

## 慈心禪

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月10日晚上

志蓮淨苑

**導師：**再次歡迎大家。正如大家都知道的，今晚的講題是慈心禪。慈心這個詞是源自巴利文 *metta*，它有時候會翻譯成 *Loving Kindness*（慈心）或 *Compassion*（同情心）；而 *metta* 的字面意思是友善。修習慈心禪首先要慈心對待自己開始，這從心理學的角度來說，是非常有意思的。所以學習對自己友善是極之重要的。我喜歡用的一句說話，就是「學習以最友善的方法跟自己做朋友」。跟自己建立起這種重要的關係，感到跟自己相處是自在的，就像回到自己的家裡一樣。只有當我們和自己建立起這樣的關係時，才能真正地對別人友善，亦只有這樣，我們才能開放自己的心靈去對待他人。若我們不能建立起這種關係的話，我們便會憎恨自己，討厭自己。這會逐漸養成一種給自己負面評價的習慣。這樣子，你逐漸成為自己的敵人，給自己製造出許多苦惱，還給他人製造出許多苦惱。學習友善地對待自己；開放心靈去對待自己及他人，這是慈心非常重要的一點。請大家用心去試試，若能把我所說的和你自身的經驗結合起來，那麼，我的講話就變成一種禪修了。

慈心另一個重點是原諒自己和他人。人們都背負著心靈的創傷。我所指的心靈創傷是由你對別人或別人對你所做過的事情所帶來的。我想在座每一位包括我自己在內，都有這種經歷。有些人把傷痛埋藏在心裡。假若你背負著這些創傷而不去治癒它們的話，那麼就如我剛才所說，這不單為自己製造苦惱，也替別人製造苦惱，而且不知道這些苦惱原來和自己所製造的創傷有關。這會對我們的身體有兩方面的影響。其一是：為身體一些部位帶來緊張，這是跟心靈創傷和情緒

壓抑有關的。這些創傷亦會引起某些疾病。另一方面，這些創傷亦會影響到我們的睡眠。我們都做過可怕的夢吧？曾否試過在夢中生氣或哭泣呢？有時候我們會突然不自覺地受到這些情緒所影響：感到很想哭、感到害怕或感到憂傷，但又找不到原因。這就是背負著的傷痛對我們的影響。

還有另一種影響，就是在我們死亡的時候，那些創傷會浮出來。去找出為何它們會在死亡時浮現是很有意思的。當我們活著的時候，可能不去理會它們，可能把它們壓抑，可能把它們推開。但當死亡到來時，我們的身心都變得衰弱，這些創傷便會浮現出來。這顯示出這些心靈創傷令我們不能平靜地生活，不能平靜地睡眠，也不能平靜地死亡。所以學習如何去治癒這些創傷是極為重要的事情。慈心禪能助我們治理這些創傷，方法是從學習原諒自己和原諒別人入手。明白到自己不外是一個凡人就能原諒自己；同樣地，明白到他人也不外是一個凡人就能原諒他們。同時，明白到那些事情都已經過去，就嘗試讓它們過去好了。既然我們不能改變過去，那麼，為何我們還要肩負著過去的擔子而給自己和他人製造更多的苦惱呢？

慈心的另一個重點是我們可以用它來面對不愉快的境況和情緒。當我們有不愉快的情緒生起，身體或心靈感到痛苦時，我們不喜歡這些情緒，憎恨它們，討厭它們，抗拒它們。這樣做反會令它們更強大、更有力量。遇上這情況時，我們可運用慈心禪來跟這些不愉快的境況交個朋友，其中一個十分簡單的方法就是學習跟自己說：「去 OK 那些不 OK。」

另一方面非常重要的，是慈心教我們正面地看待自己，發掘自己的優點，看到自己的覺性。如果我們只見到自己的錯處，只見到自己的不好的地方，只給自己負面的評價，那麼我們就成了自己的敵人了。所以，學習去發掘自己的優點，給自己正面的評價，看看自己的長處和自己的覺性是極為重要的。當我們學會這樣做時，我們亦會看見別人的優點，會給別人更多正面的評價，也見得到別人更多的覺性，我們遂漸會到達一個境界，在那裡再也看不到自己和別人有什麼分別了。

此外，很重要的一點是修習慈心是學習去做仁慈的事情，學習去做悲憫他人的事情。當你心內培育出更多的慈心時，自然地你的行為和說話都會跟慈心契合。還有，若我們學習友善地對待別人，仁慈地對待別人，體恤別人時，這能帶給我們很多喜悅和快樂。因為你看到自己所做的事情能帶給別人快樂，你亦會因此而感到喜悅和輕快。

慈心待人並不是要你接受別人的欺負，不是要你任由別人擺佈。有時候我們是要堅決表示自己的態度，學習對別人強硬，這是非常非常重要的。在這裡，我想給大家說個故事來結束我的講話。這是一個我很喜歡的故事。

故事是關於一條眼鏡蛇修習慈心禪的。有一次這條眼鏡蛇在森林裡修習慈心，牠跟自己說：「願一切眾生安好、願一切眾生快樂、願一切眾生脫離痛苦。」這時候一位拾柴枝老婦人來到。她的眼睛不大好，看到眼鏡蛇還以為是一條繩，便拿起這條繩來捆扎拾到的柴枝。眼鏡蛇一心在修習慈心禪，便任由老婦人擺佈。等老婦人把柴枝帶回家後，才能掙脫逃走。眼鏡蛇逃脫後帶著遍身傷痕和痛楚去見牠的老師，對老師說：「請你看看！我採用了你的慈心，看看這傷痕和我身上的痛楚！」老師很平靜，很溫柔地對牠說：「你並沒有修習慈心，你只是修習愚蠢心！你應

該發出嘶嘶聲響，令她知道你是一條蛇，一條眼鏡蛇。」我希望大家在日常生活裡有時候也要學習對人展示眼鏡蛇的本色，這是非常重要的。

現在是提問時間。你們若有任何關於慈心的，特別是和日常生活相關的困難和問題，請提出來讓我們一起來討論。

**聽眾：**導師，如果我們學習正面地評價自己和肯定自己的優點，會否成為一種自大呢？我們怎樣在真實的自己和自大之間劃出界線呢？

**導師：**當我們慣性地負面評價自己，只看到自己不好的一面，把自己當作敵人時，我們該怎麼辦才是問題的要點。在這種情況下要明白到：我只給自己負面的評價，難道我沒做過好事嗎？我們要學習如實、客觀地去看自己所做過的好事，這純粹是事實而不是驕傲自負，我們學習去觀察自己的優點和正面，就如佛陀所說的如實去觀察事物，這是很重要的。還有，我剛才說過，學習去看別人的優點，能助我們懂得欣賞別人和生起隨喜心。這樣做的話，我們就能培養出一些非常重要的心靈質素，這些質素能幫助我們的修習。

我想問大家一個問題。每到一個地方我都會問同樣的一個問題，就是：原諒自己和原諒別人，究竟那一項較容易做到呢？請大家想想，然後說出你自己的答案。我這樣做是希望大家好好反思一下，看看自己是什麼類型的一個人。請把這反思看成是一項修習吧。

**聽眾：**原諒自己是很不容易的呢。

**導師：**所有人都同意嗎？

**聽眾：**不是。

（大家用舉手的方式去表達自己的觀點，有人覺得原諒自己較易，有人則相反。）

**導師：**謝謝。這顯示了什麼呢？這顯示了：那些不容易原諒自己的人對自己非常苛刻，認為自己不值得原諒；那些不容易原諒別人的人則對他人非常非常苛刻。你們看，培養一份柔軟心，溫柔地對人對己是多麼重要。若果你能培養出這些質素，自然就能原諒自己，以及原諒別人。所以，我們必須學習去接受自己人性的一面，接受自己並非完美，仍然還有缺點，這點極為重要。同樣地，我們要明白到自己身處的世界是人的世界，充滿不完美的人，所以你必然會見到自己和別人的缺點以及人性的弱點。佛陀說我們有貪欲、瞋恚、愚癡。正因為有貪、瞋、癡，我們及他人便有缺點、會犯錯。只有完全覺悟了的人才沒有缺點。我們一天還未覺悟，就仍是凡人一個，仍是不完美的。所以我認為明白這點、接受這點，學習原諒自己和別人是極為重要的。還有問題嗎？

**聽眾：**人生無常，充斥著許多悲傷、苦痛、恐懼。我們該如何去解決呢？

**導師：**事實上我只想討論關於慈心的問題，因為這是今天的主題。所以我只會對「無常」這個問題來一個簡短的回應。我們從無常中生起苦惱，原因是我們不接受無常，不接受轉變。舉個例子，我們本來是健康的，但無常的定律令我們生病了。我們因此而感到痛苦因為我們認為自己不該生病。就是這樣子，只要我們抗拒無常和轉變，苦惱就生出來了。解決的辦法是坦然地面對無常和轉變，接受這是人生的現實。就如佛陀所說：「學習如實地接受事物。」它是怎樣的就接受它是怎樣的，而不是認為它應該這樣或它應該那樣。

**聽眾：**我們修習禪定，學習觀察自己的意念，最初多是看到自己很多壞念頭的。當看到自己那麼壞時，這不是一個交不過的朋友嗎？若愛護自己那不即是放縱自己，令自己變得更壞嗎？

**導師：**非常好的問題。讓我們看看一個實際的例子吧。例如憤怒，當我們憤怒時會怎樣？我們會因自己的憤怒而生自己的氣。有時候會因此而憎恨自己，然後又因為自己的憤怒而覺得內疚。就是這樣，因為憤怒及處理憤怒的方法不當，能使自己苦惱好幾天。但如果用慈心去處理憤怒，結果就會完全不同了。你不會只是責備自己，不會只是負面評價自己，不會只是感到內疚，亦不會只是在受苦。反之，你會以一種非常友善的態度去找出：我為什麼會憤怒呢？正如我說過好幾次，我們能從憤怒中學習，利用憤怒去使自己成長。這就是我所說的「友善」了。我建議的方法能使我們以一種完全不同的態度去應付憤怒，不是對它投降，也不是姑息自己，而是用一種更有效的方法去處理憤怒，使自己不用因為憤怒而受苦。此外，你若對自己友善，開放地面對自己，你將會發覺自己不再憤怒了。這亦是十分重要的。之後，我們便達到一個境界，當憤怒時知道該如何應付，當不憤怒時亦知道自己沒有憤怒。還有其他問題嗎？

**聽眾：**學習去寬恕別人是說時容易做時難的。如父母、兄弟姐妹、丈夫妻子等，寬恕他們真的很困難。我們該怎樣辦呢？

**導師：**很有趣的問題。我想人人都有過這種經驗吧？這是一個很值得反思的題目——為什麼跟親近的人相處容易造成心靈創傷呢？理由很簡單：因為他們和我們親近。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。還有時間可多答一個問題。

**聽眾：**你是否示意我們不要對別人有所期待呢？

**導師：**我認為對別人有期待是自然的事，只是我們忘記了自己對別人的期待有多實際呢？自己距離自己的期待有多遠？別人距離自己的期待有多遠？自己的期待有多實際？這些

都是我們必須先弄清楚的。我知道有些人非常理想化，對己對人都如此。他們想生活在一個理想的世界裡，這個自創的理想世界是一回事，但現實世界是另一回事。假若我們一直緊執這個理想化的完美世界不放，必然會因自己及他人的行為帶來創傷。依佛陀說，除非我們已經覺悟，否則我們都是顛倒的。這顛倒是什麼意思呢？意指不能如實地認知事物。問題出在我們對這個顛倒的世界太執著了。藏傳佛教有一句很有趣的話：「覺悟了的人舉止似普通人，普通人卻想表現似覺悟了的人。」