

## 快樂

每個人都追求快樂，甚麼能帶給我們快樂呢？

簡單來講，在滿足了最基本的生活需要外，就是身心的健康，及維持與他人良好的關係。

什麼能帶給身體的健康呢？就是培養良好的生活習慣。攝取對身體有益的食品。做適量的運動。

對於心靈的健康，就像維持身體健康一樣，有以下幾點：

- 1、避免做傷害自己及他人身心的事。
- 2、攝取對心靈有益的食糧，及將心經常處於正面、善美的環境裏。這些食糧可以有助於培育善美的心的素質，例如：感恩、知足、樂於助人、慈悲、寬容、忍耐、正直、自律、勤奮、堅毅、專注、覺察力、平等心、智慧。我們避免導致傷害心靈的環境及事物。例如：遠離惡友及不良習慣。
- 3、在繁忙的生活當中，騰出一些時間、空間，讓自己的心可以得到休息；有時間及精力，去自省；以及培育良好的心的素質。

在培育心靈的過程中，我們不能心急，要按步就班的培養良好習性。

維持與他人的良好關係，也在於我們擁有寬容、耐心、友愛、理解、接受的美德，所以也屬於培育善美的心的素質。

修習內觀，及慈心禪，是培育心靈健康的最有效的工具。因此，它可以帶給我們最大的快樂。

“慈心禪”在巴利文意指善念、慈愛、友善。慈心禪使我們更敏銳，令我們更快速地檢視出憤怒的傾向，幫助我們更趨向無嗔、容忍、善念、仁愛、忍耐、友好。佛陀在教導“內觀禪”以外，也常常規勸我們修習慈心禪，是為四無量心之一。其餘三種是悲、喜、捨（平等心）。

以下是修習慈心禪的簡單指引。請嚐試在每天正式的禪坐時段採用，也可以不時在日常生活中進行。一旦實踐了，你會發現生命有大進步，性情會變得更熱誠、仁慈、忍耐、樂於助人、愉悅。

## **發放慈心禪（善念、慈愛、祝福、友善） 淨行**

首先，選擇一個舒服的坐姿。如果慣於盤坐地上，請繼續。若不習慣長時間盤坐，便坐在椅子上，或選擇一個舒服的、不用動來動去調節的、可保持長久靜止的坐姿。你可以坐在使你挺直背脊的椅子、扶手椅或梳化。

散發慈心時，在心中默念以下句子，把善念暖意送給所祝福的人。

祝福自己時，我們默唸：

- 願我快樂。
- 願我平安。
- 願我祥和。
- 願我健康。
- 願我快樂地善待自己。

當祝福另一位時，例如是約翰：

- 願約翰快樂。
- 願他平安。
- 願他祥和。
- 願他健康。
- 願他快樂地善待自己。

你亦可以直接祝福他：

「約翰，願你快樂。願你平安．．．．．」

按你的意願祝福，時間多久都可以。之後可轉為向另一人祝福，例如：「願瑪莉快樂。願她平安．．．．．」

你可以向一個人散發慈心許久許久（當然也可以向你自己啦）——即使整整一小時也可以。又或者你可一直轉移祝福對象，時而是這人，時而是另一位。

你也可以一下子祝福好幾位，把他們組成一個小組：「願他們快樂．．．」又或者可籠統地祝福所有生命：「願眾生快樂。願眾生平安幸福．．．」向一人或眾生散發慈心，一段長時間或一整節之後，我們的定力會變得深，因為不用再想哪一位是下一個祝福的對象。

有時候，不用默念五句句子，可以只想著：「願這人快樂。願那人快樂。」沒有一個固定的方式。如果你覺得想唸完五句句子便唸吧，不然，只需唸：「願他／她快樂。」

你亦可以按你觀察或思考之後，認為他／她可能有何需要，自行為某人送上特別的祝願。例如一人病重受苦，你可祝願：「願他痊癒。願他能夠忍耐苦痛。願他快快康復。即使不能，願他能忍受痛苦。」之如此類。

你可以想起他摯愛的人，祝願：「願他們也能忍受苦痛。願他們快樂。願他們平安。」等等。

當我們唸：「願他康復。」時，我們明白到醫治並不單單意味住身體上的療癒，亦包括心靈上的治癒；心得醫治意指即使面對不治之症時仍能甘心接納。誠然，心其他的創傷亦是可以用治癒的。

通常我們可以這樣祝福配偶：「願他／她快樂，等等」；亦可以唸成：「願我好好的待他、以真誠愛他／她。」因為我們想好好去愛我們的伴侶／愛人，我們想成長、學習怎樣成為一個更好的人、改進我們的愛。怎樣才算愛得真誠愛得好，可從好幾方面去界定：對伴侶忠誠、表示感激及欣賞、明白、寬恕、彼此滋養關顧，在追求靈性成長的道上互相扶持。

同樣地，我們也祝福子女、父母、兄弟、姊妹、所有親人及好友。

如果你想與某人有良好的工作關係，你可以想起他，直接向他散發慈心：「願你快樂。願我們和諧相處。願我們有良好合作。願我們有很多善念，一團和氣。願我們一同為眾生福祉而工作。」

當祝福自己“願我快樂”時，也可以為自己送上特別的祝福、正面的心願；例如：“願我在過程中有信心”、“願我有力量及勇氣面對前面所有挑戰”、“願我在做所有事情時都能集中及專心”、“願我勤力、努力、有紀律”；或任何在此時適合你的有意思的字眼。

有時你可以一直重覆那五句，又或者只唸其中一兩句。有時又可加上自己特別的祝願或自我肯定的言詞，然後返回標準句子。

就標準句子而論，它們有以下含意：

快樂指脫離憂傷、淒涼、不快、沮喪；而是開心、喜樂、愉悅、輕鬆、滿足的。（我們可以藉著數算自己已有的恩典而感到快樂，也可反思一下我們得聞佛法、有一條靈修的道路去行，是多麼的幸福；還有愛我們的親人，等等）我們可以面帶微笑地祝福自己：「願我快樂。」

平安是指脫離內在及外在的傷害與危險。內在的危險是指我們的心，它們有時會失控，造成痛苦。外在的危險是指意外、災難、不幸事故，有人對我們存有敵意或惡念。

祥和自在是指脫離心靈的苦，例如擔憂、焦慮、憤怒、懊惱、煩擾、悔改、抑鬱、不快、不安、混亂及失望。

快樂地善待自己是指能夠很樂意地照顧好自己的身心，照顧好自己的工作、責任、任務、本份；也照顧好與他人的關係；照顧好生活中每一個層面。

慈心禪是一個培育愛心的方法，練習以慈愛對自己及心中所盛載的眾生。散發慈心的人單單由於脫離了憤怒、憎惡、惡念、敵意及憤慨，便感到好多了。

當然，我們知道不能逃離生命中的苦，祝願只是祝願，不能完全實現。但能夠祝願依然是好的，就像是為自己及他人祈禱。意思是我們願意盡可能地快樂。這股心靈的力量／能量／效應，再加上其他因素例如業報，很可能帶來正面的結果。祝福他人時，我們發放了好的心靈波頻，為他們的福祉帶來正面的影響。有研究指出有人為他們祈禱的病人，復原得較其他病人快一點，也少些併發症。有人為一些難以相處的人祝福之後，關係也改善了。

散放慈心時，各種思緒會湧現，心會流離浪蕩，但這是正常的。只需注意心游走了，帶它返回慈心的散放中。但要注意的是，當為某人散放慈心時，別迷失在有關於他的思想之中，單單專心在慈心禪這一主題及默念那些句子。當然，你有時可以回想起那人曾經怎樣善待過你，令你感激不已。你更可以對他說：「謝謝你的仁愛，為我做了這件事。」然後繼續重覆地祝願他快樂……。

當做慈心禪的時候，有時也可以覺察一下身體。你可以感受下當下的身體，感覺、臀部與椅子的接觸等。不時也可以覺知一下心當下的狀態，你可以注意祝福字句

如何流暢地滑出，以及心怎樣變得越來越平靜、專注及平安。

至於痛楚生起時，你不需要像進行內觀禪時觀察它們。你只需專注在慈心禪之上，忍受或不理它；過一會兒，便不會再覺得痛。但如果痛楚或身體任何不適的感覺干擾到你，或難以忍受，你可以保持正念地轉換姿式、移動腿令自己舒服，然後繼續散放慈心。如果你覺得坐椅子上更好，你可以坐在椅子上。

當你散放慈心時，你可以偶然在心中浮現所祝福的人的面容，感受你的慈愛達到他身上。想像的運用是選擇性的，你覺得有用時才用吧。重點是你為他所送上的善念。

至於默念祝願的速度，可按你的喜好，快慢皆可。開始的時候你可能會慢慢地默唸“願約翰快樂”等句子，細味字句中的含意，之後如想加快速度亦可。按自己的步伐或快或慢或以中等的速度唸誦。即使沒有細思當中意思，善意也經已表達，因為你早已知道當中含意。所以你可以調節速度，就好像駕車一樣，有時快，有時是慢的。按你喜歡的方式去做，以一個令你覺得愉快的方式去做，這樣便能達致愉悅及平安的心情。沒有僵硬固定的方法。心總在變，有時想用這個方法做；有時想用另一個方式做。你可以有創意。你可以做實驗，看看會呈現怎樣的結果。慈心禪沒有一個固定的方式，可以有很多種方法。

你可以祝福許多不同類別的人，例如愛人、朋友、恩人、善待過你的人（即使是許久以前）並令你感激的人；泛泛之交、不太熟悉的、以至點頭之交，以及難纏人。難以相處的人是指不喜歡你、對你存有敵意、又或以你為敵人的（可能在你來說並不想當任何人為敵人，但可能是一些你覺得難以相處的人）。難纏人可能是現在或過去與你有過衝突的人。也可能曾多方傷害過我們。即使如此，我們依然希望他們好，讓過去的過去，想散放慈心、對眾生懷有善意，沒有例外。

如果你仍需與難纏人相處，可祝福他“願他快樂。願這段關係得以改善。願我們和諧相處。”等等。如果你認為這人在某些方面需要改變，你可以祝願：“願他為自己的好處而改善。願他變得這樣那樣”；當然啦，你知道我們終究不能改變任何人，那人需要由自己作出改變，我們只可以轉變對待他人時的態度及方式，以平等心、憐憫、明白、愛、出離等態度面對。難纏人有時可以是非常親密的愛人，因為太親密了，所以會有很多困難及衝突。所以我們需要培育很多很多愛。仁慈、憐憫、容忍、忍耐、明瞭、智慧、寬恕等等。如果發現對某難纏人感到難以散發慈心，可以在下一次預備好時才做。

能夠把慈心散放給過世了的人嗎？當然可以啦！佛教認為人死後定在某地再生。所以我們可以這樣想：「無論這一位現在何處，願他快樂、平安……」

即是把慈心導向這位持續的新的一世。即使在此生，我們也並不是同一個人，由少到老，都是刻刻都在不斷改變的。縱然他已離世，對他的慈心無需停止。我們可以繼續祝福：「我祝願你快樂．．．願你快樂，無論你現在哪裡．．．」

有許多散放慈心的方法。你可以不住實驗，並找出哪一個方式最合適。最重要的是持續不斷地做，漸漸地會做得越來越好。修行，沒有任何替代品。實修是成長的關鍵。

日常生活中，我們可以隨時、隨地散放慈心，不論坐著走著、站著躺著，或在工作或吃喝。只需讓思想浮起「願眾生快樂」，或「願他及她快樂」。即使在聽電話時，也可先收拾心情，然後才拾起聽筒，祈願「願這一位（無論是誰）快樂。」接聽之後，仍可繼續祝願：「願這人快樂。」當然，你可以全神貫注在對方之上，並給他以最好的應對，看看自己可以怎樣幫助他，或如何以善巧的方式溝通。同樣地，想致電某人時，也可以在撥電話號碼時向對方散發慈心。

常常做慈心禪是很重要的。佛陀曾論述慈心可以讓心得到釋放。慈心就好似濕潤的水份。內觀的修習可以很“枯燥”——它讓你看到真相，看見身心（名色）、看見無常、苦和無我。慈心禪卻不同，它補充、滋養、潤澤，就像給心來一客飲料。

慈心禪令我們在祝福他人時覺得開心，尤其是在祝福心愛的人、朋友、恩人的時候。單單記起他們、送上祝福，就已經令我們感覺良好，

慈心禪能去除惡念、削弱憎恨、憤怒及厭惡的根。它幫助我們大大減少憤怒、厭煩、煩躁及不耐。令我們更溫和、友善及仁慈。心會變得常感喜悅而面帶笑容，這會成為我們的生活的一部份。與他人相處得更融洽，人們也會喜歡我們。當然，總有可能遇到不喜歡我們的人，因為我們不能討好世界上每一個人，也不可能要人人都喜歡自己愛自己。但是，我們仍然可以憑著正面又熱誠的態度、友善、善意及仁慈，交到更多朋友。所以，慈心禪與內觀禪的修習是相輔相承的。

要徹見四聖諦、根治心靈的污染、止息苦、了知涅槃，內觀是必須的。涅槃是根除了貪嗔痴後隨之而來最高的平安和快樂，而慈心則令我們對眾生心中充滿仁愛及善念。

慈心禪是四無量心之一，除此之外，我們還可以在適當的時機培育悲心、喜心、捨心。