

內在的戰爭與和平

一九八〇年代後期在美國柏克萊公開演講（摘錄）

梅子禪

翻譯：梅村僧團

我們害怕回到內在之家，接觸自己的痛苦，接觸內在的戰爭。有時我們發現自己與另一個人「交戰」，對方也許是我們的家庭、社會，或是我們的傳統。我們也許知道，我們與他人「交戰」時，可能是由於我們內在的「戰爭」。所以我們不希望回到自身之家。當然，我們內在和周圍都有「戰爭」，但也有其他，有和平與喜樂。我們應該學習「回家」，以接觸內在和周圍的喜悅與和平。這一點非常重要，因為所有人都需要滋養，需要安穩。這樣才能進一步幫助身邊的人。

我知道你們當中許多人都致力於和平與社會公義，但有時會感到迷失、憤怒和絕望。我們周圍和內在的巨大痛苦，讓我們不知所措，為了平衡，我們需要力量、和平與喜悅之源。我們知道，如果沒有和平、喜悅和幸福，我們無法實現理想，無法繼續下去。「我已到了」這個修習，有助我們接觸內在的和平與幸福，獲得滋養。這項修習幫助我們培養正念的能量，從而幫助我們接觸內在和周圍的「戰爭」。如果沒有內在的力量，沒有正念的能量去觸碰那些「戰爭」，那是危險的。我們將無法承受，被其淹沒。因此，在學習接觸內在和周圍的「戰爭」之前，我們應該培養正念的能量。

我們能夠培養這些能量。當我們學習回到自己，我們能夠接觸到內在的和平與喜悅。在佛教傳統，我們以種子（Bijas）來談論意識。我們擁有和平、快

樂、幸福的種子，也有戰爭、憤怒、絕望和仇恨的種子。我們需要學會接觸和平、喜樂和仁慈的這些種子。我們應引導我們的朋友，幫助他們接觸這些種子，這是我們的修習。

我總是鼓勵我的朋友們，通過接觸和平來開始修習，接觸我們內在正面積極的種子，接觸他人內在正面積極的種子，這會帶來喜樂的感受，滋養彼此。我們知道，最深刻的接觸是以正念的能量去觸碰那些種子。在佛教禪修中，培養正念能量以達至祥和平靜，非常重要。我們鼓勵你先不接觸「戰爭」，先不觸碰痛苦、絕望和苦難。我們作為個人、社群和國家都可以實現和平，那會給人帶來喜樂。

我們也可以通過正念的能量來接觸自己雙眼。我們有正念的能量，通過修習正念呼吸產生的念力。吸氣，我知道我在吸氣；呼氣，我知道我在呼氣。這就是正念呼吸的修習。現在，我以正念能量來接觸自己雙眼。吸氣，我覺察自己的眼睛；呼氣，我對雙眼微笑。當我以正念能量接觸自己雙眼時，我發現自己的眼睛仍處於良好狀態。如果我深刻地接觸雙眼，就會覺察到雙眼狀況良好是美妙的事情。沒有雙眼，沒有觀看的能力，我會深深受苦。你只須睜開眼睛，就能看到周圍生命的許多奇蹟——藍天、美麗日落、親愛的人的臉龐、眼睛、微笑。你以正念接觸這一切。

你覺察到你活着，能夠深刻地看着它們，這就是幸福。幸福可以很簡單。當你有正念時，這些事物能滋養你。當你以正念接觸你的雙眼時，你會知道眼睛是和平、幸福和快樂的條件。你知道和平在某程度上存在。

當你發現有樹木在枯死時，你會受苦。但當你接觸到其他仍然健康美麗的樹木時，你意識到仍有這些樹木在身邊是多麼美好，當你接觸到這些美麗的樹木時，你會感到滋養，希望盡力保護它們。因此，接觸和平，就是給和平一個機會。

讓我們一起修習接觸自己的心臟：

吸氣，我覺察自己的心臟

呼氣，我對心臟微笑

當我這樣深深地接觸自己的心臟時，我知道心臟仍在運作，這是個好消息。對我而言，心臟是和平與幸福的條件。但如果我沒有正念覺知自己的心臟，我也許會作出傷害心臟的行為，那樣我不會快樂。

心臟日夜不停地工作以維持我的生命和健康，將血液送到身體的每個細胞。當我深深地接觸這事實時，我感恩自己的心臟。我的心臟具有生命。當我以正念、慈愛的心去接觸它時，我的心臟能夠感覺到，心臟會感到舒服。如果我們這樣深深地觸及心臟，我們就會知道該做什麼和不該做什麼，以支持我們的心臟。我們會懂得在日常生活中該吃什麼，不該吃什麼，該喝什麼，不該喝什麼。我們發現吸煙並非對心臟友好的行為；我們知道飲酒並非對心臟友好的行

為。如果我們持續正念接觸心臟，我們將停止吸煙和飲酒，以保護自己內在的和平、幸福和快樂。

我們也許會花很多時間思考其他事情，但沒有足夠機會接觸內在的和平與幸福的條件。我們生活在失念中，失念是正念的相反。我們的生活方式破壞了自己的和平、安穩和喜樂，我們將「戰爭」的元素帶入自己的身體。正念是覺察當下所發生的事物的能力。如果我們注意飲食，如果我們正念做事情，我們就處於正念的光芒下，我們懂得如何做才能將和平與喜悅的元素帶給身體和感受。我們知道不應攝取什麼，以防止毒素進入自己的身體和意識。

我們可以一起如此修習。如果你愛我，請幫助我修習正念，幫助我接觸內在正面、療癒和清新的元素；接觸我和平的種子、喜悅的種子，接觸我慈愛的種子，接觸內在幸福的種子。請不要觸碰我內在的憤怒種子，請不要觸碰我內在絕望和暴力的種子。我會痛苦，你也將受苦。所以，我們應該一起修習。

有時我們的痛苦太大，我們責備對方是造成痛苦的原因，我們責怪自己的伴侶、兒子、女兒、父母，認為他們是我們痛苦的原因，事實上，他們也像我們一樣受苦。

觀看開示片段請瀏覽：

https://www.youtube.com/watch?v=1AOYP1X5Eto&list=PLaX_vxbhs8fjlA8UUvpXsOTaku4VAA10r&index=1

