

生活在四無量心禪定中

文：法曜法師 (Dhammadīpa Sak)

以心遍察一切方向，不見有比自己更親愛的；

每個人都是愛他自己，因而愛自己的人不會想害他人。

Sabbā disā anuparigamma cetasā - Nevajjhagā piyataramattanā kvaci

Evam piyo puthu attā pareysam - Tasmā na himse paramattakāmo

《自說經》47; 《相應部》.i, 75

前言

從以上《自說經》的句頌來看，一個不懂得愛自己的人是不懂得愛別人的，也很難想像這類人會了解生命。談到生命、生命意義的命題，或許可以扼要地歸納為幾個要點：人生、事業、伴侶、社會和死亡。人生首要的命題不外乎是要活得快樂；第二無論在事業還是生活上，對得起自己且對家人和親朋摯友有個交代；接下來就是對自己的國家和社會有所貢獻；最後才考慮到死後去向。

就從第一個命題來看，打從母胎出生的那一刻，毫無疑問地，父母親及親朋戚友都期待著我們能活得健康和快樂。成長過程中，在人性驅使下，幼小的我們每時每刻都會往安逸快樂的方向去覓尋人生。有數不清的成年人羨慕這些幼小單純的心靈——因為他們可以輕而易舉的拋開讓自己不開心的煩惱。就因為小時候心靈每每單純，乾淨利落，彷彿可以毫不費力地解決很多不必要的問題。或者正是如此，俗話有說，小孩子聰明。是呀！我們在幼小的心裡就已經十分了解如何去活得快樂。可是隨著年齡增長，人的思想就自然複雜起來，雖然擁有的權力往往也日益增多，但快樂與否是卻是另一回事。美麗的童年也隨著歲月如流面臨挑戰，殘酷的人生會摧殘每個人的童真，令人漸漸難去作出信任或不信任他人的選擇，在無情的磨練過程中人人就不自覺地學習保護自己。況且在沒有良好引導之下，會逐漸變得不懂得關懷別人。「只要自己活得快樂、舒服就好了」的想法就成了一種固有的看法（見）。不過有趣的是，其實成長的我們和幼小時的想法沒有太多本質上的差別。差別的僅是我們增加了諸多的偏見和知識的見證，尤其是在權力與利害關係的增上緣驅使之下，慢心一意孤行地開展。原以為擁有權力和知識會讓人生美好，可悲的是，我們不一定因此而從此活得快樂，甚至適得其反。

在諸多不快樂的經驗裡面，絕大部份都與人際關係有關。其中可分成兩個部份，一部份是所謂的怨憎會苦：遇到或看到自己不喜歡的人，產生了極大的瞋恚；這種瞋恚的力量，讓我們失去了本來追求快樂本性的信心。這類負面的影響，導致我們喪失了自愛以及愛別人的重要素質。第二部份是對於過去不愉快的經驗不自覺地產生了一種固執的看法，導致我

們鍥而不舍誤認為是一成不變的事實，煩惱一而再地升起。因為人際關係而產生的見解，如土堆積成山一樣，執著以為是常恆不變的事實。如此的執取（見取）也會導致我們的痛苦一而再，再而三地生起。如果這種看法沒有被及時化解，將會形成一種佛教所說的邪見。而這個邪見的本質只會讓我們產生憂、戚、苦惱，讓我們忘卻活著要快樂的理念。這種見解會矇蔽我們，使我們無法看清事情的真相。

慈悲的佛陀，在菩提樹下證悟的那一刻，就理解眾生生命種種的利與弊。佛菩薩為了讓自己活得快樂且得到利益，也讓其他人、天人等每個眾生得到真正的最大的利益，巧妙地以不同的方法來加以引導，目的是眾生的快樂和解脫。雖然教法中包羅萬象，但是幾乎都提到習禪的重要。

禪定

何謂「禪定」？簡而言之，「定」就是心一境性，或者說心不散亂。我們在修禪定的時候可以達到心不散亂及因心能緣在善境上產生清淨心，透過如此鍛鍊的心，每看待一件事或緣另一境時，邪見的影響力，相較之下，就大大地削弱；因而能對事情的真相和來龍去脈達成一個比較中肯的了解。這就是禪修的重要。雖然禪修的功能往往被很多不解的人惡意地或者愚痴地指為「非常人之道，超凡遺世之想」，猶如習禪會與精神病劃上等號，但是事實上，當今西方許多心理學、神經科學都以禪修的精髓應用於臨床治療，已經行之有年，並且成效顯著。

當然要解釋禪定，不是三言兩語可以說得清楚，就好比何謂念書，僅僅從一個哲學的角度來切入，也不是三言兩語就可以交代。簡而要之，禪可以理解為以定力、明覺為基礎的精神素質。而定的特色是以不散亂及平衡為指標。禪定有很多類修習方法，例如對應昏昧者的光明想，對應十分散亂者的出入息禪定觀等。如果僅針對如何讓生命更有意義的命題來說，四無量心無疑是最好的良藥。

慈心禪

從佛教的教理來說，慈心禪是先向自己產生絕對善的意願，善待自己而後對任何人都能產生善的意念，是一種由自己而及於他人來修習慈心的禪定。一個人如果不懂得善待自己很難真正懂得如何善待別人。我們如果時時刻刻祝福自己「願我沒有怨恨」、「願自己沒苦惱」、「願自己快樂」，心就不容易向外馳，亦容易心滿意足。慈心為心的一種素質（心所），往往不容易隨心隨意即呼即使，但這樣的素質一般人都能體會得到，因為它是我們心本有的素質。例如，看到一隻可愛的動物或一個天真無邪的嬰孩時，「期許他（牠）活得很好」如此這般的慈心素質會油然而生。而如斯心的素質，也會讓自己神清氣爽。此類的感覺或素質如果能延續下去的話，能讓我們感覺輕鬆、氣定神閒，自然而然會因愉快受覺而得到滿足。隨之而來，對很多不必要的煩惱以及邪見容易捨得下、放得開，這就是慈心的威神力。往往當我們失去正念時，並不知道如何把這非常重要的、本有的善心給拉回

來以及穩定它。這種拉回來的力量就是念力，而穩定在一個狀態就是定力，和這種心在一起的質量就是慈心。如果我們能時時保持慈心的平衡，就是慈心禪定。

慈心是一種善法，所以阿毘達摩把它歸納為美麗的善心所。我們如果每次看到人的時候，或者想到人的時候，包括一切眾生，都能如斯地起這種善心的話，我們就會活得快樂。要知道善與惡不能在同時存在於一個剎那，所以善的心出現時，瞋恚、嫌惡之心就會消除。隨之而來的是安心、舒服、愉快等等的心之升起。這一類的善心即是善的因，帶給我們善的果報及美好人生。

悲心禪

在我們生活的周遭，必定會遇到有不幸遭遇的人，以及受苦的動物等眾生。當面對這類狀況時，我們常常感到無能為力。無論能力上，或者距離上，沒法幫上忙時，這些眾生的不幸便帶給我們極大的苦痛，讓我們憂愁、傷心、哭泣……。更甚者，煩惱與憂愁對我們心智並沒有正面的影響。雖然在佛教中，悲心的長養經由苦痛的眾生為修行的對象（所緣），但是必須以正確思維和方法去修習，藉此而得到一種正面的永續服務性似的心，這就是悲心了。

切記：不要錯誤認為悲心為憂愁或者一種苦痛的情緒，也不是單純的「如果我對你好，你會回報我的」等道德觀念。實質上，悲心定的長養會更有效地提升我們的道德精神。悲心是一種善的法，借著善的因，自然而然得到善的果報。

喜心禪

除了以上強調對待眾生要有慈愛的心，對待苦痛眾生要升起悲心之外，對待歡喜的眾生，那又要如何呢？這就可以發現喜心的重要。如果每個人都能對歡喜的眾生升起喜心或攫取其歡喜的精神，使其成為自己喜悅的來源，自然而然地我們就會長養一種樂觀的心態。看到一切眾生都容易起歡喜心，甚至也會帶給眾生比較多的歡悅。喜心的本質與慈心和悲心的本質有相同性，瞋恚心與害人心一定不會與之共存。

當然這類心的來源不限制於取決於歡悅的人類，而是同時包括一切有生命的眾生，例如能感受一隻狗吃骨頭吃得愉快等。很多時候，一旦喜心生起，平衡的喜心會讓我們見到驅除煩惱的可能性和體驗無瞋恚和少貪的喜悅。

捨心禪

捨心，也叫做平等心。這種心的質量，有時候也叫做中捨心，因為此類心處於中立，不偏不倚地住在中性受覺狀態。平等心引導我們無私地與眾生做直接的連繫，中肯地看待眾生，從而更清楚地見到一切眾生都是尋求快樂、無一眾生追求痛苦的本性。換而言之，更

直接體會到一切眾生都一樣——在生命中掙扎。順帶一提，一般人很難理解平等心的感覺。雖然世俗世界的經驗存有類似的感受，不過大多數沒有受過禪修訓練的人無法覺察。禪修者對平等心非常容易分辨，而不是愚昧地不知道自己的感受。這種四平八穩的心態，又能更清晰地觀照眾生的因緣和業，趣入佛法如實觀照的能力。

結語

如果心能時常地保持寧靜平和，我們至少已經暫時地離開煩惱。不僅是能融會貫通所聞之佛法，並且可以融入禪修的境界。充滿迷茫的渴望將會減少，進一步地轉向修學佛法。就如在《法句經》197中提到「在眾怨恨之中，我們的確活著快樂，無怨恨；在眾怨恨人群中，我們住於無怨恨。」(*Susukham vata jāvama verinesu averino - Verinesu manussesu viharāma averino*)，每每我們能保持任何一顆四無量心，雖然活在眾怨人群中我們依然宛如「心解脫」似地快樂自在。

以此簡短的篇幅很難詳盡地分析阻斷慈心、悲心、喜心、捨心成長的障礙，但是顯然地，缺乏此等善心則必定造成自己和別人之間相處應對的問題。或許我們有許多期許、許多夢想，但是這些期許與夢想未必能隨心所欲地實現。反之，禪定確實能讓我們的心保持延綿不斷的動力，令我們寬待夢想，並且自在地接受人生。無論從事任何行業，讓我們保持一顆特強功效的「善一境心」；不用以沉重、僵硬、充滿牢騷的心來面對我們的事業和人生。

正如《法句經》提到：

「切勿輕忽微小之善行，認為它們無所助益，因為假以時日，滴水將溢滿巨壺。」

如果依照佛法，了解三毒的危害，依教奉行，無論任何微小的善事都能帶來利益。當然最上的利益便是脫離輪迴之苦。以下附上親手寫的一首詩做為我的最後結語吧。

有人說生在悲慘的世界裡只存冷眼旁觀者。我說世界的慘痛是無知的產物。

沒有平衡的善心，我與世界二分別；享有明晰的淨心，世界與我同在齊。

如斯的世界化慈心；悲慘的世界成悲心；歡樂的世界與我存；業果的世界等察明。

我說悲慘的世界僅存輪迴苦。有智者堪能善觀看：無一不從諸緣生。

我說緣滅世界滅，界滅心亦滅。