

达摩难陀法师著

如何克服 你的困难

HOW TO OVERCOME YOUR DIFFICULTIES

Ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Publication of the



Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society

佛陀教义弘扬协会

Buddhist Maha Vihara,
123, Jalan Berhala, Brickfields,
50470 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-22741141 Fax: 603-22732570
E-Mail: info@buddhistmahavihara.com
Website: www.buddhistmahavihara.com
www.ksridhammananda.com

Published for Free Distribution Permission
to reprint for free distribution can be
obtained upon request.

Previous Publication – 22,000 copies
May 2010 – 1,000 copies

Printed by Uniprints Marketing Sdn. Bhd. (493024-K)
(A member of Multimedia Printing & Graphics (M) Sdn Bhd)

ISBN: 978-983-3896-04-2

如何克服你的困难

你有烦恼吗？你的生活悲惨吗？如果答案是肯定的话，那我邀请你一同来读这本能帮你更了解本身问题的小册子。它是献给你及所有被烦恼所困扰的朋友们。

恐惧和忧虑

当我们的心的被世间的假象影响后，充满幻觉的心便产生了恐惧和忧虑。欲念及执着更使它们深留在我们的心坎里。其实生命就如电影一般，任何的事物都不停的在变迁和更改。在这个世上没有一样东西是永恒或静止不变的。年轻力壮的人害怕会英年早逝。那些生活在痛苦中的老年人却担心会长命百岁。在这两者之间的却是那些终日沉迷于欢乐的人。

欢乐所带来的愉快感觉常会很快的在心中流逝。恐惧所引起的不安及焦虑却永留心中难以消除。这是一种很自然的现象。这虚幻不实的自我就常被生命中的起落所支配，就象被线受支配的木偶一般。可是心却是它自己的无上控制者。

心的锻炼也可称为心念的教养，它便是用来降伏杂乱之心的第一步。佛陀曾经说：

“欲望将带来痛苦，
欲望将形成恐惧，
一个断除欲望的人，
将不会有痛苦，更不会恐惧。”

对事物的执着只会带来悲伤和忧愁。泪水或依依不舍之心也不能更改这短暂的人生。所有因缘所形成的事物都是无常的。

无论我们是年轻或年老都会尝到生活的痛苦，而且无人可幸免。许多的青年在成长过程中都有过苦恼的日子。刚成长的青少年们在和异性朋友交往方面都缺乏经验。这些青少年刻意的去显示本身的美貌以便吸引异性的关注，而这些异性也因成为性目标而形喜于色。这两者都尝试做一些他们认为是成熟的行为。他们害怕自己本来的行为将会被人所取笑。这样的作风将会导致他轻易的被别人所利用。他们深怕受到异性的拒绝而降低了本身的人格。单恋常常会“粉碎”一些青年的心，这是因为他们觉得自己被自己所蒙骗了。有些甚至自杀身亡。但是只要我们认清生命的本质时，这种的心理创伤是能够避免的。年轻一代应学会佛教化的生活方式，只有这样他们才能在正确的道路上逐渐成长。

佛陀说：“当恐惧感升起时，它只在愚人的心中升起，而不是出现在智者

的心中。”恐惧只不过是一种精神上的境界。一个人的精神境界是能够被控制和左右的；当思想被用在消极的一面时它将形成恐惧；积极的去应用它时，却能用来帮助实现一些希望及理想。我们本身拥有所有的权力去选择如何应用它。每个人都有控制心念的潜能。自然界已经让人类有能力去全权控制一样东西，这样东西便是思想。思想是每个人行为的前导。这里有个故事能帮我们如何去降伏心中的恐惧感。

有个著名的英国解剖尸体学家有一次被他的学生问道什么是消除恐惧的最佳途径时，他回答说：“尝试为别人做一些事。”

他的学生听了之后感到大惑不解，所以便再次请求解释，于是他便说道：“你不能在同一时间内，同时拥有两个不同性质的思想。”一种思想的存在便会把另一种思想赶走。因此如果在我们

的心中存有无私的助人念头，那么在同
一个时候我们的心便不能怀有恐惧感。

“忧虑比岁月更快令人衰老憔悴。”
适度的恐惧和忧虑是自我保护的一种本
能。可是连绵不断和荒唐无稽的恐惧及
长期性的忧虑却是我们身体的残酷敌人。
它们搅乱了人体的正常操作。

控制你的心念

人类的心念能很奥妙的影响身躯。
心念拥有成为良药或毒药的潜能。当心
是邪恶时，它可把人杀害，可是当它平
静和勤勉时，它却能为众人带来利益。
当心力集中在正确的思想上，而且又有
正勤及正见的辅助，那它所能做出的贡
献是巨大的。一颗纯净及充满善念的心
能带领我们过着健康写意的生活。

佛陀说道：“没有一种敌人能像欲
望、仇恨及忌妒等恶念般的伤害我们。”

一个人如果不懂得如何去控制心念，以便使它能适应周围的环境，那他便有如一个已死亡的人。我们应该学会观察自己的本性，然后才尝试在自己心中找出真正的快乐。

一颗心只有在正确和适当的指引下才能为它的主人及社会做出贡献。我们都应对尚未驯服的心负起责任。这个世界上所有灾害的形成都是由那些不懂得控制心念平衡及镇定的人一手造成的。神情安宁镇静并不是一种缺点。一个有修养的人在任何情况下都会处之淡然。当事物顺我们的心意时，要保持镇定并不困难，可是当事情糟透时要神情泰然却是一件难事。这种难得的优良品性是值得我们去培养的，当一个人经常锻炼控制自己的心念后，那他便可以塑造出坚强的个性。

自然界之声

现代的人不再跟随着自然界的定律，因为他们已经沉迷于世间的物质享受及欢乐。他满脑子都是在想着世间的欢乐，因此忽略了精神上的需求。现代人的这种异常行为，促使他们对于人类的价值观有了很大的误解。这就是如今我们面对挫折、忧虑、恐惧及不安的主因。

如果人类的行为是残酷和邪恶，也就是说他不遵守宇宙或自然界的定律去生活，那么他的行为、语言及思想将会污染了整个空间。因此自然界将不会为他提供生活所需，反之将得面对冲突、矛盾、传染病及灾难的威胁。

如果人类依照自然界的定律去过正当的生活，以他的高尚品德来净化四周，而且又对所有生物献出爱心，那他便能对人类带来最大的喜悦。一个真正喜爱和平的人是不应该侵犯另一个人的自由。

因为干扰及欺骗别人是不对的。

你可能是一位非常繁忙的人，可是也应该每天至少拨出一些时间来静坐或阅读一些有益的书籍。这种良好的习惯将能减少我们的忧虑从而进一步加强我们的思考能力。宗教能使你获益不浅。因此认识本身的宗教是我们的责任。我们应该保留一些时间去参加充满宗教气氛的集会。因为和拥有高尚品德的人相处，虽是短短之聚但却能为我们带来许多益处。

健康的思想和犯罪的倾向

在今日各种的精神病都有显著增加的现象，这是非常危险的讯号。如今有越来越多的精神病患者分布在世界各地；特别在一些富裕的国家之中。

在我们社会里有许多犯罪的意识都被当做精神病症。精神病学家佛洛伊德在研究后得到了一个正面及深入的结果，那就是所有的罪犯或犯法的人都是精神病患者，他们需要治疗比需要惩罚来得多。所有先进国对这个问题的看法是开明的，因此它们都以治疗来代替刑罚了。

了解你的邻居

如果我们没有目睹别人怎样生活，那我们将不能学会不同的生活方式。旅行便是学习的最佳途径。当我们本身接触到比我们更不幸的人时，同情之心便会升起。我们不能宽恕别人是因为不明白别人的生活所需及思想。

人类的不快乐

佛陀指出人类的不快乐是由私欲所引起的，如：金钱可买到更多的欢乐，比别人更具有权力，除了这些之外，还有更重要的那就是寻求永恒的生命！为了满足这些欲望人类就会变得自私自利。他们只为自己着想，只争取自己所要的东西，而不理会别人利益。当他们的欲望无法获得实现时，他们就会因此而变得烦躁不安和不满足。想要消除心中的烦躁不安，唯一方法就是断除那些能引致不安的欲望。这是一件困难的事；可是当一个人成功做到时，他将会非常的快乐。

时间将会治愈我们的创伤

困境过去了。那些使你痛哭流泪的

事，不久也淡忘了。你可能还记得你哭过，可是却忘了你为什么哭！当我们逐渐成长时，我们会很惊奇为何会为了日间所发生的不如意事而忧虑得彻夜难眠，或者是在绞尽脑汁思考如何去向别人进行报复。我们可能会因一些事情而冲动得勃然大怒，可是过后却奇怪当时为何会发怒，而且也惊觉自己平白浪费了许多的心力及时间。只要我们有一颗乐观的心，那我们便能在逆境中显得从容及镇定。

无论我们面对什么样的难题，不管我们如何苦恼，时间将会治好我们内心的伤口。我们当然也能做到一些事前的防范措施来防止自己受到伤害。我们为什么要让别人或一些烦恼来浪费我们的精力而导致我们不快乐呢？其实别人及烦恼并不能使我们不快乐；而是我们自己使到自己不快乐。

你可能在工作上有些不如意的事情，

但是你不能让它感染到你家中的气氛。你应该了解任何的困难都有办法解决的。这个办法就是通过消灭心中的困扰和无明，而从破除私欲中找到真正的自由。

每当我们不能为问题找到解决的方针时，我们便倾向于寻找代罪羔羊来发泄心中的苦恼。我们并不会承认自己的缺点，因为责怪别人是一件容易做的事，而且有些人甚至很乐意这样子去做。这种态度是完全错误的。我们不应对别人存有报复的心理，我们应该尽本身最大的能力去接受痛苦及冷静的处理自己的难题。我们一定要做好准备以面对一切困难的挑战。

融洽的气氛

我们应该以高度的幽默来化解所有针对我们的恶意批评和讥笑。这是一种

能避免与人结仇的方法。如果你在比赛中失去理智而大发脾气，那你将丧失取胜的机会，而且也会破坏那些观看比赛的人的兴致。

你不能够去改变全世界人类的想法，而使到全人类都与你站在同一阵线上。这是完全没有可能做到的事。如果每个人都听从你的意见，那么不久后世上再也没有新的主意了。

当一个人犯错时是有许多方法可以纠正他的。在公共场所批评，责怪和挑剔他的错处，那只是在侮辱而并不是在纠正他。恶意的批评别人肯定能为我们带来更多的敌人。如果你能用好话去显示你对别人前途的关心，那总有一天他会感激你的一片好意。

当你在对某种事物发表意见时，千万不可采用会令人产生不快的词句。圆滑、温和文雅及谦虚有礼的与人交往就不会伤害别人，而且将会为我们带来许

多好处。

当你的缺点被别人指出时，你不应感到被人欺压。你的错误便是指示你走向光明的路标。用发脾气来掩饰本身的错误是愚痴的行为。当一个人被怒气冲昏了脑后便会失去理智而把不应说的话都说出来。你万万不可因为现在非常痛恨你以往的朋友，而把他私人的秘密一一的泄露。这样的行为只会降低你自己的人格，而且日后再也没人敢把你当成知己了。大家都认为你既然可以出卖以前的朋友，当然也会出卖现在的朋友；再也没有人会信任你了。

勇于面对批评

悦耳的称赞将慢慢形成痛苦，逆耳的忠言却是能治苦痛的良药。称赞是美好的，可是过度的赞美却会产生不良后

果；批评却有如一粒能治病的苦药。我们应勇于面对批评，而不是畏惧它。

“我们所看到的别人之丑恶，
也就是我们自己本性的反照。”

一个人的生活，周遭和世界便是他的思想和信念的反照。每一个人都是他们自己、烦恼，病痛及所有一切的镜子。

喜悦与物质主义

许多人都以为只要有钱就可决解他们所有的问题。但他们并没有察觉到金钱本身也会带来许多的问题。金钱并不是万能的，它不能决解所有的难题。

多数的人从来没有仔细的去思考，他们的一生便有如在跑道上赛跑的狗一般，盲目的跟随着假兔拼命在奔跑。当比赛结束后，所有的兴奋便消失无踪。同样的，在这个物质主义至上的社会里，一切的感官享受所带来的快乐也是短暂。

当我们得到所想的東西后，欢乐消退了，新的欲望又在心中升起。这就是物质主义世界里的感官喜悦的本质。当获得心想的事物后，欢乐感很快便消失，而心中又升起新的欲望了。只是一味的去实现心中欲望并不能彻底地满足我们心中的欲望。

当我们失去一些东西时，请牢记以下的教诲：—

“别说这是你的和那是我的，
只说这个在你那边而那个在我这
里，
所以当一切光荣之事丧失光彩后，
我们才不会因此而懊恼。”

财富的累积并不是用以满足我们的欲望，它是用来增进我们及别人的幸福的。我们应尝试改变四周以便使它成为一个良好的居住环境。善用我们的钱财来帮忙减少穷人、病人和老年人的痛苦。履行你对你的同胞，国家及宗教的任务。

当我们要离开时，想一想以前所做的一切无私的善行，那我们心中将会充满祥和及喜悦。

希望通过赌博来获得财富，就好比渴望一朵流云为我们遮挡烈日一般。另一方面，如果以勤奋工作来获得财富，那我们所得到的保障就有如一间房子为我们抵挡烈日和风雨一样。

“当你死后，你的财产将遗留下来。你的朋友和亲友只能送你到你的坟墓。只有你生前所做的善业及恶业将会紧随着你。”

实现梦想中的财富听起来可能有点神奇，可是恐惧和忧虑却常在等待时机以便消磨它。一个富裕的生活方式将会带来精神上的困扰。如果把财富应用在错误的地方，那将会失去许多在平常生活中所获得的友谊，信任及信心。当我们的生活方式开始为我们带来危机，那么我们便需要以智慧来带领我们回到正

确的生活道路去。财富是会消失的；我们害怕和担心会失去财富，因此拥有财富的快乐感将会大大的减低。

我们应当以正确的方式来获取财富只有如此我们才能生活在快乐之中。佛陀说：“能以不伤害别人的方法赚钱是一种祝福。”如果在拥有财富的同时我们被烦恼及痛苦所困扰，那么拥有财富的快乐感是不长久和无意义的。财富会引起嫉妒；可是运用得法的财富却会带来别人对你的尊敬。

你的财富只能装饰你的屋子而不是你。只有你本身的品德可以装饰你。你的衣着能称托你的身体而不是你，只有你的良好行为能称托你自己。

最重要的是我们应该要了解“快乐就有如香水一般，当我们把它洒向别人时，自己也会在无意间沾到几滴的。”这个世界也许不是你想要的世界，可是你却调整本身的内心以便在世上寻找

你所追求的快乐。只有当你在行善时面对苦难，你才能够比别人更明白什么是内心的快乐。

“假如我们想寻求快乐，那么让我们别去想感恩或负义，而只是为了内心的喜悦而作出贡献。忘恩负义是非常自然的——有如杂草一般。感激之心就如一株玫瑰。它需要施肥、浇水、栽培、爱心和保护。”

《德尔·卡内基》

精明的行为

人类应该知道如何应用他的青春、财富和知识，以便在适当的时机及地点以正当的方法为自己和别人谋求利益。如果他误用了他的优点，那只会导致他面对失败。“人应该在知道自己脆弱时

而变得坚强起来，勇于面对恐惧，在失败后不丧失信心和轻易认输，在胜利时态度温和及谦虚。”

有些人会因为幸运与机会的到来或是承继了一笔遗产而突然之间富裕起来。可是却没有几个人有智慧去保护，保存或是把它应用在有用的用途上。无论是任何东西，只要不是我们血汗所换回的，那么我们便会倾向于滥用而导致平白的把它浪费掉。

自我调整

风俗习惯和传统在学习及分享人类的经历上扮演了极重要的角色。在这个千变万化的世界上，我们不知应该依照风俗传统去生活或是把它抛弃，这使到我们处于进退两难的地步。“代沟”时

常会发生在老人和青年之间，这是因为各自对在变迁中的环境和价值观有不同的见解所造成的。年老的害怕年青一代将会失去他们风俗传统的遗产，年青人却担心这些古代风俗传统会在他们的现代化生活中成为一种阻碍，因此必须深思熟虑后，才可做出更改。

著名的文化会形成短暂的偶像及民间英雄，这些人物的个性都与现代生活方式有所出入，但经过传播媒介的大力推介后，年青人就会很轻易的接受它们。

“喜皮士”或“优皮”的生活方式可能含有政治或社会色彩，可是年青人极需要拥有长辈们的智慧来分辨它们的好坏。好的生活方式是不会被时间所淘汰而更改。这些可贵的生活价值如节俭，诚实，慷慨和勤力无论在任何社群中都受到赞许。

在亚洲人眼中，婚事和丧事的风俗及传统都是极重要的。问题是在现在这

个社会里，我们应不应该花费大量金钱来实行这些风俗和传统。这些是不是需要的呢？佛陀在卡拉麻经（KALAMA SUTTA）中给了我们一个最好的教诲

“当你自己知道这些主意是没有益处，容易受责备，为智者所指责以及当我们将它应用在上生活上，它将会带来伤害和苦痛，那么你便应该丢弃它……”

当你自己知道这些事情是完美，不会被责备，为智者所赞扬，当我们接受和应用在上生活上，它将带来幸福与快乐，那么你便应该实践及遵守它们。”

每一个人都是宇宙中的一份子。只要人们关心人类社会和重新组织世界，以便获得更好的生活，那么时间将会消除年青人和老年人之间的代沟问题。对生活的更变方向产生担忧及恐惧只会造成青年们和老人之间的关系更疏远。老一辈的人应该记得他们的家长也在他们年青时反对一些当时普遍流行的生活方

式。对事物不同看法的互相谅解是一种高尚品德。一个思想开明的人将是一个快乐的人。

处理自己的事情

假如我们能处理本身的事务，而不干预别人的事情，那是一件愉快的事。以下是佛陀的忠告：

“一个人不应该非难别人的错误或所做的是或是未完成的事，而应该检讨本身所做的及遗漏的事。”

“那些经常注意别人过失的人，会轻易动怒，而且本身的烦恼将会增加。因此他无法消除心中的烦恼。”

“别人的过失是容易被发觉，自己的过失却难以看到。宣传别人的过失有如播扬糠秕一样；可是一个人隐藏自己

的过失就好像狡猾的赌徒隐匿用以作弊的骰子一般。”

在世上没有一个人是不被别人责怪的。佛陀说：

“人们责怪缄默的人。他们也责怪多话和那些说话适度的人。因此世上没有人是不被责怪的。”佛陀又进一步说道：“无论是从前，现在或是未来，在世上将没有一个人是完全只被人们赞扬或是责怪的。”

并不是所有批评你的人都是你的仇敌。你可以借着别人的批评来找出自己不能发觉的缺点。

你不可因为受到批评而放弃良好的行为。如果你勇于承认本身的弱点，那么你就能拥有强大的智力来达到成功。

“圣人不会脱离正确的道路，他让一切该发生的发生，而且不再追求世间的喜悦。智者的心念将保持平定安稳，无论在喜悦或是悲哀之时。”

公正的为人

当你的心情不好或被激怒时，不要对任何事做出仓猝的决定。因为你在这个时候所做出的决定有一天将会使你感到后悔。你应该让头脑冷静下来才慢慢的思考，这样你的判断才会不偏不倚。我们得培养宽容的心，因为宽容将帮助你去同情别人的困难，避免不必要的批评。尝试了解连最完美的人也不能不犯错误。你在你邻居身上看到的弱点也可在自己身上发觉到。有句话说道你不能在一间玻璃屋中向屋外的人抛置石头。

谦虚的精神

聪明的人以谦虚来衡量现有的一切和将要发生的事物。佛陀本身在还没有

开始为人类服务前，他便先把所有王子的尊严丢弃一边，这就是一种自我谦虚的行为。他成佛后，并没有因此而失去他本身自然的为人态度，也从不显出傲气凌人的样子。他的言论和比喻也从来不会夸张。他对最卑下的人也是同样的照顾与爱护。他也从不丧失他的幽默感。

别浪费你的时间

浪费宝贵的光阴来担心前途，为过去的事情悲伤，或是懒散无目的的生活着。这些行为只会显示出你不够资格身为万物之灵的人类。这样的人只会为自己造了不好的业（KAMMA），而促使他将来生活在悲惨的世界里。请牢记一件事，那就是在活着时多做些善事。浪费你的宝贵时间不只会伤害你自己，同

时也会害到别人，你的时间不只是对你非常重要，它对别人也是同样的重要。

耐性与容忍

对任何事情都要有耐心。忿怒只会我们带进死胡同里，因此它将会激怒和骚扰别人以及伤害自己。忿怒会削弱体力和扰乱心念。说出一句粗暴的语言，就如一支脱弦而出的箭，无论说了几千声的对不起，也是永远无法收回了。

有一些生物在白天看不见东西，另一些却在夜晚变成瞎子。可是一个心中怒气高涨的人，无论白天或夜晚都无法看清事物。

当你生气时，你是为了谁和为了什么事情而争呢？你只是在和自己斗争，你是你自己的最大敌人。你的心是你的良友，可是它也会轻易变成你最大的敌

人。有些心脏病，突发性风湿病及皮肤病是由长期性的仇恨，瞋怒与嫉忌引起的。这些不良的内心情感，将会毒害我们的心。它们可以加速引发潜伏在我们体内的病毒，因为它们削弱了我们身体对抗细菌侵犯的本能。

以德报怨

如果你想消除你的敌人，那你首先得消灭你的最大敌人——你的瞋恨心。如果你是因为你的敌人的骚扰而感到心烦，这样就表示你已经遂了敌人的心愿，而在不知不觉中掉入他们所设的圈套之中。

你不应该认为只能向那些赞美你，帮助你及和你关系亲密的朋友们学习。你也可以在敌人身上学到许多事情。你

不能因为他们是你的敌人而认为他们是完全错误的。其实他们也是拥有一些优良的品德值得你去学习。

你不可能用以牙还牙的方法来除去你的敌人；这样做只会引来更多的敌人。制服敌人的最有效方法就是对他们施放你的慈悲心念。你可能会说这是一件不可能或没意义的事，可是所有尝试过的人都能证明它是有效的。当你觉察有人对你有敌意，那你首先应查出它的主因。如果发觉是你的错误所导致的，那么你应该坦白认错及毫不犹豫地向他道歉。如果问题是出在两人之间的误解上，那你必须坦诚地和他交谈，以便能消除彼此之间的误会。

假如他对你的敌意是由妒忌所引起的，那么试试以你的慈悲心去感化他。你可以用自己的心力电波去影响他。你可能无法了解它是如何去影响别人，可是在许多人的经验中都显示出这是一种

最强有力，聪明和能轻易赢得友谊的简单方法。这也是佛教最推荐的好方法。在还没有实践以前，我们当然应先拥有自信心及耐心。照着以上的方法去做，你将能让你的敌人了解到他的过错。除此之外，你也能因为心中没有仇恨而在许多事务上获益不浅。

慈悲的爱

只要世上有一个人能被你的良言所慰藉，能因为你的出现而显得有活力和开心，而且你可以用你所拥有的东西去帮助他，那么虽然你所付出的是非常的少，可是你却是人类的瑰宝。因此你再也不应该感到灰心或是难过了。

也许有些时候你所爱的人对你似乎不关心，因此你的心情会沉重起来。但是这并不应成为你沮丧的原因。只要你

知道你是以充满慈爱的心去对待别人，就算不受理睬，那又有什么要紧呢？一个人不应该依赖别人来取得自己的幸福。一个人如果想靠别人来得到生活上的安全感，那么他比跪在街头以哭泣来求取面包的乞丐还要糟。

滥用毒品和酒精中毒的威胁

酒精早已被形容为其中一种能促使人类行为和道德沦落的主要东西。近来，又有另一种更为恐怖的恶习，那就是伤害性强和危险的毒品，特别是海洛因，它已经在我们的社会中制造许许多多的人类及社会问题。在目前，这是一个全球性的问题。从久远而间接的影响看来，毒品的滥用比起酒精更加严重和可怕。偷窃，抢劫，与性有关的罪行和诈骗巨额金钱都是滥用毒品所带来的具危害性后果。

贩毒头子并不满足于当一个贩卖死亡的商人’他们还尝试通过贪污，贿赂，颠覆活动和制造骚乱来控制腐败的政府。从大众的利益看来，政府应该保护它的人民免受毒品滥用的侵害。可是在毒贩的恶毒计划下它已经危害到我们社会中的基本原则——人类的尊严。有许多人都因为不敢得罪贩毒头子而违背良心，瞒着家人和冒着生命的危险去贩卖毒品。

假如没有国际性的合作来扫除这种邪恶的活动，那么有许多国家的前途将是一片黯淡。全世界已经花费了几百万辛辛苦苦赚来的钱，以便使吸毒者能戒除毒瘾，但是吸毒者还是照旧以狂热的心坚持这种会促使他们苦恼的恶习。其实我们大家都有责任尽力的去帮助他们，使他们能根除这种可怕的恶习，同时也能防止我们的孩子受到他们的影响。

一个吸毒者或嗜酒者是生活在充满

折磨和痛苦的人间地狱里，而且他们也会迅速的被带到自己的坟墓去。

醉酒

醉酒让人失去理智，
 令记忆力消退，
破坏脑筋，
 丧失精力，
脾气暴躁，
 形成体内体外无法治愈的创伤。
它是身体的巫师，
 心念的魔鬼。
钱包内的盗贼，
 成为乞丐的原因，
妻子的悲哀，
 儿子们的不幸，
让人变成一只野兽，
 而且是杀害自己的凶手。

身为人类，我们应拥有自制力去分辨善与恶。我们自己不可滥用毒品和酒精，而且也要尽量协助别人远离它们。这样做就是对人性的一种最大的贡献。

你在这世界创造了天堂和地狱

“如果你想平静及安乐的在世界上生存，那么就必须也同样的让其他人平静安乐的过日子，只有这样你才能使这世界的生活充满义意。”除非你已经能够调整自己以便根据高尚的原则去生活，否则你不能在世上拥有内心的喜悦与平和。你别指望能靠向上天祈祷来获得喜悦与平和。

假如你能因人类的尊严而遵从道德的原则去过日子，那么你就能在这世上建立你的天堂。可是如果你滥用了你宝贵的生命，那么你将为自己建立人间地狱，而遭受折磨。假使我们不知如何依

照宇宙法则去生活，那么我们将面对许多的难题。要是每一个人都尝试过着不伤害别人和令人敬佩的生活，那么我们就体验到真正天堂般的快乐。这种的快乐比起那些想在死后去天堂过快乐日子的人的快乐是有过之而无不及。在一个地方创造天堂来奖赏高尚品德的人，或是建立一个地狱来惩罚不道德的人，都是不必要和多余的；无论你的信仰是什么，在这世上行善和做恶的人都有他应得的报应。建立天堂的唯一方法就是对所有的生命都要存有慈悲心。这种对社会及国家有利益，而且不会遭受反对又容易让人了解的好主意，是可以通过对别人的“成就”和幸福之容忍及谅解而达致的。我们人类今日会取得一些成就，全是因为我们拥有极为杰出的人材的帮助。帮忙别人过着有道德的日子，也就是帮了你自己，而自己过着品行端正的生活，便是帮助了别人。

快乐的婚姻生活

婚姻的真谛是男女双方都必须为共同的利益努力，而不是为了自己的私利。婚姻就像是一架供双人乘用的脚踏车，只有通过两人共同努力，才会有安全感及满足感。不能互相忍让和谅解是造成大多数家庭问题的主因。一位妻子并不是丈夫的佣人，因此他有权利得到公平的对待。做丈夫的应该负起赚钱养家的任务，而且要明白帮助妻子打理家务并不会贬低身为丈夫的男性尊严。同样的，一个只会唠叨不休和脾气暴躁的妻子并不能填补家中缺乏的东西。他对丈夫的怀疑也是建立一个快乐婚姻生活的绊脚石。假如丈夫有任何缺点，只有容忍和以好言相劝才能纠正他。拥有智慧我们便能对事物存有正确的看法，而且又能依照道德原则去生存。

婚姻是一种幸福。可是许多人却把

他们的婚姻生活变成灾难。贫穷并不是造成不愉快婚姻的主要因素。丈夫和妻子两人都必须学习分享及分担日常生活中的快乐与痛苦。互相体谅及信任是获得快乐家庭生活的秘诀。

不要烦恼

如果要获得快乐和成功的生活，那我们必须完成现在应该完成的事，而不去为过去或未来操心。我们无法更改已经发生的事，同样的我们也不能预测未来的所有事物。我们只有对现在的一瞬间有稍微的控制能力。

许多人只会为他们的前途担忧。他们应该学习如何在各种环境中适应自己。无论他们做了什么样的白日梦，不管他们的梦想是什么，他们都必须时时记得他们是生活在一个变幻无常而且有许多不如意存在的世界。

**“我们不能相信任何的星座，
因为它不能指引我们，
所以我们深知我们必须，
行善，公正，维护正义。”**

成功的因素

失败是成功之母。从失败中学习后我们便能取得成功。从来不曾失败，就表示永远不会成功。除非我们经历过失败，否则我们是不会珍惜成功的喜悦；而且只把它当成是一件小事或者对它完全没有兴趣。失败不只能把我们带到成功的道路上，它也能使到我们精力充沛，热情洋溢以及拥有丰富的经验。

“我们活着，做工和梦想着，
每个人都有他本身的小小计划，
有些时候我们大笑；
有的时刻我们哭泣，
日子就是这样一天天过去。”

真正的美

相貌丑恶并不会成为富有吸引力的人格障碍。假如有一个样貌不扬的人培养了高尚的慈悲心肠，那么他的爱心将使他得到许许多多的优点——流露着祥和与喜悦的面孔，善良的心地及斯文和气的性格。这种充满吸引力的优点能轻易地弥补了我们相貌上缺憾。

假如一个相貌英俊美丽的人，为人又神气又自大，那么他只会令人感到厌恶与不快。内心的美才是最美的美，因为它既充满吸引力又与众不同。

为什么要离开这世界是困难的呢？

大多数人都认为死亡是件不受欢迎的事。我们生活在这个充满极大苦痛的世界上，因为无法一一满足内心的欲望，所以痛苦是不能断除的。人们都倾向于喜爱沉醉在快乐的幻觉中而不去面对死亡的问题。如果我们去思考死亡的问题，我们便会惊觉到它已近在咫尺了。

对生命过份执着会造成我们对死亡产生病态般的恐惧感。所有生命的存在都是免不了要遭受痛苦。死亡是自然和不能避免的。死亡的念头常会令人感到害怕。我们的心能自己制造出死亡的幻觉。这是因为一颗没有经过陶冶的心，不能看到世间的无常与不圆满，而执着于假象。就好像一个快要沉入水中的人一样，连一根草也死命的捉住不放。

有一些人热忱于向虚幻的神灵祈祷以获得原谅及希望能上天堂，但当他们

发现所希求的不能实现后，他们便开始感到不安。当然害怕死亡是一种自卫的本能，可是我们却有一个方法去消灭这种恐惧感。那就是以大公无私的精神为别人服务，这样我们便能对下世充满希望与信心。以利他为大前提能够清除所有的自私行为。

只要我们拥有圣洁的心，不执着于世间的万物，那么我们将能够很愉快的离开这世界。我们能够通过对死亡的沉思从而了解到生命的变幻无常，而且会拥有智慧去更改不正确的生活方式，只有如此死亡的恐惧才会被消除。我们应该加强本身的心力，以便能面对现实和生命的挑战，丢弃不可能实现与不合实际的抱负。培养自信心，那么你便能以轻松的态度去克服你生命中所有的困难。

十五碑錫蘭佛寺所提供的服務

- 布施僧伽膳食(Dana)和佛法開示(Bana)
- 僧伽誦經祈福服務/喪禮儀式(僧伽主持)
- 租借寺內設施作為宗教活動
- 婚姻註冊
- 新月和圓月(初一和十五)祈福儀式/免費素食午餐
- 兒童與成人週日佛學班
- 佛學與巴利文大學文憑課程
- K 斯里達摩圖書館
- 書店
- 幼稚園 - Tadika Sudharma
- PARAMA 商業和資訊科技訓練中心

每週活動

- | | | |
|---------------|---------|-------------|
| • 每日誦經禮佛 | | 早上六點半及晚上七點半 |
| • 歌功頌德 | 星期二 | 晚上八點 |
| • 專題講座 | 星期五 | 下午一點 |
| • 佛法講座/佛法開示 | 星期五 | 晚上八點 |
| • 靜坐禪修 | 星期一，二及四 | 晚上八點 |
| • 為病者誦經祈福 | 星期六 | 晚上七點半至八點半 |
| • 誦經與講座(佛學講座) | 星期日 | 早上八點半 |
| • 佛學班 | 星期日 | 早上八點半及十一點 |
| • 失聰者之佛學班 | 星期日 | 下午兩點 |

歡迎捐助現金或物質作為以下用途:

- 資助弘法
- 助印佛書以供流通(十九種語言)年均三十萬本
- 教育基金
- 贊助新月和圓月(初一和十五)祈福儀式費用
- 維持十五碑錫蘭佛寺費用
- 佛堂管理費用
- 佛殿亮燈費用
- 佛像與法輪供燈費用
- 布施僧伽膳食
- 僧伽日常用品
- 福利基金(馬來西亞及海外)
- 特別宗教儀式 - 衛塞節
 - 常年誦經祈福法會
 - 常年功德回向法會
 - 卡帝那袈裟供奉大會
 - 短期出家課程

願三寶庇護著您和您的家人

捐款表格

十五碑錫蘭佛寺

Buddhist Maha Vihara

123, Jalan Berhala, Brickfields,

50470 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan, Malaysia.

電話: 603-2274 1141 傳真: 603-2273 2570

我/我們樂意捐獻以下款項給十五碑錫蘭佛寺:-

姓名 :

地址 :

.....

.....

數目 : RM

作為 : 助印佛書以供流通(十九種語言)

(English, Mandarin, Malay, Tamil, Sinhalese, Spanish, Thai,
Vietnamese, Burmese, Hindi, Kannada, Telegu, Oriya,
Kishwahili, Chichewa, Luganda, Brazilian Portugese, Dutch)

其他用途

.....

支票上請寫明: BUDDHIST MAHA VIHARA 為收款人或把捐款
存入 BUDDHIST MAHA VIHARA 開設在 EON BANK
BERHAD, BRICKFIELDS, KL. 的戶口, 戶口號碼為0061-10-
003018-0。請把銀行存款副本寄來, 以方便我們發出正式收據。

捐款可以 VISA卡 或 MasterCard卡方式在十五碑錫蘭佛寺辦公處
進行。

ISBN 978-983-3896-04-2



9 789833 896042