

# 日常中的佛法修行（上）

美國圖丹·卻准  
鄭淨予譯

許多人誤以為，精神生活或宗教生活高高在上，像是一種飄渺或神祕的存在，而我們的日常生活太過平凡、甚至不夠美好。許多人也認為，若要

成為一位有修行的人，就必須忽視或放棄日常生活，進入另一個特別的境界。然而，我認為，所謂有修行的人，就是能夠成為真正的人。越南著名僧侶一行禪師曾說：「你能否在水上行走或在太空中行走並不重要，真正的奇蹟是在地上行走。」這句話確實如此。換言之，能成為一位仁慈善良的人，大概是我們所能展現的最偉大奇蹟。

有一次，我在香港的一所學校為一群孩子開示。有個孩子問：「你能用意念把湯匙折彎嗎？」另有一名孩子問：「上帝曾跟你說過話嗎？」當我回答「沒有」時，他們顯得相當失望。於是我繼續解釋，對我而言，真正的奇蹟其實是成為一個善良的人。如果我們擁有超自然能力，卻沒有一顆仁慈的心，那麼這些能力就毫無用處。事實上，這些能

力甚至可能帶來負面影響：想想看，如果人們發現自家所有的湯匙都被折彎了，該有多生氣啊！

我們該如何培養一顆善良的心呢？光是告訴自己「應該要友善」還不夠，因為單單強迫自己該或不該去做、去感受，並不會讓我們真的成為那樣的人。若我們心裡充滿了各種「應該如何」，卻老是達不到，最後只會感到愧疚。要真正轉化心念，我們就必須先看清自我中心的種種壞處，並且發自內心地想要培養善良，而不只是一直告訴自己「我應該要善良」。當早上醒來後，還沒下床、也還沒想著要吃什麼早餐，更別提那位讓人不太愉快的同事，我們就可以先這樣想：「今天，我要盡力不傷害任何人；今天，我要盡力服務並利益他人；今天，我希望自己所做的一切，都能幫助所有眾生獲得究竟而長遠的安樂。」

每天早上剛起床的時候，如果能先給自己一個正向的發心，往往非常有效。因為我們剛睡醒時，

心靈特別敏感、容易受到影響，如果這時就種下堅定而良善的念頭，它就更容易在接下來的一整天裡維持，並影響我們的行為。接著，我們起床、梳洗，或許喝杯茶，然後再進行打坐或誦經。用這樣的方式開始一天，不僅能讓我們更了解自己，也能透過珍視並鞏固自身優點，進而成為自己最好的朋友。

有時候，想每天固定找時間打坐好像很困難。但是，我們總能擠出時間看電視、逛街，或是打開冰箱找點心。為什麼一到要打坐的時候，24小時就彷彿不夠用了呢？如果我們真正明白修行的價值和影響，就會把它列為生活中的優先要務，而當一件事真的很重要時，我們自然會想辦法挪出時間來做。因此，我們可以嘗試每天早上打坐15或30分鐘。為了做到這點，或許得進行一個「偉大的犧牲」：少看15或30分鐘的電視，提早上床睡覺，好讓早晨能夠早點起來打坐。就像我們一定會花時間進食，因為食物滋養身體；同理，我們也應當花時間打坐或誦經，因為那能滋養我們的心靈。當我們在精神層面尊重自己時，等於是尊重自己作為一個人的整體存在。用這種方式滋養自己，自然而然就會把它視為生活中的要務。

早上開始打坐時，可以先念誦幾段祈願文，並且發一個利他的心，希望透過禪修來利益眾生。接著，可以進行一段呼吸禪，靜靜地坐著，感受呼吸的進出，同時覺察呼吸如何滋養自己。只要專注在當下的呼吸，讓一切散亂的念頭和擔憂慢慢平息下來。你或許想誦持觀音菩薩或佛陀的咒語。在這個時候，憶念佛陀的功德也很有幫助，因為那能啟發我們在日常生活裡，學習並效法佛陀的慈悲、智慧與善巧。同樣地，你也可以嘗試「思惟禪修」，思考佛陀某段教法的內涵，並把它帶入自己的生活裡。這些方法都能在一天的開始，就把我們的身心調整到更正面、更積極的狀態。

著作簡介：圖丹·卻准（Ven. Thubten Chodron），美國人，1971年畢業於加州大學洛杉磯分校，自1975年起追隨達賴喇嘛尊者及梭巴仁波切修習佛法，1977年出家，1986年在台灣元亨寺受比丘尼戒。曾於印度及尼泊尔求法多年，在亞洲、歐洲和美國進行多年的研究與傳授佛法之後，目前於華盛頓州創立舍衛精舍（Sravasti Abbey），並且擔任住持。她是一位廣受歡迎的演說者，多年來著述不斷，著有《開闊心，清淨心》、《誰惹你生氣？》等書。