

偷偷地把慧堅請到一旁，拿出一塊布供養，慧堅看了看布，說：「用自己的錢財布施才是功德，家中主人正為遺失這塊布而責打幾個小婢女，妳想，佛陀怎麼忍心接受這樣的東西？」這些布有數十疋，主人並未一一詳細清點，我只拿了一小塊，沒想到牽累他人受鞭打，那些人日夜詛咒拿布的人，我良心不安，才想到供養您求懺悔。」說著便把布塞入慧堅手中，慧堅用力將布丟還給她，說：「為什麼不趕快放回去呢？如此還給他人清白，自己心也安，不是很好嗎？」那位女僕死後幾年，慧堅的弟子不小心說了出來，這件事才被人知道。

清乾隆甲戌乙亥年(西元一七五四、一七五五年)間

，七十八歲的慧堅到燕京(即今之北平)潭柘寺禮佛，為尼眾授戒，經過紀曉嵐家，紀曉嵐提到外祖父家那位女僕的事，慧堅搖搖頭說：「沒有這種事，是那些小徒弟多嘴！」紀曉嵐聽了不禁暗暗佩服慧堅為人忠厚。臨別前，慧堅請紀曉嵐為佛殿的匾額題字，紀曉嵐卻請趙春礪代筆，慧堅看了字合掌說：「是誰題的就落誰的名字，不可在佛前打妄語啊！」說完便把落款改成趙春礪題，轉頭離去。不一會兒，身影消失在路的盡頭。

改寫自：民國·震華編，《續比丘尼傳》卷五，清滄州魏水井尼慧堅傳。

更正啓事

四十一期【崇行錄】「赴海度日、弘揚戒律的智首比丘尼」一文，是改寫自：民國·震華編，《續比丘尼傳》卷一，唐藤州通善寺尼智首傳

。編者不察，將「民國·震華」誤植為「梁·寶唱」，特此更正，並向讀者致歉。

【森林法音】

節制中的自在 (二)

Joseph Goldstein & Jack Kornfield 著

林武瑞 譯

當我們深刻瞭解到行為會產生結果之後，就會促使我們對自己的行為和生活採積極的責任態度，而對行為

的導向及它是否是我們所想要的去處，會有明智的反省和考慮。但是單靠反省業力和生命的方向還不夠，我們

的心還需某種力量或特質，才能直接運用這種反省的智慧。幸而心靈有種很強的力量叫做「節制力」，我們可用

它來達成這項目的。

瞭解「節制」真正的意義是很重要的，因為它位居我們修行的核心。在此特別提醒：不要把「節制」和「壓抑」或「逃避」混淆了。心靈的節制並非排斥事物和否定它的存在，也不是評斷批判我們某些經驗，或對它產生厭惡而對某些方面壓抑和逃避，這種對存在事實不去認識的無明，反而會造成心靈更大的緊張和痛苦。所謂的「節制」是我們敞開心靈，面對一切所發生的現象，用抉擇的智慧看著它，既不陷溺其中，也不會忘失不察。由於有了智慧和警覺力，我們能看清良善的行為會帶來更大的幸福和對真理的體認，而拙劣的行為則會加深痛苦和衝突。「節制」是我們本具有的能力，它可以在這兩者之間作抉擇，它也是一種心靈沉穩的力量，我們用它來追求善道。

「節制」對心靈陷溺的傾向具有制衡的作用。經典裡有則故事：有隻猴子無憂無慮地住在高山森林裡，一天牠起了好奇心，想下山去探險。山下

的獵人們埋下了黏膠陷阱，這隻猴子並不知道，就伸手去摸，結果被黏住了。牠想要脫身，就用另一隻手去拉，結果兩手都被黏住了，於是牠又用一隻腳去嘗試，接著是另一隻腳。最後，爲了拔出雙手雙腳，連頭也被黏在膠上而動彈不得。

我們陷溺的過程就與這隻猴子一樣，某件事物給我們舒服的感受，於是執取不放。當它變異時，我們就感到匱乏，只好再去執取或去追尋另一個可以給我們短暫滿足的來源。我們追求另一個歡樂的源頭，一個接著一個，直到最後糾纏在自己貪著和執取的心態裡。我們牢牢地陷溺在自己貪欲的力量裡，不只對欲望的滿足上癮，也耽溺在心靈執取的習慣裡。處理欲望可採取另一截然不同的態度，一種導致更自在的方法，這是有可能的。「節制」是可以培養的，它是一種溫雅的训练，可以把心安住下來，讓欲望自個兒生起和消失，而不必對它們有所需求，或有付諸行動的衝動。

除了節制有害無益的行為外，另

一種「節制」是不要認同禁忌和恐懼。長久以來，我們受到各式各樣的制約，害怕不同的事物，也不敢去碰觸自己或他人的某些領域。「節制」更進一層的意義是指：對這種限制我們及造成我們生命更萎縮、更疏離的心靈模式，不要去買它的帳！它允許我們去冒險一番，以突破自我的限制。

沒有節制的心像沒有調教的小孩——喜怒無常、無理要求、哭鬧撒野等等。像這樣的情形，我們都瞭解有時說「不」才是適當的，因此有必要培養出一種溫柔的紀律。正如明智的父母不會附和孩子的不健康的行為傾向，我們也沒有必要隨著每一個欲望和衝動起舞，我們可學會用溫柔和幽默的態度向內心說「不」。真正的節制不是從排拒和壓抑中孕育出來的，它來自單純地照見什麼會導致和諧，什麼會造成衝突，然後使我們的言行符合這個認知，並遵照奉行。當我們遵循節制的法則，會發現它是一切不可思議力量和活力的泉源。

「節制」也發揮蘊藏精力的作用，

當我們開始禪修以後，在身體、情感以及心靈醞釀出一股強烈的能量。它有時令人感到不舒服，就像一粒汽球，當我們吹入更多的空氣時被撐大了。我們也會因修行而撐張拉緊，爲了避開這種不舒服的感覺，就會時常尋求各種方式來舒適一些能量，而不是放鬆自己去面對它。這種情形在密集的禪修期間更明顯，我們的心變得那麼富有創造性，設計各式各樣的方法來舒適能量，例如渴望多喝幾杯茶，計劃寫部偉大的美國小說，記錄個人毘婆舍那禪修奇遇等等。這樣做把正在積聚中的能量揮散掉，而對更上一層的禪修訓練形成很大的障礙。

經由「節制」的力量，我們學會不讓閃過內心的念頭或感受付諸行動，不讓這些衝動漏失了我們的能量。我們可清醒察覺當下正在發生的身心狀態，有足夠的緩衝和智慧，足夠的反省能力來駕馭心靈，來保住正在醞釀中的能量慣性。由於能量保存不失，我們蘊釀的心力足以透視並體驗到最深層的境界。

「節制」的第三個效用是使人在證悟上有極大的突破。除了捨離有害的行動和需求，釀成一股強而有力的能量之外，節制的心靈也能徹底清楚地透視實相的無常、無我。當我們不斷地被欲望牽引，發出每種衝動的能量，或與一個念頭、一種感覺認同時，我們就把整個感官世界實在化，並且深深地糾纏在一種有「我」的感覺中。

我們會發現，由於沒有培育、訓練內心，我們絕大部分的生命都被意念所迷惑，誤認它們是真實的。試想，意念不是常造成我們內心的反應嗎？好像它是真的存在一樣。例如，腦海中浮現起一個朋友的影像並不等於他就在眼前，它只是個意念而已。但在意念生起時，我們會加入許多劇情，並開始編導，好像是真實的經驗一般。我們也會被強烈的情緒力量所動搖，被身心的狂風暴雨所襲捲。在情緒中迷失，就是對它們的力道失去覺察，一旦強烈認同於情緒，內心就不可能清楚觀察正在發生的情境。

透過節制的力量，我們對事物本

來面目所起的遐想和投射開始剝離脫落。「毘婆舍那」的意思就是「如實正觀事物的原貌」，或如一位泰國大師所說的，學習去觀察「是什麼就是什麼」，看到「是什麼就是什麼」是出自不再受欲望驅使和自我幻相蒙蔽的心境。「節制」使內心能欣賞一切現象的空性和無常。佛陀曾以簡短的偈文描述無常的本質：

我觀十方諸世界

彷彿清晨之微星

又如水上之聚沫

夏日雲雷電光火

閃爍不定風中燭

如夢如幻非真實

智慧使我們領悟到生活的簡樸，

也就是佛陀所說的「最大的獲得」——

滿足。我們是這樣被限制著，不斷地執取，以爲只要累積更多的財富，得到更多的名聲、權勢，追求更多的性愛，我們就會更快樂，於是爲獲取這些而把自己弄得身心疲憊不堪。從推論上看來，這種汲汲營營的心態就是：一旦我滿足了這些就會快樂。不過

，我們若反觀自照，會發現這種企求的心只會導致更大的貪欲和挫折。

問題不在於我們的欲望很少得到滿足，而是我們常常可以滿足，卻仍然一直在追求。在生活中，我們經歷過多少聲色的愉悅及感官的享樂？太多太多了！都記不起來了！但這些仍無法滿足渴愛之心。我們有個欲望就去滿足它，於是有了舒服的感受，不過當因緣改變了，快樂也隨之遞減或消失，然後就會發現，受匱乏感的驅策，欲望再度生起，又將渴求更多。我們不斷地想要完成欲望，但永遠辦不到。

貪欲的真相是什麼？就是對享樂的渴求。不論我們渴求愉悅的色、聲、香、味、觸、法中的那一項，其目的無非在追求舒服的感受，問題在於即使舒服的感受得到了，卻不會持續太久。我們就在無常的現象中東奔西馳，想追尋永恆的滿足。

有則故事正足以說明這種困境：有天晚上拿蘇魯汀的朋友來拜訪他，看見他趴在街燈下找東西。他們問他

在找什麼，他回答：「找房子的鑰匙。」於是大家都蹲下來幫忙找，但毫無著落。最後有一人問拿蘇魯汀，究竟把鑰匙丟在什麼地方？他回答：「在屋子裡。」大夥兒問道：「那你為什麼在街燈下找鑰匙呢？」他回答：「因為這裡比較亮。」

我們不也都在做同樣的傻事嗎？順著感官去追尋。因為在明亮處較易找到答案，它便成為人人追求的目標，大家相信可以在此找到幸福。但是真正的幸福和寧靜是存在於知足和簡樸之中，我們無需太多的東西就會快樂，心甘情願過著簡樸的生活，會為我們帶來無上的輕安、舒暢。貪愛和追逐逐漸消退，我們愈不受到它的驅使，則內心愈趨安詳、寧靜。

這種心境非但不會使我們從現實世界退縮下來，反而為我們的生命開拓了空間，使我們的行動更有力、更統一。我們變得樂於付出時間、精力、物資、友誼、關懷和愛心，這些慷慨的布施都是在有所了悟之後的一種豐沛流露。布施不但是我們和別人建

立美好關係的磐石，修習它，也有助於自己更清楚地看到行為之下微細的動機和執著。

我在印度修學時，布施的問題無時不出現眼前，因為有太多的人為了活命而乞討。不論我們過著多麼簡單的生活，擁有再少的東西，都遠超過他們，這種事實是無法避免的。有一天我正在街上買橘子，一個男孩趨向前來向我乞討，我遞給他一粒橘子，他沒有道謝，甚至微笑、點頭都沒有——毫無表情地，拿著橘子就走。這種簡單的交換有助於消除下意識中微細的期待。在我們真心誠意跟別人分享的底下，仍期待著對方少許的反應以示回報，假使仔細觀察，就可以看到並捨離最微細的期待心，而以單純的慈悲心照應情境。

阿爾德斯·哈克雷在逝世之前說他總算體認到，所有心靈的修鍊無非是要學習彼此更善待對方。修學慈悲指的是跟別人繫念相連，而不是排拒不理，慈悲消弭人與人之間的藩籬。慈悲心一旦堅定豐盈，我們不再處處

以自我為中心，會關愛一切、普照萬物，關懷別人也就是直接從自我孤立的牢獄中展現、培育解脫自在。不過，重要的一點是，我們不必刻意去想該怎麼付諸實際行動，只要內心常存慈悲的胸懷，無須等待特別的時機，一天當中就有很多機會讓我們流露展現慈悲心。

崇尚慈悲、關懷別人，成為我們生命中強烈的動機，接著，為了智慧的提昇和行爲的和諧，我們不害己、害人。佛教基本的五戒——不殺生、不偷盜、不妄語、不做傷害自己或他人的性行爲，以及不用麻醉藥物使心智昏暗錯亂——是爲我們與別人、環境和諧的互動關係，提供簡明有力的指導方針。這些戒律就是在修持基本的「節制」，在行爲表現出自覺的抉擇，不再使他人恐懼和困惑。我們的生命展現出這種無害和慈悲，對遇到的每個人而言，就是給予他們一項珍貴稀有的禮物——信任，因爲在行爲和生命的態度上，我們都讓人清楚地感受到不必對我們有所顧慮害怕。

和諧的行爲產生巨大的心靈力量，因爲我們的精力不再受困於侵略性的行爲、欺瞞的造作以及懊悔當中。遵循規矩，謹持戒律，使我們免於犯罪和自責的危機。雖然在紛擾忙碌的日常生活中，我們也許無法察覺內心的種種感受，一旦經由修行，內心較為寧靜，過去行爲所留下的陰影就顯得強烈且分明。假如我們能建立起強而美好的道德和正義感，對自己過去所造的種種惡業，就較容易以寬恕和慈悲的心情看待它。

想要過著德行的生活，是基於崇尚慈悲、關懷以及願一切衆生都安樂的心情，「悲」——憐憫受苦的有情，「喜」——於別人成功時心亦生歡喜，而能以道德安身。以這種心情立命，就是生命真正亮麗的裝飾，它與令人目眩於外表的人工化粧大異其趣，因爲過著慈悲顧念一切衆生的生活，會產生真正且歷久不衰的美。

重要的是，對這些道理的瞭解必須轉化爲實際的修持，但並不是抱持著我們立刻就可以達成全然慈悲的理

想，而是願意接納自己的現況，並由此出發。這麼一來，我們的修持是奠定在實際的體驗，而不是建立在我們當如何又如何的期待上面。不過，我們必須立刻著手進行，以戒律作爲淨化行爲的準則，過著知足簡樸的生活，不剝削他人以及地球上的生態環境，節制內心，知道對於某些從因緣而起的衝動，我們有能力向它們說「不」，或當感覺被禁忌和恐懼所束縛時，也能由其中破繭而出。我們反省業力的法則和生命的方向將趨向何處，目前正在開拓什麼心靈的特質，從而培育布施、愛、慈悲和奉獻。凡此種種皆成爲我們修行的資糧，它導向更深刻的智慧和愛心。噶瑪巴說：「你若對教法有百分之百的虔誠和信心，這時每個生活的情境都是修行的一部分，你是生活在修行裡，而不是在做一件事。」(全文完)

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