

生活中的佛法



我们只是租了身体这栋「房子」，不是拥有它。

如果我们认为它属于我们的，当我们必须捨离它时就会痛苦。但事实上，并没有一个恒常自我的东西存在，没有任何我们可以把持而不会变迁的东西。

— 阿姜查尊者 —

不执著者为比丘

若于名与色，不著我我所，
非有故无忧，彼实称比丘。

(法句367)

第256章之6：

一切布施的食物都是一样的

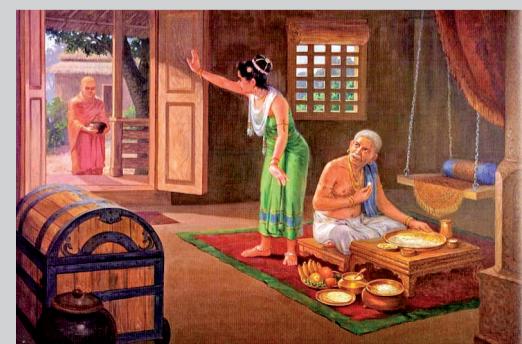
舍卫城 (Savatthi) 有一位婆罗门 (Brahmana)，他非常慷慨，经常布施食物给佛陀和众比丘。

有一天，佛陀以神通观察，得知该婆罗门夫妇将证得不还 (Anagami) 圣果。于是佛陀来到他们的家门口。此时婆罗门正在用餐，没看见佛陀。他的妻子见到佛陀，但害怕如果她丈夫看见佛陀，他将把所有的食物都布施给佛陀。那么她就必须另外再做饭了。于是她轻轻地往后退，慢慢地来到佛陀站立处，轻声告诉佛

陀：“世尊！我们今天没有食物供养给你。”佛陀只是摇头。看见佛陀的示意，婆罗门妻子无法控制自己，大声笑了出来。

此时，婆罗门转过身来，看见佛陀。他即刻知道他妻子做了什么，大声叫喊：“妻子！我被毁了。我们尊敬的导师站在门口时，你就应该通知我。由于你没这么做，我什难堪。”他拿起盛着饭菜的盘，走到佛陀的面前，歉意地恳请：“世尊！请接受我这已吃了一部分的饭菜。我实在很抱歉供养你已吃了一部分的饭菜。”佛陀回答：“婆罗门啊！任何供养的食物都适合我，不管吃过与否。”

婆罗门非常高兴，因为佛陀接受了他供养的食物。婆罗门接着问佛陀以何标准判断比丘，和比丘的定义。佛陀知道婆罗门曾学习和认识过名与色 (Nama-rupa)，于是他回答：“婆罗门啊！不执著名与色者为比丘。”佛陀开示完毕后，婆罗门夫妇证得第三阶段的圣位。



禅修的利益（三之三）

导向解脱的道路

摘自《禅修—唯一的道路》达摩难陀博士著作



科技教育，如果没有心智培育或宗教纪律相伴，可以制造灾难。其实，我们见到它已经在世界各地发生了。受过教育，却无智慧和悲悯心的人滥用了他们的智力，采用邪恶的方法，以求达成自己的野心或欲望。因为人们采用冷冰冰的智力和科技，我们目前所面对的问题和威胁比起昔日我们祖先所面对的要严重的多。世界各地的人们正在互相厮杀。佛教教导我们，不论基于什么原因，杀生都是无法被接受的。更为可怕的是，人们在宗教的名义下互相斗争和厮杀。

禅修可为调伏此邪恶的心作出贡献。知道善与恶都存在于心中，我们应该小心守护每个思维和以正念行动。我们必须尝试认识在心里生起的思维之本质。仔细观察生起的思维是禅修的一种动作。

当这自觉的“我”过分苦恼，过分忧虑，或过分长久和极度悲忧时，疾病就会在体内发展。胃溃疡，皮肤病，冠状动脉心脏病和其他功能性的失调是精神和情绪不平衡的结果。在儿童的个案例，有缺陷的眼力经常与情绪失调有关。

若你有实践禅修，当你受到别人的骚扰时，可以学习表现的有教养。通过禅修，你可以学习如何松弛身体和使心保持冷静；你可学习保持内心安宁和快乐。

禅修增强此心，使此心在受到负面思维和感受如嫉妒，嗔恨，傲慢和羡慕的骚扰时，有能力控制人性的情绪。我们必须记住，世上的每一位精神大师都是通过禅修成就生命的最高点。他们当今受到上百万的人尊敬，因为他们以至高知识，忍耐和谅解服务人类。

佛教非常详细的论述心的运作和禅修错综复杂的细节。解脱的道路是培育心智的道路。佛教徒受鼓励尽量依个人的倾向和能力去实践禅修。为了塑造有利于精神发展的态度和行为，**佛教徒应该观照四个目标：**

佛陀，慈爱，生命的不如意和死亡。即使花在这些目标的时间不多，这四个禅修目标能给予行者庇护，促进他在解脱道路上的进展。



◎ 彭鲸桥 / 周日佛学班

感恩父母

枯黄的树叶随风飘零，枫树旁的身影显得格外消瘦，布满皱纹的双手却如此熟悉，握着那双手，视线模糊了。

回忆中那挺直的背梁没了，儿时那明亮的双眼也没了，因为他们把青春给了我，毫不犹豫，毫无遗憾。周围的温度有些热，看着自己身上的两瓣叶子，花朵渐渐盛开了。一切都发生得那么的自然，因为身边有为自己而遮风挡雨的靠山，我是多么的幸福，聆听爸爸的训话，妈妈的嘘寒问暖，渐渐地，熟悉了。忘了如何知足以及感恩。

时光匆匆，回忆与现实，形成强烈的对比，虽经过岁月的摧残，但我仍然知足，至少还有时间。

今日重聚之刻，献上真诚的祝福与感恩。

【预流相应】

二 ◎ 第二

预流

1. “比丘们！成就四法的圣弟子为预流，不再束缚于更低的生存境界，目的地已确定，趣向觉悟。何为四法耶？”
2. “比丘们！于此，圣弟子对佛陀具备不动摇的信心：世尊确实是，阿罗汉，正等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊。”
3. “他对佛法具备不动摇的信心：世尊所善妙详细宣说的法，可以亲自体会到，不受时间空间的限制，请亲自看，能指引众生上进，智者皆能亲身体验。”
4. “他对僧伽具备不动摇的信心：僧伽是世尊的追随者，有良好的品行；僧伽是世尊的追随者，有正直的品行；僧伽是世尊的追随者，有智慧的品行；僧伽是世尊的追随者，有尽责的品行；他们即是四双八辈人，那才是世尊的追随者，僧伽，应当供养，应当欢迎款待，应当布施，应当合十礼敬，是世间无上福田。”
5. “他具备圣者所珍惜的戒，不间断和无破口，光泽未减和无瑕疵，净化人心，智者所赞扬，无玷污和有助于禅定之戒。”
6. 世尊如是说示。如是说已，师尊再说：“具备信与戒，忠诚与洞察真理的圣弟子，将取得究竟的充满圣洁生活的涅槃(Nibbana)之乐。”



◎ 许涵悦 / 少年佛学班

难忘的2017卫塞节



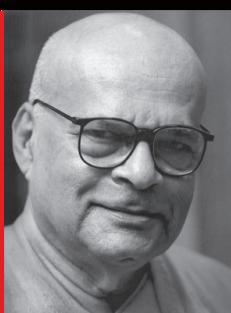
今年的卫塞节给我的印象特别深刻。我和妹妹都是周日佛学班的同班学生，在卫塞节的前几天，老师邀请我们当“志愿者”，参与周日佛学院的建筑费筹款活动，任务是售卖鲜花给信徒作供佛之用。

我与妹妹当然是毫不犹豫地答应了。原因一，是我喜欢做善事；原因二，是我不幸患上了青少年原发性脊柱侧弯，目前我正在努力做运动和物理治疗来改善我的脊柱侧弯；此外，我也常默默地向佛陀祈愿，希望我的病情能早日康复。

当天我们带着兴奋的心情来到了佛寺，老师把佛学班的学生集合后，便给我们每人几盆鲜花捧在手中，开始向川流不息地走进大佛寺的信徒兜售，我们不停地向每个信徒说：“请问阿姨（或叔叔），要买花供佛吗？”虽然多数信徒拒绝买花，但是我们还是继续努力。

不久，老天不做美，天空开始乌云满布，继而还下起了毛毛雨，但是它并不能阻挡我们，大家决心要把花卖完。当我们终于卖完手中的鲜花时，开心得跳起来，这种开心是经历过不少辛苦而得来的，我才发现这就是发自内心的喜悦。过后，老师请我们吃冰淇淋以作奖励。我们拍了纪念照后便开心的回家去。

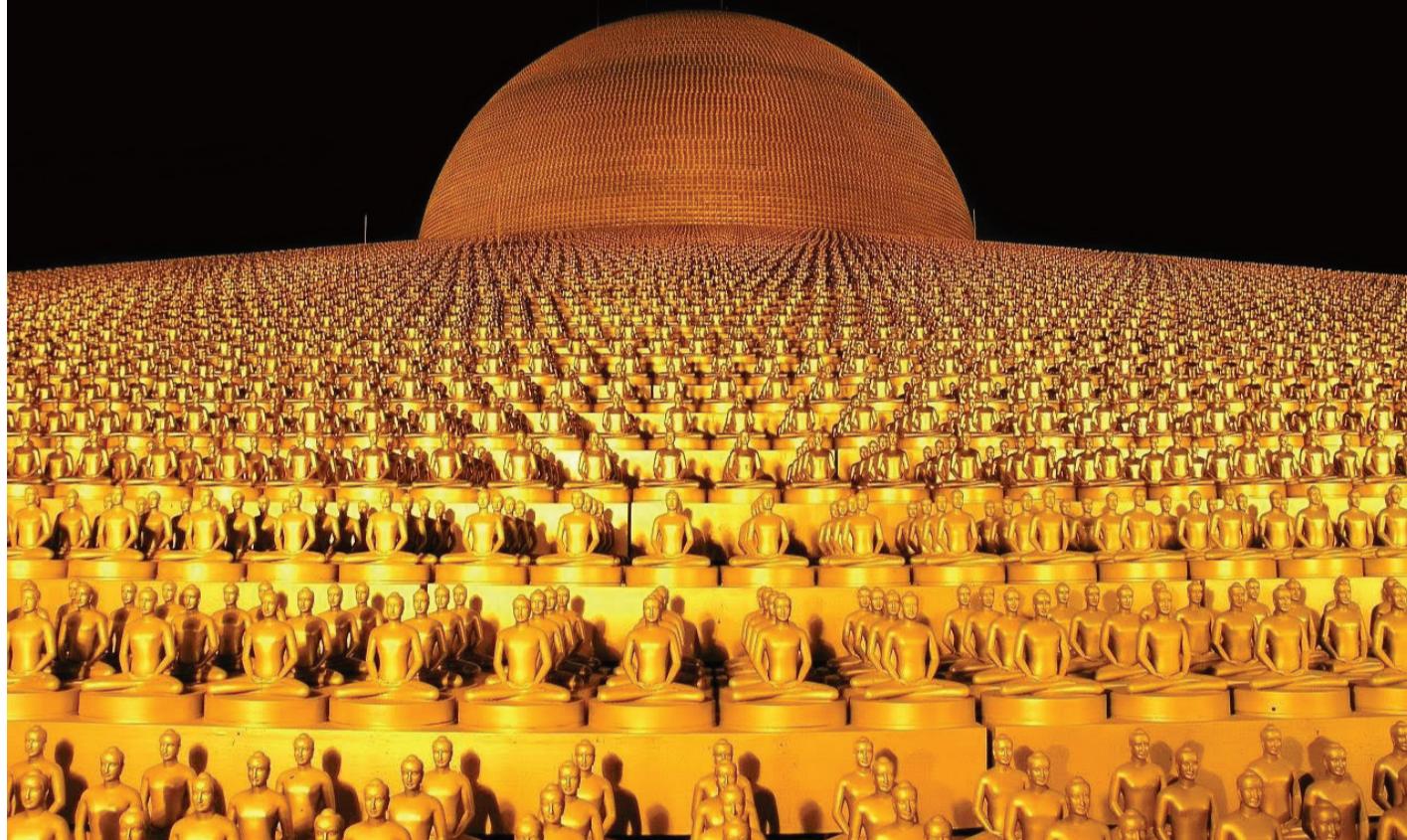
这次的活动令我感到非常有满足感，因为我做了一件好事。我很感谢老师的指导和同学们的合作，让我能顺利地完成了这项有意义的活动。我希望将来还能有机会当各种慈善活动的义工。



达摩难陀博士

未来的佛陀

我不是第一位降临世间的佛陀，也不是最后一位。以前，多位佛陀曾经出现于世。于适当的时候，另一位佛陀将于此世界周期内出现在世间。



泰国Dhammadaya Pagoda百万尊佛像

当佛陀即将入灭时，阿难陀（Ananda）和众弟子正在哭泣。佛陀说：“阿难陀！够了，别悲伤烦恼了。不要哭泣。我不是曾经告诉你们，世间的一切都有生与灭的本质吗？我们必须与我们亲爱和亲近的人分离。愚痴的人构想‘自我’的概念，明智的人清楚地看见没有建立‘自我’的根据。因此，明智人对此世界有正确的构思。他将领悟所有因缘和合的事物将会消失；只有真理长存。”

佛陀继续说：“既然这美妙佛法之整体将持续，我为什么要保存这肉体呢？我已下定决心。我已达成了我的目标，我已完成了必须完成的工作。阿难陀！你在充满无穷慈爱的思维、语言、行为方面，已有一段很长的时间非常接近我。阿难陀！你已经做得很好。继续勤奋努力，你将很快的从种种束缚中解脱！你将会摆脱欲爱、迷惑和无明。”抑制着内心的悲恸，阿难陀问佛陀：“世尊！你入灭后，谁来教导我们？”佛陀告知阿难陀视他的教义为导师。

佛陀继续说：“我不是第一位降临世间的佛陀，也不是最后一位。于适当时候，另一位佛陀将出现

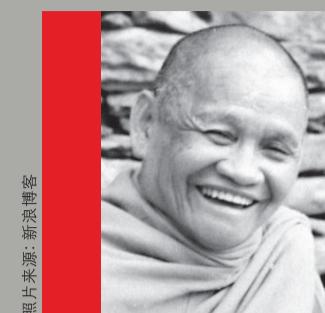
于世，一位圣贤，至高无上正等正觉的佛陀，明行足，世间解，调御丈夫，人天师。如我一样，他将为你们开示永恒的真理。他将宣扬一个完全圆满和圣洁的宗教生活，如我所宣说的一样。”

阿难陀问道：“我们如何认识他？”佛陀回答：“他的名字叫弥勒（Maitreya），意思是慈爱或亲切。”

佛教徒相信，造福业和过着宗教生活的人们，将来会有机缘于弥勒佛出世的年代诞生为人，证得与乔答摩佛陀（Gautama Buddha）相同的涅槃。他们如此通过佛陀教诲的指导获得解脱。佛陀的教诲成为了人类遥远将来的希望。不过，根据佛陀，若虔诚的宗教徒真正的为目的而奋斗，他们于任何时候都能获得涅槃之乐，不管佛出现还是不出现。

“只要我的弟子过着清净的宗教生活，这世上将永远不会缺乏真正的阿罗汉。”

（大般涅槃经Maha Parinibbana Sutta）



阿姜查尊者

真爱

真爱就是智慧，大部分的人都以为“爱”只是一种短暂的感觉。如果你每天都有美味的食物，你很快地就会对它感到厌烦。同样的道理，像这样的爱，最后终将演变成憎恨与悲伤。这种世俗的快乐蕴藏了执着，而且永远与苦相缠，就好像警察紧随著小偷一样。

虽然如此，我们不能去压抑和禁止这种感觉，我们只须不去执着和陷入它们之中，而去了解它们的本然。如此一来，“法”就现前了。一个人爱另一个人，然而，最终挚爱的人仍会离开、死去啊！悲悼、期望或执着那过眼的云烟，是苦，而不是爱。当我们明了这个真理，而不再需求或欲求时，超越欲望的智慧和真爱就会充满我们的人间！

