

# 慈心禪

帶來平靜、喜悅與定力

Meditation on Loving Kindness  
And Other Sublime States

慈濟瓦禪師著  
(Bhante Sujiva)

雷叔雲譯

休士頓禪修中心出版

2014年

# 版權聲明

- 一、本書版權屬休士頓禪修中心所有，只要不擅自增加刪減，歡迎任何單位或個人複製、翻印及流通，無需徵得本中心同意。
- 二、不得以本書內容與版面設計進行任何商業牟利之行爲。
- 三、希望獲得本書印刷版的出版消息及其他佛法資訊者，請點閱本中心網站。
- 四、歡迎助印或印行本書，亦歡迎捐助本中心各項弘法活動，請聯繫本中心地址或電郵。

休士頓禪修中心謹啓

2014年7月

## 聯繫方式

網站：[www.houstonmeditationc.com](http://www.houstonmeditationc.com)

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

電郵：[hmc281@sbcglobal.net](mailto:hmc281@sbcglobal.net)

# 作者

**慈濟瓦禪師** (Bhante Sujiva) 為馬來西亞華裔，不但指導禪修，同時兼為作家和詩人。1975 年畢業於馬來西亞大學獲得農業科學系優異學士學位，旋即在南傳上座部出家，獻身於四念處智慧禪的教授。禪師在早年修習過程中，曾受教於中、馬、泰、緬多位止禪、觀禪的師父，包括知名的緬甸班迪達大師 (Sayadaw U Pandita)。

禪師自 1982 年起駐錫馬來西亞哥打丁宜 (Kota Tinggi) 山林中，在鄰近新加坡邊界的一座老橡膠園中創立「寂樂禪修苑」(Santisukharama Hermitage)，邀請馬哈希禪法的老師前來指導閉關禪修，教授正念觀禪。

禪師通曉六國語言，除能說寫流利的英文、馬來文外，巴利文、中文（國語、廣東話）、緬文、泰文等也都非常流暢。他酷愛森林和大自然，對文學、繪畫、攝影也極有天份。1995 年起他開始在世界各地教學，計指導過澳洲、紐西蘭、香港、義大利、瑞士、德國、捷克、美國、巴西等地一萬名以上的學生，1999 年也曾在美國教授阿毗達摩。2005 年起常駐義大利指導禪修。

禪師的教學風格非常多元而靈活，善用止禪、觀禪和中國禪宗的方法，適應每一位學生的獨特需求，無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。開示時，禪師往往進入禪修狀態，由內心直說法義，無須思考與預先準備，許多禪修者參加禪師指導的禪修營，除為禪修訓練之外，主要就是為了聆聽開示而來。

禪師其他的著作有《智慧之樹，不返之流——觀禪的修行與進程》( *The Tree of Wisdom, The River of No Return—The Practice and Development on Insight Meditation* )、《修觀法要》( *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana* )、《修觀初階》( *The First Step to Insight Meditation* )、《出家人直說趣事》( *Funny Monk's Tales* ) 等；禪詩作品則有：心之聲 ( *The Voices from the Heart* )、走動的鳶尾蘭 ( *Walking Iris* )、林之風 ( *Wind in the Forest* ) 等。

# 譯者

**雷叔雲**，台灣大學畢業，赴美留學取得圖書館學與資訊科學碩士，現旅居加州，譯有十餘種心理、宗教、禪法領域的著作，在台灣、中國大陸和馬來西亞出版。其中《生命不再等待》( *No Time to Lose* ) 一書榮獲台灣第 33 屆金鼎獎最佳翻譯人獎。

# 目次

版權聲明.....	2
作者.....	3
譯者.....	3
目次.....	4
前言.....	5
禪修的時與地.....	7
愛是什麼？.....	10
四願.....	12
隨念.....	14
慈心的利益.....	15
瞋恚的過患.....	18
寬恕禪.....	19
隨喜禪.....	20
接納禪.....	21
兩類慈心的修習.....	23
五蓋.....	32
定的因緣.....	38
禪定以及禪定自在.....	44
改變慈心之所緣.....	47
對一切眾生的遍滿慈.....	50
方位擴展的慈心.....	55
散發慈心的方法.....	57
慈心與四梵住.....	60
業是什麼？.....	67
在日常生活中修習慈心.....	71
慈經.....	82
慈心禪與觀禪.....	91
致謝.....	94

# 前言

## 讓心說話

多年前，史蒂芬曾希望我修訂我以前所寫的一本有關慈心的書，我卻遲至今日才開始動筆，而且還在他百般相勸之下。耽擱如此之久，我也找不出什麼好藉口，除了（我認為）沒有好理由來做這件事吧！因為我還有好些事想做呢！譬如說，禪修。

而且，我還有另一個藉口……我需要在此一課題上累積更多體驗。上一版的內容雖然簡要，立論畢竟依然正確，而且似乎已充分表達了完整內容。

於是，我此刻住在史蒂芬父母的渡假小屋，位於法國普羅旺斯（Provence）的利奇瑞其斯（Richerenches）小村的邊緣，坐在籐懸木下開始寫下自伯恩（Berne）來此，這幾天的心中思緒。

一路由伯恩來到這裡，花了數小時。那天下午，簡單用餐（吉特卡調製的）之後，我躺臥在床，打開心門，準備接收心的訊息，來重寫這一本書。不久有一種輕快飛翔的感覺生起，接著是鳥兒飛翔的影像，起初這意象是白色的鳥，翼尖帶藍，接著出現了貓頭鷹的影像，我注意到貓頭鷹是這間小屋的象徵……屋主對貓頭鷹顯然情有獨鍾，因為在掛畫和陶製的擺飾上隨處可見，甚至屋頂上也有一隻陶土做的貓頭鷹。顯然有一隻貓頭鷹曾以此處為家，如今卻蹤跡杳然……這倒是少見。我將我所見的影像詮釋為心想飛向自由，過去我經常將飛鳥的意象應用於慈心向十方擴展的修習之中。

問題是——「心」是什麼？我們也許很快便聯想到感受和情緒，可是我覺得那樣未免膚淺，它有更深的意涵，深到可以觸及生命和存在的深刻意義。

多年前我讀到一本饒富趣味的書，是一位女士寫給孫女的忠告，她最後一個勸告，也就是書名《依隨你心》<sup>1</sup>，這句忠言在我身上產生了影響。我已經注意到一段時日了：每當我選擇跟隨理性而忽視「心」的時候，我多容易將自己攪進「熱鍋」裡！因此我現在每做重大決定之際，必先徵詢我的「心」——對我而言，這是直覺，是由內心生起的智慧（knowledge）。它與感受相近，卻是了了分明，毫不「盲目」。

---

譯註 1：義大利文原書名為 *Va' dove ti porta il cuore*，英譯本書名為 *Follow Your Heart*，蘇珊娜·塔瑪洛（Susanna Tamaro）著，中譯本《依隨你心》由時報出版，1997。

心必須有一席之地，心的聲音必須讓人聽見。我們太常忽略心了！理性較強的人更是如此，他們總是避免涉足水深危險之處，於是，痛苦累積了一段時日之後，導至健康及神智上的嚴重問題。來向我習禪的人士常有這類問題，他們訴苦，說頭、心、胃等部位痙攣或抽痛。若運起正念，不消多久便可以察知這疼痛跟壓力……或感受脫不了關係。他們修習慈心禪時，往往發現心中生起的感受是痛苦，而非預期的喜悅。

痛苦和快樂的感受都跟「心」息息相關，不可能只體驗其中之一而摒棄另一個。要獲致真正的快樂，兩者都必須加以了解。這一點在「觀禪—正念」與「慈心禪」中都是一致的，用耳聆聽，並打開心門。若要真正了解心在何處，我們不能讓理性擅權，寧可將理性放在一邊，讓內心微細的覺知運作，這就是直覺。這種直覺與感受類似，跟它共同努力，便可喚醒內心，找到我們所追尋的答案中最核心的部分。這種直覺自有其重要性，不應誤以為是一種有待馴服的野性。

一位老太太參加我師父的禪修之後告訴我，大師賦予她洞見生命的能力。師父告訴她：人若缺少了自我愛，什麼都不管用了。

自我愛？對西方人好像頗為困難，東方人則視為理所當然。到底什麼是自我愛？我發現答案在於結合兩種禪修（觀禪與慈心禪），二者攜手並進，可以促使我們發心並完成修道。把兩者結合在一起的，就是「心」。

如今，我把心看成生命和存在的真正意義。直覺是一個人內在的眼睛，可以看見超越理性的層次。直覺從實相而來，快樂和痛苦的問題一直存於其中；現在我了解到這是心的吶喊和歡唱，即「心的聲音」。是的，我敢說它可以一路溯至「絕對真理」本身，直到萬法的心要。如果無知於此，就會感覺自己不夠完整，於是盲目地去貪愛攫取，結果更不快樂。若有了覺知，心便躍入了崇高的追尋，飛向自由。一旦心找到了真正的家，它便覓得真正的寂靜，時時安住其內，也可以說，心就成為這世界永續快樂的來源。

於是我起得床來，將這些思緒筆之於書。

在這裡的十天左右，將是一段心寫故事的時光——至少是寫我過去培育慈心的經驗，故事會跟隨她（心）的節奏和靈感，因此，這可以說是一段真正的假期。喔，還有，你——理性，請讓開，讓心說話！

你仍然不清楚心是什麼嗎？去照照鏡子，你會看見心的倒影。

# 禪修的時與地

如果打個比方，禪修不妨說是「帶心回家」。當然還有不少其他的說法，像是「了解你自己」等等，這樣的說法確實觸及了禪修的核心。如果你偏好技術性的說明，也可以將其定義為一個緣起的過程，終會契悟究竟真理，也就是全然的寂靜。這個過程本身又包含許許多多的過程。

你可能聽說過許多不同類型的禪修，其方法和所緣都不相同。真正的禪修，都是致力於獲得寂靜。禪修大致可分為兩類：

- 一、止禪：以培育定力為主，可達到安止定與近分定；
- 二、觀禪：培育正念來證悟三種共相：無常、苦、無我，由此帶來解脫。

所有佛教的禪修都應該帶來絕對的寂靜，雖然以上兩種禪法的修習方式不同，二者確可連繫並整合在一起，最後當然是由觀禪帶來解脫。

培育慈心屬於第一類——止禪，但你會發現，它可與觀禪同時修習，而且關係密切。正如夥伴可以扮演不同的角色，有時對等，有時則否。同樣的，慈心禪無論扮演什麼角色，都是觀禪的絕佳伴侶。對我而言，慈心禪的修習已與觀禪交織在一起。因為就我所知，每一個人內「心」都是同樣的……真理。

所以，我們若說慈心禪是止的修習，所指涉的是更深層次的定。一般而言，我們並不把日常生活包括在內，但我們理當如此，因為我們日常生活中的心識狀態會為更高深的心識狀態奠下基礎。我們會在稍後看到，定經常受到誤解，甚至會在最料想不到的情況下生起，多修習便增加了這種可能性。

首先，禪修有許多基本的因緣條件不容忽視：

## 一、道德

道德關乎身業和語業背後意業的清淨，由正面角度來看，它抑止了不善法生起，這往往指人們所遵守的戒行，如五戒遠離殺生、不與取、邪淫、妄語以及影響心智的藥物。

我們的業行積集在心中，時機到了便會感果。如果是善業，將對禪修大有裨益，因此，道德可以建立一種和諧而清淨的心識基礎，更高層次的心識狀態由此培育。

然而，也無需擔心我們行為不夠完美，因為行為從來是少有完美的，這正是我們活著便須努力以赴的事，若能虔敬而堅持，也就足夠了。許多人參加密集禪修之後戒除了惡習。甚至常態的日常修習，也極有助於改善行為。

## 二、正見

正見是清晰的視野，即分辨真實和虛妄的能力，讓人在修道上做出正確的判斷和決定，讓我們朝正確的方向邁進。所謂「正」是根據實相來說的。

根據經教，正見包括對「業」（kamma）的正確見地，分辨善惡及果報。正見會形成修道的基礎，引導我們從癡惑中出離，最終離苦。

接下來是四諦的正見——苦、（苦）集、（苦）滅、（滅苦之）道。正見在見法之際完美顯現出來，然而在見法之前，正見是依據概念而建立的，我們又依據這概念建立起經驗。

建立正見之初，至少首須去除邪見，邪見是：執著與實相相反的信仰。如誤信世間無善惡之別，無因果業報，或是誤信世間無苦，這種激烈而全力的否定是瘋狂的跡象。我們至少應該用清晰而開放的心態去探索並學習，否則邪見、邪思不僅抑制我們的成長，還會誤導我們墮入惡趣。讀誦相關經論，並向善知識請益，都有助於鞏固正見。

## 三、時間

由以上的敘述可以知道，禪修是一種生活方式，也就是正念、寂靜的生活方式，向成長和智慧的方向邁進，向修道的目標邁進，因此我們必須一直處於禪修狀態之下。即便不能每時每刻，也要在能夠憶念得起的時候，經常處於這種狀態。無法寂靜便意味「失念」。

禪修可分為兩類：密集和放鬆。

密集和放鬆的禪修有多密集或多放鬆？其實並沒有嚴格的規定，只要秉持清淨的心即可。但密集禪修一般係指較精進的禪修，因此定力可以持久維持在高峰，我們往往會在短期間獲致很大的進步，效果也頗為戲劇化，我們應該多多參加這類密集禪修。相對而言，較放鬆的禪修係在日常生活中進行，只要固定修習，持之以恆，假以時日也會有所進步。在這段期間，早晨經過一夜休息，習定的效果較佳，要修慈心禪也要以生活應用為主。

## 四、適當的地點

修正自然需一個安靜舒適的環境，必須安全、有新鮮空氣、有大自然。室內需有適當的食物，有充分的遮蔽和空間。通風良好，簡樸的環境比複雜的環境更能令心寂靜，整潔也有助益，周遭不宜有太多工作或有趣的事，以便充分運用修習時間。



也因此，禪修者常喜歡找一處禪修中心，如果方法得當，道場也不難覓得。一旦找到了此類處所，下一步便是找一個適當的坐處，你會發現有些地方看上一眼便難以抗拒。盡量將座位佈置得怡人，如果你需要緩衝的座墊或腳凳，也別忘了帶上。

對初學者來說，更重要的考慮是有稱職的指導老師和適宜的同伴在場，指導者須慈悲為懷，善解人意，精勤修習。

## 五、姿勢

禪修可以、也應該不拘姿勢，因為它是一種心的狀態，然而坐姿最適合修定，因為它靜止、放鬆，却仍足夠警覺。我唯一堅持的是必須舒適，因為舒適會帶來放鬆，放鬆才會帶來寂靜與定。坐時結跏趺坐，脊柱挺直（但不僵直），如果膝蓋僵硬，可用座墊或小凳將臀部墊高，幫助脊柱直立，以免疼痛來得太早。如果無法盤坐，也可以坐在椅子上；但需避免靠背，以防懈怠。修止通常需要坐較長時間，因此需有心理準備。

我們不可能一直坐著，所以必須坐禪和行禪交替。行禪有數種目的，例如可以運動，來保持健康；可以平衡五根，以提舉能量或放鬆下來；同時也有助我們習慣於動中也可以行慈。我們還可以採取不同的步調和速度，以配合心的狀態，當定漸習漸深時，甚至可站立不動。

通常不宜躺下，因為容易昏沈，一直躺著也對健康不利。唯一例外是精進力過強時，臥姿會有幫助，甚至利用睡眠來平衡能量，也在建議之列。

# 愛是什麼？

巴利文 metta bhavana 可以譯為「慈心禪」（loving-kindness meditation），有人偏好將 bhavana 譯為「修習」（cultivation），其實它通常意指「禪修」（practice of meditation）；慈心的英譯 loving-kindness 似乎有些繞口，却直指精髓。就名相本身而言，它是指希望所緣（一位眾生）幸福、安樂的心識狀態。

我卻另有想法：將「慈心」比做「沉浸愛河」（fall in love），得慈心定就是「深深沉浸於愛河之中」，但這種說法有些危險，我最好先澄清是哪一種情愛——它是無私無我、出離的愛，有別於世俗的貪愛和執著。它與慈心相似之處在於，兩者皆是「心」的產物，正如一位友人所言——慈心像是沉浸於愛河之中，不同之處是，它很平靜。

那麼，我們如何分辨兩者呢？簡單說，就是有了了分明的正知和正念現前。

## 那裡有愛？

我猶記得一首以此為名的曲子，在電影中由一位茫然失所的小男孩（名喚「奧利佛」）的口中唱出。我們像許多人一樣，向外尋覓理想夥伴或伴侶來愛，卻往往發現並非易事。如果有一個人，禪坐之後，體悟到愛原來從心而來，是心的特質之一，而且是可以培育出來的，他必然感到如釋重負，而且喜悅萬分。我們一旦能夠見到並開發這種心的特質，有愛就不難了。任何來到心田的眾生，你都能對他產生真實而持久的愛。你當然可以說這是單方面的愛，但在許多情況之下，即使我們不要求，遲早也會有所回應的。

## 正念

至少對禪修的初學者，我喜以「了了分明的覺知」來界定這種心識狀態。它的巴利文是 Sati，常譯為正念。它有如任何心識狀態一樣，在不同的情況下會有不同的意涵。但在第一層次，它是善或清淨的狀態。由此，覺知有著明了（而非昏沈、迷惑）、寂靜（而非動亂、焦慮）以及柔軟（而不僵硬、不具侵略性）的性質。我們的意志可以決定我們要產生什麼心識狀態，如果我們看得見正念的利益有多大，便會生起更多正念，同時更努力修學正念。

這種了了分明的覺知，在觀禪是以一種特殊的形式來開發，超出概念的束縛，並專注於當下的體驗，於是會成為一種具有穿透力的觀察，終至證悟。在俗世生活中，這也可以

用來開發世俗技能；而在慈心禪這類的止禪中，了了分明的覺知可用於心的深細調控，以及了解此一過程。

## 對自己施以慈心

傳統修習慈心的方法，是從對自己散發慈心開始。在西方世界，這似乎是一個困難的下手處，東方世界却視為理所當然。我在這裡還沒有指出東西方之所以差異呢。但在這重要的階段，顯然有必要作一些澄清。首先，對自己懷有慈心並非自私，相反的，這是想要克服自私的願望，若要達到此一目的，我們必須在精神領域上確立自己，也就是在精神上感到快樂，這是基於一個簡單的立論——你必須自己先快樂起來，才可能希願另一個人獲得同樣的快樂。如果這言之成理，那麼下一個問題就是：如何讓你自己快樂起來？僅僅機械式地複誦：「願我平安……」嗎？當然，你必須不只真心希望如此，還必須在行為上實踐，所以我擬出一套方法來達成這個目的，做為慈心禪及觀禪的起頭。

任何與定有涉的禪修練習，第一步就是放鬆。先做幾次既深且長的呼吸，幫助自己放鬆，每次出息時，盡可能將壓力呼出，幾次之後，令呼吸回復到自然狀態。下一步，以了了分明的覺知，從頭部到腳趾掃描全身，這時身體各部位逐一放鬆，同時充滿了了分明的覺知，這個過程不僅適用於身體外部，還適用於體內器官，像是腦、心、肺……等，還要記得，了了分明的覺知除清明之外，還具備另外兩項特質：平靜和柔軟，這三種特質匯聚成純淨的善心，若再配合覺知，便是生命中所有善美的根源。我們向上掃描，再向下掃描，這過程可以一再重複，直到獲致寧靜。

在觀禪中，我們在坐姿中更清晰地觀察覺受，尤其在觸感明顯的部位，而後這些覺受會形成觀禪所緣的基礎，隨著能量起伏而剎那剎那變化。

然而在慈心禪中，我們會正念分明地認識、欣賞並更進一步激勵自己去培養身體的舒適和平靜的心識狀態，這會給心帶來更深沉的平靜和幸福。你會想不到，單單如此，就可以多麼快樂！

# 四願

根據經教，慈心禪運用四願<sup>2</sup>來祝福自己。我們必須對四願有所理解，這樣在運用時才能發揮功效，因此我們唸誦時必須真心認為如此。四願是：

## 一、願我平安，沒有危難（Avero homi）

光靠祈願便可獲得平安嗎？一眼看上去似乎只是一廂情願，但經過更深一層的檢視，則並非虛願，只要其中有正念或了了分明的覺知，純淨的善心確可點石成金，心的力量也不容小覷，這不只是在發願的當場、當時，只要經常在日常生活中實踐，那麼了了分明的覺知除了產生善業之外，當真可以護衛我們。在這當下，心遠離了苦的根源——貪、瞋、癡，也就是遠離了苦，心受到了這樣的鼓勵，便更加明了和純淨。

## 二、願我平靜，沒有心苦（Abyapajjho homi）

我一向用「平靜」而不用「快樂」，來強調快樂與平靜這些善的層面很顯然與動亂和掉舉完全相反。一個人若具足了了分明的覺知，他內心平靜的本質會逐漸清晰，也會安住在更深的知足和安寧的境界。

## 三、願我健康，沒有身苦（Anigho homi）

心和身相互依存，許多身體上的病痛都與壓力有關。同樣的，禪修有療癒效果。了了分明的覺知、平靜和柔軟會帶來身體上的舒泰，從頭部到腳趾向下掃描一遍，可以安頓並靜止身心；從腳趾到頭部向上掃描一遍，可以提升能量，恢復活力，如果我們讓注意力停留在被壓力波及的部位久一些，我相信對那一部位定能產生良好的效果。最終，身會安頓在深沉的安寧狀態當中，同時心也沈入了深沈的寂靜之中。

---

譯註 2：在此，四願似採緬甸一般的教說。

考四願係根據經說，見增支部 3 集 66 經《給瑟目大經》（莊春江譯）：「如果沒有來世、沒有善作與惡作業的果與報，那時，我在當生中『無怨恨、無惱害、無惱亂而保持自己的安樂（*averaṃ abyāpajjhaṃ anīghaṃ sukhiṃ attānaṃ pariharāmi*）』這是第二種證得的蘇息。」開印比丘依註釋書釋意，其中 *avero* 是沒有／不帶 敵意，*abyāpajjha* 指瞋患及刻意傷害的，*Anīgha*：是從詞根 *īgha* 憂傷、痛苦，困難、危險等義中來。故譯為「願我沒有敵意，願我沒有瞋害，願我沒有痛苦，願我保持快樂」，前三願係指不致生起一層比一層深的瞋心之意。明法比丘在《慈經注》中亦譯為：「願我無怨，願我無瞋，願我無憂，願我守住自己的幸福。」

#### 四、願我善自珍重，保持快樂（Sukhi attanam pariharami）

最後一願歸納出讓自己時時刻刻都感到快樂的修習方法，這使心在所有日常活動中保持類似狀態，然而在禪修當中，這能夠引發更深的覺知與寂靜的狀態。

是的，再重複一次——要深化並培育覺知與平靜，還有什麼比以精神上的覺醒來保持永續的平靜，最能幫助自己？毘婆舍那（觀）本身就是培育慈心最根本的因緣。唯有如此，我們才會真正快樂，同時也證悟實相的深層本質。

# 隨念

隨念與記憶不同，記憶讓我們的心奔向某件過往的事物。例如我們看見孩提時代的老照片，心中會浮現一些過去的事物，像是以前把玩過的玩具之類。隨念也是一種回憶，但其中有正念、有自覺，而且往往是有系統的，譬如說努力依序隨念昨天發生過的事、依序隨念聖典中所述佛陀的功德。隨念會帶來定。「十隨念」是止禪的所緣。

開始修習慈心禪時，我們被教以隨念瞋恚的過患以及安忍、慈心的利益，這種隨念是用來鼓勵發心，同時提醒我們：修習必須實地應用。

## 安忍的三種利益

有一次我問一位中國人什麼是安忍，他回答說，像「心上插著一把刀，還有一滴血在上面」。其實他只是在描述中文「忍」的字型。回答這個問題還真不容易，因為如果我們說自己知道，必定意味著我們已經有了一些安忍，安忍是一種不易「懷有」或擁有的特質。就算我們有的不多，但可能已有一些了。以下我將依個人的了解來界定安忍。

安忍是一種心識狀態，沒有模糊和動亂，不能安忍的人沒有平靜，也不能忍受一點點的不適意。所以我得出一個結論：安忍可令心平靜、穩定、具有正念、充滿愛和慈悲。

安忍的利益為：

- 一、克服並避免敵意；
- 二、提供機會和時間，讓善與愛成長；於是
- 三、使人能在俗世和修行的追尋都更上一層樓。

隨念智者修習安忍的典範，也很有幫助。

# 慈心的利益

我有一次隨念到一件修習慈心曾利益自己的事。在緬甸一次為期一月的密集禪修之後，我注意到一樁我從來也想不到會發生在自己身上的事——我體重增加了。即使在出家之前，我也一向極瘦，體重鮮少超過一百磅，鎖骨周圍盡是陷下的凹洞，沒有什麼肌肉，儘管我不算虛弱，但肋骨和脊椎是凸出的，現在呢？我雖然吃得更少，肌肉仍像奇蹟般地出現在我身上。我回想起來，應該是以前缺乏喜悅。我一向非常活躍，而且目標導向，把生命的其他層面都給忽略了。而我現在可以說，隨著時間，我的喜悅維持住了，甚至更深細、更成熟了，為教學和修習的每一刻，都注入了新的能量。

慈心給予我的另一項利益是健康的人際關係，我相信任何一份人際關係都依靠兩個基礎——人與人之間的信任和溝通，若在其中運用慈心，人際關係便是快樂的。瞋心可以摧毀人際關係，因此，沒有足夠的慈心，人際關係很快會支離破碎，我的老師曾稱它為「超級強力膠」，然而，人際關係若要真正持久而深刻，尤其在困難的情況下，我感到非常需要加上另一項特質——智慧或成熟度，沒有什麼比經得起時間考驗的友誼更珍貴了，它既可靠又可信。容我再加一項：誠心關懷的友誼是強固而深刻的，只要沒有執著，它本身便是生命的成就。

第三個利益，以我看來是平靜，平靜是一種快樂，使生活和工作順暢無阻，輕而易舉便可得定，成為修觀和淨化自心的基礎，再者，平靜也是療癒和促進健康的力量。經教上這些利益計分為十一種類型：

- 一、睡時安樂
- 二、醒時安樂
- 三、不見惡夢

前三種利益與睡好覺有關，睡眠是恢復體力的過程，不容低估，睡眠不足使人虛弱愁苦，看看失眠的人就再清楚不過了。睡一場好覺之後，我們以快樂的心態展開更美好的一天，於是也會令他人快樂。慈心能生起大量的喜悅和平靜，所以容易入睡，並且睡得沉穩。

生命宛如小河，從出生開始便不間斷地流向死亡，我們的經驗和思想過程有如起伏的波浪，時而快樂，時而悲愁。

夢也是如此，不過發生在更加微妙的層次，夢被我們清醒時刻所做所思影響，當然還加上一些其他原因。夢反映出內心更深層的因緣和運作。惡夢反映了不健康的心識狀態，

也意味著不善業的密切影響，告訴我們必須小心。慈心禪因有喜悅和平靜，可以扭轉情勢。

四、爲人所愛樂

五、爲非人所愛樂

六、天神護佑

慈心不僅爲自己，也爲他人帶來快樂，不但具有感染力，也有癒療作用，再多也不嫌多！心就是它無盡的源泉！無怪人和非人，諸如動物之類，都喜歡有慈心的人。天人是肉眼看不見的眾生，可給予人類保護或事先警告，對人類具有某種影響力。

七、刀兵、水、火、毒所不能害

慈心是一種仁慈的形式，可以抵擋有害的力量。火、毒、武器通常被視爲傷害，故同樣會被擋至一邊，這樣說來，慈心又可稱爲一種護衛、一種鎧甲，而其力量又與定力深淺有關。

八、速疾入定

人們之所以不容易平靜下來的原因之一，是有太多事情騷擾他們，尤其是爲創傷所苦或帶著深刻恐懼和憤怒的人，他們強烈的復仇念頭和沮喪，使他們與平靜的心絕緣。對這些人，「仇恨不可能克服仇恨，只有愛可以平息仇恨」<sup>3</sup>的說法最適合了，這樣的人往往需要長期（也許經年）修習才能得到深定。我們也注意到，一點小小煩躁（像是對小蟲子和噪音），也會很快擾亂了原來不錯的禪坐。

慈心中有許多喜悅，因爲快樂是定的近因，所以心很快可以安靜下來。

九、面容光潤

面部反映心態。但我們常用另一種說法——身心相互依存，儘管許多人的確非常懂得如何隱藏感情和思想而不表露，但人若懷有慈心，它便會光耀透發，綻放微笑，使整個情況明快起來。有一個說法是，「微笑時，世界便值得活在其中了。」

氣色好也是健康的徵象，清淨的心態促進健康，而不善的心態製造有害物質，譬如壓力產生胃炎。許多疾病是壓力造成的，包括世界上兩個頭號殺手：心臟病和癌症。因此慈心是一味治病的良藥，可以治癒多種痼疾。

十、命終不昏昧

---

譯註 3：見《南傳法句經》第 5 偈。



臨終時秉持正念，平靜安詳而沒有迷惑十分重要，屆時需要盡量預防痛苦和不舒適，我們最好平靜而沒有掛礙，接受生命即將走到盡頭。佛教徒都知道，平靜的往生是決定幸福投生的重要因素，對一個具有禪修經驗又有慈心的人，往生必然安詳。我見過不少例子，正如聖典所言，屆時一個人喜悅和善良的業會成熟感果，猶如熟稔的親戚朋友前來迎接，又猶如美夢成真。

十一、不通達上位（未證得阿羅漢果），亦得生梵天界

四道四果只能經由觀禪證得，但慈心是觀禪強固的基礎。如果得到了禪定，便能投生於梵天，不然它也會帶來未來投生人天的機會，定心所的業力比其他心所更易成熟感果。

我們可以對以上任何一項利益做簡要的思惟，這樣會使該項利益易於達成，也有激勵效果。

我們也可以隨念某事發生的時刻，由於慈心而感到特別快樂，這種快樂的境界可激發更多喜悅，從而也產生更多的慈心和定力。

## 瞋恚的過患

另一方面，人們也可以藉思惟瞋恚的過患來鼓勵修習慈心，這對瞋行人很要緊。我們可以隨念某個時刻或某個事件發生時的憤怒狀況，思惟當時的身心痛苦，以及隨之而來的有害影響。這個方法可以提高我們的精進力，卻常為我們所忽略。只有在那種時刻，我們才可以學著趁早檢查，以免太遲。

另一種方式，我們也可以像隨念十一種慈心的利益一樣，有系統地隨念瞋恚的負面影響。

- 一、無法安眠（而且難以入睡）
- 二、醒來不安樂
- 三、會見惡夢
- 四、不為人所愛樂
- 五、不為非人愛樂
- 六、諸天不護，惡鬼糾纏
- 七、易遭暴力與危險
- 八、容貌醜陋、健康不良
- 九、臨終迷惘
- 十、內心動亂，平靜不易
- 十一、投生惡趣

## 寬恕禪<sup>4</sup>

這種隨念實際上是一種悲心禪的形式，但在此我用為預備練習，主要是針對自己。首要目的是寬恕自己，然後才能寬恕他人。道理很簡單，但做起來不免困難，因為情緒可能盲目而有力，超乎清醒的意志所能控制。

如果我說：沒什麼是不可原諒的，許多人大概會嚇一跳，但「不原諒」只不過是：管它是什麼原因，就是緊抓住仇恨不放，這絕對是蠢事一樁，因為它傷己傷人，寬恕只是拔除插在心上的棘刺。如果你覺得這個理由還不夠充分，那麼就思惟人類是不完美的，煩惱會叫他們瘋狂，然而他們也有善良的品質可以開發，悲心是關鍵因素。若能向自己生起悲心，將可不再自責，代而起之的是去除高慢，決心採取補救措施。

我們可以試著練習回溯自己的生命，從今天開始，盡可能慢慢向回追溯到我們記憶所及的時候。當我們隨念到自己的錯處時，坦然接受，視為人類的一種缺陷。其間若生起任何情緒或感受，我們用這樣的思惟讓自己平靜下來——「我並不完美，但我決心修行，改過遷善，即使我得謙卑地去解決事情，我也心甘情願。」

說到這裡，用在某些人身上必須格外謹慎，尤其是那些完美主義者，要先看看他們可以接受的限度，不然，也許需要聽聽好朋友怎麼說。在回溯過程當中，記住不要做太多或太尖苛的批判，思想很狡猾，可以變成一場惡夢。重點是除去心中的懊悔和惡意，此一過程中，我們也可能憶起他人虧待我們的事情，但必須原諒他們，在此，悲心又是關鍵了。如何修習悲心定，會在另一章詳述。如果自責太強烈，那就再回去向自己發出慈心。繼續這樣練習，你會驚異自己感覺多麼輕安，也更容易得定，並生起慈心。

---

譯註 4：為悲心禪的內容之一。

## 隨喜禪 5

此處的喜係指對自身的能力和良善感到喜悅，尤指從慈心生起喜悅的時刻，於是我們能做開心門去愛，這也是隨喜的禪修，多是針對自己。

再一次提醒，追溯你生命中的事件，就從當下這一天開始，隨念所有你做過的好事，像是幫助他人、修行布施、在禪坐中淨化自己等等。我們生起喜悅時，請為以下想法感到欣喜：「生而為人，多麼幸福，有精神成長的巨大潛力，也有能力去愛一切眾生。」

特別去想一想你非常快樂而且充滿慈心的時刻，如果你覺得這樣很容易引發喜悅，也不妨在這個念頭中安住更久一些。盡量回溯到你能記憶的最早時刻，甚至是童年你與家人相處的快樂時光。這個法門能振奮人心，容易對他人生起慈心。

有關這個主題的延伸，會在後面隨喜（mudita）的章節中繼續探討。

---

譯註 5：為喜心禪的內容之一。

## 接納禪<sup>6</sup>

這又是從另一個梵住——捨心——轉化而來，用在自己身上。

在這裡，我們需要作一番理解。首先，在最簡單的層次——每個人都為生老病死所迫，無可避免，這是生命本身的過程，我們應以平靜的接納來回應生命，這並不是說我們老了、病了也不看醫生，而是說，由於內心平靜，我們可以面對現實，採取最有利的作為，同時帶來最佳業果。

在第二層次，我們思惟業力的法則和果報，包括我們在內的任何眾生都受到它的約制。業是道德或不道德的心行，造成眾生未來的果報和經驗，它也可以稱為偉大的造作力量，在後面討論捨心的章節還會詳述。

在歷來的經論中，都有隨念業果的內容。我把這些方法跟許多不能接受生命現狀的人分享，尤其失去至愛或與所愛分離的人，獲得很好的效果。然而從理論上說，這不見得立即奏效，因此需要一再隨念，在心上加深印象。當然，最好是對實相——如無常等——有深入的觀照。然而，內心首先要平靜，才能做到這一切。

### 思惟捨或接納

- 一、我必然會老  
我尚未能超脫於老  
當老年來臨，我會平靜接受
- 二、我必然會病  
我尚未能超脫於病  
當疾病來臨，我會平靜接受
- 三、我必然會死  
我尚未能超脫於死  
當死亡來臨，我會平靜接受
- 四、所有我親愛和喜歡的事物會變化、會消逝  
當那情況發生，我會平靜接受

---

譯註 6：為捨心禪的內容之一。

五、我是業力真實的擁有者  
我是業力真實的繼承者  
我從自己的業力而生  
業力是我真實的親人  
業力是我真實的依歸  
無論我造作何業  
善業或惡業  
我將是它們的繼承人  
我為自己行為後果負責  
諸惡莫作  
諸善奉行  
自淨其意  
遇事平靜以對

# 兩類慈心的修習

慈心的修習有兩類：

- 一、培育甚深禪定（jhanas）
- 二、培育善的、清淨的法，使我們生活幸福，累積善業（功德），裨益修道。

第一類中的慈心修習，必須運用特定的方法修行以產生我們想要得到的定，第二類則更多樣化，也更靈活。

第一類多以密集和正規的方式進行，第二類則可在一般日常生活中進行。一旦得定，即使在不那麼密集的時段，入定也將易如反掌。

本書將側重討論前者，也會稍稍旁及後者。

## 慈心的對象

一旦我們向自己散發了充分的慈心（也許最初的五分鐘），我們便可以開始把慈心送給他人了。我們所選擇的對象有如大地的泥土，可以在其上播種並生長作物，因此，正確的選擇十分重要，如希望開發深定，更是如此。我們會將這位人選長時間視為所緣，這好像選一位室友或房友共住一樣，他或她會成天待在你的心裡。

## 選擇一個人或對象

歷來在經典中都記載了一些指導慈心修習的綱領。首先，某些人不宜用為開始修習深度慈心定的首位對象。

### 一、異性

這很容易了解，主要是為避免感官執著，像是淫欲。要是她是自己的母親或祖母呢？你當然不會有……，對於保守派而言，這是絕對不可以的！坦白說，我認為我們可以運用

自己的判斷力，並且以個案考慮，再下結論。如果我們覺得應該在安全限度之內，那麼我們不妨嘗試一下，我知道一些人會這樣做，結果相當不錯。

也有人問我，如果我是同性戀怎麼辦？那恰好證明了我的說法——主要原因只是爲了防止執著和淫欲。這些若伴隨定力，會變得非常強而有力，這也是需要謹慎從事的好理由。

## 二、死者

根據《清淨道論》（Visuddhimagga）的說法，不選擇死者的原因是不易得禪定。例子是一位出家人以往生的老師爲所緣，結果無法入定；但是他以活人爲所緣時，便得到禪定。我一直好奇爲何如此，似乎是所緣與這背後的真相，跟禪修者的心有些關連，也許是不確定死者死後以何種形相出現？也許僅僅是這種揮之不去的疑惑，就足以對穩定的禪定構成障礙了。

如果我們壓根兒無意獲得禪定，便更沒有理由反對了，這就像佛教徒迴向功德或隨念師長的功德一樣。

## 三、親密的人

這是指你非常喜愛而且十分親近的人、你認爲可以成爲練習慈心的理想對象，但請靜下來再想一想，並問問自己：我對此人執著嗎？如果你很確定有，那就另擇人選吧！對這樣的人，你必須學著用輕微一些、疏離一些的方式來散發慈心，這樣才能培育深定。

## 四、不相關及中性的人

這些是在你的人生中從未覺得重要的人，原諒我說得太沒人情味：他們像是你周遭的樹木和建築，也許比樹木和建築稍微重要一點，這也包括你不怎麼熟識的人。如果你是初學者，對這些人並不容易產生慈心，不然也只能生起極少量的慈心；要等到後來你看到每一個人身上的良善，就會容易些。

## 五、不喜歡的人（apiya puggala）

這些是你不喜歡的人，但不到恨的程度，也許是他的禿頂、鬍鬚、體味或多嘴，無論是什麼，就是不合你的品味和氣質。就某種程度而言，這也反映了你的人格特質——不夠開放，藏有偏見，或其他業力的原因。重要的是，這樣一來，你就必須在這上頭努力用功一段時間，才能達到禪定；然而，如果我們早就對其他人培育出強大的慈心，就會容易多了。

## 六、不友善的人或敵人



這些是你與他們有過節的人，特別是有仇恨牽扯其中，他可能嚴重地中傷過你，你覺得自己合該報復。這是最困難的情形，通常排到最後才來練習。如果我們修習正確，已經對其他較容易的人產生了慈悲和諒解，也是辦得到的——在心理上將敵人轉化為朋友，首先，你不再視他為敵人，而視他更像一個「失落的靈魂」。

## 可愛的人

這是你選定的對象，做為開發深度慈心定的所緣，他是一位自然而然激發你生起慈心的人，因此他必須具備你所仰慕的特質，諸如愛（慈心）、智慧、勇氣等等。他也應具有和你相容的氣質，是一位你可以長期與之共住的人。

要找到完全符合這些品質的人，殊為不易，所以我們只能找盡可能相近的人。

我還會考慮其他因素：

### 一、接近

跟我們接近的人似乎效果較佳。舉例來說，如果我用一位常常見面的人為所緣，會比身在遠處的人容易，即使我用了後者，那位比較近的人的影像，可能還是會不斷浮現出來。我認為這與慣性的聯想以及「眼見為信」的說法脫不了關係。

### 二、長久交往

交往久些會深化人際關係，也許更好，也許更糟，那就必須選那些「更好」的人！不是有個說法嗎？「新友如銀，老友如金」。經年累月地共事，會培養出諒解，而且一定有許多事件可以激發慈心，雖然也會想起不愉快的事，那就必須努力以慈心和正念來處理，努力專注於愉快的事件。

### 三、考慮每個人的精神層面

我修習慈心定的第一個所緣是我的老師，他慈心充沛，我也渴望有一個強大的修習基礎，用於慈心，直到命終。我看到他擁有這麼豐富而崇高精神特質，使我的修習更容易一些，也更持久一些。當我培育對他人的慈心定時，我觸及另外一個精神層面問題：遍滿性。開發遍滿的慈心，使心與天地同樣「寬廣」，是非常重要的，這是因為我看到每一個人巨大的潛力。以人類為例，人有清淨的心，有行善的潛力，換句話說，假以訓練，他們都能送出許多慈愛，而人需要許多愛的。在觀禪中，我們看到人類都有證悟的可能性。直至今日，以這樣的觀察，使我能夠送出深度的慈心定給任何人，就算是給陌生人也易如反掌。

### 四、其他的選擇

不幸的，有些人就是找不出適當的人選來散發慈心，於是就選擇寵物——像是貓、狗、鳥等等，雖然我倒沒遇見多少人試過，不過我注意到這的確也能奏效。

有時候，有人因為麻木太久，而必須轉而運用悲心，注視他人的痛苦極易激起悲心的感受，往往更有幫助。

也有時候，我們陷於兩難，太多理想的人選（我敢說不很常見）或太多「二級」的人選（不是不常見）。在這種情形之下，我建議：先選一位，然後試一段時間，別太善變，如果不奏效，還有時間換另一位。

## 引發慈心

選好了一位適當的人選，就一直用他，有時候可以有第二、或第三位人選備用（這不像菜單，有好多道菜供你挑選，也不是像備胎，爆胎時拿出來用，而是像好朋友，永遠準備好向我們施以援手），如果你每日固定禪坐，比較適合這樣做，但在密集禪修中，我們在幾日或幾週內，都努力專注某一個人（所緣）。

### 一、呈現眼前

最好想像那人就在附近，直到感覺出他的存在，甚至感覺到他的感受。如果做得成功，不必驚異你**在**心理上會如此貼近他，當這個對象**真的出現在眼前**，你再試試看，就會知道是什麼感覺了。

如果你把慈心送給過自己（也就是讓自己快樂），對象又很適合，慈心會自然而然流瀉出來，鼓勵它繼續流出，不要把情緒擋住，擁有大量慈心一點問題也沒有，相反的，這要比物質享樂好多了。

在這個關鍵上，我也想順便一提觀想，我所謂觀想是指以內在的心眼（在意門／心識上）看到這個人，就如你的眼睛睜開一樣，雖然這個方式有用，卻沒有多少人能夠輕易做到，重要的是，慈心從心中流出，同時能夠一直維持著對那「人」的憶念，就足夠了。拼命努力去觀想會造成其他的問題，像頭部緊張、挫折感等等。要知道，僅從事觀想並不同慈心，有人觀想時，甚至根本沒有保持正念。

你可能會問，若沒有清晰的所緣，如何培育定力？以我的經驗，持續練習的話，所緣會越來越清晰。暢流而出的慈心，首先就確保了心一定清淨，在這個關鍵點，如不斷將慈心流向那「人」，將使所緣的這個人現前。當定力（禪支）漸增，所緣會越來越清晰、明亮，直到足以得定，我發現這個方法對心智比較沒有限制，慈心因而無礙地流出。

### 二、思惟

你也可以思惟以下這些事，來促使慈心生起：

1. 你曾身歷其境的好事，諸如生日時收到禮物、事業上得到忠告、壓力大時得到協助。

2. 所緣之人的美德，諸如慈悲（v1）、智慧（v2）、人道精神（v3）。

如果你積集了多種美德，就去製一張表，省著用的話，可用一輩子，它們有如火星塞發動引擎。假設你用第一項美好品德（v1），促使慈心生起並流出，停止流出以前，再用一次（v1），可以一再重複，直到不再有效。然後就變換一下，用（v2），因為新鮮，所以又攪起了慈心的流動，一再重複直到無效，這時可重回（v1），又有效了，這樣的互換可持續到你必須開始切換至另一項（v3）之前。

### 三、自由聯想方法

我的一位朋友覺得用傳統而系統化的方式，很難生起慈心，他覺得那樣很做作，而寧願讓慈心自然生起，所以他想像過去曾發生和將來可能發生的事……。例如說，他想像自己看到朋友下班回來，這一天過得很糟，他很諒解地走上前去，把手攔在朋友肩上，問他：「嗨，怎麼回事？」或者想像朋友懷裡抱著新生的小寶寶，他會上前去恭喜她。

在自由聯想期間，會想起很多人，待心境一旦進入狀態，就可以縮小範圍只對一個人。

這種自由聯想，可以任想像力揮灑，如思惟小孩、病人等等來激發慈心，有時候會生起悲心，有時候會生起隨喜心，皆無所謂，因為這也是慈心的層面。

然而有一件事必須小心——思惟必須予以管制，份量剛好足以令慈心流出即可。否則，思惟會引起掉舉和欲貪，甚至憤怒和悲哀。

### 四、唸誦

唸誦常用來做為習定的第一步，攝心於誦文，就不會妄念紛飛；若明白誦文的意義，更可以產生特殊的心智品質。慈心的誦文有幾種，本書收有非常通行的一篇，它根據聖典而來，包含傳統慈心修習的方法和發願。善巧的唸誦，不但可產生初步的定力，而且當我們柔軟、溫柔、甜蜜地以慈心唱誦時，也可讓心進入狀態。

接下來，散發慈心給自、他便輕而易舉了。

### 五、發願

發願是禪修很重要的一環。發願的時候，我們將心導向一個特定的方向和目的。視願的本質不同，會引發不同的心所，我們必須精確而謹慎，因為心很有力量，所以要注意措詞、心所和意涵。舉例來說，「願修行帶來快樂」就太過於泛泛了，因為沒有說明清楚是

那一種快樂，人們通常將快樂跟喜悅聯想在一起。另一方面，喜悅既可在世俗層面，也可在修行出離層面。

「願修行清淨吾心」便比較明確，指的是修行出離的領域，但其方向並不特別遠大，最好修正為「願修行帶來觀智，以體悟實相（涅槃），徹底清淨吾心」——這樣包含了實相和涅槃意涵的正見（至少就理論來說）。

在此處涉及的主要的心所是思（cetana），或稱意行，這是心促使事情發生的造作力量，經常又稱為業。視隨之而生的心所，會產生不同的果報。我們一定要有正念，才能確保業都是善的。在慈心的修習中，正念又必須有慈心伴隨——正念思惟慈心的願文。

我們也常常發現一些人對發願有點問題，因為他們無法不將貪愛帶入願中。當他們說：「我願……」其實意味著「我貪愛於...」。願望有切合實際和不切實際兩類，如果是不切實際的，那麼反映出的，就是從妄想生出的貪愛。舉例來說，有人可能希望「願我在這一節靜坐中證悟涅槃。」這便可歸類到不切實際中去，因為除了少數有特殊潛力的人（極為少見）才有可能，所以這是「渺茫（不切實際）的希望」。

當我們說「願修行導向涅槃」，並不意味著我們期望在這一節靜坐或這一生便達到這樣的境地，而只是給心念一個指示。也還有其他立即相關、更切實際的子目標，如「願我放鬆身體……」在發願時，我們必須確定心存正念，無有貪愛。

發願的另一重點是：我們必須相信發願的效用，而不是空有其願。這樣修行的確會帶來成果，甚至於對向其發願的人亦然。我記得有一次在緬甸，送慈心給一位馬來西亞的朋友，過了一陣子，我接到他的來信，問我是否曾送出慈心給他。順便一提，他跟我並不是很親近，因此當他說那段期間他想起我時（他通常不太想起我）總是處於喜悅的狀態，令我頗為驚異。

慈心與相近的心所——悲心——在身和心上都有療癒的特質，這已經有確鑿的證據了。在發願時，最需注意自己必須在慈心的狀態下，願文的意義會使其包含的範圍更為明確。

傳統上我們用四願對自、他散發慈心：

- 一、願你（他或她）平安，沒有危難  
（Avera Hontu）
- 二、願你（他或她）平靜，沒有心苦  
（Abyapajja Hontu）
- 三、願你（他或她）健康，沒有身苦  
（Anigha Hontu）
- 四、願你（他或她）善自珍重，保持快樂  
（Sukhi attanam pariharantu）

## 一、願你平安，沒有危難

安全是快樂非常基本的因緣，然而，在佛教而言，除了涅槃，在這無常輪迴的世間，並沒有永久的安全，這不免叫人倉皇失措，不過這是事實，我們必須學著接受。接受了之後，便進步了。祈願也指示著修行發展方向。這裡所說的危難，有外在和內在兩種形式，外在方面，如有人想傷害你，或者是致命的災難和意外。內在方面，便是我們的煩惱和不善業，兩者是互相關連的。然而，我們知道秉持正念或散發慈心時，心是在清淨的境界，在這種時刻，甚至在這之後，心都是沒有煩惱的。煩惱是苦和三界流轉的根本原因，若秉持正念，同時清清淨淨，懷有慈心和悲心，我們可以對危難形成外在的防護。

根據一些衛護的慈心禪誦文，慈心是一種保護的力量。有個故事說，當菩薩秉持慈心時，連弓箭也無法傷害，而一旦失卻了慈心，便立刻受傷了。因此，火、毒、武器不能接近（傷害）的利益，並不是空穴來風。然而，我們的定力也必須非常強有力才行。

每一個願都有正、負兩方面，此願的正面是安全，並非只意味沒有危難，而是在生命和修行中，有一種幸福、舒適、順暢的境界和感覺，只有這樣，人才能自由自在地將自己奉獻給崇高而清淨的求道生涯。

## 二、願你平靜，沒有心苦

我用「平靜」取代「快樂」，以強調其精神層面。平靜比較接近止，跟清淨的心比較相關。內心的痛苦是我們所希望克服的負面品質，包括恐懼、挫折感、抑鬱、絕望、憤怒、憂慮、貪愛、妄想、邪見等等。有一點很有趣，我們必須先認識這些負面品質，才能有效地驅除。除非觀照力極為真實、強而有力，否則不斷否認說沒有「我」或「我的」，也沒有用。另一方面，這也指明了，我們需要修習強勁而活躍的慈心。

## 三、願你健康，沒有身苦

此願是祈願所緣之人感到生理上的適意，如前所述，我們首先必須承認，真的有生理上的痛苦，然後才能承認痛苦可被療癒，以及良好的健康是有正面好處的，此處係指生理能量，並且跟休息、生命力、長壽等有關。

## 四、願你善自珍重，保持快樂

這是較一般性的願，涵蓋所有其他方面，這是指一個人未來的生命和活動中的修行和利益。善自珍重、保持快樂指以洗浴、進食、工作和睡眠等來維持自己的生命，簡言之，就是活得快樂。

前面提過，除了最後一願之外，每一願都有正面和負面的意涵，我認爲兩者都必須加以認識並處理，爲了更扼要簡明，我只用正面意涵——安全、平靜、健康、快樂地活著，我發現這比負面意涵更爲有效，更爲肯定。然而如果危難等等已很明顯，而且迫在眉睫，那麼用負面意涵就比較切合實際。

因此，在修習慈心禪時，你可以在心理上將你所關心的人放在面前，如果你的慈心已開始流動，這四願會令心持續流動，不然，便用正確的心態再發一次願，也可以引發慈心，這是一種從自己流向另一人的能量。

當你開始發第一個願時，「願你平安……」這股力量會流向另一人，形成保護層，不但在外在、也在內在身心。事實上，它會將你和對方包圍起來，同時帶來喜悅、平靜和幸福。

發第二個願的時候，感受一下從你的心向另一人的心所散發的平靜和喜悅。你同時也可以感受到對方的快樂。

快要發第三個願的時候，想像那股力量遍滿對方，生起身體上的適意，起初是舒服和平靜，然後用生命力令它恢復活力。如果哪一部位需要療癒，也可以給予特別的專注。

最後，第四願比較一般性，就讓慈心不斷流向那人——充滿他，直至你與他皆爲深沈平靜的慈心海洋所包圍、淹沒。

有一點值得一提，我們送出的力量或能量，可以是實質的，也可以是心理上的，有人甚至讓它具象到成爲一束光的形式，這是可以觀想出來的形式，但我們不應該忘記慈心才是主要目的，我們的首要任務是保持清淨、真誠，並培育定力至更強而有力的深度。應用的方面可以不急於一時，否則會偏離主題，削弱修習。

運用這四願的原則，與運用情境和功德來激發慈心是相似的，每一願均可激發慈心，如果慈心已然生起，便會令其持續。使用第一願（a1）之後，慈心生起並流出；接著它會減退，完全停止之前，可以用第二願（a2）來充電，第三（a3）和第四願（a4）也是同樣的用法，令慈心恢復流動，並持續不斷。

接下來，我們回到 a1，這個循環可以無限制重複。

第二點值得一提的是，有一些願可能比較見效。有效的，便多用些；不怎麼有效的，就少用些，甚至後來不妨棄而不用。最後，慈心必須是自動而平靜地流向其所緣，也就是流向我們送出慈心的人。

你可能會問：加上更多的願，或者把它們更動一下如何？我想四個願足夠了，對初學者來說，太多的願不免混亂，何況，這四願已涵括了我們生命中絕大的範圍。當然，我們可以對人或事的願加以挑選、添加，或更精確地描述。舉例而言，我們可以對面臨考試關

頭的學生用這個願——「願他或她考試順利……」；對苦於病痛的人——「願他或她癌症痊癒」等等。

我經常用「願他或她慈心增長」或「禪修日有進境」，因為這些願既與心靈修持有關，也很有效。

# 五蓋

五蓋是一種煩惱的分類方式，煩惱是障礙我們培育正定或寂靜的不善力量。這些力量阻礙我們接近真理和寂靜，最終還會引起痛苦，它們是：

- 一、貪欲蓋
- 二、瞋恚蓋
- 三、昏沈睡眠蓋
- 四、掉舉惡作蓋
- 五、疑蓋

有趣的是，  
聖典中將其列為禪支的反面力量，如下所示：

貪欲蓋	<—>	一境性
瞋恚蓋	<—>	喜
昏沈睡眠蓋	<—>	尋
掉舉惡作蓋	<—>	樂
疑蓋	<—>	伺

它們也是四梵住的近敵和直接的敵人<sup>7</sup>

	近敵	直接敵人
慈	貪	瞋
悲	(世俗之)憂	害
喜	(世俗之)喜	嫉妒
捨	(世俗之)無智捨／冷漠	不穩定／擾動

在慈心中習定，也會有同樣的障礙，我們必須先辨識清楚，才能採取對治措施。

## 一、貪欲蓋

---

譯註<sup>7</sup>：亦作「遠敵」。



貪欲是面對悅意或有吸引力的感官對象所引起的貪愛和執著，因此初修學者應該避用親密的人或異性當做所緣，即使想到另一個人，欲貪都會生起——比方說，念及快樂的時刻、在「（餐廳或酒店）快樂時段」飲酒的時光等。當它們生起時，應盡速以正念覺照，並令心念重返正確的心態——慈心，如果做不到，那就再次送慈心給自己。

貪欲在心感覺饑渴的時候生起，通常我們不會注意到這一點，反而想著我們要去追尋或已經尋獲的快樂。在我們的感官世界中，欲樂往往並未真正帶來滿足，反而還會激發更強烈的饑渴，我們很容易便養成慣性，並陶醉其中，結果是慣性入侵而「習慣成自然」。

因此，我們必須注意，並體認到更多的貪愛並不會令我們滿足，反而應放棄貪愛。當一個人嘗到解脫或離執的善心的喜悅，欲貪便不會生起。慈心因為有無量的清淨喜悅，比較容易認識到這一點，也因此適合許多人修習。接下來，一旦放棄了所有的貪愛，我們便可以進一步尋求證悟。

有時候，對修習時所產生的無量喜悅也會生起貪愛，因為愛著生起得那麼自然，許多人甚至沒有注意到。所以通常禪修者在生起喜悅時，應該警覺，但不必懼怕，畢竟，喜是禪支之一，而且伴隨善心同時生起。

修習了一段時間之後，我們便可以清楚辨認內心所生起的是喜悅還是貪愛。我們要時時守望內心現起的是平靜還是掉舉。與貪愛俱起的喜悅，是強烈而動亂的。一旦去除貪愛，心會很快沈入安靜、冷靜和平靜的深度寂止，其中關鍵在於正念。如果你不確定，便去激發一些離執的心，看看結果如何。

另一個方法是，回到第一個所緣之前，先向另一人或一切眾生散發慈心，這個改變會止住慈心，同時，定力也會暫時停下，不過，安全總比後悔好。但只要有老師在旁，情況通常不會一發不可收拾。如果貪愛非常強烈，可修習身不淨觀來對治，比較溫和的方法是修習某種形式的正定，特別適合的就是強調正念的觀禪。

## 二、瞋恚蓋

我們也許會奇怪，瞋恚心為什麼在修慈心禪時會現起。雖然在慈心強大時，瞋恚心會很遙遠，但在那境界之前，它卻是直接的敵人，尤其若是瞋行人、過去又受過創傷的情況下。因此，一些前行，諸如隨念、送慈心給自己和選擇對象等，必須處理得當。我們只能期待漸進（但必要）的發展，並且要有耐心。在比較困難的情況下，只能訴諸悲心而非慈心。在這種情形下，或甚至較輕微的情況中，受傷的感覺往往痛苦到令「心」退縮或關閉。小心一步步打開心門，剛開始可能非常痛苦，情況嚴重的話，可能還需要治療或輔導。因為心中的感受若不能暢流無阻，發展慈心是極端困難的。最好懂得如何寬恕，懂得瞋恨只能被愛降服。別懼怕感受，反而要去認識並接受它們，就像接納一個哭泣的孩子，然後安撫他一樣，這個過程必須對自己真實而誠懇，否則只會使療癒更加困難。

瞋恚和害意是面對排拒的對象而生起，因此修習初期要避免以不喜歡或敵對的人為所緣。然而，依然有一些令人排拒的對象，如不愉快的覺受、噪音等都會令人生氣，要盡量不去理會，或援用充滿智慧的思惟，如業、無我等，給情緒一些理性的空間，多激發一些喜悅。同時，待定力上路了，這些就不再是干擾了。如果這些都做不到，不妨重返正念，來維持心的平衡。

### 三、昏沈睡眠蓋

昏沈和睡眠是心懶散、虛弱、散漫的狀態，生理上的疲勞會導致這種狀態，其他生理因素如吃太飽、睡太多也會。一旦察覺到是生理的原因，便很容易矯正，像是疲勞就用休息，食睡過度就用減食或減睡。但如果原因是心理的，那絕對是昏沈睡眠蓋。

此處要澄清一下，從技術層面看，睡眠本身並不是昏沈睡眠蓋，前者是一個休息的狀態，心路過程不生起，心念回到基本的被動狀態。但人們一般並不去區分這兩者。昏沈睡眠蓋則是使感官之門關閉，引起睡眠。

若真是昏沈睡眠蓋，便必須採取步驟來激發精進，可以思惟昏沈的過患和精進的利益，思惟死亡及其迫在眉睫的痛苦，會激發緊迫感，隨念佛法僧也會激勵我們。

在慈心中，隨念慈心的利益和瞋恚的過患，也有助於激勵人心。此外，亦不妨激起一些更強烈的情緒，或者更頻繁地勤發四願，或者改成行禪的姿勢，都有絕大助益。

其他一般的方法，還有作光明想，搓手摩臉，去開放空間中擴展心胸或呼吸新鮮空氣等等。

### 四、掉舉惡作蓋

這些是心擾動的狀態，使人難以安頓下來，有如波動的大海，沒有平靜。憂慮或後悔（也有譯為：為已做或未做的事而感到不悅）會打擾內在的平靜，心會等不及試圖解決問題。掉舉這件事，原因往往不明，可能只是由於忙亂的生活方式。當然事出必有因，這只能靠我們自己來認出原因並採取行動了。對生命（和禪修）抱持正確的態度會有幫助。舉例來說，我們要是抱著很高的期望去做事，若沒達成預期的目標，便會萌生挫折感。或者我們對某種狀況，到最後做出的居然是批判，而不是純粹的觀察。在禪修中，必須記住，我們必須具有由清明而來的平靜，才能繼續走下去，所以我們要重新回去建立當下的正念。在慈心禪中，這與送慈心給自己是相似的，如果那些念頭和思考不那麼掉舉或緊迫，我們就正念分明地注視它並放下，然後回到慈心禪的所緣（那個人）。在平靜、喜悅、放鬆的慈心下安頓自心，而非急急覆誦那些祝願。也許我們會問自己：為什麼會掉舉？這往往倒會有點頭緒，一旦找出了原因，就可以尋求解決之道。如果是由於家庭問題或感情關

係引起嚴重的不安，那麼，對那些人或情況施以慈心，便可使問題暫不現起；否則，你也許需要尋求協助或輔導。

## 五、疑蓋

此處的疑係指對所修習的正確道路有所懷疑，我們必須區別自己是真誠探求，尋找正道？還是在迷茫中引發心的疑惑，然後不予置信？這兩者必須加以分辨。前者是利用慧根尋求答案，應該受到適時的鼓勵；後者便是疑蓋——這是人們試圖想出答案卻超出他們的能力之外，結果既沮喪又困惑，也許在未達成預設期望時，也會出現，它會和掉舉一起生起。

解決之道在於獲得知見，才能澄清疑惑。要做到這一點，我們必須聽聞正法，有老師和朋友願意傾聽也有幫助。在慈心禪中亦是如此，然而一旦基本因緣條件具足，進展就不會過慢，疑蓋也不至於非常嚴重。如果疑蓋真的出現，處理方式和掉舉一樣：以正念觀察，然後，只要一有可能，便向有經驗的修行人尋求解決之道。

## 定

什麼是定？它譯自巴利文「三摩地」（samadhi），巴利文禪修論典《清淨道論》將其界定為善（清淨）心與其所緣合一，然而定這個名相只道出了某一層的意義。

我們需要努力培育定的三個層面：

### 一、定是止

止這個名相用來強調清淨。煩惱根源於貪瞋癡，具有掉舉和動亂的特質，平靜或寂止剛好是這種狀態的反面，也是我們努力以赴的目標。這樣會帶來平靜的心，因此最重要的是，我們必須確定不會走到邪定那個相反方向去。

### 二、定是一境性

一境性是定的同義詞，因為都是專注或安住於一個所緣。然而在此之前，清淨的因緣必須現前，這樣才能使一境性所產生的力量和放大作用適當運作，這有如光線或蘆葦，到處分散時力量很弱，一旦聚在一起，力量就很強大，這就是強而有力的「心」。

### 三、定是清淨

瞋恚是羸重，慈心是深細  
貪愛是羸重，出離是深細  
愚癡是羸重，明了是深細

以上的敘述十分清楚，然而在心的清淨狀態本身中，還有些更高深的狀態。舉例來說，捨心比喜心深細，這些可用來區別入定的層次，這是深沉而微妙的「心」。

## 爲什麼需要定？

人們之所以修定，有許多不同的原因。我們在修習之前，必須嚴格考慮動機，因為這會決定修習的方向和進展。

動機絕對不可以出於自私！如果動機是可疑或不善的，必然會造成衝突和問題。修學的主要目標應該是自淨其意並且尋求真正的寂靜，然而這並不意味修習不會利益俗世生活。

顯而易見，修習所帶來的第一個功德是克服壓力。壓力是不善心的結果，寂靜與壓力正好完全相反，若壓力或煩惱越多，便需要越多的清淨和寂靜來克服，有正定的人是平靜而快樂的，因為平靜，我們會有效地處理生命和責任，快樂地生活。

在日常生活中有許多方法可以帶來快樂、克服壓力。舉例而言，一些療癒的技巧便需要定。有了定，就可以產生想法和創造力，無論要產生以上哪一個，必先獲得正定。在俗世生活中，總是煩惱不斷——很容易執著，甚至也會執著於定，接著會生起複雜的情況，如慢心之類。

修定的另一個動機和修習本身有關，便是去開發禪定那種真正寂靜而喜悅的境界。一旦嘗到禪定的滋味，欲樂便遜色多了，這樣的修習亦保證生於較高的梵天。更有甚者，當根本定成就，我們也可能有神通，如他心通，神足通等等，這太吸引人了，因此強烈的執著也會伴隨而來。不過話說回來，即使我們無法獲致更高層次的證悟，定力仍會達到令我們遠離惡趣的悟境。

如我們所知，修定最珍貴的理由在於提供觀慧成長的基礎。由於這是基於究竟出世的目標，所以是最聖潔的動機，所有佛教徒修習的止禪都有同一目標。然而，在由止入觀之前，必須培育出不同層次的定，這完全視個人、他所取的所緣和身處情況而定。

## 定的層次

### 一、遍作定（parikamma samadhi）

在這個階段，我們還在做前行練習，努力開發各種修習的善巧，我們會達到某種程度的一境性和寂靜，譬如一面唸誦，一面散發慈心。

此時的所緣是遍作相（parikamma nimmita），這是最初的所緣，若加以思惟，便可印記心中而成相（指取相，或稱 uggaha nimmita）。

## 二、近行定（upacara samadhi）

當我們的心安頓在所緣之上，好似沉入或融合一處，我們可以說是有了近行定。這時，我們很確定已經克服了五蓋，要向安止定方向行進了，在這個狀態下，心非常微細，如睡著一般，五根門的所緣都不現起，我們要小心不要打瞌睡（睡著），努力維持定力的流出，例如慈心。

經典上形容這個慈心禪的境界是界限破除，它意謂著慈心已發展至與那人（慈心的所緣）合而為一的境地。在此狀態中，我們無法分辨給予自己或他人的慈心孰多孰少，或者孰為親近、孰為敵對。

在這個層次，所緣稱為似相（patibhaga）或相似之相，由原始的取相而來，它是純粹概念，通常非常明亮透明。然而它會隨定的種類和層次而有所變化，定越深，似相便越純淨，但慈心禪的所緣不會像觀想影像那樣清晰。

## 三、安止定（appana samadhi）

一旦定力足夠，心就與所緣合而為一，固定其上，結果便會擴張或提舉至另一不同的心的層面，根本定是非常深沉而且強有力的境界，像落入深海，要到它退出禪定時才會覺察。有人說這是非常微細的境地，我們甚至連進入了安止定，都沒能察覺，特別是當它只出現在極短的剎那。若出現越頻繁，整個過程應會更為明顯，這裡的所緣仍是近行定中的似相。根本定有不同深細的層次。

還有另一種定，稱為剎那定（khanika Samadhi），只出現於觀禪的修習中，是基於實相剎那剎那變化，以實相為一境性之所緣，它的強度等同近行定。由於本書的主題是慈心，我們將不擬在此深究。

# 定的因緣

## 第一節

「一切都準備停當時，音樂和魔術就開始了。」事物由因緣所生，定就像音樂，當舞台佈置好了，觀眾都坐下來了，交響樂團中的音樂家只等著指揮大師舞動指揮棒，音樂才會開始。在我們的修習中，指揮大師等於「意志的力量」，音樂等於「心的歡唱」。

定的因緣都是些什麼呢？

### 一、生理狀態

我們談過時與地，讓我們再來看看身體。身體上的舒適有助修止發定。健康狀態自然有關係，但更重要的是在禪修當中放鬆，放鬆的身體會帶來放鬆的心。由於現代世界忙亂的生活和需求，壓力是常見的現象，這會引發身體上的緊張，我發現放鬆是修止的首要關鍵；另一方面來說，一個人若不戒慎，或太放鬆，睡眠又會隨之而來。然而，只要我們維持清明，沒有太多掉舉和煩惱，便可培育止。

此處的關鍵詞是：放鬆。

### 二、不執著

有人頭一碰到枕頭就可以睡著，為什麼有些人做不到？原因是：想太多。老習慣很難去掉——把問題從辦公室帶回家，又帶上床，問題、問題、問題……問題總會有的，我們必須學著將它們放到一旁——至少一時，這是為了睡眠和休息、為了禪修和內心真正的平靜。

有些提醒的話語會有用，例如「現在想這些也沒有用，因為光想不會使事情變得更好，保持寂止和平靜倒會讓事情變好。」給心一些好理由去「放下」或「不執著」，另一方面，也可以訴諸其他方式，像是唸誦。但基本上，我們仍需要不執著，反正我們在慈心禪中也要練習這個。

此處的關鍵詞是：放下。

### 三、耐心而善巧地引發清淨心

我們現在討論的是慈心的感受或心識，這種境界有別於其他的定及其引發的果，方法已在前一章述及，就是需要引發慈心連續而自動地流出，那時才像一股沛然莫之能禦的流動。

此處的關鍵詞是：慈心。

#### 四、將慈心建立在所緣之上

一旦慈心流出，我們必須確保它流向所緣，而不會跑到他處，有如水手冒著強風巨浪，用手穩穩地掌在舵上，航向正確的方向。當慈心越深（或越穩定），他便可以越放鬆（任運而不採取任何行動）。

此處的關鍵是：固守所緣。

#### 五、放下

到了某一程度，我們必須讓心換跑道至另一個或更高深的狀態，可能像下沉或飛翔，放下吧！放飛吧！要信任心，因為心已建立起強大的慈心力量，這好似讓更深層次的心識來取而代之。

此處的關鍵詞是：任其自然。

## 第二節

### 五禪（定）支

定的發展是以五禪（定）支來檢視，這些是引發深定——如根本定——的主要心所。禪定的層次也是以這些禪支來區別。

#### 一、尋（vitakka）

在修學之初，這個心所主要的作用是将心安在所緣上，它常常被人說成「想」——我認為這個字用在形上學上未免太過空泛，實際上這是將慈心送給想送的人，想要不斷地送給那個人。首先，我們需要自己有慈心，這是引發的方面，我們必須確定那是慈心而非貪愛，還要確定我們有很多慈心。一開始，就好像找尋並挖掘泉水，如果掘得夠深，水便會從土中滲出來。如果我們繼續掘，水就開始流出來。然而，在挖掘的過程中，我們會遭遇不想要、也沒料想到的東西，像是蛇啦，青蛙啦，甚至還可能有金子，就看我們心裡有些什麼了。然而，終究一定會生起很多覺受和情緒。一旦開始流動，我們必須確保它通向禪修的所緣。

禪修之初，你會遭遇許多入侵者——你想往後再修的對象——像是漫畫人物「黑衣西達」（Broom Hilda）和「恐怖海格」（Hagar the horrible）等等，也照樣送慈心給他們，但不可在他們身上逗留，要回到禪修主要的所緣——那位可愛的人身上，如果不加以控制，心念會逛到慈心之外，結果造成掉舉。

此處的關鍵詞是：引發。

## 二、伺（vicāra）

一旦慈心被激起，而且正向所緣，下一步便是加以維持，維持慈心的力量稱為伺，這是在心上繼續不斷地流出慈心，好似在路上拖一部台車，等衝力足夠了，就非常輕易，台車像是自行開動一樣。到某種程度時，並不需明顯的精進努力，因為慈心會自然流出，而且會與所緣同在，有如在海上揚帆或一路滑雪下坡；但在另一方面，如果精進力太強，你會被一路沖下，比原先想的還不由自主，甚至難以入睡，如果情形是這樣，那麼你就是太過精進了。

此處的關鍵詞是：順流而下。

## 三、喜（pīti）

喜像是心的旋律，有節奏和拍子。當慈心之流順暢而且穩定，衝力自然會增加，喜便如波浪湧現。喜是第三個禪支，隨清淨心生起的喜之感受是一種振顫、振奮的輕安、清涼和喜悅的洶湧浪潮，遍滿全身每一個細胞。這種愉悅的經驗無可抵擋，容易發生執著。生起喜悅時，不要抗拒，反而要在開始的時候，用了了分明的覺知鼓勵它發生。但若太湧動而影響到清明，而且執著非常明顯，就該是淨化的時候了。

此處的關鍵詞是：鼓動波浪。

## 四、樂（sukha）

當喜得到淨化，慈心定也得到進一步的發展，便深入內心了，猶如甜滋滋的蜂蜜。這種甜蜜伴隨著平靜、安寧和靜止。此處的重點在於淨化慈心定，這樣才會得到深定。樂像是被一層又一層的柔細絲綢覆蓋或包裹，最終沈入或滑入至樂的汪洋。

此處的關鍵詞是：淨化。

## 五、一境性（ekaggatā）



這是將慈心定固定在所緣本身，好似被所緣吸入，或與其融合，直至難以分辨能所。在這個狀態之前，有一個很明顯的層次改變——有如沈入或墜入一個深洞或自陡崖飛下。雖然常常是漸進發生，有時候也可能來得相當突然。

此處的關鍵詞是：完全交給慈心。

你可以看到，這五禪支掌控著定力每一層次的發展。例如一境性在最初期也可能現起，但仍然很弱，在最後階段則變得明顯而具有優勢。一旦一境性強了，就可能進入禪定。

簡言之，定的發展有三個階段：

- 一、努力階段——猶如上坡，仍在建立慈心定的衝力。
- 二、滑翔階段——猶如衝浪或滑雪，衝力已能不加功用行便任運一段時間。
- 三、起飛階段——猶如高空彈跳（bungy jumping）或飛崖（parapetting），已經超越一般的定，到了一種顯著轉變的狀態。

### 第三節

註釋書中常提到十一種因緣條件可以發定，最好能善加思惟：

#### 一、生活基本面之整潔

這是指清潔和整齊，也可延伸到簡約。一個人如何生活，會反映在居住環境之中，如果周遭環境和生活習慣整潔，那麼心也會一樣，清潔和整齊可引發定。

此處的關鍵詞是：清潔與整齊。

#### 二、平衡五根

五根分別是信根、進根、念根、定根、慧根，念根帶來平衡，且是進根和定根平衡的因緣。進根讓我們活躍，定根則令我們靜止不動。若進根太強則掉舉，太弱則懈怠懶散；反過來說，定根太弱也會掉舉。

然而，爲了修習慈心，我們需要加強定根，但不要到失去焦點。平衡的狀態可以進入禪定，一開始可能多一些進根，然後淨化進根，成爲深細的寂靜，正念是平衡二者的因緣。

此處的關鍵詞是：平衡。

### 三、取相（所緣）善巧

適合而且強力的所緣會決定發定的速度和進程。如果選擇了不合適的所緣，不但進程緩慢，而且會擾動不安。

然而，禪修的所緣並非影響禪修的唯一要素，另一重要因素是發心。當我們學著去處理不易修習慈心的對象（如有敵意的人），就很清楚了。再者，所緣隨定力漸深而改變，由遍作相到取相，再到似相，我們必需學著操作，直到熟練。這個因緣條件通常指我們必須具備此一技巧，而且知道採取某一步驟時，會發生何種狀況，才好採行最佳的方法。

### 四、使散漫之心提舉起來

### 五、使過度興奮或掉舉之心靜止下來

### 六、使不滿足之心得到喜悅

### 七、當心保持著平衡的覺知時，勿橫加干擾

以上四點與念根有關，也就是平衡五根中的第二項因緣。提舉心可引發進根，第五至第七項因緣則是在三種不同的狀況下操作定根，在適當的操作下，我們會順利進駐禪定中。

提舉心有助引發慈心以發定，至於如何處理，則已在〈五蓋〉一章中的昏沈睡眠蓋提及。例如我們可以隨念慈心和進根的功德、昏沈和瞋恚的過患等等，加速唸誦也可以。我想強調的重點是，進根可以藉助正念和慈心來啟動。其次我們必須知道需要多少，何時需要，以避免掉舉。

約束過度活躍或散亂的心，也需要進根，這必須是能夠發定的約束力才有用。例如思想活躍時，通常需要平靜的心態來抑制，但白日夢則需要警覺。

當沮喪或不滿足時，便需要激勵內心，這時，喜很必要，而且喜是禪支之一，可以思惟快樂時光或激勵人心的事物（如三寶之於佛教徒）。

至於第七項因緣：尊重心，勿加干擾。當修習順利時，不要去打擾那種平衡的狀態。我們可能出於熱情而想多精進一些，但這會破壞平衡。然而，平衡的流動不可能永遠持續，因此我們需要警覺何時、如何再次令其平衡。

此處的關鍵詞是：以智慧處理不同狀況。

### 八、遠離散亂之人

### 九、親近專注之人

我們與怎樣的人親近，會影響我們的心念。初學者往往需要人與人之間彼此支援，尤其要多考慮這一點。在修習慈心禪時，避免跟掉舉或瞋心大的人交往，乃為明智之舉；相反的，親近有慈心又平靜的人，不但可鼓舞士氣，又可得到現成的忠告。

## 十、思惟禪定與解脫的利益

這一項一般都用於慈心以外的修習，但此處專指慈心定，我們可以思惟慈心的十一項利益。

## 十一、傾向於培育禪支

這裡指的是傾向於禪定，像是一種被衝動和意志力帶來的強烈傾向。起初，我們清楚知道它的利益、必要性和重要性。接著，便像按預先設計好的道路，進入心的更深層面，這就是心不再「有意而為」，而安住於超越「凡常心」之處。若要達到這種境地，需要一段時間的修習；我們必須小心從事，才不會失去控制，或者把我們帶至並不想去的方向。

# 禪定以及禪定自在

禪定 (jhana) 是深定的境界，在經教中以初禪、二禪、三禪、四禪來描述，指深定的特定層次，那些境界是「安止」(appana)，心與所緣完全合一，最長可在五根門的覺知和念頭都隔絕的狀態下持續七天，所有身體的觸受、聲、香、味，當然還有視覺都沒有了，甚至在意門只有似相 (patibhaga nimitta)，即其現前的所緣。心與所緣融合為一，沒有散漫的念頭，細微 (比沉睡還深) 到有此經驗的人可能會形容像是進入「空無」。時間一久，也熟悉了，我們便能夠在出定時認識這個狀態。在每一不同層次，以及對不同所緣的體驗，都不相同，人人對它的描述也不盡同，所有聞法而來的和引用的理論，都只能提供概念，說明其狀態，或以為的狀態。至於何者為真正的禪定 (jhanic) 經驗，何者不是，各方意見亦有差異。我們非得具有第一手經驗，才能確實知道。

禪定有不同種類，經中列有四種，論 (阿毗達摩, Abhidhamma) 則分為五類，因為我不希望涉入經驗分析的爭議中，只能鼓勵你找個在這方面稱職的人 (也許不只一人) 來討論。

在慈心禪中 (也在悲心禪和喜心禪中)，最高可成就三禪，捨心禪則可達到四禪。

每一層不同禪定的主要禪支如下：

初禪	尋、伺、喜、樂、一境性
二禪	喜、樂、一境性
三禪	樂、一境性
四禪	一境性、捨

以下禪定自在的內容，係從我前面一本書的一章而來。我們必須令某一種禪定自在，才可能推進至下一更高深的禪定。

當我們確定 (譬如經由適宜的引導) 體驗到了禪定，便可作決意 (adhitthana) 令其自在，自在有五種層向：

## 一、轉向自在

這是正要出定以前，能夠自在生起五禪支中的某一禪支（作意以其為所緣），一禪支接一禪支出現，各禪支是以決意帶出的。

## 二、入定自在

「入定」意謂由欲界定移轉至色界定（定心），是將一般欲界心切換至定心，我們必須熟悉禪定是什麼，也必須充分修習禪支。決意的自在也很重要，當我們知道一切準備功夫做好了，五根／五力培育出近行定，接著，切換意志力量，將這種力量和以前修習的力量導向所需要去的方向，心便飛向禪定，或者沉入所緣，有如從跳板躍入泳池中，又有如放下一切。

## 三、長時住定自在

這是在該禪定中，想安住多久便安住多久的能力，最長可達七天。一般說來，充分的準備非常重要，一旦我們不必擔心像是午餐或約會這類的事，心便可以放輕鬆持續禪坐了。準備工作係指：確定一段時間不受打擾、所有重要的事都先放一邊。清潔了身體，也充分練習了可以長期禪坐，同時又決意要坐一段固定時間，我們就可入定和住定了。通常我們必須逐次訓練通過決意要延長時間，才能加長住定期間。

## 四、出定自在

「出定」意謂從禪定狀態中出來，其精準度首先可依據時間點，先要視我們是否可以持續那麼久（即住定自在）。如果做得到，那麼精準度就是我們預計出定的時間，據說可精確到一秒不差；其次，依據事件或場合，譬如，我們可以決定有人來敲房門便出定，或如經中描述的聖僧或佛陀要開示便出定！這些能力都端視個人的修習以及經由決意所得到的自在而定。

## 五、省察自在

此處「省察」係指觀察剛才出來的禪定，並非指思考，而是對剛才發生的禪定狀態中的禪支有完全的覺知，因此要在出定之後立即觀察。有兩種方式：

### 1. 省察剛過去的心識

我們可以從中辨識剛才是哪一禪及其組成的各個禪支，然而我們必須藉著本身的體驗和善知識的指導，來嫻熟這一切，初次入定者通常並不熟悉。

### 2. 運用決意來省察

此處指我們決意目擊剛才生起的禪定狀態中的各個禪支，經由決意的力量，我們會目睹一禪支又一禪支。

這與第一自在，即令心自在轉向諸禪支相似，接下來馬上就是省察，經由這種省察，我們覺知剛才經歷哪一禪，以及下位禪支的羸苦障處。舉例而言，若省察尋、伺會形成成就二禪的基礎；同樣的，若省察喜會成就三禪；若省察樂，然後著手修習捨，而且欣樂四禪，則會成就四禪。

我們往往要省察許多次，但也得小心不可太過，否則會因看到自己的缺陷而產生強烈不悅，結果即使決心要入定也做不到。

要見到禪支的決意是這樣的：

- 願我見到該禪定的第一禪支
- 願我見到該禪定的第二禪支
- 願我見到該禪定的第三禪支
- 願我見到該禪定的第四禪支
- 願我見到該禪定的第五禪支

見到五禪支之後，也就是我們知道成就了初禪，然後我們可以開始轉向，向二禪進發。二禪之後，我們能夠再一次見到其所組成的禪支，然後以同樣的模式，邁向三禪及四禪。

一旦我們得到五自在中的前四項，便以下列方式令自在更加圓滿：

1. 正向：1-2-3-4
2. 逆向：4-3-2-1
3. 正逆向：1-2-3-4-4-3-2-1
4. 跳躍式：1-3-2-4
5. 交織式：1-2-1-2-3-2-3-4-3-4-3-2-3-2-1-2

這樣的練習將令我們極為熟悉這些心所，輕而易舉地達到，也輕而易舉地轉換。

# 改變慈心之所緣

一旦我們以可愛之人爲所緣，成就善巧和堪能，得以進入甚深禪定，我們便可著手練習其他類型的所緣了。

無論是否在深定中，慈心應是無量的。另一方面，慈心應該在任何狀況下都強而有力，才能用以下順序將不同深度的慈心導至各種人。

- 一、可愛之人
- 二、親近之人
- 三、中性之人
- 四、排斥之人
- 五、怨恨之人

這個順序很容易理解，每一類人都有其問題及意涵，隨著修行中培育而來的能力和多方面的才能，我們非常可能將所有人都變成「可愛」之人，不僅在心中，而且是真正的可愛，不是很美妙嗎？

## 一、可愛之人

本書在前已詳述，其它類型（第二至第五型）因爲較難引發清淨的慈心，所以接在可愛之人之後。

## 二、親近之人

這是你覺得非常貼近的人，也許是後輩、兄弟姊妹、配偶或長期同袍戰友——一位與你同甘共苦的人。然而對大多數人來說，這樣的親近常引生執著，於是，一旦關係生變或生離死別，就會造成痛苦；因此我們應該學著睿智地去付出無私、無條件的愛，永遠有能力療癒或成長。

如果執著過於強烈熾盛，便需先思惟隨念的內容——如業（捨）隨念、死隨念和無常隨念。

同時也需思惟貪愛和執著的過患，一旦準備停當，便可向一定距離散發慈心。此時喜悅可能會頗為強烈，但盡量令其輕安而純淨，然後你會驚異定來得有多迅速。有時候，倒是因執著於喜悅而限制了定力發展呢！只要一生起執著，就須立即返回對自己的慈心，重新建立正念。

經常練習之後，我們便能分辨何者為慈心，何者為執著，以及適合運用何種慈心。

一旦能夠開發對親近之人的甚深禪定，你便能改善親近的關係，更愛對方，卻不會傷害彼此。

### 三、中性之人

這種人很多，包括你不認識、剛剛認識，或者認識一段時間卻不特別感興趣的人。在冷漠而過份崇尚個人主義的社會，這很常見，他們也是亞洲「成千成萬」的人。

但看看其中的潛力吧——你可以向這麼多人放送慈心並且從中成長！以上提到的每一個人，都具有人類的美德、精神層面的特質、付出愛的的能力以及接受愛的需要，我們只需要從某一個人著手，最好是身邊經常見面的人，像是同事、送報生，隨便任何一個人！

第一步是訴諸情感，去看人類、友誼或慈心之中的良善和潛力，如果你和那個人接觸，試著去了解那人，並以身語意表達慈心的溫柔、平靜和喜悅，你會驚異於你所收到的回應以及你在禪定的進境，而且會看到慈心散佈得多麼迅速——它非常具有感染力，你的心田將寬廣地敞開。

給予中性之人慈心的另一種方法是「借用」給予前一所緣（可愛之人、親近之人）的慈心所建立起的衝力，這種力量在轉換所緣之後仍會持續一陣，這也說明了，在我們難以對所緣生起慈心時，必須要回到可愛之人的原因。

### 四、排斥之人

以這種人為所緣，我們便開始接近比較困難的層面了——這也是「危險」的層面，因為慈心有一隱藏的敵人——瞋恨。生起瞋恨多是因為自己心內有瞋，而不是因為對方讓人起瞋。舉例來說，你可能會說：「我不喜歡她——她太多嘴了。」或者「我不喜歡他——他有一張大嘴巴。」在慈心的修習中，你可用正面思考來對治這類負面想法——「多嘴也有好處」或「你不必喜歡他的嘴，卻可以喜歡他的心」……等。

首先，你必須自問為何不喜歡他或她，你會驚異地發現，就算不是所有理由，也有不少理由，是沒什麼道理的。同時我們要覺知憤怒的現起，去深入觀察它的過患以及不合情理，然後將它送走。當路障清除之後，便可看見友誼和愛中潛在的良善和良機，你會驚



訝於這些人有多美妙，好似經公主一吻，醜怪的青蛙就變成英俊的王子了。試想，能夠用深定對這樣的人給出全心全意的愛，是修道生涯中多麼重大的里程碑！

## 五、怨恨之人

你見過你真正敵人的面孔，見識到他看起來有多恐怖嗎？其實，真正的「敵人」是我們心中由所謂「敵人」而生起的煩惱，其中瞋心是慈心直接的敵人，然佛法教導我們莫視之為「敵」，而視其為弱點、疾病或「失落的靈魂」。

另一方面，我們可以正面視之，當做是修習慈心潛藏的良機。

有敵意的人是最難處理的所緣，並不完全是由於我們根深抵固的瞋恨，還由於我們認為瞋恨理所當然。為克服瞋恨，我們應遵從《法句經》所言：「他人罵我、打我、擊敗我、掠奪我——如果人不懷怨恨，怨恨自然息滅。」<sup>8</sup>

要修習成就，首需從內心祛除惡意著手，要公平審視問題之所在。我們必須先在行為上合乎道德。如果我們心安理得，那麼我們便可開始思惟憤怒的過患，以及寬恕的可能性，如果問題是人類缺陷造成的，接著，我們可以隨念慈心的功德，然後生起慈心。向一個人送出慈心並非寬宥他的不良行為，只是意謂著我們希望他變得更好，這是回到基本面來看待問題。

如果我們無法完成以上的過程，那麼我們可以再重新送慈心給自己，另一個方法是先用悲心，再用捨心。

試想，能這樣送出慈心定給怨恨之人，不啻完成一樁奇蹟。

再多想一步——常叫人害怕的動物，像蜘蛛、蝎子、蛇之類——究竟屬於那一類呢？我希望你能將他們歸諸為「可愛」類。

一旦我們能夠將所有類型的人修習完畢，達到了各層次的禪定及禪定自在，那麼我們便可以開始練習真正的無量心了。

---

譯註 8：見《法句經》第四偈。

# 對一切眾生的遍滿慈

遍滿慈心是對所有眾生無條件的愛，心智因此得以擴展而含攝一切生命形式，心智必須真正的開放、靈活而堪能，將每一眾生納入心中——猶如張開的手掌接納所有放在掌中的事物，又像盛開的花朵，美麗而讓人動心。當我們開始修習方位擴展，其空間的意涵是很明顯的，如鳥向一個方向快速飛翔，這樣的心智所向無礙，擴張到一種似乎是「愛的無量心識」的境地。

但首先對「一切眾生」的概念必須有所了解，你如何觀想一切眾生的形象？顯然這是想法，而非視覺概念，我們必須在心中了解這個意義，否則肉眼看不見眾生，如鬼神之類，該如何是好？

我喜歡以空間概念來修習，想著他們充滿房間、房屋、建築物、區域，城市、地區、國家，乃至世界和宇宙。我們並不需入定，在這個關鍵點，目的僅是了解「一切眾生」的概念，感覺一下真正開放的「心」是何等情況。

接著，想一想那些你所知道並認識的生命，再擴展到你所熟識的生命，如家貓、夜裡吱吱作響的老鼠等，承認周遭有你感知不到的眾生存在，然後讓「開放的心」囊括「一切眾生」，一旦能將「世間一切眾生」納入，你便感覺到心又多開放了多少——跟受限於貪瞋癡的心是完全相反的。

要散發慈心給眾生，有兩種遍滿：

- 一、無界限遍滿慈（anodhiso pharana）
- 二、有界限遍滿慈（odhiso pharana）

## 一、無界限遍滿慈

這是將慈心送給眾生，卻不指明其行相，因此是一種沒有分別的送出慈心——無論男女、老少、遠近等，像是寫給大眾的公開信。

經教中，無界限遍滿慈是送給五種行相的眾生：

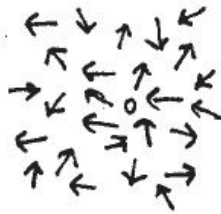
1. 一切有情（sabbe satta）——指有感受的有情

2. 一切有息 (sabbe pana) ——指有呼吸、活著的有情
3. 一切業生 (sabbe bhuta) ——指從自己業力而生的有情
4. 一切個人 (sabbe puggala) ——指被視為個體的有情
5. 一切性格 (sabbe attabhara pariyapanna) ——指有個性的有情

這五種行相傳遞的其實是同一訊息，用不同的字眼只是避免單調，並以不同觀點來解釋「眾生」，以加強有情的觀念，於是定力得以增強。

無界限遍滿慈最好在成功送出慈心給不同的個人——從可愛到怨恨之人——之後再從事。我們在內心深處將這些個人都納入「一切眾生」是很重要的，否則，若仍有所保留，而將所緣設定為除了「恐怖海格」之外的一切眾生，是不會有效果的。

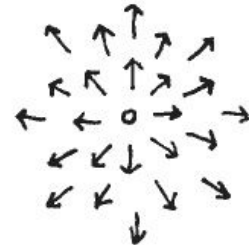
假設你正在散發慈心給附近的一切眾生，將周遭的一切眾生——各種人、各種動物、如狗、貓、鳥……螞蟻，甚至「不可見」的眾生帶至心中，不遺漏任何事和任何人。感覺慈心生出的能量向外擴散，充滿整個區域。起初，可能有些散漫或偶發（如圖一），一下這裡，一下那裡，你會覺得它在那區域中留連、徘徊。如果你認識到這是能量、振動和波動，你便會在心中感覺到散布和擴展（如圖二）。注意要放棄身體的概念，在幾次擴張之後，周邊會變成「一切眾生」的廣闊覺知。當我們一面擴大其範圍，一面去感受慈心的感受和心識有如充滿慈愛能量的海洋，波濤洶湧直到天際，或者如同一束束光線發亮並向外擴散。另一種是螺旋形的漩渦向外擴散（見圖三）。利用這種影像時，絕不能忘記慈心與其同在，而有情是我們的所緣，否則，就可能變成一種純粹觀想的練習了。



偶發狀擴張



輻射狀擴張



漩渦狀擴張

最後，慈心會變成一股不斷擴散的流動，所緣或個別眾生不再重要，只有對一切有情眾生的慈心。

四願可以同樣應用於以上每一種擴展，以增強其力量或延長其流動，視當時五根五力的狀態而定。四願是：

1. 願一切有情平安，沒有危難
2. 願一切有情平靜，沒有心苦

3. 願一切有情健康，沒有身苦
4. 願一切有情善自珍重，保持快樂

這四願可同樣一再應用於其他的無界限遍滿慈  
願一切有息平安，無有危難…保持快樂  
願一切業生…一切個人…一切性格…保持快樂  
之後，再回到「願一切有情…保持快樂」等等。

一旦定力上路了，也可能達到禪定。

## 二、有界限遍滿慈

在有界限遍滿慈中，每一行相都定義得很清楚，每一行相都有他們獨特的行爲和特質，因此應該注意每一行相的特性，是「可愛」、「中性」或「排斥」類。這樣，我們才知道採取何種行動，生起何種慈心等等。

我們每一個人在喜好、偏見，乃至需要矯正的心態、需要培育的德行都不同。我們對每一行相的反應，恰好反映出這些特性。在修習時，若對這一點瞭然於心，應該有助於改進自己，並改進與其他行相眾生的關係。最後，一旦引發深定，我們便會知道自己進步了。

經教中，有界限遍滿有七種行相，又可歸入三個範疇：

- |           |    |         |
|-----------|----|---------|
| 1. 一切女性   | —┐ |         |
| 2. 一切男性   | —┌ | 以性別區分   |
| 3. 一切聖者   | —┐ |         |
| 4. 一切凡夫   | —┌ | 以精神層次區分 |
| 5. 一切天神   | —┐ |         |
| 6. 一切人    |    | 以輪迴區分   |
| 7. 一切惡道眾生 | —┌ |         |

### 1. 一切男性（purisa）和一切女性（itthiyo）

其特質的不同不僅在於性別，還在於文化。一開始，可能會生起欲貪，接著，如果曾經歷不公義的待遇，瞋恨也可能生起。我們必須先矯正錯誤的心態，如果有貪和瞋，那便必定也有愚癡。舉例來說，心態失衡之人口中說出「所有男人都不忠實」或「所有女人都是弱者」，就應該改變看法。兩種性別在行爲上固然有差別，但在個人和群體之間也有正面和負面不同的特質，注意要不懷偏見，而且不可概化。其次，我們必須接受我們都是人類，具有不同的潛力。

請想一想，我們應該包括以下這些眾生嗎？

- (1) 雌雄同體
- (2) 無性

如果都納入，那麼我們便包括一切眾生了！

在修習慈心禪時，若對這些行相運用四願，可以達到禪定和禪定自在。

## 2. 一切聖者（ariya）和一切凡夫（anariya）

這兩種行相的區別在於精神層面的證悟。在上座部佛教中，聖者有四種行相：

阿羅漢（arahata）	——	應供
阿那含（anagami）	——	不還果
斯陀含（sakadagami）	——	一來果
須陀洹（sotapanna）	——	預流果

以上聖者皆經驗了不同程度的「無為實相」，成為阿羅漢便達到最高證悟層次。每一果位將不同階段的煩惱連根拔起，最終止息輪迴，不受後有。

凡夫包括一切善人和癡人。我們在現實中很難得遇見一個真正的惡人，寧願視其為弱者或「病」人，需要悲心以對。相對的，完全的「善」即是「證悟」。大部分人都落在這兩端之間。

無論如何，要知道誰有證量，殊為不易，猜也猜不出。

另一個方法，我們可以作這樣的分類：

- (1) 有心靈修持傾向的眾生
- (2) 無心靈修持傾向的眾生

再一次警告，要注意你對此分類的反應。如果你以為自己修持殊勝，可能會生起驕慢；如果你認為別人比你殊勝，你又可能生起自卑情結。解決之道是以謙卑和尊重來取代以上兩種心態。然後，我們會生起一種同參道友的感覺和信心，慈心因而流出。生起慈心時，我們利用四願驅使慈心流向禪定，並獲禪定自在。

這種理解對修行團體的和諧相處非常重要。不僅在宗教系統或傳承之內，而且在它們之間。門戶之見會分化彼此，而且在無意間導致憎恨，若能打破人我之間或精神層次之間的障礙，將會促進溝通，增加信任，使社群進步。即使我們以一己之力，向修持傾向較高或較少的眾生發散慈心，也會在精神層面上擴展我們的決心和人際關係。

### 3. 一切天神、一切人和一切惡道眾生

這三種行相是在佛教宇宙觀中，根據輪迴投生的種類而予分類。

天神：是天界或梵天的天人

人：即是人類。有趣的是佛教註釋書<sup>9</sup>中提及其他行相的人道眾生，壽命遠較我們長得多。

惡道眾生：是由於不善業而生為餓鬼、地獄眾生或畜生的眾生，他們的智慧比人類低。

你不可能知道所有種類的眾生，尤其是你從未見過或無法看見的。世界上有很大一部分人口是不相信神或鬼的，因此在研究證明他們確實存在之前，我們只能接受他們有可能存在，或是不管他們存不存在。

此處有趣的是，我們可以散發慈心給他們，打破隔礙。我並非鼓勵大家與他們接觸，而是為了社會的幸福，需要和諧共存。這種練習也有助於祛除對未知的恐懼，尤其如果你是屬於比較「迷信」的人。

你可以像對其他各類人等一樣地對待這些眾生，並且將他們轉化為「可愛的眾生」。

然而，天神易於讓你自然而然生出隨喜，而惡道眾生則需要更多悲心。

無論他們行相為何，一旦隔礙破除，只有「有情眾生」具有意義。如同其他的行相，我們持續練習，直至禪定及禪定自在。

佛陀對慈心的開示中，尚有更多的分類，像是：

- 一、強弱，無一遺漏（以力量區分）
- 二、長、大、矮、微小、中等尺寸、巨大、小（以身量區分）
- 三、可見或不可見（以可見性區分）
- 四、遠近（以距離區分）
- 五、將要存在、已經存在、不再尋求（以投生區分）

眾生的分類不可勝數，我們可以就一己之需要和情況自行取材，以去除惡意，帶來善意，並提升精神層次、定力和慧力。

---

<sup>9</sup>譯註：又稱「義註」。

## 方位擴展的慈心

一旦我們可以善巧地散發慈心給一切有情眾生及其各種行相，我們便可以運用四願，來從事十種方位的擴展，如下所述：

7 有界限遍滿慈 x 4 願 x 10 方位

5 無界限遍滿慈 x 4 願 x 10 方位

1. 東方(puratthimaya disaya)
2. 西方(pacchimaya disaya)
3. 北方(uttaraya disaya)
4. 南方(dakkhinaya disaya)
5. 東南方(puratthimaya anudisaya)
6. 西北方(pacchimaya anudisaya)
7. 東北方(uttaraya anudisaya)
8. 西南方(dakkhinaya anudisaya)
9. 下方(hetthimaya disaya)
10. 上方(uparimaya disaya)

方位擴展的慈心係依據空間概念，利用十種方位以利心智的擴展。這樣修習時，我們打破了距離和空間的隔礙，對任何眾生都能夠有效地送出慈心，就好似那位眾生正在你身旁，或者說得更精確些——在你心中。給每一方位的每一人送出慈心，一個接一個，需要精進投入，但累積下來的定力是十分有力量的。如此共計有 **528** 個慈心的願：

無界限遍滿慈：	5 x 4 願	= 20
有界限遍滿慈：	7 x 4 願	= 28
無界限方位擴展：	5 x 4 x 10 方位	= 200
有界限方位擴展：	7 x 4 x 10 方位	= <u>280</u>
		<b>528</b>

每一項都能夠到達禪定。

你可以從第一個方向開始：「願東方一切有情平安，無有危難」直到最後「願此方位一切性格，善自珍重，保持快樂」。

從事方位擴展的慈心，你必須首先專注向一個方向擴展的無量空間，不妨去山頂眺望台或海岸，將視線擴展到儘可能的遠，得到距離感，然後閉上雙眼，生起慈心，讓慈心流向那個方向。一旦這樣流動順暢而強力，便將覺知加入一起流動，它可以無限地流下去。忘卻色身的形狀，順其自然，好似根本沒有色身一般。意象也有幫助，我經常在心中以慈心能量創造出飛鳥的影像。你也許可視其為光明優雅的慈心，讓覺知安住其上，讓它強而有力地起飛，一舉飛向那個方向，一路散播慈心。每次重新發的慈心四願，都賦予一股一股特別的力量，如同起伏的波浪。你亦可選用其他形象，像是散發光明慈心的天使，也可以用雲朵帶來清涼新鮮的慈雨，在修習時，不妨施展想像力和創造力。



# 散發慈心的方法

修習慈心有不同的方式：

## 一、密集／非密集

在前面提及修習慈心禪可以達到禪定，並獲得清淨幸福的生活或得到近行定。對於前者，你通常會在密集禪修中達成，也就是在整日坐禪、行禪交替進行，及在其他活動中，如進食、接電話之類，持續進行，我們必須無時無刻不散發慈心，我們也持續向特定的人選送出慈心，直至獲致禪定。

非密集的慈心修習較有彈性，可以不同的密集程度進行，即使在一節禪坐中，我們也無需只針對一個人，這樣比較多元化，但效果也不容低估。一點點愛還是可以持續很長久的。

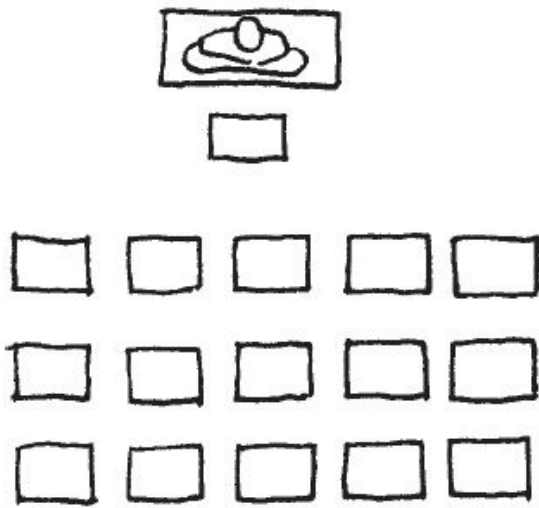
## 二、獨自／團體禪修

獨一靜處通常較裨益止禪，因為比較安靜，不易與人發生誤會，但我們必須下定決心，否則懈怠和無聊便會悄悄生起。這適於個性獨立，修習已上路的人。

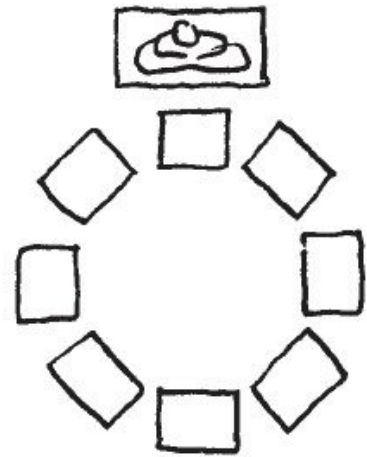
團體禪修有其正面效果，尤其適於需要支援的初學者。我們在禪修營期間的能量中，可以很明顯感受到這種效果。在修習慈心禪的禪修營當中，可以強烈感受到慈心的能量，更肯定朋友就在身旁的好處。只要有較多的空間、良好的安排，而且控制得宜，一切就會很理想；否則，在團體禪修中只會更令人分心。

## 團體動力

過去數年中，我實驗在團體中練習慈心，效果十分良好。例如圍坐一個圓圈（慈心圈）即較一般方形排坐好。彼此面對面，更容易相互送出慈心。

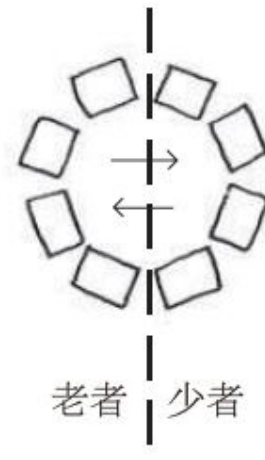
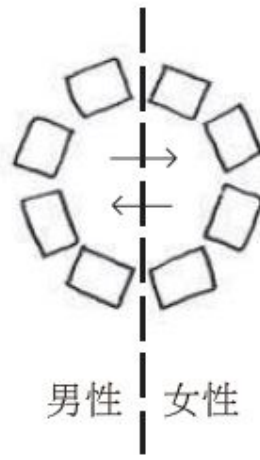
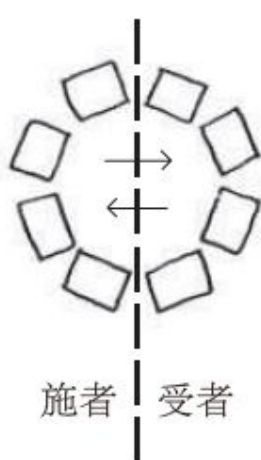


方塊排列

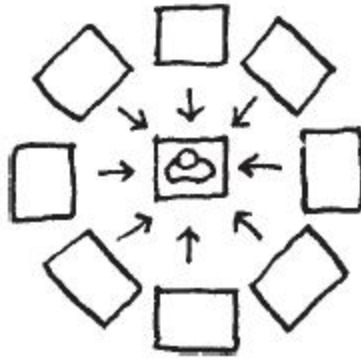


圓環排列

團體禪修中，我們亦可將參與者分為兩組，角色可互換，來學習給予和付出。



我們也可以將一人放在中央，譬如需要療癒的人，效果也很令人鼓舞。



如果我們創造力夠高，還有許許多多不同的方式，團體越大，效果越強大。隨著團體的定力增強，效果也會增進，然而最確定的是：團體的和合力會成長，衝突會減少。

# 慈心與四梵住

慈、悲（karuna）、喜（mudita）、捨（upekkha）合起來稱為四梵住（Brahma Viharas），「梵」意指天或尊貴。《清淨道論》——一部禪修的論典，描述其為「最殊勝、最純淨的」，說修四梵住之瑜伽行者擁有如梵天一般純淨的心。「住」意指安住，因此修習梵住就如同梵天一般安住／生活——生活在喜悅中，沒有瞋恚。這四種梵住是對待眾生的心態，理想的人際關係由此建立，也可以擴展至無量無邊的眾生，故又稱為「無量心」。

悲心和喜心是慈心的兩個層面，悲心洞悉眾生的苦，努力祛除其苦。喜心洞悉眾生的幸福和喜悅，慈心可以用於這兩方面，如同一位朋友為我們帶來幸福，但是悲心和喜心也有各自的特質與效用，容後詳述。

然而捨心與眾不同，它由中性的感受生起，是一種對待眾生的平衡態度，由理解因緣運作而來，尤其是理解業力的法則。它用來平衡前三項比較感性的梵住，並且是證得四禪的基礎。

泰國人將梵天描繪為四面神，老實說，我覺得它看起來像怪獸，但的確夠創新，每張面孔都有一個不同的表情——慈、悲、喜、捨，面孔上看不見貪、瞋、癡，通常放置在家、寺廟和旅社來表示歡迎所有人。

## 悲心

悲心是心想要解除他人的痛苦，其修習與慈心略同，有十一項利益，最高可證得三禪。

一般來說，只要我們能夠注視、或者不怕注視他人的痛苦，悲心比較易於生起，一開始，要思惟害心（其直接的敵人）的過患和悲心的功德。

接下來，選取一位不幸、受苦的眾生做為所緣，切莫選擇親密之人，因為可能生起悲傷；也不要選擇怨恨之人，因為可能無法避免竊喜；亦不要選死者或異性。選取一位明顯受苦的人，悲心才容易生起——最好是你素來相熟之人。

去醫院探訪朋友，訪視孤兒院、養老院、復健中心或殯儀館，以體驗痛苦。精神病院被稱為「活地獄」，那裡瘋狂的病人，展示了世上心理極端痛苦的例子。

苦可大別為三類：

### 一、身心之苦

## 二、煩惱之苦

### 三、三界之苦

- 一、身心之苦是「表相的痛苦」，因為這種痛苦容易了解。雖說身苦、心苦是相互關連的，但其中以心苦較難處理。有時候人們會隱匿心理上的痛苦，所以需要深入認識人們，才能瞭解。
- 二、煩惱之苦是一種心苦，但不那麼顯顯；相反的，有此苦的人可能看起來相當快樂。例子是瘋狂的人可能日夜唱歌，耽溺於毒品的人也可能看起來很快樂，還有像蝸蝓一樣懶散的人，或者忙得團團轉，見不到生命的重大意義的人。我們需要智慧才能洞悉這些是苦。
- 三、三界之苦由不斷輪迴生死而來，有些生命的痛苦是超乎我們想像的，但也有些生命十分有福報。一般而言，我們可以總結說：一再投生，還是有太多痛苦和過患，我們可以快樂地決心不再投生。可惜大部分人無法隨念前世，甚至不覺得可能有過去生。如果我們能夠了解並接納這一點，我們便甚至能生起那種高度覺醒的人——如佛陀——所特有的極大的悲心。

培育悲心所需具備的善巧，是同理心，也就是能夠感受到他人的創痛、劇苦、絕望和憂傷。但是在允許並鼓勵悲心流出的當下，必須維持分明的覺知。我們越能感受痛苦，悲心也越流越多。在這個關鍵點，我們必須視痛苦的眾生只是一個所緣，勿與他一同受苦。悲心與悲傷只是一線之隔——兩者是近敵，要是過了頭，悲心便不再成其為悲心，而變成了悲傷（悲傷係從瞋恚生出）。

如果演變成這樣，那就重新開始。回去在內心建立正念和慈心；思惟業力，生起捨心。這時感受可能會很強烈，必須堅定保持清明，維持平靜與柔和。一旦悲心洶湧奔流，你會看見不可思議的強烈力量，這能量需要加以管控並淨化。

有一次我送悲心給病中的室友，我並不頂認真，但結果越演越烈，我瘋了似的想找人幫忙。問題是當時正值深夜，禪修中心的人都睡下了，幸好我努力設法回復了「理性」。要是缺乏智慧，有時候會被情緒制伏，結果看起來有點傻氣。

根據經教，這裡用的願是「願他／她沒有痛苦」（Dukkha pamuccantu）。

這和慈心四願的用法一樣——用來生起悲心、維持住悲心，直到那股力量形成勢頭和流動，展開了自己的「生命」。接下來只要以清淨的心在所緣上維持夠久，會很快發定。

我也喜歡增加一些願，以防單調：

願他／她沒有身苦  
願他／她沒有心苦  
願他／她沒有三界之苦

有時我也用這樣的方式：

願他／她今日沒有痛苦  
願他／她明日沒有痛苦  
願他／她後日沒有痛苦  
…等等，一樣有用。

然而，容我在此提出警告。過多的願令人分心，善巧地運用幾項便足以產生熟悉感和效用。我們要小心別被不切實際的願——虛假的希望——給牽著鼻子走了。

悲心就是直接療癒的力量，因此對從事療癒的人士非常有用，這也是開發大悲心的佛菩薩的特殊之處。此處的重點是：先得接受苦是實相，然後才可能逆轉，也就是說，生起悲心，才能去苦趨樂。然後我們必須讓療癒過程隨著時間成熟，平靜的悲心才能克服痛苦和疾病，這時會發生喜悅的轉化。

多所修習之後，我們會發現只有悲心的力量和流動才重要，名句文身並不重要，此時，只有這種感受不斷流向所緣。

運用不同所緣（依次為可愛之人、中性之人、排斥之人和怨恨之人）成就禪定和禪定自在時，如果我們也能夠看到怨恨之人內心也充滿痛苦，便也可以運用怨恨之人為所緣。

接著，我們便可以散發悲心給五種無界限行相、七種有界限行相，最後再加上十種方向：

1. 願一切有情沒有痛苦  
（Sabbe satta dukkha pamuccantu）
2. 願一切有息沒有痛苦  
（Sabbe pana dukkha pamuccantu）
3. 願一切業生沒有痛苦  
（Sabbe bhuta dukkha pamuccantu）
4. 願一切個人沒有痛苦  
（Sabbe puggala dukkha pamuccantu）
5. 願一切性格沒有痛苦  
（Sabbe attabhava pariyapanna dukkha pamuccantu）

6. 願一切女人沒有痛苦  
( Sabbe itthiyo dukkha pamuccantu )
7. 願一切男人沒有痛苦  
( Sabbe purisa dukkha pamuccantu )
8. 願一切天人沒有痛苦  
( Sabbe deva dukkha pamuccantu )
9. 願一切人類沒有痛苦  
( Sabbe manussa dukkha pamuccantu )
10. 願一切惡趣眾生沒有痛苦  
( Sabbe vinipatika dukkha pamuccantu )

### 十種方位之擴展

在東方，願一切有情沒有痛苦  
在西方，願一切有情沒有痛苦  
在北方，願一切有情沒有痛苦  
在南方，願一切有情沒有痛苦  
在東南方，願一切有情沒有痛苦  
在西北方，願一切有情沒有痛苦  
在東北方，願一切有情沒有痛苦  
在西南方，願一切有情沒有痛苦  
在下方，願一切有情沒有痛苦  
在上方，願一切有情沒有痛苦

## 喜心

喜心是為他人的幸福而歡悅的心，這好似得了雙倍的喜悅，怪不得它比慈心或悲心更為喜悅，但我們很少拿喜心來與此二者相比，尤其在困苦的地區。若看到他人比我們快樂，生起的往往是喜心直接的敵人——嫉妒，正因如此，喜心是克服這種煩惱的有效對治方法。其近因是快樂或成功的人，也就是喜心的所緣。喜心也意味著能看到他人的快樂，與悲心剛好可以平衡，可以說是慈心較為積極的層面。

找一處有快樂的地方，去感受那種歡悅、振奮和福報。快樂可以由兩處而來：

- 一、物質的利益
- 二、心靈的快樂

就物質的利益方面，實地去看物質富裕的人所擁有的舒適與掌控能力，這也包括身體的健康和力量。欣賞有這些優勢的人，同時也要認識到這些得來不易，維持亦不易。

貪愛和其他的煩惱能隨時輕易摧毀它，所以精神的快樂較為殊勝。實地去看看從事心靈修持的地方，看看獻身於內心淨化與解脫的人們，感覺一下他們的平靜和心靈的喜悅。

也許有些地方到處瀰漫著樂善好施的風氣，有些地方的人持守戒律，崇尚善行；但獨一靜處，專精思惟的地方更為殊勝。

這種心靈的富裕，會給未來帶來許多安全和幸福，一旦看到這一點，必會隨喜。隨喜的時候，我們會看到其中的快樂以及嫉妒的愚蠢。然而，如同其他梵住，喜也有其近敵——對世俗生活的執著而帶來的喜，像是以貪愛來享受物質上的利益，所以我們必須小心防護這一點。

喜心的特質在於激賞——睿智地看到一切事物中的利益和功德，否則我們只會變成一個無情的機會主義者。

一開始，我們選取一個親近的人，由於與他／她很親近，我們很容易為他／她的成功和幸福感到欣喜，對其他人就不那麼容易了。基於相似的理由，死者和異性仍應避免。

喜引生喜，當我們真的感受到快樂，讓所緣分明地印記並充滿於心識當中。喜心的一個特性是比悲心和慈心平淡，而且一開始可能看起來有點薄弱。喜心也不是在人們心中時常生起的狀態。所以我們得有耐心，繼續不斷引發，一旦匯成一股力量，真的可以提振我們的士氣。我記得有個人經常隨喜，她走路簡直像飄的，當她歡悅地說「太好了！善哉！」，好像幾乎要飛起來了。

一旦喜心生起，我們根據經教用這樣的願：

願他所得皆不失  
(Yatha laddha sampatito mavigacchantu)

這可以延伸為四種世俗吉祥狀況：

- 一、願他所得皆不失  
(Yatha laddha sampatito mavigacchantu)
- 二、願他所得名聲不失  
(Yatha laddha yasasto mavigacchantu)
- 三、願他所得讚美不失  
(Yatha laddha pansanisato mavigacchantu)
- 四、願他所得快樂不失  
(yatha laddha sukhato mavigacchantu)



我們也可以將正面的內容包括進來——「願他繼續保有他所得的一切」。

我爲了化繁爲簡，也運用了下列的願：

- 一、願他所得之物質／身體的利益不失
- 二、願他繼續保有他所得之物質／身體的利益
- 三、願他所得之心靈的快樂不失
- 四、願他繼續保有他所得之心靈的快樂

我們也可以加進或運用更多的積極的內容，像是「願他獲得更多物質的利益……乃至心靈的快樂」。

最後，像慈心一樣，喜心持續的流動匯成一股力量之時，名句文身便不再重要，事實上，「流動」更像升起霧或雲，後來會變成旋風，產生極劇的狂喜，我們應運用分明的覺知，以清淨和寂靜來安定這股流動，保持它流向所緣，直至獲得禪定和禪定自在。

接下來我們便可進行喜心禪次第中的下一步：中性之人和怨恨之人，你也可以更進一步向有界限和無界限遍滿庫擴展，然後向十個方位擴展，來培育喜心。

### 十方位擴展之喜心

願一切有情所得皆不失

Sabbe Satla yatha laddha sampattito maviggacchantu

我們於是將喜心施予十一種行相的眾生，再繼續對每一行相做方位的擴展：

1. 在東方，願一切有情所得皆不失
2. 在西方，願一切有情所得皆不失
3. 在北方，願一切有情所得皆不失
4. 在南方，願一切有情所得皆不失
5. 在東南方，願一切有情所得皆不失
6. 在西北方，願一切有情所得皆不失
7. 在東北方，願一切有情所得皆不失
8. 在西南方，願一切有情所得皆不失
9. 在下方，願一切有情所得皆不失
10. 在上方，願一切有情所得皆不失

### 捨心

捨是見到眾生皆是因緣和合的果報體，心所生起的平衡和平等的狀態。在佛教修行中，捨心是藉看見善與惡的行爲（業）而生起，因此，我們需要了解這具有什麼意義。

捨是一種中性的感受，所以常被誤解爲「冷漠」，事實上，它最深刻，而且可引發更深的定力。例如四梵住中只有捨心可以成就四禪。

我每一次練習四梵住時，注視鏡中的自己，往往有截然不同的面部表情——帶有慈心的面孔是令人愉悅的，悲心是柔軟的，喜心是快樂的，但到了捨心，「噢！不好了！」像是一張石雕面孔，帶著具穿透力卻缺乏表情的雙眼，然而深入注視之後，心是非常動人的，柔軟、平和、寂靜。唯一欠缺的是喜悅。儘管如此，所有其他淨化而美麗的境界都仍十分顯著，正如有一個說法是：「別用外表來判斷一個人；用他的心！」

捨心的功德與慈心類似，但它也有其獨一無二的特質（如前所述）——它可生起近行定乃至更深的定，而且更爲深刻。有了捨心，我們便可以更有效率地工作，思考和判斷，有捨心的人最可靠了！

捨心所帶來的美德首先是理解，接著是接納，然後是穩定，如此成就的定也因此更強大而持久。

這樣的理解並不能一蹴可幾，是需要研讀、觀察和思惟的。捨心是成熟的跡象！修習捨心的方式之一，就是觀心無常變易、波動起伏的過患，這種心識狀態的本質是掉舉的，在這種狀態下，有許多貪、瞋、癡充塞心中，多麼苦啊！然後觀察較爲穩定而專注的心識狀態，相較之下，平靜得多了！

另一種修習的方式，就是由一種禪定轉移到另一種禪定，捨棄龐重的禪支，留下深細的禪支。在最後階段，我們思惟：「樂」比起捨和一境性，有多麼龐重——於是得以進入四禪。

# 業是什麼？

對不明瞭佛法的人，在此有必要解釋一下，因為瞭解業對培養捨心非常重要。

業實際上意謂「行爲」(action)，佛陀定義其為「行」(volition)。如果不熟悉佛陀的教說，這樣的定義也不很清楚。簡單來說，有偈頌這樣說「於一切法，心爲前導，心爲主使，由心所作；以染污心，作語行身行，苦果隨之……以清淨心，樂果隨行。」

用日常的語言來說，心造作了我們所置身的世間，這個造作依「行」而定——「行」係譯自巴利文 *cetana*，它是「意志」是造作的主動力量，雖然其中亦有被動層面。內心狀態的善或不善，都與此相關，決定了果報是苦是樂。

不善心根源於貪、瞋、癡，並不難明白何以如此。若個別檢視它們，貪如饑渴，瞋如暴力，癡如盲目與妄想。舉例來說，當我們生起瞋心，其力量自然帶來暴力，一旦種下這樣的種子／潛力，將來會與暴力相應，可怕之處在於因果會延續多生多世。

相反的，無貪即是自由，無瞋即是慈愛，無癡（智慧）則是光明。例如一個人行動中有愛，會牽引出他人同樣的反應，促進健康、友誼、安適等等。

我們並不說諸事皆由業造作而成，但可以說，業是引生經驗的關鍵性因素，使心念與因緣和合。

舉例來說，當我們欲修習梵住時，在意志力的召喚下，會產生找尋老師、方法、道場、時間等等因緣，這是很明顯的。但隨著慈心修習日有進境，我們會體驗到更深刻的快樂；我們要是個性改變，並克服瞋心，生命就會改變，這看似簡單其實深刻。心智的研究顯示出更深刻、更錯綜複雜的內心造作力量，會給我們多生多世帶來長遠而意想不到的果報。

我們也可以談談與慈心相反的瞋心，瞋心令我們健康不良、朋友散失、敵人增加、財富損失、睡眠減少、作惡夢、投生惡趣。

在捨心禪中，選擇一位中性的人開始。再一次提醒，他最好是你已熟識一段時間的人，你了解他的背景及行爲等等，這並不保證你也了解他的業行與果報，因為這些因緣延續數世。但一般而言，一個人的行爲是形成他周遭環境和生命的因緣，所以就某種程度來說，其實是很明顯的。從聞法和其他實地觀察而有了業的知識，便能生起捨心。

根據經教，激發捨心流出和定力的陳述，和慈心四願是相同的：  
「他／她是業力真實的擁有者」（Kammasakata hotu）

前述的「接納」的隨念也可以用在這裡。運用多種陳述可避免單調乏味的問題，但在此處，我們不是送給自己，而是送給他人，所以我們可增加一些陳述：

1. 他／她是業力真實的擁有者
2. 他／她是業力真實的繼承者
3. 他／她從自己的業力而生
4. 業力是他／她真實的親人
5. 業力是他／她真實的依歸

整個隨念的過程也可以一再重複。

以中性之人為所緣，一旦達到禪定以及禪定自在，你就可以繼續以其他人為所緣了——從可愛之人到怨恨之人。接著，你可以繼續修習有界限和無界限遍滿慈，最後還可以向十個方位擴展。

## 四梵住的各種組合

我們可以看到四梵住是對眾生不同的心態，雖然每一項都各有自相，它們都是非常良好的心態，並與他人維繫無缺失、親密或平衡的關係。我們置身的世界是動亂的，為無明、高慢、嫉妒、慳吝、疑、貪欲、瞋恚所撕裂，四梵住可帶來不少平靜和快樂。

一次，帝釋天（Deva King Sakka）問佛陀：「為什麼眾生希望自瞋害中解脫，不願有諍，不願被虧待，祈願快樂、平靜和自由，但仍不能免於危險和痛苦？」

佛陀的回答是：所有的衝突、仇恨、危難和痛苦，都肇因於嫉妒和慳吝。

嫉妒是因為希望比別人快樂，卻又做不到，這樣的人自然也不能忍受別人比他們快樂。慳吝是不希望別人來分享他的快樂，也不希望別人跟他一樣快樂，結果便是大量的攻擊和爭吵。這都是由瞋造成的，而瞋又由貪和癡而來。

四梵住是緩和這些矛盾衝突的立即答案，《法句經》第 5 偈：

「怨恨不能止息怨恨，  
唯獨愛可以止息怨恨，  
這是不變的道理。」

梵住都是善的心態，但在某一特殊情況下，某一項會比另一項更適合。如果我們很清楚：在哪個情況下，可強力喚起哪一梵住來對治問題，那麼我們就容易有效完成我們想做的事。

舉例而言，如果有嫉妒，我們就生起大量隨喜，這是抵消負面習性氾濫的好例子。

如果有慳吝，我們便以慈心和悲心來修習慷慨布施，因此法句經第 223 偈有言：

「以柔和勝忿怒，  
以善勝不善，  
以布施勝慳吝，  
以真實勝虛妄。」

若我們內心生起這些煩惱，這樣應用是最適切的。有一點要注意，若欲克服較強烈的忿怒，就需要較強大的愛。在嫉妒和隨喜、慳吝和慷慨、殘酷和悲心之間也是一樣。如果我們做不到，也許就需要開始切換到更強的捨心或離執，以及智慧。

在另一經中提到，如果我們遇到極度敵意的人，慈心沒有用時，我們應訴諸悲心，如果悲心也沒用，便用捨心。

另一組應用是在禪修本身中生起。

這種修習不但有關個人的適應性或安止定之間的切換，還有關於善巧地變換梵住。譬如我們可以選擇以慈心進入初、二禪，以悲心進入三禪，以喜心進入四禪，以捨心進入五禪；然後再以悲心進入初、二禪，以喜心進入三禪，以慈心進入四禪，以捨心進入五禪，可以有各種不同的組合。只是進入五禪，一定是用捨心。<sup>10</sup>

接著，我們可以轉換至不同行相的人，有界限遍滿慈、無界限遍滿慈和方位擴展。發每一願時，可以選擇進入某一梵住或某一禪。這種心的善巧需要訓練，但確定可以帶來快樂與平靜。

在我們希願的時候，這樣的修習都會帶來強烈的正面情緒，也對我們的內心和人際關係帶來靈活柔軟性。真的，人是可以改變的，而且可以改變得非常快速，如果我們不去適應這種現實，我們的感情不免會非常受傷，或震驚異常。

也許有人會問這個問題：在沒有得到禪定之前，我們可以這樣變換嗎？

答案是肯定的，但是由於所緣分散不集中，心所不同，定力可能不會太強，因此無法獲致安止定。但只要正確地練習，我們會在任何狀況下，面對眾生和人們時，都具有靈活度和良好的心態。

---

譯註<sup>10</sup>：此處依據色界五禪的說法，而非四禪。

人們經常唸誦四梵住的祈願，一項接著一項：

「願一切有情；一切有息；一切業生；一切個人；一切性格；

願一切女人；一切聖者；一切非聖者；一切天人；一切人類；

一切在善趣者；願他們沒有敵意；沒有痛苦；善自珍重，保持快樂；願他們沒有痛苦；願他們所得不失；他們是業力真實的擁有者。」

# 在日常生活中修習慈心

日常生活中由於節奏快速而且活動多樣化，往往難以引發深定，但這並不意指完全不可能發定；另一方面，定可用不同的方式來引發，如同樹木的生長，一定要長，否則會死。

慈心若能應用於日常生活，也看到了利益，我們就會覺得慈心更有用。你可能會驚異於慈心的應用有多麼廣泛。

我們生活在這個世界上，會置身於許多不同的狀況中，有時候符合當初的預期，有時候則否，但無論在何種狀況下，我們都希望平靜、冷靜，並避免麻煩，最好能夠改善狀況，皆大歡喜，這與決定正確與否、處理得當與否有關，聽起來很熟悉吧？重要的關鍵是：這些都跟心大有關係。

在大部分情況下，帶著慈心的心態都是奏效的。那種積極正面、喜悅的、有利的力量，為除苦、與樂開了一道門，鋪了一條路，但有一些問題需要時間才能解決，也需要我們有待獲得的智慧，而且需要我們有待培育的定力。

因此，我們需要靈活一些，在這個關口，我們需要練習盡力集結最多的智慧，花一點時間思考一下，以便對起心動念的目的和時地的合宜性具有了了分明的覺知。

在日常生活中，跟正式禪修和禪修營中都一樣，慈心並不（容易）持續生起。有時候尚需其他的心態配合，修持正念便是一個自然的替代選項。譬如說你在路上開車，需要注意交通標誌，可不能以強烈的情緒想著某個人；如果你在排隊，可將慈心送給另一個需要慈心的人；讓人搭便車也一樣，你會注意到，那也還是需要智慧和明辨，這樣就不會引狼入室。

在繕打一份文件時，你必須全神貫注在文字上，以免出錯。但若用手寫信，慈心自會注入字裡行間，用字遣詞自然都會十分得宜。

其次，慈心可與其他梵住——悲心、喜心和捨心——互換，在任何人際關係中，這些都是美麗的心。當遇見受苦的人，悲心便生起；遇見快樂的人，喜心便生起，遇見無法幫助的人，捨心便生起，要不然就用慈心處理所有的情況。

讓我們舉某個人的一天為例。他起床、盥洗、用早餐、去上班（若是兒童就是去上學），工作內容迥異。之後便是娛樂、休息、晚餐，然後上床睡覺。

那我們就沒有時間修習慈心囉？

慈心通常與所緣——一位活著的眾生——俱起，所以只要我們和人或其他眾生接觸，就很自然、也很適合生起慈心或其他崇高的梵住：拿早餐來說，就有許多機會，愉快地微笑並打招呼（當然是由衷的）如何？讓座，為別人分（或烹煮）好吃的食物，如果你在排隊，別推擠；如果你在說話，使用正確而善意的語言，讚許別人的工作（仍是由衷的）或同情有壓力在身的人；往往保持沉默、具足正念、散發慈心也是很好的。唯一的缺點是，你覺得太好了，根本不覺饑餓！但，就如同老師都會告訴你的——還是得吃！

接著，你必須上路，如果你正好要駕車，就得注意交通號誌；別充滿情緒地想著他人，然而，讓路給別人時，無論讓給穿越馬路的行人或不耐煩想超車的人，你就修習了慈心，旅途也會更安全。因為不耐煩和魯莽常是肇事的主因；陷在塞車陣中是一大考驗，你也許反而可練習耐心，並觀照各種現象。你也可以對同樣卡在路上進退不得的人散發悲心，或以感謝之心省思：自己的情況還不致於比現在更糟呢！無論如何，施用正確的心才重要，慈心可用於大部分情況。

現在你開始工作了，你可以向周遭的人都抱以微笑並且問候，也許有些工作不需要與人交流，那麼你正好修習正念。但大部分時間，我們還是得跟人打交道，像是上司或同事，我們可以用佛對尸伽羅（Sigala）開示的一部經《長部·尸伽羅越經》（Sigalovada Sutta）來解決各種情況。這部經教我們如何對待校中學童和家庭主婦，或他們怎麼對待我們。

然而，有些職業是需要慈心的，這些職業對慈心的修行者便是很理想的選擇。

這樣的職業有：

- 一、教育：例如老師，可以讓你知道什麼是滿足。
- 二、健康和醫療服務；醫生和護士等職業有許多發揮悲心的機會。為毒癮人士復健或貧困人士服務的人也一樣。
- 三、服務業：餐館、三溫暖等為別人的需要服務的人，可以遇見各種各樣的人，這些是應用慈心的訓練場。

我多年教授禪修，發現了一些事：首先，如果真的有慈心，我們便不易疲累；另一方面，我們的精力也會重新充電；如果是雙方面的慈心，這種感覺更加強烈。然而也有些情況非常糟，有時就像寄生蟲榨乾你所有的精力，像個無底洞。只要我們無法招架，無論情況有多糟，也必須說「不！」。

回家團聚是一件很快樂的事，家裡有你親近和親愛的人，至少這就是回家的意義所在。長期親近相處是一個需要掙扎的課題，許多夫婦無法通過考驗，當一方懷有積怨，他們便分道揚鑣了。在大部分情況下，慈心都有幫助，我是指強力而持續的慈心。理解也不



可或缺，花時間快快樂樂地在一起是很重要的，若是每一個人都住在自己的小天地裡，老死不相往來，縱使不爭吵，也會漸行漸遠。不幸的是，人們分道揚鑣以前往往正是這樣。

另一件可以做的事，是從事休閒活動，有屬於自己的快樂時間很重要（當然是正確的方式！），譬如說給自己散發慈心，或者與我們喜歡共處的朋友碰個面，參與健康、良善的活動，慈心很容易增長。你有什麼好建議嗎？出去走一走或欣賞大自然、觀賞運動賽事等等，如何？

有一項不可遺漏的活動，即是社區中的修行生活。佛教徒應花些時間給道場，這裡是我們思想行為不同於世俗的地方。慈心在修行生活中很重要，我們不只可以幫助無明較重的人，也可以建立友誼，獲得支援，遇見更有經驗的人，能激勵你、引導你。在道場中，有許多事可做，像是擔任廚師、駕駛、洗衣者、翻譯、印刷者、電工等。

在慈心的精進禪修中，團體慈心往往是最強而有力的。同樣的，在辦公室中以及工作時間裡，人們會有互動，也可以形成最好的人際關係。

再下來，我們該上床睡覺了——我們可以隨念這一天發生的事，看看有何尚待改進之處。最後，一節慈心禪會保證有一場好覺和好夢。

除了一般的日子之外，還有特殊意義的日子——我們應該確保慈心及其相關的心在那時可以施用出來。

特殊意義的日子有：

- 生日：一份與慈心的新關係誕生——要正確地開始；
- 結婚和周年紀念：帶有承諾和忠實的慈心是深刻的，但也充滿挑戰；
- 死亡和喪禮：一段悲心、安慰或捨心的時光；
- 出發或抵達
- 家庭團聚：重新建立連結的時光——「敘舊」——慈心的來源；
- 節慶：衛塞（Wesak）節是歡慶，並提醒善行福報的節慶；
- 出家：成為比丘或比丘尼

出家是出離惡業，乃至出離世俗生活，讓善業增長，必然包括慈心，如果說道業在智慧中增長，同樣的，也在慈心中增長。

## 日常生活中的慈心定

雖然慈心定通常在正規禪修中——在禪堂中靜止的時刻——成就，但不能說在日常生活中便不可能。譬如玩板球或處理危險時便需要相當有定力，只是所緣不同，而且深定不需要太久。

想要在日常活動中發定，需要經常練習，熟稔之後才會產生精準和投入，焦慮減至最低。我們只要經常練習，而且常入深定，在日常活動中便可輕易發定。在這個情況下，我們必須分明了知其適切性，即知道何時、何處應該處於深定以及如何控制。

經過訓練之後，你便能將一切暫置一旁，深入慈心定，即使只有幾分鐘或幾秒鐘，有如打一個小盹，就是這麼短的時間也可以奇妙地使身體恢復活力，讓你所置身的情況充滿朝氣。

以帶孩子睡覺為例，這是一個讓你實行簡短慈心定的機會，你可以輕誦慈心頌，閉上雙眼散發慈心。在接起電話，聽到對方聲音時，你也可以運用定力送出慈心給對方，你講話或移動時也可以這麼做，不過這樣的慈心只能時斷時續。

## 日常生活中的正式禪修

這是指你坐在蒲團上禪修，你可以經行數分鐘，建立你的動力和定力。早上經過一夜好睡，甚為理想，然而一天中任何時刻均可，通常需要半小時將心安頓下來，但如你有固定練習，便會更早發定。千萬不要低估了每日的例行禪坐，參加過較長禪修營的人經常容易忽略，他們以為短暫禪坐沒有用，這是因為他們期望太高，例行禪坐對日常生活的確有所影響。如果我們不曾禪坐，瞋心可能會迅速增長，而且易導致懊悔。

## 創造奇蹟

此處所謂奇蹟，係指一件美麗的事，或者一件比預期還好的事，在這樣的意義之下，我們可以用慈心創造奇蹟。慈心越強，奇蹟便越美妙。

### 一、家庭和社會的奇蹟

有一次，朋友說她與一位住在同一幢房子裡的家人意見不和，我教她固定送出慈心給那人，很奇妙的，情況居然改觀了，他們彼此更親近了。她非常驚訝，因為她承認自己的定力實在不深。如果人人都是好朋友，日子會過得快樂得多，尤其是對住在一起或經常共事的人。無論在家庭、辦公室、佛寺或任何社會組織，為什麼不經常一起修習慈心？讓所有家人每天早上彼此互送慈心，然後交心懇談，許多爭執和誤解都會熨平。於是家便成為真正的家，即一個充滿你喜歡的人的地方。同樣可用於佛寺、辦公室或任何社會組織。

### 二、療癒的奇蹟

看見病人的時候，你可以送出悲心給他，我們相信，心是很強的力量，心繫梵住是有療癒功效的。

一開始，當然要激勵病人的士氣，心越快樂，痛苦就越少，身體也復元得越快。有一次，我一位朋友罹癌，可以想見痛楚是很可怕的。我試著用我的心來減輕他的痛苦，我發現這樣做可以讓他的心平靜下來。因為心的確會影響心。接著，我發現身體的力量會與平靜的心一同生起，這對恢復健康很有幫助，結果，我們的確能克服疼痛，即使克服得不多，也總算多少有作用吧。

我們為什麼不去經常探視病患、老人和受苦的人？一個人當然可以獨自前往，但大家一起去更好。向受苦的人散發悲心，感受你心中發出的平靜的悲心包圍並透入他的心，也同樣去感受隨悲心而來的振動，包圍並透入他的身體。以深定來做，以長時間來做，減輕他人的苦痛。

### 三、森林中的奇蹟

森林代表每個角落都有危險的地方，虎、蛇等野生動物到處任意走動，充滿肉眼看不見的鬼神，甚至惡鬼，處於這種情況之下，注意要有充分的慈心來克服恐懼和危險。

有一個大家喜歡引用的慈心事跡，是佛陀本人面對一頭兇暴的醉象向他狂奔而來，佛陀向這頭象遍灑慈心而讓牠的頭腦恢復清醒，結果牠到佛陀腳邊坐下。我也聽說過一位有強烈慈心的林居比丘，母虎居然把他的茅廬當成生產並哺育幼虎之處。

動物對慈心非常敏感，有時牠們的回應比人類還好。

另一樁事件是，有一次我隨意走入森林，發現自己迷失了方向，而夜已降臨。接著我想起有人告訴過我向樹神散發慈心可以走出此一情況，我便這樣做，很快即從另一個方向走出了森林。巧合嗎？讓我們這樣來看吧：起初慈心幫助我不起恐慌，保留了正念來辨別正確方向，我不確定樹神有沒有幫助我，但我走出森林的路十分順利。在另一個故事中，天人真的出手幫助有慈心的人走出危難。

阿羅漢須菩提（Subhuti）慈心最勝，有一次在田野中禪坐，天人竟不准下雨，農人開始擔心了，但當農人搭起一座茅廬將他遮蔽起來，便下起雨來了。

常見佛教徒在危難時集合起來唱誦或送出慈心給世界、天人或一切眾生，呼喚三寶的庇佑等等；據信這可以有效預防或避開危險。

### 四、偉大的奇蹟

尚有許多例子說明慈心的力量奇妙地減輕了眾生的痛苦，但須謹記，其中不能有自私的動機——像是驕慢或執著。

在所有的奇蹟中，慈心最偉大的奇蹟是淨化的奇蹟，當心中有慈心時，可以降伏煩惱，尤其是害心和瞋心。慈心安撫我們，有如除去體內蛇毒灼燒之苦。

## 慈心和角色扮演

在《尸伽羅越經》這部著名經文中，佛陀對尸伽羅開示在家人的生活，教導了如何處理不同的人際關係和職責。我們可以理解，經文與當時印度文化有關，然而許多方面至今仍然適用，甚至適用於西方社會。

經中，尸伽羅被教以禮拜六方，佛陀告以六方代表我們的六種人際關係：

- 父母——子女
- 師長——學生
- 丈夫——妻子
- 主人／雇主——僕人／受雇者
- 出家人／精神領袖——在家人／從眾

我們在生活中會處於種種不同的情況，不幸的是，並非所有人都生而平等，或者如某些人所說，有些人比另一些人更平等。<sup>11</sup>這並非否定人權，而是去認識有關人權的現實，才可能改進或從中獲得最大利益，當然有些人比較幸運並享受一些特權，另一些人則比較不幸，出身較差。無明（也許還有別的）導致貪心、嫉妒、互不信任和衝突。

理解無常、苦、無我的實相，會塑造我們的正確態度，並邁向悲心、感恩和愛，接著，我們會明瞭自己會隨著情況改變角色，如果我們演出正確，便會帶來平靜和快樂。要是角色改變，我們也必須睿智地隨之改變。

我們也會注意到，任何形式的人際關係必然有人牽涉其中，但如果我們的角色沒演對，人際關係便會下沈。有清淨心的人至少不會有罪惡感，但仍需大量慈心來挽救兩人的連繫。

在讀經時，我注意到朋友的關係，是一種純潔而良好的人際關係，以上所提到其他關係都是獨特的「角色層級」，是慈心修習的「特殊」情況。一般而言，我們必須先是朋友，才能滋長真實的人際關係。否則，若沒有愛，即使父子關係也只是現實情況和社會規定下的角色功能。形成人際關係基礎的兩個基本因緣是(1) 信任 (2) 溝通。

---

譯註<sup>11</sup>：語出歐威爾的小說《一九八四》。

在此，我想提出這樣的問題：「你願意與不值得信任的人為友嗎？」顯然，你的答案會是否定的。「你能夠與不能溝通的人為友嗎？」答案依然會是否定的。

你可能會質疑，何以遍滿慈視每一眾生皆為朋友？縱使你不認識，卻也能影響他們嗎？這是實情，可是大多數人的慈心尚不足以強大到令友誼開花結果，果真如此，那麼就要維持信任和溝通。

朋友之間的責任有：

1. 買禮物
2. 說仁慈的話語
3. 照顧他的福祉
4. 對待他如同對待自己一般
5. 守信用

伴侶之間的責任有：

1. 沒人照顧他時，照顧他
2. 沒人照顧他的財物時，照顧他的財物
3. 他有恐懼時，做他的庇護
4. 他有困難時，要不離不棄
5. 關心孩子

此處的人我關係可視為相互的自我尊重，身、語、意上互相誠摯的關懷、保護和愛。向朋友提供保護和庇護，尤值得讚揚。需要時出現的朋友，才是真朋友。在困難的時刻，你會知道誰是真正的朋友。

## 角色的美德

- |      |             |
|------|-------------|
| 一、父母 | 慈悲、責任——愛    |
| 子女   | 感謝、感激、尊敬——愛 |

父母常被讚美為孩子的第一位朋友或婆羅門等等，做過父母的人當知他們所付出的犧牲。有一位為人父母的告訴我，如果你真的愛子女，這些犧牲倒並不難。因此，子女應服從父母來表示感激等等。在實際生活中，情況遠比這個複雜，父母不一定受過教育或擁有心靈層面，另一方面，子女也往往不能了解生命的本質或成人的想法，結果便造成了代溝。慈心能解決嗎？用世間的知識和出世的智慧，應該可以！雖然有些人認為出世智慧的份量更重一些。

父母對子女的責任有：

1. 防止他作惡
2. 支持他行善

3. 教導他技能
4. 爲他尋覓適當的丈夫／妻子
5. 贈與遺產

同理，子女的責任有：

1. 曾被父母撫育，也要撫育父母
2. 執行家務
3. 維持家庭傳統
4. 善加守護遺產
5. 父母往生後，代表父母施與供養

有趣的是，當子女長大成人，父母需要依賴他們時，親子關係就改變了，子女成爲有優勢的一方。

二、師長            慈悲  
學生                尊敬

這個關係與親子頗爲相似，只是沒那麼親密。在過去，由於老師的技能和知識多居優勢，師長有的嚴，有的鬆，大部分居於兩者之間。理智告訴我們，不同的嚴厲程度適用於不同的學生。佛陀有一次說過，訓練學生猶如訓練馬匹，有些馬見鞭影即疾速奔馳，有些必須看見鞭子或被鞭子抽到身上才會跑，還有的即使被鞭撻也一步不動。換句話說，「鞭策」對某些學生確實是需要的，佛陀對極難矯正的學生，他使用捨心，轉頭而去。在過去，有些擅權的老師的確會變成威權的獨裁者，以致學生心生恐懼，便避不見面，或者起而反叛。

在現代平等主義的社會中，這種角色層級的分別已經沒有人再強調了，反而是師生之間的友誼連結，使學習具有意義和效果。

在教導禪修多年之後，我也得到相同的結論，老師需要智慧——俗世與修行的——這是老師之所以不同於常人之處。

其次，學生各有不同的需要和潛力，因此給予的關照也各各不同。最理想的狀況當然是盡可能多予關照，亦即具備慈心，只是每個人的時間都有限。然而，只要得到適宜的指導，學生是會感謝的。

老師的職責是：

1. 給予完整的指導
2. 確定學生徹底學好學業
3. 給予完整的技術基礎

4. 向朋友和同事推薦學生
5. 向受威脅的學生提供安全庇護

學生的職責是：

1. 起身並敬禮師長
2. 伺候師長
3. 專心一意聽聞
4. 提供服侍
5. 恭敬領受師長所教導的技能

三、丈夫      信任和忠實  
    妻子      信任和忠實

在佛陀的時代，男性在婚姻中居於優勢，但忠實是雙方面的。我們往往以為這是所有關係中最親密的，其實，在身體上，應該是如此；在心理上，則視為情形而定。在某些社會，這只是為滿足社會或家族的需要所扮演的角色。然而在許多現代西方社會上，夫妻不平等的角色已經排除了，即使平等，也不保證其中有慈心。

有趣的是，佛陀提到妻子四種理想的典型——母親式、姊妹式、朋友式和女傭式。許多實例告訴我們，要有足夠的慈心，婚姻才能美滿。光靠感官的滿足或以財富維繫，最後只有走上分手一途。

丈夫對妻子的職責有：

1. 尊重她
2. 不輕視她
3. 對婚姻忠實
4. 給她權責
5. 提供飾物

妻子對丈夫的職責有：

1. 將自己的工作安排妥當
2. 攝持僕人
3. 對婚姻忠實
4. 守護產業
5. 工作善巧而勤奮

四、師父／雇主      慈悲、慷慨

## 學生／雇員 值得信賴、勤奮

雇主依賴受雇者的程度各有不同，有些情況下，雇主會利用他的權利剝削和／或壓榨受雇者，以達到一己之利；最壞的情況是，被奴役的受雇者在別無選擇之下，起而反抗，推翻暴君，有時得殺掉統治層，如俄國大革命。在比較平等的社會裡，雇主的權力較受限於政府所強制執行的法律，不然，以上狀況仍會持續，智慧和慈悲仍不可少。有時，角色也會改變，譬如說，資歷淺的員工跳過了資深的而得到晉升，成為上級，無論公平與否，還都必須嚙下傲氣。

主人對僕人的職責是：

1. 根據各人能力安排工作
2. 提供食物和工資
3. 生病時的照料
4. 分享美食珍饈
5. 休息時間遣散而不必工作

僕人對主人：

1. 比主人早起
2. 比主人晚睡
3. 只取應取的部分
4. 做好份內的工作
5. 維護外界對主人的讚美和聲譽

## 五、僧侶和出家人 智慧／慈悲 在家居士 謙卑／尊敬

此處的角色類似師生，只是更重於心靈層面。出家人奉獻生命於宗教的目的，應較能面對生命的神秘面和悲劇。但僧袍（外觀）並不能使人變成出家人，因此倘若他不是他聲稱的那樣，事情就複雜了。精神性是超越外表的，一旦認識到這一點，便不致產生什麼問題。只要看到了分享心靈層次情誼有多麼重要，這份關係便不僅美好，而且深刻。在平等主義的社會，角色扮演的重要性常被置之一旁，所重視的，反而是在家人和出家人的德行。如果在家人從實地觀察善知識，得到清楚的了知，而非僅從書本，這種以德取人的做法，也許是比較健康的。

苦行者／僧侶／出家人對居士的職責一般是：

1. 制止他作惡



2. 鼓勵他為善
3. 愛護他而且懷著慈悲
4. 教示他未曾聽聞之法
5. 指出生天之法

在家人的職責是：

1. 身業流露仁慈
2. 語業流露仁慈
3. 意業流露仁慈
4. 邀請出家人到自宅應供
5. 供養資具

最後，我們可以總結說，生命中某些角色自然降臨於我們，如父母子女，其他角色稍晚產生，如夫妻。我們不能忽視現實，尤其在亞洲國家，關係和地位的高下分際是司空見慣，只要適當扮好自己的角色，也就是說統治者不施行獨裁，而施行慈悲，受壓者也就不會過份憤怒。

要注意有時候角色扮演會使人際關係複雜。首先，扮演角色時，一方的自我和獨斷獨行可能會膨脹，另一方則被壓縮。自我的專斷是一樁敏感而棘手的議題，一方被冒犯時可能被激怒，被讚美時可能會被蒙蔽，因而沒看到重點，於是做出錯誤的決定。

其次，角色扮演時，他人會有一些期待，這些期望在每一個人和每一個文化之間會有所差異。要知道別人的期望是很困難的，因此很容易犯錯。有過高的期望，便容易失望，如果別人對你有過多的期望，就必須表白清楚；另一方面，如果我們對別人一點期望也沒有，就讓我們很靈活柔軟了。比較糟的是，我們期待自己所預期的事情實現。如果我們有強力的覺知，任何結果都可接受。

有趣的是，當角色都恰如其分時，善心如慈心、悲心、隨喜心都會與時俱增，如果角色扮演不合宜，相反的心所便會生起。

正念會防護不善心所的生起，智慧會引導我如何善巧地扮演角色。一般而言，改善人際關係，便加強了善的特質，請走不善的傾向。慈心是正向德行的最前線，這些德行是什麼，如何與慈心合作，將在下一章詳述。

如果認識了這些德行，它們可被培育成角色扮演的清淨基礎，跟禪修是一樣的。縱使角色改變，或重要性減低了，像西方比較平等的社會，這些美德仍能夠維繫健康的人際關係。這是因為西方較看重每一眾生的良善和痛苦，而非角色。當事情嚴重破裂時，便應該引發捨心。譬如夫妻離婚後，還可以做朋友，這樣，我們會發現每一角色都是獨特的，都

是從中學習的訓練場。值得注意的是，某些人特別適合扮演某些角色，扮作另一些角色則特別不稱職。只有靈活柔軟，並帶著智慧的慈心，才能無往不利。

## 慈經

在《慈心應作經》（Karaniyametta Sutta）這部開示慈心修習的經典中，我們可以看到佛陀對修習慈心簡短而完整的忠告，它包含兩部分：

- 一、為慈心修習打下基礎的德行，這些特質對合宜的人際溝通和行為均十分重要。
- 二、培育慈心及其他梵住的因緣。

慈經以這樣的宣言作為開頭——「如果要獲致寂靜的境界，當對作利益之事具有善巧。」這是修習的任務宣言——對寂靜境界（通常指涅槃）誠摯的願望。當比丘在森林被鬼神驚嚇時，佛陀開示他們要培育慈心，然而這個開示與其他情形都有關，尤其是經常與人們或其他生命形式打交道的人，以及易怒的瞋行人。

讓我們來研究經文中第一部分列舉並探索的十五項德行，如何與修習慈心相關。

### 一、有能力（sakka）

物質財富和精神財富的能力會決定我們能對他人提供多少協助，貧窮的人無法在物質上裨益他人，不道德的人無法激勵或指導他人開展德行。有能力也意謂有潛力及聰敏。精神生活雖然最為重要，物質需要卻不能忽略，尤其是我們第一要務就是要生存下去。有一個人曾經說：「即使證入涅槃，人還是需要錢。」在西方，禪修可能很昂貴。從心靈層面來看，有能力一定會產生信心，這是進入所有善心所的鑰匙。要能愛別人，一定要先愛自己，慈善事業從家做起。我們應多少開發這些層面，使成為更高深慈心（指慈心定）的基礎。

### 二、率直／坦誠（uju）

直爽和坦白是誠懇的徵象，除非我們能對自己坦誠，不然無法對他人坦誠。若缺了心對心的溝通，人與人之間的關係便無法深化，尤其是面臨敏感議題，牽涉其中的人往往需要改變或調整。坦誠適用於各種工作和私人生活，甚至禪修也是這樣。我們必須坦誠審視自己——自己的短處和長處，以及該怎麼做，做到這一點並不容易。我們也需要檢視他人的長處和短處，以便決定這份人我關係要進行多深入，要犧牲什麼。這也需要以正念專注，智慧才能生起，然後慈心能順暢地流出，無礙無難，直到究竟完美。坦誠應該和練達攜手並進。

### 三、極度率直／坦誠 (suhuju)

極度坦誠和懇摯可以解釋為一種持久而經得起考驗的素質，意謂讓人覺得可靠並值得付以深度信任，人們容易對具有這種特質的人敞開心扉，而且在需要時前往求助。這樣的人顯然是堅守原則、勇敢並善解人意的。總之，他極度值得信任。

### 四、好調教 (suvaco)

好調教意謂此人服從而且不頑固，另一方面，頑固意謂自負專斷而且容易憤怒，甚至懶惰，所以連別人為他好而說的話也聽不進去，那他怎能有效地學習並改進自己(包括慈心)?我們必須了解，自己可以從他人的批評中學習，甚至從孩子身上都可以學到東西。人們會發現跟好調教的人共事和共住都比較容易。

然而，切莫將好調教誤為軟弱，像是屈從、依賴、必須無助地接受不公義、騷擾和其他有害的影響，好調教伴隨著非侵犯性，柔和而謙卑，能夠令心愉悅、柔軟和接納，這是慈心的關鍵特質，能與人有效地溝通。

### 五、柔軟 (mudu)

柔軟是羸重的相反，羸重通常具有侵略性，會傷人，因為人們可能很敏感。傲慢就像一道暴露的傷口，若要治癒它，我們就必須柔軟。柔軟若表現出來，一定像輕拍孩子入睡那樣。有了柔軟，壓力便不易出現，反而會心生喜悅，然後可以很快發定，十分容易生起並增長慈心。我們只要有一絲瞋心，就最好不要再說什麼或做什麼。身語意中的柔軟除了幫助我們避免不必要的衝突之外，還有許多令人驚異的效用，學著柔軟是值得的。

### 六、謙虛 (anatimani)

驕慢和自負跟有愛(渴望存在)息息相關，因此它根源於無明。權柄在握的人一旦受到冒犯，是極其危險的，因為伴隨而來的瞋心具有毀滅性。「不驕慢」可軟化內在的魔鬼，並將之驅除出境。從正面的角度來看，這就是謙卑的美德，一向被視為智者的象徵。這樣，他不會把他人踩在足下，也不會為自我本位所羈絆。

驕慢時，很難看出他人的長處和需要，還可能貶低他人，好讓自己顯得出眾。最好能記住「在我們當中最糟的人身上也有這麼多優點，在最好的人身上也有這麼多缺點」，如此憶念之後，再專注思惟無常，最終將會鏟除自負。

只要內心生起謙卑，它會逐漸化為欣賞、感恩(即喜心)和尊敬，這還是與信心有關。

### 七、知足 (santutthi)

知足意謂滿足於現有的。不知足的人不滿意現狀（即沮喪而後憤怒或悲傷），於是貪愛他認為會帶來幸福的事物。我們必須首先將不清淨的瞋恚和自私的貪愛連根拔起，才不致染污了善的行爲，或使慈心的效用變得複雜，或受到毀壞。知足將帶來出離性生活的成長和喜悅。

常有人問：我們如何修習知足？在世俗生活中，知足難道不會將企圖心打折扣嗎？答案是：視你想要多少出離性生活而定，你想要越多，便要放棄越多世俗的享樂，無論你想要的是多還是少，你都不能忽視出離性的生活。知足並非不爲出離目標而奮鬥，反而是無貪，又能接受現實。分析起來，我們將來會看到，知足將爲更高的出離性修持奠定關鍵的立足之處。

## 八、易養（subharu）

這原始的開示是教示比丘，不要向供養他們的在家人求索，這是練習慈心的一種方法——即使會遭受一些痛苦，也不去麻煩別人。然而，需要幫助的時候，也不要因爲驕傲而不肯承認。

我們有時必須依靠他人，連森林中的隱士也會因爲某種需要而出山。一份良好的人際關係不能只是給予，還要有接受，這是感謝的一部分。因此，如果提出要求，切勿要求太多，有借必有還，可能的話，就多還一些。感謝產生感激，這會形成金色慈心鎖鍊的一個支援環節。

## 九、少俗務（appakicco）

任何一份人際關係都需要時間來培養，而溝通往往並非易事，信任也需要慢慢建立。要送慈心給人，必須與他們共度一些時光，或爲他們花一些時間。父母經常忙於謀生，讓子女自己照顧自己，結果親子關係就難以良好，子女也許有了錢，卻沒有愛。同樣的，修行生活和培育慈心也需要時間，我們需要花時間參加精進禪修，才能快速有效地進步。少事少業便可找出我們所需要的時間，這是知足的基礎。

## 十、生活簡約（sallahukavutti）

儉省也與知足非常相關，我們所取用的不會超過所需要的，就可減少很多貪愛。如果沒有財產和責任，我們便無憂無慮，輕鬆自由到處遊走，無論去那裡，都需靈活柔軟，具多方面能力，並爲人體貼。因此，這種特質正好適合與慈心同在，而且適合培育慈心。

## 十一、寂靜諸根（santindriyo）

眼、耳、鼻、舌、身、意六根是念頭的通道，它們創造了我們生活的世間，在那裡，我們以道德或不道德的行為回應。在控制和培育心智時，我們約束不善和掉舉的念頭，使心念安靜下來，直至平靜，如此，才能引發深定。首先，德行是很重要的，接著是定，再來是觀慧。我們唯有在六根門頭上保持正念，防護煩惱，才能成就。這絕大部分要努力修行令心平靜並發展定力。這樣，慈心便能夠既強且深，不易為煩惱所動，影響是很深遠的。

## 十二、練達 (nīpakā)

練達意謂知道什麼是合宜而且有益的，尤指心靈領域。光有清淨的發心和慈心仍不足夠。舉例來說，提出別人不想要的忠告，可能讓人生氣；提出錯誤的忠告，後果更不堪設想；有些人會在我們善意幫忙時占便宜，我們仍須能夠防護自己，維持自主性。在修習慈梵住時，我們必須考慮自己的行為或因緣是否適於培育慈心。在日常生活中，練達尤為必要，在禪修達到高深階段時，這就是智慧了。

## 十三、不粗魯 (appagabbhā)

魯莽是粗糙的行為，當我們修習並漸次發展內心境界，心經過濾沈澱而進入更深細的淨化層次，戒定慧就是這樣的次第，禪定的次第也是如此。練習不粗魯，至少可持續除滅煩惱。如就正面角度來說，我們可培育更清淨的心識狀態；就外在來看，我們可經由待人接物的身行和語行看出修習的成果。一般而言，慈心越豐沛，行為便越淨化。不粗魯之中的溫和是很重要的，這是由練達所引發的。

## 十四、不貪戀俗家 (kulesu ananugiddhā)

此指不巴結討好，巴結是顯示我們對他人所能給予的，產生貪愛和執取，不消多久，行為便開始明顯而令人厭惡。我們一生起執著，慈心就被污染，此時，美妙神奇消失了，夢魘開始了。

## 十五、不輕犯任何會遭智者指責的微小過失 (nacakhudam samacare kinci yena vinnu pare upavadeyyum)

智者呵斥一切不善行，任何不善行都將抵消慈心的純淨。所有惡行，無論看起來多麼微不足道，皆不容低估，宜儘量避免。對身行保持正念並守護根門，在開發慈心定時十分重要。

願一切眾生快樂安穩

(Sabbe satta bhavantu sukhitā)

一切眾生都包括在內

(Ye keci pana bhutāthi)

軟弱的、強壯的、無一遺漏

(Tasa va thavara va anavasesa)  
長的、粗的、中等的  
(Digha va ye mahanta va majjhima)  
小的、短的、胖的  
(Rassakanuka thulsa)  
可見的、不可見的  
(Dittha va yeva adittha)  
近的、遠的  
(Yeca dure vasanta avidure)  
或未出生的  
(Bhuta va sambhavesi)  
願一切眾生快樂安穩  
(Sabbe satta bhavantu sukhitatta)  
願人彼此不相欺瞞  
(Na paro param nikubbetha)  
亦不鄙視任何處所的任何人  
(Natimannetha katthacinam kanci)  
不以憤怒、惡念加諸於人  
(Byarosana patighasanna)  
不要互相盼望對方受苦  
(Nanamsnsdds dukkamiccheya)  
像母親護念其子  
(Mata yatha niyam puttam)  
不顧自身生命  
(Ayusa ekaputtam anurakkhe)  
願人們也能對眾生散發這樣無量的慈心  
(Evampi sabba bhutesu)  
願慈悲心廣被  
(Manasambhavaye aparimanam)  
無量慈的心念遍滿世界  
(Mettanca Sabbalokasmim)  
上方、下方，橫遍十方  
(Uddham adho ca triyanca)  
無有障礙、瞋恚、敵意  
(Asambadham averam asapattam)  
無論住、行、坐、臥  
(Titán caram nisinno va sayano va)  
只要醒時  
(Yava tassa vigatamiddho)  
就應保持慈心正念

( Etam satim adhittheyya )

便是人間梵界生活。

( Brahmametam viharam idhamahu )

佛陀指導如何培育不同的德行之後，又教導如何對其他生命形式從事慈心遍滿的方法，最後提及成就十方擴展的無量慈心，我們可以任何姿勢修習慈心。最後他忠告萬勿墮入邪見，必須建立正見，這樣便可以準備作觀，尋求了生脫死的究竟解脫。

事實上，佛陀曾教導以下五事：

- 一、 方法
- 二、 精進修習
- 三、 克服邪見
- 四、 建立正見／觀照力
- 五、 獲得究竟解說

#### 一、方法

前面曾簡要敘述慈心禪的方法，細節可參照覺音尊者的《清淨道論》，本書所述方法均根據這部論典而來。

#### 二、精進修習

從字面上便很清楚了，光說不練是沒有用的，但這並不僅僅是知識的研讀，無論是日常應用還是禪修活動，均需要投入許多精力，而修定更是如此。因此「住、行、坐、卧」這些字詞說明了在密集慈心禪修中，精進有多麼重要。

三、以上提及的第三點和第四點將在下一章「慈心禪與觀禪」中一併討論。

## 慈經分析

現將《慈經》提到的德行及重點列於後，以總結這部經：

一、目標：希望達到寂靜的境界

二、特質：

1. 有能力
2. 率直／坦誠
3. 極度率直／坦誠
4. 好調教
5. 柔軟
6. 謙虛
7. 知足
8. 易養

9. 少俗務
10. 生活簡約
11. 寂靜諸根
12. 練達
13. 不粗魯
14. 不貪戀俗家
15. 不輕犯任何會遭智者指責的微小過失

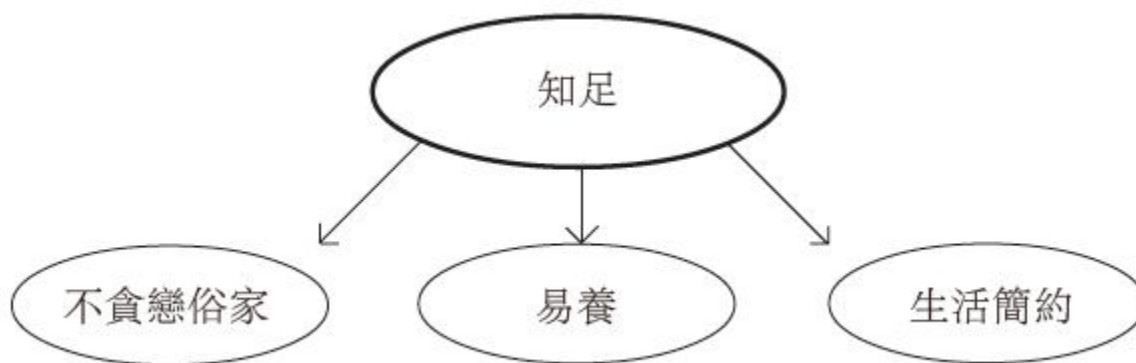
### 三、行動：

1. 向一切眾生輻射慈心（方法）
2. 在一切姿勢中修習

### 四、觀行：

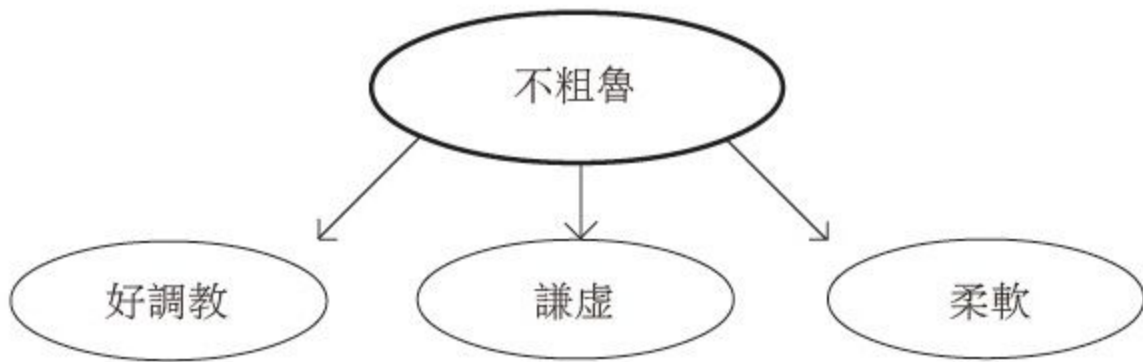
1. 不墮入邪見
2. 具有智見
3. 不再受生

我們可以將一些德行分門別類，和整個訓練系統連繫起來。舉例而言，「知足」（二-7）是「易養」（二-8）、「生活簡約」（二-10）、「不貪戀俗家」（二-14）的基礎或美德。

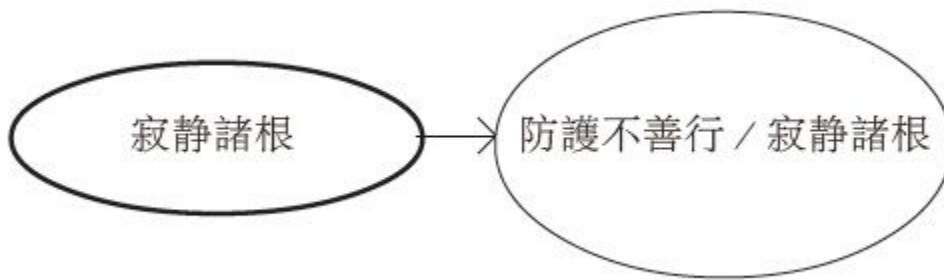


當一個人不再「粗魯」（二-13），他便會「好調教」（二-4）、「柔軟」（二-5）、「謙虛」（二-6）。





「防護不善行」（二-15）和「寂靜諸根」（二-11）基本上是相同的，前者是針對行為，後者的範圍比較廣泛。

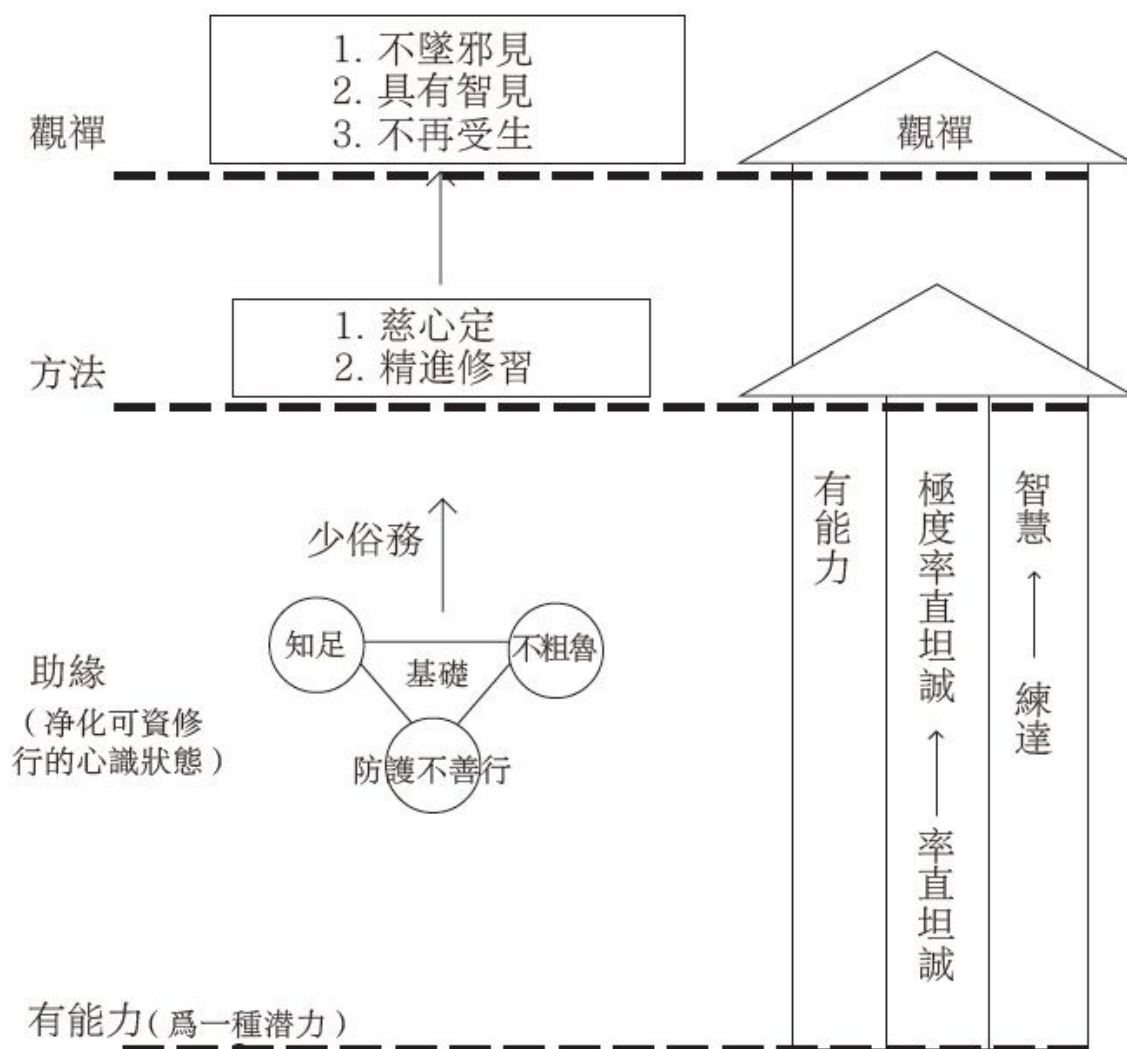


以上三組形成培育慈心的基本德行。

其餘的特質如「有能力」（二-1）、「率直／坦誠」（二-2）、「極度率直／坦誠」（二-3）似可應用於整個訓練過程，其中（2）和（3）自（1）衍生出來。「練達」（二-12）也應該在每一步驟應用出來。

唯一沒有提到的是「少俗務」（二-9），這不僅是（對世間需求）知足的前提，也可勻出更多時間來修行。

整個分析可以下列圖表顯示：



從以上分析可知有幾點非常重要：

- 一、 眾所周知，寂靜是培育善心之必備條件；
- 二、 淨化內心使內心柔軟，給慈心帶來特殊的吸引力、喜悅和定力；
- 三、 知足會帶來其他修習的因緣，諸如時間、清明等；
- 四、 練達將一路引導照亮修習的路。

# 慈心禪與觀禪

如果我們要從生老病死、憂悲惱苦中獲致究竟解脫，便需要修觀，以體證究竟實相和寂靜。雖然慈心禪和觀禪的所緣與結果均不相同，但兩者可構成一個有利的組合。換句話說，培育慈心禪的人必然佔有一些優勢，然而，這也意味若要同時學習兩種禪法，勢將投入更多的時間，也要開發更多的善巧方便。

《慈經》的最後一部分是關於觀禪的：

- 一、不墮邪見
- 二、具有智見
- 三、不再受生

邪見指個人對生命存在的觀點與實相相左，譬如以無常為常，以苦為樂，以無我為有我。這三種法的共相（指無常、苦、無我）其實是以不同的言語來傳達不可說的實相，令一般凡夫亦能了解。「見」（ditthi）在佛教中係指比錯誤的意見和想法還嚴重的觀點，所指的是強烈謬誤的信仰，堅固到足以影響一個人的身業、語業和意業，這在修心和業行中都是關鍵之處。有了邪見，便不可能產生深刻的證悟。

你可能會驚異地發現，達到深度慈心定的人也可能懷有邪見。

未經觀禪訓練的人，即使是深刻的思想家，仍會在處理表相的概念時，產生錯誤的念頭和結論，這是因為更深層的真理和實相超越概念，必須以銳利的覺知直接體驗，方能證悟。

但這並不能阻擋我們以慈悲心和愛心從事善行，這只是欠缺對實相深層的了悟。深度的慈心定也是根據概念而來，我們可能會得出虛妄的結論，以為那些體驗是絕對真理，所以我們必須密切注意「不墮邪見」的警告。

在此處「智見」是指「觀智」——現證實相而得來的解悟，關鍵詞是「無我」。這是常為人誤解的部分。「無我」是一個反面定義，為的是除去身心過程中的常存的自我觀念，但亦有正面意涵——萬法自然的呈現——其相狀均可直接用清明純粹的覺知來直接體驗。只要覺知越深入，體驗就越深刻。由於此一議題已超出本書範圍，我們只能在此略為說明：觀禪的方法，就是開發「觀的明覺」，直至完全證悟，超越生死，也就是在轉化和解脫的當下，煩惱徹底淨化。

我們如何將觀禪與慈心禪並行呢？此處的第一個問題就是：兩者看起來是有矛盾的，像有一次有人問我：「如果你看到一切不過只是現象，或只是實相，慈心就看起來很羸淺了，那修慈心禪的目的在哪裡呢？」

的確，這兩種類型的所緣不能在心中同時現起，這也正是兩者禪法的差異之處，一個是某一眾生的概念（即一個人），另一個則是實相（色法、名法的自相或三共相）。然而當我們想到概念係由實相而來，那麼兩者都具有重要性和意義了，概念和實相猶如兩個層面或兩道通路，前者是人們生活在其中的世俗世界，後者是前者之中的內在運作機能，其實二者並不能截然一分為二。

舉例來說，我們修觀時，學到人無我，一切只有過程；若回到世俗世界，這可是一點意義也沒有。但過了一段時間，我們會發現慈心還是可能的，或許比以前還強，這是因為修觀給內心帶來深度的平靜，這其實是對自己的慈心，這樣充滿慈心之後，便能夠送出更多慈心給他人；其次，我們都是大自然進化過程的一部分，應該能夠看出他人的良善和潛力，我們之間並不如我們想像的有那麼大的差異，這種理解應會令慈心遍滿一切。

第二個問題是個比較實際的問題，也就是如何融合這兩種禪法，這可能有三種方式：

- 一、先修習慈心禪，再修觀禪；
- 二、先修觀禪，再修慈心禪以為助緣；
- 三、同時修習慈心禪與觀禪。

以下將更進一步解釋上述的每一種方式：

一、第一種方式可能產生的問題是：「在轉換到觀之前，慈心應修得多深？」答復是至少應有近分定，五蓋不起，如此才能做為觀的基礎。如果有機會、有時間，我們也可以一直修習慈心，不需切換到觀禪。

二、第二種方式中，當我們對觀禪至少能具備清晰的理解時，便可切換到慈心禪，這是假設你已到達十六觀智中的第四觀智：生滅隨觀智。但如果已經學得了基本技巧和練習方法之後，在這階段之前便行轉換，也是可以的。不過在修習止禪時，也還是難免「墮入邪見」或者陷入「十種觀染」。

三、可以有多種方式，其中之一是如覺得合宜，可以兩種交替修習。但我們還是一段時間內只修習一種禪法。不過在禪修營中，看來就好似同時修習兩者，這樣的話，我們必須對其中一種禪法具有相當的基礎，以免引起衝突，若欲避免進一步的衝突，我們必須對修習每一種禪法的因緣條件和時間，具有清晰的決意，這樣才能避免轉換時產生的問題，轉換本身也是一種需要學習的技巧。

另一個要點是，修習慈心禪時，過程當中必須一直秉持正念。反過來說，如果我們的修觀修得足夠深刻，而且成爲習性，正念也會自動在慈心修行中生起。這看起來似乎矛盾，但心確能夠迅速而流暢地轉換兩種禪法。

對初學者而言，只有在兩種禪法皆有基礎之後，以上的問題才會出現，這是指經過一段時間的練習或參加其中一種禪法的正規訓練之後。

至於日常的練習，我們不必開發深定，所以我們可以視時機而自行決定修習其中一種禪法。例如我們可在一小時中，先做十五分鐘慈心禪，其他時間修觀，然後我們也可能覺得還不滿十五分鐘，觀禪的所緣便已十分清楚，於是決定立即切換。另一些時候，我們也許覺得慈心禪已修得十分上軌道，而決定持續修下去，雖然這是個人的選擇，而非強制而來，但我建議對何時切換要有一清楚明白的決定，以避免衝突。我們也可以用整個時段（指整個早上之類）修習慈心，然後整個下午修觀。

有些時候，由於與人交往非常頻繁，我們需要特別只修慈心禪；反過來說，若即將參加觀禪的禪修營，我會建議這段時間的日常生活也修觀。

根性也是需要考慮的因素，若是瞋行人，慈心禪便極有幫助，甚至極有必要，故應比其他禪法多花些時間修習，但要謹慎爲之。

最後，我們遲早總要涉足修觀的道路，才能究竟解脫，最好別等太久。畢竟，觀禪能帶領心回到**真正的家**，家裡有永續的寧靜、皈依和寂靜，那不正是我們一直在尋覓的嗎？

# 致謝

本書電子版由“metta”居士協助校對並製作，“幽靜一鄉”居士製作插圖，特此申謝。