

象，具有解毒劑的作用。但是，只有當「內觀」的高階訓練結合了心念高度發展的「專注」機能時，一個人的所有的能量與心念，才可以聚焦在禪修選擇的目標上，不受外物干擾。所以，在透過內觀獲得智慧的進一階應用上，深層的專注訓練是不可或缺的因素。然而，為了使專注與內觀的高階訓練能夠成功，修行者必須先採行「德行」健全的生活方式，來建立道德的穩固基礎。🏠

## 苦

艾雅·凱瑪 (Ayya Khema)

佛陀開悟之後，說的第一句話就是：「有苦諦。」這常被誤解為佛陀的教義是悲觀的，或佛教只強調人生的悲傷、痛苦和不幸。但事實恰好相反。佛陀的教義告訴我們：真正令人悲痛不滿足的原因，也教導克服的方法。

人們也常認為佛陀的教義是：「如果一個人坐禪坐得夠久，或用不同觀點看待事物，痛苦就會消失。」完全不是如此。痛苦是不會消逝的，而是痛苦的那個人會消逝。這就是超脫因緣起滅的方法。

佛陀說：「有作為，但無作者；有苦，但無受苦者；有道，但無入道者；有涅槃，但無得涅槃者。」如果「我」要得涅槃，那涅槃就遙不可及。這種說法聽起來似乎是頗富禪意的矛盾論述，但當我們逐步探討，一切將變得非常清楚。

我們全都經歷過現實中的不如意事，因為我們很少完全滿意自己的生活。過去一定有很多際遇情境，我們寧可從沒發生過；也有一些是我們曾經期盼，但總是沒有到來的。看待「苦」最好的方式是：感恩心。它的出現是為了帶給我們一些非常重要的教訓。要「苦」消逝，

是沒有用的；它是無常的，終究會消失。但是，若我們沒有學到它的教訓，那「苦」就會以完全相同的形式再回來；如果我們學會某種特定形式的教訓，那「苦」又會以另一種形式回來；直到我們如實看待它的實相——「苦」就是世間的存在，別無他物。沒有任何人對「苦」有專利，沒有任何人被挑選出來承受特定的「苦」。它就是這樣。

接受「它就是這樣」，是走向悟道的第一步。「苦」就是這樣。有些人過著非常快樂的生活，仍然能夠悟道。也有一些人過著非常不快樂的生活，一點也不能領悟佛道，只會怨天尤人。他們埋怨政府，有時埋怨原子彈，埋怨經濟……。人們對於埋怨的對象，總有千奇百怪的想法。事實上，他們應該可以在自己的生命當中，看出自己有學習與成長的需要。我們每天都有機會學習，因為沒有哪個人從來沒有一些日常的「苦」。

「苦」，不必然是肉體上的。雖然這種觀點，特別有助於看清第一聖諦與第二聖諦的關聯性。如此，人們可以在這些指導方針下，真正的修行。第一聖諦與第二聖諦的關聯性，就在欲求：或是想要擁有；或是想要去除。——在所有不快樂的經驗中，這是潛藏的肇因。一旦知道原因，便可去探索：強迫我們欲求這個或排斥那個的究竟因素。我們可以學著放下這些反應，這將能幫助我們生活過得較輕鬆，也會釋放大量潛能來修學佛法。當自己仍花心力去追求與排斥時，將無法自在運用自身的能量來堅定地修學佛法。📍

## 因緣論

喬瑟夫·葛斯坦 (Joseph Goldstein)

諸佛出現於世，就是因為生、老、死的神秘問題。在生命的範疇