從寬恕 到恆順

道一 編講 @ 2019 香港

當念三尊消除恐怖（節錄2-1）

- 我今亦復告汝等，設有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷若有畏怖衣毛豎者，爾時當念我身：此是如來、至真、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士道法御、天人師、號佛、眾祐出現於世。設有恐怖衣毛豎者，便自消滅。

《增壹阿含》24 品 1 經・《雜阿含》981 經・《相應部》11.3 經

當念三尊消除恐怖（節錄2-2）

- 比丘！當知：釋提桓因猶有「淫、怒、癡」，然，三十三天念其主即無恐怖，況復如來無有欲、怒、癡心，當念有恐怖乎？若有比丘有恐怖者便自消滅。
- 是故，諸比丘！當念三尊：佛、法、聖眾。如是，諸比丘！當作是學。」 爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

Theravāda ~ Pali Language
Na-mo ta-ssa *I Pay Homage to Him*
Bha-ga-va-to *The Exalted One*
A-ra-ha-to *The Worthy One*
Sam-ma-sam-bu-ddha-sa *The Fully Enlightened One*

Vajrayāna ~ Tibetan Language
Om *A Respectful Assent*
Mu-ni Mu-ni *The Wise One*
Ma-ha Mu-ni-ye *The Great Wise One*
Sha-kya-mu-ni Swa-ha *the Wise One of Shakyan, hail!*

Mahāyāna ~ Chinese Language

南无（Na Mo）

I Pay Homage to Him

本师（Ben Shi）

The Founder of the teaching

释迦牟尼（Shi Jia Mou Ni)

the Wise One of Shakyan

佛（Fo）

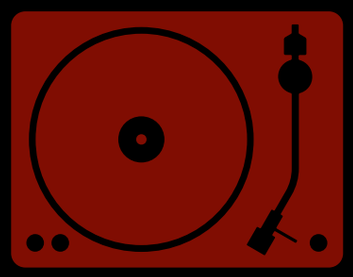
the Buddha

Homage
~ the version of Three Traditions ~

Namo tassa bhagavato
arahato samma sambuddhassa

Om Muni Muni Maha Muniye
Shakyamuni Swaha

南 无 本 师 释 迦 牟 尼 佛
Na Mo Ben Shi Shi Jia Mo Ni Fo



Youtube

1. 你最常參加的宗教活動是什麼？為什麼？
2. 你最期待/喜歡的宗教活動是什麼？為什麼？

懺悔業障

善男子，言忏悔业障者。菩萨自念我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。

若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。

我今悉以清净三业，遍于法界极微尘刹，一切诸佛菩萨众前，诚心忏悔，后不复造。恒住净戒一切功德。

世間 太多意想不到的 人事

毫不留情地 殘害自己

自己 也以為可以 報復 / 躲避

無知無明地 **自傷傷人**

學會**保護**自己

善法 ～ 健康的心理

是不可或缺的關鍵因素

寬恕的重要性

誠心懺悔 **Forgiveness**

後不復造 **Move on**

清淨三業•恆住淨戒 **Virtue**

平等饒益•隨順眾生 **Peace**

殘酷無情的 人事物
確實是 不幸的

但真正形成生命的障礙
很可能是 ～ 自己

7. 垃圾 Trash：

任何人都可以隨意的評論我們，但我們毋須照單全收。若對方的批評是正確且合理的，那就承認它並隨分隨力調整之。反之，若只是謠言或不合理評論，何必去在意它呢？

我們丟棄無用途之物，

以確保我們有

一個乾淨的環境

一個寬敞的空間

一個毫無障礙的地方

那麼，您會讓不好的情緒、負面的想法和不善的動機堆積停留在您的內心中嗎？

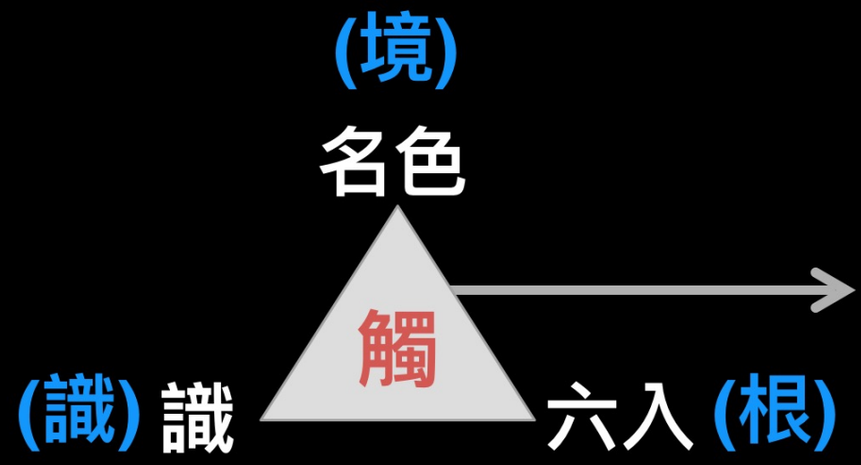
We throw out all our junk

to make room for

- a clean environment
- a spacious room
- a place that is free of obstacles

Then, why would we keep bad emotions, negative thoughts, and unwholesome volitions in our minds?

逐物流轉



感受＋行為表現

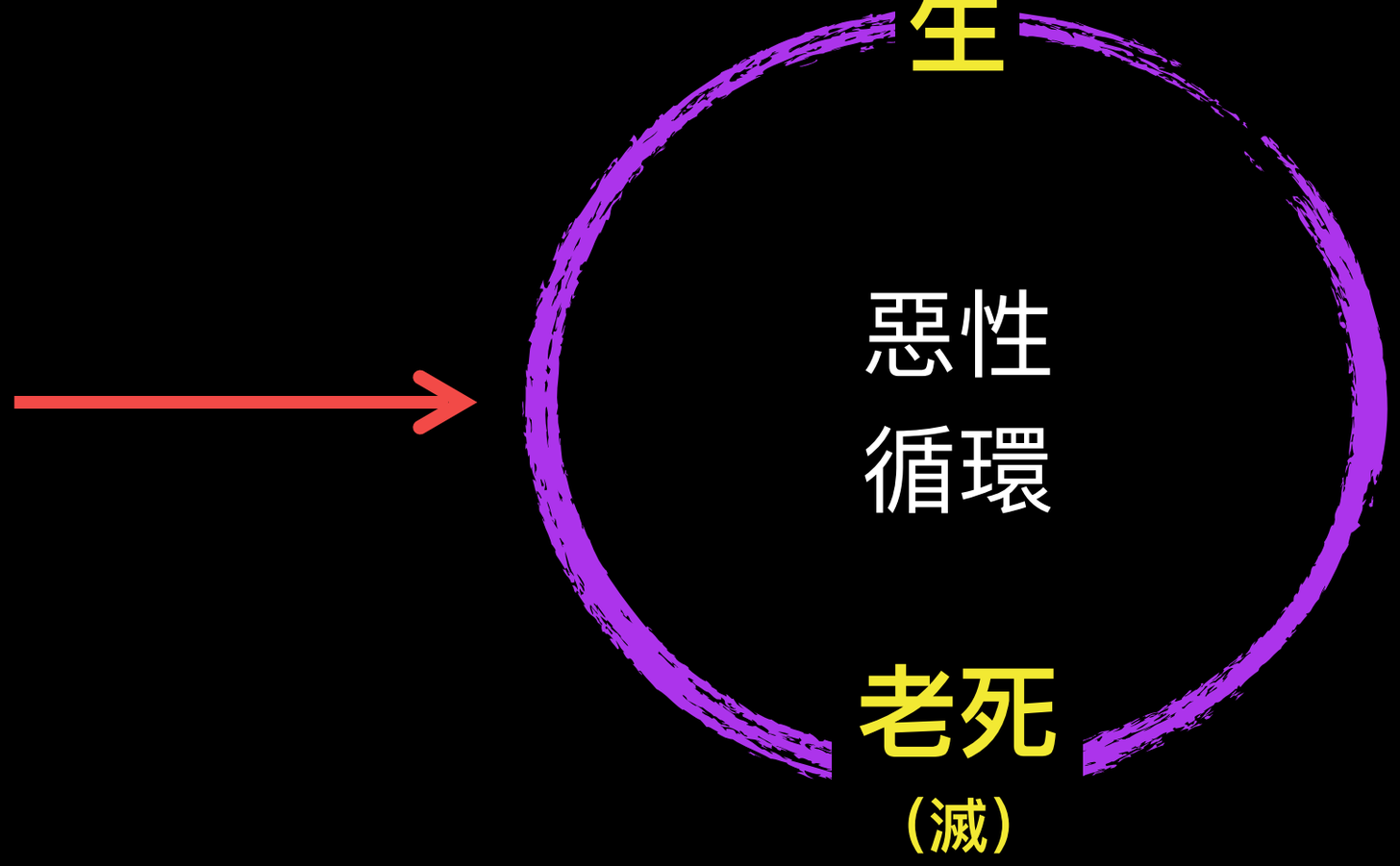
受　　愛、取、有

三事和合生「觸」

愛、取、有

～念念不忘～

貪著的
憤怒的
感到愧疚的
自我的
疑慮重重的
不理性的



丟棄 無用的
負面想法與情緒

1. 列出你「惡性循環」的 **清單**.
2. **留意** 內心起伏的心理狀態
3. 專注呼吸 *(*或 心跳, 或 胸腔的起伏*)*

   任情緒隨身體起伏
4. **感知** 自己的 身體 *(*從 緊繃 到 放鬆*)*
5. 重複 *(3)* 和 *(4)* 數次 讓自己 **知之** 和 **看之** 心的真實面貌 *(*無常變化 / 緣起空性*)*
6. **誠心祝福** 作為結束：願眾生走出自己的負面思緒。

恆順眾生（1）

善男子，言恒順众生者。谓尽法界虚空界，十方剎海，**所有众生**，种种差别。所谓**卵生，胎生，湿生，化生**。或有**依于地水火风而生住**者。或有依**空**及**诸卉木**而生住者。种种**生类**。种种**色身**。种种**形状**。种种**相貌**。

恆順眾生 (2)

种种**寿量**。种种**族类**。种种**名号**。种种**心性**。种种**知见**。种种**欲乐**。种种**意行**。种种**威仪**。种种**衣服**。种种**饮食**。处于种种**村营聚落**，**城邑宫殿**。乃至一切**天龙八部**，**人非人**等。无**足**二足四足多足。有**色**无色。有**想**无想非有想非无想。如是等类，我皆于彼随顺而转。

恆順眾生 (3)

种种**承事**，种种**供养**。如**敬**父母，如**奉**师长及阿罗汉乃至如来，等无有异。

于诸病苦，为作**良医**。于失道者，示其**正路**。于闇夜中，为作**光明**。于贫穷者，令得**伏藏**。

菩萨如是**平等饶益**一切众生。

恆順眾生（4）

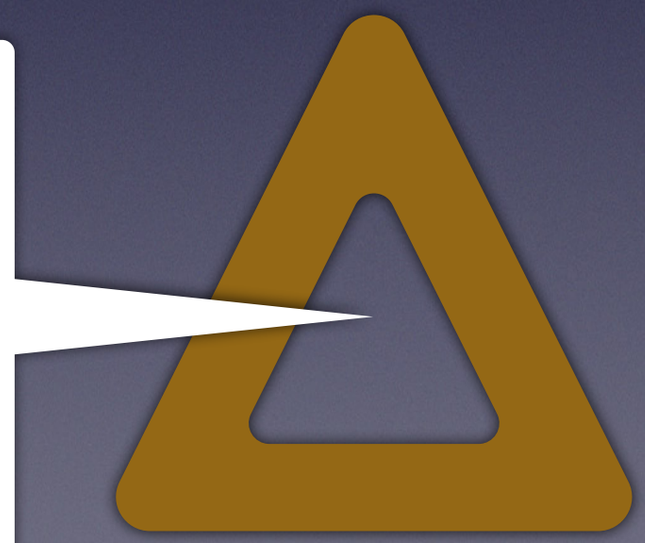
何以故。菩薩若能**隨順众生**，则为隨順供养诸佛。若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。

何以故。诸佛如来，以**大悲心**而为体故。因于众生而起大悲，因于大悲生**菩提心**，因菩提心成**等正觉**。

難以被寬恕的人事

令人受傷、具悔辱性、不為他人著想……
令人恐懼、瘋狂愚昧、不公平、殘酷……
有些人從不道歉的……
有些人不覺得自己有錯／會錯的……

付出很多、很真誠，卻沒有得到合理的對待……
此事件真的極度毀了自己的身心與生命……
長期受到暴力虐待或性侵犯……
自己的親人遭殺害……



純大苦聚

「關係」議題

1 若屬於「侵略性」關係 (視嚴重度) 5

負面情緒
非理性想法
偏差行為

陰影

虐待
暴力

學習佛法
修行

心理諮詢

法律扶助

純大苦聚

「心理」議題

1 心理失衡：如抑鬱症、焦慮症等等 (視嚴重度) 5

負面情緒
非理性想法
偏差行為

中度

重度

學習佛法
修行

心理諮詢

精神健康專家

點擊此處（做）抑鬱症及焦慮症檢測

不寬恕的利弊

憤慨

懊悔

自殘

輪轉
不息的……

悲傷

失落

捏造故事

情緒綁架

寬恕的迷思

您不會因為寬恕而變得軟弱，
卻會因為寬恕而獲得自由。

您高品質的生命和快樂，
並非取決於傷害您的人
有沒有給您道歉。

學習「寬恕」是療癒之初，
學習「放開」是蛻變之始。

寬恕的方法

重複自我提醒要寬恕

建立有益身心的習慣

散發慈愛給一切眾生

重複自我提醒要寬恕

我寬恕「自怨怨他」的過失；

我寬恕「自我放棄」的過失；

我寬恕「自我拒絕」的過失；

我寬恕「以別人為主而忽略自己」的過失；

我寬恕「長期浸溺在負面情緒」的過失……

建立有益身心的習慣

定期定量運動：健走、登山、跳舞

重新培養嗜好：唱歌、繪畫、書法、彈琴、插花

緩和身心：靜坐、抄寫智慧語錄、諷誦

充實自己：閱讀、出席專題演講 / 展覽、旅遊

散發慈愛給一切眾生

1. 輕閉雙眼
2. 雙手合十
3. 讓雙手充滿**溫暖**與**光芒**
4. 祝福**自己**
5. 祝福**生命中想到的人**
6. 祝福**一切眾生**

Not Secure — shidaoyi.blogspot.com

煩中彈凡 shidaoyi.blogspot.com

煩撓的世間， 有一個平凡人， 平平凡凡地在紛紛擾擾的世間..... 學做生命的擺渡。 不為甚麼， 只因為明白： 人生只有使用權， 沒有所有權。 朋友， 累了， 可以進來歇一歇..... 用甘露灌沐這充滿塵埃的身心。

以慈心祝福取代您的擔憂。Replace your worries with loving-kindness blessings.

2019年7月10日 星期三

如何走出墮胎後的負面思緒？

《華雨集（四）》之「三、中國佛教瑣談之四、嬰靈」說到：「嬰靈會不會纏擾母親，依佛法是不會的。胎兒夭死了，或生人間、天上，或墮惡趣，依胎兒過去生中的善惡業力而決定。墮胎而死的胎兒，還不會引起怨恨報復的敵意，怎麼會纏擾母親，使母親日夜心神不寧？然而墮胎的母親，可能會出現嬰靈纏擾的情形，那是由於做母親的，對墮胎有罪惡感，內心深處總覺得對不住親生的骨肉而引起的。」

近日活動

- A Beautiful Ending to a Day 圓成美好一天
- The Progress of Practice 修學進展
- 《瑜伽師地論》卷十 PDF講義下載
- 《瑜伽師地論》卷九 PDF講義下載 (2018/11/15 更新)

聯絡煩中彈凡 Email me

名稱

以電子郵件傳送 *

Q & A

Metta Chanting

慈頌

Aham avero homi

May I be free from enmity and danger

願我無敵意、無危險。

abyapajjho homi

May I be free from mental suffering

願我遠離精神上的痛苦。

anigho homi

M*ay I be free from physical suffering*

願我遠離身體上的痛苦。

sukhi attanam pariharami

May I take care of my own happiness

願我保持快樂。

Mama matapitu

May my parents 願我的父母、

acariya ca natimitta ca

teacher, family, and friends 師長、家人與朋友、

sabrahma carino ca

and Dhamma fellows 及法侶們

avera hontu

無敵意、無危險 *be free from enmity and danger*

abyapajjha hontu

遠離精神上的痛苦 *be free from mental suffering*

anigha hontu

遠離身體上的痛苦 *be free from physical suffering*

sukhi attanam pariharantu

願他們保持快樂 *may they take care of their own happiness*

Imasmim arame sabbe yogino

May all meditators in this place 願所有的修行人

avera hontu

無敵意、無危險 *be free from enmity and danger*

abyapajjha hontu

遠離精神上的痛苦 *be free from mental suffering*

anigha hontu

遠離身體上的痛苦 *be free from physical suffering*

sukhi attanam pariharantu

願他們保持快樂 *may they take care of their own happiness*

Imasmim arame sabbe bhikkhu

May all monks in this place 願所有的比丘（比丘尼）

samanera ca

and novice monks 沙彌（沙彌尼）

upasaka – upasikayo ca

laymen and laywomen disciples 男居士及女居士

avera hontu

無敵意、無危險 *be free from enmity and danger*

abyapajjha hontu

遠離精神上的痛苦 *be free from mental suffering*

anigha hontu

遠離身體上的痛苦 *be free from physical suffering*

sukhi attanam pariharantu

願他們保持快樂 *may they take care of their own happiness*

Sabbe satta

May all beings 願一切有情

sabbe pana

all breathing things 一切有呼吸的眾生

sabbe bhutta

all creatures 一切有形體的眾生

sabbe puggala

all individuals (all beings) 一切有名相的眾生

sabbe attabhava – pariyapanna

all *personalities (all beings with mind and body)* 一切身心具足者

sabba itthiyo

may all females 一切雌性的眾生

sabbe purisa

all males 一切雄性的眾生

sabbe ariya

all noble ones (awakened beings) 所有聖者

sabbe anariya

all worldlings (those yet to attain awakening) 所有非聖者

sabbe deva

all devas (deities) 所有天神

sabbe manussa

all humans 所有人類

sabbe vinipatika

all those in the woeful planes 所有苦道中的有情

avera hontu

無敵意、無危險 *be free from enmity and danger*

abyapajjha hontu

遠離精神上的痛苦 *be free from mental suffering*

anigha hontu

遠離身體上的痛苦 *be free from physical suffering*

sukhi attanam pariharantu

願他們保持快樂 *may they take care of their own happiness*

願此功德種善根 累世怨親同沾恩

由斯解脫諸苦惱 共證菩提度有情