

The Issue at Hand

手邊的問題

美國加州.紅木市.內觀禪修中心（IMC）出版

Gil Fronsdal 原著

原始佛法三摩地學會 中譯

李莉娜 修譯

[Introduction](#)

簡介

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

第 1 章：四聖諦

[Chapter 02: Intolerance To Suffering](#)

第 2 章：不容忍苦

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

第 3 章：修練正念

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

第 4 章：修練正念不順時的運轉之道

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

第 5 章：精神生活中的風暴

[Chapter 06: Heartfelt Practice](#)

第 6 章：真誠由衷的修行

[Chapter 07: Karma](#)

第 7 章：因果業報

[Chapter 08: Generosity](#)

第 8 章：布施

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

第 9 章：修練慷慨寬大

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

第 10 章：戒德：五戒

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

[第 11 章：坐禪簡要指導](#)

[Chapter 12: Mindfulness of Breathing](#)

[第 12 章：入出息念](#)

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

[第 13 章：身念處](#)

[Chapter 14: Mindfulness of Emotions](#)

[第 14 章：受念處](#)

[Chapter 15: Mindfulness of Thoughts](#)

[第 15 章：心念處](#)

[Chapter 16: Mindfulness of Intentions](#)

[第 16 章：法念處](#)

[Chapter 17: Being a Naturalist](#)

[第 17 章：作一個自然人](#)

[Chapter 18: According with Nature](#)

[第 18 章：道法自然](#)

[Chapter 19: Working with Anger](#)

[第 19 章：對治瞋心](#)

[Chapter 20: Fear](#)

[第 20 章：無憂無懼](#)

[Chapter 21: Metta](#)

[第 21 章：慈愛](#)

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

[第 22 章：慈愛觀禪修](#)

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

[第 23 章：慈悲：面對苦難不排拒](#)

[Chapter 24: Patience](#)

[第 24 章：安忍](#)

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

[第 25 章：圓滿的智慧](#)

[Chapter 26: Concentration](#)

[第 26 章：禪定](#)

[Chapter 27: Receptive Awareness](#)

[第 27 章：接納的覺知](#)

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

[第 28 章：覺悟-覺知解脫](#)

[Chapter 29: Taking Refuge](#)

[第 29 章：皈依](#)

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

[第 30 章：僧寶](#)

[Chapter 31: Questioning as Practice](#)

[第 31 章：修行問答](#)

[Chapter 32: Responding to Tragedy](#)

[第 32 章：面對悲苦](#)

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

[附錄：南傳解脫道](#)

Introduction

簡介

很久以前，人們本來是赤著腳走路的。有一天，皇后走過一段岩石區，被一塊銳利的石頭割傷了腳。她一氣惱，把大臣叫來，命令他們將整個王國鋪上皮革地毯。這時，一位明智的大臣建議了一個更簡單的方法，他說：「與其蓋上整個國土，還不如包住每個人的腳。」皇后欣然同意了，而這也就是鞋子的起源。

為了保護腳而用皮毯蓋住一整個王國，聽起來似乎很愚蠢。同樣的，我們的生活策略中，也往往企圖去包蓋住整個世界。其實，一個更為有效的生活之道是學習如何處理我們與世界直接接觸的那一個點。

在佛陀的教導當中，所謂的『正念』，也就是對事用心，能引領我們到當下與事接觸的那一個點上。當我們對事用心時，是要能覺知當下正在發生的事，『正念』訓練我們如何避免迷失在自己的觀念、想法、見解和習慣性的反應之中。它也訓練我們如何看清事物的真面目，而不是透過一些先入為主且有所扭曲的觀念、想法和見解來看事物的。

『正念』就像鞋子一樣能保護我們，但是鞋子只能保護我們不受外界(地面)的傷害；而『正念』則能使我們不受外在和內在世界雙重的傷害。因為對事用心，我們就能更清楚如實地觀看世間，如此便能讓我們免於外來的傷害；而且對自我的用心，我們能清楚地覺知自己的反應，幫助我們避免內心有害的衝動，而且能進一步來採取一些有益的行動。

修學『正念』是訓練我們如何找到當下接觸的那一個點，換句話說，修學『正念』會牽連到尋找“手邊的問題”。我喜歡這個表達方式，因為『手』這個字，意味著能直接碰觸到、見到與感受到的。

如果我們總是花很多時間預料未來，那麼手邊最迫切的問題並不是發生在未來的事，而是我們眼前身心所經歷到的各種喜怒哀樂。如果我們總是生起一堆妄想，很可能手邊最迫切的問題是身上所存有的無聊感受，是由於這些感受而促使我們去妄想的。當我們陷入惱人的交談中，如果老是重提往事，或對別人存有偏見，那麼我們將無法解決引起交談中憤怒的原因；相對的，如果我們能關注到交談中每個人的感受，我們就可以找出問題的所在，這並不是說不能檢討過去，而是要做到不忽略交談中的每個人。

尋找手邊的問題可以說是尋找生活中迫切的事，亦即是我們直接『見、聞、嗅、嚐、覺、知』到的事。但是有時候，最迫切的問題是我們對當下直接經驗到的事物所持有的看法。有一次，我在教一群孩子如何對事用心，我手裡拿著一個小的金屬鉢盂，首先，我緊緊地抓住它，然後用棒子敲擊，它發出一個鈍鈍的砰擊聲；接著，我把這小鉢盂平穩地放在我鬆開的手上，而不抓緊它，然後再敲擊它，它便發出了悅耳的聲響。

如果這種緊抓著不放的情形是眼前的問題，修練正念(也就是對事用心)會使我們注意到這種情形。因此，修練正念的一個基本功能是協助我們放鬆下來，這也會更進一步地讓我們的內心世界還有我們跟外界的接觸點保持在一種不緊抓著不放的狀態中。這樣我們就能很柔和地來接觸我們的世界，能像佛陀在他達到覺悟的那個夜晚一樣，很柔和地伸出手來碰觸大地。

『手邊的問題』這一本書是集合了一些有關於佛教修學正念的短文與整理過的講座內容所編輯出來的，大部份章節都是出自於美國舊金山·中甸半島·內觀禪修中心 (IMC) 星期一晚上或星期日早上坐禪班的上課內容。少數章節是特別為某些佛教月刊、雜誌或快訊等刊物所寫的文章。

這一本解說佛理的書是要奉獻給大家的，不過，就好像我們去一家餐廳的重點不是要看菜單而是要吃東西，同樣地，我們不僅僅要閱讀或理解這一本佛法著作，我希望書中的教導能激勵您去探究您手邊的問題。

Chapter 1: The Four Noble Truths

第 1 章: 四聖諦

有一次世尊住在 **Kosambi** 的一處樹林裡。當時世尊手掌裡握著一些樹葉向比丘們說：「你們認為哪一個比較多？比丘們！是我手中的這些樹葉還是樹林裡的樹葉呢？」

「可敬的先生！世尊手中的樹葉極少，而那些在樹林中樹上的樹葉則很多。」

「同樣的，比丘們！我已經親自証知而還沒有教你們的事極多，而我已經傳授給你們的卻非常少。比丘們！那麼我為什麼沒有教導其它這些事呢？因為它們對於維持聖潔生活的基本沒有什麼益處，是不相干的，而且不會導致平靜安祥.....」

相應部 V437-438

正如這一段經文所顯示的，佛陀只教導他擁有的知識中非常小的一部分。在另外一個時候，佛陀說："我只教一件事而且唯有這一件事，苦與苦滅"，這是解釋佛學最簡單的一個定義，並論及我們如何從苦中達到解脫。在得到解脫後，我們就能以慈悲和接納的方式來面對這個世界。

我們的佛學傳統是非常簡單的，它的教理和修行方法沒有像樹林裡所有樹上的樹葉那麼多，而僅僅需要『一把手的樹葉』就夠了，因此有些人認為它有點貧乏不堪。有些人則傾心於樹林中所有的樹葉上，弄得自己眼花撩亂。佛教南傳學的傳統重點是在於：瞭解苦難，還有瞭解如何解脫苦難、如何獲得快樂。我們要得到解脫所需要的知識實際上是不多。

在佛陀第一次說法— "轉法輪經" 中，他用四聖諦（**The Four Noble Truths**）來教導苦與苦滅。這些教導傳授了 **2500** 年之後成為了佛學的核心，幾乎所有的佛教系統都把四聖諦視為佛學的核心教導。從理論上來說，四聖諦應該很容易了解；不過聽說，只有圓滿達到解脫的人才能深入地理解這四聖諦的影響力。

佛陀藉用醫療模式來闡述四聖諦，在佛陀的年代，醫生首先要診斷病人的問題，認定病源，預測病勢療養恢復的可能性，然後決定治療的方式。佛陀運用這些步驟來陳述四聖諦：

1. 苦聖諦 - 苦是存在的
2. 集聖諦 - 苦是由我們的依戀或執著所造成聚集的
3. 滅聖諦 - 苦是可以被滅絕的
4. 道聖諦 - 經由修練八正道（**The Noble Eightfold Path**）我們可以斷絕我們的苦

我認為佛陀引用醫療的模式來闡述是非常重要的，因為這樣一來就避免了抽象式的空談。幾乎世界上其它所有宗教系統都充滿了許多抽象的超自然理念或者各種宇宙論，信仰者首先必須完全接受那些理念之後，他們的信仰系統才能講得通。但是佛陀覺得那種超自然的謠論對於我們認識解脫與滅苦並沒有助益，他要避免教條式的說法，他提供了一些修練的方式和見解，讓我們自己能親身來修練和體驗，而不要我們只是去信仰一些教義理念。誠然，四聖諦的殊勝之處即在於：在不仰賴任何超自然的理念之下，它能提供我們精神生活上的開導。

苦的真理（苦聖諦）

第一聖諦很簡明地說苦是存在的，這並不是說：“生活是純苦的”。苦是存在的說法並沒有什麼深奧之處，出生為人就一定有苦。痛苦是人類生活中的一部份，我們踢到腳趾，自然會痛，我們的背有時會扭傷，即使是佛陀也一樣遭受肉體的苦痛，佛陀有時候也會因為背痛而無法開堂說法。我們一旦面對這個世界，情緒的苦是不可避免的。當周遭的人受苦時，如果我們打開心胸，自己也常會有所同感而難過。生而為人必然會與自己週遭的一切有所關連並有所感覺。不過，這些痛苦並不是佛陀要幫助我們免除的苦。

在四聖諦的經文中，我們把苦分成兩種：「不可避免的苦」與「有選擇性的苦」。有選擇性的苦是經由我們對生活中的體驗有所反應而產生的——舉例來說，由於痛恨不可避免的苦而產生的苦；或是因為貪戀喜悅而產生的苦。當我們遭受肉體的病痛時，我們常常會自我批判：「我到底做錯了什麼事來引起這些病痛呢？」我們抨擊自己或責備他人，或是變得對世間上的苦更加憤怒、悲傷、或沮喪。當我們以厭惡或貪戀、辯護或譴責的態度來面對事物時，將會引起一些有選擇性的苦。這些心態使我們的生活變得更複雜，也增添不少生活中的痛苦。相反的，如果我們能坦然地接受，且用單純、不複雜化的態度來經歷生活中不可避免的苦，如果我們不去排斥抗拒生活中不能避免的苦，那麼生活將會變得輕鬆許多。

因此，四聖諦的教導並不保證免除生為人所會遭遇到的一些不可避免的苦，四聖諦中所討論的苦是指那些從我們在生活經歷中對事所採取的心態或反應而造成的苦或壓力。當我們對事貪戀時，會造成痛苦；當我們與自己所體驗到的感受保持距離，想把它推開，這也會造成痛苦；面對自己所體驗到的，有時會貪戀有時會推拒，有各式各樣無限多的形態。

修練四聖諦的方式是去好好地注意自己的苦。古典的經文裡說到：「除了經由苦，沒有人曾踏上佛道。」從一位佛徒的觀點來看，能認知苦是非常重要的，而且令人佩服的。如同我們期望醫生能很認真地診斷我們的疾病，我們也需要那樣認真地探究自己的苦。如果我們生活中的苦很強烈，我們探究它的動機也會變得更強烈的。

不過，不是所有的苦都很明顯的，從微小的苦中學到的東西能幫助我們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：塞車時感到的無奈；或對同事們的懊惱。

我們可以注意自己是在什麼地方感到執著或有所束縛來探究自己的苦。佛陀列舉了四種執著來幫助我們了解我們的苦以及受苦的原因。第一種執著可能是西方人認為最容易放下的執著，也就是自己對精神修行和道德規範所存有的執著。我們可能緊急地修練，因為期望如此做能免除所有的痛苦；我們也可能嚴守修行上的戒律規範，心想只要完全遵從這些規律就是修行；也可能藉由我們的修行來獲得一種精神上的認同；也可能以投入修行來逃避現實生活；也可能為了安心而來嚴守戒律與道德規範。有時候，我們認為佛道是非常優勝的，因此堅持別人來跟我們一起修行。綜上可知，由於我們對精神修行和道德規範有所執著而盲目固守，往往會為自己帶來種種痛苦，也使他人感到不悅。

第二種執著是對自己的見解所存有的執著。這包括了我們所有的意見、評述或價值判斷。這些會強力控制我們，並且影響我們對周遭環境的認知。深信某種見解並以其作為我們行為的出發點，大多數人都認為這是理所當然的，極少人會質疑的。我們的情緒大多數是基於某種深信的見解而產生的，甚至我們自我的看法也是由一些深埋在心中的見解所建立出來的。

有個典型的例子可以用來說明我們的見解會如何影響自己的情緒，這個例子就是，當你的朋友爽了約，你會有什麼反應？假如說，你去赴約，站在一個寒冷的街角等候，而對方遲遲未出現。實際上就只是如此，但是，我們時常會多加一些情節：『這個人不尊重我。』有了這樣的評斷後，跟著就生起氣來。其實惱怒並不是因為『我們站在街角等候，還有某人未出現』所引起的，而是認定『這個人不尊重我』才惱怒的。然而這個評斷可能是真的也可能不是真的，說不定，你的朋友發生了什麼意外事件，現在正在急救室中。因此我們必須察覺自己對事所加以的解釋、評斷、或者推測，然後適度地看待這些看法，一旦這些看法與事實不符，隨時準備拋棄它。即使當我們的評斷與事實相符，我們也必須明智地應對，不能只堅守著事情的一面而不顧全體。

第三種執著是自我的觀點的執著。我們往往替自己建立了一種形象並牢執不放，這種形象或自我觀點實際上是基於內心的自我見解所建立的，這只是一種自我的評述，而我們往往被此束縛著而無法順其自然。為了維護這種自我的形象，不但是非常勞心勞力的，而且使我們在言論、舉止、穿著上更加感到自我意識。我們常常依據這種自我的形象來評斷事物，而為自己帶來永無止境的痛苦。

第四種執著是貪戀身體感受上的慾求，這些感受也包括了一些負面的厭惡和不安。在佛學經典中，常常把這個列為所有我們會有所貪戀的事物中的第一項，因為很多人對這個論點持有反感，因此我把它放在最後。有身體感受上的滿足並不是問題，我們的生活中是會有許多的樂趣和滿足，問題是出在我們對這些樂趣和滿足的貪戀。威廉布萊克說得好：

將自己附著在快樂上的人

飛躍的生命將會被毀滅，
他若能輕輕地吻那飛躍的快樂
生命將永浴在日升的燦爛中。

我們的身體對滿足樂趣的慾求是非常強烈的，因此當事情一不順心就覺得很不對勁，如果我們不對自己的不順心添加各種評斷，不愉快的感受也只不過是不愉快的感受。把身體感受到的樂趣與滿足誤認為是喜悅快樂，將使我們更加貪戀身體所感受到的滿足樂趣。佛教修行上一個很重要的部份便是去發覺一種跟物質或身體感受無關的喜悅快樂，一但你找到那種喜悅快樂，身體慾求的誘惑魔力就會開始減少了。

苦之起源的真理（集聖諦）

dukkha 這個字（翻譯為苦）和 **sukha** 這個字（意指快樂）有密切地關連，這兩個字都有相同的字根：**-kha**，這個字根依照語源學是指輪轂，而 **du** 意指"壞的"，**su** 意指"好的"，因此就語源學來說，**dukkha** 意指"一個壞輪子"、或"偏離軸心的輪子"。

第二聖諦說明，貪欲渴望使我們失去重心並造成我們苦。巴利語 **tanha** 這個字字面上是指口渴，有時也被翻譯為欲望，不過這種翻譯暗示所有的欲望都是不好的。其實苦是由那種有驅迫性或難以抑制的欲望（或者厭惡）所造成的，貪欲渴望意指人被驅使著去追求某種經驗或事物，或者被驅使著去避開某種經驗或事物。不管這種無法抑制的渴望是很微細或是很氾濫，如果我們不用心去注意，將無法察覺它是如何使我們受苦。

佛教非常重視當下的部分原因是苦只能發生在當下，再加上貪欲（苦的起因）也只能發生在當下。即使一些往事引起我們的痛苦，然而使我們受苦的思惟或回憶總是發生在當下。我們在修學中強調當下，就是為了要清楚地了解貪欲是如何在當下運作，我們會在當下同時找到苦的起因以及苦的解脫。

因此，簡單地說，當下就是我們了解四聖諦的所在。當我們禪修時，首先要努力將自己安穩在當下，把注意力安穩在身上、傾聽音聲、或覺知呼吸的感受。一旦能安穩在當下，我們就可以開始探究自己的體驗：我們是被驅使著追求什麼？我們是被驅使著捨棄什麼？我們是如何造出自己的苦？

解脫苦的真理（滅聖諦）

第三個聖諦解釋解脫或斷絕苦的可能性。當我們察覺到自己的苦，並明白苦是由貪欲渴望執著所引起的，那麼我們就知道：一旦放下貪欲渴望執著，就可能滅除諸苦。

Nibbana (涅槃) 或 nirvana 的意思是“沒有苦”。雖然原始佛教有時解說涅槃是一種大喜悅或寂靜，不過，它比較常被解說為“完全沒有執著或貪欲的成果”。用這種反面表述的方式來定義涅槃的原因之一是，涅槃根本不是語言文字所能徹底描述清楚的。另一個原因則是為了防止佛教修行的目標被各種超自然的謠論弄得含糊不清。

其他還有一個原因是為了避免人們把涅槃誤認為是某種境界。因為我們很容易依戀在禪修中所達到的平靜、平和、喜樂、清明或光明等的狀態，然而這些境界並不是禪修真正的目的。人們可能認為達到這些境界就能獲得第三聖諦（解脫苦），要是我們記得無貪欲才是真正的解脫之道，就不會貪戀於任何境界了。不要依戀快樂，不要依戀悲哀，也不要依戀任何成就。

踏上解脫苦之道的真理（道聖諦）

要能放開所有的執著與依戀並不容易；要去開發智慧、慈悲、用心的能力來使自己看清事情，以至於能脫離自己的苦，也是相當困難的。第四聖諦（道聖諦）採取很實際的方式，它用八個步驟來說明滅苦之道。這八個步驟幫助我們建設一些開發心靈成長、滅苦所需的條件。簡列如下：

- Right Understanding 正見（觀點／見解）
- Right Intention 正志／正思惟（意志／動機）
- Right Speech 正語（言談）
- Right Action 正業（行動／舉止）
- Right Livelihood 正命（生活規範）
- Right Effort 正精進（力行）
- Right Mindfulness 正念（用心）
- Right Concentration 正定（專注）

有時，有些大師依照排列次第教導八正道，修學者通常循序一個接一個來培養。首先要澄清我們的見解和意志，以免偏離了四聖諦而踏上其他邪道。然後規範我們世俗生活的行為，以便能助益正精進、正念、正定的內心發展。在這種按步就班的修進方式中，修學者不必先完成上一步驟才轉移到下一步驟，而是循著螺旋式的軌道，修學者不斷地回到起點更深入地進展，如此循環反復。

有時八正道並不是循著排次教的，而是把它當為踏上滅苦之道要同時發展的八方面。它們彼此相輔相成，每一項都能增益另外七項。八正道包括的範圍非常廣泛，它教我們如何將整個生活的各方面帶入滅苦之道，這點我們可以從八正道本身被畫分為身、口、意三大類中看出。正業和正命跟我們的行為（身業）有關，正語跟我們的言談（口業）有關，而其它五個則跟我們的心思（意業）有關。

有時八正道被區分為道德規範、內在修練、內觀三種（即戒、定、慧）。在這種區分的方式中，正語、正業、正命是歸於道德規範的戒律方面，這解脫苦之道的初基。在修練道德規範有所成就之後，接著要進行正精進、正念、正定等內在的修練，最後才能延至內觀智慧（正見、正志）的修練。

八正道提供了豐富的修行之道，絕對值得投入時間和精力來學習並熟悉它。

在這八項中，內觀系統的佛學特別強調『正念』的禪修，部份原因是因為當你把正念修練得徹底時，八正道的其它方面自然會有所成就。

正念（用心）也是解脫的主要轉變因素，正念禪修能伴隨我們來實踐四聖諦。在正念禪修中，我們學習如何注意眼前當下，當苦出現時，我們能認出它，而且能面對它而不逃避它。我們還能進一步學會如何在苦中得到舒坦自在，以致於不會因為我們的受不了苦而採取了不適當地行動。然後，我們才能開始探討苦的根由，並放下任何執著依戀。

佛陀所有的教導都是有關四聖諦的闡述。就如同本篇文章開頭所提到的故事中佛陀手掌裡的樹葉，雖然不多卻是佛學的精華，學了這些精華，精神生活的培養就變得明確而又實際，而我們將能體驗到解脫依戀執著之後的極大喜悅和祥和。

Chapter 2: Intolerance To Suffering

第 2 章: 不包容苦

為何歡笑，為何喜樂

當火焰熾燃之時？

被籠罩於黑暗中

你是否應尋找光明？

Dhammapada 146

法句經 146

佛教時常被視為是一個很包容的宗教，從各方面來看它，的確是如此。然而，有種不包容的現象卻會在我們修行中逐漸增強，那就是不包容苦。我使用這個“不包容”的字眼，是想激發你去思索『苦』以及一些有關於『苦』的問題。

嚴謹地面對痛苦是佛教修行的一個要旨，如果忽視了這一點，那麼你將會錯過一個非常重要的學習機緣。佛陀也是因為不願包容苦，不願意接受人生中不必要的苦，而激發他從中尋得解脫。『苦』是對生活有所不滿的一種感受，這種感受會激勵人們投入精神修行的領域，而佛陀就是要激發我們去解除自己的痛苦。

人們通常會容忍自己的痛苦，尤其是一些日常生活中微細的苦。舉例來說，我們可能沒有注意到自己開車時一些輕微的緊張狀態：有時開快了點以至於不能輕鬆自在；也可能是對其他駕駛者的反感；或者是擔心何時才能抵達目的地。這些輕微的壓力隨著時間累積下來，將會影響到我們的整個心情。

有時人們也會容忍一些比較嚴重的苦，舉例來說，我們擔心在談及一些人際關係的問題時會引起更多的苦惱，因此我們就選擇閉口不提；或者我們可能消極地容忍自己對死亡的恐懼，而從未深入地探討它，也無法從它的掌握中解脫出來。

我們用各種方式來忍受痛苦，也藉以各種原因逼使自己這麼做。比如，我們懼怕自己在面對痛苦後可能產生的後果；也許我們對痛苦變得麻木或者習慣性地逃避它；甚至我們可能會下意識地否定一些讓自己感到不舒服的事實。

我們也可能基於某種野心或欲望而容忍自己所受的苦，或者我們為了得到更大的利益而忍受一些苦。有時這些容忍是生活中避免不了的，舉例來說，為了能夠從大學順利畢業，許多人願意忍受一些不愉快的事，這是因為教育很重要，我們願意為了教育而忍受某些不快。

但是，有些委曲求全的情形並不值得的。當我們探討心中最深入的價值觀時，可能會發現自己正在追求的未必是值得的。舉例來說，為了財富而承受經年的壓力可能不值得的。

有些重大的危難是很難處理的，假使我們曾經處理過小麻煩，那麼處理大麻煩時就可能稍微容易些。生活中一些微小的苦難，譬如：開車時遇到的麻煩；或者與同事閒聊時惹來的苦惱，看起來似乎沒那麼重要，如果我們能用心地處理這些微小的煩惱，將為自己開創出一個比較平安和諧而且更加堅強的心境，這也會使我們在處理較大的苦難時能比較駕輕就熟。

依佛法而言，不包容苦並不是要去排斥它或者反抗它，而是需要我們停下來觀察它。這樣地觀察自己的苦並不是不健康的，因為我們深信當我們看清自己受難的情況之後，我們將能過一種比較歡喜平靜的生活。

在佛修中，當我們探討苦難的本質，可能首先會注意到自己與苦的關係，或許會發現自己常常有包容、避免、甚至接納苦的種種不健康的行為。

我們可能注意到自己厭惡苦，然而，想要把心中困擾的事逼迫出去，其實又是另外一種的苦，因此對苦厭惡只會產生更多的苦。

我們也可能注意到苦在我們的生活中運作的情形，我們也許把自己的苦當作是自我批判的驗證或藉口。比如，我們認為自己受苦是應該的，因為這是自己的不足或無能所造成的。當我們深深地去認同自己的苦，那麼我們的苦將會掌握我們對事的看法。人們有時認定“我是個受害者”，且要別人把他當作受害者來看待，也就是說，我們會利用自己的苦來要求別人給我們不同的待遇，這種情形不見得是健康的。

如果我們願意去探討自己的苦，以不反擊性地嚴密地觀察它，這將會改變我們與苦的關係。我們將能以比較健全的心理來面對痛苦的經驗，不被它糾纏住，也不去厭惡它或排斥它，而只是很單純地問：「這是什麼？」，這樣做我們與苦之間將會有一種新的關係，這是佛修中很重要的一點。

禪修（靜坐／禪坐／打坐）幫助我們增長專注力（禪定）。當我們針對很單純的事（比如呼吸）來發展專注力時，我們能運用自己的專注力來應對自己的執著。禪定常常能幫助我們開創一種平靜、安穩、

乃至喜悅的感覺，隨之也能開始改變我們與苦的關係。

不過，禪定（專注力）只是正念（對事用心）中的一個部份，正念幫助我們能更安穩更坦白地就事觀察苦之根源；它也能幫助我們看清痛苦實際上是發生在當下。雖然使我們感到痛苦的事是發生在過去，而且去了解過去發生的事也可能是有益的；但是，痛苦的感受只能發生在當下，實際上，使自己緊抓著苦不放的是當下心中所存有的貪、瞋（厭惡）、恐懼等念頭；如果我們能放下這些念頭，苦就得以解脫了。正念（對事用心）加上禪定（專注力）便能讓我們時時刻刻看清這些釀造痛苦的念頭。

喜悅與不包容痛苦是可以共存的。當然，這並不是說你能在痛苦中找到喜悅，而是當你發覺自己能運用自己的修練來應對痛苦時，所感到的喜悅。當我們能夠如實地面對自己的苦，我們就可以預見自己能有一個歡喜平靜 的生命。

Chapter 3: The Practice of Mindfulness

第 3 章: 修練正念

眾人放逸吾精勤，
眾人皆睡吾獨醒。
智者有如良駒飛馳前進，
遠拋駑馬在後頭。

Dhammapada 29

法句經 29

在大般涅槃經（記載佛陀最後遺教的經典）裡，佛陀概述他開悟之後所發覺的事，以及他 45 年來身為老師所教的題材。很重要的是，佛陀並沒有敘述一套教義或信仰體系，倒是授予我們一系列的修行方法，還有描述那些會隨著精神生活的發展而增強的心靈品質。佛陀並沒有教導所謂的"真理"，而是提供了一系列的修行方法，來幫助我們揭開我們原本就具有過著一個平和、慈愛、自在的生活的潛能。換句話說，修行佛法的主要目的是要我們個人由本身內心找出自己的本質，而不要任由傳統、聖典或教師的指示來告訴我們自己的本質是甚麼。

內觀禪修（或稱毗鉢舍那 Vipassana,是正念靜坐的修練）是佛陀的主要教導之一。人們已經持續地修練了 2500 年。內觀禪修的核心是修練正念，亦即培養澄清、穩定、與非批判式的覺察力。修練正念能幫我們在高壓的生活中引入平靜與清晰，同時它也會領導我們踏上破除障礙與開發智慧、慈悲、自在的精神道路。

毗鉢舍那(Vipassana)，字面上的意思是"清楚地觀看"，培養如何清楚地觀看是學習如何如實對事，也就是學習如何避免透過自己的偏見、批判、預計、或情緒上的反應來看事情。培養清楚觀看的能力同時也能培養我們的信心和內力，使我們不求事情如我所願地發生，而能面對事情的真相。正念禪修並不是要改變自己，而是要練習清楚地看清自己，看清正在發生的事，且不多加干擾。在這修行過程中，無所費心，你自然而然地會有所轉變。

正念是仰賴“覺察”所擁有的一個重要特性，覺察本身並不批判、排斥、或執著於任何事。我們若能著重於單純的覺察，就能打破自己一些習慣性的反應，並且能開始跟自己、生活上的各種體驗、還有

他人建立一種更友好、更慈愛的關係。

然而，人們時常把“覺察”與“自我意識”混淆不清，在自我意識中，我們以自己的觀點與自我的形象來評斷我們所經歷的一切。

舉例來說，如果我們在禪修靜坐時感到氣憤，一個自我意識性的反應可能是“真是的，我又生氣了！我真是討厭自己老是生氣。”。相對地，藉由修練正念我們能培養一種無批判性的覺察力，能夠讓我們很單純地認清氣憤的存在，而不多加批判。

當我們看到一朵美麗的花，我們會珍惜這朵花。然而自我意識的反應則可能是：「那朵花真美麗，我想擁有它，這樣一來，別人會覺得我很有品味，且會佩服我。」

珍惜當下是佛法修行與教學的基石，這包括了一個很重要的認知，那就是只有活在當下我們才能目證到一些生命中最美妙的事物。我們必須給自己時間來感受當下這一刻，如此，友誼、喜悅、慷慨寬大、慈悲、珍惜自然美等等各種體驗才能呈現在我們的眼前。

要能珍惜當下先要能了解，當我們坦誠地面對當下，眼前的一刻是踏實可靠的。如果我們能全心全意地用心於正在發生的事，且不給予習慣性地反應，我們將知道如何適當地應對眼前的事。

當然，要能珍惜而且信任當下這一刻並不容易，部分佛修的功課就是要去發覺是哪些事使我們無法珍惜眼前這一刻？使我們無法對此刻有信心？到底是哪些事使我們有挫折感？我們是在抗拒些什麼？我們是有那些苦？我們對哪些事無法信任？正念的功用就是幫助我們清清楚楚地認清這些感受，並且能在自己的覺察之下以非批判式的態度來面對這些感受。

佛法的教導指示我們：當我們能認出是什麼事使自己無法珍惜當下、什麼事使自己對此刻沒有信心、什麼事使自己痛苦，那麼我們就能找到覺悟解脫之門，我們將學會如何免除生活中的一些自我的形象、自我責罵、厭惡、傲慢的感受，我們將學會如何很坦率地很有信心地生活。在修行正念時，沒有任何人性會被抹殺掉的，反而，我們將領悟到如何面對所有身為一個人所要面對的事，而這些經歷將為我們打開踏入自在、慈愛、真我的大門。

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

第 4 章: 修練正念不順時的運轉之道

如魚出水，
置之高地，
此心狂翻亂滾
欲求脫離惡魔之掌

Dhammapada 34

法句經 34

在修練正念（用心於當下）時，有一點要記得的是，即使當你覺得正念修得不順，你的掙扎還是有它的作用的。記得這一點將有助於你的修練，或許透過一個比喻來解釋這一點會更清楚。

想像一條乍看似乎全無動靜的清澈小山溪，如果這時你把一根樹枝插進水裡，從它周圍的水痕就可看出，水實際上是在流動的。那麼樹枝就變成幫助我們注意到水流動的一個參考點。

同樣地，正念禪修是我們生活中的一個參考點，讓我們注意到自己在生活中所疏忽的一些事，尤其是當我們靜坐下來用心地呼吸，會很清楚地看出這一點。當你嘗試著靜下來專注於自己的呼吸時，你可能察覺到心中的一些憂慮和一股把你的注意力從呼吸上拉開的衝動。如果你能將自己的注意力放在呼吸上，那麼很顯然地你是運用自己的修煉來用心呼吸。相對地，如果你必須掙扎著把注意力保持在呼吸上，而使你更加意識到那些把你的注意力從呼吸上拉開的事，那麼，你的修煉也發揮了它的功用。

如果沒有正念禪修作為參考點，我們會輕易地繼續忽視影響生活的一些成見、不安、衝動。舉例來說，如果你忙碌於許多事物，急著想把事情完成的那股擔憂很可能使你無法注意到身心上的緊張狀態，只有當你停下來用心觀察，才能發覺到存有的不安與感受。

有時，只有當你嘗試著關注在呼吸上時，才會觀察到內心思慮到處流竄的速度。這就好像搭火車時，當你把視線放在遠處的青山，可能就不會注意到火車的速度。但是，如果你把視線拉近一點，那麼鐵軌旁忽隱忽現飛速的電線桿就會讓你感受到火車的速度了。所以，修練正念時，如果你覺得無法把注意力集中在呼吸上，還是繼續努力將自己的注意力拉回到呼吸上時，你可能會觀察到一些平常沒有注

意到的事，比如說，你內心思慮的衝力。實際上，我們思考得越快成見也就越大，而這也就更需要身邊有件事像呼吸來幫助你察覺到當下的思慮狀況，這種察覺能力將幫你解脫自己的成見。

在禪修靜坐時，如果感到無法把注意力集中在呼吸上，將使我們很容易灰心。然而這種困境提供了一個機會，讓我們察覺到使自己分心的內心衝動與感受。千萬記得，當我們能觀察到當下正在演變的情況，不管它是如何進展的，即使無法專注在呼吸上，即使好像靜坐不成，你的修練還是有它的功用，

即使你能輕易地把注意力放在呼吸上，用心呼吸的修練還是一個很重要的參考點。在這種情況下，它可能不是用來觀察使自己分心的衝力，而是用來觀察一些更微細的思慮感受，這些思慮感受可能跟自己的憂慮與動機有密切的關係。當你觀察到這些思慮感受時，只要意識到它的存在，不要去追逐它，還是繼續把注意力保持在呼吸上，這樣你用心呼吸的修練將成為更精準的參考點。當我們能安頓在呼吸上時，內心就會變得澄清、平靜，如同山中寂靜的池水，如此我們將能明澈見底。

Chapter 5: The Storms of Spiritual Life

第 5 章: 精神生活中的風暴

由於努力、專注、戒律、自制，
智者有如一座島嶼，
洪水無法將其淹沒。

Dhammapada 25

法句經 25

如果認定修佛將帶給我們的都是喜悅與安逸，這就太天真了。實際上，我們會感受到喜悅與悲傷，還有安逸與掙扎。如果我們要將佛修延伸到生活中的每個層次，那麼修練時，勢必會面臨危機、得失、痛苦的內在衝突等等各種情況，如果我們能平靜、穩重、明智地去處理，那是最好了。不過，如果是因為處理不好，而嚴厲地責備自己，這將會添加自己的痛苦，而且影響到內在慈悲心的滋長。

以是否感受到喜悅與安逸來評估自己修練的進度是很短視的，這將使我們忽略了許多其他更需要發展的品格。我借用個比喻來說明這點：

想像有兩個人計畫乘坐小划船來橫度一片大湖，第一位划手選了一個晴天而且湖面平靜如鏡的日子出發，和風與平穩的潮流推動著船往前行進。每次船槳輕輕一划，船就快速地飄過湖面，輕鬆愉快，很快就到達了湖的對岸，這人心中可能暗慶自己熟練的技巧。

第二划手則選了一個暴風雨的日子出發，狂風、大浪、潮流直把船逆推。每次划槳，船幾乎無法前進，甚至不進反退，在費了一番努力之後才到達湖的對岸，他可能會覺得自己的技巧不夠熟練，感到氣餒。

大多數人希望自己能像第一位划手那麼輕鬆地到達對岸。然而，第二划手經由一番奮鬥，實際上變得更強壯，面對未來的挑戰將會有更強的實力。

我知道有些禪修者在修得很平順的時候，就慶幸自己擁有熟練的靜坐能力。我也知道有些禪修者在修得很不平順時，心中就充滿了疑慮與自責。在危難與掙扎的過程中，用盡全力修練時，不見得能提升你的心境，但是，你將會有更珍貴的收穫，使你有更堅強的心力，使你能長久地持續精神上各方面的修養，包括正念(用心)、毅力、勇氣、慈悲、謙遜、斷離、自制、專注、信心、包容、仁慈心等等。

佛修中，一項最需要修練的內在能力就是能覺察到自己的意念。我們的意念就像是身上的一塊肌肉，強化意念的一個重要方法，就是要在艱難的時期，能很用心地而且很有慈愛心地來堅守你的意念。如此做，即使我們的努力是很笨拙的，或者甚至沒有得到任何成果，這意念的肌肉卻在我們每一次運用它時，變得更強壯，再加上信心與透徹了解當下，那麼鍛鍊的效果會更好。當內在的意念越來越強化，我們也跟著對它更有信心，更加感受到它的重要性，那麼遇到困難時，我們的意念將能提供我們力量且保護我們。

很多禪修者過於注重“禪修中的體驗”，而且以它衡量自己的修行，雖然這些體驗在修佛養性中扮演了一個很重要的角色，不過，日常修行必須著重的是發展我們的內在實質與力量，包括培養我們在任何情況下都能對事用心而且明確地觀察，不管情況是好是壞。很多的內力將隨著你的用心（正念）和毅力而產生，而伴隨著這些力量的經常是平靜和喜悅的感受。不過，更重要的是，它能使我們在苦樂悲喜的任何情境中維持覺醒與自在。

Chapter 6: Heartfelt Practice

第 6 章：真誠的修行

父母或其他親人為我所做的一切，
都比不上本身自我引導之心所能帶來的利益。

Dhammapada 43

法句經 43

英文字“mindfulness”是巴利語“sati”的通譯。Sati 的大意是指把某件事物保存在我們的覺知中。而華人翻譯印度的佛法術語成中文時，sati 被翻為一個有上下兩半的“念”，上半部的『今』是當下的意思，而下半部是『心』。兩半合起來意味著與心有關連的，意指在當下保持真誠由衷之心。它指明我們是能做到深入地由內心來體會當下的經驗，而且能對正在發生的事持有一種接納、溫柔、寬容的覺知¹。

有時候，正念禪修（也就是用心於當下的靜坐修練）可能會讓人感覺有一點枯燥無味，因為對當下一切的經驗，我們似乎必須保持一種超然、客觀或不帶感情的態度。其實，這種心態的出現是由於我們把自己對事所感受到一些微細的恐懼、疏遠、抗拒或評斷誤認為是對事用心。所幸的是，正念禪修是一種『自我修正』的修行：持續不斷的努力專注於當下發生的一切能即時揭露我們在這種不受干擾的態度中一些微細的緊張狀態。當我們清楚地覺察到修行中的枯燥感，這是一個信號，這信號是來促發我們對當下的一切重新建立一種更柔軟、更溫和的態度；它也可能是另一種指示，來告訴我們必須以溫柔接納的態度來面對這種枯燥無味的感受。

我們之中有很多人的心都蒙蓋著一層憂慮、恐懼、厭惡、悲傷，以及其他各種自我防衛的盔甲。一種非反應性且願意接納的覺知能幫助我們解除這些外殼。正念修練有一種反覆循環相互強化的特質。開始修練時，它能幫助我們稍微地放鬆一些防衛心，使我們稍微緩和下來，在這種情形下，我們所加蓋的盔甲會自然而然地顯露出來。有了這種經驗之後，我們將會想進一步地去除更多的盔甲，於是慢慢地，由衷的熱誠能支持我們繼續修練正念。

當我們過度敏感的思維模式減少了，層層次次的批判與排拒會漸漸萎縮，而且那種藉由別人的認同而自我肯定的需要也會緩和些。這時，我們原本具有的善良本性就會自然地照耀出來。

我們心中渴望覺知、快樂、慈愛與自在的推動力，完全是來自於我們的善良本性。當我們能感受到這

些意念，而且容許這些意念來推動自己的正念禪修，那麼我們將能更加真誠地修練。

泰籍阿姜查禪師說：萬法從心生起。因此，在正念禪修時，我們的心靈要包容所有內在興起的一切。

¹ 修譯者加註:中文佛學的書本文章裡常在“念”字前加一字“正”，將 sati 翻譯為“正念”。Sati 或 mindfulness 的主要意思是指對事用心，仔細觀察當下身內身外所發生的事物，而且不加以批判。由於中文佛學將 Sati 翻譯為“正念”，禪修者一旦發現自己存有負面的思緒或想法，常常有自我批判責備的反應，如此，禪修者將失去了一個透徹觀察的機會。其實 Sati 或 mindfulness 或正念的修練是要我們用心地不加以批判地觀察體會所有正在發生的事情，經由用心觀察，我們才能深入的了解事情的來龍去脈。

Chapter 7: Karma

第 7 章：因果業報

人生體驗皆由心來導，心是主宰，諸事唯心造。

若以敗壞之心言行，痛苦將隨之而來，

有如尾隨牛蹄的車輪。

人生體驗皆由心來導，心是主宰，諸事唯心造。

若以清淨之心言行，快樂將隨之而來，

有如永不分離的影子。

Dhammapada 1-2.

法句經 1-2.

佛學的精神修養最重要的是要能很深切的珍惜當下的這一刻，並且認知就在此刻我們有獲得覺悟還有解脫諸苦的可能機緣，只有在當下這一刻我們能有所開創造就。佛教的因果業報是跟當下的造就有非常的密切關係，業報的觀念並不是關於『過去世』的，也不是一種所謂命中註定的法規。如果你相信自己的幸福是前定的宿命，那麼就無法改變任何生活中的苦樂。精神生活的修練包括了生活上的選擇，佛陀特別強調，如果你抱著狹隘的因果業報觀念，那麼你就沒有任何選擇了。

佛陀說：「我把因果業報叫為意念。」也就是說，因果業報的教導宗旨是關於我們在此刻意念上所作的選擇。就像在靜修時，我們應該很有心地珍惜當下，放鬆身心，融入當下此一刻。此一刻是我們選擇如何跨入下一刻的所在，因此，如果我們愈能把所有的選擇看清楚，我們將愈能很自在地而且很有創造性地來做決定。

『當下』這一刻是由我們過去所做的決定跟目前正在執行的選擇融合起來所造成的，因此，我們面對此刻的情況所做的選擇，將塑造我們的下一刻、明天、甚至未來十年的經歷。我們的所為、所說的話、心中所下的決定（也就是佛徒常說的身口意）都會有後果的，考慮這些後果將能提供我們所要採取的行動一些很重要的指引。不過，所謂的後果或業報並不是固定不變的，而且是無法很機械性地明確下論，畢竟因果關係所牽涉的時空互動範圍實在是太廣大了。

有時，有意的行為所造成的後果好像深深地被淹沒在這龐大的因果大海之中，無法辨認出來，但是，如果我們的行動是以貪瞋癡為出發點，我們將會得到的某種回應；相對地，如果我們是以友善、慷慨、慈愛為出發點，我們將會得到全然不同的回應。

外來的回應可能是各式各樣的，然而自己內在的變化通常是比較明顯的，而且能明確地指出由自己的意念行為所造成的後果。舉例來說，我們可以從身上體驗到自己的意念所帶來的後果，這也是一種因果業報。成年累月的貪婪、憎恨、懼怕將對我們身上的肌肉有某種影響；相對的，慷慨、慈悲、和解將對我們的身體有很不一樣的影響。懼怕使人將全身繃緊來保衛自己，如果沒有察覺到這種內在的意念，長久下去，將變成習慣性的緊張狀態，而這種肌肉緊張的狀態延長下去，將演變成身體上的一些病痛。

在靜修時，我們停止自己對外界習慣性的反應，專心觀察心念的動靜，包括我們的慾望、感受、思慮、意念。與其讓這些心念來引導我們採取行動或反應，我們要小心翼翼地注意它們。當我們不再加強這些心念時，它們自然而然會寂靜下來，不再指使我們的生活。

在世間上經歷苦難或得到解脫，跟我們如何應對當下所發生的事情有相當密切的關聯。我們對於生活中的一些事物可能不以為然，在應對這些不稱心的處境時，經由靜修，可領悟到一些有創造性的選擇。你若選擇以厭惡、瞋恨、恐懼、或依戀的心態來應付這些處境，將導致更多的苦惱。如果用心注意，且不以自我為中心的觀點來判斷事物，不多加以回應，那麼你就能中斷醞釀苦惱的循環。以自我為中心的觀點做下的選擇是無法獲得任何有創造性的解脫。

因此，業報的世界也就是意念的世界，意念的世界存在於眼前這一刻，絕不在別處。你是存著什麼意念來做事？開車？交談？或助人？如果你以照顧花園那種充滿慈愛與關懷的心來關照自己的意念，那麼你的意念將會在生命中綻開出美麗的花朵，並結成累累的果實。

Chapter 8: Generosity

第 8 章：慷慨布施

如果眾生能知我所知，布施分享所能得到的豐盛果報；
就不會食而不施，也不會讓利己之念征服其心；
當有人可以受惠，即使是最後一口，絕不會嚥而不分。

《如是語經 26》

『布施』巴利語為 dana，音譯為檀那。布施在佛陀的教導中佔有很重要的地位。當佛陀教導學徒們一系列的修佛課程時，他總是會先談到培養慷慨布施的重要性的利益，有了這個基礎之後，佛陀接著談論道德品行（持戒）的重要性的利益，然後討論如何穩住心的修練，之後才會談論『內觀』禪修。有了平靜安穩的心為基礎，內觀禪修將能導致覺悟。當有人一旦覺悟了，佛陀通常都會指示他們出去為人服務。服務他人是一種布施的行為，所以走上佛道，慷慨布施是其起點也是其終點。

『檀那』可指布施的行為，也可指所布施之物。佛陀用『caga』來形容布施的內涵美德，以強調布施和步上佛道的關聯，採用 caga 這個字是有很特殊的用意，因為 caga 有"放下"或"割捨"的含義。布施時，是要以布施者本身的能力或慣例習俗作為衡量，做出超出了一般的要求與期望而慷慨地付出的行為。無疑地，他必須放下慳吝、執著、貪婪。除此之外，這種慷慨的舉動是需要捨棄個人某方面的利益，因此可以說是付出了自我。佛陀強調贈送的誠意並不是決定於禮物的大小，而是決定於贈送者的心態。一個窮人省吃儉用，節省下來布施，即使分量不大，在心靈上的獲益將要比一個有錢人財富龐大卻九牛一毛且不關痛癢的布施來得更大。

佛陀認為一般人若能以正當的方式獲取生活中財務上的保障與富有，這可以是一種獲得快樂的起點，然而，他不認為達到富裕就能獲得快樂，富裕的價值完全是決定在運用財富的方式。佛陀把一個獨享財富而不與他人分享者，比喻成自掘墳墓的人；而把一個正當賺取財富並布施給窮人者，比喻成擁有雙目的人；而一個吝嗇的人，就好像是個只擁有一隻眼睛的人。

佛陀很明白布施能為人在今世和來世帶來許許多多的利益和功德。雖然，關於功德的教導在西方的修

行人心中可能意義不是那麼重要，不過，這些教導指出，我們的行動所造成的業果往往會經由某種無可預料的途徑轉回到自己的身上。以佛教的觀念來解釋，你的一切行為會直接影響到你的心態，這是一種即時應證的果報。布施時得到的感受是非常美好的，如果我們能透徹地感受當下布施那一刻，將能感受到這種美好的果報。

佛陀強調布施時的歡喜心，不能把布施看成是一種義務，做得心不甘情不願就不是布施。在布施之前、當中、之後都要保有歡喜心。

在佛教傳統上最基本的解釋，檀那意指自在地付出，且不祈求任何回報。布施的舉動是完全出於慈悲心、友愛、或想要他人可以得到安福。布施時我們存有的心態比我們的行動還要重要。藉由布施，我們可以培養慷慨寬大的精神。慷慨的精神通常會引發慷慨的行為，然而有些人行布施並不是出之於慷慨之心，因此持有慷慨之心比只是執行布施的舉動更為重要。

為了助人而布施是布施的一個重要的動機，同時也是喜樂的源頭，但是，佛陀認為布施最崇高的動機是要達到涅槃（Nibbana¹），以此為目標，行布施將能淨化我們的心，使我們能做到無貪戀、對人慈愛、並誠心地關懷他人的福祉。

¹ Nibbana（涅槃）也就是印語的 Nirvana。這是修佛的最高境界，這個境界有在世和往生之分。在世時達到 Nibbana 的境界是完全的解脫，不再有任何負面的思慮心態，擁有徹底的安寧喜樂。往生的 Nibbana 則是不再陷於輪迴。

Chapter 9: The Practice of Generosity

第 9 章: 修練慷慨布施

有些人貧窮依然行布施，
有些人富貴卻不肯分捨。
雖貧仍行布施，功德千倍。

相應部 1.32

我們可從兩個角度來認識布施，第一個角度的認識：布施是一種隨興而開放心胸自然流露的表現。當我們與人或與這世界具有深切的關係時，慷慨布施之心就會很自然而然地流露出來，不需用意地決定是否要慷慨。母親對孩子的寬容就是這種慷慨的布施。第二個角度則是以修練的角度來認識布施。在無法很自然地實行布施的情況下，我們可用修練的心態來實行它認識它。

就修行而言，我們實行布施不只是因為它是一種道德規範，修行慷慨布施有兩個重要的功用。首先，它能幫助在施與受兩者之間建立關係，並使我們對自己與他人之間的關係有進一步的了解與發展。如果能把禪修和修行布施結合起來一起進行，這將確保我們在精神上心靈上的修練過程中不與世事他人脫節。其次，經由布施的修行，我們能開始了解自己對那些事盲目？對那些事退縮？對那些事懼怕？是什麼事使我們無法慷慨？我們將能在修行布施中發掘自己是在甚麼情況下無法慷慨寬大。

修練布施有許許多多的方法。舉例來說，每星期你可以拿 500 元給一位你不認識的人，然後觀察那星期中有什麼變化？看看這個布施的舉動為你帶來了什麼？你有甚麼反應？其中你學到什麼關於自己的事？Jack Kornfield（一位美國知名的禪學大師）教他的學徒一道修行的方式：在一天 24 小時內隨興地給予他人任何你想給的東西。如果這個方式對你來說太困難的話，你可以從給小的東西開始做起。另外還有一個修行方法就是，在某一特定時段內給任何遇到的無家可歸的人五元。

布施的方式並不只限於在物質上的，我們可以很慷慨地以仁慈心與包容心來對待他人，這種慷慨的行為跟物質財富是完全無關，一個簡單的微笑或者真誠地傾聽一位朋友都是慷慨的行為。甚至，樂意地接受別人的布施也是一種慷慨之舉。

另外，我們也可以授予他人勇氣，勇敢無畏是我們修學成熟時自然會發展出的一種品行。當我們逐漸地在道德上、智慧上、勇氣上有所增長，其他眾生就越來越不會對我們有所畏懼。在這個充滿畏懼的世界中，勇氣是很迫切需要的，一位悟者是個能幫助他人驅除畏懼的人。

佛道特別強調，布施時的心態與布施之物是同樣重要，我們必須以一種尊重、快樂、喜悅的心來行布施。假如我們執行布施時，沒有感受到快樂和喜悅，那麼我們應該仔細審察自己布施的動機，或許甚

至要重新評估是否應該行此一布施。

佛陀的解脫是解脫一切的執著，而解脫執著最明顯的良方就是放下。由於布施一定要能放下，它能加強我們解脫執著的力量。不過，修行慷慨之行不只包括學習如何放下，它也幫助我們在心靈上培養寬厚、仁慈、同情、關懷等等特質。因此，布施能帶我們進入佛修的核心，同時使我們的修行更為圓融與真誠。

Chapter 10: Virtue: The Five Precepts

第 10 章: 美德：五誠

如同載滿了金銀財寶的小商隊;
必須避開危險之道;
好比惜愛生命的人必須遠離毒藥;
你也應當避免邪惡之舉。

法句經 123

佛教的精神修行可納入三大項，巴利語稱之為 sila、samadhi、panna²，英文則分別翻譯為 virtue(美德), meditation(禪定／靜修) 與、wisdom(智慧)。他們就好像是三腳架的三隻腳，必須三方面同時栽培，缺一不可。智慧和禪定如果少了美德就無法有所進展；反之，要培養美德且徹底地了解其中潛在的深廣價值，也需要智慧和禪定。

沒有任何單一的英文字足以譯釋 sila 這個字。依據語源，有個說法認為 sila 是來自“床”這個字，我們確實可以把它看成是建立其他精神修養的孕育之處或基礎。任何一位藉由正念禪修來培養靈敏心智的人遲早會發現，沒有美德的基礎，是很難發展深入敏銳的心智。

Sila 通常是翻譯為“美德”或“道義”，但是我們要注意，不要把它和西方思想中的美德道義觀念混淆在一起。西方道德規範的根本基礎是由神所傳授的禁誡和價值標準，這些價值觀念包括了我們必須絕對服從的是非善惡等規條，以這種態度來詮釋道德是很容易產生罪惡感，在西方社會中很多人常覺得有罪惡感，但是，以佛學的角度來看，認為罪惡感是不必要的而且有反效果。

佛教對於美德道義有很務實的看法，並不是基於好與壞，而是經由觀察注意到某些行為會導致苦惱，而某些行為能帶來喜悅與自在。修佛者應自問：「此一行為是會替自己和他人帶來更多的苦惱呢？還是更多的快樂？」這種很實用的門徑能促使人們反省檢驗自己的行為，這比以內疚自責來促使人們行善有效多了。

佛陀制定了一些履行道義行為的指導方針。以下五個訓誡是給一般人（在家人）用的，1) 戒除殺害，2) 戒除偷盜，3) 戒除邪淫，4) 戒除妄語，和 5) 戒除使用麻醉用品，像是毒品或酒類。

² 中文佛書多翻譯為“戒、定、慧”

佛陀用各種不同的方式來稱呼這五個方針，好讓我們由不同的角度來了解它們。佛陀有時稱它們為“五項修行規則” (pancasikkha)，有時稱之為“五種美德” (pancasila)，有時則很簡單地稱之為“五件事”或“五諦” (pancadhamma)。“五件事”聽起來可能有點奇怪，不過，或許如此稱呼能讓我們不被任何嚴格刻板的解釋所束縛住，而對這五件事的看法和功用的認知能更加自在些。

我們可以從三種詮釋角度來了解這“五件事”。首先，它是一種行為的規範，不是神授的戒律，佛陀稱之為『修行的規範』。我們是自願地接受這些規範，把它們當作為有助於精神修行的自律之道，持守這些規範能增進禪定、智慧、慈悲心的發展。

就修行的規範而言，這是一種自律的規則，通常我們表達這些規範的方式是：「為了增進我的修行，我發誓不殺生，不偷盜…等等。」我們願意克制自己某些衝動，不隨意殺害蚊蟲或偷取公司的鉛筆，並用心去注意是甚麼動機或某種內心的不適使我們會有這些衝動。與其把重點放在行為的對錯，寧可用這種自我抑制的處境當成一面鏡子來觀察自己，來了解自己的反應和動機，並且慎思自己的行為所可能造成的後果。

持守這些修行規範對我們有很大的保護作用。主要是因為這些規範使我們不自我傷害，也使我們不會因為做了些沒技巧的事而傷害到他人或自己。

佛陀對這五個方針的第二種解釋方式是把它視為美德的原則。這些方針的基本原則是出自於慈悲心、不加傷害、寬容心。換句話說，我們遵守這些規範是出於慈悲心，出於自己感受到他人的苦難，出於了解他人的苦難，並且相信這些苦難有被排解掉的可能性，同時也是出於對自己的慈愛。我們要注意自己意識下所做的行為，包括我們的行動言語，甚至我們意識裡持有的思惟。

如此，這五件事不會變成我們必須死刻板地遵守的概念，我們要本著無傷害的原則來修行。為了防止自己以狹義的看法或毫無感覺的方式實行這些規範，我們要問問自己：「我這麼做會不會傷害到自己或別人？」如此來認清製造傷害的淵源，能使我們很有人道地修行這五規範。

本著這五德的原則生活（持戒）就是一種布施，這等於是給了自己和他人一份有保護作用的禮物。事實上，遵守這五德的一個非常實際的理由是：它能為我們的生活帶來喜悅。很多人因為感到生活缺乏喜悅和快樂而去禪修。不過，依照佛陀的說法，過著持戒的生活是培養與享受喜悅最好的方式之一。

佛陀對這五德的第三種詮釋，是將它視為是一個人的品格。佛陀形容一位具有至上精神修養的人是賦予這五德的人。佛陀說，一旦一個人達到了某階層的覺悟，就絕不可能再違犯這五德，因此持戒是達到解脫的副產品。

總結來說，這五件事可解釋為修行的規範、行為的原則、也可用來描述一位覺者的作為。這個世界需要更多這種具有全心全意、靈敏、純淨之心象徵這五德的人。

希望這五德能成為你們每個人喜悅的泉源。

