

慈悲觀的修行

夏隆·沙茲伯格著 王怡婷譯

在內觀的修行中，我們能夠覺知永遠變幻不定的念頭，而不去透過我們的反應與投射來增減正在發生的任何東西。在慈悲觀的修行中，我們將慈悲心導向自己本身，然後依序擴及我們所愛的某人，再及於我們中性對待的人，再到我們難以相處的人，最後及於所有人，而沒有分別心。

慈悲觀和內觀的主要相異之處，在於慈悲觀是專注力的修練，而內觀是內視觀察的修練，這是功能上的不同。如果你在進行內觀覺知的修行，就不會有分心的事發生，你會專注任何生起的念頭，把它當成觀想的目標。因為每一個意念都被觀想為

具有最終相同本質，每個意念都有無常、苦、無我的特性，所以選擇某一意念而捨棄其他意念是沒有意義的。你可以藉由觀察快樂或痛苦來瞭解這些特性。

相較於內觀，慈悲觀的修行並不是專注在所有現象的最終本質，而是選擇一個特定的觀想目標，也就是慈悲祝願詞，譬如「願我快樂」或「願我心靈平靜」。你把這祝願詞抱在心中，就像你手中抱著珍貴、易碎的東西一樣。當你珍念每一個祝願詞，令人分心的念頭不可避免地就會生起，比如你的頭皮會發癢，膝蓋開始覺得疼痛，或者開始想著還沒打的那通電話。當你分心時，盡快放下讓你分散注意的事，然後回到你設定的觀想目標的祝願詞上。選一個特定目標來集中注意力，使慈悲觀成為專注的修行。當有一些其他念頭生起時，你不要去探究它、注意它，或試著去觀察它無常的本質。

然而，我仍然稱慈悲觀是一種「技巧的智慧修行方法」，因為人們常常在修慈悲觀的時候獲得大量的內觀。因為慈悲觀是專注力的修行，你又有一個已選定的禪定觀想目標，所以你持續驅趕注意力回到那個目標，意思是，你讓出現在腦中的其他意念一次又一次地離去，讓念頭離開的當下是有益的，因為它顯示出你執持住的地方。你能夠優雅而輕鬆地讓念頭離去的唯一方法，是當你瞭解到這些讓你分心的東西，不管它們是什麼，都具有無常、苦、無我的特質，你不必去對抗或恐懼它

們。讓念頭離開的當下——沒有任何開展智慧的意圖——你就會找到智慧。當然，最終從慈悲觀的修行中，最有力量的觀察領悟，就是沒有分別心，這種領悟是由敞開人們的心胸得到，是來自包容性的而不是排外的。

在慈悲觀的修行裡，人們會驚喜地發現，他們對自己和其他人具有廣大慈悲的能力。由於我們過去的因緣條件，我們許多人都不相信自己慈愛的能力。慈悲觀涉及一個我們追求開放和淨化的龐大領域，可以灌輸養分給內觀修行，豐富我們全部的生命。我們會發現我們真的可以愛人，而且一切都可以回歸到愛！

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館