



吉祥尊者

【吉祥语】

朋友

我们都有一个非常要好的朋友，朝朝暮暮与我们相处，陪着我们一起走了非常遥远的旅途。一路上，我们时常给他无微不至的照顾，讨好他，顺从他，供奉他，包容他，体贴他，给他无数的恩惠。

但是，这个朋友却经常在我们不觉察时跑到我们背后狠狠地插我们一刀，踢我们一脚、扯我们后腿、背叛我们、出卖我们、折磨我们、打压我们，让我们受尽无数的痛苦。但很奇怪的，我们依然不肯舍弃他，我们依然会给他无微不至的照顾，讨好他，顺从他，供奉他，包容他，体贴他……

这个朋友到底是谁呢？这个朋友就是“五蕴”。为了让他高兴，我们追求很多欲乐来满足他；为了安抚这个不满的他，我们要跟别人战斗；为了保护他，我们造了种种的恶业。一直到了堕落苦界，受了无尽的苦后，才发现原来他是不可依靠的，生灭的、无常、苦、无我的，做尽种种努力和奋斗后才发现原来这个朋友是空洞的。所以，看到这个朋友的真面目是非常重要的，为什么呢？因为看清楚他的真面目后我们才会心甘情愿的舍弃这个假朋友，远离这个假朋友，越早认清他越好。

【2020年2月】 BMV中文 禅修与佛法开示



法护法师
BHANTE
DHAMMAPALA
2月15日

【与法同在】

禅修系列课程(共四课)

时间：早上8.30 – 傍晚6.00

报名截止日期：2020年2月7日
(必须报名，额满即止)

【寻找内心强大的力量】

大众弘法

(无需报名欢迎大众参与)

时间：下午4.00 – 傍晚6.00



法严比库
BHIKKHU
DHAMMASIRI
2月29日 –
3月1日

【慈心禅】二日禅

禅修课程

报名截止日期：2020年2月22日
(必须报名，额满即止)

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。”



罗伟华
周日佛学班老师

中文佛法开示与禅修指导摘要（三）（完结篇）

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 Dhamma Siri 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。

禅修期间，尊者不厌其烦地告诉我们，不要对三天的禅修有任何的期望。有期望，就有痛苦，甚至令心退转、信心退失、对目标不再产生兴趣。

禅修的进步、定力的提升、观智的培养，需要有很多内缘、外缘的助成并非只需要精进就可以达到，还必须得依靠很多的缘。其中，内缘最重要的是自己过去生所累积的巴拉密，此外还有自己的禅修态度、精进、戒行、身体状况、心理状况、性格等等；外缘则有导师、气候、环境、食物、法友、外护等等。所有这些缘都很重要，如果任何一种缘欠缺了，禅修就很难进步。

所以，不要有太多的期望。

这一堆的五蕴在轮回当中已经够沉重了，现在有机会来禅修，就不应当再给自己另外加上一个沉重的包袱，大家应该学会放下包袱。

禅修应当像种树一样，只要你老实地地禅修，踏踏实实地实践，能做几分就几分，禅修自然而然就会有进步，定力就会提升，观智就能培育起来。

如果总是抱有过高的期望，那么心会变得躁动不安，造成精进根过度而定根不足。

在经典里面有一个这样的例子，一个阿难陀 (Ananda, 多闻第一) 尊者的例子。

阿难陀尊者在出家后的第一个雨安居 (vassa) 时，听了富楼那弥多罗尼子 (Punna Mantānīputta, 说法第一) 尊者的说法即证得初果，但在此后的43年中却没有证得任何更高的果位。

后来他成为佛陀的侍者，随侍佛陀25年，直到佛陀般涅槃时，他仍然还是初果圣者。佛陀入灭当年的雨安居，当第一次圣典结集大会即将召开的时候，他还热衷于向其他人说法。

当时，参加第一次结集大会的五百位比丘已经选出来，其中499位都是阿拉汉，只有他一位是初果圣者。由于阿难陀尊者通晓佛陀绝大多数的开示，因此结集少不了他。

当结集的日子愈来愈接近时，马哈伽沙巴 (Maha Kassapa, 头陀第一) 尊者和阿奴卢塔 (Anuruddha, 天眼第一) 尊者建议，阿难陀尊者只有在漏尽并证得阿拉汉的情况下才能参加。马哈伽沙巴尊者和阿奴卢塔尊者知道这种企图心的力量具有激励的作用。

当阿难陀尊者听到这个严格的规定时，他决定要尽一切力量证入涅槃。

结集前夕，他开始精进地禅修，彻夜经行，修行身至念 (kāyagatāsati)。

然而，由于精进过度，没办法证得更高的圣道圣果。到了快要天亮时，他感觉身体已经非常疲惫了，于是从经行道下来，进入房间想要躺下来休息一会儿。就在他脚已离地、头未至枕的一刹那，证得了阿拉汉果，断尽了一切烦恼。这是在佛陀教法当中有记载的唯一不是以行、住、坐、卧四种姿势证得圣果的例子。

阿难陀尊者证得了阿拉汉果之后，名正言顺地有资格参加第二天的圣典结集大会。



阿难陀尊者在证悟阿拉汉果的那一夜晚，由于精进过度，因此没办法达到更高的成就。然而，当他想要躺下来休息的时候，稍微减弱了精进根，于是和定根达到了平衡。因为精进根和定根平衡的缘故，所以阿难陀尊者就在这个时刻证得了阿拉汉果。

同样的，我们禅修的时候也应当这样：如果精进根太强，应该培育定根。

如果一个人压力太大，过度紧张，他应当放松自己，让心平静下来，不要只懂得用一股蛮劲往前冲。唯有这样，才能达到了身心的轻安、身心的平衡和内心的平静。

心的平静就是定。

不要患得患失，不要太过计较自己禅修的好坏。放下得失，保持中捨，就是捨觉支。

当一个人想要灭火的时候，他应当在熊熊的大火上加湿的草、湿的柴，洒些水或者撒些沙土，这样就能够把火灭掉；同样地，当心掉举的时候，他修习择法觉支、精进觉支、喜觉支是不适合的，他应当培育轻安觉支、定觉支、捨觉支。

在禅修的整个过程中，平衡都是很重要的。信根与慧根要达到平衡，精进根与定根也要达到平衡。

平衡就是中道，用中道的心态来禅修才是正确的禅修心态。不要走极端，任何的极端只会对禅修造成障碍、造成干扰。所以，一定要行于中道，禅修的心态一定要达到平衡。

在八支圣道当中，佛陀把正定作为最后一支圣道。

在禅修的三增上学一戒 (sīla)、定 (samādhi)、慧 (paññā) 当中，定占了很重要的地位。

拥有定力的人、有定的心，跟没有定力的人、没有定的心是天壤之别。

如果我们用恭恭敬敬的态度、踏踏实实的心态来禅修，依照戒、定、慧的次第，先持戒清净，再培育定力，然后修观，培育智慧，相信每一个人都能够在今生今世切实地体验到佛陀教法的利益。



玛欣德尊者

【玛欣德尊者佛法问答】

问：如果已经有了禅那，在往生时应该发愿投生到哪里比较好？应该去梵天还是回来做人好呢？哪个地方对修行证悟涅槃比较好？应该怎样发愿？是不是在最后一口气时发愿？需要进入禅那吗？

玛欣德尊者答：

梵天界有梵天界的好处，人间有人间的好处，这要看每个人不同的愿。有人喜欢再投生到人间，有人喜欢投生到欲界天，有人喜欢投生到梵天界。虽然他们的福报差别很大，但每个人的愿不尽相同。

如果喜欢快乐地修行，可以选择投生到梵天界或欲界天。但投生到天界，修行的时间可能要很漫长。为什么呢？因为在天界可能才几分钟，我们人间已经过去一辈子了。同时，天界太快乐也不适合修行。

对于发愿，我们可以在做一件善事之前或之后发愿，在遇到强力的可爱所缘时也可以发愿。例如大家有机会去印度朝圣时，可以在布特嘎亚 (Buddhagayā) 的大觉塔 (Mahābodhi Cetiya) 或菩提树下发愿，或者有机会去缅甸朝拜仰光大金塔 (Shwedagonpaya) 时，在塔下发愿。由于所缘很强，信心也强，发的愿也变得强有力。你可以发愿说：愿我下一生投生到某地成为修行佛法的人（天人）。在临终的时候，这种愿很可能会支助你的某一个即将成熟的善业，使你如愿以偿地投生到那里去。

当然，要投生到梵天界必须证得禅那。如果想投生为人或天人，在座的每个人都可以发愿。但只是靠发愿还不够，还必须有相应的善业。因为必须具足五项条件才能带来结生：无明 (avijjā)、爱 (taṇhā)、取 (upādāna)、行 (saṅkhāra)、业 (kammabhava)。

我们发的愿属于无明、爱、取，行和业是所造的业。

如果在布施之前或之后发愿，这种布施的善业往往会随着你的愿在临终时成熟，使你投生到人天善趣。

如果想更快地证悟涅槃，在人间会更好。不过，在人间的正法只会愈来愈衰败，这是定法。所以，修行最好是在今生，不要把太多的希望寄托在来世。



黄丽圆
周日成人佛学班

师生同游随记

婆罗浮屠佛塔 — 世上第一的 日出于山顶上的寺院

世界上最大的单体佛庙，在紫色的星空下，塔身庞大的层次显得有点寂寞。黑暗中手电筒的光线照在梯级上，带着满怀的期待，一前一后，小心翼翼拾级而上。稍喘直抵顶层，东方拍摄角度最佳之地点早已布满人头与相机。没有一般人潮中的喧嚣。是那份期待人不忍喧哗，不愿破坏那份宁静，更不愿错过破晓那一刻的来临。

晨曦初照，虽然当天的日出没有期待中的精彩，但在由一片漆黑演变到绚丽的晨光中，钟形小塔钟与佛陀的雕像，由神似渐而显得庄严与神圣。忆起佛陀所说，佛法引导人们从黑暗走向光明的人生。

此刻发现时光的流逝特别快，刹那间的辉煌一瞬间即将消逝无踪。相机的拍摄声音此起彼伏，尝试捕捉那一刻为永恒。修行不在当下还等何时？

因为坚持，终于在离塔前成功与镶金边的皎阳拍下了团体照。满心欢喜下塔准备探索这座埋葬了千年的东方奇迹。一步一步的走过漫长的回廊，一幅又一幅的浮雕进入眼帘。

听着导游顺序有趣的描述其实已听闻过无数次的佛陀事迹，烈日下同学们脸上不但没有一丝一毫的沉闷无聊，反而洋溢着一片惊叹，感恩的喜悦。相信此刻大家心中对佛法的信心与道心更为扎实了。

莫拉皮火山

吉普车途有如人生旅途，坎坷颠簸，安全带、头盔、口罩与安全措施尽备。上下震动，左右摇晃，不抗拒，无畏惧，风尘滚滚之后另一番风景。

解脱道上无比艰辛，守好戒，培育正念正定开启智慧，贪瞋与痴有待降伏。不执取，莫放逸，因缘条件具足，成果自呈现。

感悟大自然的力量，生命的无常。当日的灾害，今日的繁华，是什么牵引这一切呢？

日惹王宫/水晶宫

炎日下漫步穿梭于展示着昔日荣华富贵的王宫内，享尽豪华奢侈的物资生活的昔日君主们，除了留下价值不菲的历史文物及珍藏品之外，有想过给自己带走什么吗？佛曾说万般带不走，唯有业随身，是时候该认真地规划往后的人生方向了。

日落于Parangtritis Beach

波浪滔滔不断，黑沙滩足迹留不住。

念头连绵不绝，一呼一吸间把心稳住。

日落西山夕阳留不住，徘徊此岸一刻不该留。

新奇美味的食物，目酣神醉的景色，琳琅满目的物品，皆是自我审察的对象。味觉的接触止于感受，视觉的碰触止于当下，物品的吸引止于欣赏。虽然未能完善的做到，但是至少当下的觉知没让我们在心动与行动之间陷入忘我的洪流之中。以销售员的生计为出发点，随缘适可而止的消费。以买卖方的互利互惠为前提，轻松祥和的讨价还价。

旅途与生活一样变数无常。财物的遗失，安排的错误，同游之间观念的差别，风土的差异及各方面突发事件等等出现时，内心是一贯如往常的汹涌澎湃，还是涟漪微漾，又或是已心如止水呢？

一杯咖啡论前世今生。一条围巾虚寒问暖。一双拖鞋，甘为师效劳。一首好歌，未足表达感恩之情，‘今生无悔’是师生之间的共鸣。

旅程结束，机场一别，法缘再续。

【 增支部 】

九集 ◎ 二十五

智慧

1. “比丘们！当一位比丘的心充分地积聚了智慧时，他可以恰当地说：‘我生已尽，梵行已住，所作皆办，不再后有。’”

2. “比丘们！比丘的心如何充分地积聚了智慧？”

3. “‘我心已离贪’——（知此）他的心充分地积聚了智慧；‘我心已离嗔’——（知此）他的心充分地积聚了智慧；‘我心已离痴’——（知此）他的心充分地积聚了智慧；‘我心已离贪缘，我心已离嗔缘，我心已离痴缘，我心已离一切导向再生于欲界、色界、无色界的缘’，（知此）他的心充分地积聚了智慧。”

4. “比丘们！肯定的，当一位比丘的心充分地积聚了智慧时，他可以恰当地说：‘我生已尽，梵行已住，所作皆办，不受后有。’”



【 道相应 】

一百五十八 ◎ 第十

船舶

1. “比丘们！假定有航海之船舶，桅杆及索具装备具足，搁浅在岸边，六月遭水损耗，其索具干旱时因曝于风日而受破坏，雨季又因沾渍雨水而变得过度拉紧，容易损耗腐败，——正如所说，比丘实践八支圣道，充份了解八支圣道，则诸结容易损耗腐败。比丘们！比丘如何实践八支圣道，充份了解八支圣道，则损耗腐败诸结耶？”

2. “于此，比丘实践以隐退、离贪、灭尽为基础、舍弃我见为终结的正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念、正定。比丘们！比丘如是实践八支圣道，充份了解八支圣道者，则损耗腐败诸结。”





达摩难陀博士

我们可以为战争辩护吗？

狗打架与两组人之间的战争，其分别是在于备战过程。

人类的历史是连续不断的人性贪婪、瞋恚、自负、嫉妒、自私、和迷惑的表现。在过去的三千年里，我们发动了一万五千起的大型战争。这是人类的本性吗？人类的命运是什么？我们如何能够终结此疯狂的相互摧毁？

虽然人类发现和发明了许多重要的东西，但是人类也同时朝向自我毁灭迈出一大步。

许多的人类文明就这么样从地球上消失。现代的人类掌握了战争的诡计和技术，甚至可以在数秒内使多个城市变为灰烬。世界已成为一个军火库，因为所谓的‘军事优越’的游戏。

我们知道人类正在研制一颗比1945年8月掉落在日本广岛的原子弹威力还要强大的模型核子武器。科学家相信，数百个的热

动力核子武器，将制订走向毁灭整个地球之道路。看我们对这世界的所作所为！看我们如何的愚蠢和自私！人们不可迎合自己的攻击性的本能。他们必须遵守宗教导师的道德教育，以道德展现正义，致使和平永存。

各种的条约、契约、和平方案获得无数世界的领导人采用。他们宣称已找到维持和提升世界和平的方法，他们也说了许多的话。但是他们所有的努力仍然无法解除人类所面对的威胁。其原因是我们没有教育年轻的一代，让他们理解和尊重无私的奉献，和明白自私自利的危险。为了保证真正的和平，我们必须用尽种种方法，教育年青人如何实践以慈爱心、善意、和容忍对待其他人。

悲伤来自渴爱

从爱欲生忧，从爱欲生怖；
离爱欲无忧，何处有恐怖？

(法句216)

第16章之6：

从渴爱生忧伤

舍卫城(Savatthi)有一位婆罗门(Brahmana)，他是一位外道的信徒。但佛陀知道婆罗门不久将证得初阶段的圣位。因此，佛陀去找正在田里工作的婆罗门，与他交谈。婆罗门十分友善。他感谢佛陀关心他和他的工作。他对佛陀说：“我收割稻米之后，我先供养一些米饭给你。我不会在供养你之前，先吃这些米饭。”不过，佛陀预知他的农作物今年不会有收成，但是他沉默不语。

婆罗门的稻谷收割的前一天，下起倾盆大雨，他的农作物完全被摧毁。婆罗门非常难过，因为他不能如愿地布施米饭给他的朋友——佛陀。

佛陀造访婆罗门，给予他安慰。婆罗门告诉佛陀发生在他身上的不幸。佛陀告诫他：“婆罗门！如果没有渴爱*，忧伤和恐惧就不会生起。”



*渴爱 (Tanha)：渴爱有三种。

(一) 欲爱 (Kamatanha) 是一般的渴爱，它是简单的对感官欲乐的执著。

(二) 有爱 (Bhavatanha) 是对生存的执著或对色界的执著。

(三) 无有爱 (Vibhavatanha) 是对不生存的执著或对无色界的执著。

跟据注疏，有爱和无有爱是与常见 (Sassataditthi) 和断见 (Ucchedaditthi) 有关系的欲爱。

渴爱是潜伏于众生心中的强有力的精神力量，它是生命中许多灾难的主因。此渴爱，粗的或细的，导致众生不断地轮回在生死的苦海中，和执取各种形式的生命。

BMV十五碑锡兰大佛寺 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

(9-12岁)

SAKULA

(13-18岁)

SANGHAMITTA

(成人班 >=19岁)