

# 雨水

事实上，心在它自然状态下是纯净的，如同雨水一样。假如我们把绿色滴入清澈的雨水中，它就会变绿；如果滴进黄色，它就会变黄。

心的反应也是如此，当愉快的法尘“滴”入心中，心会感到愉快；如果法尘是不愉快的，心也就跟着不愉快了，就像染了色的水一样，变得“混浊不清”。

清澈的水遇到黄色会变黄，遇到绿色就会变绿，随着每一次颜料的滴入，它都会随之改变。但实际上，转为绿色或黄色的水，原本是洁净而清澈的。心本来的境地也是如此清澈、纯净而不混浊，它之所以混浊，只因追逐法尘而迷失在情绪上。

[宁静的森林水池] ~ 阿姜查尊者

## 渴爱在求乐者心中增长

恶想所乱者，求乐欲炽然，  
彼欲倍增长，自作坚牢缚。

(法句349)

## 念住者终结渴爱

喜离恶想者，常念于不净。  
当除于爱欲，不为魔罗缚。

(法句350)

第24章之7：

## 一位年轻女人如何影响一位比丘

一位比丘在城里的一个比丘专用的休息处进食。进食后，他向一户人家的年轻女人讨水喝。当她见到年轻的比丘时，就爱上了他。为了取得他的欢心，她邀请比丘随时都可以到她家来喝水解渴。不久后，她邀请比丘到她家来接受食物供养。她告诉比丘，她家里什么都有，但她感觉孤独寂寞。比丘明白她话中之意，也发觉自己迷恋她。他开始对比丘的生活不满，身体变得消瘦。其他比丘向佛陀报告这件事。

佛陀告诫他：“比丘！仔细听我说。这年轻女人将是导致你毁灭的原因，正如你的过去世一样。在你某一过去世，你是一位优秀的弓箭手，而她是你的妻子。有一天，你们两人出外远行时遇见一群劫匪。她对劫匪的首领一见钟情。于是，当你与劫匪的首领打斗时，她亲手把你的剑给了劫匪的首领。结果他即刻杀了你。因此，她是你死亡的导因。现在，她也将导致你圣洁生活的毁灭。儿子！根除和毁灭你对这女人的欲爱。”年轻比丘从此努力和坚决地为净化自己的心奋斗，以达到领悟佛法的目的。

## 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

请联系我们

www.bisds.org

info@bisds.org

BISDS Family

Sister Jacqueline 013-351 8018  
Sister Crystal 019-336 3689

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。”



玛欣德尊者

## 【玛欣德尊者佛法问答】

**问：**为什么信佛的国家都那么贫穷落后？

**玛欣德尊者答：**没错，现在有些佛教国家的确比较贫穷。不过，假如我们说这些国家因为信仰佛教才变得贫穷，那就有问题。

我想举两个相反的例子：佛教在印度最兴盛的时期是阿育王（阿育王）统治的时代，阿育王（阿育王）立佛教为国教，发起了第三次圣典结集，并派使团把佛教从中印度传播到全国各地以及国外，南传佛教就是于他在位期间传到斯里兰卡和缅甸的。但那个时代，也是古印度国力最强、版图最大的时代，其版图甚至超过了今天的印度版图。再者，佛教在中国最兴盛的时期是隋唐时期，汉传佛教的十宗几乎都是在那个时期产生的。众所周知，隋唐时期在中国古代历史上是国力最强盛、经济最发达的时期。如此，我们是否可以说：因为当时的人民信仰了佛教，所以国家才变得富强呢？

不能！为什么呢？政治治国，佛教治心。强国富民是国家领导人的责任，化世导俗是佛教僧人的义务。所以，有些佛教国家的贫穷落后跟政治、制度有关，不能归罪于佛教。



雷瓦达尊者

## 十六观智

**修**观的目的是证得十六观智。第一观智是**名色限定智**(*Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*)，较常被译为名色识别智或名

色分别智。第二观智是**缘摄受智**(*Paccaya-pariggaha-ñāṇa*)。

前两个观智与前两种圣谛有关。如果已经成功辨识究竟名色法，就是知见了第一圣谛而因此证得第一观智；没有辨识究竟名色法，就不能证得第一观智。没有知见究竟名色法，也不可能知见第二圣谛。除非已了知究竟名色法，否则就没有能力辨识过去的名色；在这种情况下，也就不能到达母胎里初始的阶段，或者检查是谁在过去生造了某种业，或者确定临终时刻出现的所缘。同样的，如果已经辨识业及其果报，也即是第二圣谛，就证得了缘摄受智——第二个观智。以这两种修证，禅修者即可以准备开始修观。

第三观智是**思惟智**(*Sammasana-ñāṇa*)，这意味着要照见究竟名色法的生起和灭去。为证得这个智慧，行者须一再地随观内、外、过去、现在、未来五组法为无常、苦和无我。在辨识这些组别里的究竟名法时，应该观照善与不善这两种心路。

透过辨识六处色法，内、外、过去、现在、未来的色法，禅修者从随观色法的生灭开始。他会观察到，由于色法在生灭，它是无常的；由于它一直遭受生灭(的逼迫)，因此它是苦的；还有，由于它是根据因缘而生灭，没有人能够叫它生起或不生起，灭去或不灭去，它不受任何人的控制，因此它是无我的。他需要反复练习随观每一种相。

然后，继续以同样的方式随观名法的三相，观照内、外、过去、现在、未来的善与不善名法，一门接一门的心路这样去观照。

接着，需要继续同时观照名色。每一个心识刹那都有它的依处和所缘，这两者是色法；每一个心识刹那都有心与心所，这两者是名法。以此方式，可以同时见到名色。从五组的善与不善名色中，观察它们的迅速生灭，再随观它们为无常、苦和无我。思惟智还有很多其他所缘，要解释这些最好是当你在一位导师指导下禅修之时。

第四个观智是**生灭智**(*Udayabbaya-ñāṇa*)，首先着重于观照行法的生起——由于这个生起，所以那个生起。然后着重于观照行法的坏灭——由于这个灭去，所以那个灭去。之后是生灭两者——由于这个生起，所以那个生起；由于这个灭去，所以那个灭去。接着需要随观因及其果的无常、苦和无我。

第五个观智是**坏灭智**(*Bhaṅga-ñāṇa*)。主要是以观照坏灭为重点，所以在那时可以不注意生起，因为在这一刻的观智已经变得更加成熟了。透过只是专注在坏灭上，观智会越来越成熟。观察五组的善与不善法持续不断地坏灭，以致名色随时看来皆是如此。在坐着、站着、走着和躺着的四威仪中，保持如理作意地观察坏灭，这种观察会导致第六观智——**怖畏智**(*Bhaya-ñāṇa*)生起。见到一切行法持续不断地

坏灭，怖畏感会生起，怖畏感让观智更进一步成熟。这种怖畏不是根植于瞋的畏惧感，而是类似一种(修行上的)迫切感或悚惧感，它是由于有所领会而生起，是与智慧相应的。

继续随观五组的善与不善法的无常、苦和无我，最后，第七个观智——**过患智**(*Ādīnava-ñāṇa*)会生起。持续辨识一切行法不断地生灭导致禅修者见到它们的危险。当时的观智已经更加成熟了。以同样的方式继续观照，将会证得**厌离智**(*Nibbidā-ñāṇa*)，这是第八个观智。过后，第九个观智，**欲解脱智**(*Muñcitu-kamyatā-ñāṇa*)将会生起，因为已开始深深地、迫切地希望从有为法中解脱。那时，禅修者会很想要解脱。

没有所有这些观智的支持，一个人如何可以解脱？一旦见到一切行法都在持续不断地坏灭，于是便见到了它们所隐藏的危险而生起怖畏感，直至最后想要从中解脱。于是，心力变得很强大，法驱使一个人朝向解脱的方向。

继续以上述的方法修习直至**审察智**(*Paṭisaṅkhā-ñāṇa*)生起。在此，各种不同的省思会生起，例如：“这些法持续不断在坏灭。”最后禅修者领会到，如果有如此生灭的法，或者一直坏灭的法，也必定有一种境界是没有有为法生起或灭去的。他想要证得那种境界。没有见到**有为法的生灭**，无法想象也不会省思到有一种没有有为法生灭的境界。见到后，才能领会到：如果有生灭，就会有不生灭的境界。这时，禅修者开始付出更大的精进力，直至最后证得第十一个观智。

这是**行舍智**(*Saṅkhārupekkhā-ñāṇa*)。一旦证得第十一个观智，就没有怖畏感了，心变得非常锐利，也能够如实地接受一切。这种智慧非常强而有力。为了能够达到此观智，需要一步步地循序渐进。首先，见到行法的过患和危险；然后生起怖畏而不想见到它们；最后，心变得非常强而有力，非常殊胜，因为对行法能保持中舍而证得了行舍智。以这种心的状态，禅修者可以安住在所缘上。这是非常接近道智的智慧。

## 证得道智与果智

当观智成熟时，禅修者继续证得第十二个观智——**随顺智**(*Anuloma-ñāṇa*)。在这一阶段之前的所缘，是不断生灭的有为法。当第十三个观智——**种姓智**(*Gotrabhu-ñāṇa*)生起时，禅修者首次缘取涅槃为所缘，当时没有生起也没有坏灭；那种体验与之前所曾经体验的一切完全不同。种姓智准备让人进入圣流。随后紧接着的是**道智**(*Magga-ñāṇa*)。道智的证得，使一个人从凡夫转变成为圣者。道智只生起一次，紧接着的是**果智**(*Phala-ñāṇa*)。道智与果智两者都缘取涅槃为所缘。第十六个观智是**省察智**(*Paccavekkhaṇa-ñāṇa*)。不是每一位行者都会生起这种智慧。它包括了省察已经去除了多少烦恼以及还剩下多少烦恼。省察智的生起取决于行者是否通达圣教；如果不通达圣教，它也许不会生起。这没有关系，重要的是证得不生不灭的涅槃。



**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)

**[ 舍利弗相应 ]**

◎ 第一

# 独居

1. 有一次, 舍利弗(Sariputta)尊者居住在舍卫城(Savatthi)附近的祇陀林(Jetavana)给孤独(Anathapindika)园。
2. 舍利弗尊者于清晨起, 著衣, 持钵与衣, 入舍卫城托钵化缘。于舍卫城托钵化缘后回归进食, 之后他前往黑暗林作午间坐。入黑暗林已, 他在一棵树下静坐。
3. 黄昏时分, 舍利弗尊者从独居起, 走向祇陀林给孤独园。
4. 此时, 阿难陀(Ananda)尊者见舍利弗尊者从远处走来, 对舍利弗尊者说:
5. “舍利弗友! 你诸根清净, 你的脸色清晰皎洁。舍利弗尊者今日以何心境度过?”
6. “友! 我离诸欲, 离诸不善法, 具足喜与乐, 住于因独居而生的初禅定。此时, 我不思惟: ‘我在证得初禅定’或‘我已证得初禅定’或‘我从初禅出定’。”
7. “肯定的, 舍利弗尊者早已将我见, 我所有见和我慢的潜在倾向连根拔起。因此, 舍利弗尊者不如是思惟: ‘我在证得初禅定’或‘我已证得初禅定’或‘我从初禅出定’。”

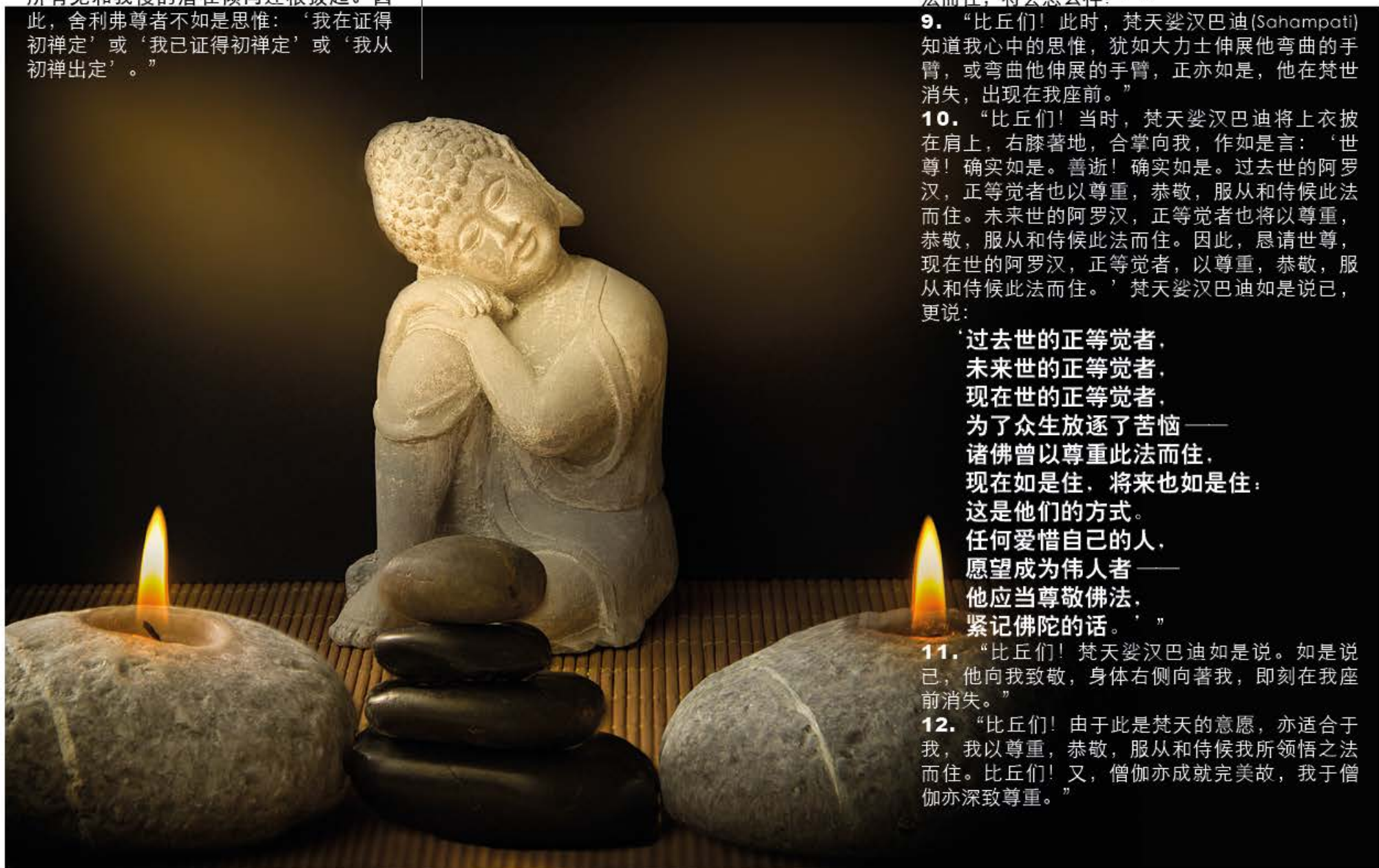
**[ 增支部 ]**

四集 ◎ 二十一

# 乌鲁维拉 (Uruvela)

1. 一时, 世尊住在舍卫城(Savatthi)祇陀林(Jetavana)给孤独园。于该处, 世尊对比丘众说: “比丘们!”
2. 比丘众回答说: “世尊!”
3. “比丘们! 我初证得正等正觉后, 住在乌鲁维拉尼连禅(Neranjara)河畔, 牧羊人的榕树下。当我独自禅坐时, 心中生起如是思惟: ‘不尊重, 不顺从某沙门或婆罗门而住的人, 会感觉不自在。如果我以尊重, 恭敬和侍候某沙门或婆罗门而住, 将会怎么样?’”
4. “比丘们! 此时, 我作如是思惟: 为了圆满尚未圆满的戒, 我应以尊重, 恭敬和侍候某沙门或婆罗门而住; 可是在这个有天神、魔和梵天的世界里, 在一大群的沙门和婆罗门中, 在这个有天神和人类的世界里, 我不见其他的沙门或婆罗门, 具有比我更殊胜的戒, 值得我尊重, 恭敬和侍候。”

5. “为了圆满尚未圆满的定, 我应以尊重, 恭敬和侍候某沙门或婆罗门而住; 可是在这个有天神、魔和梵天的世界里, 在一大群的沙门和婆罗门中, 在这个有天神和人类的世界里, 我不见其他沙门或婆罗门, 具有比我更殊胜的定, 值得我尊重, 恭敬和侍候。”
6. “为了圆满尚未圆满的慧, 我应以尊重, 恭敬和侍候某沙门或婆罗门而住; 可是在这个有天神、魔罗和梵天的世界里, 在一大群的沙门和婆罗门中, 在这个有天神和人类的世界里, 我不见其他沙门或婆罗门, 具有比我更殊胜的慧, 值得我尊重, 恭敬和侍候。”
7. “为了圆满尚未圆满的解脱, 我应以尊重, 恭敬和侍候某沙门或婆罗门而住; 可是在这个有天神、魔和梵天的世界里, 在一大群的沙门和婆罗门中, 在这个有天神和人类的世界里, 我不见其他沙门或婆罗门, 具有比我更殊胜的解脱, 值得我尊重, 恭敬和侍候。”
8. “比丘们! 此时, 我作如是思惟: 我于此法已彻底觉悟——若我以尊重, 恭敬, 服从和侍候此法而住, 将会怎么样?’”
9. “比丘们! 此时, 梵天娑汉巴迪(Sahampati)知道我心中的思惟, 犹如大力士伸展他弯曲的手臂, 或弯曲他伸展的手臂, 正亦如是, 他在梵世消失, 出现在我座前。”
10. “比丘们! 当时, 梵天娑汉巴迪将上衣披在肩上, 右膝著地, 合掌向我, 作如是言: ‘世尊! 确实如是。善逝! 确实如是。过去世的阿罗汉, 正等觉者也以尊重, 恭敬, 服从和侍候此法而住。未来世的阿罗汉, 正等觉者也将以尊重, 恭敬, 服从和侍候此法而住。因此, 恳请世尊, 现在世的阿罗汉, 正等觉者, 以尊重, 恭敬, 服从和侍候此法而住。’梵天娑汉巴迪如是说已, 更说:  
‘去世的正等觉者,  
未来世的正等觉者,  
现在世的正等觉者,  
为了众生放逐了苦恼——  
诸佛曾以尊重此法而住,  
现在如是住, 将来也如是住:  
这是他们的方式。  
任何爱惜自己的人,  
愿望成为伟人者——  
他应当尊敬佛法,  
紧记佛陀的话。’”
11. “比丘们! 梵天娑汉巴迪如是说。如是说已, 他向我致敬, 身体右侧向著我, 即刻在我座前消失。”
12. “比丘们! 由于此是梵天的意愿, 亦适合于我, 我以尊重, 恭敬, 服从和侍候我所领悟之法而住。比丘们! 又, 僧伽亦成就完美故, 我于僧伽亦深致尊重。”





达摩难陀博士



阿姜查尊者

## 现代生活的本质



**在**我们当今居住的世界里，我们必须体力上与精神上辛勤地工作。这世界到处都充满激烈的竞争。在每一个生活领域里，一个人想尽办法去击败另一人，人类没有休息的机会。心是生活的核心。如果心中没有真正的安宁与休息，整个生命将会崩溃。人们很自然地尝试通过满足感官克服他们的苦恼：他们喝酒、赌博、唱歌、跳舞——总是幻想他们正在享受真正的快乐。感官的刺激作用并不是得到松弛的真正方法。我们越尝试以感官欲乐满足我们的感官，我们就越成为感官的奴隶。我们对欲乐的渴求永无休止的。真正获得松弛的办法是通过控制心使感官安静。如果我们能控制心，我们就能控制一切。当心完全被控制和净化时，心就能摆脱内心的骚动。当心已摆脱内心的骚动时，它就能够看见别人以肉眼看不见的许多事物。最终，我们将获得解脱和找到宁静与幸福。

一个实践禅修的人必须有坚韧不拔的决心、努力和耐心。他不能期望立即的效果。我们应该知道，一个要考取医生、律师、数学家、哲学家、历史学家或科学家资格的人必须经过长时间的训练。实践禅修的人也一样，他需要时间去控制那不可捉摸的心，和使感官平静。实践禅修如逆流而上。因此他不能因为得不到立即的效果而失去耐心。实践禅修的同时，他必须培养他的道德。适合的禅修场地也是一个重要的因素。禅修者必须有适合自己的禅修目标，因为没有目标，那跳跃的心不容易被逮住，禅

修目标必须不会在禅修者的心中制造贪、瞋、痴、和情绪。

当我们开始实践禅修时，我们的心从旧有的散漫思维方式或习性的思维，转变为新的无障碍和不寻常的思维方式。当我们禅修之际念住于入息时，我们吸引宇宙的能量。当我们以慈爱念住于出息时，我们净化大气。

我们花了大部分时间在我们的身体上：给它食物、给它穿衣服、给它洗澡、给它清洗、美化它、使它松弛。但是，我们花了多少时间为我们的的心做同样的事情？

什么是适当的禅修目标？有些人以佛像为集中精神的目标。有些人专注于入息和出息。无论什么方法，若人尝试实践禅修，获得松弛是必须的。禅修在身体和健康的健康方面给予人很大帮助。必要时，禅修也助人控制自己的心。

我们能以简单的诸恶莫作作为社会做出至高的贡献。一个通过禅修培育的心为其他众生作出最有益的服务工作。禅修肯定不浪费宝贵的时间。禅修者先进的心能够解决许多人类所面对的问题，有助于启发他人。禅修帮助人宁静地生活，纵使在现代世界里存在各种各样的骚乱。我们不可能逃避到树林或山野去过那象牙塔的生活——‘远离尘嚣的生活’。

通过正确禅修的实践，我们有了一个暂时的遗忘状态的住处。禅修的目的在于训练一个人去面对、了解、和征服我们所居住的世界。禅修教导我们调整自己，做好准备面对和忍受许多生活在现代世界里的种种障碍。

如果你实践禅修，你可以学习举止端正，如一个高尚的人，即使你被他人骚扰。通过禅修，你能够学习如何使身体松弛，和使心平静；你可以学习经历内心的宁静和幸福。

正如一台经过长时间操作的发动机将加热过度而损坏，为了避免这种状况，它需要冷却；同样的，当我们的的心受到持续的精神努力的支配时，心将承受过度的压力；只有通过禅修，心获得松弛或冷却。禅修加强心在控制人类情绪方面的能力，尤其是当它受到负面思维和感受，如嫉妒、嗔恚、傲慢、和羡慕的骚扰时。禅修帮助我们放下，从生活的日常压力中得到非常需要的暂缓。

当你迷失在生命的十字路口，不知走去何方时，如果你是禅修实践者，你将有能力做出适当的决定。这些素质不能以金钱购买。不能以金钱和产业交换这些素质，可是你可以通过禅修获得它们。但是我们不可失去焦点：佛教禅修的最终目的是消除内心所有的污染，达到终极的目标——涅槃。

不过，禅修当今已被人们滥用。他们要即刻和尽快的效果，正如他们期望从他们日常生活中所做的得到即刻的成果。一些人为了满足他们物质上的欲求实践禅修，他们要更多的物质收益。他们要利用禅修来找到更好的工作。他们要赚取更多的金钱，或更加有效地经营他们的生意。虽然这不是一件坏事，但是他们不能明白，禅修的目的在于减少欲望，不是增加欲望。物质的动机

### 【宁静的森林水池】

## 信赖你的心

**在**佛法的修行中，有许多法门，如果你能掌握它们的主旨，就不致使你偏离正轨。不管怎么说，如果你是一个不尊重德行和收摄心的修行人，你必定无法成功，因为你已偏离过去伟大森林禅师所遵循的“道”。不要忽视这些基础，如果你想修行，就应在心中建立戒、定和慧，并深信佛、法、僧三宝。停止所有（内心）的活动，做一个诚实的人，然后继续做下去。虽然种种不同的事情再三地欺骗你，如果你觉知它们的话，终究还是能把它们抛掉的。同样的老人再来告诉你同样的老谎言时，如果你知道，就不需再相信他；但这是需要很长的时间你才能明白的，因为我们的习气永远设法要欺骗我们。

当我只有二三年的修行经验时，我仍然无法信任自己。可是，在我经历许多之后，我学到要信任自己的心。当你有了这种深刻的了解之后，不论什么发生，你都能处之泰然，使这一切都能平缓而过，你将达到一个心会告诉自己该怎么做的境地。心不断地观照、不断地保持正念。你唯一需要关心的，就是继续地思惟（观）。

绝对不适合适当的禅修，禅修的目标超越世间的事务。

在佛教里，如其它东方文化一样，耐心是一个非常重要特质。我们的心必须逐步地受到控制，一个人不应该在没有适当训练的情形下尝试达到更高的境界。我们曾听过热心的男女们确实地变成神经失常，由于他们对禅修所采取错误的态度。禅修是征服污染内心的污秽的一个温和的方法。若人们要获得‘成功’或‘成就’，为了炫耀自己已证得此或彼的禅修层次，他们滥用了这培育心智的方法。一个人必须在道德上接受训练，并清楚地了解，若在禅修上有所成就，必须认清世俗的成就不同精神的发展。在一位有经验老师的指点下实践禅修是合乎理想的。总的来说，一个人决不应该急切的需要短期内完成最多。