

**“Only you can free yourself from the suffering that you create yourself.”**

**- Godwin Samararatne**

**“只有你才可以把你自己從你自己所製造的苦惱中釋放出來。” - 葛榮居士**

## **(十五) 請以你自己為培育悲憫心的開始 - 路**

你對你自己有悲憫心嗎？你對別人有悲憫心嗎？

### **先憐憫你自己**

上期文章提到，葛榮居士曾說，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。培育悲心須由自己開始，當我們知道如何幫助自己由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意願，而是指非物質層面的協助如微笑、陪伴或提醒。

### **然後憐憫別人**

曾有兩位同修同時向我傾訴他們個別被某人所針對，還氣憤地指出這人怎樣不合理，怎樣無理取鬧。

若這事情發生在未禪修之前，我會支持他們的怨恨，說別人的不是，豈有此理。禪修後卻明白到，若這樣做的話，表面上是支持他們，並滿足他們對我的預期，實際上卻是在這兩位同修已有的負面情緒上加添另一層負面情緒，使他們原有的負面情緒擴大。

於是，我沒有說別人的不是，也沒有說這兩位同修的不是，只與他們分享經驗，告訴他們如何類似的情況以前亦曾發生於自己身上。但在認識禪修後，如何觀察到原來當自己不停地為自己找理由，支持自己的怨恨與不滿是有道理的，錯的是對方，並沒有使自己快樂，只會令自己激動、煩厭，也沒有把面前的事情好好處理。再觀察一段時日，便明白到自己的激動與煩厭是源於我對別人的行為有預期，並對此作出情緒的反應和批評，而不是源於別人的行為。

亦告訴他們當時我如何開始學習無需給予這些情緒反應一個減號，也不給於別人的行為一個減號，如何學習友善地回應別人的不友善和如何學習耐性地處理面前的事情。在這過程中無論遇到任何形式的困難與失落，如何可以欣然地欣賞自己所付出的努力，成也好，敗也好，心的反應漸漸減輕，心便漸漸變得自由與安詳，而不是再是以往的激動與煩厭。

我亦建議他們都可以嘗試以同樣的方式來回應他們個別不友善的朋友，像做實驗，看看會否有類似體驗，利己利他利事情。

往後的幾個月，兩位同修都有與我反映他們的嘗試，嘗試時所遇到的困難和經驗。我亦分享自己過往遇到類似的情況怎樣回應的經驗給他們參考，讓他們自己反思如何可以就個別不同的情況而作出變通、應變。只有他們自己才最清楚他們自己個別的情況，我只能旁聽與分享經

驗。

再過好一段日子，其中一位同修告訴我，當他學習如何回應以取代過往的反應時，發覺他朋友對他的態度也漸漸改變，雖然雙方仍有隔膜，但再不是以往的互相針對。而更重要的是，他明白到如何運用禪修於日常生活中，如何運用不如意的環境來訓練他自己。

而另一位同修卻依然沒有改變自己對別人行為的反應，繼續被他自己的激動所折磨。

我不會給予能夠改變自己的同修一個加號，也不會給予不能夠改變自己的另一位同修一個減號，卻欣賞到他倆都有付出過個別的努力與嘗試。

就我自己而言，在這過程中，更清晰明白到我是不可直接去幫任何人，我只可以分享經驗的方式來提醒別人，最後別人會否作出嘗試幫他自己，完全是他自己的決擇。

同樣，我亦不可以預期任何人來幫我走出憂悲苦惱，別人(包括葛榮居士) 只可以對我作出建議與提醒，最後還是要我自己去實踐實行。唯一可以幫我的就是我自己一人，因為苦惱是我自己製造的，亦在我的心中，我是不可以叫別人來解決我自己心中製造的苦惱。

祝願各位明白，培育悲憫心，先要看見自己的苦惱，繼而向這苦惱學習，學習了解自己，學習如何幫自己從這苦惱中釋放出來，當了解自己，知道如何幫自己，才會了解別人，知道如何在適當的時候與適當的人分享這些經驗，然後靜心看看他會否幫他自己從他的苦惱中釋放出來。