

**“It is only when you have something that you can give it to others. If you have kindness within you, you can give kindness to others. If you hate yourself, you can only hate others.”**

**- Godwin Samararatne**

**“當你有一樣東西你才可以把這東西給予別人。若你心內有善意，你便可把善意給別人。若你憎恨自己，你只能憎恨別人。”**

**- 葛榮居士**

## **(十四) 請以修行為培育慈悲的根本 - 路**

相信各位都曾聽聞佛學有四無量心，即慈、悲、喜、捨。禪修如何可以培育四無量心呢？又如何應用四無量心予日常生活呢？

### **把對自己的慈心散播別人**

葛榮居士曾說，慈心(loving kindness)即友善、善意。培育慈心須由自己開始，若我們連對自己也不會友善，又怎會知道如何對別人友善呢？若我們常給自己減號，批評自己，對自己苛刻，心便會受很多不同負面情緒所充斥，受情緒充斥的心又怎會知道如何對別人發出善意與耐性呢？因此，我們應學習如何與自己交朋友。當我們知道如何善待、原諒、體恤與耐性地對待自己的時候，我們自然會知道如何善待、原諒、體恤與耐性地對待別人。

悲心(compassion)即見到某人受苦困時，生憐憫之意，並嘗試協助這人離開苦困。培育悲心亦須由自己開始，當我們知道如何幫助自己從憂悲苦惱中釋放出來，我們才會知道如何協助別人從他的憂悲苦惱中釋放出來。這並不是指在物質層面協助別人，如提供金錢或滿足別人的意願，而是指非物質層面的協助，如微笑、陪伴或提醒。

喜心(sympathetic joy)即見到某人快樂時，自己亦快樂。喜心的相反便是妒忌與羨慕。培育喜心亦須由自己開始，當我們越來越認識與欣賞自己更多的正面行為時，我們自然會越來越認識與欣賞別人更多的正面行為。我們可以學習欣賞與歡欣自己為禪修所付出的努力與承擔，向任何順逆境學習。當我們的心常開懷與歡欣，心自然會知道如何開懷地對待與關懷別人。這話聽來淺易，但不知道有多少人只會對自己說：「我很沮喪，我不值得別人的關懷，我怎能原諒自己，快樂不是屬於我的……」佛陀卻說，每一個人都有從苦解脫的潛能，自由的質素就在心中。

捨心(equanimity)即是回應而不用情緒去反應。心不要求順意的外內境延長，心也不要求逆意的外內境離去，以同樣的友善來面對順逆境，如實地處理事情。當生情緒反應時，只需知道有情緒反應的生起，不去責備它，學習如何回應這反應。當沒有情緒反應生起，便知道沒有情緒反應的生起，學習觀察其對人和事的正面效益。我們須明白，我們是不可以指令世事如何發生。指令是一回事，實際情況是另一回事，學習回應與處理實際的情況，而不是以情緒反應或指令世事如何發生。

### **無需刻意慈悲**

以往曾誤解慈悲是為別人作出某程度的犧牲。現卻明白，若損害或犧牲自己的話，對自己

沒有慈悲，那又怎可以對別人慈悲呢？當然，這並不是說要為自己的利益而去損害別人。兩者(自己、別人)之間須有平衡。一方面無需損害自己來利益別人，另一方面亦不可損害別人來利益自己。

在前幾期的一篇文章中分享修行經驗，提到曾在工作中遇到一位客人，無論如何向他解釋，他總是堅持己見。本是對他心生憎恨，但當我視他為一塊鏡子，卻讓我看到自己的不耐煩和激動的樣子，然後學習無需給他一個減號，亦無需給自己一個減號，只需友善地正面反思，提醒自己下次再見他時可先聽聽他的見解，找出互相不了解的地方，並嘗試用另一個方法去解釋，處理這個境況。一次又一次的見面、反思，漸漸發覺到原來不斷地用耐性去解釋，有些意見最終都被這位客人接納，有些意見卻自動撤消，因為後來發覺到不合理的原來是自己。有些合理的意見仍然沒有被他接納，因而有時候情緒依然生起，卻可從這塊鏡子看到情緒生起的次數漸比以往少，時間亦比以往短，程度亦比以往淺。沒有起情緒時，這塊鏡子亦讓我知道沒有情緒的生起。

在這過程中，究竟我是幫自己，還是在幫這位客人，還是在幫助公司處理這件公事呢？根本三者都不能分開。利己時，自然會利他，自然也會對整個局面也有正面的幫助。

祝願各位明白，修行本身便自然是慈悲的行為，利己利他利事情，無需刻意慈悲，努力聞思修吧，以修行培育慈悲的根本。