

# 禪修之友

第35期

## 葛榮居士禪修講座錄1996(五)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十一日

地點：志蓮淨苑

### 第五講：慈心禪

我以慈心歡迎在座每一位。你們都知道，今日講座的題目是「慈心 (loving kindness)」，我認為這是修習上十分重要的課題。

“Loving kindness”是翻譯自巴利文“Mettā”一字，梵文是“Maitrī”。“Loving kindness”的中文翻譯是「慈心」。雖然“Mettā”被翻譯為“Loving kindness (慈心)”，但它的真正意思其實只是友善。值得探究的問題是：我們從哪裡開展友善？原來我們應先練習對自己友善，從心理的角度說，這很有趣。為甚麼我們需要對自己友善？這是否表示我們不喜歡自己？我認為這是值得探討的十分重要題目。我們不喜歡自己的原因，我們有時會憎恨自己的原因，我們成為自己的敵人的原因——這是我們需要探究的十分重要題目。我稱這種狀況為我們內在的自我破壞性的一面。我想我們全部人也有這種情況，只是以不同方式呈現。我會說出幾個我們不喜歡自己的原因。一個簡單的原因是，在人生中別人對我們總有各種期望，期望我們應該怎樣。當我們沒法滿足這些期望、沒法符合這些別人加諸我們身上的想法，我們便開始討厭自己、憎恨自己，因此我們的精神時常都花在努力改變自己成別的模样上，這其實是對自己的逃避。當你無時無刻也嘗試令自己有別於真正的自己，你精神上便出現鬥爭和矛盾。當我遇見一些因此而受苦的人，我告訴他們首先要接受真實的自己，因為這是事實。這是學習對自己友善的第一步。

我們不大喜歡自己的另一個有趣原因是，人類似乎有一種傾向、一種很強的慣性，就是我們都著眼於自己的過錯多於做對的事。普遍來說，人們似乎喜歡給自己「減號」多於「加號」。一些我遇過的禪修者也有這種很強的慣性，要對治這種情況相當困難。

還有一個導致這情況的原因就是，其他人通常喜歡指出你的錯處；但當你做得對，他們會稱讚你嗎？想想我們的父母怎樣做，或者家長一般怎樣做。當孩子犯錯，父母通常會告訴他們；但孩子做對時，父母可曾提及？父母很少向子女提及他們做對的事。有一次我在外地主持禪修營提及這情況時，當中一位教師說出一件有趣的事。在她舉辦的家長工作坊裡，她請家長寫出子女做的壞事、錯事，家長能夠列出很長的清單，沒有任何困難。然後她請家長寫出子女做的好事，但家長發覺並不容易。這不是很有趣嗎？

我現在舉另一個實際例子。在斯里蘭卡，有時候有相處困難的夫婦會來見我，告訴我他們相處的問題。妻子遇到的常見問題是：她煮的菜不好吃的一天，丈夫便大吵大鬧、抗議、發怒。但她煮的菜很可口的那一天，丈夫就不作聲。我希望你明白，人類通常對自己非常嚴厲和苛刻。有時我遇到十分善良、誠實、真誠的人，他們努力修行，即使是這樣的人，他們仍然只是見到自己的錯誤、自己的短處，他們因而受很多苦。你們現在明白到學習對自己友善的重要性嗎？還有，只有當你能對自己友善，你才能真正對別人友善。

慈心禪能幫助我們的另一方面就是治療我們的心靈創傷。我相信在座每一位也曾經在人生某些時刻經歷過心靈上的創傷。我所說的心靈創傷就是你的行為影響到別人而你一直為此內疚。另一種常見的創傷就是別人對你做的行為令你一直感到憎惡、怨恨。這裡有一個有趣的問題讓大家反思和探索：當我們身體上有損傷，我們會立即嘗試找尋藥物治理傷口，但我們似乎不感覺到治理心靈

創傷的迫切性。我們因此背負着這些心靈創傷、這些過去的包袱，這樣會為自己和他人帶來很多痛苦。有時你根本不知道自己為何那樣對待自己、自己為何那樣對待他人。

心靈創傷在兩方面影響我們的身體。有時候身體會出現繃緊，而有些繃緊可以跟你的心靈創傷和壓抑的情緒有關。另外，心靈創傷可以令我們患上由心理或精神因素產生的疾病，稱為「身心症（psychosomatic illness）」。它也會影響我們睡眠。難道我們沒有試過在睡覺時哭泣或感到憤怒？難道我們沒有做過惡夢？另一方面的影響是，我們會突然生起情緒，例如感到恐懼或憂傷，但我們找不到原因。更糟的是，在我們臨終時，這些心靈創傷能以十分強烈的方式展現。當我們壯健時，我們忙碌生活，可以裝



作沒有這些心靈創傷。但在彌留時，為何這些傷口能以強烈方式展現？因為在那一刻我們的身心變得虛弱，我們再沒能力壓抑、抗拒這些傷口。我對臨終與死亡這範疇十分感興趣。在西方社會，善終服務很普遍，就是對臨終人士的特別支援。我不清楚在這裡有否這種服務。每當我前往西方國家，我會與做善終服務的人

見面，我問他們：「你們嘗試幫助臨終人士時遇到最大的困難是甚麼？」他們往往告訴我，當心靈創傷在臨終時呈現，要幫助臨終者是十分困難。有時我跟他們說笑：「你們等到人們將死去時才幫助他們，但我做的就是，在人們在生時，我嘗試幫他們正視和治療自己的心靈創傷。」☺你現在明白到，如果我們有未治癒的心靈創傷，我們就不能安祥生活、安祥睡覺、安祥離世。這顯示出我們嘗試治療它們是多麼重要，而慈心禪就是治療這些創傷十分有力的工具。運用慈心禪作治療的簡單方法是：如果你過去曾犯錯，如果你曾經傷害別人，學習原諒自己。同樣地，如果你的心靈創傷是由別人對你造成，原諒那些人就能治療你的創傷。我有興趣了解的問題是：原諒自己還是原諒別人比較容易？我可以聽聽你們的答案嗎？（在場聽眾舉手表示他們的想法。有些人說原諒別人比較容易，也有些人說原諒自己比較容易。）很有趣，這顯示出你們如何跟自己連繫。無論如何，我們需要學習原諒自己，因為我們明白到自己不過是普通人，這是修習的要點。我們是普通人，就必定會犯錯。佛法裡有與此有關的十分有意思分析：人類有三種與生俱來的習性——貪、嗔、癡。只有當我們已經覺悟，我們才能徹底斷除貪嗔癡。我們的行為裡有貪嗔癡是人之常情，而其他人有貪嗔癡也沒甚麼出奇。因此我們應該時常記著、時常認清自己是普通人，別人也可以是普通人，大家仍是不完美的人。因為你明白到這道理，請努力寬恕自己和別人。

另一件能幫助我們治療心創傷口的工具就是認識到它們在過去發生。我們既然不能改變過去，那麼為何要執著過去？為何要背負着過去的包袱？我們要認識的另一點就是執著這些創傷是多麼傷害自己。請明白、緊

記這一點：治療我們的心靈創傷是非常、非常重要。只有當我們用慈心禪治癒我們的創傷，我們才能安祥生活、安祥睡覺、安祥死亡。

現在我想很簡短地說說慈心禪的其他方面。在佛經裡有一張十分有趣的清單，敘述了修習慈心禪的益處。極之有趣，當中三種益處都與睡眠有關——能安祥睡覺，安祥醒來和不做惡夢。修習慈心禪的另一個顯而易見的理由是人們變得喜歡你。你對別人友善，別人也會對你友善，他們會喜歡你，這是自然的。但是佛經中還敘述了另一有趣理由：非人類也會喜歡你。哪些是非人類？非人類指誰？你們有何想法？（聽眾說「鬼」、「動物」等等。）有人問：當我們在禪修，邪靈可以侵入我們的心嗎？☺你相信嗎？當你友善時，他們也會對你友善，他們會保護你。有趣嗎？這是問題的答案，所以你無需害怕他們。你無需害怕人，因為你能夠對他們友善；你無需害怕其他眾生，因為你明白憑著你的慈心他們不能傷害你。這印證另一益處，就是修習慈心令你感到受保護和感到自信。還有，你的面容變得安祥。別人看到你的面容會感到愉快，所以你不用花錢買化妝品。☺另一個修習的原因跟禪修有關，就是慈心使我們容易進入三摩地（譯註：三摩地是心不散亂的狀態。），容易經驗平靜。這道理很顯淺。如果我們在抗拒、厭惡、鬥爭、渴望和緊張，平靜或三摩地怎能出現？但當你感到友善，當你感到放鬆，當有喜悅，當有輕安，心自然能平伏。還有一個益處，就是在臨終時你的心不會混亂，你的心會十分清晰。在臨終時保持清晰的心有甚麼好處？（一位聽眾說，臨終者可以知道自己在那裡投生。有些聽眾說，臨終者可以平靜過世。）我會說，你有開悟的最

後機會。☺你有機會禪修，而禪修讓你能安祥離世。藏傳佛教認為臨終一刻極為重要，因此他們傳授如何在死亡時獲得解脫的技巧和練習。但要能夠在死亡時解脫，我們需要在生時修習。佛經記載的最後一種益處是，你在死後會投生到一個十分幽美的地方。☺

我比平時講多了，但實在有很多關於慈心禪的東西要講解，很多有趣的方面。恐怕我現在要停了。

我想你們現在小休一會，並且在小休時反思我所說的內容，看看甚麼可以實際應用於自己的生活上。讓我們在止語中反思。這樣的反思本身就是一種十分強而有力的禪修。

### 〔小休〕

### 〔問答〕

你們問了一些十分實際的問題。我很高興你們提出跟修習有關的實際問題。

問題：我在修習無所緣境禪修時發生這情況：起初心是清明的，了了分明地觀照思想等等。漸漸地沒有思想生起，但覺知也似乎減退，卻又不是入睡了。

導師：「漸漸地沒有思想生起」是修習無所緣境禪修必然會出現的情況。在修習出入息念時這情況也會發生。因此，沒有思想時，只知道沒有思想。相當有趣，我們有思想是問題，我們沒有思想也是問題。修習其實十分簡單：

當思想存在，只是知道思想存在；當沒有思想，只是知道沒有思想。問題的另一部分是：「但覺知也似乎減退，卻又不是入睡。」在我引導大家坐禪時，我強調時刻保持覺知和警覺的重要性，在此修習中這是極重要的。因此，當你發現覺知正在減退，我建議你張開眼，只是很銳利、很清晰地看和聆聽。這能幫助你真正回到當下的現實中，幫助你醒過來。

問題：為甚麼我經常感到丹田冰冷？請告訴我發生何事。

導師：我說過數次，請不要嘗試為正在發生的事情尋找原因。當你感到冷，無論在身體任何部位，只是知道你正經驗着冷的感覺。明白這不過是感覺而已。正如我昨日所說，只是如實地看待感覺，它是怎樣便怎樣。問題出現是因為你有一種想法或預期：我現在禪修，我不應在身體任何部位感到冷。但誰能夠這樣說？禪修就是學習以開放的態度對待每一刻身心正在發生的任何事情。

問題：下一條是類似的問題。為何在坐禪時我的身體經常搖晃？

導師：當你感到身體在搖晃，有時是想像的，有時是真實的，因此簡單的做法就是張開你的眼睛，然後你發現身體會停止搖晃。另一個建議是把身體搖晃當作禪修對象。身體在搖晃，就讓它搖晃，你可否只是跟那晃動在一起？有趣的是，當我們覺察和包容這些現象，它們會自己停止的。這是修

習的不同階段。

問題：又是類似的問題。為何在坐禪時我全身感到痛楚，尤其是關節？

導師：可能是你太努力坐禪，也可能是姿勢不適合。我想建議你做一個有趣的實驗。你用平時坐禪的姿勢坐着但不要嘗試做禪修，然後看看會否發生類似的情況。我曾經說過，如果你認為禪修是一件特別、不平常的事情，這想法本身就會製造特別、不平常的問題。☺因此，當我們坐禪，我們學習看待它為沒特別的平常事，這是十分、十分重要。我一直強調，如果你能學習在禪坐以外的時間也保持覺知、正念，那麼無論你在禪坐或不在禪坐，兩者沒有分別。這是非常、非常重要。

這裡還有一些問題，如果我未能回答所有問題，我們會篩選一些關於修習十分重要的問題，在我離開前我會對這些問題提出一些想法和建議。請盡量提出更多問題，因為我非常有興趣嘗試理解你們在禪修上遇到的各樣問題。另一點我覺得有趣的是，禪修者經常以不同方式表達這些大家遇到的共同問題。讓我再說一遍，我稍後會對這些問題提出實際的答案。

### 〔慈心禪〕

現在我們一起修習慈心禪。請以舒適的姿勢坐著。首先你需要學習對自己的身體友善。

如果你背負着心靈創傷而這創傷是由

你對別人做過的事或別人對你做過的事所造成，請努力治療它。治療的方法就是：明白自己是普通人，其他人也是普通人，從而學習原諒自己和原諒別人。你也明白到那些事情已經過去。因為過去不能改變，我們只有學習徹底放下過去。如果這裡有任何人沒有心靈創傷，你可以真正感到喜悅，而且你可以把慈心的意念發放給其他人，幫助他們治療心靈創傷。

願我學習對自己友善和對別人友善。願我學習溫和對待自己和溫和對待別人。願我學習原諒自己，因為自己是普通人；學習原諒別人，因為他們是普通人。

原諒自己時，你可否對自己說「願我健康，願我快樂，願我平靜，願我解脫苦惱」？你可以真心感受到這句說話嗎？

感到自己是自己心靈道上的朋友，視自己為自己珍貴的朋友。

原諒別人時，我們可以放下自己的憤恨和厭惡嗎？我們可否想着他們說「願他們健康，願他們快樂，願他們平靜，願他們解脫苦惱」？我們可否用我們的心、用一些感情說這些話？

願你經驗到心靈創傷癒合的愉悅和平靜。

現在我們感覺這殿堂的祥和、寧靜和靜止。

現在我們唸誦。昨晚的唸誦很美妙。一班心靈朋友能一起唸誦實在美好。

## 〔巴利文唸誦〕

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi  
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi  
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi  
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Sādhu ..... (善哉……)

Santi ..... (寂靜……)

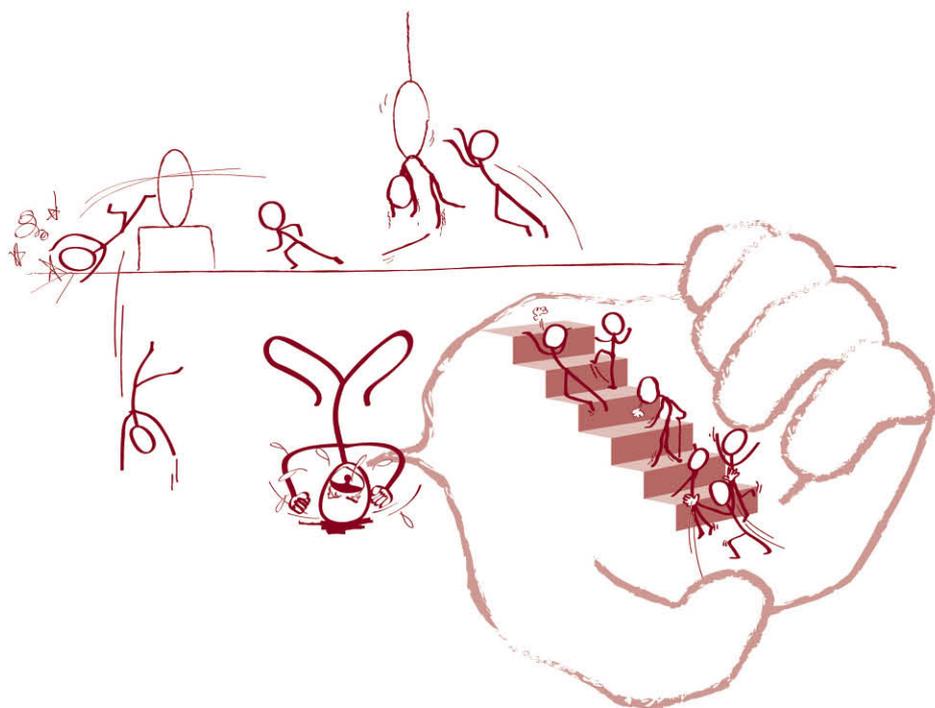
多謝。



## 葛師金句畫

Rebecca

朋友也好，親人也好，我們對他們帶有期待，認為他們應該有好的行為表現才對。我們就好像將他們放上一個高高的台階上去——他們是自己最好的朋友，所以我最好的朋友應該有這樣的表現才對；她是我的媽媽，所以她應該有那樣的表現才行。就是這樣，因為他們親近，我們就會對他們有要求。可憐的人啊！他們從台階上跌下來，但他們是被我們放到台階上去的。當他們從台階上跌下來時，我們的心靈受到傷害、我們感到驚訝、我們生起苦惱甚至一生背負著心靈的創傷，但卻不意識到是自己把他們放上台階的。所以，我們真的需要去明白：若對他人的行為表現有預設的想法時，會對自己造成什麼的傷害。換一個角度去看這件事，我們是忘記了對方也是一個凡人。



《一起來走禪修路》第 65、66 頁