

禪修之友

第
32
期

電話：九三八一 九四四
傳真：二三九一 一〇〇二
出版日期：二零一四年四月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

烏普居士2009年初階禪營錄（二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：二零零九年十月一日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏環節

慈心

導師：慈心禪在斯里蘭卡十分盛行，縱使大部分的人，包括孩童，都沒有修習，但他們都知道慈心，可是大部分人都不懂得如何在日常生活中將慈心實踐出來。這個詞彙沒有直接的翻譯，故此有人翻譯作慈愛、友善、無條件的友善、無限的友善，你可以採用以上任何一個翻譯詞，但詞彙本身不重要，重要的東西是其內涵。

故此若果你採用「友善」一詞，我們便知道要開始對自己建立慈心，並修習慈心禪。有人會問：「為何我們要對自己友善，我們通常都與己為友、對己友善、對己執著，我們要加大力量更友善地對待自己的重點是什麼呢？」

從前有一個國王，他想知道他的王后妻子喜愛的人究竟是誰，他便向妻子問：「誰是你喜愛的人？」

正當他如此詢問妻子的時候，他帶著一絲期望，他期望會得到這個答案：「親愛的，你就是我喜愛的人。」

王后回答：「就是我，我就是自己喜愛的人，我就是自己最喜愛的人。」

國王自然感到很失望。之後他想與佛陀查證此事，於是他們便前往會見佛陀，他對佛陀重複一遍自己和王后的對答。

佛陀說：「王后是對的，不單止是她，對所有人而言，自己才是自己最喜愛的人。」

並非所有人都能明白這個心理狀況：你就是自己喜愛的人，你就是自己最重視的人，並非其他人；其他人是依次排在自己之後，第二位、第三位、第四位、第五位，如此類推，但首要的人就是你自己。

於是同樣的問題就來了，「若事實如此，我們有何需要對自己做慈心修習？這真是需要嗎？若我就是自己最喜愛和最重視的人，我又對自己如此執著，為什麼我們要對自己修練慈心？」

慈心與執著是有根本上的差異的。慈心並非執著的一種，你修練慈心並非為了要執著於任何人，這是全然不同的現象。執著帶有期望。你執著於他人時，不會不帶著期望。故此，我們執著於他人總是帶著期望。我們有多大的期望，就有多執著於他人；我們有多執著於他人，就帶著多大的期望在他人身上。

你可以從你自己的經驗中引證這點。若你執著於任何人，你會否不帶著期望，而執著於任何一人呢？你可否不帶著期望而維持這種依存關係呢？若他們能提供你所需或滿足你的期望，你便會快樂，你們的關係便會很成功、和諧。反之每當他們不能滿足你的期望，你便會感到失望；你感到他們令你失望，結果便是你會對他們感到憤怒，對你喜愛的人生氣，從而傷害自己。

因此你可以發現憤怒與愛的關係，兩者互相緊緊地扣連。或許我們已深深地執著於自己，執著於我們的身體和心，並視之為我們的世界。我們沒有其他的世界，我們就是這個世界，這世界的中心就是我們的身體和心。我們期望從身體和心得到非常多的東西，並把身體和心當作工具、器材，就是這份執著，讓我們深深地傷害著自己。

我們不間斷地利用自己的身體和心去滿足期望、達到目的，但我們沒有視身體和心為自己的朋友。我們並沒有為身體和心做任何事，我們只是把他們當做達到目標的工具。

就身體而言，我們或許會進食，你或許會做一些運動，這便是全部了。你有否想過這些事情就是身體所需的全部，身體需要這些東西嗎？身體只需要這些幫助嗎？身體還有其他需要嗎？你有否覺察到這點呢？我們有那麼多朋友，他們為我們提供很多幫助，包括教育、工作、娛樂，還有其他很多東西，它們幫助我們的一切。你有沒有朋友可以由你出生到死亡都提供幫助？朋友的關係都是短暫的，維持的時間較短。只有我們與朋友維持良好的關係，他們才會幫助我們；若我們做一些違反他們期望的事，他們就不會幫助我們。

然而無論你做什麼，你的身體是由你出生直至死亡不曾間斷地幫助你的，這些你覺察到嗎？這些你關心嗎？你對此心存感激嗎？不論你在做好事或壞事，這些並不要緊，身體不會詢問你，或說：「我不喜歡這事，故此我不會幫助你了。」這是不會發生的，不論你想做什麼，你的身體都會盡所能去做。

有時候你想去攀山，這是你的欲望，縱使身體已感到疲累和虛弱，為求達成這個欲望，你的身體仍作出很大的付出與支持。當你攀至山腰，你的身體感到疲累與虛弱，你會如何感受它？你會如何作出反應？我們經常會因此感到失望、不快樂，有時我們會懊惱，我們會不喜歡這類身體經驗。因為我們認為是身體無法完全滿足欲望，我們於是不喜歡自己的身體。這只是一個例子，你可以找到很多例子看出這樣的情況。

有時候你想在晚間，甚至深夜時份，看一齣電影，為了滿足你的欲望，你的眼睛一直付出努力，縱使它感到疲累。因為眼睛感到疲累，而你還想繼續看電影，於是你就感到不快樂。你會為此感到快樂嗎？在這情況下你會對你的眼睛心存感激嗎？

為此請為你的身體友善地深思，當你想著你的身體、你體內的每一個器官，你會發現每一個器官，都以很大的努力去滿足你的快樂。

請用一點時間想想你的心臟。你的心臟由你出生直至死亡，每一分每一秒都在不停地工作。它不會說：「因為今天是週日，我今天不工作。」在所有季節、一週七天、一月四



週、一年十二個月，直到此刻，它還在工作並且運作良好，它不會問：「你是好的？你是壞的？你是正面的？你是負面的？」這是不會發生的，它不會問任何問題，它只是盡其所能令你快樂，並滿足你的每個期望。

每當你有期望，你或許會列出有關的清單，包括你所需的金錢、東西、時間，但你從來不會想到你的心臟、肺臟、腦袋、你整個身體。若它們回答不想滿足你的期望，或說它們沒有能力做到，於是你的金錢不是金錢，你的時間不是時間，你的身體拒絕協助你的話，通通都是無用的。

故此我們要嘗試發展感激心，這是其中一項非常重要的心靈素質。請對你的身體、身體每一個部分、每一個器官都心存感激，因為它們都做著無可量計的工作。當我們想滿足自我的願望，若能如願的話，我們便感到快樂；反之我們便感到不快樂、悲傷、非常憂慮。

你能發現憤怒、惡意和不快之間的聯繫嗎？它們之間是如此密切關連，你認為憤怒和不快，兩者誰會先出現？

甲參加者：於我來說，憤怒會先出現。

導師：對你來說是憤怒。

乙參加者：這要視乎情況，有時憤怒先出現，有時是不快先出現。

導師：請問你能否提供一個例子以解釋你剛才的答案，憤怒是如何先出現的？

甲參加者：例如我丈夫忘記購買一些我一直想得到的東西，如一隻鑽石指環，於是我便感到不快樂。或者有時候當我丈夫對我咆哮，我會感到憤怒，然後我感到不快樂。

一參加者：若我是她，我會反過來對丈夫呼喝。

導師：是的，當你接收到這些責備，是會干擾你的快樂，並使你感到不快的。當有些事情不令你感到快樂，令你不快，我們便不喜歡它。於是我們會傷害自己，並用憤怒的角度視之。你的丈夫責備你，你感到不快樂，那些責備使你不快，往後你便傷害自己，認為你丈夫就是使你感到受傷害的原因。當你想治療自己受傷的感受，你會將相同的不快樂感受反射回去，以牙還牙。

無論他人做什麼事，當事情沒有傷害你、使你不快，你便不再感到憤怒。憤怒會隨著受傷的感受而來，每當我們經歷不快、友善不再存在，不友善、厭惡感、惡意、憎恨或憤怒就會全部到來，你為它們啟開了一扇門。每當快樂或喜悅消失，不再有快樂、幸福時，所有上述的負面情緒就會進入你的心，這因為缺乏喜樂之故。

有時候一些人說他們有發怒的權利，因為他人犯了那麼多的錯誤、有那麼多不公義的事，於是他們認為發怒是一種權利。你是在合理化發怒，你認為這是正確或對的憤怒。憤

怒會否分為正確和錯誤的？這是可能的嗎？你能看見嗎？

一參加者：是的，正確的憤怒是存在的，但當我發怒時，我會忘記一切。

一參加者：不對，所有憤怒均是錯誤的。

一參加者：若我們能夠覺察到憤怒的存在，情況會很不一樣。

導師：這是一個非常好的見解，當我們憤怒時，我們便記不起美好和正面的事情，只讓所有負面的東西和記憶前來。當你對某人感到憤怒，你會記起那人所有的弱點、所有的錯處，你或許已記不起這個人任何一樣優點了。憤怒是很偏頗的，你還會變得越來越狹窄。

現在我們重回到第一條問題，你能為憤怒找到理由嗎？

一參加者：若某人殺害了我們的家人、你的妻子、丈夫、子女，這可以是理由嗎？

導師：若你所指是實際正在發生的事情，這是可以的。我們會變得非常憤怒，這是實情，我們都是普通人，我們會感到憤怒的。若這是正確的憤怒，什麼是錯誤的憤怒？若某人殺害你的家人，令你生起正確的憤怒，那麼什麼是錯誤的憤怒，會否是某人殺害你的鄰居？

同一參加者：我也會感到憤怒。

導師：這也是正確的憤怒嗎？若某人在另一個國家殺害了另一個人？

一參加者：我或許會感到憤怒。

導師：那麼正確和錯誤的憤怒兩者界限如何劃分呢？正確的憤怒會對你有幫助嗎？

每當你經驗憤怒，最好你能專注自己的心臟、胸膛位置，請用數秒或數分鐘聆聽和感受心臟，並問這個問題：「當你感到憤怒時，你的心臟會怎樣？」

同一參加者：痛苦。

導師：你感到那裏有痛楚，還有其他答案嗎？

一參加者：心臟會跳得快些。

導師：心臟跳得快些。它要工作，它要做所有工作，所以它會疲累。你認為憤怒的感受會對你的心臟帶來好處嗎？



同一參加者：不會。

導師：我們認識到心臟是我們其中一位最好的朋友，它由我們出生直到現在，從日到夜、一週七日的全部時間，無論我們想做什麼，它都幫助我們。因此我們應該對心臟全無限量的服務存有感激，有沒有方法對你的心臟表達感激？每當你憤怒，你在為你可憐的心臟增添額外的工作。在正確和錯誤的憤怒之間，你會否發現心臟的反應有沒有分別？感受會否有分別？

同一參加者：是一樣的。

導師：不論這是正確還是錯誤的憤怒，你對自己造成的禍害和破壞是一樣的。所以你最好問問你的心臟：「我有權利感到憤怒嗎？」不需要去徵詢任何人或閱讀書籍，他們可能給予錯誤的資料，又或許存有偏差。但你的心臟時時刻刻都是全面的，它是百分百天然的佛法典籍。你沒法找到一個人，能像你的心臟那般，時時刻刻都會向你說佛法。

每當憤怒在你心中出現，請注視你的心臟，給予專注、感受和聆聽。當你聆聽你的心，你或許聽見它大聲地說：「請你放下憤怒吧，它是會對我造成傷害的，我不能忍受，請盡快放下這憤怒吧。」可惜的是，我們能聽得進所有人的話，就是沒有聆聽我們的心臟。

若你能聆聽你自己的心臟，其中一個益處是，你能立即復原，因為你的心臟時常都會支持你消除這個憤怒的。

同一參加者：若某人正在切割我的手臂，我只需要向心臟說：「不要感到憤怒，只需要知道有一個人在切割我的手臂。」

導師：以我所認知的，這是對的。當你看見某人受傷並在淌血，你首先會給予這人什麼建議？

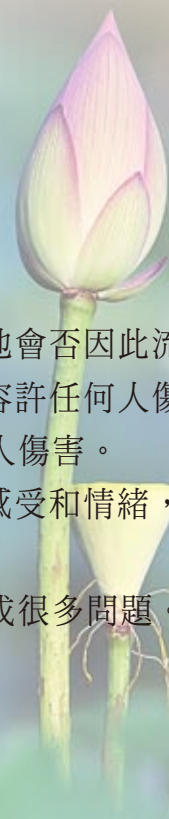
同一參加者：止血。

一參加者：保持鎮定。

導師：提醒那人保持鎮定是對的，若那人表現得越來越緊張，他會否因此流更多血？不會吧？同樣的情況也可以應用到你自己身上。當然，這不表示你容許任何人傷害你，你可以尋找一些預防方法，一些具智慧的行動去避免自己的身體受他人傷害。

直到此刻，我相信我們都能明白，憤怒是一種沒有幫助的感受和情緒，甚至對我們的生理健康、質素不會有幫助。

憤怒會如何影響我們的心理健康？我們知道生理上它會造成很多問題。



一參加者：高血壓、高血糖。

導師：這是對的，事實上當你心中有憤怒，你可以去做一些醫學檢查，你會發現你的血糖指數很高，你的血壓很高，你體內的膽固醇上升得那麼高。即使我們不做這些檢查，你可以走到鏡子面前照照面孔，看看面孔發生何事？你用了那麼多的時間和金錢在它身上，以使它漂亮，現在什麼也在消失了。

在那刻，你在呈現糖尿病人、高膽固醇病人或其他病人的病徵。當憤怒消失，你的血糖、血壓、膽固醇會回復正常，而你的面容會回復正常的美麗。而當你又再次感到憤怒，同樣的事情會再次發生。當你情緒回復正常，所有一切便會再次回復正常。

但是當你發怒成癮，將會發生什麼事？無論憤怒是否存在，這些病徵會成為永久的病徵。於是我們要為治理糖尿病、高膽固醇、高血壓等病而去吃藥。你事實上並非糖尿病人，你只是生起此類病徵；你並非高膽固醇病人，你只是生起此類病徵，吃藥也不管用，因為這不是生理上的毛病。這是憤怒可以帶來的其中一個結果。無論憤怒是正確還是錯誤的，當你在心理上長時期地執著住這個情緒，你的身體便會生病和變得虛弱。

那麼憤怒會如何影響你與他人的關係？

一參加者：因為你經常憤怒，沒有人會喜歡你。

導師：當沒有人喜歡你，你便不能維繫一段較長久的關係。還有一點，可能有一些事情發生的原因與很多年前的事有關，或有些發生的事與某人相關，若你還守住那份憤怒感受，接著我們便會將憤怒反射到其他無辜的人身上。有時候人們會問，或投訴說：「我們沒有做錯任何事，即使如此，為何你如此反應，我究竟做錯了什麼？」連你自己都不知道。若你帶著過去的憤怒和惡意，我們事實上是將過去的憤怒投射到此時此刻，與及現時的關係裏。

你能發現你的睡眠和憤怒之間有什麼連結和關係嗎？

一參加者：夢魘會來臨。

一參加者：若我感到憤怒，我不能睡覺。

導師：這是最首要一點，若你感到憤怒，你不能入睡。你不感到睏累，睡意是不會來的，於是你整晚都受苦。你可以服用安眠藥，你可能因此入睡，但夢魘和惡夢會前來。接著的早上當你醒來後，你會感到疲倦，你不感到清醒，你會有許多不愉快的生理和心理感受。

容許我重提某一種生理毛病的個案。有一次，一名大學生，她在斯里蘭卡大學的教授是我一位朋友，他請那學生前來尼藍毗中心。她的情況是這樣的，因為她有過敏症狀和口腔潰瘍，她不能進食任何東西，每當她吃東西，她整個身體都會抗拒。她根本不可能進食任何東西、任何一餐、任何一種食物。她曾找過無數醫生和顧問醫師。但誰也無法治好她。

當我和她討論這個問題時，她記起一件往事。她是住在大學宿舍的，有一次她回家去

見母親，她們之間有些爭拗。爭拗的開端是她想與某人結婚，她母親不喜歡這個主意，於是爭拗一直持續，雙方都不能夠放棄爭拗。爭拗到最後，她母親說她自己為了女兒做了那麼多的事，又將自己的所有投資都放在女兒身上。那名學生正經歷青年階段，處於十分情緒化的年齡，她告訴我她就這樣回應母親：「我不需要任何的幫助，無論你煮什麼給我吃，我都不會吃。」她接著便返回大學。於是我想這可能是導致這個問題的根源。

於是我請她做慈心禪。她說她可以做慈心禪，但有一項條件，那就是我不可以請她對自己母親發放慈心，因為她仍然對母親懷有憤恨。我說：「我沒有請妳對母親發放慈心，我只是請妳對自己發放慈心。因為食品本身或身體過敏問題，你已經受了很多苦，請對你自己的身心發放慈心吧。」

我請她對自己的身心保持友善，以及嘗試發自內心地祝福自己的身心：「願這個身體安好，願這個身體快活，願這個身體平安。」諸如此類的祝福。

我特別強調讓她祝願自己身體健康：「願這個身體安好，願這個身體安好。」像這樣不斷地重複。經過了一段時間後，她再回到中心並告訴我，她的母親正病重。有一次她前來並告訴我，她知道母親得了那個病，正在受非常多的苦，她對母親產生一種同情之感。「若我只祝福自己。」她說：「若我只祝福自己，我感到自己很自私。」她想知道自己是否也能祝福她的母親。

我告訴她：「妳可以這樣做，因為妳現在是主動要求，所以我說可以。若妳不自己要求，我是不會要妳這樣做的。」

於是她開始對母親發放慈心，出乎我的意料之外，她母親所有的病徵都消失了。這是一個很好的例子，以顯示惡意和憤怒能如何令很多事情受到毒害。

最後要分享的是，有時我需要幫助垂死的人。你或許也有這些經驗。當他們到了人生的最後階段，他們大部分時間都不能控制自己的情緒，有些人還帶著強烈的憤怒，可能他們還在指責一些其實已不在人世的人，而他們可能守著這股怒意長達二十年或以上，連他們自己都不知道，而當死亡臨近時，他們會變得越來越虛弱，憤怒的情緒會由潛意識浮現出來，並且主宰著他們，一直到死亡那一刻。

佛陀的教導中，有一篇經名為「Mettānisamsa」，意思是慈心的益處。慈心共有十一項益處。若你修習慈心，並練習讓憤怒離開，你可以得到這十一項益處，而最少可以享有當中十項。

一參加者：你可以保證嗎？

導師：是的，共十項益處，我可以保證。從我作為禪修者、禪修老師的經驗，以及我與很多禪修者、大眾的交流，和很多的個案經驗中，我可以保證這點。當你聽過這些益處後，你或許會同意。

首項益處是你可以平和地入睡，是可以平和地入睡。若你不能入睡，你可以服用安眠藥，但是它們不能給予你平和的睡眠。

第二項益處是你可以平和地醒來，這點是沒有任何藥物可做到的。你可以像一朵花般

醒過來。

第三項益處是再沒有夢魘和惡夢。根據我們剛才的討論，你可以猜測第四項益處是什麼嗎？

第四項益處是你的面容會變得漂亮，你不再需要化妝品。

第五項益處是你剛才提及的，人們不會厭惡你，他們喜歡你，人類都在喜歡你。

第六項益處是「非人」亦然，都會喜歡你。哪些是「非人」？你可以猜測或說出哪些是「非人」嗎？狗、昆蟲、蚊子，以及植物和樹。你可以從經驗中覺察，當你憤怒的時候，牠們是如何反應的？你可以觀察自己的狗兒、貓兒，以至植物和花朵會如何回應你的憤怒。

另一項益處是神祇會保護你。他們會作為你的守護者，你不需要膜拜神像。只需修習慈心，得到的無形祝福是有餘的，你會得到無形的祝福和安穩。

另一項益處是你不會受任何東西毒害。我們曾經描述過的食物、一些環境和情況都可以毒害我們，若你是友善的，便不會發生了，你可以覺察到的。若你對某些東西有過敏反應，你的身體是在抗拒這些東西，表示你心理上在抗拒這些東西，這是心理反應的信號。若你接納你的工作、你的家、你身邊的人，你的身體就會接受。

一項重要的益處是你可以非常容易地專注。你也可以進行這個實驗，若你在抵抗生理的痛楚、一些你在聽的聲音、一些在心中浮現的回憶，你是不容易專注的。你可以和它們做朋友，於是專注便會容易點或變得容易。

我想我們已提到第十項益處了，我不想說出這個益處，第十項益處是你可以平和地離世。你不需要與往日的回憶或其他人鬥爭，你可以容易地說再見。若你對某個人仍帶著憤怒，你其實失去自由，你不能離開，你不能離去，因為那種強烈的連結仍然存在。

慈心既非執取，亦非抗拒。故此當我們修練慈心，我們是對自己和他人生起善意，並同時放下惡意和憎恨。

還有哪一位想發問呢？

（一）我是一名初學者，該如何修習慈心禪？

導師：相信我，根據我們的時間表，每個早上我們都修練慈心。我們可以在實修中學習。我不用去解釋它，最好我們一起進入實習環節。修練慈心或放下憤怒並沒有一個指定的修習方法，我們只用一些模式，你可以學習幾個模式並選取適合你的。若其中一個模式適合你，請持續用那個模式去開發慈心，若你無法做到，請與我們討論。

（二）慈心沒有執著、沒有期望、沒有抗拒，但我們要對自己友善。我不太明白「沒有執著」這一點。

導師：朋友分為兩類別，簡單地說，一種是我們日常的朋友，他們確實是我的朋友。還有另一類別的朋友，他們只是朋友，我對他們是友善的。我可以對這領域、這環境、對所有人友善，縱使我對它們不帶有任何期望。你只是感到友善，這便足夠。若你對某些人友善，



你不會受到傷害，這是因為你不會期望他們有任何行為，你只是感覺友善。

我相信明天我們可以修練慈心，又或許我們可以用大部分的時間進行修習，稍後我們再從我們的經驗和困難中討論。

靜默禪修

讓我們靜默一段時間。

請你們感受你周邊的寧靜和平和。

若果你聽到聲音而你感受到寧靜，你可以用友善的方式去覺察所有事物嗎？

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經驗着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經驗着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地入睡和醒來。

晚安。

◆ 完結 ◆

歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：

（一）修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

（二）服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢：9382 9944

葛榮禪修同學會

【迴瀾】工作禪組 謹啟