

地下水

“法”不属于任何人，也没有拥有者。
世界生成时，它就存在世上了；
然而真理是独立存在的，
对那些寻找它的人，它总是不动地、
无止尽的存在，就像地下水——
不论谁掘井，都会发现。
然而，不论你是否掘井，
水永远都在，在所有东西的下面。

在我们寻找佛法时，我们找得太远了，找得过头，忽视了根本。佛法并不是远到必须用望远镜来看才能获得的。它就在这里，最靠近我们，我们真正的本质，我们真正的自我——无我。当我们领悟这个本质，就不会有任何问题，任何麻烦。好、坏、乐、苦、光明、黑暗、自我、他人，都是空无的。如果我们明白

这个本质，我们旧有的意识就会死去，进而达到真正的解脱。

我们练习放下，而不是去获得。但是，在我们能够放下身心之前，我们必须了解它们的真实本然。于是，舍离自然会生起。

没有一样东西是我，或是我的，这一切都是无常的。但是为什么我们不能说涅槃是我们

的呢？因为那些领悟了涅槃的人，是没有“我”或“我的”的概念的。如果有的话，就不能领悟涅槃了。虽然它们明白蜂蜜的甜味，他们不会想：“我正在尝著蜂蜜的甜味。”

佛法之道是要继续保持往前走的，但是真正的“法”是没有前进，没有后退，也不是静止不动的。

— 阿姜查尊者 —

莫说粗恶语

对人莫说粗恶语，汝所说者还说汝。
愤怒之言实堪痛；互击刀杖可伤汝。

(法句133)

自默然

汝若自默然，如一破铜锣，
已得涅槃路；于汝无诤故。

(法句134)



第10章之4：

比丘与幽灵女（贡达丹那Kundadhana）

从贡达丹那（Kundadhana）进入僧团那天起，他的身后总是有一个女人的幻影紧随。其他的比丘都看见她，但贡达丹那却看不见，因此茫然不知。

每当贡达丹那外出托钵化缘时，人们总是供养两匙的食物，并说：“一份供养尊者，一份供养你的女伴。”人们看见比丘与女人同行，就向拘萨罗（Kosala）国的波斯匿（Pasenadi）王报告。他们邀请国王调查此事。因此，国王前往比丘居住的精舍。

贡达丹那听见精舍外的喧哗，便走出精舍，站在门口。女子的幻影也在离他不远处出现。当他知道国王到来时，他就转身进入房间等候国王。当国王进入房间时，幻影就不见了。被问时，无辜的比丘说他不见有女子。为了证实此事，国王叫比丘离开房间，当国王往外看时，他又见到女子的幻影。但是，当比丘回到房时，女子的幻影又不见了。因此，国王断定这女子非真实的，比丘是无辜的。因此，他向比丘致敬，并邀请比丘接受食物的供养。

其他比丘获知后感觉困惑，他们对贡达丹那说：“无道德的比丘啊！国王不指控你，反而邀请你接受供养。你完了！”贡达丹那反驳：“你们才是无道德的比丘。你们才完了，因为你们与女人同行！”

有人向佛陀报告。佛陀告诫贡达丹那：“我的儿子！你说其他比丘与女人同行，你亲眼目睹他们与女子同行吗？你没有亲眼目睹，可是他们却亲眼目睹你与一位女子同行。你显然还不觉你目前的状况是你过去世恶业的结果。我现在告诉你为何总是有一个女子的幻影跟随著你。”

“于过去世，你是一个天神（Deva）。当时有两位非常要好的比丘。为了故意在两比丘之间制造问题，你乔装为一个女子，紧随著其中一个比丘。因为造了如此的恶业，你今生才有一个女子的幻影追随著你。因此，你别再与其他比丘争辩了；保持默然，致力于体验涅槃（Nibbana）吧！”



雷瓦达尊者

与亲人分享佛法，但他们似乎只停留于门外，是我们所做不足？

问：佛法是如此的殊胜！特别是今天，我们能有机会得以学习，并接触原始纯正的佛陀教法。因为，我们都是法的良善子民，我们得遇正法、我们以正法为皈依，法喜满溢。我们试着和家人与亲戚分享我们的体验，然而，他们似乎只是停留于门外，不得而入。是否因为我们所作的不足？我们应该如何引导他们，使他们也能从中学习并体验正法？

雷瓦达尊者答：你的问题源自于你的慈心（mettā）。慈心是利益自己和利益他人。然而，我们务必要善巧地将慈心运用在自己与他人身上。

我们期望我们的亲朋好友能够听闻正法—初善、中善、后亦善的佛法。即便是如此，我们需要了解自己的极限，并且，也能同理他们的限度。

即使我们有很高的意愿，如果他们还没有准备好，我们的期望是无法实现。

基于这样的原因，在做饶益他人之事时，我们应该要满意他人在每一个时间点，在能力所及的部份，然后辅助他们，渐次性的、日复一日、年复一年地，根据他们的意愿去帮助。

文续下页▶



[增支部]

四集 ◎ 七十七

1. “此等之四，乃无法揣测；揣测于此四者内心因此变得狂乱与苦恼。四者为何？”
2. “诸佛之佛智范围，乃无法揣测；揣测于此者内心因此变得狂乱与苦恼。”
3. “禅定者之禅定范围，乃无法揣测；揣测于此者内心因此变得狂乱与苦恼。”
4. “业异熟之精确运作，乃无法揣测；揣测于此者内心因此变得狂乱与苦恼。”
5. “世界之起源等问题，乃无法揣测；揣测于此者内心因此变得狂乱与苦恼。”
6. “此等之四，乃无法揣测；揣测于此四者内心因此变得狂乱与苦恼。”

◀文续上页

我们对他们的期望是一回事，他们能力所及是另一回事。于是，我们的考量不应该是建立在对他们的期望上，我们需要衡量到底他们能够做到多少？

假若我们抱着很高的期望去利益他人，我们会受到极大的痛苦！因此，当我们决定去做时，应当根据他们的能耐，而非是我们自己想要的。

所以，当我们为他人做一些事情时，无论多少，都应该向佛陀学习。否则，我们在尝试的过程中就会受苦，因为我们正努力去完美自己和他人。

每天的清晨破晓前，佛陀都会入大悲定，用他的佛眼俯视世间，某些众生便会出现在他的佛眼内，他因此省察此人当下的情况，再考量此人未来的可能性。

有的时候，佛陀会看到某位众生，并了知此众生只需借由听闻一偈法的开示，便能皈依三宝，不论此众生在多远之处或位于多少哩路之外，只要是如此，佛陀一定会前往，为此人解释佛法，契合他的正法，使他能够皈依三宝。

这时，佛陀不会授予更多的法；佛陀的教导是适度的。

慈心是依据他人的能耐，而非根据我们的期许。

有的时候，佛陀也会看到某位众生，他已准备好受持五戒的条件，无论此位众生在多少哩路之外，佛陀都会前往，并阐述正法，不会为了其他理由，只是为了让这位众生有机会受持五戒。

也有时候，佛陀看到某位众生，听闻正法后，可能成为入流者。满怀着无量慈悲，佛陀便会前往教授并阐述，适合契机于此众生的正法。这时，在听闻正法之后，这位众生便证悟第一道智与果智。

所以，佛陀的所行是根据众生的能力所及，这也就是我所说的，慈心并不是做我们自己想要做的事；慈心是根据他人的能力，而做饶益他人的事。

因此，你们都应该了解，如何在群体中施予真正的慈心。

我们都知道，朋友之间或是亲子间的冲突之所以会发生，是因为双方不知道如何以正确的方式来施予慈心。几乎所有的父母都要求子女们，顺从父母的心意；长者也要求幼者，顺从长者的心意。反之，我们应该时时考虑我们施予慈悲的对象，以及他们的能耐。

如果，你们真的想用正确的方法来施予慈心，那我想要提醒大家，我们之前已分享过的「接受的艺术」——你必须接受每一个人如实的状态。

基于此点，你应该知道如何饶益他人，你必需要先接受，原来如实的他们。

如此，你才能依据他们所能做的，而去有所作为。

唯有如此，双方面才能拥有快乐。

如果我们无法合理，并正确的施予慈心，我们将会为自己的努力而受苦。我们的所作所为都会抱着期待，而期待却是情绪抑郁的主要来源。

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)

[譬喻相应]

六 ◎ 第六

弓箭手

1. 尔时，世尊住在舍卫城 (Savatthi)。“比丘们！假设有四位强壮的弓箭手——训练有素，善实习和善操练——站立于四方；此时来了一个人，他说：‘我能在这四位强壮的弓箭手——训练有素，善实习和善操练——射出箭，箭未落地前就捉住它们。’你们意下如何？他如此的本领足以让人称他为具备神速的敏捷人吗？”

2. “世尊！即使他能在一位弓箭手——训练有素，善实习和善操练——射出箭，箭未落地前就捉住它，如此的本领足以让人称他为具备神速的敏捷人，更何况是捉住四位弓箭手的四支箭。”

3. “比那个人的速度更为快速，是日与月的速度。比那人的速度更为快速，比日与月的速度更为快速，是走在日与月之前头的天神的速度。比那个人的速度更为快速，比日与月的速度更为快速，比走在日与月之前头的天神的速度更为快速，是人的生命期动力的迅速结束。因此你们应当如是训练自己：‘我们将住于不放逸。’你们应当如是训练自己。”

童心

你可曾观察过小孩心灵的某种力量？当小孩们吵架后不久，他们又能若无其事的玩在一起，成人反而很容易记仇；当小孩子被骂或被打时，哭哭啼啼一阵子后，很快的又可以嘻嘻哈哈地嬉戏起来，几乎不当一回事，成人反而需要更久的时间才能复原。这就是儿童最珍贵的资产——生机勃勃的再生力量，也是许多成年人已经失去的力量。小孩子最珍贵的财富就是他们的生命力和童心，我非常珍惜小孩子拥有的这种素质。现代的教育制度和家长管教的态度，很容易让孩子们早早就失去他们原有的力量。

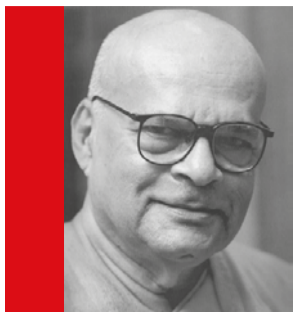
童心，是我们都曾经有过的力量，我们每一个人都年轻过，都有过童年那种生气勃勃的生命力，但随着年龄的成长，经历了种种生命的历练、创伤和考验，心也留下许多疤痕，久而久之，心慢慢被磨到硬掉了，干掉了。人长得越大就越没有活力，因为我们都有一个“我”，因为随着年龄的增长，当自我意识也越来越强时，就越想巩固自己的身份和地位。其实，只要我们能够放下“我”，心的柔软、纯真和活力是可以恢复的，过去曾经拥有的力量可以再现生机。

为什么有些人会苍老得快，有些人反而不会？那些心具有生命力的、可以不断学习的、心可以灵活转变和被塑造的人，比较不快变老；而我慢心较多的、僵硬顽固的、心很难改的人，就老得比较快。

如果你不要那么快变老，那么你应该怎么做呢？多学学小孩子吧！不是学小孩子的无知幼稚，而是学习小孩子的童心，不轻易为心留下生命的疤痕。如果我们希望修行快速进步，那么我们也应该多学习小孩子的柔韧力和蓬勃的生命力。遇到生命中的摔跤和挫败时，能够很快的爬起来，继续勇往前进。

(转载自传法生态林)





达摩难陀博士

梦与梦的意义

“人生只不过是一场梦。”

人类未能获得解决的最大问题之一，就是梦之谜。长久以来，人类尝试分析梦，和尝试以预言及心理的术语解释梦。虽然他们最近在这方面有一点成就，但是我们还是不能回答这个令人费解的问题：什么是梦？

伟大的英国浪漫派诗人威廉物司沃（William Wordsworth）有一个惊人的概念：“我们这个生命只不过是一场梦。当我们死亡时，当我们的梦结束时，我们将‘醒来’面对‘真正’的现实”。

我们的诞生，只不过是一个睡眠和忘却。

与我们一起升起的灵魂，我们生命之星，已有别的落下处，它来自远方。

一个动人的古老佛教故事，也有相似的概念。据说，有一天，一位天神与一群天神同伴在天上游戏。他感觉疲倦，便找一个地方小睡。他就这样去世了，以女性之身轮回回到人间。她结婚生子，活到很老才去世。去世后再度轮回到天界上述的同伴群中，当时同伴们的玩乐刚刚结束。这故事也说明了时间的相对性，即人间的时间概念与其它生存境界的时间概念的差异。

佛教对梦有什么话说？与其它的文化一样，佛教也有很多自称能解梦的人。这些人利用那些相信每一个梦都有灵性和预言意义的人的无知，而去误导他们。

根据佛教心理学，梦是呈现为心的活动的思维能力。当我们思考梦如何发生时，我们必须记住睡眠的过程可以分为五个阶段：

- (一) 睡意。
- (二) 浅睡眠。
- (三) 深睡眠。
- (四) 浅睡眠。
- (五) 觉醒。

梦的意义和导因成为弥邻陀王问经（Milinda Panha Sutta）（写于公元前150年）里的讨论焦点。在这部经里，先那（Nagasena）尊者讲述梦的六个导因。其中三个因是有机的因，即风，胆汁和痰。第四个因是由于受到超自然力量的介入。第五个因是过去经验的再演。第六个因是未来事件的影响。绝对的说，只有在浅睡眠中才会做梦；先那尊者断然地指出，六种梦之中，只有第六种，即预言的梦为最重要，其他都是相对的无关紧要。

梦是心造的现象，心的活动。所有的人都做梦，虽然一些人不能记起自己的梦。佛教教导，某些梦有心理的意义。前面所提到的六种解释，也可以作以下的划分：

（一）每个思维出现，然后沉入潜意识里，其中一些思维依据我们的忧虑强烈地影响着心。由于睡眠，与外界接触的五个感官暂时受到抑制。潜意识便自由地执行支配功能，和“重播”贮藏起来的思维。这些梦对精神病学来说是有其价值。但是，我们不可把它们归类为预言的梦。它们只是心识休息时的反映。

（二）第二种梦也是没有意义。这些梦是内在和外在的刺激所造成。这些刺激启动了一系列被心‘看见’的‘视觉的思维’。内在的要素是那些骚扰身体（例如，因吃得太饱不能进入恬静的睡眠或组成身体的元素不平衡和互相冲突）。外在的刺激是：心受到大自然现象（虽然睡着的人可能不察觉）如气候、风、寒冷、雨、树叶的沙沙声音等的骚扰。潜意识对这些骚扰生起反应和制造梦，以解释这些骚动。意识似乎理智地处理这些刺激，使梦者不受干扰地继续睡眠。这些梦也无关紧要，不需要任何诠释。

（三）然后有预言的梦。这些梦是重要的。它们不常被经验到。它们的发生，是因为有某些事件将要发生在梦者身上。根据佛教，除了我们能够经验到的可触摸世界之外，还有生存在其它境界的天神和地面上的幽灵。他们是肉眼看不见的。他们可能是我们已故和轮回再生的亲人和朋友。他们维持着与我们以往的心灵关系和执着于我们。佛教徒回向功德给已故的亲人和邀请天神分享功德。因此，他们与已故亲人发展了心灵关系。他们（天神）转而感觉快乐和守护着我们。当我们面对某些大问题时，他们会在我们梦中给予提示和保护我们，不让我们受到伤害。当我们说天神可以保护我们时，如此之说没有与之前的天神

不能拯救我们之说发生矛盾。我们心灵的提升必须由我们自己去做。

因此，当某些重大的事件要发生时，他们激起我们心中某些精神能量，这些能量在我们心中呈现为梦。这类的梦可以让我们预知将发生的危厄或大喜之事。这些信息以象征的方式出现（好像照片的黑胶底片），必须以技巧和智慧诠释它们。不幸的，很多人将前两种梦混同这一种梦，为了寻求解梦而浪费了宝贵的时间和金钱在假灵媒和解梦人身上。佛陀知道此事可以被利用作为满足私人利益，因此，佛陀告诫比丘们不可以佛教之名从事算命，占卜，解梦等活动。

（四）最后，我们的心是过去一切业能量的贮存库。有时候，当一个业将要成熟时，我们休息中的心会触发将发生事件的‘画面’。这即将发生的事件必定是一件非常重要的事，并且具爆发力，因此心以鲜明的梦的形式‘释放’额外的能量。如此的梦很少发生，只发生在具特别精神气质的人身上。当我们临终时，某些业报的征兆也会呈现在我们心中。

当两个活着的人互相传送强烈的精神感应的信息给对方时，梦可以发生。当一个人有强烈意愿联络另一个人时，他只要专注于那信息和他要联络的人。心处于平静状态时，也是接受出现为梦的信息的理想状态。通常这些梦只发生在强烈的一刻，因为人类的心力不足以长时间的承受如此的信息。

所有的凡夫都是做梦者，他们把无常的东西视为永恒。我们看不到青春的结果是年老，美貌的结果是丑陋，健康的结果是疾病，生命的结果是死亡。在这梦幻的世界里，真正无实质的东西被视为真相。睡眠中作梦只是梦幻世界的一方面。唯一清醒者就是佛陀和阿罗汉，因为他们已见真相。

佛陀与阿罗汉永不做梦。前三种梦不会在他们心中发生，因为他们的心已获得永久的寂静，不会激发梦。最后一种梦也不会发生，因为他们已完全断除贪欲的能量，没有‘剩余’的忧虑能量或未满足的渴求去刺激心，使心产生梦。佛陀是一位大觉者，他松弛自己身体的方法，与我们松弛身体的方法不同。我们的方法是产生梦的睡眠。伟大的艺术家和思想家，如德国的哥德（Goethe）经常说，他某些最佳创作的灵感是来自梦。这可能是因为睡眠时，他们的心与五个感官切断，因此产生清晰，最高程度创造力的思维。诗人物司沃（Wordsworth）也有同感，他说，好的诗句是‘平静状态中回忆起强烈情绪’的结果。