

故事来自

法句经

附带孩子们的佛法讨论

由玛格丽特·丽莎·布施曼改编并为孩子们
绘制插图

出版于2023年，出版者：

宾夕法尼亚国际佛学社 宾夕法尼亚禅修中心
南谷路1999号 宾夕法尼亚州水晶泉 美国 15536

<https://www.PAmeditation.info>

国际标准书号 978-1-7341433-9-3

Unsplash上王 Eric 拍摄的莲花照片。

愿你安好、快乐、和平！

愿众生 (zhòngshēng) 安好、快乐、和平！

导言与鸣谢

本书的格式，通过对每个故事的主题进行佛法讨论，旨在向孩子们介绍伦理（品格发展）和基本的佛教概念，并温和地引导他们识别并在充满挑战的日常现代生活中应用这些伦理和概念。

目标是帮助孩子们培养他们的良好品格、美德、信心、韧性、觉察力和好习惯，以便他们为成功、幸福与和平的生活打下坚实的基础。

佛法讨论是一个建议的讨论大纲，可以根据学生的年龄和背景进行修改。它应该鼓励学生提出他们自己的问题、疑虑和假设，并分享他们自己经历中的想法、例子和解决方案。问题和答案（括号中显示答案）旨在帮助理解和回忆故事。建议老师和父母在开始讲故事之前与孩子们一起祈祷，并在佛法讨论结束时进行功德回向。

我非常感谢堪布松都仁波切和呼鲁卢韦韦·钱德拉旺萨长老的指导、启发和支持，过去几年他们在他们的寺庙里教导孩子们。我感谢过去几年里所有的学生，感谢他们对故事和讨论提出的问题、评论和回应，这些都极大地帮助了我编辑这本书。我感谢我的合作老师阿列克斯·斯米尔诺夫和芳·裴，感谢他们为修订提出的所有周到的建议。

M. 莉萨·布施曼 儿童佛法项目导师 宾夕法尼亚国际
佛学社 直贡法日阳光中心 DharmaKids.org

目录

来源列表

故事：

主题：

1. 猫脚财务主管做了一点小小的捐赠.....功德与慷慨 2. 小一袍.何时积攒功德 3. 圣人制造了一个可怕的场景.他人的不当行为 4. 四个饥饿的小僧侣.当他人怀有敌意时 5. 厌倦了佛法.习惯与三毒 6. 织布女的女儿.慈爱与智慧 7. 被贿赂去听佛法.幸福与信念 8. 一点一点地.觉知与服务 9. 杂技演员.执着与无常

e

10. 男孩和精灵.恐惧与正念 11. 热油袭击.恶意与慈爱 12. 头骨.力量

来源列表

1. Eugene Watson Burlingame, *A Treasury of Buddhist Stories from the Dhammapada Commentary*, 修订版: 康提帕罗比丘, 佛教出版社, 康提, 1996年。
2. K. 斯里·达摩难陀, 尊敬的博士, *Dhammapada*, 佛教发展促进会, 吉隆坡, 1992年。
3. 韦拉戈达·萨拉达·摩诃·长老, 尊敬的, *Treasury of Truth, Illustrated Dhammapada*, 佛陀教育基金会, 台湾, 1993年。
4. 纳纳莫利, 比丘, *The Life of the Buddha*, 佛教出版社, 康提, 1992年。

第一章 – 猫脚财务主管做出微薄的捐赠

大约2600年前，在印度舍卫城的一个小镇里，一大群人向佛陀和他的僧侣们供养了午餐。后来，佛陀想到人们供养膳食的善行，便进行了一场佛法讲座，在讲座中他说：

“当一个人慷慨大方，给予他人，但不鼓励他人慷慨大方时，他未来的生活将会富有，但不受欢迎。当一个人自己不慷慨大方，但他鼓励他人慷慨大方时，他未来的生活将会受欢迎，但不富有。当一个人既不慷慨大方，也不鼓励他人慷慨大方时，他未来的生活既不富有也不受欢迎。当一个人慷慨大方，并且他还鼓励他人慷慨大方时，他会获得在未来的生活既富有又受欢迎的功德。”

人们听了佛陀的话，受到启发，开始遵循他的教诲。其中一个人心想：“这真是一件美好的事情！我立刻就要实践他所教导的，并积攒功德，从而获得财富和声望。”

当佛陀准备起身离开时，那个人走到他面前，邀请他第二天到他房子里吃午饭，说：“主，请接受我们明天食物的供养。”

佛陀问他：“你需要多少僧侣？”

“所有你拥有的僧侣，主，”那个人回答说。他感到非常慷慨，想尽可能多地为僧侣服务。

佛陀接受了他的邀请，并同意到他房子里吃午饭。

那个人走遍整个城镇，走到每家每户，宣布说：“女士们先生们，我邀请了佛陀和他的僧侣们来参加明天的膳食。请捐赠米饭和其他制作粥和其他食物所需的物品。贡献你想要的，并为你希望的尽可能多的僧侣提供食物。让我们在一个地方完成所有的烹饪，一起进行供养。”

许多人高兴地捐赠了成袋的米饭、几钵的蔬菜、几篮子的水果以及几罐牛奶、黄油和香料。

一个有钱人是财务主管，负责管理城镇的金钱，他看到那个人挨家挨户地接收装着食物的容器，想知道他在做什么。那个人最终来到了财务主管的门口，当财务主管打开门时，那个人宣布了为僧侣们准备的膳食，并邀请他捐款食物。

财务主管感到生气，认为这个人拿走了其他人的供品，所以他可以骄傲地表现得好像他自己向僧侣们提供了所有的供养。因此，财务主管非常不喜欢这个人，也不赞成他所做的事情。

财务主管回答说：“把你有的那个钵拿来。”

当那人去拿钵时，财务主管用恼怒的语气自言自语道：

“这个可怜的家伙！他为什么不邀请他自己能供养的那么多僧侣呢？相反，他到处敦促整个城镇给予供养！”

财务主管然后从他的房子里拿出一些米粒，用他的三根手指拿着，把它们放进那个人的钵里。他还拿出一些豆子，放在他的三根手指上，然后放进钵里。

因为他供养的方式——只用三根手指，使他的手看起来像猫的爪子一样小——他后来被称为猫脚财务主管。

他从小罐子里拿出一些融化的黄油，一滴一滴地滴进钵里。他拿出一些甜糖浆，一滴一滴地滴进钵里。

这个人将财务主管的供品与其他人的供品分开。财务主管看到他这样做，心想：“他为什么要将我给他的供品与其他供品分开？他会试图指出像我这样的有钱人捐赠的如此之少，以此来让我难堪吗？”

于是，他派了一个男仆去打听，说：“跟着那个人，告诉我他如何处理我的供品。”

这个人拿起财务主管的米饭和财务主管的豆子、黄油和甜糖浆，并将它们全部撒到已捐赠的米饭和其他食物的罐和碗中。他这样做时，他说：

“愿财务主管得到巨大的回报。”

通过将财务主管的供品放入所有的食物罐和碗中，财务主管的捐款成为了所有食物的一部分，这使他的供品显得更多。男仆回到财务主管那里，报告了他所看到的。

财务主管仍然怀疑这个人怀不怀好意，心想：“如果那个人在所有人面前羞辱我，他一提到我的名字，我就杀了他！”

第二天，财务主管在他的衣服下面藏了一把刀，去了将要向佛陀和他的僧侣供养食物的地方。

收集了所有供品的那个人带领佛陀和僧侣们进入了人们等待提供食物的地方，然后说：

“主啊，这份食物是每个人的供养。一个人给予的多或少并不重要。我们每个人都以信念和慷慨给予。愿我们所有人都能获得巨大的功德。”

当他听到这些言语时，这位财务主管感到震惊。他想，

“我来这里本打算杀掉这个人，以防他羞辱我。但相反，他将每个人都包括在他的功德祝福请求中，无论是那些捐赠大锅食物的人，还是那些只供养几撮食物的人。如果我不承认我的错误并请求这个人原谅，那么我将遭受我的负面业力的后果。”

这位财务主管对那个人说：“我的朋友 (péngyǒu)，我对你产生了不好的想法，真是大错特错。请原谅我。”

那人问道：“你是什么意思？”

这位财务主管把整个故事告诉了他，承认说：“我以为你把我的供品放在一边，是为了在大家面前让我难堪，如果真是这样，我就想杀了你。”

佛陀听了财务主管所说的话，了解了所发生的一切，说道：

“一个人不应该认为善行不重要，无论它多么小。如果你一遍又一遍地做小善行，它会变得很大，就像一种习惯。行善的智者会充满功德，就像一个罐子一滴一滴地装满水一样。”

问题：

1. 当一个人慷慨大方，同时也鼓励他人慷慨大方时，他在未来的生活会得到什么结果？未来的生活会得到什么结果？（财富和受欢迎程度）
2. 为什么这个人要邀请所有的僧侣，而不仅仅是一些僧侣？（他觉得很慷慨并希望其他人加入他的行列，一起进行供养）
3. 当这个人邀请财务主管进行食物捐赠时，财务主管感觉如何？（生气；他不喜欢这个人的所作所为）
4. 财务主管认为这个人会假装用所有人的供品做什么？（他自己做了所有的供品）
5. 财务主管认为这个人可能会说什么来羞辱他？（说他是个有钱人谁做了这样的小额祭品）

6. 佛陀教导我们应该养成什么习惯，才能获得大量功德？（善行）

佛陀所说：

莫轻小善，谓其无益，莫轻水滴，滴久满缸，智者如是，渐积至盈。

“不要轻视功德，不要认为‘好的结果不会降临到我身上’，因为水滴的滴落可以使水罐被装满。即使一点一点地行善，智者也会以功德充满自己。”

- 法句经 122 (9:7)

佛法讨论 - 功德与慷慨：

“功德”这个词是什么意思？来自

doi的好的结果

ng a good deed, a virtuous action, or a good karma.

What are “good deeds,” “virtuous actions” and “good karmas”?

它们是善意的行为、慷慨的行为和帮助他人的行为。好的业力也包括灵性修行，例如学习佛法、诵经、祈祷或冥想。

它们都意味着做一些不是为了你自己的享受，而是为了某个人或其他人的利益，或者为了包括你自己在内的众生 (zhòngshēng) 的利益的事情。

我们可以做很多善行。你能想到一些例子吗？

在家帮助父母，帮助老师整理教室，善待新同学让他们感到受欢迎，主动帮忙拿东西，拯救蚯蚓等生物，帮助别人做作业，为环境做一些好事，把食物供养给别人，而不是自己吃掉。

这些行动，以及我们所有的好业力，都是功德、好的结果的原因。

我们所说的“好的结果”是什么意思？它就像好运，带给我们幸福和生活中积极的事物，例如健康的身体、舒适的家、身边乐于助人的人、善良的朋友、安全和受保护、拥有我们所需的東西，以及找到一份我们喜欢做的工作。

佛陀是怎么说善行，即使是小小的善行的？它们很重要；即使我们所做的小小的善事，如果我们一遍又一遍地做，也会产生好的结果。就像小水滴加起来可以装满一个罐子一样，小小的善行加起来可以产生大量的功德。想象一下水龙头下有一个罐子——水滴看起来很小，似乎永远无法装满罐子，但是如果我们把它放在水龙头下，过一段时间，罐子就会装满水。在家里、在学校和任何地方做好事——即使我们的朋友、姐妹和兄弟没有做——也会养成善良和乐于助人的习惯，这会自动产生大量的功德。

你认为故事中收集食物供品的人知道即使是小额祭品也很重要吗？

是的。他拿了财务主管的小额祭品，并且非常特别地对待它们，将它们的一点点放入每个钵和锅的食物中。

他没有批评，而是友善和富有同情心，希望财务主管能因他的供品获得巨大的功德，希望这些供品能帮助财务主管。

他为什么要让镇上的其他人施舍食物？他想实践佛陀关于鼓励他人施舍的教导。为什么鼓励他人慷慨大方，邀请他人加入我们做善行很重要？佛陀说，如果你鼓励别人施舍，那么你在未来会很受欢迎。

还有其他理由鼓励他人慷慨大方，加入我们做善行。

你能想到什么吗？这样他们也可以积攒功德，拥有幸福的生活。并且表明我们关心他们，所以我们不仅仅是考虑自己。

当财务主管进行供养时，你认为他在考虑功德吗？可能没有。虽然他了解业力，但他专注于他对来到他家门口的那个人的消极、批判的想法。

为什么财务主管会对这个人有如此负面的想法？有些人不喜欢看到另一个人做善行。他们不喜欢认为他比他们更好；他们总是想成为最好的。所以，他们认为这样的人实际上是自私的，但假装善良是为了获得

关注或其他回报。

自私的人倾向于将他人视为自私的人，并且不相信他人可以是无私的。

他可能没有考虑功德的另一个原因是，他更关心必须放弃一些东西。虽然他很富有并且有很多食物，但他对放弃一些食物感觉如何？他不喜欢。他很吝啬，与慷慨相反。吝啬的人认为，把一切都留给自己比慷慨会更快乐。

然后，在财务主管进行了少量捐赠后，他有了更多的负面想法。它们是什么？

对这个人会羞辱他的恐惧和愤怒。以及残酷的想法——他带了一把刀，准备杀死这个人。cruel的人常常认为其他人也很cruel。所以，他认为这个人会很cruel，让他难堪。

财务主管了解了这个人什么？他不残忍，也不自私，确实很善良，并且感谢他的小额捐赠，并且慷慨地希望与大家分享功德。

这个人的小小的善意之举——邀请财务主管捐赠一些食物——导致财务主管进行了一小笔捐赠，从而使他有幸见到佛陀并听到佛法，这使他的生活变得更好。

即使是如此小的善意之举，也能产生如此美妙的、改变人生的结果！

第二章 - 小一袍

一个非常贫穷的男人名叫小一袍，他和他的妻子住在舍卫城。他被称为小一袍，因为他是一个矮小、瘦弱的男人，只有一块厚布可以穿在上半身。他非常穷，只有一块薄布可以穿在下半身，而他的妻子也只有一块布可以遮盖身体。他们没有金钱购买其他任何衣服。当丈夫或妻子想外出时，他们只有那块厚布可以像夹克一样遮盖他们的手臂和肩膀，以保护他们免受烈日或凉风的侵袭。所以，他们一次只能出去一个人，另一个人则呆在家里。

有一天，一个信使在城镇里四处宣布，佛陀将于第二天在寺院进行佛法讲座。听到这个消息，小一袍对他的妻子说：

“亲爱的，有人宣布明天下午和晚上将在寺院举行佛法讲座。你想在白天还是晚上去听佛法？我们没有足够的御寒衣物可以一起去。”

妻子回答说：“好的亲爱的，我白天去。”

第二天，她穿上厚布去了寺院。小一袍在家等候，晚上他的妻子回来后，她把厚布给他穿。当他站在门口向她道别时，他注意到她看起来多么快乐。当他们如此贫穷时，她怎么会如此快乐？他走到寺院，想知道是什么让她如此快乐。

当他到达时，他坐在佛陀面前，聆听佛法。当他聆听时，他感到极度的喜悦在他心中升起。他感到非常喜悦，以至于他想做些什么来表达他对佛陀的深深感谢。他想送给他一件礼物，以感谢这美妙的教诲。但他应该送什么呢？他拥有的最珍贵的东西是他穿的厚布。

“就是它了，”他想，“我将把这块厚布献给他。”

但下一刻，他想，“如果我把这块布给佛陀，我和我的妻子就没有暖和的衣服了。”

“但我想要做一次供养，”他想。

然后他在心里争辩道，“如果我把这块布送出去，我怎么才能买到另一块布呢？我没有足够的金钱。如果外面很冷，我没有任何东西可以保暖怎么办？如果我生病了怎么办？如果我不得不在阳光下待一整天，没有任何东西可以保护我怎么办？也许佛陀不需要这块布。也许它会被直接给予

送给别人。而且，如果我把它送出去，我的妻子会怎么想？也许她会不高兴。”

这么多的想法阻止了他送出他的厚布。

但是，一种慷慨的感觉在他的心中升起，他想：“我要供养这块布！这是我想做的！”

然后疑虑再次出现，他想：“我疯了吗？我不能供养我唯一的一件保暖衣物。我不像所有这些带着许多供品来这里的人一样富有。有这么多人送礼物，与大家的所有奢华供品相比，我的礼物将显得如此微不足道。”

His mind w仿佛在与自己作战，想着，“我要给它！”然后，“不，我不给它！”

几个小时过去了，佛陀继续讲法。最后，晚上的节目即将结束，小一袍仍然没有下定决心。他想，

“当我和慷慨的想法以及我自己的想法作斗争时，几个小时过去了。如果这些关于我自己的强烈想法增加，它们不会让我逃脱苦难，我将有未未来的生活的生活。因此，我将赠送我的礼物。”

所以，小一袍终于克服了一千个怀疑的想法，并遵循了他慷慨的想法。他拿起厚布，把它放在佛陀的脚下，大声喊道：

“我征服了！我征服了！我征服了！”

波斯匿王，憍萨罗的国王，正好在那里听闻佛法。当他听到小一袍洪亮的声音时，他很好奇，并对他的助手说：

“问问他征服了什么。”

国王的士兵走到小一袍面前问他：“你征服了什么或谁？”

小一袍解释了他的情况，他做出提供布的艰难决定，以及在他克服自私的想法并决定赠送礼物之前，他的心中产生的矛盾想法。

当士兵们向国王汇报了解释时，他说：“做那个人所做的事情是很困难的。我会对他表示善意。”

所以，国王命令做一套新衣服——上身一块布，下身一块布——送给小一袍。

当从小一袍那里收到国王赠送的新衣服时，他立刻将它们献给了佛陀，心想：“啊！现在我有新的、美丽的东西可以献给佛陀，以表达我对佛陀精彩教义的感激之情！”

然后，国王心想小一袍肯定会给自己留一些东西，便将礼物翻了一番，送给小一袍两对布。

小一袍很高兴也能将这些献给佛陀。

国王心想，即使他将另一套献给佛陀，至少也会留下一套衣服。所以，他又将礼物翻了一番，给了小一袍四套布。

当他再次将所有这些都献给佛陀时，国王再次将礼物翻了一番，给了八套。当同样的事情发生时，他给了十六套。小一袍再次将所有这些都献给了佛陀。

最后，国王给了小一袍32套布，但为了避免有人说：“这个人没有给自己留下一件，而是把收到的每一件都送了出去”，国王对小一袍说，

“给自己留一件，再给你的妻子一件。”

按照这个指示，小一袍给自己和他的妻子留了两件，把剩下的三十件布给了佛陀。国王认为，即使小一袍把所有的东西都送出去一百次，国王也会用同等的礼物来匹配给佛陀的东西给小一袍。

国王告诉他的士兵：“那个人所做的事情确实很难做到。把我的两条毯子拿来。”

士兵们把毯子拿来了，然后国王把两条价值一千金钱的豪华毯子赠送给了小一袍。

小一袍心想：“我不配用这些毯子盖住我的身体。这些只适合佛陀和他的僧伽。”

于是，他把其中一条毯子像天篷一样挂在佛陀的小屋里的床上，也就是佛陀居住的寺院里的小房子里。他把另一条毯子像天篷一样挂在自己的房子里，挂在来访的僧侣在他家用餐时坐的地方。

第二天晚上，国王去拜访佛陀在他的小屋里。国王认出了挂在床上的毯子，问道：

“主，是谁用这条毯子的礼物来尊敬您呢？”

佛陀回答说：“小一袍。”

国王心想：“即使我相信佛法，并为我的信仰感到高兴，这个人也相信佛法，并为他的信仰感到高兴。”

国王对小一袍的慷慨印象深刻，于是赠送给他四头大象、四匹马、四千金钱、四个仆人和四个优秀的村庄。这些后来被称为“四的礼物”。

当僧侣们听说国王赠送给小一袍的礼物时，他们开始私下里议论纷纷，说：“哦，小一袍的所作所为多么美妙啊！他一做完这件事，就收到了所有四的礼物！他一做好事，他的善行的结果立刻就给了他！”

佛陀走近并问他们：“僧侣们，你们现在坐在这里谈论什么？”

当他们告诉他时，他说：“僧侣们，如果小一袍能够在傍晚的第一个时段给我他的礼物，他就会收到‘十六的礼物’。如果他能够在傍晚的第二个时段这样做，他就会收到‘八的礼物’。因为直到深夜他才给我他的礼物，所以他只收到了‘四的礼物’。”

佛陀继续说道：“当一个人想到要做一件善行时，就应该立即去做。他不应该忽视在他心中产生的行善的冲动。迟来的善行会得到回报，但回报较小或来得较慢。此外，如果一个人等待去做一件善行，他可能根本无法做到，因为他的心很容易被负面想法分散注意力。因此，人应该在行善的冲动在他内心产生的瞬间就执行善行。”

问题：

1. 小一袍听到佛陀的教导时感觉如何？（充满喜悦）2. 当他听到佛陀的教导时，他想做什么？（向他供养他的厚布）3. 为什么他没有立即供养布？（他有很多关于为什么他不应该供养的想法

布）

4. 当他说“我已经征服”时，他征服了什么？（关于他自己，自私的想法想法）

5. 当国王给小一袍新的衣服时，小一袍做了什么？（他把它们献给了佛陀）

6. 根据佛陀的说法，如果小一袍早些时候献出布，他会从国王那里得到更多的礼物吗？
（是的）

佛陀所说的话：

“应急速行善，制止心念趋恶。急于行善者，心喜于恶。”

“赶紧行善，并约束心远离负面想法。如果一个人在积攒功德方面行动迟缓，他的心就会喜欢错误的想法。”

法句经 116 (9:1)

佛法讨论 - 何时行**功德**：

小一袍没有感到东西难以慷慨时所以他就送并且拥有许多相似的东西且仍然有足够的东西供自己使用的**事物**相比，给予要困难得多。

正如**国王**提到的，**小一袍**捐出唯一的

温暖的衣服一定非常困难。

捐赠我们真正喜欢或非常依恋的某物是一种非常善的行为。与捐赠我们不太关心的某物相比，它可以带来更多的**功德**。

为什么？因为当我们把它送出去时，我们就是在放弃对它的执着，放下它，这有助于我们放下我们的自私。

此外，布施给佛陀或佛教僧侣——僧伽——可以积攒很多功德。为什么？因为它支持佛陀或他的僧侣们旅行、建造寺庙和修道院，并授戒更多的僧侣，这样他们就可以向更多的人教授佛法，他们都可以修行佛法，更加快乐与和平，并帮助使世界变得更美好。所以，小一袍的礼物是一个非常高尚的行为，因此，他立刻就获得了他的功德的回报——当国王给他礼物时。

我们可以通过给予事物——金钱、礼物、我们制作的精美事物，或者其他物品——给他人来积攒功德，但是我们还可以给予什么来积攒功德呢？

我们的时间和精力——去帮助他人，去教某人如何做某事，去说善意的言语，或者做任何其他善意的行为。

此外寺庙僧侣积累功德的诵经法冥想、阅读佛法书籍、去

佛陀什么时候说我们应该行善积德？马上！他说，当我们有行善的冲动或想法时，不要忽略它，不要等待！

一旦你想到要做一些帮助别人的事，做一些友善的事，或者做任何善行，就尽快去做。

你能想到一些例子，当你看到一个做好事的机会时，你可能会有什么想法吗？

“也许她需要一些帮助”，“这需要清理一下”，“这需要收起来”，“没有人帮忙，也许我应该帮忙。”或者“他是唯一一个做所有工作的人，我可以帮忙”或者“她看起来很孤独，也许我可以和她谈谈”，或者“她什么也没得到，我可以把我的给她”，或者“没有人选择他做伙伴，我可以选择他”，或者“看起来他不知道怎么做，也许我应该教他怎么做”或者“我可以和他们一起冥想和祈祷。”

这可能只需要我们花费几分钟的时间，但对某人来说意义重大，并且可以积累我们的善业、我们的功德、我们的好运。

当然，如果存在需要帮助的危险，我们可能需要找一个成年人来帮忙。但一般来说，当我们看到一个做好事的机会时，我们应该立即去做。

否则，就像小一袍一样，如果我们等待并考虑我们是否真的应该这样做，那么会发生什么？

我们会被其他的想法分散注意力。或者我们变得懒惰，或者我们做一些我们认为更有趣的事情，例如，在我们的智能手机上玩电子游戏或看电视。

你能想到一些我们可能有的典型想法，阻止我们行善吗？“其他人可以做这件事”，或者“他们真的不需要我的帮助”，或者“为什么我应该在有其他孩子们帮助的时候去帮助”，或者“没有人要求帮助”，或者“我太累了”，或者“我没有时间”，或者“我在做一些更有趣的事情”，或者“我不想帮忙”，或者“我昨天帮过了”，或者“我想和我的朋友 (péngyǒu) 待在一起”，或者“如果我去帮忙，我的朋友 (péngyǒu) 会怎么想？”

这些想法常常会压倒或扼杀我们的好的想法，然后我们会失去做好事的机会，并且养成忽略帮助他人机会的习惯。

当你注意到这些想法时，记住小一袍说：“我征服了！我征服了！我征服了！”然后无论如何都要做好事。如果你担心你的朋友 (péngyǒu) 可能会怎么想，最好向他们展示你是一个领导者，主动志愿提供帮助，而不仅仅是跟随他们所做的。当你做功德——换句话说，一个好的业力——你肯定会在某个时间点得到一个好的结果。

还有另一种非常容易做功德的方法，它非常简单，只需要一瞬间。它被称为随喜善行。还记得故事快结束时僧侣们在做什么吗？他们正在谈论小一袍的善行，欣赏他所做的奇妙的善行。他们正在随喜小一袍的功德。他们这样做就是在做功德。“随喜善行”是什么意思？这意味着他们很高兴地思考这件事，很高兴看到有人做了一件非常好的善行。

在一些寺庙里，人们为诵经祈祷而欢欣鼓舞，并为其他人向佛龛供奉（花、食物等）而欢欣鼓舞，说“萨度，萨度，萨度”，意思是“太好了，太好了，太好了”，或者在供奉到佛龛之前触摸供品。

为什么我们可以通过赞美别人的善行来积攒功德？

因为随喜可以消除我们的负面想法，并用善良的想法取而代之。有时，当我们看到一个人在做善行时，我们可能会有负面想法，例如批评他做事的方式，或者认为他只是为了引起注意或获得回报，或者他是在炫耀。

或者我们可能会嫉妒他有如此多的财富或时间给予他人。但是，当我们为这个人的善行感到高兴时，我们会认为，通过做善行，这个人正在传播善意，使世界成为我们所有人都更美好的地方。我们希望或祈祷这个人通过做善行感到幸福。这些想法使我们的负面想法消失。而我们善良的想法——不仅是我们的言语和行为——可以积攒功德。这就像加入到这个人的善行中，并加入到他的幸福中。功德不仅仅是为了我们自己的好运，而且应该通过希望其他人或所有众生 (zhòngshēng) 拥有平静和幸福并免受苦难来分享。分享功德会成倍增加，因此我们有足够的功德给予他人，也有足够的功德留给自己。

第三章 – 圣人 制造可怕的场面

在舍卫城 城镇里，住着一位妇女，她是一位 苦行者 ——一个没有 家 且很少有财产，并试图开悟的人——名叫 帕提卡 的忠实支持者。她尊敬他为 圣人，所以她每天为他准备 食物，并像对待自己的 儿子 一样给他他所需要的一切。

当时 佛陀 正在 舍卫城 讲法，这位妇女的 朋友 和 邻居 去听他讲法。当他们回来时，他们告诉这位妇女， 佛陀 是最好的老师——如此鼓舞人心，如此充满 智慧 和 知识，远胜过他们所听过的任何其他精神导师——并且他能够让他们真正理解 佛法 并改变他们的生活，引导他们走向真正的 和平 和 深刻的 幸福。他们经常说，

“哦， 佛陀 的教义是多么精彩啊！”

当这位妇女听到她的邻居这样赞扬 佛陀 时，她也想去 寺院 听 佛陀 讲法。出于对她所支持的 苦行者 帕提卡 的尊重，她征求了他的许可，去听 佛陀 讲法。她对他说，

“尊贵的先生，我想去听佛陀讲法。”

他回答说：“别去。”

后来，她多次告诉他，她想去寺院听佛陀讲法。每次他都只是简单地告诉她不要去。

这位妇女心想：“既然这位苦行者不允许我去寺院听闻佛法，我就邀请佛陀到我家来，就在这里听闻佛法。”

那天晚上，她对她的儿子说：“去邀请佛陀明天来我家接受午餐供养。”

那个男孩离开了房子，前往寺院，但出于对他母亲如此忠诚的苦行者的尊重，他先去拜访了帕提卡。

苦行者问他：“你要去哪里？”男孩回答说：“按照我母亲的指示，我要去邀请佛陀。”

帕提卡说：“不要去他那里。”

男孩回答说：“好的，但我害怕我的母亲，所以我必须去。我要走了。”

帕提卡说：“让我们俩吃掉为他准备的精美食物吧。别去了。”

男孩说：“不，我母亲会责骂我的。”

苦行者又想出了一个主意，说：“好吧，去吧。但是当你去邀请佛陀时，不要告诉他房子在哪里，在哪条街上，或者走哪条路才能到达那里。相反，表现得好像你住在附近一样，当你离开时，跑开，好像你打算走另一条路，然后回到这里。”

男孩听了这些指示，然后去了寺院。当他有机会接近佛陀时，他走到他面前，邀请他第二天共进午餐。按照苦行者的指示，男孩没有告诉佛陀地址或去房子的方向，他迅速朝一条不通往他家的路走去，然后回到了苦行者那里。

当他到达时，帕提卡问他：“你做了什么？”

男孩回答说：“一切你告诉我要做的，尊贵的先生。”

苦行者说：“你做得很好。明天我们俩就吃为他准备的精美食物。”

第二天一大早，帕提卡去了那个女人的房子，带着她的儿子，坐在房子的后屋里。

邻居们在房子上涂抹了牛粪，这是传统的使房子焕然一新的方法。在当时的印度，牛粪被认为是干净的。根据印度接待国王等非常重要客人的传统，邻居们悬挂了五种鲜花作为装饰品，在他们尊敬的客人坐的区域周围。他们带来了一把昂贵的椅子给佛陀坐，因为他们不知道该为佛陀准备什么样的座位。他们非常钦佩他，以至于他们认为他应该像国王一样对待，而不知道应该给他一个适合僧侣的简单、干净的座位。

与此同时，一大早，佛陀拿着他的钵和外袍，径直去了那个女人的房子。他不需要方向、街道名称或地址。佛陀永远不需要被告知方向或如何到达任何地方；他们知道通往他们要去的地方的道路。

当佛陀到达她房子前面时，那女人出来迎接他，恭敬地向他鞠躬，并领他进入她的房子。她给了他她准备好的美味食物。当佛陀用完膳食后，那女人拿起他的钵，想要他说一些佛法，以感谢这顿膳食。

她聆听着佛陀的教诲，生平第一次听到他美妙的声音宣讲佛法，内心充满了幸福。她非常高兴地为她鼓掌，突然惊呼：“说得好！说得好！”

坐在后屋的帕提卡听到了这位妇女为佛陀鼓掌和赞美的言语。他无法忍受听到自己的支持者崇拜其他的老师。她为什么要忽略他，反而对这个僧侣如此兴奋？他怒火中烧，无法控制自己，跳了起来，走进佛陀讲法的房间，并大声地向所有人宣布：

“她不再是我的学生了！”

他转向那位妇女，轻蔑地对她说：“老太婆，你为这样的人鼓掌真是迷失了自我！”

他大声指责她不忠、不敬、疏忽了他，因此她是一个不忠、粗鲁和冷漠的人。他怒吼着说她无知和愚蠢，竟然去追随她一无所知的其他老师。

然后，他愤怒地向佛陀大声吼叫各种侮辱。他指责佛陀偷走其他老师的学生，接管村庄，对士兵进行洗脑，并迫使士兵离开他们的家，成为剃光头的僧侣。他似乎在发泄他心中一直怀有的所有愤怒和嫉妒。然后，他迅速离开了那个女人的家，仍然大喊侮辱。

那个女人因帕提卡侮辱性的言语而感到非常尴尬。当佛陀继续讲法时，她的心因帕提卡的可怕行为而感到不安，以至于她无法集中注意力听佛陀的教导。她认为的那个圣人，她一直以如此的奉献和尊重来支持他，却侮辱了她，并以对圣人来说完全不恰当的可怕行为震惊了她。更糟糕的是，他在她自己的家中向她珍贵和最受尊敬的客人——佛陀——大喊侮辱！她感到非常羞耻。

佛陀问她：“你是不是无法将你的心放在我的教导上？”

她回答说：“善良而可敬的先生，我的心完全被这位苦行者侮辱性的言语弄乱了。”

佛陀说：“一个人不应该考虑这样一个无知之人的谈话；一个人不应该注意像他这样的人的行为。一个人应该只考虑他自己做了什么和没做什么，他自己的善行和恶行。”

问题：

1. 为什么这位妇女要供养这位苦行者，给他食物和他需要的任何东西？（她尊敬他，认为他是圣人）
2. 你认为他为什么不希望她去拜访佛陀？（他嫉妒，只希望她供养他，并对他忠诚）
3. 如果第二天这位妇女为佛陀准备好食物，而佛陀没有来，这位苦行者计划做什么？（吃掉为佛陀准备的食物）
4. 佛陀是怎么知道去这位妇女家的路的？（佛陀总是知道去任何地方的路）
5. 当帕提卡侮辱她和佛陀时，这位妇女感觉如何？（震惊、尴尬、羞耻）
6. 佛陀告诉这位妇女不要思考什么，不要关注什么？（无知之人的言语和行为）

佛陀所说：

“Na parēsaṃ vilōmāni, na parēsaṃ katākataṃ, attanō va avekkheyya katāni akatāni ca.” “人不应关注他人的过错，以及他们做了什么和没做什么。相反，人应该考虑自己做了什么和没做什么。”

法句经 50 (4:7)

佛法讨论 – 他人的不当行为：

为什么故事中的女人如此震惊和尴尬？苦行者帕提卡本应是她的精神朋友 (péngyǒu) 和老师，并且是她的客人

r 房子，但他对佛陀的行为却如此糟糕。

她感到震惊，因为她如此信任和尊重的人突然行为如此不当。

也许她觉得自己很傻，被背叛了，或者因为曾经尊敬和支持他这么久的圣人而感到生气，但现在他似乎根本不是很圣洁。

想想有没有什么时候，某人可怕的不当行为让你感到震惊。你还记得当时的想法和感受吗？也许你感到害怕，那个人可能会伤害你或其他人。

也许你担忧那人会损害某些东西。如果那人欺负了你或其他人，或说了侮辱性或不敬的话，也许你感到愤怒或憎恨，或者你感到想要报复。如果一个朋友 (péngyǒu) 或家庭成员因他们的不当行为让你震惊，也许你感到沮丧、尴尬或羞耻，就像故事中的女人一样。

佛陀教导我们不要去想其他人的不当行为。

但是，当它使我们产生这些感觉——这些强烈的恐惧、担忧、尴尬、羞耻、愤怒、憎恨或复仇情绪——时，很难停止思考。

那么我们如何才能停止思考他们的不当行为呢？

首先，我们尝试平复我们的情绪。

你会做什么来帮助自己冷静下来？

也许你喜欢阅读、听音乐、去户外、和宠物玩耍、和朋友 (péngyǒu) 聊天、画画或写日记。

你也可以尝试正念。

练习正念的一种方法是去一个安静的地方，坐下来闭上你的眼睛，密切关注你能听到的一切和你身体所感受到的一切。

注意每一个细微的声音，但不要去想它——它是什么，从哪里来的——只是继续听。

注意你的身体所感受到的一切：例如，你下面的椅子或地面，你的手指彼此之间的温暖，你的脚趾彼此之间的温暖，空气进出你的鼻子，你的肚子随着每一次呼吸进出的运动，你的眼睑贴着你的眼睛，你的舌头抵着你的牙齿。

接下来，当你的心回到思考那个人的不当行为时，考虑一下你是否需要解决与此人相关的持续存在的问题或危险。

您是否担忧这个人会再次出现不当行为，并对您或其他人造成伤害，或造成损害？

如果是这样，那么想想您可以合理地做些什么来避免伤害或阻止该人在未来造成伤害或损害。或者，您是否感到愤怒，认为他们应该为自己的所作所为受到惩罚？

那么考虑一下您是否应该将他们的行为报告给一个能够最好地处理该行为的任何后果的成年人。

一旦您决定了您可以做些什么来避免未来的伤害或损害，或者决定报告他们的行为，那么就没有必要再考虑这种不当行为了。您已经解决了问题，您再也做不了什么了，再多的担忧也无济于事，所以放手吧！您可以通过记住这个人最终会遭受他们的不良业力、他们的不良行为的后果，并且您不想通过报复、伤害那个人来为自己制造不良业力，从而放下任何报复的想法。

但是，如果您仍在考虑一个人的不当行为，那么请考虑，您能从他们的行为中学到什么吗？

想想你是否有时也会以类似的方式行事。

也许你的**行为**并不完全像那**人**一样，但也许你会对某些**事物**过度不安或**愤怒**，偶尔会对他人发脾气。或者，你是否专注于他们的**不当行为**，让自己觉得比他们更好？不要想着他们的“坏”，想想你自己的“坏”。你可以通过指向你的**手指**来记住这一点，并思考：“当我用一根**手指**指向别人时，看看我的其他**手指**指向我自己。”此外，在一天结束时，想想你的**行为**，你那天做了什么，说了什么，以及是否

下次有什么你可以做得更好。这些都是实践**佛陀**教导的方式，关注你自己的**行为**，而不是他人的**行为**。

如果你还在思考那**人**的**不当行为**，问问你自己，“还有其他好的理由去想它吗？”

如果没有，那么思考它可能只是把你的**想法**拖入消极之中——你会有越来越多的**恐惧**、**担忧**、**愤怒**、**憎恨**或**复仇**的**想法**，这些都对你没有帮助。这就是**佛陀**教导我们避免的。

每当您想到不当行为时，请尝试用积极的想法代替负面想法想法。

例如，尝试对有不当行为的人感到同情心，并祝他们平静和幸福。如果他们平静和幸福，他们就不会有不当行为。

感到庆幸的是，您没有像导致该人有不当行为的那些情况。

第四章 – 四个饥饿的小僧侣

从前，有一对年迈的富有夫妇，他们是印度婆罗门中最高级或精英阶层的人。在太阳升起之前，这位妇女准备了美味的食物，她想供养给四位僧侣，以此来积攒功德，以确保她的家庭拥有美好的未来。然而，她不希望随便哪个僧侣都来。她想服侍非常特别的、精英的僧侣，他们在成为僧侣之前来自婆罗门社会阶层。一大早，她对她的丈夫说：

“去寺院，让管事挑选出四位年老的婆罗门，然后把他们带到这里。”

她的丈夫去了佛陀的僧侣们所在的寺院，对那个看起来负责接待客人的人说：“请为我挑选四位婆罗门，然后把他们带给我。”

负责人进入寺院，不久后带着四位年仅七岁的小僧侣回到了这位妇女的丈夫身边。但是，这些僧侣非常特别；他们是阿罗汉，完全开悟。

丈夫领着四个小僧侣来到他宽敞、可爱的房子。他的妻子正在等待，盼望着把自己精心准备的食物端给最好、最有智慧的老僧侣们。她为僧侣们买了四把非常昂贵的椅子，让他们可以舒适地坐着，并为她的客人们把一切都布置得很漂亮。

她一看到这些小僧侣走进她的房子，感到非常震惊和失望，她的笑容变成了怒容。她的丈夫怎么能不遵守她要老婆罗门的简单要求呢？在她做了所有准备来招待有智慧、受人尊敬的客人之后，他却带了一些孩子们回家！这似乎是一个残酷的玩笑！她怒火中烧，把丈夫拉到一边，气急败坏地说：

“你去了寺院，带回了四个年轻人，他们还不够资格做你的孙子！”

她绝不允许这些孩子们弄脏她漂亮的新椅子。她在地板上铺了一些垫子给他们坐，并对他们说：

“坐这儿！”

她决心把自己精心准备的食物奉献给一些高贵的老僧侣。她对她的丈夫说：

“婆罗门，去看看有没有年老的婆罗门，把他们带到这里来。”

她的丈夫迅速回到寺院，注意到一位年长的僧侣站在附近。那是舍利弗尊者，佛陀最伟大、最杰出和最著名的两位学生之一。丈夫邀请他共进午餐，说：

“来，我们去我们家吧。”

舍利弗尊者同意了，丈夫按照习俗接过他的钵，带他到他家。

当他们到达时，舍利弗尊者看到四个年轻的僧侣静静地坐着。他问道：

“这些婆罗门收到食物了吗？”

丈夫承认说：“没有，他们没有收到食物。”

舍利弗尊者知道食物只准备了四位客人，所以他不适合和小僧侣们一起吃午饭。

He 说：“坐在这里的婆罗门应该得到食物。把我的钵拿来。”

他从丈夫手中拿回钵，然后离开了。

妻子想知道发生了什么事，问她的丈夫：“他说了什么？”

丈夫告诉她舍利弗尊者说了什么，以及他只是离开了。妻子似乎没有注意到或不在意舍利弗尊者将小僧侣们认定为婆罗门。她说：

“一定是他不想吃。快去，找找其他的婆罗门，把他带到这里来。”

丈夫回到寺院，见到了尊者目犍连，他是佛陀最伟大的、最先进的和最著名的两个学生中的另一位。丈夫邀请他共进午餐，并把他带到自己家里。当尊者目犍连看到四个小僧侣时，他也知道食物是为四位客人准备的。他和舍利弗尊者说了一样的话，并拿着他的钵立即回到了寺院。妻子对她的丈夫说：“好吧，这些年长的僧侣不想吃东西。去婆罗门社区公园转转，带一位年老的婆罗门回来。”

小僧侣那天还没吃任何东西。而且他们从前一天中午以后就什么也没吃，因为僧侣中午以后不吃任何东西。午餐是他们一天中唯一的膳食。他们饿坏了。

因为小僧侣们是阿罗汉，拥有如此大的功德和纯洁，当帝释天，三十三天之王，感觉到他的

座位突然变得很热。他想知道是什么原因造成的，他看到年轻的僧侣们从一大早就到了老夫妇的房子里，什么也没吃，而且他们很虚弱和疲惫。

帝释天想，“去那里是我的职责”，于是他把自己伪装成一个非常年老的婆罗门，被老年折磨得筋疲力尽。他去了婆罗门社区的公园，在最显眼的座位上坐了下来，这样他就很容易被注意到。

当丈夫看到他时，他心想：“现在我的妻子会很高兴的。”他对老婆罗门说：“来吧，我们去我家吃顿膳食吧”，然后把他领到他的家。

当妻子看到老婆罗门时，她很高兴，并在其中一把椅子上铺了几条地毯和垫子，让他非常舒服，说：“尊贵的先生，请坐这里。”

但是，当伪装成老婆罗门的帝释天进入房子时，他恭敬地向四个小僧侣鞠躬，并找到一个地方坐在小僧侣们坐的垫子的边缘，并盘腿坐在地板上。

妻子注意到他的行为，认为他的心一定是糊涂了——也许是老年痴呆——因为年纪大了。她很生气，因为一切都没有按照她为尊敬、有智慧的婆罗门提供食物的计划进行，而且现在她房子里有一群不值得的人，期望从她那里得到食物。

她对她的丈夫说：“当然，你带回了一个婆罗门，但你带回来的那个年纪都够当你父亲了。他到处向年纪小到可以当他孙子的年轻僧侣鞠躬。我们留着他有什么用？把他赶出去！”丈夫先抓住老婆罗门的肩膀，然后抓住他的胳膊，最后抓住b

腰部，并尽力把他拖出去。但是老人拒绝从他所在的地方移动坐着。妻子对她的丈夫说：

“来，你抓住他的一只胳膊，我抓住另一只。”

于是他们各自抓住老人的一只胳膊，抓住他的背，把他拖过门，拖出了房子。他们走回里面。但令他们惊恐的是，老人正坐在年轻僧侣旁边，在他之前坐的地方，来回挥舞着他的手！

这看起来像某种魔法，所以他们惊恐地尖叫起来。就在这时，老人让他们知道他到底是谁——帝释天，天王。这对夫妻震惊而尴尬地沉默不语，赶紧把食物端给这位来自另一个世界的奇人，还有那四个年轻的僧侣。

他们吃了食物，然后迅速离开了。三个小僧侣从屋顶离开，一个打破了屋顶的前部，另一个打破了屋顶的后部，还有

另一个穿过屋顶的圆形顶部。第四个僧侣跳入地球以逃离房子。帝释天用了另一种方法逃脱。因为年轻的僧侣是阿罗汉，而帝释天是一位强大的天堂生物，他们都拥有超自然力量来穿过坚固的表面。城镇里的人们后来听说了僧侣们引人注目的离开，从那时起，虽然房子没有受到损害，但它被称为“有五个开口的房子”。

年轻的僧侣们走向寺院，当他们到达时，其他的僧侣问：“朋友 (péngyǒu)们，那是什么样的？”

年轻的僧侣们起初回答说：“请不要问。”但后来他们解释说：“妻子一看到我们就怒气冲冲。她拒绝让我们坐在她准备好的座位上，并对她的丈夫说，快点带一个老婆罗门来。我们的老师舍利弗尊者来了，看到我们，说：‘坐在这里的这些婆罗门应该得到食物。’所以他命令把他的钵拿回来，然后离开了。然后妻子说要带另一个老婆罗门来，丈夫带来了尊者目犍连。当他看到我们时，他说了和舍利弗尊者一样的话，然后离开了。然后妻子对她的丈夫说，这些尊贵的僧侣不想吃东西，所以去婆罗门社区公园带一个老婆罗门来。丈夫去了那里，带回了帝释天，他乔装成婆罗门。当帝释天到达时，丈夫和妻子给了我们食物。”

其他的僧侣说：“但是他们那样对你们，你们没有生气吗？”

年轻的僧侣回答说：“不，我们没有生气。”

当其他的僧侣听到他们的回答时，他们无法相信这些僧侣在这种情况下竟然没有生气。他们不知道这些年轻的僧侣是阿罗汉。所以，他们去见佛陀，说：

“主，当这些僧侣说‘我们没有生气’时，他们没有说真理。他们是{dishonest}。”

佛陀说：“僧侣们，那些已经摆脱{mind}毒素的人，对那些对他们怀有敌意的人没有{Ill Will}。在那些怀有敌意的人中友善，在那些暴力的人中{peace}，在那些执着的人中超脱，我称那{person}为{brahmin}。”

佛陀指出，那些应该最受尊敬并被称为{brahmins}的人，不是那些出身于富有或精英家庭的人，而是那些具有伟大品质的人。

问题：

1. 妻子过度依恋什么，以至于她疏忽了小僧侣，并将老人拖出她的房子？（她作为婆罗门的高级地位，以及她只想为婆罗门服务的欲望）
2. 四个小僧侣有什么特别之处？（他们是阿罗汉，已经开悟）
3. 舍利弗尊者和尊者目犍连为什么没吃东西就离开了？（他们知道妻子只为四位客人准备了食物）
4. 帝释天在天界中是如何意识到饥饿的小僧侣的？（他感到他的座位变热了）
5. 帝释天的什么行为让妻子感到不安？（他向年轻的僧侣鞠躬，坐在地板上而不是她提供的椅子上）
6. 其他僧侣不相信年轻僧侣的什么？（他们不会生气）

佛陀所说：

“于无乖戾中不乖戾，于执杖者得寂静，于乐取者不取著，我说彼为 婆罗门 (Póluómén)。”

“在敌对者中友善，在暴力者中保持和平，在执着者中不执着，我称这样的人为婆罗门 (Póluómén)。”

《法句经》406 (26:24)

佛法讨论 - 当他人怀有敌意时：

您如何看待这对夫妇对帝释天的行为？太粗鲁、不敬、充满敌意和辱骂了！

他们邀请一位老人到他们房子里用餐，然后拒绝给他食物，还把他拖出房子，仅仅因为他向年轻的僧侣鞠躬并坐在地板上！顺便说一句，帝释天这样做是因为国王们，即使是天堂世界的国王们，也会向僧侣鞠躬并向他们表示谦卑，因为佛陀和他的僧侣们，他们代表佛陀并且在觉悟的道路上，比国王更值得尊敬。

妻子对年轻僧侣的态度如何？疏忽、漠不关心、不礼貌。

你是否有时会遇到非常粗鲁、不敬、充满敌意或辱骂的人？尤其是在现在，到处都有这样的人——在学校、在家庭、在各种地方、在世界各地。

为什么？主要是因为越来越多的人变得非常以自我为中心——自私、利己——并且不关心诸如同情心、谦卑、容忍、耐心、自制力等等美好的价值观。

如果有人对我们非常粗鲁，我们没有像帝释天和年轻僧侣那样的超自然力量来逃避他们，或者震惊他们，使他们尊重我们。

但我们确实拥有佛法的力量，就像年轻的僧侣一样，可以保护我们免受麻烦。年轻的僧侣是如何运用佛法的力量？他们保持冷静，并没有因为这对夫妇的粗鲁和疏忽而生气或不耐烦。

他们记得他们正在遵循佛法，并没有卷入人们的疯狂之中。

但是，仅仅保持沉默，不为自己挺身而出，不在别人做错事时指出来，难道不是软弱的表现吗？

在某些情况下——例如为了防止你或某人受到伤害或虐待，或者当存在严重的不公正时——指出一个人的错误行为，以保护自己和他人，是很重要的。

我们应该尽量小心，不要羞辱或侮辱人，因为那样只会使他们愤怒和报复。

但是，我们不希望他们什么都不说就逃脱他们的不良行为，因为这可能会鼓励他们再次这样做。

当我们因为不重要的事物而怀有敌意、争吵、斗嘴甚至打架或变得暴力时，我们就会产生最终会伤害我们的负面业力。

即使我们天生不是那样做，当我们周围的其他人——朋友、同学、邻居，甚至家庭成员——经常为琐事生气时，这似乎很正常，然后我们也可能开始表现得更像那样。

我们越是看到愤怒、敌意和攻击性行为，就越觉得这很正常。别人越是坚持要得到他们想要的，我们坚持要得到我们想要的就越正常。

佛陀教导我们要小心这一点。他警告我们，
我们周围的人

y be hostile, violent, or too attached to things.

But we shouldn't get caught up in that behavior, thinking it's okay because it's normal.

Remember, there are many people all around the world who follow the Dharma and stay strong with good values of compassion, lovingkindness, patience, tolerance, and so on.

佛法使我们远离麻烦，避免陷入不良业力——负面行为、言语和想法。

当有人不公平，我们可能会感到愤怒，当看到有人行为不端，我们可能会感到不安，当他们没有受到惩罚时，我们可能会感到沮丧。

但是我们不会让自己降低到他们说话和行动的水平。

我们可以通过记住那些小僧侣来避免像他们一样行事——尽管我们不能飞过屋顶，但我们拥有同样的佛法的超能力，使我们远离麻烦。

我们该怎么做呢？当我们无法逃避那些不尊重、怀有敌意或虐待他人的人，当我们不得不靠近他们时，例如在课堂上，我们如何才能让我们的心远离麻烦？

我们可能讨厌看到、听到或身处他们周围，并希望他们受到惩罚。我们甚至可能觉得他们是可怕的people，并讨厌他们。但是我们应该记住不要讨厌the person，只是讨厌the behavior。另外，请注意，当你有愤怒或仇恨的thoughts时，你感觉如何？感到压力、沮丧、易怒或沮丧。所以，这些thoughts 伤害 us；我们不想要它们。并且，想想那些不尊重、有敌意或虐待的人一定有什么感觉。虽然他们可能会笑、微笑，并且表现得很自信，但他们并不是真的快乐和和平。如果我们真的知道他们在home或在他们的past经历了什么，我们可能会看到他们的behavior是虐待、疏忽、violence或他们的parents的其他不良behavior的结果。他们可能正在模仿他们的parents的侵略性的说话和行为方式，也许是为了获得parents的认可和爱。因此，我们可以尝试有同情心，因为我们不知道他们的生活在home是什么样的，或者他们的past发生了什么——导致他们行为不端的原因和条件。记住，他们将不得不承受他们糟糕的业力、他们的负面行为的结果。他们没有我们这么幸运能学习the 佛法。我们可以希望他们快乐、和平，并尽快学习the 佛法。这有助于我们保持冷静、积极、坚强，即使在negative environment中也能远离麻烦。此外，我们可以与他们友好相处，例如，我们可以友好地告诉他们，我们hope他们享受剩下的时光，或者说一些有趣的事情（但不是侮辱性的），以转移negative情绪。

第 5 章 - 厌倦了佛法

有五个士兵去寺院想听闻佛法。他们听说佛陀是伟大的佛法老师，他们知道听闻佛法是能帮助他们拥有美好未来的善业。他们恭敬地向佛陀鞠躬并坐下。

佛陀开始讲授佛法。诸佛不会为了娱乐而讲法，也不会为了让任何人觉得自己因为财富或社会地位而特别或杰出而讲法，因为这可能会增加他们对世界事物的执着，或增加他们的自我或以自我为中心。诸佛讲法是为了让人对佛法怀有极大的敬意，以便他们学习减少执着、平静和净化心灵、并达到觉悟的方法。

佛陀的教导并没有让士兵们发笑或为自己感到骄傲，也没有讲述惊险的故事。因此，它不够有趣，无法让其中一名士兵保持清醒，他逐渐变得非常困倦。当他坐在那里时，他的眼睛闭上了，头开始点头。很快，他的下巴靠在了胸部上，然后睡着了。

五个人中的第二个开始用他的手指抚摸地球，在土壤上画图案。然后他在土壤上画出更深的线条。最后，他开始用手指在土壤中挖得更深。地球摸起来感觉真好，手指感觉凉爽。

五个人中的第三个坐在一个小树旁。他轻轻地推着树，看看它是否会弯曲。然后他更用力地推，感觉到它稍微弯曲了一点。然后他用双手抓住树干，来回推动它，使树叶稍微沙沙作响。他喜欢树叶沙沙作响的声音，并更加摇晃树，使树叶沙沙作响。

五个人中的第四个注意到天空中一朵有趣的云。然后他看到了月亮。太阳开始下山，所以他环顾四周的天空，看看是否能找到任何闪烁的星星。他喜欢看天空。

第五个人与众不同。他不像其他人那样分心，而是非常警觉。他全神贯注地聆听佛法。

尊者阿难陀正在观察这五个士兵。他站在佛陀旁边，为他扇扇子以保持凉爽并驱赶昆虫。他悄悄地对佛陀说：

“主，您如此清晰有力地讲授佛法，就像大雨中的雷声一样。但是，即使您在讲授，这些人中也只有一个人在专心听讲。其他人则坐在那里睡觉，玩泥土，摆弄树木，或仰望天空。他们为什么会这样？”

佛陀问：“阿难，你认识这些人吗？”

尊者阿难陀回答说：“不，主，我没有。”

佛陀说：“这五个人中，那个在那里沉睡的人，在过去的生活中曾有五百次是蛇，在每次生命中，他都盘绕着身体，将头放在盘绕的身体上然后睡着了。因此，现在他睡得很熟。我发出的任何声音都无法进入他的耳朵。”

尊者阿难陀很好奇，问道：“但是，主，请告诉我，这五百次生命是一次接一次的吗？还是他在某些生命中是蛇，然后在作为蛇的生命之间又重生为另一种类型的生物？”

佛陀回答说：“阿难陀，这个人有时会重生为人，有时会重生为天界中的神，有时会重生为蛇。的确，要准确确定他在每种形式中重生的次数是不可能的。但是在连续的五百次生命中，他都出生为蛇并睡着了。即使到现在，他仍然不觉得睡够了。”

佛陀继续说道：“那个坐在那里用手指刮地球的人，曾经连续五百次转世为蚯蚓，并钻入地球。所以，他现在也在挖地球，听不见我的声音。”

“那个坐在那里摇树的人，曾经连续五百次转世为猴子，由于他在过去的生活中养成的猴子的习惯，他仍然继续摇树，我的声音也无法进入他的耳朵。”

“那个坐在那里凝视天空的婆罗门，曾经连续五百次转世为占星家，因此今天他仍然以同样的方式凝视天空，我的声音也无法进入他的耳朵。”

婆罗门是上层阶级的人，是社会中最高的阶层。占星家是根据行星、太阳和月亮的信息来告诉人们未来的人。

佛陀说：“坐在那里专心听闻佛法的这个人，曾经有五百世，一世又一世地作为一个婆罗门，他精通三吠陀，并致力于学习和背诵印度那些古老的圣洁教义。因此，今天他也专心听讲，仿佛他正在整理一部神圣的经文。”

尊者阿难陀仍然不明白为什么这四个人不会被他能够如此清晰地理解和享受的佛法教义所吸引。他说：

“但是主啊，您的佛法教义渗透到皮肤甚至骨髓里。为什么当您在宣讲佛法时，他们却不专心听讲呢？”

The Buddha 回答说：“阿难陀，你显然认为我的佛法很容易听进去。”

尊者阿难陀说：“主，您的意思是说很难听进去吗？”

“正是这样，阿难。”

“为什么呢，主？”

“阿难，这些众生 (zhòngshēng)，在无数万年的轮回中，从未听说过佛陀、佛法和僧伽，因此现在无法听我所教的这佛法。在所有无数的生生世世——我们无法想象他们从多久以前开始——这些众生 (zhòngshēng) 习惯于听各种动物的叫声。因此，他们把时间花在人们饮酒作乐、唱歌跳舞的地方。他们不可能听佛法。”

尊者阿难陀仍然不明白，问道：“但是主，他们为什么不能听佛法呢？”

佛陀回答说：“阿难，他们因为欲望和渴求、憎恨和迷惑而无法做到。没有像欲望之火那样的火焰，它燃烧着众生 (zhòngshēng)，而没有

甚至不留下任何灰烬。结束一个时代的劫火烧毁了整个世界，不留下任何东西，但这是一种只有在七个太阳出现时才会爆发的火焰，而且这种火焰只在特定的时间燃烧。至于欲望之火，没有哪个时间欲望之火不在燃烧。因此我说，没有像欲望之火一样的火焰，没有像憎恨一样的束缚，没有像迷惑一样的陷阱，也没有像渴求一样的河流。”

问题：

1. 五个士兵为什么要去寺院？（他们想听闻佛法，他们知道听闻佛法是善业，有助于他们拥有美好的未来，并且听说佛陀是一位伟大的老师）
2. 根据佛陀的说法，第一个士兵为什么会睡着？（他有五百次过去的生活是一条蛇，会盘绕身体然后睡着）
3. 根据佛陀的说法，第二个士兵为什么要在泥土里挖掘？（他有五百次过去的生活是一条蚯蚓）
4. 根据佛陀的说法，第三个人为什么要摇树？（他有五百世过去的生活是猴子）
5. 根据佛陀的说法，第四个人为什么要凝视天空？（他有五百世过去的生活是占星家）

6. 第五个人在五百个过去的生活中对什么感兴趣？（学习和背诵印度的古代神圣教义）

佛陀所说：

“Natthi rāga samo aggi, natthi dosa samo gaho, natthi moha samam jālam,
natthi taṇhāsamā nadi.” “没有像欲望一样的火焰，没有像仇恨一样的束缚，没有像
迷惑一样的网，没有像渴求一样的河流。”

法句经 251 (18:9)

佛法讨论 - 习惯与三毒：

这个故事告诉了我们很多关于过去的的生活。你从这个关于过去的的生活的故事中学到了什么？我们已经有了太多的过去的的生活，我们无法计数。

我们很可能已经有了许多作为动物和作为人的过去的的生活。我们现
在可能有一些习惯，这些习惯来自我们作为动物的过去的的生活。 For our past human lives.
If we are able to listen to the Dharma now, we had past lives learning spiritual teachings.
而那些在过去的生活中没有学到太多精神教义，或者关于佛陀或佛法的人，现在对佛法不感兴趣。

但这是否意味着他们是坏的或不重要的？不！我们在过去的生活中也像那样！每个人都经历过那样的生活。

我们可以同情心那些对佛法不感兴趣的人，因为他们还没有找到结束所有苦难的道路，而我们过去也曾如此。

如果我们看到有人在佛法讲座期间睡着或坐立不安——我们可以假设他们 e
不听佛法，或者对佛法不感兴趣吗？不。我们不能仅凭我们所看到的来评判人。即使
人们闭着眼睛，坐立不安或显得心不在焉，他们也可能非常仔细地听着佛法。或者，
一个人可能只是非常疲倦，或者由于某种原因在特定的佛法讲座期间无法集中注意力。

我们这些关注佛陀故事和佛法讨论的人，很可能在过去的生活中也很喜欢它们。这是非常特别和幸运的！这是因为大多数人，就像故事中的那些人一样，对佛法不感兴趣。这仅仅是因为我们有很多善业——我们做了很多功德——加上我们在过去的生活中对灵性教义感兴趣，所以我们现在才对佛陀感兴趣。

为什么当人们没有过去的的生活，或者只有少数几次学习灵性教义时，他们不听闻佛法？

他们的心中有太多的迷惑和欲望，渴求和憎恨，以至于他们认为
仅仅满足他们的欲望 (yùwàng) 就能让他们快乐。
欲望、憎恨和迷惑在佛教中被称为三毒。

欲望也包括贪婪、渴求和对不能带来智慧的事物的执着。憎恨也包括厌恶、愤怒和反感，这意味着不喜欢。迷惑包括无知、困惑、没有智慧、不知道。

为什么它们被称为三毒？

因为它们会导致苦难和死亡，就像毒药导致苦难和死亡一样。三毒导致所有类型的苦难，因此它们也被称为苦难的根源。在佛教中，我们所说的“苦难”是什么意思？它不仅是我们通常认为的苦难的极度疼痛的感觉或可怕的悲伤，而且还包括任何不愉快的事情——任何类型的不满、痛苦、担忧、恐惧、失望

沮丧、焦虑、不幸福或不适。

欲望、憎恨和迷惑怎么会导致所有的苦难呢？

当我们渴望某样东西时，有时我们得不到它，无法拥有它，它坏了，或者我们失去了它，或者我们对它感到厌烦，所以我们感到不满意、失望、不快乐或沮丧——我们受苦。

当我们憎恨或不喜欢某件事时，可能很难避免或摆脱它，这会让我们感到不舒服、焦虑、痛苦、愤怒、担心或害怕。

由于无知——当我们没有智慧时——我们对世界上的事物有太多的欲望，我们认为这些事物会让我们快乐，并且有太多的事物我们不喜欢并试图避免，所以当我们不顺心时，我们就会产生各种各样的负面情绪，比如沮丧或愤怒。

难道不是每个人都有一些欲望、憎恨和迷惑吗？是的，直到我们开悟。而且一些欲望和厌恶是必要的——我们渴望食物、衣服、朋友和一个家，并且我们讨厌生病、饥饿、太冷或太热的感觉，这样我们才能保持健康。

但是，当我们拥有太多不必要的我们渴望和憎恨的事物时，我们就会遭受更多的痛苦。当然，我们不能像把欲望扔进垃圾桶一样轻易地摆脱它们。

但是我们努力意识到它们，并注意到它们什么时候困扰我们，例如，当我们因为没有得到我们想要的东西而心烦意乱或愤怒，或者当我们失去我们依恋的东西时，以及当我们想到我们讨厌的东西或人时感到烦躁或愤怒。

我们努力记住，我们的欲望 (yùwàng)、憎恨和迷惑越少，我们受的苦就越少，我们就越平和快乐。

我们努力减少它们。我们该怎么做呢？通过学习和实践佛法。我们通过培养好习惯和减少坏习惯来实践佛法。

在佛教中，我们所说的“坏习惯”是什么意思？

对我们自己或他人造成伤害的习惯，导致更多负面情绪 (fùmiàn qíngxù) 的习惯——例如更多的愤怒、憎恨、嫉妒、贪婪、傲慢或自私。

这并不意味着无害的习惯，比如故事中的那些——挖土、摇树、凝视天空或睡觉。这些只是表明士兵们没有在听。你能想到一些坏习惯的例子吗？

打架 (dǎjià)、争吵 (zhēngchǎo)、欺凌 (qīlíng)、侮辱他人 (wǔrǔ tā rén)、对他人的过度批评、说谎 (shuōhuǎng)、不诚实 (bù chéngshí)、跟随他人的不当行为、炫耀、购买你不需要的 things、坚持拥有别人拥有的东西、拿走没有给你的东西、玩得太多

电子游戏，以及观看暴力视频，或过多地看电视、社交媒体，或在互联网上看健康的 Things。

根据佛教，“好习惯”是什么？那些能培养我们好的品质的习惯，比如慈爱、同情心、慷慨、耐心、容忍、觉察力和智慧。你能想到一些好习惯的例子吗？帮助他人，体贴并意识到他人可能需要什么，让别人先走，诚实，感谢他人，赞美他人，欣赏他人的成功和好的品质，冥想，睡前祈祷，练习正念，以及对电子游戏、电视、视频和使用互联网保持自律。

正如我们在故事中学到的，我们往往会在未未来的生活保持我们的强烈习惯。那么，为了拥有一个美好的未来，我们应该如何对待我们的好习惯和坏习惯呢？我们养成好习惯，使我们的好习惯更强大，避免养成坏习惯，觉察我们的坏习惯，并努力减少和控制它们。

第六章 - 织布女的女儿

有一天，佛陀去了一个叫做Alavi的城镇，那里的一些家庭邀请他共进膳食并做了供养。像往常一样，膳食结束后，佛陀进行了一次佛法讲座。佛法讲座的主题是无常。他指示人们冥想无常——世界上的所有事物，包括我们的生命，都会走到尽头；我们都必须在某个时候逝去。他说，冥想无常的人在生命走到尽头时不会有恐惧。

在佛法讲座期间，所有在那里的人都在想着他们的工作、责任以及与家人和朋友在家里的计划，这是他们通常的习惯。他们并没有真正注意佛陀在说什么。

但有一个例外。一个十六岁的女孩，她是织布工的女儿，一个在织布机上织布的男人，她非常仔细地听着，并且清楚地理解了佛陀在说什么。她心想：

“佛陀的言语真是太奇妙了。我必须修习无常观。”

因此，她每天白天黑夜都勤奋地练习冥想。与此同时，佛陀回到了祇园精舍，那是他靠近舍卫城的寺院。

三年后，在一个日出前的清晨，佛陀像往常一样从他的心中——他的内在之眼中——观察世界，他注意到了这个女孩，织工的女儿。他心想：“会发生什么事呢？”他意识到，自从女孩听到他的佛法讲座的那天起，她每天都修习无常观，已经三年了。他想，“我现在要回到阿罗维，问这个女孩四个问题。对于这四个问题中的每一个，她都会正确地回答我，我会祝贺她。然后我会讲几句教导的话，以“这个世界确实是盲目的”这句话开头。她一听到这些话，就会达到第一层觉悟。因为她，我的佛法讲座也会对那里的人群有所帮助。”

佛陀和几百名僧侣一起，从祇园精舍出发，步行一百英里到达阿罗维城镇的寺院。当阿罗维的人们听说佛陀来了，他们邀请他在接下来的几天里做他们的膳食客人。织工的女儿也听说他来了，这使她心中充满了喜悦。她想，

“人们都说，来的是我的父亲，我的主人，我的老师，他的脸像满月一样明亮，是强大的乔达摩·佛陀。现在，三年来我第一次见到佛陀，他的身体是金色的。现在我被允许见他，并听到他宣讲奇妙的佛法，其中包含所有的甜蜜。”

但是她的父亲在去作坊的路上，他会在那里用他的织布机编织布，他说：“女儿，一台为顾客准备的衣服正在织布机上，而且一部分还没有完成。我今天必须完成它。快点在线轴上装上更多的线，然后把它拿给我。”

女儿想：“我的梦想是听佛陀讲授佛法，但我的父亲要我做这件事。我应该听佛陀讲授佛法，还是拿更多的线并把它带给我的父亲？如果我不把线轴拿给我的父亲，他会打我，揍我。因此，我将首先拿线给他，然后等到之后再去听佛法。”

所以她坐在凳子上，开始在线轴上绕线，为她的父亲装上线。

与此同时，阿罗维镇的人们向佛陀和他的僧侣们供养了膳食，当膳食结束后，人们拿着他的钵，站在那里等待他说一些感谢的言语，为他们提供膳食和其他供品而欢庆他们的功德。

佛陀说：“我为了一个年轻的女士，走了百里路来到这里。她还没有机会到这里来。当她能来的时候，我将说出令人欢喜的言语。”

然后他坐了下来，保持沉默。当佛陀沉默时，没有人敢发出声音。所以，他周围的每个人都只是静静地站着或坐着。

当织工的女儿把线轴装满线后，她把它放在篮子里，开始朝着她父亲的作坊走去。在路上，她停了下来，站在人群的外圈，人们静静地站在佛陀周围，等待他说话。她站在那里，凝视着他。

佛陀抬起头，看着人群，然后他的眼睛和她的眼睛相遇了。当他凝视着她时，他想，“如果这位年轻的女士离开了，她将作为一个普通人死去，她未来的出生将是不确定的。但是如果她来找我，她将离开这个地球，确立在第一层觉悟上，她未来将会是确定的——她将重生在三十三天。”他知道她维持她人身的业力很快就要消失了，所以她的命运是那天死去，她不可能避免它。

织工的女儿不知道他在想什么，但她知道他想让她做什么。通过他看着她的方式，她想，“坐在这样的人群中的佛陀，通过凝视我示意我过来，他只想让我走向他。”

所以，她把她的篮子放在地面上，穿过一大群人走向佛陀。她走得更近了，穿过从

他的身体，是普通人无法看到的。她向他鞠躬，恭敬地站在一边。

他立刻对她说：“年轻的女士，你从哪里来？”

她回答说：“我不知道，主。”

他问：“你要去哪里？”

她回答说：“我不知道，主。”

他问：“你不知道吗？”

她回答说：“我知道，主。”

然后他问：“你知道吗？”

她说：“我不知道，主。”

这些是佛陀事先知道他会问的四个问题。他对她的回答感到满意，但对此保持沉默。然而，人群对她的回答感到恼火。他们认为她很愚蠢或愚笨。

他们私下里窃窃私语：“看，这个织布工的女儿随心所欲地与至上觉悟者交谈。当他问她‘你从哪里来？’时，她应该回答‘从织布工的家来。’当他问她‘你要去哪里？’时，她应该回答‘去织工工场。’”

佛陀想向人群表明，她不像他们认为的那样傲慢、无知或不敬，所以他问她：

“年轻的女士，当我问你，‘你从哪里来？’你为什么说‘我不知道’？”

她回答说：“主，您自己知道我来自我父亲，一个织布工的房子。所以当您问我‘你从哪里来？’我很清楚您指的是‘你出生前从哪里来？’至于我，我转世到这里之前来自哪里，我就知道了。”

然后佛陀对她说：“说得好，说得好，年轻的女士！你正确地回答了我问你的问题。”

然后他问她：“当我问你，‘你要去哪里？’你为什么说‘我不知道’？”

她回答说：“主，您自己知道我正拿着线轴，提着篮子去织工工场。所以，当您问我‘你要去哪里？’时，我很清楚您指的是‘当你去世后，你将转世到哪里？’至于我，当我结束今生后将转世到哪里，我并不知道。”

Then th佛陀对她说：“你正确地回答了我问你的问题。”

佛陀以这种方式第二次祝贺了她，然后他问了另一个问题：“当我问你‘你不知道吗？’时，你为什么说‘我知道’？”

她说：“主，我知道这件事，我肯定会死；所以我才这么说。”

然后佛陀对她说：“你正确地回答了我问你的问题，”这是他第三次祝贺她。然后他问：

“当我问你‘你知道吗？’时，你为什么说‘我不知道’？”

她回答说：“我只知道这件事，主啊，我肯定会死；但我在什么时候会死，无论是在晚上还是在白天，无论是在早上还是在其他时间，我都不知道，所以我才这么说。”

佛陀说：“你正确地回答了我问你的问题。”

然后，他对人群说：“你们当中那些未能理解她说的话的人，只有你们被冒犯了。对于那些没有理解之眼的人，只有他们是盲目的；那些有理解之眼的人，只有他们才能看见。”

因此，他让人们知道，他们才是盲目的，看不见真理——换句话说，他们才是无知的——而不是那个女孩。他说了下面的诗句，

“这个世界确实是盲目的。很少有人能深刻地看到。就像从网中逃脱的鸟儿一样，很少有人会去幸福的天堂。”

他的意思是，世界上大多数人都是无知的，无法理解佛法；只有少数人才能理解它，并在去世后到达更高的天堂世界。在佛法讲座结束时，织工的女儿已经达到了第一层觉悟。她拿起她的篮子，去了作坊里找她的父亲。

他睡着了，坐在织布机前的椅子上。她没有注意到他睡着了，就把篮子递给他。当她这样做时，篮子碰到了织布机的尖端，然后篮子哐当一声掉到了地板上。当她的父亲被惊醒并突然醒来时，他抓住了织布机，拉了一下，结果不小心，织布机的尖端转过来打在了他女儿的胸部。

就在那一刻，她因沉重的织布机的撞击而死亡。她转生到了三十三天。

她的父亲看着躺在那里的她，发现她已经死了。

立刻，他心中升起强烈的悲伤。想到佛陀，他哀嚎道：“没有人能带走我的悲伤”，然后他去见佛陀，告诉他发生了什么事，哭着说：“主啊，带走我的悲伤。”

佛陀安慰他说：“不要悲伤，我的学生；在没有可想象的开端的生命轮回中，你也曾为你的女儿们的去世而哭泣，泪水比四大海中的水还要多。”

然后，佛陀就无数生生世世的轮回，没有可想象的开端，给予了佛法教导。听了他说话，织布工的悲伤平静了下来。他请求佛陀允许他被任命为僧侣。他成了一名僧侣，不久之后成为一名阿罗汉，达到了觉悟。

问题：

1. 在故事的开头，人群中谁在注意听佛法讲座？（只有织工的女儿）
2. 织工的女儿第一次听到佛陀说法后，每天都做什么？（她每天每夜都 практикуется 无常观）
3. 当佛陀回到阿罗维时，这个女孩决定先做什么，为她的父亲取线还是听佛法？（为她的父亲取线）
4. 当这个女孩去取线时，佛陀做了什么？（吃了膳食，然后静静地坐着等她来）
5. 人们如何看待女孩对佛陀问题的回答？（他们认为她无知、傲慢或不尊重；愚蠢或傻气）
6. 佛陀说“世界确实是盲目的。很少有人能深刻地看到”是什么意思？（大多数人是无知的，无法理解佛法；只有少数人能够理解它，并在死后到达更高的天堂世界）

佛陀所说：

“此世盲昧，鲜能见者。如鸟脱网，升天者少。”

“这个世界是盲目的。清楚地看到的人很少。就像很少有鸟儿从网中逃脱一样，很少有人进入幸福的状态。”

法句经 174 (8:7)

佛法讨论 - 慈爱与智慧：

佛陀是如何向织工的女儿展示他的慈爱的？他走了 100 英里，只是为了去看她并教导她，以便她在去世前达到第一层觉悟。即使他可以不必远行就拜访成千上万的其他人，或者可以和他的僧侣们一起留在祇园精舍，他还是这样做了。

什么是慈爱？为什么我们不直接说“爱”或直接说“善意”？因为有时我们可能爱某人，但没有对他们表现出善意，或者我们可能对某人很好，但没有感受到对他们的任何爱。慈爱意味着爱加上善意。它意味着身、语、意的善意：善良的想法、善良的言语、善良的行动。这在我们的日常生活中是什么样的？我们很友善，我们帮助他人，我们使用善良的言语，我们为他人祈祷以获得幸福，我们考虑他人的需求，而不仅仅是我们自己。

慈爱意味着我们真正关心一个人，希望他们幸福和幸福 (xìngfú)。我们对他人友善和乐于助人，因为我们真诚地关心他们，而不是因为我们试图获得一些回报——某种回报、钦佩或关注。佛陀 (fótuó) 的行动友善和乐于助人不是为了变得受欢迎、被钦佩或获得食物。相反，他去了至少有一个人会理解并从他的教义中受益的地方。他旅行和帮助人只是为了他们的幸福 (xìngfú)。慈爱意味着我们帮助他人是为了他们的利益，为了他们的幸福 (xìngfú)，而不仅仅是因为我们希望他们喜欢我们或成为我们的朋友 (péngyǒu)。

但事情真的如此简单吗——只是要一直友好地对待他人并帮助他们？我们不可能总是帮助所有人，特别是当我们有其他责任时。即使是佛陀，也不会为了取悦所有人而去拜访或与他们交谈。凭借他的智慧，他知道自己最能帮助谁达到觉悟，并利用了他的

时间，明智地与这些人交谈。

同样，我们运用我们的智慧来选择对我们来说最合理的帮助情况。这意味着我们设定优先级——我们选择最重要的事情，然后先做这些事情。在故事中，女孩必须选择先做什么——听佛法还是帮助她的父亲。他立刻需要那根线来工作，所以她决定先帮助他。不过，她真的很想在去看她父亲的路上先去见佛陀。然后，当佛陀示意她到他身边去时，这件事就比帮助她的父亲更重要了。

慈爱不是那么简单的另一个原因是，有些人会滥用我们的善意。他们“利用”我们——换句话说，他们通过要求我们提供他们想要的东西，或要求我们出于自私的原因因为他们做某事，来剥削我们，利用我们的善意。

他们可能会问我们，因为他们懒惰或贪婪，或者为了显示他们对我们有力量，或者为了欺负我们。或者他们可能会要求我们做他们不想做的事情，或者做错事（例如，同学要求我们让他们抄袭我们在考试或作业上的答案）。如果我们做了他们想做的事，那么我们真的在以好的方式帮助他们吗？

不。做他们想做的事会回报他们的自私，并鼓励他们更多地利用我们和利用他人。然后他们正在创造不良业力。

为了避免这种情况，我们不应该仅仅因为他们要求就自动给予或做某事。相反，运用你的智慧问问自己，这个人为什么要问我——是因为他们自私或 manipulative 吗？如果是这样，或者如果你对此感觉不好，那就不要做。这是否意味着你不够友善？

不。慈爱意味着我们真正关心他人，所以我们希望对他们来说真正最好的是：成为真正快乐、和平与善良的人，而不是自私或虐待他人的人。所以，有时拒绝某人的要求，让他们失望，比去做更善良

what they ask, that pleases them only for a little while but encourages them to be selfish or abusive, which ultimately makes them more miserable from their negative karma.

In these situations, saying “no” is lovingkindness with wisdom.

这是否类似于我们的父母用智慧向我们展示慈爱的方式？

是的。我们的父母不会给我们我们想要的一切，也不会让我们做任何我们想做的事情，因为他们正试图做对我们真正最好的事情：教导我们拥有自制力，并受到良好的纪律，以便我们拥有幸福的未来。

同样，在故事中，佛陀没有在膳食后立即按照人的意愿去做——感谢他们并谈论他们的功德。相反，他做了对他们最好的事情——通过让他们安静地等待，他们可以练习耐心和沉默，然后从他与女孩的对话中学到一些东西。

当你不确定该怎么做，如何才能在某种情况下最好地实践慈爱时，让你的心在正念或冥想中放松片刻，然后让你的内在智慧帮助你感受什么是最好的事情或最好的说法。

第七章 – 贿赂听闻佛法

给孤独是一位富有且非常慷慨的商人，他经常帮助穷人和有需要的人。他是佛陀一位忠诚而著名的支持者，他花费了他所有的财富购买了祇陀王子的公园，并在舍卫城附近的那个公园里为佛陀和他的僧侣建造了一座寺院。它被称为祇园精舍，并成为佛陀最著名的寺院，佛陀最常住的地方。

给孤独有一个名叫迦罗的儿子，他对佛陀或听闻佛法一点也不感兴趣。当佛陀拜访给孤独的房子时，他没有欲望去见佛陀，也没有欲望为佛陀或他的僧侣提供任何帮助或服务。每当佛陀或他的僧侣来到房子时，迦罗只会躲起来不见人。

此外，每当给孤独对他说：“亲爱的儿子，不要这样做”，迦罗根本不注意他父亲说的话。

给孤独非常担心他的儿子。他想，“如果我的这个儿子继续保持这样的态度，他最终会下地狱。但是，如果我的儿子当着我的眼睛下地狱，这对我来说不太好。这个世界里没有不能用礼物训练的众生。因此，我将用礼物训练他。”

所以，他对他的儿子说：“亲爱的儿子，在满月日持守八戒，去寺院听闻佛法，然后回家。如果你这样做，我会给你一百块金钱。”

迦罗急于收到金钱，但又怀疑他的父亲是否认真，回答说：“你真的会给我这个吗，父亲？”

“我会的，亲爱的儿子，”给孤独回答。

一百块金钱相当多。为了确保他真的是认真的，迦罗问道：“如果我这样做，你真的会给我一百块金钱吗？”

给孤独证实说：“是的，亲爱的儿子。”

迦罗想完全确定这是一个承诺，所以他又问了一遍：“如果我去这样做，你真的会给我金钱吗？”

给孤独再次确认他会的。这是一个承诺。然后，迦罗接受了八戒——他发誓在那一天，他会避免杀害任何生物，避免拿走任何没有给他的东西，避免发生任何性行为，避免说谎或不诚实，避免使用导致粗心的麻醉品，避免在中午和日出之间进食，避免参加跳舞等娱乐活动，

音乐、表演，或佩戴鲜花、化妆品、香水、珠宝或任何其他装饰品，并避免使用豪华座椅或床。

他去了佛陀所在的祇园精舍。但他对听佛法不感兴趣。所以，他找了一个远离其他人的舒适的地方躺下睡觉。他清晨就回家了。

当他到家时，他的父亲对仆人说：“我的儿子受了八戒。快给他端来粥和其他食物。”

With the food 食物放在他面前，迦罗说：“除非我收到金钱，否则我不吃。” t.”

迦罗固执地拒绝触摸食物。他的父亲不想强迫他吃东西，所以他命令一个仆人拿来一百块金钱给迦罗。当金钱拿来时，迦罗把它拿在手里，然后吃了食物。

第二天，给孤独对迦罗说：“亲爱的儿子，如果你站在佛陀面前，学习一句佛法的诗句，然后回来，我就给你一千块金钱。”

迦罗然后去了寺院，站在正在讲授佛法的佛陀面前。他背诵了佛陀所说的其中一个诗句，然后他想立即离开，因为他已经完成了他父亲告诉他要做的事情。但后来他想到他回到家会发生什么——他的父亲会问他这个诗句是什么意思。他不知道这是什么意思，所以他对自己说：“我会学习下一个诗句。”所以，他决定多待一会儿，听听并记住一个他可能更容易理解的诗句。

佛陀知道迦罗只是对从他父亲那里得到金钱感兴趣，而对学习佛法并没有真正的兴趣。所以，他故意让迦罗感到困惑，这样他就不会理解这个诗句的含义，然后多待一会儿听更多的佛法。人们如果以坚定的学习意愿来听佛法，就会仔细聆听，如果他们这样做，就有可能达到第一层觉悟，甚至更高的层次。

迦罗以坚定的决心聆听佛法。但是佛陀使迦罗误解了下一句诗句的真正含义。所以，迦罗再次想，“我将学习下一句诗句”，然后他继续仔细聆听佛陀讲授佛法。突然，迦罗深深地理解了佛陀的教导，达到了第一层觉悟。他充满了前所未有的巨大喜悦、和平与满足。再多的金钱也无法让他感到如此快乐。

第二天，迦罗和佛陀以及他的僧侣们去了舍卫城。给孤独看到他和僧侣们在一起，心想：“今天我儿子的态度让我很高兴。”

迦罗想：“我希望我的父亲今天不要在佛陀面前给我金钱。我希望他能保守我为了金钱而受持八戒的秘密。”迦罗不想让佛陀知道，但当然，佛陀还是知道了。

给孤独给佛陀和他的僧侣们供养米粥，也给他的儿子供养米粥。迦罗默默地坐下，喝了粥，吃了供养的米饭和其他食物。

当佛陀用完膳食后，给孤独将一个装有一千块金钱的袋子放在他儿子面前，说道：

“亲爱的儿子，记住是我说服你受持八戒，并答应给你一千块金钱才让你去寺院的。这里是一千块金钱。”

当着佛陀的面，得到了一千块金钱，迦罗感到非常尴尬，说道：“我不要这金钱。”

给孤独坚持说：“拿着金钱，亲爱的儿子。”

但是迦罗拒绝碰它。

给孤独向佛陀鞠躬说：“主，今天我儿子的态度让我高兴。”

佛陀回答说：“怎么会这样，伟大的富人？”

给孤独解释说：“前天，我派他去寺院，对他说，‘我会给你一百块金钱。’昨天他拒绝吃饭，因为我没有给他金钱，但是今天，当我给他金钱时，他拒绝碰它。”佛陀说：“的确如此，伟大的富人。今天，在获得第一层觉悟时，你的儿子已经获得了比获得世界皇帝、获得众神的天界或获得梵天的天界更好的东西。”

然后他说：“胜过成为地球上唯一的国王，胜过上天堂，胜过统治所有世界，是获得第一层觉悟。”

问题：

1. 当佛陀或他的僧侣拜访迦罗的房子时，迦罗做了什么？（他躲起来，不主动帮忙）

2. 迦罗的父亲是如何说服他去寺院拜访佛陀的？（他给迦罗金钱）
3. 迦罗第一次到达寺院时做了什么？（他睡着了）
4. 迦罗的父亲是如何说服他学习佛法的？（他提出如果迦罗去寺院学习一句佛法诗句，就给他一千块金钱）
5. 当迦罗认真听闻佛法时发生了什么？（他深刻理解了佛法教义，并达到了觉悟的第一个层次）
6. 当他的父亲在佛陀面前给他一千块金钱时，迦罗感觉如何？（非常尴尬）

佛陀说了什么：

“Pathavyā eka rajjena, saggassa gamanena vā, sabba lokādhi paccena, sotāpattipahalaṃ varaṃ.” “胜过统治地球的绝对力量，胜过前往天堂，胜过主宰所有世界，是证悟入流之果。”

法句经178 (8:11)

佛法讨论 - 幸福和信念：

迦罗就像今天许多年轻人一样，对父母的宗教活动 (huódòng) 不感兴趣。他不想学习佛法或接受佛陀或他的僧侣的祝福。像许多年轻人一样，他可能想自己做决定，他很固执，他认为自己知道什么会让他幸福。他认为什么会让他幸福？金钱。

金钱能让我们幸福吗？它在哪些方面帮助我们获得幸福？金钱使我们能够过上舒适的生活——拥有一个漂亮的家，美味的食物，获得我们需要的和我们喜欢的事物。此外，许多人觉得拥有更多金钱时，自己会更重要，更受人尊敬。但是，如果我们有很多金钱，我们总是完全满意和幸福吗？不，无论我们有多少金钱，我们仍然会经历苦难。世界上所有最富有的人似乎都很幸福，但像其他人一样，他们不能长时间保持幸福。他们想要别的东西，更多的东西，更好的东西，让他们再次感到幸福

那是因为尚未开悟的人心无法一直保持幸福。你能想起你感到非常幸福的时刻吗？幸福持续了多久？

每当我们体验到喜悦时，我们会感受到一段时间，但迟早我们会感到某种不快——例如，我们感到恼火、无聊、疲倦、失望、沮丧、担忧、尴尬、生气或嫉妒。

当我们得到想要的东西、得到新的东西或取得伟大的成就时，那种兴奋感会逐渐消失——幸福感会消退——我们不得不面对日常生活中的问题、困难和不舒服的境况。

我们愉快的感觉和不愉快的感觉每天都会来来去去，一遍又一遍。最富有、最成功、最强大、最有魅力、最出名的人可能不必面对其他人必须面对的所有同样的困难，但他们习惯了他们现在的生活方式——然后就像其他人一样，当事情不顺心、当他们没有得到他们想要的东西、当他们受到指责、拒绝或不成功时，以及当他们面对他们不喜欢的事情时，他们会感到负面情绪 (fùmiàn qíngxù)——沮丧、恼火、嫉妒、尴尬、生气等等。

这就是人心的运作方式。

佛陀知道这一点，人心会体验到愉快和不愉快的感觉，满足和不满足——日复一日，每天都在发生。在佛教中，这种不愉快或不满足，无论是轻微的还是极端的，都被称为苦难。即使在我们体验到最幸福的时刻，或者我们一生中最激动人心的时刻，w

知道它不可能永远持续下去，尽管我们想抓住那种感觉，但我们知道我们做不到。所以我们有点不满意，即使在那些时候也只是受一点苦。

佛陀找到了结束所有苦难的方法——通往真正、持久、终极幸福的道路——他想分享它。

问题是，像迦罗一样，大多数人不相信这一点。他们为什么不相信呢？在佛陀时代，有很多圣人宣扬寻找平静和幸福的方法，但没有一种方法能带来所有苦难的终结，也就是完全的觉悟。而今天，有无数的人、组织和公司声称拥有某种方法或产品，可以让我们感到宁静和快乐，但它们并不能结束我们的苦难，也不能带来纯粹、持续的幸福。

那么，为什么有人会认为佛陀有什么不同呢？

一些有智慧的人，当他们看到佛陀或他的一位高级僧侣时，仅仅从他们脸上极其平静、容光焕发的神情中，就能看出他们已经找到了一条通往真正平静和幸福的道路。

还有一些人看到佛陀或他的一位高级僧侣做出了一些奇迹般的行为——比如佛陀同时从他的身体里显示出水和火——这表明他已经觉悟。

但是，大多数见过佛陀的人都必须仔细聆听他的教义，然后才会相信这些教义是通往真正幸福的道路。

他们中的许多人，像迦罗一样，仅仅通过一次听佛陀讲佛法，就达到了觉悟的第一层境界。

当迦罗如此不尊重他的父亲，拒绝做他父亲要求他做的事情，并且当迦罗对佛教完全不感兴趣时，这怎么可能呢？如今，普通人仅仅听一点佛陀的教义是无法达到任何觉悟的。

迦罗能够达到觉悟的第一阶段有两个主要原因：首先，一个人只有在过去的生活中积累了足够的功德（换句话说，就是足够的善业）和足够的智慧，才能达到觉悟的水平。

其次，身处佛陀的面前。佛陀拥有如此的智慧和力量，以至于对许多人来说，仅仅靠近他就能放松并打开他们的心扉，从而使他们能够轻松理解他教义的深刻含义，即使只是一些言语。

因此，迦罗一定是从过去的生活中获得了足够的功德和智慧，才能在他听佛陀讲授佛法时深刻理解它。

那么现在呢，大约2600年后，当我们无法亲眼见到佛陀时，我们该如何
我们是否相信他的教义真的会给我们带来平静和幸福？

佛陀教导我们通过在日常生活中应用和实践他的教义来检验它，并且
亲身看看它们如何帮助我们。

我们可以亲身看到这些教义如何使我们更加平静、耐心、宽容、善良，并且
更好地应对挑战 and 困难的局面。

此外，也许我们可以观察我们认识的真心修行佛法的人——他们是否比不做任何佛法修行的普通人更平静？而且，现在有一些佛教修行在世界各地都变得流行起来，因为它们帮助人们变得更加平静和幸福。你能猜到这些修行是什么吗？正念和冥想。

你有没有想过，在现代，甚至现在，是否有人达到了第一层觉悟，甚至更高的层次？确实有这样的人，但通常他们不会让别人知道，因为他们不想吸引对修行佛法没有真正兴趣的好奇人群。

第 8 章 - 一点一滴

从前，有一个婆罗门经常拜访住在城市附近的佛陀和他的僧侣。婆罗门是印度社会中最受尊敬或上层阶级的人，传统的婆罗门男子是祭司、精神老师、知识分子、学者或国王的顾问。

一天清晨，婆罗门散步走到一个地方，那里是僧侣们通常从他们居住的地方走到城市前，穿上上衣的停留地。在最热的天气里，当他们独自一人或只与其他僧侣在一起时，他们只会穿下衣，上衣叠在肩上。他们会停在这个地方，披上上衣，遮住双肩。婆罗门喜欢在那里与他们见面，然后与他们一起进入城市，在那里他们将从居民那里获得每日的食物。

当他到达停留地时，僧侣们已经在那里了，把上衣披在肩上。当婆罗门站在那里时，他注意到这个地方长满了长长的草。他注意到，当一位僧侣穿上他的上衣时，上衣的边缘拖过草地，被清晨附着在草叶上的露水打湿了。

这位婆罗门认为，湿漉漉的袍子看起来很不整洁，而且会让人感到不舒服。他觉得应该做些什么来防止僧侣们的袍子在又长又湿的草地上被弄湿。他想，“应该把这个地方的草清除掉。”

所以，第二天，他带着鹤嘴锄来到那个地方，把所有的草都清除掉了。H e 然后把地面弄平，使它像地板一样光滑平坦。第二天，他回到了停留地。当僧侣们穿上上衣时，他注意到其中一位僧侣的袍子边缘掉到了地面上，拖到了灰尘里。

这位婆罗门观察到，袍子看起来很脏，沾满了灰尘。他觉得应该做些什么来防止僧侣们的袍子在接触裸露的地面时被弄脏。他想，“应该在这里撒些沙子。”

于是，他用手推车装了一车沙子，把它运到僧侣们的停留地，小心翼翼地把沙子均匀地撒在裸露的地面上。

几天后，天气变得非常炎热。当他去停留地与僧侣们会面时，他注意到僧侣们在穿上上衣时，汗水从他们的身体里涌出来。这位婆罗门注意到，在阳光下，热得几乎无法忍受，但在阴凉处，却凉爽得多。他觉得，如果所有的僧侣都有一个在阴凉处停留和穿上上衣的地方，他们就能免受烈日的照射，也会更舒服。他想：“我应该在这里建一个遮蔽处。”

因此，他买了木头和其他建筑材料，并组织了一些人，在停留地建造了一个遮蔽处。当他把这个遮蔽处提供给僧侣们时，他非常高兴。

有一天早上，天下着雨。当婆罗门看到僧侣们到达停留地时，他注意到他们的长袍在雨中行走时被淋湿了。他考虑到如果在那里建一个大厅，他们就不必冒雨走回他们居住的地方了。然后他们可以留在大厅里吃饭、冥想和教授佛法。他想：“我应该在这里建一个大厅。”

于是，他买了大量的木头和建筑材料，并组织了一些人建造一个大厅。当大厅建成后，他想：“现在我将举办一个节日，以庆祝大厅的竣工。”

他邀请佛陀和他的僧伽，僧伽，来大厅参加一个节日。他和其他人一起为他们所有人准备了食物。当佛陀和他庞大的僧侣队伍到达时，他引导他们到他们的座位上。僧侣太多了，有些坐在大厅里面，有些坐在大厅外面。然后他和其它志愿者向他们提供了食物。婆罗门对他所做的供品感到非常高兴。

在膳食结束时，他拿起佛陀的钵，示意佛陀说几句感谢膳食的言语。

婆罗门对佛陀说：“主啊，当我站在僧侣们穿僧袍的地方，看着他们时，我看到一件僧袍因潮湿的草而变得潮湿，所以我清除了草，为僧侣们平整了土壤。后来，我看到一件僧袍拖在裸露地面上的灰尘里，所以我往地面上撒了沙子。然后在一个非常炎热的日子里，我看到僧侣们在流汗，所以我为他们建造了一个遮蔽处，这样他们就可以免受炎热的阳光的照射。在另一天，我看到僧侣们的僧袍因在雨中行走而被打湿，所以我建造了一个大厅，这样僧侣们就不必在雨中走那么多了。”

佛陀听着他说，然后说：“婆罗门，智者通过一次又一次地行善，一点一点地，逐渐消除自己不善行为的污点。”

随后，佛陀用这首诗解释说：“通过逐渐的练习，一点一点地，不时地，一个聪明的人应该去除他自己的杂质，就像一个铁匠去除银中的杂质一样。”

问题：

1. 在印度，传统上被称为祭司、精神老师、知识分子、学者或国王顾问的人叫什么？（婆罗门）。

2. 故事中，婆罗门在第一个早晨去僧侣的停留地时，注意到了什么？（僧袍被湿漉漉的长草弄湿了）

3. 当婆罗门看到僧袍被草弄湿时，他认为他应该做什么？（从停留地清除草）

4. 婆罗门还做了什么来帮助僧侣？（在地面上铺沙子，建造遮蔽处，建造大厅，并向僧侣提供食物）

5. 婆罗门在向僧侣们做出供养后感觉如何？（非常高兴）

6. 根据佛陀的说法，当我们一次又一次、一点一点地做善行时，我们会逐渐消除什么？（我们的杂质）

佛陀说了什么：

“智者时时渐渐地、一点一滴地，去除自身的污垢，犹如金匠除银垢。”

“通过渐进的实践，一点一点地，时不时地，一个聪明的人应该去除他自己的杂质，就像铁匠去除银中的杂质一样。”

法句经 239 (18:5)

佛法讨论 – 觉知与服务：

这位婆罗门看起来像是僧侣的仆人，照顾他们的舒适，甚至照顾他们的次要需求，比如保持他们的袈裟干燥和干净。

但是，婆罗门是上层阶级，受过教育，受人尊敬的人——一个不会像仆人一样行事的人，那么为什么婆罗门会像僧侣的仆人一样行事呢？

因为他觉得能够为僧侣服务是一种极大的荣誉、极好的机会和极大的好运。

佛陀的僧侣比他更值得尊敬，因为他们沉浸在学习和实践佛法中，以达到觉悟这个最高目标。

国王可能有一个崇高的目标来统治许多人，但那不是人生的最高目标。国王可能值得大多数人的高度尊敬，但国王和婆罗门向佛陀和他的僧侣鞠躬，并认为他们更值得尊敬，因为僧侣们拥有更高的智慧和纯洁。

因此，婆罗门、富有的人，甚至国王都愿意为佛陀和他的僧伽服务，并在时间和精力、食物和财富上非常慷慨，以支持和帮助他们。

他们为什么有这样的动力去做这件事呢？

一个原因是它可以创造功德——善业——确保他们拥有美好的未来。

另一个原因是，他们很高兴知道自己正在支持僧侣们教更多人佛法，吸引更多人成为僧侣，并鼓励更多人修行佛法，使世界更加快乐与和平。还有一个

原因是有助于他们培养好的品质并去除杂质

你能想到当我们帮助别人，比如僧侣、我们的父母和老师时，我们培养了哪些好的品质吗？

当我们付出一些东西，比如我们的时间和精力时，我们所付出的感觉是什么，或者我们培养了什么好的品质？慷慨。

当你看到有人感到压力、不舒服、挣扎、沮丧、疼痛或需要帮助时，你心中可能有什么感觉或好的品质？同情心。

对于你正在帮助的人，你应该在心中怀有什么感觉或好的品质？慈爱。什么品

那么，当我们为他人服务时，与傲慢相反的，我们发展出什么？谦卑

佛陀说，通过一次又一次地行善，一点一点地，我们逐渐去除我们的杂质，这是什么意思？

他的意思是，通过行善，帮助他人，一次又一次地，我们摆脱了我们的杂质或负面品质，如无知、憎恨、贪婪、嫉妒和傲慢。

我们可以亲眼看到这是如何发生的，因为我们可能有的任何不愉快的感觉，在我们帮助别人的时候，往往会减少或消失。

即使我们一开始并不想帮忙，一旦我们非常忙于帮助别人，我们的坏心情、无聊或愤怒会怎么样？我们往往会忘记它，所以它就消失了。

那么，我们的懒惰和自私会怎么样呢？它们消失了。

当我们帮助别人时，我们会专注于他们——他们需要什么，他们想要什么——这样我们就会忘记自己不愉快的情绪和以自我为中心。

而且我们可以享受别人对我们的帮助感到高兴的感觉。

我们如何找到帮助他人的方法？

我们可以从故事中的婆罗门那里学习，他是如何开始帮助僧侣的。是什么让他注意到需要移除草，在地面上铺沙子，以及

建造遮蔽处和大厅？

他在注意一些事情。他注意到了什么？僧侣可能会感到不舒服或可能看起来不整洁。

如果他没有注意到——仔细观察——其他人是否可能感到不舒服，需要什么东西，或者想要什么东西，那么他就不会有帮助别人的想法了。

因此，注意到——意识到——其他人是否感到不舒服，或者可能需要或想要一些东西，会给我们提供如何提供帮助的提示。

我们如何才能变得更有觉察力——我们如何才能培养我们的觉察力？首先，注意是什么阻碍了我们的觉察力——什么习惯让我们没有觉察力，分心。

我们很多人都有过多地看屏幕的习惯——我们的手机、平板电脑、电视、电子游戏。而且我们中的一些人有只关注朋友而忽略周围发生的事情的习惯。

其次，我们可以练习正念。正念使我们越来越意识到周围正在发生的事情。

故事中的婆罗门也向我们展示了另一种寻找帮助他人方法的方式。他从一件非常简单的事情开始——清除草。我们也可以从以简单的方式帮助我们的父母开始。你能想到什么吗？搬运食品杂货，把它们放好，饭前摆好桌子，饭后收拾桌子，擦桌子，洗盘子，收好洗好的衣服和盘子，打扫地板。你还可以在家做什么其他活动来帮忙？当我们注意到更多在家帮忙的方式时，我们就会养成乐于助人的习惯——而且

然后我们就会注意到更多帮助他人的方式，无论我们在哪里。这位婆罗门从简单，也许是无聊的清除草的服务开始，然后他注意到了更多帮助他人的方式，最终完成了建造一个大厅给僧侣和为他们组织一个节日的高尚服务，他很享受这个过程。同样，当我们开始以简单的方式帮助他人，例如帮助我们的父母时，我们就会养成乐于助人的习惯，然后我们会发现各种各样乐于助人的机会。然后我们可以找到更有趣的志愿服务方式，做我们非常喜欢的活动 (huódòng)。

第 9 章 - 杂技演员

每年，或有时一年两次，一大群杂技演员前往印度王舍城，为国王表演七天。他们的表演为他们赢得了大量的黄金和金钱。人们对杂技演员的技巧感到非常惊讶，以至于在整个一周里，他们将礼物和金钱扔到杂技演员的舞台上。镇上的每个人都想观看精彩的表演。他们将床一张叠在另一张上面，这样他们就可以坐在或站在床上，越过一大群人观看。

有一天，一位年轻女杂技演员爬上一根杆子，在杆子上翻跟头，然后，在杆子的顶端保持平衡，她跳舞并唱得很美。

在观众席上，站在一堆床顶上的是两个年轻的男人，他们是朋友。其中一位名叫乌伽斯那，是一位非常富有的商人的儿子。他看着杂技演员跳舞，并被她移动手脚的技巧所迷惑。他欣赏她优雅的舞姿。他喜欢她的美丽，并完全被她迷住了。他立刻爱上了她。

表演结束后，他回到家，把她的事告诉了他的父母。他被她深深吸引，决心娶她为妻，但他确信他的父母不会同意他娶一个杂技演员的女儿。因此，他说：

“如果我能拥有她，我就可以活下去，如果我不能拥有她，我就死在这里。”

他把自己扔到床上，拒绝在膳食上桌时吃东西。

他的父亲问他：“儿子，你怎么了？”

乌伽斯那回答说：“如果我能拥有那个杂技演员的女儿，我就可以活下去，如果我不能拥有她，我就死在这里。”

他的父亲说：“儿子，别这样，”他的母亲说。“我们会给你带另一个年轻的年轻的女士，她在社会和财富方面与我们平等。”

乌伽斯那仍然躺在床上，重复道：“如果我能拥有那个杂技演员的女儿，我就能活下去，但如果我不能拥有她，我就要死在这里。”

他的父亲和他争论了很长时间，试图说服他应该等待，一个旅行的杂技演员对他来说不是一个合适的妻子，而且还有来自更受人尊敬的家庭的美丽的年轻的女士们，他可以娶她们。但他无法让他的儿子从明智的角度看到那个年轻的杂技演员的吸引力。乌伽斯那无法被说服放弃他对她的迷恋。

最后，父亲派人把乌伽斯那的朋友 (péngyǒu) 带到房子。当朋友 (péngyǒu) 到达时，乌伽斯那的父亲给了他一千块金钱，说：

“告诉杂技演员拿走这些金钱，然后把他的女儿给我的儿子。”

乌伽斯那的朋友 (péngyǒu) 去找了杂技演员，请他收下这袋金钱，以换取允许他的女儿嫁给乌伽斯那。

杂技演员回答说：“我不会为了金钱而把我的女儿送人。但是，如果他真的不能没有我的女儿，那就让他和我们一起旅行吧。如果他愿意这样做，我就把女儿给他。”

朋友 (péngyǒu) 回到乌伽斯那的房子，向父母报告了杂技演员所说的话。然后，父母去找乌伽斯那，并将信息传达给他们的儿子。

乌伽斯那立刻说：“我当然会和他们一起旅行。”

他的父母感到震惊和非常难过，因为他想离开他们，放弃他们努力为他提供的舒适生活方式，与地位较低的人一起旅行。他们恳求他不要这样做，但他对他们所说的一切都充耳不闻。他离开了房子，去加入了杂技演员。

他和杂技演员们住在一起，帮助他们做任何需要做的事情，因此，美丽的<lady acrobat>女杂技演员</lady acrobat>的父亲将他的女儿嫁给了<Uggasena>乌伽斯那</Uggasena>。他们周游于村庄、有大型市场的城镇和<kings>国王</kings>居住的<royal cities>皇家城市</royal cities>，并在各地表演。<Uggasena>乌伽斯那</Uggasena>和他的妻子很快有了一个<baby>婴儿</baby>。

当妻子和他们的<baby>婴儿</baby>儿子玩耍并唱歌给他听时，她称他为“<cart-driver>马车夫</cart-driver>之子”或“取<wood>木头</wood>和取<water>水</water>之子”或“一无所知之子”。<Uggasena>乌伽斯那</Uggasena>确实负责处理与<acrobats>杂技演员</acrobats>的<carts>马车</carts>有关的一切事务，例如驾驶<carts>马车</carts>，为拉<carts>马车</carts>的<oxen>牛</oxen>带来<grass>草</grass>和<water>水</water>，他搬运箱子，并安装和拆卸<acrobats>杂技演员</acrobats>表演所需的所有<equipment>设备</equipment>。当她对他们的儿子唱这些名字时，他的妻子指的是他的职责。<Uggasena>乌伽斯那</Uggasena>知道这一点，感到受辱和受伤。

当她唱歌时，他问他的妻子：“你指的是我吗？”

她回答说：“是的，我指的是你。”

他说：“既然如此，我就要逃走，离开你。”

她冷淡地回答说：“你走不走对我有什么区别吗？”

她一遍又一遍地继续唱着同样的歌曲。显然，她觉得自己不需要他，因为她的美丽、技巧以及从杂技表演中赚取的大量金钱，所以她不在乎他。

他心想：“她为什么这么傲慢？”然后他考虑到：“这是因为她作为一名杂技演员的技巧。”所以，他心想：“很好！我将学习成为一名杂技演员。”

所以，他去找他妻子的父亲，过了一段时间，他学会了岳父所知道的所有杂技动作。当他们前往村庄、城镇和皇家城市时，乌伽斯那和其他杂技演员一起表演。

有一天，他们正要前往王舍城表演，那是乌伽斯那的家乡。他告诉城镇的信使宣布：“从今天起七天后，富商的儿子乌伽斯那将向城市居民展示他的技巧。”

王舍城的居民在七天内建造了一个又一个的平台。在表演当天，乌伽斯那爬上了一根极长的杆子，并在杆顶上保持平衡。

那天早些时候，当太阳开始升起时，佛陀用他的心——他的内在之眼——看着这个世界，看到了乌伽斯那。佛陀考虑道：“他会怎么样呢？”他立刻意识到那天会发生什么。他看到，富有的商人{merchant}的儿子乌伽斯那将为了展示他的{skill}而在{pole}的顶端保持平衡，并且将会有一大{crowd}观看他的表演。而他，{the Buddha}，将会宣讲{佛法}{Dharma}的四行诗句。听到这首诗，84,000{众生 (zhòngshēng)}将会理解{佛法}{Dharma}，而乌伽斯那自己也将成为一位{阿罗汉}{arahant}。{the Buddha}知道乌伽斯那现在已经准备好领悟{佛法}{Dharma}了。

所以{佛陀}{Buddha}和他的许多{僧侣}{monks}一起走进了{王舍城}{Rajagaha}{city}，去接受他们当天的{食物}{food}。

{佛陀}{Buddha}进入{city}之前的一刻，乌伽斯那向观众示意鼓掌。他在{pole}的顶端保持平衡，在空中翻筋斗，然后双脚落地，再次在{pole}的顶端保持平衡。

就在那时，佛陀进入了{city}，并有意让人群看他而不是乌伽斯那。当乌伽斯那看着观众，看到他们都没有看他时，他感到非常失望。他想：“这是一个我花了一年时间才完善的特技，但是当{Buddha}进入{city}时，观众没有看我，而是看{Buddha}。我的表演彻底失败了。”他只是坐在{pole}上，深感{despair}，觉得自己完全没有价值。

{Buddha}知道乌伽斯那{mind}中的想法，便对尊者目犍连说：“去告诉富有的{merchant}的{son}，{Buddha}要他展示他的{skill}。”

尊者目犍连走到杆子底部，对乌伽斯那说：“请看，乌伽斯那，拥有强大力量的杂技演员。为人群表演；让人群微笑。”

当乌伽斯那听到这位伟大僧侣的言语时，他很高兴，心想：“毫无疑问，佛陀想看看我的技巧。”

当他在杆顶保持平衡时，他说：“请看，目犍连，拥有强大智慧和力量的人。我为人群表演；我让人群微笑。”

然后他从杆顶跳到空中，翻了比以前多两倍的筋斗，然后双脚着地，再次在杆顶上保持平衡。

佛陀说：“乌伽斯那，一个有智慧的人应该放下对过去、现在和未来事物的执着；然后他应该从出生、衰老、疾病和死亡中获得解脱。”然后佛陀说了以下偈语：

放下过去，放下未来和现在；当你的心从
世界万物中解脱出来，你就不会再次经历
生与灭。

这意味着放下，不要执着于过去、现在和未来。当我们释放执着——当我们放下我们所执着的——那么我们会开悟，并且不必在未来的生活里受苦。

在本课结束时，有 84,000 众生 (zhòngshēng) 明白了佛法。乌伽斯那甚至在他站在杆的顶端时，就成为了一位阿罗汉，并获得了更高的力量。

他立刻从杆上下来，走到佛陀面前，向他鞠躬，并恭敬地请求佛陀允许他成为一名僧侣。

佛陀伸出右手说：“来吧，僧侣！”

就在那一刻，僧侣所需的八件物品出现了——上衣、下衣和外袍，一个钵，一把剃刀，一根缝补用的针，一条腰带和一个滤水器。突然，乌伽斯那看起来像一位老僧侣。

僧侣们对乌伽斯那作为一名杂技演员的生活感到好奇，问他：“朋友 (péngyǒu) 乌伽斯那，当你从那根长杆上下来时，你没有任何恐惧吗？”

乌伽斯那回答说：“朋友，我没有恐惧。”

僧侣们去见佛陀说：“主，乌伽斯那说‘我没有恐惧’；他说的不真实——他在说谎。”

佛陀回答说：“僧侣，那些像我的儿子乌伽斯那一样放弃了执着的僧侣，没有恐惧或担忧。”然后他说了以下诗句：

“他切断了一切束缚他的东西，不再颤抖，超越了束缚，摆脱了枷锁——我称那人为婆罗门。”

僧侣们想知道，当一个人为了娶一个漂亮的杂技演员的妻子，在成为僧侣之前四处做杂技演员，怎么会成为阿罗汉——在智慧上如此先进呢？他们开始讨论这个问题。其中一人说：

“朋友，一个像这位僧侣一样具备成为阿罗汉的必要条件的僧侣，怎么会为了一个杂技演员的女儿而和杂技演员们四处奔波呢？他又怎么会具备成为阿罗汉的必要条件呢？”

佛陀走到他们面前，问道：“僧侣，你们聚集在这里讨论什么呢？”当他们告诉他时，他说：“僧侣，这两件事都是通过同一个

情况。”

然后他告诉了他们下面这个过去的故事：

很久以前，一对年轻夫妇用手推车装载了大量食物，准备分发给正在为过去佛陀（名为迦叶佛）的舍利建造金色神殿的工人。在他们前往给劳工送食物的路上，他们看到一位僧侣进入城市接受食物。这位年轻女子看着僧侣，对她的丈夫说：

“这位高贵的僧侣正在进入城市寻求食物，而我们的手推车里有这么多食物。取他的钵来，我们给他食物吧。”

丈夫走到僧侣那里，取来他的钵，然后他们用食物装满它，并放在僧侣的手中。当他们这样做时，他们都许愿说：“主，愿我们能够领悟您所见的真理。”

这位僧侣是一位阿罗汉，因此他可以展望未来，看看他们的愿望是否会实现。他看到它将会实现，于是他笑了。这对夫妇不知道他是一位阿罗汉，也不知道他为什么微笑，所以他们以为他只是假装知道一些事情。妻子对她的丈夫说：“这位高贵的僧侣笑了；他一定是个演员。”

丈夫同意道：“他的确一定是这样，我亲爱的妻子。”

这对夫妇去世后，他们转世为天界的神，后来妻子转世为杂技演员的女儿，丈夫转世到富商家庭，成为乌伽斯那。因为在前世，他同意他的妻子说僧侣的微笑只是在表演，所以他不得不和演员们——杂技演员们一起四处奔波。但是因为他给一位阿罗汉提供了食物，那件善行成为他成为阿罗汉的原因。

与此同时，杂技演员的女儿，她的丈夫现在已经成为一名僧侣，她心里希望，“无论我的丈夫将来达到什么境界，我也将达到。”这导致她被任命为尼姑进入佛陀的僧伽，后来她也成为了一位阿罗汉。

问题：

1. 乌伽斯那回到家后做了什么，来向他的父母表明他有多想娶这位杂技演员？（他把自己扔在床上，拒绝吃饭，并说如果他不能拥有她，他就会死）
2. 当乌伽斯那同意与杂技演员一起旅行，娶杂技演员的女儿时，乌伽斯那的父母有什么感受？（他们感到震惊和非常沮丧）
3. 当他的妻子唱歌给他们的婴儿听，称他为“手推车夫的儿子”和“一无所知的儿子”时，乌伽斯那有什么感受？（受到侮辱和伤害）
4. 当乌伽斯那在杆顶翻筋斗，而佛陀进入城市时，人群看向了谁？（佛陀）
5. 当人群看着佛陀而忽略他时，乌伽斯那有什么感受？（充满失望，深感绝望，完全一文不值）
6. 当佛陀教导乌伽斯那放下执着，然后乌伽斯那成为阿罗汉时，乌伽斯那在哪里？（在杆顶）

佛陀说了什么：

“舍弃过去，舍弃未来，舍弃现在，你将到达存在的彼岸。心于一切解脱，你将不再经历生与老。”

“放下过去，放下未来，放下现在。已经到达存在的尽头，心从所有（受条件限制的事物）中解脱出来，你将不再经历生与衰。”

法句经 348 (24:15)

佛法讨论 - 执着和无常：

“执着”是什么意思？我们对于我们喜欢或想要保留的任何事物的感受。是我们对我们喜欢的任何事物的依恋、想要拥有或想要保留的欲望。我们可以执着于某些朋友、宠物、玩具、运动、电子游戏、最喜欢的活动、最喜欢的地方、最喜欢的食物、智能手机、社交媒体和许多其他事物。你最执着的是什么？我们都有很多很多我们执着的事物。我们对某些事物的执着程度很深，而对其他事物的执着程度则没有那么深。有时我们可能对某些事物过于执着。

乌伽斯那对女杂技演员过于执着。

当我们过于执着时，会出现什么问题？正如我们从乌伽斯那身上看到的那样，我们可能会过于关注我们所执着的事物，以至于忘记了重要的事情，例如我们的家庭和我们的责任。他非常痴迷于女杂技演员，甚至在不了解她任何情况的情况下，他忘记了他所拥有的一切——他的家庭、朋友、社区、生活方式、教育和财富。你有没有因为你强烈执着的最喜欢的事物而忘记了重要的事？例如，你是否曾经因为太专注于玩游戏而忘记做一些重要的事情？

乌伽斯那对其他事情非常执着，一旦他学会了当一个杂技演员。你能猜到那是什么吗？他的杂技技巧和来自观众的钦佩。我们怎么知道他如此执着？因为当他没有得到钦佩时——当他被忽视时——他陷入了深深的抑郁、绝望，并感到自己毫无价值。因此，当我们对某件事物过于执着时，可能出现的另一个问题是，如果我们无法拥有它或当我们不再拥有它时，我们会感到非常沮丧。例如，如果不允许我们拥有它，或者如果有人把它拿走，我们就会变得沮丧、不尊重、具有攻击性、愤怒，甚至暴力，扔东西或打人。

即使我们拥有我们所执着的事物，它能给我们带来快乐吗？它确实能给我们带来一段时间的快乐，但不能给我们带来完全令人满意、持久的幸福。这是为什么呢？因为一切事物都在变化。事物在变化：事物变得陈旧、破碎、损坏、丢失或被盗；事物来来去去。人在变化：他们的兴趣在变化，或者他们让我们失望，搬走，或者找到其他朋友。环境在变化：有时我们成功，有时我们不成功，有时我们赢，有时我们输，有时我们受到钦佩，有时我们受到批评或被忽视；更好的事物变得可用；流行的事物变得不受欢迎。而我们在变化：我们的兴趣在变化，我们的感觉在变化，我们经常想要新的事物。后来给我们带来巨大快乐的事物可能根本不会给我们带来任何快乐，甚至是最深的失望。

一切事物都在变化，而且是无常的；它不会永远持续下去。当我们知道这一点时，我们就可以避免像乌伽斯那 (Uggasena) 那样，对一个朋友 (péngyǒu) 或

一件事物过于执着，以至于我们疏忽 (neglect) 了其他人和其他重要的事物。

而且，如果我们记住一切事物都会发生变化，当我们无法得到我们想要的东西时，我们就可以开始平静我们的愤怒或抑郁情绪。

同时，记住我们从损失、失败、批评和失望中学习；我们学习如何下次做得更好，以及我们学习如何应对变化。

这就是我们如何开始放下极端的执着。佛陀教导我们要放下对过去、现在和未来事物的执着。

我们执着于过去、现在和未来的哪些事物呢？

过去就是我们的记忆。当我们对过去的事物——我们的记忆过于执着时，思考已经发生的事情——那么我们可能会感到悲伤、沮丧或分心，无法专注于现在正在发生的事情，然后我们会错过我们现在拥有的机会。

现在就是当下。如果我们对现在的事物过于执着，那么我们会想要保持享受我们现在正在享受的东西。当它变化时，我们会感到沮丧或生气。对未来的执着意味着我们的希望和期望。如果我们对我们的希望和期望过于执着，那么当事情不顺利时，我们会感到非常失望或生气。

当我们记得不要太执着，一切都在变化且是无常的，那么我们可以减少所有那些不愉快的感觉。

在故事中，佛陀也教导僧侣们，放下执着的人没有恐惧或担忧。让我们看看这如何应用于我们。

If you are trying to win a competition, how would you feel when others start winning?
You might worry or fear that you are going to lose.

That can be a good way to motivate yourself to perform better, to try harder to win.
但是，如果我们过于执着于我们获胜 (huòshèng) 的希望 (xīwàng) 或期望 (qīwàng)，那么我们可能会有太多的担忧或恐惧，以至于我们失去注意力 (zhùyìlì) 并且表现得更糟，或者如果我们没有获胜 (huòshèng)，我们可能会非常沮丧并成为一个人“缺乏体育精神的人 (quēfá tǐyù jīngshén de rén)”。

如果你正试图交一个新朋友 (péngyǒu)，如果那个人 (rén) 忽略你，你会有什么感觉？
你可能会担忧或恐惧他们不喜欢你。

如果你太执着于把那个人 (rén) 当作你的朋友 (péngyǒu)，你可能会开始表现得专横跋扈、过度控制、沮丧或嫉妒，这可能会使那个人 (rén) 更不愿意成为你的朋友 (péngyǒu)。

对于我们的幸福 (xìngfú) 和整体幸福 (xìngfú) 而言，学会不要太执着比总是得到我们想要的更重要。

我们可以爱其他的众生 (zhòngshēng)，我们可以享受事物 (shìwù)、比赛 (bǐsài) 和其他活动 (huódòng)，我们可以体验和享受乐趣，并为未来计划和希望 (xīwàng)。但是我们记得一切都会变化，没有什么会永远持续下去，所以我们趁它还在的时候享受它，我们不期望 (qīwàng) 它是永久的，并给我们持续不断的快乐。当它们确实变化时，我们不会那么沮丧和受伤。

CHAPTER 10 – 男孩和精灵

从前，有一个樵夫和他的儿子一起乘坐牛拉的手推车去森林里砍木柴。傍晚，当他们返回家时，他们在墓地附近停下来吃晚餐。樵夫解开了两头牛的轭，让它们走动，这样它们也可以吃东西。

当牛在新鲜的草地上吃草时，它们走开了。樵夫和他的儿子正在享用晚餐，没有注意到牛已经走开了。当他最终注意到牛不见了时，樵夫独自一人迅速出去寻找它们，留下他的儿子和手推车看守木柴，以免被盗。樵夫四处寻找了一段时间，但没有找到牛。他怀疑它们可能已经回到了城市里的家。于是，他进了城市，在那里找到了牛。他带领它们回到城门，回到他儿子和手推车那里。

但是当他走近大门时，他看到大门已经关上了！没有办法离开这座被石墙包围的城市。他不得不把他的儿子和手推车留在墓地附近过夜。樵夫慢慢地领着牛回家，希望他的儿子独自一人过夜会没事。

与此同时，当太阳下山，天色变暗时，这个男孩意识到他的父亲今晚不会回来了。他知道他不得不独自过夜。他爬到手推车下，以躲避雨淋，并试图在长满草的地面上入睡。

就在他快要睡着的时候，他感到自己的腿被拉了一下。他意识到这不是梦，也不是他的想象。有什么东西——或者什么人——或者什么生物——在拉他的腿。是动物吗？是强盗吗？是鬼吗？

He imm立即喊道：“Namo Buddhassa！”意思是“皈依佛！”

”

的确，这个男孩的家庭都虔诚地信仰佛陀，而且男孩每天都会定期地思考佛陀的独特、奇妙的品质，例如他伟大的同情心、慈爱和力量。男孩知道，如果他想到佛陀，或者向他呼唤，佛陀会保护他。

拉他腿的众生 (zhòngshēng) 是精灵——是存在于另一个维度的众生 (zhòngshēng)。但是如果他们愿意，他们可以与人互动。他们拉男孩的腿是为了吓唬他。

但是，<style id='1'>精灵</style>们听到<style id='1'>男孩</style>呼唤<style id='1'>佛陀</style>，他们自己也吓坏了！他们知道<style id='1'>佛陀</style>非常<style id='1'>有力量</style>，而且他不会喜欢他们惊吓他的一个信徒。所以，<style id='1'>精灵</style>们觉得他们应该照顾这个<style id='1'>男孩</style>，而不是试图吓唬他。他们能做什么来照顾他呢？当然是喂他<style id='1'>食物</style>！而且，用最好的<style id='1'>食物</style>——为<style id='1'>国王</style>准备的<style id='1'>食物</style>来喂他！

其中一个精灵冲到频婆娑罗王King Bimbisara的宫殿，带来了堆满为国王准备的食物皇家托盘tray。另一个精灵留在男孩boy附近，保护他免受一切危险danger。

男孩boy没有看到精灵spirits，不知道是什么拉扯了他的腿，也不知道精灵spirits拜访了他或他们在做什么。但是突然，他看到他的父母parents就在他身边！

实际上，他认为他的父母parents是两个精灵spirits，它们以男孩boy的父母parents的形式出现。他们像对待自己的儿子son一样，从托盘tray里喂他食物food。

男孩boy高兴地吃掉了他们提供的所有美味食物food。

然后，当他的肚子饱了之后，在和他的父亲father一起砍木头wood度过了漫长的一天后，他感到非常疲倦。他很快就睡着了，感到满足，没有任何恐惧Fear。

精灵spirits知道国王king会因为他的皇家食物food托盘tray不见了而感到不安，并且会派遣他的士兵men出去寻找它。如果他们发现男孩boy拿走了它，他们会指责男孩boy偷了它，精灵spirits不想让他惹上麻烦。因此，在宫殿palace里，精灵spirit写了一条关于托盘tray的信息message，这条信息message只有国王king才能看到。

早上，国王的士兵发现国王的食物托盘不见了。他们非常沮丧，在整个宫殿里四处寻找。国王发现了精灵留下的信息，并指示他的士兵去哪里寻找托盘。国王的士兵来到手推车所在的地方，在手推车里木柴中发现了国王的食物托盘。他们还发现了那个男孩，仍然睡在手推车下面。士兵们带着托盘把他带到了频婆娑罗王那里。

国王问那个男孩：“这个托盘是怎么出现在你的手推车里的？”

男孩回答说：“陛下，我当时独自一人为我的父亲看守着装满木柴的手推车，他去找我们吃晚饭时走失的牛。晚上，我的父母来给我送食物，他们用这个托盘带来的。”国王问道：“我的士兵找到你的时候你是一个人。你的父母为什么要给你送食物，然后把你一个人留下？”

男孩回答说：“我吃完饭后，感到很满足，没有任何恐惧地上床睡觉了。我知道的只有这么多，仅此而已，陛下。”

国王命令他的士兵将男孩的父母带到宫殿。国王问他们：“

“昨晚发生了什么事？”

父亲解释说，他在城市里找到了丢失的牛，但无法离开城市把他的儿子和手推车带回家，因为城门已经关闭了一夜。因此，他和他的妻子整夜都呆在家里。

国王问这个男孩：“昨晚你看到你的父母之前，发生了什么不寻常的事情吗？”

男孩说，在他的父母来之前，他感到有什么东西在拉他的腿，他喊道：“皈依佛。”

国王询问了父母关于男孩对佛陀的了解。父母告诉他，他们的儿子总是正念于佛陀的独特品质。

从男孩和他父母的这些陈述，以及留在宫殿关于托盘的神秘信息中，国王知道发生了一些不寻常的事情。男孩曾在墓地附近，当他感到腿被拉扯并向佛陀呼救时，他没有危险，并且受到了很好的对待。也许有些精灵参与其中。只有佛陀才会知道真理。

所以，他带着男孩和他的父母去见佛陀。

国王问佛陀：“对佛陀的独特品质的正念是唯一能防止邪恶和危险的方法吗？还是对佛法的独特品质的正念同样有效和强大？”

佛陀回答说：“国王，我的学生！对佛陀的正念不是唯一能防止邪恶和危险的方法。对任何六种感官的正念也是防止邪恶和危险的良好保护。”

所以，佛陀教导说，正念地关注一个人所见、所听、所感、所闻、所尝或所想，有助于保护我们免受任何邪恶的危险。此外，思考佛陀也能给我们保护。

佛陀就佛法进行了一次谈话，之后男孩和他的父母达到了觉悟的第一个层次。

问题：

1. 为什么父亲晚上无法回到儿子身边？（城门已关）
2. 发生了什么事让男孩在入睡时感到害怕？（他感到有什么东西在拉他的腿）
3. 当男孩感到害怕时，他立刻想到了什么？（佛陀）

4. 当男孩向佛陀呼唤时，精灵们想做什么？（他们想照顾他并给他食物）
5. 男孩知道精灵拜访过他吗？（不知道）
6. 为了确保男孩不被指控偷窃国王的托盘，精灵做了什么？（它留下了一条只有国王才能看到的信息）

佛陀说了什么：

“Suppabuddham pabujjhanti sadā Gautama sāvaka, yesam divā ca ratto ca, bhāvanāya rato mano.” “乔达摩的学生总是完全警觉和保持警惕，他们日夜都喜欢冥想。”

法句经301 (21:12)

佛法讨论 – 恐惧和正念：

想象一下，如果你独自一人，不得不在晚上睡在外面，突然你感觉到有什么东西在拉你的腿，你会有什么感觉。你可能会感到害怕！故事中的男孩可能也感到害怕。但是，他知道该怎么做。他做了什么？他向佛陀呼救。为什么他在遇到危险时会立刻想到佛陀？因为他经常想到佛陀。思考佛陀是他的习惯。所以，当他震惊并需要帮助时，他的第一个想法就是佛陀。

你有没有感到非常害怕过？你有没有呼救？如果你的母亲或父亲在附近，也许你会向他们呼救。但是，如果你是独自一人，你会向谁呼救？你会想到佛陀来寻求保护吗？

正如我们在故事中学到的，思考佛陀可以保护我们。但是，如果佛陀不再居住在地球上，我们仍然可以通过思考他来获得保护吗？是的！我们不需要佛陀的身体来帮助我们。正如他所教导的，我们只需要正念地想着他，在遇到危险或感到害怕时想着他。

然后我们的心与佛陀的力量连接，它会保护我们。

佛陀也说，其他类型的正念也会保护我们。正念到底是什么意思？

这意味着我们完全意识到当下这一刻。我们把我的心放在当下——此时此地，而不是在过去或未来。在每一个时刻，一个时刻紧接着另一个时刻，我们完全意识到——看到、听到、尝到、闻到或感觉到。我们时时刻刻都意识到我们通过五种感官所接收到的每一种感觉：

我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头或皮肤。

我们或者期待别的东西发生的感情发生或者随着条件或者计划或者分析某件事情。

为了练习正念，闭上我们的眼睛更容易，因为我们的眼睛接收了太多的信息，以至于我们很容易迷失在对我们所看到的事物的想法中。而且，在一个安静的地方独自静坐更容易，这样我们就不会因为我们的身体移动

四周，或他人的活动 (huódòng)，或任何大声的声音而分心。

当我们闭着眼睛静坐时，我们会注意到听到的任何声音。我们注意到皮肤上的感觉——例如衣服与身体的摩擦，凉风，以及

温暖的阳光，我们的脚趾互相接触，我们的手指互相接触，我们的眼睑在我们的眼睛上，我们的舌头抵着我们的牙齿，我们腿下的座位或地板。

我们可以在感到焦虑、担忧、不快乐或无聊时，随时练习几秒钟或几分钟，这样我们会感觉更好、更放松。

这种正念如何保护我们？

我们会变得更加警觉，并意识到周围的环境，因此我们可以在任何危险靠近之前感知到它，然后我们就可以逃脱或避免它。而且，我们的心变得平静，因此我们可以更清楚地思考，找到问题的解决方案，并且

这样我们才不会以一种我们以后可能会后悔的方式做出反应。此外，正念使我们的心远离我们可怕的想法，因此它有助于减少我们的恐惧；它帮助我们不要变得如此恐惧以至于惊慌失措。它使我们的心远离我们对疼痛或糟糕的经历会继续伤害我们而不会消失的恐惧。

当我们具有正念时，我们的心充满了平静的想法，所以没有空间容纳忧虑、恐惧和不愉快的想法。这样，我们就不会担心以后可能发生的事情，也不会对已经发生的事情感到难过。

正念至少可以让我们暂时摆脱忧虑。

保持正念并不意味着一切都会好起来，我们永远不会受到伤害。有时我们必须体验过去负面业力的影响。我们不知道过去的生活中做过什么，但我们都有过去的负面业力。所以，我们的人生中会有痛苦的、不愉快的或可怕的经历。我们已经做过的任何事情都无法挽回，所以我们必须体验结果。但是，如果我们有正念，或者如果我们专注于佛陀，那么我们的经历就不会那么可怕或糟糕；我们的心会变得更加平静，我们可以更好地应对。

每当我们想到佛陀，每当我们正念时，我们都在创造功德——善业——这是获得良好体验的原因。我们正在为自己建设美好的未来。

而且，就像故事中的男孩一样，我们越是习惯于想到佛陀，或练习正念，就越容易记住在某些事情让我们害怕或事情出错时保持正念或想到佛陀。

此外，当我们养成练习正念的习惯时，我们会越来越意识到周围发生的事情——我们的心变得更加敏锐和警觉——我们会注意到所有的小事物，而当我们的心的分散注意力，当我们迷失在我们的想法中时，我们可能会错过这些小事物。

CHAPTER 11 – 热油袭击

一位名叫邬多罗的年轻的女士和她的父母是非常虔诚的佛教徒。邬多罗的父亲安排她嫁给一个有钱人的儿子。但是她结婚后，在丈夫的家很不快乐，因为她的丈夫不允许她向佛陀供养食物或听他讲授佛法。她的丈夫说，如果她这样做，她就不会在家为他做饭，打扫房子和洗好的衣服。

她告诉她的父亲：“你为什么把我放在这个笼子里？在这里我不能见到任何僧侣，也没有机会做任何功德！”

她的父亲为她感到难过，所以他给了她一大笔金钱。她要求她的丈夫允许她用她的金钱雇用一位女士为他做饭和打扫几天。他给了她许可，然后邬多罗雇用了一位名叫西丽玛的女士来做这些杂务十五天。

在此期间，邬多罗小心地在家准备了大量的食物，每天的膳食都带给佛陀和他的僧侣。第十五天，她的丈夫正在观察她，因为她正忙着在厨房准备食物带到寺院。

然后他笑了笑，自言自语地说：“她真傻！她不知道如何享受生活。她正在用这种食物供养仪式来让自己疲惫不堪！”

西丽玛看到他笑了。她以为他在对她笑。她感到受宠若惊，因为这个富有英俊的男人在对她笑。所以，她不想让他再做邬多罗的丈夫了；她想独自拥有他。她忘记了她是受邬多罗雇佣并由邬多罗支付报酬的。

突然，她想摆脱邬多罗。她非常嫉妒邬多罗的美丽，并嫉妒邬多罗嫁给了这个英俊富有的男人。

炉子上有一罐油在加热。她无法控制自己，走到炉子旁，拿起一勺滚烫的油，打算倒在邬多罗的头上。

邬多罗看见西丽玛走过来。邬多罗对西丽玛没有憎恨或愤怒，也没有敌意——没有恶意——对她。

邬多罗想，“因为西丽玛照顾了所有的家务，我才能听闻佛法，侍奉佛陀和僧侣，并进行其他功德行为。我感到非常感激，非常感谢西丽玛。”

突然，西丽玛走得很近，从西丽玛脸上残酷的表情，邬多罗意识到西丽玛要做什么——她要将滚烫的油泼到她身上！

尽管如此，邬多罗并没有恶意——她不想伤害西丽玛。邬多罗坚定地决心：“如果我对西丽玛有任何恶意，愿这沸腾的油烧伤我。如果我对她没有恶意，愿它不会烧伤我。”

西丽玛迅速拿起勺子，将油倒在邬多罗的头上。但是，由于邬多罗对西丽玛没有任何敌意，热油就像冷水一样无害！

西丽玛 ожидала, что 邬多罗 会因疼痛和愤怒而尖叫，但她什么也没听到。她想，“油一定变冷了！”于是，她跑去拿另一勺滚烫的热油。

邬多罗的助手抓住了西丽玛，并因她做了如此可怕的事情而殴打她 g.

邬多罗的头发和布上滴着油，她阻止了助手殴打西丽玛，并告诉他们：“不要打她，给她涂上治疗药膏。”

西丽玛这才想起，邬多罗雇佣她为她工作。她为自己所做的事情感到非常羞耻——试图伤害给予她工作的那位女士。

她向邬多罗哭喊道：“夫人，请原谅我！”

Uttara r她回答说：“我有我的父亲，我会问他是否应该接受你的道歉” .”

西丽玛说：“我会去见你的父亲，并为我对你所做的事情向他道歉。”

邬多罗解释说：“当我说‘我的父亲’时，我不是指带我进入这次重生的父亲。我说的是我的父亲佛陀，他帮助我打破了轮回，他教导我佛法，也就是圣谛。”

西丽玛回应说：“请带我去见佛陀！”

邬多罗同意了，并安排西丽玛在第二天在邬多罗的房子里向佛陀和他的僧侣们提供膳食。

膳食过后，佛陀得知了西丽玛和邬多罗之间发生的事情。西丽玛承认她对邬多罗做了错事，并恳求佛陀劝告邬多罗原谅她。

The Buddha 问邬多罗：“当西丽玛把沸油倒在你的头上时，你有什么感觉？”

邬多罗回答说：“主，因为我感谢西丽玛，我决心不发脾气，也不对她有任何恶意。我只向她散发我的慈爱。”

佛陀称赞她说：“做得好，做得好，邬多罗！通过没有任何恶意，你已经能够战胜一个通过仇恨虐待你的人。”

他补充说：“通过慷慨，你应该征服吝啬的人；通过说{truth}，你应该征服说谎的人。”

{the Buddha}劝{Uttara}原谅{Sirima}，而{Uttara}照做了。

问题：

1. 为什么{Uttara}对她的{husband}不满意？（他不允许她向{Buddha}做{offerings}，见任何{monks}，或听{Dharma}）
2. 为什么{Sirima}对{Uttara}感到嫉妒？（她嫉妒{Uttara}的{beauty}，并且嫉妒{Uttara}嫁给了富有的英俊男子）
3. 为什么{Uttara}对{Sirima}感到感激？（因为{Sirima}照顾了所有的家务，所以{Uttara}可以听{Dharma}并向{Buddha}和{monks}提供{food}，并进行其他{merit}行为）
4. 当邬多罗意识到西丽玛要将热油倒在她身上时，她对自己说了什么？（如果我对西丽玛有任何恶意，愿油烧伤我；如果我对西丽玛没有恶意，愿它不烧伤我）
5. 邬多罗被油烧伤了吗？（没有）
6. 当她的助手殴打西丽玛时，邬多罗做了什么？（她告诉他们停止殴打她，而是用治疗药膏擦拭她）

佛陀所说：

“Akkodhena jine kodham, asādhum sādhunā jine, jine
kadariyam dānena, saccena alikavādinam.” “以不愤怒征服愤怒，
以善良征服邪恶，以慷慨征服吝啬鬼，以真理征服说谎者。”

法句经 223 (17:3)

佛法讨论 - 恶意和慈爱：

西丽玛出于嫉妒，袭击了她的雇主邬多罗。她突然想伤害她。
这种情绪被称为恶意。

恶意是一种敌意，想要伤害某人，或希望他们受到伤害或感情受到伤害的感觉。

恶意通常伴随着愤怒、憎恨、嫉妒或复仇（想要报复）而产生。如果有人嫉妒我们从他人那里获得的关注，或者我们的技巧、我们的才华、我们的人气或我们的外貌，他们可能会对我们怀有恶意。

想象一下，如果有人攻击你、打你或以某种方式伤害你，你会如何反应。很自然地，我们可能会感到愤怒，对他们大喊大叫，远离他们，并将他们的行为报告给负责任的成年人。

我们这样做是为了保护自己，作为一种警告，并表明我们不会让他们再次虐待我们。但之后，当他们不再和你在一起时，你对他们感觉如何？我们中的一些人可能会感到恶意，并想反过来伤害他们，或者希望他们受到伤害，以便他们“吸取教训”并且永远不再这样做。

但是恶意能帮助我们感觉更好吗？不能。

它使我们更加紧张；当我们看到甚至想到这个人时，我们会感到紧张。它使我们的心中充满了关于这个人的不好的想法；这些想法是不愉快的。因此，在这个人伤害我们之后很久，我们还在用这种压力伤害自己。

我们如何避免恶意的压力感？

首先，我们可以通过记住他们的不良行动——他们的负面业力——会自动惩罚他们来使自己平静下来；我们没有必要惩罚他们。

记住，如果我们惩罚他们，那么我们会增加自己的愤怒和恶意，并且我们可能会为自己制造负面业力。而且，他们可能会报复并反过来伤害我们。因此，既然没有必要惩罚他们，我们可以放松并考虑更好的事物。

接下来，我们可以通过记住他们试图伤害我们是因为他们自己的疼痛，他们自己的苦难来平息我们的愤怒和恶意。当没有人快乐时，没有人会攻击或威胁另一个人；这是因为他们感到非常不快乐，所以他们想伤害他人。我们可以尝试对他们的苦难感到同情心。如果他们快乐、和平且免受苦难，那么他们就不会想伤害他人

所以，我们可以祝愿他们幸福、和平，远离苦难。

如果这个人是朋友 (péngyǒu)、兄弟、姐妹、你不认识的人，或者不是通常行为不端的人，或者他们道歉了，你可以假设——或者告诉他们——他们一定过得很糟糕，才会对你如此不满。

所以你可以原谅他们，至少在你的心，并祝愿事情对他们好转。
然后，就更容易再次与他们友好相处。

另一种避免恶意带来的压力感的方法是，想想这个人的优点——他们对你做的善意或有帮助的事情。然后，像邬多罗一样，你可以对他们给你的善意或帮助感到感激。

或者，想想他们的不良行为帮助你学会了控制你的愤怒和恶意，并练习耐心。

这样，他们帮助你成为了一个更好的人。你可以对此心怀感激。

最后，我们可以通过练习慈爱来平息我们的愤怒和恶意。

像Uttara一样，我们可以将我们的慈爱辐射到那个人以及所有方向的众生 (zhòngshēng)，就像蜡烛的火焰在黑暗的房间里散发光芒，或者像太阳在黑暗的空间里向四面八方散发光芒一样。

当我们练习慈爱冥想时，常常更容易对他人的愤怒和恶意感

慈爱冥想的一个例子是大声说出并思考：愿我健康、快乐与和平。愿我的家庭和
朋友健康、快乐与和平。愿所有愤怒、憎恨、有害或嫉妒的众生 (zhòngshēng)健康、快乐与和平。愿所有众生 (zhòngshēng)健康、快乐与和平。

第 12 章 - 头骨

从前有一个人名叫梵耆莎，他有一种非常 необычный 的才能。他能够通过敲击死者的头骨来判断死者转世到哪个世界。

他会敲击一个头骨，然后说：“这是转世到地狱世界的人的头骨。”

He 会敲击另一个头骨，然后说：“这个人已经转世为动物。”

他会敲击另一个头骨，然后说：“这个人已经转世为鬼魂。”

然后他会敲击另一个头骨，然后说：“这是转世到人类世界的人的头骨。”

他会敲击另一个头骨说：“这个人已经转世到天界。”

许多人请他来敲击家庭成员、朋友 (péngyǒu) 或已故敌人的头骨，以预测那个人的未来存在。人们非常想知道，这个人一生中的好或坏行为是否会带来幸运或不幸的重生——是导致在天堂获得有回报的来生，还是导致在地狱获得惩罚性的来生，或者成为鬼魂或动物。他们希望确保他们所爱的人有一个好的转世。因此，许多人都愿意为梵耆莎的特殊才能支付金钱。

在他居住的城镇里，有一群婆罗门士兵心想：“我们可以利用这个人来占全世界人的便宜！”他们计划带他去印度各地，说服各地的人们给他们金钱，让梵耆莎讲述他们的亲人在死后发生了什么事。这些婆罗门认为这会让他们变得富有和出名！

他们给他穿上红色长袍，让他看起来像一位重要且受人尊敬的圣人。他们把他带到全国各地的城镇和村庄，成群结队地旅行，对遇到的每个人说：

“这位圣人梵耆莎可以通过敲击死者的头骨来判断他们已经转世到哪个世界。请他告诉你你的家庭成员已经转世到哪个世界。”

人们会根据自己拥有的财富多少，给他十块钱、二十块钱或一百块钱，给他看一具尸体，并询问这个人的转世情况。

有一天，梵耆莎和他的团队到达舍卫城，并在佛陀著名的祇园精舍附近的露营。早餐后，他们惊讶地看到人群走向寺院，手里拿着香水、花环和水果。

来自梵耆莎团队的士兵问这些人，“你们要去哪里？”

镇上的人回答说：“去寺院听佛法。”

婆罗门士兵问道：“你们去那里能得到什么？”

他们不等别人回答，就说：“没有人比得上我们的圣人梵耆莎。他可以通过敲击死者的头骨来判断他们在哪个世界重生。问问他你的亲戚在哪个世界重生了吧。”

The people of 舍卫城回答说：“梵耆莎知道什么？没有人比得上我们的老师。”

朋友反驳道：“没有人比得上梵耆莎！”

不久，梵耆莎团队的士兵和城镇居民开始互相争论。

最后，城镇居民——佛陀的信徒——说：“现在，让我们去 **выяснить** 一下谁知道的更多，是你的梵耆莎还是我们的老师。”

他们带领梵耆莎和他的团队去了寺院。

佛陀知道他们正在赶来，在他们到达之前，他要求一位助手给他带来一些人头骨。助手带来了五个头骨，佛陀将它们排列在他座位附近的一排。佛陀知道，其中一个头骨的主人已经转世到地狱道，第二个头骨的主人转世到畜生道，第三个头骨的主人转世为人，第四个头骨的主人已经转世到天道。第五个头骨的主人已经成为阿罗汉。

当梵耆莎和他的朋友到达时，佛陀问梵耆莎：“有人说，你敲击死人的头骨就能知道他们已经转世到哪个世界，你就是那个人吗？”

“是的，”梵耆莎说。

佛陀指着第一个头骨问道：“那么这是谁的头骨？”

梵耆莎敲了敲头骨说：“这是个在地狱里转生的人的头骨。”

佛陀惊叹道：“好，好！”并为他鼓掌。

然后佛陀问了接下来三个头骨的情况，梵耆莎回答时没有犯任何错误。佛陀为他给出的每一个答案都鼓了掌。最后，佛陀指着第五个头骨。

“这是谁的头骨？”佛陀问道。

梵耆莎像敲击其他头骨一样敲击着第五个头骨。他沉默不语。

然后他说：“我不知道这个人已经转世到哪个世界了。”

佛陀说：“梵耆莎，你不知道？”

“不知道，”梵耆莎回答说，“我不知道。”

佛陀说：“我知道。”

然后梵耆莎问他：“教我这个咒语。”

佛陀回答说：“我不能教给没有被任命为僧侣的人。”

梵耆莎心想：“如果我只知道这个咒语，我就会成为整个印度最有名的人。”他不想因为不知道死者出生在哪里而感到尴尬，或者因为猜错了——说一个邪恶的人去了天界，或者一个好人去了地狱道。那样人们就会对他失去尊重。他认为他可以只从佛陀那里学习某种魔法咒语或技巧，来找出拥有第五个头骨的人转世的地方。

梵耆莎转向他的小组，告诉他们他想学习找出拥有第五个头骨的人转世的地方的技巧。他说他会尽快从佛陀那里学到它。

他告诉他们：“在这里待几天。我打算被任命为僧侣。”

这群人住在寺院附近的营地，梵耆莎被{Buddha}任命为僧侣，并加入了其他僧侣的行列。然后他被称为尊者梵耆舍。

僧侣们指示尊者梵耆舍{meditation}身体的32个部分，并重复指示的第一{words}。他非常仔细地遵循他们的指示，非常勤奋地练习{meditation}。

在接下来的几天里，每当尊者梵耆舍看到他那群{brahmins}时，他们都会问他，“你学会这项技术了吗？”

每次，他都回答说：“稍等一下！我正在学习它。”

几天后，尊者梵耆舍开悟成为一名{arahant}。

这群{brahmins}再次问他：“你学会这项技术了吗？”

这次，他回答说：“朋友，我现在无法学习它。”

一些僧侣听到了这段对话，便去见佛陀，说：“主啊，这位僧侣说的不真实；他犯了不诚实 (bù chéngshí) 的罪。”

佛陀回答说：“僧侣，不要这么说。僧侣，我的儿子现在了解所有众生 (zhòngshēng) 的逝世和重生。”

他继续说了这些诗句：“他以各种方式了解众生 (zhòngshēng) 的死亡和出生，他超脱、守纪、觉悟，我称他为真正的婆罗门。”

“那些未来不为人、精灵或神所知的人，污染已被摧毁，是阿罗汉，我称他为真正的婆罗门。”

问题：

1. 婆罗门 men 想对梵耆莎做什么？（利用他说服整个印度的人给他们金钱）
2. 他们希望带着梵耆莎在全国各地走动，会发生什么事？（他们会变得富有和出名）
3. 梵耆莎和他的团队最终是如何拜访佛陀的？（舍卫城的人在他们的团队就谁的老师知道的更多，是佛陀还是梵耆莎发生争执后，将他们带到了佛陀那里）
4. 梵耆莎在敲击第五个头骨时说了什么？（他说他不知道这个人转世到哪里了）
5. 梵耆莎为什么成为一名僧侣？（这样他就可以学习这种技巧，找出第五个头骨的主人转世到哪里了；佛陀说他必须成为一名僧侣才能学会）
6. 梵耆莎最终知道第五个头骨的主人发生了什么事吗？（是） s)

佛陀说了什么：

“知悉断绝于众生 (zhòngshēng)，以及所有转生，无染善逝 (Shànshi) 佛陀，我如是说。

brāhmaṇaṃ.”

*style id="1">Yassa</style> gatiṃ na jānanti, <style id="2">deva</style> <style id="3">gandhabbāmānusa</style>, khilāsavāṃ <style id="4">arahantā</style>, tamahaṃ brūmi 人们不知道谁去往何处，天 (tiān)，乾闥婆和人类 (Gāntāpó hé rénlei)，已灭尽烦恼的阿罗汉 (Àluòhàn)，我称他为<style id="5"> </style>

brāhmaṇaṃ.”

“他以各种方式了解众生的死亡和出生，他超脱、守戒和开悟，我称他为真正的婆罗门。”

“那些未来对人、精灵或神来说都是未知的，污染被摧毁，是阿罗汉，我称他为真正的婆罗门。”

法句经 419, 420 (26:37, 26:38)

佛法讨论 - 力量：

这群士兵想利用梵耆莎来赚钱和出名。他们想利用他的力量，这样他们也能变得强大——拥有金钱和名誉。当他们去舍卫城时，他们想说服人们梵耆莎比佛陀更有趣、知识更渊博。他们对佛法或向佛陀学习任何东西都不感兴趣；他们只是想要

为了赚钱。

当他第一次见到佛陀时，梵耆莎对佛法感兴趣吗？

不，他只对展示他的力量感兴趣，当它不足以确定第五个头骨的转世时，他想通过学习一种技术来增强他的力量，以确保他能继续预测每个死者的转世。

所以，他愿意成为一名僧侣来增加他的力量，而且他可能计划离开佛陀，回到他的团队，并在学会这项技术后再次与他们同行。

梵耆莎和他的团队对他的神秘力量或精神力量着迷。他们认为这些力量是最令人印象深刻和最重要的。

他们如此贪婪金钱、名誉和力量，以至于他们对佛法不感兴趣，即使佛陀直接坐在他们面前！

但是，当梵耆莎真正尝试修行佛法时，发生了什么？他开悟成了阿罗汉。然后，他学习找出第五个头骨的主人转世情况的计划怎么样了？他可能放弃了那个计划，因为他发现阿罗汉是什么——一个不再转世的人，他不再作为人、在神界、作为动物转世，或者在

更低的世界中转世。他告诉他的朋友们，他无法学会他计划学习的技术。他为什么要这么说？因为当阿罗汉不再转世时，没有人能知道阿罗汉转世到哪里。

y

在今天的世界里，很多人都像梵耆莎团队中的士兵一样。他们如此专注于赚钱和变得更受欢迎，以至于他们忽略了佛法；他们对灵性不感兴趣。

许多对灵性感兴趣的people对超自然或超能力着迷。

就像梵耆莎最初一样，他们只是想学习那些powers——如何训练他们的mind，这样他们就可以获得神秘的或超能力并给people留下深刻印象，受到钦佩和欢迎。

但是，他们只是在滋养他们的Ego，变得更加自我。
大多数people认为金钱、名望和力量会让他们快乐。

但是，Ego永远不会完全满足——它总是寻求更多的关注，更多的力量；它永远不够。

我们如何才能真正感到满足——我们如何才能感到更满足？

当我们学习和实践佛法时，我们可以感到更满足。

那时我们开始释放我们心真正的力量。

我们心真正的力量是什么？这是佛陀一直在寻找的，也是他开悟后发现的——通往

苦难的终结，以及无尽的和平与终极智慧的方式。

这对我们来说似乎是很遥远的未来。但即使现在，我们至少可以享受一些和平与智慧。冥想和正念让我们的心得到休息，让它从日常生活的压力中放松下来。它们给了我们更积极的视角——一种看待事物更好的方式。慈爱和同情心将我们的心从有压力的想法转变为积极的想法。通过做善行来积累功德，为我们创造更美好的未来。当我们通过这些实践减少压力和不满时，那么人们在世界各地面临的一些最大的问题——太多的压力和担忧——我们现在正在征服，当我们还年轻的时候。