

# 日常中的佛法修行（下）

美國圖丹·卻准  
鄭淨予譯

有些人會說：「我家裡有孩子，早上他們需要我照顧，哪有什麼禪修或誦經？」其實有幾個方法：一是比孩子更早起床，二是邀請孩子跟你一起禪修或唱誦。有一次，我住在我哥哥家時，我的姪女大概六、七歲，因為我們兩個是家裡最早起床的人，她常常跑進我房間。我當時正在讀誦祈願文或禪修，就跟她說，這時我需要安靜、不想被打擾的時候。結果她就進來，有時候會自己畫畫，有時候會坐在我腿上。還有幾次她要我唱歌給她聽，我就用唱誦祈願文或咒語的方式，她聽了很開心，一點也沒有打擾到我。

讓孩子看到父母能安靜地坐下來、保持平靜，其實對他們非常有幫助。這會讓孩子覺得：「也許我也可以這麼做。」但如果爸媽總是在忙碌奔波、講電話、壓力纏身，或者整個人癱在電視機前，那孩子也會跟著有樣學樣。這樣的生活方式，是你想要給孩子的嗎？如果你想讓孩子學會某些態度或行為，就得先在自己身上培養出來。否則，孩子要從

哪裡學起呢？當你關心孩子，就同時要關心自己，並且注意維持健康、平衡的生活，這不僅對你自己有益，也能讓孩子受惠。

你也可以教孩子如何向佛陀供養，以及如何誦念簡單的祈願文和咒語。有一次，我住在一位朋友家，她有個三歲的女兒。每天早上起床後，我們都會先向佛陀行三次禮。接著，小女孩會拿餅乾或水果當作禮物供養佛陀，而佛陀也會「回禮」給她一個糖果或餅乾。對孩子來說，這是一個很好的體驗，因為才三歲的她，就已經和佛陀建立了正向關係，同時也在學習慷慨與分享。我那位朋友在打掃家裡、做家事或帶女兒外出時，會和女兒一起唱誦咒語。小女孩非常喜歡那些咒語的旋律。這對她有很大的幫助，因為每當她感到難受或害怕時，就知道可以透過唱誦咒語讓自己恢復平靜。

讓我們回到你自己的日常修行。早上打坐完、吃過早餐後，你就要出門上班了。那麼，要如何在工作中實踐佛法呢？首先，試著記住早上所培養的

慈心和動機。整天裡，不斷提醒自己：我不想傷害任何人，我想盡力利益他人，而且願我的一切行為都能帶領自己與他人邁向究竟的覺悟。為了提醒自己，你可以利用某些常見的情境作為提示。例如，每次等紅燈時，與其煩躁地想「怎麼又是紅燈，會不會遲到啊！」，不如換個念頭：「今天，我要帶著善心去面對他人。」如此一來，紅燈就變成了提醒自己行善心的機會。當電話響起時，也不要立刻接，先在心裡想：「願我能幫到這通電話那頭的人。」然後再接聽。每次手機通知響起時，也先回到善心上，接著再去處理訊息。我有位朋友告訴我，她的「善心提醒器」就是孩子在喊「媽媽！媽媽！」。因為一天到晚都在喊，她便常常想起要保持慈心，結果對孩子也變得更有耐心了。

白天的時候，盡量覺知自己正在想什麼、感受什麼、說了什麼、做了什麼，而不是一直處在「自動導航」狀態。當我們只是在自動反應中度過每一天，就無法真正體驗生命本身。這也就是為什麼，我們時常覺得跟自己已有距離，好像連自己都不認識。比方說，你早上一上車就直接開去公司，到公司後，如果有人問你：「剛才開車那半小時，你在想什麼？」你大概答不出來。其實，我們時常不知

道自己內在盤旋些什麼。但是，內心並不是空無一物的，反而有許多念頭在運轉，這些念頭影響我們對自己的感受，也影響我們和他人的互動。

要擺脫自動駕駛的生活方式，關鍵在於培養正念。所謂正念，就是在每個當下都能覺知自己正在想什麼、感受什麼、說了什麼、做了什麼。這同時也意味著，我們要時刻記得自己的道德價值和那顆善心，並在日常生活中依循它們去行動。透過培養這種覺知，我們就不會只是渾渾噩噩地對外界作出反應，然後到了一天結束時，還搞不清楚為什麼自己會這麼疲憊、這麼混亂。當我們保持正念，就會發現自己其實擁有一顆善心，並且懂得滋養它，讓我們的行为自然地從善心中流露出來。又或者，如果我們注意到自己正在煩躁、生氣，甚至快要斥責別人，那麼這時就能提醒自己回到呼吸、回到善心，而不是把負面能量拋到外界去。

同時，我們也會更留意自己與環境的互動方式。我們意識到，這個世界是一個相互依存的整體，如果我們汙染了環境，就等於在傷害自己、傷害子孫，也傷害其他生命。因為心裡想著要善待眾生，我們便會盡量減少對環境的汙染。譬如說，我們會選擇搭乘大眾交通工具上班或上學，而不是自

己一個人開車消耗汽油；我們也會回收資源，如紙張、鋁罐、塑膠容器、玻璃瓶及舊報紙等。畢竟，若把這些通通扔進垃圾桶，便是在破壞地球，對其他眾生造成負面影響。所以，我們在超市購物時，會重複使用塑膠袋或紙袋；當不在家時，我們不會把冷氣或暖氣一直開著；同時也避免使用像保麗龍這種在生產過程中會排放大量汙染物的產品。

我想，如果佛陀活在現代，一定會制定一些戒律，規定我們必須做好資源回收，並且不能浪費資源。其實，很多僧團戒律之所以產生，都是因為在家人曾向佛陀投訴過僧侶或尼眾的不當行為；每次有人抱怨，佛陀就會制定一條戒律來防範不良影響。

正念也能幫助我們在日常生活中，覺察到自己是否即將做出帶有破壞性的行為。它會提醒我們：「糟了！我正在生氣」或是「我起了貪心」又或者「我嫉妒了」這時，我們就能運用佛陀教導的各種對治方法，來平靜自己的心。比方說，當我們感到煩躁，甚至快要動怒時，可以先暫停下來，試著從對方的角度去看事情。這麼做後，我們會發現，其實對方也是想要獲得快樂，正因為他無法如願，才會做出讓我們反感或不舒服的行為。了解到這點

後，我們就不會因憤怒而傷害對方，反倒能生起更多的慈悲與理解，並透過溝通，和對方一起找出能彼此接受的解決方式。

那麼，如果爭吵眼看就要開始，或者已經吵到一半了，我們該怎麼辦？這就需要我們在事前，也就是在禪修時期，先練習好。因為一旦情勢緊張，如果平時沒有在心平氣和的狀態下熟悉佛陀的教導，就很難在當下想起來並派上用場。就像一支足球隊必須定期訓練，我們也要每天在禪修中實習發安忍心、天天誦經，這樣等到真的遇上情緒或衝突時，我們才有能力熟練運用所學，化解矛盾。

還有一種能增強正念、幫助我們記得修行動機的方法，就是在用餐前先供養食物。我們可以想像，面前的食物是『喜樂智慧甘露』——既美味可口，又能增長我們的喜樂與智慧，而不是助長執取。接著，想像在自己心輪處，有一尊由光芒所化成的佛，佛陀再放射出光芒，充盈整個身心。要做這個觀想，並不需要在餐廳裡擺出正式打坐的姿勢！我們可以在等菜上桌時，就在心裡進行這種觀想；同桌的家人、朋友或同事在閒聊時，我們也能默默地將食物供養給佛，而不被任何人發現。有時

候，尤其在家用餐時，可以暫停一下，用心感受並供養食物。如果一家人能一起念誦供食祈願文，那會非常美好。我曾經和一個家庭同住，他們六歲的兒子帶領我們一起供食，場面十分令人感動。

吃飯時，要帶著正念去吃。想想有多少人投入了心力來種植、運送、以及準備這些食物。也要意識到自己與其他眾生之間的相互依存，並想想自己是如何受益於他們，比如所吃的食物就是最直接的例子。如果我們在吃飯前先這樣反思，就會懷著更多的歡喜與感激去用餐，也會吃得更有節制。如此一來，就不會吃過量，更不用花錢去買各種減肥餐啦！

用餐時，保持端莊且從容的態度很重要。有時候，我們在自助餐排隊時，還沒付錢就已經大口扒飯了，這種「自動導航」式的進食，和狗撲向食盆狼吞虎嚥幾乎沒兩樣。然而，若我們先在心裡觀想，並將食物供養給心中的佛陀，就能放慢速度、吃得更輕鬆，這才是人類應有的用餐方式。

透過這樣的方式，我們能在一天的行動中維持正念，並滋養那顆善心。到了晚上回家，與其一回家就倒在電視前，或是直接躺到床上就睡著，不妨花幾分鐘安靜地坐一下，回顧並消化這一天所發生

的事。想想：「今天哪些事情做得不錯？我是否懷著善心去行動？」當我們發現自己行善的時刻，便能為此感到欣慰，並將這份善行與正面能量迴向給自己與眾生的覺悟。

在回顧一天的時候，我們可能會發現自己曾生氣、嫉妒、或者貪心，卻在當下並沒有察覺。事後回想時，才覺得不太舒服，或許是因為我們的心態不好，又或者是對人說了什麼話、做了什麼事。這時，我們要真心懺悔並進行一些淨化的練習，好讓自己能原諒自己，並把這些負面能量釋放掉。也就是說，我們透過這種方式，將白天裡那些不安或不適宜的行為和感受，一一「整理乾淨」。如此一來，晚上就能睡得更安穩。

睡前，可以想像佛陀就坐在枕頭上，讓自己在佛陀的膝上入眠。這樣的觀想非常安定，也能讓我們憶念佛陀的種種功德，進而讓睡夢更祥和。其實，修行佛法並不困難，也不會很花時間。一天還是有24小時，只要我們把心往好的方向轉，就能把任何行為都轉化為邁向覺悟的助力。如此，佛法便能自然融入我們的生活：早上起床是修行、吃飯和上班是修行，連睡覺也是修行。當我們在日常種種裡改變自己的心念，生活便會變得非常有意義。