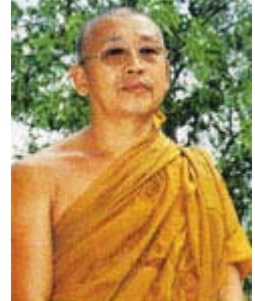




## 佛门人物介绍 - Rev. Javana

Rev. Javana 是土生土长的吉兰丹人。

Rev. Javana 的母亲曾向一位老和尚学习、念书，因此他从小就跟母亲常去寺庙。



Rev. Javana 在 23 岁时出家。问及师父为什么会学习

南传的法门时，Rev. Javana 说他从来就没有分南、北、藏，他认为不应该这样分，佛教都应是一起的。

Rev. Javana 出家后，就在吉兰丹一间 Wat Mai 的寺庙，向住持蒲占地法师问学了 4、5 年，后才到泰国各个寺庙去参禅。Rev. Javana 也曾在泰国一小岛上，向一师父阿占博学习参禅。又问及师父为什么要禅时，师父回答说：“问佛陀罗！”顿了顿，师父继说：“不参禅我就不出家了，佛陀也是通过修行及参禅才得道的，没有听说过念经及办法会就会得道的。”

对于目前佛教的现况，Rev. Javana 感慨地说：“有路没人走，有屋没人住，有饭没人吃”。师父后解释说：“有八正道没人去执行，就好比有路没人走。”

Rev. Javana 在吉兰丹建立了一所禅修中心，占地 9.2 依格，5.7 依格是一位美琪捐出来的，另 3.5 依格是佛友出二十多千买下来的。禅修中心内设有图书馆、静坐室等。住宿的地方没有电灯，但图书馆及阅读室就有电灯。

问及 Rev. Javana 为什么要设立此禅修中心，师父说：“当初小鸡、小鸭嫌没地方住而不来，因此不是搭栏子给他们住罗！现在有了栏子，小鸡、小鸭又不来住了。”

美琪说师父希望建了此中心后会吸引很多人来学习佛法、禅修，但事与愿违。此禅修中心是为众生而设的，美琪说：“欢迎有志学禅修者到该中心静修。”

据 Rev. Javana 身边的美琪说一天的禅修生活约如下：7.00am 起床；7.30am 吃早餐；7.30am 以后工作、修行；11.00am 冲凉后吃午餐；然后工作、修行。

### 禅修中心的地址：

Bukit Kecil Meditation Center

Kg Pasir Senor, 18400 Temangan, Kelantan



在小山林习禅期间,bhante 每天午时会在图书馆为禅修学员开示法义



小山林刻在增建禅修塔,图为学员与快慧比丘在塔中合影

### 幽默法语点迷人——访快慧法师

两年前的某一天，和几位法侣到华联花园友来山庄亲近善知识。到达那儿，我们就从远处看见一位出家人在佛殿中来回行禅。我们一行人静待在一旁，不知是否应该上前打扰。

出家人忽然停下脚步，抬头望着我们就问道：「你们来做什么？」我们恭敬地向出家人说明来意，并请他为我们开示。



「呵.....开示.....」尊者侧过头，摸摸头盖，神情自在地为我们开示了这一句话：「对苦要观念，对集要放下，对灭要明白，对道要修。」然后接着说：「我说的是四圣谛法，现在已经没有人要说了，因为没有行情.....」语毕，这位慈祥的老人家迳自哈哈笑了起来。

这是我头一回见到快慧比丘 (Rev.Javana-Panno)，我们称呼尊者 bhante。

初次会面，bhante 说的法我一知半解，只是他笑的时候我也总是跟着笑。自此以后，每回 bhante 来到此地弘法，我都不会错过亲近这位善知识的机会。

Bhante 小时候对科学有浓厚的兴趣，奈何家境并不允许他继续往这一方面专研发展。「有一天，我妈妈问我要不要出家。我说：「要出家也可以，不要出家也可以。」后来，妈妈带我去出家，我本来以为只是出家 7 天，却没想到就这样出家了 41 年。」说着说着，bhante 双手按着头盖，皱着眉头嚷道：「我就这样子被佛陀捉住了！」

Bhante 的中文不比英文说得流利，且带有浓浓的福建乡音。但他幽默地透过简单词句，带出发人深思的法语。我想，这是许多青少年喜欢亲近这位老人家的缘故吧。而 bhante 说法教禅的严谨态度，也摄受了不少老菩萨向他学习禅修。

Bhante 常住丹州小山林禅修中心，每年都会应邀到隆、怡、槟岛等地巡回弘法教禅，让更多人能从他的禅句法语中受益。

小山林禅修中心的所在地，是一位居士捐献出来的。为了提供道场让办道及求道者修行，小山林从开山，至拓建成今日设备齐全的森林道场，一草一木都可谓得之不易。让人感佩的是，道场里大大小小的事务都是尊者亲力亲为。

尊者常常问我们什么时候要去 bukit(小山林禅修中心)，而我们总觉许多俗务缠身。去 bukit?我总支支吾吾，会去，但不知是何年何月。

Bhante 慈悲的说：「要想，常想才会去做。」我整天只是想，可都没实践啊!「那是因为想得还不够，太少!要多想，想一两回没做，你就再想十回廿回，还不去做，再想卅四十回，直到你去修行为止。」 Bhante 斩钉截铁地说。

「要研究障碍，要解决障碍。修波罗蜜，行六度。度自己的心，度其他人的心。」尊者常常是法语一脱口，彷如滔滔江水般欲断不能。「修行要布施，布施度贪；持戒度痴；忍辱智慧度嗔；禅定度不确定的心。」

Bhante 总是不忘开导我们，对于佛门里的「舍」，他开示说：「舍能去偏心，舍大乘、小乘，度「我的」。有舍才能舍「我」、「我的」。我们天天在分你的、我的、他的。我们天天在抢劫这世间的东西。真正这世间是空的，发有任何东西属于谁，都是空来空去的。」

问尊者我们是否需要择地而修?「心弱就要；心若强，自己的心就是道场。」尊者侃侃分析，「道场有三：一是心，二是地球，三是人类造做的，像极乐寺、佛教会，还有……」 「 Bhante，还有 bukit！」

「哈哈，对喔!还有 bukit!创慈悲老人无怪我们岔嘴插话，继续耐心解释：第三道场依靠第二道场存在；第二道场则依靠第一道场存在。若第一道场，心在斗，那第二个道场地球就有斗争，依附的第三道场也难免纷争。「所以，唯一不斗之法定放下，看开……!」

「哦，听起来好像很容易呵？」尊者侧着头，笑笑的自问自答：「放不下、看不开，因为无明，没有智慧。肉眼虽睁开了，可是法眼、慧眼、天眼和佛眼还在睡！」

**Bhante** 强调：要修智慧，就要三学。多闻多思，自然多修。闻就是听法听经；思即正思惟。当恐惧忧虑产生，心怖畏、担心这、害怕那；想要这样、想要那样；想和别人比较，这时就要用到正思惟。正思惟是想放下、不报仇、不害。闻、思多了，智慧就能产生。

我常常懊恼自己没慈悲心，生气自己也生气别人；尊者开示说：「要正思惟。生灭、生灭一再发生，如果能一直保持在灭，就不会生气了。看佛陀吧，佛陀不会生气，不要去看人。佛是空，空等于有。人不空，所以忙，因此整天没有空！」

「看无常、苦、无我，生老病死谁也躲不过，包括你，还有你讨厌的人，那你为甚么还要讨厌他？」

「**Bhante**，我们常常会想过去的事。」

「不好的事，想了就会灰心」。所以要观念，念知道。如果还是要想，你就骂自己的心，呼喝它，叫它乖，叫它听话。它不听话就是魔。那个魔还是要想，你进洗手间敲它，敲到它听话。」

「**Bhante**，敲死了，怎么办？」

「哦？是喔，会死哦！哈哈！」尊者说着笑了起来。语气一转，他认真印说道：「想过去、想将来，这是因为没有戒律，没有戒律就要观。观念，四圣谛就起来；四圣谛有了就会有八正道，有八正道就有三十七道品，有观念，八万四千法门都有了。所以，对苦要观念，对集要放下，对灭要明白，对道就要修！」

十分敬佩尊者能放下万缘毅然出家，反观凡夫俗子的我千丝万缕，纠缠不清地捆绑着。尊者轻拍胸口说：「熟了，就会出家。」又摊开手掌，「不熟，就要继续行善，修波罗蜜。像水果，要经过风吹雨打，烈日照耀才能长大成熟。人也一样，要持续行善，因缘成熟了，就可以了。」

我们表示，这方面想很容易，做却很难。

「那是因为不够苦，智慧不产生。苦够了，苦饱了，人才会去修，智慧才会产生。」他笑笑的说：「我苦够了。」

最后，请教尊者如何坚定自己对三宝的信心。尊者指着心，毫不犹豫地說道：「三宝在心中，每个人都有。不用去怀疑，也不需去相信。你看见它了，它就在那里了。」



《普门》第 63 期  
采访/摄影:刘晓欣

## 压力无常自生灭，无我无著便是乐

受访者：小山林禅师快慧法师

放、防、修、保去烦恼

"师父，你有压力吗？"  
"有！我的压力很大，而且来自四面八方。"  
"师父如何解除压力？"  
"把它拿掉罗，它来压我，我就跑掉罗！"  
"压力迫上来怎么办？"  
"我敲它的头。"

吉兰丹小山林禅修中心住持快慧比丘(Rev.Javana)句句禅机，妙人妙语的回答像是让人

参话头。快慧比丘是土生土长的吉兰丹人，从小就有佛缘，因母亲曾向一位老和尚学习，他也常随母亲到寺庙去，23岁因缘成熟礼吉兰丹 Wat Mai 寺庙住持蒲占地比丘出家，并向他学习了4、5年，过後又到泰国各个寺庙去参学，包括一小岛上的阿占博学习禅修。

除了在小山林禅修中心指导禅修，快慧比丘每年都会出外巡回弘法，足迹踏遍整个大马半岛，甚至远至美国、印度、泰国等地，但大部份时间，他还是留在大马巡回教导智慧禅(Vipassana)。智慧禅或称为内观禅是其中一种禅修法门，以通过观察自身来净化身心，并培养正见正念，转化哀怨、悲伤、恐惧等等烦恼。

站走坐修禅解压谈到解决烦恼，快慧比丘解释，一般人遇到烦恼时的反应是，第一，与烦恼搏斗。若赢了就可以开开心心回家去。若输了则随烦恼而去，"念佛变成念魔、禅修变成不修"。第二，因力越想越烦恼，就装不懂不理睬它。但这只是暂时的止息烦恼，过後烦恼又会浮现。

请教快慧比丘如何能跑得比压力还快，"这就要相信因果，相信善有善报、恶有恶报；一份耕耘、一份收获。要有正念，念这身体会脏、会老、会病、会死。还要修正精进，即是放、防、修、保四大精进。放，是放掉不好的习惯；防，是装进好的素质，预防坏习惯的产生；修，是修行正道；保，保持恒心，不断修行八正道。要知道烦恼也是无常的，会生会灭。"

快慧比丘强调观因果的重要，一般人只是用肉眼来看，却不晓得还有法眼、慧眼、天眼及佛眼。修行就是生活要有规律，像有的人晚上该睡时不睡，反而是白天在做"白日梦"，这也是本地车祸率偏高的因素！

一般人要如何以禅修解除压力、烦恼？他说："讲没有用，要修。要如何修？用站、走、坐修。"说著人就站起来，眼睛半闭，动作放缓，身教口授："边走边心中提起正念：站、站、站；要走、要走、要走；左脚抬起，踏；右脚抬起，踏。。。。。。停，站，要转，转，走。。。。。。"

对于平时百般思索、很难静心者，快慧比丘教导以行禅开始。脚步不太阔不太小，动作不太快不太慢，行到心静了才开始坐禅。注意呼吸，色声香味触都要放掉。"有些人心如大猴子，跳来跳去静不下来。心不定就站起来行禅，平静了再坐。我们的心是充电电池，没有电力寸可以补充，不要丢掉。尤其初学者妄念会很多，更要常训练，修到不漏为止。"

#### 猴子蝴蝶没烦恼

快慧比丘并不强调宗派，他指出若观呼吸困难可以改观腹部，人人都可以学习禅修，不过精神病患者必需先接受治疗。

询及若没有时间参加禅修，自己能否独自在家修行，快慧比丘当头棒喝："能，躺在棺材也可以修呵！"

"学习禅修後，更重要的是如何将之运用在日常生活中。许多时候我们就好像一个有枪弹却不会作战的兵士，因为缺乏训练，常常打败仗，所以有了禅修知识後还要常常练习，才台巨运用自如。"

對於无法以静坐来调伏压力者，快慧比丘建议可到野外感受大自然的辽阔，看看鸟兽的自由自在，他说："你看猴子哪有什么烦恼、花草蝴蝶哪有什么压力?猴子什么财产都没有，却快快乐乐，人类东西太多，统统都是"我"、"我的"，太执苦所以不快乐。压力是自找的，自己不找哪有压力?不要怪别人给你压力，要怪就怪自己。压力未了就放下它，看你舍不得罢了。很多时候我们有压力也是因为有要求，所以佛陀教导我们不贪、不瞋、不求、不自私、不自利。"

指了指屋外的天气，快慧比丘说："天气热也是压力。"我们又不能改变天气，该怎么办?"能!每个人没有贪嗔痴就能。"与同事一同向快慧比丘顶礼退下，才一转身就听到他对身边的弟子打趣说："看，他们给我压力了。"常保一颗幽默的心，或许就是快慧比丘面对压力的办法。

采访、吴慧斌 摄影、雨晴 资料来源、福报第 22 期 1/7/2003