

The Issue at Hand

手边的问题

美国加州.红木市.内观禅修中心（IMC）出版

Gil Fronsdal 原著

原始佛法三摩地学会 中译

李莉娜 修译

[Introduction](#)

简介

[Chapter 01: The Four Noble Truths](#)

第 1 章：四圣谛

[Chapter 02: Intolerance To Suffering](#)

第 2 章：不容忍苦

[Chapter 03: The Practice of Mindfulness](#)

第 3 章：修练正念

[Chapter 04: How Mindfulness Works When It Doesn't Work](#)

第 4 章：修练正念不顺时的运转之道

[Chapter 05: The Storms of Spiritual Life](#)

第 5 章：精神生活中的风暴

[Chapter 06: Heartfelt Practice](#)

第 6 章：真诚由衷的修行

[Chapter 07: Karma](#)

第 7 章：因果业报

[Chapter 08: Generosity](#)

第 8 章：布施

[Chapter 09: The Practice of Generosity](#)

第 9 章：修练慷慨宽大

[Chapter 10: Virtue: The Five Precepts](#)

第 10 章：戒德：五戒

[Chapter 11: Brief Instructions for Sitting Meditation](#)

[第 11 章：坐禅简要指导](#)

[Chapter 12: Mindfulness of Breathing](#)

[第 12 章：入出息念](#)

[Chapter 13: The Body at the Center](#)

[第 13 章：身念处](#)

[Chapter 14: Mindfulness of Emotions](#)

[第 14 章：受念处](#)

[Chapter 15: Mindfulness of Thoughts](#)

[第 15 章：心念处](#)

[Chapter 16: Mindfulness of Intentions](#)

[第 16 章：法念处](#)

[Chapter 17: Being a Naturalist](#)

[第 17 章：作一个自然人](#)

[Chapter 18: According with Nature](#)

[第 18 章：道法自然](#)

[Chapter 19: Working with Anger](#)

[第 19 章：对治瞋心](#)

[Chapter 20: Fear](#)

[第 20 章：无忧无惧](#)

[Chapter 21: Metta](#)

[第 21 章：慈爱](#)

[Chapter 22: Loving-Kindness Meditation](#)

[第 22 章：慈爱观禅修](#)

[Chapter 23: Compassion: Meeting Suffering Without Resistance](#)

[第 23 章：慈悲：面对苦难不排拒](#)

[Chapter 24: Patience](#)

[第 24 章：安忍](#)

[Chapter 25: The Perfection of Wisdom](#)

[第 25 章：圆满的智慧](#)

[Chapter 26: Concentration](#)

[第 26 章：禅定](#)

[Chapter 27: Receptive Awareness](#)

[第 27 章：接纳的觉知](#)

[Chapter 28: Awakening-Awareness Set Free](#)

[第 28 章：觉悟-觉知解脱](#)

[Chapter 29: Taking Refuge](#)

[第 29 章：皈依](#)

[Chapter 30: The Jewel of the Sangha](#)

[第 30 章：僧宝](#)

[Chapter 31: Questioning as Practice](#)

[第 31 章：修行问答](#)

[Chapter 32: Responding to Tragedy](#)

[第 32 章：面对悲苦](#)

[Appendix: Theravada - The Way of Liberation](#)

[附录：南传解脱道](#)

Introduction

简介

很久以前，人们本来是赤着脚走路的。有一天，皇后走过一段岩石区，被一块锐利的石头割伤了脚。她一气恼，把大臣叫来，命令他们将整个王国铺上皮革地毯。这时，一位明智的大臣建议了一个更简单的方法，他说：「与其盖上整个国土，还不如包住每个人的脚。」皇后欣然同意了，而这也就是鞋子的起源。

为了保护脚而用皮毯盖住一整个王国，听起来似乎很愚蠢。同样的，我们的生活策略中，也往往企图去包盖住整个世界。其实，一个更为有效的生活之道是学习如何处理我们与世界直接接触的那一个点。

在佛陀的教导当中，所谓的『正念』，也就是对事用心，能引领我们到当下与事接触的那一个点上。当我们对事用心时，是要能觉知当下正在发生的事，『正念』训练我们如何避免迷失在自己的观念、想法、见解和习惯性的反应之中。它也训练我们如何看清事物的真面目，而不是透过一些先入为主且有所扭曲的观念、想法和见解来看事物的。

『正念』就像鞋子一样能保护我们，但是鞋子只能保护我们不受外界(地面)的伤害；而『正念』则使我们不受外在和内在世界双重的伤害。因为对事用心，我们就能更清楚如实地观看世间，如此便能让我们免于外来的伤害；而且对自我的用心，我们能清楚地觉知自己的反应，帮助我们避免内心有害的冲动，而且能进一步来采取一些有益的行动。

修学『正念』是训练我们如何找到当下接触的那一个点，换句话说，修学『正念』会牵连到寻找“手边的问题”。我喜欢这个表达方式，因为『手』这个字，意味着能直接碰触到、见到与感受到的。

如果我们总是花很多时间预料未来，那么手边最迫切的问题并不是发生在未来的事，而是我们眼前身心所经历到的各种喜怒哀乐。如果我们总是生起一堆妄想，很可能手边最迫切的问题是身上所存有的无聊感受，是由于这些感受而促使我们去妄想的。当我们陷入恼人的交谈中，如果老是重提往事，或对别人存有偏见，那么我们将无法解决引起交谈中愤怒的原因；相对的，如果我们能关注到交谈中每个人的感受，我们就可以找出问题的所在，这并不是说不能检讨过去，而是要做到不忽略交谈中的每个人。

寻找手边的问题可以说是寻找生活中迫切的事，亦即是我们直接『见、闻、嗅、尝、觉、知』到的事。但是有时候，最迫切的问题是我们对当下直接经验到的事物所持有的看法。有一次，我在教一群孩子如何对事用心，我手里拿着一个小的金属钵盂，首先，我紧紧地抓住它，然后用棒子敲击，它发出一个钝钝的砰击声；接着，我把这小钵盂平稳地放在我松开的手上，而不抓紧它，然后再敲击它，它便发出了悦耳的声响。

如果这种紧抓着不放的情形是眼前的问题，修练正念(也就是对事用心)会使我们注意到这种情形。因此，修练正念的一个基本功能是协助我们放松下来，这也会更进一步地让我们的内心世界还有我们跟外界的接触点保持在一种不紧抓着不放的状态中。这样我们就能很柔和地来接触我们的世界，能像佛陀在他达到觉悟的那个夜晚一样，很柔和地伸出手来碰触大地。

『手边的问题』这一本书是集合了一些有关于佛教修学正念的短文与整理过的讲座内容所编辑出来的，大部份章节都是出自于美国旧金山·中甸半岛·内观禅修中心(IMC)星期一晚上或星期日早上坐禅班的上课内容。少数章节是特别为某些佛教月刊、杂志或快讯等刊物所写的文章。

这一本解说佛理的书是要奉献给大家的，不过，就好像我们去一家餐厅的重点不是要看菜单而是要吃东西，同样地，我们不仅仅要阅读或理解这一本佛法著作，我希望书中的教导能激励您去探究您手边的问题。

Chapter 1: The Four Noble Truths

第 1 章: 四圣谛

有一次世尊住在 **Kosambi** 的一处树林里。当时世尊手掌里握着一些树叶向比丘们说：「你们认为哪一个比较多？比丘们！是我手中的这些树叶还是树林里的树叶呢？」

「可敬的先生！世尊手中的树叶极少，而那些在树林中树上的树叶则很多。」

「同样的，比丘们！我已经亲自证知而还没有教你们的事极多，而我已经传授给你们的却非常少。比丘们！那么我为什么没有教导其它这些事呢？因为它们对于维持圣洁生活的基本没有什么益处，是不相干的，而且不会导致平静安祥.....」

相应部 V437-438

正如这一段经文所显示的，佛陀只教导他拥有的知识中非常小的一部分。在另外一个时候，佛陀说："我只教一件事而且唯有这一件事，苦与苦灭"，这是解释佛学最简单的一个定义，并论及我们如何从苦中达到解脱。在得到解脱后，我们就能以慈悲和接纳的方式来面对这个世界。

我们的佛学传统是非常简单的，它的教理和修行方法没有像树林里所有树上的树叶那么多，而仅仅需要『一把手的树叶』就够了，因此有些人认为它有点贫乏不堪。有些人则倾心于树林中所有的树叶上，弄得自己眼花撩乱。佛教南传学的传统重点是在于：了解苦难，还有了解如何解脱苦难、如何获得快乐。我们要得到解脱所需要的知识实际上是不多。

在佛陀第一次说法— "转法轮经" 中，他用四圣谛（**The Four Noble Truths**）来教导苦与苦灭。这些教导传授了 2500 年之后成为了佛学的核心，几乎所有的佛教系统都把四圣谛视为佛学的核心教导。从理论上来说，四圣谛应该很容易了解；不过听说，只有圆满达到解脱的人才能深入地理解这四圣谛的影响力。

佛陀藉用医疗模式来阐述四圣谛，在佛陀的年代，医生首先要诊断病人的问题，认定病源，预测病势疗养恢复的可能性，然后决定治疗的方式。佛陀运用这些步骤来陈述四圣谛：

1. 苦圣谛 - 苦是存在的
2. 集圣谛 - 苦是由我们的依恋或执着所造成聚集的
3. 灭圣谛 - 苦是可以被灭绝的
4. 道圣谛 - 经由修练八正道（**The Noble Eightfold Path**）我们可以断绝我们的苦

我认为佛陀引用医疗的模式来阐述是非常重要的，因为这样一来就避免了抽象式的空谈。几乎世界上其它所有宗教系统都充满了许多抽象的超自然理念或者各种宇宙论，信仰者首先必须完全接受那些理念之后，他们的信仰系统才能讲得通。但是佛陀觉得那种超自然的谣论对于我们认识解脱与灭苦并没有帮助，他要避免教条式的说法，他提供了一些修练的方式和见解，让我们自己能亲身来修练和体验，而不要我们只是去信仰一些教义理念。诚然，四圣谛的殊胜之处即在于：在不仰赖任何超自然的理念之下，它能提供我们精神生活上的开导。

苦的真理（苦圣谛）

第一圣谛很简明地说苦是存在的，这并不是说：“生活是纯苦的”。苦是存在的说法并没有什么深奥之处，出生为人就一定有苦。痛苦是人类生活中的一部份，我们踢到脚趾，自然会痛，我们的背有时会扭伤，即使是佛陀也一样遭受肉体的苦痛，佛陀有时候也会因为背痛而无法开堂说法。我们一旦面对这个世界，情绪的苦是不可避免的。当周遭的人受苦时，如果我们打开心胸，自己也常会有所同感而难过。生而为人必然会与自己周遭的一切有所关连并有所感觉。不过，这些痛苦并不是佛陀要帮助我们免除的苦。

在四圣谛的经文中，我们把苦分成两种：「不可避免的苦」与「有选择性的苦」。有选择性的苦是经由我们对生活中的体验有所反应而产生的——举例来说，由于痛恨不可避免的苦而产生的苦；或是因为贪恋喜悦而产生的苦。当我们遭受肉体的病痛时，我们常常会自我批判：「我到底做错了什么事来引起这些病痛呢？」我们抨击自己或责备他人，或是变得对世间上的苦更加愤怒、悲伤、或沮丧。当我们以厌恶或贪恋、辩护或谴责的态度来面对事物时，将会引起一些有选择性的苦。这些心态使我们的生活变得更复杂，也增添不少生活中的痛苦。相反的，如果我们能坦然地接受，且用单纯、不复杂化的态度来经历生活中不可避免的苦，如果我们不去排斥抗拒生活中不能避免的苦，那么生活将会变得轻松许多。

因此，四圣谛的教导并不保证免除生为人所会遭遇到的一些不可避免的苦，四圣谛中所讨论的苦是指那些从我们在生活经历中对事所采取的心态或反应而造成的苦或压力。当我们对事贪恋时，会造成痛苦；当我们与自己所体验到的感受保持距离，想把它推开，这也会造成痛苦；面对自己所体验到的，有时会贪恋有时会推拒，有各式各样无限多的形态。

修练四圣谛的方式是去好好地注意自己的苦。古典的经文里说到：「除了经由苦，没有人曾踏上佛道。」从一位佛徒的观点来看，能认知苦是非常重要的，而且令人佩服的。如同我们期望医生能很认真地诊断我们的疾病，我们也需要那样认真地探究自己的苦。如果我们生活中的苦很强烈，我们探究它的动机也会变得更强烈的。

不过，不是所有的苦都很明显的，从微小的苦中学到的东西能帮助我们了解自己生活中更深入的苦，因此探究生活中微小的苦也是非常重要的，譬如：塞车时感到的无奈；或对同事们的懊恼。

我们可以注意自己是在什么地方感到执着或有所束缚来探究自己的苦。佛陀列举了四种执着来帮助我们了解我们的苦以及受苦的原因。第一种执着可能是西方人认为最容易放下的执着，也就是自己对精神修行和道德规范所存有的执着。我们可能紧急地修练，因为期望如此做能免除所有的痛苦；我们也可能严守修行上的戒律规范，心想只要完全遵从这些规律就是修行；也可能藉由我们的修行来获得一种精神上的认同；也可能以投入修行来逃避现实生活；也可能为了安心而来严守戒律与道德规范。有时候，我们认为佛道是非常优胜的，因此坚持别人来跟我们一起修行。综上所述，由于我们对精神修行和道德规范有所执着而盲目固守，往往会为自己带来种种痛苦，也使他人感到不悦。

第二种执着是对自己的见解所存有的执着。这包括了我們所有的意见、评述或价值判断。这些会强力控制我们，并且影响我们对周遭环境的认知。深信某种见解并以其作为我们行为的出发点，大多数人都认为这是理所当然的，极少人会质疑的。我们的情绪大多数是基于某种深信的见解而产生的，甚至我们自我的看法也是由一些深埋在心中的见解所建立出来的。

有个典型的例子可以用来说明我们的见解会如何影响自己的情绪，这个例子就是，当你的朋友爽了约，你会有什么反应？假如说，你去赴约，站在一个寒冷的街角等候，而对方迟迟未出现。实际上就只是如此，但是，我们时常会多加一些情节：『这个人不尊重我。』有了这样的评断后，跟着就生起气来。其实恼怒并不是因为『我们站在街角等候，还有某人未出现』所引起的，而是认定『这个人不尊重我』才恼怒的。然而这个评断可能是真的也可能不是真的，说不定，你的朋友发生了什么意外事件，现在正在急救室中。因此我们必须察觉自己对事所加以的解释、评断、或者推测，然后适度地看待这些看法，一旦这些看法与事实不符，随时准备抛弃它。即使当我们的评断与事实相符，我们也必须明智地应对，不能只坚守着事情的一面而不顾全体。

第三种执着是自我的观点的执着。我们往往替自己建立了一种形象并牢执不放，这种形象或自我观点实际上是基于内心的自我见解所建立的，这只是一种自我的评述，而我们往往被此束缚着而无法顺其自然。为了维护这种自我的形象，不但是非常劳心劳力的，而且使我们在言论、举止、穿着上更加感到自我意识。我们常常依据这种自我的形象来评断事物，而为自己带来永无止境的痛苦。

第四种执着是贪恋身体感受上的欲求，这些感受也包括了一些负面的厌恶和不安。在佛学经典中，常常把这个列为所有我们会有所贪恋的事物中的第一项，因为很多人对这个论点持有反感，因此我把它放在最后。有身体感受上的满足并不是问题，我们的生活中是会有许多的乐趣和满足，问题是出在我们对这些乐趣和满足的贪恋。威廉布莱克说得好：

将自己附着在快乐上的人

飞跃的生命将会被毁灭，
他若能轻轻地吻那飞跃的快乐
生命将永浴在日升的灿烂中。

我们的身体对满足乐趣的欲求是非常强烈的，因此当事情一不顺心就觉得很不对劲，如果我们不对自己的不顺心添加各种评断，不愉快的感受也只不过是愉快的感受。把身体感受到的乐趣与满足误认为是喜悦快乐，将使我们更加贪恋身体所感受到的满足乐趣。佛教修行上一个很重要的部份便是去发觉一种跟物质或身体感受无关的喜悦快乐，一旦你找到那种喜悦快乐，身体欲求的诱惑魔力就会开始减少了。

苦之起源的真理（集圣谛）

dukkha 这个字（翻译为苦）和 **sukha** 这个字（意指快乐）有密切地关连，这两个字都有相同的字根：**-kha**，这个字根依照语源学是指轮毂，而 **du** 意指"坏的"，**su** 意指"好的"，因此就语源学来说，**dukkha** 意指"一个坏轮子"、或"偏离轴心的轮子"。

第二圣谛说明，贪欲渴望使我们失去重心并造成我们苦。巴利语 **tanha** 这个字字面上是指口渴，有时也被翻译为欲望，不过这种翻译暗示所有的欲望都是不好的。其实苦是由那种有驱迫性或难以抑制的欲望（或者厌恶）所造成的，贪欲渴望意指人被驱使着去追求某种经验或事物，或者被驱使着去避开某种经验或事物。不管这种无法抑制的渴望是很微细或是很泛滥，如果我们不用心去注意，将无法察觉它是如何使我们受苦。

佛教非常重视当下的部分原因是苦只能发生在当下，再加上贪欲（苦的起因）也只能发生在当下。即使一些往事引起我们的痛苦，然而使我们受苦的思惟或回忆总是发生在当下。我们在修学中强调当下，就是为了要清楚地了解贪欲是如何在当下运作，我们会在当下同时找到苦的起因以及苦的解脱。

因此，简单地说，当下就是我们了解四圣谛的所在。当我们禅修时，首先要努力将自己安稳在当下，把注意力安稳在身上、倾听音声、或觉知呼吸的感受。一旦能安稳在当下，我们就可以开始探究自己的体验：我们是被驱使着追求什么？我们是被驱使着舍弃什么？我们是如何造出自己的苦？

解脱苦的真理（灭圣谛）

第三个圣谛解释解脱或断绝苦的可能性。当我们察觉到自己的苦，并明白苦是由贪欲渴望执着所引起的，那么我们就知道：一旦放下贪欲渴望执着，就可能灭除诸苦。

Nibbana（涅槃）或 nirvana 的意思是“没有苦”。虽然原始佛教有时解说涅槃是一种大喜悦或寂静，不过，它比较常被解说为“完全没有执着或贪欲的成果”。用这种反面表述的方式来定义涅槃的原因之一是，涅槃根本不是语言文字所能彻底描述清楚的。另一个原因则是为了防止佛教修行的目标被各种超自然的谣论弄得含糊不清。

其他还有一个原因是为了避免人们把涅槃误认为是某种境界。因为我们很容易依恋在禅修中所达到的平静、平和、喜乐、清明或光明等的状态，然而这些境界并不是禅修真正的目的。人们可能认为达到这些境界就能获得第三圣谛（解脱苦），要是我们记得无贪欲才是真正的解脱之道，就不会贪恋于任何境界了。不要依恋快乐，不要依恋悲哀，也不要依恋任何成就。

踏上解脱苦之道的真理（道圣谛）

要能放开所有的执着与依恋并不容易；要去开发智慧、慈悲、用心的能力来使自己看清事情，以至于能脱离自己的苦，也是相当困难的。第四圣谛（道圣谛）采取很实际的方式，它用八个步骤来说明灭苦之道。这八个步骤帮助我们建设一些开发心灵成长、灭苦所需的条件。简列如下：

- Right Understanding 正见（观点 / 见解）
- Right Intention 正志 / 正思惟（意志 / 动机）
- Right Speech 正语（言谈）
- Right Action 正业（行动 / 举止）
- Right Livelihood 正命（生活规范）
- Right Effort 正精进（力行）
- Right Mindfulness 正念（用心）
- Right Concentration 正定（专注）

有时，有些大师依照排列次第教导八正道，修学者通常循序一个接一个来培养。首先要澄清我们的见解和意志，以免偏离了四圣谛而踏上其他邪道。然后规范我们世俗生活的行为，以便能帮助正精进、正念、正定的内心发展。在这种按步就班的修进方式中，修学者不必先完成上一步骤才转移到下一步骤，而是循着螺旋式的轨道，修学者不断地回到起点更深入地进展，如此循环反复。

有时八正道并不是循着排次教的，而是把它当为踏上灭苦之道要同时发展的八方面。它们彼此相辅相成，每一项都能增益另外七项。八正道包括的范围非常广泛，它教我们如何将整个生活的各方面带入灭苦之道，这点我们可以从八正道本身被画分为身、口、意三大类中看出。正业和正命跟我们的行为（身业）有关，正语跟我们的言谈（口业）有关，而其它五个则跟我们的心思（意业）有关。

有时八正道被区分为道德规范、内在修练、内观三种（即戒、定、慧）。在这种区分的方式中，正语、正业、正命是归于道德规范的戒律方面，这解脱苦之道的初基。在修练道德规范有所成就之后，接着要进行正精进、正念、正定等内在的修练，最后才能延至内观智慧（正见、正志）的修练。

八正道提供了丰富的修行之道，绝对值得投入时间和精力来学习并熟悉它。

在这八项中，内观系统的佛学特别强调『正念』的禅修，部份原因是因为当你把正念修练得彻底时，八正道的其它方面自然会有所成就。

正念（用心）也是解脱的主要转变因素，正念禅修能伴随我们来实践四圣谛。在正念禅修中，我们学习如何注意眼前当下，当苦出现时，我们能认出它，而且能面对它而不逃避它。我们还能进一步学会如何在苦中得到舒坦自在，以致于不会因为我们的受不了苦而采取了不适当地行动。然后，我们才能开始探讨苦的根由，并放下任何执着依恋。

佛陀所有的教导都是有关四圣谛的阐述。就如同本篇文章开头所提到的故事中佛陀手掌里的树叶，虽然不多却是佛学的精华，学了这些精华，精神生活的培养就变得明确而又实际，而我们将能体验到解脱依恋执着之后的极大喜悦和祥和。

Chapter 2: Intolerance To Suffering

第 2 章: 不包容苦

为何欢笑，为何喜乐

当火焰炽燃之时？

被笼罩于黑暗中

你是否应寻找光明？

Dhammapada 146

法句经 146

佛教时常被视为是一个很包容的宗教，从各方面来看它，的确是如此。然而，有种不包容的现象却会在我们修行中逐渐增强，那就是不包容苦。我使用这个“不包容”的字眼，是想激发你去思索『苦』以及一些有关于『苦』的问题。

严谨地面对痛苦是佛教修行的一个要旨，如果忽视了这一点，那么你将会错过一个非常重要的学习机缘。佛陀也是因为不愿包容苦，不愿意接受人生中不必要的苦，而激发他从中寻得解脱。『苦』是对生活有所不满的一种感受，这种感受会激励人们投入精神修行的领域，而佛陀就是要激发我们去解除自己的痛苦。

人们通常会容忍自己的痛苦，尤其是一些日常生活中微细的苦。举例来说，我们可能没有注意到自己开车时一些轻微的紧张状态：有时开快了以至于不能轻松自在；也可能是对其他驾驶者的反感；或者是担心何时才能抵达目的地。这些轻微的压力随着时间累积下来，将会影响到我们的整个心情。

有时人们也会容忍一些比较严重的苦，举例来说，我们担心在谈及一些人际关系的问题时会引起更多的苦恼，因此我们就选择闭口不提；或者我们可能消极地容忍自己对死亡的恐惧，而从未深入地探讨它，也无法从它的掌握中解脱出来。

我们用各种方式来忍受痛苦，也藉以各种原因逼使自己这么做。比如，我们惧怕自己在面对痛苦后可能产生的后果；也许我们对痛苦变得麻木或者习惯性地逃避它；甚至我们可能会下意识地否定一些让自己感到不舒服的事实。

我们也可能基于某种野心或欲望而容忍自己所受的苦，或者我们为了得到更大的利益而忍受一些苦。有时这些容忍是生活中避免不了的，举例来说，为了能够从大学顺利毕业，许多人愿意忍受一些不愉快的事，这是因为教育很重要，我们愿意为了教育而忍受某些不快。

但是，有些委曲求全的情形并不值得的。当我们探讨心中最深入的价值观时，可能会发现自己正在追求的未必是值得的。举例来说，为了财富而承受经年的压力可能不值得的。

有些重大的危难是很难处理的，假使我们曾经处理过小麻烦，那么处理大麻烦时就可能稍微容易些。生活中一些微小的苦难，譬如：开车时遇到的麻烦；或者与同事闲聊时惹来的苦恼，看起来似乎没那么重要，如果我们能用心地处理这些微小的烦恼，将为自己开创出一个比较平安和谐而且更加坚强的心境，这也会使我们在处理较大的苦难时能比较驾轻就熟。

依佛法而言，不包容苦并不是要去排斥它或者反抗它，而是需要我们停下来观察它。这样地观察自己的苦并不是不健康的，因为我们深信当我们看清自己受难的情况之后，我们将能过一种比较欢喜平静的生活。

在佛修中，当我们探讨苦难的本质，可能首先会注意到自己与苦的关系，或许会发现自己常常有包容、避免、甚至接纳苦的种种不健康的行为。

我们可能注意到自己厌恶苦，然而，想要把心中困扰的事逼迫出去，其实又是另外一种的苦，因此对苦厌恶只会产生更多的苦。

我们也可能注意到苦在我们的生活中运作的情形，我们也许把自己的苦当作是自我批判的验证或借口。比如，我们认为自己受苦是应该的，因为这是自己的不足或无能所造成的。当我们深深地去认同自己的苦，那么我们的苦将会掌握我们对事的看法。人们有时认定“我是个受害者”，且要别人把他当作受害者来看待，也就是说，我们会利用自己的苦来要求别人给我们不同的待遇，这种情形不见得是健康的。

如果我们愿意去探讨自己的苦，以不反击性地严密地观察它，这将会改变我们与苦的关系。我们将能以比较健全的心理来面对痛苦的经验，不被它纠缠住，也不去厌恶它或排斥它，而只是很单纯地问：「这是什么？」，这样做我们与苦之间将会有一种新的关系，这是佛修中很重要的一点。

禅修（静坐 / 禅坐 / 打坐）帮助我们增长专注力（禅定）。当我们针对很单纯的事（比如呼吸）来发展专注力时，我们能运用自己的专注力来应对自己的执着。禅定常常能帮助我们开创一种平静、安稳、

乃至喜悦的感觉，随之也能开始改变我们与苦的关系。

不过，禅定（专注力）只是正念（对事用心）中的一个部份，正念帮助我们能更安稳更坦白地就事观察苦之根源；它也能帮助我们看清痛苦实际上是发生在当下。虽然使我们感到痛苦的事是发生在过去，而且去了解过去发生的事也可能是有益的；但是，痛苦的感受只能发生在当下，实际上，使自己紧抓着苦不放的是当下心中所存有的贪、瞋（厌恶）、恐惧等念头；如果我们能放下这些念头，苦就得以解脱了。正念（对事用心）加上禅定（专注力）便能让我们时时刻刻看清这些酿造痛苦的念头。

喜悦与不包容痛苦是可以共存的。当然，这并不是说你能够在痛苦中找到喜悦，而是当你发觉自己能运用自己的修练来应对痛苦时，所感到的喜悦。当我们能够如实地面对自己的苦，我们就可以预见自己能有一个欢喜平静的生命。

Chapter 3: The Practice of Mindfulness

第 3 章: 修练正念

众人放逸吾精勤，
众人皆睡吾独醒。
智者有如良驹飞驰前进，
远抛驽马在后头。

Dhammapada 29

法句经 29

在大般涅槃经（记载佛陀最后遗教的经典）里，佛陀概述他开悟之后所发觉的事，以及他 45 年来身为老师所教的题材。很重要的是，佛陀并没有叙述一套教义或信仰体系，倒是授予我们一系列的修行方法，还有描述那些会随着精神生活的发展而增强的心灵质量。佛陀并没有教导所谓的“真理”，而是提供了一系列的修行方法，来帮助我们揭开我们原本就具有过着平和、慈爱、自在的生活的潜能。换句话说，修行佛法的主要目的是要我们个人由本身内心找出自己的本质，而不要任由传统、圣典或教师的指示来告诉我们自己的本质是甚么。

内观禅修（或称毗钵舍那 *Vipassana*，是正念静坐的修炼）是佛陀的主要教导之一。人们已经持续地修练了 2500 年。内观禅修的核心是修练正念，亦即培养澄清、稳定、与非批判式的觉察力。修练正念能帮我们在高压的生活中引入平静与清晰，同时它也会领导我们踏上破除障碍与开发智慧、慈悲、自在的精神道路。

毗钵舍那(*Vipassana*)，字面上的意思是“清楚地观看”，培养如何清楚地观看是学习如何如实对事，也就是学习如何避免透过自己的偏见、批判、预计、或情绪上的反应来看事情。培养清楚观看的能力同时也能培养我们的信心和内力，使我们不求事情如我所愿地发生，而能面对事情的真相。正念禅修并不是要改变自己，而是要练习清楚地看清自己，看清正在发生的事，且不多加干扰。在这修行过程中，无所费心，你自然而然地会有所转变。

正念是仰赖“觉察”所拥有的一个重要特性，觉察本身并不批判、排斥、或执着于任何事。我们若能着重于单纯的觉察，就能打破自己一些习惯性的反应，并且能开始跟自己、生活上的各种体验、还有

他人建立一种更友好、更慈爱的关系。

然而，人们时常把“觉察”与“自我意识”混淆不清，在自我意识中，我们以自己的观点与自我的形象来评断我们所经历的一切。

举例来说，如果我们在禅修静坐时感到气愤，一个自我意识性的反应可能是“真是的，我又生气了！我真是讨厌自己老是生气。”相对地，藉由修练正念我们能培养一种无批判性的觉察力，能够让我们很单纯地认清气愤的存在，而不多加批判。

当我们看到一朵美丽的花，我们会珍惜这朵花。然而自我意识的反应则可能是：「那朵花真美丽，我想拥有它，这样一来，别人会觉得我很有品味，且会佩服我。」

珍惜当下是佛法修行与教学的基石，这包括了一个很重要的认知，那就是只有活在当下我们才能目睹到一些生命中最美妙的事物。我们必须给自己时间来感受当下这一刻，如此，友谊、喜悦、慷慨宽大、慈悲、珍惜自然美等等各种体验才能呈现在我们的眼前。

要能珍惜当下先要能了解，当我们坦诚地面对当下，眼前的一刻是踏实可靠的。如果我们能全心全意地用心于正在发生的事，且不给予习惯性地反应，我们将知道如何适当地应对眼前的事。

当然，要能珍惜而且信任当下这一刻并不容易，部分佛修的功课就是要去发觉是哪些事使我们无法珍惜眼前这一刻？使我们无法对此一刻有信心？到底是哪些事使我们有挫折感？我们是在抗拒些什么？我们是有那些苦？我们对哪些事无法信任？正念的功用就是帮助我们清清楚楚地认清这些感受，并且能在自己的觉察之下以非批判式的态度来面对这些感受。

佛法的教导指示我们：当我们能认出是什么事使自己无法珍惜当下、什么事使自己对此一刻没有信心、什么事使自己痛苦，那么我们就能找到觉悟解脱之门，我们将学会如何免除生活中的一些自我的形象、自我责骂、厌恶、傲慢的感受，我们将学会如何很坦率地很有信心地生活。在修行正念时，没有任何人性会被抹杀掉的，反而，我们将领悟到如何面对所有身为一个人所要面对的事，而这些经历将为我们打开踏入自在、慈爱、真我的大门。

Chapter 4: How Mindfulness Works When It Doesn't Work

第 4 章：修练正念不顺时的运转之道

如鱼出水，
置之高地，
此心狂翻乱滚
欲求脱离恶魔之掌

Dhammapada 34

法句经 34

在修练正念（用心于当下）时，有一点要记得的是，即使当你觉得正念修得不顺，你的挣扎还是有它的作用的。记得这一点将有助于你的修练，或许透过一个比喻来解释这一点会更清楚。

想象一条乍看似乎全无动静的清澈小山溪，如果这时你把一根树枝插进水里，从它周围的水痕就可看出，水实际上是在流动的。那么树枝就变成帮助我们注意到水流动的一个参考点。

同样地，正念禅修是我们生活中的一个参考点，让我们注意到自己在生活中所疏忽的一些事，尤其是当我们静坐下来用心地呼吸，会很清楚地看出这一点。当你尝试着静下来专注于自己的呼吸时，你可能察觉到心中的一些忧虑和一股把你的注意力从呼吸上拉开的冲动。如果你能将自己的注意力放在呼吸上，那么很显然地你是运用自己的修炼来用心呼吸。相对地，如果你必须挣扎着把注意力保持在呼吸上，而使你更加意识到那些把你的注意力从呼吸上拉开的事，那么，你的修炼也发挥了它的功用。

如果没有正念禅修作为参考点，我们会轻易地继续忽视影响生活的一些成见、不安、冲动。举例来说，如果你忙碌于许多事物，急着想把事情完成的那股担忧很可能使你无法注意到身心上的紧张状态，只有当你停下来用心观察，才能发觉到存有的不安与感受。

有时，只有当你尝试着关注在呼吸上时，才会观察到内心思虑到处流窜的速度。这就好像搭火车时，当你把视线放在远处的青山，可能就不会注意到火车的速度。但是，如果你把视线拉近一点，那么铁轨旁忽隐忽现飞速的电线杆就会让你感受到火车的速度了。所以，修练正念时，如果你觉得无法把注意力集中在呼吸上，还是继续努力将自己的注意力拉回到呼吸上时，你可能会观察到一些平常没有注

意到的事，比如说，你内心思虑的冲力。实际上，我们思考得越快成见也就越大，而这也就更需要身边有件事像呼吸来帮助你察觉到当下的思虑状况，这种察觉能力将帮你解脱自己的成见。

在禅修静坐时，如果感到无法把注意力集中在呼吸上，将使我们很容易灰心。然而这种困境提供了一个机会，让我们察觉到使自己分心的内心冲动与感受。千万记得，当我们能观察到当下正在演变的情况，不管它是如何进展的，即使无法专注在呼吸上，即使好像静坐不成，你的修练还是有它的功用，

即使你能轻易地把注意力放在呼吸上，用心呼吸的修练还是一个很重要的参考点。在这种情况下，它可能不是用来观察使自己分心的冲力，而是用来观察一些更微细的思虑感受，这些思虑感受可能跟自己的忧虑与动机有密切的关系。当你观察到这些思虑感受时，只要意识到它的存在，不要去追逐它，还是继续把注意力保持在呼吸上，这样你用心呼吸的修练将成为更精准的参考点。当我们能安顿在呼吸上时，内心就会变得澄清、平静，如同山中寂静的池水，如此我们将能明澈见底。

Chapter 5: The Storms of Spiritual Life

第 5 章：精神生活中的风暴

由于努力、专注、戒律、自制，
智者有如一座岛屿，
洪水无法将其淹没。

Dhammapada 25

法句经 25

如果认定修佛将带给我们的都是喜悦与安逸，这就太天真了。实际上，我们会感受到喜悦与悲伤，还有安逸与挣扎。如果我们要将佛修延伸到生活中的每个层次，那么修练时，势必会面临危机、得失、痛苦的内在冲突等等各种情况，如果我们能平静、稳重、明智地去处理，那是最好了。不过，如果是因为处理不好，而严厉地责备自己，这将会添加自己的痛苦，而且影响到内在慈悲心的滋长。

以是否感受到喜悦与安逸来评估自己修练的进度是很短视的，这将使我们忽略了许多其他更需要发展的品格。我借用个比喻来说明这点：

想象有两个人计划乘坐小划船来横度一片大湖，第一位划手选了一个晴天而且湖面平静如镜的日子出发，和风与平稳的潮流推动着船往前行进。每次船桨轻轻一划，船就快速地飘过湖面，轻松愉快，很快就到达了湖的对岸，这人心中可能暗庆自己熟练的技巧。

第二划手则选了一个暴风雨的日子出发，狂风、大浪、潮流直把船逆推。每次划桨，船几乎无法前进，甚至不进反退，在费了一番努力之后才到达湖的对岸，他可能会觉得自己的技巧不够熟练，感到气馁。

大多数人希望自己能像第一位划手那么轻松地到达对岸。然而，第二划手经由一番奋斗，实际上变得更强壮，面对未来的挑战将会有更强的实力。

我知道有些禅修者在修得很平顺的时候，就庆幸自己拥有熟练的静坐能力。我也知道有些禅修者在修得很不平顺时，心中就充满了疑虑与自责。在危难与挣扎的过程中，用尽全力修练时，不见得能提升你的心境，但是，你将会有更珍贵的收获，使你有更坚强的心力，使你能长久地持续精神上各方面的修养，包括正念(用心)、毅力、勇气、慈悲、谦逊、断离、自制、专注、信心、包容、仁慈心等等。

佛修中，一项最需要修练的内在能力就是能觉察到自己的意念。我们的意念就像是身上的一块肌肉，强化意念的一个重要方法，就是要在艰难的时期，能很用心地而且很有慈爱心地来坚守你的意念。如此做，即使我们的努力是很笨拙的，或者甚至没有得到任何成果，这意念的肌肉却在我们每一次运用它时，变得更强壮，再加上信心与透彻了解当下，那么锻炼的效果会更好。当内在的意念越来越强化，我们也跟着对它更有信心，更加感受到它的重要性，那么遇到困难时，我们的意念将能提供我们力量且保护我们。

很多禅修者过于注重“禅修中的体验”，而且以它衡量自己的修行，虽然这些体验在修佛养性中扮演了一个很重要的角色，不过，日常修行必须着重的是发展我们的内在实质与力量，包括培养我们在任何情况下都能对事用心而且明确地观察，不管情况是好是坏。很多的内力将随着你的用心（正念）和毅力而产生，而伴随着这些力量的经常是平静和喜悦的感受。不过，更重要的是，它能使我们在苦乐悲喜的任何情境中维持觉醒与自在。

Chapter 6: Heartfelt Practice

第 6 章：真诚的修行

父母或其他亲人为我所做的一切，
都比不上本身自我引导之心所能带来的利益。

Dhammapada 43

法句经 43

英文字“mindfulness”是巴利语“sati”的通译。Sati 的大意是指把某件事物保存在我们的觉知中。而华人翻译印度的佛法术语成中文时，sati 被翻为一个有上下两半的“念”，上半部的『今』是当下的意思，而下半部是『心』。两半合起来意味着与心有关连的，意指在当下保持真诚由衷之心。它指明我们是能做到深入地由内心来体会当下的经验，而且能对正在发生的事持有一种接纳、温柔、宽容的觉知ⁱ。

有时候，正念禅修（也就是用心于当下的静坐修练）可能会让人感觉有一点枯燥无味，因为对当下一切的经验，我们似乎必须保持一种超然、客观或不带感情的态度。其实，这种心态的出现是由于我们把自己对事所感受到一些微细的恐惧、疏远、抗拒或评断误认为是对事用心。所幸的是，正念禅修是一种『自我修正』的修行：持续不断的努力专注于当下发生的一切能实时揭露我们在这种不受干扰的态度中一些微细的紧张状态。当我们清楚地觉察到修行中的枯燥感，这是一个信号，这信号是来促发我们对当下的一切重新建立一种更柔软、更温和的态度；它也可能是另一种指示，来告诉我们必须以温柔接纳的态度来面对这种枯燥无味的感受。

我们之中有很多人的心都蒙盖着一层忧虑、恐惧、厌恶、悲伤，以及其他各种自我防卫的盔甲。一种非反应性且愿意接纳的觉知能帮助我们解除这些外壳。正念修练有一种反复循环相互强化的特质。开始修练时，它能帮助我们稍微地放松一些防卫心，使我们稍微缓和下来，在这种情形下，我们所加盖的盔甲会自然而然地显露出来。有了这种经验之后，我们将会想进一步地去除更多的盔甲，于是慢慢地，由衷的热诚能支持我们继续修练正念。

当我们过度敏感的思维模式减少了，层层次次的批判与排拒会渐渐萎缩，而且那种藉由别人的认同而自我肯定的需要也会缓和些。这时，我们原本具有的善良本性就会自然地照耀出来。

我们心中渴望觉知、快乐、慈爱与自在的推动力，完全是来自于我们的善良本性。当我们能感受到这

些意念，而且容许这些意念来推动自己的正念禅修，那么我们将能更加真诚地修练。

泰籍阿姜查禅师说：万法从心生起。因此，在正念禅修时，我们的心灵要包容所有内在兴起的一切。

¹ 修译者加注:中文佛学的书篇文章里常在“念”字前加一字“正”，将 sati 翻译为“正念”。Sati 或 mindfulness 的主要意思是指对事用心，仔细观察当下身内身外所发生的事物，而且不加以批判。由于中文佛学将 Sati 翻译为“正念”，禅修者一旦发现自己存有负面的思绪或想法，常常有自我批判责备的反应，如此，禅修者将失去了一个透彻观察的机会。其实 Sati 或 mindfulness 或正念的修练是要我们用心地不加以批判地观察体会所有正在发生的事情，经由用心观察，我们才能深入的了解事情的来龙去脉。

Chapter 7: Karma

第 7 章：因果业报

人生体验皆由心来导，心是主宰，诸事唯心造。

若以败坏之心言行，痛苦将随之而来，

有如尾随牛蹄的车轮。

人生体验皆由心来导，心是主宰，诸事唯心造。

若以清静之心言行，快乐将随之而来，

有如永不分离的影子。

Dhammapada 1-2.

法句经 1-2.

佛学的精神修养最重要的是要能很深切的珍惜当下的这一刻，并且认知就在此刻我们有获得觉悟还有解脱诸苦的可能机缘，只有在当下这一刻我们能有所开创造就。佛教的因果业报是跟当下的造就有非常的密切关系，业报的观念并不是关于『过去世』的，也不是一种所谓命中注定的法规。如果你相信自己的幸福是前定的宿命，那么就无法改变任何生活中的苦乐。精神生活的修练包括了生活上的选择，佛陀特别强调，如果你抱着狭隘的因果业报观念，那么你就没有任何选择了。

佛陀说：「我把因果业报叫为意念。」也就是说，因果业报的教导宗旨是关于我们在此刻意念上所作的选择。就像在静修时，我们应该很有心地珍惜当下，放松身心，融入当下此一刻。此一刻是我们选择如何跨入下一刻的所在，因此，如果我们愈能把所有的选择看清楚，我们将愈能很自在地而且很有创造性地来做决定。

『当下』这一时刻是由我们过去所做的决定跟目前正在执行的选择融合起来所造成的，因此，我们面对此刻的情况所做的选择，将塑造我们的下一刻、明天、甚至未来十年的经历。我们的所为、所说的话、心中所下的决定（也就是佛徒常说的身口意）都会有后果的，考虑这些后果将能提供我们所要采取的行动一些很重要的指引。不过，所谓的后果或业报并不是固定不变的，而且是无法很机械性地明确下论，毕竟因果关系所牵涉的时空互动范围实在是太广大了。

有时，有意的行为所造成的后果好像深深地被淹没在这庞大的因果大海之中，无法辨认出来，但是，如果我们的行动是以贪瞋痴为出发点，我们将会得到的某种响应；相对地，如果我们是友善、慷慨、慈爱为出发点，我们将会得到全然不同的响应。

外来的响应可能是各式各样的，然而自己内在的变化通常是比较明显的，而且能明确地指出由自己的意念行为所造成的后果。举例来说，我们可以从身上体验到自己的意念所带来的后果，这也是一种因果业报。成年累月的贪婪、憎恨、惧怕将对我们身上的肌肉有某种影响；相对的，慷慨、慈悲、和解将对我们的身体有很不一样的影响。惧怕使人将全身绷紧来保卫自己，如果没有察觉到这种内在的意念，长久下去，将变成习惯性的紧张状态，而这种肌肉紧张的状态延长下去，将演变成身体上的一些病痛。

在静修时，我们停止自己对外界习惯性的反应，专心观察心念的动静，包括我们的欲望、感受、思虑、意念。与其让这些心念来引导我们采取行动或反应，我们要小心翼翼地注意它们。当我们不再加强这些心念时，它们自然而然会寂静下来，不再指使我们的生活。

在世间上经历苦难或得到解脱，跟我们如何应对当下所发生的事情有相当密切的关联。我们对于生活中的一些事物可能不以为然，在应对这些不称心的处境时，经由静修，可领悟到一些有创造性的选择。你若选择以厌恶、瞋恨、恐惧、或依恋的心态来应付这些处境，将导致更多的苦恼。如果用心注意，且不以自我为中心的观点来判断事物，不多加以响应，那么你就能中断酝酿苦恼的循环。以自我为中心的观点做下的选择是无法获得任何有创造性的解脱。

因此，业报的世界也就是意念的世界，意念的世界存在于眼前这一刻，绝不在别处。你是存着什么意念来做事？开车？交谈？或助人？如果你以照顾花园那种充满慈爱与关怀的心来关照自己的意念，那么你的意念将会在生命中绽开出美丽的花朵，并结成累累的果实。

Chapter 8: Generosity

第 8 章：慷慨布施

如果众生能知我所知，布施分享所能得到的丰盛果报；
就不会食而不施，也不会让利己之念征服其心；
当有人可以受惠，即使是最后一口，绝不会咽而不分。

《如是语经 26》

『布施』巴利语为 dana，音译为檀那。布施在佛陀的教导中占有很重要的地位。当佛陀教导学徒们一系列的修佛课程时，他总是先谈到培养慷慨布施的重要性和利益，有了这个基础之后，佛陀接着谈论道德品行（持戒）的重要性和利益，然后讨论如何稳住心的修练，之后才会谈论『内观』禅修。有了平静安稳的心为基础，内观禅修将能导致觉悟。当有人一旦觉悟了，佛陀通常都会指示他们出去为人服务。服务他人是一种布施的行为，所以走上佛道，慷慨布施是其起点也是其终点。

『檀那』可指布施的行为，也可指所布施之物。佛陀用『caga』来形容布施的内涵美德，以强调布施和步上佛道的关联，采用 caga 这个字是有很特殊的用意，因为 caga 有"放下"或"割舍"的含义。布施时，是要以布施者本身的能力或惯例习俗作为衡量，做出超出了一般的要求与期望而慷慨地付出的行为。无疑地，他必须放下悭吝、执着、贪婪。除此之外，这种慷慨的举动是需要舍弃个人某方面的利益，因此可以说是付出了自我。佛陀强调赠送的诚意并不是决定于礼物的大小，而是决定于赠送者的心态。一个穷人省吃俭用，节省下来布施，即使分量不大，在心灵上的获益将要比一个有钱人财富庞大却九牛一毛且不关痛痒的布施来得更大。

佛陀认为一般人若能以正当的方式获取生活中财务上的保障与富有，这可以是一种获得快乐的起点，然而，他不认为达到富裕就能获得快乐，富裕的价值完全是决定在运用财富的方式。佛陀把一个独享财富而不与他人分享者，比喻成自掘坟墓的人；而把一个正当赚取财富并布施给穷人者，比喻成拥有双目的人；而一个吝啬的人，就好像是个只拥有一只眼睛的人。

佛陀很明白布施能为人在今世和来世带来许许多多的利益和功德。虽然，关于功德的教导在西方的修

行人心中可能意义不是那么重要，不过，这些教导指出，我们的行动所造成的业果往往会经由某种无可预料的途径转回到自己的身上。以佛教的观念来解释，你的一切行为会直接影响到你的心态，这是一种实时应证的果报。布施时得到的感受是非常美好的，如果我们能透彻地感受当下布施那一刻，将能感受到这种美好的果报。

佛陀强调布施时的欢喜心，不能把布施看成是一种义务，做得心不甘情不愿就不是布施。在布施之前、当中、之后都要保有欢喜心。

在佛教传统上最基本的解释，檀那意指自在地付出，且不祈求任何回报。布施的举动是完全出于慈心、友爱、或想要他人可以得到安福。布施时我们存有的心态比我们的行动还要重要。藉由布施，我们可以培养慷慨宽大的精神。慷慨的精神通常会引发慷慨的行为，然而有些人行布施并不是出之于慷慨之心，因此持有慷慨之心比只是执行布施的举动更为重要。

为了助人而布施是布施的一个重要的动机，同时也是喜乐的源头，但是，佛陀认为布施最崇高的动机是要达到涅槃（Nibbana¹），以此为目标，行布施将能净化我们的心，使我们能做到无贪恋、对人慈爱、并诚心地关怀他人的福祉。

¹ Nibbana（涅槃）也就是印语的 Nirvana。这是修佛的最高境界，这个境界有在世和往生之分。在世时达到 Nibbana 的境界是完全的解脱，不再有任何负面的思虑心态，拥有彻底的安宁喜乐。往生的 Nibbana 则是不再陷于轮回。

Chapter 9: The Practice of Generosity

第 9 章：修练慷慨布施

有些人贫穷依然行布施，
有些人富贵却不肯分舍。
虽贫仍行布施，功德千倍。

相应部 1.32

我们可从两个角度来认识布施，第一个角度的认识：布施是一种随兴而开放心胸自然流露的表现。当我们与人或与这世界具有深切的关系时，慷慨布施之心就会很自然而然地流露出来，不需用意地决定是否要慷慨。母亲对孩子的宽容就是这种慷慨的布施。第二个角度则是以修练的角度来认识布施。在无法很自然地实行布施的情况下，我们可用修练的心态来实行它认识它。

就修行而言，我们实行布施不只是因为它是一种道德规范，修行慷慨布施有两个重要的功用。首先，它能帮助在施与受两者之间建立关系，并使我们对与自己与他人之间的关系有进一步的了解与发展。如果能把禅修和修行布施结合起来一起进行，这将确保我们在精神上心灵上的修练过程中不与世事他人脱节。其次，经由布施的修行，我们能开始了解自己对那些事盲目？对那些事退缩？对那些事惧怕？是什么事使我们无法慷慨？我们将能在修行布施中发掘自己是在甚么情况下无法慷慨宽大。

修练布施有许许多多的方法。举例来说，每星期你可以拿 500 元给一位你不认识的人，然后观察那星期中有什么变化？看看这个布施的举动为你带来了什么？你有甚么反应？其中你学到什么关于自己的事？**Jack Kornfield**（一位美国知名的禅学大师）教他的学徒一道修行的方式：在一天 24 小时内随兴地给予他人任何你想给的东西。如果这个方式对你来说太困难的话，你可以从给小的东西开始做起。另外还有一个修行方法就是，在某一特定时段内给任何遇到的无家可归的人五元。

布施的方式并不只限于在物质上的，我们可以很慷慨地以仁慈心与包容心来对待他人，这种慷慨的行为跟物质财富是完全无关，一个简单的微笑或者真诚地倾听一位朋友都是慷慨的行为。甚至，乐意地接受别人的布施也是一种慷慨之举。

另外，我们也可以授予他人勇气，勇敢无畏是我们修学成熟时自然会发展出的一种品行。当我们逐渐地在道德上、智慧上、勇气上有所增长，其他众生就越来越不会对我们有所畏惧。在这个充满畏惧的世界中，勇气是很迫切需要的，一位悟者是个能帮助他人驱除畏惧的人。

佛道特别强调，布施时的心态与布施之物是同样重要，我们必须以一种尊重、快乐、喜悦的心来行布施。假如我们执行布施时，没有感受到快乐和喜悦，那么我们应该仔细审察自己布施的动机，或许甚

至要重新评估是否应该行此一布施。

佛陀的解脱是解脱一切的执着，而解脱执着最明显的良方就是放下。由于布施一定要能放下，它能加强我们解脱执着的力量。不过，修行慷慨之行不只包括学习如何放下，它也帮助我们在心灵上培养宽厚、仁慈、同情、关怀等等特质。因此，布施能带我们进入佛修的核心，同时使我们的修行更为圆融与真诚。

Chapter 10: Virtue: The Five Precepts

第 10 章: 美德: 五诫

*如同载满了金银财宝的小商队;
必须避开危险之道;
好比惜爱生命的人必须远离毒药;
你也应当避免邪恶之举。*

法句经 123

佛教的精神修行可纳入三大项，巴利语称之为 sila、samadhi、panna²，英文则分别翻译为 virtue(美德), meditation(禅定 / 静修) 与 wisdom(智慧)。他们就好像是三脚架的三只脚，必须三方面同时栽培，缺一不可。智慧和禅定如果少了美德就无法有所进展；反之，要培养美德且彻底地了解其中潜在的深广价值，也需要智慧和禅定。

没有任何单一的英文字足以译释 sila 这个字。依据语源，有个说法认为 sila 是来自“床”这个字，我们确实可以把它看成是建立其他精神修养的孕育之处或基础。任何一位藉由正念禅修来培养灵敏心智的人迟早会发现，没有美德的基础，是很难发展深入敏锐的心智。

Sila 通常是翻译为“美德”或“道义”，但是我们要注意，不要把它和西方思想中的美德道义观念混淆在一起。西方道德规范的根本基础是由神所传授的禁诫和价值标准，这些价值观念包括了我们必须绝对服从的是非善恶等规条，以这种态度来诠释道德是很容易产生罪恶感，在西方社会中很多人常觉得有罪恶感，但是，以佛学的角度来看，认为罪恶感是不必要的而且有反效果。

佛教对于美德道义有很务实的看法，并不是基于好与坏，而是经由观察注意到某些行为会导致苦恼，而某些行为能带来喜悦与自在。修佛者应自问：「此一行为是会替自己和他人带来更多的苦恼呢？还是更多的快乐？」这种很实用的门径能促使人们反省检验自己的行为，这比以内疚自责来促使人们行善有效多了。

佛陀制定了一些履行道义行为的指导方针。以下五个训诫是给一般人（在家人）用的，1) 戒除杀害，2) 戒除偷盗，3) 戒除邪淫，4) 戒除妄语，和 5) 戒除使用麻醉用品，像是毒品或酒类。

² 中文佛书多翻译为“戒、定、慧”

佛陀用各种不同的方式来称呼这五个方针，好让我们由不同的角度来了解它们。佛陀有时称它们为“五项修行规则” (pancasikkha)，有时称之为“五种美德” (pancasila)，有时则很简单地称之为“五件事”或“五谛” (pancadhamma)。“五件事”听起来可能有点奇怪，不过，或许如此称呼能让我们不被任何严格刻板的解释所束缚住，而对这五件事的看法和功用的认知能更加自在些。

我们可以从三种诠释角度来了解这“五件事”。首先，它是一种行为的规范，不是神授的戒律，佛陀称之为『修行的规范』。我们是自愿地接受这些规范，把它们当作为有助于精神修行的自律之道，持守这些规范能增进禅定、智慧、慈悲心的发展。

就修行的规范而言，这是一种自律的规则，通常我们表达这些规范的方式是：「为了增进我的修行，我发誓不杀生，不偷盗…等等。」我们愿意克制自己某些冲动，不随意杀害蚊虫或偷取公司的铅笔，并用心去注意是甚么动机或某种内心的不适使我们会有这些冲动。与其把重点放在行为的对错，宁可用这种自我抑制的处境当成一面镜子来观察自己，来了解自己的反应和动机，并且慎思自己的行为所可能造成的后果。

持守这些修行规范对我们有很大的保护作用。主要是因为这些规范使我们不自我伤害，也使我们不会因为做了些没技巧的事而伤害到他人或自己。

佛陀对这五个方针的第二种解释方式是把它视为美德的原则。这些方针的基本原则是出自于慈悲心、不加伤害、宽容心。换句话说，我们遵守这些规范是出于慈悲心，出于自己感受到他人的苦难，出于了解他人的苦难，并且相信这些苦难有被排解掉的可能性，同时也是出于对自己的慈爱。我们要注意自己意识下所做的行为，包括我们的行动言语，甚至我们意识里持有的思惟。

如此，这五件事不会变成我们必须死刻板地遵守的概念，我们要本着无伤害的原则来修行。为了防止自己以狭义的看法或毫无感觉的方式实行这些规范，我们要问问自己：「我这么做会不会伤害到自己或别人？」如此一来认清制造伤害的渊源，能使我们很有人地道修行这五规范。

本着这五德的原则生活（持戒）就是一种布施，这等于是给了自己和他人一份有保护作用的礼物。事实上，遵守这五德的一个非常实际的理由是：它能为我们的生活带来喜悦。很多人因为感到生活缺乏喜悦和快乐而去禅修。不过，依照佛陀的说法，过着持戒的生活是培养与享受喜悦最好的方式之一。

佛陀对这五德的第三种诠释，是将它视为是一个人的品格。佛陀形容一位具有至上精神修养的人是赋予这五德的人。佛陀说，一旦一个人达到了某阶层的觉悟，就绝不可能再违犯这五德，因此持戒是达到解脱的副产品。

总结来说，这五件事可解释为修行的规范、行为的原则、也可用来描述一位觉者的作为。这个世界需要更多这种具有全心全意、灵敏、纯净之心象征这五德的人。

希望这五德能成为你们每个人喜悦的泉源。

