

慈心禅

带来平静、喜悦与定力

Meditation on Loving Kindness
And Other Sublime States

慈济瓦禅师著
(Bhante Sujiva)

雷叔云译

休斯敦禅修中心出版

2015年9月

版权声明

- 一、本书版权属休斯敦禅修中心所有，只要不擅自加增删，欢迎任何单位或个人复制、翻印及流通，无需征得本中心同意。
- 二、不得以本书内容与版面设计进行任何商业牟利之行为。
- 三、希望获得本书印刷版的出版消息及其他佛法信息者，请点阅本中心网站。
- 四、欢迎助印或印行本书，亦欢迎捐助本中心各项弘法活动，请联系本中心地址或电邮。

休斯敦禅修中心谨启

2014年7月

联系方式

网站: www.houstonmeditationc.com

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

电邮: hmc281@sbcglobal.net

作者

慈济瓦禅师 (Bhante Sujiva) 为马来西亚华裔，不但指导禅修，同时兼为作家和诗人。1975年毕业于马来西亚大学获得农业科学系优异学士学位，旋即在南传上座部出家，献身于四念处智慧禅的教授。禅师在早年修习过程中，曾受教于中、马、泰、缅多位止禅、观禅的师父，包括知名的缅甸班迪达大师 (Sayadaw U Pandita)。

禅师自 1982 年起驻锡马来西亚哥打丁宜 (Kota Tinggi) 山林中，在邻近新加坡边界的一座老橡胶园中创立“寂乐禅修苑” (Santisukharama Hermitage)，邀请马哈希禅法的老师前来指导闭关禅修，教授正念观禅。

禅师通晓六国语言，除能说写流利的英文、马来文外，巴利文、中文（国语、广东话）、缅文、泰文等也都非常流畅。他酷爱森林和大自然，对文学、绘画、摄影也极有天份。1995 年起他开始在世界各地教学，计指导过澳洲、新西兰、香港、意大利、瑞士、德国、捷克、美国、巴西等地一万名以上的学生，1999 年也曾在美国教授阿毗达摩。2005 年起常驻意大利指导禅修。

禅师的教学风格非常多元而灵活，善用止禅、观禅和中国禅宗的方法，适应每一位学生的独特需求，无论指导新学或老参都极富经验，深受学生爱戴。开示时，禅师往往进入禅修状态，由内心直说法义，无须思考与预先准备，许多禅修者参加禅师指导的禅修营，除为禅修训练之外，主要就是为了聆听开示而来。

禅师其他的著作有《智慧之树，不返之流——观禅的修行与进程》 (*The Tree of Wisdom, The River of No Return—The Practice and Development on Insight Meditation*)、《修观法要》 (*Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*)、《修观初阶》 (*The First Step to Insight Meditation*)、《出家人直说趣事》 (*Funny Monk's Tales*) 等；禅诗作品则有：心之声 (*The Voices from the Heart*)、走动的鸢尾兰 (*Walking Iris*)、林之风 (*Wind in the Forest*) 等。

译者

雷叔云，台湾大学毕业，赴美留学取得图书馆学与信息科学硕士，现旅居加州，译有十余种心理、宗教、禅法领域的著作，在台湾、中国大陆和马来西亚出版。其中《生命不再等待》 (*No Time to Lose*) 一书荣获台湾第 33 届金鼎奖最佳翻译人奖。

目次

| | |
|-----------------|-----|
| 作者..... | iii |
| 译者..... | iii |
| 目次..... | iv |
| 前言..... | v |
| 让心说话..... | v |
| 禅修的时与地..... | 1 |
| 爱是什么？..... | 4 |
| 四愿..... | 6 |
| 随念..... | 8 |
| 慈心的利益..... | 9 |
| 瞋恚的过患..... | 12 |
| 宽恕禅..... | 13 |
| 随喜禅..... | 14 |
| 接纳禅..... | 15 |
| 两类慈心的修习..... | 17 |
| 五盖..... | 26 |
| 定..... | 30 |
| 为什么需要定？..... | 30 |
| 定的层次..... | 31 |
| 定的因缘..... | 33 |
| 禅定以及禅定自在..... | 39 |
| 改变慈心之所缘..... | 42 |
| 对一切众生的遍满慈..... | 45 |
| 方位扩展的慈心..... | 50 |
| 散发慈心的方法..... | 52 |
| 慈心与四梵住..... | 55 |
| 业是什么？..... | 62 |
| 在日常生活中修习慈心..... | 66 |
| 慈经..... | 77 |
| 慈心禅与观禅..... | 87 |
| 致谢..... | 90 |

前言

让心说话

多年前，史蒂芬曾希望我修订以前所写的一本有关慈心的书，迟至今日我才开始动笔，而且还在他百般相劝之下。耽搁如此之久，我也找不出什么好借口，也许是认为没有好理由来做这件事吧！因为我还有好些事想做呢！譬如说，禅修。

而且，我还有另一个借口……我需要在此一课题上累积更多体验。上一版的内容虽然简要，毕竟立论还算正确，内容表达亦似乎充分完整了。

于是，我此刻住在史蒂芬父母的渡假小屋，位于法国普罗旺斯（Provence）的利奇瑞其斯（Richerenches）小村的边缘，坐在悬铃木下开始写下这几天自伯尔尼（Berne）来此的心中思绪。

花了数小时，一路由伯尔尼来到这里。那天下午，简单用餐（吉特卡调制的）之后，我躺卧在床，打开心门，准备接收心的讯息，来重写这一本书。不久有一种轻快飞翔的感觉生起，接着是鸟儿飞翔的影像，起初这意象是白色的鸟，翼尖带蓝，接着出现了猫头鹰的影像，我注意到猫头鹰是这间小屋的象征……屋主对猫头鹰显然情有独钟，因为在挂画和陶制的摆饰上随处可见，甚至屋顶上也有一只陶土做的猫头鹰。显然有一只猫头鹰曾以此处为家，如今却踪迹杳然……这倒是少见。我将我所见的影像诠释为心想飞向自由，过去我经常将飞鸟的意象应用于慈心向十方扩展的修习之中。

问题是——“心”是什么？我们也许很快便联想到感受和情绪，可是我觉得那样未免肤浅，它有更深的涵意，深到可以触及生命和存在的深刻意义。

多年前我读到一本饶有趣味的书，是一位女士写给孙女的忠告，她最后一个劝告，也就是书名《依随你心》¹，这句忠言在我身上产生了影响。我已经注意到一段时日了：每当我选择跟随理性而忽视“心”的时候，多容易将自己搅进“热锅”里！因此现在每做重大决定之际，必先征询我的“心”——对我而言，这是直觉，是由内心生起的智慧（knowledge）。它与感受相近，却是了了分明，毫不“盲目”。

心必须有一席之地，心的声音必须让人听见。我们太常忽略心了！理性较强的人更是如此，他们总是避免涉足水深危险之处，于是，痛苦累积了一段时日之后，导致健康及神

译注 1：意大利文原书名为 *Va' dove ti porta il cuore*，英译本书名为 *Follow Your Heart*，苏珊娜·塔玛洛（Susanna Tamaro）著，中译本《依随你心》由时报出版，1997。

智上的严重问题。来向我习禅的人士常有这类问题，他们诉苦，说头、心、胃等部位痉挛或抽痛。若运起正念，不消多久便可以察知这疼痛跟压力……或感受脱不了关系。他们修习慈心禅时，往往发现心中生起的感受是痛苦，而非预期的喜悦。

痛苦和快乐的感受都跟“心”息息相关，不可能只体验其中之一而摒弃另一个。要获致真正的快乐，两者都必须加以了解。用耳聆听，并打开心门，这一点在“观禅—正念”与“慈心禅”中都是一致的。若要真正了解心在何处，我们不能让理性擅权，宁可将理性放在一边，让内心微细的觉知运作，这就是直觉。这种直觉与感受类似，跟它共同努力，便可唤醒内心，找到我们所追寻的答案中最核心的部分。这种直觉自有其重要性，不应误以为是一种有待驯服的野性。

一位老太太参加我师父的禅修之后告诉我，大师赋予她洞见生命的能力。师父告诉她：人若缺少了对自己的爱，什么都不管用了。

对自己的爱？对西方人好像颇为困难，东方人则视为理所当然。到底什么是对自己的爱？我发现答案在于结合两种禅修（观禅与慈心禅），二者携手并进，可以促使我们发心并完成修道。把两者结合在一起的，就是“心”。

如今，我把心看成生命和存在的真正意义。直觉是一个人内在的眼睛，可以看见超越理性的层次。直觉从实相而来，快乐和痛苦的问题一直存于其中；现在我了解到这是心的呐喊和欢唱，即“心的声音”。是的，我敢说它可以一路溯至“绝对真理”本身，直到万法的心要。如果无知于此，就会感觉自己不够完整，于是盲目地去贪爱攫取，结果更不快乐。若有了觉知，心便跃入了崇高的追寻，飞向自由。一旦心找到了真正的家，它便觅得真正的寂静，时时安住其内，也可以说，心就成为这世界永续快乐的来源。

于是我起床，将这些思绪笔之于书。

在这里的十天左右，将是一段心写故事的时光——至少是写我过去培育慈心的经验，故事会跟随她（心）的节奏和灵感，因此，这可以说是一段真正的假期。喔，还有，你——理性，请让开，让心说话！

你仍然不清楚心是什么吗？去照照镜子，你会看见心的倒影。

禅修的时与地

如果打个比方，禅修不妨说是“带心回家”。当然还有不少其他的说法，象是“了解你自己”等等，这样的说法确实触及了禅修的核心。如果你偏好技术性的说明，也可以将其定义为一个缘起的过程，终会契悟究竟真理，也就是全然的寂静。这个过程本身又包含许许多多的过程。

你可能听说过许多不同类型的禅修，其方法和所缘都不相同。真正的禅修，都是致力于获得寂静。禅修大致可分为两类：

- 一、止禅：以培育定力为主，可达到安止定与近分定；
- 二、观禅：培育正念来证悟三种共相：无常、苦、无我，由此带来解脱。

所有佛教的禅修都应该带来绝对的寂静，虽然以上两种禅法的修习方式不同，二者确可连系并整合在一起，最后当然是由观禅带来解脱。

培育慈心属于第一类——止禅，但你会发现，它可与观禅同时修习，而且关系密切。正如伙伴可以扮演不同的角色，有时对等，有时则否。同样的，慈心禅无论扮演什么角色，都是观禅的绝佳伴侣。对我而言，慈心禅的修习已与观禅交织在一起。因为我知道在每个人“内心”存有同样的……真理。

所以，我们若说慈心禅是止的修习，所指涉的是更深层次的定。一般而言，我们并不把日常生活包括在内，但我们理当如此，因为我们日常生活中的心识状态会为更高深的心识状态奠下基础。我们会在稍后看到，定经常受到误解，甚至会在最料想不到的情况下生起，多修习便增加了这种可能性。

首先，禅修有许多基本的因缘条件不容忽视：

一、道德

道德关乎身业和语业背后意业的清净，由正面角度来看，它抑止了不善法生起，这往往指人们所遵守的戒行，如五戒远离杀生、不与取、邪淫、妄语以及影响心智的药物。

我们的业行积集在心中，时机到了便会感果。如果是善业，将对禅修大有裨益，因此，道德可以建立一种和谐而清净的心识基础，更高层次的心识状态由此培育。

然而，也无需担心我们行为不够完美，因为行为从来是少有完美的，这正是我们活着便须努力以赴的事，若能虔敬而坚持，也就足够了。许多人参加密集禅修之后戒除了恶习。甚至常态的日常修习，也极有助于改善行为。

二、正见

正见是清晰的视野，即分辨真实和虚妄的能力，让人在修道上做出正确的判断和决定，让我们朝正确的方向迈进。所谓“正”是根据实相来说的。

根据经教，正见包括对“业”（kamma）的正确见地，分辨善恶及果报。正见会形成修道的基石，引导我们从痴惑中出离，最终离苦。

接下来是四谛的正见——苦、（苦）集、（苦）灭、（灭苦之）道。正见在见法之际完美显现出来，然而在见法之前，正见是依据概念而建立的，我们又依据这概念建立起经验。

建立正见之初，至少须先去除邪见，邪见是：执着与实相相反的信仰。如误信世间无善恶之别，无因果业报，或是误信世间无苦，这种激烈而全力的否定是疯狂的迹象。我们至少应该用清晰而开放的心态去探索学习，否则邪见、邪思不仅抑制我们的成长，还会误导我们堕入恶趣。读诵相关经论，并向善知识请益，都有助于巩固正见。

三、时间

由以上的叙述可以知道，禅修是一种生活方式，也就是正念、寂静的生活方式，向成长和智慧的方向迈进，向修道的目标迈进，因此我们必须一直处于禅修状态之下。即便不能每时每刻，也要在能够忆念得起的时候，经常处于这种状态。无法寂静便意味“失念”。

禅修可分为两类：密集和放松。

密集和放松的禅修有多密集或多放松？其实并没有严格的规定，只要秉持清净的心即可。但密集禅修一般系指较精进的禅修，因此定力可以高度持久维持，我们往往会在短期内获致很大的进步，效果也颇为戏剧化，我们应该多多参加这类密集禅修。相对而言，较放松的禅修系在日常生活中进行，只要固定修习，持之以恒，假以时日也会有所进步。在这段期间，早晨经过一夜休息，习定的效果较佳，要修慈心禅也以生活应用为主。

四、适当的地点

修止自然需一个安静舒适的环境，必须安全、有新鲜空气、有大自然。室内需有适当的食物，有充分的遮蔽和空间。通风良好，简朴的环境比复杂的环境更能令心寂静，整洁也有助益，周遭不宜有太多工作或有趣的事，以便充分运用修习时间。

也因此，禅修者常喜欢找一处禅修中心，如果方法得当，道场也不难觅得。一旦找到了此类处所，下一步便是找一个适当的坐处，你会发现有些地方看上一眼便难以抗拒。尽量将座位布置得怡人，如果你需要缓冲的座垫或脚凳，也别忘了带上。

对初学者来说，更重要的考虑是有称职的指导老师和适宜的同伴在场，指导者须慈悲为怀，善解人意，精勤修习。

五、姿势

禅修可以也应该不拘姿势，因为它是一种心的状态，然而坐姿最适合修定，因为它静止、放松，却仍足够警觉。我唯一坚持的是必须舒适，因为舒适会带来放松，放松才会带来寂静与定。坐时结跏趺坐，脊柱挺直（但不僵直），如果膝盖僵硬，可用座垫或小凳将臀部垫高，帮助脊柱直立，以免疼痛来得太早。如果无法盘坐，也可以坐在椅子上；但需避免靠背，以防懈怠。修止通常需要坐较长时间，因此需有心理准备。

我们不可能一直坐着，所以必须坐禅和行禅交替。行禅有数种目的，例如可以运动，来保持健康；可以平衡五根，以提举能量或放松下来；同时有助我们习惯于动中也可以行慈。我们还可以采取不同的步调和速度，以配合心的状态，当定渐习渐深时，甚至可站立不动。

通常不宜躺下，因为容易昏沉，一直躺着也对健康不利。唯一例外是精进力过强时，卧姿会有帮助，甚至利用睡眠来平衡能量，也在建议之列。

爱是什么？

巴利文 *mettā bhāvanā* 可以译为“慈心禅”（loving-kindness meditation），有人偏好将 *bhāvanā* 译为“修习”（cultivation），其实它通常意指“禅修”（practice of meditation）；慈心的英译 loving-kindness 似乎有些绕口，却直指精髓。就名相本身而言，它是指希望所缘（一位众生）幸福、安乐的心识状态。

我却另有想法：将“慈心”比做“沉入爱”（fall in love）²，得慈心定就是“深深沉入爱”，但这种说法有些危险，我最好先澄清是哪一种爱——它是无私无我、无染的爱，有别于世俗的贪爱和执着。它与慈心相似之处在于，两者皆是“心”的产物，正如一位友人所言——慈心象是沉浸于爱中，不同之处是，它很平静。

那么，我们如何分辨两者呢？简单说，就是有无了了分明的正知和正念现前。

哪里有爱？

我犹记得一首以此为名的曲子，在电影中由一位茫然失所的小男孩（名唤“奥利佛”）的口中唱出。我们像许多人一样，向外寻觅理想伙伴或伴侣来爱，却往往发现并非易事。如果有一个人，禅坐之后，体悟到爱原来从心而来，是心的特质之一，而且是可以培育出来的，他必然感到如释重负，喜悦万分。我们一旦能够见到并开发这种心的特质，有爱就不难了。任何来到心田的众生，你都能对他产生真实而持久的爱。你当然可以说这是单方面的爱，但在许多情况之下，即使我们不要求，迟早也会有所回应的。

正念

至少对禅修的初学者，我喜以“了了分明的觉知”来界定这种心识状态。它的巴利文是 *Sati*，常译为正念。它有如任何心识状态一样，在不同的情况下会有不同的涵意。但在第一层次，它是善或清净的状态。由此，觉知有着明了（而非昏沉、迷惑）、寂静（而非动乱、焦虑）以及柔软（而不僵硬、不具侵略性）的性质。我们的意志可以决定我们要产生什么心识状态，如果我们看得见正念的利益有多大，便会生起更多正念，同时更努力修学正念。

这种了了分明的觉知，在观禅是以一种特殊的形式来开发，超出概念的束缚，并专注于当下的体验，于是会成为一种具有穿透力的观察，终至证悟。在俗世生活中，这也可以

译注²：入定的时候心沉入所缘（sink into the object），禅师这里用英文 fall in love 的字面意思‘沉入爱’形象地比喻入慈心定的时候心沉入慈爱的状态。

用来开发世俗技能；而在慈心禅这类的止禅中，了了分明的觉知可用于心的微细调控，以及了解此一过程。

对自己施以慈心

传统修习慈心的方法，是从对自己散发慈心开始。在西方世界，这似乎是一个困难的下手处，东方世界却视为理所当然。我在这里还没有指出东西方之所以差异呢。但在这重要的阶段，显然有必要作一些澄清。首先，对自己怀有慈心并非自私，相反的，这是想要克服自私的愿望，若要达到此一目的，我们必须在精神领域上确立自己，也就是在精神上感到快乐，这是基于一个简单的立论——你必须自己先快乐起来，才可能希愿另一个人获得同样的快乐。如果这言之成理，那么下一个问题就是：如何让你自己快乐起来？仅仅机械式地复诵：“愿我平安……”吗？当然，你必须不只真心希望如此，还必须在行为上实践，所以我拟出一套方法来达成这个目的，做为慈心禅及观禅的起头。

任何与定有涉的禅修练习，第一步就是放松。先做几次既深且长的呼吸，帮助自己放松，每次出息时，尽可能将压力呼出，几次之后，令呼吸回复到自然状态。下一步，以了了分明的觉知，从头部到脚趾扫描全身，这时身体各部位逐一放松，同时充满了了分明的觉知，这个过程不仅适用于身体外部，还适用于体内器官，象是脑、心、肺……等，还要记得，了了分明的觉知除清明之外，还具备另外两项特质：平静和柔软，这三种特质汇聚成纯净的善心，若再配合觉知，便是生命中所有善美的根源。我们向上扫描，再向下扫描，这过程可以一再重复，直到获致宁静。

在观禅中，我们在坐姿中更清晰地观察觉受，尤其在触感明显的部位，而后这些觉受会形成观禅所缘的基础，随着能量起伏而刹那刹那变化。

然而在慈心禅中，我们会正念分明地认识、欣赏并更进一步激励自己去培养身体的舒适和平静的心识状态，这会给心带来更深沉的平静和幸福。你会想不到，单单如此，就可以多么快乐！

四愿

根据经教，慈心禅运用四愿³来祝福自己。我们必须对四愿有所理解，这样在运用时才能发挥功效，因此我们念诵时必须真心认为如此。四愿是：

一、愿我平安，没有危难（Avero homi）

光靠祈愿便可获得平安吗？一眼看上去似乎只是一厢情愿，但经过更深一层的检视，则并非虚愿，只要其中有正念或了了分明的觉知，纯净的善心确可点石成金，心的力量也不容小觑，这不只是在发愿的当场、当时，只要经常在日常生活中实践，那么了了分明的觉知除了产生善业之外，当真可以护卫我们。在这当下，心远离了苦的根源——贪、瞋、痴，也就是远离了苦，心受到了这样的鼓励，便更加明了和纯净。

二、愿我平静，没有心苦（Abyāpajjho homi）

我一向用“平静”而不用“快乐”来强调快乐与平静这些善的层面，这很显然与动乱和掉举完全相反。一个人若具足了了分明的觉知，他内心平静的本质会逐渐清晰，也会安住在更深的知足和安宁的境界。

三、愿我健康，没有身苦（Anīgho homi）

心和身相互依存，许多身体上的病痛都与压力有关。同样的，禅修有疗愈效果。了了分明的觉知、平静和柔软会带来身体上的舒泰，从头部到脚趾向下扫描一遍，可以安顿并静止身心；从脚趾到头部向上扫描一遍，可以提升能量，恢复活力，如果我们让注意力停留在被压力波及的部位久一些，我相信对那一部位定能产生良好的效果。最终，身会安顿在深沉的安宁状态当中，同时心也沉入了深沉的寂静之中。

译注 3：在此，四愿似采缅甸一般的教说。

考四愿系根据经说，见增支部 3 集 66 经《给瑟目大经》（庄春江译）：“如果没有来世、没有善作与恶作业的果与报，那时，我在当生中『无怨恨、无恼害、无恼乱而保持自己的安乐（*averam abyāpajjham anīgham sukhiṃ attānaṃ pariharāmi*）』这是第二种证得的苏息。”开印比丘依注释书释意，其中 veri 是敌人，avero 是没有／不带敌意，abyāpajjha 指瞋恚、无恼害的，Anīgha：是从词根 īgha 忧伤、痛苦、困难、危险等义中来，指无恼乱、无烦恼。故译为“愿我没有敌意，愿我没有瞋害，愿我没有痛苦，愿我保持快乐”，前三愿系指不致生起一层比一层深的瞋心之意。明法比丘在《慈经注》中亦译为：“愿我无怨，愿我无瞋，愿我无忧，愿我守住自己的幸福。”

四、愿我善自珍重，保持快乐（Sukhī attānaṃ pariharāmi）

最后一愿归纳出让自己时时刻刻都感到快乐的修习方法，这使心在所有日常活动中保持类似状态，然而在禅修当中，这能够引发更深的觉知与寂静的状态。

是的，再重复一次——要深化并培育觉知与平静！还有什么比以精神上的觉醒来保持永续的平静更能帮助自己？毗婆舍那（观）本身就是培育慈心最根本的因缘。唯有如此，我们才会真正快乐，同时也证悟实相的深层本质。

随念

随念与记忆不同，记忆让我们的心奔向某件过往的事物。例如我们看见孩提时代的老照片，心中会浮现一些过去的事物，象是以前把玩过的玩具之类。随念也是一种回忆，但其中有正念、有自觉，而且往往是有系统的，譬如说努力依序随念昨天发生过的事、依序随念圣典中所述佛陀的功德。随念会带来定。“十随念”是止禅的所缘。

开始修习慈心禅时，我们被教以随念瞋恚的过患以及安忍、慈心的利益，这种随念是用来鼓励发心，同时提醒我们：修习必须实地应用。

安忍的三种利益

有一次我问一位中国人什么是安忍，他回答说，像“心上插着一把刀，还有一滴血在上面”。其实他只是在描述中文“忍”的字型。回答这个问题还真不容易，因为如果我们说自己知道，必定意味着我们已经有一些安忍，安忍是一种不易“怀有”或拥有的特质。就算我们有的不多，但可能已有一些了。以下我将依个人的了解来界定安忍。

安忍是一种心识状态，没有模糊和动乱，不能安忍的人没有平静，也不能忍受一点点的不适意。所以我得出一个结论：安忍可令心平静、稳定、具有正念、充满爱和慈悲。

安忍的利益为：

- 一、克服并避免敌意；
- 二、提供机会和时间，让善与爱成长；于是
- 三、使人能在俗世和修行的追寻都更上一层楼。

随念智者修习安忍的典范，也很有帮助。

慈心的利益

我有一次随念到一件修习慈心曾利益自己的事。在缅甸一次为期一月的密集禅修之后，我注意到一桩从来也想不到会发生在自己身上的事——我体重增加了。即使在出家之前，我也一向极瘦，体重鲜少超过一百磅，锁骨周围尽是陷下的凹洞，没有什么肌肉，尽管我不算虚弱，但肋骨和脊椎是凸出的，现在呢？我虽然吃得更少，肌肉仍像奇迹般地出现在我身上。我回想起来，应该是以前缺乏喜悦。我一向非常活跃，而且目标导向，把生命的其他层面都给忽略了。而我现在可以说，随着时间，我的喜悦维持住了，甚至更深细、更成熟了，为教学和修习的每一刻，都注入了新的能量。

慈心给予我的另一项利益是健康的人际关系，我相信任何一份人际关系都依靠两个基础——人与人之间的信任和沟通，若在其中运用慈心，人际关系便是快乐的。瞋心可以摧毁人际关系，因此，没有足够的慈心，人际关系很快会支离破碎，我的老师曾称它为“超级强力胶”，然而，人际关系若要真正持久而深刻，尤其在困难的情况下，我感到非常需要加上另一项特质——智慧或成熟度，没有什么比经得起时间考验的友谊更珍贵了，它既可靠又可信。容我再加一项：诚心关怀的友谊是强固而深刻的，只要没有执着，它本身便是生命的成就。

第三个利益，以我看来是平静，平静是一种快乐，使生活和工作顺畅无阻，轻而易举便可得定，成为修观和净化自心的基础，再者，平静也是疗愈和促进健康的力量。经教上这些利益计分为十一种类型：

- 一、睡时安乐
- 二、醒时安乐
- 三、不见恶梦

前三种利益与睡好觉有关，睡眠是恢复体力的过程，不容低估，睡眠不足使人虚弱愁苦，看看失眠的人就再清楚不过了。睡一场好觉之后，我们以快乐的心态展开更美好的一天，也会令他人快乐。慈心能生起大量的喜悦和平静，所以容易入睡，并且睡得沉稳。

生命宛如小河，从出生开始便不间断地流向死亡，我们的经验和思想过程有如起伏的波浪，时而快乐，时而悲愁。

梦也是如此，不过发生在更加微妙的层次，梦被我们清醒时刻所做所思影响，当然还加上一些其他原因。梦反映出内心更深层的因缘和运作。恶梦反映了不健康的心识状态，也意味着不善业的密切影响，告诉我们必须小心。慈心禅因有喜悦和平静，可以扭转情势。

- 四、为人所爱乐
- 五、为非人所爱乐
- 六、天神护佑

慈心不仅为自己，也为他人带来快乐，不但具有感染力，也有愈疗作用，再多也不嫌多！心就是它无尽的源泉！无怪人和非人，诸如动物之类，都喜欢有慈心的人。天人是肉眼看不见的众生，可给予人类保护或事先警告，对人类具有某种影响力。

七、刀兵、水、火、毒所不能害

慈心是一种仁慈的形式，可以抵挡有害的力量。火、毒、武器通常被视为伤害，故同样会被挡至一边，这样说来，慈心又可称为一种护卫、一种铠甲，而其力量又与定力深浅有关。

八、速疾入定

人们之所以不容易平静下来的原因之一，是有太多事情骚扰他们，尤其是为创伤所苦或带着深刻恐惧和愤怒的人，他们强烈的复仇念头和沮丧，使他们与平静的心绝缘。对这些人，“仇恨不可能克服仇恨，只有爱可以平息仇恨”⁴的说法最适合了，这样的人往往需要长期（也许经年）修习才能得到深定。我们也注意到，一点小小烦躁（象是对小虫子和噪音），也会很快扰乱原来不错的禅坐。

慈心中有许多喜悦，因为快乐是定的近因，所以心很快可以安静下来。

九、面容光润

面部反映心态。但我们常用另一种说法——身心相互依存，尽管许多人的确非常懂得如何隐藏感情和思想而不表露，但人若怀有慈心，它便会光耀透发，绽放微笑，使整个情况明快起来。有一个说法是，“微笑时，世界便值得活在其中了。”

气色好也是健康的征象，清静的心态促进健康，而不善的心态制造有害物质，譬如压力产生胃炎。许多疾病是压力造成的，包括世界上两个头号杀手：心脏病和癌症。因此慈心是一味治病的良药，可以治愈多种痼疾。

十、命终不昏昧

临终时秉持正念，平静安详而没有迷惑十分重要，届时需要尽量预防痛苦和不舒适，我们最好平静而没有挂碍，接受生命即将走到尽头。佛教徒都知道，平静的往生是决定幸

译注 4：见《南传法句经》第 5 偈。

福投生的重要因素，对一个具有禅修经验又有慈心的人，往生必然安详。我见过不少例子，正如圣典所言，届时一个人喜悦和善良的业会成熟感果，犹如熟稔的亲戚朋友前来迎接，又犹如美梦成真。

十一、不通达上位（未证得阿罗汉果），亦得生梵天界

四道四果只能经由观禅证得，但慈心是观禅坚固的基础。如果得到了禅定，便能投生于梵天，不然它也会带来未来投生人天的机会，定心所的业力比其他心所更易成熟感果。

我们可以对以上任何一项利益做简要的思维，这样会使该项利益易于达成，也有激励效果。

我们也可以随念某事发生的时刻，由于慈心而感到特别快乐，这种快乐的境界可激发更多喜悦，从而也产生更多的慈心和定力。

瞋恚的过患

另一方面，人们也可以藉思维瞋恚的过患来鼓励修习慈心，这对瞋行人很要紧。我们可以随念某个时刻或某个事件发生时的愤怒状况，思维当时的身心痛苦，以及随之而来的有害影响。这个方法可以提高我们的精进力，却常为我们所忽略。只有在那种时刻，我们才可以学着趁早检查，以免太迟。

另一种方式，我们也可以像随念十一种慈心的利益一样，有系统地随念瞋恚的负面影响。

- 一、无法安眠（而且难以入睡）
- 二、醒来不安乐
- 三、会见恶梦
- 四、不为人所爱乐
- 五、不为非人爱乐
- 六、诸天不护，恶鬼纠缠
- 七、易遭暴力与危险
- 八、容貌丑陋、健康不良
- 九、临终迷惘
- 十、内心动乱，平静不易
- 十一、投生恶趣

宽恕禅⁵

这种随念实际上是一种悲心禅的形式，但在此我用为预备练习，主要是针对自己。首要目的是宽恕自己，然后才能宽恕他人。道理很简单，但做起来不免困难，因为情绪可能盲目而有力，超乎清醒的意志所能控制。

如果我说：没什么是不可原谅的，许多人大概会吓一跳，但“不原谅”只不过是：管它是什么原因，就是紧抓住仇恨不放。这绝对是蠢事一桩，因为它伤己伤人。宽恕只是拔除插在心上的棘刺。如果你觉得这个理由还不够充分，那么就思维人类是不完美的，烦恼会叫他们疯狂，然而他们也有善良的质量可以开发，悲心是关键因素。若能向自己生起悲心，将可不再自责，代而起之的是去除高慢，决心采取补救措施。

我们可以试着练习回溯自己的生命，从今天开始，尽可能慢慢回溯到我们记忆所及的时候。当我们随念到自己的错处时，坦然接受，视为人类的一种缺陷。其间若生起任何情绪或感受，我们用这样的思维让自己平静下来——“我并不完美，但我决心修行，改过迁善，即使我得谦卑地去解决事情，我也心甘情愿。”

说到这里，用在某些人身上必须格外谨慎，尤其是那些完美主义者，要先看看他们可以接受的限度，不然，也许需要听听好朋友怎么说。在回溯过程当中，记住不要做太多或太尖苛的批判，思想很狡猾，可以变成一场恶梦。重点是除去心中的懊悔和恶意，此一过程中，我们也可能忆起他人亏待我们的事情，但必须原谅他们，在此，悲心又是关键了。如何修习悲心定，会在另一章详述。如果自责太强烈，那就再回去向自己发出慈心。继续这样练习，你会惊异自己感觉多么轻安，也更容易得定，并生起慈心。

译注 5：为悲心禅的内容之一。

随喜禅⁶

此处的喜系指对自身的能力和良善感到喜悦，尤指从慈心生起喜悦的时刻，于是我们能敞开心门去爱，这也是随喜的禅修，多是针对自己。

再一次提醒，追溯你生命中的事件，就从当下这一天开始，随念所有你做过的好事，象是帮助他人、修行布施、在禅坐中净化自己等等。我们生起喜悦时，请为以下想法感到欣喜：“生而为人，多么幸福，有精神成长的巨大潜力，也有能力去爱一切众生。”

特别去想一想你非常快乐而且充满慈心的时刻，如果你觉得这样很容易引发喜悦，也不妨在这个念头中安住更久一些。尽量回溯到你能记忆的最早时刻，甚至是童年你与家人相处的快乐时光。这个法门能振奋人心，容易对他人生起慈心。

有关这个主题的延伸，会在后面随喜（muditā）的章节中继续探讨。

译注 6：为喜心禅的内容之一。

接纳禅⁷

这又是从另一个梵住——舍心——转化而来，用在自己身上。

在这里，我们需要作一番理解。首先，在最简单的层次——每个人都为生老病死所迫，无可避免，这是生命本身的过程，我们应以平静的接纳来回应生命，这并不是说我们老了、病了也不看医生，而是说，由于内心平静，我们可以面对现实，采取最有利的作为，同时带来最佳业果。

在第二层次，我们思维业力的法则和果报，包括我们在内的任何众生都受到它的约制。业是道德或不道德的心行，造成众生未来的果报和经验，它也可以称为伟大的造作力量，在后面讨论舍心的章节还会详述。

在历来的经论中，都有随念业果的内容。我把这些方法跟许多不能接受生命现状的人分享，尤其失去至爱或与所爱分离的人，获得很好的效果。然而从理论上说，这不见得立即奏效，因此需要一再随念，在心上加深印象。当然，最好是对实相——如无常等——有深入的观照。然而，内心首先要平静，才能做到这一切。

思维舍或接纳

- 一、我必然会老
我尚未能超脱于老
当老年来临，我会平静接受
- 二、我必然会病
我尚未能超脱于病
当疾病来临，我会平静接受
- 三、我必然会死
我尚未能超脱于死
当死亡来临，我会平静接受
- 四、所有我亲爱和喜欢的事物会变化、会消逝
当那情况发生，我会平静接受
- 五、我是业力真实的拥有者
我是业力真实的继承者
我从自己的业力而生
业力是我真实的亲人
业力是我真实的依归

译注 7：为舍心禅的内容之一。

无论我造作何业
善业或恶业
我将是它们的继承人
我为自己行为后果负责
诸恶莫作
诸善奉行
自净其意
遇事平静以对

两类慈心的修习

慈心的修习有两类：

- 一、培育甚深禅定（jhāna）
- 二、培育善的、清净的法，使我们生活幸福，累积善业（功德），裨益修道。

第一类中的慈心修习，必须运用特定的方法修行以产生我们想要得到的定，第二类则更多样化，也更灵活。

第一类多以密集和正规的方式进行，第二类则可在一般日常生活中进行。一旦得定，即使在不那么密集的时段，入定也将易如反掌。

本书将侧重讨论前者，也会稍稍旁及后者。

慈心的对象

一旦我们向自己散发了充分的慈心（也许最初的五分钟），我们便可以开始把慈心送给他人了。我们所选择的对象有如大地的泥土，可以在其上播种并生长作物，因此，正确的选择十分重要，如希望开发深定，更是如此。我们会将这位人选长时间视为所缘，这好像选一位室友或房友共住一样，他或她会成天待在你的心里。

选择一个人或对象

历来在经典中都记载了一些指导慈心修习的纲领。首先，某些人不宜用为开始修习深度慈心定的首位对象。

一、异性

这很容易了解，主要是为避免感官执着，象是淫欲。要是她是自己的母亲或祖母呢？你当然不会有……，对于保守派而言，这是绝对不可以的！坦白说，我认为我们可以运用自己的判断力，并且以个案考虑，再下结论。如果我们觉得在安全限度之内，那么不妨尝试一下，我知道一些人曾这样做，结果相当不错。

也有人问我，如果我是同性恋怎么办？那恰好证明了我的说法——主要原因只是为了防止执着和淫欲。这些若伴随定力，会变得非常强而有力，这也是需要谨慎从事的好理由。

二、死者

根据《清净道论》（Visuddhimagga）的说法，不选择死者的原因是不易得禅定。例子是一位出家人以往生的老师为所缘，结果无法入定；但是他以活人为所缘时，便得到禅定。我一直好奇为何如此，似乎是所缘与这背后的真相，跟禅修者的心有些关连，也许是不确定死者死后以何种形相出现？也许仅仅是这种挥之不去的疑惑，就足以对稳定的禅定构成障碍了。

如果我们压根儿无意获得禅定，便更没有理由反对了，这就像佛教徒回向功德或随念师长的功德一样。

三、亲密的人

这是指你非常喜爱而且十分亲近的人、你认为可以成为练习慈心的理想对象，但请静下来再想一想，并问问自己：我对此人有执着吗？如果你很确定有，那就另择人选吧！对这样的人，你必须学着用轻微一些、疏离一些的方式来散发慈心，这样才能培育深定。

四、不相关及中性的人

这些是在你的人生中从未觉得重要的人，原谅我说得太没人情味：他们象是你周遭的树木和建筑，也许比树木和建筑稍微重要一点，这也包括你不怎么熟识的人。如果你是初学者，对这些人并不容易产生慈心，不然也只能生起极少量的慈心；要等到后来你看到每一个人身上的良善，就会容易些。

五、不喜欢的人（apiya puggala）

这些是你不喜欢的人，但不到恨的程度，也许是他的秃顶、胡须、体味或多嘴，无论是什么，就是不合你的品味和气质。就某种程度而言，这也反映了你的人格特质——不够开放，藏有偏见，或其他业力的原因。重要的是，这样一来，你就必须在这上头努力用功一段时间，才能达到禅定；然而，如果我们早就对其他人培育出强大的慈心，就会容易多了。

六、不友善的人或敌人

这些是你与他们有过节的人，特别是有仇恨牵扯其中，他可能严重地中伤过你，你觉得自己合该报复。这是最困难的情形，通常排到最后才来练习。如果我们修习正确，已经对其他较容易的人产生了慈悲和谅解，也是办得到的——在心理上将敌人转化为朋友，首先，你不再视他为敌人，而视他更像一个“失落的灵魂”。

可爱的人

这是你选定的对象，做为开发深度慈心定的所缘，他是一位自然而然激发你生起慈心的人，因此他必须具备你所仰慕的特质，诸如爱（慈心）、智慧、勇气等等。他也应具有和你兼容的气质，是一位你可以长期与之共住的人。

要找到完全符合这些质量的人，殊为不易，所以我们只能找尽可能相近的人。

我还会考虑其他因素：

一、接近

跟我们接近的人似乎效果较佳。举例来说，如果我用一位常常见面的人为所缘，会比身在远处的人容易，即使我用了后者，那位比较近的人的影像，可能还是会不断浮现出来。我认为这与惯性的联想以及“眼见为信”的说法脱不了关系。

二、长久交往

交往久些会深化人际关系，也许更好，也许更糟，那就必须选那些“更好”的人！不是有个说法吗？“新友如银，老友如金”。经年累月地共事，会培养出谅解，而且一定有许多事件可以激发慈心，虽然也会想起不愉快的事，那就必须努力以慈心和正念来处理，努力专注于愉快的事件。

三、考虑每个人的精神层面

我修习慈心定的第一个所缘是我的老师，他慈心充沛，我也渴望有一个强大的修习基础，用于慈心，直到命终。我看到他拥有这么丰富而崇高精神特质，使我的修习更容易一些，也更持久一些。当我培育对他人的慈心定时，我触及另外一个精神层面问题：遍满性。开发遍满的慈心，使心与天地同样“宽广”，是非常重要的，这是因为我看到每一个人巨大的潜力。以人类为例，人有清静的心，有行善的潜力，换句话说，假以训练，他们都能送出许多慈爱，而人是需要许多爱的。在观禅中，我们看到人类都有证悟的可能性。直至今日，以这样的观察，使我能够送出深度的慈心定给任何人，就算是给陌生人也易如反掌。

四、其他的选择

不幸的，有些人就是找不出适当的人选来散发慈心，于是就选择宠物——象是猫、狗、鸟等等，虽然我倒没遇见多少人试过，不过我注意到这的确也能奏效。

有时候，有人因为麻木太久，而必须转而运用悲心，注视他人的痛苦极易激起悲心的感受，往往更有帮助。

也有时候，我们陷于两难，太多理想的人选（我敢说不很常见）或太多“二级”的人选（不是不常见）。在这种情形之下，我建议：先选一位，然后试一段时间，别太善变，如果不奏效，还有时间换另一位。

引发慈心

选好了一位适当的人选，就一直用他，有时候可以有第二、或第三位人选备用（这不像菜单，有好多道菜供你挑选，也不是像备胎，爆胎时拿出来用，而是像好朋友，永远准备好向我们施以援手），如果你每日固定禅坐，比较适合这样做，但在密集禅修中，我们在几日或几周内，都努力专注某一个人（所缘）。

一、呈现眼前

最好想象那人就在附近，直到感觉出他的存在，甚至感觉到他的感受。如果做得成功，不必惊异你**在**心理上会如此贴近他，当这个对象**真的出现在**眼前，你再试试看，就会知道是什么感觉了。

如果你把慈心送给过自己（也就是让自己快乐），对象又很适合，慈心会自然而然流泻出来，鼓励它继续流出，不要把情绪挡住，拥有大量慈心一点问题也没有，相反的，这要比物质享乐好多了。

在这个关键上，我也想顺便一提观想，我所谓观想是指以内的心眼（在意门 / 心识上）看到这个人，就如你的眼睛睁开一样，虽然这个方式有用，却没有多少人能够轻易做到，重要的是，慈心从心中流出，同时能够一直维持着对那“人”的忆念，就足够了。拼命努力去观想会造成其他的问题，像头部紧张、挫折感等等。要知道，仅从事观想并不等同慈心，有人观想时，甚至根本没有保持正念。

你可能会问，若没有清晰的所缘，如何培育定力？以我的经验，持续练习的话，所缘会越来越清晰。畅流而出的慈心，首先就确保了心一定清净，在这个关键点，如不断将慈心流向那“人”，将使所缘的这个人现前。当定力（禅支）渐增，所缘会越来越清晰、明亮，直到足以得定，我发现这个方法对心智比较没有限制，慈心因而无碍地流出。

二、思维

你也可以思维以下这些事，来促使慈心生起：

1. 你曾身历其境的好事，诸如生日时收到礼物、事业上得到忠告、压力大时得到协助。
2. 所缘之人的美德，诸如慈悲（v1）、智慧（v2）、人道精神（v3）等。

如果你积集了多种美德，就去制一张表，省着用的话，可用一辈子，它们有如火花塞发动引擎。假设你用第一项美好品德（v1），促使慈心生起并流出，停止流出以前，再用一次（v1），可以一再重复，直到不再有效。然后就变换一下，用（v2），因为新鲜，所以又搅起了慈心的流动，一再重复直到无效，这时可重回（v1），又有效了，这样的互换可持续到你必须开始切换至另一项（v3）之前。

三、自由联想方法

我的一位朋友觉得用传统而系统化的方式，很难生起慈心，他觉得那样很做作，而宁愿让慈心自然生起，所以他想象过去曾发生和将来可能发生的事……。例如说，他想象自己看到朋友下班回来，这一天过得很糟，他很谅解地走上前去，把手搁在朋友肩上，问他：“嗨，怎么回事？”或者想象朋友怀里抱着新生的小宝宝，他会上前去恭喜她。

在自由联想期间，会想起很多人，待心境一旦进入状态，就可以缩小范围只对一个人。

这种自由联想，可以任想象力挥洒，如思维小孩、病人等等来激发慈心，有时候会生起悲心，有时候会生起随喜心，皆无所谓，因为这也是慈心的层面。

然而有一件事必须小心——思维必须予以管制，份量刚好足以令慈心流出即可。否则，思维会引起掉举和欲贪，甚至愤怒和悲哀。

四、念诵

念诵常用来做为习定的第一步，摄心于诵文，就不会妄念纷飞；若明白诵文的意义，更可以产生特殊的心智质量。慈心的诵文有几种，本书收有非常通行的一篇，它根据圣典而来，包含传统慈心修习的方法和发愿。善巧的念诵，不但可产生初步的定力，而且当我们柔软、温柔、甜蜜地以慈心唱诵时，也可让心进入状态。

接下来，散发慈心给自、他便轻而易举了。

五、发愿

发愿是禅修很重要的一环。发愿的时候，我们将心导向一个特定的方向和目的。视愿的本质不同，会引发不同的心所，我们必须精确而谨慎，因为心很有力量，所以要注意措词、心所和意涵。举例来说，“愿修行带来快乐”就太过于泛泛了，因为没有说明清楚是那一种快乐，人们通常将快乐跟喜悦联想在一起。另一方面，喜悦既可在世俗层面，也可在修行出离层面。

“愿修行清净吾心”便比较明确，指的是修行出离的领域，但其方向并不特别远大，最好修正为“愿修行带来观智，以体悟实相（涅槃），彻底清净吾心”——这样包含了实相和涅槃意涵的正见（至少就理论来说）。

在此处涉及的主要的心所是思（*cetanā*），或称意行，这是心促使事情发生的造作力量，经常又称为业。视随之而生的心所，会产生不同的果报。我们一定要有正念，才能确保业都是善的。在慈心的修习中，正念又必须有慈心伴随——正念思维慈心的愿文。

我们也常常发现一些人对发愿有点问题，因为他们无法不将贪爱带入愿中。当他们说：“我愿……”其实意味着“我贪爱于...”。愿望有切合实际和不切实际两类，如果是不切实际的，那么反映出的，就是从妄想生出的贪爱。举例来说，有人可能希望“愿我在这一节静坐中证悟涅槃。”这便可归类到不切实际中去，因为除了少数有特殊潜力的人（极为少见）才有可能，所以这是“渺茫（不切实际）的希望”。

当我们说“愿修行导向涅槃”，并不意味着我们期望在这一节静坐或这一生便达到这样的境地，而只是给心念一个指示。也还有其他立即相关、更切实际的子目标，如“愿我放松身体……”在发愿时，我们必须确定心存正念，无有贪爱。

发愿的另一重点是：我们必须相信发愿的效用，而不是空有其愿。这样修行的确会带来成果，甚至于对向其发愿的人亦然。我记得有一次在缅甸，送慈心给一位马来西亚的朋友，过了一阵子，我接到他的来信，问我是否曾送出慈心给他。顺便一提，他跟我并不是很亲近，因此当他说那段期间他想起我时（他通常不太想起我）总是处于喜悦的状态，令我颇为惊异。

慈心与相近的心所——悲心——在身和心上都有疗愈的特质，这已经有确凿的证据了。在发愿时，最需注意自己必须在慈心的状态下，愿文的意义会使其包含的范围更为明确。

传统上我们用四愿对自、他散发慈心：

- 一、愿你（他或她）平安，没有危难
（*Averā Hontu*）
- 二、愿你（他或她）平静，没有心苦
（*Abyāpajjā Hontu*）
- 三、愿你（他或她）健康，没有身苦
（*Anīghā Hontu*）
- 四、愿你（他或她）善自珍重，保持快乐
（*Sukhī attānaṃ pariharantu*）

一、愿你平安，没有危难

安全是快乐非常基本的因缘，然而，就佛教而言，除了涅槃，在这无常轮回的世间，并没有永久的安全，这不免叫人仓皇失措，不过这是事实，我们必须学着接受。接受了之后，便进步了。祈愿也指示着修行发展方向。这里所说的危难，有外在和内在两种形式，

外在方面，如有人想伤害你，或者是致命的灾难和意外。内在方面，便是我们的烦恼和不善业，两者是互相关连的。然而，我们知道秉持正念或散发慈心时，心是在清净的境界，在这种时刻，甚至在这之后，心都是没有烦恼的。烦恼是苦和三界流转的根本原因，若秉持正念，同时清清楚楚，怀有慈心和悲心，我们可以对危难形成外在的防护。

根据一些卫护的慈心禅诵文，慈心是一种保护的力量。有个故事说，当菩萨秉持慈心时，连弓箭也无法伤害，而一旦失却了慈心，便立刻受伤了。因此，火、毒、武器不能接近（伤害）的利益，并不是空穴来风。然而，我们的定力也必须非常强有力才行。

每一个愿都有正、负两方面，此愿的正面是安全，并非只意味没有危难，而是在生命和修行中，有一种幸福、舒适、顺畅的境界和感觉，只有这样，人才能自由自在地将自己奉献给崇高而清净的求道生涯。

二、愿你平静，没有心苦

我用“平静”取代“快乐”，以强调其精神层面。平静比较接近止，跟清净的心比较相关。内心的痛苦是我们所希望克服的负面质量，包括恐惧、挫折感、抑郁、绝望、愤怒、忧虑、贪爱、妄想、邪见等等。有一点很有趣，我们必须先认识这些负面质量，才能有效地驱除。除非观照力极为真实、强而有力，否则不断否认说没有“我”或“我的”，也没有用。另一方面，这也指明了，我们需要修习强劲而活跃的慈心。

三、愿你健康，没有身苦

此愿是祈愿所缘之人感到生理上的适意，如前所述，我们首先必须承认，真的有生理上的痛苦，然后才能承认，痛苦可被疗愈，以及良好的健康是有正面好处的，此处系指生理能量，并且跟休息、生命力、长寿等有关。

四、愿你善自珍重，保持快乐

这是较一般性的愿，涵盖所有其他方面，这是指一个人未来的生命和活动中的修行和利益。善自珍重、保持快乐指以洗浴、进食、工作和睡眠等来维持自己的生命，简言之，就是活得快乐。

前面提过，除了最后一愿之外，每一愿都有正面和负面的意涵，我认为两者都必须加以认识并处理，为了更扼要简明，我只用正面涵意——安全、平静、健康、快乐地活着，我发现这比负面涵意更为有效，更为肯定。然而如果危难等等已很明显，而且迫在眉睫，那么用负面意涵就比较切合实际。

因此，在修习慈心禅时，你可以在心理上将你所关心的人放在面前，如果你的慈心已开始流动，这四愿会令心持续流动，不然，便用正确的心态再发一次愿，也可以引发慈心，这是一种从自己流向另一人的能量。

当你开始发第一个愿时，“愿你平安……”这股力量会流向另一人，形成保护层，不但在外在、也在内在身心。事实上，它会将你和对方包围起来，同时带来喜悦、平静和幸福。

发第二个愿的时候，感受一下从你的心向另一人的心所散发的平静和喜悦。你同时也可以感受到对方的快乐。

快要发第三个愿的时候，想象那股力量遍满对方，生起身体上的适意，起初是舒服和宁静，然后用生命力令它恢复活力。如果哪一部位需要疗愈，也可以给予特别的专注。

最后，第四愿比较一般性，就让慈心不断流向那人——充满他，直至你与他皆为深沉平静的慈心海洋所包围、淹没。

有一点值得一提，我们送出的力量或能量，可以是实质的，也可以是心理上的，有人甚至让它具象到成为一束光的形式，这是可以观想出来的形式，但我们不应该忘记慈心才是主要目的，我们的首要任务是保持清净、真诚，并培育定力至更强而有力的深度。应用的方面可以不急于一时，否则会偏离主题，削弱修习。

运用这四愿的原则，与运用情境和功德来激发慈心是相似的，每一愿均可激发慈心，如果慈心已然生起，便会令其持续。使用第一愿（a1）之后，慈心生起并流出；接着它会减退，完全停止之前，可以用第二愿（a2）来充电，第三（a3）和第四愿（a4）也是同样的用法，令慈心恢复流动，并持续不断。

接下来，我们回到 a1，这个循环可以无限制重复。

第二点值得一提的是，有一些愿可能比较见效。有效的，便多用些；不怎么有效的，就少用些，甚至后来不妨弃而不用。最后，慈心必须是自动而平静地流向其所缘，也就是流向我们送出慈心的人。

你可能会问：加上更多的愿，或者把它们更动一下如何？我想四个愿足够了，对初学者来说，太多的愿不免混乱，何况，这四愿已涵括了我们生命中绝大的范围。当然，我们可以对人或事的愿加以挑选、添加，或更精确地描述。举例而言，我们可以对面临考试关头的学生用这个愿——“愿他或她考试顺利……”；对苦于病痛的人——“愿他或她癌症痊愈”等等。

我经常用“愿他或她慈心增长”或“禅修日有进境”，因为这些愿既与心灵修持有关，也很有效。

五盖

五盖是一种烦恼的分类方式，烦恼是障碍我们培育正定或寂静的不善力量。这些力量阻碍我们接近真理和寂静，最终还会引起痛苦，它们是：

- 一、贪欲盖
- 二、瞋恚盖
- 三、昏沉睡眠盖
- 四、掉举恶作盖
- 五、疑盖

有趣的是，
圣典中将其列为禅支的反面力量，如下所示：

| | | |
|-------|---|-----|
| 贪欲盖 | ⟷ | 一境性 |
| 瞋恚盖 | ⟷ | 喜 |
| 昏沉睡眠盖 | ⟷ | 寻 |
| 掉举恶作盖 | ⟷ | 乐 |
| 疑盖 | ⟷ | 伺 |

它们也是四梵住的近敌和直接的敌人⁸

| | 近敌 | 直接敌人 |
|---|---------------|----------|
| 慈 | 贪 | 瞋 |
| 悲 | (世俗之)忧 | 害 |
| 喜 | (世俗之)喜 | 嫉妒 |
| 舍 | (世俗之)无智舍 / 冷漠 | 不稳定 / 扰动 |

在慈心中习定，也会有同样的障碍，我们必须先辨识清楚，才能采取对治措施。

一、贪欲盖

贪欲是面对悦意或有吸引力的感官对象所引起的贪爱和执着，因此初修学者应该避开亲密的人或异性当做所缘，即使想到另一个人，欲贪都会生起——比方说，念及快乐的时

译注⁸：亦作“远敌”。

刻、在“（餐厅或酒店）快乐时段”饮酒的时光等。当它们生起时，应尽快以正念觉照，并令心念重返正确的心态——慈心，如果做不到，那就再次送慈心给自己。

贪欲在心感觉饥渴的时候生起，通常我们不会注意到这一点，反而想着我们要去追寻或已经寻获的快乐。在我们的感官世界中，欲乐往往并未真正带来满足，反而还会激发更强烈的饥渴，我们很容易便养成惯性，并陶醉其中，结果是惯性入侵而“习惯成自然”。

因此，我们必须注意，并体认到更多的贪爱并不会令我们满足，反而应放弃贪爱。当一个人尝到解脱或离执的善心的喜悦，欲贪便不会生起。慈心因为有无量的清净喜悦，比较容易认识到这一点，也因此适合许多人修习。接下来，一旦放弃了所有的贪爱，我们便可以进一步寻求证悟。

有时候，对修习时所产生的无量喜悦也会生起贪爱。因为贪爱生起得那么自然，许多人甚至没有注意到。所以通常禅修者在生起喜悦时，应该警觉，但不必惧怕，毕竟，喜是禅支之一，而且伴随善心同时生起。

修习了一段时间之后，我们便可以清楚辨认内心所生起的是喜悦还是贪爱。我们要时时守望内心现起的是平静还是掉举。与贪爱俱起的喜悦，是强烈而动乱的。一旦去除贪爱，心会很快沉入安宁、冷静和平和的深度寂止，其中关键在于正念。如果你不确定，便去激发一些离执的心，看看结果如何。

另一个方法是，回到第一个所缘之前，先向另一人或一切众生散发慈心，这个改变会止住慈心，同时，定力也会暂时停下，不过，安全总比后悔好。但只要有老师在旁，情况通常不会一发不可收拾。如果贪爱非常强烈，可修习身不净观来对治，比较温和的方法是修习某种形式的正定，特别适合的就是强调正念的观禅。

二、瞋恚盖

我们也许会奇怪，瞋恚心为什么在修慈心禅时会现起。虽然在慈心强大时，瞋恚心会很遥远，但在那境界之前，它却是直接的敌人，尤其若是瞋行人、过去又受过创伤的情况下。因此，一些前行，诸如随念、送慈心给自己和选择对象等，必须处理得当。我们只能期待渐进（但必要）的发展，并且要有耐心。在比较困难的情况下，只能诉诸悲心而非慈心。在这种情形下，或甚至较轻微的情况中，受伤的感觉往往痛苦到令“心”退缩或关闭。小心一步步打开心门，刚开始可能非常痛苦，情况严重的话，可能还需要治疗或辅导。因为心中的感受若不能畅流无阻，发展慈心是极端困难的。最好懂得如何宽恕，懂得瞋恨只能被爱降服。别惧怕感受，反而要去认识并接受它们，就像接纳一个哭泣的孩子，然后安抚他一样，这个过程必须对自己真实而诚恳，否则只会使疗愈更加困难。

瞋恚和害意是面对排拒的对象而生起，因此修习初期要避免以不喜欢或敌对的人为所缘。然而，依然有一些令人排拒的对象，如不愉快的觉受、噪音等都会令人生气，要尽量不去理会，或援用充满智慧的思维，如业、无我等，给情绪一些理性的空间，多激发一些喜悦。同时，待定力上路了，这些就不再是干扰了。如果这些都做不到，不妨重返正念，来维持心的平衡。

三、昏沉睡眠盖

昏沉和睡眠是心懒散、虚弱、散漫的状态，生理上的疲劳会导致这种状态，其他生理因素如吃太饱、睡太多也会。一旦察觉到是生理的原因，便很容易矫正，象是疲劳就用休息，食睡过度就用减食或减睡。但如果原因是心理的，那绝对是昏沉睡眠盖。

此处要澄清一下，从技术层面看，睡眠本身并不是昏沉睡眠盖，前者是一个休息的状态，心路过程不生起，心念回到基本的被动状态。但人们一般并不去区分这两者。昏沉睡眠盖则是使感官之门关闭，引起睡眠。

若真是昏沉睡眠盖，便必须采取步骤来激发精进，可以思维昏沉的过患和精进的利益，思维死亡及其迫在眉睫的痛苦，会激发紧迫感，随念佛法僧也会激励我们。

在慈心中，随念慈心的利益和瞋恚的过患，也有助于激励人心。此外，激起一些更强烈的情绪，或者更频繁地勤发四愿，或者改成行禅的姿势，都有绝大助益。

其他一般的方法，还有作光明想，搓手摩脸，去开放空间中扩展心胸或呼吸新鲜空气等等。

四、掉举恶作盖

这些是心扰动的状态，使人难以安顿下来，有如波动的大海，没有平静。忧虑或后悔（也有译为：为已做或未做的事而感到不悦）会打扰内在的平静，心会等不及，试图解决问题。掉举这件事，原因往往不明，可能只是由于忙乱的生活方式。当然事出必有因，这只能靠我们自己来认出原因并采取行动了。对生命（和禅修）抱持正确的态度会有帮助。举例来说，我们要是抱着很高的期望去做事，若没达成预期的目标，便会萌生挫折感。或者我们对某种状况，最后做出的居然是批判，而不是纯粹的观察。在禅修中，必须记住，我们必须具有由清明而来的平静，才能继续走下去，所以我们要重新回去建立当下的正念。在慈心禅中，这与送慈心给自己是相似的，如果那些念头和思考不那么掉举或紧迫，我们就正念分明地注视它并放下，然后回到慈心禅的所缘（那个人）。在平静、喜悦、放松的慈心下安顿自心，而非急急覆诵那些祝愿。也许我们会问自己：为什么会掉举？这往往倒会有点头绪，一旦找出了原因，就可以寻求解决之道。如果是由于家庭问题或感情关系引

起严重的不安，那么，对那些人或情况施以慈心，便可使问题暂不现起；否则，你也许需要寻求协助或辅导。

五、疑盖

此处的疑系指对所修习的正确道路有所怀疑，我们必须区别自己是真诚探求，寻找正道？还是在迷茫中引发心的疑惑，然后不予置信？这两者必须加以分辨。前者是利用慧根寻求答案，应该受到适时的鼓励；后者便是疑盖——这是人们试图想出答案却超出他们的能力之外，结果既沮丧又困惑，也许在未达成预设期望时，也会出现，它会和掉举一起生起。

解决之道在于获得知见，才能澄清疑惑。要做到这一点，我们必须听闻正法，有老师和朋友愿意倾听也有帮助。在慈心禅中亦是如此，然而一旦基本因缘条件具足，进展就不会过慢，疑盖也不至于非常严重。如果疑盖真的出现，处理方式和掉举一样：以正念观察，然后，只要一有可能，便向有经验的修行人寻求解决之道。

定

什么是定？它译自巴利文“三摩地”（samādhi），巴利文禅修论典《清净道论》将其界定为善（清净）心与其所缘合一，然而定这个名相只道出了某一层面的意义。

我们需要努力培育定的三个层面：

一、定是止

止这个名相用来强调清净。烦恼根源于贪瞋痴，具有掉举和动乱的特质，平静或寂止刚好是这种状态的反面，也是我们努力以赴的目标。这样会带来平静的心，因此最重要的是，我们必须确定不会走到邪定那个相反方向去。

二、定是一境性

一境性是定的同义词，因为都是专注或安住于一个所缘。然而在此之前，清净的因缘必须现前，这样才能使一境性所产生的力量和放大作用适当运作，这有如光线或芦苇，到处分散时力量很弱，一旦聚在一起，力量就很强大，这就是强而有力的“心”。

三、定是清净

瞋恚是粗重，慈心是深细
贪爱是粗重，出离是深细
愚痴是粗重，明了是深细

以上的叙述十分清楚，然而在心的清净状态本身中，还有些更高深的状态。举例来说，舍心比喜心深细，这些可用来区别入定的层次，这是深沉而微妙的“心”。

为什么需要定？

人们之所以修定，有许多不同的原因。我们在修习之前，必须严格考虑动机，因为这会决定修习的方向和进展。

动机绝对不可以出于自私！如果动机是可疑或不善的，必然会造成冲突和问题。修学的主要目标应该是自净其意并且寻求真正的寂静，然而这并不意味着修习不会利益俗世生活。

显而易见，修习所带来的第一个功德是克服压力。压力是不善心的结果，寂静与压力正好完全相反，若压力或烦恼越多，便需要越多的清净和寂静来克服，有正定的人是平静而快乐的，因为平静，我们会有效地处理生命和责任，快乐地生活。

在日常生活中有许多方法可以带来快乐、克服压力。举例而言，一些疗愈的技巧便需要定。有了定，就可以产生想法和创造力，无论要产生以上哪一个，必先获得正定。在俗世生活中，总是烦恼不断——很容易执着，甚至也会执着于定，接着会生起复杂的情况，如慢心之类。

修定的另一个动机和修习本身有关，便是去开发禅定那种真正寂静而喜悦的境界。一旦尝到禅定的滋味，欲乐便逊色多了，这样的修习亦保证生于较高的梵天。更有甚者，当根本定成就，我们也可能有神通，如他心通，神足通等等，这太吸引人了，因此强烈的执着也会伴随而来。不过话说回来，即使我们无法获致更高层次的证悟，定力仍会达到令我们远离恶趣的悟境。

如我们所知，修定最珍贵的理由在于提供观慧成长的基础。这是基于究竟出世的目标，所以是最圣洁的动机，所有佛教徒修习的止禅都有同一目标。然而，在由止入观之前，必须培育出不同层次的定，这完全视个人、他所取的所缘和身处情况而定。

定的层次

一、遍作定（parikamma samādhi）

在这个阶段，我们还在做前行练习，努力开发各种修习的善巧，我们会达到某种程度的一境性和寂静，譬如一面念诵，一面散发慈心。

此时的所缘是遍作相（parikamma nimmita），这是最初的所缘，若加以思维，便可存记心中而成相（指取相，或称 uggaha nimmita）。

二、近行定（upacāra samādhi）

当我们的心安顿在所缘之上，好似沉入或融合一处，我们可以说是有了近行定。这时，我们很确定已经克服了五盖，要向安止定方向行进了，在这个状态下，心非常微细，如睡着一般，五根门的所缘都不现起，我们要小心不要打瞌睡（睡着），努力维持定力的流出，例如慈心。

经典上形容这个慈心禅的境界是界限破除，它意味着慈心已发展至与那人（慈心的所缘）合而为一的境地。在此状态中，我们无法分辨给予自己或他人的慈心孰多孰少，或者孰为亲近、孰为敌对。

在这个层次，所缘称为似相（**paṭibhāga**）或相似之相，由原始的取相而来，它是纯粹概念，通常非常明亮透明。然而它会随定的种类和层次而有所变化，定越深，似相便越纯净，但慈心禅的所缘不会像观想影像那样清晰。

三、安止定（**appanā samādhi**）

一旦定力足够，心就与所缘合而为一，固定其上，结果便会扩张或提举至另一不同的心的层面，根本定是非常深沉而且强有力的境界，像落入深海，要到退出禅定时才会觉察。有人说这是非常微细的境地，我们甚至连进入了安止定，都没能察觉，特别是当它只出现在极短的刹那。若出现越频繁，整个过程应会更为明显，这里的所缘仍是近行定中的似相。根本定有不同深细的层次。

还有另一种定，称为刹那定（**khaṇika Samādhi**），只出现于观禅的修习中，是基于实相刹那刹那变化，以实相为一境性之所缘，它的强度等同近行定。由于本书的主题是慈心，我们将不拟在此深究。

定的因缘

第一节

“一切都准备停当时，音乐和魔术就开始了。”事物由因缘所生，定就像音乐，当舞台布置好了，观众都坐下来了，交响乐团中的音乐家只等着指挥大师舞动指挥棒，音乐才会开始。在我们的修习中，指挥大师等于“意志的力量”，音乐等于“心的欢唱”。

定的因缘都是些什么呢？

一、生理状态

我们谈过时与地，让我们再来看看身体。身体上的舒适有助修止发定。健康状态自然有关系，但更重要的是在禅修当中放松，放松的身体会带来放松的心。由于现代世界忙乱的生活和需求，压力是常见的现象，这会引发身体上的紧张，我发现放松是修止的首要关键；另一方面来说，一个人若不戒慎，或太放松，睡眠又会随之而来。然而，只要我们维持清明，没有太多掉举和烦恼，便可培育止。

此处的关键词是：放松。

二、不执着

有人头一碰到枕头就可以睡着，为什么有些人做不到？原因是：想太多。老习惯很难去掉——把问题从办公室带回家，又带上床，问题、问题、问题……问题总会有的，我们必须学着将它们放到一旁——至少一时，这是为了睡眠和休息、为了禅修和内心真正的平静。

有些提醒的话语会有用，例如“现在想这些也没有用，因为光想不会使事情变得更好，保持寂止和平静倒会让事情变好。”给心一些好理由去“放下”或“不执着”，另一方面，也可以诉诸其他方式，象是念诵。但基本上，我们仍需要不执着，反正我们在慈心禅中也要练习这个。

此处的关键词是：放下。

三、耐心而善巧地引发清净心

我们现在讨论的是慈心的感受或心识，这种境界有别于其他的定及其引发的果，方法已在前一章述及，就是需要引发慈心连续而自动地流出，那时才像一股沛然莫之能御的流动。

此处的关键词是：慈心。

四、将慈心建立在所缘之上

一旦慈心流出，我们必须确保它流向所缘，而不会跑到他处，有如水手冒着强风巨浪，用手稳稳地掌在舵上，航向正确的方向。当慈心越深（或越稳定），他便可以越放松（任运而不采取任何行动）。

此处的关键是：固守所缘。

五、放下

到了某一程度，我们必须让心换跑道至另一个或更高深的状态，可能像下沉或飞翔，放下吧！放飞吧！要信任心，因为心已建立起强大的慈心力量，这好似让更深层次的心识来取而代之。

此处的关键词是：任其自然。

第二节

五禅（定）支

定的发展是以五禅（定）支来检视，这些是引发深定——如根本定——的主要心所。禅定的层次也是以这些禅支来区别。

一、寻（**vitakka**）

在修学之初，这个心所主要的作用是将心安在所缘上，它常常被人说成“想”——我认为在理论上讲用这个字未免太过空泛，实际上这是将慈心送给想送的人。要不断地送给那个人，首先我们需要自己有慈心——这是引发慈心的方面。我们必须确保那是慈心而非贪爱，还要确保我们有很多慈心。一开始，就好像找寻并挖掘泉水，如果掘得够深，水便会从土中渗出来。如果我们继续掘，水就开始流出来。然而，在挖掘的过程中，我们会遭遇不想要、也没料想到的东西，象是蛇啦，青蛙啦，甚至还可能有金子，就看我们心里有什么了。然而，终究一定会生起很多觉受和情绪。一旦开始流动，我们必须确保它导向禅修的所缘。

禅修之初，你会遭遇许多入侵者——你想往后再修的对象——象是漫画人物“黑衣西达”（Broom Hilda）和“恐怖海格”（Hagar the horrible）等等，也照样送慈心给他们，但不可在他们身上逗留，要回到禅修主要的所缘——那位可爱的人身上，如果不加以控制，心念会逛到慈心之外，结果造成掉举。

此处的关键词是：引发。

二、伺（vicāra）

一旦慈心被激起并导向所缘，下一步便是加以维持。维持慈心的力量称为伺，这是从内心持续不断地流出慈心。好似在路上拖一部台车，等冲力足够了，就非常轻易，台车象是自行开动一样。到某种程度时，并不需明显的精进努力，因为慈心会自然流出，而且会与所缘同在，有如在海上扬帆或一路滑雪下坡；但在另一方面，如果精进力太强，你会被一路冲下，比原先想的还不由自主，甚至难以入睡，如果情形是这样，那么你就是太过精进了。

此处的关键词是：顺流而下。

三、喜（pīti）

喜象是心的旋律，有节奏和拍子。当慈心之流顺畅而且稳定，冲力自然会增加，喜便如波浪涌现。喜是第三个禅支，随清净心生起的喜之感受是一种震颤、振奋的轻安、清凉和喜悦的汹涌浪潮，遍满全身每一个细胞。这种愉悦的经验无可抵挡，容易发生执着。生起喜悦时，不要抗拒，反而要在开始的时候，用了了分明的觉知鼓励它发生。但若太涌动而影响到清明，而且执着非常明显，就应该是净化的时候了。

此处的关键词是：鼓动波浪。

四、乐（sukha）

当喜得到净化，慈心定也得到进一步的发展，便深入内心了，犹如甜滋滋的蜂蜜。这种甜蜜伴随着平静、安宁和静止。此处的重点在于净化慈心定，这样才会得到深定。乐象是被一层又一层的柔细丝绸覆盖或包裹，最终沉入或滑入至乐的汪洋。

此处的关键词是：净化。

五、一境性（ekaggatā）

这是将慈心定固定在所缘本身，好似被所缘吸入，或与其融合，直至难以分辨能所。在这个状态之前，有一个很明显的层次改变——有如沉入或坠入一个深洞或自陡崖飞下。虽然常常是渐进发生，有时候也可能来得相当突然。

此处的关键词是：完全交给慈心。

你可以看到，这五禅支掌控着定力每一层次的发展。例如一境性在最初期也可能现起，但仍然很弱，在最后阶段则变得明显而具有优势。一旦一境性强了，就可能进入禅定。

简言之，定的发展有三个阶段：

- 一、努力阶段——犹如上坡，仍在建立慈心定的冲力。
- 二、滑翔阶段——犹如冲浪或滑雪，已能不加功用行，冲力便任运一段时间。
- 三、起飞阶段——犹如高空弹跳（bungee jumping）或飞崖（parapetting），已经超越一般的定，到了一种显著转变的状态。

第三节

注释书中常提到十一种因缘条件可以发定，最好能善加思维：

一、生活基本之整洁

这是指清洁和整齐，也可延伸到简约。一个人如何生活，会反映在居住环境之中，如果周遭环境和生活习惯整洁，那么心也会一样，清洁和整齐可引发定。

此处的关键词是：清洁与整齐。

二、平衡五根

五根分别是信根、进根、念根、定根、慧根，念根带来平衡，且是进根和定根平衡的因缘。进根让我们活跃，定根则令我们静止不动。若进根太强则掉举，太弱则懈怠懒散；反过来说，定根太弱也会掉举。

然而，为了修习慈心，我们需要加强定根，但不要到失去焦点。平衡的状态可以进入禅定，一开始可能多一些进根，然后净化进根，成为深细的寂静，正念是平衡二者的因缘。

此处的关键词是：平衡。

三、取相（所缘）善巧

适合而且强力的所缘会决定生发定的速度和进程。如果选择了不合适的所缘，不但进程缓慢，而且会扰动不安。

然而，禅修的所缘并非影响禅修的唯一要素，另一重要因素是发心。当我们学着去处理不易修习慈心的对象（如有敌意的人），就很清楚了。再者，所缘随定力渐深而改变，由遍作相到取相，再到似相，我们必需学着操作，直到熟练。这个因缘条件通常指我们必须具备此一技巧，而且知道采取某一步骤时，会发生何种状况，才好采行最佳的方法。

四、使散漫之心提举起来

五、使过度兴奋或掉举之心静止下来

六、使不满足之心得到喜悦

七、当心保持着平衡的觉知时，勿横加干扰

以上四点与念根有关，也就是平衡五根中的第二项因缘。提举心可引发进根，第五至第七项因缘则是在三种不同的状况下操作定根，在适当的操作下，我们会顺利进驻禅定中。

提举心有助引发慈心以发定，至于如何处理，则已在〈五盖〉一章中的昏沉睡眠盖提及。例如我们可以随念慈心和进根的功德、昏沉和瞋恚的过患等等，加速念诵也可以。我想强调的重点是，进根可以藉助正念和慈心来启动。其次我们必须知道需要多少，何时需要，以避免掉举。

约束过度活跃或散乱的心，也需要进根，这必须是能够发定的约束力才有用。例如思想活跃时，通常需要平静的心态来抑制，但白日梦则需要警觉。

当沮丧或不满足时，便需要激励内心，这时，喜很必要，而且喜是禅支之一，可以思维快乐时光或激励人心的事物（如三宝之于佛教徒）。

至于第七项因缘：尊重心，勿加干扰。当修习顺利时，不要去打扰那种平衡的状态。我们可能出于热情而想多精进一些，但这会破坏平衡。然而，平衡的流动不可能永远持续，因此我们需要警觉何时、如何再次令其平衡。

此处的关键词是：以智慧处理不同状况。

八、远离散乱之人

九、亲近专注之人

我们与怎样的人亲近，会影响我们的心念。初学者往往需要人与人之间彼此支援，尤其要多考虑这一点。在修习慈心禅时，避免跟掉举或瞋心大的人交往，乃为明智之举；相反的，亲近有慈心又平静的人，不但可鼓舞士气，又可得到现成的忠告。

十、思维禅定与解脱的利益

这一项一般都用于慈心以外的修习，但此处专指慈心定，我们可以思维慈心的十一项利益。

十一、倾向于培育禅支

这里指的是倾向于禅定，象是一种被冲动和意志力带来的强烈倾向。起初，我们清楚知道它的利益、必要性和重要性。接着，便像按预先设计好的道路，进入心的更深层面，这就是心不再“有意而为”，而安住于超越“平常心”之处。若要达到这种境地，需要一段时间的修习；我们必须小心从事，才不会失去控制，或者把我们带至并不想去的方向。

禅定以及禅定自在

禅定 (jhāna) 是深定的境界，在经教中以初禅、二禅、三禅、四禅来描述，指深定的特定层次，那些境界是“安止” (appanā)，心与所缘完全合一，最长可在五根门的觉知和念头都隔绝的状态下持续七天，所有身体的触受、声、香、味，当然还有视觉都没有了，甚至在意门只有似相 (patibhāga nimitta)，即其现前的所缘。心与所缘融合为一，没有散漫的念头，细微 (比沉睡还深) 到有此经验的人可能会形容象是进入“空无”。时间一久，也熟悉了，我们便能够在出定时认识这个状态。在每一不同层次，以及对不同所缘的体验，都不相同，人人对它的描述也不尽同，所有闻法而来的和引用的理论，都只能提供概念，说明其状态，或以为的状态。至于何者为真正的禅定经验，何者不是，各方意见亦有差异。我们非得具有第一手经验，才能确实知道。

禅定有不同种类，经中列有四种，论 (阿毗达摩, Abhidhamma) 则分为五类，因为我不希望涉入经验分析的争议中，只能鼓励你找个在这方面称职的人 (也许不只一人) 来讨论。

在慈心禅中 (也在悲心禅和喜心禅中)，最高可成就三禅，舍心禅则可达到四禅。

每一层不同禅定的主要禅支如下：

| | |
|----|-------------|
| 初禅 | 寻、伺、喜、乐、一境性 |
| 二禅 | 喜、乐、一境性 |
| 三禅 | 乐、一境性 |
| 四禅 | 一境性、舍 |

以下禅定自在的内容，系从我前面一本书的一章而来。我们必须令某一种禅定自在，才可能推进至下一更高深的禅定。

当我们确定 (譬如经由适宜的引导) 体验到了禅定，便可作决意 (adhiṭṭhāna) 令其自在，自在有五种层向：

一、转向自在

这是出定后，能够立即经决意自在转向五禅支中的某一禅支 (作意以其为所缘)，一禅支接一禅支地提取。

二、入定自在

“入定”意谓由欲界定移转至色界定（定心），是将一般欲界心切换至定心，我们必须熟悉禅定是什么，也必须充分修习禅支。决意的自在也很重要，当我们知道一切准备功夫做好了，五根 / 五力培育出近行定，接着，切换意志力量，将这种力量和以前修习的力量导向所需要去的方向，心便飞向禅定，或者沉入所缘，有如从跳板跃入泳池中，又有如放下一切。

三、长时住定自在

这是在该禅定中，想安住多久便安住多久的能力，最长可达七天。一般说来，充分的准备非常重要，一旦我们不必担心象是午餐或约会这类的事，心便可以放轻松持续禅坐了。准备工作系指：确定一段时间不受打扰、所有重要的事都先放一边。清洁了身体，也充分练习了可以长期禅坐，同时又决意要坐一段固定时间，我们就可入定和住定了。通常我们必须逐次训练通过决意要延长时间，才能加长住定期间。

四、出定自在

“出定”意谓从禅定状态中出来，其精准度首先可依据时间点，先要视我们是否可以持续那么久（即住定自在）。如果做得到，那么精准度就是我们预计出定的时间，据说可精确到一秒不差；其次，依据事件或场合，譬如，我们可以决定有人来敲房门便出定，或如经中描述的圣僧或佛陀要开示便出定！这些能力都端视个人的修习以及经由决意所得到的自在而定。

五、省察自在

此处“省察”系指观察刚才出来的禅定，并非指思考，而是对刚才发生的禅定状态中的禅支有完全的觉知，因此要在出定之后立即观察。有两种方式：

1. 省察刚过去的心识

我们可以从中辨识刚才是哪一禅及其组成的各个禅支，然而我们必须藉着本身的体验和善知识的指导，来娴熟这一切，初次入定者通常并不熟悉。

2. 运用决意来省察

此处指我们决意目击刚才生起的禅定状态中的各个禅支，经由决意的力量，我们会目睹一禅支又一禅支。

这与第一自在，即令心自在转向诸禅支相似，接下来马上就是省察，经由这种省察，我们觉知刚才经历哪一禅，以及下位禅支的粗苦障处。举例而言，若省察寻、伺会形成成

就二禅的基础；同样的，若省察喜会成就三禅；若省察乐，然后着手修习舍，而且欣乐四禅，则会成就四禅。

我们往往要省察许多次，但也得小心不可太过，否则会因看到自己的缺陷而产生强烈不悦，结果即使决心要入定也做不到。

要见到禅支的决意是这样的：

- 愿我见到该禅定的第一禅支
- 愿我见到该禅定的第二禅支
- 愿我见到该禅定的第三禅支
- 愿我见到该禅定的第四禅支
- 愿我见到该禅定的第五禅支

见到五禅支之后，也就是我们知道成就了初禅，然后我们可以开始转向，向二禅进发。二禅之后，我们能够再一次见到其所组成的禅支，然后以同样的模式，迈向三禅及四禅。

一旦我们得到五自在中的前四项，便可以下列方式令自在更加圆满：

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. 跳跃式：1-3-2-4
5. 交织式：1-2-1-2-3-2-3-4-3-4-3-2-3-2-1-2

这样的练习将令我们极为熟悉这些心所，轻而易举地达到，也轻而易举地转换。

改变慈心之所缘

一旦我们以可爱之人为所缘，成就善巧和堪能，得以进入甚深禅定，我们便可着手练习其他类型的所缘了。

无论是否在深定中，慈心应是无量的。另一方面，慈心应该在任何状况下都强而有力，才能用以下顺序将不同深度的慈心导至各种人。

- 一、可爱之人
- 二、亲近之人
- 三、中性之人
- 四、排斥之人
- 五、怨恨之人

这个顺序很容易理解，每一类人都有其问题及意涵，随着修行中培育而来的能力和多方面的才能，我们非常可能将所有人都变成“可爱”之人，不仅在心中，而且是真正的可爱，不是很美妙吗？

一、可爱之人

本书在前已详述，其它类型（第二至第五型）因为较难引发清净的慈心，所以接在可爱之人之后。

二、亲近之人

这是你觉得非常贴近的人，也许是后辈、兄弟姐妹、配偶或长期同袍战友——一位与你同甘共苦的人。然而对大多数人来说，这样的亲近常引生执着，于是，一旦关系生变或生离死别，就会造成痛苦；因此我们应该学着睿智地去付出无私、无条件的爱，永远有能力疗愈或成长。

如果执着过于强烈炽盛，便需先思维随念的内容——如业（舍）随念、死随念和无常随念。

同时也需思维贪爱和执着的过患，一旦准备停当，便可向一定距离散发慈心。此时喜悦可能会颇为强烈，但尽量令其轻安而纯净，然后你会惊异定来得有多迅速。有时候，倒是因执着于喜悦而限制了定力发展呢！只要一生起执着，就须立即返回对自己的慈心，重新建立正念。

经常练习之后，我们便能分辨何者为慈心，何者为执着，以及适合运用何种慈心。

一旦能够开发对亲近之人的甚深禅定，你便能改善亲近的关系，更爱对方，却不会伤害彼此。

三、中性之人

这种人很多，包括你不认识、刚刚认识，或者认识一段时间却不特别感兴趣的人。在冷漠而过份崇尚个人主义的社会，这很常见，他们也是亚洲“成千成万”的人。

但看看其中的潜力吧——你可以向这么多人放送慈心并且从中成长！以上提到的每一个人，都具有人类的美德、精神层面的特质、付出爱的能力以及接受爱的需要，我们只需要从某一个人着手，最好是身边经常见面的人，象是同事、送报生，随便任何一个人！

第一步是诉诸情感，去看人类、友谊或慈心之中的良善和潜力，如果你和那个人接触，试着去了解那人，并以身语意表达慈心的温柔、平静和喜悦，你会惊异于你所收到的回应以及你在禅定的进境，而且会看到慈心散布得多么迅速——它非常具有感染力，你的心田将宽广地敞开。

给予中性之人慈心的另一种方法是“借用”给予前一所缘（可爱之人、亲近之人）的慈心所建立起的冲力，这种力量在转换所缘之后仍会持续一阵，这也说明了，在我们难以对所缘生起慈心时，必须要回到可爱之人的原因。

四、排斥之人

以这种人为所缘，我们便开始接近比较困难的层面了——这也是“危险”的层面，因为慈心有一隐藏的敌人——瞋恨。生起瞋恨多是因为自己心内有瞋，而不是因为对方让人起瞋。举例来说，你可能会说：“我不喜欢她——她太多嘴了。”或者“我不喜欢他——他有一张大嘴巴。”在慈心的修习中，你可用正面思考来对治这类负面想法——“多嘴也有好处”或“你不必喜欢他的嘴，却可以喜欢他的心”……等。

首先，你必须自问为何不喜欢他或她，你会惊异地发现，就算不是所有理由，也有不少理由，是没什么道理的。同时我们要觉知愤怒的现起，去深入观察它的过患以及不合情理，然后将它送走。当路障清除之后，便可看见友谊和爱中潜在的良善和良机，你会惊讶于这些人有多美妙，好似经公主一吻，丑怪的青蛙就变成英俊的王子了。试想，能够用深定对这样的人给出全心全意的爱，是修道生涯中多么重大的里程碑！

五、怨恨之人

你见过你真正敌人的面孔，见识到他看起来有多恐怖吗？其实，真正的“敌人”是我们心中由所谓“敌人”而生起的烦恼，其中瞋心是慈心直接的敌人，然佛法教导我们莫视之为“敌”，而视其为弱点、疾病或“失落的灵魂”。

另一方面，我们可以正面视之，当做是修习慈心潜藏的良机。

有敌意的人是最难处理的所缘，并不完全是由于我们根深蒂固的瞋恨，还由于我们认为瞋恨理所当然。为克服瞋恨，我们应遵从《法句经》所言：“他人骂我、打我、击败我、掠夺我——如果人不怀怨恨，怨恨自然熄灭。”⁹

要修习成就，首需从内心祛除恶意着手，要公平审视问题之所在。我们必须先在行为上合乎道德。如果我们认为自己有理，那么我们便可开始思维愤怒的过患，以及宽恕的可能性，因为人无完人，难免有缺陷。接着，我们可以随念慈心的功德，然后生起慈心。向一个人送出慈心并非宽宥他的不良行为，只是意味着我们希望他变得更好，这是回到基本面来看待问题。

如果我们无法完成以上的过程，那么我们可以再重新送慈心给自己，另一个方法是先用悲心，再用舍心。

试想，能这样送出慈心定给怨恨之人，不啻完成一桩奇迹。

再多想一步——常叫人害怕的动物，像蜘蛛、蝎子、蛇之类——究竟属于那一类呢？我希望你能将他们归诸为“可爱”类。

一旦我们能够将所有类型的人修习完毕，达到了各层次的禅定及禅定自在，那么我们可以开始练习真正的无量心了。

译注 9：见《法句经》第四偈。

对一切众生的遍满慈

遍满慈心是对所有众生无条件的爱，心智因此得以扩展而含摄一切生命形式，心智必须真正的开放、灵活而堪能，将每一众生纳入心中——犹如张开的手掌接纳所有放在掌中的事物，又像盛开的花朵，美丽而让人动心。当我们开始修习方位扩展，其空间的意涵是很明显的，如鸟向一个方向快速飞翔，这样的心智所向无碍，扩张到一种似乎是“爱的无量心识”的境地。

但首先对“一切众生”的概念必须有所了解，你如何观想一切众生的形象？显然这是想法，而非视觉概念，我们必须在心中了解这个意义，否则肉眼看不见众生，如鬼神之类，该如何是好？

我喜欢以空间概念来修习，想着他们充满房间、房屋、建筑物、区域，城市、地区、国家，乃至世界和宇宙。我们并不需入定，在这个关键点，目的仅是了解“一切众生”的概念，感觉一下真正开放的“心”是何等情况。

接着，想一想那些你所知道并认识的生命，再扩展到你所熟识的生命，如家猫、夜里吱吱作响的老鼠等，承认周遭有你感知不到的众生存在，然后让“开放的心”囊括“一切众生”，一旦能将“世间一切众生”纳入，你便感觉到心又多开放了多少——跟受限于贪瞋痴的心是完全相反的。

要散发慈心给众生，有两种遍满：

- 一、无界限遍满慈（*anodhiso pharaṇa*）
- 二、有界限遍满慈（*odhiso pharaṇa*）

一、无界限遍满慈

这是将慈心送给众生，却不指明其行相，因此是一种没有分别的散发慈心——无论男女、老少、远近等，象是写给大众的公开信。

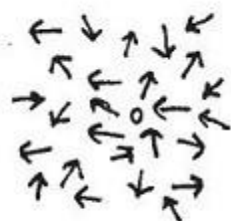
经教中，无界限遍满慈是送给五种行相的众生：

1. 一切有情（*sabbe sattā*）——指有感受的有情
2. 一切有息（*sabbe pāṇā*）——指有呼吸、活着的有情
3. 一切业生（*sabbe bhūta*）——指从自己业力而生的有情
4. 一切个人（*sabbe puggalā*）——指被视为个体的有情
5. 一切性格（*sabbe attabhāva pariyāpannā*）——指有个性的有情

这五种行相传递的其实是同一讯息，用不同的字眼只是避免单调，并以不同观点来解释“众生”，以加强有情的观念，于是定力得以增强。

无界限遍满慈最好在成功送出慈心给不同的个人——从可爱到怨恨之人——之后再从事。我们在内心深处将这些个人都纳入“一切众生”是很重要的，否则，若仍有所保留，而将所缘设定为除了“恐怖海格”之外的一切众生，是不会有效果的。

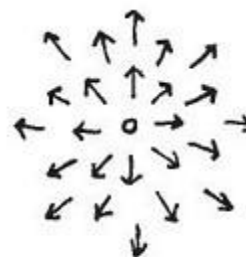
假设你正在散发慈心给附近的一切众生，将周遭的一切众生——各种人、各种动物、如狗、猫、鸟……蚂蚁，甚至“不可见”的众生带至心中，不遗漏任何事和任何人。感觉慈心生出的能量向外扩散，充满整个区域。起初，可能有些散漫或偶发（如图一），一下这里，一下那里，你会觉得它在那区域中留连、徘徊。如果你认识到这是能量、振动和波动，你便会在心中感觉到散布和扩展（如图二）。注意要放弃身体的概念，在几次扩张之后，周边会变成“一切众生”的广阔觉知。当我们一面扩大其范围，一面去感受慈心的感受和心识有如充满慈爱能量的海洋，波涛汹涌直到天际，或者如同一束束光线发亮并向外扩散。另一种是螺旋形的漩涡向外扩散（见图三）。利用这种影像时，绝不能忘记慈心与其同在，而有情是我们的所缘，否则，就可能变成一种纯粹观想的练习了。



偶发状扩张



漩涡状扩张



辐射状扩张

最后，慈心会变成一股不断扩散的流动，所缘或个别众生不再重要，只有对一切有情众生的慈心。

四愿可以同样应用于以上每一种扩展，以增强其力量或延长其流动，视当时五根五力的状态而定。四愿是：

1. 愿一切有情平安，没有危难
2. 愿一切有情平静，没有心苦
3. 愿一切有情健康，没有身苦
4. 愿一切有情善自珍重，保持快乐

这四愿可同样一再应用于其他的无界限遍满慈

愿一切有息平安，无有危难…保持快乐
愿一切业生…一切个人…一切性格…保持快乐
之后，再回到“愿一切有情…保持快乐”等等。

一旦定力上路了，也可能达到禅定。

二、有界限遍满慈

在有界限遍满慈中，每一行相都定义得很清楚，每一行相都有他们独特的行为和特质，因此应该注意每一行相的特性，是“可爱”、“中性”或“排斥”类。这样，我们才知道采取何种行动，生起何种慈心等等。

我们每一个人在喜好、偏见，乃至需要矫正的心态、需要培育的德行都不同。我们对每一行相的反应，恰好反映出这些特性。在修习时，若对这一点了然于心，应该有助于改进自己，并改进与其他行相众生的关系。最后，一旦引发深定，我们便会知道自己进步了。

经教中，有界限遍满有七种行相，又可归入三个范畴：

- | | | |
|-----------|----|---------|
| 1. 一切女性 | —┘ | |
| 2. 一切男性 | —┘ | 以性别区分 |
| 3. 一切圣者 | —┘ | |
| 4. 一切凡夫 | —┘ | 以精神层次区分 |
| 5. 一切天神 | —┘ | |
| 6. 一切人 | | 以轮回区分 |
| 7. 一切恶道众生 | —┘ | |

1. 一切男性（purisā）和一切女性（itthiyo）

其特质的不同不仅在于性别，还在于文化。一开始，可能会生起欲贪，接着，如果曾经历不公的待遇，瞋恨也可能生起。我们必须先矫正错误的心态，如果有贪和瞋，那便必定也有愚痴。举例来说，心态失衡之人口中说出“所有男人都不忠实”或“所有女人都是弱者”，就应该改变看法。两种性别在行为上固然有差别，但在个人和群体之间也有正面和负面不同的特质，注意要不怀偏见，而且不可概化。其次，我们必须接受我们都是人类，具有不同的潜力。

请想一想，我们应该包括以下这些众生吗？

(1) 雌雄同体

(2) 无性

如果都纳入，那么我们便包括一切众生了！

在修习慈心禅时，若对这些行相运用四愿，可以达到禅定和禅定自在。

2. 一切圣者（**ariyā**）和一切凡夫（**anariyā**）

这两种行相的区别在于精神层面的证悟。在上座部佛教中，圣者有四种行相：

| | | |
|--------------------------|----|-----|
| 阿罗汉（ arahatā ） | —— | 应供 |
| 阿那含（ anāgāmi ） | —— | 不还果 |
| 斯陀含（ sakadāgāmi ） | —— | 一来果 |
| 须陀洹（ sotāpanna ） | —— | 预流果 |

以上圣者皆经历了不同程度的“无为实相”，成为阿罗汉便达到最高证悟层次。每一果位将不同阶段的烦恼连根拔起，最终止息轮回，不受后有。

凡夫包括一切善人和痴人。我们在现实中很难得遇见一个真正的恶人，宁愿视其为弱者或“病”人，需要悲心以对。相对的，完全的“善”即是“证悟”。大部分人都落在这两端之间。

无论如何，要知道谁有证量，殊为不易，猜也猜不出。

另一个方法，我们可以作这样的分类：

(1) 有心灵修持倾向的众生

(2) 无心灵修持倾向的众生

再一次警告，要注意你对此分类的反应。如果你以为自己修持殊胜，可能会生起骄傲；如果你认为别人比你殊胜，你又可能生起自卑情结。解决之道是以谦卑和尊重来取代以上两种心态。然后，我们会生起一种同参道友的感觉和信心，慈心因而流出。生起慈心时，我们利用四愿驱使慈心流向禅定，并获禅定自在。

这种理解对修行团体的和谐相处非常重要。不仅在宗教系统或传承之内，而且在它们之间。门户之见会分化彼此，而且在无意间导致憎恨，若能打破人我之间或精神层次之间的障碍，将会促进沟通，增加信任，使社群进步。即使我们以一己之力，向修持倾向较高或较少的众生发散慈心，也会在精神层面上扩展我们的决心和人际关系。

3. 一切天神、一切人和一切恶道众生

这三种行相是在佛教宇宙观中，根据轮回投生的种类而予分类。

天神：是天界或梵天的天人

人：即是人类。有趣的是佛教注释书¹⁰中提及其他行相的人道众生，寿命远较我们长得多。

恶道众生：是由于不善业而生为饿鬼、地狱众生或畜生的众生，他们的智慧比人类低。

你不可能知道所有种类的众生，尤其是你从未见过或无法看见的。世界上有很大一部分人口是不相信神或鬼的，因此在研究证明他们确实存在之前，我们只能接受他们有可能存在，或是不管他们存不存在。

此处有趣的是，我们可以散发慈心给他们，打破障碍。我并非鼓励大家与他们接触，而是为了社会的幸福，需要和谐共存。这种练习也有助于祛除对未知的恐惧，尤其如果你是属于比较“迷信”的人。

你可以像对其他各类人等一样地对待这些众生，并且将他们转化为“可爱的众生”。

然而，天神易于让你自然而然生出随喜，而恶道众生则需要更多悲心。

无论他们行相为何，一旦障碍破除，只有“有情众生”具有意义。如同其他的行相，我们持续练习，直至禅定及禅定自在。

佛陀对慈心的开示中，尚有更多的分类，象是：

- 一、强弱，无一遗漏（以力量区分）
- 二、长、大、矮、微小、中等尺寸、巨大、小（以身量区分）
- 三、可见或不可见（以可见性区分）
- 四、远近（以距离区分）
- 五、将要存在、已经存在、不再寻求（以投生区分）

众生的分类不可胜数，我们可以就一己之需要和情况自行取材，以去除恶意，带来善意，并提升精神层次、定力和慧力。

译注¹⁰：又称“义注”。

方位扩展的慈心

一旦我们可以善巧地散发慈心给一切有情众生及其各种行相，我们便可以运用四愿，来从事十种方位的扩展，如下所述：

7 有界限遍满慈 x 4 愿 x 10 方位

5 无界限遍满慈 x 4 愿 x 10 方位

1. 东方 (puratthimāya disāya)
2. 西方 (pacchimāya disāya)
3. 北方 ((uttarāya disāya)
4. 南方 (dakkhiṇāya disāya)
5. 东南方 (puratthimāya anudisāya)
6. 西北方 (pacchimāya anudisāya)
7. 东北方 (uttarāya anudisāya)
8. 西南方 (dakkhiṇāya anudisāya)
9. 下方 (hetṭhimāya disāya)
10. 上方 ((uparimāya disāya)

方位扩展的慈心系依据空间概念，利用十种方位以利心智的扩展。这样修习时，我们打破了距离和空间的隔碍，对任何众生都能够有效地送出慈心，就好似那位众生正在你身旁，或者说得更精确些——在你心中。给每一方位的每一人送出慈心，一个接一个，需要精进投入，但累积下来的定力是十分有力量的。如此共计有 528 个慈心的愿：

| | | |
|----------|---------------|--------------|
| 无界限遍满慈： | 5 x 4 愿 | = 20 |
| 有界限遍满慈： | 7 x 4 愿 | = 28 |
| 无界限方位扩展： | 5 x 4 x 10 方位 | = 200 |
| 有界限方位扩展： | 7 x 4 x 10 方位 | = <u>280</u> |
| | | 528 |

每一项都能够到达禅定。

你可以从第一个方向开始：“愿东方一切有情平安，无有危难”直到最后“愿此方位一切性格，善自珍重，保持快乐”。

从事方位扩展的慈心，你必须首先专注向一个方向扩展的无量空间，不妨去山顶眺望台或海岸，将视线扩展到尽可能的远，得到距离感，然后闭上双眼，生起慈心，让慈心流

向那个方向。一旦这样流动顺畅而强力，便将觉知加入一起流动，它可以无限地流下去。忘却色身的形状，顺其自然，好似根本没有色身一般。意象也有帮助，我经常在心中以慈心能量创造出飞鸟的影像。你也许可视其为光明优雅的慈心，让觉知安住其上，让它强而有力地起飞，一举飞向那个方向，一路散播慈心。每次重新发的慈心四愿，都赋予一股特别的力量，如同起伏的波浪。你亦可选用其他形象，象是散发光明慈心的天使，也可以用云朵带来清凉新鲜的慈雨，在修习时，不妨施展想象力和创造力。

散发慈心的方法

修习慈心有不同的方式：

密集 / 非密集

在前面提及修习慈心禅可以达到禅定，并获得清净幸福的生活或得到近行定。对于前者，你通常会在密集禅修中达成，也就是在整日坐禅、行禅交替进行，及在其他活动中，如进食、接电话之类，持续进行，我们必须无时无刻不散发慈心，我们也持续向特定的人选送出慈心，直至获致禅定。

非密集的慈心修习较有弹性，可以不同的密集程度进行，即使在一节禅坐中，我们也无需只针对一个人，这样比较多元化，但效果也不容低估。一点点爱还是可以持续很长久的。

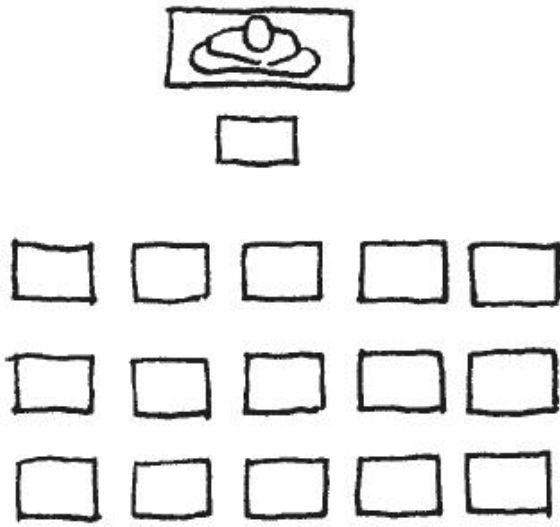
独自 / 团体禅修

独一静处通常较裨益止禅，因为比较安静，不易与人发生误会，但我们必须下定决心，否则懈怠和无聊便会悄悄生起。这适于个性独立，修习已上路的人。

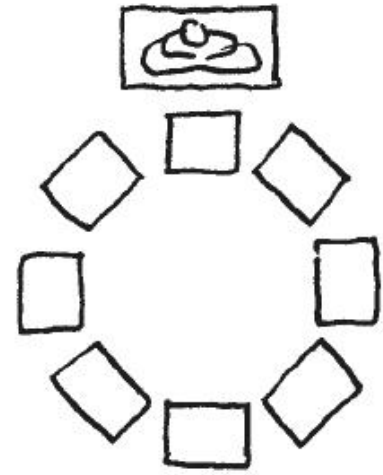
团体禅修有其正面效果，尤其适于需要支援的初学者。我们在禅修营期间的能量中，可以很明显感受到这种效果。在修习慈心禅的禅修营当中，可以强烈感受到慈心的能量，更肯定朋友就在身旁的好处。只要有较多的空间、良好的安排，而且控制得宜，一切就会很理想；否则，在团体禅修中只会更令人分心。

团体动力

过去数年中，我实验在团体中练习慈心，效果十分良好。例如围坐一个圆圈（慈心圈）即较一般方形排坐好。彼此面对面，更容易相互送出慈心。

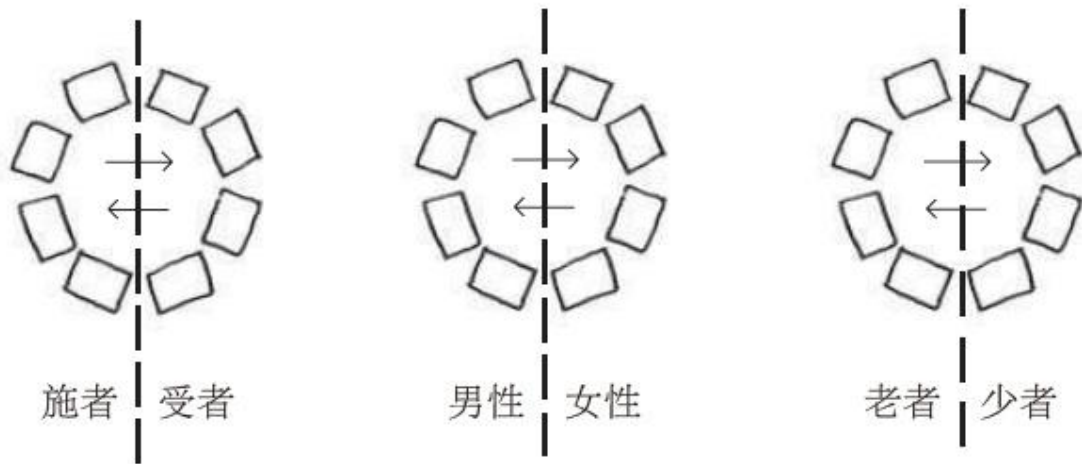


方块排列

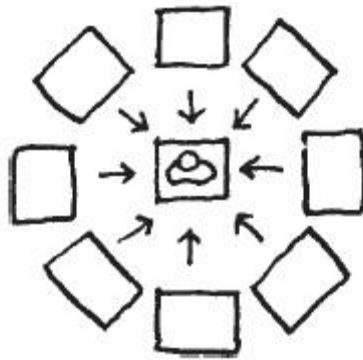


圆环排列

团体禅修中，我们亦可将参与者分为两组，角色可互换，来学习给予和付出。



我们也可以将一人放在中央，譬如需要疗愈的人，效果也很令人鼓舞。



如果我们创造力够高，还有许许多多不同的方式，团体越大，效果越强大。随着团体的定力增强，效果也会增进，然而最确定的是：团体的和合力会成长，冲突会减少。

慈心与四梵住

慈、悲（*karuṇā*）、喜（*muditā*）、舍（*upekkhā*）合起来称为四梵住（*Brahma vihāra*），“梵”意指天或尊贵。禅修论典《清净道论》描述其为“最殊胜、最纯净的”，说修四梵住之瑜伽行者拥有如梵天一般纯净的心。“住”意指安住，因此修习梵住就如同梵天一般安住 / 生活——生活在喜悦中，没有瞋恚。这四种梵住是待众生的心态，理想的人际关系由此建立，也可以扩展至无量无边的众生，故又称为“无量心”。

悲心和喜心是慈心的两个层面，悲心洞悉众生的苦，努力祛除其苦。喜心洞悉众生的幸福和喜悦，慈心可以用于这两方面，如同一位朋友为我们带来幸福，但是悲心和喜心也有各自的特质与效用，容后详述。

然而舍心与众不同，它由中性的感受生起，是一种对待众生的平衡态度，由理解因缘运作而来，尤其是理解业力的法则。它用来平衡前三项比较感性的梵住，并且是证得四禅的基础。

泰国人将梵天描绘为四面神，老实说，我觉得它看起来像怪兽，但的确够创新，每张面孔都有一个不同的表情——慈、悲、喜、舍，面孔上看不见贪、瞋、痴，通常放置在家、寺庙和旅社来表示欢迎所有人。

悲心

悲心是心想要解除他人的痛苦，其修习与慈心略同，有十一项利益，最高可证得三禅。

一般来说，只要我们能够注视、或者不怕注视他人的痛苦，悲心比较易于生起，一开始，要思维害心（其直接的敌人）的过患和悲心的功德。

接下来，选取一位不幸、受苦的众生做为所缘，切莫选择亲密之人，因为可能生起悲伤；也不要选择怨恨之人，因为可能无法避免窃喜；亦不要选死者或异性。选取一位明显受苦的人，悲心才容易生起——最好是你素来相熟之人。

去医院探访朋友，访视孤儿院、养老院、复健中心或殡仪馆，以体验痛苦。精神病院被称为“活地狱”，那里疯狂的病人，展示了世上心理极端痛苦的例子。

苦可划分为三类：

- 一、身心之苦
- 二、烦恼之苦

三、三界之苦

- 一、身心之苦是“表相的痛苦”，因为这种痛苦容易了解。虽说身苦、心苦是相互关连的，但其中以心苦较难处理。有时候人们会隐匿心理上的痛苦，所以需要深入认识人们，才能了解。
- 二、烦恼之苦是一种心苦，但不那么粗显；相反的，有此苦的人可能看起来相当快乐。例子是疯狂的人可能日夜唱歌，沉溺于毒品的人也可能看起来很开心，还有像蛞蝓一样懒散的人，或者忙得团团转，见不到生命的重大意义的人。我们需要智慧才能洞悉这些是苦。
- 三、三界之苦由不断轮回生死而来，有些生命的痛苦是超乎我们想象的，但也有些生命十分有福报。一般而言，我们可以总结说：一再投生，还是有太多痛苦和过患，我们可以快乐地决心不再投生。可惜大部分人无法随念前世，甚至不觉得可能有过去生。如果我们能够了解并接纳这一点，我们便甚至能生起那种高度觉醒的人——如佛陀——所特有的极大的悲心。

培育悲心所需具备的善巧，是同理心，也就是能够感受到他人的创痛、剧苦、绝望和忧伤。但是在允许并鼓励悲心流出的当下，必须维持分明的觉知。我们越能感受痛苦，悲心也越流越多。在这个关键点，我们必须视痛苦的众生只是一个所缘，勿与他一同受苦。悲心与悲伤只是一线之隔——两者是近敌，要是过了头，悲心便不再成其为悲心，而变成了悲伤（悲伤系从瞋恚生出）。

如果演变成这样，那就重新开始。回去在内心建立正念和慈心；思维业力，生起舍心。这时感受可能会很强烈，必须坚定保持清明，维持平静与柔和。一旦悲心汹涌奔流，你会看见不可思议的强烈力量，这能量需要加以管控并净化。

有一次我送悲心给病中的室友，我并不顶认真，但结果越演越烈，我疯了似的想找人帮忙。问题是当时正值深夜，禅修中心的人都睡下了，幸好我努力设法回复了“理性”。要是缺乏智慧，有时候会被情绪制伏，结果看起来有点傻气。

根据经教，这里用的愿是“愿他 / 她没有痛苦”（*Dukkhā pamuccantu*）。

这和慈心四愿的用法一样——用来生起悲心、维持住悲心，直到那股力量形成势头和流动，展开了自己的“生命”。接下来只要以清净的心在所缘上维持够久，会很快发定。

我也喜欢增加一些愿，以防单调：

愿他 / 她没有身苦

愿他 / 她没有心苦

愿他 / 她没有三界之苦

有时我也用这样的方式:

愿他 / 她今日没有痛苦

愿他 / 她明日没有痛苦

愿他 / 她后日没有痛苦

...等等，一样有用。

然而，容我在此提出警告。过多的愿令人分心，善巧地运用几项便足以产生熟悉感和效用。我们要小心别被不切实际的愿——虚假的希望——给牵着鼻子走了。

悲心就是直接疗愈的力量，因此对从事疗愈的人士非常有用，这也是开发大悲心的佛菩萨的特殊之处。此处的重点是：先得接受苦是实相，然后才可能逆转，也就是说，生起悲心，才能去苦趋乐。然后我们必须让疗愈过程随着时间成熟，平静的悲心才能克服痛苦和疾病，这时会发生喜悦的转化。

多所修习之后，我们会发现只有悲心的力量和流动才重要，名句文身并不重要，此时，只有这种感受不断流向所缘。

运用不同所缘（依次为可爱之人、中性之人、排斥之人和怨恨之人）成就禅定和禅定自在时，如果我们也能够看到怨恨之人内心也充满痛苦，便也可以运用怨恨之人为所缘。

接着，我们便可以散发悲心给五种无界限行相、七种有界限行相，最后再加上十种方向：

1. 愿一切有情没有痛苦
(Sabbe sattā dukkhā pamuccantu)
2. 愿一切有息没有痛苦
(Sabbe pāṇā dukkhā pamuccantu)
3. 愿一切业生没有痛苦
(Sabbe bhūtā dukkhā pamuccantu)
4. 愿一切个人没有痛苦
(Sabbe puggalā dukkhā pamuccantu)
5. 愿一切性格没有痛苦
(Sabbe attabhāva pariyāpannā dukkhā pamuccantu)
6. 愿一切女人没有痛苦
(Sabbe itthiyo dukkhā pamuccantu)
7. 愿一切男人没有痛苦
(Sabbe purisā dukkhā pamuccantu)

8. 愿一切天人没有痛苦
(Sabbe devā dukkhā pamuccantu)
9. 愿一切人类没有痛苦
(Sabbe manussā dukkhā pamuccantu)
10. 愿一切恶趣众生没有痛苦
(Sabbe vinipātikā dukkhā pamuccantu)

十种方位之扩展

在东方，愿一切有情没有痛苦
在西方，愿一切有情没有痛苦
在北方，愿一切有情没有痛苦
在南方，愿一切有情没有痛苦
在东南方，愿一切有情没有痛苦
在西北方，愿一切有情没有痛苦
在东北方，愿一切有情没有痛苦
在西南方，愿一切有情没有痛苦
在下方，愿一切有情没有痛苦
在上方，愿一切有情没有痛苦

喜心

喜心是为他人的幸福而欢悦的心，这好似得了双倍的喜悦，怪不得它比慈心或悲心更为喜悦，但我们很少拿喜心来与此二者相比，尤其在困苦的地区。若看到他人比我们快乐，生起的往往是喜心直接的敌人——嫉妒，正因如此，喜心是克服这种烦恼的有效对治方法。其近因是快乐或成功的人，也就是喜心的所缘。喜心也意味着能看到他人的快乐，与悲心刚好可以平衡，可以说是慈心较为积极的层面。

找一处有快乐的地方，去感受那种欢悦、振奋和福报。快乐可以由两处而来：

- 一、物质的利益
- 二、心灵的快乐

就物质的利益方面，实地去看物质富裕的人所拥有的舒适与掌控能力，这也包括身体的健康和力量。欣赏有这些优势的人，同时也要认识到这些得来不易，维持亦不易。贪爱和其他的烦恼能随时轻易摧毁它，所以精神的快乐较为殊胜。实地去看看从事心灵修持的地方，看看献身于内心净化与解脱的人们，感觉一下他们的平静和心灵的喜悦。

也许有些地方到处弥漫着乐善好施的风气，有些地方的人持守戒律，崇尚善行；但独一静处，专精思维的地方更为殊胜。

这种心灵的富裕，会给未来带来许多安全和幸福，一旦看到这一点，必会随喜。随喜的时候，我们会看到其中的快乐以及嫉妒的愚蠢。然而，如同其他梵住，喜也有其近敌——对世俗生活的执着而带来的喜，象是以贪爱来享受物质上的利益，所以我们必须小心防护这一点。

喜心的特质在于激赏——睿智地看到一切事物中的利益和功德，否则我们只会变成一个无情的机会主义者。

一开始，我们选取一个亲近的人，由于与他 / 她很亲近，我们很容易为他 / 她的成功和幸福感到欣喜，对其他人就不那么容易了。基于相似的理由，死者和异性仍应避免。

喜引生喜，当我们真的感受到快乐，让所缘分明地印记并充满于心识当中。喜心的一个特性是比悲心和慈心平淡，而且一开始可能看起来有点薄弱。喜心也不是在人们心中时常生起的状态。所以我们得有耐心，继续不断引发，一旦汇成一股力量，真的可以提振我们的士气。我记得有个人经常随喜，她走路简直像飘的，当她欢悦地说“太好了！善哉！”，好像几乎要飞起来了。

一旦喜心生起，我们根据经教用这样的愿：

愿他所得皆不失

(Yathā laddha sampattito māvigacchantu)

这可以延伸为四种世俗吉祥状况：

一、愿他所得皆不失

(Yathā laddha sampattito māvigacchantu)

二、愿他所得名声不失

(Yathā laddha yasato māvigacchantu)

三、愿他所得赞美不失

(Yathā laddha pansanisato māvigacchantu)

四、愿他所得快乐不失

(yathā laddha sukhato māvigacchantu)

我们也可以将正面的内容包括进来——“愿他继续保有他所得的一切”。

我为了化繁为简，也运用了下列的愿：

- 一、愿他所得之物质 / 身体的利益不失
- 二、愿他继续保有他所得之物质 / 身体的利益
- 三、愿他所得之心灵的快乐不失
- 四、愿他继续保有他所得之心灵的快乐

我们也可以加进或运用更多的积极的内容，象是“愿他获得更多物质的利益……乃至心灵的快乐”。

最后，像慈心一样，喜心持续的流动汇成一股力量之时，名句文身便不再重要，事实上，“流动”更像升起雾或云，后来会变成旋风，产生极剧的狂喜，我们应运用分明的觉知，以清净和寂静来安定这股流动，保持它流向所缘，直至获得禅定和禅定自在。

接下来我们便可进行喜心禅次第中的下一步：中性之人和怨恨之人，你也可以更进一步向有界限和无界限遍满扩展，然后向十个方位扩展，来培育喜心。

十方位扩展之喜心

愿一切有情所得皆不失

Sabbe Sattā yathā laddha sampattito māviggaṇchantu

我们于是将喜心施予十一种行相的众生，再继续对每一行相做方位的扩展：

1. 在东方，愿一切有情所得皆不失
2. 在西方，愿一切有情所得皆不失
3. 在北方，愿一切有情所得皆不失
4. 在南方，愿一切有情所得皆不失
5. 在东南方，愿一切有情所得皆不失
6. 在西北方，愿一切有情所得皆不失
7. 在东北方，愿一切有情所得皆不失
8. 在西南方，愿一切有情所得皆不失
9. 在下方，愿一切有情所得皆不失
10. 在上方，愿一切有情所得皆不失

舍心

舍是见到众生皆是因缘和合的果报体，心所生起的平衡和平等的状态。在佛教修行中，舍心是藉看见善与恶的行为（业）而生起，因此，我们需要了解这具有什么意义。

舍是一种中性的感受，所以常被误解为“冷漠”，事实上，它最深刻，而且可引发更深的定力。例如四梵住中只有舍心可以成就四禅。

我每一次练习四梵住时，注视镜中的自己，往往有截然不同的面部表情——带有慈心的面孔是令人愉悦的，悲心是柔软的，喜心是快乐的，但到了舍心，“噢！不好了！”象是一张石雕面孔，带着具穿透力却缺乏表情的双眼，然而深入注视之后，心是非常动人的，柔软、平和、寂静。唯一欠缺的是喜悦。尽管如此，所有其他净化而美丽的境界都仍十分显著，正如有一个说法是：“别用外表来判断一个人；用他的心！”

舍心的功德与慈心类似，但它也有其独一无二的特质（如前所述）——它可生起近行定乃至更深的定，而且更为深刻。有了舍心，我们便可以更有效率地工作，思考和判断，有舍心的人最可靠了！

舍心所带来的美德首先是理解，接着是接纳，然后是稳定，如此成就的定也因此更强大而持久。

这样的理解并不能一蹴可几，是需要研读、观察和思维的。舍心是成熟的迹象！修习舍心的方式之一，就是观心无常变易、波动起伏的过患，这种心识状态的本质是掉举的，在这种状态下，有许多贪、瞋、痴充塞心中，多么苦啊！然后观察较为稳定而专注的心识状态，相较之下，平静得多了！

另一种修习的方式，就是由一种禅定转移到另一种禅定，舍弃粗重的禅支，留下深细的禅支。在最后阶段，我们思维：“乐”比起舍和一境性，有多么粗重——于是得以进入四禅。

业是什么？

对不明了佛法的人，在此有必要解释一下，因为了解业对培养舍心非常重要。

业实际上意谓“行为”（action），佛陀定义其为“行”（volition）。如果不熟悉佛陀的教说，这样的定义也不很清楚。简单来说，有偈颂这样说“于一切法，心为前导，心为主使，由心所作；以染污心，作语行身行，苦果随之……以清净心，乐果随行。”

用日常的语言来说，心造作了我们所置身的世间，这个造作依“行”而定——“行”系译自巴利文 *cetanā*，它是“意志”是造作的主动力量，虽然其中亦有被动层面。内心状态的善或不善，都与此相关，决定了果报是苦是乐。

不善心根源于贪、瞋、痴，并不难明白何以如此。若个别检视它们，贪如饥渴，瞋如暴力，痴如盲目与妄想。举例来说，当我们生起瞋心，其力量自然带来暴力，一旦种下这样的种子 / 潜力，将来会与暴力相应，可怕之处在于因果会延续多生多世。

相反的，无贪即是自由，无瞋即是慈爱，无痴（智慧）则是光明。例如一个人行动中有爱，会牵引出他人同样的反应，促进健康、友谊、安适等等。

我们并不说诸事皆由业造作而成，但可以说，业是引生经验的关键性因素，使心念与因缘和合。

举例来说，当我们欲修习梵住时，在意志力的召唤下，会产生找寻老师、方法、道场、时间等等因缘，这是很明显的。但随着慈心修习日有进境，我们会体验到更深刻的快乐；我们要是个性改变，并克服瞋心，生命就会改变，这看似简单其实深刻。心智的研究显示出更深刻、更错综复杂的内心造作力量，会给我们多生多世带来长远而意想不到的果报。

我们也可以谈谈与慈心相反的瞋心，瞋心令我们健康不良、朋友散失、敌人增加、财富损失、睡眠减少、作恶梦、投生恶趣。

在舍心禅中，选择一位中性的人开始。再一次提醒，他最好是你已熟识一段时间的人，你了解他的背景及行为等等，这并不保证你也了解他的业行与果报，因为这些因缘延续数世。但一般而言，一个人的行为是形成他周遭环境和生命的因缘，所以就某种程度来说，其实是很明显的。从闻法和其他实地观察而有了业的知识，便能生起舍心。

根据经教，激发舍心流出和定力的陈述，和慈心四愿是相同的：

“他 / 她是业力真实的拥有者”（*Kammassakatā hotu*）

前述的“接纳”的随念也可以用在這裡。运用多种陈述可避免单调乏味的问题，但在此处，我们不是送给自己，而是送给他人，所以我们可增加一些陈述：

1. 他 / 她是业力真实的拥有者
2. 他 / 她是业力真实的继承者
3. 他 / 她从自己的业力而生
4. 业力是他 / 她真实的亲人
5. 业力是他 / 她真实的依归

整个随念的过程也可以一再重复。

以中性之人为所缘，一旦达到禅定以及禅定自在，你就可以继续以其他人为所缘了——从可爱之人到怨恨之人。接着，你可以继续修习有界限和无界限遍满慈，最后还可以向十个方位扩展。

四梵住的各种组合

我们可以看到四梵住是对众生不同的心态，虽然每一项都各有自相，它们都是非常良好的心态，并与其他人维系无缺失、亲密或平衡的关系。我们置身的世界是动乱的，为无明、高慢、嫉妒、悭吝、疑、贪欲、瞋恚所撕裂，四梵住可带来不少平静和快乐。

一次，帝释天（Deva King Sakka）问佛陀：“为什么众生希望自瞋害中解脱，不愿有诤，不愿被亏待，祈愿快乐、平静和自由，但仍不能免于危险和痛苦？”

佛陀的回答是：所有的冲突、仇恨、危难和痛苦，都起因于嫉妒和悭吝。

嫉妒是因为希望比别人快乐，却又做不到，这样的人自然也不能忍受别人比他们快乐。悭吝是不希望别人来分享他的快乐，也不希望别人跟他一样快乐，结果便是大量的攻击和争吵。这都是由瞋造成的，而瞋又由贪和痴而来。

四梵住是缓和这些矛盾冲突的立即答案，《法句经》第 5 偈：

“怨恨不能止息怨恨，
唯独爱可以止息怨恨，
这是不变的道理。”

梵住都是善的心态，但在某一特殊情况下，某一项会比另一项更适合。如果我们很清楚：在哪个情况下，可强力唤起哪一梵住来对治问题，那么我们就容易有效完成我们想做的事。

举例而言，如果有嫉妒，我们就生起大量随喜，这是抵消负面习性泛滥的好例子。

如果有悭吝，我们便以慈心和悲心来修习慷慨布施，因此法句经第 223 偈有言：

“以柔和胜忿怒，
以善胜不善，
以布施胜悭吝，
以真实胜虚妄。”

若我们内心生起这些烦恼，这样应用是最适切的。有一点要注意，若欲克服较强烈的忿怒，就需要较强大的爱。在嫉妒和随喜、悭吝和慷慨、残酷和悲心之间也是一样。如果我们做不到，也许就需要开始切换到更强的舍心或离执，以及智慧。

在另一经中提到，如果我们遇到极度敌意的人，慈心没有用时，我们应诉诸悲心，如果悲心也没用，便用舍心。

另一组应用是在禅修本身中生起。

这种修习不但有关个人的适应性或安止定之间的切换，还有关于善巧地变换梵住。譬如我们可以选择以慈心进入初、二禅，以悲心进入三禅，以喜心进入四禅，以舍心进入五禅；然后再以悲心进入初、二禅，以喜心进入三禅，以慈心进入四禅，以舍心进入五禅，可以有各种不同的组合。只是进入五禅，一定是用舍心。¹¹

接着，我们可以转换至不同行相的人，有界限遍满慈、无界限遍满慈和方位扩展。发每一愿时，可以选择进入某一梵住或某一禅。这种心的善巧需要训练，但确定可以带来快乐与平静。

在我们希愿的时候，这样的修习都会带来强烈的正面情绪，也对我们的内心和人际关系带来灵活柔软性。真的，人是可以改变的，而且可以改变得非常快速，如果我们不去适应这种现实，我们的感情不免会非常受伤，或震惊异常。

也许有人会问这个问题：在没有得到禅定之前，我们可以这样变换吗？

答案是肯定的，但是由于所缘分散不集中，心所不同，定力可能不会太强，因此无法获致安止定。但只要正确地练习，我们会在任何状况下，面对众生和人们时，都具有灵活度和良好的心态。

人们经常唸诵四梵住的祈愿，一项接着一项：

“愿一切有情；一切有息；一切业生；一切个人；一切性格；

译注¹¹：此处依据色界五禅的说法，而非四禅。

愿一切女人；一切圣者；一切非圣者；一切天人；一切人类；
一切在善趣者；愿他们没有敌意；没有痛苦；善自珍重，保持快乐；愿他们没有痛苦；
愿他们所得不失；他们是业力真实的拥有者。”

在日常生活中修习慈心

日常生活中由于节奏快速而且活动多样化，往往难以引发深定，但这并不意指完全不可能发定；另一方面，定可用不同的方式来引发，如同树木的生长，一定要长，否则会死。

慈心若能应用于日常生活，并收获利益，我们就会觉得慈心更有用。你可能会惊异于慈心的应用有多么广泛。

我们生活在这个世界上，会置身于许多不同的状况中，有时候符合当初的预期，有时候则否，但无论在何种状况下，我们都希望平静、冷静，并避免麻烦，最好能够改善状况，皆大欢喜，这与决定正确与否、处理得当与否有关，听起来很熟悉吧？重要的关键是：这些都跟心大有关系。

在大部分情况下，带着慈心的心态都是奏效的。那种积极正面、喜悦的、有利的力量，为除苦、与乐开了一道门，铺了一条路，但有一些问题需要时间才能解决，也需要我们有待获得的智慧，而且需要我们有待培育的定力。

因此，我们需要灵活一些，在这个关口，我们需要练习尽力集结最多的智慧，花一点时间思考一下，以便对起心动念的目的和时地的合宜性具有了了分明的觉知。

在日常生活中，跟正式禅修和禅修营中都一样，慈心并不（容易）持续生起。有时候尚需其他的心态配合，修持正念便是一个自然的替代选项。譬如说你在路上开车，需要注意交通标志，可不能以强烈的情绪想着某个人；如果你在排队，可将慈心送给另一个需要慈心的人；让人搭便车也一样，你会注意到，那也还是需要智慧和明辨，这样就不会引狼入室。

在编打一份文件时，你必须全神贯注在文字上，以免出错。但若用手写信，慈心自会注入字里行间，用字遣词自然都会十分得宜。

其次，慈心可与其他梵住——悲心、喜心和舍心——互换，在任何人际关系中，这些都是美丽的心。当遇见受苦的人，悲心便生起；遇见快乐的人，喜心便生起，遇见无法帮助的人，舍心便生起，要不然就用慈心处理所有的情况。

让我们举某个人的一天为例。他起床、盥洗、用早餐、去上班（若是儿童就是去上学），工作内容迥异。之后便是娱乐、休息、晚餐，然后上床睡觉。

那我们就没有时间修习慈心啰？

慈心通常与所缘——一位活着的众生——俱起，所以只要我们和人或其他众生接触，就很自然、也很适合生起慈心或其他崇高的梵住：拿早餐来说，就有许多机会，愉快地微笑并打招呼（当然是由衷的）如何？让座，为别人分（或烹煮）好吃的食物，如果你在排队，别推挤；如果你在说话，使用正确而善意的语言，赞许别人的工作（仍是由衷的）或同情有压力在身的人；往往保持沉默、具足正念、散发慈心也是很好的。唯一的缺点是，你觉得太好了，根本不觉饥饿！但，就如同老师都会告诉你的——还是得吃！

接着，你必须上路，如果你正好要驾车，就得注意交通标志；别充满情绪地想着他人，然而，让路给别人时，无论让给穿越马路的行人或不耐烦想超车的人，你就修习了慈心，旅途也会更安全。因为不耐烦和鲁莽常是肇事的主因；陷在塞车阵中是一大考验，你也许反而可练习耐心，并观照各种现象。你也可以对同样卡在路上进退不得的人散发悲心，或以感谢之心省思：自己的情况还不致于比现在更糟呢！无论如何，施用正确的心才重要，慈心可用于大部分情况。

现在你开始工作了，你可以向周遭的人都抱以微笑并且问候，也许有些工作不需要与人交流，那么你正好修习正念。但大部分时间，我们还是得跟人打交道，象是上司或同事，我们可以用佛对尸伽罗（Sigāla）开示的一部经《长部·尸伽罗越经》（Sigālovāda Sutta）来解决各种情况。这部经教我们如何对待校中学童和家庭主妇，或他们怎么对待我们。

然而，有些职业是需要慈心的，这些职业对慈心的修行者便是很理想的选择。

这样的职业有：

- 一、教育：例如老师，可以让你知道什么是满足。
- 二、健康和医疗服务；医生和护士等职业有许多发挥悲心的机会。为毒瘾人士复健或贫困人士服务的人也一样。
- 三、服务业：餐馆、三温暖等为别人的需要服务的人，可以遇见各种各样的人，这些是应用慈心的训练场。

我多年教授禅修，发现了一些事：首先，如果真的有慈心，我们便不易疲累；另一方面，我们的精力也会重新充电；如果是双方面的慈心，这种感觉更加强烈。然而也有些情况非常糟，有时就像寄生虫榨干你所有的精力，像个无底洞。无论情况有多糟，只要我们无法招架，就必须说“不！”。

回家团聚是一件很快乐的事，家里有你亲近和亲爱的人，至少这就是回家的意义所在。长期亲近相处是一个需要挣扎的课题，许多夫妇无法通过考验，当一方怀有积怨，他们便分道扬镳了。在大部分情况下，慈心都有帮助，我是指强力而持续的慈心。理解也不可或

缺，花时间快快乐乐地在一起是很重要的，若是每一个人都住在自己的小天地里，老死不相往来，纵使不争吵，也会渐行渐远。不幸的是，人们分道扬镳以前往往正是这样。

另一件可以做的事，是从事休闲活动，有属于自己的快乐时间很重要（当然是正确的方式！），譬如说给自己散发慈心，或者与我们喜欢共处的朋友碰个面，参与健康、良善的活动，慈心很容易增长。你有什么好建议吗？出去走一走或欣赏大自然、观赏运动赛事等等，如何？

有一项不可遗漏的活动，即是社区中的修行生活。佛教徒应花些时间给道场，这里是我们思想行为不同于世俗的地方。慈心在修行生活中很重要，我们不只可以帮助无明较重的人，也可以建立友谊，获得支援，遇见更有经验的人，能激励你、引导你。在道场中，有许多事可做，象是担任厨师、驾驶、洗衣者、翻译、印刷者、电工等。

在慈心的精进禅修中，团体慈心往往是最强而有力的。同样的，在办公室中以及工作时间内，人们会有互动，也可以形成最好的人际关系。

再下来，我们该上床睡觉了——我们可以随念这一天发生的事，看看有何尚待改进之处。最后，一节慈心禅会保证有一场好觉和好梦。

除了一般的日子之外，还有特殊意义的日子——我们应该确保慈心及其相关的心在那时可以施用出来。

特殊意义的日子有：

- 生日：一份与慈心的新关系诞生——要正确地开始；
- 结婚和周年纪念：带有承诺和忠实的慈心是深刻的，但也充满挑战；
- 死亡和丧礼：一段悲心、安慰或舍心的时光；
- 出发或抵达
- 家庭团聚：重新建立连结的时光——“叙旧”——慈心的来源；
- 节庆：卫塞（Wesak）节是欢庆，并提醒善行福报的节庆；
- 出家：成为比丘或比丘尼

出家是出离恶业，乃至出离世俗生活，让善业增长，必然包括慈心，如果说道业在智慧中增长，同样的，也在慈心中增长。

日常生活中的慈心定

虽然慈心定通常在正规禅修中——在禅堂中静止的时刻——成就，但不能说在日常生活中便不可能。譬如玩板球或处理危险时便需要相当有定力，只是所缘不同，而且深定不需要太久。

想要在日常活动中发定，需要经常练习，熟稔之后才会产生精准和投入，焦虑减至最低。我们只要经常练习，而且常入深定，在日常活动中便可轻易发定。在这个情况下，我们必须分明了知其适宜性，即知道何时、何处应该处于深定以及如何控制。

经过训练之后，你便能够将一切暂置一旁，深入慈心定，即使只有几分钟或几秒钟，有如打一个小盹，就是这么短的时间也可以奇妙地使身体恢复活力，让你所置身的情况充满朝气。

以带孩子睡觉为例，这是一个让你实行简短慈心定的机会，你可以轻诵慈心颂，闭上双眼散发慈心。在接起电话，听到对方声音时，你也可以运用定力送出慈心给对方，你讲话或移动时也可以这么做，不过这样的慈心只能时断时续。

日常生活中的正式禅修

这是指你坐在蒲团上禅修，你可以经行数分钟，建立你的动力和定力。早上经过一夜好睡，甚为理想，然而一天中任何时刻均可，通常需要半小时将心安顿下来，但如你有固定练习，便会更早发定。千万不要低估了每日的例行禅坐，参加过较长禅修营的人经常容易忽略，他们以为短暂禅坐没有用，这是因为他们期望太高，例行禅坐对日常生活的确有所影响。如果我们不曾禅坐，瞋心可能会迅速增长，而且易导致懊悔。

创造奇迹

此处所谓奇迹，系指一件美丽的事，或者一件比预期还好的事，在这样的意义之下，我们可以用慈心创造奇迹。慈心越强，奇迹便越美妙。

一、家庭和社会的奇迹

有一次，朋友说她与一位住在同一幢房子里的家人意见不和，我教她固定送出慈心给那人，很奇妙的，情况居然改观了，他们彼此更亲近了。她非常惊讶，因为她承认自己的定力实在不深。如果人人都是好朋友，日子会过得快乐得多，尤其是对住在一起或经常共事的人。无论在家庭、办公室、佛寺或任何社会组织，为什么不经常一起修习慈心？让所有家人每天早上彼此互送慈心，然后交心恳谈，许多争执和误解都会熨平。于是家便成为真正的家，即一个充满你喜欢的人的地方。同样可用于佛寺、办公室或任何社会组织。

二、疗愈的奇迹

看见病人的时候，你可以送出悲心给他，我们相信，心是很强的力量，心系梵住是有疗愈功效的。

一开始，当然要激励病人的士气，心越快乐，痛苦就越少，身体也复元得越快。有一次，我一位朋友患癌，可以想见痛楚是很可怕的。我试着用我的心来减轻他的痛苦，我发现这样做可以让他的心平静下来。因为心的确会影响心。接着，我发现身体的力量会与平静的心一同生起，这对恢复健康很有帮助，结果，我们的确能克服疼痛，即使克服得不多，也总算多少有作用吧。

我们为什么不去经常探视病患、老人和受苦的人？一个人当然可以独自前往，但大家一起去更好。向受苦的人散发悲心，感受你心中发出的平静的悲心包围并透入他的心，也同样去感受随悲心而来的振动，包围并透入他的身体。以深定来做，以长时间来做，减轻他人的苦痛。

三、森林中的奇迹

森林代表每个角落都有危险的地方，虎、蛇等野生动物到处任意走动，充满肉眼看不见的鬼神，甚至恶鬼，处于这种情况之下，注意要有充分的慈心来克服恐惧和危险。

有一个大家喜欢引用的慈心事迹，是佛陀本人面对一头凶暴的醉象向他狂奔而来，佛陀向这头象遍洒慈心而让它的头脑恢复清醒，结果它到佛陀脚边坐下。我也听说过一位有强烈慈心的林居比丘，母虎居然把他的茅庐当成生产并哺育幼虎之处。

动物对慈心非常敏感，有时它们的回应比人类还好。

另一桩事件是，有一次我随意走入森林，发现自己迷失了方向，而夜已降临。接着我想起有人告诉过我向树神散发慈心可以走出此一情况，我便这样做，很快即从另一个方向走出了森林。巧合吗？让我们这样来看吧：起初慈心帮助我不起恐慌，保留了正念来辨别正确方向，我不确定树神有没有帮助我，但我走出森林的路十分顺利。在另一个故事中，天人真的出手帮助有慈心的人走出危难。

阿罗汉须菩提（Subhūti）慈心最胜，有一次在田野中禅坐，天人竟不准下雨，农人开始担心了，但当农人搭起一座茅庐将他遮蔽起来，便下起雨来了。

常见佛教徒在危难时集合起来唱诵或送出慈心给世界、天人或一切众生，呼唤三宝的庇佑等等；据信这可以有效预防或避开危险。

四、伟大的奇迹

尚有许多例子说明慈心的力量奇妙地减轻了众生的痛苦，但须谨记，其中不能有自私的动机——象是骄傲或执着。

在所有的奇迹中，慈心最伟大的奇迹是净化的奇迹，当心中有慈心时，可以降伏烦恼，尤其是害心和瞋心。慈心安抚我们，有如除去体内蛇毒灼烧之苦。

慈心和角色扮演

在《尸伽罗越经》这部著名经文中，佛陀对尸伽罗开示在家人的生活，教导了如何处理不同的人际关系和职责。我们可以理解，经文与当时印度文化有关，然而许多方面至今仍然适用，甚至适用于西方社会。

经中，尸伽罗被教以礼拜六方，佛陀告以六方代表我们的六种人际关系：

- 父母——子女
- 师长——学生
- 丈夫——妻子
- 主人 / 雇主——仆人 / 受雇者
- 出家人 / 精神领袖——在家人 / 从众

我们在生命中会处于种种不同的情况，不幸的是，并非所有人都生而平等，或者如某些人所说，有些人比另一些人更平等。这并非否定人权，而是去认识有关人权的现实，才可能改进或从中获得最大利益，当然有些人比较幸运并享受一些特权，另一些人则比较不幸，出身较差。无明（也许还有别的）导致贪心、嫉妒、互不信任和冲突。

理解无常、苦、无我的实相，会塑造我们的正确态度，并迈向悲心、感恩和爱，接着，我们会明了自己会随着情况改变角色，如果我们演出正确，便会带来平静和快乐。要是角色改变，我们也必须睿智地随之改变。

我们也会注意到，任何形式的人际关系必然有人牵涉其中，但如果我们的角色没演对，人际关系便会下沉。有清净心的人至少不会有罪恶感，但仍需大量慈心来挽救两人的连系。

在读经时，我注意到朋友的关系，是一种纯洁而良好的人际关系，以上所提到其他关系都是独特的“角色层级”，是慈心修习的“特殊”情况。一般而言，我们必须先是朋友，才能滋长真实的人际关系。否则，若没有爱，即使父子关系也只是现实情况和社会规定下的角色功能。形成人际关系基础的两个基本因缘是(1) 信任 (2) 沟通。

在此，我想提出这样的问题：“你愿意与不值得信赖的人为友吗？”显然，你的答案会是否定的。“你能够与不能沟通的人为友吗？”答案依然会是否定的。

你可能会质疑，何以遍满慈心视每一众生皆为朋友？纵使你不认识，却也能影响他们吗？这是实情，可是大多数人的慈心尚不足以强大到令友谊开花结果，果真如此，那么就要维持信任和沟通。

朋友之间的责任有：

1. 买礼物
2. 说仁慈的话语
3. 照顾他的福祉
4. 对待他如同对待自己一般
5. 守信用

伴侣之间的责任有：

1. 没人照顾他时，照顾他
2. 没人照顾他的财物时，照顾他的财物
3. 他有恐惧时，做他的庇护
4. 他有困难时，要不离不弃
5. 关心孩子

此处的人我关系可视为相互的自我尊重，身、语、意上互相诚挚的关怀、保护和爱。向朋友提供保护和庇护，尤值得赞扬。需要时出现的朋友，才是真朋友。在困难的时刻，你会知道谁是真正的朋友。

角色的美德

- 一、父母 慈悲、责任——爱
子女 感谢、感激、尊敬——爱

父母常被赞美为孩子的第一位朋友或婆罗门等等，做过父母的人当知他们所付出的牺牲。有一位为人父母的告诉我，如果你真的爱子女，这些牺牲倒并不难。因此，子女应服从父母来表示感激等等。在实际生活中，情况远比这个复杂，父母不一定受过教育或拥有心灵层面，另一方面，子女也往往不能了解生命的本质或成人的想法，结果便造成了代沟。慈心能解决吗？用世间的知识和出世的智慧，应该可以！虽然有些人认为出世智慧的份量更重一些。

父母对子女的责任有：

1. 防止他作恶
2. 支持他行善
3. 教导他技能
4. 为他寻觅适当的丈夫 / 妻子
5. 赠与遗产

同理，子女的责任有：

1. 曾被父母抚育，也要抚育父母
2. 执行家务
3. 维持家庭传统
4. 善加守护遗产
5. 父母往生后，代表父母施与供养

有趣的是，当子女长大成人，父母需要依赖他们时，亲子关系就改变了，子女成为有优势的一方。

二、师长 慈悲
 学生 尊敬

这个关系与亲子颇为相似，只是没那么亲密。在过去，由于老师的技能和知识多居优势，师长有的严，有的松，大部分居于两者之间。理智告诉我们，不同的严厉程度适用于不同的学生。佛陀有一次说过，训练学生犹如训练马匹，有些马见鞭影即疾速奔驰，有些必须看见鞭子或被鞭子抽到身上才会跑，还有的即使被鞭挞也一步不动。换句话说，“鞭策”对某些学生确实是需要的，佛陀对极难矫正的学生，他便用舍心，转头而去。在过去，有些擅权的老师的确会变成威权的独裁者，以致学生心生恐惧，便避不见面，或者起而反叛。

在现代平等主义的社会中，这种角色层级的分别已经没有人再强调了，反而是师生之间的友谊连结，使学习具有意义和效果。

在教导禅修多年之后，我也得到相同的结论，老师需要智慧——俗世与修行的——这是老师之所以不同于常人之处。

其次，学生各有不同的需要和潜力，因此给予的关照也各各不同。最理想的状况当然是尽可能多予关照，亦即具备慈心，只是每个人的时间都有限。然而，只要得到适宜的指导，学生是会感谢的。

老师的职责是：

1. 给予完整的指导
2. 确定学生彻底学好学业
3. 给予完整的技术基础
4. 向朋友和同事推荐学生
5. 向受威胁的学生提供安全庇护

学生的职责是：

1. 起身并敬礼师长
2. 伺候师长
3. 专心一意听闻
4. 提供服侍
5. 恭敬领受师长所教导的技能

三、丈夫 信任和忠实
妻子 信任和忠实

在佛陀的时代，男性在婚姻中居于优势，但忠实是双方面的。我们往往以为这是所有关系中最亲密的，其实，在身体上，应该是如此；在心理上，则视情形而定。在某些社会，这只是为满足社会或家族的需要所扮演的角色。然而在许多现代西方社会上，夫妻不平等的角色已经排除了，即使平等，也不保证其中有慈心。

有趣的是，佛陀提到妻子四种理想的典型——母亲式、姊妹式、朋友式和女佣式。许多实例告诉我们，要有足够的慈心，婚姻才能美满。光靠感官的满足或以财富维系，最后只有走上分手一途。

丈夫对妻子的职责有：

1. 尊重她
2. 不轻视她
3. 对婚姻忠实
4. 给她权责
5. 提供饰物

妻子对丈夫的职责有：

1. 将自己的工作安排妥当
2. 摄持仆人
3. 对婚姻忠实

4. 守护产业
5. 工作善巧而勤奋

四、师父 / 雇主 慈悲、慷慨
 学生 / 雇员 值得信赖、勤奋

雇主依赖受雇者的程度各有不同，有些情况下，雇主会利用他的权利剥削和 / 或压榨受雇者，以达到一己之利；最坏的情况是，被奴役的受雇者在别无选择之下，起而反抗，推翻暴君，有时得杀掉统治层，如俄国大革命。在比较平等的社会里，雇主的权力较受限于政府所强制执行的法律，不然，以上状况仍会持续，智慧和慈悲仍不可少。有时，角色也会改变，譬如说，资历浅的员工跳越了资深的而得到晋升，成为上级，无论公平与否，还都必须咽下傲气。

主人对仆人的职责是：

1. 根据各人能力安排工作
2. 提供食物和工资
3. 生病时的照料
4. 分享美食珍肴
5. 休息时间遣散而不必工作

仆人对主人：

1. 比主人早起
2. 比主人晚睡
3. 只取应取的部分
4. 做好份内的工作
5. 维护外界对主人的赞美和声誉

五、僧侣和出家人 智慧 / 慈悲
 在家居士 谦卑 / 尊敬

此处的角色类似师生，只是更重于心灵层面。出家人奉献生命于宗教的目的，应较能面对生命的神秘面和悲剧。但僧袍（外观）并不能使人变成出家人，因此倘若他不是他声称的那样，事情就复杂了。精神性是超越外表的，一旦认识到这一点，便不致产生什么问题。只要看到了分享心灵层次情谊有多么重要，这份关系便不仅美好，而且深刻。在平等主义的社会，角色扮演的重要性常被置之一旁，所重视的，反而是在家人和出家人的德行。

如果在家人从实地观察善知识，得到清楚的了知，而非仅从书本，这种以德取人的做法，也许是比较健康的。

苦行者 / 僧侣 / 出家人对居士的职责一般是：

1. 制止他作恶
2. 鼓励他为善
3. 爱护他而且怀着慈悲
4. 教示他未曾听闻之法
5. 指出生天之法

在家人的职责是：

1. 身业流露仁慈
2. 语业流露仁慈
3. 意业流露仁慈
4. 邀请出家人到自宅应供
5. 供养资具

最后，我们可以总结说，生命中某些角色自然降临于我们，如父母子女，其他角色稍晚产生，如夫妻。我们不能忽视现实，尤其在亚洲国家，关系和地位的高下分际是司空见惯，只要适当扮好自己的角色，也就是说统治者不施行独裁，而施行慈悲，受压者也就不会过份愤怒。

要注意有时候角色扮演会使人际关系复杂。首先，扮演角色时，一方的自我和独断独行可能会膨胀，另一方则被压缩。自我的专断是一桩敏感而棘手的议题，一方被冒犯时可能被激怒，被赞美时可能会被蒙蔽，因而没看到重点，于是做出错误的决定。

其次，角色扮演时，他人会有一些期待，这些期望在每一个人和每一个文化之间会有所差异。要知道别人的期望是很困难的，因此很容易犯错。有过高的期望，便容易失望，如果别人对你有过多的期望，就必须表白清楚；另一方面，如果我们对别人一点期望也没有，就让我们很灵活柔软了。比较糟的是，我们期待自己所预期的事情实现。如果我们有强力的觉知，任何结果都可接受。

有趣的是，当角色都恰如其分时，善心如慈心、悲心、随喜心都会与时俱增，如果角色扮演不合宜，相反的心所便会生起。

正念会防护不善心所的生起，智慧会引导我如何善巧地扮演角色。一般而言，改善人际关系，便加强了善的特质，清走不善的倾向。慈心是正向德行的最前线，这些德行是什么，如何与慈心合作，将在下一章详述。

如果认识了这些德行，它们可被培育成角色扮演的清净基础，跟禅修是一样的。纵使角色改变，或重要性减低了，像西方比较平等的社会，这些美德仍能够维系健康的人际关系。这是因为西方较看重每一众生的良善和痛苦，而非角色。当事情严重破裂时，便应该引发舍心。譬如夫妻离婚后，还可以做朋友，这样，我们会发现每一角色都是独特的，都是从中学习的训练场。值得注意的是，某些人特别适合扮演某些角色，扮作另一些角色则特别不称职。只有灵活柔软，并带着智慧的慈心，才能无往不利。

慈经

在《慈心应作经》（*Karaṇīyametta Sutta*）这部开示慈心修习的经典中，我们可以看到佛陀对修习慈心简短而完整的忠告，它包含两部分：

- 一、为慈心修习打下基础的德行，这些特质对合宜的人际沟通和行为均十分重要。
- 二、培育慈心及其他梵住的因缘。

慈经以这样的宣言作为开头——“如果要获致寂静的境界，当对作利益之事具有善巧。”这是修习的任务宣言——对寂静境界(通常指涅槃)诚挚的愿望。当比丘在森林被鬼神惊吓时，佛陀开示他们要培育慈心，然而这个开示与其他情形都有关，尤其是经常与人们或其他生命形式打交道的人，以及易怒的瞋行人。

让我们来研究经文中第一部分列举并探索的十五项德行，如何与修习慈心相关。

一、有能力（**sakka**）

物质财富和精神财富的能力会决定我们能对他人提供多少协助，贫穷的人无法在物质上裨益他人，不道德的人无法激励或指导他人开展德行。有能力也意味着有潜力及聪敏。精神生活虽然最为重要，物质需要却不能忽略，尤其是我们第一要务就是要生存下去。有一个人曾经说：“即使证入涅槃，人还是需要钱。”在西方，禅修可能很昂贵。从心灵层面来看，有能力一定会产生信心，这是进入所有善心所的钥匙。要能爱别人，一定要先爱自己，慈善事业从家做起。我们应多少开发这些层面，使成为更高深慈心（指慈心定）的基础。

二、率直 / 坦诚（**uju**）

直爽和坦白是诚恳的征象，除非我们能对自己坦诚，不然无法对他人坦诚。若缺了心对心的沟通，人与人之间的关系便无法深化，尤其是面临敏感议题，牵涉其中的人往往需要改变或调整。坦诚适用于各种工作和私人生活，甚至禅修也是这样。我们必须坦诚审视自己——自己的短处和长处，以及该怎么做，做到这一点并不容易。我们也需要检视他人的长处和短处，以便决定这份人我关系要进行多深入，要牺牲什么。这也需要以正念专注，智慧才能生起，然后慈心能顺畅地流出，无碍无难，直到究竟完美。坦诚应该和练达携手并进。

三、极度率直 / 坦诚 (suhuju)

极度坦诚和恳挚可以解释为一种持久而经得起考验的素质，意谓让人觉得可靠并值得付以深度信任，人们容易对具有这种特质的人敞开心扉，而且在需要时前往求助。这样的人显然是坚守原则、勇敢并善解人意的。总之，他极度值得信任。

四、好调教 (suvaco)

好调教意谓此人服从而且不顽固，另一方面，顽固意谓自负专断而且容易愤怒，甚至懒惰，所以连别人为他好而说的话也听不进去，那他怎能有效地学习并改进自己(包括慈心)? 我们必须了解，自己可以从他人的批评中学习，甚至从孩子身上都可以学到东西。人们会发现跟好调教的人共事和共住都比较容易。

然而，切莫将好调教误为软弱，象是屈从、依赖、必须无助地接受不公义、骚扰和其他有害的影响，好调教伴随着非侵犯性，柔和而谦卑，能够令心愉悦、柔软和接纳，这是慈心的关键特质，能与人有效地沟通。

五、柔软 (mudu)

柔软是粗重的相反，粗重通常具有侵略性，会伤人，因为人们可能很敏感。傲慢就像一道暴露的伤口，若要治愈它，我们就必须柔软。柔软若表现出来，一定像轻拍孩子入睡那样。有了柔软，压力便不易出现，反而会心生喜悦，然后可以很快发定，十分容易生起并增长慈心。我们只要有一丝瞋心，就最好不要再说些什么或做什么。身语意中的柔软除了帮助我们避免不必要的冲突之外，还有许多令人惊异的效用，学着柔软是值得的。

六、谦虚 (anattimānī)

驕慢和自负跟有爱(渴望存在)息息相关，因此它根源于无明。权柄在握的人一旦受到冒犯，是极其危险的，因为伴随而来的瞋心具有毁灭性。“不骄傲”可软化内在的魔鬼，

并将之驱除出境。从正面的角度来看，这就是谦卑的美德，一向被视为智者的象征。这样，他不会把他人踩在足下，也不会为自我本位所羁绊。

傲慢时，很难看出他人的长处和需要，还可能贬低他人，好让自己显得出众。最好能记住“在我们当中最糟的人身上也有这么多优点，在最好的人身上也有这么多缺点”，如此忆念之后，再专注思维无常，最终将会铲除自负。

只要内心生起谦卑，它会逐渐化为欣赏、感恩（即喜心）和尊敬，这还是与信心有关。

七、知足 (**santuṭṭhi**)

知足意谓满足于现有的。不知足的人不满意现状（即沮丧而后愤怒或悲伤），于是贪爱他认为会带来幸福的事物。我们必须首先将不清净的瞋恚和自私的贪爱连根拔起，才不致染污了善的行为，或使慈心的效用变得复杂，或受到毁坏。知足将带来出离性生活的成长和喜悦。

常有人问：我们如何修习知足？在世俗生活中，知足难道不会将企图心打折扣吗？答案是：视你想要多少出离性生活而定，你想要越多，便要放弃越多世俗的享乐，无论你想要的是多还是少，你都不能忽视出离性的生活。知足并非不为出离目标而奋斗，反而是无贪，又能接受现实。分析起来，我们将来会看到，知足将为更高的出离性修持奠定关键的立足之处。

八、易养 (**subharu**)

这原始的开示是教示比丘，不要向供养他们的在家人求索，这是练习慈心的一种方法——即使会遭受一些痛苦，也不去麻烦别人。然而，需要帮助的时候，也不要因为骄傲而不肯承认。

我们有时必须依靠他人，连森林中的隐士也会因为某种需要而出山。一份良好的人际关系不能只是给予，还要有接受，这是感谢的一部分。因此，如果提出要求，切勿要求太多，有借必有还，可能的话，就多还一些。感谢产生感激，这会形成金色慈心锁链的一个支援环节。

九、少俗务 (**appakicco**)

任何一份人际关系都需要时间来培养，而沟通往往并非易事，信任也需要慢慢建立。要送慈心给人，必须与他们共度一些时光，或为他们花一些时间。父母经常忙于谋生，让子女自己照顾自己，结果亲子关系就难以良好，子女也许有了钱，却没有爱。同样的，修

行生活和培育慈心也需要时间，我们需要花时间参加精进禅修，才能快速有效地进步。少事少业便可找出我们所需要的时间，这是知足的基础。

十、生活简约 (**sallahukavutti**)

俭省也与知足非常相关，我们所取用的不会超过所需要的，就可减少很多贪爱。如果没有财产和责任，我们便无忧无虑，轻松自由到处游走，无论去那里，都需灵活柔软，具多方面能力，并为人体贴。因此，这种特质正好适合与慈心同在，而且适合培育慈心。

十一、寂静诸根 (**santindriyo**)

眼、耳、鼻、舌、身、意六根是念头的通道，它们创造了我们生活的世间，在那里，我们以道德或不道德的行为回应。在控制和培育心智时，我们约束不善和掉举的念头，使心念安静下来，直至平静，如此，才能引发深定。首先，德行是很重要的，接着是定，再来是观慧。我们唯有在六根门头上保持正念，防护烦恼，才能成就。这绝大部分要努力修行令心平静并发展定力。这样，慈心便能够既强且深，不易为烦恼所动，影响是很深远的。

十二、练达 (**nipako**)

练达意谓知道什么是合宜而且有益的，尤指心灵领域。光有清净的发心和慈心仍不足够。举例来说，提出别人不想要的忠告，可能让人生气；提出错误的忠告，后果更不堪设想；有些人会在我们善意帮忙时占便宜，我们仍须能够防护自己，维持自主性。在修习慈梵住时，我们必须考虑自己的行为或因缘是否适于培育慈心。在日常生活中，练达尤为必要，在禅修达到高深阶段时，这就是智慧了。

十三、不粗鲁 (**appagabbho**)

鲁莽是粗糙的行为，当我们修习并渐次发展内心境界，心经过滤沉淀而进入更深细的净化层次，戒定慧就是这样的次第，禅定的次第也是如此。练习不粗鲁，至少可持续除灭烦恼。如就正面角度来说，我们可培育更清净的心识状态；就外在来看，我们可经由待人接物的身行和语行看出修习的成果。一般而言，慈心越丰沛，行为便越净化。不粗鲁之中的温和是很重要的，这是由练达所引发的。

十四、不贪恋俗家 (**kulesu ananugiddho**)

此指不巴结讨好，巴结是显示我们对他人所能给予的，产生贪爱和执取，不消多久，行为便开始明显而令人厌恶。我们一生起执着，慈心就被污染，此时，美妙神奇消失了，梦魇开始了。

十五、不轻犯任何会遭智者指责的微小过失（**Na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum**）

智者呵斥一切不善行，任何不善行都将抵消慈心的纯净。所有恶行，无论看起来多么微不足道，皆不容低估，宜尽量避免。对身行保持正念并守护根门，在开发慈心定时十分重要。

愿一切众生快乐安稳

（**sabbe sattā bhavantu sukhittā**）

一切众生都包括在内

（**Ye keci pāṇabhūtatti**）

软弱的、强壮的、无一遗漏

（**tasā vā thāvarā vanavasesā**）

长的、粗的、中等的

（**Dīghā vā ye va mahantā majjhimā**）

小的、短的、胖的

（**rassakā aṇukathulā**）

可见的、不可见的

（**Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā**）

近的、远的

（**ye va dūre vasanti avidūre**）

已生的或正在寻求出生的

（**Bhūtā va sambhavesī va**）

愿一切众生快乐安稳

（**sabbe sattā bhavantu sukhittā**）

愿人彼此不相欺瞞

（**Na paro param nikubbetha**）

亦不鄙视任何处所的任何人

（**nātimaññetha katthaci naṃ kiñci**）

不以愤怒、恶念加诸于人

（**Byārosanā paṭighasaññā**）

不要互相盼望对方受苦

（**nāññamaññassa dukkhamiccheyya**）

像母亲护念其子

（**Mātā yathā niyaṃ puttam**）

不顾自身生命

（**āyusā ekaputtamanurakkhe**）

愿人们也能对众生散发这样无量的慈心

（**Evampi sabbabhūtesu**）

愿慈悲心广被

(mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ)
无量慈的心念遍满世界
(Mettañca sabbalokasmi)
上方、下方，横遍十方
(Uddhaṃ adho ca tiriyañca)
无有障碍、瞋恚、敌意
(asambādhaṃ averamasapattaṃ)
无论住、行、坐、卧
(Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va sayāno va)
只要醒时
(Yāva tāssa vigatamiddho)
就应保持慈心正念
(Etaṃ satīṃ adhiṭṭheyya)
便是人间梵界生活。
(Brahmametaṃ vihāramidhamāhu)

佛陀指导如何培育不同的德行之后，又教导如何对其他生命形式从事慈心遍满的方法，最后提及成就十方扩展的无量慈心，我们可以任何姿势修习慈心。最后他忠告万勿堕入邪见，必须建立正见，这样便可以准备作观，寻求了生脱死的究竟解脱。

事实上，佛陀曾教导以下五事：

- 一、方法
- 二、精进修习
- 三、克服邪见
- 四、建立正见 / 观照力
- 五、获得究竟解说

一、方法

前面曾简要叙述慈心禅的方法，细节可参照觉音尊者的《清净道论》，本书所述方法均根据这部论典而来。

二、精进修习

从字面上便很清楚了，光说不练是没有用的，但这并不仅仅是知识的研读，无论是日常应用还是禅修活动，均需要投入许多精力，而修定更是如此。因此“住、行、坐、卧”这些字词说明了在密集慈心禅修中，精进有多么重要。

三、以上提及的第三点和第四点将在下一章“慈心禅与观禅”中一并讨论。

慈经分析

现将《慈经》提到的德行及重点列于后，以总结这部经：

一、目标：希望达到寂静的境界

二、特质：

1. 有能力
2. 率直 / 坦诚
3. 极度率直 / 坦诚
4. 好调教
5. 柔软
6. 谦虚
7. 知足
8. 易养
9. 少俗务
10. 生活简约
11. 寂静诸根
12. 练达
13. 不粗鲁
14. 不贪恋俗家
15. 不轻犯任何会遭智者指责的微小过失

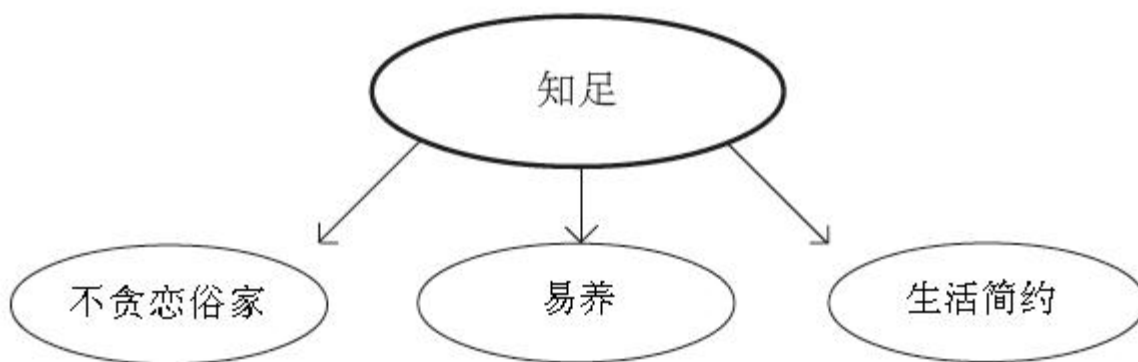
三、行动：

1. 向一切众生辐射慈心（方法）
2. 在一切姿势中修习

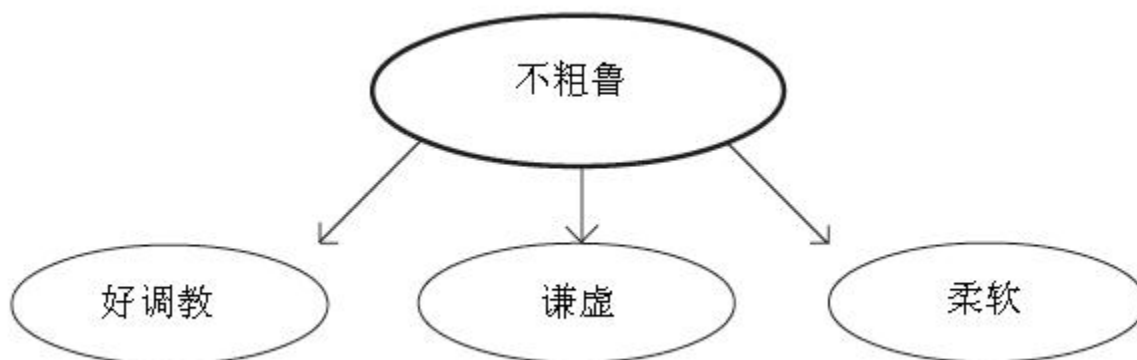
四、观行：

1. 不堕邪见
2. 具有智见
3. 不再受生

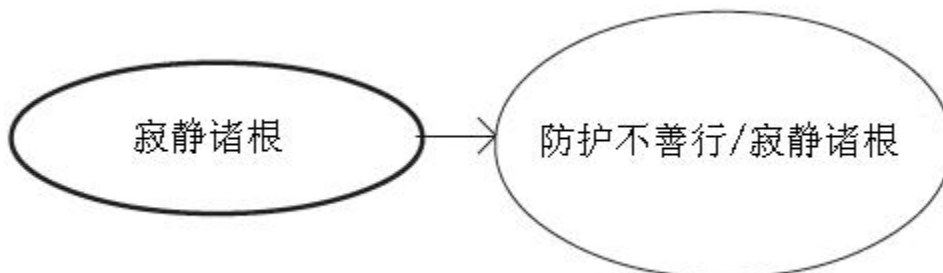
我们可以将一些德行分门别类，和整个训练系统连系起来。举例而言，“知足”（二-7）是“易养”（二-8）、“生活简约”（二-10）、“不贪恋俗家”（二-14）的基础或美德。



当一个人不再“粗鲁”（二-13），他便会“好调教”（二-4）、“柔软”（二-5）、“谦虚”（二-6）。



“防护不善行”（二-15）和“寂静诸根”（二-11）基本上是不同的，前者是针对行为，后者的范围比较广泛。

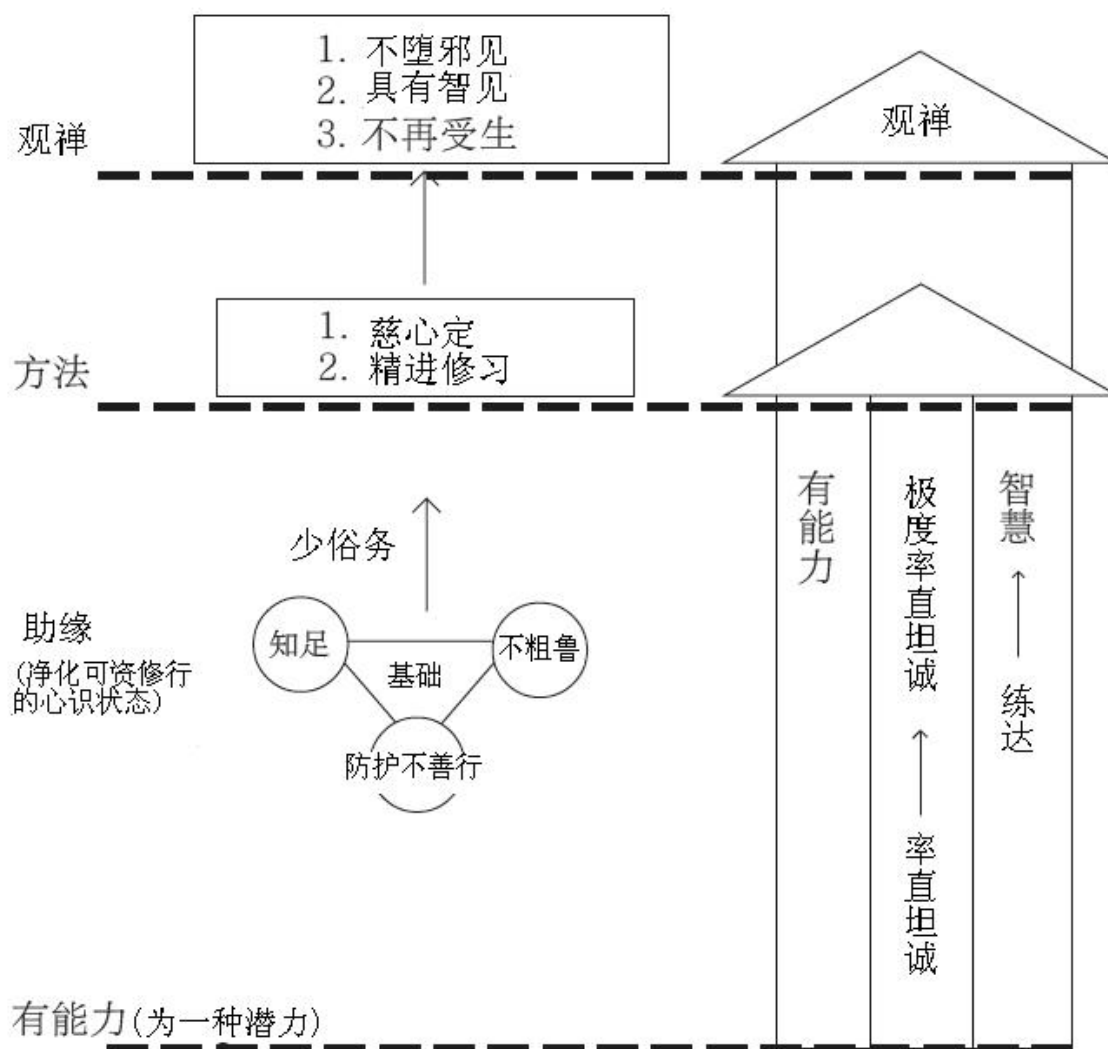


以上三组形成培育慈心的基本德行。

其余的特质如“有能力”（二-1）、“率直/坦诚”（二-2）、“极度率直/坦诚”（二-3）似可应用于整个训练过程，其中（2）和（3）自（1）衍生出来。“练达”（二-12）也应该在每一步骤应用出来。

唯一没有提到的是“少俗务”（二-9），这不仅是（对世间需求）知足的前提，也可匀出更多时间来修行。

整个分析可以下列图表显示：



从以上分析可知有几点非常重要：

- 一、 众所周知，寂静是培育善心之必备条件；
- 二、 净化内心使内心柔软，给慈心带来特殊的吸引力、喜悦和定力；
- 三、 知足会带来其他修习的因缘，诸如时间、清明等；
- 四、 练达将一路引导照亮修习的路。

慈心禅与观禅

如果我们要从生老病死、忧悲恼苦中获致究竟解脱，便需要修观，以体证究竟实相和寂静。虽然慈心禅和观禅的所缘与结果均不相同，但两者可构成一个有利的组合。换句话说，培育慈心禅的人必然占有的一些优势，然而，这也意味若要同时学习两种禅法，势将投入更多的时间，也要开发更多的善巧方便。

《慈经》的最后部分是关于观禅的：

- 一、不堕邪见
- 二、具有智见
- 三、不再受生

邪见指个人对生命存在的观点与实相相左，譬如以无常为常，以苦为乐，以无我为有我。这三种法的共相（指无常、苦、无我）其实是以不同的言语来传达不可说的实相，令一般凡夫亦能了解。“见”（*ditṭhi*）在佛教中系指比错误的意见和想法还严重的观点，所指的是强烈谬误的信仰，坚固到足以影响一个人的身业、语业和意业，这在修心和业行中都是关键之处。有了邪见，便不可能产生深刻的证悟。

你可能会惊异地发现，达到深度慈心定的人也可能怀有邪见。

未经观禅训练的人，即使是深刻的思想家，仍会在处理表相的概念时，产生错误的念头和结论，这是因为更深层的真理和实相超越概念，必须以锐利的觉知直接体验，方能证悟。

但这并不能阻挡我们以慈悲心和爱心从事善行，这只是欠缺对实相深层的了悟。深度的慈心定也是根据概念而来，我们可能会得出虚妄的结论，以为那些体验是绝对真理，所以我们必须密切注意“不堕邪见”的警告。

在此处“智见”是指“观智”——现证实相而得来的解悟，关键词是“无我”。这是常为人误解的部分。“无我”是一个反面定义，为的是除去身心过程中的常存的自我观念，但亦有正面意涵——万法自然的呈现——其相状均可直接用清明纯粹的觉知来直接体验。只要觉知越深入，体验就越深刻。由于此一议题已超出本书范围，我们只能在此略为说明：观禅的方法，就是开发“观的明觉”，直至完全证悟，超越生死，也就是在转化和解脱的当下，烦恼彻底净化。

我们如何将观禅与慈心禅并行呢？此处的第一个问题就是：两者看起来是有矛盾的，像有一次有人问我：“如果你看到一切不过只是现象，或只是实相，慈心就看起来很粗浅了，那修慈心禅的目的在哪里呢？”

的确，这两种类型的所缘不能在心中同时现起，这也正是两者禅法的差异之处，一个是某一众生的概念（即一个人），另一个则是实相（色法、名法的自相或三共相）。然而当我们想到概念系由实相而来，那么两者都具有重要性和意义了，概念和实相犹如两个层面或两道通路，前者是人们生活在其中的世俗世界，后者是前者之中的内在运作机能，其实二者并不能截然一分为二。

举例来说，我们修观时，学到人无我，一切只有过程；若回到世俗世界，这可是一点意义也没有。但过了一段时间，我们会发现慈心还是可能的，或许比以前还强，这是因为修观给内心带来深度的平静，这其实是对自己的慈心，这样充满慈心之后，便能够送出更多慈心给他人；其次，我们都是大自然进化过程的一部分，应该能够看出他人的良善和潜力，我们之间并不如我们想象的有那么大的差异，这种理解应会令慈心遍满一切。

第二个问题是个比较实际的问题，也就是如何融合这两种禅法，这可能有三种方式：

- 一、先修习慈心禅，再修观禅；
- 二、先修观禅，再修慈心禅以为助缘；
- 三、同时修习慈心禅与观禅。

以下将更进一步解释上述的每一种方式：

一、第一种方式可能产生的问题是：“在转换到观之前，慈心应修得多深？”答复是至少应有近分定，五盖不起，如此才能做为观的基础。如果有机会、有时间，我们也可以一直修习慈心，不需切换到观禅。

二、第二种方式中，当我们对观禅至少能具备清晰的理解时，便可切换到慈心禅，这是假设你已到达十六观智中的第四观智：生灭随观智。但如果已经学得了基本技巧和练习方法之后，在这阶段之前便行转换，也是可以的。不过在修习止禅时，也还是难免“堕入邪见”或者陷入“十种观染”。

三、可以有多种方式，其中之一是如觉得合宜，可以两种交替修习。但我们还是一段时间内只修习一种禅法。不过在禅修营中，看来就好似同时修习两者，这样的话，我们必须对其中一种禅法具有相当的基础，以免引起冲突，若欲避免进一步的冲突，我们必须对修习每一种禅法的因缘条件和时间，具有清晰的决意，这样才能避免转换时产生的问题，转换本身也是一种需要学习的技巧。

另一个要点是，修习慈心禅时，过程当中必须一直秉持正念。反过来说，如果我们的修观修得足够深刻，而且成为习性，正念也会自动在慈心修行中生起。这看起来似乎矛盾，但心确能够迅速而流畅地转换两种禅法。

对初学者而言，只有在两种禅法皆有基础之后，以上的问题才会出现，这是指经过一段时间的练习或参加其中一种禅法的正规训练之后。

至于日常的练习，我们不必开发深定，所以我们可以视时机而自行决定修习其中一种禅法。例如我们可在一小时中，先做十五分钟慈心禅，其他时间修观，然后我们也可能觉得还不满十五分钟，观禅的所缘便已十分清楚，于是决定立即切换。另一些时候，我们也许觉得慈心禅已修得十分上轨道，而决定持续修下去，虽然这是个人的选择，而非强制而来，但我建议对何时切换要有一清楚明白的决定，以避免冲突。我们也可以用整个时段（指整个早上之类）修习慈心，然后整个下午修观。

有些时候，由于与人交往非常频繁，我们需要特别只修慈心禅；反过来说，若即将参加观禅的禅修营，我会建议这段时间的日常生活也修观。

根性也是需要考虑的因素，若是瞋行人，慈心禅便极有帮助，甚至极有必要，故应比其他禅法多花些时间修习，但要谨慎为之。

最后，我们迟早总要涉足修观的道路，才能究竟解脱，最好别等太久。毕竟，观禅能带领心回到**真正的家**，家里有永续的宁静、皈依和寂静，那不正是我们一直在寻觅的吗？

致谢

本书网络版，由汤华俊居士协助校订，罗嘉莉、李伟德、李正、林彩晶和孙忠新居士先后参与繁体版和简体版校对，最后陈曦居士对简体版全书进行校对，李中伟、孙忠新居士制作书稿插图，特此申谢。