



人的生命就好比天气，有时风雨有时晴，这是很正常的。活在上世，必定会遇到种种人事物的变化，这也是很正常的，这是每个人都必须去面对的。如果能够接受，就没问题；如果接受不了，那就内心苦不堪言。

因此，佛陀才教导我们要接受这个真相。不管发生什么事，起起落落、生生灭灭，这些都不是我们可以控制的。唯一可以控制的是我们这颗心。如果能够让心处于平静，那么它就不会为那些事感到烦恼忧心，因为心没有投入到那些事里，心只是一个“觉知者”。投入在事情里的是这个身体，但这身体却不能觉知。

身体就好像这个亭子，下雨的时候，亭子并不知道下雨。然而亭子里的人，也就是这颗“心”，知道雨在下。心知道关于所有发生在身体上的事，但却没有被那些事影响。就好比坐在亭子里的人不会被雨淋湿，不像亭子上的屋瓦。但是，这屋顶不会感到苦。雨，让它下吧！淋湿也没关系！但是亭子里的人，如果不希望下雨而希望雨停，那就苦。但如果一切顺其自然，雨要下就让它下，因为那是无法控制的。如此，心就不苦。



— 阿姜苏查(Ajahn Suchat) —



乌·雷瓦达尊者

一个现代电脑的比喻

每个人都知道电脑是由硬体和软体所组成。只有硬体，它们是不会运作的；它们需要软体才能操作。硬体就好比是身体，软体好比是心。软体能给硬体指示去做一些事情。如果希望电脑的硬体能操作顺利，就需要有好的软体；同样的，因为心告诉身体要做什么，我们需要有好的「心的软体」。人们都在搜寻好的电脑软体，但很少也几乎没有去搜寻好的「心的软体」。为了了解自己的心，你需要了解阿毗达摩，唯有如此才能写出好的「心的软体」。越加训练自己的心，你的「心的软体」越能引导身体去做正确而不是错误的事情。

很多人对电脑的认识很多——主机板、中央处理器、硬碟驱动器，等等。学电脑科技的人需要学习很多东西，也需要学习软体。在阿毗达摩中，佛陀很仔细地解释了我们的硬体--身体的组成，以及我们的软体——心的运作。与电脑系统相比之下，你应该对人类系统引发更多的兴趣。

培育起定力后，禅修者辨识究竟色法。辨识究竟色法后，再辨识究竟名法，名法是以心路——眼门心路、意门心路、耳门心路等等——的形式生起和灭去。这一切可以是善的或是不善的。需要先辨识内在的究竟名法，过后是外在的名法。然后将辨识范围从近处扩大到远处，直至最后扩大至整个世间。所见的每一处，都只是善与不善心路两者在生灭。就是如此，禅修者见到了究竟名色法的生灭。

下一步，佛陀指导我们，站在某个地方，培育定力，然后闭着眼睛开始向前走。无论去到哪里，都会有声音，它撞击我们的耳门和意门，耳门心路和意门心路会生起。我们的眼睛闭着，但是见到自己全身只是很小的色聚非常迅速地生灭。当声音撞击耳门和意门时，可以见到心路非常迅速地生灭。于是，我们不再见到自己的身体，只是见到究竟名色法一直非常迅速地生灭。如果走上一个小时，就只见到这些而已；如果去注意外在有情，除了这些，就不再见到任何别的。佛陀指导我们，在那时，要省察：没有男人，没有女人，没有天人，没有梵天，没有永恒的实体，没有永恒的灵魂，只有究竟名色法。我们开始了解佛陀要表达的意思了。我们和佛陀一致认同没有这些万事万物的存在，有的只是究竟名色法。



吉祥尊者

【吉祥语】

怎样的鸟飞得最快

有一回，我问学生们一个非常简单的问题：在什么情况下一只鸟儿能让自己飞得最快？有的说顺风的鸟，有的说是被追捕的鸟，有的说是心带身飞的鸟、自由的鸟、年轻的鸟、专心的鸟、受训的鸟、吃饱的鸟，不比较的鸟、活在当下的鸟，无欲无畏的鸟、神通鸟……。其实我的答案很简单：两只翅膀一起拍的鸟飞得最快。

为什么呢？因为对那只鸟来说，只有当牠在两只翅膀一起拍的情况下才能让自己飞得最快。

为什么我要给这个譬喻呢？平衡。

同样地，修行人会在怎样的情况下能把自己发挥得最好呢？就是两只翅膀一起拍。在这里两只翅膀一起拍是指什么？

身与心的平衡、理性和感性的平衡、智慧和慈悲的平衡、信心和智慧的平衡、精进力和定力的平衡、动和静的平衡、刚和柔的平衡，当修行人都具足这些平衡的时候，就像鸟儿的两只翅膀平衡的拍，以让自己发挥得最好。

实在没有不被人谴责的人

阿多罗应知：此非今日事，
古语已有之。默然为人诽，
多语为人诽，寡言为人诽；
不为诽谤者，斯世实无有。

(法句227)

第17章之7：

没有太多或太少 (阿多罗 (Atula))

阿多罗(Atula)和他的同伴要聆听佛法。他们去见惹瓦塔(Revata)尊者，但他非常冷漠，一句话也没说。他们感觉失望之余，去见舍利弗(Sariputta)尊者。知道他们的来意后。舍利弗尊者向他们宣说非常深奥的佛法。他们不喜欢舍利弗尊者的说法，他们埋怨他说的法太过长和太深奥。他们又去找阿难陀(Ananda)尊者。阿难陀尊者为他们讲述佛法的要点。他们又说阿难陀所说的法太简短和粗略。最后，他们去见佛陀，对佛陀说：“世尊！我们前来聆听佛法。我们见过其他的弘法者，但我们都不满意。惹瓦塔尊者沉默不语，不愿意教导我们；舍利弗尊者所说的法太彻底和难懂。至于阿难陀尊者，他所说的佛法太简短和粗略。我们不喜欢他们所说的法。”

佛陀告诉他们：“弟子们！埋怨他人并非新鲜事。世上没有人不曾被谴责；人们甚至谴责国王，或佛陀。被胸襟狭窄的人谴责或称赞并不重要。当一个人被智者指责时，他才是真正被批判的人；当他被智者称赞时，他才是真正被称赞的人。”

[诸天相应]

九 ◎

慢与欲爱

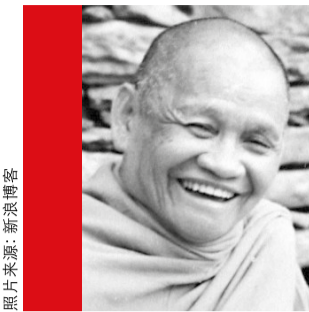
1. 如是我闻。一时，世尊住在舍卫城（Savatthi）附近的祇陀林（Jetavana）给孤独（Anathapindika）园。尔时，黑夜渐消逝之际，一位天神接近世尊，从其身体散发出的光，照亮了整个祇陀林，接近已，礼敬世尊，立于一旁。
2. 立于一旁的天神对世尊说：尚未调伏一切慢与欲爱的人，智慧不足，不受控制，放逸，他也许独居于林中，可是不能越过死亡的领域。
3. 世尊回答说：
心达到一境性，舍弃慢与欲爱，
心正直和完全解脱，
不放逸，独居于林中，
实在的，他将超越死亡的领域。



[增支部]

五集 ◎ 一百四十八

1. “比丘们！此等五者，是善士之布施。云何为五耶？”
2. “他出自信心而布施；他以尊敬之心布施；他适时布施；他以慷慨之心布施；他布施时不存轻视心。”
3. “因他出自信心而布施，布施果报成熟时，无论在何处，他富裕，有丰富大财，有大受用；又，他俊秀，好看，优美，天生具有最胜的肤色。”
4. “因他以尊敬之心布施，布施果报成熟时，无论在何处，他富裕，有丰富大财，有大受用；又，他子女、或妻、或奴、或走使、或仆人，皆遵从他，倾听他所说，致力于了解他。”
5. “因他适时布施，布施果报成熟时，无论在何处，他富裕，有丰富大财，有大受用，又，于适当时候大量利益迎向他而来。”
6. “因他以慷慨之心布施，布施果报成熟时，无论在何处，他富裕，有丰富大财，有大受用；又，他的心倾向于受用五欲分之最胜欲乐。”
7. “因他布施时不存轻视心，布施果报成熟时，无论在何处，他富裕，有丰富大财，有大受用；又，他不会因火、或水、或王、或贼、或不被喜爱的继承人而失去他的财产。”
8. “比丘们！此等五者，是善士之布施。”



阿姜查尊者

长老的教导

【为何我们生于此】

厌离

了解在这个世界上及这个身心上的无常、苦、无我时，将会生起一种厌倦，这并不是日常生活中的那种厌倦，什么都不想知、不想看、不想说，或是不想和任何人有关联的厌倦，这并不是真正的厌倦，它依旧有执着，仍然没有了解，仍然有嫉妒、嗔恨的感觉，仍然执着于引起痛苦的事物。

佛陀所说的厌倦是无贪、无嗔的状况，它是藉由看清一切事物皆无常而生起的。

当快乐的感觉生起时，我们了解那并不是永久的，这就是厌倦；称它为“厌离”意思是远离感官的执着和渴望，了解到没有任何事物值得贪恋。

无论事物是否符合我们的喜恶都无关紧要，不去认同它们，不赋予它们任何特殊的价值。

不让事物有理由来造成困扰。我们已经了解苦，了解随着情绪流转并不能引起任何真实的快乐，只会使我们执着于快乐和苦恼，执着于喜欢和憎恶，而这些正是苦的根源。当我们仍然如此执着时，便不会有平和的心态去对待事物。

有些心境我们喜欢，有些不喜欢。假使我们仍有喜、恶的感觉，那么快乐与苦恼两者都是苦；而引起痛苦的就是这种执着。佛陀教导无论什么导致痛苦的，都缘于它自身的苦。

BMV周日中文佛学班

每逢星期日，早上9时半至中午12时
(除了公共假期或学校假期)

- Khema (6-8岁)
- Uppalavanna (9-10岁)
- Patacara (11-12岁)
- Sakula (13-16岁)
- Sanghamitta (成人班 >17岁)



达摩难陀博士

慈爱

慈爱或怜悯的爱净化人心，心变成一股非常精力旺盛的力量，为众生的福利散发慈爱。

在今天的世界上，有充足的物质财富和智力发展。虽然我们承认这一切都不获得均匀地分配，但是我们肯定地拥有足够高学问的知识份子、卓越的作家、天才演说家、哲学家、心理学家、科学家、宗教顾问、伟大诗人、有权势的世界领袖。即使有这些知识份子的存在，当今的世界里还是找不到真正的和平与安全。这个世界欠缺的是灵性和慈爱，或人类之间的善意。

物质收益的本身永远不能带来持久的快乐与和平。和平必须首先在我们自己的心中建立起来，然后我们才能够把和平带给其他人和整个世界。真正达成和平的方法是奉行佛陀的教诫。

为了实践慈爱，一个人必须首先实践非暴力的高尚原则，必须时常做好准备克服来自内心的自私自利，和为他人指示正确的道路。这个奋斗并非以折磨自己身体而进行，因为邪恶不是存在于身体，而是存在于内心。与报复相比之下，非暴力是对抗邪恶的更加有效的方法。报复的真正本质是增加邪恶。

为了实践慈爱，他必须摆脱内心的自私自利。世上许多的爱都是以自我为中心，那就是说对自我的爱或寻求自我的利益。

“并非出于爱，丈夫被爱。并非出于对子女的爱，子女被父母爱，而是出于对自己的爱。众神被爱，并非出于对众神的爱，而是因为对自我的爱。并非出于爱，人被爱，而是因为对自我的爱，人被爱。”

佛陀教导另一类的爱。根据佛陀，我们必须学习如何实践无私的爱，以保持真正的和平，与此同时为自己的解脱付出努力。这是被称为无私心的爱：于此，一个施予爱的自我不被认出。正如自杀杀死肉体，自私自利杀死心灵的进步。它是经过消除憎恨、嫉妒、残酷、敌意和怨恨后，通过净化的心散

发的慈爱。根据佛陀，Metta（慈爱）是保持内心纯洁和净化内心污染的环境的最有效的方法。这种爱是菩萨（Bodhisatva）所实践的。佛陀或阿罗汉的爱是纯洁的，因为它不区分受爱的和施爱的。

此词‘爱’被用来涵盖很广泛人类所经历的情绪范围。佛教徒把爱分别为自私的爱（Prema）和纯净无私的慈爱（Metta）或怜悯（Karuna）。异性或同性之间的低级动物欲望的爱的强调，已经大大贬低了对另一个生命的友好感受的概念。根据佛教，有很多种类的情绪，它们都归纳在普通的一词“爱”里。首先有自私的爱，也有无私的爱。一个人有自私的爱，当他只关心从中得到满足，不考虑到伴侣的需要或感受。嫉妒通常是自私的爱的征兆。另一方面，当一个人为了另一人的幸福牺牲自己整个人时，无私的爱就出现——父母对子女有如此的爱。在人际关系里，人类通常感受到无私和自私混合的爱。举个例子，父母为他们的子女作出巨大牺牲时，他们期望得到某些回报，因此自私和无私心皆存在。

与上述有密切关联是另一类的爱，即友爱或朋友之间的爱，我们所说的‘Maitri’或‘Mitra’。在某意义上说，这类爱也可以被视为自私，因为这爱只局限于特别的人，和不涵盖其他人。另一类的爱是性爱，于此伴侣通过外貌相互吸引。这类爱是最备受现代娱乐利用。它涵盖范围很广，从不复杂的少年之间的迷恋至成年人之间最复杂的关系。

比这一切更高等级的是遍及世间的爱，也被称为慈爱（Metta）。此涵盖一切有情的爱是佛陀所体现的美德。举个例子，佛陀舍弃他的王国，家庭和乐趣，为了给人类寻求一个灭苦方法作出奋斗。为了证得正等正觉，他奋斗了无数劫。一个更小的人物肯定已心灰意冷，但未来佛却不如是。基于这

个理由，他被称为“悲悯者”。佛陀不仅把无穷的爱延伸给人类，也延伸给一切生命。与其它种类的不同，遍及世间的爱永远不会以失望或沮丧告终，因为它不期望回报，甚至不识别施爱的人。它制造更多的快乐和满足。那些培育遍及世间爱的人也培育随喜心和舍心。那时，他们将达到崇高的境界。

在他的著作‘佛陀的古老道迹’（The Buddha's Ancient Path）里，皮亚达西（Piyadassi）尊者说：“爱是一股活跃的能量。施爱者的每一个行动都是以无染的心进行，旨在帮助、援助、激励，使他人的道路变得更容易、更平坦和更适应于征服悲伤，取得最高之乐。”

“发展爱的方法是通过思考憎恨的邪恶和无憎恨的利益，通过依据实相和业（Karma）思考实在没有一个可憎恨的人。憎恨是一种愚蠢的感受，它繁殖阻碍正见的黑暗。憎恨限制，爱却释放。憎恨扼杀，爱却解放。憎恨带来懊悔，爱却带来和平。憎恨煽动情绪，爱却使内心平静、静止和安静。憎恨分裂，爱却团结。憎恨硬化人心，爱却软化人心。憎恨阻碍，爱却援助。因此，通过正确的学习和意识到憎恨的结果和爱的利益，一个人应该如此发展爱。”

佛陀在慈爱经（Metta Sutta）里这么样描述佛教的爱的本质：

“犹如一为母亲保护自己唯一的**孩子，甚至不惜牺牲自己的性命，同样的，让人培育无穷的慈爱对待一切众生，让慈爱的思维涵盖整个世界，上、下和横过，没有障碍、没有憎恨、没有敌意。**”

如果我们的敌人指出我们的错误和弱点，我们应该感激他们。