

## 第九章：慈波羅蜜

慈的巴利原文是 mettā，pema 則是愛。慈是一種特定的愛，pema 則是愛的普遍用語。所以 pema 可分為三種，即：

- 一、愛愛 (taṇhā-pema) ；
- 二、世俗愛 (gehasita-pema) ；
- 三、慈愛 (mettā-pema) 。

(一) 愛愛是男女之間的愛，是由渴愛與貪欲所引起的。

(二) 世俗愛是父母子女、兄弟姐妹之間的執著，是由於一家人相處所引起的。

愛愛和世俗愛兩者皆是不善的，前者是愛欲 (taṇhā-rāga) 後者則是貪 (lobha) 。

(三) 慈愛是無界限地希望他人幸福。這是完全無執著、不會想要時常與他人相處的愛。人們可能各處一方，然而卻在聽到住在遠方的那人生活幸福而感到快樂。這種分離不會令到他感到不滿足。因此慈愛是清淨與聖潔的，所以它被稱為梵住。這即是說，培育慈心即住在梵心裡。除了慈之外，悲、喜與捨也是梵住。

所以梵住包含了這四種美德；它們也名為四梵住。(梵住的另一個名稱是無量心，因為它們是應受到培育與散播給無量眾生的內心素質。)

我們必須小心地注意到培育慈愛並非培育不淨的愛愛

與世俗愛，而是清淨與聖潔的慈愛。過後我們將討論如何培育慈愛。

## 慈與無瞋

慈是一個究竟法。然而在列舉諸究竟法（即心、心所、色及涅槃）時，慈並沒有被列為個別的究竟法，因為它是包括在無瞋心所之內的。無瞋心所本身有很廣泛的含意。所以慈是無瞋心所的一部份。

再進一步的解釋：根據《阿毗達摩概要》，無瞋心所與五十九種美心相應。每當這五十九個心的任何一個生起時，無瞋心所也會同時生起。無瞋的目標有許多種，然而慈卻只能以有情生命為目標。只有在取有情生命為目標，心想「願他們健康快樂」，希望他們幸福時，所生起的無瞋心所才是慈。

關於之前所提及的忍辱波羅蜜，忍辱也是無瞋心所，但不是一切的無瞋心所都是忍辱。只有在受到他人的惡待，而能保持不生氣時，那時生起的無瞋心所才是忍辱。同樣地，不是一切無瞋都是慈，只有在希望眾生幸福時生起的無瞋才是慈。

## 五百二十八種慈愛

關於慈，有些人說慈愛有五百二十八種，但實際上並非如此。我們應該知道，人們會這麼說是因為《無礙解道》裡列出了培育慈愛的五百二十八種方式。

在這五百二十八個方式中，五個是無限的，即：

- 一、一切有情；
- 二、一切有息者；
- 三、一切生物；
- 四、一切人；
- 五、一切有生命者。

當禪修者採用這五個方式的任何一個去散播慈愛給三十一界的一切眾生時，一切眾生都毫遺漏地被包括在內。由於沒有任何眾生是不被這五個方式包括在內的，所以它們被稱為無限。（也稱為五無限眾生。）

散播慈愛給有限眾生時，其分類法如下：

- 一、一切女眾；
- 二、一切男眾；
- 三、一切聖者；
- 四、一切凡夫；
- 五、一切天人；
- 六、一切人類；
- 七、一切惡道眾生。

以上每一個皆是屬於個別種類的眾生，所以他們被稱為有限眾生（也被稱為七有限眾生。）

如此我們應該散播慈愛給這十二種眾生，五無限的與七有限的。

我們應以下列的方法散播慈愛給這十二種眾生：

- 一、願他們得以脫離仇敵；
- 二、願他們得以脫離身體的痛苦；
- 三、願他們得以脫離內心的痛苦；

#### 四、願他們生活快樂。

當以這四個方式散播慈愛給每一組的眾生時，散播慈愛的方式一共有四十八個。在這四十八個方式裡是沒有方向的分別的。

在這四十八個方式裡，若再依東、西、南、北、東南、西北、東北、西南、下方和上方十個方向分別時，一共再有另外四百八十個方式。譬如：「願東方的一切有情得以脫離仇敵、得以脫離身體的痛苦、得以脫離內心的痛苦、生活快樂。」也應如此地散播慈愛給其他方向的眾生。

若把沒有分別方向的四十八個方式跟有分別方向的四百八十個方式加起來，那麼就一共有五百二十八個方式。

這五百二十八個為人們所熟悉的培育慈愛的方式是《無礙解道》裡所教的。該經在解釋如何散播慈愛後，並沒有提及散播悲心、喜心與捨心。然而現今有些課文在列出散播慈愛之後，再列出：

- 一、「願他們得以脫離痛苦」，即屬於培育悲心；
- 二、「願他們所得不失」，即屬於培育喜心；
- 三、「願他們以自己的業為自己的資產」，即屬於培育捨心。

古代導師把它們列入課文裡的，以便那些想培育悲、喜與捨心的人可以運用培育慈心為前導。因此想要培育悲心的人應該心想：「願一切有情得以脫離痛苦。」想要培育喜心的則心想：「願一切有情所得不失。」想要培育捨心的則心想：「願一切有情以自己的業為自己的資產。」

然而這並不意謂我們只可採用經典裡所提及的方式，

因為不只是「有情、有息者、生物、人、有生命者」這些詞才包含無限眾生，其他的詞句，譬如「身、命、生類」等也包含了無限眾生的意義。所以我們也可以「願一切身得以脫離仇敵」來散播慈愛給一切眾生。

《無礙解道》中列了四個散播慈愛的方式，然而我們也可以採用其他方式，譬如「願一切有情快樂」、「願一切有情平安」，這些心念也是慈心。事實上，《慈愛經》已證明了可採用其他句子與方式培育慈愛。

### 《慈愛經》培育慈愛的方式

《慈愛經》是佛陀向一群住在森林裡的比丘所說的。在結集時，這部經被列入於《經集》和《小誦經》裡。這部經的開端舉出了欲培育慈愛的人所應具備的素質。

經中說：

「欲獲得寂靜（涅槃）的善行者應具備：

- 一、能幹；
- 二、坦誠；
- 三、絕對正直；
- 四、謙恭；
- 五、溫文；
- 六、不驕傲；
- 七、知足；
- 八、易於護持；
- 九、事務少；
- 十、簡樸（即遠行時不應帶太多自己的物品。比丘應該只帶自己的八資具，簡便如鳥只帶著雙翼

地去遠行。）

十一、五官安詳；

十二、攝受諸根；

十三、謹慎；

十四、不執著俗家（這是為比丘特設的，因為這部經原本的對象是比丘。在家眾則不應該執著家庭和朋友。）

十五、只要智者會指責，即使是最小的錯也不犯。」

經中解說在具備了上述十五個條件之後，應如何培育慈愛。它提到「願他們快樂與平安，願一切眾生快樂」等。

以下是《慈愛經》所教的培育慈愛的方式：

一、對一切眾生培育慈愛（全體慈愛）；

二、把眾生分為兩組來培育慈愛（二組慈愛）；

三、把眾生分為三組來培育慈愛（三組慈愛）。

## 全體慈愛

若有人想以這個方式來培育慈愛，他應該心念：

一、「願一切眾生身體舒適」；

二、「願一切眾生平安」；

三、「願一切眾生內心快樂」。

## 二組慈愛

眾生可分為四對，即：

一、弱與強（指阿羅漢）兩種眾生；

- 二、可見與不可見兩種眾生；
- 三、住在遠處與近處兩種眾生；
- 四、不會再生（指阿羅漢）與還會再生兩種眾生。

所以我們可以這麼培育二組慈愛：

- 一、「願一切弱與強的眾生身心皆快樂」；
- 二、「願一切可見與不可見的眾生身心皆快樂」；
- 三、「願一切住在遠處與近處的眾生身心皆快樂」；
- 四、「願一切不會再生與還會再生的眾生身心皆快樂」。

### 三組慈愛

三組的眾生有三種，即：

- 一、長、中與短的眾生；
- 二、大、中與小的眾生；
- 三、胖、中與瘦的眾生。

所以我們可以這麼培育三組慈愛：

- 一、「願一切長、中與短的眾生身心皆快樂」；
- 二、「願一切大、中與小的眾生身心皆快樂」；
- 三、「願一切胖、中與瘦的眾生身心皆快樂」。

由於運用全體、二組及三組培育慈愛都是希望看到他人幸福與快樂，所以它被稱為「樂利益處慈愛」。

希望看到他人脫離不幸痛苦的慈愛則被稱為「滅苦利益處慈愛」。巴利文有這麼形容這種慈愛：

「願無人欺騙他人，  
或在任何地方輕視任何人，  
願他們不互相懷恨，  
不思挑撥與敵對。」

有人可能會問：「為何《無礙解道》和《慈愛經》形容多種培育的方式，而不是一個方式而已？」

其答案是：凡夫的心不斷地從一個感官目標飄蕩至另一個目標。這樣的心是難以用單一個培育慈愛的方法來使它穩定下來的。只有採用不同的方式才能使心定下來。因此，佛陀教導多種培育慈愛的方式。後代的聖者也這麼解說各種培育慈愛方式。

另一種解釋是：修慈心的人都有不同的資質，對於有些人，無限的方式比較易於理解；有些人則對有限的方式比較明白；有些人以各種方向來散播慈愛比較清晰；有些人對全體慈愛比較清楚；有些人比較適合二組慈愛；有些人則感到三組慈愛比較恰當。由於修慈愛的人有不同的資質，因此佛陀教各種不同的方式，以適合每個人，所以後代的導師也這麼解說。

## 菩薩的慈愛

《行藏》與《大集》解釋在《黃金睽摩本生經》裡的菩薩如何修慈愛。摘自《行藏》的故事簡要如下：

「舍利弗，當時我是黃金睽摩，住在帝釋天王所準備好的住所。我散播慈愛給森林裡的獅子與老虎。我與獅子、老虎、花豹、野狼、水牛、花鹿和熊相處在一起生活。這



些動物都不怕我，我也不怕牠們。我很快樂地住在森林裡，因為我充滿了慈愛的力量。」

從這段經文裡，我們並不知道黃金睽摩的家庭、出生等，我們只知道他是聖潔的，以及無畏而快樂地與野獸住在森林裡，心中充滿了慈愛。

然而《大集》則說當黃金睽摩菩薩中箭時，他問道：「為何你用箭射我？」華利夜佉王則答道：「當我瞄準一隻花鹿時，牠卻被你嚇跑了。所以我生氣地射傷了你。」

黃金睽摩就說：「鹿是不會因為看到我而害怕的。森林裡的其他動物也不會怕我。」他也說：「噢，國王，即使住在香醉山非常膽小的人非人，當他們來到這座山林漫遊時，也會歡喜地來見我。」

從這段經文裡，我們就知道住在森林裡的黃金睽摩菩薩時常播慈愛給森林裡的一切動物，包括人非人。因此他與每隻動物都能互相愛護。

在培育慈愛的十一個益處之中，其中一個是受到人、天人與非人的喜愛。然而從黃金睽摩的故事裡，我們知道動物也會喜愛有慈心之人。關於受非人喜愛的益處，《清淨道論》的「說梵住品」舉出毗舍佉長老（Visākha Thera）故事為例子。

## 毗舍佉長老的故事

住在波吒厘子城的毗舍佉居士聽到錫蘭的情形後，就想到那個國土去修習佛法。離家後，他乘船去到錫蘭，在大寺成了比丘。在他已有五個戒臘時，他已通曉二部母論（比丘戒本及比丘尼戒本）。過後，他離開大寺出外遊歷，

準備在每一間寺院居留四個月修禪。

在去羯但羅山寺的途中，他遇到條分叉路。當他在想該走那一條路時，住在該山的山神向他指明正確的路。來到羯但羅山寺時，他就在那裡住了四個月。當他準備好明天去另一間寺院後就去睡覺。當他正在睡時，摩尼樹的樹神便坐在梯級上哭泣。長老問：「是誰在哭？」「尊者，我是摩尼樹神。」「為什麼哭？」「尊者，因為您就要離去了。」「我住在這裡對你有什麼好處？」「尊者，您住在這裡令到此地諸非人得以互相慈愛。您走後，他們就會互相爭吵，甚至說粗言惡語。」

長老說：「若我住在這裡能幫助你們快樂地過活，那麼我就再多住四個月。」當四個月過後，他再想要離去時，那樹神又再悲泣。如此那長老無法離開那寺院，最終在那寺院裡進入般涅槃。

這故事顯示了接收到慈愛的人（眾生）不單只喜愛那散播慈愛的人，在他們之間（接收者）也因為那慈愛的影響而互相慈愛。

## 一位獵人的慈愛

在《大鵝本生經》裡提到，有一次大鵝王（菩薩）中了陷阱而受了重傷。看到牠時，後悔的獵人細心地拾起鵝王，散播慈愛給牠以減輕牠的痛苦。由於這獵人慈愛的力量，鵝王的傷竟即刻恢復，變得有如不曾受傷一般，完全沒有留下任何傷痕。

## 偽裝為慈愛的欲愛

修習慈愛者應小心避免錯誤地培育了偽裝為慈愛的欲愛。註釋裡警告說：「偽裝為慈愛的欲愛是很會欺騙人的。」《清淨道論》的「說梵住品」也說：「去除了瞋恨即是成就慈愛，然而欲愛的生起卻表示慈愛已被毀了。」

其意義是：若有人能對他所生氣的人散播慈愛，而令到怒意消失，取而代之的是慈愛。因此瞋恨的消失導致慈愛生起。若在他培育慈愛時生起了欲愛，那麼他的慈愛即是消失了。現在他已受到外表跟慈愛相似的欲愛所欺騙。

至於要達到波羅蜜的程度，所散播出去的慈愛必須足以令到對方也以慈愛來回應，就好像黃金賤摩的例子一般。慈愛不只是屬於十波羅蜜之一，同時它也是四十種止禪之一，能夠令到禪修者證得禪那與神通。因此菩薩與古代大德皆以非常深且強的定力來修慈，直到證得禪那與神通。我們可以從《善人本生經》與《一王本生經》看到這種修慈的成就。

### 《善人本生經》

以下是善人本生經的簡短摘要：

當梵與王統治波羅奈國時，他公正地治理國家，盡了國王的十項任務。他行佈施、持五戒與布薩戒。其時有一位犯了罪的大臣被國王驅逐出境。那大臣就去到鄰近的憍薩羅國，為那裡國王服務。他煽動憍薩羅王派兵去攻打與佔領波羅奈國，說那是很容易就可辦到的。憍薩羅王照他的建議去辦，很輕易地就捉到及囚禁了毫不反抗的梵與

王及其眾大臣。

在牢裡，梵與王散播慈愛給憍薩羅王，而證得了慈心禪那。由於那慈愛的力量，憍薩羅王感到全身有如被火焚燒一般。受到這痛楚時，他問眾大臣道：「為什麼我會這樣？」眾大臣答道：「噢，陛下，您會這麼痛苦是因為您囚禁了具有德行的梵與王。」

聽後，憍薩羅王就趕去見梵與王，請求他原諒，再把國家還給他。從這故事裡，我們已清楚地知道慈愛是有助於證獲禪那的。

### 《一王本生經》

《一王本生經》、《善人本生經》與《大戒本生經》裡的故事是差不多一樣的。

在《一王本生經》裡的不同點是：當梵與王與大臣們坐在皇宮裡時，憍薩羅王到來把他捉住綁起來，再把他倒吊在宮門上。其時梵與王散播慈愛給憍薩羅王，而證得了禪那與神通。過後他成功脫綁及盤腿坐在空中。憍薩羅王感到全身有如被火燒一般，痛得他在地上翻來滾去，不斷地號叫：「很熱，很熱！」過後他問眾大臣道：「為什麼我會這樣？」眾大臣答道：「噢，陛下，您現在這麼痛苦是因為您把無辜而有德行的梵與王捉起來倒吊。」「若是如此，你們就快去把他給放了！」

在他的命令之下，大臣們即刻趕去見梵與王，卻見到梵與王盤腿坐在空中。所以他們轉回去告訴憍薩羅王他們所見之事。

## 佛陀的慈愛

有一次，以佛陀為首的僧團去拘尸那羅時，馬羅國的眾王子在他們之間立了一個協議，若有誰不去歡迎僧團的話就要受到懲罰。當時有一位名為羅加的馬羅王子，他是阿難尊者還未出家前的朋友。（雖然他不想去迎接，卻也）只好依照協議去歡迎僧團。其時阿難尊者就告訴羅加說能這麼做是一個難得的機緣，因為那僧團是以佛陀為首的。羅加則答說不是因為對三寶信心，而是因為他們之間的協議才這麼做。由於不滿意羅加的回答，阿難尊者把這件事告訴佛陀，也請求佛陀設法令羅加的心變得更柔軟。佛陀就單散播慈愛給羅加一個人，令到他好像一隻離開母牛的小牛，即刻趕來寺院見佛陀。由於真正對佛陀生起了信心，他向佛陀頂禮，再聽他說法，而成為須陀洹。

另一回，當以佛陀為首的僧團進王舍城托鉢時，早已跟阿闍世王商量好的提婆達多放了醉象那拉奇林去攻擊佛陀。佛陀散播慈愛給那隻醉象而制伏了牠。當時王舍城的市民都歡呼道：

「有些馴牛師、馴象師與馴馬師以棒擊、鞭打地來馴獸。然而佛陀不用棍棒或任何武器即馴服了瘋象那拉奇林。」

慈波羅蜜一章至此完畢。

