

与法同住世间

混乱生起的地方
 就是宁静可以生起的地方
 哪里有混乱
 我们透过智慧
 那里就有宁静



大部分人仍然不知道“佛法”修习的核心，他们认为行禅、坐禅和听闻佛法就是修行。那也没错，但这些仍只是修行的外在形式，真正的修行，发生在心与感官对象相遇的地方。感官接触的发生点上，就是修行所在。例如：当人们说到我们不喜欢的事时，嗔心就会升起，假使他们说的是我们喜欢的事，我们便会经验到愉快——这就是修行所在！我们应该如何利用这些来修行呢？这是个重要的课题。

如果你只是一味的追逐“快乐”而逃避“不快乐”，不断如此修行下去，那么直到死亡来临的那一天，也无法见到佛法，一切将会是白费功夫。当快乐和痛苦升起，应该如何应用佛法来使我们从中得到解脱呢？这就是修行的重点。

混乱生起的地方，就是宁静可以生起的地方；哪里有混乱，我们透过智慧，那里就有宁静！

— 阿姜查尊者 [以法为赠礼] —

别小看善

莫轻于小善！谓‘我不招报’，
 须知滴水落，亦可满水瓶，
 智者完其善，少许少许积。

(122)

第9章之6：
布施少许的富翁
 《毕那拉耙达卡 (Bilala Padaka)》

从前，一位来自舍卫城 (Savatthi) 的男人听完佛陀的开示后，深受感动，决定实践佛陀所教。佛陀在开示中劝人不但自己布施，也劝导他人布施，因为这么做将让他获得更大的福报。这人就邀请佛陀和众比丘第二天到他家去



接受供养。他接著去到每一户邻居的家，告诉他们佛陀和众弟子将于明天前来接受供养，呼吁他们随愿捐献一些食物。一位名叫毕那拉耙达卡 (Bilala Padaka) 的富翁看见

文续下页



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)

文续上页

他忙碌地叫人捐献，就喃喃自语：“这个可怜虫！既然自己无能力做供养，就别邀请这么多比丘前来。如此他就无须到处求人捐献了。”他叫那人拿钵来，把少许的米饭，牛油和蜜糖放入钵。这男人把富翁所布施的食物分开放，不与其他人的布施品放在一起。富翁不明白为何他的东西被分开放，他怀疑这男人要让所有人知道，身为富翁的他竟然布施少许，因此达到羞辱他的目的。所以，他派人跟著这男人去看个究竟。

这位布施的发起人把富翁的供养品分成许多部分，然后把这小部分的食物分配放入所有装有米饭，咖哩和甜肉的供养盆里，这么一来富翁就能获得更多福报。富翁的仆人将他所见的向富翁报告。但富翁不明白其中的意义，也不肯定布施发起人的意图。不过，第二天，他前往布施的地点。与此同时，他带著一把刀，只要布施的发起人让所有的人知道，身为富翁的他竟然布施少许，他就立刻把布施的发起人杀死。

但是布施的发起人对佛陀说：“世尊！这是众人集体的布施。每人的布施多或少并不重要。我们每个人都是以虔诚和慷慨之心布施。愿我们都获得同等的福报。”听了这番话后，毕那拉耙达卡知道自己错怪了布施的发起人，就请求他原谅：“朋友！我对你心怀恶意。请原谅我。”佛陀听到富翁的表白后，告诫他：“即使是小善，你也不应该小看它；若你习惯性的作善，它将变成大善。”



◎ 黄淑燕 / 周日佛学班（成人组）

警察的故事



不，这不是Jackie Chan成龙的警察的故事。这是一个过去与未来警长相遇的故事。而玛丽，玉洁与我有幸参与其盛成为其中小小的配角。

过去的警长刘Sir生于一九五零年，在一九六九年加入警队。而年方二十二就成为警长。彼时，我们最小的配角玛丽还在呀呀学语。

身在警队的刘警长对其工作充满了热忱，很受上级器重，除了升级加薪，也保送他到国外进修。在警队服务了若干年后的某一天，因缘际会，他遇上了佛法，来到了十五碑佛学院并与它结下不解之缘。在这里，他遇上了明师——已故新马首席佛教长老K. Sri Dhammananda，在尊者的指引下，刘警长对佛法有了更深入地认识。

在二零零零年，刘警长毅然决定提早退休。他有了更多的时间钻研佛法。随后他献身佛学教育，开始执起了教鞭，在华文佛学班执教，正式由刘警长成为刘老师。而我们这三个配角，就是他芸芸众学生中的几位。

警察的故事始於刘老师发出的一封短讯。在短讯中，他提到他受警队邀请，於十一月十七日至明年一月十九日期间为受训警长上道德宗教课。在获得有关当局的首肯下，他邀请我们到警察训练学院旁听。

三位配角对新体验跃跃欲试，在十一月二十四日随刘老师到了那有好几栋美丽的英殖民地时代建筑物的警察训练学院。在那，刘老师为我们引见了负责受训警长培训的李秀枝警监，一位出身於警察世家，谈吐温文有礼又精神奕奕的女士。老师介绍我们为有着高深佛学知识及有潜能的道德宗教课老师。对此，我们仨瞪目结舌，无言以对，只能傻笑。

在李秀枝警监的安排下，一位受训警长引领我们进入课室。刘老师以佛陀证悟的本质开始了他的教学。也讲解了因果及佛教教义中祝福的定义。老师以开放的教学方法引导学员，他鼓励他们发问；又与他们共享本身过去在警队的切身经验。上课中途，一位邱警长要求加入听课。他提出一如外面世界，警队成员林林总总，如何在其中辨识善友？浩瀚的佛法对每一件事皆有答案，而这些知识皆在老师指尖上，他解说了佛学中的善知识作为解答。

在小休时间，我们有机会与六位受训警长中的其中

两位交流。当被问到他们为什么选择成为一位警长时，华裔留英法学生认为警队的训练是不可多得的体验；而泰裔电脑生则是跟随父亲的步伐。希望过了九个月的培训后，他们能明瞭身为一名警长任重道远的职责，方不辜负国家一番苦心的把道德宗教课列入警长培训课程里。

时光匆匆，转眼又到放学时间了。我们与老师共车。由於青光眼患的关系，老师驾驶颇多不便。这当儿，我不禁想起在九月中旬，佛学院校长, K. Siridhamma尊者，对我们的叮咛；他提到老师对佛寺贡献良多，但老师年纪大了，要我们多照顾他。

老师，我们如何能为你分忧？考虑您的建议，接过你的棒子，成为道德宗教课老师？起先的確是有些心动，想要尝试。但在一次与达赖喇嘛的女弟子——Thubten Chodron禅师的佛法分享时，她提到她对一些西方人士只学了两，三年佛法就出来教学的情况感到忧虑；这对我犹如当头一棒。是，现阶段我的确还没有足够的佛法知识；更没有相关的经验与未来警长分享。我只能尽我所能 在其他方面支持老师。

我希望未来警长们有机会看到这篇文章，了解刘老师到警察训练学院教学的不易与苦心，用心学习，贯通佛法；成为一个为自己今生及来世的福祉，为人民的福利和为国家的声望而努力的正义好警长。





[谛相应]

四十七 ◎ 第八

孔

- “比丘们！假定此大地全是水。于此有人将一有孔之轭投下，东风拂之向西，西风拂之向东，北风拂之向南，南风拂之向北。于此海中有一盲海龟，百年上浮一次。汝等意下如何？盲海龟百年浮起一次，其首入有一孔之轭否？”
- “世尊！盲海龟百年浮起一次，其首入有一孔之轭，实为难得。”
- “同样的，人身为难得。如是，如来、阿罗汉、正等觉者之出世为难得。如是，如来说法与律出现于世为难得。如今，已得人身；如来、阿罗汉、正等觉者已出现于世；如来说法与律已出现于世。”
- “是故，汝等必须致力于体验‘此是苦’，汝等必须致力于体验‘此是苦集’，汝等必须致力于体验‘此是苦灭’，汝等必须致力于体验‘此是导致苦灭之道。’”



[增支部]

八集 ◎ 十六

使命

- “比丘们！成就八法之比丘，适受弘法使命而往。以何为八耶？”
- “比丘们！某比丘是一位聆听者，亦能使他人聆听；一位受教者，亦是一位教授者；一位知者，亦是一位阐述者；善于识别法与非法；不爱争吵。”
- “比丘们！成就此八法之比丘，适受弘法使命而往。”
- “比丘们！舍利弗（Sariputta）乃一位聆听者，亦能使他人聆听；一位受教者，亦是一位教授者；一位知者，亦是一位阐述者；善于识别法与非法；不爱争吵。彼适受弘法使命而往。”
- “比丘们！成就八法之舍利弗，适受弘法使命而往。”

不惧往暴言之集会，
亦不止言亦不覆教，
说不疑惑问不忿怒，
如是比丘适受使命。



◎ 陈奕颖 / 周日佛学班（成人组）

探讨生命的意义（三之三）

禅修就是培育训练我们的心智，让它‘坚强’，‘明亮’起来。禅修是了解自我内心深处最重要的法门。佛说一颗没有经过训练的心是散乱的，如一匹奔腾的野马。每当我们坐下的时候，我们就会不自觉地胡思乱想，妄想纷飞。回味着陈年往事，沉浸在理想的未来。心就像一只猴子一样东奔西跳，无法安静下来。

佛说过去的已经过去，缅怀与追悔已无补于事；未来的还没有发生，最重要的是活在每个当下，因为它才是最真实的。佛说觉知你的呼吸，清清楚楚、明明白白地觉知吸进来的空气和清清楚楚地觉知呼出去的气。如此不断地练习，把飘游到过去的心或飞到未来的心拉回到呼吸上来。渐渐的你将会平静下来。内心片刻的宁静会带给你无比的安乐与祥和。佛说我们必须精进地继续观照我们的身、我们的受、我们的心、我们的法。我们最终会清楚地体验到一切皆是无常、一切皆是苦及一切皆是无我。当到达了深层的阶段，我们的慧见就会生起；我们将会真正领悟到为什么我们会在生死轮转的漩涡里不断的生灭。当

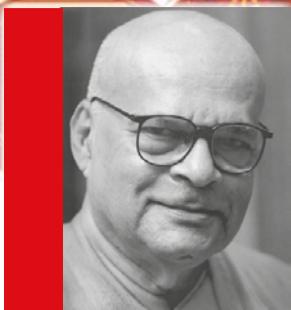
我们明白了生命的实相后我们就会选择出离，然后怀着满满的信心迈向解脱之道。啊！好美、好殊胜的境界！佛说：“你不必相信我，你自己亲自来体验一下吧！”

佛说要真正的从禅修中得益乃视个人所拥有的资粮。这资粮就是你对万事万物有正确的见解吗；你的戒律如何；戒律守好了，有没有足够的心量把心安定下来；心完全安定后智慧才会启发出来。佛说：“好好耕耘自己的心田吧！”“培育好的心能给我们无尽的快乐。”星云大师说：“心田不长无明草，性地常开智慧花。”大师也说：“驯服心中的盗贼，使它归化柔顺，便能做心的主人，长养无上的功德。”

虽然我还没有任何禅修的成就，但我对佛陀所说的一切法已经没有丝毫的怀疑。在学习静坐中，我已尝到了些许的喜悦与平静。诚如星云大师所说：“内心片刻的宁静就如天堂在你的心中。”“法在你心中生起时，你会感受到不可言喻的喜悦。”在这短暂的生命里，愿我好好地学习禅修和减少外境的攀缘。世间的纷纷扰扰不是我们所能控制的，它只会增添我们的烦恼。我们唯一能做的是培育训练自己的心，耕耘自己的心田，提升自我内心的素质以面对随时到来的逆境。

学了佛法后心踏实了，觉知能力强了，生活也快乐多了。愿有缘的人都来聆听与学习这稀有的心法。这样我们的人生会变得更加自在、更加充实。

最后，我把书写这篇文章的功德回向给我已往生的挚友——郑春凤女士，愿她快乐安宁。Sadhu, sadhu, sadhu!



达摩难陀博士

照片来源：新浪博客



阿姜查尊者



当今，佛教在现代化的世界里继续成为一股强大的教化力量。作为教化力量，佛教唤醒了无数人的自尊心和责任自负的感觉，激发许多国家全体人民的动力。通过吸引人类的思考能力，它助长心灵上的进展。它以不涉及宗教和民族的狭隘和狂热主义，提升了人类内心的宽容。它驯服了狂野的人，净化了人民，使他们的思维变得清晰和清醒。简单的说，佛教教导人类，命运掌握在自己手中，他们具备能力发展自己的活力和慧见，以达成最高的目标，因此提升了依靠自己的知觉。

二千多年以来，佛教满足了几乎三分一人类的心灵需求。今天，佛教的吸引力还是那么强。佛陀的教诲继续成为人类最丰富的心灵资源之一，因为它把人类努力的限度提升到更高的层次，超越了人类仅仅追求不知足的需求和欲望。由于佛教观察问题的视角之广阔，佛陀对生命的远见倾向于吸引那些疲于追寻生命意义的知识分子。不过，佛陀远见的成果超越了为智力衰弱的人而设的脑力训练或慰藉。为了宗教的利益，佛教不鼓励口头的推测和争论。

佛教是实际的和理性的宗教，它给了生命和世界一个实用的见解。它不引诱人类生活在愚人的天堂里，也不以各种虚构的恐惧和犯罪感恐吓和折磨人类。它不塑造骚扰其他宗教追随者的宗教狂热分子。佛教对其他宗教的态度是不寻常的。佛教徒不劝化其他宗教的追随者改信佛教，反而鼓励他们好好地实践他们自己的宗教，因为佛教徒从来不认为其他宗教的追随者是坏人。佛教确切地和客观地阐述我们和我们周遭世界的本质，指引我们走向完美的自由，和平，宁静和幸福。

若当今的人类要从抗拒宗教所教导的道德标准中获得释放，佛教是最有效的工具。佛教是属于人类的宗教，其教主是一位人，他没有寻求上帝的启示或干涉，以规划他的教义。在这个时代里，人类成功控制了物质世界，他们或许有必要回顾和仔细检查他们在控制最艰难的现象上——他们自己——所取得的成就。在这个搜寻里，现代的人类将很容易的在佛教里，找到他们所面对许多问题和疑惑的答案。

今天，佛教受到西方社会的欢迎，因为它没有教条，同时它能满足理性和心灵的需要。它坚持依靠自己的努力和对他人的宽容。它包容现代的科学发现，如果这些发现是用在建设性的用途上的话。佛教指出人就是自己现今生命的创造者，也是自己命运的唯一策划人。这就是佛教的本质。基于这个原因，许多现代的非佛教徒思想家把佛教形容为自由和理性的宗教。

佛陀和平与悲悯的信息向四面八方扩散，受到它影响的数百万的人很快的接受它为一个新的宗教生活方式。

【宁静的森林水池】 乐与苦

一位年青的西方僧侣刚到阿姜查的森林寺院中的一家分院，并请求准许留下来修行。

“我希望你不怕受苦。”阿姜查事先声明。

这位西方僧侣有点惊讶。他说他不是来受苦的，而是来学习禅坐和平静地生活在森林中的。

阿姜查解释说：“苦有两种：一种是会导致更多苦的苦，另一种是会导致苦熄灭的苦。如果你不愿意去面对第二种苦的话，你一定是愿意继续经验第一种苦。”

阿姜查教导的方式通常是直接了当的。当他在寺里的庭园中碰到他的弟子时，他常常问：“你今天有没有很痛苦啊？”如果你回答有的话，他会说：“你今天一定有很多执著咯！”然后就跟弟子们一起笑起来。

你曾有过快乐吗？你曾有过痛苦吗？你曾想过何者真的有价值？如果快乐是真的，那么它不应该会消失，对不对？你应该学习这点，以看见真实。这种学习，这种禅坐，会导致正见。

