

佛陀从来不会强迫任何人去盲目地信奉他，他只是劝勉我们要依靠自身的智慧。

并非生为人就决定了我们有智慧或很愚痴；而是因为有能力掌握自己的烦恼所以有智慧，也因为无法掌握自己的烦恼而显得愚痴。

我们所有的人，都兼具好与坏的特质。蛇、鸡和猪并非被创造来供你食用的，你自己在过去也曾经投生到如此的生命界。

我们不可能在伤害他人的同时，又能避免自己受到伤害；我们也不可能在干扰他人的同时，又能避免波及自己。

忍耐意味着接受，多么美好啊！对可喜与不可喜的都能够接受，这就是忍耐巴拉密。

你一直与烦恼为友；相对地，烦恼从未视你为友，它只会视你为仇敌。

佛陀从没说过：「来信！」

他说：「来见，智者可各自证知！」

「见法者即见我，见我者即见法！」

—出自雷瓦达尊者《自我探索的旅程》—

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 Wen Huey 016-418 9066

🏠 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。”

一头大象思念著父母亲

如象名财护(Dhanapala), 泌液暴难制, 系缚不少食, 惟念于象林。(法句324)

第23章之3:

父亲与不孝子

舍卫城(Savatthi)里有一位非常富有的老婆罗门(Brahmana)。他有四位儿子。每当一个儿子结婚时,他就给儿子应得的一份财产。然后,他再把剩下财产的一半给了四个儿子。不久后,他的妻子去世了。他的儿子们回来悉心地照顾他。他们十分关怀和敬爱他。在这段日子里,他们成功劝服他把所剩下的财产都给了他们。因此,他变得身无分文。

他首先去与大儿子同住。几天后,大儿媳妇对他说:“你分了更多的财富给你的大儿子吗?难道你不知道去你其他儿子家的路吗?”老婆罗门听后很生气,就离开大儿子的家,前往第二儿子的家。第二儿媳妇也讲同样的话。老人前往第三儿子的家,最后前往第四,也是最小儿子的家。因此,老人变得贫困无助。他拿著一杖和一钵,前去找佛陀,以寻求保护和忠告。

在精舍里,老婆罗门告诉佛陀,他的儿子们如何虐待他。佛陀教他几句诗歌,吩咐他到众人的集会里朗诵这些诗歌。诗歌的主要内容是:“我四个儿子像吃人妖魔。他们称呼我‘父亲!父亲!’,但这些话出自他们的口,而不是他们的心。他们都是狡猾的骗子。他们听从妻子的话,把我赶出家门。我现在只好以乞食为生。我手中的杖比我四个儿子更有用。”

城里婆罗门集会的日子到了,老婆罗门知道他四个儿子将出席集会,他也前往出席集会。当时的法律是:任何人亏待父母,或不奉养或不照顾他们将受到惩罚。许多与会的人听到老婆罗门所朗诵的诗歌时,感觉非常愤怒,恫吓要惩罚忽略父亲的四个儿子。

四个儿子了解自己的过错,跪在父亲脚下,恳求父亲原谅他们。他们也承诺从此以后将悉心照顾他,尊敬,爱护和尊重他。他们也警告妻子们必须妥善照顾父亲。每个儿子都给予他适当的食物和衣服。因此,他恢复健康。他前去见佛陀,恳请佛陀每天接受他儿子们供养他四盘食物中的两盘。

有一天,老婆罗门的大儿子邀请佛陀到他家中接受食物供养。用餐后,佛陀解释照顾父母的人可获得的利益。佛陀也讲述一头名叫财护(Dhanapala)的大象的故事。财护被人捕捉后,天天都思念著留在森林里的父母亲。



◎ 潘建强 / 成人周日佛学班 (Sanghamitta 2)

禅修2019

让一切从这里开始

上了几天的禅修课程。非常感谢Bhante Dr. S. Pamarathana来我国开示。Sadhu!

师姐与师兄们都能理解的很好;我的英语水平不好,在第一天讲解禅修的大纲课程里前面的十句话只能勉强听懂两句。

当尊者导师讲到一篇老鹰与Quail(鹌鹑)的故事时,感恩有打印文字可以参考,才能够明白。我的理解是:当quail(鹌鹑)遇到危险的时候,一定要找到自己舒适的领域才能够保护好自己而得以活命。

当我们凡人的心境被困,比如极度恐惧、忧伤、担忧等等的时候,一定要即刻转‘念头’,将不善心转去善心‘正念’,才不致于因不善心引发起其它的反应而陷入险境。

那么,要怎样转呢?是不是像on/off switch那样扭一扭就可以转了呢?

所以,我们凡人需要顺序的以佛陀及导师的教导来练习。

Mindfulness是念,它是25个善心所其中之一,也是净化人心和助长智慧的一个心所。它只出

现于善心,绝对不出现于不善心。当我们把心放在当下(念住于当下)时,不善心即消逝。导师们教导我们念住于当下的出入息(身),和其它三个念处,即受念处,心念处和法念处。

观自己的呼吸,(怎样观?方法有好几种,所以要去上课听老师讲),当我们的心贯注于自己的呼吸念住于当下,不善心即消逝。那么,就能体验到安定的感觉。

上完禅修大纲课程,休息一天,隔天便是一连三天的正式禅修入门修习。

Bhante said, “We can't clear our mind when a thought arises”。(我们无法停止心的运作。)

The first thought is primary thought, it is automatically aroused, we could not prevent it from arousing, but the secondary thought is passive, we can prevent it from developing. (第一个生起的念头是自发的,我们无法制止它;但续发性的念头是被动的,我们可以制止其生起。)

第一个念头是自动生起的。

我们听到有摩托车飞驰而过。吵杂的引擎声我们听到了,这是第一个念头,当我们听到时心里就开始骂:“什么东东啦!骑摩托还要full油改装的烟pipe”,有时候更加会破口而骂出声。(造孽啊!)

就因为那吵杂声我们起了第二个念头(这应该就是‘瞋’);但是如果在还没有生起第二个念头(瞋)的时候我们即刻{觉知}它,放下它,然后转正念,那么我们就可以制止第二个念(不善念)的生起,从而不会造成接下去无谓的后果。

记得,第二个念头是可以控制的。

这三四天的全日课程确实让我学到无价的知识,“师父交给我们十件至宝,可以学懂使用一两件就很好了。”感恩。

在上课前的几天,还在担心自己的broken English水平听不明课程内容;后来才知道自己真的是想多了,overthinking,佛说:“对未来还没发生的不要去担忧”。

感恩Buddhist Maha Vihara Malaysia(马来西亚佛教大寺院)及筹办这一次课程的师兄姐们。Sadhu sadhu sadhu





玛欣德尊者

【玛欣德尊者佛法问答】627

问：请问持戒时，意念有欲望为伴，但身形无犯，是否犯戒？是否有业？

玛欣德尊者答：这个不犯。没有因为只是心念而犯戒的。戒的违犯，必须要通过行为或语言表现出来。

在家人的五戒必须故意犯才算犯戒、才算破戒，无心所做是不犯戒的。比如说你踩死了蚂蚁，可是你根本没有看到，是无心的，不知道，这就不算杀生，没有犯戒。

如果是八戒就有几条无心也会犯，例如“非时食”，你不知道已经过午了，还在吃东西，这就犯戒了。又比如，你不知道那是棉垫，但只要坐了还是犯了『坐卧高大床座』。

对于出家戒来说，有一种叫世间罪，有一种叫制罪。世间罪就是世间共循的认为是错误的、不好的行为；制罪就是佛陀所制定的。例如出家人不能拿钱，这个是世间罪还是制罪？是制罪。因为在家人拿钱没有过失，甚至佛陀还鼓励在家人要积累财富，也就是赚钱，是不是？但是对于出家众、对于比丘(Bhikkhu)来说，如果拿钱就犯戒，这是属于制罪。我们出家人拿钱，无论有意还是无意拿钱，都是犯尼萨耆亚巴吉帝亚(nissaggiya pācittiya)，比丘学处之一。尼萨耆亚(nissaggiya)，意为应舍弃的；巴吉帝亚(pācittiya)，意为令心堕落。故可译作『应舍弃的心堕落』或『舍心堕』(汉传佛教依梵语音译为尼萨耆波逸提)。

只有心念是不会犯戒的，但是心念造下的业却在，并会在条件适合的时候成熟带来果报。

从阿毗达摩的角度来分析，任何在身、语、意方面有意识的行为(好或不好)都是业。在究竟意义上，业是指善与不善之思(kusala akusala cetanā)。在一种心里面，唯有思心所才能够造业。所以佛陀在《增支部·第6集·第63经》里面说：“诸比丘，我说思即是业。因思而造作身、语、意之业。”(A.6.63)而无意的、无念的、无心的行为并不构成业，因为没有造业的重要因素——思。

因而，守护好我们的心念是非常重要的，正如佛陀在《法句》第1-2颂中说的：“诸法意先行，意主意生成；若以邪恶意，或说或行动，如此苦随彼，如轮随兽足。”“诸法意先行，意主意生成；若以清净意，或说或行动，如此乐随彼，如影随于形。”这是什么意思呢？就是说所有的动作、语言必须要由心生起。心是主导，身体的行为要有心念的生起才能发生，语言也是要有心念的生起才能发生。生起了善心就会有相应的善行、善语；生起不好的心就会有不好的行为与不好的语言。如果我们生起的是不善心，是恶的心念，是损人不利己的或者是损人利己的心念，然后付诸实践，有身体的行为，有语言的表达。由于造作了身、语、意方面的不善业，这种不善业在因缘成熟时将会带来苦的果报，就好像轮子跟随着拉车的牛的脚步走一样。

如果我们生起的心念是清净、是善的，那么行为和语言也是善的。造下的善业在因缘成熟时能带来乐的果报，就好像一个人走路的时候，影子总是跟随着他。

【增支部】

四集◎八十五

1. “比丘们！有此等四种人，存在於世间。四者为何？他们是由暗入暗，由暗入明，由明入暗，由明入明者。”

2. “比丘们！如何之人为由暗入暗耶？于此有一人，生於下贱旃陀罗(Candala)家、拾荒者家、猎夫家、竹匠家、车匠家、清洁夫家、下贱家，贫穷而缺乏饮食，生计困难，难得衣食。又，他血色恶劣，容貌衰颓，矮小，多病，愚钝，驼背，跛足，半身不遂，不得饮食、衣服、车乘、花环与涂香、寝床、住居或灯光。他以身行恶，以口行恶，以意行恶。以身行恶已，以口行恶已，以意行恶已，他身坏，死后，他再生于不幸处、恶趣、险难、地狱。比丘们！如是之人是由暗入暗。”

3. “比丘们！如何之人为由暗入明耶？于此有一人，生於旃陀罗家、拾荒者家、猎夫家、竹匠家、车匠家、清洁夫家、下贱家，贫穷而缺乏饮食，生计困难，难得衣食。又，他血色恶劣，容貌衰颓，矮小，多病，愚钝，驼背，跛足，半身不遂，不得饮食、衣服、车乘、花环与涂香、寝床、住居或灯光。他以身行善，以口行善，以意行善。以身行善已，以口行善已，以意行善已，他身坏，死后，他再生于善趣、天界。比丘们！如是之人是由暗入明。”

4. “如何之人为由明入暗耶？于此有一人，生於高贵家、名门贵族家、婆罗门大家、居士长者大家、富裕家，有多金银，有多资产，有多财，有多穀。又，他健美、可爱、成就最上姿色。他得饮食、衣服、车乘、花环与涂香、寝床、住居或灯光。但他以身行恶，以口行恶，以意行恶。以身行恶已，以口行恶已，以意行恶已，他身坏，死后，他再生于不幸处、恶趣、险难、地狱。比丘们！如是之人是由明入暗。”

5. “比丘们！又，如何之人为由明入明耶？于此有一人，生於高贵家、名门贵族家、婆罗门大家、居士长者大家、富裕家，有多金银，有多资产，有多财，有多穀。又，他健美、可爱、成就最上姿色。他得饮食、衣服、车乘、花环与涂香、寝床、住居或灯光。他以身行善，以口行善，以意行善。以身行善已，以口行善已，以意行善已，他身坏，死后，他再生于善趣、天界。诸比丘！如是之人是由明入明。”

6. “比丘们！有此等四种人，存在於世间。”

【无始相应】

九◎第九杖

杖

1. [尔时，世尊住于] 舍卫城(Savatthi)。

2. “比丘们！轮回乃无始，众生为无明所覆盖、渴爱所缚，流转轮回之起点不得显露。”

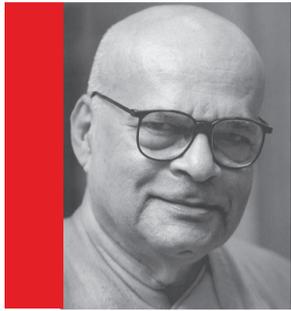
3. “比丘们！假设向上空掷杖，一度杖根落地，一度杖身落地，一度杖头落地，与此同理，被无明所覆盖、渴爱所缚，流转轮回之众生，一度由此界至彼界，一度由彼界至此界。”

4. “为什么呢？比丘们！轮回乃无始，众生为无明所覆盖、渴爱所缚，流转轮回之起点不得显露。比丘们！如是，汝等长久承受苦恼，汝等长久承受痛苦，汝等长久承受苦难，藏骸所不断扩大。因此，比丘们！这一切足以使汝等厌离此世间，足以使汝等放弃对此世间之渴爱，足以使汝等从此世间中解脱。”

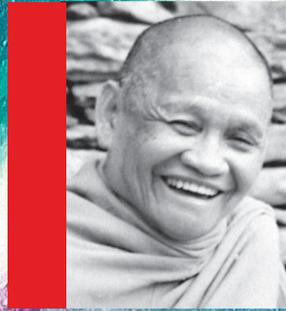
BMV周日中文佛学班

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



阿姜查尊者

自私欲望的危险

渴爱是燃烧一切众生的火焰：一切活动都是由欲望推动的。从动物简单的身体欲望到文明人类的复杂和经常做作地被刺激的欲望。为了满足欲望，动物相互侵袭，人类斗争、杀戮、欺骗、说谎和进行各种不善的业。渴爱是一股强有力的意志动力，它存在于一切生命里，是生命中灾难的主因。渴爱导致众生永无休止的生死轮回。

我们明白苦因之后，我们就能够灭苦。我们如何灭苦呢？消灭苦的根源，即：将渴爱从心中消除。这是第三圣谛。**渴爱止息的境界被称为涅槃（Nirvana）**。Nirvana此词是由“ni”和“vana”组成，意义是离开或终止渴爱。这是一个已摆脱痛苦和生死轮回的境界。这是一个不受生、老与死定律支配的境界。此境界非常深奥，没有任何人类的语言可以表达之。涅槃是一个无生、无因、无创造、无形成的境界。若没有此无生、无因、无创造、无形成，从这个缘起的世界逃出来是不可能的。

涅槃超越逻辑和推理。我们或许可以针对涅槃，或究竟的真实，进行高度推测的讨论，但是，这不是正确了解涅槃的方法。要正确地了解 and 实现涅槃，实践八圣道是必需的，同时要勤奋和有耐心地训练和净化自己。通过心灵的发展和成熟，我们将能够领悟第三圣谛。但，我们必须从净信（Saddha）开始，有了净信或信心，我们确实有能力追随佛陀的脚步。

八圣道是第四圣谛，引导我们迈向涅槃的圣谛。它是由八部分组成的生活方式。走在此八圣道上，我们将能够实现苦的止息。因为佛教是一个符合逻辑和一贯性的教法，涵盖了生命的每一方面。此道也是幸福生活极细致的规范。实践它将为自己和他人带来幸福。实践此道不只限于自称为佛教徒的人，也公开给任何有理解力的人，不考虑到他的宗教信仰。



[莲花盛开]

匡正事物

听闻佛法很难，择善、净化心灵也非易事，怎么说呢？因为心中的那面镜子灰暗无光，心灵还未开启智慧。大家都应该明白，我们的导师—佛陀，曾累世化生为各类不同的众生，小至鸟儿，大至大象；而在这累世中，他也曾转生为各种不同阶层的人物，他曾是富翁，也当过贫民，经历了种种一切，而我们也是如此。

即使住在森林里或深山中，我们也会遗忘佛法，所以我们不应对我们累生累世感到沮丧。虽然拥有这么多福德，可是，我们还是应该累积更多的福德，最重要的是，我们必须把握机会。我们有身体、眼睛和耳朵，可以感觉、观看和听闻，这些根门是出示“道”的工具，我们可以称此为身和心最值得投资的宝库，各位只须将它付诸实践，而且只要你想，任何时间都可以投资。各位已经拥有一间价值非凡的宝库，也有接受教法的能力，如果你曾失去什么重要的东西，可以再添补；可以将错误的更正为正确、适当的，将事物都匡正起来。各位要知道，不论是佛陀或其觉悟的弟子们，都不是一出生就证得阿罗汉。佛陀的前世曾为农夫，有些阿罗汉于证悟前是不知善恶对错、不知悔改的小偷，对生命一无所知，可是，一旦发现真理，他们便立即舍弃一切恶行。于是，当一切无明皆抛诸脑后，“法”即能听闻受持；当一切所作皆已成办，他们即成觉者。