

朝向永恆的和平

2000 年時，帕奧禪師受到聯合國邀請在 2000 年 8 月 28 日參加「宗教與精神領袖之千禧世界和平峰會」。帕奧禪師和其他世界宗教成員被邀請「對宗教與精神領袖能為世界和平所做出的貢獻給與針對性的建議」呈上講稿及演講。帕奧禪師呈上了「朝向永恆的世界和平」。但是由於患病，所以禪師不能出席，其演講也無法呈獻。

朝向永恆的和平

帝釋天王 (Sakka) 第一次去見佛陀的時候，他問了佛陀一些問題，第一問題便是關於戰爭與和平。

他說人類、天神和其他眾生都有一個願望。他說他們的願望便是：¹

「希望我們沒有仇恨、沒有暴力、沒有怨敵、沒有惡意地友善過活。」

但是帝釋天王向佛陀說，雖然人類、天神和其他眾生都有這個願望，他們卻充滿仇恨、暴力、怨敵、惡意地過活。

每個人都希望能夠和平地過活，沒有仇恨、沒有任何武器或商業的威脅、沒有敵人、沒有憂慮和悲傷、沒有瞋恨，但是他們的生活卻充滿了這些事。為什麼會這樣？帝釋天王問佛陀：

「尊者，是什麼結束縛他們？」

佛陀回答：

¹ 《長部·帝釋問經》(D.ii.8 Sakkapaṇha Sutta)

「嫉妒結和慳吝結 (issāmacchariyasaṣyojana) 。」

在此佛陀所討論的「結」是某些態度。

1. 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。
2. 當某個家庭在任何方面比另一個家庭更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該家庭的成就。
3. 當某家公司在任何方面比另一家公司更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該家公司的成就。
4. 當某個民族在任何方面比另一個民族更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該民族的成就。
5. 當某個國家在任何方面比另一個國家更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該國家的成就。
6. 當某群國家在任何方面比另一群國家更加優越的時候，便會有一種態度產生，即討厭該群國家的成就。

討厭其他人的成就的態度是嫉妒 (issā) 。

1. 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（*macchhariya*）的一種態度。
2. 不能忍受別人變得和自己一樣富裕、有聲望、有知識等是對別人的成就懷恨，是慳吝的一種態度。
3. 不能忍受自己的、自己家庭的、自己的公司的、自己的民族的、自己的國家的、自己這一群國家的財富、聲望、知識等受到別人、受到別的家庭、受到別的公司、受到別的民族、受到別的國家、受到別群國家批評、威脅、攻擊或毀壞是驕慢，是慳吝的一種態度。

導致這兩種態度產生的根源是愛自己但不愛別人。一般上，人們愛自己，愛自己的家庭，愛自己的公司，愛自己的民族，愛自己的國家，以及愛自己那群國家。一般上，人們不愛別人，不愛別人的家庭，不愛別人的公司，不愛其他民族，不愛其他國家，以及不愛別群國家。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

首先人們必須培育清淨戒。基本的清淨戒是指戒除五事：

1. 戒除任何形式的殺生。
2. 戒除任何形式的偷盜。
3. 戒除任何形式的邪淫。
4. 戒除任何形式的妄語。
5. 戒除服用任何種類的酒、烈酒或其他麻醉品。

這五戒是基本的清淨戒，差不多在一切宗教的正確修行裡都包含了它們。

如此培育了戒清淨後，人們必須實踐第二學，即定學。這是指培育心，令它專注在一個清淨的目標：我們稱它為止禪（*samatha bhàvanà*）。人們可以培育定力達到很高的境界，我們稱它為「禪那」（*jhàna*）。有好些清淨的目標是人們可以採用來培育這種禪那定的。

這些禪修目標的其中四種是四梵住（*brahmà-vihàra*）：

1. 慈梵住（*mettà*）：修習此禪達到禪那後，禪修者對一切眾生心懷慈愛地安住：對自己尊敬的人心懷慈愛，對自己親愛的人心懷慈愛，對自己沒有愛憎分別的人心懷慈愛，甚至對自己的仇敵心懷慈愛。這時候他已經破除了不同種類人之間的心理界限：他毫無例外地對一切眾生心懷慈愛。

2. 悲梵住 (karuṭṭhā)：修習此禪達到禪那後，禪修者對一切眾生心懷悲愍地安住：對自己尊敬的人心懷悲愍，對自己親愛的人心懷悲愍，對自己沒有愛憎分別的人心懷悲愍，甚至對自己的仇敵心懷悲愍。這時候他已經破除了不同種類人之間的心理界限：他毫無例外地對一切眾生心懷悲愍。
3. 喜梵住 (muditā)：修習此禪達到禪那後，禪修者隨喜他人的成就地安住：他隨喜自己尊敬的人的成就，他隨喜自己親愛的人的成就，他隨喜自己沒有愛憎分別的人的成就，他甚至隨喜自己的仇敵的成就。這時候他已經破除了不同種類人之間的心理界限：他毫無例外地隨喜一切眾生的成就。
4. 捨梵住 (upekkhā)：修習此禪達到禪那後，禪修者對一切眾生心懷中捨地安住：對自己尊敬的人心懷中捨，對自己親愛的人心懷中捨，對自己沒有愛憎分別的人心懷中捨，甚至對自己的仇敵心懷中捨。這時候他已經破除了不同種類人之間的心理界限：他毫無例外地對一切眾生心懷中捨。

修習四梵住達到如此深的禪那定後，禪修者能夠真正毫無例外地對一切眾生心懷平等的慈愛、悲愍、隨喜及中捨地安住。

這四種梵住的力量遠遠地驅除了自私的愛和瞋恨。任何成功培育了這些殊勝特質的人得享真正的和平。但

是，他只能夠在禪修定力強大的時候才得享這種和平，因為一旦定力減退，梵住也漸漸消失，自私的愛和瞋恨便可能重現：這種禪那定的真正和平只是暫時性的和平。這是為何禪修者必須也實踐下一個步驟，把暫時性的和平轉變成永恆的和平。

能確保把暫時性的和平轉變成永恆的和平的方法是修習第三學，即慧學，也就是佛陀所教的觀禪 (vipassanā bhāvanā)。觀禪是分析心和身體，以便能夠正確地了知組成有情的名色法。

修習了清淨戒後，禪修者可以進而修定以便證得禪那。培育了禪那定後，他的心變得非常強而有力，散發出非常明亮且能透視的光明。運用這種心生光明，他可以分析身體，發現身體是由數萬億稱為「色聚」(rūpa-kalāpa)——色法的聚合體——的微小粒子組成的。據說它們比肉眼見不到的原子還小上許多倍。

整個世界裡的一切有生命和無生命的色法都由這些色聚組成：這些微小粒子以極迅速的速度生滅。

但是觀智 (vipassanāñā) 並非透過知見這些色聚而產生。如果要令觀智生起，禪修者必須分析究竟法；他必須辨識與分析組成色聚的色法。這麼做時，他會見到每一粒色聚都由四大界組成：

1. 擴展之界，我們稱它為地界 (pañhavā dhātu)
2. 黏結之界，我們稱它為水界 (āpo dhātu)
3. 熱能之界，我們稱它為火界 (tejo dhātu)
4. 移動之界，我們稱它為風界 (vāyo dhātu)

除了這些之外，組成色聚的還有其他色法，我們稱它們為所造色，例如：

- 顏色 (vaḍḍā)
- 氣味 (gandha)
- 味道 (rasa)
- 食素 (營養) (ojā)

為了正確地了知色法，禪修者必須付出足夠的精進力，以便有系統地、清晰地以觀智——我們稱它為正見智 (sammādiññhi)——來辨識這些究竟法。

分析了究竟色法之後，禪修者必須有系統地辨識名法，以便了知名法是由心 (citta) 和心所 (cetasika) 組成的；它們也是以極迅速的速度生滅。

在我們的禪修中心裡，有許多禪修者都能夠清晰地辨識這些究竟名色法。

清晰地知見究竟名色法一直都是以極迅速的速度生滅之後，禪修者了知名色法是無常 (anicca) 的。親自知見名色法無常之後，他也了知名色法因此是苦 (dukkha) 的。親自知見名色法是無常且苦之後，他也了知名色法是沒有自我 (anatta) 的：自我是不可能無常且苦的，不是嗎？

了知一切色法與一切名法是無常、苦、無我是了知「苦聖諦」(dukkhaḥ ariya-saccaḥ)。

但是已經以慧眼清晰地辨識和分別了這些究竟名色

法的禪修者所需要了知的多過僅只了知一切名色法是無常、苦、無我的：這種了知不足以帶來永恆的和平。他必須也了知名色法之間的關係。

禪修者必須以自己的慧眼辨識色法與名法如何因為對究竟法的無明 (avijjā)、愛 (taḍhā)、取 (upādāna)、行 (saīkhàrà) 與業有 (kamma-bhava) 而生起。他不能只是在佛陀所教的理論上明白這些因果關係，而是必須也以自己的正見智透視真實法。

在我們的禪修中心裡，有許多禪修者都能夠以自己的智慧透視及清晰地辨識這些因果關係：他們了知苦聖諦是因為「苦集聖諦」(dukkha-samudayaḥ ariya-saccaḥ) 而生起。

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 (saīkhàra dhamma)。正如剛才解釋的，這些行法以極迅速的速度生滅：這是為何我們稱它們為無常法 (anicca dhamma)。由於它們都因此一直遭受極迅速的速度生滅，因此它們是苦法 (dukkha dhamma)。由於是這樣無常且苦的，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 (anatta dhamma)。這透視無常、苦、無我真實本質的智慧稱為「觀正見」(vipassanā sammā-diññhi)。

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

慧。了知無為涅槃是透視至上無比之樂及永恆的和平：我們稱它為「苦滅聖諦」(dukkha-nirodhaṣ ariya-saccaṣ)。透視涅槃的聖道智包含八個道支：

1. 正見 (sammà diññhi)
2. 正思惟 (sammà saïkappa)
3. 正語 (sammà vācā)
4. 正業 (sammà kammanta)
5. 正命 (sammà ājāva)
6. 正精進 (sammà vāyāma)
7. 正念 (sammà sati)
8. 正定 (sammà samādhi)

這八支是「導致苦滅的道聖諦」(dukkha-nirodha-gāminā-pañipadā ariya-saccaṣ)。

聖道智有滅除心的煩惱 (kilesa) 的力量，心的煩惱是苦的真正原因。聖道智一共有四個，每一個生起時，便有某些煩惱被滅除〔或減弱〕：第四個聖道智生起時，一切煩惱完全滅盡，這就是說自私的愛和瞋恨也都已經被滅盡了。當自私的愛和瞋恨不復存在，嫉妒和慳吝也不復存在。

當嫉妒和慳吝不復存在，禪修者自己已經證得永恆的和平。但是，如果世界上的大多數人民都能夠付出這樣的精進力，以便為自己證得永恆的和平，那麼全世界永恆的和平將是不可否認的事實。

當嫉妒和慳吝不復存在，便沒有人會討厭別人的財

富、聲望、知識等等，反之會隨喜別人的成就。而且沒有人會覺得不能忍受把自己的財富、住所、親戚、聲望、知識等等和別人分享，反之每個人都會很高興地、很慷慨地把自己所有的東西和別人分享。沒有人會覺得不能忍受別人變得和自己一樣富裕、有聲望、有知識等等，反之每個人都會隨喜別人的成就。當每個人都隨喜別人的成就、很高興且慷慨地把自己所有的東西和別人分享的時候，肯定沒有人會批評、威脅、攻擊或毀壞別人：肯定會有永恆的世界和平。

這種可感覺到的真實世界和平是當下就可以達到的，如果世界的人民持守戒學的五戒。這就是說如果他們自己戒除五種事：

1. 戒除以任何藉口來進行任何形式的殺生。
2. 戒除以任何藉口來進行任何形式的偷盜。
3. 戒除以任何藉口來進行任何形式的邪淫。
4. 戒除以任何藉口來進行任何形式的妄語。
5. 戒除以任何藉口去服用任何種類的酒或烈酒。

這是佛教修行的第一個步驟，差不多在一切宗教的正確修行裡都包含了它們。如果所有的世界人民都修習禪定，培育慈、悲、喜、捨，世界和平這項無可否認可以達到的事實將會持續更長久：但它還是暫時性的世界和平。然而，如果所有的世界人民都培育道智，這項無可否認的事實將會是無法摧毀、永恆的世界和平。

這些有關逐步地證得個人和平的事並非只是理論上

的概念，或只是哲學或玄學的理念。它們是任何修習戒定慧三學的人都可能證悟的真實法。在許多世紀以來，有許多人修習這三學，而且成功地爲自己證得了所追求的和平：戒的初步和平、禪定的更長久和平及慧的永恆和平。現在，這三學還是一樣可以實踐，任何願意真誠地、精進地追求永恆和平的人還是一樣能夠享受其成果。

爲了讓大多數的世界人民得享這種個人的永恆和平，而因此達到永恆的世界和平，我僅此真誠地呼籲每個人都實踐佛陀所教的聖潔修行。

願一切眾生證得永恆的和平。

帕奧禪師