



讲究慈悲的宗教

幸福的婚姻

佛教的婚姻观

—— 达摩难陀博士 ——

佛教讲究慈悲，父母要把握姻缘，把它介绍给孩子。佛因无限的慈悲而向世人说法。父母应该修持佛所开示的法门；慈、悲、喜、舍这四无量心，恒常修习这四个法门，让父母在养育孩子的困难过程中得以保持身心的安定。

这种修持是待众生的理想正确行为。这四个法门的精神为一切随着人际接触而引发的状况提供一个应对的框架，四无量心最能消除社会人际紧张、最能平息人际摩擦、最能抚平颠沛人生的伤口；四无量心拆除社会藩篱而令人平等相同、建构融洽的社会、召唤沉睡中的宽宏大量人性，再生喜乐与光明的希望，启动“四海之内皆为兄弟”的本性对抗我执。

对一对夫妻而言，孩子的教养应是最大的挑战。这一点是人与兽的分别。当然，野兽也非常爱护孩子，但人类不但养其身，而且还要育其心。佛陀说，人类最大的挑战便是制服自己的心。孩子自呱呱坠地起，直至长大成人，他的心智发展最主要是受父母所影响。一个人是否是社会的好公民大都看他的心发展至什么程度。佛教认为，优良的父母通过培养这四种品德而能安然面对养儿育女的焦虑与烦恼。

一个脚步蹒跚的孩童尚不能以言语表达想望，因而常会发脾气哭闹。作父母的若修持第一个无量心——慈心，则内心不乱反静，对孩子依然慈爱不变。一个在慈爱里长大的孩子也自然而然地对人散发慈爱之心。





孩子进入少年时期了，父母便修持**第二个无量心---悲心**。少年时期对孩子实际上是个艰难的阶段。他们在成长的门槛上徘徊，因为无措而叛逆，而他们大多数把懊恼与愤怒向着父母发泄。父母以悲心看待孩子，便可了解这是一个必然过程，体谅孩子本意并非要伤父母的心。孩子在慈悲的教育下，人格将更趋完美。没有被恨过的孩子自然懂得对别人慈悲。

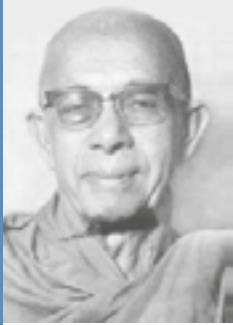


在即将踏入成年之前，孩子很可能考试成绩优异，或在其他活动上表现特出。父母在这时刻**把握时机修习喜心**。社会上有太多父母利用孩子的表现来与人争长短。这些父母出于自私心要孩子表现特出以便自己脸上有光。喜心是父母单纯地为孩子的表现而欣喜。这样的父母因孩子的乐而乐。一个在喜心下长大的孩子将会是一个不妒嫉别人、不与人斤斤计较比长短的人。这样的人内心不私、不贪、不恨。

孩子终于长大成人，成家立业了。父母此刻应以**舍心**为准。这是东方父母普遍上最难做到的一点。要放手让孩子独立实在太难了。能舍的心让父母懂得不干涉孩子的事，也不无理要求孩子拨出过多的时间与心力来关心他们。

现今社会里的年轻成年人面对着许多问题。善解的父母不应该以无谓的要求来加重孩子的负担。年老的父母更要小心千万不要让已成家的孩子感到忽略孝道而内疚不已。能舍的父母在年老时平静安心过日子，从而赢得年轻一辈的尊重。

父母以这四个无量心对待孩子，孩子也会正面相待，家庭也就洋溢着融洽的气氛了。家中充满慈、悲、喜、舍，家庭便和乐。在慈悲喜舍中长大的孩子会是善解人意、对人仁慈、勤勉不懈的员工，也会是为人着想、关怀体贴的雇主。**这是父母所能授给孩子的最伟大的财产。**



Narada尊者

【八种世间相】

四之二

誉与毁



誉与毁，是我们日常生活中，所遭遇到的另一对世间相。

我们欢迎誉，却不喜欢毁。誉能使我们心生欢喜，毁却使我们灰心失望。我们想成名，想看见自己的照片登在报纸上。如果我们的活动受到宣扬，不管这些活动多么寻常，我们会觉得异常高兴。有时我们也追寻不当的宣传。

有些人为了要自己的照片在杂志上出现，而不计代价。为了得到荣誉，有些人不惜贿赂，或捐赠大笔的政治献金给当权者的政党。也有些人，为了名声，情愿斋僧百人以上，以显示他们的慷慨；但对于穷人的痛苦和社区的需，却漠然无动于衷。一个饥民为了充饥，偷了他园中一颗椰子，他就要告他罚他；但为了名声好听，他又肯捐赠一千颗椰子而毫无吝色。

这就是人类的弱点。大多数人的善行背后都有隐蔽的动机。无私地行动的人，在这个世间是稀有。即使动机不值得赞美，那些行善的人还是会获得嘉许的。大多数世俗的人都是各有用心的。**谁是完美的人？有几个人的动机是纯正的？有几个人真的是绝对利他的？**

我们不必去猎取名声。实至名归，用不着我们强求。花房中充满了蜜时，蜜蜂自然会来。花并不曾邀请蜜蜂到来呀！

我们声名远扬时，自然会欢喜、快乐，这是事实。但是，我们必须明白：名声、荣誉和光彩都是过眼云烟，它们不久就消失了。虽然好听，它们只不过是空洞的话。

毁是怎么样？它当然是既刺耳又痛心的。我们听到别人刻薄说我们不名誉的话时，必然会感到心烦意乱。如果所谓的报道是不公道和不真实的，那就更令人心痛了。

一般情形，造一栋华丽的大厦需要多年的时光，而使用现代破坏力极强的武器，只费一两分钟便可把它夷为平地。有时一个人建立其良好的名誉，需经许多年，甚至终生才能完成；但这得来不易的好名誉，只要一下子就可以完全毁了，也逃不过那以“不过”开头的评语。是的，他很好，他又做这个又做那个，但是他的整个纪录，到了“不过”就一下子毁了。你若有像佛陀一样的一生，你仍不能避免批评、攻击和侮辱。

佛是他那时代最享盛誉也是最受毁谤的导师。伟大的人物都是知名的，但虽然闻名，也常被误解。

有些反对佛的人，造了个谣言，说有女人在庙里过夜。这卑鄙的造谣失败之后，他们又在居民之间散播恶毒的传言，诬指佛和弟子们把那女人杀了，尸体藏寺中萎谢的花丛里。佛的历史性任务成功后，许多人在他手下受戒。他的敌人又诬赖他，说他夺人之子，掠人之夫，并妨碍国家的进步。

这些手段都不能损害佛的高尚品格。这时他的表兄弟提婆达多（Devadatta），也是他的徒弟，竟因妒忌而从高处推坠一块岩石企图将他杀死。

身为佛陀，他不可以被杀死。

如果止于至善的佛陀遭遇尚且如此，那么缺点多的凡夫，其命运又该如何呢？





你爬山愈高，在别人的眼中就愈显著。人家看不到你的正面，却看见你的背部。专门吹毛求疵的世间众生，揭露你的弱点，却不提你的善良品德。簸谷器的风扇将谷子吹走，留下了米粒；在另一方面，果汁机的滤网所留下是果子的渣滓，而令甜蜜的果汁流失；有教养的人流下精华，排除糟粕，没教养的人则流下糟粕，排除精华。

当有人造谣，有意或无心污蔑你时，你应该听从爱比克泰德（Epictetus）的劝告，如此的想或说：“由于他人对我不甚相识，也不甚熟悉，我只受到一点批评。但是，若我的知名度提高，更加严重和更加大的指控将冲向我而来。”

如果有人无心或有意诬蔑了你，不要浪费时间辟谣，除非实际情况逼得你非出面澄清不可。敌人如看到你蒙害，一定大感快意。如果你淡然处之，这种诬蔑之辞是没有人听的。

看到别人过失，我们应当学盲人。听到别人不公正的批评时，我们应当学聋子。要讲人家的坏话时，我们应当学哑巴。想谣言、诬控止息是不可能的。

这世界满是荆棘瓦砾，不可能予以清除。如果我们必须不顾这些障碍前进的话，不要想着去排除它们，因为那是不可能的，但可以穿一双鞋子，走起来便不会受到伤害了。

佛法教导众生：要像一头狮子，不会听到些声音就发抖。要像一阵风，不会被网所系留。要像一朵莲花，出污泥而不染。要像一只犀牛，独来独往无所依偎。

狮子是森林之王，无所畏惧；它们生来就不怕其他动物的吼声。在这个世界里，我们会被别人的长舌所诬蔑毁谤，要像狮子一样，根本不去听它们，这些恶毒的话就会像澳洲土人用以猎兽的飞棒一样，飞回到丢掷者身上。

狗尽管叫，蓬车队依然可以安静地前进。

我们所住的是五浊恶世，许多莲花在这个世界出生，它们不但未为污泥所染，反能庄严此世界。我们应当像莲花一样，过高尚纯洁的生活，无视于抛向我们的污泥。



我们应当预期人家会对我们摔污泥，而不会对我们抛玫瑰，这样我们就不会失望。

虽然培养不执著不是易事，我们仍应继续努力。我们生时孤单地来，死时孤单地去，无执才是这世界的乐事。

无视于不受约束的长舌所发出的毒箭，我们应当独来独往，尽我们之所能为他人服务。

伟大的人备受诽谤，诋毁，毒害，枪杀或钉死在十字架上，实在是一桩怪事。

伟大的苏格拉底(Socrates)遭人毒杀。圣洁的耶稣基督(Jesus Christ)被人钉死在十字架上。无害的甘地(Mahatma Gandhi)遭人枪杀。

那么，做好人是不是很危险呢？

是的，活著时他们遭受批评，攻击和杀害。死后他们被奉为神和受到尊敬。

伟大的人不理睬誉与毁。受到批评或诽谤时，他们不会烦恼，因为他们不是为了声誉或名声而工作。别人承认或不承认他们的工作，他们不感兴趣。他们有权利工作，却无权利享受工作的成果。





雷瓦达尊者

【 诸佛所教之真谛 】

如何正确地做好自己的工作？

问：当我们要执行日常任务时，心会变得散乱。怎样在自己的工作中和执行任务时保持正念和培育定力呢？在这些情况下，怎样避免烦恼浮现心中和坚持自己的禅修训练？

答：如果一个人没有在自己日常的工作和活动中保持正念，不善心会生起。甚至是在禅修营中为他人服务时，这种事情也会发生。做法务时要有正念，抱着圆满巴拉密（波罗蜜）的善思去承担任务。请记住，为他人的修行而服务是稀有难得的机会。

无论你在做什么，如果有适当的因缘能够专注在呼吸上，你就应该保持正念在呼吸上。心不能同时知道两件事或者两个所缘，所以你可以训练心让它保持正念在某一个特定所缘上。你应该训练它专注在善所缘上。同样的，你只可以在某一个时刻做一件事情，有两个选择——应该做的和不应该做的——你永远只能选择其中一个。我们所有人都有这两个选择，我们都需要训练自己只是做我们应该做的。

有一个修行方法可以帮助我们，那就是忆念佛陀的九种功德。即使只是忆念第一个功德也足够了。佛陀是阿拉汉（阿罗汉），一位没有烦恼的人。请想想，因为没有烦恼，佛陀是多么的令人敬仰。因为受到烦恼的牵引，我们做出不应该做的事，烦恼导致我们受苦。我们的烦恼是每一个不善思惟、不善言语和不善行为背后的原因。持续不断地思惟：“阿拉汉”。如果你正在煮饭——“阿拉汉”，如果你正在扫地——“阿拉汉”，这是非常好的。如果你的朋友问你：“嘿，你在做什么啊？”你只是回答：“我正在煮饭”，然后继续——“阿拉汉”。我们都应该如此去训练。



调服你的心

此心随欲转，
轻躁难捉摸。
善哉心调服，
心调得安乐。

(法句35)

第3章之2：

洞悉他人心的女人（玛帝卡玛塔(Matika Mata)）

有一次，六十位比丘各自获得佛陀授予禅修目标后，到山脚下一座村落去禅修。在该处，村长的母亲，玛帝卡玛塔（Matika Mata）供养食物给他们，也给他们建了一个遮风挡雨的庇护所，以方便他们在雨季期间仍然可以停留在村落里。一天，她要求比丘们教导她禅修。他们就教导她观照身体的三十二个部分，此观照能导致对色身败坏和止息的警觉。玛帝卡玛塔勤奋地实践禅修，不久证得第三阶段的圣位，连同非凡的智慧和精神力量，她的成就超越了众比丘。

她透过天眼通得知比丘们尚未证得慧见。她也知道这些比丘具备足够的潜能成就阿罗汉（Arahant）果，但是他们需要适当的食物，因为软弱的身体将不会让心发挥其潜能。因此，她为他们准备有营养的食物。有了营养充足的食物和正精进，比丘们发展了正定，最后证得阿罗汉果。

雨季结束后，比丘们回到佛陀居住的祇树给孤独园（Jetavana）。他们向佛陀报告说，他们禅修期间身体健康，环境舒适，也没有食物的问题。他们也说玛帝卡玛塔能洞察他们的思维，她供养营养丰富的食物以维持他们身体的健康，这都是重要的条件，有助于发展适当的定。

一位比丘听了比丘们讲述玛帝卡玛塔的事迹后，决定去该村落，得到佛陀授予禅修目标后，他来到村落里的精舍。在该处，他发觉他所愿望得到的东西都获得玛帝卡玛塔提供。当他想要某些食物时，玛帝卡玛塔就亲自把首选的食物送来。用过食物后，他问玛帝卡玛塔是否真的能洞察他心。

她不直接回答，只说：“有能力洞察他心的人的言行举止是如此这样的。”此时，比丘心想：“如果我像凡夫俗子一般心存不净的思维，若她真的能洞察他心，她肯定会鄙视我。”因此，他畏惧玛帝卡玛塔，决定回到祇树给孤独园。他向佛陀报告说，他不能继续留在玛帝卡玛塔的村落，因为他害怕这位在家弟子会察觉他心里不净的思维。佛陀劝告他，只须做一件事，即调服自己的心。佛陀要他回到该村落，别想其他的东西，只专注于禅修的目标。于是，比丘回到村落，玛帝卡玛塔也如以往供养食物给他，因此他能无忧无虑地实践禅修。不久后，他也净化了自己的心，证得阿罗汉果。

[因缘相应]

◎ 十二

破群那(Phagguna)

住于舍卫城(Savatthi)。“比丘们！有此等四食，维持已诞生众生之生命，递送寻求再生之众生流转轮回。哪四食？它们是**粗或细之段食；第二是触食；第三是思食；第四是识食**。此等四食，维持已诞生众生之生命，或递送寻求再生之众生**流转轮回**。”

1. 如是说时，牟犁耶破群那(Moliya Phagguna)问世尊：“世尊！是谁食识食？”
2. 世尊说：“此问题不恰当。我没说‘某人食识食’，如果我说‘某人食识食’的话，那么‘是谁食识食’将是恰当的问题。但我没那么说。当我没这么说时，恰当的问题是：**‘识食是为了什么？’**针对此问题，恰当的回答是：**‘识食为了产生将来的再有。’缘再有和生存而有六处。缘六处而有触。**”
3. “世尊！是谁在触？”
4. 世尊说：“此问题不恰当。我没说‘某人在触’，如果我说‘某人在触’的话，那么‘是谁在触’将是恰当的问题。但我没那么说。当我没这么说时，恰当的问题是：**‘缘何而有触？’**针对此问题，恰当的回答是：**‘缘六处而有触。缘触而有受。’**”
5. “世尊！是谁在（感）受？”
6. 世尊说：“此问题不恰当。我没说‘某人在（感）受’，如果我说‘某人在（感）受’的话，那么‘是谁在（感）受’将是恰当的问题。但我没那么说。当我没这么说时，恰当的问题是：**‘缘何而有受？’**针对此问题，恰当的回答是：**‘缘触而有受。缘受而有爱。’**”
7. “世尊！是谁在爱？”
8. 世尊说：“此问题不恰当。我没说‘某人在爱’，如果我说‘某人在爱’的话，那么‘是谁在爱’将是恰当的问题。但我没那么说。当我没这么说时，恰当的问题是：**‘缘何而有爱？’**针对此问题，恰当的回答是：**‘缘受而有爱。缘爱而有取。’**”
9. “世尊！是谁在取？”
10. 世尊说：“此问题不恰当。我没说‘某人在取’，如果我说‘某人在取’的话，那么‘是谁在取’将是恰当的问题。但我没那么说。当我没这么说时，恰当的问题是：**‘缘何而有取？’**针对此问题，恰当的回答是：**‘缘爱而有取。缘取而有有。缘有而有生。缘生而有老与死，悲伤、追悔、痛苦、悲哀和绝望。如是全苦蕴之集。’**”
11. **“六处灭尽故触灭。触灭故受灭。受灭故爱灭。爱灭故取灭。取灭故有灭。有灭故生灭。生灭故老与死，悲伤、追悔、痛苦、悲哀和绝望灭。如是全苦蕴之灭。”**

〔增支部〕

四集 ◎ 五十三

1. 有一次，世尊行于摩偷罗(Madhura)与毗兰若(Veranja)间之大道，又有众多居士及主妇行于摩偷罗与毗兰若间之大道。
2. 那时，世尊由道外离，于一树下设席而坐。众居士及主妇见世尊在树下坐，见已，前往世尊之处。至已，问讯世尊，坐于一旁。世尊即告坐于一旁之众居士及主妇言：“家主们！此等是**四类婚姻**。四类婚姻为何？”
3. “**恶劣男与恶劣女的结合，恶劣男与天神女的结合，天神男与恶劣女的结合，天神男与天神女的结合。**”
4. “家主们！什么是**恶劣男与恶劣女的结合**？”
5. “家主们！为丈夫者杀生、不与取、邪欲行、语虚诳、爱饮导致放逸之发酵与蒸馏酒类；缺德，造恶者；以慳吝垢所缠之心住家；毁谤和辱骂沙门、婆罗门。他的妻子亦杀生、不与取、邪欲行、语虚诳、爱饮导致放逸之发酵与蒸馏酒类；缺德，造恶者；以慳吝垢所缠之心住家；毁谤和辱骂沙门、婆罗门。家主们！如是**为恶劣男与恶劣女的结合。**”
6. “家主们！什么是**恶劣男与天神女的结合**？”
7. “家主们！于此，为丈夫者杀生、不与取、邪欲行。。。毁谤和辱骂沙门、婆罗门。但他的妻子则远离杀生、离不与取、离邪欲行、离虚诳语、离导致放逸之发酵与蒸馏酒类；具德，亲切和善的性格；以无慳吝垢之心住家；不毁谤、不辱骂沙门、婆罗门。家主们！如是**为恶劣男与天神女的结合。**”
8. “家主们！什么是**天神男与恶劣女的结合**？”
9. “家主们！于此，为丈夫者远离杀生、离不与取、离邪欲行、离虚诳语、离导致放逸之发酵与蒸馏酒类；具德，亲切和善的性格；以无慳吝垢之心住家；不毁谤、不辱骂沙门、婆罗门。但他的妻子则杀生、不与取、邪欲行。。。毁谤和辱骂沙门、婆罗门。家主们！如是**天神男与恶劣女的结合。**”
10. “家主们！什么是**天神男与天神女的结合**？”
11. “家主们！于此，为丈夫者离杀生、离不与取、离邪欲行、离虚诳语、离导致放逸之发酵与蒸馏酒类；具德，亲切和善的性格；以无慳吝垢之心住家；不毁谤、不辱骂沙门、婆罗门。他的妻子亦离杀生、离不与取、离邪欲行、离虚诳语、离导致放逸之发酵与蒸馏酒类；具德，亲切和善的性格；以无慳吝垢之心住家；不毁谤、不辱骂沙门、婆罗门。居士！如是**为天神男与天神女的结合。**”

12. “居士们！此等是**四类的婚姻。**”

两人道德败坏，卑鄙，毁谤他人——**夫与妻，邪恶的一对结合在一起。**

道德败坏之夫，卑鄙，毁谤他人，有德之妻，不慳吝，善于辞令——**一位天女配恶伴。**

善良之夫，不慳吝，善于辞令，其妻道德败坏，慳吝，毁谤他人——**缺德之妻与天配。**

若两人共具信心，自我克制，善于辞令，如法生活，彼此以爱语相对，彼等获得多种祝福，快乐迎著他们来，两人共具同道德，怨敌因此而沮丧，于此世间依法住，共具同戒与善行。**将于天神之世界，享受所欲之快乐。**



竹蛇本生

很久以前，有一个富家子弟。长大后因为看到爱欲招祸，无欲致福。于是去到喜马拉雅山成为一名隐士。他当时修习禅定，时常享受着禅定的寂静之乐，后来有五百名人追随他，成为他的弟子。

有一天，一条小蛇爬进了一位修行者的住处。修行者对小蛇产生怜爱，便把它放进竹笼喂养。大家便称它为“竹蛇”，称修行者为“竹蛇爹”。

老师知道后，劝修行者“蛇是危险的动物，万万不可亲近蛇啊。”

修行者说：“这蛇就像我弟子一般，没有它我也活不下去了。”

“但你也许会因此丧命啊！”
修行者终究不听从劝诫。



过了几天，大家出门摘果子。果子丰盛，大家在那里待了两三天。

竹蛇爹当时也出去了，几天后回来，想着蛇好几天没喂了，急着打开竹笼说道：“孩子，你一定饿了吧？”

正在这时，那蛇因为几天没进食，一口咬在竹蛇爹的手上。修行者顿时倒地丧命。蛇也逃进了森林。



老师教诫大家说道：

“刚愎自用者，不善听人言，犹如竹蛇爹，丧命旦夕间。”

老师最后教导大家要经常对各类的生命，保持正确的慈心与舍心。





达摩难陀博士

【 禅修 —— 唯一的道路 】

日常生活里的 禅修

佛教教导我们如何维持正念。当我们知道某些意念是不危险的或者对自己和他人都不害的时候，为了自己和其他人的福利，我们必须尝试发展和培育如此思惟。

即使在说话的时候，我们必须持有高度的警觉心。我们必须小心地衡量和评估自己所说的话会否伤害人。还有，当我们行，坐，睡或食时，也必须维持正念。没有正念，我们会犯错，甚至会伤害其他人。我们也会在这个过程里伤害到自己。我们必须不断地防卫身、口、意的业，以维持健全的心。

一个虔诚的佛教徒在佛像前供花、香、灯等时会认真地诵念一些经文。此时，他其实是在实践一种禅修。

数千年以来，传统的佛教徒在供奉各种的供品时都诵念经文以示虔诚，这些经文并不是向超自然力量祈求恩赐的祷告。反而，这些经文包含了佛教徒的禅修元素。这些禅修元素涉及佛、法、僧的美德，和其他被指定为具体的随观目标。

举个例子，佛教徒供花于佛像前时诵念“我供奉这束花于佛前。承此功德，愿我证得解脱。这些花朵会凋谢，我的身体也会像花朵一样。”信徒如此随观身体的无常性，身体的无常观乃佛教培育心智体系里的一个基本随观目标。

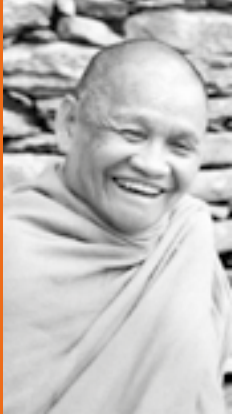
全神贯注的警觉状态可以在正规的禅修训练里获得。不过，这状态必须逐渐地转移到你的日常生活里。把禅修应用在你整个生命里需要很多时间，努力和耐心去完成，不过，这个工作是可以完成的。

如果需要的话，你可以在你的日常生活里制造机会，以发展某种全神贯注的警觉心。在现代的生活里有很多等待完成的任务，很多紧急的行动，紧张时刻，和焦虑状况，这一切的状况制造了大量的精神能量的浪费。

活在生命的混乱中的当儿，你必须每天抽出一段时间安静地修习禅修，以加强你的心。它成为你日常工作和进展的资产。当你的思惟和感受在心内生起时，你如实地检查它们；通过如此的做，你能够逐渐地探讨一切事物的内在意义。你可以在内心找到力量和平静。

若你能在你的日常生活里实践禅修，你就像是一位充满活力和活在当下的人。你完全的觉知在你内心和周遭所发生的事件。你活在一个焦躁不安的世界里，内心却平静和冷静。





阿姜查尊者

【森林里的一颗树】

结

我们必须关照快乐和不快乐都是不稳固而无常的，也必须了解，我们所有的感觉都是不长久、不能执着的。我们这样来了解事物，因为我们有智慧。我们应了解事物会如此都是顺其本然的。假设我们有这种见解，就犹如手执绳结的一端，只要把这一端向正确的方向拉，结自然会松弛而解开来，于是就不会再那么紧了。

这跟明白万事万物并不是一成不变的道理相近。在这之前，我们认为一切事物都必须如此，就因为如此，绳结只有被愈拉愈紧。这种紧，便是痛苦。这样的生活是非常紧张的，所以，我们要把结松掉一些，然后放轻松。为什么要放松呢？就是因为太紧了。如果我们不执着就可以放松了，它并不是一个永远一成不变的状态。

我们以无常的教导为基础，明白快乐与不快乐均非恒常，两者都不能依靠，也绝无恒常的事物。有了这种认识，我们会逐渐不再信赖我们心中生起的各种情绪和感觉，我们越不信赖它们，错误的知见就会相对地减少。这便是解结的涵义，这样做，结就会越来越松，执着也会随之逐渐根除。

