

我們為什麼受苦
和
佛陀的治療計劃

免費分發

我们缘何受苦
以及
佛陀的对治方案
由美中佛教會和Heartland Zen製作發行
圖文: Carol Corey
翻譯: 沈梅潔



如需加訂,請聯繫:
Mid-America Buddhist Association
299 Heger Lane
August, MO 63332-1445
(636)482-4037
office@maba-usa.org

更多資訊,請瀏覽
www.maba-usa.org www.heartlandzen.org

2019初版

密蘇里州聖路易斯市



目录

从家财万贯到一贫如洗...7

不要把情况弄得更糟...10

四聖諦...11

八正道...13

親證...16

一些核心的教導...17

三皈依...18

三淨願...20

生命的三個實相...22

三毒...24

四梵住...26

五戒...28

六度...30

禪修以及禪修指導...32

主要佛教流派...34

佛教傳播圖示...36

从家财万贯到一贫如洗

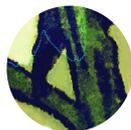
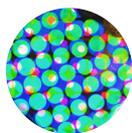
很多人努力工作、做出犧牲，为了能够住進皇宮可以付出一切。

也可能會為了想得到的名和利而採取各種手段。對佛陀而言，一切恰恰相反。他从家财万贯變成了一贫如洗。

他在年輕的時候便擁有了一切：美麗的妻子和孩子、宮殿、僕人、山珍海味。據史學家說，佛陀身為王子，在2500多年前的印度北部長大。他的名字是悉達多·喬達摩。他的父王對他充滿期許。

他的父王是一位有名的君主，他竭盡全力不讓兒子經歷乃至見到痛苦、貧窮和死亡。他把兒子養在宮城內，遠離外面世界的百姓們所經歷的一切。

然而，王子某次隨車夫經過村莊，他察覺到，原來皇宮內的生活只是人生的一面。那次所見徹底驚醒並改變了他的人生。這也許只是一個傳說，但是它折射出我們任何一個人在開始追尋和想把事相看的更仔細時都可能體驗到的一種深刻改變。



悉達多王子當時看到的，後來被稱作“四信使”：一個病人，一個老人，一具尸體，最後是一位靜坐在禪定中的聖者。他對現實本質的新認識改變了他自己的人生和歷史的軌跡。

他沒有逃避，或者轉身回到宮廷生活的歡愉中去。他在一個充滿了苦的世界尋求到了自由寧靜地生活的方式。

在一段長達六年、漫長且艱苦的精神追索後，那從王子而變成居無定所的流浪者進入了一個甚深的禪定，他在其中看見了自己的心變化無常的本質。

在北印度的一棵巨大的無花果樹下，他體會到了一種前所未有的深層覺悟，他知道自己悟到了一些非常重要的事，並且必須決定該為此做些什麼。

他看到了實相的本質是永遠在變的。我們所認為堅固恆常的東西只是外表看起來那樣而已，萬事萬物的發生都是因為特定的因緣和合而成，之後又不斷變化。所謂的“死亡”也只是這個過程的一種顯現。

沒有任何事物是恆常不變的。你自己也一樣。

這意味著我們可以把那些我們認為或相信為實的東西稍微放下，不那麼緊緊地執取。事實上，你沒有必要相信你的念頭。

佛教現在被公認為是一個世界宗教，不過，當年居無定所的悉達多太子坐在樹下體會到被我們稱作“證悟”經驗的時候，他可沒這麼想過。

佛陀在悟道之後的餘生，行走在印度北部的鄉間，開示並指導他人如何以新的視角去看這個世界。

日積月累，他身邊聚集了很多虔誠的弟子，他們透過實踐佛陀的教導而得到了解脫，並且將佛法繼續傳播給別人。

佛陀從未自稱為“神”，或者聲稱能夠解釋宇宙的起源，或者擁有任何超能力。他只是一個觀察到事物運作的法則且認知到這樣的洞見有助於我們減輕苦惱並走向解脫的人。

他成了一個雲遊的僧人，過著簡樸好施的生活。他的人生目標在於揭示苦如何運作以及如何減輕苦或消除其根源，並指出我們對事物的反應可以決定事情變得更好或者更糟。

佛陀不是抱著創立一個宗教或者成為一個名人的目的出發的。事實上，他鼓勵人們自己去探究他所說的話。當今遍及全球的佛教各個流派是佛陀的弟子們建立的。

他再也沒回到他父王的奢華的宮殿過，但他的智慧和教導卻影響和利益了無數人。



不要把情況弄得更糟

你無法改變的自己出生日期或決定父母是誰，那何必為此勉強？如實地接受人生，而不是去幻想它成為你希望的樣子，那麼你將更有能力去經營它。

人類生而渴望離苦得樂，不過現實往往比那複雜。得到了我們認為可以帶來快樂的東西，結果往往卻是相反的。一廂情願地希望事實是另外一個樣子，那即是心碎的原因。盲目對抗現實是一場必敗之爭。

你可曾在最終得到了那雙特別的新鞋之後，不久就開始覺得它們不過爾爾，然後又開始想要一雙不同款式的新鞋呢？

佛教告訴我們萬事萬物是多麼無常，但那並非是件壞事。困難和變化能夠令我們生起智慧、慈悲，給生活帶來新機遇。而回以憤怒和報復則只會把情況弄得更糟。

當我們以事物的本質（即無常性和無主宰性）為出發點，那麼我們就會腳踏實地和實際多了。我們能夠比較清楚地看待情況，而不是為一些無法改變的事情而憤怒，或者緊緊執取一些事物而不希望它們結束。

少許的創意和慈悲心可以讓我們走得很遠。



四聖諦

可以這樣說，佛陀是一位醫生，他研究症狀、診斷、並提供治療方案。如有病人希望康復，那最好盡量認真遵從醫囑。如今被稱作“四聖諦”的教法被認為是佛陀的教導核心。

1. 診斷：
活著便是苦
2. 原因：
貪、嗔、癡
3. 對治：
遵從教導
4. 治療方案：
八正道

如經典所說：

1. 苦聖諦
2. 苦集聖諦
3. 滅苦聖諦
4. 苦滅道跡聖諦，即八正道

換言之：

1 生命是苦迫的，我們受苦

出生不容易，生病不容易，老去不容易，死亡也不容易。即使當事情看起來順利的時候，依然存在著一種不安的感覺。在佛陀的時代，“苦” (dukkha) 是用於概括這一切的字眼，今天也常常用到。它是指人類在日常生活中時刻感受到的不安和不滿。

2 苦迫的原因

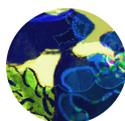
我們的染著與偏好能導致各種困境。簡單講就是，想要得到讓我們快樂的事物，得到不是我們想要的事物時就感到難過。或者，願望成真了，又害怕失去。經常，問題不全是因為痛苦或情況本身，而在於我們對它們的反應。

3 治療方案

佛陀看到，大多數時候(或者說一直以來)我們都可以選擇下一步該怎麼走。

憤怒？報復？心碎？自助？

我們是有選擇的。我們的反應有可能導致情況變得更複雜和危險——或者，也可能是和諧與安寧，至少在某些時候。佛陀教導我們，是我們執著於我見造成了我們的許多壓力。他詳細闡述了如何更善巧慈悲。習氣和貪欲的對象可以強大到壓倒一切，但我們並不任其擺佈。



4

八正道

當事物不再那樣折磨人，當你不再一觸即怒，或者當你能以愛語而非惡語回應時，那麼你會知道，自己在正道上了。

“正”不是指與“壞”相反的“好”，或者與“錯誤”相反的“正確”，指導原則不是戒條或規則。

你可以用“善巧”或“明智”來代替“正”一字，這樣大概能夠更好地認識佛陀的意思。

它是一種見地，促使我們擴大對外界的視野，並做更有深度的決策。

八正道是一套實用的指導原則，意在指引我們如何更明智地生活及自利利他。

這些指導原則似乎是一步一步地進行的，但其實它們應該是共同操作、互為輔助的。八正道的每一項都同等重要。



1. 正見

看見大局。

正見是後退一步，注意到我們的話語和行為如何影響到他人和地球上的其他生物。正見是不僅注意到直接後果，還有將來的後果。是對我們的所言所行負起全責。

2. 正思維或正志

善巧思維(而不是主觀願望的想法)。

正志是付諸於行動，及面對其後續的結果。你要如何在這個世間立足？這是一個比你想要成為什麼人更重要的問題。正志意味著決心去自利利他而非造成傷害和痛苦。

3. 正語, 善巧語

說話之前，先問自己：

這話是真實的嗎？

適時嗎？

仁慈地說嗎？

是有益他人的嗎？

是出於善意的嗎？

還是保持沉默更好？



4. 正業

我們的行為是有其結果的。

正業是慈悲的、誠實的、謙恭的。

問問自己：

人們在我身邊的時候感覺安全嗎？

我值得信任嗎？

我可靠嗎？



5. 正命

我們謀生的方式應該要合法的、誠實的及有益的。

至少是無害的。有時這可以變得很複雜。但嘗試留心你的工作對他人以及對地球的影響。通常，如何完成一份工作比工作本身更重要。

6. 正精進

走在修行的道路需要努力，

因為這個世界的大部分是與之背道而馳的。

很多時候，我們甚至不明白為什麼自己會對事物做出某種反應，所以我們需要下決心去深入審查，培養像慷慨、善良這樣的品質，並防止貪慾和嗔恨生根。

7. 正念

這需要功夫——能夠從一個參與者轉變為一個旁觀者的功夫。

以無分別、比較或評論的心來觀察每個剎那，覺知是剎那相續的，而不是迷失在念頭裡不清楚自己在做什麼。覺知能提升智慧。回到當下及專注自己正在做的事需要持續的用功和憶持。通過靜坐或者保持正念，就有可能看清每件事物的生起滅去都有其因緣。修行從當下開始。

8. 正定

這裡開始涉及到禪修。

正定是把心專注在一個所緣上，每次安住在上面至少一呼一吸的時間。這個過程並不總是簡單和安穩的，但我們能開始看清心是如何運作的（通常是從一個所緣跳到另一個所緣上）。這樣最終能產生洞見——比如領悟到，念頭隨意的來了又走了，它並無實質。



親證

所有的宗教都會隨著時間而有所改變，佛教也不例外。佛陀在證悟後的45年間行走在北印度的鄉間，給予開示和教導，不過他所說的沒有被錄音保存。所以我們必須依賴他虔誠的弟子們的記憶。他的說法經常是有次序的，這讓他的教導和開示容易被記住。而且幸運的是，那個時候的人的記憶力比今天大部分的我們都要好。

佛陀的弟子們舉行了集會，當時有一些關於佛陀所說的法的爭論。不過，在他們去往別的國家的時候，會把佛陀的教導帶去。從印度開始，佛教最初流傳到了中國，然後如第三十六頁的地圖所示，繼續流傳到很多其他國家。

佛陀對宇宙是如何被創造的並不關心，對“上帝”“神”和“靈魂”也未置一詞。他更關心的是我們的日常生活和每天從早到晚所面臨的選擇。

所以你可以在學佛的同時去信其他任何的宗教。佛陀看到了離苦的道路並想讓其他人也了解。但他從未自稱是神或上帝。

他觀察到了事物是如何運作的，也相信他的智慧有助於減輕苦惱。他的建議是請你親自檢驗他的話是否有益且真實，而不僅是相信他所說的。

佛陀的一些核心教導

佛陀的開示在他生前從未被記錄下來，不過他的弟子們記憶力很好。他的教法在被人們重複轉述時，被加以收集和整理並被稱為“經”。日積月累，無數的僧侶、哲學家、宗教思想家將他的開示(以及其他人作出的論疏)整理成一幅巨大的集藏。如今，藉由全球通訊及無所不及的網絡，我們得以前所未有地更完整的接觸到他的智慧和教法。

往後的頁數提供了佛陀和佛弟子們所傳下來的一些主要教法。隨著佛教在其他國家紮根，注釋和評論也增加了，寺院也建立起來，規矩也訂下了，一個新的重要的宗教明顯地漸漸成形了。

在某些國家，禪修被突顯為主要教法，不過佛陀告誡過，心的修行必須和德行相結合。如果所作所為是有害的，心如何安寧？善巧和利他的行為來自於一顆平和的心。兩者協同合作，如車輪隨馬運轉。



三皈依

(也被稱為三寶)

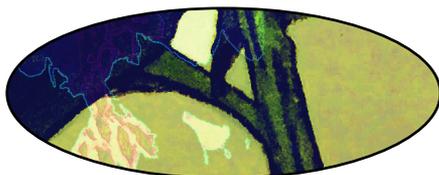
1. 自皈依佛
2. 自皈依法
3. 自皈依僧

人生不易，我們經常需要避風港。皈依意味著鼓勵並支持我們為尋求解脫的事業努力，是我們的安護所。

1. 那位在2500多年前出現又逝去的人，**被稱為佛陀**。其實，“佛陀”意為有從無明中覺醒過來的潛能。所以皈依並不是皈依某個人，而是，這個人是智慧和慈悲的榜樣。他看到了人生的另一種生活方式。

2. **法**，指佛陀的教法：無論我們當前處境如何，都旨在利益我們人生的課程。法也可以是指宇宙無常變化的本質。我們可以運用這些智慧去服務他人，過更有意義的人生。

3. **僧伽**，是我們的支援系統——我們身邊那些努力去利他的人。這個詞最早用於意指追隨佛陀的比丘和比丘尼，不過現在其含義已經擴大到包括那些精進於從無明和習性中覺醒的人。



佛教的一個重要的教導是如何照顧好自己的 人生

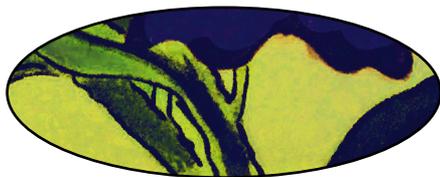
照顧好任何出現在你面前的事，就在這當下。這包含我們的個人所有物，及我們身邊的人。

儘管萬事萬物都不斷變化——我們的書、衣服、工具等等，但當它們仍在我們手中時，我們應以珍惜和感恩的心對待它們。

然後，當時機到來時，我們能夠感謝它們並放手。

這樣可以提供我們一個有秩序的環境與歸宿，即使它小如折疊床或者行軍床。

我們的依止之處也包括支持我們追求智慧和平靜的朋友和老師們，它可以是兩個人，也可以是很多的一個群體。



願

(有時也被稱作三淨戒)

1. 願斷一切惡
2. 願修一切善
3. 願度一切眾生

看似毫無新意——除非你細究其意。

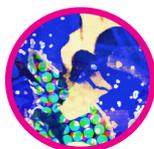
根據佛陀的教導，惡不是由外在力量(比如撒旦)激起而產生的，我們也並非天生如此。它更像是一個範圍，包含各種可能性。

惡是由我們自己的念頭和行為造成的，尤其是當它們受貪嗔癡“三毒”所左右的時候。關於三毒的更多介紹可參閱第24頁。

“善”在此也別有含義。它更多地意味著用智慧和善巧指導我們所有的行為，而不是指謹守規矩，雖然那通常是明智善巧的。

在很多情況下，善行是任何情況下都對人不變的慈悲心和利他心。也即意味著：不是無時無刻都在尋思著“這其中有我什麼好處”。

當你思維清晰而不受外部影響蒙蔽時，看清全局會更加容易些。我們為了讓自己感覺良好而消費的藥物體驗常常起反作用。



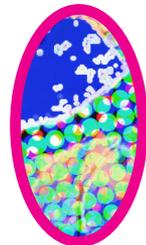
問問自己：在我身邊別人感到安全嗎？

誓願可以是我們行動和社交的所遵循的大框架。

我們通常無法預知自己的行為結果。至少，可以說當今的問題很複雜。但如果我們偶爾能夠不求回報或讚美地布施，這將會讓世界變得更好。

這很難做到，如果你的思維被一些藥物、酒精或各種影響力比如社交軟件所蒙蔽。盡量留意所攝取的東西，那麼它是個決定，而非習慣或者癮性行為。

如果有更多的人修行三淨願，這個世界將更安全。



生命的

1. 無常
2. 苦
3. 無我

也被稱為三法印，是佛教的根本。

1. 無常

每個生起的事物，都會滅去。所有事物都是由各種部分在特定條件下聚合在一起而組成，也終將改變或結束。

2. 痛苦

人生是充滿壓力的，每個人都經歷著某種程度的痛苦和恐懼，它們有時比較嚴重，有時則只是一種不安的感覺。認識到這一點可以讓我們對他人和自己的經歷生起悲心。

3. 無我

科學家正開始證實佛陀證悟時所照見的東西。沒有固定永恆的自體。事實上，沒有任何事物完全獨立存在。每個人都是眾多因緣的結果。

我們可以看到，一張紙是由非紙的元素組成的：木頭、樹、雨、雲、砍樹並加工木材的人等等。下次當你拿起一本書的時候，試著找找雲。



此刻的你和一年前的你是同一個人嗎？

雖然我們可能會嘗試否認，但三法印是對真實的描述，如果你仔細研究，它們其實也並沒有那麼具有威脅性。看見每件事一直在變化其實可以是很解放人心的，因為這意味著我們是按照事情的本來樣貌去生活，而不是按照我們認為或希望的樣子。

**要從零開始烤一個蘋果派，
你得從宇宙大爆炸開始。**

這種說法也許有點誇張，但是這指出了萬事萬物之間互相依存的關係。無中不能生有。我們之所以存在，是由于特定的因緣和合。只不過外相一直在變化。

佛陀鼓勵我們去審視三法印在我們生活是如何運作的。



三毒

1. 貪或染著
2. 瞋恚
3. 愚癡或無明

佛陀認為人類的這三種傾向是痛苦的根本原因。

1. 任何滿足感都是暫時的，初淺的愛染可能導致上癮。這種“永不足夠”的狀態，就是佛陀在四聖諦中談及苦因時警告過我們的。

2. 我們面對痛苦的一個反應就是嘗試推開它。或者做出不計後果的反應。不安有可能會在一瞬間變成憤怒乃至徹底的仇恨。意識到這一點是明智之舉。

如果能以包容萬物(如同海納百川)的方式，那我們就有能力退後一步，更慈悲地去應對。

3. 第三種毒是相信有一個實有獨立的我，而看不到恰恰與之相反的事實真相：每一個人都是因緣和合而成，沒有獨立存在的事物。執迷於一個獨立的我令我們只在乎自己的好惡，製造各種矛盾和問題，比如將別人視為敵人。

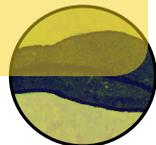


“要是_____”
“我多麼希望_____”
“這還需要多久呢？”
“只要_____我就會快樂了”
(請在t空白處填寫)

這些都是在表達我們不喜歡一些事情並想要改變他們。但是當你仔細審視就會明白，通常是這些“想要”的念頭給我們帶來壓力。

當你如實接受並以此為起點，你常常能做出更好的決策，看到更多的選擇。哪怕情況非常困難和痛苦。

通常情況下，我們習慣了做出慣性反應，我們需要努力才能要看清我們還有其他選擇。心喜歡編故事，我們就陷在那些故事裡。在禪修和覺知中可以看清這個過程，乃至有可能改變一切。



四梵住

1. 慈
2. 悲
3. 喜
4. 捨

這是心可以安住的四種狀態，我們心靈的安居處。

1. 慈- 是希望他人和你自己都幸福，慈對治一切的消極。慈的其他同義詞有親切、關愛懷、善意。慈是希望他人人都安好。
2. 悲- 是關注世間的苦難。這是一種能夠激發實際行動去減輕他人苦難的感受。有時我們需要智慧來洞悉最佳的救苦方式，智慧和悲心如同鳥兒的雙翅。
3. 喜- 是指為他人的好運而感到高興。“喜”是用知足和善意取代嫉妒和競爭心。
4. 捨- 這個世界需要更多的平衡和穩定。在我們的生活中，我們可以減少從“我”和“我的”角度去看待事情做起。“無我”的概念理解起來不容易，但它是佛教的核心。



永遠都有依止處

最初我們可能需要一些提醒以及必須很努力地踐行這些善心所。但終有一天它們會變成我們每天應對各種情況的第一反應。

也許你還沒準備好原諒某些人，但你可以祝福他們。

活著對每個人來說都不是容易的事。當看到一個人在掙扎時，看自己能否升起悲心。

當一個朋友得到褒獎時，我們為他感到歡喜，而不再是一陣刺痛的嫉妒。

面對爭論時看自己是否能夠兼聽兩方。捨是摒棄偏好和強烈的立場。凡事盡量不要往心裡去。

四梵住是指引我們從自我為中心走出來的一條道路，多麼令人如釋重負啊！



五戒

1. 不殺生
2. 不偷盜
3. 不邪淫
4. 不妄語
5. 不飲酒

發願受持五戒：

1. 我不奪取任何眾生一人或非人一的生命
2. 我不拿取任何不是給予於我的東西
3. 我不邪淫並尊重他人的界限
4. 我禁止說不真實語和傷人的語言
5. 我不用任何會蒙蔽自己心智的麻醉物或其他令人上癮的物品質

下面是另一個版本：

1. 保持對所有生命的尊重
2. 慷慨布施
3. 尊重他人的身體和其他界限
4. 說真實、前後一致、清晰的話
5. 通過保持清醒的心尊重意識

如果沒有這些普世的準則，人們將會無法共處、組建家庭或建立社群。有時这个世界的禮數和秩序看起來在崩塌，但其實只需要人們前所未有地認清這些簡單教導的價值並身體力行。

它們不是法令。它的用意更在乎我們行為所帶來的後果。如果我們決心去善巧地實踐這些戒法，對地球和我們每個人自己都會更好。

所有行為都有後果

五戒是畢生的指導及高尚的準則。你或許還沒準備好成為一個素食者，但請盡量留心你的食物是從哪裡來的。

1. 任何形式的生命，包括動物和昆蟲，都很惜命。這個很複雜，但至少對自己的一切行為三思，並考慮是否還有別的選擇。
2. 不僅僅是物品，也要避免竊取他人的名聲和內心的清靜。
3. 留心自己那些違反承諾或者利用他人的行為如何帶來痛苦。
4. 語言可以具有殺傷力，尤其是在很容易就能以匿名的方式在社交媒體上發表傷人言論的今天。明智並善意地使用語言，不管是面對面還是在網上。
5. 注意那些進入你的心和身體的東西。我們無法控制身邊的所有事，但是你一旦開始留意到其後果，你就會決定只攝取那些健康有營養的。



六度

1. 布施
2. 持戒
3. 忍辱
4. 精進
5. 禪定
6. 般若

應對每天挑戰的良藥

佛陀給他的弟子們的建議就是修行六度，以防止作惡、以解決問題、以免自己成為激烈情緒的受害者、以在困境中保持冷靜等等。

禪修帶我們走向智慧，通過智慧才能決定怎樣行動才是最好的。禪修幫助我們除去困惑和錯誤。共同或個別，這些心態都可以成為我們的朋友。

修行六度（也稱作六波羅蜜）的目的之一就是削弱我們執以為是自己的執著。它們幫助我們減輕在日常生活中分離和防範的心理。我們並不需要每次都要堅持一個立場。

對治憤怒、貪婪、嫉妒、懶惰等心障的良方

布施：給予而不求回報，與貪婪和自私行為相反。願意和意志比布施的東西本身更重要。

持戒：決意過有德行的人生，能夠在每天的狀況中修習善巧的行為。如果心中有愧，那是很難有內心的平靜的。

忍辱：多數時候，忍辱用於對治憤怒，當我們想要事情變得與事實不一樣的時候，忍辱也十分有用。

精進：努力和責任感及伴隨善行而來的喜樂。

禪定：雖然禪定的方法很簡單，對資深禪修者而言，有多種層次的覺知存在。禪修帶來對心的運作的認知。

般若：清晰。更深一層講，智慧是認知到萬事萬物都無有固定永恆的自性。



禪修

傳統認為，禪修中的覺知有四方面：

1. 對身體的覺知。呼吸和永遠在變化的身體上的感覺。
2. 持續不斷的樂受、苦受、或者中性的覺受。
3. 覺知到心的不同狀態的生起，不管是收緊的或是敞開的，自私的或是慷慨的。
4. 記憶（比如貪或者嗔）會妨礙心的打開以及阻礙八正道——通往慷慨和平靜和道路

佛陀是在禪定中證悟的，覺悟到實相的本質是不斷生滅，離不開因緣。

心的訓練類似身體的鍛鍊。有各種不同的訓練技巧，但是諸多技巧之一是觀察自己念頭如同雲朵般在你的心中飄過。試著不要隨著念頭走，也不要推開它們，無分別的純粹覺察，不斷回歸到你的呼吸。

可以從五分鐘開始，之後逐漸延長時間。如果你想開始禪修，盡可能地每天在同樣的時間，甚至同個地方開始靜坐，即使只坐幾分鐘。

你曾試著觀察過自己的念頭嗎？你很可能會大吃一驚！

禪修指導：

1. 坐在一個舒適的椅子或坐墊上，挺直背，盤腿，腳背貼地。閉上眼睛或微微睜開。
2. 不要試圖控制呼吸，自然平靜地用鼻孔呼吸。試著數每一次呼氣和吸氣，數到10。吸氣1，呼氣1。吸氣2，呼氣2。到10之後重新開始，或者你忘記數了（也重新開始。忘記數是經常會發生的事），不要評判，只是覺知。
3. 把注意力專注在呼吸上：每一次的吸氣和呼氣。如果心跑了，就再把注意力拉回到呼吸上。
4. 不要試圖停止念頭。那是不可能的。但是觀察它們怎樣的一刻不停是很有意思的。如果某個念頭或者感覺令你不舒服，嘗試只覺知它而不推開它。它自己會改變的，就像雲朵在天空飄過。
5. 試著避免跟著念頭跑或者編故事。如果你察覺到自己在那樣做，就回歸到呼吸上。並不總是平靜的。
6. 禪修並不複雜。它很簡單，但是並不容易。你不必要設定一個目標，也不必因為沒有奇妙的事情發生而感到失望。關鍵是靜坐，把背挺直，覺知所有正在發生的事，並且堅持不懈。
7. 這種修行會隨時間而改變，而且可以持續一輩子。這是和自己的心成為朋友的一個方式並開始將它視為安息所。

主要佛教流派

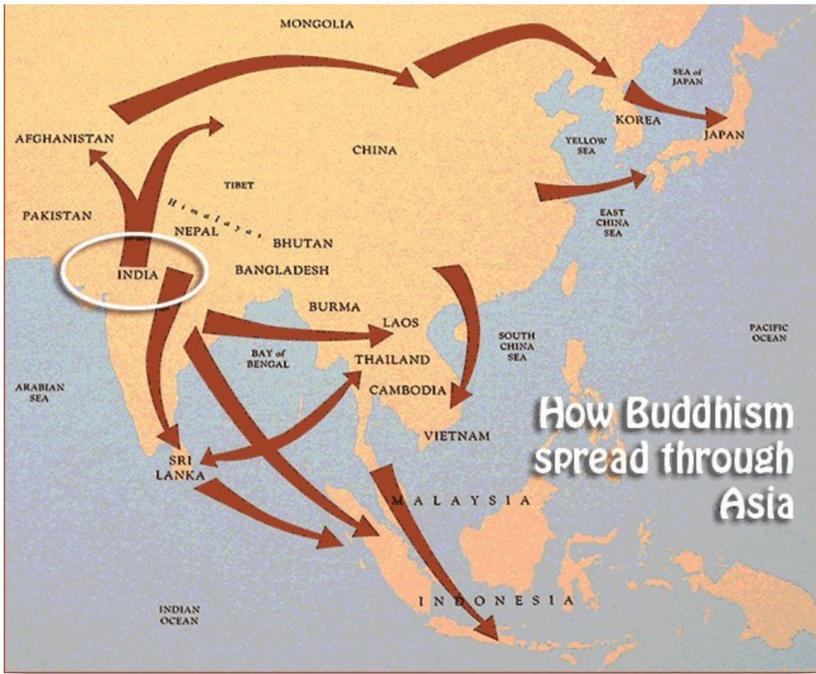
四聖諦的教法可以追溯到佛陀，他在放棄了世間生活的兩個極端後在一個長夜靜坐時證得的智慧。他了悟到人生的真諦並在餘生中教導所有人如何處理他們的痛苦和困難。

他的弟子們知道佛陀的教導的重要性，他們記住了佛陀生前所做的無數的開示。之後，那些開示被記錄下來並翻譯。疏論也出現了。所有這些文字記錄成了流傳至今的各個佛教傳統的基礎。

現在佛教有好幾個宗派，每一個都有自己的儀式、形式、經典。其中，中國禪宗、密宗、內觀、淨土、日本禪宗是較為知名的。其中有些側重禪修，或者念誦，或者某些儀式，但是他們都包含了佛陀的核心教導。

通常，當佛法被介紹到一個新的國家，它也會吸收當地的特點。就這樣，大約兩千年前，佛陀的教導就開始從源地印度被傳播到中國和亞洲的其他地方。





一張展示了公元前五世紀佛教、即喬達摩悉達多——
佛陀的教導，從源頭印度傳播開去的地圖

*(Zen, Be. "The Spread of Buddhism."
Ancient History Encyclopedia, 10 Feb 2013.)*

佛陀於公元前483年左右入滅，但他的教導留存了下來。他的弟子辛勤努力地把他說的話和教導收集整理。不久，一個新的宗教運動從印度擴散，惠及中國、馬來西亞、日本等。今天佛教遍佈全球，在美洲和歐洲的人們發現其中的智慧許多利益時，令其又呈現出新的面貌。

