

有禅修者问，
什么是善有善报？
为什么有时好人没有好报？

其实，善心的呈现有三种，包括身、口、意。
善的心导致我们说好话、做善事。有时候我们的心是善的，但是欠缺智慧，导致说出的话、做出的事，结果是不如意或好坏参半，所以未必看到百分之百的好结果。

如果身口意行为是正确的，心是善的，当下马上会感到平静、安稳，这是善心即刻的利益。

做好事不是为了以后，以后的结果需要很多的因缘配合才产生。善心生起，觉知马上就会知道心的状态，你会观察到这是善心。

觉知能认出当下的心是否有贪、有瞋，还是没有贪、没有瞋、没有烦恼。

没有贪的心、有慈悲的心，品质是不一样的，善是马上就有利益的，必然是这样的。

若缺乏觉知，烦恼就会越来越大，乃至整个心被烦恼控制。

相反的，若有觉知，烦恼就会越来越少，即使有烦恼在，也不会造成更大的伤害。这就是觉知为我们带来的即时利益。

— 德加尼亚禅师 (Sayadaw U Tejaniya) —



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

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



玛欣德尊者

【玛欣德尊者佛法问答】

问：临终一念不善现前，则会堕入恶道，但善业大的可以在七天之内反弹投生到天界，那么一念可升天界，若恶业大也可以在七天之内反弹到恶道吗？

玛欣德尊者答：

佛教经典里有一个例子，是关于玛莉咖夫人(古译末利夫人)的投生。她一生护持佛陀及佛陀的僧团，经常做善事，造了大量的布施善业。但由于她在临终的时候，令她感到懊恼的不善业被忆起，这临终一念使她堕落到恶趣。当然，一个人即使他升到天界，但使他升到天界的果报如果很恶劣的话，他也有可能很快就投生到恶趣。就好像经典里的一个故事：一个住在卡迦牙尼河畔的渔夫，只是因为他供养大长老、供养那位阿拉汉(阿罗汉)圣者三次，结果便使他投生到天界。

但我们可以肯定，他在天界的寿命不会很长，为什么呢？因为他过去所造的杀业太多。只是由于临终很侥幸，他是因为布施的善业使他投生到了天界，他可以享受很殊胜的天福。但是，由于他过去的杀业将会在他天界的生命周期成熟，使他不可能很长久的享受天界的寿命，可能很快就会堕落，有可能直接堕落到地狱。

因此一个人造善、造恶，虽然在临终的时候可能恶人会很侥幸地投生到天界，但因果是屡试不爽的。我们可以看到，在《中部·大业分别经》里，就讲到了当时有一些外道，他们看到有些善人怎么死了后堕落到恶趣？然后，他们就认为行善是没有结果的。他们也看到有一些恶人，怎么死了之后投生到天界或人间？然后他们就说：“你行善也没有结果、没有用。”因为那些外道们，有些也有禅那与天眼通，他们在看到之后，真的把他们所看到的说出来。然而，他们并没有去贯穿整个因果关系，他们没有全面的缘起智慧，而只是从某个现象上，得到了错误的结论，在《大业分别经》里面，佛陀对这个有很详细的说明。

李健友(John)
周日成人佛学班

佛法是向内修，不是向外求

周日佛学班的最后一个学期在充满感恩和欢喜中结束。连续一整年，不管下雨或晴天，几乎每个星期日早上都有平均二十至二十五位同修准时来上课。很感恩，因为每个星期日的早上，课室里的桌子都排得好好的，老师与义工们总是笑容满面的迎接我们。还有刘老师用心制作的课程和细心教导。下课后还有美味的午餐等着我们享用。有这样的学习环境和机会，真的要衷心感恩，怎么样都要来上课。虽然只有2小时聆听老师的佛法分享，但聆听佛法后让我们感觉充满了能量。尤其是对生活中复杂的人与事。刘老师的开示内容，仿佛是一个温馨的提醒，让我们对未来更满怀希望及方向感，对生活与生命又再充满活力与信心。针对一些佛法专有名词，老师用浅显易懂的方式解说，因此有了进一步的了解。

说起来惭愧，五年前我开始接触佛法，其中也参加了佛寺所举办的课程，也在2015年修了佛法学校举办的佛学文凭(Diploma In Buddhism)课程。每次上完课，我都在提醒自己。佛法是应用在生活上的，而不只是个知识。我们首先必须改变观念，才能改变习惯，改变态度。接着改变命运。现在我每天早上起床后一定会烧香，诵念一遍佛经。因为我希望自己能够养成礼佛和归依三宝的习惯，并持之以恒，也随时提醒自己要确立正念，放慢脚步，感受自己的每一个步伐，每一口咀嚼。

勇于面对生起于自己内心的骚动。当然更为重要的是：要懂得珍惜身边的一切。佛陀所教导的正念强调‘以接受、不批判的态度，注意身心的现象’。阿毗达摩论，也被称为佛教心理学，深入的探讨有情的身心世界，为正念的实践提供了一套完整的指引。总括而言，正念的实践能够去除种种的身心的失调和疾病。除此之外，正念能净化有情，征服悲伤与懊悔，消除苦与忧，成就正确的实践，实现涅槃。

佛说一个有情是由精神(心)与物质(身)组成的。根据阿毗达摩论，心是制造色法的其中一个因(心生色)。当我们心生欢喜的时候，我们就满脸春风。心难过的时候就愁眉苦脸。满脸春风和愁眉苦脸皆是心生色。由于负面的情绪经常生起、持续、成为习惯、甚至变得强烈，我们经历种种身心的失调和疾病。我们为什么不能放下负面情绪呢？因为我们不能如实知见诸法的真相。佛说：“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”此偈的目的是叫我们舍弃把我们束缚于苦海轮回的诸法。佛于一切法无染，离弃于一切，因此他身心皆健康。若我们能真正做到心中无骚动，无执著，我们就成佛了。

在忧郁症中，‘瞋’(厌恶自己)、‘悔’(后悔自己已作或未作的事)、‘掉举’(注意力无法集中、不断地反复思考，心不平静)、‘昏沉’(心沉重无力)、‘痴’(不了解当下的身与心现象)、‘邪见’(误以为负面的思考是事

实，是恒常)等负面的情绪变得十分显著且持续。特别是‘贪’(执著或不能舍弃)。在阿毗达摩论里，一切的内心情绪，不善的、善的、或中性的，它们的名称是‘心所’(cetasika)。不善的‘心所’与不善的心(citta)同生同灭；善的‘心所’则与善的心同生同灭。根据阿毗达摩论，不善的心可以被转变为善的心。阿毗达摩论所解释的‘心路过程’理论提供不善心转变为善心的可能性。心(citta)的生起，一个接着一个，如河流的水，不断地在流动。于刹那间的‘心路过程’里，善与不善两种心不能同时生起。当‘美心’存在时，‘不善心’便无法存在，反之亦然。

正念相应的美心与不善心对立。正念相应的美心生起的瞬间，不善心及伴随它生起的不善‘心所’便消失。因此正念导致上述瞋、悔、掉举等不善‘心所’消逝。当正念获得持续地实践，甚至成为一种生活习惯时，不善

‘心所’的出现频率便会逐渐降低。纵使出现，其持续的时间也会因念住而减短。依此身心失调和疾病将获得改善，甚至痊愈。感恩周日成人佛学班安排了这门课程。感恩每堂两小时的课程，都有老师精心准备的教材和小册子，也有师兄师姐们的分享，还有佛堂准备的丰富午餐。下学期华语成人佛学班课程将在明年1月开始。大家继续努力啰！

(写于2019年11月)

[增支部]

四集 ◎ 二十三

疮

1. 比丘们！如来彻底领悟世界，如来不执著世界。如来彻底领悟世界的生起，如来舍弃了世界的生起。如来彻底领悟世界的止息，如来体证了世界的止息。如来彻底领悟导向世界止息之道，如来发展了导向世界止息之道。”

2. “比丘们！在这个有天神，魔和梵天的世界，在沙门，婆罗门，天神和人类之中，一切所见到的，所听到的，所意识到的，所认识的，所达到的，所追求的，于意所审查的，如来皆已领悟，故名如来。”

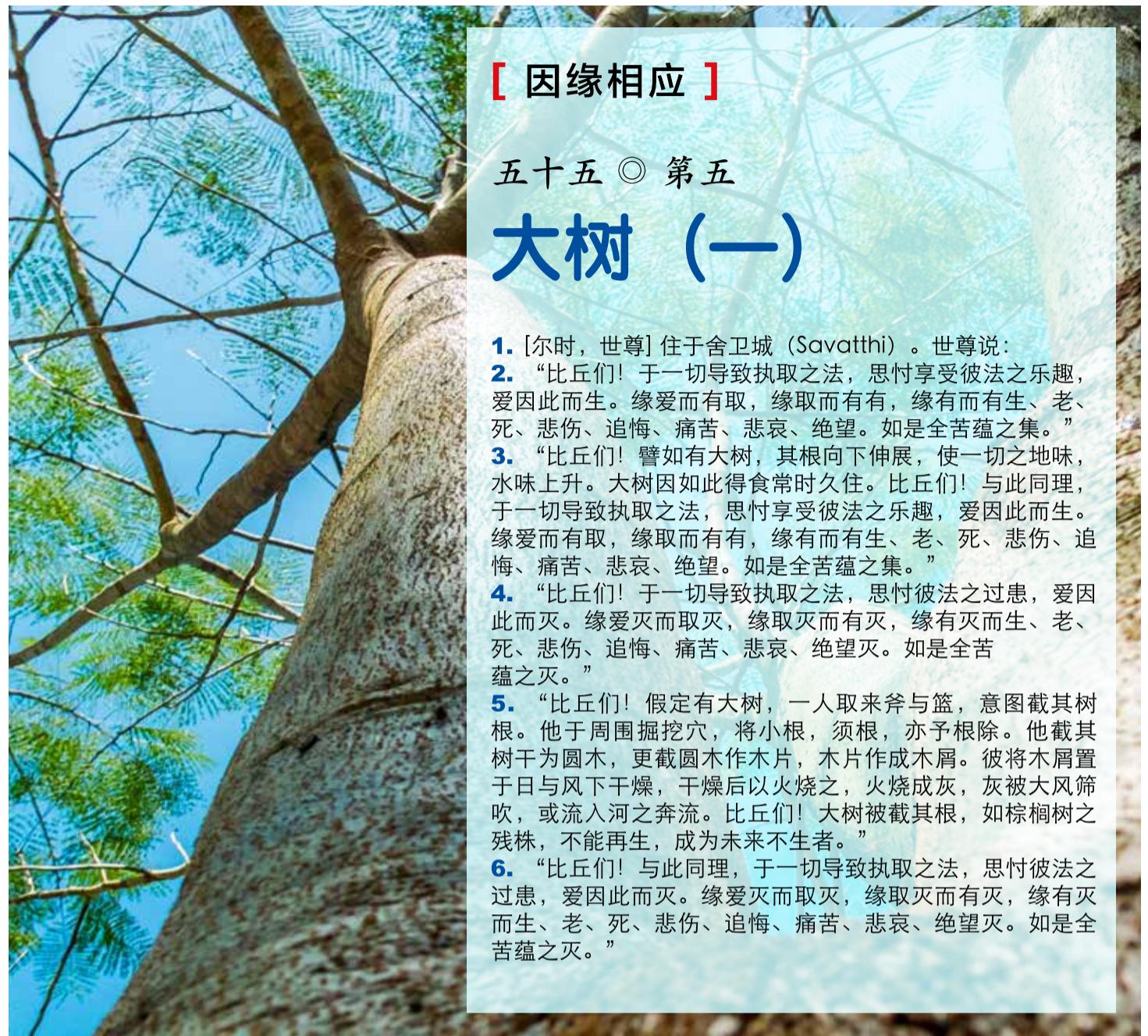
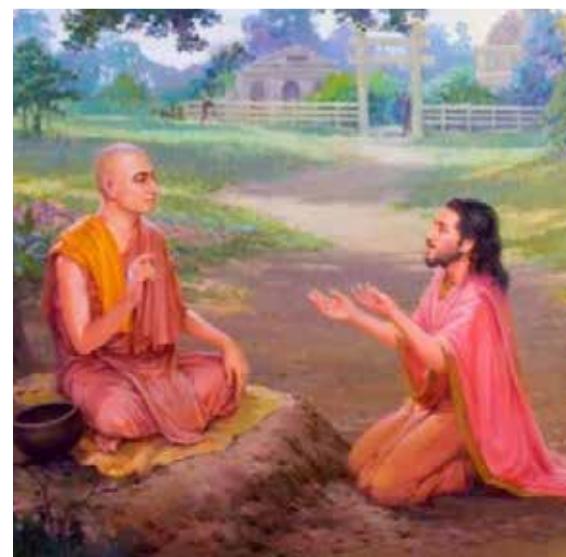
3. “比丘们！如来自觉悟之夜，乃至如来般涅槃之夜，于其中间，他说的，谈的，陈述的一切皆只是那样，而非别样，故名如来。”

4. “比丘们！如来行如所言，言如所行。因为如来行如所言，言如所行，故名如来。”

5. “比丘们！在这个有天神，魔和梵天的世界，在沙门，婆罗门，天神和人类之中，如来是征服者，未被击败者，宇宙的慧见者，殊胜的调御者，故名如来。”

直接了知一切世
了知即离一切世
征服一切之圣者
到达至高之寂静
彼乃漏尽之佛陀
得以毁灭一切业
彼即是佛陀世尊
在此有天神之世
因此天神与人类
虔心向佛陀致敬
调者之中最上调
解脱者中的至尊
如是众生礼敬彼
在此有天神世界

如实知见世一切
一切世界无执取
彼从一切结解脱
觉悟无畏之涅槃
断绝疑惑无烦恼
灭尽渴望得解脱
至高无上之雄獅
转起梵天之大轮
以佛陀为皈依处
顶礼伟大无畏者
说示寂静之圣者
释放者中为最勝
伟大无畏等觉者
无人能比得上汝



[因缘相应]

五十五 ◎ 第五

大树（一）

1. [尔时，世尊] 住于舍卫城 (Savatthi)。世尊说：
2. “比丘们！于一切导致执取之法，思忖享受彼法之乐趣，爱因此而生。缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生、老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望。如是全苦蕴之集。”
3. “比丘们！譬如有大树，其根向下伸展，使一切之地味，水味上升。大树因如此得食常时久住。比丘们！与此同理，于一切导致执取之法，思忖享受彼法之乐趣，爱因此而生。缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生、老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望。如是全苦蕴之集。”
4. “比丘们！于一切导致执取之法，思忖彼法之过患，爱因此而灭。缘爱灭而取灭，缘取灭而有灭，缘有灭而生、老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望灭。如是全苦蕴之灭。”

5. “比丘们！假定有大树，一人取来斧与篮，意图截其树根。他于周围掘挖穴，将小根，须根，亦予根除。他截其树干为圆木，更截圆木作木片，木片作成木屑。彼将木屑置于日与风下干燥，干燥后以火烧之，火烧成灰，灰被大风筛吹，或流入河之奔流。比丘们！大树被截其根，如棕榈树之残株，不能再生，成为未来不生者。”

6. “比丘们！与此同理，于一切导致执取之法，思忖彼法之过患，爱因此而灭。缘爱灭而取灭，缘取灭而有灭，缘有灭而生、老、死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望灭。如是全苦蕴之灭。”

智者无喜忧

非真思真实，真实见非真，邪思惟境界，彼不达真实。(法句11)
真实思真实，非真知非真，正思惟境界，彼能达真实。(法句12)

第1章之8：

领悟真理甚难（优婆室沙(Upatissa)和拘律陀(Kolita)）

优婆室沙 (Upatissa) 和拘律陀 (Kolita) 是王舍城 (Rajagaha) 的两位年轻人。观赏戏剧表演时，他们领悟事物的不真实，决定寻找解脱的方法。他们首先接近城里的一位名为删闍耶 (Sanjaya) 的流浪者；但是他们对他的教义感觉不满。于是，他们就离开他。他们达致协议到全国各地去寻找正法，谁先找到务必通知另一人。最后，经过寻觅后还找不到正法，他们只好回到王舍城。

有一天，优婆室沙偶然与阿萨基 (Assaji) 尊者相遇，从阿萨基尊者口中听到佛法的概要。那位比丘说了一句偈‘ye dhamma hetuppabhava’，意思是‘诸法因缘生’。听到这偈后，优婆室沙即刻证得预流圣果 (Sotapatti)。然后，他依照协定，去找拘律陀，告诉他已证得预流圣果，并重复那句偈给他听。拘律陀听后也证得预流圣果。他们想起他们之前的老师删闍耶，因此去见他，对他说：“我们已经找到一位可以为我们指示解脱之道的人，佛陀已经出现于世，正法已经被发现，僧

团已成立。走吧！让我们一起去找佛陀。”但删闍耶拒绝了。

因此，优婆室沙和拘律陀带领众追随者到竹林精舍 (Veluvana) 去见佛陀，在该处加入僧团。由于拘律陀是目健利 (Moggali) 之子，因此获得目健连 (Moggallana) 的称号。优婆室沙则被称为舍利弗 (Sariputta)。目健连出家后第七天就证得阿罗汉 (Arahant) 果。舍利弗则在出家后第十四天证得阿罗汉果。佛陀委任他们为他的两位首席弟子。

然后，两位首席弟子向佛陀报告他们与前老师之间的谈话。删闍耶说他曾是众多弟子的老师；若他成为佛陀的弟子，就好像一个广口瓶变成小茶杯一样。再说，只有少数的人是聪颖的，大多数的人是愚昧无知的。他建议聪明的人追随佛陀，愚昧无知的人可以追随他。

佛陀说，删闍耶虚假的傲慢妨碍他如实地知见真实。他错误地把非实当真实，因此他永远不能领悟真理。



达摩难陀博士

不自我放弃

依赖他人等同放弃自己的努力和自信。

佛教是一个温和的宗教，以平等、公正、和平为本。依赖他人以获得解脱是消极的，人类所经历的所有改进和提升，都是由人类自己造成的。他们的改进必须来自他们自己的知识、理智、努力和经验，而不是来自天堂。他们甚至不应该成为大自然力量的奴隶；虽然人类被大自然力量压倒，但是由于人类的理解能力，他们还是高高在上。

佛教进一步说明这真理：这展示人类能够以自己的理解能力控制他们的环境和情况。

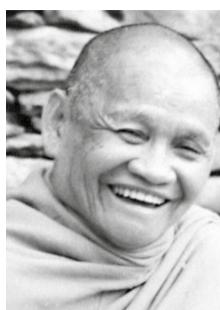
他们可以停止被压倒，同时利用自己的力量把自己提升至灵性和崇高性格的新顶点。

由于人类在不依靠超自然有情的情形下取得成就，佛教给了人类的才智和努力应得的表扬。真正的宗教将信心建立在人类的优点上，而不是将信心建立在不明的力量上。

就这点而言，佛教不仅是宗教，还是一种通过奉行受尊敬的生活，获得和平与永恒解脱的崇高方法。从一开始，佛教就吸引了经过培育和有智力的心。当今世上每一位有教养的人都尊敬佛陀为理性的导师。

佛教说，我们所需要的，并且能给予我们快乐的宗教，不是一个具备一大堆教条和理论，而是具备知识的宗教——宇宙力量和它与因果定律之间的关系的知识。在没有理解生命的原理之前，即生命只不过是自然界不完美的显现，人就不能完全地解脱。

佛陀给了宇宙一个全新的解释。它是一个有关持久快乐、圆满成就的新远见。在佛教里，取得人类的目标是超出无常的永恒境界、超出一切变易世界的涅槃成就，和从生存的苦难中的最终解脱。



阿姜查尊者

《宁静的森林水池》

超越文字 '亲身体验'

我个人的修行里，我所知道或学习的并不多。我追随了佛陀所给予直接了当的教导，然后就依着自然开始探究自己的心。当你在修行的时候，审视你自己，然后，智慧和洞察力就会自然的逐渐生起。如果你在打坐时，想要这样或那样的话，你最好在那儿就马上停止！不要对你的修行有所理想或期盼。将你们所学的、你们的主见都丢到一旁去。

你必须超越一切的文字、一切的形相和你对修行的所有计划。如此一来，你才会亲身体验到真理就在当下这儿生起。如果你不向内看，你会永远也不认识真理。我在最初的几年中，接受了正规的经教研究，一有机会，就会去听各个不同学者及法师的教授，一直到这种的学习弊多于利。因为我还未向内观照，所以不知道该怎么去听他们的开示。

伟大的禅师们谈的是存在于自我内心的真理。藉由修行，我开始觉悟到，原来真理也存在我自己的内心。一段很长的时间之后，我觉悟到这些禅师曾经也都真正地看到真理，而且，如果我们追随他们的足迹，我们也会体验到他们所说的一切。那么，我们才能够说：“对，他们说的没错，还能有异吗？”当我精进地修行时，觉悟便如此地扩展开来。

如果你对“法”有兴趣，那就舍弃、就放下吧！光空想修行就如同痴人捕影，而失其实。你不需要读太多书。如果你依教奉行的话，你便会亲身体验到“法”，除了听闻与文字之外，必定还有其他的。只须跟自己对话，审视你自己的心。如果你斩断这个思考的心，你将会有个真正的判断标准。否则的话，你的领悟将无法深入地彻见。如此地修行，其他的自然会追随而来。



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)