

慈心（二）Mettā

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

今天對全世界來說是一個很特殊的日子，2014 新的一年。我們全都來到了新的一年。不同的國家、地方都有自己特別的新年，錫蘭也有自己的新年，只有一小族群的人在慶祝。在印度、中國也有各種的新年。然而一月一日是全世界性的新年，全世界的人們來到了新的一年，有些人會慶祝，有些則會祈福，他們以各種方式迎接新的一年。

若我們在新的一年裡培育善法，這全年將會是成功的，這新的一年將會是更快樂的。若我們有善法的力量，開始於善、持續於善，全新的一年將會是充滿快樂的。假使在新的一年裡，你開始於不善，也持續於不善，即使你試著要快樂，你也無法快樂。因為不善是通向不快樂的途徑，有時我們感覺不善是快樂的，然而這快樂並非真實的快樂。因此，我們在新的一年開始於善，那這新的一年將會是很有力量的。我們都非常幸運，能以出家生活、修持迎接這新年。今天山上的靜默修持計劃（課程）也將更新。我們很高興能以新的作息開始新的一年。我們也將在今天解說特殊的禪修所緣—慈心。這很重要，能讓新的一年更快樂。人們雖然祈求快樂，然而沒有善的力量是無法獲得快樂的。若有善法的力量，在整個新的一年裡，我們將會更快樂。

所以，我們必須要有一些許願，類似在這新的一年裡我們要如何修習等，在這當中，我們試著帶起我們的正念。去年我們的正念很弱，今年我們要進一步地加強它。還有我們試著把專注的能力（禪定）及觀照的能力（智慧）帶起來。對身體、心、因果法、內、外等事物的觀照能力，我們也試著把它帶起，以讓我們快樂，趨向真實的快樂。若我們能天天培育這些法，我們將很靠近佛陀。靠近佛陀的意思是接近阿羅漢的體證。若你是真實的修持，在不知不覺中，你開始接近佛陀了。

在這新的一年裡，首先我們祝福大家都有一個祥和、快樂的新年。祝福大家在新的一年裡有很好、快樂的修持及體證所有證悟的力量。願大家能接近涅槃，最後有一日能體證涅槃。〔眾僧：sādhu! sādhu! sādhu! 〕

在上一講已討論慈心的修習，及解說修習慈心的利益。我們也已經瞭解修習慈心的利益。其實，慈心是要在我們的心中培育，當我們在心中訓練慈心時，必須視世間的眾生為我們的朋友，全部的眾生都是我們的朋友。不管是好的、壞的；朋友或敵人，全都是我們的朋友。在我們的心中要生起這樣的祝福，假使是真實的訓練慈心，這樣的祝願會來到我們的心中。

有時我們只是僅限於詞句訓練慈心而已，「願一切眾生平安快樂。」可是在內心裡卻是生氣的。當看到人時，生氣的情緒生起。有時即使我們不怎麼修習慈心，但却感覺每一位都對我們很友善，這表示我們已經擁有了慈心。我們感覺不會生氣他人，這表示我們已經有了慈心。因此，我們必須訓練直到真實的有感覺到慈心，真實慈心的程度生起。

訓練期是一件事，真實的慈心又是另外一件事。訓練期我們以「願一切眾生平安快樂」來修習，可是當我們看到敵人時，心生氣，這表示我們的慈心還不足。過後，當我們的慈心變得強而有力時，我們可以對朋友及敵人修習慈心，而

我們也應該對敵人平等的修習慈心。假使是真實的慈心，我們應該能對所有的眾生持有慈心，而且是沒有分別的。沒有區別這是錫蘭背景的，這是Sinhalese Islam（錫蘭伊斯蘭教），那是印度教的；這是本地的，那是外國的，對所有的眾生都要平等的修習慈心。當我們能平等的散播慈心時，代表著我們的慈心是很好的。我們的慈心要以如此的方式把它帶起來。

在佛陀的教導裡，慈心是一個很重要的修習。慈心的功能是什麼呢？慈心在更換我們的眼鏡。通常我們以一種眼鏡看這世間，有時我們沒有修習慈心，我們就會聚焦於這人好，那人不好；這群人很好，那群人不好等，因為有些人是我們喜歡的，有些人則是我們不喜歡的緣故，而有各種的視覺。然而，當你擁有慈心時，你看世間所有的眾生如同你的朋友。

例如，你看這裡的一群僧眾，若你擁有慈心，你看這些僧眾都是你的朋友，你感覺他們對你很友善，然而當中有一些僧眾是對抗你的，也許他們在責備你，可是你都沒有感覺到它。如此，慈心讓我們感覺他們全都是我們的朋友。若我具有慈心，我感覺全部的僧眾都是我的朋友；若我沒有慈心，今天我處在生氣的情況，我感覺每一位都在對抗我。由此可以看到，當我們的觀點是錯誤的，我們視一切眾生都在對抗我們。觀點是正確時，我們感覺每一位都對我們很友好。在我們的心中培育這樣的能力，我們稱為慈心，慈心能更換我們的眼鏡。

假使慈心很強、很強、很強…，全部的眾生都成為我的朋友，也許當中有些僧眾是在責備我，有一些爭論，即使如此我還是感覺他們是我的朋友，這是慈心的緣故。這部分對世間是很重要的，不然我們無法持續我們的禪修。也許你沒有任何的障礙，今天你的禪修很好，明天、後天也都很好，

而大後天你有些情緒生起，或許有某人來責備你，有些對抗你的事發生，這時你的禪修立刻滑落，因為你慈心的力量不足夠強而有力。假使你的慈心是強而有力的，即使某人來責備你，你能維持不改變你的心，你可以持續禪修，持續專注力，維持修持。因此，在我們的修持裡，慈心是一個很重要的部分，以避免改變我們的心，改變的心會讓我們心裡好的素質時時滑落。所以，全部的禪修者應該整天都培育慈心，及在這一生裡都能維持慈心。在這新年裡，我們應該決意在這一生裡能維持很多的慈心。在任何的情況下都要維持慈心。

今早在尼眾部那兒的小參，解說了如何維持慈心及忍辱。某些人來責備你，即使如此你不應該改變，你應該決意：「我不應該有反擊的動作。」假使某人來攻擊你，即使如此，「噢，我不會給予任何的回擊。」若某人到來砍你，即使如此，我也不改變我的心，我保持我的修持。也許某人到來殺你，即使如此，我也不會改變我的心，我還是維持我的修持。我們應該如此的決意，我們是不會遭遇砍、殺之事，然而前一、二情況可能會發生，主要受責備之事會發生，而第三、四的情況則很少有，除非我們有很強的業（惡業）才會發生。即使如此，我們應該決意，那麼我們將獲得力量維持我們的心。

特別是在某種情況下，某人來責備我們。在這種情況下，我們應該想，我們的佛陀及好的尊者們，他們是怎麼做的。某人來責備你、打你、砍你。佛陀及好的尊者們若他們遇到這樣的事，他們做什麼呢？他們沒有執取這些事物。他們沒有給予任何的反擊動作，他們只是保護他們的心而已。所以，我也應該跟隨佛陀、好的尊者們，我也不做這些事。在新年裡，我們應該決意這樣的修習，因此整個新的一年，對我們

都有益處，我們都能維持慈心。今天我們稍微解說如何培育慈心。

開始修習慈心，最容易的方法是以唸誦的方式，通常從各種書籍裡能閱讀到各種的解說。一般慈心的唸誦，我們會以四句來進行。我們以巴利語的方式唸誦是：「aham̐ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhi attānaṃ pariharāmi, aham̐ viya mayam acariya upajjaya mata pitara hita satta…」(願我免除危難，願我免除精神的痛苦，願我免除身體的痛苦，願我愉快地自珍自重。願我的老師、戒師、父母…)如此的祈願。對自己，我祈願自己能有快樂。我也祝愿我的老師、戒師、我的雙親及所有值得尊敬的人。

這部分我們採用較長的公式 (formula)。較長的公式對所有的人都是適合的，不僅對散亂心者適合，對於少散亂心者也是適合。因為少散亂心者當他們在心裡唸誦這較長形式的慈心文時，容易專注且容易讓心平靜下來。有些人具有很少的蓋 (障礙)，這類性格的人很容易唸誦較長的公式，他們很容易唸誦，也很容易專注，因此，他們能使用這方式，「願這裡所有的僧眾平安快樂」如此這類的公式。假使我們想要增加祈願文，我們也可以增加，「以佛陀、阿羅漢的力量，願這裡所有的僧眾，平安快樂。」可以增加佛陀的一個功德或全部的九種功德進入祈願文。所有的事物，都能做一些祝愿。

長的祝愿適合於兩者，散亂與非散亂者，特別是對散亂者是更適合的。因為，如果他們試著以較短的方式修習，「願他快樂、願他快樂…」有時無法控制他們的散亂。如果以較長的方式，「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」這樣能進一步平靜他們的心。因此，較長的公式都適合每一類型的人，特別是對散亂性格的人。非散亂個性的，有較少

蓋的人則能使用兩種方式，長的或短的公式，都能讓他們的心平靜。「願他快樂、願他快樂…」這對他們也足夠讓心平靜下來。

我們在想：「Buddha saranai 、Buddha saranai…」(願佛陀保佑你)，我們想佛陀保佑所有的眾生。我們思惟「佛陀保佑所有的眾生」，如此的祝願也能讓心平靜下來。我們可以研究哪一種方式對我們比較適合，就以那個句子修習，不斷地重複這句子直到心感覺平靜。今天若我們能如此修習幾個小時，便會感覺有所不同，整天都不一樣。明天我們也如此修習，也感覺整日都不一樣。過了一些時候，我們感覺心很舒服、放鬆，因為這祝願把我們的心理素質帶起來了。這是基本的訓練方法。有許多層次的訓練，而這是屬於 anussati (隨念) 的層次。這即是在重複唸誦的階段，對初學者是比較適合的。

初學者要專注是很困難的，所以在這階段不需要專注，只要把內心的心理素質帶起來即可，即是透過詞句的重複來提升。而這詞句的重複稱為隨念 (anussati)，其功用是要帶起我們的心理素質，讓我們的心快樂。這對初學者而言，是一個很重要的部分。大多數的初學者如此修習後，他們的心都快樂了。當他們的心快樂時，很少蓋 (障礙) 生起，他們就可以專注在一個所緣了。直到這之前，他們可以使用一些方式，不需要僅限於一個方式，可以使用許多的方式來修習，這些都適合讓初學者平靜他們的心。

若你之前有禪修經驗，有一些禪定的能力、專注的能力，你就可以開始直接的專注一些修習慈心的方法。不然，你若沒有專注的能力，最好的方式即是以一般正規的方式開始修習。有些人在過去世修習過慈心，當他們唸誦這慈心的公式時，自然地能獲得禪定。你們曾聽聞我們的大長老，在很小

的時候，他曾唸誦巴利語的慈心公式，當他在唸誦時，他不怎麼瞭解當中詞句的意思。雖然如此，他知道這是慈心的唸誦，僅有這他能理解。當他在唸誦時，他感覺非常平靜、非常專注。如此，即使只有在唸誦而已，有些人便獲得定力。這是基本，慈心的訓練。

這部分每一位都曉得，所以我們不多解說。然而你們一般上需要訓練才能理解普遍的方法。我們將多解說其他比較重要的方法，與智慧一起的方法，這對我們是比較有用的。但我們還是要訓練這部分，才能知道當中的不同。我們有一些經驗，在旅途中或某些時候，若我們修習慈心，「願佛陀保佑你，願佛陀保佑你…」這樣的修習能讓心更有能量。我們可以訓練一些詞句以令我們的心快樂。

慈心觀，之前我們解說世間有各種各樣的禪修者，有些是處在散亂的情況，有些則很少散亂心，很少諸蓋。這少諸蓋的禪修者，對他們是比較容易專注於一個所緣。通常帕奧禪師在禪修者有了其他禪定，如安般念、白遍等禪定過後，才教導慈心觀。這表示他們已經有了定力，也已經鎮伏了諸蓋，因此對他們而言，要專注於一個所緣達至禪定水平是很容易的。所以，禪師是鼓勵專注一個所緣，對一位尊敬的人專注，這能達至第三禪及訓練專注很多的尊敬所緣，這非常容易。

然而，若任何一位不曾有很深的定力、沒有禪定經驗、沒有鎮伏諸蓋經驗，尚有諸蓋在心中操作，這類型的禪修者，要開始修習慈心時，也許廣泛的慈心比較適合他們。例如，思惟慈心對自己、對所有的僧眾、對所有的眾生，直到心平靜。如此一般性的方法，而不是安住在一個所緣，是比較好的。而且，也能思惟佛陀，思惟佛陀功德的力量，以佛陀功德的力量，願一切眾生平安快樂，這樣的慈心修習法，對具

有諸蓋的人比較適合。當你如此修習、修習…你感覺非常舒服、心非常快樂、放鬆，過後可以把心帶到一個所緣（你可以專注在一個所緣了）。你可以專注一位尊敬的所緣，當你達到近行定過後，便可以專注直到禪那（安止定）的水平。這對具有諸蓋的禪修者是比較容易的方法。對於沒有諸蓋的禪修者就很容易直接地專注一個所緣。這部分我們不多解說，然而我們還是需要稍微理解它。

慈心，一般上可以單獨的培育，可以與信一起培育，也可以與智慧一起培育。單獨的培育慈心，可以達至禪那水平。若與信一起培育慈心，則無法達至禪那水平，可是能獲得一般的快樂、放鬆，整日我們都能感覺快樂、放鬆。我們與佛陀的功德、佛陀的保佑，一起修習慈心。一般上這樣的快樂是與信一起、與其他人的友誼一起。而與智慧一起的方法則是對我們很重要的部分，假使我們有智慧，我們可以很靠近涅槃。因此，慈心可以與智慧一起培育，可是若與智慧一起，這樣的慈心是無法達至禪那，禪那是一回事，與智慧一起又是另一回事。若培育慈心與智慧一起，可以達至很高的智慧，你感覺非常舒服，也能獲得一些定力，但並非禪那。然而，你的智慧是很高的。這部分將會向你們解說，你們把它記住在心裡，這不是世間法（世俗諦），世間法能達至禪那。而這不是達至禪那的方法，只是一般上讓我們的心平靜、讓我們的心更理解而已。然而今天時間不足夠，與智慧一起修習的慈心觀，將在另一個時段解說。

慈心可以以各種方式來培育，之前我們解說慈心與信一起、慈心與智慧一起，而與智慧的訓練，對我們而言則是一個很重要的部分。智慧的部分，基本上我們從身體和心開始。這是很大的範疇，今天無法解說很多。然而我們從身體和心開始，在兩者之中，我們專注身體，祝願身體健康，願整個

身體健康，願身體健康…如此的專注與祝願。我們從身體開始修習。過後，專注身體的身分，三十二身分。髮，願髮健康、願體毛健康、願指甲健康、願牙齒健康、願皮膚健康…如此三十二身分，每一個身分都專注及祝願它健康。然後，我們又專注色法。身體含有地界的色法，願它健康、平衡；水界的色法，願它健康、平衡；火界的色法，願它健康、平衡；風界的色法，願它健康、平衡。全部的色法健康和平衡，全部三十二身分都健康，我們如此的專注及祝願、專注及祝願…進一步我們對六個感官（六門）修習，眼健康、耳健康、鼻健康、舌健康、身健康及心健康。當我們專注身體、身分，我們的感官時，我們會感覺更舒服。當感覺舒服的同時，我們獲得更多的理解。在不知不覺中，我們得到更多的理解，以及獲得洞察身體的能力（滲透能力）。

有些觀禪的老師，對於病患者，他們有些經驗。有些病患者在觀禪老師的座下禪修，他們向老師說有哪些病痛，有時是癌症。那老師說：「不要擔憂，你就專注那有癌症的地方。然後祝願癌細胞能從那裡移除。」他們專注。或許是肺癌，他專注肺，然後祝願：「願我的肺癌能移除。」當他不斷地反覆在心理專注及祝願移除癌細胞，過了一些時候，他感覺非常舒服。過後他前往做檢驗，發現肺癌消失了。有些老師有如此的經驗。但我沒有這類的經驗，只有我們的老師有這樣的經驗，希望將來我們有如此的經驗。然而我們有一些經驗是對不能專注者，把他帶到能專注的程度。有些人無法專注，心很散亂，我們給予這類修習。過後他們獲得很深的專注，乃至達到禪那水平。當有了平靜、近行定時，我們給予一個所緣令他可以達到禪那水平。如此的經驗，我們是有的。

這類對身體的訓練，我們可以不斷地一而再地訓練。若

你有胃病，你可以專注及祝願：「願這胃病移除、願這胃病移除…」過了一些時候，你感覺非常舒服。若有其他的病痛，你也可以專注身體的部分及移除它，你將感覺舒服。或許一些比較嚴重的病痛，例如癌症，有時可以康復，但是我沒有說是百分之百的可能，因為有視於業的程度。若業是很強的，有時這修習沒有效益。即使如此，肯定的這修習幫助他在未來獲得很好的生命。因為這修習也許無法讓他自己康復，然而由於這修習，當他死時非常祥和，將來有好的生命。他會獲得這樣的能力。其實，修習對我們都會有幫助，你們應該訓練，然後檢視。專注你的身體、三十二身分、全部的感官、色法及整個身體的平衡性，過了一些時候，你感覺非常、非常舒服，在不知不覺中，某些事發生，什麼事發生呢？在不知不覺中，我們獲得洞察身體的能力，我們獲得能專注自己三十二身分的能力，我們得到對自己六門的理解，這些能力會產生。在物質（色法）的部分，會有很深的理解。這是慈心與色法一起的修習，也是首要且較容易的部分。

過後我將教導更深的部分，與心理（名法）一起的修習。也許我們會利用一、兩講來解說這部分。有時對你們會很適合。若你們覺得適合，你們可以嘗試，假使不適合，聽了則可以放置一邊。我們有這類的經驗，肯定的能把我們的智慧帶到很高的層次，這部分對我們才是最重要的。若我們能培育智慧，在不知不覺中我們已經很靠近了解脫。祝福大家能培育慈心、培育智慧，也祝福每一位能擁有很深的正念、很深的禪定、很深的理解，體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-01 講於龍樹林靜默區。)