

无我

当一个人不了解死亡时，生活会非常烦恼。如果我们的身体真的属于我们，就会听从我们的命令。

如果说：“不可以变老。”或者说：“我不许你生病。”它会听我们的吗？不，它毫不听从，我们只是租这栋房子，而不是拥有它。如果我们认为它是属于我们的，当我们必须离开时就会感到痛苦了。而事实上，根本没有一个永恒的自我，没有一样坚固、不变的东西是我们可以掌握得住的。

佛陀对胜义（究竟）的真理和世俗的真理做了区分。“我”的观念只是一种概念、一种约定俗成的。如同：美国人、泰国人、老师、学生、都是约定俗成的。根本没有“人”的存在，有的只是地、水、火、风——暂时组合的元素罢了！我们将这个身体叫做一个人、自己，而事实上根本没有“我”，只有“无我”。要了解无我，你就得禅坐，如果你光用思考的话，你的头会爆炸的。一旦你打从心中领悟到无我，生命的重担就会解除，你的家庭生活、工作，每一件事都将会轻松多了。当你超越了自我，就不会再执著于快乐。而当你不再执著于快乐时，你才能开始真正地快乐。

[宁静的森林水池] ~ 阿姜查尊者

无法揣摩佛陀的觉悟

彼之胜利*无能胜，
败者于世无可从**，
佛智无边无行迹，
汝复以何而诳惑。 (法句179)

第14章之1：

向佛陀献婚 (玛干地亚(Magandiya))

婆罗门玛干地亚(Magandiya)和他的妻子居住在库汝(Kuru)国。他们有一位非常美丽的女儿，她的名字也叫玛干地亚。她的父亲拒绝所有上门求亲的人。她的父亲对求亲的人说他们都没有资格迎娶他的女儿。一天清晨，佛陀以天眼巡视世界，知道玛干地亚和他的妻子证得不还(Anagami)果(第三阶段圣位)的机缘已至。因此，他出发前往他们经常祭火的地方。

见到佛陀时，这位婆罗门立刻认定他有资格娶他女儿为妻。他恳求佛陀别离开，他就急忙赶回家去叫他妻子和女儿来。佛陀留下他的脚印，然后走去附近的另一个地方。玛干地亚和他的家人回来时，发现佛陀的脚印。见了脚印，婆罗门的妻子说，脚印的主人是一位断了欲望的人。婆罗门没被妻子的话影响到，他找到佛陀，献议把女儿许配给他。

佛陀回答说，他对婆罗门的献议没有兴趣。他接著讲述自己刚成佛后，魔罗(Mara)最美丽的女儿如何诱惑他。

佛陀已摆脱情欲

彼已不具于结缚，
爱欲难以诱惑去，
佛智无边无行迹，
汝复以何而诳惑。 (法句180)



他说：“尝试诱惑一个已摆脱渴爱，执著和激情的人是徒劳的，因为他不为任何诱惑所动。”

佛陀继续说：“玛干地亚！即使我见到魔罗无比美丽的女儿，我心中也无欲望。你女儿的身体又如何？我甚至没有碰触她身体的兴趣。”听了佛陀的话后，婆罗门和他的妻子领悟了其中意义，对佛法建立起信心。后来，他们加入僧团，最后都证得圣果。他们的女儿玛干地亚听了佛陀的话后却感觉被羞辱。她发誓找机会向佛陀展开报复。

*征服情欲。

**全句的意思是：被他所征服的情欲，在此世间中，不可能再随从他了。

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

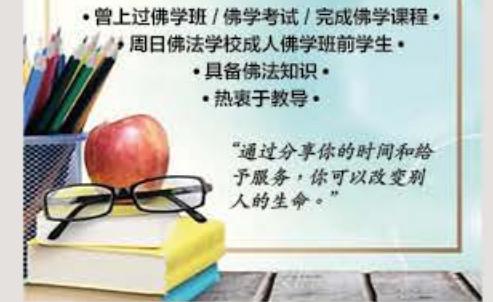
请联络我们

- 🌐 www.bisds.org
- ✉️ info@bisds.org
- FACEBOOK 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。”



雷瓦达尊者

依法不依人

在佛陀给予弟子们忠告的例子中，那位自称教导“法”的是一位比库(比丘)，同时也自称曾经从佛陀口中听受教导。然而，作为实相的体现或源头，人和法本身是有差别的。这两者之中，佛陀更重视法。可是，在实际情况下，人们一般上比较重视人。如果听到如此这般的一位导师很出名，他们便去亲近那个人。他们被那名望和声誉所吸引，在他们眼中，那就是好的。

这是他们了解的层面；就大多数人而言，这是世界的趋势。但在另一方面，我们必须要让自己有所提升。形成这种局面的原因是，人们在开始时并不知道法，也没有见到法；他们首先见到的是人。如果一位导师有名望，有很多同伴和追随者，人们也想追随他们。这是普遍发生的现象。假如我们所亲近的导师，很有名望也有很多追随者，固然相当合情理也是好的，但是，我们必须以尊重的态度去观察和了解，到底这位导师的教导是否以佛陀教法为依据。如果是符合佛陀教法的，那么是的，我们一定要遵循——但即便如此，我们所遵循的应该不是人而是法。如果遇到与佛陀教法有冲突的，我们一定要坦然的承认这个事实。我们一定要勇敢地接受法，也一定要勇敢地舍弃非法。这是佛陀的忠告。

然而，我们需要有正确的心态。我们从小就有很多老师，他们教了我们很多善法。他们教我们如何行布施、持戒和禅修，他们曾经给我们灌输了许多善法。可是无论如何，解脱是一条趣向涅槃之道，这并不是每个人都能教的。有些导师强调佛陀教法中的教理(pariyatti)知识，所以他们从教理中获得了大量的知识，可是却对实际修行没有太多认识。若我们向这些导师学习，他们可能就根据本身的理解能力去讲解；这是无可厚非的，我们没有理由纯粹因为他们不一定有足够的善巧而批评他们。当发现有必要在这种情况下“舍弃非法”时，不应该怀着嗔怒之心，只是抱着如理作意的态度去处理。这是重要的。

由于他们所拥有的一切良善素质，我们应该亲近他们，可是，对于他们无能为力的一面，我们也应该懂得撤退。唯有如此做，才会有正面的思维和正确的心态，既不伤害自己，也不伤害他人。

有关这点，我们应该学习沙利子(Sāriputta, 舍利弗)尊者和马哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna, 目犍连)尊者的榜样。这两位尊者都不是以佛陀为他们的启蒙老师，他们首先是跟一位著名的导师修行，可是在听闻到佛陀的教法时，他们成了圣者。

他们很正确地抱着以下的想法：“我们感恩自己的导师。我们一定要执行善友应执行的义务。”我们都一定要成为自己的父母亲、兄弟姐妹、跟随者以及导师们的善友。当沙利子(舍利弗)尊者和马哈摩嘎喇那(目犍连)尊者决定要在佛陀座下修行时，他们想起之前的导师，山吒亚悲喇他子(Saṅjaya Belatthiputta)，因而商议：“我们的导师很有智慧，我们应该让他认识佛陀的正法。”之后他们便来到前任导师面前说：“导师，一切知佛陀已经出世，他正在演说正法，很多人在他引导下获得了证悟。导师，您也应该亲近他，在他座下修行。”

可是，山吒亚悲喇他子却回答：“所有智者会去亲近佛陀，愚人将会来我这里。不必担心。”他们就此完成了身为弟子的义务。我们一定要做我们所需要做的；最后是由我们的师长和父母来决定，我们无法干预了。我们所需要做的，是成为他们，也成为所有与我们相遇的人的善友。在这世间，愚人的数量是超过智者的；因此，山吒亚悲喇他子说：“你们不必担心。世界上有很多愚人，他们会来我这里。”在此能清楚看到，有时要放弃对不是很有价值的事物的执着，也非常困难；是因为我们的烦恼，由烦恼引起的好恶对我们起着极大的影响。

很幸运的，从小我就是一位很好的观察者。当遇到和我同龄以及年龄比我大很多的人时，我发现，不是所有老人都是有智慧或通情达理的。我也发现，即使是少年人，尽管年纪小小，有时也很有智慧和通情达理。最后我了解到，智慧并不取决于年龄。因此，我从来无法纯粹因为一个人的年尊辈长或名声远播就生起信心；反之，我需要花一些时间去评估那个人。所以，我是幸运的。如果你想要，你也可以这么做。

因此，我的劝告是：依靠法，不要依靠人。无论导师是谁，也不要依靠导师而是依靠法。法是可靠的，但人会改变；法从来不会改变。一个人可以毒害他人，可是法绝对不会毒害任何人。所以，依法不要依人。如果你遇到一位教授法的人，你暂时可以依靠他，这是最好的。可是，如果你看到那个人改变了，你就需要小心；你需要成为好的观察者。法和人需要区分开来。

摘自《诸佛所教之真谛》



长老的教导

阿姜查尊者

【宁静的森林水池】

在家的修行

大家经常问到关于在家的修行方法。在家的生活可以说是既困难又容易——易懂难行。就好像你手里握著一块炽红的煤炭，然后跑来跟我抱怨一样，我会告诉你丢掉就好了，但你却拒绝说：“不，我不要！我要它冷却下来。”既然你不丢掉它，你就必须学习非常非常地有耐心。

“我怎能就这么丢下它呢？”你问，你可以丢下你的家庭吗？就在心里放下它，放下你内心的执著。你就像一只下了蛋的鸟，有孵它们的责任，否则，它们会腐坏。也许你希望你的家人能珍惜你，能体会你在某方面为何有如此的行为，然而，他们却没有。他们的态度也许是封闭的、心胸狭窄的。如果父亲是个小偷，而孩子不认同，他算是坏小孩吗？尽力去把事情说清楚，诚心地做，然后放下。如果你有病痛去看医生，但他和他的药都无法治疗的话，除了放下之外，你还能做什么呢？

如果你认为是“我的”家庭、“我的”修行的话，这种以自我为中心的观点，只是另一个苦的起因罢了。无论是与他人共住或独处，都不要想要寻找快乐——只要与法同住就好了。佛教能协助我们解决问题，但是，我们必须先修行和增长智慧才行。你不能把米丢进一锅水中，然后就有煮熟的饭。你必须生火，让水煮开，然后让米煮上一段够长的时间。有了智慧，问题终就可以经由对有情业力的思虑得以解决。了解了家庭的生活之后，你便能够真正地学习到业、因果，并且能够开始对你日后的行为谨慎小心。

在团体、寺院或静修院中修行并不困难，因为你会不好意思不去和大众一起坐禅。可是，当你回家时，就会发现其困难之处——你会说你懒得坐或找不出时间来。你放弃你个人的力量，而把你个人的力量投射到你以外的人身上——或环境或老师。清醒吧！你是在制造自己的世界。你到底要不要修行？

就好像我们出家人必须在戒律、苦行上加紧努力，和增长可以导向解脱的训练一样，因此，你们在家众也必须这样做。你在家里修行时，应该试著去更加注意基本的戒律，努力去更正你的身行及语言。实际地精进努力，持续不断地修行。对于专注心的修行，千万不能因为你试了两三次，心无法平静就放弃。为何修行必须一蹴即成呢？你已经让你的心毫无控制、随其所愿地到处乱跑多久了呢？你已经让它牵著你的鼻子到处跑了多久呢？对于一两个月仍不足以将心平静下来，还有什么好怀疑的？

没错，心是很难训练。当一匹马真的很顽固时，一段时间不要喂它，它就会乖乖地服从。当它开始照著规矩来时，就喂它一点。我们的生活方式的庄严之处，在于我们的心可加以训练。有了正精进，我们便会得到智慧。

过在家生活并修习佛法，必须在世间，但却又必须保持在它之上。戒行，始于五条基本戒律，每一条都很重要，它们是一切善行的父母。戒行也是拔除心中之恶的根本——拔除苦恼、烦扰之因。因此，把戒行稳固地建立起来，然后，当机缘现前时，就修行外相的禅坐。有时候，禅坐的状况会很好，有时则否。但不必去担心，只要继续就好。如果疑惑生起，只要明白，它就像心中的其他现象一样，都是无常的。

就在你继续修行之际，“定”会现起，然后就利用他来增长智慧。彻见喜与恶都是从感官的接触中生起的，而不要去执著它们。不要渴望成果或迅速的进展，婴儿们都是先爬，然后学走路，接下来才跑。只要坚固你的戒行，继续不断地修行就对了。

[增支部]

四集 ◎ 三十四

1. “比丘们！此等四者，乃最上之信心。四者为何？”
2. “比丘们！一切有情中，或无足、或二足、或四足、或多足、或有色、或无色、或有想、或无想、或非想非非想，如来、阿罗汉、正等觉者，为彼等有情中最上。凡对佛陀有信心者，彼信心为最上；有最上信心者，将有最上的异熟。”
3. “比丘们！所有之有为法中，八支圣道为最上。比丘们！凡对八支圣道有信心者，彼信心为最上；有最上信心者，将有最上的异熟。”
4. “比丘们！所有之有为或无为法中，离欲为彼诸法中最上，即：我慢之调伏，渴求之切除，执取之灭绝，轮回之切断，渴爱之毁灭，寂静，涅槃。凡对离欲法有信心者，彼信心为最上；有最上信心者，将有最上的异熟。”
5. “比丘们！所有僧伽，或团体中，如来弟子僧伽，为彼等中最上。即是四双士夫，八大士夫。世尊之弟子僧伽，应当供养，应当欢迎款待，应当施予，应当合十礼敬，是世间无上福田。凡对如来弟子僧伽有信心者，彼信心为最上；有最上信心者，将有最上的异熟。”
6. “比丘们！此等四者，乃最上之信心。”

具有最上信心，**领会最上法者，****对阿罗汉、正等觉者具有信心者：****对离欲、寂静、安乐法具有信心者：****对无上福田的僧伽具有信心者：****给予最上的布施者：****彼等之福增上，****享有最上之寿命与美貌。****声誉、赞颂、愉快与力气。****给予最上布施之贤者，****于最上法得安静，****彼等得天或人身，****证得最上之欢喜。**

[因缘相应]

二十 ◎ 第十

缘

1. [尔时，世尊]住在舍卫城(Savatthi)。
2. 世尊说：“比丘们！我为你们讲说缘起及缘生之法，倾听，仔细听，我将说。”众比丘回答说：“好的，世尊！”
3. 世尊说：“比丘们！何为缘起耶？诸比丘！缘生而有老与死。如来出世，或如来不出世，此法之特性已确立，此缘起之定律，此缘起之条理性，此与彼之相关性。如来证于此，知于此。证于此，知于此后，如来宣布，教授，揭示，陈述，显示，阐明，明示之：‘且看！缘生而有老与死’。”
4. “缘有而有生。缘取而有有。缘爱而有取。缘受而有爱。缘触而有受。缘六处而有触。缘名与色而有六处。缘识而有名与色。缘行而有识。缘无明而有行。如来出世，或不出世，此法之特性已确立，此缘起之定律，此缘起之条理性，此与彼之相关性。如来证于此，知于此。证于此，知于此后，如来宣布，教授，揭示，陈述，显示，阐明，明示之，说：‘且看！缘此而有彼’。”
5. “比丘们！于此之法乃这样，非另样，非别样，此与彼的相关性。比丘们！此谓之缘起。”
6. “比丘们！何为缘生之法耶？”
7. “老与死是无常，有为，因缘而生，凋谢法，败坏法，消失法，灭尽法。”
8. “生，有，取，爱，受，触，六处，名与色，识，行，无明亦然。彼等是无常，有为，因缘而生，凋谢法，败坏法，消失法，灭尽法。比丘们！此等是缘生之法。”
9. “比丘们！圣弟子对此缘起及缘生之法，以正慧如实善见故，他不忆起宿世，即：‘我于过去世有耶？我于过去世无耶？于过去世有何耶？于过去世如何有耶？或从有何而有何耶？’”
10. “或驰思未来，即：‘我于未来世有耶？于未来世无耶？于未来世有何耶？如何于未来世有耶？我有何而于未来世有何耶？’”
11. “或于今之现世有惑，即：‘有我耶？无我耶？有何我耶？如何有我耶？此所谓我之有情来自何处耶？彼将赴何处耶？’”
12. “为什么呢？比丘们！圣弟子对此缘起及此等缘生之法，以正慧如实善见故。”

**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



诵念护佑经文的重要性

诵念护佑经文 (Paritta) 是诵念佛陀以巴利语文讲述的一些经典，作为祝福和保护信众。

诵念护佑经文或诵念经典是一个众所周知的佛教实践，世界各地都有进行诵念护佑经文，尤其是在奉行以巴利文诵经的上座部(Theravada)佛教国家。许多的护佑经文来自佛陀基本教义的重要的经典，这些经典由佛陀的弟子众记载下来。二千年前，这些经典最初被记载在贝叶上。后来它们被编汇成一本书，名为‘护佑经文诵念本’。护佑经文是选自收集在经藏(Sutra Pitaka)中的长部(Digha Nikaya)、中部(Majjhima Nikaya)、相应部(Samyutta Nikaya)、增支部(Anguttara Nikaya)和小部(Kuddaka Nikaya)的经典。佛教徒通过诵念经典期望获得保护，他们所诵念的经典被称为护佑经文。于此，保护的意思是‘防御我们自己不受各种邪恶幽灵、灾难、疾病、行星体系的影响造成的伤害，同时灌注信心于我们心中’。诵经的振荡声音为周围的环境制造令人感觉愉快的气氛。诵经的节奏也很重要。我们或许发觉，比丘们诵念这些经典时，他们采取不同的音调，为向不同方向而诵念的不同的经典作出协调。人类于心灵发展的早期已经发现到人类声音的某些节奏能令热心的听者在心中产生心理的宁静与安详的状况。此外，某些层面的音调能引起天神的兴趣，某些节奏则对那些低等众生产生好的影响，如：动物、蛇、甚至幽灵或鬼。因此，抚慰的和正确的节奏是诵念护佑经文的一个重要的一面。

利用这些节奏不仅限制于佛教。在每一个宗教里，当信徒们诵念他们的祈祷时也采取某些节奏。我们可以通过聆听回教徒诵念可兰经和兴都教徒以梵文诵经察觉这一点。某些基督教群体如罗马天主教和希腊正统的教派也进行优美的诵经。

诵念经典时，三种巨大和强烈的力量获得启动。它们是佛、法、僧的力量。佛教是这‘三宝’的结合体，它们一起被援引时能为人类带来很大的祝福。

(一) **佛陀** (Buddha)：佛陀已成就一切伟大的美德、智慧与觉悟、和心灵的发展。他把他圣洁的教诲传授给我们。虽然这位伟大的导师已经不在，可是为了人类的利益，他留下他的教诲。同样的，发现能量的人已经不在人世，可是通过利用他的知识，他的智慧的结果仍然留

住。我们今天所享用的光明是智慧的结果。发现原子能的科学家已经不在，但是他留下给我们利用原子能的知识。同样的，通过他的智慧和觉悟，佛陀给了我们圣洁的教诲，而他圣洁的教诲是最有效的力量，让人们从中吸取灵感。当你回忆和尊敬他时，你产生对他的净信。当你诵念或聆听他所说的语言时，你援引他的祝福力量。

(二) **佛法** (Dharma)：它是佛陀所发现的真理、公正、和宁静的力量，它为信众提供精神的慰藉，保持宁静与幸福。当你培育慈爱、虔诚和智力时，佛法的力量保护你，和帮助你发展内心的信心和力量。然后，你的心本身就变成给予你自己保护的非常强大的力量。当知道你奉行佛法时，人们和其他众生将尊敬你。佛法的力量保护你不受各种不善势力和邪恶力量的侵害。那些不能了解佛法力量和不依据佛法生活的人，必定屈从于各种形式的迷信的信仰，和受制于各种神、幽灵、神秘力量的影响，并且进行一些无意义的仪式和礼仪。他们如是仅发展从无明生的恐惧和猜疑。大笔的金钱被花在如此的实践上，这可以很容易地被避免，如果人们对佛法建立起信心。佛法被描述为‘自然’或‘自然界的现像’，‘宇宙的定律’或‘重力’或‘磁铁’。那些已理解这些力量本质的人可以通过使自己与这些力量相协调保护自己。当我们的心通过圆满智慧获得宁静时，骚乱不能制造恐惧。

(三) **僧伽** (Sangha)：这词是指僧团，他们为了精神的发展放弃了世俗的生活。他们是佛陀的弟子，培育了证获圣果或阿罗汉果的殊胜美德。我们尊敬僧团，因为他们是佛法的监护人，或维护佛法至今已长大二千五百年和把佛法传播给人类的僧众。僧团成员的所给予的服务引导了人类过着正直和神圣的生活。他们是与大觉悟者连接起来的活着的链环。他们通过诵念大觉悟者的语言把他的信息传给我们。

经典的诵念始于佛陀住世时。后来在某些佛教国家，如斯里兰卡、泰国、和缅甸，这个实践获得发展为通宵达旦的诵经或连续数日的诵经。当今信徒们通过以虔诚的心专心和明智地聆听和参与诵经仪式。有好几回，佛陀及他的弟子们为那些承受着瘟疫、饥荒、疾病、天灾祸害的人

们诵经祝福，给他们带来精神的慰藉。有一回，一个小孩受到邪灵势力的影响，佛陀吩咐弟子们诵念经典，给予小孩保护。

诵经祝福非常有效。当然，在某些时候，如果受害者曾造过很重的恶业，诵经不能有效。无论如何，某些轻微的恶业可以被诵经的振动力量，再加上诵经的殊胜美德和悲悯的力量，克服。不过，强大恶业可以被暂缓，不能完全被消除。

焦虑和疲惫的信徒曾因聆听诵经后获得宁静和松弛。如此经验和音乐所给予的经验不同，因为音乐可以在心中制造兴奋和迎合我们的情绪，但不能制造精神上的虔诚和信心。

自从二千五百年以来，佛教徒们都经历过诵经的善效应。我们必须尝试去了解，如何和为何佛陀祝福的语言可以这么有效，甚至在他逝世之后。佛教教义中有记载，自从他在他的过去世发愿要成为正等正觉的佛陀，他严格地遵守一个原则，即‘不妄语’。不妄语或滥用语言，他温柔地说话，从来不伤害其他人的感受。在佛陀以大悲悯心说的语言里，真理的力量成为了力量的源泉。然而，仅靠佛陀语言的力量不足以给予祝福，如果信徒们缺乏虔诚心和理解力。

以诵念佛经和禅修的方法消除疾病和其它许多精神的骚扰，很多人都经历了玄妙的效果，这证明了诵念佛经和禅修可以是非常有效的，如果信徒们以虔诚心和信心利用它们。