

修行生活指南

一行禪師 著

游欣慈 譯

修行指南

1

訂立和平條約

來到梅村的夫妻、家庭或朋友們，常常會在典禮中，簽下這紙條約，讓大家見證他們的誓言。不過，請記得，你可以依照自己喜歡的方式更改條約的內容。這紙條約的最後一部分，是給佛教徒參考的，你可以依照自己的信仰來更改它的內容。

為了讓我們可以長久快樂地相聚在一起，繼續不斷地延展、深化愛與了解，我們在此發願遵守與修習以下事項。

壹、生氣的人，同意做到以下幾件事：

- 一、避免任何可能造成進一步傷害或憤怒的言語與行為。
- 二、不壓抑憤怒。



三、練習念念分明地呼吸，回到自己，好好照顧憤怒。

四、在二十四小時之內，用說話或寫和平紙條的方式，把我的憤怒與痛苦，冷靜地告訴那個讓我生氣的人。

五、我要用說話或寫信的方式，與對方在這個星期內約定一個時間，可能是星期五，一起將整件事討論清楚。

六、我絕不說：「我一點都不生氣。沒有關係！我一點都不覺得痛苦，沒什麼好生氣的。」

七、當我坐著、走路、躺著、工作或開車時，我要深入地觀照自己的生活，如此，才能清楚地看到以下幾件事：

(一) 有時我真的很不成熟。

(二) 我因為自己的習氣而傷害他人。

(三) 原來心中那顆憤怒的種子，才是我憤怒的主因。

(四) 原來他只是次要的原因。

(五) 原來他也只不過是想從自己的痛苦中解脫。

(六) 只要他繼續受苦，我也不可能真正擁有快樂。

八、一旦我覺察到自己原來是如此不成熟，且缺乏正念，就會立刻向對方道歉，不會等到星期五晚上才告訴他。

九、如果我覺得自己還無法冷靜地面對對方，我會先將星期五的約會延期。

貳、使對方生氣的人，同意做到以下幾件事：

- 一、尊重對方的感覺，不去譏笑他，給他足夠的時間冷靜下來。
- 二、不要求對方立刻坐下來討論整件事。
- 三、用口頭或寫紙條的方式，與對方確認約定的時間，並且向他保證，我一定會到場。
- 四、如果我覺得可以道歉，就會立刻這麼做，不會等到星期五晚上。
- 五、練習念念分明地呼吸，深入地觀照自己，去了解：

由於心中憤怒的種子與累世帶來的習氣，我讓他人感到不快樂。我誤以為讓對方痛苦，可以減輕自己的痛苦，但事實上，我讓他如此痛苦，也帶給自己更多痛苦。

六、當我認知到自己的不成熟與缺乏正念時，會立刻向對方道歉，不會為自己的錯誤辯駁，也不會等到星期五才做這件事。

我們在此發願，在佛陀與僧伽的見證下，誠心地遵守並實踐這些誓約。祈請三寶的護念與加持，帶給我們光明與信心。

簽署人：

年 月 日

正念第一學處：尊重生命

由於體認到殘害生命所帶來的煩惱與痛苦，我發願長養慈悲心，並且學習各種方法來保護人類、植物、動物與礦物。在生活中，我絕不起殺生的念頭，也絕不殺生，不讓別人殺生，更不附和世界上任何殺生的行為。

正念第二學處：慷慨布施

由於體認到剝削、偷盜、壓迫與社會的不公正所帶來的種種痛苦，我發願長養慈悲心，學習各種可能的方式，以謀求人類、動物、植物與礦物的福祉。

我發願修行布施法門，將時間、精力與財產奉獻給需要我的眾生。

我下定決心絕不偷盜，絕不佔有應該屬於別人的東西。

我尊重別人的財產，不過，也將阻止任何為了個人私利，而將痛苦建築在別人身上，或加諸於地球上其他物種的自私行為。



正念第三學處：負責任的性行爲

由於體認到不正當的性行爲所帶來的煩惱與痛苦，我發願培養責任心，學習各種方法來保護個人、配偶、家人、社會的安全與尊嚴。

我下定決心永不從事任何非出於愛與承諾的性行爲，為了自己與他人的幸福，我決心要尊重自己所許下的承諾，並且尊重別人的承諾。

我會盡自己最大的努力，保護孩童免於性侵害，並且防止配偶與家庭因不當的性行爲而破裂。

正念第四學處：諦聽與愛語

由於體認到煩惱與痛苦往往來自於缺乏正念的言談，以及未能傾聽別人的心聲，所以我發願要學習愛語與諦聽，並希望能因此帶給別人歡喜，解除他們心靈的痛苦。

我知道言語可以帶來快樂，也能製造痛苦，所以發願要學習如何誠實地說話，並希望我所說的話，可以激發別人的信心、喜悅與希望。

我絕不散播不確定的消息，也不諱責不確定的事。為了避免可能造成的分歧與紛爭，或



家庭、團體的破裂，我會重新調整自己的言語。

我會盡力調和與化解所有大大小小的紛爭。

正念第五學處：正念地消費

我充分體認到，缺乏正念的消費行為與飲食習慣，會帶來許多煩惱與痛苦，所以我發願，為了保持身心健康，也為了自己、家人與社會，我要練習念念分明地飲食與消費。

我發願只去吸收那些有助於身心祥和、幸福與快樂的事物。同時，這些事物也能造福我的家人與社會。

我下定決心絕不喝酒，也不接觸任何有毒的事物，例如不健康的電視節目、雜誌、書籍、影片與對話等。我知道當這些物質傷害到身心時，我也愧對祖先、父母、社會與未來的下一代。

為了自己與社會，我會努力地養成適當的飲食習慣，轉化心中與社會所潛藏的暴力、恐懼與困惑，因為我已經明白適當的飲食習慣，對自己與社會的轉化有多麼重要。

修行指南

3

練習深入觀照與釋放憤怒

你可能會發現，這個禪修指南對幫助你轉化憤怒非常有效。你可以在心中靜靜地跟著這份指南來做，引導自己禪修，或可以請另一個人幫忙，把它唸出來，然後跟著他所說的一步步地做。

「吸氣，我知道我在吸氣；吐氣，我知道我在吐氣。」我們從這句話慢慢地開始，然後接著說：「吸氣，吐氣」。

記得，每次你開始坐禪時，都應該先花幾分鐘，念念分明地呼吸讓心靜下來。當說「吸氣」時，就吸一口氣；說「吐氣」時，就吐一口氣。靜靜地重複這兩句話，伴隨著呼吸，這樣你才能真正地體驗到禪修的精髓。

記得不要只是機械式地重複這兩句話，你應該深入地體會與感受它們。

每次當你要開始練習禪修時，就先如此呼吸八到十次，而且在每次吸氣、吐氣時，都能念念分明地說出這兩句話。



深入地觀照你的憤怒

1. 我觀想一個正在生氣的人，吸氣。 ◎生氣的人
我看到他內心的痛苦，吐氣。 ◎痛苦
2. 我觀想憤怒所帶給自己與他人的傷害，吸氣。 ◎憤怒傷害自己與他人
我看到憤怒燃燒、毀滅了我們的幸福，吐氣。 ◎憤怒摧毀了幸福
3. 我看到身上那顆憤怒的種子，吸氣。 ◎憤怒的根就在我身上
我看到憤怒的根就埋藏在意識裡，吐氣。 ◎憤怒的根在意識層裡
4. 我看到憤怒的根就在錯誤的認知與無知裡，吸氣。 ◎憤怒的根就在錯誤的
認知與無知裡
我對自己錯誤的認知與無知微笑，吐氣。 ◎微笑
5. 我看到生氣的那個人正在受苦，吸氣。 ◎生氣的人在受苦
我對那個生氣而受苦的人生起慈悲，吐氣。 ◎生起慈悲心
6. 我看到那個生氣的人痛苦的處境與不快樂，吸氣。 ◎生氣的人很不快樂
我了解他不快樂的起因，吐氣。 ◎了解不快樂的起因
7. 我看到自己怒火中燒，吸氣。 ◎被怒火焚燒
我因自己被怒火焚燒而生起慈悲，吐氣。 ◎對自己慈悲
8. 我知道憤怒讓自己面目可憎，吸氣。 ◎生氣讓我面目可憎
我知道是我讓自己如此面目可憎，吐氣。 ◎我讓自己變得面目可憎
9. 我看到自己生氣時，像是間失火的房子，吸氣。 ◎我是間失火的房子
我要照顧憤怒，我回到自己，吐氣。 ◎我要好好照顧自己
10. 我觀想自己去幫助那個生氣的人，吸氣。 ◎幫助生氣的人
我看到自己能幫助那個生氣的人，吐氣。 ◎有能力這麼做

釋放你的憤怒，與父母和好

- 1.我觀想自己回到五歲時，吸氣。 ◎五歲的自己
我對這五歲的孩子微笑，吐氣。 ◎微笑
- 2.我看到這五歲的孩子是那麼脆弱，吸氣。 ◎脆弱的五歲孩子
我充滿愛意地對這孩子微笑，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑
- 3.我觀想父親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ◎我五歲的父親
我對五歲的父親微笑，吐氣。 ◎微笑
- 4.我看到五歲的父親是如此脆弱，吸氣。 ◎脆弱的父親
我充滿愛意地對他微笑，我諒解他，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑與諒解
- 5.我觀想母親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ◎我五歲的母親
我對五歲的母親微笑，吐氣。 ◎微笑
- 6.我看到五歲的母親是如此脆弱，吸氣。 ◎脆弱的母親
我充滿愛意地對她微笑，並諒解她，吐氣。 ◎充滿愛意地微笑與諒解
- 7.我看到父親像孩子般在受苦，吸氣。 ◎父親，像孩子般在受苦
我看到母親像孩子般在受苦，吐氣。 ◎母親，像孩子般在受苦
- 8.我在心中看到父親，吸氣。 ◎父親就在我心中
我對心中的父親微笑，吐氣。 ◎微笑
- 9.我在心中看到母親，吸氣。 ◎母親就在我心中
我對心中的母親微笑，吐氣。 ◎微笑
- 10.我了解心中父親所面臨的困境，吸氣。 ◎我心中父親的困境
我決心要努力釋放父親與自己，吐氣。 ◎釋放父親與自己
- 11.我了解心中母親所面臨的困境，吸氣。 ◎我心中母親的困境
我決心要努力釋放母親與自己，吐氣。 ◎釋放母親與自己



這是個引導你與他人練習「深度放鬆」的範例。懂得讓身體休息非常重要，當身體感到自在而放鬆時，心就能得到平靜。練習「深度放鬆」，對於治療身心是絕對必要的，所以請你經常花一點時間來做這個練習。雖然在此所寫的方法，需要花三十分鐘才能完成，但你可以調整其中的內容，讓它更符合自己的需要。你可以把練習縮短成五至十分鐘，這樣每天起床後、就寢前或休息時，都可以練習，也可以加長或加深一點，最重要的是，好好享受它！

讓自己很舒服地躺在地上或床上。閉上眼睛，四肢自然朝外，放在身體的兩側。

當呼吸時，感覺整個身體都躺在地上。去感覺全身都貼在地上或床上，包括腳後跟、後腿、臀部、背、手臂、手掌的後方與後腦勺。隨著每次吐氣，感覺身體愈來愈往下沉，慢慢地陷到地板裡。這時，放下所有的緊張與擔憂，什麼都放下。

吸氣時，感覺下腹部正在往上升；吐氣時，感覺下腹部慢慢地往下降。就這樣跟著呼吸，專注在腹部的起伏上。

現在，吸氣時，開始把注意力轉移到雙腳；吐氣時，讓雙腳完全放鬆。吸氣，把你的愛傳送到雙腳；吐氣，對雙腳微笑。在吸氣、吐氣之間，想想能擁有雙腳是件多麼幸福的事。

因為雙腳，平時才能走路、奔跑、運動、跳舞、開車，還有做很多其他的事。將你的感謝傳達給雙腳，感謝它們總是在你最需要它們時，給你支持。

吸氣，開始把注意力移到右腿與左腿上；吐氣時，讓雙腿的所有細胞都慢慢放鬆。吸氣，對雙腿微笑；吐氣，把你的愛傳送到雙腿，感謝雙腿的強壯與健康。在吸氣、吐氣之間，把你的溫柔與關懷傳送給它們。讓它們休息，慢慢地沈入地板中，把放在雙腿上的所有壓力完全放開。

吸氣，慢慢地感覺雙手；吐氣，讓雙手的肌肉完全放鬆，把放在它們上面的壓力全部放掉。吸氣時，感受擁有這雙手是多麼美好的事；吐氣時，把你的愛與微笑傳送給它們。在呼吸之間，觀想因為雙手而能做多少事。你可以做飯、寫書、開車、與別人牽手，可以抱小孩、洗澡、畫畫、玩樂器、打字，還能修理東西、拍拍小狗、握一杯茶，因為雙手，才能做這麼多事。好好地享受擁有這雙手的美好，讓雙手中的每個細胞都好好地休息。

吸氣，開始感覺雙臂；吐氣，讓雙臂完全放鬆。吸氣時，把愛傳送到雙臂；吐氣時，對它們微笑。花點時間感受雙臂的力量與健康，把你的感謝傳送到雙臂，感謝它們讓你能擁抱別人、盪鞦韆、幫助別人，還能辛勤地工作——做家事、除草，以及很多其他的事。吸氣、吐氣，讓雙臂在地板上完全放鬆，好好地休息。每次吐氣時，感覺你將手臂上的壓力慢慢釋放。當你以正念擁抱手臂時，感覺手臂的每個細胞都那麼喜悅與自在。



吸氣，把注意力轉移到肩膀；吐氣，讓肩膀的壓力完全地流入地板裡。吸氣時，把你的愛傳送到肩膀上；吐氣時，充滿感激地對它們微笑。吸氣、吐氣，感受你是否把太多的壓力放在肩膀上，使它們都積聚在那裡。吐氣時，讓這些壓力都離開肩膀，感覺肩膀愈來愈放鬆。把你的溫柔與關懷傳送到肩膀上，認知到你並不想讓它們如此緊張，希望它們能放鬆而自在。

吸氣，開始感覺心臟；吐氣，讓心臟休息。吸氣時，把你的愛傳送給心臟；吐氣時，對它微笑。在吸氣、吐氣之間，感受能擁有一顆心臟在身體跳動，是件多麼美好的事。心臟讓你能夠活著，它每秒每秒都陪伴著你，從未休息。它從你在母親子宮裡四個星期大時，就開始跳動了。這是多麼偉大的器官，讓你可以每天如此生活著。吸氣，覺察心臟是多麼愛你；吐氣，承諾用能使它正常運作的方式生活。每次吐氣時，讓心臟愈來愈放鬆，讓它的每個細胞都感到喜悅與自在。

吸氣，慢慢地感覺腸胃；吐氣，讓腸胃開始休息。吸氣時，把你的愛與感激傳送給它們；吐氣時，輕輕地對它們微笑。當吸氣、吐氣時，想想這些器官對你有多麼重要，給它們一個休息的機會。因為它們每天都消化你所吃的食物，給你需要的能量與耐力，你需要花一些時間來覺察並感謝它們。吸氣時，感覺腸胃正在放鬆，慢慢地釋放壓力；吐氣時，好好地享受能擁有腸胃的美好事實。

吸氣，把注意力放在眼睛；吐氣，讓眼睛與周圍的肌肉慢慢放鬆。吸氣，對眼睛微笑；吐氣，把你的愛傳送給它們。讓眼睛好好地休息。在呼吸之間，想想雙眼是多麼可貴。它們讓你可以看到愛人的雙眼、美麗的日落，讓你能讀書、寫字，能自在地移動，能看到空中的飛鳥，還能看電影。因為雙眼，你可以做這麼多事。花一些時間感謝擁有視覺的幸福，讓眼睛好好地休息。你可以輕輕將眉毛往上挑，讓眼睛周圍的壓力慢慢地釋放開來。

你可以繼續以同樣的方式放鬆身體的其他部位。

現在，如果身體有某個部位正感到疼痛，你可以花點時間感受它，把你的愛傳送給它。吸氣，讓它好好地休息；吐氣，繼續用你的溫柔與愛，對它微笑。試著想想身體還有其他堅強而健康的部位，讓健康的部位把能量傳送給脆弱、生病的部位。吸氣，告訴自己有復原的能力；吐氣，放下帶給自己身體的所有擔憂與恐懼。在呼吸之間，以你的愛與信心，對生病的那個部位微笑。

最後，吸氣，感覺整個身體；吐氣，享受身體的每個感覺，每個放鬆而平靜的感覺。吸氣時，對身體微笑；吐氣時，把愛與慈悲傳送到身體的每個部分，感覺身體的每個細胞正歡喜地微笑；感謝身體的每個細胞。然後，慢慢地把注意力放回腹部的起伏上。

如果你現在正在引導別人做這項練習，或已經可以自在地練習深度放鬆，你就可以開始唱



幾首輕鬆愉快的歌，或唱首柔美的搖籃曲。

最後，慢慢地張開眼睛，慢慢地起身，不要急，很平靜地、輕柔地坐起來。試著將剛才所聚集的平靜而充滿正念的能量，一直維持到下次練習，讓自己整天都能保有這樣的能量。



快樂的祕密

8

讓見解變成共識

你可能有某些深刻而有智慧的見解，因此滿懷慈悲，內心生起一股想要改善現狀的動力。但單靠你一人的力量，所能做的非常有限。如果別人沒有這樣的見解，你應該試著讓它變成共識，但絕不能把想法強加在別人身上。即使能暫時強行灌輸給別人，所灌輸的只是一個想法，並不是真正成熟的見解，真正的見解不只是一個想法。

所以，要能真實地與別人分享見解，你應該製造一些情境，讓其他人能經由親身體驗獲得與你相同的見解，而不只是相信你所說的，這需要技巧與練習。（一行禪師）