

慈爱满心田

《应作慈爱经》



Sayalay Susilā

善戒法师 著

© 善戒法师，2024 年，版权所有

书名：慈爱满心田

排版：罗志刚

封面设计：Ong Yoon Khing

编辑：谢文聪，校对：刘启毅

插图：刘梅玉

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林 (马来西亚槟城)

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2024 年

印刷：马来西亚槟城

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

目录

善戒法师 简介.....	1
引言	5
第一章 慈爱的意义和精神	7
第二章 慈爱的劲敌.....	11
思惟嗔恚的过患.....	13
第三章 慈爱的力量.....	17
第四章 坚定不移的信心对修习慈爱的重要性.....	26
第五章 修习慈爱应具备的条件.....	28
第六章 修习慈心禅的方法	33
一、日常的修习.....	33
1. 放松.....	33
2. 以自己为所缘.....	34
3. 以尊敬者为所缘.....	36
4. 以家人为所缘.....	37
5. 以邻近的人为所缘.....	38

二、依据《应作慈爱经》对一切众生培育慈心 ...38	
1. “一切众生” 的分类.....39	
2. 避开让人不快乐的因素.....41	
3. 朝不同方向来培育无量的慈心42	
4. 时时刻刻地修习43	
5. 避免机械化地重复45	
三、根据《清净道论》以慈心达禅定的修习 46	
1. 《清净道论》记载的方法.....46	
2. 另一种修习方法56	
第七章 克服强烈的自我憎恨.....57	
第八章 练习慈爱的利益.....61	
第九章 从止禅到观禅.....68	
第十章 《应作慈爱经》的起源.....72	
附录 1 《应作慈爱经》巴利文、中文对照.....74	
附录 2 《应作慈爱经》中译.....76	



善戒法师简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》
- 《根修习经》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》

- 《正法初现》
- 《吉祥人生》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training
- Mangala Sutta

引言

每个人都想做快乐的人。然而，现代人已经变得愈来愈不快乐。其实，快乐是随手可得的。一句真诚的“愿你快乐”，不但可以让对方感到快乐，也会让自己心情愉悦。许多人都想追求精神上的快乐，可生活的境遇让人因不敌压力而受到情绪上的困扰、变得一筹莫展，甚至需要花费重金去参加各式各样的心灵辅导课程以寻求帮助。然而，即使心情沮丧低落时，大多数人也有能力唤起积极的情绪，让心灵重新变得温暖。他们只需一个善巧而有效的方法——培育慈心或练习慈心禅。慈心禅是佛陀教导世人通过练习以达到心灵快乐的最直接方法，其根本宗旨是培养对自己和对他人的爱。

佛陀说：

任何人若能够修习慈爱禅，就算是一弹指的时间，就是实践我教导的法。

——《增支部 1.54》

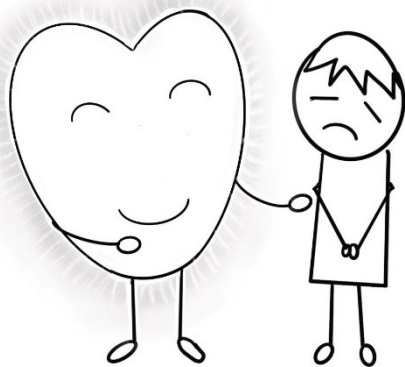
慈心禅是佛弟子不可或缺的修行，因为它不但可以带给我们快乐，而且能让他人欢喜，进而塑造一个快乐、和谐的世界。

在本书中，我将以《应作慈爱经》（《小诵 9》
《经集 1.8》）作为基础、附加《清净道论》的解
说，来指导大家如何修习慈心禅直达禅定。



第一章 慈爱的意义和精神

开始修习慈心禅之前，我们应该先明白“慈爱”的意义。在巴利文里，慈爱称为 *mettā*，意为“柔和”，就好像满月一般。月圆之夜，人们都喜欢凝视着满月，因为它让人感到祥和与宁静。*Mettā* 还包含着“善意”（*goodwill*）的意思，就像好友一般，对我们保持善意、给予支持和微笑。慈爱的微笑就像夏日炎炎时吹来的一阵凉风，让人心旷神怡。



慈爱就像好友

ā 的善意一般指无条件、纯洁、普及的爱——一种对众生没有分别心的爱。当我们对他人有慈

爱时，我们会生起善意的祝愿，真诚衷心地祝愿自己和对方：

“没有危险、疾病与灾难；

健康快乐、没有精神上和生理上的痛苦；

快乐地照顾好自己。”

这种爱是纯洁的、无条件的，它不会变成失望或怨恨，因为它不期待回报。就像佛陀对提婆达多的慈心不会转换成怨恨，即便提婆达多屡次想伤害他。

慈爱如舒缓的药膏，是清凉的、愉悦的和充满喜乐的。修习慈心禅时，我们把善意的祝福延伸到他人，甚至一切众生。慈爱的祝愿是温馨的、无条件的、真诚的，每一份祝愿都是利益自己和对方的。此时，人们的心将感到清凉和喜悦，这是一个愉悦的经验，因为在祝愿自己和别人健康快乐的同时，我们自己当下就会感到快乐与平和。

无论在任何时候，慈爱地对待他人可以带来很大的利益，即使对方是一个不易相处、脾气暴躁的人。对此人散发慈爱，你会惊讶地发现：此人不是那么难以相处，他也有柔软的一面。慈爱的力量不仅可以安定心灵，也能安定他人暴躁的心，使他变得比较柔软、容易相处。因此在慈爱的保护伞下生活、工作，可以让心保持宁静与祥和。

大多数人发现祝愿朋友健康快乐很是容易的。但世事无常，人心变化莫测。一旦“好朋友”反过来伤害我们时，那所谓的“慈爱”就如着火的羽毛，转眼化为灰烬。这时，不但生不起慈爱，自己的心反而被嗔恚所占据。这是为何呀？因为这种慈爱是出自于偏爱，是以自我为中心的，所以它被自己的喜恶所杂染了。

所以，慈爱的精神不是参杂个人好恶而衍生出来的分别心。真正的慈心是平等地对待每一个众生，不管是你喜欢的人、不喜欢的人、伤害过你的人，还是对你有恩的人，就如佛陀平等地对待他的儿子罗睺罗和屡次想伤害他的提婆达多。

慈爱不像自私的爱情，会控制、占有他人，或让人感到压抑。只要有想控制人的心念，人们就会落入自我中心，心就会被有污染的爱所取代。慈爱是单纯地希望对方快乐、没有敌意、没有病痛、自由自在，它没有丝毫想控制他人的欲望。慈爱是远离纠缠和占有，是一种具有独立性、不对他人有所期待的精神作用。

当真心地祝愿一切众生健康快乐时，这种善念让人们没有任何心思去伤害他人。在巴利文里，这种善念称为 **mano-kamma mettā**，意为“慈爱之意业”。语言和身行都是心念的展现，当心中充满慈爱时，人们便不会口出恶言或挑拨离间去伤害其他众生，他们的言语将会是柔和的、善意的、令人愉悦的、没有任何虚伪与欺骗。在巴利

文里称此种善言称为 *vacī-kamma mettā*，意为“慈爱之语业”。有慈心时，人们的行为也将会是仁慈的、远离暴力的、不会带给他人伤害。在巴利文里称此善行称为 *kāya-kamma mettā*，意为“慈爱之身业”。

心有慈爱，便不会去伤害他人，这圆满了佛弟子每日持守的五戒——不杀生，不偷盗，不淫邪，不妄语，不饮酒。持戒的精神就是立足于不伤害别人的基础上。慈爱是戒行的近因，它让戒行得到真正的实践。而社会和平、大家互相爱护与尊重，就是戒行完成的成果。

相反地，若对他人缺乏慈爱、只为自己着想，就难免会为了私利而轻易生起伤害他人之心，由不好的企图而衍生出杀、盗、淫、妄等恶行，连累自己也殃及他人。

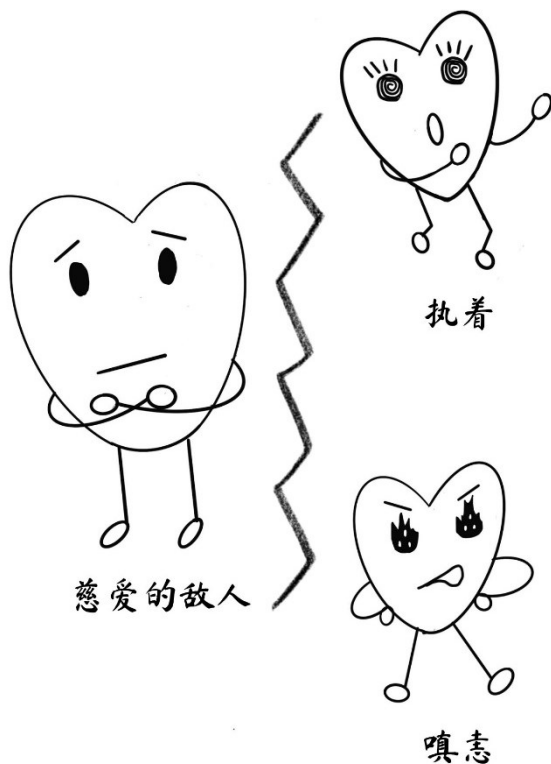
第二章 慈爱的劲敌

慈爱有两种劲敌。

慈爱最靠近的敌人是执著。执著会在人们不经意时，混淆在慈爱里，让人误以为它就是慈爱，所以称它为近敌。有一位年轻的比丘自述他还未去托钵时，先会散发慈爱于附近的居民。当他第一次去托钵时，得到很多食物，让他受宠若惊，他深信这是慈爱带来的力量。为了在托钵时能得到更多的食物，他便加紧散发慈爱于村民们。可是，他得到的食物反而少了，他感到很疑惑。经过不断地探讨，他才发现：原来他的慈爱已经参杂了贪欲——要求得到更多食物。有所求的心让他的慈心失去应有的力量。

当贪欲隐藏在慈爱里，心会被占有欲所蒙蔽而不自知。贪欲是一个很好的演员，会蛊惑人心，让人误以为它就是慈爱。比如：一个妈妈因为对儿子强烈的占有欲、怕失去儿子而不自觉地挑拨儿子与媳妇之间的关系；父母亲会以爱孩子为借口来控制他们的自由，甚至控制他们的志向，要孩子成为自己心中向往的英雄。当贪欲与渴望侵占心时，人们将会有强烈的占有欲，进而倾向于控制他人，心逐渐远离了慈爱的精神。

因此，人们有必要检查自己的心念：看看自己的慈爱是参杂着贪欲，还是纯正的慈爱。



慈爱最直接的敌人是嗔恚。嗔恚直接与慈爱对立，所以说它是慈爱最直接的敌人。当一个人的心被嗔恚、怨恨所占据，他将很难散发慈爱给任何人，包括他自己。慈爱是祥和的、平静的、接纳的和包容的；反之，怨恨或嗔恚是灼烧的、苛刻的、对抗的、无情的，是具有破坏性倾向的。

有嗔恚的存在，慈爱就会退避三舍、销声匿迹、荡然无存。

佛陀常鼓励被嗔恚奴役的人修习慈心禅。佛陀说：

罗睺罗！你要修习慈心禅。罗睺罗！当不断修习慈心禅，所有嗔恚都将被舍断。

——《中部 62》

虽然慈爱可以对治嗔恨，但嗔恨心重的人，在修习慈心禅时会感到特别困难，他们需要有特别的技巧和耐心。嗔恚是慈爱的强大敌人，要培育慈爱的人，必先思惟嗔恚的过患。

思惟嗔恚的过患

嗔恚的过患如下：

一、犯身、口、意之恶业

当一个人的心被嗔恚占据，他会失去原有的善良本性及理智。由于嗔恚具有毁坏性、需要管道来发泄，因此他会迁怒于别人。他可能会恶口骂人、毁谤他人，造下不善的口业；如果嗔恚之火还不能熄灭，他甚至会毒打、虐待他人，严重的会杀害他人，造下严重的身恶业。这些不善的身、

语、意念一旦成熟，他便得承受苦报。一念之差，带来的是绵绵不绝的悔恨。

二、人际关系不佳

时常发怒的人到处树敌，没有人愿意与之交友。想象你还未进入朋友的家门，就已经听到他的怒吼声，我想你会选择马上避开、逃之夭夭！时常发怒的人会非常孤单寂寞。

三、难以安眠

时常发怒的人会常做恶梦。因为嗔恨的心让他时时处在烦躁不安中，好像有个刺在身体里搅动，所以影响睡眠。我的学生如是对我讲述她的体验：

“那时候，我经历了一段波折的情感，虽然双方的感情已经结束，但是我对前男友一直心存怨恨。那个怨恨就如同一颗插在身体里的刺，怎么也拔不出来，一想到他时，那根刺就在身体里搅动，让我身心不安、备受煎熬，嗔火烧得我经常难以入眠。”

四、伤害身体

当一个人发怒时，嗔恨的心会产生不良的浊气或磁场，充塞自己的身体，严重地危害健康。已有机构针对这个问题做了详细的研究。《黄帝内经》说：“百病从心生。”我们身体所生的疾病，绝大多数都与自身的情绪有关。古往今来，

由情绪影响身体健康的例子比比皆是，就算是不可一世的周公瑾，也被诸葛亮活活气死！

当我在加拿大开示，谈到嗔恨心产生不良的浊气危害自己的健康时，一位学生与我叙述了她的亲身体验。她之前患上癌症，经过悉心治疗而慢慢康复。不幸的是，她的先生有了外遇。她对丈夫的背叛感到无比愤怒，经常与他吵架。愤怒的火焰时时灼烧她的心，危害了她的健康，旧日的癌症重新复发，导致她要承受身心双重的痛苦。后来，她认识到：“世界上有什么东西比自己的生命和健康更重要呢？”因此，她决定与先生和解，放下怨恨与执著，对待她的先生如同朋友，不再争吵。慢慢地，她又恢复了健康。由此可见，生病与生气是息息相关的，少生气就会少生病。生气时，心跳加快，心脏的收缩力显著增加，使更多的血液流向心脏，导致心脏超负荷地进行工作。通常，这时就会出现心悸、胸闷、心慌、心律不齐、心肌缺血等症状，严重的甚至会导致心肌梗塞、心绞痛等疾病出现！我的一位英国籍出家同修看到自己的前世是一位男天神，在与一位女天神坠入爱河后不久，对方竟然移情别恋，跟随了另一位更加有威力的天神。他一气之下，竟然一命呜呼，掉入了饿鬼道！

五、易遭危險

当一个人发怒时，嗔心所产生的不良磁场会散播出去，招引其他邪气或暴力与之相应，因此很容易遭受到他人或非人的侵犯与攻击。

记得二十年前，在我住的寺院的后门，平时卧着一只向来都很温和的流浪狗。有一次我与同修发生一些口角，生起恼怒的心，当下又没有提起正念觉知恼怒的心，或观照“恼怒的心”为无常，带着不满的心情我走向寺院的后门。那只卧在寺院后门的流浪狗不知为何突然向我猛扑过来，在惊慌失措之下，我摔了一跤，那流浪狗也慌张地逃跑了。

我一直想不通为何那只流浪狗会平白无故地攻击我，直到我了解心的运作时才恍然大悟：也许是我的心散发出的恼怒负能量，激发了那只流浪狗的暴力，所谓“嗔恚吸引嗔恚的反击”。那只流浪狗以为我要攻击它，为了自我保护，于是它先下手为强。如果当时我散发出的是慈心磁场，结局可能就不一样了。是我的愤怒磁场招惹了它，带给自己危险。

以上是嗔恚的过患。思惟嗔恚的过患可以加强我们修慈心的意愿。

第三章 慈爱的力量

慈爱可以让施者和受者都获益。在西方国家，有许多科学实验证实慈爱和善念所带来的双赢功效。

一、加强人际关系

一份史丹佛大学的研究报告指出，短短七分钟的慈心禅训练，就能加强修习者的人际关系。北卡大学教堂山分校的研究员芭芭拉·法得力森也指出，慈心禅可以帮助提高正面的情绪和对生活的幸福感，进而建立良好的人际关系。我的一位学生说，在没修习慈心禅之前，她经常与男朋友进行激烈争吵；通过修习慈心禅，她改善了与男友的关系。

二、提高正面的情绪、减轻背痛和愤怒

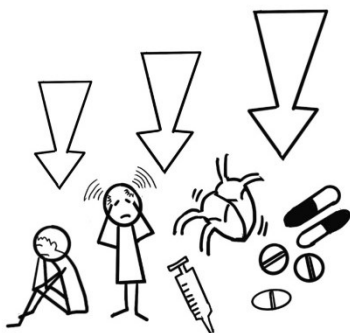
一项大脑研究发现，善念会给大脑带来正面的影响。当一个人存着善念，如慈心、容忍、原谅或智慧，这些善念会改变脑神经并带给大脑正面的能量，确保一个人精神状态的健康。此外，还有其他研究证明，对长期背痛的患者，慈心禅能够减轻他们的疼痛以及由疼痛所引起的愤怒。修习慈心禅能减轻嗔恨心，而随着嗔心生起的频率降低，身体也趋向健康。



加强人际关系



提高正面情绪



降低忧郁症，扁头痛，心脏病
和糖尿病

三、降低忧郁症、心脏病、偏头痛和糖尿病的发生

神经科学家理查德·戴维森 (Richard J. Davidson) 曾对修习慈心禅超过一万小时的人进行脑电波测量。他的研究发现：练习慈心禅时，以及练习慈心禅后，修习者大脑中的伽玛波同步性

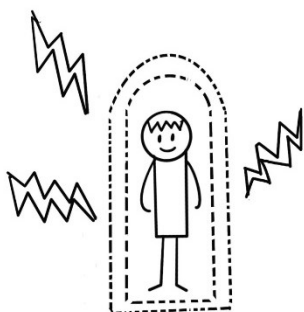
特别强。即使在没有练习慈心禅时，修习者——无论是在家还是出家人——的脑电波也和没有修习的人有所不同。这项研究显示，在修习慈心禅时，大脑的颞顶交界处、岛叶皮质和杏仁体（Amygdala）都比一般人活跃，这也增强了从另一个角度观察事情的能力。同时，自主神经系统也会因禅修而有所改变，所以禅修者的心跳也会放慢。这些研究证明修习慈心禅能使杏仁体得到适当的调节。此外，也有研究发现，修习慈心禅能降低修习者对突变的悲伤反应，进而降低忧郁症、心脏病和糖尿病的发生。能够改变多少则依据修习时间长短而有所不同。修习时间越长，脑电波的改变也越明显。另一项研究表明，简短的慈心练习即可以减轻偏头痛、缓解与慢性偏头痛相关的情绪紧张。基于这些好处，西方人愈来愈重视禅修。所以，慈心禅的修习可以让我们获得健康。

四、化解危险

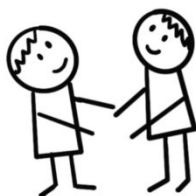
慈爱的心念会产生好的磁波，而这种波是可以传送到远方的。现今，有许多例子能够证明隔空治疗的疗效。同样地，经过慈心禅训练所生起的心念，也可以传送到远方。无论对方身在何处，都能够接收到祝愿。



提高自己修养



化解危险



化解他人敌意

论藏《阿毗达摩》提到，人的心识会产生色法，叫做“心生色法”。这些色法以色聚的形态呈现，每一粒色聚有八个元素——地、水、火、风、颜色、气味、味道和食素——称为“纯八法聚”。每一粒心生色聚里的火元素可以再衍生新一代的纯八法聚，称为“时节生八法聚”。慈爱的心念所产生的纯八法聚只发生在体内，但是心生色聚里的八个元素中的火元素不只在体内产生新一代的时节生八法聚，还可以在体外产生。新一代的时节生八法聚里的火元素可以再产生第二代的时

节生八法聚，第二代的时节生八法聚里的火元素可以再产生第三代的时节生八法聚……火元素如此不断地衍生新一代的时节生八法聚。这些源自慈心而再衍生的时节生八法聚将成为正面的能量，从修行者的身体传播到远方的目标，赋予对方正面的能量，增加他们的善意或化解他们的恨意。这等于直接地帮助了对方，让对方避免因为烦恼而造业。

佛陀用慈心驯服醉象拿那基立（Nalagiri）是最好的例子。提婆达多比丘很妒忌佛陀的成就，想替代佛陀，于是他想尽办法伤害佛陀。有一天在王舍城，世尊和弟子们于午前着衣持钵走入城内乞食。提婆达多买通一个人，要他灌醉凶猛的大象拿那基立，然后解开大象身上的锁和鞅，驱使大象攻击佛陀。喝醉的拿那基立大象逢人便胡乱蹶踏，大家都非常地害怕，纷纷躲进屋内，巷陌中只剩下佛陀及他的弟子们。醉象遥见佛陀等人，便露狂暴相——啮齿、举鼻、竖尾、弭耳，狂奔冲向佛陀，企图伤害佛陀。此时，面对这来势汹汹的巨兽，佛陀不慌不忙、从容不迫地散发慈心给醉象，佛陀慈心禅定的力量于醉象的身心产生了不可思议的效果。当醉象冲到佛陀的面前时，本来想伤害佛陀的它，突然停了下来，前脚竟然还跪了下来，仿佛给佛陀顶礼！佛陀慈心的力量明显软化了这只醉象的暴虐。如果你觉得匪夷所思，那是因为你还未体验到慈心的力量！

在此，我愿和大家分享自己小小的经验。一晚，时间已是半夜，我在睡眠中被剧烈的疼痛惊醒，发现是被爬满了身上的细小的黑蚁所咬的缘故。如果是一般人，他们可能马上就捏死那些蚂蚁，然后说：“谁叫你先咬我！”但是佛陀尊贵和真实的教法，让我们这些虔诚的追随者愿意在被伤害时，选择默默地忍受。我试图轻轻地把它们一只一只地移走，生怕弄死它们。没想到，我越想把它们移走，它们越紧咬不放。皮肤已经开始红肿，我却束手无策，不知如何是好。灵光一闪，我决定应用出家人保护自己的武器——慈心——来散发慈爱给它们。于是，我便坐起来，试图忘记它们带给我的疼痛，很欢喜地散发慈爱给它们。我不断地祝愿它们：“健康快乐、没有敌意……健康快乐、没有敌意……”神奇的是，在短短几分钟内，大部分的黑蚁就停止咬我了。我慈爱的心念显著地缓和了它们的攻击性，它们大概也抵挡不住慈心的力量了。虽然还有一两只比较后知后觉的黑蚁，仿佛还未接受到我散播的慈心，继续咬着我。可奇怪的是，我只感觉到被咬，却没有疼痛的感觉。这次事件以后，这些黑蚁不再攻击我了，它们总是在桌子上、墙壁上、底板上自由自在地爬行，就是不爬上我的身体。我和黑蚁们彼此和平共处，一同分享空间。我感谢它们让我上了宝贵的一课。

当我们的心思不再停留于自己的痛苦里，而对伤害我们的人散播慈爱时，就不会感觉到身体上

的痛苦。怎么说呢？当我还未决定散播慈爱给那些小蚂蚁时，因为被咬的疼痛让我略感恼怒；但在散播慈爱的过程中，身体的疼痛已无法干扰到我。由此可见，慈爱是可以治疗伤痛的。不仅如此，当我们忘记自己被伤害，心中只怀着对别人的慈爱，内心将会是祥和与泰然的。忘了我、不再有我的境界使心灵无所畏惧、充满勇气。因此，忍受别人对我们的伤害而不起嗔恨不是天方夜谭，无我的心灵所产生的力量无可限量。人们都具备这股力量，只要懂得忘掉自我。

另外一次慈心化解敌意的例子是我和几位亲属登山的经历。当我们经过一条偏僻的小道，有几只狗在路上挡住了我们的去路，并向我们狂吠。我的亲属们感到胆怯，犹豫着要不要继续前进。当下我要求他们向那些狗散发慈心：“愿它们平安、快乐、没有敌意……愿它们平安、快乐、没有敌意……”我自己也对着那些狗儿微笑，无数次的经验告诉我慈心微笑是化解敌意最好的武器。果然不出所料，不可思议的事发生了，我们的慈心正能量在那些狗的身上产生了效果，它们马上退到一边，给我们让路。这是我的亲属第一次学习散播慈心，效果让他们感到震惊。一句慈心祝福“愿你平安、快乐”，就像魔咒一样，可以化险为夷。

五、化解他人的敌意

慈心如清凉的药膏，能舒缓对方火热的敌意。佛陀在世时，有一天，佛陀跟一群比丘去拜访一个小国。国王吩咐所有的王子、贵族和乡民都要出城迎接佛陀，否则要被罚款。阿难尊者看到他的朋友罗加马那王子也在其中。

他很高兴地对王子说：“真难得，你已对佛陀生起信心。”

王子别扭地回答说：“我是被逼而来迎接佛陀的。”

阿难尊者听完王子的话，心想罗加马那真是无明、狂妄，他不知道能遇到佛陀是他无上的福报！为了让愚痴的罗加马那王子对佛陀生起信心，阿难尊者前往拜见佛陀，把刚才发生的事禀告给佛陀，并请求佛陀散播慈心给罗加马那王子，希望能改变他对佛陀无礼的态度。佛陀答应了。佛陀一般都会传播慈心给一切众生，这次佛陀把慈心直接指向罗加马那王子。那时，罗加马那王子正在皇宫里，他突然生起一股非常强烈的渴望——希望亲近佛陀。于是，他走出皇宫，四处寻找佛陀，就像一只迷失的小鸡到处寻找自己的母亲。罗加马那王子终于找到佛陀的住处，心中的彷徨得到了慰藉。他谦恭地顶礼佛陀三次，佛陀向他开示佛法，罗加马那王子对佛陀生起了信心，成为一位虔诚的追随者

六、提高自己的修养

在慈爱的保护下，我们不容易对人动气。记得有一次我和一群学生在一起，一位脾气火爆的年轻学生在众人面前向我大声吼叫，其他人都被吓呆了，我却无动于衷，好像什么事都没发生过。当有人对我发泄无名怒火时，我对于发怒者只有同情。有慈心的人，在人生遇到逆境时，很少抱怨或归咎于他人，因为慈心的本质是希望他人快乐。如果我们习惯把自己的痛苦归咎于他人，那么嗔恚和愚痴之火将不断地灼烧自己和他人，使双方陷入窘境。这也会不断地加深自己的惯性反应——只会抱怨，而不会反省自己的错误，或思惟因果果报——等到积习已深，要改变就难上加难了。智者清楚地明白自己的痛苦与快乐是出自内心的修持，外在的挑战让我们看到自己修养的深度。

第四章 坚定不移的信心 对修习慈爱的重要性

大部分亚洲佛教徒都知道慈爱的力量，所以当家人生病时、要做手术时、遇到灾难时，甚至有些父母希望儿女高考及格时，他们都会来到寺院，请出家人为他们散播慈爱，使得出家人忙于应付！他们忘记了自己也拥有慈爱的力量！我建议学生们抽空学习慈心禅，不但自己可以享受慈心带来的快乐，还可以在紧急时刻帮助自己、家人和朋友，或解决燃眉之急，或化险为夷！记得，求人不如求己。

之前已谈到修习慈心禅能降低修习者对突变的悲伤反应，进而减少忧郁症的发生。当你感到忧郁时，不要忘记对自己散播慈爱：

“愿我快乐、安详、远离忧郁；

愿我快乐、安详、远离忧郁。”

这样的祝愿能给心带来正面的能量，确保你精神状态的健康。之后，如果你能散播慈爱给他人：“愿一切众生同样地快乐、安详、远离忧郁。”在如此祝愿的当下，你不但能够忘记自己的忧郁，心中不断生起的慈心善念还可以在你的身体上产生疗愈效果，对你的忧郁症将有很大的

缓解。可惜的是，很多人没有好的福报能够遇到资深老师的指导，或学习慈心禅后不会在生活中应用，或对慈心的力量没有信心、对自己没有信心。如此，他们情愿把自己的健康交给心理医生处理。想要培育慈爱，却对慈爱本身没有信心是导致慈爱缺乏力量的原因之一。因此，在慈心禅的练习中，对慈爱所产生的力量的信心和对自已的信心，两者都很重要。

第五章 修习慈爱应具备的条件

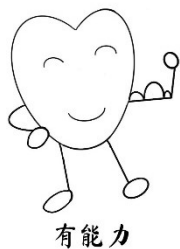
是不是所有人都可以修习慈心禅？很多人都觉得在修习慈心禅时，很难生起欢喜和慈心，这是为何？首先，我相信这是因为缺乏练习。另外，人们还稍稍缺乏可以滋长慈心的条件。《应作慈爱经》提出了善行者应该具备的优良品德，虽然这部经是对出家众说的，但一些品德的确有助于在家人的慈心培育。我列下几条以供参考。

一、有能力

有能力是指知道正确的修行方法，而且能不断地精进用功，而不需要老师不断地催促和指导。

二、正直

欲培育慈爱的人要非常正直，没有虚伪和虚情假意。正直的人对自己和他人都很坦诚，不掩饰自己的缺点。一旦做错事，不会推卸责任，只会诚恳地道歉，请求他人的原谅；当别人做错时，他也很容易原谅别人，因为他对别人本来就有慈心。不正直或虚与委蛇之人的慈爱岂会真实？



有能力



正直



谦虚和好调教



柔软



知足



少俗务

修习慈爱应具备的条件

三、谦虚和好调教

谦虚的人都是好调教的人。好调教意味此人愿意接受别人的劝告与批评而不发怒。他能够服从老师的指导，不固执己见。罗睺罗尊者就是这样一位好调教的人。罗睺罗尊者未出家前是一位

王子，也是佛陀唯一的孩子。出家后，罗睺罗尊者并没有任何作为王子的傲慢习气，也没有仗着自己是佛陀的儿子气势凌人、不受调教。他富有教养、谦虚柔顺，乐于听从长者的教导。不好调教的人刚愎自用，当师长好意指出他的缺点时，他便马上为自己辩护。师长的教导听到他耳中，犹如水倒进破洞的水缸，即刻就流失了。这样的人比较难修慈心。

四、柔软

修行者必须柔软——在行为、语言及意念上保持温和、柔软。柔软使得慈心禅容易成功。

五、知足

知足就是满足于自己所拥有的一切，是一种无贪的表现。佛陀说：

知足是最大的财富。

——《法句经》第 204 偈

一个知足的孩子会满足于自己破旧不堪的鞋子，因为他知道还有许多贫穷的孩子没有鞋子穿！知足的人不缺乏任何东西，因此，他是快乐的。快乐的人容易修慈心禅。经上说，“知足就像用皮革包裹住你的脚”（《入菩萨行论》*Bodhicaryāvatāra* 第五品第十三颂）当踩在地面上时，虽然皮革无法铺满整片大地，却可以包裹你

的足下，足以让你的脚快乐地踏遍整片大地。这样的人，修慈心肯定得心应手。不知足的人千方百计地想得到他要的东西，而得到之后，他又想获得更多。得到和得不到时，他都会充满妄想与忧虑。只为一己私利的人如何能无私地祝愿一切众生平安快乐呢？

六、少俗务

事务繁忙，让精神无法集中，也没有空闲的时间修习慈心禅。事务繁忙的人心比较散乱、急躁，无法放松，比较难生起慈心。

七、持守戒律

《应作慈爱经》说：

只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯。

如果一个人持守戒律，就不容易犯错。一般来讲，智者会指责的事都是不善之事。若是违犯，自己心中会内疚、悔恨。这种消极的心态是修习慈心禅的障碍。所以，尽管嗔恨等烦恼生起，也要觉知它、克制它，努力地在心中去除它。一旦烦恼在心里被去除，就不会衍生到口业和身业，也就不会有悔恨。

读到这里，有些人的心已经凉了一半，可能马上说：“我不适合修习慈心禅，因为我缺乏以上条件。”别担心！虽然具备以上的条件可以让慈心禅修得顺利愉悦，但这并不表示在修习慈心禅之前，就一定得具备这些条件；也不表示还没有完全具备以上条件的修习者就不能修习慈心禅。慈爱一旦培育起来，这些良好品质也将伴随慈爱而加强。

第六章 修习慈心禅的方法

慈爱是一种自然的能力，没有人能将它赐予我们，我们必须努力在自己身上找到它并培育它，将它发展到成为我们生命的一部分。在这一章里，我将根据《应作慈爱经》和《清净道论》来解释两种修习慈心禅的方法。在家人常常琐事缠身、生活节奏紧张，难得有时间去参加长期的密集禅修以达到高深的禅定，有鉴于此，我建议大家先在日常生活中练习慈心禅。当体验到慈心带给自己快乐和改变、建立信心之后，再继续前进，系统地修习以禅定为目的的慈心禅。

一、日常的修习

1. 放松

在家练习时，先闭上眼睛，放松、舒服地坐着，先想一些让你快乐的事，然后微笑一下。微笑能让心情轻松下来，允许思惟卸下所有的负担，如对过去的追悔与对未来的担忧。你可以先扫描自己的身体来放松，把注意力放在头上。

对自己说：“放松——”；

再把注意力移到脸部，说：“放松——”；

再到颈部，说：“放松——”。

如此向下进行：肩膀放松，双手放松，背部放松，胸部放松，腹部放松，臀部放松，双腿放松，膝盖放松，小腿放松，脚放松。

这样从头到脚扫描，一遍又一遍，告诉自己放松、放松。当我们的身心僵硬、紧张、焦虑、恐惧时，内心的慈爱就无法蓬勃地发展。要培育慈爱的种子，我们必须学会放松。审查身体的每个部位，确保身心处在柔软与安详的状态中。想象你对生活的期望——健康、快乐、自在。

2. 以自己为所缘

接下来，将慈爱散播给自己。如果你不懂得爱自己，你将很难对别人有慈心。要如何将慈爱散播给自己呢？我们要有一些祝愿词。将你的祝愿分为几个短语，如：

愿我没有敌意；

愿我健康，没有病痛；

愿我快乐，没有精神上的痛苦；

愿我快乐地照顾好自己。

不断地把这些善念散播给自己。可以重复以上第一个祝愿词直到你感觉轻松快乐，再开始第二个、第三个祝愿词。或者你可以选择其中一个你最有感觉的祝愿词来长期练习，如“愿我快乐地照顾好自己。”



愿我没有敌意；
愿我健康，没有病痛；
愿我快乐，没有精神上的痛苦
愿我快乐地照顾好自己。

有的人会因为祝愿词过于单一而逐渐感到单调枯燥，这时你可以用不同的祝愿词来交替练习。我建议大家选择其中一个最适合你当下需求或最有感觉的祝愿词，这可以让你的慈心迅速生起。不管是单一的祝愿词还是多个祝愿词，先练习几天或几个星期。初学者每天练习大概十到二十分钟就够了，不要忘记带着微笑轻松地练习。

3. 以尊敬者为所缘

接下来，选择一位你尊敬的或帮助过你的人，要避免选择亲人。为什么不选择亲人呢？由于执著和贪爱容易与慈爱混淆，我们一开始应避免把慈爱散播给太亲近的人，如伴侣、父母或儿女。散发慈爱给太亲近的人，很容易在不知不觉中产生执著而不自知。

你选择的尊敬的或帮助过你的人必须是同性别，因为异性容易让我们产生执著。他/她也必须是仍然活着的人，因为离世的人现在已经换了容貌，不再是你忆念的样子，而且想起已故者可能增加你的悲伤。先想一想他/她拥有的美德，如：智慧、慈悲、慷慨大方、乐于助人、正直等。

先思惟他/她的一个美德，如智慧，并忆念她/他带着笑容的影像。不过他们的影像清晰与否不是很重要，如果太强求影像在脑海里浮现，心会疲惫，反而让心中的慈爱消失，所以我们应该只注意慈心的指向，把慈心不断地导向他/她，重复地祝愿：

愿他/她没有敌意；

愿他/她健康，没有病痛；

愿他/她快乐，没有精神上的痛苦；

愿他/她快乐地照顾好自己。

（可以叫出他/她的名字）

在祝愿的同时，偶尔构想一下他/她的笑容，他/她的笑容的呈现肯定能让你感觉轻松快乐。与上面的方法一样，你可以选择一个或几个最有感觉的祝愿词来重复。你也可以选择最适合他/她当下需求的祝愿词，练习大概二十分钟。

一般刚开始时，慈心很容易生起，心也容易感到快乐。但是过了一段时间后，慈心会逐渐退失，杂念会参杂其中。这个时候，建议你观想他/她的第二个美德，如慈悲，让慈心再次充电增长。当慈心再次变得软弱无力时，你可以观想他/她的第三个美德，如慷慨大方。由于我们的定力还不够稳定，慈心也会漂游不定。所以，每当慈心逐渐消失时，你都要采用同样的方法，观想他/她拥有的不同美德，以让慈心持续增长。

4. 以家人为所缘

接下来，可以用十分钟的时间把慈心散播给家人，这是一般人都热切想做的事。建议取全家人为一个整体，而不是单一个体，如：只散播给母亲、妻子、丈夫等，这样可以避免慈爱转变成执著。论疏里提到过一个例子：有一位居士，在跟一位比丘学习慈心禅时，比丘忘记交代居士不能先把慈爱散发给自己的伴侣。在不知情的情况下，这位居士一开始就散发慈爱给他的妻子，导致贪爱逐渐滋长，最后竟产生了强烈的爱欲，想找妻子寻欢！

5. 以邻近的人为所缘

把慈心散播给你的家人只要十多分钟就够了。接下来可以把慈心播送给左邻右舍，可以是单一人，也可以是一组的人：

愿他们没有敌意；
愿他们健康，没有病痛；
愿他们快乐，没有精神上的痛苦；
愿他们快乐地照顾好自己。

接着下来，我们可以把慈心扩大，从近到远。比如从左邻右舍到越来越远的区域，直到全世界。接着下来，我们要以经典《应作慈爱经》来诠释一切众生的范围以及朝不同方向来培育无量的慈心。

二、依据《应作慈爱经》 对一切众生培育慈心

在《应作慈爱经》中，佛陀着重教导把慈心播送给一切众生。谁是一切众生？经中说：

无论是任何存在的众生，弱的或强的，
皆毫无遗漏，
长的或大的或中等的，短的或小的或粗圆的，
见到的或没见到的，住在远方的或近处的，

已生的或还寻求再生的，愿一切众生快乐。

1. “一切众生” 的分类

经中把众生划分为弱的、强的、长的、大的、中等的、小的、粗圆的、见到的或没见到的、住在远方的或近处的、已生的或还寻求再生的，等等。

“弱的或强的，皆毫无遗漏”，“弱的”包括那些还有恐惧的众生，“强的”是指没有恐惧的众生，如阿罗汉。

“长的”包括蛇、鳄鱼等。

“大的”是指体积比人类大、非驯养的物种，如陆地上的大象、狮子、犀牛、鹿等，以及水中的巨型物种，如鲸鱼、鲨鱼等。

“中等的”包括人类、羊、狗等。

“短的或小的或粗圆的”包括地上的老鼠、蚂蚁等，天上飞的小鸟，水里的小鱼等。“粗圆的”也包括刺猬。

“见到的或没见到的”：“见到的”是指肉眼可见的，包括人类、飞禽走兽；“没见到的”是指是指肉眼不可见的或没有见到的，如天神、饿鬼、地狱众生和人类等。

“住在远方的或近处的众生”是以自己的身体为原点来衡量远近：“远方的众生”是离自己身体遥远的众生；“近处的众生”是离自己身体近的众生。

“已生的或还寻求再生的”：“还寻求再生的”包括除阿罗汉圣者以外的所有众生，也包括须陀洹圣者、斯陀含圣者和阿那含圣者。

把所有众生分成以上一组一组地来祝愿。为了让慈爱容易生起，我们先思惟所有众生都曾经是我们的亲人。佛陀说：“在这漫长的轮回里，我们找不到一位众生不曾经是我们的父母、儿女、兄弟姐妹、配偶、亲朋好友。”我们都喜爱我们的亲人，把一切众生当做我们以往的亲人，我们就会感到亲切，慈爱就容易生起。

在散播慈爱给一切众生时，不要锁定某个人。若有影像出现，就把这个影像笼罩在你的慈爱之下；若没影像出现也无所谓，继续散播慈心，不断重复祝愿一切众生平安、快乐、祥和。

我们也需要确定自己的祝愿是真诚的。诚心诚意地、反复地把慈爱从心里散播出去，感觉慈爱像一层层的波浪向前推，内心是祥和的。刚开始可能是枯燥无味的文字诵念；久而久之，慈心会慢慢涌现，所以你需要有一定的耐心。

2. 避开让人不快乐的因素

随后我们也应该继续祈愿一切众生都能避开导致他们不快乐的因素，根据《应作慈爱经》的指示：

且让人不欺骗别人，也不在任何地方鄙视别人。
且让他们不会以嗔怒与厌恶来互相希望对方痛苦。

在散播慈心时，你不仅希望众生快乐，还希望他们避开恶的身业、语业和意业，如欺骗、鄙视别人，或基于嗔怒与厌恶而希望他人痛苦，因为这都是导致不快乐的行为。欺骗和鄙视会带给人痛苦，也可能导致他人怀恨在心、不得快乐。幸福快乐必须依赖于善行，人们要想找到真正的幸福快乐，就必须了解其本质，然后付诸行动。他们还必须了解：真正的幸福是以不伤害别人为基础的。当别人用言语或行为伤害了他们，他们也不应基于愤怒去希望对方痛苦，而应对其保持同情心，心怀慈心善意、内心没有恨意。

在被别人伤害、承受痛苦的当下不生烦恼、保持慈心的确很难做到，佛陀亲自展现了这一教义。提婆达多曾把巨石从山坡上推下，企图谋杀世尊。世尊的脚被碎石片所伤，要忍受强烈的苦受。当他因伤痛休息时，魔罗前来嘲弄他。世尊说：“我怀着对众生的怜悯心躺下。”（《相应部 4.13》）这是佛陀对一切众生拥有的无量的爱心。

当你能在痛苦面前保持这种广大的心境时，别人对你的伤害就会平淡如水。拥有慈心的你为自己和他人提供了保护。

3. 朝不同方向来培育无量的慈心

这也是《应作慈爱经》所表达的：

应该对一切众生培育无量的慈心，正如母亲会以生命来保护她的独生子一般。

修行者应该把一切众生当作自己的孩子，然后培育无量的慈心，让无量的慈心散播到整个世界——上方、下方与周围，无界限、无怨恨、无敌对。

这是通过不同方向来培育对众生无量的慈心。上方包括无色界、色界和欲界的天人和飞禽；下方包括欲界的人类、饿鬼、地狱众生、走兽和爬虫类、以及海洋生物等；周围包括东、南、西、北四个方向。这慈心的散播没有界限，没有一点儿怨恨，也没有他人对自己的敌对（无敌对）。

4. 时时刻刻地修习

经文继续说：

不管站立、行走、坐着或躺卧——只要他不昏沉——且让他培育此慈心。

这句话是要求密集修习慈心的修行者要有精进力——不管是站立、行走、坐着或躺卧，都要培育慈心。它同时也阐释了：任何时刻都可以修慈心禅，不只限于禅坐的时候。一旦你学会慈心禅，在站立、行走或躺卧时，你都可以散播慈心，做法和坐着修慈心禅一样，只是姿势不一样。

普通在家人由于没有太多时间禅坐，应该学习随时随地修习慈心，如走在大街小巷、在电梯里、在等公共汽车或坐火车时，都可以向周围的人散播慈心；遇到朋友时，可以微笑地说声“愿你快乐”来代替我们惯常的问候。

在公司，老板可以散播慈心给员工。一旦员工高兴，就可以提高生产力。如果会议有可能呈现出紧张的局面，老板可以在会议之前和会议期间向同事们散播慈心，以缓解任何潜在的或已存在的紧张局势。一位学生分享：他在办公室与同事交谈时，时常对同事散播慈爱。并且，他要求自己每天轮流对一位同事散播慈爱，来作为在日常生活中修习慈心禅的方法。

驾驶时，与其对鲁莽地驶入自己所在车道的司机生气，不如借着这个机会修习慈心禅——愿他们平安、没有危险。

当妈妈或另一半向你唠唠叨叨或埋怨责怪时，不要惯性地反驳、触恼他们、增加紧张气氛。要学会即刻散播慈心给他们。慈心的力量可以使他们张口结舌、骂不出口，你也落个耳根清静，皆大欢喜！

若你习惯在公园散步，不要忘记散播慈爱给其他步行者，你会得到满满的笑容作为回报！

做家务时，可以祝愿自己、家人和左邻右舍平安、快乐、祥和。让慈心自然流露、充满内心。坚持长期如此修行，能够促进家庭和谐，也能和周围的人和睦共处。

父母可以尝试睡觉前和孩子们练习五分钟慈心禅。每天坚持下去，可以逐渐培养孩子的爱心，一家人也睡得安稳。

当身处偏僻山林中，或独自一人在黑暗的道路行走时，基于自我保护意识，我们会习惯性地胡思乱想——路上的一卷绳子可能会被想象成蛇——导致心生恐惧。这个时候，为了让心不继续停留在恐惧中，应该对所有众生——见到的或没见到的——散发慈心。当你的心有一个善的所缘

为立足点，心的力量便会凝聚起来，不会再胡思乱想。

曾有一位泰国比丘，夜晚提着灯笼在森林里行脚。突然间，他听到前方传来老虎的吼叫声，他吓得毛骨悚然，很想掉头就走，但后方又传来另一只老虎的吼叫声。在这寒风凛冽的夜晚，他只觉得冷汗涔涔流下。他想：“这次我命休矣！”逃跑已经不可能了，他决定用精神的力量来战胜对死亡的恐惧。于是他闭上眼睛，散播慈心给老虎们。慢慢地，他进入慈心禅定，忘记了自己、忘记了时间、忘记了老虎。当他从禅定出来后，灯笼仍然亮着，但是老虎已经不见了。这次经验让他克制了恐惧，他再也不怕独自一人在猛兽出没的森林里行脚。可见慈心的力量真的不一般！

5. 避免机械化地重复

机械化地重复是一般初学者面对的普遍现象，这也是导致修慈心禅时不能生起欢喜心的原因之一。为了避免机械化的念诵，我们可以应用我们的想象力——想象对方在我们的慈爱笼罩下越来越快乐。当对方快乐的样子呈现时，我们当下就感到愉悦，甚至会微笑。或者如之前讲述过的，循序渐近地更换观想对方的种种美德，或更换祝颂的句子，以感受善念带来的喜悦和力量。

如果还是无法避免机械化地重复念诵而导致心枯燥疲惫，可以不再念诵字句，只要轻轻地、缓缓地去感受心中的慈爱——哪怕只有一点点。

如果在修行的过程中感觉烦闷，或莫名其妙地感到担忧、焦虑、思惟起伏不定，就应该反复地把慈心散播给自己：“愿我没有焦虑，没有精神上的烦恼。”然后想象自己没有了忧虑，没有了精神上的烦恼。当内心充塞着担忧、焦虑和杂念，那的确很难受，不是吗？如果此时你想想那些被同样的烦恼占据的人们，想必他们也与你一样痛苦难受，你就能对他们生起悲心，希望他们也远离精神上的烦恼。不管哪一种修行，先克服心中的忧虑和烦躁不安是至关重要的，这样心才能安定下来，慈爱才能生起。

三、根据《清净道论》以慈心达禅定的修习

1. 《清净道论》记载的方法

如果一个人想要经由修习慈心禅进入深定、达到禅那，论疏《清净道论》给了一些比较系统的指引：他必须选择四组人来练习——自己、尊敬的人、中立的人和怨敌。

1.1 以自己为所缘

首先，散发慈爱给自己，大约十分钟。散发慈爱给自己并不能得到禅定。为什么要先散发慈爱

给自己呢？因为只有快乐的人才能以真诚的慈爱对待他人。想象一个愁眉苦脸、满脑子忧愁的人，他的心里还能装得下给别人的慈爱吗？他自己都不能好好地爱自己，又如何能爱别人呢？因此，先散发慈爱给自己，直到自己感觉到心里很快乐、平静。只有这样才能明白快乐对一个人是多么的珍贵。之后，再把慈爱散播给第二组人——一位令我们尊敬的人，或对你有恩情的人。

1.2 以尊敬的人为所缘

根据论师所说，为了达到禅定，初修慈心禅的人不能取以下对象来修习：(1)不爱的人；(2)极爱的人；(3)敌人；(4)中立者(无厌恶或喜爱者)；(5)异性；(6)死人。

对不爱者修习慈心将导致疲倦，生不起慈心；对极爱者修慈心容易导致执著；对敌人修慈心则会起嗔心；对中立或无关系的人修慈心也会导致疲倦，很难生起慈心；对异性修慈心会引起男女之贪欲；对已死之人修慈心则不能得定。

选定一位你尊敬或对你有恩的人，此人可以是我们的老师或朋友。想想这个人的美德，从内心真诚地祝愿：“愿他/她平安、快乐、祥和”。如果能回忆对方曾经给予自己的帮助，从内心引发真诚的感恩心，那将更容易对其生起慈爱。

传统上，我们用以下四句来修习慈爱：

- (1) 愿你没有敌意和危险。
- (2) 愿你快乐，没有精神上的痛苦。
- (3) 愿你健康，没有生理上的痛苦。
- (4) 愿你快乐地照顾好自己。

对于初学者，选择以上任何一句最适合的来祝愿就足够了。在心里观想这位尊敬的人面带笑容，或念出他的名字并重复地念诵这句祝愿，上百遍、上千遍，再加上一点想象力，真诚地祝愿此人。如果只是重复地念诵句子而没有真诚的慈爱，那也是枉然的。刚开始对方的影像在我们的脑海里还不清楚，但这没有关系。不要拼命地锁定观想的影像，这样会导致头昏脑胀、精神疲惫。这种情况下，你最需要的是对自己有慈心。

有些导师特别强调要在心中非常清楚看到祝福对象的样貌才可以修慈心。重点应该是：选取播送慈爱的对象，将心导向该对象。在心中反复作意，以生起“希望他/她健康、快乐”的慈心。如果从内心持续地散发慈爱，不理睬影像清楚还是模糊，专注力就会逐渐增强。随着专注力的增强，我们尊敬的人的影像将会在脑海里越来越清晰，直到看见对方的笑脸。这种方法比较轻松，不会让人疲惫。他的微笑会增强你的喜悦，而这个喜悦会加深你的专注力，慈爱的心也会变得更加平稳。当心变得快乐、专注力加深时，心念和对方的影像会因定力而变得明亮，这证明慈心禅定也会产生光。如果持续稳定地散发慈爱给对方一至

二个小时，没有任何杂念，内心会越来越快乐，由乐而生定，这有助于让我们进入初禅。

慈心禅可以带领我们进入初禅、二禅以及三禅。达到初禅时，共有五禅支——寻、伺、喜、乐和一境性。经典《增支部 5.28》如此形容具足初禅时的状态：

他的心因为远离世俗粗糙之欲乐而生起喜和乐。禅定带来的喜和乐润泽、遍流、遍满身体，他的全身没有任何地方不被离欲乐而生的喜、乐遍满。

你可以继续修习直达二禅和三禅。这时，我建议你找一位资深的老师去学习如何证入二禅和三禅，以便更顺利地进步。

修习慈心禅只能达到三禅，但无法达到四禅。这是因为在四禅中，只有舍和一境性两个禅支，乐禅支已被去除了。而慈心禅是与乐禅支息息相关的，快乐是慈心禅的最终目标，所以修习慈心禅是无法达到四禅——舍的境界。

1.3 以中立的人为所缘

取尊敬的人为对象达到三禅后，你可以取中立的人为对象。中立的人就是你不爱也不恨的人。

如果取中立的人为对象成功达到三禅，就可以取怨敌为慈心播送的对象了。

1.4 以怨敌为所缘以及对治嗔心

怨敌不仅限于曾经在身、口、意伤害过我们的人，也包括不喜欢我们的人。散播慈爱给自己、尊敬的人和中立的人比较容易，但要散播慈爱给怨敌是一个很大的挑战。一想到怨敌，前尘往事就如电影一般，一幕幕地呈现在眼前：这个人曾经甜言蜜语骗了我的钱，还在我背后中伤我；这个人抢了我的男朋友，导致我情场失意、痛苦难堪，我怎么可能愿她幸福快乐呢？想到这儿，你可能已经义愤填膺，恨不得扇他一巴掌，之前培育的慈心也因此而烟消云散。

有一位修习者曾经如此说过：“当散播慈爱予怨敌、要祝愿他平安快乐时，我一直都在担心对方真的会平安、快乐！”由此可见，散发慈爱给怨敌真不是个简单的事啊！正因如此，把怨敌留到最后，等已经获得了一些散发慈爱的技巧和定力之后才来修习是比较适当的。那么，我们要如何对治嗔恨呢？

在《增支部 5.161》里佛陀教导我们五种断除嗔恚的方法：

比丘们！当嗔恚出现在你的心时，有这五种消除烦恼、可以完全断除嗔恚烦恼的方法。

是哪五种方法呢？慈心、悲心、中舍心、转念和思惟因果业报。

1.4.1 循序渐进地选择“怨敌”以帮助慈心生起

散播慈心给怨敌时，为了避免生气，我们需要一些技巧。首先，避开选择我们最讨厌的人——没有必要一开始就挑战极限。你可以先选择自己稍微不喜欢的人，把对他的不满放在一边，去思惟他的优点。每一个人都有优点，就算是世界上最坏的人也可能是最好的爸爸。先选择厌恶程度低的对象可以让我们知道自己心念需要加强到什么程度。

如果能成功地散发慈爱给自己稍微不喜欢的人，就可以把慈爱转移给比较令我们讨厌的人了。一旦生起恨意而无法继续散发慈爱，我们就应该把此人搁在一边，回到散发慈爱给我们尊敬的人，直到心变得快乐、专注后，再转去散发慈爱给讨厌的人。

1.4.2 悲心对治嗔心

如果还是无法散播慈爱给怨敌，我们应该对其培育悲心。悲心是对怨敌所造的身、口之恶业感到怜悯，想到他将承受不善业带来的苦报，我们会对他生起恻隐之心，从而忘记他带给我们的痛苦。

1.4.3 中舍心对治嗔心

《法句经》第3偈教导我们：

“他辱骂我，打我，击败我，掠夺我”。
若人怀有此心，怨恨不得止息。

如果一个人不能对发生在自己身上的不公抱有中舍心，而是一直怀着有“他”的欺凌、“他”的辱骂、“他”的打击，有“我”在受苦、“我”被辱骂、“我”被欺凌之思惟，怨恨将永远不得止息。这是因为此人的心念一直围绕着有“他”、有“我”、有“人”转，怨恨因此不断滋长。当怨恨一直缠绕于心、挥之不去，不是更加痛苦吗？人们有必要怀着怨恨痛苦地度过一生吗？切记！改变思惟就能扭转你的痛苦和困境。若能依据“一切法无我、无人”来理解事物，认识到找不出一个永恒和实有的“我”和“他”，没有了“他”的欺骗，没有了“我”在生气，人们就能保持中舍心，很多问题也会迎刃而解。

1.4.4 转念对治嗔心

如果你觉得应用慈心、悲心和中舍心直接对治嗔恚比较难，我建议你转念。暂时不去想让你恼怒的事，免得失去理智，造下无可弥补的错误。拿起一本励志的书或经书来读，或听一听你喜欢

的音乐。放松心情，没必要让自己因嗔恚而难受痛苦。

1.4.5 思惟因果业报对治嗔心

思惟因果业报就是思惟众生是业的继承者，是业的主人。任何人一旦造下恶业，他们将自己承受苦报。怨敌对我造下的恶业，他必会承受苦报；我若只记得他的罪过而对他起嗔恚，我自己便也造了不善的业，而我将是这不善业的主人，我将成为这不善业的继承者。这样思惟，我们就很容易释怀、不再怨恨。

以上是以思惟因果业报来避免自己因怀恨怨敌而造业，但是真正有正知正见的智者不会把“自我”或“他人”的概念带进来。智者不会认为有“他人”对我造不善业，或有“我”在承受果报。在究竟谛的实相上，只有因果法则在运作，没有造业的人，也没有受苦报的人。一旦成功地把自我从思惟中抽离，怨恨便再也找不到立足点，随即烟消云散、荡然无存。

1.4.6 正念观照嗔心

如果你已经从佛陀的教导中学会观照自己的心念，你也可以借着这个机会观照心。心生起嗔恨，便提起正念了知“心嗔恨”，或观照“被嗔恨影响的心只是被嗔恨影响的心”，思惟嗔恨只是心的一个状态，而不是“你”在嗔恨。然后继续观

照嗔恨是缘生法，是基于因缘生起的心状态。你可以探索讨厌他的原因——他背叛或欺骗了你、对你恶言相向、恩将仇报等，结果是你怀恨在心。在探索因缘法时，你会发现：你对他的恨意都是建立在“我爱”或“有他”的基础上。

其实，我们最大的敌人是自己内心的嗔恚。如果我们心中没有嗔恚，就算被伤害也不会有怨恨。不是吗？我深深觉得众生的很多痛苦是错误的思惟导致的。

1.4.7 以不喜我者为所缘

如果我们心中没有讨厌的人，那我们很幸运，也就不需要绞尽脑汁地寻找怨敌来修习慈心禅。但是，即使我们爱世上所有的人，某些人仍有可能为了私利而讨厌我们。就像佛陀，他对众生只有慈爱，然而提婆达多就是为了私利不喜欢佛陀，千方百计地去伤害他以取代他的地位。在我们普通人的眼里，提婆达多对佛陀而言可以说是敌人，虽然佛陀未曾把他当做敌人。因此，我们也可以选择不喜欢我们的人作为修习的对象。慈心禅的修习将改善我们和他人之间的关系。至于慈心禅能否产生效果，信心是关键。只要不断地散发慈爱给不喜欢我们的人，我们一定可以软化他们的心，最终皆大欢喜。

1.5 破除界限

一旦能够顺利地散发慈爱给怨敌（无论是我们稍微厌恶的人，还是十分嗔恨的人），接下来就需要对这四类人——自己、尊敬的人、中立的人和怨敌——不断地修习，直到我们破除了界限，达到无分别的慈爱：对这四种人的慈爱都是平等的，无有分别。

如果给自己的慈爱比给他人多，或是给某类人的慈爱比另一类人多，那么界限还是存在的；如果散发慈爱给自己和尊敬的人，比给中立的人容易，那么界限还是存在的；如果可以轻易地散发慈爱给自己、尊敬的人和中立的人，而不容易散发慈爱给怨敌，那么界限还是存在的。为了破除界限，我们要不断地散发慈爱给自己、尊敬的人、中立的人和怨敌，一而再、再而三地修习，直到我们散发给每一类人的慈爱是平等的，界限就自然会破除了。

以上所叙述的是《清净道论》记载的慈心禅修习方法。它以取个人为所缘开始，达到禅定后，再将所缘扩大到一切众生。

2. 另一种修习方法

以下我提供另一种慈爱的修习，以培养对自己和他人的慈爱：

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿中立的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿敌人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人，中立的人，

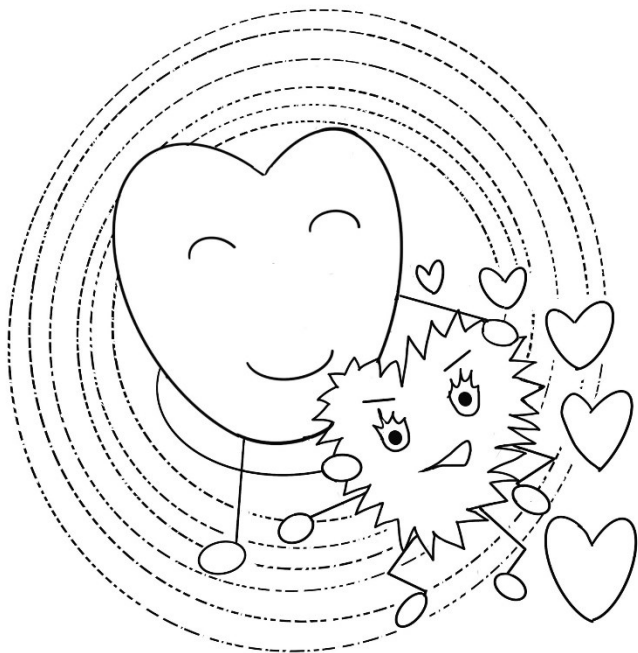
敌人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿一切众生也平安、快乐、祥和。

第七章 克服强烈的自我憎恨

在我教学的经验中，我发觉许多人——尤其是西方人——有强烈的自我憎恨，也许是西方宗教强调每一个人都有原罪的原因。如果一个人认为自己是邪恶的、有罪的，他肯定厌恶自己，很难对自己有慈心。有一次，在美国教学时，根据多次在美国教禅的经验，我说有百分之九十的美国



克服强烈自我嗔恨

人很难散发慈爱给自己，一位美国籍学生非常赞同。她问道：“那欧洲人有多少强烈的自我憎恨呢？”我也很想知道答案。当我到北欧主持禅修营时，我问欧洲人：“百分之九十的美国人很难散发慈爱给自己，那你们呢？”一位欧洲籍心理咨询师学员回答道：“我们是百分之九十五。”我很震撼，悲心马上从我的心坎里生起。为什么要自我憎恨，把痛苦加在自己身上呢？他继续解释说：“来我这儿接受心理治疗的人，都有强烈的自我憎恨。”我对这些自我嗔恨的人充满着怜悯和同情，希望能够帮助他们。

为了帮助他们克服强烈的自我憎恨这个障碍，我思惟着如何应用善巧的方法教导他们。于是我要求他们先散发慈心给自己的宠物，这对他们倒是易如反掌！

接下来我想，既然他们对自我有憎恨，那就先去除“自我”的概念。我教导他们尝试把“自我”分解为身和心（或名和色）。有佛法基础的人，都了解身体或色法是由四大元素——地、水、火、风——所组成的；而心或名法则心王和一组心所（如触、受、作意、想、正念）的组合。

先从自己的身体开始。在祝愿自己的身体健康、没有病痛时，我教导他们一边祝愿“愿此身的四大元素健康、平衡、没有痛苦”，一边用意识把自己的身体从头到脚反复扫描几遍。这是不认同

“身是我”的方法，或从“自我”抽离出来的方法。

善意的祝福能产生正能量的心生色法，即心生色法里的地、水、火、风四大元素是处在良好的状态。通过扫描身体来配合善意的祝福是导向身体健康的方法之一。气功学提到“意到气到”，意识可以带动气，善的心念可以带动正气。正气随着善念在全身流动，使气机阻塞的地方得以通畅，全身逐渐舒畅、温暖、充满能量，当下我们的身体就健康了，我们的祝愿成了事实。经过二十至三十分钟的反复扫描并祝愿身体健康后，接下来要祝愿我们的心。

轻轻地把注意力转向心脏的位置，开始快乐地散发慈爱给自己的心灵，微笑着反复祝愿“愿此心快乐、安详、远离敌意”。这是不认同“心是我”的方法，或从“自我”抽离出来的方法。

祝愿的词句也可以依据你当下的情况和需要而更改。如果你心中有说不出的伤痛，你可以祝愿：“愿此心快乐、安详、远离悲伤”；若你心中充满怨恨，你可以祝愿：“愿此心没有敌意、远离怨恨”。不断地重复祝愿，直到你的心越来越平和、感觉越来越安详与快乐。许多学生觉得这个方法可以去掉对自我的嗔恨，并且超越世俗谛，达到无我的究竟谛。

但也有学生（尤其是初学者）认为这个方法不容易生起慈爱，因为它把人惯性执著的目标——我——抽离出来，只剩下身和心的元素，让有强烈我执的人无可适从。不管哪一种方法，只要对你有效，能够帮助你培养慈心，就是最好的方法。

同样的道理，我们也可以把亲爱的人和敌人分为身和心，再分别地祝愿他们“平安、快乐、远离痛苦”。如果把人划分为元素来散发慈爱，可以克服散发慈爱给亲人时可能面对的障碍——执著，以避免这个慈爱的近敌趁我们散发慈爱给亲爱的人时污染我们的心；同时可以克服散发慈爱给敌人时可能面对的障碍——嗔恚，以避免这个慈爱的直接敌人趁我们散发慈爱给敌人时来侵蚀、摧毁我们未受训练、软弱的心。此外，这个方法也是在提醒我们：只有四大元素和心（意识界）的存在，而没有人相、众生相、我相或他相。由于这个方法超越世俗谛的你、我、他——人相、众生相，而偏向究竟谛的没有“实我”，所以不能达到禅定，因为禅定都是取世俗谛如“我”、“他”、“人”为所缘。这种方法达到的结果不再是纯粹的慈心，而是智慧和慈心并重。我自己是偏向智慧修行的人，不喜欢粘着别人，也不喜欢被别人粘着，因此很喜欢这样的修法，它让我感觉快乐安详，同时又提醒我们没有“任何人”可以让你执著。

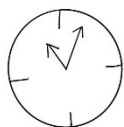
第八章 练习慈爱的利益

根据《增支部 11.15》，熟习慈心的修行会带来十一种利益：

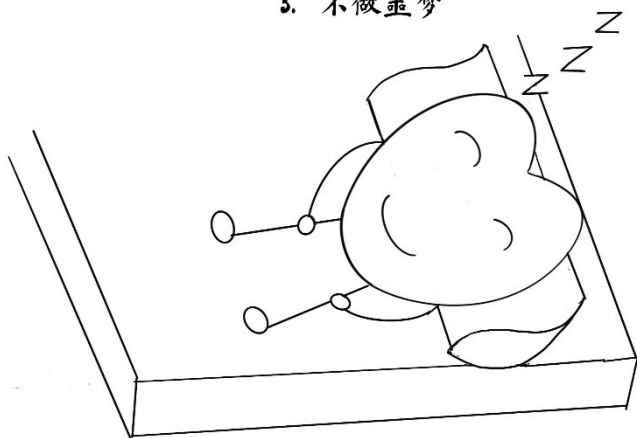
比丘们！在慈心解脱被熟习、被修习、被多作、被作为车辆、被作为基础、被实行、被累积、被积极努力时，十一种效益能被预期，哪十一种呢？睡得安乐、安乐地醒来、不做恶梦、为他人所喜爱、为非人所喜爱、受天神们保护、火或毒或刀不能伤害到他、心迅速地入定、脸色变得明净、命终不昏昧、未能证悟更高层次者死后出生在梵天界。比丘们！在慈心解脱被熟习、被修习、被多作、被作为车辆、被作为基础、被实行、被累积、被积极努力时，这十一种效益能被预期。

慈心禅在持续的训练下能带来的十一种好处：

- 一、睡时安乐
- 二、醒来安乐
- 三、不做恶梦



1. 睡时安乐
2. 醒来安乐
3. 不做噩梦



对现代人来说，睡时和醒来安乐似乎已经成为一种奢侈，许多人甚至需仰仗安眠药才能睡个好觉。修习慈心禅让心喜悦与平静，所以能够帮助人睡时安乐、醒来时也安乐、没有恶梦，让我们日日精神充沛。精神充沛表示身心健康，这是美好生活的保障。我的一位学生因为工作上的压力而夜夜难以入眠，结果精神萎靡、生命力低落。除了指导他修习慈心禅外，我也散播慈爱给他。第二天，他的情况就得以改善，并且在接下去的日子里，他都睡得很安稳。

四、为他人所喜爱

当我们散发慈爱给所有众生时，心中会生起一股友善、纯正的能量，这种能量能够传送到远方，他人能够感应到，所以他人也自然会喜爱你。有一位长期修习慈心的人向同学们叙述：他发现陌生人一般对他会比较友善、有耐心，譬如他在公园里散步、排队买东西或用餐找位子坐时，陌生人常会对他微笑、问候他以及邀请他一起同坐。有慈爱的人笑容可掬、温和有礼，谁不会喜爱这样的人呢？如果你是一位这样的老板，肯定会受到员工的爱戴！

五、为非人所喜爱

在佛陀时代，有一位时常修习慈心禅的长老名叫卫沙卡（Visākhā），他习惯在一处度过四个月的雨季安居后便转换到另一处。有一次他来到一片幽静的森林，决定在接下来的四个月里只修习慈心禅。他时常把慈爱散播给这座森林里的众生。由于长老的慈爱力量，每一位居住在此的众生都感觉安详与快乐，大家生活在和谐之中。四个月后，长老决定离开这里，前往另一片森林。就在此时，长老听到哭泣声，他惊讶地问：“是谁在哭泣呀？”一位树神告诉他，自从长老来到这片森林，由于长老的慈心，每位树神都活得很安详，没有往日的喧闹争斗；如今知道长老要离开，他怕树神们又回到往日的你争我斗中，所以伤心地哭起来。为了树神们的快乐，长老继续住了下去。

每一次他要离去，树神们都伤心地哭泣，长老只好一住再住，直到他在此处证入般涅槃。

六、为天神保护

天神们会保护具有慈爱的人。因此，慈心禅又被称为“护卫禅”，也就是通过练习慈心禅来保护自己。须菩提尊者是慈心第一的阿罗汉，他到处行脚，有一次他在田野中进入慈心禅定，天神为了保护他不受雨淋而使天空多日不下雨，农人不禁担心了起来。当农人搭起一座茅庐作为须菩提尊者的遮蔽物之后，天便开始下雨了。

七、火、刀兵、毒所不能害

当慈心达到禅定的水准，修习者是不容易被火、刀兵所伤的，因为慈爱的心念形成了一张保护网，护卫着他不受伤害。有许多故事叙述在佛世时人们如何在慈爱的保护下免于刀兵的灾难，其中一个典故讲述了憍赏弥国乌提那王的两位妻子的故事。一位妻子善玛瓦蒂，是一位虔诚的佛弟子；而另一位妻子玛干地亚，却对佛陀和善玛瓦蒂心存恶意。有一次，玛干地亚为了陷害善玛瓦蒂，向乌提那王谎称善玛瓦蒂计划杀害他。乌提那王听信谗言，即拿起弓箭欲射杀善玛瓦蒂。善玛瓦蒂看到乌提那王将要射杀她，心中对他没有任何怨恨，她把慈心传播予他，即时进入慈心禅定。当箭射到善玛瓦蒂面前时，都纷纷坠落，无法伤

害她。乌提那王看到这不可思议的一幕，觉醒到自己冤枉了她。

八、轻易入定

在修习慈心禅时，修习者会感受到无比的快乐。佛陀说，由乐生定。快乐是定的近因，因此，修习者的心由于快乐很容易安定下来（而不会烦躁不安），直到达到第三禅。

九、面容光润

当一个人心存慈爱，他的面容将会明亮、安详。这是因为慈心会产生心生色八法聚。心生色八法聚里的一个元素——颜色，会因为慈心产生的定力而变得很明亮，所以修习者的面容也会显得光润耀人。这是一种天然美，不需要人工彩妆来修饰容貌。修完慈心禅后去照一照镜子，你会发现自己容光焕发，比没打坐之前更加光彩照人。我的一位学生如是说：当我停止修习慈心禅一段日子后，我的容颜变得没有修习慈心禅时那么容光焕发，这提醒我要赶快恢复修习慈心禅。

十、命终不昏昧

如果在命终时心不昏昧，那将是无上的吉祥。大部分的人在面对死亡时，都会感到迷茫、恐惧和困惑。他将要离开自己执著的身体、亲爱的儿女、伴侣，以及一生努力所累积的财富，又不知

死后往生哪一趣。这时，多数人都会感到依依不舍和对死亡的恐惧：在世时要放弃这一切已是十分困难，在面对死亡时便更是难分难舍。此外，在临终时心脏特别衰弱，导致精神不能集中，心处在迷茫散乱中。熟习慈心的修行者在命终时，心会倾向于慈爱而不昏昧，肯定会往生善道。

身为佛教徒，我们修行不单单只为这一生，有多少人能在这一生成就阿罗汉呢？今生不能成就阿罗汉，我们希望来世也能往生善道继续修行，安乐自在。

十一、未能证悟更高层次者，死后出生在梵天界

如果一个人应用慈心禅定为基础转到观禅，但却未能成就圣者，他也能在临终时通过禅定——不管是初禅、二禅或是三禅——而出生在梵天界。

以上是经典提出修慈心禅带来的十一种利益。

另有一个好处是，我发现慈心修习可以帮助我们克制妄念。因为慈心修习的所缘比较多，心比较忙碌，所以妄念没什么机会进入心中。不像正念于呼吸（anapanasati），只有单一所缘——呼吸。呼吸属于微细所缘，而一般人的心很粗糙、杂念纷飞，不容易集中在微细所缘上，因此不容易得定。我建议学生们先修慈心，去除恼人的妄念，通过慈心的散播让心轻松快乐，由乐而生定

后，再转修正念于呼吸，那时候心就容易集中在微细的呼吸上了。

第九章 从止禅到观禅

慈心禅属于止禅。通过慈心禅所培育起来的定力可以成为观禅（vipassana）的基础。

《应作慈爱经》的最后指示说：

不执持邪见，拥有戒行，具足智见，及已经去除对欲乐的贪爱之后，他肯定不会再投胎。

以上这段句子不是说证到禅定的人就“具足智见”。其实，通过慈心禅证到禅定的人还是持有我见的，认为有“众生”、有“人”、有“我”。因为慈心禅取的所缘是世俗谛，是概念法，这包括有情众生，如尊敬的人、中立的人、天神、动物等。当他把慈心播送给自己，也是把自己当作是一个“人”或有一个实有的“我”。“人”和“我”只是概念法，不是究竟谛。

观禅注重智见——如实知见究竟谛，因此观禅的修习是要把“人”或“我”分解为究竟存在的元素，也就是五蕴——色、受、想、行和识。五蕴的真实状况是无常、苦和没有一个实质的我。观禅就是取五蕴为观照的目标，培育智慧，如实知见其无常、苦和无我之本质。一旦看透五蕴无常、苦和无我的真相，就能斩断有身见。那时他便已成就须陀洹圣者——“不执持邪见，拥有戒

行，具足智见”。当他继续观照五蕴的无常、苦和无我，以智慧斩断对欲乐的贪爱，他便成就了阿那含圣者，即不会再来欲界投胎。

通过慈心禅所得的禅定并不具足永恒斩断烦恼的能力，只是暂时把烦恼压制下去。那要如何做才能彻底斩断邪见，拥有戒行，具足智见，去除对欲乐的贪爱呢？我想取《增支部 9.36》的一段经典语录来讨论：

比丘们！我说：“依止初禅后，有诸烦恼的灭尽。”当它被像这样说时，这是缘于什么而说呢？这里，比丘从离欲、离不善法后，进入而住于有寻、有伺、由离欲而产生的喜乐的初禅，在那里，所有色之类、受之类、想之类、行之类、识之类（五蕴），他观照这些五蕴法为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、陌生的、败坏的、空的、无我的，他使心从五蕴法脱离；使心从五蕴法脱离后，他把心倾向于不死界：“这是寂静的，这是胜妙的，即：一切行（五蕴）的止、一切依著的断念、渴爱的灭尽、离贪、灭、涅槃。”当他在那里住立时，便到达诸烦恼的灭尽。如果因为贪于那法、喜于那法而没达到诸烦恼的灭尽，则以五下分结的灭尽而成为化生者、在那里入了究竟涅槃者、不从那个世间返还者。

当一个人通过慈心禅证到禅定时，他已经克制了五盖——欲爱、嗔恨、昏沉睡眠、掉举恶作、疑惑。“禅定”含有烧毁五盖的意思。五盖是阻止定与慧开展的障碍。当五盖被去除，心就会变得如纯金般柔顺、适业、自在及圆融，这个时候很适合修习观禅。从禅定中出来后，他观照所有的色、所有的受、所有的想、所有的行、所有的识，不管是现在的、未来的或过去的五蕴，观照它们为无常的、苦的、病的、肿瘤的、箭的、祸的、疾病的、陌生的、败坏的、空的、无我的。慢慢地，他的心会对五蕴产生厌离，使心从无常、苦和无我的五蕴法脱离。心从五蕴法脱离后，他把心倾向于不死界（涅槃）。如果他的五根——信、慧、精进、定和念——达到平衡和成熟，他将灭尽所有烦恼，体证阿罗汉道果；如果他还喜爱那法¹，就不能灭尽所有的烦恼，而只灭尽五下分结的有身见、戒禁取、疑、对欲界的贪和嗔，成为阿那含圣者，死后他不会再来欲界投胎，而是化生在色界，在那里入究竟涅槃，成为灭尽所有烦恼的阿罗汉。

¹ 根据注释书，那法是指止观法上的贪。

以上，从止禅转到观禅后成就阿那含或阿罗汉的境界只是其中一种途径，如以下经文所说：

学友们！凡任何比丘、比丘尼在我面前记说已经到达阿罗汉的状态，那全都以四种途径，或以这些中之一。以哪四种呢？学友们！这里，比丘以止禅为先导（samathapubbaṅgamaṃ）后修习观禅（vipassana）。当他以止禅为先导后修习毘婆舍那时，道被产生，他对那个道熟习、修习、多作。当他对那个道熟习、修习、多作时，诸结缚被舍断，潜在烦恼被灭尽。

——《增支部 4.170》

根据《增支部 4.170》一共有四种途径可以灭尽烦恼，体证阿罗汉道果。如果你想了解其它三种途径，请参考《增支部 4.170》。

第十章 《应作慈爱经》的起源

《应作慈爱经》在南传佛教里广为人知，十分受欢迎。在很多仪式中，出家众都会诵念这部经。很多佛教徒在危难时也会集合起来，一起唱诵此经给世界、天人或一切众生，以召唤三宝的庇佑。它是记载于《小部》中的一部非常简短的经。虽然简短，但它的内容却非常丰富且多样化。

佛陀首次广说《应作慈爱经》是教导六十位比丘如何在森林中修行。这群比丘在某个雨季里选择了一大片森林准备度过三个月的精进禅修。这片森林很安静，竹林茂盛，有浓密的树遮阳避雨，而且离附近的村庄也不太远，非常方便比丘们乞食。

由于他们都是三学（戒、定、慧）具足的比丘，居住在这片森林中的树神们对他们的到来感到担忧——因为他们必须从树上下来，住在地面上。他们希望僧侣们能尽快离开，但却发现僧侣们将在这里度过三个月的雨季，于是树神们开始在夜间以各种方式骚扰僧侣，意图吓跑他们。

比丘们无法在这样的条件下生活，于是他们去见佛陀，向他诉说困难。佛陀透过天眼通观察，知道没有其他地方比这片森林更合适他们度过雨安居。佛陀告诉他们：“之前你们没有带武器，

这次你们需要武装起来。”然后佛陀给了他们一件武器——《应作慈爱经》，并建议他们带着慈心回到那片森林，以求得到庇护。僧侣们回到森林，实践佛陀所传授的慈心教法，让整个森林弥漫着他们慈爱的光辉。

那些原先充满敌意的树神们也因感染到比丘们的慈爱，再也不恐吓或攻击他们，反而对比丘们生起敬仰心，默默地保护他们，让他们能平静地禅修。慈爱无疑的是一股强大的善力，是一个可以依赖的保护伞。

其实，这群比丘是以慈心禅作为他们修习观禅的基础。在慈爱伞的保护之下，他们能够安心地修行，所以在雨季结束之前，他们都舍弃了导致一再轮回的染著，证得阿罗汉道果。佛陀有所预知，所以让他们回到这片森林。当这些比丘反观此事时，他们明白了自己修习观禅时没有具备能够保护他们的慈心禅。经过佛陀的教诲，他们先修行慈心禅、再修行观禅，这样他们才能没有危险，在身心上都不受干扰。最终，他们都证得阿罗汉道果。

附录 1 《应作慈爱经》 巴利文、中文对照

Karaṇīya Mettā Sutta
(Khuddakapāṭha 9; Suttanipāta 1.8)
应作慈爱经 (《小诵9》, 《经集1.8》)

<p>Karaṇīyam-attha-kusalena yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca: Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco c'assa mudu anatimānī,</p>	<p>此是善行者应作， 以通达寂静之途： 有能力，正直，诚实， 顺从，柔和，不骄傲，</p>
<p>Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahuka-vutti, Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.</p>	<p>知足，易养， 少世俗务，生活简朴， 诸根寂静，贤明， 不无礼，不贪著在家 众。</p>
<p>Na ca khuddaṃ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ. Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittā.</p>	<p>不犯任何微细罪， 免遭智者所谴责。 愿一切有情幸福，安 稳， 自有其乐。</p>
<p>Ye keci pāṇa-bhūtatti, tasā vā thāvarā vā anavasesā, Dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,</p>	<p>凡所有的有情生类， 弱或强的，毫无遗漏， 或长或大， 或中或小，或细或粗，</p>

<p>Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā, ye ca dūre vasanti avidūre, Bhūtā vā sambhavesi vā sabbe sattā bhavantu sukhittattā.</p>	<p>见到的或没见到的， 远方或近处的， 已出生或寻求出生的， 愿一切有情快乐。</p>
<p>Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññetha katthaci naṃ kiñci, Byārosanā paṭigha-saññā, nāññam-aññassa dukkhamiccheyya.</p>	<p>且让人不欺骗别人， 也不在任何地方鄙视他人， 不要以忿怒、嗔恚想， 而希望对方受苦。</p>
<p>Mātā yathā niyaṃ puttaṃ, āyusā eka-puttaṃ-anurakkhe, Evam-pi sabba-bhūtesu mānasambhāvaye aparimāṇaṃ.</p>	<p>正如母亲对待儿子， 会以生命保护独子， 也如此对一切生类 培育无量之心。</p>
<p>Mettañ-ca sabba-lokasmiṃ mānasambhāvaye aparimāṇaṃ. Uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.</p>	<p>以慈爱对一切世界 培育无量之心， 上方，下方及四方， 无障碍，无怨恨，无敌 对。</p>
<p>Tiṭṭhañ'caraṃ nisinno vā sayāno vā yāvatassa vigata- middho, Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya brahmametaṃ vihāraṃ idham- āhu.</p>	<p>无论站立，行走，坐 着， 或躺卧，只要心中不昏 昧， 皆应安住此念中， 如是称之曰“梵住”。</p>
<p>Diṭṭhiñ-ca anupagamma sīlavā dassanena sampanno, Kāmesu vineyya gedhaṃ, Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti.</p>	<p>不落诸邪见， 戒与智见足， 断除于欲爱， 定不入母胎。</p>

附录 2 《应作慈爱经》中译

这是想要通达寂静、善于有益修行的人应该做的事：

他必须有能力和正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少俗务、生活简朴、诸根寂静、明辨、不无礼、不贪著在家众。

只要是智者会指责的事，他连最微小的过错也不犯。

愿一切众生快乐、平安。

无论是任何存在的众生，强大的或弱小的，皆毫无遗漏，长的或大的或中等的，短的或小的或粗圆的，见到的或没见到的，住在远方的或近处的，已生的或还寻求再生的，愿一切众生快乐。

且让人不欺骗别人，也不在任何地方轻视别人。且让他们不会以嗔怒与厌恶来互相希望对方痛苦。

正如母亲会以生命来保护她的独生子，且让他对一切众生培育无量的爱心。

且让他把无量的爱心散播到整个世界——上方、下方与周围——无界限、无怨恨、无敌对。

当站立、行走、坐着或躺卧的时候，只要不昏沉，且让他培育此念。这就是他们在此所说的梵住。

不执持邪见，拥有戒行，具足智见，及已经去除对欲乐的贪爱之后，他肯定不会再入母胎。

回向

愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到平和与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请浏览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com