

**“Learn to rejoice in our own goodness can bring about lots of joy and lightness.”**

**- Godwin Samararatne**

**“學習對自己的美德歡欣可帶來很多愉快與輕鬆。” - 葛榮居士**

## **(十七) 請培育內心的快樂 - 路**

你知道如何使你自己快樂嗎？你知道如何使別人快樂嗎？

### **對禪修所付出的努力歡欣**

葛榮居士曾說，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，向任何順境逆境學習。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，我不值得被關懷，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。

葛榮居士建議我們可以為對修行所付出的承諾與付出的努力而歡欣(rejoice)，歡欣所過的修行生活是在不斷地學習，學習如何無害自己，無害他人，過著無害眾生的生活。亦歡欣在禪修中，不是去求順境或舒適的感覺，也不是去抗拒逆境或不舒適的感覺，而是向順境、逆境、舒適與不舒適的感覺同樣學習，學習如何不執著它們，不反應它們，如何友善地、耐性地回應它們，亦學習知道哪些是心所虛構的故事，哪些才是需要處理的實況。世上有多少人準備承擔這個覺知與捨心的訓練呢？當你誠意地承擔了這個訓練不就是一件值得歡欣的事情嗎？

### **以欣賞所付出的努力為快樂的根本**

當我的心煩躁時很容易會自覺或不自覺地使周邊的人煩躁。當我的心快樂時亦很容易自覺或不自覺地使周邊的人快樂。

未禪修前，只認識到物質層面的快樂。往往會為自己設立一個目標，如買車買樓，或升職加薪，或要得到別人的讚賞與認同。辛辛苦苦，不眠不休，左思右想，就是為了達到目標，達到後便有短暫的雀躍與快樂。跟著便是設立新一個更高的目標，繼續追，一個又一個目標，一直追至筋疲力竭，期間還會為了得到這些短暫的物質快樂，自覺或不自覺地不顧自己的情緒或健康，亦不顧別人的感受，傷害自己，傷害別人，但求為了達到目標。不能達到目標時，便沮喪、失望與煩躁，繼而將這些負面情緒發洩予周邊的人。也是自覺或不自覺地在傷害自己，傷害別人。最後無論成敗得失，都離不開老、病、死的自然過程。

多年的禪修中，漸漸從實際的經驗層面了解到物質層面的快樂的短暫、弊端與無實質。亦即「三法印」所指的無常，無完美與無我所。亦漸漸體會到真正的快樂是在心的層面，這並不是指寧靜與愉悅這些適舒的感覺感受，而是指覺知、耐性、彈性、慈悲與捨心的「內心質素」。

當心內這幾種質素強而清晰時，便自然會「明白」到任何環境都是學習與付出努力的正面機會，心不受環境的起落變化所操控，心便自然會變得自由與輕鬆。當心境變得自由與輕鬆時，自然就不會做傷害自己或傷害別人的行為，「無害」自己或別人。真正的快樂便是源於這些內心質素(定)，明白(慧)與過著無害的生活(戒)。

現在工作於繁忙的商業社會中，不再著重目標的追逐，這並不是說不執著目標便放棄一切，而是著重學習與付出的努力(因)。事實證明升職加薪(果)是會因應所付出的努力自然而來。換句話說，現所著重的是把因種好，讓成果自然而來。以往卻倒果為因，只著重達到目標，忘記先問自己究竟付出的努力有幾多。在這不斷付出的過程中，既可認識到學習與付出努力的歡欣，也可明白到佛法(如三法印、戒定慧、因果法則等等)在實際層面的運作，亦了解到修行與物質之間如何可以平衡。道場就在工作與生活中。

祝願各位明白，若要有真正的快樂，先需問自己有沒有付出努力培育戒、定、慧呢？