

慈悲喜捨（二）

南傳佛教叢書編譯組譯
1998年10月10日晚上
志蓮淨苑

再次歡迎在座各位。

昨天我曾經談到慈、悲、喜、捨這四種質素的重要性，這是佛陀所強調的四種美好質素。根據佛陀的教導，當我們培育這些重要的心靈質素時，我們就像天界的眾生一樣，這就是它們有時稱為“四梵住”的原因。我喜歡視它們為我們四位美好的朋友。當我們的心內有這四位朋友時，會使我們美好，會使我們體會更多喜悅及輕安，而且也能薰染及影響我們周圍的人。

昨天我談到這些質素中的其中兩種：慈心和悲心。簡略地說，修習慈心可視為學習使自己成為自己最好的朋友，之後也學習成為別人的好朋友。慈心幫助我們開放自己的內心來對待自己，也能使自己開放內心來對待別人。悲心是當你看見自己受苦，及當你看見別人受苦的時候，去做一些事情來解決自己的苦惱及做一些事情來解決別人的苦惱，這便是悲心質素的培育。

在現代這個世界裡充滿很多苦，苦以各種不同的形式出現。所以，培育這種悲憫的質素去對治別人及自己的苦是極為重要的。關於這點，佛陀曾說：“幫助別人就是幫助自己；幫助自己就是幫助別人。”最終，你會看到自己和別人是沒有界限的。

今天，我想談談有關第三及第四種質素：喜心和捨心（不受擾動的平穩心）。有意思的是：悲心是當你看到各種苦之後的回應；而喜心是當你看到別人快樂時，你自己也因別人快樂而感到快樂。有時候隨喜是不容易做到的，因為跟這個質素相反的是嫉妒，尤其是當你看到別人比自己做得好時，我們可否在別人快樂

和喜悅時也真正感到快樂和喜悅呢？

在某角度上，我們能把喜心和悲心聯繫起來。當看到別人受苦而你做些事情令他們感到喜悅及輕安時，你會因此而感到非常快樂。

還有一點是很有意思的，正如我昨天所說，喜心就是學習為自己的快樂而感到欣喜。這雖然聽起來很簡單，但事實上，對有些人來說是不容易的。我認識一些人，當他們遇到快樂及喜悅時，他們會說：“這不是我應得的，我是一個那麼壞的人，我不應得到快樂。”也有一些人會說：“我怎能覺得快樂呢！我只有覺得內疚，因為在我的周圍有那麼多人受苦，我豈能自己去感受喜悅呢！當我感到喜悅時，我會對此產生內疚。”因此，學習去培育喜心是極為重要的。一句很有意思的句子，“隨喜自己的快樂，隨喜自己的善行。”隨喜心能幫助我們找到自己越來越多正面的質素，而當你看到自己越來越多正面的東西時，你定會看到別人越來越多正面的東西。

正如我昨天所說，在座各位應感到欣喜，因為大家已發心去行踐心靈的道路，發心去成為禪修者。大家應隨喜自己發心去過一種無害的生活：學習不去傷害自己及不去傷害別人。大家也應隨喜自己能夠修習禪修來對治苦惱。有時候或大多數的時候，禪修就是去對治我們身體上或心理上各種不愉快的經驗。試問世界上能有多少人打算這樣做呢？我們能夠為自己發心處理不愉快的經驗而隨喜嗎？正如我說過的，無論這些不愉快的經驗以哪種形式生起，嘗試向它們學習。問自己一個問題，我從中學習到什麼呢？

我見到在座有些人這幾晚都有來，我感到

很高興。你們應該隨喜自己，如果沒有這種決心，沒有這種興趣的話，你們便不會這樣做。所以，隨喜自己有一個堅強的決心，隨喜自己發心去聽聞佛法及行踐佛法。

對一些人來說，挑剔自己，苛刻地對待自己，給自己減號是一件很自然的事情。因此我們需要作出努力，用心去培育隨喜這種正面的質素，隨喜我剛才所提及的那些事情。

有時我這樣想，所有人都有解脫的潛能，解脫的質素都在我們的心中。禪修可視為認知及體會這些質素的途徑，讓這些質素在我們的心中生長。

隨喜心是天界眾生的心靈質素，希望大家能夠體會這種美善心——隨喜自己及別人——的重要之處。

慈、悲、喜、捨最後的一種質素是捨心——不受擾動的平穩心。它也是一種我們需要去培育，去下功夫的質素。坐禪的時候，無論在我們的身心生起什麼事情，如果是愉快的，若你有捨心的話，便不會給它加號，不會執著它，也不會生起一種想它延續下去的渴望；如果沒有捨心，當不愉快的感受生起時，無論是身體或內心的苦受，我們自然的反應是給它減號、厭惡它、抗拒它。所以，若有捨心的話，無論遇到任何愉快或不愉快的事情時，我們都不給加號，也不給減號；不加以喜好，也不加以厭惡——學習如實地去觀察事物。

我常常強調，當我們還沒有覺悟時，我們便有喜好和厭惡的時刻，這種反應是存在的。所以我建議在大家有喜好厭惡的時候，只需知道自己有這種反應，然後親自去找出：當我們喜好某些東西，當我們執取它的時候，是怎樣給自己製造苦惱；同樣地，當我們厭惡某些東西，當我們抗拒某些東西的時候，又是怎樣給自己製造苦惱。所以，我們也同樣能從喜好和厭惡當中來學習。因此，在某角度來說，這個修習是十分簡單的。

當我們有喜好或厭惡的反應時，只需知道自己有這種反應，利用它作為一個學習的機會。我們也學習不去對事物作出喜好或厭惡的反應。當你沒有喜好或厭惡反應的時候，你只需知道你是沒有這種反應及去觀察這為自己所帶來的結果和益處。所以，我們應該學習以開放的態度來面對事物，學習以開放的態度來面對有喜好厭惡反應的心和沒有喜好厭惡反應的心，看看兩者的不同之處。這是很重要的。

以上就是我們在坐禪的時候可以嘗試修習的一些建議。然而，我們能在日常生活之中這樣修習嗎？在日常生活之中來修習也許比較困難，但這正正是修行的好地方。如果你觀察力夠敏銳，在日常生活的各種情況中保持正念的話，你會把捉到自己在什麼情況下會喜歡某些事情，然後希望這些事情延續下去，給它們加號；而在另一些情況下自己會不喜歡某些事情，這時便想去擺脫它們。日常生活的修習就像坐禪一樣，當你喜歡某些東西，當你執著某些東西時，看看有什麼事情會發生在自己身上，看看它對自己有什麼影響。你將會有一個很重要的發現，你會體會到人生有很多事情是不能符合我們的意願的，但我們偏偏對自己作出各種的要求：自己應該要怎樣，自己一定要怎樣。我們也對別人作出各種的要求：他們應該要怎樣，他們一定要怎樣。我們也對生活作出各種要求：生活應該要怎樣，生活一定要符合自己的理想。然而，要求是一回事，但現實又是另一回事，就是這麼簡單，我們為自己製造了苦惱。因此，在日常生活之中去明白我們怎樣因自己的要求而製造苦惱給自己是重要的，這把我們帶引到佛陀所發現的“四聖諦”之中。我有點好奇，想知道大家有沒有聽過四聖諦，如果沒有的請舉手。

關於四聖諦，簡單來說，第一聖諦便是苦諦。沒有人不會不熟悉第一聖諦的。在座每一位包括我自己，都體驗過第一聖諦，也許；現在你們當中有人正感受著它。這裡生起一個有趣的問題：為什麼苦是一個聖諦？苦有什麼崇高的地方呢？這是一個有趣及有用的問題值

得我們去反思的。我認為苦是聖諦的原因，是因為從苦之中如果你能進一步了解第二聖諦（集諦）的話，之後你便能進一步找到離苦的方法。所以如果在日常生活中遇到苦的時候，若你能這樣告訴自己：“我正在體會著第一聖諦。”這是一個有趣的方式去認識苦諦。但大多數人只是卡在第一聖諦裡，只是在受苦。

要了解第二聖諦有時是比較困難的，因為你需要找出自己怎樣替自己帶來苦惱——從自己的喜好、厭惡和各種要求之中令自己受苦。明白到苦惱是由自己所製造出來是極為重要的，因為如果我們明白到是自己在令自己受苦，而又明白到只有依靠自己才能從自己所製造的苦之中解脫出來的話，這會帶我們到第三聖諦（滅諦）及第四聖諦（道諦）。

問答

導師：如果大家對四梵住或是我所簡述的四聖諦有任何問題，請隨便發問。你們亦可發問在日常生活中所面對的問題。我要告訴大家，過去幾天你們提出了很有用，很實際的問題。

聽眾：我有些不明白的地方想請教老師。這是關於捨跟慈、悲、喜的關係的：捨心是不去分別事物，捨棄它們，而慈、悲、喜都是牽涉入事物之中。我們修捨心的時候，怎樣和慈、悲、喜三種質素協調呢？

導師：非常好的問題，非常好的問題。我喜歡用實際的例子，讓我們舉一個實際的例子，例如當你在走路的時候，你看到有人跌倒在路上。如果你有慈心及悲心的話，你會感到迫切及有需要對這件事情作出回應。這裡有兩個很重要的詞語：情緒反應（reacting）和理性回應（responding）。情緒反應是有情緒牽涉在內的，例如恐懼、不安等，你甚至會叫喊。如果是情緒反應的話，你便不能清楚知道該怎樣去幫助那個跌倒的人。如果我們具有捨心，便會以一種理性的回應而不是情緒的反應來處理這件事情。由此可見，這四種質素是怎樣緊連在一

起的。希望這解釋能令你清楚明白。

還有其他問題嗎？

聽眾：我有一個問題。正如老師剛才說的，當我們遇到這些事情時，我們冷靜地去處理它，但是如果一直都是用這種態度來處理事情的話，內心會不會逐漸變得很冷漠呢？

導師：這就是為什麼我在回答上一個問題時說到你必須要有慈心和悲心。如果沒有慈悲心的話，你看見有人跌倒在路上時，你只是走過而不會理會他。而正因為有慈悲心，你才會覺得有需要做些事情，有所行動，去關心及幫助那個人。而從那關心別人的情操中，自然便會作出一種和捨心相應的理性行動。這就是培育這些質素的美好之處。希望以上的解釋能夠解答你的問題。

聽眾：師父，我們應該怎樣在坐禪之中修習慈、悲、喜、捨這四種質素呢？

導師：又是一個很好的問題，實用的問題。是這樣修習的，有時我會提議選擇其中的一種質素來修習，或者今天我們可以跟昨天一樣選擇修習慈心。如果你想去培育悲心的話，假如坐禪的時候因身體痛楚令你受苦，你可以嘗試做些東西，不用繼續受苦下去。當身體或內在受苦時，你嘗試對它做一些東西，學習對它友善，學習放下它。坐禪的時候你可以這樣來修習悲心。當你這樣修習的時候，你也許即時感受到喜悅，感到快樂：“真好了！原本我在受苦，我對它做些東西後，現在轉變過來了。”你因此能體會到喜悅和快樂。之後，你能夠體會到最後的一種質素——捨心——明白到我不應執著這些喜悅不放。所以，你能看到即使是一個簡單的情況中，我們都能培育慈、悲、喜、捨這四種質素。今天在我們坐禪時，我會給予一些修習全部四種質素的導引。

聽眾：我想回到剛才關於慈心和悲心的問題。當我們看到一個小孩子跌倒在路上時，我們不

是會有反應，會有感受的嗎？

導師：我再次重複同一點及用小孩子作為例子。當你在走路時，你看到一個小孩子跌倒，雖然他不是一個大人，但道理都是一樣的，你會對這個小孩子作出情緒反應，你可能會叫喊，甚至覺得難過：“噢！看看那孩子多麼可憐！”當你這樣被捲入情緒之中的時候，你將沒有能力去幫助那個可憐的小孩子。跟看到大人跌倒的情形一樣，你可以用理性的回應來作出行動，關懷和幫助那個小孩子。所以我分別用了兩個詞語，請分清楚這兩個詞語不同的意思：情緒反應（reacting）和理性回應（responding）。

正如我之前說過，如果我們有情緒反應時，同樣地，我們也能向這種反應學習：是什麼使我這樣難過？是什麼使我這樣憂愁？是什麼使我這樣不安？這可能是因為你有一個聯想：“也許我的孩子也會這樣。”所以，我們可能會從路上所看到的一件細小事情中編造一個巨大的故事出來。如果這種情況發生的話，你可以反思一下：“噢！為什麼我會作出情緒反應呢？”於是，自己的情緒反應便成為一個禪修的觀察對象。

也許在某些場合之中，你能作出理性的回應——十分清楚，十分冷靜，十分平穩地去作出必須的幫忙。之後你會很清楚看到兩者的分別：“呀！看看當我情緒反應的時候是怎麼樣，理性回應的時候又是怎麼樣。”看看兩者有什麼不同的地方。

面對自己內心發生的事情，我們也是用相同的方法。若一個人在日常生活中慣常對事物生起情緒反應的話，當他在坐禪的時候，也很容易會對所發生的東西生起情緒反應。舉一個例子，假設你的膝蓋在痛，你可能會想：“我的膝蓋在痛，說不定我的膝蓋也許會斷掉，我認識一些禪修者，他們的膝蓋斷了。”所以，從膝蓋痛楚的事情當中，你能編造一個巨大的故事出來。從膝蓋痛楚的事情當中，你能生起焦慮，你能生起恐懼，你能生起不安，你能生

起全部這些不愉快的情緒。若是理性回應的話，你只是觀察痛楚，學習與它交個朋友，到痛楚難以忍受的時候便轉換姿勢。

很多謝各位的發問。現在讓我們在坐禪之前休息一會。在休息期間，請嘗試繼續保持正念，放慢動作及保持寧靜。一些朋友告訴我，他們感到這裡的氣氛非常寧靜及祥和。我聽後很高興，看看我們能否繼續保持這種氣氛。

[小休]

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們由修習慈心開始。……我們嘗試向每個方向散發、擴展我們的意。……

願眾生健康，願眾生快樂，願眾生平靜，願眾生從苦惱中解脫出來。……

現在讓我們想一想一些我們認識而又正在受苦的人，他們受著的可能是身體或心靈上的苦。……

讓我們去感受他們所受的苦，讓我們去關懷他們。……

願他們能從所受的苦惱中解脫出來。你能否真正發自內心來祝願他呢？……

現在你能否為自己在嘗試培育慈悲心而感到快樂呢？……隨喜自己能夠去關心他人。……

你能否為自己嘗試去培育這些內心質素而感到快樂呢？……

現在讓我們嘗試去培育捨心這種重要的質素。現在這一刻無論我們的身心正在發生什麼事情，你能否不加以喜好，不加以厭惡地去對待它呢？……

如果我們的身體感到痛楚，感到不舒適，我們能夠不起情緒反應嗎？……

如果你的內心不平靜，你能否只是知道內心不平靜而不對它作出情緒反應，不給它一個減號呢？……

如果你在經歷著愉快的感受，你能否對它不生喜好呢？如果你在經歷著不愉快的感受，你能否對它不生厭惡呢？……以開放的態度來面對任何發生的事情。……學習如實地觀察事物。……

[響磬]

請看看這種捨心能夠持續多久。現在讓我們來做些美妙的唸誦。

唸誦

在我們唸誦之前，讓我們感受一下這佛殿的寧靜及祥和，為我們的內心製造一些空間。

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]

願在座各位健康、快樂、平靜及能從苦惱中解脫出來。在睡覺時，願你們睡得安詳及安詳地醒來。多謝各位。