

慈心（三）Mettā

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

過去我們曾解說慈心，慈心是一種友愛（友誼），內在心理的一種友誼，我們稱為 mettā，慈心。在內心裡我們培育友愛。外在任何種類的所緣我們都能使用，然而所產生的慈心是在我們內心裡增長。相同的，瞋恨也是如此，是在內心裡戰鬥、爭論、生氣。而從外在我們看是「人」，其實是發生在內在的心理。

有時，我們看到某個人，我們說這人很好，他能做很多工作，我們可以向他詢問，他會給予我們幫助，他是一個能幫助他人的人。這表示他具有慈心。在他內心裡，他具有慈心，所以他感覺每一個人對他很友好，他也感覺想要幫助他人，因為內在友誼的緣故。

還有另一位，其他人說不能接近他，他時常在生氣，不能與他說話。當我們去到那兒時，也會害怕。這表示他內在的心理、概念是瞋恨的，所以在外在我們也能感受到這瞋恨。這是內在與外在不同種類的心路過程。心路過程與心路過程之間，內在有些戰爭發生，而這戰爭則顯示在外在。所以我們說：「這個人是很情緒化的人。」「這個人是在生氣。」我們所理解的方式是「人」，其實不是「人」，而是內在的心理顯示在外在為「人」。相同的，對於內在的心理是和睦、放鬆、舒適、不生氣，我們從外在看而認為這人是有很好的慈心，這人很好，這也是因為內在心理的緣故。我們培育這樣的能力，這稱為慈心觀。

為什麼我們要修習慈心觀呢？在我們的內心裡有很多不必要的素質，生氣、瞋恚、有許多的爭論，不滿的心理。這些心理讓我們痛苦。當我們修習慈心時，這些心理能被鎮伏，我們可以減少它們。之所以我們需要修習慈心。雖然我們是從外在緣取所緣，然而內在裡我們的友愛、心理的和睦與慈心一起增長。因此，假使我們說主要的障礙是內在的生氣和瞋恚，當我們修習慈心、慈心、慈心…內在瞋恚的力量將減弱，而慈心的力量、友愛的力量則會增長，這兩件事會發生。所以，當慈心很強、平穩時，我們說：「心非常快樂、非常祥和。」我們可以修習幾天，然後檢視。當你修習了幾天慈心，你感覺心非常祥和，這表示那天瞋恚、生氣的心非常少，所以心是祥和的，因為內在的慈心、友愛很強的緣故。

有些人說：「時常生氣、有情緒。」這表示內在相反的素質是比較強的，所以透過慈心的修習，我們能破除這些負面的力量。任何的禪修都能培育這素質，但特別的禪修我們稱為慈心觀。慈心觀是非常廣泛的。因此，我們解說世間法（世俗諦）的修習方式，能達到禪那的水平，最高可達到第三禪。若你取慈心的所緣是世間法的所緣，我們可以專注它及培育入禪，達到禪那的水平。這是屬於世間法的方式，慈心與禪定能力一起。

慈心與智慧一起的修法則無法達至禪那，可是它是與智慧及平靜一起。這類修習我們稱為慈心與某類的觀禪一起。在上一講我們已解說了一點色法的部分，今天將進一步解說慈心的其他修法。

慈心的修習，可以以世間法及出世間法（究竟法）的方式培育。慈心觀可以取外在的所緣，一個人或一群人，抑或任何的形式你可以專注，而這專注可以入禪達到禪那水平，最高可以達至第三禪的層次。這是世間法的修法，主要是聚

焦於禪定。當中也有理解，然而比起其他修法的理解力却是較少的，但是專注能力（定力）是很深的。當擁有了禪定，我們不會有任何的生氣，因為定力的緣故，心是非常祥和、非常舒服的。

這形式每一位都已經知道了，因為很多書籍、很多地方有在解說。然而對於出世間（究竟法）的方法就很少解說，因為比較複雜，所以老師們不多解說。我們在這裡解說是因為你們全是修行者，能理解這部分是很有價值的。然後，我們可以專注於任何能透視（洞察）的所緣及專注慈心，這樣的慈心可以達到智慧的水平、洞察力的層次。其實，除了慈心生起，主要的是智慧在增長，這樣的禪修無法達到禪那水平，只能達至智慧的層次，但是心是非常平靜、時時非常祥和。這主要是更多的智慧生起。

上回我們解說身體，專注身體的三十二身分，專注全部的身分都健康，有很好的身分。我們也專注諸門（諸感官），專注所有的感官都健康。我們也在專注全部色法，願全部的色法都能平衡。如此地以各種方式專注身體。當你專注身體的全部身分、感官、色法健康時，當你專注、專注、專注…你感覺全身都很健康，非常舒服、放鬆。同時你也能獲得洞察整個身體的能力，所以智慧生起。這智慧是很有力的，相同的，慈心也是很有力的。這樣的修習，慈心生起，可是並非禪那的水平。當慈心生起，心非常祥和，洞察力也生起，所以智慧非常強而有力。當我們如此修習專注身體時，這些能力都一起到來。

你們也曾聽聞過有些老師使用這樣的能量來治療某些疾病。有些禪修者成功地從某些疾病中康復。即使是一些很嚴重的疾病、癌症等都得以康復。有些疾病能康復，但是並非百分之百的機率，我們無法說是百分之百，可是肯定的是

有給予資助。而百分之百的是有賴於業的部分。因為業，現在我們得了癌症，當我們修習專注這癌症的地方，並在心理上祝願移除這癌症、移除這癌症…，癌症的業現在逐漸衰弱，然後癌症不見了，被移除了。因為癌症的業弱而我們的專注力量強而有力，由於這專注能力、禪定力量是強而有力的，這時癌症是可以移除的。所以有些癌症能康復，有些疾病也是可以康復的。

然而無論有無康復，這樣的修習卻是在給我們能量。有的癌症肯定地會令我們死亡，因為這業非常強，任何的原因都無法改變它。透過修行或醫藥都無法改變，這樣的業，我們必須接受它。可是，若現在你有在修行，當你在修行，你可以面對這業。你很容易得到好的心、善心，而這善心在未來則能帶給你好的生命、快樂的生命。因此，能帶給你好的生命是很有幫助的。究竟法方式的培育慈心，培育增長我們的智慧。早前我們已解說色法的部分，今天不多解說。之後我們將解說名法（心理）的部分。當你對心修習更多的慈心時，你能更理解心及能獲得對心的洞察力。

我們知道慈心可以與觀禪一起培育，已解說與色法一起的方式，與色法一起的修習非常容易，因為我們可以專注身體，可以看見身體，這讓我們很容易專注。下一個部分將解說名法（心理）的部分。這名法的部分是一個很重要的部分，是我們需要理解的。然而，它是一個非常難的部分。我們稍微知道我們有「心」，但是我們不曉得這「心」是哪一種類，不知的心在哪裡，不知道心是如何的轉變，不知道心有哪些素質，我們無法詳細地理解這些，我們對它所知道的只有一點點而已，然而這是不足夠的。當我們不斷地專注心，我們能詳細地理解它。所以，我們使用這慈心的力量，對心做慈心，過後我們能理解如何轉變心、如何維持好的心、如何維

持快樂的心，這部分是要透過我們不斷地對心做慈心，理解才能生起。然後，我們可以維持慈心與心一起，而不是與「人」一起。這樣的慈心是強而有力的，而且是更舒服、更放鬆的。跟禪那的定力相比，禪那的定力也是很深的，但是這禪那定很容易被破壞，因為諸蓋存在那兒。然而慈心與理解名法的定力是很有力量的，因為諸蓋無法到來，它能對抗諸蓋。

觀禪禪修者或任何獲得老師允許的禪修者可以修習這方法，然後檢視它，這是一個很有力的修習，更能理解心。因為在佛陀的教導裡，理解心是一個很困難的部分。其他的修習很容易，然而要理解心不是一件很容易的事。可是，當我們不斷地修習、修習、修習…經過長時間的修習，我們才理解我們有「心」，及知道如何改變這心，經由很長時間的修習，這樣的理解才到來。因此，透過修習慈心與觀禪一起，我們能獲得這樣的理解與能力。

對心修習慈心，基本上是專注於我們的心。在未專注心之前，我們稍微對身體專注。我們對自己的身體專注，祝願身體健康，能獲得體力，色法平衡、三十二身分及六個感官都健康，若有任何疾病，願都能康復。相同的，專注我們的心。我有心，願這心健康、能獲得能量、願這心強壯。我們專注基本的事物。過後，我們專注心有兩種素質，善與不善。願不善的素質、不善的力量能減低。我們祝願自己的心：「願我的心不善的力量減低，願不善的力量減低…」、「願我的心，善的力量能增加、願善的力量能增加…」因此，專注心，以增加善的力量，減低不善的力量。之後，我們專注不善的力量。有各種不善的素質，如貪、瞋、痴、散亂、妄念、憂慮、追悔等各種的素質。若你知道這些素質，你可以一個一個地專注及祝願它能減低。「願這些不善的力量，一個一個地能在我心裡減少，願在這心裡，這些素質能減少。」

對於善的力量，我們則祝願它能增加。在善的方面我們也有許多善的素質。約根而言，有五根，即信根、精進根、念根、定根、慧根。你也可以修習覺支分。還有你也能修習八正道。任何的方式或全部在一起的方式你也能修習，然後你祝願在我們的心裡這些素質能培育、增長。「信」，願在這心裡，信的力量能增長、不斷地增長。精進的力量，願能增長以修持。正念的力量，願能增長以增進修持；禪定的力量，願能增長及智慧的力量能增長，這些所有的力量，我們都祝願能增長。

然後，心裡有五十三個素質，我們稱為 cetasika，心所。我們可以把它們分開，我們祝願能增長好的素質及祝願不必要的心所能減少。一般上這方式能使用來培育自己的心智。當對自己修習過後，你可以專注外在的人。開始時，你可以專注你所尊敬的老師或其他外在的人。之前我們以世間法的方式專注尊敬的老師，以世間法的方式修習，有時我們會得到好與不好兩方面的成果。可是，若以究竟法的方式修習，我們只會得到好的成果，不會獲得不好的成果。然後，開始時你專注你的老師，他的身體。專注他的三十二身分及願他的三十二身分全都健康。你專注他的色法，願他的全部色法都健康、平衡。你也專注他的六個感官，願這些感官都健康、平衡。身體身分健康、色法健康，我們以如此的方式專注他的身體。

過後，我們專注他的心，不是視為「人」，是專注那個「心」。那個心培育好的素質、那個心減少不好的素質、那個心時時都快樂、那個心時時都能修持、那個心都能培育全部好的素質，例如：信、精進、念、定、慧，全部好的素質都能培育增長，及弱的素質，全都能減少。所以我們專注那位尊者的心，全部好的素質在增長，不好的素質在減低。過

後，我們感覺他的心比較祥和、舒服，好的素質都很高，不好的素質很弱，心非常祥和。當我們祝愿這些及專注時，在不知不覺中，我們自己發生了什麼事呢？其實相同的事在我們的心裡發生。我們理解我們的心，內在裡我們理解我們的心，我們理解專注的能力。

同樣地，我們專注這裡所有的尊者，世間所有的一切眾生，我們分開身體與心。身體部分，我們專注所有的眾生身體健康、舒服。而心理的部分，我們專注世間所有的心理都能健康，願所有的心理都是善的，願所有的心理都能減低不善的力量。我們專注這部分，當專注、專注、專注…時，我們理解全世界只有心而已。若我們糾正我們的心於正確的，全世界也會獲得（趨向）正確。我們要理解這部分。當你們對世間所有的眾生的心修習時，對於心有許多的方式可以進行，然而對於進入心裡，這是一般性及簡易的方法。還有一些方法，我們可以培育慈心。之後我們將會解說。

慈心，我們可以以很多種的方式訓練。之前所說的，當我們以世間法的方式專注時，有時這世間法的慈心會讓我們有點緊繃，或者遇到一些困難，因為我們持有靈魂見或人我見，我們看到的是靈魂的生命。有時這樣的生命觀干擾我們修習。有時當我們修習慈心、慈心、慈心…慈心沒有在增長，反而是加以執取。可是，當你修習慈心時，你專注的是物質（色法），例如：我們專注這個寺院所有的物質，我們給予一些能量，我們專注整個寺院所有的物質，我們給予一些好的能量、正面的能量，如此友善的能量。這猶如當雨下到整間寺院時，這雨利益了僧眾，我們因為這雨而感覺舒服；樹也因這雨感覺舒服；對於地，地也感覺舒服，因為這雨到來的緣故，全部的動物都感覺舒服。

相同的，當我們訓練慈心時，我們把慈心散播至整個寺

院的所有物質，比如樹、地等，當我們如此散播慈心時，我們感覺慈心的力量都在利益所有物質。我們沒有專注「人」，若你專注「人」，有時你會獲得些許的緊繃。然而現在沒有專注「人」，普遍地散播慈心如雨水一樣，雨水散播到整個寺院。相同的，也是把慈心散播到整間寺院所有的物質。你可以研究這方式，你可以試著修習，你會理解這也是一個很有力量的慈心，因為沒有眾生、人我，只是一般的慈心散播至全世界的物質，我們祝愿這所有的物質。

地界、水界、火界、風界，這些色法你也能修習。全部的樹、建築、地，任何的東西，任何的形式，你都能修習，都能友善地專注。我們把慈心能量散播至世間所有的物質，這也是我們一種正面的能量。當你如此修習時，你會感覺舒服，因為我們沒有專注在人。初學者是無法馬上能看到成果，可是有經驗者則能立即看到成績。若現在你專注長達一個禪坐時間，下一個禪坐時間你會感覺非常舒服。初學者也許沒有定力、沒有平靜的心，所以需要一些的時間。因此，你們可以專注物質的方式。

至於心理的方式也是相同的。你想：在這世間只有心理、心存在而已。世間所有的心理，願它們都快樂，願這些心理都能移除不善的，願所有的心理都能增加善的能量，願所有善的力量增加、善的力量強壯。如此我們能專注整個世界的所有心理，你也會感覺非常非常舒服。當你專注全世界的心理時，你忘了物質，非常接近無色界禪那，但並非無色界禪那。由於很接近無色界禪那，尤其是 *viññanañcāyatana*（識無邊處），過後你很容易進入識無邊處禪那，因為非常接近心識。如此，你專注整個世界的所有心識、心理的力量強壯。過後，你感覺非常舒服。這也是培育快樂與慈心一起的其中之一的的方法。

我想再為你們解說另一個方法，但可能對你們來說會太多了，因為有時太多的方法會讓你們難以消化。也許再過一、二個星期再解說下一個方法。這兩個方法，你們稍微修習及對它研究，可是不在干擾你正常的修習下進行。若你會忘記，可以寫下，假使你的心理狀況滑落時，你可以使用它，及檢視它的效果。特別是在我們禪修的生涯裡，我們需要獲得「無我」的理解。「無我」是沒有眾生、沒有人我，這樣的能力我們可以透過與慈心一起修習、培育。所以，無我對我們而言是非常重要的，以培育智慧。智慧與無我是一起培育增長的。無我智慧增長時，我們就會慢慢地、逐漸地靠近我們的目標，我們的終極目標就會越來越靠近了。

所有的佛教修持者都是為了結束我們的痛苦而修持。當我們觀照我們的生命體系時，我們曾經痛苦過上億以上的生命，無數的生命是無法計數的，我們曾在這無數的生命裡受著誕生及死亡的痛苦。現在我們都還在這樣的狀況裡，這是我們無法避免的。可是，當我們如此的修持時，我們的智慧在增長中。當智慧進一步地更增長時，我們會感覺痛苦有減少。若智慧有足夠的增長，我們可以結束我們的痛苦。所以，佛陀期待我們能結束我們的痛苦。我們使用佛陀的教導以結束我們的痛苦，任何形式的修習，我們試著應用它來導向無我，非常靠近痛苦的止息。因此，我們可以更進一步地深入修習。

下一次再解說一些能增進智慧的很好的方法。祝福每一位都能培育增長你的能力導向無我、禪定及所有好的心理素質。祝福大家都能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-08，講於龍樹林靜默區。)