BMV 中文月刊
• 2018 年 11 月
For Non-Muslims only

— 焦谛卡禅师(Sayadaw Jotika) —

有时我们的烦恼是如此深重，以致于我们不知如何是好，在这种困顿的情势下，阅读佛书可以让你转变心念，转向有益的念头。如果无法阅读佛书，或者你不想阅读佛书，那么去与一位有正念、内心非常平静的人交谈。

与一位有正念、
内心非常平静的人交往，
会让你更有正念、
内心更平静，
这是非常重要的。
佛陀一再提到修行上的朋友，是为了使我们能和有正念、内心平静的人交往。

爱说闲话的人不被称为智者

不以多言故，彼即为智者。
安静无恐怖，是名为智者。
（法句258）

第19章之2：

骚扰他人不名为智者*

有一群比丘，无论在精舍里或村庄里，总是在进食时惹事。有一天，他们骚扰一些沙弥（Samanera），并夸口说："只有我们才是聪明的。只有我们才是智者。"他们把精舍搞到乱七八糟后扬长而去。佛陀知道他们的所作所为后，说："比丘们！多说话，凌辱或欺负他人的人不是智者。只有已摆脱憎恨，不伤害其他人的人才是智者。"

**根据佛教，智慧或知识（Panna）是洞察无常（Anicca），苦（Dukkha）和无我（Anatta）的如实知见。*

智慧有三种：
(一) 从听闻得到的智慧（Sutamaya Panna）。
(二) 从思考得到的智慧（Cintamaya Panna）。西方的科学知识属于这种。
(三) 从禅修或随念得到的智慧（Bhavanamaya Panna）。通过如此的禅修，人可以领悟超越逻辑推理的直觉真理。
智慧是佛教的最高点。
它是八支圣道中的第一支，即：正见（Sammaditthi）。
它是七觉支中之一支，即：择法觉支（Dhamma Vicaya Sambojjhanga）。
它是四成就法中之一法，即：观为成就之法（Vimansa Iddhipada）。
它是五力中之一力，即：慧力（Pannabala），
也是五根中之一根，即：慧根（Pannaindriya）。
智慧导致净化和最终解脱。

◎ 陈奕颖 / 成人佛学班

◀ 作者陈奕颖（站立左三）
已故陈亚英女士（站立左二）
刘继光老师（站立右五）
2013年摄于印度，鹿野宛(Sarnath)

情牵佛学

'嗒、嗒、嗒，上课啰！'记忆犹新姐姐牵着我的小手从家里步行到学校去，开始上小学一年级的课程。由于妈妈清晨就得忙着去割胶，所以只好交待比我年长七岁的姐姐把我带到学校去。父亲早逝，家里极度贫穷，所以我并没有机会上幼儿园，也更没人教我写过字。清楚的记得老师见我连笔都不会握，所以把我小小的耳朵也拉疼了…。

虽然我经历了许多的不愉快，但这并没有阻碍我的学习；我还是很单纯、很热心的读书，直到我长大。在善业的扶持与自身的努力之下，我顺利的完成了大学课程。在大学里曾参加过佛学讲座，但学佛的因缘并没有持续。直到遇上从家乡到首都来工作的同窗同学，由他带领我到Maha Vihara寺庙去，开始的几年里我们也只不过是'Wesak Buddhist'，即每逢卫塞节才到寺庙去拜拜的'佛教徒'。

瞬间又过了好几年，我们已是拥有两个孩子的父母了，结婚与养育孩子都不是件容易的事，为了寻找'出路'，我们终于来到Maha Vihara。在这里，我们学佛的因缘就此展开。也是在这里，我们第一次接触达摩难陀尊者所著作的 [What Buddhists Believe]。从此，我们对佛学有了一点点的概念。而真正让我们热爱佛学的是我们参加了刘继光老师的成人班之后的事了。这八年以来我们风雨不改的到寺庙上课，全因我们在那里找到了人生的目标与生活的乐趣。现在三个孩子都长大了，女儿也成家了，只留下我们俩人不忘初心，热心满满的继续上着刘老师的课…。

上佛课可说是我们生命中最好的'投资'。虽然我们也有其他金钱上的投资，但都不及这精神上的投资来的殊胜，来的有意义。这一切必须感恩我们最好的老师---刘继光老师。如果没有老师一步一步、由浅到深的教导，我们这些凡夫俗子就无法学习到如此美妙、如此独特的佛法。

如今，我们即将完成 [阿毗达摩] 的课程了。虽然开始学习时有些困惑，但在老师的细心讲解下，我们已尝到了它美妙的'味道'。如此殊胜的机缘的确让我们无法忘怀，更让我们舍之不去的是对老师的'爱'。

刘老师有许多不平凡之处。除了谦虚、幽默、稳重、沉着，最重要的是老师没有丝毫的'我慢'。对一个精通佛学知识的学者与实践者，老师一点都没有展示他的'我是、我能'，而是非常谦诚地、非常用心地引导我们。从最初的原始经典到如今的 [阿毗达摩]，我们确实获益不浅。老师所教导的不仅仅是佛学知识而是我们的精神粮食。这些宝贵的佛学智慧对我们的日常生活有极大的助益。

从前，我是个傲慢、自我、强悍、急躁、缺乏耐心、贪、嗔、痴非常重的一个女人。唯一的'优点'是我很'努力'地教养孩子，但那些'努力'都是自私的、错误的。我只愿孩子成绩一级棒，玩得一手好钢琴，数学用心一算就算出来，上英国式的英文课程，更希望女儿在芭蕾舞上跳出一个春天来…。为了让孩子拥有'十八般武艺'，做爸妈的只得又出钱又出力；每天除了自己的工作以外，都是为儿为女忙得团团转。

上了佛学班后才猛然醒觉到我们所做的一切都是贪念与执着使然。我们毅然放下了种种育儿的'包袱'，转为少贪、少嗔、少痴的教导方式；即是如常的教导但少了要求。从此，我们得到了许多家庭的欢乐。除了有更多的谅解，夫妻关系与孩子关系也全然得到了改善。

接下来，让我们真正地印证一下我们的佛学老师非一般的老师。凡是阅读过刘老师最新所翻译的 [What Buddhists Believe] — [佛教徒所相信的] 这本书,都会对老师的翻译能力极度的赞赏。如果老师没有深厚的佛学智慧，实在无法译出那么精湛、那么有'味道'、那么令人'爱不释手'的著作来。

书中有许多字句让我深思，也非常震撼着我的心。在'不灭的灵魂存在吗？'的篇章里，我非常敬仰老师这样的翻译法："我们像欲望抓住彩虹的孩子们。对孩子来说，彩虹是鲜艳和真实的；但成人们都知道，彩虹是由某些光芒和水点造成的幻觉。其彩色只不过是一连串的波浪或波动，如彩虹一样不真实。"这正如香港歌星许冠杰所唱的一首歌 [人生如梦]；一期的生命就如做了一场梦般，瞬间即逝，不带走任何云彩。佛说："心寻找一个永恒的生命，但是生命制造了一个无常的色身"。哦！好让人省思的真理啊！

最让我深感共鸣的是在'妇女在佛教里的地位'中，佛说："妇女的地位是独一无二的。男性不是唯一有智慧的人，女性也一样具有智慧"。"当一个人的心彻底地集中，智慧永不衰退，是不是女性并没有什么关系。"佛又说："女孩可以是一位比男孩更为优秀的后代。因为她长大后可以是一位具备智慧、品德高尚、尊敬丈夫、妈妈的好媳妇。她所生下的儿子，可以有大作为，统治广大的领土。"

以上的评价与肯定给了女性极大的信心，因为我也是个不折不扣的妇女、为人妻子和妈妈。记得三十年前医生说我怀了第一胎是个女儿时，在旁的丈夫顿时的无语，内心有些不

悦，应该是有些失落与失望吧！我想他还是个传统式的大男人，希望妻子给他生个男儿而非女儿。愿佛陀对待女性的大智慧能让重男轻女的爸爸们有所反思。

不久前，一位著名的厨艺家兼旅游作家安东尼布丹（Anthony Bourdain）自杀身亡。这让我深感震惊，摸不着头绪为什么一位拥有高素质才艺、热情开朗、无拘无束的名人竟然会自己结束如此宝贵的生命。然而，在‘自杀’的篇章里，我找到了一个非常贴切的答案。达摩难陀尊者这样解释道：“在任何情形下结束自己的性命，道德上和精神上都是错的行为。因沮丧或失望而结束自己的性命只会导致更大的痛苦。若一个人的心是纯洁和平静的，他不会自杀。如果一个人以困惑和沮丧的心离开这个世界，他不可能再生于更好的生存世界。自杀是一个不善或不善巧的行为，因为它是受到一个充满自我、贪婪、憎恨、和最重要的，迷惑的心的影响。自杀的人们还未学会如何去面对他们的难题，如何面对生命的真相，和如何适当地运用他们的心。如此的人们没有能力理解生命的本质和世间法。”这一下，我真正领悟星云大师所说的一句话：“一念天堂、一念地狱”的真正含意了。

接着，在‘一切都在变易中’里，佛如是说：“受制于生起的东西也受制于毁灭，一切都从诞生走向死亡。生命是走向死亡的无休止变易。”这让我勾记起曾和我们一起到印度与斯里兰卡朝圣的陈亚英女士。她也是我们同修Bro Ng的母亲。在旅游的过程中，我们非常投缘。她就像是我的‘妈妈’一般，那么的亲切和蔼、那么的温柔慈祥。年初，陈妈妈重病进入医院，我就和孩子一起到医院探望她。一踏进病房就‘触’到她那脆弱但充满慈爱的眼神，而我那激动的‘感受’即刻把我‘带’到悲伤的‘思绪’里去。这时，我再也无法‘控制’自己直掉下来的泪水。我久久无法言语，只有轻轻地拥抱着这位虚弱的‘妈妈’以期得到内心深层的慰藉。此刻，我知道我只是个凡人，一个只了解一点点佛法的凡夫。当逆境现前时，我还是和普通人一样，心被境界与贪爱给束缚着了。我知道如果要加强我面对困境而能表现平静、安稳的话，我必须精进地学习禅修；以最敏锐的心来提升我的觉知能力，这样我将可以避免成为境界的奴隶。佛说：“如果人们的心未受过适当的训练，幻觉和情绪总是误导他们。受到感官的误导时，一个实践禅修的人将有能力控制自己的心。”此刻的我，内心深处潜藏着深厚的贪爱，对‘陈妈妈’有深层的爱念；正因为紧抓著这贪爱，所以导致我的悲伤与不舍。我必须时刻紧记佛陀所说：“所有存在的行法都是无常。有诞生必有死亡，有生必有灭。有聚必有散。怎么可能有诞生而无死亡呢？怎么可能有生而无灭呢？怎么可能有聚而无散呢？”

直到陈妈妈往生后，我在丧礼祭拜她时，心已平静了许多；没有哭泣，也没有流泪。在比丘的引领下，我们诵经并回向功德给陈妈妈，愿她安息；更愿她无量的善业带她往生善趣。

[佛教徒所相信的] 这本书让我智慧增长，内心充满喜悦与感恩；感恩佛陀拥有如海洋般浩瀚的智慧，感恩达摩难陀尊者弘扬佛法的精神，感恩我们敬爱的刘继光老师无怨无悔的将佛法传达给我们，感恩日愈壮大的Maha Vihara寺庙提供给我们学佛的道场，感恩默默地陪我上佛课的伴侣，感恩和我们一同成长、一样热爱佛学的同修们…。

这本书可说是老师赐给我们最特殊的佛学礼物。谢谢老师！身为学生的我们以老师为荣，也以我们学习佛法为荣。愿这位没齿难忘、赐给我们许许多多法喜的恩师此时此刻多珍重，今宵多珍重，今生多珍重。更愿老师有一天能完全地从生死轮回的束缚中解脱。Sadhu，Sadhu，Sadhu！

乌．雷瓦达尊者

（取自苏州菩提树分享）

现在的结果，主因是过去业，助缘是现在业

问：我知道业如影随形，是我们的忠心朋友。我也知道业不会错乱，也不会自动消失，业会像滚雪球一样越滚越大。

然而，对於以下这三点我不是很清楚：

（一）有人说，如果生了一个孝顺的孩子，这孩子是来还债的；另一方面，如果生了一个叛逆的孩子，这孩子是来讨债的。这是真的吗？

（二）我听说，如果一个女人嫁给一个男人，她的丈夫不要工作，而且会打妻子和孩子，原因是那个女人在过去欠了他，现在是来还债给他的。这符合佛陀教导的业果法则吗？

（三）在教导业果法则时，佛陀教导我们必须亲证法，我们必须自依止法依止。是否除了依靠自身的努力，有时我们需要依靠其他来源如天神的介入呢？

尊者答：没有任何事情会毫无原因而发生。有过去因，也有现在因。

同样的，谈到业，我们需要考虑到两种业——过去业和现在业。

如果我们现在看到某些结果，它的主因是在过去，也就是过去的业。助缘是现在因或者现在的业。大致上，我们应该有这种见解。

根据佛陀的教法，身体有苦受(kāyika dukkha)和乐受(kāyika sukha)。身体的苦受和乐受是过去业的果报。事实上，通过五种根门所体验的一切，无论是可喜或不可喜的，是由过去业引生。

举例来说，某一个人很少或者从来没有见过不可喜的景象，而只是见到可喜的景象。这是因为过去的业。另一个人则经常见到不可喜的景象，这也是因为过去的业。

如果某个人被虐待或被折磨，他或她逃跑以避免身体的苦受。有时跑去另外一个人身边，不幸地再次遭遇同样的状况。然后再次逃跑，又再遭遇同样情形。在这样的例子中，我们可以瞭解，这完全是因为过去的业。

我们无法改变过去的业，但是能够也必须改变自己现在的业。

我们必须注重自己的精进和智慧，不应该完全交给自己的业，任它结果。我们一定要有令自己提升的意欲(chanda)，依靠自己的智慧和精进力。

当面对困苦或困难时，我们就耸耸肩说：「就是那样子的。那只是我的业，我不能做些什麼。」

这样的态度表现了精进、智慧和意欲的欠缺。

没有智慧，没有意欲，没有付出必要的精进力去克服困难，是不可能克服它的。

我们一定要透过现在的精进、智慧和强大意愿，提供善缘，努力改进目前的境遇。

有愿就有道可循。

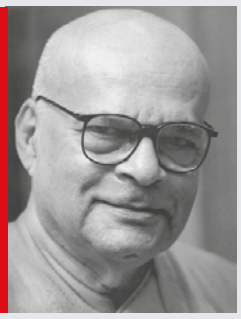
绝对不要无奈地接受，只归咎於自己过去的业。

我们是能够以自己现在的精进、智慧和意欲作出改变的。我们也不应该依赖於天神的介入或帮助。唯有当我们能依靠自己的精进力，自身戒行的清净，再加上过去善业的成熟，才有可能接受到天神的帮助。

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

问题：
若我们像流浪者一般离开父母亲，住在很远的地方，我们如何孝顺他们？

达摩难陀博士：

能够靠近父母亲而住和亲身服侍他们是最好。不过，我们还是可以做很多事以感激他们曾为我们做过的付出。首先，我们可记得，我们年幼时总是要父母亲跟我们说话，关心我们？现在是我们回报他们的时候了。我们可以定时地给他们打电话，送他们小礼物和金钱，给他们机会向亲戚朋友炫耀一番。

父母亲总是因自己的儿女感到自豪，时常称赞自己的儿女。他们需要儿女对他们好和关心他们的证据。无需贵重的礼物。偶尔一张有如此寄语的问候卡“我寄这卡给你们，因为我想念你们”已经是爱的表现。无需等待特别的日子。当然，我们应该常回家探望他们，让他们知道我们想念他们——妈妈煮的饭菜和爸爸的忠告。

父母亲要知道他们在儿女的生命里占有重要的地位。若我们只把爱放在心里，认为“他们知道我心里有爱。我没有必要常常展示我的爱”，那是不足够的。爱和感恩必须以肢体的语言表现出来。

照片来源：新浪博客

阿姜查尊者

【莲花盛开】

佛法与德行能息灭冲突

如果你既不明了德行，也不了解佛法，就会日以继夜地不断与人发生冲突，双方都没有人懂得如何将冲突终止。假如其中有一人认知佛法，那么冲突就能终止；假使双方都不懂佛法，这冲突就会永无了结，而且终会爆发开来！如果我们明了德行，也明了佛法，彼此间就不会发生争吵了，甚至只要几句话，就能解决问题，我们就是要这般地表示对彼此尊重。一个没有德行或佛法的人，会毫无顾忌，玩世不恭，只会自私地在意他自己，表示他不了解佛法。如果有佛法的觉醒，男人和女人都能够轻松自在地共住，而且彼此互相尊重，所言一切将率直而坦诚，人们也将不再互相欺骗，说话算话，如此而已。不要去执意他人曾说过的话，一旦德行和佛法现前，曾说过的一切将变成过往云烟；别老是旧事重提，总将它藏在心里当新话题来谈。

在寺院里，信众们和谐共处，如果一位比丘（或者出家人）有问题，他说了之后就结束，他人并不会嗔怒以对，这样不就没有问题了！这便是德行与佛法的助益。如果你住在家里，道理也是一样的，不论双亲说什么，就唯命是从。一旦有了德行和佛法，一切都将圆满顺利。具备了德行所得的成果，将会拥有能超越痛苦的智慧，仔细地好好想想！