

四種忿怒

崇山禪師

加州柏克萊
1976年11月4日

親愛的禪師，

您好嗎，重回亞洲一切好嗎？我們大家都很掛念你！我希望七天的勇猛精進一切順利。

事情的發生真的很奇怪，往往都會不順利。在你離開後的一星期裡我很清楚體驗這一點（就在週末，我想全世界的乾衣店也無法把我的心清洗乾淨！）前兩天我無原無故向我的兒子大叫，甚至乎要掌刮他。我感到很可怕，在五星期內我參加了三次勇猛精進，每天靜坐等等…，我竟然可以讓一件簡單的事變成一個忿怒的心！我跑進我的房間俯在床上痛哭 — 然後一件怪事發生。我知道一件很重要的事情正在發生，而哭泣並不能解決問題。

我發覺是時候不要再憂慮和對他感到內疚，並需要做一些事情去改變他的環境，而這是他的業力。現在，他處於一個很惡劣的環境，學校對他已沒有挑戰性，這個家又不能使他成長，他的朋友不時闖禍，除了刺激的事情外，其他事情他都不大感興趣。他一直設法抗拒轉校或搬遷或做任何事 — 而我亦一直在妥協，或許我覺得自己無論如何都不知道“正確”的答案，或許我害怕被他拒絕。

今次我看到我應該怎樣做，清清楚楚知道，無論他歡喜與否，他恨我也好，他需要轉到一所好的學校，至少一段時間。我今次看到自己終於願意“百分百” — 就算最後我是“錯”的。我想他感到很驚訝 — 因為由我離開我的床，直走到廚房跟他說出一切 — 而且我不再讓他令我發怒。

開始的時候他只是很清楚和大聲說“不”。但第一次我不被動搖，而相反很堅決地告訴他應該嘗試一次 — 他會有甚麼損失？我告訴他除非他開始挑戰自己，嘗試一些新的事情，否則他一生都不會有甚麼體驗。

昨晚，剛在坐禪之前，他走進來告訴我他改變了主意，並會到那學校一天，看看自己的感覺。

禪師，我的感覺很好，我很想與你分享這件事。這跟“彈灰在佛身”的公案有很大關係 — 我感覺如果我正朝向找到“答案”的過程中，似乎（起碼對我而言）與你一直告訴我們，“禪就是百分百相信自己”，這是我剛剛能夠做到。我發

現，我要相信自己對兒子百分百的愛，我願意被他拒絕或甚至乎我的建議是失敗的。他只是年紀輕，未能夠為自己人生中每件事情作出全面的決定。而這次我需要為他做決定。今次很明顯他自我檢討，他心裡知道我是對的，所以決定跟我的意思去做。

無論如何，而無論發生甚麼事情，今天他已是一個不一樣的孩子，昨天也可能是我們的轉捩點。

非常感恩禪師，你的教法開始在我身上萌芽！

戴安娜 上

1976 年 11 月 10 日

親愛的戴安娜，

謝謝妳的來信。妳和艾拿和家人好嗎？我們剛剛完成了七天勇猛精進。

經過勇猛精進後，妳的心變得清明。清明心就如一面明鏡，所以當妳忿怒心生起時，忿怒的行為便會生起。妳愛妳的兒子，所以妳很氣憤。正確嗎？不要審察妳的心 — 當忿怒時，就忿怒吧。當快樂時，就快樂吧。當傷心時，就傷心吧！事後審察是不好的。

但妳之前的忿怒和在信中所提的忿怒已經不一樣。勇猛精進前，妳的忿怒是執著的忿怒，勇猛精進後，妳的忿怒是反射的忿怒。如果妳精進修行，這反射的忿怒會轉化為觀照的忿怒。再經過更深的精進修持，觀照的忿怒會消失。然後妳只有愛的忿怒 — 內裡的妳不會再忿怒，只有外在的忿怒。所以執著的忿怒、反射的忿怒、觀照的忿怒、愛的忿怒 — 都不停在變化。忿怒就是忿怒；忿怒就是真理。不要擔心，不要審察自己，一切都已成過去。妳如何保持當下的心是很重要的。

執著的忿怒有時會維持三小時，有時會維持三天，而不會在短時間內回到愛的意識上。當妳在哭泣時，妳有的是反射的忿怒，它不會維持很久。當妳回到愛妳兒子的心時，而妳知道要做些甚麼來幫助他。妳百分百相信自己。經過精進修行，妳會有觀照的忿怒。妳會感到忿怒但不會表現出來；妳能夠控制妳的心。之後，妳只有愛的忿怒，這忿怒只是外在的，而用這忿怒去幫助其他人 — “你一定要這樣做！” — 但內心是沒有忿怒的。這便是真愛的心。

妳已經參加了三天的勇猛精進，所以妳的心光也照耀著兒子的心。一切事情都由因而生。因是指我們的業力。如果妳的業力消失，那麼這個因亦會消失。當這個因消失，那麼這個果亦會消失。妳兒子不好的業力和妳的業力是互相緊扣的。所以，如果妳的業力消失，那麼妳兒子的業力也會消失。這就是妳的心光照耀著妳兒子的心。

佛陀說：「心淨則國土淨。」所以，如果妳的心清淨，妳的世界也會清淨。妳的世界是指妳的家庭、妳的朋友、妳的國家 — 包括一切。所以轉換兒子的學校是一個很好的意見。有些時候，當環境不好，一切都會不好；當環境轉變了，便有可能改變一切。

所以，妳大愛的心光已經照耀著兒子的心。大愛是指百分百相信自己。那麼一切都沒有問題。在我閱讀妳的信時，我的感覺非常好。這一切都是來自妳精進的修行。

妳必須完成妳的功課。有人來到禪中心，燃點一支香煙，向著佛像噴煙和彈灰。妳會怎樣糾正這吸煙人的心？妳怎樣糾正他？快、快、快給我答案！

我希望你只是直進 — 不知的心，如虛空般清明，完成妳的功課，證得開悟和大愛心，普渡眾生脫離苦海。

崇山 上