

**“ It is not so important to do big acts of loving kindness and compassion to other people, but small acts, little acts that we can do are very important. ”** - Godwin Samararatne

**“ 對別人做大慈大悲的行為並不重要，重要的而是一些微小的、微細的行為。 ”**  
- 葛榮居士

## **(十六) 請培育清明與詳和的心 - 路**

前三期的文章談及到慈悲心的培育。在不同的共修班中，常聽到培育慈悲心往往會成為一些同修的負擔負累。例如，常出現的問題是見到親朋有困難，又不知怎樣去幫他，很擔心。又有不少同修曾問當別人借錢時，作為一個有慈悲心的佛教徒是否一定要借，很躊躇。又有不少同修曾問看到有親朋食煙飲酒或做其他傷害他自己身體的行為，屢勸不聽，很失望，很勞氣。又有不少同修問當別人多次至電話問他很多建議時，他像沒有了私人時間，很煩躁，不回答又像是缺乏慈悲。

### **慈悲並不是一種責任或概念**

葛榮居士曾建議，培育慈悲心並不是要做一些大慈大悲的行為，而是做一些微小的行為，如傾談或微笑，幾分鐘也好，便已是培育慈悲心的一個途徑。這些培育慈悲心的機會隨處可見，無論是在乘搭公共交通時或行在路上時。

葛榮居士亦舉出一個很簡單的例子。當你在路上見到有人滑倒在地，若你有慈悲心的話，你不會若無其事地經過，你會明白這時有需要去回應此情況，但你也不會緊張或擔心，不會用情緒去反應，否則你會不知所措。他再一次請各位同修明白回應與反應兩者之間的分別。

這說明慈悲是一種清明與詳和的心的質素，而不是一種佛教徒的責任或負擔，也不是一種宗教的教條或概念。

若我們為了幫助別人，但自己的心卻像上述同修們所講的變成擔心、躊躇、失望、勞氣或煩躁的話，那不但沒有培育清明與詳和的心的質素，反而將慈悲變成情緒。

### **慈悲是一種心的質素**

記得多年前曾有一位老朋友生意上受到挫折，滿面無奈。當時我亦不知如何幫他是好，但禪修使我明白，這位朋友當時的心境是受不少負面情緒所充斥，若他在憂慮而我也憂慮的話，不但於事無補，還會增加他的負面情緒。因此，我最少可以做到的便是保持心境正面，不去增加他的負面情緒，並以覺知的心來觀察情況，若情況的發展有需要到我的幫忙而我又有能力的话，便行動；若情況的發展沒有需要到我的幫忙或我是沒有能力去幫他的話，那便止靜，只繼續觀察。

換句話說，首先學習把幫助別人的動機放下，否則想幫又幫不來時便會產生不必要的負面情緒，然後視乎情況的發展才作下一步的決定，心便不會不知所措，亦不會被必定要去幫人這

個概念的框框所限制，心便有彈性(flexible)，有建設性(constructive)。

後來這位老朋友想嘗試拯救這盤生意，便問我和一班好友借錢。憑當時我在生意上的經驗，很明顯，這將會是徒勞的。因我沒有被強要幫他的動機所蒙蔽，沒有躊躇，很快便對這事作出回應，友善地和耐性地與他分析整個局面，嘗試說服他不要把債務繼續擴大，誤人誤己，亦婉拒了他借錢的要求。他當時不但沒有接納我的意見，對我亦有不滿與誤解，但我是不會為了討好他而借錢給他，因為在這情況下借錢給他是對整件事情沒有任何正面幫助的，只會把他結束生意的日期稍為延遲，最終的結局都是一樣。況且為了討好別人而去去做一件無建設性的事情本身便是一種「我執」，執著自己在別人眼內的形像。

當時我便像甚麼也沒有做，像一點慈悲心也沒有，只是旁觀。但我卻清晰明白，慈悲是一種關懷，一種心的質素，而不是一種概念，更不是一個討好別人或為自己製造有求必應的形像的遊戲。覺醒地觀察事情的發展像是一種靜態，其實是一種無聲的行動。在這情況下，無為便是有為(non-action is an action)。

後來這位老朋友的生意結束了，要找工作做。當其他人在抱怨這位老朋友沒有能力還錢，或為他的前境擔心的時候，我卻知道這時便是行動的時候，便立刻為他找工作。推薦他並不是因為他是我的老朋友，而是我依然相信他是一位有辦事能力的人。

祝願各位明白，慈悲並不是指物質層面的行為如借錢給別人或滿足別人的意願，更不是一種佛教徒的責任或概念，而是一種清明與祥和的心的質素，自利利他。