BMV 中文月刊

• 2019 年 2 月

For Non-Muslims only

一颗没有训练过的心，总是跟著习气走、跟著烦恼欲望去想，以为这是我、这是我的，认为这些东西能够給自己带来快乐。

一旦这么想，就想要去拥有。于是，就必须想尽办法以得到它。拥有了，它的确給自己带来快乐，但一下子这快乐就消失。于是，又得再去找新的东西。

比如我们只有一个身体，但为什么买了整橱的衣服？这是因为当我们看到的时候觉得很好看，但买了穿过一次就觉得不好看，想要买别的。这就是我们没有控制我们的念头，让念头跟著欲望而去。

如果我们能夠用智慧思考，就能夠控制这顆心。要这么想：“衣物的功能是什么？不就是遮掩身体而已吗？如果现在的衣服都已经足夠，为什么还需要再买？”

要懂得控制自己的想法，让心往能夠带来快乐的方面去想。

— 阿姜苏查(Ajahn Suchart) —

佛教大寺院
慈善狂欢节 2019

2月24日 星期日 上午 9时30分 - 下午3时

请施予援手，帮助我们筹募基金，为老人、孤儿院、贫困人士提供援助，和资助成人与儿童的佛教教育用途。

你如何能给予我们支持?

(1) 经营一个摊位。
(2) 捐赠物件供售卖之用。(谢绝再循环物件)
(3) 协助售卖购物卷。
(4) 捐款作为资助狂欢节费用。

欲购买购物卷，请联络:

电话：03-2274 1141, 017-216 1287

电邮：bmvcc2019 @ gmail.com

地址：佛教大寺院，123, Jalan Berhala, Brickfields, 50470 Kuala Lumpur.

预定摊位：请联络 Bro David (012-201 8539), Sis Dinah (012-494 2312) 或 Sis San Ping (012-382 0377)

由以下机构联合赞助:
周日佛法学校 (BISDS)
大寺院之友 (Friends of the Vihara)
K Sri 达摩难陀佛学院

FRIENDS OF THE VIHARA
Buddhist Maha Vihara

心灵的成就比世俗的君权更胜

一统一大地，得生天上者，
一切世界王，不及预流胜。
(法句178)

第13章之11

给孤独长者(Anathapindika)之子卡拉(Kala)

卡拉(Kala)是给孤独(Anathapindika)长者之子，每当佛陀和弟子来他家时，他总是躲开。给孤独长者担心，如果他的儿子持续如此的行为，他的未来将不确定。因此，他以金钱诱惑儿子。他承诺给儿子一百块金，若儿子到精舍去守持一天的戒。因此，他去了精舍，第二天一清早就回家，没有聆听佛法开示。给孤独长者给他准备了美食，但他却开口说要钱。

第二天，给孤独长者告诉他：“儿子！如果你能背颂一句佛陀的教诲，我将给你一千块金。”他再度前往精舍。佛陀向他说法。与此同时，佛陀以意志的力量促使他不能牢记任何东西。他知道卡拉只对金钱有兴趣，并不是诚心学习佛法。因此，卡拉必须多次重复一句偈。当他如此做时，他领悟了佛法的意义，证得初阶段的圣位。

第二天清晨，他跟随佛陀和众比丘到自己的家去。但是，他心中想：“但愿父亲不会在佛陀面前给我金块。我不要让佛陀知道我只为了钱才遵守戒律。”供养了食物给佛陀和众比丘后，给孤独长者拿出一千块金，叫卡拉受下，但他出乎意料地拒绝。给孤独长者告诉佛陀：“世尊！我的儿子已改变了他的态度，他现在表现得非常尊贵。”他进一步告诉佛陀，他如何利诱儿子到精舍去学习佛法。佛陀回答：“给孤独长者！你的儿子已领悟了佛法，他所获得的领悟比统治天下的君主，或天神，或梵天(Brahma)的财富更胜。”

德加尼亚禅师

欲望导致抑郁

抑郁是一种瞋心，因为得不到想要的东西时，心不高兴，会沮丧，再下去就会抑郁。每个人的一生或多或少都会经历过抑郁，只是程度不同而已。

视乎想要的欲望有多强，有多强的欲望得不到时，抑郁就有多重。一开始我们得不到想要的东西时，心就开始不高兴，那时其实还不是很严重；可是心又开始想要，还是得不到时，就更不高兴了；然后，就开始觉得沮丧，烦恼越来越强。如果这想得到的心一直持续下去的话，就会越来越严重。

如果我们能够明白，感受是感受，烦恼是烦恼，不是个人的，不是我的，只是所缘的话，贪心就会减少，贪心减少的时候，瞋心也会相对减少，抑郁也就会减少。

很多人觉得每天生活都是一样，刷牙、洗脸、吃饭、上班等等，抑郁的人看这样的现象就觉得绝望和没有兴趣，不知道怎么办，这是有问题的心态。正常人一般会觉得这是新的一天，不觉得和昨天一样，会好好的去过，充满精力的去过。而禅修者看每一刻都是新的，和之前肯定是不一样的；每个当下都是新的，所缘和心都是新的，带着这样的认知去观照、去体验就没有问题了。

我出家前，曾有重度抑郁症。当时心很苦、很消沉，没有动力，非常恐惧，单靠个人的力量很难脱离这样的状态。当时从早晨醒来开始，心无时无刻不在苦当中，没有一刻停止。我尝试过很多方法，想重获正常的心境，可是都没有用。我尝试去旅行，去以前最爱去的地方，但发现无论身在哪里，苦及苦因都在心内，都逃脱不了内心的痛苦。最后，我想到了禅修。

那时，我想了解心为什么会这样。我只问了一个问题，心为什么会苦？如此从早到晚，一刻不停的观察，经过三、四个月反覆的观察，虽然心还是无时无刻不在受苦，但是终于突然在一刹那体验到心没有苦的状态。就只因那一刹那，我相信，禅修是能对治苦的方法，然后就继续不断的修习。我花了两、三年的时间，在日常生活中不间断地观心，有时整天都像在看恐怖灾难电影一样，但时间久了，就不会被思想内容所吓到，或欺骗了。从而，深刻地了解到心是怎样运作的。

最后，禅修实际经验到抑郁的根本原因是贪心和无明。想要的东西太多，背后就是无明。得不到想要的东西就沮丧，要不然就抑郁，要不然就很愤怒；愤怒是外向的，抑郁是内向，抑郁是内在的瞋心，向下沉的。

有个人有十艘船，有艘船下沉了，他就自杀了，他就没想到还有九艘船，想的是失去的是什么，船有多少价值，他损失多少，心想到是失去的，而没有想到还有多少，这艘船曾经帮他赚过多少钱？他不会这样想。

年轻的时候，我希望每时每刻都快乐，所以为了追求快乐，我什么都去尝试，但很快就发现，所有能做的，都不会带来真正的快乐。贪心造成抑郁，似乎是一个很简单的答案，但花了很多年在体验中去明白这个道理。

苦和快乐是内心的问题，没有外人可以让心快乐或者不快乐；也不要相信有人可以令我们快乐，如果我们相信某人可以让自己快乐，那就是最愚痴的想法。

◎ 黄丽圆 /周日成人佛学班

八月份佛学班里的最后一堂课，刘老师宣布九月份一连三个星期的假期，同时下了通告必须交上年终假期作业。哈！原来快乐与痛苦果然是一体两面的，享受了假期的快乐就得承受作业的压力，尤其是对我这难得提笔，兼文采平平的学生。心中正盘算着如何下笔之际，想起假期对我来说只是心理上的一种放松，可以睡个懒觉或是徒山亲近大自然。

回顾上课点滴，老师的谆谆善诱，同学们的好学，再加上佛学的实修与应用，坚定了同学们的信心和颂扬。这每个星期天的早晨就成了我们共同的期待。下课后带着那份注满喜悦与和谐平静的心再回去从容面对风风雨雨的六天，体悟它的高深与奥妙让人有种重生的感觉。

这经历了2千500年的教导流传至今，让我们有机会增长智慧，体悟，觉醒以及超越，是多么的难得可贵，这是我们共同的感恩。基于这份感恩，同学们齐心协力，把佛陀正法流传后世的工作都尽心尽意完成。这造就了我们共同的感动。

想到这里，对于有燃眉之急的修行功课，不应该因假期而中断，而只是一种形式上的改变。在徒山之际依然有培育觉知的机会。假期其实可以带出一份期待，注入了精进的动力。

写到这里，发现作业的用意原本是让我们理清所学所悟的一个管道。上课不只是明了佛理，而是不断观察，审察，反思，体验与验证。这些不都是作业的题材吗？哈！这一刻我已为开课做好准备了。何来假期的放纵之乐，作业压力之苦？

谢谢老师的假期作业！同学们加油！

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)

吉祥尊者

【吉祥语】

进步

每当一期密集禅修营结束时，经常会听到禅修者埋怨：“喔，我修了十天都没有什么进展！”“我拿了一个月的无薪假期来禅修，结果什么也没有得到，真是白费功夫！”有些人虽然没有说出口，但内心也在抱怨。

你知道吗？有时给自己种些因缘和条件是需要的，当这些因缘和条件在未来成熟时，才会让你有机会真正起飞。可以肯定的是：所有精进，所有曾付出的努力和劳力都不会白费，因为因果法则真实不虚。而且，每一份小小的进步和提升都是促成你未来成功不可缺乏的因素。这里我给个譬喻：假设你要从这里驾车到另一个地方去，而这辆车的各种零件都还没有组合，这时你就必须慢慢地把凌乱的零件一件一件地装配，组合完成后再注入机油、刹车液、齿轮油、汽油、水……等等，然后才能驾着这辆车到达目的地。如果从开始装配零件一直到启动汽车引擎总共需要耗费九十九天，然而只需要一天的驾驶路程就能抵达目的地，那么，事实上当你完成汽车装配时，就已完成百分之九十九的功夫，只差再百分之一的努力就可以达到目的地。

问题是，当你组装汽车零件的九十九天内，你还在原地不动，一步也没有向前迈进，但你会认为所做的一切都在白费功夫吗？第九十九天时，当别人问你：“你离你的目的地还有多远？”如果你要以距离衡量自己向目的地迈进了多少，其实你一步也未踏出去，然而你会这样说吗：“我九十九天的付出是白费的，连一步距离也没有拉近！”当然不会，因为你知道自己不久就要抵达目的地了。如果你注定需要经过一百天的劳力才能到达目的地，那么九十九天的付出就是你已经完成百分之九十九的路程。

抱着这样积极如实的心态，你就不会埋怨自己为何在禅修期间那么努力了仍没有进步？为何还没有出现禅相？为何还没有证得禅那？你绝对不会这样想。也许这次禅修营的工作就是让你发现到你的错误在哪里？让你有机会把错误纠正。如果你就是真的需要经过这个过程来发现自己的错误，那么以后你就不再需要浪费时间解决这个问题。就像爱迪生一样，他在发明电灯时曾经历一万多次的失败，别人对他说：“喔，你很可怜，竟然失败了一万多次！”他却说：“不是的！我已经成功的把一万多个不可能排除了，当我排除掉那么多的不可能，要找到可能的就更容易了。”你看他的心多么积极，因为这样的心态，他最终成功的发明了电灯。我们应该要有学习爱迪生这样的精神，才不会轻易的感到沮丧。

有这样了解后，即使为汽车装上小小的螺丝和零件，你都会很高兴，因为你知道每一个小小的成就都会让你更靠近目的地。同样的，你应该对每一次小小的进步和提升感到欣慰，因为这些都是帮助你未来起飞的助缘。

[增支部]

四集 ◎ 二百一

戒

1. “比丘们！我教授汝等谁是不值得尊敬的人，和更加不值得尊敬的人。我教授汝等谁是值得尊敬的人，和更加值得尊敬的人。请倾听。仔细的听，我当说。”

2. 诸比丘回答世尊：“是的，世尊！”世尊曰：

3. “比丘们！谁是不值得尊敬的人？于此，某人杀生，不与取，行邪欲，妄语，倾向于享用导致疏忽的发酵和以蒸馏法提取的酒类。此人被称为不值得尊敬的人。”

4. “比丘们！谁是更加不值得尊敬的人？于此，某人杀生，不与取，行邪欲，妄语，倾向于饮用导致疏忽的发酵和用蒸馏法提取的酒类，他也鼓励他人这么做。此人被称为更加不值得尊敬的人。”

5. “比丘们！谁是值得尊敬的人？于此，某人禁戒杀生，禁戒不与取，禁戒行邪欲，禁戒妄语，禁戒饮用导致疏忽的发酵和以蒸馏法提取的酒类。此人被称为值得尊敬的人。”

6. “比丘们！谁是更加值得尊敬的人？于此，某人禁戒杀生，禁戒不与取，禁戒行邪欲，禁戒妄语，禁戒饮用导致疏忽的发酵和以蒸馏法提取的酒类，他也鼓励他人这么做。此人被称为更加值得尊敬的人。”

[因缘相应]

五三 ◎

第三 束缚

1. 尔时，世尊住于舍卫城（Savatthi）。世尊说：

2. “比丘们！若人沉思默想束缚法中之乐趣，他内心的渴爱增长。缘爱而有取。缘取而有有。缘有而有生。缘生而有老与死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望。如是，此乃全苦蕴之集。”

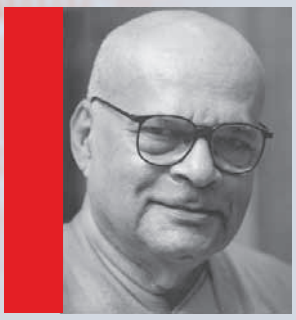
3. “比丘们！犹如一盏油灯，依靠油与灯芯而得以燃烧。彼時，有人适时注入油，调整其灯芯。确实地，油灯如是获得照顾，如是获得添油，油灯则得長久燃烧。”

4. “同样的，若人沉思默想束缚法中之乐趣，他内心的渴爱增长。缘爱而有取。缘取而有有。缘有而有生。缘生而有老与死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望。如是，此乃全苦蕴之集。”

5. “比丘们！若人沉思默想束缚法中之过患，他内心的渴爱灭。缘爱灭而取灭。缘取灭而有灭。缘有灭而生灭。缘生灭而老与死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望灭。如是，此乃全苦蕴之灭。”

6. “犹如一盏油灯，依靠油与灯芯而得以燃烧。若无人适时注入油和调整其灯芯。确实地，当油灯之燃料烧尽，又无其它食之供应，如是油灯因无食而熄灭。”

7. “同样的，若人沉思默想束缚法中之过患，他内心的渴爱灭；因此取灭，有，生，老与死、悲伤、追悔、痛苦、悲哀、绝望灭。如是，此乃全苦蕴之灭。”



达摩难陀博士

人类囚禁了自己

我们真的应该有自由喜欢做什么就做什么吗？

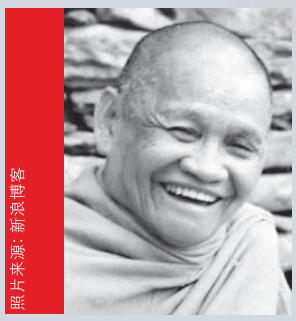
当我们考虑到人类的自由时，我们很难看得见我们是否真的有自由喜欢做什么就做什么。我们受制于很多外在和内在的条件：我们受促遵守政府强加于我们的法律，我们必须奉行某些宗教原则，我们有必要符合我们社会的道德和社交情况，我们被迫遵守某些国家的习俗和规矩。在现代社会里，我们承受着巨大压力；别人期待我们通过适应现代化的生活方式顺从这一切条件。我们有必要顺从自然界的规律和宇宙的能量，因为我们是同一个能量的一份子。我们受制于地区的天气和气候的条件。我们不仅要关注自己的生命和色身的元素，也必须下定主意控制我们的情绪。换句话说，我们没有自由去自由地思考，因为我们被新的思维压倒，这些新的思维可能否认或抵消我们之前的思维和信念。与此同时，我们也许要顺从和依神的意愿，而不是跟随我们自己的意愿做事。

考虑到上述一切不断变化中的、也是支配着我们的情况，我们可以问“我们真的应该享有喜欢做什么就做什么的自由吗？”

为何人类的双手被牢牢地捆绑住？理由是他们心中有各种各样的邪恶元素。这些元素非常危险和对所有的生命造成伤害。在过去的数千年里，所有的宗教都在尝试降服这不可靠的态度和教导人类如何过着高尚的生活。但是，最不幸的，他们仍然未做好准备成为可靠的人类，不管他们的外表如何的善良。人类还是继续心存邪恶的元素。这些邪恶并不是由外在的源头引进或影响，而是由他们自己创造。如果这些邪恶力量是由他们自己作，认识了它们的过患后，他们必须致力于消除它们。很不幸的，大多数人都是残酷的、狡猾的、邪恶的、忘恩负义的、不可靠的、寡廉鲜耻的。如果他们被允许在无克制和无缓和的情形下依据他们的自由意愿生活，他们将肯定破坏无辜人民的和平和幸福。他们的行为可能比其它危险的有情更加可怕。宗教能训练他们过着可尊敬的生活，和于今生和来世取得和平与幸福。

面对宗教生活和心灵发展的另一个障碍是种族傲慢。佛陀告诫他的追随者说，在实践佛教时不可带出种族课题。佛陀教导弟子们所有的概念如种族来历和种姓或阶级的区分都是由不能知见万物为一体的困惑之心制造，所有宗教人士不应该以夸赞自己的生活方式歧视另一团体的人们。他们应该平等地对待每一个人，尤其宗教领域的人。很不幸的，不同宗教的追随者都鼓励对其它宗教团体的歧视和敌对。

与其他人一起工作时，真正的弟子不应该因为他人的习俗和规矩而骚扰他们的感受。他们可以奉行那些符合他们的宗教原则和道德规范。种族傲慢是宗教和心灵发展的大障碍。佛陀曾用了海水的比喻以说明抛下种族傲慢的人们所能够经历的和谐：不同的河流有各自不同的名字。不同河流的河水流入大海成为海水后，只有一种味道，即盐的味道。同样地，来自不同社区和不同种姓的人们必须忘记他们之间的差异，只视他们自己为人类。



照片来源：新浪博客

阿姜查尊者

[莲花盛开]

禅修属于所有人类

我们的心一向都是如此的：当我们聆听佛法时，对“法”的内观于是产生，一旦我们周遭有事情发生，便会立即觉察到确实的情况，当下就有智慧来观照。

我们可以在任何事物发生时，藉以修习，也可以反观那些我们经常沉溺的不好行为，我们称此为禅修。禅修并不是出家人专属的，佛法是属于所有人类的，它属于在茅棚里修行的行者，同样地，也属于在家居士，不论在哪里，都可以找到有人印证了三宝，并以佛、法、僧为其依归。在家人证得“须陀洹”的也不计其数，也有很多人甚至证得“斯陀含果”和“阿那含果”。

有些人想造福德布施供养，可是却挪不出时间来，他们的生活过于忙碌，这些人并不了解功德是什么，功德是种树立良好人格和内在德行的举止。当你有兴趣想树立人格并长养德行时，不要先预设障碍。当你经过一件无人看管的东西时，那便是功德所在了，也许你喜欢拥有这件物品，可是你却不会不问自取，因为你唯恐犯了错误，仰或是害怕被抓入监狱！在不为恶及自我内心树立良善的同时，依然是在积聚功德。

如果你没有听闻佛法，也许就会去诈骗或窃取他人之物也不一定，这跟在自己内心里造恶是一样的，这种行为也是道德上所厌恶的。我现在所谈的情况同时具备了造功德或过失的可能性，这些都是修行的机会。当你觉察到哪儿不对时，就不要去做，如此一来，不论到哪儿，都会与一颗功德之心同在。

不论你走到哪儿，聪明和伶俐都会相随，这种“态度”，佛陀称为“法”的基础，这种态度能自然地守护修行者，并确保你们不落入恶行当中，这并不是透过学习魔术便能学会的“法”。如果你们只想依赖魔术，你们可以找一个魔术师做个将铁、沙、石和碎石搅和一起的仪式，接着，便将这些经“加持”的东西喷洒在你们身上。

佛法并不是这样的。我所谈的“法”是会自然且主动看顾好修行者，并且防止他堕于邪恶之中。这个“法”是安于内心之“法”，此外，对于善恶对错的分际也了然于心。那些从事魔法仪式的人，是在恫吓和剥削他人。

有了佛法，我们便会知道，一旦事物不对就会深恐犯错，因为，我们的心对自己的行为了了分明，假使我们守护好德行，德行自会守护我们。如今，我们有“法”来守护，当我们修行之际，“法”自会照顾我们，不知佛法的人，便没有“法”能守护他们。能关照我们的到底在哪里？这个所谓的关照到底在哪儿？它就在“法”当中。