



佛法如何教示正确的生活方式呢？

它告诉我们如何生活。

法有许多示现的方式——在石头、在树木，甚至就在你面前。

它是一种非语言文字的教导。

因此，静下你的心来，学习如何观察，
你会发现，此时此地，一切的佛法一直显现着，
而你，何时、何地才要开始观察呢？

— 阿姜查尊者 —



◎ 陈奕颖 / 周日佛学班（成人组）

探讨生命的意义（三之二）

现实与理想是不同的，就好像此岸和彼岸的距离是遥不可及一样。佛陀为了让我们了解实相，劝导我们必须常常省思以下几件事：有了这个身体，我们会老，我们尚未超越衰老；我们会病，我们尚未超越疾病；我们会死，我们尚未超越死亡；我们所拥有所谓的幸福快乐、一切的财物、爱人孩子最终将会离我们而去；我们是业的主人，业的继承人。我们都受业力的牵引，不论我们造的业是善是恶，我们将要自己承担果报。

以上的省思让我毛骨悚然，让我醒觉生命是如此的脆弱，如此的不稳定。既然生命如此的苦短，一瞬间我已到了‘白发’苍苍，视线‘茫茫’的岁月，我是否还要在‘理想’中或生活在‘虚幻’之中呢？佛陀说我们无法揣测几时是我们生命的尽头，也无法知道我们如何死；在什么地方死。所谓‘天有不测之风云，人有旦夕之祸福’。所以我必须赶紧寻找一条‘解脱’的道路。更逼迫我有如此信念的原因是——和我相识了三十年的挚友患上了人人都惧怕的癌症。

在病重期间，我只有安慰她、鼓励她、陪伴她，为她做些汤水稀饭，并和她分享一些佛学的智慧如身体病了，心不要病。我告诉她生病的痛源自于身与心的痛。佛说身体的痛乃无可避免因为老病死是自然的法则；然而身体是由身与心组成的。我们众生这颗未经训练的心会痛全因我执之故。我们把五蕴：色、受、想、行、识当作是我的。‘我’是色、‘我’在色里面、色在‘我’里面，如是对待‘受、想、行、识’。当身体病了即诸根衰弱了或身体的元素出现不调和时，它就产生了变易与变异。由于我们渴望永远健康长寿，所以无法接受身体所呈现出来的变化，此时，我们就会痛苦万分了。佛陀用最殊胜的慧见告诫我们，生病时，身体的痛如中了一枝箭，心的痛又有如中了另一枝箭。中了两枝毒箭可谓苦上加苦啊！

由于我的挚友对佛学不是很明了，心智也没有受过训练，所以不明白什么是身体病了，心不要病。在没有作好任何心理准备下，加上过度的恐慌失措、当面对重病和死亡时，她感到极度的恐惧。有一天，她问我：“人死后会变鬼吗？”我顿时无语，也同时陷入了一阵悲哀。过后，我默默地问问自己，虽然我学佛已有好多年了，我的心是否有足够的力量去面对和承受如此的困境。佛陀告诫我们生命是无常的而死亡是肯定的，怎会有别样呢？佛说因为有生，所以必定有死。如果无生即无死；没有生，就没有所谓的老，没有所谓的病，没有所谓的死和生命中一大堆的苦。所以说智者畏生不畏死而凡夫却畏死不畏生。因为要生存下去的意识非常强烈，所以我们在临终的那一刻，心识会继续流转下去，再成为下一世的‘因’，即是有‘生’。新的生命又再展开了……。

佛说：“一切唯心造”，“心是一切的前导”，“苦在心中生起，也只有在心中死去”，所以最重要的不是懂得很多很多偏面的知识，而是真正的要去探索我们这颗动荡不安的心，如何净化自己的心，让心有足够的力量去面对困难包括死亡。

别执著你的色身

此身实不久，当睡于地下，
被弃无意识，无用如木屑。

（法句41）



第3章之7：

拥有恶臭身体的比丘

《普提伽塔帝沙（Putigatta Tissa）》

获得佛陀授予禅修目标后，帝沙（Tissa）尊者开始精进禅修。那时，他病倒了。他身上长满小疮，然后小疮变成伤口。当这些伤口裂开时，他身上的袈裟受到脓血的玷污，粘贴着身，身体也开始发臭，因此获得普提伽塔帝沙（Putigatta Tissa）的称呼，即拥有恶臭身体的比丘。

由于他发臭的身体，他被其他比丘遗弃。佛陀偶然发现这位比丘的悲惨状况。同时，佛陀也知道帝沙将很快的证得阿罗汉（Arahant）果。因此，佛陀走去这位比丘住处附近的烧水棚屋。他亲自烧了一些水，然后回到比丘躺着之处，以手抓住睡床的边缘。此刻，其他的比丘前来集合。他们依佛陀的吩咐，把帝沙抬到外面，给他的身体清洗一番。他们也把他的袈裟洗干净和晒干。洗澡后，他的身心变得清新，不久他发展了心的一境性。佛陀站在他的床头，告诉他说，没有了生命的身就像一条无用的木头，将被遗弃在地上。开示完毕后，帝沙证得阿罗汉果，不久后圆寂（Parinibbana）。佛陀吩咐一些比丘把他的遗体火化，将他的骨灰供奉在佛塔内。

被问为何帝沙有恶臭的身体时，佛陀解释说，帝沙在他的一个过去世曾经是一个残暴的捕捉野禽的猎人。他经常设陷阱捕捉鸟。捉到鸟之后，他折断鸟的翅膀骨和脚骨，以防止它们飞走。由于那些恶业，帝沙生下来就有一个恶臭的身体。

佛陀最后说：“比丘们！你们已经没有照顾你们的父亲或母亲了。如果你们不互相照顾，有谁会照顾你们呢？请记住，看护病人等同看护我。”



◎ 许涵敏 / 周日佛学班（儿童组）

供养僧团

今天是一年一度的供养僧团庆典 (Khatina Ceremony)。我和家人一大清早就起床开始准备供养僧团的物品。

吃完早餐后，我们便前往佛寺。我和姐姐都是佛学班的学生。到达佛寺后，我们一起到凉亭下与老师和同学们集合。过后我们按照老师的指示到帐篷下耐心地等待。不久，供养僧团仪式终于开始了。信徒们都穿得很整齐并且坐姿端正。和尚领导大家一起跟着念佛经，念完后工作人员便安排我们把供品供养给僧团。我们一家人每人供养一件袈裟。供养完毕，我们便回到原位坐下。最后僧团再次领导大家一起念经我们把右手放在前座信徒的肩膀上心中缅怀去世的亲朋戚友回向功德给他们。

供养僧团仪式结束后，我们一家人便带着欢乐的心情回家。



[增支部]

八集 ◎ 三十八

值得尊敬的人(二)

1. “比丘们！善人诞生于家，为众生带来好处、利益和幸福。他的诞生，为妻与子带来好处、利益和幸福，为奴仆带来好处、利益和幸福，为朋友带来好处、利益和幸福，为往生的祖先带来好处、利益和幸福，为国王带来好处、利益和幸福，为诸天带来好处、利益和幸福，为沙门和梵行者带来好处、利益和幸福。”

2. “比丘们！犹如充足之雨水量成就一切之农作物，为众生带来好处、利益和幸福。比丘们！如是善人诞生于家，为众生带来好处、利益和幸福，为妻与子带来好处、利益和幸福，为奴仆带来好处、利益和幸福，为朋友带来好处、利益和幸福，为往生的祖先带来好处、利益和幸福，为国王带来好处、利益和幸福，为诸天带来好处、利益和幸福，为沙门和梵行者带来好处、利益和幸福。”

3. 慧者诞生于家，为众人带来利益。

不厌于夜与昼，如法侍奉父母及祖先，
忆念彼等往昔所付出之关怀。
他恭敬侍奉修习梵行之出家众，
持有坚定信心，因此，他知道一切适当和正确事。
他是国王之朋友及亲信，诸天之亲戚朋友。
善立於正法，调伏悭垢秽，
他走向乐而无忧之世界。

[蕴相应]

七 ◎ 第七

执著和恐惧

1. 于舍卫城 (Savatthi)。。。世尊对众比丘说：“比丘们！我为你们讲述执著和恐惧，我也为你们讲述不执著和不恐惧。倾听，仔细听，我将说。”

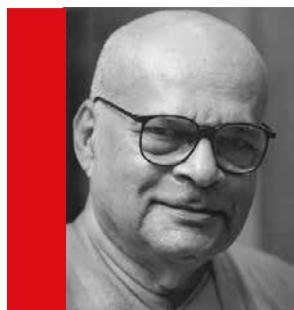
2. “是的，世尊，”众比丘回应说。

3. 世尊如是说：“比丘们！如何为执著和恐惧？于此有无闻的凡夫，不辨别圣人，不熟练于圣人的教义，没在圣人的教义下接受训练，不辨别应供者，不熟练于应供者的教义，没在应供者的教义下接受训练——这些人观色身而我，我拥有色身，我中有色身，色身中有我。如此之一人的色身变易和变异。由于他色身的变易和变异，他的心忙于变易和变异的色身。从如此忙于变易和变异的色身，恐惧的思惟生起和持续，紧紧抓住整个心。由于心被紧紧抓住，他变得忧虑；由于烦恼和执著，他心生恐惧。他观受为我，我拥有受，我中有受，受中有我。如此之一人的受变易和变异……将有同样的结果。想……行……识也是如此。因此，比丘们，执著和恐惧生起。”

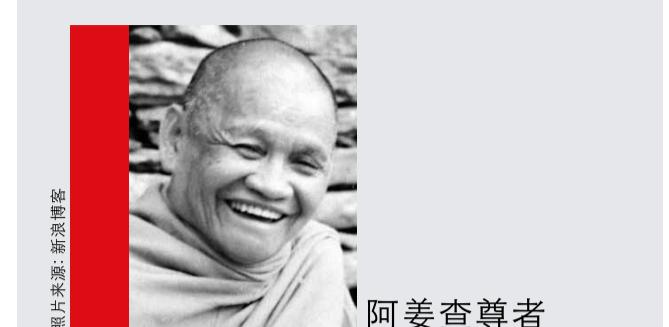
4. “比丘们！如何为不执著和不恐惧？”

5. “于此，有闻的圣人弟子，辨别圣人，熟练于圣人的教义，在圣人的教义下接受训练，辨别应供者，熟练于应供者的教义，在应供者的教义下接受训练。如此之一人不观色身而我，我拥有色身，我中有色身，色身中有我。他的色身变易和变异。但是，即使他色身的变易和变异，他的心不忙于变易和变异的色身；恐惧的思惟不生起，因此不抓住整个心。由于心不如此被占有，他不忧虑；通过没有烦恼和执著，他心无恐惧。”

6. “受、想、行和识也如此。因此，比丘们，执著和恐惧消失。”



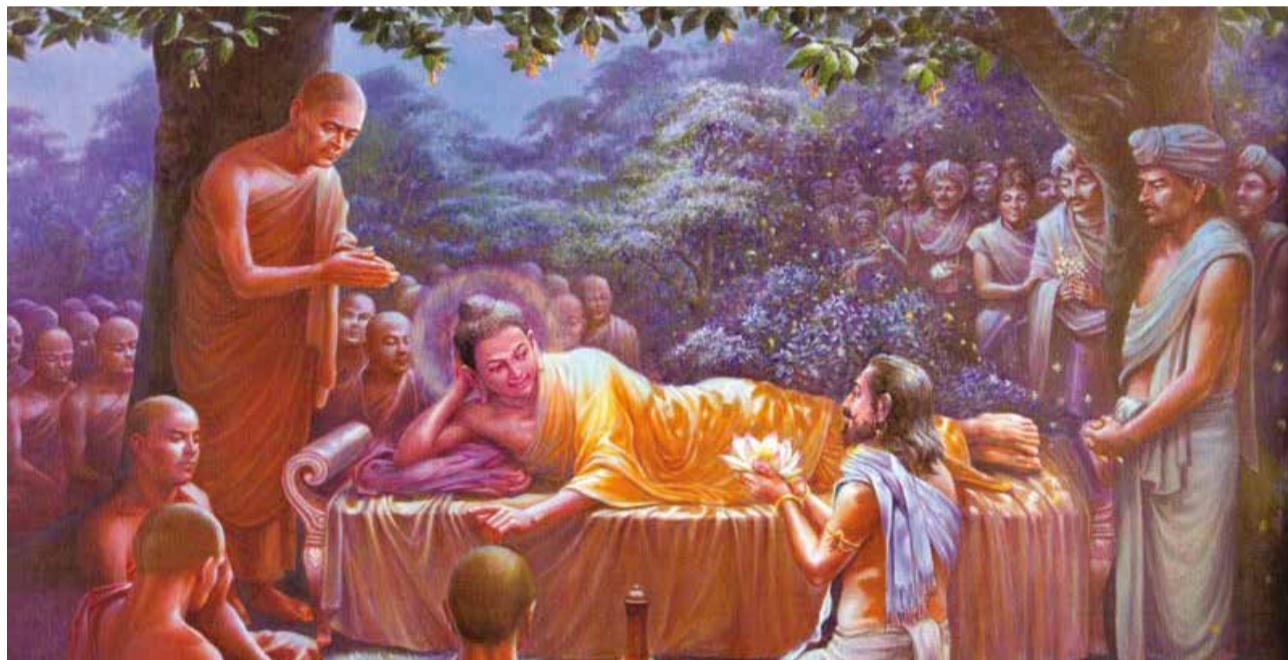
达摩难陀博士



阿姜查尊者

佛陀的遗教

我离开之后，我的教义将成为指引你们的导师。



佛陀逝世前的三个月，他对弟子们说：“在这四十五年里，我曾多次给你们开示。你们必须好好地学习和珍惜这些教导。你们必须实践它和把它传授给其他人。它能为现在的人带来无穷的幸福，也能为将来的人带来无穷的幸福。”

“我年纪已老迈，时日无多。我很快就要证入般涅槃（Parinibbana）。你们务必诚挚。比丘们！保持正念和培育纯洁的美德！努力不懈地实践我教导的人将超越生死轮回，终结痛苦。”

当阿难陀（Ananda）询问佛陀僧团随他逝世后将变得怎么样时，佛陀回答说：“僧团还要我做些什么？阿难陀！我已经将真理毫无区别的传授了给你们，因为在佛陀的教诲里并没有紧握的拳头。。。阿难陀！也许你们之中有如是的念头：‘[导师的言教将终止，我们将不再有导师了。](#)’阿难陀！请不要这么想。当我离去后，我的佛法和戒律就是你们的导师。”

佛陀继续解释说：“或许有人作如此思维：‘[我有能力领导僧团](#)’，或‘[僧团依赖我，我应该给予僧团领导](#)’。但是，我不认为他应该领导僧团，或僧团依赖他。我已走到生命的尽头。正好像一辆破旧的手推车，需要额外的照顾才能被推动，我的身体也需要额外的照顾，才能继续生存。因此，阿难陀！你们每一人应该以自己为明灯，以自己为皈依。别寻找其他的皈依。让真理成为你的明灯和皈依。别去他处寻找皈依。”（大般涅槃经）

佛陀于八十岁生日那天逝世，他没有展现超自然的能力。他以自己的生命展现一切缘起法的真正本质。

当佛陀入灭时，其中一位弟子说道：“一切生命都会逝去——凡是有生命的众生都必须卸下他们因缘而生的身体。是的，即使如导师一般，至高无上，无比智慧和大觉悟的佛陀，也必须逝去。”

“汝等当精进。一切缘生法皆无常。”（大般涅槃经）

【宁静的森林水池】 世界的问题

有许多人，特别是知识分子与专业人才，都从大都市里搬离出来，到郊区及小镇去寻找较平静、较单纯的生活。这是很自然的！如果你手里握满一把泥土并用力捏挤，它必会从你指缝中渗出去。人们在压力之下，同样会寻找一条出离之道。

有人问我关于我们这世界的问题，及世界末日。我问所谓的世俗是什么？什么是世间？你不知道？这个非常无知、非常黑暗、非常愚痴的地方，就是所谓的世间。在六根的束缚之下，我们的知识发展成了这黑暗的一部分。要找到世间问题的答案，我们必须的完全认识它的本然，并且领悟照耀在世间黑暗之上的智慧。

这些日子以来，我们的文化，似乎正在堕落，迷失在贪、嗔、痴之中。可是佛陀的文化永不改变、永不减少，他说：“不要欺骗别人或欺骗我们自己，不要偷窃别人的，或偷窃自己的。”世间的文化是以欲望作为它的向导；而佛陀的文化则是以慈悲、“法”——真理，作为它的导引。

