

如果我们想要实践佛陀的教法，  
有一个简单的原则，

那就是佛陀对弟子婆希亚所说的：

“婆希亚，

每当你看到**色尘**的时候，只**看到**就好了；

每当你听到**声音**的时候，只**听到**就好了；

每当你闻到**气味**的时候，只**闻到**就好了；

每当你经验到**触觉**的时候，只**触**就好了；

每当你有**思想产生**的时候，

就把它当作心中所产生的**自然现像**(感觉)吧！

如果能办到这一点，就没有『我』了。

没有『我』的时候，

心也不会移到这里或那里，不会停留在任何地方。

这就是**苦的熄灭**，又称**涅槃**。”

— 佛使比丘 (Buddhadasa Bhikkhu) —



## 此身体如泡沫

知此身如泡，  
觉悟是幻觉，  
折魔罗花箭，  
越死王所见。

(法句46)

第4章之2：

### 观身如泡沫的比丘

有一次，佛陀居住在舍卫城 (Savatthi) 的祇树给孤独园 (Jetavana) 时，一位比丘获得佛陀授予禅修的目标后到森林里禅修。

虽然他精进地禅修，但是进展不多，因此对自己的实践感觉不满。他这么想：“我要回去祇树给孤独园，要求世尊另外授予我一个适合我性格的禅修目标。”想毕，他就启程回去祇树给孤独园。

他在途中遇见海市蜃楼。他以警惕之心省思，领悟海市蜃楼只不过是由水造成的幻觉；同样的，他的身体也是由生与死造成的幻觉和不实。他把心集中于海市蜃楼，继续实习禅修。

稍后，他到阿致拉瓦地 (Aciravati) 河边洗澡。洗澡后坐在河边的树下休息时，他看见河水的泡沫分解，他更加领悟身体的无常性。

此时，佛陀从祇树给孤独园看见这位比丘，散放出一道光芒，激励他说：“比丘！你的观察是正确的。继续努力！你能观身体如泡沫一般无常和如海市蜃楼一般不实，你已实践得很好。”

佛陀激励的话说完后，比丘证得阿罗汉 (Arahant) 果。



◎ 李健友 John Lee Kean Yew / 周日佛学班 (成人组)

## 民间的华语周日佛学班 《吉隆坡十五碑锡兰佛寺》

周日佛学班以英语和华语为儿童、青少年与成人提供完整和有系统的佛法教育。十五碑第一代长老达摩难陀，于1952年从斯里兰卡到锡兰佛寺，并奉献他的一生到全国各地去弘扬佛法，成为大马史上第一位南传首座（又称长老）。周日佛法学校积极地以英语和华语为孩童、青少年及成人提供佛教教育。佛寺除了有英语源流的佛学班，也有华语源流的佛学班。在僧伽和众老师的领导下，很多的家长，包括我，把孩子送到佛法学校来学习之余，自己也来上成人班，这么样亲子之间便能一起复习佛理。

我胆粗粗地报读华语周日佛学班。老师——刘继光——能够在百忙之中抽空教导、编写和修订资料。华语周日佛学班成功响应佛陀的呼吁：为了怜悯众生，为了众生的福祉和幸福，去弘扬此美于始、美于中、美于末的佛法。在延续佛法慧命的路上，华语周日佛学班将会一直的走下去。我选择刘老师的成人华语佛学班，因为这些年来以中文为媒介语修学上座部止与观禅者明显地增加。而在止与观禅两种禅修法当中，阿毗达摩的知识对修习后者是非常重要的。所以《阿毗达摩概要精解》给了我们佛法实践者很大的启示，刘老师的教导有助于华语源流的禅修者减少在修习观禅时面对的障碍，有助于正法长住于世，更长远地让众生获得至上法义的熏陶。

对我而言，佛法肯定不仅是理论而已，阿毗达摩也不是纸上谈兵的某世间法。从《殊胜义法》对佛学的观点中，我们可见此学之目的何在。在此，应当思虑对三藏的三种学习态度：如捉蛇者错误地捉蛇的学习态度，为解脱而学习，以及如财政的学习态度。当中也有为了恼怒他人：有些一无是处的人不适当地学习诸部的佛法。学习佛法之后，他们没有理智地探讨佛法。这些人学习佛法是为了恼怒他人，或为了使自己豁免遭受他人的批评或指责，因为那些佛法是以不正确的学习态度获得。佛陀说：“正确地学到的佛法会带来利益，以及长久的快乐。因为那些佛法是以正确的学习态度获得。”由此可见，佛学是趋向出世间的实用解脱学，如捉蛇者一般错误地学习佛法是非常危险的。

在佛学班里，刘老师所讲解的欲望心和色界心最引人入胜。心之‘界’ (avacara) 与‘生存地’ (bhumi) 之间有一定的关系：‘界’的意义是时常活动于或到访某境地之法。所到访的境地是依‘界’而命名的‘生存地’，即欲地、色地、无色地。各‘界’之心并不是只可以出现于与其相符的‘生存地’，也能在其它生存地生起。例如，色界心与无色界心也能够欲地生起，而欲界心也能够色地与无色地生起。但，还是可见它们之间的固定关系，即一界之心是特别常出现于跟它拥有同一名称之地。再者，任何界的造业之心（善心或不善心）都倾向于令造业者投生到与其相符的生存地。如果成功导致投生，它们必定会令造业者只投生到该地，而不会是其它地。因此，心之界与其生存地之间的关系非常密切。

在我们的日常生活中，看到有些亲人和朋友的执著与放不下，我深深的体会到痴根心 (moha-mula-cittani) 的真理。根据一些文章与课本的教导，这最后一组不善心，包含了缺少贪瞋二不善根的不善心。一般上，

愚痴导致贪或瞋也随之生起。然而，尽管贪根心和瞋根心里也有痴，但痴在其中的作用是次要的。相反的，在这最后的两个不善心，痴是唯一的不善根，因此它们被列为痴根心。由于痴的作用于此两个心特别显著，它们被形容为纯粹涉及痴的心，巴利文momuhacitta（纯粹涉及痴）是moha的强调语，即是面对可喜所缘（目标），若生起的是痴根心，该目标的体验则不再是可喜，因此悦受也就不会生起。同样地，当不可喜所缘不被体验为可厌时，忧受也不会生起。再者，心受到疑或掉举困扰时，它无法对目标下个正面或负面的判断，因此它不能与悦受或忧受相应。基于这些原因，与这两个心俱行的受是舍受。

五色禅心皆可生起为善心、果报心以及唯作心，因此有十五种。不论是善、果报，还是唯作，皆依同样的禅支组合分类每一层次的禅那。一切色界心皆与智相应 (nanasampayutta)，但由于智并非禅支，因此在其分类法里并没有提及。如是一切色界心皆有三因：无贪、无瞋、无痴。在课文里有提到，与欲界善心和不善心有异，色界心并没有‘有行’与‘无行’之分。当禅修者在修心以证得禅那、道与果时，只要他还依靠他人或自己的激励，其心即还未适于获得该成就。有行与无行之分只适用于修行的基础阶段。在证得禅那或道与果时，则不可能涉及‘怂恿’或‘鼓励’。如是，由于‘有行’或‘无行’于禅那或出世间心不可能存在，有行与无行之分即不适用于这些心。不过，《阿毗达摩义广释》则认为，禅那心不可能被称为无行，而只可能被称为有行。此见解看来并站不住脚，因为导向禅那的前行不应该被视为是与禅那心相应的‘怂恿’。因此，尽管《阿毗达摩义广释》极具威信，看来还是视有行无行之分与高层次的心无关更为恰当。因此，关于禅那心、道与果心，还是把有行无行之分省略较为恰当。

通过在周日佛学班学习，我们得见阿毗达摩所说的真理于六识活跃地穿梭在生命中，心从一刹那到另一刹那在造业。是善业？是不善业？每一心生起皆有主因。每一善心生起皆有主因。每一烦恼心生起皆有主因。周日佛学班带领我们进入生命的故事，去看见心生起的主因。佛学禅观是让心处于明觉的正念中，让善业相续不断地转起，成就‘解脱’。



人生中  
有些事(人物)可选择忘记  
有些事(人物)不须选择自然忘记  
有些事(人物)可选择放下  
有些事(人物)不须选择自然放下  
有些事(人物)必须看清楚后而放下  
因智慧而明白, 因智慧而解脱,  
让我们共同参与  
吉隆坡十五碑锡兰佛寺华语周日佛学班  
阿毗达摩中探讨生命

### 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)

## [ 天子相应 ]

## 二十六 ◎ 第六

## 赤马 (Rohitassa)

1. 一时，世尊住在舍卫城 (Savatthi) 祇陀林 (Jetavana) 给孤独园。深夜时分，赤马天子诣世尊处，他身上发出之光辉照亮整个祇陀林给孤独园。他礼敬世尊后，立于一旁。立于一旁之赤马天子白世尊曰：“世尊！是否有可能以步行而得知，得见，得到达无生、无衰、无死、无没、无再生的世界尽头？”

2. “友！我告诉你，以步行而得知，得见，得到达无生、无衰、无死、无没、无再生的世界尽头，是不可能的。”

3. “真令人赞叹！真不可思议！世尊说得妙：‘友！我告诉你，以步行而得知，得见，得到达无生、无衰、无死、无没、无再生的宇宙边际，是不可能的。’我往昔是一位名为赤马的见者，普奢 (Bhoja) 之学生，有行走于天空中的本领。我有飞快

的速度——如一位训练有素，精巧和熟练之神箭手——射出之轻矢穿透棕榈树之叶荫。我一足之幅度，有如由东海至西海之广。具备如此速度和如此步行之幅度，我生起如是愿望：‘我欲行走到达宇宙之边际。’世尊！我有一百年的寿命，一百年的时间，——我步行了一百年，除了饭食，大小便，睡眠以治疲劳之外，我未到达宇宙之边际，中途而死。真令人赞叹！真不可思议！世尊说得妙：‘友！我告诉你，以步行而得知，得见，得到达无生、无衰、无死、无没、无再生的宇宙边际，是不可能的。’”

4. 世尊回应曰：“友！我告诉你，以步行而得知，得见，得到达无生、无衰、无死、无没、无再生的世界尽头，是不可能的。但是，与此同时，我也说不到达世界之尽头，则不到达痛苦与烦恼之尽头。友！于此六尺之有想有智力的身体内，我说即是世界，世界之集，世界之灭和导致世界灭之道。”

不以步行到达世界的尽头。

不到达世界尽头则不脱苦与恼。

因此，确实地，智者，世间解

世界尽头的知者，

完成清净的梵行，寂静，

知道世界已尽，

不欲求此世或他世。

## [ 增支部 ]

## 八集 ◎ 五十三

## 略说

1. 有一次，世尊住舍离城 (Vesāli) 之大林 (Mahavana) 重阁堂。摩诃波阇波提乔答米 (Maha Pajapati Gotami) 来到世尊之处。至已，礼敬世尊，坐于一旁。坐于一旁的摩诃波阇波提乔答米对世尊说：

2. “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，精勤，坚决的奉行师教。”

3. “乔答米！若汝知：此法导向情欲，而不导向离情欲；导向系缚，而不导向离系缚；导向积累再生，而不导向消除再生；导向多欲求，而不导向少欲求；导向不知足，而不导向知足；导向聚会，而不导向隐居，导向懈怠，而不导向精勤；导向奢侈，而不导向俭朴——乔答米！你即可知此非法，此非律，此非师教。”

4. “乔答米！若汝知：此法导向离情欲，导向离系缚，导向消除再生；导向少欲求，导向知足，导向隐居，导向精勤，导向俭朴；乔答米！你即可知此是法，此是律，此是师教。”

## 生活中的佛法



◎ 转载自林艾霖脸书

## 修阴德多一点吧！

丁酉年真是灾祸连连。天灾人祸没有断过，几乎每个月都有一单那样。

刚刚读到王亭之写的案例，他说如果一个小孩，面对很危险会夭折的命，如果他有祖德，就能冒险捡回一条命。他说小孩的父母是温厚纯良的人，荫会了小孩。

我想是的。我七岁那年非常危险的车祸，阿妈说我昏迷了两天，严重的脑震荡，我阿妈排除所有的建议，决定送我去医院。她相信医生可以救活我。

我阿爸阿妈一生行善，可能他们的善行救了我，尤其我阿妈婚前，不论多穷，她一担水赚两角钱，却见到一位孤苦老人，马上给老人一元。3, 40年代，一元很大了，可以吃一个星期了。这是我的老邻居告诉我的。后来我问阿妈，阿妈说看到他很可怜，没有子孙，就给他钱了。

我阿妈还百无禁忌的车孝服，那些穷人家，我阿妈竟然不收钱的。她跟我说，那时没有结婚，买布的人跟她说：你做好心，你以后生好的孩子。

我阿爸也是那种，自己穷，但是不求人，更勤劳工作，也在能力内去帮人。当承包商时，收到钱先发工资，因为工人等钱开饭。有时工人紧急要钱，阿爸二话不说就给，而且不讨不扣薪水的。所以他有很忠心的工人。

我记得我小学时，老师家访，看到我家情形，回到学校，给了我申请助学金的表格，我

带回家，阿爸想了一下跟我说：“我还负担得起，你如果申请了，那些更需要的人就失去一个机会了。我们把机会让给更穷的人。”

结果我没有申请。但是后来几年，老师自动给我。

所以我相信那次车祸，因为我爸妈的善良和布施，积了阴德，让我渡过生命的危险。

我深深明白积德避灾的道理和应验。

虽然那次车祸造成我严重的耳鸣，破坏了我的音感。使我听到的声音跟他人不同，一路走来，因为拼音障碍给人笑，给人酸，都没有影响我的学习和进步。

今天我依然无法说出标准的华语和英语和马来语，但是没有影响我和人沟通。

我希望为了你孩子的平安，做父母的能时时行善。

一、百无禁忌的能帮就帮。

二、把机会让给更需要的人。

我也相信我好几次避过灾难，也是这两个基因让我修了阴德。

阴德是不表露给大家知道的善事。包括不写在面子书给你知道。

修阴德的好处是，你不必应酬很多来叫你行善的勾当，macam macam的要求，有些一看就知道是牟私利的「慈善」。哈哈。

你动不动让全世界知道你行善，就会变得很没空：你帮他就不帮我？blaaa-blaaabaaaa然后在面子书骂你。

修阴德就不同了。没人知道，只有你和受惠人知道，你也保住了人家的尊严。那样你被人骂，但是你也有真心的朋友在身边。

修阴德多一点吧！



达摩难陀博士

## 究竟的真理

佛陀所发现的非传统真理被称为究竟的真理。

佛教承认两种真理，即关于世俗事物的明显的传统真理和关于出世间的真正或究竟的真理。究竟的真理只可以通过禅修的心，而不是通过理论或揣测，获得体验。

佛陀的教义是关于这世界的究竟真理。不过，佛教不是一个上帝的启示或组织起来的宗教。它史无前例地采用纯粹科学的方法解答关于生命究竟本质的疑问。这不受时间限制的教义，是佛陀自己在没有得到任何神灵协助之下发现的。这教义本身有足够能力面对任何挑战，而无须改变其教义的基本原理。任何宗教，为了适应现代社会而被迫改变或调整原有的教义，肯定是缺乏稳固的基础和究竟的真理。在广泛于现代社会的恶劣情况下，佛教能够保持佛陀原始教义里的真理。它能够面对来自科学最严厉的审查方法的挑战。佛陀没有倡导某些与道德或宗教实习无关的个人或世俗实践。对佛教徒来说，如此的实践并没有宗教价值的。我们必须区分什么是佛陀所教和什么是人们在佛教名义下所弘扬的宗教和实践。

每一个宗教不仅包括其创始人的教义，也包括从那教义的基本核心发展出来的仪式和礼仪。这些仪式和礼仪都是接受该宗教的人们所奉行的文化实践的产品。伟大的宗教创始人通常没有规定信徒们必须实践的仪式。但是，后来的领袖将宗教组织起来，建立了信众必须遵守的严格行为准则。正如我们之前曾讨论过，这就是佛陀不委任继承人的其中一个原因。

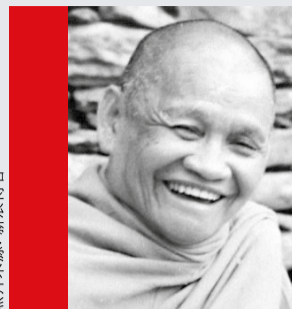
甚至我们今天称之为“佛教”的外在的实践与当时佛陀和弟子众所进行的很不一样。数世纪的文化发展和环境的影响，使缅甸，泰国，中国，西藏，斯里兰卡，日本，韩国的佛教生活方式变得不一样。但是这些实践都没有冲突，因为佛陀说，在真理保持其究竟性的时候，真理可以根据信奉它的人们的生活方式有不同的体现。

因此，我们在许多国家里见到的现代化宗教，是居住在一个国家里的人民，不断适应社会与文化环境的正常产品。不过，作为一个宗教，佛教并非一开始就是来自天堂的优质世俗体系，而是它诞生后，经过很长的历史过程中进化形成。在它进化的过程中，人们逐渐地离开佛陀的原始教义，创立了不同和新颖的宗派。所有其他现有的宗教也面对同样的情况。

佛陀逝世数百年后，他的弟子们依据他的教义组织了一个宗教。他们在组织这宗教的过程中，引进了各种概念和信仰，奇迹，占卜，魔法，咒文，护身符，咒语，祷告和许多仪式和礼仪，这些都从来未曾出现在原始的教义里。有了这些与宗教无关的信仰和实践，很多人就忽略了原始佛教里最重要的实践：即自我纪律，自我克制，道德培育和心灵发展。他们不再实践原来的教义，反而把注意力和精力放在远离邪恶神灵的祸害上。他们对寻求消除所谓的灾难或星球的邪恶影响，邪术和病魔的方法更加感兴趣。在这种情况下，宗教的实践与信仰逐渐退化，变得只局限于一般的世俗追求。即使在现在，很多人相信他们能够通过外在的力量摆脱他们的困扰。人们还是执著于这些信仰。他们忽略了培养意志力，智慧和理解能力，以及其他有关的人性美德。换句话说，他们通过遵守那些以佛教为名的实践，滥用了人类的智力。他们也因此污染了佛陀深奥教义的纯净。

我们不应该通过观察人们在宗教名义下所做的实践，就仓促地判断一个宗教的有效性，或谴责它。要了解和评估一个宗教的本质，我们必须研究和审查这个宗教创始人的原始教义。

面对后来出现的各种丰富的思想和实践，我们有必要回到佛陀所教的正面和不受时间限制的佛法。无论人们在佛教的名义下相信什么和实践什么，佛陀的基本教义仍然保存在原始的佛教圣典里。



阿姜查尊者

阿姜查尊者

## 【宁静的森林水池】 断疑

很多拥有大学文凭和世间成就的人，他们的生活似乎仍然缺少了什么。虽然他们思想高深，聪明世故，心却依然充满了小气与疑惑。兀鹰虽然飞得很高，但它吃的又是什么？

“法”是超越因缘和合事物和世间科学的有限知识之领悟的。当然，世间的智慧可以用在善的目的。但是，世间智慧的进步会造成宗教与道德的腐败。重要的是，要去增长能够运用这些技术，同时仍保持不执著它们的超俗智慧。

刚开始教导基础是必须的——基础的戒，彻见生命的短暂，彻见老、死的真相。这里就是我们必须开始的地方。在你开车或骑车以前，必须先学会走路。未来，一眨眼间，也许你已会乘坐飞机或遨游世界了。

外在的经典研究并不重要，当然，经典是正确的，但它们也不尽正确。它们无法给予你正确的知见。看见文字上的“嗔怒”和经验嗔怒是不同的，就好像听到一个人的名字和遇见其人并不一样。唯有亲自经验方能给你带来真实的信心。

信心有两种：一种是盲目的信赖佛、法、僧，通常因此而导引一个人开始修行或出家。第二种是真实的信心——稳定、不动摇，是从认识自己内心而生起的。虽然我们仍然有其他的烦恼（杂染）须去克服，但是，我们还是得清楚地彻见自我内在的一切，使我们能够断疑，进而达到个人修行中的稳定。