

达摩难陀博士

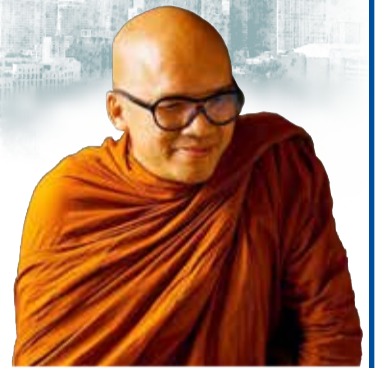
人生的目的因人而异。一个画家的目的，可能是要画出最杰出的、令他死后留名的作品。科学家可能要发现一个新的现象，开发新的理论，或发明新的机械。政治家或许要成为首相或总统。年轻的行政人员或许要成为跨国公司的经理或总裁。但是，当你问画家，科学家，政治家或年轻的行政人员，为什么他们会有这种志愿时，他们会毫不犹豫地回答，这些成就给了他们生命的意义和快乐。但是这些成就就能给他们带来持续的快乐吗？每个人都向往快乐，但是在这过程里却承受着更多痛苦。

寻找人生的目的

“生命的价值不在于日子的长短，而是在于我们如何利用日子。人们活得久，却没有为任何人付出，因此他们活得少。”

~达摩难陀博士 (Dr. K. Sri Dhammananda)~

【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
- 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。”

逐步净化你自己

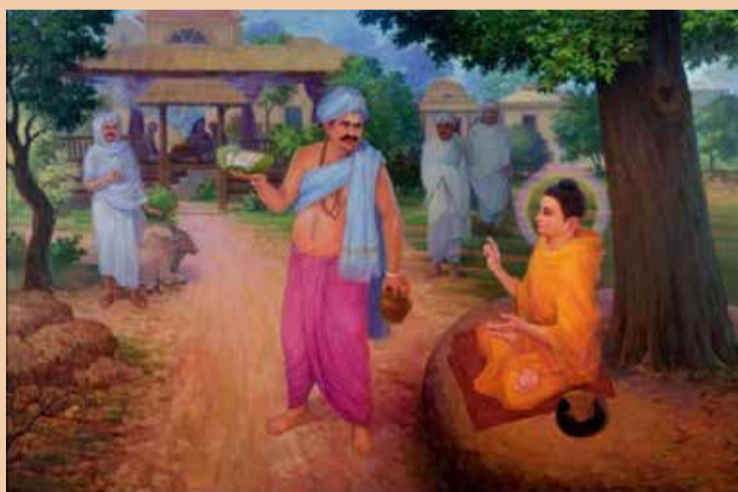
刹那刹那间，智者分分除，
渐拂自垢秽，如冶公锻金。

(法句239)

第18章之2：

一位婆罗门(Brahmana) 照顾圣洁者的需要

有一次，一位婆罗门(Brahmana)看见一群比丘正在整理袈裟，准备入城托钵化缘。他发现一些比丘的袈裟触到地面，被草的露水沾湿，他就清除小径上的草。第二天，他发现比丘的袈裟因触到光秃的地面而弄脏，他就用沙铺盖在小径上。后来，他又发现比丘在大热天时会流汗，在下雨天身



体会被淋湿。于是，他在比丘进城化缘前的聚集处建了一座庇护站。

庇护站落成后，他邀请佛陀和众比丘前来接受食物供养。婆罗门解释他如何逐步完成他的福业。佛陀说：“婆罗门啊！有智慧的人一点又一点的造福业，逐步和连续不断地去除内心的污染。”

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) 二之二

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。



尊者亦提到，当心昏沉的时候，应当策励心，让心动起来、活跃起来。如何策励心呢？这时应当修习七觉支中的择法觉支、精进觉支以及喜觉支。反之，当心掉举、散乱、不能平静的时候，我们应当抑制心。如何抑制心呢？这时应当修习轻安觉支、定觉支、捨觉支。在禅修的时候，如果心陷于迟钝，昏昏欲睡或者感到软弱无力，那么，我们可以思维其他的法。为什么呢？因为心软弱无力、变得迟钝的时候，很可能是心对所缘失去了兴趣。比如禅修者一直都在专注呼吸，久而久之可能对呼吸感到枯燥、单调、无聊。因为心对呼吸缺乏兴趣，心就会慢慢地变得迟钝、软弱。在这个时候，应当让心活跃起来。使心活跃有很多种方法，他可以修习佛随念、法随念、僧随念。如果他是一位佛弟子的话，那么，他一定会对佛陀有信心和恭敬心。

当一个人面对恭敬的所缘（对象/目标）时，他不可能掉以轻心。正如你站在一位非常恭敬的导师身边，你会不会漫不经心呢？你会战战兢兢、诚惶诚恐、小心谨慎。同样地，如果你对自己的呼吸失去了兴趣，可以把所缘暂时地换成佛陀，通过忆念佛陀的功德来修习佛随念。

首先，你可以看着或想着一尊（张）你最喜欢的佛像，感觉好像佛陀就坐在你的面前一样，然后心中忆念着佛陀的九种功德或其中一种功德：

Iti' pi so bhagavā araham
sammāsambuddho vijjācaraṇa-sampanno
sugato lokavidū
anuttaro purisadammasārathi
satthā devamanussānam
buddho bhagava' ti

「彼世尊亦即是阿拉汉、正自觉者、明行具足、善至、世间解、无上调御丈夫、天人导师、佛陀、世尊。」

当你的心取佛陀的相、忆念佛陀种种功德的时候，你的心就会动起来，体验到那一分恭敬、那一分喜悦。当你的心喜悦了，对所缘有兴趣了，就能提升喜觉支。喜觉支提升了，精进觉支也跟着被提升起来。而且，这个时候择法觉支也很重要。因为心暗钝时，想注意呼吸是办不到的。心处于昏沉状态，坐在那里东倒西歪睡着了。应当明白，在这种状态下继续注意呼吸是不适合的，可以选择暂时转换一种业处，比如佛随念等等。为了让心动起来，让心对所缘有兴趣，选择转换一个适当的所缘，就是择法觉支在起作用。

当我们想让火燃烧的时候，不应当放湿草、湿柴、洒水、撒尘土，而应当放干草、干柴、干牛粪，用风吹吹，火就能够燃烧起来。同样地，当心昏沉、软弱无力的时候，应当提升择法觉支、精进觉支、喜觉支，让心对所缘有兴趣，让心活跃起来。

当我们的无法平静，掉举、散乱、躁动不安的时候，我们就不应当去提升择法觉支、精进觉支、喜觉支，而应当培育轻安觉支、定觉支、捨觉支。就好像想要把一堆熊熊燃烧着的火熄灭掉，如果添加干草、干柴、再用风吹，它只会越烧越旺。同样地，如果心散乱不安，一直在打妄想，就应当抑制心，通过培育轻安觉支、定觉支、捨觉支让心平静下来。

念觉支适用于一切处，正念始终都很重要。正念就是心沉入所缘，心于当下对所缘保持清楚的专注，不忘失。正念是把心固定在所缘上，犹如石头沉入水中，而不是浮萍般随波逐流。

尊者补充道，修定旨在调适心绪达到安住，重于对治性格偏差，或增长潜在的善心。

关于性格（习行-carita），尊者提到有六种行者可以依各别适合与普通适合的四十种业处（十遍、十不净、十随念、四无量、一想、一分别及四无色）。“性格”或“习行”是指个人的本性一通过个人的自然态度与行为而显露出来的性格。由于过去所造的业不同，人们之间的性格也因此不同。这六种行者分别是：

- (1) **贪行者 (rāgacarita)**
适合修十不净及身至念，即三十二身分。
- (2) **瞋行者 (dosacarita)**
适合修四无量及四色遍（蓝遍、黄遍、红遍、白遍）。
- (3) **痴行者 (mohacarita)**
适合修安般念（入出息念 ānāpānasati）。
- (4) **散漫行者（寻行者 vitakkacarita）**
适合修安般念（入出息念 ānāpānasati）。
- (5) **信行者 (saddhācarita)**
适合修佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨(弃)随念及天随念。
- (6) **知识行者（觉行者 buddhicarita）**
适合修死随念、寂止随念、食厌想及四界分别观。

其余的业处（即六种遍处及四无色）则适合一切性格的人。于遍处，痴行者适合采用大的圆盘；散漫行者适合采用小的圆盘。

在这六种性格当中，贪行与信行组成相等的一对，因为这两者都对目标有好感；只是前者是恶，后者是善。同样地，瞋行与觉行也组成相等的一对，因为瞋以不善的方式厌离目标，觉则通过发现真正的过患而厌离目标。痴行与寻行也组成相等的一对，因为痴行者由于肤浅而犹豫，寻行者则由于常臆测而犹豫。

除此之外，尊者亦强调，禅修期间不要抱持任何的期待，不要计划“我要在这个禅修营中证得禅那！”“在三天之内要证得禅那…”这是不现实的，不要给自己的禅修加期限，不要无形中给自己施加没必要的压力。这种压力是禅修的障碍，它会让心紧张，让心难以平静下来。须知我们禅修的目标是为了断除烦恼，是为了断除贪、瞋、痴。然而，你抱着贪欲的心来禅修，你的心态就跟禅修的目标背道而驰。如果你有这样想法：“我禅修想要得到什么，想要看到什么，想要证得什么，想要达到怎么样的境界，想要证得怎样的成就…”那你的动机就错了。

禅修并不是为了得到什么。所谓证果，并不是有一个什么样的果可以得。圣果的「果」不是苹果、不是芒果；所谓的证果。只是哪些烦恼被断除了，哪些烦恼永远不会在心流里生起。只是这样而已，并不是有什么东西可得。

假如抱持着一颗有所得心，想要在短期内如何这般的话，往往会应了中国的一句成语——“欲速则不达”，还有一句成语叫“揠苗助长”，比喻为急于求成，反而坏了事。如果你抱着有所得心来禅修，就是在揠苗助长。

请记得：我们禅修的目标是为了断除烦恼，不要抱持着贪欲的心、有所期待的心、有所得的心来禅修！

[因缘相应]

六十九 ◎ 第九

上涨

1. 如是我闻。一时，世尊住在舍卫城 (Savatthi) 的祇树林 (Jetavana) 给孤独 (Anathapindika) 园。世尊对众比丘说：

2. “比丘们！大海之水上涨，使诸大河之水上涨。诸大河之水上涨，使诸小河之水上涨。诸小河之水上涨，使大湖之水上涨。大湖之水上涨，亦使小湖之水上涨。”

3. “比丘们！与此同理，上涨之无明使诸行上涨，上涨之行使识上涨，上涨之识使名与色上涨，上涨之名与色使六处上涨，上涨之六处使触上

涨，上涨之触使受上涨，上涨之受使爱上涨，上涨之爱使取上涨，上涨之取使有上涨，上涨之有使生上涨，上涨之生使老与死上涨。”

4. “比丘们！大海之水的退下，使诸大河之水退下。诸大河之水的退下，使诸小河之水退下。诸小河之水的退下，使大湖之水退下。大湖之水的退下，亦使小湖之水退下。”

5. “比丘们！与此同理，无明衰退故行衰退。行衰退故识衰退。识衰退故名与色衰退。名与色衰退故六处衰退。六处衰退故触衰退。触衰退故受衰退。受衰退故爱衰退。爱衰退故取衰退。取衰退故有衰退。有衰退故生衰退。生衰退故老与死衰退。”

[增支部]

三集 ◎ 一百三十四

1. 比丘们啊！无论如来出现于世，或者不出现于世，已经存在此法的确立状态，此法的定律：一切行无常。正等正觉的佛陀已完全地领悟它，他已完全地了解它。如是领悟和了解后，他宣布、指出、公告、确立、显露、陈述、解释、澄清它：一切行无常的真理。

2. 比丘们啊！无论如来出现于世，或者不出现于世，已经存在此法的确立状态，此法的定律：一切行是苦。正等正觉的佛陀已完全地领悟它，他已完全地了解它。如是领悟和了解后，他宣布、指出、公告、确立、显露、陈述、解释、澄清它：一切行是苦的真理。

3. 比丘们啊！无论如来出现于世，或者不出现于世，已经存在此法的确立状态，此法的定律：一切法无我。正等正觉的佛陀已完全地领悟它，他已完全地了解它。如是领悟和了解后，他宣布、指出、公告、确立、显露、陈述、解释、澄清它：一切法无我的真理。

潘建强
成人周日佛学班
Sanghamitta I

禅修路 《持续的训练》

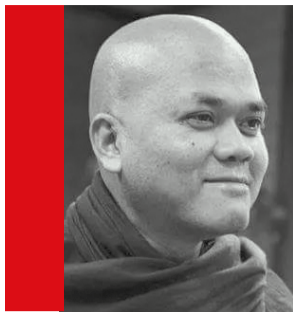
在循着智者的修行的路上，是不是每个人都能够到达终点？是不是每个人都能够心愿成就？你我都知道答案肯定不是的！很多人半途遇到挫败就放弃了。

有一些开始修行的人士，就会因为守不住欲望、贪爱 (tanha)、妄念，而重新坠落苦恼的境界中。{当天空的乌云拨开了，确实是能够见到蓝天}；可是一切皆无常，这片蓝天很快的又会被新的乌云遮盖着。而很多人殊不知这片新兴的乌云其实就是潜伏在根本的水珠尘埃。当天空一片蓝天的时候其实就腾出了绝佳的空间让匿藏的水尘元素云集起来腾升补位到蓝天上。所以我们又看到了一层又一层的乌云。

当开始修行的人士了解了基本的佛法后，看清了贪、瞋与痴就是荼毒人生的三毒，当智慧启蒙萌芽的阶段，就像拨开了乌云看到了蓝天；可是在这至关重要的时候，如果 {心} 还不够 {定}，埋藏压抑于心底根本里的欲望与妄念很快就会升起填补刚被 {净化} 而又 {空档} 的心。那时候，这种种 {不善念} 将可能再次激起更大的相应不善业 (身、口、意，的造业)。

因此，唯有持续不断的训练 {心}，让 {心} 安住，才能够无时无刻的处于不被 {心} 牵着走的保身状态。

佛陀说只要我们能够控制好心念就没有其它什么更严重的需要控制了。所以努力精进的学习训练 {心念} 吧！



雷瓦达尊者

功德回向就如同点燃你周围人的蜡烛

问：在我的心中还是有些疑惑。在每次佛法开示后，我们都会做功德回向。我们念的最后两行是：「愿以此功德，与一切众生分享；愿一切众生，平等获得此功德。」它的意义很简单，就是说：「我们把功德，平等的回向给所有的众生。」

我的问题是，请问：

「一切众生」是说我们也回向功德给非众生吗？

我们的功德也回向给堕入恶道的众生吗？

它也包含我们的家人吗？

这些所有的众生都能收到我们的功德吗？

尊者答：佛陀教导他的弟子们，把功德回向给已经逝世的众生。还有，十善行业* (Kusala Sucarita Kamma) 中其中一种善业是回向功德，另一种善业是随喜别人的功德回向，这是构成十善行业的其中两种善业。

*注：欲界十福业：布施、持戒、禅修、恭敬、服务、回向功德、随喜功德、听闻佛法、弘扬佛法、正直己见这就是对于那些了解要善待自己与善待他人的人，所应作的。做了善行后，应该把自己累积的功德与他人分享。基于这种动机，我们把累积的功德回向给已逝者。

有时，我们并没有特殊的动机回向功德给已逝者，我们就只是把功德回向给能够聆听到我们回向的人。

如果我们随喜别人的功德回向，我们也在累积善业。我们累积什么样的善业呢？在随喜别人功德回向的当下，善心会生起，这是功德回向的本质。

虽然在回向的过程中，我们说「一切众生」，事实上它是特指那些可以听到、知道如何随喜、生在其中一个饿鬼道的众生。

这些饿鬼道的众生，叫做他施活命饿鬼。这些鬼类众生能借着随喜他们家属所作的功德，提升自己的生命层次。基于这样的原因，我们作功德回向。

功德回向就如同点燃蜡烛，如果你手中有一根已经点燃的蜡烛，站在你周围的人，每一个人手中都有一根蜡烛，然后你点燃他们的蜡烛，这样加起来的光明变得更大、更强。

所以回向自己累积的功德，会使自己的功德变得更大。

同样的，对于那些知道如何随喜他人作功德回向的人，他们不但可以自己累积善业，而且如果他们知道如何随喜别人的功德回向，他们也有机会累积善业。

虽然有时候他们不能自己制造善业，但是他们的随喜会增长他们的善业，而且帮助他们生起善心。

如果这些善心出现在他们临终的那一刹那，他们就会投生善趣。

这是针对那些懂得如何随喜别人功德回向的人，以及针对那些了解要把功德回向给逝者，及回向给懂得随喜的众生之重要性的人。所以为了利己及利人，我们都需要做功德回向。

摘录自[主观与期待]



阿姜查尊者

[莲花盛开]

筑屋之喻

佛陀在教导“法”时所运用的方法，跟他用来教导每一个人的方法是一致的，他的表达方式适用于所有阶层的人。其教导的目的，正是在引领凡夫的我们走向更高的境界，而这方法跟筑屋的道理是一样的。我们必须先去找建材，有时可能欠缺柱子、席子等，如果不能将所有材料适时地统筹一起，就只得利用现有的建材尽力而为。

就拿屋子的基柱为例吧！通常我们都拿木头当柱子，因为它比较容易取得，然而找回来的不是太长就是弯曲不平，所以必须截枝取直，削掉某部分，以符合需求，任何聪明人都能盖一栋房子，我们也一样，一般凡夫俗子：拥有眷属、小孩以及家居生活的种种一切，然而，如果我们了解佛法，并知道如何修习禅坐的话，就能够放下及舍弃一切的不善。这些不善都可以去除，如果今天不能，那就明天。就好像背负重担，我们可以一点一点地将之丢弃。假如持续不断地去除残余部分，并砍掉不需要的部分，最终将如释重负；又犹如长途运载木材的人，在回抵小木屋时，便会立即重重地将木材卸下。当去除自我的一些废物之后，即能较清明地看待事物，这便是释放重担的方法。

不论做什么，都会带来负担，使心情沉重。不过，我们可以透过禅坐来摆脱这种情况，如此，将能松弛和照亮我们的心。于是，困顿自然迎刃而解，黑暗变成光亮而染污自成清净。如果能这样地来明了修行的精髓，便能够领悟佛法了。

如果在佛法中不善加训练自我，就会如拳击手不练拳，或音乐家不勤学音乐般。当拳击手必须踏入赛场时，结果会如何？这拳击手能打得好好吗？音乐家的音乐会演奏得动听吗？曼谷亦非一朝一夕筑成的啊！拳击手如果不练习拳击、不节食的话，在毫无防备的情况下步入拳击台，他的敌手便会为所欲为，乘虚而入。因此，勤修佛法，使心强而有力，进而能对治杂染。



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)