跏趺盘坐在神圣菩提树下征服了无明和渴爱，而证悟无上正等正觉。刘老师接着说此寺院因为具备了三样宝物，才能升格为大佛寺 (Maha Vihara)；它们分别是佛殿，佛塔以及菩提树。此时大家默不出声地看着刘老师，他停顿了一下，指着自己，“很会吹，是吗？”大家不禁笑开来，缓和了气氛。刘老师紧接着介绍菩提树旁边的沙罗树，这棵黝黑树干有着许多垂下树枝，它长满了刺和橘色鲜花，让它看起来美丽而难于接近。刘老师说摩耶夫人是在沙罗树下生下悉达多太子，而八十岁的佛陀也是在两棵沙罗树间涅槃，所以这棵树对佛教有着非凡的意义。

因为时间的关系，游览大佛寺最后一个点是位于 Wisma Dharma Cakra 三楼的禅修楼阁 (Meditation Pavilion)；这是一个开放式的空间，楼阁向着山齐入口处，这里可以眺望整个大佛寺的办公楼、佛殿、佛塔和菩提树，美景尽收眼帘。

这里有个圆台，供奉一尊银中带金色的结手印佛像，后面的墙壁上也挂满不同造型的佛像，走廊前还有一片绿油油的人工草，煞是好看。

刘老师站在圆台佛像前赞颂佛陀给人类带来珍贵的法宝，并说：“我们都非常爱佛陀，进而全心全意护持佛法。”随即摊开双手示意着在场所有的访客和学生们，大家赶紧合掌不敢怠慢；刘老师幽默地又说：“就好像歌手黄品源唱的那首歌一样《最爱你的人是我》，”顿时一阵哄堂大笑。

接着，惯有的拍照环节完毕后，大家便移步到食堂共进准备好的午餐。就此结束了一场别具意义的游览活动。





BMV中文弘法小组有幸邀请到 Dhamma Jata Vihara 法锦精舍的住持 Bhante DhammaSiri 法严尊者来到十五碑锡兰佛教大寺院 (Buddhist Maha Vihara) 给予我们三天免住宿的禅修课程。我很荣幸可以参与此次的禅修营。

罗伟华  
成人周日佛学班老师  
Sanghamitta 2

中文佛法开示与禅修指导摘要 (一)

## 入出息念

佛陀在许多经典中反复强调持戒清净是修习止观的前提、培育定慧的基础、断除烦恼的根本。修习戒、定、慧三学是断除烦恼、证悟涅槃的次第。戒清净，对在家人来说，要守护好五戒，有条件的亦可以持守八戒。所以，尊者在禅修指导前，先让我们三皈依守五戒。

在禅修指导中，尊者讲解了四十种业处。业处是直译，意为工作处所，即心工作的地方，也即是修行法门，或修行时心专注的对象。这次尊者是来教导我们四十种业处中的其中一种“安般念”(anapanasati, 安那般那念/入出息念)。

尊者如是指出，我们伟大的老师——乔答摩佛陀还是菩萨的时候，他坐在菩提伽耶(Bodhgaya)的菩提树下，专注自己的呼吸，依照入出息念依次证得了初禅、第二禅、第三禅、第四禅。证得第四禅之后，他再转修观。在初夜时分，菩萨证得了宿住随念智(pubbenivāsānussati-ñāna)，也就是宿命明，能够清晰地了知过去世的种种生死状态。中夜时分，菩萨证得了诸有情之生死智(sattānaṃ cutūpapāta-ñāna)，也就是天眼明(dibba cakkhu)，能够见到众生各随其业，依照善或不善的业不断地在善趣、恶道里轮回。

在后夜时分，菩萨证得了漏尽智(āsavakkhaya-ñāna)。漏尽智也就是如实知见苦圣谛，如实知见集圣谛，如实知见苦灭圣谛，如实知见导致苦灭之道圣谛。当他证得漏尽智的同时，也就是入流道智(sotāpatti-magga)与入流果智(sotāpatti-phala)、一来道智(sakadāgāmi-magga)与一来果智(sakadāgāmi-phala)、不来道智(anāgāmi-magga)与不来果智(anāgāmi-phala)、阿罗汉道智(arahatta-magga)与阿罗汉果智(arahatta-phala)接连地生起，最后证得了与一切知智(sabbhaññuta-ñāṇa)相应的阿罗汉道。自从那个时候开始，菩萨就成为了正自觉者。

禅修者要断除一切烦恼，必须次第经过四道与四果的阶段。即使是在极快速的时间内证悟阿罗汉果，其四道与四果也是次第地发生的。因为能够断除烦恼的是道智。菩萨在菩提树下证悟无上佛果时也是如此。

因为佛陀本人是修行入出息念证得色界第四禅，然后才转修观，从而证悟圣道、圣果的。不仅我们的乔答摩佛陀是这样，过去、未来的一切佛陀也是如此。因此，我们修行入出息念也就是追随佛陀的脚步。有一次，佛陀对比丘们说：“我想在三个月中独坐，除了一位送食者之外，任何人都不能来访。”当佛陀独处三个月出来之后，告诉比丘们说：“诸比丘，假如有外道遍行者：‘贤友，沙门乔答摩依何住而多住雨安居呢？’这样问时，诸比丘，你们应这样回答那些外道遍行者：‘贤友，世尊依入出息念之定而多住雨安居。’”(S.54.11)从这里我们可以知道，就连佛陀也经常住于入出息念禅那，以入出息念为根本业处住于现法乐住(dīṭṭhadhammasukha vihāra)。

与其他的禅修业处对比，修习入出息念非常容易，不用另外准备遍相。因为，修习入出息念的所缘(目标)只是呼吸。呼吸对于人类来说是与生俱来的。当我们从母胎呱呱落地，一直到这期生命的终结，在这期间都有呼吸。只有七类众生没有呼吸：死人、胎儿、溺水者、闷绝者(休克的人)、第四禅的梵天人、入第四禅者以及入灭尽定者。

因此，要修入出息念，只须直接去觉知自己的呼吸就行。正念地觉知呼吸就是在禅修，这种禅修方法不用做一些前期准备工作，直接了当。除了睡眠之外，其他的时间随时、随地都可以修习入出息念。

尊者提到，在大家要禅修之前，我们第一样要修的是—忍耐，要大家有耐心，耐心其实已经就是修行的开始了。在修行之前先要离盖。盖(nīvaraṇāni)，是障盖、障碍的意思。盖是烦恼的一种，

因为能够使心烦恼，障碍智慧，让禅定无法发起，无法得到解脱涅槃，所以它是心的障盖，内心的烦恼，因此而得名。正如找到了要去一个地方的路，但是路上有很多障碍，诸如荆棘、石块、树干、树枝等挡住了去路，要顺利地走这条路的话，先要把这些路障清除掉。同样地，我们要修习任何的业处，特别是修习止业处的时候，首先要离盖。盖一共有五种，称为五盖(pañca nīvaraṇāni)。

它们依次是：

1. 欲贪，
2. 瞋恚，
3. 昏沉睡眠，
4. 掉举追悔，
5. 疑。

它们是七种不善心所，即：

1. 贪心所，
2. 瞋心所，
3. 昏沉心所，
4. 睡眠心所，
5. 掉举心所，
6. 恶作心所，
7. 疑心所。



如果禅修者有了这五盖的任何一种，没有培育起来的定力将不能培育，已经培育起来的定力将会退失。因此，禅修必须先排除这些心的障盖。去除了这五种盖，禅修之路才有可能平坦。但这里需要强调的是，对于排除禅修障碍，有一种不正确的观念以为：禅修提升了，有了定力，障碍就自然会消失。事实恰好相反！应该先排除禅修的障碍，端正自己的禅修心态，之后才能谈禅修！我们要先从端正己身开始，端正自己的身、语、意，守护好根门，尽量减低自己的贪、瞋、痴，唯有这样，才能更好地禅修，在禅修的时候才能争取更好的效果。有问题不要动辄就赖外部原因，很大部分的原因还是出自于自己。如果自己不去尝试去做、去实践，或者说只是懂得一些理论、道理，却没有真正落实到平时的生活当中，没有真正用它来改变自己的心态，问题就会很多。

尊者亦提到，烦恼可依其表现的轻重程度分为三个层次：

1. 违犯性烦恼，即主现于身门、语门的烦恼。这是最粗重程度的烦恼。
2. 困扰性烦恼，即烦恼只浮现在心里，还没有付诸行动。
3. 潜伏性烦恼，即没有表现于行动、语言和内心三门的烦恼。

也即是说，现在没有烦恼，但并不等于说已经完全没有烦恼了，它们只是以潜伏性的状态存在着。烦恼只是暂时性被压制着，犹如小草被石头压住一样。如果你把石头移开，小草将在极短的时间里再次茂盛起来。其实，小草并没有死去，只是暂时被压迫着而已。

简单的来说，违犯性烦恼表现为身恶业或语恶业；困扰性烦恼表现为意恶业；潜伏性烦恼是还没有表现为身语意

[ 预流相应 ]

[二]第二〇

预流



1. “比丘们！成就四法的圣弟子为预流，不再束缚于更低的生存境界，目的地已确定，趣向觉悟。何为四法耶？”
2. “比丘们！于此，圣弟子对佛陀具备不动摇的信心：世尊确实如是，阿罗汉，正等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊。”
3. “他对佛法具备不动摇的信心：世尊所善妙详细宣说的法，可以亲身体会到，不受时间空间的限制，请亲自看，能指引众生上进，智者皆能亲身体验。”
4. “他对僧伽具备不动摇的信心：僧伽是世尊的追随者，有良好的品行；僧伽是世尊的追随者，有正直的品行；僧伽是世尊的追随者，有智慧的品行；僧伽是世尊的追随者，有尽责的品行；他们即是四双八辈人，那才是世尊的追随者，僧伽，应当供养，应当欢迎款待，应当布施，应当合十礼敬，是世间无上福田。”
5. “他具备圣者所珍惜的戒，不间断和无破口，光泽未减和无瑕疵，净化人心，智者所赞扬，无玷污和有助于禅定之戒。”
6. 世尊如是说示。如是说已，师尊再说：“具备信与戒，忠诚与洞察真理的圣弟子，将取得究竟的、充满圣洁生活的涅槃 (Nibbana) 之乐。”

[ 增支部 ]

四集 〇 一百四十七

适时

1. “比丘们！有四种适时，若获得正确的发展，正确的逐步形成，能次第导致诸漏的灭尽。四者为何耶？”
2. “适时听闻法，适时讨论法，适时定，适时慧见。此为四种适时。”
3. “比丘们！譬如大雨从天而降，大粒雨点降落在山顶上，雨水流下斜坡，填满山坡的裂缝，深渊和溪谷；填满了山坡的裂缝，深渊和溪谷，又填满池塘；填满了池塘，又填满湖；填满了湖，又填满小河；填满了小河，又填满大河；填满了大河，又填满海洋；填满了海洋，又填满大海洋。比丘们！与此同理，此等四种适时，若获得正确的发展，正确的逐步形成，能次第导致诸漏的灭尽。”



恶业的潜在性隐患。作为佛教，即觉悟者的教导，目的就是为了断除这三个层次的烦恼。

烦恼由粗到细分三个层次，而修行也是由低到高分三个阶段。修行的三个阶段分别可以去除三个层次的烦恼，即：通过持戒去除违犯性的烦恼；通过修定去除困扰性的烦恼；通过修慧去除潜伏性的烦恼。

最后尊者提到，在大家参与禅修期间，我们同时都在培植十福业事 (dasapunnakiriya vatthu) 以及累积波罗密 (pārami)。

一位禅修者禅修成功，除了修行之外，还必须得有其它很多的福德因缘的。这些福德因缘总结起来有十种，叫做十福业事、十福德的基础或十种功德事，这十福业事分别是：

1. 布施，
2. 持戒，
3. 禅修，
4. 恭敬，
5. 服务，

6. 回向，
7. 随喜，
8. 闻法，
9. 弘法，
10. 正直己见。

十福业事可以归纳为三类：

1. 回向功德和随喜功德 可归于布施福业事。因为布施能对治嫉妒与吝啬，回向功德和随喜功德同样也能起到这样的作用，所以可归为一类。

2. 恭敬、服务 可归于持戒福业事。因为恭敬、服务属于作持戒 (cāritta sīla)，即佛弟子应尽的义务。

3. 听闻佛法、弘扬佛法和正直己见 可归于禅修福业事，因为它们皆能亲近善法故。

此外，听闻佛法和弘扬佛法能开发智慧、导向证悟，故归于禅修所成；同时，弘扬佛法属于法布施故，也可归于布施所成；而正直己见则适用于一切处。

这十种都是培植福德的善业，绝大多数是以欲界心来完成的。除了禅修证得色界或无色界禅那生起的是色界心或无色界心，以及圣道正见属出世心之外，其他全都是由欲界善心来完成的。所以，可把这十种作福德事归于欲界善业。

这十种欲界善业是由八种欲界善心完成的：

1. 悦俱智相应无行一心
2. 悦俱智相应无行一心
3. 悦俱智不相应无行一心
4. 悦俱智不相应无行一心
5. 捨俱智相应无行一心
6. 捨俱智相应无行一心
7. 捨俱智不相应无行一心
8. 捨俱智不相应无行一心

有三项要素能影响这些善业功德的大小程度，它们是：

悦俱或捨俱 —— 欢喜地做还是中捨地做。悦俱即欢喜地做，捨俱即内心感受平平地做。

智相应或智不相应 —— 做时是否拥有智慧。对佛法僧三宝有信心、对业果法则有信心，此时的信心拥有业果智，也称

“业自属正见” (kammassakatā sammāditthi)。只要相信这是善业，能带来善报，这就是对业果法则的信心与智慧，这是智相应的。如果不相信、不思考业果法则而做善事，则是智不相应。

无行与有行 —— 主动还是被动。无行是不需他人鼓励，自己主动做。有行是经过他人鼓励、催促，或者按照指令、任务地完成，被动地做。

在这八种欲界善心当中，尊者指出第一种心是最殊胜的。做善业功德时欢喜地、有智慧地、主动地做是最好的，这种心最接近初禅心。虽然初禅心属于色界心，而这种心还是欲界心，但是它们的心所数目完全相同。同样是做一件善事，若通过如理作意来培养这种心，则能事半功倍，造作更殊胜的三因善业。

如果我们很清楚地了解这十种功德的事情，就可以帮助我们更好地累积波罗密，这十种事情都是波罗密，不要以为说只有禅修才是波罗密，任何的善行都可以成为我们禅修的助缘，乃至我们禅修本身，有时候回向我们都会说：愿此功德成为我们证悟禅修的助缘。

同样，布施、持戒、礼敬比丘、礼敬长老、回向功德、随喜功德、听闻佛法，都可以把我们所做的这些善行善业，作为我们的波罗密，我们证悟涅槃的波罗密，回向时我们都会如此说：愿此功德成为我们日后证悟涅槃的缘。

那同样地，在我们做这十种事情当中，只要我们知道了应当怎么做，而且，都知道我们所做的这些善行，是我们证悟涅槃的助缘，是证悟涅槃、断尽烦恼的波罗密的话，这就是一种智慧。而如果这种智慧出现在我们所做这些善业的心路过程里面，造下的就是属于三因的很强的善心，如果这些善心能够成熟得话，如果在我们今生临死的时候，我们做这十种善行当中的任何一种，在临终的时候成熟的话，下一生我们肯定可以投生为人或天人。

如果，在今生曾经证得禅那，而且这禅那能够维持到临死的时候，甚至还可以投生为梵天界；这些都是我们禅修或直接或间接的助缘 —— 它可以帮助我们在禅修当中去除障碍，排除障碍；它亦可以使我们更容易地、更快速地让我们达成最高的目标，使我们能够更顺利地证悟涅槃。

因此，当知道了我们应当避免哪一些障碍，应当积累哪一些善行，哪一些福德，哪一些波罗密之后，以后就可以更加清楚、更清晰地知道什么是应做的，什么是不应做的。在这里，就希望大家都能够排除禅修的障碍，都能够去除禅修的一些没必要的盖障，更好地积累波罗密，能够使大家都以最快的速度、最好的效率，能够尽早地证悟涅槃，断尽一切烦恼。

潘建强  
成人周日佛学班  
Sanghamitta 2

禅修路

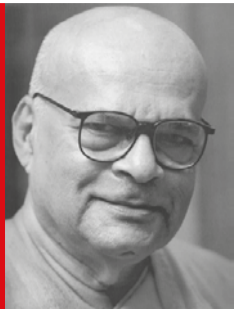
我刚坐禅，那种感觉太美妙了！

每个人都有忙碌的生活；  
每个人都会说自己怎样忙怎样拼搏找钱；  
每个人都有每个人的故事；  
每个人都有苦自己知道；  
但是，每个人都会呼吸，对吧？

而我们从来没有投诉过“没有时间呼吸”。  
禅修的其中一种方法，就是呼吸，  
观注自己的呼吸。

让自己忙碌的一天慢慢沉淀下来，  
让自己的 {心} 冷静下来，  
休息，为了走更远又更好的路。

累了就休息！  
让心休息！



达摩难陀博士

## 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)

# 人类要对一切负责

当我们尝试在不干扰他人的情形下活得像真正的人类时,  
所有其他的人就能无忧无虑地过生活。

**根** 据佛陀, 人类是自己命运的创造者。他们不可因自己的境遇而埋怨任何人, 因为只有他们自己应该负责。更好或更坏的生命都是他们自己一手造成的。

佛陀说, 人类创造一切。我们一切的悲伤、危险和厄运都是自己所造成的。我们从心灵和意识的瑕疵而来。我们是过去因为受到贪婪与愚痴的影响而造善与恶业的结果。

既然这些善与恶是我们一手造成的, 我们也有能力克服恶果及培养善良的性格。

人类的心, 好像动物的心一样, 有时被兽性的本能牵制。但是, 与动物不同之处是, 人类的心可以接受调御, 以实现更高的价值。如果人类的心没有得到适当的培育, 这颗未经培育的心, 会给这个世界制造很多动乱。有时候, 人类的心比动物的心更具伤害力和更危险。动物没有宗教的问题、政治的问题、没有社会伦理的问题、也没有种族的问题。动物只为了食物, 住处和欲乐而打斗。但是, 人类却制造了成千上万的问题。他们不愿意承认自己的缺点, 也不愿意承担这个责任。他们总是把自己的过失归咎于其他人。若我们对自己的行为变得更加负责任, 我们可以维持和平和幸福。



## 没有永恒的五蕴

虚空无道迹, 外道无沙门(Samana)。  
众生喜虚妄, 如来无虚妄。 (法句254)

## 外道无沙门

虚空无道迹, 外道无沙门。  
五蕴无常住, 诸佛无动乱。 (法句255)

第18章之12:

## 流浪苦行僧 (须跋陀)

流浪苦行僧须跋陀 (Subhadda) 居住在拘尸那罗 (Kusinara) 时, 听闻乔达摩佛陀 (Gotama Buddha) 将在当天晚上证得般涅槃 (Parinibbana)。他曾向其他宗教领袖提出三个困扰他很久的问题, 但是他们所给的答案都无法令他满意。虽然他尚未向佛陀提出过这些问题, 但是他觉得只有佛陀才能够回答他的问题。于是他急忙前去见佛陀, 但阿难陀 (Ananda) 尊者劝说他别打扰佛陀。佛陀听见他们的谈话, 同意接见须跋陀。须跋陀提出以下三个问题:

- (一) 天空中有否道迹?
- (二) 佛陀的教诲以外有否圣者 (沙门 (Samana) ) ?
- (三) 有否永恒的缘起法 (Sankhara) ?

针对这三个问题, 佛陀的回答都是否定的。

