



## 糖是甜的吗？

当我在研究禅修时，我的老师一再问我：「糖是甜的吗？」我说：「糖是甜的。」他说：「真的吗？」我想：他是什么意思？我不了解这个问题，为什么他问我：「糖是否甜的？」他说：「糖这个名词是真的，还是只是一个概念？」我说：「名字只是一个概念。」然后他说：「名字不是甜的。」我说：「是的，名字不是甜的。」然后他说：「什么是甜的？」答案不再是糖。你只能说：甜食是甜的；甚至「甜」这个名词也只是名词。某种在你的舌头上的受觉，你称为甜的受觉，这是你在心中形成的观念。如果你没有告诉别人这是什么，何种滋味，当你问对方：「这个东西的味道如何？」他无法告诉你。

我们创造世俗谛，这是必要的。它在人类的生活中有重要的作用，但是对了解出世间的真谛，它是一种障碍。

~焦谛卡禅师 (Sayadaw Jotika)~

**[12月份]  
BMV中文禅修班**



**【都市(是)禅】**  
指导一套，居家禅修指南  
学习如何将禅与生活息息相关  
生活再忙，禅有助于你忙里偷闲  
修一修会有方外的惊喜！

**【导师】**阿姜开照  
Ajahn Kaizhao  
**【日期】**2019年12月16-19日  
(四个晚上)  
**【时间】**7.30pm - 9.30pm  
**【截止日期】**2019年12月9日  
**【详情请联络】**03 2274 1141  
**【要求条件】**  
只接受4个晚上全程参与者。  
迟到者不允许进入禅场。

## 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

请联络我们

🌐 www.bisds.org  
✉️ info@bisds.org  
 FACEBOOK 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

### 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。”

陈奕颖

成人周日佛学班  
Sanghamitta 1

## 佛法的疗愈

“佛陀是个大医王，能治疗众生的百病。”

几年前的某堂佛学课中，刘继光老师如是诠释佛陀特殊的能力。当时还是‘小学生’的我并不是非常明了以上的说法；心想佛陀只是一位杰出的宗教导师，如何会变成一位大医王呢？

跟随着刘老师学习佛法的数年后，我终于明白了个中的道理。经过老师的循循诱教，由无数的佛学经典开始到用了三年方完成的《阿毗达摩》后，我们这班‘小学生’终于成长了。非常肯定地说我们都尝到佛法的美妙味道与其奥妙的影响力与治愈能力。这就有如佛经上所描述的‘无上甚深微妙法’般，它让人感动得直流眼泪，但却无法用言语来形容其甚深，极甚深且微妙之处。

“佛法有治疗的功能（Dharma Therapy）。任何的心病，只要依着佛陀所指示的‘药方’去‘吃’，一定得以痊愈，能重新获得大自在。”老师如是说。

我们这班‘小学生’从‘眼蒙蒙’，满脸疑惑，苦哈哈的表情到如今的法喜充满、笑脸迎人、眼睛充满了亮光，就足以印证了以上说法。熏习了佛法后，我的‘心病’慢慢地被调伏了；从病态累累的我们锐变成爱心满满、内心洋溢着感恩、包容、慈悲、慷慨和温柔。我的先生兼同修Brother Chye对孩子说：“学了好几年的佛法，现在才明白修行的意思。修行就是修正我们的行为，把我们不好的习性改掉。”当问及他对学习佛法的感想时，他竟然说：“含笑黄泉。”噢，好洒脱的一句感言啊！同修 Angie 曾说：“学佛不能等，错过了学佛机会，快乐就走远了。”Sujata和Jessie的爱心无限，常常对刘老师照顾得无微不至。老师更说Jessie同学有‘恋父’情结，所以索性把她当‘干女儿’好了。

我的搭档 Sister Saw 可曾是个强悍、无所不能的女强人，如今却是个谦虚、低调、乐于助人、温柔体贴的专业财务管理人。同修 Brother Lui 可是个热爱佛学、精进无比的自雇人士，而妻子则是个热心满满的好同修；除了拍照很专业之外，也常常与我们分享她拿手的糕点。非常感谢Janice赠送给我《星云大师：贫僧有话说》这本书；同时也非常感谢淑燕与我分享《开启智慧之门》，和小美玲送给我的《阿含解脱道次第》。它们都使我爱不释手；让我在默默阅读中渡过了许多美好时光。谢谢丽圆同修送给我们去印尼日惹旅游时所拍的照片。月明姐是我们大家的模范。她好学不倦的精神值得我们敬仰。学佛是没有年龄限制的；所谓活到老，学到老。

Brother Ng虽然离开了校门，但他的沉着、圣者默然的形象永远刻印在我们心中。Joanne同学，一切可好？我们非常想念你。我们要对这位非常资深的同修说：“感恩，感谢你多年来辛劳地为我们编辑每月出版的BMV月刊。”阿辉哥是位很酷、很会演戏的同修，他那咯咯的笑声显得特别的爽朗、特别的好听。娇婵同学可是位很棒的设计师，她全心全意地协助Joanne设计月刊，设计的尽善尽美。她们真是功德无量啊！希望 Brother James 很快的能重新来上佛学班，我们都很怀念他那分幽默和古灵精怪的疑问。有他，班上有了许多笑声、许多欢乐。我们也非常感恩瑷香同学与Brother Fong为我们筹办许多禅修营。还有温柔祥和的汶璇、秀莲、瑷凌、丽蓉、玉娇、冰冰、Sally Ong、Sister Choo、Brother Tan、Brother John...。

感恩所有热爱佛学的同修们，我们能够相聚在一起学习浩瀚如海的佛法实属稀有。最难能可贵的是我们都共同拥有位资深的佛学智者刘继光老师。这位老师非平凡的老师，而是具有很棒的能力宣说佛陀的教义。除了教授之、阐明之、建立之、解释之、还能使之变得清晰易懂；让我们的每个星期天都过得特别充实、特别欢喜。如此美好的感受就好像《法句经》里所说：“得到佛法的滋润，如沐春风。饮法水者快乐地生活。”

其实，上佛学班并非一般的手艺班或知识班。它是一门特殊、精专的学问。这学问能增长与发展我们的智慧，从智慧



中建立起对自我、对生命、对宇宙万物有了正确的认识，从而勇敢地面对自身种种问题和许许多多的烦恼和障碍。

佛陀在一部经典这样说：“背负着这个身体的人们，谁宣称自己是健康的，那人真是个傻子。”而中国哲学家老子曾说：“人之大患在吾有身。”由此想想我们这些芸芸众生可谓愚痴啊！我们还朦朦胧胧地沉浸在梦幻泡影中。长久以来，我们极其骄傲的以为自己永远青春美丽，永远健康幸福，永远长命百岁。我们实在无法如实知见，无法见到身与心皆在刹那刹那的变易和变异，自以为有一个永恒实质的‘我’在活着，在享受优渥无比的生活。殊不知生命的实相是如此的残酷；死亡之神就藏在转角处啊！

《法句经》里有这样描述遍及世间的老与死：“如牧人以杖，驱牛至牧场；如是老与死，驱逐众生命。”生、老与死不断地活跃地运作于众生之中；因为每个人诞生后就受制于老与病，最后死亡。可是人们不致力于从流转轮回中解脱，我们仍然愿望徘徊在流转轮回中。

佛说：“人一出生就有如射出一支箭，这支箭必定会坠落。”“生与死的过程就像日出与日落，来得快，去得也快。”“健康总有一天离你而去，死亡就像一盏枯竭的油灯，必然熄灭。”

在《狮子》这篇经典里，众天神也如此地感叹：“我们认为我们是永生的，其实我们是无常；我们认为我们是稳健的，其实我们一点也不稳定；我们认为我们是无终结者，其实我们一定有终结的一天。”想想我们只是一般庸俗的凡夫而非生命超长的天神，我们肯定也受制于生命自然的规律，那就是有生、有老、有病、有死。

阿姜查大师所诠释生命的过程也非常令人惊叹，他如是说道：“生命的本质就是无常和不确定；当一棵果树正开花时，偶尔一阵风刮过，吹落一些花朵。有些花蕾继续留在树上并结成青色的小果实。又一阵风吹来，其中有些小果实掉在地上而其他的就继续成熟，最后它们也会掉下来。”“人也是如此，像风中的花与果实，在不同的生命阶段中坠落。有些人在母胎时就夭折，有些

出生后只活了几天，有些多活了几年，有些则在青少年或成年时去世，然而也有人寿终正寝。”

已故达摩难陀长老在《如何无忧无惧过生活》（How To Live Without Fear And Worry）里这样诠释生命的无常但死亡却是必然：“年轻终会衰老、健康的身体会受病魔侵袭、精力将会耗尽、美丽会变成丑陋。所有的生命都会步上死亡，无人可阻挡这个过程。死亡尾随生命而来，就有如夜晚紧跟白昼般，不论贫富、老幼。我们的肉体终将分解，必死的命运是世上不变的法则。如果拒绝认清生命的真相而不接受生命的真理，到头来必定吃足苦头。唯有念及死亡的必然，方能赋予人们勇气，过有意义的生活，并在悲伤或面临死亡的刹那间保持平静。”

既然死亡是如此的真实不虚并无法逃避，那么正等正觉的佛陀是如何劝导我们去调伏疾病与死亡时所衍生内在深层的恐惧和不安呢？

在一篇经典中，佛陀如此对波斯匿王说：“如果在东方有一座既坚硬又广大的石山正朝着这里磨地而来，大石山所经过处，所有众生，花草树木都被压碎了。而且不仅是东方，西方、南方、北方同时都有同样的大石山压过来，面对这么恐怖险恶的灾难，没有众生可以幸免，您该如何应对呢？”波斯匿王回答说：“像这样灭绝人类的大灾难，除了行正法，修善行，积功德，精进地培育心智外，别无其他更好的选择了。虽然我贵为一国之王，实在也无法自由自在。更何况当死亡压到头上时，即使有再强大的军队、再厉害的咒术大臣、再多的黄金财宝，也抵挡不了如此强大的灾难啊！”

佛说：“我只宣说一种法，即苦的根源与灭苦之道。”如果我们不明白什么是苦，又如何有逼迫的需要去灭苦呢？

在某堂课中，Brother Chye如是说：“越老越苦！”此时我深感这真是件好事呀！与这个共枕而眠了三十多载的伴侣终于‘看见’苦了。我想我们常年生活在舒适的环境中，忘记了忧悲苦恼。如今年纪渐大，身体的大痛小痛会让我们发觉美好健壮的日子会渐行渐远；我们必须精进地正视生命的真正意义，从而积极地学习灭苦的方法。这正如《相应部》中《百支长矛》里所说：“假设有—男子，有一百岁寿命，有人对他讲：朋友！你听好。于早晨时分，他们将以长矛刺你一百次；于中午时分刺你一百次；又于傍晚时分刺你一百次。因此你每天被三百支长矛刺中；你有一百岁寿命，于一百年尽头，你将领悟之前不曾领悟的四圣谛，那就是什么是苦、苦的原因、苦的止息与苦止息的方法。”想想，我们从六十岁的现龄计算，被长矛刺中了6,570,000次（60岁X365天X300支长矛），真是遍体鳞伤、痛不欲生呀；所以必须梦醒了；千万别如老师所说：“当你梦醒时已经走完人生了。”

佛说：“一切为心造；快乐、痛苦都来自我们这颗心。调伏这颗心将带给我们真正的快乐，因此好好训练你的心，以得到最大的利益。”而有智慧的中国人说：“医病先医心，因为心静了则身安，身安了则体健，身安体健则百病少生。”

《心经》是一部非常著名的汉传经典，经文如是写道：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，渡一切苦厄。。。 ”这真是佛陀所说：“苦的原因是把生命看成有‘我’。执著这个‘我’，把五蕴和合的身与心当作是‘我’的。如果身体病了，我们不要生病，我们更不要死。”佛又说，如果我们精进地修习四念处，即：观身、观受、观心、观法，我们就能照见五蕴非我、非我所、一切皆无常、一切皆是苦、一切皆无我、一切皆是空性，那么我们就能获得大自在，远离一切苦难而达到究竟的寂静了。

非常感谢老师每个星期天给我们实习禅修。虽然只有短短的十几廿分钟，我们可以静下来看看我们这颗扰乱纷飞的心也确实殊胜。这短短的禅修对我们初步学习佛法的孩子有很好的帮助。

说真的，能在有生之年引领儿子向老师学习佛法是我们最大的功德，因为这孩子非普通的孩子，他是个极其敏感、情绪起伏很大且常感不安的孩子。愿我们放开胸怀接受他成为我们生命中的‘老师’，让我们省思人性的弱点和内心的脆弱，从而学习耐心、爱心、包容、谅解与温柔。愿我们生生世世皈依佛、皈依法、皈依僧，以学习砍掉密不通风的‘丛林’；弃除许许多多的不善心所，培养与增长善心所，提升我们的智慧，以面对生命的挑战。

最后，我们衷心祝福老师与师母相亲相爱、互相扶持、互相照顾。我们要对为我们默默奉献的刘继光老师说：“感恩的心，感谢有您，花开花落，我们永远会珍惜。老师，我们永远敬爱您！” Sadhu! Sadhu! Sadhu!



罗伟华  
成人周日佛学班老师  
Sanghamitta 2

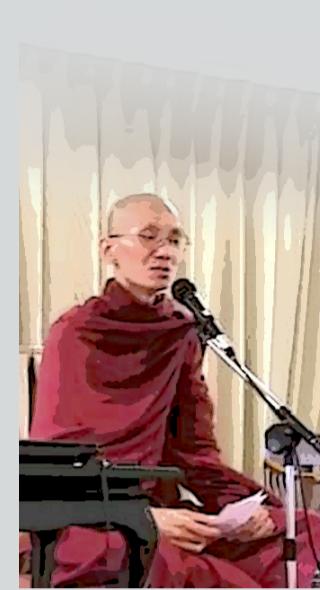
## 中文佛法开示与禅修指导摘要（二）二之一

# 入出息念

BMV中文弘法小组有幸邀请到 DhammaJata 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。

在这禅修营中，我学习到了调身、调心、调息的方法。尊者教导我们如何修习入出息念，虽说入出息念是今次禅修营的主要课程，但尊者还是仁慈地教导我们慈心禅，同时亦教导我们修四十种业处的十随念中的一种—佛随念(Buddhanussati)。尊者幽默地说到，入出息念是主菜，而慈心禅与佛随念则是调味料。当学员们修习入出息念觉得乏味、心软弱无力或疲累时，这时候可以打支强心针，修习慈心禅或佛随念（忆念佛陀的九大美德）。当坐禅坐得累或感到昏沉睡眠时，这时候亦可以修习行禅。尊者一而再再而三地提醒我们，我们是来“修心”的，不是“修身”的，一直坐在那里只会让自己觉得禅修是枯燥乏味的，这只会使心提不起信心、兴趣来继续修禅。尊者还指出，只有我们有了信心，信心是对目标产生了兴趣，如此我们在修行的道路上才会走得更远。

尊者还告诉我们，不要对禅修有任何的期待，有期待，就有痛苦。禅修时要自然地专注于鼻端处的呼吸，就只是专注于鼻端处的呼吸，不要刻意地玩弄呼吸，也不要抱持任何的期待，就让它自然呼、自然吸，这是自然的(nature)本性，这是我们对禅修抱持应有的态度：自然地觉知呼吸长、呼吸短，自然地觉知呼吸粗、呼吸细，自然地觉知呼吸是否全息等，范围不要太广，就只是专注于鼻端处或人中就好了。这就是说“长短息、微息、全息”这三个阶段可以同时发生，可以同时修习。当你如此持续修习时，禅相(nimitta)就可能会出现。在禅相即将出现之时，许多禅修者会遇到一些困难。大多数禅修者发现气息变得非常微细且不明显，他们可能会以为呼吸已经停止了。



## [ 因缘相应 ]

### 三十七 ◎ 第七

## 非汝之物

1. [尔时，世尊] 住在舍卫城(Savatthi)。世尊说：

2. “比丘们！此身非汝等之物，亦非他人之物。应知此乃过去业带来的结果，计划所带来的结果，思所带来的结果，受所带来的结果。”

3. “比丘们！于此，有闻圣弟子彻底地、有条理地专心于缘起法：此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。即：缘无明而有行，缘行而有识，缘识而有名与色，缘名与色而有六处，缘六处而有触，缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望。如是全苦蕴之集。”

4. “无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名与色灭，名与色灭故六处灭，六处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望灭。如是乃全苦蕴之灭。”

## [ 增支部 ]

### 七集 ◎ 七十九

1. 尔时，尊者优婆离 (Upali) 赴世尊之处。至已，问讯世尊，坐于一旁。坐于一旁之尊者优婆离白世尊曰：“善哉，世尊！恳请世尊为我略说法。听闻世尊说法后，我将独住，隐退，不放逸，热诚，坚决的实践师教。”

2. “优婆离！若汝知：此等之诸法，不能导向释放，舍弃，静止，寂静，更高的智慧，觉悟，或涅槃。优婆离！即可知此非法，非律，非师教。”

3. “优婆离！若汝知：此等之诸法，导向释放，舍弃，静止，寂静，更高的智慧，觉悟，或涅槃。优婆离！即可知此是法，是律，是师教。”

(下期待续)



达摩难陀博士

## 比丘的特征

比丘突出的特征包括纯净、自愿的贫穷、谦虚、朴素、无私的奉献、自律、耐心、慈悲、无害。他们必须遵守四种更高的戒律：

- (一) 基本的戒律（与不道德，残忍、伤害及自私活动有关的严重罪行）(Patimokkha Sila)。
- (二) 有关抑制根门的戒律 (Indriyasamvara Sila)。
- (三) 有关清净生活的戒律 (Ajivaparisuddhi Sila)。
- (四) 有关使用生活必需品的戒律 (Paccayasannissita Sila)。

这四种戒律的总称是戒清净 (Sila Visuddhi)。

一个人刚加入僧团和受戒的人称为Samanera或沙弥。他必须遵守十条沙弥戒和一些纪律的法规，以过着寺院的生活，一直到他接受比丘戒 (Upasampada) 后，那时他才成为一名比丘 (Bhikkhu) 或完全合格的僧人。一位见习女出家人被称为沙弥尼 (Samaneri)，而完全合格的女出家人被称为比丘尼 (Bhikkhuni)。

比丘必须遵守上述的四种更高的戒律，这四种更高的戒律含盖二百二十七戒条，除了一些较小的戒条之外。四种严重的戒条与邪淫和不杀生，偷盗，妄称自己有更高心灵成就有关，这些都是必须严格地遵守。如果比丘违反这些任何一个戒条，他就会被视为“被挫败”的人。他将被僧团剥夺某些宗教权力。如果他违反其他的戒条，他必须依据罪行的严重性面对后果和改过自新。

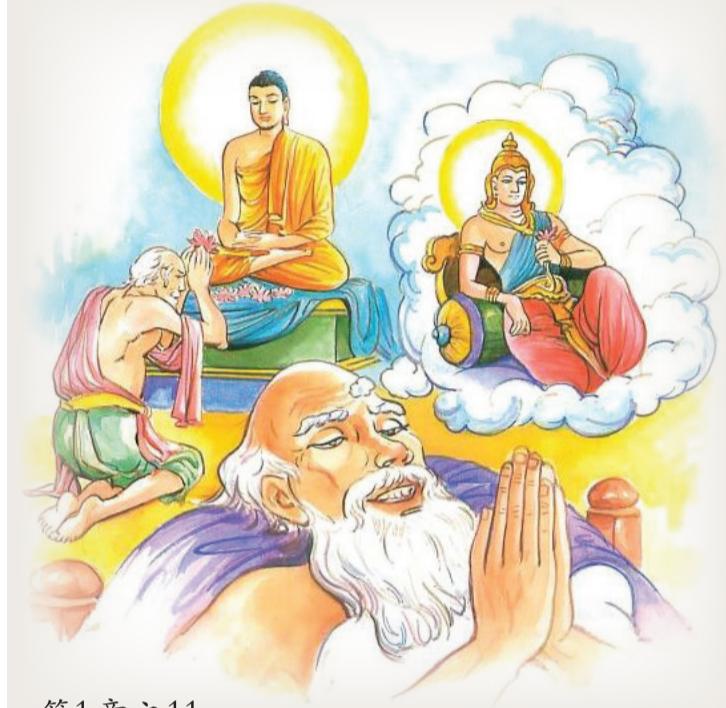
成为比丘无需誓言或法律约束。为了过着圣洁的生活，他自愿成为比丘，要成为比丘多久由他自己决定。因此，他不受任何誓言的约束，也无须成为伪君子，因为他自己可以决定要遵守戒律与否。若他感觉出家生活有诸多不便，他有自由于任何时候离开僧团，回到在家人的生活。若有意愿，他也可以于任何时候重返僧团。比丘尼也一样。



### 作善业者今生来世皆快乐

现世此处乐，死后他处乐，  
作诸善业者，两处俱受乐，  
见自善业已，他乐他极乐。

(法句16)



第1章之11：

### 今生来世皆快乐 (达密卡Dhammadika)

达密卡 (Dhammadika) 是舍卫城 (Savatthi) 的一位在家弟子，他具备美德，并且非常喜欢布施。他定时地，也于特别的节日，慷慨的布施食物和其他必需品给圣洁的出家人。事实上，他是舍卫城里众多佛教在家弟子的领袖。他有多名儿女，他们也像父亲一样，具备美德和喜爱布施。年老的达密卡临终时卧病在床，他邀请僧伽 (Sangha) 在床边为他诵经。正当比丘们诵念四念处大经 (Maha Satipatthana Sutta) 时，他看见六部来自六个天界，经过装饰的马车前来邀请他到各自的天界。他告诉他们稍等，以免打断诵经。比丘们误以为他要求停止诵经，就停下来，然后离开。

一阵子后，达密卡告诉他的儿女，有六部经过装饰的马车，正在等候。然后，他选择了来自兜率天 (Tusita) 的马车，心中充满快乐和信心地去世。

因此具备美德的人今生和来世都快乐。

### 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)