

佛的故事与修行
应对

困难时期

包含青少年与成年人的佛法讨论

作者：玛格丽特·丽莎·布施曼

出版于2025年：

宾夕法尼亚州国际佛教协会

宾夕法尼亚冥想中心

南谷路1999号

宾夕法尼亚州水晶泉 15536 美国

<https://www.PAmeditation.info>

ISBN 978-1-7341433-6-2

本书可免费在 <https://DharmaKids.org> 获取PDF版本

封面照片由 Mattia Faloretti 在 Unsplash 上拍摄

目录

资料来源

故事

主题

乞丐王子.....贫穷与慷慨

鲁希妮的皮肤.....吸引力

愚者鸠鲁盘塔卡.....智慧、悟性与怀疑

愤怒的婆罗豆婆兄弟.....愤怒

舍利弗进城.....他人的侵犯

佛陀的表弟提婆达多.....坏人

铜牙刽子手.....内疚、羞愧与悔恨

耆婆·乔昙弥与她的婴儿.....失去与悲伤

帕达卡莉的悲伤.....绝望

蛇的主人.....自杀的念头

大富之子.....成瘾

国王的十六个梦.....世界的衰败

提萨与腐烂的身体.....疾病

资料来源

1. 尤金·沃森·波林格, 《法句经注释中的佛教故事宝库》, 修订版, Khantipalo 比丘, 佛教出版协会, 康提 1996 年。
2. K.斯里达摩难陀尊者博士, 《法句经》, 佛法振兴会, 吉隆坡, 1992 年。
3. 威拉高达·萨拉达·摩诃长老, 《真理宝库, 图解法句经》, 佛教教育基金会法人, 台湾 1993 年。
4. Ñānamoli 比丘, 《佛陀的一生》, 佛教出版协会, 康提 1992 年。
5. Anandajoti 比丘, 《关于长老尼的故事》, 2005 年 (可于 ancient-buddhist-texts.net/English-Texts-Foremost-Elder-Nuns 获取)。
6. 罗伯特·查默斯, 《本生经或佛陀前世的故事》, E.W. 考威尔编辑, 第一卷, 第 77 号, 剑桥, 1895 年, 亚洲教育服务出版社, 新德里和马德拉斯, 2002 年。

乞丐王子

佛陀讲述了这个故事，关于他的一位学生的前世，这位非凡的年轻僧侣名叫潘迪塔，他在七岁出家后几天内便获得了觉悟——即成为了阿罗汉。

在那前世，潘迪塔曾是一个极度贫困的人，被称为玛哈阿杜伽塔，意为乞丐王子或穷人的王子。他生活在过去的佛陀迦叶佛的时代，远早于我们今天的佛陀——释迦牟尼佛。

一次，迦叶佛与成千上万的僧侣弟子一起前往印度北方的圣城贝拿勒斯，也称为瓦拉纳西。城里的居民向他们供养食物、药品和其他必需品。有一天，在一顿饭结束后，迦叶佛感谢供养者准备了美味的食物，并作了以下佛法开示：

诸位在家的弟子们，¹在这个世界上，一个人可能会对自己说：“我只应该给出属于我自己的东西。为什么要促使别人奉献呢？”于是，他自己布施，但不会去劝促他人布施。这个人，在他未来的生命中，会得到财富的福报，但不会获得受欢迎的福报。另一个人，他会去劝促他人布施，但自己却不去布施。这个人，在他未来的生命中，会获得受欢迎的福报，但只能靠他人剩余的供养生存。还有一个人，他不仅自己布施，还劝促他人布施。这个人，在他未来的生命中，不仅能得到财富的福报，还会获得受欢迎的福报。

听到这里，旁边有个人心想：“我得马上行动，好让自己能获得这双重福报。。”于是，他向佛陀鞠躬，请求道：

“尊敬的师父，明天请接受我的供养。”

迦叶佛问道：“你想让我带多少比丘来？”

那人回答道：“师父，您的僧团中有多少比丘？”

“两万名比丘。”迦叶佛回答。

那人说：“尊敬的师父，明天请带所有的比丘来接受我的供养。”

¹“俗人”指的是与家人一起生活的普通人，换句话说，不是僧侣的人。“弟子”指的是学生或追随他教导的人，即他的追随者。

迦叶佛接受了他的邀请。那人走进城里，在一个大型集会上宣布：

“女士们、先生们，我已邀请佛陀座下的僧团明天来此地用餐。你们每个人都尽力供养尽可能多的比丘。”

随后，他四处询问每户人家能供养多少比丘。有些人回应：“我们将提供十位比丘的食物。”另一些人则说：“我们将供养二十位比丘。”或“我们将供养一百位。”而那些最富有的家庭则说：“我们将供养五百位。”每家都承诺根据自己所能负担的范围供养比丘。那人将人们的名字和供养的比丘数量写在了一片树叶上。

在他走动的过程中，他遇到了穷人王子（Mahaduggata），便对他说：“穷人王子先生，我已邀请佛陀座下的僧团明天来用餐。明天城里的居民将会供养。您打算供养多少位比丘呢？”

穷人王子回答道：“先生，我与比丘有什么关系？比丘需要富人供养。而我，连煮粥的小米都没有；我与比丘又有什么关系呢？”

那人听到穷人王子以贫穷为借口推脱，并没有沉默，而是说：“穷人王子先生，这座城市中有许多人过着奢华的生活，吃着丰盛的食物，穿着柔软的衣服，佩戴着各种装饰，睡在华丽如皇家般的床榻上。而你，却为谋生辛苦工作，却连肚子都填不饱。既然如此，这不就说明你自己之所以一无所获，正是因为从未为他人做过任何事吗？

马哈杜嘎塔回答道：“先生，我想正是如此。”

那人建议道：“那为何不趁现在做些功德呢？你年轻力壮；在你谋生的同时，难道不应当根据自己的能力适当布施吗？”

那人的话让马哈杜嘎塔深受触动，他说：“您可以在叶子上写下我的名字，我要供养一位僧人；不管我能赚到多少，我都会为他准备食物。”

那人心中暗想：“在叶子上写一位僧人有什么意义呢？”因此没有记录马哈杜嘎塔的名字。

马哈杜嘎塔回到家，对妻子说：“明天，城里的居民将供养僧团。我也被要求供养一位僧人；所以，我们明天也要为一位僧人准备食物。”

他的妻子并没有说“我们这么穷，你为什么还要答应？”，而是说：“你做得对。我们现在穷困，正是因为从未布施过。我们俩都去打短工，为一位僧人准备食物吧。”

于是，他们俩一齐进城寻找工作。一位富商看到马哈杜嘎塔，便问：“马哈杜嘎塔先生，你想打短工吗？”

马哈杜嘎塔回答：“是的，大人。”

“你能做什么工作？”富商问。

“您吩咐的任何事我都能做。”马哈杜嘎塔答道。

富商说：“那很好，我们要招待三百位僧人。你来劈些柴火吧。”

他拿了一把斧头和一把砍刀递给他。马哈杜嘎塔系上厚实的护腰带，开始奋力劈柴，一会儿放下斧头用砍刀，一会儿又放下砍刀用斧头。

富商对他说：“先生，今天你干活格外卖力，这是为什么？”

马哈杜嘎塔回答：“主人，我希望能供养一位僧人。”

富商对他的回答感到很满意，心想：“这人做了一件难事。他没有因为贫穷而沉默拒绝，而是说，‘我要打短工，供养一位僧人。’”

富商的妻子见到马哈杜嘎塔的妻子，便问：“夫人，你能做什么工作？”

马哈杜嘎塔的妻子回答：“您吩咐的任何事我都能做。”

富商的妻子将她带到存放杵臼的房间，吩咐她将大米磨成粥。马哈杜加塔的妻子研磨和筛选米粒时，心情愉快得仿佛在跳舞一般。

商人的妻子问她：“女士，你做这项工作似乎特别高兴；这是什么原因呢？”

她回答说：“夫人，我们用这份工作挣来的钱，准备供养一位比丘。”

商人的妻子听了很高兴，心里想着：“这个女人所做的事真是难得！”

马哈杜加塔劈完所有的木柴后，商人给了他四份大米作为报酬，又额外给了四份表示赞赏。商人的妻子则给了马哈杜加塔的妻子一杯酥油、一罐酸奶、一些调味品和一份大米。

想到自己获得了这么多食物可以供养比丘，夫妻俩满心欢喜，早早地起床了。马哈杜加塔的妻子对他说：

“去找些咖喱叶回来吧。”

他去了商店，却没有找到咖喱叶，于是到河边采摘叶子，心里高兴地唱着：“今天我有幸能为尊贵的比丘们供养食物。”

站在附近的渔夫刚把大网撒进水里，心里想：“那一定是马哈杜加塔的声音。”于是叫他过来，问道：

“你唱歌的样子像是满心欢喜；是什么原因呢？”

“我在采叶子，朋友，”马哈杜加塔回答。

“你要做什么？”渔夫问道。

“我要供养一位比丘！”马哈杜加塔回答。

“吃你这些叶子的比丘一定会很幸福！”渔夫说。

马哈杜加塔说：“我还能做什么呢，主人？我打算用自己采的叶子来供养他。”

渔夫说：“那好吧，到这儿来。”

“您要我做什么，主人？”马哈杜加塔问道。

“把这些鱼捆成束卖点钱。”

马哈杜加塔照做了，城里的居民买了这些鱼，准备供养给他们将接待的比丘。当他还在捆绑鱼时，比丘们已经到了各家门口领取食物，于是他对渔夫说：

“朋友，我得走了。比丘们来了。”

渔夫问：“还有捆好的鱼剩下吗？”

“没有了，朋友，全卖光了，”他答道。

渔夫说：“那好吧，有四条红鱼我埋在沙子里是给自己留的。如果你打算供养比丘，就带走吧。”

与此同时，迦叶佛一大早观察世界时，注意到了马哈杜加塔，心里想：“会发生什么呢？昨天马哈杜加塔和妻子为了供养一位比丘而做零工。他会得到哪位比丘呢？”他得出结论：“城里的居民会按照叶子上的名单在家中接待比丘；马哈杜加塔不会得到其他比丘，只有我。”佛陀据说对穷人特别温柔。迦叶佛心里想：“我要赐福给马哈杜加塔。”他走进了那间被称为“香室”的禅房。

马哈杜加塔带着鱼和叶子回家时，三十三天之王的帝释天的宝座突然热了起来，这表明人间即将发生一件伟大的善事。他环顾四周，心里想着：“这是什么原因呢？”他想：“昨天，马哈杜加塔和妻子为了供养一位比丘而做零工。他会得到哪位比丘呢？”他得出结论：“马哈杜加塔不会得到其他比丘，只会得到佛陀，而佛陀正坐在香室中，心里想着：‘我要赐福给马哈杜加塔。’现在，马哈杜加塔打算亲自为佛陀准备食物，有粥、饭和咖喱叶。如果我到马哈杜加塔家去，主动充当厨师会怎么样呢？”

帝释天化身为一个普通人，走近马哈杜加塔的房子问道：“有人需要雇人工作吗？”

马哈杜加塔看到他，问道：“先生，你会做什么工作？”

帝释天说：“主人，我是个万事通；没有什么我不会做的。尤其擅长煮粥和煮饭。”

马哈杜加塔说：“先生，我们需要你的帮忙，但我们没钱付你。”

“你要做的是什工作？”萨卡问道。

“我希望为一位僧人准备食物，需要有人来煮粥和米饭。”玛哈杜加塔回答。

萨卡说：“如果你打算为僧人提供食物，那么不必付我工钱。我做善事不是理所当然的吗？”

“如果是这样的话，那么好吧，先生，请进来。”玛哈杜加塔邀请道。

萨卡进了穷人的家，让他拿来米和其他食材，然后告诉他把指定的僧人请来。

那位召集所有允诺的人已经按照叶子上的名字将僧人们派往城市居民的家中。玛哈杜加塔见到他，说：“请把分配给我们的僧人给我。”

对方立刻想起了自己之前的疏忽，回答说：“我忘记给你分配僧人了。”

玛哈杜加塔感到仿佛一把锋利的匕首刺进了他的肚子，他说：“先生，你为什么要毁了我？昨天你鼓励我做供养。于是我和我妻子为工钱工作了一整天，今天我又一大早起来去河边采摘树叶，花了整个早上捡树叶。给我一个僧人吧！”他搓着双手，突然哭了起来。

人们围过来，问道：“玛哈杜加塔，发生了什么事？”

他把事情的经过告诉了他们，人们问那个人：“他所说的属实吗？你是否确实鼓励他为了供养僧人而受雇工作？”

“是的，尊贵的大人们。”那人回答。

他们回应道：“你犯了一个严重的错误，在安排这么多僧人的过程中，你竟没有给这个人分配一个僧人。”

那人被他们的话困扰了，对玛哈杜加塔说：“不要毁了我。你让我很为难。居民们已经根据叶子上的名字将分配给他们的僧人请到了家里，而且我自己的房子里也没有僧人可以带走并给你。然而，导师——佛陀，此刻正坐在香室中，刚刚洗净了脸，香室外则有国王、王子、大将军等人在等候着他出来，以便接过他的钵盂，陪他上路。佛陀通常对穷人特别慈悲。因此，去寺院向他礼拜，说：‘我是一个穷人，尊者。请赐予我您的祝福。’如果你有福报，你必定能得到所求。”

于是，大德伽多来到寺院。以往他每次来此，都是作为穷人来吃施舍给穷人的残羹剩饭。因此，国王、王子等人以为他这次来也是等着吃饭的。他们说道：

“大德伽多，现在不是用餐时间。你来这里做什么？”

“诸位，”他回答，“我知道现在不是用餐时间，但我是来向导师致敬的。”

随后，他走到香室，俯身礼拜，将头抵在门槛上，说道：“尊者，在这座城市里，没有比我更穷的人了。请做我的庇护，赐予我您的祝福。”

迦叶佛打开了香室的门，取下他的钵盂，放在这位穷人的手中。大德伽多的喜悦之情，仿佛得到了世界之王的荣耀！国王、王子等人彼此惊叹。当佛陀将钵盂交给一个人时，没有人敢从那人手中夺走它。然而，他们渴望得到佛陀的钵盂，试图劝说大德伽多将其让给他们。

一些人说：“大德伽多先生，把导师的钵盂给我们吧；我们会给你这些钱。你是个穷人，拿钱吧。你要钵盂有什么用？”

大德伽多回答：“我不会把它给任何人。我不需要钱；我唯一的愿望就是为导师提供食物。”

人群中其他人也纷纷恳求大德伽多把钵盂让他们。大德伽多执意不给，他们只得作罢。

国王心里想：“金钱无法打动大德伽多交出钵盂，而既然导师自愿把钵盂给了他，没有人能从他手中夺走。但这个人的供养能有多大分量呢？等到他献上供养时，我会把导师请到一旁，带他到我家里，给他我备好的食物。”这是国王在陪同佛陀前行时心里盘算的念头。

与此同时，三十三天之主帝释天已经准备好了粥、米饭、叶咖喱等多种食物，为佛陀准备了合适的座位，坐下等待他的到来。大乐长者引领教师来到自家，并请他入内，迦叶佛坐在由帝释天准备好的座位上。

波罗奈国王对大乐长者说道：“先生，先前我们恳求你交出师父的钵，你拒绝了。现在让我们看看你为师父准备的是什么样的供品。”

就在这时，帝释天揭开了餐盘，露出了米饭、粥和其他的种种美食。那些食物散发出的香气如此诱人！国王看着所有这些精心准备的食物，对佛陀说，

“尊敬的师父，我来时会想，‘大乐长者的供品会怎样呢？等他献上供品时，我会把您请到一边，带您到我家，献上我亲手准备的食物。’然而事实上，我从未见过如此精美的餐饮供品。若我继续留下来，大乐长者可能会不快；因此，我该离开了。”

国王向佛陀鞠躬告辞后离开了。帝释天将粥和其他食物献给佛陀，并悉心照料。佛陀用膳后，道谢并称赞了他，然后起身离开。帝释天向大乐长者示意，长者随后捧着佛陀的钵，与师父同行。

帝释天转身回到大乐长者的家门口，发现他的房子被宝石填满。家中所有的人，包括孩子们，都走出来站在一旁，震惊不已。当大乐长者回家时，看到家人站在外面，满屋的宝石让他疑惑这些宝石他该如何处理。他心想：“今天我获得了供品的回报。”于是他来到国王面前，将这些宝石全部献给了国王。国王心想：“就在今天，向佛陀供养的供品结出了果实。”他派遣车辆前往大乐长者的家中，装满了宝石。

国王召集了城中的居民，问他们：“此城之中，有谁拥有的财富能与这些宝石的价值相当？”

他们回答说：“没有这样的人，陛下。”

国王问道：“对如此富有的人，应当给予什么职位？”

他们回答说：“应当授予他财务大臣的职位，陛下。”

国王于是将财务大臣这一崇高的职位授予了Mahaduggata。

佛法讨论——贫穷与慷慨：

有趣的是，这个故事涉及一位远古佛陀——迦叶佛。我们对迦叶佛了解多少呢？实际上，知之甚少。我们甚至不知道他生活的具体年代。但历史事实并非佛陀教法的重点；他讲述故事是为了让我们学习、理解和实践故事所阐明的教法，从而亲自体验——亲眼见证——修行的成果和佛陀教法的真实性。自古以来，在所有的文化中，故事都是一种普遍的教学

方式，也是记住重要教诲的简易途径。这个故事形象地展现了佛陀关于慷慨的教法，以及它与贫穷的关系。

在佛教中，慷慨受到了极大的重视。为什么会这样呢？有多个原因。首先，任何人都可以通过慷慨来积累功德——方法无限多样——而功德是带来平静、快乐生活的因。什么是功德？它与善业相同——一种导致善果的行为。它好比善行或善举所产生的能量、善的种子，最终会在我们未来或来世成熟为愉快的经历或幸运的境遇。业力和轮回（有时称为转世）是佛教的核心概念。当佛陀在菩提树下觉悟时，他看到了不同种类的业力如何导致各种类型的轮回，生在天界、人间、动物界、饿鬼界和地狱界：许多善业会导致生在福报丰厚的人间或天界，而许多恶业或有害的行为则会导致生在苦难的人间或其他界。

在故事的开头，佛陀向听众教导了关于业力的什么？

那就是，我们所做的善行会以类似的结果回报给我们：施舍财富会得到财富，以美德的方式向他人伸出援手，他人也会以善意的方式回应我们。我们可以把它想象成某种回力镖——我们给出的，最终会回到我们手中。或者，我们也可以将其比作牛顿第三定律，即每一个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。

但我们通常不会看到“即时的业报。”我们并没有看到人们在行善后立即得到幸运之神的眷顾或获得回报的经历，也没有看到他们在作恶后马上遭遇不幸。有时，情况甚至恰恰相反。那个回旋镖并不会立刻回到我们手中。这是因为业力往往在日后才会成熟，也许要到来生。业果通常不会是立即显现的。但是，我们做的善行越多，其中一些善行就可能更快地成熟，让我们看到好的果报。

这个故事告诉我们，向佛陀供养的果报是什么？

玛哈杜加达是否体验了那个“作用力与反作用力相等”的反应呢？因为供养食物给佛陀，他是否得到了等量的食物？并非如此。他得到了大量的珠宝财富，并且因此被任命为国王的财政大臣，从此他和他的家人在余生中都将非常富有并受到尊敬。因此，佛陀教导我们，供养他的福报会被放大许多倍。

这个故事如何告诉我们，如果一个人贫穷、几乎没有足够的钱维生、甚至没有东西可以慷慨布施？

它告诉我们，贫穷是因为过去世中没有慷慨布施的结果。

而且，即使没有金钱，人们仍然可以慷慨布施，从而创造财富。

作为一个年轻人，你可能没有太多金钱或物品可以供养他人，而且你可能非常忙碌，几乎没有空闲时间。

然而，慷慨并不只是指供养食物、金钱或有价值的物品。

它也可以意味着自愿奉献时间、精力或技能来帮助他人；牺牲一点空闲时间去助人或为他人做些善意的事。

故事中的萨迦通过自愿做饭来积累功德。

玛哈杜加达和他的妻子通过做一些工作、提供一些服务，赚取供养的东西，从而展现了慷慨。

你可以在任何机会中帮助他人，即使只是用几分钟或片刻的时间。

当你更加留意寻找那些助人的机会，去做善行时，你会发现越来越多不同的方式去做这些好事，这将在任何场合帮助你培养助人为乐的习惯，从而积累越来越多的功德。

你可能会发现帮助他人能提升情绪，因为在关注他人时，你会暂时忽略自己的烦恼。你甚至可能在志愿服务中找到许多快乐！

你甚至可以在心中修习布施！你可以通过随喜他人的功德来实现。怎么做呢？当你看到某人慷慨布施、供养或做出其他善行时，你可以简单地感到高兴，因为这个人正在做好事，以某种方式让世界变得更美好。

或者，你可以在他人供养时，心念上参与其中，想象自己也在供养。在寺庙里，这是由带着物品的人将它们交给其他人，放在供桌上或递给僧侣，或者让其他人伸手触摸这些物品，以示共同供养。

一种更高级的内心修习布施的方法是，想象你想要拥有的东西，然后想象你将它们供养给他人或佛陀。如果你看到某样美丽的东西——比如一朵花或一匹马——就想象你将它们供养给佛陀。

布施的行为帮助我们从对世间事物的贪婪和执着中解脱出来。这减少了我们在无法拥有它们时的压力，以及追求获得它们的压力。

因此，布施不仅作为一种积累功德（包括财富）的方式很重要，而且也被视为克服我们的贪婪和执着的方法，是对这些烦恼的解毒剂。这看起来矛盾吗？当我们考虑到我们需要基本的财富来拥有稳定和健康的的生活时——比如安全的环境、适宜的居所、营养和医疗——这些支持我们学习、专注和修习佛法的能力，就不会觉得矛盾了。而当我们拥有比需要更多的财富时，我们就能更好地帮助他人，支持他人的善行。只有当财富的获取方式不公平

或对自身或他人有害时，或者当我们对其过分执着或贪婪，使其让我们感到压力或不安时，拥有大量财富才成为问题。

既然佛陀已不住世间，我们还有什么其他方法可以放大我们善行和善业的结果吗？

善行所得功德的多少取决于我们的意图和动机。

当我们对朋友、家人和其他人慷慨时，通常有一些自我利益的动机——我们期望得到感谢、感激或某种回报。

也许你曾经给僧人们做过供养。想想你这么做的动机是什么。

有些人这么做是因为他们的家人这样做，或者因为这是去寺庙时的惯例，或者他们希望别人看到他们在支持僧人。换句话说，动机是为了获得他人的认可或顺应社会规范。

许多人会想到未来可能得到的回报，比如财富或名望，就像那个故事里的男人，他从村里的人那里收集了供品承诺。这是一个强大的动力！它鼓励我们积累善业，沿着佛法之路前行，迈向觉悟。

但是，超越个人利益、超越世俗利益的动机，即无私利他的动机，能积累更多的功德。

无私的布施是“无索取”的给予，也就是说，没有执著、没有期待、不希望任何回报。

向佛教僧侣布施类似于向佛陀供养——功德将会倍增。

向僧人供养的方式并不是单独供养某个僧人，而是在身体上向个别僧人供养时，心理上是向僧团全体供奉，即向过去、现在和未来所有的高贵僧侣和觉悟的修行者组成的整个修行群体。

我们的动机是支持整个僧团，使他们能继续以僧人的身份生活，保存佛陀的教法，让尽可能多的众生能够学习和实践佛法，净化心灵，使世界变得更美好。

这样极大地放大了我们供养的善果！

如果我们认为某位僧人并不令人鼓舞或不够自律怎么办？

佛陀曾提到未来会有“黄脖子”僧人，指的是伪僧，但我们仍然应该向他们供养。

我们或许会疑惑，为什么我们要支持他们？因为无论是我们，还是其他人，通过向作为整个僧伽象征的僧人供养，仍然能积累巨大的功德。

关键在于我们的意图和动机——我们强烈而专注的念头就像是产生效果的能量。

此外，还需要考虑到，这位僧人可能会激励他人，或者或许作为僧人能帮助他过上比不是僧人时更有德行的生活。

无需感到沮丧，因为当今世上仍有许多僧人真正致力于修行佛法，他们以智慧、宁静、慈悲和戒律展现着高尚的僧伽风采。

最后，另一种慷慨的方式，同时也能放大我们善行的果报，就是在做完善事后或者在一天结束时进行回向。

也就是说，我们分享自己行为的功德。我们如何做到这一点呢？

只需简单表达你的意愿，祈愿：“愿我所作善行之功德，与一切众生分享，愿他们平安喜乐。”

我们也可以将功德特别回向给某些人，比如那些正在经历困境的人，或是我们已故的亲人。

通过分享功德，我们并不会因此失去任何功德；相反，由于我们无私慷慨的动机，分享的行为反而让我们获得更多的功德！

萝西尼的皮肤

有一次，佛陀的弟子阿那律尊者带着五百位比丘回到他的家乡迦毗罗卫（或巴利语中的迦毗罗跋提）。当阿那律尊者的家人得知他到达时，除了他的妹妹萝西尼外，全家人都前往他暂住的寺院看望他。

阿那律尊者问家人：“萝西尼在哪里？”

一位家人回答：“尊者，她在家里。”

尊者又问：“她为何不来这里？”

家人解释道：“尊者，她患了皮肤病，因此羞于前来。”

尊者说：“立刻叫她来。”

家人请她前来时，萝西尼用布遮掩了自己大部分的脸，前去看望她的哥哥，那位比丘。

尊者见到她时，问道：“萝西尼，你之前为何不来？”

她回答：“尊者，我患了皮肤病，因此羞于前来。”

尊者回应：“但是，你不应该行善积德吗？”

她问：“尊者，我能做些什么呢？”

尊者建议：“建一座讲堂。”

她心想，作为一个年轻的女子，如何能做到这一点呢，于是问道：“我有什么资金可以用来做这件事呢？”

他建议：“你不是有一套珠宝吗？”

“是的，尊敬的先生，我有。”她回答道。

“它值多少钱？”他问。

她回答：“它值一万枚钱币。”

“那么，就用这笔钱建一座集会堂吧。”他建议道。

“尊敬的先生，谁会为我建造呢？”她问。

阿那律尊者看着站在那里的家人们，对他们说：“这将是你们的职责。”

罗西妮想知道她的哥哥是否会帮助指导其他家人完成这项工作，便问他：“可是，尊敬的先生，你会做什么呢？”

他对其他家人说：“我会留在这里；因此，把建筑材料带给她。”

他们同意了：“好的，尊敬的先生。”随后便带来了一些建筑材料。

阿那律尊者负责安排建造集会堂的事宜。

他对罗西妮说：“让他们建一座两层的集会堂，当第二层的地板铺设完毕后，你就站在下面不停地打扫，准备座位，并保持水容器装满水。”

“好的，尊敬的先生。”罗西妮同意了。

她卖掉了她的那套珠宝，以购买建造两层集会堂所需的全部材料。当顶层的地板铺设完毕后，她站在建筑物的第一层里，一边打扫一边履行其他职责。僧人们来了，坐在那里，她为他们提供水。当她打扫新集会堂时，她发现自己的皮肤疹子开始愈合。

当集会堂建成后，她邀请佛陀和僧人们来，并为他们准备了座位和餐食。当他们来坐下时，她为他们提供了各种食物。

佛陀用完餐后，问站在那里的众人：“是谁做了这个布施？”

他们回答：“是罗西妮，尊敬的先生。”

“但她在哪里？”他问。

“在房子里，尊敬的先生。”他们回答。

“叫她过来。”他说。

当罗西妮被叫来见佛陀时，她并不愿意去。但尽管她不愿意，佛陀还是让她离开了房子，来到他面前。

她向他行礼并坐下，佛陀问她：“罗西妮，为什么你之前没有来？”

她回答：“尊敬的先生，我因为皮肤长了疹子，感到羞耻，所以没来。”

他说：“但你知道为什么你的身体会长出这些疹子吗？”

“不知道，尊敬的先生，我不清楚。”她回答。

他说：“是因为你的愤怒，才导致你的身体长出这些疹子。”

罗西妮问：“为什么，尊敬的先生？我做了什么？”

“那么，听着，”他教导她，并讲述了以下的故事。

“在很久以前，贝拿勒斯国王的王后不喜欢国王的一位舞女。她想：‘我要让她受苦。’于是，她把一些对皮肤有强烈刺激性的成分制成粉末。然后，她去了舞女的卧室，偷偷地在她的床上、斗篷和山羊毛毯上撒了一些粉末。接着，她叫舞女来卧室，随后，似乎为了开玩笑，她在舞女身上撒了一些粉末。立刻，舞女的身上长满了红疹和脓疱，看起来非常红肿和发炎。舞女开始抓挠自己。当她躺到床上时，粉末进一步刺激了她的皮肤，她的痛苦变得更加剧烈。当时的王后就是罗西妮。”

佛陀讲述了罗西妮过去世的故事后，说道：“罗西妮，那就是你当时犯下的恶行。愤怒或嫉妒，无论多轻微，都是不妥的。”然后，他给出了以下的开示：

应当舍弃愤怒，放弃傲慢，
克服一切的束缚；
渴望虚无的人，痛苦不会降临，
不执着于精神或肉体。

所以，罗西妮前世非常虚荣，执着于她的外表，以美貌为傲，因此嫉妒那位舞女的美貌，从而产生了愤怒和恶意。佛陀开示后，许多在场的人证悟了初果，称为入流者（最多还有七次人天轮回，直到证得阿罗汉果位），以及二果，称为一来者或斯陀含（在达到阿罗汉果位之前只再投生为人一次），或是第三果，称为不还者或阿那含（在达到阿罗汉果位之前只在天界投生）。罗睺尼证得了初果，那一刻她的身体呈现出金色。

佛法讨论——吸引力：

佛陀教导我们，过去世的行为，也就是我们的业力，会影响今生的容貌。业力类似于牛顿第三定律：每一个行为都有相等且相反的反应。

有人可能会问，一个人因为自己的过错——过去世的负面业力而不具吸引力，这公平吗？如果是这样，责怪他们不具吸引力是不是太苛刻了？

而那些非常具有吸引力的人，是不是他们的业力比别人更好，或负面业力更少？

我们都有着无数过去世错误行为所积累的负面业力，当它们成熟时，也就是当我们体验到这些结果时，它们会以各种方式显现。不具吸引力只是其中之一；其他显现方式包括贫穷、损失、失败、疾病、精神疾病、不快乐或受伤。即使佛陀也曾因为过去世的负面业力成熟而遭受痛苦，当时他的脚被他的表弟提婆达多从悬崖上推下的巨石严重砸伤。

而且，许多非常美丽的人在他们的生活中也经历过极端的悲剧或不幸。

因此，我们不应因为一个人的外貌而去责怪或评判他们；相反，我们应该认识到，我们所有人都在承受或将承受过去世行为的果报。

罗睺尼所遭受的皮肤病是她过去世嫉妒和伤害舞者的负面业力的结果。她因外貌而遭受的羞耻感——皮肤病——是如此极端，以至于她想要放弃见到她哥哥和佛陀这极其难得而珍贵的机会。

同样地，在当今世界中，人们对自己外貌的焦虑是如此严重，以至于忽略了生活中更有价值的方面，并做出错误的决定。

媒体上到处是美丽人物的形象，它们设定了似乎与成功和幸福挂钩的、高得不可能达到的吸引力标准。

许多人仅仅以他人的外表为标准，根据传统的吸引力标准或理想来判断他人。

我们可能有朋友或熟人过度关注自己的外貌。

因此，我们可能会对外表过度焦虑——专注于我们认为的外表缺陷——不断将自己的外貌与他人比较，频繁照镜子或自拍，甚至避免社交场合或拍照。这种情况在年轻人中并不少见，但在某些情况下，它可能导致日常生活中难以应付。

如果人们盯着我们看或对我们皱眉，忽视或拒绝我们，或因为我们的外貌而欺凌、嘲笑或说坏话，我们会感到非常自我意识，并可能产生无价值感或抑郁。不良的自我形象和缺乏自信可能会给我们带来许多其他困难，例如在寻找和维持友谊方面。

即使我们没有这些困难，仅仅对外表感到担忧和消极想法也是一种压力，像笼罩在我们头顶的乌云，分散我们的注意力，耗费我们大量的精力和时间。

我们如何能从这种状况中解脱出来？有没有办法让我们远离那些过度强调外表吸引力的影响？

我们可以更注重内心美的价值，并寻求那些同样重视内心美的朋友。

我们可以通过超越肤浅的外表，来看到一个人性格的微妙暗示。仔细观察一个人的表情、眼睛、声音和举止以及他们所说的话，试图发现这个人是否具备善良、尊重、宽容、感恩等美德，或者是否有傲慢、残忍、虚伪、小气等其他不良特征。

我们还可以反思过度关注外表美的风险和不利之处。

外表美是如此短暂且很大程度上不受我们控制；由于年龄、疾病、遗传、习惯或意外，它有盈有亏，并随着时间的推移而消退。另一方面，我们的内心美却可以在一生中不断增加——它来去自如，并一直在增长——使我们无论外表如何都更具吸引力。

尽管人们花费如此多的时间和金钱来让自己看起来更好，却几乎从未完全满足。

有些人甚至患上饮食失调，或对美容手术或极端运动上瘾。

对容貌的过度执著会引发许多竞争和攀比。

而这会给自己带来诸多痛苦。回想罗希妮的前世，她将那位美丽的舞者视为竞争对手，心中充满了嫉妒、愤怒和恶意，最终她伤害了舞者，自己也承受了业果。

当一个人脸上显露出嫉妒、愤怒或恶意时，他们的容貌会显得更加丑陋；正如佛陀所说：“愤怒或嫉妒，无论多么轻微，总是不恰当的。”

无论如何，对外表的执念会让人不断寻求认可、关注和赞美。当受到赞美时，人会产生骄傲和虚荣；当不被赞美时，失望和愤怒就会随之而来。自我要么被吹捧，要么被打击；无论哪种情况，自我和欲望都会变得更加强烈、更具束缚性，从而导致更多的痛苦。

正如佛陀所说：

应舍弃愤怒，放下骄傲，
并克服一切束缚；
无欲之人不受痛苦侵扰，
不执著于心或身。

什么是“束缚”？那就是约束、限制或捆绑，就像脚上的枷锁或锁链，阻碍自由。在佛教中，这意味着什么？那使我们束缚于轮回中的痛苦，让我们一次次重生到一个世界里去经历苦难，阻碍我们获得涅槃的自由。束缚包括愤怒、傲慢、恶意、嫉妒、贪婪、杀生、偷盗、说谎和诽谤。

因此，佛陀教导我们，不执著于身体，不过分依附于身体，可以让我们从痛苦中解脱。

我们依然可以关注自己的外貌。外表最佳时，我们感到更加自信，拥有更高的自尊。

我们应该以健康、平衡的方式关注自己的身体和外表，避免过度的压力与痛苦。我们该怎么做呢？

首先，我们可以认识到，我们的身体并不代表我们是谁；它只是这一世暂时的载体。但这个载体是如此重要！只有人类的身体才能带领我们走向觉悟，终结一切痛苦。生在其他界，如畜生道或天道，并没有让我们积累福德和智慧，从而获得觉悟的机会。

同时，我们可以培养对身体的正向态度。

我们可以感激我们的身体健康而强壮。

即使它不如我们希望的那么健康和强壮，它也已经足以让我们学习和修行佛法、积累福德，并引导我们走向觉悟。

因此，身体不应被忽视。相反，考虑到它日复一日地努力工作，承载我们应对日常生活的一切，我们应该对它充满慈悲，并通过营养的饮食和锻炼来妥善照顾它。参与体育运动或其他身体活动也有助于提升我们的自尊，让我们感觉更好，并不仅仅因为外貌而欣赏自己的身体。

佛陀建议他的比丘们对身体的三十二个部分进行观想，如骨骼、肌肉和血液，尤其是对于那些过于认同自己的身体、过于执着身体的比丘。

对于我们当中对身体有负面感受的人，我们可以思考身体的所有系统是多么奇妙和复杂，就像医学院学生学到的那样，以及这些系统是如何相互依存的。

我们可以观想身体是由细胞、分子、原子组成的；它们是如何与我们周围的世界相互依存的；以及这些原子在成为我们身体的一部分之前，几千年前、几百万年前曾存在何处。

我们还可以通过减弱对外表吸引力的强烈欲望来减轻压力。

我们可以思考，如果我极其迷人且总是被赞美，会有哪些不利之处、负面影响吗？一些可能的负面影响是，我们可能会更容易分心，远离人生的目标，我们也可能发现很难拥有一段稳定的婚姻或关系，就像许多好莱坞明星的经历那样，而不像许多外表普通或逊色的人，他们的婚姻或关系却非常令人满意。

类似地，很多人会选择一辆实用的车而不是兰博基尼，因为这种特别的车也有缺点——昂贵的维护和燃油费用，以及担心别人会嫉妒你，想要与你竞速，甚至损坏你的车。

我们还可以思考不是最有吸引力的人有什么积极的一面。

有时，不过于引人注目、不被持续关注反而是件更愉快的事。

我们不必与他人竞争，也不必应对他人的嫉妒。

这也是一个练习对身体保持超然态度并培养谦卑的好机会。

同时，我们也能更好地理解那些对自身外貌感到不安的人，并给予他们鼓励。

我们还可以思考：如果我们选择了或创造了这个不完美的身体，作为今生最适合的载体，来学习最好的课程、积累最多福德、获得最多智慧，并在灵性上提升到最高境界呢？从这个角度看，我们的身体对我们来说就是完美的！

我们能做些什么来减轻对外貌的不适感呢？

每当我们对自己的外貌感到不安时，可以通过想象佛陀在我们面前，用慈爱与善意的眼神欣慰地注视我们来抵消这种感觉。他非常欣赏我们的内在美，而不在意外表的美丽。这样的练习会积累福德！

当我们因他人以貌取人而感到痛苦时，可以试着对他们生起慈悲心，理解他们有一个以貌取人、忽视内在美的缺点。这样的练习也会积累福德！

如果我们看到一位非常美丽的人时感到不安、嫉妒或竞争，我们可以想：“这个人当下的美丽是由于他们过去的善行所感得的。”

与其认同自己的身体并与他人比较，不如像欣赏一朵花或一辆美丽汽车那样欣赏他们的美。这有助于我们克服嫉妒心，并且会积累福德！

如果这个人非常自负、自私、充满仇恨或有害人之心，这可以提醒我们，无论外貌如何，我们都在承受过去负面业力的痛苦，而他们正因不道德的行为制造更多负面业力。因此，我们可以尝试生起慈悲心。

如果你与伴侣在一起，并看到了一个潜在的情敌，不妨将其视为测试你们关系的好机会，而不是威胁。与其试图孤立伴侣或将其从潜在情敌身边拉离，不如观察他们的行为，看看是否超出了对你忠诚的合理范围。因为最终，前一种做法可能不会成功。

愚钝的朱拉般特迦

在佛陀时代，印度东北部的王舍城（也称为罗阅城，现称为拉杰吉尔）住着一位富商的女儿。当她还是个少女时，她的父母给了她家族宫殿第七层的一间公寓，并安排了保安人员保护她。

独自生活在她的公寓中，她爱上了自己的一位仆人。她知道她的父母会对此极为不满，因为他们希望她嫁给他们高层社会中的一位富有、有成就的年轻人。他们肯定会阻止她与仆人交往。于是，她对这位仆人男友说：

“我们无法继续住在这里了。如果我的母亲和父亲发现我与你交往的不当行为，他们会撕碎我的。我们搬到别处去住吧。”

他们带着一些必要的手提行李离开了宫殿，并约定：“我们搬到哪里并不重要，重要的是我们去一个没人知道我们底细的地方生活。”

这对夫妻一起旅行，找到了一个住处，安定下来成为了夫妻。几个月后，年轻女子发现自己怀孕了。当她即将临盆时，她对丈夫说：

“如果我在远离家人的地方生下孩子，这将会给我们两人带来痛苦。我们只有一个地方可以去，那就是回我父母家。”

她的丈夫因害怕自己到了那边会被杀死，便一拖再拖出发的日子。他总是说“我们今天晚点再走”或“我们明天走吧。”

妻子心想：“这个傻瓜意识到他爱上我是多么大的过错，所以不敢去。但毕竟是父母才是自己最好的朋友。不管这家伙去不去，反正我打算回家见父母。”

趁丈夫不在家时，她告知了隔壁邻居自己准备回父母家，然后开始上路。她的丈夫回到家发现她不在，便询问邻居她的去向。邻居告诉他她已回父母家后，他立即沿着道路拼命追赶，最终追上了她。突然，就在路边，丈夫陪伴在旁，她生下了一个儿子。

他问：“我们现在该怎么办？”

她回答说：“我原本要回父母家的原因已经在路上发生了。既然如此，我们又何必去那儿呢？我们还是回自己家吧。”

夫妇俩带着他们的孩子回到了家中。由于他们的儿子在路上出生，他们给他取名为“盘陀迦”（Panthaka），意为“路中人”。几个月后，妻子再次怀孕。她又一次想回父母家生产，于是出发前往父母家，丈夫紧随其后，当他追上她时，她生下了第二个儿子。既然这个孩子也是在路上出生，他们给他取名为“朱拉·盘陀迦”（Chula Panthaka），意为“小路中人”。他们带着两个孩子——刚出生的朱拉·盘陀迦和大一点的儿子，也就是现在被称为“摩诃·盘陀迦”（Maha Panthaka，即“大路中人”）的儿子回到了家中。

当摩诃·盘陀迦长大几岁时，他听到其他男孩谈论他们的舅舅和祖父母，于是问道：“妈妈，别的男孩都在说他们的祖父和祖母。我们没有亲戚吗？”

母亲回答说：“有的，我的孩子。我们在这里没有亲戚，但你有一个祖父，一位富有的商人，住在王舍城（Rajagaha），那里还有很多其他亲戚。”

儿子又问：“那我们为什么不去那里呢，妈妈？”

她避开了告诉儿子她不回去的原因。但她的两个小儿子一再追问。最后，她对丈夫说：

“这些孩子烦死我了。我的父母见到我们时，会吃了我们吗？来吧，为什么不让孩子见见他们的祖父母一家呢？”

丈夫回答说：“我不敢和他们面对面相见，但我会护送你们去。”

她说：“好吧，一定得想个办法让孩子见到他们的祖父母。”

于是，夫妇俩带着孩子们前往王舍城，妻子派人向父母通报她和孩子们已经到了。当她的父母收到这个消息时，他们彼此说道：

“我们历经生生世世，或许从未有过一个儿子或女儿；但他们两人严重冒犯了我们，所以我们不愿让他们出现在我们眼前。让他们带走所需的金钱，去一个宜人的地方生活。不过，要他们把孩子们送来这里。”

于是，一位使者带着妻子父母的钱被派去告知这对夫妇。他们收下了钱，将两个男孩交给使者带去见他们的祖父母。就这样，孩子们被带到了祖父母家抚养。

周利槃特还很小，但大槃特经常和祖父一起去听佛陀开示佛法。因经常去见佛陀，他萌生了出家的念头。于是他对祖父说：

“如果您允许，我想成为一名比丘。”

祖父回应道：“亲爱的孙子，世上有谁能让我比你更乐意看到他出家呢？如果你能做到，那就出家吧！”

祖父带大槃特去见佛陀，告诉他孙子想出家。于是，佛陀让一位比丘为这孩子举行了沙弥出家仪式。这位比丘教导他先修习身体三十二部中的前五部分，然后为他举行了出家常念，住于雨季。他勤修禅定，一段时间后证得了阿罗汉果。当他沉浸在禅定的喜悦中时，他想：“周利槃特也一定能体验到同样的喜悦。”于是，他去见祖父，请求允许他的弟弟也出家。

祖父同意了，尤其是因为他热爱佛陀的教法，也因为每当人们看到他带着孙子们时，会问谁是他们的母亲，他不得不回答是那个私奔的女儿的孩子，这让他非常羞愧。

于是，哥哥带弟弟周利槃特去出家。然而，弟弟出家后，才发现他并不聪明。即使是四个月后，他也无法记住这首偈颂：

犹如红莲芳馨馥郁
清晨绽放，香气满溢
瞻仰佛陀，金光炽然
犹如日轮悬于天际。

传说在前佛，也就是迦叶佛的时代，周利槃特曾具有大智慧，但成为比丘后，他却嘲笑一位不太聪明的比丘，称其为愚钝之人，即便对方正努力修习佛法。那位比丘因受嘲讽而感到羞愧，无法熟记教义，甚至无法复述。由于这一嘲弄他人的行为，周利槃特在转世后智力低下，每学一句话，之前所学的句子便会从记忆中消失。事实上，四个月过去了，他仍在努力背诵这一句偈语。

因此，大槃特对弟弟说：“周利槃特，你没有能力掌握这门宗教。四个月过去了，你连一句偈语都没能记住。你如何能期望达到修行的目标？立刻离开寺院！”

但周利槃特真诚地依恋佛陀的教法，他最不希望的就是离开僧团，重返在家人的生活。

那时，有一位名叫耆婆的医生，带着一大束花环和各种香料，前去听佛陀讲法。之后，他找到大槃特，问道：

“尊者，有多少比丘与佛陀同住？”

大槃特回答：“五百位。”

耆婆说：“明天，尊者，请带这五百位比丘和佛陀到我家用斋。”

大槃特回答：“比丘周利槃特愚钝，在佛法上毫无进展。我接受除他之外所有人的邀请。”

周利槃特听到后，心想：“他接受了所有比丘的邀请，却刻意将我排除在外。毫无疑问，兄长对我的关爱已经消失。这门宗教对我还有什么意义？我将重返在家人的生活，以布施和行善度过余生。”

于是，次日一早，他离开寺院，打算重返在家人的生活。

与此同时，佛陀观察世间，看到周利槃特正要离开寺院。佛陀走出寺院，赶在周利槃特之前到达寺门，在他打算走的路上来回踱步。

周利槃特见到佛陀，上前顶礼，佛陀问：“周利槃特，这个时候你要去哪里？”

年轻的比丘回答：“尊者，我的兄长将我逐出僧团，因此我打算重返在家人的生活。”

佛陀说：“周利槃特，你是在我手中出家的。因此，当你的兄长驱逐你时，为何不来找我？现在，汝何用在家生活？你应留在我身边。”

佛陀轻抚他的头，然后带他回到寺门内，让他坐在佛陀禅房外的香积室旁。接着，佛陀以神通化出一块非常干净的布，递给周利槃特，说道：

“周利槃特，坐在这里，面向东方，擦拭这块布，同时念诵：‘除垢！除垢！’”

就在这时，用餐时间到了，佛陀与其他比丘一同前往耆婆家。

周利槃特则坐在香积室旁，面向太阳，擦拭布块，口中念着：“除垢！除垢！”随着他擦拭，布块变脏了。他想：“这块布原本非常干净，但因我的身体，它失去了原本的性质，变得污秽。一切有为法，皆无常！”他深入地观想无常与灭尽，并由此生起慧见。

佛陀坐在耆婆家，知道周利槃特已生起慧见，便直接对他说道：“周利槃特，莫以为只有一块布被污染和染上污秽。确实，在你内心有执着、垢秽及其他染污；除去它们。”随后，佛陀放出光明影像，坐在他面前，说道：

非尘乃执是垢切名持，
依染别名垢义为真释，
僧众离彼垢染洁净住，
导师无垢教法深切行。

非尘乃瞋是垢切名持。
憎恨，而非尘土，才真正被称为污垢；
已弃此污垢者，众比丘啊，
应生活于那免于污垢者之教法中。

痴迷，而非尘土，才真正被称为污垢；
痴迷被称为污垢，确实如此；
已弃此污垢者，众比丘啊，
应生活于那免于污垢者之教法中。

诵完这些偈颂后，朱拉潘塔卡证得了阿罗汉果，并获得了神通与佛法分析智慧。

在另一世中，朱拉潘塔卡曾是一位国王，当他绕城举行仪式巡游时，额头上的汗珠流下，用一条干净的布擦拭后，布变脏了。他看着布，心想：“因为我的身体，这块曾经如此干净的布失去了原有的特性，变脏了。确实，一切有为法无常！”就在那时，他理解了无常的概念。因此，在他今生作为朱拉潘塔卡时，同样的“除垢”概念对他产生了深刻的影响，使他从无明中解脱。

与此同时，在耆婆家中，当耆婆走近佛陀准备献上水时，佛陀问道：“耆婆，寺院里没有比丘了吗？”

还没等耆婆回答，大潘塔卡抢先说道：“不，尊者，寺院里没有比丘。”

佛陀说：“但是耆婆，有的！”

耆婆说：“很好。”于是派了一个人去寺院查看。

此时，朱拉潘塔卡虽然在香室旁，却早已知道他兄弟对佛陀所说的话，心想：“我兄弟说‘寺院里没有比丘’，我要让他知道寺院里有比丘。”于是，他施展神通，幻化出整个区域充满比丘的景象。有些比丘正在制衣，有些正在染衣，有些则在诵经。

祇陀的使者到来后，看到满园的比丘，便返回禀报祇陀：“尊敬的大人，整个芒果园都挤满了僧众。”

佛陀对使者说道：“去寺院传话，‘佛陀召见周利槃陀伽。’”

那人依言前往宣诏，庭下的千名比丘齐声喊道：“我是周利槃陀伽！我是周利槃陀伽！”

使者回到佛陀面前报告：“尊者，他们都说自己是周利槃陀伽。”

佛陀说：“既然如此，你去抓住第一个自称‘我是周利槃陀伽’的比丘的手，其余的便会消失。”

那人照此行事，其他比丘瞬间消失无踪。真正的周利槃陀伽随使者回到佛陀身边。

用餐结束时，佛陀说道：“祇陀，接过周利槃陀伽的钵，他将向你致谢言词。”

祇陀按礼仪接过他的钵，周利槃陀伽随即以其卓越的佛法教导，仿佛雄狮怒吼。

数日后，比丘们在禅堂内讨论，提及周利槃陀伽四个月来连一首四行偈颂都未能掌握，却因其不懈努力，终成阿罗汉，更是佛法的宗师。

佛陀走入堂内，询问他们在讨论什么。他们如实禀告后，佛陀说道：“比丘们，在我教法中，不懈努力的修行者，必定成为深知超越世间真谛者。”并继而诵出以下诗句：

精进不懈修行者。
调伏身心守自持，
智者筑起一座岛，
洪流岂能越之过。

法句经 第25节

佛法探讨——才智、智慧与疑惑：

这则故事或会引发某些疑惑与问题。

首先，佛法适合所有人吗？还是仅对智力较高的人？若是后者，佛教是否成了精英宗教？再者，与此相关的，为何人生来才智各异？

其次，皆关于神通。佛陀展现布片、周利槃陀伽化现千僧并虽远却闻佛兄对话等情节，有时与科学相悖。

其三，一个人是否也能迅速悟证，如同这故事中的兄弟俩呢？

至于第一点——佛教实践适用于人人，抑或是限定于智力非凡之人呢？

确实，佛教包含了许多普通人难以理解的复杂概念，比如阿毗达摩的一些教义。

此外，佛陀在刚成道时也曾担心，法义深邃难解，唯智者能体悟，若他说法，他人恐难理解。这时，梵天界的梵天王萨罕婆提劝请他宣说法义，并说有些众生“眼中仅有少许尘埃”——即仅有一点点无明——其中一些人会理解佛法。佛陀随后以天眼通亲自看到，众生中有的无明极少，有则无明较多；有的具足善根，有的则根性较差；有的易被教化，有的则难以教导。他将其比作莲花——有的生于水中，未曾露出水面；有的生长并漂浮于水面；有的则高高挺立出水，不沾水滴。（《中部》，第二十六经，19-21段）。

我们可以推理，水下生长的莲花尚未发育成熟，不足以浮出水面，而已经发育成熟的莲花则能开花于水面之上。每朵莲花看似发育程度不同，但其实都是相同的——它们一旦成熟，都有潜力盛开于水面之上。同样，个人的智力开发程度或许不同，但实际上，他们都有潜力发展出高度的智慧并成熟起来。然而，这需要多世的修行。智慧高超的人，在过去世中已积累了众多开发智力的机会，而智力稍逊的人则尚未遇到这些机缘。因此，智力更发

达的人没有理由感到优越，正如大学生不会为幼儿园的孩子感到优越一样。我们每个人都曾处于初学者的阶段。

在佛陀认为“法义难以理解”时，他所指的是缘起法，“一切行的止息……贪爱的消灭……涅槃……即使他也难以证悟的最高智慧”（《中部》，第二十六经，19段）。然而，佛陀巡回传法时，并非总是以那些深奥的智慧层次教导。普通人希望向他供养食物并领受他的加持，他以适合他们的层次说法，以便他们能够理解。例如，他传授的许多偈颂，后来被编入《法句经》，普通人也能轻松领会。此外，他教导所有人培养慈悲、善良、诚实、帮助他人和耐心等美德。无论智力高低，任何人都可以做到善良、耐心、助人等行为，这些都是在积累福德。而福德是智慧的因缘，它导向健康、长寿与平静的生活，创造条件让人们学习、修行并开发智慧。因此，任何人皆可修习佛法，佛教并非精英主义。

那么，Chula Panthaka的智力又如何呢？他前世拥有高度智慧，但因曾嘲笑一位僧侣的恶业，转世为Chula Panthaka时，智力受到了障碍。由此可见，恶业或许会暂时损害人的智力，可能表现为脑损伤、学习障碍、认知失调、精神病、自闭症或痴呆等症状。然而，由前世积累的智力最终会被恢复，至少在未来世中会得到复原。

Chula Panthaka在他的一生中不仅恢复了智力，也将前世修行所获得的智慧重新唤醒。

那么，智力和智慧究竟有什么区别呢？

智力是指学习和推理的能力，包括记忆、解决问题，以及掌握在社会和物质生活中的有用技能和知识。

智慧则是对心智的洞察和理解，是关于心性、实相的认知，以及对终极真理的了悟。它与心理学的对心性的理解不同，后者关注的是人际交往的能力以及在社会中发挥作用的技巧。智慧随着心智的纯净而浮现——通过修习、反省及实践精神教诲，使心智摆脱无明、执着与嗔恨，以及与之相关的不善情绪（如嫉妒、傲慢与敌念）。

有些人可能聪明但不具备智慧，例如，他们或许被贪婪物质所逼而做出糟糕的决定。

从这个故事中我们可以看到，前世积累的智慧并不会随着死亡而消失，而是会延续到未来的生命中。

至于第二个疑问，关于超自然力量，我们为什么要相信佛陀能显化一块布，小般特能显化一千名僧人的形象，并且他能听到远方的哥哥和佛陀的说话？在当今世界，当一个聪明人面对这些与科学不符的事情时，又该如何相信？

人们不相信超自然或超常力量，是因为他们从未亲眼见过或体验过这些力量，而许多声称拥有这些力量的人往往是骗子。

人们更倾向于遵循主流的、流行的观点，即科学确立了所有真理，而那些无法通过五感或科学工具感知，或无法用科学方法证明的事物，则被认为是虚构的。人们常常批评相信任何超自然事物的人是愚蠢、天真或轻信的，从而影响他人也不去相信。

当然，我们对科学抱有极大的尊重，它极大地丰富了我们这个世界，在医学、技术、通信、交通、农业和许多其他知识领域提供了无数的发现和进步。

尽管我们将科学知识视为真理，但这并不意味着科学知识是唯一存在的真理。

事实上，从古代到现代，世界各地的文化中，都有无数人拥有无法用科学解释的经历或能力。

例如，许多人有过濒死体验、灵魂出窍体验，或是预知未来、心灵感应或超听觉等超自然能力。

他们不可能都在撒谎、产生幻觉或编造故事，而且许多人并没有撒谎或编造故事的动机。

那些拥有这些能力的人，并不想或不需要向任何想要揭穿他们的人证明自己，比如通过挑战他们在公共媒体上展示超自然能力，或者让他们选出一个中奖彩票号码。你能想象如果他们接受了这样的挑战会发生什么吗？他们会被那些希望利用他们的超自然力量来满足自私或有害目的的人们团团围住。因此，大多数获得心灵或超常能力的人都谨慎行事，只在有限的场合和目的中使用这些能力。佛陀也曾教导他的弟子们，通常不应展示超常能力。

此外，如今我们拥有了许多先进的技术，我们对这些技术依赖颇深，尤其是互联网，我们已经习惯了轻松、即时地获取任何想要的结果。因此，我们不再像一千多年前那样，有必要、有兴趣、有时间或耐心去开发我们的心灵和精神力量。

无论如何，我们不必相信佛陀故事中的超自然事件，也能从佛法中受益。就像我们不必相信健身教练能徒手举起汽车才能从他的指导中享受健身的好处一样，我们也不必相信佛陀的超能力，才能通过遵循他的教义来训练心灵并获得益处。我们可以亲自观察到这些益处——例如更多的平静、慈悲、韧性、觉知以及应对生活中挑战的能力——这能让我们对佛陀的教义充满信心。

至于第三个疑问，很难相信有人能像这个故事中的兄弟那样迅速证悟。实际上，在佛陀的许多故事中，都有人们在听他说法一次后便达到某种证悟境界的例子。这怎么可能呢？

原因之一是，他们积累了大量的功德——善业——以及在多世轮回中积累的智慧。功德和智慧的积累会引导人证悟。

第二个原因是他们处于佛陀的加持之下。佛陀拥有无上的智慧和力量，对许多人来说，仅仅靠近他就能放松并开阔心灵，使他们能够轻易理解他所教导的深奥含义，即使只是寥寥数语。

愤怒的婆罗堕遮兄弟

婆罗堕遮，一位属婆罗门种姓的富人，婆罗门是印度最受尊敬、社会地位最高的阶层，他的妻子名叫檀那迦妮，她非常虔诚地信奉佛陀，并且已经达到了第一个证悟境界，称为“入流”。她有一个习惯，每当打喷嚏、咳嗽或绊倒时，都会高声赞颂佛陀。每次，她都会庄重地说道：

“顶礼世尊，应供，正等正觉！”

一天，她与丈夫及其他人在向一些当地婆罗门分发供品。这些婆罗门是圣洁的人，但并不信奉佛陀。突然，她绊了一跤，立刻如往常一样大声朗诵了对佛陀的庄严赞颂。

所有婆罗门听到了，感到非常不满。当时，许多人都涌向佛陀，而不是来找婆罗门献供寻求精神指导和祝福。这些婆罗门或许认为佛陀的教法是错误的、邪恶的，因此，**Dhānanjāni**对佛陀的赞颂使他们认为食物因此变得不洁。于是，他们离开了，没有享用为他们精心准备的食物。

因此，**Bhāradvāja**，这位从未拜访过佛陀、更喜欢和婆罗门交往的富者，感到非常愤怒。他对自己说：

“不管在哪里，这个可恶的女人只要绊倒，就会这样赞颂那个剃光头的和尚。”

显然，他非常讨厌剃光头的僧人。

他对妻子说：“现在，你这可恶的女人，我要去和你的老师辩论，并且击败他。”

她回答说：“去吧，婆罗门；我从没见过谁能在这场辩论中击败世尊。不过，去问世尊一个问题吧。”

Bhāradvāja来到佛陀居住的寺院，没有行礼，没有礼貌地问候，甚至没有合掌表示敬意，便径直走到了佛陀面前。他站在佛陀的一侧，没有用尊称，而是直接以家族姓氏称呼佛陀，并用以下偈颂提问：

“欲得安乐，当除何者？”

欲无悲忧，当灭何者？

舍何一事，汝所认可？乔达摩，请告于我！”

佛陀以以下偈颂回应：

“欲得安乐，当灭嗔恚，

嗔恚既灭，悲忧亦除。

嗔毒之根，蜜语之果，

婆罗门，

圣者赞此当断除。

嗔既灭时，悲忧亦无。”

听到这平静的回答，跋耆罗婆无从反驳，也无法反对。这是真理，他承认自己的愤怒是一种弱点。站在智慧深远、平静而有力量的佛陀面前，跋耆罗婆彻底改变了。他意识到佛陀与其他任何精神导师都不同。他希望佛陀成为他的导师，于是请求允许出家为僧。随后，他便成为佛陀的弟子之一。

有人告诉他的弟弟，名叫恶口跋耆罗婆：“你哥哥已出家为僧。”弟弟对此极为愤怒，于是前往寺院，以侮辱性、丑陋的言辞向佛陀咆哮。

佛陀回应道：“婆罗门，你有时会招待客人吗？”

恶口跋耆罗婆回答：“是的，乔达摩尊者，我有时会招待客人。”

佛陀接着问：“你会用各种食物款待他们吗？”

“是的，我会。”他答道。

佛陀继续说：“那么，如果他们不接受你的食物，这些食物归谁所有？”

恶口跋耆罗婆回答：“如果他们不接受，那食物仍然归我所有。”

佛陀解释道：“同样，婆罗门，你给予我们的那些责骂和侮辱的言辞，我们并不接受；因此，婆罗门，它们仍归你所有。”

听到这番话，恶口跋ā罗ā婆也对佛陀产生了平静的信心，并请求允许出家为僧。于是，他也成为了佛陀的又一位比丘。

还有两位弟弟，名叫孙达利和比兰吉卡，当他们听到兄长们的遭遇时，也感到愤怒。他们同样来到佛陀面前发泄怒气，而佛陀也像对待阿俱萨·婆罗豆婆遮一样平息了他们的怒火。这两个弟弟随后也成为了佛陀的比丘。这四位兄弟最终都证得了阿罗汉果，获得了觉悟。āradvāja。随后，这两个弟弟也成为了佛陀的比丘。这四位兄弟最终都证得了阿罗汉果，获得了觉悟。

一天，在真理堂中，比丘们展开了一场讨论，赞叹佛陀的德行，尽管这四位兄弟曾辱骂佛陀，但佛陀却成为了他们的庇护者。佛陀走进殿堂，询问他们在讨论什么，他们如实禀告，佛陀便说道：‘比丘们，因我具备忍辱之力，因我在受染污者中无染污，故我真实为众生的庇护。’

接着，他以偈颂的形式宣说了以下教法，阐述了婆罗门（圣者）所需的德性：

“忍辱无瞋受侮辱，
鞭打囚禁皆能忍，
忍力为刀剑之力，
斯人称真婆罗门。”

《法句经》第399偈

佛法讨论——愤怒：

佛陀说，必须斩断愤怒，而圣者们称赞此种断除。

我们最初的印象可能是要立即根除愤怒，彻底切断它，就像用剑将其刺死。

但如果试图这样做，我们可能会陷入严重危险：要么压抑愤怒，将其深藏心底，要么虚假地否认愤怒的存在，导致认知失调，从而在精神和身体上出现痛苦的症状。

斩断愤怒的方式更像是‘千刀万剐’，即通过许多小的痛苦增量逐步走向结束。但与一千次微小痛苦的累积不同，我们通过数以百万计的微小胜利，逐步克服我们的愤怒。

但在开始斩杀之前，我们需要做好准备。

处理愤怒始于治愈自己。

青少年经历荷尔蒙波动，有时会在家庭中因控制与自由等问题产生冲突，这可能会加剧愤怒的情绪。

除了青少年的问题，我们中的许多人已经或仍在经历创伤，例如文化、种族、系统性或代际创伤；来自虐待、忽视、丧失或目睹虐待的创伤；或社会创伤，比如来自排斥或欺凌的创伤。

这些创伤可能导致深深的不公感、挫败感、愤怒、报复、仇恨、绝望、焦虑和/或抑郁。

这些情绪和经历必须被承认、验证和处理，以免被压抑或否认。

对于那些经历过创伤或正在经历青少年挣扎的人，尤其需要避免严厉的自我评判、内疚和羞耻。

治疗性的、治愈性的支持对于确保我们发展健康的自尊和自我价值至关重要。可能需要一个支持小组或专业治疗来帮助实现这一点。如果治疗提供了与这里不同的处理愤怒的方法，你可以评估并选择最适合你的技巧，然后随着进展继续评估最适合你的方法，这可能会随着时间的推移而改变。

此外，我们可能能够将内心深处的不公感引导到建设性的活动中，比如参与解决不公正问题的组织或运动。

无论我们是否经历过创伤，我们都需要培养正念的练习，为处理愤怒做好准备。

正念帮助我们平静心灵，从周围发生的事情和困扰我们的一切中稍微休息一下。

它还能帮助我们更加意识到愤怒何时在升起，从而能够在令人不安的情况下思考和良好地回应，而不是仅仅以破坏性的方式冲动反应。

正念可以在几乎任何时间和地点仅仅练习几秒钟。

一旦我们开始练习正念，并有支持来处理任何创伤，就可以开始处理愤怒了。分为五个部分：识别、放松、理性、回应和解决。

识别：

第一步是识别愤怒何时开始升起——我们注意到自己感到不安、沮丧、烦躁、恼火或愤怒。起初，我们可能只有在声量变大、音调改变或说出愤怒的话语时才会注意到自己的愤怒。但在此之前，我们可以开始察觉到身体中随着愤怒上升而出现的微妙变化——我们的呼吸和心率加快，身体紧绷，体温上升；可能会感到胃部不适，或者做出焦躁不安的动作。

每当你感到心烦意乱时，试着关注身体中所有的感觉。

这种对身体的正念可以为你提供片刻的喘息，暂时将注意力从愤怒中转移开来。

而且，我们越早注意到愤怒的升起，就越有机会在说出或做出令人后悔的事情之前平息它。

重要的是，当我们意识到自己感到心烦或愤怒时，不要对自己进行评判。

所有人都会经历愤怒；这是我们自然的保护性情绪，是一种生存工具，用于警告他人不要伤害或虐待我们或我们所爱的人。它提醒我们某事不对劲，需要被处理。它促使我们采取行动，例如对抗不公，并激励我们设定边界以防止被滥用或操纵。

事实上，愤怒将我们引向佛法，因为当我们愤怒时，我们体验到痛苦，这是第一圣谛，也是转向佛法的四种思维之一（另外三种是无常、珍贵的人身和因果）。当我们经历某些深深激怒我们的事物时，它可以激励我们寻求佛法中的解脱。

但每当感到心烦时，我们不需要释放自己的愤怒，因为它不仅对他人有害，对我们自己也是如此。

有些人认为表达愤怒和攻击性是展示力量、自信、支配力、控制和凶猛的表现——这是积极的事。

但愤怒是一种弱点，是缺乏控制的表现；即使是年幼的孩子和动物也会在愤怒中胡乱发泄。

表达愤怒可能会让我们感到短暂释然，但并不能熄灭它；相反，它会留下再次如此行事的印记——它会助长愤怒，形成习惯和行为模式。

愤怒，特别是频繁或长期持续的愤怒，会对我们的身体造成压力，并可能导致头痛、消化问题、睡眠障碍、免疫力下降和心脏疾病等身体症状，甚至可能导致不健康的生活方式，从而引发糖尿病等问题。

愤怒会阻碍我们的思考；当我们愤怒时，无法清晰理性地思考，因此我们可能会说出或做出令自己后悔的事情，而这些可能会引发更多问题和痛苦。

此外，我们的愤怒会给周围的人带来压力——家人、爱人、同事——这可能会导致更多困难。

与其让愤怒削弱我们，我们可以采取措施削弱愤怒。

因此，虽然我们不会因为感到愤怒而评判或批评自己，也不会压抑它，但我们会意识到它是有害的，并找到巧妙的方法来应对它。

放松：

一旦我们意识到自己感到愤怒，我们需要找到一种快速的方法来平静身体，并将思绪从无止境的愤怒循环中拉出。

你通常会做些什么来试图平静自己？

我们可以进行一些缓慢的深呼吸；呼出压力，吸入宁静。

我们可以练习身体正念：静静地坐着，闭上眼睛，尽可能多地注意身体中的感觉。你是否在哪里感到疼痛或紧张？你能感觉到心跳吗？注意你的身体姿势。注意你身体不同部位的各种感觉（温暖、压迫、重量、触感等），从脚、腿、下身、上身、手、手臂到脸部和头顶。

以下是一些其他可能在不同情况下帮助你放松的建议：

找一个安静的地方，清理思绪，也许可以诵念或祈祷。

按摩你的额头、太阳穴、头部和颈部；或者照镜子，试着放松面部。

喝些凉水或其他饮品，这有助于冷却情绪。

到户外走走，也许散个步。

做些运动、体育活动或瑜伽动作。

阅读一些社交媒体、“末日滚动”或其他可能令人不安的资料之外的东西。

躺下，洗个澡或听音乐。

写日记，或与朋友交谈。

在家中做一些清洁或整理。

理性：

接下来，我们运用理性来处理愤怒，减轻其强度和持续时间，从而缓解自己因愤怒而带来的压力和其他不愉快的症状。

通过理性，我们培养耐心，这是愤怒的解药。

我们可以运用佛教的几种概念来进行理性分析，以识别愤怒背后的错误思维。你可以根据不同的情况适当使用下面列出的一种或多种技巧。

1. 分析愤怒的对象

当我们对一个人生气时，可以问问自己，我们真正生气的是什么？

是他们的身体？他们的性格？他们的思想？他们的话？他们的行为？

我们愤怒的是他们的话语或行为，而不是整个人。

这些言语和行为来自他们的心，他们的心是困惑的、无知的，充满了妄想。

如果他们没有一个混乱的心，他们就不会以那样的方式说话和行事。

当有人伤害他人时，他们内心是痛苦的；正如俗语所说，“受伤的人会伤害人”。真正幸福的人不会伤害他人。

因此，与其对这个人感到愤怒，不如对他们的无知和困惑感到愤怒，并意识到我们自己也拥有无知和困惑，否则我们早已觉悟了。

2. 分析愤怒的根源

想想你到底在生气什么。

你的愤怒是为了保护你或其他人免受严重的虐待或不公吗？

如果不是，我们可以采取措施分析愤怒的真正根源，从而摆脱它。

愤怒的根源是贪、嗔、痴三毒。

贪是我们喜欢的或渴望的，而嗔是我们不喜欢的或憎恨的。

我们喜欢某些事物保持原样，希望事情按我们的预期发展。

当它们改变或不像我们预期的那样发展时，我们会不喜欢甚至可能生气。

当我们有太多的执着时，当我们得不到喜欢的、事情不按我们的方式发展时，我们就会经历很多的失望、挫败和愤怒。

当我们有太多厌恶，或者有太多特别不喜欢、特别容易引发我们愤怒的事物时，我们就会在这些诱因出现时形成愤怒的模式。你呢，什么是你的诱因？什么样的事情特别让你生气？

通常情况下，让我们生气的其实是我们如何解读那些变化和触发事件。

我们的愤怒是源于我们的解读和假设：例如，我们将某事解读为威胁，我们假设他人怀有恶意或愚笨，或者我们假设某事会伤害我们、剥夺我们、或给我们带来问题或某种痛苦。这些假设可能源于我们过去经历的负面事件，但如果我们意识到自己的这些假设和愤怒模式，我们就能开始消除它们，认识到它们只是无益于我们的思维模式，反而让我们变得易怒、烦躁或情绪不稳定。

举个例子，婆罗门兄弟并不是对所有剃光头的、僧人或者佛陀感到生气。真正让他们愤怒的是，他们怀有一种负面假设，认为佛陀威胁到了他们的生活方式，会让他们陷入痛苦。然而，当他们真正见到佛陀时，才发现自己的这个假设是错的。

相反，我们可以尝试保持开放和灵活的心态，接受不同的结果、可能性和观点，并愿意以其他方式看待某一情境，或许比我们原先设想的更好，也可能带来意想不到的好处。

放下期望和假设需要实践，但只要我们愿意放松这些固有的想法，就能避免许多失望、挫折、烦恼和愤怒。

正如佛陀所教，当愤怒被消除后，我们便不再悲伤。

3. 业力

我们所经历的一切都源自我们所创造的因以及让其呈现的缘。

这些因就是我们的业，是我们在之前或过去世所做的行为。

所以，我们的负面经历是源于自己过去的负面行为。

这可能让人难以接受——我们承受着这么多痛苦，难道这是咎由自取？我们觉得自己是无辜的！生活中那些让我们愤怒的糟糕遭遇，何尝是我们应该经历的！

是的，你此刻可能确实是无辜的，但我们所有人，包括在遥远的过去世，都曾因无知而做出过某些事情。即使是完全开悟的佛陀，也曾因在久远的过去世里的一次伤害性行为而承受了脚部重伤的痛苦。著名的阿罗汉尊者目犍连（Maudgalyayana）因过去世杀害父母而遭遇暴力死亡的结局。

因此，面对不公、虐待或其他可怕的境遇时，与其愤怒，不如铭记，通过这些境遇，我们正在耗尽过去负面行为的结果。在我们足够坚强去承受它们的同时，我们终于能够耗尽它们，解脱它们。

我们当前对激怒情境的反应，会为未来带来结果。

我们是否会以敌意反应，为未来制造更多负面经历的因，还是能够以更好的方式回应，为未来创造积极经历的因？

当他人行为激起我们的愤怒时，我们可以想到，他们正在为自己造业，正在创造自己未来的苦。

因此，我们可以试着对他们生起慈悲心。他们困惑迷茫，心智被无明所蒙蔽。

我们可以真诚地祈愿或祈祷他们找到和平与幸福，这样他们就不会为自己和他人制造更多痛苦。通过这样的祈愿或祈祷，我们也是在积累福德。

回应：

在面对激怒的情境时，我们不急于用愤怒做出反应，而是采取一种能够缓和怒火、或者至少能避免怒火进一步升级的方式回应。

我们可以拒绝接受他人的愤怒。

如果某人对你生气或不尊重你，而且你并没有对他们做错什么，那么，像佛陀那样，不要接受他们的愤怒。

不要像个受害者一样通过防守来接受愤怒，不要像门垫接受尘土那样任他们的愤怒影响到你，也不要通过责备他们来升级愤怒；换句话说，不要让自己落入他们的消极情绪中。

相反，记住当跋罗陀（Bhāradvāja）兄弟对佛陀不敬时，佛陀是如何回应的。他没有为自己辩护，也没有责骂他们，更没有因为他们的话而心烦意乱。他平静地说话，并解释说不会接受他们的愤怒。

你也可以平静地说话，少言多听，甚至完全不回应。

任何人都可以大喊大叫或以攻击性的方式回应。但平复愤怒需要力量。

如果你被指控的事情属实，你可以从中学习。如果是虚假的，那么指责你的人才是错的，而不是你，所以你可以冷静地解释，但不要争吵或试图强迫他们承认自己错了。有些人拒绝承认自己错了。他们的虚假指控是他们的过错，而不是你的。

与他人设定界限、限制或规则，以防止未来的误解和分歧。

如果与他人发生冲突，与其简单地试图赢得冲突，不如找到一个对所有人都公平的解决方案。说出你的立场，并听取对方的立场。

通过谈判，尝试在不争吵的情况下达成协议，并愿意在必要时灵活或妥协，以实现公平的结果。

每当你感到愤怒时，将其转化为功德，愿他人不必像你一样忍受愤怒之苦。

解决：

回顾发生了什么；思考你是如何处理这个情况的。你是否可以以更好的方式处理？如果可以，你会怎么做？

制定一个计划，如何避免重复导致你愤怒的相同问题。

如果你觉得自己处理得不够好，那么决心下次遇到类似情况时，你会以更好的方式处理。通过这样做，你正在有意识地采取措施改善自己，从而减轻内疚感。

我们越是经常使用这五种技巧——识别、放松、理性、回应和解决——我们就会越快记住这些技巧，并更快地平息愤怒。

每次我们记住这些技巧，就是耐心修行的一次胜利，也是斩杀愤怒的又一步。

舍利弗在城中

一天早晨，在舍卫城（也被称为 Sāvatthi ），一群人聚在一起，谈论着尊敬的舍利弗尊者。听过他教授佛法后，他们对自己所学非常满意，并且非常钦佩他。他们谈论了他的高尚品质，如他的仁慈、智慧、广博的知识和清晰的教导方式。其中一个人说，

“哦，我们这位尊贵的师父，他的忍耐力如此之高，即使有人辱骂他、击打他，他也绝不会生起一丝一毫的怒气！”

站在附近的是一个人，一个婆罗门，他不相信佛陀的教法，便问道：“谁是从不生气的人？”

那群人中有一个回答道：“我们的长者。”

婆罗门说：“那一定是因为没有人挑衅过他，所以他从不生气。”

那群人中一个人回答说：“并非如此，婆罗门。”

婆罗门说：“好吧，那我就来激怒他。”

那群人中一个人回应道：“如果你能做到，那就去激怒他吧！”

“相信我，”婆罗门说，“我知道该怎么做。”

就在这时，尊者舍利弗托着钵进入城中，寻求食物供养。婆罗门看到他后，立即走到他身后，用极大的力气，用棍子击打了他的后背。

“怎么了？”尊者舍利弗说道。他甚至没有回头看一眼，继续向前走。

婆罗门顿时感到一阵悔恨，如火焰般席卷了他的全身。

“哦，尊者长者所具备的品质是多么高尚啊！”婆罗门惊叹道。他跑到尊者舍利弗面前，恭敬地跪在他的脚下，说道：

“请原谅我，尊敬的尊者。”

“什么意思？”尊者舍利弗问道。

“我想考验你的耐心，所以打了你。”婆罗门说。

“很好，我原谅你。”尊者舍利弗回应道。

婆罗门说：“尊敬的尊者，如果你愿意原谅我，那么就请坐在我家中接受供养。”

婆罗门按照僧人到家中受食的习俗，接过了尊者舍利弗的钵，舍利弗也心甘情愿地将钵交给了他。婆罗门带着他回家，款待了他食物。

看到这一切的人们心中充满了愤怒。其中一人说，

“这个人用木棍击打了我们那位无罪的高贵僧人。绝不能让他逃脱。我们要在这里即刻杀了他。”

他们手里攥着土块、木棍和石头，站在婆罗门的家门外等候。

与此同时，屋内，舍利弗尊者起身，将钵放在婆罗门手中，以便婆罗门引导他出门。等在门外的人看到舍利弗尊者和婆罗门走出来，其中一人说道，

“尊者，请命令这个拿走您钵的婆罗门回头。”

舍利弗回答道：“居士，你是什么意思？”

那人回答：“那个婆罗门打了您，我们要按他应得的方式对付他。”

舍利弗说：“你说什么？他是打了你还是我？”

那人回答：“是您，尊者。”

舍利弗说：“如果他打了我，他已经请求宽恕了；你们就各自回去吧，”并让人们回家。他让婆罗门也转身回家，随后他便回到了寺院。

寺院里，僧人们听说了这件事。他们非常愤慨，大声说道，

“这是什么情况？一个婆罗门打了舍利弗尊者，而尊者竟然马上去那个打他的婆罗门家，并接受了他手中的食物！从他打了尊者的那一刻起，他还会对谁有任何尊重吗？他会到处肆意殴打别人！”

就在这时，佛陀走近并问道：“比丘们，此刻你们聚集在这里，讨论的是什么话题？”

他们告诉了佛陀他们所讨论的内容。

佛陀说道：“比丘们，婆罗门永远不会打另一个婆罗门；那一定是个在家婆罗门打了一个出家婆罗门；因为当一个人达到第三级觉悟时，所有愤怒就在他心中彻底消失了。”接着他说了以下偈颂：

“不应击打婆罗门，
遇此事更不应反应，
打婆罗门者当羞耻，
若反应者更当羞耻！”

对婆罗门而言，
莫过于节制心念远离贪爱。
当他远离伤害之念，
他的痛苦便逐渐平息。

法句经 389, 390

佛法讨论——当他人生起侵略、敌意或辱骂时：

我们都曾经历过他人对我们的攻击——以敌对或侵略的方式对待我们，或故意对我们做或说些伤害或辱骂的事。这种情况通常发生在有人对我们所说或所为感到不满时；陌生人无故突然攻击我们的情况并不常见，就像婆罗门攻击舍利弗那样。因此，这次讨论将主要针对那些有人对我们进行言语或身体上的虐待、不公平的攻击或敌对行为的情况。

在这些情况下，我们通常会怎么做？我们的第一反应是自我防御，防止进一步的攻击或虐待。我们感到恐惧或愤怒，肾上腺素被激发；我们的身体处于防御或反击模式。我们大喊

、责骂或以敌对的方式回击。这是一种保护性的生存机制，一种原始反应，一种我们在无数生命中（包括作为动物时）根深蒂固的习惯，用来击退攻击者。

舍利弗尊者已经克服了这种习惯；他既没有愤怒，也没有恐惧，而是仅仅说了一句：“那是什么？”甚至没有回头看一眼攻击者。随后，攻击者赞扬了他，并在他的脚下鞠躬，表达了悔意并邀请他共进午餐，而他则慷慨地接受了。

这在我们今天看来似乎是一个不太可能的情景，以至于我们可能会认为它过于理想化，因此与我们无关。即使在佛陀的时代，这也是不太可能的：那位击打舍利弗的婆罗门原本预期，任何圣人在遭受恶毒攻击时都会变得愤怒或恐惧，而僧侣们则认为舍利弗的仁慈只会鼓励进一步的攻击。他们认为，向攻击者的愿望屈服是错误的，必须采取行动让他学会尊重他人，不再攻击别人。通过责骂或展示权力可能会实现这一点。

尤其在今天的世界上，一般人都因在被攻击时猛烈反击而受到称赞，而如果不为自己挺身而出，则会被嘲笑为软弱或懦弱。

当一个人“为自己挺身而出”时，无论是通过击打、责骂、严厉言辞、威胁或以其他方式展示权力，通常会伴随着愤怒和怨恨，希望惩罚或伤害攻击者作为回报，“给他一个教训。”

但佛陀教导僧侣们，以伤害的愿望回应是错误的反应。

那么，我们是否应该像舍利弗那样，对攻击者完全不作反应？

正如僧侣们所暗示的，不做反应可能会让攻击者继续攻击。

我们必须考虑到，舍利弗并非普通人；他拥有如此高的智慧，使他远离恐惧和愤怒，摆脱了自我意识，理解了他的攻击者，并知道什么样的回应最能引导他走向佛法。

我们可能没有同样的智慧和对所有愤怒的超脱，正如佛陀指出的那样，这种境界直到第三层次的觉悟才会实现。

此外，舍利弗的情况是特殊的；他的攻击者只是在测试他，因此可能没有强烈的负面情绪或其他动机来继续攻击他人。

因此，像舍利弗那样回应可能并不是我们阻止他人继续攻击我们或他人的最佳选择，尤其是在攻击者抱有强烈负面情绪或恶意时。

在这种情况下，我们可能不得不采取反制措施来保护自己，并阻止敌对、攻击性、虐待性或有害的言语和行为。

但我们在这样做时，仍可以遵循佛陀的教诲，即在不怀恶意或希望伤害攻击者的情况下进行。

我们如何做到这一点？这并不容易，因为言语或身体攻击通常是突然和意外的，我们没有时间思考如何回应——我们必须以闪电般的速度做出反应，以保护自己或阻止虐待。而且，我们有一种强烈的倾向，不仅对敌人，而且对家庭成员、伴侣或朋友，也会以敌对的方式回应，因为我们对他们感到更少拘束。

但如果我们以伤害的愿望回应，我们可能升级冲突，导致伤害或其他损害。此外，我们还会制造负面业力——给自己带来更多痛苦。正如佛陀所说，当我们远离伤害的愿望时，我们的痛苦就会减轻。

为了避免以恶意或伤害的愿望回应，我们需要提前做好准备，通过培养符合佛法的健康习惯，自然地减少我们的恶意感。这样，当有人对我们进行言语或身体攻击，或以其他方式表现出敌对、攻击性或虐待行为时，我们才能更好地以适合具体情境的方式回应。

以下准备和习惯是有帮助的：

1. 培养对自己和他人的健康观念。

如果我们对自己没有足够的尊重、同情或耐心，就很难培养对他人的同情、耐心或尊重。第一步是努力从过去的创伤中治愈自己。在治愈方面取得一些进展之前，我们可能会对威胁过度警惕，或者对任何程度的敌意、攻击或虐待非常敏感，并无法避免以激烈的情绪作出反应。治愈可能涉及治疗、减压、正念和/或冥想技巧。

2. 设定并保持界限。

我们不应该通过忽视或容忍来接受或正常化不尊重或虐待的行为。因此，在关系中设置合理的界限是必要的——比如与家人、朋友、伴侣和同事之间的关系——以避免误解、不尊重和虐待。就家庭规则和办公室政策达成一致，并沟通彼此的特定期望、需求和敏感点，是设定界限的方式。当然，我们也应仔细尊重他人的界限。

当我们感到有人利用、虐待或不尊重我们，或以其他方式侵犯我们的界限时，清晰、即时、开放和巧妙的沟通对于维护界限和防止敌意非常重要。

此外，我们也应在选择交往对象时为自己设定界限，选择那些与我们共享道德价值观的人，避免那些具有自私或可疑的价值观、行为和习惯的人，无论这些人多么有趣或令人愉快。

3. 避免冲突升级。

我们在各种情况下越是练习避免冲突升级——或降级它——我们就越有可能以一种符合情境的方式作出反应，而不是对所有的挑衅都以压倒性的情绪冲动地反应。

例如，当你让某人知道他们做错了事时，他们非但没有道歉，反而反过来责怪你（例如通过“煤气灯操纵”）或回应以侮辱性的言辞。虽然这可能会激怒你，让你大声喊叫并升级冲突，但你可以换一种方式，解释他们的言语或行为给你带来的感受，然后保持沉默，避免眼神接触，以此表示你不想争论和延长冲突。你可以通过表示现在不愿意讨论来抵制任何继续争吵的挑衅。这样既可以创造一个冷静期，又不会完全拒绝处理问题。然后，当你们都冷静下来时，可以进行讨论并解决问题。

4. 培养慈悲心。

避免恶意的有效方法——甚至可以说是治疗恶意的良药——就是培养慈悲心。我们该如何做到这一点呢？无论在哪里，我们都要试着看到自己以及他人总在某种程度上——至少是轻微地——承受着痛苦，比如感到不适、疲惫、压力、恼怒、失望、不满、焦虑、担忧、沮丧或无聊。这可能看起来像是一种悲观或消极的态度，但每当我们看到痛苦时，我们可以祝愿他们感到平静、快乐并摆脱痛苦，这些愿望会引发我们原本不会感受到的善意和联系。

我们越是理解到每一天我们或多或少都在受苦，就越容易看到他的人的痛苦是其不当行为的动机。

而且，我们可以记住，伤害他人的人实际上是在为自己制造更多的负面业力，因此也带来了更多的痛苦。这是一个恶性循环。记住这一点可以在我们心中激发慈悲心，减少我们的仇恨和恶意。

当有人用言语或身体攻击我们时，通常我们会以伤害他们的意图进行反击，或者希望他们受到应有的惩罚，尽快承受他们的业力带来的可怕结果。但业力是自动运作的；我们无法改变它发生的方式或时间。因此，那些想法并无益处。

相反，我们可以采取坚定的立场，表达自己的观点，并采取反制措施来阻止他们继续，同时记住我们是在帮助他们避免制造更多的负面业力，从而为自己和他人减少痛苦。这样，我们就是出于慈悲而非伤害的愿望而行动。

换句话说，我们可以在没有恶意的情况下表现愤怒或采取必要的行动，就像父母对孩子表现出愤怒并加以管教，但并不会希望他受到伤害。

我们可以试着记住“受伤的人伤害他人”——攻击者的痛苦驱使他走向侵略行为——并以慈悲心考虑他可能“今天过得不好”，或者正遭受焦虑、抑郁或创伤后应激障碍等心理问题的困扰。

当我们遭到攻击时，可能很难想起任何慈悲的念头，但事后或随着时间的推移，我们可以通过运用慈悲心来减少对这次攻击的怨恨。

虽然我们厌恶那个人的不当行为，但我们可以记住，那是他们无明和迷惑的结果，这会导致他们更多的痛苦；因此，带着慈悲心，我们可以祝愿他们早日找到一条通往平静、减少迷惑的道路，这将减少他们伤害他人的倾向。

此外，我们可以通过祝愿世界上所有像我们一样遭受攻击的人都能够快乐、平静、远离痛苦来修习慈悲。

5. 记住业力

我们不仅要记住攻击者的业力，还要记住我们自己的业力。佛陀教导我们，世上一切都是由因缘和合而生的。我们的痛苦是我们过去，包括过去世所造的恶业的结果。因此，我们所遭受的攻击是我们过去行为的果报，可能是很久以前的生活中种下的因。

这对我们中的许多人来说很难接受，尤其是在我们遭受心理和/或身体上的伤害性攻击时。人们安慰我们说，这不是我们的错，我们是无辜的，我们不该遭受这些。从今生的角度来看，这可能是事实，但我们所有人的无数过去世中都造过恶业。就连佛陀也不得不因在遥远的过去世中所做过的一件恶行，而在今世遭受其表兄提婆达多的攻击而严重受伤，而佛陀的得道弟子目犍连（也称为大目犍连）也因其在过去世中杀害父母的业力而惨遭杀害。

当我们以伤害对方的意图进行反击时，我们实际上也在为自己制造某种程度的恶业，尽管其严重程度不如最初发起攻击的人所造的业力。

即使我们只是怀着报复或惩罚的念头希望某人受到伤害，我们也会在心中留下不良意图的印记，这些印记共同形成了一种有害的习惯，成为了负面业果的种子。

此外，不断沉浸在对攻击者的不公、仇恨或报复的思绪中，会通过延长我们的压力而对我们造成伤害，从而损害我们的健康和幸福。

因此，重要的是尝试用建设性的思维来淹没这些负面想法，例如思考如何预防和缓解未来的攻击，并生成对所有众生的慈悲和善意。

此外，我们可以记住，我们所有人都在地球上的人生中消解我们的业力，如果不是这个攻击者承担了我们业果的果报，那么就会有另一个必须要完成这个任务的人，而既然我们已经经历这次了袭击，那么这个特定的恶业现在就已经消散了，耗尽了。

6. 修习耐心和宽容。

当我们实践慈悲并铭记业力时，我们自然会对他人更加耐心和宽容。但有时，我们的耐心会受到极大的考验。如果我们认为自己过于耐心和宽容，因而被虐待，我们可能会感到怨恨和恶意。另一方面，如果我们在冲突中猛烈反击，对方可能会产生恶意和怨恨。挑战在于尝试找到适合每种情况的容忍和自我保护的平衡点，以避免产生恶意和持续的冲突。

要做到这一点，我们需要区分真正需要保护自己免受有害、虐待行为的情况，以及行为并非真正有害或虐待但仍引发了愤怒和冲突的情况。

在后一种情况下，为了避免冲突升级为敌意，我们需要耐心地表达我们的担忧，宽容对方的顾虑，并基于理解人们无法轻易改变他们的性格，共同努力达成一个公平的结果，实现和平与稳定的关系。

此外，我们可以试着不要太过个人化地看待言语攻击。如果我们没有做错事，既没有故意也没有粗心地说过或做过任何冒犯性的事，那么攻击者就是错的，我们可以无视这些攻击性言语，认为它们是不合理的并且不接受它们；它们不是我们的，它们不属于我们。同样地，如果有人送给我们一份礼物而我们没有接受，这份礼物仍属于送礼的人。

相反，如果我们说错了话、做错了事，犯下了某种过失，而有人因此批评我们，我们不妨耐心地接受这些批评，并视其为建设性的评价。

7. 放下不健康的关系。

如果朋友或伴侣不愿意或无法合作、妥协和公平地协商，或者过于控制、不宽容或要求过多，我们就无法维持一种和平、稳定的关系。在这种情况下，最好是放下这种关系，释放自己，摆脱那些对我们无益的束缚。

记住一切无常，过多的执着和欲望会带来更多痛苦，这对我们有所帮助。

朋友有时会变成敌人，敌人有时也会变成朋友。

当我们过于执着于某种社交生活、社会声誉或他人的关注时，我们可能会与那些自私、机会主义或与我们的道德价值观不一致的人交朋友。这种关系最终会导致失望和负面情绪。

当我们的社交欲望发展出一定程度的超然时，就能更容易放下不健康的关系和友谊，那些“有毒的”或“爱恨交织的关系”。随着时间的推移，我们通过学习和实践佛法，将这些概念融入日常生活，逐步培养出这种超然。

8. 从经历中学习。

我们的每一次经历都可以成为灵性道路上的学习机会，并作为一种培养诸如耐心、宽容和慈悲等良好品质的方式。

对于每一次冲突，我们可以反思自己如何能够更好地处理它。

我们可以将侵略者视为我们的老师和测试者，帮助我们学会处理诸如仇恨和恶意等负面情绪，给予我们发展耐心和慈悲的机会，并展示我们在修行中的进展以及如何改进。

通过这些思考，我们可以将恶意的感受转化为感激甚至感恩。

佛陀的表弟提婆达多

在佛陀年轻时，他是一位名为悉达多王子的王子。乔达摩王子有个表弟叫提婆达多，他们童年时曾一起玩耍。然而，提婆达多并不像乔达摩王子那般善良。他们的性格差异在一天显露无遗：当时提婆达多用弓箭射中了一只天鹅，乔达摩王子迅速跑过去救了天鹅的生命，而提婆达多却为此生气，坚称天鹅是他狩猎的战利品，应归他所有。

据佛陀所述，提婆达多在多生多世中的表现都体现出他伤害他人的倾向，这些故事如今收录在《本生经》中。事实上，提婆达多在许多前世——包括其作为动物的那一世——都曾试图伤害或杀害菩萨，也就是佛陀的前世。

尽管如此，提婆达多还是和其他族人一样，被佛陀剃度出家。他在修得神通上颇有成就。

多年之后，当佛陀72岁时，有一天，提婆达多独自思忖：“我能赢得谁的信任，从而获得丰厚的利益、荣誉与声望呢？”随即他想道：“阿阇世王子年轻有为，前途光明。我若能得到他的信任如何？若能成功，必会给我带来无尽的利益、尊荣与美名。”

于是，提婆达多收拾好床铺，带上钵盂，朝着王舍城出发。他不久后便抵达了目的地，并施展神通，将自己的化身变为一位系着活蛇腰带的青年。他以这副奇异的模样出现在阿阇世王子面前，令王子感到恐惧、焦虑、怀疑与不安。

提婆达多问道：“王子，您怕我吗？”

王子答道：“是的，我害怕。你是谁？”

“我是提婆达多，”对方回答。

王子说：“如果你是提婆达多尊者，就请以真实面貌示人吧。”

提婆达多随即恢复了原本的样子，穿着打满补丁的外袍和僧衣，手持钵盂，站立在王子面前。

阿阇世王子因提婆达多的神通而对他生起了信心。此后，王子早晚都以满载美食的马车供养提婆达多。提婆达多逐渐沉溺于因阿阇世王子的虔诚而获得的利益、尊荣与名声，

野心占据了他的心。他心中兴起了一个念头：“我要统理佛陀的比丘僧众。”就在那一刻，他的神通消失了。

一段时间后，佛陀前往王舍城，当他到达时，一群弟子僧告诉他说：

“世尊，阿阇世王子每日早晚都带着无数车马与美食去供养提婆达多。”

佛陀回应道：“比丘们，不要嫉妒提婆达多所获得的利益、尊敬和名声。就像如果有人一条凶猛的狗的鼻子下打破胆囊，它会变得更加凶猛；同样，只要阿阇世王子继续像现在这样侍奉提婆达多，提婆达多的善法状态就只会减少而不会增加。就像芭蕉树结出果实是为了自己的毁灭和消亡，提婆达多所得到的利益、尊敬和名声也为他带来了自我毁灭与消亡。”

有一天，佛陀在众人包括国王的围绕下讲授佛法。提婆达多从座位上站起来，将上披单整理在肩上，双手合十，向佛陀致敬，并按照习俗称呼他为“世尊”，说：

“世尊，您如今已年迈，负担沉重，寿命已高，到了生命的最后阶段。请您现在安息，享受现世的安乐。请将比丘僧团交给我，我将管理比丘僧团。”

佛陀回答说：“够了，提婆达多。不要渴望管理比丘僧团。”

提婆达多第二次提出同样的请求，得到的回答也相同。当他第三次提出时，佛陀说道：

“我甚至不会将比丘僧团交给舍利弗与目犍连，又怎么会交给你这样一个废物、一口唾沫呢？”

提婆达多心中想道：“在包括国王在内的公众面前，佛陀用‘一口唾沫’的话羞辱我，却称赞舍利弗与目犍连。”他感到愤怒和愤慨，向佛陀行完礼便离开了。

佛陀指示众比丘公开谴责提婆达多，并说：“从前，提婆达多有某一种性情；现在，他有了另一种。无论提婆达多用身体或言行做什么，世尊、正法或僧团都不应被视为参与了其中；唯有提婆达多自己应对此负责。”

当舍利弗与一众比丘进城时，他按照佛陀的指示公开谴责了提婆达多。

有些对佛法缺乏信心和信心的人，他们不明智且轻率，说道：“这些释迦族的比丘们，是在嫉妒提婆达多所获得的利养和名声。”

然而那些对佛法有信心和信心的人，那些明智且谨慎的人，则说：“佛陀在罗阅祇城公开谴责提婆达多，这绝非寻常之事。”

提婆达多去找阿阇世王子，对他说：“从前人们寿命很长，现在则短命。也许你会在还是王子的时候就死去，所以你为什么不杀掉你的父亲，自己成为国王呢？而我将杀掉佛陀，自己成为佛陀。”

阿阇世王子心想：“提婆达多尊者神通广大，他应该知道。”

于是，他在大腿上绑了一把匕首，然后在光天化日之下，怀着恐惧、焦虑、猜疑和担忧，试图潜入内宫。内宫入口处的国王侍卫逮捕了他并搜身，发现了匕首。他们审问他，他承认自己打算杀害父亲。侍卫问他是谁指使他这么做的，他说是提婆达多。他们将阿阇世王子带到他父亲频婆娑罗王面前，禀报了事情的经过。

国王问他的儿子：“王子，你为何想杀我？”

王子回答：“父王，我想得到王国。”

国王说：“如果你想要王国，王子，王国就是你的。”随后，他将王国交给了他的儿子来统治。

提婆达多去找王子，对他说：“大王啊，派一些人去取乔达摩比丘的性命吧。”他指的正是佛陀。

于是，阿阇世王子下令让一些人听从提婆达多的指示，提婆达多向他们传达了一个计划，让他们在不被抓到的情况下取佛陀性命。这些人开始执行计划，但当那个本应杀害佛陀的人靠近佛陀时，他感到害怕，俯伏在佛陀脚下，忏悔并请求宽恕。佛陀为他开示佛法，这个人成为了佛陀的追随者。其他人在疑惑第一个人发生了什么时，也接近佛陀，随后同样成为了佛陀的追随者。当第一个人回到提婆达多那里时，他说：

“尊者，我没有取佛陀的性命。佛陀神通广大，威力无边。”

提婆达多回答说：“够了，朋友，不必去取乔达摩比丘的性命。我自己会去取乔达摩比丘的性命。”

那时，佛陀正在灵鹫山的岩石阴影下经行。提婆达多爬上岩石，抛下一块巨石，心想：“我要用这块石头杀死乔达摩比丘。”

然而，岩石下方有两块突出的尖石接住了它，只是有一块碎片落下，严重地伤到了佛陀的脚，带来了极大的疼痛。

佛陀抬头对提婆达多说：“迷途之人，你已造下了极大的恶业；因为你怀着恶意，试图谋杀，流下了一位圆满者的血。”

佛陀后来告诉比丘们，提婆达多的这一行为将直接影响他的来世。

不久之后，提婆达多来到王舍城的大象厩，那里有一头凶猛的、杀过人的大象，名叫那拉吉利。提婆达多说服了象夫们配合他的计划，对他们说：

“我们都认识国王并且有影响力。我们可以让地位低的人得到晋升，也可以让食物和薪水增加。所以，当乔达摩比丘走上这条路时，你们就把那拉吉利放到路上去。”

象夫们同意了。第二天早上，佛陀和一些比丘进入王舍城接受供养。当佛陀开始走在那条路上时，象夫们看到了他，便将那拉吉利放到路上。大象远远地看见佛陀走来，便扬起了鼻子、耳朵和尾巴，朝着他猛冲过来。

比丘们看到大象冲过来，便警告并恳求佛陀回头，说那头杀人的凶猛大象被放出来了。

佛陀对他们说：“来，比丘们，不要害怕。不可能、也不会有任何人能通过暴力夺取一位圆满者的生命。当圆满者证得最终涅槃时，并非因他人的暴力所致。”

佛陀以慈悲心包容了大象。大象放下了鼻子，走到佛陀面前，站在他面前。佛陀用手抚摸大象的额头，并对它说话。大象用鼻子取走了佛陀脚下的尘土，扬在自己头上，然后回到了大象厩，站在自己的位置上。

当人们看到这一切，并得知提婆达多的参与后，提婆达多的名望和荣誉开始衰弱，而佛陀的名望和荣誉则更加增长。

过了一段时间，提婆达多去找其他一些比丘，对他们说：“来吧，朋友们，让我们一起在乔达摩比丘的僧团中制造分裂和纷争。”

其中一位比丘，拘迦利迦说：“乔达摩比丘是强大而有力量的，朋友。我们怎么可能做到呢？”

提婆达多提议他们要求实行五条规则：（1）比丘应终身住林，任何住村子的人应受谴责，（2）他们应终身乞食，任何接受邀请的人应受谴责，（3）他们应终身穿粪扫衣，任何穿居士供养之衣的人应受谴责，（4）他们应终身住树根下，任何住建筑物的人应受谴责，（5）他们应终身不吃鱼肉，任何吃的人应受谴责。他说乔达摩比丘永远不会同意这些规则，所以他们可以告诉人们这五条规则，这样就会造成分裂和纷争，因为人们崇尚苦行。

于是，提婆达多和他的朋友们去见佛陀，在表示常规的尊敬后，提婆达多说：“世尊，佛陀在许多方面赞扬少欲、知足、致力于修心、谨慎、温和、减少执着和精进的人。这里有五条有助于这些目标的建议规则。”他列举了这五条规则。

佛陀回应说：“够了，提婆达多。愿意住林的比丘可以住林，愿意住村的比丘可以住村。愿意行乞的比丘可以行乞，愿意接受请食的比丘可以接受请食。愿意穿粪扫衣的比丘可以穿粪扫衣，愿意穿居士供养之衣的比丘可以穿居士供养之衣。我曾允许比丘在雨季以外的八个月中住于树下。我也允许比丘吃纯净的鱼肉——即在三个方面都纯净的鱼肉，当他们没有看到、听说或怀疑为个人而杀生时。”

提婆达多对自己的计划成功感到高兴，在表示礼貌后离去。他进城去向人们宣传这五条规则，并说佛陀没有同意这些规则，但他和他的追随者将依此生活。那些无智、缺乏信心的人们则以为提婆达多和他的追随者们是严格修苦行的，而佛陀则是生活在奢华中，享受奢华。有智慧的人们感到不悦，并抗议提婆达多企图在僧团中制造分裂与不和。

佛陀听闻此事后，便问他：“提婆达多，你是否如传闻所言，企图在僧团中制造分裂与不和？”

提婆达多承认道：“是的，世尊。”

佛陀说：“够了，提婆达多。不要在僧团中制造分裂与不和。破坏僧团和合之人将承受无尽的痛苦；他将在地狱中堕入恶道。而重新团结已分裂的僧团之人，将获得最高的功德，并在天界享受福报。够了，提婆达多，不要在僧团中制造分裂；僧团分裂是一件严重的事情。”

早晨，阿难尊者前往王舍城托钵时，提婆达多见到他，告诉他他将与佛陀及僧团分开，独立行事。当阿难将此事报告给佛陀时，佛陀明白了其中的含义，说道：

善人易于行善；

恶人不善行善。

恶人易于作恶；

圣者不会作恶。

后来，提婆达多举行了一场选举，宣称佛陀拒绝接受那五条戒律，但他将坚持遵守这些戒律，并敦促支持这五条戒律的人领取投票票。当时有五百名新出家的比丘，他们缺乏判断力，便领取了投票票。提婆达多随后带领这五百名比丘前往另一座城市，名为伽耶山。

舍利弗与目犍连前去禀告佛陀：“世尊，提婆达多在僧团中制造了分裂，并带领五百名比丘前往伽耶山。”

佛陀回应道：“你们不为那些新比丘感到怜悯吗？去吧，免得他们走向毁灭。”

舍利弗与目犍连前往伽耶山。他们到达时，看到提婆达多正坐在一大群比丘中间教导佛法。当他看到舍利弗与目犍连从远处走来时，便对周围的比丘说：

“看啊，比丘们，佛法被我充分宣说了。就连佛陀的首席弟子舍利弗与目犍连也前来皈依我的教导。”

拘迦利迦提醒提婆达多：“提婆达多朋友，不要信任他们。他们已经陷入恶念之中。”

提婆达多回应道：“够了，朋友；他们既然已经皈依我的教导，便是受欢迎的。”

提婆达多为舍利弗让出一半的座位，说道：“来吧，舍利弗朋友，坐这里。”

舍利弗拒绝了他的邀请，与目犍连在一旁坐下。随后，提婆达多在对众比丘讲完法后，模仿佛陀的口吻说道：

“舍利弗朋友，僧团的比丘们还未感到疲倦与困倦。或许你有所思，可说个佛法开示。我的背有些痛，我需要休息一下。”

舍利弗同意了。提婆达多便模仿佛陀的姿态，铺开外衣，以狮子的卧姿，右脚叠在左脚上，右侧躺下。他因疲倦而沉沉睡去，失去了警觉。

舍利弗运用读心的能力，为比丘们开示并劝诫佛法。随后，目犍连也运用神通为比丘们开示并劝诫佛法，直到他们心中生起无染、纯净的佛法智慧：一切有生法皆归于灭。舍利弗对比丘们说道：

“比丘们，我们即将回到世尊那里。凡是持守世尊正法者，可随我们同行。”

于是，舍利弗与目犍连带领那五百名比丘回到了佛陀的居所。

拘迦利迦唤醒提婆达多：“提婆达多朋友，快起来！舍利弗与目犍连已经带走了比丘们！我不是告诉过你不要信任他们吗？因为他们心怀恶念，已被恶念所困。”

就在那一刻，提婆达多愤怒至极，热血从口中喷涌而出。舍利弗与目犍连回到佛陀面前，佛陀询问提婆达多的行为。他们告诉佛陀，提婆达多完全模仿了佛陀教导比丘后，邀请舍利弗讲法的行为。佛陀用一个关于大象踏入池塘，采摘莲花茎洗净泥土并吃下的故事作了回应。这对它们的外貌和健康都有好处。那些没有被年长大象教导的年轻小象也进入池塘，拔出莲茎，但没有清洗掉淤泥就吃掉了，导致它们生病、痛苦并最终死亡。然后佛陀说，提婆达多同样会因为模仿他而悲惨地死去。

佛陀进一步说道：“比丘们，提婆达多被八种邪恶之物征服，他的心灵被其迷惑，因此他必然会堕入匮乏之状态，进入地狱，直到这个时代结束。这八种邪恶之物是什么？它们是：获得、失去、名声、无名声、荣誉、无荣誉、恶愿和恶友。”他补充道，这样的命运是因为提婆达多在解脱之路上半途而废，只达到了超自然力量的世俗成就。

阿阇世王派遣军队进攻他的舅舅频婆娑罗王的王国，并击败了他。后来，频婆娑罗王与阿阇世王交战，活捉了他。当比丘们在城中化缘时听到了这个消息，便告诉了佛陀，佛陀说道：

人或许会随心所欲地掠夺。

当他人也掠夺时，被掠夺者又会反过来掠夺。

愚者以为只要恶果未成熟，他便是幸运的；但当恶果成熟时，愚者便会遭遇不幸。

杀人者会招致他人来杀他，胜利者会遇到征服者，辱骂者会招致他人辱骂，迫害者也会被他人迫害；
行为的车轮不断转动，使被掠夺者成为掠夺者。

法义讨论——恶人：

佛陀知道提婆达多对阿阇世王子的供养和仰慕的沉迷会使他的善德减弱，而这会导致他的自我毁灭与毁灭。尽管如此，佛陀并没有干涉或试图拯救提婆达多。

他甚至以称呼提婆达多为“废物”和“唾沫凝块”激怒了他，加速了他走上自我毁灭的道路。

显然，正如佛陀所说，提婆达多“曾经有一种天性，现在又有另一种”，他作为比丘的修行激发了他的善德，但他的恶质战胜并压制了善德。佛陀还解释了其中的原因：因为恶容易被恶人做，而善对他们来说却不容易。佛陀指出提婆达多的恶质：对财富、权力、名声或声望的执迷，对被尊重和仰慕的渴望，以及恶愿。他无法忍受没有财富、权力、名声和仰慕。此外，他与恶友的交往以及追求解脱却只顾超自然力量的负面特质导致了他的毁灭。

提婆达多的恶质和行为至少符合“黑暗三合一”中的一个，甚至可能全部符合。由自恋、马基安利主义和精神病理学组成的黑暗三合一特质。他渴望权力，拒绝接受佛陀的“不”的回答，自私地操纵和利用他人，似乎对道德毫不关心，也没有悔意，甚至在学习了佛法后仍在继续他的谋杀行为。

黑暗三合一的每一个特质包括自私、傲慢、渴望权力、缺乏同理心和悔意、利用他人谋取私利、侵略性、残忍、冷酷、欺凌、贬低、诡辩以及不接受“不”的回答。

自恋的额外特质包括自我中心、对批评过度敏感，以及要求他人的关注、仰慕和特殊优待。

许多人，包括孩子，都有一些自恋特质，但如果成年人持续表现出许多这样的特质，他们通常被称为自恋者。

马基安利主义的额外特质尤其是操纵和利用他人，道德上的冷酷无情，渴望地位和声望，狡猾，两面派和欺骗。

精神病理学的特质则是破坏性、冲动性，无感情地伤害或杀人，以及易怒。

在历史的长河中，世界各地都存在着具有黑暗人格的人——那些具有自恋、马基安利主义和/或精神病理学特质的人。

但在现代，这种人似乎比以往任何时候都多。

我们在工作中、学校里、邻居中、俱乐部、团体和组织中，甚至家庭中都会遇到他们。由于他们渴望权力，他们往往会寻求权威和领导职位，因此我们可能在多种场合下遇到他们。

我们或许会认为这样的人是邪恶的、有毒的、恶魔般的，或者像佛陀称呼他们的那样，“恶人”。“拥有阴暗人格的人深陷严重的情绪困扰，他们的心灵被厚重的愚痴所包围。他们可能非常聪明、有才华且知识渊博，但却屈服于负面情绪和愚痴，使他们的心灵远离佛陀教导我们应觉醒的纯净。

当我们遇到这样的人时，他们可能会非常迷人，因为他们试图从我们这里得到他们想要的东西，比如仰慕、服从、信任或信息。这种魅力就像一张面具，隐藏了他们的人格。

当我们体验他们的阴暗面时，应对他们会变得极为痛苦。他们制造了有毒的关系和不稳定的环境。当他们是我们的经理或同事时，我们可能会觉得工作受到威胁；当他们是一位政治领袖时，我们会感到社区或国家处于危险之中；当他们是一位家庭成员时，我们会感到家庭被撕裂。

我们的焦虑、恐惧、不信任、沮丧和无助感会降低我们的自尊和自信，并影响我们的工作、个人和家庭生活。

愤怒、仇恨、恶意或报复的情绪会一再出现。

心怀这些情绪会浪费我们的精力，损害我们的身心健康。

当我们反复被他们的行为冒犯时，我们可能会拼命试图改变他们或控制他们。

我们必须明白，我们无法治愈、改变或控制他们。

尽管佛陀拥有极其强大的力量和无边的慈悲，他也无法改变或治愈提婆达多。

虽然他让提婆达多出家，并训练他遵守戒律、修行佛法以净化心灵，但提婆达多被烦恼和愚痴束缚得太深了。

因此，佛陀让提婆达多走上了自我毁灭的道路。

提婆达多的自我由于阿闍世王子和五百位新出家的僧众的仰慕而膨胀得像气球一样。一旦它膨胀到如此程度，便可以急剧而痛苦地破裂。

这种自我可以在他们最为执着的東西（例如权力、财富、名望）被毁灭时被彻底粉碎。

但具有黑暗人格的人会用极端的愤怒和复仇来对抗毁灭和羞耻，因此可能需要无数次轮回，他们的自我才会被彻底戳破，最终领悟到这种挣扎的无意义。

正如佛陀所教导的：“一个人可以肆意掠夺，但当他人反过来掠夺他时，被掠夺的他又会再度掠夺他人。愚者以为只要恶果未成熟，他便是幸运的；但当恶果成熟时，愚者便会遭受苦难……业力的车轮不断转动，使被掠夺者又成为掠夺者。”

正如我们在提婆达多身上所看到的，直接对抗、侮辱或挑战黑暗人格者的自我会激怒他们，而这种愤怒可能极具破坏性或暴力倾向。

即使你不相信指出他们的操纵行为或用后果威胁他们会引发他们的暴力反应，他们依然会激烈地维护自我形象，因为他们无法忍受被羞辱。

因此，既然我们无法改变或控制这样的人，我们必须找到方法保护自己不被他们拖累。我们该怎么做呢？

我们必须努力保护自己的身心健康。

这包括远离具有黑暗人格的人，即使这意味着我们必须做出某些牺牲。

如果无法永久从物理上与他们分离，至少要尽最大可能避开他们。

佛陀教导我们要远离负面影响的人：“如果你找不到一位有德行且明智的朋友，那么就像一位国王离开被征服的王国，或像森林中的独行象，你应该独自前行。”《法句经》329。“不追随愚者，不与他们为伍，这是最明智的。”《大吉祥经》。

保护身心健康还包括寻求家人、朋友、同事的支持，或许还需要心理治疗。

每天至少冥想几分钟，并在一天中时不时练习正念，以增强我们的心理健康和对逆境的应对能力，这非常重要。

冥想应包括向所有众生发送慈爱并分享我们的功德。

我们可能会质疑，是否应该向那些压迫我们的黑暗人格者发送慈爱。

答案是肯定的，因为这会帮助我们缓解压力感——愤怒、仇恨、恶意、复仇的冲动。

我们首先通过冥想将我们的慈爱扩展到所有有情众生。

然后，想象世界上数百万因黑暗人格者压迫而受苦的人们，并怀着慈悲，祈愿他们得到疗愈、安宁和幸福。

接着，将所有带有黑暗人格的人带到心中，并反思他们正在经历的深重苦难，他们因烦恼的情绪而充满压力，且将因行为带来的业力而承受更多痛苦。他们深陷幻觉与无明之中。

记住佛陀的教诲：“愚人以为只要恶果未熟，便算幸运；然而当恶果成熟时，愚人将遭殃。杀人者自遭杀，胜者遇到更强的胜者，辱人者自被辱，迫害者终被反噬。”

让对他们的慈悲在心中升起。

最后，祈愿他们迅速找到佛法之路，得疗愈、得安宁、得喜乐，不再伤害他人。

这一修持起初或许显得表面，但我们越修习慈悲，它就会变得越真诚、深刻。

因此，我们与己保持距离，修习慈爱与慈悲。

但这会不会削弱我们，使我们更倾向于容忍或允许操纵与虐待呢？

不会，因为我们的佛教修习提升了自尊与自信，赋予我们更大的力量去抵御虐待。

此外，我们在修习正念时，也提高了对他人意图或欺骗的觉察力。

再者，当我们的内心不被愤怒、仇恨或复仇所遮蔽时，它会更清晰——更善于分辨、规划、说话与明智决策。

如果我们过度执着于赢得注意、赞美、地位、声望、晋升、财富或其它世俗之物，那么我们就更容易成为那些看似能提供这类东西的黑暗人格者的操控目标。我们的佛教修习有助于我们减少此类执着，从更健康的水水活动中找到喜乐与成就感，从而降低我们对黑暗人格者操控的脆弱性。

当我们不得不与具黑暗人格之人交往时，我们该怎么办呢？

最好将对话最小化，保持沉着有礼的态度，同时遵守基本的社交礼节：打招呼、中性寒暄、必要公务、适当的良好祝愿。

目标是避免陷入他们的轨道，成为他们的“供养”（他们快乐的来源）或他们的敌人。

我们可以设定不引人注目的界限来保护自己，并减少与那个人的冲突。

如果那个人越过了界限，我们应该明确什么是可以接受的，什么是不可以接受的，并始终如一地执行这些界限，同时避免表现出情绪。

我们可以通过内心默诵任何我们最喜欢的佛号或咒语来增强自信和正能量，只要我们记得这样做。

铜牙刽子手

曾经有一群499名强盗，他们靠掠夺村庄和其他暴力行为为生。一天，一个名叫铜牙的人来到他们身边，这个人的牙齿是铜色的，皮肤发黄，身上满是疤痕，他对他们说：

“让我也和你们一起生活吧。”

他们把他带到强盗头目那里，说：“这个人也想和我们一起生活。”

强盗头目看着这个人，心想：“这个人的本性极其残忍。他甚至能割下母亲的乳房吃掉，或是从父亲的喉咙里吸出血来喝。”因此，他拒绝了请求，说：

“这个人不能和我们一起生活。”

虽然铜牙被拒绝加入强盗团伙，但他和一个为头目服务的人交上了朋友。一段时间后，这个人找到头目说：

“主人，这个人是我们的忠实仆人，请您施恩于他。”

在提出这个请求后，他把铜牙交给了头目，让他加入了团伙。

一天，市民们联合国王的士兵，抓住了整个强盗团伙，并把他们带到法庭接受审判。法官们因他们的罪行下令用斧头砍下他们的头。

市民们问：“谁来处决这些人？”

经过一番搜寻后，他们找不到任何一个愿意处决他们的人。最后，他们对强盗头目说：

“你来处决这些人，我们会饶你一命，还会给你丰厚的奖励。你来杀掉他们。”

但由于他们曾与他一起生活，头目不愿处决他们。市民们随后向其他强盗提出了同样的交易，但当被问及时，所有人都拒绝了。最后，他们找到了库珀牙齿。

“当然，”他说道，同意了这笔交易。

于是，他将所有的盗贼处死，作为回报，他的性命得以保全，并获得了丰厚的礼物。过了一段时间，市民们与国王的士兵一起从城市南部抓获了另一大群盗贼，并将他们带到法官面前受审。当法官下令砍掉他们的头颅时，市民们依次询问每个盗贼，从首领开始，是否愿意处死他们的同伴，但没有发现一个人愿意充当刽子手。于是，一个市民说，

“前几天，某个人处死了五百名盗贼。他在哪里？”

另一个市民回答说，他们曾在某处见过他，于是召来了库珀牙齿，并对他说：“处死这些人，你将获得丰厚的报酬。”

“当然，”库珀牙齿回答道，接受了这份工作。

他处死了所有的盗贼，并得到了报酬。

市民们商议后说：“这是个非常出色的人。我们将让他永久担任盗贼的刽子手。”

于是，他们给了他这份工作。此后，他们陆续带来其他盗贼团伙，库珀牙齿将他们全部处死。随着时间的推移，每天都会有一两个人被带来行刑，他将他们统统处决。在这五十五年里，他担任了公共刽子手的角色。

到了老年，他下刀砍头已无法一气呵成，往往要让盗贼挨多刀砍了。他们说：“库珀牙齿已在年老力衰之时，此可用我另用一个杀盗之人也。”

在他担任刽子手的期间，他习惯于穿着旧衣服，喝着用新鲜酥油制成的牛奶粥，用芬芳的茉莉花编成花环来装饰自己，并使用香水涂抹身体。但他不再受雇后，这些待遇也一去不复返了。在他被告知离职的那天，他吩咐人为他煮了奶粥。他带着旧衣服、茉莉花和香水，来到河边沐浴。然后他穿上旧衣，戴上花环，用香水涂抹四肢，回到家里坐下。奶粥端到了他面前。

就在这时，尊者舍利弗从禅定中出来，心想：“今天我要去哪里？”他以天眼通观察那天早晨要去化缘的地方，看到了刽子手家中的奶粥。尊者舍利弗心想：“这个人会善待我吗？”他随即知晓：“这位善人必然会善待我，并因此获得丰厚的福报。”于是，舍利弗拿起钵盂，前往刽子手家的门口。

当铜牙看到这位比丘时，心中充满了喜悦，心想：“长久以来，我一直担任刽子手，处死了许多人。如今，我家中准备了奶粥，而这位比丘来到我家门前。现在，我应当向他献上供养。”于是，他将面前的奶粥移开，走近比丘，向他行礼，将他请入家中，并为他提供了座位。铜牙将奶粥倒入舍利弗的钵中，又在上面淋上新鲜酥油，站在他身旁，开始为他扇风。

刽子手已经很久没有进食了，因此他非常渴望喝下这碗奶粥。

舍利弗知道他的心思，便说：“居士，喝你自己的粥吧。”并将一部分粥倒回了铜牙的碗中。

铜牙将扇子交给另一个人，然后喝下了粥。舍利弗对正在为他扇风的人说，

“去为居士扇风吧。”

当那人为他扇风时，铜牙喝完了粥，然后继续为尊者舍利弗扇风，同时舍利弗也完成了用餐。

当舍利弗开始为他主人念诵谢恩词时，铜牙却无法集中注意力聆听舍利弗的教诲。

舍利弗察觉到这一点，便对他说：“居士，为何你无法将心思集中在我的开示上？”

铜牙回答道：“尊者，长久以来，我一直在作恶；我处死了许多人。正是因为我不停地回想起自己过去的恶行，所以无法将心思集中在您的开示上。”

舍利弗心中暗想：“我何不对他开个小玩笑？”于是对铜牙说道：“但你是自愿行此恶事，还是被他人强迫所为？”

铜牙回答：“尊者，是国王让我这么做的。”

舍利弗问道：“既然如此，居士，你有什么过错呢？”

困惑不已的铜牙心想：“按照这位比丘的说法，我并没有过错。”于是他说道：“很好，尊者，请您继续说法。”

随着舍利弗继续说法，铜牙的内心逐渐平静下来。他聆听佛法时，培养了忍耐的品质，并朝着初果圣流之路迈进，即通向觉悟的第一个阶段。当舍利弗讲法结束时，他离开屋子，铜牙则陪他走了一段路。当铜牙转身回屋时，一个化作牛的饿鬼用肩膀撞了他一下，将他击毙。铜牙死后，转生到了兜率天。

在僧众的集会大厅——真理堂，僧人们开始讨论起来。一位比丘问道：“那个做了多年刽子手、犯下五十五年暴行的人，今天被解雇、今天供养了比丘、今天遭遇了死亡，他转生到了哪里？”

佛陀走进来，询问他们讨论的内容。僧人们告诉他后，佛陀说道：“比丘们，那位男子已转生到了兜率天的天界。”

僧人们惊讶地问道：“您说什么，尊者？那个长久以来杀害众生的杀人犯，竟转生到了兜率天？”

佛陀回答：“是的，比丘们。他受到了一位伟大而殊胜的精神导师的指引。他听到舍利弗说法，并因此获益，获得了知识。当他离开今世时，便转生到了兜率天界。”接着，佛陀继续说，

“那个在城中行刑之人
聆听了善妙的法语，
因而获得了安忍，
他升入了天界，享受着喜悦。”

一位比丘说道：“尊者，感恩之言并无大力量，而此人做了许多恶业，他怎能以如此微小的善行得到殊胜的结果？”

佛陀回答：“比丘们，不要以多寡来衡量我所传的佛法。一句富有深意的话语，其功德便无与伦比。”

言毕，佛陀以咒颂的形式为他们开示佛法：

纵使千言万语
皆为无义之词，

不如一句富有深意的话，
听闻者将获得安宁。

《法句经》100

佛法讨论——内疚与悔恨：

这个故事有些令人惊讶之处。令人惊讶的是，佛陀门下最为博学的比丘之一，舍利弗尊者，竟会前往铜牙的家中。舍利弗与佛陀一样，会去探访那些他知道最能从佛法中受益的人——那些心灵对佛法开放、具备足够善根去领悟佛法的人，以便他们迈向觉悟之道。

铜牙怎会成为这样的人？

而舍利弗为何会将他视为“这位善士”？

我们或许会认为，一个以冷漠杀害他人为生、看似毫无慈悲之人，不可能积累多少善业。不过，我们或许可以从他的外表描述中窥见一些其个性的端倪。他的伤疤表明他曾屡遭暴力所致的伤害，而他铜色的牙齿则暗示他可能经历过忽视、贫困或糟糕的环境。

或许，这些经历导致了他的冷漠、绝望，以及不择手段谋生的意愿。

然而，当铜牙看到比丘出现在门口时，他倍感欢喜，并立即献上了自己的食物，尽管这是他最后一份工作所得、且他已很久未曾进食。

因此，他重视积攒善业，乐善好施，并珍视与佛法结缘的机会。

他果真获得了殊胜的果报，正如舍利弗所预言的那般，他在聆听佛法后于灵性上有所进益。所以，他确实具备深厚的善根与美德，尽管他曾担任行刑官犯下暴行，但这些善根与美德想必曾于过去世中积累。

这个故事的一则启示是，我们不能仅凭某人的品行和外表来判断其本质。我们或许会记起鸯掘摩罗的故事：那位连环杀人犯在遇到佛陀后改邪归正，成就了比丘的身份，佛陀以超自然的力量破除了他深厚的心障，从而揭示了他潜在的善缘。

这个故事中的另一个惊喜是，舍利弗尊者略带智慧地运用了一些语言技巧，帮助铜牙突破了内心的负担，释放了他的罪恶感。

凭借他深刻的智慧，舍利弗知道该如何帮助铜牙。

当铜牙听到关于高尚品质的教导时，他意识到自己对许多人实施了致命的暴力，内心产生了认知失调。

这种沉重的负罪感与关于纯净的教导相冲突，使他无法专注。

于是，舍利弗通过减轻铜牙的负罪感，放松并开启了他的心，向他暗示，因他人驱使而杀生并不像出于自己的意志——如仇恨或残暴——而杀生那样错误或应受责备。

更令人惊讶的是，仅仅听到几句佛法，铜牙的念头变得如此纯净，以至于他去世后升到了兜率天。

佛陀教导说，一个人来世的投生不仅受到其过去善恶业力的影响，还受到临终时心念的影响。

因此，放下负罪感的负担非常重要。

但如果我们对错误的行为没有愧疚、羞耻、后悔或悔恨，这样健康吗？当然，部分定义为没有悔恨的精神病态者或反社会人格者，绝对不健康！

首先，让我们区分羞耻、愧疚、后悔和悔恨：

愧疚是感觉自己做了坏事，或未能达到期望。

羞耻是感觉自己因为做了错事或未能达到期望而成为坏人或不值得尊重的人。

后悔是承认错误，犯了错或未能达到期望，并希望自己没有这么做。

悔恨是因伤害了他人而感到内心痛苦，并希望弥补。

后悔和悔恨意味着“承认”自己的错误，从中学习，并打算今后做得更好。

这些情绪可以具有建设性，是向自己认错并决心不再犯的方式。

另一方面，内疚和羞耻则是失败感的表现，它们可能导致自尊心低下或觉得自己不值得。

当我们因愤怒、报复、憎恨、鲁莽、冲动或自私而说出或做了什么时，任何这些情绪都可能出现。

但懊悔的情绪可能在无数其他情境下出现。例如，我们因分心未能采取行动而感到懊悔；我们因浪费时间或错失良机而后悔；我们为做出错误决定而痛心；我们为自己对他人的虐待或操控无知或容忍而感到遗憾；或者我们没能帮助或拯救某个人或动物、未能避免灾难而感到懊悔，尽管我们本可以做到。

有时，我们的错误或失败的影响巨大，不仅对我们自己，也对他人。

比如，佛陀的侍者阿难尊者曾因分心未能在佛陀暗示他请求佛陀延长寿命时做出恰当回应而深感懊悔，结果佛陀未延长寿命。后来，阿难因此失误受到僧团最资深成员之一迦叶尊者的责备。

心理上的影响可能极为沉重，尤其是当我们不像阿难尊者那样在精神上有深厚修为时。

有些人试图通过否认或淡化发生的事情、责备他人或找借口来逃避内疚或羞耻的痛苦感觉。

内疚、羞耻、懊悔或负罪感可能会占据我们的心智，使我们“自我折磨”或陷入自我谴责。

有些人终生都无法解决内疚或自我责备的问题。

我们可能会试图通过娱乐和其他刺激多巴胺分泌的活动——社交媒体、游戏、视频、聚会、购物等——不断分散自己对那些情感的注意力。

无论我们是自我责备还是不断寻求分心，这些都会阻碍我们从事更健康、更具建设性的活动。

即便我们没有如此强烈的思想情绪，也可能发现很难倾听他人讲解诸如慈爱、慈悲与忍耐这般高尚的主题。当我们内心阴暗地希望竞争者失败，或祈愿某个讨厌的人受苦，甚至盘算着如何报复伤害我们的人时，这些教诲显得太过甜腻而难以亲近。我们可能会像“铜牙”一样，在听到佛法时产生认知失调而选择回避。

然而，我们不应远离佛法，或对自己感到沮丧，或过度自责，而是可以利用懊悔或愧疚来推动自己在佛法道路上前进。

我们可以将我们的失败、懊悔和愧疚作为激励的动力，像跳板一样——那些痛苦的感觉推动我们以建设性的方式寻求解脱。

每当我们犯了错误并引发懊悔或愧疚时，我们可以修习以下的方法，即“四力净障”。尽管它是金刚乘佛教传统中教授的，但任何人都可以修习。它可以每天结束时修习，以净化当天所犯的所有错误。

四力净障 (4R) :

1. 悔罪/懊悔

首先，我们承认——向自己坦白——我们犯了一个错误；我们做了我们不想做的事，或者没有做我们想做的事。

然后，我们留意自己的思想。我们观察自己是否与行为产生了认同，陷入了内疚或羞愧的习惯性想法中，比如“我是个失败者”，“我怎么会这么愚蠢”，“难怪人们不喜欢我”，“我想没有人再愿意信任我了”，“我总是把事情搞砸”。

通过让错误感觉像是外在的东西来放下这些想法；它感觉像是沾在我们身上的污垢或我们摄入的毒药，我们想要摆脱它。

认识到错误是一种恶业，是我们心中的印记，而对此的内疚可能会阻碍灵性成长，所以现在通过这种忏悔和修行，我们正在减少恶业并增加我们的善业（正面的业力）。

请记住，我们的错误是有用的。处理我们的错误不仅能让我们避免重蹈覆辙，还能让我们有能力建议那些犯类似错误或处于类似情景的人。此外，当他人犯类似的错误时，这也能让我们对他们有更多的理解、宽容和同情。

2. 对治/解药

接下来的力量是找到我们错误的解药；清除毒素，洗净污垢。

我们做一些积极的事来抵消负面行为，例如：

- 向受到伤害的人道歉并弥补，祝愿他们安宁与幸福
- 通过祈祷、冥想，为一切众生起慈心与悲心
- 修习任何形式的禅定
- 诵念祈祷文、佛偈或咒语
- 志愿帮助他人，为需要的人提供服务，或随喜行善。

3. 决心/约束

第三种力量是决心不再重复我们的行为，不再做那个负面的事。

我们谨慎行事，以免再次陷入同样的行为。

认识到我们是在无意识中行动，我们决心更加觉知，以避免犯同样的错误。

我们分析导致我们犯错的因素，但仅限于对避免重复犯错有帮助的程度；我们不应对此反复思虑。

对于已成习惯或难以完全戒除的行为，比如发脾气，我们可以先下定决心在一段特定时间内不再做，比如一天。然后逐渐延长这个时间段。我们在逐步培养变得更好的信心中建立自信，对复发不感到沮丧；我们保持决心，重新开始。就像我们在生活中学习许多事情一样，我们一次次尝试，一次次失败——但我们始终保持着决心。

4. 依止/皈依

我们需要帮助来坚定我们的决心，贯彻我们的决意。

我们必须依赖一位可靠、值得信赖的导师来指引我们道路。因此，我们皈依佛陀，他好比一位医生，其法药能净化我们的行为。我们还皈依僧团，那是由高僧和修行者组成的社群，他们能给予我们支持。佛、法、僧给予我们信心，让我们知道他人也在努力克服自己的弱点，并坚持不懈地走向真正的安宁与幸福之道。

我们可以忆起最熟悉的佛陀形象（或代表觉悟的光球），请求佛陀帮助我们克服错误，并给我们力量来贯彻决意。

我们可以冥想，想象自己正躺在一条清凉的山涧中，溪水轻轻流过我们的身体，带来清新与净化。接着，这光芒化作温暖的水流，从头顶缓缓流下，遍及全身，冲刷掉所有繁杂的思绪与情绪。

随后，这水流变作一道温暖的光之瀑布，轻柔地从你的头顶倾泻而下，漫过全身，再流入体内，冲刷掉所有残留的负面情绪——所有的压力、忧虑、内疚、羞耻以及任何微妙的负面情感都被这光之瀑布洗涤一空，就像沐浴洗去身上的污垢一样。

接下来，想象佛陀正向你微笑，并告诉你一切都被宽恕，一切都被净化。

最后，我们将修行的功德与所有众生分享，尤其是那些我们曾经伤害过的人，愿他们幸福、安宁，远离痛苦。

Kisa Gotami与她的孩子

一位名叫Kisa Gotami的年轻女子出生在贫苦之家，却嫁给了一个富裕家庭的青年，之后怀了孕，生下了一个儿子。然而，这个孩子在刚学会走路的时候，便夭折了。

Kisa Gotami对死亡一无所知；她从未见过任何人离世。当人们前来带走婴儿的遗体准备火化时，她因丧子之痛——失去唯一的儿子——陷入了巨大的震惊之中，以至于拒绝让他们带走遗体。她把人们赶出了家门，执意不相信儿子已经死去。

她对自己说：“我要为我的儿子寻找解药。”

她将死去的孩子抱在腰间，挨家挨户地询问：“你们知道有什么能医治我的儿子吗？”

人们回答她：“女人，你疯了吗？你竟然挨家挨户地为死去的孩子寻找解药！”

但她继续前行，心想：“我一定会找到知道如何医治我孩子的人。”

一位智者看见了她，心想：“这位年轻女子无疑是失去了她的第一个也是唯一的孩子，而且从未见过死亡。我必须帮助她。”

于是，他对她说：“我自己不知道如何医治你的孩子，但我知道有人懂得。”

她问：“先生，那个人是谁？”

他告诉她：“佛陀知道；去问问他吧。”

她说：“好的，先生，我会去问他。”

她来到佛陀面前，向他致意后问道：“尊敬的尊者，人们说，您懂得如何医治我的孩子，这是真的吗？”

佛陀回答：“是的，我知道。”

她急切地想出去寻找他推荐的可能解药，便问：“我需要拿什么？”

佛陀说：“一撮白芥菜籽。”

她回答：“尊者，我会拿到的。但我应该在谁的家中拿到它呢？”

佛陀说：“那家人的家中，没有儿子、女儿或任何其他亲人曾经去世。”

Kisa Gotami怀着新的希望，希望能治好她的孩子，便说：“好的，尊敬的尊者。”随后恭敬地离开了。

她把死去的孩子抱在腰间，走进了村庄。她在第一户人家的门口停下，当家人们出现时，她问道：“你们这里有白芥菜籽吗？听说它能治好我的孩子。”

家人们点头应是，拿来一些白芥菜籽交给了她。她问：

“朋友们，你们居住的家中，是否有儿子或女儿曾经去世？”

家人们回答：“你在说什么？活着的少之又少，死去的人却很多。”

这意味着这个家族中已有很多人去世。Kisa Gotami失望地说：

“那么，拿回你们的芥菜籽吧；它对我的孩子没有任何疗效。”

她以同样的方式挨家挨户地询问，却没有找到她想要的芥菜籽；每个家庭中都有人离世。到了傍晚，她心想：“啊，我接下了一个艰难的任务。我以为只有我失去了孩子，但在每个村庄，死者多过生者。”

当她思考这一事实时，她原本因母爱而柔软的心变得坚定。她带着死去的孩子来到森林，将他的遗体掩埋。随后，她回到佛陀面前，向他致意。

佛陀问她：“你拿到那一撮芥菜籽了吗？”

她回答：“没有，尊敬的尊者。在每个村庄，死者多过生者。”

佛陀回应道：“你曾天真地以为只有你失去了孩子。然而，所有众生都受制于一个不变的法则：死亡之王如同狂暴的激流，将一切众生卷入毁灭的海洋，但他们的渴望却永难满足。”

佛陀为她开示佛法，说了这首诗偈：

若人溺爱于群子
执著心深不可拔
死魔必将其攫走
如洪水席卷沉睡之村。

当佛陀诵出诗偈的最后一句时，基舍·乔达弥证得了初果，即须陀洹果位。在场的其他人听到教法后，也证得了初果、二果或三果。基舍·乔达弥随后请求佛陀让她出家为比丘尼。佛陀将她送到比丘尼僧团，指示她们为她剃度。之后，基舍·乔达弥被接受为比丘尼，被称为比丘尼基舍·乔达弥。

有一天，轮到她在禅堂点灯。她点完灯后，坐下来观察灯焰。有些火焰闪烁燃烧，有些则渐渐熄灭。她以此为禅修主题，观想道：“正如这些火焰般，世间众生也是如此：有些人炽盛燃烧，有些人则渐趋熄灭；只有那些证得涅槃者，才不再显现。

佛陀坐在他称为芳香室的禅房中，放射出一道光芒幻化的身影，站在基舍·乔达弥面前说：“正如这些火焰般，世间众生也是如此：有些人炽盛燃烧，有些人则渐趋熄灭；只有那些证得涅槃者，才不再显现。因此，即使生命只有一瞬，若能见到涅槃，也比活过百年却未见涅槃者更有意义。

他继续用以下诗偈为她开示：

纵使活过百年，
未见不死之境，
不如活过一日，
得见不死之境。

《法句经》第114颂

在开示结束时，基舍·乔达弥坐着证得了阿罗汉果位——即从生死轮回（samsara）中的解脱，同时获得了细致的洞见。

佛法讨论——失去与哀伤：

基舍·乔达弥起初拒绝接受孩子已死的事实。她紧紧抓住希望，认为只要找到正确的药，一切都会好起来。为什么她会否认现实？因为她从未经历过像失去至亲这样摧毁性的打击。她的所有希望、梦想和期望都破碎了。

这个故事说明了因失去至亲而引发的悲伤与绝望的普遍性与强度，并提供了佛陀的指导，帮助我们从中疗愈。这些指导可以现在就开始实践，以增强我们的内心力量，减轻未来可能出现的悲伤情绪，避免其变得难以承受。

佛陀在《箭喻经》（Sallatha Sutta，巴利藏《相应部》36.6）中描述了疼痛如何扩散并变得难以承受。在这部经文中，佛陀以两根箭来比喻。他解释说，当普通人感受到巨大的痛苦时，不仅会感受到身体的痛苦，还会感受到另一种痛苦——心理上的哀伤、悲痛和失落。这就像不仅被一根箭射中，还被第二根箭射中。佛陀解释说，第二种痛苦来自于抵抗和执著，试图对抗痛苦并对它执迷不悟。普通人看不到逃脱这种痛苦的途径，只能依赖某种感官的快乐，从而又对之执迷。因此，他不仅被痛苦束缚，还因追求感官快乐而陷入更多的痛苦和压力。佛陀将其与那些精通佛法的人进行对比，后者不会哀伤、悲痛或失落，因为他们既不抵抗也不执著于最初的痛苦感受。他们不去对抗它，也不试图通过感官快乐来分散自己的注意力，因为他们知道有一种更好的方法来解脱痛苦：他们只是感受痛苦，但并不执著其中或对其痴迷。他们如实地觉察当下的感受——其生起、消失、吸引力、过患与解脱。

因此，在失去至亲的背景下，第一根箭和第二根箭分别代表什么？

第一根箭是失去所爱之人时不可避免的震惊、痛苦与悲伤，即使是已修习佛法的人也难免会经历。

第二根箭是对失去的反应和情绪的扩散，这些情绪可能包括悔恨、恐惧、焦虑、内疚、自怜、无价值感、无助、绝望或愤怒。这些情绪源于对痛苦的反抗和执着，包括诸如“这是悲剧，无法承受”、“这种事情不该发生”、“他不该这么年轻就死去”、“他们为什么没有做些什么来救他？”、“我本可以做些什么来避免他的死亡”、“我的生活现在毫无价值”、“怎

么可能发生这种事？”等想法。第二支箭造成了最强烈且持久的痛苦，正如佛陀所解释的，通过理解、正念和洞察力，这种痛苦是可以避免或减轻的。

正如佛陀教导克西·高塔密（Kisa Gotami）一样，我们必须接受每个人都会面对亲人的离世，而这可能在任何时候发生。

在《两支箭经》中，佛陀建议我们不要用暂时的快乐来分散自己的注意力，因为这不是持久的解决之策，它最终会带来更多的痛苦。而且，她可能会让我们陷入更多的问题，尤其是因为我们在悲伤时更加脆弱，所以可能会更加冲动、不受约束或鲁莽，甚至可能会做出不理智的决定。

佛陀解释道，应对失去的智慧方法是正念觉察这些情感的生起与消逝，了知其无常性。为了做到这一点，我们首先要练习对身体的觉知。我们可以练习正念呼吸，或缓慢而有意识地行走，或正念饮食。我们可以练习完全活在当下，充分意识到自己的身体在坐、站、卧等姿势中的状态。我们可以练习觉察每一刻生起的感官觉知，包括听觉、嗅觉、味觉，以及触觉（如温暖、压力、触感）和身体的运动。最好在這些练习时闭上眼睛。所有这些感官觉知都是生起后又消逝，一个接一个。

当我们在身体觉知的练习中有所进展时，就更容易练习对自己情绪的正念觉察。我们识别它们，并接纳为正常的体验，而非抗拒。不带任何评判地去留意诸如怀旧、悲伤、自责、内疚、愤怒、恐惧、焦虑或嫉妒等情绪。注意到它们的生起与消逝。

如果自责或内疚浮现，比如身为父母未能阻止孩子离世而产生的失败感，要记住一切都是未知的因（包括业力）与缘的混合结果。即便你的行为或不作为是导致对方意外离世的一个条件，那人自有其过去的业力作为意外死亡的真正原因；你并未创造出他们的业力。每个人都是自己有意行为（业）的主人，并承受其果报。因自己的无意之过或误判而折磨自己，只会让心沉溺于消极，污染心智，阻碍你通往涅槃的修行。它无法弥补失败，只会在你自噬其体或鞭答自己中带来伤害。将死亡视为学习的契机——也许是学会更加正念、谨慎与敏锐，或是去除生活中不必要的活动。好好从错误中吸取教训，下决心不再犯，然后放下。如有需要，以修行佛法与行善积德——以改善业力——来抚慰心灵，倘若觉得要为疏忽或过错赎罪的话。寻求咨询或许也有所裨益。

在承受失去之痛时，我们需以慈悲之心关照我们的身体，因悲痛可能导致其压力与虚弱。确保——必要时寻求帮助——定期进食健康食品并保持清洁。每日锻炼，哪怕是短距离散步或简单的瑜伽拉伸。与相处自在的人共度时光，倾诉你的需求，比如需要安静的陪伴。

我们应不断提醒自己安住当下，不使心念游走于懊悔与伤感的过去，或恐惧与焦虑的未来。

若我们心驰神往，希望死后能与所爱之人聚于天堂，我们不妨思量一下，在过去无量的生命中，我们也曾是无数情深意切生灵的妻子、丈夫、父母、子女、亲人及朋友。

诚然，沉浸于回忆难以自持，因为想念所爱人的一切甜蜜——他们的美好品质，特殊习性与技艺，他们宜人的容貌与言语。

但这可能让我们对未来产生恐惧，担心再也无法体验那份喜悦，哀叹“哎呀！我再也无法（感受到、拥有、看见、做到、享受、爱或被）。...！”

这样的想法加剧了我们的痛苦。

我们必须明白，我们所怀念的不仅仅是所爱之人的存在，更有他们在我们心中唤起的愉悦感受。我们在所爱之人身边感到快乐、被欣赏、被爱、被支持、被激励、有价值。我们悲伤的很大一部分来源于经历了这些感受的缺失，以及担心再也无法拥有这些感受的恐惧。我们必须说服自己，随着时间的推移，我们会再次体验到那些愉悦的感受；它们源于我们自身，因此我们必须学会在不依赖某个特定的人的情况下唤起这些感受。

思考一下，不仅你的感受，还有你的身份，是如何与所爱之人紧密相连的。多年以来，你一直在想，“我是这个优秀男人的妻子”，“我是这个完美女人的伴侣”，“我是一个可爱孩子的母亲”，“我的快乐是我那只可爱的狗”。

试着将这些想法替换为建立在不会在此生失去的事物之上的身份，比如“我有很多优秀的品质”，“我是一名佛法的修行者”，或是“我是一名菩萨”，“未来的阿罗汉”，或“佛陀的虔诚信徒”。最终，通过佛法的修行，我们会明白，我们没有一个永恒不变、独立存在的身份或自我。但在达到这一理解的过程中，我们可以努力摆脱那些基于我们所爱的人、我们的好恶、我们的职业与成功等等的普通身份，转而形成一种不受时间、地点和今生限制的身份。这样，我们不会因为失去所爱之人而感到如此迷惘与无价值。失去所爱之人可以成为我们形成这种更健康身份的催化剂。

成为比丘尼后，Kisa Gotami意识到，将她的身份与孩子捆绑在一起，并期待孩子活到高寿是多么徒劳无益。

当她在火焰中冥想时，她观察到，只有一些火焰熊熊燃烧，其他的则会摇曳熄灭。

同样，有长寿也有短命，它们不断生灭——出生与死亡——周而复始。所以，我们不能假设我们所爱的人一定会长寿健康。

佛陀曾教导她，死亡会带走所有众生，但他们仍有欲望与渴望。我们被困于轮回之中——受苦、死亡、重生——因为我们对此世的事物和经历有所欲求。当我们摆脱世俗欲望和痴迷时，便能证得涅槃。

佛陀随后向她指出，与其在地球上忍受漫长的生命却无法体验涅槃，不如短暂地活一天而证得涅槃。他让她明白，活得长久并非目标；在通往涅槃的道路上，修行佛法、积累善业，这才是生命的价值所在。

我们能为自己逝去的亲人以及我们自己所做的最好的事，便是专注于当下，此刻此地，时刻保持正念，并将我们的功德回向给亲人和一切众生。

帕塔卡拉的绝望

帕塔卡拉是一位非常富有的商人的女儿，她极其美丽。当她大约十六岁时，她的父母给她安排了一间位于宫殿七楼的公寓居住。她的父母将她安置在那里，周围有守卫保护。父母为她安排了一门婚事，对方是一位与她们家社会经济地位相当的年轻男子，并已定下婚期。然而，尽管父母竭力避免她与其他男子产生感情，她还是爱上了她的侍从。

当定下的婚期临近时，帕塔卡拉对她的侍从说：“我的父母告诉我，他们打算将我嫁给某个家庭的年轻男子。现在你非常清楚，一旦我进入我丈夫的家门，你可以给我带礼物，也可以随时来看我，但你永远、永远无法进来。因此，如果你真的爱我，就别再耽搁片刻，想办法把我从这里带出去。”

他回答说：“好的，我的爱，我会这么做：明天一大早，我会去城门边，在一个特定的地方等你；你想方设法离开这里，到那里与我汇合。”

第二天，他去到约定的地点等待。波吒ācārā一大早便起床，穿上脏衣服，弄乱了头发，让自己看起来蓬头垢面，还在身上涂抹了红色的粉末。接着，为了避开守卫的注意，她手拿水罐，带着一群侍女，做出要去外面取水的样子。逃离王宫后，她来到约定的地点与情人相会。

他们一起走了一段路，来到一个村庄，找到一间小房子住下。她的随从，现在成了她的丈夫，在房子周围开垦田地，种植水稻和蔬菜，并在森林中捡拾柴火和树叶。波吒ācārā则从附近的溪流打水来满足家里的日常所需，并用杵臼去壳取米。她包揽了所有做饭和其他家务，因为再没有仆人替她干活了。

过了一段时间，她怀孕了。到了要分娩的时候，她对丈夫说：

“我在这里无人照应。但父母总是对孩子心怀柔软。因此，带我回他们身边吧，让我能在他们的房子里生下孩子。”

她的丈夫拒绝了她的请求，说道：“亲爱的妻子，你在说什么？如果你的父母见到我，他们会打我。我不能去。”

她一次又一次地恳求，但他始终不肯答应。

有一天，趁着丈夫去森林的时候，她告诉邻居，如果她的丈夫问起她的去向，就说她已经回父母家了。然后，她动身朝父母的宫殿走去。她的丈夫发现她离开后，邻居告诉了他她的去向，他便出去寻找她。当他看到她时，赶紧追上她，恳求她回来。但她拒绝了，他也无法说服她。

他们一起走了一段路后，她感到分娩的疼痛降临，躺在地上翻滚着，痛苦不堪。当儿子出生后，她对丈夫说：“我回家的目的已经达成了。”于是，这对夫妻带着他们的婴儿回到了自己的家。

当他们的儿子还是个蹒跚学步的孩子时，波吒ācārā再次怀孕了。当她感到接近分娩时，她又一次请求丈夫带她回父母的家中分娩，而他给出了和以前相同的回答。于是，她抱着大儿子，开始朝父母的宫殿走去。像之前一样，她的丈夫追上她，请求她回去，但她再次拒绝了。他们继续走着，突然一场巨大的暴风雨降临。这样的暴风雨本不该在这个季节出现。天空满是闪电与雷鸣，大雨倾盆不止。波吒ācārā感到分娩的疼痛，她请求丈夫找到一个避雨的地方，让她生下孩子。她的丈夫正好带着一把斧头，便开始寻找材料为她搭建庇护所。看到蚁丘上长着一些灌木，他挥斧砍伐。突然，一条毒蛇从蚁丘中窜出，咬了他一口。他感到身体像被火烧一样疼痛，随即倒在地上，当场死去。

波吒ācārā忍受着剧烈的疼痛，等待着丈夫归来，却始终看不到他的身影。最终，她生下了第二个儿子。新生婴儿以及蹒跚学步的大儿子无法忍受寒风冷雨，全都在大声哭叫。波吒ācārā紧紧抱着他们，双手和膝盖紧贴地面，蜷缩着。她一整夜都保持着这个姿势，和她的两个孩子一起。她的全身看起来毫无血色，像是一片枯萎的树叶。

当太阳开始升起时，她抱起新生儿子，将大儿子的一只小手握在自己的一根手指上，说道：

“来吧，亲爱的孩子，你父亲已经离开了我们。”

她开始沿着最后一次见到丈夫的那条路走去。当她来到蚁丘时，看到她的丈夫躺在蚁丘顶部，已经死去。

“都是因为我，我的丈夫死在了路上。”她哀嚎着，悲痛中，她带着两个孩子继续前行。

她来到一条小溪边，平常这条溪水很容易涉水而过。但由于前夜的暴雨，溪水比平时深了许多，有些地方甚至深及腰部。她太过虚弱，无法同时带着两个孩子过河，于是她将大儿子留在溪边，抱着新生儿过河。她在岸边铺了一些柔软的树叶，把婴儿放在上面。她知道她必须离开他去带回另一个孩子。离开这个小小的生命对她来说非常艰难。当她开始渡河回去时，一次又一次地回头看他。她刚刚走到溪流中间，一只巨大的鹰看到了孩子，误以为那是一块肉，便从空中俯冲下来，直扑向婴儿。帕提卡拉大声举起双手，尖叫着：“走开！走开！”但鹰用爪子抓住婴儿，带着他飞上了天空。

还等在溪边的幼儿看到母亲停在溪流中间，举起双手，大声尖叫。他没有听清她说了什么，心想：“她在叫我。”他向她跑去，却跌进了水里。溪流的急流一下子就把他卷走了！母亲拼命地以最快的速度向他冲去，但没能及时救到他。

她绝望地哀嚎：“一个儿子被鹰抓走，另一个被水流卷走；我的丈夫死在路旁！”这个念头在她脑海中一遍又一遍地重复，她哭喊着，只能走回父母家。

在路上，她遇到了一个从舍卫城来的人，那是她父母居住的城市。她问那人是否认识她长大的那条街上住着的富商之家。那人回答说，

“是的，好心的妇人，我认识他们。但是请你不要再问关于这个家庭的事了。你可以问我知道的其他家庭。”

帕达阿卡拉·曰：‘先生，我没有任何理由问其他的家庭。我只想询问这个家庭的情况。’

那人回答：“你让我无法回避告诉你真相。你注意到了昨晚整夜都在下雨吗？”

她回答说：“是的，先生。实际上，昨晚整夜雨只落在我的身上。为什么雨只落在我身上，我稍后会告诉你。现在请告诉我这位富商的家发生了什么，之后我不会再问你任何问题。”

那人说：“昨晚那场暴风雨掀翻了他们的房子，房子压在了那位富商和他的妻儿身上，三人都去世了。他们的邻居和亲戚如今正在火化他们的遗体。你看，现在还能看到烟雾。”

听完，她瞬间精神崩溃了。她的衣服从身上脱落，但她毫无察觉，甚至不知道自己赤身裸体。她赤裸着身体四处游荡，痛哭哀嚎，

“我的两个儿子都死了，我的丈夫倒在了路边；我的父母和兄弟正在被火化！”她被绝望彻底淹没，脑子里再也装不下其他事情。

看到的人都避之不及，大声喊叫着试图赶走她。有些人朝她扔垃圾，有些人把尘土洒在她头上，还有些人用土块砸她。

此时，佛陀正住在祇园精舍。当他在弟子们中间讲授法时，看到远处走来了帕达阿卡拉。他认出她曾是无数轮回中修习六波罗蜜（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）的人，也是一位发下诚挚心愿并实现了它的人。在她遥远的过去世，即前世佛帕度穆塔拉的时代，她曾见过帕度穆塔拉佛对一位精通《戒律》的长老尼表示赞赏和认可。帕度穆塔拉佛似乎对她极为推崇。因此，帕达阿卡拉在那个前世中决心并发下诚挚的愿心：‘愿我也能从像您这样的佛那里获得戒律知识的殊胜地位。’”

今日压抑了悲痛。

“在未来名为乔达摩的佛陀时代，这名女子将名为波吒城妇女迦罗并在通晓戒律的比丘尼中脱颖而出。”

因此，当乔达摩佛看到波吒城妇女迦罗从远处走来时，他说：“除了我之外，无人能成为她的庇护。”

他让她走近寺院。他的弟子们一看到她，便大喊道：“别让那个疯女人过来！”

但佛陀说：“不要阻止她。”

当她走近时，佛陀对她说：“姊妹，恢复你的正念！”

瞬间，借着佛陀的力量，她恢复了意识与心智的控制。她注意到身上的衣物已经掉落，感到羞愧，便突然蹲在地上。

一个男子将自己的斗篷抛给她。她穿上斗篷，走向佛陀，向他鞠躬并说道：

“尊者，请成为我的庇护，我的依靠。我的一个儿子被鹰叼走，另一个被水流卷走，我的丈夫倒在路边死去；我父亲的房屋被风摧毁，我的父母和唯一的兄弟也在此丧生，他们的遗体正在火化。”

佛陀听她说完后，回答道：“波吒城妇女迦罗不要害怕。你已来到能够保护与引导你的人身边，他能成为你的庇护，你的归宿。你所说的话都是真实的。你的一个儿子被鹰抓走，另一个被水冲走；你的丈夫死在路边；你父亲的家被风摧毁，而你母亲、父亲和兄弟都在其中丧生。但就像今天一样，在这无尽的轮回中，你也曾经为失去儿子和其他至亲而哭泣，而所有那些泪水早已汇聚成汪洋。”

随后，他宣说了以下的偈颂：

四大洋的水量虽多，
却也及不上人类所流的泪水，
因悲伤染身，因痛苦而心乱。
女子啊，为何你依然无动于衷？

就这样，佛陀讲述了无尽的轮回，我们曾在无量劫中流转，没有可知的起点。随着他的讲述，她身体的悲痛逐渐减轻。察觉到她的悲痛减轻后，他继续教导如下：

“跋提迦罗ācārā，对于那些迈向解脱之道的人，儿子和其他亲人始终无法成为庇护或依靠。更何况在现世中，你又如何能指望他们呢！智者应当净化自己的行为，以此开辟通往涅槃的道路。”

他说了以下的偈颂：

儿子无法成为庇护，
父亲或亲人也无法，
当死神降临之时，
亲友难以提供庇护。

明白了这一事实，
智者应严持戒律，
迅速开辟

通向涅槃的道路。

《法句经》第288-289颂。

听闻此开示后，跋提迦罗ācārā明白了轮回的不确定性和徒劳，她停留于重复的生死循环中。她证悟了初果，即入流果，并净化了她的心灵。许多其他听闻此开示的人也证悟了不同程度的觉悟。跋提迦罗ācārā向佛陀请求出家为尼。佛陀将她派往比丘尼处，指示她受戒。她随后成为一名比丘尼。

有一天，她正在洗脚，将壶中的水倒在脚上。当她第一次倒水时，水只流了一小段距离便消失了。当她第二次倒水时，水流得更远了一些。当她第三次倒水时，水流得更加远。她看着这三次倒水的流动与消失，清晰地感知到了众生生命的三个阶段。

佛陀在寺院中通过神通看到了她，散发出光芒，仿佛站在她面前与她面对面。他对她确认道：“钵督罗，你现在走上了正确的道路，你现在对生命的组成要素（五蕴）有了真正的觉知。与其百年不见五蕴的生灭及其无常、苦、无我，不如即便一日或一念之间见到它们的生灭。”

在他教导结束时，钵督罗成为了阿罗汉。后来，佛陀将钵督罗置于最为精通律藏的比丘尼之首的地位，实现了她前世的心愿。

法义探讨——抑郁与绝望：

钵督罗的整个世界崩塌了；她无人依靠，也无人提供基本的生活需求。

她的故事对于我们因经历、观察到或听闻某些事件而陷入抑郁或绝望的处境，具有启发意义。

我们可能会像钵督罗那样，反复思考那件事，脑海中不停地重播着负面的想法，困在对那情景的执着中。这是抑郁症的典型症状。

她只有在佛陀的干预下才摆脱了这种状态。

我们没有活着的佛陀来帮助我们摆脱绝望，那么我们能做些什么来帮助自己摆脱它，减轻痛苦，不被它淹没呢？

佛陀的教导——佛法——正如修行有成的佛法修行者（包括僧人和尼姑）——僧伽——所解释的那样，可以引导和治疗我们，并减轻我们的痛苦。

这个故事中佛陀的教导以及其他佛法的教导和实践，可以在我们经历令人不安的事件时应用，以缓冲痛苦并帮助我们更好地应对。如果我们现在就开始实践，那么在危机时就更容易记住和实践它们。

其中一个实践是培养正念和/或冥想。

这些技巧让我们更接近最好的自己，接近内心的平静与智慧，接近觉醒的纯净心，接近未来的觉悟自我，接近未来的阿罗汉自我，接近佛性——无论你更喜欢哪个术语。它们不仅在练习时让我们暂时从精神痛苦中解脱，而且在之后，也会为我们提供一些持续的防护，抵御最严重的痛苦。

如果你还没有开始练习正念或冥想，或者你感到压力太大无法进行常规的练习，那么走出户外，找到一个自然界中的小生命，比如一朵花，一片叶子，一株植物，一棵树，一只昆虫，或一只小动物。仔细观察它的外观，注意它的颜色、纹理、对称性和其他特征。享受它简单的美。思考它是如何生存的，它的力量，它的脆弱，它在不同季节的生活，以及它与环境的相互依存关系。这个练习可以创造一种平静、愉悦的思维过程和孩童般的惊奇感。注意到任何悲伤或不愉快的想法，然后将你的思维带回关于这个事物的中性或积极的想法上。

尝试不同的正念方法，如行走冥想、正念瑜伽和渐进式肌肉放松，看看哪种方法最适合你。

另一个实践是培养平等心，这意味着中庸，或从极端的执着、欲望、厌恶、愤怒或仇恨中解脱。但它不是冷漠或快感缺失。平等心减少了神经质，增强了情绪稳定性，平抚了我们内心的波动。

我们如何培养平等心？有很多方法。

首先，我们可以尝试看到更大的图景。

佛陀教导波吒ācārā 关于轮回的苦，以帮助她正确看待自己的绝望。他指出，我们曾在无数过去世中反复经历巨大的痛苦，所有人都是如此。这是轮回的本质，也是生与死的循环。

他所教导的“四圣谛”中的第一谛便是：生命——所有的生命——都充满了苦，这包括不适、失望、不满、挫败、恐惧、焦虑、压力等等。

我们如此努力地追求成功和舒适的生活，然而却会经历毁灭性的损失、失望、危机、虐待或悲剧，或者是某种可怕的事情发生。

我们将其视为灾难、浩劫或失败；也许我们会觉得这太不公平，或者将自己视为无辜的受害者。痛苦的情绪随之而生。

这些观点和感受是基于我们的世界观，以及由家庭和社会规范塑造的思维模式。

但是，佛陀引导我们以更广阔的视角看待事物。

他教导我们，我们所经历的可怕事件是我们过去（包括过去世）负面业力（行为）的结果。这还包括我们集体的业力，即作为群体或文化所造成的有害行为。我们的负面业力只能通过经历其令人不适的果报来治愈和化解。

所以，有时候，前行的道路必须穿越黑暗。

我们可以将可怕的经历重新定义为过去业力的必然结果，而如今我们已经成功地完成了这个业报，因此一切都结束了，成为过去。我们可以庆祝自己已经走出了黑暗的深渊。

在适当的情况下，我们可以寻求正义，追究那些造成伤害的人，例如举报不当行为、参与社会运动以及采取法律行动。但在我们努力治愈和恢复的过程中，要避免怀恨在心，因为仇恨会进一步伤害我们，并延续仇恨与暴力的循环。

其次，我们可以尝试变得更加灵活，更乐于接受变化。

我们通常期望一切顺利，按计划进行。否则，我们会非常焦虑，担心事情可能会出问题的各种可能性。但当我们的期望过于强烈，甚至不考虑其他可能性时，事情一旦不按预期发展，我们就会非常沮丧。

相反，我们应该尝试放松期望，保持开放的心态，意识到一切总是在变化中，这样我们才能清晰思考，灵活应对，并准备好适应不同的情况。我们可以通过想着“任何事情都可能在任何时候发生在任何人身上，不论好坏”，来提醒自己放松期望。

当事情确实出现了问题，无论情况看起来多么黯淡，再次记住，一切总是在变化的。佛陀教导我们，通过我们的善行，我们为自己和世界的未来创造了善的因和缘，所以我们并不是无助或无望的。

当我们沉溺于比较悲剧前后的生活时，我们延长了痛苦。

当你早晨醒来，想象自己重新降生到这个充满问题的世界，就像出生在战乱地区一样。接受它，甚至拥抱它，把它视为一个新的挑战，一次意外的冒险，你的新常态。准备好应对你当天能够处理的任务和挑战，并为自己有力量去做而感到自豪！

并且，注意并充分享受每一件小小的好事，对它们心怀感激。

我们不必过一种灰暗的生活；我们调整自己的期望和态度，以便更有效地从当前的处境中逐步构建更美好的未来，而不是被对已不存在的过去的执着所拖垮。

第三，我们可以“拥有”我们的逆境经历，而不是感到自己是个受害者。

想象一下，假设在你出生之前，你选择了在这一生中经历这场可怕的遭遇，因为它会通过消解你过去的许多恶业而让你受益，你知道你足够强大来承担这个挑战，你会有佛法的支持，而且你知道这只是一个暂时的角色，就像一位伟大的演员在电影中扮演一个非常困难和戏剧性的角色，他知道他会从中获得丰厚的报酬。

如果你像一位剧作家一样，提前规划了你的一生，包括它的问题和悲剧，就像现在这样呢？如果你只是自己剧本中的一位演员呢？

这并不是天方夜谭，因为当我们年老时，回顾生活中的灾难、危机和逆境，我们会看到自己是如何从中学习、培养良好品质，并变得更加智慧的。通过对自身经历的反思，我们能更好地与他人产生共鸣、警示他人并以自身经验教导他人。因此，许多人实际上并不后悔自己的经历。

事实上，科学证实，挑战和困难正是培养我们应对、调整和学习能力的关键因素。它们实际上增加了我们大脑中的神经可塑性。此外，科学还证明，我们通过克服障碍获得满足感。

第四，恶劣的处境能像帕蒂卡拉那样，将我们带到人生中的一个奇妙转折点——一种强大的动力，激励我们修行佛法，也就是结束痛苦的道路。ācārā一样，带给我们人生的转折点——强烈的动力，促使我们修行佛法，得以止息痛苦。

我们可能需要一种极其强烈的推动力，将我们从平庸的道路上推开，让我们亲眼看到、亲身感受到那条路是如何导致极端的痛苦，从而走上通往觉悟的路径。

佛陀通过问帕蒂卡拉为什么在经历了如此多的悲伤和痛苦之后，她仍然保持不在意（无知、迷失于愚昧），从而激发了她修行的动力。他鼓励她（以及我们）明确通往涅槃的道路。与其被绝望压倒，或以愤怒、否认、攻击性、鲁莽等方式试图抵抗它，我们可以将绝望作为积极改变的催化剂——是跳板，让我们更深入地修行佛法。ācārā和其他许多人一样

，在经历了绝望后，将修行佛法作为解脱的途径，并最终获得觉悟。不仅帕蒂卡拉，许多人都是在绝望的驱使下，转向佛法寻求解脱，从而觉悟。不光是帕蒂卡拉，许多人也曾以绝望为动力，转向佛法，最终获得觉悟。ācārā如此一来，她们最终才得以觉悟。有许多人也是在经历了绝望后，转向佛法，最终觉悟。

佛陀指出，依赖家庭这种普通的庇护根本无法抵挡生活的摧残和苦难。人生的寻常目标——事业、家庭、财富、名声、受欢迎程度及其他世俗成就——都会遭受损失、变化、失望、甚至消逝，永远无法给予我们完全的满足。

通过绝望，我们可以找到人生的最高目标——选择追随佛法的道路——它带给我们深度的满足与智慧，并最终实现觉悟这一终极圆满。

我们所培养的每一种美德，所做的每一件善行，所获得的每一分智慧，都会增加我们的福德与智慧，这些永远不会丢失，并最终导向觉悟。

培养平静的另一种方式是思维佛陀的教导：我们所感知到的一切世间事物——一切现象——都是由五种心理成分，即五蕴，在我们的心中生起：色、受、想、行、识。也就是说，我们的五识和/或心被激活并意识到一个色（或对象）；我们感受到它是愉悦的、不愉悦的或中性的；我们感知或识别这个色（或对象）是什么；我们的心可能会对其做出反应、回应、思考或引发身体行动。随着时间的推移，当我们越来越意识到我们在世间的所有经历都是由这五种成分构成的——我们的生活就是这五种成分不断作用的过程，一个功能的流转，心的持续投射——那么我们会培养出平静的心。我们会更深刻地洞察到世间一切存在的无常、苦和无我（anicca、dukkha和anatta）。也就是说，没有什么是永恒的，没有什么是永远满足我们的，没有什么是具有不变、永久独立身份或本质的。

或者，我们可以思维缘起——无数因缘条件造就了我们周围的物体、行动、环境和事件。当波佳河罗将水倒在脚上时，看到一溪水流较短，另一溪水流较长，她清楚地感知到了众生命的三个阶段。也许她想到，正如自然因缘决定短、中、长溪水一样，自然因缘也决定了生命的早逝、中年或老死。ācārā
将一切视为因缘和合的结果，可以减少责备、假设不公或感觉受到诅咒的习惯，这些都会加剧我们的愤怒。

故事中没有详细描述波佳河罗将水倒在脚上时的洞察。佛陀确认她对生命成分有了真实的认知，他提到了事物成分的无常、苦和无我，并且他以非物质的形象向她显现，她随后成为了阿罗汉，因此她的洞察一定是深刻的。ācār 也许当她观察水时，她领悟到了终极实

相，即非二元性，我们所体验到的一切不过是心灵中的显现，或说是幻觉。我们可以从记住万物都是由原子组成，而这些原子大部分是空的开始理解这一点。我们通过心灵将眼睛感知到光线的模式解释为我们熟悉的物体，从而理解周围的世界。也许她领悟到，正如一团水显现为分离的水流，水是一，而水流是多；同样，空性（shunyata）是一，而显现是多。空性的洞察——终极实相，非二元性——不仅能带来平静，还能带来一种极乐的感觉。

另一种我们可以修习的法教是慈悲。

慈悲意味着我们理解他人的痛苦，并希望减轻他们的痛苦。

只有当我们自己经历过类似的痛苦时，才能真正对他人产生慈悲心。

当我们感到不安或焦躁时，或者在经历了创伤性事件后，我们自己的需求和欲望未得到满足时，可能难以对他人产生慈悲心。

所以，我们可以从对自己的身体产生慈悲心开始。

当我们经历抑郁或绝望时，我们的身体承受着压力和痛苦，但我们可能会忽视它。帕大契女（Patācārā）在抑郁时也忽视了她的身体。无论你对你的身体有何感受，试着对它产生慈悲心，就像对你的孩子或宠物那样。通过营养的食物、水分、休息、新鲜空气、运动等方式特别照顾它。

在经历了这样的事件后，我们可能会被关于自己的想法所占据——怀疑、恐惧、后悔等等。

也许由于我们的经历，我们对某些人失去了信任或尊重，我们的思绪也停留在他们身上。

我们可能会在痛苦中感到非常孤独，甚至觉得自己被遗弃了。

在这些情况下，将注意力转向那些和我们同样在受苦的人或动物，尤其那些经历过类似伤害或创伤的存在，会对我们有所帮助。

你可以观看一些视频，比如在YouTube上，或者阅读关于那些正在经历极端困境、苦难或悲剧的人的故事。尽管这或许看起来令人沮丧，但它能减少你的自我沉浸和痛苦的想法，并帮助你培养同情心。它可能会激励你，并为你提供如何克服困难的思路。

或者，我们可以关注那些也容易遭受我们曾经历的可怕遭遇的人。

当我们与那些处于困境或脆弱中的人建立起联系时，我们感受到的痛苦便不再是个人孤立的存在，而是一种集体的体验。我们向他们的痛苦或脆弱敞开心扉，并感到对他们的同情。

我们可能会对那些造成伤害的人，或者对那个令人不安事件负有责任的人感到厌恶或怨恨。这些都是带来压力和痛苦的想法。

我们可以通过对这些人心怀以下这种彻底的同情来减轻压力：试着将他们视为无知或精神混乱的人，因为他们深受负面情绪（如仇恨、贪婪、嫉妒、报复、自恋、攻击性）的折磨，甚至可能受到邪恶力量的影响。我们并不知道他们这些痛苦的背后原因和条件。

即使他们没有表现出来，这些情绪也让他们痛苦不堪，并会为他们积攒负面的业力，将来他们必将为此承受苦果。

看到他们也在受苦，我们便能将仇恨转化为同情。

我们还能做些什么来实践同情？如何减轻他人的痛苦？

你可以进行祈祷、诵经，发送心灵祝愿希望他人幸福，或者修习慈心禅。或者祝愿没有人像你一样受苦。

你可以祝愿那些伤害过你的人能找到佛法，获得和平与幸福，并永不伤害他人。

你可以对你通常忽视的人微笑并友好地打招呼。

你可以在对话中尝试更加仔细和富有同情心地倾听，并表达你的感激之情。

你可以尝试更加体贴他人，更多地理解他们的需求。

你可以在任何地方寻找帮助他人的机会。

所有这些方法都会积累功德，改善我们的业力，从而改变我们的未来。

如果我们并没有真正感受到善意，该怎么办？如果我们并不那么在乎怎么办？

我们越是按照上述方式去实践，就越会真正关心他人，并开始感到振奋和喜悦。

起初，我们或许需要“假装直到成功”，通过大声念诵祈福和祝愿来训练自己的心，同时专注于这些话语的含义。想象自己散发出光芒或正能量，想象他人因痛苦减轻而放松微笑。

随着时间的推移，我们会培养出真正的善意与慈悲。

如果我们怀疑自己的愿望是否能产生任何影响呢？

每一个慈悲的念头、善意的行为或言语，或为他人所做的祝福，看似微小且无足轻重，但这些善行会逐渐累积。随着我们积累更多的善业，它们就像水滴汇成溪流，经过日久天长的习惯培养，最终会形成浩瀚的江河，带给我们越来越多的益处。我们的善业融入众生的善业之海，这在改变世界方面具有极其强大的力量。

不仅如此，当我们积累善业时，我们会对自己感到满意，这与我们生命中的最高目标相契合。当我们拥有积极向上的态度时，仅凭我们的存在就能提升身边的人。

我们还可以通过行动实践慈悲，加入一个你感兴趣的事业倡导组织，或找到一个特别吸引你的志愿工作。

正如钵ā茶ārā出家为尼时一样，在这些新的活动中，我们可能会结识新朋友，找到一个新的“家庭”。

蛇的主人 (Sappadāsa)

一个出身于非常富有且备受尊敬的家族的年轻人，听到佛陀宣讲佛法，深为感动，于是决定出家成为佛陀的僧侣。因此，他受戒加入僧团。

在过了一段出家生活后，他感到非常不满足。作为一名僧人，他感到极度不快乐。他心想，

“世俗生活不适合像我这样有地位的年轻人。但即便是死去，也比继续做一名僧人要好。”

他知道，既然已经出家，便不能就这样回到家中。而他也无法随便找个工作养活自己，因为人人都知道他是高种姓家庭出身，不可能允许他去做劳工或其他低种姓的工作。因此，他整日思考着如何去结束自己的生命。

一天清晨，僧人们吃完早饭后前往寺院，看到了一条蛇。他们想要防止蛇咬伤人，但又不愿伤害它，因此一些僧人小心翼翼地捉住了蛇，把它放入罐子里。他们封上罐子，将蛇关在里面，然后带着它离开寺院，让它远离僧人自由生活。

那位不快乐的僧人吃完早饭后，看到一群僧人拿着罐子，便问道：“朋友，你们手里拿的是什么？”

他们回答道：“朋友，是一条蛇。”

他问道：“你们打算怎么处理它？”

他们回答：“把它扔掉。”

不快乐的僧人心里想：“这条蛇有毒，我可以让蛇咬了自杀。”

于是，他对其他僧人说：“让我来吧；我会把它扔掉。”

他从他们手中接过罐子，坐在一个地方，试图让蛇咬自己。但蛇拒绝咬他。他把手伸进罐子里，左右摇动，然后掰开蛇嘴，把手指伸进去。但蛇仍然不肯咬他。他自言自语道：“这不是一条毒蛇，只是条家蛇。”他把它扔掉，然后返回了寺院。

其他僧人问他：“朋友，你把蛇扔掉了么？”

他回答：“朋友们，那并不是一条毒蛇。它只是条家蛇。”

另一个僧人说：“朋友，那是一条毒蛇。它张开了巨大的头兜，冲着我们嘶叫，还给我们带来很多麻烦，你怎么说它只是条家蛇呢？”

不快乐的僧人回答：“朋友们，我曾试图让它咬我，甚至把我的手指放进它的嘴里，但它就是不肯咬。”

其他僧人听到他这么说，一时不知如何回应，便沉默了。

那位不快乐的僧人在寺院里担任剃发师。一天，他带着两三把剃刀来到寺院，将一把剃刀放在地上。随后，他用其他剃刀为僧人们剃发。当他从地上捡起那把剃刀时，心中冒出一个念头：“我要用这把剃刀割断自己的喉咙，结束生命。”

他走到一棵树下，将脖子靠在树枝上，将剃刀的刀刃抵在气管上。保持这个姿势，他回顾了自己从受戒为僧以来的行为。他发现自己的行为无瑕，如同无暇的皎洁明月，抑或璀璨的透明宝石。随着他审视自己的行为，一股喜悦之情流遍全身。他抑制住喜悦之情，深入观照。就在那一刻，他证悟为阿罗汉，具足神通智。他不再想死。他手持剃刀，走进寺院的围墙。

僧人们问他：“朋友，你去了哪里？”

他回答道：“朋友们，我出去时心想：‘我要用这把剃刀割断气管，结束生命。’”

其中一位僧人问道：“你是怎么逃过死亡的？”

那位曾经不快乐的僧人回答：“我不可能再自杀了。因为我对自己说：‘我要用这把剃刀割断气管。’然而，我非但没这么做，反而用智慧之刀斩断了烦恼。”

僧人们不相信他已经断除了烦恼——对享乐的贪欲、存在（保持个体性）的贪欲以及对真相的无知。他们心想：“这位僧人在撒谎，他说的是假话。”于是，他们去找佛陀，将此事禀报给他。

一位僧人问道：“尊敬的世尊，那条蛇为什么不咬他呢？”

佛陀回答道：“比丘们，很简单，那条蛇在前世是他的仆人，世间的第三次转世中，因此不敢咬自己的主人。”

从此以后，这位比丘被称为萨婆达āsa，意思是‘以蛇为仆’。

一位比丘进一步问道：“尊敬的世尊，这位比丘说他站在那儿，将剃刀抵在喉咙上时，成为了阿罗汉。如此短的时间内，真的有可能成为阿罗汉吗？”

佛陀回答说：“是的，比丘们，一位竭尽全力的比丘，在他抬起脚的瞬间、将脚放在地上的瞬间，甚至在他脚还未触地的瞬间，都有可能成为阿罗汉。因为一个竭尽全力的人活一瞬，胜过一个懒散的人活一百年。”

他诵出以下的偈颂：

虽活百年，
懒惰无勤，
不如一日，
精进不懈。

《法句经》第112偈

法义探讨——关于自杀的念头：

我们并不确定萨婆达āsa为什么作为比丘如此不快乐。基于某种原因，他觉得与其继续过比丘的生活，不如死去，然而他也不能放弃比丘的身份，回到家人身边或开始一份工作。他的自杀念头源于一种绝望的处境。

这个故事对涉及自杀或自杀念头的各种情境都具有启发意义。无论你是在思考活着没有意义、感到自己毫无价值，还是在积极考虑自杀、尝试过自杀或自残（如割伤自己的皮肤），或者你有被动的自杀念头（如不再有生活的动力、不想醒来、希望死于意外或鲁莽行为、希望自己从未出生，或者认为没有你大家会过得更好），佛陀的教诲都能提供帮助。这

些教诲也能帮助你去开导有这些想法的人。无论在任何情况下，如果你或你所关心的人产生了自杀的念头，立即寻求专业治疗师的帮助至关重要，或者至少告诉一个可以信任的人，即使这些念头最近已经有所缓解。在紧急情况下，请联系热线电话。这次讨论提供了一些方法，作为专业治疗的补充，用以应对自杀和自残的念头。

萨婆达āsa通过回忆自己成为比丘以来的完美操行，激发了一种喜悦之情，并因此治愈了自己的自杀念头。这并不是一种个人骄傲，因为那会阻碍洞察与觉悟。仅仅是带着谦卑和感恩之心，反思自己作为僧人的完美修行，就已经催生了积极的想法，驱散了自杀的念头。

佛陀在这个故事中的教诲表明，即使是极短时间内的佛法修行也十分珍贵，能够积累巨大功德，导向觉悟。

它让生命重新变得有意义——甚至远超越意义本身——成为一场伟大的冒险、实验，或通向终极幸福的旅程。

这种修行并非依赖于像那位僧人萨帕达阿萨那样拥有完美的行为或积累大量功德。无论之前犯下何种过错，都无足轻重。（你可以阅读连环杀手央掘摩罗的故事来获得这方面的鼓励。）

你完全可以在当下创造一个纯粹的佛法修行时刻。

要这样思考：不论之前有何负面行为，眼下你正进行着完美的修行。

然后通过这样思维来创造一个“功德时刻”：“此刻，我没有做出任何伤害自己或他人的事。此刻，我忆念佛、法、僧”，也就是三宝。

接下来，专注于佛、法、僧，或其中某一个，保持片刻。

忆念佛陀时，可以凝视你喜欢的佛画或佛像，或是你心中的佛陀形象。闭上眼睛，让佛陀的形象映入心间。设想他慈爱地注视着你，那种爱远超你以往的所有体验。他完全宽恕你，理解你。他的加持永远与你同在，护佑并指引着你。

专注于法时，要意识到通过佛陀的教导，你已拥有摆脱痛苦的途径。佛陀为我们留下了众多的教法和修习方法，记录在原始佛教、大乘佛教和金刚乘的经典中，它们如同针对众生种种不同心病的永恒药方，能治愈我们的心灵，带我们脱离痛苦，走向平和与幸福。

通过观想专注于僧伽：现在仍然有伟大的僧人和修行者，他们已经达到了某种程度的觉悟，还有数百万其他人正在发展慈悲心和其他善德，走在觉悟的道路上。将他们想象成地球上遍布的数百万个极其明亮的光点，在这堕落时代的黑暗中闪耀。想象你自己也是这些光点中的一员。

你也可以练习“正念时刻”，闭上眼睛，不断保持全部感官意识在呼吸上、周围的环境声音上，或是行走（即行走禅修）、进食或啜饮饮品的动作上。这种做法能锐化并训练你的心念，使你最终能够进入极其愉悦的高级冥想状态。每当你花几秒钟练习正念，你就在积累功德。

我们可以一次又一次地进行这些“功德时刻”和“正念时刻”，像在储蓄账户里积累金钱一样，积累越来越多的功德。这些功德不会消失，而是会在多生生世世中累积，带给我们好运和幸福，并进一步引导我们走向觉悟。

这些是即时技巧，用于避免消极或自杀的念头，并建立我们的好运储备。但我们还需要更好地理解这些念头，以便找到将它们从破坏性转向建设性的方法。

当我们渴望死亡时，我们究竟想达成什么？

我们期待如果毁灭了身体，大脑会死亡，心中的痛苦也会随之消失。

但我们怎么知道这是真的呢？

如果我们毁灭了身体，我们并没有毁灭痛苦。佛陀教导我们，死亡后（除非我们已经证得涅槃）会在六道轮回中的某一道重生：为人、为动物、为鬼、为天界的天神、为阿修罗界的嫉妒神，或堕入地狱世界。无论我们重生在哪个境界，都会经历某种程度的苦难。即使是天界的天神也必须重生，再次经历人间的苦难。在下一世，我们也不能保证能接触到佛法，或拥有健康的身体或环境。此外，重生时，我们的心识并非一张白纸。某些能量会从一生传递到下一世，包括我们的业力和强烈的心理习惯。无论我们之前的恶习和消极业力是什么，都会继续带到下一世，成为更多痛苦的根源。为了逃离痛苦和苦难，当我们在人身时，我们需要治愈自己，积累功德，培养善德，并克服阻碍我们觉悟之道的习惯。我们现在拥有难得的人生，而且能够接触到佛法来修行。即使处境非常艰难，我们也在今生“消减”了更多的负面业力，推动我们在幸福的道路上向前迈进。

正如佛陀当年离开家庭，在森林中修习六年，他所追寻的正是如何终结痛苦。他想要为所有人找到解脱的方法，最终他找到了——那就是涅槃的证悟。

我们渴望死亡，背后其实是对真正终结痛苦的深切渴望，也就是对涅槃的向往。

因此，我们可以将自杀的念头重新理解为对涅槃的渴求。

每当你感到有结束生命的愿望时，立刻将其转化为对涅槃的祈愿。记住，你已在通往涅槃的道路上——你所要做的，只是再迈出一步，离它更近一些。

这一步，可以是简单地做一个积累功德的瞬间，或是练习一次正念时刻。

然而，我们都希望找到捷径。通往涅槃的道路看似漫无止境，需要多世的修行才能抵达，这让我们感到疲惫与绝望，甚至不愿再努力。

我们需要鼓励——我们渴望此刻就能感受到幸福。那么，我们该如何做到呢？

我们习惯于通过世俗的方式来追寻幸福——例如事业成功、社交生活、家庭生活、获得新的事物、娱乐、别人的赞美和关注等。

当我们试图通过这些方式让自己快乐时，却发现它们都是短暂的、转瞬即逝或不足以填补内心的空虚。有时我们成功，有时我们失败；有时一切顺利，有时一切糟糕透顶；有时我们兴高采烈，有时我们彻底崩溃。快乐中总是掺杂着某种程度的不满，包括知道这种喜悦最终会终结。

此外，许多人没有一段令人满足的浪漫关系，或者感到不被爱、被抛弃、被虐待、被忽视或孤独，甚至怀疑自己是否能找到真爱。

我们需要一种真正通往幸福的方式，它不依赖于他人对我们的情感，也不依赖于世俗追寻幸福的方式中的起起落落、得与失、激动与恐惧，因为在任何时候，外部事物都可能摧毁我们的幸福，夺走我们生存的意志。

为什么这些追求幸福的方式如此令人失落且充满灾难？

它们涉及对“我”、“我的”过分关注：“这是我应得的”，“我的孩子应该……”、“我想要……”、“他不关心我”、“她离开了我”。

当事情出错时，我们自然想知道是谁的责任，我们哪里做错了，下次可以怎样做得更好，如何获得更好的结果。

但在过度关注自我时，我们会找到愤怒的理由，或是觉得自己有所欠缺，从而在精神上感到痛苦。

当我们沉浸于自我时——受到伤害、认为自身失败、感到无价值、绝望或过度自我批判——我们可能会觉得人生毫无意义。

我们需要把注意力从自己身上移开。

我们可以尝试一些正念运动，如瑜伽、太极、气功，或是在大自然中散步，这些都被研究证明能够缓解焦虑和抑郁的症状。

当我们培育某物并观察它生长时，这象征着我们自身的培育和成长。你可以尝试在花盆中种植几株蔬菜或香草，或是开始一个花园。

可以寻找新的健康食谱进行尝试，或是尝试新的艺术和手工艺活动，以此来转移注意力，并感受到成就感。

爱是最大、最满足的幸福的源泉，它能让我们摆脱对自我的过度关注。我们可以学会体验爱，而不需要过分依赖他人——不依附，不期待任何回报。

也就是说，我们要培养普遍的慈爱。同时，这也能够积累我们的福德。

我们可以从对动物实践慈爱开始。对许多人来说，爱动物——这些纯真的生灵——比爱人更容易。

当我们喂养野鸟、观察野生动物、将家中的昆虫放回户外、救助遇难的生物，或是和我们心爱的宠物玩耍时，我们会以一种无条件的爱与无私的期望，专注于其他生命。

我们可以学会以同样的方式去爱人，以超然的态度，不期待任何回报。我们可以通过以下几种方式实现这一点：

1. 对陌生人产生善念与祝福。

例如，看到有人看起来压力大、不快乐或处于不幸的境况中时，心中祝愿他们的问题能够得到解决，并拥有幸福与安宁。

在适当时机问候或感谢他人时，要发自内心地表达感激之情，同时在心中祝愿他们一切安好。

对他人的成就或创作表示赞赏。

在网络上发表友善、感激的评论。

2. 无论走到哪里，都要留意自己如何能在小事上提供帮助。

即使在琐事上多为他人着想，也是一种传播善意的行为。

留意周围环境，你会发现无数善行的机会。

例如，在寺庙里，你可以主动参与清洁、整理、修理或建造工作；在厨房帮忙做饭、服务；提供技术、电脑、园艺或景观方面的帮助；或是为活动拍摄照片和视频。

3. 修习慈心禅。

找到自己喜欢的慈心禅修方法，并定期练习。

当感到抑郁时，祈愿他人不要像你一样感受苦痛。

通过呼吸冥想观想：吸气时融入佛陀的祝福，呼气时向世界传递爱与幸福。

4. 当你感到准备好时，向熟识的人表达善意。

例如，探望一位年长或孤寂的亲戚、邻居或朋友。

也许可以给久未联系的人发一封友善的邮件或短信。

当自己的需求未被满足时，帮助他人可能会变得困难。重要的是照顾好自己。不要让他人滥用你的善意，保持健康的界限，如果感到不妥，就拒绝提供帮助。不要陷入“取悦他人”的模式。

当对方没有回应你、不欣赏你或反应消极时，帮助或联系他人可能会尤其困难。试着不要太过在意；考虑到对方的不接纳或冷漠是因为他们自身的问题和痛苦。

并且要意识到，这些是你实践和发展超脱、勇气、坚韧以及无条件的慈爱与慈悲的良机。

对自己要有耐心；培养这些品质需要时间，尤其是在你心中充满了黑暗和抑郁的念头时。

经过一段时间，我们会发现，追求自己的幸福并不能带来真正的幸福，而他人的幸福则可以。

除了慈爱的表达之外，你的一举一动也可能会成为他人的榜样、支持或灵感，也许你并不知道他们有多感激。

例如，体贴、善良、礼貌和谦逊；或倾听和理解他人。

如果你喜欢用幽默表达，甚至做些好玩的事情，你能让他人的心情变得更好。

如果你有创造力，比如在音乐或艺术方面，你能丰富或激励他人，甚至帮助他们感受和处理情感。如果你从事体育活动，你可能会激励他人也参与其中。

在你最黑暗的时刻，你会在他人心中唤起深深的同情，而许多人你可能从未见过。

那些经历过类似困难的人，在知道你的痛苦后，不会觉得那么孤单。

将你自己视为生命之网的一部分，与他人相连，并以你无法想象的方式在他们和你自己心中产生爱。这是实践佛陀“缘起法”教义的一种方式。通过做你自己，你就在帮助他人、改善世界并积累功德。

对自己宽容些。为了支持你的心理健康，避免让自己过度投入，承担太多责任和义务，却没有足够的时间放松。

在睡觉前总要想：“今天我做了些好事。”并想想你所做的好事，不必纠结于未完成的事情。

自杀的念头和行为既不是耻辱的来源，也不是骄傲、炫耀或勇气的表现。相反，它们是你人生旅程的一部分，在你战胜它们后可以变得有意义。通过你的经历，你会更好地理解并对那些正在经历极端困境的人产生更深厚的同情。你从经历中获得的智慧可以用来指导和建议他人。因此，当你在未来回首那些黑暗时光时，会发现它们不仅烧尽了你的负面业力，同时也丰富了你的生命。

即使在你经历自杀意念时，你也能将其转化为积极动力。如上所述，自杀的念头可以被升华对苦难终结及涅槃的渴望。另一种重新解读这些想法的方式是理解它们是对迷惑自我的消逝、纯净智慧生起的渴望。换言之，这些想法可以被融入佛教中关于“无我”的哲理。

在佛教哲学中，我们的痛苦实际上源于心执著于一个“自我”——一个分离的个体身份，即“我”、“我的”或“小我”的概念。认识到这一点并不容易。我们常常有种强烈的感觉，认为痛苦来自外部的事件——我们是无辜的；世界出了问题。但我们会觉得，“我感到痛苦”，“这件可怕的事发生在我身上”，“属于我的东西失去了”。外部的经历是由我们的自我体验的。那是我们个人的经历——与外界互动时内心的反应——给了我们痛苦。一个觉悟者即使面对同样的外部环境，也不会经历精神上的煎熬。

从另一个角度来看，我们的痛苦源自与自身深层智慧和洞察力连接的缺失，这一智慧会在修行佛法的过程中逐步显现。

我们可以意识到，不仅是身体的细胞，我们的自我也处于不断的变化中，就像一条奔流的河流在任何一个时间点都不完全相同。随着我们学习、体验、发展，并对外界作出反应和回应，我们不断改变。心智是思想的溪流，将我们锚定于身体及其环境中，当我们在冥想中终止这种概念化的思流时，我们将失去对个体自我的感知，体验到非二元的境界。在觉悟中，我们了解到，个体自我只是一个幻相，一个在轮回不同领域中导航的建构。因此，正是这种对我执的幻相，这种认为我们是永恒、分离、个体自我的错误认知，我们真正希望消灭。

然而，当你尚在人间时，你的生命对自身及其他众生无比珍贵。如上所述，即使在你不知道的情况下，你也在以无数方式帮助他人。我们都是相互依存的。真正理解苦难并希望获

得真正幸福和涅槃的人越多，我们就能越有效地帮助彼此实现这一目标。每天，全球有数百万人向包括你在内的所有众生发送慈爱 and 美好祝愿，祈祷你迅速获得涅槃。

富伽之子

在佛陀时代，一对非常富有的夫妇住在一所价值八亿金币的豪宅中，他们有一个儿子，后来被称为富裕婆罗门。夫妇想：“我们家有庞大的财富储存，我们的儿子只需按照自己的喜好享受生活，无需做任何事情。”于是，他们请老师教导儿子唱歌和演奏乐器，这是他唯一接受的教育；他并没有接受其他教育。

同样，在同一个城市中，另一户价值八亿金币的家中，一对夫妇有一个女儿。她的父母也产生了同样的想法，他们聘请老师只教导她唱歌和跳舞。

当这两个家庭的子女成年后，他们按照习俗举行了婚礼。不久之后，他们的父母去世了，富裕婆罗门和他的妻子住在一起，拥有了一所价值十六亿金币的豪宅。

富裕婆罗门每天三次前往皇宫协助国王。有一天，城里的一群无赖心想：“如果这个富人的儿子喝醉了，对我们来说会是件好事。让我们教他如何喝醉。”于是，他们找来一些烈性酒，并把它和食物一起藏在衣服里。然后，他们坐在一个方便的地方，注视着富裕婆罗门前往皇宫的路径。当他们看到他接近时，便开始喝酒。他们说：

“祝你长命百岁，大富翁的儿子！有了你的帮助，我们就能尽情吃喝！”

听到他们的话，富裕婆罗门问他的助手：“这些人在喝什么？”

助手告诉他那是一种饮料，富裕婆罗门问：“它味道好吗？”

助手说：“主人，在这个世界上，没有什么饮料能比得上这个。”

“既然如此，”富裕婆罗门说，“我也必须来点。”

于是他告诉助手给他带来一点那些人正在喝的饮料。他喝了之后，又让助手再拿一些。他喝完后又要求更多。

过了一段时间，那些无赖发现大财主养成了酗酒的习惯。他们纷纷聚集在他身边，随着时间推移，围在大财主周围的人越来越多。大财主每次都会花上一两百枚硬币来购买烈酒。无论他在哪里，大财主都会堆起一堆硬币，一边饮酒一边喊道：

“拿这枚硬币去给我买花！”或者“拿这枚硬币去给我买香水！”又或者“这人精于掷骰子，这人善于跳舞，这人擅长唱歌，这人精通乐器！给这人一千枚硬币，给这人两千枚！”

大财主就是这样挥霍着他的钱财。过了一段时间，他将原本拥有的八亿枚硬币全部挥霍一空。

那些无赖提醒他说：“主人，您的财富已经全部花光了。”

大财主回应道：“难道我妻子没有钱吗？”

他们回答说：“是的，她有。”

他说：“那好吧，把那些也给我拿来。”

他以同样的方式花光了他妻子的钱。随着时间的推移，他卖掉了他的田地和园圃，花园和马车。他甚至卖掉了用餐时用的器具、寝具、衣服和沙发。但凡属于他的东西，他都变卖一空，用来买酒和娱乐。到了晚年，他将祖产和房屋都变卖了。买下他房子的人一接手房产，就立刻将他赶了出去。

他带着妻子，在别人家的屋墙边安了家。他手里拿着破碗，出去乞讨食物。最后，他开始吃别人剩下的残羹剩饭。

有一天，大财主站在寺院门口，从年轻的小和尚那里接受施舍的剩饭。佛陀看见他，露出了微笑。尊者阿难问他为何微笑。佛陀说：

“阿难，你看看这位大财主，他可是百万富翁的儿子啊！在这座城市里，他挥霍了十六亿金币。如今，他带着妻子，四处乞讨为生。如果他在年富力强时没有挥霍财富，而是专心经营事业，他本可以成为这座城市最富有的人；如果他放弃世俗生活成为僧人，他本可以成为阿罗汉，而他的妻子也能达到第三层次的觉悟。如果他在中年时没有挥霍财富，而是专心经营事业，他本可以成为这座城市第二富有的人；如果他在那时放弃世俗生活成为僧人，他本可以达到第三层次的觉悟，而他的妻子也能达到第二层次。如果他在晚年时没有挥霍财富，而是专心经营事业，他本可以成为这座城市第三富有的人；如果他在那时放弃世俗生活成为僧人，他本可以达到第二层次的觉悟，而他的妻子也能达到初果，即第一层

次的觉悟。然而，如今他既失去了世俗的财富，也未能得到出世的财富。他就像干涸池塘中的一只苍鹭，无所依托。

随后，佛陀宣说了以下偈颂：

既未修习圣道，
亦未在年轻时积累财富，
他们如年老的苍鹭，
在捕尽鱼儿的池塘边徘徊。

既未修习圣道，
亦未在年轻时积累财富，
他们（苍鹭）如同破旧的弓弦，
叹息着过往的时光。

- 《法句经》155、156

佛法讨论——成瘾：

这个故事说明了极端的成瘾甚至可能发生在那些具有最高潜力、能够证悟的人身上。

它也揭示了由于环境中的条件而变得放逸所造成的悲剧——以及由此浪费的时间和金钱。

虽然物质成瘾是导致放逸的典型原因，正如大富豪的案例一样，其他类型的成瘾或分心同样可能浪费我们的时间，制造困境，损害健康，并使我们远离有意义的生活。因此，这个故事和讨论对于我们这些正在与任何形式的成瘾、执迷或不健康的习惯抗争的人来说，都具有启发性。例如，沉迷于社交媒体、电子游戏、色情内容、其他屏幕活动、性、购物或赌博；执着于外貌或锻炼；或过量摄入糖分或其他不健康食物的习惯。在本次讨论中，“成瘾”一词将涵盖所有这些现象。

大富的成瘾源于他的成长环境，他在生活没有目标、方向或意义。在现代社会，这种情况同样会让人容易陷入成瘾。但还有许多其他情况也会让我们易受成瘾的影响，例如经历过虐待或忽视、心理健康问题如抑郁或焦虑、痛苦的情感破裂、失业、财务问题、孤独或亲人离世，或者父母、朋友或伴侣有滥用物质或其他类型的成瘾问题。

即使你现在没有上瘾，或者只是有一种有害习惯的倾向，仅仅意识到你正处在容易成瘾的环境中，就足够让你去寻找并运用一些方法来强化自己。

如果你已经出现成瘾的症状，甚至是成瘾已经非常严重的情况下，佛陀在这个故事中的教导能给予你鼓励——一旦你克服了成瘾，你便可以重返正轨，实现你的潜力，包括证悟。

在当今世界，上瘾变得更容易，不仅是因为诱惑无处不在，还因为我们经常承受密集的压力。

我们需要从所有轰炸我们的压力、需求和问题中解脱出来，我们也希望有一些可以期待的事情。

因此，我们经常寻求那些能刺激大脑奖励系统中多巴胺释放的活动。

享用美食、听音乐、尝试新体验、跳舞、运动、锻炼、观赏喜剧、性生活、游戏、与宠物玩耍和创作艺术都会刺激多巴胺的释放，给我们带来愉悦感，并促使我们重复这些活动。甚至查看或滑智能手机也会引起少量多巴胺的释放。

但有些人则寻求更大剂量的即时可靠解脱。多巴胺会在我们使用成瘾物质或从事其他成瘾行为时，甚至在计划或准备时被大量突然激发，促使我们继续成瘾行为，并掩盖了从事仅提供少量多巴胺的更健康活动的欲望。

我们一次又一次地渴望那种多巴胺激增或“快感”，因此成瘾很难戒除。

单纯强迫自己戒掉它、战胜它或“一刀切”的方法通常并不奏效。

相反，我们需要升华我们成瘾的欲望——管理大脑的奖励系统——调节多巴胺。我们可以通过用健康的替代“快感”来取代不健康的习惯。

冥想是一种健康的替代方式，我们可以在其中体验到多巴胺的释放和极乐——一种非常宁静但完全清醒的、令人深感满足的状态。通过练习，人可以达到更深层次的极乐，体验到更高层次的智慧洞察力。

你可以通过让冥想变得愉快来刺激大脑中的奖励中心。

冥想并不意味着你要强迫自己坐在地上一动不动，专注在无聊的事情上并忍受一段时间。

也许你曾遇到过一些冥想老师，他们专注于严格的纪律和古代僧侣所传授的冥想技巧。然而，这对于我们这些与成瘾作斗争的人来说可能并不吸引人，我们只是想在生活的痛苦和压力中找到一些平静和愉快的事情。

最好去探索并尝试不同风格的冥想，找到最适合你的方式。

有些形式的冥想特别令人愉悦，例如具有八个极乐层次的禅那冥想。前四个被称为“色界禅”，描述如下：

- (1) 摆脱贪欲或任何不善的念头后，禅修者专注于并观察一个冥想对象，处于喜悦与愉悦的状态中；
- (2) 禅修者止息了对观察对象的思考，在心灵统一而宁静的状态中专注于愉悦与喜悦；
- (3) 喜悦逐渐消退，但愉悦感依然存在，禅修者保持内心的平衡，清醒且充满觉知；
- (4) 禅修者放弃对愉悦的贪着和对痛苦的排斥，进入一个非乐非苦的状态，具有完全纯净的平等心与觉知。

接下来的四个是“无色界禅”：无边虚空、无边识处、无所有处、非想非非想处。

另一种特别令人愉悦的冥想类型是密宗本尊冥想，它涉及视觉化并逐渐发展出更高层次的极乐。

然而，要想成功练习这些类型的冥想，首先需要充分理解它们的目的和背景，并掌握基本的冥想技巧。

为了在任何冥想练习中获得最佳效果，可以在家中创建一个舒适的冥想空间，并在开始冥想前进行放松的准备活动。这可以让整个体验变得愉悦而特别，让你在舒适的环境中有所期待。

首先，选择一个干净整洁的地方作为冥想空间，并设置一个简单的祭坛。

这个地方可以很小，只要能让你舒适地坐下即可，但这个区域不应该用于其他用途——比如工作、看电视、睡觉等。

在地板上准备一个舒适的地方盘腿而坐，根据需要使用尽可能多的稳固的垫子、折叠的毯子和/或卷起的毛巾，让你的背部与地板垂直，或者让你的背部靠在墙上。或者，你可以使用冥想长凳，或者坐在一把有稳固靠背的椅子上，保持背部挺直。

在你面前的小桌子上放一幅佛像或菩萨像，或是大乘或金刚乘佛教神祇的雕像，这张桌子可以是一个床头柜、梳妆台或咖啡桌，专门用作祭坛。

如果你喜欢，可以添加蜡烛、香、香薰精油扩散器和/或鲜花。

接下来，为冥想准备身体。

穿上干净舒适的衣服。你可以先冲个澡或洗洗脸，让自己感觉清爽。

如果有时间，可以做些轻柔的拉伸、瑜伽、太极或气功。

尤其是如果你感到紧张，可以做渐进式放松：针对身体的每个部位（脸、脖子、肩膀、手臂、手、躯干、腿、脚），依次在深吸气时将肌肉尽量绷紧，然后在完全呼气时彻底放松这些部位。

坐直，肩膀放松并微微后倾，一只手掌放在另一只手上。

然后，为冥想准备心智。

如果你喜欢并且有时间，可以听一段佛教诵经的录音，或者任何对你来说舒缓、治愈和平静的音乐。

诵念祷告词，比如皈依三宝（皈依佛、法、僧）、四无量心（慈、悲、喜、舍）以及慈悲祈祷文或大乘菩提心祈祷文。

下一步是闭上眼睛，实践一个或多个简短而简单的冥想，例如：

1. *呼吸觉知*。专注于呼吸进出的感受。你可以特别关注鼻子的感觉，或者腹部的起伏，或者胸部扩张和收缩的感受。试着在每一刻细致地觉察每一次呼吸进出时微妙的感觉，以及呼吸和吸气之间的瞬间。
2. *配合呼吸默念*。
当你吸气时，默念“我吸入平静”，呼气时默念“我呼出压力”；或者“新鲜”、“陈旧”；或者其他任何你觉得合适的词语配对。
如果你更喜欢金刚乘佛教，可以在吸气时默念“唵”，在吸气和呼气之间默念“啊”，在呼气时默念“吽”（“吼...”）。
3. *观想瀑布*。想象你是坐在一条小瀑布下，水流从头顶、肩膀和身体流淌过，带来清凉、舒缓和净化。想象它将你的所有压力都冲刷干净。想象瀑布变成白光流经你的整个身体，净化和治愈着你。
4. *观想一个你最喜欢的宁静之地*。选择一个真实或想象的地方，比如海滩、森林、湖泊、山峦、河流或田野，想象你正坐在那里。想象你在那里会听到的所有声音，然

后是你感受到的一切（微风、阳光、地面、脚下的沙子、水浸着脚趾等），以及你闻到的气息（海洋、松树、湖水、泥土、青草、叶子、花朵等）。

5. **身体觉知。**闭上眼睛，逐一觉察身体的每一个部分所感受到的触觉（比如温暖、接触、压力、重量、衣服、紧张、脉搏）：脸部（例如眼皮在眼睛上、舌头抵住牙齿和上颚、嘴唇闭合、空气通过鼻孔）、脖子（头部的重量、空气通过气管、颌骨的角度）、肩膀、手臂、手、手指、躯干、臀部和上腿、小腿、脚、脚趾。
6. **疗愈之光在身体中** 想象一道明亮的白光在你的体内缓慢移动，从心脏开始，在各个部位停留，抚慰、净化和治愈每一部分，然后回到心脏。接着，从心脏将这道光发送出去，治愈世界上所有的众生。想象他们变得健康、快乐和平静。
7. **大声念诵咒语。** 例如，“**Namo Buddhaya**”（向佛陀致敬），或者如果你更喜欢藏传佛教，可以念“唵嘛呢叭咪吽”。在念诵时，专注于声音，并留意每一个咒语之间的静默。

慢慢进行这些冥想。慢慢地、仔细地做，保持时时刻刻的觉知，抵制急于求成的习惯。

如果你有时间，可以做一个更长时间的冥想，比如从一位广受尊敬的老师那里选择一段录音引导的冥想，或许可以在冥想应用程序或视频中找到。或者，做以下其中一项：

1. **火焰冥想。** 看着一支蜡烛的火焰，记住它的外观（大小、形状、颜色、运动、周围的光芒）。闭上眼睛，清晰地在你面前想象出这团火焰。睁开眼睛再看一次，然后闭上眼睛再次尝试（无论需要多少次）更清晰地想象它。想象它慢慢移动到你的额头。想象它进入你的额头，照亮你的整个头部，然后非常缓慢地向下进入你的心脏，照亮它。接着，想象这团火焰充满了你的全身，身体充满了白光。然后，想象你身体发出的光照射到你周围的区域，随后充满了整个房间。尝试想象光芒向四面八方扩散，直到充满了整个宇宙。想象这道光治愈并带给所有众生和平与幸福。
2. **佛陀或大乘、密乘本尊的观想。** 凝视佛陀的雕像或画像，或者如果你更喜欢大乘或密乘佛教，可以凝视如阿弥陀佛、观世音菩萨（禅观）、金刚持、金刚萨埵、药师佛、观音菩萨或度母等本尊的雕像或画像。凝视佛像，然后从佛像的头顶看到脚底，接着闭上眼睛，尝试在脑海中重现佛像，从一部分到另一部分，仿佛它就在

你面前。当图像变得模糊时，睁开眼睛再次凝视佛像，随后闭上眼睛继续练习在脑海中清晰地显现佛像，如此反复。想象佛陀或本尊在为你加持，赐予你平静、幸福与安康。

为结束冥想，你可以念诵一段回向祈愿文。例如：“愿一切众生安康、幸福与平静。”

尝试不同类型的冥想，找到最适合你的方式。不同时间可能会有不同的冥想方式效果更好。

那些患有精神疾病的冥想者应首先咨询心理治疗师，了解是否适合练习冥想。特别是对于有幻觉、妄想或焦虑症状的人，长时间的专注冥想并不建议；相反，最好的方式可能是练习一些基于感官的冥想，如身体觉察、呼吸冥想或正念行走。

不要在冥想中强迫自己，也不要求得某种特定的结果。相反，保持适度的努力以保持清醒，同时充分放松以深度平静心念。

不要试图体验意识转换状态，打开“第三只眼”，唤醒昆达里尼，或获得超能力，这些做法可能极其危险，会在心理和/或身体上伤害你。此外，这类尝试往往会产生欲望、期待与失望，并助长自我意识。

禅修是指让你的心放松并回归到其原本纯净、喜悦的自然状态，摆脱心念的障碍。任何灵性现象都会自然发生，无需欲望或期待。

技术辅助冥想或其他世俗或非佛教冥想方法或许有效，但如果这些技巧没有与佛法原则结合，就无法导向持久的平静与幸福。

要使冥想为我们带来持续的平静与深层的满足，我们需要逐步清除心念障碍——愤怒、憎恨、嫉妒、贪欲、傲慢、自负、恐惧等等。我们至少都有这些情绪的细微痕迹；当被挑衅、失去耐心或遇到挑战性情境时，这些情绪会以某种程度显露出来，包括在戒瘾过程中。即使我们没有主动感受到这些情绪，它们也在潜意识中制造微妙的心灵紧张，阻碍我们达到深度的冥想状态。因此，我们需要践行佛法，来转化并升华这些情绪。

此外，修持佛法为我们的生命赋予了意义和方向，这能够抵消一些导致成瘾的因素。

经过一段时间修持佛法并结合冥想，我们会在日常生活中发现益处，比如更有自信、更好的应对能力、更多的耐心和灵活性、更佳专注力和更清晰的思维。

这样一来，我们便能为了冥想带来的美德、洞察和智慧而修行，而不仅仅是为了让自己感觉更好。

波斯匿王的十六梦（《大梦本生经》第77篇）

一天清晨，憍萨罗国的国王波斯匿王醒来时惊恐万分，甚至无法起身，蜷缩在床上瑟瑟发抖。当太阳开始升起时，他的祭司和牧师们前来询问他是否睡得好。

他回答说：“我怎么可能睡得好？今早我做了十六个清晰的梦，从那以后我一直处于恐惧之中！告诉我，我的顾问们，这些梦究竟意味着什么。”

他们说：“我们需要听了才知道。”

国王向他们讲述了那十六个梦。祭司们面露忧虑，紧握双手，国王问他们为何如此。

他们回答：“陛下，这些都是不祥之梦。”

国王问道：“会有什么后果？”

他们回答：“三灾之一可能会降临——王国、生命或财富将受到损害。”

国王问：“这有办法补救吗？”

他们回答：“这些梦确实如此凶险，似乎无法补救，但我们仍然会找到办法。”

国王问他们打算怎么做，他们说会在四岔路口举行相应的祭祀。国王告诉他们，他的生命就交托在他们手中，请他们尽快行动以确保他的安全。祭司们各自暗自思量，认为大量的钱财和各种食物很快将归他们所有。他们告诉国王不必担心，随后离开了宫殿。他们挖了一些坑用于祭祀，并收集了许多毫无瑕疵的四足动物和大量的鸟类。他们来回奔走，向国王索要这要那。

玛利迦王后注意到这一切骚动，询问国王祭司们为何频繁前来。当国王告诉她那些不祥的梦以及祭司们为保护他免受邪恶之害而举行祭祀时，她问道：

“陛下是否请教过这个世界与天界的大梵天先知？”

国王回答：“亲爱的，他是谁？”

她说：“您难道不知道，那位全知、纯净、无瑕的伟大先知——佛陀？他一定会理解您的梦境，去请教他吧。”

“我会的，我的王后。”国王说。

国王随后前往寺院，向佛陀顶礼并坐下。佛陀问他为何一大早就前来。国王告诉佛陀自己做了十六个可怕的梦，而祭司们警告他说这些梦预示着灾祸，要避免邪恶就必须通过牺牲动物来保护他。国王说祭司们正在忙于准备，而许多生命都在恐惧中等待死亡。他说：

“请世尊告诉我这些梦将带来什么吧。”

佛陀说，除了他以外，没有人能解释这些梦的意义或它们的后果，并请国王详细描述梦中情景。

国王说，在第一个梦中，他看到四头漆黑的公牛从四方奔来王宫庭院，意图搏斗，人群中聚集了许多人来观战。然而公牛们只是咆哮吼叫，随后便离开而没有交战。国王问佛陀这个梦将带来什么。

佛陀说：“陛下，这个梦在您的时代或我的时代都不会应验。但在未来，当国王变得吝啬且不义，当人们变得不正当时，在善恶颠倒、正义凋零而恶行盛行的世界里，那时天空不会降雨，暴风不会如期而至，庄稼将枯萎，饥荒将降临。于是，四方的乌云将汇聚，仿佛要下雨了，妇女们将匆忙将晒在阳光下的稻谷和庄稼收进来，担心收获被雨水淋湿。男人们则手持铲子和篮子，加紧修筑堤坝。”仿佛预示着即将下雨，雷声轰鸣，闪电从云层中闪现。但就像你梦中没有打斗的公牛一样，云层会散去而不下雨。这就是这个梦的应验。但它对你没有伤害，因为你做这个梦时是针对未来的。那些祭司告诉你的话，只是为自己谋利罢了。告诉我你的第二个梦吧，陛下。”

国王说，在他的第二个梦中，他看到了从土壤中冒出的小树和小灌木，当它们只长到几英寸高时，就开花结果了。

“陛下，”佛陀说，“这个梦将在世界衰败、人类寿命短暂时应验。未来，情欲强盛，极为年轻的女孩会与男性同居，怀孕并生子。那些花和果象征她们的孩子。但你，陛下，不必为此担心。告诉我你的第三个梦吧，国王。”

国王说：“我看到母牛吸吮当天所生小牛的奶。这是我的第三个梦。它会带来什么结果？”

佛陀回答：“这个梦也将在未来应验，那时人们不再尊重老人。将来，子女不会对父母或岳父母表露敬意，他们会自己管理家产，如果愿意，会给老人提供衣食，但如果不愿意就不给。于是老人将穷困潦倒，依赖他们子女的恩惠和任性度日，就像大牛被小牛吸吮奶水一样。但你无需为此担忧。告诉我你的第四个梦吧。”

国王说：“我看到人们解下强壮有力的牛轭，让小公牛拉车，而这些小公牛因太弱无法拉动重物，拒绝拉车，站在原地，以致车子根本无法移动。这是我的第四个梦。它会带来什么结果？”

佛陀回答：“这个梦同样只有在将来，也就是在无道君王的时代才会应验。未来，自私贪婪的君王不会尊重那些擅长外交、成功且能完成事务的智者。他们也不会任命年长、智慧且精通法律的顾问进入法庭和司法部门。相反，他们会推崇那些年轻而愚蠢的人，并任命他们主持法庭。这些人对治国之道和实际知识一无所知，将无法承担职责的重任或有效治理，由于他们的无能，他们将卸下官职的枷锁。年长而智慧的领导者，尽管有能力应对所有困难，但会因曾被忽视而拒绝帮助，说：‘我们这些外人无义务；让内圈的年轻人去处理吧。’于是他们将会袖手旁观，君王的政府将陷入崩溃。这就像把轭放在虚弱的小公牛身上，而不是放在那些唯一能胜任工作的强壮牛群身上。你无需为此担忧。告诉我你的第五个梦吧。”

国王说：“我看到一匹马头两侧各有一张嘴，两边的嘴都吃着食物。这是我的第五个梦。它会带来什么结果？”

佛陀解释道：“这个梦也只会未来，也就是无道且愚蠢的君王时代应验，他们会任命无道且贪婪的人做法官。这些卑鄙之徒在审判席上接受双方的贿赂，就像那匹马用两张嘴同时吃草料一样，被双重的腐败所充斥。但你无需为此担忧。告诉我你的第六个梦吧。”

国王说：“我看到人们拿着一个价值十万金币的洁净金碗，请求一只老豺狼往里面撒尿。而且我看到那只豺狼照做了。这是我的第六个梦。它会带来什么结果？”

佛陀回答：“这个梦同样直到未来才会应验。未来，那些无道的君王，尽管出身皇室，却不信任他们古老贵族的后裔，不会尊重他们，反而会将出身低微的人提升至高位；于是贵

族将被贬低，而低贱之人将被提升为领主。那时，大家族将不得不依赖那些暴发户，并将女儿嫁给他们。而贵族少女与低贱之人的结合，就如同老豺狼将尿撒入金碗中一般。但你无需为此担忧。告诉我你的第七个梦吧。”

国王说，‘我看见一个人在编织绳索，先生，他一边编织，一边将绳索扔在脚边。他的长凳下面躺着一只饥饿的雌性豺狼，它不断吃掉他编织的绳索，而那人却浑然不觉。这就是我所看到的。这是我的第七个梦。它预示着什么？’

佛陀回答说，‘这个梦也要等到未来才会应验。因为在未来的日子里，女人们将沉溺于对男人的渴望、烈酒、奢华衣物、珠宝、四处游荡以及追求世俗的欢乐。这些女人会因无耻和鲁莽而与情人共饮烈酒；她们会炫耀花环、香水和脂粉，甚至对最重要的家务事也毫不在意，只顾等候情人的到来。通过种种方式，她们将挥霍丈夫辛勤劳作攒下的积蓄，就像长凳下的豺狼吃掉了绳索匠的绳索一样。但你无需为此担忧。告诉我你的第八个梦。’

国王说，‘我在宫殿门口看到一个装得满满的大壶，周围有许多空壶。来自四面八方的人们，无论贫富，都捧着水罐，将水倒入已经满溢的大壶中。水溢出后便流走了。但他们依旧不停地往已经溢出的大壶中倒水，却没有一个人看一眼那些空壶。这是我的第八个梦。它预示着什么？’

佛陀解释说，‘这个梦也要等到未来才会应验。在未来的日子里，世界将衰败。王国将变得脆弱，国王们会变得贫穷而吝啬。这些贫穷的国王会要求所有人民为他们工作。为了国王的利益，劳动人民将放弃自己的工作，去种植庄稼、操作糖厂、布置花园和果园并采摘果实。当他们收获所有这些产品时，他们将把王室的仓库和库房装得满满当当，却无暇看一眼自己家中空荡荡的谷仓。这就像往已经满溢的壶中倒水，却无视那些空壶一样。但你无需为此担忧。告诉我你的第九个梦。’

国王说，‘我看见一个深深的池塘，倾斜的堤岸上长满了五种莲花。来自四面八方的双足和四足生物都聚集在那里饮水。池塘中央的深水浑浊不清，但在生物下到池塘喝水的边缘，水却清澈而闪闪发亮。这是我的第九个梦。它预示着什么？’

佛陀回答说，‘这个梦也要等到未来才会应验。在未来的日子里，国王将变得越来越腐败；他们将根据自己的欲望和快乐来统治，而不会依照正义进行判断。这些国王将贪图财富

，通过受贿积累金钱。他们不会对人民表现出仁慈、爱与同情，而是变得凶猛和残忍，通过压榨臣民和征税来积聚财富，直至榨干最后一分钱。无法支付沉重赋税的人们将会逃离村庄和城镇，躲到国家的边境地带。国土的心脏地带将变成一片荒野，而边境的边远地区将挤满人群，就像池塘中央的水浑浊不清，而边缘的水却清澈透明一样。但你无需为此担忧。告诉我你的第十个梦。’

国王说，‘我看见锅里的米饭在煮沸，却始终煮不熟。它看起来像是被清晰地分为三个部分：一部分是水状的，一部分是坚硬而生的，另一部分则煮得恰到好处。这是我的第十个梦。它预示着什么？’

佛陀回答说，‘这个梦也要等到未来才会应验。在未来的日子里，国王将变得越来越腐败；围绕在国王周围的人也会变得腐败，包括祭司、家主、城镇居民和乡下人；是的，所有人，包括圣人和祭司，都会变得腐败。接下来，他们的神灵——他们祭祀的神、树木的神、天上的神——也会变得腐败。这些不义之王的土地上吹拂的风将变得残忍而无序；它们将动摇天上的宫殿，从而激怒居住其中的神灵，使神灵们不再允许降雨——或者即使下雨，也不会同时降在整个王国。雨水不会均匀地降在所有作物上，使它们摆脱干旱。雨水不会同时降在整个地区；如果上部分地区下雨，下部分地区就不会下雨。在某些地区，作物将因暴雨而毁坏；在其他地区，作物将因干旱而枯萎；而在另一些地方，雨水将适时降落。因此，整个王国的庄稼——就像那一锅米饭一样——将不会有统一的特性。但你无需为此担心。告诉我你的第十一个梦吧。’

国王说：“我看见了酸酪被换成了价值十万金钱的珍贵檀香木。这是我的第十一个梦。这预示着什么？”

佛陀回答说：“这个梦也需要等到未来才会应验——那将是我的教法衰微的时代。届时，许多贪婪而无耻的僧人将出现，他们为了一己之利，甚至会宣讲我曾经警告人们要远离贪婪的话语！因为他们背离了真理，只为满足自己的肚腹，并与异端为伍，他们的教导将无法引导人们到达涅槃。他们在讲法时的唯一念头就是用华丽的言辞和甜美的声音引诱人们献上昂贵的物品和礼物。有些人还会站在大道上、街角处、国王宫殿的门前等等地方，甚至为了一点点钱财而屈尊宣讲！当他们为了食物、衣物或钱财而出卖我引导人们走向涅槃的教法时，他们就像那些用酸酪换取了价值十万金钱的檀香木的人一样。但你无需为此担心。告诉我你的第十二个梦吧。”

国王说：“我看见了干瘪的空葫芦沉入水中。这预示着什么？”

佛陀回答道：“这个梦也需要等到未来才会应验，那将是不义之王统治的时代，世界将变得颠倒。那时，国王不会青睐贵族之子，反而会提拔那些出身低贱的人，他们将成为大权在握的领主，而贵族则将陷入贫困。在国王面前、宫门内、议事厅和法庭中，唯有那些低贱之人的话语（如同空葫芦）将被确立为权威。同样，在僧侣的集会中，关于适当行为、行为准则、戒律或住所的讨论，也将只听取那些邪恶、腐败僧人的意见，而不是那些谦逊僧人的建议。但你无需为此担心。告诉我你的第十三个梦吧。”

国王说：“我看见巨大的石头，像房屋一样大，却像船一样浮在水面上。这预示着什么？”

佛陀回答说：“这个梦也要等到我所说的这个时代才会应验。因为在那时，不义的国王会尊敬那些出身低贱的人，他们将成为大权在握的领主，而贵族则会陷入贫困。只有那些暴发户会受到尊重，而不是那些贵族。在国王面前、议事厅中或法庭上，那些精通法律的贵族的话语（如同坚实的石头）会毫无分量地飘过，无法深入人心。当他们发言时，那些暴发户只会嘲笑他们，轻蔑地说：‘这些家伙在说什么？’同样，在僧侣的集会中，人们也不会尊重那些优秀的僧人；他们的话语将无法深入人心，而是像浮在水面上的石头那样毫无意义地飘过。但你无需为此担心。告诉我你的第十四个梦吧。”

国王说：“我看见了微小如小花般的青蛙，迅速追逐着巨大的黑蛇，将它们像莲藕一样切碎并吞食。这预示着什么？”

佛陀解释说：“这个梦也要等到我所说的这个世界衰败的时代才会应验。那时，人们的情欲将如此强烈，他们的欲望将如此炽热，以至于他们会迷恋上最年轻的妻子，她们将掌控家中的财富和一切。如果丈夫询问金钱或衣服在哪里，他会被告知：钱物在哪里就在哪里，他应该管好自己的事，不要多问。妻子们会通过辱骂和尖刻的嘲讽，像对待奴隶和仆人一样建立对丈夫的掌控。这就如同小青蛙吞食大黑蛇一样。但你无需为此担心。告诉我你的第十五梦吧。”她的家里。而妻子们会以各种方式，通过辱骂和尖刻的嘲讽，像对待奴隶和仆人一样，确立对丈夫的掌控。这就如同小青蛙吞食大黑蛇一样。但你无需为此担心。告诉我你的第十五梦吧。”

国王说：“我看见了一只村庄的乌鸦，它兼具十大恶习，身后却跟随着一群被称为‘皇家金鸭’的鸟，因为它们有着金色的光泽。这预示着什么？”

佛陀回答说：“这个梦也需要等到未来才会应验，那将是软弱国王统治的时代。届时，将会出现一些对统治一无所知、懦弱而愚蠢的国王。他们害怕被废黜，失去王位，因此会将权力交给他们的仆从、侍浴者、理发师等类似的人。因此，被排除在王室恩宠之外且无法自立的贵族们将沦落到依附暴发户的境地，就像乌鸦有了皇家金鸭随从一般。但你不必为此担心。告诉我你的第十六个梦。”

国王说：“通常情况下，豹子捕食山羊。但我梦见山羊追赶豹子并吞噬它们——咯吱、咯吱、咯吱！而远处的山羊一出现，狼群便瑟瑟发抖，逃入密林中躲避。这就是我的梦境。它会带来什么？”

佛陀回答说：“这个梦也要等到未来，不法之君统治的年代才会应验。那时，出身低微者将被擢升为贵族，成为王室的宠儿，而真正的贵族则会陷入默默无闻与困苦之中。这些暴发户因为受到国王的青睐，在法庭上拥有影响力，他们将夺取古老贵族们的祖产和其他所有财产。当这些贵族在法庭上申辩他们的权利时，国王的爪牙会殴打和折磨他们，用轻蔑的言辞将他们逐出：‘认清自己的位置，傻瓜！什么？你敢与我们争辩？国王会知道你们的无礼，我们要砍掉你的手脚，还会用其他手段来教训你！’于是，惊恐万分的贵族们会承认他们的财物确实属于那些蛮横的暴发户，并恳请宠臣们接受这些财物。随后，他们会仓皇逃回家中，畏惧地蜷缩起来。同样，邪恶的僧侣会骚扰善良、有德行的僧侣，直到这些善良的僧侣无人相助，逃入丛林。贵族和良善僧侣被低贱之人与邪恶僧侣压迫的情景，就如同狼被山羊恐吓一般。但你不必为此担心。因为这个梦也是指未来的事情。”

佛陀继续说道：“祭司们之所以如此预言，并非出于真相，也不是对你的爱护。不，是贪婪和自私的洞察力塑造了他们自利的言辞。”

于是，佛陀解释了这十六个大梦的意义。他补充道：“陛下，你并非第一个做这些梦的国王；往昔的国王们也做过同样的梦；而当时就像现在一样，祭司们在梦中找到了祭祀的借口，于是在智者和善人的建议下，请教了菩萨，这些梦被古时的他们解释得与如今一模一样。”接着，他讲述了自己过去某次生命中的故事，那时他还是一位隐居在喜马拉雅山的隐士，并解释了国王婆罗门达多的十六个梦。

法义讨论——世界的衰败：

通过解释波斯匿王的梦境，佛陀向世人预言了我们如今所处的时代。

尽管历史上各处都有过恐怖的事件和邪恶的领导，但现在似乎整个世界都在衰退。

第一个和第十个梦与全球变暖以及由此引发的干旱、洪水和不规则的气候变化相吻合。据联合国称，自2000年以来，全球干旱的次数和持续时间增加了近三分之一。根据国家海洋和大气管理局的数据，自1990年以来，全球洪水灾害的数量一直在持续上升。

第二、第三、第七和第十四个梦反映了当今世界由于放纵的欲望和贪念而普遍存在的行为。

至于其他梦境，我们可以看到佛陀预言了许多今天领导者的行为。我们可以假设古老的词汇‘国王’包括‘政治领袖’，‘贵族’包括‘那些掌握权力者’，而‘低贱者’则意味着‘道德败坏者’——那些充满贪婪、冷酷野心、仇恨、复仇和傲慢，却缺乏耐心、同情心、宽容或其他美德的人。

也许令人稍感安慰的是，这一切都被预测——注定——会发生，因此我们不必痛苦地认为世界‘不应该变成这样’。

我们无法阻止这些事。没有人能阻止它。

因此，我们无法指责任何人或任何群体导致了这一局面；没有意义去指责他人并传播更多的仇恨。但这当然不意味着我们应该袖手旁观，无所作为。我们可以通过各种方式来充分利用这一局面，如下所述。

但在此之前，让我们先回答一些可能产生的问题。

你们中的一些人可能会问，为什么我出生在这样一个混乱的环境中？我不应承受这些，也没造成它，我不应该在这里。

简而言之，你在这个世界中有一个重要的精神使命，正如它所呈现的那样。我们都是相互依存的，因此我们对彼此的影响——以及帮助——比我们意识到的要大得多。

下面的讨论提供了更完整的答案。

你可能会有的另一个问题是，关于业力呢？为什么作恶者（“低贱之人”）会获得如此多的成功和权力，而好人（“贵族”）却遭受如此多的苦难，被他们剥削？

我们在过去的无数生命中都做过许多未知的善行和恶行，我们永远不知道某个具体业力的果报何时会成熟。通常，在行为和其业果之间有一段时间的延迟，也许在许多世。

这种时间延迟让许多人生疑；如果我们看不到行为和结果之间的业力联系，那么我们为什么要相信它呢？

在佛陀觉悟的那一夜，他看到了人们的业因和果报，后来，他经常向弟子们指出他们所遇到的各种个体在前世所做的善行或恶行所带来的业果。

如果我们深入思考，行为和结果之间的显著时间延迟对于人们发展更高的道德品格是必要的。如果没有时间延迟——如果每一个善行或恶行都有一个直接的相应后果——我们就会因为期待立即的愉快结果而去做善行，也会因为知道会立即遭受不愉快的后果而避免做坏事。那么，我们的道德发展将停留在狗或小孩的水平上，仅受到即时奖励和惩罚的驱动。另一方面，当因果之间有延迟时，我们可以观察到我们的行为对他人的影响，并因为别人对我们的善意、同情、耐心、帮助等感到高兴而感受到回报，因此我们发展这些美德以寻求他人的认可。从那个层次出发，最终我们可以达到一个更高的道德发展水平，在他人的认可或赞赏之外，我们依然会做利他和有德的行为。

但这些堕落的时代岂不是正在让人们如此心烦意乱，以至于他们无法培养美德，反而增加恶业吗？

困难可能会将我们推向极限，但它们也是净化或“烧尽”我们过去恶业的机会。

大多数人对培养美德没有兴趣，而只是想享受生活、追求舒适并满足自己的欲望和渴望。在现代，当他们拥有所有自由去这样做时，一个接一个的欲望被允许放任自流，直到最终他们意识到这并不能带来完全的满足，此时才是开始寻找通向真正幸福的灵性道路的时机。但许多人，像瘾君子一样，必须一次又一次地追逐欲望，然后多次跌入“谷底”——完全的失落和绝望——之后才会意识到这一点。

其他人观察到极端的贪婪和自我中心主义，并从这个充满压力的世界的痛苦中寻求解脱，因此他们不得不寻找诸如冥想等通往平静的途径，如果他们在享受轻松的生活时，就不会有这种动机。

他们需要被震撼才能觉醒。四圣谛中的第一条就是人生充满了痛苦。一个人必须深思这个世界是不完美的、充满痛苦的，才能以坚定的心转向佛法，才会有修持佛法的动力。

那些在通向觉悟的道路上走得更远的人仍然有缺陷需要克服，有美德需要完善，而这一切只有在有人考验他们的耐心、毅力、慈悲、平和等品质时才能发生。没有对手或逆境，就无法成为英雄。因此，他们需要“低等人”来真正地通过艰难和问题来考验和挑战他们。

但如果我们对那些制造混乱和问题的人感到愤怒、怨恨或愤慨，我们如何能找到真正的平静和幸福呢？

或者当我们对未来感到恐惧、抑郁或绝望时，又该怎么办？

长期怀有这些情绪会对我们的健康造成损害。

因此，我们通过专注于屏幕来分散自己的注意力——滑手机、看视频、参与社交媒体、玩电子游戏等等。

我们中的一些人通过极端运动、过度沉迷于社交活动和/或用工作耗尽自己来分散注意力，没有保持健康的平衡。

我们中的许多人在情感上从世界中退缩。所有坏消息、世界上的灾难以及不断增加的危险和不稳定性让我们感到无助、无力、不知所措、麻木，或者无法感受到太多的同理心，或者以不健康的方式与现实脱节。这类似于医疗界的同情疲劳。

我们中的一些人觉得在这个腐朽的世界里生活没有价值，因此变得满不在乎。

而我们中的另一些人则生活在否认的泡泡里，逃避或抵制任何我们不喜欢的信息。

当我们通过否认、分心、退缩、解离和/或自我贬低来压抑自己的感受时，虽然我们试图避免压力和焦虑，但实际上仍在积累它们，损害我们的心理、精神和身体健康。

有些人通过追随众多现代灵性导师来寻求解脱，这些导师声称自己经历了自发觉醒或获得了开悟，并发布视频或举办课程，帮助他人觉醒、体验悟道、达到非二元性或显化他们的欲望——无需冥想、学习、积累功德或净化心灵。

他们可能曾经历过“觉醒”和极大的极乐，但一段时间后，尽管他们声称自己达到了非二元性，依恋、自我主义、傲慢等心智障蔽仍会卷土重来。同样，在迷幻药物（如DMT或死藤水，这些药物可能非常危险）影响下经历了自我溶解的人，事后也会恢复他们的自我和心智障蔽。

佛陀曾遇到过几位灵性导师，如迦叶兄弟（《戒律藏·小品》1:7-20），他们相信自己是开悟的，或达到了极乐的高级状态，但佛陀知道他们并未开悟，当他们受到挑战时，他们的傲慢、自我主义、依恋或嫉妒便暴露无遗。

虽然某些禅宗和大圆满的修行旨在引导人自发体验空性、悟道或非二元性，但它们需要一位高度合格的导师，他在自己指导下通过严格的修习和学习为学生的心灵做好准备，这一教学基础来自于几个世纪真正开悟大师的教导和经验。

跟随一位不具备这些资质的现代导师，如果未能达成所期望的结果，会导致幻灭感；而如果在心智不纯净的情况下经历了意识状态的转变、洞察力、灵异现象或极乐的体验，则可能导致妄想和精神上的自我中心。

那么，回到如何在这种情境下做到最好：佛陀给了我们什么指引来在这个衰退的世界中茁壮成长？

佛陀在这个故事中以两种方式帮助了波斯匿王——这也为我们提供了指引。

一种方式是指出那些祭司试图利用国王。佛陀因此建议我们不应天真或受恐惧影响，而是要学会意识到他人试图利用我们，并阻止他们这样做。这个主题将在讨论的后面部分再次提及。

第二种方式是他将国王的叙事从负面转变为正面。

我们每个人都对自己和世界有一套叙事，其中许多——比如来自新闻和社交媒体的叙事——让我们过度忧虑。

佛陀将国王的叙事从“危险！”转变为“一切安好”。

这是一种重要的修行——将我们的叙事从消极变为积极，从破坏性转向建设性。我们如何做到这一点？

我们为那些不舒适的感受贴上标签，然后找到其对立面，即我们正在疗愈和创造建设性事物的状态。

例如，如果你是怨恨，就创造一个关于生成爱的叙事；如果你感到恐惧，就创造一个无所畏惧的叙事；如果你感到无助，就创造帮助他人的叙事；如果你感觉自己是个受害者，就创造一个帮助自己及他人不再受害的叙事；如果你感觉绝望，就创造一个关于韧性和接受挑战的叙事；如果你觉得自己生活在一个地狱般的世界，就创造对它好奇并使其成为冒险的叙事。

这不仅仅是肯定，而是你深思后付诸行动使之真实存在的东西。

我们如何使我们的积极叙事成真？怎样将其付诸实践？

我们先从日常生活中修习慈心作为开始，将其融入日常习惯中，采用简单、轻松的方式，例如：

每天进行慈心禅修或祈祷，祝福他人安宁、快乐与安康。

留意自己每天的善言善行，记住它们是福德（善业）。每晚入睡前，将这些功德回向给其他众生的福祉。

每当见到似乎受苦、悲伤、紧张、愤怒或烦恼的人，愿你祝愿他们拥有幸福和平安。

当你遇到“低等之人”或任何让你不安的人时，祈祷或祝愿他们尽快找到佛法的道路，从而从他们的烦恼中痊愈，不再造成伤害。

无论你身在何处，有意识地以友善的态度让周围的人心情愉悦。

在工作中，思考如何通过你的工作为他人创造和平。

当你为他人准备食物时，思考如何提供有益健康的营养。

当你停车或就座时，不要选择最好的位置，而是留下最方便的空间给那些可能比你更需要的人。

如果你创作音乐或艺术，将其作为治愈的媒介——提升精神或唤起情感，帮助他人处理或升华他们的情绪。

你也可以在空闲时间将慈爱付诸行动。

例如，在寺庙或冥想中心做义工，完成任何可能需要的任务。

在工作场所、社区、图书馆或朋友中开始一个冥想小组，或许可以使用录制的引导冥想。

志愿帮助有需要的人，例如：为灾民、妇女庇护所或流浪者提供食物或其他必需品，或为贫困儿童提供辅导。

加入一个倡导或支持有益事业的组织。

在你受启发的慈善机构做义工。

在动物救助中心或收容所做义工，或志愿收养宠物。

探望孤独的老人亲戚或邻居。

清理社区公园的小径、溪流、河岸或海滩上的垃圾。

保持头脑清醒，随时发现其他无私帮助或造福他人的方式。

这些活动是训练我们的心灵在任何地方都保持关爱和乐于助人的练习，而不是寻求任何回报、关注、赞赏、特定结果或奖励。

这是你减少自我、培养平等心和超脱（包括普世的爱与慈悲，因此与冷漠和退缩不同）的方式。

但实际上，我们的确得到了奖励：当我们以有益于他人的方式引导我们的心灵或奉献时间时，我们获得了生活的方向、意义和目标。

科学家已证明，生活中拥有意义和目标可以给我们带来更多能量和幸福。与其因陷入厌恶、忧虑或绝望而耗尽能量，我们从善良的思想、言辞和行动中获得了能量。

因此，帮助他人也是在帮助自己。

当你以慈爱的行为利益众生时，你是在向他人奉献爱、时间、能量和/或技能——你的富足。即使你从简单的小事开始，如果你努力保持富足和慷慨的感觉，你就在训练自己的心灵变得积极向上和无私，如同佛陀一般。

当你这样做时，你会发现越来越多有趣的机会去利益他人，并且你逐渐建立自信、能力、韧性和其他良好品质。

随着你积累更多功德并与他人分享，你的力量与好运也随之增长。

这样，你便创造了一个不断上升的良性循环，充满更多机会、慈爱、美德和功德。

有人可能会问，在这个混乱的世界里，我们那些看似微不足道的小小行为，怎么可能真的产生任何影响？

思考一下相互依存的关系。每一个正念的念头都是能量，像一滴光，与无数生灵的光滴结合，逐渐构建起一片难以想象的强大光之海洋，治愈世间的黑暗。我们每个人都需要彼此的帮助来构建这片海洋。我们互相支持。而我们的行动是激励他人参与类似行为的榜样，我们展现了希望他人也具有的行为。

每个人都有自己的独特贡献和我们各自的影响力范围。

然而，慈爱并不意味着总是说“是”或成为一个软柿子、门垫或讨好者。

讨好他人意味着在渴求认可、爱、赞赏、接纳、欣赏、回报或奖励的同时试图取悦他人。

这种行为通常源于一个人的成长经历或低自尊。

讨好者可能害怕让另一个人失望或生气，或者害怕有不同的意见，或者害怕如果他人不满意或期望未达成就被拒绝。

他们可能甚至没有注意到自己的情绪或需求，或者在试图缓解他人情绪时隐藏了它们。

如果你是一个取悦别人的人，你可能在鼓励别人利用你，这会增加他们的恶业，从而伤害他们，最终对他们并不友善。

这是一种错位的仁慈和同情，试图以牺牲自己的福祉为代价来满足少数人的世俗欲望，耗尽你的资源，却奖励他们的自私行为。

我们必须花时间重新充电，照顾自己的需求和优先事项。如果我们为了取悦别人而过度分散精力，就会变得疲惫不堪、不耐烦、仓促、易怒或后悔。

或者，在同意为别人做事后，我们发现无法完成或忘记，从而失信于人。

我们需要照顾自己的精神需求和福祉，以便更好地帮助他人。

因此，我们需要设定并保持界限。我们通过表达自己会做什么、不会做什么、允许或接受什么，以及如果界限被跨越时我们会采取什么行动来设定界限。

有些人更清楚自己的界限并能设定良好的界限，知道何时该说不。

但有些人为了保持和谐和随和，不会设定或保持良好的界限。

特别是如果我们不善于设定和维护界限，就容易受到各种人的操纵和剥削。从敌人到家人，从职员到神职人员，在这个佛陀预言过的末法时代，有许多人会利用他人。

当有人要求你做某件事时，要密切关注你内心的感受，你的直觉。你是否感到犹豫？不舒服？困惑？有压力？

首先，问问自己，我是否害怕让人失望？担心被拒绝或冲突？害怕他们不喜欢我如果我不？

如果是这样，你可能需要提升自己的自尊、勇气、果断、平静和超脱。

接下来，评估这个请求以及提出请求的人。问问自己，他们的性格、习惯或潜在动机中有什么让我质疑的地方吗？他们真的需要他们所请求的东西吗？他们真的需要我来做这件事吗？他们是否试图引发内疚或怜悯，或者使用另一种操纵策略？我必须牺牲一些重要的东西来满足他们的要求吗？

如果是这样，就拒绝他们的请求，或者给自己一些时间——说你需要在决定之前检查一下（比如你的日程安排、资金、伴侣、狗，或者其他什么）。

在给出回应之前，充分意识到自己的情感和需求。

这种关于界限的指导在我们与“低贱者”打交道时尤为重要。

我们可以看到，自恋、滥用权力和虚伪在当今世界中的发生频率急剧上升，这与佛陀对国王梦境的解释相呼应。

我们如何利用佛陀的教义来避免因这些人而感到沮丧？

记住，爱或慈悲不能与恐惧共存，也不能与仇恨共存。

我们必须找到一种对他们产生慈爱或慈悲的方式，而不是恐惧、愤怒或仇恨。当我们天生对他们产生厌恶时，这并不容易。

首先，如果我们记住他们将承受自己行为的业果，我们就能开始对他们产生一些慈悲。想想：他们正在为自己制造如此多的痛苦。

我们不必希望他们因行为受到惩罚。业力最终会处理这一切。

其次，我们可以一遍又一遍地在心中练习祝愿：“愿他们很快找到真正的和平与幸福之路。”当他们找到这条路时，他们就会停止如此伤害他人。他们可能在这一生中找不到这条路，但这并不是我们需要关心的。

我们练习得越多，就越有信心说出这句话。我们在这样的时刻会感到更平静，更少被激怒。

第三，正如蝎子、狮子、蛇和秃鹰在生态系统中各有其角色一样，记住“低贱者”在地球上也有其角色——制造混乱和挑战。而我们的角色——包括认识到自己的弱点并克服挑战，从而培养出良好的品质。因此，我们可以感谢“低贱者”为我们提供了一个催化剂，使我们能够履行这一角色。

第四，我们不必喜欢“低贱者”，也不想通过憎恨他们或与他们过度交往而纠缠其中。但我们可以对所有有情众生修习普遍的慈爱，包括那些憎恨我们和为我们制造障碍的人，祝愿他们都能获得涅槃。

需要注意的是，在灵性教师中也有“卑贱之人”，比如那些灵性自恋者。

佛陀让国王意识到了那些祭司的贪婪与自私，并预言未来会出现“邪恶的僧侣”，而真正优秀的僧人会被忽视。

因此，我们需要仔细审视遇到的灵性教师、导师和僧侣的品格，以避免被剥削或引入歧途。一些危险信号包括：价值观可疑、自我中心、明显执着于金钱、名声、虚荣或物质生活方式的人；缺乏真实灵性传承或训练的人；表现得虚伪、缺乏真正的谦卑、控制欲强的人；以及拥有昂贵课程和营销手段的人。

一般来说，做出与你内在共鸣且符合你最高利益的选择。

虽然你并非总能提供实际的帮助，但你可以用善意的言语表达，或在心中默念祈祷、咒语或美好的祝愿。

为了增强你的勇气、平静和健康的超脱感，试着记住一切都是无常的，世界及其中的一切如梦幻泡影，终有一日我们会从这场梦中醒来。

记住，世间的一切最终都难以令人满足，但若是依照佛法生活，你便能获得更多满足感，并吸引更多优秀的人进入你的生活圈。

腐身提沙

一位出身贵族的年轻人住在舍卫城（Sāvasthi），他听闻佛陀讲经说法后深受触动，于是决定出家为僧。受戒后，人们称他为提沙尊者。在寺院生活一段时间后，他全身突然长满了疹子。起初只是小小的脓疱，但随着病情发展，它们变得如鹰嘴豆般大小，最后甚至像果实一样大，最终破裂，他的身体布满了溃烂的伤口。感染的疮开始发出恶臭，因此僧人们称他为“维那罗阿杜伽达·提萨”，意思是“身体腐烂的提萨”。随着时间的推移，他的骨头变得脆弱易碎，开始分解。行走变得极其困难，他无法给自己洗澡或洗衣服。

他的上衣和下衣都污秽不堪，沾满了干涸的血迹。寺院里的其他僧人没有照顾他，反而抛弃了他，因此他只能躺在床上，无人保护。

佛陀意识到了这一点。佛陀每日会巡视世界两次。黎明时分，他们用神圣的视野从银河的尽头看向香室（佛陀的禅房），观察所见到的一切。傍晚时分，他们从香室向外巡视，观察香室之外的一切。此时，维那罗·提萨出现在佛陀的神圣视野中。佛陀知道提萨比丘已准备好成为阿罗汉，便心中想道：

“这位比丘已被他的同伴抛弃；此时此刻，他别无依靠，只能依靠我。”

于是佛陀离开香室，假装在寺院中巡视，走到了寺院里炉火常燃的柴房。他洗净了一口大锅，装满水，放在炉子上，等待水煮沸。知道水热后，他走过去握住维那罗·提萨床的一端。

附近的僧人对佛陀说：“尊敬的尊者，请您退下，我们会为您抬他。”

他们抬着床，将躺在床上的提萨送到柴房。佛陀请他们端来一盆热水，取下提萨的上衣，用热水彻底洗净，并放在阳光下晾干。然后佛陀用热水润湿提萨的身体，给他洗澡。洗完后，他的上衣已经干了。佛陀让僧人们给提萨穿上干净的上衣，并用热水洗净他的下衣，放在阳光下晾干。提萨身上的水刚蒸发，他的下衣也干了。随后，提萨将一件衣服穿作内衣，另一件穿作外衣。

身体清爽，心绪安宁，他再次躺回床上。

佛陀站在提萨的枕边，对他说：“比丘，你的意识将离你而去，你的身体将变得无用，像一根木头一样躺在地上。”接着他说出了以下的偈语：

不久，唉，它就会倒下——
这具躯壳将躺在大地之上，
被抛弃，失去了意识，
如同一根腐烂的木头，毫无用处。

法句经 41

在说法结束时，蒂沙尊者证得了阿罗汉果，达到了涅槃。佛陀为他举行了葬礼，并将舍利子供奉起来，建造了一座舍利塔。

寺院的僧众问佛陀：“世尊，蒂沙尊者转生何处？”

佛陀回答说：“他已经达到了究竟涅槃，僧众们。”

“世尊，”他们问，“为什么像这样一位具备证得阿罗汉果潜力的僧人，却会遭受身体疾病的折磨？他的骨头为何会分解？他从前世的什么行为中获得了证得阿罗汉果的资质？”

佛陀回答：“僧众们，这一切都是因他前世所作的行为所致。”

僧众们问：“但世尊，他究竟做了什么？”

佛陀说：“那么，僧众们，请听我讲述。”于是，他讲述了蒂沙过去生的一段故事。

在过去佛陀迦叶佛的时代，蒂沙是一个捕鸟人。他常常捕捉大量的鸟类，其中大多数献给国王和其他贵族。那些他没有献给贵族的鸟，他会卖掉。他担心如果不将未卖掉的鸟杀死，它们会腐烂。但如果不杀死它们，它们会飞走。为了防止捕获的鸟飞走，他会折断它们的腿骨和翅膀，然后将它们堆放在一边。第二天，他会将这些鸟卖掉。如果数量太多，他也会自己烹饪一些来吃。

有一天，当美味的食物为他准备妥当后，一位已经证得阿罗汉果的比丘来到蒂沙的门前，进行托钵乞食。蒂沙看到比丘后，心中变得平静，心想：

“我已经杀死并食用了许多生灵。一位高贵的比丘站在我的门前，而我的家里有许多美味的食物。因此，我要向他供养。”

于是，他接过比丘的钵，盛满了食物，恭敬地向比丘鞠躬，说道：

“尊者，愿我能获得您所见的佛法的最高果位。”

比丘回答：“愿你心愿达成。”

佛陀讲完蒂沙过去生的故事后，解释道：“僧众们，正是因为蒂沙当时所做的善行，才会得到这样的果报。由于他折断鸟的骨头，他的身体才会患病，骨头才会分解。由于他供养阿罗汉美味的食物，他才能证得阿罗汉果。”

佛法讨论——疾病：

佛陀并没有将蒂沙看作被严重疾病所困扰的人，而是看到了他处于精神的巅峰，达到了证悟的机会。

事实上，这个故事说明，那些遭受过去负面业力所带来的痛苦结果的人，并非坏人，相反，他们可能在灵性上非常进步。

因此，佛陀亲自去清洗蒂沙，让他感到焕然一新和轻松，最终他证得了觉悟。

此外，还有一些故事记载佛陀或他的弟子们探望身患重病的人，通过为他们清洗、说法或赞扬他们的美德，使他们处于积极的精神状态。其中一些人康复了，一些人症状减轻了，还有一些人在离世前证得了觉悟的阶段（增支部 10.60，吉利摩依达；相应部 55.26, 55.27，阿那律陀）。ā

众所周知，压力会损害健康和康复，而积极的精神状态则会改善健康。科学研究的荟萃分析表明，“更高的情绪健康水平有助于患有疾病的患者的恢复和存活”，并且“情绪健康可以预测身体健康状况的长期预后。”Sanne M.A. Lamers 等，《行为医学杂志》（2011年9月15日）。

佛陀为我们提供了许多减轻压力和增强情绪健康的技巧。

然而，当我们生病时，通常的冥想等技巧可能会变得困难或无法进行，因为我们的思绪可能会特别分散、模糊，无法集中注意力。

但即使是在最艰难的情况下，我们也可以实践佛陀的教导。

确实，正是在我们极度痛苦的时刻，我们才迫切地寻求解脱和安宁。

而通过我们的痛苦，我们可以以前所未有的方式更深入地认识自己。

在患病期间，我们可以将疾病视为一种资产，用来培养正念、处理情绪、增强慈心与悲心的能力，练习简单的冥想，并加深对佛教教义的理解，从而最大程度地利用我们的生命。

通过这些方式，我们可以提升情绪健康，增强康复的潜力。

培养正念与处理情绪

当我们生病时，常常感到脆弱、压力和疲惫，这让我们更容易烦躁、易怒，对他人失去耐心。

情绪变得更加明显；那些我们此前未曾察觉的深层次情绪也会浮现。

因此，我们可以利用这个机会更深入地觉察情绪，保持对它们正念。与其让我们的心迷失在无尽的不愉快思绪中，甚至为此感到内疚，不如在心理上后退一步，观察并承认这些情绪，而不带评判。

具体该怎么做呢？首先，注意到你心理上的不适感。观察你的想法，找出这些情绪与谁或什么具体相关——比如未来、身体、伴侣、孩子、医护人员、学业、工作或某些决定等。

接下来，给这种情绪贴上标签——比如对治疗的恐惧、对未来的焦虑、因亲人不来探望或来电感到被忽视、因他人未满足需求而感到愤怒或烦恼、为自己成为家人的负担感到内疚、担心工作、经济或责任、为忽视健康而后悔、因某人处事不公平或无能而愤怒、对健康竞争者的嫉妒或怨恨、憎恨自己身体的虚弱，或者就是厌恶生病本身。

大胆地观察并标注自己的感受；感到不好、无法像健康时那样，这没关系。尽量不要用内疚或自我批评来加重自己的压力。

当你有精力时，可以尝试下一步，探索这些情绪的原因，这可能会为你处理它们提供一些洞见。如果你愿意，可以写日记。在生病期间，你有大量独处的时间，这是一个真正审视和处理情绪的宝贵机会。

你可以问问自己：

我对某些事情未来的发展是灵活，还是固执？

我是否在将自己与其他病人或家庭成员进行比较？

我的感受或期望是否基于特定的成长经历或文化背景？
是否有来自童年时期的被忽视或缺乏关爱的感觉模式？
我是否倾向于避免寻求帮助、接受帮助，或者为自己需求发声？
我的愤怒是否让我想起曾经被不公对待、忽视或无视的经历？
对我身体虚弱的厌恶感，是否唤起了我在非疾病背景下也曾感到虚弱的记忆？
我是否倾向于自我批评？
我是否难以下放责任给他人？
我是否经常感到自己被不公正地对待？
如果真的有可能，我会真的愿意与我的对手互换位置，成为他们吗？
生病的最大痛苦是什么：不适感？被困住？错过活动？

思考一下，这些情绪是否可能源于你过去的创伤经历，例如受到父母、家人、伴侣或文化群体的虐待或忽视。

在思考这些不愉快情绪时，可以想到佛陀和他的教诲，找到平静和疗愈的方法。以下是一些建议：

如果你对于成为他人负担或寻求帮助感到内疚或犹豫，可以问问自己：我是否真的太过自我中心或自以为是，还是我害怕被视为需要帮助？回想一下提舍的故事。我们不知道为什么僧人一开始没有照顾他，但当佛陀出现后，他们突然愿意帮忙了。记住提舍的困境，自信些，不要犹豫在生病时合理地寻求或接受他人的帮助，并想到他们在帮助你时，其实也在为自己积福。

如果你对自己的虚弱身体感到厌恶，试想自己的身体足够健康和强壮，以战胜疾病。这是我们用来成就智慧与解脱的宝贵人身，是获得究竟快乐的工具。

或许你的疾病是一种警示，提醒你更多地关注自己的身体，更好地理解它的需求，而不是忽视它或视为理所当然。

像照顾一个生病的孩子那样照顾你的身体，并感激它多年来一直为你服务，带你经历人生中的种种体验。

你还可以感谢疾病帮助你学会接受自己的脆弱和软弱，并放下不健康的完美主义。

与其为重病感到遗憾，不如将其视为你灵性旅程的觉醒信号，就像悉达多王子在成为佛陀之前，看到那著名的四相——老人、病人、死人和修行者——时的觉醒。

厌恶生病意味着你在抗拒当前的处境，因无法改变或摆脱它而感到沮丧，这让你感觉更糟，并增加了你的压力。

思考一切都在变化，每一刻都是新的，身体的不适是一个活着的身体的一部分，身体的感受总是在变化。

如佛陀所教导的，每一个时刻、每一次经历都是由因缘所生。

与其希望时间快点过去，不如以一种全然的存在感去体验每一刻，以好奇和正念去探索每一刻，全然沉浸在当下。

有时你可能发现幽默有助于缓解压力。例如，如果你因为要求过多而感到内疚，或感到愤怒或沮丧，试着将这些情绪夸张化，想象自己是一个卡通角色，在用夸张的语言大喊大叫。然后，大笑一场！

当你对医护人员或照顾者感到愤怒，因为他们似乎带来了不必要的痛苦、犯了错误或忽视你的需求时，试着通过体谅他们可能感到沮丧、压力大、疲惫或非常抱歉来培养对他们的同情心，即使他们没有表现出来。平息愤怒有助于你的康复。然而，你也需要为自己发声，向他们解释你的需求、担忧和敏感之处。

增强慈爱与悲心

疾病是实践慈爱与悲心的绝佳机会。

当我们去医院或进行医疗检查时，我们可以想象那里所有人正在经历各种痛苦——疼痛、恐惧、孤独、痛苦或濒临死亡。

我们可以祈愿或祈祷所有病人都能康复，远离痛苦，获得安宁与安慰。

我们可以对医生、护士、工作人员以及其他支持和照顾我们的人培养慈爱与感恩之心。

如果你感到疼痛，试着接受疼痛的存在，并将其视为一种修行，心想：愿我的痛苦净化所有众生的痛苦。

当你的疼痛极为剧烈时，心想：愿其他众生不再经历这样的痛苦；愿我的痛苦替代他人的痛苦。

如果你感到被忽视，祝愿世界上所有的病人不再感到被忽视。

如果你感到无助，祝愿世界上所有的病人不再感到无助。
如果你感到害怕，祝愿世界上所有的病人都感到坚强，不再害怕。
如果你感到孤独或寂寞，祝愿世界上所有的病人都能有慈爱的伴侣陪伴。
如果你感到抑郁，祝愿世界上所有的病人都感到健康、快乐和平静。
这样做的同时，想象全世界的病人都变得安宁——面带微笑，远离痛苦。

你可能会想，这不是在幻想吗？当然不是。这种方法不仅实际地减轻了你的痛苦，更重要的是，它培养了你的慈悲心，净化了你的心灵，使你更接近觉悟——以及从一切痛苦中解脱。

你越是真诚地修习慈爱与悲心，你就越能获得内心的平静，而你的存在对他人也更具疗愈和鼓舞的力量。

想一想，一个充满毒性的人会让整个房间充斥紧张气氛，而与之相反，一个充满爱心和慈悲的人则会让整个房间充满平静和快乐。

你是否曾在一位伟大的法师周围感受到宁静的氛围？你可以通过这些修行，渴望成为一个像法师那样的疗愈存在。

此外，对你自己也要心存慈悲。如果探访让你感到不适，表达你对休息的需求，建议人们发短信、发送照片或视频来代替。表达你对探访时长的需求。将这个机会用作练习富有同情心的坚定——对自己和他人也都心存慈悲。

简单的冥想

当我们感到不适时，可以做一些非常简单、短暂的冥想来帮助缓解焦虑。

此外，这样的冥想也能帮助缓解疼痛。最近的一项研究表明，正念冥想能够减轻疼痛，这也与疼痛受到经历、期望和认知情感状态影响的发现相一致。Gabriel Riegner、Fadel Zeidan 等人发表于《生物精神病学》，*Biol. Psychiatry*, 97(1):81-88（2025年1月1日），引用自《国家地理》，第245卷第6期，第46页（2024年6月）。

在日常生活中，你可以随时随地练习片刻的正念。

你可以建立正念的日常习惯，例如在吃饭前、吃饭时、喝水时、服药时，以及来往于洗手间的路上保持正念。

尝试在入睡时或接受麻醉时练习正念。

在医疗程序开始之前，或者当你感到紧张或预料到疼痛时，想象佛陀、大乘/金刚乘的神明，或者你的灵性导师站在你身边，微笑着安慰你。

你可以看着手机上他们的小雕像或照片。

你也可以在心里默念咒语、佛教偈颂或祈祷文。

当感到不适时，可以通过想象在自然界中进行一次正念漫步来缓解紧张情绪。

你甚至可以与另一个人一起练习，由他引导你。

想象你置身于最喜欢的自然环境中（海滩、森林、湖泊、山间、草地等）。

闭上眼睛，想象周围的风景以及你会看到的一切。

在你观察场景的同时，试着在脑海中清楚地看到它们。

接下来，想象你会听到的声音（例如：鸟鸣、风声、海浪声、水花声、沙沙声、虫鸣）。

想象你会闻到的气味（例如：海洋、沙子、松树、泥土、湖水、草地、花香、木头）。

想象你会感受到的触觉（例如：风、阳光照在皮肤上、脚下的地面）。

接下来，想象你手中拿起某样东西，比如一片树叶、一只贝壳、一块石头，或一只毛毛虫。清晰地脑海中勾勒出它的样子，并感受它在你手中的触感，以及随着手指移动时的感觉。

或者，尝试这种变体，在大自然中你最喜欢的地方，思考五大元素：

地/固体（例如，土壤、沙子、石头、山、树木）；

水/液体（例如，海洋、薄雾、土壤中的水分、湿度、露珠、河流）；

火（例如，温暖、太阳、星星、闪光、你所看到的一切光亮）；

风/运动（例如，风、呼吸、沙沙声、气泡、种子散播、鸟飞翔）；

空（例如，天空、空旷、地平线、洞穴、空心树）。

尝试用蜡烛火焰的形象进行治愈性可视化。你可以凝视真实蜡烛火焰，或手机上的一张蜡烛图片，然后闭上眼睛，在脑海中清晰看到它。

然后想象蜡烛火焰慢慢移动到你的额头，随后进入大脑，用柔和的白色光芒照亮整个大脑，舒缓、平静并治愈整个大脑。

接着想象火焰缓缓移至喉咙，然后向下移至心脏，沿途用温暖的光芒舒缓、放松并治愈。

让这温暖的光芒充满整个胸腔，包括肺部，舒缓、放松并治愈整个胸部区域。

然后缓缓将火焰移至腹部，白色的光芒逐一舒缓、放松并治愈腹部的每个器官，一个器官或腹部的一部分。

让光芒在受疾病影响的身体部位停留更长的时间。

接着可视化火焰缓缓向下并向上移动每一肢体，一次一个，舒缓、放松并治愈。

最后，想象整个身体充满光芒，被舒缓、放松并治愈。

深化对佛教教理的理解

故事中，佛陀教导说，过去生中造成的恶业——负面的因果——导致了梯瑟的重病。

然而，佛陀也教导说，因果并非所有疾病的根源，还有一些其他原因，比如身体失调、不良饮食、过度饮食和天气。

有时我们不清楚疾病的根源，但无论如何，我们必须努力通过医疗、其他疗愈方式以及适当的护理来改善健康并康复，因为佛陀教导说，健康是至高的财富；我们宝贵的人身和清澈的心智，是证悟的途径。

尽管我们服用了对抗有害微生物、细菌和病毒的药物，但我们可以将它们视为我们过去的业力债主，现在正从我们这里索取其所需；现在我们正在偿还我们所欠的。

不要憎恨它们，而是去见证疾病与疗愈的过程。

如果病情已经无法治愈，或者对任何治疗都没有反应，那么这很可能是业力成熟的结果——其根本原因是我们前世所做的恶业。

业力并非诅咒；它是一种净化，是对我们所做负面行为的释放。

因此，保持积极的心态：疾病正在净化我的业障，耗尽我的负面业力，因此，它是我在灵性道路上大步迈进的一步。

有些人非常害怕死亡，以至于他们在生命的最后日子里感到备受折磨，尤其是当他们相信自己只有这一生时。

佛教徒认为，人的生命是宝贵的，但它只是无数生命中的一个。

长寿并非目标；重要的是你如何度过这一生。正如佛陀所教导的：“修行一日，胜过徒活百岁，为恶无节制。”（《法句经》110）

疾病可以帮助我们学会不过于执着于身体。

当我们健康时，我们享受身体的强壮和青春，这让我们能够参与许多活动并独立生活。因此，我们对身体有一定的自豪感和执着。

当我们患上重病时，这一切就改变了。我们看到了它的脆弱、不可靠和无常。我们发现无法完全控制身体——于是我们更清楚地认识到，身体不是我，它不是我的本质；身体只是一个暂时的容器。

我们对身体的自豪感逐渐消失，开始变得更加谦卑。

当我们病得很重时，可能会感到许多不确定性——关于诊断、治疗、预后、症状的持续时间或严重程度、预期寿命、生活方式的改变，以及能力或外貌的变化。

我们看到一切如何变化，一切都是无常的。

我们看到一切如何依赖于众多因素；任何一个因素（一个事件、行动、言语、药物、错误、善举、帮助、访客、室友等）都会影响无数其他事物。体悟一切事物的生起都依赖于无数的因缘条件。

此外，生病时，我们更依赖他人

这些经历让我们更深刻地理解万物的相互依存。

我们可以思考，我们的身体由无数的细胞、气体、矿物质、营养物质、废物、有益和有害的微生物等组成，而现在，又加上了疾病。

哪些粒子是“我”，哪些不是“我”？

如果从微观层面审视身体，然后再深入到亚原子层面，“我”在这一切中到底在哪里？我的“自我”又在何处？

这些洞见可以减少我们的自我主义，引导我们理解佛教的“无我”概念——即在任何现象中都不存在永恒不变自我或实体——这是与无常和苦并存的三大存在特征。