

# 大悲心會禪味

／ 張湘娥

這兩年來曾經向大家報告過「走入十牛圖的世界」，以及「諦聽呼吸的喜悅」。感謝書琅與芬瑛兩位居士的協助，完成了《念觀禪與十牛圖禪》。這本教材書的內容涵蓋了如何學習將心所緣在呼吸，觀察自己身心活動解脫的方法，以及禪宗諭示如何從凡夫的妄心轉化到佛心修行的過程。

在大悲心會，也是慶祝觀世音菩薩聖誕的紀念法會上，我以學習觀世音菩薩大慈大悲救苦救難的精神，報告「大悲心會禪味」，說明如何以大悲會通禪味。這個講題也可解釋為「在大悲心會，去體會禪的滋味。」三十多年來，參加法光寺的大悲心會，大約有三百多次。以前對觀世音菩薩的大悲心，只有在夢中遇到危險時，會專心念觀世音菩薩名號，那時候才感覺到觀世音菩薩的大悲。在實際生活中，我對「大悲」兩個字並沒有什麼體會。但是愈學佛，愈體會到究竟的快樂，是真正能學習觀世音菩薩聞聲救苦的大悲。

當聽到有人受苦，如何能即刻感受到別人的苦？首先就要發菩提心，就是願成佛的心。要成佛就要救度眾生，救度眾生就要有大悲心。自己也是眾生之一，也要救自己。要救自己，就要知道自己有貪愛、瞋恨。為了要救度眾生，不但自己要調伏煩惱，還要懂得方便的無所得慧，才能善巧地救度眾生，所以學習慈悲、智慧就要修行。

修行的方法很多。其中一種，即是自他相換的法門，就是將自己和他人的立場調換，交換一下。說起來簡單，但是一般人通常做不到。要想做得到，先要知道自己有苦，才能用同理心，去了解他人的苦，以慈悲喜捨的心令他人快樂。要使自己 and 他人快樂，必須以好奇心來覺察自己的心，同時有熱心解救別人的苦；在當下一念之間就可以修慈悲心。只要我們抱著謙虛、真誠的心，就有機會與菩薩的慈悲相應，受菩薩智慧的啟發。以下列舉幾項，予以解說。

## 一、大悲心是菩提心的基礎

學佛的人常說發菩提心，到底菩提心的真正含義是什麼？大悲心與菩提心又有何關係？簡單地說，發菩提心就是發成佛度眾生的心，而大悲心，則是菩提心的基礎。吃素是要長養慈悲心，而長養慈悲心則能使菩提心苗逐漸形成。為什麼要發菩提心？因為只有修行成佛才能真正淨化世間。菩提心(梵文 Bodhicitta)的中文意思是「覺」。發佛菩提心，就是發阿耨多羅三藐三菩提的心，中文的意思就是，求無上正等正覺成佛的心。《入

菩薩行論》說：「發菩提心利益眾生，先讓眾生得到暫時的快樂，最後，使眾生成就佛果，得究竟的安樂。」

## 二、以好奇心覺察己心；以熱誠心解救他人苦

以下是對我個人問題的省思：要培養大悲心，就要有好奇心，想去覺察自己的心，當作自己的主要興趣。同時要有熱誠心，想要解脫他人之苦，作為自己努力的目標。

人們都習慣掩飾自己的缺點，因為無始以來的貪愛、瞋恨之習性，遇到事情就會產生希望、失望、怕被傷害等情緒，腦海中就編出一些劇情，來擾亂自己的心。即使在聽別人述說他們的痛苦或快樂時，在我們的腦海中同時也喋喋不休的對話。

人們大部份的時間、精神、能量都用在控制人、事、物。為了保護自己的地位或地盤、親情、名聲、財富、權利等等，順著自己的興趣處理事情，因而做事缺乏團隊精神，個性固執孤僻，永遠在錯誤的地方建立快樂。由於沒有修行，以致不知死亡可能隨時現前；在面對死亡時，才發現自以為能夠掌控的一切事物全都失去了。但是業力習氣根深難改、煩惱纏繞，且以苦為樂，無法脫離輪迴。

想要脫離痛苦，才知道要修行；由於走向清淨團體，學習佛的慈悲和智慧，知道有三毒煩惱，才皈依三寶；由於對貪愛、瞋恨、愚痴，這三毒所製作出來的劇情幻境擾亂到厭煩了，才甘願出離輪迴；而由發菩提心，才能夠朝向大乘道路。

## 三、自他立場在呼吸中相換

遇到逆境、事情不順時就生氣，例如聽到他人毀謗自己的閒話，或別人譏笑我所做的事情，情緒就隨之激盪。順境時就很歡喜，例如別人稱讚自己、覺得自己有名聲，心情也因之高亢。然而成功、失敗、痛苦、快樂，這些都不是實有的境界，就好像不同方向的強風，吹得我們東倒西歪，一直在那暴風圈內打轉，無法離開，緊抓著別人的閒話不放。

以前的人習慣吐痰，用痰罐裝痰。若放不下別人的閒言閒語，就像抱著別人吐的痰罐，白天到處抱著走，晚上睡覺也抱著痰罐睡。別人吐痰，是吐掉穢物，很舒服；抱痰罐的人，早晚看到、聞到又黏又臭的污穢物，把濁氣吸到自己的身心，很不舒服。

過去或現在聽到、看到、聞到、吃到、觸摸到，接觸到的種種不順的外境，以及留在心中不愉快的影像，好像許多銳利的劍，劍劍射入心中，萬劍穿心，痛不欲生。這時

候就開始情緒起伏激動、衝動想要罵人；在心情厭惡、嫉妒時，態度就驕慢；在內心無奈、無聊時，就顯得悶悶不樂，無精打采，一副茫然若失的樣子；而當身心處在緊張、不安的情境時，就變得六神無主。

然而在察覺我們處於這些情境時，應當趁此機會把當下將要爆發的怨氣，吞入自己的身體內，以毒攻毒。以別人的濁氣，加上自己情緒的怨氣，體會那種漲滿情緒，憋不住的感受，經歷那種透不過氣很難受的境況，這樣才能體驗到自己的苦。體驗到自己的苦，就不會隨性地出口罵人讓別人受苦。

如果不想再受苦，就會想出離，甘願將精神用在培養慈悲、增長智慧。練習在呼氣時把歡喜給別人，那就是自己的慈悲心。在說話舉止行動中，呼氣送出我們的快樂、仁慈、尊重、寬容的正面能量。笑會傳染，快樂也會傳染。慈悲能增長心力，遇到困難，勇敢面對；慈悲無障礙，不會害怕恐慌。自己不舒服的情緒自己吸收，才能感受到別人是如何接受我們放出的怨氣，受到我們負面情緒的影響。

內心柔軟的人會融通；內心僵化固執的人做人處事都不會變通。人人都有能力體驗和氣的正能量，萬事開心快樂的感覺。

#### 四、大悲心會培養慈悲喜捨

日常生活中除了以家庭為中心，如果能學習觀世音菩薩大悲的精神，發願幫助眾生解除痛苦，以無量慈悲喜捨的心培養菩提心苗，那是成佛修行的方法。

舉例來說，法光寺的香積廚義工之付出實踐，就是開展慈悲喜捨四無量心。我剛來法光寺參加大悲心會時，幫忙切菜，看到王宋敏師姐發心，在師父和已圓寂的照弘法師指導下，帶領義工準備法會的食物；年輕的一群則由王師姐的兒子啟發心領導，每人都熱心合作，慈悲喜捨就在這大悲心會的準備和進行中和氣運轉。大悲心會當天，不論老少、貧富，都可以到齋堂享用自助餐，這是訓練我們捨心、平等的心。義工們辛苦洗菜、炒菜，讓大眾吃得很開心，這是在培養自己的慈心。在切菜的進行過程中，也會把內心苦悶之事，互相傾訴、解憂，培養增長悲心。同時互相付出關心，大家當下很歡喜，喜心就增長。

我習慣讚嘆別人，也習慣指責自己家人的缺點。在學習慈悲喜捨、自他相換，培養超越對錯的心之後，我知道每個人對事情的看法及做法皆不同，也瞭解到自己有不妥當之處，我就會找機會修正，使事情圓滿。這也是參加大悲心會，在生活中實際運用，予人快樂、解除他人之苦，今生歡喜、平等幫助眾生的例子。

#### 五、尊重他人的行為：不在其位不知其味

面對境時，小事也會讓人起煩惱。譬如有些年輕人看到年長者，有時打招呼，有時又不打招呼。年輕人說：「不是我不打招呼，是真的有時沒看到。」年長者問：「為什麼有看，沒有到？」年輕人答說：「心裡很多

事，在想事情。」人與人之間有事情，最好把事情直接問清楚，避免彼此之間產生誤會，傷了多年建立的友情，這也是對自己慈悲，對別人慈悲。

另一個例子，同一棟樓的住戶每天早晚都會在電梯碰面，有位先生於任何人向他打招呼，他都面無表情，但是他一看到狗，精神振奮，老遠的就笑臉相迎，跪下撫摸狗的頭。有人就問他太太，是不是他心情不好。他太太說：「我問過他，為什麼不理睬人？」他說：「我都有回應。」也許他心裡有回答，但是他不出聲、也沒動作，所以不是他不理人，而是他的回應方式是大家無法看到，也沒法感受到的。

人的心境很複雜，對人的表達方式也變化多端，我們實在無法用有限的自我思想行為模式去揣測對方的心。尊重每個人的表達方式，對自己慈悲，也對別人慈悲，不必因為別人不合自己的習慣，就來擾亂自己的心緒。

以自他相換的方法，來培養慈悲智慧，需要每天用心訓練自己。已圓寂的仁俊長老曾經寫短函啟發我們，他說：「慈悲是經由關懷別人的苦難，長期培養出來的；智慧是解決別人的問題，而增長啟發出來的。」所以沒有眾生的苦以及不認識自己的苦，就沒有機會培養我們的慈悲和智慧。

#### 六、慈悲在當下的一念

舉一個「你丟我撿」的實例。我在台北清晨散步時，在巷內看到一位高挺的外國男士認真地撿拾散佈地上的煙蒂，放進事先準備好的塑膠袋。我好奇地問他：「你這麼辛苦的撿煙蒂有多久了？」他說：「七年了。最初在瑞典開始撿四年，然後到台灣繼續做。」我謝謝他為台灣做的事。從那天起，我只要看見大樓門口的煙蒂、廣告紙張，或散落的樹枝，就會積極去掃除，感謝這位外國菩薩的提醒。人生偶爾遇到街頭巷尾的小人物，他們無所求的行為都是我們的老師。

另一個例子，我參加印海長老的追思會之後要去開車，整排車隊停在玫瑰墓園走道旁，停在我們前面的一部 Lexus 休旅車內，後座坐著一位太太，於開車前，特意打開車門，丟出一塊沒吃的麵包和一張擦手紙巾在墓園的草地上，破壞了整個墓地的清潔。

有人把不要的東西隨意亂拋，破壞環境；有人撿拾別人隨手拋棄的東西，淨化環境。從扔東西的不善心行，到撿拾的善心，進展到大悲心。慈悲都是從當下那一念之間，對人事物的小小舉止行為，每天培養出來的。

#### 七、印海長老示現的慈悲與智慧

若不期盼別人的感謝，就不會有失望和抱怨，也就沒有包袱；沒有負擔，身心就輕鬆安詳。

去年六月，我們最後一次探望印海長老，他預知半年後法緣將盡，於是語重心長地教誡我們。我摘錄長老開示的部份內容如下：

「我現在不講，我死後，就不能講了。念佛人知道自己將死，內心有阿彌陀佛就不會怕，怕也沒用，要知道自己平常怎麼想的。念佛人知道佛是有的，而不知道空。阿彌陀佛看是有，然而證悟無生法忍，才能見到佛。無生法忍是空，無生本不生，我們凡夫執著，要參透空這一關，了解生死輪迴如幻如化。」

他又說：「我這一生做事好壞參半。」我立即回答說：「師父！沒有環境讓您做壞事。」他說：「有妄念也是壞，妄想剎那很短，念佛對治這妄念。修心，剎那不能作主就起貪念、就起瞋念。一念不能放下，心就隨念去追，就有恨，恨由貪而來。貪瞋這兩個參不透的話，不要講是修行。別人對我好，不隨他去；對我不好，不起瞋心，存著感謝的心。」

「名利是幻化，是罪惡，已經有的，放不掉。幻化之中不知道幻化，要超越幻化以外才知道。」

「為生死而修行。兒女好壞不是你的事，連自己的事都不知道，更何況他人。要能知道生死，才能了生死，心裡要有主。病來了要接受，應無所住而生其心。生是如此，死也要無所住；若心有所住的話，就跟著它走，又是生死輪迴。」「因為我今天這個剎那、這個結果怎麼樣的話，輪迴又來了，生而死，死了又生。生而死不要怕，你要知道：隨他轉的話，就有貪、瞋、痴，這個剎那，要無念而終。這要記好，這個不知道，怎麼了生死。」

「諸位遠道而來，不要白走一趟。若沒把握好而執著，又再造業。修行人不管是在家、出家修行也好，這一點你要注意。臨命終時不隨它轉。它是誰？是生死，是貪、瞋、愚痴。」「所以禪宗說無念，不起好也不起壞。有好有壞，死了還要再來。我來了，走到那裡去，我要有對象，這個你沒有作主，沒有智慧，所以一般人來去，也一樣愚痴。」

「學佛幾十年，為了什麼？做人、做小孩、做父母、祖父祖母，但是我最初的目標是什麼，這個若沒有搞清楚，又來一次，又冤枉跑一趟，這是多生以來的業。」

「為什麼要念佛，因為修淨念清淨，這是念佛最重要的意義。」「我跟慈航老法師學慈悲，跟印順導師學智慧，你們要成佛，要朝向這兩個目標：慈悲、智慧。」

印海長老一生以真誠、謙虛、慈悲待人，言教身教之中，呈現菩薩的智慧。他鼓勵我在法印寺的《覺有情》佛刊投稿，他說：「你們居士生活體驗多，會比我寫的好。」他謙虛的鼓勵學生，啟發我寫出二十篇文章。老人家一年譯一本書，一生譯書四十八本，也鼓勵我一年出一本。海公常提到：「菩薩每天開門的事情就是幫助眾生。」

除了度眾生，他還告誡我們，要覺察自己的煩惱，放下執著，無住；以清淨念生心，才能華開見佛悟無生。感謝印海長老留下珍貴的肺腑之言，讓我們知道如何面對生死。

這就是菩薩大慈大悲在世間教化眾生的實例。

### 結論：發大悲心，行菩薩道，成就佛果

人老了就會恐懼死亡。害怕煩惱輪迴的痛苦，所以皈依，希望能了生死，這是大小乘共通的。

大悲救眾生的苦難，這是大乘佛教的特色，就是觀世音菩薩的聞聲救苦。參加大悲心會，對自己慈悲，對親人、不認識的人、怨親也慈悲，對所有眾生以自他相換的方法體會別人的苦，以慈悲喜捨，給予他人快樂。願我們大家都能學習觀世音菩薩大悲的精神。這是我們的開山祖<sup>上</sup>如<sup>下</sup>學禪師當初發起大悲心會，由住持禪光師父領眾來普度眾生的真正目的。

法光寺是禪宗道場，《證道歌》曰：「行亦禪、坐亦禪、語默動靜體安然」，自由自在，心中無事，過著禪的生活。《菜根譚》有一句：「雁渡寒潭，雁去而潭不留影；風來疏竹，風過而竹不留聲。」生動的演示了鴻雁飛過冰冷的潭面，不留影跡；風吹在稀疏的竹林，發出沙沙聲音，風過之後，聲音也消失的意境。事情過去了就放下，不要執著，這就是「行所該行，行過便休」的心境。以清淨心，體證悲心，會通禪味，直至成佛。最後以七言八句的偈頌，結束大悲心會禪味。結偈：

萬劍穿心煩惱苦	萬事開心菩提樂
吸收他濁自毒氣	呼放寬容眾和氣
自他相換修心法	慈悲喜捨心法光
無所得心無條件	大悲禪味成佛道

願我們在師父的領導之下，發大悲心，行觀世音菩薩的慈悲智慧。並祝福大家身心健康、快樂、法喜充滿。

