

喜悅人生

寂靜禪林 2017/8/15

kairen



問一問自己

- ◆ 1、學佛修行的道上，內心喜悅嗎？
- ◆ 2、誰能獲得喜悅？
- ◆ 3、在那裡有喜悅之道？
- ◆ 4、佛法的喜悅有什麼特色？





◆ 《長部》 21 經； II 276-77

◆ 《帝釋問經》 六個問答

一、敌对与攻击

- ◇ 帝释问世尊第一个问题：
- ◇ 「尊者啊！到底是什么纠结缠缚，让天、人、阿修罗和其他众生类，虽然这样想：『但愿我们没有怨恨，没有攻击，没有敌对，没有恼害，过着和平、喜悦的生活！』可是实际上却有怨恨、有攻击、有敌对、有恼害，过着怨恨的生活？」

二、慳与嫉

- ◇ 世尊这样回答他：
- ◇ 「天王啊！因为 **慳吝** 和 **嫉妒** 的纠缠缠缚，让天、人、阿修罗和其他众生类，虽然这样想：『但愿我们没有怨恨……过着和平、喜悦的生活！』可是实际上却有怨恨、有攻击、有敌对、有恼害，过着怨恨的生活。」

帕奧禪師：

- ◆ 當某人在財富、聲望、知識等方面比另一人更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該人的成就。……討厭其他人的成就的態度是嫉妒。
- ◆ 不能忍受把自己的財富、住所、親戚、聲望、知識等和別人分享是小氣和吝嗇，是慳吝的一種態度。



◇ 帝释对世尊的回答感到欢喜悦意，说：

◇ 「世尊啊！确实这样！听了世尊的回答，我已度疑，我已离惑！」



- ◇ 之后，又进一步向世尊问道：
- ◇ 「然而，尊者啊！**慳吝**和**嫉妒**
- ◇ 又是以什么为**因**？
- ◇ 从什么而**集**？
- ◇ 由什么所**生**？
- ◇ 因什么而**起**？
- ◇ 当什么存在时，就有**慳吝**和**嫉妒**？
- ◇ 当什么不存在时，就没有**慳吝**和**嫉妒**？」

三、爱与憎



- ◇ 「天王啊！悭吝和嫉妒是以爱、憎为因...集...生...起。
- ◇ 当爱、憎存在时，就有悭吝和嫉妒；
- ◇ 当其不存在时，就没有悭吝和嫉妒。」

帕奧禪師：

- ◆ 導致這兩種態度產生的根源是愛自己但不愛別人。
- ◆ 這種貪愛自己的東西、瞋恨別人的東西態度是嫉妒和慳吝的根源。如果斷除了這兩種原因，也就斷除了嫉妒和慳吝。
- ◆ 對於嫉妒和慳吝的根源，是可以透過佛陀所教的中道完全根除、滅盡。
- ◆ 中道是三學：1.戒學，2.定學，3.慧學。(※後面再詳說)



- ◇ 「然而，尊者啊！
- ◇ 爱、憎又是以什么为因？集？生？起？
- ◇ 当什么存在时，就有爱、憎？
- ◇ 当什么不存在时，就没有爱、憎？」

四、欲望

- ◇ 「天王啊！
- ◇ 爱、憎是以欲望为因、集、生、起。
- ◇ 当欲望存在时，就有爱、憎；
- ◇ 当其不存在时，就没有爱、憎。」





- ◇ 「然而，尊者啊！
- ◇ 欲望又是以什么为因？集？生？起？
- ◇ 当什么存在时，就有欲望？
- ◇ 当什么不存在时，就没有欲望？」

五、寻思

- ◇ 「天王啊！欲望是以 **寻思** 为因、集、生、起。
- ◇ 当寻思存在时，就有欲望；
- ◇ 当其不存在时，就没有欲望。」
- ◇ **寻思**：内心的想法、念头（寻伺的寻 / 寻求）



- ◇ 「然而，尊者啊！
- ◇ 寻思又是以什么为因？集？生？起？
- ◇ 当什么存在时，就有寻思？
- ◇ 当什么不存在时，就没有寻思？」

六、妄见与想象的思惟

- ◇ 「天王啊！寻思是以 **妄见、想象的思惟** 为因、集、生、起。
- ◇ 当妄见、想象的思惟存在时，就有寻思；
- ◇ 当其不存在时，就没有寻思。」
- ◇ **以妄见、颠倒为基础的种种心思**
- ◇ (常、樂、我、淨的根本认知)

思考问题



- ◆ 1.世人都希望过着和平、喜悦的生活，但为什么经常「事实」与「愿望」相违？之间落差的原因是什么？
- ◆ 2.经中说到众生互相敌对、恼害的原因中，哪些是「见解、观念」的问题？哪些是「情意、心态」的问题？

長部 21經； II 276~77 經意

- ◇ 众生因为心中的**爱、憎、慳、嫉**等烦恼，而相互敌对、攻击，过着恼乱、纷扰的生活。（重于情意、心态~第1层）
- ◇ 唯有去除内心的**妄见與想象的思惟、寻思和欲求**，才能免除爱、憎等烦恼，过着和平、喜悦的生活。（重于见解、观念~第2层）

讀經樂趣



- ◆ 經文是負面的說明，我們如何反向思維，讓它成為正面的教學意義呢？
- ◆ 因為我要獲得「和平、喜悅的生活」。

根源	負面	正面
愛=情感	<p>(一) 敵對與攻擊</p> <p>(二) 慳與嫉</p> <p>(三) 愛與憎</p>	<p>(一) 和平與喜悅</p> <p>(二) 無慳與嫉</p> <p>(三) 無愛與憎</p>
見=見解	<p>(四) 欲求</p> <p>(五) 尋思</p> <p>(六) 妄見與想像的 思惟</p>	<p>(四) 善法欲</p> <p>(五) 三善尋思</p> <p>(六) 正見與正思惟</p>

欣賞眾生的優點：《中含·水喻經》

1、身不淨、口淨	1、如取糞衣
2、身淨、口不淨	2、池水面有草覆蓋
3、身不淨、口不淨 、心少淨	3、小心喝牛跡中水
4、身、口、意不淨	4、見旅人途中生病
5、身、口、意淨	5、池水淨，樹下涼

帕奧禪師提供的方法是「三學」

◇ 1.戒學

◇ 基本的清淨戒是指 五戒。

◇ 2.定學

◇ 四梵住：慈、悲、喜、捨。

◆ 3. 慧學

◆ 觀禪：分析「心、心所」和「色」（身體）

◆ (1) 苦諦：了知一切究竟名色法是無常、苦、無我。

◆ (2) 集諦：究竟法因無明、愛、取、行與業有而生起。

十二緣起的著手處



1、無明	8、愛 9、取
2、行	10、有
3、識 4、名色	11、生 12、老死

└──┘

5、六入
6、觸
7、受

◆ (3)滅諦：

◆ 以智慧透視這兩種聖諦之後，他了知男人、女人、個人、人類和天神在究竟上是不存在的：在究竟上，只有諸因和諸果存在。名色法只是由諸因造作形成的行法。它們沒有包含或藏著任何人或自我，這就是說它們沒有實質，是無我法。

◆ 完全地培育了觀正見，便會生起「聖道智」：這是清晰地透視涅槃——無為界——的智慧。



◇ (4)道諦：

◇ 1.正見，2.正思惟，

◇ 3.正語，4.正業，5.正命，

◇ 6.正精進，7.正念，8.正定。

◆ 在許多世紀以來，有許多人修習這三學，而且成功地為自己證得了所追求的和平：

◆ 1. 戒 的 初步和平

◆ 2. 定 的 更長久和平

◆ 3. 慧 的 永恆和平