

五項正念修習

五項正念修習代表了佛教對於靈性和道德的全球視野，具體地表達了佛陀所教導的四聖諦、八正道、真愛以及和正確的了解之道，為我們和世界帶來療癒、轉化和幸福。實踐五項正念修習，培養相即的智慧，即正確的見解，能夠消除分別心、固執、歧視、憤怒、恐懼和絕望。依據五項正念修習來生活，我們就是走在菩薩道上。走在這條道路上，我們不會迷失於現前的生活，也不會對未來感到恐懼。

第一項正念修習：尊重生命

覺知道殺害生命所帶來的痛苦，我承諾培養相即的智慧和慈悲心，學習保護人、動物、植物和礦物的生命。我決不殺生，不讓他人殺生，也不會在思想或生活方式上，支持世上任何殺生的行為。我知道暴力行為是由恐懼、貪婪和缺乏包容所引起，源自於二元思想和分別心。我願學習對於任何觀點、主張和見解，保持開放、不歧視和不執著的態度，藉以轉化我內心和世界上的暴力、盲從和對教條的執著。

第二項正念修習：真正快樂

覺知道社會不公義、剝削、偷竊和壓迫所帶來的痛苦，我承諾在思想、說話和行為上，修習慷慨分享。我決不偷取或佔有任何屬於他人的東西。我會和有需要的人分享我的時間、能量和財物。我會深入觀察，以了解他人的幸福、痛苦，和我的幸福、痛苦之間緊密相連；沒有了解和慈悲，不會有真正的快樂；追逐財富、名望、權力和感官上的快樂會帶來許多痛苦和絕望。我知道真正的快樂取決於我的心態和對事物的看法，而不是外在的條件。如果能夠回到當下一刻，我們會覺察到快樂的條件已經具足；懂得知足，就能幸福地生活於當下。我願修習正命，即正確的生活方式，藉以幫助減輕眾生的苦痛和逆轉地球暖化。

第三項正念修習：真愛

覺知道不正當的性行為所帶來的痛苦，我承諾培養責任感，學習保護個人、伴侶、家庭和社會的倫理和安全。我知道性欲不等於愛，基於貪欲的性行為會為自己和其他人帶來傷害。如果沒有彼此的同意和真愛，沒有深刻和長久的承諾，我不會和任何人發生性行為。我願從支持和信任我的家庭成員、朋友和共修團體，尋求對這真摯關係的心靈支持。我會盡力保護兒童免受性侵犯，同時防止伴侶和家庭因不正當的性行為而遭受傷害和破壞。認識到彼此身心相連，我承諾學習用適當的方法照顧我的性能量，培養慈、悲、喜、捨這四個真愛的基本元素，藉以令自己和他人更加幸福。覺知到人類經驗的多元性，我承諾對任何性別認同或性取向不存分別心。修習真愛，我知道生命將會快樂、美麗地延續到未來。

第四項正念修習：愛語和聆聽

覺知道說話缺少正念和不懂得細心聆聽所帶來的痛苦，我承諾學習使用愛語和慈悲聆聽，為自己和他人帶來快樂，減輕苦痛，以及為個人、種族、宗教和國家帶來平安，促進和解。我知道說話能帶來快

樂，也能帶來痛苦。我承諾真誠地說話，使用能夠滋養信心、喜悅和希望的話語。當我感到憤怒時，我決不講話。我將修習正念呼吸和正念步行，深觀憤怒的根源，覺察我的錯誤認知，設法了解自己和他人的痛苦。我願學習使用愛語和細心聆聽，幫助自己和他人轉化痛苦，找到走出困境的路。我決不散播不確實的消息，也不會說引起家庭和團體不和的話。我將修習正精進，滋養愛、了解、喜悅和包容，逐漸轉化深藏我心識之內的憤怒、暴力和恐懼。

第五項正念修習：滋養和療癒

覺知道沒有正念的消費所帶來的痛苦，我承諾修習正念飲食和消費，學習方法以轉化身心和保持身體健康。我將深入觀察包括飲食、感官、意志、和心識的四種食糧，避免攝取有毒的食糧。我決不投機或賭博、也不會飲酒、使用麻醉品或其他含有毒素的產品，例如某些網站、電子遊戲、電視節目、電影、書刊和談話。我願學習回到當下此刻，接觸在我之內和周圍清新、療癒和滋養的元素。我不會讓後悔和悲傷把我帶回過去，也不會讓憂慮和恐懼把我從當下一刻拉走。我不會用消費來逃避孤單、憂慮或痛苦。我將修習觀照萬物相即的本性，學習正念消費，藉以保持自己、家庭、社會和地球上眾生的身心平安和喜悅。