

第十四章 止與觀

內觀禪 (Insight Meditation) 的修習，多少有點像心理平衡活動，你將要培育兩種不同的心理品質——止與觀；「止」是定力或集中力，「觀」是觀察力、敏銳的覺知力或靜觀力。理想上兩者必須協力合作，它們可以說是串聯地運作的，所以，重要的是確保兩者能平衡地、肩並肩地一起培育和發展，如果要犧牲一個來發展另一個要素，心理就會失去平衡，禪修亦難繼續進行。

止與觀是截然不同的功能，在禪修中各別扮演不同的角色，它們之間的關係既明確又微妙。止常被說成是心的一境性 (One-pointedness of Mind) [1]，它是通過強迫心固定在某一靜態點上而成就的。請注意「強迫」這個字眼，在很大程度上，止的確似強迫性活動，它可以經由強迫力——純粹不懈的意志力去發展，且在發展後仍會保持此韻味。在另一方面，觀是一種微妙的功能，它可令你達致精煉的感覺能力。**兩者是禪修工作中的伙伴，觀是敏感的那個人，他負責覺察事物；止則提供力量，他令注意力持續固定在某個目標上。理想地，他們的關係應如下述：觀選擇要注意的事物，並且監視著心，看它有否離開正道（離開注意應注意的事物），止做的實際工作是要保持注意力穩定地停留在所選目標（對象）之上，如果兩伙伴中任何一個衰弱，禪修便會走錯路。**

止可定義為：能一心一意、不間斷地集中精神於一目標上的心理機能。必須強調，真正的止是健康的心的一境性，即是說，那止的心態是遠離貪瞋癡等根本煩惱的。不健康的心的一境性亦有可能，不過，它是不能助你解脫的；你可以在慾念中一心一意，但於解脫毫不管用；不間斷地集中心意於你的嫌惡目標上，對你亦絲毫無助。事實上，此類不健康的止，縱使獲得，亦甚短暫，尤其是用來危害他人的時候。真正的止本身是沒有這些（貪瞋癡等）污染物的，心意在止的狀態中被凝聚起來，從而增加力量與強度。我們或可把它比喻為一面凸透鏡，平行的日光光線若直射紙上，最多只能令紙溫暖，若經過一面凸透鏡再聚焦到紙上，則紙很快就會燃燒起來。止的功能就像那面凸透鏡，它凝聚烈焰般的強烈心力，好讓我們看到內心深處的區域。觀則選擇目標，好讓那面凸透鏡凝聚心力，以及通過那面凸透鏡，仔細地觀察那裡的東西。

止應被視為一件工具，像任何工具一樣，它可以被善用或惡用，一把尖刀可以用來創作一件精美的雕刻品，亦可用來傷害他人，那全看用刀者的心意。止亦如是，正當地運用它，止有助我們達致解脫，但它也可為我們的「自我」服務，在成就事業與競爭架構中運作。你可用止去支配他人，亦可用止去謀取私利。真正的問題是：單獨的止不能幫你透視和瞭解自己，它不能令你得到啟發，明白到自私自利的問題，以及苦的本性；它可用來發掘深層次的心態，可是，即使如此，仍未能瞭解隱藏著的自私自利的勢力，只有觀能做得到，如果沒有觀在場去直視那面凸透鏡所暴露出來的東西，也是徒勞無功的。只有觀可瞭解，只有觀

可帶給你智慧。除此之外，止還有其他局限與缺陷。

真正深度的止只有在特定的條件下才會出現。佛教徒挖空心思去建造禪堂與寺廟，主要目的不過是想營造一極少干擾的居住環境，好讓禪修能順利進行。除了安靜和少干擾的居住環境外，營造一免除情緒干擾的環境，亦同樣重要。**若有五蓋障，止將難於發展，那五蓋障就是：貪、瞋、疑、掉舉（散亂）或昏沉之五種內心障礙。**我們在第十二章中已對此五蓋障作了詳細的敘述。

一座管理完善的寺廟，可令情緒干擾減至最低。例如：僧尼不同住，可減少產生對異性的貪欲；不私蓄財物，可免除對財物擁有權的爭吵與貪求。有關止的另一個障礙亦要一提，當達至真正深度的止時，由於已全神貫注於禪修目標上，自會忘記其他瑣事，例如：你的身體、身份、身外的其他東西等，於此情勢，寺廟又再成為有用及方便之所，因為，**知道有人看護你、照顧你日常的飲食與安全，是十分令人安慰的；沒有這些保證，想隨意進入真正深度的止，任何人也會躊躇不前的。**

觀卻沒有這些弊端，觀並不依賴上述的任何環境，它只是一個純粹的覺知要素，因此，無論有什麼出現——貪、瞋或各種聲音，它都可自由地去覺知它們。觀不受任何條件或情況所限，在任何時刻與境況，它都會有某程度的存在。此外，**觀並沒有固定的專注目標，它觀察轉變，因此，它有可注意的無限量目標**，它只注視任何飄過心中的東西而

不去歸類，覺知到分神與干擾的注意力分量，與覺知到禪修主要目標的注意力分量相同，在純粹覺知狀態中，你的注意會隨心內任何發生的轉變而流動——「轉移、轉移、轉移，此刻如是、此刻如是，而此刻又如是。」

你不能用強迫力去發展觀，[2] 積極咬緊牙關式的意志力運用，對你並無幫助，事實上，它只會造成妨礙。觀不能經由努力掙扎去發展，它的發展有賴瞭解、去執、在此刻安頓下來，以及讓自己安於任何形式的體驗。這並不等於說觀可完全自發，事實遠非如此，精力、努力是需要的。不過，此努力與前述的強迫力不同。觀的培育有賴溫和的努力，禪修者在培育觀時，會柔和地不斷提醒自己，要保持覺知任何在此刻發生的事情，堅持與輕描淡寫是修觀秘訣。**想發展觀，就要輕柔地、和緩地、友善地不斷抽離自己，回到覺知的心態中。**

觀也不能以自私自利的方式去運用，它是無我的警惕，在觀的狀態中並沒有「我」，所以，並沒有「我」去自私自利。剛好相反，是觀令你透徹瞭解自己的真正本性。它讓你內心從貪瞋中採取決定性的後退一步，從而可以讓你看清楚之後說：「哦！原來真正的我是這個樣子的。」

在觀的狀態中，你如實地看到自己，你看到自己的自私自利行為，你看到自己的苦惱，而且，你看到自己是怎樣製造苦惱的，你看到

自己怎樣傷害別人，你刺穿一層一層習以為常的自欺謊言，而你亦看到那裡的真相，所以說：觀能導致智慧。

觀不會嘗試去獲得任何成就，它只是不斷地觀察，因此，貪瞋不會被牽涉在內，在觀的過程中，為獲得成就而出現的競賽與爭鬥亦無立足之地。觀並沒有固定的專注目標，它只觀察著任何出現在那裡的事物。

觀對止來說，是較為廣大的功能，它是無所不包的功能；而**止是排外的（Exclusive）**，它只會固定在某一項目上，而忽視所有其他東西。**觀是包括的（Inclusive）**，它站在注意的焦點後面，用較寬的焦距觀察著，敏捷地察覺著生起的任何變化。若你用心凝視一塊石頭，止可令你看到的是一塊石頭；觀則站在此過程後面，覺察到那塊石頭、覺察到止如何集中於那塊石頭上、覺察到那集中力的強度，也會立即覺察到注意隨分心出現時的轉移。分心出現後，是觀察覺出來的；帶領注意回到石塊上，也是觀所做的。觀較止更難培育，因為觀是一種要達到更為深邃之處的功能。止做的只不過是集中心意，有點像鐳射光束，它有燃燒力量直透內心深處，照亮著那裡發生的一切，但它不明所見；觀則能詳細檢查自私自利的伎倆，明白所見的一切；觀能刺穿苦惱的神秘面紗與內心不安的機制；觀能令你得到解脫。

觀還有另一個困境——觀不會對看到的東西有所反應，它只看視

和理解。觀是忍耐的要素，因此，無論你看到什麼，你必須單純地接受、承認、以及冷靜地觀察。這樣做並不容易，但卻完全必須。**我們是無知的、自私自利的、貪得無厭的、愛自誇的，我們縱慾、說謊，這些都是事實。觀的意義，是要一面看著這些事實，一面對自己耐心地忍受，接受著如是的自己。**這樣做與人性相違，我們是不會接受的，我們想否定、改變它們，或對它們作出種種辯解。可是，接受是觀的精髓，如果我們要觀有所進步，就得接受任何觀所發現的東西，那可能是厭倦、煩躁或恐懼，亦可能是軟弱、不足或缺陷。無論那是什麼，全都是我們的現況，全都是真實不虛。

觀只單純地接受任何現前的事物，如果你想發展觀，有耐性地接受是唯一途徑。觀的發展只有一種方式，那就是持續地去修習觀，單純地去嘗試觀，這意味著要保持耐性，過程中不可太勉強或猛攻，它有自己前進的步伐。

在禪修工作中，止與觀是手拉手地協辦的，觀引導止的力量，觀是運作過程的總管，止提供力量予觀，好讓觀能通達內心至深之處，它們的合作可導致（對現實的）洞察與理解。這些運作要同時用平衡的方式來培育，可稍為著重觀，因為觀是禪修的中心，而至深程度的止對解脫工作實際無益。平衡仍是必要的，太多的覺察（觀）若無平靜（止）去平衡，會導致像濫用迷幻藥那樣失控的過敏狀態，太深的止而無比例上相稱的觀來平衡，亦會令人生起石佛綜合症（‘Stone

Buddha' Syndrome) ——禪修者安靜得像一塊不知不覺的石頭。兩者皆要盡量避免。

心智培育（禪修）在最初階段會稍為微妙、棘手，此時若太著重觀，必會減慢止的發展。在開始禪修時，你會驚訝地發覺，心原來是如此活躍難馴的，南傳佛教稱之為「像猴子般的心」，藏傳佛教把它比喻為「像瀑布般的心」。此時若太著重觀，由於有太多事物要觀察，要止是不可能的。不用失望，很多人都遇過這種情況，幸好，有一個簡單的解決辦法——**在開始時，把你的大部分努力放在止上，只須不斷地、重複地把分散的注意力喚回到禪修目標上即可，要堅持捱過去，詳細說明可參閱第七章與第八章。如是修習數個月後，你的止自會有所增進，到時，你才可調配多些精力去發展觀。**不管怎樣，不要過分修止，以免陷入迷糊或昏沉之境。

觀仍是兩者中較重要的一個，一旦時機合適，就要馬上增進。觀可提供必需的基礎讓較深的止往後發展，而大部分的平衡錯失將會隨時間而得到更正。隨著強大的觀力生起，正定亦會自然發展。你越加修習觀，就越快覺察到分心，亦會越快把心（注意）拉回到禪修目標上，結果自然是較強的止。而止的增強又會幫助觀的發展。止力越強，分心及隨後有關分心的思維分析亦會越少。你只須單純地注意分心，隨即令注意回到禪修目標上即可。

以此方式，兩者很自然地朝著相互支持與平衡對方的發展而前進。於此要守的唯一規則是：**開始時要主力發展止，當散亂心稍為靜下來時，就可著重發展觀了。如果發現自己有點忙亂，要著重修止；如果感到昏沉，就要著重修觀。整體來說，觀是要著重的一個。**

觀可指導禪修的發展，因為觀有能力覺察自身。是觀令你看到自己的修習，瞭解到自己是怎麼樣修習的。可是，不要太憂慮這些東西，這不是賽跑或與人競賽，也無時間表限制。

其中之一最難學到的是，觀並不取決於任何情緒或心態。我們對禪修存有某些片面影像，以為禪修是一些慢慢走動的安靜的人，在安靜的山洞內所作的一些事情，其實那些東西只是訓練助緣，採用它們有助止觀技巧的培育和發展，一旦學懂，你可以、亦有必要去解除那些訓練束縛，你不用像蝸牛般緩慢步行才可修觀，你亦無須保持安靜，其實，就算在解決微積分數學難題時、在足球比賽混戰中，你也可修觀；甚至在盛怒中，你也可以修觀，身心活動是禁不了觀的。如果你發覺內心非常活躍，可單純地觀察那活躍的程度與性質，你會發覺，那只不過是你內部流逝景象的一部分吧了。

【註釋】

[1] 心的一境性 (One-pointedness of Mind)：即佛教所稱的「心一境性」或「定」，是心念高度集中時的境界。令心停留（專注）於一境而

不散亂，久而久之，便可得「定」。

[2] 你不能用強迫力去發展觀：強迫性做法是止的技巧，尤其是要集中心念觀察某一痛點時，或要降伏內心的煩惱與掙扎反應時難免要運用。請參閱上文第二段及《中阿含經》內的《念處經》及《增上心經》等。要瞭解的是，在禪修初期，止與觀的活動是甚難分得清的，只有在達至近分定或初禪時，始可不用費力地去觀。希望行者留意，不可見人在禪修時有奮力精進等行為表現時即妄言不妥。

第十五章 在日常生活中的禪修

每一位音樂家都會練習彈奏音階，這是你開始學鋼琴時首先要學的，也是你永遠不會停止練習彈奏的東西。世界上最好的鋼琴家仍然在練習彈奏音階，那是一種你不能讓之生疏、荒廢的基本技巧。

每一位棒球手都會練習打棒球，那是你在少年棒球隊首先要學的，也是你永遠不會停止練習的東西。每一次的世界棒球錦標賽都是從練習打棒球開始，基本技巧必須不斷保持在頂峰。

（禪修不是遊戲，而是練習）

坐禪是禪修者練習其基本技巧的舞臺。禪修者所玩的遊戲是其自身生命的經驗，而他所使用的器具則是自身的感官。即使最老練的禪修者亦會繼續練習坐禪的，因為要藉此調整好與磨練好他玩這特殊遊戲時所需要的基本技巧。不過，我們千萬不要忘記，坐禪本身不是遊戲，它是練習。禪修以外的生活方式，其中需要運用這些基本技巧於個人經驗上才是遊戲。若禪修不能運用於日常生活之中，它是枯燥無效的，或其效果是十分有限的。

內觀禪之目的，就是要從根本上永遠轉化你的整個感覺與認知經驗，亦即是要革新（徹底改變）你的整个人生經驗。那些坐禪練習時

間，就是為了灌輸新的心理習慣而設的，你學習用新的方式來接收和瞭解感覺，你發展新的方法來處理意識思維，以及採用新的方式來照顧自己不停湧現的情緒。這些新的心理習慣，一定要被帶入到你個人生活的其他部分之中，否則，禪修仍是枯燥無效，只算是個人生活方式的一個理論上的環節，查實與其他部分毫無關連。為了連繫這兩個環節而要付出一些努力是必要的，因為，若不精進，某程度的禪修技巧轉移到日常生活之中亦會自然發生，但這過程往往緩慢和不可靠，你亦可能生起一事無成的感覺，乃至放棄這個似屬無益的訓練過程。

（練習做個局外人）

在你的禪修經歷中，其中一件最令人難忘的事，就是當你首次發現自己，在某項甚為平常的生活活動中正在禪修的那一刻。例如：當你在高速公路上駕駛時，或往倒垃圾的途中，禪修竟然自動地開始了。你小心培育的技巧，在沒有預先計劃下流露出來，實在令人欣喜異常，它給你開了一個可以看到未來的小窗，令你瞥見修行的真正寓意。這種意識轉化能成為常態經驗的可能性，令你感到震撼，你認識到在餘生之中，你是可以安靜地旁觀著強迫性觀念（Obsessions）的刻意擾攘與喧鬧，不必再受自己的需求與貪欲之瘋狂困擾；你淺嚐法味，開始知道站在一旁，靜觀一切現象流逝的體驗滋味，那是神奇的一刻。

然而，上述可喜的體驗尚未算完善，除非你能積極促進前述的轉

化過程。**坐禪最重要的一刻，就是在你離開坐墊時那一刻。結束禪坐後，你可以很快地站起來，然後把禪修拋諸腦後，你亦可隨即把禪修技巧趁機帶進生活的其他活動之中。**

（任何時候都可以禪修）

瞭解禪修是什麼對你很重要，它不是一些特殊姿勢，也不是一套心靈體操；禪修是靜觀的培育及對剛培育出來的靜觀之運用。你不一定要坐著來禪修，你可以在洗碟時禪修，可以在洗澡時禪修，也可以在溜冰或寫信時禪修。禪修即是覺察或覺知，它必須被運用於人生的所有活動之中，這並不容易。

我們選擇在安靜的地方用坐姿來培育覺察力，是因為那是最容易修習的情境。在行動中禪修則較難，在節奏快速、熱鬧嘈雜的活動中禪修則更難，而在極度自我中心的活動中，例如：談情說愛或激烈爭論中禪修，那真是測試極限的挑戰。事實上，初學者在低壓力的禪修活動中已忙得不可開交。

可是，**禪修練習的終極目標依然是：建立起定力（集中力）與覺察力至足夠的強度水平，好讓禪修者能在現代的社會的生活壓力下，仍然可以屹立不搖。對於生活中源源不絕的挑戰，認真的禪修者是極少會感到厭煩的。**

把禪修帶入你的日常生活之中，決不是一個簡單的過程，試一試你就會明白。從坐禪結束到「現實生活」的開始之轉捩點是一大躍進，對大多數人而言，那個距離實在太長了。我們發覺在幾分鐘之內，我們的平靜與定力被蒸發得無影無蹤，接下來的狀態並不比以前好。為了跨越這道鴻溝，佛教徒在過去多個世紀以來，已設計出一系列的練習方法，以便順利促成這個轉移。他們成功了大躍進，然後把它分成幾個小部分，每一部分都可以單獨練習。

(1) 在行走中禪修（行禪）

我們的日常生活充滿各式各樣的動作與活動，要連續端坐幾小時不動，實與平常的經驗相反，我們經過不動地坐禪所培養出來的清明（清醒明智）與平靜心態，一動就會很快消失。故此，我們需要一些過渡性練習，使我們在活動中仍能保持平靜與覺知。**行禪就是這樣的一種過渡性練習，它有助我們從靜態的禪坐過渡至日常的生活，它是在動中修禪，且經常與坐禪交替地運用。行禪在你非常煩躁不安時特別好用，大約一小時的行禪往往可化解你的不安情緒，還可帶來相當可觀的內心清明，好讓你在接下來的坐禪中得到更大的利益。**

佛教的禪修傳統，一般都會建議你要經常進行密集禪修（閉關），以彌補平日坐禪之不足。密集禪修鼓勵人們用一段較長的時間來專心修習，在家人一般用最少一、兩天的時間，至於出家人或老練的禪修者，

往往每次用上幾個月的時間來專心修習的。這樣的密集修行是嚴格的，對身心的要求都相當高，除非你已有多年經驗，否則，長時間的修習對你未必有好處。整整十個小時不動的禪坐姿勢，對初學者產生的極大苦痛，是他的有限定力所難以應付的。因此，一個有效益的密集禪修，必須安排一些姿勢改變與活動，通常會採取間隔的坐禪與行禪方式，一般的安排是輪流地坐禪一小時和行禪一小時，其間可休息片刻。

行禪需要一個沒人干擾的隱蔽地方，且有空間可直線行走至少五至十步。你將要緩慢地來回走動，這在大部分的西方人眼中，你是古怪的與日常生活脫節的。這些練習不是你會在家中前園的草地上做的，那只會引來不必要的注目，因此，要選擇一個較隱蔽的地方。

至於行禪時身體上的指示則很簡單，選一沒有障礙的地方，從一端開始，在那裡站著，並留意著自己的站立姿態一分鐘，手臂可隨意放在身前、身後或身體的兩側；接著，一面吸氣一面提起一隻腳的腳跟，然後一面呼氣一面放下那隻腳的腳趾在地上，然後再吸氣，同時提起那一隻腳，然後一面向前一面呼氣，然後放下那隻腳在地上；接著，對另一隻腳重複做這個動作。就這樣慢慢地走至另一端，然後在那裡站立一分鐘。接著慢慢轉身面向另一端，在走回另一端前再站立一分鐘，然後再重複整個過程。

行禪時要保持頭部平正和頸項放鬆，眼睛要張開來保持平衡，但

不可注視任何特別的景物。自然地行走，維持最慢而又舒適的步伐，不可注意周遭的環境，留意身體上是否有緊張，一發現到就要隨即放鬆。不要為了優雅而作某些特別嘗試，也不要嘗試令自己走起來好看。這不是一項體育練習或舞蹈，它是一種覺知的練習，你的目標是要達致完全警覺、高度敏感，以及對行走動作的無阻塞體驗。把所有注意力都放在腿和腳生起的感覺上，盡量留心記錄每一隻腳移動時的所有訊息。深入覺知行走時的純粹感覺，要注意到活動中難以捉摸的細微差別。感受一下個別肌肉活動時的感覺，體驗一下當腳接觸地面後，隨即提起時的觸覺微細轉變。

注意一下這些看來流暢的活動，是如何由一連串複雜的細微推拉活動所組成，不可遺漏任何細節。為了提升你的敏感度，可以把動作分拆為幾個截然不同的部分。每一隻腳都會經過「提起」、「向前擺動」然後「放下踏地」等階段，而每一部分都有開始、中間和完結。為了讓自己與這些連串動作能調適，你可以在開始時，**心中明確地默念（默記）每一個階段。**

心中明確地默念「提起、向前擺動、放下、接觸地面、壓下」等等。這是一種練習程序，好讓你熟悉那些連串動作，以及確保不會遺漏任何細節。當你更能覺知正在進行的各式各樣微細的事件時，就再不會有時間顧及文字了。你將發覺自己正熱衷於流動、無間隔的覺知活動上。腳將成為你的全世界，如果你分了心，要像往常一樣覺察到自己的

分心，然後再回來注意行走動作。當你做著這些事時，不要看著你的腳，也不要一面來回走動，一面在心中觀看著自己走動的畫面。不可思想，只須感受（體驗）！你不需要腳的概念，也不需要圖畫，只須在感覺流動時當即用心記下即可。開始時，平衡上你可能有些困難，因為你正以新的方式來運用你的腿部肌肉，自然需要一個學習階段。如果有挫敗感生起，只須注意到它，然後讓它離開即可。

設計內觀的行禪技巧，是爲了以單純的感覺像洪水般淹沒你的意識，且要徹底地做到可以排除一切其他東西，不留任何空間與思想或情緒，不容許有時間去執取或爲活動營造一系列的概念，也不必有自我的感覺，有的只是掠過的觸覺與動感（肌肉運動的感覺），一股無止境的、千變萬化的、處於自然狀態的感受洪流。我們在這裡學習逃往現實，而非逃避現實。我們在這裡所獲得的任何洞悉，皆可以直接用於其他充滿概念、想法及主張的日常生活上面。

(2) 在其他姿勢中禪修

我們的禪修目標，是要念念綿延不斷地知道我們自身感受的一切方面。我們的許多活動和感受都是完全無意識的（不知不覺的），那是說，我們沒有、或很少注意我們的活動，我們的心全放在其他事情上，我們把大部分時間花在機械式的反應上，迷失在白日夢與成見的迷霧之中。

在生存之中，最常被我們忽略的其中之一是身體，腦子裡面誘人的彩色漫畫影片，常令我們的注意力離開了觸覺與動感，這些訊息每秒鐘都不停地流入我們的神經系統與腦袋，但大部分都被封鎖在意識之外。它流入心的底層後，就不可再前進了。佛教裡面有一種方法可以打開閘門，讓這些東西可流進意識層面，這是另一種讓「無意識」變成為「意識」的方法。

每一天，你的身體都會經歷各式各樣的扭轉動作，如行住坐臥、彎腰伸展或爬行走動等。禪師們都會激勵你，要覺察到這些持續進行著的身體舞動。你在日常生活中，應隔幾分鐘就要花幾秒時間來檢查一下自己的身體姿勢，不可以批判的方式來做，這不是一個用來改正姿態或改善外貌的練習。用心由頭到腳掃描整個身體，感受一下你保持身體姿勢的方式，心中默念（默記）「行走」、「坐著」、「躺下」或「站著」。這做法聽起來實在簡單可笑，然而，不可輕視這個步驟，這是一個很有效用的練習，如果你做得精確、透徹，如果你能令此心理習慣根深柢固，它可革新你的體驗，帶你進入一個全新的感覺領域，令你有如盲者突然重見光明之感。

(3) 慢動作的禪修

你的每一個行動都是由很多個別成分所組成的，像綁鞋帶那麼簡單的動作，就是由一連串複雜的細微動作構成，而大多數這些細節都是

沒有被察覺到的。**爲了促進整體的靜觀（留意覺察）習慣，你可以盡量放慢速度來做簡單的活動，同時奮力全神貫注於每一動作的微妙之處。**

另一個例子是：坐在桌子旁邊喝一杯茶。在這活動之中，你可以體驗到很多東西，例如：你可以體驗到坐著時的姿態、感受到手指與杯子把手的接觸、聞到茶葉散發出來的芳香，留意到杯子、茶葉、你的手臂及桌子的放置方式，接著，你會察覺到內心欲提起手臂的意向、感受到手臂提起時的感覺、感受到杯子與嘴唇的接觸，以及液體注入口中的感受，你會品嚐茶的香味，然後察覺到欲放下手臂的意向。如果你能完全投入，以超然的態度來注意每一個感覺、想法和情緒的流動，那麼，整個過程將會十分美好和引人入勝。

同樣的策略亦可被運用於你的許多日常活動之中。刻意放慢你的思想、說話與動作速度，有助你比以前通達它們更深一個層次，你會發現，那裡充滿令人驚訝的現象。在開始時，要在平常活動中保持這種刻意的慢速，是十分困難的，不過，隨著經常的練習，技巧自會改進。深切的領悟會在坐禪中發生，然而，當我們在日常的活動中，能認真地仔細檢查一下我們自身的內部運轉，就算更加意義深遠的啟示亦會出現的。就好像在實驗室之中，我們真的開始看到自己本身的情緒機制，以及強烈感情的運作方式；在這裡，我們可以真確地估量我們的推理（論證）可信程度，以及瞥見自己的真實動機與自欺欺人的偽裝兩者之分別。

你會發覺，這些訊息大部分都很令人驚訝，有很多更令人煩擾不安，但全部都是有用的。**純粹的注意，可為隱藏在內心小暗角的一團雜亂帶來秩序，當你在日常生活之中能實現到清楚的覺知，在投入有通達力的專注之光於那些非理性的心靈暗角或裂隙時，便有能力保持理性與安寧。**你開始瞭解自己對內心痛苦應負的責任程度，你察覺到，自己的苦難、恐懼與壓力皆是自己引起的。你察覺到，自己是怎樣造成自己的痛苦、缺點與局限，而當你越深入瞭解這些心理過程，它們就越來越無法控制到你。

(4) 協調呼吸與活動的禪修

在坐禪時，我們的主要禪修對象是呼吸。全神貫注於千變萬化的呼吸上，能帶領我們直達當下。同一原理亦適用於活動之中，你可把呼吸與正在從事的活動協調起來，這樣做，可為你的動作帶來流暢的旋律，以及令許多轉變順暢無阻；你更易集中於活動上，專注力會增長，而覺知力更易保持在當下。理想上，禪修應是每天二十四小時都在修習的，這很實際有效。

留意覺察的心態，是一種準備就緒的心態。內心沒有成見、偏見或煩憂的包袱，對出現的任何事都可立即應對。當你確實在留意覺察時，你的神經系統就會充滿朝氣與彈性，很容易培育出內觀智慧。若有問題出現，你會率直地處理它，迅速、有效而不忙亂。你不會站在那裡猶豫

不決，也不會逃跑至安靜的角落，好讓你坐下來思考著它。你只率直地處理它，在極少數看似不能解決的情況下，你也不會為之擔心。你只會進行下一件要你關注的事情，你的直覺將成為一種非常有用的能力。

(5) 善用零碎或空間的時間來禪修

認真的禪修者是不會有「浪費時間」這一概念的。你日常生活中的許多零碎時間都可以被善用的，你可以拿每一個零碎時間或閒暇來禪修。例如：坐在牙醫診所內憂慮地等候時，可以利用憂慮為緣來禪修；在銀行站著排隊感到煩躁時，可以利用煩躁為緣來禪修；在巴士站等車時感到煩悶、玩弄手指時，可以利用煩悶為緣來禪修。**總之，即使是冗長乏味或單調辛苦的工作，整天都要嘗試保持警惕與覺察，以及靜觀當下正在發生的事情。要善用獨處的片刻，要善用大半是機械化的活動，要利用閒暇的每一刻來靜觀，要利用全部你能拿取的片刻來禪修。**

(6) 對所有活動保持靜觀

每一天的活動與知覺，由覺醒時的首個知覺，到入睡前的最後一念，你都要嘗試對它們保持當下的留意覺察。**這是一個非常高遠的目標，不可預期能一步登天，要慢慢來，讓你的能力與時俱增。**最可行的方法，是把一天分為幾個時段，把一個時段致力於靜觀姿勢，然後把靜觀伸展至其他的簡單活動，例如：進食、清洗、穿衣等。你亦可在一天

之中，撥出大約十五分鐘來修習觀察特定的心態，例如：適意的、不適意的以及中性的；或者是障礙禪修的五種蓋障（貪、瞋、昏沉、掉舉〔散亂〕或疑）、其他的思想等。具體程序可自行決定，**重點是要你練習識別上述的各個項目，同時要在一天之內，盡量保持完滿的靜觀狀態。**

努力建立起你的日常程序（習慣），使坐禪與其他生活經驗之間的差別可減至最低，讓它們能彼此間自然磨合。整體而言，活著的身體是永難靜止的，你總會觀察到它的活動，至少它會呼吸，而內心也會念念不停。除非你正處於甚深的禪定境界，否則，總會有些事物出現給你觀察的。若你認真致力禪修，一定不會因缺少值得你注意的事物而感到困惑的。

你必須運用禪修於你的日常生活情境之中。生活中的禪修就好像你的實驗室，它提供你所需的磨練與挑戰，令你的修持能深化和名副其實。它如煉火，能淨化你的欺詐與謬誤，又如嚴峻的考驗，能顯示你在進步之中、還是在自欺欺人之中。如你的禪修無法幫你應付日常的衝突與掙扎，那麼，它是淺薄的；如你的日常情緒反應，未能越來越被察覺與容易被處理，那麼，你是在浪費時間了。可是，如你還未做實際測試，你是永遠不會知道自己做得如何的。

留意覺察的修習必須普及於生活之中，不能一時修習，一時又置

之不理，那是你隨時都要做的修習。要躲在象牙塔裡修習才能成功的禪修，到現在還未被開發出來。內觀禪修是一種時時刻刻皆在靜觀的修習，禪修者要學習純粹地注意心內一切現象的生起、增長與衰亡，不可逃避，也不可遺漏任何一個現象。對所有思想、情緒、活動、欲望等展示，他全部都要留意觀察，而且要持續不斷地觀察，不管是可愛的、可厭的、美好的或是羞恥的，他都要即時知道它的現狀及轉變方式，不迴避，亦不排除經驗的任何方面。

在日常活動之中，如果發覺自己處於厭煩的狀態，那就專注自己的厭煩，看看它是一個怎麼樣的感受，它是怎麼樣運作的，它是由什麼構成的。如果你在憤怒，那就專注自己的憤怒，探究一下憤怒的運作方式，不可迴避它。如果發覺自己陷入沮喪的深淵，那就專注自己的沮喪，以超然、好奇的態度來審查此一沮喪情緒，不可盲目地逃避它，要仔細探究此迷宮，並記下它的路線圖，如此才能在下次沮喪出現時，讓你能處理得更好。

內觀禪修的重點，在於貫徹禪修於日常生活的起起伏伏（盛衰沉浮）之中，這類修習非常嚴格，且要求苛刻，可是，它所練成的心理變通性，卻是無與倫比的。禪修者分分秒秒均保持內心開放，他持續不停地探究生活，檢視自己的經驗，以一種超然、好奇的方式來觀察生命。因此，無論真理來自何時何方，或以何形式出現，他都能以開放的態度接觸得到，這正是解脫所需的心理狀態。

據說，若人內心能維持在準備就緒的禪修狀態，此人隨時隨刻皆有開悟的可能。最微細、最普通的知覺都可以引發開悟，例如：看到月亮、聽到鳥語風聲等。知覺到什麼並不重要，更重要的是你照顧那知覺的方式。開放的準備就緒狀態是必需的，你若準備好，馬上就有可能發生，而引發的因緣可以是：你手指與此書的觸覺，或是這些文字在你腦中的聲音。如果你準備好，現在就有可能開悟！

第十六章 禪修的效益

你可以期望從禪修中得到一些利益，最初的利益很實際和平凡，往後階段所得的利益則是深遠與超凡的，它們從簡單的到崇高的都有，我們在這裡會宣佈一些，你自己的體驗才算是真的。

那些我們稱為蓋障或煩惱的東西，不僅是令人不快的心理習慣而已，它們是自我活動過程本身的主要表現。自我感覺本身基本上是一種疏離的感受，一種「自我」與「其他」之間的距離知覺。這種知覺要不斷重複演習才能穩固地保持，而那些演習就是蓋障所組成的。

貪心與愛欲試圖為「自我」得到「其他」的一些東西，瞋恚與厭惡則試圖拉闊「自我」與「其他」之間的距離。所有煩惱皆因「自我」與「其他」之間有障礙的知覺而生起，而每次煩惱出現時，全都助長此一知覺。靜觀能深入與極清晰地體會事物，它能帶領注意力到煩惱的根源，把它們的機制暴露無遺，它知道它們對我們所造成的後果與影響，它不會被愚弄。一旦你看清楚貪欲的真面目，真正認識到它對你及其他人的所作所為，你自會停止，不再參與其事。就好像一個小孩，當他的手被烤爐燙過後，你無須叫他縮手，他也自然會做的，而且是不假思索或決斷。神經系統自會作出此反射動作，且它的速度比思想還要快。當孩子感到火熱的感覺並開始哭的時候，他的手已急拉離開了致痛的源頭。靜觀的運作方式與此很相似，它是無言的、自發的，且絕對有

效率。清晰的靜觀制止了蓋障的增長，持續的靜觀則可徹底消滅它們。因此，當真正的靜觀被建立起來時，「自我」的牆壁會瓦解、渴愛會減少、自我防禦和頑固僵硬等亦會減輕，你會更為開放、更為包容與靈活變通，你學會與他人分享你的慈悲心。

傳統上，佛教徒都不願意談有關人類的本性，不過，願意說的人會作出一般性的描述，謂我們的本性或佛性是清淨的、聖潔的，且本質上是善良的。人並不如是表現，僅因為對那本性的體驗被障蔽了，就像水壩裡的水被堵住了一樣。蓋障就是那些建造水壩的磚塊，當靜觀融解那些磚塊時，水壩就被洞穿，接著大量的悲心與喜心（四無量心之二）就會向外湧出。靜觀力隨著禪修發展時，你的整個人生體驗亦會改變，你活著的感受，亦即意識感覺本身會變得清晰明確，不再會因關注事物而不知不覺，而是一個可被持續知覺的東西。

經過的每一片刻都會各自顯現，它們不再混淆不清。沒有片刻的經驗被掩飾或被視為理所當然，也沒有經驗被標誌為「普通的」，所有片刻間的經驗看起來都很活躍、明亮和特別，你不再把自己的經驗在心內分門別類，描述與解釋被棄置一旁，讓每一片刻可各自為自己言說，你則老實地聆聽著它要說的話，聆聽時就好像是第一次聽到一樣。當你的禪修真的有力時，它亦會變得持久。你連續不斷地留意觀察呼吸與每一個心理現象，你感到越來越穩定，越來越能令心隨時停泊在樸實而單純的當下經驗上。

一旦你的心免受思想束縛，它會變得十分清醒，並安住於全然單純的覺知之中，這覺知無法可被充分描述，文字並不足夠，它只可被體驗。呼吸不再只是呼吸，它不再是你曾經熟悉的靜態呼吸概念，你不再僅僅視之為一連串的呼吸，它不再是些無關重要的單調感受，而是一個活生生的、不斷改變的過程，它生氣勃勃，引人入勝。它不再是時間中發生的事，而被視為當下的片刻本身，時間被認為是一種概念，而不是一種經驗到的事實。

這是簡單化的基本覺知，當中已被去除一切無關的細節。它的基礎是當刻活生生的流動，明顯地富有現實感覺特色；你確實地知道這是真的，可說比你過去的任何經驗更加真。一旦獲得這種絕對確定的洞察，你便擁有一個新的有力觀察點、一個新的標準，可用來衡量你的一切經驗。經過這次洞察後，你會清楚地看到那些自己在單獨參與純粹現象時的片刻，也會看到那些自己以某些心態介入、干擾著現象時的片刻。你會觀察到自心，正以某些評論、陳舊的印象與個人意見等扭曲著現實。無論做什麼，你都會知道自己正在做什麼；對於自己錯過現實的方式，你會變得越來越敏感，而且，你會被吸引，趨向簡單、客觀的視察方式，不會對現實稍作加減。你變成了一位知覺非常敏銳的人，依此有利條件，一切都會被看得清清楚楚，無數的身心活動亦會細節鮮明地顯現出來。你留意地觀察著呼吸不停的起起伏伏，你觀察到的身體感覺與活動，就好像一條不會停息、無窮無盡的河流一樣；當你審視念相續的思想與感受時，你又會感到時間穩步前進的回響節奏。此外，

在所有這些不停的活動之中，並沒有觀察者（Watcher），只有觀察（Watching）本身。

在這種覺知狀態中，沒有事物在兩個連續的剎那間可以保持不變，每一感知經驗都在不停地轉變，一切事物皆會生起、衰老與死亡，可以說無一例外。你醒覺到自己的生命在不停改變，你回顧周圍，發覺每一事物皆在不斷變遷、流動，每一事物，每一事物，每一事物……都在升起、落下，增強、減弱，出現、消失。生命裡的一切，從極之微細的到太平洋那麼大的東西，其內的每一部分都在持續變動。你洞察到天地萬物就像一條流動著的經驗大河，你最珍愛的財物在悄悄離開，你的生命也是一樣。可是，沒有理由為這無常而悲傷的，你站在那裡，嚇得不能動彈，注視著這飛奔不停的活動，你的反應是一種驚奇的喜悅，一切都在移動、舞動，並且充滿生命。

當你繼續觀察這些改變時，你瞭解到所有一切是如何配合在一起，你也覺察到所有心理、感覺與感情現象間的緊密聯繫。你觀察到一個思想引發起另一個思想，你看到破壞所引起的情緒反應，及感受所引起的思潮。這些行動、思想、感受與欲望等，你瞭解到它們一切皆在因果的微妙結構中緊密地聯繫在一起。你看見愉快的經驗生起與消失，也知道它們是不會持久的；你看見苦痛不請自來，也看見自己焦急地掙扎著想把它拋開；你也看見自己的失敗。這一切皆一次又一次地重複發生，當你站在一旁靜觀它們運作時自會領悟。

從這人生實驗室中，一個內心無懈可擊的結論會自己彈出，讓你知道：生命實有令人失望與挫敗的標誌，而你也清楚知道其原因所在。這些反應皆源於：（一）你無力取得你想要的東西；（二）你恐懼失去你已擁有的東西；以及（三）你貪得無厭、永不滿足的習性。這些都不再是理論性的概念，你已親身體驗過，知道它們是真的。你感知到自己的恐懼，以及面對生死時的根本不安穩。這極度深切的壓力（緊張）可一直追溯到思想的根部，並使全部生命成爲一種掙扎。你觀看著自己在焦慮地摸索，惶恐地在流沙中亂抓，希望可以抓到任何可以牢牢握住的東西，而你發覺沒有東西可以握得住，沒有東西是不變的。

你明白到失落與悲傷的痛苦，你發覺自己要在日常生活中，日復日地被迫要適應痛苦的新發展，你目睹日常生活過程中所固有的壓力與衝突，而你也瞭解到，自己的大多數顧慮皆淺薄不堪，你觀看著痛苦、疾病、衰老與死亡的進展，你學會驚訝地讚歎：這些恐怖事情其實並不可怕，它們只不過是現實（Reality）而已。

通過對自己生命的負面進行透徹之研究，你深切地瞭解「苦（*Dukkha*）」——所有生存皆不能令人滿意的性質。你開始在人生的所有層面中知覺到「苦」，從最明顯的到最微細的皆然。你明白到執取與苦惱的因果關係，無論你執取任何東西，苦痛都會無法避免地尾隨而至。一旦熟悉了欲望的整個動態，你會對它敏感起來，你知道它從哪裡生起，在何時生起，以及如何影響著你，你旁觀著它的反覆運作，透過

每一個感官通道表現出來，控制著心並使意識成為它的奴隸。

在每次愉快的經驗中，你看到自己的渴愛與依戀執著出現；在不愉快的經驗中，你看到自己的強力抗拒；而你不會妨礙這些現象發生，你只是觀看著它們，你知道它們不過是人的思緒而已。你想尋找自稱為「我」的東西，但你發現到的是一個軀體，以及你如何認同此袋皮包骨為「自我」的意識。進一步尋找，你發現到各式各樣的心理現象，例如情緒、思維模式與種種意見，以及你如何認同每一心理現象為「自我」的意識。你看到自己越來越想擁有、保護與防衛這些令人憐憫的東西，也自知那是多麼的瘋狂、愚昧。你暴躁地在這些東西之中到處翻尋、搜索，不斷尋找「自我」；當你徹底追究下去，查看每一個角落和罅隙，不斷追尋「自我」時，那些東西仍繼續旋轉不休。

你什麼也找不到。在這身心集合體內持續不斷的經驗流轉中，你所能找到的，只有數不清的客觀過程（Impersonal Processes），它們皆各自隨已逝去的過程為因緣而生起，沒有固定不變的「自我」被發現，一切都是過程，你發現思想，卻找不到思想的人；你發現情緒與欲望，卻找不到實行的人，房子本身是空的，也沒有人在家。

至此你對「自我」的觀點徹底改變了，你開始看待自己有如報紙上的相片一樣，以肉眼看時，相片有一明確的肖像；當用放大鏡看時，它卻全部分解為複雜的點狀結構。同樣地，在靜觀力的透視下，「自

我」、「我」或「任何存在」的感覺都會溶解並失去其堅實性。隨著內、觀禪修的進展，你會上升至某一點，瞥見（頓悟）三法印（存在共有的三個特性）——無常、苦、無我，有力地燒毀諸種顛倒見解。**你鮮明地體驗到生命的無常，人生是苦的性質，以及無我的實相。你如是生動、確實地體會到這些特性後，突然醒悟到渴愛、執著與抗拒實全無意義。就在這意義深遠的片刻明淨之中，我們的意識轉化了，「自我」的實體消失了，剩下來的只有無窮無盡的、互相聯繫的、非個人的（Non-personal）現象，它們緣生緣滅地不斷變化著。渴愛熄滅了，重擔消除了。餘下的只有輕鬆自在、毫不費力的流動，沒有絲毫抗拒或壓力的痕跡；餘下的只有安寧，可喜的涅槃與無生（The Uncreated）[1]終於實現了。**

【註釋】

[1] 無生（The Uncreated）：涅槃的道理，又稱不生不滅，或無生滅。另外，諸法之實相無生滅（無生無滅）。所有存在之諸法本空——無實自體，故無生滅變化可言。但凡夫迷此無生之理，起生滅之煩惱，故流轉生死，若依佛教修持，可破除生滅之煩惱，證得無生。

後記 慈心的力量

本書所談論的內觀禪修方法，如果你能善用它們，一定可以轉化你的每一個經驗。在此書新版的後記中，我想花些時間去強調佛法的另一面——慈心或慈愛友善之心（Metta or Loving-friendliness），它是內觀的合作夥伴。沒有慈心，我們的內觀修習將很難成功突破自身的貪欲與固執的我見；反過來說，內觀也是發展慈愛的一個必需基礎，兩者經常是相輔相成地一起發展的。

從本書問世以來的十多年間，世界發生了許多增加人類恐懼與不安的天災人禍。在此擾攘不安的氣氛下，培育深切的慈愛意識，對我們的福祉來說，實關係重大，對於未來世界，亦是最佳的希望與祝福。慈愛意識所包含的利他精神，是佛陀維護人類福祉的心要——你在他的教導與生活方式中，都可以隨處見到。

我們每一個人天生就有慈愛的能力，可是，只有內心安靜——無貪、無瞋，亦無嫉妒，慈愛的種子才能發展，只有在內心安靜的肥沃土壤上才能開花結果。我們要在自己及他人之中培育慈愛的種子，幫助它們生根與茁壯。

我曾到世界各地傳授佛法，因此，亦會在機場內逗留不少時間。有一天，我在倫敦附近的吉域機場（Gatwick Airport）候機，有很多時

間可用，對我而言，時間多不是問題，事實上，這是值得高興的，因為我又有多些機會禪修了！於是，我閉上眼睛，就在機場的長椅上盤腿而坐。當時身邊人來人往，都趕著上機和下機。在那樣的情況下禪修，我通常會對周圍的人以及世界各地的每一個人，散發慈心與悲心，隨著每一呼吸、每一脈動和每一心跳，我都努力令自己洋溢著慈愛友善之心。

在那繁忙的機場中，由於全神貫注於慈心的感受與散發，我全然沒有注意到身邊人群的熙來攘往。可是不久，我感到有人坐在長椅上面，很靠近我，我沒有張開眼睛，而是繼續禪修，散發著慈心；接著，我感到兩隻幼細嬌嫩的小手伸出來抱住我的脖子（頸項），於是我慢慢張開眼睛，看見一個非常漂亮的小孩，一個約兩歲大的小女孩。這小寶寶有一對亮晶晶的藍眼睛、一頭捲曲、柔和的金髮，就是她在擁抱著我。我在禪坐之前觀察人群時，已見過這可愛的小孩，當時她一隻手握住母親的小指。顯然地，這小女孩已放開母親的小指，跑來我這一邊。

我從上面望過去，發現她的母親已追趕上來，當她看見小女孩用手抱著我時，就請求我說：「請祝福我的小女孩，然後請放她離開吧。」我不知道小女孩說什麼言語，於是我用英語對她說：「回去吧！妳的媽咪很想抱住妳、親吻妳、給妳很多很多玩具、很多很多糖果，我這裡什麼也沒有啊！請回到媽咪的身邊吧！」那小女孩還是緊緊地抱著

我，不肯放手。母親雙手合十，再次以非常柔和的語調請求我說：「先生！請您祝福小孩子，然後放她回來我這兒吧！」

到了這時，機場內的其他人士也開始注意我們，他們一定以為我認識小孩，或以為她與我可能有著某種關係。肯定地，他們知道小孩與我有很強的連繫，否則，她怎麼會抱著我不放呢？可是，我從未見過這可愛的小孩，我甚至不知她說什麼言語。我再次催促她：「請回去吧！妳和妳的媽咪還要趕搭飛機，妳們快遲到了。妳的媽咪有妳喜歡的各種玩具與糖果，我什麼也沒有，離開吧！快回到媽咪的身邊。」可是，小女孩不肯讓步，仍緊緊抓住我不放。於是，母親非常文雅地把小女孩的手從我的頸部拿開，並請我祝福她。我對小女孩說：「妳是一個很精乖的小女孩，妳的母親非常愛妳，去吧！趕快些啊！否則會錯過妳們的飛機。」可是，那小女孩仍不想走，並且放聲大哭起來，最後，母親小心地把她抓起來，但小妮子卻忍不住亂踢和尖叫起來，她在嘗試掙扎出來，想回到我的身邊；但是，這一次母親總算把她帶上飛機了。我最後見她時，她還在掙扎著，想回到我的身邊來。

也許因為我的僧袍，小女孩以為我是聖誕老人，或是某神話故事裡面的人物吧！可是，另外亦有一個可能，因為當我坐在長椅上時，我正在修習慈心禪，隨著每一下呼吸去散發慈愛友善的心意，那小女孩或許感受得到。小孩對這些表達方式是極之敏感的，她們的心智能接收周圍的任何感受訊息；當你發怒時，她們是會感受到你的怒氣震盪的；當

你充滿慈愛、悲憫時，她們亦會同樣感受得到。因此，那小孩可能感受到我散發出來的慈愛友善之心，才會被我吸引住的。我們之間有一種結合存在，那就是慈愛與友善的結合。

四無量心（四梵住）——慈悲喜捨

慈愛可產生奇蹟。我們都有能力作出慈愛、友善的行為，雖然我們內藏此種能力，可能我們仍懵然不知，慈心（Loving-friendliness）是佛陀所說的四無量心之一，其他三個是悲心（Compassion）、喜心（Appreciative Joy）與捨心（Equanimity）。四無量心相互關聯，修習時不可偏廢。

欲瞭解四無量心，我們可以設想一下父母養育子女之不同階段的心態。當一個年輕女子知道自己懷孕時，她會感到無盡的愛意流向肚子裡的胎兒，她會設法保護肚子裡正在成長的胎兒，她會盡力確保胎兒的安全與健康，她內心充滿著對胎兒的慈愛與希望。就像慈無量心一樣，這位初為人母的年輕女子對她的嬰孩的感情，也是無可限量與無所不包的；就像慈無量心一樣，對於接受她的慈心的嬰孩之行為與動作，她是不會計較的。

當嬰孩長大一些，開始探索周圍的世界時，父母親也開始發展悲心，每一次當小孩擦傷膝蓋、跌倒或碰傷頭部，父母都會感受到孩子的

傷痛，有些父母甚至說，當他們的孩子表現痛苦時，他們也好像自己受到傷害一樣。這種感受並沒有憐憫之情，因為憐憫會設置人我之間的距離，而悲心則會引生出適當的行動，此適當的、富有同情心的行動就是那純淨、衷心的希望痛苦可以停止，孩子不要再受痛苦折磨。

隨著時間過去，孩子入學讀書了。父母看著少年交朋結友，在學業、體育及其他活動上皆表現良好，也許孩子的拼字測驗成績美滿、能夠加入棒球隊，或被推選為班長等，父母都不會對孩子的成就有所妒忌或憤慨的，相反，他們為孩子高興，這是由衷欣賞的喜心。我們對孩子的這種感受，亦可以推廣到別人身上的，即使別人比我們成功，我們亦能讚賞他們的成就，為他們的快樂而欣喜。

再繼續談我們的例子：經過多年之後，終於孩子長大了，畢業謀生了，他開始走自己的路，也許跟著成家立室，有自己的家庭了。此刻，該是父母修習捨心的時候了。顯然地，此時父母對孩子的感受決非冷漠，而是察覺到自己已為孩子盡了一切，認識到自己的能力有限；當然，父母仍然會繼續關心和尊重他們的孩子，不過，在表達過程中他們有自知之明，不能像往常一樣去主導孩子的未來；這就是捨心的修習。

我們禪修的最高目標，就是要培育、發展慈、悲、喜和捨這四無量心。

巴利文 *Metta*（慈）源自另一個巴利文 *Mitra*（朋友）。因此，我喜歡把 *Metta* 翻譯為 Loving-friendliness（慈愛友善之心），而不是 Loving-kindness（慈心、慈愛或仁愛）。梵文亦有 *Mitra* 這個字，它解作太陽，是我們太陽系裡的中心，它普照萬物，令生命得以欣欣向榮。就像陽光為眾生提供能量一樣，慈愛友善之心（*Metta*）所散發出來的溫暖，亦會在眾生心中流動的。

慈心的種子皆在眾生心中

不同的物體以不同的方式來反射陽光，同樣地，人們表達慈心的能力亦會各自不同。有些人好像天生就會友善親切，有些人則較為保守，不願意敞開心胸。有些人要費力地培育慈心，有些人毫不費力就能培養到慈心。無論如何，沒有人是完全缺乏慈心的，我們天生就有慈心的本能，這可從嬰孩見到任何一個人的臉時就會自然地笑起來中看出。可惜對自己擁有那麼多慈心的人，多數竟全不知情。他們內在的慈心能力，可能被一世或多世累積的身口意惡業——如大堆的瞋恨、憤慨與憎惡等負面情緒所埋沒，故此有表達困難。可是，無論如何，我們大家都可以培養出慈心的，我們若能對慈心種子勤於施肥、滋養，慈心自然會在我們的各種行為表現中開花結果的。

佛陀在世時，有一個名叫央掘摩羅（*Angulimala*）的男人，用現代話來說，這男人是一位連續作案的殺人惡魔，他惡名昭彰，殺人之後還

砍下他們的手指，串起來做成項鍊，並掛在自己的身上。他正計劃殺害佛陀，使佛陀成為他的第一千名受害者。儘管央掘摩羅已惡名遠播，他的面目令人毛骨悚然，佛陀仍能看出他的慈心潛力。於是，出於慈悲，佛陀就教授了這名兇惡的殺人狂徒佛法。在佛陀的開導下，央掘摩羅終於放下利劍，臣服了佛陀，並且加入僧團，成為了佛陀的出家弟子。

後來大家才瞭解，原來由於央掘摩羅的老師想陷害他，在數年前慫恿他這樣做，他才開始犯惡的。央掘摩羅的本性並非殘暴，也不是一個邪惡的人；事實上，他曾是一個善良的小孩，他心中存有慈心、和藹與悲心。在出家之後，他的這些本性開始顯露無遺，而且不久之後就開悟了。

央掘摩羅的故事告訴我們，有時候看起來非常兇殘、邪惡的人，我們要瞭解他們並非天生如此的，也許是後天的環境令他們作出不善的行為。在央掘摩羅的例子中，他是因為信賴老師才殺人。其實，我們和暴力罪犯一樣，所作的每一件事，都有著數不清的善惡因緣條件的。

除了在前面（如第九章）所提供的禪修方法外，我想在這裡提供另一種修習慈心的方法。再一次，請你從排除自怨與自責的想法來開始。開始禪修時，（在心中）對自己說出以下的句子，同時再一次要感受這些意願：

- 願我滿懷慈、悲、喜、捨的想法。
- 願我慷慨寬大。
- 願我溫和有禮。
- 願我輕鬆自在。
- 願我快樂安詳。
- 願我健康。
- 願我心轉柔順。
- 願我的言詞討人歡喜。
- 願我的行為親切友善。

- 願我的六根，無論是看到的、聽到的、嗅（聞）到的、嚐到的、接觸到的與想到的，都可以幫我培養慈、悲、喜、捨等四無量心。
- 願這些體驗可以幫我培養慷慨寬大、溫和有禮。
- 願這些體驗可以幫我達到輕鬆自在。
- 願這些體驗可以激發起我的友善行為。
- 願這些體驗是我快樂安詳的泉源。
- 願這些體驗可以幫我解除恐懼、緊張、焦慮、擔憂與不安。

- 無論我到世界任何地方，向任何方向走，願我能以快樂、安詳、友善之心待人。

- **願我在各方皆得到庇護，免受貪欲、憤怒、厭惡、仇恨、妒忌與恐懼等困擾。**

當我們培養自己的慈心時，漸漸會瞭解到別人也有這些溫和友善的本性，無論它們隱藏得多深。有時候我們要挖深一點才能發現，其他時候它都很接近表面。

識破污穢的道理

佛陀說過一個故事，一位比丘在路上看到一塊污穢的爛布，那塊爛布非常噁心，比丘初時也不願去碰它，只用腳去踢它，看看能否踢掉布上的一些污泥。跟著，嫌惡地用兩隻手指夾起那塊爛布，輕蔑地放遠一點來端詳。可是，正當那比丘這麼做時，他瞥見那塊爛布的潛能，於是把它帶回住所，並把它一洗再洗。最後，洗布的水變得乾淨了，隱藏在穢物與污泥之下的一塊有用布料顯現出來了。那比丘知道，如果他能收集到足夠的布塊，也許可以為自己做一件僧衣。

同樣地，由於某人的污言穢語，我們會輕賤他，乃至會無法看到他的慈心潛能。不過，這正是正精進修行的好機會，在這人的粗鄙外貌下，你有可能會發現溫暖而明亮的珍寶——那人的真實本性。

一個向別人粗言惡語的人，有時候仍會表現慈悲的。若不顧其言詞，他的行業可能是良善的。佛陀把這類人比喻為被苔蘚覆蓋的池塘，若想採用那池塘的水，你必須先把苔蘚清除。同樣地，我們為了發現別人的善心，有時候亦不必在乎別人表面上的缺點。

可是，如果一個人的言行皆劣時，我們該怎麼辦呢？他是否已壞到骨子裡呢？即使是這樣的人，亦可能有一顆純淨之心的。設想你正走在離開沙漠的路上，你身上沒有水，四周又沒有水源，你覺得又熱又累，你越走越覺得口渴，你極之渴望得到水。那時候，你看到路上有一個牛足的印，足印雖細而淺，卻有些少水在裡面，你若用雙手把水舀起來喝，必會把它弄得非常混濁，乃至不堪飲用；可是，你實在太口渴了，於是你跪在地上，彎下身體，慢慢把嘴巴湊近水面來吸吮，且要非常小心地不使水變成混濁不清。雖然四周都是泥沙，那小足印內的水仍是清澈的，可以暫時舒緩你的口渴。對於一個似乎無可救藥的人，若我們採用同樣的努力，也能夠發現他的善心的。

我常駐教授禪修的中心，是位於美國西維珍尼亞郊區的山丘之中，當我們開始啟用禪修中心時，路的下方住著一位男士，他對我很不友善。我習慣每天都會出去走一段長路的，每次看到他時，我都會向他揮手致意，而他總是皺起眉頭，然後把臉轉開；即使如此，我碰到他仍不忘向他揮手，對他心存善意和發散慈念。我沒有因為他的態度而放棄，也從來沒有放棄過他，在任何時候碰到他，我都會向他揮手。大約

過了一年吧，他的態度轉變了，他不再皺眉頭了，我覺得很奇妙，慈心禪開始生效了。

再過一年後，當我在路上碰到他時，神奇的事情出現了，他的車在我身邊經過，放在駕駛盤上的一隻手指竟向我豎起來。我再一次想：「噢！太奇妙了！慈心禪又在運作。」一日復一日，一年又過去了。到了第三年，他放在駕駛盤的手竟向我豎起兩隻手指，又過一年，他駕駛盤上的手向我豎起四隻手指來。又過了一些日子，我在路上看見他的車子駛出家門，他竟從駕駛盤上提起整隻手來，並伸出窗外向我的揮手回敬。

這件事發生後不久，有一天，我看見那個人把車子停在山林裡的一條路邊，坐在駕駛座上吸煙。我走過去想和他開始交談，起初我們只談天氣，慢慢地，有關他的故事終於展露了。原來，在幾年前，他遇到一次可怕的意外，一棵大樹突然倒下，並壓住他的貨車，他全身骨折，而且昏迷了一段時間。當我初次在路上遇見他時，他剛剛復原，那時他並非吝嗇向我回禮，而是因為他的手部（包括手指）仍然動彈不得！如果當時我放棄了他，我將永遠無法知道那個人原來是那麼好的。有一次，我外出旅遊時，他竟然特地到禪修中心來找我，原來他很擔憂，因為多天以來都沒有見我出來走動。現在我們是朋友了。

修習慈心

佛陀曾說：「我用心觀察整個世間，至今還未發現有一個人，他愛護他人會更甚於愛護自己的，因此一個愛護自己的人應該修習慈心禪。」修習慈心禪時，應懷著與人分享善念的意向，首先向自己散發慈心，要不斷發展這種意識，對自己要充滿慈愛與友善，接受現實的自己。勿與你的缺點或弱點爭執，應與它們講和，設法包容它們（缺點），宜善待與寬恕當下現實的自己。若有念頭生起，暗示你應如此這般地去做，那麼，你只須知而不隨，讓念頭自動消失即可。要極為深厚地建立起這些善念與慈心，讓慈心的力量完全浸透你的整個身心，在它的溫暖與光輝中放鬆自己，然後把這種感覺延伸至你所愛的人、你並不相識的人或你對他們並無愛惡感覺的人，乃至你的敵人。

- **讓我們每一個人都設想自己的心沒有貪欲、瞋恚、厭惡、妒忌與恐懼。**
- **讓我們受到慈愛與友善的想法所包圍和擁抱。**
- **讓我們整個身心的每一個細胞、每一滴血、每一個原子及每一個分子都充滿慈愛。**
- **讓我們放鬆自己的身體。**
- **讓我們放鬆自己的心靈。**
- **讓我們的身心都充滿慈愛。**
- **讓慈愛的安詳與寧靜瀰漫、遍及我們的整個生命。**

- 願十方世界一切眾生皆有善良的心。
- 願他們快樂，願他們都有好運，願他們都親切友善。
- 願他們都有善良與關心體貼的朋友。
- 願十方一切眾生都充滿豐富、高尚與無量的慈愛感受。
- 願他們都沒有敵意、苦惱與憂慮。
- 願他們生活愉快。

就像我們經常練習走路、跑步或游泳來增強體魄一樣，定時修習慈心也可以強化我們的心靈。開始時，你只是刻板地依照本子唸誦，假裝自己在散發慈心，可是，反覆練習之後，它會成為習慣，一種良好的習慣。再過一段日子，你的心益發強勁，乃至慈心反應已成自動。當我們的心靈變得越來越強勁時，就算對著很難相處的人，我們也能生起慈心之念的。

- 願我的敵人幸福、快樂與安寧。
- 願他們不會遇到傷害、困難與痛苦。
- 願他們都能一直成功。

有些人會懷疑地問：「成功？我們怎麼可以希望敵人成功？如果他們想殺死我們，那怎麼辦？」當我們希望敵人成功時，我們並非希望他們取得世間上的成功（如名利等），也非指傷風敗俗或不道德等的成

功，我們指的是精神修養方面的成功。我們的敵人顯然在精神修養方面並不成功，否則，他們不會做出傷害我們的行為了。

每當我們對敵人提及「願他們成功」時，我們的意思是：「願我的敵人們沒有憤怒、貪欲與妒忌。願他們皆有安詳、舒適與快樂。」爲什麼有些人會那麼殘忍與兇惡？也許他們是在不幸的環境中長大，也許他們生命中有一些我們不知的隱情，令他們的行爲變得如此兇殘。佛陀要求我們把這些人視作惡疾纏身、深受痛苦的可憐人。我們會對生病的人生氣或苦惱嗎？或者，我們會同情和悲憫他們嗎？或許，我們的敵人比我們所愛的人更為值得我們的慈愛，因為他們的苦痛相對而言大很多。爲了這些原因，我們應毫無保留地向他們散發慈心，把他們與我們最親愛的人一樣，一起放在心中。

- 願所有過去曾傷害我的人都沒有貪欲、瞋恚、厭惡、憎恨、妒忌與恐懼。
- 讓慈愛之念擁抱他們、包圍他們。
- 讓他們整個身心的每一個細胞、每一滴血、每一個原子及每一個分子都充滿慈愛。
- 讓他們放鬆自己的身體。
- 讓他們放鬆自己的心靈。
- 讓安詳與寧靜瀰漫、遍及他們的整個生命。

修習慈心禪可以改善我們的慣性負面思維方式，同時亦可增強正面的思維。當我們修習慈心禪時，我們的心會充滿安詳與快樂，我們會放鬆，亦會得到定力。當我們的心變得平靜與安詳時，我們的憎恨、憤怒與怨恨便會漸漸消失。不過，**慈愛不應只限於我們的念想，我們也該在言語與行動中把它表現出來，我們不能在與世隔絕的情況下修習慈心的。**

你可以從散發慈心善願至每天會接觸到的人開始。如果記得（散發慈心），你可以在所有清醒的時刻對每一個你要應付的人如法進行。每次見到別人時，都應考慮那個人和你一樣，都想離苦得樂。我們大家都有這個意識，其他眾生亦有此意識，就算細小的昆蟲亦會害怕傷害的。當我們認識到這個共同基礎時，我們就會瞭解彼此的聯繫原來是這麼緊密的。例如：櫃檯後面的那個女人，在高速公路駕車經過你的男人，走過街道的年輕情侶，在公園裡正在餵雀鳥的老人家……等等，**總之，無論任何時間見到任何人，一定要記住散發慈心善願：願他們都能快樂、安寧與幸福。這種修行方式，可以改變你及你四周的人的生命。**

剛開始修習時，你可能會感受到阻力，例如：也許你覺得這修習似很勉強，並非自願的；或是你覺得無法令自己感受到這些慈願想法。主因實與你本身的人生經驗有關，你對某些人會較易生起慈愛友善之心，對某些人卻感到有困難。例如，對小孩我們很自然就會生起慈念，

而對其他人士就很困難了。觀察你的自心習慣，學習認出自心的負面情緒，然後開始粉碎它們。依賴靜觀，你慢慢就可以改變你的反應的。

向某人散發慈心善願可以真的改變那人嗎？修習慈心禪可以改變世界嗎？當你散發慈心善願到遠方的人，或是不認識的陌生人時，你當然無法知道它的效果，可是，對於慈心禪令你心境安寧的效果，你是可以察覺到的，關鍵在於你是否誠意地祝願別人快樂，事實上，效果是立竿見影的。你若想知道答案，唯一方法就是親身嘗試。

修習慈心禪並不表示要我們忽視別人的惡行，它只表示我們運用適當的方式來回應那種行為而已。有一位名叫亞巴金馬（無畏童子 *Abharaja Kumara*）的王子，一天，他帶著自己的小孩往見佛陀，見面後，他問佛陀是否經常惡語待人。那時王子正抱著小孩在自己的腿上。

佛陀回答：「王子！假如你這個小孩把一塊木放進嘴裡，你會怎麼做呢？」

王子毫不猶豫地說：「如果他把一塊木放進嘴裡，我會用腿把他緊緊夾住，然後把食指伸入他的嘴巴，彎起手指把木塊扣住和拉出來，不理會他是否哭鬧、掙扎，甚至流血。」

佛陀又問：「為什麼你會這樣做呢？」

王子回答：「因為我愛我的孩子，我想要拯救他的生命。」

佛陀於是說：「同樣地，王子！有時候我必須嚴厲地對待我的弟子，那樣做並非出於殘忍，而是因為愛護他們啊！」

由此可見，佛陀對弟子或眾生的表現皆由慈心所促成，而非憤怒。

佛陀提供了我們五種非常基本的工具，好讓我們可以好好地善待別人。這些工具就是五戒。有些人以為奉持戒律是對自由的一種約束，但事實上，這些戒律是幫我們解除束縛的。因為，它們令我們不犯惡行，從而避免造成對己對人的痛苦。這些道德準則訓練我們保護別人，使他們免受傷害，並且藉由保護別人，我們也保護了自己。這五戒警告我們要克制自己：不可殺生、不可偷盜、不可邪淫、不可妄語或惡口（粗言惡語），以及不可服用令人神志不清、喪失專注力、或上癮的酒類或麻醉藥品（Intoxicants）。

通過禪修來培養靜觀力，也能幫助我們以慈心待人接物。禪修時坐在墊子上，我們觀看著內心生起的愛、惡之心，我們教導自己，在那樣的念想生起時要放鬆自心，我們學習瞭解依戀與嫌惡皆是瞬間的無常心態，應學習放下它們，讓它們自行消失。禪修幫助我們以新的觀點來視察世界，為我們提供一條出路。我們的修習越深，技巧就會越來越純熟。

處理憤怒

當我們向某人發怒時，通常都是針對那人的某方面而發的，例如：幾句粗魯的話、某一眼神，或一個輕率的行動等，時間一般都極為短暫。在我們的心裡，那人的其他方面都不見了，只剩下觸動我們發怒的那部分。當我們這麼做時，其實是把那人的一個細小部分抽離出來，並加以放大和無限上綱（把一些小事幻想成為嚴重惡行，然後狠狠批判）。我們看不到令那人如是表現的所有背後因素，我們只集中考慮那人的局部，即令我們發怒的那個部分。

過去多年，我們收到很多囚犯來信，他們都很想學習佛法，當中有些人犯過可怕的罪行，包括謀殺，可是，現在他的觀點改變了，且希望改變自己的生活。其中有一封信很有見地，且深深地打動了我的心。作者在信中描述：當有獄警出現時，其他囚犯都會向獄警叫囂、奚落或嘲弄的；這名囚犯曾嘗試向其他人解釋，說獄警也是人，無謂令人難堪，可是，其他人都被憤怒蒙蔽了，那囚犯說，他們只看見制服，看不到制服裡面的人。

當我們向某人發怒時，我們可以問問自己：「我是對他的頭髮生氣嗎？我是對他的皮膚生氣嗎？他的牙齒？他的頭腦？他的心？他的幽默感？他的溫柔？他的慷慨？他的微笑？當我們肯花時間去考慮所有眾多構成一個人的成分與過程時，我們的憤怒自然會軟化的。透過內觀

禪修，我們學習要清楚一點瞭解自己與別人，而瞭解可以幫助我們以慈愛友善之心待人。我們每一個人的內心均是善良的，在某些情況中，例如，在上述央掘摩羅（*Angulimala*）的事例中，我們是無法看到這種本性的。瞭解「無我」概念，可以軟化我們的心，從而幫助我們去寬恕別人的惡行。我們都要學習以慈愛友善之心善待自己與別人。

不過，如果別人傷害你時怎辦？如果別人侮辱你時怎辦？你是會想報復的，那是一種十分人性的反應，可是，結果會導致什麼？如**《法句經》所言：「冤冤相報，是無法止息仇恨的。」**憤怒的回應只會招來更多的憤怒，如果你以慈愛友善之心回應憤怒，對方的憤怒將不會增加，也許還會慢慢地減退呢！就如**《法句經》**所繼續說的：「只有通過慈悲，才能止息仇恨。」

佛陀有一敵人名叫提婆達多（*Devadatta*）[1]，一次，他策劃殺害佛陀，先用烈酒灌醉大象，令牠激怒，然後在預先知道佛陀會出現的時間和地點把大象放出來，當時路上的行人都爭相走避，見到佛陀的人都警告佛陀要速速跑開，但是，佛陀繼續向前走。他忠心耿耿的夥伴阿難（*Ananda*）[2]尊者，暗忖自己可以阻止大象，於是走到佛陀的前面來保護佛陀，但佛陀叫他讓開，往旁邊站著；單靠阿難的體力肯定是無法阻止大象的。

當大象走近佛陀時，牠把頭抬起來，雙耳豎直，憤怒地把長長的鼻子朝天瘋狂擺動。佛陀只是站在牠的前面，向牠散發著慈悲的心念，那大象忽然間停下腳步來。佛陀溫柔地舉起手掌，掌心向著大象，向牠散發慈愛友善的輻射波（Waves）。很難想像，那頭大象竟慢慢地在佛陀的面前跪下來，溫馴得像隻小綿羊。單靠慈心的力量，佛陀便可把狂暴的野獸降伏了。

以暴制暴的反應是一種條件反射，它經學習而得，並非與生俱來的。如果我們自小已接受忍耐、友善與溫和的教養，那麼慈心就會成為我們生命的一部分，因為它已成為一種習慣；否則，容易發怒就會成為我們的習慣。但是，就算已長大成人，我們亦可改變我們的習慣性反應的，我們可以訓練自己用不同的方式來反應。

佛陀的一生中還有一個故事，可以教導我們在面對侮辱與刻薄的言語時應如何反應。佛陀的敵對者收買了一名叫旃遮（*Cinca*）的妓女，要她去侮辱佛陀，使佛陀出醜。旃遮把一捆木條綁在腹部，藏在她的粗布外衣裡面，假裝自己懷孕。當佛陀正在向數百人說法時，她逕自走到佛陀面前，大聲地說：「你這無賴，假裝自己是聖者，向著所有這些人說法，但是，看看你對我所做的好事吧！我因為你已經懷孕了。」佛陀沒有發怒和憎恨，反以充滿慈悲的聲音，平靜地向她說：「妹妹，只有你和我兩個人，才知道究竟發生了什麼事啊！」旃遮被佛陀的回應嚇得踉蹌後退，並跌倒下來，綁住那捆木條於腹部的繩子因而鬆脫了，

木條亦全部散落下來，現場的人立即看穿她的詭計，有幾位聽法者想走去打她，但佛陀制止了他們，並向他們說道：「不！不！你們不要這樣對她，我們應該幫她瞭解法，那是比懲罰她更為有效的方法。」經過佛陀的教導後，她整個人都改變了，她變得溫和、友善與慈悲。

當有人欲激怒你或做一些事來傷害你時，千萬要保持對那人的慈心。佛陀曾說，一個充滿慈心的人就好像大地一樣。如果有人想用一把鋤頭或斧頭令大地消失，一定會徒勞無功的，無論怎麼挖掘，即使花一世或很多世，都無法令大地消失的。大地依然會存在，既不受影響，也不會縮小。就像大地一樣，一個內心充滿慈心的人，是憤怒無法觸摸的。

在佛陀一生中，還有另外一個具啟發性的故事。一個名叫無瞋（*Akkosina*）的男人，其性格與他的名字並不相符，他其實是很易發怒的。當他聽到佛陀從來不會向別人發怒時，他決定往訪佛陀，瞭解一下是否屬實。到達之後，他走到佛陀面前，以各式各樣的藉口來叱責佛陀、侮辱佛陀，並以極為難聽的字眼來謾罵佛陀。待他的激烈言論完畢後，佛陀問他：「你有親戚或朋友嗎？」他回答：「有！」佛陀又問：「你拜訪他們時會帶禮物給他們嗎？」他回答：「當然會！我一定帶禮物給他們的。」佛陀又問：「如果他們不接受你的禮物，你會怎樣做？」他回答：「那麼，我會把它們帶回家中，與我的家人一起享用。」佛陀然後說：「同樣地，你今天給我帶來的禮物，我不想接受，

請把它帶回家中與你的家人享用吧！」就這樣，佛陀施用耐心、機智與慈悲，邀請我們改變對惡言惡語這一「禮物」的觀念。

面對侮辱或憤恨的惡言相向，如果我們能以靜觀與慈心回應，就可仔細地看清楚整個情況。也許那個人不知道自己在說些什麼，也許那個人所說的話沒有傷害你的意思，只不過是出於無知或疏忽不慎，又或者說話時剛巧碰到你的心境不佳，也許你沒有完全聽清楚或斷章取義。仔細考慮別人想說什麼也是重要的，如果你憤慨地回應，就會無法聽到話中的言外之音，也許那人正想指出一些重要事情，是你必須洗耳恭聽的。

我們大家都會遇到某些人，他們很易觸動我們的神經，如果沒有靜觀與慈愛友善之心，就會很易盲目地作出憤慨或怨恨的反應。如果能及時專注，我們就可觀察到自心回應別人言行的方式，就像在墊子上打坐時，觀看著依戀執著與厭惡的生起一樣。靜觀好像一個安全網，緩和自心惡行對我們的突然衝擊。靜觀給我們時間，容許我們有時間作出選擇。我們不用讓感受把我們捲走、吞噬，我們實可用智慧，而非癡心妄想作出回應的。

普及的慈愛友善之心

慈愛友善之心不是在某一個地方的墊子上坐著，然後起勁地重

重複想著的東西，我們應該讓慈愛友善之心的力量貫穿與照遍任何與人相會的過程。**慈愛友善之心是一切身口意善業背後的基本原則。**具有慈心，我們可以更清楚地認識別人的需要，且樂於幫助他們；具有慈心的想法，我們會熱烈地欣賞別人的成功。我們需要慈心與別人和諧地相處與工作。慈心可以保護我們，免受憤慨與妒忌的傷害。當我們修習慈（Loving-friendliness）、悲（Compassion）、喜（Appreciative Joy）與捨（Equanimity）四無量心時，不但可以令四周的眾生更加愉快，自己的生活也會因而變得安寧與快樂的。慈心的力量就好像太陽的光輝一樣，是無可限量的。

- 願世上一切合法或非法被囚禁的人，一切被警察拘留的人，都能得到平安與快樂。
- 願他們沒有貪欲、瞋恚、厭惡、憎恨、妒忌與恐懼。
- 讓他們的身心皆充滿慈愛友善之心念。
- 讓慈心的安詳與寧靜滲透及瀰漫他們的整個身心。

- 願一切在醫院被各種疾病所折磨的人，都能得到安寧與快樂。
- 願他們都能遠離痛苦、苦惱、沮喪（消沉、低落、抑鬱）、失望、焦慮與恐懼。
- 讓這些慈愛友善的心念擁抱他們、包圍他們。
- 讓他們的身心皆充滿慈愛友善的心念。

- 願一切遭遇到產痛的母親都能得到安寧與快樂。
- 讓她們整個身心的每一滴血、每一個細胞、每一個原子、每一個分子皆注滿這些慈愛友善的心念。

- 願一切獨力照顧孩子的單親父母，都能得到安寧與快樂。
- 願他們擁有忍耐、勇氣、瞭解與決心，去面對與克服生命中無法避免的困難、問題與失敗。
- 願他們都能幸福、快樂與安寧。

- 願一切被成年人以各種方式虐待的小孩，都能得到安寧與快樂。
- 願他們都充滿慈、悲、喜、捨之心念。
- 願他們都能溫良和善。
- 願他們都能放鬆。
- 願他們的心都能變得柔軟。
- 願他們的話語皆能悅眾。
- 願他們都能遠離恐懼、緊張、焦慮、憂心與不安。

- 願一切統治者皆溫和、仁愛、慷慨與慈悲。
- 願他們瞭解被壓迫者、低下階層者、被歧視者與貧困者的情況與處境。
- 願他們的心在面對不幸的人民時能軟化，舒緩人民的負擔。
- 願這些慈愛的心念擁抱他們、包圍他們。

- 讓他們整個身心的每一滴血、每一個原子、每一個分子皆注滿這些慈愛友善的心念。
- 讓慈心的安詳與寧靜滲透及瀰漫他們的整個身心。
- 願一切被壓迫者、低下階層者、被歧視者與貧困者，都能得到安寧與快樂。
- 願他們都能遠離痛苦、苦惱、沮喪（消沉、低落、抑鬱）、失望、焦慮與恐懼。
- 願十方世界一切苦難者皆能幸福、快樂與安寧。
- 願他們擁有忍耐、勇氣、瞭解與決心，去面對與克服生命中無法避免的困難、問題與失敗。
- 願這些慈愛友善的心念擁抱他們、包圍他們。
- 願他們整個身心皆注滿這些慈愛友善的心念。
- 願世上一切形形色色的眾生，無論是兩足、四足、多足或無足，已生的或即將出生的，在此界或他界（Realm），都擁有快樂的心靈。
- 願無論何處，不管誰都不會欺騙任何人，或蔑視任何人。
- 願不管誰，都不會傷害他人。
- 願我能對十方周圍一切眾生，培養出四無量心，沒有障礙與阻撓，也沒有仇恨或怨恨。

· 願一切眾生皆能解脫苦惱，達致徹底的安寧（究竟涅槃）。

慈心超越一切宗教、文化、地理、語言與國籍的限制。它是一條普及的古老法則，把我們緊密地結合在一起，不論我們的存在形式；因此，我們應該無條件地修習慈心。敵人的痛苦就是我的痛苦，他的憤怒就是我的憤怒，他的慈心就是我的慈心；如果他快樂，我就快樂；如果他安寧，我就安寧；如果他健康，我就健康。就好像痛苦一樣，不論彼此有何差異，我們都會分享到的，同樣地，我們也該把慈心與十方一切眾生分享。沒有任何一個國家，可以不要其他國家的幫助與支持而能單獨存在的，同樣地，任何人也不能獨活於世間之外的。為了生存，我們需要其他眾生，而那些眾生必然是與我們不同的，世間事情就是如此。由於我們的差異，修習慈心是絕對需要的，因為慈心正是把我們結合在一起的力量。

【註釋】

[1] 提婆達多 (*Devadatta*)：為釋迦牟尼佛叔父斛飯王之子，阿難之兄。佛陀成道後，提婆達多隨佛陀出家，於十二年間善心修行，精勤不懈。後因未能得聖果而退轉其心，漸生惡念，欲學神通而得利養，佛陀不許，遂至十力迦葉處習得神通力，受摩揭陀國阿闍世太子之供養。由是，提婆達多越加驕慢，欲代佛陀領導僧團，亦未得佛陀允許。此後提婆達多率五百徒眾脫離僧團，自稱大師，制定五法，以此為速得涅槃之道，遂破僧伽之和合，犯了五逆罪。後提婆達多教唆阿闍世弑父，並謀藉新王之威勢，為教法之王，阿闍世遂

幽禁其父頻婆沙羅王，而自登王位。提婆達多亦欲迫害佛陀，以五百人投石器擊殺佛陀而未果。又於耆闍崛山（靈鷲山）投下大石，雖為金毗羅神接阻，然碎片傷佛足而出血。又趁佛陀入王舍城時，放狂象加害之，然象遇佛陀即歸服，事亦不成。其時，舍利弗及目犍連勸諭提婆達多之徒眾復歸佛陀之僧團，阿闍世王亦受佛陀之教化，懺悔歸依。提婆達多仍不捨惡念，撲打蓮華色比丘尼至死，又於十指爪中置毒，欲由禮佛足而傷佛陀，但佛足堅固如岩，提婆達多反自破手指，乃於其地命終。

- [2] 阿難 (Ananda)：佛陀十大弟子之一，全稱阿難陀，佛陀之堂弟，出家後二十餘年間為佛陀之常隨弟子，善於記憶，對於佛陀之說法多能記誦，故譽為多聞第一。於佛陀生前未能開悟，佛陀入滅時悲慟而哭；後受摩訶迦葉教誡，發奮用功而開悟。於首次經典結集會中被選為誦出經文者，對於經法之傳持，功績極大。初時，佛陀之姨母摩訶波闍波提欲入教團，阿難即從中斡旋，終蒙佛陀許可，對比丘尼教團之成立，功勞至鉅。此外，他的品德與服務精神也是在佛世時僧團中數一數二者。

佛教禪修直解

作者：德寶法師 (Bhante Henepola Gunaratana)
譯者：梁國雄居士
策劃：佛門網總監 法護法師 (Bhante Dhammapala)
總編輯：林苑鶯
責任編輯：林苑鶯
校對：陳佩森 蔡燕偵
美術設計：區詠麟
出版：佛門網
版次：2012 年 7 月初版

非賣品 免費結緣

原書英文書名：Mindfulness In Plain English

中文譯本版權：梁國雄居士

佛門網 (Buddhistdoor) 蒙中文譯者梁國雄居士授權出版本書，本書乃根據原書中譯本電子版 (2009 年 7 月 7 日第 1.1 版)，並參考印刷版 (國際慈慧會有限公司出版，2009 年 6 月初版) 編印。

憑書寄意 正法久住



**「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！**

一張精美藏書票，滿足三個好願！

請將填妥表格連同劃線支票或銀行入數紙寄來或傳真給我們，你的祝福將隨藏書票送達你的親友；藏書票同時亦會貼在本舍圖書館的藏書上，見證你的祝福；你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

捐助個人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

郵寄地址 _____

電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

捐助金額：

HK\$1000 HK\$500 HK\$200 其他金額：_____

捐款方式：

- 現金（親臨本精舍辦理）
- 劃線支票：祈付「東蓮覺苑」
- 存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）

39-747-1-020515-1

（：請在適用處填上（）號；HK\$100或以上捐款可申請免稅）

電話：(852) 2405 2238 傳真：(852) 2405 1881

網址：<http://wfcs.buddhistdoor.com> 電郵：wfcs@buddhistdoor.com

地址：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號弘法精舍

本書原著為德寶法師(Bhante H. Gunaratana)以英文寫作的*Mindfulness in Plain English*，曾被翻譯成多國語言，在世界各地廣泛傳播，其泰文節譯本曾列入泰國高中課程的教材。

作為一本針對初學者需要而介紹南傳佛教內觀禪或靜觀的入門書，作者以豐富的禪修知識和指導經驗，用通俗淺白的文字，詳盡而系統地闡析了內觀禪的基本理論、原則和技巧，方便習禪者清除誤區及作為實修指南；對於禪修經驗較豐富的修習者而言，也可以自身體驗互為參照，從中受益。書中對佛教禪修的目的、修習的正確態度，以及對各種問題的處理方法，乃至慈心的培養等，都有清晰和具體的講解。



非賣品 免費結緣