

# 法行法隨

善戒法師著


2015年12月





# 修行篇

修行是一个不断做减法的过程，  
要减去太多的欲望，太多的愤恨，  
个人见解，傲慢，懈怠，不舍，  
妄想，黏著，是非，名利，  
生死.....到最后归于寂静。

A wide-angle photograph of a vast, desolate landscape. In the foreground, a person wearing a dark, long robe is walking away from the camera on a sandy path. The ground is dark and textured, possibly volcanic ash or sand. In the background, there are rugged, dark mountains on the left and a range of lower, snow-capped mountains on the right. The sky is filled with large, white, fluffy clouds against a blue background. The overall mood is one of solitude and contemplation.

独来独往，勤勉努力，任凭褒贬，就像狮子不怕声响，  
风儿不怕罗网，莲花不怕污水，让他追求别人  
不追求的独立无羁，像犀牛一样独自游荡。

## 重生

内观如实照见生命，即生命是无常、逼迫及无法掌控的。但是，当这样的生命真相真正呈现在我们面前时，有多少人能够保持平静呢？

当我们无数次地照见自己心念和情绪的无常，我们的心会开始抗拒所体验的真相，因为这真相与我们所期盼的稳定、舒适、快乐和恒常背道而驰。

当我们意识到完全无法掌控当下所发生的事时，这种抗拒会加深。我们的生命流是一连串的缘起法，是我们对任意升起的念头所不断做出的反应。

这些念头是真实的吗？

当我们执取念头为“我”或“我所”时，这些念头就变得真实了。

如果没有觉察到念头的虚幻性而追逐它，就犹如一个疯子漫无目的地四处奔波，就好比是一个漂泊的灵魂，找不到一个永恒的居所。

执取一个“永恒的我”，让生命不断地延续。内观的智慧一旦让我们察觉到实相（无我）与这观念（有我）不符合时，不舒服的感觉自然而生，因为这不是我们熟悉的生活习惯。

要减轻这心灵上的动乱，需要全然地接受事实。

只有让“自我”死去，才能重生。正如毛虫化蛹，只有破茧才能成蝶，然后翩翩起舞，自由飞翔。

当没有一个“我”需要去执取时，你将呼吸解脱自在的空气！

諸法皆無我，以慧觀照時，  
心厭離於苦，此乃清淨道。——法句279



## 爲了我們自己的緣故

讓我們一起分享佛陀的教誨：  
比丘們！為了我們自己的緣故，  
應保持正念與正知，基於以下四個理由：

「愿我的心不对任何会诱发贪欲的事物心生贪欲！」  
——为了这个理由，应保持正念与正知，为了我们自己的缘故。

「愿我的心不对任何会诱发瞋恚的事物心生瞋恚！」  
——为了这个理由，应保持正念与正知，为了我们自己的缘故。

「愿我的心不对任何会诱发愚痴的事物心生愚痴！」  
——为了这个理由，应保持正念与正知，为了我们自己的缘故。

「愿我的心不对任何会诱发轻慢的事物心生轻慢！」  
——为了这个理由，应保持正念与正知，为了我们自己的缘故。

# 修行在当下

修行是在每一个六根接触六尘的当下。  
六根接触六所缘所生起的感受、情爱、憎恨等烦恼，  
到最后的放下，是来自如实照见它们为无常、苦和无我。  
如是的见解为正见，如是的思惟为正思惟，  
如是的努力了知为正精进，如是的不忘失为正念，  
如是的专注为正定，再加上充分净化的言语、行为和生计，  
我们展开了八圣道分。

贪爱如在燃烧中的灯火。  
无常，苦空及无我观，会使燃烧的油逐渐减少，  
直到灯油耗尽，贪爱便熄灭。  
贪爱的止息便是痛苦的熄灭——灭谛。

## 世间八风

世间有八风：利（成功获利）、称（歌颂赞美）、誉（功德美誉）、乐（称心快乐）、毁（毁谤中伤）、讥（讥笑谩骂）、苦（痛苦困难）、衰（损失衰败）。

前四风顺人心，是众生梦寐以求的理想。可惜的是，不得人心的后四风却是前四风的影子，紧紧相随。只欢迎前四风，拒绝后四风是违反了自然法则。

不随顺自然凶也！

这八种世间法随世间转，且世间也随这八种世间法转。既然世间八风来时不能拒绝，去时不能阻止，何不让它们来去自如！





## 身如水泡，心如魔术

众生执著的生命是由身和心组成的。  
行者若用智慧观照此身，  
便会发现它只是四界——  
地、水、火、风的组合体。  
此四界随着我们的心情，  
吃下的食物，气候以及造作的业而不断变化。

当行者持续不断观照四界，  
便能体验他们迅速生灭的过程——  
生了又灭，灭了又生，有如水泡，  
如何执取水泡为永恒呢？



心生灭的快速尤胜于身。  
心不但迅速生灭，而且变化多端；  
时而爱，时而恨；时而乐，时而悲；  
时而悟，时而迷；时而勇，时而怯；  
哪一个心态才是真正的“我”？

若全都是“我”，表示我不是永恒的，  
只是随顺因缘而生，随顺因缘而灭，没有主宰。  
若全都不是“我”，  
既然都不是我，那又何必执取！

## 你可曾质疑你的念头？

当一个念头在心中生起时，  
你是否马上就相信它了？  
如果是的话，  
你已经被你的心欺骗很多次了。

如果那念头是不善的，  
我们的心便饱受折磨而充满不快乐。  
贪婪，怨恨，骄傲，妒忌，不安，恐惧……  
接踵而来。  
如果我们对生起念头的真实性都很少去质疑，  
又怎么能在念头生起的当下就放下它呢？



如此说来，我们的不快乐难道不是自己创造的吗？

其实我们的心一直在对它所造作出来的虚幻境界起反应。  
相信了它，我们随即依照心中偏差的想法去造作身口业。

生起的念头是否真实，很少人去探索、质疑，  
因为长期把念头当成是“我的”的本能反应，  
已经让我们失去质疑和探索实相的能力。  
执著念头为“我”或“我的”  
更进一步加强了念头的真实性和稳固性。

人生，就像我们在自导自演的一出戏，  
很多时候我们大多数人都沉浸在自己扮演的角色里，  
随着剧情的开心而开心，随着剧情的伤心而伤心，  
却从未想过整个剧情其实都只是  
我们各种念头投射出来的故事而已。

我们可曾质疑自己念头的真实性？

諸法皆虚幻，以慧觀照時，  
心不为所动，此乃清淨道。

—— 法句277



感悟篇

痛苦 ——  
一份让人觉醒的礼物



# 相濡以沫，不如相忘于江湖

為愛欲所使，  
驚兔網中馳，  
比丘求愛盡（涅槃）  
應離於愛欲。

—— 法句343





## 江湖俩相忘

人们常说：“人生得一知己，死而无憾！”  
但是“相濡以沫，不如相忘于江湖”  
却来得更潇洒！

看到金匠精心制造的一对明晃晃的金镯，  
在同一手臂上互相碰撞，  
让他追求别人不追求的独立无羁，  
像犀牛一样独自游荡。

## 信言不美，美言不信

蜂蜜令人喜爱，因为它甜美；  
甜言蜜语亦令人顺心，  
因为它奉承了“自我”。  
一个人的“自我”  
会因美言而轻易地膨胀，  
但有多少美言是诚实的呢？  
诚实的语言可能一点也不悦耳。  
有多少人在被指出缺点或被批评时还能笑容可掬呢？

当那脆弱的“自我”被刺伤时，出于“自我”  
保护，一般人很容易就会充满敌意地反弹，  
忽略了劝解者的一番好意。



于是，为了少结怨敌，为了讨人喜欢，大家开始虚情假意，  
谄媚阿谀，活在虚伪的世界中。

罗睺罗——佛陀的儿子，虽集荣耀于一身，  
但每日手抓一把沙子撒向空中，然后诚恳地许愿，  
希望来劝诫他的人能如他手上撒出的沙子一样多。

古老的修行——真实语，已逐渐被遗忘了。



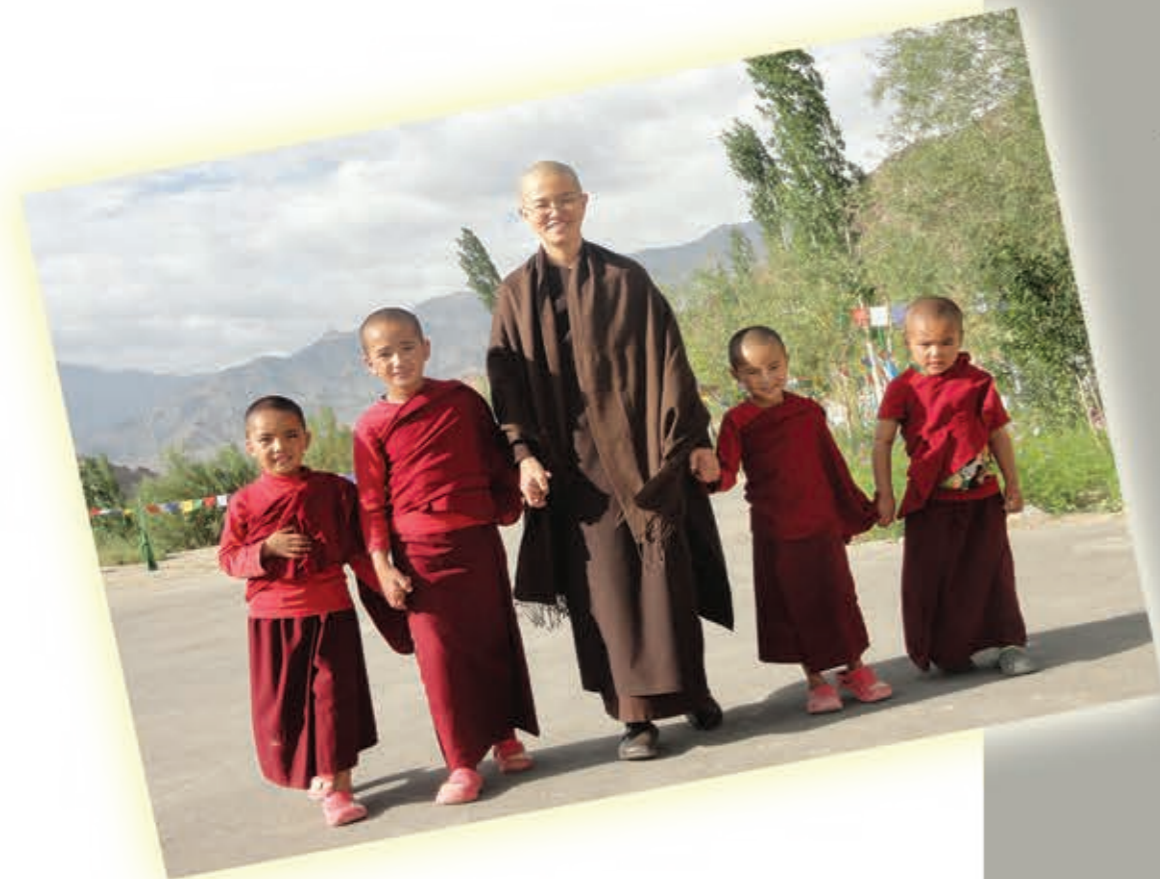
愚者雖終生，與智者親近，  
仍不悟法味，如匙不知味。

—— 法句64

# 正气

天地有正气，人亦有正气。  
人的正气来自何处？来自善念。  
善念有纯善和伪善。  
心地纯真者，  
浩然之正气自然地充沛于身，  
不易被邪气入侵，  
鬼神亦来保护。  
伪善者，由于心地不纯正，  
虽然为善，内心仍然充满恐惧，  
胆小懦弱，  
所以难养浩然之正气。

天网恢恢，疏而不漏。



## 痛苦是一份让人觉醒的礼物

当生活美满，事事顺利时，大家便觉得生命是快乐幸福的，是值得去追求的，而忽略了弥漫于世间的真理——无常变化。当不幸的事一旦发生——疾病缠身、丧失所爱、事业破产、婚姻触礁等，真正遭受了无尽痛苦的煎熬之后，

人们才开始探索这个被遗忘的永恒主题：生命的意义何在？或许痛苦是一份让人觉醒的礼物。

于恩爱无常，合会有离，身非己有，命不久存。







## 安全感？

有一次，我问我的学生，  
“你为什么要赚那么多钱？”  
他回答说，  
“金钱让我觉得有安全感。”

世人都希望在家庭、事业、婚姻、洋房、  
名声与金钱中寻找安全感。  
却没有意识到，追求安全感会让人丧失勇气。  
犹如长期关在牢笼里的鸟儿，一旦安于现状，  
便再也没有勇气展翅高飞，  
去呼吸自由解脱的空气。  
追求安全感，也会让人的心变得战战兢兢、  
退怯与枯萎，拒绝接受无常、  
苦和无我的真理。  
后来，我的学生又说，

“现在我有了足够的金钱，  
但是我仍然没有安全感”  
因为真正的安全感来自如实了知  
我们所拥有的一切都是暂时的，  
其实我们未曾真正拥有过什么。  
未曾拥有，何来失去！

冲破情欲的桎梏，  
犹如水中鱼儿冲破鱼网。  
犹如火苗不再返回燃烧过的地方。  
(经集62)

執子女與畜，  
心為愛染著，  
死神攫捉去，  
如洪流捲睡村。

—— 法句287



# 生命的缺口



佛陀的教法是那么的深入人心，它满足了人类至高无上的精神本能——解脱自在。

在我们的生命中，就算处在快乐幸福中，也不时会有悲哀失落的情绪涌上心头，内心深处总有一个无法填满的缺口，仿佛知道生命的真相不会是目前所认知与体验的状况。此等心灵失落的一刹那让悉达多太子抛弃荣华富贵，离开奢侈的宫廷生活，只身去探索生命的意义

——“他不在生存中寻找精髓，犹如不在无花果树上寻找花朵。”（经集65）

“独自一人在荒野中寻寻觅觅，经过六年的摸索与实践，悉达多太子终于找到了他追求的理想——解脱自在。同时也具备了指引众生解脱痛苦轮回的能力。追寻佛陀的足迹，我们也能体验解脱的快乐。”

若捨棄小樂，而得大安樂，  
智者捨小樂，而思求大樂。——法句290





## 本来面目

有诗词言“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。要想看清庐山真面目，我们必须得走出庐山，到另一座高山去眺望。同样的，当我们的忧郁、苦闷、痛苦等情绪生起时，因为我们习惯性地把它们当做是“我”或“我的”，所以看不清它们因缘生灭，变化的本质。要正确地看清它们的面目而不被掌控，我们就要应用正念与智慧——视“情绪”纯粹为“情绪”。只有跳出“我”的范围，才能超越它们。当一切情绪与“自我”分离后，万般情绪就会失去它们依靠的重心而脆弱地纷纷瓦解。它们无常、幻灭与无我的真面目也会轻易地显现出来。不从“自我”抽离，我们就无法摆脱情绪的纠缠。这种与“自我”分离的过程是痛苦的挣扎，犹如蛇脱离它的死皮一般。因为它违背了我们内心最深的意愿——“我爱”与“我执”。

只有让「自我」死去才能展翅高飞，自由自在，无拘无束地在旷阔的虚空中遨游。

# 护心



正念守护心，  
正知了知无常、苦、无我；  
缺乏正念正知，  
烦恼贼就会在六尘撞击六根时窜入；  
不但扰乱了心灵的平静，  
还盗取了往昔所积累的福德。  
啊，修行人！  
为了避免你将要造作的种种恶业，  
提升你觉察当下生起烦恼的念力吧。

“比丘们！我不见其它一法，  
当未守护时这么导向大的伤害，如这颗心。  
比丘们！当心未守护时导向大的伤害。”——增支部33集

# 就这么一日

在这纸醉金迷的物质世界里，越来越多的人在迷惑。  
小的迷惑让人迷失方向，随波逐流，随着欲望打滚。  
大的迷惑让人迷失本性，善恶不分，变得面目可憎。  
可曾想过，这样放纵而又毫无意义的生活，是否值得一过？

不妨听听佛陀的智慧语：

若人活百岁，无慧无禅定，不如活一日，具慧修禅定。  
若人活百岁，怠懈不精进，不如活一日，毅力行精进。  
若人活百岁，不见生灭法，不如活一日，得见生灭法。





## 如幻如真

奔波在全球各地与大众分享佛法，旅途中很多时候一觉醒来，常常会忘记自己身在何处，那种感觉就仿佛在梦境中一样虚幻。

人生如梦，梦如人生。庄子曾说，在梦中，有人尽情开怀大笑，早晨起来，却遇到悲伤难过之事；梦见自己伤心悲泣的人，醒后遇到的却是快乐之事。

是否怀疑过，梦里和现实的两种际遇，究竟哪个才是真实的？又或许，那才是人生的真实反映——如幻如真。





## 惭愧心的可贵

正念——我亲爱的密友，自从我远离了你，我遭受心散乱痛苦。  
忙碌的生活，让心失去它应有的清明。  
惭愧啊！惭愧啊！想到这儿，不由生起强烈的惭愧心。  
惭愧心的生起，心即刻变得警觉，不再如此放逸。  
此时，刚好翻阅到佛陀的警世语，如沐春风。

“有惭愧心者，存在不放逸，当心不再放逸，他能舍断掉举、放任、失念、不正知；他能如理作意行法的无常，苦和无我；他能追随正道、他的心不退缩；当心不退缩时，他能舍断有身见、疑、戒禁取；舍断有身见、疑、戒禁取后，他能舍断贪、嗔、痴；舍断贪、嗔、痴后，他能舍断生、老、死。”

比丘们！如果三法在世间中不被发现，则如来、阿罗汉、正等正觉者不会出现于世间，被如来教导的法与律不会照耀于世间，哪三个呢？生、老、死。

## 忘失的快乐

有一则故事大致如此。  
曾经有一位男子，患上了失忆症。他不记得自己是谁，也不记得自己的妻子是谁，家在哪里。每天四处游荡，四海为家。有时，寄宿街头；有时，凑合在坟场过夜；有时，闯到别人家里睡觉，被人打了几个闷棍，他也不当一回事。别人对他的辱骂，他权当耳边风。他活得很快乐，有事没事都吡着嘴傻乐。

直到有一天，他无意走进了自己的家。看到一个女人，于是开心地问：“你是谁？”那女人正是他的妻子，看到自己的丈夫变成这般模样，她下决心一定要治好他。于是把男人锁在家里，并请来了名医来为他治疗失忆症。  
渐渐地，终于有了好转，他恢复了记忆。他开始记得自己是谁，他开始认出自己的妻子。但是，他过往的火爆脾气也跟着被唤醒，跟邻居吵架，摔东西，殴打老婆，整个家都被折腾得鸡犬不宁。  
男人痛苦地对他的妻子说，你为什么要治疗好我的失忆症？  
他的妻子也深感后悔。

# 如是篇



当不再把世间任何事物认定为“我”，  
或者“我的”时，对世间的荣辱苦乐，  
是非成败或许能一笑置之。

“他不在生存中寻找精髓，  
犹如不在无花果树上寻找花朵”  
—— 经集65。





## 观照五蕴

如何恰当地观照五蕴以证入须陀洹果？

尊者舍利弗回答说：

“比丘应该如理作意这些五蕴为无常，不如意，疾病，癌症，箭头，痛苦，折磨，异己，崩离，空洞，虚的，无我。如此如理作意，则可能证到须陀洹……。”

若人常正念，诸蕴之生灭，  
获得喜与乐，知彼得不死。——法句374

## 爱如水泡

下雨时候，我们若去观察水滴落入池塘里，  
我们会看到水泡在水面上不停地出现和破灭——  
一个形成又灭去的过程。

我们因此得出一个结论——  
水泡中怎么会有实体？

同样的，无论我们的感受愉悦，  
不愉悦，或中性

——它们来了又去，去了又来。  
在这些爱上若住於无常观、  
离贪观、幻灭观、无我观，  
我们将体验无执的快乐。

视水泡易逝，视幻相不实，  
如是观世界，死亡无法见。

# 本来如是

如实地知五蕴本来如是的真实现象，  
体认它们的无常确实无常、  
痛苦确实痛苦、因缘确实因缘、  
无我确实无我，我们便不会纠缠、  
执取或坚信任何事物为“我”、“我的”。

当不再把世间任何事物认定为“我”，或者“我的”时，  
对世间的荣辱苦乐，是非成败或许能一笑置之。



# 正见

圣者的体验：

凡是生起的皆是苦的生起，

凡是息灭皆是苦的息灭。

在无学圣者的心中没有所谓的人或众生。

凡夫的体验：

凡是生起的皆是“我”的生起，

凡是息灭的皆是“我”的息灭。

因此生起愁，悲，苦，忧，恼。



## 随顺自然

生起和灭去是宇宙的自然法则，  
正如日升日落，潮涨潮退。  
既然现象的生起、变换和流迁都是无可避免的，  
何不视它们如空中飘逝之浮云，  
河中流逝的水波，只是觉知而不执取。

# 完全的中舍

有一次，  
舍利弗尊者与他的兄弟优波先那尊者住在王舍城寒林蛇头岩洞窟处。  
当时，  
有毒蛇掉落在优波先那尊者的身体上。  
优波先那尊者平静地要求比丘们把他的  
身体在还未分散掉之前把它搬到外面。

当他这样说时，即将失去自己亲弟弟的舍利弗尊者，  
同样面不改色地对优波先那尊者说：

“令人赞叹！”

我们看不到优波先那尊者在面对死亡时身体有任何颤抖，  
或诸根有何改变。”优波先那尊者：  
“那是因为长期以来我不把身心当作是  
‘我’或‘我的’。”



圣人不抗拒死亡，  
亦不悲泣亲人的逝世。  
我们是否也可以达到如此  
完全中舍的状态呢？

我们的身心不断地  
历经着生起和灭亡  
——因此它们是无常的。  
身心的不断生灭亡  
带来压迫感，  
——因此身心是苦的。  
身心并没有实质，  
不存在着主宰者。  
——因此身心是无我的  
如实知见无常，苦，无我，  
我见和贪爱就能被根除，  
那时我们也可以达到  
此完全的中舍。  
那是心灵的自由解脱。

# 真真假假



法行法随 58



精神病患者时常会有幻觉，  
因为他们不知道自己看到和听到的是幻象，  
所以总是对它们有所反应。  
他们怪异的行为在我们正常人的眼中，诚属反常。  
其实，我们正常人也常会有幻觉，  
当六根接触到六尘时所激起的种种思绪感受，  
其实只是昙花一现，瞬间即逝，  
但我们却误以为是真实的，所以总是牢牢抓取种种感受。  
这种反应，在圣人看待一切现象如梦如幻的眼中，  
难道不也是反常的吗？

法行法随 59



# 感官的印象



感官的印象是如此稍纵即逝，快速生灭，  
就如同落在微垂叶上的雨珠，迅速滑逝；  
又像落在加热了一整天的铁板上的一滴水，  
很快蒸发并消失——  
是我们抓取它们为“我”或“我的”，  
才使得它们看似恒常。

## 跟随善知识

若见彼智者，能指示过失，并能谴责者，当与彼为友；犹如知识者，能指示宝藏。与彼智人友，定善而无恶。



## 如是观察

色如泡沫团，受如水中泡，想如幻阳焰，行如芭蕉层，识如魔术师，世尊如是说。如是观察、如是觉知，明了它们的空洞与虚幻。具活力和智慧比丘，如此日夜忆念与正知，能舍弃所有的结缚。以自己为皈依，希求不灭之足迹。



# 功遂身退，天之道

持而盈之，不如其已；  
揣而锐之，不可长保。  
金玉满堂，莫之能守；  
富贵而骄，自遗其咎。  
功遂身退，天之道也。  
——老子(道德经)

执持盈满，不如适可而止；  
显露锋芒，锐势难以保持长久。  
金玉满堂，无法守藏；  
如果富贵而产生骄傲，那会给自己留下祸根。  
成功了而不居功，急流勇退，这才合乎自然的道理。

# 胜败俩输家



松下无人一局残，空山松子落棋盘，  
神仙更有神仙著，毕竟输赢下不完。 ——禅宗

胜利生憎恨，失败住悲苦，智者舍胜败，住平静喜悦。——法句经

弘法与禅修



在这艰苦，  
不断辗转，古老的轮回中，  
除了自我修行与弘法利他，  
吾不见生命的价值！



第一届国际  
短期出家训练营—  
喜马拉雅山之拉达克





法行法随 70 法师为学生祝福



法行法随 71

# 雅加达之法旅， 印尼



# 棉瀾之法旅, 印尼



法行法隨 74



由愛生忧，由愛生怖，  
若离于愛，何忧何怖。

法行法隨 75



# 新加坡之法旅

法行法随 76

彼于战场上，虽胜百万人，  
不如克己者，是大胜利者。

法行法随 77

# 中国之法旅



失眠者长夜漫漫，疲惫者路途遥遥。  
不明正法愚痴者，生死轮回路漫长。





# 美国之法旅



马来西亚弘法系列



@Subang Jaya Buddhist Association



Meditation Retreat @ Bodhi Heart Sanctuary, Penang.



Dhamma Talks @ Nalanda Buddhist Society, Selangor.



@Buddhist Gem Fellowship



@Samadhi Vihara, Shah Alam




Abhidhamma Camp @ Appamada Vihari Meditation Center, Penang.

若于此世界，为爱欲缠缚，忧苦日增长，如毘罗得雨。



# 禅修——心灵的净化

A wide-angle photograph of a person sitting in a meditative posture on the edge of a dark, rocky cliff. The cliff extends into the ocean, with waves crashing against its base. The sky is filled with large, white, fluffy clouds, and the overall atmosphere is serene and contemplative.

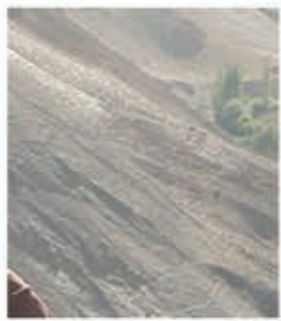
佛陀：无论现在或我灭后，  
阿难！凡以自己为洲，皈依自己，  
不向外寻求皈依；坚持以法（四念处）为洲，  
皈依法，不皈依其他者，  
若热衷于如是修行，  
阿难！他们当达到最高果位。

——《大涅槃经》



奋勉不放逸，克己自调御，

智者自作洲，不为洪水没。——法句经

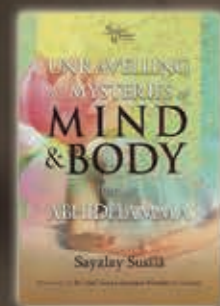


©善戒法师2015年，版权所有。  
本书为非卖品，免费赠阅。

书名：法行法随  
作者：善戒法师

出版及发行：Appamada Vihari Meditation Center  
(马来西亚·槟城)  
网址：[www.sayalaysusila.net](http://www.sayalaysusila.net)  
邮址：[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)  
面子书：Appamada Vihari Meditation Center  
编排及设计：Neti Surawati (Indonesia)

版次：2015年12月(1,000本)  
印刷：马来西亚·槟城



## 善戒法师简介

善戒法师于2014年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”。法师早年毕业于槟城理科大学大众传播系。大学时已开始研习观禅。

1991年，法师披剃出家后便前往缅甸，在班迪达大禅师 (U Pandita Sayadaw) 和帕奥大禅师 (Pa Auk Tawya Sayadaw) 门下学习，深受法益。为了增广见闻，法师在缅甸的漫长时间亦参学了各种禅修法门，如莫哥 (Mogok Sayadaw)、葛印卡 (Goinka) 和水乌民 (Swhee Oo Min)。

2004年，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、印尼、东欧、台湾，中国，加拿大，美国各地指导禅修和开示法要。丰富的实际禅修体验，使得法师能够以非常善巧、简单直接的方式来教导佛陀教法中的细微部分，其佛法开示生动、活泼、精准与独特。

法师有诸多中文和英文创作：《揭开身心之奥秘》、《Unraveling the Mystery of Mind and Body》、《The Path to Happiness》、《阿毗達摩实用手册》、《佛陀的九种德行》、《朝向快乐之道》、《佛法精粹中英版》、《从此岸到彼岸》、《二十四缘》等。



## 正勤乐住景观计划设计图



为了给大家提供一个更安全、更完善以及符合国际需求的森林禅修道场，本中心与法师中国籍的学生共同拟定了此项景观初步建设计划。

该计划将分成三个阶段进行(请参考设计图)，主要包括以下内容：

- 改善禅修者修行的空间，提供一个更大、更适合的修行场所；
- 做好禅林的安全防范工作，搭建挡土墙防止山泥倾泻；
- 美化禅林周遭环境；

我们深信此项计划的实现，能让各位出家众或是在家众更心无旁骛地在菩提道上精进努力。同时我们也希望能将禅林打造成一个身、心、灵适合的国际修行平台，让更多的人有机会通过禅修来提升自己。

我们殷切地希望您能和我们一起来护持禅林的这份愿景，有赖大家的支持才有今天的正勤乐住禅林，也因此让更多的人有机会禅修并在法师慈悲的指导下而进步。为此，我们感恩万分。

如果您有意捐款，请将善款直接存入正勤乐住的银行账号（存款请备注：正勤乐住禅林景观建设），并将您的相关信息（姓名，地址，联络电话/电邮，存款金额）发送邮件给我们：[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)。

账户名称：Appamada Vihari Meditation Center, Penang  
账户号码：3177974731  
银行名称：Public Bank Berhad  
银行代码：PBBMYKL



# 祈愿

上至有顶天，下至阿鼻地狱，

在整个宇宙系中，愿所有众生，

无瞋无怨、无苦和无灾厄。

愿他们吉祥与幸福，圆满著三种乐：

现世乐、来生乐及涅槃乐，直到圆证于涅槃。

萨度！萨度！萨度！

