

慈心觀（一）Mettā

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在十一月之前的佛法開示裡，我們開始解說止禪的四十業處。四十個業處當中，已經解說了三十個業處，尚有十個業處需要解說。今天我們將解說慈心觀。在佛陀的教導裡，慈心觀是一個很重要的修習，所以佛陀以各種方式解說它。若有充裕的時間，我們將盡量在今天講解完，假使時間不足夠，則在下星期再繼續解說慈心觀的價值。

慈心（mettā），什麼是慈心（mettā）？我們知道 mettā（慈心）是慈愛，是一種禪修的所緣。這是怎麼樣的一個禪修所緣？我們訓練心以友愛對待世間的眾生，全部都是我們的朋友，是一種友誼、友情。我們訓練友愛的心，在言辭裡我們說：「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」這是我們的說詞，然而在心裡，則要流露出我們友好的感情，這才是真實的慈愛。

例如，在這裡的一群僧眾中，有少部分的僧眾對我不友善，他們生氣我。每次他們生氣時，我都很害怕，「不曉得他們會不會做出一些傷害我的事？」這樣的恐懼在我的心裡產生。也許他們沒有與我交談、沒有幫助我，於是我感覺害怕，因為沒有友誼。然而，若我們真正地訓練友愛，我們知道每一位都是我們的朋友，他們不會對我做出任何違逆的行為，我們知道他們都會友善的對待我。同樣地，對於世間所有的眾生，我們顯露出我們的友愛，我們稱為慈愛、友善或慈心（mettā）。在訓練慈心時，我們使用詞句「願一切眾生平安快樂」，這是訓練。即使是在訓練，有時我們還是無法

控制情緒，有時會生氣或者有些情緒生起，我們無法控制它，這表示我們的慈心尚未強而有力。若是有足夠真實的慈心，無論發生什麼事情，透過這慈心我們都能控制自己。世間的眾生有好有壞，好的會幫助我們，而壞的則有時會違抗我們，我們不應對他們起瞋心，我們應該對他們平等地修習慈心「願一切眾生平安快樂」。這訓練即是慈心觀。訓練過後，現在慈心能平穩地安住在心裡。然而直到慈心平穩之前，我們都得不斷地訓練。

為什麼我們需要慈心呢？一般上，在我們的心裡有許多的瞋恚、生氣、不必要的念頭在對抗他人。這類性質的念頭，經由慈心的修習能被減少或被移除。我們的心能移除這些不必要的素質，並且能平穩慈心。因此，我們不會令任何人生氣，每一位都是我們的朋友。這樣的訓練，我們一直不斷地反覆修習，這稱為慈心觀。當我們不斷地修習慈心觀，我們的心將會變得越來越柔軟，更有慈心、更平穩。因此，慈心觀在佛陀的教導裡是一個很重要的禪修業處。我們的佛陀自身也在訓練慈心，同時也以各種方式訓練他人修習慈心。所以，慈心觀對我們而言是一個很重要及需要培育的業處。我們必須以各種方式訓練它。我們佛陀解說過，而在《清淨道論》(Visuddhimagga)裡也有解說它的修習方法。帕奧禪師所解說的方法很靠近《清淨道論》的方法，其他老師也有解說修習慈心的方法。所以，有許多的方式我們可以修習慈心觀。

當我們修習慈心觀時，我們內在的困難，生氣、瞋恚的力量將減少。而內在的快樂、舒服、調柔、平靜則會增加。因此，我們將會成為一位更柔軟、更舒服、更調柔的人。因為慈心的緣故，我們內心裡是在培育這些好的素質。不僅如此，因為慈心，外在也會改變。你在心裡培育慈心，因此外

在也會改變。例如，你自己可以檢視，今天你修習很多的慈心，你看外在的所有僧眾便都是很好的，也許今天的風也是好的、太陽及所有的事物，在你看來都是好的。當你擁有慈心時，外在的一切都變得很祥和。你能檢視，你會感覺其他的僧眾對你很親切。若在家眾到辦公室工作時，在未前往辦公室時，若他持有慈心，他將會在那天看到不同的狀態。同事或顧客對他的態度會不一樣，今天他們特別喜歡他，因為慈心的緣故。因此，慈心是內在、外在，雙方面的。不僅如此，連武器及其他危險的東西都會因為你的慈心而保護你。

你曾聽過過去的例子如Sāmāvati的故事，她在將被殺害時，因為慈心的力量而免於被殺害。你也曾聽過Uttara的故事，她也面臨被殺害的危機，但因慈心的緣故，而免於被殺害。類似這些過去的故事，現在也有。例如Anāgārika Dhammapala，Bodhigaya 早前是隸屬印度教的背景，他要解放 Bodhigaya。他是錫蘭人，是一位很積極的人。那個時期他在印度，他做了許多事以解放它。他從事這樣的工作。那時候，錫蘭與印度都在英國人的統治下。一些反對的人們在英國向皇后報告一些錯誤的訊息。所以，他們來到印度捉拿及要殺他。有一個官員發送一個訊息給他說：「明天早上八點，我會到你家裡。請你準備好與我一起走。」他知道這訊息肯定不是正面的，而是負面的。然而，他沒有躲藏。他做什麼呢？他整晚都在修習慈心，沒有睡覺。他知道有危險，現在他們要逮捕他及把他殺了。所以整個晚上他都在修習慈心，直到隔天的早晨。到了隔天早上八點，他開門出來。那時官員也到了，官員看著那位紳士（指Dhammapala）的臉及全身。幾分鐘過後，他說：「不允許逮捕像你這樣的人，請你躲藏起來。」官員這樣告訴他，然後就走了。因為慈心的力量，讓他感覺不想逮捕Anāgārika Dhammapala。你看慈心是如此地有力量、有價值。內、外雙方都能感受的。

因此，在我們的心裡，我們需要培育慈心。在僧眾之間，我們必須增長慈心。對於居士也需要慈心，若這世間上的任何人都具有慈心，這整個世間將會是祥和、更舒服及更易適應的，因為由於慈心的緣故沒有戰爭，沒有危險。因此，身為一位僧眾，我們應該訓練自己對任何人都不起瞋心，即使有些人對我們起瞋心，然而我們不應瞋恨他。如此，我們得以各種方式訓練慈心直到慈心平穩。

慈心，若你擁有慈心，你的心將變得很柔軟，他人會喜歡你。同樣的，看不見的眾生、天人等也會喜歡你，因為慈心的緣故。你們曾聽聞過一則 Ven. Visākha 的故事。Ven. Visākha，他從印度來到斯里蘭卡剃度。在他來之前，他把在印度所有的財富都給他的親人，只帶一個錢幣用來付船費。但因為當他來到碼頭時，船已經開了，他就在那裡逗留了一個月，在這期間他從事很小的生意。在這生意上他累積了很多錢，他把這些錢全都帶來斯里蘭卡的大寺（Mahāvihāra）。當時Anurādhapura 的大寺（Mahāvihāra）是以出家、禪修訓練及體證著名的地方，而且當時Anurādhapura 這地方具有很好的老師。他到了那裡，把所有的錢幣都丟下，然後告訴人們，若任何人喜歡可以拿取。於是有些人就拿走了這些錢幣。之後，他就在那裡出家，學習一些基本的事物。他一直住在那裡直到年老。當他年老的時候，他得到老師的允許前往另一所寺院。他想要訓練自己在一所寺院只住四個月，然後再到另一所寺院，他要如此訓練自己。他獲得老師的允許是因為他擁有很好的能力，他擁有慈心、有很好的修持，所以老師說：「好的，你可以去。」

因此，尊者就從一所寺院到另一所寺院，最後他要去 Cittalapabbata vihāra（莊嚴山寺）。在 Sinhala(錫蘭語) 我們稱為 Siturupahuwa。你們記得嗎？上一次當我們前往

Katharagama 時，我們曾去參觀這地方。當我們到達時，是很熱的時間，那個地方稱為 Cittalapabbata。早前這地方擁有很多的阿羅漢。尊者要前往那裡，在途中有條岔路，他不知應該走哪一個方向。當時那裡有位樹神，他感覺到這位尊者所散發的慈心。其實這天神是住在這所寺院裡的一間 kuṭī(房子)附近，靠近洞窟。這天神感受到這尊者的慈心，便以人類的樣貌出現在尊者面前。

然後問尊者說：「Bhante，請問您要去哪裡？」

尊者答：「我要到 Cittalapabbata。」

他告訴尊者說：「要走這條道路。」

然後也把尊者帶往寺院，尊者便在這所寺院獲得住處。尊者的 kuṭī 是一個洞窟，洞窟旁邊有一條經行道，在這經行道的盡頭有一棵樹，那位樹神便是住在這棵樹上。

尊者就在這裡禪修四個月。四個月過後，他又要離開了。一般上當僧眾要離開之前，都要清理 kuṭī 裡所有自己使用過的東西。尊者就做這些工作，明天他將離開這裡，所有的東西他都清洗乾淨了。傍晚時分在清洗過後，他走到經行道經行。當他在經行時，他聽到附近有人在哭泣，可是看不到人。

他便問：「是誰？」

樹神便答說：「尊者，我是樹神。」

「你為什麼哭泣？」

「尊者，您明天將離開這裡，所以我哭泣。」

「我在這裡對你有什麼好處呢？」

「當尊者在這裡時，因為尊者的慈心很強。所以，我們這些非人、看不見的眾生之間的祥和也變得很強，沒有戰爭、爭吵，我們之間沒有任何的問題存在，我們大家都和睦相處，因為您的慈心的緣故。當尊者走後，我們之間又會有一些問題將產生。在尊者未來此之前，我們這些看不見的眾生、非

人之間有一些戰爭、爭吵。所以，當尊者回去後，我們又會面臨相同的問題。因此，我哭了。假使尊者離開這裡，我們會很憂慮。」

「好的，我將在這裡再住四個月。」

於是尊者又再那裡住了四個月，過了四個月，相同的事情又發生了。尊者又再延長四個月，最後「法」裡說，因為憐憫天神及其他非人的緣故，這位尊者就終其一生地住在那兒。你看，世間對我們的慈心是很敏感的。所以，任何瞋心的背景，我們應該瓦解它，我們不應該保留它。有時，我們會碰到許多的瞋心背景，某人來責備你、攻擊你、殺你，任何的瞋心背景，你都得要有能力讓瞋心降到最低的限度，不生氣。那麼，你才是真正具有慈心的人。若你有這樣的慈心，這樣的慈心才能為世間帶來更多的利益。因此，我們需要知道訓練慈心的利益。主要的利益是我們自己會更安全、更舒服、更平靜、更快樂。其他的益處是屬於外在的，若我有慈心，他人也會隨著訓練慈心。當我們全部都具慈心時，世間也會得到利益。因此，在佛陀的教導裡，慈心是很重要的。

我們的父親，佛陀。他擁有慈心，他自己持有慈心也教導他人慈心。所以，我們應該訓練我們自己，在任何的情況下，對於任何人都不應生氣。因此，一般上我們要理解慈心的價值。

慈心，它在哪裡增長？慈心在我們的心裡增長。瞋心在哪裡增長呢？瞋心也是在我們的心裡增長。若我們與瞋所緣結交，或許瞋心的人對我說話、責備我，我一直不斷地想這件事，當我在想這事時，在我內心裡生起了瞋恨、瞋恨…最終我變得更瞋恨。誰要對這瞋心負責呢？若我擁有瞋心，我必須自己受苦，因為我雖然對你生氣，但其實是我內在裡的心在生氣。我無法生氣他人，我只能對自己生氣而已。因為

我生氣你，然而你不知道我在生氣你，我自己生氣，可是你不知道。這原因是我在心裡製造一個所緣，然後把它當作是你，我認為那是你，但其實是我在內心裡製造所緣，再對這所緣生起瞋恚。在我的心裡，我製造了所緣——「他」，他違抗我。內心裡我製造及得到這所緣，然後一再一再地思惟它，內心的瞋恚就更增加了。

相同地，我們轉變它。任何原因某人來責備你、攻擊你、殺你，任何情況你都不改變自己的心，你保持著慈心，「願他平安快樂、願他平安快樂…」你沒有改變你的心。誰會承擔此結果呢？你自己。你快樂，你的心非常好。若你現在就死了，也沒有不快樂，這快樂也是屬於你的。因此，慈心是在你的心中增長，不是在外面。然而外在也能感受到這心智的開發。所以，我們必須訓練我們的心，不起任何的瞋恚，即使是很微弱的瞋心也不要擁有。若很微弱的瞋心到來，我們要轉變它。我們留住這瞋心，痛苦的是我們自己。因此，沒有瞋恚，今天、明天都會快樂，他人也會說：「啊！這位尊者有很好的慈心。」這表示，其實是他的心具有慈心，因為如此，我們看的是「人」有慈心。所以，慈心的培育，在究竟法（勝義諦）上說，是在我們內心裡培育好的素質。

慈心，之前我們已解說，可以以各種方式來培育它。我們再稍微解說一點，將來我們再做詳細地解說慈心。若諸蓋的背景是弱的，比如欲欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉、疑等諸蓋微弱的话，修習慈心是很容易的。若這些蓋是很熾盛的，修習慈心就不容易了。若這些蓋很強，我們唸誦「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」我們唸誦、唸誦…但對慈心沒有任何的感覺。只是唸誦而已，卻沒有感覺任何的慈心，因為諸蓋太強的緣故，不允許我們培育慈心。有時，欲欲（kāmacchanda），瞋恚（vyāpāda），這些蓋太強了，雖

然整日你修習慈心、慈心…然而你還是無法感覺到慈心，其實我們都擁有慈心，只是慈心的力量無法生起，因為諸蓋的緣故。當諸蓋的背景微弱時，自然地慈心會很容易生起。

若諸蓋的背景非常弱時，修習慈心是很容易的。當你思惟「願一切眾生平安快樂…」你會感覺非常容易，而且非常舒服。自然地你感覺到一切眾生都平安快樂。因此，主要的障礙是諸蓋。若諸蓋不生起，則會成為慈心觀的很大資助；若諸蓋現起就會障礙慈心觀的修習。所以，不同的背景就必須以不同的方式培育慈心。諸蓋是微弱的，是一種背景；諸蓋是熾盛的又是另一種背景。我們需要培育慈心，慈心可以以各種方式來培育。但你需要理解，若諸蓋是微弱的，慈心就會時時存在；若諸蓋是很熾盛的，即使我們試著修習慈心，慈心還是不會在我們內心裡生起。所以，我們需要瞭解我們自己的能力，然後訓練我們的心，一再一再地以各種方式訓練，試著瞭解培育慈心的正確方法。

今天，我們將在此結束慈心觀的培育，下星期我們再解說。今天有點疲憊，所以就在此結束。其實我們僧眾都具有很好的素質，全部的僧眾都具有慈心，我們應該更進一步地培育這好的素質。雖然我們有一些不快樂、微弱的瞋心，然而這部分我們應該減少它，我們應該時時維持不生氣、不瞋恚及快樂的背景。祝福每一位都能培育你們的禪修，祝福大家都體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-12-25，講於龍樹林靜默區。)