

人们厌恶痛苦而追求快乐，但事实上快乐正是痛苦的微细形态，而痛苦本身是一种较粗糙的形态。我们可以将它们比喻为一条蛇，蛇头表示“苦”，蛇尾表示“乐”。蛇的头是很危险的，因为它有毒牙，如果我们触碰它，它会立刻咬我们一口。不要说是头了！即使你只是抓住蛇尾，同样地，它会立刻转过身来咬你，因为头和尾都同属于一条蛇。

同样的道理，快乐和不快乐，愉快和悲伤，是从同一条“蛇”——欲望，所生起的。所以当你快乐时，心并不是平静的。例如，当我们得到我们喜欢的东西，像财富、权势、赞美或幸福时，所得的结果便是快乐的，但是心中仍旧隐藏着不安，因为我们害怕会失去它。那种忧虑并不是平静的状态，往后我们可能真的失去这些，接着我们便会痛苦；因此，如果我们不清醒的话，即使是快乐，继之而来的便是痛苦；正如同抓住蛇尾一样，如果你不放手，它就会转身来咬你。所以，无论是蛇头或蛇尾，也就是说，健全或不健全的状况，他们都是轮回的特征，与无限的变迁。

〔森林里的一颗树〕阿姜查尊者



蛇

生活中的佛法



摘自【吉祥的选择】—— 迈向光明的生命

十福业事

福业事(puññakiriyavatthu)的意思是造福的基础。一切善法，一切愿望，所有世间与出世间的幸福都是以这十种福业事为基础而成就的。谋求常恒的饶益和幸福、长夜的利益和安乐的智者应当实践这十种福业事。

轮回的漫漫长路看不到尽头，安全的彼岸仍在迢迢千里之外。遥远的路途需要车载斗量的资粮，资粮之匮也需要不间断的补充，而福业事是我们的资粮供给之源，提供我们一路上的必需品，让我们毫无顾虑的朝着究竟快乐的彼岸迈进。

1. 布施

布施是舍弃自己拥有的而施予他人。

布施可分为财施和法施。财施是指物品的布施，比如布施食物给出家人或捐助慈善机构。布施能为布施者带来财富、健康、美貌、快乐和力量的果报。法施是指佛法的布施，比如分享佛法、助印佛书等。法施能带来智慧的果报。

布施的善行如果具备以下的因素，则将增强其善报：

- (一)施者有戒德；
- (二)受者也有戒德；
- (三)如法¹地获取财物来布施；
- (四)布施前、中、后阶段都感到快乐、欢喜与满足；
- (五)对因果法则有完全的信心。

注解：

1. 如法是指不以邪命的生活方式赚取钱财如杀生、偷盗、欺骗的手法。佛教徒不应从事屠宰业、人口、奴隶买卖、武器买卖、毒品、麻醉品买卖、饲养动物供给屠场的行业。如果一个人以不如法得来的财物布施，以后果报成熟时，他则必须以不如法的方式才能获得财富。换句话说，当他从事正当的行业时赚不多钱，从事不正当的行业时却能赚大钱，而在赚大钱当中又继续积累恶业。只要恶业还没有成熟，他会一直在积累恶业，往后当他开始受报时，已经累积很多恶业了。造恶赚钱的人也给其他人带来因果错觉，成为错误的仿效对象。一般人很难摆脱这种恶性循环，只有极少数有毅力又有法人如虔诚的佛教徒宁可忍受贫穷也不会从事不正当的行业赚钱。

布施时的心态素质也会影响其果报。在《增支部·五集·底甘陀品》里，佛陀说五种善士的布施：主动的布施、以恭敬的心布施、亲手布施、非弃物布施和信业报的布施。以这五种形式来做的布施会比相对性的非主动的布施、轻慢的布施、非亲手布施、以不要之物布施和没有因果思维的布施来得更殊胜。

布施的对象

根据《中部·第142布施分别经》，布施的对象分为个人以及僧团两种。布施给个别一个或两个人称为个人施。



对个人的布施有十四种：

1. 佛陀
2. 辟支佛
3. 阿罗汉
4. 已进入证悟阿罗汉果之道的人
5. 阿那含² (anāgāmi; 不还; 三果)
6. 已进入证悟阿那含果之道的人
7. 斯陀含³ (sakadāgāmi; 一来; 二果)
8. 已进入证悟斯陀含果之道的人
9. 须陀洹⁴ (sotāpanna; 入流; 初果)
10. 已进入证悟须陀洹果之道的人
11. 在佛陀的教法之外，但由于禅定的成就而镇伏欲乐贪染之人
12. 有道德的凡夫
13. 无道德的凡夫
14. 动物

如果以一颗清净的心布施给一只动物，预计可得到一百倍的回报，一百倍的意思是说可以在一百个生命中产生效果。清净心是指不期望任何回报的布施，并对业果法则有充分的信心。

以同样的清净心布施给没有美德的凡夫则可预计获得一千倍的回报，布施给有美德的凡夫是十万倍，有禅定的人是十万乘十万倍，布施给四种圣者、辟支佛、佛陀则可以获得无可估量，不可衡量的回报。

注解：

2. 在上座部佛教的修证中有四种圣道果位，分别是初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含以及四果阿罗汉四种圣者，也称四双八辈。这是依所断除不同等级的贪嗔痴烦恼来区分。阿那含圣者已经断除了对欲界的欲贪与瞋恚心，不会喜欢享受世间欲乐，也永远不会生气、悲伤、害怕。阿那含圣者死后不再返回欲界受生，只会投生在梵天界，并于其处证得究竟解脱。
3. 二果圣者斯陀含永远根除了与初果须陀洹圣者一样的烦恼结，只是比须陀洹圣者更进一步灭除了较粗的欲爱和瞋恚烦恼。斯陀含圣者死后会投生天界一次后，再到欲界受生一次就能解脱轮回。
4. 初果圣者须陀洹已经永远根除了身见或我见、对三宝的怀疑和执著地相信实行仪式能够趋向解脱（戒禁取）。断除这三种烦恼结也意味着断除了一切强得足以导致投生至低于人道之处的贪瞋痴，永远不会再投生在恶道，最多在人天往返七次就会解脱生死。须陀洹圣者自然的不会犯基本的五戒，即使连做梦也不会犯戒，对佛、法、僧、戒有着不可退转的信心。

然而，即便布施给个人的功德最高可以带来无可估量的果报，但是佛陀还是更赞叹僧伽施（Saṅghika-dāna）。僧伽的意思是组、团或群体，在此是指在佛陀的法与律下出家的男女弟子众所组成的群体。

要圆满僧伽施的功德，施者在布施时不应作意个人，心应作意布施给整体的圣弟子僧团。对僧团的布施有七种：

1. 以佛陀为首的比丘、比丘尼⁵僧团；
2. 佛陀般涅槃⁶后的比丘、比丘尼僧团；
3. 比丘僧团；
4. 比丘尼僧团；
5. 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘、比丘尼”；
6. 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘”；
7. 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘尼”。

佛陀对个人的布施与僧团的布施作比较：「阿难，在未来的日子里，将有一些无道德、恶性的僧人，人们以布施给僧团的名义来布施给这些无道德的僧人。虽然如此，我还是要说明，布施给僧团的功德是不可计算、不可衡量的。布施给个人的功德绝不可能大过布施给僧团的功德。」

虽然说僧团必须由四位以上的僧众组成，三位或以下的僧众也可以完成僧伽施，只要在布施给僧众时，心里想着自己正在布施给僧团，每一位僧众都是僧团的代表即可。

2. 持戒

戒是指良好的品德或行为。

作为在家人可以持守基本的五戒，即：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒类麻醉品。五戒是行为规范，也是作为一个人的根本操守。持戒的功德比布施更殊胜，布施的功德也能因为清净的戒行而得到净化，让布施带来的果报更圆满。这是为什么上座部佛教居士传统上在还没有布施或进行大型活动之前，都会向僧众求受三归五戒，让自己先有清净戒体后在行布施或参与佛法活动。

佛陀说守五戒也是大布施，因为守戒是布施无畏、无怨、无害给无量众生，因此守戒者也会获得无量的无畏、无怨和无害的果报。（《增支部·八集·第39经》）

条件允许的话，可以到寺院受持八戒，即：不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒类麻醉品、不非时食、不歌舞观伎涂香花鬘、不坐卧高椅大床。如此过一日一夜的梵行生活，更为殊胜清净，也是未来获得究竟解脱的梵行根基。

注解：

5. 比丘尼是巴利语bhikkhuni的音译，是指在佛陀的正法、律中出家，受具足三百一十一条戒的女性僧侣。上座部佛教的比丘尼已经断承，恢复比丘尼传承是属于佛陀的智慧领域而非弟子的能力范围。佛陀已经入灭了，所以上座部佛教已经没有比丘尼。为了让有心全职修行的女性也有机会披上袈裟出家，缅甸上座部佛教僧团就成立了十戒尼（sayalay）制度，守的基本十戒是与沙弥的十戒一样。
6. 般涅槃是parinibbāna的音译，pari是指完全，nibbāna是熄灭之意。涅槃可视为贪、瞋、痴之欲火及其结果的熄灭。一位完全断除贪瞋痴的阿罗汉不会再执取五蕴，这一生是他最后一生，在阿罗汉的肉身死亡、五蕴分解后，不会再生，未来再也不会有新的五蕴生起。阿罗汉临死时，最后的离心路过程会缘取究竟名色法为所缘，当死亡心生起后，一切都停止了。这时阿罗汉进入无余熄灭，就像蜡烛的火熄灭一样。一个没有烦恼作燃料的生命之火就没有因缘再燃起。阿罗汉进入般涅槃不是永远的死亡，而是永远不死（amata），不生也不灭。

3. 禅修

禅修是直接导向解脱轮回之因。禅修可分为止禅与观禅。修习止禅可以达到内心的平静、快乐、安详、喜悦。修习观禅可以看清世间的真相和生命的本质。

我们可以到寺院向合格且富有经验的禅师学习止观法门，遵照禅师的指导，选择适合自己的禅修业处来作为心的训练。

4. 恭敬

世界上值得我们恭敬的对象有佛陀、辟支佛、阿罗汉、僧团、母亲、父亲、老师、尊长、有德的人、能弘法的人、对自己有恩德的人。佛陀说：养成礼敬的好习惯，时常尊敬值得恭敬的人会有四种果报不断增长：寿命、美貌、快乐和健康。（《小部·法句经·109偈》）

我们可以在身、口、意三方面积累恭敬的善业。当我们忆念佛法僧的功德，或以一颗恭敬的心跪拜顶礼佛像或僧众时，可同时累积身和意的恭敬善业。我们也应该以爱语、亲和、谦虚、礼貌的态度与僧众、长辈、导师和父母亲说话。

5. 服务

服务是奉献自己的力量、时间、才干、知识等，亲力亲为地去为个人或群体做事。

由于在服务的过程必须放下地位和身段，因此会带来身份高贵的果报，未来会有很多人受报者服务。

寺院是一个接受服务的好对象，因为寺院是让许多人能够培福、持戒、禅修、行善积德的公众场所。人们可以选择契合他自己的时间、兴趣、知识和力量来为寺院提供服务，比如清洗碗碟、打扫环境、清理垃圾、美化道场、花草修剪、种植树木、分类物品、宣传消息、采购物品、载送出家人等。

成就他人就是成就自己。这些护持他人全心投入修法的善业成熟时，也让我们未来的修行路能走得更顺利。



6. 分享功德

分享功德是把自己所做的功德予他人分享。

每次在行善之后，我们可以心想或口念：

“愿一切神、一切众生、一切有情随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！”

分享功德就好像我们用手中的蜡烛点燃他人的蜡烛，为他人带来光明。我们手上的烛光不会因为分享多了就变得暗淡，反而会使周遭都更明亮起来。物质是越分越少，但功德却是越分越多的。只要我们做回向，他人就可以得到相同的功德。

7. 随喜

随喜分成两种：一种是我们看到别人行善时，我们知道那是很好的，而内心感到欢喜。另一种是，我们希望他人的快乐和福报得以维持，不会对他人的幸福和拥有心生妒嫉。

知悉随喜功德的方便和原理后，即便有一天我们身患重疾躺在床上无法行善时，我们也可以请别人代我们做善事，然后随喜他们的功德。只要能欢喜地说声：“Sādhu! Sādhu! Sādhu!” 就能够

轻易囊括四海的功德，去哪里找那么着数（广东话，好处的意思）的事呢？只有在佛门。

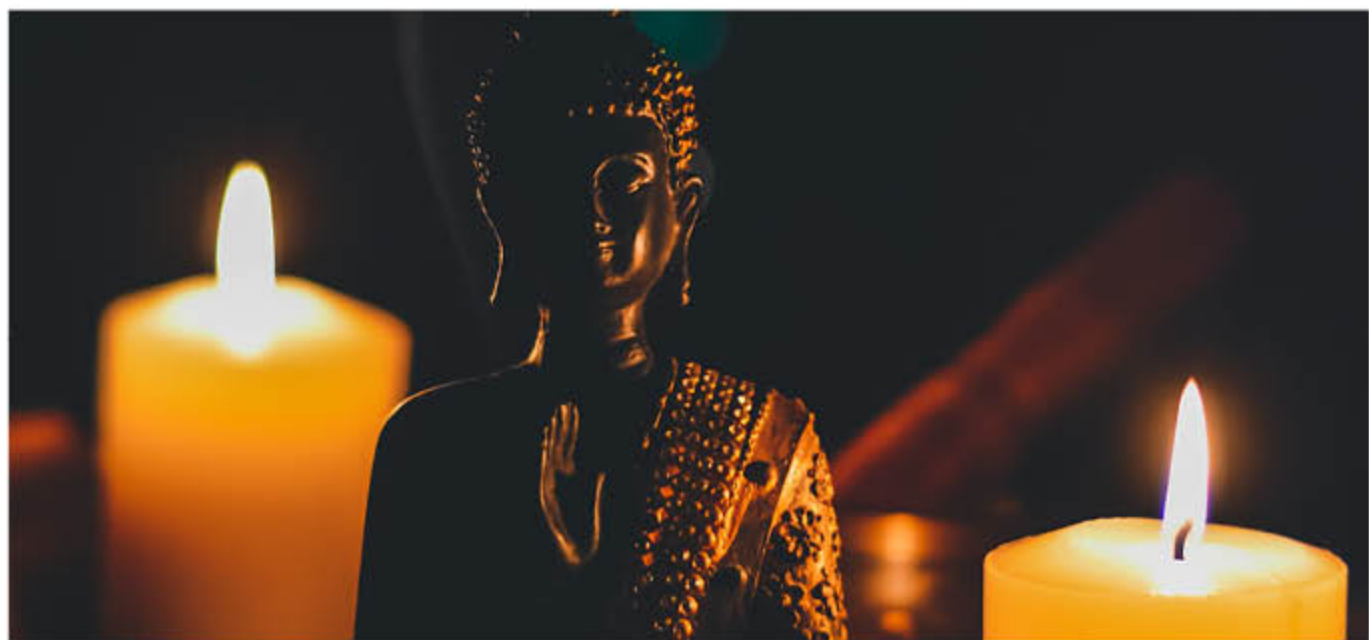
8. 听法

听闻佛法是培育智慧之因。

可以这么说：一切的善业都从听法而来，因为通过闻法，我们才得以识别善恶、明辨是非，可以少走冤枉路，让我们能够更有效率地聚福业，快捷地获得善报。

做同样的善业，依作者智慧之有无，产生的果报可以差之千里。打个比方，一个盲人需要使用很多子弹随机扫射才能射中靶子，而明眼人只要好好地对着靶子瞄准，用一颗子弹就可以击中目标。如此，一个有智慧的人在一天所做的功德，可以远远超过那些没有智慧的人在几百天内总积累的功德。

我们可以到寺院聆听佛法开示、阅读佛法书籍或者在家里听佛法开示的录音或视频等各种方式来津润我们的法身慧命。能够在适当的时间亲近善知识，讨论佛法，巩固正见，其实是一个充满吉祥的生活方式。





9. 弘扬佛法

弘扬佛法虽为出家人之责任，然而在家人也可以间接参与。比如助印宣说正法律的佛书、流通佛法开示的光碟或护持弘法的出家人。有能力的话可以把听闻到的佛法与他人分享，并鼓励他人到寺院来亲近善知识一起学佛修法。

弘扬佛法乃是法施。佛陀说：「**一切布施中，法布施最上。**」（《小部·如是语·100》）因为法施是布施不死之道，让人们能够趋向永恒不死的快乐。

10. 正直己见

所谓正直己见是摆正自己的知见。

人不可能一出生就懂得明辨善恶。我们需要通过不断地学习来纠正错误的观念、主张和思维模式，以建立起正确的生命价值观。

我们首先要建立对三宝和因果观念的信仰，其次通过学习三藏经典、学习教理和听闻正法来明辨是非善恶。有了闻所成慧和思所成慧后，我们应该更进一步迈向禅所成慧。通过修证禅那而获得心清净后，再依仗止禅的力量所产生的光明来修行观禅，如实智见生命的本质和实相，开启前所未有的人生视野。如此慢慢地、不断地学习和实践后，自己的见地也慢慢跟着正直。当观智变得成熟时，便可以证得圣道，永远断除错误的见解。

学了就要修，修了就要用。学习需要有一个过程，点滴积累，越学越好、越学越正。只要把自己安置于正道，前路就会越来越光明。

在《小部·法句经·18偈》，佛陀说：

「**现世此处喜，死后他处喜，
修诸福业者，两处俱欢喜，
现喜『我修福』，生善趣更喜。**」

如果我们希望现世与来世都过得快乐幸福，就需要多多行十福业！从事十种福业，不止让自己获得很多功德，也可以将功德回向给已故的历代先祖或亲戚血缘。

摘自【殊胜功德《宝经》之教法】净法尊者

得闻正法难

得生人道难，生得寿终难，
得闻正法难，遇佛出世难。

(182)



第14章之3：

众龙*之王和他的女儿（伊那卡巴塔（Erakapatta））

龙(Naga)王伊那卡巴塔(Erakapatta)于迦叶佛(Kassapa Buddha)住世时曾是一位比丘。但是，由于他不断和不理智地追悔曾犯的过错，他轮回转世为龙。伊那卡巴塔有一位美丽的女儿。由于龙有能力化身为人，他公开宣布，任何人能够回答他女儿提出的问题，就可以娶她为妻。每月两次，她化身为人，在公众地方跳舞，以唱歌的方式提出她的问题。许多想赢得美人归的人尝试回答她的问题，但都失败。

有一天，佛陀以慧眼看见一位名为乌塔罗(Uttara)的年轻人。他知道这年轻人可以通过回答这些问题证得第一阶段的圣位。此时，乌塔罗已经在路上，准备接受龙女的挑战。佛陀挡住他的去路，传授他正确的答案。结果，乌塔罗证得初阶段的圣位。他对龙女的欲望顿时消失。不过，为了其他人的利益，他依然前去回答龙女的问题。

问：谁是一位统治者？

答：控制六根的人就是一位统治者。

问：受败德的污染薄雾压服的人，可否被称为统治者？

答：受败德的污染薄雾压服的人，不可被称为统治者，已摆脱自私心的人被称为统治者。

问：怎么样的统治者已摆脱败德的污染？

答：已摆脱自私心的统治者亦无败德的污染。

问：什么样的人被称为愚人？

答：追求感官欲乐的人被称为愚人。

得到正确的答案后，龙女继续提出关于洪水般的欲爱，再生，伪法和无明的问题，和如何克服它们。乌塔罗依佛陀所教一一回答这些问题。

当伊那卡巴塔听到这些答案时，他知道佛陀已出现于世间。因此他要求乌塔罗带他去见佛陀。见到佛陀时，伊那卡巴塔向佛陀致敬，和解释他为何轮回转世为龙。佛陀解释说，得生人道难，遇佛出世难，得闻正法难。

佛陀开示完毕后，很多舍利弗(Sariputta)的弟子证得阿罗汉(Arahant)果，许多集会中的人也证得初阶段的圣位。

*龙，是佛教和兴都教文学作品和神话里知名的天界巨蛇，它们住在地底下。龙具备神奇的力量，类似中国文学作品里的龙。

【沙尘上的足迹】达弥卡尊者

别因为他人批评佛法而生气



虽然佛陀从来没有制造令人生气厌烦的因素，然而还是会有一些人不喜欢他。人们有时候是出于妒嫉，有时候则是不赞成佛法的观点；有时候是一些人坚持自己的信仰而对佛陀的忠言感到刺耳。有一次，佛陀住在迦毗罗卫，释迦族的丹达巴尼（Dandapani）问佛陀教导些什么？当佛陀向他解说后，丹达巴尼并不感到有什么特别，因此他“摇了摇头，伸出舌头，倚着手杖，在他的前额还出现了三道皱纹。”（M.I:108）然而佛陀并没有缠着他，硬要说服他接受自己的说法。佛陀对所有的抨击表现一贯的冷静，他清楚地解说自己的教理，在必要时纠正批评者错误的理解。佛陀总是不激动，他有礼温和，脸上常保持笑容。佛陀也勉励他的弟子在面對刁难时应像他一样：

“若有人批评我、佛法或僧众时，你们不能因此生气、愤恨与烦乱。因为生气、愤恨与烦乱会妨碍你，使你无法分辨他们的言论是否正确。你们能分得清楚吗？”

“不能，世尊。”

“那么，当别人批评我、佛法或僧众时，你们应向他们解释何者是不正确的，说道：‘那是不正确的，不是我们的道路，我们不这么做。’”（D.I:3）

有时候，佛陀并没有受到批评，但却受到人们以‘粗野、尖酸刻薄’的辱骂。这时候，佛陀就会保持高度的缄默。

佛陀被人视为是一位温和、慈祥的人，实际上，他确实如此。然而，这并不说明佛陀就不会批评别人，在必要时，他也会批评别人，他就曾批评当时的一些苦行者，指他们的教义误导他人。对于耆那教者，他说道：“这些耆那教徒是不信者，没有道德修养、无耻及鲁莽。他们不是好伙伴；他们吹捧自己，贬低他人。他们执着于物质上的东西，不愿意舍弃。他们无赖，心存恶念，坚持错误的观点。”（A.V:150）当佛陀的弟子彻底误解了佛法，佛陀也会谴责他们，说道：“你这愚痴者，你怎么会认为我会如此说呢？”（M.I:132）然而，佛陀的谴责或非难并不会伤害他们，佛陀是要激励他们花一些心思对自己的行为或信仰作一番审查。

伟
陀
的
教
诲

〔预流相应〕

— ◎ 第一 —

王

1. “比丘们！统治四洲的转轮王，身坏命终后，再生于善趣，天界，与三十三天（Tavatimsa）的众神为伴，众天女于欢乐园陪伴在他左右，他享受丰足全备的天界五欲分之乐。但是，由于他不得成就四法，他未能摆脱地狱，畜生道，饿鬼道，不幸处，恶趣，低下的生存境界。”
2. “比丘们！虽然圣弟子依靠零屑食物而活，身穿破旧袈裟，但是，由于他成就四法，他已摆脱地狱，畜生道，饿鬼道，不幸处，恶趣，低下的生存境界。何为四法耶？”
3. “比丘们！于此，圣弟子经过体验实相，对佛陀具备不动摇的信心：世尊确实如是，阿罗汉，正等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊。”
4. “经过体验实相，他对佛法具备不动摇的信心：世尊所善妙详细宣说的法，可以亲身体会到，不受时间空间的限制，请亲自看，能指引众生上进，智者皆能亲自体验。”
5. “经过体验实相，他对僧伽具备不动摇的信心：僧伽是世尊的追随者，有良好的品行；僧伽是世尊的追随者，有正直的品行；僧伽是世尊的追随者，有智慧的品行；僧伽是世尊的追随者，有尽责的品行；他们即是四双八辈人，僧伽，应当供养，应当欢迎款待，应当布施，应当合十礼敬，是世间无上福田，那才是世尊的追随者。”
6. “他具备圣者所珍惜的戒，不间断和无破口，无污点和无瑕疵，净化人心，智者所赞扬，无玷污和有助于禅定之戒。”
7. “他获得成就此等四法。”
8. “比丘们！获得四洲的主权与获得四法之间，四洲的主权乃不及获得四法之十六分之一。”



[增支部]

三集 ◎ 六十二

恐惧

1. “比丘们！没受教育的普通人提到三种母子分离的恐惧。哪三种？”
2. “有发生大火灾的时候。当大火灾发生时，烈火燃烧村庄，小镇，城市。当烈火燃烧村庄，小镇，城市时，母不逢子，子不逢母。这是没受教育的普通人提到母子分离的第一种恐惧。”
3. “再说，天上有乌云密布的时候。当天上乌云密布时，滂沱大雨倾盆而下。大雨倾注造成洪水泛滥。洪水淹没村庄，小镇和城市。当洪水淹没村庄，小镇和城市时，母不逢子，子不逢母。这是没受教育的普通人提到母子分离的第二种恐惧。”
4. “再说，有发生怖畏和凶残部落突击抢劫的时候。人多势众的凶残部落包围了乡间。当此情况发生时，母不逢子，子不逢母。这是没受教育的普通人提到母子分离的第三种恐惧。”
5. “此等是没受教育的普通人提到母子分离的三种恐惧。”
6. “有母子相逢的三种恐惧，但普通人却称它们为母子分离的三种恐惧。哪三种？”
7. “有大火灾发生的时候。当大火灾发生时，烈火燃烧村庄，小镇，城市。当烈火燃烧村庄，小镇，城市时，母与子相逢，子与母相逢。此是母子相逢的第一种恐惧，但普通人却称它为母子分离的恐惧。”
8. “再说，天上有乌云密布的时候。当天上乌云密布时，滂沱大雨倾盆而下。大雨倾注造成洪水泛滥。洪水淹没村庄，小镇和城市。当洪水淹没村庄，小镇和城市时，母与子相逢，子与母相逢。这是母子相逢的第二种恐惧，但普通人却称它为母子分离的恐惧。”

[增支部]

三集 ◎ 六十二

恐惧

9. “再说，有发生怖畏和凶残部落的突击抢劫的时候。人多势众的凶残部落包围了乡间。当这情况发生时，母与子相逢，子与母相逢。这是母子相逢的第三种恐惧，但普通人却称它为母子分离的恐惧。”
10. “此等是三种母子相逢的恐惧，但普通人却称它们为母子分离的三种恐惧。”
11. “此等是三种（名符其实的）母子分离的恐惧。那三种？它们是老的恐惧，病的恐惧，和死的恐惧。”
12. “就子之老而言，一位母亲不能得偿所愿：‘让我老，但愿我子不老。’就母亲之老而言，子不能得偿所愿：‘让我老，但愿我母亲不老。’”
13. “就子之病而言。一位母亲不能得偿所愿：‘让我病，但愿我子不病。’就母亲之病而言，子不能得偿所愿：‘让我病，但愿我母亲不病。’”
14. “就子之将死而言，一位母亲不能得偿所愿：‘让我死，但愿我子不死。’就母亲之将死而言，子不能得偿所愿：‘让我死，但愿我母亲不死。’”
15. “此等是（名符其实的）母子分离的三种恐惧。”
16. “有一道，一实践能导致抛弃和超越此三种母子相逢的恐惧，和此三种母子分离的恐惧。”
17. “是什么道，什么实践能导致抛弃和超越此三种母子相逢的恐惧，和此三种母子分离的恐惧？只此八支圣道，即正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。”
18. “此道，此实践能导致抛弃和超越此三种母子相逢的恐惧，和此三种母子分离的恐惧。”

少年
伟学

大鹦鹉本身



很久以前，在喜马拉雅山旁的恒河边，有一片无花果林住着十万只鹦鹉。那时候菩萨就是鹦鹉王，它一直住在一棵树上。过些时候，树上的果子变得稀少，鹦鹉王也从来不飞往别处，停在那里吃些树皮，喝些恒河水十分知足。这种知足的美德震撼了天帝的宫殿。天帝凝思后，看到这只鹦鹉王。



为了考验这鹦鹉是否真的知足，天帝用神力让这棵树凋谢枯萎，树干干裂，只剩下一些木削从树上飘落。鹦鹉王依然只吃那些飘落的木削，饮恒河水，不管风吹日晒仍然不飞往别处，停留在无花果树上。天帝知道它真的无比知足，就变成天鹅王走到树前说：

果子丰盛，鸟儿齐聚，
果子稀少，鸟儿散去。
红嘴鹦鹉，傻呆枯树，
小鸟儿啊，为何不离？

鹦鹉王回答道：“为了表达知恩图报之心，所以不离开这颗养育我的枯树。”



朋友之道，生死之交，
荣辱衰败，从不计较。

“这棵树是我的好朋友，我不能随意抛弃它。只求荣誉而远离衰败，这不是结交朋友的道理。”

“天帝听了他的话赞美道：‘你有这样一颗慈爱之心，又重交友之道。一切知道你的人，都将称赞你。鹦鹉啊，我将赐予你一些恩惠，请说出你的愿望吧！’”

鹦鹉王听后，愿意接受天帝的恩惠说道：

您若赐恩惠，请让此树活，
让他硕果满，枝叶发光彩。

天帝用神力，将恒河水洒在无花果树上。树立刻长得枝繁叶茂，并且长满了美味的果子。犹如宝石一般，焕发光彩。鹦鹉王看到后，十分幸福地说道：“我的确亲眼见到这树活过来啦！我祝福你们，天神和您的眷属，愿你们幸福。”



The background of the image is a textured, orange-toned surface featuring intricate traditional Chinese carvings. These carvings are arranged in horizontal bands, depicting various motifs including stylized clouds, swirling patterns, and possibly figures or animals. The overall aesthetic is reminiscent of ancient Chinese art or architecture.

长
老
的
教
诲



达摩难陀博士

成就正等正觉

成就正等正觉是人类生命里最难完成的工作

成就正等正觉不是保留给特选的人或超自然的有情。任何人都可以成为正等正觉的佛陀。这是佛教的独一无二之处，因为没有其他宗教的创始人曾宣称，他的追随者也有机会或潜能获得与他一样的成就。

成就正等正觉是人类生命里最难完成的工作。有意愿成就正等正觉的人必须通过牺

牲自己的世俗欲乐而勤奋努力。为了得到正等正觉，他必须发展和净化自己的心，弃除邪恶的思维。他必须经过无量劫的生死轮回，以净化和发展自己的心，才能证悟成佛。长期不懈的精进努力以完成自我锻炼的高峰。达到正等正觉的自我锻炼进程，包括自我约束，自我克制，不可思议的毅力，坚定的意志，和为了众生而愿意承担任何的痛苦。





这清楚的显示，佛陀并非通过简单的膜拜，祷告或祭祀超自然的众生而证得至高无上的正等正觉。佛陀是以净化自己的心证得圆满的觉悟。在没有外来的，超自然力量的影响下，通过发展自己的慧见，他获得如此圆满的成就。因此，只有一个具备坚定的意志和勇气去克服所有的障碍，弱点，和自私欲望的人，才能证得至高无上的正等正觉。

悉达多太子并非简单的坐在菩提树下，一夜之间成佛。当他在菩提树下进入禅定时，没有超自然的众生，在他耳边低声说任何东西。在他圆满觉悟的背后，有一段漫长的过去世的经历。本生经（Jataka）里的许多故事告诉了我们，他如何在许多的过去世里，为了证得至高无上的正等正觉而奋斗，甚至牺牲自己的性命。没有人能够在没有经过许多世的圆满实践波罗密（Parami）的情形之下，成就圆满的觉悟。十波罗密需要很长时间才能实践至圆满，这说明了为何正等正觉的佛陀需要很长的间隔才出现。

因此，佛陀告诫他的追随者，无须人人都要等到成就至高无上的正等正觉后才得到解脱。有志者可以通过成为僻支佛（Pacceka Buddha）或阿罗汉（Arahant）（完美者）而得到解脱。僻支佛出现在没有正等正觉佛的时期。他们一样是觉悟者。虽然他们的圆满程度不及正等正觉佛，但是他们体验着同样的涅槃之乐。不过，与正等正觉佛不同之处是，他们不向众生弘扬佛法。他们过着独居的生活。

阿罗汉也能像佛陀一样体验着涅槃之乐。在涅槃方面，没有地位的区别。唯一的区别是，由于阿罗汉没有证得正等正觉，在某方面不能像佛陀一样令他人觉悟。阿罗汉克服了所有的欲望和其他的人性弱点。阿罗汉赏识佛陀所发现和教授的佛法。他们也有能力向其他人展示解脱之道。

遇佛出世难。（法句经182）



阿姜查尊者

【静止的流水】问与答

**问：在我们可以思惟“法”以前，
必须要修行和得三摩地吗？**

尊者答：从某一个角度来看，我们可以说是的，没错，但是，从修行的方面来说，必须要先有般若（智慧）。在世俗的层面里，是尸罗（戒）、三摩地（定），然后才是般若（慧），可是，假使我们真正地修习“法”的话，那么，是先有般若。如果一开始就有般若，意思是说我们知道什么是对的和什么是错的；我们知道心是平静的和心是烦乱和扰动的。

依经典来说，我们必须说，独处、收摄会引生惭愧和恐惧。一旦我们建立对恶行恐惧时，就不会再做错误的行为，如此一来，“错”就不会存在于我们心中。当心中不再有任何错误的事时，这将提供平静生起的条件；而那个平静会构成一个基础，从这个基础，三摩地会随着时间的增递而成长。

当心平静时，在平静（三摩地）中所生起的认知和领悟叫做“毗婆奢那”（Vipassana）。这意思是，每一刹那都如实地觉知。而在这之中，会有不同的性质存在。如果我们要将它们写在纸上的话，它们就是戒、定和慧。谈到它们，我们可以将它们放在一起，而说这“三法”成一体，不可分离。可是，如果我们要说他们是不同性质的话，那么，正确地说，就是戒、定和慧。

不论如何，假使一个人行为不善的话，要心平静是不可能的。因此，视它们是一起增长，是最正确的，并且，正确地说，这才是令心平静之道。谈到三摩地的修习：它包涵戒，持戒中包括照料我们的身行和言语，以防止做任何不善的事或导致我们后悔、痛苦。这将为修习平静提供基础，而一旦我们有了平静的基础，就会提供支持般若生起的基础。

在正式的教导里，他们强调尸罗（戒）的重要性。“修行在开始应是庄严的，在中间应是庄严的，在结尾也应是庄严的。”事情就是如此。你曾经修过三摩地吗？