**Transcript (1): Citta 心**

**法句經：第三品：心品， 第三十六偈頌**

**Sududdasam sunipunam yatthakāmanipātinam**

**Cittam rakkhetha medhāvī; cittam guttam sukhāvaham.**

**心極難見極度微細，隨著喜好飄蕩停留。**

**且讓智者防護其心，受護之心帶來快樂。**

各位信眾們，佛陀教導這首關於心的偈頌。它的意思是：

Sududdasam的意思是很難看見，

sunipunam的意思是極度微細，

yatthakāmanipātinam的意思是隨著喜好的目標飄蕩停留，

Cittam rakkhetha medhāvī的意思是如果智者防護其心的話，他就會得到快樂。

所以，這偈頌的意思是心是很難看見的，它是極度微細的。它隨著喜好的目標飄蕩停留。智者防護其心，就會在生命裏得到快樂。

有一次，在佛時代有一位尊者到街上托缽。那時有一個富有的年輕人看到這位尊者托缽時，眼簾低垂，很祥和的儀態，。他看起來非常的平靜和很有啟發性。

當其他人走在街上時，他們都沒有自制。這年輕人他可以看到這尊者的不同。他就想要請教尊者。有一天，他去到尊者的面前他說，“尊者，我感覺尊者很平靜和快樂。我們在家居士有很多的財產，可是我們都不快樂因為我們要保護我們的財產。有時，我們需要罵工人。所以我們的生命都是焦慮不安的。尊者能否教我一些法讓我變得快樂嗎？

尊者知道這個人有智慧但是他不是佛教徒，所以如果他教他很多東西，他是無法學到的。所以他只教他慷慨，教他佈施東西給別人，佈施食物給僧眾，佈施東西給窮人。尊者也教他應該每天省思他的所做的一切事。他明白後，就開始佈施和省思他的佈施。他這樣子培育佈施一段時間後就得到了快樂。

過後，他又去見尊者，問他：“尊者，現在我因為實行慷慨而感到快樂。如果尊者可以再教我一些其他的東西我也願意修習。”

尊者知道他的心已經逐漸傾向於佛法，就跟他說：“信徒，佛是這世界上最崇高的。他是完全證悟的，他是平靜的，他是有力量的，他是人，天神，梵天神和一切眾生裏最崇高的，你現在以念誦Buddham saranam gacchami，我皈依佛來皈依他，你應當一天裏省思它很多次。“

接著尊者說：“世尊的教法是很純淨的。如果你跟隨他的教導你一定得到平靜，了知苦的熄滅，所以你應皈依他的教法及念誦Dhammam saranam gacchami我皈依法，你應當一天裏省思它很多次。”

尊者接著說：“佛陀的弟子也跟隨著同樣的教法而得到一樣的平靜，快樂和智慧，你應皈依佛陀的跟隨者和念誦Sangham saranam gacchami我皈依僧，你應在一天裏省思它很多次。“

這年輕人省思他的修行，然後就得到更多的快樂，現在他為他的修行感到快樂，過後他又再去見尊者然後告訴他“尊者，現在我對尊者的教法感到很快樂，請教我更多的法，尊者隨後教他五戒和教他省思他的戒行，他就守五戒和省思它們。當他訓練了幾天後他覺得比以前更快樂。

過後他又再去見尊者，對他說：“我現在比以前快樂，請再教我更多的法”。尊者就教他八戒，這年輕人就練習八戒。

過後他又去見尊者請教其他更有功德的修行。尊者就教他十戒，這是在家居士可以訓練最崇高的戒。他就守了十戒，然後得到了更多的快樂。

他又再去見尊者和問他：“尊者，我現在可以修習什麼來提升我的平靜？”尊者回答說：“現在你可以出家。”所以他就把他的責任交給他的家庭，然後來寺院出家。

出家後他的戒師一整天都教他戒律。當他去他的師父那裏，他的師父就教他阿毗達摩。現在他需要學習很多東西，他的快樂開始減少。心的沉重逐漸增加。他想“我如何能學習這麼多東西呢？在我的出家之前，我是快樂的。現在我沒有得到那種快樂了。我應該要求還俗了。”他就去跟師父要求還俗。他的師父就說，“讓我們到佛陀那裏詢問。”

師父就帶他到佛陀那裏然後說道，“尊者，這是我的弟子。他要還俗。請勸告他。佛陀知道發生了什麼事情後就告訴他：“與其學習戒律和阿毗達摩，你可以只是做一件事嗎？”

他回答：“可以，一件事是容易做的。”然後世尊說，“那你堅守你的心念。把善和不善的心念分開。除掉那些不善的然後全部的學習就在那裏。”他說：“那對我是很容易的。”

佛陀就教導了他，導師在這場開示前念誦的偈頌。那就是，

**心極難見極度微細，隨著喜好飄蕩停留。**

**且讓智者防護其心，受護之心帶來快樂**

當這年輕人聆聽佛法時，他得到了更多的專注力，更多的智慧，他證悟阿羅漢道果。

世尊對心也有很多不同方式的解釋。他教導：

**Vicittakarana Cittam, attano cittataya va;**

**Citam kammakilesehi, citam tayati va tatha;**

**Cinoti attasantanam, vicittarammananti ca ti**

Vicittakarana Cittam的意思是心可以製造很多美麗的東西。這個時代我們都在用很多創新的東西。這些東西都是心計畫和設計的。

attano cittataya的意思是心會自己製造美麗的影像。它有時快樂，有時不快樂，有時善，有時不善 ，有時有智慧和有時愚癡。這是相同的心但是很多顏色。

Citam kammakilesehi的意思是通過過去的業和現在的煩惱產生這個心。

attano cittataya的意思是這個心保護五蘊，所以它給它食物，令它睡覺，走路，玩耍等。

Cinoti attasantanam的意思是透過造好和壞，善和不善業，心路過程一生又一生地繼續。

vicittarammananti ca ti的意思是通過看，聽，嘗，聞和觸它取很多美麗的目標。

Cinteti cittam的意思是因它在想著目標，所以心叫做cittam

Vijjanatiti atho的意思是它辨識東西。

**法句經：第一品：雙品， 第一和二偈頌**

**Manopubbagamā dhammā, manosetthā manomayā;**

**Manasā ce padutthena bhāsati vā karoti vā,**

**Tato nam dukkhamanveti cakkamva vahato padam.**

**諸法以意為前導，以意為主，由意所造。**

**若人以污染之意說話或造作，**

**從此痛苦跟隨他，如車輪跟隨拉車（之牛）的腳。**

**Manopubbagamā dhammā, manosetthā manomayā;**

**Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā;**

**Tato nam sukhamanveti, chāyāva anapāyinī.**

**諸法以意為前導，以意為主，由意所造。**

**若人以清淨之意說話或造作，**

**從此快樂跟隨他，猶如形影不離。**

因為做錯事，他受苦。有時，它是精神上的痛苦或身體上的痛苦如眼睛的疾病，耳朵的疾病，鼻子的疾病，身體的疾病，各種疾病都會跟著他。

此外，如果一個人以一顆善心來做事情，各種快樂跟隨他就像影子一直跟隨著他。他得到健康，長壽，智慧，快樂因為他以一顆善心來做好事。

如果一個人控制和保持善心，他得到戒行的快樂，這叫做 anavajja sukham。當他控制他的心，他有正念的守護六根門，所以他會得到快樂。他會有智慧，他的記憶也會提升。

他尋找僻靜的地方來培育定力， 然後得到初禪，二禪，三禪，四禪，無色界禪。所以，他會得到快樂。他也可以培育神通。他也培育觀智和得到觀禪的快樂。

世尊說:

**Naham bhikkhave annya dhammam pi sammanupassami yam evem bhavetam bahuli katam mahato atthaya samvattati ti. Yaditam cittam bhikkhave.**

如果任何人培育他的心，他可得到世間和出世間的快樂。沒有任何東西可以比培育心能帶來更多的利益。我們全都可以培育心和得到快樂。在那位尊者聽佛陀教導法的當天，他證得了阿羅漢果。我們應該遵守我們的戒和時時反省我們的戒。我們從戒德中得到快樂。我們可整天培育慈，悲，喜，捨。這也會帶來快樂。如果你想要得到快樂，那就培育善行。你就會得到快樂。

所以，信眾們，我們應有智慧的多造善行，通過身，語和意增加善業。我們應嘗試時時刻刻給我們的心好的東西，那未來你一定會得到快樂和智慧。當我們的波羅蜜成熟，我們就可得到不動搖的快樂，涅般。

我祝福你們，全都可培育你們的心和得到最高的快樂，涅槃。