

# 谈谈慈悲愿心

□ 2013-2-1 □

十二月份的旧金山湾区，天气转凉，在义工菩萨们的发起和组织之下，常谛法师从纽约到旧金山给大家讲授幸福生活与成佛愿力之关系。法师讲课，气氛活跃，意旨高雅，令大家法喜充满。在这里我写一点听完课以后的思考和体会。

我们在世间做事情，想办成一些事业，往往需要立志。有了志向，碰到挫折烦恼，感到沮丧或怯懦时，坚定的志向能让自己振作起来，克服困难，继续向着目标努力，这样往往能做到难以做到之事。人活着没有一个目标，生活忽忽悠悠过去，一转身发现年纪已经一大把，也不知时间是怎么过去的。古人有副对联写道：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。这就是讲立志的可贵。举个身边的例子，当今时代，智能手机和平板电脑的兴起急剧地改变了IT世界的格局，影响了社会大众的生活，这和Steve Jobs的一贯志向是密不可分的。又比如有人犯了错，有一天醒悟过来，立志要改过，则善莫大矣，此乃立志可贵之处。

世间人立志，有善有恶，善者得福报，恶者受苦果。我们想学佛，也得立个志向。佛经上记载：佛菩萨们在过去修行时，曾发广大誓愿，比如阿弥陀佛的四十八大愿，药师佛的十二大愿，普贤菩萨的十大愿，以及地藏菩萨的弘誓大愿。我们学佛要学习佛菩萨发起这种要帮助一切众生离苦得乐，获得彻底解脱的愿望。有了这个愿望之后，我们就努力去实行，完成这个愿望，不怯懦退缩。

现代西方一些科学实验发现，如果一个人有无私的慈悲心，就会对自己有极大的利益。在生活中，大部分人都觉得最开心的事是拥有财富、社会地位、事业成功等等。但是哈佛大学的心理学教授Dan Gilbert指出：大部分人其实都不擅长于找到令自己快乐的真正原因。比如有些人觉得彩票中奖会很高兴。但是研究发现这种高兴只是暂时的，并不能长久持续。斯坦福大学的Emma Seppala博士近来撰文指出，令人快乐的最佳秘方其实来自于慈悲心，来自于对物质、时间、爱心等等的布施。一个例子是哈佛大学的Michael Norton教授在权威期刊Science发表的一个实验。简单来讲，此实验安排了两组人参与，然后给予他们同样多的钱。一组人把这些钱花在别人身上；一组人自己花这些钱。最后的结果发现，把钱花在别人身上的参与者比把钱花在自己身上的参与者要快乐好多□Emma Seppala提到，利他的慈悲心还有以下一些作用：第一，慈悲心能够让人更加智慧。这是因为研究发现焦虑、犹豫或其他不高兴的状态，往往是和自我的观念紧密相连的。而利他的慈悲心能让这种自我观念慢慢融化掉，从而产生更多正面能量和智慧。第二，慈悲心能够让人更具魅力。很多人想很多办法让自己的外表更为吸引人，或者用一些装饰来掩饰自己的弱点等等。但是实际中这些行为经常达不到效果，甚至起反面作用。研究发现谈恋爱的人，无论男女，都把爱心列为对方最重要的品质。第三，慈悲心能够让人更容易满足。我们都想拥有更多的时间和金钱。哈佛大学商学院的Zoe Chance的研究指出，当我们充满慈悲心时，我们的时间感会扩充。当我们布施人财物时，我们内在的富足感觉也会随之增长。第四，慈悲心能够让人更加健康。导致癌症和其他一些疾病的根本原因是炎症□inflammation□□Steve Cole 和 Barbara Fredrickson的研究发现，当一个人因生活充满了目标和意义而总是处于快乐中时，他（她）体内的炎症程度就要低好多。一个有目标和意义的生活是一个更少考虑自己，而更多服务大众的生活，是一个充满了慈悲和无私精神的生活。第五，慈悲能够升华和传播。弗吉尼亚大学的Jonathan Haidt研究发现，当我们看到助人行为时，我们会产生一种所谓“升华□elevation□”的状态。这种升华能够鼓舞自己从事助人的行为。加州大学San Diego分校的James Fowler和哈佛大学的Nicolas Christakis演示了充满慷慨和爱心的助人行为是有传染作用的。他们阐明了，开心是可以传播的。而且当我们身边的人都开心时，我们自己也会更加开心。这也是自利利他的一个体现。第六，慈悲是100%自然的。研究表明，在我们的内心深处，爱心和慈悲是天然存在的。芝加哥大学的John Decety研究发现，甚至老鼠在看到同伴受苦时，也会有同情和帮助的行为□Max Planck Institute的Michael Tomasello和他的同事发现，婴儿能够自动进行帮助别人的行为。又比如哈佛大学的David Rand的新近研究指出，大人的最初反应是帮助他人。

我想，佛菩萨的广大无尽慈悲大愿是远远超越了日常生活中的慈悲心的。那我们怎样才能在日常生活里生起这种慈爱心，并升华到佛菩萨所发的广大无边愿心呢？我觉得首先要了解佛说的四圣谛中的苦谛。这个世界上，无论地位高低、财富多少、人缘好坏、健康病苦、聪明愚钝，在内心里都是各有各的苦。我们看不到别人的苦，只是因为不了解他们的感受。我们或许有暂时的快乐，但是都没有真正的究竟快乐。而且生老病死，谁也摆脱不了。佛经里讲众生因为无明，一直在六道里轮回，重复着生死的过程，不知道怎么从中解脱出来，真是苦不堪言。了解了世界的苦，同时知道存在着离一切苦的解脱境界，自己心里的大悲心会起来，然后生起菩提心和帮助众生离开一切痛苦、达到解脱境界的愿心。普贤行愿品中说：“若

令众生欢喜者，则令一切如来欢喜，何以故？诸佛如来，以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉；譬如旷野沙碛之中，有大树王，若根得水，枝叶华果，悉皆繁茂，生死旷野菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智能华果，何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故，是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨，终不能成无上正觉！”

有时候想，我们凡夫俗子自己都生活在种种痛苦中，在这个境界里还容易生起对他人的大悲心吗？还是由此生活在种种烦恼之中？近来，在广播里听到美国伯克利大学心理学系一个有趣的研究。该研究发现，平均起来讲，穷人的慈善捐出在收入中所占的比例比富人要高好多。研究者们很奇怪这个结果，于是设计了更多的科学实验来找出导致这一现象的原因。最后发现，导致这一现象的原因是穷人更了解穷人资源上的匮乏和生活的脆弱，知道穷人生活中没有额外的储蓄作为缓冲，因此外在的不利因素随时可能给他们的生活带来巨大的冲击。穷人总是生活在这种不安定之中，而正是这种对穷苦的亲身体会，导致了穷人对穷人的慷慨。他们了解迫切需要帮助的人所遭遇的苦难，知道在这种情况下对其视而不见是不对的。这个研究也发现，富人不是比穷人吝啬。他们只是忙于每天要做的工作和事情，而没有机会去了解穷人的痛苦。如果给富人更多穷人的资料和信息，他们也会做出一样多的帮助。看了这个研究后，我想，我们在碰到痛苦时，如果想到很多人正在遭受同样难以忍受的苦，我们应该发愿去努力让别人不要再受这种苦。有了这种愿心，不仅能利益别人，也能减少、甚至消除这种痛苦给自己带来的烦恼。

除了大悲心，我想对众生的感恩心也能令我们发起无私助他的愿心来。在现实生活中，我们生活所依赖的一切资源，比如水、食物、能源、衣物、住房等等，都是来自无数人的劳动果实。试想，早上打开水龙头，就可以有水用。这里头有多少人的劳动在里头？虽然我们用钱去买，但是如果只有钱，没有他们的劳动，我们也是无法生存的。所以我们要努力去报答这些恩情，帮助一切众生。从另一个角度看，无始以来，众生都曾是给予我无量恩德的人，曾是真切关心爱护我的人，现在他们受苦，我们一定要去帮助他们脱离痛苦。如果我们每天做事都想着自己所作所为能回报多少社会大众给予的恩德，并在日常生活中努力实践，我们慢慢就会形成无私奉献的精神，远离因以自我为中心所带来的无边烦恼。

当我们升起利益一切众生的广大慈悲愿心之后，就要时时提醒自己，努力去实践这种利他之行，在日常生活里众善奉行，诸恶莫为。有了真切的助人的愿心，贪、嗔、痴、嫉妒、谄曲等心，就会像冰雪见到太阳一样，慢慢化掉。这样，即使我们目前没能力去有效地帮助别人，至少我们不会去伤害别人。真正要解脱痛苦，我觉得在于智慧的明了，体悟诸法无常，无我，缘起性空的道理。但是我们如果自己如果没有智慧，是帮不了别人达到智慧解脱的。如果自己像一个瞎子，就没法帮别人找到正确的道路。所以为了达到帮助众生的目的，我们要努力学习，积累智慧和方便法门。时间久了，慢慢就会具有帮助众生的努力，最终实现利他大愿。我认为，在这个过程中，自己同时也获得了解脱。

谨此写下这点体会，和大家共勉。希望这些文字能助读者生起利他之心，并常住清净快乐之中。

（美国）陈蔚天

2012-12 Mountain View, CA