

力且保持愉快，回到家也一樣。不論在任何地方做任何事，這原則絕對不變，這樣我們必定隨時都感到快樂。

有些話愚痴的人是聽不進去的，他們不相信可以隨時擁有「法」，也不相信我們可以常保快樂。如果他們甘心受苦，就隨他們去吧！但奉勸各位仔細地查證。

如果你看得到這個事實，那你便

會感到稱心如意，當稱心如意時，就會感到快樂。農人快樂地耕耘田地和經營果園；商人愉快地做生意；公務人員快樂地為人們服務；工人雖然浸漬在汗水中工作，也會感到清涼舒暢；乞丐快樂且冷靜地乞討。如果大家都能明白「責任即是法，法即是責任」

，那麼沒有人會受苦。

儘可能全心全意去做，並準確去行，儘量知足，我們就能常保快樂。一個無庸置疑的事實是：時時刻刻盡責，就能隨時擁有「法」，而時時充滿快樂，重點便是在「法即是責任，責任即是法」。(王瑋姿譯，釋見可審核)

節制中的自在(一)

Joseph Goldstein & Jack Kornfield 著

林武瑞 譯

若要瞭解我們的生命，一定要先

瞭解自己的心。我們種種的現況以及一切作為，都是根源於心，我們為什麼過著某種方式的生活？為什麼喜愛某些事物，而討厭其他的？為什麼與別人處於某種特別關係？……這一切都是心的力量，都出自於我們的思想、意象與靈感。我們今日的種種，都是心所變現的，但是我們似乎很少花片刻寧靜的時間，來審視心究竟是怎樣活動！

當我們平靜內心，反觀自照，會

發現心是變化無常的，它在某個時刻寧靜安詳，下一個時刻卻怒火焚燒或欲望洶湧；剛剛還專注清明，現在卻又妄想紛飛……心是個不斷在改變的能量，它在每一時刻的經驗中，受到制約和再制約；受到我們感官接觸色、聲、香、味、觸後所留下影像的制約；受到我們的行為反應、思想情感的制約；受到我們對這個世界的認知和造作的制約。

我們開始仔細觀察心的本質與那

些制約它的力量時，會發現某些特定的模式：什麼樣的因緣會導致更多的煩惱與痛苦？導致生命的緊繃或萎縮？什麼樣的心會使生命開放和寬廣，使我們和自己、他人建立舒暢、融洽的關係？為了能更清楚地透視這些模式，有必要把心安住在穩定和專注的狀態。我們一旦被自己的念頭、情緒、好惡是非、思量計較……所衝擊，而陷在行為與反應的漩渦裡，就很難

有清澈的省思和深沉智慧的遠景。因此，開啓智慧的第一步是把自己穩定下來，讓心安穩、集中。

靜坐之道及其訓練就是使心保持平衡的一種方法，我們訓練心的警覺性和集中力，穩固注意力，這樣它就不會急躁浮動。由於祥和與寧靜感的增強，我們能更深入地觀照，在每一時刻警覺到正在發生的事物，以及我們和它之間的關係。我們安住在當下的實相，而不是迷失在種種的遐想、意念、觀念或解釋裡，這種穩固和精確的警覺力會帶來深沉渾厚的定力，只因為它不排斥一切。在每一個時刻，心都是平穩的，因為我們練習不迎不拒地去面對整個變化無常的經驗，我們清楚地見到當下正在發生的事物，釐清身心不同的元素，也瞭解展現這些真相的法則。「達磨」(dharma)是梵文，意指「法則」(law)，因此學習「達磨」，可被理解為：「精練我們的內觀能力，以透視生命的自然法則。」

我們開始察覺到一項基本的法則

是——業力法則，也就是說：行為會導致結果，它不是無端而起的。當我們探究一切遭遇的本質時，會開始瞭解到業力是如何直接在生活中運作，而不再視它為一個抽象的觀念或有趣的故事。透過專注和警覺，我們可以看到在每一個時刻，心的力量都在制約現在的事實，並且影響著未來。

當內心生起強烈的情緒和感受時，它對我們的行為影響會有多大是很明顯的。當我們悲傷、生氣或沮喪時，即使置身於最美麗的地方，或和最心愛的人在一起，周遭氣氛也被我們的心境所感染。同樣地，我們也許面臨非常的困境，但假使內心充滿著愛或心境極為平和，這時所經驗到的，和處於焦慮不安的狀態下是大不相同的。顯然地，心靈的品質影響到我們所經歷的事物，這可稱之為「現業」或「速業」，也就是說，我們的心境在當下所造成的一種結果或影響。

業力的法則可由另一種方式經驗到，……當我們打坐時，就可明顯地感受到心仍保留著過去行為的印象。

它稍一靜下來，過去所留下的影像立刻重現，且力量很強。我們好比在注視一面重現我們生命的明鏡，過去的一切成為此刻喜悅或懊悔的源頭。我們直接面對它，此時若能神志清明，態度柔和且內心寧靜，那麼對過去行為的業果就具有十分淨化的作用。

經由情緒和心境，我們的心就影響到現在的遭遇，由此可讓我們體會到業力的波動。還有在禪修時，以及心是寧靜、坦然無礙時，我們會清楚地再重新經歷一次往事，此時也可看到業力的運作。當某種行為模式已經形成時，不論它是清淨的或不淨的，我們都可直接瞭解到業力。我們一再地重複每一個身、口、意的行為，它們就產生一種強化的傾向。最後，我們瞭解到業力的法則，就是一種行為將在未來產生某種特別或多樣的結果，如同把一粒種子撒在土裡，時間一到，就會結成很多業果。(下期持續)

備註：本文譯自《追求心靈的智慧》(Seeking the Heart of Wisdom)第八章〈節制中的自由〉(The Freedom of Restraint)。