英譯序

此書[1]對《慈愛經》（Mettā Sutta）及《蘊護經》（Khandha Paritta）的解釋是譯自已故的緬甸瓦謝達大長老 Sayadaw Ashin Vāseṭṭhābhivaṁsa 的緬文書《保護偈頌新譯》(*Pa-Yeik Nithaya Thit*)。大長老在緬甸更廣為人知的稱呼是「達別坎大長老」(Thabyekan Sayadaw)。這本書在 1960 年代出版，根據巴利聖典與註釋來解釋十一部保護經，包括《吉祥經》(Maṅgala Sutta）與《寶經》（Ratana Sutta)。此書有關《慈愛經》與《蘊護經》的解釋主要是由緬甸帕奧禪林的旃地瑪尊者（Venerable Candimā）翻譯，有些部分則由烈瓦達尊者（Venerable Revata）翻譯。

達別坎大長老九歲時出家為沙馬內拉[2], 接著在 1930 年受具足戒成為比庫[3]。他在緬甸廣泛地弘揚佛法。他也寫了許多本著作，其中一本便是上述的《保護偈頌新譯》。這本書廣受緬甸的出家眾及在家眾稱頌與欣賞。

事實上, 這本書是由一位名叫毛索明登(Maung Zaw Min Thein）的男居士介紹給我的。翻閱後，我發現這本

[1] 中譯按：英文版書名是 *Radiating Loving-Kindness*

[2] 中編按：沙馬內拉爲巴利語 sāmaṇera 的音譯，北傳古譯爲「沙彌」(梵語 śrāmaṇeraka)。

[3] 中編按：比庫爲巴利語 bhikkhu 的音譯，北傳古譯爲「比丘」(梵語 bhikṣu)。

書中的解釋提供大量的資料，能幫助了解十一部保護經。而且它也很特別，跟一般的緬甸「逐字譯導」(Nisaya 逐字翻譯巴利聖典的手冊）不一樣。一般的「逐字譯導」裡只有逐行的巴利字及其緬文翻譯。雖然這對學習巴利文的學生很有幫助，但是對非巴利學者來說它是很枯燥的。在《保護偈頌新譯》裡，大長老不只是逐行地對聖典裡的每個巴利字給與緬文翻譯，他也摘自註釋及相關經典的故事給與詳細的解釋，使得這本書對那些開經典研習班的人來說是很有助益的手冊。

至於《慈愛經》與《蘊護經》，它們不只是對那些參加經典研習班的人有益，對禪修有興趣的人也能得益。這兩部經指出修習慈心禪的各種不同方法。事實上，住在森林裡修行的比庫與禪修者應該依照《蘊護經》來修習慈心禪。

在「經文篇」裡，收錄了《慈愛經》、《蘊護經》及它們的英譯。對於它們的詳細解釋則各別收錄於「慈愛經」及「蘊護經」這兩章。大長老先給與偈頌的逐字翻譯（即「簡要解釋」)，然後再給與對於該偈頌的詳細解釋。如此，讀者便能夠更深入地了解該偈的含義。

附錄裡收錄了《旗頂經》(Dhajagga Sutta）的節錄，即解釋三寶的功德的部分。由於有關翻譯還沒有完成，所以我把它收錄在附錄裡。

在原版的緬文書中所用的巴利經文是根據緬甸三藏的版本。所以如果讀者採用斯里蘭卡或泰國版本的課誦本，他就會在此書中看到一些巴利前置詞、連接詞乃至語法的差異。雖然它們有差別，但是其含義在這兩部經

裡是一樣的。

再者，對於相關的巴利聖典的故事，在此書中有些是依照自己的語言來表達（文句經過編改)。如果要讀完整的翻譯，請參考巴利聖典的譯本，例如巴利聖典協會（PTS）的譯本。

我們感激協助成就這項翻譯的人，尤其是:

- 旃地瑪尊者和烈瓦達尊者的翻譯
- K. S. See 提供緬文書
- Kuan T.W.及其朋友與親戚提供電腦
- WAVE 與朋友
- 黃偉江
- Inward Path 的 Sunanda Lim Hock Eng
- Poay Hoon
- Dr Oo Khiak Cheang
- Venerable Nirodha
- Peace House 的 Swee Im 與朋友
- Mount Elvira Buddhist Hermitage
- 及其他所有的人

淨法比庫

Bhikkhu Dhammasubho

序於馬來西亞檳城

經文篇

Mettā Sutta

1. Karaṇīyam'atthakusalena,
   yantasantaṁ padaṁ abhisamecca;
   sakko ujū ca suhujū ca,
   suvaco cassa mudu anatimānī.

2. Santussako ca subharo ca,
   appakicco ca sallahukavutti;
   santindriyo ca nipako ca,
   appagabbho kulesvananugiddho.

3. Na ca khuddamācare kiñci,
   yena viññū pare upavadeyyuṁ;
   sukhinova khemino hontu,
   sabbasattā bhavantu sukhitattā.

4. Ye keci pāṇabhūtatthi,
   tasā vā thāvarā v'anavasesā;
   dīghā vā yeva mahantā,
   majjhimā rassakā anukathūlā.

5. Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
   ye va dūre vasanti avidūre.
   bhūtā va sambhavesī va,
   sabbasattā bhavantu sukhitattā.

慈愛經

1. 這是想要證得徹悟寂靜涅槃、善於有益修行的人應該做的事：他必須有能力、正直、非常正直、易受教、柔軟、不自大。

2. 知足、易護持、少事務、生活簡樸、諸根寂靜、擁有成熟的智慧、不無禮、不貪著在家眾。

3. 只要是智者會指責的事，他連最微小的過錯也不犯。
（且讓他如此思惟：）
「願一切眾生快樂、平安。
願他們內心快樂。

4. 無論是任何存在的眾生，會顫抖的或不會顫抖的皆毫無遺漏，長的或大的或中等的，短的或小的或粗圓的，

5 見到的或沒見到的，住在遠方的或近處的，已生的或還尋求再生的——願一切眾生快樂。」

6. Na paro paraṁ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci,
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

7. Mātā yathā niyaṁ puttam,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evampi sabbabhūtesu,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ.

8. Mettañca sabbalokasmi,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ;
uddhaṁ adho ca tiriyañca,
asambādhaṁ averamasapattaṁ.

9. Tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno va,
sayāno yāvatāssa vitamiddho,
etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya,
brahmametaṁ vihāramidhamāhu.

10. Diṭṭhiñca anupaggamma,
sīlavā dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedhaṁ,
na hi jātuggabbhaseyya puna retīti.

6. 且讓人不欺騙別人，也不在任何地方輕視別人。且讓他們不會以瞋怒與厭惡來互相希望對方痛苦。

7. 正如母親會犧牲自己的生命來保護她的獨生子，且對一切眾生培育無量的愛心。

8. 且讓他把無量的愛心散播到整個世界——上方、下方與周圍——無障礙、無仇敵、無怨敵。

9. 站立、行走、坐著或躺臥——只要他不昏沉——且讓他培育此念。這就是他們在此所說的梵住。

10. 不執持邪見，擁有戒行，具足智見，及已經去除對欲樂的貪愛之後，他肯定不會再投胎。

Khandha Paritta

1. Virūpakkhehi me mettaṁ,
mettaṁ erāpathehi me;
chabyāputtehi me mettaṁ,
mettaṁ kaṇhāgatamakehi ca.

2. Apādakehi me mettaṁ,
mettaṁ dvipādakehi me.
catuppadehi me mettaṁ,
mettaṁ bahuppādahi me.

3. Mā maṁ apādako hiṁsi,
mā maṁ hiṁsi dvipādako;
mā maṁ catuppādo hiṁsi,
mā maṁ hiṁsi bahuppādo.

4. Sabbe sattā sabbe pāṇā,
sabbe bhūta ca kevalā;
sabbe bhadrāni passantu,
mā kiñci pāpamāgamā.

蘊護經

1. 願我對威盧跋有慈愛；
願我對伊拉跋有慈愛；
願我對剎標子有慈愛；
願我對黑瞿曇有慈愛。

2. 願我對無足眾生有慈愛；
願我對兩足眾生有慈愛；
願我對四足眾生有慈愛；
願我對多足眾生有慈愛。

3. 願無足眾生不傷害我；
願兩足眾生不傷害我；
願四足眾生不傷害我；
願多足眾生不傷害我。

4. 願一切有情、一切息生、
一切生物都毫無遺漏地
遇見幸運的事。
願他們不會遭遇邪惡的事。

5. Appamāṇo buddho,
appamāṇo dhammo,
appamāṇo saṁgho,
pamāṇavantāni sarīsapāni;
ahivicchikā satapadī,
unnanābhī sarabū mūsikā.

6. Katā me rakkhā,
kataṁ me parittaṁ,
paṭikkamantu bhūtāni.
Sohaṁ namo bhagavato,
namo sattannaṁ sammāsambuddhānaṁ.

5. 佛無量，
法無量，
僧無量，
但爬行眾生卻有限量：
蛇、蠍、蜈蚣、
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

6. 我做了護衛，
我做了保護。
願那些（有害的）眾生離開。
我禮敬世尊；
我禮敬七位正等覺者。

安住於慈愛的比庫，
喜樂於佛陀的教法，
他將會證悟善之境，
諸行止息寂樂之境。

在眾怨恨者中他友善，
在眾兇暴者中他平靜，
在眾執著者中他無著，
我稱他為「聖者」。

——佛陀（《法句經》）

別讓瞋恨征服你，
別瞋恨那些瞋恨的人。
無瞋無害常住於聖者（心中）；
瞋恨像石頭般地擊潰邪惡的人。

——帝釋天王（《相應部》）

原序

在解釋慈愛（mettā）的利益時，註釋提到，由於慈愛的力量，諸神（deva）不能顯示恐怖的現象。有一次，五百位比庫向佛陀學習一個禪修業處後，便來到一座位於喜瑪拉雅山的濃密森林，在該處的樹下禪修。由於那些比庫的戒行，住在樹上的諸神不敢住在那裡，都抱著小孩下來，走來走去。那些神希望那些比庫趕快離開，但是不久之後他們便了解到那些比庫不要離開。因此，諸神便在晚上現出恐怖的景象與聲音，來嚇那些比庫，以便他們不敢繼續住在該處。因此緣故，那些受到驚嚇的比庫患上各種疾病，不能夠在禪修上有任何進展。後來他們決定不應該繼續住在該處。他們去見佛陀，向佛陀報告他們的經歷。然而，佛陀看到沒有其他地方比該座森林更適合他們修行，因此他叫他們回去那個地方，以及教導他們《慈愛經》（Mettā Sutta），作為禪修業處及保護經（Paritta）。

那些比庫回到該座森林，誦唸《慈愛經》，以及修行慈心禪。眾神變得對他們友善，以及照顧他們。那些比庫以慈心禪作為基本業處，進而修行觀禪（vipassanā），都在那次的雨安居（vassa）期間證悟了阿拉漢（阿羅漢）道果。在大自恣日（mahāpavāraṇā；雨安居的最後一天）他們做清淨自恣（visuddhi pavāraṇā；邀請訓誡的儀式）。

慈愛的十一項利益

在此，我要解釋慈愛的利益。修習慈心禪者的心寧靜，因此能夠安詳地睡眠。這有別於沒有修習慈愛的人，那些人睡覺時翻來覆去。由於他（修習慈心禪者）能夠安詳地睡眠，他睡醒時也舒適。而且因為他寧靜、舒適及不煩躁，他不會有惡夢。由於他對眾生友善，領受到他的慈愛的人也會對他友好。諸神也對他友好，並且也會因為這友好的情感而保護他。

慈愛是一種良好的保護或盾，可以防止火、毒或武器（的傷害）。由於修習慈心禪者寧靜安詳，他也輕安（passaddhi）。由於輕安，他能夠迅速地培育定力。由於他時常安住於慈愛，他的外表安詳。由於他寧靜安詳，死亡時他不迷惑，便像入睡一樣。如果還沒有證悟阿拉漢道果（arahatta maggaphala），已經證得慈心禪那的慈心禪修習者將會投生到梵天界。

另一項利益

正如盜賊能夠輕易地搶劫女人多男人少的住家，同樣地，諸神與夜叉（yakkha）能夠輕易地傷害沒有修習慈愛的人。正如盜賊不能夠輕易地搶劫男人多女人少的住家，同樣地，諸神與夜叉不能夠輕易地傷害修習慈愛的人。《譬喻相應．因緣品．家經》（Opamma Saṁyutta, Nidāna Vagga, Kula Sutta）教導這一項。如果擁有（神）力的諸神與夜叉也不能夠傷害他，沒有（神）力的普通人又怎麼能夠傷害他？應當知道慈愛是一項真正的保護，因為修習慈心禪者不會受到傷害。

其他利益

僅僅是修習慈心禪一彈指（這麼短時間）的人，由於不是沒有禪那，所以是在遵循佛陀的教導。他值得接受人民供養的食物。《增支部》（Aṅguttara Nikāya）教導這一項。透過這部（經），我們知道修習慈心禪者的德行受到強化。

擁有慈心（mettā citta）的人能夠輕易地培育其他梵住（brahmavihāra），即悲（karuṇā）、喜（muditā 隨喜）、捨（upekkhā）。他也能夠輕易地圓滿巴拉密（pāramī 波羅蜜），例如布施（dāna）與持戒（sīla）。甚至有許多不明白其巴利文含義的人，透過誦唸《慈愛經》，他們也獲得利益，更何況是那些明白其含義地誦唸、並且依照《慈愛經》來修行慈心禪的人所獲得的利益。願你們透過具備信心與精進地誦唸與修行而體驗《慈愛經》的力量。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
（禮敬彼世尊、阿拉漢、正等覺者）

慈愛經

簡要解釋偈 1-2

1. Karaṇīyam'atthakusalena, yantasantaṁ padaṁ abhisamecca;
   sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu anatimānī.
2. Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti;
   santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.

1. 這是想要證得徹悟寂靜涅槃、善於有益修行的人應該做的事：他必須有能力、正直、非常正直、易受教、柔軟、不自大。
2. 知足、易護持、少事務、生活簡樸、諸根寂靜、擁有成熟的智慧、不無禮、不貪著在家眾。

1. Abhisamecca＝（想要）徹悟
   santaṁ＝寂靜
   padaṁ＝涅槃
   atthakusalena＝由善於有益的修行的人
   yaṁ karaṇīyaṁ＝有必須修行的「三學」
   taṁ＝那個

karaṇīyaṁ＝必須修行的是：
Assa＝是
sakko＝有能力
ujū ca＝及正直
suhujū ca＝及非常正直
suvaco ca＝及易受教
mudu ca＝及柔軟
anatimānī ca＝及不自大

2. santussako ca＝及知足
   subharo ca＝及易護持
   appakicco ca＝及少事務
   sallahukavutti ca＝及生活簡樸
   santindriyo ca＝及諸根寂靜
   nipako ca＝及擁有成熟的智慧
   appagabbho ca＝及不無禮
   ananugiddho ca＝及不執著／不貪著
   kulesu＝居士／在家眾

詳細解釋偈 1-2

必須修行等（karaṇīya etc）

在鼓勵想要證悟涅槃的人修行三學（即戒定慧）之後，便教導「善於有益的修行的人應該修行……」（Karaṇīyam'atthakusalena...）以指出應該實踐的修行。

註釋提到 karaṇīyaṁ（必須修行的）是指應該做或實

踐的事（kattabbanti karaṇīyaṁ）。在這尊佛的教化期裡，最應該修行的就是三學，因此註釋提到：「……簡而言之，三學便是應該做或實踐的事。」

違反三學之事，例如犯戒，是 akaraṇīyaṁ（不應該做或實踐的事）。

Attha（有益）這個字的意思是「應當時時刻刻實踐的修行」，另一個意思是「自己的幸福」。在（佛陀的）教化期裡，自己的真正幸福是證悟道果與涅槃（magga-phala nibbāna），而導致證悟它們的原因就是正確的善修行。在了解這些修行之後嘗試修行的人，以及在修行之後證悟道果與涅槃的人，這些人稱為「善於幸福的人」（atthakusala）。註釋中也提到那些不了解修行的利益的人，以及雖然了解但卻不修行的人是「不善於幸福的人」（anatthakusala）。

前分行道（pubbabhāgapaṭipadā）

「有能力、正直……」（sakko ujū...）是培育慈愛之前必須實踐的修行。（佛陀）教導「善於幸福的人應該做的事……」（Karaṇīyam'atthakusalena...）這一句時，有些人明白那就是修行三學，但是也有些人還不明白，因為它太簡短了。為了那些還不明白的比庫們，所以詳細地教導它。

在此，教導「有能力、正直……」是要指出什麼是「應該做的事」（karaṇīya-dhamma），以便能夠更清楚地了解它，也使它變得更能引起興趣。只有在具備了這些法（修行），人們才能生起慈愛及培育它。還沒有完成這

些修行的人不只是不可能生起慈愛，也不可能培育它。因此這些修行稱為「前分行道」，在培育慈愛之前必須實踐的修行。

事實上，不能完成這些修行的人不只是不可能生起慈愛，也不可能培育其他禪修（bhāvanā）。由於其他禪修也無法培育，因此這些修行應該稱為一切禪修的「前分行道」（在培育一切禪修之前必須實踐的修行）。

有能力（sakko）

在俗世裡，不相信（工作）會帶來利益、多病、懶惰與遲鈍（不能做需要智力的工作）的人將無法完成任何工作。只有那些相信（工作）會帶來利益、健康、勤奮與聰明的人才能夠完成工作。在佛法的修行上也是一樣。在《中部．菩提王子經》（Majjhima Nikāya, Bodhirāja-kumāra Sutta）裡便可看到這一點。

在那部經裡，菩提王子問佛陀：「尊者，接受佛陀的教導之後，比庫需要多久才能夠證悟阿拉漢道果？」佛陀回答：「王子，關於這一項，我要問你一個問題：你是否善於駕馭象的技能？」王子回答：「是的，尊者。」佛陀接著問他：「如果有個人來，想要學習駕馭象的技能，如果他沒有信心、不健康、狡詐、懶惰與不聰明，他是否能夠學成？」「尊者，即使是只有這五項因素之一，他都已經無法學成，更何況是擁有所有五項因素。」

「如果另一個人有信心、健康、誠實、精進與聰明，他是否能夠學成？」「尊者，即使是只有這五項因素之一，他都已經能夠學成，更何況是擁有所有五項因素。」

「王子，同樣地，有五精勤支（padhāniyaṅga）：對佛陀有信心、健康、不狡詐也不虛偽地如實表露自己、精進、睿智。具備這五支者能夠迅速地達到修行的目的（涅槃）。」因此，應該明白在此「有能力者」（sakko）是指具備這五支的人。

正直及非常正直（ujū ca suhujū）

正直與非常正直是五精勤支之一，也就是不狡詐也不虛偽地、如實地向佛陀與同修表露自己。狡詐與虛偽的人不只是無法對別人有慈愛，而且也很難修行其他善法。正如彩色只有在乾淨的畫布上才能夠清晰與明顯地呈現，並不能夠在骯髒的畫布上這樣呈現，同樣地，善法只能夠在清淨的心裡持續地生起，善法沒有機會在受到污染的心裡生起。因為正直非常重要，所以教了兩次（即正直及非常正直）。

註釋以幾個方式來解釋這兩個詞。它提到，「正直」並不會只是正直了一次便滿足，也不會因為在年輕時正直便滿足，因此會終生不斷重複地付出努力，不使自己的正直退減，這就是「非常正直」。除此之外，去除身體及語言的狡猾是「正直」，去除心的狡猾則是「非常正直」。（註釋中也提到：正直是不狡詐 asatha，非常正直則是不虛偽 amāyāvī。）也提到透過增上戒與增上心來達到正直，以及透過增上慧來達到非常正直。只有透過證悟阿拉漢道果才能圓滿正直與非常正直。所以註釋讓人知道，如果要證悟阿拉漢道果，就必須時時刻刻透過修行來保持正直的心。

易受教（suvaco）[4]

難受教的人是 dubbaca。訓誡他別做某件事時，他不接受訓誡，答道：「你有見到嗎？」；「你有聽到嗎？」；「是誰告訴你的？」或者他會保持沉默，不予理睬。也有些人雖然接受了訓誡，但是並沒有遵照訓誡來做，反之繼續做壞事。這樣的人離證悟殊勝的境界（即道果）很遠。然而，「易受教者」（suvaco）樂於接受別人的訓誡。他也會邀請別人在未來訓誡他[5]。他根據訓誡來修行。這樣的人非常接近殊勝的境界。

難受教者不明白別人訓誡他是為了他的幸福，也不喜歡被訓，以為別人是想要做老師。這樣的人是「傲慢者」（thaddhamāna），是個頑固的人，不遵從訓誡，也不遵從訓誡者。他不只是很難修行慈愛，也離其他的佛法修行很遠。

然而，透過以柔軟心歡喜地遵從訓誡及訓誡者，由於心與慈愛相應，即使沒有刻意去修行慈愛，慈愛早已經存在。作為一個希望獲得真正幸福的人，他不會不願意遵循佛陀的教法。因此，他肯定很接近道果與涅槃。正如《因緣相應. 導師經》（Nidāna Saṁyutta, Satthu Sutta）中所教：「為了了知真諦，應該尋求導師。」（yathābhūtaṁ ñāṇāya satthā pariyesitabbo.）

[4] 中譯按：suvaco 直譯為「容易（跟他）說」。

[5] 然而，某人在受到勸導時，說：「好的，尊者，說得很好。很難見到自己當受指責的事。如果您再次見到我這樣，請您慈悲地告訴我。願我在長久（的未來裡都）能獲得您的勸導。」——《小誦經註》

柔軟（mudu）

在這裡的「柔軟」並不是指與「粗野／粗魯」（pharusa）相反的柔軟或溫和，而是指與「傲慢」（thaddha 固執／不肯改）相反的柔軟。怠惰不修行及只有少許信心的人不能夠達到修行的目的，他們是頑固的人。有信心及（善法）欲（chanda）、熱忱與精進的人能夠依法修行，他們是柔軟的人。

正如一塊未經提煉的金並不柔軟，不能被塑造成裝飾品，同樣地，固執的人（amudu）不能柔軟地修行慈愛。正如一塊經過提煉的鈍金柔軟，適合被塑造成裝飾品，同樣地，柔軟的人（mudu）能柔軟地根據各種修行來修行，例如慈愛。

註釋進一步解釋「柔軟」的「溫和」這一項含義。正如一個好的港口，許多（船）能夠輕易地停泊在那裡，以它作為避風港，在身體及語言方面溫和的人受到喜愛。他們已經擁有慈愛，因為他們不皺眉頭，而是顯露愉快的面容，說友好的話，為人友善。因此修行慈心禪對他們來說很容易。

不自大（anatimānī）

不會因為出身高貴等會造成自大的原因而輕視別人是「不自大」。自大的人不會顧慮別人，因為他認為他們不是與他同等級的人。由於這是沒有慈愛的相，慈愛怎麼能夠在這種人心中生起？不自大的人溫和，他尊敬上司，肯幫助與悲憫屬下，所以即使沒有刻意地修行慈愛，他也已經擁有慈心。

自大的人對別人驕慢，以及妒嫉別人。禪修時，他以我慢及鬥爭的態度來修行，因此他又怎麼能夠在佛法上證得殊勝的成就？即使非常微細的我慢心都會障礙修行，自大就更別說了。由於它是慈心禪的障礙，所以教導不應該自大（anatimānī）。

知足（santussako）

對所得之物、所擁有之物及所發生之事感到知足的人是知足者（santussako）。對所得之物感到不知足的人會：（1）憂慮地致力於尋求所要的東西，或（2）找不到自己所要的東西時感到不開心與生氣，或（3）找到自己所要的東西時想要獲得更多等等。這種人離擁有慈愛很遠。對於所獲得的任何東西都感到知足的人，由於他的心寧靜，不會對找不到自己所要的東西感到不開心或生氣，他擁有適合慈愛在他心中生起（的因緣）。因此教導這項素質作為慈心禪的基本修行。註釋把這個詞拆開成 saka、santa 與 sama 這三個部分，根據它們的含義如下定義這一詞：（從 saka 變成）sakena tussako——對自己所擁有的東西感到知足的人；（從 santa 變成）santena tussako——對現有的東西感到知足的人；（從 sama 變成）samena tussako——（對好壞兩者）平等地感到知足的人。在此（進一步解釋），進行受具足戒的儀式時，新受戒的比庫受到如此的訓誡（文句經過編改）：「出家生活依靠以下四種資具過活，在你的餘生裡，你應該致力於這一項。它們是缽食、糞掃衣、以樹下作為住處、以發酵的牛尿作為藥。」親自接受它們之後，這四種資具便

是自己所擁有的東西（saka)。對這四種資具感到知足，無論它們（四種資具）是好或壞，做得好或不好，在接受及運用它們時都不感到煩躁的人，便是對自己所擁有的東西感到知足的人（sakena tussako)。對已得及現有的東西感到知足的人便是對現有的任何資具感到知足的人（santena tussako)。Sama 的意思是不會對可喜的東西感到歡喜，也不會對不可喜的東西感到生氣。以平常心（sama）對一切東西感到知足的人被稱為平等地知足（samena tussako)。

易護持（subharo)

在依靠別人時，對別人所給的任何東西感到不滿足的人是「難護持」(dubbhara)。反之，對別人所給的任何東西感到滿足的人是「易護持」(subhara)。有四種人:（1）自己難護持的人;（2）自己容易護持的人;（3）別人難護持的人;（4）別人容易護持的人。

得到甜的東西時想要酸的東西，得到酸的東西時卻想要甜的東西的人是自己難護持的人。

反之，無論自己得到的東西是好或壞都感到知足，以及繼續自己的工作或修行的人是自己容易護持的人。

有些人甚至會在討取及（從別人之處）獲得品質優良的東西時表示不滿意。他會對別人抱怨，甚至是當著施主的面前罵說:「為什麼供養這樣（差）的東西！」，然後把東西捨給他人。這種人是別人難護持的人。

另有一人可能會對施主供養給他的任何東西都感到滿足，無論東西是好或壞，也無論是多或少，他都表現

喜悅。這種人是別人容易護持的人。

難護持的人很難培育慈愛及其他修行。因此，為了能夠培育慈愛及其他修行，所以教導應該易護持。

《咖沙巴相應》(Kassapa Saṁyutta)

佛陀在《咖沙巴[6]相應》裡教導，無論是否獲得資具，人們都應該擁有正確的態度，以便不會煩躁。這是關於知足及易護持的人，所以在此我要引用它。當一個比庫前往村莊時有這樣的期望:「希望他們不會不供養; 希望他們會供養。希望他們不會只供養少許; 希望他們會供養許多。希望他們不會供養劣等的資具; 希望他們會供養優等的資具。希望他們不會不妥善地準備便供養; 希望所要供養的資具獲得妥善的準備。」那麼，如果他沒有獲得正如自己所期望的東西，他便會煩躁，感受到內心與身體上的痛苦。

另一個比庫前往村莊時沒有上述的期望，以及明白自己和那些家庭並不熟悉。這樣的比庫不會因為得不到自己所要的東西而感到煩躁，也不會因此感受到內心與身體上的痛苦。佛陀接著說:「咖沙巴前往村莊時有這樣的心態。他不會因為得不到自己所要的東西而感到煩躁，也不會因此感受到內心與身體上的痛苦。以咖沙巴作為模範，諸比庫，我訓誡你們向他一樣地修行。」(《因緣品．咖沙巴相應．檀越家經》Nidāna Vagga, Kassapa Saṁyutta, Kulūpaka Sutta)

[6] 中編按：咖沙巴爲巴利語 Kassapa 的音譯，北傳古譯爲「迦葉」（梵語 Kaśyapa)。

少事務（appakicco）

若人憂心地從事不屬於自己應做的工作，他即是忙碌的人。忽略了自己的工作，這種人會毀了自己的幸福。在佛法的修行（禪修）上，極度需要作為一個少事務的人。那些樂於無益的工作的人，樂於新的工作的人，樂於談話的人，及樂於交友或交際的人將無法禪修，因為他們太忙了。只專注自己的禪修，不做多餘的工作的人被稱為「少事務的人」(appakicco)。因此，《清淨道論》（Visuddhimagga）中提到，要禪修的人必須斷除十種障礙（paḷibodha)。由於只有少事務才能夠修行成功，所以說它是慈心禪的前分行道之一。

生活簡樸（sallahukavutti）

在俗世裡，擁有超過自己所需的東西是件負擔，因為需要忙於收藏、保護及修理它們。在佛法的修行上，這樣的負擔是更加要不得的。所以這樣教導，對於只是想要修行佛法（即禪修）的比庫，他應該只保留需要用的資具；他應該輕便地走，只擁有八種資具[7]，便像鳥去任何地方都只是帶著自己的翅膀。如果有許多東西，這就會成為負擔，他將無法很好的禪修。因此在禪修上，非常需要成為生活簡樸的人（sallahukavutti)。

諸根寂靜（santindriyo）

「諸根」是指六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。令

[7] 中譯按：一缽、三衣、剃刀、針、腰帶、濾水器。

諸根寂靜的意思是，在體驗可喜的目標時，抑制貪愛令它不會生起，以及在體驗不可喜的目標時，抑制瞋恨令它不會生起。對目標生起瞋恨或貪愛的人擁有煩躁的根門。他無法如願地抑制根門，反之成為根門的欲望的隨從。這種人不會熱衷於禪修。即使他禪修，他也不會輕易地便達到禪修的目的。

對於能抑制貪愛與瞋恨、令它們不會生起的人，他的諸根不煩躁。他不會跟隨諸根的欲望，反之能夠如願地抑制諸根。這種人能夠達到禪修的目的。對於這一項，沒有禪修是不可能使得諸根寂靜的。由於是透過禪修才能使得諸根寂靜，教導「擁有寂靜的諸根」是指必須有禪修。

明智（nipako）

在世俗的事情上，若人明瞭及擅長於某項工作，對於做該項工作的適當時間與地點擁有明智，而且能夠預見其利益，他就能夠成功地完成該項工作。沒有這些素質及不能夠預見其利益的人不會進行該項工作。即使他們去做，他們也無法成功地完成它。同樣地，在禪修上，若人透徹地明白他正在修行的禪修業處，有智慧去分辨該修行是否正確，以及能預見其利益，他就能夠實踐該修行。不明白的人不會有心願與精進去禪修，或即使他們禪修，他們也不會成功。因此，在修行上，明智或智慧是非常重要的，因為在整個修行上，直到證悟道果，都需要智慧。所以教導成為「明智者」(nipako）作為慈心禪的前分行道。

不粗魯／不無禮（appagabbho）

Pagabbha 的意思是在身語意方面粗魯或無禮。Na pagabbha 或 appagabbha 的意思是在身語意方面不粗魯或不無禮。沒有身無禮、語無禮及意無禮的人是「不無禮者」(appagabbha)。不恭敬地坐在僧團當中、在集會處、在上座比庫面前; 不讓座位給上座比庫; 阻礙下座比庫，不讓他獲得座位; 越過上座比庫以便獲取好的座位與美味的食物; 入村時走在上座比庫的前面; 以及捏年輕人開玩笑等等是身無禮。

沒有上座比庫的允許（即如果有上座比庫在的話）便給與開示; 沒有向上座比庫請求批准便作答; 在村子裡時說:「哈囉，施主，你有什麼？粥？飯？酥皮糕點？你會供養嗎？今天我們是否有得吃？……」; 及以不適合比庫的方式來說話是語無禮。

即使沒有身體和語言的造作，但是如果有不善的念頭，例如「欲思惟」(kāmavitakka 欲尋)，這就是意無禮。因此，應該明白有禮及無禮的方式。由於慈愛自然地（顯現為）有禮及溫和，它無法在粗魯的人心中生起。而且，由於慈愛只能出現在有禮的人，所以教導成為「不無禮者」（appagabbho）作為慈心禪的前分行道。

不執著在家眾（kulesvananugiddho）

如果居士非常執著他的父母與親戚，他便無法離開他們過活。由於他不能夠到遠方去求學、做生意或尋求財富，這會導致他的衰敗，不會帶給他進展。對於比庫們來說也是一樣: 執著護持他的在家眾是衰敗的原因，

是不能進展的原因。

執著自己擁有的東西的人極可能也會執著護持他的在家眾。他傾向於不適當地和在家眾相處。他和他們同悲共歡: 如果那些在家眾開心，他也開心; 如果那些在家眾傷心，他也傷心; 他為那些在家眾的事擔心。因此佛陀教導（比庫眾），在接近在家眾的時候，應該永遠都好像新來的人，像月亮一般把身心都抽離。

月亮在天空中運行時，它不和任何人親近，不執著任何人，不對任何人有情感，但是卻沒有人會因為這樣而不喜歡月亮。這就是「同樣地，你應該好像月亮一樣地接近在家眾」這項教導的含義。它的意思是: 訪客和主人相處時，受到主人以食物款待後，他便離開，不會涉及主人的事; 同樣地，出外托缽，接受在家眾供養的東西後，比庫便應該離開，不和他們混在一起，不涉及或擔心在家眾的事。

（聖典進一步提到接下來）當佛陀問:「怎樣的比庫值得接近在家眾？」諸比庫答道（文句經過編改):「尊者，請教導我們。」佛陀在空中搖一搖手，說:「正如這隻手不會在空中被卡住，同樣地，比庫接近在家眾時不會被卡住於在家眾當中，不會執著他們，心想:『願那些希望獲得財富的人獲得財富; 願那些希望獲得功德的人能夠造功德。』正如他對自己所得的感到歡喜，他也同樣地對別人所得的感到歡喜。」接著佛陀說咖沙巴便是這種比庫，以及教導諸比庫應該向他學習。這是《因緣品．咖沙巴相應》(Nidāna Vagga, Kassapa Saṁyutta）中的教導。執著在家眾的人不能夠專注於禪修，卻注重身

外物。因此，為了避免這樣的事情發生，所以教導成為「不執著在家眾的人」作為慈心禪的前分行道。

簡要解釋偈 3

3. Na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṁ; sukhinova khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhitattā.
3. 只要是智者會指責的事，且讓他連最微小的過錯也不犯。（且讓他如此思惟：）「願一切眾生快樂、平安。願他們內心快樂。

Yena＝因為惡行的低劣業
pare＝別人
viññū＝智者
upavadeyyuṁ＝會指責
taṁ＝該惡行
khudda＝下等／低劣
kiñci＝最輕微／最微小
na ācare＝不做／不實行
hontu＝願
sabbasattā＝一切眾生
sukhino vā＝擁有身體的快樂
khemino vā＝寧靜，平安地遠離危險
bhavantu＝願他們
sukhitattā＝擁有內心的快樂

詳細解釋偈 3

不應做的事及散播慈愛

教導「有能力、正直」等等應該做的事（karaṇīya-dhamma）之後，佛陀接著教導（什麼是）不應做的事（akaraṇīya-dhamma），例如「連最微小的過錯也不犯」（na ca khuddamācare kiñci）等等。教完什麼應該做及什麼不應該做之後，佛陀接著教導修行慈心禪的方法，例如「擁有身體的快樂」（sukhinova）等等。

對於不應做的事的解釋

雖然可以說已經具備「有能力」等修行的人不會造不善業，但是在盡力修行時，他也可能會犯錯，心想:「這是一件小事。」因此它（「連最微小的過錯也不犯」等的教導）提醒他，以防止這樣的事情發生。

Khudda 這個字有許多不同的定義，例如：細小、少許、殘忍、等級低、下等、差勁。在此所教的是指下等。Na ācare 的意思是不實行低劣下等的修行。Kiñci 是微小／輕微。它的意思是連最微小的不善業也不做，更別說是粗顯的惡業。教導「別人——即智者——會因為該惡業指責他」（yena viññū pare upavadeyyuṁ）以指出造不善業當下會獲得的懲罰。

不可以注重愚人（的話），因為他們會把無罪說成有罪，把小罪說成大罪。應該注重的是智者（的話），因為他們只有在透徹地分析別人是否真的當受指責才指責，以及透徹地分析別人是否真的值得稱讚才稱讚。由於只有智者才值得注重，所以教導「不做智者會指責的事」。

散播慈愛[8]

在「有能力、正直」等等兩首半偈（即：偈 1-2 及半首偈 3）裡說了慈心禪的前分行道（mettā pubbabhāga-paṭipadā），也稱為「業處近行」（kammaṭṭhānūpacāra），即慈心禪的近處。屋子的「近行」（upacāra）是屋子的附近。同樣地，由於這些修行接近慈愛及處於慈愛之前，所以稱它們為慈心禪的近行。

教導那些「近行」後，佛陀接著教導慈心禪的方法，例如「擁有身體的快樂」（sukhino），以作為防止樹神的危害的保護偈，以及作為觀禪的基礎禪（慈心禪）。

稱某人為「快樂的人」（sukhi）是因為他擁有快樂（sukhaṁ etesaṁ atthībhi sukhino）。依此定義，它（即：sukhino）關係到內心與身體兩者的快樂，但是在此它只是指身體的快樂，因為隨後會提到內心的快樂，即 sukhitattā。

平安（khema）是指沒有危險，它也有「寧靜」的含義。它寧靜是因為內心與身體的快樂，以及因為遠離一切危險而安全。

生起快樂的心是 sukhita（sukhaṁ sañjātaṁ assāti sukhito）。其心中生起快樂的人是 sukhitattā（sukhito attā etesanti sukhitattā）。

教導「擁有身體的快樂」（sukhino）等等是為了指出修習慈心禪的方法。這是指應該如下地禪修：

「願一切眾生身體快樂。」

[8]「慈愛」（mettā）源自「去愛」（mid）。這意味是一個「法」（dhamma）在愛，並不是人，因而制止了外道的我論。——《大疏鈔》

（Sabbe sattā sukhino hontu.）

「願一切眾生平安。」

（Sabbe sattā khemino hontu.）

「願一切眾生內心快樂。」

（Sabbe sattā sukhitattā hontu.）

簡要解釋偈 4-5

4. Ye keci pāṇabhūtatthi, tasā vā thāvarā v'anavasesā; dīghā vā yeva mahantā, majjhimā rassakā aṇukathūlā.
5. Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā, ye va dūre vasanti avidūre; bhūtā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu sukhitattā.

4. 無論是任何存在的眾生，會顫抖的或不會顫抖的皆毫無遺漏，長的或大的或中等的，短的或小的或粗圓的，

5 見到的或沒見到的，住在遠方的或近處的，已生的或還尋求再生的——願一切眾生快樂。」

Ye keci＝任何

pāṇabhūta＝眾生

anavasesā＝全部，毫無遺漏（那就是：）

ye tasā vā＝還會顫抖害怕的凡夫（puthujjana）及有學者（sekha）

ye thāvarā vā＝不會顫抖害怕的阿拉漢

ye dīghā vā＝身體長的眾生

ye mahantā vā＝身體大的眾生

ye majjhimā vā＝身體中等，既不長也不短，既不大

也不小的眾生

ye rassakā vā＝身體短的眾生

ye aṇuka vā＝身體小的眾生

ye thūlā vā＝身體粗圓的眾生

ye diṭṭha vā＝見到的眾生

ye adiṭṭha vā＝沒見到的眾生

ye dūre vasanti＝住在遠方的眾生

ye avidūre vasanti＝住在近處的眾生

ye bhūtā vā＝存在後，不會在未來再投生的阿拉漢

ye sambhavesī vā＝尋求在未來再投生的凡夫與有學者

bhavantu＝願（這樣）

imepi sabbasattā＝這一切眾生

sukhitattā＝身心快樂

詳細解釋偈 4-5

慈心禪的詳盡修法

教導慈心禪的「願一切眾生身體快樂」等等簡要修法後，接著教導慈心禪的詳盡修法，例如分別眾生為會顫抖的或不會顫抖的（Ye keci pāṇabhūtatthi tasā vā thāvarā）等等。在開始階段，眾生的心無法穩固地專注於單一個目標，因為他們已經習慣於注意各種不同的目標。若人採用各種不同的目標來禪修，其心便能夠跟隨這些目標，也就能夠逐漸地穩定下來。所以教導慈心禪的詳盡修法，採用「會顫抖的、不會顫抖的」等等目標，

以便心能夠穩定下來。

換句話說：心比較容易穩固地專注於任何明顯的目標。所以教導始於「無論是任何存在的眾生」（Ye keci pāṇabhūtatthi）的這兩首偈，以指出慈心禪的不同目標，例如「會顫抖的、不會顫抖的」，以便聆聽的比庫們能夠保持他們的心穩固地專注於任何明顯的目標（即以便有定力）。

會顫抖的眾生等等

Pāṇa 與 bhūtā 這兩個字是指一切眾生。

有些眾生稱為「會顫抖」（tasā）[9]，因為他們還會顫抖害怕。這些是還會害怕的凡夫與有學者[10]，因為他們還沒有滅盡貪愛（taṇhā）。[11]

有些眾生稱為「不會顫抖」（thāvarā）[12]，因為他們已經不會顫抖害怕。這些是已經沒有害怕恐懼的諸阿拉漢，因為他們已經完全滅盡了貪愛。

「長的」（dīgha）是身體長形的眾生，例如蛇、龍、魚、巨蜥等等。「大的」（mahanta）是身體大的眾生，例如海洋眾生當中的鯨魚與大海龜，陸地眾生當中的象，

[9] 中譯按：巴利文 tasati 有「渴望」與「顫抖害怕」兩種含義。

[10] 有學者（sekha）是須陀洹聖者（sotāpanna）、斯陀含聖者（sakadāgāmi）及阿那含聖者（anāgāmi）。

[11] 在此，他們渴望（tasanti），因此他們「軟弱」（tasā）；這是那些還有貪愛及那些還會害怕的有情的稱號。——《小誦經註》

[12] 他們站立（tiṭṭhanti），因此他們穩固（thāvarā）；這是已經斷除貪愛與害怕的阿拉漢的稱號。——《小誦經註》

天界眾生當中的羅睺(Rāhu)等等。「中等的」(majjhima)是身體中等的眾生，例如馬、牛、水牛、豬等等。「短的」(rassa)是身體短的眾生，它是指比「長的」和「中等的」更小的眾生。

「小的」(aṇuka)是身體極其微小的眾生，只能透過天眼見到，不能以肉眼見到，或者說它是比「大的或中等的」及「粗圓的或中等的」還要小的眾生。「粗圓」(thūla)是身體圓的眾生，例如蠓、蝸牛、烏龜等等。

親眼見到的眾生稱為「見到的」(diṭṭha)。還沒有見到的，那些住在海洋的另一邊的，住在山的另一邊的，及住在世界的另一邊的眾生等等稱為「沒見到的」(adiṭṭha)。

Dūra 的意思是「遠」。Avidūra 是 dūra 的反義詞，所以其義是「近」。因此可以說存在自己的身體之內的眾生是「近」，在自己的身體之外的眾生是「遠」。以另一個方式來說，在自己的家或寺院的附近的(眾生)是「近」，在自己的家或寺院的附近以外的是「遠」。同樣的，可以說在自己的村子、縣市、洲際及世界裡的是「近」，在自己的村子、縣市、洲際及世界以外的是「遠」。

(「已生的」與「還尋求再生的」有各種不同的定義。)「已生的」(bhūtā)可以定義為存在過後不會在未來再投生的諸阿拉漢。習慣性地「尋求」(與獲取)未來世之因(即業)的眾生稱為「還尋求再生的」(sambhavesī)。這就是說，因為還沒有滅盡諸結(saṁyojana)而會有未來投生的凡夫與有學者稱為「還尋求再生的」。

「已生的」與「還尋求再生的」也可以根據眾生投

生到哪裡來定義。對於卵生與胎生的眾生，在他們還沒有孵出來或生出來之前(即還在蛋裡或胎裡時)，他們稱為「還尋求再生的」。當他們已經出生(即已經從母胎或蛋裡出來)，他們稱為「已生的」。對於「濕生」(saṁsedaja)與「化生」(opapātika)的眾生，在他們的第一個心識剎那(cittakkhaṇa)，他們稱為「還尋求再生的」；從第二個心識剎那開始，他們便稱為「已生的」。(對於濕生與化生的眾生)也可以另一個方式來定義：他們投生時的身體姿勢。只要他們還沒有改變他們(投生時)的姿勢，他們稱為「還尋求再生的」。從他們改變姿勢那一刻開始，他們便稱為「已生的」。

兩個一組與三個一組

根據上述的兩首偈，有七種散播慈愛的方式，即四種兩個一組及三種三個一組。

四種兩個一組是：

1. 會顫抖的與不會顫抖的眾生；
2. 見到的與沒見到的眾生；
3. 住在遠方的與近處的眾生；
4. 已生的與還尋求再生的眾生。

三種三個一組是：

1. 長的、短的與中等的；
2. 大的、小的與中等的；
3. 粗圓的、小的與中等的。

根據這些兩個一組及三個一組，七種散播慈愛的方式如下：

1. 願一切還會顫抖害怕的眾生（即凡夫與有學者）與不會顫抖害怕的眾生（即阿拉漢）內心快樂及身體健康（即快樂健康）。
2. 願一切見到的與沒見到的眾生快樂健康。
3. 願一切住在遠方的與近處的眾生快樂健康。
4. 願一切已生的阿拉漢與還尋求業以便再生的凡夫及有學者這些眾生快樂健康。
5. 願一切長的、短的與中等的眾生快樂健康。
6. 願一切大的、小的與中等的眾生快樂健康。
7. 願一切粗圓的、小的與中等的眾生快樂健康。

上述七種方式的巴利文如下：

1. Ye keci pāṇabhūtatthi, tasā vā thāvarā vā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.
2. Ye keci pāṇabhūtatthi, diṭṭhā vā adiṭṭhā vā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.
3. Ye keci pāṇabhūtatthi, dūre vā avidūre vā vasantā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.
4. Ye keci pāṇabhūtatthi, bhūtā vā sambhavesī vā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.
5. Ye keci pāṇabhūtatthi, dīghā vā rassakā vā majjhimā vā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.
6. Ye keci pāṇabhūtatthi, mahantā vā aṇukā vā majjhimā vā, imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.

7. Ye keci pāṇabhūtatthi, thūlā vā aṇukā vā majjhimā vā,
   imepi sabbasattā bhavantu sukhitattā.

簡要解釋偈 6

6. Na paro paraṁ nikubbetha, nātimaññetha katthaci na kañci,
   byārosanā paṭighasaññā, nāññamaññassa dukkhamiccheyya.
6. 且讓人不欺騙別人，也不在任何地方輕視別人。
   且讓他們不會以瞋怒與厭惡來互相希望對方痛苦。

Paro＝（且讓）人
na nikubbetha＝不欺騙
paraṁ＝另一人
kañci＝且讓人（即任何人）
nātimaññetha＝不輕視／不鄙視
naṁ＝別人
katthaci＝任何地方
na iccheyya＝（他們）不會希望
byārosanā＝以瞋怒或傷害意
paṭighasaññā＝（或）以厭惡
āññamaññassa＝互相
dukkhaṁ＝痛苦

詳細解釋偈 6

另一個散播慈愛的方式

慈心禪不只是可以透過祝願眾生快樂來修習，也可以透過祝願眾生不受傷害或不焦慮來修習。因此，在教導透過祝願眾生快樂（例如「願眾生身體快樂」等等）來禪修後，便教導祝願眾生不會焦慮來禪修，例如「且讓人不欺騙別人」等等。

祝願

如果某人對另一人沒有慈愛，他便會欺騙那個人。那個人被欺騙後便會生氣。因為雙方都會得到不善報，因此以「且讓人不欺騙別人」的方式來散播慈愛。

某人會驕慢地對待另一人，這是因為他對那個人沒有慈愛。如果那個人是他很喜愛的人，他就不會驕慢，因為他的心對那個人是柔軟的。因此驕慢是沒有慈愛的相。人們不能夠忍受見到驕慢的人，因此該人鄙視地對待他們時，他們怎麼能夠不生氣。所以，考慮到驕慢者及受到鄙視的人雙方都會得到不善報，對一切眾生心懷善意的人應該祝願「願他們不會輕視別人」。

當某人生氣時，那對他自己來說是不好的。由於別人在面對他的怒氣時也會感到身心不悅，因此別人也會反彈生氣。所以對一切眾生心懷善意的人都會希望這樣的生氣不會生起，都會希望眾生互相心懷慈愛。因此教導「願他們不會互相希望對方痛苦」(的方式來修習）慈心禪。

簡要解釋偈 7

7. Mātā yathā niyaṁ puttam, āyusā ekaputtamanurakkhe;
   evampi sabbabhūtesu, mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ.
7. 正如母親會犧牲自己的生命來保護她的獨生子，
   且對一切眾生培育無量的愛心。

Mātā yathā＝正如母親
niyaṁ puttaṁ＝自己的兒子
ekaputtaṁ＝獨生子
āyusā＝以她自己的生命
anurakkhe＝永遠保護
evampi＝這樣
sabbabhūtesu＝對一切眾生
aparimāṇaṁ＝無限制，無量
mānasaṁ＝愛心
bhāvaye＝時常培育／禪修

詳細解釋偈 7

擁有像母親的慈愛

修習慈心禪時，需要時常對眾生心懷最大的慈愛。在俗世裡，母親對孩子的愛心是最大的慈愛，所以教導應該對眾生心懷猶如母愛般的慈愛，即「正如母親會……」。

解釋

母親懷胎九個月後才把孩子生下來。接著她會在一切時候把嬰兒帶在身邊，慈愛地、溫柔地照顧嬰兒，以及喂他吃母乳。因此取母愛作為最大的慈愛的例子。母親會對自己的孩子心懷更大的慈愛，所以在此強調「自己的兒子」(niyaṁ puttaṁ)。

如果一個母親有許多孩子，她可能很難對所有的孩子都心懷最大的慈愛。但是對於只有個獨生子的母親，她能夠在一切時候都對這個孩子付出很大的慈愛。所以在此說「獨生子」(eka putta) 是要表示最大的慈愛。

慈愛的強度也透過 āyusā（以自己的生命）這個字來表達。「以她自己的生命來保護」這句的意思是，她甚至犧牲自己的生命來保護。她甚至會以自己的生命來保護，更別說是身外物。因此 āyusā 的意思是「甚至以自己的生命」。

其含義

取眾生（為對象）來培育慈心禪時，必須以猶如母親會犧牲自己的生命來保護她的獨生子的慈愛來修行。如此禪修時，若人把一些眾生除外，不散播慈愛給他們，那麼這種慈愛是「有限制或有量的」(parimāṇa)。反之，若人對一切眾生散播慈愛，沒有把任何眾生除外，那麼這種慈愛是「無限制或無量的」(aparimāṇa)。因此 aparimāṇa 這個字的意思是這種無限制、無量的慈愛。Bhāvaye 則是時常禪修。

簡要解釋偈 8

8. Mettañca sabbalokasmi, mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ;
   uddhaṁ adho ca tiriyañca, asambādhaṁ averamasapattaṁ.
8. 且讓他把無量的愛心散播到整個世界——
   上方、下方與周圍——無障礙、無仇敵、無怨敵。

sabbalokasmiṁ＝整個世界（即）
uddhaṁ＝上方的世界，即無色界
adho＝下方的世界，即欲界
tiriyaṁ＝中間的世界，即色界
aparimāṇaṁ＝無限制，無量
mānasaṁ＝心（即愛心）
mettaṁ＝慈愛
asambādhaṁ＝不狹窄，無界限
avera＝沒有瞋恨這個內敵
asapattaṁ＝沒有怨恨這個外敵
bhāvaye＝時常培育／禪修

詳細解釋偈 8

培育慈心禪

在前面的偈 7 裡的指導是培育無限制、無量的慈愛。培育無限制、無量的慈愛是指完整地向一切處散播慈愛。所以在此教導散播慈愛給整個世界的修法，即「且讓他把無量的愛心散播到整個世界」(Mettañca sabba-

lokasmiṁ)。在此,「世界」(loka)是指整個宇宙體系,並不僅是指地球。

整個世界

「上方、下方與周圍」(uddhaṁ-adho-tiriyaṁ)這一句為「整個世界」(sabbaloka)這一詞給與定義。其解釋如下。「上方」是無色界,「下方」是欲界,「周圍」則是色界。還有另一種解釋:「上方」是以上直達最高的天界,「下方」是以下直達阿鼻地獄,「周圍」則是剩餘的中間地區。無論是根據哪一種定義,這兩種方式都正確,因為它們都符合「整個世界」的含義。這就是說,無論是哪一個方式,對「整個世界」的理解都是一樣的。

無障礙(asambādha)

有界限或限制的地方「狹窄」(sambādha)。唯有在去除了界限或限制之後,它才會擴大遍滿。在此,「界限」(sīma)是指「仇敵」。修習慈心禪時,若人把某人除外不向他散播慈愛,心想:「這個人是我的仇敵」,那麼他的慈愛便是狹窄的,因為他還有界限或限制。然而,若人甚至對敵人也散播慈愛,不把他除外,因而破除了界限,他的慈愛擴大遍滿,並不狹窄——這是「無障礙」。

破除界限(sīma sambheda)

關於破除界限,在此我們要暫時談一談《清淨道論》裡解釋的慈心禪修法。開始修習慈心禪時,有些人是禪修者不應該向他們散播慈愛的,有些人是他應該向他們

散播慈愛的,有些人是他絕對不應該向他們散播慈愛的。開始時,他不應該散播慈愛給不親愛的人。如果他這麼做,很難會生起慈愛,因為瞋恨可能會生起。對非常親愛的人散播慈愛也不容易,因為有執著,所以如果那個人傷心的話,他也會感到焦慮。要對中立無好惡感的人產生情感是很難的。更難的是要在開始階段向仇敵散播慈愛。因此,在開始階段,不應該向這四種人散播慈愛。

如果向(單一個)異性散播慈愛,就可能會生起貪愛。如果向死人散播慈愛,則不能夠達到安止定與近行定。由於這些原因,所以絕對不應該向這兩種人散播慈愛。(然而,在祝願「願一切眾生快樂」的時候,異性則整體地被包括在內。)因此,想要修習慈心禪的人應該先向自己散播慈愛,例如「願我快樂;沒有痛苦」(Ahaṁ sukhito homi, niddukkho)。向自己散播慈愛並不能夠達到安止定。然而,當人取自己作為例證,心想:「正如我希望自己快樂、沒有痛苦,其他眾生也希望他們快樂、沒有痛苦」,那麼希望別人幸福與快樂的心便會生起。因此應該先向自己散播慈愛。

接著應該散播慈愛給一個自己關懷與尊敬的人,例如導師或戒師,在思惟他的戒行、深廣的智慧、友善的行為等等既友善且可敬的素質之後,便如此祝願他:「願此善士快樂,沒有痛苦」(esa sappuriso sukhito hotu niddukkho)。數數向尊敬的人散播慈愛,當禪修變得強大時,便轉向一個非常親愛的朋友散播慈愛,然後向一個中立者,再然後向一個仇敵,如此連續地、次第地散

播慈愛。數數修習慈心禪之後，即使心中想到某個仇敵，他也不會再視該人為仇敵，反而視之為親愛的人。然而，若如此數數修習之後，對自己、親愛者、中立者及仇敵的慈愛還是不平等，那麼「界限」或「限制」便還沒有破除。唯有在祝願這四種人幸福的慈愛變得平等時，界限才被破除。關於「破除界限」這一詞：正如眾村的界限把每個村子分開，以便它們不會混合起來，同樣地，在禪修者修習慈心禪之前，有界限分別這四種人，（即慈愛）不能融合。由於禪修而使得心對這四種人平等時，即已破除了界限。

破除界限的相如下：假設說他和一個親愛者、一個仇敵及一個中立者住在一起。強盜們來到，要他們交一個人出來給他們。問他們為什麼時，他們答說要用那個人喉嚨的血來拜祭。在那時候，如果他想：「讓他們捉走這個人或那個人」，那麼界限便還沒有破除。如果他想：「讓他們捉走我，而不是其他三人」，那麼界限也還沒有破除。這是因為讓他們捉走任何一個人便是不希望那個人幸福。如果他不想這四個人中的任何一個應該被捉走，他的心便對所有四個人平等。這便是界限被破除的時候。

沒有仇敵、沒有怨敵

（把 avera 這個字的前綴 a 去掉）vera「仇敵」的意思是瞋恨，慈愛的內敵。這就是說應該修行以便擁有無瞋的慈愛。（前綴 a 的意思是「沒有」。）這並不是說慈愛裡有瞋恨，而只是說應該修行以便這個「仇敵」（或瞋

心 dosa citta）不會在禪修時偶而生起。無論是哪一種禪修業處，在定力還不強大之前，過去的體驗會浮現在心裡。過去被別人傷害或污辱的體驗有時會浮現在心裡，好像再次發生一樣。在這時候，無法忍受或不受控制的瞋心可能會生起。修習慈心禪時，如果其間有瞋恨生起，那便是「有仇敵」（savera）——「擁有瞋恨的慈愛」。唯有在慈愛持續地生起，而且其間並無瞋恨生起時，它才是「無仇敵」（avera）。由於這個仇敵只有在定力還不強時才能生起，也由於在定力強禪修好時它不能生起，所以指導必須培育「無仇敵」的禪修，意思是禪修到證得最強大的定力。

能夠良好地對眾生保持無瞋慈愛的人，由於眾人、眾神與夜叉對他有好感，他沒有怨敵。所以應該培育慈心，使它強大到沒有怨敵（asapattaṁ）。

簡要解釋偈 9

9. Tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno va, sayāno yāvatāssa vitamiddho,
   etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya, brahmametaṁ vihāramidhamāhu.
9. 站立、行走、坐著或躺臥——只要他不昏沉——
   且讓他培育此念。這就是他們在此所說的梵住。

Tiṭṭhaṁ vā＝無論是站立
caraṁ vā＝或行走
nisinno vā＝或坐著
sayāno vā＝或躺臥

yāvatā＝只要
assa＝是
vitamiddho＝不昏沉或不睏
etaṁ satiṁ＝那與慈愛相應的禪念
adhiṭṭheyya＝決意
idha＝這
etaṁ＝安住於這個與慈愛相應的禪那
brahmaṁ＝梵／殊勝
vihāraṁ＝安住（生活方式）
āhu＝他們說

詳細解釋偈 9

身體姿勢與讚揚

前面的偈（偈 8）教導以「且讓他把無量的愛心散播到整個世界」（Mettañca sabbalokasmiṁ）等等的方式來修習慈心禪。偈 9 則教導「無論是站立或行走」等等來讚揚不需要採用某個固定的姿勢、能夠在任何姿勢裡修行且安住於慈愛的禪修者。

沒有固定的姿勢

慈心禪沒有固定的姿勢。禪修者可以採用自己想要的、方便的或感到舒適的任何姿勢來修習慈心禪。站著禪修時，如果感到僵硬或不舒適，他可以轉換另一種姿勢，例如坐著繼續禪修。同樣地，坐著禪修時，如果感到不舒適，他可以轉換另一種姿勢，例如躺臥、站立等

等。「無論站立……」這一句顯示他能夠採取任何姿勢來禪修。

只要不昏沉

在任何姿勢裡禪修時，如果感到昏沉，禪修者便無法獲得定力。這是說他應該決意，無論在任何姿勢裡，只要不昏沉，他都要保持慈念（mettā-sati）。

另一個定義

對於任何禪修業處，在定力還不強大之前，便可能會昏沉。當定力強大，禪修者又對它熟練時，他便能夠以一顆清明警覺的心來禪修，毫不昏沉。同樣地，善巧及熟練於慈心禪後，定力強大的人在自己喜歡的任何姿勢裡禪修時，他都能夠以一顆清明警覺的心來禪修。由於「站立、或行走……」這一句是顯示獲得這種自在，它的意思是禪修者應該決意在任何身體姿勢裡都禪修，毫不昏沉。雖然這表示熟練自在地掌握了慈心禪，它也和初學慈心禪的人有關，因為他們也可以在任何姿勢裡禪修。

梵住

透過讚揚極其值得尊崇的人的素質，便會有人對它感到有興趣，以及嘗試遵循這些修行的一部分。因此佛世尊以「梵住」等詞讚揚慈愛，以便激勵禪修者。在「此梵住」（brahmametaṁ vihāraṁ）這一詞裡，稱它為「梵」（brahma）是因為它聖潔或殊勝，也因為它沒有瞋恨

（dosa）。由於慈心禪是透過祝願「願一切眾生快樂」等等來修習，它是為眾生的幸福而修行的禪修業處。由於它是為別人的幸福而修行的禪修業處，依慈愛安住稱為「梵住」（brahma-vihāra）。

四種安住（vihāra）

有四種安住（vihāra）：

1. 安住於行、住、坐、臥的姿勢是「威儀住」（iriyāpatha vihāra）。
2. 在梵天界的生活方式是安住於禪那定（jhāna samāpatti），因此禪那定稱為「天住」（dibba vihāra）。
3. 如上所述，安住於慈愛稱為「梵住」（brahma vihāra）。
4. 聖者習慣於進入果定（phala samāpatti），因此果定稱為「聖住」（ariya vihāra 聖者的生活方式）。

「brahmametaṁ vihāraṁ」這一詞是指「brahma vihāra」。

簡要解釋偈 10

10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedhaṁ, na hi jātuggabbhaseyya puna retīti.

10. 不執持邪見，擁有戒行，具足智見，
及已經去除對欲樂的貪愛之後，他肯定不會再投胎。

（so＝已證得慈心禪那的禪修者）
anupaggamma＝不執持
diṭṭhiñca＝我見（atta diṭṭhi）
sīlavā＝具備出世間戒的人
sampanno＝具足
dassanena＝智見，即須陀洹道智
vineyya＝完全去除了
gedhaṁ＝貪欲
kāmesu＝欲樂目標
jātu＝肯定
na eti＝永遠不來
gabbhaseyya＝投生入胎
puna＝再次

詳細解釋偈 10

從禪那至道果

至此教導了修習慈心禪直到證得安止定。修習慈心禪只能證得安止定，單只是修習它並不能證悟道果。由於佛陀教導（法）是為了讓所有聽眾證悟道果，因此他以「不執持邪見……」這首偈來結束他的教導，教導人們從慈愛再提昇修行到成為聖者。

我見（atta diṭṭhi）

根據「不執持」（anupaggamma 不接近）這一詞，應該去除「見」（diṭṭhi），因此應該理解在這裡「見」就

是指「邪見」(micchā diṭṭhi)。再者，根據「具足智見」(dassanena sampanno)這一詞，必須透過證悟(須陀洹)道來去除邪見，所以在這裡的邪見是指「我見」。由於我見是一切邪見的根本，若人還有我見便不能說他已經斷除了邪見。

如果要證悟道，很重要的是必須去除我見。這是因為擁有我見的人不能夠如實地了知名色法(nāma-rūpa)，而且只有在了知名色法後才可能證悟涅槃。因此，可以正確地說在此「見」(diṭṭhi)是指我見。而且慈心禪是取眾生這個概念為目標，所以它接近我見。因此在教導慈心禪後，接著就教導「不執持邪見」以去除我見。所以很明顯的，在此「見」(diṭṭhi)是指我見。

教導觀禪

「不接近邪見(即不執持邪見)」(diṭṭhiñca anupaggamma)這一句的意思是邪見需要透過觀禪(vipassanā)來斷除。已經證得慈心禪那的禪修者從該禪那出定後，他觀照：(1)名法(nāma)，例如禪那中的「尋」(vitakka)與「伺」(vicāra)；(2)色法(rūpa)，例如那些名法所依靠的「心所依處」(hadaya vatthu)。當觀照名色法的觀智變得強大時，由於他擁有正確的了知，在身體中找不到有「有情」或「我」的存在，只是見到一組因緣和合而生起的名色法，他不接近(即不執持)我見。以同樣的方式，他也觀照不是依靠慈心禪那而生起的名色法。

中間有二道

「擁有戒行，具足智見」(擁有出世間戒，具足智見——須陀洹道智——的人 sīlavā dassanena sampanno)這一句顯示證悟須陀洹道成為須陀洹聖者。須陀洹聖者是透過修行同樣的禪修業處(即觀禪)而證悟斯陀含道(sakadāgāmi magga)。在這時候，須陀洹道所不能去除的欲愛(kāma-taṇhā)被減弱。從這裡再提昇，他不斷地修行而證悟了阿那含道(anāgāmi magga)。這時候欲愛完全被斷除。因此「已經去除對欲樂的貪愛之後」(kāmesu vineyya gedhaṁ)是指已經各別證悟斯陀含道與阿那含道的斯陀含聖者與阿那含聖者。

解釋

證悟阿那含道而斷除了欲愛之後，他不會再投生到任何欲界，包括人間。由於他不會再投生到人間，所以教導「肯定不會再投入母胎」(na hi jātuggabbhaseyya puna reti)。根據這一句，在人間逝世，投生到淨居天(suddhavasa)之後，他將會在那裡證悟阿拉漢道果(arahatta magga-phala)，以及在那裡死亡，證得般涅槃(parinibbāna)。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
（禮敬彼世尊、阿拉漢、正等覺者）

蘊護經

蘊護經的緣起

一時，佛陀住在沙瓦提城附近的遮答林給孤獨園。當時，在沙瓦提城裡，某位比庫被蛇咬死了。當時，許多比庫來見世尊，恭敬地禮敬他後坐在一旁。如此坐著時，他們向世尊說:「師尊，在這舍衛城裡，某位比庫被蛇咬死了。」

「諸比庫，該比庫確實沒有散播慈愛給四種蛇王族。諸比庫，假如該比庫散播慈愛給四種蛇王族，他就不會被蛇咬死。是哪四種蛇王族？威盧跋蛇王族（Virūpakkha)、伊拉跋蛇王族（Erāpatha)、剎標子蛇王族(Chabyāputta)及黑瞿曇蛇王族(Kaṇhāgotamaka)……諸比庫，我准許你們為了自己的安全、為了自己的護衛、為了自己的保護，而散播慈愛給這四種蛇王族。

（說完後，佛陀便教導《蘊護經》。）

偈 1 的解釋

1. Virūpakkhehi me mettaṁ,
   mettaṁ erāpathehi me;
   chabyāputtehi me mettaṁ,
   mettaṁ kaṇhāgatamakehi ca.
1. 願我對廣目有慈愛;
   願我對伊羅漫有慈愛;
   願我對舍婆子有慈愛;
   願我對黑瞿曇有慈愛。

一種慈心禪的修法

在這首偈裡,「願我對廣目有慈愛」等等是教導向廣目、伊羅漫、舍婆子及黑瞿曇這四種蛇王族散播慈愛來修行慈心禪。

偈 2 的解釋

2. Apādakehi me mettaṁ,
   mettaṁ dvipādakehi me.
   catuppadehi me mettaṁ,
   mettaṁ bahuppādahi me.
2. 願我對無足眾生有慈愛;
   願我對兩足眾生有慈愛;
   願我對四足眾生有慈愛;
   願我對多足眾生有慈愛。

散播慈愛給一切眾生

在前面的偈子裡教導僅只向眾蛇散播慈愛之後，在下一個偈子裡，接著教導不只是向眾蛇，而是向一切眾生散播慈愛，即「願我對無足眾生有慈愛」等等。

其含義

慈愛（mettā）是友善／友誼的狀態（mittassa bhāvo mettaṁ）。它的意思是心與慈愛相應。「無足」（apādaka）是指無足的眾生，例如一切種類的蛇和魚。「兩足」（dvipādaka）是指有兩隻腳的眾生，例如人類和鳥。「四足」（catuppada）是指有四隻腳的眾生，例如象、馬、牛、水牛等等。「多足」（bahuppada）是指有許多隻腳的眾生，例如蠍子、蜈蚣、毛蟲、蜘蛛等等。

偈 3 的解釋

3. Mā maṁ apādako hiṁsi,
   mā maṁ hiṁsi dvipādako;
   mā maṁ catuppādo hiṁsi,
   mā maṁ hiṁsi bahuppādo.
3. 願無足眾生不傷害我；
   願兩足眾生不傷害我；
   願四足眾生不傷害我；
   願多足眾生不傷害我。

透過請求的方式來散播慈愛

前面兩首偈裡的「願我對廣目有慈愛」等等是直接提到慈愛的散播慈愛方式。現在教導透過請求的方式來散播慈愛，即「願無足眾生不傷害我」等等。

這是一種散播慈愛的方式

「願他們不傷害我」是一種透過請求來散播慈愛的方式。對眾生粗野殘暴的人怎麼會有這樣的請求？由於「願他們不傷害我」這樣的話是希望眾生對他友善慈愛，它本身便是對眾生有慈愛，也是對眾生有柔軟心。

偈 4 的解釋

4. Sabbe sattā sabbe pāṇā,
   sabbe bhūta ca kevalā;
   sabbe bhadrāni passantu,
   mā kiñci pāpamāgamā.
4. 願一切有情、一切息生、
   一切生物都毫無遺漏地
   遇見幸運的事。
   願他們不會遭遇邪惡的事。

遍滿慈

前面的「願我對廣目有慈愛」等偈子是屬於「限定慈」（odissaka mettā），是向特定的有情（種類）散播慈愛。至於整體地向一切眾生散播的慈愛，沒有提到有情

（的種類），則稱為「無限定慈」（anodissaka mettā）或「遍滿慈」。所教的遍滿慈修行是「願一切有情」等等。

偈 5 的解釋

5. Appamāṇo buddho, appamāṇo dhammo,
appamāṇo saṁgho, pamāṇavantāni sarīsapāni;
ahivicchikā satapadī, unnanābhī sarabū mūsikā.
5. 佛無量，法無量，
僧無量，但爬行眾生卻有限量：
蛇、蠍、蜈蚣、蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

無量（appamāṇa）

在此，「佛陀」這一詞是指佛陀的功德（buddhoti buddhaguṇā veditabbā）。佛寶（Buddha-ratana）是無量的，因為佛陀沒有導致有限量的煩惱，也因為佛陀的功德是無量的。再者，在此「法」是指九出世間法（那就是須陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果、阿拉漢道果與涅槃）。由於出世間法被讚頌為「深奧」（gambhīra）與「難見」（duddasa），其功德是無量的。所以僧團也是無量的，因為他們已經成就證悟了無量的出世間法。

有限量（pamāṇa）

對於「佛無量是因為佛陀沒有導致有限量的煩惱」這一句，人們應該明白煩惱如何導致有限量。假設說在某個山腳下有一些烏黑混濁的水，受到許多腐爛的葉子

和垃圾污染。這些水看起來像是有一百英噚深（大約六百英呎）。然而，在用木棍或繩子來測量它時，才發現這些水甚至沒有足踝的深度。同樣地，只要貪欲等煩惱沒有在某人心中生起，該人可能會看起來像個聖者。但是，當貪、瞋或痴等煩惱生起時，他就很明顯地是個貪欲的人，或瞋恨的人，或愚痴的人。因此貪欲等煩惱是使（人）變得有限量的東西，令到（人們說：）「他就只有這麼多（的德行）。」

偈 6 的解釋

6. Katā me rakkhā, kataṁ me parittaṁ,
paṭikkamantu bhūtāni.
Sohaṁ namo bhagavato,
namo sattannaṁ sammāsambuddhānaṁ.
6. 我做了護衛，我做了保護。
願那些（有害的）眾生離開。
我禮敬世尊；
我禮敬七位正等覺者——維巴西佛（Vipassī Buddha）、西奇佛（Sikhī Buddha）、韋沙菩佛（Vessabhū Buddha）、咖古三塔佛（Kakusandha Buddha）、勾那嘎馬那佛（Koṇāgamana Buddha）、咖沙巴佛（Kassapa Buddha）、苟答馬佛（Gotama Buddha）。

附錄

即使在戰場上戰勝千人千次，
然而，戰勝自己的人
才是真正的至上勝利者。
——佛陀（《法句經》偈 103）

Mettānisaṁsa Sutta

Evaṁ me sutaṁ – ekaṁ samayaṁ bhagavā sāvatthiyaṁ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: 'bhikkhavo'ti. 'Bhaddante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṁ. Bhagavā etadavoca:

'Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisaṁsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasa?

Sukhaṁ supati,
sukhaṁ paṭibujjhati,
na pāpakaṁ supinaṁ passati,
manussānaṁ piyo hoti,
amanussānaṁ piyo hoti,
devatā rakkhanti,
nāssa aggi vā visaṁ vā satthaṁ vā kamati,
tuvaṭaṁ cittaṁ samādhiyati,
mukhavaṇṇo vippasīdati,
asammūḷho kālaṁ karoti,
uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ime ekādasānisaṁsā pāṭikaṅkhā'ti.

Idamavoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitam abhinandun'ti.

慈愛利益經

如是我聞。一時，世尊住在沙瓦提城附近的遮答林給孤獨園。在那裡，世尊稱呼眾比庫:「諸比庫。」眾比庫回答:「師尊。」世尊如此說道:

「諸比庫，如果修行、培育、多做慈心解脫，把它作為車乘，作為依處，穩固地建立它，鞏固它，善正精勤於它，便可預期十一種利益。是哪十一種?

他快樂地睡眠;

他快樂地醒來;

他不會夢見惡夢;

人類喜愛他;

非人喜愛他;

諸神保護他;

火、毒與武器都不能傷到他;

他的心迅速地得定;

他的面容光采明亮;

他毫不迷惑地逝世;

如果沒有證悟高超的（涅槃），他會投生到梵天界。

諸比庫，如果修行、培育、多做慈心解脫，把它作為車乘，作為依處，穩固地建立它，鞏固它，善正精勤於它，便可預期這十一種利益。」

這是世尊所說。諸比庫滿意歡喜世尊之言。

怨恨止息（veraṁ sametuṁ）

Na hi verena verāni,
Sammantīdha kudācanaṁ;
Averena ca sammanti,
Esa dhammo sanantano.
在這世上，恨絕不能止恨，
唯有無恨（慈愛）方能止恨，
這是永恆的真理。

——《法句經》偈 5

Akkocchi maṁ avadhi maṁ,
Ajini maṁ ahāsi me;
Ye ca taṁ nupanayhanti,
Veraṁ tesūpasammati.
「他辱罵我，打我，
擊敗我，掠奪我。」
若人不懷是心，
怨恨自然止息。

——《法句經》偈 4

佛陀的功德

Itipi so bhagavā arahaṁ sammāsambuddho vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṁ buddho bhagavā'ti.
彼世尊也即是：阿拉漢、正等覺者、明行具足、善逝、世間解、當受調教者的無上調御士、天人師、佛陀、世尊。

簡要解釋佛陀的功德

1. So bhagavā itipi arahaṁ
   透過證悟阿拉漢道，世尊應當受到三界的梵天、諸神與人類的供養與恭敬，因此，他在三界裡以「阿拉漢」（arahaṁ）聞名。

2. So bhagavā itipi sammāsambuddho
   世尊在沒有任何導師的協助之下，如實地了知一切法的本質，因此他在世間（即三界）以「正等覺者」（sammāsambuddha）聞名。

3. So bhagavā itipi vijjācaraṇasampanno
   世尊圓滿了明智與善行，因此他在世間以「明行具足」（vijjācaraṇasampanna）聞名。

4. So bhagavā itipi sugato
   由於世尊說善語，也由於他具備正念正知、毫不遲疑地走過道來到涅槃，因此他在世間以「善逝」(sugata)聞名。

5. So bhagavā itipi lokavidū
   由於世尊在全方面徹知有情世間、無量世間及諸行世間，因此他在世間以「世間解」（lokavidū）聞名。

6. So bhagavā itipi anuttaro
   由於世尊的戒行等功德是無上無比的，因此他以「無上」（anuttara）聞名。

7. So bhagavā itipi purisadammasārathi
   由於世尊能夠教導與訓練可受調教的諸神與人類，因此他以「當受調教者的調御士」(purisadammasārathi)聞名。

8. So bhagavā itipi satthā devamanussānaṁ
   由於世尊領導眾生從堅苦的生死輪迴旅途走出來，解救了他們，因此他在世間以「天人師」(satthā deva-manussānaṁ）聞名。

9. So bhagavā itipi buddho
   由於世尊發現與了知四聖諦，及使得別人（諸神與人類）也了知它們，因此他以「佛陀」(Buddha）聞名。

10. So bhagavā itipi bhagavā

由於世尊具備六種最崇高的素質[13]，因此他以「世尊」（bhagavā）聞名。

九種功德

上述是佛陀的十種功德。如果視為九種功德，那麼（6）「無上」與（7）「當受調教者的調御士」則結合為：

6. So bhagavā itipi anuttaro purisadammasārathi

由於世尊是可受調教的眾生的無上導師與領導，因此他以「當受調教者的無上調御士」（anuttaro purisa-dammasārathi）聞名。

詳細解釋佛陀的功德：（1）阿拉漢

阿拉漢（當受至上的禮敬）

人們不欣賞既不美麗又不香的花，但是他們喜歡美麗又香的花。可敬的人便像美麗又香的花一樣——許多人欣賞他。

佛陀擁有許多讓眾人禮敬他的功德。由於諸阿拉漢

[13] 中譯按：六種最崇高的素質是：（1）自在主權（issariya）——對於世間神通與阿拉漢果定的無上自在；（2）法（Dhamma）——九出世間法的智慧；（3）名譽（yasa）；（4）祥瑞（sirī）；（5）成就力（kāma）——從被燃燈佛授記以來便穩健地致力於成就菩薩道的修行；（6）精勤（payatta）——毫不厭倦地執行佛陀的五項日常任務。

已經透過證悟阿拉漢道斷除了一切煩惱，所以他們應當接受最好的禮物。

各種差別

證悟阿拉漢道的結果有各種差別。有些阿拉漢在過去世累積了強大的巴拉密，證悟阿拉漢道果時，他們也同時證得無礙解智（paṭisambhidā-ñāṇa）與神通。至於佛陀，在證悟阿拉漢道果時，他也同時證得了一切知智（sabbaññutā-ñāṇa）。

佛陀也證得了能知道每個人的潛在傾向的智慧——潛在意向智（āsayānusaya-ñāṇa），這是只有諸佛才能證得的智慧。在神通方面，佛陀是無比的，因為他能夠毫無限制地知見。由於他已經完全斷除了一切煩惱，他不只是擁有自然的金色光澤，也有各種不同顏色的光芒從他的身體發射出來。這是他超越別人的光輝。

永遠受到恭敬

甚至在佛陀還是個菩薩，當他身為須彌陀隱士（妙智 Sumedha）獲得（燃燈佛）授記時，他已經受到人們恭敬。之後，在諸多世裡累積各種巴拉密時，他也受到恭敬。這是因為（實行圓滿）巴拉密是聖潔／受尊崇的人的工作。即使菩薩在許多世裡投生為動物時，他也受到恭敬。當他（最後一世）還在母胎裡時，諸神也透過保護他來恭敬他。出生時，諸神與梵天神也禮敬他。

當時黑天隱士（Kaladevila 即阿須陀仙人）是菩薩的父親淨飯王（King Suddhodana）的老師。有一次，他

（該隱士）去到天界，見到許多天神在歡慶。問他們為什麼這麼做時，他們告訴他那是因為菩薩出生了。因此他就來到淨飯王的皇宮，告訴國王說他想要見嬰兒菩薩。在菩薩被抱來給該隱士看，以及要使他頂禮隱士時，突然間嬰兒菩薩把雙足提起放在隱士的頭上。遭遇這件驚奇的事，隱士向嬰兒菩薩頂禮。接著淨飯王也頂禮自己的兒子。在一個耕田慶典時，眾宮女把嬰兒菩薩放在一棵玫瑰蘋果樹（jambu tree）下，然後都跑去觀看該大慶典。菩薩醒來時見到身邊沒有人，他便取出入息（ānāpāna）為目標進入初禪。雖然太陽的角度已經轉移（過了中午），但是那棵玫瑰蘋果樹的樹蔭並沒有變動，還是幫菩薩遮住熾熱的太陽。當眾宮女記起（嬰兒菩薩）時，她們趕回去那裡，見到這個奇妙的現象，她們便把這件事告訴國王。國王便去頂禮他自己的兒子，這是他第二次這麼做。——《譬喻經註》（Apadāna Commentary）

即使在成佛之前，菩薩已經受到諸神與人類的恭敬，更別說是在他成佛之後。他不只是受到在那時代本身也值得別人恭敬的諸王與智者們禮敬，而且受到諸神與梵天神禮敬，因此他是最受到尊敬的人。

其他含義

「阿拉漢」（arahaṁ）這個字還有其他含義，在此我要稍微解釋。

Ara + haṁ中的第一個字是 ari（敵人），第二個字則是 haṁ（殺死）。在語法上，ari 便是 ara。在此敵人是指諸煩惱。諸煩惱是敵人，因為它們導致損失與痛苦，也

因為它們阻礙進展。要成為王的人必須在擊敗敵人後才能成王。至於法王（Dhammarājā）佛陀，他已經擁有基本的巴拉密，以便獲得適當的「武器」。他持續地以巴拉密、止觀（samatha-vipassanā）等「武器」擊敗諸煩惱，直到證得阿拉漢道這個武器，這時候一切的煩惱都完全被斷除，而他即成為法王阿拉漢。

另一個含義

以另一個方式，ara 是輪子的輻條，haṁ是摧毀。善與不善思（cetanā）稱為「行」（saṅkhāra）。如果有行，便會有生（結生識），而它永遠都是以老死來結束。因此，根據緣起（paticcasamuppāda），如果我們說生命是「有輪」（存在之輪），諸行便是給與支撐的輻條，老死則是輪圈。由於無明與貪愛是行的原因，它們被稱為輪轂。若人摧毀了支撐輪子的輻條，它就變得無用，不能再轉動。同樣地，透過摧毀諸行這些輻條，便已摧毀了「有輪」，即痛苦。這是以阿拉漢道摧毀煩惱而獲得的其中一項功德。

另一個拆字的方式

如果把（arahaṁ）這個字拆成 a + rahaṁ，a 是「沒有」，raha 是隱密處，它的意思是沒有造不善業的隱密處。換句話說，即使在隱密處也不造作任何不善業。有些人不會在別人面前造作任何不善業，但卻會在隱密處做。然而，佛陀是在隱密處也不造作任何不善業的。唯有那些還有煩惱的人才會造不善業，對已經完全斷除一

切煩惱的佛陀來說，何時何地他都永遠不會造不善業。有些人能夠抑制身行和語行，但卻不能抑制意行。但是佛陀連心也非常清淨。這是證悟阿拉漢道的其中一個成果。

在他還是個菩薩，修行苦行的時候，他的心已經非常清淨，更別說是在證悟佛果之後。魔王緊跟著他七年，等待（找到他犯錯的）機會。在完全找不到機會之下，最終魔王憂傷地說了這首偈：

Satta vassāni bhagavantaṁ,
Anubandhiṁ padāpadaṁ;
Otāraṁ nādhigacchissaṁ,
Sambuddhassa satīmato.

——Sutta Nipāta, Padhāna Sutta

七年*裡來世尊旁，
亦步亦趨我緊隨；
機會依然沒得到，[14]
對此佛陀具念者。

——《經集．精勤經》

*在此七年是指菩薩修苦行的六年及證悟成佛後的一年。

[14] 找不到佛陀生起不善心的機會。

許多含義

除了上述的阿拉漢含義，還有其他許多含義。對於擁有無量功德的佛陀，能從不同的角度來視佛陀的「阿拉漢」這項功德的含義並不出奇。

以前有個名叫優婆離（Upāli）的居士，他是外道導師尼乾陀那他子（Niganṭha Nāṭaputta）的弟子。後來他聽佛說法後成了佛陀的弟子。後來有一天，尼乾陀那他子來到優婆離的家，向他說道：「國王與大眾都知道以前你是我的弟子。現在我們應該說你是誰的弟子？」優婆離便誦唸許多偈子來讚頌佛陀的功德，以此來回答說他是佛陀的弟子。尼乾陀那他子便問：「你在什麼時候編了這些讚頌喬達摩沙門的偈頌？」優婆離回答：「如果有一大堆的花，要把它們編成一個花圈並不困難。同樣地，佛陀有許多的功德。誰會不讚頌值得讚頌的人？」——《中部．優婆離經》（Majjhima Nikāya, Upāli Sutta）

詳細解釋佛陀的功德：（2）正等覺者

「正等覺者」的解釋

Sammā 是「至上」，sam 是「自己」，buddha 是「覺者」。「自覺者」（sambuddha）的意思是：由於所累積的巴拉密，他在毫無指導之下自己證悟真諦。雖然獨覺佛（Paccekabuddha）也是無師的自覺者，但 sammā（至上）這個稱號顯示了智慧的差別。「至上覺者」的意思是如實地了知一切，這就是說他知道一切，沒有什麼事物是他不知道的。這是指「一切知智」（sabbaññutañāṇa）的能

力。所以諸獨覺佛並不稱為「至上自覺者」(正等覺者),因為他們並不了知一切。

透過體證了知

不曾走在密林裡的人不能想像密林的情況。唯有曾經走過那裡的人才知道該森林濃密的情況,既令人愉悅,又有許多果樹和花。同樣地,那些已經善學聖典(三藏)的人能夠推斷佛陀的智慧。

根據阿毗達摩,世間上沒有東西是恆常的。凡人可能會把東西視為恆常,但是擁有精確透視的智慧的人則知見東西無常,不斷地生滅。在這世間上,每一個物質的東西都是由無數擁有八種元素的色聚(rūpa kalāpa 微小粒子)組成的。它們一生起便壞滅,然後另一個也生起與壞滅。如此,它們不斷地生滅。人們不能夠衡量色聚的體積,因為它太小了。所以要擁有分析每一粒色聚及清楚地了知它們的生滅的智慧是非常困難的。第一個證得這種智慧的並不是任何其他智者,而是佛陀自己,所以他被稱為無比的智者。因此他能夠準確地教導阿毗達摩中記載的種種色法的不同本質。他精闢地教導有情色身中的色聚的產生過程;教導色聚不會無因地產生;教導每一粒色聚都有它的因;教導果報色聚是由相關的因緣支持;教導一粒色聚中的種種色法在它們的壽命期裡互相支助;教導一種色法生滅後,便會有另一個新的色法生起,以便它們不間斷地生滅。已經學過這些的人便能夠推斷與欣賞徹知一切的佛陀的深奧智慧。

經教的方式

雖然佛陀在阿毗達摩裡詳細地教導究竟法,他也根據聽眾的意向教導跟修行有關的經,舉出譬喻和隱喻,以便聽眾能夠輕易地明白與欣賞它。這顯示佛陀善巧於語言和法。因此佛陀也被讚頌為徹知一切究竟諦和世俗諦的人。如此,透過聖典,我們能推斷佛陀的一切知智。

舍利弗尊者的推斷

有一次,舍利弗尊者說(文句經過編改):「無論是在過去、現在或未來,沒有任何其他沙門或婆羅門的證悟比佛陀更圓滿。」佛陀便說:「舍利弗,你說得很果敢。那是因為你了知過去、現在與未來一切佛的心?」「不是,尊者,我不能以他心通來了知過去、現在與未來一切佛的心。然而,我是透過法的推斷來知道。舉例而言,有個前線城建了堅固的圍牆,致使連貓也不能偷跑過去,因為只有一個門。該城的守門人能夠巨細無遺地知道進出該城門的每一樣東西。同樣地,我(從自己對法的證悟)推斷一切佛都是在培育了七覺支及建立了四念處之後證悟一切知智。——《長部.淨信經》(Dīgha Nikāya, Sampasādanīya Sutta)

無畏王子(Prince Abhaya)

佛陀著名能夠迅速地回答智者、天神與梵天神的問題,絲毫不必思考、毫不猶豫、毫無畏懼。這是為什麼無畏王子問佛陀:「尊者,當博學的王族、婆羅門、居士與比庫問世尊問題,世尊是否需要思考應該怎麼回答問

題，或世尊能夠當下便回答？」

佛陀回答道:「王子，對於這個，我要問你一個問題:你是否精通軍用馬車的各種不同部分？」「是的，我精通這個。」「當有人問你關於軍用馬車的各種不同部分的問題，你是否需要思考應該怎麼回答問題，或是能夠當下便回答？」「尊者，我是馬車戰士，精通軍用馬車的各種不同部分。我能夠當下便回答。」佛陀接著說:「如是，王子，我能夠當下便回答（博學者所問的）那些問題，因為我已經徹知一切法。」——《中部．無畏王子經》（Majjhima Nikāya, Abhayarājakumāra Sutta）

憍薩羅王的話

憍薩羅王（King Kosala）說了各種原因為什麼他相信且欣賞佛陀是「圓滿自覺者」(Sammāsambuddha 正等覺者)。他所說的其中一段話如下:

有博學的王族、沙門、婆羅門與居士四處遊方粉碎別人的見解。當他們聽到佛陀要來某個地方時，他們會準備問題來問佛陀，想要在佛陀如此這般回答時便責難他。然而，當他們來見佛陀，聽他說法時，他們不再提出所準備的問題，反之有些成為佛陀的在家弟子，有些則成為比庫。由於這個原因，憍薩羅王推斷且相信佛陀是「圓滿自覺者」。——《中部. 法塔經》(Majjhima Nikāya, Dhammacetiya Sutta)

法的功德

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
sandiṭṭhiko, akāliko,
ehipassiko, opaneyyiko,
paccattaṁ veditabbo viññūhī'ti.
世尊善說之法、
自見（即體驗）、無時、
（可）來見、導向、
當由智者體證。

詳細解釋法的功德

自見（當由自己體證）

自見（sandiṭṭhika）是應親自體驗之法。道、果與涅槃是人們應該親自知見的，不應該只是相信與接受別人的傳言，所以說它們是「自見」。

根據佛陀的教導，涅槃是人們能夠親自證悟與體驗之法。若人親自證悟與體驗了涅槃，他就能夠知道原本自己會無止盡地生死的輪迴將會滅盡。他清楚地了知在他心中生起了體證涅槃的道果。不只是對道、果與涅槃來說是如此，在之前他實踐導向證悟道果的修行時，他準確又清晰地親自了知名色法的生滅。在以前，這些是他從別人那裡聽來所理解的理論。由於從開始修行到證悟涅槃的這一切都是親自證悟與體驗，其滿足感是沒有

文字可形容的。

以前他可能會對法有懷疑。若人懷疑法，他便是也懷疑教導法的佛陀和證悟法的僧團。然而，當他親自證悟與體驗了法，他便能夠確定這是最殊勝的教法。這時候，對法的懷疑已經完全去除，他能夠確定教導法的佛陀和證悟法的僧團存在。以前，在人們質疑三寶時，他可能會受到動搖，但在他具備了親自證悟與體驗之後，他堅信確知法真的存在佛教裡。他對法（擁有）不受動搖（的信心）。

僧團的功德

Suppaṭipanno bhagavato sāvakasaṁgho,
ujuppaṭipanno bhagavato sāvakasaṁgho,
ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakasaṁgho,
sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakasaṁgho,
yadidaṁ cattāri purisayugāni attha purisapuggalā
esa bhagavato sāvakasaṁgho,
āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo
anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassā'ti.
世尊的弟子僧團是善巧行道者，
世尊的弟子僧團是正直行道者，
世尊的弟子僧團是正確行道者，
世尊的弟子僧團是適當行道者，

那就是四對人八種人。
世尊的這個弟子僧團
應受供養、應受款待、應受施與[15]、應受合掌、
是世間的無上福田。

詳細解釋僧團的功德

善巧行道者

Su 是善巧，paṭipanno 是行道者。具足「明智」(vijjā) 與「善行」(caraṇa) 的弟子是善巧行道的弟子。他們具備了人類與諸神欣賞且敬佩的德行。再者，由於佛陀是「當受調教者的無上調御士」，也由於他是「天人師」，善巧行道的眾弟子也行為端莊，可喜且可敬。

[15] 應受供養（āhuneyya）：應帶來（ānetvā）給與（hunitabba）的是供養（āhuna），其含義是甚至應該從遠方帶東西來供養給具德者。
應受款待（pāhuneyya）：款待（pāhuna）就是招待訪客的東西，是為了從四方而來的親愛親戚與朋友而細心準備的。但是比這些受到款待的人更應受到款待的是僧團，因為沒有比僧團更應受款待的人，因為僧團在間隔兩尊佛的時期過後才出現，而且具備完全可喜可愛的功德。
施與（dakkhiṇa）：是禮品的名稱，是基於對來世的信心而施與。僧團應受該施與，或其對該施與很有助益，因其淨化它，使之有大果報，因此僧團是「應受施與」(dakkhiṇeyya)。——摘自《清淨道論》

良好的基礎

在俗世裡，想要在學業或商業上達到巔峰的人會好好學習或努力工作，不會沉迷於會毀壞他們的學業或財富的無益事情。同樣地，佛陀的弟子們希望滅盡諸漏（āsava），所以他們戒行良好及善巧修行。他們具備了滅盡諸漏的基礎，那就是五精勤支（padhāniyaṅga）。關於五精勤支，佛陀（在《增支部》裡）教導，正如一個大太子的父母雙方都是王族傳承，他英俊，獲得父母喜愛，獲得國家人民愛戴，成就了一個國王應懂的才能與技藝，這樣他就會希望當上國王，同樣地，一個比庫具備了這五個精勤支——他對佛陀的證悟有信心；他沒有疾病，消化力良好，不太強也不太弱而中等；他不狡詐也不虛偽地如實表露自己；決意及持恆於造善業；成就了能夠導向證悟四聖諦與涅槃的生滅智——這樣他就會希望滅盡諸漏。由於基礎良好，他不造作不適當的業。因此，由於聖者在以前還沒有成為聖者、還是凡夫時，便已經善巧地修行，以便達到清淨無煩惱，在他滅盡煩惱成為非常清淨的聖者時，那就更別說了。