

# 吉祥經

**Maṅgala Sutta**  
– Protection with Blessings

**Bhikkhu Uttamo ( 鄔達摩 比丘 ) 英文原著**

**B. E. 2568**  
(西元 2025 C. E. 三月)

特別聲明：在此提供法友之譯文初稿，其謙稱譯文錯誤及誤解難免；讀者應慎思明辨。僅供各位法友參考；並祈藉此拋磚引玉，眾法友能共襄盛舉，共同圓滿此譯事。 Nanda 謹識。

# 目次

介紹.....	1
經文.....	7
1. 不與愚人交往：.....	10
2. 與智者交往：.....	11
3. 向應供者致敬：.....	12
4. 居住在文明之地：.....	14
5. 過去積累的功德：.....	16
6. 正向自我引導：.....	18
7. 廣博的知識：.....	23
8. 擁有技能：.....	26
9. 精通紀律：.....	27
10. 良言善語：.....	29
11. 孝敬父母：.....	32
12. 對妻子和孩子的援助：.....	34
13. 勤勉持之以恆：.....	38
14. 布施：.....	40
15. 行為端正：.....	46
16. 幫助親屬：.....	51
17. 無可指責的行為：.....	53
18. 避免，戒絕邪惡：.....	57
19. 戒酒與毒品：.....	63
20. 留意心的品質：.....	68
21. 尊敬：.....	72
22. 謙遜：.....	74
23. 滿足：.....	76
24. 感恩：.....	79
25. 恰逢時機聆聽佛法：.....	83
26. 耐心：.....	90
27. 依從/順從：.....	94
28. 看沉思：.....	97
29. 在適當的時候討論佛法：.....	106
30. 苦行 / 31. 獨身：.....	111
32. 看見四聖諦：.....	114
(3). 中道——majjhima patipadā：.....	116
建立正念：四念處.....	119
(1). 觀身：Kāyānupassanā：.....	121
(2). 感受的觀照：Vedanānupassanā：.....	124
(3). 心觀：Cittānupassana：.....	126
(4). 法的沉思 - Dhammānupassanā：.....	129
七清淨.....	137
1. 戒-visuddhi.....	138
2. Citta-visudhi：心淨：.....	138
4. Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi：克服疑惑淨化：.....	143
5、6、道與非道清淨；淨化之道：.....	145
7、淨化之道：.....	148
33. 證悟涅槃：.....	152
34. 當被世間的方式所觸動時，他的心不會動搖：.....	158
35. 無憂：.....	161
36. 無塵.....	166

37. 安全.....	169
後記： .....	171

# 吉祥經：加持的保護

## 介紹

從 21 世紀初開始，世界許多地方都發生了很多暴力事件；例如 9/11、中東戰爭、恐怖活動等。這些代表煩惱的煩惱 (kilesa) ——憤怒、仇恨、惡意等。所有這些都表明缺乏慈愛 (metta) 和同情心，這不是一個好兆頭。貪婪、貪欲、色欲等的煩惱也造成了很多傷害、危險和破壞。它們的影響可以在食物中毒、水、空氣和地球污染、森林砍伐、氣候變化等方面看到。它是看到人類出於貪婪和慾望，通過傷害自己來享受短暫的低級快樂，真是令人驚訝。他們通過了解結果來做到這一點。比如菸酒，對自己和他人都有害，但還是有很多人在吸、賣。另一個是利潤豐厚的軍火生意。甚至可以用一句話來表達他們的理念。為了金錢和感官享受，他們會不擇手段。他們只想著金錢和感官享樂，甚至可以為此放棄自己的生命。為什麼這些不幸的事情會發生在我們身上？它是無明或迷惑，不是對心性的了解。佛說；未經訓練的心導致痛苦，訓練有素的心導致快樂。要訓練我們的心，它需要教育和實踐。教育具有更廣泛的意義和含義，而不僅僅是賺錢謀生。有兩件事是所有人類永遠無法與之分離的。那就是教育和業力法則，即使他們知道或不知道。沒有正確的教育，人們就不知道什麼是對的，什麼是錯的，什麼該做，什麼不該做等等。有了善的教育，我們就有知識和智慧，沒有它，我們就會愚昧和迷惑。只有通過正確的教育和實踐，我們才能改變人。最近我的一個朋友發現他得了肺癌。當消息傳來時，我正在聽一些關於 parittas 的佛法開示。有些人將 paritta 譯為吉祥的念誦和護身法力；這取決於如何使用它。緬甸佛教傳統有 11 個 parittas，大多數人在年輕時都學過。Parittas 是為了危險和疾病時的保護。這些是一些巴利語經文——佛陀的開示。

parittas 不僅可以保護外在的危險，而且可以保護內在的危險，如貪、瞋、癡等。

例如，Metta Sutta 和 Maṅgala Sutta——關於慈愛的開示和關於加持 (blessing) 的開示。內部危險比外部危險更重要。外患只能傷害我們今生，但內部危險將跟隨我們走向未來和更遠的地方。如果我們能夠保護自己遠離煩惱的內在危險，那麼一切都會結束。外部危險也取決於他們。

未來隨時都有墮落或墮落的危機在等著我們。如今，人類不僅不懂得如何保護這兩種危險，還為它們製造越來越多的危險。由於人類的無明和貪愛，地球母親不再是一個安全的地方。如果我們正在滋養貪、瞋、癡的內在危險或我們真正的敵人，那麼情況會變得更糟。人類不僅在傷害彼此，也在傷害地球及其自然。幾年前，一位著名的泰國佛教學者從佛教的角度寫了兩本關於科學和經濟學的書。這些曾經是；“可持續科學”和“佛教經濟學”。值得一讀，讓我們思考如何正確、明智地使用人類知識（包括自然資源）。佛陀的功德之一是“天人之師” – Sattha deva-manussanaṃ，佛陀非常清楚和完全地了解心，以及如何處理它。

如果我們據此學習並遵循他的教導，將會解決許多人類問題。由於人類的行為，一些動植物已經滅絕。人類呢？至少會有很多苦難和問題。地球變成一個非常不適合居住的地方。（一些經文中有證據。）這取決於我們在政治、經濟、科學、技術、媒體等方面如何正確和

明智地運用人類知識。如今，這些結果導致了許多人類和環境問題。為什麼會發生這些醜陋的事情？**我們對世俗知識很聰明，只對它們感興趣**，不把道德價值觀和知識視為非常重要和基本的。當今，人類迫切需要道德教育。這對我們來說非常重要。它教會我們如何成為一個真正的人。沒有它，無論物質進步如何，我們都可能導致破壞。德育好比樹根，她的知識是樹幹、樹枝、樹葉、花朵和果實。道德和美德在社會中非常重要。它給人們帶來幸福與和平。它也是更高思想或精神發展的基礎。

在 Cakkavati Sihanāda Sutta, Digha Nikaya 中，佛陀解釋說，沒有道德和美德，人類會做出不善的行為，他們的壽命會下降並影響自然。佛陀的一切教法，可以合併為三種修行；sīla、samādhi 和 pañña——戒、定和慧。在泰語和緬甸語中，表示教育的詞是 sueksa（泰巴利語的 sikkhā）和 pyin-nya（緬甸巴利語的 paññā）。這裡的 sikkhā 是修行，而 paññā 是智慧。佛教比其他宗教更接近教育。佛陀教導人類關於心以及如何訓練它。

未受訓練的心會帶來痛苦和煩惱，而受過訓練的心會帶來快樂和平靜。因此，佛陀的教法是人類前所未見的最高教育。它可以保護人類免受一切危險和災難。它在我們的日常生活中是普遍的、實用的和可行的。我們的目的地和方向在我們的腦海中。我們想走哪條路？通往天堂或地獄的道路，都在我們的腦海中。佛陀在 Samyutta Nikaya 中有一個有趣的開示：“Sedaka Sutta”，這是關於保護。從前，一位雜技演員支起竹竿，吩咐徒弟爬上竹竿，站在他的肩上。並吩咐門徒保護他，他也會保護他。說到這裡，弟子回答說這不是保護對方的方法。老師應該保護自己，弟子也要保護好自己。就這樣各自自保、各施展身手，安全的從竹竿上下來。佛陀就是這樣教導比丘的。一個人會保護自己；應該修習正念的基礎嗎？如果修習四念住，一個人會保護他人。保護自己就是保護別人，保護別人就是保護自己。然後佛陀繼續說如何保護自己和保護他人。為了保護他人和保護自己，保護自己和保護他人的方法是通過發展和培養四念處。保護他人和保護自己的方法是耐心、無害、善意和同情。所以每個人要想遠離危險、不幸、疾病等等，首先要保護好自己。如果每個人都保護自己，那麼保護別人就已經**完成**了。

在他 45 年的教學中，佛陀以許多不同的方式在世間和出世間的層面上為人類的福祉進行了很多教導。有了佛陀教法的知識，我們就知道如何相應地思考、說話和行動，以保護自己、保護他人和自然。如果我們的行為錯誤、不當和愚蠢，就會對我們自己、社會、自然和環境造成不利後果。現在，其中一些事情已經在世界各地發生。當今世界迫切需要正確的、智慧的教育，而不是錯誤的、不明智的教育。人類需要生存還是放縱？每個人都必須認真思考這個重要的問題。

在上座部佛教國家、緬甸、泰國等地，居士請僧人念誦 paritta，同時製作 paritta 水（又譯聖水）。有的僧人念經使杯壺中的水冒泡上升，甚至溢出來。這樣的修士，確實是很少見，而且數量不多。

最近在緬甸的其中一位是 Sayadaw U Uttamasara (1909-?)

他以仁愛和慈悲著稱，甚至可能是第一批或少數幾位佛教僧侶之一，將佛陀的教義傳播給山區部落的人們。在他關於“Parittas 的力量”的演講中，他提到要有效，必須要有佛陀的 parittas。這種 paritta 水俱有保護和治療能力。有人問西亞多，為什麼 parittas 有這種力量。因為 parittas 是關於佛、法、僧三寶的屬性，佛陀和菩薩在他過去的一些生活中對真理 (sacca) 和慈愛 (metta) 的肯定。還有，有人問有沒有人背誦他們能清楚地顯示力量。並不是每個人都背誦 parittas 清楚或明顯地顯示了它的力量。有



些人有，有些人沒有。是什麼讓他們與眾不同？他的回答是他們的意志，metta、karuna、sīla、samādhi 和 paññā 已經不同。

聽誦 paritta 的人應該具備三個因素。

1. 不犯五重業（弑父、弑母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧）
2. 相信業力法則（即擁有正見）
3. 必須相信佛陀所說的 parittas 的力量

誦經者應具足三因素

1. 正確地研究和學習了 parittas 的含義和語法
2. 完整地背誦它們
3. 對聽者有善意（metta）的意志

在這裡，我想介紹兩個關於 parittas 影響的事件。一個發生在緬甸並與 Ven. Ledi Sayadaw 有關聯。Ven. Ledi Sayadaw 和另一個在泰國的森林僧人。1906 年文。Ven. Ledi Sayadaw 在普羅米城附近度過了她的第 40 次雨安居。同年八月雨季 Henzada 地區無雨乾旱。這是下緬甸的一個三角洲地區，通常下很多雨。因此，該地區的農民有困難。然後向政府辦公室發送了無法提供稅款的申請信。伊洛瓦底亞部高級專員馬克斯韋爾先生正在視察這一地區並來到 Henzada 市。他已經看到那裡的情況了。因此，他召集了所有政府官員並尊重該地區的人民。然後命令他們請來 Ven. Ledi Sayadaw，請求 Ven. Ledi Sayadaw 舉辦一個法會來解決這個問題。有些人不相信 Ven. Ledi Sayadaw 可以解決這個問題。無論如何，一些軍官和一些受人尊敬的人按照命令去普羅姆接受邀請。Henzada 的人們隆重地準備法會。到達那里後，他們邀請 Sayadaw 這是僧侶們的結夏安居。所以他告訴他們，雨安居之後對他更好（佛教僧侶的雨安居通常在七月至十月之間）。但他們向 Sayadaw 解釋了下雨的重要性。因為再過一個星期，如果田地沒有水，許多植物就會受損並遭遇飢荒。已經有很多魚蝦等動物死了。因此 Sayadaw 立即接受了他們的邀請。他們為第二天的旅程安排了伊洛瓦底江郵政輪船。然後尊者告訴他的弟子 U Pandita 如下：“現在我有機會向 Henzada 人民展示我在 20 年前所做的水供養的力量。包括供水給 Shwe-zi-gon Ceti 和僧侶飲用、洗滌和沐浴。水供養的結果是在缺水或沒有水的時候，懷著對水的願望，就會得到水。”（Shwe-zi-gon Pagoda 是上緬甸蒙育瓦的一座著名佛塔。Sayadaw 每天不僅到佛塔和他的寺院，而且還到附近的其他寺院做水務。）從那天晚上開始，Sayadaw 記得併思考他的水務職責。並以念珠念誦魚王菩薩 Parittas 或雨 Parittas。（沒有提到他在數念珠的幫助下念了多少次。肯定是很多次。Sayadaw 以他的巨大能量而聞名。）並向雨神和天空神散播特殊的慈悲心。當輪船快到 Henzada 城的港口時，整個天空突然變了，烏雲密布，大雨傾盆，雷聲大作。下了 2 個小時的大雨，輪船無法進港，只好在江中央拋錨。高級專員麥克斯韋先生和其他人正在岸邊等候 Sayadaw。

幾年前，一位森林僧侶住在曼谷以西北碧府靠近泰緬邊境的森林裡。 這片森林叫做 Dtow Dun-Black Tortoise。 一天，他從曼谷體檢回來，途中在一座分寺住了一晚。 這是一個非常廣闊的區域，被一些修士稱為鬧鬼的地方。 該地區的北部有一個古老的 Sālā（供飲食和修行的開放式木結構建築）和一些靠近山脈的古老的 kutis（僧侶住所或小屋）。 在南北區域之間還有一個新建的混凝土 Sālā、一些新的 kutis 以及一個供客座僧侶使用的開放式木製 Sālā。 這位客人 Sālā 在北面有一間小房間，只是整棟樓都是敞開的。 和尚安頓在小房間裡。 大約晚上 8 點到 9 點。 他聽到房間外有很大的聲音。 就像有人從天花板上把重物扔到地板上一樣。 因此他出去檢查了。 什麼都沒有，他就回了房間。 這樣的事情發生了三次，他就知道是鬼了。 因此，他請求“看不見的存在（鬼）”不要打擾他。 然後念誦 Metta Sutta 和向鬼魂傳播慈愛（慈愛）。 在那之後，它不再困擾著他，再也沒有發生過。 這個鬼，是一個暴虐的鬼。 因為有時一些比丘來 Dtow Dum 修行，不得不在那裡過夜。 其中一名僧人在睡夢中被這隻鬼魂猛烈纏繞，頭部受了傷。 根據消息，一名男子之前在這個地方附近被謀殺了。

Dtow Dum 森林是一個神奇而有趣的地方。 值得在這裡記錄，與保護自然和環境聯繫起來。 大多數人從不認為人類是自然的一部分。 因此，我們正在以極端的方式剝削地球。 地球、水、空氣和熱量賦予我們生命。 我們依靠他們生存。 在一些經文中，佛陀甚至提到人類的思想和行為如何影響自然。 我們相互依存。 如果我們傷害自然，它也會傷害我們。 如果我們破壞自然，自然也會毀滅我們。 這就像牛頓動力學定律，作用力到反作用力。 消極的行動有消極的結果。 積極的行動有積極的結果。 一位日本科學家已經研究過我們的心理狀態如何影響水晶體。 地球母親被比作一個肉體。 如果身體的任何部分受損或受到傷害，它就無法正常運作甚至死亡。 我們應該感謝她，因為她像母親一樣關心我們。 忘恩負義是下等人的表現，對他來說沒有好前途。 因此人類想要生存和擁有未來就必須關心和照顧地球。 儘管 Dtow Dum 不是原始森林，但那裡仍然生活著許多野生動物。 森林僧侶和一些重要的俗人曾試圖保護它免遭破壞。 一位女商人有一份合同，有時會在該地區開採錫鎢礦。 後來她請來了森林僧侶，在那裡建立了一座森林寺院，以保護森林。 它於 1994 年啟動了該項目。 在山頂上建造了兩個 kutis（僧侶居住的小屋）和一個開放的 sālā。 敞開的 sālā 在山的邊緣，俯瞰著山谷和綠色的森林。 它被用作冥想和會議廳。 露天食堂也建在山腳下。 後來還在森林深處建造了一座內 sālā，供比丘們在避暑時使用。 因為泰國東北部太熱了，那裡的熱讓人不舒服。 所以每年都會有一群僧人來這裡兩個月，在深林中修行。 通常，三月份來這裡，在衛塞節之前回到泰國東北部。（衛塞節是五月的滿月日，慶祝佛陀的誕生、成道和圓寂）。 每年僧人來此避暑之前； 礦工們幫助在森林深處搭建了一些竹平台。 這片森林裡有很多大竹子。

其中一些大竹子是小松鼠的家。 這些是可愛又可愛的小動物。 白天從來沒有見過他們四處走動。 一開始，並不知道這些小圓洞就是他們的家。 晚上打著手電筒往裡看，發現裡面有個可愛的小動物正用明亮的眼睛好奇地回頭看著你。 在王舍城，毗毗沙羅王將竹林寺供養給佛陀和僧伽，並稱其為松鼠聖地。 難道跟這些可愛的小動物有什麼關係？

從食堂到礦區要沿著崎嶇的石溪路走幾個小時，而且只能坐四輪驅動的車。 1994、1995 年大雨連車都進不去。 主流在沿途攜帶著岩石和樹幹呼嘯而下。 大部分竹橋都被水沖走，留在那裡的兩個僧人不能下去吃飯（他們每天早上 8 點吃一頓飯）

因此，一些礦工不得不為他們攜帶一些食物。 礦主不能出去給僧人買糧食和米飯。 為了解決這個問題，一架軍用直升機為僧侶和礦工帶來了一些米袋。 森林僧侶有時會吃森林蔬菜。

這是熱帶雨林，到處都是野生動物。如大象、熊、老虎（包括黑豹）、獐、林豬、鹿、猴、喜歡松鼠的無尾動物，比大松鼠大3-4倍、體肥黃毛、竹鼠、白蛇、蟒蛇、青竹蛭等（也可以有其他動物）。我們邀請了曼谷的觀鳥者，在他們的研究中發現了該地區的200多種鳥類。犀鳥有兩種，白色和黃色。白犀鳥體型較大，飛行時在空中拍打的聲音很大。大多數情況下，他們在一個小團體中飛行。還有許多鳴禽。有一次聽到一隻小鳥發出像吹笛子一樣的聲音。還有一些害蟲；比如冬天出現的蜉蝣，有些太小肉眼看不見。水蛭出現在雨季；蚊蚋；蜜蜂；有些昆蟲的螫針有劇毒；並且有兩種類型的瘧疾蚊子。高大的樹木所剩無幾。它的樹幹挺直，適合蓋房子。發生了三起事件遇到大型貓科動物。在這片森林裡住著一戶白虎一家。1996年1月16日，僧人早飯後上山。途中，他在一箭之遙處遇到了三隻白虎。他們在燦爛的陽光下從右到左穿過小路，顯得十分威嚴。在非常炎熱的夏天溫度有時會引起森林火災。有一次在山腳下，一些礦工抓住了一隻白虎幼崽。那時，一場森林大火正在燃燒。因此，礦工們試圖撲滅它。然後他們看到了白色的母虎，兩隻幼崽試圖從火中逃生。第三次是在兩個月的夏閉期間。一天晚上，一位西方沙彌從外 sālā 回到深林中，手持燭燈。沒想到他在路邊遇到一隻大黑貓靜靜地看著他。他嚇得不知所措。

（不能在昏暗的燭光下晚上跑步）全身顫抖，只好繼續前行。他逃脫了危險，卻病倒了。大多數人害怕野獸。人比野獸更危險。人不僅對動物是危險的，甚至對人類同胞和自然也是危險的。（這一點在現代情況下有很多思考。）人可以在這個地球上創造天堂和地獄，甚至可以超越天堂和地獄。這取決於我們所接受的教育類型。有一條大溪流從密林深處流下來，另一邊是泰緬邊境。這條溪流正流向礦區。在半山腰，溪流穿過高高的懸崖，形成了一個大瀑布。由於整個區域非常安靜，因此在夜間可以非常清楚地聽到它的聲音。溪水清涼如水晶。幾年後留在這片森林裡，這裡成了一個森林僧人難以忘懷的地方。有時去曼谷市區能感受到森林裡的自然生活和大城市裡的人工生活之間的巨大差異。與自然相處的生活是平和從容的，是任何物質進步和科學技術都無法給人類帶來的歡樂和幸福。如果我們不能明智或正確地使用它們，甚至會增加貪、嗔、痴，從而造成很多痛苦。這一點誰都知道，誰也不能否認。地球、空氣、水污染、氣候變化、更多的自然災害、食物鏈中的化學品、大規模殺傷性武器、21世紀的恐怖主義、被污染的媒體等等，不勝枚舉。這些事實是人類思維的結果。如果我們的心沒有污染，這些事情就不會生起。生活在自然之中，有時才能體會到人是自然的一部分。如果自然存活下來，那麼人類也能存活下來。如果自然遭到破壞，那麼我們也處於毀滅之中。我們相互依存，相互共存。因此，保護自己和一個人就是保護他人和自然。我心中升起一個疑問。為什麼 Dtow Dum 的一小塊區域到處都是野生動物？這是我的沉思。

因為人類破壞了很多森林，這些動物需要生存的地方。因此，他們必須被轉移到任何森林中才能生存。今天中東、非洲、亞洲部分地區和拉丁美洲的難民問題非常相似。為了生存，這些難民不得不遷往歐洲和周邊國家。

所有這些外部問題都在警告人類要小心我們的行為和行動，從政治、經濟、科學、技術、媒體等。所以一切都回到我們的思想、明智的教育和行動上。通過保護自己，一個人可以保護他人和自然。

以下正法反思來自兩個主要來源。來自兩位緬甸比丘的佛法開示；文。Sayadaw Dr. Nandamaralbhivamsa 和 Sayadaw Uttama。使用他們的談話和其他來源的法來進行反思和沈思。如果有錯誤；那麼都是我的問題，與他人無關。沉思和反思是佛教修行中非常重要的部分。非常適合處理日常生活中的問題。如果它成為一種習慣，它會增強我們的智慧根。它也可以稱為 yoniso manasikāra- 明智的注意、正確的注意、仔細的注意，這是智



慧的先驅。由於不明智的注意，煩惱會生起，如果它們已經生起，還會增加。明智的注意是相反的。我的主要注意力集中在三部經文上；Maṅgala Sutta、Metta Sutta 和 Khandha Sutta。Maṅgala Sutta——關於加持的開示是關於不同層次的加持方式，從世間到出世間的成就。Metta 和 Khandha Suttas——關於善意、慈愛、慈愛和蛇的論述是在處理對所有眾生的愛和仁慈，這是當今世界迫切需要的你需要。因為有很多衝突和暴力，比如嚴重的氣候變化。佛陀的教義或教育是治療人類所有疾病的最佳良藥。

## 經文

### 吉祥經：加持的保護

1. 不與愚者交往；

2. 與智者交往；

3. 向值得尊敬之人致敬；

此為最高之保護與祝福。

4. 生活在文明之地；

5. 在過去獲得功德；

6. 正確地引導自己；

此為最高之保護與祝福。

7+8. 廣博之知識，技能；

9. 精通之戒律；

10. 言詞恰當；

此為最高之保護與祝福。

11 照顧父母；

12 幫助妻子和子女；

13 做事持之以恆；

此為最高之保護與祝福。

14+15 奉獻，遵守正直之生活；

16 協助親戚；

17 無可指責之行為；

此為最高之保護與祝福。

18 避免邪惡，遠離墮落；  
19 戒除酒精飲品；  
20 謹慎注意心靈品質：  
此為最高之保護與祝福。

21+22 尊敬，謙遜；  
23+24 知足，感激；  
25 在適當時機聽聞佛法：  
此為最高之保護與祝福。

26+27 忍耐，順從；  
28 觀察修行者；  
29 在適當時機討論佛法：  
此為最高之保護與祝福。

30+31 禁慾，獨處；  
32 見證聖諦；  
33 實現涅槃：  
此為最高之保護與祝福。

佛陀的智慧，使心不動搖；  
34 不受煩惱之苦；  
35+36+37 沒有憂傷、無塵埃、安穩：  
此為最高之保護與祝福。

執行此種行為，無所懼畏；  
一切皆獲得安樂；  
他們皆得到福祉。

到處都不被征服，  
當以此方式行動時，  
人們無論身在何處都能享受福祉：  
這是最高的保護和加持。

幾乎所有南傳佛教徒都聽過這篇經文的誦讀。佛教的孩子們從寺廟和學校學習它。在佛陀時代，男人和神祇們沉思、討論和爭論關於加持 (maṅgala) 的真正含義。不同的人有不同的看法，他們在 12 年的辯論中無法達成一致。他們去找佛陀尋求答案，佛陀當時住在阿那律陀比丘精舍的悉達多林中。佛陀從世俗到超世俗的不同種類的加持給予答案。佛教徒念誦它以獲得加持和免於危險。念誦是提醒我們思考和冥想。最重要的是付諸實踐。佛陀的所有教誨幾乎都是關於人類和人類心靈的。它更像是教育而不是宗教。人生在世有兩條道路可供選擇。一個是失敗和失落的道路，另一個是發展和成功的道路。這些是不善和善的方式或消極法和積極法。所有這些都與業 (kamma) 或因果法則有關。要選擇正確的人，我們需要善教，必須依靠佛陀、聖人和古聖的教導。（與佛陀提到的一些世俗加持相比，一些古代中國聖人的教誨也很有趣。它們之間有一些相似之處。也許這就是中國人在佛教傳入中國時很容易接受佛教的原因之一。）

我們從小就背誦《吉祥經》，但我們仍然與吉祥經所述的實際生活方式保持著距離。（這與大多數中國人的《弟子規》一樣。中國的道德教育從古代一直延續到清朝末期。因此，我們必須學習並學以致用。



- ☐ 不交往愚人，
- ☐ 交往智者，
- ☐ 敬重值得敬重的人：

這是最高的保護和加持。

## 1. 不與愚人交往：

在經文中，佛陀首先談論了我們不應該做什麼。

然後，我們繼續討論應該做什麼。因為如果有人做了不該做的事，將會有問題和痛苦。因此，這更為重要。這並不難理解，但如果我們觀察當前世界的各種情況，某些事情正在走錯。一個眾生在投生到人間之後，他或她並不孤單，身邊有家人陪伴。

所以，人有伴侶。每個家庭都是社會的最小部分。人類與動物都是如此。他們之間的差異在於，人有知識。每個人都有兩種伴侶。自然選擇或由業力法則派遣，以及後來由自己的選擇或選擇。根據業力法則，你會遇到這個或那個家庭成員。憑藉過去的一個業力，有人出生在漁村的家庭，出生在佛教家庭，等等……後來在生活中，人會自己選擇並與酒鬼、藥癮者、賭徒等人交往，也會與修行佛法的佛教徒交往……關於這兩種伴侶，我們有很多話要說，也有很多事情要思考。然後我們將看到業力法則和良好教育的重要性。加持

（maṅgala）具有進步或成功的原因的含義。不與愚人交往是如此重要，以至於佛陀將其描述為基礎。如果不遵循這一指示，其他的加持也將無法獲得。什麼是愚人（bālā）？有不善良的思想、言語和行為的人是 bālā。這導致壞的結果。因此，他是一個愚人。不善能量或元素可以像疾病一樣傳播。這就是能量的本性。元素也具有結合的特性。例如，尊者舍利弗在智慧方面是最優秀的，他的能量傳達給他的學生，他們也有智慧。出家人 Devadatta 背叛了佛陀，他的學生也像他一樣。負面的元素或能量不僅影響人類，也影響自然，如動物、樹木、水果、天氣等。

正面或善良的能量也是同樣的方式。如果世界上有更多的愚人，那將導致毀滅。與愚人同住就像與敵人同住。佛陀甚至提到，愚人製造痛苦。如果我們思考當前世界各地的情況，會認同這一點。有人與愚人交往，不僅在此生無益，而且在來世也會如此。例如，阿闍世王與背叛的出家人 Devadatta 交往，後來殺了他的父親邊陀羅提婆王，死後下地獄。消費不善的東西，如藥物、酒精、污染的媒體等，會使一個人變成愚人。最後，在法律層面上，與不善法（貪婪、瞋恨、迷惑等）交往是愚蠢的，與善法交往是明智的。

## 2. 與智者交往：

為什麼佛陀鼓勵我們與智者交往？為了將善良的能量或元素吸收和滲透到我們的心中。佛陀說：與愚人同住就像與敵人同住；與智者同住就像與家人和親戚同住。智者有三個特點：有良好、善良的思想、言語和行為。只有按照善良的教育實踐，才能成為一個智者。因此，知道而不實踐不是智者。中國的一句話說：“說而不做是假人。”假人是騙子。我們在這個課程中嗎？知道並實踐後，如果不僅僅是受過教育的愚人，將成為一個智者。有很多知識，能說話但仍然不明智。生活沒有危險和敵人，沒有痛苦和恐懼，只能被稱為智者。關於愚者和智者的寓言故事，兩只鸚鵡的故事就是一個很好的例子。兩只小鸚鵡被風吹走了，其中一只落在了隱士群體的地方，由他們照顧。它長大後，具有像隱士群體一樣的善良本性和良好行為。另一只落在了盜賊的地方，由他們照顧。它長大後，具有像盜賊一樣的暴力本性和壞行為。因此，與人交朋友和交往是人生非常重要的一部分。我們不應該輕視它。

### 3. 向應供者致敬：

這是最高的保護/加持。

有了這種加持，我們變得聰明並有智慧，並將做正確的事情。值得我們致敬的包括：三寶（佛、法、僧），父母、老師、家庭成員、親戚以及年長或有智慧的人。特別是具有戒律（sīla）、定力（samādhi）和智慧（paññā）的人。尊敬、恭敬和尊重的結果是長壽、美貌、快樂、力量和智慧。我們為什麼要向人們致敬呢？我們必須思考品質和感恩之心。貴族、純潔等品質，即戒律、定力和智慧（在巴利語中是guna）。擁有並尊重、感謝這些guna，就是向應供者致敬。有些人可能沒有guna，但對我們有感恩之心。致敬應該基於慈意和善意。如果沒有這些，那就不是真正的敬意。接受敬意的人會以善意、慈愛和同情回應。因此，雙方都會培養出良好的心境。這些能量會擴散到周圍環境。擁有良好能量或元素的地方會有良好的天氣，並影響作物、果樹和植物。食物富含營養，人們食用後可以長壽且健康。

向不應供者致敬的結果是什麼？可以列出許多。結果總是負面的，有害的，並且危險的。顯而易見的是一些宗教邪教的領袖，他們的邪教教義，以及邪教追隨者。對一些沒有道德標準的政治人物、藝術家等的欽佩。這些都源於無知或迷惑。因此，我們不應向不良或負面的法尊敬。相反，我們應該向良好或正面的法尊敬，如戒律、定力和智慧。最高的敬意和尊崇是佛、法、僧。他們代表了戒律、定力和智慧。有一個本生故事講述了錯誤的尊敬（尊崇）。在他的過去世中，菩薩出生於一個高尚的婆羅門家庭，他們崇拜火神。他出生後，父母為他點燃一把火，並照顧它，直到他16歲。在這個年齡，一個婆羅門青年可以選擇在未來的生活中的兩種方式之一。成家或繼續崇拜火。他選擇了第二種方式，帶著火走進森林並繼續他的職責。有一天，他乞討到一頭牛。他想將肉獻給火，但他身上沒有鹽。因此，他把牛留在森林裡，到別的地方找鹽。當他不在了的時候，一群獵人來到那裡。他們殺了牛，帶走了所有的肉。當他回來後，只找到了牛的頭，皮和尾巴。他恢復了常識，火怎麼可能保護我，甚至不能保護它的供品。因此，他放棄了錯誤的做法，過著隱士的生活，並修習禪定。他死後，他在天堂重生。

有些婆羅門認為，通過崇拜火，在死後可以成為梵天。有一次，一個婆羅門在死亡之際，看到了地獄之火，並告訴人們他所見到的。他們告訴他，這就是梵天，並要求他心向慈愛。他死後，他在地獄重生。世界上有許多錯誤的觀念和做法。人們必須有勇氣放棄所有這些，只要他們知道它就可以。就像這個故事中的菩薩一樣。知道這些觀點和做法的無用、無益、有害的後果後，我們應立即放棄，例如以宗教之名進行的恐怖主義。最好的供奉和尊崇或致敬是什麼？佛陀提到兩種尊敬方式；一種是物質供奉（amisa pūja）如四種必需品等的外在物品供奉。第二種是法供（Dhammapūja）-即以法為供，也就是實踐佛法或稱為Dhammanu - dhammapatipatti - 遵循佛法的實踐。在佛陀最終涅槃的時候，天人們向他供獻天上的花朵、檀香粉、音樂等。佛陀說，在所有的供獻中，法供是最好的。

佛陀以群組的方式教授了《吉祥經》的十節。如上述解釋的第一組節句中有三種加持：

1. 不與愚者共事 2. 與智者共事 3. 向值得尊敬的人致敬。這些對於實現接下來的其他加持都非常重要。可以說是基本的重要。如果我們分析這三種加持，他們是相連的。因此，我們知道佛陀的教導技巧和智慧非常有系統，因此他被稱為天人的老師。

4. 居住在文明之地，

5. 過去有積德行；

6. 正確引導自己：這是最高的保護和加持。



## 4. 居住在文明之地：

居住在適合的地區或良好的地方。佛陀提到了地點或地方對世俗和精神事務的發展和進步的重要性。選擇適合地點的事物是什麼？在教育、經濟、健康、精神等方面。如果我們在任何地方生活都沒有進步，那麼我們的一生都不會有進步。有機會實現佛法道果的地方是最好的居住地。一個地方可以實現佛教教導的圓滿（paramis）。居住在有佛陀教法的國家。一般來說，一個地方可以支持我們積德，獲得財富，教育和健康。我們也可以區分人生三個時期的地點。年輕時適合教育，中年期適合創造財富，晚年期適合精神進步。有六種無上的事物 – anuttariyadhamma。一個地方可以實現這六種崇高的法則是一個加持之地。要獲得他們必須住在適合和良好的地方。這六種崇高的法則是：①無上的視覺 ②無上的聽覺 ③無上的獲得 ④無上的訓練 ⑤無上的服務 ⑥無上的回想。

無上的視覺是看到佛陀和僧團。

無上的獲得是信心 – saddhā。對三寶（佛、法、僧）和因果法則有信心。

對於普通世俗人來說，對世俗事務有很多視覺、聽覺和獲得，這是無止境的。有些可能對我們的心靈造成相當大的傷害和污染。要獲得無上的訓練是持戒、定、慧。無上的服務是服務佛、法、僧，以及對父母的服務。服務佛、法、僧對每一個佛教徒都非常重要。大多數情況下，我們可能並不意識到或者不深入了解。這是一個非常難得的機會和機遇。為什麼？

只有佛陀出現，三寶才存在。即使佛陀出現，眾生也必須有人的出生，並且也遇見他們。人的出生甚至都相當困難。在輪迴中，我們只是我們的身體和家庭成員的奴隸。Ledi Sayadaw 一直在尋找機會為僧團服務。但是僧團阻止他為他們提供服務。他對他們說的或回答他們的非常值得記住。他說，在輪迴中，他的手就像只為妻子和孩子服務的奴隸。因此，他請求他們允許他為他們服務。這是真的；如果我們在輪迴中為三寶做了很多服務，就不會再在這裡了。現在，佛教徒不應錯過這個機會和機遇。這是非常難得的。在人類社會中，照顧父母也非常重要。中國的孝道-孝道非常知名。這種教育和實踐已經傳承了許多世紀，可能超過 5000 年。如果沒有愛、善良和對父母的孝順，那麼一個人就沒有未來。無上的回想是對佛、法、僧的特質-Gunas 的回想。對於普通的世人來說，有很多世俗的回想。對父母的善良、愛心和感激之情有所回想是很好的。然後報答他們。能夠實現這六種無上之事的人，如《念處經》所述，具有七種利益：淨化眾生，克服悲傷和哀號，消除苦難和不滿，獲得真正的方法和實現涅槃。

有一個好故事代表了無上法(anuttariya dhamma)。有一次，佛陀在行乞時遇到一群人。他詢問他們的名字和職業。他們中的一個是漁夫，他的名字是 Ariya – 貴族。但是他的行為卻不高貴。所以佛陀給他講解了何謂高貴，最後他入流（成為一位 sotāpanna）。從一個不高貴的人變成了一個高貴的人（ariya）。這也是他生活在一個適合他精神進步的地方。（即有機會遇見佛陀並聆聽他的教導的地方）。

即使對於大多數人來說，這是一個適合的地方，如果有人非常壞，那麼對這個人也不會有什麼影響（例如，Devadatta 和他的追隨者），甚至這個人可能做出不善的行為。所以

這取決於每個人。因此，良好的教育非常重要。在《增支部》中，佛陀教授了關於八個不適合的地方- Akkhana Sutta。

這些包括：地獄、動物、鬼魂領域；只有心靈和只有肉體的梵天神；沒有根基的男人或女人；佛法無法到達的地區或國家；持有錯誤觀念的人，以及沒有佛陀出現的時期。

## 5. 過去積累的功德：

有人之所以聰明、智慧、遇到好事和適合的情況等，是因為他或她在過去的生命中累積了功德。人們在過去的生活中有了善良的功德，大多在他們從事的任何種類的努力中都有成功。在佛陀的時代，億萬富翁 Jotika 就是一個很好的例子。在現代，香港商業大亨李先生也是非常好的證據。他從中國大陸來到香港，遇到了一位風水大師。他問他的未來，風水大師預言李先生將會賺很多錢。他還預言不論李先生做什麼生意都會成功。這些後來都成真了。他的生意成功，並且總是捐出很多錢。因此，他是一位知名的慈善家。如何使用錢比賺錢更重要。大多數人，而不是以更好的方式使用錢，只是浪費。有時甚至以不善良的方式使用。我們相信業力的法則嗎？只需想一想。即使兩個人付出同樣的努力，結果也會有所不同。這些差異與他們過去的業力有關。古語有云：“即使聰明卻沒有過去的功德，總是貧窮的。”有時我們可能遇到一個聰明的人，但無論他嘗試做什麼都不會得到結果。這是因為缺乏良好的行為（carana）。業力的法則深奧且複雜。大多數人對此知之甚少。即使佛陀也將其視為一個無法理解的主題。

關於這一點有一個有趣的本生故事。一個伐木工人進入森林砍柴。他回來晚了，城門關上了。他只好在城外睡覺。他睡的地方靠近一棵樹，兩隻野雞也在那棵樹的樹枝上睡覺。夜裡一些噪音使他醒來。雞們在爭吵。因為上面的公雞在下面的公雞身上拉屎。下面的公雞傲慢地對上面的公雞說：“如果有人烤了我的肉吃，會得到 1,000 枚金幣。”上面的公雞反駁說：“如果有人吃我的內臟會成為國王，吃我的肉會成為元帥，如果是女人會成為皇后。吃附著骨頭的肉的人會成為國王的寶庫或國王的老師。”伐木工人殺了上面的公雞，把它帶回家，讓他的妻子為他做飯。做完之後，他把它放在一個籃子裡，他們兩個把它帶到恒河去。他們打算洗完澡後吃它。突然，一陣強風吹走了籃子，籃子飄入了河中。籃子順著河流飄到了國王的大象訓練師洗象的地方。

他想和他的妻子分享食物，所以帶回了家。與此同時，他的老師，那位隱士用他的神通知道了一切。他在他的家中等待他，為他們安排。隱士讓大象訓練師吃內臟，讓他的妻子吃肉，自己吃其他的。他預測他在三天後會成為國王。那時，另一個國王來了，和這個國家打起了戰爭。沒有任何其他的理由，國王讓大象訓練師像國王一樣騎在大象上打仗。真正的國王在戰爭中死了。但是大象訓練師是一個好的策劃者，他成功地帶領著戰鬥，成為了國王。我們不知道我們過去的業力。因此，為了有未來的福利，在這個生命中，我們應該培養善良或好的業力。業力的另一個重要觀點是，善良和不善良的業力結果（或能量）始終跟隨著我們。因此，在每一個時刻都有善良的思想和行為是

非常重要的。負面和正面的結果隨時都在尋找機會進來。唯有我們知道功德（善行）的好處或價值，想要去實行它。只有這樣，我們才能擁有第五個加持。此外，我們應該經常反思功德的結果。我們應該實行的功德是：布施（dāna），持戒（sīla），小心看護我們的言語，看護我們的感官等（dāna, sīla, samādhi 和 paññā）。這就像在地下埋藏金子、寶石和財寶。沒有人能從你那裡拿走，並成為你的財產。它將像影子一樣始終跟隨在我們後面。佛陀講了一篇關於四個寶藏罐的法談- NitidānaSutta。它是關於 dānasīla, samādhi, 和 paññā。這些功德的結果是：①皮膚白皙 ②聲音悅耳 ③擁有好的身體結構 ④臉蛋好看 ⑤擁有權力和影響力 ⑥有許多朋友和僕人 ⑦擁有人類的幸福 ⑧擁有天堂的幸福 ⑨可以實現

涅槃。所有這些善良的法門都受到智者和高尚人士的讚揚。它可以引導我們成為偉大的弟子，首席弟子，獨覺（Pacceka-buddha）和正覺（Sammā-sambuddha）。因此，我們必須為這個生命和未來的生活實行功德。我們應該做得更好。



## 6. 正向自我引導：

為了將自我置於正確的道路上，如果有人沒有信念（saddhā），就要去培養並使其強大。如果沒有 sīla-道德遵從戒律並實踐它等等。Atta-sammā-panidhi 是讓心在善良和好的方向上。因此，也包括語言和行為。Tha-pye-kan Sayadaw 將其視為非常重要的加持。

在《法句經》中，佛陀教導我們，不良的心會帶來痛苦，良好的心會帶來快樂。不良的心會給自己帶來比敵人更多的痛苦。良好的心會給自己帶來快樂，這是其他人無法給予的。負面的心是未受訓練的心，沒有保護。如果我們看世界的情況，很多社會問題、自然災害和其他痛苦都來自這個心。對於正確引導自己，Sayadaw 告訴我們要遵循《Ambalatthikā-rāhulovada Sutta》在《中部尼柯耶》中的指示並相應地實踐。指示和實踐的要點是：在我們的心理、口語和肢體行為之前，首先我們必須反思它對自己和他人有利或不對自己和他人造成傷害。在行動過程中也要這樣反思。行動之後也要這樣反思。它有三個階段。如果我們做錯了某事應該承認它。然後決定不再這麼做。如果行為是好的和正確的將帶來快樂，我們應該感到快樂。這是佛陀給他七歲的兒子，沙彌 Rahula 的指示。用這部經教育或訓練我們的孩子是好的。在《增支部》中還有另一部經，叫做《Cakka Sutta-The Wheels》。有四個輪子：① 生活在文明之地 ② 與有品格的人交往（明智和高尚）③ 正確引導自己④ 曾經積累過功德。它們是互相條件的，互相支持的。因此，這些就像輪子。如果人類擁有它們，將會達到偉大（地位，榮譽等），在財富和快樂上充裕。大多數佛教徒都有機會和可能性去發展它們，因為我們或多或少都有它。只是我們不知道經文或者沒有得到正確的教育，所以沒有正確或適當地去實行。相反，我們浪費了我們的時間在無價值的世俗事物上。我們可以用叛教者=僧人 Devadatta 來舉例說明第③個輪子的重要性。他擁有①、②和④的輪子。他不能正確地引導自己，最後陷入了大地獄（mahā-avici hell-最嚴重和可怕的一個）。

如果我們想要進步和快樂，我們需要這四個條件的週期或輪子。在過去，如果我們有第4個輪子，那麼在這一生，我們有①、②和③輪子的機會。在這一生，如果我們有①、②和③的輪子，那麼將再次實行第4個。因此，它像一個循環，對於每個人都非常重要。通過學習並清楚理解佛陀的教導，我們知道如何正確和明智地利用這一生。人類正在愚蠢地使用他們的生命，導致社會上出現了許多問題和痛苦。

在這一部分，我想更多地討論 kammās。因為它是普遍的和自然的法則，沒有生物可以逃脫它或遠離它。此外，它與這一部分有很多關聯。只有我們有正確和好的教育，才知道如何過這一生，對自己和他人，並創造和諧，和平，快樂的社會。在這本小冊子中：《日常生活中的阿毗達摩》由 Ven. Sayadaw Māhaghandaṇḍya 所寫，其中包含了關於 kamma 的一節。

Sampatti（成功）和 vipatti（失敗）：有相關原因而完整，缺乏相關原因。在生物的心中，有許多 kammic 結果能量或力量潛伏在其中。如果它們沒有機會給出結果並且總是在他們的 khandhas 過程中跟隨生物。當機會和原因出現時，善良的 kammās 會產生有利的結果，而不善的 kammās 會帶來不舒服的結果。

四種成功（sampatti）：

Gati-sampatti：擁有良好的存在

Upadhi-sampatti：擁有良好的外貌和身體結構

Kala-sampatti：生活在好時期

Payoga-sampatti：存在正念，智力和毅力

四種失敗（vipatti）：

Gati-vipatti：有壞的存在

Upadhi-vipatti：有醜陋的外貌和身體結構

Kala-vipatti：生活在混亂時期，有壞領導人和政府

Payoga- vipatti：缺乏正念，智力和毅力

#### ① 擁有良好的存在：

人類，神靈，梵天是良好的存在。當生物在這些存在中時，他們的善良 kammās 有機會給出結果。即使人類世界仍然有一些痛苦，其他兩個也不是。由於善良的 kammās 有機會給出結果，一個人有良好的感官對象作為經驗。即使他帶著一些不善的 kammās，這些也沒有太多的機會進入。即使人的存在並非完全免於痛苦，但它比四種悲慘的狀態（地獄，動物，鬼魂，和修羅的痛苦精神）要好得多。

因此，或多或少的善良 kamma 有機會進入並體驗到良好的感官對象，並遠離壞的。

#### ② 擁有壞的存在：

四種悲慘的狀態被稱為 gati-vipatti。當一個生物在那裡出生，不善的 kammās 有機會給出結果。地

獄和鬼魂領域的生物總是在痛苦中，受到折磨和燃燒。即使動物好一點。但是他們仍然有不善的 kammās 給出結果的機會，比如飢餓，口渴，以及遇到強烈的熱和雨。並用棍子和刀殺死或被其他人吃掉。小昆蟲很容易被人類用殺蟲劑殺死或踩在他們上面，等等。即使他們過去有好的 kammās 與他們同在，也沒有一個能拯救他們。

#### ③ 擁有良好的外貌和身體結構：

物理外觀在人類世界中很重要。一個女人貧窮和低下，但是美麗和有吸引力可以達到更高的地位。然後她過去的好 kamma 有機會給出好的結果。例如，一個女人因美而成為皇后，王后等。

辛普森夫人變成了愛德華王的妻子，她長得很好看。不要說人類；即使是可愛和可愛的動物也被富有的人照顧。他們的生活比一些人好。

#### ④ 擁有醜陋的外貌：

有人外貌醜陋，但有財富和較高的地位。但他或她在同一社會階級中仍然有困難。這在賈塔故事中的 Kusa 王子和美麗的女人 Pabbavati 是明顯的。為了征服她的心，菩薩不得不經受許多痛苦（醜陋的 Kusa 王子是菩薩的過去生中的一個）。一個美女和一個醜陋的丈夫，其他人會把他當作她的僕人。有一次我遇到了一個有公正膚色和好外貌的女商人。在她

附近有一個皮膚黝黑且醜陋的男人。他正在與一些工人一起管理她的業務。我把他當作她的工人。後來發現他是她的丈夫。

#### ⑤ 生活在良好時期：

當國家由良好的領導者和政府統治時，這些領導者和政府具有技能，道德，良好的規劃等，以利於人民和國家。在那時，人類的良好 kamma 可以有機會經歷良好的感官對象。人們無憂無慮，沒有困難。如果我們研究古代中國的歷史，周朝的時期就是一個非常好的例子。它持續了 800 年，是中國歷史上最長的王朝。它之所以繁榮而長久，是因為皇帝和公民具有道德完整性和美德。為什麼會這樣？

因為從皇帝到公民都有從小就接受道德和美德教育。他們遵循由聖人和智者代代相傳下來的教導或教育。人們在家庭生活，學校和社會中都有這些教育。通過研究和研究中文寫作，文字將找出過去聖人的深奧智慧。人類的道德完整性和美德就像樹根。如果根已經腐爛，那麼樹就會死去，沒有機會結出果實。人類的思想和行為不僅對社會有著巨大的影響，也對大自然有著巨大的影響。

再次，如果我們研究並研究一些如緬甸等的上座部國家的佛教文化，直到 20 世紀上半葉，緬甸人在村莊的寺廟中就開始了他們的教育。父母也非常接近寺廟和僧侶。因此，整個家庭或多或少都知道佛法，尤其是道德和美德。他們聽過或讀過賈塔卡故事和 kamma 的法律。（包括 Dhammapada 的故事）。國際知名的冥想老師 S. N. Goenka 曾經在他的 Vipassanā Journal 的一篇文章中提到過緬甸佛教徒的道德美德。它提到他的祖父在商務旅行中，忘記了他在公共休息處的錢包。只有在到達遠處的週末市場後，他才知道這件事。他沒有時間回去取錢包。只有在他完成他的業務並回去取錢後，錢還在那裡等著他。即使他的祖父提到有人在市場上丟失了一枚金戒指，也沒有人會拿走它。這種道德完整性在村莊中非常明顯。農民們去田裡工作或者晚上睡覺，他們從不關門，也從不失去他們的財產。

佛教經文提到了三種劫：中間劫，無量劫和大劫。Antarakappa-中間劫是從 10 年到最多幾千年。然後他們又回到 10 年。人類壽命上升的時間是 kala-sampatti。人類的壽命增加取決於道德完整性，美德，天氣和食物。這些是佛陀在 Cakkavati - Sihanāda Sutta (sutta No. 26)，Digha Nikāya 中提到的。現在，我們的人類壽命正在回落到十年。因此，所有的人類都必須對我們的心，語言和行為非常小心。為了人類的生存，和平和幸福，我們所有人都有責任。

#### ⑥ 處於混亂時期：

這些時期充滿了壞的、邪惡的、無資格的、不道德的皇帝、國王和領導者統治著國家。當國家被摧毀或處於戰爭中時，也可以說是 kala-vipatti 的狀態。我們可以在非洲、中東和其他地方看到這些情況。還有其他原因；有些外國超級大國介入並惡化了問題和狀況。在這種時期，人類的非善行業有機會浮現。人們變得貧窮且飢餓，生病並且遭受許多其他痛苦。在此時，擁有好業的人即使他們的業沒有機會發揮，也必須逃生並隱藏。他們不能吃他們想吃的東西，並且與他們所愛的人分離，等等。

#### ⑦ 正念、智慧與毅力的存在：



Sati、virīya、ñāna 都是 payoga。Ñāna-知識不僅包括好的，也包括對非善事物的錯誤知識。因此，任何事物都有正念、毅力、聰明、謹慎等，這些都是 payoga-sampatti（努力成就）。在天界和梵天中，這並不明顯。但是在人間世界，這的確非常顯著。很少有人擁有強烈的惡業，可以立即給予結果。

因此，其他業會根據一個人的 payoga-sampatti 來給予結果。總的來說，要獲得好結果，我們不應該只依賴過去的業。我們也應該依賴現在的 payoga-sampatti。這種 payoga 支持過去的善業。對於某人在業務上的成功，過去的善業佔了 25%，而另外 75% 與這一生的 sati、virīya 和 ñāna 有關。第 16 任美國總統亞伯拉罕·林肯就是一個非常好的例子。儘管他出生於一個非常貧窮的家庭，但他現在的好品質，如智慧、智能、同情和努力，使他成為偉大的人。人不僅在世俗事務中有這種品質，而且在法（Dhamma）中也有，他可以開發 Nibbāna 的波羅蜜。

Payoga-sampatti 可以防止非善業果的產生。我們可以將非善分為兩類：強大與不強大，或大與小，或重與輕。我們無法擺脫強大、大和重的業，但可以通過 payoga-sampatti 減少其力量。例如，阿闍世王因殺父親而確信將墮入大地獄。但後來他感到懊悔，對佛有非常強烈的信仰，並做了其他功德（這些都是 payoga-sampatti），所以只墮入小地獄。因此，可以用它來防止小的非善業。

現在的 payoga-sampatti 可以使一個人在商業上成功並保持健康。因此，payoga-sampatti 是善業給出結果的主要因素。擁有它的人可以獲得教育，找到好配偶，交到好朋友；可以遇見好老師；在教育、財富和地位上發展。

在 payoga-sampatti 中；理解事物的知識是最重要的。然後在事情發生時要有覺知，不要懶惰，當事情出現時要努力和堅持。

#### ⑧ 缺乏正念，智慧與毅力：

無知與缺乏智慧使人愚蠢。無正念，粗心，懶惰，無作為等皆屬於 payoga-vipatti。對他人懷有嫉妒與貪婪，對事物不耐煩、生氣並自滿等，這些都是阻礙進步的 payoga-vipatti。此處的重點是，除了強烈或重大的不善或善業。過去輕微的業是否有機會，取決於人類的 payogas（payoga-sampatti 和 vipatti）。如果有人總是具有 payoga-sampatti，那麼不善業就沒有機會，只有善業有。（最好的例子是，我們應該研究元了凡的一生和他的四堂課。他是明朝的佛教徒，用 payoga-sampatti 改變了他的命運。至於 payoga-vipatti，叛教僧人 Devadatta 就是一個很好的例子。）

有許多法可以反思有關 payoga-sampatti 和 vipatti（努力成功和失敗）。因為它涉及當下的業和狀況。在 31 個存在的領域中，人類的存在是最重要的。它就像一個國際機場。從這裡，每個人都可以去世界的任何地方。人類或生物在此創造了各種業，到地獄、鬼、動物、再到人類以及各種神祇。即使現在，我們也可以在地球上看到人間地獄，人間鬼等。作為人類，遇到佛、法、僧是無價的。大多數人浪費了他們無價的機會。相反，他們用感官享樂浪費他們的時間，甚至做無意義和愚蠢的事情。因此，他們在地球上創造了許多負面的業。很少有人擁有財富和權力，但他們濫用它們並創造了更嚴重的負面業（一些世界領導者，政



府和富人)。這些人是最大的愚人。智慧和聰明的人為他人使用他們的財富和權力。這些是最聰明的男人和女人。因此，每一位佛教徒都應該積累許多善業，學習並實踐佛法。

每一個佛教徒都應該積徵許多善業，學習並實踐佛法。人們應當反思 payoga-sampatti 和 vipatti，因為它們涉及到當下的業力與境況。在 31 種存在領域中，人類的生活是最重要的，它像一座國際機場，從這裡，每個人都可以前往世界的任何角落。人類和所有生物都在這裡創造了各種不同的業力，這些業力可能會引導他們到地獄、鬼道、畜生道，回到人間，或者上升到各種天神的地位。現在，我們甚至可以在地球上看到人間地獄、人間鬼魂等現象。作為人類，有機會接觸到佛、法、僧，這是無價之寶。然而，大部分的人都在浪費這無價的機會，他們沉迷於感官的享樂，甚至做出無意義和愚蠢的事情，因此在世界上創造了許多的惡業。只有少數人擁有財富和權力，但他們卻濫用這些，創造了更多嚴重的惡業（例如一些世界領導者、政府和富人）。這些人是最大的愚者。智慧與聰明的人會將他們的財富和權力用於他人，他們是最聰明的人。因此，每個佛教徒都應該積累許多善業，學習並實踐佛法。

- ⑦ 廣博的知識，
- ⑧ 擁有技能，
- ⑨ 精通的紀律；
- ⑩ 良言善語：這是最高的保護與加持。

## 7. 廣博的知識：

在佛陀談到“正確引導自我”之後，他繼續談論廣博的知識是一種加持。因此，沒有廣博的知識就不能正確引導自我。廣博的知識也是廣博的學問。在這裡，最重要的知識是佛陀的法(Dhamma)知識。這可以來自於研讀和研究佛法經文，聆聽學者僧侶的講話，實踐，僧侶等的法聽。法聽是七種貴重寶藏之一（其他六種是：信念，美德，良知，關懷，慷慨，和洞察力）。貴重的法聽包括信念、美德、學問、慷慨和洞察力。這裡包括了經文學習。因此，佛陀強調學習是世俗和精神事物的進步。世俗的智慧-知識有兩種：藝術和科學，這是世人以許多不同的方式發展的。其中一些是有害的，一些是有益的。如果我們談論它們，那將永無止境。對於所有世俗知識，即藝術和科學最重要的一點是，它們對人類和自然並不太有害，而且總是有益的。根據 Ta-bye-kan Sayadaw，廣博的知識是文學的技巧。它包括藝術、科學和精神文學。我們必須學習、學習、研究那些對自己和他人有用、有益的廣博知識。為什麼人類和其他生物之間的差異如此之大呢？他們三種類型的業(kamma)差異很大，所以他們的結果也是如此。這三種類型的業差異來自於不同的觀點和知識。人類用他們的觀點和知識創造業。這個主題非常廣泛而深奧，有很多話要說。這一點也支持道德教育和業法的重要性。因此，對佛陀法(Dhamma)的廣博知識非常重要。知識不像其他事物那樣可以被他人偷走。它永遠不會因為付出而用盡。佛陀的法是無價的。只有實踐，廣博的知識和學習才有用和有益。如果沒有，它就變得無用。一個人有廣博的知識，但沒有道德價值和美德，就沒有加持。對於這一點，在法句經中有一個故事，講的是 Tanhā Vagga-關於渴望的章節。這是關於一條名叫 Kapila 的魚。在佛陀 Kassapa 的時代，Kapila 僧侶在教誨中學問精深。因為他的學問豐富，他獲得了名聲和財富。然後他變得非常自負，對其他僧侶充滿了蔑視。當其他人指出他的錯誤，他從不接受。隨著時間的推移，所有的好僧侶都避開了他，只有壞的僧侶圍繞著他。他也忽視了僧侶的紀律，並虐待其他僧侶。因為這些惡行，他在地獄中重生。在佛陀 Gotama 的時代，他變成了一條嘴巴發臭的金魚。

根據佛陀，學習和學問應該有正確的意圖和目的。使用它也必須正確。

有三種學習方式：1. 為了保留而學習，例如像阿難尊者。2. 為了超越苦難而學習，即學習和實踐。3. 錯誤的學習，就像以錯誤的方式抓毒蛇，例如 Kapila 僧侶、Arittha 僧侶。有四種方式可以增加人們的煩惱(kilesa)。這些是：① 通過廣博的知識 ② 隨着年齡的增長，感官享樂也增加 ③ 由於名氣，例如演員和女演員 ④ 隨著財富的增加，這一點非常明顯。大多數富人不知道如何正確使用他們的財富。政治家的權力追求者想要變得富有。商人的財富追求者想要權力。他們互相支持。今天，一些人類問題和環境問題就是由他們造成的。因此，廣博的知識並不總是好的。它取決於我們獲得的是什麼類型的知識，以及我們

如何使用它。佛陀的正確知識 (sammā-nāna) 總是能夠克服我們的煩惱，我們真正的敵人 – 貪婪，憎恨，和迷惑，等等，並對人類種族和自然有益。除此之外，所有對人類種族和自然有害的都是錯誤的知識 (miccha-nāna)。為什麼現今人類的心靈如此污染和有害？

在現代，人的心智受到媒體、書籍、電視、互聯網、視頻遊戲、電影、音樂等的大量影響。有很多與性、暴力、分心等相關的東西，這些對心靈是不健康的。如果我們不以正念、智慧、適當的方式使用六個感官門（眼、耳、鼻、舌、身、心），那麼感官對象-媒體就會對我們的心靈造成毒害。大多數人認為學校教育只是為了謀生和專業的教育。如何使用六個感官門也是教育，即使我們知道或不知道。我們所有的知識都是從這些感官門進來的。這是最重要和最基礎的教育。每一個人來到這個世界，都有兩條路可以走，墮落-向下的道路，和進步-向上的道路。一個人如果沒有道德基礎或道德和美德，那麼他的生活就在走向下坡路。他將收穫負面的結果，對自己和他人都沒有任何好處。進步-向上的道路則相反，會帶來積極的結果，並對自己和他人有益。沒有人希望在自己的家庭、社會和國家中有一個壞人、惡人、罪犯。但是每個人都希望在自己的家庭等地方有一個好人、智者、聖人、賢人。這需要全面的教育。最好的來源可以來自佛陀的教誨和古代中國聖人和教師的教誨。對於佛陀來說，這是毫無疑問的，因為他是神和人的老師。古代中國的聖人有超過 5000 年的歷史。它具有豐富的經驗和系統。

#### 6. 處於混亂時期：

這些時期充滿了壞的、邪惡的、無資格的、不道德的皇帝、國王和領導者統治著國家。當國家被摧毀或處於戰爭中時，也可以說是 kala-vipatti 的狀態。我們可以在非洲、中東和其他地方看到這些情況。還有其他原因；有些外國超級大國介入並惡化了問題和狀況。在這種時期，人類的非善行業有機會浮現。人們變得貧窮且飢餓，生病並且遭受許多其他痛苦。在此時，擁有好業的人即使他們的業沒有機會發揮，也必須逃生並隱藏。他們不能吃他們想吃的東西，並且與他們所愛的人分離，等等。

#### 7. 正念、智慧與毅力的存在：

Sati、virīya、nāna 都是 payoga。Nāna-知識不僅包括好的，也包括對非善事物的錯誤知識。因此，任何事物都有正念、毅力、聰明、謹慎等，這些都是 payoga-sampatti（努力成就）。在天界和梵天中，這並不明顯。但是在人間世界，這的確非常顯著。很少有人擁有強烈的惡業，可以立即給予結果。

因此，其他業會根據一個人的 payoga-sampatti 來給予結果。總的來說，要獲得好結果，我們不應該只依賴過去的業。我們也應該依賴現在的 payoga-sampatti。這種 payoga 支持過去的善業。對於某人在業務上的成功，過去的善業佔了 25%，而另外 75% 與這一生的 sati、virīya 和 nāna 有關。第 16 任美國總統亞伯拉罕·林肯就是一個非常好的例子。儘管他出生於一個非常貧窮的家庭，但他現在的好品質，如智慧、智能、同情和努力，使他成為偉大的人。人不僅在世俗事務中有這種品質，而且在法 (Dhamma) 中也有，他可以開發 Nibbāna 的波羅蜜。

Payoga-sampatti 可以防止非善業果的產生。我們可以將非善分為兩類：強大與不強大，或大與小，或重與輕。我們無法擺脫強大、大和重的業，但可以通過 payoga-sampatti 減少

其力量。例如，阿闍世王因殺父親而確信將墮入大地獄。但後來他感到懊悔，對佛有非常強烈的信仰，並做了其他功德（這些都是 payoga-sampatti），所以只墮入小地獄。因此，可以用它來防止小的非善業。

現在的 payoga-sampatti 可以使一個人在商業上成功並保持健康。因此，payoga-sampatti 是善業給出結果的主要因素。擁有它的人可以獲得教育，找到好配偶，交到好朋友；可以遇見好老師；在教育、財富和地位上發展。

在 payoga-sampatti 中；理解事物的知識是最重要的。然後在事情發生時要有覺知，不要懶惰，當事情出現時要努力和堅持。

## 8. 缺乏正念，智慧與毅力：

無知與缺乏智慧使人愚蠢。無正念，粗心，懶惰，無作為等皆屬於 payoga-vipatti。對他人懷有嫉妒與貪婪，對事物不耐煩、生氣並自滿等，這些都是阻礙進步的 payoga-vipatti。此處的重點是，除了強烈或重大的不善或善業。過去輕微的業是否有機會，取決於人類的 payogas（payoga-sampatti 和 vipatti）。如果有人總是具有 payoga-sampatti，那麼不善業就沒有機會，只有善業有。（最好的例子是，我們應該研究元了凡的一生和他的四堂課。他是明朝的佛教徒，用 payoga-sampatti 改變了他的命運。至於 payoga-vipatti，叛教僧人 Devadatta 就是一個很好的例子。）

有許多法可以反思有關 payoga-sampatti 和 vipatti（努力成功和失敗）。因為它涉及當下的業和狀況。在 31 個存在的領域中，人類的存在是最重要的。它就像一個國際機場。從這裡，每個人都可以去世界的任何地方。人類或生物在此創造了各種業，到地獄、鬼、動物、再到人類以及各種神祇。即使現在，我們也可以在地球上看到人間地獄，人間鬼等。作為人類，遇到佛、法、僧是無價的。大多數人浪費了他們無價的機會。相反，他們用感官享樂浪費他們的時間，甚至做無意義和愚蠢的事情。因此，他們在地球上創造了許多負面的業。很少有人擁有財富和權力，但他們濫用它們並創造了更嚴重的負面業（一些世界領導者，政府和富人）。這些人是最大的愚人。智慧和聰明的人為他人使用他們的財富和權力。這些是最聰明的男人和女人。因此，每一位佛教徒都應該積累許多善業，學習並實踐佛法。

每一個佛教徒都應該積微許多善業，學習並實踐佛法。人們應當反思 payoga-sampatti 和 vipatti，因為它們涉及到當下的業力與境況。在 31 種存在領域中，人類的生活是最重要的，它像一座國際機場，從這裡，每個人都可以前往世界的任何角落。人類和所有生物都在這裡創造了各種不同的業力，這些業力可能會引導他們到地獄、鬼道、畜生道，回到人間，或者上升到各種天神的地位。現在，我們甚至可以在地球上看到人間地獄、人間鬼魂等現象。作為人類，有機會接觸到佛、法、僧，這是無價之寶。然而，大部分的人都在浪費這無價的機會，他們沉迷於感官的享樂，甚至做出無意義和愚蠢的事情，因此在世界上創造了許多的惡業。只有少數人擁有財富和權力，但他們卻濫用這些，創造了更多嚴重的惡業（例如一些世界領導者、政府和富人）。這些人是最大的愚者。智慧與聰明的人會將他們的財富和權力用於他人，他們是最聰明的人。因此，每個佛教徒都應該積累許多善業，學習並實踐佛法。



## 8. 擁有技能：

巴利語中的 sippa 指的是手藝。緬甸語中的 sippan（似乎源於這個巴利語詞）是指科學。因此，它包含了所有世俗的技能。在今天的世界，這將是一個非常廣泛的主題。這對於物質進步和發展非常重要。如果它對人類和環境有害，並變得無用且無福，那就必須對人類和自然有利。所以，任何在藝術和科學（包括技術）中的技能都必須支持人類的快樂和福祉。如果不是，它將帶來有害的後果。在《小部尼柯耶》中的鬼故事中，有一個有趣的故事支持了這一觀點。在 Baranasi 城，有一個人擁有投石的技能。他可以通過在樹葉上投石來製作許多不同類型的圖片。他以此為生。有一天，Baranasi 的國王來到這個地方，看到了他的技能。他邀請這個人到他的宮殿。國王有一個非常健談的婆羅門老師。因此，他想給他上一課。國王和投石者安排了這件事。他躲在國王後面的窗簾裡。國王召喚了婆羅門老師，他一直在不停地講話。所以投石者在婆羅門開口說話的時候就扔出一塊羊屎。每次他試圖說話，羊屎都會直接進入他的嘴裡。就這樣，婆羅門老師改正了他的健談。國王給了投石者 14 個村莊作為獎金。這個人把他的技能教給了別人。他的一個僕人從他那裡學到了這個技能。這個人掌握了它之後，他想測試他的技能，於是去了恒河。

一位名叫 Sumitta 的獨覺佛正在河邊停留。那時他正在冥想。這個愚蠢的男人出於迷惑，決定在獨覺佛身上測試他的技能。他向獨覺佛的右耳投擲了一塊石頭，石頭穿過並從左耳出來。由於受傷，獨覺佛去世了。當人們知道發生了什麼事並非常憤怒，於是殺死了這個男人。他死後投胎到地獄。他從地獄釋放後，在佛陀瞿曇·悉達多的時代，成為了拉賈加哈附近的一個鬼魂。由於他嚴重的業力的結果，這個鬼魂的頭同時被許多鐵錘擊中。他摔倒在地後，鐵錘消失了。當他再次站起來時，鐵錘又出現並再次擊中他的頭。這樣，鬼魂不斷地受苦。業力的結果和力量是不可思議的。因此，任何人都不應該使用他或她的技能來傷害人或自然，而苦難的結果是不可思議的。

這裡的技能意味著所有類型的技能，包括政治、經濟、任何類型的藝術和科學，以及技術等。如果只為了權力和金錢，那就像舔剃刀尖上的蜜。



## 9. 精通紀律：

Vinaya 是紀律，不僅僅是佛教僧侶應該有的。所有的人類社會都必須有它。只有遵循並實踐它，人類才能有進步和發展。為了理解和實踐，必須從家庭生活開始，並擴展到社會的所有部分。從家庭生活開始，必須教導和訓練孩子。在家的紀律包括：避免十種不善行為；並發展十種善行。

十種不善行為：

①破壞生命 ②拿走他人的東西 ③性行為不端 ④說謊 ⑤惡毒的言語 ⑥粗暴的語言 ⑦輕浮的談話 ⑧貪婪 ⑨惡意 ⑩錯誤的觀點（這裡不相信業力法）（註：有人可能會問，使用麻醉品-例如藥物和酒精怎麼辦？這包含在第③項中）。

十種善行：

1. 避免破壞生命，並關心所有生命的福利。
2. 避免拿走他人的東西。
3. 避免性行為不端。
4. 避免撒謊，為了任何利益而有意說謊。
5. 避免惡毒的言語，團結不和諧的人，鼓勵團結的人，並說出有利於和諧的言語。
6. 避免粗暴的語言，說出溫和、有禮和令人愉快的話。
7. 避免輕浮的談話；在適當的時候說話，說出事實，說出有用的、適度的和有意義的話。
8. 沒有貪婪
9. 沒有惡意，思考：“願這些生物免於仇恨和惡意，並过上免於困擾的快樂生活。”等。
10. 擁有正確的觀點，比如禮物和供獻不是沒有成果的，有善行和惡行的結果。也就是相信業力法的因果。

當人類活著並以三種行動（業力）生活；即，精神、言語和身體行動。所有的都包含在十種不善行和十種善行中。因此，這些都非常重要。如果我們想過我們的生活，免於十種不善行的影響，就必須遵循紀律。法律的規定也是紀律。因此，紀律是一個非常廣泛的主題。它包括世俗事務到靈性事務。人類的退化和進步與紀律相關。在世界上，許多問題和苦難源於沒有紀律的人。因此，紀律是基本的重要。我們可以通過紀律標準來評判一個國家和人民。為什麼人們沒有紀律？由於有些人沒有接受適當的道德紀律教育，不知如何做人，他們並未帶著紀律成長。通常，我們忽視甚至不知道如何以紀律養育孩子的重要性。因此，各種善行都必須從小訓練和發展。缺乏適當的教育和紀律訓練，長大後形成不良習慣和行為，變成了不道德的人。這就像一塊白色的畫布和一塊軟粘土。你可以在上面繪畫任何圖畫，上任何顏

色，可以將軟粘土塑造成任何形象，但硬且乾燥的粘土卻不能。如今，人們對紀律的重視和對孩子的訓練已經不再嚴肅，反而讓各種媒體來教育和訓練他們的孩子。因此，家中的孩子難以教導，學校中的孩子難以管理。年輕人對父母和教師的不尊重的跡象也愈來愈多。如果你看現今的人類社會，你會看到衰落的跡象。將之與中國的德智義標準進行比較，你會看到社會的負面面。我們年輕的時候從未見過年輕人在父母和教師教導他們的時候反駁，如今我們甚至聽到打他們，甚至殺害他們的消息。我們只有透過教育和訓練才能培養出好的孩子和公民。我們不能讓他們在沒有紀律和當時的道德標準的情況下放任他們自由行動。沒有這些基礎，任何家庭、社會和國家都不會穩定。我們可以用世界各地的現狀來證明這一點。

現今，我們聽到很多關於民主、人權、平等等美好的詞語。我們是否正確和明智地使用它們？不，我們並沒有。我們大多數時候把它們當作空洞的話語，甚至創造了更多的問題和混亂。

缺乏紀律和道德標準不僅會讓這些話語變得空洞，而且還會在家庭、社會和國家中造成不穩定、混亂、問題和暴力等。我們可以看到這些事情在21世紀的世界各地發生。例如，一個富有的超級大國可以擁有大規模毀滅性武器，但另一個小國卻不能擁有或保留。這個國家可以干涉和入侵小國，但如果另一個國家做同樣的事情就是不可接受的。他們促進和保護性不端行為，這些是人權嗎？我們有很多關於現代哲學的問題需要說明和思考。改正和治療的方式不是促進和保護不良行為，也不是以懲罰為手段，而是教育和改變人們的思想。只有透過適當和正確的教育才能解決所有這些問題。錯誤地使用這些哲學不僅在政治、經濟、媒體等方面創造了問題，也影響了家庭生活和學校。因此，現在的孩子和年輕人很難被教導、訓練和引導在正確的方向。所以，這些美好的話語應該只用於善良和有益的事物上。這就像核能一樣，如果你明智地使用，將會促進人類的進步。如果你不當或不明智地使用，會對人類帶來毀滅。重視有知識、智慧和高尚的人（例如：老師和父母）的警告也非常重要。

曾經有一個本生故事說明了這一點。在他的過去世中，菩薩曾是一位國王。後來，他有了忧虑感（saṃvega），放棄了世俗生活，成為了一位苦行者。另一位過去生中是阿難的國王聽到這個消息，也成為了一位苦行者。後來他們在森林中相遇，一起生活。有一天，他們去乞食，將食物帶回森林。阿難取出他之前存放的鹽袋，放入他的食物中。菩薩看到了，對他進行了譴責，他對阿難說：“你已經放棄了國王和整個國家的地位，對這鹽的執著是不適當和不合適的。”阿難反駁說：“你也放棄了你的國王地位，來這裡修習，你沒有資格指責別人。”

菩薩回答說：“我提醒你的是有道理的，所以我沒有錯。”阿難再次反駁：“如果你說的話讓人不喜歡，那就是錯的。”最後，菩薩向他解釋，他必須說出有益且適當的話。如果沒有，就像一隻盲目在密林中漫無目的地遊走的野水牛，會遭受痛苦。然後，阿難意識到了自己的錯誤。因此，對父母和教師的勸告保持熱心、願意和順從是非常重要的。現今社會中，很多年輕人在家庭生活和學校中遇到問題，是因為他們缺乏這些品質。因此，熟練掌握的紀律是一種保護和加持。

## 10. 良言善語：

這是一個非常、非常重要的主題，即使大多數人不認真對待它，也不仔細思考它。這是一個非常廣泛且深奧的主題，絕非小事。我們幾乎所有的時間都在使用言語和語言。思考也是內心的喋喋不休。言語也與十種不善和十種善法有關（見於良好掌握的學科主題）。因此，我們應該戒除與十種不善法相關的言語，並應發展與十種善法相關的言語。沒有言語是不可能的，也無法逃避聽覺。有四種錯誤的言語和四種正確的言語。十種不善法中包含四種錯誤的言語，這些是：說謊，造成分裂的言語，辱罵的言語和閒聊。十種善法中包含四種正確的言語，這些是：避免四種錯誤的言語：只說真話；結束不和，鼓勵和諧，說出促進和諧的言語；說出溫和、有禮和令人愉快的話語；在合適的時間，根據事實，說出有用的、適中的和充滿感性的話語。作為正確的言語，四種正確的言語被包含在正八聖道中。言語 – 好或壞都有力量。因此，我們必須認真對待它們。錯誤或正確的言語的結果會隨生命在輪回中，即使是佛陀也無法逃避。

口是用來說話和吃飯的。人需要彼此交流，所以我們一直在使用它。如果我們不是聾的，就無法逃避聽覺。因此，人類發明了語言和文字。我們所有的人類文明都依賴它。即使它非常重要，我們也不認真對待它。因此，我們使用它不當，不明智，對自己和他人造成傷害。善言和巧妙的言語帶來和諧、快樂和平靜，甚至可以結束苦。實現法的因素之一就是聽法。在中文中，中文字符口（口=kho）的解釋是發言和食物進入的開口。出來和進去的任何東西對每個人來說都非常重要。我們可以用它創造很多負面的業力和問題，也可以用它創造很多正面的業力和利益。這取決於你如何使用它。它可能對自己和他人造成傷害，也可以對自己和他人有益。如果我們觀察今天的世界，口中有很多不善的事情在發生。污染的媒體和食品中毒對心理和身體非常有害。大多數媒體都在談論貪婪、憎恨和迷惑的發展和推廣。利用科學技術來毒害食品鏈（化學品、農藥等）。有些政治家使用錯誤的言語和討厭的把戲來獲得選舉。公民如何依賴這些領導者和他們的政府呢？

在佛陀的教導中，我們可以在錯誤的言語和正確的言語上學習和學習很多。佛陀是最善於使用言語的人。我們應該向他學習。這個主題有很多反思和深思的地方。我想在這裡引用其中的一些。在《蘇塔尼帕塔》中，佛陀談到了善說（Subhasita Sutta）。他區分了四個說得不好的詞和四個說得好的詞 ①不善或說話不好的詞和善或說話好的詞（善語，不說惡語） ②不值得或不公正的詞和值得或公正的詞。（只說法，不說非法） ③不愉快或不持久的詞和愉快或持久的詞（說愛語，不說非愛語） ④虛假的詞和真實的詞（只說真實語，不說虛妄語）

然後，尊者 Vangisa（阿羅漢詩人）用吸引人的詩句讚美佛陀：只說不讓我們痛苦和不傷害彼此的話。這些都是真正的善言。使用使人高興的語言，不訴諸惡語。這些都是愉快的話。覺者（即佛陀）所說的話導向涅槃，結束苦。這是唯一超越或最有價值的言語。因此，我們應該關注善良和友善的品質，時刻觀察我們的思想和言語的動向。

在 Prince Abhaya (Abhaya-rāja-kumāra Sutta), Majjima nikāya, 佛陀將演講分為六種類型。在講話中，佛陀給出了決定什麼是和不是值得說的因素。主要因素有三個：語



句是真實的還是虛假的；無益或有益，對他人不愉快或愉快。佛陀只說真實且有益的事情。他會尋找說這些話的時機，無論它是否讓人愉快。有了這三個主要因素，演講可以分為六種類型：

- ① 不真實、無益、不愉快
- ② 真實、無益、不愉快
- ③ 真實、有益、不愉快
- ④ 不真實、無益、愉快
- ⑤ 真實、無益、愉快
- ⑥ 真實、有益、愉快

佛陀只說真實且有益的話。它可能讓人愉快或不愉快。但他會尋找適當的時機說出這些話。因此，佛陀只說③和⑥類型的話。佛陀的一個特質是 sugato-善於說話的人（sugato 也有其他含義）。法的第一個品質是 svākhāta-精闡，即在開始、中間和結束時都是好的。因此，佛陀是善於說話的人。他所言是教育和訓練成為一個有價值的人。佛陀是為了達到涅槃結束苦難而說。因此，它是無與倫比的。佛陀自己鼓勵人們為此而努力。因此，在開示中，關於四聖諦的開示是最大的加持和最好的保護。

最後，我想引用一段經文和《增支部》中的對話主題。這非常重要，因為我們幾乎所有的時間都在與人交談。通過對話，人類在生活的各個層面上創造了很多善業和惡業，從家庭層面到政府層面。因此，我們應該非常認真對待它。在這篇經文中，佛陀提醒了僧侶。但它也與俗人有關。如果每個人都遵循指示，將帶來生活中的幸福和平靜，並且不會污染心靈，這是源頭。

#### 對話主題（增支部）

佛陀住在舍衛城，阿那陀彼提迦的寺院。一天，大量的僧侶從布施回來後，聚集在會議廳，進行了許多種類的畜生般的對話：關於國王、強盜和國務卿的對話；關於軍隊、警報和戰鬥的對話；關於食物和飲料、衣物、家具、花環和香味的對話；關於親戚、交通工具、村莊、城鎮、城市、鄉村的對話。關於女人和英雄的對話；街頭和井口的閒聊；死人的故事；多樣性的故事；關於世界和海洋的創造的談話；談論事物是否存在。佛陀在下午晚些時候出來，去了會議廳。他問僧侶們在談論什麼。他們提到了他們的對話，他告訴他們，僧侶們不應該進行這種對話。他教導他們適當的對話。

有十個適當的對話主題。講談謙虛，知足，隱居，非纏繞，激起毅力，美德，專注，洞察，釋放，以及視覺和釋放的知識。如果你一再地參與這十個對話主題，將會比太陽和月亮還要光明，那是如此強大，如此有力，更不用說其他宗派的流浪者了。

我們不僅與他人進行對話，而且現在也從媒體中聽到很多，例如廣播、電影、互聯網等。我們大多數人從未想過這些媒體一直在教育和教導我們。為什麼家庭、學校和社會中有那麼多的青少年問題？因為他們受到一些媒體的教育。如果父母不控制並引導他們走向正確的方向，大多數問題將永遠無法解決。相反，他們的心靈將變得更加污染。言語如此重要，它可以導致政治、經濟、民族主義、種族主義、宗教等問題、不和諧、暴力和戰爭。這些都

是病態的言語，仇恨的言語，和其他的。言語也可以帶來和諧、和平、愛、慈悲和覺悟。有八種原因會引起錯誤的觀點：其中兩種原因非常重要，佛陀在他的一些經文中經常提到它們。這些是：聽錯誤的談話/教導和不明智的注意力（ayonisomanasikara）。正確的觀點也基於聽到正確的談話/教導和明智的注意力。在八正道中，正確的觀點是首要的，因為它將引導我們走向正確的方向。因此，錯誤的觀點也將引導我們走向錯誤的方向。

因此，錯誤觀點的結果是壞的後果，正確觀點的結果是好的後果。關於言語的主題廣闊而深奧。人們每天在生活中都在使用它。如果我們能夠熟練地使用它，那麼這將是一個更好的世界。要更深入地了解言語，需要學習經文。佛陀被稱為-天人之師/ Satthā deva-manussānaṃ。因此，言之有理的話語是真正的保護和加持。



- ⑪ 孝敬父母，
- ⑫ 對妻子和孩子的幫助
- ⑬ 工作的一致性：這是最高的保護與加持

## 11. 孝敬父母：

每個人的生活都有責任。我們有孝道義務去支持和照顧我們的父母。如今，人類在這個義務上非常薄弱，甚至忽視了它。這對社會來說並不是一個好的跡象。這是自私、忘恩負義、不尊重、無同情心、無愛等的跡象。有人忽視這個義務和責任，肯定也無法對其他人好。佛陀和古代的賢者強烈強調了這種責任。在整個中國的歷史和文化中，孝道的哲學和實踐都得到了高度的發展。一個人如果沒有這種美德，就永遠不會有進步和未來。為什麼我們必須孝敬父母？有很多好的理由。有這種美德的人可以被稱為人道的人，沒有它的人，就是野蠻的人。如果任何人有常識，這是不難理解的。我們的生命開始完全依賴於父母。我們在生活中的生存從我們的母親的子宮開始，直到我們成長起來可以承擔我們的責任。最基本的重要性是我們的父母，尤其是母親，當我們年輕時教導和訓練我們的基本教育。這種基本教育是關於道德和美德。如今，大多數人忽視並忽視了它的重要性。母親是我們的第一位老師，我們在正確和健全的方向上的進步都在她們的手中。同樣，我們在錯誤和不健康的方向上的失敗也在她們的手中。好的皇帝、領導者、賢者和偉大的人都來自於善良、聰明和智慧的父母的照顧。甚至我們可以說孝道義務是所有善良的基礎。它代表著感恩、尊重、愛、同情和關心他人。

有句話說：“搖籃的手掌握著世界。”女性在社會中有最重要的角色，即使在今天的社會中，人們可能還不知道這一點。在古代，中國的賢者和智者非常清楚並深刻理解這一點。因此，他們創造並世代傳承了許多文本和書籍的書面記錄。她可以教育和訓練她的孩子成為一個高尚的人，一個賢者和社會的一個偉大的人，也可以產生一個邪惡的、邪惡的、危險的和犯罪的人。一個善良、聰明、智慧的女兒出生於善良的父母。然後，晚年的生活將成為一個好妻子和母親。因此，一個快樂、和平和諧的社會很大程度上依賴於女性。因此，孝道或孝道在中國文化、哲學、教育和實踐中是基本的品質或美德，這一點並不令人驚訝。

孝敬父母是一個高尚的行為，必須要做。履行其義務並行動帶來許多的福報，滿足和快樂。理解父母的恩情並應總是記住它。忘記了責任和義務是非常糟糕的。我們不應該感到懊悔或記住以前做過的壞事。我們決定不再重蹈覆轍就足夠了。這些事情可以在死亡的時候出現，帶來更多的痛苦。但是對於好事和在佛法上，我們應該經常記住和反思它們，例如，自己的布施和持戒，對死亡的反思等。關於父母的愛，有一個值得注意的本生故事。這是菩薩在過去的一生中作為一位名叫蘇馬納薩馬的隱士的故事。他和他的父母都住在森林裡，作為苦行者。他的父母都是盲人，他必須照顧他們。有一天，伐那羅王來森林裡打獵，因為他把蘇馬納薩馬誤認為一頭鹿，用一支毒箭射中了他。為了救他的性命，他的父母和一位也是菩薩在過去七世中的母親的女神，每個人都誓言說出真理。父母都說他們比自己的生命更愛他。女神說，她對蘇馬納薩馬的愛超過了她之前對任何人的愛。他們真誠的誓言的力量使得箭毒消失了。

有人可能會問這個問題：“父母的愛誰的愛更強？”在法句經中，關於心（Cittavagga）的章節，索雷亞的故事給出了明確的答案。母親的愛超過了父親。這個故事是奇怪且有趣的。它表達了心靈的力量，我們不應忽視它的功能。索雷亞，一個富人的兒子和一些隨從去洗澡。在路上，他遇到了正在城外調整僧袍準備行乞的大迦旃延比丘。他看到了尊者的金色膚色，想：“我多麼希望尊者是我的妻子，或者我的妻子的膚色就像他一樣。”由於他心中的這種非善念，他的性別變成了女性。她逃跑到得希拉，遇到了一個富人。她嫁給了他，並為他生了兩個兒子。還有兩個兒子是她以前作為男人結婚的。後來，她有機會見到並供養大迦旃延比丘。她恭敬地向尊者道歉，因為她在幾年前對他有過錯誤的想法。然後尊者對她說：“我原諒你。”這些話一說出，她又變回了男人。經過反思，他對所有這些事情感到非常厭煩和厭惡，離開了家庭生活，成為了一名僧侶。之後，人們經常問他：“你更愛哪兩個兒子，作為父親的還是作為母親的？”對此，他會回答，他對從子宮出生的兒子的愛更大。我們從這裡得到的重要教訓是，我們不能愚蠢地思考事情失控。我們不應該忽視思想，成為其奴隸，並且必須控制和訓練它以便於自己 and 他人。任何性幻想和性行為不端，包括同性戀，都可能帶來問題，危險和痛苦。

佛陀將父母比作梵天，因為他們用愛、同情和欣賞的喜悅對待他們的孩子並希望他們成功。我們可以欣賞母親的愛，如果仔細想想她的懷孕期（9個月）以及分娩期間（這一定非常痛苦，甚至有時必須冒著生命危險）。分娩後，她必須在所有可能的方面仔細照顧你。她必須用自己的母乳餵養你，直到我們能夠自己進食。因此，母親的愛充滿了勇氣、耐心、無私、關懷、高尚，並具有治愈力。當我思考這些事情時，它使我哭泣。母親非常高尚，她的愛讓人感動。母乳從哪裡來的呢？它是從她的血液中轉化而來的。

曾經有一個中國電影導演將他妻子的母乳保存在一個小瓶子裡好幾年。有一天他拿出來檢查，它變回了血液。有一個故事，一頭母牛正在餵她的小牛，這時一個獵人來了，用長矛刺她。但是，長矛的尖端彎曲了，並沒有傷害到她。無私的愛非常強大，具有治愈力。

父母是我們的第一任老師，特別是母親。我們在生活中的進步取決於他們對我們的教育和訓練。好人、偉大的人和聖賢都是適當教育和訓練的結果。它必須從家庭生活開始。因此，母親的適當職責對孩子的好品質的成長和進步非常重要。沒有良好和技巧嫺熟的母親，孩子的未來就沒有希望。我們不能輕易地回報我們父母的善意和感激。根據佛陀的說法，最好的回報方式是幫助他們在信念（saddhā）、品德（sīla）、學問（suta）、慷慨（cāga）和洞察力（paññā）方面成長。對待我們的父母非常重要，不能像對待其他人那樣對待他們，例如，你對父母的憤怒更有害。侮辱父母就像用火燒自己一樣。在《火經》-火論中，佛陀提到了七種火。貪婪、憎恨和迷惑的火需要被去除。父母、丈夫和聖人（samana）的火需要被崇拜（表達尊重並提供支援）。最後一種火需要被照顧；那就是燃料火。丈夫給家庭帶來了安全，因此他需要被尊重。如果有人對他或她的父母非常不好，那麼他或她將從他或她的孩子那裡得到同樣的結果。他們倆都不能得到自己的好孩子。這可以在阿闍世王的生活中看到。他為了權力殺死了他的父親賓比薩羅王。晚年，他也被他的兒子殺死。然後，他的兒子又被他的孫子殺死。三代人都犯下了殺父罪。現在，如果我們觀察我們現在的社會，侮辱、毆打和殺害父母的案例比以前更多。我們可以在街上看到更多的無家可歸的老年人。這些和其他事情都是人類社會衰落的跡象。人類正在地球上創造他們的地獄。這些也是他們未來將要到來的預兆。

## 12. 對妻子和孩子的援助：

在《西迦羅經》（Sigālovāda Sutta）－對西迦羅的建議，長部經中，佛陀向家庭主人的兒子西迦羅闡述了作為丈夫對妻子和孩子的責任與義務。

五種方式對妻子的援助：

- ①尊重她 ②以禮待她
- ③對她忠誠 ④將權力交給她
- ⑤為她提供裝飾品

五種方式對孩子的援助：

- ①阻止他們做惡
- ②引導他們走向善
- ③教他們一種專業
- ④為他們安排合適的婚姻
- ⑤在適當的時候將遺產交給他們。

妻子的五個職責和義務：

- ①善盡職責 ②對侍者等展現好客之道
- ③對他的忠誠 ④保管他的收入
- ⑤在她所有的業務交易中展現技巧和勤奮

孩子的五個職責和義務：

- 1. 我曾經由他們支持，現在我將成為他們的支持
- 2. 我將履行他們必須執行的職責
- 3. 我將維護我家庭的世系和傳統
- 4. 我將照看我的遺產
- 5. 我將代表他們（當父母去世時）進行布施或慷慨（cāga）

對妻子和孩子的這第12種加持/保護是一個非常有趣且重要的話題，有很多可以說和思考的內容。這也是一個廣泛而深邃的主題，取決於每個人對它的看法。希望深入研究它的人應該研讀、研究並思考古代賢者和佛陀的所有教誨。大多數人用大量的時間和金錢去學習和研究，以滋養貪欲、憎恨和迷惑，這些都是心靈的污染物。

反而，他們應該與比任何人都更親近他們的心靈共事。這可以帶給他們幸福或毀滅。



這些範疇從家庭生活到社會（即第十一和第十二個加持）。每個家庭生活都是社會的最小部分。因此，它就像整個身體的每個部分。如果身體的任何部分有問題或變得不正常，你肯定會受苦或死亡。如果每個家庭都能很好地處理自己的事情，就會解決許多當今社會人們遇到的問題。

因此，家庭生活中良好的教育對社會有著強大的影響和影響是非常基本的。我們不應只把教育視為謀生之道。我們與六感的所有經驗都是教育。因此，沒有人能夠免除它。教育可以是健全的，也可以是不健全的。即使是科學和技術，如果我們正確地使用它，就會成為正確的知識，如果不正確地使用它，就會成為錯誤的知識。所有其他的人類知識也必須被計算在內，包括宗教。所有錯誤和有害的行為都來自錯誤的觀點和思想。對孩子的援助是所有父母的職責和義務。如佛陀所言，它有五種方式；最重要的有三種。這些是：阻止他們做壞事；引導他們向好的方向前進；並培訓他們成為一個職業。第一和第二是基本的教育，即道德和美德，如果沒有它，孩子將永遠不會成為好人，並朝著正確的方向前進。在此，我將介紹佛陀時代的兩個故事。第一個是《Dhammapada》中 Jāravagga-Ageing 的 Māhadhana 的兒子的故事；另一個是《Dhammapada》中 Lokavagga- The World 的 Anathapindika 的兒子 Kāla 的故事。

世界，皆來自法句經。首一無道德與美德者皆獲負面結果，而另一則相反。

大富之子的故事：

大富之子在年輕時並未受過教育。他成年後娶了一位富家女，她也未受過教育。在此，雙方父母並未履行他們作為父母的職責與義務，五項職責中，只有第五項被履行。（適時地，雙方將遺產交給他們），且沒有其他因素，它變得無用且有害。因此，有些明智的父母，即使他們富裕，也不會留下財富給他們的孩子。他們只給予孩子良好的教育，如道德、美德、專業工作等，使他們能在生活中自立。當雙方父母去世時，他們繼承了大筆金錢並非常富有。他們兩個都愚昧，只是浪費金錢（僅僅為了感官的快樂）。他們只是吃喝玩樂，揮霍他們的金錢。他們花光所有的錢，然後賣掉了他們的田地和房子。後來他們變得非常窮困且無助。因為他們不知道如何謀生，成為乞丐，在街頭乞討。對於愚人來說，財富和權力就像非常有毒的蛇，對於智者來說，它成為真正的寶藏。社會上的問題是愚人比智者多。

有一天，佛陀看到他靠著寺院的牆壁，吃著沙彌們給的剩飯，看到他，佛陀笑了。阿難尊者問佛陀為何笑。然後佛陀回答阿難尊者：“阿難，看看這位富家子弟，他過著無用的生活，無目標的快樂生活。如果他學會了照顧他的財富，在他生命的第一階段，他本可以成為頂級的富翁。如果他出家成為僧人，他可能已成為阿羅漢，他的妻子可能成為阿那含（不還）。如果他在人生的第二階段學會照顧他的財富，他本可以成為第二等的富翁。如果他出家成為僧人，他可能成為阿那含；他的妻子可能成為斯婆達彌（一來）等...然而，由於他在他人生的三個階段都未有任何行動，以至於他失去了所有的財富，並且也失去了實現道與果的所有機會。”

阿難皮迦之子迦羅的故事：

阿難皮迦的兒子迦羅總是在佛陀和他的僧侶來他們家時避而不見。阿難皮迦擔心，如果他的兒子繼續這樣做，將不會得到任何好處。於是他用金錢作為誘餌來改變他的兒子。他承諾，如果兒子同意去寺院並守一天安息日，他將給他 100 枚金幣。於是迦羅去了那裡，第二天一大早就回家，並未聆聽任何法義。下一次，阿難皮迦對他的兒子說：“我的兒子，如

果你學了佛陀的教誨中的一句偈語，我將在你回來時給你1,000枚金幣。”因此，迦羅再次前往寺院。這次他試圖從佛陀那裡學到一些東西。佛陀給他一句簡短的偈語去背誦，並在同時讓他忘記它。因此，他不得不反覆唸出，最終理解了法義的全部含義，然後達到須陀洹的道與果。第二天一大早，迦羅跟隨佛陀和僧團回到他的家。他的父親向佛陀和僧團供養了飯粥。之後，父親帶來1000枚金幣，在佛陀面前給了他，但他拒絕接受。然後佛陀告訴阿難皮迦：“布施者，你的兒子已經達到了須陀洹的果位，這比一個普遍的君王的最豐富的收入，天神和梵天的地位都要好，也更偉大。”

在佛陀的時代，這兩個故事給我們提供了對於父母對孩子的職責和義務的思考。如果他們忽視了這一點，孩子們就會像大財主之子那樣，在他們的生活中走下坡路。這對家庭和社會都是一種困擾。兩種結果就像天堂和地獄。對於像阿難皮迦那樣的父母來說，他們首先應該具有良好和有技巧的父母的品質。他們必須從他們的父母那裡獲得教育和訓練，並有經驗和學習（聞）。因此，基礎教育和訓練應該從家庭層面開始。古代的中國聖人很清楚這一點，與佛陀沒有太大的區別。中文文本中的系統和巧妙手段更加詳細，並且有豐富的經驗。至少可能有超過3,000年的中國歷史。在《鹿苑經》中，妻子的第一項職責和義務就是做好她的職責。過去的智者對這些職責和義務有很多要說的。他們對這些問題有明確的正確觀點。妻子的一項非常重要的職責就是作為母親。一個母親的一項非常重要的職責是在正確和健康的方向上教育和訓練她的孩子。如今，很多母親都忽視了這個職責和義務。相反，他們的孩子正在接受許多種媒體的教育和訓練，例如視頻遊戲，電視，電影，互聯網，音樂等。其中有很多不健康和健康的內容。只有了解佛陀的教誨和聖人們的人才會知道這些東西的危害性。為什麼現在家庭、學校和社會中的青少年問題比以前更多？因為精神污染正在像其他外在污染一樣增加。外在污染是人類思想的反映。一個有技巧的母親來自一個好妻子。而一個好妻子來自一個好女兒。她不是由投票選出的，而是由教育和訓練的培養在正確和明智的方向。我們不應該忘記，世界上愚人比智者多。

大多數人並不認為倫理，道德，美德是人類非常重要和基本的。因此，他們因迷惑（moha）而愚蠢地思考，說話和行動。這些都是所有善良之源。這些良好和健康的心理素質並非由聖人和佛陀創造的。他們用智慧發現並穿透了它。這些都是自然的一部分，心理法則，也影響物理世界。他們具有普遍的特性，例如業力法則。他們也密切相關。他們也代表著人類的標準和地位。人類是自己命運的主人。

其他類型的生物沒有這種機會和機會。因此，正確和基本的教育對每個人都非常重要。父母是孩子的第一位老師，比學校老師更重要。所以它必須早在家庭生活中開始。中國聖人將教育分為四種類型。①家庭教育：標準教科書是一本名為《弟子規》的小冊子，由清朝學者從儒家經典中編纂而成。關於家庭，學校，社會和國家的人際關係，以及倫理，道德，美德等的標準。②關於業力法則的教育：這是佛教的領域。關於業力法則的主題深奧，深遠，與所有生物相關，無法深測，除了佛陀。這是一種不可思議的現象，也是佛陀的領域。因此，除了佛陀，沒有人能完全穿透它。甚至我們可以說，這是佛陀的完美知識。如果他只是在講業力法則的教學，沒有其他教學，還是沒有人能夠超越他。這個業力法則管理著所有類型的生物。為什麼大多數生物在輪迴中遇到許多不同種類的痛苦？主要的答案是他們不知道業力法則，從未聽說過它。即使大多數佛教徒，他們對此知之甚淺，不夠深入和清楚。因此，他們在日常生活中不能很好地使用它。即使大多數佛教徒遇到了教學，也沒有收到應有的許多好處。



③世俗教育：世界上許多種類的教育；學校，大學，專業為生活和普通知識等。

④宗教教育：所有主要的宗教，不包括邪教。通過謹慎和明智的思考；無論人們的宗教或信仰和文化背景如何，業力法則的教育都應該放在首位。因為它是普遍的法則，所有的生物都在這些法則之下。所有的生物都不能逃避時間和空間；業力法則也是如此。所有人類的行為；善良，惡劣和混合都在這個普遍的法則之下。在研究和思考業力法則及其工作原理之後，將對其有清楚的認識。然後學習，思考和實踐倫理，道德和美德變得更有效。如果一個人能在日常生活中學習，思考，並實踐這兩種教育（業力法則和倫理），人類世界將像地球上的天堂。

在 Sigātovāda Sutta 中，關於丈夫對妻子的責任和義務；第三個是對她的忠誠。同樣，妻子對丈夫的忠誠也是非常重要的，對於家庭和社會都有影響。家庭和社會的一些問題與夫妻不忠有關。這會創造不幸的婚姻，對家庭成員，特別是孩子，有害。然後這影響到社會。很多青年問題與破碎的婚姻有關。因為它影響孩子的心靈，他們不能得到適當的教育和培訓。為什麼現在比以前有更多的青年問題和犯罪？根據一些研究，如果有越來越多的破碎的婚姻，就會創造越來越多的青年問題和犯罪。大多數人只把通姦當作性行為不端，但還有其他對自己和社會有害的性行為不端。即使這些性行為不端在某些媒體中是娛樂。

## 13. 勤勉持之以恆：

在完成自己的任務時，我們不應該浪費時間，拖延後做。我們應該積極、精力充沛、堅持不懈地完成任何事情。只做應該做的任務或工作，這既不會傷害自己和他人，也對自己和他人有益。有些無知和糊塗的人為了金錢和名譽而做一些愚蠢的事情，甚至為此犧牲了生命。我們應該做一些有價值的事情，而不是瑣碎、無意義、輕浮、愚蠢和低劣的事情。現在，人類比以前做更多這些無意義的事情。人類變得更聰明了嗎？他們進步了還是退步了？如果我們觀察社會和環境，就會發現各種內部和外部污染正在發生。為什麼會這樣？人類學家說：人類是從一種猿類進化而來的。如果這是真的，那麼人類應該變得更加聰明和智能。這就是進化。但是，如果我們觀察和思考人類，他們比猴子更接近猿類。這是人類正在逆向進化嗎？進化和逆向進化都存在於我們的心中。如果有人的行為像動物，那麼他就在逆向進化。你不能用權力、金錢、名譽和感官享樂的程度來衡量進步或進化。這些是通向墮落的途徑。這與外部事物無關，而與內部事物有關。因此，每個人都在地球上為自己創造了地獄、動物、鬼、天堂等等。這也是他死後的未來命運。

處於進化的最高層次的人可以成為佛陀，而處於逆向進化的最低層次的人則會成為地獄中的眾生。所有層次都存在於我們每個人之中。六月的一個清晨，一朵粉色的蓮花在一小池塘裡綻放出美麗而芬芳的花瓣。它用它的美麗和純潔裝點着大地。過了一會兒，太陽升得更高，天氣變得非常炎熱。蓮花閉上花瓣，保護自己免受強烈的熱量侵擾。但現在人類知道所有污染帶來的危險，仍然繼續做所有愚蠢的事情相當愚蠢。人類還有未來嗎？是的，他們有。只有當他們表現得像人類而不是像動物、鬼或地獄中的眾生時，他們才有未來。他們應該只做有價值的事情，為人類和自然的福祉而努力。如果我們堅持不懈地進行禪定和智慧觀照，這是一個偉大的加持和保護。不論是世俗的事情還是精神的事情，都需要勤奮持之以恆。我們不應該因懶惰、粗心大意、浪費和拖延時間而破壞它。

在佛陀時代，有一個好故事關於這些要點。三個朋友成為了出家人。其中兩個從佛陀那裡學習了禪修和教導。之後，他們去了一個僻靜的地方，努力修行，並實現了法。他們回來去見佛陀。佛陀稱讚了他們。第三個懶惰並浪費時間在寺院裡，聽說了這件事。他也想在其他人的面前得到佛陀的讚揚。因此，他在寺院中努力修行。由於他的不安和粗心大意在修行中摔傷並斷了髑髏部。所以他的兩個朋友不得不照顧他，無法離開那個地方。佛陀知道了這件事並告訴了他們關於他們的前世。

在他們的前世中，這些出家人是菩薩的學生。有一天，老師要求學生們到森林裡收集柴火，準備明天的早餐。因為他們必須早上去一個遠方的地方參加邀請。所有的學生都去了森林，並適當地完成了他們的工作。但是那個懶惰的學生（即第三個受傷的出家人）沒有好好完成他的工作。相反，他選了一棵大樹，躺下來睡覺，想著離開的時候他可以爬上去砍樹枝。當他們要回去的時候，他急忙起身，爬上樹，砍了一些樹枝。他急匆匆、粗心大意地做這件事，以至於樹枝的尖端擊中了他的一只眼睛。他很痛苦，下來很快，拿起濕的柴火，跟在其他人後面走。他的濕柴火和乾的柴火混在一起了。仆人不知道這一點，拿起了濕柴火煮粥。最後，學生們錯過了邀請。這個故事教給我們一個好的教訓。我們不應該做沒興趣的事情、浪費時間的事情、匆匆忙忙地做事情、不按順序地做事情和混亂的事情。今天，人類是怎樣做事的？他們比這個出家人或學生更好嗎？通過研究、觀察和思考今天的人類和社會，

我們會知道不是更好的。一些政治家、商人（包括經濟學家）、科學家、技術人員、藝術家等，都在以貪婪、憎恨和迷惑的心態來看待和做事情，為權力、財富和名譽而努力。他們不僅傷害自己（他們必須為他們的業力後果付出代價），而且也傷害人類。原因並不難理解；嚴重的氣候變化和各種污染，包括內部和外部的污染，為未來的世代留下了一個危險的地球。然而，即使人類再瘋狂、渴望權力、財富和名譽，當他們接近死亡時，他們也不能帶走任何東西。甚至是他們穿着的衣服，當非常嚴重的干旱來臨時，他們的權力、財富和名譽也束手無策。

作為佛教徒，最好的保護和加持是勤奮持之以恆地結束苦。這是所有人最重要的任務：即八正道—戒、定、慧。因此，我們不應該浪費時間做許多無意義和無用的事情。如果我們錯過了這個機會，接近死亡時將處於痛苦的境地（痛苦的死亡和重生）。

- ⑭ + ⑮ 布施，生活於正道，
- ⑯ 對親人的援助；
- ⑰ 無可指責的行為：這是最高的保護與加持。
- ⑭ + ⑮ 布施，生活於正道：

## 14. 布施：

這是談論布施（dāna）的實踐。在所有的世界大宗教中，都有布施的實踐。大部分的布施對施舍者是一種加持，但並非所有的布施都是如此。例如，如果有人向酗酒者和毒癮者提供酒精和毒品。

布施的實踐是在這一生以及未來生活中進步的方式。在佛陀的時代以及現代，都有許多關於布施的故事。布施的方式有很多種，最好的布施方式是帶著理解和知識。在增支部尼柯耶（Aṅguttara Nikāya）中有一部關於布施的經文。這部經文討論了進行慷慨行為的可能動機，並按照它們可能帶來的結果的升序進行評價。在這裡值得一提的是，有一次，舍利弗和大量的在家信徒去見佛陀聽法。舍利弗對佛陀說：“可能有這樣的情況，一個人給予一種禮物，並且這禮物並不帶來大果或大利益，而另一個人給予同樣的禮物，卻帶來大果或大利益。”佛陀如實回答。然後，舍利弗問佛陀這種情況的原因和理由。他回答了七種動機和它們的結果。

① 為謀己利而佈施，心裡期待回饋，死後能受用為想法。死後，出生陪伴四大天王天神（Catummahārājika Heaven），從這裡（四大天王天）死後，返回這個世界（人間）。

② 佈施者，心想“佈施是好的”。身壞、死後、出生陪伴三十三天神（忉利天神，三十三天神 Tavatimsa Heaven）的天神陪伴中，從這裡（忉利天）死後，返回這個世界（人間）。

③ 佈施者，心想“這是我父親和祖父過去所給予、所做的。我不能讓這個古老的家庭習俗被中斷。死後、出生陪伴夜摩天神（夜摩天神 Yāma Heaven），從這裡（夜摩天）死後，返回這個世界（人間）。

④ 佈施者，心想“我很富有，他們不富有。我這麼富有，不給那些不富有的人禮物，是不對的。”死後、出生陪伴滿足的天神（兜率天神 Tusita Heaven），從這裡（兜率天）死後，返回這個世界（人間）。

⑤ 佈施者，心想“就像過去的賢者做的大型祭祀一樣—阿達卡，瓦瑪卡，瓦瑪德瓦...等等。我的禮物分配也將如此。”死後、出生陪伴以創造為樂的天神（化樂天神 Nimmanarati Heaven），從這裡（化樂天）死後，返回這個世界（人間）。

化樂天：隨心所欲變化各種妙欲來享受。



⑥ 佈施者，心想“當我的禮物被給予時，它使心靈平靜。滿足和喜悅產生。”死後、出生陪伴掌握他人創造物的天神（他化自在天神 Paranimmitavasavatti Heaven）。從這裡（他化自在天）死後，返回這個世界（人間）。

他化自在天：自己不用變化出欲樂來享用，但是卻能隨意受用其他天人化現出來的欲樂目標

⑦ 佈施者，心明淨而生起悅意的狀態與喜悅，心想“這是心的裝飾，是心的支柱。”死後、出生陪伴梵天眷屬（梵身天，Brahma's Retinue, 第一禪天的最低層）。然後，業盡之後，他是不再回來的（不還者）。他不再回到這個世界。

註解解釋第七個給予者為以禪定與內觀的修習來提升的給予。

也有一些給予並未成為布施的實踐；例如出於恐懼（如，對黑幫的恐懼）而給予，希望得到回報（如，賄賂）而給予，帶有瞋恚（性慾）而給予等等。給予並不是一件容易的事；你必須付出努力。為什麼呢？因為每個生命體多少都有貪欲和自我觀念。對貪取、侵佔、帶有渴望的執著等等的貪欲，使布施變得難以實行。因此，我們必須努力去做。但是，如果我們知道並理解布施的利益和價值，或者了解它們，我們就一定會去實行它。即使我們可以放棄對我們來說過於珍貴的東西，例如，菩薩的布施波羅蜜。

在佛陀的時代，有一個非常感人的故事。它代表了一個布施的無私性質和正確動機。此外，它在當世即有即時的結果。這是關於摩訶迦旃那和一位貧窮的女士的故事。他是對簡單語句作詳細解釋的最優秀的弟子，並且是阿凡提（位於恆河流域的遠南西）的本地人。阿凡提的國王，Chandapajjota 聽說了佛陀，派遣摩訶迦旃和其他人邀請佛陀。他們聽了他的講話後，成為了僧侶。後來他們成為阿羅漢，回到阿凡提去見國王。在回去的路上，他們在一個村莊裡托鉢，但是沒有得到任何東西。有一個年輕的女士，在那時非常窮困，知道摩訶迦旃那托空鉢。她以前是一個富有人家的女兒，並且有堅強的信仰（saddhā），她有一頭美麗、長且閃亮的黑髮。在那時候另一個富有人家的女兒想要用 1000 枚硬幣買她的頭髮，這位窮女士並沒有賣。這次她急需錢來為僧侶們準備飯菜。因此，她剪掉了她美麗的長髮，並派遣僕人將其賣給了那富有人家的女兒。這次，那位富有的女士並未出價 1000 枚硬幣，只給了八枚硬幣。僕人非常傷心，哭了起來。那位窮女士為僧侶們準備了飯菜，每個僧侶收到的食物價值一枚硬幣（僧侶的數量是八）。當僧侶們接受飯菜時，窮女士不敢出來見僧侶。在過去，女性美麗是有長的，柔軟的，閃亮的黑髮。

但是摩訶迦旃那知道這一切，就請那位女士出來。她出來了，當她向僧侶們鞠躬時，頭髮就恢復了正常。科學家們將其視為超自然現象。不，這是非常正常的，它是由心或心理法則、因果關係決定的。昆蟲、鳥類、噴氣式飛機、飛機等都可以飛，但科學家不能在空中飛。上面之前已經提到了與摩訶迦旃那有關的一個插曲。

一位信徒，Soreyya 有一個惡念，變成了一個女人。這兩個情節中包括兩個主要原因，內部和外部的。更重要的是內部的。那位女士和 Soreyya 的心，以及阿羅漢的淨化之心。如



果我們可以接受原子力，這就不難理解了。心比物質更強大。因此，所有的人類，特別是有權力（政治領導者，政府），財富（富豪，商人，商業公司），科學家等的人，應該知道如何正確且明智地運用他們的心智，以利於人類的利益，而不是傷害他們並破壞地球。摩訶迦旃那去見國王，並將這個情節告訴了他。因此，國王將這位窮女士接為妃子。擁有堅強的信仰（saddhā）和意志（cetana），那麼結果就會更大。有一次，佛陀在韋薩里附近的大森林中的檐廊屋裡停留。將軍希哈來見佛陀，問他是否可以指出在此生中可見的佈施的果報。佛陀肯定地回答了他，並給出了五個結果。這些是：

①一個會佈施的佈施大師，對大眾來說是親切和迷人的。我們在過去和現在都可以看到這種佈施者。

②此外，善良的人，有品格的人，會欽佩一個會佈施的佈施大師：這也是在現世可見的佈施的果報。這裡提到的人是有道德和品德的人；聖人和高尚的存在（ariyas）。因此，施舍者有機會接近他們並親近他們。從他們的教誨中學習知識。他將過著有益和進步的生活，朝著高尚的方向，甚至他可以結束苦。我們在佛陀的時代和現在的南傳佛教國家都可以看到這種佈施者。

③此外，一個會佈施的佈施大師，他的好名聲遠近馳名：這也是在現世可見的佈施的果報。

④此外，一個會佈施的佈施大師，當他/她在接近一貴族戰士，婆羅門，居士，或修行者一群人時—他/她是自信且毫不尷尬地這麼做：這也是在現世可見的佈施的果報。

以上的①至④的結果都是在現世可見的。

⑤此外，在身壞，死後，一個會佈施的佈施大師，會往生善處（天界）：這是下一生中的佈施的果報。

當這五個布施的果報被告知給將軍希哈時，他回答佛陀，前四個果報（從①到④）在這裡和現在都不是出於對他的信仰（saddhā）。他憑經驗知道這一點，因為他是布施的大師。但是，關於最後一個果報，死後出現在善趣、天堂世界，他不知道，這才是他憑信仰

（saddhā）相信佛陀。有些人不向他人施捨，而是自己花費。比這更糟糕的是，有些人不僅不向他人施捨，甚至自己也不花錢。最糟糕的是鼓勵人們不要施捨。在舍衛城曾有一位非常富有的男子，名叫阿難陀。他非常吝嗇，鼓勵他的兒子穆拉斯里不要施捨。這個富翁在他家裡埋藏了五罐黃金，死後沒有告訴任何人埋藏地點。他在舍衛城附近的一個乞丐村莊裡投胎。從他母親懷孕的時候起，村子裡的乞丐就在乞討方面遇到了困難。他們認為村子裡一定有邪惡和不幸的人。通過分組排除法，他們找到了懷孕的女人，並將她趕出了村子。她生了一個兒子，他非常醜陋且令人厭惡。如果她自己出去乞討，會得到一些東西，但是帶著男孩什麼都得不到。所以，當這個男孩可以自己出去乞討時，她離開了兒子。他獨自在舍衛城四處乞討，想起了他的前世和舊家。到達那裡後，他直接走進了房子。穆拉斯里的孩子們看到他，害怕得哭了起來。僕人們打他，把他趕出了房子。佛陀正在乞食，看到了這一幕。然後佛陀告訴穆拉斯里，這個醜陋的年輕乞丐就是他前世的父親。他不相信。因此，佛陀請乞丐向他們展示埋藏的黃金。穆拉斯里成為了一名在家弟子。然後，佛陀以詩句回應：“「我有兒子，我有財富。」因此（執著的）愚者感到苦惱。事實上，他自己也不是自己的，兒子與財富又

怎能是他的呢？”（出自《法句經：愚人》）。以上的故事告誡我們一個非常重要的教訓：錯誤的觀念、不善的心態、思想和行為給眾生帶來悲慘的痛苦。即使負面能量也會影響到別人。為什麼現在人類比以前有更多的問題和痛苦？我們需要反思並找出原因來改正它。在佛陀時代，還有另一個有趣的施捨故事。

一位無子的富翁的故事：有一次，波斯那迪王去見佛陀。他告訴佛陀，有一位富翁在舍衛城去世，沒有留下繼承人。因此，他不得不沒收這個人的所有財產。這個人非常富有，也非常吝嗇。他生前沒有做過任何慈善事業，甚至不願意為自己花錢。所以他吃得非常節約，穿著便宜而粗糙的衣服。然後佛陀告訴國王和聽眾關於這個富翁和他的一個前世。那時他也是一個富翁。有一天，一位獨覺比丘來到他家門前乞食。他正要外出，於是請他的妻子給獨覺比丘供養食物，然後離開。他的妻子很少有機會得到丈夫允許給別人施捨，所以她用美食將獨覺比丘的鉢裝滿。這位富翁在回家的路上又遇到了獨覺比丘，看了看他的鉢，發現他的妻子供養了很多好食物。於是他想，這位僧侶在享用美餐後肯定會睡個好覺。如果把這些美食給僕人們，他們會更好地為他效力。他後悔讓妻子給獨覺比丘供養食物。還有另一個與他有關的事件。他有一個兄弟，兄弟也很富有。兄弟只有一個兒子。為了奪取兄弟的財富，他殺害了年幼的侄子，不正當地繼承了兄弟的財產。因為這個人給獨覺比丘供養了食物，所以在他現世成為了一個非常富有的人。他後悔給獨覺比丘供養食物，所以不願意為自己或別人花錢。因為他為了財富而殺害了侄子，所以他在地獄中受苦了七個生命。這個邪惡的業力終於消失，他在這一生又成為了一個富有的人。但在這裡，他也沒有獲得任何善行。聽完故事後，國王說：“尊者！即使在佛陀的一生中，他也沒有給佛陀或僧團獻上任何東西。他確實錯過了一個非常好的機會，非常愚蠢。”然後，佛陀說了以下詩句：“財富摧毀愚者，但不能摧毀尋求彼岸（涅槃）的人。愚者因貪求財富而毀滅自己，甚至會毀滅他人。”（出自《法句經：貪欲》）。我們從這個故事和教誨中學到了什麼？它教我們心的重要性。即使我們不能思考大多數人一直在思考的愚蠢和愚蠢的事情。

同時，它也讓我們想起了《法句經》的第一和第二節；對。即使我們在做好事，也不要讓不善的心態介入其中。我們已經討論了佈施（dāna）的可能動機。它應該像第六個施舍者一樣，在施舍前、中、後充滿喜悅和幸福。The-pye-kan Sayadaw 對這兩個故事進行了評論。這些富翁就像煉金術士的風箱，吸氣吐氣，但沒有生命。因此，他們是死去的人。今天世界上有多少死去的政治家和富人？他們大多數都在為權力和財富而戰。而不是為了人類福祉和地球母親。我們可以清楚地看到當今世界的情況。溫度逐年上升，越來越熱。我們以非常殘忍的方式殺害動物。吃它們的一種方式是烤肉。現在，太陽正在烤人類的皮膚，如果人類繼續做愚蠢、荒唐、笨的事情，太陽將烤我們的肉。

談論佈施永遠不會結束。所以，在這裡我們將對其主題進行一般性的思考。佛陀的教導是智慧教導或智慧教育。智慧具有深厚、深刻、廣泛和無量的品質。如果你只能看到表面，那麼它就是表面。像佛陀的智慧一樣，那是無量的。我們研究、研究和實踐佛陀的教導，就是繼承他的智慧。作為人類，這項任務是寶貴的，無價的。而且不像其他世俗的知識和教育，如果我們人類不能明智地使用它，可能會帶來巨大的痛苦和災難。佈施主題是佛陀非常基本的教導之一。因此，我們可以在巴利語經文中找到很多。大多數人會認為，包括許多佛教徒在內，佛陀的教導與世俗事物和人類社會無關。如果我們研究巴利語經文，就會發現這位偉大的人（所有人中最偉大的人）是一個人類，是由地球上一位女性將他誕生，生活在這個星球上，在他的偉大覺悟之後，在 45 年的時間裡無休止地教導生命（主要是人類）。他不是生活在天堂，與菩薩、神祇等超凡生物交談。作為人類，生活在地球上，如果不與人類交流，



他還能與誰交流呢？他與各行各業的人交談，從低到高的種姓，從乞丐到國王。因此，他不得不談論人類、社會和人類問題以及如何應對這些問題。如果他沒有深厚、深刻和無量的智慧，又怎能幫助他們呢？

在十大圓滿（波羅蜜）中，布施波羅蜜（dāna parami）為首。每個波羅蜜都有三個層次，分別是：低、中、高。在巴利語中，分別是 parami、upa-parami 和 paramatthā-parami。除了身體部位之外，給予外在財產，如妻子、孩子、財富等，都是普通的布施（parami）。捐獻自己的身體部位，如眼睛、腎臟等，屬於 upa-parami，只有在活著時才能被計算。也許死後無法捐獻身體，即使死後捐獻身體，也不是很多人能做到的。我們可以看到錯誤觀念和渴望（ditthi-tanhā）是多麼強烈——這是我，這是我的。死後捐獻身體是非常崇高的事情，因為它可以挽救某人的生命或視力（例如眼睛）等。因此，布施行為對每個人來說都不容易，尤其是對那些有強烈的 ditthi-tanhā 的人。這需要付出很多努力。所以，我們需要清楚地知道布施的好處，更容易放下對外在事物的執著。對於一個真正的菩薩來說，遵循成為未來佛陀的道路，即使放棄自己的生命也不困難——paramattha 布施波羅蜜。

我們能認出或知道人類中真正的/真正的菩薩嗎？現在我們有很多自稱菩薩的人。在 Majjima Nikaya 中，我們在 2 部經中發現了大約兩個菩薩，Ghatikāra 和 Dakkhinā-vibhaṅga Suttas。在 Ghatikāra Sutta 中，提到迦葉佛時代的喬達摩菩薩是 Jotipala 年輕婆羅門。Jotipala——喬達摩菩薩甚至不知道自己是真正的菩薩。起初，他不想見到迦葉佛。在第二經中，提到了未來佛的彌陀菩薩。阿逸多比丘是彌陀菩薩，擁有神通。他得到佛陀養母摩訶波闍波提比丘尼供養的袈裟。那裡的很多僧人都不知道他是彌陀菩薩。（Metteya bodhisatta 不在原始經文中。我是從一位僧人的談話中聽說的）。真正的菩薩，即使自己知道，也不會說出來。人們有非常根深蒂固的 ditthi/tanhā，即使在做善事也總是計算損失和利潤。因此，功德的結果大多是混合的，不一定在開始、中間和結束時都是好的。我們在第二次世界大戰期間看到了民族主義、法西斯主義和種族主義的極端自我觀點，它們對大量暴行負有責任。他們不僅傷害了別人，而且最終導致了自己的痛苦。即使有些人不願意道歉或懺悔，他們也無法愈合自己的創傷。在正八正道中，佛陀將正見（Sammā-dhitthi）放在首位。為什麼呢？因為它是智慧因素，也是人類知識中最重要的一個。即使動機良好，但沒有正見，結果通常令人不滿意。有了正見，正確的思考就會跟隨。正確的思考或思想，然後正確的言語和正確的行為將相應地跟隨。這些都是因果關係。正見有兩種：世俗的和精神的。沒有世俗的正見，就不能發展精神上的正見。最基本的世俗正見就是相信業力的法則。每個人的幸福、和平和繁榮都基於這個非常重要的基本法則。這不是人類創造的，而是自然法則；真理。太陽從東方升起，在西方落下。我們可以用一個簡單的口號來表達業力的法則：“因果報應”——善行帶來善報；惡行帶來惡報。業力的法則深奧、深沉且複雜，它是四個無法推測的現象之一——業力結果的運作機制和精確運作。要成為一個佛教徒，至少要對業力的法則抱有信仰。因此，無論我們做了什麼樣的行為，它都會結果，永不浪費，並且早晚會得到回報。另一個非常重要的需要反思的問題是：為什麼我們來到這個人類世界？我們不是被上帝派來的，也不是沒有原因的。你過去的一個善業使你來到這裡——因果關係。作為一個人類，你想做什麼？大多數人會認為沉溺於感官享樂或尋求感官享樂——包括政治家、經濟學家、科學家和受過高等教育的人。很少有人考慮自己和他人的福祉。看看現在的世界局勢，內外因素。佛陀教導我們非常清楚。通過保護自己，我們保護他人，反之亦然。要實現這個願望，人類必須做好事。想要做好事，人類應該具有正見，正確的思考，並具有行為的道德標準和價值觀。人類世界是其他生命存在無法擁有的大福田。因此，

佛陀總是會在人間出現。一個真正的菩薩只有在這個世界才有機會發展他的十種圓滿（paramis）。所以，每個人都應該抓住這些機會為發展圓滿做好事。不要作為人類來傷害自己和他人。我們不應該做愚蠢和糊塗的事情，浪費我們作為寶貴人類的時間。在那之後，我們將回到我們經常居住的地方——四個悲慘的境界（apāyabhūmi）。

修習十個圓滿是一種崇高的犧牲。所以，如果我們放棄一點點幸福，會更快樂。因此，布施行為是一種非常善良的行為，在此生和來世都能創造幸福（見佛陀對將軍希哈布施的信仰的回答）。我們可以通過布施來保護自己的財富免受火災、洪水、國王（政府）、盜賊或憎恨的繼承人的侵害。如果我們死了，無法帶走任何財富和財產——裸來裸去。所以不要成為裸體禁欲主義者。因此，通過善行，使用我們的財富、智慧、技能等，我們應該帶著所有善業與我們同在。這就是所謂的善業銀行賬戶。這種銀行賬戶會像佛陀在法句經的第二節所提到的那樣，像影子一樣跟隨著你：“一切心法，皆以心為首，心所造。若言行清淨，幸福如影隨形。”人類銀行賬戶不能安全；它仍然有外部危險，只能持續到這一生。善業銀行賬戶會不斷增加，直到你在輪回（Saṃsāra，生死輪回）的最後一生，每次存款都有七個心念的增值。只有這種人才是世界上最富有的人，是真正的超級億萬富翁。沒有這些業力銀行存款和賬戶的人類，都是裸體禁欲主義者——裸來裸去。那麼他們最可能的存在是在悲慘的境界。最可憐的人將是裸體的億萬富翁（因為他有最好的機會做好事）。在佛陀的時代和我們的時代，有一些關於人們非常富有並且越來越富有的故事。這並不是因為他們吝嗇，只是賺錢。這是因為他們在過去的生活中積累了很多功德，並且在這一生中繼續做更多的好事。我已經在第五個祝福中提到了其中的一些人——在過去積累了很多功德。所以，財富和好運是來自於布施的結果，而不是吝嗇、嫉妒和貪婪。這也是一種征服貪欲、貪婪的練習方法，或者減少它。財富就像燃燒的木炭，如果你緊抓不放，就會變得更痛苦。放下它，就能得到和平與快樂。佛陀在許多經文中提到了五種善法。這些是信心（saddhā）、戒律（sīla）、學問（suta）、布施（cāga）和慧（paññā），即信仰、道德、學習、慷慨和洞察。這些也被稱為崇高的成長。這些法門具有實現願望的力量。佛教徒應該發展這些法門，而不是依賴外部力量。Dāna 或 cāga 就是其中之一。布施是；給予和贈與的行為。Cāga 是；施捨和慷慨。品行（Carana）是良好的行為。這三個巴利語詞彙有密切的關係。布施和禮物有很多種方式。把自己的時間和精力用於其他有益事物的布施也包括在其中。

最偉大的禮物是法（sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati），因為它與智慧、知識、洞察力和智慧有關。沒有功德和明辨/智慧，所有眾生在輪回中都是極度痛苦的。它們也是相互支持的。給予的最重要的是正確和明智的動機。帶著這樣的想法給予禮物：“這是心的裝飾，心的支持。”這是伴隨著豐富的止觀修行或智慧觀照而布施。所有的功德和善法都是為了結束輪回中的痛苦或支持涅槃的基本元素。所有的生物和非生物都是整個自然的一部分。我們都彼此相關。一個影響另一個，尤其是人類。



## 15. 行為端正：

端正是一種品質或態度，使人們行為誠實且有品德。這裡指的是依據十善業道生活。然後善法（kusala dhammas）已經在第9個祝福中提到了——精通的規律。在世界上，最好的保護就是自己的善法。在世界上，所有生物之所以互不相同，請不要說其他類型的生物，甚至在人類自己之中。因為他們的觀點、思維和行為大相徑庭。並非所有人都具有相同的品質和態度。因此，生物之所以有差異，是因為他們不同業力的結果。閱讀並思考《中部尼柯耶》中的《業果經》（Cūḷā-Kammavibhaṅga Sutta，編號135）是很有趣的。

在《業果經》（Cūḷā-Kammavibhaṅga Sutta）中——較短的行為分析；Subha，Todeyya的兒子去見佛陀。他對如來說：“瞿曇大師，什麼原因，什麼因緣，使得人間、人類之中出現卑賤和高尚之分？因為我們可以看到短命和長壽的人、病弱和健康的人、醜陋和美麗的人、無權無勢和有權有勢的人、貧窮和富有的人、低賤出身和高貴出身的人、愚蠢和聰明的人。”佛陀回答他：“Subha，眾生是他們行為的主人，行為的產物，因行為而有關聯，行為是他們的仲裁者。行為是使眾生在卑賤和高尚方面產生差異的原因。”Subha不明白其中詳細的意義，請求佛陀詳細解釋。還有另一篇關於業的經文，《大業果經》（Mahākamma-vibhaṅga Sutta，編號136）。業力及其果報是難以預見的。業力的運作是奇怪且令人驚訝的。

因此，行為法則（業力）對生物，特別是對人類非常重要。因果法則涵蓋了所有類型和種類的生物。了解它並依據善法生活的人將成為品德高尚的人，過著善良的生活。這是保護自己和他人的方式。然後，人類的存在才有意義且富有成果。甚至，我們可以說，業力法則教育是人類的基本教育。在《長部尼柯耶》（Dīgha Nikāya）中，有一篇經文稱為《相經》（Lakkhana Sutta，編號30）——偉大人物的相貌特徵。在那裡，佛陀提到了偉大人物的32個身體特徵。只有兩種人可以擁有它；佛陀和轉輪聖王。但佛陀身上的這些特徵比其他更清晰明顯。佛陀身上的這些特徵來自菩薩在許多世中修行的功德結果。這些行為是十種波羅蜜——圓滿。在這裡，我將僅提及第一和第二個特徵，它們將行為（因）和結果（果）連接起來。第一個特徵——腳底部充實平整，無任何凹陷。因此，佛陀的腳印在地面上呈現充實完整。這個特徵出現在身上是因為菩薩堅定自信地修行善功。信守諾言（從不食言），永不放棄，精神不低落。具有這個特徵，內外敵人（煩惱和眾生）和危險都無法使他顫抖。它給他帶來穩定的結果，受到眾生尊敬。他具有穩定的戒律、正定和正智。

第二相：佛陀的雙足底部都有輪相。在他無數的過去世中，菩薩為他人的幸福而付出自己，幫助驅散他人的恐懼和危險。他在施捨的同時，還豐富了其他方面。例如，他提供建築物以及床、椅、桌子等物品。他總是以這種方式進行施捨。由於這樣的善行，獲得了這些相。由於這個相，佛陀擁有四種類型的人類追隨者——比丘、比丘尼、居士和女居士，以及其他眾生——天神、梵天、阿修羅等。我強調的不是身體特徵，而是人類思想、言語和行為對內在和外在世界的影響。佛陀在2500多年前就提到了這些事情。如今，科學家們通過實驗和研究也證實了這一點。例如，他們對花草播放不同類型的音樂，觀察其變化。最著名的研究是一位日本科學家進行了多年的研究。他也使用不同類型的音樂、聲音、視覺圖像、字母和

具有好壞意義的詞語等對水進行實驗。後來，他在強大的顯微鏡下觀察到水晶的變化。水晶會根據不同的聲音和視覺圖像而變化。善良的聲音和圖像創造了美麗的水晶，而不良的聲音和圖像創造了難以觀察的醜陋、破碎、扭曲的水晶。

有一部非常著名的紀錄片講述了一位來自中國東北的中國男子的故事。遼寧省一個村子的一位中年男子非常喜歡吃蛇肉。他殺了很多蛇，吃了好幾年，可能還用很殘忍的方式。有一天，他的身體開始出現病症。他的皮膚痒得受不了，非常疼痛。他不得不忍不住一直抓。後來，他因病情而被人們稱為“蛇人”。消息傳到了城市，一群佛教徒來看他。他們為他安排了一個特殊的儀式，向他傷害和殺害的蛇們請求寬恕。然後他們圍繞著他，為他誦經和念咒，尤其是“地藏菩薩本願經”。他們持續了好幾個小時。這群佛教徒在幾個月內分別進行了三次同樣的儀式。令人驚訝的是，他那痛苦的病情得到了治愈，皮膚顏色恢復正常，變得光澤、黃皮膚。而之前，他的皮膚是暗灰色、乾燥、醜陋的。

亦有另一部關於昆蟲的令人驚訝的紀錄片實驗。這是在中國南部的雲南省進行的。一位果蔬農場主進行了類似的實驗。他在果園和菜地裡不使用農藥和化肥，因為他知道這些化學物質對人類、動物、昆蟲和自然的危害。他只使用有機耕作，但他如何保護它們免受昆蟲侵害呢？他是一位佛教徒，對心的清淨、善意、慈悲、欣賞喜悅和善良信心十足。因此，他為昆蟲安排了一塊植有果樹的小土地供它們食用。就在附近不遠處，有一塊更大的果樹土地供出售。菜地也以這種方式安排。他在果樹和菜地上掛著字卡，邀請昆蟲前來食用，並要求它們不要打擾其他果樹和菜地。令人驚訝的是，這種方法奏效了；昆蟲能感受到它，不會打擾其他供人類食用的果樹和菜地。它們把這些留給人類食用，完全不受影響。現在隨著科學技術的發展，一些科學家對心及其力量進行了研究和實驗。他們對此有所了解，並寫了一些書籍。因此，人類的觀點、思考、言語和行為影響著內外的物質世界和自然，這已在上文提及。作為人類，外貌也很重要。誰會嫁給大象人或女人呢？（指《大象人》電影。這是一個真實故事，並有一本書籍。大象人的母親是一位美麗的女性，所以與基因無關，是前世業果）。誰會在五星級酒店和餐廳雇用他們？這些是個人問題。對於更大範圍的影響，這更為重要。與社會、人類、自然和地球的聯繫變得非常重要。這是關乎人類生存的問題。地球越來越受到污染，氣溫上升（例如，中東地區 50°C），北極冰層融化，強烈颶風（例如美國的卡特里娜颶風、哈維颶風等），亞洲許多颱風（例如菲律賓），大雨、洪水、山體滑坡、森林火災等。即使動物和昆蟲對自然都很敏感，也知道其中的危險。但人類卻不知道，甚至不知道自己。科學家對外部世界進行了大量研究和實驗，但他們不了解自己的心。他們的心比任何其他事物都更接近他們，甚至比妻子和孩子更接近。他們與之共生，與之共存，與之共終。幾乎所有人類問題都源自它，但他們卻不了解自己。這是無明（avijjā）。我們無法逃避生、老、病、死的自然痛苦。其他的都是人為的，我們可以防止和擺脫它。我們需要遵循佛陀的智慧和教導。遵循佛陀的智慧，我們可以防止和解決很多人為的問題和痛苦。在地球上，我們找不到任何比佛陀更了解人類的人。開悟後，他一直講了 45 年。如果我們知道並理解佛陀的教法，那麼我們就能以善法生活。這種生活方式就是生活在正直和公義中。這種生活方式既是利己利人，又是保護自己保護他人。沒有人死後會變成裸體（空人）。這是一個真正的祝福。佛陀很清楚地宣布，任何修行佛法的人；它會保護他。這裡的法是善法——正面的法，而不是不善法，即消極的。儘管如此，它還是回到了行動法則——因果關係。因此，修行佛法至少有三種果報。

① 你照顧自己並保護自己免受危險。

② 它能給你帶來快樂。

③ 死後不會墮入苦趣。

有一個很好的本生故事可以用來沉思這些要點。這就是 Dhammapala Jataka。古時候，卡西國有一個名叫 Dhammapala 的村落。菩薩也被稱為 Dhammapala，是村長的兒子。他去塔克西拉接受教育。他老師的兒子很小的時候就突然去世了。因此，那裡的家人和學生都感到悲傷、痛苦和悲傷。Dhammapala 看到了這件事，並對此感到非常驚訝。因為在他的村子裡，年紀輕輕還不是死的時候。他以前從未見過或聽到過他們。於是，他和其他同學就這件事發生了爭論。這個案子到了他的老師那裡，他對他進行了質問。Dhammapala 說，在他的村子裡，沒有人年輕時就死了。所有人都活到了完整的壽命。老師對此很好奇，決定到這個村子裡打聽一番。於是，他帶著一些獸骨來到了 Dhammapala 村，見到了 Dhammapala 的父親，並告訴他他的兒子意外去世了。眾人一聽，都笑了。然後，老師把獸骨拿出來給大家看，作為證據。他們立即回應說那是動物的骨頭，不屬於 Dhammapala。老師問他們為什麼不相信，還有長生不老的理由。原因或原因是：——

① 他們接近智者、聖者和老師

② 聽他們的教誨。

任何沙門和老師來到他們的村莊並教導他們；他們只會接受好的東西並追隨它。如果有什麼不好的，他們不接受，也不批評他們。從這兩點，我們知道這些人是成熟的。這兩個因素類似於導致入流的第一和第二個修行因素。這些都是：—

① 結交正直的人

② 聽聞正法。

我們來觀察現今的人們和社會，他們有像 Dhammapala 村民那樣的標準和智慧，或者如佛陀所期望的那樣嗎？大多數人接近不智、卑賤的人，和污染的事物或媒體。他們從這些人和東西中學到了什麼？他們學到了錯誤的觀點，性，暴力，貪婪，自私，仇恨，忘恩負義，剝削，卑鄙等等。所以大多數人類變得越來越迷茫，內外問題和災難層出不窮。

③ Dhammapala 村的村民非常好地遵守五戒，並按照五戒來修行。

④ 他們竭盡所能地進行布施。在布施之前、期間和之後，他們都感到快樂和興趣。這是做功德的正確方式，也是佛陀所教導的。

⑤ 村民們和睦共處，友好相待，互相幫助。

因此，這是一個和平與快樂的社會。現在，這些品質在社會中甚至在家庭生活中都非常罕見。在過去，一個小區域的人們彼此都非常了解。我們的鄰居就像家庭成員一樣，互相幫助。但現在，這些事情正在劇變。住在隔壁卻不認識對方，對他人抱有猜疑，感到不安全。如果我們觀察和思考這五個因素，會發現他們彼此之間有關聯，它們導致和平，和諧，長壽和幸福。在“問帝釋經”中（中部尼柯耶第 21 經），帝釋天王問佛陀說：所有的生物（在



這裡是人)都希望遠離敵意，暴力，競爭，惡意，遠離那些敵對的人。這也意味著長壽，健康，和快樂。但是，人類並未實現這些願望。那麼，背後的原因是什麼呢？

佛陀回答說：人類被嫉妒、吝嗇和貪婪（自私）所束縛，這就是他們生活在敵對、暴力、競爭、惡意和敵意中的原因。這兩種不良的心理狀態很有趣。它代表了貪婪和憎恨——lobha 和 dosa。如果我們觀察和深思當今世界的情況，這些不良的事物和情況正在發生，甚至達到國際層面。在一些國家，政黨為了爭權奪利，使用許多卑鄙的手段互相鬥爭，甚至一些超級大國也在這一群體中。他們為了自身的權力和貪婪，剝削公民。如果他們關心國家和人民，就不需要為權力而戰，誰贏都一樣，甚至需要支持獲勝的政黨，以照顧人民的福利。佛陀也教導人們政治領導者（在古代是皇帝和國王）和政府的重要角色。

壞的領導者和政府（即，不道德的人），他們的行為和行動影響了公民和自然，導致了危險，如乾旱、饑荒、戰爭和疾病等。關於這些災難，即使是佛陀說的，人們也不會相信他所說的。這一點並不難理解。即使是大多數人類也不理解自己。要理解和看到這些不在他們知識範圍內的事物。人類的知識是非常有限的。如果我們觀察和深思經濟和科學/技術的範疇，也有一些由經濟學家和科學家創造的問題。主要問題是不可持續的經濟政策和科學發明。主要罪魁禍首是貪婪、過度放縱（tanhā）與無知或迷惑的心，無法辨別事物。這些是我們最大的敵人，內心的敵人。比任何外部的敵人更具破壞性，甚至比自然災害也更具破壞性，而這些災害也是由這些敵人引起的。貪婪、憎恨和迷惑（錯誤觀念）是大規模破壞性武器（WMD），而不是薩達姆·侯賽因或卡達菲或奧薩馬·本·拉登或其他人。他們已經在我們每個人的內心深處。如果寫關於自然、政治、經濟和科學技術的當前情況，這些領域有很多問題。如果我們學習、觀察和深思，可以非常清楚地看到他們。佛陀說，苦的源頭是貪欲——渴望（當然也包括憎恨，就像一枚硬幣的兩面一樣）。與錯誤觀念相結合，就成為大規模破壞性武器。但人們把它們視為最好的朋友。他們在一生中都在滋養和發展它們。許多年前，有一部好萊塢電影叫做“X光眼中的男人”。主演是雷·米蘭，他在片中是一位科學家。他正在研究一種可以用作X光的化學液體。他發現它並自己使用後，把它當作眼藥水使用。他發現的東西讓他感到快樂和許多的喜悅。使用一些眼藥水後，他可以看到男人和女人的裸體。一開始，有了慾望和渴望，他對此感到很高興。長遠來看，它像藥物成癮一樣引起了問題和分心。經過一段時間，他的眼睛開始顯示出退化的跡象。他再也看不到裸體的女人，而是看到他們的骨骼。然後後來他只看到了明亮的光。這讓他無法忍受，最後毀掉了自己的眼睛。我們可以從中得到一些重要而有價值的教訓。科學家的動機並不好。

同樣，一些經濟政策和科學研究和發明也不好。它帶來了更多的問題，而不是解決問題，因為這些都基於貪婪和自私。在政治、經濟、科學和技術知識方面有許多的嫉妒和貪婪。在經濟上也有保護主義，以及在知識分享上的阻礙。這些都是貪婪和自私的表現，導致國家之間的不信任和不和諧，以及問題的產生。

貪婪從不帶來滿足和快樂。如果貪婪越來越大，就會帶來更多的問題和苦難。就像一個氣球，如果放入越來越多的空氣，它就會越來越大。超過極限，它就會爆炸。我們可以看到人類的貪婪和渴望對地球、社會和自然的影響。氣候變化和溫度上升現在接近極限。因此，我們看到了許多自然災害。哈維颶風就是一個很好的例子（即，2018年在美國發生的）。然後，我們聽到並知道一些與食物鏈相關的人類健康問題，這些食物鏈被化學品和其他污染物（如空氣、水等）污染了。現在我們甚至聽說一些年僅十歲的小女孩生孩子。即使佛陀很



久以前就提到過這種事情，難以相信。現在它變成了事實。重要的是要大致了解我們的內在敵人：貪婪、憎恨和迷惑（無知）。如果我們喜歡某件事，那就變成了貪婪，如果我們不喜歡它，就變成了憎恨（厭惡）。所以憎恨可以歸入貪婪。我們做事情是盲目的，因為我們不知道它的結果。這就是無知或迷惑。貪婪和憎恨伴隨著迷惑（無知）。一開始，無知導致貪婪或憎恨。如果我們習慣了它，它就變成了習慣，即使知道結果，我們也無法停止它。那麼我們就被貪婪或憎恨所引導；即使我們知道結果，例如，有人對藥物成癮。佛陀給了一個譬喻（有許多）來形容貪婪、渴望和執著，就像剃刀刀上的一滴蜜糖。感官的快樂就像這樣。如果我們有強烈的慾望去享受愉快的感覺，舔蜜糖，那麼我們將會遇到巨大的痛苦。因此，節制感官帶給人類和平與幸福。過度使用或沉迷其中將會像火一樣燒傷我們。有 X 光眼的男人的故事提醒政治家、經濟學家和科學家如何為人類使用他們的權力和知識。

## 16. 幫助親屬：

在《小部》中，第15篇文本是《行藏》。這篇文本包括了一些有關菩薩修行十種圓滿（波羅蜜）的生前故事。他如何為了世界、親人和自己，發展他的波羅蜜。因此，援助親人是其中一種行藏。這種保護與祝福與慈愛和慈悲（慈和悲）有關。如今，人們在這些高尚品質上似乎相當弱。人類似乎對同類和動物變得更加殘忍和暴力。我們甚至聽見並看到越來越多的孩子對父母的忘恩負義的故事，即使在亞洲文化中也是如此。因此，由於缺乏慈悲，援助親人可能是一件困難的事情。支持父母、幫助妻子和孩子、援助親人和其他人（朋友和陌生人）都在三種行藏之中。

所以，這些實踐對自己和他人都是一種真正的加持。這裡的援助親人不僅包括血緣關係，還包括自己的民族和國家。對於這些觀點，有許多生前故事。我們只思考其中的兩個。

菩薩烏鴉的故事：

有一次，菩薩出生為烏鴉的領導者。有一天，城市裡的一隻烏鴉在國王的老師，一位婆羅門的頭上叫著。他非常生氣，對烏鴉族群懷有怨恨。不幸的是，國王的象群得了病。所以國王與婆羅門老師討論了這個問題。他對烏鴉懷有強烈的惡意，想要報復他們。然後他告訴國王，有一種藥可以治療象的疾病。那就是烏鴉的體內油脂。因此，國王命令殺死烏鴉以取油。於是，許多烏鴉被殺，

烏鴉的數量也因此減少。最後，菩薩烏鴉不能再忽視這件事。菩薩向國王解釋，烏鴉的身體裡從來沒有油。原因是烏鴉總是警惕，生活在恐懼和危險中。我們年輕的時候，曾經吃過烏鴉肉。但從未想過烏鴉的身體裡沒有油。即使他們的身體裡沒有多少肉和液體，瘦弱且乾燥。那個時期，到處都是烏鴉。在城市裡，他們發出很大的噪音。為了食物而追逐和打鬥，非常吵鬧。我們可以看到他們在房子的後院，廚房周圍，尋找和偷食物。現在，我們再也看不到他們（例如，在緬甸）。他們似乎已經從城市中消失。其中一個原因可能是被人類毒死。現在我們處於相同的命運，人類用農藥、其他化學物質和其他污染物毒死人類。這些都是貪婪和自私的結果。在《經部》中，有一篇叫做《欲經》的論語。佛陀為感官快感/感官性给出了一些比喻。其中一個是一隻鳥（烏鴉，禿鷹，鷹等）有一塊肉（這裡代表感官性），其他的鳥跟在他後面，試圖拿到這塊肉。所以他們用喙攻擊他。如果他不放下肉，那就永無止境。如果他放下肉，那麼另一隻鳥就會拿到它。因此，其他的鳥再次跟隨這隻鳥，為了肉而攻擊他。但是，第一隻烏鴉在放下肉後就免於痛苦。我們需要問以下問題。人類呢？他們是否願意放棄他們對過度放縱感官快感的追求，對賺錢的過度渴望，這將導致地球的破壞？為了人類的生存，我們應該嚴肅地思考這些問題。如果不這樣做，可能會太晚，因為地球上的嚴重氣候變化。這些只是為了片刻的瞬間快感所付出的代價。

貴族領袖：

這是一個關於一個名叫馬哈卡皮納的猴王的故事，也是菩薩的前世。這是一個非常感人的故事。當時，菩薩出生為一個名叫馬哈卡皮納的猴領袖。恆河上游有一片森林。一棵大芒果樹在河岸附近。它的芒果非常美味。因此，菩薩要求所有的猴子不讓任何芒果掉入水中，這些芒果都生長在伸出到河中的任何樹枝上。因為如果有任何成熟的芒果掉入河中，被人類吃到，那麼，人類會跟著他們的蹤跡上游，找到他們，對他們來說將會是一種危險。不幸的是，有一次有一個被紅螞蟻覆蓋的成熟芒果，所有的猴子都沒有察覺到。過了一會兒，它掉

入河中，來到了人類的地方。有人找到它，將它獻給了國王。味道非常美味，使國王對它垂涎三尺。他和一群人沿著河流上游尋找芒果樹。最後，他們找到了它，吃了他們能吃的芒果。然後他們在樹下休息。他們睡著後，猴子們來吃果子。但有些猴子發出的噪音吵醒了他們。然後他們看到了猴子，試圖抓住他們。猴子們只有一種逃脫的方法。那就是跨越到河的另一邊，那邊也有一些大樹。所以菩薩出現了。他在芒果樹上選擇了一個最強壯、最長的藤蔓；用他強大的力量跳過河，到達了另一邊。從另一邊的樹上，他幾乎以相同的長度的藤蔓跳回到芒果樹。這裡，菩薩犯了一個錯誤。他忘記了計算用於繫住芒果樹的長度。再做一次已經來不及了。於是他將藤蔓的末端繫在他的兩條腿上，雙手抓住一個非常堅固的樹枝，用他的整個身體做為橋樑。所有的猴子都在他的身體上踩踏，借助藤蔓，到達了另一邊。但是有一只邪惡的猴子，他是過去生中的提婆達多——佛陀的堂兄。他對菩薩懷有深深的怨恨，這種怨恨從他過去的生活中就一直伴隨著他，直到菩薩的最後一生。他帶著惡意，用力跳到了菩薩的背上，並跨越到了另一岸。菩薩的心被撕碎了，他忍受著劇烈的痛苦。國王和其他人驚訝地看著這一事件。他們小心翼翼地將菩薩從樹上取下來。然後，菩薩教導國王要有辨別力，愛心，慈悲心，保護自己的人民，然後去世了。國王將菩薩的頭帶回他的國家，用金子鑲上，作為紀念品，以此來提醒他這個難忘的事件。

甚至我們也聽說過一些在現代拯救人類生命的動物故事（有些是寵物）。那麼人類呢？人類的品質正在發生很大的變化。人類越來越以自我為中心，貪婪和自私。不要談論普通人。一些政治領導人和政府，他們有責任以愛、同情、關心和福利來管理他們的人民。但我們看到相當多的人（這裡的意思是比以前多）剝削公民來換取他們的權力，濫用他們的權力並貪污。最糟糕的是，甚至有一些權力狂人在國內甚至對其他國家製造戰爭和不穩定（這些並不難理解，其中一個原因是與盈利豐厚的武器業務相關）。一些超級大國以許多理由和藉口干涉其他國家，表現得就像黑手黨老大一樣。因此，現在我們看到了很多問題，難民危機，戰爭和許多地方的不穩定。在這個令人難忘的故事中，我們看到菩薩放棄自己的生命來拯救他的同類。以及一隻邪惡的猴子摧毀了他。所有大問題都源於小問題。由於人類的無知或迷惑，它變成了一個大問題（例如，敘利亞戰爭）。仇恨是最有害和最危險的不善心態，它會在人間和死後製造地獄。在中東，有很多戰爭正在進行，有些只有幾年的歷史。以色列和巴勒斯坦之間的仇恨已經超過了半個世紀。這意味著仇恨不能通過仇恨來克服，只有通過愛、同情、寬恕和理解。以牙還牙的觀點和政策永遠不會帶來幸福、和平、和諧，只會帶來越來越多的痛苦及苦難，永無止境。這些都是人間的地獄。



## 17. 無可指責的行為：

無可指責的行為很多，從小事到大事都有。因此，這是一個非常廣泛的主題。一般來說，任何為他人利益和福祉的善行都可以在此列舉。每個人都能做到。它必須從家庭生活開始，然後分別擴展到社會、國家和國際層面。每一種善行都必須從我們年輕時的家庭生活開始。因此，家庭教育是所有其他善行發展和產生的基礎。所有的善行都基於道德和價值觀。只有善因才有善果。人類永遠不應忘記這一自然法則，並應將其銘記在心，終生不忘。對因果法則的信念是所有人的基本原則。人類必須知道應該做什麼，不應該做什麼。這看起來很簡單，但即便如此，還是有很多人不相信它，或者不把它當回事。無可指責的行為可以包含在善行（carana）中。佛陀的九種特質之一就是——「明行足」（Vijjā-carana-sampanna）。

這佛陀的第三種特質包括三種法（dhamma）：戒（sīla）、定（samādhi）和慧（paññā）。其中，戒和定包含在行（carana）中，慧則包含在智慧中。為他人的利益和福祉而行事，包括自己。佛陀作為菩薩，經過許多世的生活，就是最好的例子。相信業力法則的人會持戒，不傷害他人和自己。沒有戒，就無法得到定。沒有戒，眾生就會在苦難的生活中漫無目的地徘徊或墮落。行有兩種，一種是普通的，一種是與完美（parami）相關的。知識也是一樣。包含在完美（parami）中的行為包括布施（dāna）、持戒（sīla）和修習定（samādhi bhavana）。包含在完美（parami）中的知識包括：聆聽、學習、傳播空性法——如蘊（khandha）、入（āyatana）、界（dhātu）等。用內觀去觀察它們，並教導他人。在過去，遇到佛陀教法的人已經完成了這兩種完美。因此，當他們再次遇到佛法時，就能實現道果。例如，舍利弗尊者、大目犍連尊者；Khemā Therī、Upallavāna Therī；居士 Anāpindika 和 Citta；女居士 Visākhā 和 Uttara 等。

有些人只有行為的完美，而沒有知識，當他後來遇到佛的教法，即使經常聽他的教導，也無法實現道果（例如，Kosālā 的國王 Pasenadi 和他的王后 Mallikā 等）。

有些人只有知識的完美，而沒有行為——比如布施、持戒、修行等，如佛陀 Kassapa 時代的知名學者僧人 Kapila。他死後，墮入痛苦的地獄。在佛陀 Gautama 的時代，他出生為一隻動物——一條大金魚，口臭。

我遇到過這種類型的佛教信徒，他們對行為不感興趣，只對禪定有興趣。一開始，他們很認真，但隨著時間的推移，他們的信心（saddhā）越來越低。就像稻草火，燃燒得很快，也熄滅得很快。現在很難找到既有行為又有知識的人。我覺得越來越多的人都缺乏這兩種品質。人們越來越貪婪和自私；他們的六根都被污染的媒體佔據。信心是發展良好行為/行為的一個非常重要的因素，它會帶來幸運的投生，並且有好的生活 and 好運。行為的完美和信心給出了高層次人的果報，如——國王、領導者、富人等。慧是發展知識——明智的一個非常重要的因素，它導致理解並有深厚的知識。因它而為教師、聖人和高貴的眾生的結果。因此，每一個佛教徒都應該發展這兩種品質。

關於普通的良好行為呢？這對人類也非常重要。為了使人類擁有幸福、和平、和諧，每個人都必須遵循、實踐並發展良好的行為。這應從家庭級別開始，到社會，再到國際級別。為了實現這種願望和目標，人類必須為此奠定基本的原因。這些基本原因是道德價值觀、標準和教育。如果我們觀察和研究當前世界各地的社會和國際情況，我們只有理解並看到這些



基本原因是非常重要且無法避免的。我看過一部關於社會中的人類問題、環境污染以及一些由人類行為和行動引起的自然災害的紀錄片。我只會大概地提及。有一個場景是父親和兒子像是在玩一個有趣的遊戲（即，從父親的角度來看）。他們輪流互相拍打臉部。兒子可能4或5歲。這個小男孩正在用力，有時看到父親摩擦他的臉，但他仍然在笑。這是父親教導兒子成為好人的方式嗎？現在他只是用手拍打你，但將來可能會用刀刺你。人們現在不是在教導孩子尊重並感激他們的父母，而是在教導他們相反的方式。世界各地，有些人正在呼喊民主、平等和人權。人類正在正確、適當和明智地使用它嗎？他們所有的美好品質都必須在有益的事情中使用在正確的地方。如果使用不當，民主將變成瘋狂的展示；平等、人權變成放蕩的事物（世界各地的現狀變成這樣）。如果不是，社會和世界將陷入混亂。

中國有另一個場景。一個父親正在對他的兩個孩子拍攝視頻；一個五歲的男孩和十歲的女孩。他在拍什麼？他在敦促、鼓勵和為他們彼此打鬥加油。兩個孩子在身體大小和力量上有很大的不同。每次他被打倒並摔倒在地，然後她用力踢他並踩在他的身體上。過了一會兒，這個男人的阿姨出來看看發生了什麼事。這位老婦人沒有說什麼就回到了屋內。父親要求男孩站起來並戰鬥。每次男孩被打並哭泣時，父親都在笑。從女孩的眼神和臉上，我們可以知道她有殘忍的本性（如果沒有有益的教育，她的未來將是無望的）。這部視頻從哪裡來的？可以肯定的是父親把它放在了互聯網上。它也在中國的電視新聞中播出。他想訓練他的孩子成為罪犯和恐怖分子嗎？為什麼世界各地有這麼多暴力、恐怖活動和戰爭？即使男人對男人非常殘忍和暴力。所以不用說人們如何對待動物，可能會更糟。有些視頻片段顯示了人類如何對待動物。

一些人對動物的殘忍令人震驚和難以置信，與地獄場景相似。人們為了滿足他們的感官快感，殺死動物以獲取肉、皮和毛皮。有時候，殺戮就像是在地獄場景中折磨動物，例如活剝動物的皮毛等。即使談論這些事情都令人不悅。人類對動物的一些行為可以在鯊魚鰭、海豚和鯨魚肉行業中看到。海水被紅色的血液覆蓋。這些商人和他們的工人正在地球上創造地獄，為他們未來在地獄中的出生。有些人，為了金錢他們可以做你無法想像的任何邪惡的事情。為了一時的、短暫的快感，他們正在傷害他人和自己，真是愚蠢。此外，人類也無法逃避由人類製造的危險，例如空氣、水、土地和食物的污染以及許多其他類型的污染。所有這些事情都會導致健康問題、生命威脅和生存問題。社會中也存在性問題。我們聽說過新聞中年僅十歲的孕女孩。年輕男孩和女孩之間的同性戀，甚至不用提年輕人和成年人。為什麼這種性變態在人類中越來越多？因為我們並不認為它是不正常和不道德的。因此，我們鼓勵、推廣並保護這些事情的發生。性行為不當造成這種異常的結果。也就是說，人們因為他們過去的性行為不當（即，因果報應）而以這種方式出生。這種生活也有一些原因。這些是不良的教育和污染的媒體。如果性變態失控並變得更加嚴重 - 非法性行為（adhamma-raga），家庭成員之間的性行為。為了金錢或惡意，使他們的事情發生。唯一的解決辦法不是懲罰，而是教育 - 關於美德、道德和倫理；其價值、標準和好處的結果。所有世俗和精神的發展始終基於這些品質。如果沒有這些品質，甚至不能稱為人類。

另一個人類問題是無知和迷惑。為什麼人類越來越無知和迷惑呢？簡單來說，他們的觀點和知識是錯的。因為來自媒體的誤導性觀點和態度是錯的。其中一些媒體正在推廣和傳播污染的東西 - 可以稱為向公眾提供不良教育。因此，我們可以看到越來越多的吸煙者、酗酒者、毒癮者，他們的年齡越來越年輕。甚至有些政府使非法藥物變成了合法藥物。也就是鼓勵他們的公民成為藥物成癮者和無知、迷惑的公民。真可悲？解決問題的方式是錯誤的。

處理性行為不端和性異常的方式，不應該是鼓勵和推廣，而應該是健全的教育。對待暴力、恐怖主義和戰爭也是如此。我們應該以愛、慈悲、寬恕和健全的教育來對待。以牙還牙只會讓問題永無止境，變得越來越嚴重。就像地球被污染一樣，內外的污染越來越嚴重，將引發越來越多的自然災害和危險。人類應該檢查和反思他們的思想/觀點和行為，找到對生命和地球的解決方案。在半個世紀內（僅是估計），人類依靠科技的發展和不可持續的經濟觀點和政策，讓地球變得如今這樣。我們在過度追求感官快感的同時，滋養了三種痛苦的根源——貪嗔痴。我們從未思考這會對人類和地球帶來什麼後果。我們正在滋養並與我們真正的敵人成為朋友——所以結果就是危險、災難和痛苦。我們不能立即成為聖人和高尚的人，但至少可以成為有德行、有道德和有道德行為的人。為了實現這種願望，我們必須減少影響我們的貪嗔痴的力量。這就是健全的教育之路——從家庭生活到社會和國際層面。至少我們的行為將無可指責，我們將得到幸福、和平和諧的祝福。

關於 Magha 的有趣故事——天王釋迦的前世。這個故事代表了無可指摘的行為。Magha 是 Macala 村的一個年輕人。他心地善良，修路植樹。一開始，他一個人做，後來增加到 33 個男人和他們的妻子。因此，他們的社會工作和社會福利項目在許多方面都有所增加。這些村的村長對他們的社會福利活動越來越不滿。因為平常他們靠賭博、酒等不正當的生計發財，如果有越來越多的人變成了好人、有道德的人，這將導致他們賺的錢越來越少。所以，他打算除掉 Magha 他們。他告訴國王說：Magha 和他的團隊正計劃造反他。最後，國王相信了他，逮捕了 Magha 和他的部下，並處死了他們。劊子手將他們的身體埋在地下，頭朝上，並讓大象在上面踩上。他們早就做好了準備。Magha 要求他的手下不要對國王、劊子手和大象抱有惡意和仇恨。相反，他們向所有人傳播愛和善意。由於慈愛的力量和許多造福他人的善功德，大象無法踩在他們的頭上。劊子手對大象試了三次，都失敗了。最後，國王問 Magha，他們用了什麼咒語阻止了大象傷害他們。Magha 回答國王說，他們有的是對他人的慈愛（metta）和他們為他人福利所做的許多善行。國王除掉了邪惡的村長，取而代之的是 Magha。Magha 不是一個普通人。因他死後有許多過去的事蹟，而生為三十三天王。後來他遇到了佛陀，聽了他的一次開示，成為須陀洹（sotāpanna）。他的一生給我們上了非常寶貴的一課，作為一個人該怎麼做。佛陀教導說，人身難得。這不是難生為人的直接意義。梵天的出生比人類更難，因為必須修習禪定。但作為人類，我們有許多機會做好事和積德。其他更高的生命並沒有這些機會，他們只能享受他們的福報和禪定的樂趣。

人類世界就像一個寶島。地球上隱藏著七種寶藏。這些寶藏是：① 信念寶藏 ② 戒德寶藏 ③ 良心寶藏 ④ 關注寶藏 ⑤ 聆聽寶藏 ⑥ 布施寶藏 ⑦ 明辨寶藏（① saddhā ② sīla ③ hiri ④ ottappa ⑤ Dhammasavanam ⑥ cāga ⑦ paññā）。現在的人類怎麼了？他們知道隱藏的寶藏並找到了嗎？甚至大多數人都不知道這些東西的存在。他們沒有藏寶圖。因此，它們中的大多數表現得像老鼠、蟑螂和蒼蠅。他們的行為不像蜜蜂，蜜蜂是無私的生物，會為他人的福祉盡職盡責。如果有人像老鼠、蟑螂、蒼蠅一樣行為，成為社會的公害，他的來世將非常痛苦。現在有人是權力販子（政治家、領導人）、戰爭販子、金錢販子等等……，因為他們的不當行為，下一次將是清潔廁所的僕人。有錢人會成為乞丐，乞討食物。這七千種種寶物，名曰聖寶，唯於佛法中。每個人都可以通過高尚的行為或無可指摘的行為來獲得它。因此，每個佛教徒都應該培養這些無過錯的行為，並獲得生命中最高的幸福——即涅槃。



⑱ 避免，戒絕邪惡，

⑲ 遠離酒精；

⑳ 專注於心的品質，

這是最高的保護與祝福。

## 18. 避免，戒絕邪惡：

避免和戒絕在巴利語中分別是 āratī 和 viratī。避免是心的事，戒絕是言語和身體行為的事。避免邪惡意味著連心也不去想邪惡或不善的事物。言語和身體行為來自於思考的心，這三者中心是最重要的。在佛陀的一部經（說法）中，一位僧人想要回歸俗世生活。原因是僧人需要遵守的戒律很多，很難遵守。佛陀知道了這件事，只要求他遵守一條，那就是心。邪惡是什麼？Pāpā 是邪惡的巴利語。那麼，邪惡的法是什麼？十種不善法就是邪惡。見於第九項加持中的十種不善行為。在十種不善行為中，三種與身體行為相關，四種與言語相關，三種與心行為相關。在這第十八個帶有加持的保護中，避免意味著不去思考所有的十種不善法。有一次，Sayadaw Dr. Nandamalarbhivamsa 給出了一場以 Ducaritavipāka Sutta 為基礎的講法——不善行為的業力結果。在此，我將就不當行為的結果和業力行為的本質給出本次演講的要點。這樣人們就會知道，避免戒絕邪惡的保護與加持，有多麼重要。行為完成後，可能會在許多累世中產生結果。行為結果的能量和其質量不會消失。思或心所已經消失，能量被留下並跟隨心路過程。它是看不見的。能做事的能量的力量。例如，我們在年輕時學到的一些教訓並沒有消失。善行-sucaritta 或善法就像藥物。不善行-ducaritta 或不善法就像疾病。善法可以消除不善法，例如參見 Angulimāla 的故事。了解這些事情是好的，這樣人們就可以避免並戒絕邪惡。如果不這樣做，人們將一次又一次地犯錯，變得更糟。這部佛陀的說法來自 Āṅguttara Nikāya。它提到了八個因素——八種不良行為。

① 當殺生被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的殺生果報：出生為人時，轉起短命。

② 當未給予而取被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的未給予而取果報：出生為人時，轉起財富損失。

③ 當邪淫被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的邪淫果報：出生為人時，轉起互相敵對、怨恨。

④ 當妄語被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的妄語果報：出生為人時，轉起被不實所食。

⑤ 當離間語被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的離間語果報：出生為人時，轉起與朋友分裂。

⑥ 當粗惡語被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的粗惡語果報：出生為人時，轉起不合意聲音。



⑦當雜穢語被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的雜穢語果報：出生為人時，轉起言語不被歡迎。

⑧當穀酒、果酒飲料（蒸餾酒白酒、發酵酒）被習行、被修習、被多作，轉起地獄、轉起畜生界、轉起餓鬼界，最輕的穀酒、果酒飲料果報：出生為人時，轉起成為瘋狂者。

在十種不善行為中，沒有包括飲用發酵和蒸餾酒（白酒）。因此有些人認為這是善行。但在這部經中，佛陀將其包括在不善行為-*ducaritta* 中，也包括在五戒中。雖然它直接不包括在十種不善行為中，但將其與邪淫的不良行為相提並論。因為在五種感官樂中，酒精飲料與味道相關。因此，將其與邪淫相提並論。*Ducaritta*-不善行為意味著所有壞的/不好的行為。要完成不善行為，包括五個因素。以殺生為例：①必須是生命 ②知道它是生命 ③有殺戮的意圖（意願）④進行殺戮行為 ⑤已被殺。行為有很多階段；開始，多次，很多或一次又一次。然後變成習慣，後來成為性格。一開始，你吸毒。稍後，藥物會控制你。然後將你送進監獄，變成罪犯。有時我們做事情沒有意圖。這種有意圖的殺戮可以導致墮入地獄。從地獄釋放後，成為動物。死後成為餓鬼(*peta*)。其結果最小的是，當它變成人時，壽命縮短。對於偷竊：最小的結果是失去財富。對於邪淫：最小的結果是被其他人討厭並有很多敵人。對於妄語：最小的結果是被誣告並被逮捕。

對於離間語：最微小的結果就是破壞自己的友誼和家庭破裂。這些事情經常發生。對於粗惡語：最微小的結果就是不能聽到愉快和幸福的事情和事務。對於雜穢語：最微小的結果就是沒有人將他的話語放在心上或接受他所說的話。對於飲用發酵和蒸餾的酒類：最微小的結果就是導致精神錯亂或變成一個呆滯和愚蠢的人。作為一個人，了解行動的分析是非常重要的。

因為人間是一個眾生修善的機會比任何生命都多的地方。在《中部尼柯耶》中有一部經文關於行為分析；《小業果分析經》（經號 135）。研究它以避免和戒除邪惡並實行善良是值得的。因此，人類的存在是一次寶貴的誕生，應該妥善和巧妙地使用它。如果不善用這個寶貴的存在，而做很多邪惡的行為，今世後世將受苦。此外，心性難以控制，它對不健康的事物和感官快樂皆感興趣。有三種避免邪惡的方式（*virati*）。

① *Sampatta-virati*：在遇到情況時通過控制自己的心來避免邪惡。

② *Sammadana-virati*：受持戒律。

③ *Samucheda-virati*：高尚的生物（*ariyas*）從入流者到阿羅漢的完美或高尚的戒除。因為他們已經用道和果的知識消除了與邪惡行為相關的煩惱（*kilesa*）。

①關於 *Sampatta-virati*：在斯里蘭卡有一個與 *sampatta-virati* 相關的故事。

曾經有兩個兄弟，有一天，他們的母親生病了。所以他們邀請了一位醫生來治療她。醫生告訴他們一種可以治愈她疾病的處方，那就是吃新鮮的兔肉。弟弟去田裡找兔子。過了一會兒，他看到一隻兔子正在吃年輕的稻米作物。看到他後，兔子害怕地跑了起來。他追趕著兔子，最後它的腿被藤蔓纏住。當他抓住這個可愛的動物時，它正在害怕地顫抖。他對兔子有強烈的同情心，不能取走它的生命。因此，他釋放了這個可憐的生物並決定回家。他的哥哥得知發生的事情並責罵他不關心他們母親的疾病。為了取悅他的哥哥，他決定用真理的法來治愈他的母親。他作出以下的真理宣誓。“在我一生中，我從未有意殺死過一個動物。

”這裡有兩個因素；他的戒律是純淨的，他所做的宣誓也是真實的。在重複三次真理的誓言後，母親被治愈了。在世間，幾乎每個人都會遇到無法迴避的困難和問題，例如為了生計做不善的事。遇到問題時，使用正確的方式或方法非常重要。如果不是，它會變得更加混亂或更糟。（例如，2011 年的敘利亞內戰是一場巨大的悲劇）。因此，世界領導人和政府應該非常仔細地考慮這一點。一開始，以不善的方式解決問題，似乎暫時解決了問題。後來它變得更糟和混亂。因為目的是立即克服它。但這也像是收集不善的業果。這些要點非常重要，需要考慮和思考。Nandamaralbhivamsa 博士就不善法和善法做了很好的開示。其中有許多值得大家思考和遵循的有價值的觀點。本節還講述了避免和戒除惡行。因此西亞多的開示會幫助我們獲得這個非常重要的加持護持。在這裡，我將只給出它的要點。無論我們作什麼，這都必須是有益健康的事。這是佛陀教導的。通過做善行，某人獲得了有價值的東西。善法不容易生起。它的生起需要因。隨著它的生起，人們將獲得自然能量（kammic wholesome energy）的善果。這是佛陀和聖賢（ariyas）的見地。但凡夫不這樣看。他們只想獲得財富和財富。對他們來說，財富和財富比善功德更重要。但佛陀卻相反地看待它，因為它給予了長期的結果。終極，獲得財富和好運也很好，但它的壽命很短，只有這一輩子。善功德給予今生和來世的果報，直到輪迴結束。佛陀一直在為今生和來世著想，即兩面都看。對於永久性和短期性；我們應該選擇永久的結果。如果我們兩者都有，那就更好了。如果沒有，那就選擇永久的。佛陀總是鼓勵我們在沉思中保持正念。有了這個，我們就會找到答案，就能解決問題。如果從表面上看事物，我們看不清，看不透。大多數世界領導人和政府、經濟學家和科學家都是這種情況。因此，它們在當今世界造成了許多人類問題和環境污染。凡事都要仔細和明智地思考和反思。我們人類應該有那種明辨和智慧的教育，能夠明辨因果關係，好壞、善惡、長期短期。現在的大多數人都缺乏這些品質。

這些都是蒙蔽了思想的錯誤教育的結果。被貪、嗔、痴掩埋的心的光明本性，使心越來越暗。善的教育是寶貴而且無價的。佛教徒不應浪費他們寶貴的生命和時間。以智慧的反思和省察去做應該做的事，這是我們過生活的最好方式。在一部經典中，佛陀提醒他的追隨者和弟子如下。“日子一天天過去，我過得怎麼樣？這一點應該反省。”我們有沒有反思過我們每天、每月、每年是如何度過我們的時光的？沒有思考，就不會得出答案。有了它就會找到答案並相應地做事。就像做生意一樣，很多時候要反思盈虧，很少反思人生。因此，大多數人不知道生活中的損失和利潤。沒有任何答案無法改變生活方式。通過經濟學的思考可以改變方式、系統和方法。每個人都希望：①長壽②健康③快樂和④實現自己的願望。一個具有這四種因素的生活可以稱為成功。但是佛陀提到的不止這些。長壽對每個人都好嗎？有些人的生活中有很多不當的行為和過失，長壽意味著更多的不當行為和過失。就像戰爭持續的時間越長，痛苦和死亡就越多（參見，敘利亞內戰）。對於他的長壽，這對他更有害。有些人（例如，礦工）喜歡挖坑；挖的越多，坑就越深，越危險。佛陀所教的永遠是真實的。它是關於自然法則－因果，沒有時間限制。只是我們還不知道而已。在法句經中有一節值得我們反思。佛陀是在比較兩個長壽的人。一個人沒有戒律，過著不善的生活。

另一種是相反的性質。沒有戒律和不當行為的生活就像不斷挖掘的坑一樣越來越深。有了戒與功德，就好像築起一堵高牆，不斷地建造，它就會越來越高。所以對於第二個人來說，他的長壽更好。故有云：“過一日有功德的生活，勝過百年有過失的生活”他們的價值觀截然不同。對於傻瓜來說，他的生活也會影響到其他人（環境）。根據行動規律，一個人所做的一切都要為自己負責。但是也會影響周圍環境。壞兒子害全家。一個好兒子會給全家帶來幸福。但他的人生道路與家族無關。所以只要傻子生活有過失，就會影響到

整個家庭。如果他死了，家庭就會安寧。一棵巨大而有用的樹，可以為一萬只鳥提供庇護。  
(緬甸諺語)

認識到中國聖人的智慧社會觀念是令人驚奇的。他們與佛陀的教導（即世俗事物）之間有許多相似之處。他們很久以前就知道道德和倫理教育對社會的善良和健全發展至關重要。甚至他們強調要從家庭開始。因為父母是孩子的第一任老師，他們的心智在一開始就是純潔和無辜的。因此，父母可以輕鬆地教導和訓練他們，讓他們成為他們希望的人。父母可以教導和訓練孩子成為聖人或罪犯。在生活中，只有兩種人；有道德，倫理標準和價值觀的人和沒有這些的人。他們的生活相距甚遠，如天與地。獲得人類生存有兩個職責；履行自己和他人福利的職責。巴利語：這些被稱為 attahita 和 parahita。基於這兩個職責，佛陀將人類分為四類。這些是：

- ① 只為自己，不為他人。
- ② 只為別人，不為自己。
- ③ 不為己，不為他人
- ④ 為自己和他人（雙方）。

第三個人是最壞的。有 attahita（為己）和 parahita（為人）的人是最好的。沒有 attahita，就不能有 parahita。壞人不能使人變好。（通過保護自己，人就保護了他人——Sedaka Sutta, Saṃyutta Nikāya）。受益於自己而傷害他人也不好。現在，在社會中，這種業務和賺錢的方式比以前多，例如，在作物、水果、蔬菜等中使用殺蟲劑。煙草和酒精業務賺了很多錢，並對許多人的健康問題、社會問題等造成了很大的傷害。這些事情沒有結束的時候。但這些人從來不考慮他們的行為，他們不能為短期的感官享樂逃脫。消費者越多，賺更多的錢，但他們必須支付的業力結果更大，更重（他們就像在剃刀刀片上舔蜜）。首先，我們應該受益於自己，然後幫助他人。先利己，後利人。佛陀和菩薩是聖者，他們為了自己和他人的利益而出現在世間。慈善家也屬於這一群體。因此，他們變得越來越富有。巴利語詞 hita 意為，為好的結果創造良好的條件。Sukha-意為快樂，是 hita 的結果。

因此，人們應該為自己和他人的快樂結果創造良好的條件（hita）。中國聖人的教育系統就是為了這個目的。中國的文明和文化在 3000 多年的歷史中存活下來，這些系統是主要因素之一。一些政府項目和規劃也是 hita 的好例子。父母也必須為他們的孩子創造良好的條件（hita），以便在道德，倫理和美德上發展。成為一個良好和有德行的人比成為一個受過高等教育和富有的人更重要。大多數世俗問題都來自愚人，而不是來自智慧和有德行的人。

有些父母，他們並未教導或訓練他們的孩子成為善良和有道德的人，反而留給他們遺產。沒有道德基礎，這些後果有些並不好。有些父母為他們的孩子創造了良好的條件，如良好的教育（這裡指為生活），（財富）錢和好的工作，但不是為心靈。所以，這些孩子也不會有好的結局。良好的條件就像好天氣。因此，在古代，一些高尚的僧侶在他們的論文結束時，希望並祈禱有好天氣和雨水。這樣有了好天氣和雨水就不會有乾旱和其他危險。然後人類和其



他動物就能生存下來。每一位政治家（領導者）、經濟學家和科學家都應該非常重視這些觀點。我們的物質世界（身體和自然-地球）依賴於四個hita-良好條件；行為（行為表現）、心（心理狀態）、天氣（氣候）和食物。如果人類繼續像現在這樣愚蠢的行為表現，將會有更多的災難、危險和苦難出現。人類想要受苦和痛苦嗎？我希望不是。因此，所有的父母和政府都必須為他們的孩子和公民創造良好的條件。佛陀就是為了這個原因和目的而來到這個世界。不像其他信仰的神和眾神。他們帶著恐懼敬拜神，依賴神的力量。如果他們做錯了事，懺悔就可以得到寬恕。上帝有保護和加持的力量。這與一個人的力量無關，依賴外在的力量。因此，一個人的智力、知慧和做事的能力變得遲鈍和停滯。在人類中，慾望的品質——善欲（chanda）、精進（viriya）和智慧/分別力、明辨（paññā）是非常重要的。佛陀只給我們指引和指示道路。他教導人們增加和發展他們的善良和知識，阻止和防止他們做不善的事情。每個人都有內在的力量，必須依賴它們。這些力量就是良好的條件（hita）。我們永遠不應該忘記這些力量，並且總是增加和發展它們。這些內在的力量是：信念（saddhā）、美德（sīla）、學習（suta）、慷慨（caga）和辨別（paññā）。這些都是內在的力量，也是每個人的良好條件。有這些最佳條件或品質的人，他/她將在這一生和來世擁有世俗的好運和福利。這些內在的力量或良好的條件也被稱為高尚的成長或精神的成長。甚至佛陀也提到，有人具備這些品質並履行職責，那麼他所發的任何願望和靈感都可以實現。

這些內在的力量是良好的條件（hita）。每個人都應該培養這些品質。只有這樣，我們才能得到幸福和平安。通過了解這些事情（尤其是佛陀的教導），我們走的善良道路變得清晰和直接。在人類世界中，我們所做的一切，主要的觀點或正確的標準是：應該做什麼和不應該做什麼，什麼合適，什麼不合適，什麼有益，什麼有害，等等。所有這些相反的事物結合在一起，那麼就只有兩種現象（dhamma）——善和不善（kusālā和akusālā）。其他的只是人的觀點。我們應該害怕並畏懼不善的事物和事情，而不是其它的。例如，大多數人都害怕並畏懼地獄，但不是不善的行為和不善法。憤怒、憎恨和惡意，對雙方都是危險的，並且對雙方都是非常有害的。來自這些情緒的惡行的結果，導致地獄的存在。對善良和不善法，及他們行為好處和缺點的思考和反思，是人類進步和發展的原因，在巴利文中，adinava和anisamsa（缺點和好處）。在四念處經中：第一是身觀。有一個部分叫做正念和正知-sati和sampajañña。評註對明知或明知的四個方面進行了評論。第一和第二是目的和適用性。這些都與上面提到的有關。

## ② Sammadana-viratti：受持戒律。

在人生中，有時我們可能會遇到困難，不知道如何處理。在這種情況下，大多數人會跟隨大多數人的做法。知道它不合適，但大多數人還是在做。因此，他們只是犯了同樣的錯誤。現在，這種想法相當普遍。不能使用自己的知識作決定，而是跟隨普通人。但他們不知道，世上愚者多於智者。

有一個事件是由比丘尼講述的。

有一次她坐火車旅行，遇到了一個基督徒。基督徒對她說他也相信業力的法則。但現在大多數人以不道德的方式做事，我們都不得不效法。他對此無能為力。他說的非常錯誤，他的話有兩個錯誤。業力的法則和創造者是兩種不同的觀點。相信創造者的人不會接受業力的法則，反之亦然。如果其中一個是對的，那麼另一個就是錯的。如果他相信業力的法則，



就不會走傷害自己和他人的道路。我們必須處理我們的生計和家務，但同時也要儘量避免邪惡。

以下的故事講述了避免不善行為。在斯里蘭卡，一個男人從一個僧侶那裡接受了五戒，然後帶著他的牛去森林裡砍柴。後來他失去了牛，正在尋找牛。出乎意料的是，他遇到了一條巨蟒，巨蟒將他的身體緊緊地纏住。他想用手裡的刀砍斷它的頭。然後記起他之前接受了五戒，反思了三次。最後一次，他決定不殺巨蟒，把刀扔掉了。由於他的純潔的戒律和心靈力量，巨蟒放開他，走開了。羞恥感和對做錯事的恐懼是防止某人做惡行的重要因素。這些法也被稱為世界的守護者。這些不是普通的羞恥和恐懼，內含智慧。這些也都包含在七大至寶之中。具備這兩種功德的人，就會得到離惡的加持（避免，戒絕邪惡）。

## 19. 戒酒與毒品：

對於每個人來說，這是一個非常重要的議題，值得深思與反思。酗酒對人類造成的危害歷史悠久，某些社會甚至將其視為一種文化。吸毒的危害比酗酒更大，但還未成為人類文化。如今，一些國家已經將某些毒品合法化，這將在未來早晚成為人類文化。酗酒的危害雖比吸毒少，但其對社會的影響更為廣泛和複雜。在此，我們所說的戒酒與毒品，指的是所有會使思維混亂，行為愚蠢的酒精和毒品。這是社會中的一個重大問題，但大多數人對此並未像對待吸煙問題那樣認真對待。為什麼會這樣呢？因為他們對五戒無知，對酗酒的危害性無法洞察。這是包含在五戒之中，也許是最危險的一項。如果有人違反了這一戒，他更有可能違反其他戒律。因為他無法分辨好壞，是非，得體與否等。酒鬼對他們所在的家庭和社會是一種困擾。他們通常在家庭中製造許多問題和不幸。因此，這是社會，尤其是家庭中的一個非常嚴重的問題。家庭中的每個人都應該成功地對抗酗酒，這樣才能有一個繁榮和快樂的家庭生活。關於由酗酒引起的生活苦難和不幸，有很多可以談論的。有一部關於酗酒以及它對社會帶來的苦難和危險的紀錄片。

這是一組來自世界各地的酒鬼和酗酒者的照片。從這些照片中，我們可以清楚地看到酗酒對社會帶來的苦難和危險。這些圖片令人厭惡，展示了酗酒者無恥的行為。當有人酗酒時，他的思維會變得異常並失去控制。然後他可以做任何對自己和他人都有害的邪惡之事。甚至他們作為人的標準都低於動物。懺悔心（Hiri）和懼惡心（Ottappa）是防止人做惡的兩個重要因素。因此，它們被稱為世界的守護者。酒鬼或酗酒者不能擁有這兩種品質。然後變得無恥，不怕作惡——即無懺悔心和無懼惡心。這些將會毀掉他/她自己和他們的家庭生活。我在生活中見過很多這樣的人。有些男人和女人因為他們過去生活中的好業力；在這一生，他們有幸遇到好人作為他們的伴侶。但他們現在生活中的業力（不當行為）不好，結果他們以悲慘收場。他們成為酗酒者，吸毒者，賭徒等，因為他們的壞朋友沒有任何道德、教育。他們不僅影響自己的生活，也影響他們的家庭成員。如果兩位伴侶都沒有道德，家庭生活就更糟糕了。即使丈夫非常壞，有一個好妻子或好母親，家庭還能得到保護。但有一個壞妻子或壞母親，家庭生活就會被毀掉。我在社會中遇到了兩種家庭。2008年，英國發生了一起悲劇。一個男人與一個女人生了一個兒子。沒多久，他們就分手了。那個男人離開了他的兒子和母親。我不知道他們分手的原因。無論如何，她是一個吸毒者，和另一個吸毒者男人一起生活。那個小男孩被稱為Baby P。新聞媒體並未提到這個男孩的真名。Baby P被吸毒的男子虐待了一段時間，不久後因多處受傷而去世。這個殘忍的母親和她的男朋友被逮捕。這個悲劇的新聞震驚了人們。世界上有許多關於酗酒（包括吸毒和毒癮）的問題和悲慘故事。許多社會問題是由愚蠢、愚昧、迷惑的人造成的。人為的苦難是完全無需產生的。如果人們有良好的道德標準和教育，這些問題可以被防止。這種教育應該從家庭生活開始。如果每個人對業力法則有足夠的認識/教育，並根據自然法則來過他/她的生活，生活將非常愉快和美好。但大多數人對此一無所知，他們依賴外在的力量，做了很多不善的事情和事務。然後不誠實地將其歸咎於他人和外在的力量。他們無法解決他們的問題，克服他們的問題。每個故事，無論好壞，苦樂，愉快或不愉快等，都有教誨。甚至自然界的事物也能教導我們許多寶貴的課程，如水，蓮花，日出，日落等。在這裡，我想介紹兩個真實的故事；一個男人和一個女人，他們都是酗酒者。它展示了酗酒如何破壞了他們的生活和他們過去生活中的好業力結果。通過思考，我們可以從這些事件中學到寶貴的教訓。這個男人在過世時已經60多歲，

他因癌症去世。他出生在 20 世紀初的一個佛教國家，但家庭並非佛教徒。他的教育只到中學。但他是一位知名的木匠，收入豐厚。他年輕時與一位年輕的女子結婚，這是一場包辦婚姻。婚姻是男人和女人之間最重要的事情。他在這方面非常幸運，因為他遇到了一位貞潔的妻子。他的妻子不僅作為家庭主婦貞潔，也是孩子們的好母親。一位好妻子和好母親從何而來？毫無疑問，兩者都是好女兒的結果。儘管她像她那一代的大多數女性一樣教育程度不高，但她具有作為好女兒、好妻子和好母親的高品質。完美的女人，符合舊中國的標準。她是一個體貼的人，對家庭生活中的痛苦和困難有極大的耐心和忍耐力。我們可能會認為這對夫妻過著幸福的家庭生活。他們之間有一個真正而殘酷的敵人；酗酒。它摧毀了這個男人的生活。實際上，他是一個好人，聰明，有創造性的思維。如果他沒有醉，他會是一個非常好的人。但是他一旦喝醉，就像一個瘋子。他生活在佛教徒中，但從未成為佛教徒。他的孩子們也很好，因為他們得到了一位好母親的保護。他們中的一些人成為了佛教修行者。他在生計上非常成功，賺了很多錢，但大部分都被酒精和賭博（在他年輕的時候）浪費了。他的酗酒行為，特別是他的言語，每天都在造成很多壞事。在 60 多歲時，他患上了末期癌症，在醫院中意識不清地去世了，這是不好的轉世的徵兆。他的妻子由於她的道德品質和善行依然健在，幾乎成為了一個百歲人瑞。在這裡，我們可以反思這個男人的生活，從第④、⑤和⑥的加持中我們學到了什麼：生活在文明的土地上，過去有積德行，正確地引導自己。他的當下生活擁有了第④和⑤的加持，但他的巨大錯誤在於並未正確地引導自己。

最後他的生活以悲劇結束。即使我們在過去的生活中有許多好的業力，如果在當下的生活中錯誤地使用它們，最終將如同這個男人一樣陷入苦難。此外，我們在輪迴中的未來生活也將不會好。

第二個故事關於一位中年婦女。她是台灣一個小部落的部落婦女。他們大部分人都有酗酒的歷史。我認為這源於他們的文化背景。因為我見過他們從老到少，從祖父母到孫子們，經常喝酒。從這種文化背景中，她在這個發達的島嶼上是一位受教育程度低下的婦女。她從小就沒有道德標準和教育。這可以從她的行為和行為中清楚地證明，但她有來自過去生活的良好業力。因為她嫁給了一位善良且生活安定的中國老人。如果她有道德標準並放棄了她的酗酒習慣，毫無疑問，她會擁有一個快樂的家庭生活。她為這位老人生了一個孩子後，他們最終分開了。現在她過著悲慘的生活，做了很多邪惡的事情。在這兩個真實的故事中，這個男人的生活值得深思。他有來自過去生活的很好的業力。他作為一個人的進步沒有任何缺失，但他有兩個弱點。他沒有像他的妻子那樣的道德教育。導致他墮落的另一個重要原因是與壞朋友相處。但他也有結交許多朋友的技巧；有些是受過教育和上流社會的人。他很少遇到這些好人，也從他們身上學不到什麼。他的常伴都是酗酒者，總是給他們免費的酒。在《吉祥經》中：第一個加持和保護是：不與愚人交往。佛陀的教導非常真實。如果有人缺乏這第一個加持，那麼他/她將缺乏其他的。他從未與宗教人士交往，即使他有很多機會。所有人類的問題和痛苦都是由愚人而非智者造成的。因此他浪費了他寶貴的人生和好機會。我們可以在世界上看到這種人；有些是政府領導人和富人。他們沒有利用他們的政治力量和財富來造福他人，反而創造了惡業，將他們送往下界，未來將遭受許多痛苦和困苦。酗酒就像一些部落和山地部落人民的文化。他們從不認為這是有害和不善的。在世界各地，許多人認為酒精對他們沒有什麼不好。因此，酒精和香煙是成功的商業，賺了很多錢。我以前遇到過很多酒醉和酗酒的人，但從未見過任何人在他們的生活中取得進步。即使他們原本具有良好的品質，也會被酗酒所破壞。因此佛陀提到有四件事使僧人永不光彩。這四件事是金錢、女人、錯誤



的生計和酗酒（各種麻醉劑）與麻醉劑相關的有6個缺點；①失去財運，②導致爭吵打架，③得病、生病，④名譽掃地，⑤對惡事無所畏懼，⑥知覺、記憶、知識退化。

#### ① 失去財運

因為酗酒，人們變得疏忽（pamāda）。因此，他們容易犯下不善行為。如果一個長壽的人酗酒，那麼他的不當行為就會越來越多。Apamāda 意為不疏忽，代表著正念（sati）。Apamāda 不是普通的正念，而是對於善法和行為的記住。時刻尋求做好事。因此，它不容易出現，需要培養。因此佛陀教導我們四念處。沒有正念，智慧就不能出現。有一個本生故事提醒我們酗酒的第一個壞處——損失財富。在他的一生中，菩薩有一個兒子。他死後變成了帝釋天——天界的國王。他留下了一些財富給他的兒子。但是他的兒子不工作，只是花掉了他留下的錢。菩薩對他的人類兒子有很強的依戀，他在沒有他的情況下成了酒鬼。於是他下到人間，給他的人類兒子一個能實現願望的魔法罐。如果他有什麼願望，只需把手放進罐子裡，他就會得到它。他警告他的兒子要小心照顧魔法罐，不要讓它破裂。有一天，他醉得不省人事，玩著魔法罐，把它扔到空中，然後在它掉下來的時候接住它。在一次，他沒能接住它，它掉到地上，碎成了片。後來他非常窮困，死的很悲慘。在這個世界上，有些人有權力，有財富，有高度的教育。但是，如果有酗酒或吸毒的習慣，他們的生活後來就會像菩薩的愚蠢的兒子一樣被破壞。

#### ② 導致爭吵打架

這個缺點在酗酒的人中非常常見。酗酒的人會吵鬧，笨拙，愚蠢。有些人醉了之後，他們就像瘋子一樣喋喋不休，毫無理智。他們盲目地說話和行事，就像是在侮辱人。因此，這導致了與他人的爭吵和打鬥。有些酗酒者在正常時候非常善良。但是醉了之後，他們就會侮辱人，打他們的妻子。人們可以忍受瘋子，但不能忍受酗酒者。所以他們可以創造敵人，對自己造成危險。這些爭吵和打鬥有時會導致犯罪和謀殺。然後他們的整個生活就被破壞了。

#### ③ 得病、生病

酗酒引起的常見疾病是癌症。還有一些我不知道的。它也可以導致精神錯亂或精神問題。我知道一個家庭，他們有兩個精神錯亂的孩子。父親是個酒鬼，結過兩次婚。他和他的第一任妻子有兩個孩子，一個女兒和一個兒子。兒子畢業後有了一份正式的工作。後來他精神錯亂，成為街上的瘋子。從第二任妻子那裡，這個男人有一些孩子。最大的女兒在十幾歲的時候精神錯亂，變得瘋瘋癲癲的。有時候，業力的運作非常奇怪，無法理解。我對酒精過敏，對酗酒者和醉鬼有厭惡感。但是在我的生活中，我永遠無法逃避或遠離這些人。我總是遇到他們，住在他們附近。我在過去的生活中是否與酒精有關的業力？例如，我以賣酒為生，等等。

#### ④ 名譽掃地

如果有人因為酗酒或有酗酒的歷史而有名聲，沒有人會信任他。他將很難找到工作，沒有人想雇用他。他們的壞名聲也會影響他們的家人。他們不僅被其他人瞧不起，也被他們的家人瞧不起。我確信一個好的家庭不會讓他們的孩子嫁給一個酗酒的家庭。他們會避開他們，遠離他們。在社會中，良好的名譽對於人的進步和正確的發展方向非常重要。佛陀本人鼓勵與智者交往，不與愚人交往。因為人類的問題、苦難和危險來自愚人，而不是智者。因



此，有壞名聲的人永遠不會被好人或智者接近。所以，他們不會有機會改正自己。因此，在他們的生活中，他們無法在正確的方向上進步和發展。只有壞人會接觸他/她為了他們的邪惡行為。所以他的生活將變得更加黑暗。我小時候聽過佛教徒做早晚法會（在佛堂裡禮拜）。

他們在祈禱中許下的願望之一是，未來生的遊蕩（即輪迴）中，不要與愚人為伍。那時候，我並不太明白這些意思。後來研究了佛陀在《經藏》中的教導後，我對佛陀的智慧感到驚訝和欽佩。《經藏》中有很多故事提到一些人的生活故事。大部分好人遇到或與壞人為伍，他們的生活從來沒有變好，總是處在危險的境地，甚至有時會毀了他們的生活。如果我們研究人類歷史，黃金時代是人類有良好道德標準的時期。（例如，看中國的周朝）。對這些問題，閱讀和思考佛陀的論語《轉輪聖王獅子吼經》（長阿含經第26經）也很重要。我們將理解今天的人類問題以及未來的問題。

<https://agama.buddhason.org/DA/DAsrch1.php?str=26&path=DA06.htm>

### ⑤對惡事無所畏懼

即使人們在正常的心態中，有時也可能做出無恥無懼的邪惡行為。因此，對於一個酗酒的人，進行失當行為變得更加容易。因為在酗酒的狀態下，他無法清晰地思考，變成一個無知的人。所以他做事愚蠢而衝動。有時候，人們在酗酒的狀態下犯下重大或嚴重的罪行，這將破壞他們的一生。因此，任何人都不應像吸食香煙那樣掉以輕心。因為許多人對人類的大殺手（有如癌症）抽煙仍採取輕鬆的態度。但仍有許多人崇拜他們的殺手——酒精和香煙。這些人有多愚蠢？錢不容易得到。每個人都必須努力工作才能得到。然後浪費它或付錢給他們的殺手來殺害他們。更愚蠢的是那些用這些有害的東西來賺錢的商人。他們的業力債將永無止境；他們將在苦難的狀態下為此付出代價。世界上有許多愚蠢的人浪費他們的時間和金錢在無用的事情和問題上。這些類型的人連常識都沒有。例如，有三種東西；食物，酒精（包括藥物）和香煙給一個小男孩和一隻狗。男孩和狗會選擇哪一個？另一個例子，饑荒時期，如果你要人們只選擇其中一種。所有人都會選擇食物來求生。我不認為在那個時候酗酒者和吸毒者（包括吸煙者）會選擇其他的求生。世界各地都有這種愚蠢的事情和問題。有些愚蠢的人為了這些無用和無意義的事情和問題放棄了他們的健康和生命。我們應該始終記住並提醒我們，羞恥和畏懼做錯事（hiri 和 ottappa）是世界的兩個守護者。無羞恥和無畏懼邪惡事物（ahiri 和 anottappa）是世界的破壞者。有了 ahiri 和 anottappa，人類就沒有道德和道德標準。因此，各種邪惡的行為和行動都會出現。這影響和改變了天氣和自然環境。並且出現了许多社會問題和自然災害，人類的壽命也在減少。可以確定的是，有了這些不良的狀況，人類之間就不會有快樂，和平和諧。因此，任何渴望快樂、和平、和諧、健康、長壽的人都應該培養道德價值和標準。有一個著名的故事，一個有超能力的僧人在佛陀前，酒後表現得毫無羞恥感。有一條強大的龍（nāga）在一個村莊裡製造麻煩。擁有超能力的 Nagata 尊者去那裡，並用他的超能力擊敗了龍。

出於感恩與尊重，村民們希望給他們能想到的最好的東西。有些愚蠢的人建議給予村裡最好的酒。那時，佛陀還未制定禁止僧侶飲酒的訓練規則。在他的托鉢行中，村民們給他提供了酒。他飲得過多，並在村子入口處昏倒在地。有些僧侶發現他，將他扶到佛陀那裡。抵達那裡後，他們將他的頭對著佛陀放下。但他改變了他的位置，將他的腳對著佛陀轉過來（這是不尊重的表現）。然後，佛陀對僧侶們說，Nagata 他以前有神通力，人們尊敬他。現在，他一無所有，甚至無法制服一條水蛇。佛陀制定了禁止僧侶飲酒的訓練規則。從這個

事件中，一個有理智的人在酒精的影響下變得無理智和不尊重，並且失去了他所有的優良品質。即使是有尊嚴的人也變得一無所有。

## ⑥ 知覺、記憶、知識退化

知識是正念和感知（sati 和 saññā）之間的連接，它是感知的力量。因此，這些人（酒鬼和酒醉者）變得無明和無智。即使是聰明人，他們的心也會慢慢變得遲鈍和遲鈍。他們沒有分辨好壞、適當和不適當等的能力。在很久遠的過去生中，有一個關於尊者舍利弗的悲劇故事。在他的一個過去生中，他是一個對酒精和肉食成癮的國王。他每天都必須吃肉。一個宗教節日，廚房的肉被狗吃掉了。那一天，沒有商店在殺生和賣肉。廚師不得不把這個事情告訴國王。當他告訴他的時候，國王正在他的膝蓋上抱著嬰兒王子，非常醉，王后也坐在他旁邊。突然間，他像一個瘋子一樣，扭斷了他膝蓋上的嬰兒的脖子，然後他讓廚師用死去的嬰兒作為肉。廚師被嚇得只好把嬰兒帶走，為他烹飪人肉。他吃完飯後，國王就睡著了。醒來後，他的醉意消失了。那時，他想起了他的嬰兒兒子，讓王后把嬰兒帶給他。在了解到孩子所遭受的事情後，他感到非常懊悔和痛苦，充滿了痛苦，悲痛和悲傷。對於酒精，他產生了強烈的憎恨和厭惡，他做出了永遠放棄這種有害物質的堅定決心（adhitthāna）。這是從這一生開始，直到他在輪迴中的最後一生。

酒精和藥物對人的心理狀態的影響是非常大的。我上面提到了兩個故事；Baby P 和嬰兒王子，他們都被毒品成癮者和酒鬼殺害。這些似乎比殺父母要好一些。也有酒鬼和毒品成癮者殺害父母的故事。這些都是非常糟糕的案例。所有這些罪行都無法糾正。死後，投胎的目的地必定是地獄。關於酒精和藥物的問題、危險和結果，有很多可以說的。當不善的法、事物和事情變成人類的文化時，有些邪惡的行為甚至變成了人類的文化。所有這些都代表了人類地位和尊嚴的退化。邪惡的事物、事情和行為成為文化，然後很多人會跟隨和追求它們，例如美國的酒精、毒品、抽煙、槍支文化，同性戀等。從我自己遇到酒鬼和關於酒鬼和酗酒的紀錄片中的經驗來看，它對家庭和社會帶來的問題和危險是非常大的。看到所有這些痛苦的事物和事情會讓你感到陰沉和厭惡，就像看到老鼠和蟑螂及其周圍的環境。也很清楚為什麼佛陀在五戒中包含了戒除酒精。所有的人類，無論他們的背景、觀點和信念如何，都不應該將五戒視為無關緊要，這些都是佛陀所教導的。這是自然的法則，不是哲學，不是來自思考，發明，並被某人強加的。它在整個宇宙中，任何地方，任何時間都是真實的。真理是普遍的。天人依賴他們善業的結果作為他們的生計。因此，他們比人類更了解善法和行為的好處。人類必須比他們所擁有的功德更多地依靠自己的努力，他們並不太重視它。當天人臨死時，他們希望在人間投胎。因為在人間，他們有更多的機會積德。不是因為他們喜歡人間。有了功德，他們死後可以回到天上的生活。在一部經文中，天王薩卡降臨地球，給尊者摩訶迦葉供養食物，就是為了這個原因。因為他在天堂沒有機會積德。讓我們戒除酒精，保護自己和他人。讓我們為家庭和社會帶來和平與快樂。這是最高的加持。

## 20. 留意心的品質：

Appamāda 是謹慎的。這裡指的是對善法持謹慎態度，主要是指世間的善行或功德。Appamāda 也是正念，它可以覆蓋整個 pitakas。這不是一般的正念，是正念。這意味著始終以善良的方式做事和表現。我們應該堅定不移地行善。這不是一般的正念，很難生起。因此必須開發它。沒有正念，知識就無法生起。因此，沒有正念就沒有明辨或智慧。

這種明辨或智慧不是一般的知識。它是對自然現象的透徹洞察。為了使善生起並證悟涅槃，我們不能沒有正念。在日常生活中必須培養正念和正知 (sati and sampajañña)。臨近死亡我們也離不開它。正念 (appamāda) 有不同的層次；這些是布施、持戒、生天 (dāna; sīla、bhavana)。修行心的發展也有不同的層次；從須陀洹到阿羅漢。只有成為阿羅漢，謹慎才能圓滿。對於每個人來說，問我們為什麼在這裡以及我們在這裡做什麼（即在人類存在中）的問題是非常重要的？人們會給出不同的答案。甚至有些人也不知道答案。世俗之人，因欲而有不同之見。不同信仰的人也有同樣的方式。根據佛陀的教導，佛教徒可以對這個非常重要的問題給出兩個一般性的答案。對於世俗的人來說，他們是為了感官享樂來做事。不同的宗教人士也追求感官享受和做事，以便在死後與他們的上帝在天堂結合。真正的佛教徒有不同的看法，他們對做什麼有明確的指導方針和明確的途徑。佛說人世難得，行善最好的地方也是人間。人類比任何其他出生的衆生都有更多的機會和機遇。現在要做的最重要的事情是學習和遵循佛陀的教導來結束苦。這是在這裡要做的最高尚的事情。至少作為一個佛教徒，應該或必須做好事，戒惡業。為了完成和完成佛教的任務，我們必須培養對自心品質的正念。我們必須以正念 (appamāda) 過生活。阿帕瑪達在佛陀的教義中如此重要，以至於他每天都在提醒比丘們要保持正念或保持警惕。圓寂前，佛陀的遺言也是正念：通過留心帶來完成。

因此，留意心的品質對於世俗進步和精神發展非常重要。在《法句經》中：在正念部分，佛陀將“謹慎/不疏忽”的人和“不謹慎/疏忽”的人比作醒著的人和睡著的人；一匹賽馬和一匹普通的弱馬。謹慎是不死之道，不謹慎是死之道。有心者不死，無心者如死。一個精進、謹慎、思想和言行純潔的人，做任何事情都會小心謹慎。以克制感官，他以善行來獲得他的可能性，這個謹慎的人的名譽和財富將會增加。愚者和無知者將自己沉溺於粗心，而智者則將細心視為珍貴的寶石。有人喜歡謹慎，看到不謹慎的危險如火燒盡所有束縛 (samyojana)。人喜歡謹慎，看到不謹慎的危險，不能離道。在實踐中超越苦；五種精神能力的發展和成熟非常重要。這些都是：

- ①信念的能力（信念根）——saddhindriya
- ②堅持的能力（精進根）——viriya
- ③正念的能力（正念根）——satindriya
- ④集中的能力（定力）——samādhindriya
- ⑤辨別力的能力（明辨根）——paññindriya。

在這五種能力中，信念 (saddhā) 和明辨必須保持平衡。精進 (viriya) 和定 (samādhi) 也必須保持平衡。只有正念 (sati) 不需要保持平衡，但越強越好。Sati 也像每種食物中的鹽晶。我們做的每一件事都需要 sati。因此，佛陀總是提醒並鼓勵我們去



發展它。在 Dhamma 的層面上，非常重要的知識是不忘記或不疏忽 khandha 的真實本性。它的真實本性是變化 (viparināma)，無常 (anicca)，苦 (dukkha)，無我 (anatta)，和醜 (asubha)。這些是衰老，疾病，和死亡的法，我們不應該忘記它們。經過一段時間，一切都將崩潰。通過定期的思考，我們不會浪費時間，也不會過無意義的生活。特別是我們應該不忘记死，並思考死 (marāṇasati)。對死的不忽視也導致對善法，功德等的不忽視。它保護我們不去做邪惡的行為和事情。然後我們只做那些適當的，有用的，對自己和他人有利的事情。定期對死亡的正念可以導致苦的結束——即，涅槃。

死亡好比大河入海，但也有區別。水緩緩流下，離海越來越近了。同理，每一個隨著時間的流逝，都離死亡越來越近。不同之處在於；我們可以測量河流到大海的行程和到達那裡的時間。但我們無法衡量死亡。現在還有多少時間留給我們繼續這一生。甚至每個人的壽命都不一樣，而且每個人的壽命也不盡相同。這取決於不同的因素和原因。其中一些與過去的業力有關，一些與現在的因素和原因有關，例如行動、心態、氣候和食物。這與上帝或外部力量無關。最重要的因素是內因——心。因此，每個人都可以改變自己的命運。它可以更好也可以更壞。因此，佛陀的教法給了我們指導和指引。佛未出人間，善法與不善法，我們也不是很清楚，更不要說要超越它們。故佛號稱天人師。在佛經中，有四種不知死的因素。這些是死亡時間、疾病或死亡、再生目的地和死亡地點。在這四個因素中，最重要的是死後、再生的目的地或新的存在。把存在的三十一個境界結合起來，就只有五個存在了。即地獄、畜生、鬼、人、天。只有人、天兩種存在，才是善生。另外三者，地獄、畜生、鬼道，都是很痛苦很悲慘的。為了有一個好的重生和存在，每個人都應該通過行善來注意心的品質，並通過修習禪修來發展心。在上座部佛教傳統中，僧侶和老師總是鼓勵我們在日常生活中經常修持四護法。這些是 Buddhānusati (佛陀的回憶)，Metta Bhavana (對善意/慈愛/友善的冥想)。Asubha Bhavana (對身體的排斥進行冥想) 和 Marāṇasati (對死亡的正念)。這些思惟被稱為 catuṅgāra-kkhaṇḍa dhamma，四護法。通過定期的練習，可以保護人們遠離恐懼、危險、不健康的精神狀態，並過著謹慎的生活。在 Sutta Nipāta 中，有三篇關於 metta bhavana 的經文，分別是對身體可厭的思惟和對死亡的正念。在蛇章中；Metta Sutta - Discourse on Good Will 和 Vijaya Sutta Discourse on Victory (戰勝妄想或克服對身體的執著)。

在《大章》中，有《箭經》——論述箭 (念死)，所有這些都非常適合觀照。已經提到，對心的品質有許多不同的層次——從世俗的結果到精神的成就。兩者我們都要修行，不能只停留在世間。世間的任何層次和進步都是不穩定的，是可以改變的。只有靈性層面是安全的，並且會導致苦的終結。在這裡，我想介紹《法句經》中一個關於死念的故事——marāṇasati——它給一個織女帶來的偉大結果。死不忘提醒人不要以平凡無用的方式過一生。它提高了一個人的知識並發展了正確的思想或想法。因此，marāṇasati 是世間和出世間成就的非常有用的禪修對象。它也非常接近聖諦。經常觀照，它會減少貪、嗔、癡。此外，它還幫助人們對世界的無常性、苦難和世界的不滿產生明智的緊迫感 (saṃvega)。以捨離智；他不會浪費人的壽命，這鼓勵他修習滅苦。佛陀的一切教法都不是為了知識，而是我們必須付諸實踐，無論是世俗的還是精神的。織女的故事支持了這一觀點。這種心的修習 (bhavana) 培養了不貪、不嗔、不癡的善因。它支持這三個善根。它還與謹慎 (appamāda) 有關。它培養無常 (anicca)、苦 (dukkha) 和無我 (anatta) 的想。它有助於辨別身心的三種普遍特徵及其真實本性的無常、苦和無我。



這是一個織女的故事：

那時，佛陀住在阿拉維國。在布施儀式結束時，他開示了五蘊的無常。他教導人們要時刻保持正念，並努力去了解五蘊的真實本質。通過修行，就如同武裝自己去面對一條毒蛇——即死亡。一位時刻注意死亡的人，會正念地面對死亡。死後會有很好的重生。聽眾中有一位 16 歲的女孩，她理解這個教導信息並認真對待，並定期練習這個教導。三年過去了。一日，佛陀如常審視世間，為救度眾生。他在異像中看到了年輕的織女（現年 19 歲），知道她心性（精神）成就的時機已經成熟。三年前，她接受了佛陀的死觀。

她已經定期練習三年了。她證悟佛法的圓滿正在變得成熟。就像一朵等待陽光開放的蓮花。她的心沒有障礙。因此，佛陀第二次回到阿羅末國幫助她。她聽說佛陀來了，就去聽佛法。同一天，父親還要她幫他繞一些他急需的線軸。所以她也帶著他們一起去了。

她在人群中聆聽佛陀的說法。他也知道，這個女子到了織棚，必死無疑。所以佛陀邀請她靠近他。然後他問了她以下四個問題：

① “你從哪裡來？”

A: “我不知道，尊者。”

② “你要去哪裡？”

A: “我不知道，尊者。”

③ “你不知道嗎？”

A: “我知道，尊者。”

④ “你知道嗎？”

A: “我不知道，尊者。”

這些不是大多數人認為的普通問題和答案。只有佛陀和這個

年輕女子知道。所以佛陀要求她向他們解釋。他們的直接問題和答案如下。

① “你從何種過去的生命中來到這裡？”

A: “我不知道。”

② “你將從這裡去往何種未來的生命？”

A: “我不知道。”

③ “你是否不知道你終有一日會死亡？”

A: “是的，我知道。”

④ “你知道你何時會死亡嗎？”

A: “我不知道。”

佛陀對她的解釋感到滿意。然後他說了以下的詩：詩篇 174：“世人皆盲，只有少數人能看見。就像只有少數的鳥兒能從網中逃脫。只有少數人能到達天界並證悟涅槃。”在講話

結束時，年輕的織女進入了入流者的境地(成為入流者)。然後她繼續前往她父親的織布棚。當她到達那裡時，她的父親正在睡覺，突然被她的到來驚醒。然後不小心拉動了梭子，梭子的尖端刺中了他女兒的胸部，她當場死亡，他心如刀割。他帶著巨大的悲傷和痛苦去見佛陀。佛陀開示佛法減輕了他的悲傷和痛苦。他有強烈的 saṁvega(明智的急迫感)，並進入了僧團。經過精進修行，他證得阿羅漢果。。有一次，波賽納迪國王問佛陀一個問題：“世界上是否有任何法能在現在和未來完全實現和滿足一個人的目標。”佛陀簡短的回答是 — Appamāda Dhamma — 對心理質量的警覺。這是最高的保護與加持。

㉑+㉒ 尊敬，謙遜

㉓+㉔ 滿足，感激

㉕ 適時聆聽佛法，

這是最高的護佑與祝福。

## 21. 尊敬：

我們必須尊敬值得尊敬的人，這是一種高尚的心態。在此生，這是一種值得讚美的行為。在來世，將有良好而高尚的生活結果。因此，它在今生與來生都有好的結果。尊敬的對象是；佛，法，僧（三寶），父母，老師，比我們年長的人（特別是老年人），具有高尚品質的人，以及對你有恩情的人。向尊敬的人表現出尊敬的行為，有助於雙方發展慈愛 (metta)，悲憫 (karuna)，喜悅 (mudita) 與平等 (upekkha) 的四無量心。所以，尊敬有四種好處；長壽，美麗，幸福和力量（心身的力量）。這些結果是佛陀在一篇經文中提到的。這個故事出現在《法句經：千句品》。

Āyuvaddhanakumāra 的故事：

一對夫婦有個兒子，帶他去見佛陀。他們對佛陀鞠躬致敬，他只對父母說“願你們長壽”。然後，佛陀預見他們的兒子即將死去。為了防止他早死，他建議他們在家門口建一個涼亭。在涼亭中的沙發上放置孩子。邀請僧人在那裡唸七天的護身誦。第七天，佛陀親自來到，跟隨著來自宇宙各地的神祇。當時，有個名叫 Avaruddhaka 的鬼怪在那裡等待著奪走孩子的機會。由於許多神祇抵達現場，這個鬼怪不得不退後讓路，而且距離孩子非常遠。整整一夜，他們唸著護身誦，然後保護了孩子的生命。第二天，父母帶著兒子去見佛陀。在孩子向佛陀致敬後，他對他說：“願你長壽。” 佛陀還說他將活到 120 歲，並給他取名為 Āyuvaddhana。孩子長大後，有一天和他的朋友一起去見佛陀和僧團。僧人認出了他，向佛陀詢問：“對於眾生有沒有獲得長壽的方法？” 佛陀的回答是：尊敬和尊崇長者、智者和有德行的人，會獲得長壽、美麗、幸福和力量。然後佛陀說了以下的詩篇：第 109 篇：“一個總是尊敬和尊崇那些年長且有德行的人，長壽、美麗、幸福和力量的四個利益將會增加。” 在講話結束時，Āyuvaddhana 和他的同伴們進入了須陀洹道 (Stream-enterer)。尊貴之舉，常為智者高尚之人所行。我們必須知道和理解什麼是有價值的，必須尊重那些值得尊敬的人。我們應該有正確的態度，否則會失去保護和加持。舍利弗比丘在這方面是典範，也是地球上最可愛的人。（見 - 舍利弗尊者的傳記由 Nyanaponika Thera 撰寫）每天晚上，舍利弗尊者都會向他的第一位真正導師阿闍梨比丘方向致敬，並朝著阿闍梨尊者的方向低頭。一些比丘誤解了他的行為。當他第一次遇到正在行腳布施的阿闍梨比丘時，他非常欣賞對方的高尚風度。他知道阿闍梨比丘與他以前遇到的其他人有所不同。因此，舍利弗要求他教導自己。阿闍梨給了他一首關於因果的短詩。在這個簡短的指導之後，舍利弗進入了須陀洹道 (Stream-enterer)。對於佛法的教導，長或短並不重要。重要的是它的有效性。大多數情況下，我們從長時間的教學中並沒有獲得太多的益處。在這方面，通過明智的反思，我們知道世俗的事物和知識正在浪費我們的時間和壽命。每一件事都有其原因，停止原因，結果就會停止。貪愛 (tanhā) 是苦 (dukkha) 的因。通過消滅貪愛，苦會被止息。進入須陀洹

道（Stream-enterer）後，舍利弗對他的第一位真正導師阿闍梨尊者有強烈的感激和尊敬。對於智者和高尚的人，我們必須關注他們的高尚品質，尊敬和尊崇他們。如果我們越來越了解並理解法，我們對三寶——佛、法、僧的尊敬將變得更大。在僧人中，尊敬是根據兩季安居年數（vassas）來確定的。在普通人中，尊敬是根據年長者或老年人（例如，年輕的兄弟姐妹對年長的兄弟姐妹）。有時我們尊重人們是因為他們的知識和道德品質。有一個關於三種動物的本生故事：一只小鳥、一頭大象和一只猴子，他們討論尊重的問題。他們三個依賴於一棵大榕樹。有一天，他們聚在一起，討論如何根據年齡向他人表達尊重。大象提到當他還小的時候，他曾經從這棵小榕樹下面經過。猴子說當他還年輕的時候，他經常吃榕樹的嫩芽。小鳥告訴他們，當他還年輕的時候，這裡還沒有榕樹。只有在他從別處吃了榕樹果實並在同一地點排泄後，這棵榕樹才從排泄物的種子中長出來。因此，這只小鳥是他們中最老的。從那天起，大象和猴子必須尊敬這只鳥。（這三種動物是舍利弗、摩訶目犍連和菩薩的前世）。

關於尊重的最重要問題是我們對父母和老師的態度。兩者中更重要的是向父母表達尊敬和敬意。如果有人傷害了他的父母，那麼罪行的結果就比傷害老師更重。例如，有人殺了他的父母和老師，殺父母的人，在死後肯定會在下一生中陷入地獄。我們不應該對此有任何疑問，因為佛陀親自提到過這一點。從今天的媒體中，我們知道一些事件讓人不愉快，因為有些人對待他們的父母的方式。有更多關於殺害父母、毆打、詛咒以及對待他們非常差的新聞。當我年輕的時候，我從未聽說或看過這些在家庭中的邪惡和忘恩負義的行為和行為。這些都是衰敗的跡象，也是人類社會的壞兆頭。如果這種邪惡的行為和行為繼續下去，將成為一種壞的文化，並導致人類的滅亡。對父母和老師的尊重、感激和敬意是善良的基礎。佛陀本人非常尊重並讚揚其品質。也許這是中國文化和文明能夠存續至今 3000 多年的一個基礎和重要原因。但其他偉大的文化和文明都已經消失。以尊重、感激、尊崇以及對父母和老師的責任為基礎的善良，發展出愛、善良、欣賞喜悅，考慮他人的真實感情，真正為人類帶來快樂、和平和進步。這就是為什麼中國的聖人和高尚的人將其作為非常重要的訓練和教育的原因之一。我們還應該尊重和感激的另一個是我們的老師。現今社會在這一點上也非常弱。年輕人和青年把他們的老師當作平等的，把他們當作朋友。有時候甚至比對待朋友更糟，變得非常粗魯。他們在教室裡用身體或言語嘲笑老師。一個對他的老師沒有尊重和感激之情的學生，將永遠不會在學習和善良上進步。現在許多老師抱怨學生難以教和訓練，無論是在東方還是西方。

主要原因是我們用了一些現代觀點，如平等，人權，民主等。以錯誤和不善的方式。因此，所有這些都在家庭生活和學校中創造了問題和困難。以錯誤的觀點和想法在心中，創造了困難，使教育和訓練孩子和學生走向正確和善良的方向。這就像抓住一條有毒的蛇——眼鏡蛇或蝮蛇的錯誤方式。我們不是抓住它的頭，而是抓住它的尾巴。如果我們用這些甜蜜的觀點和想法，錯誤和不適當的方式增加了以自我為中心的思想，貪嗔痴。那麼就會產生負面的結果。我們可以在政治，經濟，社會等方面看到所有這些問題。它也像一把刀——它可以成為工具或殺人。因此，尊重的問題或尊重的結果並不是小善良的法。當人們還很年輕的時候，就必須開始發展這種品質，並應該從家庭生活中開始。即使我們對父母和老師沒有尊重和關心，我們也不會對其他人抱有希望。所以，佛陀強調這是一種保護和加持。



## 22. 謙遜：

謙遜的相反特性是自大或驕傲（māna）。每個人都有自大（māna）。這是潛在的情緒（ānusayā）和一種煩惱（kilesā）。只有在阿羅漢的最高階段，māna 才被根除。這通常發生在擁有財富、美貌、高等教育、高位者身上。即使沒有這些，人們也可能懷有驕傲。有些人對他們的青春、健康和生命力（jivita māna，即活得更長）等感到自豪。尊重與謙遜的品質相互聯繫。有自大的人（無謙遜）無法尊重他人。而無尊重則意味著有人自大。因此，他們互相支持。自大有剛硬的性質。剛硬的人不能或不願改變他的態度、觀點或行為。所以，他們很難教導或警告。這也是墮落和被他人厭惡的原因。擁有謙遜品質的人會被他人喜愛。這也增加或發展了至聖的法到神聖的生活（brahmacariya dhamma）。謙遜的品質是高尚和智慧人士的特性。在教科書中，它教導我們要表現得像一塊用來擦腳的破布，或者像一條牙齒被折斷的毒蛇，或者像一頭角被破壞的牛。尊者舍利弗是為人謙遜的好榜樣。在法句經中，有一個故事描述了他偉大的謙遜品質。在雨季（vassa）結束時，尊者舍利弗即將踏上旅程。他向一些僧侶道別，並經過一位年輕的比丘，沒有跟他說任何話。但他的外袍在他走過這位僧人時擦到了這位僧人的身體。這位年輕的僧人有自大，也希望尊者舍利弗關注他。因此，對他懷有一些恨意，並向佛陀尋求幫助。他向佛陀抱怨尊者舍利弗虐待了他。

因此，佛陀召見了舍利弗，問他關於這個投訴的事情。他回答說，一個僧人如何能堅定地將心放在身體上，對一個犯錯的同伴不道歉。他就像地球一樣，不論花朵還是垃圾堆在上面都沒有喜歡或厭惡的感覺。他也像抹布，乞丐，破角的牛等。（這裡有九個例子）。

他回答說，一個心思全放在身的和尚，做錯事後怎麼可能不向同修道歉呢？他就像大地，鮮花和垃圾堆在上面，沒有喜歡或不喜歡的感覺。他又如破布、乞丐、斷角的公牛等（共九例）。

The-pye-kan Sayadaw 給了一個自然的例子。當稻穗年輕且未成熟時，其莖呈直立狀態。當它們長大並載滿稻穗後，莖會彎曲下來。這就是愚人和智者，或者有自大和有謙遜者之間的區別。又有一個關於尊者舍利弗展現他謙遜的故事。有一次，尊者舍利弗的袍子並不整齊，一個7歲的小沙彌看到了。他告知了舍利弗。當場，舍利弗立即調整了他的袍子。他謙遜地問小沙彌，這樣做是否足夠好。尊者舍利弗和尊者羅睺羅（佛陀的獨生子）都是具有偉大智慧和非常謙遜品質的高尚人士，如果一個人有自大則難以擁有好品質。一個人變得更智慧，他將變得更謙遜。更多地了解 khandha（身體）的錯誤，一個人的自大會減少，然後他會尋找庇護。我們不能在外部找到它。大多數人都從永遠找不到它們的外部在尋找。大多數宗教都從外部來尋找和推測。

最後，大多數人將在沒有真正的庇護下死去。當他們還活著時，他們會遇到很多困難和問題，這些問題他們無法通過外在的力量解決或克服。完美或真正的庇護是智慧（paññā），這是心的內在品質。每個人都有它，我們只需要發展它。因此，佛陀、法、僧（ariya sangha）是完美或真正的庇護。他們代表了一件事——完美的智慧。一般來說，每個人真正的庇護是善法，如布施、持戒、定和慧。這些不是大多數人所依賴的外在力量和感官享受。一般來說，外在力量和外在事物/事務都是不真實的，屬於短暫的性質。這些事物可以迷惑我們的心，並在世界和社會中創造出許多問題和痛苦。這些不幸的事情正在我們

周圍發生，我們可以在現今的世界中看到。暴力、恐怖主義、以宗教和權力之名發動的戰爭，以經濟學的名義進行的各種污染（思想、身體和自然），以獲得感官享樂和過度放縱。所有這些痛苦的事物都是愚人創造的，而不是智者。謙遜或無自大的品質是偉大智慧的一個特徵。因此，每個人都應該發展這種高尚的品質。所以，佛陀說；謙遜是最高的保護和加持。

## 23. 滿足：

這種滿足的品質在今日世界中非常重要，對於在家人和出家僧侶都一樣。它內含深遠的意義與訊息，我們只能透過佛陀的教導與思考來發現它們。這也是今日人類社會深思的一個廣大主題。在英語字典中，滿足被定義為一種寧靜的快樂和滿意，因此，它與無貪（alobha）相關。不知足的反面與貪欲（lobha）相關。因此，滿足導向真實的快樂與平和，而不知足導向痛苦與苦難。滿足的品質容易被高尚的人、聖者和智者理解與接受，但對於一般人，或者大部分追求權力與金錢的人，商人，以及貪婪的人（例如，某些政治人物和某些經濟學者）來說，卻不容易。我們甚至可以說，今日許多世界問題與不知足或缺乏滿足相關。我們對超出需要的東西充滿渴望，因此，我們在奢華和過度沉溺於感官快樂中浪費自然資源。美利堅合眾國就是一個很好的例子。他們對其他國家背負著巨大的債務，並非因為他們非常貧窮，如某些非洲國家，拉丁美洲人和亞洲人一樣，然而，許多人仍想仿效他們。

大部分的世俗人忽視了滿足與不知足的重要性，這影響了家庭，社會和國際層面。滿足導向快樂，和平與和諧。不知足導向痛苦，不和與苦難。例如，在一部紀錄片中，一個中國銀行對一名無法償還信用卡債務的年輕人提起訴訟，最終導致他入獄。這已是第二次發生這種情況，第一次他的父親為他償還債務，而這一次他不願承擔責任。他責怪銀行知道他兒子的情況，卻仍然借錢給他。在這個案例中，我們可以看到不知足與貪婪之間的關聯。比這個案例更糟的是，中國的一位大學生用他的信用卡從許多不同的銀行借錢。現在，這在中國的銀行系統中是一個很大的問題，這一情報來自 B.B.C. 新聞。這些情況與美國政府及其公民消費超過其需求並創造了大量債務的情況非常相似。還有一個十分悲傷的故事，一個 15 歲或 16 歲的青少年為了擁有一部智能手機而殺害了他的祖母，她在郵局存了一些錢。然後他拿走了她的存款簿，取出錢來購買手機。有些年輕女性，包括大學生，為了滿足他們的不知足，將自己賣給有錢人以換取錢財。關於家庭和社會問題以及與不知足相關的苦難，還有許多可以討論的地方。

它與國際層面的聯繫更多的是在宏大的規模上，對人類帶來的危害。在一些國家，政治領導人在他們應該放手的時候仍然執著於權力。如果他們放下權力並回歸正常生活，仍然可以享受他們的高生活水準。但他們大多數人並未如此，只是像奴隸一樣跟隨在他們的主人不知足的背後。然後發生了什麼？一些國家發生了內戰，整個國家陷入混亂的狀態，傷害、折磨、殺戮、飢荒、疾病、全世界的戰爭難民危機等等。如果這些人有滿足感，他們國家的所有小問題都會得到解決。大問題總是從小問題開始的。森林火災從一個火花開始，例如一根燃燒的煙蒂。一些超級大國介入並干預了這些衝突，這甚至對人民造成了更大的傷害（例如，敘利亞內戰）。為了追求低俗的感官樂趣而造作惡業是不值得的。業力的債務必須嚴肅地還清。在經濟層面，不知足創造了心理和身體的污染，以及自然的污染。什麼是心理和身體的污染？人類變得更自私、貪婪、殘忍、暴力、揮霍、沉溺於感官樂趣等，並且心靈變得污穢。為了滿足我們的貪婪並借助科學技術賺取更多的錢，我們用各種化學物質污染了我們的食物。什麼是自然的污染？這裡的污染包括地球、水和空氣的污染，以及各種廢物，如工業廢物、消費者的垃圾等。隨著世俗知識和思考的增長，由於不知足結果帶來的事情和問題將永遠不會結束。但無論如何，不知足絕不會為任何人和社會帶來真正的幸福與和平。對於一個人來說，要生存下去，他只需要基本的四種必需品：衣服、食物、住所和藥物。所以，



所有其他的東西對他來說都是多餘的。甚至佛陀也教導僧侶要對這四種必需品有滿足感。過簡單的生活，對身心無負擔，就像鳥兒無論走到哪裡，只有翅膀是它唯一的負擔。僧侶也是如此，對於一套衣服（3件衣服）、一個鉢和充飢的食物（每天一餐）有滿足感。無論他走到哪裡，只帶著最基本的必需品（唯一的最基本必需品是 - 過濾水的篩子，剃鬚刀，和一根用於繫住下身衣服的繩帶作為腰帶）。佛陀的一位偉大的弟子，摩訶迦葉尊者就是一個滿足感的例子；他以剩飯為食，臭尿為藥，樹底為居所，舊破布為衣。

為何佛陀總是讚美對於少量知足，並鼓勵僧侶們擁有這種品質？因為這導向快樂與和平，並有利於修行與覺悟。人們有滿足感，會在困難時期與情境下更容易保持耐心與忍耐。聰明且有智慧的人會欣賞滿足的品質。修行人，聖者和高尚的人都透過直接的經驗，深知這一點。這樣的品質能培養出喜悅、快樂與和平。在森林（原始森林）中過著簡單生活的森林僧侶也對此有深刻體驗。（我在 Dtow Dum 森林緒言中提到過，該森林位於泰國和緬甸的邊境地區。）就算是在家人，只要他們生活簡單、滿足，肯定會比不知足的人更有喜悅、快樂和平安。為何會這樣呢？強烈的欲望或貪婪（lobha）是滿足的反面。佛陀在四聖諦中提到，苦的主要原因是強烈的欲望（tanhā）。其中一個苦（dukkha）的含義是不滿足，相等於不知足。佛陀也說，有滿足感的人會快樂。這是一種所有高尚的人擁有的高尚品質。你無法用眼睛看到它。滿足是一種充實，是內在的充實。它與外在事物無關，如財富、金錢或感官物品。來自財富和感官樂趣的快樂並不是真正的快樂。有些非常富有的人卻沒有快樂。如果有人不能正確地使用財富，那對他自己是有害的。佛陀甚至說，對於一個愚人來說，沒有財富比有財富更好。這就像一個邪惡的人，短命比長命更好。

很重要的一點是，不要錯誤地理解滿足。它與懶散或無所作為無關。只有愚人、貪婪和自私的人會這樣解釋。滿足與善法相關。不知足與惡法相關。尋求知識和智慧不應有滿足感。對知識與智慧的滿足並非真滿足，只是懶散與愚昧，或者是懶人與呆子。所以，我們不應誤解或誤解佛陀的教誨。要依照其內容解讀並沉思。有一個很好的前世故事可以用來思考不滿，這導致了負面的本性和結果。如果我們觀察並研究今日的世界情況，就會看到所有這些觀點。

漢沙本生經：

有一次，菩薩生為人類，有兩個女兒的家庭。他去世後又重生為一隻漢沙鳥 - 這是一種有著美麗羽色並且能飛行的水鳥。它記住了過去的生活，對過去的家人充滿了憐憫。它有金色的羽毛，每一兩個月就會飛過去給他們一根金羽毛。於是，他們的生活有了改善。然而，過了一段時間，他的前妻變得不知足，渴望立即獲得更多。當鳥最後一次來時，她抓住了它，把所有的羽毛都拔了下來。這是殘忍的，並且沒有獲得鳥的同意，所有的金羽毛都變成了普通的。於是，邪惡的妻子將赤裸的鳥困在陷阱中，等待其金羽毛重新生長。羽毛一長回來，金漢沙鳥就飛走了，再也沒有回來。

貪得無厭或貪婪會導致一切美好的結束，變為零。當一個人變得非常貪婪，是可以做各種惡事。他的身，口和意變得不善。這些人可能會犯下重罪，如殺父，殺母，試圖殺死佛，分裂僧團等。我們可以看到，這些事情即使在佛的時代也發生過。例如，佛的堂兄弟提婆達多為了權力試圖殺他。阿闍世王殺害了他的父親邊陀羅吒王也是為了權力。如今，這些事情



更為糟糕，在家庭事務，社會，政治，經濟等方面。為了權力和金錢，人們可以做出各種有害的事情。崇拜金錢是世界上最流行的宗教。人類（主要是政治家，經濟學家，商人）以我們賺多少錢，我們可以享受多少感官樂趣等來衡量人類的發展。人們和所有媒體從未強調或討論道德問題，美德與倫理。因此，人類的思考和行為大多與貪嗔痴有關。媒體也在教育人們朝這個方向發展。有一個國家以幸福來衡量其進步和發展 – 這就是不丹。這是一個位於南亞喜馬拉雅山脈的國家，有著美麗的山脈和森林自然風光。他們的生活方式非常簡單，親近自然，並遵循佛陀的教導。看到美麗的自然使你的心境變得快樂和平靜。不丹人是對的，真正的進步和發展是快樂和平安 – 這來自於簡單的生活方式，親近自然，對生活的滿足。修行人，聖者和高尚的人 – 大多數是森林中的僧人，他們直接體驗到滿足的快樂和平安。憑藉不滿和貪婪，人類創造了人類問題，苦難和自然災害，我們都可以在今天的世界中看到。

因此，佛陀懷著大慈大悲教導我們說：滿足是最高保護的加持。

## 24. 感恩：

Kataññutā - 感恩是一種非常重要的高尚人品，大多數人都忽視或忽略它。即使佛陀也在一些經文中強調其高尚人品。感恩的人品與誠實的人品相連接。在英文詞典中，誠實有兩種含義：誠實且堅定地遵循道德原則的人品；成為一體的人品——和諧與和平。它也與尊重、謙遜和滿足等人品相連接。這些人品都在這個與感恩相關的第7組吉祥經中。在這裡和其他地方，佛陀非常有系統、深奧地安排了他的法。無疑，佛陀深入到整個宇宙 - 身心世界。即使是科學的偉大天才 - 阿爾伯特·愛因斯坦也深入地了解了物理世界。但他仍然有家庭問題（見他的傳記），因為他是世俗的，只看到了硬幣的一面。佛陀和高尚的眾生看到了兩面。如果我們忽視心及其本質的重要性，未來的許多危險，無論大小，都在等待著人類。因為善良的法彼此相連、相關。不善良的法也是如此。我們可以將所有佛陀的教誨分為三組（由佛陀自己制定）：戒律（道德、美德、倫理）、定（冷靜、安靜、和平）和慧（辨識、知識、智慧）。它被稱為三種訓練或教育。但在實際練習中 - 八正道以慧、戒、定的順序排列 - 正見、正思惟；正業、正語、正命；正念、正精進和正定。這些安排由佛陀自己制定，非常有系統、深奧，並以實際進步和發展為基礎。首先，我們需要智慧來遵循教法和修行，就像任何有價值的知識和學習一樣。因此，它更像是教育而不是宗教。佛教徒不接受上帝的觀念和創造；只對人類、自然和自然法則感興趣。它更像科學。偉大的區別是科學家只知道物理世界，他們甚至不知道自己。他們的心比外部世界更接近他們。

只有我們對教義有智慧，才能有正見，並將隨之而來的是正思惟。人們根據他們的信仰系統、觀念和教條進行思考。思考後，我們用行動和語言來跟隨（正業、正語）。然後我們在日常生活中與人互動的生計中（正命），所做的這些行為（善的或不善的）。我們必須以正念（注意力）、努力和專注（正精進和正定）來做或產生所有這些行動。

因此，從正確的觀點開始，接下來的一切都將變得正確或善良。從錯誤的觀點和錯誤的思考開始，接下來的一切都將變得錯誤或不善良。結果是積極和消極、快樂和痛苦、和諧和不和諧、不平和等問題。

我們必須認識並感激他人的恩惠，然後以行動與言語回報。在《增支部》的一篇經文中，佛陀提到了兩種難以找到的人。他說：“僧侶，這兩種人在世界中難以找到。第一種是做善事的人，第二種是對施善者表示感謝並感到有義務回報的人。”第一種人無論任何理由都對他人表現善良與友善。第二種人則是認可並對施善者的恩惠心存感激，並覺得有義務回報。他至少回應一句感謝。即使我們無法像第一種人那樣對待他人，我們也必須具有第二種人的人品。如果我們天生對他人不好，至少要對那些讓我們受益的人好。我們應將感恩視為一種債務。有些人對感恩的回應不是以善行與良好的行為，而是侮辱和傷害他們的恩人。這些人是邪惡的、下流的、不高尚的，並將對自己造成巨大的傷害。

馬哈卡皮那本生故事：

這對這些人來說是一個很好的教訓，也教我們什麼是高尚與低下的眾生。

Mahākappina 是猴子的名字，它是菩薩的過去世。一位婆羅門在深林中迷路，後來墜入深

谷，受了傷，爬不上去。 Mahākappina - 猴子看到他並發慈悲救他的命。於是，他背著那個人，把他帶到了山頂。猴子太累了，把頭放在婆羅門的腿上休息了一會兒。休息的時候，婆羅門想把猴肉拿來給家裡的老婆吃。於是，他拿起一塊大石頭，一拳砸在猴頭上。猴子的腦袋受了重傷，鮮血噴湧而出，流遍了整張臉和全身。猴子瞬間跳起來&吃驚的說出這句話：“哦！我的天，這個世界上，還有這種男人存在。”然後他立即爬上附近的一棵樹，驚奇地看著婆羅門。那人這才想起自己還在深林裡，知道那裡有野獸的危險，就可憐兮兮地哭了起來。猴子同情地告訴婆羅門：“現在，我不能再靠近你了。但我還是信守諾言，讓你離開森林。跟隨我的血滴。”菩薩耐心地承受著極度的痛苦，從一棵樹跳到另一棵樹，指明了出去的路。他們出來到森林邊上後，猴子從後面看了他不遠就離開了。

婆羅門一離開菩薩的視線，他的全身就出現了癩子和瘡。這是非常痛苦和難以忍受的。不敢回家，流落城門，當了好幾年乞丐，他過著非常痛苦和悲慘的生活。一日，國君出城巡視，看見了他。他看起來像一頭奇怪的野獸（可能與象人相似），國王問他發生了什麼事。在他向他講述了他的故事後去世。死後又重生於地獄。這是忘恩負義，重傷恩人本尊的悲慘下場。這個故事很有趣也很感人。雷迪西亞多吉（Ledi Sayadawgyi）在他的《Uttamapurisa Dipani》（一篇關於圓滿的短論）中，分析了這個非凡故事中的十種圓滿。

另一個非常重要的感恩是我們必須償還的債務是我們的父母。佛陀在《阿耨多羅尼迦部》（Aṅguttara Nikaya）的感恩經中教導如下：沒有誠信的人是忘恩負義的，不認可給予他的幫助。這種忘恩負義，這種缺乏認可是粗魯之人的第二天性。一個正直的人會知恩感恩給予他的幫助。這種感激，這種認可是優秀人士的第二天性。父親和母親是兩個難以回報的人。即使一肩擔母，一肩擔父，百年如一日地照顧他們，給他們按摩、洗澡，揉擦他們的四肢，即使他們在你的肩上排泄，你也無法用這種方式回報你的父母。即使我們能讓他們統治這個充滿七寶的大地，也無法回報他們（即全球之王的地位）。為什麼呢？父母為孩子做了很多。父母關心自己的孩子，滋養他們並將他們介紹給這個世界。但是，任何能喚醒他無信念的父母，使他們有信念（saddhā）；喚起不善的父母，使他們立德；喚醒吝嗇的父母建立佈施，喚醒愚昧的父母建立明辨（paññā）。到這個程度，就是報答父母了。”

以上，佛陀強調感恩的重要性不是小事。因為他是所有眾生中智慧與心力量最偉大的，深入且清楚地洞察一切。現在，讓我們來思考古代聖人和今天人們如何看待感恩的問題。首先，研究、觀察和思考古代文化和聖人對於感恩的看法。在此，我可以根據我對東方文化和聖人的一些了解來進行。所有佛教國家與佛教文化和教導都會遵循佛陀的教誨。現今，感恩的觀念與實踐受到西方文化與思維的影響，已經改變很多。這也強烈影響了現代的中國人，無論老少。中國人從古代就有道德和倫理的教導和教育，這些從家庭層面、社會層面和政府層面對於規範、職責和義務都有規定。這些健全的觀念和教育體系似乎早在孔子之前就已存在。在家庭層面，它包括了父母和子女之間的規範、規則、職責、義務等關係。最重要的一點是，子女應對父母有感恩、尊重、適當的職責和義務。孝道是家庭教育的基礎。這些道德或倫理規範對於人類發展非常重要。沒有心理或精神的發展，物質發展對於今天的世界來說是危險和有害的。為什麼呢？如果一個人對他的父母沒有感恩、尊重、職責和義務，他對其他人永遠不會好。這些道德教育和行為準則不僅與家庭生活有關，也與社會和國家層面有關。家庭生活就像一棵樹的源頭，它的根。健康強壯的根將會長出強壯的樹幹、樹枝、葉子、花朵和果實。因此，古代的明智皇帝、老師和聖人都以這些道德和倫理教育和行為準則來訓練和教育王子、政府官員和學生。有些中國朝代比其他朝代持續的時間長，就是因為他們有道德或倫理標準。如果有人了解自然的規律，這並不奇怪。從正法中，人們將獲得正面的結果。



現今，部分中國政治家與公民，受外界觀點、文化及教育影響，輕視自身文化、道德及倫理價值和準則，認為這些只是迷信和無稽之談。這些誤解和解釋源於無知與迷惑。他們困惑於這些道德與倫理準則、價值和規範，並非源自天道、天法，或者說是"天道"與"行為準則"。這些原則普遍存在，符合因果法則、緣起法則和環境因緣法則。無論你的信仰、觀點、國籍和文化背景，這些法則總是真實的。這些不是由古代聖賢和諸如佛陀等高貴眾生所創造的。他們只是發現了統治自然和眾生的自然法則，而不是由神或上帝賜予的。

因此，有些人對權力和金錢的追求強烈，以至於他們完全沒有道德標準、價值觀和行為規範。這些人將不良的事物和問題看作是良好的，將良好的看作是垃圾和無稽之談。他們誤將毒藥當作藥品；將藥品當作毒藥。太陽永遠不會從西方升起，只會從東方升起。尤其是具有影響力的人（領導者、政治家、經濟學家、商人等）必須對他們的觀點和行為十分謹慎。如果他們愚蠢地思考和行為，他們對自身和他人造成的傷害是非常嚴重的。我們可以看到世界歷史中由愚蠢和笨拙引起的所有傷害。偉大的王朝、王國和偉大的文化在地球上被消滅。成為一個像樣的人需要道德教育和行為。我們生為人類必須思考和行為像人，而不是像動物、鬼魂和地獄眾生。如果我們需要改變，那就必須改變我們的心態和行為。我們不能改變自然法則，自然法則永遠不會改變。我們的出生和死亡是肯定的，並非由上帝的意願，而是由自然法則決定。英國著名歷史學家阿諾德·湯因比研究過許多世界語言，高度讚揚了中國文化和其哲學與智慧語言。研究中文的人會理解他的言論。有些人問道：“人類還有未來嗎？”一些學者引用中國文明和文化作為一個好的例子。從佛陀的教誨中，這一點也是對的。人類文明的興衰極大程度上取決於人類的道德原則。這些不僅是作為人類的基礎，也是生存和進步的基礎。所有這些點都在 Dīgha Nikaya 的兩篇長論中提到過；Cakkavatti Sutta 和 Aggañña Sutta。看起來中國人在佛陀之前就已經知道這些事情。這可能是佛教來到中國後，中國人容易接受它並且發展它，作為生活的一部分的主要原因之一。現在，這三種教導：道教，儒家，和佛教是不可分割的，並不像其他的信仰和宗教。

談到感恩，尊者舍利弗也是誠信的好榜樣。他感激並認同他人對他的幫助。這是他的本性，佛陀也贊同這一點。因此，我多次說過尊者舍利弗是世上最可愛的人。他有許多優良人品我們需要學習。舍利弗入流並非直接透過佛陀的教導，而是聽到尊者阿沙吉的一段短句：

“諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說”

因此，舍利弗尊者總是朝著阿沙吉尊者所在的方向致敬，並以頭朝同一方向去睡覺。這出於對他的老師的感激和尊重。佛陀也鼓勵僧侶們效法他的榜樣。

以下是關於他和尊者 Rādhā 的另一個故事。Rādhā 是一個貧窮的老婆羅門，他住在寺院裡，幫助僧團做一些小事。因此，僧伽供養他衣食住行。他想出家，並徵得他們的許可。因為年事已高，沒有人願意幫助他。但是佛陀以他的神通力知道他應該證得阿羅漢果。因此，他召集所有僧侶並詢問他們之前是否有人接受過 Rādhā 的供養。尊者舍利弗告訴佛陀，拉達曾給他提供過一勺米。因此，他要求尊者舍利弗接受拉達為他的弟子，並訓練他。尊者舍利弗為 Rādhā 剃度，並對他進行訓練。老僧人 Rādhā 因容易接受訓誨，嚴格遵守他的指示，幾天之內就成為了阿羅漢。以上故事，尊者舍利弗甚至記得在很久之前 Rādhā 作為一名在家人時曾供養過他一勺米。這種善良的人品與提婆達多的性格相比，是相去甚遠的。在之前的故事中，猴子馬哈卡皮那，那個打了猴子頭的婆羅門是提婆達多的前世。尊者 Rādhā 不是一個普通的僧人。他容易接受訓誨和訓練，也渴望了解和學習法。由於他的緣故，一些佛法被記載在 Samyutta Nikaya 作為 Rādhā Samyutta。他向佛陀提出了很多關於佛



法的問題（超過 20 個），佛陀回答並啟發了其他人。因此，他在這方面是最重要的。他在出家之前也有陰暗面。他以前是一個有家室的人，並且有自己的孩子。但是老了以後就沒人願意照顧他了。因此，他最終住在寺院中。現在，大多數社會都是類似的情況；越來越多的人忽視了他們的父母。一些人最終流落街頭，另一些人則住在療養院。這種忘恩負義和不尊重造成對他人沒有愛、同情和漠不關心。連我們對父母的感恩、尊重、愛、慈悲、關心都做不到，更不可能為別人著想。適者生存是動物哲學，不是人類哲學。即使通過閱讀或聽說諸如古代賢人、偉大的人、菩薩、佛陀和偉大弟子的優秀人物，也會產生激勵和喜悅。如果我們將它們付諸實踐，結果將會更大。

另一個需要反思的重要問題是感恩和尊重，這與我們周圍的自然世界或母親地球有關。我們總是需要提醒自己的一件最重要的事情就是我們是大自然的一部分。如果我們自私地剝削或濫用它，只是自殺，我們永遠不能與它分離。因此，我們所有的思想和行為都會影響我們偉大的地球母親，就像影響我們的母親一樣。佛陀和古代賢人早就知道這一點。今天，科學也通過研究、觀察、實驗和研究確認了這一點。（這與業力和輪迴的法則相同。科學的這些發現解決了上帝的問題）。我們的地球在我們的太陽系中是一個相當美麗的星球。所有這些我們都可以看到許多彩色照片，如果任何地方都被保護。即使從外太空看，也非常美麗。任何地方，如果沒有被人類破壞或污染－森林、山脈、溪流、河流、瀑布、花朵、樹木等都有驚人的美。熱愛自然、親近自然的人都能感受到這些。四大元素水、土、火、風正在每天滋養我們的身體，一年四季如此。我們的健康和生存依賴於他們。有誰向我們的恩人說過謝謝，我愛你？例如，水是生命之源。它有許多有趣的特性。我們從未思考和關注過他們。如果沒有所有這些自然資源，我們的人類文明無法生存，發展或進步。現在如果我們看看大自然，我們會出於貪婪和痴迷而對它們造成了很大的傷害。我們所創造的污染都在毒害地球。因此，由於破壞了大自然的和諧，許多自然災害發生。即使是人類，如果不和諧，社會中就會出現暴力和苦難。在大自然中，一切都是互相連接和相關的，無論這些事物是有生命的還是無生命的。因此，我們應該帶著感恩和尊重，保護地球，正確而明智地對待它。有感恩和尊重的人會有愛、慈悲、關心、和諧、快樂和和平。所以，讓我們培養感恩的崇高人品，為自己和他人帶來最高的保護與加持。（2017 年是有記錄以來最熱的一年。而且，也出現了許多災難，如大雨、颶風、森林火災、極高的溫度（50°C）、地震等。然後在美利堅合眾國，有許多槍擊事件，殺死了許多無辜的人，例如在亞利桑那州，一個男人從一個酒店房間的窗戶射擊人群。這些人正在露天音樂會上聚會。大部分的事情都發生在美洲大陸。現在，最重要和迫切需要解決的問題是溫度上升。人類的心靈和行為，也就是不善的心理狀態和行為，是所有這些不幸結果的主要原因。）

## 25. 恰逢時機聆聽佛法：

有些佛教徒可能沒有將這個問題看得十分重視，但事實上它非常重要。聆聽佛法的重要性有許多原因。如今，我們可以包括研究和閱讀從巴利文翻譯而來或由學者（特別是佛教學者，如僧侶）撰寫的佛陀教義。正確認識教導是實現的一個因素。佛陀曾對僧侶們說，在他圓寂後，佛法將成為他們的導師。只有了解教義，我們才能擁有正確的見解，了解什麼是善和不善、什麼是對和錯、什麼是合宜和不合宜，然後我們才能走上正確的道路。在佛陀時代，有些僧侶和在家信眾在聆聽佛陀或他的弟子們講授佛法時獲得了覺悟。在南傳佛教國家中，緬甸佛教徒在這方面非常幸運。因為緬甸僧侶有對巴利文經典的研究和實踐的強大傳統。這產生了许多傑出的學者僧侶和禪修導師。從 20 世紀中葉到今天，一些僧侶能夠倒背如流地誦讀整個三藏經。緬甸僧侶通常根據經典進行講述，所以聆聽這些講話就像直接來自佛陀。即使在今天，有更多的在家信眾直接跟隨老師學習經典和阿毘達磨。

人們應該在什麼時候聆聽佛法？經典中有不同的說法。在《摩訶該那經》中，提到每五天一次，另外一經典也說如果有時間和老師講法，就應該聆聽。最好的時機可能是當某人感到壓力、不快樂、悲傷、哀悼、痛苦、憂傷和絕望時，就像比丘尼帕達查拉（Therī Patācārā）的故事一樣。在她出家之前，她失去了整個家庭，丈夫、兩個兒子、父母和三個兄弟。由於極度的悲傷、哀悼、痛苦、憂傷和絕望，她幾乎瘋狂了。然後她遇到了佛陀，通過聆聽他強而有力的佛法，她克服了悲傷，成為了入流者。另一個有趣的故事是關於天人（天神）須婆羅門（Subrahma）。有一次，他正在戶外的一棵開花樹下與他的一千個天女享受天上的樂趣。人類通過賺錢來追求低賤和卑鄙的快樂，而不意識到這種行為的後果。所以天人更容易受迷惑的影響。樹上的五百個女神摘下花朵，丟給樹下的另外五百個女神，她們為須婆羅門做了花環。過了一段時間，樹上的五百個女神突然死亡，消失在原地。她們投生地獄。沒有花朵飄落和歌唱，其他人抬頭看樹，發現了情況。

須婆羅門天人用他的神眼搜尋，發現她們在地獄裡。業力法則的運作是無法想象的。每個人（所有有情眾生）都攜帶著善惡業力（業力能量）在生死輪迴中。所有這些都在等待時機結果。現在，這些眾生的時機已經成熟。因此，須婆羅門用他的神通檢查了他們的未來，也發現在七天後他們將死亡並落入地獄。因此，他非常恐懼，來找佛陀尋求安慰。佛陀給了他們講話，最終他們全部成為入流者。等待他們的地獄之門永遠關閉了。所以，佛教徒應該在任何時候聆聽佛法講話（包括閱讀和研究），只要他們有機會和時間。這將增加我們的知識，成為聰明而智慧的人。有靈性的人非常清楚這一點。例如，中國的聖賢們創立了一套培養學生的系統，稱之為「讀書百遍，其義自見」或者「讀書千遍，其義自見」。一些現代教師對這些系統進行了實驗，發現孩子的不良習慣和性格得到改變，變成了善良的人。他們也具有強大的注意力和智慧力。

時間限制並非在聽聞佛法時的主要考量。當某人迫切需要時，時間變得更為重要，就如同上述的帕塔迦拉尼與梵天所顯示的。然而，多聽聞佛法是更好的，因為它能減少我們心靈的污染。觀看一些媒體，如電影、電視節目、電子遊戲等，對人們而言相當有害。如果這些媒體中包含大量的暴力、性等內容，這些都是對我們心靈的污染物。就像廚房的燈泡，每天與油煙等污濁的空氣接觸一樣。經過一段時間後，它變得更加髒亂，昏暗不亮。這是為什麼呢？因為我們以不善良的方式使用了我們的六根。這就像每天食用不健康的食物，例如垃

圾食物、含有農藥的食物、含有化學物質的食物等。結果我們的健康狀況惡化，最終導致疾病、痛苦和死亡。我們的心就像清澈的水或明亮的鏡子。有了它，我們可以清楚地看到事物並洞察它們。但如果心是骯髒的，我們就無法做到這一點。有一些更高的眾生，稱為色界梵天（具有色界禪定力的眾生），它們似乎只使用了三個根：眼、耳和心根。這些對它們來說非常有用且重要。它們可以與佛陀和阿羅漢見面，聆聽他們的講話並輕易地獲得證悟。而嗅覺、味覺和觸覺這些其他感官則對它們來說是不需要的。但人類不是這樣的。他們更喜歡看和聽大量包含有污染物的媒體，如性、暴力、無用的閒談等。甚至一些孩子也無法逃脫這些污染物的影響。因為有些漫畫書、卡通、電子遊戲和書籍中也包含了這些內容。媒體具有極大的教育力量。

關於媒體教育，有一個與一位名叫宋女士相關的悲劇故事值得在此提及。她來自中國東北遼寧省。當她還是一個年輕的少女時，喜歡看電視、影片和電影，被污染的媒體洗腦。之後她開始美化自己，與男人有很多風流韻事。根據她的自述，她一生中有超過40位情人。50歲時，她發現自己患上了子宮癌。情況非常嚴重，經常有血液和膿液流出。醫生告訴她，她只能生存三個月。幸運的是，在那段時間裡，她遇到了學習和實踐儒家和佛教的善心人士。在她生命的短暫時期內，她進行了許多公開演講，教育人們不要在媒體中迷失自我。

最終，通過佛教修行，她平靜地離世。在這裡，我們可以清楚地看到不善教育和善良教育的結果。因此，我們不應愚昧和愚蠢地使用它，也不應對媒體教育輕視。如今，許多社會問題與媒體有很大的關聯。

聆聽佛法的好處有：

- ① 聞所未聞
- ② 澄清已聞之事
- ③ 斷疑
- ④ 有正見
- ⑤ 心靜

這就是聽聞佛法所帶來的五種回報。

#### ① 聞所未聞

多數人的知識非常有限，但佛陀卻是例外。在一個經典中，佛陀說他的知識像森林中的許多葉子，但他只教導了像手中一把葉子那麼少。即使是我們所知的這些教導，我們了解的也非常少，並且僅僅是表面的。其中許多我們從未聽過。如果列出列表，將有許多項目。其中最重要的是四聖諦及其在許多經典中的細節。有些世俗的知識，即使我們對其了解很少，例如輪迴，其他信仰將其視為轉世。有些人甚至不接受這種觀點。佛陀將其描述為眾生的輪迴，並隨之而來的是三十一個眾生領域。

#### ② 澄清已聞之事



這方面也可以舉出許多例子。大多數人認為上帝創造了我們，並相信創造論。佛陀則通過緣起法則（Paticcasamupada）教導了所有有情眾生的輪迴。大多數人相信存在一個永恆的自我、靈魂或上帝。他們也從許多信仰中聽到有關這些的教導。當他們閱讀佛教或聽聞關於無我（anatta）的教義時，這是他們從未聽說過的，即使不僅僅是在這一生中，而是在多生的眾生中也從未聽說過。因為只有佛陀和獨覺者能夠發現這一點，只有佛陀能夠教導他們。因此，沒有人能夠對此進行教導並不足為奇。

### ③ 斷疑

克服疑惑對於我們所學或所做的任何事情都非常重要，因為這是一種阻礙之一。疑惑的意義是：對於某件事是否真實或可能存在有一種不確定的感覺？可能不是真實的或可能不存在。因此，它具有阻礙我們在做某事和追求知識的進展的力量。

如果有人對錯誤的觀點和實踐存有疑惑，那麼比起沒有疑惑來說可能更好。但如果有人對正確的觀點和實踐存有疑惑，那麼就會傾向於錯誤的觀點和實踐，這是危險的。在佛教的修行中，克服疑惑非常重要。這是內觀修行（vipassanā）中的知識基礎之一。另一個是關於心與物質現象或正確觀點的知識基礎。通過對心與身體的分析性認識，對於一個眾生、一個人、靈魂或自我的觀念消失了。然後，它減少了對他人的情感和憎恨（喜歡或不喜歡）。克服疑惑是辨識心與身體的條件。在世界上，不同的信仰或宗教的興起是因為不了解現象的原因，例如創造者和創造的教義。現象的原因是如此深奧和深刻，以至於人們遵循著簡單思維的方式。佛陀不接受第一因或根本原因。最簡單的思維方式是因果無因論。它們都是極端的觀點。在這裡，我想講述一個擺脫疑惑的人的故事。這個人出生在一個穆斯林家庭。在很小的時候，他的父親強迫他與一位老師學習《古蘭經》的文本。他好奇、探究的天性和聰明才智。他從不在沒有明確理解和直接體驗的情況下接受任何事情。後來，他愛上了一位基督徒並學習了《舊約聖經》和《新約聖經》。之後他成為哲學系的教師，研究了所有東方和西方的哲學和教義。過了一段時間，他負責為哲學專業的學生撰寫一本關於佛教倫理的書籍以教授哲學學生。除了哲學書籍中提到的內容外，他對佛教的知識並不豐富。因此，他進行了深入的研究和學習，以撰寫一本關於佛教倫理的教材。甚至後來他撰寫了一本關於宗教的書，其中包括 11 個信仰。通過對宗教的了解，他更偏好佛教。背後的原因是佛教比其他宗教更具邏輯和深度。最重要的一點是佛教揭示了創造者和創造的疑惑，因為這不是真理。但那時他仍然對輪回的教義存有疑惑。原因是他無法證明它或有直接體驗。幸運的是，後來他能夠證明它是真實的。然後，在 50 歲時成為了一名佛教徒。後來他參加了為期十天的內觀靜修，對四聖諦有了直接的理解，並成為了一名佛教僧侶。這是他對真理尋求的結束。

對他父親信仰的疑惑引導他尋求真理，佛陀的教導使他消除了所有的疑惑。

### ④ 有正見

若一人持有錯誤觀點，經由聆聽佛法、消除疑惑和錯誤觀點，則其觀點會被修正成正確或正當的觀點。引發錯誤觀點產生的八個原因中，主要的兩個原因是：① 聆聽錯誤教義 ② 不智的注意力（ayonisomanasikara）。相反地，若有人聆聽正確的教義，將擁有正確的觀點和明智的注意力。藉由明智的注意力，錯誤觀點能夠被克服。在《增支部尼柯耶》中有一個有趣的對話。這是一位名叫阿拉末旦陀的婆羅門對佛陀提出了關於爭議和爭論的原因。他提出了一般性的問題，佛陀也一般性地回答了他。只有佛陀和阿羅漢能夠克服這些。造成



人們爭議和爭論的原因仍然存在。由於觀點的差異，人們才會爭論和爭議。因此，我們必須找出它們產生的原因。佛陀的教義一直在尋找主要的原因。存在著兩種原因：根本原因和最接近的原因。四聖諦也是如此。這些是內在和外在的原因，如果不找出內在的原因，我們無法解決爭議。有兩個群體的人有爭議：一個是居士群體，一個是宗教群體。他們基本的內在原因是不同的。在《摩訶迦旃延尼柯耶》的一篇講法中，居士的內在爭議原因是欲界的煩惱。這些是五種感官對象的慾望對象：色、聲、香、味和觸。感官慾望是主要原因，還有其他原因。慾望使某人陷入困境。人們受到慾望和感官慾望的控制和支配，從而產生爭議和爭論。許多爭議是由於渴望或欲望而產生的。如果我們觀察當今世界的情況，這一點非常清楚。宗教人士因不同的觀點、教義、思想和見解而爭論和爭論。只有佛陀和阿羅漢能夠超越感官慾望和觀點。

### ⑤ 心靜

聆聽帶有正念的佛法講話或念誦巴利文，佛教徒對此有直接的體會。善法帶來善果，不善法帶來不善果。因此，我們不應忽視聲音對心靈的影響。連大自然都對此非常敏感。因此，我們必須非常小心媒體的選擇。看到和聽到所有這些垃圾將污染我們的心靈。現在，科學家通過許多研究和實驗也發現了聲音對心靈和物質世界的影響。

最近發生了一件非常有趣的事情。在美國的一場音樂會上，肯定與古典音樂無關。這是一場充滿暴力的音樂會，年輕人在那裡唱歌和大喊大叫。突然，一個16歲的女孩摔倒，被送往醫院並救回了她的性命。她的肺因過度喊叫而無法正常工作。幸運的是，醫生成功地挽救了她的生命。大乘佛教甚至使用聲音和靈性音樂來安撫他們的心靈。在巴利經典中，有許多關於僧侶和居士聆聽佛陀講授佛法後獲得領悟的故事和事件。為什麼這些人能夠取得這樣的成果呢？我們知道佛教的修行是戒、定、慧。在聆聽講話時，他們的戒律是純淨的。專注於佛法，他們的心靈變得平靜和安寧。他們的心靈不像今天的人那樣專注於感官對象。通過平靜和寧靜的心靈和思考，他們達到了覺悟。比丘尼帕塔察拉（Patācārā）曾經因悲傷、哀悼、痛苦、悲傷和絕望而幾乎發瘋。在聆聽佛陀的教導後，她的心靈變得平靜和安詳。然後佛陀繼續給予她特殊的教導，她成就了入流果位。阿拉瓦卡（Ālavaka）是最兇暴和可怕的食人魔（yakkha）。他對佛陀非常憤怒，甚至威脅要劈開佛陀的心臟，抓住他的腳，將他拋入恆河。即使是這個極其兇暴和可怕的眾生，在聆聽佛法後，他的心靈也變得平靜和安詳，同樣成就了入流果位。因此，聆聽佛法對於佛教徒來說是非常重要的。這是修養心靈的重要實踐，通常需要結合思考來聆聽。這不僅是積累佛法知識和思考，還能增加我們的智慧和洞察力。通過豐富的佛法知識和實踐，我們可以在日常生活中解決許多問題。

在《增支部尼柯耶》中的一篇經文中，兩位婆羅門卡拉納帕利（Kāranapālī）和品伽尼（Piṅgiyāni）正在談論佛陀的法。品伽尼婆羅門向另一位婆羅門解釋了佛法的五個比喻。品伽尼婆羅門是一位不還者（anāgāmin），每天都去拜訪佛陀獻上香和花園。

① 有人聆聽了沙門高達摩（即佛陀）的佛法後，就再也聽不進其他教法了（即其他老師的教導）。舉個例子，有人吃飽了美味的食物，對次等品味不再感興趣。

② 無論聆聽佛法的哪個部分，都會帶來滿足和心靈的平靜（即始中終皆善）。

舉個例子，一個饑餓的人接到一個蜜球，不論他咬了哪一部分，都會品嚐到美味的滋味。

③ 無論聆聽佛法的哪個部分，都會帶來愉悅和喜悅。就像有人遇到檀香木，任何一部分都會散發出甜美的香味。

④ 佛陀高達摩就像一位醫生，他的佛法能夠治愈心靈的疾病（煩惱之病）。就像一位熟練的醫師可以即時治愈一個受苦且嚴重生病的人一樣。大乘佛教的藥師佛就源自這個概念。

⑤ 有人在炎熱的陽光下旅行，感受到灼熱、疲憊和飢餓。當他遇到一個蓮花池塘時，脫離了灼熱、疲憊和飢餓之苦。

同樣地，通過聆聽佛陀的佛法，它使人從煩惱的熱度中解脫出來（根據《卡拉納帕利經》）。所以，佛法的力量是無限的，是世上一切疾病的最佳良藥。無論是身還是心，家庭問題還是社會問題，政治還是經濟問題，大多數佛教徒也許從未想過他們是世界上最幸運和最幸福的眾生，因為由於過去的大福德，他們在這一生中遇到了佛陀的佛法。佛陀明確指出，在世界上，能夠獲得人身誕生，遇到佛法，並對其產生興趣、理解並相應地實踐，是最困難的事情。但我們大多數人都視之為簡單，從未想到它是無價的寶藏。我們愚蠢地浪費著我們的機會、時間和精力在微不足道的事情上。有一篇有趣的經文講述了世界上四個最

好的事物。諸天（devas）花了12年的時間尋求對最高祝福的答案。也有一位具有超能力的僧侶想知道四大元素的結局。因此，他去了天界尋求答案。從低層的神靈到更高層的梵天神，沒有人能夠回答他的問題。因此，他不得不再次降臨凡間，向佛陀尋求答案。除了佛陀之外，沒有人能夠回答這些深奧的問題。在這裡，天界的四大天王（Cātummahārājika deva）問薩迦（Sakka）天王（即33個天界之王）關於這四個最好的事物。薩迦不能給他們答案，所以他們都來找佛陀尋求答案。

這四個問題都與佛法相關：

① 世界上什麼是最好的禮物？

如果我們討論禮物，有很多種類和原因。作為佛教徒，我們給予或提供四種必需品給僧侶。Dāna 是施予，有兩個含義：禮物和施予意願的心態，或物品和行動。有一種非常特別的禮物，大多數人忽視或忽略。這就是 paññā dāna——智慧的禮物。物質的禮物和智慧的禮物（尤其是佛陀的教法），哪個是最好的？佛法是最好的禮物。佛陀對天神的回答是：

“Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati-佛法勝過所有其他的禮物。”天神們對這個回答感到滿意。註釋解釋如下。為什麼佛教徒將佈施視為最好的禮物？這種善行有很多原因。對於一些人來說，這是他們的第二天性，它們帶有他們前世的痕跡。對於大多數佛教徒來說，他們從業力法的教導中發展了這種善行。佛法禮物勝過其他禮物的基本原因是它可以導致涅槃的實現。涅槃實現的因素之一是聽佛法演講（佛陀和獨覺者除外）。因此，佛法的禮物是最好的禮物。在這篇講話中，我們從禮物接受者的角度來討論，而不是給予者的角度。給予者也有其好處。物質的禮物只適用於此生，大多數物質的壽命都很短，例如食物的施予。佛法的禮物則導致痛苦的結束。因此，佛法的禮物與其他禮物無法相比。

Salvatore Cioffi (1897-1966) -U Lokanatha (烏羅堪納塔)：

很久以前，在 20 世紀上半葉，一位意大利裔美國化學家收到了一位朋友送給他的一本佛法的禮物，作為聖誕節的禮物。這本書是《法句經》的英文譯本。他讀完後成為了一名佛教徒。他放棄了工作和財富，前往緬甸並在那裡受了戒。他的受戒名字是 Ven. Lokanatha 或在緬甸被稱為意大利僧侶 Ven. Lokanatha。幾年後，他在僧侶生活中步行穿越絲綢之路，經過中東前往美國。他決定走上菩薩道（成為未來的佛陀）。有一次，他去拜訪著名的 Ven. Webu Sayadaw 並直接問他：“Ven. Sayadaw，您是阿羅漢嗎？” Sayadaw 沒有直接回答他的問題，而是回答說：“我沒有勇氣成為菩薩。” Sayadaw U Lokanatha 在 1966 年在緬甸逝世（他在緬甸住了 40 年）。

## ② 什麼是最好的享受或味道？

有九種享受。這些是普通人的享受。

(a) 來自有趣的事物或人，能讓你微笑或笑的享受。

(b) 來自愛情的享受。

(c) 來自同情 (garunarasa) 的享受。

(d) 來自暴力的享受；人們喜歡看暴力電影，人們犯下恐怖行為可以源自這種品味，如恐怖主義。

(e) 來自勇敢的行為的享受。

(f) 來自令人厭惡的享受。

(g) 來自驚奇的享受。

(h) 來自恐懼的享受（鬼故事）。

(i) 其他所有感受。

根據佛陀的教導：“Dhammarasam sabharasam jinati-佛法的味道勝過所有其他的味道。”為什麼呢？所有其他的享受背後都沒有真正的平安與快樂。最終，這些都不是好的。它無法持久，最終使人陷入困惑。

## ③ 心靈的最大喜悅是什麼？

有很多事情讓人尋求喜悅。有些是與家人在一起，有財富，有感官對象等。人們總是追求快樂，從不滿足。這是人類的本性。當他們得到他們想要的並對此感到快樂和喜悅一段時間後，他們會對它們感到厭倦。因此，他們會不斷地換對象、換材料，對此毫無滿足感。從不滿足和不滿意中產生人類的問題和痛苦。連天堂的眾生也有這種情況。佛陀的回答是：“Sabbaratim dhammaratim jinati-佛法的喜悅勝過所有其他的喜悅。”世俗的快樂不平靜，甚至導致問題和痛苦。佛法的喜悅或享受是平靜、寧靜和真正的快樂。因此，修行禪定和果位的修行人和聖人們都喜歡停留在這些平靜的狀態中。即使從學習和思考中獲得的快樂，佛法引領到的喜悅和幸福超越了感官的快樂。

## ④ 什麼是最好的毀滅？



貪欲 (tanhā) 或苦 (dukkha) 的毀滅是最好的。因此，佛陀的回答是：

“Tanhākkhayo sabbadukkham jinati-貪欲或所有苦的毀滅是最好的。”貪欲或所有苦的毀滅是實現的最高階段，即阿羅漢道和果。因此，阿羅漢道和果是貪欲的毀滅，擺脫了所有種類的苦。因為貪欲是一切苦的根源，我們無法直接摧毀苦。

所以，貪欲是原因，苦是結果。通過修行，我們可以切斷它們之間的聯繫。隨著貪欲的毀滅，苦也結束了。但人類害怕貪欲的毀滅。所以他們彼此尋找和爭奪財富、權力和快樂。隨著人類的衝突，所有的社會問題和痛苦產生。如今，這些問題和痛苦比以往更糟糕。在科學和技術的力量下，毀滅變得更加嚴重。現在我們正處於一個危急的時刻。佛陀教導並敦促我們毀滅貪欲。人類不聽從佛陀的教導，而成為魔羅（邪惡者/貪欲）的追隨者，發展並增強其品質。這四個問題經過 12 年的尋找和討論，最終從尊者那裡找到了答案。

法的力量如此強大，以至於佛陀也以法為師。沒有老師是危險的，從現在到未來，許多問題和痛苦都在等待著我們每一個人。因此，適時聞法是最上加持的保障。經常聆聽是最好的方法。我們應該把閒暇時間用在上面。如果我們經常聆聽 Tānha，它就會成為我們的老師；它會讓我們沉入海底，我們再也無法浮出水面。這就是貪愛的力量。如果我們以法為師，我們就能越升越高，最終超越世間，永遠解脫。聞法確實是最高的保護與加持。

在這裡，我想對佛教徒提出一些建議。這對於其他信仰也非常重要，因為恐怖分子和恐怖主義的產生與誤解和錯誤解讀有關。幾年前，尼亞納波尼卡長老在他的一篇文章中提到了以下觀點。他說在過去，斯里蘭卡的一些家庭在晚上下班和上學回來之後，在進食之前教導他們的孩子們。

另一個重要的事情是，在就寢前，一些母親或父親向他們的小孩講述佛教故事，例如關於菩薩-偉大的眾生的生育故事。有近 550 個故事描述了佛陀在過去的生命中如何作為菩薩發展了十種波羅蜜。每種波羅蜜都有三個層次：基本、中間和更高或最高層次。至少每個人都應該具備基本層次的波羅蜜，才能被稱為真正的人類。

有人可能認為修養波羅蜜只是為了自己。它既是為自己，也是為他人。這些都是為所有有情眾生提供服務和作出犧牲。自私和以自我為中心會給自己和他人帶來問題和痛苦。幾乎所有佛陀的教導都是關於人類和社會。因此，向孩子們講述佛教故事對他們來說是一個重要的教育。

因此，聆聽佛法不僅僅是給成年佛教徒，而是給所有人的。



②6 + ②7 耐心、順從、

②8 看到沉思；

②9 適時討論佛法，

這是加持加持的最高保障。

## 26. 耐心：

耐心在巴利語中稱為 khanti。在英語中，如果你有耐心，你可以保持冷靜而不生氣。但是這個英文意思還沒有完成。佛陀的忍辱教導不僅針對不愉快的事情，而且針對愉快的事情。所以它與捨 (upekkha) 有關係。佛陀高度讚揚這種人品。通過以下所有解釋，我們知道為什麼它如此重要嗎？佛陀候選人（即菩薩）有十波羅蜜 (paramis)。其中之一是耐心 (khanti)。每一種波羅蜜都有三個層次；這些是基本、中級和最高級別。須摩陀隱士（釋迦牟尼佛的前世）得到燃燈佛的授記後，到一處寂靜處，一一觀照十波羅蜜。Khanti parami 是第 6 個。就像大地一樣，無論好事壞事都丟棄在它上面，它沒有任何愛與恨的反應。所以它是無嗔心 (adosa)。只有耐心才能實現戒、定和慧。所有善法都可以耐心地進步。在《增支部》中，佛陀提到了忍耐的一些力量。智者、聖者和貴族的力量就是忍耐。

Ledi Sayadaw 在他的 “Uttamapurisa Dipani” 中以下列方式提到了 Khanti Parami。耐心有兩種；一個是對眾生有耐心；另外是忍耐不愉快的現象，例如熱和冷等。所以佛陀教導忍耐許多事情。關鍵在於，在世間中，如果我們遇到內外的現象，不讓這些事情污染我們的心靈，不抱怨和不露出臉部表情。我們只是在以清晰和堅定的心態進行善行和利益的事務，而不受它們的影響。

Ledi Sayadaw 繼續解釋捨波羅蜜 (upekkha parami)。Upekkha 的意思是；不對讚揚、尊敬和給予自己的人感到快樂和依戀，也不對詆毀、傷害和誹謗自己的人感到不悅和恨意。只有沒有這兩種心態才是捨 upekkha。有了 khanti & upekkha 波羅蜜的穩定，其他波羅蜜才能順利進行。就好像從娘胎裡生出來的孩子，在父母的呵護下長大。如果沒有他們的照顧或保護，就會死在那裡。因此忍辱就像母親，捨棄就像父親。有些佛教徒制定了六種波羅蜜，其中不包括平等心。也許他們將捨與四無量心（梵天住）的捨混淆了。只有具備忍耐和平等心的兩種品質，才能順利發展善行。只有在摒棄貪欲 (nekkhamma parami) 的保護下進行的善行，才能成為完美的行為或完美的善行。沒有行善波羅蜜的保護和對善果的喜悅，它不會成為圓滿的功德。這些類型的功德與成住（有，becoming）相關。就像

孩子們有父母在照顧，卻沒有醫生和藥物的保護。他們因食物和飲料而生病。樹木可以通過土壤和水來成長和發展。所以忍辱如土，捨如水。

來自 Brahmavihara 的捨與捨波羅蜜略有不同。Brahmavihara upekkha (捨) 不關心眾生的福利。捨波羅蜜關心眾生的福祉，不分對自己的好壞。Ledi Sayadaw 以 Mahākappina Jataka 的故事為例，繼續十波羅蜜。在這個故事中，他們中的一個人一一解釋。耐心與捨如下：猴子（即菩薩）的頭被邪惡的婆羅門用一塊大石頭擊中。鮮血伴隨著劇烈的疼痛流了出來。但是猴子忍受著痛苦而不關心痛苦和苦難。沒有被抱怨和憤怒弄髒他的心。他的心處於正常和清晰的狀態。這是 khanti parami。如果猴子沒有耐心，劇烈的疼痛，一切都將被破壞。猴子即使是在困難重重的情況下，也努力幫助挽救了他的生命，沒有任何失望和憤怒是 upekkha parami。那時，如果他對婆羅門有憤怒和失望，就會破壞他的善良。

Tipitakadhara Yaw Sayadaw 談到人的力量時提到了耐心（該位法師是第五位能夠背誦三藏經的人）。忍辱是戒、定、慧的基礎法。只有 khanti & 才有進步。贏與不贏，好與壞，都得對他們有耐心。有耐心是一種高尚的人品。甚至布施也與忍耐有關。它正在放棄和犧牲。耐心是力量，使一個人高尚且傑出。耐心有五個好處；① 人愛 ② 平靜無險 ③ 離於瞋恚 ④ 清晰的心境離世 ⑤ 往生善處。耐心和正精進 (sammā-viriya) 可以摧毀心中的煩惱之火。它能夠燃燒煩惱的玷污，稱之為苦行。慈心（愛友善）的源泉是耐心。憤怒（瞋恚）有三個階段：殺害、干擾和心中發生。其結果是：壽命縮短、患病和容貌醜陋。無憎恨（無瞋恚）也有三種：始終以無憎恨的心行善，無憎恨源於耐心，以及無憎恨源於慈心禪修。具備正念是獨處的方式，而具備慈心是與他人共處的方式。

菩薩要培養忍辱波羅蜜多半要投生到人間。如果他有機會以功德和禪那往生天界和梵天界，他絕不會在那裡久留。以決心 (adhiṭṭhāna) 降生於人間。人間是成就十波羅蜜的最佳場所。人間是做各種善事的最佳場所。我們必須犧牲人身成就佛法。心的平靜與耐心有關。這意味著戒與定圓滿。具有耐心，戒和定會發展。

在 Dhammapada 的 Buddhavagga 中，Ven. 阿難就過去諸佛對比丘的基本教誨向佛陀提出問題。佛陀以三偈語作答，其中之一是忍辱。

偈語 184：

Khanti paramaṃ tapo titikkha,  
nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā;  
na hi pabbajito parūpaghāti,  
na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto。

“耐心是最好的苦行訓練，

諸佛說：“涅槃是至尊。”

僧不害人，  
害人者非僧。”

因此，忍耐是世間和出世間事物進步和高尚的原因。耐心不是對某人對自己所做的任何壞事做出反應。所以這是一種很難修煉的人品。這是給自己和他人帶來平靜和快樂的正法。因此佛陀說忍辱是最高尚的修行。在《增支部尼陀經》中，佛陀提到了耐心的五個結果，我之前已經提過了。此外，沒有耐心的五個缺點是：被他人憎恨，有危險，現在和未來的生活中出現許多過錯，糟糕的死亡，以及死後沒有好的去處，即苦趣眾生的地方。在世界上，人們遇到的問題是相同的。不同的是處理問題的方式和解決問題的方法。由於無知和愚昧，小問題變得更大更糟。我們可以在每個國家和國際層面上看到這一切，例如：敘利亞內戰、以色列和巴勒斯坦問題、恐怖分子和恐怖主義等。我們無法通過報復、侵略、暴力、仇恨、惡意等方式實現和平、和諧和幸福。解決問題的方法有很多都是善法。其中最基本的是善法教育、耐心和忍辱、寬容、愛心、同情、慈悲、善良和關心他人等。一些超級大國的干預也使事情變得更糟，破壞了相關國家和公民。他們出於政治或經濟目的利用了這些局勢。

在《相應部尼陀經》中，有一篇名為「勇者或耐心」的經文。佛陀在那裡提到了帝釋（三十三天王）對馬達利（戰車夫）的教導。這是有關所有人都應該遵循的耐心的品質。這篇教誡對於政治家和領導人處理衝突尤為重要。帝釋並不是一個普通的天王。他是一個聰明、智慧和高尚的眾生，並向佛陀提出了一些重要的問題。他在耐心方面的教導如下。從前，天神和阿修羅在戰鬥中。在那場戰鬥中，天神獲勝，阿修羅被打敗。天神用四肢和脖子將韋帕奇蒂綁起來，把他帶到了帝釋所在的須彌山會堂。當帝釋進出會堂時，韋帕奇蒂用粗魯和惡毒的言辭侮辱和咒罵他。馬達利，戰車夫，看到这一幕，對帝釋說。

帝釋是否因為害怕和軟弱而耐心忍受了韋帕奇蒂的惡言相向？帝釋回答說，他既不是因為害怕也不是因為軟弱而忍受阿修羅。他是一個智者，不應該與愚人爭鬥。馬達利繼續說，如果沒有人約束愚人，他們會更加發洩他們的憤怒。所以智者應該立即以極刑來約束愚人。然後，帝釋以智慧回應。在他看來，唯一能夠約束愚人的方法是當你的敵人生氣時，不對他作出回應，而是保持心境平和。馬達利對帝釋說，這種應對敵人的方式是有缺陷的。因為在那個時候，通過忍耐，敵人會想：“他忍耐我是因為害怕我。”然後愚人會對你造成更多傷害。最後，帝釋教導馬達利耐心的人品和憤怒的結果。

無論別人是否認為：“他忍耐我是因為害怕我。”對於自己的利益來說，沒有什麼比耐心更好的了。當一個人有力量時，應該耐心忍受一個軟弱者，這就是最高的耐心。軟弱者也必須有耐心。大多數人認為的力量並不是真正的力量，而是愚人的力量。一個人因持守法而強大，沒有人可以指責他。用憤怒回應憤怒只會使事情變得更糟。不用憤怒回應憤怒，一個人贏得了一場難以取勝的戰爭。有人應該為了自己和他人的利益而修行。如果敵人處於憤怒狀態，那麼應該以正念保持他的平靜。通過這些方式，某人可以為自己 and 他人解決問題。如果人們把他當作傻瓜，那麼他們就是不善巧。

耐心和忍辱的人品不僅難以實踐和發展，而且也難以受人欣賞。。大多數人希望立即做出反應，缺乏容忍。這並不奇怪，因為世界上愚人比智者更多。由於不了解法，我們不知道如何正確處理和解決問題。有兩種敵人：內在敵人和外在敵人。內在敵人比外在敵人更危險和有害。即使外在敵人是由內在敵人產生的也不難看出這一點。外在的污染是心內在污染



的結果，例如貪嗔痴等。外在敵人只會在這一生中傷害我們。但內在敵人不僅傷害這一生，還傷害未來的許多生命。因此，耐心、忍辱和寬容可以防止內在敵人給我們帶來危險和問題。

佛陀在《法句經》第103偈中也說：“一個人可以在戰爭中征服百萬敵人，但征服自己的人是最偉大的征服者。”即使用反應來戰勝敵人，結果對雙方都沒有好處。失敗者在這一生中受苦，而獲勝者會有敵人。（看看巴勒斯坦和以色列的衝突-這個過程永遠不會結束，因為缺乏耐心和寬容，報復政策）。失敗者在這一生中受苦，而獲勝者將承受未來惡業的果報。同樣，失敗者對獲勝者有著強烈的怨恨，這將在輪迴中長時間存在。這在追溯到遠古時期，提婆達多對佛陀懷有強烈的怨恨（憎恨和惡意）時就是如此。

愚者之力並非真正之力。耐心、寬容和忍耐的力量方為真正之力。唯有無仇恨和非暴力，始能克服仇恨與暴力，解決問題並創造和平。有言道耐心之品質能證得涅槃，此言乃屬於屬靈事務。事實如此，因為耐心乃是戒定慧之根基。佛陀曾在《增支部尼柯耶經》中教導僧侶們十法作為護法，其中之一即是耐心。佛陀常常教導僧侶們對以下事物要有耐心：炎熱、寒冷、天候、飢餓和口渴、被蟲叮咬、他人的批評、身體的不適等等。因此，耐心乃是一種護法，是克服塵世事務和精神努力中種種困難之力量。我們可以從聖雄甘地、馬丁·路德·金和納爾遜·曼德拉等政治領袖的生活中見證此事。菩薩將耐心的圓滿修持至最高層次，我們可以在《忍者隱士》和《泰米亞王子生記》等故事中閱讀其中。這些故事使得佛教讀者肅然起敬，產生敬畏之感，並永世難以忘懷。

在《忍者隱士》故事中，菩薩乃一位隱士，傳授耐心之教義。惡王是提婆達多的前世，對菩薩懷有深深之怨恨，今世有機會折磨菩薩以測試其耐心。國王依次切斷菩薩的四肢，從鼻子、耳朵、手臂至腿部，測試其耐心。菩薩以耐心、寬容、忍耐和忍受之心，承受所有身體上的痛苦，仍宣揚耐心之教義。最終，由於菩薩之高尚與偉大，以及國王之邪惡，大地裂開，將國王吞沒至地獄界。

《泰米亞王子生記》同樣是一則引人注目之故事。在此菩薩之故事中，我們可以閱讀到決心（adhitthana）、耐心（khanti）和捨離（nekkhamma）的圓滿。他對所有困難測試的耐心和忍耐令人肅然起敬。似乎只有一位高度開發之菩薩才能承受並成功度過這些考驗。

即使大多數佛教徒無法模仿菩薩達到更高層次，至少應該修持基本層次。如果我們模仿並學習世俗人士，如巨富、政治家、演員、歌手等，只會增加我們的煩惱或污染我們的心。因此，讓我們在日常生活中修持耐心以實現自我與他人的和平相處。在此，我們必須記住，我們不僅要對不愉快的事物和事務保持耐心，也要對愉快的事物和事務保持耐心。著名的Mahaghandhayone Sayadawgyi U Janakabhivamsa 曾說過：“能對世俗的善惡境遇保持耐心的人是一個傑出的人。”這裡所指的世俗境遇即為八個羅剎法：得與失、名與辱、譽與譏、樂與苦。的確，耐心的人品是最高保障的加持。



## 27. 依從/順從:

在巴利語中，"sovacassatā" 是依從或順從的意思。在慈經(Metta Sutta)中有另一個巴利語詞彙 "suvaco cassa"，意思是易於教導。這兩個詞語有很密切的關係。只有順從的人才容易教導，與他們交談也容易。這種人品對於一個人朝著世俗和出世的福祉正確方向前進非常重要。因此，依從和易於教導與善事和善行有關。與非善事和非善行有關的是無知和愚蠢，而不是這些人品。我們可以從天陀羅(佛陀的表親)和阿闍世王的案例中看到這一點。天陀羅不依從佛陀的訓戒，最終走向毀滅。阿闍世王聽從天陀羅的邪惡建議，殺害了他的父親波斯匿王，並錯失了實現法(Dhamma)的機會。謙虛的人不驕傲或自滿，容易被教導。我們可以在羅睺羅沙門(佛陀的兒子)和老僧人Radha的案例中看到這些。Webu Sayadawgyi 尊者是緬甸最尊貴的僧人。在他的許多法(Dhamma)講話中，他經常提到 sovacassatā - compliance 這種在修習中的人品。那就是傾聽老師，賢者，智者和高尚者的建議和指導。這是非常真實的。我們沒有這種人品，我們大多數人還在輪迴(samsara)的痛苦中徘徊。

依從或順從在社會中非常重要。這種人品必須從家庭生活和學校開始。服從和易於教導的兒童和學生受到父母和老師的愛。因此，這些孩子在生活中進步，因為他們遵循正確的方向。現在，情況不同了。我們給予孩子和學生太多的自由。現在孩子們很難教導和譴責。相反，父母和老師迎合他們的欲望和觀點。現在我們聽到父母和老師對這些事情的很多抱怨。為什麼這些事情現在會發生，而以前卻沒有呢？因為兒童和青少年有很大的自由度，因為他們可以做自己想做的事和喜歡做的事。父母和老師不再是他們的父母和老師。他們成為父母和老師，而不再是孩子和學生。他們受到許多媒體的影響。媒體成為他們的父母和老師以及他們的教育部門。半個世紀前，Mogok Sayadawgyi 向 U Tun Tin 提出了一個非常重要的法(Dhamma)要點。(那時他是一位年輕人，也是他的講話的常聽者)。這些話也是對科學和技術對人類的一個預測。Sayadawgyi 在第二次世界大戰後開始教授冥想實踐，即1945年。他的講話直到1954年才被記錄下來。只有從1955年開始，才有適當的記錄，這對佛教徒來說是無價的法(Dhamma)寶藏。他曾經對 U Tun Tin 說過如下的話：“Maung Tun Tin! 隨著科學的進步，可以記錄聲音。如果我們能正確地使用它，就會走向涅槃。如果我們錯誤地使用它並進入炒鍋（即地獄大鍋或地獄炒鍋）” Sayadaw 的預測現在變得明顯。問題不在於科學和技術，而在於人類的心或者說是污染的心。所有的假進步都由貪和痴引導，這是痛苦的原因。現在我們看到所有的社會問題和自然問題都是結果。大多數人看不到任何事情的全貌。而且他們對事物和事物的看法也很膚淺，而且非常短視。他們被煩惱帶着走。但佛陀和高尚的人完全不同。他們縱觀全局，深入洞察，延伸至未來。如果我們學習和研究經文，這些不僅是教導我們現在的生活，也是教導我們未來的生活，甚至延伸到輪迴中。科學家，政治家和經濟學家可能很聰明也可能很愚蠢，但不是智慧。因此，智慧和智力是不同的事情。一個有智慧的人也是聰明的人，但不是愚蠢的。

聰明的人不一定聰明。甚至有時，它們是危險的。這個結論沒有錯。人與自然的內外污染證明了這一點。

如前所述，善法與其他善法有關聯；不善與不善亦如是。一個不聽話的人是容易教導和勸告的。他很可能也不尊重他人（父母、長輩和老師）。他很固執並遵循他的方式。我們可以看到一些孩子和學生反駁他們的父母和老師，甚至有時用行動侮辱他們。如果他

們就這樣長大，他們的生活肯定會走下坡路。所以父母和老師應該向孩子灌輸這些品質。那麼他們的生活就會得到加持和保護，社會也會得到加持和保護。Samyutta Nikaya 中的以下故事很適合反思這個主題。

氣味小偷：

有一位僧人居住在某個樹林裡。當他從布施回來，餐後，他有一種習慣。他喜歡下到池塘裡，聞那裡的蓮花的香氣。住在叢林中的女天神關注他的修行，希望對他有益，並在他心中激起緊迫感（saṁvega），並接近他。她責備他如下。和尚聞了聞未賜的蓮花香。所以這是盜竊的一個因素，並成為氣味的小偷。和尚回答說他沒有拿走它，也沒有損壞它。也只是遠遠地聞了聞香味。那究竟是什麼原因指責他是竊賊呢？但也有人挖出蓮藕，破壞蓮花。他們有粗魯的行為，為什麼她不責備他們。天神回答說，這些人已經很粗暴了，就像一塊臟兮兮的布。所以她對他們沒什麼好擔心的。但是和尚不同。因為他是一個沒有瑕疵的人，總是追求純潔。哪怕是一點點的不善，都出現瞭如雲一般的大。

然後和尚接受了她的告誡，並感謝她的建議。並要求她以後每次看到這樣的行為時，都要再次告誡他。女天神反思這位僧侶可能會疏忽大意，並會認為女天神在照顧他的福祉。因此，她拒絕了他的請求和提議。並告訴他她不是他雇來的僕人。他應該知道自己什麼對他的福祉有好處，以及通往一個好目的地的道路。

在這個故事中，即使是一個看不見的人也想幫助好人。這不是 Nikayas 中唯一的故事。比如說，尊者 Channa，他驕傲固執，其他的僧人很難教導他。他與菩薩在同一天出生，並與菩薩關係非常親密。因此他非常自負，即使佛陀譴責他，他也沒有改變他的壞行為。佛陀在他涅槃的那一夜，對他施加了梵天的懲罰：他將任其自生自滅，無人教導或糾正他。這種懲罰使他的生活困難。糾正了他的驕傲和固執，並去找尊者阿難尋求幫助。尊者阿難背誦了佛陀所有的語錄，他給他一個適當的教導，然後尊者 Channa 成為了阿羅漢。因此我們可以看到依從的人品有多麼重要。在法句經中，我們應該對指出我們過錯的人表示感激。我們應該將其視為是為我們顯示埋藏在地下的寶藏。這是真的，因為大多數人不能輕易地認識到自己的錯誤。但是很容易看到別人的錯誤。只有知道自己的錯誤，我們才有機會糾正它。最好的方法是經常檢查自己的錯誤和過錯。所以它需要正念。依賴自己比依賴他人更好。

在幫助或教導他人的時候，我們也需要小心。有時候它可能會引起麻煩。重要的是要知道時間，地點，涉及的人以及如何使用言語。以下的本生故事描述了這些點。有一次，菩薩是一位隱士。有一天，他和其他乘客一起乘船過河。船夫是一個脾氣壞的人。他從不事先向乘客提及船費。只有在乘客抵達另一岸後，他才收取船費。他的行為常常引起與乘客之間的爭吵。

這一次也是同樣的情況，首先是與乘客們。最後，他轉向隱士索要費用。菩薩告訴他，他沒有錢，所以他用教導來作為費用。菩薩隱士勸導船夫應先告知費用。並繼續勸戒他不應該發怒，怒火的結果對他來說不是好事等。他對乘客的怒火已經在上升，聽到隱士的話後他變得更加憤怒。所以他當場打了菩薩隱士。那時他的妻子送飯給他，她嘗試把丈夫和隱士分開。這個愚蠢的男人非常生氣，他轉向他的妻子並踢開了她。不幸的是，那時她懷孕了，結果流產了。他也因為隱士是國王的老師而被捕入獄。隱士給國王上了同樣的教導，並以 10 萬稅金收入的村莊作為報酬。但菩薩拒絕了報酬。

這一次隱士被船夫打了。依從和易於教導和指導的人品對於世俗和精神的進步非常重要。人們希望生活平靜快樂的人應該發展這種人品。父母應該重視這一點。並要訓練他們的孩子讓他們變得順從和尊敬。這些人品在賢人和聖人中是根深蒂固的。要成為一個好人，就需要這種人品。因此，父母希望他們的孩子在生活中進步，不必為他們操心，應該努力訓練他們。所以佛陀教導說，依從是最高的保護和加持。



## 28. 看沉思：

巴利語中的沉思者被稱為沙門，包括了雅利安 - 高尚的人和修行人，他們都在為克服煩惱而修行。

這裡主要包括了所有的僧侶，但也可以包括智者和賢人。最好的沙門是阿羅漢和 sekhas（已經實現了較低階段的覺悟，即，仍在為全面的覺悟進行訓練）。看到修行者包括詢問法義，聆聽並實踐法義。看到高尚的眾生對一個人有著很大的影響。不僅在佛陀的時代，即使在今天，對法義有強烈傾向的人也知道這種效果。這使得一個人的心變得平靜，並改變了他的生活。大多數人對我們周圍的能量沒有敏感度和意識，無論是眾生還是自然，如樹等。我以前有過一些這樣的經歷。曾經在紐西蘭，一些僧侶被邀請到一個房子裡進行護法念誦。一個 60 多歲的男人在醫院裡死於癌症。在他去世之前對他的妻子說，他會回來和她在一起。看來他對她和留下的財產有所依戀，因此在那裡成了鬼。三位僧侶和駕車的人去了那裡。我一進入房子就感覺到了那裡非常強烈的不快和陰暗的感覺。

然後整個房間裡出現了一種非常強烈的腐臭味。一直到念誦結束，這種味道都存在。之後，這種味道就消失了。出了房子之後，我問其他三個人他們在房子裡有沒有聞到什麼味道。只有年長的僧侶回答說有。其他兩個人都沒有意識到或感覺到這個。這確實很奇怪。這是一種相當強烈的令人反感的味道，他們卻沒有聞到。在紐西蘭，有一些保存下來的森林，裡面有很大很老的樹。在那裡走動，也能感覺到大樹和森林的能量。在台灣有一位年長的修行僧侶，他在禪定方面很有造詣。他可以保持許多天的禪定狀態。他在禪定狀態下去世，享年 95 歲。他去世 20 多年之後，我去了他常常坐禪的地方。這是一個小房間，現在已經成了一個供奉他用來坐禪的拐杖的神龕室。這個房間充滿了平靜的能量，一進去就能感覺到。

經常看到修行者，他們的心普遍散發出有益的能量，這是一種加持。這也與與智者交往的加持相關。看到沙門（samana）與好人和有道德的人交往相比，是更高的祝福。通過與好人和有道德的人交往，我們也可以成為他們中的一員。如果不成為一個好人和有道德的人，我們將永遠不會有興趣看到與修行者交往。通過看到沙門，我們可以從他們那裡學習更高的法義，並遵循超越苦的道路。在經文中有很多關於這一點的故事。一些在看到佛陀或他的弟子之後，他們的生活發生了變化的信徒。他們之中的一些人在看到佛陀和他的弟子之後，放棄了以前的錯誤觀念和錯誤的導師，獲得了正確的觀念，甚至有一些人實現了法義。在 Majjima Nikāya 中，有一篇名為 Upali Sutta。Upali 是 Nigantha Nātaputta（Jain 教師 Mahāvira）的在家弟子，他非常有名和富有。他派 Upali 去見佛陀，就一些關於業法的方面進行爭論。他認為 Upali 非常聰明，能夠打敗佛陀。Nigantha 強調的是身體和語言行為會

帶來更多的結果（業果）。但是佛陀認為心理行為（意志）是最重要的因素。佛陀用例子向 Upali 解釋，並使他轉變信仰。Nātaputta 對失去他最重要的在家支持者感到強烈的憤怒，然後過世了。

在 Majjima Nikāya 中，還有兩篇關於流浪苦行者 Saccaka 的經文：Cūlasaccaka Sutta 和 Mahāsaccaka Sutta。在第一篇經文中，他對自己的辯論技巧自滿，並去見佛陀進




行辯論。辯論的主題是 attā (我)。Saccaka 將五蘊 (aggregate)：色 (body), 受 (feeling), 想 (perception), 行 (mental formation) & 識 (consciousness) 視為 attā (我)。是自我享受善行的果實，並承受壞行的結果。佛陀駁斥了他的錯誤觀點，認為五蘊不是自我 (anattā)。因為他們受到無常、苦、非我 (anicca, dukkha 和 anattā) 的法則的影響。因此這些不在任何人的控制之下。

最後他承認自己失敗了。他沒有成為追隨者，而是邀請佛陀和僧侶在第二天用餐。在第二個說法中，他在辯論之後，有時會再次見到佛陀。他向佛陀請教身心的修行。他只知道其他老師的錯誤做法。然後佛陀向他解釋了他之前錯誤的各種修行。

後他找到了中道——無師八正道，它導致證悟並成佛。最後，他並沒有成為佛陀的弟子。但是透過這兩次見面或見到佛陀，他帶著潛在的覺悟種子。根據評論，佛陀的法義在斯里蘭卡蓬勃發展之後，他在那裡出生。後來成為一個僧侶，通過修行，他成為了阿羅漢。

《增支部》中另一個有趣的經文是《狗職修行經》(Kukkuravatika Sutta)。兩位赤裸的苦行者，Punna 和 Seniya，分別從事牛職和狗職的修行者，前去見佛陀。他們詢問佛陀有關他們修行的結果。他們持有這些修行可以超越苦難，或者在死後能夠得到善趣轉生的錯誤觀點。佛陀告訴他們，如果他們像牛和狗一樣修行，死後就會轉生為牛和狗。如果堅持這些錯誤觀點，將墮入地獄。(今天的人狗文化怎麼樣呢?) 他們為自己的行為感到後悔，這些行為源於與錯誤的導師接觸。然後，佛陀教導他們四種行為：黑色、白色、混合 (黑與白) 以及既不屬於其中的行為 (即八正道)。在經文的結尾，Punna 皈依成為佛教徒，Seniya 則成為了一位僧人，並且通過修行成為了阿羅漢。這篇經文警示我們錯誤教導和導師所帶來的後果。

在這裡，我想給大家講一個現代的意大利瑜伽士的故事。這個故事來自 U Adiccaransi 大師的佛法講座。Eduardo 是一個擁有博士學位的意大利人，他每天堅持進行呼吸的正念修行已經有兩年了。根據他說，他從未間斷，每次坐禪時間為 2 小時。後來，他前往緬甸尋找一位導師。然後，他遇到了一位住在森林中並且在修行上有所成就的尊者。這位尊者以前是哲學講師，對佛法有廣泛的知識。在他的指導下，Eduardo 通過觀智冥想洞見了無我的教義。

在晚間訪談中，他向老師講述了他的經驗。在最後，老師說：“我想你已經走到了盡頭。但不要因為我這麼說就相信。你可以自己嘗試一下。”然後他教他如何進入果位的狀態。他在測試中成功了，並在意大利繼續發展它。然後他可以做很多小時。後來他寫了一封信給那位尊者，說他現在在俄羅斯的聖彼得堡教授觀智。對於看見修行者有許多要說的，不僅僅是在精神實踐方面。那些有智慧和對法義有深厚知識的僧侶可以提供很多幫助。佛陀的許多教導是關於世俗事物的。如果我們仔細研究和研究，就會對佛陀的偉大智慧感到驚訝和驚奇。沒有任何人或任何眾生 (即任何天上的眾生—deva 或 brahma 神) 可以超越他。許多與家庭、社會或國際層面有關的世俗  和問題都可以用佛陀的教導來解決。這並不是誇大其詞。只是大多數人不知道他的教導，也不使用它，所以世界上出現了所有的人類問題。大多數人類的痛苦都是不必要的，除了自然的那些——如老化、疾病和死亡。大多數人類的問題和痛苦都

是由心造成的。因此，理解和洞察我們的心可以阻止所有這些不幸的事情發生。看見修行者、智者、賢者和高尚的人並不是一件普通或無關緊要的事。這是最高的加持和保護—對自己和他人。

大部分的人都對老化、疾病和死亡感到擔憂與恐懼。這些不愉快的事情是自然的一部分，並且能夠教導我們如何過有意義的生活。通過適當和明智的關注和沈思，可以發展我們的思想和生活。從老化、疾病和死亡中，我們可以開發愛、同情、善良、寬恕和對他人的關心，因為我們都處在相同的情況之中。當有人瀕臨死亡或重病時，看到僧侶或者邀請他們去看望病患者或將死的人，這可以幫助減輕心理上的痛苦，並且有助於死得安詳。在《經文》中，佛陀和他的一些偉大的弟子們會去幫助生病和將死的人，無論他們是僧侶還是在家弟子。在增支部經中，有一部叫做《無上事》的經文。

「無上」的意思是尊貴，因為沒有什麼比這更好了。佛陀教導了六種。例如，人們正在尋找和選擇最好的事物。有時候佛陀的觀點和世俗人的觀點是相反的。佛陀的觀點總是尊貴的，看待事情是完整和深遠的。世俗人看不到長遠的事情。因此他們的觀點短視，只關心當下。這是現在人類（政治家、經濟學家、商人、科學家和幾乎所有行業的人）出於貪婪和迷惑創造了許多問題和痛苦的最重要原因之一。智者、聖者和尊貴的眾生以有深度的正確觀點看待事物和問題

世俗人以錯誤的觀點看待事物和問題，將錯的事物認為是對的。有不同的觀點會有不同的結果。這部經文很有趣，我們可以從中學到很多東西。這也與看見修行者有關。佛陀提到了六種。每種都可以分為兩種。佛陀的觀點和世俗人的觀點。六種無上之物是：① 無上的見，② 無上的聽法，③ 無上的利益，④ 無上的修行，⑤ 無上的服務，⑥ 無上的憶念。

#### ① 無上的見：dasanānuttariyam：

我們的眼睛可以看到很多東西。但也有一些事物是用正常的眼睛看不到的。現在，有了科學技術的幫助，我們創造了設備，電視，電腦，手機等，可以隨時看到更多的東西。人們通常用來和觀看什麼呢？這些取決於興趣和需求。有一些有用和適當的東西可以看和觀看。觀看一些有害和不適當的東西，只是浪費寶貴的時間。但是通常，人們想看的是有害和不適當的東西，用來在空閒時間娛樂。即使在人們使用手機過馬路和開車的時候也會有很多事故。人們對這些東西上癮到成為了習慣，他們會隨時隨地使用它。問自己一個問題就好了。如果我們看到和觀看這麼多東西（這裡不僅是手機和所有其他東西），我們從中得到什麼？有什麼好處？，我們從中得到了什麼？又有什麼好處？這成為了有益還是有害？

看見佛陀，阿羅漢，尊貴的眾生和僧侶是無上的見。從這些人中，我們可以得到七個好處。這些都是為了淨化眾生，為了克服哀傷和哭泣，為了消除苦惱和不滿，為了獲得真正的方法和為了實現涅槃。所有這些都是真正的價值。如果我們去看一隻白象或在中國看一隻可愛的大熊貓，這些只是看看而已，對我們沒有其他的好處。有很多世俗的現象和事物都是這樣。我們為它們浪費了很多錢和時間。在佛陀 Kassapa 的時代，我們的菩薩（即佛陀 Gautama 的前世）是一個名叫 Jotipala 的年輕婆羅門。儘管他生在佛陀的時代，他的發展完美在成佛方面已經相當成熟（已經超過四個無量劫- asankheyyakappa），但他仍然不願意看佛陀 Kassapa 和僧侶。因為他是一個婆羅門，他的婆羅門主義觀點，無論如何，他最好的朋友 Ghatikāra，這個陶匠強迫他去看佛陀，看到佛陀和聽到佛法談話後，他成為了一個僧人。在 Sariputta 遇到佛陀之前，他有一個錯誤的老師名叫 Sanjaya。有一天，他遇到了在

乞食的 Ven. Assaji。Ven. Assaji 的寧靜和優雅吸引了 Sariputta。所以他走近他，問他的老師和教學。

最後 Ven. Assaji 給他一個關於佛法的短暫指導，Sariputta 當場成為了一個入流者。關於 Angulimāla，那個臭名昭著的強盜和殺人犯，他殺人為了收集被害者的手指。還有另一個故事，Angulimāla 遇到他母親的那天，他只需要一根手指就可以完成他收集一千個手指的任務。佛陀知道了所有的這些後，介入他們之間。如果沒有看到佛陀，他肯定會為了他需要的手指而殺死他的母親。佛陀拯救了他，不讓他殺死他的母親。這是一個非常重的惡業，死後會墮入地獄。看到佛陀和聽他的教導後，他放棄了他的惡行。後來被封為僧人，練成了阿羅漢。因此，見沙門是最上見（*dasanānuttariyam*）和最吉祥（*Maṅgalam-uttamam*）。

對於沒有機會看到沙門的人來說，他們需要非常小心如何使用各種媒體。因為有很多不善的事物和事情正在進行。由於貪婪和憤怒，一些愚蠢的人使用媒體來利用和傷害他人。甚至政治家或一些世界領導者使用它們來傷害反對派。借助科學傷害人比以前更容易，後果也更大。

## ②無上聽法：*savanānuttariyam*

我們有耳朵，可以聽到許多類型的聲音和人聲。大多數人不正確或明智地使用他們的耳朵。因此，有很多噪音污染正在進行。這些大多數是人造的聲音和人聲以及狗的吠叫。甚至耳朵的污染也可以分為2種；物質聲音和人聲或語音。在現代，噪音污染是一個大問題。人類的生活再也不寧靜了。有來自機器，動物（尤其是狗的吠叫）和音樂等的噪音或聲音。我毫不懷疑，如果過多地接受這些噪音和不愉快的聲音，會傷害身體。已經有研究或實驗將水暴露於噪音和聲音中。噪音（包括暴力音樂），醜陋和不善的言語使水晶變得非常醜陋和令人厭惡。溫柔，甜美，禮貌和平靜的聲音和言語使水晶變得美麗和壯麗。比這些污染更糟糕的是來自媒體的言語污染；電視，電影，音樂等。如果我們以不善的方式使用它們，人創造不善的業並且還污染了聽眾的心。對於兩者（娛樂者和觀眾）都是有害的；。（用聽覺和視覺）。有許多由邪惡的人使用的媒體正在進行的傷害。比以前更快，更容易傷害人。現在你可以在一秒鐘內殺死數百人。

大多數人喜歡聽音樂和唱歌。這些只給人臨時的快樂（即古典音樂和愉快的音樂，不包括暴力音樂和歌曲）。人們想聽奇怪的事情和八卦。因此，媒體中有很多無意義的娛樂。從他們那裡我們得到什麼好處。

從這些中，我想要強調佛陀在《*Salāyatana-samyutta*》的燃燒。這對現代人非常適用。我們六根（眼、耳、鼻、舌、身和意識）、視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺、心境、六識、六觸、以及由此而生的感受都被貪欲、瞋恨和迷惑之火所燃燒。眼睛和耳朵被污染的媒體聲音和噪音所燃燒。鼻子被污染的空氣所燃燒。舌頭被農藥、各種化學物質和污染的水所燃燒。身體受到“極端氣候變化的溫度上升影響”所燃燒。我們的心因貪欲、瞋恨和迷惑而燃燒，這些貪欲、瞋恨和迷惑來自於被污染的媒體和物質。這些東西能使我們擺脫苦惱嗎？這些東西和物質能減少我們的煩惱嗎？有很多事物對我們生活中的許多問題和困難沒有幫助。



如果我們迷失其中，甚至可能變得有害。有益的事物和物質是心的良藥，它們會帶來教育，而不良的事物將變成毒藥，傷害每個人。對於有生命的眾生，特別是人類來說，看見和聆聽是我們生活中非常重要的部分。如何正確而明智地使用它們非常重要？色界梵天只使用眼睛和耳朵，對他們來說，鼻子、舌頭和身體的感覺是沒有用的。為什麼呢？因為他們的心是純淨的，他們只需要用眼睛看佛陀和聖賢，用耳朵聆聽他們的法教。這兩個因素，看見修行者和聆聽法教，是修行佛法 and 證悟的前提。經中提到了很多關於僧侶和在家眾遇見修行者、聆聽法教並使他們的生活發生戲劇性變化的故事。對佛陀來說，無上聽或聖聞是在法上——  
Dhamma savanānuttariyam。

③ 無上的利益：這是一個非常廣泛的主題。佛陀提到了一些常人所獲得的，比如有人得到兒子、妻子、財富和各種物品等等。人類渴望獲得或達到許多東西。這些東西取決於他們的欲望和興趣。其中一些是必需品，而一些則不是。這些東西有些是為了享樂，有些是為了知識。人們花費金錢、時間和精力去獲得它們。在獲得後，有些會導致壓力、問題和苦難，例如金錢和權力。因為人們無法正確或明智地使用它們。當失去它們時，會帶來悲傷、哀悼、痛苦、悲痛和絕望。現在，人類瘋狂追求更多的金錢。這讓世界變得瘋狂。為了沉迷於低俗、普通、世俗、卑賤和無益的感官享樂，人們變得越來越不滿足。因此，他們為了滿足自己的慾望和渴望而做出各種事情，這損害了他們自己，也損害了他人，甚至對自然和環境造成了損害。對於佛陀來說，對佛、法、僧的信仰（saddhā）是無上的利益。對佛教的信仰有不同的層次。它可以是盲目的信仰、普通的信仰和堅定的信心（最高層次）。佛陀從不鼓勵最低層次的盲目信仰，因為它可能是虛假的或真實的，並且可能是危險和有害的，例如一些現代邪教（對宗教的信仰是一個嚴肅的問題，我們不應該輕視它）。佛教徒應該只擁有普通的信仰和堅定的信心，而不是盲目的信仰。從普通的信仰開始學習佛陀的教導，它來自於學習、研究和明智的思考。有了這種信仰，可以對教義產生興趣並跟隨實踐。通過實踐，我們有直接的體驗，確認佛陀教義的真實性。然後就會產生堅定的、不可動搖的真實信心。無論他的宗教背景如何，如果一個人只是盲目信仰錯誤的信仰，然後宣稱自己有真正的信仰，就會傷害自己和他人。這一點對於精神人士，尤其是宗教領袖來說非常重要。只有具有明智信心的人才對佛法產生興趣。雖然信心（saddhā）不包含在八正道中，但它與智慧、識慧或正見有著密切的關係。作為精神力量，它們必須保持平衡（即信心與智慧）。

在 Mogok Sayadaw 的講話中，他談到了信心。[佛佛陀對凶神 ālavaka 提出的一些問題的回答是：通過信心，人可以渡過洪水（邪見的洪水 - ditthoga）。通過謹慎（在善行中的正念勤修），人可以渡過汪洋大海。通過堅持，人可以克服苦。通過辨識，一個人被淨化。]，因此，佛陀教導了阿拉瓦迦，堅定信心封閉了墮落的道路。這是擁有流向者（sotāpanna）的信心，或者是不可動搖的信心。通過信心，人可以渡過錯誤觀點的洪水。你必須相信它會導向入流的道（sotāpatti magga）。為什麼要修行？因為相信佛陀的話和老師的話，如果佛陀和老師說你必須看到無常，並且通過修行，你將明辨出來。你明辨出來是因為你有信心地修行。在修行中，讓信心引領你。佛陀教導的另一點是謹慎（正念）可以渡過四個洪水（即成為入流者到阿羅漢）。在生命的輪迴中，最痛苦的地方是四惡道。那裡的苦難是無法想像的。如果我們以任何方式追求財富和權力，永遠不會安全地避免墮入其中。因此，佛陀說信心（saddhā）是無上的利益。



④ 無上修行：這是一個非常有趣且廣泛的主題，需要進行深入思考。關於這些問題有很多要說的。在這裡，佛陀提到了一些——馴養大象、騎馬、駕車、射箭、劍術和各種領域的訓練。人類與其他生物有很大的不同，就在於知識。它從出生到死亡一直存在。人類渴望知識。但是，每個人都獲得正確的知識嗎？因此，學習、培訓和知識就是教育。通常可以分為兩個群體：不善的和善的知識或教育。即使一些世俗的善知識可能通過誤用而變得不善，例如農藥和其他化學物質。只有通過佛陀教法的訓練，才能成為完善知識。至少，一個人要了解生計。為此，我們必須從年幼時開始進行學校教育。但是大多數人忽視了基礎教育或訓練的重要性，即道德教育。沒有這種基礎訓練，無論世俗知識可能如何，都可能導致問題和苦難。世界上許多超級大國的軍事工業都基於科學和技術。科學、技術和經濟應該用於人類的福祉，帶來和平、幸福和和諧。許多發達國家花費大量金錢、人力資源、時間和地球資源生產大規模殺傷性武器，以在世界各地制造問題和衝突。如果人類不使用它，那還有什麼意義生產它們呢？因此，他們必須創造問題和衝突來使用它。這些領導人和政府為自己創造邪惡的業力來傷害他人，但他們將其視為巨大的財富。這些錢可以幫助貧窮和欠發展的國家過上更好的生活。如果我們無法解決許多國家的貧困、內戰、難民和經濟移民問題，這些問題將永遠不會停止。這些問題已經在整個歐洲發生。核武器競賽也是人類可以做的非常愚蠢和瘋狂的事情。它不會給人類帶來任何好處，只會帶來危險和破壞。因此，基礎知識或道德教育極其重要。沒有這個基礎，即使是善知識也可能給家庭和社會帶來問題和苦難。因此，人類的知識應該解決貧困和問題，而不是用於自私、剝削和傷害。因此，人類的世俗知識分為兩種：善的和不善的。還有一種特殊的知識，即超越性知識或超凡知識，只有佛陀才能具備。即使世俗的善知識如果被錯誤、愚蠢和瘋狂地使用，也會帶來很多危害，因為它基於貪欲、貪婪、敵意、瞋恨、迷惑和無知。因此，佛陀說世俗知識所帶來的一切世俗快樂都是低下和卑賤的。這些無法使人擺脫輪迴，不能使心靈平靜寧靜，不能培養洞察力，不能帶領正確認識，也不能通向涅槃的目標，這是聖者所瞭解的。有時人們太無知和愚蠢，他們學習、學識和模仿一切。有一個有趣的鬼（餓鬼）故事就談到了這一點。

### 悲慘而奇異的鬼魂：

一天，大目犍連尊者從拉加爾哈的鷄尸山下來。在路上，他遇到了一個非常奇異而悲慘的鬼魂（餓鬼）。這個鬼魂的頭被許多鐵錘敲擊，然後他倒在地上。然後他恢復正常，鬼魂重新站起來。他一站起來，所有的鐵錘又掉在他的頭上。如此循環不斷。於是，尊者問他：“喔！人啊，你為什麼像瘋子一樣？就像一只鹿一樣，整個身體因恐懼而顫抖，到處亂跑。顯然你在過去犯了惡行，因此大聲哭泣，發出悲慘的聲音。你是誰？”

在鐵錘再次出現並敲擊他的頭之前，他回答尊者如下：“我是一個餓鬼，因為我犯下了惡行，之前已經墮入地獄。我的惡行的結果尚未結束。因此，我必須繼續以餓鬼的身份承受。每天有六萬個鐵錘敲打在我的頭上，把它打得粉碎。”尊者問他：“在身、口和意三種行為中，你犯了哪一種？”然後餓鬼描述了他的惡行。“尊者，作為人的一生中的一個時刻，我見到了辟支佛須尼多。他正在恒河岸邊的樹下打坐冥想。那時候，我剛學會投擲小石子的技巧。為了測試我的技巧，我朝他的頭上扔了一顆小石子，石子打碎了他的頭部，他當場死亡。（小石子從右耳進入，從左耳出來。人們看到這一幕非常憤怒，將他打死。）正因為這個惡行，現在鐵錘在敲打我的頭。”辟支佛須尼多在《餓鬼品》中被提及兩次。另一次是

他遇到一位傲慢且充滿憤怒的年輕王子，王子打破了他的布施碗。王子死後墮入地獄。從地獄釋放後，轉生為餓鬼，最後又轉生為漁村的人。從這個最後一個人的一生開始，他成為了阿羅漢，尊者 Sanavasi。所有這些餓鬼的故事教導我們看到負擔重重的蘊聚及其苦。

這個悲慘的故事警示人類如何適當而明智地運用他們的世俗知識。並非所有的世俗知識都是值得學習的。特別是政治、科學和經濟知識非常重要，應該正確而明智地運用它們。它可以為人類帶來和平、幸福和進步。同樣，它也可能導致人類的毀滅。我們可以在今天的世界看到這一點。即使溫度上升到破壞性的水平，超級大國的領導人出於自私和貪婪的原因，忽視了他的國家已經與他人簽署的應對氣候問題的協議。無論某人的動機是什麼，如果他自己犯下惡行或者要求他人犯下惡行，所有這些人都必須承擔行為的結果。例如，一位世界領導人下令在一個城市上投放氫彈。惡行的結果不僅是投彈的飛行員，還有領導人和創造這種情況發生的科學家都必須承擔惡行的結果。

對於佛陀來說，無上的修行是德行、定慧——戒、定、慧。這被稱為無上的修行。為什麼呢？因為它能產生視野、知識，引導人們達到和平、直接知識（即內觀）、覺悟和涅槃。但所有的世俗知識和培訓都是為了貪和沉迷於感官樂趣，它們導致苦惱、哀傷、痛苦、悲傷和所有的痛苦。所以佛陀說，最好的、無上的修行是戒、定和慧。

#### ⑤ 無上的服務：

有許多方式可以通過物質支持他人。有些人以責任感行事，有些人以職業身份行事。我們需要支持或幫助的對象包括佛陀和僧團、父母、家人、親戚、年長者、病人等。作為一種職業，我們可以謀生賺錢，例如醫生、護士。對於佛陀來說，對佛陀和僧團的最好支持就是最好的財寶、庇佑，而且確實非常稀有。只有當有佛降臨時，有情眾生才能看到佛陀和僧團，並有機會認識法教。一個佛降臨的機會有多麼難以想像？我們的菩薩（即釋迦牟尼佛）在 Dīpaṅkara' 佛的時代開始了他的波羅蜜修行。在 Dīpaṅkara' 佛和 Kondañṇā 佛之間的時間是一個無數阿僧祇劫（asaṅkheyyakappa）。繼 Kondañṇā 佛和 Maṅgala 佛生起之後。他們之間只有一個無量劫，沒有其他諸佛。從 Maṅgala 佛到 Anomadassi 佛是一個無數阿僧祇劫，他們之間有三個佛陀。釋迦牟尼佛修行了四個無數和十萬劫。在三個無數劫中只有六個佛陀降臨。今天世界上的佛教徒應該認真思考這一點，不要浪費我們的時間和機會追求瞬間的、轉瞬即逝的快樂。對於他人的支持是善行和功德。但是它們的品質是不同的，所以它們的結果也不同。通過支持佛陀和僧團，人們可以接近他們，並學習佛法，通過跟隨佛法，他們可以過上了豐盛的生活，甚至超越了苦惱。這不僅在現世（當前生活）有好處，而且對下一生和輪迴也有好處。在佛陀、僧團和佛法的幫助下，人們發展了智慧。世界上還有什麼比解脫苦惱更重要的呢？這只能在佛陀、佛法和僧團的幫助以及你內在力量的幫助下實現，而不是依靠神和超自然的眾生。

#### ⑥ 無上的憶念：

人們有許多事物和事情需要回想和記憶。在這裡，佛陀提到了其中一些：有人回憶兒子、妻子或財富的獲得，或各種類型的獲得。由於許多物體與六根門相關，與有情眾生、物

質對象和心理對象相關。其中大多數可能是卑賤、低級的，並且不會帶來和平和幸福。如果以渴望、貪欲、憎恨、敵意等心態回想或記住這些事物，它們對人類不會帶來好處。

有許多例子可以舉出，例如對感官樂趣和物體的回想；對一個人，對自己討厭的人的回想；對已去世的一個人，對自己有著依戀的人的回想，等等。我們不應該盲目地和無節制地使用我們的記憶和回想。如果太經常這樣做，它會成為一種習慣和性格。無疑，不善的法義從不會帶來幸福和平安。在一個人生命中，臨終的時刻非常重要。臨終時刻決定著一個人未來的再生。以不良的記憶會導致痛苦的再生。不良的回想污染我們的心靈，增加我們的煩惱。未受訓練的心無法控制，總是追逐著過去和未來的事物和事情。然後，我們不知道心在想什麼。所以我們被它們帶走。我們需要正念——正確的觀照和適當的注意力。通過正念和適當的注意力，我們可以發展智慧。事物和事情本身既不是好的也不是壞的，這取決於心的反應。但我們仍然需要修行六根節制，因為大多數人內心都潛藏著厚重的煩惱。煩惱就像藏在灌木叢中等待獵物的老虎。如果沒有節制，它隨時都會殺死我們。

佛陀教導我們最好的憶念是以下十種憶念——無上的修行：

#### ① 憶念佛陀：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

（這是一法，已修習、已多作，對一向厭、對離貪、對減、對寂靜、對證智、對正覺、對涅槃轉起）

#### ② 憶念法：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

#### ③ 憶念僧：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

#### ④ 憶念功德（戒律）：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

#### ⑤ 憶念布施：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

#### ⑥ 憶念天神：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。



⑦ 入出息念：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

⑧ 憶念死亡：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

⑨ 憶念身：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

⑩ 憶念寂靜：

這是一件事——當被培養和追求時——只會導致厭惡、離欲、止息、寂靜、引導智證自我覺醒、證悟涅槃。

十種念是一組冥想主題，強調記憶和思想在培養心靈中的正面作用。其中只有7個是念（anussati）。它們分別是：第①、②、③、④、⑤、⑥和⑩。另外3個是正念修行（sati）。正念和念的巴利語詞彙密切相關。（有關這十種念的詳細信息，請參考Ajahn Thanissaro Bhikkhu的《冥想者工具》）。所有這些十種念，當培養和追求時，僅會引導我們厭離、無欲、止息、寂靜、直接知識、自覺和涅槃，即最好的念或高貴的念。

因此，佛教徒應該認識最好或高貴的事物和事項，並選擇並追隨它們。這些是我們生活中的教訓。佛陀制定了區分卑賤或高貴、低下或崇高、壞或好、無益或有益等標準。這些標準在佛陀的《轉法輪經》中有所提及。負面的事物和事項是低賤、庸俗、凡夫之道、卑劣、無益和痛苦的。正面的事物和事項能夠產生視野、知識，引導我們達到和平、直接知識、覺悟和涅槃。對我們來說，最重要的標準是能帶來益處、和平和幸福的事物和事項。如今，由於物質發展或進步，有許多事物和事項，其中一些是好的，一些是壞的。由於自我中心和以金錢為中心，壞的事物比好的事物更多。因此，我們應該了解佛法，正確地、明智地做事。因此，見到修行人是佛教生活的重要組成部分。因此佛陀教導說這是人生最高的保護與加持。至少與沙門接觸的好處是我們可以區分不善法和善法。如今，即使是大多數領導人和政治家也不具備這種人品。因此，一些國家正在發生很多動盪。

## 29. 在適當的時候討論佛法：

從聽取適時的佛法這第 25 種福樂開始，可以開始練習禪修。實現佛法的因素之一就是聆聽佛法。在這裡，福樂就是討論佛法，這與聽佛法有些區別。但它們密切相關。如果不聽佛法，我們就不知道如何實踐並與他人討論佛法。在這裡，雙方討論他們知道的和還不知道的。透過這種方式，我們可以分享或分享知識。

這可以增加一個人的知識和在實踐中的進步。為什麼說從聽取適時的佛法開始可以練習禪修呢？根據佛陀的說法，聽佛法（Dhammasavana）有五個因素：①專心聆聽 ②記錄或記住它們 ③反思它們 ④理解它們 ⑤理解它們並將它實踐，即，sīla, samādhi & paññā。討論佛法也有五大好處。這五種好處是：①聽到從未聽過的事情 ②擁有清晰的知識 ③克服疑惑 ④擁有正確的觀點 ⑤人的心變得寧靜。無疑，關於佛法的討論或對話有著巨大的好處。在經文中有許多證據和故事。即使是非佛教徒，也得到了巨大的好處，他們的生活因此而改變。他們之前持有錯誤的觀點，經過對話後，他們就有了正確的觀點，知道如何過他們的生活。有些人甚至成為了僧侶，實現了佛法。

不同信仰間的對話也非常重要。特別是現在，這種需要更為迫切。所有信仰的主要目標是和平、和諧和幸福。基本的基礎幾乎是一樣的，也就是道德；

成為一個好人。由於誤解和誤譯，自身和其他信仰創造了問題和不信任。還有自大－優越感症狀。由於這種玷污，有些人崇拜同一個神，卻殺害和傷害其他信仰。今天，人類的道德正在迅速下降，就像溫度計一樣。信仰間的對話可以幫助解決道德退化的問題。我們可以相互學習，幫助解決社會問題。在這方面，佛陀法（Buddha-Dhamma）可以提供很多。世界領導者，政治家之間的對話，對他們國家的穩定和世界也非常重要。出於貪婪和自私，有些領導者和政治家只想讓他們的國家變得強大，並不關心其他人。他們有惡意和資本主義增長、利潤和競爭的症狀。貪婪，惡意，嫉妒，貪婪，剝削等，永遠不會給自己的國家和世界帶來和諧，和平和幸福。看看今天的世界情勢，看看今天的世界情況，我們知道不善法的結果和條件。人不能以對抗和競爭來解決世俗的問題。因為貪婪、惡意、迷惑是所有苦難的根源。為什麼政治家和經濟學家要為了感官快感而摧毀自己和世界呢？感官享樂的代價遠大於一時、轉瞬即逝的享樂。他們都必須在地獄、作為動物和鬼魂，為他們的邪惡行為付出代價。這些都是無法言喻的痛苦，只是為了感官的快感。”

佛法討論和對話主要由年長的佛教徒進行。擁有一些阿毘達摩知識的緬甸佛教徒有著悠久的傳統。他們在爭論一些阿毘達摩教義。Tha-pye-kan Sayadaw 說年輕人和年輕人也應該修習它。他說我們應該為他們安排佛法討論。可以說這是一種佛法教育。它如同中國的文化和道德標準。有些中國朝代依循他們創造了繁榮並持續更長久。所有世俗的問題和

苦難都可以與不瞭解佛陀的法和不實踐它相關。沒有人比佛陀更深入地瞭解和洞察人心及其本性。經文證明了這一點。45 年來，他一直在地球上游盪和停留，以教導各種類型的人類。

有時有天人下來問他，解惑。安排青年人討論佛法對他們有很大的好處。有了代表聰明與智慧的佛法知識，他們將知道什麼是對與錯、有益與不有益、正確與不正確等。他們的生活。討論佛法是智慧進步的原因之一。我們可以在一些經文中看到這一重要點。在佛法中，對話和討論不應該引起爭論和批評。相反，它應該是以知識交流並互相學習。

關於聽佛法講座，有些差異。在聽佛法中，我們已經知道的部分。如果我們有疑問且不能解決問題，那我們也無法從講座中瞭解更多。因此，在講座後設有問答環節非常重要。這種做法在西方很常見，但緬甸並無此傳統。所以，緬甸的教師應該允許聽佛法的人，以豐富他們的知識並解決他們的疑問。在這裡，我想從一部經文中介紹佛法討論或對話的好處。

### 關於 Khemaka Sutta

有幾位年長的僧侶在高師塔公園居住。當時，Ven. Khemaka 在棗樹公園生病，病得很重。他當時是阿那含（已達到第三階段的開悟）。一天晚上，這些僧侶從修行中出來，並請求 Ven. Dāsaka 去拜訪 Ven. Khemaka，詢問他的病情。Ven. Khemaka 告訴 Ven. Dāsaka，他的病情並沒有好轉，強烈的痛苦感（vedana）增加了。然後，Ven. Dāsaka 返回並將消息報告給了年長的僧侶。

年長的僧侶第二次派 Ven. Dāsaka 回去再問 Ven. Khemaka。有五蘊（khandhas），即色、受、想、行、識。這些都是依戀的對象。他們想問 Ven. Khemaka 的是，在這五蘊中，他是否認為有什麼是我或是我所有的。Ven. Khemaka 的答案是，他並不認為這五蘊中的任何一個是我或是我所有的。然後，Ven. Dāsaka 返回並報告了答案。

第三次，年長的僧侶們再次派遣 Ven. Dāsaka 去問 Ven. Khemaka。如果他沒有將五蘊視為自我或屬於自我，那麼他就是一位阿羅漢，他的煩惱已經被消除。Ven. Khemaka 回答說，儘管他並未將五蘊視為自我或屬於自我，但他還不是阿羅漢，他的煩惱並未完全消除。對於五蘊，他的"I am"概念還未完全消失，他並不認為其中任何一樣是"I am"。據 Mogok Sayadawgyi 解釋，Ven. Khemaka 只是一個阿那含，他並未將五蘊中的任何一個視為自我或屬於自我，但他尚未完全消除無明——那種關於五蘊的殘餘自我與欲望"I am"。然後，Ven. Dāsaka 回來報告了答案。

年長的僧侶們聽到答案後，仍不清楚 Ven. Khemaka 之前所說的。所以他們又派遣 Ven. Dāsaka 第四次問他：他是否說“I am”形態（form）－色身（色蘊），或者說他是與形態分開的“I am”。其他五蘊也是同樣的情況。因此，Ven. Dāsaka 返回並問了這個問題。然後，Ven. Khemaka 依賴他的杖，與 Ven. Dāsaka 一起去見長老。

他向長老解釋說，他並未認為形態是“I am”，或者與形態分開的是“I am”。其他五蘊也是同樣的情況。但他仍然將整個五蘊視為"I am"，而不是將其中的每一個視為"I am"。他用一個比喻來說明這一點。藍色、紅色和白色的蓮花都有香味。香氣是屬於花瓣，



還是屬於莖，或者是屬於花柱呢？正確的答案是，香氣屬於花朵。同樣的，他並未將五蘊中的任何一個視為"I am"，而是將整個五蘊視為"I am"。

他繼續向他們解釋。即使一位聖弟子已經放棄了五個下等煩惱（也就是阿那含，煩惱被稱為束縛。共有十個束縛：①我執，②疑，③戒禁取，④貪欲，⑤瞋恚，⑥色貪，⑦無色貪，⑧慢，⑨掉舉，⑩無明。阿那含已經消除了前五個束縛），他仍然對五蘊有所執著，殘留著一個“I am”的我執，"I am"的欲望，"I am"的潛在傾向，還沒有被根除。因此，修行者安住於觀照五蘊生滅，這個受制於執著的五蘊，以及殘存的我慢和潛在的“I am”傾向，最終被連根拔起。

Ven. Khemaka 用一個比喻來解釋。一塊布變得髒了，有污漬。給了一個洗衣工。他將用清潔的鹽，草木灰，或牛糞均勻地擦洗它。然後在清水中沖洗。即使這塊布變得純潔而乾淨，仍然有清潔鹽，草木灰，或牛糞的殘留味道。所以必須將它放在香氣四溢的匣子中，所有的清潔鹽，草木灰或牛糞的殘留味道才會消失。最後，Ven. Khemaka 和所有 60 位僧侶都成為了阿羅漢。因為在討論法的同時，他們都在觀察自己的五蘊。有些觀點值得深思。根據 Mogok Sayadawgyi 的說法； Ven. Dāsaka 第一次去見 Ven. Khemaka 時，所有的長老都是凡夫。第二次之後，他們成為了一來者（sakadāgāmins），因為每次他們都從 Ven. Khemaka 那裡得到答案，並相應地修行。第三次之後，他們對 Ven. Khemaka 的回答並不十分清楚。因此在第四次，他（ Ven. Khemaka ）去找他們（長老）並解釋了法。最後，他們都完成了修行。

Tha-pye-gan Sayadaw 在他對 Maṅgala Sutta 的評論中給出了 Mahāgosinga Sutta – The Great Gosinga Wood Discourse for the Dhamma Discussing。（來自 Majjima Nikāya）。

### 《牛角大經》：

曾經有一次，佛陀及他的一些主要和偉大的弟子住在 Gosinga Sal Wood 林中。一天晚上，尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者大迦葉、尊者阿那律、尊者離婆多、尊者阿難，一起去拜訪尊者舍利弗，希望聆聽他的教法講解。然而，當他們到達那裡時，尊者舍利弗並未立即開始講解，而是先向阿難提出了以下問題：梭聞森林在夜晚非常美麗寧靜，沙羅樹盛開著花朵，花香彌漫在夜空中。問題是，哪一種比丘能夠為梭聞森林增添光輝。接著，每位比丘根據自己的卓越或優異品質，給出了他們的觀點或回答。

阿難比丘的回答：

在這件事上，一位能夠熟練地聆聽並以智慧深入理解偉大教法的比丘。這位比丘以消除潛藏的煩惱（煩惱）來教導人們（比丘、比丘尼、在家男女）。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。

離婆多比丘的回答（舍利弗的最小弟子）：

在這件事上，一位喜歡獨自隱居並享受寧靜的比丘，不斷努力追求平靜，具有觀並致力於在隱居之處修行的比丘。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。

阿那律比丘的回答：

在這件事上，一位能夠俯視千個世界系統的比丘，擁有極其清晰的天眼，比科學家的望遠鏡更加出色。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。

大迦葉比丘的回答：

他年齡比佛陀年長。由於出家前的背景和在聖者生活中的嚴苛修行，佛陀非常讚賞他，並與他交換了袈裟，他是佛陀唯一與之交換袈裟的比丘。佛陀圓寂後，他保持了他的教法原始而純潔，他的努力貢獻，今天佛教徒虧欠他很多。在這件事上，一位比丘修習林居的苦行，並讚揚它的功德。只接受施捨所得的食物，並讚揚它的功德。披著廢棄的布片，讚揚它的優點。只留三袍穿用，稱讚其功德。誰少欲，讚歎少欲之德。誰知足並稱讚知足的美德？求隱逸，遠離眾生，精進修行，具足戒、定、慧，得解脫，具足解脫智。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。

大目犍連比丘的回答：

在這件事上，兩位比丘正在討論更深層的佛法。彼此互相提問並回答對方的問題，如與舍利弗和摩訶俱絺羅比丘之間的佛法討論。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。在他給出答案後，大目犍連問舍利弗對此事的看法。舍利弗的回答：

在這種情況下，一位比丘已經掌握了他的心，無論他想進入什麼定境（有兩種定境；即安止——禪那和果位——果），他都可以很容易地做到。這樣的僧侶可以為 Gosinga Sal Wood 林增光添彩。他們都有不同的答案，但法味只是其中之一。他們從他們的性格和喜好中回答了他們。他們想知道佛陀如何回應他們。於是他們去見了加持者。佛說他們都答對了，讚歎他們。所有答案都說得很好而且有道理。然後，佛陀就此事發表了自己的看法。

佛陀的回答：

在這種情況下，比丘從行乞回來並完成了他的施食。然後，他盤腿坐下，開始修習正念禪，決心在他的心境從煩惱纏繞中解脫之前，不起身離坐。這樣的比丘能夠為 Gosinga Sal Wood 林增添光輝。

這經文中提到的各種類型的比丘至今仍然存在。要感謝將佛法和修行傳承下來的比丘，以及緬甸和泰國等佛教國家的在家眾的支持。緬甸繼續培育能夠背誦《三藏經》的比丘，如阿難比丘。泰國的森林傳統仍然產生像摩訶迦葉比丘這樣的比丘。緬甸繼續培養優秀的學者、比丘和禪修師。因此，無論是比丘還是在家眾，都能學習佛法和修行，並且許多禪修中心繼續湧現。這些禪修中心為任何想要在此生中結束苦難的人提供機會，這正是佛陀在他的回答中強調的。我們甚至可以說，所有人類的問題和痛苦都源於對佛法的無知和不修行。因此，對於每個人來說，沒有比學習和修行佛法更重要的事情了。及時地聆聽和討論佛法是其先決條件。因此，佛陀說及時地討論佛法是最高的保護和加持。



③⑩ + ③⑪ 苦行，獨身，

③⑫ 觀見聖諦；

③⑬ 體悟涅槃。

這是最高的保護與加持。

## 30. 苦行 / 31. 獨身：

巴利文中的 tapo 或 tapa 一詞意味著通過努力奮鬥來消除煩惱。在此翻譯為苦行。Brahmacariya 則表示獨身生活或清淨的生活方式。tapa 與 brahmacariya 的含義並無太大區別。根據 Tha-pye-gan Sayadaw 的說法，在這裡的苦行必須以 sīla（戒律）和獨身作為 samatha-vipassanā（專注-觀察）的修行。在巴利文中，tapa 被多種方式詮釋；它是克制的一種方式，也是修行的一種形式（dhutaṅga），代表精力、耐心（khanti）、brahmacariya 等等。因此，在這裡，苦行與獨身被視為 sīla、samādhi 和 paññā（智慧）的修行，即八正道。在這篇《吉祥經》中，耐心（khanti）也被視為苦行的一種形式。而獨身生活（brahmacariya）則是僧侶通過獨身與其他神聖修行的實踐。

在生活中，當遇到危險和苦難時，苦行、獨身、sīla、samādhi 和 paññā 才是真正的庇護所。其他事物和事情並非真正的庇護所，例如在生病和臨終時。在《Sagāthāvagga，Devaputtasamyutta，Subrahmā 訓誡》中，佛陀對年輕的天神 Subrahmā 說：除了覺悟（bojjhangas）、苦行（tapa）、守護感官（indriya saṁvara）和放棄一切（sabbanissagga），佛陀看不到任何能保護所有眾生的安全方法。佛陀為什麼對他說這些佛法呢？這篇訓誡中有一些有趣的佛法教導值得我們學習。

年輕天神的痛苦：

曾經，年輕的天神 Subrahmā 和他的一千名天女前往花園遊樂。其中五百名天女爬上樹，摘取花朵，然後將花朵丟給樹下的其他天女。她們還用花朵編織花環等。她們可能還在唱歌、跳舞和享受音樂。過了一段時間，樹上的聲音突然變得安靜下來。原來那些在樹上的天女突然死去，並立即轉生到無間地獄中。當 Subrahmā 意識到這一點時，他以神聖的眼睛查看，看到她們都在地獄中受苦。因此，他察看了自己的壽命，並知道自己和其他天女在七天後也會死去，然後遭受同樣的命運。這位年輕的天神感到極度恐懼，並前往佛陀尋求幫助。於是

佛陀向他傳授了佛法。也許在訓誡期間，他體驗到了無比的迫切感（saṃvega），並成就了入流果位。

佛陀教導了五個自然法則或固定秩序（niyāma）。它們分別是：① utu niyāma（溫度的固定秩序）② bija niyāma（遺傳的固定秩序）③ kamma niyāma（行為的固定秩序）④ citta niyāma（心智的固定秩序）⑤ dhamma niyāma（現象的固定秩序）。除了 kamma niyāma 以外，科學家和心理學家對其他法則或多或少有所了解。業（kamma）是生命的開端。它決定了一個生命的優劣、低高地位。它引導或決定一個生命的衰退和進步。它創造了一個生命的苦難和幸福等。只有在佛陀的佛法中，我們才能找到所有這些重要且有價值的教導。佛陀將業分為四種，並解釋了它們的功能。① 生殖業② 支持業③ 習慣業④ 破壞性業。在這裡，我們必須將破壞性業（upaghataga kamma）分為積極和消極兩種。例如，一個強大的善業能夠消除不善業的結果。Āṅgulināla——一個收集指環的土匪，曾經殺害過許多人；當他成為阿羅漢時，這種重大的善業摧毀了他之前所做的所有不善業的結果。至於消極的破壞性業，我們可以舉凡佛陀的表親 Devadatta 的例子。

他曾經修習過禪定和神通。後來他心生敵意，勸說年輕的王子殺害他的父親維摩詰王，然後試圖謀殺佛陀並分裂僧團。因此，他失去了所有的靈修力量，最終墮入了大無間地獄。

這裡的 500 名天女墮入地獄可能與她們過去的破壞性業有關。業的法則和運作是四個不可思議現象之一。天堂境界的一個重要缺點是那裡的眾生沒有機會培養善行或累積善德。他們只能享受過去業的善果。因此，天神或天堂眾生對於善業的結果或好處比人類更加了解。因為人類無法像天神那樣直接看到結果，所以人類的重要因素不僅依賴於過去的業，還依賴於當前生活中的能力，如正確的努力、智慧或才智。對於大多數人來說，正確的努力和智慧比過去的業更加明顯。只有那些對佛陀的佛法非常了解的人，才對過去業的結果重要性毫不懷疑。我曾聽過一位緬甸僧人關於三位創造者或神的佛法講話。他將它們稱為業、精進和知識，代表著三位創造者。但大多數人依賴或投靠那些從未見過的外在力量。他們僅僅相信先知的話語或其他媒介。在《長部》中，第一篇經典提到的是「見網經」。在那裡，佛陀提到了當時 62 種錯誤觀念，其中大多數錯誤觀念與禪定修行有關。在五蘊上，佛陀說意識（viññāna）就像一個魔術師。除了佛陀和阿羅漢之外，所有的眾生都有種種的迷惑或其中的一些。力量並不來自外界，而是存在於我們自己內心。每個人都有超越事物的潛能。

500 名天女因為一直以來都用感官享受耗盡了她們所有的善業，所以她們沒有機會培養善行。因此，她們的破壞性業很容易出現。在這裡，另一個值得思考的重要點是年輕的天神極度恐懼和苦惱，並尋求佛陀的幫助。為什麼他如此害怕和痛苦？因為他看到了地獄的苦難，七天後他自己也將陷入其中。有些人現在看起來很好，但在他們的前世中可能並非如此。因此，所有的眾生在適當的時候都必須以某種方式償還他們的業債。在輪迴中，眾生是煩惱（kilesa）的奴隸。他們以身、口和意為主人做一切事情。因此，我們所有人都必須償還這些業債。

我們有兩種方式可以償還業債：用五蘊（即身和心）和八正道的要素（即道知識）。通過用五蘊償還債務，這種過程將永無止境。因為我們將繼續在存在的輪迴中創造業。因此，我們仍然處於輪迴之中。最佳和安全的方式是用八正道的要素償還業債，而這正是 Subrahmā 天神現在尋找的。苦（dukkha）是我們偉大的教師。正因為苦諦，這位年輕的天神懷著迫切的強烈感（強烈的 saṁvega）尋求佛陀的幫助。當生命遭受苦難時，尋求真正的庇護和幫助是很自然的。但有多少人具有正確的尋求，或者知道正確的方法。由於他們深深而厚重的無明，輪迴中的眾生從來沒有找到真正的庇護。即使在今天，佛陀的佛法仍然存在，但世界上有多少人擁有它呢？只有佛陀出現在世上，眾生才有機會獲得它。儘管如此，仍然沒有多少眾生有機會了解佛法。佛陀告訴 Subrahmā 的話非常明確，他不能直接幫助他免入地獄。佛陀只展示了超越苦惱的方法。如果他遵循佛法，每個眾生都有超越苦惱的內在力量。因此，佛陀教導他：除了覺悟（bojjhangas）、苦行（tapa）、守護感官（Indriya saṁvara）和放棄一切（sabbanissagga），沒有其他方式可以阻止他墮入地獄。這教導代表著戒、定和慧的三學。只有這樣，佛陀才能看到對所有眾生的安全。因此，佛陀說，苦行和獨身是最高加持和保護。



## 32. 看見四聖諦：

如佛陀教導的那樣，見識或了解四聖諦是最高的加持和保護。它可以說是所有其他人中最偉大的加持和保護，因為它永遠超越苦。其他人並沒有超越苦，而是在存在的輪迴中創造善因並支持眾生過上更好的生活。在了解四聖諦之前，必須先了解其他諦。這些都是；samuti sacca（世俗諦）和 paramattha sacca（究竟諦）。為此，我將引用 Sayadaw Dr. Nandamalarbhivamsa 的講話。有兩個概念：atthapaññatti（意義概念）和 nāmapaññatti（名稱概念）。意義概念與身體和形式有關，名稱概念與人的聲音/語言以符號或文字的形式有關。還有一些不存在的概念，例如龜毛、兔角等。除了不存在的概念之外，其他概念都是世俗諦。究竟真理有四個：色（rūpa），心或識（citta），心所（cetasika）和涅槃。

概念的本質是當身體或形式發生變化時其名稱也會發生變化，例如棉花變成線，線變成布，等等，用知識分析它們，名字消失了；那麼這些都是概念。舉個例子，如果我們把車身的每個部分都拿掉了，那它就不是汽車了。究竟實相的對象不是這樣的。即使他們的對象改變了，它們的本質或特性並不會改變。例如，棉與線中的土元素是一樣的；它沒有改變。究竟實相的意義是不變的本質。概念在普遍共識下是正確的。終極事物的本性是真實的。Ledi Sayadawgyi 將究竟實相分為兩種：

① sabhava paramattha - 內在實相或究竟實相（paramattha sacca）

② ariya paramattha——聖諦或聖諦（ariya sacca）。

甚至 paramattha sacca——自然真理，從聖諦的角度來看，仍然是錯誤的。從究竟實相的角度；用知識去分析，概念就錯了。為什麼佛陀敦促人們以究竟實相看待事物。因為用概念來觀察，他們無法捨棄貪愛與執著這三種感受（vedana）；愉快、痛苦和中性的感受（sukha、dukkha 和 upekkha vedana）是自然真理。但它們都是苦諦（dukkha sacca）。最愉快的禪那感受也是苦諦。因為它們都在無常、苦、無我三相的自性之中，所以是聖諦。因此，從聖諦的觀點來看，世間諦對聖諦來說仍然是錯誤的。在阿毘達磨中，教導心有八十九種。與禪那心或識結合，成為 121 種心。心所有 52 種，靠的是心。形式的事項是 28 種。所有因、名、色的止息就是涅槃界。只有所有眾生才能到達崇高的真理並變得完全正確或完全正確。因此，在這三個知識層次中的所有眾生；最低、中等和最高。這些是凡夫（puthujjana）、博學的聖弟子（sutava ariya savakos）和 ariyan（聖人）。這一點對於學佛的人來說非常重要。如果我們不能成為聖者的博學弟子，還停留在凡夫的水平，還不是真正的佛教徒，通過修行和參悟四聖諦，就會成為聖人。這是最高的祝福。四聖諦有兩個層次的知識；① Anubodha ñāna - 觀智 & ② Pativeda ñāna -

滲透智。 Anu- 意思是多次思索以了解真相。 Pativeda 的意思是徹底滲透，沒有更多的了解。

#### 四聖諦

四聖諦永遠都是真實的，沒有時間限制，在任何地方對每個人都是真實的。四聖諦非常深奧，只有佛陀將其提出時，眾生才有機會知道四聖諦和修行四聖諦(exclude the Paccekabuddhas - Solitary-buddhas)。

佛陀在他的第一次開示中，就以四聖諦開始了他的教導。 Dhammacakkapavattana 經或轉法輪。佛陀住在 Bārāṇasī in the Deer Park at Isipatana; 他向他的前五位弟子——pañca-vaggi 講了這個法。佛法-cakka-法輪有兩個知識。這些是；① 參透四聖諦的知識——pativeda ñāṇam。② 教導四聖諦的知識——Sacca desana ñāṇam。對於四聖諦不知和不參透，一切眾生在輪迴中游蕩。佛陀在沒有老師的指导下，自己參透真理，並傳授給人們。有些人離群索居獨自修行，知道真理，但不說法化眾（例如，辟支佛）。佛陀的 pativeda ñāṇam 生於菩提伽耶的菩提樹下。他在 Isipathana 傳遞了他的 desana ñāṇam。佛陀開示有四個原因。這些曾經是；① 他的願 ② 由眾生的神通 ③ 回答問題 ④ 發生了一些事情。在這裡，他出於第二個原因給了開示。這些教導在他之前從未被知曉和聽到過。可以說，這在他那個時代是新的教導。這不是一個容易的教導。成佛起碼需要四無量劫萬劫才能圓滿（十波羅蜜）。即使到佛陀的最後一世，在他年輕時代尋找真理還是存在有許多困難的(see his autobiography in Mahāsaccaka 經 & Ariyapariyesana 經, both in Majjima Nikāya)。

佛陀在開示之初說，有兩個極端，出家人不應該跟隨。在巴利 2 anuyoga；不應該被遵循和完成。在第二次，教導應該遵循和完成的道徑。佛陀總是教兩件事；先教事情不應該做，再教事情應該做。因為做錯事時，有時後果是巨大的，很難改變的。即使不做正確的事情也比做錯誤的事情要好。在這本 Maṅgala 經中，我們看到了這個例子；不與傻子交往，與聰明人交往。不應該遵循的兩個極端是什麼？

#### ① 追求感官上的幸福：

通過追求它們，人們在短期內獲得了快樂和快樂，而無法獲得任何知識。要享受它們，代價也大。在西方，人們常說——一句口號，“生命太短暫；讓我們盡情享受吧。”也許消費主義源於這種西方哲學。極端的經濟觀點和學說使當今世界以許多不同的方式、使得在道德、社會和環境各方面不可持續。為了金錢和感官享受，人類可以做任何事情。所有這些短暫的愉悅和快樂會給人們造成很多問題。現在我們談論的是數量而不是質量，甚至包括人類。因此，有更多的垃圾、污染和不道德的人。因此，享樂主義是與愉悅感有關的極端之一，導致貪愛 (tanhā) 和苦的來源。它是更高或精神知識的障礙。它有 5 個故障；hino——低俗；gammo——粗俗或普通人的行為；pothujjaniko - 世俗或流行主義的方式，人們就像他們思想的奴隸；anariyo - 卑鄙或不能成為高尚的人；anatta - saṅgho - 無益，與知識或佛法知識無關。為什麼佛陀把感官享受看成是低俗的？因為動物也在享受和尋找它。

甚至我們也可以看到一些人類並不比動物好，甚至可能更糟。例如，一些原住民從政府那裡得到金錢支援只是為了感官享受，變得懶惰、只會吃喝（酗酒）、睡覺。即使動物平常也必須尋找食物。

## ② 追求自我的犧牲（修苦行、禁欲）：

佛陀指出苦行有三個錯誤； dukkho - 這是痛苦的；卑鄙的；和無益的。這種修苦行仍存在印度。一些基督徒也有他們修苦行的做法。現在的一些普通人呢？有些人不是為了精神上的目的，而是為了獲得更多的社交聯結，比如名利。舉些例子；跳傘、爬高樓、爬雪山等等，結果就是死亡、重傷、截肢等等。如果我們把人類的愚蠢記錄下來，這愚蠢記錄永遠不會結束。所以佛陀說世人瘋了。

## (3). 中道——majjhimā patipadā：

佛陀的中道是什麼？如果道路是真實正確的，犧牲是有必要的，但是它必須是有益的。一些佛教徒誤以為不應該很努力地修行累死自己。中道不是偷懶之道。我們如何才能輕鬆擺脫如膠水般濃厚的無明（無知）和貪愛？這些敵人在我們內部以一種潛在的趨勢（anusaya）的形式存在，是不可思議的。

在佛陀之前，有兩種教義（vada）；盡一切可能方式的感官享受和折磨肉體。佛陀的中道不是在兩者中間無所作為

如果是快樂所必需的，應該享受。如果需要，也必須面對困難和拮据。有一些快樂是享受所必需的。這種更高境界的快樂會發展出認知，就像所有的禪定快樂，需要禪那修行或奢摩他修行一樣。如果是有益的，我們應該去吃苦。如果認知可得以發展，也必須去經歷它。

今生無上的快樂或直接看到的快樂（dittha法——涅槃）。

這不是片面的看法。佛陀給出了中道的結果。這些是；生起見與智（cakkhu karani & ñāṇa karani），導致平靜、直接的智、開悟和涅槃。佛陀繼續講八正道，也就是中道。這些是；與自然八法（現象）相結合，與崇高的修行。① 正見——（sammā-ditthia）：這是內觀的修行和過程。看到身心過程的本質及其普遍特徵。它不是將人們視為男人、女人、眾生等。② 正意图或正思维 Right Intention & Right Thoughts——（sammā-sankappo）：它支持正見。這兩個因素是引導八正道因素的現象。極端的方式是由錯誤的觀點（miccha-ditthi）引導的。在做事時，觀點要正確是很重要的。沒有正確的觀點會犯錯誤和出錯。八正道因素的安排是非常有意義和系統的。自然現象正在共同完成它們的任務。在正確的思想之後是正確的言論。③ 正語——（sammā-vacā）：正語後有正業。④ 正業 Right Actions——sammā-kammanto：在日常生活或生計中，我們用思维(Right Thoughts)、言語(Right Speech)和行動(Right Actions)來完成我們的工作。⑤ 正命 (Right Livelihood, 正確賺錢謀生的手段；正確生計)——sammā-ājīvo：沒有戒（戒）的



基礎，就無法獲得智。兩隻腳可以站在地上；基礎應穩定堅固。在許多論述中，佛陀都強調戒及其結果的重要性。正語、正業、正命是戒（sikkha）的訓練。佛陀在開示中，教導他的堂弟摩訶男，持戒清淨的好處。一個人回憶自己的戒德；不壞戒、不缺戒、不污戒、不雜戒、不他取戒、善護戒、明者稱譽戒、智者不厭戒、有利於專注（定）。任何時候，聖弟子在憶起戒德時，他的心不起貪欲、瞋恚、愚癡。他的心正直，隨喜佛法；隨喜已，生欣悅；欣悅已，身猗息；身猗息已，覺受樂；覺受樂已，得心定。具有戒功德的心可以修行（奢摩他和內觀）。修行必須有正精進⑥正精進——sammā-vāyāmo：有四個因素；

1. 未生惡令不生：還沒生起的惡，不讓生起。（要守好）

2. 已生惡令斷滅：已經生起的惡，讓它斷除。（要捨棄）

3. 未生善令生起：還沒生起的善，讓它生起。（要發展）

4. 已生善令增長：已經生起的善，讓它維持、不迷惑、增長、充實、發展和達到頂峰。（要維持）

以正精進，做任何事都必須有正念⑦ 正念--(sammā-sati)：它是修行中最重要的因素。有兩篇正念開示；《大念處經》在《Digha Nikāya》和《念處經》在《Majjima Nikāya》。除了第一個對四聖諦的解釋更詳細之外，這兩篇幾乎相同。以正精進和正念；心變得平靜和專注，即⑧正定——正定。中道或八正道，生起異見，知識，導致和平，直接知識，啟蒙，涅槃。佛陀在此開示中，將奢摩他及內觀教給五位僧人。在其他的開示中，佛陀講得很詳細。佛陀為什麼不詳細教導僧人？因為他們在靈性上非常成熟，不需要詳細的解釋。

然後佛陀一一繼續四聖諦。

①苦聖諦——這是苦的聖諦：（苦、不甘、壓力等）

生老病死都是苦。與不愉快的事物結合，與令人愉快的事物分離是苦。得不到想要的東西是苦。佛陀從粗到精。簡而言之，執取的五蘊（身心）是苦。這持續的苦只有通過內觀的知識或實踐才能知道。其他苦可以通過沉思來理解並且易於理解。

②苦集聖諦——苦本源的聖諦：

苦的因是貪愛（tanhā）。它導致存在的更新，伴隨著喜愛和慾望，在這裡和那裡尋求喜愛。對感官享受的貪愛（kāma-tanhā 欲樂貪愛），對存在的貪愛（bhava-tanhā 對存在的渴望）& 對不存在的貪愛（vibhava-tanhā 對不存在的渴望）。在這個經中只提到了tanhā。其他的經典是緣起的整個過程。

③苦滅聖諦——苦止的聖諦：

它是無餘或是貪愛（tanhā）的止熄。放棄貪愛和從貪愛中解脫。貪愛是苦的原因。因此，沒有貪愛就沒有苦。五受蘊是苦。所以，沒有貪愛，苦與蘊就是涅槃。

④苦滅之道聖諦：

這是八正道。

佛陀繼續用中道（即八正道）談論證悟四聖諦。在這裡，我們需要禪修的對象。大念處經來到這裡。那裡提到了止禪和內觀練習。人們有興趣應該研究這個非常重要的開示。對

於內觀修行，觀照的對像是五蘊；色、受、想、行與識，主要是心與身(名與色)。四念處論提到了四個目標。

- ① 身:觀照身體
- ② 受:感受的思考
- ③ 心:觀心
- ④ 法:觀照心所緣

我們看到和看到了什麼？佛陀教導他證悟四聖諦。

- ① Dukkhe ñānam - 苦的知識
- ② Dukkha-samādaye-ñānam - 苦因的知識
- ③ Dukkha-nirodhe-ñānam - 苦滅的知識
- ④ Dukkha-nirodhe-patipada- ñānam - 苦滅之道的知識

這些都是正見。第一個知識是將身心自然過程視為苦。苦的意思是； duk——噁心，不滿意； kha - 沒有任何東西像人們所想的那樣存在，無用的，空洞的。五蘊具有這些性質。第二個知識是知道苦為什麼會生起？第三知識是知道結束苦的地方。第四智是知道苦滅之道。這些是非常高層次的正見。四聖諦展示了內觀練習的過程。八因(eight factors)與苦一起工作並辨識它。其結果是捨棄苦因，證悟苦滅。隨著道，識生起，同時洞察四聖諦。可能嗎？例如，如果我們點燃蠟燭，隨著光的出現，黑暗就消失，但同時燈芯和油也燃燒殆盡。

佛陀繼續說苦。自己洞察苦，不是從他人得知。佛陀自稱覺醒者。一個只有當徹底洞察四聖諦的三個階段和十二個方面。三個階段是； ① 對每一個真理的了解（當知）——(saccañāna)。例如，這是苦聖諦； ② 了解每一個真理要完成的任務（當修）——(kiccañāna)。例如，苦聖諦要充分被理解； ③ 證悟每一個真理（當證）——(katañāna)。例如，苦聖諦已經完全被理解。簡而言之，這三個階段是；學習（當知）、實踐（當修）和實現（當證）。三個階段適用於四個真理成為十二個方面或模式。佛陀以下列的話結束了這次開示：“心已解脫不動搖，這是最後一次出生。不再有來世的存在（即必須再次投生）”後來的佛教徒提出了解脫眾生的新觀念，因為他們可以為他人一次又一次地投生回來（凡人有非常強烈的 bhava-tanhā）。在開示過程中，五位比丘中，最年長的康達尼那成為了一位初流勝者。

## 建立正念：四念處

念處經是證悟四聖諦的直接途徑。因此，佛教徒應該知道這個重要的修行經典。想了解更多關於這部經的詳細信息，可以閱讀和研究 Ven. Anālayo 的書。 ， Satipatthāna - The Direct Path to Reality，一本關於這部經的好書。在此，我將介紹 Dr. Nandamalarbhivamsa 尊者的佛法開示的概要。

介紹：

什麼是 satipatthāna? 這個詞的確切含義是值得知道的。將這個詞分成兩個字；sati + patthāna 或 sati + upatthāna. Satipatthāna 被論書所使用 & satiupatthāna 被經典所使用。

Satiupatthāna 是”念住于對象” 或 “存在念住”。

Satipatthāna 是念住于四種對象（四念住）。導師 翻譯 satipatthāna 為 修持念住。Sati 有“念住于對象”或“記憶”的意思。所以他有兩種意義：；sati 念住于對象&記憶。第一項在意的是當前的對象。在經典中，sati 被定義為善的素質，不用於不善的事物。那麼，錯誤的正念（miccha-sati）是什麼呢？這是指記得不善的事情。佛陀特別強調”念住“是一直被需要的。它不像五力（信、勤、念、定、慧）中的其它四力（indriya - 精神力），即信念（信）、堅持（勤）、專注（定）和洞察力（慧）。這四個需要平衡。一開始佛陀會講到修持正念的果報，這一點非常重要。只有好的結果大家才有興趣去做，未經思考盲目做事是會有不利和危險結果

有七個結果(1. 淨諸眾生、2. soka、3. parideva、4. dukkha、5. domanassa、6. 得如實法、7. 證悟涅槃)；

① 為淨化眾生（淨諸眾生）——修行淨化心的不淨，即玷污。因此，它會帶來幸福與和平。不同的道智，會相對應的永遠淨化不同的雜染，例如，第一道智（maggañāna）淨化了五蘊的身見，不還者的仇恨、憤怒、惡意等。

② 超越悲哀（令越憂悲）——soka & parideva：

Soka 意味著失去了一些東西並變得悲傷，而 parideva 意味著悲傷地哭泣。通過練習，克服這些負面的心理狀態。（這裡有兩個結果）

③ 為滅苦及不滿（滅苦惱）——dukkha & domanassa



這裡的 dukkha 意味著身體的苦，而 domanassa 的意思是心理的苦，兩者都意味著身體和心理的痛苦。soka 和 domanassa 有什麼區別？它們的含義幾乎相同，但在方面有所不同。Domanassa 是在腦海中發生的事情並變得不滿。兩者的感覺都是嗔（dosa）本性。如果 dukkha 升起隨即 domanassa 跟在後面。（這裡有兩個結果）

#### ④ 獲取真方法（得如實法）：

隨著修行來到通往涅槃的主要道路。要到達證悟的主要道路並不容易。有很多原因，只有佛教徒知道為什麼？

#### ⑤ 證悟涅槃：這些果報是佛陀的保證

然後佛陀繼續一般的四念處。① 觀身為身，而非其他方式。這是區分對象。Sati 需要看到事物的本來面目。如果它是身體，那麼它就是身體。“passanā”的意思是觀看（沉思？）。定和慧 包括在觀看（沉思？）中。

Note：\*\*\*在念住修行的文脈中，正念常作為 anupassanā

（隨觀）的一部分出現，而 anupassanā 這語詞進一步地說明了正念的角色。

我們通常將 anupassanā 翻譯為「沉思」（contemplation）。但是，按字面義將它理解為觀察的行為，可能更具啟發性。anupassanā 是由前綴詞 anu（意味著重復或親近的意思）和語基 passanā（意為「觀看」）。因此，正念是對現象作密切、反復觀察的一個過程。\*\*\*

在沉思中必須有以下這三個因素，這些因素是共同作用的自然現象，：

這些因素包括：

ātāpī（熱勤）- 非常努力地練習或堅持或勤奮；

sampajāna（正知）- 正在了知，了知“正在了解心的境況”

satima（具念）- 必須有 sati。

有五個功能因素 - karaka maggaṅga；正見、正思惟、正精進、正念、正定。這些因素是共同作用。他們在推開什麼？還是他們正在克服？他們在推開障礙——克服涅槃。玷污

的心，阻礙了智慧的生起，因此，善的心理狀態不會生起。在這裡，佛陀只是理清了兩個障礙；慾望（abhi jhā）和不滿（domanassa）。Abhi jhā 在此是緣貪婪（lobha）思考。這不是十惡業中提到的貪求-covetousness（abhi jhā）的心理行為。同一個詞，但有不同的含義。這裡正在思考想要和令人愉快的對象。對不想要和不愉快的對象產生不滿。以 ātāpī、sampajāna 與 sati 觀照，這些障礙不會生起，或喜歡或不喜歡也不會生起。觀照受、心、法也是如此。在《念處經》的引言中，佛陀給出了大概的大綱。

四念處背後的原因是與身觀捨棄十二顛倒或扭曲（vipalāsa）有關，以看到身性的無美無色（asubha）。將感受視為苦。視心為無常（anicca）。並視諸法為非我（anatta）。然後，不會出現扭曲的智。在佛教禪修中，涅槃有兩種方式；從禪修開始到內觀（samatha yanika），從內觀開始（vispassanā yanika）。在修行者中，有三個特性：智慧、渴望和見地。這些可以分為弱的特性和強的特性。

對於 samatha yanika：

弱的智慧——觀照身。

強的智慧——觀照受。

對於 vispassanā yanika：

弱的智慧——觀照心。

強的智慧——觀照法。

貪愛（tanhā）弱的修行者觀照身體。貪愛（tanhā）強烈的禪修者觀照感受。弱見（ditthi）的禪修者觀照心。具有強見（ditthi）的禪修者思惟法。在 Aṅguttara Nikāya 的一部經典中，提到了修行的要點。先斷除五蓋，修一念處，培養覺支，證得涅槃。有兩種方法可以斷除障礙；用奢摩他修行和直接的正念修行。修行者的證悟只有緩慢的結果和快速的結果。導師在此發表評論。他說，論書是有經驗的老師的作品。不僅僅是純粹的學術作品。

## (1). 觀身：Kāyānupassanā：

Anupassanā 意為多次觀照，直至通透佛法。在此身中，以十四種所緣修行，分為六部分。

① 正念呼吸

② 姿勢與活動（2 部分）

③ 解剖部位和元素（2 部分）

#### ④ 腐屍九觀。

沉思或冥想是用冥想的對象來鍛煉頭腦。讓正念停留在對像上。首先，佛陀教導了呼吸正念。這裡的出入息是對象。Sati 只取所緣，而 ñāṇa（知識）知道所緣。他們倆正在一起工作。下一個身觀是四式；坐、走、站和躺。要活身體就要動，改變姿勢身體可以存活更久一點。

。但對於大多數人來說，由於缺乏正念或意識，他們並沒有意識到這些變化。他們習慣性地做事，而思想在其他地方。這些是與大的姿勢和動作的聯繫。還有其他一些小活動。這些練習屬於“正念清晰的知道”

（sati-sampajāna）或“正念和正知”（sati-sampajāṇṇa）。清楚知道的指示是；前進和返回；向前看，向後看；彎曲和伸展四肢；穿衣服和提東西；吃喝品嚐；排便和排尿；走路，站立，坐著，入睡，醒來，說話和保持沉默。

接下來的兩個練習是解剖部分和元素：考慮身體的解剖結構；直接正念分析身體部位。它列出了各種解剖部位、器官和體液。從腳底上，從頭髮上往下看，這個身體被皮膚包圍著，充滿了許多種不淨。有：頭毛、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、筋、骨、骨髓、腎、心、肝、膈、脾、肺、腸、腸系膜、胃內容物、糞便、膽汁、痰、膿、血液、汗水、脂肪、眼淚、油脂、唾沫、鼻涕、關節油和尿液（可能包括大腦）。Nipāta 中有一個經稱為 Vijaya 經 - 剋服妄想，對身體的徹底研究從它的外部解剖部分到它的內部器官和液體。所描述的沉思的目的是減少一個人對身體的依戀。經內容本身就是對這個問題有一個很好的思考。隨著醫學的發展，現在很容易將外部和內部器官可視化。一些人為此捐獻了自己的身體。有一種方法叫做身體部位的塑化用於研究。

下一個練習是關於元素；身體被分析成它的四個基本品質。這種觀察的指導是；審視自己的身體。但是，它像組成的元素被放置、處理。在這個身體裡，有地、水、火和風四種元素。對身體這四種元素的觀察，會深入了解身體或物質的本質，是不實在的，沒有一個里面有我。

#### 腐屍九觀：

這些是屍體在變化或腐爛的九個階段的觀照。所以它涉及到某種程度的可視化和反思。修行者必須將自己的身體與他在墓地中看到的進行比較。彷彿看到一具屍體被扔在墓地裡——①死了一天、兩天或三天后，腫脹、青白、滲出的東西②被烏鴉、鷹、禿鷹、狗、豺狼、各種蠕蟲吞食——③一個有血有肉的骨骼，用筋連在一起——④沒有血肉的骨骼，沾滿了血，用筋連在一起——⑤沒有血肉的骨骼，用筋連在一起——⑥斷斷續續的骨頭散落在四面八方——⑦白白的骨頭，貝殼的顏色 - ⑧ 骨頭堆積，超過一年 - ⑨ 骨頭腐爛，碎成灰塵。這個身體也有同樣的性質。它將是那樣的，它也不能免於這種命運。

這些修行彰顯了兩件事；揭示身體在分解和死亡階段令人厭惡的本質，對所有人類或生物來說都是不可避免的命運。



在所有這些身體觀照中，導師導師比其他人更多地談論呼吸正念。所以在這裡我將只呈現出入息念。

正念呼吸：

在實踐中，我們需要精進（*ātāpī*）。精進（*virīya*）有兩種；身和心的努力（*karika viriya & cetasika viriya*）。在兩者中，心的努力更為重要。修行者必須以認真和心的能量不斷努力。知道（*sampanjāno*）是——總是反映一個人在做什麼，並且總是對心理狀態有意識。這就是在實踐中的平衡技巧。保護修行是念（*sati*）。定（定）和慧（明）也包括在內。*Ātāpī* 是正精進（*sammā-virīya*）；*sampanjāno* 是正見（*sammā-ditthi*）& *sati* 是正念（*sammā-sati*）。自然現象正在發揮作用。他們沒有混淆。例如，當我們看影片時，眼睛在做眼睛的工作，耳朵也在做耳朵的工作。五道支（*karaka maggaṅga*）共同作用。－戒律－道德行為（戒律）已在實踐過程中進行。在第一道智之後，成為八道支。然後道德行為就變成了自然戒。*Sitagu* 導師 *U Ñānissara* 發表了許多關於 *Ānāpānasati* 經的演講。對細節感興趣的人應該聽聽這些談話。

對於坐禪，找安靜的地方坐下。經上所提到的，在樹下或樹旁（*rukkhamaḍḍa*），空房或空處（*suññāgāraṃ*）。雙腿交叉坐著，背部挺直（以放鬆的方式）。念取所緣。注意呼吸的接觸點，這是來自論書。在經——只提到——在他面前建立了正念。呼吸的接觸點可以在鼻孔或上唇，取決於每個人。

① 正念入息，正念出息

② 隨著階段①的發展.....

修行者知道長入息、長出息、短入息、短出息。

從知道更長的呼吸到更短的呼吸的進展，反映了這樣一個事實，即隨著持續的練習，呼吸自然會變得更短和更精細。

③ 他如是訓練：我將在吸氣時體驗整個身，。他是這樣訓練的：我將在呼氣時體驗整個身。

在這個階段必須知道整個身。這裡的導師說有些翻譯有誤。觀察整個身並不是出入息法——正念呼吸。從接觸點（即鼻孔或上唇）的開始、中間和結束，了解整個入息和出息。②階段，修行者不知道這樣。論書解釋是正確的。據導師指導，傳統的解釋甚至從佛陀時代就開始了。當觀察整個身時，整個觀察對象就改變了（不再是呼吸）。

④ 如是修行：我應入息靜定身行， 他修行：我應出息靜定身行。

在此同時也平息了呼吸，當練習繼續進展時，出入息變得精細，然後出入息兩個都消失。在這部經中，佛陀只教導了四念住中的第一個（十六個階段的前四個階段），它適用於

初學的修行者。佛陀在出入息法中教導了十六個階段——四個四分法。其它十二個階段是針對已發展禪那（吸收狀態）的修行者。

經過以上四個階段，佛陀繼續傳法；“他一直觀察著身內部；外部 & 兩者。”根據論書；內部和外部的身是自己的和他人的。這對於已經發展禪那的修行者來說是可能的。這些事情在 Pha-Auk 導師的教導和他的修行者的經驗中都有提及。（其他解釋見尊者 Analayo《念處經》）。導師在此提出了他的想法。外部身是呼吸的出入。內在的身是知道呼吸的心。隨著修行的進展，一個人可以用另一個心來認識觀察心。這樣，邪見就會落到目標和心上。在 Visadhimagga 中——提到了觀照目標和知心。當你一個人修行時，你怎麼能觀察別人？在子論書中；觀察別人，甚至不能發展“定”。

隨著不斷的修行和進步，對生滅本質的辨識最終形成對無常的全面觀。將所有現象視為無常會生智和理解。洞見五蘊無常，即為正見，直接證悟。自然現象有生有滅。因此，法本身並不存在，它們只因條件而存在。

單純的覺知和執著於無：馬哈希導師在他的書中寫道。以這種方式知道，只有身存在，沒有人或存在的思想。所以 tanhā & ditthi 無法進入心智。除了知道身和不執著其他想法。客觀地觀察，不要迷失在聯想和反應中。免於認同，使人們能夠將經驗的任何方面，視為純粹的現象。然後擺脫任何自我形象和依戀。執著正在消失，出入息法的修習會成功。其它的身觀也必須如此修行。（導師對其他身沉思的以下內容進行了非常簡短和概括的解釋）。

## (2). 感受的觀照：Vedanānupassanā：

各種感受在所有的心中生起。當心遇到或接觸一個對象並有經驗時。心與感受一起存在。嘗試物體的感覺。這種體驗就是感受。感知（想，saññā）是注意對象和感受（受）去感覺它。

。感受分為三種；好，壞，既不好也不壞或中性的感受。Vedanānupassanā 是觀照心的感受或體驗。快樂和不快樂都在談論受。在一些禪修中心，談論沉思直到感受過期或克服。感受會不會過期？隨著心的存在，受也存在。即使是很短的心智（即 tadanga）也有一種感受（受），例如。 - 道心（magga-citta）。它體驗涅槃為幸福。（這裡克服受的意思是通過觀照克服苦受。通過練習是可能的）。心所（心理因素，cetasika）是心的移動。因此，作為一種功能，“心和心所”它們是一體的。因此，我們把它們當作心（citta）。有 52 種心所（cetasikas）。佛陀從那裡取出受（受）作為一種特殊的觀照。在 Dīgha Nikāya Sakka-pañhā 經中，佛陀也教導 Sakka——天王對受的觀照。Vedanasamyutta 中也有與受有關的經典。佛陀不能一次禪坐講完“受”。他根據每個人和必要性相應地教他們。我們為什麼要建立正念（sati）？慧能知正念（sati）所緣。正念無知的能力，單獨慧不能緣。正念和慧一起工作。觀照感受；① 持續觀照，② 正確無誤地了解感受，要知道它“無常、苦、非我”的內在本質和共同性。

關於五蘊（身心），佛陀教導兩種；普通的五蘊或自然的五蘊和執著的五蘊（五取蘊，upādānakkhandhā）。他們不一樣。執著五蘊的意思是用邪見貪愛（ditthi & tanhā）來看待自然的五蘊。這些 upādānakkhandhas 是內觀禪修的對象。佛陀教他們內觀，以治邪見。在 Bāhu-vedaniya 經中，佛陀教導了許多感受。感受按性質可分為三種；愉快（sukha）、不愉快（苦）和中性（upekkha）感受。首先，想在蘊中看到它們，以正念觀察。按感官可分為五種；它們是——

- （1）愉快的身體感覺（kāyika-sukha），
- （2）不愉快的身體感覺（kāyika-dukkha），
- （3）愉快的心理感覺（cetasika-sukha），
- （4）不愉快的心理感覺（cetasika-dukkha）
- （5）中性感覺。

愉快和不愉快的心理感受也被稱為 - somanassa 受 & domanassa 受。身體產生的感受會影響心靈，反之亦然。他們有什麼區別？兩者都與心相連。愉快的身體感覺（sukha 受）生於身，愉快的心理感覺（somanassa 受）生於心。它出現在身體和心中。愉快的身體感覺起源於身，影響心。愉快的心理感覺只在心中生起，與身體沒有直接關係。它可以單獨出現，例如微笑。但它也會影響身體。凡夫（puthujjana）和聖人（ariyas）對感受的反應是完全不同的。身痛時，凡夫心也痛。但是，聖人就不同了，雖然身體痛苦，但是心不痛苦。沒有感受的覺知，心就會受到貪（lobha）和憤怒（dosa）的影響。如果這些情況經常發生，它會加速並作為潛在趨勢變得強大和穩定（anusaya）如果這些發生了很多，它會加速變成強大和穩定的潛在趨勢（latent tendency, anusaya）。

它潛藏在心中作為煩惱（污染）。若再有此等經驗，貪欲就會生起（kāmarāga）。這些事情是由於潛在的煩惱而發生的。因此，anusaya 可以說是未來的煩惱。如果原因存在，它就會出現。就是說，有人再有這種體驗，這種心就會再次生起。如果我們看到某件事，每看一次就會變得貪婪或憤怒。因此，我們必須用正念去覺知它們。對感受沒有覺知，就不會去反思或思考它們；他們一次又一次地來。貪婪和憤怒變得越來越強烈。那麼，我們就無法從輪迴中解脫。

人的感受像滾動中的球，被“苦受”踢進地獄，被“樂受”變成鬼，被“不知不覺（中性，不苦不樂）受”變成畜生。

。所以佛陀說眾生常居處是四惡道。

在緣起（paticcasamupada）的教導中，佛陀教導了貪愛（tanhā）的受（受）緣。佛陀為何不說不提嗔（憤怒）？因為發生貪愛或慾望的情況比憤怒更多。例如，窮人想要變得富有，而富人想要更多。只知道很多的貪愛來了。不知道不苦不樂（中性受 upekkha 受）或無明（無知）（avijjā）或痴（moha）進來。通過觀想徹底了解五蘊是非常重要的。身體和感受（kāya & 受）是非常有趣的主題。對於人類來說，五蘊是日常生活中工作在一



起，不能分開。人類一直像奴隸一樣照顧身體。這些都是條件因緣下的苦，沒有盡頭。我們甚至把寶貴的時間浪費在睡眠上，也是為了身體。我們每天都在為身體的生存而忙碌。即使我們當成忠實的奴隸對待它；它對我們沒有同情和感激，反而用年老、疾病和死亡來壓迫和折磨我們。身體能與條件因緣下的苦相連，確實非常棒。如果我們了解束縛身體的條件因緣苦；就可以冷靜並輕易放手。感受在人的一生中太重要了，可以說是為了感受而忙碌。它和身與心密切相關，影響兩者。我們試圖不惜一切代價獲得我們喜歡的東西，擺脫任何我們不喜歡的東西。感受對人的影響是不可否認的。看看當今世界正在發生什麼。世界上的許多問題和痛苦都是通過感受發生的。為了愉快的感覺或感官享受，人類試圖在沒有任何控制的情況下以任何方式賺錢。社會、自然環境和地球正在發生各種各樣的污染問題。對於不愉快的感覺或惡意或仇恨，通過戰爭和恐怖主義，殺死和傷害了許多無辜的人。人的生命不再安全。總有危險在等著我們。如果男人能夠控制感受或成為感受的主人，世界將是一個更美好的居住地。

在感受的沉思（觀想）中；當某人感受到愉悅的感受時，他會以他所知道的正念（sati）來了解“我感受到愉悅的感受”。不愉快和中性（不苦不樂）的感受也以同樣的方式，在它們生起時了解它們；“我感到一種不愉快的感受和一種中性的（不苦不樂）感受，等等。”

在開示的第一部分，佛陀教導了三種基本的感受；愉快的，不愉快的和中性的（（不苦不樂））。因為靠自己可以帶來解脫

。念處經中，在提到這三者基本感受之後，接下來又將感受進一步細分為世俗（sāmisā）和非世俗（nirāmisā）。因此，無論何時何地生起何種感受，都必須觀照九種感受。如果我們問這個問題；“誰在感覺受？”答案是受在感覺它。除了受，沒有感受者。它只是自然現象或自然過程。所緣（ārammaṇa）接觸（phassa）依處（vatthu）我們會有感受或心生起。它們只是存在的因果現象，只是自然現象，這是正見。受出現&受感受它。受對我們來說非常重要，因為它會導致貪愛（tanhā）。然後，tanhā 導致痛苦（苦）。貪愛生起，苦會生起。如果我們不能處理感受，不能逃避苦。因為人類對受有強烈的執著，所以世界上存在著很多人類的問題和苦難。猶如魚貪愛餌，吞食而死。而且，它就像剃須刀刃上的一滴蜂蜜，誰舔它，誰就會受苦。甚至我們可以說人類為了受而互相爭鬥。在了解了感受的本質及如何來之後；“他堅持思考內部的、外部的感受，以及兩者兼而有之”自己和他人的受是同一種受。持續修行，辨識受的三大通用特性；無常、苦、非我。首先，知道受的生滅後，正念（sati）會跟上受，因此智（ñāṇa）得以發展。有了觀智後，邪見和貪愛（ditthi/tanhā）就不會生起。一段時日後，執著於感受就會消失。然後心變得自由（解脫 vimokkha）。

### (3). 心觀：Cittānupassana：

在日常生活中，通過了解六塵（arammanas），心不斷生起。從結生心開始，心依附於六塵和六根（arammanas & vatthu），不斷地生起。要了解它們，需要練習。我們經常談論

心 (mind)。例如，我很生氣；但我們無法表達它的本質。心思變化太快，佛陀自己也提到它難以比較。因此，我們無法以正常的正念 (sati) 了解它。

我們不能用同一個心來了解這個心。只有用接下來的心 (下一個心, 另一個心) 才能知道。不知不覺和錯誤會隨著執著和依戀而來。很自然，如果沒有正確認知，問題就會接踵而至。在 Samyutta Nikaya 的經中，佛陀說，沒有佛法知識的人認為心是穩定的並且永遠存在。

\*\*\*但是，如果他們以這種方式帶走身體，那就更好了。因為它存在了一輩子。\*\*\*

以這種方式看待心是不正確的。佛陀給出了以下比喻。一隻猴子在森林中漫遊，抓住一根樹枝，放開它，又抓住另一根，然後放開它抓住另一根，依此類推。

以同樣的方式，心或識生起和滅去，然後另一個心跟隨著它，日以繼夜。心觀是通過正念觀察 (sati) 來了解心的本性。

\*\*\*讓我們來研究心的本質。在經典中，描述心有時包括心所 (cetasika)。在 念處經 中，經中不是在談論心所 (Mental Factors)。這裡指的是對感官所緣的覺知性。有時意指定 (專注)。心支配著眾生的心所。在此經中，心了知從六根門生起的所緣。它不包括感覺 (feelings)、感知 (perceptions) 和心理形態 (心行, mental formations)。

。自然現象有其特點。在這裡，心只知道所緣。所以在這裡，心的特性就只是“能知道 (knowing)”。

在天性中，有兩個特徵；

① 個別特徵 (Sabhāva Lakkhana)，與他人不相關，只屬於自己

② 普遍相 (samaññā lakkhana)。在內觀實踐中，要從個別特徵入手。不從這裡開始觀照，會不知道無常。這只能通過思維才知道。只有看到真正的無常，才能成為內觀。這是唯一能辨識究竟實相。思維可能是對的，也可能不是。正確的思維可以支持修行。但不能直接了解究竟實相。心或心理現象正在向感官對象彎曲或傾斜。這是它的特點。心可以從很遠的地方拿走所緣。很多一般的佛教徒錯誤地理解了這一點，因為心可以游走很遠，誤以認為有“靈魂”或“atta (我)”。兩種心不能同時生起，只能一個接一個生起。心的位置是心臟處 (heart-base) 是心處 (或意處, mind-base) (心臟處是論書的說法，心處是佛陀的說法。在巴利, hadaya & vatthu)。這個心處 (心的位置) 不存在那裡, 但它正在那裡出現。

有經驗的禪修者知道這一點。例如，吉他的聲音不在樂器中。聲音只能通過用手指彈奏或彈奏來產生。

心的本性傾向於感官對象。受是用心去感受"所緣"。心觸及所緣是觸（phassa）的本質。通常，我們所說的知道"心"是知道"感官所緣"。例如，這朵花很漂亮。太熱了。這是在談觸（phassa），而不是在談心。當我們談論所緣時，忽略了心，卻只談所緣。在心觀中，佛陀告訴我們要有覺知或正念的心。心也夾雜著心理因素。所有的心都知道對像只有一種性質。這裡佛陀區分了與其境遇有關的心，可以是16種。不一定每個人都有16種。佛陀提的一般。這裡的16種心與其他地方的心是不一樣的；例如在 Abhidhammatha Sangaha - Comprehensive Manual of Abhidhamma 中。為了觀照，佛陀把它分為十六種。好比用顏色區分奶牛，但個個都是奶牛。同樣的情況下，所有心的本性，只有"知道"的功能。

指示是； "他知道貪欲心是貪欲心，等等"。若只思貪欲，則為"法"思。但是在真正的觀照中，如果有了"是身還是受？"的區別，你就錯過了重點。沒有必要以這種方式區別。你會被一個沉思的對象所吸引。在四念處中，佛陀教導了內觀修行中可能的四種對象（身、受、心、法）。我們不能說，我會觀照唯一的心、唯一的受等。無論它生起什麼，只需要知道那裡生起的現象。觀身以色相存在，不與其它相混。雖然感覺（受）、心（意識）和法會混在一起了。沒有必要區別它們。在 Visuddhimagga Text 和 Mahasi 導師中，兩者都是教導去觀照正在生起的一切。一開始，很難觀照所有這些。但隨著練習，它會變得容易。

十六種心境是世間的，不包括出世間的。十六種心境可分為兩組（平常的心境和超凡的心境），每組有八類。第一組是關於不善與善的普通心境。第二組是關於是否存在超凡的心境。

八種平常的心境：

1. 好色（sarāga）
2. 無欲（visarāga）
3. 生氣（sadosa）
4. 無嗔（visadosa）
5. 迷惑（samoha）
6. 無癡（visamoha）
7. 注意力集中（saṅkhitta）
8. 注意力分散（vikhitta）

八種高級心態：

9. 偉大的心或禪定的心 (mahaggata)
10. 心無禪定 (amahaggata)
11. 不可超越或無色界禪 (anuttara)
12. 可超越的或色界禪 (sa-uttara)。這裡不可超越的不包括出世間。無色界禪 & 色界禪 也具有普通和善的心境。
13. 專心或定心 (samāhita)
14. 無定 (asamāhita)
15. 解脫 (vimutta)
16. 無解脫 (avimutta)。

這裡的導師所指的解脫心境是具有觀智。例如，通過看到“無常” (inconstant) 從“常”中解脫。

然後作為第二階段；“他安住於內觀心、外觀心，然後觀照兩者。”都是一樣的本性。隨著修行，相伴於觀照心、了解心及其發展，辨識心的生滅。\*\*\*正念在他心中建立，到所需要僅有知識的程度。\*\*\* 然後修行者從邪見和貪愛 (ditthi & tanhā) 中解脫，變得獨立，不執著世間任何事物。現在，心是自由的。

#### (4). 法的沉思 – Dhammānupassanā :

簡而言之，四念住所緣只有身、心。身觀稱為 rūpapariggaha——身的明辨。對感受和心的觀照稱為 namapariggaha——心的明辨。結合身與心的沉思成為法觀 (dhammānupassanā. )。在觀身時——觀照的是真實的物質現象。它們是由因緣生起的。它們源於業、識、溫、食 (業、citta、utu、āhāra)。有些色法不是因，而是真實色法的果。(有些物質現象不是由原因造成的，而是真正的物質現象的結果。) 它們被稱為非具體事物 (anipphanna 色)，例如 空間元素。事物有 28 項； 18 個是具體的，10 個是非具體的。觀事物，只觀十八種具體事物，如四大。觀心時，只關照世間的心及其心所。因為他們製造了輪迴的痛苦。



\*\*\*在五個路徑因素（觀心）中，念（sati） & 慧（ñāna）是主要的重要因素。\*\*\*  
因為正念取所緣而慧觀照。法的含義相當廣泛。因此根據其功能，定義其含義。如果沒有，它可能會混淆。如果以法為性，那麼它包括一切，甚至包括涅槃。法的主要意思不是眾生，也不是靈魂（nisatta & nijiva）。跟其它結合必須理解其本質。它包羅萬象。法的沉思分為5個部分。①五蓋（nīvarana）②五蘊 ③感覺的感官（入處 āyatana）④覺支（bojjhaṅga）⑤四聖諦。為什麼佛陀只分這五法呢？佛法很廣泛，只有這些很重要。在世界上，區分什麼是重要的，或不重要的，是非常要緊的。大多數人都在不重要的事情上浪費他們寶貴的時間和精力。這一點對於在我們的日常生活中相應地注意、反思和行動非常重要。

#### ① 五蓋——5 nīvarana：

五蓋（5個障礙）是；（1）感官慾望（kāmacchanda），（2）厭惡（byāpāda），（3）懶惰與麻木（thina-middha），（4）掉舉（restlessness-舉-&-worry-掉 uddhacca-kukkucca）&（5）懷疑（vicikicchā）。在奢摩他或內觀的練習中，將五蓋移到遠處是非常重要的。否則，修行就無法進步。甚至善法也不能生起。這些障礙是心染污的原因。它削弱了知識。甚至它會污染純淨的心靈（例如，一些修行者甚至失去了他們已經開發的定）。

對於每個障礙，修行者必須在 5 點內了解它們。

##### （1）感官慾望：

（a）我裡面有感官慾望（b）我裡面沒有感官慾望。

思考和檢查障礙。這不僅現在出現，而且經常發生。有人問，這是不是練習。導師說這是沉思。如果我們不思考和檢查，我們怎麼知道它存在與否。有了知識，我們可以糾正它。這一點非常重要。通常，人們只是在想他們有什麼東西，什麼東西沒有？（例如，金錢、權力、名譽……等等。）所以人們總是帶著煩惱（煩惱）思考

（c）他知道未生起的感官慾望如何生起，或為什麼會生起？

必須找出原因。為什麼會這樣，佛陀在這裡沒有提到？但他在其他經典中教導。例如，強烈欲望的產生是由於對所緣之美的錯誤注意（ayoniso）。因此，當問題出現時，煩惱就會升起並增加。

（d）生起的感官慾望如何去除？

何時發生以及如何刪除它？可以通過觀照所緣（asubha）的不悅來去除強烈欲望。

（e）怎樣才能防止被去除的感官慾望未來再生起？

如果我們能夠找到答案並嘗試消除它們，那麼其他障礙也可以通過這些方式進行考慮。

然後內在的思考法，外在的思考法或兩者。隨著發展，修行者辨識法的生滅。

## ② 蘊：五蘊：

修行者從五取蘊的角度以下列方式觀照法。 佛陀教導三種方式；

### (1) 身蘊 (rūpakkhanda)

(a) 這就是物質形式——了解它的本質

(b) 這就是它的生起

(c) 這就是它的逝去

其他四個蘊；(2) 感受 (受)，(3) 認知 (想)，(4) 意志 (行) 和 (5) 意識 (識)，的觀照也是如此。

## ③ 感覺的感官：āyatana：

修行者從內外六處的角度，以下列方式觀照法。 內六處 (眼、耳、鼻、舌、身、意) 與外六處 (色、聲、香、味、觸、意) 接觸，六識生起。 沒有必要在每一次接觸和結合 (samyojana) 生起時。 如果它出現了，那麼找出原因。

有十結；

相信一個實質的和永久的自我 (五下分結的身見)；

懷疑 (五下分結的疑)、

對特定規則和觀察的教條執著 (五下分結的戒禁取)、

感官慾望 (五下分結的“欲的意欲”)、

厭惡 (五下分結的惡意)、

對美好物質存在的貪愛 (五上分結的色貪)、

對非物質存在的貪愛（五上分結的無色貪）、  
自負（五上分結的慢）、  
掉舉（五上分結的掉舉）  
無明（無知，五上分結的無明）。

佛陀的開示：

“他了知眼，他了知色，他了知緣於這兩者而生起的結，他也了知生起的結如何生起，已生起的結如何被去除，已經被去除的結如何在未來避免其生起。” 其他內、外六處亦如是知。該開示可以用簡單的術語表達。 1. 根與塵接觸，意識生起 2. 結會生起 3. 為什麼會發生？ 4. 如何去除？ 5. 刪除它需要做什麼？

然後修行者內在、外在及內外在 思考法。 看到法的生滅。

④ 覺支（覺醒因素）：Bojjhaṅgas：

這些心理品質，可提供有利於覺醒的環境因緣。 正如河流傾斜並流向海洋一樣，它們也傾斜於涅槃。 有七覺支；

- (1) 念 (sati),
- (2) 擇法 (dharmaṇvicayaḥ)
- (3) 精進 (viriya),
- (4) 喜 (pīti),
- (5) 輕安 (passaddhi),
- (6) 定 (samādhi)
- (7) 捨 (upekkhā)。

為何佛陀教覺支法？ 作為一個人，了解不善法是非常重要的。 以免我們陷入其中。 此外，作為一個人，了解有益健康的法是非常重要的。 這樣我們就可以開發它。 如果我們觀察今天的世界，就會知道這些有多重要（例如，政治衝突、社會問題、不道德、各種污染等比以前發生得更多）。 如果我們通過檢查和觀察來了解我們的心，就會清楚什麼是應該做的，什麼是不應該做的，什麼是正確的，什麼是不正確的，什麼是有益的，什麼不是有益的，等等。

覺支的教導是：“如果修行者有“念”（sati），他知道他內在有“念覺支”。如果“念”不在他心中，他也知道。修行者知道未升起的“念覺支”是如何生起的。以及生起的“念覺支”如何通過發展而圓滿。簡而言之上面提到的教導，應觀照 ①我有正念？②我沒有正念？③如何讓它生起？，④如何發展它？

內觀法、外觀法、外觀法之後，其他六覺分也如此修行。隨著修行者的發展，辨識法等中生滅的本質。

#### ⑤ 四聖諦：

四念處的最後一個練習是四聖禪。教誨是：修行者如實知；“此是苦，此是苦生，此是苦滅，此是苦滅之道。”

四聖諦之前已經解釋的很詳細了。所以只給出一個粗略的想法。在佛陀的第一個話語中，滲透真理的每一個都有三個層次；

當知、當修和當証。

只有我們被教導才知道它可以被實踐（修）。

只有修行，才能有了悟。佛陀像個醫生。四聖諦像；疾病（苦），病毒

（貪愛-tanhā），健康（涅槃）和醫學（路徑因素）。

① 苦的第一個道理——苦必須要明白

② 苦因的第二個真理——苦因必須捨棄。貪欲/tanha 必須被捨棄。

③ 苦滅的第三諦——必須證苦滅。這是涅槃的實現，也就是苦的結束。



④ 苦滅之道的第四諦——必須修行證悟之道。 這是八正道。

所以四聖諦是修行的結果。 要徹底參悟苦，必須修行內觀，即戒、定、慧。 隨著修行的進行，直到內觀過程的結束，苦（五蘊 - 身心）和苦因（貪愛/ tanhā）都止熄了。 這是涅槃。

預測：

在四念處開示接近尾聲時，佛陀給出了預測或保證

堅定不移地精進修行的修行者會有以下結果。 七年可以預期究竟智（arahant）或不還（anāgāmi）。 更別說七年、六年、五年、四年、三年、兩年、一年、七個月、六個月、五個月、四個月、三個月、兩個月、一個月、半個月七 天，可以預期他會得到 2 個果中的一個。 這些並不誇張。 緬甸高僧順龍導師（1877-1952）在四個月內證悟（即從開始修行到證悟，四個月內四道果。那一年是1920年。關於導師的一生和他的修行，見“傑克·康菲爾德的書——在世佛教大師”）。

適合所有人的四念住練習：

以下佛法註解來自 Nandamaralbhivamsa 博士，這位法師的佛法開示。不修習 satipatthana，沒有人能夠證悟道果（magga & phala）。 在一些經文中有足夠的證據證明這一點。 《那爛陀經》（出自四念處）和《大般涅槃經》都提到了這一點。 尊者舍利佛對佛陀的回答是：過去的每一位菩薩都必須以修定斷除五蓋，必須專注於四念處的修行，必須培育覺支（bojjhaṅgas），才能成佛。 佛陀接受了他的回答。 尊者阿難也提到了同樣的事情； 每個人都通過捨棄五蓋、四念處的思惟、和培育覺支而成為聖者。 一些作家寫道：“四念處能斷邪見（ditthi）或貪愛（tanhā）嗎？” 通過四念處佛法的修行能即時斷除一切煩惱（kilesas）。 不同之處僅在於被捨棄的煩惱數量。 例如，入流者（即須陀洹）已斷除所有邪見和一些貪、嗔、痴。 一定程度的貪、嗔、痴在這裡意味著，這些煩惱可以將眾生送入惡趣味的境界。 尊者舍利佛問尊者阿那律（天眼第一），修行者在多大程度上可以稱為學徒（sekha）（一位在阿羅漢果之前證悟了較低階段的任何人）。 尊者阿那律說，有人修習了 四念處 的某些部分，稱為學徒（仍在受訓）。 在完全發展之後，它稱為“師父”（asekha - 一位阿羅漢）。 在 Sala 經（來自 Satipatthana-samyutta）中，佛陀要求沙彌和年輕比丘修習四念處。 原因是什麼？ 了解身、受、心和法的本質。 如實了解他們是在練習（yathābhūtam）。 要成為“師父”（asekha）的人，必須練習到完全理解的程

度。成為阿羅漢之後，也必須修四念處。是什麼原因？為了安住於果位（phala samāpatti）

在《阿耨多羅部經》中，有一個部叫做念住處。有十經。那裡佛陀提到了修行四念處的原因。

① 不破五戒（pañcasīla）：

五種學的薄弱，哪五種呢？殺生；未給予而取；邪淫；妄語；穀酒、果酒、酒放逸處，為了捨斷這五種學的薄弱，應該修習這四念住

② 捨棄五蓋（pañca-nīvarana）。因此，去除一切不善法是念住修行。

有這五蓋，哪五個呢？欲的意欲蓋、惡意蓋、惛沈睡眠蓋、掉舉後悔蓋、疑惑蓋，為了捨斷這五蓋，應該修習這四念住。

③ 欲界束縛心。要去除它們或遠離它們，必須修習四念住。

有這五種欲，哪五種呢？能被眼識知的、想要的、所愛的、合意的、可愛形色的、伴隨欲的、誘人的諸色，能被耳識知的……（中略）諸聲音，能被鼻識知的……諸氣味，能被舌識知的……諸味道，能被身識知的、想要的、所愛的、合意的、可愛形色的、伴隨欲的、誘人的諸所觸，為了捨斷這五種欲……（中略）應該修習這四念住。

3a. 「比丘們！有這五取蘊，哪五種呢？色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊，比丘們！這是五取蘊。比丘們！為了捨斷這些五取蘊……（中略）應該修習這四念住。」

④ 斬斷五下分結（samyojanas）；即，身見、懷疑、執著於特定的規則和儀式、感官慾望和厭惡。這是指成為阿那含（不還者）。這三種下結使眾生投生欲界。

有這五下分結，哪五種呢？有身見、疑、戒禁取、欲的意欲、惡意，為了捨斷這五下分結……（中略）應該修習這四念住。

⑤ 離於五道 (gati)；即地獄、畜生、餓鬼 (peta)、人和天。亦稱三十一有道。這是指成為阿羅漢。

有這五趣，哪五個呢？地獄、畜生界、餓鬼界、人、天，為了捨斷這五趣……（中略）應該修習這四念住。

⑥ 捨棄五種自私 (macchariya) 或貪婪（即：居處、親緣、財富、美名、佛法）。

有這五種慳吝，哪五種呢？對住處的慳吝、對家的慳吝、對利得的慳吝、對稱讚的慳吝、對法的慳吝，為了捨斷這五種慳吝……（中略）應該修習這四念住。

⑦ 斷五上結（即欲成色禪、無色禪、慢、掉舉、無明（無知））。這是指成為阿羅漢。

有這些五上分結，哪五個呢？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明，為了捨斷這五上分結……（中略）應該修習這四念住。

⑧ 遠離心的障礙 (cetokhila)；例如對佛陀、佛法和僧伽的疑惑，對修行中的同伴的憎恨和厭惡等。有這些障礙，修行會不順利。

有這五個心荒蕪，哪五個呢？

比丘們！這裡，比丘在大師上疑惑、懷疑，不信解、不確信；比丘們！凡那位比丘在大師上疑惑、懷疑，不信解、不確信者，他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮；凡他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮者，這是第一個心荒蕪。

再者，比丘們！比丘對法懷疑（第2個心荒蕪）……（中略）對僧團懷疑（第3個心荒蕪）……對學懷疑（第4個心荒蕪）……對同梵行者憤怒、不悅，心受打擊，生起頑固；比丘們！凡那位比丘對同梵行者憤怒、不悅，心受打擊，生起頑固者，他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮；凡他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮者，這是第五個心荒蕪。

比丘們！為了捨斷這五個心荒蕪……（中略）應該修習這四念住

⑨ 心有枷鎖 (cettovinibandha)；例如感官對象、身體、色相、色禪等。所以，它需要擺脫它。要去除它們，必須修習四念住。

比丘們！有這五個心繫縛，哪五個呢？

比丘們！這裡，比丘在欲上未離貪、未離欲、未離情愛、未離渴望、未離熱惱、未離渴愛；比丘們！凡那位比丘在欲上未離貪、未離欲、未離情愛、未離渴望、未離熱惱、未離渴愛者，他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮；凡他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮者，這是第一個心繫縛。

再者，比丘們！比丘在身體上是未離貪者（第2個心繫縛）……（中略）在諸色上是未離貪者（第3個心繫縛）……盡情地、飽飽地吃後住於致力躺臥之樂、橫臥之樂、睡眠之樂（第4個心繫縛）……志向某個天眾後行梵行：『我將以這個戒，或禁戒，或苦行，或梵行成為天神，或某位天神。』比丘們！凡那位比丘志向某個天眾後行梵行：『我將以這個戒，或禁戒，或苦行，或梵行成為天神，或某位天神。』者，他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮；凡他的心不彎向熱心、實踐、堅忍、勤奮者，這是第五個心繫縛。

比丘們！為了捨斷這五個心繫縛……（中略）應該修習這四念住。

#### ⑩ 減身苦、心苦、悲哀。

為這 10 點而修習念住，與引言和念處結尾中提到的七個結果有關； 即為清淨眾生，為超越悲哀，為滅苦惱，為得正法，為證涅槃。

## 七清淨

沒有老師指導的修行者，對修行有一定的了解是非常重要的。 因此，這裡包含了修行次第的過程和進展的一般概念——清淨之道。 **有七個階段； 以戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨。** 這七清淨涵蓋了戒、定、慧三重訓練的所有部分。

Majjima Nikaya 中有一個經文，叫做 Ratha-vinita 經-七車經。 在那里 尊者舍利佛與 尊者富人樓那談到了這份包含 7 種淨化的清單。 在此，我根據導師 Nandamaralbhivamsa 博士的佛法開示筆記，給出這個主題的大綱。 人們想知道更多關於他們的細節應該閱讀 Visuddhimagga - Buddhagosa 的淨化之路。



## 1. 戒-visuddhi

### 1. 戒-visuddhi：戒淨：是語、身業的淨。

涅槃界沒有所有的煩惱或雜染。所以它被稱為清淨 (visuddhi)。證悟這種清淨的修行就是道——即八正道 (magga)。涅槃的本質是內在的純淨。因此，要到達那裡，這七個過程是淨化的方式。所以它有七個階段 (戒淨、心淨、見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨)。淨化自己，遠離會玷污美德的不善法 (戒)。身、語不善業得到淨化是戒清淨 (戒-visuddhi)。有些煩惱 (煩惱) 必須用美德來淨化。它是使用戒淨化或透過戒來淨化。什麼叫美德？戒有五戒、八戒、十戒等。精神意志驅使自己戒除相關的不善，就是戒。不僅是意志，棄權本身的功能也是戒。例如有人遇到說謊的情況，但他不犯。克制自己不做不善的事也是戒。克制是一種美德，叫做 samvara 戒。抑制感官享受是防止不善法的進入。這是正念 (正念) 修行。必須始終以正念保持警覺。大多數人認為或知道——不做錯事就是戒。這是 virati 戒 (離惡)。所有的意志動機都是戒。需要了解戒的基礎。這樣一個人就可以照顧它。如五戒，第一戒為不殺生。知道這麼多是不夠的。一定要像籬笆一樣能擋住牛進來。修德或做其它事情不能輕鬆地做。它必須付出巨大的努力或熱切地 (ātāpī)。由於不同的理由和原因，人們停止了戒的持守。這限制了戒。戒有等級；如捨命戒或以命護戒，弟子戒 (須陀戰、一來、不還) 及阿羅漢戒。德 (戒) 是智慧 (慧) 的根源。

佛法增進了戒的穩定性。這些都是；indriya samvara 戒——抑制感官，這是正念的鍛煉。與心的聯結；正命 (sammā-ajiva)；思惟衣、食、住、藥四資具 (也可以是其它東西)；忍耐如寒、熱、飢、渴、蒼蠅的碰觸、蚊、風、日、爬蟲、惡語等，忌一切能影響戒等的事。故戒如樹根。對於世間和出世間的事務非常重要。戒很容易被毀壞。要使其強大穩定，需要有“定”的支撐，“定”是純淨化的第二階段。

## 2. Citta-visudhi：心淨：

這被稱為“止” (samatha) 或“定” (samādhi，專注) 練習。戒只能清淨身口不善業，不能清淨心。如果心不夠強或不夠清淨，就容易破戒。定最重要的一點是它支持辨別 (慧或智)。佛陀說：“Samahito yathabhūtaṃ pajanati - “定”能見事物的原來樣子。”故戒與定為支持樹的二個強根。在許多經典中，佛陀將正定稱為四種色界禪。這是經典中提到常見的過程。定還有另一種方式。這是基於慧的定。所以用剎那定 (瞬間定, khanika samādhi) 也可以發展智。以奢摩他為基礎和內觀為基礎的定，這之間有什麼區別？基於奢摩他的定是令人愉悅的持久性，持續時間更長且在實踐中舒適。論書舉了一個過河的例子。奢摩他的定如乘船過河，內觀的定如游過河。兩者都會到達彼岸。有些人懷疑基於內觀的定 (即 khanika 定) 的力量能否導致實現。在過去和當今修行人的

經驗中有足夠的證據。每一道、果都有定的禪力。心淨有三種定；剎那定（瞬間定）、近行定（入定）和安止定（吸收定）。

在心的淨化階段之後是智慧淨化的五個階段（paññāvisuddhi）；這些都是；見地清淨（見淨，ditthi）；克服疑惑（疑蓋淨，vicikicchā）；什麼是道，什麼不是道的知見（道非道知見淨）；道的知識和視野（道跡知見淨）；知識與視野（道跡斷智淨，Ñānadassanavisuddhi）。我們只能在佛法中發展這五個淨化階段。如果我們故意錯過這個機會，成為世界上最愚&最蠢的人。因此，我們是多麼幸運。

### Ditthivisuddhi：清淨見地

內觀修行（內觀）直接指慧或智。內觀練習有兩個基本知識。這些是辨別名色（nāmarūpa pariggaha ñāna）和辨別名色環境因緣（paccayapariggaha ñāna）。在7種淨化中，它指的是見淨、疑蓋淨（ditthivisuddhi & kankhāvitāranavisuddhi No. 3 & 4 visuddhis）。對於這兩種基本觀智或清淨見及克服疑惑，修行者需要做兩件事。這些都是；1. 學習或耕耘內觀智的知識或知識領域（慧-bhūmi），2. 發展或鍛煉（Ñāna-pariseyya）。為了正確地修行，必須進行學習。修行者需要研究五蘊（aggregates）、āyatana（六根）、dhātu（土、水、火、風 元素）、indriyas（[信根](#)、勤根、念根、定根、慧根，五根）、四聖諦和緣起法（paticcasamupada）。要擁有這種學習知識（sutamaya 慧）需要學習很多次。莫哥導師的佛法演講就是一個很好的例子。在通過實踐學習和發展或鍛煉它們之後。

巴利字 ditthi 意思是觀點（見）。在經典中單獨使用通常表示邪見。正見是在 ditthi 前面加上 sammā，即 sammā-ditthi。邪見有很多；主要的是身見（sakkāya-ditthi）。其它邪見由此而生。所以這裡的清淨見是淨化了這個身見。這種身見堅持在哪裡？它是貼附在五蘊。以五蘊（色、受、想、行、識）作為我自己、我接受的和我的（I, me & mine.）。因此我們也可以把五蘊中的每一個都當作接受的和我的。在給定的四種關於五蘊的方式中發布自我獲得了20種身見。如①視色為我，②我即有色，③色不在我中，④我不在色中……。①⑦視識為我，①⑧我即有識，①⑨識不在我中，①⑩我不在識中。有一種非常普遍的錯誤觀點，認為心是位於色相（身體）中的自我，就像珠寶在珠寶盒中一樣。人死了，心不死。死後，它留下舊的（死的）身體，換上新的身體，就像換新衣服一樣。甚至一些佛教徒也這樣相信（包括佛教僧侶，其他信仰就不必說了）。它是一種靈魂存在的理論和觀點。看來他們錯誤解釋或錯誤了解佛法。他們是 Sāti 比丘的追隨者（見 - Mahātanhāsankhaya 經）。這個觀念迷惑了人們的生活：我正在形成色身，色身是我的。當他們生活在這些觀念中並被這些觀念所述惑時，當五蘊中的任何一個發生變化時，他們就會隨之生起感傷，哀嘆，痛苦，悲傷和絕望。

身見是須陀洹道（sotāpattimagga）所斷除的前三結（samyojanas）之一。這是首先要破除最重要的結。以此我見或私心，眾生容易造惡業重業。邪見與無明（無知）

(avijjā) 或痴 (moha) 有關。正見與智 (vijjā) 或無癡 (amoha) 有關。無明 (無知) 和貪愛 (tanhā) 是苦或輪迴 (輪迴) 的兩個基本原因。身見根植於最粗俗的無明 (無知) 和貪愛。由於這種結潛伏在心中 (思想)，其他更高的解脫之道是不可能的。它能給眾生帶來的最可怕的危險和痛苦的四惡道 (apāyas)。因此，佛陀在兩部經文中極力敦促人們緊急斷除前三結 (samjoyana)；衣服與百矛經 (來自 Saccasaṃyutta)。如果一個人的衣服或頭著火了，應該怎麼辦？可以肯定的是，每個人都會立即將火撲滅。但佛陀要剷除，身見比燃燒身體的火更重要。有了這把火，你也只有這一生結束了。如果你帶著錯誤的邪見，你會一次又一次地死去。更甚者，將生於地獄，無數次為畜生餓鬼。因為這些地方是我們常去的地方。現在，我們大多數人只是短暫的在這裡訪問。假設一個人的壽命可以活到一百歲。然後有人來找他說：“每天早上我都會用一百支長矛攻擊你，中午和晚上也是如此。就這樣，我打你一百年。一百年過去了，你就會證佛法。”佛陀對比丘們說，接受這個宗族人所要提供的如上供養，是合適的。是什麼原因？因為輪迴無始無終；第一點無法辨別長矛的打擊，劍的打擊，斧頭的打擊。（後來的佛教哲學家對輪迴的開始和輪迴的第一點提出了一些理論，而忽略了佛陀的話）。

在研究和學習五蘊、六根、四大等知識領域後，以及發展知識以鍛煉或實踐它們。接下來是念住修行，為了使見清淨生起，必須反復觀照，直到我接受 (me) 和我的 (mine) 錯誤想法消失。唯有如此，見才會變得清淨。我見 (atta ditthi) 和身見 (sakkāya ditthi) 是一樣的。他們只是在文字上有所不同。

在清淨道論 (Visuddhimagga) 中，它建議獲得禪那的修行者先觀心，然後觀色。對他來說更容易，因為有定力容易辨識心。對於純內觀者 (vipassanā yanika)，修行者必須以觀色為先。許多修行者在概念 (paññātti) 和究竟實相 (paramattha) 之間沒有明確的區別。一位受人尊敬的導師在他的中心會見了馬哈希導師。當時馬哈希導師吉正在讀一本關於禪修的書。他對導師說，在那本書裡，一個修行者正在觀照他的身體，他的頭消失了，變成了粒子。然後修行者把它當作內觀。馬哈希導師問他：“你怎麼看，這是概念還是究竟實相？”導師回答是一個概念，馬哈希導師也同意他的看法。然後馬哈希導師說，很多修行者有定，但它沒有成為究竟實相 (內觀 paramattha)。在佛陀之前甚至現在，奢摩他的做法都存在。這些修行者無法克服或超越概念。只有佛陀出現，內觀修行才有了。在這七種淨化中；智的淨化有五個階段。它從見清淨 (ditthivisuddhi) 開始，到道跡斷智清淨 (ñānadassana-visuddhi)；即第 3 至第 7 階段。根據經文，Yathābhūta Ñāna - 現象的智，因為它是名色的辨別力 (名-rūpapariggaha ñāna)。這是佛陀在《無我相經》(Anattalakkhana 經) 中所教導的。一位國際知名的學者僧侶說，一些西方學者認為清淨道論中的佛法是佛陀沒有講過的。他說這是錯誤的 (推測)，因為它是根據佛陀的教導。人們不應該盲目批評。如果他們的推測是真的，他們必須指出他們之間的差異。如果我們問這些人，他們是如何研究許多評論性教科書的。他們中的一些人甚至是在沒有老師的情況下自學《巴利經》的。



尊者 Buddhagosa 在他的 清淨道論中詳細描述了通過智或慧舍利（知識體）來淨化。這些不是他的主意。它是根據老一代傳下來的巴利舊教科書，他研究並記下它們，並產生了這個非常重要的修行註釋。了解名色還不夠，還必須了解它們的環境因緣。\*\*\*\*如果不是所有錯誤的推理和猜測都會朝著錯誤的方向發展。\*\*\*\*\*

舉一些例子；神造名色，或無故發生，或由過去的因等等。所有這些錯誤的觀點都會使人偏離正確的方向。有許多不同的環境因緣；例如過去和現在的環境因緣，從周圍支持和產生的環境因緣等等。我們必須從不同的角度認識或理解不同的環境因緣。只知道“因”是不完整的（有些佛陀有這種想法）。徹底了解環境因緣是 paccayapariggaha ñāna——明辨名色緣。有了這些知識，我們就不會懷疑；“我過去存在過嗎？”或“我以後會變成另一個人嗎？”“為什麼我現在在這裡？”作為一個，例如樹木過去因土壤、水和陽光等原因而存在，現在和未來也是如此。清楚地了解環境因緣是 kankhavitarana visuddhi——通過去疑而淨化。智的水平提高。

繼續內觀觀想，會生起或遇到類似的假法智。由於某些現象看起來像道果的定力。所以修行者會把它當作成就。修行者無法區分真假。所以他們做出了錯誤的結論和判斷。例如，身體放光。因定，身滅，唯心存。整個身心變得平靜。這些類似於修行者認為是成就的道路。然後他偏離了道路。如果火車偏離線路將被推翻。然後它就不能前進了。若修行者能辨別真假，是道非道清淨（maggāmagga ñānadassanavisuddhi）。這是第五淨化。

如果修行者的方向正確，隨著修行，智慧會一步一步地發展。這就是**道跡知見淨**（patipadā ñānadassanavisuddhi）。這是第六淨化。從 ditthi-visuddhi 到 patipadā-ñānadassana-visuddhi 是觀淨的四種淨化過程。當到達極緻時，有一種成就不是通過生產這是**道跡斷智淨**（ñānadassana-visuddhi）。這是第七淨化。這個巴利字不同於其它沒有前綴的第五和第六清淨，例如 maggā-magga 和 patipadā。修行者知道的方向是對的，就是清淨之道。如果他繼續前進，就會到達終點，這就是目標。這是智慧與願景 或知與見（Ñāna & dassana）。修行者知道和看到什麼？

知道就是功能，看到就是力量。這裡不包括字首詞，什麼是知見？在 patipada ñānadassana 中，知見道的過程。ñānadassana 在此是知見四聖諦。它也被稱為佛法眼 - 佛法 Cakkhu。在佛陀的《轉法輪》中；描述是，cakkhurū udapādi-ñānaṃ udapādi 等（在我心中升起知見等）指的是第七淨化或這個層次。這就是知見四聖諦。隨著真實之道的發展，將會知道苦諦。有了苦的知識，可以捨棄因（samudaya）的真相，看到苦滅的真相。它同時發生。一個運行並完成四個任務。使用一種描述；是知見涅槃。因此，ñānadassana 不是內觀智，而是指道與果（magga & phala）。可以說這些就是結果。修行者需要多長時間才能達到這個境界？誰也說不准。這取決於每個人。作為例子；三藏大師摩訶濕婆修行三十年。尊者阿律樓陀以奢摩他修行，證得天眼。然後他繼續觀察未獲



得這種知見。在尊者舍利佛的幫助下之後証悟了。成就不是我們所關心的。這就像種一棵果樹。鮮花和水果的出現是這棵樹的成果。我們關心的事情只是修行。時機成熟時，它就會出現。為了使精神能力成熟，修行者必須經常修行。就像抹布一樣。只洗一次，再也不洗，會越用越髒。如果我們一直修行，它就會不斷進步。這也就像一般的洗衣服和洗澡。否則，即使我們也無法忍受自己的氣味。心亦如此；只有這樣它才能被淨化。從見清淨（第三清淨）到**道跡斷智淨**（第七清淨），一般而言是這樣的。

對於修行，首先我們必須通過課本或佛法講座來學習佛法。在有經驗的老師的指導下練習會更好。如果對佛法修行有疑惑不明，應請教老師。以這種方式通過學習和聆聽（sutamaya ñāṇa）獲得知識。在此之後，從戒與心（定）中的淨化練習開始。以清淨戒心，發展內觀。有些人認為這些過程是尊者 Buddhagosa 的想法。在七車經中，尊者舍利佛和尊者 Punna 之間的問答就是關於這七種淨化的。

也可以肯定的是，佛陀的教導不可能全部記錄下來，只能記錄其中的一部分，或者絕大部分。如果我們可以接受佛陀是最忙碌的人，那麼他 45 年的教導可能會更多。我們必須從清淨見地開始。內觀修習的對像是；五蘊、十二處、十八界。這裡修行者可以分為兩組，奢摩他-yanika（基於奢摩他的修行者）& 內觀-yanika（基於內觀的修行者）。如果修行者是奢摩他-yanika 從心的沉思開始，然後是物質（色）。如果一個內觀-yanika 他應該從物質（色）開始。這些是清淨道論中的指示。是老一輩老師傳下來的。教導是對還是錯；我們不能僅通過記錄來確認。但我們也必須考慮修行者對經驗和結果的描述。有必要多注意觀照的要點。從物質（色）開始比較容易，因為它比心更明顯。在**如象足跡大經譬喻品**/Mahā-hatthipadopama 經（來自 Majjima Nikāya）中，尊者舍利佛教導比丘們修行包括四大；地（paṭṭhavi）、液體或水（āpo）、火（tejo）、風（vayo）屬性以及包括空間（ākāsa）元素。在《經》中，尊者以“四聖諦”開頭，就好像大象的腳印，包含了其他動物的腳印。而所有的善巧功德，都包含在了四聖諦之中。它以四大界作為觀照開始（包括空界）。然後繼續緣起（Paticcasamupada）。在這本經中，我們可以找到關於五蘊、十二處、十八界的內容。在其它經文中，我們發現了六界，加上識（viññāṇa）（例如，對屬性話語的分析，經 No. 140, Majjima Nikāya）。

硬、軟等頭髮、體毛、指甲、牙齒等。內外地元素都只是地元素。應該以正確的洞察力來看待它。這不是我的（this is not mine）；這不是我（this is not me）；這不是我自己（this is not myself）。當一個人以正見如實地看到它時。一個人對地界不再抱有幻想，並使心對“地元素”失去熱情。

如今，在緬甸，大多數瑜伽行者都在概念（paññatti）和究竟實相（paramattha）之間談論。根據他們的說法，修行必須在 paramattha 上進行。在此經中，四大與身體各部分的概念一起使用。有些人可能認為這些都不是基本的。如果修行者達到現象生起和滅去的層次（udayabbaya ñāṇam），將深刻瞭解究竟實相（paramattha）。剛開始修行的時候，談論究竟實相是不會切入正題的。此時佛陀四大禪修變得至關重要。為什麼佛陀要這樣教導呢？人會對事物執取，但這不是 paramattha 法，例如會執取我的頭髮、我的臉等。但他們不會執取於“地元素”的硬、軟等。所以佛陀是用概念來破除基本概念。它只能通過正確的觀察（yathabhūta）而消失。

任何內在的，屬於自己的液體或水元素；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪等，稱為內水界。內外水界都只是水元素。應該以正確的洞察力來看待它。這不是我的（this is

not mine)；這不是我 (this is not me)；這不是我自己 (this is not myself)。當一個人以正確的明辨如此如實地看它時，他就會對“水元素”不著迷，並使心對“水元素”失去熱情。

自身的內在火元素是；通過它，身體被溫暖，衰老和發燒消耗，吃，喝，咀嚼和品嚐的東西得到適當的消化，或者自己內在的任何其它東西是熾熱的。這被稱為自己內部的火元素。

屬於自己的內在是風，風有：上行風，下行風，胃中風，腸中風，周身風，出入息，或任何自己內在有風的。這稱為內風界。如此，修行者觀照四大，以辨識它們。然後人或眾生的概念就消失了。這就像把一頭牛切成塊，隨著肉的堆積，牛的概念消失了。

除了四大，還有其他四大：色、香、味、養。此八事不可分。他們都在一起。如果談到這件事，永遠記住這八種品質。外在事物的例子，一個麵包——我們可以分析它裡面的四大元素。眼睛能看到顏色，鼻子能聞到氣味，舌頭能嘗味道，食用後身體得到營養（如蛋白質、維生素等）。它是八種物質（色）由合起來。如果它們分開了，它就不再存在了。我們必須思索這個本性。

通過練習，眾生的見就會消失。隨著概念的消失，修行者深刻瞭解了它的本質。修行者觀色之後，繼續觀心。觀照內外入處（十二處 āyatana），它變得更清晰。隨著眼睛與色塵的接觸，眼識生起。這就是心的生起（名法）。其它根也是這樣觀照。觀照十八大亦如是。

#### 4. Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi：克服疑惑淨化：

Kaṅkha 的意思是懷疑。修行者無法判斷是對是錯。心對不確定性感到厭倦。例如，有人到達十字路口，無法決定必須遵循哪個方向並停在那裡。一個人的修行也是如此，不能停在那裡。只有正知正見才能克服困難。Vitarana 的意思是克服。它是通過智慧克服懷疑（而不是盲目的信仰）。要獲得這種智慧，它需要了解名與色的正確因緣。為什麼會有疑問？有些與現在有關，有些則不是。當下可自知，亦不可自知。有兩種智慧，直接智慧和推理。直接智慧可以通過身體（即感官）來了解，例如有人以前從不吃榴蓮。現在如果他有機會吃其中一個就會知道它的味道。其他人就算他不吃，也能推斷出它的味道。

以同樣的方式；今生如此，過去如此，未來亦如此。修行者若以直接智慧和推理解疑，則得此智。怎麼做？我們必須設法徹底了解原因。這是名色分別智（nāmarūpa paccayapariggaha ñānam）。名與色是什麼？眼、耳、鼻、舌、身——五種內在感官和五種外在感官對象——色、聲、香、味、觸……有形的對象就是色。“五種內在感官”不能感知所緣（五種外在感官對象）。感官不能自主傾向感官所緣（對象）。之所以稱為色，是因為它會因冷、熱等不利的物理條件而發生變化。佛陀在《出家部》中將它定義為因冷、熱、飢餓、口渴、蒼蠅、蚊子、風、曬傷和爬行的東西而變形或受苦。它隨著外觀和形狀的變化而明顯變化。所有這些都是物質（色）。

隨著六塵與六根的接觸，知心生起。這是大致定義。此法（心法）是傾向所緣或面向所緣。因此它被稱為名（名）或心（心總是與心所共存——心所）。例如，在一個安靜的夜晚，有一聲巨響，心會立即傾向於聲音。對其他感官所緣的心也是一樣的。因此，了解感官所緣的就是心。會隨著改變，變形和施加（比如對身體的虐待）的是色。

這就是對已知（ñataparīṇā）的完全了解，對五蘊（名 & 色）的了解，如它們的特性等等。學習的知識也包括在這裡。我們必須嘗試以知識（ñānam）直接了解它們。知道除了名色之外沒有任何事物存在，那麼它就變成了 ditthivisuddhi。之後，修行者繼續研究名色為何生起，以及它們如何生起？如果有事情發生，我們必須尋找它為什麼會出現的原因。就像在了解疾病類型並尋找原因之後一樣。如果修行者找出因並知道因，那就是緣辨（因果分析的辨別力 paccayapariggaha ñānam）。通過了解環境因緣，克服了為什麼會發生的疑問。所有這些都是知識。對於事情的粗略談論；環境因緣是業，心，溫度和營養（業，citta，utu，āhāra）。從阿毘達磨教導中，我們可以詳細了解它。這裡只有四個條件。例如；眼淨色（眼睛的敏感度 cakkhu-pasāda）由業生起。因此，如果眼睛受損，我們就無法恢復它的視力。但如果沒有業&可以用人工眼恢復視力，那我們就得重新考慮其他環境因緣了。那麼這不僅僅是由業造成的，能發揮這種能力的色是由業創造的（從眼睛到其他身體的敏感度）。心的現象實在是非常奇妙的。心可因聲音而升起，例如，悲傷和喜悅所產生的聲音是不同的。這些聲音是由心產生的，由心所引導的。外在的自然聲音如雷聲和風聲是由溫度（utu）引起的。聲音可以由心或溫度（主要因素）產生。動物的聲音是由心製造的。睡眠時鼾聲的原因是什麼？有營養物質或維生素，眼睛就能變得健康。所有這些都是共同支持色的。就像一棵樹的生長需要許多條件一樣。沉思和反思可以視為禪修。

透過實踐，將增長道智。禪修不僅僅是閉上眼睛坐著，思考和反思世界也是禪修。參與聆聽佛法講授也是禪修（參閱《相應部》的 Khemaka 經）。一個新生兒出生時很小，靠著食物和營養才能長大。吃得太多就會變胖。佛陀曾經在一個經文中說，由於心和溫度的原因，食物缺乏營養，人類壽命短，容易得病。

修行者思索之後繼續為心。心如何產生？例如，覺知意識；透過眼與色的接觸，眼識生起。其它根也必須以這種方式來理解。即使我們不知道很多原因，但至少也要知道那麼多。在經典中，佛陀也這樣提到。心依緣生起。它是從哪裡出來的，或者它以前存在過嗎？它們都不是真的，它不會隱藏在任何地方。是由於環境因緣而產生的效果或結果。舉個例子；打火機裡有火嗎？不，那裡沒有。只有產生它的環境因緣。心的出現是因為環境因緣，使其產生。它就像一把吉他；它的聲音本來是不存在的。這兩種智：名色及其緣的明辨是非常重要的。這些是觀智（內觀 ñānam）的基礎。只有具備這兩種智慧的人，才能稱得上是真正的佛教徒。Ledi 導師在他的一些著作中提到了這一事實。這是真的，因為你無法在其他信仰中找到它。這些也與緣起教導（Paticcasamupada）有關。因此，莫哥導師吉在他完成修行後，他停止了對僧、俗眾的阿毘達磨教導。相反，他專注於實修的指導，直到他的最後一天。因此，他的佛法開示是修行者的寶藏。我將其中一些翻譯為“Emptiness, Conditioned & Unconditioned”。



利用以上兩種基本的智慧觀照，正見智（sammāsanañānam）就會產生。我們必須發展這種知識。洞察知識是從這種知識開始的。通過第三和第四個淨化，修行者了解自然現象及其原因。這被稱為已知的全面理解（Ñātapariññā）。之後，通過審查（Tiranapariññā）繼續對全面理解進行沉思，僅僅了解它們是不夠的，如果需要總結的話。為了實現這一點，我們必須多次思惟它們。

有兩種思惟方式：一種是個人單獨思惟，另一種是與他人共同思惟。個人思惟的方式較為困難，因此我們應該選擇與他人一同思惟的方式。在思惟中，我們可以從三個普遍特質——無常、苦、非我，來觀照它們。此外，我們也可以思惟過去與未來。但很多人認為內觀只涉及當下，實際上，這需要相當高的修行境界才能做到。在此之前，我們需要考察過去、現在和未來。只有當正念和定力逐漸增強，我們才能洞悉當下。因此，我們不能輕易跳過前三個時期。這就像是四個證悟階段一樣，每個人，包括菩薩，都需要通過這四個階段來實踐。

我們需要有能力思惟名與色的過去、現在和未來。比如，昨天的名與色已不存在於今天，今天的名與色也將不存在於明天，以此類推。我們也可以一起考察人類的壽命，以十年為一個單位（例如十年、二十年、三十年等），來思考身體變化。同樣地，我們也可以思考心靈的變化。這種變化非常迅速，現在是這樣，下一秒又是另一種情況。不僅是人類在變化，時間也在不斷變化。由於時間的變化，人類的壽命和力量也在不斷變化和衰退。時間會消耗所有的生命體，讓它們逐漸消失，帶走它們所有的新鮮感、青春和力量。人無法戰勝時間（一般而言）。鳥類在飛行時死亡；男人在計劃時正在死去。誰能消耗時間？正是完全覺醒的那一位——阿羅漢。現在我寫這篇文章是在2018年新年的開始。2017年的舊年已經過去。大多數人沒有迫切感（saṃvega）。在新的一年裡，他們因迷失在吃喝和喊叫的感官享受中而失控。他們在去年取得了什麼成就？如果我們取得了善的、美好的成就，那麼我們應該在新的一年裡做得更好。浪費寶貴的時間而沒有任何善的成就是愚蠢的。善法要隨時隨地培養。一對來自香港的夫婦正在緬甸的禪修中心迎接2018年的新年。之後，他們將繼續前往佛陀誕生地菩提伽耶繼續靈性之旅。這是用認真的態度迎接新年。但大多數人都在懈怠。隨著念住&慧（正念和辨別力）的發展，到達了現象的興衰的智慧（udayabbaya ñānam）。在這裡，沉思的心對於當下足夠敏銳。

修行者有很強的決心。然後十個內觀的迷失出現了，修行者可能把它們視為覺悟。因此，他停在那裡。如果他知道這些並不代表道路的盡頭；那麼他就具有道的知見，知道什麼是道，什麼不是道（道非道 maggāmaggañānadassana）。隨著持續的沉思，修行者終於到達了精神旅程的盡頭。這是知見（Ñānadassana-visuddhi）的淨化。

## 5、6、道與非道清淨；淨化之道：

道與非道第五清淨，無須多說。當修行者證得名色生滅智（udayabhaya ñānam）時，十種內觀迷失會出現。這些都是；光環（obhāso）、智（ñānam）、喜（piti）、靜（passaddhi）、決心（adhimokkha）、精進（paggaha）、樂（sukha）、正念（sati）、捨（平等心 upekkhā）和執著（nikanti）。如果一個修行者迷失在其中的任何一個中都會成為進



步的障礙。因為修行者將其視為成就並停止修行。在 Ven. Puṇṇananda 導師的七清淨講法中提到了它們。每一個修行者都一定會遇到這些現象中的任一個。重要的一點是他們不應該在這些過程中迷失方向。在內觀過程中，沒有色相和粒子的出現。Paramattha 法自生滅，隨觀的煩惱被清淨，心變得清晰明亮。

#### ① 光環或光線從身體發出。

定強則亦有光。如果你遇到他們，不要去想它，不要以它為樂。如果不是這樣，修行將會倒退。通過對它不感興趣並繼續無常過程將克服問題。

#### ② 銳智：

內觀修行之初，以定為主導，凡生起皆以概念知之。這是念處的任務。有時，如果修行者辨識無常，他的靜觀心將會擁有五道分（念、精進、定、正見和正思惟）這個時期很短。之後，定再次主導流程。在這些方式中，有時由定領導，有時成為智（辨別無常）。然後，念力變得更強大。有時候心清晰，有時候不是。心清晰時，會辨識無常。如果不心清晰，只能用概念來認知生起的現象。在這個層次上，仍然由定引導。隨著定逐步發展，只見無常。這是由智（ñāna 或 knowledge）引導。然後，智變得純淨和更敏銳。隨著智的提高和更敏銳，無法辨別無常是一一分離。

相反，修行者將逝去者視為一個整體。當修行者能以強大力量的心或更敏銳的智看到無常時，他就會把它當作一種成就。爾時修行者，能觀一切粗、中、細諸法，不失，樂在其中。然而，這種樂趣會使他的智下降。

#### ③ 喜（piti）：

這裡重要的一點是，修行者遇到什麼問題都能解決。無論我們在辨識一切法（身、受、心和法）無常時，所做或嘗試的任何類型的觀照，問題都可以解決。

法生法滅嗎？只有諸行（所有有為法或五蘊）產生和諸行滅。心清淨時，會熱情出現。然後修行者無法辨識被喜所掩蓋的無常。懷著對三寶（tiratana——即佛、佛法和僧伽）的強烈恭敬，喜會生起。隨著喜的普及（遍隨喜，pharana piti，即禪定中的 piti）無法看到無常。沒有看到無常&修行者以為是無常的結束（涅槃）。那時，智下降了。一些修行者甚至會流淚。當喜瞬間產生時，如果他能思惟，問題就不會出現。如果不能，修行者就會把它當作道智，停止思惟。

#### ④ 寧靜（passaddhi）：身心變得寧靜。

修行者可生起十惡中任何一惡。修行者肯定會生起這些事情。如果沒有遇到這些中的任何一個，心智還沒有成熟。遇到之後，無法解決它們的修行者會遠離涅槃。通常人們被貪、嗔、痴、悲等煩惱之火燃燒時，心會不平靜。

同樣地，身體被疾病和痛苦所壓迫。但當修行者明辨無常，擁有強大力量的心時，他就能平靜地承受所有的痛苦。當身心變得平靜時，心會落入一境性（ekaggatā）。那麼修行者就聽不到任何外界的聲音了。沒有外物干擾心。這是和平的。爾時無常滅，心沉於

寂靜中，以此為道智。每個修行者的經歷都不一樣。若修行者能觀生起的假法（即十惡），不忽略它並繼續思惟，就是觀無常。

⑤ 樂 (sukha)：

由靜進展到樂，修行者便可以長時間保持姿勢。沒有任何痛苦和疼痛，心會感到快樂。此時，快樂取代了無常，因此修行者錯過了無常。又修行者不觀生樂則智墮。

⑥ 決心或信心 (adhimokkha)：

隨著無常越來越好的辨識力，信心增加（即對佛陀，佛法、僧伽的信心）。整個身體變得冷靜和快樂。這種冷靜與快樂，來自於掩蓋無常的信心。因此，無常消失了，修行者以此為證（視為成就）。有了信心，如果快樂生起，修行者就不應失去正念，並視生起的快樂為無常。或不加注意繼續修行。（有兩種方法可以解決問題；將進來的惡視為無常或忽視它繼續思惟所緣）。因此，在所有這些情況下，念非常重要。

⑦ 精進 (paggaha 或 viriya)：

隨著修行的進步，修行者可以毫無困難地快樂地觀想。因此，精進增加，精神振奮。每次他付出努力，都不會錯過重點。此時他沉浸在精進中，忘記無常。這就是以精進為樂。

⑧ 正念 (sati)：

那時（即觀“惡”期）無論什麼法生起，正念總是落在所緣上，而且變得非常強大。這是一種謹慎的念，即使在夢中，修行者也不會失去的念。如果沉迷於強大的念中，他會錯過無常。因此，無論什麼法出現，都不要放棄無常，並始終警惕念（即不改變所緣，不沉迷於樂）。

⑨ 舍 (upekkha)：

凡法生起，皆可以用舍來思惟。修行者可能執著於此境界，並以此為成就。

⑩ 執著 (nikanti)：

以上九法皆有；輕（obhāsa）本身不是煩惱（煩惱）。問題是對所有這些假法的執著，即 nikanti。這些都是顯著精細法，是修行進步的跡象。每個修行者都會遇到它們（不是全部）。這裡的問題是修行者對它們的執著或樂取。它是 nikanti 或 tanhā。它困住修行者，可能會阻礙修行者的修行。因此，要以強烈而警覺的念，小心細細的體驗。

## 7、淨化之道：

要談清淨之道，先要了解

十觀智。這些都是：

- ① 理解智 - Sammasanañānam
- ② 諸行起伏智（khandas）- Udayabbayañānam
- ③ 諸行滅智——bhangañānam
- ④ 怖畏現起智——bhayañānam
- ⑤ 過患（隨觀）智——ādīnavañānam
- ⑥ 離諸行智——nibbidāñānam
- ⑦ 欲解脫智 - mūcītukamyatananam
- ⑧ 審察（隨觀）智 - patisankhāñānam
- ⑨ 行捨智 - sankhārupekkhāñānam
- ⑩ 隨順智 - anulomañānam

修行者在第一、二觀智生起滅後（克服內觀的惡）後，到達正道。它現在隨著強度和清晰度的增加而成熟和發展。成熟的諸行起伏智到行捨智（即八智）稱為道清淨。這就是走向涅槃的正道。從這裡走到盡頭，會看到涅槃，這是一種知見的淨化。它們之間有一座橋樑，稱為隨順智（第 10 位）。在第 6（道跡知見淨）和第 7（道跡斷智淨）之間，淨化是一座橋樑。為什麼他們之間有一座橋樑？這邊和那邊不一樣。所有的觀智都是基於環境因緣下的所緣（saṅkhāra）。因此可以說具有相同的對象（即 saṅkhāra）。從第 6 層到第 7 層淨化，對象發生了變化。這些是”有行所緣”和”無有行所緣”。”有行所緣”因環境因緣生起。因此，這些都是無常的，一直在變化。這些隨著消失而生滅，它強調苦。我們對此無能為力，因此是非我（anatta）。第六個淨化時，修行者必須修行成熟，但要處理不穩定的現象。渡到彼岸後，不再有生滅現象。若無常有則苦有。若苦存在則非我存在。連接兩者的橋樑是隨順智——anulomañānam 或 saccanulomikañānam（也被稱為適應）。從諸行起伏智到隨順智，有九智。觀智在這邊，那邊是涅槃。為了到達彼岸，必須從這邊修行。所以這是非常合理和系統的。不是想像，它確實非常實用。但修行者卻不容易達成。他必須堅持不放棄修行。所以佛陀鼓勵修行者要有勇氣和努力，直到骨枯皮乾仍不放棄。有些人批評這是修行中的苦行，這些都是懶惰的人。如果它是正

道，那麼就不算苦修。沒有任何有益結果的錯誤路徑可以用這種方式定義。還有，佛陀提過這種方式。做不可能的事情是錯誤的，做有可能的事情才是正確的。

在佛陀時代，有些人容易達到成就，有些人則很難。這取決於個人。不僅對於普通人如此。在《佛陀長部》中，甚至菩薩們也不盡相同。他們中的一些人去了花園，要求人們離開。經過短暫的修行，他們就成了佛陀，這是非常容易的。這不像佛陀釋迦牟尼那樣，他的修行非常困難。有些佛陀不需要到處托鉢，每天都在國王的宮殿裡得到食物。他們在之前做了什麼樣的祈禱、波羅蜜和修行呢？每個人都會喜歡的。修行者有四種，它們的修行天性和成就不同。這些是：①困難的修行，但成就迅速②容易的修行，但成就緩慢③困難的修行，但成就緩慢④容易的修行，但成就迅速。例如，長者摩訶目犍連是第一種，舍利弗是第四種。

修行者在道與非道第五次清淨之後，繼續他的無常觀。當下無常指的就是這個層次。（即從 諸行起伏智，udayabbaya ñānam 開始）。而不是在理解智之前。為何不見或明辨無常？因為他們無法辨識諸行起伏的時刻。例如，入出息，整個入息和整個出息，入息轉出息中間過程都有一小段空隙。感受也是一樣的，中間有段空隙。聲音亦同性。聲音的第一個詞消失，第二個詞出現，隨著它的消失，第三個詞出現，等等……它像機關槍一樣不停地連續發生。如果我們細細地觀察，就會發現它們之間有很多-dek-dek-dek-等等。當正念與定力得到發展時，將會辨別它們。電影也是另一個很好的例子。通過慢動作，我們可以在每一張影像中看到人物的動作。永久的觀點和思想出現是因為我們無法辨別無常。它被非常快速的過程掩蓋了。因此我們必須辨識 諸行起伏。我們不應該跟隨概念上的無常等而不直接看到它。知道它們之間的小段空隙就是辨別無常的性質。為什麼我們不知道苦？因為經常改變我們的姿勢，所以我們不知道苦（即較粗的苦）為什麼我們看不到非我（anatta）？因為我們只看到整體的緊湊、堅固、形狀和形式。例如，如果我們分析一個身體或一輛汽車，不會將它們視為個體性和它們的堅固性。它們是由許多零件組合在一起成為一個身體或一輛汽車。具有四種關聯緊密的特性；連續性、組合、功能和物件。當它們具有一種功能、一種物件和一種組合，人們就將它們視為自我（atta）。我們必須能夠通過分析來思考每個差異。有了所有這些組合他們可以移動和運作。

沒有它，他們就無法運作。舉一個人的例子。它只是

身心（名色）運作的過程。如果我們將身心（名色）分開，它就無法運作和移動。只剩下一具死去的身軀，就像沒有繩子的木偶一樣，動彈不得。對於明辨者，我們用智或分析智來分別它們，非我的本性就出現了。以這些方式，我們可以觀照三種普遍特質。我們必須能夠看到所緣相關的細節。並明白「無常」、「苦」和「非我」之間的區別。無常指的是一切都在變化中且不穩定，苦則是因變化帶來的壓迫，而非我則代表沒有我和我的空性（suññā）或不能隨心所欲的非我（anatta）。「無常」、「苦」和「非我」這三個詞語指的是五蘊，而「特質」則指它們的情況，例如興起和消逝是它們的特點或本質。特質是現象的標誌或標記，觀照特質就是觀照無常。它們是相互關聯的，因此無常、苦和非我是五蘊的特質。清楚地了解這些，修行者就知道興衰變化（udayabbaya ñānam）。



智若敏銳，若不知其生起，修行者能見其速滅。他只能覺知消失或觀滅 (bhanganupassanā ñānam)。當觀無常達到了高峰。例如，修行者知道入息和出息的生滅，隨心思心。這裡的意思是觀所緣和觀心（思心）；它們都在消逝。否則，修行者只會將觀所緣視為無常，將觀照的心視為常（這種修行方法有可能導致錯誤的觀點，從而對自己的經驗進行錯誤的解釋。《梵網經》提到了一些錯誤的觀點，而一些新的佛教觀念和看法正是源於這種錯誤的解釋。因此，所有隨後生起的心也將減去。

死屍和活屍是一回事。死後或過世後，他們都不會再回來，就像它們都跳進了深淵，永遠消失了一樣。稍後出現的現象是新的，舊的再也不會出現。以這種方式看待它們，會對它們感到恐懼。的確，五蘊消散是可怕的 (bhayañānam)。只看到它們的缺點，找不到任何優點。所以修行者認為它們是危險的 (ādīnavañānam)。然後他對它們感到厭離（對所有行的厭離智——nibbidāñānam）。

這是在放下生活中的貪愛執著在生命中淨化的過程。然後修行者想擺脫苦的負擔。這是欲解脫智 (mūñcitukamyatā ñānam)。然後修行者思考如何放下它們。這就是審察（隨觀）智（反省智，patisankhā ñānam）。然後心變得平靜並且可以平等心地觀察，沒有喜歡或不喜歡。修行者證得行舍智。（sankhārupekkha ñānam）。達到這個層次的是不同層次的觀智（這些是第六清淨）。

改變傳承（改變傳承？gotrabhū）與此方或彼方無關。這是橋之間的點。但它看到涅槃，因為它已經放下環境因緣下的所緣 (saṅkhāra arammanas)。因此它看到涅槃。以涅槃為所緣的心 (gotrabhū citta) 生起，超越凡間法而成化為聖者法（超凡入聖）。緊隨其後，入流道心生起。斬斷了邪見、疑惑的束縛，斷了”對於特儀式才能證悟的執著”。修行者成為入流者（sotāpanna）。

彼無過七生，已入八正道，不反行。此意謂不復成為世俗人。由道，智生，修者了苦諦，離其緣起諦，證其滅諦，發其道諦使其不再發生。此即修行者直見四聖諦。在《吉祥經》中，佛陀所指不僅是解脫之路的起始階段——流入道，而是包括了所有四個階段：流入者 (sotāpanna)、一來還者 (sakatāgāmi)、不還者 (anāgāmi) 和阿羅漢。以下的修行不再像以前那麼困難。他可以繼續執行八正道，並逐漸實現最終的涅槃（阿羅漢果）。即使是第一階段的解脫，對於修行者來說也是一大吉祥（祝福 blessing），因為他的苦只有七滴水，相較於對世俗人如同大海水量般的苦。因此佛陀說，直見四聖諦是最高吉祥（祝福 blessing）。

如今，佛教徒遇到教導，應該努力在八正道的實踐，使其能看到四聖諦結束苦。要開始修行，需要強烈的三昧耶（緊迫感）來超越苦。為此，研究和思考 Saccasamyutta 經中的一些開示——關於真理的相關開示。如果我們只知道會帶來危險和痛苦等 (saccas) 的錯

誤知識，沒有看到會帶來和平與幸福的真理，這只能通過學習佛法和沉思或反思來實現。在沉思中，我們可以利用世界上的現狀。根據佛陀的說法，現在我們處於中間的劫

（antarakappa）。這時期人類壽命從10歲到最高幾千歲。然後它又回落到10歲。現在我們人類正處於衰退期，這意味著壽命正在回落到10歲。為什麼會發生這種情況？這與人類的道德行為或因果現象有關。不道德的行為影響了自然和人類社會。現在我們可以觀察到世界各地的所有人類問題和苦難。各種污染，例如空氣，水，土地和精神污染正在不斷發生。世界政治也不是一個好兆頭。許多地方都在發生不穩定和內戰。所有這些戰爭變得越來越長，越來越危險，殺死了許多無辜的平民，在歐洲和非洲造成了難民危機。即使我們有聯合國來解決所有這些問題，但它沒有足夠的力量來做到這一點。因為一些超級大國控制著安全理事會，**利用它來濫用權力**。這些人讓所有危機變得更加嚴重，傷害了很多無辜的人。如果談論所有的世俗問題，那永遠沒完沒了。大多數人已經知道這一點。由於科學和技術的發展，人類的破壞性力量更大。物質進步不是問題，問題在於濫用它。一些自然問題是人類無法逃避的，例如出生，年老，疾病和死亡。但是我們可以避免人為的問題。解決人類問題必須建立在道德的基礎上，而不是不道德的行為。有了道德的基礎，我們必須發展心靈。即使”中間的劫”是由人類行為引起的循環上升和下降，我們仍然有機會改變它。這並不意味著要逆轉整個過程，而是我們可以使它不會快速地退化。因為人類命運建立在人類的思想中。我們的思想是我們的創造者，而不是在外部。一切都是通過因果律發生的。如果人類有道德行為和美德，它將向好的方向發展。

有生命的眾生在不確定的存在輪迴中徘徊。因為他們中的大多數無法控制自己的思想，通常都在遵循不善法的渴望。而讓未經訓練的心享受不善法的快樂。如果我們檢查，現在許多媒體都能輕易看到這一點。因此，佛陀說，大多數有情眾生經常居住在四苦道（apāyabhūmi）；即 ①地獄（niraya）最劇烈的痛苦之地，②動物王國，③餓鬼界的地方和④阿修羅的家（**一群受折磨的精靈**）。

有一個重要的佛法是用來培養三昧耶的四諦之一的苦諦的四個意義（苦 sacca）。這些是①Pīlanato（壓迫），②Saṅkhatato（conditioning），③Santapato（炙燃）和④Viparināmāto（改變）。這四個意義是相互聯繫的。苦的主要意義是壓迫性的Pīlanato。五蘊對於獲得它的人具有壓迫性。苦的四個意義對人們的影響可能不同。其中一個非常廣泛的苦是境苦（saṅkhatato）。這種境苦會使眾生不斷受到壓迫。如果我們觀察我們周圍的動物，也可以看出這種可怕的苦。大多數人將這種苦視為幸福，甚至為之而改變。多麼愚蠢啊！在日常生活中，經常練習思考苦非常重要，從自己和他人的經驗中獲取體驗。沒有比執著於五蘊更大的苦了。因此，佛陀說，強調他只教授苦和結束苦。過去的佛陀也曾教授這些。未來的所有佛陀也將教授相同的事情。洞察苦勝於一切。因此，佛陀說：看到四聖諦是最大的福祉（blessing）。

### 33. 證悟涅槃：

第三十二加持是親見四聖諦，第三十三證悟涅槃。那麼它們之間有什麼區別呢？親見四聖諦就是四道智。這些道智是；流勝道智、一來道智、不來者道智、阿羅漢道智。在徹底滲透四聖諦的時候，道智生起。證悟涅槃是四果。這些是；從流勝者到阿羅漢。在道智 (maggā ñāṇa) 之後，就是果證。它毫不拖延 – *akaliko*。根據條件因緣的關係 – *patthāna*，它是 *anantarapaccayo* – 接近條件因緣。這從可以直接修行者的經驗中明顯看出。但也有學者認為，需要等待未來某些時候。為了獲得精通，有時必須發展禪那。其它的法，在未來有時需要等待，例如等待布施的結果。

果證 (*phala samāpatti*) 是禪定的證悟，聖弟子能以涅槃為目標進入“出世間禪定” (*lokuttara jhāna*)，在這裡和現在體驗涅槃的加持，通過下定決心 (決意 *adhiṭṭhāna*) 達到果位。然後依次發展，從生滅的知識開始——無常。在佛法講座中，一位老師提到看到涅槃；“這是真正的蘊滅，也可以檢查。坐在佛像前，下定決心。因為在道智之後，就會有果證。因此修行者可以進入果定 (*phalasamāpatti*)。佛陀！讓我再次辨識“蘊的停止”。決意坐在那裡一個小時，從升起和消降 (無常) 重新開始。但升起和消降過程並沒有像以前那樣增加或減少 (即“道智”升起之前的修行)。有時辨別 (看到) 升起和消降，它會停止發生。但不要滿足於此。再測試一個半小時，然後是 2 小時、3 小時等，方法是增加決意的時間段。如果，它是真實的，你會得到它。如果它是假的，那麼你就無法獲得它。相反，它變得更糟。隨著更多的測試，它變得更加重要。修行者的呼吸與身體會一起變清涼。身邊的人如果沒有果定是會被蚊子咬的，但不是具有果定的修行者。人們會因為煩惱的氣味而被蚊子叮咬。”

生活是一個非常沉重的負擔，無論是身體上還是精神上。當人們一日比一日更老、生病或瀕臨死亡時，這個沉重的負擔甚至變得更加明顯。精神負擔來自我們或他人的日常生活福利。這些精神負擔相當多，而且永遠不會結束。生活也有很多干擾，永遠不會平靜。尊者舍利弗開悟後，想盡快放下這個身體。在輪迴中，由於蘊，他從未有過真正的平靜與幸福。他說，背著須彌山比背著蘊還好。因為當世界毀滅的時刻到來時，一切都消失了。但這不是對仍有蘊的負擔和苦的煩惱眾生來說。因此，對於所有的聖者 (從佛陀到須陀洹)，當他們有空閒時間時，他們寧願停留在果定中。他們有時可以根據自己的程度放下他們沉重的蘊負擔。在莫哥導師的其中一篇關於止熄的真相的演講中——*nirodha sacca*，一個是 *vivekato*——涅槃平靜的本質。導師如是說：“若以智慧眼 (*nyan eye*) 觀察身心，身心處於無常的混亂之中。 (*nyan* 在緬甸語中為知識，智慧)。但是，如果用它來觀察涅槃，涅槃是涅槃，沒有任何東西。通過修行顯示它，它變得更加清晰。例如，如果我們對受 (*vedanānupassanā*) 進行沉思，心 (①, *citta*) 和法 (②) 也會包括在內。受的存在期間只有①和②。在①處生起，在②處消失。

要求對受沉思只是給出一個名稱 (Asking to contemplate feeling is giving a designation only.)。必須思考的是無常。感受會在身體和沉思的心中生起。在沉思的時



候，感受不在那裡。辨識無常的內觀，必須努力，必須思考，必須正念。所以看見無常的事，是又累又辛苦的。在涅槃，你必須回答，因為它並不令人厭煩（At 涅槃 you must answer as it's not tiresome.）。在看到無常的時候同時會看到混亂。涅槃是無亂之地。隨著洞察力越來越成熟，會看見越來越多的無常和混亂。

如果我們不能辨識無常的混亂，更談不上去揣測，就不用說會看到涅槃。在辨別了越來越多的無常之後，修行者變得越來越疲憊。只有心發展成不想要它的知識。當修行者可以決定它是真正的苦時，然後它突然間就停止了。隨著煩惱的消失，無常消失了。然後道智看到涅槃（或空）。不是心斬斷煩惱，而是道支（即八正道）。心包括一個生起緣（conascence condition, saha-jātapaccayo）。勿以涅槃為見虛無（無一物）。去除煩惱具有好看的性質。幸福的本質將在無餘涅槃（阿羅漢的滅世。這裡的導師指無餘涅槃和有餘涅槃）之後證得。如果我們看三十一界，只會發現煩惱所造成的無常之亂。涅槃無煩惱之亂，它具有涅槃的性質。

涅槃沒有我們的那種身心。如果我們問：是色還是名？您可以將其回答為名（名-法）。這不是生滅之心。這裡是修行者前來的地方。這就是法通向它的地方。他們必須傾向於它。通常我們的心傾向於感官所緣。修行者的心，必須傾向於涅槃的名法。修行者的心能趨於止熄（Nirodha-samāpatti）七日。（導師為此打了個比方）。在 Mandalay Zay-Cho Bazaar，它的中心是一座鐘樓。就像這座鐘樓，無論汽車從哪個方向來，都得看它。

就像任何人到達那裡一樣，他也無法迴避它。這是最好的。每到空閒時間，聖弟子都會傾向它。這是為什麼？它具有平和與舒適。它可以帶來平和與舒適的幸福之地。因此，你可以稱它為幸福。世間的每一件事都會帶來苦（因為三個普遍的特性）。但涅槃有幸福、平安、喜的特點。涅槃有沒有身體？如果它有身體，必須改變。

沒有身體怎麼可能？沒有任何形式和跡象，但修行者卻樂在其中。這仍然有蘊（即修行者還活著的時候）。這是一個非常重要的地方。所以，涅槃是最神聖的元素。若無苦，凡人也必喜歡。這對佛陀來說是最好的。因此，沒有什麼比這更好的了。”

了解佛陀-佛法的最重要的事情之一是我們不能將間接含義視為直接含義，反之亦然。尤其是涅槃上的教導很難理解。因為它是出世間的佛法，無法用語言直接表達，所以佛陀和覺者只能用比喻或比喻術語來形容。所以我們必須牢記這一點。如果不是我們的想法和觀點，可能會對涅槃產生錯誤的看法。我們可以在從這一點開始發展的佛教歷史中看到它們（甚至從佛陀時代到現在）。這就是網絡話語觀中的 62 種錯誤觀點。他們大多數在修行之中誤解了他們的經驗。以邪見修行是不能修道的。

#### 尋找涅槃：

以下摘自莫哥導師在涅槃的一次談話。沉思很有趣。“在蘊中，有兩個聖諦。身體或物質（色）就像燃料一樣，苦聖諦（苦聖諦），易變質。貪（lobha）如火 samudaya sacca（集聖諦），亦易變質。因此我們不能依賴它們。佛陀是請羅希塔天神在這二臂身（或稱丈



身)中尋找涅槃。卻只找到了易變質的法。色(色)是身蘊。貪(lobha)和道支(maggaṅga)是行蘊(saṅkhārakkhandha)。這些都是受限于蘊。在蘊中,只有三聖諦,不包括涅槃。我們在這裡找不到涅槃。為什麼?因為涅槃不與蘊相連。涅槃若在蘊中,則易變質。但佛陀教導說,四聖諦存在於蘊中。所以涅槃肯定不會和易變質的蘊混在一起。然後它將存在於蘊之外。就連蘊也會滅亡,涅槃不會。所以涅槃是穩定的(dhūva nibbāna)和快樂的(sukha nibbāna)。不是每個人都能看到。只有向老師和實踐學習方法的人才能看到它。當不想要蘊,蘊停止時,你會看到它。之後,它就成為一個人的財產。如果你徹底瞭解苦聖諦,就會瞭解涅槃。它不會與苦 sacca 混淆,它一定是 sukha sacca。當你達到時,它只有平和(sukha sacca)。對修行者而言,不想要蘊苦 sacca,剎那間蘊消失,涅槃生起。

留下與蘊無相連的東西。只有在沒有這個蘊時,它才會生起。對修行者而言,他的心與不朽者同在。我們之所以沒有找到涅槃,在於無法移除覆蓋它的東西。它在蘊之外,不在蘊之中。涅槃是很奇怪的佛法。通過在蘊之外搜索,你也找不到它(即,沒有在正確的地方搜索)。例如,Rohitass devata 的故事,& 佛陀教他在蘊中尋找。它存在於一丈長的身體中。但它不存在於內在和外在的蘊(ajjhata & bahiddhā)。為什麼不證得涅槃?因為我們對易變質的事物產生了情感,例如對自己的蘊、家人、財物等。只有你不想要易變質的東西才能達到它。叫你觀想無常,就是讓你知曉易變質的法(現象)。首先,它必須辨識無常(annica)。其次,必須對它祛魅。第三,辨別它的結局。如果你想要易變質的東西,只會得到它們,得不到其它。以不求而得不滅(不變質)佛法。如果你發現了易變質的東西,就會找到涅槃的踪跡。隨著易變質的滅盡,得不滅(不變質)涅槃。”

最後,我想介紹一下導師南達瑪拉比瓦姆薩博士在佛法講座中對涅槃的教導。沒有完整的翻譯,只有摘錄。這些非常有趣,其中大部分來自佛經。我們可以在一些經典中找到兩種法。這些是;條件因緣法(saṅkhata 法)和非條件因緣法(asaṅkhata 法)。saṅkhata 的意思是; saṅ = 因緣, khata = 因緣組合而成的產品。所以 asaṅkhata 的意思是——佛法(即涅槃),不是因緣所造。佛陀在經典中同時使用它們。一起使用它們是在阿毘達摩中。這是在《阿毘達摩》第一部《佛法僧伽尼》中。Saṅkhata 是“條件因緣”的現象,而 asaṅkhata 是“非條件因緣”的現象。Saṅkhata 法是五蘊。整個世間就是五蘊。所以人也一樣的。佛陀對此作了一般性的解釋。善法與不善法是存在在諸行中(條件因緣中)。這是四界;欲界(kāma bhūmi)、色界(rūpa bhūmi)、無色界(arūpa bhūmi)和出世間(lokaṭṭhara),即道智識和果識。離因是涅槃(asaṅkhata)。在《Asaṅkhatasaṃyutta》(Saṃyutta Nikāya)中,佛陀稱 asaṅkhata 為 rāga (色欲)、dosa (瞋恚)和癡(moha)的止熄。在這裡,可能會出現混亂。因為,貪、瞋、癡的止熄也稱為道智。知道原因而將其停止,其捨棄的是煩惱(煩惱),以涅槃為目標。所有的道智與果(sotāpatti magga 到 arahatta magga)都以涅槃為目標。以涅槃為目標,煩惱亦止。因此,不同級別的涅槃其停止煩惱的級別也不同。在 Kosambi 經中,從 sotāpanna (入流者)到 anagāmin (不還者)只看到涅槃。就像往下看井裡的水,還沒有碰到水。只有阿羅漢能觸及水,捨棄一切煩惱。唯有道智果智,才能見涅槃。所以涅槃是很難見到的。因為每個人都在 saṅkhata

的管轄範圍內。也可以通過推斷 (anumana) 來猜測。在 Jabukhataka 經中，尊者舍利弗也說貪、瞋、癡的滅是涅槃。涅槃的產生是無因的。它不是由業、心、溫度與營養或感官（這些是身與心的因）生起的。這些不產生它。五蘊也有道識和果識。但它們不在執著蘊（取蘊，即 upādānakkhandhā）中。執著蘊是苦。涅槃是執著（或）苦 nirodho 的停止——苦的停止。因緣滅是涅槃。涅槃是苦和 samuday（苦及其起源-即 tanhā）的停止。因此，它可以分為因滅和果滅兩種，即煩惱（因）與蘊（果）。作為例子；涅槃的兩個元素；①有餘涅槃 (sa-upādisesa nibbhānadhātu) ②無餘涅槃 (anupādisesa nibbhānadhātu)。這兩種涅槃就以佛陀為例。佛陀在菩提樹下證悟的時候，是第一種涅槃界，即摧毀煩惱（因），但肉身（果）還在。80 歲高齡，過世後無五蘊（果），是第 2 種涅槃。我們也可以用三輪存在 (3 vattas) 來解釋它。這些是想要（貪 或煩惱）、行動（業）和得到（蘊）。它們是因果關係。沒有煩惱&業就無法運作。沒有煩惱&業就不會有五蘊的升起，他們的停止是涅槃。眾生是五蘊，找不到很好的詞來形容“沒有五蘊”。但不能說涅槃一無所有。

五蘊真實存在。但他們的存在&涅槃不是同一類型。如果有“成為”，那麼也有“不成為”。“不成為”就沒有開始和結束。所以涅槃無始無終。隨著唯一的“成為”&你將擁有它們。例如，如果您有傷口並且很痛苦。經藥物治療後痊癒，不再有傷口和疼痛。因此，傷口和疼痛消失是真實存在的。所以涅槃就是這樣的存在。所以苦存在，苦消失也存在。如果我們用貪愛 (tanhā) 來思考它，沒有人會想要它，因為沒有“成為”，人們貪愛“成為”。因此，他們不渴望“不成為”的平和元素。

此外，在《Kosambi 經》中，佛陀說：“Bhavanirodho nibbānam - “成為”的停止是涅槃。” Bhava - “存在”或“成為”是 3 輪存在 (3 vattas) 的組合。這些是；想要（貪 或煩惱）、行動（業）和得到（蘊）= 存在或苦。因此，它與- dukhanirodho nibbānam- 相同，苦的停止是涅槃。因此，隨著因的止熄和效應（結果）的止熄而產生。如果我們沉思它們，它就會變得非常深刻。這些都是要點。如果我們了解苦，就會了解涅槃。如果我們知道存在 (bhava) 我們就會知道涅槃。佛陀也講得很詳細。因為人們可以從諸行的角度來思考它。所以他舉例說，它沒有四大界（地水火風），沒有心（名）等。在古印度，有人把無色禪定 (arūpa jhānas) 稱為涅槃。沒有來，也沒有去，也沒有停留（一些佛教徒有這樣的想法）。Udana 巴利 - 佛陀的感嘆中也有一些。佛陀在其中一部經中說：“有比丘，一個未出生的 (ajātaṃ) - 不成為 - 未製造 - 未形成……”若有“生”，亦有“未生”。如果有“成為”，也有“不成為”，等等……

其他關於涅槃的教導；viññānam anidassanaṃ & sabbato pabbham。Viññānam anidassanaṃ 由阿姜他尼薩羅翻譯為沒有特徵的意識。這種意識的使用意義重大。因為除了文本中的 2 個地方外，在任何地方都找不到它。這些是在 Kevutta 經 (Dīgha Nikāya) 和 Brahmanimantika 經 (in Majjima Nikāya)。人們正在解釋它。不同的是，這被誤解了。只有我們通過查閱其他經典才能正確地知道它。

Viññānam 是覺知的心。這裡的識是，涅槃只有這個重要的識 (Viññānam anidassanaṃ) 才能知道，別的不能知道。Anidassanaṃ 這裡是，不像用眼睛看。它沒有開頭和結尾——anatman。這個詞——sabbato pabbham 在許多關於涅槃的書籍中都有不同

的用法。在註釋書中，pabba 的意思是港口。對涅槃來說，有許多方式進入。（就像許多端口一樣）。這些是指 38 種禪修方式（有時是 40 種）。它可以從許多方面進入。在副註釋書中，pubbham 指的是光。表示涅槃有光。問題是，光就是物質（顏色）。若涅槃有光，則為物質。這些是隱喻性的術語，我們不能直接接受。涅槃沒有妄想的玷污（moha - 它指的是黑暗）。所以它具有無黑暗的性質。在蝨蛇論的明喻中（即，Asivisopama 經 - Salāyatana-saṃyutta），涅槃被稱為彼岸。這也是一個隱喻。涅槃必須被視為苦及其起源（即五蘊與無明）的止息。所以涅槃是行的終結。它不是從 saṅkhata 到 asaṅkhata 的變化，不是改變的元素。這就像一個傷口長出來並治癒了。若，從變化而來，成為生法。無“無常”，無始無終。這就是尊者舍利弗形容涅槃是真正的快樂，因為它沒有身心。停止是一種存在現象（atthi）。我們無法通過思考來了解涅槃的行受（帶有行的感覺的涅槃）。具有貪愛心的人，永遠遠離涅槃。世人不要涅槃，因為它對他們沒有任何意義。因此他們害怕它。但佛陀以多種方式教導涅槃。他要求人們坐下來冥想。要求他們觀察生滅現象。只有看到我們不想要的苦。涅槃是無條件因緣的——asaṅkhata。在涅槃，我們找不到屬於有條件因緣（saṅkhata）的事物。

在《寶經》中，以下經文是涅槃的很好例子。這些是；

“舊的結束，沒有新的誕生。

冷靜地的心（mind）不再有進一步的“成為”（becoming）。

沒有慾望成長的種子

開悟者，如火焰般熄滅。

這也是：僧團中的珍寶。

以此真理，願有福祉。”

以上偈代表涅槃為苦惱的止息。無論停止可能是什麼，一切都不再“有”（不成為什麼）。現在遇到佛陀圓滿的教導（sasāna），應該努力修行。實現涅槃需要很多持續的努力。下面的故事值得沉思。

一個和尚去森林裡修行，因為沒有成功，所以放棄了修行，回到了寺院。佛陀知道後告訴他。在他分配的教法（sasāna）中，有一些比丘因此修行而享有盛譽。那麼，你為什麼要放棄修行回到寺院，落得一位懶比丘的壞名聲？在你的前世中，你是一個勤奮的人。在前世，菩薩（指佛陀）曾經是一個商人團體的領袖。他們在沙漠區旅行。因為白天太熱了，只能在晚上跟隨著北極星旅行。有一次，導遊睡著了，一行人只好回到了他們最後一個露營地。正當他們面臨著缺水的問題，菩薩（指佛陀）發現了一塊長滿青草的土地，他們試圖在那挖掘找水。在深度大約 60 個臂長（180 英尺）之處，他們發現了一塊岩石，岩石下面傳來流水聲。因此，菩薩讓一位壯碩年輕人來將岩石打碎，他們終於取得水。這位壯碩的年輕人，



就是現在你這位修行人（懶比丘）。佛法與水哪個更有價值？以佛法成就，此生結束後不會再死一次，永世安寧。

第三十至第三十三福是戒、定、慧、涅槃。他們是相通的，也是關於四聖諦和八正道的。為了實現這些加持，我們需要修行四念住。這是練習了解自己。無論世間發生什麼，無論是好是壞，還是不好也不壞，最後都以滅亡而告終。我們對自己和自然法則一無所知。我們練習以知道和了解蘊的本質。人以錯覺的生成（有，becoming）為快樂的。無論他們處於何種境地，他們總是樂此不疲。這是“有愛（bhava tanhā）”和永恆論（sassata ditthi）。有的“無有愛（vibhava tanhā）”和斷滅觀。他們渴望它，但對它一無所知。

欲愛（kama tanhā）有愛（bhava tanhā）無有愛（vibhava tanhā）

涅槃意思；Ni - 執著和抓取，bhāna - 自由，解放。因此，它意味著從“執著和抓取”中“自由解放”。眾生對自己有最強烈依戀和執著——atta tanhā pemaṇ natthi。有的眾生對於法還有執著——dhamma raga or dhamma nandi（例如，不還者阿那含）。因此，涅槃的品質是：

- ①脫離執著是涅槃。
- ②最好的真正幸福是涅槃。
- ③涅槃不在世間，但超越世間。

Loka - 世界 - 是五蘊，āyatana，dhātus，一切。

- ④ 涅槃可以用心來見，即道果心。

因為沒有對象（物件？），心就無法運作。因此，涅槃可以通過它（對象？物件？）的實現來認識。所以我們不需要辯論和爭論它。這是在浪費時間，而且永遠不會達到目的。

- ⑤ 可以用四道智（從 sotāpatti 到 arahatta maggas）證悟。

涅槃有兩種方式；即 samatha yanika 和 vipasana yanika（分別基於奢摩他和內觀）。沒有什麼比苦的結束更重要。因此，佛陀教導說，證悟涅槃的加持是最高保護。



③4 34 被世事所觸動的心，不會動搖；

③5 34 + 35 + 36 ③7 無憂無慮，無塵，安全，

這是最高保護的加持

## 34.當被世間的方式所觸動時，他的心不會動搖：

開頭的偈——當被世間的方式（即世間八法——loka 法）所觸動時，心也與③5 35、36 ③6、37 節所提到的內容有關。首先，我們必須知道世間的方式是什麼。

有八個數字；正面與負面的本質稱為一對，共有四對。這八種世間法是得與失（得失）、地位與恥辱（毀譽）、讚美與責備（讚譏）、愉悅與痛苦（苦樂）。它們被稱為世間的過失或世間的八種法（loka 法）。這些世間的過失在人類身上比在其眾生身上更常見，也是一個非常有趣的沉思主題。

任何人都無法擺脫這八種世間法。所以，每個人都會遇到他們。不受他們影響的只有阿羅漢。但是通過實踐、明智的反省和沈思，我們可以克服世間法而不動搖。大多數人會認為只有遇到諸如損失，恥辱，指責和痛苦等負面事物，才算是過失（失敗的）。正面的事情所導致快樂，負面的事情導致不悅（即喜歡和不喜歡）。正面的事物也是一樣的，因為它們具有無常（文中寫不完美，似乎是筆誤）和變化的本質，正面的事物會招惹負面的事物。例如，擁有財富和權力，人們可以做邪惡和不善的事情。佛陀教導我們對治的方法。這些是：

- ① 接受，因為這些世間的過失是無法逃避的。
- ② 接受，因為這些世間的過失是一個人行（業）的結果
- ③ 以觀照來了解這些世間法及其本質，並克服它們。這第三點更為深刻和重要。

### 1. 接受，這些世間法是人類社會的一部分，是無法逃避的：

人類生活中有很多這種法，它們的差異只是在許多形式和數量上（大或小）。這些總是存在於世間上，為人類本質的一部分，如出生、老年、疾病和死亡，是不可避免的。佛陀在《世間法經》（Aṅguttara Nikāya）第二講中說：“這是八種世間法，隨世間（即人）轉，而世間亦隨這八世間法而轉。”這就像業的法則；前世的業（行）是眾生所造做，他們也一直在做。他們正在為未來做這些事情。所以，它們是因果關係。所以，眾生不能脫離世

間法的業。就連佛陀和他的一些大弟子也不能迴避。有一次佛陀和比丘吃不飽，只好吃一些很粗的餵馬食物。Cīncamānavikā 是一個虔誠的異教弟子，指責佛陀與她有染。就連佛陀，有時也會有病痛。尊者摩訶目犍連，佛陀的首席弟子被刺客所殺，也是與此世間法有關。有一次，Nigantha 苦行僧打算殺了他。因為他們認為自己名利的消散與他有關。所以他們雇了一些刺客來殺死他。最後是刺客抓住了尊者摩訶目犍連，將他毆打至骨頭都斷了。

沒有人可以擺脫或逃避指責，但如何應對非議也很重要，我們不需要太在意那些非議我們的傻瓜。但是我們需要傾聽和關注那些有智慧的人和聖者的指責，在他們的指責之後，我們必須糾正和提升自己，過一種無可指責的生活，並得到他們的稱讚。此勸勉來自佛陀對於在家人 Atula upasaka（優婆塞）的勸告。有一次，Atula 和他的追隨者去見尊者 Revata，尊者 Revata 通常很享受他的禪修成就，所以沒有和他們說話。他們去了尊者舍利弗那裏，告了尊者 Revata 一狀。因此，尊者舍利弗與他們作了長談。事後他們也對此長談仍然感到不悅。於是他們又去見尊者阿難和向他稟報了尊者舍利弗的說明。因此，尊者阿難又給他們一個簡短的談話。儘管如此，他們還是對此簡短的談話感到不悅。

最後他們去見了佛陀。佛陀聽完他們的稟報後，說道：指責和讚揚不只現在存在，無論是保持沉默，還是多說，還是體貼入微，都無法免於非議。

最後佛陀說，連他自己也不能倖免。另一個故事是，因為佛陀出色的教導和良好的僧伽修行，得到了很多人的支持。這使得其他信仰出於嫉妒而非議他們。所以佛陀教導比丘，無論是獨自生活還是與他人一起生活，都會遇到痛苦和快樂。這就是世間運作的方式。重要的原因不是別人，也不是自己，而是承受惱人五蘊（五受陰）的結果（這點很重要，值得深思）。③④

## 2. 接受，世間法為行（業）的結果：

通常，人們將自己的折磨、痛苦和不悅歸咎於他人。在這裡，我們有兩點來思考業的結果。這些都是業的結果&五蘊的存在。業的結果是一個相當廣泛的課題。眾生總是在身、口、意創造許多不同的業。因此，他們的結果也很多。這些都與世間法有關。如果我們遇到不幸，最好不要責怪別人或找別人的錯。所以，一個人對他們負有責任。如果我們的反應是憤怒或惡意，情況會變得更糟。不明智的關注（ayoniso），無法解決或克服問題或情況。我們必須明智地思考或巧妙地處理它們，然後糾正自己。帶著不善巧或不善的因，會遇到負面的事情。然後，如果我們反應不熟練，事情永遠不會變得更好。

## 3. 觀想世間法及其本質：

這一點比其他點更重要。此觀想來自於《Aṅguttara Nikāya》第二部世間法經。其要點如下：

世間的過失：

這些和世間法；即得與失（得失）、地位與恥辱（毀譽）、讚美與責備（讚譏）、愉悅與痛苦（苦樂）隨著世間轉，&世間隨著這些轉&世間法。對於一個普通的未受教的人（asutava putthujano），會生起這八種世間法。聖者的受教弟子（即 sutava ariya savako）亦有此八法。那麼它們之間有什麼區別呢？

區別在於：

凡夫俗人得利，不反省：“我的收穫已經出現。它是無常、有壓力的（苦）和易變（viparinama）。”他沒有認清它（得利）的本來面目。（其它的世間法——損失、讚美……痛苦也是如此）他的心被得失……等等所消耗。他歡迎“得利”的出現且反抗“損失”的出現。（對其它成對的世間法——讚美與責備（讚譏）等……也是如此）

他如此從事歡迎和反抗，他不會從生老死中解脫；他不會從悲傷、悲嘆、痛苦、苦惱或絕望中解脫。

現在，受教於聖者的弟子得利，他會反省：“我的收穫已經出現。它是無常、苦和易變（viparinama）。”他認清了它（得利）的本來面目。他的心不會被得利所消耗。（其它的世間法——損失、讚美……痛苦也是如此）他不歡迎所產生的“得利”，也不反抗所產生的損失。（對其它成對的世間法——讚美與責備（讚譏）等……也是如此）他因此放棄了歡迎和反抗，他從生老死中解脫。他從悲傷、悲嘆、痛苦、苦惱或絕望中解脫。所以，按照佛陀的教導，當我們遇到世間八法：得與失（得失）、地位與恥辱（毀譽）、讚美與責備（讚譏）、愉悅與痛苦（苦樂），我們應該觀照它們：人類的這些世間法是無常的、受苦的和易變的。人們不知道佛陀的教導，不修行，任由世間法壓倒他們。隨著正面的（得利）、貪（raga）、貪愛（tanhā）、執著（upādāna）超越他們的心。隨著負面的（如損失）、憤怒（dosa）、惡意等佔據他們的心。他們無法解放或擺脫問題&痛苦。

因修行而知佛陀教導的人，會以不同的方式看待事物和反應。他明白正面世間法與負面世間法的區別（如得與失）。他還看到了它們的共同本質“即無常、苦和 易變（viparinama）”。在內觀也是一樣。身心具有特殊的本質（visesa lakkhana）和共同的本質（samaña lakkhana）。第 34 個加持“不動搖”，第 35 個加持“無憂”，第 36 個加持“無塵”，第 37 個加持“安全”。這些優質和加持是指超越訓練的人（asekha - 即阿羅漢）。但其他人也可以通過練習和沈思暫時克服它們。

## 35 無憂：

巴利字中的憂傷叫做 soka。遇到悲傷的事情和心裡有不愉快的心理因素(心所)，叫做 soka。每次 soka 升起，包括 dosa (仇恨)。今天因為悲傷所造成的深沉難過，在人們之中很常見。悲傷來自失去親人、失去財富 & 失去朋友的財富，等等..。所有這些都被稱為 soka。在這裡，悲傷 (soka) 與損失和痛苦有關。不還者和阿羅漢克服悲傷。對於他人，只有通過實踐和明智的沉思才能克服悲傷。首先必須知道“受折磨”來自於 soka，這樣我們才能放下它。

在這裡，我想講述一個真實的故事，一個男人遇到死亡，給他和家人帶來悲傷。這個故事有一些很好的教訓可供我們思考。

我住在台灣東海岸。每年過年，我都會去看望我非常年邁的母親。為此，我必須在這位家居士住幾天。他是位吸煙者。去年他查出肺癌二期。兩三年前，我勸他多做一兩次肺癌體檢。他沒有接受我的建議並輕率地回應，因為他沒有問題。這是他的第一個重大錯誤。他是一位成功的商人，與許多企業打交道。每年我在他家的幾天裡，我總是被他邀請來討論佛法 and 修行。甚至我們倆都有空閒時間；他從不認真對待。這幾年的交情，我總是勸他談佛法。他只來了 2 或 3 次，而且從來沒有待過很長時間。當他在空閒時間來到東海岸看我和群組，他只是前來向我致意。他總是和其他朋友討論和爭論佛教，從不和我討論。所以他對佛教的了解非常有限，從他的思想中產生了錯誤的觀點。考慮商業、金錢和佛教是兩個完全不同的東西。有人用他的大腦在商業上取得成功並不意味著他是聰明有智慧的。沒有好的老師和學習，沒有人能很好地了解佛教。所以當死亡來敲他的門時，他又害怕又恐懼。他不得不接受一年的化療，但沒有成功。為了存活，他失去了對三寶的信仰，他想用皈依佛陀、佛法、僧伽，以擺脫危險。這和其他信仰一樣。他沒有依靠自己的內在品質，而是轉向了外部力量。他沒有使用正見進行觀照，而是使用了邪見。

最後，他對佛陀、佛法、僧伽產生了懷疑，失去了信心。佛陀不是救世主，自然也沒有這種東西。他想在他死前一天見我。我剛從醫院做手術出來，就趕緊去看他，第二天他就去世了。

我們不知道，他從疾病和死亡中學到了什麼？對我來說，這本書的問世，是因他生病而寫的。他濫用他的時間、精力和機會只為財富。大多數人可能認為有人可以賺很多錢，而商業上的成功是有智慧、睿智和聰明的。受強烈欲望、愛和貪婪影響的心，是不可能具有智慧的。當疾病和死亡來臨；金錢、權力和地位變得無用。死後，除了不善和善的行為（它們的結果）會跟隨我們之外，我們不能帶走任何東西。幾年前，我認識的一個和尚自殺了，他的老母親悲痛欲絕，也跟著他自殺了。大多數人不想聽到或看到年老、疾病和死亡。他們會盡量遠離這些事情。逃避這些東西對我們沒有任何好處。這些是自然過程，每個人都會遇到它，公立大醫院非常適合研究和觀察這些東西。在 *Anguttara Nikāya* 中，有佛陀關於五觀的說法。這些對每個人都非常重要。有五個事實應該經常反思。這些是：



① 我受制於衰老，尚未超越衰老。

② 我受制於疾病，尚未超越疾病。

③ 我受制於死，尚未超越死。

④ 我會變得不一樣，和我所有親愛的人和吸引我的事物分開。

⑤ 我是自己“行（業）”的主人，自己“行”的繼承人，是自己的“行”所生，通過自己相關的“行”，將自己的“行”視為“我的”。

仲裁人。無論我做什麼，無論做好是做壞，我都會成為繼承人嗎？

佛陀繼續講述這些反思的緣由。

① 有些眾生沉醉於青春，正因為如此，他們在身、口、意方面都表現得不好。但是當他們經常反思這個事實時，對青春的沉醉會完全放棄，或者變得更淡。

② 有些眾生沉醉於健康，正因為如此，他們在身、口、意中以不善的方式進行。通過經常的反思，對健康的沉醉會完全放棄，或者變得更淡。

③ 有些眾生沉醉於生命，正因為如此，他們在身、口、意中以不善的方式進行。通過經常的反思，對生命的沉醉會完全放棄，或者變得更淡。

④ 有些眾生對於他親愛的人和吸引他的事物感到渴望和熱情。正因為如此，他們在身、口、意中以不善的方式進行。通過經常的反思，對於他感到渴望和熱情的摯愛、吸引他的事物，會完全放棄，或者變得更淡。

⑤ 有些眾生在身、語、意上作惡行。通過經常的反思，他們的不善業會完全放棄，或者變得更淡。

在 *Aṅguttara Nikāya* 中，還有另一個與死亡有關的開示。它被稱為無畏的開示。如果我們明白為什麼我們害怕死亡，並且知道如何正確和成功地處理它。如果沒有成功地處理它，悲傷、悲嘆、痛苦、悲傷和絕望就會生起。Janussonin 婆羅門前去見佛陀，對佛陀說如下：“我的觀點和意見是，沒有人在死亡面前不害怕或不恐懼。”，佛陀回答說這不是真的。他們之中的一些人害怕或恐懼死亡，而另一些人則不然。事實上，大多數眾生都害怕或恐懼死亡。佛陀分別說了四個人們害怕或恐懼死亡的原由：

① 一個沒有捨棄感官享受的人，慾望，喜愛，渴愛，熱愛。當他病重時，他會想到他心愛的感官享受將被奪走。他會因此悲傷而倍受折磨，慟哭捶胸並變得精神錯亂。

② 一個對身體貪愛的人，沒有捨棄對身體的慾望，喜愛，渴愛，熱愛。當他病重時，他會想到他心愛的身體將被奪走。他會因此悲傷而倍受折磨，慟哭捶胸並變得精神錯亂。

③ 尚未完成善事，尚未完成善巧，尚未完成保護恐懼的人，反而做了惡、野蠻、殘忍的事。他死後有一個不好的歸宿。為此，他悲痛欲絕，痛苦萬分，慟哭捶胸，神志不清。

④ 疑惑迷惘，沒有確信真佛法的人。（一個帶著疑和邪見而死的凡夫）。

由於以上四因，人怕死，執著色欲、執著身、作惡事、凡夫生疑和邪見而死。因此，不怕死或不恐懼死的人則相反。我們曾見過一些修行人死時面帶微笑（上座部和大乘佛教徒）。因此，每個人都不應逃避苦或不愉快的事情，例如老、病、死等，而應該對它們有深入的了解。接受它們是現實，是自然過程，並學習如何善巧地處理它。只有通過學習和修行，我們才能成功地克服悲傷、悲嘆、痛苦、悲傷和絕望。有一個非常有趣的本生故事與死亡有關。佛陀在他的菩薩生活中，有一次是農夫。他的家人有妻子、兒子、女兒、兒媳和他們的女僕。有一次他和他的兒子在田里工作，突然兒子被毒蛇咬死了。因此，菩薩傳訊給他的家人，請他們到田間來，只為一人帶飯。母親知道她兒子發生了什麼事。吃完他的飯後，他們準備了葬禮。他們五個人都沒有表現出任何悲傷或悲泣。這讓33神之王（薩卡）對此感到好奇，並偽裝成人類來到地球上進行詢問。他們對薩卡的每一個回答都如下。

① 菩薩（父親）：如蛇換皮。

帶著深深的悲傷為死者哭泣，它沒有給任何人帶來任何好處。死者也對我們的悲傷和哭泣一無所知。就連它的殘骸被火焚燒，它也沒有任何感覺。

② 菩薩的妻子（母親）：

作為他的父母，沒有邀請這個兒子來，也沒有要求他離開（即，隨業而生，隨業而亡）。因此，是他自己來找我們，自己離開。

③ 妹妹（菩薩的女兒）：

悲傷地哭泣帶來了不利因素。這讓其他人憂心和在意。

④ 兒媳（兒子的妻子）：

為死者悲痛哭泣，就像孩子為月亮哭泣。期待或渴望得不到的東西，是不智和愚蠢。

⑤ 婢女：

亡者就像打破的鍋永遠無法恢復正常，對它悲痛欲絕的哭泣，是無用且無利可圖的。

如果我們觀察和思考他們所說的，我們會瞭解這些人可不是一般的人。他們的心在觀死方面已經相當成熟。所以凡夫也可以通過修行和沈思來克服悲傷。錯誤的見識和錯誤的想法會產生悲傷。佛陀給出了許多佛法對付煩惱的方法。有規律的修行和觀照，心就會變得成熟，容易克服世間法。通過四念處的修行也可以克服悲傷和哀歎。在念處經一開始，佛陀說：“比丘們，此是清淨眾生、超越悲哀、消除苦惱、獲得涅槃正法與證悟的正道。” Thābye-kan 導師以 Bandula 的妻子 Mallikā 為例。當時她正在為僧侶提供食物並收到丈夫和他們的 30 個兒子被殺的消息。她不帶情緒地繼續為僧侶服務。突然一個黃油罐掉了下來，摔壞了。尊者舍利弗看到了並安慰她。然後她把這封信給尊者看，並說她已經克服對家人去世的悲傷和悲泣。她之所以沒有悲傷，是因為她的修行，她已經是須陀洹（sotāpanna）。

這裡要包括兩個佛陀女大弟子的故事。她們是 Theri Patācārā 和 Theri Kisā Gotami。心愛的人死去時，兩人都陷入了深深的悲痛之中。與佛陀會面後，以佛法修行克服了他們的悲傷。然後兩人都變得毫不動搖和無憂無慮。

Patācārā：

她失去了丈夫和兩個兒子，以及她的父母和三個兄弟。於是，她被逼到了近乎瘋狂的境地。當她遇到佛陀時，他以佛法安慰她。她不應該有恐懼，因為他可以保護和引導她。在整個輪迴（存在的輪迴）中，她因家庭成員的死亡而流下大量的眼淚。甚至比四大洋的水還要多。佛陀教導她不要想太多已經離開的人。然後佛陀念出以下兩句偈。

288 節：“沒有一個人可以保護兒子、父母和近親不被死亡襲擊；的確，沒有人能提供保護。”

289 節：“知道了這一點，有道德的智者應該快掃除通往涅槃道路上的障礙。”

開示之後，Patācārā 成就道果成為須陀洹。後來她成為一位比丘尼。一天，她在用水洗腳。當她第一次倒水時，水只流了一小段距離就消失了。然後她連續倒了第二次和第三次，性質相同。她意識到眾生的三個階段。佛陀都知道這些。於是，他在 Jetavana 寺利用神通，放光現身於她面前。然後說下面的偈。

第 113 節：“人活百歲不見五蘊生起及逝去，未若生活一日能辨別它的人。”

在開示結束時，Theri Patācārā 證得阿羅漢果。

Kisā Gotami：

她來自 Sāvatthi，有錢人的女兒。她結婚後生了一個兒子。不幸的是，她的兒子在幼兒時期就死了。她充滿了悲傷和悲泣。她抱著死去的兒子的屍體，四處求藥以恢復兒子的生命。

最後她遇到了佛陀尋求幫助。他讓她從沒有死人的房子裡弄些芥菜籽。她找不到沒有死人的房子。當她意識到這一點時，她對死去的兒子的依戀就變了。她棄屍回去見佛陀。佛陀對她說：“Gotami，你以為你是唯一一個失去兒子的人。死亡降臨於所有眾生。在他們的願望實現之前，死亡就將他們帶走。”藉著此言，她洞見了五蘊的無常、苦、無我的本性，而入流（成為了一位須陀洹）。

後來她成了比丘尼。有一天，當她點亮燈，觀察火焰明滅時。佛陀從寺中以神通力，放光現身，並請她繼續觀照現象的無常性。佛陀說以下偈。

第 114 節：“人活百歲未見不死者（即涅槃），未若生活一日能看到它的人。”

在開示結束時，Theri Kisā Gotami 證得阿羅漢果。

因此，“對死亡的沉思”是每個人超越苦的一個非常重要的禪修主題。如果我們從經典和故事中談論它，有很多話要說。織女因意外而死前成為了一名須陀洹，這就是這種修行的結果。她的父親悲痛欲絕，後來出家修行成為阿羅漢。尊者 Yasa 在他的前世之一，他是一位幫助理葬和火化屍體者。由於對死亡的頻繁思考，他在上一世很容易將所有的財富和快樂視作屍體，而放棄所有的財富和快樂。又因聽聞佛陀的說法而得阿羅漢果。頻繁的沉思可以導致對他人的愛、同情和關心，因為我們有著相同的本性。然後我們就不會把寶貴的生命和時間浪費在許多無用的事物上。相反，我們在善法上變得謹慎和精進。佛陀的教導總是建立在正見正思維或思考之上。沒有它，任何經驗都會變得毫無結果，甚至有害。我們可以看到許多醫生和工人正在處理屍體，身體的死亡和噁心對他們有什麼影響嗎？大多不是！一開始，他們處理屍體可能會很不愉快。從長遠來看，這會成為一種習慣，他們已經習慣了。人們正在以錯誤的觀點和思想做邪惡的事情，甚至更糟。販毒團伙和恐怖分子之間的戰鬥，死亡成為他們的樂趣。暴力媒體成為很多人的樂趣，這就是社會暴力的原因之一（例如，美國的槍擊事件）。



## 36. 無塵

一個人的內心是無塵的。這是什麼意思？這裡的塵是一個隱喻，代表貪（lobha）、dosa（瞋）和痴（moha）。這是不善法的三根本。無塵心無貪、瞋、痴，是阿羅漢的心。擺脫煩惱的心是無塵的心。有十種煩惱；貪、瞋、痴、慢、邪見、疑惑、怠惰、煩躁、無恥、無畏。煩惱（煩惱）之所以被稱為煩惱，是因為它們折磨心，讓心痛苦。煩惱玷污眾生，把眾生的精神拖到被玷污、被剝奪的境地上。有一個有趣的故事與塵有關。這就是 Cūlapanthaka 的故事。

尊者 Cūlapanthaka：

他是王舍城銀行家的孫子。這位銀行家有兩個孫子，Mahāpanthaka 和 Cūlapanthaka。Mahāpanthaka 加入了佛教教團，並隨著時間的推移成為阿羅漢。

Cūlapanthaka 也跟隨他並且成為一個和尚。因為過去的業，他生來就是個笨蛋。佛陀迦葉時，他曾取笑一個非常遲鈍的比丘。這個業行在此生產生了後果。即使是最輕微的錯誤也可能成為大的後果。因此，我們必須小心我們的所有行為。甚至他也無法在 4 個月內背誦一節經文。他的兄弟 Mahāpanthaka 對他非常失望，並要求他離開僧團。大約在那個時候，Jivaka 醫生來到寺院，邀請佛陀和僧伽到他家進行供養。Mahāpanthaka 負責分配比丘的進餐邀請。因此，他將 Cūlapanthaka 排除在邀請名單之外。當 Cūlapanthaka 知道這一點並決定離開僧團時。佛陀知道這一切，叫他不要離開。然後他給了他一塊乾淨的白布供他練習。教他坐在佛陀的居所前，一直揉著布，重複著“rajoharanam”這個詞，意思是“去除不純淨”。然後佛陀帶著僧眾去了 Jivaka 那裡。

與此同時，Cūlapanthaka 一直在摩擦那塊布，並一直重複著“rajoharanam”這個詞，就像一直念誦咒語一樣。這導致定 & 一段時間後，這塊布被弄髒了。Cūlapanthaka 開始了悟所有有為法的(条件化的, conditioned)無常本質。佛陀從 Jivaka 醫生的家中得知了 Cūlapanthaka 修行的進展。他散發出他的光芒，出現在他的面前。佛陀給了他以下的教導。

“不僅是布被灰塵弄髒了，而且在自己的內心也存在著貪、瞋、無明（無知）（raga）、（dosa）、（moha）的灰塵。只有除去這些心塵，才能達到證得阿羅漢果的目的。” Cūlapanthaka 收到了信息並繼續沉思，並在短時間証得具有思辨知識的阿羅漢果。他不再是一個愚蠢的人，而是一個內心沒有灰塵的人。

關於無污或無塵，還有一部更重要的經。這是在名為《無染的開示-Aṅgana 經》的 Majjima Nikāya 中。尊者舍利弗把它給了比丘。這部經對所有人來說都非常重要，要知道它並保護心不被污染或玷污。尊者舍利弗解釋了四種類型的人。這些是：

- ① 一種人心裏有污染，自己不知道
- ② 一種人心裏有污染，自己知道

③ 一種人心裏清淨，自己不知道。

④ 一種人心裏清淨，自己知道。

那麼，它們有什麼區別以及發生了什麼？尊者舍利弗給出以下答案。第一種人和第三種人是下等人，因為他們不知道自己的處境（即無知）。第二和第四種人是優秀的，因為他們知道自己的處境（即聰明）。

① 第一種心裏有污染，自己不知道。所以他不會產生慾望，也不會努力，也不會發展能量來擺脫這種污染。他會帶著執著、嗔恚、迷惑、污穢和不淨的心離開。尊者舍利弗舉了銅碗的例子。一個青銅碗是從一家商店拿來的，上面滿是灰塵。主人沒有清理它，未使用並丟棄在灰塵中。一段時日後，它會變得更加髒污和失去光澤。

② 第二種心裏有污染，自己知道。因此，他會產生慾望，努力並發展能量來擺脫這種污染。他將帶著沒有執著、嗔恚、迷惑、污穢和不淨的心離開。它就像一個滿是污垢和灰塵的碗。主人清潔它，使用它，而不是丟棄在灰塵中。它變得更清潔和生鏽。

③ 第三種心裏清淨，自己不知道。因此，他會專注於愉悅的事物，而他的心會因執著而墮落。他會帶著污穢和不淨的心而死。它就像一個非常乾淨且未污染的碗。但它可能會被所有者閒置，未清潔並丟棄在灰塵中。一段時日後，它變得更加髒污和失去光澤。

④ 第四種心裏清淨，自己知道。因此，他不會專注於愉快的事情，他的心也不會被執著所污染。他會帶著沒有污染、清淨的心離開。它就像一個非常乾淨且未污染的碗。它會被所有者使用和清潔，而不是丟棄在灰塵中。它會變得更清潔、不生鏽。

因此，第一和第三人在污染中生活，在污染中死去，所以他們是下等人。第二和第四種人，過著清淨的生活，在清淨中死去。所以，他們兩者都是優秀的。

人類今天呢？我們可以用上述標準來思考當今世界的形勢。大多數人就像第一種人一樣，他們有污點和不淨，但他們不知道。當今世界有許多不同類型的媒體，人們的思想越來越受到污染和弄髒。大多數人無論身在何處或在做什麼，都一直在使用手機或智能手機。他們越來越像吸毒者。因為有益健康的不賺錢，所以很少有媒體是有益健康的。商界人士也知道這一點，出於過於貪婪，他們使用許多不同種類的誘餌來鉤住或誘捕愚蠢的人。一些佛教僧侶和俗人可能像第二個人，他們知道佛陀的教導並遵循它。無辜的孩子就像第三個人。如果我們從家庭生活、學校生活和社會生活，甚至政府層面觀察，就會瞭解到當今世界的教育體系，對倫理與道德教育並不多。因此他們在家庭、學校和社會中，不知道什麼是善的或不善的，他們從媒體那裡學到了一切。在接受大量污染的教育后，他們將過著受污染的生活，

導致在當今世界中有眾多的社會和環境問題，我們非常清楚這一點。佛教聖者就像第四種人（即從須陀含到阿羅漢。對於阿那含和阿羅漢來說，他們對世俗事物沒有任何興趣。他們對此免疫。）沒有人生為無塵的人。可藉由修習佛陀的佛法，成為無塵的人。為了獲得最高的加持和保護，我們不應該錯過修習佛陀的佛法的這個機會。如果錯過這個機會，輪迴對我們來說，永遠不會結束。

## 37. 安全

要了解安全之前：我們需要了解什麼是不安全？巴利詞 *khemaṃ* 是安全的。安全就是免受危險和傷害。所以不安全就是沒有被保護，沒有使其免受危險和傷害。人有身心。對於普通人來說，身體影響心靈，反之亦然。如果我們有肉體，它就永遠不會安全。至少它從來不會擺脫老、病、死。連佛陀等聖人，也難逃來自他人的危險與傷害。魔羅——邪惡者、提婆達多、*Ciṅcamānavikā* 等以身體和語言傷害佛陀。*Mahāmogalana* 被土匪殺害。*Mahakala upasaka* - 須陀洹 (*sotāpanna*) 被指控他為小偷的人，毆打致死。（在他的前世之一，出於對女人的貪欲，並以過錯控訴女人的丈夫，殺死了女人的丈夫並強行將她帶走。這個惡行跟著他到今生，他必須償還他的業債。多少次在輪迴，別人用這種方式殺了他，沒人知道嗎？）

為什麼所有的生物在存在的輪迴中都沒有安全感？有很多原因。最重要的原因是世間法都跟在大家的身後。每個人都想要幸福和安全。但世上的每一個人，都造過各種各樣的業。大多數眾生無法控制自己的心，因為他們沒有機會見到佛陀、佛法和僧團。他們不知道佛法，沒有任何修行。大多數人都在追逐世間法，同時，這些法也在追隨或追逐它們。就像他們和世間法在玩捉迷藏遊戲一樣。四雙八士 (*Noble beings*) 不是在和世間法玩捉迷藏的遊戲。只是他們還有無法擺脫的肉身。

所以這裡的第 37 種保護的安全加持，不是身體，而是心靈。尤其是阿羅漢的心。就像其他的加持一樣；34 無動搖、35 無憂、36 無塵代表阿羅漢的心。儘管阿羅漢的肉身仍然不安全，但他的心是安全的。唯有滅入涅槃界，佛與阿羅漢才能安全。所以五蘊是不安全的根源。所以每一個有五蘊的生命都永遠不會在安全之中。有四種束縛（*瑜伽*）束縛著眾生，使他們不安全。這就是五蘊受苦的原因。它們是：慾念的束縛（*kāmayoga*）、存在的束縛（*bhavayoga*）、邪見的束縛（*ditthiyoga*）和無明（無知）的束縛（*avijjāyoga*）。如果結合起來，就會變成貪（*lobha*）、邪見（*ditthi*）和痴（*moha*），三種不善的心理狀態。相同的煩惱（即束縛）也被稱為污點（*āsavā*）和氾濫（*oghā*）。四污；欲染（*kāmāsava*）、貪染（*bhavāsava*）、邪見染（*ditthāsava*）和無明（無知）染（*avijjāsava*）。四大洪水；欲樂洪水、存在（有）洪水、邪見洪水和無明（無知）洪水（*kāmogho*, *bhavogho*, *ditthogho* & *avijjhogho*）。這些被稱為洪水（*ogha*），因為它們將眾生捲入存在的海洋。它們也被稱為束縛（*瑜伽*），因為它們將眾生束縛於痛苦且讓其逃脫不了。

因此，阿羅漢的心不會被世間法所觸動，他的心無憂、無塵、安穩，不會動搖。這些所有的心靈品質，都只能通過練習來獲得。就算是普通的念佛修行，也能發展到一定的層次。這樣我們就可以克服世間法或減少它們的力量，來影響我們的心。

佛陀以下面的偈結束了他關於保護和加持的開示：



處處不敗

以這種方式行事時，

人們走到哪裏都幸福：

這是他們最高保護的加持。

這就是純淨和自由心的力量。沒有比這更高保護的加持了。佛陀開示了加持，從世間到出世間都給出了正確的答案，真是太神奇了。除了佛，沒有人能給予這種教導。所以，真的，他是神與人的老師。我相信每個人都想要加持和保護。每個人都必須

先從自己開始。佛陀的教導是以人或心為中心，而不是以神或眾神為中心。如果以神或眾神為中心，人類無法解決任何問題並糾正世界的弊病。因此，佛陀所有的教導都是實用和適用的。只有我們研究它並以堅定不移的心態跟隨它。如果沒有內在的發展，我們就無法保護自己和他人。每個人都必須正確而熟練地履行職責，以便解決問題。只有通過正確和明智的教育，我們才能解決從家庭、社會和政府層面到國際層面的人類問題。只有通過有益的教育，我們才能幫助和拯救人類。不是通過基於貪、瞋、痴來發明新事物。不善法永遠不會給人類帶來快樂與和平。這些是當今世界局勢的結果。

## 後記：

在我的介紹中，我曾在《保護加持》中提到過慈經和蘊經。但我一個人被《吉祥經》帶走了。Metta和Khamsha Suttas是關於慈愛或友善的。在佛陀的教導中，這也是一個非常重要的佛法。它應該有它的收藏和沈思。因此，由於篇幅關係，我將把它放在這裡。當今世界迫切需要慈悲。如果我們觀察世界的現狀，我們可以知道這一點。我們人類不僅對同胞殘忍、有害和暴力，而且對動物和自然環境也是如此。慈心的重要作用也體現在菩薩道的十個波羅蜜中，慈心是第九波羅蜜（metta parami）。它還包括在四梵住（四個神聖的住所，Brahmavihara）中的第一個；即慈、悲、喜、舍（metta、karuna、mudita和upekkha）。這是繼四聖諦之後，第二個應該發展的重要法門。所以，在這裡我只提一提慈心及其反面的憤怒、恨、壞意志等法門。如果大多數人能夠發展四梵住，地球將成為天堂。在Aṅguttara Nikāya的慈心經中，佛陀提到了修行和發展慈心的人所獲得的十一種利益。這些是；①睡得好 ②醒來開心 ③沒有惡夢 ④取悅人 ⑤取悅神、仙 ⑥受神保護 ⑦不被火、毒藥與武器所傷害、⑧心易得定，⑨面色清靜，⑩臨終不迷惑，⑪死後能往生梵界。

metta的反義詞是dosa（憤怒、仇恨）。佛陀在《Aṅguttara Nikāya》中提到了七種嗔恚。憤怒的人：“憤怒的人是醜陋的，睡不好覺。得了利益，變成了虧，言行有損。一個被憤怒淹沒的人會毀掉他的財富。一怒之下，他毀了自己的地位。親戚、朋友和同事都避開他。此人身壞，死後重生於被剝奪的境地、壞的出生、出生卑下、地獄。”

“憤怒的人不知道自己的利益，看不到佛法。一個被憤怒征服的人會陷入了黑暗之中。他喜歡做壞事，就好像它們是好事一樣。但後來，當他的怒火消散後，他就如同被火燒了一樣受苦。當憤怒蔓延時，一個人會生氣；這時他沒有羞恥心，不怕惡，說話不恭敬。因為對於一個被憤怒征服的人來說，沒有什麼能帶來光明”

接著，佛陀又提到了因嗔恨而悔恨的行為。“怒者殺父，殺母，殺貴人，殺常人。正因為有母愛，才能到人世間，而一個憤怒的普通人，卻能殺死這位生命的賜予者。像自己一樣，所有眾生最珍視自己，但一個憤怒的瘋子可以用多種方式自殺，用劍、服毒、用繩索吊死自己。做這些殺生、自暴自棄的事情，憤怒的人不知道自己已經被毀了。”

佛陀清楚地提醒我們憤怒的本質，其結果相當可怕。我們可以看到它在現代人類歷史上，帶來對人類苦難的巨大影響；比如911、多起恐怖活動、多起中東戰爭等等。為什麼這些不幸的事情不斷地發生在人類身上？因為大多數人都不知道業的規律。即使他們知道，他們對上帝的信仰比對自然法則的信仰還要多。所以他們不承擔責任，不知道如何解決問題。

幾年前在伊朗發生了一個真實的故事。這件事在BBC廣播節目-Th Outlook中被提及。這很有趣的故事是我們心靈的雞湯。一個年輕的男人追求一個漂亮的年輕女人。由於她拒絕了他的追求，年輕的男人惱羞成怒，他在她回家的路上，將酸液潑在她的臉上。可想而知，

在那場悲劇之後，她經歷了多少痛苦和艱難。後來那個犯下惡行的年輕人，被用伊斯蘭教法來懲罰（似乎沒有用國家的刑法）。將罪犯繩之以法的那天，年輕女子必須向男子臉上潑酸。罪犯跪在她面前，請求原諒和赦免。由於她猶豫了一會兒，所以她哥哥便要進來替她懲罰那個男人。最後，她做出了正確的決定，決定原諒並赦免他。

在我們的生活中，沒有任何事情是偶然發生的，也不是上帝創造的。這一世，她必須用肉身來償還她的業債。如果她用針鋒相對的懲罰或報復，那問題永遠不會結束；未來，他們倆都將繼續受苦。（見以色列和巴勒斯坦衝突）。仇恨不能被仇恨征服。以牙還牙不能解決問題。所有邪惡的方法使問題變得更糟。要是兩人都有前世的恩怨，就到此為止吧。這位年輕女子勇敢地做了正確的事，並有一顆高尚的心。

佛陀在《法句經》中說；第 223 節：“以慈愛征服憤怒的人；用良善征服惡人；以慷慨征服吝嗇的人，用真話征服說謊的人。”上面的偈文對當今世上的人際關係有很多好處。由於當今世界有很多殘忍和暴力，因此我們需要慈悲。我們需要用善良來對治很多食物鏈中發生的中毒，來對治空氣-水-地球的污染。我們需要用慷慨，來對治當今世上，在眾多經濟上和政治上的保護主義，和自私。在當今世界政治、政府和領導人；我們可以看到很多騙子，他們應該說真話。

偈亦講貪、瞋、痴三不善根及其對立的三善根不貪、不瞋、不癡。唯有善法，才能保己護人。所以佛陀在《Sedaka 經, Samyutta Nikāya》中說：保護他人和自己的方式是耐心、無害、慈悲和同情。”年輕的伊朗女人不知道佛陀佛法。但她採取了以耐心、無害、慈心、同情和寬恕來保護想要摧毀她的年輕人的方式，同時也保護自己免受未來的危險和痛苦（即業報）。

如果我們深入研究《吉祥經》，最重要的就是正確地指導自己（自己決心行正道，atta-sammā-panidhi）的第六種加持。

它可以影響今生和來世。以下所有其他的祝福都取決於它。如果我們對這個因素或原因進行思考，就會有很多的洞察力。每個人如果沒有正確地指導自己，就會導致墮落。正確地引導自己會帶來進步和幸福。每一個嬰兒來到這個人世間都是天真無邪的。但這並不意味著嬰兒的心是純淨的。當孩子還小的時候，他也有潛在的煩惱，很容易在正確和善的方向上訓練和教育他們。讓孩子們在他們的童年和後來長大，他們可以繼續發展和指導自己。不管我們知道與否，有兩件事是每個人都無法逃避或逃避的，即業法和教育法。

有不善業和善業。同樣的，有不善的教育和善的教育。這兩件事是有聯繫的。不善的教育會導致不善的業。善的教育也將導致善的業。不善道是墮落之道。善道是進步之道。在我們討論兩個嬰兒的兩種教育之前，首先應該了解壞人和好人的品質和行為。佛陀在《月夜簡短開示---Shorter Discourse on the Full-Moon Night- Cūlapunnama Sutta (Majjima Nikāya).》中提到過。

## 惡人與善人

惡人不知道有惡人和善人（即愚蠢的人）。但是善人確實知道有惡人和善人（即聰明人）。

惡人有七種惡資質；①沒有信仰，②不知羞恥，③不怕做惡，④不學無術，⑤懶，⑥漫不經心，⑦沒有智慧。這裡沒有信仰更重要的一點是：惡人不信業法。不學無術就是：對佛陀佛法一無所知，關鍵是他不知道道德。懶惰的重點是：不努力成為一個善人。這裡的漫不經心是指：做壞事而不做好事。這樣，他就是在浪費生命和時間。

他的行為方式如下；①與惡人交往，②他的意志像惡人，③向惡人諮詢(he counsels with bad people)，④說話像惡人，⑤做事像惡人，⑥有惡人的觀點，⑦將天賦用於壞用途

① 與具備以上七種惡質的人交往。

② 他把他的痛苦，投向其他人。(he wills for his affliction, for others and both.)

③ 向惡人諮詢，將他的痛苦，投向其他人。(he counsels for his affliction, for others and both.)

④ 說假話、惡言、惡語、流言蜚語。

⑤ 他殺生，不予取，不當的感官享受（淫亂，吸毒）

⑥ 持有以下觀點；

沒有佈施；沒有供養，沒有犧牲，沒有善惡業的果報，沒有這個世界和另一個世界，沒有父親和母親，沒有輪回轉生，沒有通過知識認識世界的善行。

⑦他將天賦用於“不看結果、不尊重、粗心大意”的廢人身上。(he gives the gifts to people what is to be discarded, with the view of no results, without respect and carelessly.)

惡人的一切行為都與十惡業（十惡法）有關。所以在他死後，他將投生在地獄或畜生界。

善人有七善；他有信仰、知道羞恥、害怕做惡事、他有學問、精力充沛、留意經心(mindful)和睿智。

善人的行為與惡人相反。所以這裡不再贅述。善人身解體，死後往生於善人或天人的善處。他崇高之處介於人天之間。

佛陀以五戒、不善法、善法來區分惡人與善人。比惡人差的人是：不守五戒，具備十不善法，而且鼓勵其他人做同樣的惡事。人類的巴利詞是 manussa，它具有高貴的心與



metta 和 karuna（慈悲）的意思。人類的英文單詞：humanity，是善良、體貼和富有同情心的資質。所以每個人都可以決定自己是人還是野獸？

我們可以拿兩個嬰兒做個比較；一個受過不善法的教育，另一個受過善法的教育。他們出生在這個世界上時，都是天真普通的嬰兒，因為兩種不同的教育方式，他們的生活截然不同。

第一個孩子→受不善法教育→變成小人→壞人→沒用的人→邪惡的人→罪犯→死後→往生痛苦之處。

第二個孩子→受善法教育→善良的人→好心人→智者→高尚的人→死後→往生善處或終結苦。

我很確定；所有的父母都希望自己的孩子成為一個好心、睿智、高尚的人。沒有父母會希望他們的孩子成為邪惡的人和罪犯。

如果有人希望得到不好的結果，那麼他或她就是一個瘋子或一個不正常的人。我這樣說是因為如果我們觀察世界上所有的情況，就可以看到人類的瘋狂和異常。

我們可以將教育大致分為四種類型或層次，好比一棟四層樓，這些是；① 家庭層面，② 學校層面，③ 社會層面，④ 宗教層面。其中，基層家庭教育是基礎，也是最重要的。如果基礎不好，不穩定，其他層次也變得沒有希望。這就像四層樓的建築。如果基礎出了問題，所有其他的都會崩潰。

和《吉祥經》中的第一個加持（祝福）相同——不與愚人為伍，與智者為伍。沒有這些最初的加持（祝福），其他的都是不可能的。現在學校的教育只講證書，講生計，講職業，講地位。教師和學校忽視了德育。在過去，教師也有責任教學生成為一個有道德的人。

社會層面的教育更加複雜和廣泛，包括所有媒體、人和環境的媒體。對於今天的現代人來說，他們要非常小心。我們不能和大多數人一樣，盲目地追隨他們——Ven. Sariputta 前任老師的如實說。愚蠢的人比聰明的人多。

這是為什麼？要成為一個好的、有道德的、有智慧的、高尚的人，需要大量的教導、訓練和實踐。要成為一個愚蠢的人，你不需要教導和訓練他。未受過訓練的心通常以不善的事物為樂。乾淨的東西不賺錢，不潔的東西容易賺錢。我們需要聰明和有智慧。今天，許多社會問題和苦難都與他們聯繫在一起——媒體。最後一級的宗教教育也很重要。我們不能掉

以輕心。它可以極大地改變我們的整個生活，無論是健康的還是不健康的。大多數宗教都教導人們做一個善良或有道德的人。非常重要的是不要誤解一個人的宗教，並以宗教的名義傷害他人。我們不應該被任何可能是危險的、有害的、毀掉一個人生命的邪教所欺騙。

佛陀佛法更像是教育而不是宗教，因為佛陀的教導中沒有創造者。它是以思想為中心或以人為中心的教導，以及科學家試圖發現的自然規律和現象。它不是基於迷信和超自然的。它可以通過直接的經驗來證明，並且在每個人的日常生活中都是可行的。所以它非常實用，最接近人類。在整個輪迴中，從生到死你總是與它一起生活，但你從來不了解它，這就是心。

通過了解佛陀佛法和我們的心，我們可以知道如何做人、如何做事、如何過一個富有成效的生活。我們也可以處理和解決很多人類的問題和苦難。這四種教育是相互聯繫、相互支持的。

如果我們能夠成功地處理家庭生活中的教育，其他的層次就會變得比較容易和順利。

每個人來到這個人類世界，他或她的第一位老師是父母，尤其是母親。因此，女性對於人類的和諧、和平與幸福，甚至為了人類的生存，有著最重要的角色、義務和責任。一個善良、聰明、睿智的母親可以通過健康的教導和訓練來照顧孩子，讓她的孩子成為一個良、善、睿智、高尚的人。沒有適當、正確和睿智的教導和訓練，每個人都會走自己的路。如今，這種情況比以前發生得更多。大多數孩子是通過多種媒介接受教育和訓練的。想起母親，有一個真實的故事深深地震撼了我的心。在澳大利亞，有一個年輕的西方人出生時沒有雙臂和雙腿。他的父母，尤其是母親，撫養他長大，直到他娶了一位年輕的中國美女，並有了自己的孩子。可想而知，這位母親為孩子所經歷的困難和精神上的痛苦。或許歷經二十到三十年，每天都以耐心、愛心、同情和關心照顧她的兒子。她必須為他做一切。在我看來，她不僅是一位好媽媽，也是一位好老師。在她的指導下，他勇敢地克服了所有的困難和問題。他似乎對自己的生活感到幸福和快樂。憑著母親的功勞，他有機會遇到了一個和他母親一樣，有資質的賢妻良母。這兩個女人都為一個不幸的人犧牲了自己的生活。

幾年前在台灣也發生過一個負面的故事。1999年台灣發生921強烈地震。一名年輕女子被埋在瓦礫下。獲救後，雙腿受重傷，雙腿膝蓋以下必須截肢。她有一個年幼的孩子。事發後，她的丈夫逃跑了，拋棄她獨自撫養孩子。她的丈夫是多麼殘忍和自私的人？這是貪欲的徵兆，而不是慈悲。因此，所有的母親都可以讓這個人間世界變得像天堂一樣美好。

我想結束思考的最後一件事是關於污染和環境問題。在地球瀕臨毀滅的危險中，我們人類是不必要的。現在我們到了一個關鍵點。人類正在以驚人的速度污染地球。現在，如果

我們不迅速解決全球暖化的問題，會出現許多自然災害和危險，正等著我們。如今，人類就像下面的本生故事中的一隻愚蠢的烏鴉。

### 傻烏鴉和死象：

在《阿琳達摩本生經》中，菩薩是阿琳達摩國王。Sonaka 是婆羅門，也是菩薩的朋友。後來他離開菩薩，成為辟支佛（Pacceka Buddha）。國王過度放縱感官享受，直到他年老。Sonaka 辟支佛來到國王面前，教他放棄原來的生活，成為一個苦行者。他的教導之一如下。

一頭死去的大象正順著恒河漂向大海。附近飛來的一隻烏鴉看見了，就棲息在它的屍體上，用喙啄它，吃它的肉，喝它的血。烏鴉填飽肚子後，並沒有飛走，而是繼續沿著河邊跟著屍體。。烏鴉想：“這對我來說是一筆巨大的財富。我不再需要尋找食物了。這對我的一生來說已經足夠了。”他留在那裡，餓了就吃肉，渴了就喝血。因此，愚蠢的烏鴉和屍體被帶到了河邊，直到靠近海邊。那時，如果烏鴉從屍體中離開並飛走，他或許可以保命。相反地，他執著於食用大象肉體的感官愉悅，隨著大象屍體被帶往大海。最後大象屍體也腐爛了，分崩離析。這時，傻烏鴉才意識到了危險，試圖飛走。但他看不到海邊，最後累了，掉進了海里，成為海洋生物的食物。

今天，人類正處於關鍵時刻。如果我們繼續污染地球和環境，我們都會像愚蠢的烏鴉一樣結束。有些人可能認為（即政治家、科學家、經濟學家、商人等）他們可以逃避危險和災難，因為他們擁有權力、財富和豐富的生活知識。但是他們沒有想到，在危險的時候，所有人都会為了生存和安全而互相戰鬥，進而危及到他們。

今天，人類對名譽、權力、財富和感官享受非常貪婪。就像喝了鹹水，喝得越多越渴。貪婪、色欲、感官享樂就是這樣，永遠不會讓我們心滿意足。。相反，如果我們沒有約束感官享樂，它會產生越來越多的問題和痛苦。Tanhā-貪愛本性，因其讓人感覺愉悅而難以知覺，以朋友的名義誘騙人類而令人難以拒決。我們就像下面故事中的奴隸。

### 您擁有和需要多少？

一個非常富有的地主告訴他的奴隸。“我將給你一些土地，但是有一個條件。你必須盡可能地跑步橫越這片土地，直到你停下來。你橫越過的這片土地都將成為你的財產。”因此，奴隸貪婪地跑得非常快，直到他累了。但他非常貪婪，低聲說：“還不夠。不要停下來。還不夠……”他繼續奔跑。

最後，跑了很長一段路，他累得喘不過氣來，昏倒在地，當場死亡。地主在原地挖了一個六尺乘三尺的坑，把奴隸屍體放進去，說了一句話——“你只值這麼多。”然後把他埋在那裡。

在這個故事中，地主是 tanhā（貪愛、貪婪、色欲）。奴隸是當今人類的大多數。對於大多數人來說，即使是這一小塊土地也變得不可能，因為它們都將被火化，變得一無所有。所以人類一無所有。他們赤裸空手來到這個世界，也將赤裸空手離開這裡。但有一件事是非常確定的；他們不可避免地必須隨身攜帶業果。這些業果是他們唯一的真正的財產。還有一個審判日。業法官將作出以下判決-①你投生為雞（對於那些為名利權勢瘋狂的人，tanhā 代表公雞），②你投生為蛇（眼鏡蛇）（對於某人有強烈的嗔恚、瞋恚，是 dosa，代表蛇），③投生為豬（對於愚癡的人是妄想，代表豬）。這種審判日一定會到來，沒有例外。

所以每個有良機來到人間的人，切忌貪、嗔、痴造不善業。這一切不善法，必害己害人。相反，我們必須用這寶貴的生命為自己和別人做所有的好事，才是正確的事。通過這種方式，我們保護自己和保護他人，包括自然。每個人都有義務和責任，照顧和保護我們的地球母親及其自然免遭破壞。通過這種方式，我們可以為我們人類幾代人留下這個美麗的地球。

Note :

Kāma-taṇhā（欲樂貪愛）：[5] 貪愛提供愉悅感受的感官對象，或貪愛感官愉悅。

[15] Walpola Rahula 指出，taṇhā 不僅包括對感官愉悅、財富和權力的渴望，還包括“對思想和理想、觀點、意見、理論、觀念和信仰（法-taṇhā）的渴望和執著。” [8]

Bhava-taṇhā（對存在的渴望）：[5] 渴望成為某物，與體驗結合。[15]哈維說，這是與自我相關的，是對某種身份的尋求和對某種永恆重生的渴望。 [5]其他學者解釋說，這種渴望是由對永恆論（永生）和永恆的錯誤觀點驅動的。 [4] [16]

Vibhava-taṇhā（對不存在的渴望）：[4] 渴望在當前或未來的生活中不經歷不愉快的事情，例如不愉快的人或情況。 [5]這種渴望可能包括企圖自殺和自我毀滅，這只會導致進一步投生到更糟糕的存在境界。 [5] Phra Thepyanmongkol 說，這種渴望是由斷滅論的錯誤觀點驅動的，即沒有再生。[16]