

A lioness is shown in profile, roaring with its mouth wide open, revealing its teeth and tongue. A young girl with curly hair is hugging the lioness from the side, smiling and laughing. The background is a blurred natural setting with dry grass and trees.

慈 心 禪

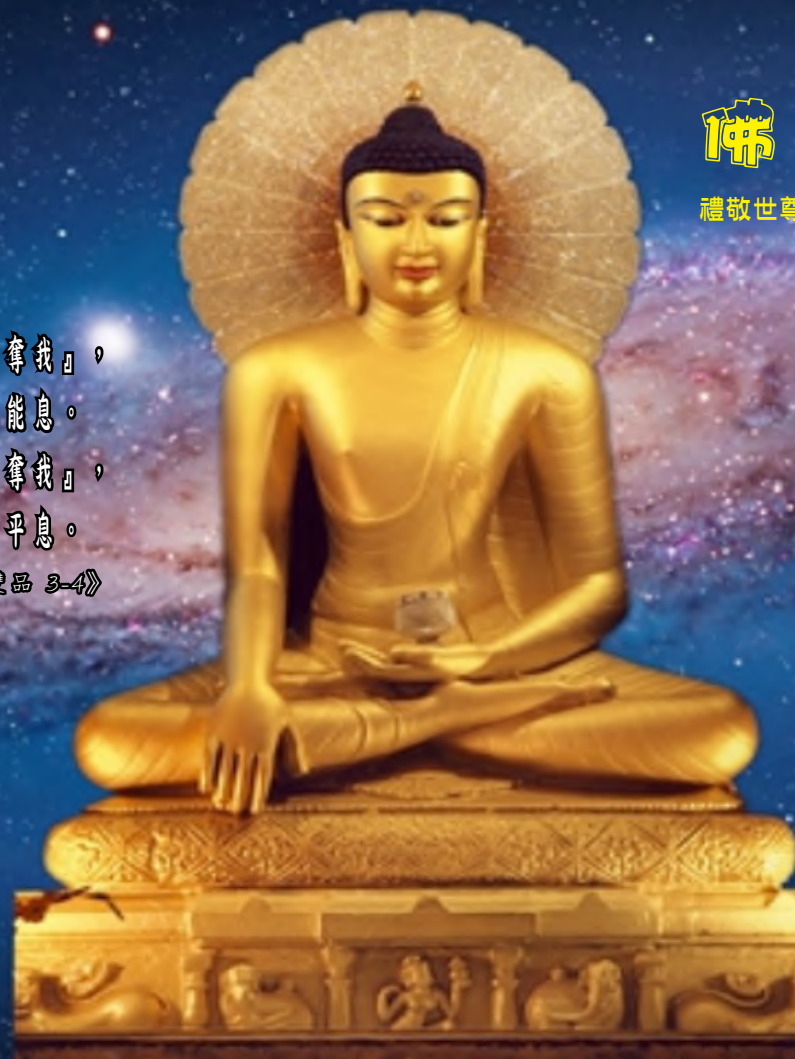
聖喜大長老著
法錦編輯與排版

佛陀教誡

禮敬世尊、阿羅漢、全自覺者。

『彼罵我打我，敗我劫奪我』，
若人懷此念，怨恨不能息。
『彼罵我打我，敗我劫奪我』，
若人捨此念，怨恨自平息。

《法句經·第一品·雙品 3-4》



慈心禪

聖喜大長老講述

眾弟子譯



獻給尋找與
熱愛真理者

㊦書&有聲書・2021初版

DHAMMAJĀTA PUBLICATION 法錦出版社



DHAMMAJĀTA 法錦 設計、排版㊦書

眾佛弟子 AUDIO書朗讀

DHAMMAJĀTA 法錦 編輯㊦書、剪輯AUDIO書

© Nā-Uyana 龍樹林 2021



本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通此書。



任何單位、團體或個人皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。



請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。



本書電子版可以到法錦網 www.dhammadownload.com 的電子書下載專區下載。



給：_____





弟子前言
編者前言
聖喜大長老簡介

慈心禪・第一講
慈心禪・第二講
慈心禪・第三講
慈心禪・第四講
慈心禪・第五講
禪修筆記

i
iii
v

2
22
46
68
90
112

目錄



在於世界中，從非怨止怨，
唯以忍止怨；此古聖常法。
彼人不了悟：『我等將毀滅』。
若彼等如此，則諍論自息。

《法句經・第一品・雙品 5-6》

弟子 前言

這

裡收集了我們尊敬的導師（龍樹林聖喜大長老）在小參以及其他時刻給於學生們的開示。在這裡頭充滿許許多多的教法、教誨、鼓勵.....。

無論學生們在討論任何的話題，導師都會適時把法帶給我們。

例如：學生還深刻的記得在導師47歲生日的時候，我們（學生）與信眾們都在當天去向導師頂禮及祝福。當時導師給了我們簡短的開示。他解釋到：「所謂『生日』，其實已經過了。只有我們出生的第一天『生日』，生日沒有什麼好覺得快樂的。無論如何，在這個已經過了的『生日』，大家可以聚在一起做善行總是好的。」

在另外一次，農曆新年的第一天，學生們在當天做了供養。導師慈悲地祝福我們新年快樂。過後他說：「新年在世俗的角度來看，不同國家的月份有他們各自的新年，這代表著一年的結束，儘管如此，我們必須理解在佛陀的教法裡，每一個心事剎那都是新的。」

導師就是這樣的，把法帶給我們。導師常常強調要把法落實在日常生活中。現在當我們了知法後，我們也應當嘗試去運用它。若不，我們在知法後仍沒作出任何改變，那是因為我們沒有去實踐它。

這些開示對禪修很重要，都能運用上去。身為學生的，覺得導師的話在我們的日常修行上是如此的受用無窮，是如此的珍貴，所以把它記錄下來。由於能力及理解力有限，若有任何翻譯上的錯誤及不足，請大家原諒。

願大家讀了這些開示後，受益無窮。

願我們的導師平安、健康、長壽。

願我們導師所有的善心願都能達成。

願佛陀的正法久住於世間。



眾弟子翻譯 於錫蘭·正直寺 2013.12.25
DhammaJāta修訂 於馬來西亞·法錦禪苑 2020.05.17

編
者
前
言

這

次出版的《慈心禪》，是由聖喜大長老（Venerable Angulgamuwe AriyaNanda Mahāthera）在龍樹林上院靜默區給予尊者與禪修者小參時，其弟子記錄並翻譯成中文的一系列禪修書籍。

這個禪修系列的《慈心禪》先已編輯以及翻譯成中文。法錦出版社抱著能利益更多真理追隨者的初心，希望能將這個系列的禪修書籍做到更圓滿，並重新排版這本慈心禪手冊。其中也加入了一些圖片以及應作慈愛經、蘊經、慈愛功德經和四無量心頌，以便讓禪修者們更加受益。

法錦出版社很榮幸能夠為法奉獻，重新整理和設計這本禪修手冊，讓更多的禪修者因得到聖喜大長老對禪修的指導而受益，禪修提升。編者以摯誠的心將此法佈施的功德與一切有情眾生、導師、師長們、父母親、親朋好友們同等分享。

祝願禪修者們能夠獲得身心上的安樂，祝大家平安、快樂、祥和。

願所有讀者閱讀了這些開示後，受益無窮，法喜充滿。

願佛陀的正法久住於世間。

Sādhu! Sādhu! Sādhu! Anumodanā.



DhammaJāta 法錦
序於 DhammaJāta Arañña 法錦禪苑
2021年 衛塞節



聖喜大長老 台灣弘法

聖喜大長老簡介 Ven. Angulgamuwe AriyaNanda MahaThero

聖喜長老（**Ven. Angulgamuwe AriyaNanda Thero**）於1964年2月27日出生。28歲，他在1992年6月18日那天出家成為沙彌（**sāmaṇera**）。一年後，1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都維·斯里勝統大長老¹（**Ven. Rājakīya Paṇḍita Kaddaveduве Sri Jinavaṃsa Mahāthera**於2003年7月13日逝世）的座下受具足戒。

在1996年1月2日，他跟隨聖法大長老親自帶領的僧團前往緬甸帕奧禪林，在最尊敬的帕奧禪師（**Most Ven. Pa Auk Sayadaw U Āciṇṇa Mahāthera, Aggamahākammaṭṭhānācariya**）指導下禪修，成功完成了依照《清淨道論》所制定的禪修課程，在當時也被帕奧禪師授權指導禪修，同年1996年12月20日，他與聖法大長老一起回到斯里蘭卡，在1997年11月10日，聖喜尊者在10位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯里蘭卡裡亞尼瑜卡斯拉瑪協會（**Shrī Kalyāṇī Yogāśhrama Association**）——斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場²。聖喜長老是這道場的住持以及主要禪修導師。

聖喜長老常受多國邀請，而且也經常伴隨聖法大長老到許多國家，如：馬來西亞、新加坡、台灣、印尼、中國、尼泊爾以及其他國家履行佛法義務，在教導方面，



聖喜大長老 龍樹林

，他總是用簡單、讓人易懂的英語講解。聖喜長老的開示已有許多被筆錄下來，也被翻譯成中英文印刷出版免費流通。長老是一個很有善巧的導師，以及充滿著許多的慈愛。他眾多的弟子當中包含許多當地禪修者以及來自世界各地如台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、奧克蘭、俄羅斯、希臘、愛爾蘭、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心，由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。



¹其戒師尊敬的卡達維都維・斯里勝統大長老在**1951年6月18日**創立了森林善瑜伽行組織**Shrī Kalyāṇī Yogāśrama Association**，此組織目前具有大概**200**所的分院，絕大部分隱居在鄉間、森林之中，派下約有上千位的比丘。此派持戒精嚴，不持金錢，素食。在**1964**年，此組織加入了斯里蘭卡蘭曼尼大派**Srī Lanka Ramañña Mahā Nikāya, SLRMN**成為其旗下分院。（斯里蘭卡蘭曼尼大派為斯里蘭卡當地上座部佛教三大傳承之一，以嚴謹持戒與堅持森林修持傳統的大型佛教比丘僧團組織）

²龍樹林森林道場目前平均有**140**位僧眾以及**30**位在家禪修者。除此，龍樹林之下也有一個比丘道場與兩個尼師院的分院，分別是馬來西亞法錦禪苑（**DhammaJāta Arañña**）、斯里蘭卡正直寺尼師院（**Dhammikāśramaya**）以及台灣法寂禪林（**Dhamma SantaVana**）。正直寺尼師院目前有**65**位尼師以及**25**位在家禪修者，外國尼師居多，而且人數日漸增加。

善求義利、
領悟寂靜境界侯應當作：

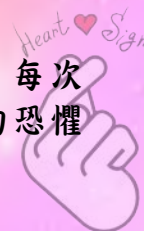


慈心禪·第一講

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，這才是真正的慈愛。

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





有能力、正直、誠實，
順從、柔和、不驕慢；

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



知足、易扶養，
少事務、生活簡樸，

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“Sāmāvatī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 Dhammapāla，Bodhi



諸根寂靜、賢明，
不無禮與不貪著居家；

gayā 早前是隸屬印度教的背景，他要解放 Bodhigayā。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 Dhammapāla）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 Dhammapāla。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。





只要會遭智者譴責，
即使是小事也不做。

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。尊主要前往那裡，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



願一切有情幸福、
安穩！自有其樂！

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。」



凡所有的有情生類，
動搖的或不動的，毫無遺漏，

「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。」

於是尊者又在那裡住了四個月，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。





長的或大的，
中的、短的、細的或粗的，

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



A photograph of two tigers sitting on a large, grey rock in a natural, wooded environment. The tiger on the left is sitting upright, looking directly at the camera. The tiger on the right is sitting slightly lower, looking towards the camera with its mouth slightly open, showing its teeth. The background is filled with green foliage and trees.

凡是見到的或沒見到的，
住在遠方或近處的，

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、疑等諸蓋微弱的話，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

已生的或尋求出生的，
願一切有情自有其樂！

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)





不要有人欺騙他人，
不要輕視任何地方的任何人，



慈心禪·第二講

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

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





不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望對方受苦！

是無法獲得快樂的。若有善法的力量，在整個新的一年裡，我們將會更快樂。

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

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

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



正如母親對待自己的兒子，
會以生命來保護唯一的兒子；

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

訓練期是一件事，真實的慈心又是另外一件事。訓練期我們以「願一切眾生平安快樂」來修習，可是當我們看到敵人時，心生氣，這表示我們的慈心還不足。過後，當我們的慈心變得強而有力時，我們可以對朋友及敵人修習慈心，而我們也應該對敵人平等的修習慈心。假使是真實的慈心，我們應該能對所有的眾生持有慈心，而且是沒有分別的。沒有區別這是錫蘭背景的，這是Sinhalese Islam（錫蘭伊斯蘭教），那是印度教的；這是本地的，那是外國的，對所有的眾生都要平等的修習慈心。當我們能平等的散播慈心時，代表著我們的慈心是很好的。我們的慈心要以如此的方式把它帶起來。

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



也如此對一切生類
培育無量之心！

有的眾生如同你的朋友。

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

假使慈心很強、很強、很強…，全部的眾生都成為我的朋友，也許當中有些僧眾是在責備我，有一些爭論，即使如此我還是感覺他們是我的朋友，這是慈心的緣故。這部分對世間是很重要的，不然我們無法持續我們的禪修。也許你沒有任何的障礙，今天你的禪修很好，明天、後天也都很好，而大後天你有些情緒生起，或許有某人來責備你，有些對抗你的事發生，這時你的禪修立刻滑落，因為你慈心的力量不足夠強而有力。假使你的慈心是強而有力的，即使某人來責備你，你能維持不改變你的心，你可以持續禪修，持續專注力，維持修持。因此，在我們的修持裡，慈心是一個很重要的部分，以避免改變我們的心，改變的心會讓我們心裡好的素質時時滑落。所以，全部的禪修者應該整天都培育慈心，及在這一生裡都能維持慈心。在這新年裡，





以慈愛對一切世界
培育無量之心，

我們應該決意在這一生裡能維持很多的慈心。在任何的情況下都要維持慈心。

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

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

開始修習慈心，最容易的方法是以唸誦的方式，通常從各種書籍裡能閱讀到各





上方、下方及四方，
無障礙、無怨恨、無敵對！

種的解說。一般慈心的唸誦，我們會以四句來進行。我們以巴利語的方式唸誦是：「ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhi attānaṃ pariharāmi, ahaṃ viya mayaṃ ācariya upajjhāya mata pitarā hita sattā.....」（願我免除危難，願我免除精神的痛苦，願我免除身體的痛苦，願我愉快地自珍自重。願我的老師、戒師、父母…）如此的祈願。對自己，我祈願自己能有快樂。我也祝願我的老師、戒師、我的雙親及所有值得尊敬的人。

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

長的祝願適合於兩者，散亂與非散亂者，特別是對散亂者是更適合的。因為，如果他們試著以較短的方式修習，「願他快樂、願他快樂…」有時無法控制他們的散亂。如果以較長的方式，「願一切眾生平安快樂、願一切眾生平安快樂…」這樣能進



站立、行走、坐著
或躺臥，只要他離開睡眠。

一步平靜他們的心。因此，較長的公式都適合每一類型的人，特別是對散亂性格的人。非散亂個性的，有較少蓋的人則能使用兩種方式，長的或短的公式，都能讓他們的心平靜。「願他快樂、願他快樂…」這對他們也足夠讓心平靜下來。

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

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





皆應確立如此之念，
這是他們於此所說的梵住。

他們的心。

若你之前有禪修經驗，有一些禪定的能力、專注的能力，你就可以開始直接的專注一些修習慈心的方法。不然，你若沒有專注的能力，最好的方式即是以一般正規的方式開始修習。有些人在過去世修習過慈心，當他們唸誦這慈心的公式時，自然能獲得禪定。你們曾聽聞我們的大長老，在很小的時候，他曾唸誦巴利語的慈心公式，當他在唸誦時，他不怎麼瞭解當中詞句的意思。雖然如此，他知道這是慈心的唸誦，僅有這他能理解。當他在唸誦時，他感覺非常平靜、非常專注。如此，即使只有在唸誦而已，有些人便獲得定力。這是基本，慈心的訓練。

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

慈心觀，之前我們解說世間有各種各樣的禪修者，有些是處在散亂的情況，有些則很少散亂心，很少諸蓋。這少諸蓋的禪修者，對他們是比較容易專注於一個所緣。通常帕奧禪師在禪修者有了其他禪定，如安般念、白遍等禪定過後，才教導慈心





不接受邪見，
持戒，具足徹見，

觀。這表示他們已經有了定力，也已經鎮伏了諸蓋，因此對他們而言，要專注於一個所緣達至禪定水平是很容易的。所以，禪師是鼓勵專注一個所緣，對一位尊敬的人專注，這能達至第三禪及訓練專注很多的尊敬所緣，這非常容易。

然而，若任何一位不曾有很深的定力、沒有禪定經驗、沒有鎮伏諸蓋經驗，尚有諸蓋在心中操作，這類型的禪修者，要開始修習慈心時，也許廣泛的慈心比較適合他們。例如，思惟慈心對自己、對所有的僧眾、對所有的眾生，直到心平靜。如此一般性的方法，而不是安住在一個所緣，是比較好的。而且，也能思惟佛陀，思惟佛陀功德的力量，以佛陀功德的力量，願一切眾生平安快樂，這樣的慈心修習法，對具有諸蓋的人比較適合。當你如此修習、修習…你感覺非常舒服、心非常快樂、放鬆，過後可以把心帶到一個所緣（你可以專注在一個所緣了）。你可以專注一位尊敬的所緣，當你達到近行定過後，便可以專注直到禪那（安止定）的水平。這對具有諸蓋的禪修者是比較容易的方法。對於沒有諸蓋的禪修者就很容易直接地專注一個所緣。這部分我們不多解說，然而我們還是需要稍微理解它。

慈心，一般上可以單獨的培育，可以與信一起培育，也可以與智慧一起培育。單獨的培育慈心，可以達至禪那水平。若與信一起培育慈心，則無法達至禪那水平，可是能獲得一般的快樂、放鬆，整日我們都能感覺快樂、放鬆。我們與佛陀的功德、佛陀的保佑，一起修習慈心。一般上這樣的快樂是與信一起、與其他人的友誼一起。





調伏對諸欲的貪求，
確定不會再投胎！
以此真實語，願你常平安！

而與智慧一起的方法則是對我們很重要的部分，假使我們有智慧，我們可以很靠近涅槃。因此，慈心可以與智慧一起培育，可是若與智慧一起，這樣的慈心是無法達至禪那，禪那是一回事，與智慧一起又是另一回事。若培育慈心與智慧一起，可以達至很高的智慧，你感覺非常舒服，也能獲得一些定力，但並非禪那。然而，你的智慧是很高的。這部分將會向你們解說，你們把它記住在心裡，這不是世間法（世俗諦），世間法能達至禪那。而這不是達至禪那的方法，只是一般上讓我們的心平靜、讓我們的心更理解而已。然而今天時間不足夠，與智慧一起修習的慈心觀，將在另一個時段解說。

慈心可以以各種方式來培育，之前我們解說慈心與信一起、慈心與智慧一起，而與智慧的訓練，對我們而言則是一個很重要的部分。智慧的部分，基本上我們從身體和心開始。這是很大的範疇，今天無法解說很多。然而我們從身體和心開始，在兩者之中，我們專注身體，祝願身體健康，願整個身體健康，願身體健康…如此的專注與祝願。我們從身體開始修習。過後，專注身體的身分，三十二身分。髮，願髮健康、願體毛健康、願指甲健康、願牙齒健康、願皮膚健康…如此三十二身分，每一個身分都專注及祝願它健康。然後，我們又專注色法。身體含有地界的色法，願它健康、平衡；水界的色法，願它健康、平衡；火界的色法，願它健康、平衡；風界的色法，願它健康、平衡。全部的色法健康和平衡，全部的三十二身分都健康，我們如此的專注及祝願、專注及祝願…進一步我們對六個感官（六門）修習，眼健康、耳健

A close-up photograph of a vibrant green tree frog with orange eyes, perched on a dark, textured branch. The frog's body is covered in small, bumpy skin, and its long, thin legs are visible. The background is dark and out of focus.

我散播慈愛給維盧巴卡，
我散播慈愛給伊拉巴他，

康、鼻健康、舌健康、身健康及心健康。當我們專注身體、身分，我們的感官時，我們會感覺更舒服。當感覺舒服的同時，我們獲得更多的理解。在不知不覺中，我們得到更多的理解，以及獲得洞察身體的能力（滲透能力）。

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

這類對身體的訓練，我們可以不斷地一而再地訓練。若你有胃病，你可以專注及祝願：「願這胃病移除、願這胃病移除…」過了一些時候，你感覺非常舒服。若有其他的病痛，你也可以專注身體的部分及移除它，你將感覺舒服。或許一些比較嚴重的病痛，例如癌症，有時可以康復，但是我沒有說是百分之百的可能，因為有視於業



我散播慈愛給差比阿子，
我散播慈愛給黑苟答馬。

的程度。若業是很強的，有時這修習沒有效益。即使如此，肯定的這修習幫助他在未來獲得很好的生命。因為這修習也許無法讓他自己康復，然而由於這修習，當他死時非常祥和，將來有好的生命。他會獲得這樣的能力。其實，修習對我們都會有幫助，你們應該訓練，然後檢視。專注你的身體、三十二身分、全部的感官、色法及整個身體的平衡性，過了一些時候，你感覺非常、非常舒服，在不知不覺中，某些事發生，什麼事發生呢？在不知不覺中，我們獲得洞察身體的能力，我們獲得能專注自己三十二身分的能力，我們得到對自己六門的理解，這些能力會產生。在物質（色法）的部分，會有很深的理解。這是慈心與色法一起的修習，也是首要且較容易的部分。

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

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

（2014-01-01 講於龍樹林靜默區）



我散播慈愛給無足者，
我散播慈愛給二足者，



慈心禪·第三講

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。這是內在心理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



我散播慈愛給四足者，
我散播慈愛給多足者。



人在生氣。」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



願無足者勿傷害我，
願二足者勿傷害我。

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

A leopard is walking through a snowy forest. The leopard is in the foreground, walking towards the right. The background is a dense forest of tall evergreen trees covered in snow. The ground is covered in a thick layer of snow.

願四足者勿傷害我，
願多足者勿傷害我。

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



一切有情、一切有息者、
一切生類之全部。

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





願見到一切祥瑞，
任何惡事皆不會到來！

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



佛無量，法無量，僧無量。
爬行動物卻有限量。

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

蛇、蠍、蜈蚣、
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

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。當我們祝願這些及專注時，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。





我已作保護，我已作護衛，
願諸[傷害性]生類皆退避。

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，我們祝願這所有的物質。

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





我禮敬那位跋葛瓦！
禮敬七位正自覺者！
以此真實語，願你常平安！

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



“諸比丘，於慈心解脫習行、
修習、多作、習慣、作根基、
實行、熟練、善精勤者，可期望十一種功德。

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，我們可以更深入地深入修習。

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!

(2014-01-01 講於龍樹林靜默區)



“哪十一種呢？
睡眠安樂，醒來快樂，不見惡夢，

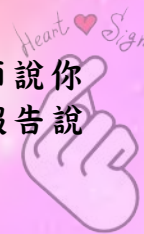


慈心禪·第四講

上幾講解說了慈心，依據帕奧禪師、《清淨道論》所敘述的方法，可以培育慈心達到禪那定。我想大家都曉得如何培育慈心達至禪那的水平，這是在佛陀教導裡的一個很普遍的教導。帕奧禪師也教導專注一個人或一群人，抑或一個區域或整個宇宙，我們能訓練心於慈心達至第三禪的水平。這是世間法（世俗諦）。

相同的方法，我們可以訓練平等慈。我們也能採用其他的方法訓練慈心，在上幾講已教導其他方法訓練平等慈。然而，我們所解說的方法是無法達到禪那的，與慈心一起，只能達至近行定。這近行定是與智慧、理解一起操作，由於與理解一起，所以這近行定無法進入禪那定的層次。如此的解說已在上二、三講裡進行了，其中之一是解說我們的身體，過後是我們的心，如何專注我們的心及如何增加我們的祝願或慈心。

有些老師也具有一些經驗，有些跟隨者或禪修者，他們有一些疾病，老師說你專注在你有疾病的地方。最後他們報告說：「是的，我的疾病消失了。」他們報告說





人們喜愛，非人喜愛，諸天守護，
不為火、毒、刀所傷，心迅速得定。

他們的疾病已經消失了，因為他們一直專注那病痛的地方，最後這病痛消失。我們也有一個類似這樣的經驗，在二、三年前，有位男士來到這裡，他有很嚴重的糖尿病。他也開始訓練慈心，過了一段日子，他說他的糖尿病幾乎痊癒了。幾年之後，他又來了，我便問他：「你的糖尿病現在如何了呢？」他說：「它還是沒有到來。」幾年後，他說他的糖尿病沒有再復發了，在慈心觀的修習下，它還是受到控制。如此的經驗我們也是有的。當我們專注身體，專注我們的疾病時，透過禪修的修習，我們能控制某些疾病。若你以觀禪的方式專注，你也能擁有如此的經驗。當你以觀禪的方式修習慈心，雖然只能達至近行定，然而你會有更多的理解。這在上一講已解說了，如何專注身體與慈心一起，我們稍微解說如何專注身體。

你的器官或身分，你都可以專注。或者你也可以專注你的六個感官，當你專注器官、身分或感官的同時，祝願這些器官等健康。你也可以專注身體為色法，願這些色法平衡、健康。你可以一個一個地訓練，願髮健康、願體毛、爪、齒…等三十二身分健康。當你專注、專注…時，你感覺心非常舒服，心充滿慈愛及你也感覺對身體更理解。你理解身體的三十二身分，理解身體的色法，理解身體的諸感官，全部你都能理解。隨著專注與慈心，這樣的理解能力生起。這也是屬於一種方法。

在這裡我們有位禪修者，由於他的家庭背景的緣故，他的心理具有很多的困惑。他屬於這一群體的修行者，目前他不在這兒。他修行了很久，可是都沒有任何的





面容明淨，死時不昏迷，
不通達上位則至梵天界。

成績，因為時時都在憂慮，無法禪修，非常困難。我們簡單的教導他專注三十二身分，隨著每一個身分都加以好的祝願。過了一些時候，他說：「現在我可以專注全部的身分了，現在我感覺舒服。」接著，我們教導他專注於一個所緣，他也如此修習。他透過修習而達到了禪那的水平。當有了禪定之光，我們引導他轉入白遍的修習。之後，他也能以白遍進入第四禪。我們有這樣的經驗。他開始時是修習安般念，可是沒有作用。他修習了很久的安般念，但是都沒有成績。他也嘗試其他的禪修，也沒有成績。我們教導這禪修，非常快地有了效果，因為他的憂慮、負面的心理減少，過後他的心得到舒服，獲得禪定。我們有這類經驗。所以，我們才鼓勵修習，尤其對那些無法修習、無法在他們禪修上有所增長的，我們鼓勵他們修習。可是，對於有能力修習其他禪修的，則鼓勵他們直接地修習。其他的人也能擁有經驗，若你有禪定，你也可以有這經驗，看看當中的不同點，不同的經驗是很有價值的。今天，將進一步地解說下一個部分。

我們解說身體，可以專注身體的色法。在色法當中有四界，我們可以專注四界平衡、四界更強壯、弱的色法能從身體移除、不必要的色法或有疾病的色法能從身體移除，這類事件我們都能正面的思惟它。對於心也是相同的方式，不必要的心對我們是無用的，例如諸蓋，諸蓋對我們是不必要（無用）的。欲欲（kāmacchanda），欲求欲樂，我們不需要這欲欲。我們如此思惟：「這欲欲是我所不需要的，願這欲欲能從我的身體、我的心中移除。」我們祝願欲欲能被移除。瞋恚或生氣（vyāpāda），





諸比庫，於慈心解脫習行、修習、多作、習慣、
作根基、實行、熟練、善精勤者，可期望此十一種功德。

我們祝願能移除瞋恚。也祝願能移除昏沉睡眠（*thīnamiddha*），亦祝願能移除掉舉惡作（*uddhaccakukkucca*）及祝願能移除疑（*vicikicchā*），我們祝願能移除諸蓋。對於其他不善的，我們也可以專注及移除它們。而善的力量，我們能祝願增強它們。你的信心，你能祝願增強它；你的精進心，你可以祝願增強它，你也可以祝願增強其他正念的心、專注的心、智慧的心、理解的心，這些諸根（*faculty*）——好的心理素質，我們可以一個一個地祝願增長。還有忍辱心（耐心）、堪忍心都可以祝願，「願我的忍辱心能增加，願我的堪忍心能增加。」我們可以修習這類的祝願。如此地對心理方面祝願，對身心的平衡是很有幫助的。這部分在早前的講座裡已解說了，我們現在再複習而已。今天將進一步解說更深的部分。

在正面的思惟或慈心的思惟裡，有另一個方法我們可以培育慈心，也是一個很重要的修習，能讓我們培育正見。我們專注於業（*kamma*），佛陀常對我們解說業，我們的生命是有賴於業的。「*kammassakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo*」（我是業的所有者，業的繼承者，以業為胎、以業為親屬、以業為皈依處）。佛陀解說我們的整個生命都是業。這表示有一天我們需要理解這真理，我們需要建立起這生命是由業所構成的正見。所以，我們思惟：「我的生命是業，你的生命也是業，全部的生命都是由業構成」。因此，我的生命，若真的是我的生命，則我可以想是「我的生命」，不然是業，我可以專注這業。業，我們可以專注這業，願能有很好的業。



跋葛瓦如此說。
那些比丘滿意與歡喜
跋葛瓦之所說。
以此真實語，願你常平安！



我們可以思惟正面與負面的業與我一起，願在這一生，所有負面的業之能量能減弱，所有正面的業之力量能增加。對我，我可以思惟我正面的業能量增加及負面的業能量減少。我們能進一步地專注這業直到我們體證涅槃。也許今天、明天、這一世、另一世直到我體證，透過這業願我能以正面的業相續，正面的業之力量，一天天都能增加，而負面的業之力量，一天天都能削減。正面的力量增強、負面的力量減弱。我們可以思惟業，今天、明天、後天、這一世、下一世直到體證的那一世，我們祝願好的、正面的業的力量增加，而不好的、負面的業的力量減弱。這樣的祝願也能增加正面的力量及增加業的知識，過後我們理解業，整個生命都是業。業的知識在不知不覺中增長，這讓我們很容易生活，因為我們理解在這世間，一切事物都是業。

另一個所緣，與正面思惟有相關聯。我們專注「沒有人我」，我們專注物質（色法）。在這個寺院裡，有許多的物質，這身體是物質、建築物、樹等所有在寺院裡的東西都是物質。我們有時可以專注寺院、村莊、國家、世界及宇宙，全都能專注是物質而已，沒有眾生。全部的物質包括我們的身體，我們都正面的思惟，例如物質有好的資助因素、好的能量。這樹有好的能量，也有好的資助，比如雨水、風或其他好的物質及好的資助。如此，我們沒有思惟「人」，我們思惟物質而已。我們專注在這世間的所有物質，而這些物質都擁有正面的能量，願這些物質所有負面的能量能削減。我們如此正面的思惟。對一些禪修者，這是很有幫助的，因為沒有眾生、沒有人我。我們散播一般正面的能量予世間的物質，願全部寺院的物質都擁有好的能量，這



願一切眾生、一切有息（活著的眾生）、
一切生物（有形體的眾生）、
一切個人（有名相的眾生）、

是屬於一種慈心。

另外一種的方法是，佛陀解說我們的生命只是心，我有心、你也有心，只是祝願「心」，心與業有關聯，但我們只聚焦於心。我們全部都是「心」、全都是心識。相同的方式，世間主要是心識而已。我們思惟全世界只有心識，全世界沒有眾生、沒有「人」，只有心識。在這禪堂裡僅有「心識」而已，在世間也僅有「心識」。我們專注心識及祝願所有的心識，願擁有善的心識，願不善的心識減少，願所有心識有好的能量、有善的心識。現在，我們專注全世界只剩下心識，我們祝願好的心識、正確的心識、善的心識及我們祝願不善的心識能減少。這也是很有力量的修習，你可以去體驗。當你專注業時，也是很有力量的修習，你能理解全世界只剩下業而已。當你專注物質，一樣也是很有力量的修習，你看到的全世界都只剩下物質而已。當你專注全世界的心識時，你能理解全世界只剩下心識而已。心識，你能專注全世界都是心識、心識、心識…你的心會感覺舒服，全日你都會感覺舒暢、更放鬆及心更理解。這三種方法，你們記在心裡，過後再解說其他與正面修持有關係的修習。

正面思惟，可以有許多方式與智慧一起培育。另一個方法是，我們知道我們生命的自然現象（法則），我們全部誕生、衰老、病及死亡。每一個人都有這相同的生命規律，從誕生直到死亡，全部人都是類似的。這生命規律主要有兩組的力量，名法（心理）與色法。整個生命的名法都在改變，名法也在改變。全部的名法都是由於諸



一切自體所屬（有身軀的眾生）、
一切女人（雌性）、一切男人（雄性）、

因緣條件而改變，心理的改變也是有賴於諸因緣條件。身體的改變，若你吃好的食物，你將獲得好的能量；若你吃的食物是不好的，則你的能量將會削減。若你吃的是毒，你將減少體力。同樣的，對於心理方面，若你擁有好的心、善心，你將獲得能量；若你想的是負面、不善所緣，你將減少能量。好的能量與不好的能量，時時都存在於身心當中，這些能量我們稱為「諸因緣條件」。因此，我們整個生命是有賴於諸因緣條件的。從誕生直到現在，是諸因緣條件；然而再從現在直到我們死亡時，也是諸因緣條件。若你給予這身體好的因緣條件，身體就會以健康的身体繼續存在（身體就會保持健康）。若你給予心是好的諸因緣條件，心就會保持好的心（善心）、健康的心。我們專注這部分。我們維持這整個生命，給予身體好的因緣條件並思惟身體獲得好的因緣條件及時時獲得好的資助因素。今天、明天，直到死亡，這身體時時都得到好的因緣條件，所有不好的諸因緣條件都不來到這身體。下一世也是專注身體從誕生、年老、病至死亡的整個生命過程。我們專注整個身體都是好的能量、好的素質、好的諸因緣條件，直到體證涅槃。

相同的，對於心理。在這生命期裡，也是時時都擁有好的諸因緣條件直到死亡。我們思惟每一天乃至整個生命，身心二者都擁有好的諸因緣條件。下一世的整個生命也是具有好的諸因緣條件，我們可以這樣廣泛、寬廣的方式專注整個生命從誕生至死亡。之前，我們只是簡單地思惟身體和心。現在我們思惟身體和心與諸因緣條件一起，而且是從誕生至死亡整個生命的身心。這表示我們的心比較寬廣了。之前我們

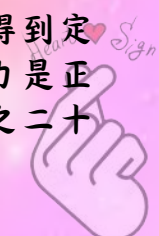


一切聖者、一切非聖者（凡者）、一切天人、
一切人類、一切地獄（苦界）眾生。

思惟身體和心，心是非常狹窄的。可是我們思惟整個生命，誕生、成熟、衰老、病及死亡，我們專注的範疇是比較廣的。透過正面方式的專注、專注、專注…正面的能量也隨之增加，在這當中你也能理解整個生命的規律，在不知不覺中你理解了生命的過程，生命及因果。在不知不覺中你獲得了更多舒暢的能力，煩惱的力量則非常弱。當你專注整個生命的名法、色法之因果及正面的能量時，這樣的能力會生起。這方法也是很有用的，可是開始時是難以捕捉、不容易理解。專注色法、名法是容易的，但要與因果一起專注，而且是整個生命就不容易了。然而我們必須訓練，過了一些時候，我們就能做到了。這對我們增進智慧、理解能力是很有幫助的。

尚有一些方法需要解說的，可是今天已解說很多了，太多對你們是不好的，會不容易消化。下一次我將會解說下一個部分。今天，再解說其他的「法」。

在我們的禪修修習中，有三個重要的素質是我們需要培育的。第一是「正念」（sati），第二是「定」（samādhi），第三是「慧」（paññā）。這三個素質是我們需要培育的。在這三者當中，當我們培育兩個素質時，其實三個素質都自然會增長，當你培育正念時，自然地你會獲得定力。當你專注呼吸，你不斷地專注呼吸、呼吸…你的正念在增長，你獲得定力。當你專注腳步（步伐）、步伐、步伐…你也能得到定力。凡是任何所緣，經由不斷地正念專注，由於正念的培育，你獲得定力。定力是正念的成果，這二者是一起操作的。然而智慧不怎麼與它們一起運作，只有百分之二十





願他們脫離仇恨。願他們脫離精神上的憂惱。
願他們脫離身體上的痛苦。願他們守住自己的幸福。

的智慧是與它們一起，其他的百分之八十的智慧則需要另外的培育。正念很重要，我們需要培育它，但是即使我們培育正念，智慧還是無法完成，智慧需以另外的方法來培育。

你們曾聽聞有些禪修者，他們擁有很好的禪定、很好的正念，即使如此，過後他們有些還是還俗了，改變生命。為什麼呢？因為缺乏智慧。有些培育增長正念、禪定及智慧，他們就不會改變生命（還俗）。因此，對我們而言，智慧是一個很重要的部分。我們有一些經驗，有些禪修者擁有很好的正念，有時即使是一個腳步，他們都沒有失去正念，他們很有正念。可是過了一些時候，聽聞他們還俗了。原因是他們只培育正念，卻沒有培育智慧。正念只是三個重要素質的其中一個而已。

在一個國家，當我們統治一個國家時，一我們需要保安（防禦）。假使擁有很好的防禦，則會有很好的發展背景，若防禦措施好，國家要發展很容易。若防禦措施不好，國家就無法發展了。相同的，心裡若有正念，心智就很容易培育增長。可是，只有正念，心智是無法完整培育增長的。若國家只有保安很好，只有兵隊的因素好而已，是無法發展國家的。國家需要好的國王，好的國王知道如何發展國家，他知道使用這方案、那方案…，許多的方案產生。隨著這些方案，國家得以發展。好的國王是知道這部分的。因此，發展的部分是由國王在從事，而保安的部分則是由防禦部隊在操作。





願他們脫離苦。
不失去任何現在已得的
（願他們不失去以正當途徑所獲取的一切）。

相同的，正念是屬於保安的部分，正念保護心免於不善的，在心理上不善的被防禦。當我們有正念時，有些不必要的心理試著生起，心說：「噢，不要來，不要來。」心被保護著，不讓不善到來，維持心的祥和，這部分是由正念在運作。但是，只是正念是無法做好全部的事物。國王需要做很多好的策劃。同樣地，智慧需要培育。就如在這佛法開示裡，我們解說專注色法、名法、因果，我們要以這方法培育智慧。我們要專注整個生命的過程，以各種方式專注，例如專注名色法、因果、生滅等。當我們反復不斷地專注，很多的方案（策劃）在我們的心裡發展。國王在國家裡發展許多的策劃，相同的，我們在心裡也增長了很多方案，由於這些方案，心智得以增長，智慧得以增長。智慧是國王的部分，保安（防禦）則是屬於正念的部分。這二者是必要的。有些人誤解說只要有正念，就足夠於所有的事物。正念是基本、是重要的，可是只有正念，它是無法做好全部的工作。正念主要是維持好的心，之後智慧是重要的部分以便培育正確的觀智。

所以，尊敬的帕奧禪師也解說，當有了禪定之後，你需要培育更多的智慧。透過培育各種的觀智以帶起智慧，許多方案需要在我們的心裡進行，然後智慧才能生起，智慧才能足夠茁壯，心才能更平穩。因此，我們需要理解正確的修持及培育正確的修持，之後我們的修持才會平穩。能在今世體證很好，假使今世無法體證，直到你體證為止，祝福每一位能培育正確的修持、培育正確的心理。祝福每一位能持續正確的修持，體證道果及涅槃。



Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-22 講於龍樹林靜默區)

不失去自己的業（願他們依據個人所造的因果而受生）。



在東方、在西方、在北方、在南方、
在東南方、在西北方、在東北方、
在西南方、在下方、在上方。



慈心禪·第五講

在之前的討論中，我們解說了慈心(mettā)。若以世間法的修法培育慈心，我們能達到禪那的水平。世間法的修法即是我們專注一個人、專注一群人、專注一個區域裡的一群人，對世界、宇宙或無數的宇宙，我們專注眾生。當專注眾生時，是一個、兩個、三個或任何的數量，我們可以專注達到禪那的水平。專注於人、一群人，然後直接散播慈愛，「願他快樂、願他免除危難。」任何的形式我們都能修習慈心。當你修習慈心時，那種專注只是直接地專注慈心而已，這樣的慈心可以培育達到第三禪的層次。我們可以進入初禪、第二禪及第三禪。當我們專注、專注、專注…時，那個人變得非常明亮，然後我們得以入禪，最高達到第三禪的層次。這是以世間法修習慈心及直接地修習慈心。這樣的慈心觀，沒有摻雜其他的禪修，是一般性的慈心觀。

然而，慈心可以以各種方式培育，以上是一般性的修法。另一種修法是慈心與佛陀的功德一起培育。我們思惟佛陀的功德是無邊的，佛陀的能量也是無邊際的，透過佛陀無邊際的力量，願所有的僧眾平安快樂。如此我們能專注佛陀無邊的功德、無邊的能力，透過這無邊的能力，願所有的僧眾平安快樂，願所有的天神、眾生，也可



上乃至有頂天和（上至最高的天眾）
下乃至無間地獄（下至苦道中的眾生），

以專注一個人，也許是一個僧眾，有很嚴重疾病，或者某些原因我們給予祝福，我們散播慈愛給他。我們專注佛陀無邊的功德、能力，透過這無邊的能力，願這僧眾能從疾病中復原，或能脫離危難抑或能抽離瞋恨，任何的方式我們可以專注散播慈愛給他。

當你專注慈心，有兩種素質你在培育，一是「信」，因為你在思惟佛陀的功德。另一個是你在專注慈心，因此有兩個素質在增長，雖然這樣的禪修無法達到禪那水平，可是能夠達到近行定，你可以擁有很深的近行定，你能感覺非常舒服、非常放鬆，心非常明亮，這樣的能力會與你一起。當這能力生起過後，如果你想進入禪那的層次，那麼，你需要停止一方的修習，你必須停止佛陀功德的修習，只是專注慈心，這樣你就能進入禪那的層次。若你的近行定是強而有力的，你是可以進入禪那的層次。這也是一種方式。

另外一個是慈心與智慧、理解結合的修法。當你詳細地專注於你的身體、心，你理解你的身體和心，同時你也培育了慈心。例如，專注身體，身體的三十二身分。我們專注慈心、身體與身分，願這些身分從疾病當中康復。比如說專注眼睛，我們移除眼睛所有骯髒的色聚，增加眼睛好的色聚及增加眼睛的健康。同樣的方式，對於所有的身分，我們增加其健康，移除身分所有不好的色聚。當你專注、專注身體，專注身體的色法、身體的六個感官、三十二身分時，你能獲得對自己身體的洞察力，



一切的鐵圍山中（遍佈宇宙三界的眾生），
所有在地面上走的有情
（所有在陸地上生存的眾生），



能透視三十二身分，透視六個感官，你有能力專注色法。在這同時，主要你也能獲得正面的慈心，這二者結合。有了一些經驗過後，你感覺非常舒服、平靜、放鬆，你獲得很深的近行定，然而這禪定無法到達禪那的層次，只能達到近行定而已，可是心是非常平靜、非常放鬆。

若要進入禪那的層次，你必須停止智慧的部分。停止智慧的方式，只是專注一個所緣，也許是一個人，直接地專注慈心，就能進入禪那了，或專注一群人，也能進入禪那的層次。之前是結合的方式，只能達到近行定，若想要達到禪那層次，就得移除一方的修習。這很容易，並不困難。可是開始時是與智慧一起培育，一方面培育智慧，一方面則培育正面的心，我們稱為慈心（mettā）。這是一種結合的修法。

同樣的方式，我們可以專注名法（nāma）。我們可以專注好的心。可以給心好的能量，以培育好的心；我們可以給予心能量移除不好的心，移除所有惡的心，增加所有好的心。如此，我們移除貪、瞋、痴而增加所有好的素質——信心、精進、正念、定力、智慧等。當我們以如此的方式專注時，正面的心將增長、理解能力也增長、專注於心的能力也在增長。過後，你能很容易地專注你的心、理解你的心，也能很容易地進入你的心。這些能力都在增長。在一個修習裡，有兩件事發生，一方面是增長智慧，另一方則是增長正面的心，慈心（mettā）。之後，你想要進入禪那的層次時，你可以停止修習觀禪的部分而只是直接的以世間法的方式修習慈心，這是即可





無瞋和無怨（願他們脫離內心的痛苦與仇恨），
無苦和無災厄（願他們脫離身體的痛苦與危險）。

以進入禪那的層次。這部分在早前已解說，我們將進一步解說更深的部分。

下一個是很深的部分，而且在佛陀的教法（sāsana）裡是一個很重要的部分。在佛陀的教導裡，佛陀是鼓勵我們理解整個生命的過程，假使任何人修習佛陀的教導，他們將會理解整個生命的體系。我們知道我們的生命是由於某些原因而開始，從三十種色法開始，我們生命是開始於非常非常小的色法。那些色法逐漸地增長形成為很小的嬰兒。之後這小嬰兒來到了這世界，漸漸地成長到孩童的階段，再成長為少年、青年、中年及老年，最後結束了他的生命。這自然現象是每一個人都得經歷的。每一個人都受限於這自然現象，我們必須理解這生命的自然現象。從第一個結生識，成長、成長…，最後死去。這是生命的自然現象。

這整個生命體系含有二種的能量，一是物質的，我們理解它，並稱它為色法（rūpa）。

另一個部分是心理的。心理也是一直在變化。生命中的色法都一直在變化。所以，小嬰孩會成長、成熟、老及死亡，全部的情況發生是因為某些原因所致。心也是如此，時時都是新的心。一個心生起，另一個心又生起，在這背後有某些因素存在著。色法，假使你給予色法一些好的因素，你的色法將變得強壯。若你給予的是一些弱的色法，類似一些不健康的東西，身體的色法將變得虛弱。或者你吃了一些毒物，

上乃至有頂天和（上至最高的天眾）
下乃至無間地獄（下至苦道中的眾生），



你會不健康，身體會生病。然而如果你給一些資助的東西，你的身體變得強壯了，這因果法是整個生命的自然法則。少年、青年、中年、老年都是這自然法則。

相同的，對於心。若你給予善心好的資助因素，你的心將變得很有力量。若你給予不善心資助，你的心將變得很弱。心時時都處在這樣的自然現象，好的資助，將成為好的心；弱的資助，則將成為弱的心。因此，身體與心，時時都在變化中。整個生命都在變化，這一生在變化，下一生也一樣在變化。這變化，我們結合它與慈心一起。然後二種情況發生，一方面我們培育正面的心，慈心的能力，而另一方面我們培育智慧、理解的能力。兩件事同時發生在一個修持裡。接著我們將解說如何修習它。

生命從誕生至死亡，假使我們簡略地說壽命是一百年。在這一百歲的生命裡，全部的名法、色法都在變化。全部的名法、色法都是因果法。我們思惟全部的色法在這整個生命裡，從成長直到最後死亡的那一刻，願所有的色法都是好的色法，全部不好的色法都能從身體移除，及願所有好的資助因素都能增加而不好的的資助因素，願它們都能被移除。我們可以，以一般身體的方式，或以詳細的方式修習——六個感官（六根門）、四界、三十二身分，你可以看到全部的身分、色法、感官全都在變化而它們的變化是在正面的一方，不是在負面的一方。對其他的眾生，我們也可以以這方式專注。還有新的、未出生的，我們祝願這未出生的，從誕生直到死亡，我們專注他們全部的色法，祝願他們都能擁有好的健康、好的資助因素。



一切的鐵圍山中（遍佈宇宙三界的眾生），
所有在水裡的有情（所有在水中生存的眾生），



對於名法的部分，也是相同的方式。我們可以專注自己、其他的僧眾或新出生的。我們的心理部分，我們祝願在未來都只有好的心理，所有好的資助因素都能在那兒直到我們死亡。願所有不好的資助不來到我們的心裡。好的資助、正面的資助時時都能來到我們的心中，直到我們死亡。如此我們專注慈心與諸資助因素一起。對於其他僧眾也是相同的方式。這樣的修習，我們可以專注直到體證涅槃。直到我們體證涅槃，我們的身體和心都能獲得好的資助。這也是一種很詳細的專注慈心，而其實這培育更多的智慧。正面的心也有在增長，但是智慧的心更增長，更多的理解能力生起，因此你的心感覺更舒服、更放鬆，而且你的慈心都一直與你一起。

另一個方式，我們知道世間所有的行法、所有的東西，它們的自然現象是生起、滅去。這建築物之前是沒有的，現在却存在了，過了一些時候，它將不在那兒。世間所有的東西，我們的生命，之前沒有，現在存在，過了一陣子，它消失。這是所有東西的自然現象，我們稱為生起、滅去（生滅）。因此，我們專注一期的生命，之前沒有這生命，現在生命存在了，生命持續著，然後生命結束。我們以正面的心專注這整個生命體系為生滅。願這整個生滅的生命，願這生命的生起有好的能量於整個生命體系直到生命的消失。生命有一段期間是維持著（住時），我們對這階段也以正面的心專注生滅。我們專注整個生命的身心，這是正面的修習。因此，一方面我們能理解生滅，另一方面我們得到正面的心（慈心）。



無瞋和無怨

（願他們脫離內心的痛苦與仇恨），

無苦和無災厄

（願他們脫離身體的痛苦與危險）。

當我們專注這兩種方式，即之前所說的整個生命體系和因果關係，過後是生起與減去。這兩種方式不易修習，可是有些精進型或積極型的禪修者，他們在修習，他們獲得這樣的能力，增長智慧及獲得智慧的能力，而在佛陀的教導裡，主要的部分也是智慧。然而智慧是由禪定與正念給予資助的，這些素質都會增長。當你修習智慧的禪修時，你的智慧、正念及禪定都會很高，因為智慧、正念及禪定的緣故，所以你能時時活在放鬆、舒服裡。因此，對佛陀的教導，我們必須知道應該要培育的是什麼。我們要培育智慧，所以應該時時給予培育智慧的資助。禪定也是必要的，然而有時我們也應該培育智慧的部分，這在未來對我們是很有幫助的。所以，偶爾你可以專注這部分，某些慈心及一些資助的素質，在未來你就能擁有正念、禪定與智慧三者一起。

前幾個項目對我們而言是比較容易的。專注色法的禪定非常容易。專注名法，全世界只有名法而已，這樣的專注也是非常容易。在這名色法的專注中，名法的專注所帶來的禪定是比較深的，類似無色定的識無邊處禪定。當你專注全世界只剩下心識存在時，願世界全部的心識都快樂，全部的心識都能從惡法中抽離，沒有惡念。我們專注慈心於無邊的心識，這對我們也有很大的幫助，以便獲得更深的禪定。然而，這只是暫時性的理解。若你進入整個生命體系的理解方式，所產生的理解並非暫時性的，那個理解是非常強的，是很深入的，能應用於去除煩惱，任何的煩惱都能被這樣的理解破除。若只是無邊的心識或名法，也是能破除煩惱，但只是暫時性而已。如果你要詳細的或永久性的破除煩惱，你就必須進入詳細的理解你的生命。因此，詳細的



上乃至有頂天和（上至最高的天眾）
下乃至無間地獄（下至苦道中的眾生），

理解，時時地思惟，對我們的修持是很有幫助的。

慈心與其他素質的結合修法，是一個很龐大的項目，我們解說了很多種方式。我們只是學習這些方法，將來若你擁有了禪定及獲得指導，你可以修習詳細的方法。祝福每一位能夠持續慈心的修習，能擁有理解一起及體證所有的道果及涅槃。

若你有問題，我們尚有幾分鐘的時間你們可以發問。

問：為什麼慈心觀只能培育達到第三禪的層次？

答：慈心觀（mettā bhāvanā）只能到達第三禪，不能達到第四禪。原因是慈心能產生很深的快樂，慈心能獲得非常快樂，因為我祝願你某些東西，所以我得到很強的快樂。由於這快樂過盛（太多），因此無法前進到「捨」（upekkhā）。

問：若我們在修習慈心時，情緒反而增加，應如何處理？

答：若我們感覺情緒在增加，最好不要修習。有不必要的記憶生起，讓我們很困難，最好不要修習一般性的慈心是比較好的。因此，當你專注這究竟法的慈心時，這類的問題是很少的。我們專注世間所有的物質、世間所有的心理，這類問題將會很



一切的鐵圍山中（遍佈宇宙三界的眾生），
所有在空中的有情（所有在空中生存的眾生）。

少。

問：有時我們修習其他的禪修時，我們感覺惰性生起，感覺沒有體力修習，這種狀況產生時，若我們修習慈心，有幫助嗎？

答：是的，是有幫助的。因為有時當我們修習安般念或其他禪修時，沒有體力修習。這時我們修習慈心，我們獲得快樂。由於快樂，我們又有能量可以繼續修習了。所以，對其他禪修是有些資助的。

在錫蘭人這邊很少問題，因此我說：「你們已經知道全部的事物了，所以沒有問題。」接著我解說：「是的，知道是一回事，修習又是另一回事。知道是需要的，修習也是必要的。若你知道而沒有足夠的修習，是無法達到目的地的。」有些人知道如何經商，例如有些男孩，他們有很好的學習而且也具有資格，他知道如何應用經商技能達到很高的水平。透過他的學習，他知道全部的經商方法。他的知識是好的，可是過後他沒有把他所知的使用於實踐上，他不可能成為最高的。然而任何人假使使用他所知的於實踐上，他經商的業績將達到更高的水平，因為他有在使用他的知識。

相同的，有些人向佛陀學習，當佛陀在教導時，每一個人都理解，這「法」是很清楚的，這「法」是必要修習的，每一位都理解這道理。有些人理解後他們修習，



無瞋和無怨
（願他們脫離內心的痛苦與仇恨），
無苦和無災厄
（願他們脫離身體的痛苦與危險）。
以此真實語，願你常平安！



培育，直到到達目的地。可是有些人則只是聽而已，卻沒有實際地修習。這類似，我們學習是一回事，而修習又是另一回事。直到我們到達目的地之前，我們都必須修習。

在某個機緣下，也許幾年前2009年，我們有個九日的短暫旅行，前往泰國森林道場參訪。當我們參訪幾位老師時，我們當中的一位錫蘭人問其中的一位老師說：「尊者，哪一種類型的人最難培育禪修的修習？」那位老師給了一個很好的回答：「知道的人，但沒有修習。這類人是最難禪修的，這樣的人是很難培育增長禪修的。」他知道禪修，但他沒有修習，這樣的人無法培育禪修。這是他給的答案，那是正確的。

有些人今天到來說：「今天，我非常難禪修，因為貪念、瞋念的干擾。」我們解說：「那麼，你應該修習三十二身分。」他說：「是的，是的，我知道。」他說他知道，可是他沒有使用，他沒有培育修習至到能力所及的水平。他知道修持但他沒有實際修習，我們曾碰過這類型的人。其實，是很困難教導他的。因為他說：「是的，我知道。」但是他沒有應用，隔天又到來說：「尊者，我還是受到貪念干擾，難以禪修。」我們又再教導說：「你應該要應用。」在我還未把話說完時，他就說：「是的，我知道。」如此「知道的人，但沒有使用」，這樣的人是很困難教導的。因此，我們應該學習，然後應用它，之後再看結果。我們應該應用這修持，直到我們到達某種程度或達到我們的目的地。



慈心好因緣 喜捨種福田
慈心多行善 福報自然來
慈心多福地 仁慈感動天
慈心能量大 宏願共相成
慈心像陽光 帶希望溫暖
慈心降吉祥 法喜滿人間

其實佛陀的教導，當我們達到真實的平靜時，我們能得到真實的信心。在這之前，我們都是只有持有信任而已。當我們解說「法」，解說其他僧眾的「法」時，這只是我們的信賴、信任而已。可是，若你真實的前進到真實的平靜，你的真實信心及理解將一起生起。我們希望每一位都能修持達到真實的平靜、真實的體證、真實的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2014-01-29 講於龍樹林靜默區)





禪修筆記





禪修筆記





禪修筆記



以此法施功德迴向予

Late Ven. Mātara Sṛī NāṇāRāma MahāThera
Principal Teacher & Chief Preceptor of the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven. RājaKīya Paṇḍita Kaḍavedduve
Shrī Jina Wansa MahāThera
Founder & Chief Advisor to the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammatthānācariya

Ven. Pa Auk Sayadaw Agga Mahā Kammatthānācariya
Ven. Angulamuve AriyaNanda MahāThera
師長、父母、親友、施主、一切有情眾生

八支道中勝，
四句諦中勝，
離欲法中勝，
具眼兩足勝。
《法句經·第273偈》

法寶流通紀念

Srī Kalyāṇī 創立70周年
聖法大長老圓寂5周年
聖喜大長老滿29Vassa

願一切有情眾生依循八支聖道
修學直至體證涅槃。



法錦禪苑
吉祥至善禪修者教團與龍樹林分院

住於慈悲比丘，
喜悅佛陀教法，
到達寂靜安樂，
諸行解脫境界。

《法句經 367》



DhammaJāta Dhamma Group 法錦修行社
<http://www.dhammajata.org>