

禪修營第三天

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月15日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：今天我想談談慈心。之後，如果大家有關於慈心的問題或修習慈心上的困難，我們可以一起來討論。

我在志蓮淨苑也講過慈心這個題目，所以在這裡不再重複曾探討過的內容。今天講的是修習慈心的益處，在大家收到了的《慈心的修習》那本書內也有論及的。我想談論一下這些益處的含義和它們的實用性。

第一個益處是，慈心能讓我們睡得安寧。睡得安寧與睡得好是有分別的，這和第二個益處有關，就是能平靜地醒來；這又和第三個益處有關連，就是不會造任何不愉快的夢或惡夢。

究竟這些夢是什麼？我認為它們跟壓抑了的情緒及放不下的心靈創傷有關。慈心能治療心靈的創傷，平服了心靈的創傷後便不會有不愉快的夢境，之後便能夠睡得安穩並能平靜地醒來。

在斯里蘭卡，有時我去幫助一些失眠病患者，我教他們在睡前修習慈心禪這個簡單的方法。我覺得很有趣，因為這大多數都能奏效。

慈心的另一個益處是會令你受別人的愛戴。為什麼別人會喜歡你呢？因為你對別人友善，別人自然也對你友善。如果你對别人不友善的話，別人亦不會友善地對待你。你友善待人，別人自會以同樣的方式待你，這是非常簡單的道理。我們常常攪不好人際關係，與人相處時總是出現很多問題和困難，因此這一點非常重要。假若我們能夠善待自己和別人，定能帶來很多快樂和喜悅。

慈心不單使人們喜歡你，還令「非人」都喜歡你。非人指的是什麼呢？大家對這個詞語可能有著不同的理解。非人可指一些存在於這世界但我們看不見的眾生，或許我們可以把動物和植物都包括在內。事實上，動物確實能感受到人類的慈心，也能對慈心作出友善的回應。斯里蘭卡有些僧侶在住滿野生動物的森林中禪修，雖然這些動物會傷害人，但卻和僧侶們和平共處。這些僧侶和動物相處的方法委實有趣。我知道其中一處的住持比丘會和這些野生動物講話，對於住持比丘的要求和指令，牠們看來都服從呢。所以當我們對動物感到驚恐時，是會打擾到牠們的，但當我們以慈心，友善地對待牠們時，牠們是能夠感受得到的。

有人做過研究，原來植物也可以感應到人類的情緒，並且會對這些情緒起反應。所以我們的慈心或多或少亦都以不同的形式影響著它們。

現今世界上出現許多自然環境的問題，例如生態危機等。依我看來，這些問題其實是由人類自我毀滅特性的顯現所帶來的。若果人們有慈心，就會對自身、對四周、對自然環境都有一份敏銳的觸覺，把自己看成是大自然的一部份，而不是跟環境疏離。跟大自然結合起來就是保護自然環境的最簡單方法。

慈心的人面容安詳，這是另一個益處。我不曉得面容是否會變得漂亮。在中文裡，安詳這個詞語有什麼含義呢？好美的詞語啊！我們可以看看一些佛像，這些佛像都能捕捉到那份安詳的神韻。這顯示了我們內心的狀態能夠影響我們的面容，如果內心狀態能夠影響面容

的話，它亦能夠影響我們的身體。當你擁有一張安詳的面容時，就用不著化粧品了，那你可省回買化粧品的錢了。慈心帶來的安詳面容是化粧品所裝扮不來的。慈心是能夠感染他人的，同樣地，憎恨亦是會感染他人的。當你擁有一張安詳的面容時，是能夠感染別人的，這是慈心美好的地方。

慈心的另一項益處，是與禪修有關的。有慈心的人會較容易進入禪定。這就是為什麼我如此強調在禪修時要友善的原因，因為在禪修時如果心中有憎惡、抗拒或鬥爭的話，是很難有一顆平穩心的。如果是友善、柔和及開放的話，內心自然而然就會平靜下來。禪修時緊記著這一點是很重要的。無論我們以哪一種方法來禪修，都必須要友善及柔和。

慈心還能夠保護我們，這是另幾項益處之中所提到的。慈心的力量可以非常強大，它能在我們遇到困境的時候保護我們。慈心能保護我們，是因為它能帶給我們安全感和信心的原故。在一篇經文中提到，有慈心的人無論他身在何處，都會像在自己的家裡一樣。因為有慈心，所以不會有不安或有受威脅的感覺，當面對自己或和別人相處時都會感到像在家裡一樣。

有慈心的人臨終時內心清明，不會頭腦混亂，這是另一個益處。為什麼死時神志清醒是一個益處呢？大家能否說出一些理由來呢？

SH：是否因為死前最後一念會影響我們死後投生到那裡呢？

導師：對，可以這樣說。還有其它理由嗎？

RC：我們不曾經歷過死亡，所以臨終時會生出恐懼。慈心能使我們脫離恐懼和痛苦。是這樣嗎？

導師：很有趣。還有其它嗎？

臨終時，我們仍有一個開悟的最後機會。在死亡那一刻，如果能夠禪修，內心清晰地死亡的話，這使我們有一個獲得解脫的大好機會。我們要把這個機會看成是禪修的一部分。

西藏有一部很有意思的書，叫 **The Tibetan Book of the Dead**（《西藏度亡經》）。這部書有中文譯本嗎？

JC：有。

導師：有人閱讀過這本書嗎？

JC：我讀過一部分。

導師：這是一部很有意思的書，它讓我們知道，我們平時的生活是怎樣影響臨終那一刻的。

簡單來說，依我所理解的，就是我們的不愉快情緒會在死亡那一刻以不同形式在心內浮現出來，那時刻如果我們無法辨認出這只不過是一些情緒的顯現，便會誤以為它們是一些外在的真實現象，並對其作出反應。現在大家明白到死亡和禪修的關係吧，亦明白到認識心是如何運作及如何去處理情緒問題等是何等重要的。有趣的是，書中亦提到導致開悟的現象亦會浮現出來的，我們要去認出它來，否則便會錯失這最後的機會。在實修方面來說，我們禪修時要懂得辨別出正面的內心狀態，知道它們的存在。如果你做得到的話，當這些正面的內心狀態出現時，你就會知道這是解脫心和覺悟心的顯現了。這直接顯示出一個道理，若臨終時能保持正念，內心清醒的話，你便能夠把各種內心浮現出來的境象辨認出來，因此能把握解脫的最後機會。

臨終時浮現的不愉快情緒在某程度上是和我們背負的心靈創傷有關的。我對臨終和死亡這個課題非常關注，所以在外遊時會跟一些服務臨終病人的工作者見面，我曾經做過一些末期癌症病患者的服務工作，發覺臨終者最大的難題是過往所忽視，所逃避，所壓抑的心靈

創傷以極強烈的方式浮現出來。為什麼會這樣呢？

NA：是否因為那時候我們的心識最薄弱？

導師：對，死亡時我們的身心都變得虛弱。平時我們可以有意識地把不愉快情緒推開，否認和壓抑它們，或讓自己過一些極度忙碌的生活來逃避它們。可是臨終時當它們在心裡呈現的時候，我們就無力逃避了。所以我強調我們須在平時，在自己壯健時正視自己的心靈創傷，並嘗試把創傷治癒。有趣地，在佛教的古代文獻中也有提到這些事情呢。總之，能夠內心清晰地死亡就是第十個益處了。慈心和死亡竟然扯上關係，這真有意思。

最後的一個益處是，我們死後會投生天界，天界是一個快樂的地方。但我們要緊記，現世的益處才是最重要的。以上所說的都是經中提及到的益處。現在讓我們看看，從我們的實際經驗中，能否在這份「慈心的益處」的清單上加上其它的益處呢？

大家有什麼建議嗎？

SK：有慈心的人沒有敵人，跟任何人都合得來，不會憎恨別人。

導師：說得非常好。這點在某程度上跟剛才「別人會喜歡你」的益處有關。因為別人不喜歡你才會與你為敵。總之依你所說，沒有敵人是一件了不起的事情。只有朋友、沒有敵人，這樣的生活多美好啊！

SK：有時候，他們雖然不是朋友，但也不是敵人。

導師：不是朋友，也不是敵人。這樣的話你不會觸惱他們，他們也不會觸惱你，大家都能相安無事。

SK：雖然他們來觸惱我，但我也不會觸惱他

們。

導師：對，這些事情是會遇到的。但即使你不是真的對他們友善，而只是中立的，他們就不跟你糾纏下去。從這方面來理解慈心的益處是很有趣的。

還有其它建議嗎？

EL：慈心能幫助我作出清晰的抉擇。若果我心中是充滿忿怒的話，就只會從自己的觀點去做決定，根本不會理會別人的想法，那往往令我作出錯誤的決定。

導師：說得極好。當你心中有憎恨或忿怒時，請不要做決定。因為那決定將會是來自於一顆混亂的心，而不是一顆清明的心。不單只作決定是這樣，說話亦一樣。所以我建議大家，當我們在生別人的氣時，看看自己能否閉上嘴巴，因為那時候不論我們說什麼，都不是源自一顆清明的心，這只會令事情變得更糟更壞。在這種情況下，內心處於何種狀態是極之重要的。有些人因別人做錯事而生氣，跟著又用忿怒心來糾正這個做錯事的人。我認為在忿怒的情緒反應下而去糾正別人往往是不會奏效的。這些都是在日常生活中修習慈心時會遇到的實際情況。

還有其它建議嗎？

PL：在修習慈心禪之前，我很容易生別人的氣。修習之後發覺自己生氣的時間縮短了，然後慢慢地氣就消了。另一個益處是，當繼續修習下去時，愈發覺到憎恨別人是一件傻事，因為生氣會令自己很辛苦。所以會叫自己不要發怒。

導師：非常好，兩個非常好的要點。第一點尤其重要：情緒起了，要多久才能恢復過來呢？我想我們不應該對自己有一個「我不會生氣」的要求，如果我們對自己有要求的話，這個要求應是「看看我要多久才能從生氣中回復過

來。」在經中有三則很美妙的比喻來形容三種忿怒。第一種比喻為刻在石頭上面的字，它不會改變，永不消失；第二種比喻為寫在沙上的字；第三種則比喻為在水面上寫的字，邊寫邊消失，雖有忿怒出現，但馬上會消失，而且不留痕跡，這不是很美妙嗎？你說的第二點亦非常好。生氣確是傻事。緊執著忿怒而令自己受苦，就像向上空吐痰，吐出的痰最終會跌回自己的臉上來那樣。生氣真的很傻，這一點說得真好。你有這麼好的見解，應該給你一個大加號。

我們能具創意地思考，並加長這份清單，真有意思。還有其它嗎？

NB：慈心使我感到溫暖、快樂和舒暢。

導師：的確如是，這種溫暖的感受確實十分重要。由於不同的原因，現今人類變得愈來愈冷漠。正如我在志蓮淨苑的講座中所談及過的，機械化越是普及，人們便變得越來越像機器。像部機器的其中一點就是缺乏感受。所以，能夠有這份溫暖感受，能夠體會到自己和他人的感受是極之重要的，亦是十分美好的。

從個別面談時所見過的人之中，讓我知道慈心的另一個益處就是能令人變得更有自信。大家能說一說自信和慈心之間的關係嗎？

PL：當身邊沒有敵人時，這已經是一種力量來的。

導師：的確是這樣，十分有力量。

還有什麼是與自信有關的呢？

SK：有慈心的人樂於助人，常為人設想多過為自己的。這樣子的生活教人無憾。能夠對生命無憾的人自然對自己很有信心。

導師：當我們認為自己是一個做任何事情也不會成功，沒有價值，沒有用或是失敗的人時，

這種負面的態度為我們帶來更多的失敗，我們亦會對自己失去信心。當培育出越來越多的慈心時，尤其是對自己的慈心，你便能夠明白到慈心所發揮的作用，亦能看到自己的潛能，感到越來越可依靠自己，知道無論有什麼事情發生，自己都能夠應付，這為我們帶來很大的自信心。事實上，忿怒和各種困難仍會出現，但你有這信心：當它們出現時，我知道如何去應付，知道怎樣做。

或許我們可以想到更多的益處，這使我們明白到修習慈心的重要，尤其是在日常生活中，藉著慈心禪的修習，人可以改變自己，而這些轉變亦必然會影響身邊的人。

大家有任何問題嗎？如果有的話，請提出來討論。討論是很重要的。

EL：我修習慈心禪的困難在於生氣時控制不了自己。正如你說過的，忿怒心生起的時候最好不要做決定，甚至不要說話。但在辦公室裡，每當下屬做錯了事，我就立即冒火，訓斥他們。事後我知道自己不對，說那番話只是增添別人的苦惱，於事無補。我應該教他怎樣去處理做錯了的事，而不是對他大聲斥責。我很努力去改善，但生氣時總是控制不了自己。

導師：不單只你是這樣，每個人都會有同樣的經驗。所以你提出了一個十分實際的問題來。我認為對同事說話，有時候必須要把話說得堅決一點。我到禪修中心之前是一名圖書管理員。我嘗試以慈心來與共事的人相處，但那真不容易。他們知道我修習慈心，就不準時上班，甚至遲了一個小時才起床，告假表也沒交來就留在家裡。最後，我明白到這樣子對待他們是行不通的，因為有些人是只能夠聽得懂另一種說話方式。我唯一可以做的，就是十分清晰地告訴他們，我將會強硬起來。我這樣把話說得堅決，心裡並沒有苦惱，也沒有其它情緒，只不過是把該說的說出來罷了。

問題的第二部分不單重要，而且還很實際。

當怒氣出奇不意來襲時，我們該怎麼辦呢？首先我建議大家不要感到驚訝。我們仍在修行的階段，還未完全開悟，生氣又有什麼出奇呢。所以不要因此而感到失望和內疚，更不要因此而生自己的氣，這是極之重要的。許多人，尤其是一些禪修者，認為自己是禪修者，又在修習慈心，舉止行為就該有一套準則，於是就替自己建立起一個形象來。對自己有一個形象並不是一件壞事情，但我們要知道自己所建立的形象是一回事，而現實會是另一回事。所以當自己沒有正念的時候生了氣，可以做的事就是覺知它，不要感到難過，不要給自己負面的評價。請認識清楚這一點是極為重要的。我們需要做的是從忿怒中回復過來，或許是五分鐘之後，或許是十分鐘、三十分鐘，甚至是第二天之後也不要緊，總之在忿怒過去之後，你要用一種很友善柔和的方式去反省自己的行為。問問自己：“我究竟發生了什麼事？”把心念帶回過去，嘗試客觀地、從不同的角度去審視所發生的事情，那麼，忿怒就變成我們禪修的對象了。我們的缺點和失敗也都成了學習的經驗。這樣子修習的話，我們就不會害怕犯錯。若果我們過份緊張，事事要求完美無誤的話，就會生出許多壓力和苦惱來。請大家明白，這不是向情緒屈服，而是以一種全新的方式，一種更有意義，更有建設性的方式去處理自己的缺點。使用這個方式，不單苦惱減少了，而且也使我們只做該做的事情。這時候，你可以這樣說：“看看下次再遇上同樣情況時，我又會如何面對。”然後等待下次的學習機會。換句話說，即使你生氣，但不會在心內留下傷痕。這可以說你已到達另一個修行的階段，雖然我們是生了氣，但所受的苦會比從前減輕了。這是一個很重要的階段。

還有其它的問題嗎？

MC：你說過，我們過往或許因某些事情出了錯而不肯原諒別人或自己，並且往往把事情壓抑了下來，埋在心底。我怎樣才能知道自己有沒有壓抑了的創傷？如果有的話，又怎樣才能把它們弄出來治療呢？

導師：非常好。讓我們拿個實際的例子來說吧，比方說你曾經對別人做過不當的行為，然後因此而內疚。首先，你要弄明白創傷是從哪裡開始生起的。當深入去省察這個問題時，便會明白到它源於內心一種想法：自己的舉止行為要有一個標準。之後你便明白到問題出於要自己的行為符合這個標準。明白這一點很重要，因為這對療傷很有幫助。第二點是，你要接受自己仍是個不完美的人，就如我經常所說的，學習去原諒自己的人性弱點，以及自己不完美的地方。

下一點是，我建議大家記著，事情已經過去了，既然我們無法改變過去，為什麼仍要執著過去的事情呢？

另一點是，我們背負著的創傷是存在於記憶之中的，越是想忘掉它，它就越會出現。我們無法控制記憶，但我們可以做的是如何去回應記憶，禪修就是在這裡下功夫，禪修就是這樣用實際的方法來治療心靈創傷。當下次曾經做過的事情在記憶中再現時，我們可以觀察自己對這份記憶的反應，那就是內疚感。這時候，正念就派得上用場了。正念使我們知道自己正在內疚，由於我們有禪修，我們曉得要對內疚這份感覺說 OK，還要對它友善，容許它的存在。不久之後，我們或許仍會想起那件事，而且仍會感到內疚，但我們要再次給它空間，讓這份感覺存在。有時候刻意把那份記憶喚回來，看看自己對它有什麼反應也是很有趣的。當有一天我們發現內疚的感覺不再伴隨記憶出現時，就曉得創傷已經痊癒了。之後那份記憶可能再次浮現，但相關的情緒卻不存在，縱使我們刻意把記憶喚來，也不再找到那些相關的情緒了。

最後的一點，請大家要明白到，執著心靈創傷是非常之自我毀滅性的。以上說的都是治療心靈創傷的方法。不論你的心靈創傷是內疚、哀傷、或是忿怒，都可以用相同的方法來治療。

MC：今天我刻意去想一些事，看看內裡可有

傷痛存在，結果是什麼反應也沒有。會不會是錯覺呢？有這種事嗎？

導師：這顯示你的傷痛已經痊癒了，所以不用擔心。不必去問自己為什麼沒有創傷，你應該給自己一個大加號，因為大部分人都有過去的創傷而自己沒有，應對自己說：“真好！我沒有心靈創傷。”

記得在某次場合中，我曾經請那些沒有心靈創傷的人為正在療傷的人散發慈心。我從協助禪修者的經驗中得知，有些人被心靈創傷所纏擾而在苦苦掙扎，他們的傷痕深刻而且強烈，須要付出很大的努力來治療。

ML：對治愛和對治恨是否都可以用相同的方法呢？

導師：你可以給大家舉些例子嗎？

ML：例如是為了一些事情犧牲自己來為人。這在回憶當中該有很深的情緒吧，可以用對治忿怒的辦法來對治它嗎？

導師：不需要用的。當你有心或無意想起這些事情，都應該生起愉快的情緒來，你應該替自己曾為別人犧牲而高興。我認為有時候我們也該想想一些自己做過的好事，這會給我們帶來許多喜悅、快樂和輕快，並能激勵我們做更多慈心的行為。斯里蘭卡有個古老習俗，人們把

自己做過的好事或善行記錄在一本功德冊上。這人臨終時，其他人就會把功德冊的內容宣讀。這習俗如今已經沒有了，但我覺得這是個很好的習俗，因為人們通常都執著於自己的過失，而少有去想及自己的優點或所做過的善行。事實上，佛法中也提及過，要刻意地去反思自己正面的質素，並如實地感受所生起的正面情緒。

現在來說說明天的修習吧。明天要做的一件事情就是盡可能去保持止語，這不是說一些有作用的和重要的話也不可以說，但讓我們盡能力去保持整天的靜默。今天是慈心日，讓明天是充滿情緒的一天吧。明天我們將努力讓各種不同的情緒出現，讓愉快的、不愉快的情緒都出現。愉快的情緒會帶來歡欣、喜悅，我們由得它出現；而當不愉快的情緒出現時，我們學習對治它和利用它。我知道我們當中仍有人被不愉快情緒所困擾，希望你們明天不要把不愉快情緒趕走，也不要嘗試去控制它，或是否認它，它需要出現時，便讓它出現。當不愉快情緒出現時，我們能夠喜愛它嗎？是否能夠跟它交個朋友呢？從不愉快情緒中，我們能夠學習到些什麼呢？明天讓我們試用一下今天說過的方法，看看會怎樣。到了晚上的研討，便能夠有一些關於情緒的實際經驗來討論，可以探討更多關於情緒的問題。

靜默跟情緒很有關係。人越是靜下來，情緒就越容易出現，愉快和不愉快的情緒都會出現。讓我們看看明天會有什麼事情發生吧。