

“卫塞 (Wesak)”，即5月满月之日，是全世界亿万佛教徒最神圣的节日。



## 忆念伟大佛陀 的功德与美德

佛陀的教诲、他的慈悲和无私奉献感动了亿万人。佛教徒遵循佛陀的教诲，在卫塞节这一天纪念佛陀的诞生、觉悟和涅槃。

今年的卫塞节，让我们以一颗欢喜与恭敬的心，忆念和礼敬佛陀。让我们一起随喜佛陀的诞生、觉悟及涅槃。而最能体现我们的恭敬的方法之一，就是无私的奉献。

这个世界上值得我们恭敬的对象有佛陀、辟支佛、阿罗汉、僧团、母亲、父亲、老师、尊长、有德的人、能弘法的人、对自己有

恩德的人。佛陀说：养成礼敬的好习惯，时常尊敬值得恭敬的人会有四种果报不断增长：寿命、美貌、快乐和健康。“好乐敬礼者，常尊于长老，四法得增长，寿美乐与力。”（法句109）

我们可以在身、口、意三方面积累恭敬的善业。当我们忆念佛、法、僧的功德，或以一颗恭敬的心跪拜顶礼佛像或僧众时，可同时累积身和意的恭敬善业。我们也应该以爱语、亲和、谦虚、礼貌的态度与僧众、长辈、导师和父母亲说话。

## 渴爱乃造屋者

经多生轮回，寻求造屋者，  
但未得见之，痛苦再再生。 (法句153)

已见造屋者！不再造于屋。  
椽桷皆毁坏，栋梁亦摧折。  
我既证无为，一切爱尽灭。 (法句154)



第11章之8：

## 佛陀喜悦的赞歌

释迦 (Sakya) 族王国的悉达多乔答摩 (Siddhattha Gotama) 太子，是净饭王 (Suddhodana) 和摩耶 (Maya) 夫人的儿子。于二十九岁那年，他舍弃了世俗的生活，成为一位苦行僧，以寻求真理 (Dhamma)。他在恒河流域行脚六年，亲近知名的宗教老师，学习他们的宗教理论和修行方法。他过著艰苦的生活，修习严峻的苦行，但发现这些传统的实践不能导向真理。他决定以自己的方法寻求真理。放弃了纵欲和苦行两种极端的修行后，他发现导向寂静，涅槃 (Nibbana) 的中庸之道 (Majjhima Patipada) (中道)。中道是八圣道，即正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念和正定。

因此，有一个晚上，悉达多太子坐在尼连禅 (Neranjara) 河边的菩提树下证得正等正觉，当时他才三十五岁。于入夜时分，他获得回忆过去世的能力；于午夜时分，他获得了天眼通。然后，于凌晨时分，他省思缘起法。于晨曦时分，悉达多太子，以自己的智力和慧见，完全理解了四圣谛\*：苦谛，集谛 (苦的根源)，灭谛 (苦的止息) 和道谛 (导致苦的止息之途径)。同时，于他心中也呈现了洞察每一个圣谛的究竟实相的智慧 (Saccanana)，洞察每一个圣谛的功能的智慧 (Kiccanana)，洞察每一个圣谛已完功能的智慧 (Katanana)。因此，他证得知晓一切可知事之智 (Sabbannutanana) (又称菩提智 (Bodhinana))。从此以后，他被称为乔答摩佛陀。

\*苦谛必须获得理解 (Parinneya)

集谛必须获得消除 (Pahatabbam)

灭谛必须获得领悟 (Sacchikatabbam)

道谛必须获得发展 (Bhavetabbam)



玛欣德尊者

## 【玛欣德尊者佛法问答】 教内特别篇

问：做人只要心地善良、品行端正就好了，为什么还要信佛、皈依呢？

**玛**欣德尊者答：现在有许多人抱怨世风日下、道德沦丧、人心不古，这跟时下宗教衰微、信仰淡薄不无关系。可以说，信仰既是人生的航标，也是人生的避风港。有信仰的人，通常都有明确的人生目标，更清楚人生的价值和生活的意义；有信仰的人，对生活更容易感觉满足、快乐，更懂得慈悲、感恩、关爱、包容和宽恕。

人生从不可能一帆风顺，在面对人生的浮沉起落时，宗教能带给人希望，使人不容易被一时的逆境所打败；在遇到挫折、苦难、恶疾或生离死别时，宗教能带给人安慰，帮助人们尽快超越伤痛。

有些人认为，佛教只是为了劝人行善。其实，一切正统的宗教，都有这样的社会功能。佛教除了能够提升人的道德和修养之外，更强调的是内心的净化和智慧 的培育。致力于断除烦恼是佛教的目标，这也是与其他宗教所不同的。因此，如果您想透彻地了解身心，想要培育心智，想要去除烦恼，佛教能为您提供一条次第分明且行之有效的道路。

### 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)



阿姜查尊者

古老的教导

[宁静的森林水池]

# 与他人和睦共处

**戒**律或戒德有一个目的，就是要让我们和心灵上的善知识和睦共处。我们应把这点当作我们的目的，而不是只试图要满足自己自私的欲望。认识你的身份和尊敬长者是我们修行中很重要的部分。

为了团体的和睦，我们必须舍弃骄傲和自负，以及执著瞬间的快感。如果你不舍弃你的喜、恶，就还不算真正地精进。不放下就说明了即使你去寻找平静，也无法找得到。亲自去发现这个真理吧！不需去依赖外在的老师——身和心不断地在跟我们说法，聆听它们的教导便可以断除疑惑。

人们迷失于领导人、首领、学生和弟子的角色之中。谁可以不做学生就能够学习到事物呢？谁可以不做领导人就能够教导他人呢？

将顶礼转变成一种对你周遭世界的关怀的方式。恭敬、小心地顶礼。当你回到茅蓬后，放下所有的东西，先顶礼；如果你要去扫地，先顶礼；要回去时，先顶礼；当你要去浴室时，先顶礼；当你回来时，也先顶礼，在心中说：“一切经由身、口、意所做的恶业，愿得忏悔。”持续的安住于正念中。

我们出家人很有福报，有居住的地方、善知识、在家护法和佛法。剩下的，就是要去修行。



[ 增支部 ]

三集 ◎ 五十一

1. 有一次，两位衰弱和年老的婆罗门，老龄，积龄，已到生命的尽头，从生以来已一百二十岁，来见世尊。他们顶礼世尊后坐于一旁，对世尊说：
2. “乔答摩大师！我们是衰弱和年老的婆罗门，老龄，积龄，已到生命的尽头，从生以来已一百二十岁。然而，我们从未作过任何高尚的事和造福，未作可免怖畏之事。乔答摩大师！为了我们长久的利益和快乐，请教诫我们，请激励我们。”
3. “婆罗门！你们确实是衰弱和年老，老龄，积龄，已到生命的尽头，从生以来已一百二十岁。从未作过任何高尚的事和造福，未作可免怖畏之事。”
4. “婆罗门！此世间的确被老，病，死冲走。虽然世间如此被老，病，死冲走，但是自制于身，自制于语，自制于意将给离开的人提供保护和安乐，安全洲，归依处。”

寿短匆匆过 老迫无救护  
观察此死畏 造引乐福业  
制御现世身 以语又以意  
往生得快乐 现作福业故

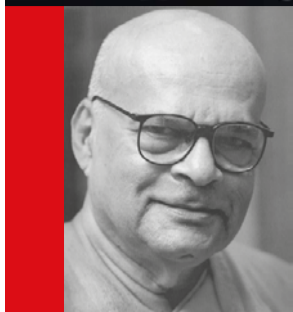


[ 谛相应 ]

三十八 ◎ 八

## 日喻 (二)

1. “比丘们！只要月亮和太阳没有出现，世间就没有强光，没有灿烂光辉的显现。世间被伸手不见五指的黑暗，绝对的黑暗笼罩著。没有白天和黑夜之分，没有月，没有半月，没有四季，更没有年之分。”
2. “但是，比丘们！当月亮和太阳出现时，世间就有强光，灿烂光辉的显现。伸手不见五指的黑暗，绝对的黑暗不再存在。有了白天和黑夜之分，有月和半月，有四季，更有年之分。”
3. “同样的，比丘们！只要如来、阿罗汉、正等正觉的佛陀不出现，世间就没有强光，灿烂光辉的显现。世间就被伸手不见五指的黑暗，绝对的黑暗笼罩著。因此没有四圣谛的宣布，教授，陈述，显示，阐明和明示。”
4. “不过，比丘们！当如来，阿罗汉、正等正觉的佛陀出现时，世间即显现强光，灿烂的光辉。伸手不见五指的黑暗，绝对的黑暗不再存在。因此有四圣谛的宣布，教授，陈述，显示，阐明和明示。”
5. “什么是四圣谛？四圣谛是：苦，苦集，苦灭，和导致苦灭之道。”
6. “因此，比丘们！你们应该致力于理解‘此是苦’。你们应该致力于理解‘此是苦集’。你们应该致力于理解此是‘苦灭’。你们应该致力于理解‘此是导致苦灭之道’。”



达摩难陀博士

## 月亮与宗教实践

佛陀的一生中的重要事件都发生在月圆日。

很多人都想知道，月圆与新月日的宗教意义。对佛教徒而言，月圆与新月日都有特别的意义，尤其是月圆日，因为某些与佛陀有关的重要和杰出事件都发生在月圆日。佛陀诞生在月圆日。他的出离发生在月圆日。佛陀的觉悟、初转法轮、进入涅槃，以及他八十年的生命中很多其它与他相关的重要事件都发生在月圆日。

全世界的佛教徒都非常重视月圆日。他们以宗教热诚的心遵守戒、实践禅修和远离感官欲乐，作为庆祝这个日子。在这一天，信徒们把精神集中在心灵上的发展。

除了佛教徒之外，据知其他亚洲的宗教人士也相信月亮的各种的月相都有其宗教意义。他们也在月圆日奉行某些宗教的训练如禁食和祈祷。

古代的印度人相信月亮是水的控制者。月亮环绕宇宙，滋养所有的生命，是天堂美酒（Amrta）——众天神的饮料——在地球上的对照物。露水和雨水变成植物的液汁、植物液汁变成牛的乳汁，乳汁转变成血液——众天神的饮料、植物的液汁、牛的乳汁和血液仅代表一个长生不老药的各种状态。这不朽液体的容器或杯子是月亮。

一般人相信，月亮如同其它行星一样，对人类有相当大程度的影响。根据观察，精神病人的激情和情绪在月圆之夜总是受到影响。英文‘lunatic’（疯人）此词来自‘lunar’（或月亮），这是非常具有特殊意义的，它清楚显示我们对月亮影响人类的理解。一些患有各种疾病的人总是在如此期间病情恶化。研究员发现，某月相不仅影响人类和动物，也影响植物生命和其他元素。低潮与高潮就是月亮强大影响力的直接效应。

人类体内百分之七十是水份。医生们已接受我们体内的液体在月圆日流动更顺畅。患有哮喘、支气管炎、和某些皮肤疾病的人发现，在月亮的影响之下，他们的病情会恶化。五千多年以前，人类就认识月亮对农作物的影响。他们特别注意月亮对农作物的影响。他们知道，若某些谷类和稻谷在月圆期间开花，它们将会受到影响。医疗科学也肯定了某些药物在不同月相时有不同的反应，因为月亮对人类的影响。

由于月亮可能的影响，古时的圣人告诫人们在这一天避免承担义务和放松。人们被劝告在这一天松弛自己的心，并专心于心灵发展。所有已发展他



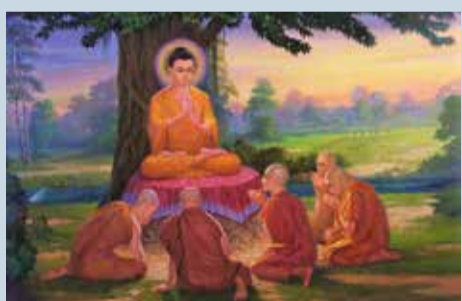
诞生



出离



觉悟



初转法轮



涅槃

们的心至某程度的人可以达到觉悟，由于他们的智力是处于清醒状况。那些没有以宗教纪律训练心的人将受制于月亮强大的影响力。佛陀在月圆日证得正等正觉，由于他曾长时间正确地训练和协调他的心。

从前，月圆日和新月日在许多佛教国家都被定为公共假期，以鼓励人们专心于心灵发展。殖民政府时期，这些假日被改为星期日。因此，一些佛教国家尝试恢复之前月圆和新月的假期制度。佛教徒应该把遵守月圆日为宗教日，通过使感官变得平静，集中于宁静与幸福。许多佛教徒于月圆日遵守八戒，放下各种的义务承担，离开世俗欲乐，为了得到利于心灵发展的内心宁静。月亮对生命和地球的影响结果已经获得科学的分析。

一位作家说：“我最近在一本美国杂志读到一篇文章，作者在文章里收集了当今有关月亮的研究报告，以证明这在天上由来已久的物体如何决定性地影响我们的生命，尤其是它二十八天周期里走过的四月相的每一个。”

这研究分别在美国耶尔（Yale）大学、杜克（Duke）大学和西北（North-western）大学里进行，他们‘独立地’提出令人惊讶的证据：月亮的确在我们日常生活里，也在其它生物的生命里，扮演重要的角色。

我们可以确定，这种现象一点也不神秘。月亮不同的月相确实激励各种肉体的行动，如更改新陈代谢、静电的电荷、血液的酸硷度。

以验证这事实，研究员在小蟹、老鼠和一些植物身上进行了一个重要的试验。它们被安置在一个不受外界气候影响的室内，但在受控制的情形下获得气压、湿度、光线和温度。

数百次的观察结果指向一个不寻常的事实，即所有的动物和植物都运作在二十八天的周期里。新月日的新陈代谢率比月圆日的新陈代谢率下降百分之二十。这个区别被形容为显著的变化。

有一次，美国佛罗里达（Florida）州的一名护士告诉医生，病人在月圆日流血特别多。如其他怀疑这个概念的医生一样，这位医生只是一笑置之。

但是护士出示手术记录，记录清楚显示许多于月圆日接受手术的病人因流血过多必须回到手术室接受治疗，这个数据比于其它的日子接受手术的病人更高。

为了满足自己，这位医生开始做记录，他也得到一样的结论。当我们考虑了这些所发生的事时，我们会理解为何我们的祖先或宗教导师劝告我们在月圆日或新月日改变日常例行公事和放松我们的身与心。宗教实践是供人经历内心宁静和身体松弛的最适当方法。当佛教徒在月圆日或新月日专心于宗教性质的活动时，他们只是奉行往昔的智慧。