

故事选自

《法句经》

儿童佛法讨论版

儿童改编版 绘图：

玛格丽特·丽莎·布施曼

2023年出版：

宾夕法尼亚国际佛教协会

宾夕法尼亚禅修中心

南谷路1999号

美国宾夕法尼亚州水晶泉 15536

<https://www.PAmeditation.info>

ISBN 978-1-7341433-9-3

莲花照片由Unsplash平台Eric Wang拍摄。

愿你安康喜乐，身心安宁！

愿一切众生安康喜乐，身心安宁！



前言与致谢

本书通过每个故事后的佛法主题讨论，旨在向儿童介绍道德准则（品格培养）与基本佛学概念，引导他们在充满挑战的现代生活中认知并践行这些道德智慧。

目标是帮助孩子培养优良品格、美德、自信、韧性、觉知与良好习惯，为其幸福安宁的人生奠定坚实基础。

佛法讨论环节是建议性提纲，可根据学生年龄和背景调整。应鼓励学生提出疑问、假设情境，并分享自身经历中的见解与解决方法。带括号的问答旨在帮助理解记忆故事内容。建议师长带领孩子诵读祈愿文后再开始故事，佛法讨论结束时共修回向。

衷心感谢堪布松度仁波切与胡鲁乌维·钱德拉万萨长老多年来的指导与启发，以及他们在寺院儿童教育中的支持。感恩所有学生这些年对故事讨论的反馈，这些宝贵意见对本书编写助益良多。特别感谢共同执教的亚历山大·斯米尔诺夫与芳·裴提供的修订建议。

M·丽莎·布施曼

儿童佛法课程导师

宾夕法尼亚国际佛教协会

直贡法日中心

DharmaKids.org

目录

故事出处

故事：

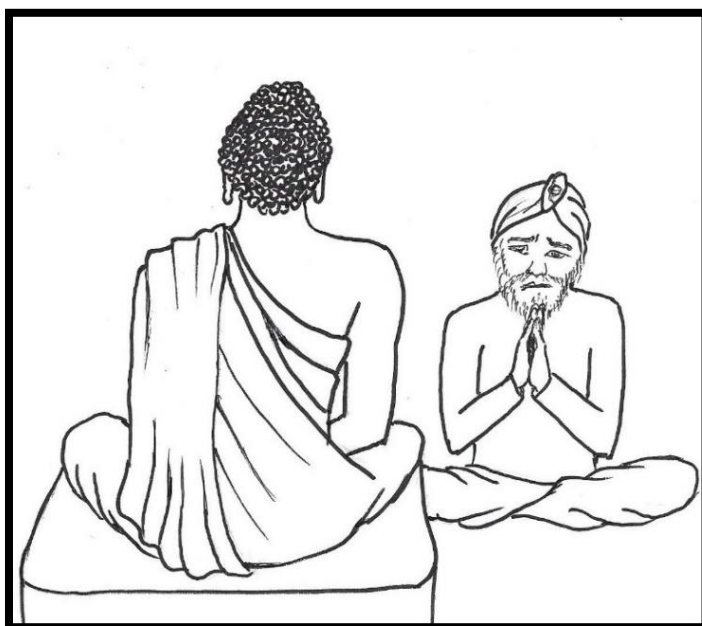
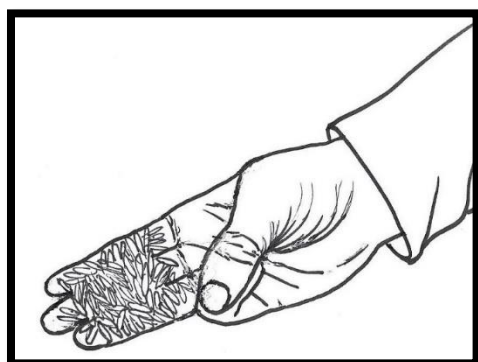
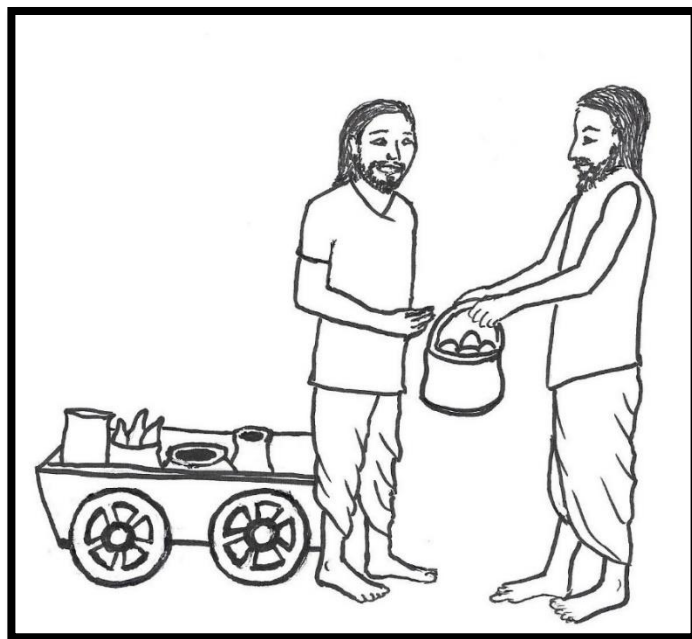
主题：

1. 守财奴猫足的微薄供养.....功德与布施
2. 小单衣行者.....行善时机
3. 圣者的失态.....他人过失
4. 四个饥饿的小沙弥.....应对他人敌意
5. 厌离佛法.....习气与三毒
6. 织匠之女.....慈心与智慧
7. 贿听佛法.....乐与信
8. 点滴之功.....觉知与服务
9. 杂技艺人.....执着与无常
10. 少年与精灵.....恐惧与正念
11. 热油袭僧.....嗔恨与慈心
12. 骷髅示现.....权力

参考文献

1. 尤金·沃森·伯林盖姆 《法句经注释故事集》（比丘堪提帕罗修订版），佛教出版社，康提1996年。
2. 达摩难陀长老 《法句经》，佛教事业促进会，吉隆坡1992年。
3. 伟拉高达·萨拉达大长老 《真理宝藏：图解法句经》，佛陀教育基金会，台湾1993年。
4. 觉音尊者 《佛陀的一生》，佛教出版社，康提1992年。

第一章插图



第一章 守财奴猫足的微薄供养

约两千六百年前，印度舍卫城某日，大批信众向佛陀及僧团供养午斋。众人布施斋饭后，佛陀思及施主们的善行，便开示法要道：

"若人乐善好施却不劝人布施，来世虽得富贵却无人缘；若人自身吝啬却劝人布施，来世虽有人缘却无财富；若人既不布施也不劝施，来世既贫且孤；唯有既行布施又劝人布施者，方能累积福报，来世富贵双全。"

听闻佛陀开示，众人皆发心奉行。其中一位居士暗自思忖："此法甚善！我当即刻践行教诲，广种富贵善因。"

当佛陀起身离去时，这位居士上前恭请："世尊，明日请携僧众莅临寒舍应供。"

佛陀问道："需备多少比丘之食？"

"愿供养世尊所有弟子。"居士满怀慷慨答道，恨不能供养更多僧众。

佛陀默然受请。

于是居士穿街走巷，叩访每户人家宣告："诸位父老，我已恭请佛陀及僧众明日应供。请随喜布施米粮菜蔬，熬粥烹飪所需一应物资。各人量力供养，我等集中备办，共襄盛举。"

百姓欢喜捐献，米袋菜篮、鲜果乳酪、酥油香料络绎于途。

城中掌管库银的财政官见此人挨家收受供养，心生疑惑。待居士叩门劝募时，财政官听闻明日斋僧法会，亦被邀约布施。

财政官暗自恼怒，疑其借花献佛沽名钓誉，遂对居士心生嫌恶。

他冷声道："取钵来。"

待居士取钵时，财政官低声埋怨：

"这刁滑之徒！何不量力而邀？偏要鼓动全城布施！"

遂从家中捻起三指稻米、三指豆粒投入钵中。

因他以猫爪般的三指布施，后人皆称其为"猫爪财政官"。

又取酥油壶点滴施舍，蜜糖罐轻沥数滴。

居士将其供养单独放置。财政官见状暗忖："莫非欲当众羞辱我这般豪绅竟施舍微薄？"

便遣童仆尾随查探。

只见居士将财政官的米粒豆屑、酥油蜜露均匀撒入各供养锅中，合掌祝祷：

"愿财政官获大福报。"

如此这般，财政官的微量供养竟遍及所有斋食。

童仆归报所见。

财政官仍疑其有诈，暗道："若当众辱我，必于其提及我名时手刃之！"

翌日，财政官暗怀利刃，前往斋僧法会现场。

那位汇集了所有供养的男子引领佛陀与僧众来到等候布施的人群中，说道：

“世尊，这些食物是众人共同的供养。无论施主奉献多寡，皆以信心与慷慨之心供养。愿我们所有人都能获得殊胜功德。”

司库听闻此言大为震惊，心中暗想：

“我本打算若此人当众羞辱我，便取他性命。谁知他竟将所有人都纳入功德回向之中——无论是供奉整瓮食物者，还是仅施予一撮粮食者。若我不忏悔过错、请求宽恕，必将承受恶业果报。”

司库向男子致歉：“朋友，我以恶意揣度你，犯下大错。请宽恕我。”

男子询问：“此话怎讲？”

司库坦白道：“我原以为你单独放置我的供养，是要当众令我难堪，便决意若你如此行事就杀害你。”

佛陀洞悉前因后果，开示道：

“莫因善小而不为。

若能将微善持之以恒，终能累积成大功德。

智者行善积德，犹如滴水渐盈巨瓮。”

思考题：

1. 当一个人既慷慨又劝人行善，来世会获得什么果报？（富贵双全）
2. 为何男子邀请所有僧人而非部分僧人？（他发心广大，愿众人共襄盛举）
3. 司库受邀布施时作何感想？（愤怒；不认同男子的做法）
4. 司库认为男子意图如何标榜众人的供养？（冒充全部供养皆出自他一人）
5. 司库担心男子会如何羞辱他？（指出身为富豪却施舍甚微）
6. 佛陀教导我们应养成什么习惯以积累功德？（行善）

佛陀法语：

“莫轻小善，以为无福报，水滴虽微，渐盈大器，智者渐修善，终积成福德。”

“勿轻视微善，莫言‘福不至’，滴水可满瓮，智者积小善，终成无量德。”

- 《法句经》第122偈（9:7）

佛法讨论——功德与布施：

何谓“功德”？

善行、善业所带来的良善果报。

何为“善行”、“善业”？

指慈悲之举、慷慨布施、助人为乐，亦包括闻法、诵经、禅修等修行。

其核心在于不为己乐，而为利他、利众生，最终自他两利。

世间善行无量，试举例说明？

帮父母料理家务、协助老师整理教室、友善对待新生、主动帮人提重物、救护蚯蚓等生灵、辅导同学功课、践行环保、将食物先让与他人。

此类善业皆为功德之源，善果之因。

“善果”何指？类似福报，能带来身心健康、善缘汇聚、居所安宁、得遇良友、所求如意、适意工作等现世乐果。

佛陀如何开示善行，即便是小善？至关重要；

若能持续实践细微善举，终将收获丰厚果报。

譬如滴水成渊，小善累积终成广大福德。

想象一个放在滴水龙头下的水罐——水滴看起来如此微小，似乎永远无法注满罐子，但若让它持续接水，最终水罐就会盛满清水。

无论在家、在学校还是任何地方行善——甚至当我们的朋友、姐妹兄弟都不这么做时——培养仁慈助人的习惯，自然会积累大量功德。

你认为故事中收集食物供养的男子是否明白微小供养的重要性？

是的。他接过财务官微薄的供养，以特别的方式对待——将零星食物分装到每个食钵和饭锅中。

他非但没有苛责，反而心怀慈悲，希望财务官能因这些供养获得大功德，期盼这些食物能利益对方。

为何他要邀请镇上其他人布施食物？

他想实践佛陀关于劝人布施的教导。

为何鼓励他人慷慨布施、邀请他人共行善举很重要？

佛陀说过，劝人布施者未来会广受欢迎。

鼓励他人行善还有其他原因。你能想到吗？让他们也能积累功德，获得幸福人生。

同时表明我们关心他人，而非只考虑自己。

财务官供养时，你认为他想着功德吗？恐怕没有。尽管知晓业力，他满脑子都是对上门男子的负面批判。

为何财务官对那人怀有如此恶念？

有些人不乐见他人行善，不愿承认对方比自己优秀，总想独占鳌头。

于是他们认定此人实为伪善，假装行善以博关注或谋私利。

自私者常以己度人，不信世上有无私之人。

另一个原因可能是他更在意财物损失。虽家财万贯，他对布施食物作何感想？他很不情愿。此人吝啬成性，与慷慨背道而驰。

吝啬鬼认为独占财富比布施更快乐。

财务官完成微薄供养后，又生更多恶念。

什么恶念？害怕并愤怒于对方会羞辱自己。

更生出杀心——他备好刀子准备行凶。

残忍之人常以为他人同样狠毒。

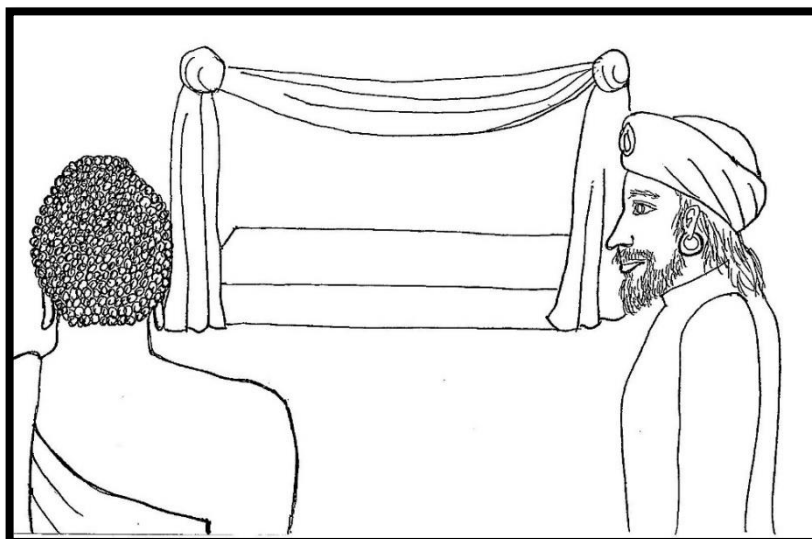
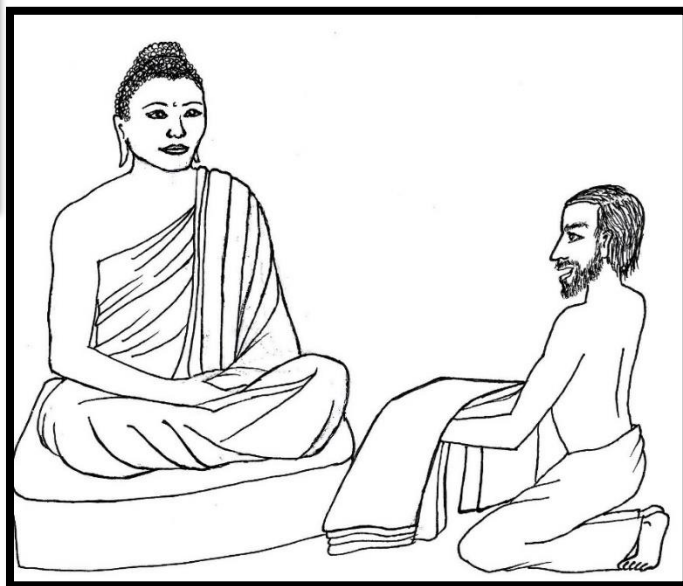
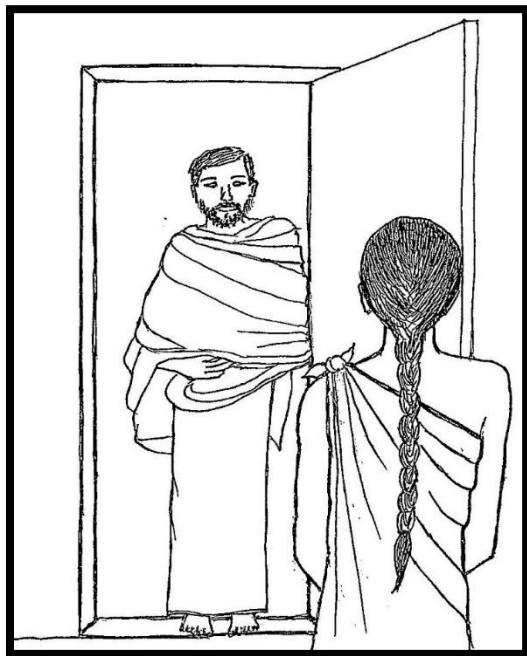
所以他认定对方会刻薄地羞辱自己。

财务官最终认识到什么？那人既不残忍也不自私，反而真心仁慈，珍视他的微薄供养，并愿与众人分享功德。

男子邀请财务官布施食物的小小善举，促成财务官结下供养之缘，继而幸运值遇佛陀闻法，彻底改变了他的人生。

即便是如此微小的善行，也能产生改变命运的奇妙结果！

第二章插图



第二章 单衣居士

舍卫城住着名叫"单衣居士"的穷汉与妻子。因身材瘦小仅有一件厚布裹身而得名。他们穷得只有一条薄布蔽体，妻子也仅有一件衣衫。无钱添置衣物，夫妻谁要出门，就轮流穿着那件厚布当外套遮挡烈日寒风，因此两人从不同时外出。

某日传令官宣布佛陀次日将在寺院说法。单衣居士闻讯对妻子说：

"贤妻啊，通告说明天下午到晚上寺院有法会。你想白天去听法还是晚上去？我们两个人没有足够的外衣可以一起出门。"

妻子回答道："好吧亲爱的，我白天去。"

次日，她披上那件厚布前往寺院。单衣居士在家等候，当妻子傍晚归来时，便将厚布递给他。站在门口与她道别时，他注意到妻子容光焕发的神情。他们如此贫穷，她为何能这般快乐？走在去寺院的路上，他始终思索着妻子喜悦的缘由。

抵达寺院后，他径直坐在佛陀正前方聆听佛法。听着听着，内心涌起难以言喻的喜悦。这充盈的欢喜令他渴望做些事情来表达对佛陀的深切感恩，想为这殊胜教法献上谢礼。但该供奉什么好呢？他拥有的最珍贵之物，就是身上这件厚布。

"就是它了，"他思忖着，"我要把这件厚布供养给佛陀。"

转念又想："若将此布献给佛陀，我和妻子就再没有御寒的衣物了。"

"但我真心想要供养啊。"他内心挣扎着。

脑海中又响起反驳声："要是献出这唯一的外衣，哪有钱再买新的？外面天寒地冻时怎么办？万一我病倒了怎么办？烈日当空无处遮蔽时又该如何？或许佛陀并不需要这块布，说不定转头就施予他人。况且妻子知道后会不会生气？"

纷至沓来的顾虑几乎浇灭了他布施的念头。

但慷慨之心再度升起："我就要供养这件布！这才是我真心所愿！"

随即怀疑又卷土重来："我疯了吗？怎能献出唯一的御寒衣物？不像那些带着丰厚供品前来的富人们，我这寒酸的供养在琳琅满目的供奉中简直微不足道。"

他的内心不断拉锯："我要供养！"与"不，我不能！"反复交锋。

随着佛陀持续开示，数小时过去了。晚间法会即将结束，单衣居士仍踌躇未决。他想：

"就在慷慨之心与自私念头交战间，光阴已悄然流逝。若任由这强烈的我执滋长，将来必难逃脱苦海轮回。我当立即献上供养。"

最终，单衣居士战胜了千百重犹疑，追随慷慨本心。他取下厚布供奉在佛陀足前，高声宣告：

"我战胜了！我战胜了！我战胜了！"

恰逢科萨拉国波斯匿王在场闻法。听闻这洪亮宣言，国王好奇地吩咐侍从：

"去问问此人战胜了什么。"

侍臣们上前询问："您究竟战胜了何人何事？"

单衣居士详述了自己的处境、献衣的艰难抉择，以及最终降伏私心决定布施时内心的天人交战。

听完侍臣转述，国王感叹："此人所作实非易事，我当施以恩惠。"

于是国王命人赐予单衣居士一套新衣——包括上下装各一件。

接过国王赏赐的新衣，单衣居士立刻转奉佛陀，心想："太好了！现在有崭新体面的衣物可以表达我对佛陀妙法的感恩了！"

国王见状，以为他总该自留一套，便将赏赐加倍为两套衣物。

欣喜若狂的单衣居士又将两套全部供养。

国王原以为他至少会保留一套，便再次倍增赏赐至四套。

当四套衣物又被全数供奉时，国王增至八套，如此往复直至赠予十六套新衣。单衣人又一次将所有衣物供养给佛陀。

最后，国王赠予单衣人三十二套衣物时，为避免旁人议论"这人连一套衣服都不留给自己，把收到的全都献出去了"，便对单衣人说：

"留一套给自己，再给你妻子留一套。"

遵照这个指示，单衣人为自己和妻子各留一套，将其余三十套衣物都供养给佛陀。国王心想，即便单衣人再供养百次，自己也会以同等馈赠来匹配他的布施。

国王吩咐侍从："此人所作确实难能可贵。去把我那两条毯子取来。"

侍从取来后，国王将两条价值千金的华贵毛毯赠予单衣人。

单衣人暗自思忖："我不配用这些毯子裹身。唯有佛陀与僧团才配享用。"

于是他将一条毛毯悬挂在佛陀精舍的床榻上方作天盖——精舍是寺院中佛陀居住的小屋。另一条则挂在自己家中，悬于接待比丘用餐处的座位上方。

次日傍晚，国王前往精舍拜访佛陀。认出床榻上悬挂的毛毯后，国王问道：

"世尊，是谁以这条毛毯供养您？"

佛陀答道："是单衣人。"

国王心想："我虽信奉正法并心生欢喜，此人却以更虔诚之心信奉正法。"

单衣人的慷慨令国王深受触动，于是又赐予他四头大象、四匹骏马、四千钱币、四名仆役及四座富庶村庄。这些馈赠后来被称为"四重供养"。

比丘们听闻国王赐予单衣童子的厚礼后，私下议论纷纷："单衣童子的善行何等殊胜！甫一布施，即刻获得这四重厚报！善念方起，果报立现！"

佛陀走近问道："比丘们，你们在此议论何事？"

众人禀明原委后，佛陀开示："若单衣童子能在初夜时分供养于我，当获'十六重供养'；若于中夜供养，当得'八重供养'。因他在深更半夜才作供养，故仅得'四重供养'。"

佛陀继续教导："心生善念时，应当立即践行。切莫忽视内心涌现的善念。迟行之善虽得福报，但福薄且缓。若犹豫不决，恐生恶念障蔽善心。是故当如救头燃，善念起时即刻修行。"

思考题：

1. 单衣童子闻法时心境如何？（法喜充满）
2. 闻法后他有何心愿？（供养粗布袈裟）
3. 为何未立即供养？（心生诸多不应供养的妄念）
4. 他说"我已降伏"时战胜了什么？（我执私心）
5. 国王赐新衣时童子如何处置？（悉数供佛）
6. 据佛陀所言，若提早供养，童子可得更多御赐吗？（然也）

佛陀偈颂：

"速修诸善法，遮止恶心，怠。惰。修，福。德。缓，恶。境。心驰骋。"

"急修诸善业，制心勿向恶，懈怠行善者，心染恶法乐。" 若行善迟缓，心便耽于恶念。"

法句经 116 (9:1)

佛法讨论——行善的时机：

一衣童子心怀感恩与慷慨，虽极度贫寒仍想供养。

当你所拥有不多时，布施远比富足时艰难——富人能轻易施舍许多物品而自身仍有余裕。正如国王所言，一衣童子捐出仅有的御寒衣物必定需要极大勇气。

割舍真心喜爱或执着之物是极高贵的善行，其功德远胜布施无关紧要之物。

为何？因布施时我们正放下执着，这有助于破除我执。

再者，供养佛陀或僧团能积累无量功德。

为何？因这能支持佛陀与僧众弘法利生：云游建寺、剃度僧侣、广宣妙法，令更多众生修持正法，获得安乐，让世界更美好。

因此一衣童子的供养堪称至善之行，故能即刻感得善果——国王的丰厚回赠。

我们可通过物质布施——钱财、礼物、手工艺品等——积累功德，但还有哪些方式？

付出时间与精力：助人、授业、善言，乃至一切善行。

诵经、持咒、禅修、阅藏、礼佛等修行亦是殊胜功德法门。

佛陀教导我们何时行善？当下！他说善念起时，莫迟疑，莫等待！

当你心生助人、行善或做任何好事的念头时，就要立即行动。

你能想到哪些看到行善机会时可能产生的念头吗？

"也许她需要帮忙"、"这里需要打扫"、"这个该收好了"、"没人帮忙，或许我该出手"、"只有他在干活，我可以搭把手"、"她看起来好孤单，我去陪她说说话"、"她没分到，我可以把我的给她"、"没人选他做搭档，我来选他"、"他好像不会做这个，我该示范给他看"或者"我可以陪他们一起打坐诵经"。

这些举动或许只占用我们片刻时间，但对他人意义重大，并能积累我们的善业、福德与好运。

当然，若遇到有人身处险境需要救助，我们应当先寻求大人帮助。

但总的来说，当行善机会出现时，我们应当立即行动。

否则就会像单衣童子那样，若是犹豫不决，结果会怎样？

其他杂念会分散注意力。我们会变得懈怠，或者沉迷于自以为更有趣的事——比如刷手机、打游戏或看电视。

你能想到哪些阻碍我们行善的典型念头吗？

"别人会做的"、"他们不需要我帮忙"、"其他孩子都没动，凭什么我要帮"、"又没人开口求助"、"我太累了"、"没时间"、"我正在玩更有趣的东西"、"不想帮忙"、"昨天帮过了"、"想和朋友待着"、"要是去帮忙，朋友会怎么看我"。

这类念头往往会压制善念，让我们错失行善良机，逐渐养成袖手旁观的恶习。

当这些念头浮现时，记得单衣童子那句"我降伏了！我降伏了！我降伏了！"，然后毅然行善。

若在意同伴看法，不妨展现领导力——主动挺身而出，而非随波逐流。

当你积累福德（即善业）时，必定会在某个时刻收获善果。

还有个极其简单、瞬息可成的积福妙法。

那就是随喜他人的善行。

还记得故事尾声时那些僧侣在做什么吗？

他们正在谈论小单衫童子的善行，赞叹他这桩了不起的善举。

他们随喜小单衫童子的功德。通过这样的方式，他们也在累积福德。

什么是"随喜善行"？

意思是他们满心欢喜地想着这件事，为看到他人行善而感到欣慰。

在某些寺庙，人们会通过念诵"善哉、善哉、善哉"来随喜诵经功德，或触碰即将供在佛前的供品（鲜花、食物等）以示随喜。"善哉"即"殊胜、殊胜、殊胜"之意。

为何赞叹他人善行也能积累功德？

因为随喜能驱散负面念头，代之以善念。

有时我们看到人行善可能会心生恶念，比如挑剔他行善的方式，认为他只是为了博关注或得回报，甚至觉得他在炫耀。

又或者嫉妒他拥有如此多财富或时间可以布施他人。

但当我们随喜他的善行时，我们转而想到：此人正在传播善意，让世界变得更美好。

我们还会祈愿行善者因善行获得快乐。

这些善念会让我们的负面念头烟消云散。

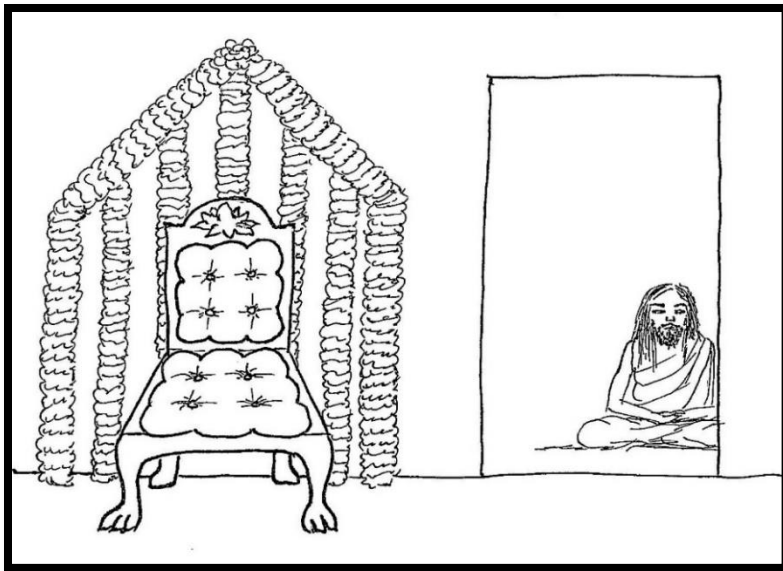
不仅是善言善行——我们的善念本身就能积累功德。

这就像是参与了对方的善行，也分享了他的喜悦。

功德不只为自己积累福报，更应回向众生，祈愿一切众生离苦得乐。

功德回向能令福德倍增，既利益他人，也滋养自身。

第三章插图



第三章——苦行僧大闹佛堂

舍卫城有位虔诚信奉苦行僧波祇迦的妇人。这位离群索居、几乎一无所有的修行者正在寻求觉悟。她视波祇迦为圣者，每日备办饮食，待之如亲子，满足他一切所需。āṭhika。她尊他为圣人，因此每天为他准备食物，像对待亲生儿子般满足他一切需求。

当时佛陀正在舍卫城弘法，妇人的亲友邻居都去闻法。归来后，他们告诉妇人：佛陀是最伟大的导师——如此启迪人心，充满智慧与洞见，远胜他们听闻过的任何精神导师——他能让人真正理解佛法，改变生命，获得究竟安宁与至深喜乐。他们常赞叹：

"佛陀的教法何其殊胜！"

妇人听闻邻人如此赞叹佛陀，也想去精舍听法。出于对供养的苦行僧波āṭhika的尊重，她征询他的许可："尊者，我想去聆听佛陀开示。"

"尊者，我想去听佛陀说法。"

苦行僧回答："不许去。"

此后她多次提出要去精舍闻法，每次都被断然拒绝。

妇人暗想："既然这苦行僧不许我去精舍闻法，不如请佛陀来家中应供，在此处听法。"

当晚她对儿子说："去邀请佛陀明日来受供。"

少年出门前往精舍，但出于对母亲虔诚信奉的苦行僧的敬意，他先去拜见了波āṭhika。

苦行僧问他："欲往何处？"

少年答："奉母命前去邀请佛陀。"

波āṭhika说："不许去。"

少年为难道："可是惧怕母亲责罚，不得不去。"

波āṭhika诱惑道："不如你我分食供养佛陀的美食。别去了。"

少年坚持："不行，母亲会责骂我的。"

那苦行者又生一计，说道："那好吧，你去。但你去邀请佛陀时，不要告诉他房屋在哪条街，该走哪条路。你要装作就住在附近，离开时假装要走另一条路，然后回到我这里来。"

男孩听从指示来到寺院。当他有机会接近佛陀时，上前邀请佛陀次日来家用斋。按照苦行者的吩咐，男孩既没有告知住址路线，离开时也故意快步走向与家相反的方向，随后折返苦行者处。

见到男孩回来，钵^{at}提诃问道："事情办得如何？"

男孩回答："尊者吩咐的，我都照做了。"

苦行者满意地说："做得很好。明日我们二人就能享用为他准备的珍馐了。"

次日清晨，钵^{at}提诃带着妇人儿子，早早来到她家后室就座。

邻居们用牛粪涂抹房屋——这是当时印度净化居所的传统方式。按照接待国王等重要宾客的礼俗，人们用五种鲜花编成花串装饰贵宾座席区域。因不知该如何为佛陀设座，他们特地准备了昂贵的座椅——出于极度崇敬之心，他们以为该以君王之礼相待，却不知应当为僧人准备简朴洁净的坐具。

与此同时，佛陀清晨便持钵披衣，径直走向妇人家宅。他无需问路，不需街道名称或门牌指引。佛陀从不需要他人指路，他们自然知晓通往任何目的地的途径。

当佛陀伫立门前时，妇人出门恭迎，虔敬顶礼后引他入内。她将精心准备的美食供养佛陀。用斋毕，妇人接过食钵，期待佛陀为供养说法。

初闻佛陀以妙音宣说正法，她满心欢喜，情不自禁鼓掌赞叹："善哉！善哉！"

在后室的钵^{at}提诃听见妇人对佛陀的赞叹，无法忍受自己的供养者崇拜他人。为何她弃自己于不顾，却对这个比丘如此狂热？妒火中烧的他失控地冲进说法现场，当众咆哮：

"她不再是我的弟子！"

他轻蔑地呵斥妇人："蠢妇！你这样谄媚此人，真是无可救药！"

他咆哮着指责妇人背信弃义、不知感恩，咒骂她盲目追随毫不了解的导师，是愚昧无知之徒。

接着他将各种侮辱倾泻向佛陀，诬蔑佛陀诱拐其他导师的弟子、霸占村落、洗脑逼迫男子剃度出家。仿佛要将积压已久的妒恨全部发泄。最后他叫骂着夺门而去。

钵 $\bar{a}t$ 提诃的恶言令妇人无地自容。当佛陀继续说法时，她因这位"圣者"骇人听闻的失态行为心神不宁——这个她虔诚信奉的"圣者"，竟在她家中辱骂她，更以不堪入耳的言辞褻渎她最尊敬的贵客佛陀！她羞愧难当。 $\bar{a}t$

佛陀问道："你无法专心听法吗？"

妇人回答："尊者，我的心完全被那位苦行者的辱骂搅乱了。"

佛陀说："不应理会愚人的言语；不该关注此类人的行为。人应当只思量自己的所作所为，审视自身的善恶业行。"

思考题：

1. 妇人为何供养苦行者饮食所需？（她尊其为圣者）
2. 你认为苦行者为何阻止她拜访佛陀？（嫉妒心作祟，想独占她的供养与忠诚）
3. 当妇人备好美食而佛陀未至时，苦行者计划如何？（享用本该供养佛陀的食物）
4. 佛陀如何知晓妇人居所？（佛陀始终明晰一切应赴之处）
5. 帕提卡辱骂她与佛陀时，妇人作何感受？（震惊、难堪、羞愧） $\bar{a}t$
6. 佛陀告诫妇人勿要关注什么？（愚人的言行举止）

佛陀法语：

"Na parēsaṃ vilōmāni, na parēsaṃ katākataṃ, attanō va avekkheyya katāni akatāni ca."

"莫观他人过，勿论是非行；应观己所为，已作与未作。"

《法句经》第50偈（第四品第7偈）

法义探讨——他人过失：

为何故事中的妇人如此震惊难堪？

苦行者帕提卡本应是她的善知识与师长，作为宾客却对佛陀恶言相向。āṭ

她惊骇于自己深信敬重之人竟突然举止失当。

或许她感到被愚弄、背叛或愤怒——长期奉若圣贤之人，此刻却显得名不副实。

请回忆他人恶行令你震惊的经历。

当时的心绪感受可还记得？

或许你害怕对方伤害人或己。

或许担忧其毁坏物品。

若遭遇欺凌侮辱，或生嗔恨报复之念。

若亲友失态，或如故事中的妇人般感到困窘羞惭。

佛陀教导我们勿执着他人的过失。

但当恐惧、忧虑、羞耻、愤怒等强烈情绪翻涌时，实难做到。

那么如何放下对他恶行的执念？

首先平息情绪波澜。

你惯用何种方式平复心绪？

或阅读听乐，或户外散步，或逗弄宠物，或与友倾谈，或绘画写日记。

亦可修习正念。

择静处安坐闭目，凝神谛听万籁，觉知周身触受。

觉察细微声响而不作分别——不辨其源，不思其由，只是倾听。

觉知身体诸触：如座椅承托之力，指尖相触之温，足趾相依之暖，鼻息进出之感，腹部起伏之态，眼睑轻阖之压，舌抵齿龈之触。

当心念又执著他人过失时，思考是否存有亟待解决的隐患。

是否担忧此人再犯而伤人损物？

若是如此，那就思考如何合理规避伤害，或阻止此人未来继续造成伤害。

亦或你正怒火中烧，认为对方应当受到惩罚？

此时不妨考虑是否应将此事告知能妥善处理的成年人。

一旦决定好防范措施或举报方案，便无需再纠结于恶行本身。问题既已解决，过度忧虑无济于事，不如放下执念！

当复仇心起时，不妨想想：此人终将自食恶果。若以恶制恶，自己也会造作业障。

若仍耿耿于怀，不妨反思：此事是否具有警示意义？

想想自己是否也有类似行为倾向。

或许你不至于那般恶劣，但是否也会因某些事情暴怒，偶尔恶语相向？

又或者，紧盯他人过失是否只为凸显自身优越？

与其盯着他人的"恶"，不如反省自己的"恶"。

记住这个手势：当你伸手指责他人时，有三根手指正指向自己。

每日睡前，不妨回顾当日言行，思考明日如何改进。

这正是践行佛陀教诲——观照己身而非评判他人。

若仍无法释怀，不妨自问："继续纠结此事还有意义吗？"

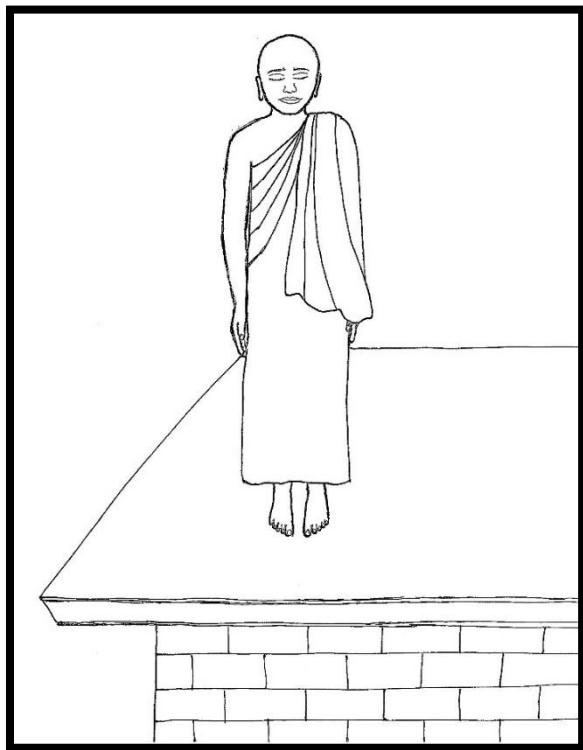
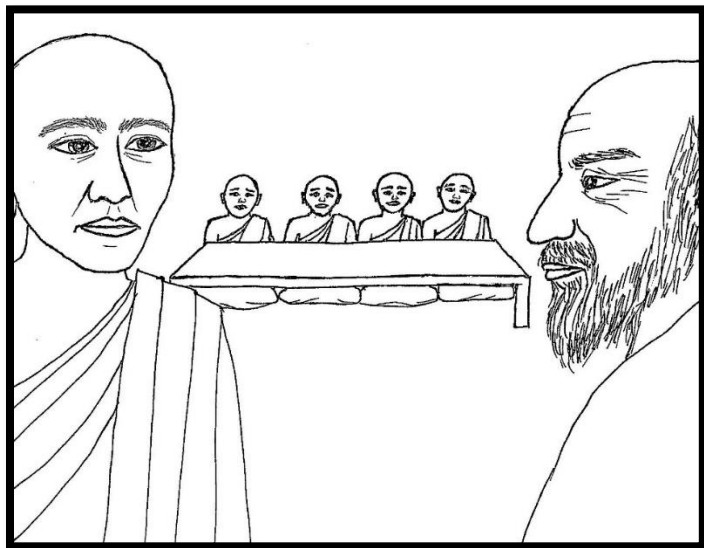
若无意义，这种执念只会将你拖入负面情绪的泥沼——恐惧、焦虑、愤怒、憎恶与报复心层层叠加。这正是佛陀教导我们应当避免的。

每当恶行浮现脑海，试着用积极念头替代负面情绪。

譬如对行恶者生起悲悯心，祈愿他们获得安宁喜乐。若内心平和喜乐，人自然不会作恶。

感恩自己未曾经历促使其作恶的境遇。

第四章插图



第四章 四个饥饿的小沙弥

印度曾有一对年迈的婆罗门富豪夫妇。天未破晓，妻子便备好美味斋食，欲供养四位比丘以求功德，保佑家族兴旺。但她不愿随便招待普通僧人，只想供养出身婆罗门世族的殊胜比丘。拂晓时分，她嘱咐丈夫：

"去寺院让知客师挑选四位年长婆罗门，请他们来家用斋。"

丈夫来到佛陀弟子居住的寺院，对看似主管接待的比丘说："请为我挑选四位婆罗门比丘。"

知客师进入内院，很快带着四个七岁小沙弥出来。但这些小沙弥非同寻常——他们已是证得阿罗汉果的圣者。

丈夫领着四位小沙弥回到宽敞雅致的宅院。妻子正满心期待侍奉她精心准备的斋饭给德高望重的长老，特购置了四张昂贵坐椅，将一切布置得庄严得体。

当看见小沙弥们迈进家门，她的笑容瞬间凝固。丈夫竟连"请年长婆罗门"这么简单的要求都办不到？她为接待高僧筹备多时，结果他带回几个毛孩子！这简直像场恶作剧！妇人怒不可遏地拽过丈夫低声咆哮：

"你去寺院就带回来四个当你孙子都嫌小的娃娃！"

她绝不允许这些小毛孩糟蹋她的新椅子。她在地上铺了几个坐垫，对他们说：

"坐这儿！"

她执意要将精心准备的食物供奉给年高德劭的僧侣，于是对丈夫说：

"婆罗门，快去物色几位年长的婆罗门尊者，请他们来家里。"

丈夫匆忙返回寺院，恰巧看见一位年长比丘站在附近——正是佛陀座下两大弟子之一，德高望众的舍利弗尊者。丈夫上前邀请道：

“请随我们回家用斋。”

舍利弗尊者应允后，丈夫依照习俗接过他的钵盂，引路回家。

一进门，舍利弗尊者看见四位小沙弥静坐一旁，询问道：

“这几位婆罗门可曾受供？”

丈夫坦白：“未曾供养。”

舍利弗尊者心知斋饭仅备四人份，不便与小沙弥同席。

遂言：“当先供养在座婆罗门，请将钵盂还我。”

言罢接过钵盂飘然离去。

妻子追问丈夫：“尊者说了什么？”

丈夫转述后，妻子全然未觉舍利弗尊者称小沙弥为婆罗门的深意，兀自说道：

“必是尊者不欲进食。速去另请一位婆罗门来。”

丈夫重返寺院，遇见佛陀另一大弟子目犍连尊者。邀请回家后，目犍连尊者见状亦如舍利弗尊者所言所行，持钵即返。

妻子不耐道：“这些长老皆不用斋。你去婆罗门聚居的园林，带位年迈婆罗门回来。”

此时小沙弥已饥肠辘辘——他们自前日午斋后粒米未进，因比丘过午不食，晨斋便是全天唯一餐饭。

由于小沙弥已是阿罗汉，功德巍巍，感应直达三十三天。天帝释忽觉宝座发烫，察觉小沙弥自清晨空腹至今，已虚弱不堪。

天帝释思忖“我当前往”，便化身颤巍巍的老婆罗门，特意坐在园林显眼处。

丈夫见状大喜：“这回妻子该满意了。”殷勤引老者回家。

妻子见老者喜形于色，在贵宾椅上铺好软垫道：“尊者请上座。”

不料化身老者的天帝释进门先向小沙弥恭敬顶礼，径自坐在他们身旁的蒲团边缘。

妻子暗恼老者老糊涂，更怒计划屡屡受挫——满屋竟无配享她斋饭的贤者。

她对丈夫发作：“你请来的老朽竟向孙辈沙弥行礼！留他何用？撵出去！”

丈夫先扳肩膀，再拽胳膊，最后拦腰拖拽，老者却纹丝不动。妻子道：

“你来抓左臂，我抓右臂。”

于是夫妻各执一臂，将老者倒拖出门。他们走回屋内，却惊恐地发现老人仍坐在小沙弥身旁原先的位置，正来回挥舞着手臂！

这宛如某种法术，吓得他们失声尖叫。就在此刻，老人揭示了真实身份——天界之王帝释天。夫妻二人震惊羞愧地沉默着，迅速为这位天界来客和四位小沙弥奉上食物。

众人用餐后迅速离去。三位小沙弥穿屋顶而走——一人冲破前檐，一人冲破后檐，另一人则从穹顶破空而出。第四位沙弥遁入大地离开宅院。帝释天则以其他方式离去。因这些小沙弥已是阿罗汉，帝释天又是威德天众，皆具穿行物质的神通。城中居民后来听闻僧众离奇退场之事，从此这栋完好无损的宅院便被称作“五门洞开之屋”。

小沙弥们回到寺院时，其他比丘问道：“道友们的情况如何？”

小沙弥们起初回答：“请别追问。”继而解释道：“那妇人见我们便怒火中烧，不许我们坐她备好的席位，催促丈夫速请老梵志前来。我们的师长舍利弗尊者到来后，见我们便说‘坐着的这些梵志该受供养’，随即命人取回钵具离去。妇人又让丈夫另请老梵志，他便请来目犍连尊者。尊者见状亦如舍利弗所言而退。妇人遂命丈夫去梵志园林专请一位老梵志，结果带回化身梵志的帝释天。帝释天到来后，夫妻二人才给我们食物。”

众比丘追问：“他们如此相待，你们竟不恼怒？”

小沙弥答：“确实不曾动怒。”

听闻此言，其他比丘难以置信。他们不知这些小沙弥已是阿罗汉，便去佛陀处禀告：

"世尊，这些比丘声称'我等不嗔'实非真话，乃妄语也。"

佛陀开示："诸比丘，心毒已尽者，于怀恶意者不起嗔心。于敌对者中持慈悲，于暴戾者中持平和，于执着者中持超然——如是之人，我称之为梵志。"

佛陀指出：最应受尊敬、堪称梵志者，非富贵种姓出身之人，而是具足殊胜功德者。

思考题：

1. 妇人因何种执着而轻慢小沙弥、驱逐老人？（婆罗门种姓的高贵身份，及只愿供养梵志的执念）
2. 四位小沙弥有何特殊之处？（已证阿罗汉果，得解脱）
3. 舍利弗与目犍连尊者为何不用食即离去？（知妇人仅备四人份食物）
4. 居于天界的帝释天如何感知饥饿的小沙弥？（觉宝座发烫）
5. 帝释天何种行为令妇人不悦？（向小沙弥行礼并席地而坐，拒绝坐她准备的座椅）
6. 其他比丘对小沙弥哪件事表示怀疑？（未生嗔心）

佛陀偈颂：

"Aviruddham viruddhēsu, attadaṇḍēsu nibbutam, sādānēsu anādānam, tam aham brūmi brāhmaṇam."

"于敌对中持慈悲，于暴戾中持寂静，于贪着中离系缚，如是之人称梵志。"

法句经 406 (26:24)

佛法讨论——当他人心怀敌意时：

你如何看待这对夫妇对帝释天的行为？

那是粗鲁、无礼、充满敌意且侮辱性的！

他们邀请一位老人到家中用餐，却因他向年轻比丘行礼并席地而坐，就拒绝提供食物并将老人拖出房屋！

顺便说，帝释天这样做是因为即便天界的国王也会向比丘行礼，对修行者表示谦卑——代表佛陀并走在觉悟之路上的僧众，比国王更值得尊敬。

那位妻子如何对待年轻比丘们？冷漠无情，毫无礼貌。

你周围是否也存在粗鲁无礼、充满敌意或侮辱性的人？

尤其在当今时代，世界各地——学校、家庭、各种场所——这样的人比比皆是。

为何如此？主要因为越来越多人变得极端自我中心——自私自利，不再重视慈悲、谦逊、宽容、忍耐、自制等美德。

若有人对我们极其无礼，我们虽没有帝释天和年轻比丘们穿越屋顶的神通震慑他们，但如同那些比丘，我们拥有佛法的力量护佑自己远离纷扰。

年轻比丘如何运用佛法之力？

他们保持平静，未因夫妇的无礼怠慢而起嗔心。

他们牢记正法修行，不卷入他人的癫狂。

但保持沉默是否显得懦弱？不为自己发声，不指出他人过错？

在某些情况下——比如为避免自己或他人受伤害，或面对重大不公时——指出错误以保护彼此是必要的。

需注意避免羞辱对方，否则可能激起对方更强烈的愤怒与报复。

然而，若默不作声纵容恶行，可能助长其气焰。

当我们因琐事流露敌意、争吵甚至暴力相向时，便种下终将伤害自己的恶业。

即便本性不喜争执，若身边亲友常为小事动怒，这种氛围会逐渐影响我们的行为。

愤怒、敌意与攻击性行为见得越多，就越觉得它们理所当然。

他人越是执著所求，我们越容易认为自己的执念天经地义。

佛陀教导我们要警惕这种倾向。

他警示我们：周遭可能充满敌意、暴力或执著之人，

但切不可因习以为常就随波逐流。

要记住，全球仍有无数人秉持佛法，坚守慈悲、仁爱、忍辱、宽容等美德。

正是佛法让我们远离祸患，避免陷入恶业——负面行为、言语与念头。

遭遇不公时我们会愤怒，看到恶行会厌恶，对方未受惩戒时会沮丧，

但绝不让自己的言行堕落到与他们同等水平。

虽不能穿墙遁地，我们可效仿年轻比丘——以佛法的"超能力"守护自己。

具体该如何做？当不得不面对无礼之人时（比如同处教室），如何保持内心安宁？

我们或许厌恶见到、听到或接近他们，甚至希望其遭报应，

可能认定他们是恶人并心生憎恨。

但应努力做到憎恶其行而不憎恶其人。

此外请觉察：当怀有愤怒或憎恨时，你感受如何？

压力、烦躁、易怒或抑郁。可见这些念头只会伤害我们自己，应当舍弃。

再想想那些无礼、充满敌意或言行粗鲁之人，他们的内心究竟感受如何。

尽管他们可能谈笑自若、故作镇定，实则内心并不真正安宁喜乐。

若我们知晓他们家庭或过往的经历，或许会发现其行为源于父母虐待、忽视、暴力或其他不良影响。

他们可能正在模仿父母咄咄逼人的言行方式，或许是将此作为获取父母认可与关爱的手段。

因此我们不妨心怀慈悲——毕竟无从知晓他们的家庭境遇，也不了解造就其不当行为的因缘际会。

要记住，他们终将承受自身恶业带来的苦果。

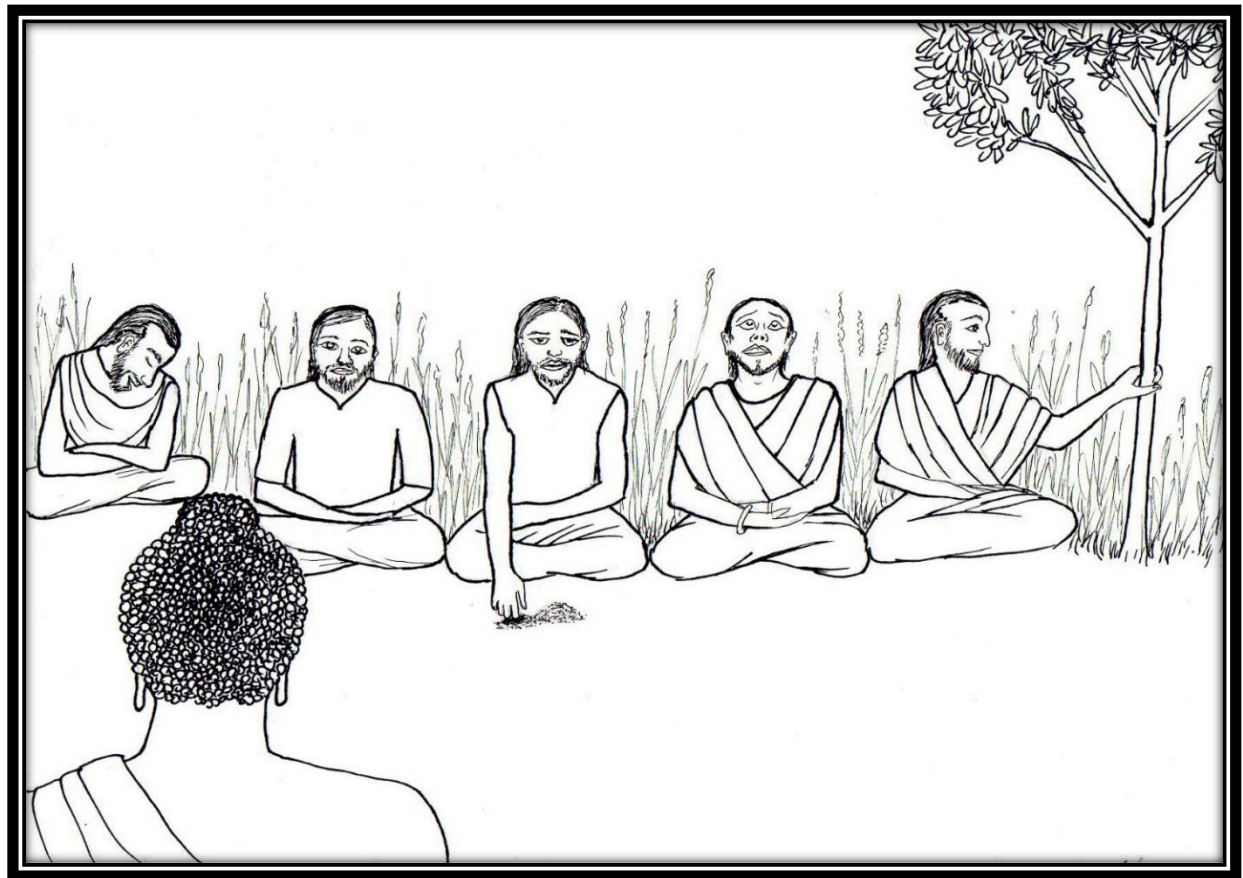
这些人不像我们这般幸运能值遇佛法。

我们应当祈愿他们早日获得安乐平静，早日得闻佛法。

如此方能令我们在负面环境中保持镇定、积极、坚韧，远离是非纷扰。

此外不妨友善相待，比如善意提醒"祝你今日愉快"，或说些无伤大雅的俏皮话转移负面情绪。

第五章插图



第五章·心生倦怠

曾有五人前往寺院求法。他们听闻佛陀是伟大的佛法导师，明白闻法能种下善因，为未来积累福报。五人恭敬顶礼佛陀后落座。

佛陀开始宣说妙法。诸佛说法不为娱乐众生，也不为满足人们对财富地位的虚荣——那只会增长世俗执着与我慢。佛陀开示是为令众生敬重正法，学习断除执着、净化心灵直至觉悟的方法。

佛陀的教法既不令人发笑，也不使人骄傲，更无惊险故事。其中一人渐觉索然，昏昏欲睡间眼皮低垂，脑袋一点一点，最终下巴抵着胸膛沉入梦乡。

第二人用手指在地上划来划去，先勾勒图案，后加深线条，最后竟挖起土来。指尖传来的泥土凉意让他颇觉惬意。

第三人挨着小树而坐，先是轻推树干试其韧性，继而加大力度感受弯曲弧度，最后干脆双手握住树干来回摇晃，听着枝叶沙沙作响便愈发摇得起劲。

第四人注意到天边奇特的云朵，又望见月亮。随着日影西斜，他仰头搜寻初现的星辰，对天空的痴迷一览无余。

唯独第五人不同。他不似旁人散乱，而是全神贯注聆听法音。

阿难尊者观察着五人。他执扇侍立佛侧，一边为佛陀驱暑祛虫，一边轻声禀告：

"世尊，您说法如雷音贯耳，振聋发聩。可即便如是开示，五人中仅一人专心聆听，余者或酣睡、或玩土、或摇树、或观天。何以如此？"

佛陀反问："阿难，你识得这些人吗？"

阿难答："弟子不识。"

佛陀开示："此五人中，酣睡者曾五百世为蛇，每世皆盘身枕躯而眠。是故今日沉睡不醒，法音不入其耳。"

阿难好奇追问："世尊，这五百世是连续转生为蛇？还是其间也曾转生为人或天人？"

佛陀答道："阿难，此人曾转世为人，亦曾生为天人，也曾堕落为蛇。"的确，要确切计算他转世为每种形态的次数是不可能的。但在连续五百世中，他都转生为蛇并陷入沉睡。直到今日，他仍未满足于足够的睡眠。"

佛陀继续道："那个用手指刨土的男子，曾连续五百世转生为蚯蚓，在泥土中钻行。因此他现在也刨挖泥土，听不见我的声音。"

"那个摇晃树木的男子，曾连续五百世转生为猴子。由于往世养成的猴性习气，他至今仍摇晃树枝，我的声音传不进他的耳朵。"

"那个仰望天空的婆罗门，曾连续五百世转生为占星师。因此今日他同样凝望天际，我的声音传不进他的耳朵。"

婆罗门属于社会最高阶层的贵族。占星师是通过观测日月星辰来预言未来的修行者。

佛陀说："那个专心闻法的男子，曾连续五百世转生为精通三吠陀的婆罗门，致力于研习诵读这些印度古老圣典。因此今日他依然专注聆听，仿佛正在编纂神圣经文。"

阿难尊者仍不明白为何这四人不像他那样能清晰理解并沉醉于佛法。他问道：

"可是世尊，您的法音能渗入肌肤乃至骨髓。为何您说法时，他们却不专心聆听？"

佛陀回答："阿难，你显然认为我的佛法很容易听懂。"

阿难尊者说："世尊，您的意思是佛法很难领悟吗？"

"正是如此，阿难。"

"世尊，这是为何？"

“阿难，这些众生在无数千劫的轮回中，从未听闻佛法僧三宝，因此如今无法谛听我所宣说的妙法。在那些久远得难以想象的生生世世里，这些众生早已习惯聆听百兽鸣叫。故而他们终日流连于饮酒作乐、歌舞升平之地。要他们听闻佛法，实无可能。”

阿难尊者仍不解其意，追问道：“可是世尊，究竟为何他们无法闻法？”

佛陀答道：“阿难，皆因贪爱渴求、嗔恚愚痴使然。世间之火莫过于贪欲之火，能将众生焚烧殆尽却不留灰烬。劫末大火虽能毁灭世界片甲不留，但唯有七日并现时才会燃起，且仅在特定时段焚烧。而贪欲之火无时无刻不在燃烧。故我说：世间无火堪匹贪欲之火，无缚能及嗔恚之缚，无网如愚痴之网，无河似渴爱之河。”

思考题：

1. 五人为何前往寺院？（他们想听闻佛法，知道闻法能种善因得善果，且听闻佛陀是伟大导师）
2. 佛陀指出第一人昏睡的原因是什么？（他曾五百世为蛇，总习惯盘身而眠）
3. 佛陀指出第二人挖土的缘由何在？（他曾五百世为蚯蚓）
4. 佛陀解释第三人摇树的根源为何？（他曾五百世为猴）
5. 佛陀说明第四人观天的宿世因缘是什么？（他曾五百世为占星师）
6. 第五人在五百世中的修行志向是什么？（钻研诵习印度古老圣典）

佛陀偈颂：

“尘世无火堪匹贪欲火，无缚能及嗔恚缚，
无网如此愚痴网，无河似渴爱之河。”

“欲火最为烈，嗔恚握最紧，愚痴网最深，渴爱河最湍。”

《法句经》第251偈（第18品第9偈）

佛法讨论——习气与三毒：

这个故事揭示了许多关于前世的信息。你从这个故事中领悟到了什么？

我们的前世多得无法计数。

我们很可能经历过无数次轮回，既做过动物，也当过人类。

现在的某些习性，可能源自我们作为动物或人类的前世。

若今生能闻佛法，说明前世曾修习过灵性教法。

而那些前世未曾接触佛法或佛教教义的人，今生自然对佛法不感兴趣。

但这意味着他们低劣或无足轻重吗？不！我们往昔也曾如此！众生皆经历过这样的轮回。

对于不慕佛法者，我们应生慈悲心——因为他们尚未找到离苦之道，而我们往昔亦复如是。

若见有人在法会上打瞌睡或坐立不安——我们能断定其未谛听佛法或不感兴趣吗？不能。

不可仅凭表象评判他人。闭目养神或小动作不断者，或许正全神贯注地聆听法音。

又或许此人只是极度疲惫，或暂时无法在特定法会中集中精神。

我们这些乐闻佛陀故事与法义讨论者，多半前世亦对此类教法心生欢喜。这实在是殊胜难得的福报！

因为如故事所示，多数人对佛法并无兴趣。

正是由于我们积累了丰厚善业——培植了大量福德，加之往世对灵性教法有所熏习，今生才会值遇佛陀教法。

为何那些前世未修习或仅浅尝灵性教法者不愿谛听佛法？

他们心中充满愚痴与贪欲、渴爱与嗔恨，误以为满足欲望即是安乐。

贪嗔痴在佛教中被称为三毒。

贪欲亦包含贪婪、渴求及对无益之事的执着。

嗔恚涵盖厌恶、愤怒与排斥等负面情绪。

愚痴则指无明、迷惑、缺乏智慧与正见。

为何称其为三毒？

因其如毒药般能致苦厄与毁灭。

三毒能引发一切苦恼，故又称烦恼根本。

佛教所言"苦"有何深意？

不仅指剧烈疼痛或极度悲伤等世俗认知的苦，更包含所有不安——任何形式的不满、忧伤、恐惧、失望、焦躁、焦虑、不快或不适。

贪嗔痴如何能生众苦？

当我们贪求某物时，或求不得，或得而复失，或厌倦生厌，便会感到失落、沮丧、不快或恼怒——这便是苦。

当我们憎恶某物时，若难以回避或摆脱，便会感到不安、焦虑、烦闷、愤怒、忧虑或恐惧。

由于无明——缺乏智慧时——我们总误认世俗之物能带来快乐而生无穷贪欲，又对诸多事物心生排斥，当世事违逆时便滋生种种负面情绪，如挫败感与嗔怒。

难道不是所有人都具足贪嗔痴吗？确实，直至证悟前皆然。

某些基本欲望与排斥确有必要——我们需要食物、衣物、友伴与住所，厌恶病痛、饥寒暑热以保持健康。

但当贪著与憎恶超出必要限度时，痛苦便随之增长。

当然，贪欲无法像丢弃垃圾般轻易断除。

但我们可以保持觉知，当欲望困扰时及时觉察——例如因求不得、爱别离而懊恼时，或因憎厌人事物而烦躁忿怒时。

我们要努力记住：贪嗔痴越少，痛苦就越少，内心就越安宁喜乐。

我们要努力减少三毒。怎么做？通过闻思修佛法。

修行佛法就是培养良善习气，断除不良习气。

佛教所说的"不良习气"指什么？

那些伤害自他、滋生负面情绪（如愤怒、憎恨、嫉妒、贪婪、傲慢或自私）的行为习惯。并非指故事中那些无害行为——挖土、摇树、望天或睡觉。那些只是表明村民心不在焉的表象。

你能列举些不良习气的例子吗？

斗殴争吵、欺凌辱骂、苛责他人、说谎欺诈、盲从恶行、炫耀攀比、购买无用之物、强求他人所有、擅取非予之物、沉迷电子游戏、观看暴力视频、过度追剧刷社交网络或浏览不良网站。

佛教提倡的"良善习气"有哪些？

能培养慈悲喜舍、布施忍辱、正念智慧等美德的行为习惯。

试举些良善习气的例子？

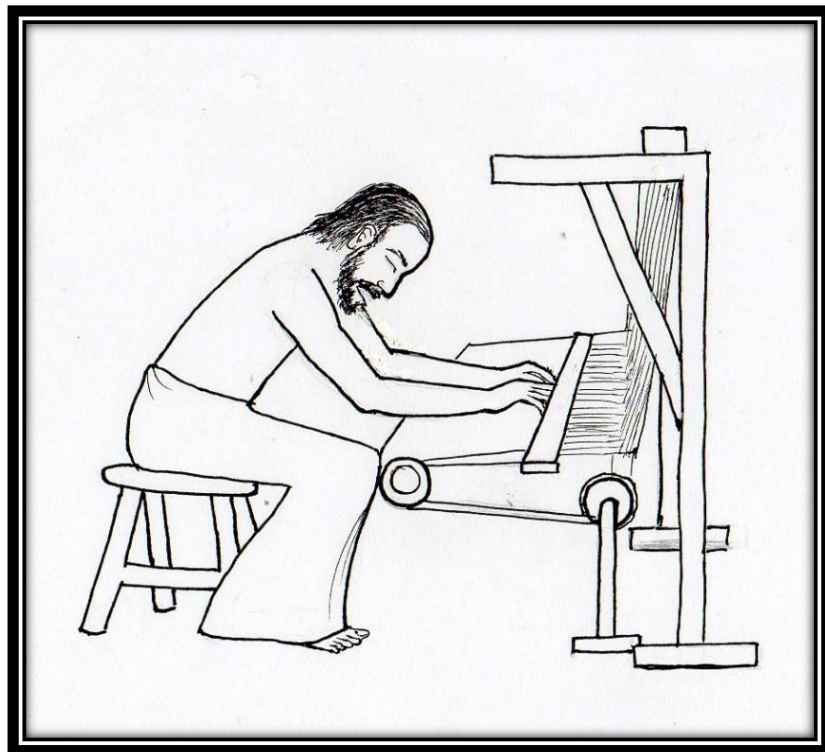
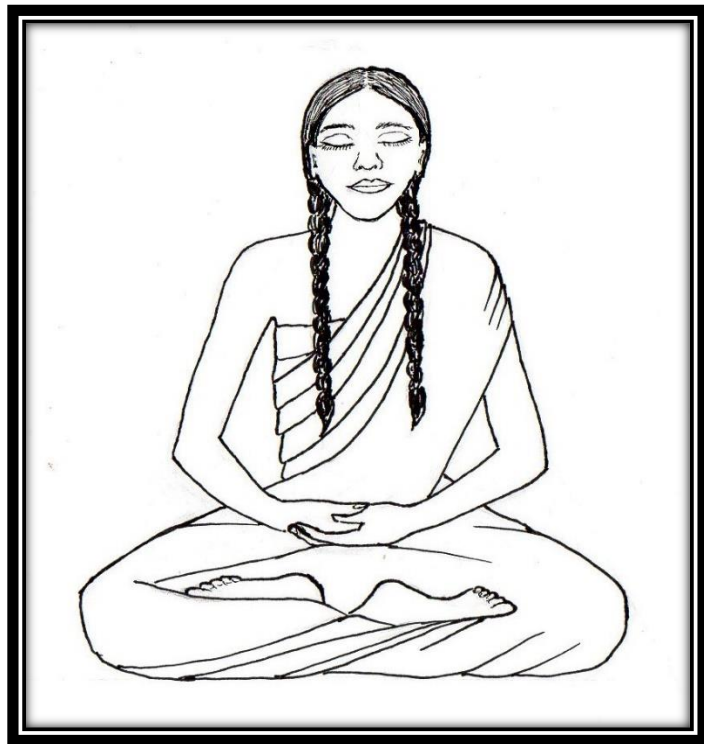
助人为乐、体贴他人需求、礼让他人、诚实守信、感恩赞美、随喜他人功德、禅修冥想、睡前祈祷、修习正念、节制使用电子产品等。

如故事所示，强大的业力习气会延续到来世。

那么，为了美好未来，我们该如何对待这些习气？

培养良善习气并使之坚固，警惕不良习气并努力对治调伏。

第六章插图



第六章 织工之女

某日，佛陀来到阿拉维城应供。斋毕，照例开示无常法要，教导众人观想世间万物（包括生命）终归坏灭，若能如是观修，临终便无恐惧。

闻法时，众人心系家务琐事，这是他们平日串习。几乎无人真正聆听佛陀教诲。

唯有一个例外。有位十六岁的织工女儿，专注听闻并清晰领悟了法语。她暗自思忖：

"佛陀言教殊胜奇妙，我当修习无常观想。"

从此她昼夜精进禅修。其间佛陀返回舍卫城祇园精舍。

三年后的黎明前，佛陀以慧眼观察世间，注意到了这位织女。他预见今日重返阿拉维时，将向她提出四个问题，她皆能正确作答。当佛陀说出"此世实如盲"的开示时，她将证得初果。这场法会也将利益在场大众。

佛陀率数百比丘跋涉百里来到阿拉维。闻知佛陀到来，织女满心欢喜地想：

"人们所称颂的，我那面容如满月般庄严的父亲、导师、世尊——大雄佛陀终于来了。如今，时隔三年，我终于能见到金色佛身的佛陀。此刻我获准瞻仰圣容，聆听那蕴含无量甘露的妙法。"

然而她的父亲正要去织布作坊，临行前说道："女儿，客户的一件衣物还在织机上，尚有部分未完成。我今天必须完工，快把线轴缠满纱线给我送来。"

少女心中思忖："聆听佛陀说法原是我的夙愿，但父亲却命我做此事。我究竟该去听法还是为父亲送线？若不送去线轴，父亲定会责打我。不如先送线轴，再寻机闻法。"

于是她坐在凳子上，开始往线轴上缠绕纱线。

此时阿罗毗城的居民已供养完佛陀与僧众饭食，正捧着佛钵静候，期望佛陀为他们的供斋功德说随喜赞叹之词。

佛陀开口道："我此行跋涉百里，专为一位少女而来。她尚未得以前来，待其到场，我自当宣说随喜法语。"

说罢便默然静坐。佛陀静默时，无人敢出声，周遭众人皆屏息肃立。

纺织少女缠好线轴放入篮中，朝父亲作坊走去。途经人群外围时，她驻足停步，站在静候佛陀开示的沉默人群边缘，凝望着圣者。

佛陀抬眼环视，目光与她相接。他心知："若此女离去，将作为凡夫死去，来世飘零无定；若来我前，则能证得初果，命终必生三十三天。"他察觉维系她人身的业力即将消散，今日命终已成定数。

少女虽不知佛陀所思，却从凝视中会意："世尊于万众之中独独注目，必是召唤我近前。"

她将篮子置于地上，穿过人群向佛陀走去。当她步入凡人不可见的六色佛光中，恭敬礼拜后侧立一旁。

佛陀立即问道："姑娘，你从何处来？"

她答："世尊，我不知道。"

又问："你将往何处去？"

答曰："世尊，我不知道。"

再问："你真不知吗？"

她回应："世尊，我知道。"

最后问："你可知晓？"

答道："世尊，我不知道。"

这正是佛陀早预知的四问。众人却因她的回答窃窃私语，以为这织工之女在无礼戏弄。

他们交头接耳："看这织女竟敢胡乱回答无上正觉者！问'从何处来'时，她本该答'从织工家来'；问'往何处去'时，理当说'往织布作坊去'。"

为消除众人误解，佛陀追问：

"姑娘，我问'你从何处来'，为何答'不知'？"

她从容解释："世尊明知我来自织工之家。故知您所问实为'此生之前从何而来'。而关于投生此处的来处，我确实不知。"

佛陀赞叹道："善哉！善哉！姑娘！你已回答了我所问的问题。"

接着佛陀问她："当我问你'你要去哪里'时，为何回答'我不知道'？"

她答道："世尊，您明知我正提着线轴篮前往织布作坊。因此当您问'你要去哪里'时，我深知您是在问'命终之后将往生何处'。但对于我此生终结后将往生何处，确实不知。"

佛陀颌首道："你已回答了我所问的问题。"

如是佛陀第二次赞许她后，继续问道："当我问'你不知吗'？'为何回答'我知'？"

女子答："世尊，我确知自己终将死亡，故如此作答。"

佛陀第三次嘉许道："你已回答了我所问的问题。"随即追问：

"当我问'你知吗'？'为何回答'我不知'？"

她解释："世尊，我只确知必死无疑；但不知命终时刻是昼是夜、是晨是昏，故如是回答。"

佛陀赞曰："你已回答了我所问的问题。"

随即向众人开示："你们当中未能领会其言者，才觉被冒犯。无慧眼者如盲，具慧眼者方见。"

佛陀让众人明白，盲目的是他们自己——即愚痴的是他们而非少女。并说偈言：

"世间实盲瞑，能见者甚稀。如鸟脱罗网，鲜有升天者。"

意指世人多愚痴不解佛法，唯极少数能悟道命终往生天界。法会结束时，织女已证初果。她携篮前往父亲作坊。

其父坐织机前打盹。她未察觉，递篮时碰倒织机，机杼反弹击中其胸。

少女当场殒命，往生三十三天。

父亲见女儿倒地气绝，

悲痛欲绝，哭诉佛陀："唯世尊能解我忧！"将事发经过禀告后哀求："请世尊解除我的悲痛！"

佛陀慰之："勿哀伤，弟子。在无始轮回中，你为亡女流过的泪水，已超过四海之水。"

随后开示无始轮回之法。织工听后心绪渐平，请求出家为僧，不久即证阿罗汉果。

思考题：

1. 故事开头谁在专注听法？（唯织工之女）
2. 织女初闻佛法后每日修行什么？（昼夜修习无常观）
3. 佛陀重返阿罗毗时，少女优先选择何事？（先为父亲取线）
4. 少女取线时佛陀在做什么？（用斋后静坐等候）
5. 众人如何评价少女的回答？（认为她愚痴傲慢、不敬、装疯卖傻）
6. 佛陀说"世间实盲瞑，能见者甚稀"是何意？（大多数人愚昧无知，无法理解佛法；只有极少数人能领悟佛法，死后往生更高天界）

佛陀所言：

“Andha bhūto ayam loko, tanuk’ ettha vipassati, sakunto jāla mutto ‘va, appo saggāya gacchati.”

“世间实盲瞽，能见者稀微。如鸟脱罗网，极少数人得升天。”

法句经 第174偈（8:7）

佛法讨论——慈悲与智慧：

佛陀如何向织工女儿展现慈悲？

他跋涉百里专程来教导她，使她在临终前证得初果。原本他完全可以就近教化数千人，或留在祇树给孤独园的僧团中。

何为慈悲？为何不直接说“爱”或“仁慈”？

因为我们可能爱某人却不施以仁慈，

也可能对某人仁慈却无爱意。

慈悲即仁爱加悲悯。

体现在身口意的善行：善念、善言、善举。

日常生活中如何践行？

友善待人、乐于助人、温言软语、为他人祈福、顾及他人需求而非只顾自己。

慈悲意味着真心关怀，祈愿众生安乐。

我们友善助人是发自内心的关怀，而非谋求回报——不求奖赏、赞美或关注。

佛陀并非为博取名声、崇拜或供养而行善。

他只去往能理解佛法并获益之处，云游度众唯愿众生得乐。

慈悲是为利他而行，为众生安乐，非为讨人欢心或结交朋友。

但真如此简单——永远友善助人即可？

我们无法普渡众生，尤其当另有职责时。

即便佛陀也未为取悦众生而遍访众人。

他以智慧择其能度者，善用时间教化有缘人。

同理，我们应以智慧选择最合理的助人时机。

这意味着设定优先级——择其要者先行。

故事中少女面临抉择——先闻法还是先助父。

因父亲急需织线，她选择先尽孝道。

但她途中仍渴望先觐见佛陀。当佛陀示意时，闻法又成为首要。

慈悲不简单的另一原因，是有人会滥用善意。

他们"利用"我们——即剥削我们的善意——出于自私目的索求无度。

或因懒惰贪婪，或为彰显支配，或行欺凌之事。譬如同学要求考试作弊。

若予所求，真是为他们好吗？

非也。满足私欲反令其更肆无忌惮，徒增恶业。

故不应有求必应。

当以智慧自问：对方是否心存 若觉不妥，则当拒绝。

这算不仁慈吗？

非也。慈悲是真心为对方长远计：愿其成为真正安乐仁慈之人，而非自私暴虐之徒。

因此，有时拒绝他人的请求、令其失望，反而比满足其要求更为慈悲——因为后者虽然能带来短暂的愉悦，却会助长对方的自私或暴戾，最终使其因造作恶业而陷入更深的痛苦。

在此类情境下，说"不"正是智慧与慈悲的结合。

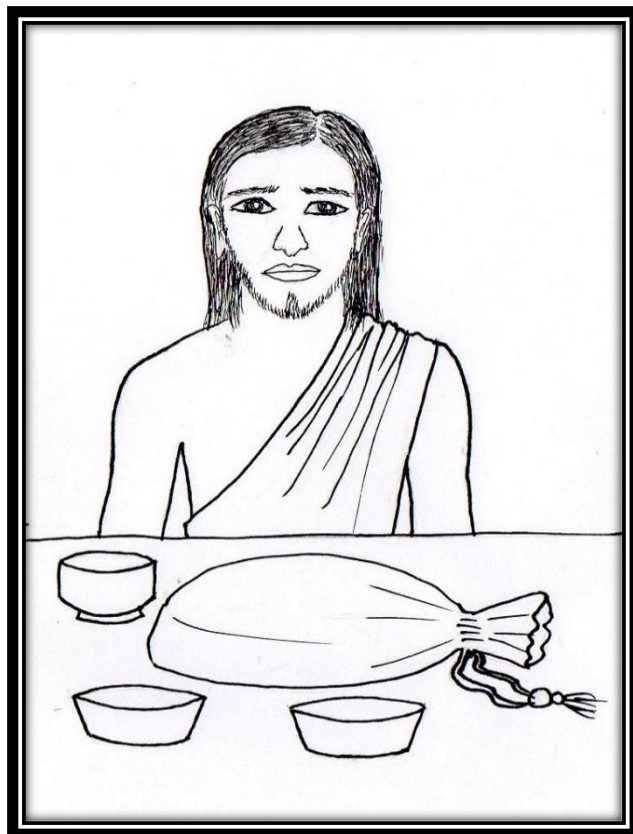
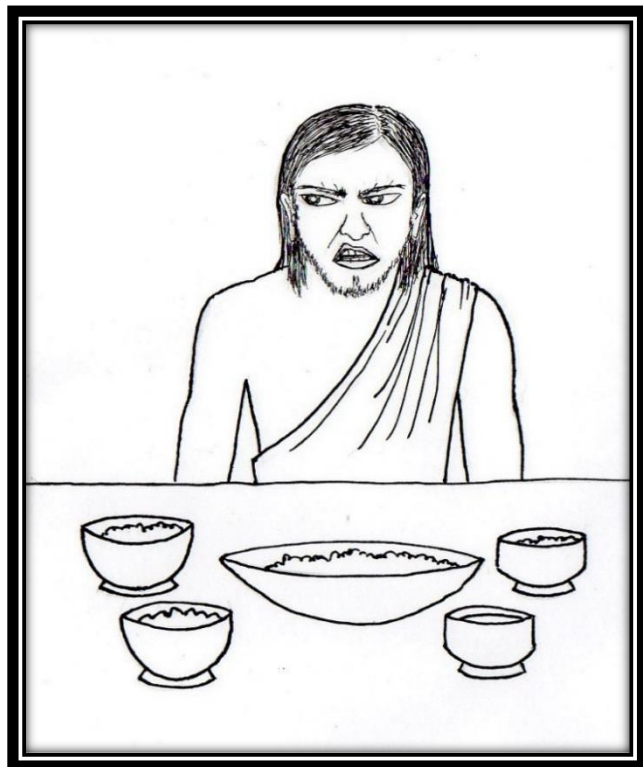
这与父母以智慧展现慈爱的方式是否异曲同工？

确实如此。父母不会满足我们所有愿望或放任我们为所欲为，因为他们真正谋求的是我们的长远福祉：教导我们培养自律与克己的品格，从而赢得幸福未来。

同理，在故事中佛陀并未应众人餐后的期望——致谢并谈论他们的功德，而是选择最有益他们的方式：通过让他们静默等待，众人得以修习忍辱与止语，继而能从他与少女的对话中获得启迪。

当你犹豫如何以慈悲心应对某情境时，不妨让心安住正念或禅修片刻，内在的智慧自会指引你感知最恰当的言行。

第七章插图



第七章·闻法因缘

给孤长者是一位乐善好施的富商，常济困扶危。作为佛陀著名的虔诚信众，他倾尽家财购得祇陀太子的园林，在舍卫城附近建造了著名的祇树给孤独园精舍。这里成为佛陀最常驻锡的寺院，也是其最负盛名的弘法道场。

给孤独长者有个名为迦罗的儿子，却对佛陀与佛法毫无兴趣。每当佛陀到访给孤独长者家中时，卡拉总是避而不见，既不愿瞻仰佛陀圣容，也不愿为佛陀及僧团提供任何帮助。只要佛陀或比丘们一登门，他就躲得无影无踪。

不仅如此，当给孤独长者告诫他"我儿切莫如此行事"时，卡拉也总是置若罔闻。

给孤独长者为此忧心忡忡，他思忖道："若任由这孩子执迷不悟，终将堕入恶道。但若眼睁睁看着亲子沦落地狱，我这老脸往哪儿搁？世间众生无不可用善巧方便度化，我当以财施为饵善加引导。"

于是他对儿子说："我儿，你若能在满月日受持八关斋戒，前往寺院听闻佛法后再返家，我便赏你百枚金币。"

卡拉贪图钱财却将信将疑："父亲此话当真？"

给孤独长者郑重承诺："为父言出必行。"

百枚金币可不是小数目。为确保父亲不是戏言，卡拉再次确认："只要我去寺院持戒听法，您真会给我百枚金币？"

给孤独长者斩钉截铁答道："千真万确。"

为求万无一失，卡拉第三次追问："我若履约前往，您必定如数付酬？"

得到父亲再三保证后，卡拉当即受持八关斋戒——立誓当日不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语、不饮酒、过午不食、不参与歌舞伎乐、不着香华璎珞、不坐卧高广大床。

他来到佛陀驻锡的祇树给孤独园，却对闻法毫无兴致，径自寻了处僻静舒适的角落躺下酣睡，翌日拂晓便返回家中。

当他回到家时，父亲对仆人们说："我儿子已受持八关斋戒。快给他端上米粥和其他食物。"

食物摆在面前，卡拉却说："除非拿到钱，否则我绝不吃。"

卡拉固执地拒绝碰触食物。父亲不愿强迫他进食，便命仆人取来百枚钱币交给卡拉。钱币到手后，卡拉这才开始用餐。

次日，给孤独长者对卡拉说："爱子啊，若你肯站在佛陀面前学习一首法句，然后回到我身边，我就给你一千枚钱币。"ā

卡拉来到寺院，站在正说法要的佛陀面前。他记诵了佛陀所说的一首偈颂，刚想立即离开——毕竟已完成父亲的要求——却突然想到回家后的情形：父亲必定会询问偈颂含义。由于不解其意，他暗自思忖："不如再学一首。"于是决定多留片刻，聆听并记诵一首更易理解的偈颂。

佛陀明知卡拉只为获取父亲钱财而来，并非真心求法。因此特意让卡拉对偈颂产生困惑，使其因不解文义而继续听法。怀着坚定求法之心闻法者，若能专心谛听，可达初果乃至更高证悟境界。

卡拉以坚定求法之心聆听教义。但佛陀又让卡拉误解了第二首偈颂的真义。于是卡拉再次想道："不如再学一首"，继续专注聆听佛陀说法。

卡拉突然深刻领悟了佛陀的教法，证得初果。一种前所未有的巨大喜悦、平静与满足充盈着他的身心，这是再多金钱也无法带来的至乐。

次日，卡拉随佛陀及僧众前往舍卫城。给孤独长者见他与比丘们同行，心想："今日我儿的心意令我欣慰。"

卡拉暗自思忖："但愿父亲别当着佛陀的面给我钱，也别提我为钱财受持八关斋戒的事。"他不想让佛陀知晓，但佛陀当然早已了然于心。

给孤独长者向佛陀及僧众供养粥饭，也给儿子备了斋食。卡拉默然入座，安静地喝粥用斋。

佛陀用斋毕，给孤独长者将装有千枚钱币的布袋置于儿子面前说道：

"爱子啊，记得我曾许诺：若你受持八关斋戒并前往寺院，就给你千枚钱币。这些钱币现在归你了。"

面对佛陀见证下递来的钱财，卡拉窘迫至极："我不需要这些钱了。"

但卡拉拒不触碰钱袋。

给孤独长者向佛陀顶礼禀告："世尊，今日我儿的心意令我欣慰。"

佛陀问道："大长者，此话怎讲？"

给孤独长者解释："前日我派他去寺院时承诺给百枚钱币，昨日他因未得钱财而绝食。可今日我如约给钱，他却分文不取。"

佛陀颌首："正是如此，大长者。今令郎证得初果圣位，此成就超越转轮圣王、诸天妙乐乃至梵天福报。"

随即诵偈："统御大地不足贵，诸天福乐亦非珍，三界主宰终有尽，初果圣位最殊胜。""

问题：

1. 当佛陀或僧众到访时，卡拉做了什么？（他躲着不露面，也不主动帮忙）
2. 卡拉的父亲如何说服他去寺院拜见佛陀？（他承诺给卡拉钱）
3. 卡拉第一次到寺院时做了什么？（他在睡觉）
4. 卡拉的父亲如何说服他学习佛法？（他承诺如果卡拉去寺院学习一首偈颂，就给他一千枚钱币）

5. 当卡拉认真聆听佛法时发生了什么？（他深刻领悟了佛法教义，证得初果）

6. 当父亲在佛陀面前给卡拉一千枚钱币时，卡拉有什么感受？（极度羞愧）

佛陀的开示：

“Pathavyā eka rajjena, saggassa gamanena vā, sabba lokādhi paccena, sotāpattipahalam varam
。”

“统御大地的王权，往生天界的福报，主宰诸天的威能，皆不及入流圣果的殊胜。”

法句经 178 (8:11)

佛法讨论——幸福与信仰：

卡拉就像当今许多年轻人一样，对父母的宗教活动毫无兴趣。

他既不愿学习佛法，也不接受佛陀及僧众的祝福。

和许多年轻人相似，他可能想要自主决定人生，性格固执，并自认为懂得快乐的真谛。

他认为什么能带来快乐？金钱。

金钱真能带来幸福吗？它在哪些方面能让我们快乐？

金钱让我们过上舒适生活——住好房子、吃美食、获得所需与所爱之物。

许多人还觉得拥有更多财富会显得更尊贵体面。

但拥有巨额财富就一定能获得永恒的满足吗？

不，无论多富有，我们依然会经历痛苦。

世上最富有的人看似幸福，实则和所有人一样，快乐终会消散。

他们总在追逐新的、更好的东西来重获快乐。

这正是未觉悟者心灵的常态——无法保持恒常喜乐。

你可曾经历过极度快乐的时刻？那种愉悦持续了多久？

所有快乐体验终将消退，随之而来的是烦躁、厌倦、疲惫、失望、焦虑、羞愧、愤怒或嫉妒等负面情绪。

获得心仪之物、达成目标的喜悦会逐渐淡去，我们不得不继续面对日常生活的种种困境。

乐受与苦受就这样日复一日地轮转。

那些最富有、最成功、最具权势、最有魅力或最知名的人士，虽然不必遭遇常人的所有困境，但同样会因事与愿违而经历挫败、恼怒、妒忌、窘迫等情绪波动。

这就是人类心灵的运作规律。

佛陀洞悉人类心灵在乐受与苦受、满足与不满足间永恒摇摆的真相。佛法中将这种或轻微或剧烈的苦恼称为“苦”。

即便在最幸福的巅峰时刻，我们也清醒地知道：这种愉悦无法永驻。

因此即便在极乐时，我们仍隐含着细微的不满足。

佛陀发现了离苦得乐、证得永恒究竟之乐的智慧，并愿将此真理分享世人。

可悲的是，多数人如卡拉最初那般，并不相信这点。为什么人们不相信呢？

佛陀时代有许多修行者宣扬获得平静快乐的方法，但都无法彻底终结痛苦，即达到完全觉悟的境界。

如今同样有无数个人、机构和公司声称拥有能带来安宁快乐的秘方或产品，但这些都无法真正消除痛苦或实现持续纯净的快乐。

既然如此，人们凭什么相信佛陀与众不同？

少数智者见到佛陀或其高阶弟子时，仅从他们超凡宁静、容光焕发的面容就能看出，这些人已找到了真正的平静与快乐之道。

还有些人目睹佛陀或其高阶弟子展现神迹——比如佛陀同时从身体释放水火——由此确证他们已觉悟。

但多数见到佛陀的人，都需要仔细聆听教法后才相信这是通向真乐的途径。

其中许多人像卡拉一样，仅因一次闻法就证得初果。

这怎么可能呢？毕竟卡拉曾对父亲不敬，拒绝遵从父命，且对佛教毫无兴趣。

现今普通人仅听少许佛法是不可能证悟任何果位的。

卡拉能证初果主要有两个原因：

第一，唯有在多世累积足够福德（即善业）与智慧之人，才有可能证悟。

第二，亲临佛陀座前。佛陀的智慧与威德能让许多人仅置身其侧就心灵澄明，即便是简短教言也能领悟深意。

可见卡拉必定多世修行积累了足够资粮，才能在闻法时深解义趣。

如今距佛陀时代已约2600年，我们无缘亲见佛陀，又如何确信其教法真能带来安宁快乐？

佛陀教导我们要通过日常实践来检验教法，亲身体会其效用。

我们会发现佛法能让自己更平和、耐心、宽容、慈悲，更有智慧应对困境。

此外可以观察身边真诚修行者——他们是否比不修行的普通人更显安宁？

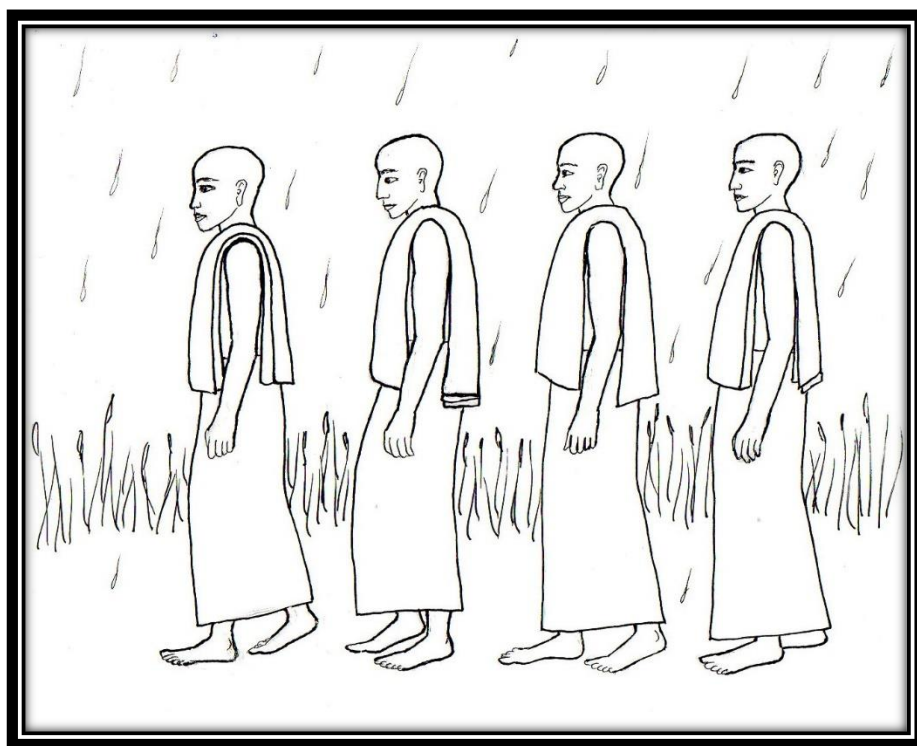
有些佛教修行法门如今已风靡全球，正是因为能助人获得内心平静。

知道是什么吗？正是正念与禅修。

可曾想过现代乃至当今，是否存在证得初果乃至更高果位之人？

确有其人，但他们通常秘而不宣，以免招来无心实修的好奇之徒。

第八章插图



第八章——循序渐进

从前有位婆罗门，常去拜访居住在城市附近的佛陀及其僧团。婆罗门是印度最受尊敬的种姓，传统上担任祭司、灵性导师、学者或国王顾问。

某日清晨，这位婆罗门散步至比丘们入城前整理袈裟的固定地点。酷暑时节，比丘们独处或仅与其他僧侣共处时，通常只着下衣，将上衣搭在肩上。他们会在此处停驻，将上衣展开披覆双肩。婆罗门喜欢在此与僧众会合，随同入城接受居民每日供养。

当他抵达时，僧众已在整理袈裟。婆罗门驻足观察，发现此地杂草丛生。有位比丘披衣时，衣角拂过沾满晨露的草叶，顿时被露水浸湿。

婆罗门想到湿漉漉的僧袍会显得邋遢且穿着不适。他觉得应该做些什么来防止比丘们的僧袍被长草上的露水打湿。他思忖道："该把这片地方的杂草清除干净。"

次日，他便带着锄头来到此地，将杂草尽数铲除。接着把土地夯平，使其如地板般平整光滑。

又一日，他重返比丘停驻处。当僧众披上袈裟时，他注意到有位比丘的衣角垂落在地，沾染了尘土。

婆罗门观察到僧袍沾满灰尘显得脏污。他认为应当采取行动防止僧袍接触裸露地面而弄脏。他心想："该在这里铺些细沙。"

于是他用牛车运来细沙，仔细均匀地撒在比丘停驻处的空地上。

几日后酷暑难当。当他前往停驻处迎接僧众时，发现比丘们披衣时汗流浹背。婆罗门注意到阳光下炎热难耐，而树荫处则凉爽许多。他觉得若能为所有比丘提供荫凉处更衣，就能避开烈日炙烤更舒适些。他盘算着："我该在此搭建凉亭。"

遂购置木材等建材，召集工匠在停驻处建造凉亭。当将凉亭供养僧众时，他满心欢喜。

某个清晨大雨滂沱。婆罗门看见比丘们冒雨来到停驻处，袈裟都被雨水打湿。他思忖若在此修建讲堂，僧众就不必冒雨往返居所。这样他们便可在堂内用斋、禅修与说法。他暗想："我该在此兴建讲堂。"

于是他大量采购木材建材，组织人力建造宏伟讲堂。落成之际，他决定："现在要举办一场讲堂落成庆典。"

他恭请佛陀与僧伽前来参加庆典，并偕众人备办饮食。当佛陀率众比丘到来时，他引导僧众入座。因人数众多，部分比丘坐于堂内，部分坐于堂外。随后他与志愿者们进行供养。婆罗门对所作供养深感欣慰。

斋毕，他接过佛陀的钵，示意世尊为供养说随喜偈。

婆罗门向佛陀禀告："世尊，我站在比丘更衣处观察时，见有比丘袈裟被露草沾湿，便铲除杂草平整土地；后又见袈裟拖地沾尘，于是铺沙净地；酷暑日见比丘汗流浹背，便搭建凉亭遮阳；雨天见袈裟淋湿，遂兴建讲堂免其跋涉。"

佛陀听后开示："婆罗门啊，智者通过善行累积，循序渐进，渐渐消除自身恶业污垢。"

佛陀以偈颂阐明："如匠炼纯银，次第除杂质；智者渐精进，净除自心垢。"

问题：

1. 印度传统中担任祭司、灵性导师、学者或国王顾问的男性被称为什么？（婆罗门）
2. 故事开头婆罗门在比丘停驻处注意到什么？（比丘袈裟被长草露水打湿）
3. 婆罗门见到僧袍被草露沾湿后决定怎么做？（清除停驻处的杂草）
4. 婆罗门还做了哪些善举？（铺沙地、建凉亭、盖讲堂、供养僧众饮食）
5. 婆罗门供养僧众后感受如何？（非常高兴）
6. 根据佛陀所说，当我们一次次、一点一滴行善积德时，我们逐渐消除了什么？（我们的杂染）

佛陀如是说：

"Anupubbena medhāvi thoka thokaṃ khaṇe khaṇe, kammāro rajatass' eva niddhame malam attano."

"智者应当循序渐进，时时勤拂拭，如同银匠淬炼纯银般涤除自身杂染。"

法句经 239 (18:5)

法义探讨——觉知与服务：

这位婆罗门看似僧团的侍者，不仅关心比丘们的起居舒适，甚至连保持僧衣干燥整洁这样的细微需求都照料周全。

但婆罗门本是属于上层阶级的知识分子，备受尊崇——本不必如仆役般行事，为何他甘愿像侍者般侍奉僧众？

因为他觉得能侍奉僧众是无上荣光、珍贵机缘与莫大福报。

佛陀的弟子们比他更值得敬重，因其潜心修习正法以求觉悟——这才是生命的至高目标。

国王或许肩负治国安邦的崇高使命，但这并非人生至境。

即便王侯将相受万民景仰，但当他们顶礼佛陀及其僧团时，皆因比丘们更具智慧与清净功德而甘愿俯首。

是故婆罗门、富豪乃至帝王都乐意奉献时间、精力、饮食资财来护持佛陀与僧团。

这般发心的动力何在？

其一是能积累福德——善业将确保他们未来安乐。

其二是想到自己正护持僧众弘法利生，接引更多人出家修行，促进正法实践令世间更祥和，便心生喜悦。

再者，这有助于培养善德、净化心垢。

可曾想过我们服务僧众、父母师长时，能培养哪些美德？

当我们布施时间精力时，怀着怎样的心念？培养何种品质？慷慨。

见人苦恼不安、挣扎痛苦、需要援手时，心中应怀何种善念？慈悲。

对待受助者应保持怎样的心境？慈爱。

服务他人时培养的、与傲慢相反的美德是什么？谦逊。

佛陀说"一次次行善能渐除杂染"，此言何解？

意指通过反复利他行善，能消除无明、嗔恨、贪婪、嫉妒、傲慢等杂染。

我们确实能亲证此理——助人时，所有负面情绪都会减弱乃至消散。
即便起初不情愿，当专注帮助他人时，苦闷、无聊或愤怒会如何？自然抛诸脑后。
怠惰与自私呢？荡然无存。
利他时我们关注对方需求，由此忘却自身烦恼与我执。
更能享受受助者欢喜带来的悦意。

如何发现助人机缘？

可效法故事中婆罗门的开端。

是什么启发他除草铺沙、建亭盖殿？

他觉察到什么？比丘们可能不适或仪容欠妥。

若非用心观察他人是否不适、需要或渴望什么，便不会生起助人之念。

因此，留意——保持觉知——他人是否不适，或可能需要什么，会给我们如何提供帮助的提示。

我们如何才能变得更觉知——如何才能培养我们的觉知力？

首先，注意是什么阻碍了我们的觉知——哪些习惯让我们变得不觉知、分心。

我们许多人都有过度盯着屏幕的习惯——手机、平板、电视、电子游戏。

还有一些人习惯只关注朋友，忽视周围发生的一切。

其次，我们可以修习正念。

正念让我们越来越觉知周围发生的事。

故事中的婆罗门还向我们展示了另一种帮助他人的方法。

他从非常简单的事情开始——清理杂草。

我们也可以从简单的方式帮助父母开始。你能想到哪些吗？

搬运杂货、收拾物品、吃饭前摆桌子、饭后清理桌子、擦桌子、洗碗、收拾干净的衣物和碗碟、扫地。你还能为家做哪些帮忙的事？

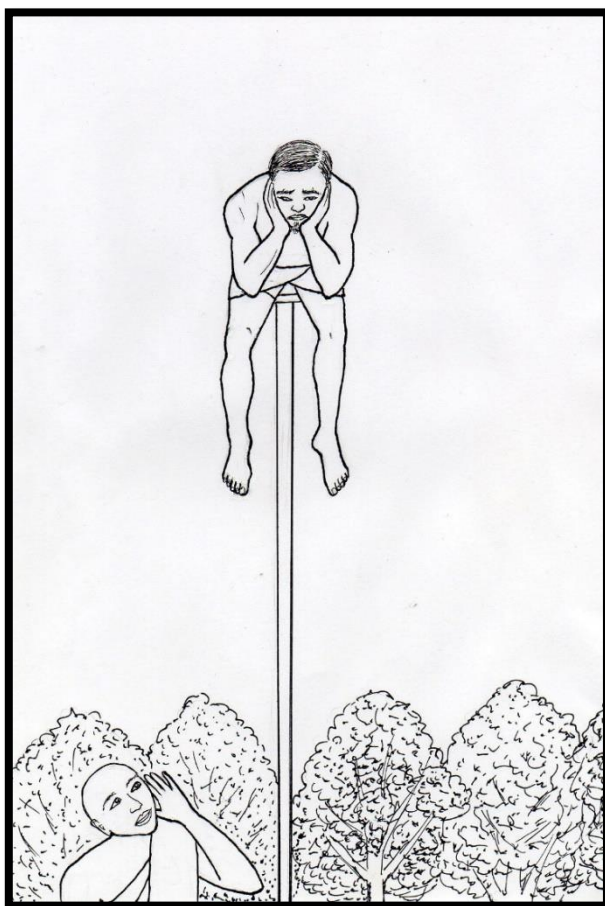
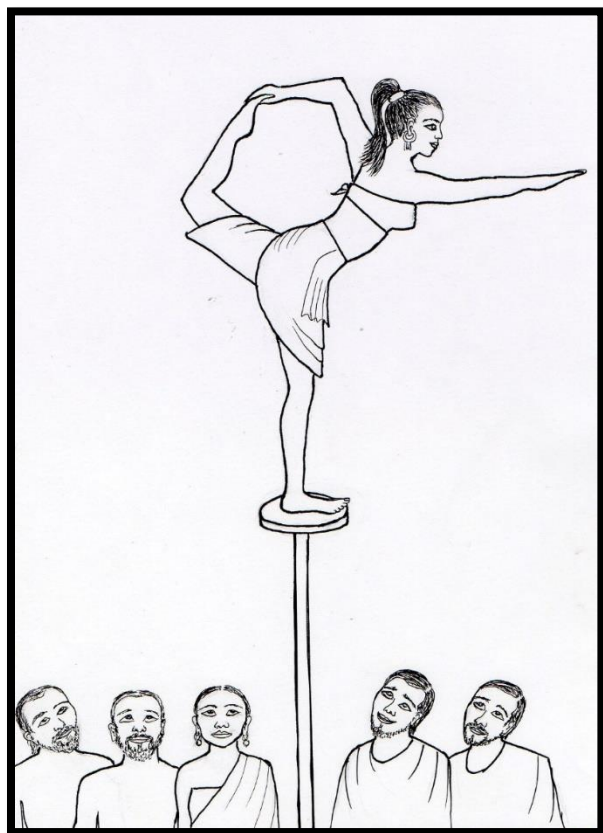
当我们注意到更多在家帮忙的方式时，就会养成乐于助人的习惯——然后无论身在何处，都会注意到越来越多帮助他人的方式。

婆罗门从简单或许枯燥的清理杂草服务开始，随后注意到更多帮助的方式，最终成就了为僧众建讲堂、筹办庆典等高贵的善行，并乐在其中。

同样，当我们从帮助父母这样简单的事开始，就会养成助人的习惯，继而发现各种行善的机会。

之后我们还能找到更有趣的志愿服务方式，做自己非常享受的事。

第9章插图



第九章 杂技艺人

每年或一年两次，一大群杂技艺人会前往印度王舍城为国王表演七天。他们靠演出赚取大量金银。人们惊叹于艺人们的技艺，整周都在往舞台上抛掷礼物和钱财。全城人都想观看精彩演出，他们层层叠起床榻，或坐或站在上面，以便越过人群观看。

一日，一位年轻的女艺人爬上高杆，在杆上翻跟斗，随后平衡立于杆顶，翩翩起舞，歌声动听。

观众中，两个站在叠床顶端的年轻好友里，有位名叫优伽色的富商之子。他看着女艺人起舞，被她手脚动作的精湛技艺迷住了。他爱慕她优雅的舞姿，倾倒于她的美貌，完全为之着迷，当即坠入爱河。

演出结束后，他回家向父母提及她。他如此倾心，决意要娶她，但确信父母不会同意他娶杂技艺人之女。于是他说：

"若得此女，我便活着；若不得她，即刻死在此处。"

他扑倒在床榻上，饭菜端来也拒绝进食。

父亲问他："孩子，你怎么了？"

优伽色回答："若得那艺人之女，我便活着；若不得她，即刻死在此处。"

父亲说："孩子，别这样。"母亲劝道："我们会给你找门当户对的闺秀。"

优伽色仍躺在床上重复："若得那艺人之女，我便活着；若不得她，即刻死在此处。"

父亲与他争论许久，试图说服他等待，说流浪艺人不适合做他妻子，还有更多体面家庭的美丽姑娘可娶。但他无法让儿子以明智眼光看待对女艺人的迷恋。优伽色执念难消。

最终，父亲派人请来优伽色的朋友。友人到来后，父亲给予千枚钱币说：

"告诉那艺人收下钱财，将女儿许配我儿。"

优伽色的朋友找到艺人，请他收下钱袋，允准女儿嫁给优伽色。

杂技艺人回答道："我不会为金钱出卖女儿。但若他真离不开我女儿，就让他随我们四处巡演吧。若能如此，我便将女儿许配给他。"

友人回到优伽色那家中，向父母转述了艺人的条件。父母随即告知儿子这个消息。

优伽色那不假思索地说："我当然愿意跟他们周游各地。"

父母震惊不已——儿子竟要放弃优渥生活，跟随地位低微的艺人流浪。他们苦苦哀求，却无法动摇其决心。最终优伽色那离家加入了马戏团。

他勤恳协助团务，美人艺人之父遂将女儿许配给他。他们巡演于村落、市镇与王城，很快诞下麟儿。

每当妻子逗弄婴孩时，总唱着"车夫之子""樵夫之子""无知者之子"之类的童谣。原来优伽色那负责管理戏班车马、喂牛汲水、搬运道具。这些称谓暗讽其劳役，令他倍感羞辱。

他质问妻子："你是在指桑骂槐吗？"

她坦然承认："正是说你。"

优伽色那决然道："那我便离你而去。"

妻子冷漠回应："你走与不走，与我何干？"

她反复哼唱着嘲讽的歌谣。凭借美貌与技艺带来的丰厚收入，她视丈夫如无物。

优伽色那暗忖："她何以如此傲慢？"旋即醒悟："全凭这身杂技本领。"于是立下决心："好！我也要学成绝技。"

他向岳父苦学经年，终得真传。此后巡演城乡，他成了戏班台柱。

重返故乡王舍城前夕，他命传令官宣告："七日后，富商之子优伽色那将向全城献艺。"

市民们搭建起层层高台。表演当日，他攀上耸天竹竿，在顶端稳立如松。

破晓时分，佛陀以慧眼观照世间，预见优伽色那将在竿顶献技时，因听闻四句法偈而证得阿罗汉果，八万四千众生亦将因此悟道。

于是佛陀率众比丘入城托钵。

恰在佛陀进城刹那，优伽色那正于竿顶翻腾旋转，稳稳落回原处。

当发现所有观众都转向佛陀时，他顿感万念俱灰："苦练经年的绝技，竟抵不过佛陀入城。"绝望中瘫坐竿顶。

佛陀洞悉其心念，对目犍连尊者道："去告诉那位富商之子，佛陀请他展示技艺。""

尊者目犍连走到高杆底部，对优伽先那说道："请看啊，大力士优伽先那。为众人献技吧，让百姓展露笑颜。"

优伽先那听闻这位大比丘的话语，欢喜思忖："佛陀定是想看我的技艺。"

他在杆顶稳住身形，应声道："请看啊，具足智慧神通的目犍连。我为众人献技，让百姓展露笑颜。"

说罢从杆顶腾空而起，比先前多翻了一倍跟斗，稳稳落回杆顶。

佛陀开示道："优伽先那，智者应当放下对过去、现在、未来诸事的执着，方能解脱生老病死之苦。"随即诵出偈颂：

放下过往事，
舍却未来今；
心超三界外，
不复受轮回。

此谓放下对过去、现在、未来一切的执着。当我们断除执念——放下心中所系——便能证悟解脱，不再经历来世之苦。

法音刚落，八万四千众生顿悟真谛。优伽先那立于杆顶之际，已证阿罗汉果，获无漏神通。

他立即从高杆降下，恭敬顶礼佛陀，乞求出家为僧。

佛陀伸右手道："善来比丘！"

霎时间比丘八物具足——僧伽梨、郁多罗、安陀会三衣，钵盂、剃刀、缝衣针、腰带、滤水囊——优伽先那顿时现出老比丘威仪。

众僧好奇他往昔卖艺生涯，问道："优伽先那道友，从那般高杆跃下时，难道不惧怕么？"

优伽先那答："诸位道友，我心无恐惧。"

比丘们向佛禀告："世尊，优伽先那妄言无惧，此乃虚妄不实之语。"

佛陀开示："诸比丘，如我子优伽先那这般断除执着的僧人，已离怖畏忧愁。"随即说偈：

"断除诸系缚，心无战栗者，
超越一切结，是名婆罗门。"

众僧不解：为何这个为娶美艳艺伎而随戏班流浪之人，甫一出家竟能证得阿罗汉果？正议论时，

有比丘言："诸位道友，这位比丘既具足证果善根，为何要为艺伎之女漂泊江湖？又如何能具足阿罗汉因缘？"

佛陀前来询问："诸比丘，聚集在此所议何事？"

听罢禀告，世尊道："此二事皆因同一因缘。"

便为众僧讲述往昔因缘：

往昔有对年轻夫妇，车载饮食欲供养修建迦叶佛舍利金塔的工匠。途中见一比丘入城乞食，少妇对丈夫说：

"圣僧入城乞食，我们车中饮食丰足。快去取钵，供养圣僧。"

丈夫取来僧钵，夫妇装满饮食奉上，同时发愿："愿我等能证悟圣者所觉真理。"

那位比丘实为阿罗汉，以神通观其未来，见所愿将成，莞尔一笑。夫妇不知圣者身份，以为他在装模作样。妻子对丈夫说："圣僧发笑，莫非是个戏子？"

丈夫附和道："确实如此，贤妻啊。"

这对夫妇去世后，转生为天界神明。后来妻子投生为杂技演员的女儿，丈夫则转世为富商之子优伽色那。正因前世他附和妻子说僧人微笑是装模作样，今生才不得不跟随戏班子四处流浪。但供养阿罗汉的善业，终究成为他证得阿罗汉果的因缘。

与此同时，已成为比丘的杂技演员之女暗自发愿："无论丈夫将来证得何种果位，我亦当如是成就"。这使她后来在佛陀僧团中出家为比丘尼，最终也证得阿罗汉果。

思考题：

1. 优伽色那回家后如何向父母表明非娶杂技演员不可的决心？（卧床绝食，声称若不能娶她宁愿死去）
2. 当优伽色那决定跟随杂技班流浪娶亲时，他父母作何反应？（震惊不已，悲痛欲绝）
3. 妻子对着婴儿唱"车夫之子""无知者之子"时，优伽色那感受如何？（倍感羞辱，心如刀割）
4. 优伽色那在杆顶翻腾时佛陀入城，人群目光转向了谁？（佛陀）
5. 当人群无视自己而瞻仰佛陀时，优伽色那心境如何？（万念俱灰，陷入绝望，自觉毫无价值）
6. 佛陀教导优伽色那放下执著并证得阿罗汉时，他身处何处？（仍在竹竿顶端）

佛陀法语：

"弃过往，舍未来，离现在，超越生死彼岸者。心解脱于诸法，不复受生老轮回。"

"放下过去，放下未来，放下现在。"已超越轮回尽头，心灵解脱一切（有为法），你将不再经历生死轮回。"

法句经 348 (24:15)

佛法讨论——执着与无常：

何为"执着"？即我们对喜爱或想要占有之物的贪恋。

这种执取心表现为紧抓不放、渴望占有或竭力保留我们所贪爱的一切。

我们可能执着于某些朋友、宠物、玩具、运动、电子游戏、钟爱的活动、向往的地方、偏爱的食物、智能手机、社交媒体等无数事物。

你最执着的是什么？人人都有太多难以割舍的牵挂。

有些执着根深蒂固，有些则相对浅薄。

有时我们会过度执着某物。

优伽先那对女杂技演员的痴迷就是例证。

过度执着会引发哪些问题？

从优伽先那的故事可见，过度专注所执之物会让我们遗忘家庭责任等重要事务。

他甚至在毫不了解对方的情况下，就为女杂技演员痴狂到抛弃一切——家庭、朋友、社群、生活方式、教育背景与万贯家财。你可曾因沉迷挚爱之物而忘记要事？比如是否曾因沉迷游戏而耽误正事？

当优伽先那学会杂技后，他又对另一样事物产生强烈执着。

猜猜是什么？正是他的杂技才能与观众的喝彩。

何以见得他如此执着？因为当喝彩消失——当观众无视他时，他立即陷入深度抑郁、绝望，感到一文不值。

由此可见，过度执着的另一恶果是：当求不得或得而复失时，我们会痛苦不堪。

例如被禁止拥有或遭人夺走时，我们可能变得抑郁、无礼、暴躁、愤怒，甚至摔东西或动手打人。

即便拥有所执之物，它真能带来快乐吗？

短暂欢愉而已，绝非究竟永恒的满足。

为何如此？因万物皆在变迁。

器物会变迁：陈旧、损坏、遗失或被窃；因缘聚散无常。

人际会变迁：兴趣转移、令人失望、远走他乡或另结新欢。

环境会改变：有时我们成功有时失败，有时获胜有时落败，有时受赞美有时遭批评或忽视；更好事物会出现；流行终将过时。

我们自身也在改变：兴趣会转移，情感会变化，总渴望新鲜事物。

曾带来巨大欢愉的事物，日后可能索然无味，甚至成为最深重的失望。

万物皆变，皆非永恒。

明白这点，我们就能避免像优伽色那那样，过度执着于某个人或物而忽视他人与他事。

若能牢记无常之理，当求而不得时，我们的愤怒或抑郁就能逐渐平息。

更要记住：从失去、失败、批评与失望中，我们学会精进，学会应对无常。

这正是放下极端执着的开端。

佛陀教导我们要放下对过去、现在、未来事物的执着。

我们执着于哪些过去、现在、未来的事物呢？

过去是记忆。若沉溺过往——不断追忆已发生之事——我们会悲伤、烦乱，错失当下机缘。

现在是此刻。若过分贪恋当下享乐，当变化来临便会愤怒失衡。

未来是期待。若对期望执着过甚，事与愿违时便会极度失望愤懑。

常念无常，不过分执着，便能消减这些痛苦情绪。

故事中佛陀亦告诫僧众：放下执着者，无忧无惧。

且看这如何应用于我们的生活。

若你正参与竞赛，见他人领先时会如何感受？

或会忧虑恐惧自己将败。

这或可激励你更加努力。

但若对胜利过分执着，过度忧惧反会使人分神失利，或败北时失态成"输不起的人"。

若你想结交新友，对方忽视你时感受如何？

或会担忧对方不喜欢你。

若对此友谊过分执着，或显出霸道、控制欲、抑郁或嫉妒，反令对方疏远。

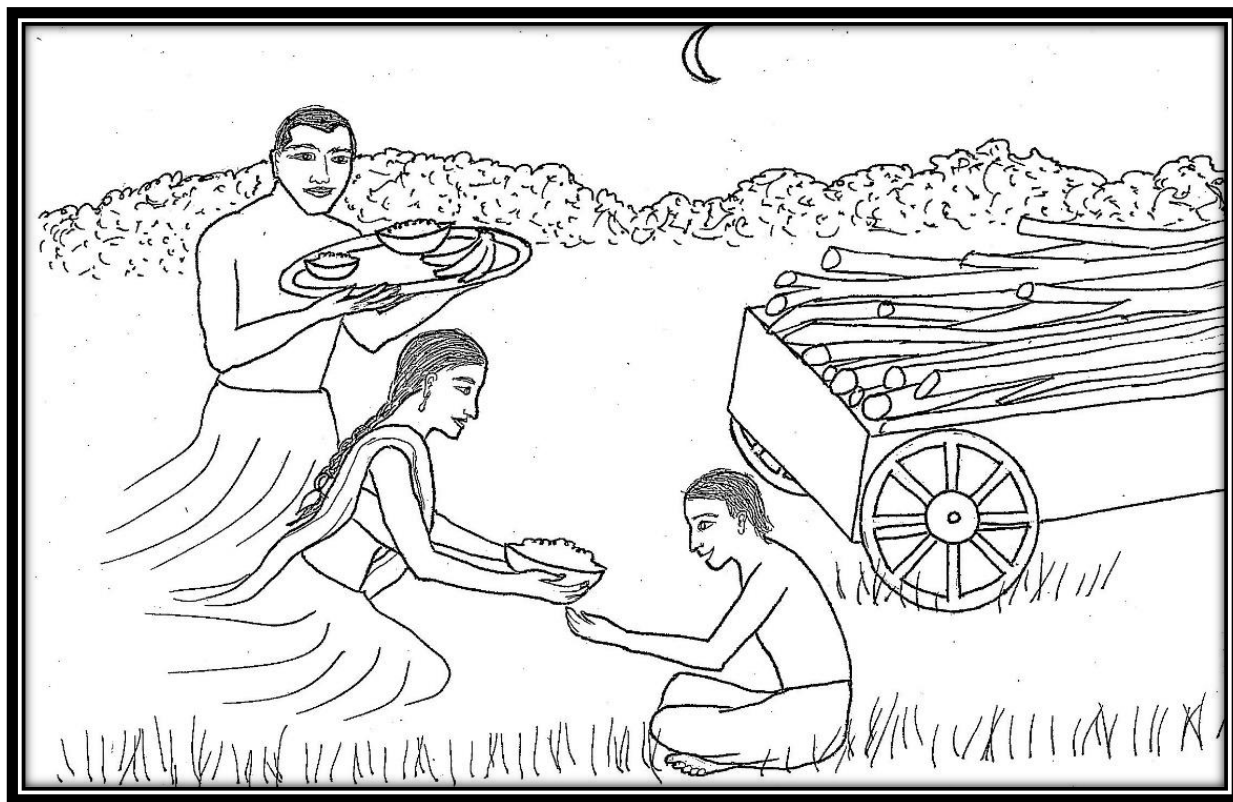
修得"不过分执着"之心，远比事事如愿更能带来长久安乐。

我们仍可爱人，享乐，竞赛，体验欢愉，规划未来。

但铭记无常，享受过程而不奢望永恒不变的快乐。

当变化来临，便不至过分伤痛。

第十章插图



第十章 少年与精灵

昔有樵夫携子驾牛车入林伐木。暮归途，停于墓地旁用膳。樵夫解牛轭任其游走食草。

二牛啃食青草渐行渐远。父子用膳未觉。待樵夫惊觉失牛，独自急寻，留子守车护柴。樵夫遍寻不获，疑牛已自行返城。遂入城果见双牛，乃牵之出城门欲返子处。

但当他走近城门时，发现城门已经关闭！这座被石墙环绕的城市夜间禁止通行。他不得不让儿子和牛车独自在墓地附近过夜。樵夫牵着牛缓缓回家，心里祈祷儿子能平安度过这个夜晚。

夕阳西沉，暮色四合时，男孩意识到父亲今晚不会回来了。他明白自己将独自过夜。为了避雨，他蜷缩在牛车底下，躺在草地上试图入睡。

就在他昏昏欲睡之际，突然感到有东西在拽他的腿。这不是梦境，也非幻觉——确实有什么东西，或是谁，或是某种生物，正在拉扯他。是野兽？强盗？还是幽灵？

他立刻高喊："南无佛陀！"意为"礼敬世尊！"

原来这家人虔诚信奉佛陀，男孩每日都会忆念佛陀非凡的慈悲、仁爱与威德。他深信只要心念佛号，佛陀必会护佑。

拽他腿的是来自异界的精灵，它们本可以随意捉弄凡人。这次拉扯本是想吓唬男孩。

但听闻佛号，精灵们自己反倒吓坏了！它们深知佛陀威神之力，若得知信徒受惊必定不悦。于是精灵决定转而照料男孩。如何照料？自然是奉上珍馐——国王的御膳！

一个精灵疾驰至频婆娑罗王宫，盗来盛满御膳的金盘；另一个则守在男孩身边，为他驱除一切险厄。

男孩看不见精灵，不知谁拽了他的腿，更不晓有精灵造访。恍惚间，他竟看见父母来到身边！

那实则是化作人形的精灵，它们以男孩双亲的模样，像对待亲生子般用金盘喂他进食。

男孩开心地享用了所有美味。

饱餐后，终日伐木的疲惫袭来。他心满意足地沉入梦乡，毫无惧意。

精灵知道国王发现金盘失窃必定震怒，若追查到男孩会惹来偷盗罪名。于是它们在王宫留下了只有国王能见的字条。

清晨，侍从发现御膳金盘失踪，搜遍王宫无果。国王见到精灵留书，按指示派人寻至牛车处，果然在柴堆里发现金盘，还有车底酣睡的男孩。众人将男孩与金盘带回王宫。

国王质问："金盘为何在你车上？"

男孩答道："陛下，家父寻找走失的牛时，我独守柴车。夜半父母来送饭食，用的正是此盘。"

国王追问："侍卫发现你时孑然一身，你父母既来送饭，为何又弃你而去？"

男孩回禀："臣饱食后安然入眠，其余一概不知。"

国王命人带来男孩父母询问：

"昨夜发生何事？"

父亲解释自己找回牛后因城门关闭无法出城，整夜与妻子在家。

国王又问男孩："见父母前可有异状？"

男孩说父母到来前，曾有东西拽他腿，当时他念了"南无佛陀"。"

国王向男孩的父母询问孩子对佛陀的认知。父母告诉他，儿子始终铭记佛陀的殊胜品质。

从男孩及其父母的陈述，以及王宫关于餐盘的神秘留言中，国王意识到发生了不寻常的事。男孩当时身处墓地附近，当他感到腿被拉扯并呼喊佛陀名号后，不仅没有遭遇危险反而受到优待。或许有些神灵参与其中，唯有佛陀知晓真相。

于是国王带着男孩全家去拜见佛陀。

国王请教佛陀："忆念佛陀的殊胜功德是抵御邪恶危险的唯一法门，还是忆念正法的殊胜功德同样具备强大效力？"

佛陀回答："大王，我的弟子啊！忆念佛陀并非抵御邪恶危险的唯一方法。对六根任何一处的正念，都是抵御邪恶危险的良盾。"

佛陀开示：对所见、所闻、所触、所嗅、所尝或所思保持觉知，都能帮助我们抵御邪恶危险。同时，忆念佛陀亦能给予我们庇护。

佛陀说法后，男孩全家证得初果。

思考题：

1. 父亲为何傍晚无法回到儿子身边？（城门已关闭）
2. 男孩入睡时因何事受惊？（感觉有东西拽他的腿）
3. 男孩受惊时立即想到什么？（佛陀）
4. 当男孩称念佛陀名号后，神灵们想做什么？（照顾他并带来食物）
5. 男孩知道有神灵造访他吗？（不知道）
6. 神灵如何确保男孩不被指控盗窃国王餐盘？（留下只有国王能看到的留言）

佛陀法语：

"Suppabuddham pabujjhanti sadā Gautama sāvaka,
yesam divā ca ratto ca, bhāvanāya rato mano."

"乔达摩的弟子们昼夜勤修觉知，于禅悦中心生欢喜。"

《法句经》第301偈（21:12）

佛法讨论——恐惧与正念：

试想你若独自夜宿野外，突然感觉有东西拽腿，该多么恐惧！

故事中的男孩可能也曾害怕。

但他知道该如何应对。他做了什么？

他称念佛陀名号。

为何危险降临时他立即想到佛陀？

因他常忆念佛德，这已成为他的习性。

所以当突发危难时，佛陀自然成为第一念想。

你可曾极度惊恐？是否呼救过？

若父母在旁，或许你会呼唤他们。

但若孤身一人，你会向谁求救？

会想到祈求佛陀庇护吗？

如故事所示，忆念佛陀即得护佑。

若佛陀已不住世，忆念他仍能获得保护吗？

当然！我们无需佛陀色身现前相助。

正如佛陀教导：危惧时只需保持正念，忆念佛陀。

我们的心念便与佛力相应，自然获得护持。

佛陀还说其他正念修持同样具有保护力。

正念究竟指什么？

即全然觉知当下此刻。

让心安住此时此地——不追忆过去，不妄想未来。

在每个相继的刹那中，对眼耳鼻舌身意接收的每个感知保持清醒觉照。

我们时刻觉知经由五根——眼耳鼻舌身——接收的每个感官体验。

我们并非在思索其他事情——回忆过往经历、筹划或期待未来、陷入遐想或分析推理。

修习正念时，闭目会更容易专注，因为双眼摄入过多信息时，我们极易迷失在对所见之物的思绪中。

静坐于僻静处也大有裨益，这样既不会被身体移动干扰，也不会受他人活动或喧闹声影响。

当我们闭目静坐时，可以觉察耳畔的任何声响。

去感受肌肤的触觉——衣物与身体的摩擦、微风的凉意、阳光的温暖、脚趾相触的挤压、手指交叠的纹理、眼睑覆盖眼球的压力、舌尖抵住牙齿的硬度、座椅或地板对腿部的支撑。

每当我们焦虑、担忧、苦闷或无聊时，都可以如此练习数秒或数分钟，从而获得更好的放松状态。

这种正念如何护佑我们？

它能提升我们对周遭环境的警觉性，使我们在危险临近前感知，从而及时规避。

同时让心绪平静，思维更清晰以寻求问题解决之道，避免做出事后懊悔的反应。

正念还能转移我们对恐惧念头的关注，缓解焦虑，防止陷入惊慌失措。

它消解了我们对于痛苦持续不休的恐惧。

当保持正念时，心灵充盈着平静，忧虑恐惧便无处容身。我们不再为未来可能之事烦忧，也不再为过往经历懊恼。

正念至少能暂时将我们从烦忧中解脱。

但修习正念并不意味着万事顺遂、永不受伤害。

有时我们必须承受过往恶业带来的果报

虽不知前世所作，但每个人都背负着宿业。

因此生命中难免遭遇痛苦、不快或可怖的经历。

已造之业无法抹除，我们只能承受其果。

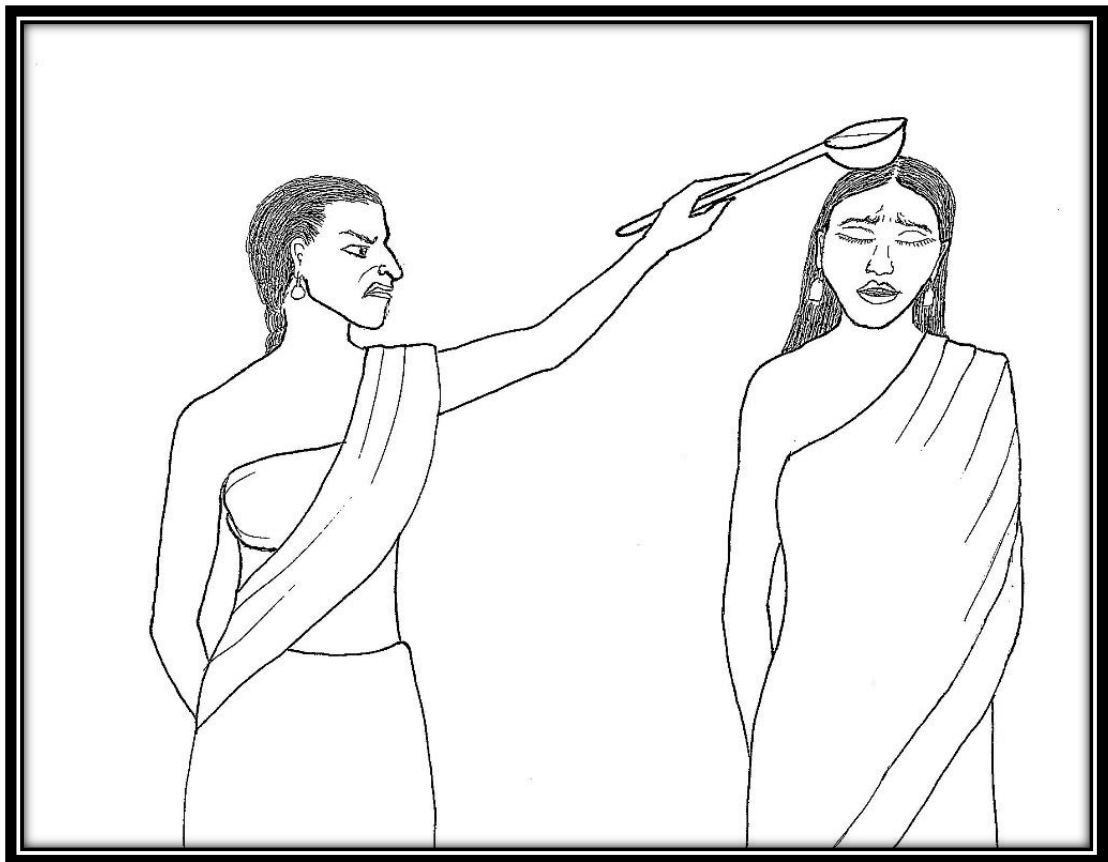
但若保持正念或忆念佛陀，这些经历便不再那么可怕——我们的心会愈发平静，应对能力也将提升。

每当我们忆念佛陀或保持正念时，都在积累福德——善业——这些将成为美好经历的因，为我们构筑更美好的未来。

正如故事中的男孩，越是养成忆佛或修习正念的习惯，在遭遇惊吓或困境时就越容易自然生起正念。

此外，持续修习正念会增强对周遭的觉察力——心智愈发敏锐警醒——那些在心神散乱时容易忽略的细微之处，都将被我们一一察觉。

第十一章插图



第十一章 沸油袭击

名为优多罗的少女与父母都是虔诚的佛教徒。其父将她许配给富商之子。但婚后她在夫家郁郁寡欢，因为丈夫禁止她供养佛陀或听闻佛法，声称这会耽误她做饭、打扫和洗衣等家务。

她向父亲诉苦："为何将我囚禁在此？这里既见不到比丘，也行不了任何善业！"

父亲心生怜悯，给了她大笔钱财。她说服丈夫允许她用这笔钱雇佣女仆代劳家务十五日，丈夫应允后，她便雇用了名为尸利摩的女子。

这期间，优多罗每日在家精心备办丰盛饮食供养佛陀僧团。第十五日，丈夫冷眼旁观她在厨房忙碌准备供僧食物时，

忽然讥笑道："多么愚昧！不懂享受人生，竟为供僧累垮自己！"

侍女西利玛看见他微笑，误以为是对自己示好。这个英俊富有的男子对自己微笑令她受宠若惊，于是她不再希望他继续当优多罗的丈夫——她要独占这个男人。全然忘记了是优多罗雇佣并支付她薪酬。

刹那间杀心骤起。她既嫉妒优多罗的美貌，又嫉妒优多罗能嫁给这位英俊富豪。

炉灶上正烧着一锅热油。失控的西利玛抄起长柄勺舀满滚油，径直朝优多罗头顶泼去。

优多罗目睹西利玛逼近，心中却无半点怨恨恼怒，更无丝毫加害之意。

她想："正因西利玛包揽家务，我才能听闻佛法、供养佛陀僧众、广植福田。我对她唯有感恩。"

当西利玛狰狞的面容近在咫尺，优多罗猛然惊觉——那勺沸腾的热油即将浇落！

她依然不起恶念，只在心中立誓："若我对西利玛怀有恶意，愿此热油伤我；若我心存善念，愿热油无害。"

西利玛高举油勺当头浇下。但因优多罗毫无嗔恨，滚烫的热油竟如冷水般无害！

预期中的惨叫并未响起，西利玛暗自嘀咕："定是油凉了！"转身又去舀第二勺滚油。

优多罗的侍女们抓住行凶的西利玛，痛打这个恶毒的女人。

发梢衣角滴着油的优多罗制止道："莫要打她，快给她敷药疗伤。"

这时西利玛才想起自己受雇于人的本分，对恩将仇报的行为羞愧难当。

她哭喊着："夫人啊，求您宽恕我！"

优多罗答道："我有父亲在，须请示他能否接受你的忏悔。"

西利玛忙说："我愿向令尊当面谢罪。"

优多罗解释："我说的父亲非指生身之父，而是助我解脱轮回、开示正法的佛陀。"

西利玛当即恳求："请带我去拜见佛陀！"

优多罗应允，安排西利玛次日在家中供养佛陀僧众。

用斋毕，众人向佛陀禀明原委。西利玛忏悔恶行，祈求佛陀劝优多罗宽恕。

佛陀问优多罗："热油浇顶时，你作何感想？"

优多罗回答："世尊，我因感念西利玛的恩德，立誓不起嗔心。唯有慈悲相待。"

佛陀赞叹："善哉优多罗！以无嗔之心降伏怨恨，

以布施对治悭吝，以实语破除妄语。"

在佛陀劝解下，优多罗原谅了西利玛。

思考题：

1. 优多罗为何对丈夫不满？（丈夫禁止她供佛、见僧、闻法）
2. 西利玛嫉妒优多罗什么？（嫉妒其美貌及嫁得富豪夫婿）
3. 优多罗为何感激西利玛？（因西利玛承担家务使她得以闻法供僧）
4. 热油临头时优多罗如何发愿？（若有恶念则被灼伤，若无恶念则无恙）
5. 优多罗被热油灼伤了吗？（没有）
6. 当侍女们殴打西利玛时，优多罗做了什么？（她让助手们停止殴打茜瑞玛，转而对茜瑞玛用疗伤药膏为她涂抹）

佛陀的开示：

"以无嗔战胜嗔怒，以善胜恶，
以布施胜悭吝，以真实胜虚妄。"
"以无嗔战胜嗔怒，以善胜恶，
以布施胜悭吝，以真实胜虚妄。"

《法句经》第223偈（第17品第3偈）

佛法讨论——嗔恚与慈心：

茜瑞玛出于嫉妒袭击了雇主优陀罗。
她突然萌生伤害对方的念头，这种情绪称为嗔恚心。
嗔恚是怀有敌意、想要伤害他人，或希望对方遭受身心痛苦的恶念。
嗔恚常伴随愤怒、憎恨、嫉妒或报复心而生起。
当他人嫉妒我们获得的关注、才能、天赋、人气或外貌时，就可能对我们产生嗔恚。
试想若有人攻击你、殴打你或伤害你，你会如何反应？

自然地，我们可能会愤怒、斥责对方、避开他们，并向负责人报告其行为。

这是为了自我保护、发出警告，表明我们不会容忍再次受辱。

但当对方不在眼前时，你内心对他们的真实感受如何？

有些人可能会怀嗔恚心，想要以牙还牙，或希望对方遭报应来"吸取教训"。

但嗔恚真能让我们好受些吗？不能。

它只会加剧压力，让我们见到或想起那人时就绷紧神经。

这种恶念充斥心间，所思所想尽是令人不快的画面。

因此，我们用这种长期持续的负面情绪伤害着自己，即使对方早已停止伤害。

如何避免这种充满压力的恶意？

首先，我们可以通过观想来自我平静：他们的恶行——他们的负面业力——自会招致惩罚，无需我们亲自动手。

要记住，如果我们施加报复，只会加深自身的愤怒与怨恨，反而可能为自己造作恶业。更何况，他们可能会报复回来造成二次伤害。

既然无需惩罚对方，我们大可以放松下来，把注意力转向美好的事物。

其次，当我们想起他们伤害我们是源于自身的痛苦与煎熬时，愤怒与恶意自然就能平息。

没有人会在幸福时攻击他人，正因为内心极度痛苦，才会想要伤害别人。

我们可以试着对他们的苦难生起悲悯。

若他们能获得快乐、安宁与解脱，便不会想要伤害他人。

因此，我们可以祝愿他们离苦得乐，获得内心的平静。

如果对方是朋友、兄弟姐妹、陌生人，或是平时品行端正之人，亦或他们已诚恳道歉，你或许可以推测——或直接告诉他们——那天他们只是遭遇了糟糕的状况才会情绪失控。这样你就能在心底原谅他们，并希望他们境况好转。此后，重建友好关系也会更容易。

另一个消除恶意的方法是回想对方曾展现的善意——比如他们对你施予的关怀或帮助。就像优陀夷那样，你可以对他们的善行心怀感激。

或者这样想：正是他们的恶劣行为让你学会控制嗔恨，修习忍辱。

从某种角度说，他们帮助你成为了更好的人。为此你应当心怀感恩。

最终，我们可以通过修习慈心观来平息嗔恨。

如同优陀夷那样，将慈心光芒普照对方及十方众生，就像烛火照亮暗室，又如太阳在黑暗虚空中遍洒光明。

当我们在日常生活中践行慈心观时，平息怒火与恶意就会变得更容易。

慈心禅修的范例可以这样诵念观想：

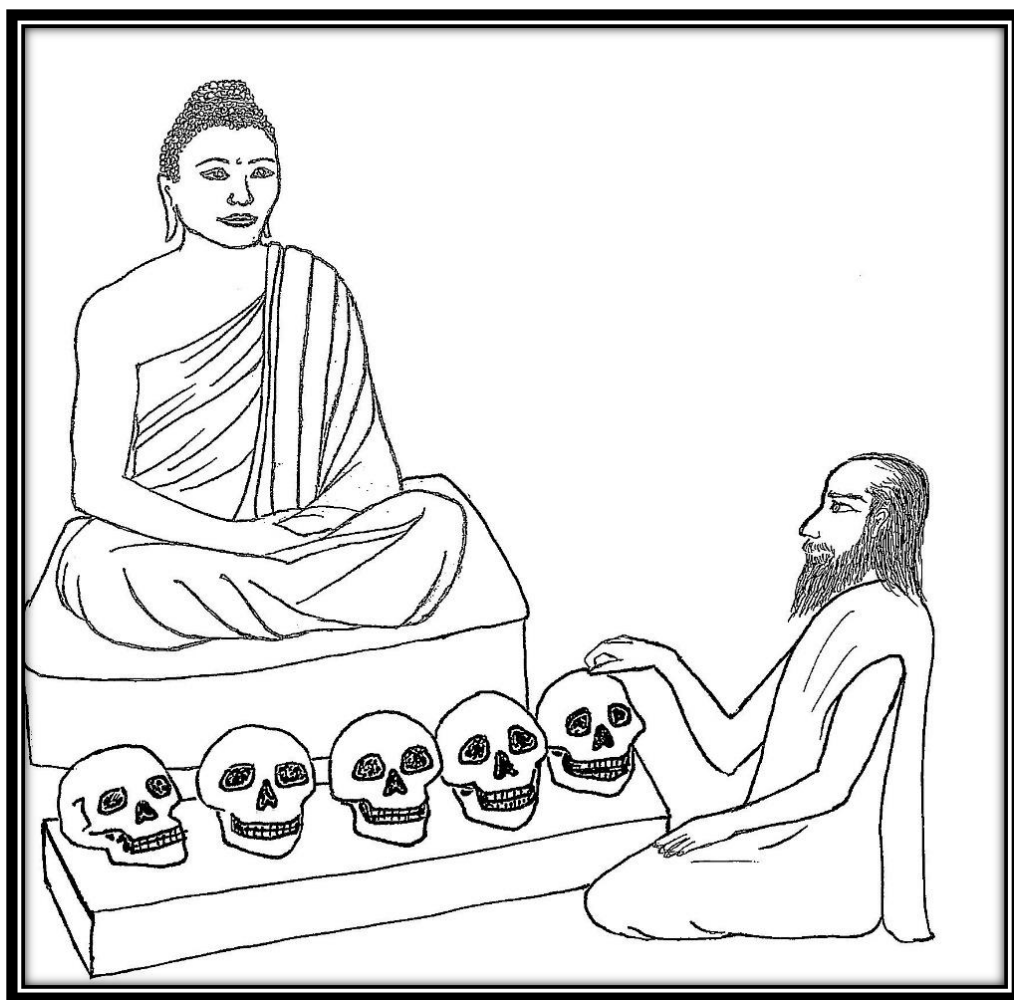
愿我安康，喜悦，安宁。

愿我的家人和朋友安康、喜乐、安宁。

愿所有心怀愤怒、憎恨、伤害或嫉妒的众生安康、喜乐、安宁。

愿一切众生安康、喜乐、安宁。

第十二章插图



第十二章 头骨占卜师

从前有个名叫梵吉沙的人，他有一项非凡能力——通过敲击死者头骨就能判断其转生何处。

他敲击某块头骨会说："这是堕入地狱者的头骨。"

敲击另一块则断言："此人已转生为畜牲。"

再换一块便宣称："这是饿鬼道众生的头骨。"

又指某块道："此人生前积德，现已转生人道。"

当敲到特殊头骨时，他更会宣告："这位已往生天界。"

许多人请他占卜亲友或仇敌的转世去向。人们迫切想知道生前行善作恶会带来天界福报还是地狱苦果，抑或沦为饿鬼畜生。为确认亲眷获得善终，他们不惜重金酬谢梵吉沙的异能。

当地一群婆罗门暗自盘算："此人正是我们敛财的利器！"他们策划带梵吉沙周游列国，借占卜亡灵去向之名向各地民众索要钱财，妄想借此名利双收。

他们给梵吉沙穿上象征尊贵的红袍，伪装成圣者。一行人走村串镇，逢人便宣扬：

"圣者梵吉沙能通过敲击头骨，揭示亡者转生何处。快来询问亲人的转世去向吧！"

根据财力不同，人们支付十枚、二十枚乃至百枚钱币，展示尸体请求占卜。

某日，这行人抵达舍卫城，在著名的祇树给孤独园附近扎营。清晨他们惊见人群手持香花鲜果涌向寺院。

婆罗门拦住路人问："诸位要去何处？"

市民答道："去听佛陀说法。"

婆罗门追问："去那里有何益处？"

不待回答便夸耀："世上哪有比我们梵吉沙更神通之人？他能通过头骨占卜转世去向，快问问你们亲人的下落吧！"

舍卫城民反诘："梵吉沙算什么？我们的导师才是无上尊者。"

婆罗门坚持："没人比得上梵吉沙！"

双方很快争执起来。

最后佛弟子们提议："不如同去验证，看你们梵吉沙与我们的导师孰高孰低。"

于是众人带着梵吉沙一行前往寺院。

佛陀预知此事，提前让侍者取来五具头骨排列座前。这些头骨主人分别转生地狱、畜生、人道、天界，其中第五具更是阿罗汉圣者的遗骨。

众人抵达后，佛陀问梵吉沙："据说你能通过敲击头骨判断转世去向？"

梵吉沙答道："正是。"

佛陀指向第一具头骨："且看这是何人头骨？"

梵吉沙敲击后断言："此乃堕地狱者之骨。""

佛陀赞叹道："善哉，善哉！"并为他鼓掌。

接着佛陀询问后面三个头骨，婆耆沙皆准确作答。佛陀对他每个回答都报以掌声。最后，佛陀指向第五个头骨。

"这是谁的头骨？"佛陀问道。

婆耆沙像之前那样轻敲第五个头骨。他沉默了。

随后说道："我不知道此人转生何处。"

佛陀说："婆耆沙，你不知道吗？"

"是的，"婆耆沙回答，"我不知道。"

佛陀说："我知道。"

婆耆沙立刻请求："请传授我这个咒术。"

佛陀回答："未受具足戒者，我不能传授。"

婆耆沙暗自思忖："若得此咒术，我必成印度最负盛名之人。"他不愿因无法判断亡者转生之处而蒙羞，更怕误判——将恶人说成升天，或将善人说成堕地狱。那样人们就会失去对他的敬重。他以为自己只需向佛陀学习某种能查明第五个头骨主人转生之处的咒术或技巧。

婆耆沙转身对同伴们表示，他要学习查明第五个头骨主人转生之处的法门。他说会尽快向佛陀求教。

他嘱咐众人："在此暂留数日。我决定受具足戒。"

众人驻扎在寺院附近的营地，婆耆沙随佛陀出家为比丘，与其他僧众共住。此后他被称为尊者婆耆沙。

僧众教导尊者婆耆沙修习三十二身分观，并让他反复诵念观法首句。他严谨遵循指导，精进禅修。

此后数日，每当尊者婆耆沙遇见昔日同伴，婆罗门们就问："学会那个法门了吗？"

每次他都回答："再等等！我正在学。"

数日后，尊者婆耆沙证得阿罗汉果。

那群婆罗门再次询问："现在学会那个法门了吗？"

这次他回答："朋友们，如今我已无法学习它了。"

某些比丘听闻这段对话后向佛陀稟告："世尊，此比丘妄语，犯不实之过。"

佛陀回答："诸比丘，莫作此言。诸比丘，我子现已彻知一切众生的死生轮回。"

继而宣说偈颂：

"遍知众生死生者，离系调伏觉圆满，彼圣我称真梵志。"

"人天魔梵所不知，诸漏已尽阿罗汉，彼圣我称真梵志。"

思考题：

1. 那群婆罗门想利用婆耆沙做什么？（带他游历全印度骗取钱财）
2. 他们希望通过周游列国获得什么？（名利双收）
3. 婆耆沙一行如何得见佛陀？（舍卫城居民与婆耆沙团队争论谁的老师更胜一筹后，带他们去见佛陀）
4. 婆耆沙敲击第五个头骨时说了什么？（坦言不知亡者转生何处）
5. 婆耆沙为何出家？（为学习查明第五个头骨主人转生之处的法门；佛陀说必须出家才能传授）
6. 婆耆沙最终知晓第五个头骨主人的归宿了吗？（知晓）

佛陀法语：

"Cutim yō vēdi sattānaṃ, upapattim ca sabbasō, asattaṃ sugataṃ Buddhaṃ, tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ."

"Yassa gatiṃ na jānanti, deva gandhabbamānusa, khīṇāsavaṃ arahantaṃ, tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ."

"遍知众生死生者，离系调伏觉圆满，彼圣我称真梵志。"

“那些连天神、乾达婆与人类都无法预知去向，烦恼已尽、证得阿罗汉者，我称彼为真婆罗门。”

《法句经》419, 420 (26:37, 26:38)

法义探讨——关于力量：

这群人想利用瓦基沙牟利并扬名立万。

他们渴望借他的神通力，让自己也能获得金钱与名声的权势。

初到舍卫城时，他们试图说服民众瓦基沙比佛陀更博学多闻。

这些人对佛法毫无兴趣，只想敛财致富。

瓦基沙初见佛陀时，是否心怀求法之念？

不，他只想炫耀神通。当无法判定第五个头骨的转生去处时，他立即想习得秘法来维持预知亡者转生的能力。

为此他甚至甘愿出家，盘算着学成后就离开僧团重归俗世队伍。

瓦基沙与同伴们痴迷于这种超自然能力。

他们认为这类神通才是最了不起的。

对金钱、名誉与权势的贪婪，使他们面对佛陀时仍不愿了解佛法！

但当瓦基沙真正修行佛法后发生了什么？

他证得了阿罗汉果。

那他当初想习得预知第五个头骨转生的计划呢？

这个计划自然被放弃了——因为他已明白阿罗汉不受后有，不再转生人间、天界或任何恶趣。

他告诉同伴自己「无法习得」当初渴求的秘法。

为何这么说？

既然阿罗汉已断轮回，自然无人能知其转生之处。

当今世人多如瓦基沙的同伴。

他们汲汲营营于名利，对佛法漠不关心。

即便追求灵性者，也常痴迷于超自然力量。

如初时的瓦基沙，他们只想习得神通——通过心灵训练获得超能力来博取崇拜。

但这不过是喂养自我，助长我慢。

多数人以为金钱、声望与权力能带来快乐。

但自我永远贪得无厌——永远渴求更多关注与权势。

如何获得真正的满足？

唯有学习与实践佛法。

这时我们才开始释放心灵的真实力量。

什么是心灵的真实力量？

这正是佛陀追寻并证悟的——灭苦之道，无上安宁与究竟智慧。

这对我们似乎遥不可及。

但此刻就能体验些许安宁与智慧。

禅修与正念让心灵暂离日常压力。

它们赋予我们更积极的视角。

慈心与悲心将杂念转化为善念。

行善积德则为未来播下善种。

通过这些修习减轻压力与不满时，我们年轻时就在应对当今世人最普遍的困扰——过度焦虑。