

慈悲喜舍

廣結法緣



2026 佛歷 二五七〇

MAY ALL BEINGS BE WELL & HAPPY 愿一切有情众生幸福安乐

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者·心是主·諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行·痛苦將跟隨著他·有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



Buddhist Festival

南傳佛教節日



敬僧日
Māgha Pūjā



僧自恣日
Saṅgha Pavāraṇā



南傳新年
TheraVāda New Year



阿毗達摩日
AbhiDhamma Day



敬佛日
Visākhā Pūjā



供伽提那衣日
Kaṭhina Day



敬法日
Āsāḷhā Pūjā



安般念日
ĀnāpānaSati Day



八雨安居日
Vassūpanāyika Day



我們摯誠邀請大家前來
法錦禪苑共修福業，善哉！



健康是最大的收穫，知足是最大的財富，
可信者是最好親人，涅槃是至上的快樂。《法句204》
Health is the supreme gain, content the supreme wealth,
confidence the supreme kin, Nibbāna the supreme good. (Dhp 204)

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

2026 布萨 日历



积善修慧



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者·心是主·諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行·痛苦將跟隨著他·有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

1月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



慈 (Mettā) Loving Kindness

慈爱，意指希望一切众生都能获得快乐。

特相：呈现安乐相。它是一种无差别、无条件的善意，希望所有生命，包括自己和他人，都能幸福、安乐。

作用：使一切众生安住。它能消除嗔恨、怨怼，带来内心的平静与和谐。

现起：消除嗔恚。当内心充满慈爱时，嗔恨和敌意便无法生起。

近因：看到众生可爱的一面。通过观察众生本有的善良和可亲之处，以及他们对快乐的渴望，慈心得以生起。

1 PHUSSA-MĀGHA 佛曆2569年
JANUARY



緬甸森林派曆法



H Hemanta-utu 冬季 Cold Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
				1 十一月十三 2026	2 十四 H4 	3 十五
4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二
11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九 H5
18 三十	19 十二月初一	20 初二	21 初三	22 初四	23 初五	24 初六
25 初七 	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三

布薩日 (持八戒日) 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

2月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



悲 (Karunā) Compassion

悲悯，意指希望一切众生都能脱离痛苦。

特相：呈现不忍众生受苦相。它是一种对众生痛苦的深刻同情，如同父母不忍见孩子受苦一样。

作用：拔除众生的苦。它驱使修行者去帮助那些受苦的众生，无论是通过言语、行动还是心念。

现起：消除恼害。悲心生起时，想要伤害或折磨他人的念头便会消失。

近因：看到众生受苦。通过观察众生所经历的病痛、衰老、贫穷等痛苦，悲心得以生起。

2 MAGHĀ-PHAGGUṆA 佛曆2569年
FEBRUARY



緬甸森林派曆法

H Hemanta-utu 冬季 Cold Season

Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

1 十二月十四 ○ H6 	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十
8 廿一 	9 廿二 ☾ 	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
15 廿八 ● H7 	16 廿九	17 正月初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
22 初六 	23 初七 ☾ 	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二

布薩日 (持八戒日) ☾ 白月八日 ○ 月圓日 ☾ 黑月八日 ● 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

3月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



喜 (Muditā) Empathetic Joy

隨喜，意指對他人的成功、幸福和善行感到歡喜。

特相：呈現不嫉妒相。它是一種真誠的喜悅，為他人的成就而高興，而非心生嫉妒或不平。

作用：消除不樂。它能化解嫉妒和不满，帶來內心的愉悅與滿足。

現起：消除不樂、厭煩。當隨喜心生起時，內心不會因為他人的好運而感到煩惱或厭倦。

近因：看到眾生之成就。通過觀察他人的成功、幸福和善行，隨喜心得以生起。

3 PHAGGUṆA-CITTA 佛曆2569年
MARCH



緬甸森林派曆法

G Gimhāna-utu 熱季 Hot Season

Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

1 正月十三	2 十四 H8 敬僧日 	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九
8 二十	9 廿一	10 廿二 D 	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九 G1 	18 三十	19 二月初一	20 初二	21 初三
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七 	26 初八	27 初九	28 初十
29 十一	30 十二	31 十三				

布薩日 (持八戒日) 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪隨拉車之牛的足蹄。

4月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



舍 (Upekkhā) Equanimity

平舍，意指以平等心对待一切众生，不偏不倚。

特相：呈现平等相。它是一种超越爱憎、亲疏的平衡心态，不因亲近而偏袒，不因疏远而排斥。

作用：截断爱憎之流。它能终止对某些众生的过度喜爱或憎恨，从而保持内心的平衡。

现起：消除爱憎。当舍心生起时，修行者能以一种超然的、无偏见的态度看待一切众生。

近因：思维众生是业的继承者。通过理解每个众生都由自己的业力（行为和意图）决定其命运，从而生起一种平等的、无偏倚的心态。

4 CITTA-VISAKHA 佛曆2569年
APRIL 緬甸森林派曆法



G Gimhāna-utu 熱季 Hot Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
			1 二月十四 G2 	2 十五	3 十六	4 十七
5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二 	10 廿三	11 廿四
12 廿五	13 廿六 	14 廿七	15 廿八 G3 	16 廿九	17 三月初一	18 初二
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七 	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四 G4 		

布薩日（持八戒日） 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑（吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院）
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

5月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

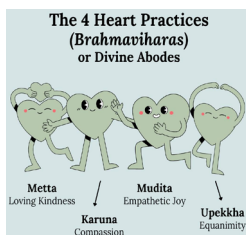
 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



捨 喜 悲 慈

慈 (Mettā) Loving Kindness

慈愛，希望一切眾生快樂。

遠敵：嗔恚（或稱“嗔恨”、“怨恨”）。嗔恨是希望眾生受苦，與慈心的本质完全對立。

近敵：貪愛（或稱“貪欲”、“情愛”）。貪愛是只希望親近的人快樂，帶有自私的占有欲和偏見。它看似是慈愛，但它不是無差別的，所以會阻礙真正的慈心。例如，你只希望自己的家人或朋友幸福，而對其他人漠不關心，這便是慈心的近敵。

5 MAY

VISAKHA-JETṬHA 佛曆2570年



緬甸森林派曆法



Gimhāna-utu 熱季 Hot Season

Sun 日

Mon 一

Tue 二

Wed 三

Thu 四

Fri 五

Sat 六

31 十五					1 三月十五	2 十六
3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二 	9 廿三 ☾
10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九  G5	16 三十 ●
17 四月初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七 ☾ 
24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四 ☾ 敬佛日  G6

布薩日（持八戒日） ☾ 白月八日 ○ 月圓日 ☾ 黑月八日 ● 月黑日

法錦禪苑（吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院）
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

6月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

Brahma-vihara	Near enemy	Far enemy
Metta Loving-kindness	Selfish affection	Painful ill-will
Karuna Compassion	Pity	Cruelty
Mudita Joy with others	Exuberance	Resentment
Upekkha Equanimity	Indifference	Craving, clinging

悲 (Karunā) Compassion

悲悯，希望一切众生脱离痛苦。

远敌：恼害（或称“残忍”、“虐待”）。恼害是希望众生受苦，与悲心的本质完全对立。

近敌：忧愁（或称“悲伤”、“沮丧”）。当看到众生受苦时，你感到过度悲伤以至于陷入沮丧和无助，而不是生起帮助他们的愿望。这种情绪只会削弱你的力量，使你无法有效行动，这便是悲心的近敌。

捨喜悲慈

6 JETṬHA-ĀSĀḤA 佛曆2570年
JUNE
 緬甸森林派曆法



G Gimhāna-utu 熱季 Hot Season

Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

	1 四月十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一
7 廿二 	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八
14 廿九 	15 五月初一 G7	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
21 初七	22 初八 	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
28 十四	29 十五 	30 十六 G8				

布薩日（持八戒日） 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑（吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院）
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata 法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

7月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

Brahmanikāya	Near Enemy	Far Enemy
Loving-kindness (metta)	Grasping	Ill-will
Resonant joy (mudita)	Hypocrisy	Envy
Compassion (karuṇā)	Pity	Enmity
Equanimity (upekkhā)	Apathy	Hatred

喜 (Muditā) Empathetic Joy

隨喜，对他人的幸福成就感到欢喜。

远敌：不乐（或称“嫉妒”）。嫉妒是对他人的幸福或成功感到不满或憎恨，与随喜的本质完全对立。

近敌：戏论（或称“戏笑”、“放逸”）。你因为他人的成就而感到高兴，但这种高兴是轻浮的、不认真的，甚至带有讽刺或嘲弄。例如，看到朋友成功时，你只是以一种“看热闹”的心态随口恭喜，而不是发自内心的真诚祝福。

慈悲喜舍

7 ĀSĀḤA-SĀVAṆA 佛曆2570年
JULY



緬甸森林派曆法



Gimhāna-utu 熱季 Hot Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
			1 五月十七	2 十八	3 十九	4 二十
5 廿一	6 廿二	7 廿三 	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七
12 廿八	13 廿九	14 六月初一 	15 初二 G9	16 初三	17 初四	18 初五
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九 	23 初十	24 十一	25 十二
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六  G10 設法日	30 十七  入雨安居	31 十八	

布薩日（持八戒日） ☾ 白月八日 ○ 月圓日 ☾ 黑月八日 ● 月黑日

法錦禪苑（吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院）
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata 法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

8月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

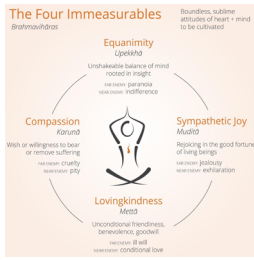
 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



捨喜悲慈

舍 (Upekkhā) Equanimity

平舍，以平等心对待一切众生。

远敌：爱与憎（或称“贪爱与嗔恨”）。这是舍心的直接对立面。爱让你对某些人产生偏袒，而憎让你对某些人产生排斥，这两种情绪都破坏了平等心。

近敌：冷漠（或称“无明”、“无视”）。你看似对一切都无动于衷，但这不是真正的平等，而是一种冷漠或麻木不仁。这种心态是基于无知或不关心，而不是基于对众生业力的深刻理解。真正的舍心是充满智慧和关怀的平等，而冷漠是空洞和缺乏觉知的。

8 SĀVAṆA-POTṬHAPĀDA 佛曆2570年
AUGUST



緬甸森林派曆法

V Vassāna-utu 雨季 Rainy Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
30 十八	31 十九					1 六月十九
2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四 	7 廿五 ☾	8 廿六
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月初一 	14 初二 ● V1	15 初三
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九 	22 初十 ☾
23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六 	29 十七 ○ V2

布薩日（持八戒日） ☾ 白月八日 ○ 月圓日 ☾ 黑月八日 ● 月黑日

法錦禪苑（吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院）
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸（名）法的前導者，心是主，諸（名）法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

9月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

慈 (Mettā) Loving Kindness 的修持步骤

从自己开始：首先，对自己的内心充满慈爱。愿自己身心安康、充满喜悦。

向亲爱的人扩展：接着，将慈心扩展到你所亲爱的人，如家人。愿他们幸福、快乐、没有烦恼。

向中立的人扩展：随后，将慈心扩展到那些你没有特殊情感的人。愿他们平安、快乐、祥和。

向不友好的人扩展：最关键的一步，将慈心扩展到那些曾经伤害过你或你不喜欢的人，愿他们平安幸福。

向一切众生扩展：最后，将慈心扩展到无量无边的众生，愿所有众生都安乐、吉祥。

THE FOUR BRAHMA-VIHARAS

Metta

Often translated as "loving-kindness".
Put simply it is wishing well for others.

Karuna

Usually translated as "compassion".
It is the softening of the heart in response to suffering.

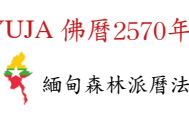
Mudita

Translated as "appreciative joy".
It is opening the heart in response to happiness.

Upekkha

Translated as "Equanimity".
The factor that keeps us steady when opening the heart.

9 POTTHAPĀDA-ASSAYUJA 佛曆2570年
SEPTEMBER



Vassāna-utu 雨季 Rainy Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
		1 七月二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 八月初一 V3	12 初二
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九 C
20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六 V4
27 十七	28 十八	29 十九	30 二十			

布薩日 (持八戒日) 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸 (名) 法的前導者，心是主，諸 (名) 法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

10月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者·心是主·諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行·痛苦將跟隨著他·有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

悲 (Karunā) Compassion 的修持步骤

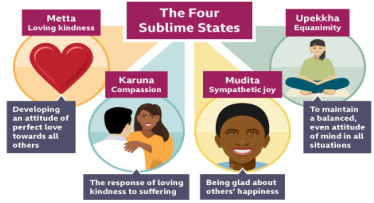
从自己开始：愿自己从过去、现在所经历的一切痛苦和烦恼中解脱。

向亲爱的人扩展：当你所亲爱的人正经历痛苦，比如疾病、忧虑，愿他们脱离这些身心的痛苦。

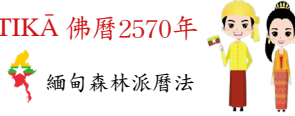
向中立的人扩展：对那些你没有情感联结的人所承受的苦难，比如饥饿、贫穷，愿他们能从中解脱。

向不友好的人扩展：那些伤害你的人，愿他们也能从一切痛苦根源中解脱。

向一切众生扩展：将悲心扩展到所有受苦的生命，愿整个世界、整个宇宙的痛苦都能被拔除。



10 ASSAYUJA-KATTIKĀ 佛曆2570年
OCTOBER



緬甸森林派曆法

V Vassāna-utu 雨季 Rainy Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
				1 八月廿一	2 廿二	3 廿三
4 廿四 	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 九月初一
11 初二 	12 初三 V5	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十 	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七 阿訖达摩日 	27 十八 咖提那日 	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

布薩日 (持八戒日) 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER



Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

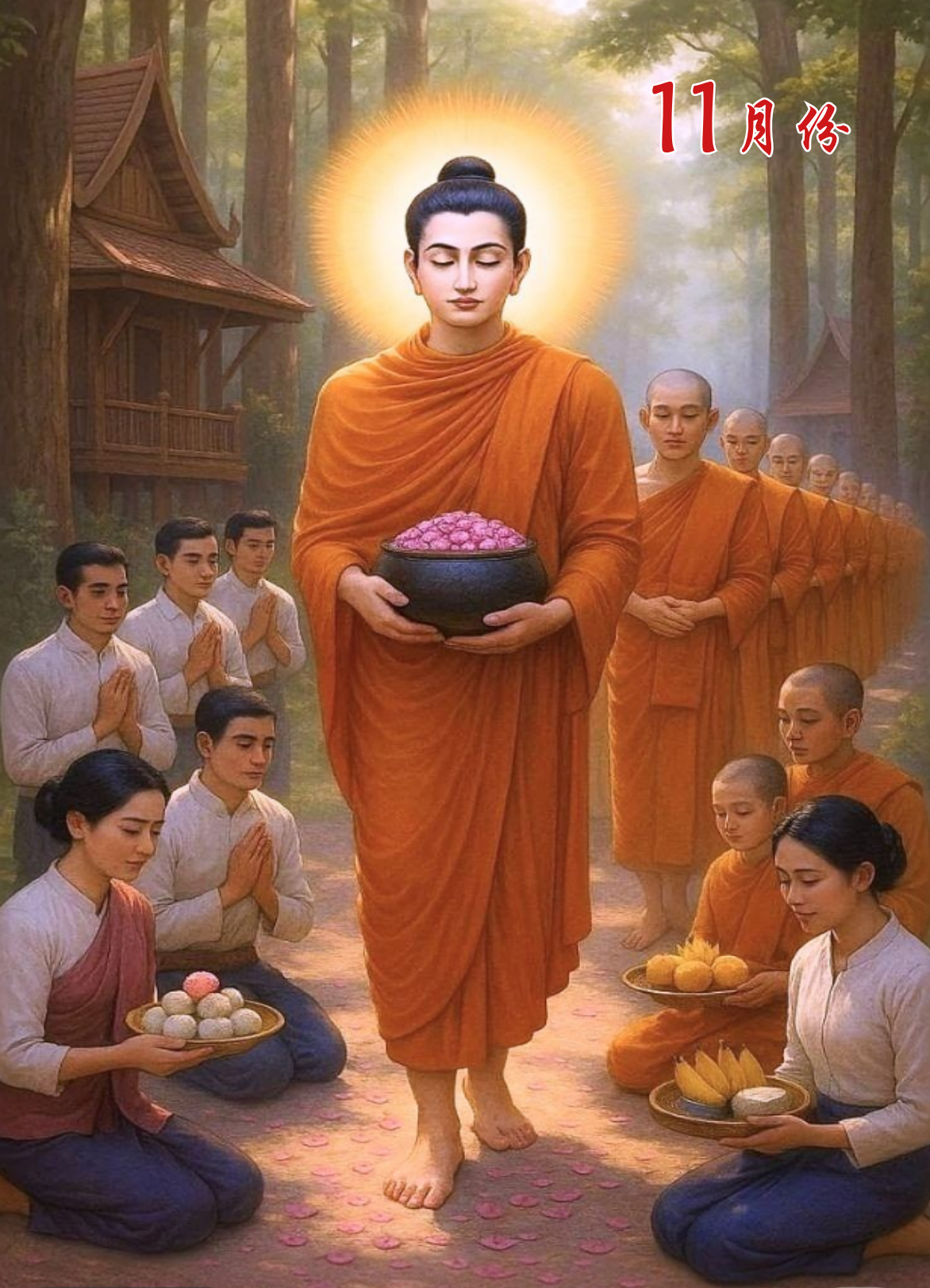
Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577

心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

11月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

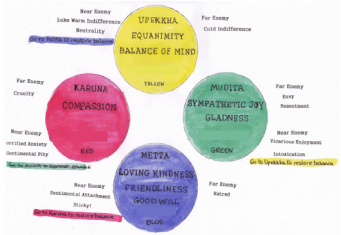
 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

喜 (Muditā) Empathetic Joy 的修持步骤

- 从自己开始：庆祝自己的成就和快乐。为自己所做的善行、所获得的幸福而感到由衷的喜悦。
- 向亲爱的人扩展：对你所亲爱的人取得的成就，比如学业有成，真诚地为他们的成就而感到高兴。
- 向中立的人扩展：当看到陌生人如心所愿，事业鹏达时，内心生起欢喜，而不是感到无感或冷漠。
- 向不友好的人扩展：那些你不喜欢的人所拥有的幸福。试着为他们的快乐而感到高兴，消除内心的嫉妒。



11

KATTIKĀ-MĀGASIRA 佛曆2570年

NOVEMBER

 緬甸森林派曆法

V Vassāna-utu 雨季 Rainy Season

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
1 九月廿三	2 廿四	3 廿五 	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 廿九
8 三十	9 十月初一 	10 初二 V7	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
15 初七	16 初八	17 初九 	18 初十	19 十一	20 十二	21 十三
22 十四	23 十五	24 十六 V8 安般念日 	25 十七	26 十八	27 十九	28 二十
29 廿一	30 廿二					

布薩日 (持八戒日) 白月八日 月圓日 黑月八日 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸 (名) 法的前導者，心是主，諸 (名) 法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足蹄。

12月份



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

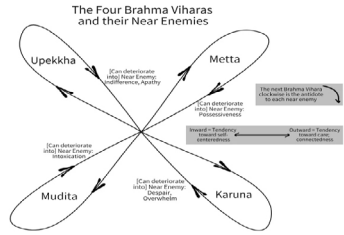
舍 (Upekkhā) *Equanimity* 的修持步骤

思维因果：明白一切众生都遵循自己的业力，其命运由他们自己的行为决定，只能培养自己内心的平衡。

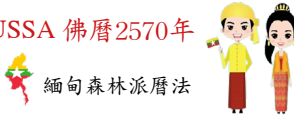
平衡心态：对你所亲爱与不喜欢的人的爱或憎恨都源于你自己的分别心，以中立、平等的态度来看待他们。

放下执着：练习放下对特定结果的执着。这并不意味着漠不关心，而是一种不偏不倚的智慧。

如理作意：思维所有众生都只是过客，他们各自走在自己的道路上。以无偏见的心来对待他们。



12 MĀGASIRA-PHUSSA 佛曆2570年
DECEMBER 緬甸森林派曆法



H Hemanta-utu 冬季 Cold Season

Sun 日 Mon 一 Tue 二 Wed 三 Thu 四 Fri 五 Sat 六

		1 十月廿三	2 廿四 	3 廿五 D	4 廿六	5 廿七
6 廿八	7 廿九	8 三十	9 十一月初一 	10 初二 H1	11 初三	12 初四
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九 	18 初十 C	19 十一
20 十二	21 十三	22 十四	23 十五	24 十六 	25 十七 H2	26 十八
27 十九	28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三 		

布薩日 (持八戒日) C 白月八日 O 月圓日 D 黑月八日 ● 月黑日

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸 (名) 法的前導者，心是主，諸 (名) 法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪隨拉車之牛的足蹄。

2026
佛曆2570年

MYANMAR

UPOSATHA
Observance Day

法錦出版社 Dhammajāta Publication



January							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1				1 ●H4		3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16 ●H5		18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

February							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
5							●H6
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14 ●H7	
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

March							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
9							1
10	●H8	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16 ●G1	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

April							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
14			●G2	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14 ●G3	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	●G4			

May							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14 ●G5	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29 ●G6	30	31

June							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13 ●G7	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

July							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13 ●G9	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28 ●G10	29	30	31		

August							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12 ●V1	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27 ●V2	28	29	30
36	31						

September							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10 ●V3	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25 ●V4	26	27
40	28	29	30				

October							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10 ●V5	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26 ●V6	27	28	29	30	31	

November							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9 ●V7	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23 ●V8	24	25	26	27	28	29
49	30						

December							
Wk	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8 ●H1	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23 ●H2	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

緬甸受持布薩八戒曆法 ◀白月八日 ●月圓日 ▶黑月八日 ●月黑日 H冬季 G熱季 V雨季

May all Sentient Beings always be WELL, HAPPY & HARMONY.

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

dhammajata@gmail.com

Dhammajata法錦

www.dhammajata.org

+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。



MALAYSIA Public Holidays

马来西亚 公共假日

Dhammajāta Publication 法錦出版社
http://www.dhammajata.org

Averā 康駿：排版



Date	Day	Holiday	States
1 Jan	Fri	New Year's Day	National except Johor, Kedah, Kelantan, Perlis & Terengganu
6 Jan	Wed	Israk and Mikraj	Kedah, Negeri Sembilan, Perlis & Terengganu
14 Jan	Thu	YDPB Negeri Sembilan's Birthday	Negeri Sembilan
22 Jan	Fri	Thaipusam	Johor, Kedah, Kuala Lumpur, Negeri Sembilan, Penang, Perak, Putrajaya & Selangor
24 Jan	Sun	Thaipusam Holiday	Kedah
1 Feb	Mon	Federal Territory Day	Kuala Lumpur, Labuan & Putrajaya
6 Feb	Sat	Chinese New Year	National
7 Feb	Sun	Chinese New Year Holiday	National
8 Feb	Mon	Awal Ramadan	Johor & Kedah
8 Feb	Mon	Chinese New Year Holiday	National except Kedah
20 Feb	Sat	Independence Declaration Day	Melaka
24 Feb	Wed	Nuzul Al-Quran	National except Johor, Kedah, Melaka, Negeri Sembilan, Sabah & Sarawak
8 Mar	Sun	Nuzul Al-Quran Holiday	Kelantan & Terengganu
21 Mar	Sat	Hari Raya Aidilfitri	National
22 Mar	Sun	Hari Raya Aidilfitri Holiday	National
23 Mar	Mon	Sultan of Johor's Birthday	Johor
23 Mar	Mon	Hari Raya Aidilfitri Holiday	National except Kedah
24 Mar	Tue	Hari Raya Aidilfitri Holiday	Melaka
30 Mar	Mon	Sabah Governor's Birthday	Sabah
3 Apr	Fri	Good Friday	Sabah & Sarawak
26 Apr	Sun	Sultan of Terengganu's Birthday	Terengganu
1 May	Fri	Labour Day	National
3 May	Sun	Labour Day Holiday	Kedah
17 May	Sun	Raja Perlis' Birthday	Perlis
18 May	Mon	Raja Perlis' Birthday Holiday	Perlis
22 May	Fri	Hari Hol Pahang	Pahang
26 May	Tue	Arafat Day	Kelantan & Terengganu
27 May	Wed	Hari Raya Haji	National
28 May	Thu	Hari Raya Haji Holiday	Kedah, Kelantan, Perlis & Terengganu
30 May	Sat	Harvest Festival	Labuan & Sabah
31 May	Sun	Wesak Day	National
31 May	Sun	Harvest Festival Holiday	Labuan & Sabah
1 Jun	Mon	Hari Gawai	Sarawak
1 Jun	Mon	Agong's Birthday	National
1 Jun	Mon	Wesak Day Holiday	National except Kedah, Kelantan & Terengganu
2 Jun	Tue	Hari Gawai Holiday	Sarawak
17 Jun	Wed	Awal Muharram	National
21 Jun	Sun	Sultan of Kedah's Birthday	Kedah
7 Jul	Tue	Georgetown World Heritage City Day	Penang
11 Jul	Sat	Penang Governor's Birthday	Penang
21 Jul	Tue	Hari Hol Almarhum Sultan Iskandar	Johor
22 Jul	Wed	Sarawak Day	Sarawak
31 Jul	Fri	Sultan of Pahang's Birthday	Pahang
24 Aug	Mon	Melaka Governor's Birthday	Melaka
25 Aug	Tue	Prophet Muhammad's Birthday	National
31 Aug	Mon	Merdeka Day	National
16 Sep	Wed	Malaysia Day	National
29 Sep	Tue	Sultan of Kelantan's Birthday	Kelantan
30 Sep	Wed	Sultan of Kelantan's Birthday Holiday	Kelantan
10 Oct	Sat	Sarawak Governor's Birthday	Sarawak
6 Nov	Fri	Sultan of Perak's Birthday	Perak
8 Nov	Sun	Deepavali	National except Sarawak
9 Nov	Mon	Deepavali Holiday	National except Kedah, Kelantan, Sarawak & Terengganu
11 Dec	Fri	Sultan of Selangor's Birthday	Selangor
24 Dec	Thu	Christmas Eve	Sabah
25 Dec	Fri	Christmas Day	National
27 Dec	Sun	Christmas Holiday	Kedah

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)

DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA



dhammajata@gmail.com



Dhammajata法錦



www.dhammajata.org



+ 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足蹄。



諸惡莫作，眾善奉行。
自淨其意，諸佛教導。
諸惡莫作增百福，
眾善奉行納千祥。
諸惡莫作歲歲平安，
眾善奉行年年如意。



Dhammajāta Dhamma Group 法錦修行社



法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。

DhammaJāta Arañña Sīmā Hall & Cetiya
法錦禪苑界堂与舍利塔



*May all Sentient Beings Be
Well, Happy & Harmony.*

愿一切有情众生
平安、快乐、祥和



DhammaJāta Dhamma Group 法錦修行社



Design by: DhammaJāta Publication

TypeSetting by: Dayā 毅仁

法錦禪苑 (吉祥至善禪修者教團與龍樹林馬來西亞分院)
DHAMMAJĀTA ARAÑÑA MEDITATION CENTER

Lot 327, Kampung Wellesley, Sungai Bakap, Jawi, 14200 SPS Penang, MALAYSIA

 dhammajata@gmail.com

 Dhammajata法錦

 www.dhammajata.org

 + 6011 1522-0577



心是諸(名)法的前導者，心是主，諸(名)法唯心造。若人以邪惡之心言行，痛苦將跟隨著他，有如車輪跟隨拉車之牛的足跡。