

慈
愛
禪

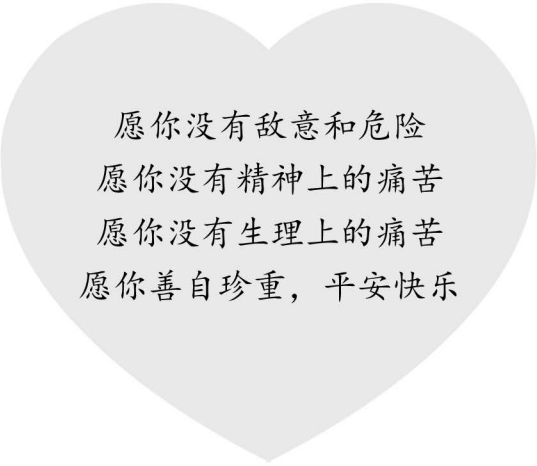
善戒法師
Sayalay Susila



慈 愛 禪

善戒法師
Sayalay Susila

正勤乐住出版社, 檳城
(Appamāda Vihārī Publication, Penang)



愿你没有敌意和危险
愿你没有精神上的痛苦
愿你没有生理上的痛苦
愿你善自珍重，平安快乐

目录

1. 引言	1
2. 慈爱的意义	1
3. 慈爱的精神	3
4. 慈爱的敌人	5
5. 慈爱的力量	9
6. 练习慈爱所应具备的条件	15
7. 练习慈爱的方法	19
8. 练习慈爱的利益	31
9. 慈经的起缘	35
10. 《慈经》原文	38

慈爱禅

一、引言

在《增支部》，佛陀说：“任何人若能够修习慈爱禅，就算是一弹指的须臾，就是实践我教的法。”这表示慈爱禅是佛弟子不可或缺的修行，因为它不但可以带给我们快乐，而且能让他人欢喜，塑造一个快乐的世界。

二、慈爱的意义

在我们练习慈爱禅之前，我们应该先明白慈爱的意义。在巴利文里，慈爱称为“mettā”。意为柔和，就好像满月一般。Mettā还包含着友善的意思，就像好友一般。Mettā一般上指无条件、纯洁

、普及的爱——一种对众生没有分别的爱。Mettā是善意的祝愿，希望对方平安快乐。从慈爱禅的练习，我们会生起一个真诚的祝愿，不但希望自己快乐，也希望别人快乐。在祝愿别人健康快乐的同时，我们自己将会先得到利益，因为当下我们就会感到快乐与平和。

无论在任何时间，慈爱地对待任何人可以带来很大的利益，即使是当我们和一个容易生气的人相处时，我们也能和对方同时受益。如果我们和一个脾气暴躁的人生活或工作，在他的暴力思想和行为下，我们将感到恐惧与不安。如果这时我们可以对此人散发慈爱，我们将发现慈爱的宁静与平和不仅可以安定我们的心灵，也会安定此人暴躁的心，使他变得比较容易相处。因此在慈爱的保护伞下生活或工作，可以让我们保持宁静与祥和。

三、慈爱的精神

慈爱是一种纯洁的爱的展现。我们真诚地祝愿对方“健康快乐，没有危险、疾病与灾难，没有精神上和生理上的痛苦”。我们的祝愿是温暖的、无条件的、真诚的。每一份祝愿都是利益对方的。大多数的人发现祝愿朋友健康快乐比较容易，但要祝愿自己不喜欢的人，尤其是敌人却非常的困难。因为这种慈爱是出自于私心和以自我为中心，所以被自己的喜恶所杂染了。我们所认知的“好朋友”一旦反过来伤害我们，那所谓的“慈爱”就如着火的羽毛，转眼成为灰烬，所以真正的慈爱应该没有分别心，平等地对待每一个众生，就如佛陀平等地对待一切众生。

慈爱如舒缓的药膏，是清凉，愉悦和充满喜乐的。当我们练习慈爱禅时，我们的心将感到清凉和喜悦，不会被恐惧或担忧所灼伤。有慈爱的人可常保存宽容心。无论别人如何待你，你都能包容，因为你对他们的爱是无条件的。这种爱永远都

不会变成失望或怨恨，你只有帮助别人的心，没有伤害人的冲动。你只为别人的利益着想，当别人得到利益时，你也会感到快乐。

慈爱不会控制或压抑人。只要你一想控制人，你就会落入自我中心或渐渐被污染的爱所取代。慈爱是单纯的让对方自由自在，没有丝毫想控制他们的欲望。它是远离纠缠，是一种具有独立性的精神作用。

当我们真心地祝愿一切众生健康快乐时，这种善念让我们没有任何心机伤害他人。在巴利文里，这种心称为 **“mano-kamma mettā”**，意为“慈爱之意业”。语言和行为都是心念的展现。当我们心中充满慈爱时，我们不会口出恶言去伤害其他众生；反之，我们的言语将会是柔和的，对众生有益的。这在巴利文里称为 **“vaci-kamma mettā”**，意为“慈爱之语业”。同时，我们的行为也将会是仁慈的，对众生有帮助的，也不会带

给他们任何伤害。这在巴利文里称为“kaya-kamma mettā”，意为“慈爱之身业”。通过慈爱，我们圆满了戒行，持戒的精神就建立于爱自己及爱别人的基础上。

如此练习就不会有任何众生因我们而受到伤害。当众生没有痛苦时，我们就会得到真实的快乐；因此，慈爱是戒行的近因，也是戒行的实践，而戒行的完成是其果。一个没有慈爱的人，处处为自己着想，为了私利，容易生起伤害他人之心，由不好的企图衍生出杀、盗、淫、妄等恶行，连累自己也殃及他人。

四、慈爱的敌人

慈爱有近敌和远敌两种敌人。

慈爱的近敌是执著。执著会在我们不注意时，混淆在慈爱里，让人误以为它就是爱，所以称它为近敌。有一位比丘自述他每次还未去托钵时，

都会播送慈爱于附近的人民，当他第一次去托钵时，得到很多食物。他深信慈爱的力量，便加紧播送慈爱于他们，但是第二天，他得到的食物反而更少，原来他的慈爱已经掺杂了贪欲，不净的心让慈爱失去应有的力量。

当贪欲隐藏在慈爱里时，内心突然会被渴望燃烧。渴望是一个很好的演员，它会让我们误以为它也是慈爱。当贪欲与渴望侵占了我们的心时，我们将会有强烈的占有欲，进而倾向于控制他人，心逐渐远离了慈爱的精神。

在散发慈爱时，我们可以时常检测自己的心念，看看自己的慈爱是否杂染着贪爱还是无条件的慈爱？由于贪爱很容易与慈爱混淆，所以我们一开始应避免把慈爱散发给太亲近的人，如伴侣或儿女。散发慈爱给太亲近的人，很容易在不知不觉中产生执著。在论书里提到过，曾有一位居士，在一开始就散发慈爱给他的妻子，到最后竟产生了强烈的爱欲，想找妻子寻欢！

慈爱的远敌是嗔恚。虽说嗔恚是慈爱的远敌，但它直接对立慈爱。要培育慈爱的人，必先思维嗔恚的过患。嗔恚的过患如下：

一、会犯身口意之恶业

当一个人的心被嗔恚占满时，他会失去原有善良的本性及理智。由于嗔恚具有毁坏性，需要管道来发泄，因此，发怒者会迁怒于他人，他可能会恶口骂人或毒打他人，严重的会杀害他人。

二、人际关系不佳

时常发怒的人到处树敌，没有人愿意跟他做朋友。

三、难以安眠

他甚至会时常做恶梦，因为嗔行者的心时时处在烦躁不安中，所以影响睡眠。睡眠不足的人，工作效率跟着降低。

四、易遭危险 / 伤害身体

当一个人发怒时，嗔恨的心会产生不良的磁场，不但充塞自己的身体危害健康，同时散播出去，招引其他邪气与之相应，因此他很容易遭受到他人或非人的侵犯或攻击。记得十多年前，有一次我与同修发生一些口角，带着不满的心情我走向寺院的后门，也许是我身上散发出的愤怒磁场，使得卧在寺院后门的流浪狗以为我要攻击它，它先向我猛扑过来，在惊慌失措之下，我摔了一跤，那流浪狗也慌张地逃跑了。是我散发出的愤怒磁场招惹了它，不是它的错。

当一个人的心被仇恨占满时，他将很难散发慈爱给任何人，包括他自己。慈爱是祥和的平静的、宽容的；反之，敌意或嗔恚是灼烧的、苛刻的、对抗的、无情的，是具有破坏性的欲望。有嗔恚的存在，慈爱就荡然无存。嗔恚是慈爱禅的强大敌人。一个性格刚烈的人，也是很难散发慈爱的。佛陀常鼓励被嗔恚奴役的人练习慈爱禅，但这种人在练习时需要有特别的技巧和训练。

五、慈爱的力量

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

有一项脑部研究发现，善念会带给脑部正面的影响。当一个人存着善念，如慈悲、容忍或智慧，这些善念会改变脑神经并带给脑部正面的能量，确保一个人精神状态的健康。一些近期的心理研究也认为慈爱禅对人的生理和心理的健康都有影响。一份史丹佛大学的研究报告指出，短短七分钟的慈爱禅训练，就能加强修习者的人际关系。此外，还有其他研究证明，对长期背痛的病患，慈爱禅能够减轻他们的疼痛和愤怒。在北卡大学教堂山的研究员芭芭拉·法得力森也指出，慈爱禅可以帮助提高正面的情绪和对生命的幸福感，进而建立良好的人际关系。

神经科学家理查德·戴维森(Richard J.

Davidson)曾对练习慈爱禅超过一万个小时的人测量脑电波。他在研究里发现，在练习慈爱禅时，或之后，练习者脑里的伽玛波之间的和谐特别强。即使没在练习慈爱禅的时候，慈爱禅的练习者，无论是在家或出家人，他们的脑电波也和没有练习的人有所不同。这个研究显示，练习慈爱禅的人在禅修时，他们在脑部的颞顶交界处，岛叶皮质和扁桃腺都比一般人的活跃，这也增强了从另一个角度观察事情的能力。同时，自主神经系统也会因禅修而有所改变，所以禅修者的心跳也会放慢。这些研究证明了一个人在练习慈爱禅时，他的扁桃腺会得到适当的调整。此外，也有研究发现练习慈爱禅能降低练习者对突变悲伤的反应，进而降低忧郁症、心脏病和糖尿病。能改变多少则依据练习时间的长短而有所不同。练习时间越长，脑波的改变也越明显。基于这些好处，西方人愈来愈重视禅修。

慈爱的心念会产生好的磁波，而这种磁波是可以传送到远方。现今，我们也有许多例子能够证明

隔空治疗的疗效；同样，经过慈爱禅训练所生起的心念，也可以传送到远方，无论对方身在何处，都能够接收到我们的祝愿。

论典《阿毗达摩》提到，人的心识会产生地、水、火、风四大元素，而火元素又可以再生其他四大元素。这四大元素结合颜色、气味、味道和养分，成为纯八法聚或色聚（**kalāpa**）。慈爱的心念所产生的火元素是可以在体内和体外产生新的色聚，而这些色聚将成为正面的能量，从我们身体传播到远方，给对方正面的能量。当对方对我们的善意有好的反应时，我们等于间接地帮助了对方，让对方的身心能够处于健康的状态。这些色聚能传播的距离取决于传播者念力的深浅。进而建立良好的人际关系。当一个人的慈爱很强大时，这股善的力量也能软化别人的敌意。在佛世时，提婆达多曾驱使一头醉象冲向佛陀，企图杀害佛陀。当时的阿难挡在佛陀的前面想保护佛陀，但佛陀告诉阿难，这头醉象是无法伤害到他的。此时，佛陀散发慈爱给醉象，当醉象冲到佛

陀的面前时，竟突然跪了下来，仿佛给佛陀顶礼。

在此，我愿和大家分享自己的经验。一晚，已是半夜，我被剧烈的疼痛惊醒，后来发现是被爬满了身上的细小的黑蚁所咬的缘故。我试图轻轻地把它们一只一只地移走。没想到，我越想把它们移走，它们越紧抓住不放。我束手无策，不知如何是好。我的皮肤都开始红肿了，后来灵光一闪，我决定散发慈爱给它们。于是，我便坐起来，试图忘记它们带给我的疼痛，接着，我很欢喜的散发慈爱给它们，祝愿它们健康快乐.....

神奇的是，在短短的时间内，大部分的黑蚁就停止咬我了。我慈爱的心念很明显地缓和了它们的攻击性。虽然还有一两只黑蚁比较后知后觉，继续咬着我，但我的心依旧对它们充满了慈爱，所以只感觉到被咬，却没有疼痛的感觉。最后，所有的黑蚁也觉得过意不去，皆停止咬我。从这事件以后，我和黑蚁们成了朋友，彼此和平共处

，一同分享空间。我感谢它们让我上了一堂宝贵的课。

这个奇妙的经验在我心中留下深刻的印象。当我们的思绪不再停留于自己的痛苦里，而对伤害我们的人散播慈爱时，生理上的痛苦将令我们难以觉察。当我还未决定散播慈爱给那些小蚂蚁时，因为被咬的疼痛让我略感恼怒。但在散播慈爱的过程中，身体的痛已无法干扰到我。由此可见，慈爱可以治疗伤痛是肯定的。当我们忘记自己被伤害，心中只怀着对别人的慈爱时，我们的内心将是祥和与泰然自若的，忘我的境界使心灵无所畏惧，充满勇气。因此，忍受别人对我们的伤害而不起嗔恨不是天方夜谭。这也是为什么菩萨在行菩萨道时，能够忍受手脚被砍的痛苦，而不生嗔恨。大众部《金刚般若波罗密经》提到：“若复有人，知一切法无我，得成于忍。”无我的心灵所产生的力量是无可限量的。我们都具备这股力量，只要我们懂得忘掉自我。

另外一个经验，我的一位信徒因为工作上的压力，夜夜难以入眠，结果精神萎靡，生命力低落。我除了指导他修习慈爱禅，也播送慈爱给他。第二天，他的情况马上改善，接下去的日子里，他都睡得很安稳。

在慈爱的保护下，当人生遇到逆境时，我们也比较不会抱怨或归咎于他人，因为慈心的本质是希望他人快乐。如果我们习惯把自己的痛苦归咎于他人，那嗔恚和愚痴之火将不断燃烧自己和他。这只会不断加深自己的惯性反应，等到习性很深时，要改变就难上加难了。智者清楚明白自己的痛苦与快乐是出自内心的修持，外在因素只是助缘。

大部分的亚洲佛教徒都知道慈爱的力量，所以他们经常请出家人为他们祝福，使得出家人忙于应付，没有时间修行。有修为的出家人的慈爱力量也的确比较强大。从这点我们可以清楚地看出，善念可以带给自己和他人力量。

当一个人忧郁时，如果能对自己散播慈爱，再散发慈爱给他人，那对病症将有很大的帮助。可惜，许多人对自己的信心不够，而减少了被治愈的力量。想要培育慈爱，但对慈爱本身没有信心，是导致慈爱无力量的因素。因此，在慈爱禅的练习中，稳固的信心是很重要的。

六、练习慈爱所应具备的条件

是不是所有人都可以培育慈爱禅？如在《慈经》（Metta Sutta）里所描述的，一个欲培养慈爱的人，是需要具备好的特质——有能力，正直、非常正直，好调教、柔软、谦虚 知足、少俗务、善护诸根、明辨、而且不粗鲁。拥有这些好特质的人，在练习慈爱时将得心应手。

一、有能力

有能力是指自立、自我负责，不轻易依赖别人。依赖性显示自己缺乏信心，一个对自己都没有信心的人如何能爱别人？有能力也包含健康的身体及勤勉，如此他才能修习慈爱禅。

二、正直 / 非常正直

佛陀指出，欲培育慈爱的人不仅要正直，而且还要非常正直，这表示正直是非常重要的品德。正直的人对自己和他人都很坦诚，他不掩饰自己的缺点，也会很诚恳地指出别人的缺点，因为他的心容不下虚伪。他只讲真实语，不会为了讨好别人和私利而去奉承，因此，他讲的语言很有力量，深深获得他人的信任与敬仰。不正直的人的慈爱岂会真实？

三、好调教

好调教意味此人能够服从老师的指导，并不顽固。不好调教的人刚愎自用，当师长好意指出他的缺点，他便马上为自己辩护。或者师长的教导听在他耳里，犹如水被倒进破洞的水缸，马上流失。

四、柔软

柔软使得慈心禅容易成功。心地柔软的人容易体谅他人的过失，就像怀里抱着甜睡的小孩的妈妈

一般，充满着温情柔意。他/她的言辞举止温文有礼，讨人喜欢。

五、谦虚

谦虚是智者的品德，因为智者已看透自我的虚幻。与谦虚的人相处，如沐春风，丝毫没有压力。傲慢的人往往自以为是，而且好表现，不懂得收敛和尊重别人。这样的人岂能真正地去爱别人？谦虚的人懂得尊重师长或上司，对同修也会爱护。

六、知足

佛陀说：“知足是最大的财富。”知足就是满足于自己拥有的，是一种无贪的表现。知足的人容易快乐，对自己缺乏的不会抱怨。不知足的人时常计划得到他想得到的东西，得到后，他又想获得更多。这样的人，得到和得不到时，他都充满举忧虑，如何定下心来修习慈心禅？

七、少俗务

一个人若忙于追逐外物，表示他的精神生活是空虚的，因为忙字的写法就是心亡。多俗务让人精神紧张，无法放松定下心。这会障碍慈爱的修持。

八、善护诸根

当六根——眼、耳、鼻、舌、身与意接触到可喜或不可喜的六尘——色、声、香、味、触与法时，心意就会像海浪一般，汹涌澎湃，如此散乱及大幅度起伏的心不适合定的修习。因此，我们要保护诸根，以免烦恼入侵，障碍修行。

九、明辨

明辨意味着一个人不但了解慈爱禅带来的利益，也同时明了修行的整个过程，这样才能推动他精进用功，并能在适当的时刻调整自己。

十、不粗鲁

粗鲁表示心性不柔软，因此待人接物的身业与语

业也不温和。例如，与出家人在一起时，他大声地尖叫或高谈阔论，比手划脚。时时照顾自己的心可以改善粗鲁的性格。

慈爱一旦培育起来，这些良好的特质也将伴随慈爱而加强。

七、练习慈爱的方法

练习慈爱有两种方式。一种是不以禅那定为目标，另一种是以修达禅那定为目标。

不以禅那定为目标

如果一个人培育慈爱，但不以禅那定为目的，那练习慈爱禅时可以把所有众生当成一体来祝愿。为了让慈爱容易生起，我们先思维所有众生都曾经是我们的亲属。佛陀说：“在这漫长的轮回里，我们找不到一位众生不曾经是我们的亲属。”我们都喜爱我们的亲属，把一切众生当做我们以往的亲属，不断重复地祝愿他们平安、快乐、祥和。在任何时间、地点都可以祝愿，无论在走路

时或在做家务的时候。祝愿的句子不要太长，让慈爱自然流露，充满内心。对初学者，这可能有些困难，因为他们的专注力还不够，对方法也不够熟练，所以保持短短的祝愿的句子是很重要的。随着经验的累积，练习者可以加上以下的句子：

1. 愿一切众生没有怨敌危难
2. 愿一切众生没有精神的痛苦
3. 愿一切众生没有身体的痛苦
4. 愿一切众生快快乐乐地过日子

当我们在心里和言语上说着“一切众生”时，我们的心念也要向着一切众生。一切众生的影像有没有在脑海里浮现并不重要，但重要的是心念有没有向着一切众生。如果我们坚持脑海里要浮现众生的影像，那会很费力。刚开始，我们的专注力还很薄弱时，如果太强求影像在脑海里浮现，反而会让心中的慈爱消失，所以我们应该只注意心念的指向。当诵念“祝愿一切众生平安、快乐、祥和”时，我们也需要确定祝愿是真诚的

、坚固的。一个练习慈爱的人，应该把自己想成一个母亲对待她的独子一般。

“祝愿一切众生平安、快乐、祥和”是希望一切众生免除精神的痛苦，如担心、忧伤、愤怒、忧郁、嫉妒等。反复念诵祝愿的字句，不过得避免机械化的自动重复，要诚心诚意地让慈爱从内心散发出来。如果心因反复念诵字句而渐渐感到疲惫，那可以不再念诵字句，只要用心去感受慈爱。如果我们感觉到困难，或心中充满了愤怒、担忧、焦虑和妄念，那应该提高念诵祝愿的精进力，这样慈爱才能压倒恶念，让练习更加顺利。

以修达禅那定为目标

如果一个人想要经由修习慈爱禅进入深定，达到禅那，那他必须依照以下的步骤来练习。首先，他可以散发慈爱给自己大约二十到三十分钟。散发慈爱给自己并不能得到禅那定。为什么要先散发慈爱给自己呢？因为只有快乐的人才能以真诚的慈爱对待他人。想象一个愁眉苦脸的人，满

脑子忧愁，他心里还能装得下给别人的慈爱吗？他自己都不能好好地爱自己。一个快乐的人充满着正面的想法，也看得到别人的优点。因此，先散发慈爱给自己，直到心念很快乐、平静。只有这样才能明白快乐对一个人是多么的珍贵。之后，再把慈爱散播给他人，祝愿世上的每个人都像自己一样快乐。

为了让心中的慈爱容易生起，我们应先选择一位令我们尊敬的人，此人必须是同性的，而且仍然活在人间，然后散发慈爱给他。此人可以是我们的老师或喜爱的朋友。想想这个人的美德，从内心真诚的祝愿：“愿他平安、快乐、祥和”。如果能回忆对方给自己的恩惠，从内心引发真诚的感恩心，那将更容易对对方生起慈爱。

传统上，我们用以下四句来练习慈爱：

1. 愿你没有敌意和危险。
2. 愿你没有精神上的痛苦。
3. 愿你没有生理上的痛苦。

4. 愿你善自珍重，平安快乐。

对初学者，选择以上任何一句最适合的来祝愿就足够了。例如，“愿你善自珍重，平安快乐”，在心里观想着这位尊敬的人，重复地念诵这个句子，上百遍，上千遍，真诚地祝愿此人。如果只是重复地念诵句子而没有真诚的慈爱，那也是枉然的。一开始念诵“愿你平安、快乐”时，对方的影像在我们的脑海里还不清楚。如果从内心持续地散发慈爱，专注力会增强，那位我们尊敬的人的影像将会在脑海里越来越清晰，直到看见对方的笑脸。他的微笑会增强你的喜悦，而你的专注力也会因为这个喜悦而加深，慈爱的心也会变得更平稳。当心变得快乐，专注力加深时，心念和对方的影像会因定力而变得明亮。如果持续稳定地散发慈爱给对方一至二个小时，将有助于让我们进入禅定。

慈爱禅定也会产生光。在修行时，我们会越来越平和，心念也会沉浸在给对方的慈爱里。如此

，练习者将从慈爱禅中达到禅定。修习慈爱禅可以达到三禅，但无法达到四禅。为什么？这是因为在四禅中，只有两个禅支，即舍禅支和一境性禅支，乐禅支已被去除了。而慈爱禅是和乐禅支息息相关的，快乐是慈爱禅的最终目标，所以修习慈爱禅是无法达到四禅的境界。

在散发慈爱给尊敬的人而达到禅定后，我们可以将慈爱转给另一位尊敬的人，让慈爱更强大。然后，再转慈爱给第二类的人——中立的人，即不喜欢也不讨厌的人。把他的影像放在心中，对他散发慈爱，“愿他平安、快乐。”或者，也可以说出他的名字，如“愿杰克平安、快乐”，持续的散发慈爱给他一至二个小时，直到达到初禅。

练习慈爱禅最后的一类人是敌人。敌人不仅仅是自己不喜欢的人，也包括不喜欢自己的人。散发慈爱给自己、尊敬的人和中立的人是比较容易的，但要散发慈爱给敌人是一个很大的挑战。正

因如此，把这类的人留在最后，等已经有了一些散发慈爱的技巧之后才来练习比较适当。有练习者曾经如此叙述：“当散播慈爱予敌人时，我反而更生气，真想给他一拳！”。还有一个练习者说，“我很担心我的敌人真的会得到平安、快乐！”由此可见，散发慈爱给敌人真不是个简单的事啊！

为了避免练习后反而更生气，我们练习时需要技巧。首先，先选择不是那么令我们讨厌的敌人，因为我们的慈爱还是有条件的，不是无私的，没有必要挑战自己一开始就散发慈爱给我们最恨的敌人。先选择不太讨厌的敌人可以让我们知道自己心念需要加强到什么程度。

如果能成功地散发慈爱给比较不令我们讨厌的敌人，那就可以把慈爱转移给比较令我们讨厌的敌人了。如果因为生起恨意而无法继续散发慈爱，我们就应该把此人搁在一边，回到散发慈爱给我们尊敬的人，直到心变得快乐和专注。当专注

力产生并加强後，散发慈爱给令我们讨厌的人就会比较容易。如果还是失败，我们应该培育对他的悲心与舍心——思维他是自己的业的继承者，他得承受自己造的善业与恶业。我若对他起嗔恚，我自己便造了不善的意业。一旦能成功的把慈爱散发给比较令我们讨厌的人，那就可以试着把慈爱转移给我们最恨的敌人。其实，我们最大的敌人是自己的嗔恚。如果我们心中没有嗔恚，怎会有敌人呢？

如果我们没有敌人，那我们很幸运，也就不需要绞尽脑汁寻找怨敌来修练慈爱禅。即使我们爱世上所有的人，但某些人也可能为了私利而讨厌我们。像佛陀一般，他对众生只有爱，然而提婆达多就是为了私利不喜欢佛陀。提婆达多对佛陀而言可以说是敌人，因此，我们也可以选择不喜欢我们的人作为练习的对象。慈爱禅的练习将改善我们和敌人之间的关系。至于慈爱禅能否产生效果，信心是重要的关键。只要不断散发慈爱给不喜欢我们的人们，我们一定可以软化他们的心。

如果能够顺利地散发慈爱给敌人，无论是令我们稍微厌恶的敌人还是令我们十分嗔恨的敌人，你还是需要不断对这四类的人做练习，直到我们破除了界限，达到无分别的慈爱，对每一个人的慈爱都是平等的为止。

总而言之，我们需要平等地散发慈爱给以下四类的人：

1. 自己
2. 尊敬的人或可爱的人
3. 中立的人
4. 敌人

如果能顺利地散发慈爱给这四类的人，接下来的任务就是破除界限，也就是说，对这四类的人的慈爱是相同的，无有分别。如果给自己的慈爱比给他人多，或是给某类人的慈爱或是给某类人的慈爱比另一类人的还多，那界限还是存在的。如果觉得散发慈爱给自己和尊敬的人，比散发慈爱给中立的人还容易，那界限还是存在的。如果

可以轻易地散发慈爱给自己，尊敬的人和中立的人，但不容易散发慈爱给敌人，那界限还是存在的。为了破除界限，我们要不断散发慈爱给自己、尊敬的人、中立的人和敌人，一而再，再而三地练习，直到我们散发给每一类人的慈爱是平等的，那界限就自然会破除。

在注释里提到一个比喻，例如这四类的人同时在船上遇到海盗，海盗要杀死其中一类人，我们会选择谁呢？自己，尊敬的人，中立的人，还是敌人？如果我们选择牺牲自己去救别人，那是悲心，不是慈心，因为我们对自己没有慈爱。如果我们选择敌人，或觉得敌人理应被牺牲，那我们的慈爱还是被分别心所染。正确的答案是没有人应该被牺牲。不管我们选择任何一类人就是还有分别心。我们对这四类人的慈爱还不平等。清楚地知道自己的慈爱还不平等，所以要不断练习去改进它。这样，我们的慈爱才可以达到无条件的，无分别的纯净。

我们也可以做以下慈爱的练习，以培养无分别的慈爱：

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿和我中立的人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿我的敌人也平安、快乐、祥和。

愿我平安、快乐、祥和。

愿我尊敬的人，中立的人，敌人也平安、
快乐、祥和。

以上所叙述的是传统的慈爱禅练习的方法。在此，我想建议大家尝试另一种方法。在我教学的经验中，我发觉有许多人，尤其是西方人，他们都有强烈的自我憎恨，所以很难散发慈爱给自己。为了克服这个困难，可以把“我”分别想成身和心，而身体是由四大元素所形成的。在祝愿自己的身体健康时，可以默念：“愿此身的四大元

素健康、平衡。”在默念时，也可以用意识把自己的身体从头到脚反复扫描几遍。用意识对身体扫描是健康的来源，因为气功学提到“意到气到”，意识可以带动气，气随着意识在全身流动，使全身充满能量。经过二十至三十分钟后，把注意力转向心脏之处，开始散发慈爱给自己的心灵，微笑地祝愿“愿此心快乐、安详、满足”。祝愿的词句也可以因你当下的情况而更改。不断重复地祝愿，直到你感觉快乐与安详为止。许多学生觉得这个方法可以去掉对自我的嗔恨或执著，慈爱也较容易生起。

同样的道理，我们也可以把尊敬的人、中立的人和敌人分为身和心，然后再分别地祝愿他们平安、快乐。如果把入划分为元素来散发慈爱，慈爱的近敌——执著就比较不会趁我们散发慈爱给可爱的人时候，侵蚀我们的心。同时，慈爱的远敌——嗔恚也不会趁我们散发慈爱给敌人时，来摧毁我们未训练的心。此外，这方法也是在提醒我们，只有身的四大元素和心元素的存在，没有

人相，众生相，我相或他相。

八、练习慈爱的利益

慈爱禅在持续的训练下能带来的十一种利益：

1. 睡时安乐
2. 醒来安乐
3. 不见恶梦

对现代人来说，睡时和醒来安乐似乎已经成为一种奢侈。有许多人还需仰仗安眠药才能睡个好觉。修习慈爱禅让心喜悦与平静，所以能够帮助人睡时安乐，醒来时也安乐，没有恶梦，这可让我们日日精神充沛。精神充沛表示身心健康，这是美好生活的保障。

4. 为他人所喜爱

当我们散发慈爱给所有众生时，心中会生起一股友善和纯正的能量，这种能量能够传送至远方，他人能够感应到，所以他人也自然会喜爱你。有慈爱的人，笑容可掬，温和有礼，让人喜爱。

5. 为非人所喜爱

在佛陀时代，有一位时常修习慈爱禅的长老名叫

卫沙卡 (Visakha)，他在每一处居住了四个月后就便转换另一处。有一次他来到一座森林，他决定在这四个月里只修习慈爱禅，他时常把慈爱播送给这座森林的众生，由於长老的慈爱的力量，每一位居住在此的众生都觉得安详与快乐，大家生活在和谐之中。四个月过后，在经行时，长老决定明日离开再前往另一座森林。就在此时，长老听到哭泣的声音，他惊讶地问：是谁在哭泣呀？一位树神告诉他，自从长老来到此森林，由于长老的慈心，每位树神都活得很安详，没有往日的争斗。如今长老要离开了，他恐怕所有的树神又恢复往日你争我斗的现象，所以伤心地哭起来。为了树神们的快乐，长老结果继续住下去。每一次他要离去，树神们都伤心哭泣，长老只好一住再住，直到他在此处证入般涅槃。

6. 为天神拥护

天神们会拥护具有慈爱的人。因此，慈爱禅又称为护卫禅，也就是通过练习慈爱禅来保护自己。

7. 火、刀兵、毒所不能害

在散发慈爱时，修习者是不容易被刀兵所伤的，因为慈爱形成了一张保护网，刀兵就无法穿过。许多故事叙述在佛世时，人们如何在慈爱的保护下免于刀兵的灾难。其中一个故事是讲述憍赏弥国乌提那王的两位妻子。其中一位妻子善玛瓦蒂，是一位虔诚的佛弟子，而另一位妻子玛干地亚，却对佛陀和善玛瓦蒂心存恶意。有一次，玛干地亚为了陷害善玛瓦蒂，向乌提那王谎称善玛瓦蒂计划杀害他。乌提那王听信谗言，即拿起弓箭欲射杀善玛瓦蒂。善玛瓦蒂看到乌提那王将要射杀她，即时进入慈爱禅定，把慈爱传播予他。当箭要射到善玛瓦蒂时，都突然纷纷落地，无法碰触到她。

8. 轻易入定

在练习慈爱禅时，修习者会感受到无比的快乐。佛陀说，快乐是禅定的近因，因此，修习者的心因为快乐很容易安定下来，直到达到第三禅。

9. 面容光润

当一个人心存慈爱，他的面容将会明亮、安详。这是因为慈心会产生明亮的色聚。这些色聚具有八个元素，而其中的一个元素——颜色，会转变成很明亮，所以修习者的面容也会显得光润。这是一种天然美，不需要人工彩妆来修饰容貌。

10. 命终不昏昧

如果在命终能够不昏昧，那将是很大的福报。大部分的人在面对死亡时，都会感到迷茫、恐惧和困惑。将要离开自己熟悉又执著的身体、亲爱的儿女、伴侣，以及一生努力所累积的财富，多半的人都会感到依依不舍和恐惧。在世时，我们已经惯于享受房子、财富、亲人所带来的舒适。即使在世时要放弃他们都是十分困难的事，在面对死亡时，由于强烈的执著，对它们更是难分难舍。如果一个人在临命终时能保持慈爱而不昏昧，他肯定可以往生人道或天道，这是很大的福报。身为佛教徒，我们修行不单单为这一生，而是希望来世也能安乐。

11. 生得梵天界

慈爱禅属于定禅，通过慈爱禅所培育起来的定力可以成为智慧禅的基础，通过智慧禅的修习，修行者可以体证四道四果——须陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果、与阿罗汉道果。如果在此生达不到此四道果，修行者只要在临终时维持禅那定，就可以出生于梵天界。

九、慈爱经的起缘

慈经在南传佛教里是十分受欢迎的。佛陀首次广说慈经是教导五百位比丘如何在森林中修行。这群比丘在某个雨季里选择了一片大森林准备度过三个月的精进禅修。这片森林很安静，竹林茂盛，还有浓密的树遮阳避雨。这森林离附近的村庄也不太远，非常方便比丘们乞食。附近的村民们知道了比丘们的意愿，很高兴的建盖了五百个茅屋，让比丘们安心地修行。住进茅屋后，比丘们也十分精进地修习内观禅。

由于这群比丘都是三学（戒、定、慧）具足的比丘，森林里的树神们感到害怕而离开住处，带着他们的孩子在森林里到处游荡，希望避开比丘们。时间久了，树神们厌恶了到处游荡的生活，希望这群比丘能赶快离开，好让他们尽早回到以前的生活。为了赶走比丘们，他们发出恐怖的噪音和难闻的气味。因此，比丘们感到恐惧，禅定也无法持续。有些比丘开始发烧、身体疼痛和昏眩，无法继续禅修。最后，他们只好回到佛陀的住处，向佛陀禀告此事。

这群比丘希望佛陀替他们另找修行的地点，但是佛陀明白这群比丘的忧虑后，仍劝他们回到原来的森林。佛陀告诉他们，他们当初去森林时，没有带着需要的武器，所以遇到许多的困难。这次，佛陀将给他们一个有力的武器防身，那就是慈经。在不敢忤逆佛陀的意愿下，这群比丘带着慈经回到了原来的森林。

没想到，由于慈爱的功德，这群比丘再也没有

听到恐怖的噪音或看到可怕的影像了。那些原先充满敌意的树神们也因感染到比丘们的慈爱，再也不恐吓或攻击他们，反而对比丘们生起敬仰心，不但欢迎他们，还对他们十分尊重。树神们甚至护持比丘们，让他们能平静地禅修。慈爱无疑的是一股强大的善力，是一个可以依赖的保护伞。

其实，这群比丘是以慈爱禅做为他们修习内观禅的基础。因为他们能够安心地修行，所以在雨季结束之前，他们都舍弃了所有的染著，证得阿罗汉果。佛陀有所预知，所以让他们回到这片森林。当这些比丘反观此事时，他们明白了自己修习内观禅时没有具备能够保护他们的慈爱禅。经过佛陀的教诲，他们先修行慈爱禅再修行内观禅，这样他们才能没有危险，在身心上都不受干扰。最终，他们都证得阿罗汉果。

十、《慈经》原文

这是想要证得彻悟寂静涅槃、善于有益修行的人应该做的事：他必须有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少俗务、生活简朴、诸根寂静、明辨、不无礼、不贪着在家众。只要是智者会指责的事，他连最小的过错也不犯。（且让他如此思惟）：

“愿一切众生快乐、平安。

愿他们内心快乐。

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

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

正如母亲会牺牲自己的生命来保护她的独生子，且让他对一切众生培育无量的爱心。

且让他把无量的爱心散播到整个世界——上方、下方与周围——无障碍、无仇敌、无怨敌。站立、行走、坐着或躺卧——只要他不昏沉——且让他培育此念。这就是他们在此所说的梵住。

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

建设正勤乐住禅林 (Appamāda Vihārī Meditation Center)

正勤乐住禅林占地大约一英亩，位于槟城浮罗山背(Balik Pulau)，建筑工程正在进行当中，预测将在2014年年底落成。

禅院将包括：

(一) 一栋两层多元用途的建筑物包含办公室、会议室、厨房、饭厅和寮房。

(二) 两层式禅堂：楼上-禅堂；楼下-禅修员的寮房。

(三) 老师寮房兼会面室

我们殷切地征求您的善款来成就这项佛教事业。有意捐助者，请将善款直接存入以下的银行账户并电邮我们您的姓名、地址、联络电话和数额至 sayalaysusilaretreat@gmail.com。

账户名称：Appamada Vihari Meditation Center

账户号码：3177-97-4731

银行名称：Public Bank Berhad

银行地址：No 104, 104A & 104B,
Jalan Macalister, 10400 Penang

银行代码：PBBEMYKL

备注：正勤乐住禅林建筑基金

回向功德

Sabbadānam Dhammadānam Jinati
在一切施之中，法施最为殊胜

这份法的礼物是由槟城菩提心园 (Bodhi Heart Sanctuary, Penang)慷慨捐助

愿此善行有助佛法得以长久的延续
也愿一切众生早日离苦得乐

善哉！善哉！善哉！



善戒法师 2014年即将出版书籍系列

1. 慈爱禅 (中文)
- 2,000本
2. 安般念 (英文)
- 2,000本
3. 佛法精粹 (英文)
- 1,000本
4. 善戒心语 (中文)
- 1,000本
5. 朝向幸福快乐之道 (英文)
- 1,000本 (再版)
6. 朝向快乐之道 (中文)
- 2,000本

有意赞助以上 “法的礼物” ，请电邮至 sayalaysusilaretreat@gmail.com, 并注明 “助印丛书” 。



善戒法师已出版的书籍：

华文书籍：

1. 阿毗达摩实用手册（台湾出版）
2. 揭开生命的实相
3. 安般念
4. 佛陀的九种功德
5. 佛法精粹选集第一集

英文书籍：

1. Mindfulness of Breathing
 2. Moment to Moment Practice
 3. The Path to Happiness
 4. Dharma Essence Series Volume I
 5. Unravelling the Mysteries of Mind & Body
Through Abhidhamma (RM49 and above)
 6. Threefold Training
- 

慈爱禅

作者：善戒法师
出版社：正勤乐住出版社, 槟城
(Appamāda Vihari Publication, Penang)
地址：12-2-7 Jalan Bukit Ria,
Seaview Garden,
11100 Batu Ferringhi,
Penang, Malaysia.
网址：www.sayalaysusila.net
电邮：sayalaysusilaretreat@gmail.com

善戒法师版权所有

这本刊物是非卖品且免费流通。如有意重印或助印，请联络出版社征求准许。

为了让法宝得到崇高的尊重，倘若你不再需要此刊物，请务必将它流通，好让更多人受益。

2,000本 (Feb. 2014)
马来西亚。槟城。印刷。
文字排版与封面设计(Peony Veronica)