

## 慈悲喜捨（一）

南傳佛教叢書編譯組譯  
1998年10月09日晚上  
志蓮淨苑

再次歡迎在座各位。

今天和明天我們將會探討佛教禪修一個很重要的部分，這是關於培育我們心靈上四種很重要的質素的，這四種質素稱為“四無量心”或“四種美善的心”。它們也稱為“四梵住”，因此，當我們培育這些質素時，我們能如梵天一樣，能如天界的眾生一樣。

我喜歡把這四種質素視為我們的朋友，如果我們常常邀請這四位朋友與我們同在一起，便能幫助我們體驗很多喜悅和輕安，亦能幫助我們帶給別人喜悅和輕安；反過來說，當這四位朋友沒有和我們一起時，便會為自己和別人帶來很多苦惱。

這四種質素的巴利文聽起上來多麼優美，令人感到多麼平和。它們是“*metta, karuna, mudita, upekkha*”（慈、悲、喜、捨）。*Metta* 是慈心、友善，*karuna* 是悲心，*mudita* 是隨喜心而 *upekkha* 是一個不受擾動的平穩心。今天我會談及前兩種質素——前兩位朋友——而明天會談及後兩位朋友。

慈心若用簡單的詞語來說，就是善意。一個有趣的問題：我們從何處開始去培育這種善意呢？在心理學的角度來說是很有趣的——應該從我們自己本身來開始。我想除非你能友善地對待自己，否則很難友善地對待他人。一句我喜歡用的說話：“慈心能使我們成為自己最好的朋友。”但是我們不知道，有時我們會成為自己最大的敵人。一般來說，我們認為敵人是外在的。也許我們一生都在尋找及擺脫一些外在的敵人，但我們不知道，最大的敵人可能就是我們自己。

我們怎樣成為自己最大的敵人呢？其中之一是我們對自己過度嚴厲及苛刻。一句我常用的說話：“‘常給自己減號’能成為我們一個很強的習性。”而當我們有了只給自己減號的習性後，我們亦會只給別人減號。因此我們製造了一個只有減號存在的地獄。修習慈心禪能幫助我們清楚地看到，我們只給自己及別人減號的習性，會導致我們成為自己的敵人。當明白到這點之後，我們便會學習在自己及別人之中找出越來越多正面的質素。佛法裡用一個很美麗的詞語“隨喜”來描述這一點——為自己美善的質素而欣喜，為自己心中的正面質素而欣喜。現在，大家都可以歡欣隨喜——隨喜自己發心成為禪修者。這樣做的話，我們便能看到自己越來越多的正面質素。而學習去隨喜自己的美德能帶給我們很多喜悅和輕安；當我們內心感受到越來越多喜悅和輕安的時候，還會薰染別人，影響和激勵別人也感受到多些喜悅和輕安。

《法句經》——佛教其中一部很重要的經典——當中有一句很有意思的句子，就是“我們應該用快樂來超越苦惱。”但我們往往是以苦惱來超越苦惱的。當我們感受到越來越多喜悅和輕安的時候，再遇到苦惱和不愉快的情緒時，要處理它們便變得十分容易了。

隨喜的另一個要點是當我們以禪修作為精神生活的時候，自然地，我們會學習過一種無害、善巧和有益的生活，不給自己製造苦惱，不給別人製造苦惱。這亦是屬於道德倫理的戒行，在佛陀的教導之中是很著重的。關於這一點，我喜歡引用這個美麗的巴利文詞語“*anavajja sukha*”。*Anavajja sukha* 的意思是“不害之樂”或“從善巧、有益的生活方式所帶來的喜悅和快樂。”我們可清楚看到，我們

怎樣可以把自己由最大的敵人轉變為自己最好的朋友。

另一方面，如果我們緊執著過去的心靈創傷，我們也會令自己成為自己的敵人。總括來說，心靈創傷是由於我們做了一些事情傷害了別人或別人做了一些事情傷害了我們而引起的。如果我們傷害了別人，我們可能會緊執著內疚、懊悔這些很具破壞性的情緒；如果別人傷害了我們，我們心中可能會背負著憎恨、敵意等情緒。這些心靈的創傷會帶給我們多方面的影響，有時甚至能影響我們的身體。心靈創傷可導致身心產生各種的疾病，也可導致身體緊張，還可影響我們的睡眠，使我們做與心靈創傷有關的夢。所以，即使睡覺時我們也會感到憂愁、恐懼和內疚。還有，在我們臨終的時候，一些沒有痊癒的心靈創傷可能會很強烈地呈現，令我們不能平靜地離開這個世間。所以，學習如何去治癒這些創傷是極為重要的。關於這一點，修習慈心禪對於原諒自己及原諒別人是極大幫助的。原諒自己是由於明白到我們仍是普通人，還沒有覺悟，仍是不完美的；原諒別人是由於明白到別人亦是普通人，和自己一樣，也是不完美的。這也是一種放下過去的修習，不然的話，我們便緊緊執著過去，使心裡背負著一個重擔。所以，只有當我們能真正治癒這些創傷，真正放下過去我們所背著的重擔時，我們才能真正體驗喜悅、平靜及能更加悲憫自己，更加悲憫別人。

現在我想談談我們的第二位朋友——悲心。悲心是和看見別人受苦有關的。當看見別人受苦時，學習去生起善意及作出幫忙是極為重要的。正如我在第一天所提及，在這世界上越來越多苦惱，所以我們需要培育悲憫這種重要的心靈質素，使我們在看見別人受苦時作出一些幫忙——即使那是很小的幫忙。有一位心靈導師說：“當你看見別人受苦時，不一定要作出很大的行動，即使是小小的行動已經是很重要的了。”這使我想起佛陀有一次向比丘說法時，強調慈心的重要性——他告訴比丘們即使在彈一下手指這麼短的時間修習慈心，

那已可配作為比丘了。這可看到，即使修習慈心一會兒已經很好了。

同樣地，即使是和人談話，對人微笑等，這些小小的事情即使是一會兒，也是培育這悲心的方法。當你要去培育這種質素時，不管在哪裡，你都會遇到修習的機會，即使在乘公共汽車或走路的時候，你一定會遇到有可作出幫忙的地方，一定會遇到有可對別人散發善意的地方。

我們也應該學習悲憫自己。當你看見自己在受苦，知道自己在受苦時，若還容許自己繼續受苦下去的話，你便是你自己最大的敵人。若你對自己有悲心，你便會嘗試去做一些事情令自己不再受苦。

現在我們明白為什麼這些質素稱為美善的心。它們是天界眾生的質素，因為它們幫助我們為自己及別人的苦去做一些事情。和慈心一樣，當你培育悲心時，你便會體會到自己所付出的，都會帶來良好的影響，你會因此而很快樂。還有，當你知道能夠對自己的苦惱做些事情的時候，便能帶給自己很強的自信心。你會因找到能解除自己苦惱的方法，同時找到幫助別人解除苦惱的方法而感到快樂。明天我會談及第三及第四種質素。

## 問答

**導師：**現在是研討時間，如果有任何問題，請隨意發問。

**聽眾：**請問老師，慈心有沒有限度的呢？例如有一位朋友向我借錢，但後來發覺他是用來賭博的。在第一次發現時，我用慈心原諒了他；第二次他再來借錢，我再次借給他；但他再繼續做相同的事情，第三次，第四次……借錢給他及原諒他。我怎樣用慈心去勸服他不再作同樣的事情呢？

**導師：**很好的問題。在日常生活中，有時我們

是要面對這些情況的，所以要明白，對別人有慈心並不是任由別人欺詐自己，這是很重要的。任由別人欺詐，這是一種愚蠢的同情心。關於這一點，有一個有趣的故事，這是在印度流傳的，內容是關於一條修習慈心禪的眼鏡蛇的。這也是其中一個我所喜愛的故事，我想和大家分享。

從前，有一條眼鏡蛇在森林中修習慈心禪，牠心裡散發這些善願：“願眾生健康……願眾生快樂……願眾生安詳……”

當時有一個老婦正在森林拾柴，她看見這條眼鏡蛇，但誤以為牠是一條繩子，所以便拿起眼鏡蛇來捆扎她揹著的柴枝。因為眼鏡蛇在修習慈心，所以牠任由擺佈。當這個婦人把柴揹了回家後，眼鏡蛇帶著滿身痛楚，遍體鱗傷地逃了出來。跟著，眼鏡蛇去到老師那裡，對他說：“看看我的遭遇！我在修習你教的慈心禪，但請你看看我的傷勢和我所感受的痛楚！”

那位老師很平靜地說：“你沒有修習慈心，你所作的只是愚蠢的同情心，你應該讓人知道你是一條眼鏡蛇，至少你應該發出嘶嘶聲。”

所以，對待如你所形容的那種人，你需要學習發出嘶嘶聲，這樣你便幫了那人一個大忙。

請問還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**葛榮老師，我想在這裡提出一件困擾我的事情。最近我的遭遇糟透了，所有的事情都像失去控制一樣。有兩次，我就像在颱風的風眼之中不停地旋轉，又好像一隻老鼠在轉輪內不停地爬。我簡直不能相信我的心會製造這樣恐怖的事情出來，就像身處地獄似的。我想知道這是什麼一回事？你對這些事情的起因有什麼看法？及怎樣能擺脫這種情況呢？

**導師：**如果你不介意的話，我想你親自來見見我，我想知道多些有關的細節。但在這裡我嘗

試提出一些建議。第一個建議——我在談到慈心時曾經提過——就是學習和不愉快的經驗交朋友。當我們經歷到不愉快的事情，無論是身體上或心理上的痛苦，通常的反應就是不喜歡它，我們會抗拒它，而結果是引致我們開始憎恨自己。憎恨這些經驗，抗拒這些經驗，不喜歡這些經驗有時反會帶給它們更多力量，令它們更加強烈。在這情況下，可用慈心來和你所經歷的處境交個朋友。以下是一個我喜歡用的句子，我們可用這個句子來對自己說：“去 OK 那些不 OK 。”這是我的第一個建議。

第二個建議是和不愉快的經驗交朋友。以開放的態度來面對它，然後再去探索、審察、了解你的不愉快經驗。有時我們有這類的經驗，是因為我們有一些不切實際的目標。我們預期自己該是怎麼樣，別人該是怎麼樣，生活該是怎麼樣。有時我們可能會對某些事物有很強烈的期望，當這些期望達成時，你會快樂；但當這些期望不能達成時，這便是我們開始受苦的時候。這時候我們開始憎恨自己，憎恨別人及憎恨人生。所以，透過友善的態度，你將能學習去探索、找出和了解到底在你的身上真正發生了什麼事情。

第三個建議是和第二個建議有關的，就是去找出這些不愉快經驗的成因究竟是從思想所帶來的，從情緒所帶來的，還是從感受所帶來的。正如我昨天所提到的，有時當我們遇到一些不愉快的經驗時，就是一個很好的學習機會。花一些時間和身體的感覺或呼吸的感覺在一起，這個方法能為我們帶來一些空間，之後你會發覺這些感覺是在不停變化的。如果我們能夠以開放的態度來面對各種感覺，無論是身體或內心的感覺，都以開放的態度來面對它們的變化，之後無論發生什麼事情，我們便能夠以一種新的方式來面對它們。

最後我想提出的建議是，我們也要去找出在什麼時候是沒有感到不愉快的。如果你被某種情緒困擾著，那麼去找出在日常生活什麼時候它沒有生起是極為重要的。要是你能以開

放的態度來面對它，你也許會感到驚奇，在一日之中，有很多時刻是完全沒有你剛才所說那種情況的，我肯定你現在也沒有經歷著它，因為我看到你在微笑。

我建議你嘗試去運用其中的方法，但如果還是沒有效的話，你可以打電話給我或來找我談談。

或許還可以補充一點，如果我們能把這樣的經驗視為有價值的經驗，是學習的機會，這將是一種美好的生活方式。從不愉快的經驗學習，從我們認為是負面的情況之中學習，視它們為有助於心靈成長的學習機會。

我想還有時間回答最後一個問題。

**聽眾：**當平時沒有事情發生的時候，是很容易說以慈悲對待別人的，但當有事情發生的時候，例如某人在我們身邊做了某些行為或說了某些說話，自己便會很忿怒，慈悲心也不知去了哪裡，有時甚至會忿怒數天及難以入睡。不知導師有否這樣的經歷？及請你教導我們應該怎樣做？

**導師：**很好的問題，很好的問題！很高興你提出一個有關日常生活的實際問題。首先我想分享我是如何去處理這類情況的，希望能夠幫你去處理你所說到的情況。第一點是：不需感到驚訝。因為正如我剛才所說，我們是普通人，我們仍然是不完美的。只要我們還是普通人，還是不完美的話，我們還是會發怒的，所以何需驚訝呢？

第二點是：不要因為生氣而給自己減號。因為當在給自己減號時，實際上你是為自己的忿怒而發怒，你為自己的忿怒而憎恨自己。

第三點是：如果不能在忿怒生起的時候去觀察它的話，至少在事後去作一個反思。反思一下發生了什麼事情——我為何發怒呢？我為何說出那些說話呢？是什麼東西使我失去

控制呢？正如我在之前的問題所說的，我們的失敗經驗可以成為我們寶貴的善知識。反思的時候，態度要很友善、很柔和，而不是以嚴厲的態度來責備自己，使內心生起不必要的內疚和懊悔。然後正如在講座時提及的，你可以原諒自己及對自己說：“因為我還是普通人，這次我發怒了，但讓我下次再遇到那人時，看看我又如何和他相處。”要是這樣的話，你便能從這類經驗當中學到東西，你可把這種經驗視作一種修習的實驗。如果我們對自己有要求的話，這要求不應是“我不會發怒”，更合乎現實的要求是“看我能多快從忿怒中回復過來”。這便是在日常生活中修習正念的重要性。正如我昨天所說，如果你能修習正念，與呼吸聯繫起來，當你開始發怒時，呼吸會讓你知道自己正在發怒。正念能幫助你留意到忿怒的生起，這會幫你從忿怒中回復過來。

我遇過一位脾氣極壞的女士，她最大的困擾就是發怒。我給她一個簡單的建議，這建議對她來說很有效。我建議她在口袋裡攜一面鏡子，告訴她：“每當生氣時，請照照鏡子，不要開口說話，只是照照鏡子。”當她依著去做之後，她吃驚地看到一個這樣的人。她是一位很注重外表的人，所以每次看到鏡中忿怒的樣子都感到很難看。這使她很快便能夠從忿怒中回復過來，有時她還能夠取笑自己的忿怒呢！

我相信時間已差不多了。現在讓我們休息一會，在這短短的休息中，正如我在過去兩天所提到的，請保持正念慢慢走動，保持寧靜，欣賞一下由寧靜所帶來的內心空間。請在數分鐘內回來。

[小休]

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們一起來修習慈心禪。首先以我們的身體來開始。……去感受一下友善、柔和地對待自己時的感受。……

感恩我們有這個身體，我們能運用這個身體來修行。……

你能否視自己為自己最好的朋友呢？你能夠真正感受到嗎？感覺身體的每一處，整個身心都是自己最好的朋友。……

感受一下心房的位置。……讓你的心為自己敞開，像花朵般開放。……

感覺自己就是自己最好的朋友，你能否原諒自己過去的任何過錯呢？……

在原諒自己時，你能否衷心對自己說並感受以下的說話呢？“願自己健康，願自己快樂，願自己平靜，願自己能從苦惱中解脫出來。”……

如果你沒有這類心靈創傷，你可以因你已治癒它們而感到快樂。……

如果別人曾做過一些事情傷害了你，讓我們學習從原諒別人和放下過去之中來治療這些心靈創傷。……

學習放下你背負著的憎恨和敵意。……

你能否想起他們，然後亦這樣祝願他們呢？“願他們健康，願他們快樂，願他們平靜及願他們能從苦惱中解脫出來。”……

在治療我們心靈創傷的時候，願我們感受多些喜悅，多些輕安，更友善地對待自己及別人。……

現在讓我們來隨喜：我們在培育慈心來對待自己；我們在培育慈心來對待別人。……

### [響磬]

### 唸誦

在我們唸誦之前，讓我們感覺一下這佛殿的寧靜及祥和。……

Buddham saranam gacchami ……

Dhammam saranam gacchami ……

Samgham saranam gacchami ……

Sadhu ……

Santi ……

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

### [唸誦完畢]

願各位健康、快樂、平靜及能從苦惱中解脫出來；願所有眾生健康，願所有眾生快樂，願所有眾生平靜，願所有眾生都能從苦惱中解脫出來。很多謝各位。