

佛教速解

梁国雄居士译

V1.1_2017/2/3

(Buddhism in 10 Minutes by Somdet Phra Nyanavarodom)

译者前言

1. 泰文/英文网站：
1: [Buddhism In 10 Minutes \(英文、泰文、德文对照\) ETG01.pdf](#)
2: [Buddhism in 10 Minutes \(English\) in Wat Dallas](#)
2. 中译本之原载网站为「佛法小品」：<http://bemindful.weebly.com/>
3. 这是一位泰国高僧（Somdet Phra Nyanavarodom）为祝福泰国公主（Princess Duang-citr Citrapongse）于 1998 年的 19 岁生日而写的，**很适合想了解佛教的大忙人阅读**。中译本是根据上面 1.2 网站内之新编英译本翻译的，当中省去了序文及最后的第 35 个要点。
4. 内容包括：佛法僧三宝、四圣谛、三个离苦得乐的目标、佛教的精神或实质、业与业报因果律、善业与恶业、离苦得乐的具体修持项目、能导致和谐之各种关系的相互责任、能导致幸福与吉祥的修持或事物、理性的信仰、达致涅槃解脱的戒定慧……等。多有指出来源佛经，让读者可进一步学习和探索。
5. 为了方便阅读，内容和格式都有少许修改，并加了一些【注释】。若有翻译不周之处，祈请见谅。
6. 佛教正法简单而深奥，若能信解奉行，并有善知识帮助，实不难体验到如法的离苦得乐。
7. 最后，十分感谢太太陈美露的校对、意见与支持。

版权声明

此译文之版权属译者所有，欢迎转载，
唯不得作任何改动，更不可作任何营利的商业用途。

1. **佛教**是佛陀（觉悟者）的教诫。(1)佛陀是一位证悟者，他洞悉人生底蕴，这方面是他的**大智慧**(Pannaguna)；(2)他清除了污染（贪瞋痴等烦恼），这方面是他的**大清净**(Parisuddhiguna)；(3)觉醒之后，他煞费苦心地教导别人，要唤醒他们，使他们意识到同样的真谛（Truth），这方面是他的**大慈悲**（Karunaguna）。
2. 所谓**佛陀或觉悟者**（One who knows），是指一个已经洞悉「**四圣谛**」的人，他知道：这是苦（苦谛），这是苦因（集谛），这是真正的快乐（灭谛或涅槃之乐），这是导致真正快乐的因或途径（道谛）。
【注释：「**四圣谛**」是佛教的核心，详解可参看**顾法严居士译的《佛陀的启示》**或其英文原文：[What The Buddha Taught by Bhante Walpola Rahula](#)。这是一本非常好的佛教入门书。】
3. 佛教的基础有三条支柱，即**佛法僧三宝**（Triple Gem），现简释如下：

1. **佛或佛陀 (The Buddha)**：这里是指建立佛教于世的那个人。他名悉达多，是释迦王国一位将会继承王位的太子。父亲名净饭王，母亲名摩耶夫人。得天独厚的太子，尽管拥有当时最完善的学识、技艺和经验，还有财富、壮健、俊秀、妻儿等等的福气，仍能鼓起勇气放弃一切，为的是要追寻任何可以超越世间生活苦痛与弊病的方法，然后以其发现来利益世间众生。他以六年勇猛、专心致志的搜寻探索，始能满意地宣称自己是一位无师自通的觉悟者。他觉悟了「四圣谛」，这就是他不懈地以四十五年时间，尽心尽力地教导众生的主要内容；他一直教导此法至最后一口气，当中并无期待任何人士的任何奖励或回报；而我们所称的「法 (Dhamma)」，就是他在几十年来所说的教诫。

2. **法或佛法 (The Dhamma)**：这是佛陀的整套教诫，它代表或涉及已经存在于世上的真理，因此，它包括什么是善的，什么是恶的，以及什么是中性的（不善不恶的）。行善或做功德会令人快乐、成功与富足；作恶或多行不善则会令人苦恼不适。因此，佛陀教导众生要止恶行善。在某种意义上说，止恶行善有两种方式，第一种是奉持戒律 (Sila or Precepts)，第二种是奉行佛法 (Dhamma)。戒律暗示要避免做某些事情，在性质上是负面的；基本戒律 (五戒)是要克制自己不杀生、不偷盗，不邪淫、不妄语（不说谎），不饮酒或服用麻醉毒品——成瘾药物如大麻与鸦片等。这些做法都是诚实、受尊敬人士的特征，它们全部都有利于一般人的幸福与安宁，即使其中之一，如第五戒，只要一直严格遵守不服用有关的成瘾药物，肯定会比现在带来更多的安宁与幸福。

至于奉行佛法 (Dhamma)，我们会在第 4 个要点中开始讨论。

【**注释：**佛教所言的「善业或善行」，是指合理合法的、能利益自他、今生与后世或涅槃的业（有意图的行为），而「恶业或恶行」是指不合理不合法的、能损害自他、今生与后世或涅槃的业。】

3. **僧或僧伽 (The Sangha)**：指跟随佛陀学习的所有弟子。他/她们遵循佛陀生前所宣示的法与律 (Dhammavinaya)，真诚地、诚实地依教奉行。他/她们是佛陀觉悟的见证者，并帮助佛陀传播他的教义；这么做时，他/她们就成为佛灭之后，佛陀本意或教诫的支持者、保护者和传播者；他/她们同时是人民的心灵依靠；透过传播佛教的止恶行善方式，更成为人民的导师；他/她们也成为有关人力资源和自然资源发展项目的地区性领导人；遇到需要时，即使没有政府补贴，他/她们也可为一个地区的人民发起公益服务；总的说来，他们是佛教存在的当然代表。

这就是有关佛法僧三宝的简单描述，若要详细解说，恐怕要花一年有多的时间始得。

4. **佛陀的教诫 (The Buddha's Teachings)**：在巴利语的传承中，这是指法与律 (Dhamma and Vinaya)。在某种意义上说，佛陀随缘所说之教诫积聚（法蕴，Dhammakhandha），总数高达 84,000，如果一个人以一日时间去讨论一个法蕴 (Dhammakhandha)，则他要用超过 200 年的时间始能完成。长话短说，**佛教的实质 (Essence) 可划分为三类：即「诸恶莫作，众善奉行，自净其意。」**这说法出自长部经 (Mahavaravagga 内) 或《南传法句经》第 183 偈。必须留意，这只是原则上的说法，至于程序或实践方式，包括防非止恶的与培育发展的，都可精心地制作出许多种。「恶行」方面，可分为身、口、意等三类。「身恶行」的例子有：杀生、偷盗、邪淫等罪行；「口恶行」的例子有：说谎（妄语）、恶口（以粗言恶语辱骂他人）、二语或两舌（作诽谤之语）及绮语（闲聊）等；而「意或心恶行」的例子则有：贪、瞋与痴。贪——见他人财物而生起据为己有之心；瞋——包括愤怒、憎恨与敌意等；痴——指错误的见解与态度等。

相反，「善行」方面亦可分身、口、意等三类。「身善行」的例子有：不杀生、不偷盗、不邪淫与不妄语（不说谎）等；「口善行」的例子有：说真话、说好的和有用的话；而「意或心善行」的例子则有：不贪、不瞋（不对人发怒或生起敌意）、有正确的见解和态度等。

（来源：Mahavaravagga of the Long Sayings and the Dasakanikpata of the Anguttaranikaya.）

5. **快乐目标**：据佛陀说，快乐是所有人的终极目标。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）

然而，快乐有三种，说清楚点，快乐有三个等级或阶段：

1. **现世的快乐**（Dit̄hadhammat̄tha），
2. **后世的快乐**（Samparayikat̄tha），
3. **究竟的快乐**（Paramat̄tha），必须体证涅槃（Nibbana）始得。

一个人有现世的快乐，通常是由于下述原因：此世不但有丰富的财产，还可使用它们，没有欠债，有诚实不欺的工作等。

可是，此等快乐皆是结果，下面将说及它们的原因：

(1) **避免祸因**（破产、毁灭等原因）：**祸因有四种或六种之分**。四种祸因：纵情或沉溺于邪淫、酗酒（或服食麻醉毒品）、赌博与亲近恶知识或损友等；六种祸因：酗酒（或服食麻醉毒品）、夜夜游荡、经常出入娱乐场所、赌博、亲近恶知识或损友、工作懒散等。

要留意的是：在四种和六种祸因之中，皆有赌博和亲近恶知识或损友两种，由此可见它们令人变坏的严重性，无怪乎佛陀在许多地方都有提及它们。

(2) 就**抵抗破产或毁坏之因**来说，在家弟子**要有生财的本领**，下面是提过的一些本领：(1)工作勤奋和尽责；(2)懂得维持和保存既得之财富；(3)亲近善知识（相等于远离恶知识或损友）。请留意，这主题会不断地间接出现，因为亲近恶知识或损友将使辛苦累积得来的好东西完全报废；(4)生活要有节制，即是说要量入为出，换句话说，要避免眼高手低的不切实际做法，因为目标高、入息低而又努力不足的人常会出错。（来源：At̄thakanipata of the Anguttaranikaya.）

那就是获得财富的方法和行为。佛陀也提供了如何适当地使用财富的进一步忠告，那就是：照顾家中成员，例如自己、双亲、妻子和儿女等；帮助他人，例如朋友等；预防和避免危险与其他有害的后果；储存一些财富，以备交税、捐助亲友、作功德（准备给后世之用）等等。（来源：Pancakanipata of the Anguttaranikaya）

6. **曾经有些富有之家，因无法保存它的财富而变得一贫如洗**。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya）原因是：没有留意失去的东西；没有维修老化或损坏了的东西；不懂节制的生活方式；任命品格不良的人去管理家庭事务；这最后一项显示出：一家之主若智力不及其管家，必会经常处于受其欺骗或诈骗的状态。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）

7. 佛陀忠告，**居住在同一社区或村庄的人最好能奉行下面的做法**：在庆典或特别时刻，大家布施或分享饮食或其他东西与邻居，说些仁爱的话，不可侮辱、不可责备，不可闲言闲语或粗言恶语；在活动中遇到机会要施以援手，懂得如何与别人和谐相处。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）这些做法都是该社区的人能保持友好与团结的基础。

8. 另一方面，**有贫穷的原因，也有个人命途多舛的原因**。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）他们被描述为贫穷、有债务负担、要支付债务利息、要清还债务等等。

那些原因可以是：沉迷女色、酗酒、服食成瘾药物、为非作歹、行为倾向暴力、夜夜游荡、经常出入娱乐场所、赌博、亲近恶知识或损友、工作懒散等等。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）事实上，即使有上述的其中一个原因，已足够令一个人贫穷或命途多舛。

朋友。在佛教中，朋友被认为是塑造个人命运之最重要的环境因素。在几个地方，佛陀都给了忠告，详细地披露了什么样的朋友值得亲近、什么样的不值得亲近。后者（不值得亲近的）是：(1)骗子——那些只想从朋友那里获得利益的人；(2)奉承讨好者——那些口惠而实不至的人；(3)鬼祟、不光明正大的人——那些从来没有反对或抗议行善或作恶的人，那些在人前赞美却在背后责备朋友的人；(4)还有那些会带坏朋友的人，他们会带朋友去酗酒、赌博以及进行其他邪恶活动。

另一方面，假朋友是那些经常说谎的人、具侵略性的人、太多言语的人、虚荣自夸而又性格善变的人。（来源：Chakkanipata of the Anguttaranikaya.）自然地，与这样的朋友结交将

会受其「洗脑」，渐渐习染了他们的坏（邪恶）方式。（来源：Patikavagga of the Long Sayings.）

至于值得亲近（结交）的朋友，他们具有上述列出的相反性格，并有佛陀列举的下列特点：他们愿意帮助朋友，他们永不会（在危难时）放弃朋友，他们常说利益的东西，他们有慈悲心。

9. **善良的人与邪恶的人**。佛陀认为善良或有道德的人都会有下列质量：知因识果；明白自己（当下的角色与职责）；有节制和分寸（如说话、饮食、消费、财务与睡眠等）；知道什么是适当的时间去做不同的事务和活动；有社交能力（懂得与别人相处），对所接触的人，能分辨谁人值得结交、谁人应该远离。（来源：Sattakanipata of the Anguttaranikaya.）

至于邪恶的人，除了上面已经提及之有关邪恶朋友的特点外，也可通过以下的方式去辨识：他/她们邪恶的想法、行为与说话（即身口意活动）等。（来源：Anguttaranikaya 的 Tikanipata.）在 Khuddakanikaya 的 Jataka 中，他们也被描述为：会杀害妇女的人，喜欢通奸的人，会伤害自己朋友的人，会杀害出家人的人，以及极端自私的人。

10. **生活在一起的人士的修持方法**。除了在第 7 个要点已经列举的项目外，佛陀也建议下列的做法：彼此要真诚相待，自我克制，忍耐宽容，慷慨豁达（不斤斤计较眼前的损益）。（来源：Salayatanavagga of the Samyuttanikaya.）

另一方面，还要温柔，以法为重，对寿命、年纪与健康勿过份自信，不可自作聪明（Not to be wise），要谦虚，不吝啬，内心安宁，以及言谈有礼。（来源：Jataka Khuddakanikaya.）所有这些都是给一般俗家人说的法（Dhamma）。

至于为出家人说的法，则是特别规定的做法，就是要：遵守（出家人的）戒律，守护诸根，克制自己，不去追求感官欲乐，即要少欲知足，例如：不以不适当的方式去寻求饮食或生活必需品，要经常反省饮食及使用生活必需品的真正目的。另一方面，言行要能自制、不令感情失控，以法（Dhamma）为乐，稳定而不浮躁善变，事事能忍，不乐喧闹的聚会，学习满足于以正当方式获得的任何东西。（来源：Jataka Khuddakanikaya.）

11. **成功**。每个人都想在任何事中获得成功。佛陀建议号称四如意足（Iddhipada）的 4 种做法，那就是：(1) 偏爱（欲如意足），有强的意愿和欲乐去做；(2) 坚忍（精进如意足），坚持向着某个既定目标前进；(3) 不屈不挠的毅力（念如意足），专注目标，一心正住，忆念不忘，无惧危难险阻的勇气；(4) 思考（思惟如意足），能权衡利弊，从各种角度去仔细考虑或处理问题。（来源：Patikavagga of the Long Sayings.）

12. **父母对子女的责任**。佛陀规定了如下的做法：防止后代从恶，指导他/她们建立良好的行为习惯，教授他/她们技艺和科学，为他/她们寻求合适的配偶，把获得的财产遗留给他/她们。（来源：Patikavagga of the Long Sayings.）

【注释：读者亦可参考(1)英译本 [DN 31 Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala Translated by Narada Thera](#) 或 (2)中译本《原始佛经选要》内之长部 31《善生经》_梁国雄居士译 或 (3)中译本长部 31《教化仙伽逻辑》_萧式球居士译。

13. **子女对父母的回报责任**。就是要：感恩父母，为了回报他们的善意，要供养父母，用各种各样的方式去帮助他们；维护家庭的荣誉；表现出来的行为证实是个值得继承他们的人；他们死后要为他们履行正当的宗教葬礼。（来源：同上）

14. **丈夫对妻子的责任**。就是要：尊重她，不要轻视她；对她专一；让她管理家务；不时送些装饰品等礼物令她快乐。（来源：同上）

15. **妻子对丈夫的责任**。就是要：尽可能地管理好家务；热诚地接待他的亲朋好友；对他专

一；照顾好他的财产；专心做好她的职责与义务。（来源：同上）

16. **主人对仆人的责任**。就是要：给他/她们的工作要适合其能力；给他们食物和其他必需品；生病时要护理他/她们；给他们一些额外的体贴（例如奖金之类）；给他们偶尔的休假。（来源：同上）

17. **仆人对主人的回报责任**。就是要：比主人更早起床和开始工作；主人停止工作后始可停止；只取拿主人给与的东西；努力改善工作，在人前称赞主人（仆人往往会怪责主人，因此要留意）。（来源：同上）

18. **教师对学生的职责**。就是要：不疏忽地告诉他/她们该做的事情；谨慎地告诉他/她们该知的事物；告诉他们所有要学习和实践的东西；在他/她们的朋友前面赞美他/她们；无论他/她们走到哪里，都要给他/她们提供保护。

19. **学生对教师的回报责任**。就是要：表示尊重，例如，站起来欢迎他/她们；帮助教师工作；服从教师的命令和忠告；感谢和称赞他/她们；专心留意他/她们所教的东西。（来源：同上）

除了这些，佛陀还指示了有关朋友与朋友、公民与政府和其他几种关系的相互职责。参看同一作者英语版之《人生计划》（The Plan of Life by same Thai author）。

【注释：找不到 The Plan of Life，可参看：[A Simple Guide to Life by Robert Bogoda](#)】

20. **领导者或组长的特征**。有关这类人士，佛陀在几个地方都有提出他的忠告和建议，现分组地罗列出来：

- (1) 他/她们在身心两方面都要有耐性，遇到强烈的批评时能够忍耐；能经常保持警觉，能与时俱进、顺应情况与环境，即不要过份自信；工作勤奋；能明智地分析，知道如何把适当的人在适当的时候安放到合适的地方去；具有慈爱心；经常研究怎样发展手头上的工作。（来源：Anguttaranikaya Chakkanipata.）
- (2) 他/她们能找到有关问题的资料；知道如何解决出现的问题与难题。（来源：Anguttaranikaya Chakkanipata.）
- (3) 他/她们肯尽力帮助别人；懂得如何交朋友；懂得说恰当的话；慷慨和宽宏大量；能够成为那些人的领袖。（来源：Patikavagga of the Long Sayings.）
- (4) 他/她们表现聪明而有尊严；有学问；勤奋工作，从来都不会疏忽职守；生活和工作都以佛法为本；情操高尚；有善良的品德；有足够智慧去接受新事物和想法。（来源：Dhammapada of the Khuddakanikaya.）

21. 佛陀不会忽略**政府官员所需的素质**，他列举了如下的一套做法：

- (1) 能勤奋工作；对可能发生的危险或困难情况能保持警惕；见多识广；能尽忠职守。（来源：Jataka of the Khuddakanikaya.）
- (2) 是人民的好领导；工作有系统；受过良好教育；能致力于无私的服务；稳定而不善变（不反覆无常）；温文有礼；能防患未然；诚实、不腐败和勤奋。（来源：同上）
- (3) 他/她们知道如何倾听别人和如何令别人倾听自己；能自我约束，即有自制力；能忍受痛苦与批评，包括能抵御诱惑；能流利和灵活地执行职务。（来源：同上）
- (4) 行为端正（well-behaved），能守纪律；不贪婪；顺从上级的命令行事，不顽固地与上级作对；无论上级在场与否都能提供无私的服务。（来源：同上）
- (5) 尊重上级，无论在年龄抑或美德方面；服从他/她们的命令；温和有度（to be moderate），明白他/她们的立场，以方便与其相处。（来源：同上）
- (6) 他/她们必须有智慧、有经验和装备充足，始有能力去处理情况；勤奋工作；知道做任何事情的适当时间，即知道什么时候应做什么事情、什么时候不应做什么事情。（来源：

同上)

(7) 不会说话太多；不会保持沉默太久；说话温和有度 (moderate)，不说充满强烈情绪的话；不会间接地出口伤人，而是说话诚实和可喜可爱；不两舌，即不说令双方产生不和或争斗之离间语；不绮语 (not to babble or talk non-sense.)，即不说无谓、无意义的话、不胡言乱语、不说散乱污杂之语、亦不作巧佞之辩。(同上)

22. **商人与从事买卖的人也应拥有如下的一些德行**：每天一早起床，便要调查什么是当天要做的工作；专心做好每天要做的工作，决不疏漏；晚上要检视当天完成了什么，其中包括与工作、金钱、商品或货品等有关的事项。(来源：Tikanipata of the Anguttaranikaya.)

此外，还要：有远见，即知道什么可以卖出去，什么不可以，能正确地推测到未来的情况；如老生常谈，要亲自管理好自己的东西，而非完全依赖别人，这样做可以防止受骗；对于此种营商生涯，要有一种与生俱来的倾向或喜好。(来源：同上)

23. **受悔恨折磨的人**。下面是他/她们可被观察到的行为表现：

首先，他/她们早期没有做该做的事情；他/她们不注意好好学习，没有为自己的未来打好基础；他/她们活一天过一天，但求当天的快乐，从不会为未来的生活打算；他/她们忽略了可发展自己智慧与能力的方法和手段 (方便、善巧)。(来源：Dhammapada Khuddakanikaya.)

其次，他/她们：年轻时没有去工作谋生；童年时没有注意好好学习；行为表现狡猾，像一只穿上羊皮的狼，喜欢煽动争吵、接受贿赂和暴力行为；不遵守戒律，缺乏爱心和忍耐；是个爱好与妇女打交道的男子 (to be a lady's man)；吝啬，只喜囤积财产做守财奴；不懂感恩；不孝敬父母，做忤逆子女；不亲近善知识 (值得尊敬的出家人或修行者)。(来源：Dasakanipata of the Anguttaranikaya.)

其三，既无足够的知识，又喜欢坏习惯 (不良行为) 和贬低自己；与邪恶的人交往，喜欢做邪恶的事；情绪化，喜欢多说话和睡眠，要工作时便回避；不领情，忘恩负义；欺骗所有人，包括出家人与修行者；极为自私自利，只为自己囤积一切；高傲自大，甚至看不起自己的亲戚；是个爱好与妇女打交道的男子 (to be a lady's man)；是个赌徒；是个酒鬼 (滥用酒精或麻醉毒品)；是个无法无天的暴徒或恶棍 (ruffian)，有钱便尽情耗尽，不思节约；纵情色欲 (性事)，滥交随便的女子 (或男子)；年老的男子娶年轻的女子为妻，或者反过来，年老的女子嫁年轻的男子为妻；委任一个邪恶的人来管理家务；太过野心，期望实现自家情况、身份与地位等皆无法实现的目标。(来源：Suttanipata of the Khuddakanikaya.)

24. 佛陀也谈及**可令人成功、富足的事情**。实践的规则如下：至今仍行之有效的运作方式可继续下去，不要失去希望，也无需后退；可是，若有错失，就必须停止，稍为后退，不可继续前进；经常要勤奋工作；不可伤害朋友的身心，也不可受 (无知) 女子的操控。(来源：Jataka Khuddakanikaya.)

此外，还要：结交善良、有智慧的人；留意那些人的建议；仔细考虑各方面后，才可依照那些建议行事。(来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.)

25. **惧内 (畏妻) 的丈夫**。佛陀认为，惧内原因可从两个角度去考虑：第一、从妻子方面看，由于她拥有较丈夫强大的权力或才能——如美丽、财富、知识或学历、亲戚、子女、行为表现，以及尽妻子责任的美德等。第二、从丈夫方面看，由于他贫穷，久病或伤残，年老，染上成瘾性毒品，弱智，痴呆等，于是无力、呆滞、遗忘、不敢反驳她，以及不能自己谋生，因此不得不依赖妻子。(来源：Jataka Khuddakanikaya.)

26. 就谋生方面说，当丈夫无需依赖妻子而能谋生时，妻子便会害怕丈夫。这是**丈夫比妻子较占优势的原因**。(来源：Salayatanavagga of the Samyuttanikaya.)

27. **妻子的权力**。在南传小部（尼柯耶）内之本生经（Jataka Khuddakanikaya）中提到，虽然某男子是个饱学之士和很受别人尊敬，若人们知道他害怕妻子，他将会被剥夺所有应得的荣耀与尊严；之后，他会像全蚀的月亮一样，黯然失色；此外，这样的丈夫是会受世人所责备的；他死后多会转生到悲哀的地方去。妻子若对丈夫粗暴，后果也会如此。

28. **能过长期婚姻生活的夫妇**。这是可能的，因为如佛所说，他们年龄相近，能和睦地相处在一起，有相似的行为模式，喜欢同样的事情，双方的喜好没有冲突，并非不育，都来自良好的家庭，并已履行相互的责任和义务。（来源：Jataka Khuddakanikaya.）

29. **想在下世转生时再结合的夫妇，需具备以下的因素**：两人必须有相同或近似水平的信仰、行为、自我牺牲精神、正念（mindfulness）与智慧。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.）

30. **为生命带来吉祥、幸福的做法/修持/事物**。很自然，每个人都希望在生命得到幸福、富足、荣耀之类的好处。以下是佛陀在《吉祥经》中推荐的做法，总共 38 项：

01. 不与邪恶无智的人结交；
02. 常与善良有智的人结交；
03. 尊敬值得敬佩的人；
04. 住在适当的地方——在那里可以获得教育、正当的谋生方法、居住着善良的人等；
05. 过去累积了许多功德；
06. 懂得如何与别人相处；
07. 博学且有丰富的经验；
08. 有精湛的技艺；
09. 善守纪律与戒律；
10. 说话善巧，能言善辩；
11. 照顾父母；
12. 照顾家庭；
13. 尽职尽责——不逃避本身应尽的职责；
14. 慷慨——可以和应该与人分享的都去做；
15. 行为正直；
16. 乐于帮助亲友；
17. 诚实地做一切事——做到行为无可责难者；
18. 防止自己作恶；
19. 防止自己各种不诚实和不义的行为——坚持德行不放逸；
20. 远离一切会成瘾的麻醉毒品（包括酒类）；
21. 谦虚——不要对实践佛法过度自信；
22. 恭敬——尊重任何值得尊重的人；
23. 不激进地追名逐利，不慕虚荣；
24. 知足——于正途得来的东西能知足，即不被贪婪所淹没；
25. 感恩——感谢、赞美和报答恩人；
26. 适时地、及时地听闻佛法；
27. 忍耐；
28. 服从教导，不顽固；
29. 前往拜见修行僧或修行者；
30. 在适当的时候讨论“正法”或其他有用的主题；
31. 努力（作克制私欲的修持）；
32. 过贞洁的生活（修持梵行）；
33. 体证四圣谛；

34. 体证涅槃；
35. 活多变的世界中，遇到赞美或责备……等起伏情况都能安然不动；
36. 不会被悲伤压倒；
37. 让内心不受烦恼尘垢所蔽；
38. 从烦恼污染中得到解脱。

〔来源：Mangalasutta.〕

【注释：根据原来的《吉祥经》（Mangala Sutta），此 38 项能导致吉祥或幸福的修持/事物是：01 远离愚者，02 结交智者，03 尊敬值得尊敬者，04 住在合适处，05 往昔曾行善，06 现今行于正道，07 博学，08 技艺精湛，09 善守戒律，10 能言善辩，11 供养双亲，12 爱护妻子，13 爱护儿女，14 谋生不伤人（从事正当的职业），15 慷慨助人，16 行为正直，17 乐助亲友，18 行为无可责难（无过失），19 克己不作恶事，20 远离会成瘾的麻醉毒品（包括酒类），21 不放逸（不纵欲妄为，但勤于防恶修善），22 谦虚，23 恭敬，24 知足，25 感恩，26 适时听闻正法，27 忍耐，28 服从教导（易受教），29 得见修行僧，30 适时研讨正法，31 自我克制（不放纵私欲），32 修持梵行（过少欲贞洁的生活），33 觉知四圣谛，34 体证涅槃，35 于世间变故中能泰然处之，36 不忧伤，37 内心离垢，38 得到安稳的心态。】

31. **信仰或信念**（Faith or Belief）。很自然，每个人都会珍视自己的某种信仰或信念。在其他宗教的教义中有一个原则，就是一个人在获得任何知识之前，必须要有信仰。然而，在佛教中，情况恰恰相反。因此，佛教徒被忠告，应先去认识或了解后始可相信，这里没有教条一定要佛教徒相信，否则将被投入地狱。因此，佛教建议，一个人的决定应以事实为基础。在《卡拉玛经》（Kalamasutta）中，佛陀告诉卡拉玛人，不可绝对信赖十个项目，其中包括：谣言、传统和二手报告等。在一般情况下，佛陀会指导他/她们去找出事情（问题或情况）的真相，这不是单独依赖自己的信仰或是他人的报告。佛陀所暗指的「真理」是「业报因果律」（the law of karma），那真理就是：「自己是自业的果报继承者，无论是善的或是恶的。」这是佛陀觉悟后的智慧，是值得信赖的。

【注释：《卡拉玛经》很值得我们去深入了解。可参考(1)[李绍裘译之增支部 3.65《卡拉玛经》](#)；(2)[李绍裘有关该经的读经心得](#)；(3) 菩提尊者于《BPS newsletter》1988, spring issue 之 "[A Look at Kalama Sutta](#)" 文章；以及(4)[坦尼沙罗尊者之《消失在断章取义中》](#)。】

32. **业与业报因果律**。这是自然规律（Law）或真理（Truth）。那些不相信业报因果律的人是那些不知道真理的人。这可比作鱼，虽然牠们一直生活在水之中，却不知道、也不接受水的存在。此外，牠们又可比作飞鸟不知天空的存在，或是蚯蚓不知道大地的存在一样。

Karma（梵文）或是 Kamma（巴利文）其实都不是泰文，它源于早期的佛教经文，是佛陀当时所用的语文。在泰语中，它指“做作（doing）”或“作业（working）”，这可以是身体上的——步行、饮食、睡觉，或是口头上的——言说，或是心理上的——思维。详细点说，偷窃、说谎和愤怒都是不善的或邪恶的业（karmas），而慈善的布施、实话实说、有慈爱心等都是善的或是有功德的业。对于这两种业，佛陀公告如下确实的真理：

行善者必得善报，
作恶者必得恶报。

业报（果报）的产生，有下列两个阶段：

第一个阶段。下面是两个人可能出现的相似情况：甲某有幸能住进一富丽堂皇的住宅内；而乙某只能蜗居于一简陋、窄小的住所里，尽管他渴望住进一所豪华的大宅中。另一个例子是：甲某拥有一辆一流的豪华汽车，价值一百万；而乙某只能买一辆二手车。至于丙某，他只能拥有一辆破损、残旧的车子。为什么上述的情况有那么大的差别呢？答案是：各人的负担能力并不相同。同样地，有些人天生便有强壮、英俊或美丽的身体，而另外一些人则天生就是伤残。更有些人出世当日便死去了，而另外一些人则可活到老年始逝。**根据业报因果律**

(Law of Karma)，每个人的业报或果报，是由其无量过去世所积累的善业与恶业之总和所决定的。因此，上述的现象，是部分或本质上建基于他/她之前所积累的业。

第二个阶段。上述的比较，在某程度上可帮助我们去了解第二个阶段。即是说，首先，要了解什么是业 (what is karma)，第二，要了解业报 (karmic effects) 是存在的事实，第三，要了解是否有旧的、往日积累的业 (karma) 的残留。现在，问题来了，业力的果报 (karmic effects) 究竟是如何跟随着业的作者呢？佛教的「善有善报，恶有恶报」是真的吗？这方面的问题有必要进行深入些思考和推理。其中一种有助理解业的果报是：它是对应着踢球时之方向与力度所产生的一种力量，能令球东奔西跑、这样子或那样子地悬浮或跳动等。这种力量是看不见的和无形的（难以捉摸的），但它是存在的、能作用于球上的。已作的善业或恶业的业力，与上述踢球所产生的力量就十分相似。它们是看不见的，因为它们是不可触摸的实物，但它们能够和的确会跟随着它们的作者，就如踢球的力量会作用于球上或跟随它，直至结束为止。事实上，许多与我们生命有关的事情，虽然看不到，但仍然是真实和强而有力的；实例是无线电波和声波，这些波动如何运转与作用至何种程度，都无需向现代人描述的。

我们饿的时候会吃食物，吃完后便没有饥饿的感觉，这结果自然而明显。可是，现今说到业力的果报时，特别是说到「好人有好报，恶人有恶报」时，往往会引起强烈的抗议。因此，这样的说法是不足以说服大众的，否则佛陀不会这么说。抗议者似有足够的现实证据去反驳佛陀上述的说法，他/她们会引用许多人的生活经验，看来可以抵消上述说法的真实性，例如：有些人做了好事后竟然受苦，有些人做了恶事后反而过着令人羡慕的享福生活。

那些疑问是可以理解的，它们其实在佛陀时代也曾发生过。因此，佛陀在《大业分别经》 (MN 136 Mahakammavibhangasutta) 中，在解释业力运作的复杂性时，有进一步的说法，大意是：有时是恶业的果报 (evil karma effects) 战胜善业对手，令恶果优先出现；有时则相反，是善业的果报战胜恶业对手，令善果优先出现；这些情况都是对立业力之相互作用。此外，有众善业的力量增强另一同类善业的力量，亦有众恶业的力量增强另一同类恶业的力量；简言之，这些情况都是恶支持恶，善增强善。

这些看似不公平的现象，原因在于每一方的力量之相互作用，较为强大或较为强烈的力量肯定会压倒较为弱那一方。此外，各个情况还要考虑时间这个因素，这可从下面的例子去了解：在独木舟上的男子正用尽力气地划，令独木舟很快地向前行，突然间，他想独木舟向后行，于是他向相反的方向划，无论他多么用力，独木舟也不能实时听从其命令的，他要用更大的努力与更多的时间，始能令独木舟开始向后滑行。对于看似不公平的业力运作情况，要解释的话，这个例子也可适用。

有些人遇上某些现实生活上的戏剧情景，从而断定：有人作善得恶报，有恶人作善得恶报，也有作恶者得善报等，实如一个未有把书本中的整个故事看完的人一样，只看了一半或部分故事就说自己已了解，还开始投诉，并停止阅读至故事的结尾，那是不公平的。他应被劝导，不要无耐性，应花多些时间去继续阅读，才能知悉真相。因此，每一方的力量都必须考虑。只管混进一些盐到水里，如果盐太少水太多，就尝不到咸味；如果盐多水少，盐水便有咸味了。应仔细地去考虑这些比喻，即是要去分析，那么，业报因果律的真相自会变得更加明显。

33. 人生问题与解决它们的方法。个人问题总是那么多和不同，可是，没有任何问题是无法解决的，例如，贫困问题可以依从第 5 个要点内的建议去解决；如何取得成功也在第 11 个要点中讨论过；失望可以透过如实了解和顺从业力（业报因果律）与世间的本质来还击。至于如实了解和顺从业力（业报因果律），那是为了自己或他人；受着以前累积的业力影响，它好像一个业力煞车器 (brake)，这是无法避免的，最好的方法还是接受它，而非诅咒命运或任何人。关于「世间的本质」或「世 (间) 法 (Lokadhamma)」，那是为了提醒自己或他人，类似这等事件是众生所共有的，甚至佛陀也不例外。分别的地方是：没有正确态度的众生，会激动、失控而禁不住悲伤和懊悔，而具有正确态度的佛陀和他的圣弟子们，则能接受现实

的真相，能以超然的观察者身份来审视那些事件，从而没有执着和始终保持镇定、沉着（不动）。

「世间本质」或「世（间）法（Lokadhamma）」共有八种（八风）：(1)利，得利；(2)衰，失利或衰败；(3)毁，毁誉；(4)誉，出名；(5)称，受到称赞；(6)讥，受责备或讥评；(7)苦，苦恼；(8)乐，快乐。这八种东西都是根源于三法印（三个现象共有的特性），即是：(1)无常、不永久（changeability or impermanence），(2)苦（不称意、不适意、令人不悦）——迁流变化（destructibility or flux），以及(3)无实性或无主宰性（non-substantiality or independence of anybody's wish or control power）。

恐惧问题，即恐惧身坏命终后会转生恶趣境界的问题。这已由佛陀在「转生天界」（Saggasampatti）的题目下提及过。为了达到这一目的，佛陀建议要作如下的四种修持，有志者需要具备：(1)合理的信仰，如相信业报因果律的运作，它给予所有众生一确实可靠与公正公平的审判；(2)根据个人的社会地位去严格遵守相应的戒律（sila）；(3)无私的奉献或牺牲精神，即愿意随时随地以各种形式去提供帮助，而不望得益或回报；(4)分析智慧，知道什么是善、什么是恶，然后知道如何积善避恶。（来源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya）

此外，也有下面的做法，有志者必须具备：(1)合理的信仰；(2)有惭有愧（对犯恶感到羞耻和对犯恶的果报感到恐惧）；(3)能自我克制，尤其是在控制愤怒方面，不会让愤怒出现太久；(4)有分析智慧。（来源：Samyuttanikaya of the Salayatanavagga）

若能具备那样的修持，那人在身坏命终后，肯定会转生天界的。值得注意的是，转生恶趣境界比较容易得多，饮酒是会上瘾的，只需养成饮酒习惯，便足以运送那人往黑暗而悲惨的境界之中。

对于那些了解到再生（re-birth）会自然带来一系列的身心苦恼，因而不想再生的人来说，佛教有一系列的修持来体证涅槃（Nibbana）——佛教的终极目标，提供给那些人去实践。简而言之，就是所谓的戒（Sila）、定（Samadhi）与慧（Panna）等三学（三个阶段的实习）。

（一）**戒学**，它包含要学习克制言行，防止它们形成不善或邪恶的举动，例如，不杀生与不偷盗。（二）**定学**（止禅），它是为了平静内心，使它在烦扰与妨碍之中仍能保持沉着。

（三）**慧学**（观禅），它是在定学基础上之进阶禅修力量，可实现最高或最终的真理，这指的是三法印真理（三个现象共有的特性），即是：(1)无常、不永久（changeability or impermanence），(2)苦（不称意、不适意、令人不悦）——迁流变化（destructibility or flux），以及(3)无实性或无主宰性（non-substantiality or independence of anybody's wish or control power）。实现那些真理将导致行者放弃其错误的见解与心态。这意味着要放弃「这或那是我的」、「这或那是我或我的自我」等概念。接下来的一个推论或必然结果，就是诸欲灭尽或贪瞋痴等永灭；从那里所得的回报，根据佛经说是根除再生，此生是最后了，以后不会再生（从此不受后有），这便是涅槃（Nibbana）。

34. **涅槃**（Nibbana）是所有内心的污染、即贪瞋痴等永灭，放弃错误的自我概念（我见），即没有任何种类与程度的自私（selfishness），没有任何利益或回报的欲望，也没有任何潜伏于内心深处的身口意等邪恶（随眠烦恼）。

【完毕】