

佛教速解

梁國雄居士譯

V1.1_2017/2/3

(Buddhism in 10 Minutes by Somdet Phra Nyanavarodom)

譯者前言

1. 泰文/英文網站：
1： [Buddhism In 10 Minutes \(英文、泰文、德文對照\) ETG01.pdf](#)
2： [Buddhism in 10 Minutes \(English\) in Wat Dallas](#)
2. 中譯本之原載網站為「佛法小品」：<http://bemindful.weebly.com/>
3. 這是一位泰國高僧（Somdet Phra Nyanavarodom）為祝福泰國公主（Princess Duang-citr Citrapongse）於 1998 年的 19 歲生日而寫的，很適合想了解佛教的大忙人閱讀。中譯本是根據上面 1.2 網站內之新編英譯本翻譯的，當中省去了序文及最後的第 35 個要點。
4. 內容包括：佛法僧三寶、四聖諦、三個離苦得樂的目標、佛教的精神或實質、業與業報因果律、善業與惡業、離苦得樂的具體修持項目、能導致和諧之各種關係的相互責任、能導致幸福與吉祥的修持或事物、理性的信仰、達致涅槃解脫的戒定慧……等。多有指出來源佛經，讓讀者可進一步學習和探索。
5. 為了方便閱讀，內容和格式都有少許修改，並加了一些【註釋】。若有翻譯不周之處，祈請見諒。
6. 佛教正法簡單而深奧，若能信解奉行，並有善知識幫助，實不難體驗到如法的離苦得樂。
7. 最後，十分感謝太太陳美露的校對、意見與支持。

版權聲明

此譯文之版權屬譯者所有，歡迎轉載，
唯不得作任何改動，更不可作任何營利的商業用途。

1. **佛教**是佛陀（覺悟者）的教誡。(1)佛陀是一位證悟者，他洞悉人生底蘊，這方面是他的大智慧(Pannaguna)；(2)他清除了污染(貪瞋癡等煩惱)，這方面是他的大清淨(Parisuddhiguna)；(3)覺醒之後，他煞費苦心地教導別人，要喚醒他們，使他們意識到同樣的真諦（Truth），這方面是他的大慈悲（Karunaguna）。
2. 所謂**佛陀或覺悟者**（One who knows），是指一個已經洞悉「**四聖諦**」的人，他知道：這是苦（苦諦），這是苦因（集諦），這是真正的快樂（滅諦或涅槃之樂），這是導致真正快樂的因或途徑（道諦）。
【註釋：「**四聖諦**」是佛教的核心，詳解可參看顧法嚴居士譯的[《佛陀的啟示》](#)或其英文原文：[What The Buddha Taught by Bhante Walpola Rahula](#)。這是一本非常好的佛教入門書。】
3. 佛教的基礎有三條支柱，即**佛法僧三寶**（Triple Gem），現簡釋如下：

1. **佛或佛陀 (The Buddha)**：這裡是指建立佛教於世的那個人。他名悉達多，是釋迦王國一位將會繼承王位的太子。父親名淨飯王，母親名摩耶夫人。得天獨厚的太子，儘管擁有當時最完善的學識、技藝和經驗，還有財富、壯健、俊秀、妻兒等等的福氣，仍能鼓起勇氣放棄一切，為的是要追尋任何可以超越世間生活苦痛與弊病的方法，然後以其發現來利益世間眾生。他以六年勇猛、專心致志的搜尋探索，始能滿意地宣稱自己是一位無師自通的覺悟者。他覺悟了「四聖諦」，這就是他不懈地以四十五年時間，盡心盡力地教導眾生的主要內容；他一直教導此法至最後一口氣，當中並無期待任何人士的任何獎勵或回報；而我們所稱的「法 (Dhamma)」，就是他在這幾十年來所說的教誡。

2. **法或佛法 (The Dhamma)**：這是佛陀的整套教誡，它代表或涉及已經存在於世上的真理，因此，它包括什麼是善的，什麼是惡的，以及什麼是中性的（不善不惡的）。行善或做功德會令人快樂、成功與富足；作惡或多行不善則會令人苦惱不適。因此，佛陀教導眾生要止惡行善。在某種意義上說，止惡行善有兩種方式，第一種是奉持戒律 (Sila or Precepts)，第二種是奉行佛法 (Dhamma)。戒律暗示要避免做某些事情，在性質上是負面的；基本戒律 (五戒)是要克制自己不殺生、不偷盜，不邪淫、不妄語（不說謊），不飲酒或服用麻醉毒品——成癮藥物如大麻與鴉片等。這些做法都是誠實、受尊敬人士的特徵，它們全部都有利於一般人的幸福與安寧，即使其中之一，如第五戒，只要一直嚴格遵守不服用有關的成癮藥物，肯定會比現在帶來更多的安寧與幸福。

至於奉行佛法 (Dhamma)，我們會在第 4 個要點中開始討論。

【註釋：佛教所言的「善業或善行」，是指合理合法的、能利益自他、今生與後世或涅槃的業（有意圖的行為），而「惡業或惡行」是指不合理不合法的、能損害自他、今生與後世或涅槃的業。】

3. **僧或僧伽 (The Sangha)**：指跟隨佛陀學習的所有弟子。他/她們遵循佛陀生前所宣示的法與律 (Dhammavinaya)，真誠地、誠實地依教奉行。他/她們是佛陀覺悟的見證者，並幫助佛陀傳播他的教義；這麼做時，他/她們就成為佛滅之後，佛陀本意或教誡的支持者、保護者和傳播者；他/她們同時是人民的心靈依靠；透過傳播佛教的止惡行善方式，更成為人民的導師；他/她們也成為有關人力資源和自然資源發展項目的地區性領導人；遇到需要時，即使沒有政府補貼，他/她們也可為一個地區的人民發起公益服務；總的說來，他們是佛教存在的當然代表。

這就是有關佛法僧三寶的簡單描述，若要詳細解說，恐怕要花一年有多的時間始得。

4. **佛陀的教誡 (The Buddha's Teachings)**：在巴利語的傳承中，這是指法與律 (Dhamma and Vinaya)。在某種意義上說，佛陀隨緣所說之教誡積聚 (法蘊, Dhammakhandha)，總數高達 84,000，如果一個人以一日時間去討論一個法蘊 (Dhammakhandha)，則他要用超過 200 年的時間始能完成。長話短說，**佛教的實質 (Essence) 可劃分為三類：即「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」**這說法出自長部經 (Mahavaravagga 內) 或《南傳法句經》第 183 偈。必須留意，這只是原則上的說法，至於程序或實踐方式，包括防非止惡的與培育發展的，都可精心地制作出許多種。「惡行」方面，可分為身、口、意等三類。「身惡行」的例子有：殺生、偷盜、邪淫等罪行；「口惡行」的例子有：說謊 (妄語)、惡口 (以粗言惡語辱罵他人)、二語或兩舌 (作誹謗之語) 及綺語 (閒聊) 等；而「意或心惡行」的例子則有：貪、瞋與癡。貪——見他人財物而生起據為己有之心；瞋——包括憤怒、憎恨與敵意等；癡——指錯誤的見解與態度等。

相反，「善行」方面亦可分身、口、意等三類。「身善行」的例子有：不殺生、不偷盜、不邪淫與不妄語 (不說謊) 等；「口善行」的例子有：說真話、說好的和有用的話；而「意或心善行」的例子則有：不貪、不瞋 (不對人發怒或生起敵意)、有正確的見解和態度等。

〔來源：Mahavaravagga of the Long Sayings and the Dasakanikpata of the Anguttaranikaya.〕

5. **快樂目標**：據佛陀說，快樂是所有人的終極目標。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕

然而，快樂有三種，說清楚點，快樂有三個等級或階段：

1. **現世的快樂** (Dit̄hadhammat̄tha) ，
2. **後世的快樂** (Samparayikat̄tha) ，
3. **究竟的快樂** (Paramat̄tha) ，必須體證涅槃 (Nibbana) 始得。

一個人有現世的快樂，通常是由於下述原因：此世不但有豐富的財產，還可使用它們，沒有欠債，有誠實不欺的工作等。

可是，此等快樂皆是結果，下面將說及它們的原因：

(1) **避免禍因** (破產、毀滅等原因)：禍因有四種或六種之分。四種禍因：縱情或沉溺於邪淫、酗酒 (或服食麻醉毒品)、賭博與親近惡知識或損友等；六種禍因：酗酒 (或服食麻醉毒品)、夜夜遊蕩、經常出入娛樂場所、賭博、親近惡知識或損友、工作懶散等。

要留意的是：在四種和六種禍因之中，皆有賭博和親近惡知識或損友兩種，由此可見它們令人變壞的嚴重性，無怪乎佛陀在許多地方都有提及它們。

(2) 就**抵抗破產或毀壞之因**來說，在家弟子**要有生財的本領**，下面是提過的一些本領：(1) 工作勤奮和盡責；(2) 懂得維持和保存既得之財富；(3) 親近善知識 (相等於遠離惡知識或損友)。請留意，這主題會不斷地間接出現，因為親近惡知識或損友將使辛苦累積得來的好東西完全報廢；(4) 生活要有節制，即是說要量入為出，換句話說，要避免眼高手低的不切實際做法，因為目標高、入息低而又努力不足的人常會出錯。〔來源：At̄thakanipata of the Anguttaranikaya.〕

那就是獲得財富的方法和行為。佛陀也提供了如何適當地使用財富的進一步忠告，那就是：照顧家中成員，例如自己、雙親、妻子和兒女等；幫助他人，例如朋友等；預防和避免危險與其他有害的後果；儲存一些財富，以備交稅、捐助親友、作功德 (準備給後世之用) 等等。〔來源：Pancakanipata of the Anguttaranikaya〕

6. **曾經有些富有之家，因無法保存它的財富而變得一貧如洗**。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya〕原因是：沒有留意失去的東西；沒有維修老化或損壞了的東西；不懂節制的生活方式；任命品格不良的人去管理家庭事務；這最後一項顯示出：一家之主若智力不及其管家，必會經常處於受其欺騙或詐騙的狀態。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕

7. 佛陀忠告，**居住在同一社區或村莊的人最好能奉行下面的做法**：在慶典或特別時刻，大家布施或分享飲食或其他東西與鄰居，說些仁愛的話，不可侮辱、不可責備，不可閒言閒語或粗言惡語；在活動中遇到機會要施以援手，懂得如何與別人和諧相處。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕這些做法都是該社區的人能保持友好與團結的基礎。

8. 另一方面，**有貧窮的原因，也有個人命途多舛的原因**。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕他們被描述為貧窮、有債務負擔、要支付債務利息、要清還債務等等。

那些原因可以是：沉迷女色、酗酒、服食成癮藥物、為非作歹、行為傾向暴力、夜夜遊蕩、經常出入娛樂場所、賭博、親近惡知識或損友、工作懶散等等。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕事實上，即使有上述的其中一個原因，已足夠令一個人貧窮或命途多舛。

朋友。在佛教中，朋友被認為是塑造個人命運之最重要的環境因素。在幾個地方，佛陀都給了忠告，詳細地披露了什麼樣的朋友值得親近、什麼樣的不值得親近。後者 (不值得親近的) 是：(1) 騙子——那些只想從朋友那裡獲得利益的人；(2) 奉承討好者——那些口惠而實不至的人；(3) 鬼祟、不光明正大的人——那些從來沒有反對或抗議行善或作惡的人，那些在人前讚美卻在背後責備朋友的人；(4) 還有那些會帶壞朋友的人，他們會帶朋友去酗酒、賭博以及進行其他邪惡活動。

另一方面，假朋友是那些經常說謊的人、具侵略性的人、太多言語的人、虛榮自誇而又性格善變的人。〔來源：Chakkanipata of the Anguttaranikaya.〕自然地，與這樣的朋友結交將會受其「洗腦」，漸漸習染了他們的壞（邪惡）方式。〔來源：Patikavagga of the Long Sayings.〕

至於值得親近（結交）的朋友，他們具有上述列出的相反性格，並有佛陀列舉的下列特點：他們願意幫助朋友，他們永不會（在危難時）放棄朋友，他們常說利益的東西，他們有慈悲心。

9. **善良的人與邪惡的人**。佛陀認為善良或有道德的人都會有下列品質：知因識果；明白自己（當下的角色與職責）；有節制和分寸（如說話、飲食、消費、財務與睡眠等）；知道什麼是適當的時間去做不同的事務和活動；有社交能力（懂得與別人相處），對所接觸的人，能分辨誰人值得結交、誰人應該遠離。〔來源：Sattakanipata of the Anguttaranikaya.〕

至於邪惡的人，除了上面已經提及之有關邪惡朋友的特點外，也可通過以下的方式去辨識：他/她們邪惡的想法、行為與說話（即身口意活動）等。〔來源：Anguttaranikaya 的 Tikanipata.〕在 Khuddakanikaya 的 Jataka 中，他們也被描述為：會殺害婦女的人，喜歡通姦的人，會傷害自己朋友的人，會殺害出家人的人，以及極端自私的人。

10. **生活在一起的人士的修持方法**。除了在第 7 個要點已經列舉的項目外，佛陀也建議下列的做法：彼此要真誠相待，自我克制，忍耐寬容，慷慨豁達（不斤斤計較眼前的損益）。〔來源：Salayatanavagga of the Samyuttanikaya.〕

另一方面，還要溫柔，以法為重，對壽命、年紀與健康勿過份自信，不可自作聰明（Not to be wise），要謙虛，不吝嗇，內心安寧，以及言談有禮。〔來源：Jataka Khuddakanikaya.〕所有這些都是給一般俗家人說的法（Dhamma）。

至於為出家人說的法，則是特別規定的做法，就是要：遵守（出家人的）戒律，守護諸根，克制自己，不去追求感官欲樂，即要少欲知足，例如：不以不適當的方式去尋求飲食或生活必需品，要經常反省飲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）為樂，穩定而不浮躁善變，事事能忍，不樂喧鬧的聚會，學習滿足於以正當方式獲得的任何東西。〔來源：Jataka Khuddakanikaya.〕

11. **成功**。每個人都想在任何事中獲得成功。佛陀建議號稱四如意足（Iddhipada）的 4 種做法，那就是：(1) 偏愛（欲如意足），有強的意願和欲樂去做；(2) 堅忍（精進如意足），堅持向著某個既定目標前進；(3) 不屈不撓的毅力（念如意足），專注目標，一心正住，憶念不忘，無懼危難險阻的勇氣；(4) 思考（思惟如意足），能權衡利弊，從各種角度去仔細考慮或處理問題。〔來源：Patikavagga of the Long Sayings.〕

12. **父母對子女的責任**。佛陀規定了如下的做法：防止後代從惡，指導他/她們建立良好的行為習慣，教授他/她們技藝和科學，為他/她們尋求合適的配偶，把獲得的財產遺留給他/她們。〔來源：Patikavagga of the Long Sayings.〕

【註釋：讀者亦可參考(1)英譯本 [DN 31 Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala Translated by Narada Thera](#) 或 (2)中譯本《原始佛經選要》內之長部 31《善生經》_梁國雄居士譯 或 (3)中譯本長部 31《教化仙伽邏經》_蕭式球居士譯。

13. **子女對父母的回報責任**。就是要：感恩父母，為了回報他們的善意，要供養父母，用各種各樣的方式去幫助他們；維護家庭的榮譽；表現出來的行為證實是個值得繼承他們的人；他們死後要為他們履行正當的宗教葬禮。〔來源：同上〕

14. **丈夫對妻子的責任**。就是要：尊重她，不要輕視她；對她專一；讓她管理家務；不時送些裝飾品等禮物令她快樂。〔來源：同上〕

15. **妻子對丈夫的責任**。就是要：盡可能地管理好家務；熱誠地接待他的親朋好友；對他專一；照顧好他的財產；專心做好她的職責與義務。〔來源：同上〕

16. **主人對僕人的責任**。就是要：給他/她們的工作要適合其能力；給他們食物和其他必需品；生病時要護理他/她們；給他們一些額外的體貼（例如獎金之類）；給他們偶爾的休假。〔來源：同上〕

17. **僕人對主人的回報責任**。就是要：比主人更早起床和開始工作；主人停止工作後始可停止；只取拿主人給與的東西；努力改善工作，在人前稱讚主人（僕人往往會怪責主人，因此要留意）。〔來源：同上〕

18. **教師對學生的職責**。就是要：不疏忽地告訴他/她們該做的事情；謹慎地告訴他/她們該知的事物；告訴他們所有要學習和實踐的東西；在他/她們的朋友前面讚美他/她們；無論他/她們走到哪裡，都要給他/她們提供保護。

19. **學生對教師的回報責任**。就是要：表示尊重，例如，站起來歡迎他/她們；幫助教師工作；服從教師的命令和忠告；感謝和稱讚他/她們；專心留意他/她們所教的東西。〔來源：同上〕

除了這些，佛陀還指示了有關朋友與朋友、公民與政府和其他幾種關係的相互職責。參看同一作者英語版之《人生計劃》（The Plan of Life by same Thai author）。

【註釋：找不到 The Plan of Life，可參看：[A Simple Guide to Life by Robert Bogoda](#)】

20. **領導者或組長的特徵**。有關這類人士，佛陀在幾個地方都有提出他的忠告和建議，現分組地羅列出來：

(1) 他/她們在身心兩方面都要有耐性，遇到強烈的批評時能夠忍耐；能經常保持警覺，能與時俱進、順應情況與環境，即不要過份自信；工作勤奮；能明智地分析，知道如何把適當的人在適當的時候安放到合適的地方去；具有慈愛心；經常研究怎樣發展手頭上的工作。〔來源：Anguttaranikaya Chakkanipata.〕

(2) 他/她們能找到有關問題的資料；知道如何解決出現的問題與難題。〔來源：Anguttaranikaya Chakkanipata.〕

(3) 他/她們肯盡力幫助別人；懂得如何交朋結友；懂得說恰當的話；慷慨和寬宏大量；能夠成為那些人的領袖。〔來源：Patikavagga of the Long Sayings.〕

(4) 他/她們表現聰明而有尊嚴；有學問；勤奮工作，從來都不會疏忽職守；生活和工作都以佛法為本；情操高尚；有善良的品德；有足夠智慧去接受新事物和想法。〔來源：Dhammapada of the Khuddakanikaya.〕

21. 佛陀不會忽略**政府官員所需的素質**，他列舉了如下的一套做法：

(1) 能勤奮工作；對可能發生的危險或困難情況能保持警惕；見多識廣；能盡忠職守。〔來源：Jataka of the Khuddakanikaya.〕

(2) 是人民的好領導；工作有系統；受過良好教育；能致力於無私的服務；穩定而不善變（不反覆無常）；溫文有禮；能防患未然；誠實、不腐敗和勤奮。〔來源：同上〕

(3) 他/她們知道如何傾聽別人和如何令別人傾聽自己；能自我約束，即有自制力；能忍受痛苦與批評，包括能抵禦誘惑；能流利和靈活地執行職務。〔來源：同上〕

(4) 行為端正（well-behaved），能守紀律；不貪婪；順從上級的命令行事，不頑固地與上級作對；無論上級在場與否都能提供無私的服務。〔來源：同上〕

(5) 尊重上級，無論在年齡抑或美德方面；服從他/她們的命令；溫和有度（to be moderate），明白他/她們的立場，以方便與其相處。〔來源：同上〕

(6) 他/她們必須有智慧、有經驗和裝備充足，始有能力去處理情況；勤奮工作；知道做任何事情的適當時間，即知道什麼時候應做什麼事情、什麼時候不應做什麼事情。〔來源：同上〕

(7) 不會說話太多；不會保持沉默太久；說話溫和有度（*moderate*），不說充滿強烈情緒的話；不會間接地出口傷人，而是說話誠實和可喜可愛；不兩舌，即不說令雙方產生不和或爭鬥之離間語；不綺語（*not to babble or talk non-sense.*），即不說無謂、無意義的話、不胡言亂語、不說散亂污雜之語、亦不作巧佞之辯。（同上）

22. 商人與從事買賣的人也應擁有如下的一些德行：每天一早起床，便要調查什麼是當天要做的工作；專心做好每天要做的工作，決不疏漏；晚上要檢視當天完成了什麼，其中包括與工作、金錢、商品或貨品等有關的事項。〔來源：Tikanipata of the Anguttaranikaya.〕

此外，還要：有遠見，即知道什麼可以賣出去，什麼不可以，能正確地推測到未來的情況；如老生常談，要親自管理好自己的東西，而非完全依賴別人，這樣做可以防止受騙；對於此種營商生涯，要有一種與生俱來的傾向或喜好。〔來源：同上〕

23. 受悔恨折磨的人。下面是他/她們可被觀察到的行為表現：

首先，他/她們早期沒有做該做的事情；他/她們不注意好好學習，沒有為自己的未來打好基礎；他/她們活一天過一天，但求當天的快樂，從不會為未來的生活打算；他/她們忽略了可發展自己智慧與能力的方法和手段（方便、善巧）。〔來源：Dhammapada Khuddakanikaya.〕

其次，他/她們：年輕時沒有去工作謀生；童年時沒有注意好好學習；行為表現狡猾，像一隻穿上羊皮的狼，喜歡煽動爭吵、接受賄賂和暴力行為；不遵守戒律，缺乏愛心和忍耐；是個愛好與婦女打交道的男子（*to be a lady's man*）；吝嗇，只喜囤積財產做守財奴；不懂感恩；不孝敬父母，做忤逆子女；不親近善知識（值得尊敬的出家人或修行者）。〔來源：Dasakanipata of the Anguttaranikaya.〕

其三，既無足夠的知識，又喜歡壞習慣（不良行為）和貶低自己；與邪惡的人交往，喜歡做邪惡的事；情緒化，喜歡多說話和睡眠，要工作時便迴避；不領情，忘恩負義；欺騙所有人，包括出家人與修行者；極為自私自利，只為自己囤積一切；高傲自大，甚至看不起自己的親戚；是個愛好與婦女打交道的男子（*to be a lady's man*）；是個賭徒；是個酒鬼（濫用酒精或麻醉毒品）；是個無法無天的暴徒或惡棍（*ruffian*），有錢便盡情耗盡，不思節約；縱情色慾（性事），濫交隨便的女子（或男子）；年老的男子娶年輕的女子為妻，或者反過來，年老的女子嫁年輕的男子為妻；委任一個邪惡的人來管理家務；太過野心，期望實現自家情況、身份與地位等皆無法實現的目標。〔來源：Suttanipata of the Khuddakanikaya.〕

24. 佛陀也談及可令人成功、富足的事情。實踐的規則如下：至今仍行之有效的運作方式可繼續下去，不要失去希望，也無需後退；可是，若有錯失，就必須停止，稍為後退，不可繼續前進；經常要勤奮工作；不可傷害朋友的身心，也不可受（無知）女子的操控。〔來源：Jataka Khuddakanikaya.〕

此外，還要：結交善良、有智慧的人；留意那些人的建議；仔細考慮各方面後，才可依照那些建議行事。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕

25. 懼內（畏妻）的丈夫。佛陀認為，懼內原因可從兩個角度去考慮：第一、從妻子方面看，由於她擁有較丈夫強大的權力或才能——如美麗、財富、知識或學歷、親戚、子女、行為表現，以及盡妻子責任的美德等。第二、從丈夫方面看，由於他貧窮，久病或傷殘，年老，染上成癮性毒品，弱智，痴呆等，於是無力、呆滯、遺忘、不敢反駁她，以及不能自己謀生，因此不得不依賴妻子。〔來源：Jataka Khuddakanikaya.〕

26. 就謀生方面說，當丈夫無需依賴妻子而能謀生時，妻子便會害怕丈夫。這是丈夫比妻子

較佔優勢的原因。〔來源：Salayatanavagga of the Samyuttanikaya.〕

27. **妻子的權力**。在南傳小部（尼柯耶）內之本生經（Jataka Khuddakanikaya）中提到，雖然某男子是個飽學之士和很受別人尊敬，若人們知道他害怕妻子，他將會被剝奪所有應得的榮耀與尊嚴；之後，他會像全蝕的月亮一樣，黯然失色；此外，這樣的丈夫是會受世人所責備的；他死後多會轉生到悲哀的地方去。妻子若對丈夫粗暴，後果也會如此。

28. **能過長期婚姻生活的夫婦**。這是可能的，因為如佛所說，他們年齡相近，能和睦地相處在一起，有相似的行為模式，喜歡同樣的事情，雙方的喜好沒有衝突，並非不育，都來自良好的家庭，並已履行相互的責任和義務。〔來源：Jataka Khaddakanikaya.〕

29. **想在下世轉生時再結合的夫婦，需具備以下的因素**：兩人必須有相同或近似水平的信仰、行為、自我犧牲精神、正念(mindfulness)與智慧。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya.〕

30. **為生命帶來吉祥、幸福的做法/修持/事物**。很自然，每個人都希望在生命得到幸福、富足、榮耀之類的好處。以下是佛陀在《吉祥經》中推薦的做法，總共 38 項：

01. 不與邪惡無智的人結交；
02. 常與善良有智的人結交；
03. 尊敬值得敬佩的人；
04. 住在適當的地方——在那裡可以獲得教育、正當的謀生方法、居住著善良的人等；
05. 過去累積了許多功德；
06. 懂得如何與別人相處；
07. 博學且有豐富的經驗；
08. 有精湛的技藝；
09. 善守紀律與戒律；
10. 說話善巧，能言善辯；
11. 照顧父母；
12. 照顧家庭；
13. 盡職盡責——不逃避本身應盡的職責；
14. 慷慨——可以和應該與人分享的都去做；
15. 行為正直；
16. 樂於幫助親友；
17. 誠實地做一切事——做到行為無可責難者；
18. 防止自己作惡；
19. 防止自己各種不誠實和不義的行為——堅持德行不放逸；
20. 遠離一切會成癮的麻醉毒品（包括酒類）；
21. 謙虛——不要對實踐佛法過度自信；
22. 恭敬——尊重任何值得尊重的人；
23. 不激進地追名逐利，不慕虛榮；
24. 知足——於正途得來的東西能知足，即不被貪婪所淹沒；
25. 感恩——感謝、讚美和報答恩人；
26. 適時地、及時地聽聞佛法；
27. 忍耐；
28. 服從教導，不頑固；
29. 前往拜見修行僧或修行者；
30. 在適當的時候討論“正法”或其他有用的主題；

31. 努力（作克制私欲的修持）；
32. 過貞潔的生活（修持梵行）；
33. 體證四聖諦；
34. 體證涅槃；
35. 活得多變的世界中，遇到讚美或責備……等起伏情況都能安然不動；
36. 不會被悲傷壓倒；
37. 讓內心不受煩惱塵垢所蔽；
38. 從煩惱污染中得到解脫。

〔來源：Mangalasutta.〕

【註釋：根據原來的《吉祥經》（Mangala Sutta），此 38 項能導致吉祥或幸福的修持/事物是：01 遠離愚者，02 結交智者，03 尊敬值得尊敬者，04 住在合適處，05 往昔曾行善，06 現今行於正道，07 博學，08 技藝精湛，09 善守戒律，10 能言善辯，11 供養雙親，12 愛護妻子，13 愛護兒女，14 謀生不傷人（從事正當的職業），15 慷慨助人，16 行為正直，17 樂助親友，18 行為無可責難（無過失），19 克己不作惡事，20 遠離會成癮的麻醉毒品（包括酒類），21 不放逸（不縱欲妄為，但勤於防惡修善），22 謙虛，23 恭敬，24 知足，25 感恩，26 適時聽聞正法，27 忍耐，28 服從教導（易受教），29 得見修行僧，30 適時研討正法，31 自我克制（不放縱私欲），32 修持梵行（過少欲貞潔的生活），33 覺知四聖諦，34 體證涅槃，35 於世間變故中能泰然處之，36 不憂傷，37 內心離垢，38 得到安穩的心態。】

31. **信仰或信念**（Faith or Belief）。很自然，每個人都會珍視自己的某種信仰或信念。在其他宗教的教義中有一個原則，就是一個人要在獲得任何知識之前，必須要有信仰。然而，在佛教中，情況恰恰相反。因此，佛教徒被忠告，應先去認識或了解後始可相信，這裡沒有教條一定要佛教徒相信，否則將被投入地獄。因此，佛教建議，一個人的決定應以事實為基礎。在《卡拉瑪經》（Kalamasutta）中，佛陀告訴卡拉瑪人，不可絕對信賴十個項目，其中包括：謠言、傳統和二手報告等。在一般情況下，佛陀會指導他/她們去找事情（問題或情況）的真相，這不是單獨依賴自己的信仰或是他人的報告。佛陀所暗指的「真理」是「業報因果律」（the law of karma），那真理就是：「自己是自業的果報繼承者，無論是善的或是惡的。」這是佛陀覺悟後的智慧，是值得信賴的。

【註釋：《卡拉瑪經》很值得我們去深入了解。可參考(1)[李紹裘譯之增支部 3.65《卡拉瑪經》](#)；(2)[李紹裘有關該經的讀經心得](#)；(3) 菩提尊者於《BPS newsletter》1988, spring issue 之 "[A Look at Kalama Sutta](#)" 文章；以及(4)[坦尼沙羅尊者之《消失在斷章取義中》](#)。】

32. **業與業報因果律**。這是自然規律（Law）或真理（Truth）。那些不相信業報因果律的人是那些不知道真理的人。這可比作魚，雖然牠們一直生活在水之中，卻不知道、也不接受水的存在。此外，牠們又可比作飛鳥不知天空的存在，或是蚯蚓不知道大地的存在一樣。

Karma（梵文）或是 Kamma（巴利文）其實都不是泰文，它源於早期的佛教經文，是佛陀當時所用的語文。在泰語中，它指“做作（doing）”或“作業（working）”，這可以是身體上的——步行、飲食、睡覺，或是口頭上的——言說，或是心理上的——思維。詳細點說，偷竊、說謊和憤怒都是不善的或邪惡的業（karmas），而慈善的布施、實話實說、有慈愛心等都是善的或是有功德的業。對於這兩種業，佛陀公告如下確實的真理：

行善者必得善報，
作惡者必得惡報。

業報（果報）的產生，有下列兩個階段：

第一個階段。下面是兩個人可能出現的相似情況：甲某有幸能住進一富麗堂皇的住宅內；而乙某只能蝸居於一簡陋、窄小的住所裡，儘管他渴望住進一所豪華的大宅中。另一個例子是：甲某擁有一輛一流的豪華汽車，價值一百萬；而乙某只能買一輛二手車。至於丙某，他

只能擁有一輛破損、殘舊的車子。為什麼上述的情況有那麼大的差別呢？答案是：各人的負擔能力並不相同。同樣地，有些人天生便有強壯、英俊或美麗的身體，而另外一些人則天生就是傷殘。更有些人出世當日便死去了，而另外一些人則可活到老年始逝。根據業報因果律（Law of Karma），每個人的業報或果報，是由其無量過去世所積累的善業與惡業之總和所決定的。因此，上述的現象，是部分或本質上建基於他/她之前所積累的業。

第二個階段。上述的比較，在某程度上可幫助我們去了解第二個階段。即是說，首先，要了解什麼是業（what is karma），第二，要了解業報（karmic effects）是存在的事實，第三，要了解是否有舊的、往日積累的業（karma）的殘留。現在，問題來了，業力的果報（karmic effects）究竟是如何跟隨著業的作者呢？佛教的「善有善報，惡有惡報」是真的嗎？這方面的問題有必要進行深入些思考和推理。其中一種有理解業的果報是：它是對應著踢球時之方向與力度所產生的一種力量，能令球東奔西跑、這樣子或那樣子地懸浮或跳動等。這種力量是看不見的和無形的（難以捉摸的），但它是存在的、能作用於球上的。已作的善業或惡業的業力，與上述踢球所產生的力量就十分相似。它們是看不見的，因為它們是不可觸摸的實物，但它們能夠和的確會跟隨著它們的作者，就如踢球的力量會作用於球上或跟隨它，直至結束為止。事實上，許多與我們生命有關的事情，雖然看不到，但仍然是真實和強而有力的；實例是無線電波和聲波，這些波動如何運轉與作用至何種程度，都無需向現代人描述的。

我們餓的時候會吃食物，吃完後便沒有饑餓的感覺，這結果自然而明顯。可是，現今說到業力的果報時，特別是說到「好人有好報，惡人有惡報」時，往往會引起強烈的抗議。因此，這樣的說法是不足以說服大眾的，否則佛陀不會這麼說。抗議者似有足夠的現實證據去反駁佛陀上述的說法，他/她們會引用許多人的生活經驗，看來可以抵消上述說法的真實性，例如：有些人做了好事後竟然受苦，有些人做了惡事後反而過著令人羨慕的享福生活。

那些疑問是可以理解的，它們其實在佛陀時代也曾發生過。因此，佛陀在《大業分別經》（MN 136 Mahakammavibhangasutta）中，在解釋業力運作的複雜性時，有進一步的說法，大意是：有時是惡業的果報（evil karma effects）戰勝善業對手，令惡果優先出現；有時則相反，是善業的果報戰勝惡業對手，令善果優先出現；這些情況都是對立業力之相互作用。此外，有眾善業的力量增強另一同類善業的力量，亦有眾惡業的力量增強另一同類惡業的力量；簡言之，這些情況都是惡支持惡，善增強善。

這些看似不公平的現象，原因在於每一方的力量之相互作用，較為強大或較為強烈的力量肯定會壓倒較為弱那一方。此外，各個情況還要考慮時間這個因素，這可從下面的例子去了解：在獨木舟上的男子正用盡氣力地划，令獨木舟很快地向前行，突然間，他想獨木舟向後行，於是他向相反的方向划，無論他多麼用力，獨木舟也不能即時聽從其命令的，他要用更大的努力與更多的時間，始能令獨木舟開始向後滑行。對於看似不公平的業力運作情況，要解釋的話，這個例子也可適用。

有些人遇上某些現實生活上演的戲劇情景，從而斷定：有人作善得惡報，有惡人作善得惡報，也有作惡者得善報等，實如一個未有把書本中的整個故事看完的人一樣，只看了一半或部分故事就說自己已了解，還開始投訴，並停止閱讀至故事的結尾，那是不公平的。他應被勸導，不要無耐性，應花多些時間去繼續閱讀，才能知悉真相。因此，每一方的力量都必須考慮。只管混進一些鹽到水裡，如果鹽太少水太多，就嚐不到鹹味；如果鹽多水少，鹽水便有鹹味了。應仔細地去考慮這些比喻，即是要去分析，那麼，業報因果律的真相自會變得更加明顯。

33. **人生問題與解決它們的方法。**個人問題總是那麼多和不同，可是，沒有任何問題是無法解決的，例如，貧困問題可以依從第 5 個要點內的建議去解決；如何取得成功也在第 11 個要點中討論過；失望可以透過如實了解和順從業力（業報因果律）與世間的本質來還擊。至於如實了解和順從業力（業報因果律），那是為了自己或他人；受著以前累積的業力影響，它好像一個業力煞車器（brake），這是無法避免的，最好的方法還是接受它，而非詛咒命運或

任何人。關於「世間的本質」或「世（間）法（Lokadhamma）」，那是為了提醒自己或他人，類似這等事件是眾生所共有的，甚至佛陀也不例外。分別的地方是：沒有正確態度的眾生，會激動、失控而禁不住悲傷和懊悔，而具有正確態度的佛陀和他的聖弟子們，則能接受現實的真相，能以超然的觀察者身份來審視那些事件，從而沒有執著和始終保持鎮定、沉著（不動）。

「世間本質」或「世（間）法（Lokadhamma）」共有八種（八風）：(1)利，得利；(2)衰，失利或衰敗；(3)毀，毀譽；(4)譽，出名；(5)稱，受到稱讚；(6)譏，受責備或譏評；(7)苦，苦惱；(8)樂，快樂。這八種東西都是根源於三法印（三個現象共有的特性），即是：(1)無常、不永久（changeability or impermanence），(2)苦（不稱意、不適意、令人不悅）——遷流變化（destructibility or flux），以及(3)無實性或無主宰性（non-substantiality or independence of anybody's wish or control power）。

恐懼問題，即恐懼身壞命終後會轉生惡趣境界的問題。這已由佛陀在「轉生天界」（Saggasampatti）的題目下提及過。為了達到這一目的，佛陀建議要作如下的四種修持，有志者需要具備：(1)合理的信仰，如相信業報因果律的運作，它給予所有眾生一確實可靠與公正公平的審判；(2)根據個人的社會地位去嚴格遵守相應的戒律（sila）；(3)無私的奉獻或犧牲精神，即願意隨時隨地以各種形式去提供幫助，而不望得益或回報；(4)分析智慧，知道什麼是善、什麼是惡，然後知道如何積善避惡。〔來源：Catukkanipata of the Anguttaranikaya〕

此外，也有下面的做法，有志者必須具備：(1)合理的信仰；(2)有慚有愧（對犯惡感到羞恥和對犯惡的果報感到恐懼）；(3)能自我克制，尤其是在控制憤怒方面，不會讓憤怒出現太久；(4)有分析智慧。〔來源：Samyuttanikaya of the Salayatanavagga〕

若能具備那樣的修持，那人在身壞命終後，肯定會轉生天界的。值得注意的是，轉生惡趣境界比較容易得多，飲酒是會上癮的，只需養成飲酒習慣，便足以運送那人往黑暗而悲慘的境界之中。

對於那些了解到再生（re-birth）會自然帶來一系列的身心苦惱，因而不想再生的人來說，佛教有一系列的修持來體證涅槃（Nibbana）——佛教的終極目標，提供給那些人去實踐。簡而言之，就是所謂的戒（Sila）、定（Samadhi）與慧（Panna）等三學（三個階段的實習）。

(一) **戒學**，它包含要學習克制言行，防止它們形成不善或邪惡的舉動，例如，不殺生與不偷盜。(二) **定學**（止禪），它是為了平靜內心，使它在煩擾與妨礙之中仍能保持沉著。(三) **慧學**（觀禪），它是在定學基礎上之進階禪修力量，可實現最高或最終的真理，這指的是三法印真理（三個現象共有的特性），即是：(1)無常、不永久（changeability or impermanence），(2)苦（不稱意、不適意、令人不悅）——遷流變化（destructibility or flux），以及(3)無實性或無主宰性（non-substantiality or independence of anybody's wish or control power）。實現那些真理將導致行者放棄其錯誤的見解與心態。這意味著要放棄「這或那是我的」、「這或那是我或我的自我」等概念。接下來的一個推論或必然結果，就是諸欲滅盡或貪瞋癡等永滅；從那裡所得的回報，根據佛經說是根除再生，此生是最後的了，以後不會再生（從此不受後有），這便是涅槃（Nibbana）。

34. **涅槃**（Nibbana）是所有內心的污染、即貪瞋癡等永滅，放棄錯誤的自我概念（我見），即沒有任何種類與程度的自私（selfishness），沒有任何利益或回報的欲望，也沒有任何潛伏於內心深處的身口意等邪惡（隨眠煩惱）。

【完畢】