

慈心

修習慈心為修習觀禪的基礎

METTA

The Practice of Loving-Kindness as the Foundation
for Insight Meditation Practice

作者：Sayadaw U Indaka

英譯者：Ven. Ariya Nani

果儒 譯

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、《清淨道論》、阿姜查的法語系列、南傳佛教大師智慧的言語，以及蔡禮旭老師的《小故事大智慧》、《拯救下一代——如何落實德行教育》，以及《最大的銀行——探索生命黑箱》等超級好書。

前言

多年前，慈善精舍的果道師父拿了三本英文佛書的影印本給我，希望我把它翻譯成中文。這三本書是 Indaka 西亞多的《修習慈心為修習觀禪的基礎》、馬哈西尊者的《內觀禪修的基礎》(Fundamentals of Vipassana Meditation)，以及 Analayo 比丘的《念處—證悟的直接途徑》。這三本書是修習觀禪非常重要的指南，也是有心修習內觀禪法不可或缺的好書。

不料，這三本書一放就七、八年，原因是沒有 word 檔我無法翻譯。今年(2023)二月，台東大學資訊工程系的徐位文老師在百忙中撥冗幫我將這三本書掃描至電腦，花了他不少時間，尤其是《念處—證悟的直接途徑》共 300 多頁，一頁一頁的掃描，真是耗時費事，真是感激不盡，謹致感悃。

也謝謝何彩熙老師幫我校對此書，彩熙核對英文原稿，把我某些拗口的譯文重新排列組合，並列出《更正表》，讓這本《修習慈心為修習觀禪的基礎》盡可能減少錯誤。彩熙這十幾年來幫我校對約二十本的佛書，包括《中文巴利文對照課誦本》，沒有彩熙的核對英文版，我的譯文會有許多缺失，謝謝彩熙。

2023 年 4 月 27 日 於 中平精舍

目 錄

前言	2
目錄	3
英譯者序	5
1. 特別的日子	6
2. 修習慈心禪	8
3. 慈心的精神	8
4. 修習慈心的意義	9
5. 慈的敵人	10
6. 修習慈心禪的方法	13
7. 培養慈心以證得禪那	23
8. 慈心的益處	44
9. 在慈心的庇蔭中解脫苦	46
衛沙卡長老的故事	46
羅傑.瑪爾塔的故事	48
10. 修習慈心達到禪那	61
11. 慈經是如何產生的	73
12. 一切處的業處	76
13. 唯有慈心	77
14. 鄔他瑪莎尊者	79
15. 親身體驗慈愛的力的	81
16. 從慈心到涅槃	84

17. 從慈心到內觀	87
18. 坐禪	89
19. 行禪	95
20. 觀察日常活動	100
21. 觀智的階段	103
22. 慈經	110
附錄：	
鬱多羅的故事	112
薩瑪瓦蒂的故事	114
馬加的故事	116
去禪修中心挨罵吧，進步會比較快	118

英譯者序

在印達卡(Indaka)西亞多五十歲生日之際，他的名為《慈心》的書首次以緬甸語出版。當時，許多外國禪修者住在恰密禪修中心，印達卡尊者是那裡的住持和禪師。許多外國禪修者表示有興趣閱讀有關慈心禪的書籍，然而，這本書沒有英文版，只有緬甸語版本。為了讓更多的讀者閱讀此書，我將此書翻譯成英文。

在翻譯此書時，我一直試著忠於原文，但也有一些必要的改動。首先要說明的是，這本書是印達卡尊者給一群緬甸禪修者的開示。在英文版中，印達卡尊者增加了內觀禪修的實用說明。在某些地方，由於西方讀者可能不太清楚原意，所以加以解釋。鬱多羅(Uttara)、薩瑪瓦蒂(Samavati) 和馬佳(Maga) 的故事收錄在附錄中，因為他們為緬甸修行者所熟知，但西方讀者卻不熟悉。

我希望這本書有助於更深入的理解慈心，慈心是願所有有情眾生幸福。當嗔恨之火在世界各地燃燒時，向眾生灑上清涼的慈愛之水變得尤為重要。我希望所有眾生都能受到啟發，去培養這種心的品質，並使世間充滿慈愛。除了培養慈心之外，願修習慈心成為內觀禪修的基礎，引導禪修者達到佛教的最高目標—涅槃，即一切煩惱痛苦的止息。

恰密禪修中心 Ariya Nani 比丘 2004 年1月3

一、 特別的日子

今天是 2001 年 9 月 3 日，對於緬甸佛教徒來說，這是一個特殊的日子，這是佛陀第一次講授《慈經》的日子，大地第一次灑下了慈愛的甘露。在此之前，地球一直乾旱，因為缺乏慈心。在乾旱期間，整個世界都被刺鼻的煙霧和令人窒息的和嗔恨的火焰所吞噬。

那個時代的眾生是缺乏慈悲心的，他們不斷發動戰爭，互相攻擊和殘殺。人們既不仁慈，也不忍耐；相反的，他們互相欺負和操縱以達到自己的目的。就在此時，佛陀用撫慰人心的慈悲之雨灑在乾涸的大地上，讓整個世界變得清涼祥和。眾生從仇恨和敵意中覺醒，開始彼此相愛和仁慈。稍後我們會談論《慈經》及其成立的原因，現在我們將從慈(metta)的基本教義開始。

九戒

在受戒的時候，我給你們授九條戒，而非禪修者通常所受持的八戒。受八戒後，我加了「我將對所有眾生充滿慈心。」《增支部》說：讓心充滿慈愛，並盡可能多受持九戒。然而，慈(metta) 和其他以Panatipata(殺生)開頭的戒律不同，即不殺生、不偷盜等戒。當我們以修習慈心來充實八戒(布薩戒)時，這種修持比僅僅受持八戒更有益。在佛陀時代，有些有

德行的人也受持九戒，包括慈心。佛陀特別為有慈心的眾生教導這九條戒。如果我們只受持八戒，我們仍然可以修習慈心禪，因為任何人都可以修習慈心禪。

修習慈心禪的人越多，這個地球就越可能變成清涼、寧靜和愉快的地方。當我們用「願一切眾生安好；願所有眾生都快樂平靜」，我們散發慈心，是願所有人類、所有天神和其他眾生都能幸福安樂，因為所有眾生都渴望幸福與平靜。當你能給予其他眾生他們所尋找的快樂與平靜時，你不會感到高興嗎？就像孩子喜歡給他們糖果的人一樣，所有眾生都喜歡那些給他們慈愛的人，也就是給他們帶來快樂與平靜的人。

慈心糖(Metta Candy)

在丹老鎮（Myeik），你可以找到甘塔(Kantha) 西亞多住持的甘塔寺。西亞多有一顆非常善良的心，他還有阿含智者(aggamaha-pandita)的頭銜，而且他非常慷慨，一旦他在某個地方得到某樣東西，他會立即在另一個地方布施出去。每當他去某個地方時，他都會在背包裡裝滿糖果。當他到達目的地時，他發糖果給每個人。所有見到他的人和所有看到他的孩子都聚集在他周圍，因為他受到大家的愛戴和尊重，沒有人不認識他。當西亞多布施東西時，他會非常高興。

禪修者，如果你想像西亞多一樣被敬愛和尊重，那麼你應該布施和供養。你們應該發慈心糖，請盡可能多分發。如果所有眾生都修習慈心禪，願每一個有情眾生都快樂與平和，那不是很好嗎？

二、修習慈心禪

想要修習慈心的人，首先要了知以下幾點：

1. 慈心的精神
2. 修習慈心的意義
3. 慈心的大敵
4. 修習慈心的方法
5. 慈心禪的好處

首先，你需要了解這幾點，清楚的了解這些要點後，您修習慈心禪將會進展順利。

三、慈心的精神

慈心的精神是希望眾生幸福快樂。對無益之事，絕不抱有任何願望。本著慈愛的精神，我們總是為其他眾生的利益而努力，我們從不製造負面的結果或製造痛苦。慈愛的精神永遠是和平冷靜的。慈心永遠是慈心，不會變成仇恨。

慈愛的精神總是柔軟、溫和、細心的，不會粗魯和苛刻。

慈心的精神永遠清明，永遠不會枯萎。

慈愛的精神只看好的一面，從來不去找缺點。

慈愛的精神是永遠寬容，而不是打壓或控制。

慈愛精神是關心與幫助，沒有任何衝動。

慈愛精神是為利益眾生而工作，而非為了自己的利益。

慈愛精神不會糾纏不清，而是有獨立精神。

四、修習慈心的意義

Bhavana意指修習和培養。**Metta bhavana** 指在我們的內心一再的培養慈心，使其堅固而強大。當我們透過祝眾生身體健康和幸福，來培養對眾生的慈愛時，我們的心就會感到快樂和平靜。因為我們在修習慈心禪，所以我們能體驗到這種快樂與平靜。

當我們透過祝願所有眾生身體健康和快樂，來培養和加強我們的慈心時，就不會再有傷害其他眾生或為其他眾生製造痛苦，這是「意行慈」。我們也不會說傷害其他眾生的話語，這是「口行慈」。我們不會做任何傷害或導致其他眾生痛苦的事情，這是「身行慈」。這樣，其他眾生就不會因為我們而受苦，不受苦就是快樂。

當我們修習慈心禪，並生活在慈心的寧靜氛圍中時，這種微妙的快樂與平靜起初並不十分明顯，慈心的寧靜祥和不是顯而易見的，所以我們可能不了解慈心的真正價值。只有當我們必須和一個生氣的人在一起時，我們才會品嘗慈心的寧靜滋味。

與有慈心的人共處，我們會感到寧靜祥和。當我們不得不和一個脾氣暴躁的人一起生活時，我們的心會恐懼，我們可能會焦慮並開始擔心，我們會擔心：「他什麼時候會對我大吼大叫？他什麼時候會打我或殺我、會用棍子打我，用刀刺傷我？」最後，我們可能會陷溺在恐懼中，以致日夜恐懼。如果我們不得不和這種脾氣暴躁的人一起生活，我們甚至會說：「願他快點死，願我也快死吧。」此時，我們清楚的了解修習慈心的人所散發出的平靜祥和。然後我們才能完全了解慈心的價值，這是被慈心散發到的眾生所能體驗到的利益。

五、慈的敵人

當有人反對我們，在我們的道路上設置障礙，毀壞我們的財產，導致不快樂和痛苦時，我們通常認為這樣的人是敵人。慈心也是一樣，任何阻止慈心在我們心中生起的障礙，被視為慈心的敵人。慈心有兩個敵人：愛、色欲或貪愛是慈心的近敵，而恨或嗔惡是慈心的遠敵。

近敵

為什麼你認為愛、慾望或貪愛是慈心的近敵，而恨或嗔惡是慈心的遠敵？一旦這些進入內心，它可能會在我們不知情的情況下突然充滿慾望。慾望也是一個很好的演員，所以我們可能會認為它是慈愛。然而，嗔恨進入內心要困難得多，因為我們會立即意識到它的存在，這就是為什麼佛經上說貪是近敵，而嗔是遠敵。

更明確地說，慈心是有益的，充滿慈心的心會看到事物好的一面；而貪有種幻覺，假裝看到事物的積極面。事實上，一顆充滿慈愛的心和一顆充滿色欲的心是完全不同的。慈愛是平靜祥和的，容易寬恕他人，不會執著，有幫助和服務他人的願望。另一方面，情慾因慾望而慾火中燒，這是壓抑和執著的，是破壞性的。

我想清楚地表明它們之間的差異，來說明真正的慈愛和糾纏不清的愛的相似之處。在某家公司，經理是一位極具魅力的女性，由於她長得很漂亮，而且身居高位，所以公司裡的人都很看重她。尤其是公司總裁是一位年長的單身男性，而財務主管是一位年輕男性。他們兩人都嘗試過許多不同的方式來幫助這位經理在她的職位上取得成功。這對公司的每個人來說都是一個困難的局面，因為總裁和財務主管的動機和意圖是顯而易見的，儘管他們都沒有意識到自己的處境。

這種情況持續了一段時間，直到她準備與一位非常富有的醫生結婚。聽到這個消息後，總裁繼續微笑，他繼續處理所有業務，甚至主動提出幫助籌備婚禮，他輕易接受了她的選擇，並接受事實。可是，財務主管已經吃不下飯，睡不著了，他的胸口火辣辣的，他酗酒。婚禮舉行時，他和一些朋友甚至試圖破壞儀式，在招待會上表現得令人討厭，這是財務主管無法原諒女經理選擇結婚對象的表現。

當我們看這件事時，哪個人有慈愛，哪個人的愛被貪慾所污染。顯然，總裁的愛是真正的慈愛，而財務主管的愛卻被貪愛所玷污。他們倆不都是為了幫這個經理的忙嗎？起初，他們都幫助過她，但後來他們的動機不同了，總裁的心是平靜祥和的，因為它充滿了純淨的慈愛。作為公正的公司總裁，他尊重和體諒他的同事，他總是以公平的方式為這位經理履行他的所有職責，結果，他輕易接受經理的選擇。

相形之下，財務主管的慈愛是一種偽裝，雖然一開始他很高興地完成了自己的任務和責任，但後來他不再為她工作。他的心不再平靜，他的笑容也消失了，他無法原諒她的選擇。

在這個例子中，很容易看出愛、慾望或貪愛，看起來好像是真正的慈愛，以致於很難理解它們實際上不是真正的慈愛。很難區分這兩種狀態，因為緬甸人用metta這個詞來表

示愛已經很普遍了，即使受過良好教育的人也需要非常小心，才能清楚的了解這兩種不同的心理狀態。這就是為什麼愛、慾望或貪愛被稱為慈愛的近敵。

遠敵

慈心的本質是安詳、平和、溫柔和寬容，並且樂於助人。而嗔怒和惡意的本質是苛刻的、對立的和無情的，並且有破壞的慾望。因此，這兩種心理狀態的性質是完全相反的，這是為什麼佛陀說嗔恨是慈的遠敵。

在這兩個敵人中，近在咫尺的敵人在這個世界上要危險得多。你需要更加害怕近在咫尺的敵人，因為它無處不在，很容易導致暴力。遠處的敵人不可能輕易成為障礙並導致破壞，因為它更加明顯。這就是為什麼我們不必像近距離的敵人一樣害怕遠敵。

修習慈心禪的人不應讓色欲的近敵進入內心，也不應讓嗔惡的遠敵進入內心。重要的是我們要培養純淨的慈心，我們對此必須堅定和謹慎。

六、修習慈心禪的方法

有兩種修習慈心禪的方法：

1. 在沒有禪那的情況下培養慈心，
2. 為證得禪那而培養慈心。

在沒有禪那的情況下培養慈心

首先，我會談在沒有禪那的情況下培養慈心的方法。當我們修習慈心禪時，我們必須注意我們所用詞語的意思是清楚的，我們應該使用盡可能少的單詞，並且句子應該簡短。這樣做的原因是，簡短明白的句子有助於使慈心強而有力。當我們修習慈心禪時，我們希望對方幸福、快樂、平靜，這樣我們的慈心才會變得強而有效力的。

培養這種有效力的慈心是根本目標，然而，只有當我們真正了知我們所使用的詞語時，我們的慈心才會變得有效力的，這是修習慈心的目的。如果我們不理解我們所使用的詞語的含義，那麼就不可能發展出如此有力量的慈心。

還有一件事需要注意，如果我們使用太多的單詞或句子，就不容易培養強大的慈心，因為我們必須付出很多時間來記住和背誦這些單詞。對於慈心尚未充分發展的禪修者，慈心有時會變弱，甚至完全消失。如果這些詞句太綺麗，我們可能會被這些詞句迷住。這是為什麼我們應該只使用幾個詞，並保持句子簡短的原因。例如，開頭是：願一切眾生安好、快樂、祥和。當您想添加其他內容時，請逐漸加上以下短語：

願一切眾生遠離身體的痛苦。

願一切眾生遠離心理的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

當我們培養慈心而定力更深時，背誦第一個短語似乎需要很長時間。因此，我們的修行不會順利進行。那麼，我們應該將這句話簡化為「願一切眾生快樂」，並一遍又一遍地重複這句話，這樣，修行就會毫不費力地進行，這是我們應該只用幾個詞的原因。

一個修習慈心的人，應該像母親照顧她唯一的孩子一樣對待所有眾生。當我們在心理或口頭上說「一切眾生」時，我們應該心關注一切眾生，在我們的腦海中出現所有眾生的圖像不是必需的，重要的是我們的心關注一切眾生。

此外，了解我們正在培養慈愛的眾生的形象並不重要。如果我們試圖獲得一個心理畫面，那麼可能很難培養慈心，剛開始定力還很弱時，我們甚至會發現慈心消失了。當我們念誦「願一切眾生平安、快樂、安寧」時，我們必須確定我們對他們身體健康、幸福與安寧的願望是真誠和強烈的。

「願他們安好」意指我們希望所有眾生遠離身體上的危險和任何疾病。「願他們快樂安寧」是指我們希望一切眾生都遠離煩惱、悲傷、憤怒、抑鬱、焦慮、渴望、我慢、嫉妒，我們祝愿他們幸福安寧。透過這種修習慈心禪的方法，我們

必須一遍又一遍地重複這些短語。在開始打坐時，當定力還不是很強，或者當我們感到非常困倦，或心中充滿憤怒、擔心、焦慮或許多念頭時，大聲重複這些短語特別有用。

如果此時我們只是在心中重複這些詞句，慈心禪修不會有效果。當我們大聲重複這些短語來增加我們的努力時，慈心將能夠對治憤怒等心理狀態，我們的修行也會進行得更好。這就是為什麼當我們的心被憤怒和其他負面的心理狀態所困擾時，我們應該大聲重複慈心短語。

修習非特定慈的方法

在《慈經》中，佛陀說修行者應該在醒著的每個小時使用四種不同姿勢之一修習慈心禪：行、住、坐、臥。每當我們修習慈心並從一個地方走到另一個地方時，我們應該重複「願一切眾生安好、快樂、祥和」這句話。此外，當我們乘火車、飛機或汽車旅行時，我們應該培養慈心。我們應該祝愿飛機上的所有人幸福安康。以這種方式培養慈心非常好。

每當我們遇到、看到或聽到任何眾生時，我們都應該培養慈心。當我們遇到人類時，我們應該對他們散發慈心。當我們遇到動物時，我們應該對它們散發慈心。這就是為什麼我們說：「當念頭生起時，修習慈心禪；看到實相時，修習毗婆舍那禪(vipassana meditation)。」

我們也可以在站著、坐著或躺著時修習慈心。每當站立時，我們都應該通過重複「願一切眾生安康、快樂與平靜」來修習慈心禪。每當我們坐著時，也可以修習慈心禪。每當我們躺下時，我們應該修習慈心禪。此外，當我們躺下睡覺時，在入睡前，我們應該在心中默念「願一切眾生安康、快樂、祥和」來修習慈心禪。事實上，修習慈心禪時，入睡要愉快得多。只有當我們入睡時，我們才停止修習慈心禪。睡眠是修習慈心者休息的時間，在我們醒著的時候，我們應該經常修習慈心禪。

我們應該在所有活動中修習慈心禪。例如，吃午飯或吃點心、喝水或喝茶、淋浴、洗臉、完成家裡或辦公室的工作，甚至在市場上買賣東西。我們應該在修習慈心的同時從事這些活動。當我們掃地時，我們可以在心中培養慈心，「願一切眾生安好、快樂、祥和」，然後讓我們的手臂來掃地。每當我們必須做事時，我們應該在培養慈心的同時做這項工作。在開始修習時，可能會有些困難，當我們對修行有更多的經驗時，就會變得更容易。這種不將眾生分成不同群體，而對所有眾生散發慈心的方法稱為非特定慈心。

像這樣修習慈心禪是非常有功德的。佛陀在《相應部》的《鍋釜經》(the Okkha Sutta)中說，每天修習慈心禪三遍（早上一次，中午一次，晚上一次）所獲得的功德，遠遠大於一日三次供養百鍋米的功德。

修習特定慈心的方式

如果修習慈心禪的人能夠花更多時間在慈心上，他可以在十方修習慈心，這並不困難，只需重複以下短語：

1、東方眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們遠離肉體的痛苦。

願他們遠離精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

2、東南方眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們遠離肉體的痛苦。

願他們遠離精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

3、南方眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們遠離肉體的痛苦。

願他們遠離精神痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

4、西南方眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神上的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

5、西方眾生

願他們安好、快樂、平安。
願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

6、西北方眾生

願他們安好、快樂、平安。
願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神上的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

7、北方眾生

願他們安好、快樂、平安。
願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神上的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

8、東北方眾生

願他們安好、快樂、平安。
願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神上的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

9、願一切上界眾生安好、快樂、祥和。

願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

10、一切下界眾生願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。
願他們沒有精神的痛苦。
願他們生活的各方面都圓滿完成。

當我們對十方眾生散發慈心後，我們可以繼續修習「願一切眾生安康、快樂、安寧」的慈心禪。這種修習慈心的方法來自於我們的恩人恰密禪師(Chanmyay Sayadaw)。

修習慈心的注意事項

當時間充裕時，禪修者最好從東方開始，以上方和下方結束，然後顛倒順序，從上方和下方開始，在東方結束，從而在所有方向上修習慈心。當我們對住在東方的所有眾生散

發慈心時，我們應該將注意力集中於住在東方的所有眾生上。如果我們對住在東南方的所有眾生散發慈心，那麼我們應該將我們的心集中於住在東南方的所有眾生。我們應該將注意力集中在我們培養慈愛的方位上，這種方法根據眾生所處的方位來劃分，稱為特定慈心禪。

修習慈心的另一種方法是根據地點對眾生進行分類。

住在此屋的眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

住在此寺的眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

住在這個村子裡的眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

住在這個鎮上的眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

住在此國的眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

世間一切眾生

願他們安好、快樂、平安。

願他們沒有肉體的痛苦。

願他們沒有精神上的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿。

每當以方位或地點來劃分眾生時，例如這間房子、這座寺院、這個村莊或這個城鎮，就稱為特定慈心禪修。同樣地，當眾生不被劃分為特定的群體，而對所有眾生散發慈心時，這稱為非特定或一般的慈心禪。

七、培養慈心以證得禪那

對於那些想要修習慈心禪，以達到禪那的人，您應該：

1. 做慈心禪前的準備
2. 深思嗔心的危害
3. 深思忍耐的特質
4. 確實知道在你開始修習時，不應該向誰培養慈心，你永遠不應該向誰培養慈心。
5. 知道你應該首先對誰散發慈心。
6. 知道如何進行慈心禪。

事先準備

首先說一下事先準備。在開始修習慈心禪之前，您應該先洗個澡，穿上乾淨舒適的衣服，讓您的身心清淨和清新。然後在森林裡、山頂上、樹蔭下找一個安靜的地方，坐下後，禮敬三寶，禮敬父母，禮敬師長，把自己的身體託付給佛陀。然後受持五戒或八戒，令戒行清淨。坐著的時候，衣服要寬鬆，讓您感到舒適。你的身體也不應該太僵硬，嘗試放鬆並舒適的盤腿坐下。每當你修習慈心禪時，你應該盡可能的減少焦慮。

你的身體既不能前傾也不能後仰，身體應該是直的，不要太用力。你的頭也應該是直的，而不是向前或向後傾斜，最好讓雙腿在地板上平放，而不是單盤或雙盤，這樣您可以

坐得更久。你應該把右腿靠近身體，左腿遠離身體，由於雙腿並沒有疊在一起，不會有額外的壓力，所以血液可以暢通無阻，不會麻木。您應該能夠在越來越長的時間內舒適的以這種姿勢坐著。你的手應該放在膝蓋上，左手在下方，右手在上方，手掌朝上。也可以將手放在膝蓋上，手掌朝上。

調整姿勢後，您應該思考嗔恨的危害，以及忍耐的好處，這樣做的原因是你必須去除嗔恨，並獲得對慈愛的耐心。如果你沒有意識到嗔恨是危險的，那麼要去除嗔恨絕對不是一件容易的事，如果你看不到慈心是有益的，那麼修習慈心絕對不是一件容易的事。

在俗事上也是如此，如果我們需要扔掉某樣東西，或改掉一個壞習慣，除非我們看到這個習慣是有害的，或者該物體有缺陷和不完美，否則我們不會這樣做。只有當我們看到某種習慣或行為的危險時，我們才會放棄它；如果我們看不到某樣東西的好處，我們就不會有興趣去獲取它，這就是為什麼我們必須思考嗔恨的危害，這樣我們才能用慈心對治憤怒或惡意。

我們也必須思考忍耐的積極面，這樣我們才能用慈心獲得它。這些思考應該在我們開始修習慈心禪之前完成。然而，當嗔恨生起時，我們也可以在修習慈心禪時去思考這些。

我們應該花多長時間去思考這些？我們應該做這些反思，直到嗔恨完全消失。只有當嗔恨消失時，我們才繼續修習慈心禪。

嗔恨的危害

經典中有許多地方說明嗔恨的危害，所以我想談談其中的一些危害。當心中有嗔時，我們無法區分因果關係或善惡行為。如果心中有嗔，我們就不知道什麼是合法的，什麼是違法的。因為嗔心，可能會惹惱許多人，我們會樹敵無數。心中有嗔，我們很容易犯錯，臨終時，我們的心會很散亂，很痛苦。以這種狀態死去，我們將生於三惡道。在世間，沒有比嗔恨更大的危害；在心中，沒有比嗔恨更能蠱惑人心。嗔恨能夠摧毀我們的尊嚴和其他人的尊嚴。

如果一個人因為另一個人的嗔心而生氣，那麼他會變得比第一個人更卑劣。生氣的人老得快，可能死得也快，他很容易失去他的美麗或吸引力。如果他嗔心熾盛，那麼他未來世會長得很醜陋。這些是經文中所說的嗔心的一些危害。

此外，在我們的日常生活中，我們可能會因為氣炸了而無法進食和睡眠。因為嗔恨，我們可能會覺得受辱；因為嗔恨，我們可能會樹敵，因而受很多苦。由於嗔恨，我們與妻子、丈夫或親人分開；由於嗔恨，我們的友誼被毀了，友好

關係被打破了。因為嗔恨，我們的財富損失了；因為嗔恨，我們可能不得不支付罰款或接受懲罰，或者我們可能會被拘留或入獄。

由於嗔恨，我們可能罹患高血壓、心臟病或中風。由於嗔心熾盛，嗔恨的危害就無窮無盡，我們應該這樣思考嗔恨的危害。如果我們經常省思嗔恨的危害，那麼我們心中的嗔恨就會平息並逐漸消失。

忍耐的品質

在對嗔恨的危害進行思考後，我們應該思考忍耐的品質和益處。忍耐意指我們是寬容的，當我們被辱罵、責備、吼叫、折磨或虐待時。如果我們能忍耐，那麼：

1. 我們會被很多人喜歡
2. 我們將遠離危險
3. 我們將沒有缺失
4. 我們不會帶著散亂的心死去
5. 死後會往生天界

這五種利益在《增支部》的《侮辱經》(Akkosa Sutta)中有所提及。沒有比忍耐或寬容有更多的益處了。忍耐是有德者的武器，忍耐是一種福，也是一種波羅密。忍耐是最高尚的行為，忍耐導向涅槃。唯有忍耐，我們才能心安。當我們能忍耐時，世界將永遠顯得愉快。忍耐的力量就像軍隊的

力量可以抵抗敵人。忍耐有許多積極面，如果我們這樣思考忍耐的品質，那麼忍耐的力量就會變得非常強大。

當慈心開始像泉水一樣流動時，心也會變得非常柔軟。現在我已經說明嗔恨的危害和忍耐的好處，現在說明我們在開始修習時，不應該向哪些人修習慈心。

我們不應該對他修習慈心的人

當我們開始修習時，有四種人不應該成為修習慈心的對象。他們是：

1. 我們不喜歡的人
 2. 非常親愛的人
 3. 中立的人、熟人或我們既不愛也不恨的人
 4. 仇敵或所恨的人 原因是很難對這些人培養慈心。
-
1. 如果我們對一個我們不喜歡的人修習慈心禪，我們就會被嗔怒所克服，因為對那個人生氣的經歷很可能會浮現在腦海中，那麼就很難培養慈心。
 2. 如果我們對一個非常親愛的人修習慈心，如果我們碰巧想起那個人的一些痛苦，我們可能會感到不快樂，這或許會導致流淚，並且很難培養慈心。
 3. 另外，如果我們對一個我們剛認識的人修習慈心，並試圖把他放在親愛的人的位置上，我們會發現培養慈心是

困難和累人的。同樣，慈心的培養將受到阻礙。

4. 最後，如果我們對敵人修習慈心，我們只會生氣，因為我們的腦海裡會充滿此人曾經對我們所做的種種不公不義之事。結果，我們會遇到很多困難，無法培養慈心。

由於這些原因，《清淨道論》的注釋說：修習慈心不應從這四類人開始。現在讓我們來談論另一類人，他們不應該成為慈心禪修的對象。當我們開始修習慈心禪時，我們不應該為吸引我們的人培養慈心。《清淨道論》的注釋說，這會引起貪愛。這段經文指的是尚未完全穩定的慈心修行。然而，恰密禪師曾說過，當我們的修行發展良好時，可以毫無困難的為吸引我們的人修習慈心，然後才有可能發展純淨和真正的慈心。

現在讓我們談談，當你為了發展禪那而修習慈心時，不應該為哪些人培養慈心。首先，永遠不應該對死人進行慈心禪修，因為以這種方式修習不可能達到近行定或安止定。《清淨道論》的注釋說，這種修行無法讓定力增長。然而，這種解釋僅適用於修習慈心禪以證得禪那的禪修者。恰密禪師曾說，對於那些修習慈心而不打算獲得禪那的人來說，在他死後的新生命中培養慈心是可能的，也是有益的。

我們首先應該為之培養慈心的人

當我們想要修習慈心禪，以證得禪那並完成所有的初步準備時，我們應該先對自己培養慈心大約五到十分鐘。我們從自己開始：「願我安好、快樂、祥和。」先對自己培養慈心，讓我們了解其他有情眾生與我們有同樣的幸福和快樂的願望。這會喚起對其他眾生的慈悲心，並有助於使慈心變得強大。這樣做是更體貼，慈愛來自於對他人的體諒或共鳴。在此之後，我們可以向以下的人散發慈心：

1. 受人尊敬的人
2. 非常親愛的人
3. 中立的人
4. 敵人

這是在《清淨道論》的注釋中提到的，所以首先我們應該對一個非常受人尊敬的人散發慈心，這個人可能是老師，也可能是有德行的人。在開始散發慈心之前，我們應該先想想這位師父的優良品質。例如，我們可以想到他的慷慨，他的純正的行為，他的誠實和正直，他的遠見、仁慈，他的口說善語，他的熱心助人，他的教導，以及他在別人困難時給人的建議。然後把注意力集中在老師身上，我們反覆說：願西亞多(師父)安好、快樂、祥和。」

如果這個人是在家人，我們可以用他的名字，我們要一遍又一遍的重複這句話，十遍、百遍、千遍、一萬遍、十萬

遍，甚至一百萬遍。當我們這樣做並在修行中安定下來時，就可以放下這個人的名字，繼續說「願他安好、快樂、平靜」，同時仍將我們的注意力集中在這個人身上。如果在修習慈心禪時，我們的心跑到另一個目標上，我們應該把心帶回到我們慈心禪修的目標(師父)身上。這種修習不像毗婆舍那禪，在那裡我們觀察任何所緣的生起，修習慈心禪，我們必需始終將心帶回到慈心禪修的對象上。

當對老師修習慈心禪時，老師的形象是否在我們心中生起並不重要。最重要的是對老師散發安好與祥和的願望。這比在我們的腦海中有一個老師的形象更重要。

要使我們的慈心強大有力，必需從心中生起，隨著言語而行，這種誠願應在心中生起。對此要特別小心，如果我們在開始修習時有了意象，慈心的力量可能會減弱，甚至會完全消失。

當我們習慣以這種方式修行時，一段時間後，作為慈心對象的人的臉就會明顯的顯得開朗和微笑。在這一點上，我們的慈心已經與我們禪修的對象融為一體，我們的慈心和我們修習慈心禪的對象已經合而為一。在這種合一的體驗中，我們體驗到心就是我們的心，而身體就是我們向其散發慈愛的人的身體。

有一次，有位澳大利亞比丘U Vimalaramsi 告訴我他想

修習慈心禪，他已經修習觀禪五個多月了。因此，我指導他進行慈心禪修，正如《清淨道論》的注釋中所解釋的那樣。我請他每天報告慈心禪修的進度。在他修行了大約25天之後，每當他培養慈心時，他都會微笑，有時他甚至在微笑時發出一些聲音。知道了這一點，我在下一次小參時問他為什麼微笑。

他回答說：「我正在培養對一位惠我良多的朋友的慈心，為他修習慈心一段時間後，他的臉上開始有了笑容，那個時候，我也笑了。當我再次看到他微笑時，我的臉上也露出了笑容，這是自發的，笑容似乎是自己出現的。每當他微笑時，我也恰好在微笑。那時，我已經感覺不到自己的身體了，我只在心中感受到慈愛。慈心不在我體內，似乎在我朋友的身體裡。師父，這是正確的嗎？」

我告訴他這是正確的，這種現象是修習慈心禪所導致的。當定力變得非常好時，禪修者會以這種方式體驗慈心。當我們以這種方式培養慈心時，會有非常有益的體驗。當你以這種方式對老師散發慈心時，你可能想知道應該修持多長時間。你應該修行，直到你精通慈心禪或證得禪那。當你精通慈心禪或證得禪那時，你的心會變得非常平靜、穩定、柔軟。你會感到狂喜，你的整個身心都會充滿喜悅和快樂。要做到這一點，你必須在坐著、站著、行走、吃喝、掃地、在家、在辦公室工作，或處理日常生活中的事務時，不停的修行。

分階段修習慈心

通過對老師散發慈心達到近行定和安止定後，選擇另一個和老師一樣，你所尊重崇敬的第一類人，然後對他發慈心。在你選擇新的人並準備好對他散發慈心之後，你應該首先對老師散發慈心。慈心在老師那裡獲得力量後，再換一個新人。當你換成第二人稱時，繼續培養慈心，直到心變得平靜、柔軟、愉悅，全身充滿愉悅的清涼感。

當心因持續的修習而變得快樂時，不要停止修習慈心，也不要讓它消失，您應該繼續練習。當興高采烈和幸福生起時，可能會發生的事情是禪修者停止了慈心禪修，被這種快樂沖昏了頭腦，忍不住停下來享受這種愉快的感覺，然而，在那一刻，會失去定力。因此，不要為這種快樂而高興，要繼續不斷的修習慈心禪。

如果對第二個人的慈心感覺微弱或根本沒有生起，請回到老師那裡。當對老師的慈心變得非常強烈時，換成第二個人，看看你能不能為這個人散發強烈的慈心。如果慈愛的感覺生起並獲得力量，就只對第二個人繼續修習。你應該以這種方式來修習慈心禪。按照我給你的指示，嘗試為第一類中的五種人培養慈心。

當你再度修行時，修行直到你精通慈心禪，並證得近行定和安止定，也就是直到你證得禪那。之後，對第二類人，

一個非常親愛的人散發慈心，然後將慈心擴展到第三類人，一個中立的人。最後將慈愛散發給第四類人，對立的人或敵人。如果你沒有敵人，那麼你就不必對敵人散發慈心。

當我們認為某個人是敵人時，「對敵人散發慈心」這句話，可以用澳大利亞比丘 **Vimalaramsi** 的經歷來說明。在他修習慈心禪一個多月後，我請他對敵人培養慈心。當我問他是否有敵人時，他回答：「是的，我有敵人。」所以我告訴他：「如果你有敵人，試著對這個敵人散發慈心。」

第二天，當他來面談時，他報告說他無法對這個敵人散發慈心。他說這個女人給他帶來很多痛苦。為此，他無法對她產生慈愛，因為他對她沒有善意。他還補充說，他擔心她可能會變得健康、快樂和平靜，或者她可能會生活得非常充實和輕鬆。

我告訴他：「如果是這樣的話，那就回到你最初為他散發慈心的老師那裡，一旦慈心的感覺變得強大有力，你就應該回到這個女人並嘗試為她散發慈心，如果那時慈心的感覺沒有生起，再回到老師身邊，對他散發慈心。當慈心的感覺變得非常強烈時，換到這個女人身上，再次嘗試為她散發慈心，繼續這樣做。」

兩天後，**Vimalaramsi**報告說：「現在我的慈心禪進行得很順利。我可以像對待老師和其他人一樣，對這個女人散

發慈心，因此，我不再將這個女人視為敵人，而是視為朋友。」經過大約一個半月的修習慈心，他的面容清朗，笑容滿面，身體也煥發出健康的光彩，他的面容、氣色、身體，都與他剛到寺院時截然不同。

所以，當你為敵人散發強大的慈心時，你也可以報告這樣的經歷。還有一件事要小心，如果我們對敵人修習慈心禪，只想到這個人對我們所做的不利或不公正的事情，那麼我們最終會起嗔心。那時，我們應該進入對前人散發慈心時所證得的禪那，然後從這個禪那中出來，繼續試著對敵人散發慈心。我們應該效法澳大利亞比丘的榜樣。如果慈心沒有生起，那麼我們可以使用我即將要詳細說明的方法。

對治嗔恨

1. 佛陀親口教導弟子們：「比丘們，即使強盜折磨你們，用雙手砍斷你們的四肢，你們也不應該對折磨你們的人生氣，如果你生氣了，那你就沒有聽從我的教導。」
2. 如果你對生氣的人發怒，其實是你更惡劣。當你能夠耐心地對待一個生氣的人而不讓自己生氣時，這就是勝利。
3. 當你意識到你對某人生氣時，你應該試著用正念控制你的憤怒，不要生氣，這樣你才能繼續平靜的生活。這對雙方都有好處，對你自己和另一個人都有好處。

在《清淨道論》的注釋中，有許多對治嗔恨的方法，由於在這次法談沒有足夠的時間詳細說明這些，我只會更詳細的討論某部分。當以這種方式思考後，嗔恨消失了，你可繼續修習慈心。如果這樣思惟之後，嗔恨還沒有消失，那你在思惟菩薩的忍辱之後，嗔恨就會消失。我們的老師佛陀，在他的過去世都很能忍耐，不會對那些以各種方式折磨和虐待他的人生氣。他是如何修習忍辱？

修習忍辱如同Khantivadi隱士一般

很久以前，卡拉布國王是波羅奈¹(Benares)的統治者。那時，菩薩是一位非常富有的婆羅門的兒子，他的財產多達八億。父母去世時，他看著父母留下的財產，才發現他們沒能帶走這些東西。這麼一想，他也明白這些東西自己帶不走，就全部送人了。送完這些東西後，他就去森林裡成為一個隱士。他住在喜馬拉雅山附近的森林裡，吃森林裡樹上的水果和堅果，可是沒有油沒有鹽。

有一天，他下鄉弄了些油鹽醋，這樣他的飲食就更有營養了。在尋找這些食物的過程中，菩薩終於到了波羅奈城，到城裡托鉢時，大將軍見到菩薩，滿懷敬意，請他留下來用餐，大將軍供養後，就請隱士在御花園裡住下，就這樣，菩

¹ 波羅奈/Benares：或譯作貝拿勒斯、貝那拉斯，位於恆河河畔。

薩來到了皇家花園。

有一天，卡拉布國王帶著王后和許多侍從來到皇家花園娛樂。舞蹈和歌曲是在一塊石板上表演的，國王躺下來，把頭靠在他最喜歡的妃嬪的大腿上，看著歌手、音樂家和舞蹈家的表演，國王看著看著，很快就睡著了。正在娛樂國王的女戲班發現國王睡著了，便停止了表演，因為已經沒有必要了，然後他們繞著花園散步，當他們在花園裡散步時，他們遇到了隱士菩薩。他們一看到他就走近向他致敬，並請他給他們開示佛法，聽完他們的請求後，這位隱士為她們開示佛法。

在這個時候，被國王的頭放在大腿上的妃子想讓國王醒過來，所以她動了一下，把他弄醒了。國王沒有看到他的侍從，就問他們去了哪裡，他的妃子告訴他，他們是去聽隱士講道。聽到這個消息，國王充滿了嫉妒，非常憤怒，握著匕首，大聲喊叫要好好教訓他，跑去找那隱士。察覺到國王的怒火，其中一名離國王很近的女侍試圖接過他的匕首平息他的怒火，但他的怒火沒有消退。

面對隱士，國王問他的教義是什麼，隱士回答說他在教忍辱。然後國王問他忍辱的含義。隱士回答說，忍辱是指一個人即使受到辱罵、誹謗或折磨也不生氣。國王告訴隱士，他想看看他是否真的能忍辱，他立即召來劊子手，劊子手來了，國王吩咐他抓住隱士，把他推倒在地，吩咐用荊棘杖打

隱士四肢兩千下。

劊子手聽從國王的命令，給隱士打了兩千下。挨了兩千下，隱士渾身皮開肉綻，遍體鱗傷，鮮血從他的身體流出。你能想像他受多少痛苦嗎？沒有犯下任何錯誤而他受到了嚴厲的懲罰。然而，儘管他很痛苦，隱士並沒有生氣，也沒有指責國王或劊子手，雖然他有充分的理由感到憤怒和怨恨，但隱士還是能忍辱的。修習慈心禪的人應該效法這位隱士的好榜樣。

儘管他受到嚴重的虐待，但隱士並沒有死。於是，國王再問他的教義是什麼。隱士再度回答說他在教忍辱。隱士平靜地說：「你認為忍辱是在我的皮膚上嗎？忍辱不在我的皮膚上，而是在我的內心深處。」受到這個回答的刺傷，卡拉布國王更生氣，國王怒不可遏，吩咐劊子手砍下隱士的兩隻手，然後是兩條腿，最後是耳朵和鼻子。劊子手聽從命令，用斧頭殘忍地砍下了身體的每一部分，每個部分被截去後，國王一再詢問隱士他的教義是什麼。每一次，隱士都回答說他在教導忍辱，而這種忍辱深植於他的內心深處。被激怒的國王最後喊道：「你這個虛假的隱士，一再忍辱，看看現在對你有沒有用！」然後用腳踢了隱士的胸膛後，輕蔑地走開了。當他到了花園門口時，大地吞沒了卡拉布國王，在經典中，說他墮入阿鼻(無間)地獄。之後，大將軍來了，求隱士不要生國王的氣，隱士用以下的話回答：

傷害我身體的國王萬歲(Long live)。

像我這樣純淨的聖者

永遠不要以敵意看待這些行為。

你們每個人都可能有敵人，但他們肯定不會像卡拉布國王讓隱士受苦那樣讓你們受苦。在整個磨難過程中，隱士都能忍辱，沒有對國王生氣，儘管他的行為確實很卑劣。所以，作為佛弟子，你們也應該忍辱不生氣，不是嗎？在放下你對敵人的嗔恨之後，你應該繼續修習慈心禪。

如果做了這個省思之後，嗔怒還沒有消失，你應該省思達摩波羅(Dhammapala) 菩薩的忍辱。

達摩波羅的故事

很久以前，瑪哈帕塔帕國王是波羅奈國的統治者。那時，王后懷孕了，在菩薩出生後，他被命名為達摩波羅。一天，達摩波羅太子七個月大時，王后為他沐浴並小心的幫他穿上衣服，她溫柔地摟著兒子。當王后抱著她年幼的兒子時，瑪哈帕塔帕國王碰巧進入了她的房間。王后非常疼愛她的小兒子，雖然看到了國王，但並沒有立即起身恭敬的迎接他。國王自言自語：「現在，她為她的兒子感到如此驕傲，他長大後會怎樣？看樣子，她是不會再理我了，我得趕緊除掉這個孩子。」

他憤怒的立即轉身回到王座上，然後他召見了劊子手，告訴他去王后的房間，把達摩波羅小王子帶來。意識到國王生她的氣，王后抱著小嬰兒哭了起來。然而，她的眼淚無法阻止劊子手服從命令，從她膝上搶走嬰兒達摩波羅。在焦急的追趕中，王后跟著他到了國王的宮殿。劊子手把孩子放在國王面前的案板上，國王立即下令砍掉孩子的手。

王后跪倒在地，懇求國王砍掉她的雙手，她向國王懇求並告訴他這個孩子是無辜的，完全是她的錯。儘管她不斷的懇求，國王還是再次下令砍掉孩子的手。劊子手聽從了，用斧頭殘忍地砍斷了七個月大的達摩波羅的手。斧頭十分鋒利，兩隻小手如嫩筍般落在地上。又一次，這個小菩薩，沒有生氣或哭泣，而是懷著一顆充滿慈愛的心忍受痛苦。王后連忙跪下，輕輕抱起小手，抱在膝上，放聲痛哭。

然後國王下令砍掉兩條腿，再次為孩子的清白辯護，但徒勞無功，兩條腿隨後被切斷。在腿被砍掉之後，他命令砍下頭，絕望之下，王后再次向國王求情，但國王無視她的懇求，劊子手砍下了孩子的頭。即使頭顱被砍下，孩子已經死了，國王的怒火仍未消散，他命令劊子手將孩子扔到空中，用匕首的邊緣環繞著屍體，好像要做出一個花環，卑劣的國王的殘酷無情到此為止。目睹這些殘酷事件的王后捶著胸口呻吟，最後倒地身亡，王后一死，大地裂開，國王從王座上

跌落到地板上，將他吞入無間地獄內。

在所有這些惡意卑劣的行為中，達摩波羅王子並沒有生氣，甚至臨終之際，他都忍耐的離世，心中沒有任何仇恨。作為佛陀的弟子的禪修者，你們肯定沒有像國王折磨達摩波羅那樣折磨你們的敵人，即使面對如此可怕卑劣的行為，菩薩也沒有生氣，他忍受了所有這些虐待。所以，你不也應該盡量忍耐不生氣嗎？以這種方式思考，你應該能夠放棄對敵人的任何憤怒，並繼續培養慈心。

透過思考和分析來平息嗔怒

如果思考忍辱的好處並不能平息怒火，那麼你應該進行分析式的思考。這是通過以下方式完成的。當你修習慈心禪而對某人感到生氣時，你應該問自己，你對誰生氣，你是對他頭上的頭髮生氣，還是對他身上的體毛生氣？你是對他的手指和腳趾甲生氣還是對他的牙齒生氣？你對他的皮膚生氣嗎？你對他的肉或筋生氣嗎？或者，您可以問問自己，您是否對他的頭和頭髮中的地界感到生氣？你是對水界生氣，還是對火界生氣，還是對風界生氣？

另一種方法是根據阿毘達磨中提到的五蘊、十二處、十八界。問這些問題，例如，關於五蘊，你可以問你是否對色、

受、想、行、識，感到憤怒？

你可以問你是否對眼睛感到憤怒，或者你是否對眼處生氣？你對意處生氣嗎？你是在對法處生氣，還是在對眼界或色界生氣？或者你對法界（dhammadhatu）或意識界生氣？

當你這樣分析時，你會發現沒有任何堅實的東西可以用來維持這個嗔，就像虛空中沒有堅實處可以掛上圖片，或者就像針尖上沒有多餘的地方可以置放芥菜籽。以這種方式分析，你應該能夠放下你的嗔怒，這樣你才能繼續修習慈心。

如果你用這個方法還是無法去除嗔，那麼你應該思考和分析名法或色法的特徵。所有身心現象都只短暫存在，然後就消失了。我們所經歷過的錯誤，其實只是短暫的身心現象，現在已經完全消失了。因此，就在此刻，導致痛苦的心理狀態或不愉快的感覺不再存在。就在此刻，當產生痛苦的身心現象不存在時，我們對哪些屬於我們「敵人」的身心現象感到憤怒？在我們稱之為敵人的身心現象持續變化中，現在出現了全新的身心過程，它們並沒有以任何方式傷害我們。因此，我們對哪些身心現象感到憤怒？

沒有永久的身心現象可以讓我們憤怒。我們應該這樣思考，當我們放下嗔心時，我們就可以繼續修習慈心。以這種

方式思考，可以讓嗔心平靜下來，然後我們應該對我們的敵人散發慈心，一次又一次的這樣做，直到你達到禪那。

我們應該修習慈心的對象：

- 1、我們自己
- 2、受人尊敬的人
- 3、非常親近的人
- 4、中立的人或熟人
- 5、敵人或對立的人

我們需要為自己、為受人尊敬的人、為非常親愛的人、為中立的人，和為一個敵對的人，沒有分別的培養慈愛，就像牛奶與水混合一樣，以致於牛奶和水都無法區分彼此無法分離。這樣，我們和另一個人、所愛的人和敵人之間就沒有區別了。直到現在，我們都是一次對一個人修習慈心禪。當慈心變得強烈而真實時，我們也可以透過交替來對五種類別中的任何一種人散發慈心。我們應該怎麼做？

我們可以透過以下方式來修習慈心：

願我安好、快樂、平靜。

願我所愛的人也安好、快樂、平安。

願我安好、快樂、祥和。

願我尊敬的人也安康、快樂、祥和。

願我安好、快樂、平靜。

願我的敵人也安好、快樂、平安。

願我安好、快樂、祥和。

願我的朋友也安好、快樂、祥和。

願我安好、快樂、祥和。

願我所愛的人、所尊敬的人、仇人、我的朋友都安樂祥和。

沒有分別的培養慈心

讓我們想像以下四個人坐在一起：修習慈心者（自己）、所愛的人、朋友和敵人。突然，一些強盜出現，說他們想從這四個人中選一個人的脖子獻血給緬甸民間傳說中的「神祇」。因此，他們要求從四人中選出一個人。現在，如果我們認為我們應該和他們一起去而將其他三個人留下，或者如果我們認為他們應該帶走所愛的人而留下敵人，或者我們認為他們應該帶走敵人而將所愛的人留下，所有這些情景都表示，沒有分別的慈愛尚未實現。

這仍然不是牛奶與水混合的方式。《清淨道論》的注釋說，如果我們不想將這四個人中的任何一個人交給強盜，並且同樣希望這四個人都幸福、快樂、和平，我們就已經完全掌握了慈心的修行，這是真正的修習慈心，沒有任何分別，結果我們在慈心修持上修習圓滿。

八、慈心的益處

當我們按照這些教導修習慈心禪時，慈心會變得強烈，而修習慈心的人，心也會變得清涼。然後心中充滿了喜，變得安詳、平和、安靜。當心變得平和時，心就會被慈愛所擁抱，也會變得平靜祥和。漸漸地，由於慈心，整個身體變得充滿清涼和平靜。

因為修習慈心，我們會安詳入睡和醒來，我們會有美夢。看到我們的臉或聽到我們的聲音，其他人就會喜愛我們。我們將受到天神的保護。不會有武器、火災或毒藥導致我們有死亡的危險。我們的心會平靜而堅定，我們的容顏會清明開朗。我們將以清明、快樂、平靜的心去世，並會再生於梵天界。因為有慈愛，我們會從慾望中解脫，我們的憤怒和挫折感也會消失，我們將去除嫉妒和吝嗇。焦慮、渴望、擔心、悲傷和哭泣將停止。

修習慈心的結果是，我們將遠離危險，並心平氣和。任何恨我們的人都會開始喜愛我們，或向我們表達愛意。說我們壞話的人開始讚美我們，罵我們的人開始對我們說好話，敵對的人將成為我們的朋友。由於修習慈心，我們將在事業上克服困難，並取得成功，我們將能夠實現我們想要完成的事情，就會心想事成。因為慈心，我們會感受到他人的愛、

崇拜和奉獻，我們將得到他人的信任和尊重。隨著慈心的修習，熱火、熱水、烈日和熱油會變得涼爽如新鮮的泉水；毒藥會變成天神的食物；棍棒、刀、槍和其他致命的武器會變成茉莉花蕾。

以下是修習慈心禪的十一個好處：

1. 愉快地入睡
2. 快樂地醒來
3. 沒有噩夢
4. 被人類所愛
5. 被非人類所愛
6. 受天神保護
7. 免受火災、武器和毒藥造成的危險
8. 容易集中注意力
9. 面部表情清明安詳
10. 死時，心不散亂
11. 如果他不是阿羅漢，他將投生為梵天。

我們應該永遠記得用清涼的慈心水來淨化自己，無論我們是在家裡，在我們的親人的房子裡，還是在其他地方，比如村莊、郊區、城鎮、地區、州、國家甚至世界。只有這樣，家庭生活才會和睦，鄉村、郊區、城鎮、地區、州、國家和世界才會太平。

在某些家庭中，家庭成員不散發慈心或飲用清涼的慈心水，儘管他們可能很富有，但由於家庭中的爭吵，他們會有精神上的痛苦。當郊區、鄉村、城鎮發生爭吵，國家之間發生戰爭時，我們能和平嗎？我們可以稱之為進步嗎？當我們日日夜夜恐懼時，人的生命還有意義嗎？充滿憂慮、悲傷和沮喪的生活毫無價值。因此，世界上所有的家庭和人民，以及任何想要安心生活和擁有健康身體的眾生，都需要用清涼的慈水來滋潤心。

九、在慈心的庇蔭下從苦難中解脫

修習慈心禪的人，如同在涼爽宜人的樹蔭下享受愉快的休息。想像一下路邊這樣的一棵樹，樹下有一片綠草成蔭的地方，沒有陽光穿透，豈不清涼寧靜？在此歇息的旅人，豈不都感到清涼、愜意、幸福、祥和嗎？感到如此滿足，他們會說：「這是何等的寧靜啊！是何等愜意啊！」同樣的，當我們在慈愛的庇蔭下，我們也能感受到同樣的平靜和滿足。

衛沙卡長老的故事/The Story of Visakha Thera

在佛陀時代，有位長老名叫衛沙卡。這位長老一直在修習慈心禪，他在一個地方待了四個月，然後又在另一個地方待了四個月，因此他在一年內搬到三個不同的地方。在他搬到一個新的住所後，他首先對附近的眾生散發慈心，然後對

所有眾生散發慈心。有一天，他對自己說：「我會在這個地方住四個月，在這四個月裡，我會修習慈心禪。」然後他在行住坐臥中培養慈心。在他醒著的所有時間裡，他總是懷著慈心。當衛薩卡長老以這種方式修習慈心禪時，他慈心的力量散發到整座山，所有住在那裡的眾生都感到平靜祥和，沒有打架鬥毆，大家和睦相處，就這樣，他度過了四個月。

行禪時，長老覺得自己在山上的四個月過得很平靜，於是決定第二天搬到另一個地方去。就在這時，他聽到不遠處傳來輕柔的哭聲。他問：「誰在哭？」住在經行道盡頭的樹上的樹神說：「是我」他問：「你為什麼哭成這樣？」樹神答道：「因為明天你要搬去別的地方。」

「為什麼我要離開會困擾你？」樹神答道：「這確實與我有關。尊者，自從您在這座山上散發慈心，生活在您慈心庇蔭下的所有神祇和其他眾生都安好、快樂、祥和。我們一直和睦相處，沒有因為打架或爭吵而受苦。沒有任何危害可以減少我們的幸福或破壞我們的平安。如果你走了，我們又要受苦了，所以我的心不平靜，哭泣。」

長老聽了，回答說：「如果因為我在這裡，所有眾生都和平、快樂、和諧，那麼我很樂意再待四個月。」樹神聽了很高興，長老在那裡又待了四個月，全心全意的修習慈心禪。

接下來的四個月過去後，一天晚上，長老心想：「既然這四個月過去了，明天我就搬到另一個地方了。」那一夜，樹神出現並再次要求他留下來。聽到這個誠懇的請求後，他又住了四個月。就這樣，每次請求之後，長老又停留了四個月，然後又停留了四個月，直到他最後在這座山上入般涅槃。

當修行者的慈心強而有力時，這種強大的慈心會產生相應於此慈心強度和力量的身心健康，並使修行者和附近的所有眾生免於危險和傷害，這是慈心的力量。很明顯，慈心的庇蔭比森林的樹蔭更平靜。這個例子取自經典，以說明慈心禪修者如何受到樹神的喜愛。

羅傑·瑪爾塔的故事/The Story of Roja Malta

慈心也可以比作非常清涼的水。被清澈涼爽的水灑在身上，感覺非常平靜和神清氣爽，因為所有的熱氣都消失了。同樣地，與散發慈心的禪修者接觸的所有眾生，都會體驗到與禪修者的慈心相應的身心平靜和快樂，因為所有炙熱的情緒都已熄滅。

有一次，佛陀和250位比丘，從Apana 前往拘尸那羅，他遊方的消息很快傳到了馬耳他(Malta)的官員那裡，聽到這個消息後，他們開會想歡迎佛陀，卻不知如何迎接佛陀及隨從。他們認為每個人都應該來歡迎，於是開會決定，誰不來

歡迎他們，就罰款五百塊錢。因此，所有大臣和高級政府官員都吵著要歡迎佛陀和他的弟子。在歡迎的人群中，有一個叫羅迦的大臣，他很有錢，他來自一個好家庭，並且有權有勢，他年輕時也是阿難尊者的朋友。他一看見阿難尊者，就上前頂禮，正在頂禮的時候，阿難尊者熱情的迎了上去：「羅迦，你來迎接佛陀和他的弟子們，我感到非常高興，這會給你帶來很多功德。」

心中燃燒著貪欲與驕傲之火的羅迦回答說：「尊者，我來迎佛不是因為我尊重佛法僧，而是因為我怕被罰款。」阿難尊者聞言，不解他為何說出如此傷人的話，過了一會兒，他去見佛陀，把這件事告訴佛陀：「世尊，羅迦大臣是一位很有影響力的富人，他很有錢，親戚很多，他是一個有權勢和有影響力的人。如果這樣的人能尊重佛陀的教法，那將對教法大有裨益。因此，世尊，請做一些事情，讓羅迦尊重教法。」

佛陀聽了這個請求，回答說：「阿難，讓羅迦尊重我的教法並不難。」然後佛陀暫停他灑在無量眾生身上的清涼的慈心水，只灑在羅迦身上。當羅迦被這慈水浸潤時，他感到神清氣爽，心中燃燒的貪慾和驕傲之火全部熄滅，心變得平靜祥和，變得柔軟溫和。

結果，羅迦留在那裡，並問每一個遇到的人：「佛在哪裡？他住在哪間房子？」他下定決心要找到佛陀，就像母牛

找小牛一樣尋找佛陀。最後，有比丘指著佛陀住的地方，讓他禮佛聽法。因此，他對佛陀非常尊敬，也成為佛法的大力護持者。如果不是因為這種強大的慈心，慳吝和驕傲而不尊重教法的羅迦，如何可能成為一個快樂和平的人以及教法的護持者？由於慈心，這種清涼平靜的感覺比我們喝涼水所產生的感覺更強烈、更持久。

摩訶甘達勇禪師教導慈心

當我在摩訶甘達勇(Mahagandhayon)寺學習時，男女護持者從全國各地趕來參訪，有些人來是因為他們的兒子不是沙彌就是比丘；有的是因為要供養，有的是因為寺院名聲好、氣氛好、紀律嚴明、僧人正直。俗話說：「風傳花香，人傳名聲。」很多時候，我聽到了因不同原因而來的護持者的聲音。比如他們會說：「自从我進入這個寺院，我的心變得很平靜。看來師父和比丘們正在整個寺院散發慈心。」

事實上，師父自己也修習慈心禪。每天早上，比丘們得知慈心禪的好處後，都鼓勵他們把握每一個機會修習慈心。結果，僧眾一有空就修習慈心禪，因為師父希望他們這樣做。他們過去每天至少修習慈心禪兩次，一次在早上，一次在晚上，念誦時，他們是這樣修習慈心的：

1. 願在東方的一切有情眾生，遠離危險和傷害。

願他們健康、快樂、平安。

2. 願在東南方一切有情眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
3. 願在南方的一切有情眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
4. 願所有在西南方的一切有情眾生，遠離危險和傷害
願他們健康、快樂、平安。
5. 願在西方的一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
6. 願住在西北的人和一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
7. 願所有住在北方的人和一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
8. 願所有住在東北的人和一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
9. 願住在東方的一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
10. 願住在上界的一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們健康、快樂、平安。
11. 願住在下界的一切眾生，遠離危險和傷害。
願他們安好、快樂、平安。

就這樣，慈心的清涼充滿了整個寺院，東、西、南、北，上下。大概是因為慈心的清涼，才讓前來寺院的護法者的心變得如此平靜。

摩訶甘達勇寺的師父是一位著名的注釋家，他似乎總是在修習「佛隨念」和慈心禪。這是真的，因為幾乎每次他教導他的弟子/比丘或在家人時，他也鼓勵他們修習佛隨念和慈心禪。

1970年，來自Amarapura古城，摩訶甘達勇寺的一百名僧眾，應邀參加在曼德勒(Mandalay)護城河西側舉行的供僧儀式，以便供養食物和必需品。在參加儀式的前一天，西亞多(師父)在例行的晨會中告誡比丘們：「明天將邀請一百名比丘在曼德勒護城河西側參加供僧。因此，年長的比丘應該選擇參加儀式的比丘和沙彌。這些比丘和年長的沙彌應該表現得很好，這樣他們才值得尊敬。在儀式之前，你們應該修習慈心禪。當你們在修習慈心禪時，會收到這些供品，這些供品對布施者會更有益。對於使用這些所施之物的比丘和沙彌，布施物也更加有益，因為使用它們不會有過錯。

對我來說，這種修習也成了一種習慣。自從我作為沙彌以來，這一直是我的習慣。如果我被邀請去某個地方，那麼在我要離開之前，我會修習慈心禪大約一兩天。我為旅途中行經之地的眾生、為我旅程目的地的眾生，以及那些參加我的佛法開示的人散發慈心。此外，當我遊方時，我修習慈心禪，這是我心中懷著慈心遊方的習慣。我習慣以慈心說話和行動，沙彌和僧眾也應該有這個習慣。當你培養慈心時，應

該真誠地去做，這樣慈心才是名副其實的。如果你的意圖不真，你就不應該培養慈心，因此，你應該確定你的意圖是高尚的，這樣你的慈心才是真實的。

當我在 Pakkokku 進行日常托鉢時，我有對街上和附近房屋中的人們散發慈心的習慣。在我修習慈心禪後，托鉢的第一天，第一戶的人就給我提供米飯和咖哩，當他們把食物放入我的鉢中時，我感到非常高興。發生這種情況是因為我的慈心太強大了嗎？我對慈心的威力感到驚訝，第二天我繼續修習慈心禪。然而，在接下來的幾天裡，他們不再供養米飯和咖哩。

我想知道為什麼儘管我還在修習慈心禪，但他們不再提供米飯或咖哩，然後我意識到我的慈心不純正。我並沒有祝愿我的布施者身體健康和幸福，而是想得到一些美味的米飯和咖哩。

慈心是希望他人獲得真正的幸福，這是給別人的，不是給自己的，這是純淨的慈心的特徵。這樣慈心就是真誠的，當慈心不真誠時，就只顧自己。就像俗語說的那樣；「讓別人受苦，只要我好。」由於這個原因，當你修習慈心禪時，你應該為其他有情眾生而修行，並懷著純淨、真誠的願望，希望他們安康、快樂和平靜。這種慈心是非常有效的工具，可以在生活的各方面帶來成功。

所有家庭、教師、學生、城市居民、村民和生活在地球上的人們只要心中有慈愛，就不會在精神上受苦，他們的身體不會感到疲倦，他們的事業也不會遇到任何困難。他們不會彼此分離，而是像水乳交融一樣和睦相處。透過和睦相處，他們會感到平靜。通過和諧地執行任務，他們的事業都會成功。我們每個人都希望遇到這樣的「慈心人」。滿懷慈心的人是平和、開朗、快樂、平靜、柔軟和細心的。

當你不得不說話或告誡某人時，你應該滿懷慈心說話，你應該以慈愛的心對待他人，這樣每個聽到你聲音的人都會聽到柔和的聲音，感到快樂和平靜。然後每個人都會心甘情願地、恭敬地聽從你的指示或建議，一切都會按照你的指示完成，這稱為「慈口業」。如果你碰巧遇到某件事情需要處理，你應該用慈心去做，用慈心去完成任務。以這樣的方式行事，你所做的一切都會成功，這稱為「慈身業」。

每個人都敬愛和信任有慈心的人。一個有慈心的人將永遠被銘記，對這樣的人感激不盡，對這個人的可敬之處怎麼說都不為過。」於此，摩訶甘達勇西亞多結束了關於慈心禪的講座。

恰密禪師教導慈心

1995年1月，恰密禪師在泰國清邁舉行為期七天的慈心禪。這次慈心禪是在一位富人的度假村舉行的，這片土地佔

地兩英畝，位於清邁以北約兩英里的一座相當高的山上。縱觀這片土地，禪修者可以看到附近的小山丘和遠處更高的山脈。滿山的樹木和鮮花，小溪從山上流下，穿過綠意盎然的牧場，鳥獸的聲音微妙而悅耳，這是一個非常令人愉快的環境，對於前來參加慈心閉關的50位禪修者來說，這是一個非常合適的地方。

在最初的六天裡，西亞多告訴禪修者如何根據《清淨道論》的注釋中的指示修習慈心禪。一有機會，我也在那裡修習慈心禪。第七天，他讓禪修者從慈心禪轉為內觀禪修，因為他們的定力透過慈心禪的修持變得強而有力。為了鼓勵禪修者修行，西亞多詳述了慈心的意義，並以巴利文注釋中的許多故事，來說明慈心禪的十一種利益。他還談到了他自己的慈心禪體驗，以及修習慈心禪的禪修者的體驗。

有一天恰密禪師說：「我非常喜歡慈心禪，當我修慈心禪時，與「特定慈心」相比，非特定慈心讓我的心變得更快樂、更平靜。然而，以非特定慈心而言，定力不會變得非常強大。我總是鼓勵寺院的僧眾和義工修習慈心禪，我也告訴前來恰密禪修中心禪修的禪修者培養慈心。

當我告訴他們去修慈心禪時，我要求他們在開始內觀禪修時修慈心禪，作為初步準備的一部分。我建議他們在內觀禪修時，當心裡充滿憤怒或非常散亂時，去培養慈心。偶爾，

我也告訴他們修習「佛隨念」。

有時，我會指導有內觀禪修經驗的禪修者持續培養慈心大約一到一個半月。以這種方式修習的一些禪修者對慈心的「滋味」有了親身體驗。

不久前，我在加拿大溫哥華的書店裡，看了好幾本書後，我選擇了我想要的。這時，一個四十多歲，皮膚白皙的女人走到我身邊，靜靜地站在我身邊，過了一會兒，她對我說：「請允許我站在這裡，我的身體不好，身心都很虛弱，我好久沒好了。不過，站在你身邊，我的精神和體力都恢復了，身心都平靜了。」我說：「請站在這裡。」

在我看書的時候，她靜靜地在我身邊待了很久，大約一個小時後，我覺得她有點尷尬。她雙手交叉在胸前說：「非常感謝你給我的平靜，我太高興了，我一生中從未有過這樣的平靜。」說完這句話，她就離開了。我認為這件事的發生是因為我每天都修習慈心禪。結果，她的身心得到了平靜，精神和體力都恢復了。與有慈心的人接觸會感到平和、快樂、平靜和堅強，這是自然而然的。

有一次，一些遊客來到仰光的恰密禪修中心，他們久坐在那裡，眼睛盯著我看。很長一段時間，他們沒有頂禮或致敬，最後他們跪下了，頂禮後，一位女士說：「西亞多，當

我進入您的禪修中心時，我的心變得非常平靜。我認為你已經用慈心充滿了整個中心。」有相當多的男女居士護持者告訴我這一點。我總是告訴他們，這種體驗是慈悲力量的結果。

在泰國閉關修習慈心的第三天，恰密禪師談到一位修習慈心的禪修者，他禪修約一個半月。他以下列方式敘述她的經驗：

「去年，在仰光的恰密禪修中心，有一位女士在修習內觀禪修後修習慈心禪。她是仰光一家銀行的職員，她按照我的教導成功地修習慈心禪，為她自己、為愛戴的人、為朋友，也為敵人散發慈心。在她修行了大約二十天之後，她試著對一位資深的同事散發慈心。這個人總是挑釁她，明明找不著她的錯，還想找她的錯。與屬於其他類別的人一樣，她體驗到慈愛的感覺逐漸生起，在那一整天裡，她只為她的同事培養慈心。

當她修習了大約一個半月的慈心禪後，她回到家，回家後，哥哥告訴她，在她禪修期間，這位同事來過她家兩三次，她的同事詢問了她的健康狀況，想知道她的禪修是否一切順利。當禪修者回去工作時，她發現她的同事完全變了，她很親切，不再找她的缺失。最終，他們的關係變得友好而親密，他們以非常合作的方式一起工作。」

在閉關的第四天，西亞多向他講述了另一位禪修者的故

事：「在曼德勒閉關期間，有一位禪修者正在修習慈心禪。大約十天后，他對一個誹謗他的女人散發慈心，當他對她散發慈心時，他發現慈心變得和其他人一樣強大。他對這個女人反復散發慈心，回家後，他驚奇地發現，這個女人的態度和行為都變了，經常來家裡。這位禪修者說他們的關係變得非常友好，她不再散佈關於他的謠言。」

第五天，西亞多講述了關於烏塔拉(Uttara)、薩瑪瓦蒂(Samavati)和馬佳的故事。由於慈愛的強烈感受，當西瑞瑪(Sirima)將熱油倒在她身上時，烏塔拉感覺好像涼水流過她的身體。他還講述了烏德納(Udena)國王向薩瑪瓦蒂射箭的故事。因為薩瑪瓦蒂強大的慈心，箭沒有射中她，而是反彈並落在國王腳下。最後，他講了一個叫馬加的年輕人差點被一頭野象踩死的故事，由於他強大的慈心，大象停在他的面前，沒有踩他。

第六天，西亞多提到獵人用長矛瞄準母牛的故事。他描述了母牛是如何對她的小牛充滿慈心，以至於長矛變得像捲曲的葉子一樣柔軟。

在禪修的最後一天，參加那次短暫禪修的禪修者們都非常高興和快樂。一位來自普吉島的禪修者請求西亞多明年來普吉島舉辦另一次慈心禪修。一位來自曼谷的老師說：「從現在開始，每次我閉關禪修時，我都會先教我的學生修習慈心禪。之後，我會教他們內觀禪修。修習慈心是很好的練習，

但我以前從未如此有次第的修習過。」

三種愛

我們必須將 **metta** 翻譯成愛。當我們愛一個人時，我們希望那個人舒服、快樂平靜，我們希望他生活的各方面都能輕鬆展開。

愛分為三種：慈愛、貪愛和親友之愛。

- 1.慈愛不糾纏，是和平的，這是希望其他眾生幸福的愛。
- 2.貪愛是充滿糾纏的愛，貪愛在燃燒，這是夫妻之間的愛情。
- 3.親友之愛是家庭成員之間的愛，有一點點的糾纏，比如父母對兒女的愛，或孩子對父母的愛，或兄姊對弟妹的愛，或朋友之間的愛，這種愛有糾纏，但不是很強烈。真正希望他人幸福快樂的慈愛更強烈。

貪愛是親友之愛的一部分，這有多明顯？當母親、父親、兒子或女兒去世時，貪愛變得明顯。它是如何體現的？當家人去世時，人們會哭泣，他們覺得身心痛苦，這是因為放不下而痛苦，如果放得下，為什麼會哭泣？會痛苦嗎？只有在這個時候，我們才知道我們的慈愛是否純淨而真誠的。

當我們懷著純淨而真誠的慈心去愛時，即使有煩惱，我們也不會擔心。此外，即使會有讓我們哭泣的情況，我們也不會哭泣。最後，即使遇到可能導致心苦的情況，我們也不

會心苦。總是希望他人的幸福與安寧，這是純淨的慈愛。

慈心禪的益處

我們需要培養的是純淨的慈心，即使我們只修習非常短暫的慈心禪，這仍然是非常有價值的。通過培養慈心，即使是一彈指的短暫時間，那些比丘和沙彌是在遵循佛陀的教導。他們在傳播佛法，他們不會白吃人們的供養，當他們吃這種食物時，這是有益的。

通常當僧眾吃完施主供養的飯後，他們會收到不同種類的供品。之後，比丘們誦讀《慈經》，並修習慈心禪。唸誦《慈經》是為了確保供養品的使用沒有白費。這樣，供養對施主也變得非常有利。這麼有價值的東西，我們應該發揚光大，不是嗎？培養慈心，我們自己首先受益；其次，我們的環境會受益。當我們修習慈心禪時，我們將獲得平靜、舒適和快樂的好處。

有一位禪修者在這個禪修中心做志工。之前，他在酷熱難耐的5月和6月修習了一個多月的慈心禪。修習一個月左右，他的心變得寧靜祥和。由於他感到快樂和舒服，他欣喜若狂，臉上浮現出淡淡的笑容。他注意到了這個微笑，其他禪修者也注意到了。當他的心變得很平靜時，他的身體也開始覺得很清涼，於是他拿起一條披肩披在身上。記住，這發生在五六月份，當時天氣非常熱，這清楚顯示了慈心的力量。

十、修習慈心達到禪那

通過修習慈心禪，慈心變得強而有力，以致心堅定地停留在慈心禪的目標上。那時心中充滿了真誠的願望，希望對方快樂、平靜、沒有焦慮。心變得非常平靜，不會偏離禪修的目標。

平靜有兩種。一種平靜是，當心朝向做為慈心禪修對象的人反復祝願他快樂、平安和幸福時，就會產生一種平靜。

另一種平靜是，通過將心停留在作為慈心禪修對象的人的意象上，反復祝願他快樂與平安。這樣，我們可以說有兩種的平靜，達到任何一種平靜都稱為達到慈心禪那。慈心禪修者可以達到第一、第二和第三禪，即禪那的前三個層次。

禪那

禪那意指心穩定地停留在禪修的所緣上，心完全專注於禪修的對象。當心專注在慈心禪的對象，而沒有游離到其他對象時，我們稱這種狀態為禪那，我們也可以稱之為三摩地或入定。

第二禪與初禪的區別在於更大程度的平靜。在第三禪，比第二禪更平靜，而在第四禪，比第三禪更平靜。根據平靜的深度，禪修者進步到每個更高層次的禪那。

初禪有五禪支：

1. 將心導向目標（尋）

2. 持續將心住於所緣（伺）
3. 對所緣的愉快（喜）
4. 對所緣感到滿意（樂）
5. 對所緣的專注（住心一境）

我已經解釋了經典中所描述的這些禪支的順序。由於有這種平靜心，禪修者才會感到喜悅。既然心平靜，他就會快樂，這是我們在修行中可以親身體驗到的「滋味」。

隨著心越來越平靜，禪修者到了更高的禪定階段，在那裡，將心對準所緣的「尋」禪支，以及將心保持在所緣上的「伺」禪支都消失了，結果禪修者感到非常平靜。如果有念頭，那麼心還是有點不穩定。然而，現在將注意力導向目標（尋）和將心維持在目標上（伺）的因素已經不存在了，只有三個禪支：喜、樂、一境性。

當禪修者進入禪那的下一個階段時，甚至喜也不再存在，心中只有樂和一境性這兩個禪支。當喜存在時，心會顫抖，當喜變得非常強烈時，整個身體都會顫抖，以致於禪修的對象和慈心都會消失。如果慈心消失了，修行者需要精進的修習慈心，這樣慈心才會再次生起，這意味著心還不夠平靜。總之，禪那的三個階段的禪支有所不同。

初禪有尋、伺、喜、樂、一境性五禪支；第二禪有喜、樂、一境性。第三禪有樂和一境性。證得第四禪時，心變得

更平靜，樂禪支不再存在，只有平靜，禪修者既不覺得樂，也不覺得苦，心是完全平衡的，這稱為捨。在第四禪，只有捨和一境性。

既然我們在修習慈心，就應該在心中反復培養對其他眾生的幸福和快樂的願望。這意指正在修習慈心的禪修者不應該對其他眾生有捨心，因為捨心指既不希望他人快樂，也不希望他人痛苦。捨心把他人的幸福或痛苦放在一邊，因為慈與捨不同，修習慈心的禪修者無法達到以捨與一境性為禪支的第四禪，他只能達到第三禪。

修習慈心所獲得的禪那

根據經典將禪那分為四個階段，修習慈心禪的禪修者只能證得第三禪。

1. 初禪有五禪支：尋、伺、喜 (piti)、樂(sukha)、一境性。
2. 第二禪有三禪支：喜、樂、一境性。
3. 第三禪有二禪支：樂和一境性。

近行定和安止定

透過將心集中在做為修習慈心禪的對象的人身上，我們學會不斷的對他散發慈心，希望他平靜與幸福。這要練習一百遍、一千遍、一萬遍，甚至十萬遍。當我們這樣修行時，我們的心可能會跑到其他所緣上。這種心的飄移會導致貪、

嗔、昏沉、疑、掉舉(五蓋)的生起。一旦我們覺知到這些念頭，我們就應該將心帶回到我們的慈心修行，不要陷溺其中。隨著定力越來越強，散亂的心生起的頻率就會降低。當定力變得強而有力時，心會專注於慈心禪修的對象，而不會跑掉，這稱為近行定。

當近行定變得強大而穩定時，心就會專注於慈心修習的對象。起初，這種安止定只持續片刻。然而，在持續修行之後，心會在禪定中停留更長時間，起初是一兩分鐘，然後是三四分鐘，然後是十分鐘，最後是三十分鐘或一個小時。

有了安止定，即使出現尋常的景像或聲音，心也將堅定不移的專注在慈心禪修的對象，而不會游離到其他對象。喜與樂將變得特別明顯。此外，將我們的心導向慈心禪修對象的「尋」，將變得明確。全身感覺輕安，有一種極為明顯的幸福感，心是完全專一的，不會跑掉。

這些截然不同的禪支，尋、伺、喜、樂、一境性，是初禪的五禪支。當這些禪支都存在時，我們就達到了初禪。《清淨道論》說：「修習慈心禪的禪修者能夠達到安止定。」

由於尋和伺兩禪支都在初禪，定力還沒有充分發展，當我們聽到刺耳的噪音時，即使我們專注於禪那，我們還是會

從禪那中出來，因為心仍會受到噪音的干擾。由於這個原因，我們應該一再的專注在慈心禪修的對象，這樣，沒有尋與伺二禪支的下一個禪那(二禪)就會生起。

當定力強大時，心會很平靜、不動搖，喜與樂的禪支會生起，尋與伺的禪支就會消失，這是第二禪。在第二禪，喜和樂的感受是最重要的。如果禪修者不想要這種喜和樂，他應該繼續向慈心禪修的對象散發慈心。隨著定力變得越來越強大，很明顯，心是充滿如此美妙的樂和平靜而沒有任何的喜，這是第三禪。根據馬哈希尊者的《梵住法》(Brahmavihara Dhamma)一書，這是禪修者通過慈心禪修所能達到的最高境界。

當我們以這種方式證得禪定時，心就會平靜、祥和、清明、快樂和明亮。因為我們已經開發心智，所以慈心會生起，我們會有這種心理上的快樂。實際上，當所有眾生的慈心都得到充分發展時，其他眾生也會感到平靜、祥和和快樂，因為我們的散發慈心，所以他們有此體驗。

這種表現是一種自然現象。靠近火，我們會感到熱，相反的，靠近冷水，我們會感到清涼。同樣地，眾生心中的慈心會使周圍的環境清涼、祥和、寧靜。由於禪修者修習慈心，其他眾生可以獲得這種利益。

慈的力量

為了使這一點更清楚，我將詳細說明。在Vessantara 的本生故事裡，Vessantara 國王有一天離開宮殿，去山上住。在逗留期間，他進行了大量的慈心禪修。由於他的修行，他的慈心散發在三由旬的範圍內，所有的眾生都以慈心相待，懷著慈心生活，他們沒有傷害彼此，他們的心中充滿了慈愛和友善，以及對其他眾生幸福的真誠祈願。就連獅子、老虎等非常兇猛的野獸，心中也充滿了對其他野獸的慈愛。

一由旬約八英里，由於國王的慈心和對眾生健康幸福的真誠願望，方圓二十四里的所有眾生都安詳快樂，每個人都與其他人相處融洽。由於他們互相尊重和友好，他們幸福地生活在一起。當獅子遇到鹿時，不再想吃它，只希望它快樂。即使老虎遇到其他動物，如野牛、山羊、野兔，也只有慈愛和真誠的祝願它們幸福，沒有殺死或吃掉它們的慾望。這些是住在附近的所有生物都可以從慈心修行者那裡獲得的利益。結果，三由旬範圍內的所有眾生都快樂的生活著，共享一顆永遠充滿寧靜祥和的心。

如果每個人都有慈心，並真誠地修習慈心，那麼由於修習慈心禪的人數眾多，慈心的力量會變得非常強大。而隨著慈心的力量越來越強大，這股力量散發的範圍也會越來越大，結果，整個世界肯定會變得更幸福。看到整個世界都充

滿清涼的慈愛，那將是令人愉快的事情，這樣所有眾生就會快樂和平。

蘇瓦納薩瑪的故事

這也可以用本生經中蘇瓦納薩瑪(Suvannasama) 的故事來說明。當蘇瓦納薩瑪的父母去森林隱居時，他們的兒子蘇瓦納薩瑪，去尋找水果和挑水來照顧他們，以這種方式照顧他的父母。

蘇瓦納薩瑪大部分時間都在培養慈心，由於蘇瓦納薩瑪的慈心，野生動物彼此產生慈心，並互相祝福。因此，他們都和平的生活在一起，正因如此，蘇瓦納薩瑪和動物們，雖然是身體不同，卻心同心。每當他有什麼事需要做的時候，動物們都會幫助他。挑水的時候，他把滿滿的兩罐水放在一隻鹿的背上，這種幫助和護持反映了蘇瓦納薩瑪強大的慈心，動物也對他產生慈心，作為回報。

修習慈心的十一項利益中的兩項是，一個修習慈心禪，心中充滿慈心的人，將受到所有人的愛戴，他也將被非人類所愛，這包括天神、梵天、食人魔、野獸、蛇和蝎子等眾生；他們都喜歡修習慈心的人。然而，這是我們應該考慮的問題。如果一切眾生都因蘇瓦納薩瑪的慈愛而彼此相愛，那麼國王的箭怎麼可能射中蘇瓦納薩瑪呢？

正如我之前提到的，佛陀說武器不能傷害一個培養慈心的人，毒藥或火也不能造成任何傷害。所以，箭是怎麼射中蘇瓦納薩瑪的？在《彌蘭陀王問經》中，博學的彌蘭陀王向龍軍尊者提出了這個問題。既然彌蘭陀王博學多聞，每問一個問題，都是引述權威著作。因此，住在他王國的僧眾如果不能回答他複雜的問題，就不會留在那裡。他們會迅速離開，去了別處。所以當彌蘭陀王遇到那先尊者時，他不得不臣服於王權之下。

國王問他這個問題：「尊貴的龍軍，由於蘇瓦納薩瑪強大的慈心，森林中的所有眾生都充滿了慈心，並且快樂地生活在一起。這是真的，是嗎？此外，根據經文，慈心的十一項好處之一是武器、毒藥或火不會傷害人。如果是這樣的話，為什麼箭會射中蘇瓦納薩瑪？如果他的慈心如此強大，那麼這一箭就沒有理由射中他。如果這是真的，那他為什麼會被射中？」

龍軍尊者回答說：「大王，誠然慈心之力，能使箭、兵器、毒藥、火，不造成傷害。然而，請記住，這種力量來自慈心，而不是來自個人的力量。蘇瓦納薩瑪在他的罐子裡裝滿水後，將它舉起，然後放在肩上。此時，他的心思幾乎可以肯定是集中在那罐子上，因此，他的慈心禪修中斷了，因為慈心中斷，那一刻沒有了慈心的力量，所以箭才能夠刺穿他的皮膚。」這是很明白的解釋，不是嗎？

尊者尸羅的慈心/Venerable U Sila's Metta

戰前，著名的僧人尸羅(Sila)住在巴固(Bago)地區的森林寺院。看了他的傳記，我發現這位西亞多也很用心，特別強調慈心禪修。當這位知名的西亞多住在一間森林寺院時，每天晚上都有一隻大老虎來，睡在他的小屋下，但老虎從未襲擊西亞多。西亞多也有一位侍者與他住在一起。

在寒冷季節的某一天，當老虎決定蜷縮起來待在那裡時，這位侍者正在燒木柴取暖。由於是白天，侍者並不害怕，老虎睏了，就打哈欠。侍從一看到它張開的大嘴，就立刻想像如果自己把一大塊燃燒的木頭扔進老虎的嘴裡，會發生什麼事。這個不善的念頭一生起，老虎就大聲怒吼。記住，燃燒的木頭從未被扔進老虎的嘴裡，這只是不善的意業。西亞多聽到他的小屋裡有老虎的吼聲，他說：「侍者注意，你好像冤枉了老虎。」經過這番訓斥，侍者意識到自己的所作所為，也開始為老虎散發慈心。結果，老虎又睡了，按照牠習慣的方式睡得很安穩。

還有一次，有一頭大象橫衝直撞，而大象所走的路恰好是西亞多托鉢時走的那條路，村民很擔心這頭大象會傷害尊者。在他開始托鉢後不久，西亞多遇到了這頭巨大的野獸，然而，當他們相遇時，大象只是靜靜地站在那裡，等待西亞多過去，尊者平靜的走過。有許多尊者在森林中過著這樣的

生活，並且特別重視慈心禪修，當他們修習慈心時，他們體驗到修習慈心的好處。如果我們真的精進修習慈心，這些好處就會顯現出來。請記住，佛陀用慈心征服了野象，除此之外別無他法。

以慈讓心清涼

當您靠近河流或湖泊或淋浴時，您會感到清涼。另一方面，如果您離火爐太近或燙到自己，您可能會感到極度不舒服或心煩意亂。同樣的，當你在一個暴怒的人面前時，那個人的憤怒也會影響你，他的憤怒就像一團火一樣灼熱，結果，你也會感到痛苦。當你和一個驕傲的人在一起時，也是如此。這種人是嚴厲的，很少表現出他性格中比較溫柔的一面，他永遠不會使人寬心自在，當你看著那個人時，你會感到厭倦和不高興。這種不善心的顯現讓你感到痛苦。

另一方面，當你感受到散發給你的慈心時，你會感到快樂與平靜。因此，恰密禪師說：「慈心是清涼的，願慈心充滿整個世界。」因此，經常培養慈心，慈心像泉水一樣清涼，這就是我們說「慈心水/ metta-water」的原因。

用慈心克服恐懼

一個合格的慈心禪修者是什麼樣的？這樣的慈心禪修者有什麼可比擬的呢？他就像一個安全的、被保護的房子，

這樣的房子很難闖入，劫匪也不容易侵入。不過，一旦這棟房子無人看管，小偷想要入室盜竊就變得非常容易了。

同樣地，食人魔、鬼和其他眾生，無法干擾修習慈心的禪修者的心。然而，不修行的人很容易被干擾。食人魔、鬼和餓鬼，在試圖嚇唬修習慈心的人時，會有怎樣的表現？當試圖干擾慈心禪修者時，這種惡毒的人就像一個人拿著一把刀，刀刃兩邊都有鋒利的齒，當他雙手緊握刀片時，他只會傷害自己，不會干擾慈心禪修者。如果像Kammasiddhi 這樣強大的無形眾生無法擾亂慈心禪修者的心，那麼我們實際看到的人類和動物也不會造成任何麻煩。

事實上，正確修習慈心的禪修者不會被困擾，但如果禪修者只是偶爾修習慈心，慈心的力量就會變弱，修行很容易被干擾。因此，最好持續培養慈心，並始終讓慈心充滿身心。

現在讓我們用恰密禪師的《慈心頌》來培養慈心：

願一切眾生健康、快樂、祥和。

願他們遠離身心的痛苦。

願他們生活的各方面都圓滿完成。

願一切眾生遠離危險和傷害。

願他們無憂無慮。

願他們開朗、愉快、祥和。

願一切眾生遠離嗔怒與傲慢。

願他們沒有責難的慾望。
願他們沒有折磨和殺戮的慾望。
願他們無怨無悔，願他們不嫉妒。
願他們有一顆充滿慈愛的清淨心，
願他們充滿愛和善良。

願一切眾生不說謊，不欺騙。
願他們遠離不誠實和狡猾。
願他們避免誹謗他人，
願他們遠離粗言穢語。

願他們避免責罵他人，
願他們不爭吵。
願他們避免無意義的言論，
願他們遠離破壞性的言論。

願他們用真實的、有益的、有意義的、充滿慈愛的心說話。
願一切眾生沒有奪取他人財產的慾望。
願他們沒有破壞他人利益的慾望。
願他們不會執著邪見。
願他們沒有邪見，願他們控制貪欲，抑制憤怒。
願他們平安。
願一切眾生具足資生之物，願他們能夠布施。

願他們能夠持守戒律；願他們能持布薩戒。

願他們能夠修習止禪和觀禪。

願他們的心平靜，願他們的身心都充滿快樂。

願他們所有的願望都能實現。

這樣就夠了，讓我們在這裡停下來，下一個布薩日繼續。

願你們所有人都能按照我的指導修習慈心禪。

願諸君身心安樂，遠離老、病、死之險。

願你們早日證得道、果、涅槃。

十一、慈經是如何產生的

今天我們先講佛陀的《慈經》的內容，然後再講從慈心禪轉為觀禪（毗婆舍那禪）的方法。

佛陀首先向五百比丘開示《慈經》，比丘每人帶著一個鉢和三件袈裟進入森林，走了約一百由旬，來到一個大村落，這個村子的人要求他們留在附近的森林裡參加雨安居，這是在雨季舉行的為期三個月的靜修。

這片大森林非常安靜，完全沒有在許多村莊和小鎮上都能聽到的喧囂。高大的樹木很多，竹子叢生，森林極其茂密，濃密的枝葉遮住了陽光而無法照射到地面。還有一條令人愉悅和平靜的小溪，離這片竹林不遠的地方有一個村子，可以步行托鉢。比丘們決定留在這片森林裡，因為這是一個非常

適合他們禪修的地方。做出決定後，村民們建造了五百間茅屋，供養比丘，讓他們在那裡度過雨安居。所有的茅屋建好後，比丘們各自搬進一間茅屋，開始修習毗婆舍那禪(觀禪)。

隨著具足戒、定、慧的比丘們的到來，住在樹上的樹神們不敢再待在那裡了。他們抱著孩子，在林間小徑上漫無目的地遊蕩，樹神們最初以為比丘們只是過客，不會停留很長時間，也許只有一兩天，然後就離開了。可是僧眾過了幾天並沒有離開，而是先留了十天，又留了五天。很快的，樹神開始為他們住在那裡而苦惱，他們希望比丘們早日離開，這樣他們就可以在那裡快樂的生活。

為了讓僧眾們離開，他們發出可怕的聲音和噪音，並散發出難聞的氣味。所有的僧眾都變得恐懼起來，結果，恐懼破壞了他們的定力。有些僧人發燒和疼痛，而有些則感到頭暈目眩，他們覺得不能再繼續打坐了。最後，他們回到了佛陀住的祇園寺，佛陀正在此寺雨安居，佛陀看到他們，問他們為什麼回來，他們如實告訴佛陀發生了什麼事。

比丘們敘述了他們的故事後，他們請求佛陀建議一個適合他們禪修的地方。佛陀說：「比丘們，回到原來的那座森林，在那裡修行。」比丘們聽了，回答說：「請不要送我們回到那個森林，在那裡修禪是不可能的。」

佛陀理解他們的焦慮，說道：「比丘們，因為你們沒有攜帶武器去那裡修行，所以你們遇到了很多障礙和困難。然而，這次，我會給你們武器。」然後佛陀給他們強大的武器，《慈經》。比丘們不敢違背佛陀的旨意，帶著《慈經》回到了那片大森林。然而，比丘們還是覺得不夠勇敢。他們生活在恐懼和焦慮之中，因為他們不知道何時會遇到可怕的景象或令人發狂的聲音。儘管如此，由於他們修習慈心，比丘們沒有看到或聽到任何更可怕的物體。

樹神以前是敵對的，當他們感受到比丘的慈心時，他們的憤怒和怨恨消失了。感受到這種慈愛，樹神們的心中充滿了恭敬，他們歡迎比丘們並頂禮膜拜。他們走到比丘們那裡，拿起他們的鉢和備用的袈裟，把這些東西帶到他們各自的茅屋裡。樹神歡迎他們，就像他們在遠方旅行後歡迎自己的父母兄弟姐妹一樣。他們不再攻擊他們，樹神甚至提供安全，使僧眾免於其他危險，並護持僧侶，以便他們能夠平靜的修行。慈心無疑是非常強大和有益的力量，始終可以依靠它來保護自己。

五百比丘都以慈心禪為基礎，來修習觀禪。由於他們能夠平靜的禪修，他們都能夠在那次雨安居時斷除所有煩惱，並證得阿羅漢。佛陀早已預見到這一點，因此，佛陀將他們送回森林。

當比丘們思考這件事時，他們知道他們遇到了許多困難和障礙，因為他們在沒有慈心禪的保護下便修習觀禪。請示佛陀後，他們聽從了佛陀的建議，先修慈心禪，然後再修觀禪，只有這樣，他們才能遠離一切危險，才能身心不受干擾地修行，最終證得阿羅漢。

每當我們修習觀禪時，即使這是善行和有功德的，我們也必然會遇到障礙。我們應該記住，修習慈心禪會使所有這些干擾和危險消失，因此，我們不應該忽視慈心禪，我們必須承認修習慈心的重要性。

十二、一切處業處(sabbatthaka Kammatthana)

在經典中「慈心業處」被解釋為一切處的業處。Kammatthana ²指的是禪修的對象(業處)，而sabbatthaka 是指修習此業處與其他禪修的業處相關。因此，與其他禪修對象(所緣)一起修習慈心禪修是合適的。事實上，慈心是每個禪修者都應該修習的。正如每個人都希望物質豐盛一樣，每個有情眾生都希望過上幸福的生活。為了達到這個目的，修習慈心禪會很有幫助。

² Kammatthana：業處(工作之處、作業之地)。Sabbatthaka：關係到每件事物的。

十三、唯有慈心

我曾經讀過下面的故事。有一天早上，當一個女人走出家門去晾衣服時，她看到三個蓄滿鬍鬚的老人坐在她的花園裡。女子雖然不認識這三人，但見他們年紀大了，便恭恭敬敬的走近，說道：「我好像見過你們。你是來這裡休息的嗎？要不要進屋喝點茶和醃茶葉（緬甸小吃）？」出乎她意料的是，一位老人立即問她，她的丈夫出去了嗎？她回答說他去工作了。他們一聽，就說：「既然如此，我們就不宜進你家。」

她沒有爭辯，並繼續她的工作。當她的丈夫在日落時回來，她把發生的事情告訴了她的丈夫，丈夫心疼他們，讓她去把三位老人請進屋來，於是，女人就把坐在外面的三個男人請了進來。然而，聽了她的邀請之後，老人們卻告訴她，他們不能同時進來。這是一件很奇怪的事情，所以她問他們為什麼不能。

第一位老人回答她的問題，並用手指著第二位老人說：「他的名字是Bho Dhana。然後他用手指著第三個人說：「他的名字是Bho Aungnaing，我的名字是Bho Metta。請告訴你丈夫我們的名字，然後決定你想邀請我們中的哪一個進屋。」他再次說明，不可能三人一起進去。女人聽了，回去把老人說的都一一告訴了丈夫。丈夫一聽，高興地跳起來說：「好！

如果我們只能邀請一個人進來，那麼讓我們請Bho Dhana，因為“dhana”意指財富，那麼我們的房子就會充滿財富。」

然而，他的妻子並不同意他的看法。「我認為我們應該邀請Bho Aungnaing進來。（在緬甸語中，Aungnaing的意思是征服、克服、成功、興旺，或擁有豐富的東西。Bho是緬甸語中祖父的意思，這也是一種尊稱老人的方式。）那麼我們將永遠成功和興旺，我們所做的一切都會成功，當我們成功時，我們也會變得富裕。」

女人的話剛說完，坐在她的房間角落裡聽到談話的兒媳婦，也大膽的發表了自己的看法。她說：「我親愛的父親，我認為我們應該只邀請‘慈愛’，因為這樣整個房子就會充滿慈愛，我們都會生活在和睦與富足中。」媳婦說完，婦人的丈夫說：「老婆，我們媳婦說的也挺有道理的，我覺得還是請‘慈心’進來吧。你去叫他一聲。」應丈夫的要求，這位婦女走到外面，告訴三位老人，他們決定邀請“慈愛”進屋。

Bho Metta(慈愛)立刻站了起來，朝房子的入口走去，隨後另外兩人立即起身，開始走到‘慈愛’後面。這位女士非常驚訝，並禮貌地告訴Bho Dhana和Bho Aungnaing，她只邀請了Bho Metta(慈愛)到她家。她非常困惑，因為他們三人已經告訴過她，他們不可能都進去。

她問道：「你們三個現在怎麼能都進來？」聽到她的問題，三位老人同時回答：「如果你邀請了Bho Dhana或Bho Aungnaing，那麼另外兩個人就會在外面等著。然而，你的兒媳婦邀請了Bho Metta(慈愛)。請記住這一點！只要有慈愛，財富和成功也近在咫尺，生活的各方面都會隨之展開。這輩子都要記住！」

因此，我鼓勵家庭、教師和學生、村民和市民，修習慈心禪。當我們有一顆充滿慈愛的心時，我們生活的各方面就會順利展開，我們就會成功。這看起來很自然，不是嗎？

十四、鄔他瑪莎尊者/ Sayadaw U Uttamassara

鄔他瑪莎西亞多住在孟加拉附近的山上邊界，並在那裡傳播佛法，他因慈愛而為許多人所熟知。這位西亞多說，慈心就像因瓦(Inwa)時期的Maung Thoo醫生最喜歡的藥物。在此期間，一位名叫茂圖(Maung Thoo) 的人從一位有能力治愈所有疾病的名醫那裡得到了一個秘方。每當有人生病時，他只需將沙皂、鹽和熟的羅望子混合在一起，然後加水服藥即可。之後，病人的病很快就會消失。茂圖得到此藥的配方後，他將此傳統藥物提供給任何向他求助的人。這些患者患有何種疾病以及導致疾病的原因都無關緊要，這種藥治好了胃痛、眼痛和頭暈。消化不良、哮喘、感冒和發燒都好了。

一位試圖尋找丟失的乳牛，卻一無所獲的農民，無奈之下向茂圖求助。茂圖也給了他一些這種藥，讓他服下。為了尋找他的牛，當他開始肚子痛時，他來到了村莊附近的森林邊緣，他四處看了看，發現只有他一個人，便鑽進路邊的灌木叢裡大小便。令他吃驚的是，他發現他的兩隻被偷的牛用繩子綁在樹枝上。茂圖的藥甚至幫助他找到了丟失的乳牛。結果，茂圖成了王宮裡的名醫，他的人生徹底改變了。

每當有人向鄔他瑪莎西亞多求助時，西亞多總是供奉“慈水”(充滿慈愛的水)。

鄔他瑪莎西亞多的《如何平靜地過一生》，這本書敘述人們如何變得快樂和成功，從而使他們的生活輕鬆展開。他強調要有慈心，並不斷修習慈心的重要性，因為慈心會帶來很多好處，並且是事業和修行成功的基礎。

修習慈心的最佳方法是什麼？在內觀禪修的前一天開始時，您應該修習慈心，做為初步準備的一部分。無須練習很久，五分鐘就可以了。當你在內觀禪修中遇到讓你憤怒、失望或沮喪，或讓你憂愁、焦慮或恐懼的人時，你也應該修習慈心。

首先，你應該試著藉由觀察和留意你的憤怒或恐懼，來克服內觀禪修時的這些心理狀態。只有當你嘗試過這種方法而失敗時，你才應該停止觀禪而改為慈心禪。你應該繼續培

養慈心，直到憤怒或失望等煩惱完全消失。當心變得清明和平靜時，你就應該回去繼續修習觀禪。

十五、親身體驗慈愛的力量

在這種情況下，我想告訴你關於慈愛力量的個人體驗。這發生在公元1976年的炎熱季節開始時。在我離開曼德勒前往仰光的馬哈希禪修中心修行之前，我去了我的家鄉，到了那裡後，我就去尼明達拉瑪叢林寺(Nemindarama Forest Monastery)向西亞多請示允許在那裡修行。顧名思義，尼明達拉瑪叢林寺位於距村莊約兩英里的一片非常茂密的森林中。由於孤身一人，沒有同伴，我幾乎不敢冒險進入森林，那裡住著許多種鹿和其他野生動物。

當我請求西亞多允許我在馬哈希禪修中心修行時，他說我的目的值得稱道，我應該在那裡學習禪修，然後他邀請我在他的寺院住一兩天。他說：「在莊園的盡頭，有一間小禪房。曾經住著一位老隱士，他不久前去世了，現在無人居住，去住這禪房吧！」在給我這些指示後，他給了我兩支蠟燭和一個打火機，因為已經六點多了，太陽已經下山了，天已經黑了。

我按照西亞多的指示，沿著一條穿過大樹和竹叢的小路，來到了小禪房。小路上佈滿了樹葉，爬滿了爬蟲。禪房

長十尺，寬八尺，竹製茅草頂。一進門，我就點燃了蠟燭，開始打掃衛生，有很多清潔工作要做，我很累。清掃完畢後，我將鉢放在睡處的上端，疊好兩件袈裟，然後，我休息了一會兒以便冷靜下來。這裡很安靜，有時我能聽到夜鳥的聲音，或遠處村莊的狗吠聲，或從附近經過的牛車的聲音，外面的世界完全被黑暗籠罩。過了一會兒，我開始打坐，蠟燭熄滅時，我沒坐多久，小屋裡所有的光都消失了。

蠟燭熄滅後，整個屋裡充滿了震耳欲聾的喧鬧聲，屋頂好像松鼠在上面喧鬧奔跑，地板上似乎迴盪著大蛇滑過的聲音，牆壁上也充斥著有人敲打的聲音，瞬間，所有的隱居之樂都消失了。一開始，我想知道這些聲音是老鼠還是松鼠發出的，但後來我決定不理會這些騷動，開始修習慈心禪，所以，我停止了內觀禪修，開始培養慈心。修習慈心禪大約十五分鐘後，所有的聲音突然停止，並完全消失。

我對這種慈愛的力量感到驚訝，我驚訝得起雞皮疙瘩。在那一刻，我回到了內觀禪修，那天晚上，以及我在那裡的兩天裡，沒有任何危險，沒有任何干擾，禪修進行得很順利。

由於我們還有一些時間，我想告訴你另一件事。做為一名年輕的比丘，我執行了許多與西亞多有關的職務。當我執行這些職務時，我是本著學生照顧老師的恭敬態度去做的，然而，似乎很多人並不這麼看。西亞多似乎也沒有正確看待

事物，因此他大吼大叫，只告訴我，我是多麼愚蠢和懶惰。

每當我執行這些職務，做錯了什麼，他就訓斥我，他不接受任何偶然的錯誤，即使我給他端上米飯和咖哩。如果我給他一點食物，份量太小；如果我給他提供很多食物，那份量就太大了。每當他看到我時，他都會對我大吼大叫；每當我做錯事時，他都會責罵我，我總是小心翼翼。每當我因為某件事被罵時，我都小心的避免下次再犯，以免再次被批評。整整一年，沒有一天不被批評和呵斥，沒有一天不被責罵，每天，我都要忍受這樣的責罵和吼叫。

然而，儘管有這些困難，我一直堅忍，不管西亞多對我如何吼叫和責罵，我都忍耐。抱著這樣的心態，我忍下了這種情況，繼續執行我的職務，我沒有氣餒，盡職盡責，不犯錯誤，我從來沒有錯失過我的任何職務。

每天，我也培養慈心，如果我有一兩個小時的空閒時間，我會盡可能長時間的培養慈心。事實上，我花越多時間培養慈心，就越容易對西亞多產生慈愛。每當西亞多的臉出現在我的腦海中時，他的臉上洋溢著友善的笑容。有時候，我把西亞多的身心視為自己的身心。這段時間，慈心禪的修行非常豐富，充滿了風味。

以這種方式修習慈心禪，我發現西亞多的行為有了徹底的改變，他不再吼叫，也不再責罵，他不再責怪我，也不再責備我。我開始懷疑我的慈心到底是多有效。有一天早上吃早飯時，西亞多想喝更多的茶。當我再給他倒茶時，因為茶葉堵住了孔，所以只有少量的茶從壺口裡流出來，於是我倒得更用力了，但這次堵住茶壺口的茶葉突然湧了出來，熱茶從茶杯溢出來，流到了西亞多的手上。雖然因為茶水很燙，他用力搖了搖手，卻沒有生氣，他既不吼，也不罵我，他對我微笑，沒有說話。

當我問他的手是否很痛時，他說：「只有一點點。」他讓我從附近的桌子上拿來墨盒，然後往他手上滴些墨水，我小心地將墨水塗在他手上的燙傷處後，沒有出現水泡。

這件事之後，我成了西亞多的貼身侍者，我將他行為的變化歸因於慈心的好處。我還有其他關於慈心的個人經歷要告訴你，然而，沒有時間了。重要的是我們要討論如何從慈心禪轉為觀禪。

十六、從慈心到涅槃

修習慈心禪後，改為修習觀禪的原因是什麼？我們修習內觀，是因為佛教修行之旅的最終目標尚未實現。這修行之

旅的目標是什麼？我們的目標是涅槃或阿羅漢果智。接觸了佛陀的教法後，我們應該利用這個機會，不要花太多時間修習慈心禪修，因為慈心禪修無法導向涅槃。只有在對佛陀的教法有正知正見，並且在修習觀禪時，才有達到涅槃的方法。為什麼會這樣？

在沒有佛陀教法的時候，隱士和有德行的人可以修習慈心禪。當佛法不存在時，許多人仍然可以通過慈心禪達到禪那或獲得神通，例如潛入地下或在空中飛翔，然而，在他們去世時，他們將再生於梵天界。可是，在沒有佛法的時候，無法修習觀禪，只有在有佛法時才能修行。誠然，當煩惱因深定而暫時被捨棄時，修習慈心禪可以讓我們身心快樂地生活。基於修習禪那而有神通，這是可能的，然而禪修者死後會往生梵天。

如果我們只修習慈心禪，我們就無法到達涅槃。我們無法從老、病、死中解脫。從慈心禪中獲得的最大利益是往生梵天界。再者，我們到了梵天界，仍然沒有從老、病、死中解脫。沒有從老病死中解脫出來的快樂，不是真正的快樂。可以導致涅槃的唯一修習是修習觀禪，那麼我們可以從老、病、死中解脫出來，也就是說，唯有觀禪，才能滅盡一切苦。

儘管如此，該記住的是，觀禪應該建立在慈心禪的基礎上，以達到證入涅槃，使我們從老病死中解脫出來。佛陀教導說涅槃是修行之旅的最高目標。每當有人開示佛法或禪修

時，佛陀只有在他達到道、果和涅槃時，才感到滿意。

有一天，在王舍城，有位名叫陀然禪尼(Dhananjhani)的婆羅門身體不適，就請來舍利弗尊者給他開示。舍利弗尊者先問他的病痛，然後他開始說法。舍利弗尊者問婆羅門，地獄道和畜生道哪個更好？陀然禪尼回答說，與地獄道相比，畜生的生活要好一些。之後，他又問畜生界好還是鬼界好？陀然禪尼說：比起畜生道，鬼的生活更好。接著，他又問，鬼道好還是人道好？再一次，陀然禪尼回答說，與鬼界相比，人類的生活更好。

最後，他問陀然禪尼，以下哪一個世界更好：人道或四天王天，四天王天或忉利天，忉利天或夜摩天，夜摩天或兜率天界、兜率天界或化樂天界，化樂天界或他化自在天界？陀然禪尼告訴舍利弗尊者，四天王天比人道更好更高，忉利天界比四天王天界更好更高，並仔細說明每個更高領域都比前一個更好。

然後舍利弗尊者問天界和梵天界，哪一個更好？婆羅門陀然禪尼聽到‘梵天’這個詞時，非常興奮地問道：「尊者，您說的是‘梵天’嗎？」舍利弗尊者以這個問題斷定，婆羅門陀然禪尼的心嚮往梵天界。因此，他決定談論通往梵天界的道路。對十方眾生修習慈心是導向梵天界的修行。他進一步解釋說，禪修者可以通過修習慈悲喜和捨，達到梵天界。

開示此法後，舍利弗尊者返回寺裡，而陀然禪尼繼續按照舍利弗尊者的指示修習慈心。不久，他去世了，隨即往生梵天界。舍利弗尊者到達寺院後，就去向佛陀頂禮。然後他講述了他給婆羅門陀然禪尼開示的內容。

當他敘述這些事件時，佛陀責備他說：「舍利子，你為什麼只教他修習慈心禪，以致往生梵天？你為什麼不教他讓他獲得道、果和涅槃的方法？這只有在我的教法中才有，與四梵住的禪那相比，這既高尚又高貴，因為梵天界低於涅槃。」

需要強調的是，這是遇到佛陀教法的難得機會，因此，只有當我們教授和修習導向涅槃的教法時，我們才應該知足和滿意。為了達到涅槃，我們必須修習觀禪，因為觀禪為我們指出道路和最終目的地，所以，修習觀禪非常重要。

十七、從慈心到內觀

從慈心禪轉為觀禪後，應該如何繼續修行？正如在《增支部》中的Cattukanipata，需要觀察在修習慈心時生起的每一種身心現象。這樣做並不難，事實上，這很容易。從出定後，你應該專注於身體的輕，並觀察它是“輕”的；或專注於喜悅的感受，並觀察它是“喜悅”的。你應該觀察平靜為平靜。出定，意味著你已經停止修習慈心禪。

禪修者因修習慈心禪而進入禪那後，諸如「修習慈心已

足夠，現在我要修習觀禪」之類的念頭，可能會出現在他的腦海中。一旦這個念頭在禪修者的心中生起，他就會停止修習慈心禪。這種「停止慈心禪修」被稱為出定。當你以這種方式從禪定中出來時，慈心的沉著、平靜、清涼，以及你從慈心禪中獲得的喜悅，都會非常清楚地顯現出來，所有這些現象一出現就必須如實觀察和注意。

我剛才所解釋的，特別適用於有德行的人和禪修者，他們可以通過慈心禪而證得禪那。那些無法通過慈心禪而證得禪那的禪修者應該觀察正在培養慈心的心。每次念誦「願他們健康，願他們平安」時，應該仔細觀察念誦的慾望，或嘴唇的動作，或念誦的聲音。後兩點顯然只適用於大聲念誦這些詞組的禪修者。換句話說，任何生起的身心現象都應該觀察和注意。

還有另一種方法可以從慈心禪轉變為觀禪。當禪修者證得禪那，或從慈心轉變為觀禪後，禪修者應將覺知帶到腹部，觀察腹部的起伏，並標記「膨脹、收縮」，這是在禪修中心修習的方法，重要的是要如實觀察每一種現象在身體和心中出現時的真實情況。

現在讓我們從四念處的角度來看這個問題。

- 1) 身體會有許多不同的感覺。例如，輕、重、粗、軟（地界）；流動，濕潤，黏性（水界）；熱、冷、暖（火界），移動，搖擺，僵硬，支撐（風界）。當這些現象生起時，

你應該如實觀察它們。例如熱、熱或冷、冷。觀察這些對象稱為身隨觀念處，即觀察身體。這是四念處中的第一個念處。

- 2) 當苦受、樂受或捨受出現時，你應該觀察這些感受為樂受、苦受或捨受。觀察這三種感受稱為受隨觀念處。
- 3) 心法如貪、嗔、嫉妒、驕慢、憂、打算、思考、懶惰、快樂生起或想哭或想笑時，應該如實觀察它們。例如，你應該將想要或憤怒標記為「想要、想要」或「憤怒、憤怒」。觀察這些心理狀態稱為心隨觀念處。
- 4) 當色、聲、香、味、觸、法等現象生起時，你應該觀察並標記這些景象或聲音為「看、看」或「聽、聽」。觀察這些種類的所緣稱為法隨觀念處，即觀察法或心所緣。

十八、坐禪

禪修開始時，你應該觀察腹部的起伏。雖然從未禪修的禪修者知道他們應該在主要目標生起時觀察它，他們可能有困難，他們可能對應該注意這個對象或那個對象感到困惑。所以，剛開始修行的時候，要觀察腹部的起伏。

當我們吸氣時，肚臍周圍的腹部逐漸膨脹，這就是所謂的「上升」。從生理現象的角度來思考，這稱為風大。就五蘊而言，稱為色蘊；就四聖諦而言，稱為苦聖諦。簡而言之，所有的有為法在本質上都是不圓滿的，因為有為法無法帶來

真正的平靜或持久的快樂。

當我們呼氣時，腹部逐漸縮小，這叫做收縮，這也是風界、色蘊和苦諦。因此，禪修者應專注於腹部，觀察並標記膨脹的動作為膨脹，收縮的動作為收縮。當你打坐時，你不必大聲說出這個詞，只需在心裡默念。心裡默念(標明)不是最重要的，但對初學者來說，標明有助於提高覺知。當定力變得更強時，心中標記就不再需要了。當定力變得更強時，最好只是觀察而不再標記。然而，您仍然應該覺知腹部的膨脹和收縮，充分覺知腹部的起伏是主要目標，你應該只專注在腹部的起伏，並仔細觀察它。

還有一件事你應該知道，盡量不要把注意力集中在「膨脹」或「收縮」這些詞上，因為這些詞只是名稱或概念。有些禪修者大聲說出這些話時，觀察的心專注在這些話而不是所緣。此外，你不應該注意腹部的形狀，因為形狀只是概念或世俗諦，而非勝義諦。在修習觀禪時，你應該觀察勝義諦而非世俗諦，因此，只須觀察腹部起伏的性質，這一點是非常重要的。

觀察或標記

觀察或標記，指我們覺知到每個身心目標(object)的本質。例如，當我們覺察到腹部的膨脹和收縮時，這稱為觀察或標記。有時禪修者會發現膨脹和收縮的動作不明顯，因為

呼吸非常微細，這些禪修者可以採取坐姿，以接觸點做為主要觀察目標，覺知你的腿折疊起來，身體的上半部直立，你應該觀察到這是“坐”（1）。然後你應該注意接觸的感覺，觀察左臀部接觸墊子(2) 和觀察右臀部接觸墊子(3) 之間交替。然後觀察雙手相互接觸的位置(4)，然後是左腳踝接觸墊子的位置(5)，最後是右腳踝接觸墊子的位置(6)。

給心臟有問題的人的指導

有心臟問題的人應該謹慎並仔細遵循這些指導方針。患有高血壓或容易疲倦的禪修者，在開始修習時不宜觀察腹部的膨脹收縮，觀察膨脹和收縮會使心變得焦慮，那麼禪修就無法順利進行。當觀照腹部膨脹和收縮時，過了一會兒，禪修者可能會感到疲倦、頭暈，因此，有心臟問題的禪修者和呼吸非常微細的禪修者應該觀察坐姿和接觸點(觸覺)。

當你觀察“觸”時，你應該清楚的覺知所觀察到的觸感。坐姿和接觸點應按以下順序觀察：

坐—觸（左臀部接觸坐墊）

坐—觸（右臀部接觸坐墊）

坐—觸（兩手相觸）

坐—觸（左腳踝接觸到墊子）

坐—觸（右腳踝接觸到墊子）

坐姿和接觸點應該成對交替觀察，因為經驗顯示，對於

有心臟病或高血壓的人，或對觀察所緣時容易疲倦的人，禪修進展較順利。在某些情況下，以這種方式觀察不僅改善了症狀，而且完全根除這種情況。

每當心跑掉，或在標記腹部的起伏，或在坐姿和觸覺的過程中生起念頭時，你應該觀察那個念頭並標記它。當你觀察心或任何心理狀態時，例如，思考、心跑掉、計劃、想像、反省、想要、憤怒、懶惰、快樂、想笑或想哭。觀察時應該專注和迅速，你應該觀察任何生起的事物，用心來標記。必須觀察生起的念頭，直到它消失。

想要有平靜的心，一旦發現心跑掉了，有些初學者立即將心帶回到主要目標（腹部的起伏或坐姿和接觸點），你不應該以這種方式控制心來禪修。修習觀禪不會對心進行控制，而是觀察它，並了解不同的現象。只有當念頭或散亂的心通過觀察而消失時，你才應該回到主要目標，即腹部的起伏，或其他已成為主要觀察焦點的目標。觀禪最重要的是觀察心理狀態，只有觀察此心，及其所有心理狀態，心才會變得平靜，從而成功的修習內觀禪修。

感受的表象

打坐一段時間後，身體會出現不同的感受。無論感受是好是壞，都必須如實觀察和標記，這些感受可能是疼痛、僵

硬、麻木或發癢等苦受，或者是樂受，或既不是愉快的，也不是不愉快的感受（捨受）

觀察苦受

在《大念處經》中，佛陀說：「比丘有苦受時，即知我有苦受。」因此，應該仔細觀察和標記苦受。然而，你不應該因為這種痛苦的感覺而受苦。有些人認為不應觀察苦受，如疼痛或痠痛，因為它們可能導致負面的心理狀態。憤怒或絕望等情緒可能會生起，尤其是每當疼痛生起時，你會想「太疼了。」佛陀並沒有教導我們以這種方式受苦，他只是想讓我們了解苦受的本質，他只教導觀察苦受的重要性。因此，你應該盡可能忍耐，並牢記這句話：「忍耐導致涅槃。」

每一個精進的禪修者很快就會了知，隨著對苦受的耐心觀察，正念，即對痛苦的覺知；定力，即專注於苦受，以及了知苦受的正見會生起。所有這些現象都是八正道的一部分，這是證悟聖道的前導。以這種方式修行絕對不會讓不善心生起。只要你能忍耐，你應該只觀察疼痛的感覺，當你無法再忍耐時，你應該有正念的移動你的身體，並繼續觀察任何生起的感受，或者起來經行(行禪)。

忍辱導向涅槃

「忍辱導向涅槃」意指當有人辱罵、吼叫、責備，甚至

毆打、折磨你時，你應該忍耐。這意味著如果你能在這樣的時刻忍耐，你可能會體證涅槃。

然而，在禪修過程中，忍耐意味著禪修者應該觀察生起的任何苦受，你應該觀察並標記這些感受，如麻、痛、僵硬、熱、冷、厭煩、疲倦、不悅等，你的忍耐最終會導向涅槃。因此，無論何時禪修都要忍耐。

當色、聲、香、味、觸、法生起時，也應標記「看、聽」等。隨著眼識、耳識等識的消失，你應該回去觀察腹部的起伏。當這些對象(所緣)不同時，只觀察看或聽，否則，不要觀察它們，也無須觀察任何持續很長時間的聲音，或者不明顯的聲音，比如遠處交通的噪音，你應該繼續觀察和標記主要目標，即腹部的起伏。如果觀禪只是打坐，並不完整，禪修者還必須修習行禪並觀察日常活動。修習觀禪時，禪修者應該整天不斷的禪修，每天大約有十九小時用來修習正念，剩下的五小時用來睡覺。

佛陀教導了四種不同的禪修姿勢：坐、行、立、臥。由於禪修者採取臥姿很容易入睡，因此通常不會指導禪修者以這種姿勢進行禪修。所有的禪修者都應該練習打坐和行禪，有時也會要求禪修者修習立禪(standing meditation)。最後，要求所有禪修者觀察他們所有的日常活動。

十九、行禪

行禪時，要觀察每隻腳的動作。在開始步行前，您應該站在步行路徑的一端，並注意以下幾點：

1. 身體挺直，頭部與脊椎成一直線。
2. 握住雙手，放在身前或身後。
3. 你的雙臂也可以在你的身體前面交叉。
4. 不要讓雙臂垂在身體兩側。

如果你讓你的手臂垂在身體兩側，你的禪修就不會進步，因為你的心會不斷的被拉到手臂在你身體兩側擺動的動作上，這會讓定力無法發展。你應該兩眼低垂，看著正前方的地面，大約在你腳前兩碼或兩米處。你應該柔化(soften)眼睛的焦點，把注意力放在腳的動作上。

不要將頭彎得太低，因為這會導致頭暈、頸部疼痛或眼睛和前額疼痛。不要向遠處看或向兩側看。如果有想看的慾望，你應該觀察想看的慾望。對禪修者來說，守護他們的眼睛是非常重要的。只有當眼睛受到約束，不亂看時，定力才會增長。沒有守護眼根，定力就不會增長。

現在，觀察你的腳步，當你以左腳踏出一步開始行走時，你應觀察此動作為「左」，而當你用右腳踏出一步時，

你應觀察此動作為「右」。你應該用心標記，並觀察「左、右」，但避免大聲說出這些詞。你最關心的不是標記，而是在你的腳往前推動時，覺知你的腳的移動。你應該專注在腳的移動。對於初學者來說，當他們用心標記每隻腳的移動時，定力更容易增強，行禪不應該很快完成，應該慢慢的移動。

1. 每一步不要太長，一尺左右。
2. 當你把腳放下時，整個腳底應該接觸地面。
3. 你不應該先放下你的腳後跟或腳趾。

注意步道的盡頭

當您到了步行路徑的盡頭時，不要立即轉身。首先，雙腳併攏站立不動。當你站著不動時，將注意力集中在身體的直立姿勢上，並注意以下幾點：

1. 默念「站，站」十次左右。
2. 轉身之前，觀察想要轉身的意圖：「想要，想要」。
3. 轉身時，應觀察正要「轉身、轉身」。
4. 轉身後，身體朝向你來的地方，再次站立不動，並標記「站著，站著」大約十次。
5. 開始走路前，應觀察想要走路的意圖為「想要、想要」。
6. 當你開始走路時，你應該觀察每一步是“左”或“右”。

每當你走到步道的盡頭時，不要忘記注意這四個部分中的任何一個。你應該行禪整整一小時，如果行禪進展順利，

你可以走一小時以上。當心變得平靜時，你可以更仔細的觀察每個步驟，並加上以下部分：

提起、推前、放下（每一步3個部驟）

提起、推前、放下、觸（每一步4個部驟）

想要、提起、推前、放下（每一步4個部驟）

提起、推前、放下、觸、按壓（每一步5個部驟）

如果你的定力不是很強，有些步驟不要去觀察，否則，您可能會頭暈，或者您的脖子可能會痠疼。你應該逐漸增加你在行禪時所觀察的步驟。

行禪的好處

行禪時，由於禪修的對象非常明確，定力很容易快速生起，可以很容易觀察和標記每隻腳的抬起、推前和放下的動作，觀智也很容易生起，行禪所獲得的定力會持續很長時間。在《增支部》的《經行經》中，佛陀提到行禪可以獲得五種利益。

- 1、有長距離行走的能力。
- 2、能創造能量/The creation of energy.
- 3、身體健康，遠離疾病。
- 4、好消化。
- 5、持久穩定的專注力。

想到這些好處，您應該以尊重和勤奮的態度行禪，不要輕慢的修習。

行禪的目的

行禪的目的是了知所有身心現象的無常、苦和無我的特性。行禪不僅可以讓身體不僵硬，也可以做為培養強大定力的手段。禪修者必須清楚了解這一點，如果這一點不了解，禪修者可能會有錯誤的判斷並說：「沒有必要練習行禪，如果我練習坐禪，那麼禪修就完成了，因為行禪只是緩解僵硬關節的一種方式。」

然而，在行禪期間，身心現象不斷生起和消失，所以在行禪中觀察和標記這些身心現象是很重要的。如果在行禪時不觀察這些現象，就可能無法了解無常、苦和無我的本質。如果不了解這些實相，那麼諸如男人、女人、有情或自我等概念的邪見必然會生起，邪見、貪、嗔等煩惱也肯定會生起，而煩惱的生起會導致苦的生起。如果你因為有煩惱而痛苦，行禪時如何能快樂起來？

在行禪時觀察念頭

行禪時，當念頭生起時，你應該停下來仔細觀察每一個念頭，直到念頭完全消失。只有在心不打妄想後，你才恢復行禪，並繼續以通常的方式標記。

二十、觀察日常活動

持續觀察身體的所有動作是為身念處。修習觀禪意味著覺知所有身心現象，當它們生起時如實觀察。正念應該持續不間斷的，沒有任何間隙。如果失念幾分鐘或幾秒鐘，那麼貪嗔等煩惱可能會在未被觀察到的情況下生起。如果所有的身心過程在它們生起時都能被觀察到，那麼不善的心理狀態就不會生起。

觀察日常活動的重要性

在坐禪時，能以「正念」觀察所有現象的禪修者，也會以「正見」來了解身心過程，正見是八正道中最重要的。這樣修行的禪修者，在他們坐禪時，不會生起與這些身心過程相關的煩惱。然而，一旦他們停止打坐，不善心肯定會生起，因為他們已經停止觀察站立、伸展雙腿、彎曲、伸展手臂、進食或飲水等動作。由於身心過程未被觀察和標記，煩惱將再次生起，因此，必須觀察和標記日常活動中的所有動作。

禪修者的一天由二十四小時組成，分為坐禪、行禪、觀察日常活動和睡眠。花在觀察日常活動上的時間比花在坐禪和行禪上的時間還多，如果不觀察這些日常活動，那麼實際花在禪修上的時間就會大大減少。在《大念處經》中，佛陀

說：「禪修者應該覺知一切活動，無論是吃、喝、行、站、睡、醒。」

在經文中，這個概念由正知來表達。注釋中列出了四種正知：（1）對行為目的的正知，（2）對方法適當性的正知，（3）對禪修範圍的正知，即在日常生活中不放棄禪修的主題(subject)，（4）以及對現實的充分了知，知道這些活動背後沒有永恆的自我。重要的是所有這些活動都要以持續的正念來完成，這樣對現象本質的洞察力才會生起。因此，仔細觀察所有這些日常活動至關重要。

如果你為了拿取某物而伸展你的手臂，你應該觀察並標記這個動作為「伸展、伸展」。當你把手放在手上後、彎曲你的手臂時，你應該觀察並標記這個動作為「彎曲、彎曲」。當你舉起或放下你的手臂時，你應該觀察並標記「舉起、舉起」或「放下、放下」。觀察的心應該專注在手臂、腿或身體其他正在移動的部分，觀察的心應該小心地停留在被觀察的對象上。如果你在伸展或彎曲你的手臂之前覺知到這個意圖，這個意圖應該被標記為「意圖(intending/想要)」。您還應該以同樣的方式注意腿部的伸展和彎曲。

觀察日常活動

當你在日常生活中培養正念時，你應該以下列方式觀察和標記這些活動：洗臉應標記為「洗、洗」，洗澡應標記為

「淋浴、淋浴」，抹肥皂應標記「抹、抹」，喝水要標記「喝、喝」，飯後洗碗標記「洗、洗」，擦乾手時標記「擦乾、擦乾」，站起或坐下應標記為「站起、站起」或「坐下、坐下」。應仔細觀察和標記每項活動。入睡前在床上休息時，應觀察腹部的起伏，並標記「膨脹、收縮」。你應該試著有正念的入睡，自己試試吧！精進修行，讓正念成為習慣。

當你早上醒來時，觀察「醒來、醒來」，當你起床時，觀察「起床、起床」。如果起床後沒有什麼急事要處理，那麼在起床前觀察片刻腹部的起伏。一旦你準備起床，你應該首先觀察起床的意圖，然後觀察此意圖之後的所有動作。

當您準備步行到禪堂時，應該注意您在去那裡的路上邁出的每一步是左或右。如果你碰巧抬起頭來環顧前方、身後、身邊或這裡那裡，你應該標記「看、看」。當你看到一個所緣時，你應該標記為「看見、看見」。如果你碰巧看到導致貪、嗔或其他煩惱生起的事物，你應該標記這些心理狀態為「貪、貪」或「嗔、嗔」。

給在家居士的建議

無論您在日常生活中從事什麼工作或活動，都是修習正念的機會。當你離家去購物或步行上班時，你應該將注意力集中在左右腳的移動上，並標記「行走、行走」。當你到

達你工作的商店、辦公室或工廠時，你應該盡量觀察你正在做的任何動作，盡可能保持正念來完成你的日常任務。無論你做什麼，除了計算和其他腦力活動，盡量用正念完成任務。你應該這樣修習，直到它成為一種習慣。

當正念變得更強時，禪修者會發現他們體驗到更大的快樂，因為貪和其他煩惱已經減少或消失。如果你正在做的工作不是很急，而且時間和環境是適當的，你應該慢慢地完成任務。禪修者應該把自己視為一個虛弱的病人，必須緩慢而小心地移動。然而，如果手邊的工作很重要或很急，你應該以正常的速度進行。無論如何，你應該專注於工作，並覺知它們來保持正念，即使你必須快速的工作。

觀察日常活動的好處

當你這樣修行時，你就不會說因為有太多的工作要做而沒有時間打坐了。事實上，你做的工作越多，禪修對象的數量就越多，因此培養正念的機會也就越多。當你繼續培養正念時，你的覺知會變得更強、更持續。

當正念現前時，你能夠覺知所有的動作，因為你有正念，所以幾乎沒有任何身業或口業是失念時進行的。你將不再於身體上或語言上傷害他人，因為你沒有貪或嗔。這是非常有益的，因為世人也將從這些不當行為中解脫出來。焦

慮、渴望、擔憂、悲傷、抑鬱等心理狀態會減少，禪修者會變得更能接受他們所處的情況，他們會變得不那麼挑剔，他們不會被諸如「我不想吃那種食物」或「我不想穿那件衣服」之類的想法所困擾。

因此，你將對所擁有的一切感到知足，無論身在何處，都會快樂地生活，與所見的人相處融洽。這意味著你的心會很平靜，只有心靈的平靜，身體才不會痛苦。雖然很多人因為負面的心境而痛苦，但你會體驗到內心的平靜。臨終時，你不會帶著散亂的心死去，因為心會清明平靜，您不會語無倫次，而是平靜安詳的去世。死後，你會投生人道，或往生天道。這樣，你會體驗到許多世間的安寧和許多快樂。最後，你會體驗到出世間的平靜，以及道果和涅槃之樂。

廿一、觀智的階段

以這種方式修習觀禪，禪修者會通過一系列的經驗或階段。下面的簡短摘要概述了觀智的階段。

(一)名色分別智

在這個佛法講座，我們的焦點從慈心禪轉變為觀禪。當我們繼續觀察我們的禪修對象時，心的平靜和定力會加深，這樣我們最終會看到沒有人、我、你、男人、女人、人類、

天人或梵天，既沒有自我，也沒有靈魂；只有兩種現象，對象(object)和對對象的認知，這是對名法和色法（身心現象）的了悟，是為名色分別智(nama-rupa pariccheda bana)。

（二）因緣智

然後，當我們繼續觀察時，逐漸明白了知觀察心的生起，是因為有一個對象要觀察。因為腹部膨脹的動作生起，觀察它的心也生起；因為收縮的動作生起，觀察它的心也生起。由於麻木和刺痛的生起，了知麻木和刺痛的心也生起。因為想要把腳抬起，所以出現了抬起的動作；因為有腳向前推的意圖，所以發生了腳向前推的動作；因為想要放下腳，所以腳會有放下的動作。因為有顏色和色根、眼睛，所以眼識會生起。因為有聲音和耳朵，所以耳識會生起。有了因，果就會發生。這種領悟稱為因緣智。

（三）正知智

當我們繼續修行時，我們的定力會變得更深，因此我們會覺知腹部起伏的開始、中間和結束。我們也可以觀察到不同的感受，因為它們變得更清晰和明顯。當我們專注地觀察它們時，我們會看到它們消失，從而了知它們的無常性。

隨著所緣的不斷生起和滅去，我們也了悟到現象的不圓滿或苦的本質。每當我們標記無法忍受的苦受，例如疼痛時，我們只覺知到兩個過程，即觀察到的苦受和能知的心。

由於我們不知道身體、手、腿、膝蓋或任何其他部分，因此知道沒有人、我、你、男人、女人、人類或天神。我們了知只有自然過程（anatta/無我）。這種觀察所有身心過程的無常、苦、無我的觀智生起，稱為正知智。

（四）生滅隨觀智

隨著修行的深入，洞見所有身心現象（五蘊）的無常、苦和無我變得明顯。在這個時候，難以忍受的痠痛慢慢變弱，所以觀察變得更好。隨著每一個觀察的片刻，我們開始看到所緣迅速消失。每當一個所緣生起時，被觀察後，它立即消失。當一個新的所緣出現時，我們立刻觀察它，然後它又消失了。在這個過程中，我們會發現這個所緣在它立即消失之前幾乎沒有存在過一瞬間，這所緣就像一滴落下的雨滴，一碰到清澈的河面就瞬間消失。同樣地，身心現象只存在於最微小的瞬間。我們清楚的了解現象的生起，一旦觀察它們，它們就會立即消失。

我們會發現，無論觀察起伏、起立或坐下，或伸展或彎曲手臂，每一個目標(object)隨後都會在短暫的階段中一個接一個的生起和消失。當我們行禪時，我們了知腳的抬起是分階段發生的，每一種身心現象都在生起，然後立即消失。這構成了生滅隨觀智。在這個觀智階段的開始，幾乎不會體驗到難以忍受的苦受。

此外，要觀察的目標是自動生起的，而觀察的心是自動觀察的，無需特別的努力。當然，正念變得強大了。由於心非常平靜，其他體驗可能會生起。例如，想要更精進、欣喜若狂的感受、不同的光顯現、身心的輕安、大樂；對無常、苦、無我的清楚了知，以及對三寶的堅定信心。有了這些經驗，就會對這些現象產生執著，因為它們是令人愉快的。所有這些現象都稱為觀染。

(五)壞隨觀智

當我們明白這些經驗是不完美的，我們應該時時注意這些愉快的現象。當我們到達這個階段時，我們會更清楚的了解這些身心現象的無常、苦、無我的本質。隨著我們的進步，將較少觀察名色現象的生起，我們只會觀察所緣的消失。這種體驗就像看到一個受驚或受辱的人，他無法忍受被人注視，於是迅速把臉轉離觀眾。好像身心現象無法忍受被觀察，所以當它們被觀察時，它們會立即消失，這是壞隨觀智。當我們到了觀智的這個階段時，色法、形狀和概念都消失了，有時，整個身體消失了，只剩下觀察的心、了知的心。在這個階段，修行有時似乎不是很令人滿意。

(六)怖畏現起智

當禪修者只覺察到身心現象的消失時，恐懼可能會生起，因為他面對的是所有身心現象的不斷消失。當禪修者碰

到可怕的對象時，他應該標記「恐懼、恐懼」或「害怕、害怕」。這就是怖畏現起智的本質。

(七)過患隨觀智

隨著禪修者繼續觀察所有的身心現象，每次觀察時，他只看到它們消失，因此覺知到這些現象的缺失、不完美的本質。雖然他觀察到這種狀態，但對修行卻沒有熱情，禪修者可能會感到灰心和疲倦，他也可能感到沮喪。透過持續觀察這些心理狀態，他也能看到它們的消失。了悟一切名色現象的不圓滿是過患隨觀智的本質。

(八)厭離隨觀智

隨著從修行中獲得更深的內觀，禪修者觀察得越多，他對身心的厭惡感就越大。儘管不想觀察，他還是會繼續觀察。有時，他可能必須觀察厭惡的所緣，心真的會感到厭惡，當觀察這些所緣時，它們也會消失。這些現象是厭離隨觀智的本質。

(九)欲解脫智

當禪修者對身心現象感到討厭反感時，捨離此身心的慾望就會生起。有一種強烈的願望想要從這個身心和諸行（有為法）中解脫出來。有些禪修者在打坐時，可能想起身行禪，行禪時又想坐禪，無論他們是坐禪還是行禪，都有一種不安

的感覺。然而，他們繼續觀察所緣，隨著每一次觀察，所緣消失了。這是欲解脫智的本質。

（十）審查隨觀智

由於對解脫的強烈渴望，禪修者在修行時反復觀察所有身心現象。當他繼續觀察無常、苦、無我三法印時，它們比以前更清楚的了悟。審查隨觀智包括對無常、苦和無我特質的再觀察。

（十一）行捨智

當禪修者繼續精進修行時，定，會變得更深而有力。對無常、苦、無我的本質有更深的體驗，觀察的心變得非常穩定和平靜，就像一塊用釘子牢牢固定在牆上的木板。

儘管禪修者想將心移到另一個目標，但它會停留在被觀察的身心目標上，之前的疲倦和不悅完全消失了，不再感到無聊或興高采烈，不再有痛苦或快樂，內觀修行進展得非常順利。因為所緣生起並需要觀察，所以它們只是被觀察，僅此而已。禪修者安適的修行，無需特別努力。以捨心觀察身心現象是行捨智的本質。

（十二）隨順智

當行捨智成熟時，觀察心會加速，因此對每個所緣的觀察會快速而連續。當這種情況發生時，有些禪修者可能會更

努力，並在觀察上更精進，或者他們會認為有什麼地方不對，並改變他們觀察的方式。在某些情況下，禪修者甚至會開始想他們怎麼了。發生這種情況時，他們的定力會變弱，因此，他們的觀察可能會變少，並且他們可能會注意力不集中。然而，如果禪修者再次專注地觀察每個對象，觀察會變得像以前一樣迅速和敏銳，觀察的心會再次加速，直到它極快地觀察每個目標。

然而，如果禪修者在觀察上投入過多的精力，或開始反省他的體驗，那麼他就會倒退，而觀察的心會中斷，所有這些體驗都是「隨順智」的示現，它將前八個階段的觀智與下一個智、道智結合在一起，這是導致「現起」的內觀智慧³

（十三~十六）種姓智⁴、道智、果智、返照智

當導致「現起」的內觀智慧成熟而諸根平衡時，觀察會聚集動力(momentum)，心會以極快的速度運作。

³ 現起：因為「道」乃從所執著的事物中現起，也從煩惱中現起，所以「道」被稱為「現起」。

⁴ 種姓智：改變凡夫的種姓成為聖人種姓，這是進入須陀洹道前的位階。《清淨道論》記載：當善男子已證得行捨智，他的內觀「已達頂點」或「至現起」，因為內觀到了頂點，所以說「達頂點」；因為是朝向現起，所以是「至現起」。因為從事物外在的相而現起，以及從內部生起的煩惱蘊而現起，故說道為「現起」。

種姓智是切斷凡夫的種姓，進入聖者種姓的觀智。道智和果智導致證悟諸行的寂滅。對諸行寂滅的體驗的反思是返照智。

精進修行的禪修者可以親身體證這些階段的觀智。由於這些原因，你應該先修習慈心禪，然後再修習觀禪。以你從慈心禪修獲得的定力為基礎，然後你應該將注意力轉向觀禪。透過精進修行，願你們所有人遠離危險和傷害，早日證得道智、果智和涅槃。

廿二、慈經

1. 凡是修善者，欲達寂靜者，應當有才能，正直且誠實，口出善語，柔順溫和，謙虛不驕慢。
2. 知足者常樂，易於受供養，生活簡樸，少事務，當守護六根，審慎熟思慮，不執著家庭。
3. 不做卑劣之事，勿為智者所譴責之事，當為快樂安穩者，願一切有情幸福、喜樂。
- 4.5. 任何生靈，無論強弱、長短、大小、粗細，可見或不可見，或遠或近，已生或將生，願一切有情幸福快樂。
6. 不欺騙他人，不輕視任何地方的人，勿以嗔恨心，使人受苦。
7. 猶如母對子，願以己生命，保護己獨子，如此對眾生，修習無量慈心。

8. 慈心對眾生，培養無量心，無論高處低處或平地，悉皆無障礙，泯除嗔恨心，亦無敵對意。
9. 行住或坐臥，每當清醒時，當保持正念，此謂之梵住。
10. 不取諸邪見，圓滿持淨戒，具足正知見，捨離貪愛慾，從此不輪迴。

附錄：

鬱多羅的故事

有一天，在聽佛陀開示佛法時，鬱多羅(Uttara)成為須陀洹。從那天起，她沒有一天不修福(做功德)。然而，她的時間很有限，因為她嫁給了一個非佛弟子的富豪，由於她想為佛陀和僧眾做功德，她不得不找人照顧她的丈夫。那時，王舍城住著一位美麗的姑娘，名叫西麗瑪，一千塊錢一晚，可以請她當妓女。鬱陀羅聘請西麗瑪15天，她將西麗瑪帶到她的丈夫那裡，並請他允許他十五天潛心做功德。她告訴丈夫，西麗瑪會在這段時間照顧他的所有需求。由於她的丈夫被西麗瑪的美麗和魅力所吸引，他欣然同意了這一安排。

從那天起，鬱多羅每天都請佛陀和他的弟子到她家裡，供養僧眾。他們吃完飯後，她聽聞佛陀說法。她親自在廚房裡準備飯菜，並在需要她的地方提供幫助。雖然工作很累，但鬱多羅卻很開心，所以她時常笑瞇瞇的。

第十四天，丈夫剛好從自己的房間往下看廚房，看到她滿身是汗，滿身灰塵。看著她幸福的樣子，他暗自笑了笑，心想自己的老婆真是太傻了，竟然為了餵養這些光頭和尚而費神。西麗瑪見他笑了，頓時嫉妒起來。她以為丈夫的笑容是對妻子的愛意。雖然西麗瑪只在這對夫婦的房裡待十四天，但她已經忘記了她是被鬱多羅僱用的，而且鬱多羅才是

真正的女主人。她的嫉妒變得如此強烈，以致於她想要傷害鬱多羅，於是她下樓去廚房拿了一杯滾燙的黃油。

當鬱多羅看到西麗瑪來了，立即想到西麗瑪在很多方面幫助她。她對西麗瑪充滿感激和慈愛，多虧她，她把所有的時間都花在修福和履行她的宗教職責上。當她看到西麗瑪端著一杯滾燙的牛油時，她發誓說：「如果我對西麗瑪懷有任何惡意或憤怒的念頭，願這沸騰的牛油傷害我。相反的，如果我對她沒有任何怨恨，只有慈心和善意，那麼這熱牛油就不會傷害我。」

西麗瑪將熱黃油倒在鬱多羅身上的那一刻，並沒有傷害到她，事實上，感覺就像涼爽的水。因此，西麗瑪又拿了一杯黃油，但廚房裡的女僕阻止她把黃油倒在鬱多羅身上，當她倒在地上時，女僕們開始對她拳打腳踢，但鬱多羅立即讓她們停下來，並讓她們為西麗瑪準備熱水澡，這樣她的痛苦就會減輕一些。此時，西麗瑪才意識到她做了什麼，洗完澡後，她為她殘忍的行為向鬱多羅道歉。鬱多羅說她應該跟佛陀說，並請求佛陀的寬恕。所以她們去見佛陀，供養後，她們聆聽教法，在說法結束時，西麗瑪成為須陀洹。佛陀教導的是，憤怒的人應該以慈愛來征服，邪惡的人應該以良好的行為來感化，吝嗇的人應該以布施來對治。

薩瑪瓦蒂的故事

在佛陀時代，烏德納(Udena)國王統治著憍賞彌國。他
有三位皇后：薩瑪瓦蒂(Samavati)、瑪甘蒂(Magandi)和瓦蘇
拉達塔(Vasuladatta)。通過遵循佛陀的教導，薩瑪瓦蒂已成
為須陀洹。每天，她都從事有益的活動，例如布施、聆聽佛
法開示或在寺院做義工。然而，瑪甘蒂對佛陀懷有敵意，因
為佛陀不想娶她，因此，她嫁給了烏德納國王。她懷恨在心，
一有機會就辱罵佛陀，她也不喜歡薩瑪瓦蒂，因為她對佛陀
非常恭敬。

當瑪甘蒂發現國王將在幾天後去薩瑪瓦蒂的房間吃午
飯時，她請求她的叔叔送她一條去除了毒液囊的眼鏡蛇。當
她拿到眼鏡蛇後，她把眼鏡蛇放在國王的豎琴裡面，並用鮮
花蓋住。國王無論走到哪裡，總是帶著他的豎琴，在他去薩
瑪瓦蒂房間的那天，他把豎琴帶在身邊，放在床尾。躺下休
息片刻後，瑪甘蒂走進房間，小心翼翼地取下了豎琴開口處
的花朵。由於眼鏡蛇已經被困在豎琴裡好幾天了，它猛地衝
出洞口，做好了攻擊的準備。眼鏡蛇抬起頭時，國王嚇壞了，
立即召集薩瑪瓦蒂和她的五百名侍從。

意識到發生了什麼事，薩瑪瓦蒂告訴她的侍從：「不要
對任何人生氣，不要讓你的慈心減少，向國王和瑪甘蒂散發

慈心。沒有慈心，我們在這種情況下就沒有其他可以依靠的了。」眾人將她的話牢記在心，對國王和瑪甘蒂都生起慈心。

烏德納國王怒火中燒，吩咐僕人把他的弓箭拿來。然後他告訴薩瑪瓦蒂和她的侍從們排隊。瞄準他的弓，他將第一支箭直接射向薩瑪瓦蒂，由於薩瑪瓦蒂強大的慈心，箭掉頭朝國王的胸膛方向飛去，最終，箭落在他腳前的地面上。

國王思索道：「如果這支箭能射穿大石頭，而且通常沒有什麼能阻止箭射中目標，為什麼它不射中薩瑪瓦蒂，而是回到我身邊呢？」他終於明白：「哦，即使是支沒有生命的箭也知道薩瑪瓦蒂的德行，而我被認為是一個聰明人，卻不知道薩瑪瓦蒂的美德。」有了這個領悟，他把弓放在地上，跪在薩瑪瓦蒂面前，請求她的原諒。

馬佳的故事

很久以前，在摩羯陀國(Magada)的馬來村裡住著一個名叫馬佳(Maga)的年輕人。馬佳非常喜歡打掃環境，不僅在房子內部和周圍，而且也在離他家近和遠的地方。每當他清理道路和拔草時，他都非常高興。他的快樂來自於其他人的快樂，以整潔和乾淨為樂。如果村莊內或周圍的道路上有不平的地方，馬佳就會把它們弄平。在道路變成泥坑的地方，他用泥土和石頭填平。如果地方長滿了雜草，他就會把雜草清除掉。

不久，其他年輕人加入了馬佳的志願工作，即清理道路和改善周圍環境的基礎設施。最後，他們變成了三十二個人的隊伍，結果，他們將工作擴展到遠至一、二由旬的地方。

有一天，他們在做義工時，到了另一個村莊，村長卻不喜歡這群小伙子的闖入。他覺得他們不應該做這項工作，因為這對他沒有直接的好處。他滿腦子都是這樣的念頭：「要是他們帶了些魚肉、牛肉、酒，我也能得到這些貨品。可是現在，我卻拿不到有用的東西，所以這對我來說沒有任何好處。」

當村長走近馬佳一行人，要他們帶些魚、牛肉和酒，並做一些其他的事時，馬佳和其他人拒絕做這些事，因為這些行為都是無益的。年輕人清楚的知道會導致善果的行為和會導致惡果的行為，他們總是避免不該做的事。

由於年輕人不執行他的命令，村長很生氣，他的心充滿了邪惡的念頭，他說：「我現在警告你！等著瞧，我會讓你們受苦，我要去告訴國王你的無禮行為。」

村長立刻去找國王，告訴他這些危險的暴徒正在威脅他王國的人民。聽到這個壞消息後，國王命令他的手下逮捕這夥人並將他們帶到他面前。國王看到馬佳等人站在自己面前，一刻也沒有猶豫，下令殺了他們。國王決定讓他們被他的大象踩死。在等待大象被放出來時，馬佳對他的朋友說：「我的朋友們，此時此刻，除了慈心，我們別無選擇，為村長、國王、大象，以及你們自己培養慈心。」

馬佳和所有的年輕人都為他們處境中的所有眾生培養了同樣強大的慈心。當大象被放出來時，它不敢靠近這些年輕人，因為他們已經生起如此強大的慈心。當這個消息傳到國王那裡時，國王命令他的手下用稻草蓋住馬佳和他的手下，並再次放出大象。大象再次不敢靠近他們，而是朝相反的方向逃跑了。

由於這種行為一次又一次地發生，國王覺得很奇怪，認為大象的異常行為一定是有原因的。經過仔細調查，他發現了事情的真相，村長受到了處分。由於馬佳強大的慈心，在這種情況下，即使是一隻大象也無法踩死他。馬佳的慈心具有轉化大象心的力量。雖然大象被訓練成憤怒和殺戮，但大象的心從憤怒中解脫出來，充滿善意。這就是慈心的力量。

附錄： 去禪修中心挨罵吧，進步會比較快的

2004年9月，宗善法師的禪修中心搬到埔里的寶相寺。寶相寺旁有座800多公尺的高山，因為是在山裡，空氣好，又安靜，是禪修的好地方，唯一的缺點是太冷，即使是夏天七、八月，我仍要穿襪子，蓋毯子才睡得著。

可以躺臥三四十人的大通舖（在地下室），因冷縮熱脹，半夜突然發出巨大聲響，把我嚇醒，我以為小偷來了，小偷走在通舖上。不只一次如此，反正天天睡不好，早上3：20起床，3：45進禪堂，行禪半個鐘頭後，就開始打坐，我從第一支香開始打瞌睡，直到最後一支香（因為中午睡不著，晚上睡不到5小時）。

有天，太陽正大，我看手錶，已經10：20，要吃飯了，趕快起來，10：30要排班，我右手撐著洋傘（太陽太大了），左手拿著傘帳，邊走邊打瞌睡，宗善法師看我走路搖搖晃晃的，一點正念也沒有，氣炸了，問我：「你知道豬八戒是怎麼死的嗎？」

我說：「笨死的！」

他說：「你走路怎麼一點正念也沒有？」

喔！平常在禪修中心，我是很有正念的，經行時，總是默念「左腳、右腳、左腳、右腳」，唯恐貪、嗔、癡生起。

有一回，我很有正念的在吃飯，每一個動作都清清楚楚，正念現前，因為胡蘿蔔黏在碗裡頭，我舀不起來，我試了三次，最後乾脆直接把碗拿起來，用撥的，直接撥入口中（我很有正念啊，每一個動作都清清楚楚），結果又被宗善法師看到了，他跑下來罵我：「你知道你犯了什麼錯誤嗎？」

我說：「知道。」

他說：「你來禪修中心那麼久了，連吃飯都不會！」

是啊！我像三歲的小孩學吃飯，學走路，學習如何保持正念，威儀庠序。好難啊！我想我應該回禪修中心挨罵，進步會比較快的。

P.S. 柏林內觀禪修中心簡介：

由宗善法師負責的柏林禪修中心，全年無休，歡迎前往修習觀禪(毗婆舍那禪)。僧眾最好能待上三個月，否則很難沉入內觀，獲得觀智，只待上十天或半個月，是很難有深遠的影響的。

住址：南投縣中寮鄉清水村頂坑巷12之2號

聯絡電話: 049-2603712

(接聽時間: 早上7:00~11:30)

譯者：果儒法師

校對：何彩熙老師、姬天予老師

流通處：

◎中平精舍電話：(03)493-6166

324 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

Facebook：Early Buddhism Guo'ru /社團：解脫自在園

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎靈山寺（致中法師）電話：049-2734171

551 南投縣名間鄉員集路 163 號

◎法雨道場（明德比丘）電話：(05) 2530029

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

◎原始佛法三摩地協會(強諦瑪法師) (02)2822-6388

台北市石牌路一段 39 巷 80 弄 15 號一樓

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司 電話：(02) 2225-4005

初版：2023 年 9 月

【沒有版權，歡迎翻印】