

我們習慣抓住自己不放，  
我們對自己非常執著，  
一直想保護自己，一直把自己綁緊。

看看是否你真的想控制你的身心，  
我們全都想控制自己，  
但是，在禪修中，如果你這麼做，  
你不會有更深的理解和進步。

你要學習放下，無論發生什麼事，  
就讓它發生吧！  
因為在禪修時所體驗的事，是如此特別，  
以致於你想控制它，  
你若有這種念頭，你將無法進步。

我們的潛意識一直想控制自己，  
這是問題之所在。

~焦迪卡禪師 (Sayadaw U Jotika)

## 此肮脏的粉饰身

观此粉饰身；疮伤一堆骨，疾病多思惟，绝非长存者。 (法句147)

第11章之2：

### 佛陀拍卖司丽玛(Sirima)的尸体

王舍城 (Rajagaha) 里有一位貌若天仙的高级妓女，名叫司丽玛 (Sirima)。她每天都布施食物给比丘们。接受她供养的其中一位比丘偶然地向其他比丘提及司丽玛的美貌和她所供养的美味食物。一位年轻的比丘听后爱上了她，虽然从来也没见过她。第二天，这年轻的比丘跟随其他比丘到司丽玛的家去。这一天，司丽玛生病了。由于她要向比丘们致敬，她被人抬到比丘们的面前。年轻比丘见到她，心想：“即使生病，她仍然非常美丽。”他心里生起对她的强烈欲望。

当天晚上，司丽玛去世了。频婆娑罗 (Bimbisara) 王拜访佛陀时，向佛陀提及司丽玛去世一事。佛陀劝告国王保留她的遗体三天，别急著埋葬她。第四天，司丽玛的尸体不再美艳或可喜；她的尸体变得肿胀，蛀虫从身体里钻出来。这一天，佛陀带领比丘众到坟场去观察她的尸体。那位迷恋司丽玛的年轻比丘不知司丽玛已死。当他听说佛陀与众比丘正要去见司丽玛，他热切地跟著去。

佛陀邀请国王宣布，任何人愿意付出一千个硬币，司丽玛就陪他一个晚上。但是，没有人愿意为了与她共度一晚而付出一千个硬币，或五百；或二百五十；甚至



免付费也不愿意。佛陀告诉众人说：“瞧吧，比丘们！当司丽玛还活著时，很多人都愿意付出一千个硬币，只为了与她共度一宵。但现在即使是免费，也没人要。人身都受制于衰败和腐烂。”听完佛陀的话后，迷恋司丽玛的年轻比丘领悟了生命的真正本质。

## 我们需要志工！

- ✓ 佛法老师
- ✓ 佛法老师助理
- ✓ 教室协调员
- ✓ 膳食团队

请联络我们

www.bisds.org

info@bisds.org

BISDS Family

Sister Jacqueline 013-351 8018  
Sister Crystal 019-336 3689

周日佛法学校 (佛教大寺院)  
123, Jalan Berhala, Brickfields  
50470 Kuala Lumpur  
电话: 03-2274 1141/ 03-2274 1886

### 佛法老师必备条件

有志愿成为志工者必须：

- 曾上过佛学班 / 佛学考试 / 完成佛学课程
- 周日佛法学校成人佛学班前学生
- 具备佛法知识
- 热衷于教导

“通过分享你的时间和给予服务，你可以改变别人的生命。”





玛欣德尊者

## 【玛欣德尊者佛法问答】

**问：如果眷属否定因果法则或者持戒，应该怎样改变他们的想法？**

**玛欣德尊者答：**首先明确一点，身教重于言传！用自己的实际行动去影响身边的人，这是最好的方法。同时，在适当的时候向他们讲些可以接受的道理。因果法则就发生在我们身边，任何事物都有它们产生和存在的因。有些人不信过去世、未来世，但有许多事情在今生就可以证明。例如有些作恶的人往往晚年凄凉或者不得好死；经常做好事的人命运越来越好，福报越来越好。业不可能马上成熟，但是从长远眼光来看还是有效果的。很简单的例子，某人在学生时代不认真读书，长大后找工作都可能成问题。种瓜得瓜，种豆得豆就是很简单的因果法则。还可以讲一些因果故事来慢慢转化他们的心念。

也有许多人会误解持戒，但可以换个角度跟他解释。戒是修养、品德、品行的意思，你不想提升自己的品德吗？你希望别人说你沒有修养、没有品德吗？你想和没有道德的人在一起吗？那持戒有什么不好呢？

佛陀说过，持戒有无悔的功德。持守好戒，不做什么亏心事，内心坦坦荡荡，问心无愧。持戒还有很多功德，持戒可以作为培育定力的基础，通过持戒还可以投生到人天等等。



雷瓦达尊者

## 往昔曾修福

**我**们正在引述的偈诵其中有一句“往昔曾修福”，义注中解释了它的意思：“‘往昔曾修福’是指曾经在过去生对诸佛、诸独觉佛或诸漏尽者行善业。这也是一种吉祥 (Pubbe katapuññatā nāma atītajātiyaṃ buddha paccekabuddha-khīṇāsavaērabba upacitakusalatā, sāpi maṅgalaṃ)。”我们之所以对佛法僧有信心，是由于曾经累积了与诸佛、诸独觉佛和诸佛弟子相关的善业。基于这样的原因，我们在今生对佛法僧有信心。我们的信心是与过去累积的善业有关；没有这种过去业的支助，不可能有如此的信心。因为在过去曾经累积善业，我们便有机会投生在相信佛法僧的母亲胎中。也因为这样的原因，我们有机会投生到佛陀教法存在的地方。就是如此，我们成为对佛法僧有信心的人。我们对三宝的信心是与“往昔曾修福”有关。

我们每个人肯定都想遇到忠心的人，忠心的朋友，想要有这样的人出现在我们的生命中。在寻找这样的一个忠心的人时，往往我们会向外寻找。我们寻找自身以外的另一个人，可是，连我们本身也很难说是对自己忠心的人。如果我们甚至不能对自己忠心，期望另一个人要对我们忠心，是不合情理的。

无论如何，有一样东西——不是人，而是某个像人一样的东西——对我们真的是永远忠心，那就是我们的业。我们的业很忠心。如果你曾经累积善业，它很忠心；如果你曾经累积恶业，它也很忠心。它们绝对不会产生不相称或不可靠的果报。善业永远产生善果报，恶业永远产生恶果报，它们在产生个别果报时，是永远忠心的。在继续踏上你的生命旅程时，请仔细考量到底自己想和忠心的善业还是忠心的恶业在一起，选择就在于业很忠心。如果你受到很多人的称赞，请乐于接受它。

你的忠心朋友——业，正在产生它的果报。如果你被很多人批评或指责，请乐于接受它，因为这也是你的忠心朋友在产生它的果报，没有其他人在造作。你的业忠心耿耿。

我们在过去曾经累积的业，就是如此地引导着我们去决定要走向哪一条道路。再想一想我那些来自很多不同国家的许多弟子：他们的业导致他们投生到没有佛陀教法的地方，可是他们在过去生曾经累积与佛陀教法相关的善业，所以在成年后，他们饥渴于法、渴望于法。这是他们的业，他们的忠心朋友所带来的。也因此他们无法住在自己出生的地方，业驱使他们前往能找到佛陀教法的地方。所以，业真的是忠心耿耿。

**如果一个人喜爱闻法，那是因为“往昔曾修福”，这个人有这种业的支助。佛陀说，如果我们看到某种成果，主要的因来自过去，现在的因只是助缘。**

想一想，其实世界上有很多人都想致富。有很多人期望得到财富并因此而付出很多努力，但并不是全部都成了富人。

假设有两个人处于类似的情况，两者都因为想成为富人而做一些事情。第一位作出很多努力以朝向那个目标，但是第二位付出更多；结果第一位成为富人，第二位却失败了。原因是，如果欠缺或没有足够的主因，也就是过去业(比如布施)，无论现在付出多少努力，也不可能变得富裕。需要有来自过去的主因。可是，即便有足够的过去因，假如我们现在没有付出努力，就没有现在缘的支助，那也是不能实现目标。一定要有过去的主因和现在的助缘。

禅修也是依循同样的原则。有些人在短时间内能培育起定力，而其他则不能，纵然他们付出了很多的精进力。他们都在努力，然而，因为与禅修有关的过去业薄弱，有些人也许不能很快见到成果，亦或完全见不到成果。由此可知，证得禅那与我们过去累积的业有很大关系，虽然我们还是需要现在的助缘。即便我们累积了足够的过去业，甚至曾经在过去修习禅那，如果现在没有修行也是不可能证得禅那。因此，过去的主因和现在的助缘一定要结合，唯有如此才见到我们想见到的成果。所以佛陀说，过去的业是主因，现在的努力是助缘。

摘自《诸佛所教之真谛》





[ 质多相应 ]

◎ 第十

病

1. 一时，质多 (Citta) 居士患病，承受着痛苦，病情严重。然后，公园，森林，树木里的众神，住于草木，草丛中之众神，及树林里之巨大有情，齐来集合，对质多居士说：“居士！请许愿：‘愿我于未来世成为转轮王。’”
2. 如是言已，质多居士对公园，森林，树木的众神，住于草木，草丛之众神，及树林之巨大有情说：“那也是易变的，那也是无常的；当人离世时，他也必须把它舍弃。”
3. 如是言已，质多居士的朋友与同伴，亲人与男亲属，对质多居士说：“家主！请确立正念！勿漫谈。”
4. “我说了什么而导致你们对我说‘家主！请确立正念！勿漫谈’？”
5. “家主！你说‘那也是易变的，那也是无常的；当人离世时，他也必须把它舍弃。’”
6. “那是因为公园，森林，树木里的众神，住于草木，草丛中之众神，及树林里之巨大有情，齐来集合，对我说‘居士！请许愿：愿我于未来世成为转轮王。’我对他们说‘那也是易变的，那也是无常的；当人离世时，他也必须把它舍弃。’”
7. “然而，家主！什么原因促使那些公园，森林，树木的众神，住于草木，草丛中之众神，及树林之巨大有情，对你说‘居士！请许愿：愿我于未来世成为转轮王。’”
8. “他们如是思惟：‘质多居士是一位有道德的人，具备令人钦佩的个性。若他许愿于未来世成为转轮王，由于他是一位有道德的人，他的戒清净故，他的愿望将实现。作为一位正直的人，他将正直地使用他的权力。’见此原

- 因，他们齐来集合，对我说：‘居士！请许愿：愿我于未来世成为转轮王。’我对他们说‘那也是易变的，那也是无常的；当人离世时，他也必须把它舍弃。’”
9. “既然如此，家主！请教导我们。”
  10. “然则，你们应该如此训练自己：
    - ‘我们将对佛有不动摇的信心：世尊确是如此：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，觉悟，圣洁。’
    - ‘我们对法有不动摇的信心：世尊所善妙详细宣说的法，可以亲身体会到，不受时间空间的限制，请亲自看，能指引众生上进，智者皆能亲身体证。’
    - ‘我们对僧有不动摇的信心：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，是世间无上的福田。’
    - ‘我们家中所有可施之物，我们将慷慨地与有道德，具备令人钦佩的个性的人分享。’你们应该如此训练自己。”
  11. 质多居士告诫朋友与同伴，亲人与男亲属把信心建立在佛法僧上，和实践慷慨布施之后，就离开人世。

[ 增支部 ]

四集 ◎ 二十六

诡诈

1. “比丘们！任何诡诈、顽固、唠叨、狡猾、傲慢和不受控制的比丘，彼等比丘非我的追随者。如是比丘偏离了此佛法与戒律：如是比丘于此佛法与戒律不获得增进、增长和昌盛。”
2. “但是，比丘们！任何不诡诈、不顽固、不唠叨、不狡猾、不傲慢和善受控制的比丘，彼等比丘确实是我的追随者。如是比丘没有偏离此佛法与戒律：如是比丘于此佛法与戒律获得增进、增长和昌盛。”

诡诈、顽固、唠叨、诡计多端、傲慢和不受控制 ——

大智慧者宣说，彼等于此佛法不获得增长。

但诚实的人，不唠叨的人，圣人，听从和善受控制，

大智慧者宣说，彼等确实于此佛法获得增长。

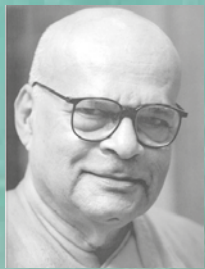
**BMV周日中文佛学班**

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)







达摩难陀博士

## 为何没有和平？

人类忘记了他们有一颗心。他们忘记了若他们以仁慈之心对待其他人，其他人也会以仁慈的心对待他们。



我们居住在一个充满不可思议的矛盾世界。一方面，人们害怕战争；另一方面，人们又疯狂地准备战争。他们有充足的生产，但他们却吝啬地分配产物。世界变得越来越拥挤，但人们变得越来越孤立和孤单。他们居住在一个大家庭里，彼此之间的距离非常接近，但是每一个人都觉得他比以前更加与他的邻居隔离。相互谅解和真诚非常缺乏。一个人不能相信另一人，无论后者如何的善良。

世界第二次大战所带来的恐怖结束后，联合国成立。各国的首脑聚集在一起签署联合国的宪章时，他们都同意宪章以以下作为开场白：“由于战争始于人类的心，和平的城墙必须筑于人类的心里。”这种情绪与法句经 (Dhammapada) 的第一首偈雷同。在法句经的第一首偈里，佛陀说：“诸法意先导，意主意造作。若以污染意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。”

以暴力对抗暴力导致强国之间的军备竞争。这种军备竞争把人类带到自我毁灭的边缘。如果我们不关注这个问题，下一场战争将是世界的末日，那时没有战胜者，也没有战败者——只有尸体。

“怨恨不能止息怨恨，唯独无怨，恨才止息。”这是佛陀给予那些宣扬对抗主义和憎恨，和鼓吹战争和造反的人的劝告。很多人认为，佛陀以德报怨的劝告是行不通的。

实际上，这是解决问题的唯一的正确办法。这位伟大的导师从自己的亲身体验提倡这个方法。由于我们的傲慢和自负，我们不愿意以德报怨，认为众人会视自己为懦弱。

一些人甚至认为仁慈和温和是女人气质，不是‘男子气概’。但是，如果我们采取这文明的方式，牺牲我们的自尊心，以解决问题和带来和平与幸福，有何不好呢？许多人因没有报复他人施予自己的错而感觉不满。

若要世界和平，就必须实践容忍。为了建立人与人之间的和平与和谐，每个人首先必须学习导致消除三恶根，即贪婪、瞋恚和愚痴，的方法。如果人类能消除这些邪恶的动力，容忍与和平将降临这个动荡不安的世界。

当今，大悲憫心佛陀的追随者们都肩负实现世界和平的重任，为世尊如是劝告树立榜样：

**“一切惧刀杖，一切皆畏死，以自度他情，莫杀教他杀。”** (法句经129)

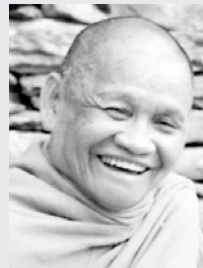
获得和平不难。但是，祈祷和仪式并非获得和平的方法。和平是我们达到与人类和环境的和谐的结果。以武力倡导的和平不会持久。它只是私欲斗争与世俗法之间的间歇时间。

没有实践容忍，和平就不存在于世间。若要容忍，我们就不应该允许瞋恚和嫉妒在我们心中生起。

佛陀说：

**“仇敌害仇敌，怨家对怨家，若心向邪行，恶业最为大。”** (法句经42)

佛教是一个容忍的宗教，因为它宣扬自我克制的生活。佛教所教导的生活方式不是基于教条，而是基于原则。佛教从来没有迫害或亏待那些异教徒。此佛法教导，任何人欲实践佛教的高尚原则无须标签自己为‘佛教徒’。



【宁静的森林池水】

阿姜查尊者

## 捉住一条蛇

阿姜查告诉一位新比丘：“我们这里的修行是不去执著任何事物。”比丘提出异议：“但是有时候不是必须要握东西吗？”老师回答说：“用手，可以，但不是用心。

当心执著痛苦时，就好像被蛇咬到一样。而当欲望执著快乐时，也只是捉住蛇尾，只要一乍子，蛇头便会反过来咬你。”

“让这不执著和正念作为你心的守护者，就如父母一样。你的好、恶会像小孩般地来叫你：‘妈妈，我不喜欢那个！爸爸！我要多一点那个！’只要笑著说：‘没问题，孩子。’‘但是，妈妈，我真的想要一只象。’‘没问题，孩子。’‘我想要糖果。’‘我们可以去坐飞机吗？’如果你能让它们来去而不执著就没问题了。”

某些事物接触到感官，喜欢或不喜欢于是生起；而这当下就是愚痴。然而有了正念，智慧就能够在同样的经验下生起。

如果你必须在那里，不要对会有很多事物和感官接触的地方感到恐惧。觉悟并不是指聋了或瞎了。每秒钟都持咒语来防备事物的话，你可能会被车子撞到的。只要保持正念不要被蒙骗。当别人说某物很漂亮时，告诉你自己：“它不是。”当别人说某物很好吃时，告诉你自己：“不，它不是。”不要陷于世界的执著或相对的见解。就让它去吧！

有些人害怕布施，因为他们觉得他们会被利用或压抑。在长养布施之际，我们是在压抑我们的贪婪和执著，但这样能使我们真实的本然得到显现，并且变得愈来愈轻。

世界犹如一面镜子，如果你面对镜子微笑，你可以看到自己美丽的笑脸。相反地，如果你拉长着脸面对镜子，你看到的是丑陋。同样的，若你以仁慈的心对待这个世界，世界也肯定的仁慈地对待你。学习与世界和睦相处，世界将会与你和睦相处。

人类的心充满了自我欺瞒，因此无法看见自己的短处。他们总是找借口合理化自己的行为，制造自己不受谴责的假象。若一个人真正的要释放自己，他必须有承认自己弱点的勇气。佛陀说：

**“发现他人的错误很容易，发现自己的错误实在难。”**