

慈心修持初探——以《慈經》、  
《八城經》及《清淨道論》為主

釋衍融

中華民國九十六年七月二十三日

圓光佛學研究所主辦



# 慈心修持初探

## ——以《慈經》、《八城經》及《清淨道論》為主

香光尼眾佛學院 釋衍融

### 提 要

本文的論述依據，以《慈經》、《八城經》及《清淨道論》三文本為主。首先，對小部《慈經》及《清淨道論》慈心修持的條件、對象、修法及功德等內容，加以分析比較探討。再者，依《清淨道論》及南傳漢譯中部《八城經》的內容，探討慈心究竟解脫的內含及修學次第。藉此了解慈心實踐的完整面貌，以作為實際修證慈心的參考。

從探討三文本的修法，可看到行者修習慈心，須先具足前方便，以生起希望自他快樂、幸福，沒有痛苦的心，散播慈愛，克服五蓋的障礙，到能夠對任何有情平等修慈時，能得「破除（人我）界限」的近行定。「破除界限」的近行定是慈定最初成就要素；由「破除界限」的基礎，進而能以「安止定」對十方一切眾生修習慈心，鎮伏瞋心。至於慈心究竟解脫煩惱的歷程，則須具足觀慧，由透過聚的思惟觀法，觀照遍滿十方的慈無量心，是無常、苦、無我三相，證得「思惟智」。依此漸次修行，最後可至究竟解脫。

依此得知，修持慈心的次第，可以透過慈的前方便，進入慈的近行定，之後至慈的安止定；進而到達慈心究竟解脫。

**關鍵詞：**《慈經》、《清淨道論》、慈、慈心、慈定、破除界限、思惟智、慈心解脫、十一甘露門

## 目 次

壹、前言 .....	1
貳、慈心的修持 .....	3
一、慈的釋義.....	3
二、前方便條件.....	3
三、修慈的對象.....	5
四、修慈的觀文.....	6
五、修慈的次第.....	8
六、修慈的功德.....	10
七、小結.....	12
參、慈心究竟解脫的實踐 .....	15
一、解脫的釋義.....	15
二、「慈心解脫」的修道階位.....	16
三、由修慈心得究竟解脫.....	18
四、小結.....	21
肆、結論 .....	22
參考書目 .....	25

## 表 目 次

表一：《慈經》與《清淨道論》慈心修持內容的比較.....	13
表二：《八城經》與《清淨道論》觀智所緣的比較.....	21

## 【略語表】

M	<i>Majjhima-Nnikāya</i> (Trenekner-Chalmers ed. P. T. S.)
PTS	Pali Text Society
Sn.	<i>Sutta Nipata</i>
T	<i>Taisho Shinshu Daizokyo</i> (大正新修大正藏)
Vism	<i>Visuddhimagga</i>
《漢譯南傳》	《漢譯南傳大藏經》，高雄市：元亨寺妙林出版社
《增補パーリ》	《增補改定パーリ語辭典》(水野弘元編)

## 壹、前言

優質心靈的培養，一直以來都受到人們的重視。人人都希望自己和他人幸福、快樂，希望世界和平、安詳，可以不再受苦。但是，似乎在這個世界中國與國、人與人的衝突從來沒有停止過。尤其是現代的社會，生活漸趨全球化，以及高壓力高競爭，因此人容易產生不穩定的心，和負面的情緒也常常影響著人心。

心靈負面情緒的作用，常導致人內心的不安，和生活中人際關係的困擾，以及有很多不想要的境界，很多的逆境、敵人。有時對於違逆自己心意的人事物生起憎恚，使得身心熱惱不得平靜，不但不得自在，甚至壞了許多好事，無法挽回，徒增懊惱，也可能對社會產生莫大的負面影響。

負面的情緒一般源自於：外在環境的影響和內心情緒的因素。外在環境的影響我們所能改變的有限，但，如果能轉化內心的情緒，就能夠提升正面的能量。因此，自古以來世界重要宗教與文化，都重視如何由自己開始培植優質的心靈，保持快樂、正面的心靈能量，以打破內心的不安，縮短人與人之間的距離。例如，儒家主張「仁者無敵」，指出當一個人能夠用仁慈的心來昇華自己，慢慢擴展我們的心胸、界線，你的敵人也會化成為你的朋友，不但可以避免生活中不必要的衝突產生，並進而促進社會和國家的祥和。《聖經》強調「博愛」的精神，亦與此不謀而合。

在佛教中佛陀教導：眾生都會有各種煩惱困擾、惱亂身心，而這些煩惱困擾可分為貪、瞋、痴等三類，此三者相互混合而產生繁雜的八萬四千種不同煩惱，煎迫惱害著我們。當對自己的慈愛不夠，人與人之間相處，又難免有不同的見解，因而產生人我是非，造成許多煩惱挫折，很容易就會產生瞋心，所謂「一念瞋心起，百萬障門開」以及「火燒功德林」，都是說明瞋心的過患。而佛陀教導我們對治瞋的方法，就是修習慈心，提升正面的能量，培植優質的心靈。

「慈」的培養，在佛陀出世之前的古印度文化傳統中，就受到相當的重視。古印度婆羅門崇信梵天，認為梵天是最崇高的境界，和悲、喜、捨合稱「四梵住」。因「四梵住」是以無量的眾生為所緣，所以又稱為四無量心。而且四無量心修習，被認為就是最高的涅槃解脫境界。因此，其中慈無量心的修習，也受到高度的重視。<sup>1</sup>但其解脫的境界，並非佛教解脫的境界。佛陀沿用此原來印度「梵住」或「無量」的專用詞彙，但佛陀以不共外道的內涵教授佛弟子修四無量心，依此可得無量心的究竟解脫。<sup>2</sup>

本文的研究動機：基於希望自己和他人幸福快樂，沒有痛苦，培養優質的心

<sup>1</sup> 中村元著；江支地譯，《慈悲》，(台北市：東大，民 86 年 9 月)，頁 28-29。

<sup>2</sup> 《漢譯南傳·陀然經》冊 11，頁 198-209。相當《陀然梵志經》(T1，頁 456)。

靈，是一個重要的課題，故本文將從巴利文獻中，探討佛陀教導修習慈心的方法及功德，以及如何修習以得到究竟解脫的歷程。

本文的研究目的與方法：希望透過本文的探討，能夠對慈心修法的理論與實踐，有更深入的了解，進而能夠做為日後修習慈心的參考，以及在心靈的淨化上，能有更多的幫助。探討的範圍，首先，將對南傳小部《慈經》和《清淨道論》第九品〈梵住品〉中慈心修習的前方便條件、對象、觀文、修法及功德等內容，加以分析比較。接著，依《慈經》、《八城經》與《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十品〈道非道智見清淨品〉三文本的內容，探討慈心究竟解脫的歷程。最後，由上分析歸納三文本的內容，藉此了解修習慈心的完整面貌，以期能成為實際生活中修持慈心的參考。

本文的文獻資料：《慈經》<sup>3</sup>是佛陀對宇宙一切眾生所具無限愛心的開示。《慈經》(*Metta Sutta*)，巴利文經名是以「慈心應作」(*Metta Karaniya*)為經題，所以又時常被稱為《慈心應作經》(*Karaniya Metta Sutta*)。據說佛陀曾教導一群比丘修習禪法(沒有說那一種)，這些比丘們在往森林修持時被樹神所干擾，佛陀給他們的武器，就是無限愛心的修習法—慈心(*metta*)。<sup>4</sup>此經被記載在《小部經》裡，並沒有像一般經典以「如是我聞」開始，因為它是輯錄佛教誦文及短經而成。這部經廣為人知，出家眾在許多儀式中都會誦念這部經。<sup>5</sup>本文因為喜戒禪師對於《慈經》的開示較為清晰易懂，故參考其中譯文。<sup>6</sup>

根據中部《八城經》記載，有十一個甘露門，可得究竟解脫。而慈無量心則是其中一個法門。因此，本文參考其文，以探討慈心至究竟解脫的相關內容。<sup>7</sup>

《清淨道論》是西元五世紀中葉時，覺音尊者以《解脫道論》為底本，經過改造增補而著作之論書。本書彙集南方上座部的教理，能集其大成，並對慈心修法有詳細的說明，故，本文將以《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十品〈道非道智見清淨品〉為主，解明修習慈心的相關內容。<sup>8</sup>

<sup>3</sup> Sn.1.8, PTS: 25-26。相當《漢譯南傳·慈悲經》冊 26, 頁 11-12;《漢譯南傳·慈經》冊 27, 頁 37-39。參閱福聚院。〈《小誦》巴漢對照〉, 2006 年 9 月 5 日, <http://www.fjland.net/Soft/ShowSoft.asp?SoftID=113> (2006 年 12 月 18 日下載)。

<sup>4</sup> 喜戒禪師著;釋自詠譯,〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期(嘉義市:香光莊嚴雜誌社,民 93 年 3 月),頁 46-47。

<sup>5</sup> 本經之纂輯較晚,是在從錫蘭其他經典抄出而輯成的。被視為經典之一,則是在其註釋書問世以後。纂輯的目的,雖然不能確定是為供沙彌等初出家者背誦之用,抑或是供各種儀式時所誦,然而,現在在錫蘭,每逢普請、葬儀、治病等禳災儀式時,皆常被讀誦。節錄《中華佛教百科全書》第三冊,頁 844,「小誦」。

<sup>6</sup> 喜戒禪師一九二七年生於緬甸。一九五四年接受馬哈希禪修系統的訓練;同年並擔任佛教第六次結集的編輯委員。著有《四念處》《業的法則》等多部英文及緬文著作。同註 4, 頁 60-61。

<sup>7</sup> 《漢譯南傳》冊 10, 頁 90-93。相當《八城經》(T1, 頁 802);《十支居士八城人經》(T1, 頁 916)。

<sup>8</sup> 藍吉富主編,《中華佛教百科全書》第七冊,(台南縣:中華佛教百科文獻基金會,民 83 年),頁 3961-3964。

## 貳、慈心的修持

以下首先說明慈的釋義，接著將依《慈經》和《清淨道論》的內容，從前方便條件、修持的對象、修慈觀文、修法次第以及功德等面向加以探討，以了解修法的內容和步驟。

### 一、慈的釋義

「慈」的巴利語 metta，是由巴利語 mitta 轉變而來，mitta 等於梵文 mitra，指友人、朋友的意思。因而引伸慈是指人與人之間的友善關係。<sup>9</sup>《清淨道論》認為「慈」是四梵住之一，並對於慈悲喜捨的語義有詳細的說明。本文首先基於此論點，概述「慈」的相關內容。論中說「愛」稱為「慈」(mejjati ti metta)<sup>10</sup>，即是慈愛之義——慈是對人友愛的態度，和友誼的行動<sup>11</sup>；慈的特相是促進有情的幸福，作用是願他們幸福，現起（呈現於體驗的方式）是調伏瞋恨，見有情的可愛是近因，慈的成就為瞋恨的止息，慈的失敗是產生愛著，慈的目的是破除瞋。<sup>12</sup>

依修行慈和四梵住的共通點而說，其目的是在獲得毗婆舍那之樂，及成就來世往生善趣。另外，它的敵人有兩種：（一）貪，為近敵，因性質和慈同類，容易侵襲慈的心；（二）瞋，是遠敵，因性質和慈不同，相對於沒有瞋心的痛苦，就是慈心。<sup>13</sup>

綜合以上所說，慈的定義是利益有情的行誼，可以破除瞋惱，和獲得毗婆舍那之樂，及成就善趣。

### 二、前方便條件

《慈經》的經文說明修習慈心，須具備十五種特質。而《清淨道論》則指出，

<sup>9</sup> The Pali Text Society's Pali - English Dictionary, <Metta>, <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/> (2006年1月3日下載), 頁 540-541。

<sup>10</sup> Vism 263。

<sup>11</sup> 慈悲喜捨的語義，先當說愛而為「慈」，即慈愛之義。或者對友人的態度及關於友誼的行動故名為「慈」。他人苦時，令諸善人的心震動(同情)為「悲」；或者拔除殺滅他人之苦為「悲」，或者「悲」乃散佈於苦者以遍滿而擴展之。「喜」——即對所有之人而喜，或自己喜悅，或僅喜悅之意。棄捨「願彼等無怨」等的(慈等三者的)所作而至於中立的狀態，是「捨」的意思。節錄《清淨道論》，頁 320，「慈悲喜捨的語義」。

<sup>12</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》，(高雄：正覺學會，民 89 年)，頁 320。

<sup>13</sup> 同上註，頁 320-321。

前方便條件有二：一是去除十種障礙。二是觀察瞋恚的過患和忍辱的功德。以下將予以說明。

### (一)《慈經》的十五種特質

經文一開始，佛陀告訴比丘們修習慈心觀之前，應具備十五種特質：

善於行善並希望內心安詳的人應當培養這些特質：他必須有能力、正直，而且是完全地正直，善順、溫和，以及謙虛。能夠知足並且容易被護持，生活少務、簡單。善護諸根，謹慎、不輕率，亦不貪戀眷屬。他應當不輕犯任何極微小的過失，避免也許受到智者的譴責。<sup>14</sup>

此中「內心安詳 (santam)」<sup>15</sup>是指寂靜安詳的涅槃境界。從以上的十五種特質，可見大多數是指內心良善品德的培養，其中「生活少務」則是指應把外在環境的干擾降至最低。以此為基礎，才能進一步修習慈心。

### (二)《清淨道論》的兩種前方便條件

覺音尊者在《清淨道論》〈梵住品〉中說到，慈心的修法是屬於四無量心的「慈無量心」，即四十業處中一個定業處的修習，令瞋行者能夠調柔心性。論中提到首先必須具備兩種前方便條件：1、是去除十種障礙。<sup>16</sup> 2、是觀察瞋恚的過患和忍辱的功德<sup>17</sup>。

1、去除十種障礙：指住所、家、供養、學眾、蓋道場、旅行、看護法友或父母的病、生病、讀書、神通。這些大部分是屬於生活中外在事務的干擾。由於這些事情或情況會使人忙碌而不能專心禪修，所以初學者應避免這些障礙。

2、觀察瞋恚的過患和忍辱的功德：為何需要觀察瞋恚的過患和忍辱的功德呢？論中提到：不會有不見其過失，而能斷其煩惱，不知功德，而能修證其功德。又諸佛說，忍辱是最高的苦行及涅槃，因此，若能觀察瞋恚的過患和忍辱的功德，行者才能以慈心斷其過患，並證得忍辱功德。故在未修習慈心之前，應先觀察瞋恚的過患和忍辱的功德。可見此二者對修習慈心的重要。

<sup>14</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月），頁 47-54。

<sup>15</sup> 「寂靜，寂者」。《增補パーリ》，頁 328a。

<sup>16</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民 89 年），頁 92-99。

<sup>17</sup> 同上註，頁 295。

綜合經論所說，在修習慈心的前方便條件中，《慈經》對於修習慈心者，須具備十五種特質，多數是屬於培養內在良善的品德。《清淨道論》中則說明了須去除十種障礙，較多是屬於避免外在環境的干擾，而觀察瞋恚的過患和忍辱的功德是修習慈心所須具有的動力。由此可見，修習慈心必須在身口意清淨的基礎上。對於外在環境的干擾，也應降至最低。經論的說法雖有不同，但卻有互補和增益的效果。

### 三、修慈的對象

《慈經》和《清淨道論》兩者修持的對象皆是以禪觀取相為主，《慈經》以四對三組的方式來分類，而《清淨道論》則是以十二組的方式來分類。

#### (一)《慈經》的分類法：四對三組

《慈經》將一切有情，以四對三組的方式來分類。

不論那一類的眾生，軟弱或強壯；長、胖短、或中等；短、小或巨大。也不論是可見或不可見，在我們周圍或離我們遙遠，已出生或即將出生的眾生，願所有眾生，無一例外地，和喜充滿。<sup>18</sup>

上文慈心的所緣分成四對及三組。四對是指軟弱或強壯、可見或不可見、周圍或遙遠、已出生或即將出生等四類的眾生；三組(三類眾生互為一組)是指長、中、短；大、中、小；胖、中、瘦等三類的眾生。願一切眾生快樂、安詳。

#### (二)《清淨道論》的分類法：五種行相和七種行相

以下將以《清淨道論》的內容，說明慈心修持的對象，共有十二組。即是五種行相無限制的遍滿(指包括一切有情)：指一切的有情、有息者、生物、人(補特伽羅)、肉體所有者。及七種行相有限制的遍滿(指各種不同類別的眾生)：指一切的女人、男人、聖者、非聖者、天、人、墮(惡道)者。<sup>19</sup>

《清淨道論》更進一步說明，最初學習慈心者應避免的對象<sup>20</sup>。行者最初修

<sup>18</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期(嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民93年3月)，頁54-56。

<sup>19</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》(高雄：正覺學會，民89年)，頁310。

<sup>20</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》(高雄：正覺學會，民89年)，頁295-296。

習慈心觀時，應避免六種所緣：一、不愛的人，二、極愛的朋友，三、中間人(無關者)，四、敵人，五、異性，六、死者。為何最初不可以對這些人修習慈心呢？依據《清淨道論》的解釋：因為初學者若對不愛的人、極愛的人和中間人(無關者)修慈，容易疲累。這三類人中，對極愛者甚至會悲泣，因不忍其有少許的痛苦。對敵人修慈，容易起瞋心；對異性修習，容易起貪著<sup>21</sup>；對死者修慈，絕對不能夠得定。但是，當慈心的觀法穩定時，對於不愛的人、極愛的朋友、中間人(無關者)和敵人，就沒有不能選擇的限制，並且需對他們平等地修習慈心。

基於以上因素，可以知道最初修學慈心，應該選擇同性，而且是敬愛的人，作為第一個修習慈心的對象，如此較容易修習成就。絕對應該避免的對象是死者。

綜合上述，儘管《慈經》和《清淨道論》修持對象的分類方式不相同，但是，可以看出其對象從凡夫到聖者的一切有情都包括在內。然而，由經文並無法知道不相同對象的分類方式其真正原因，緬甸明昆長老所著《南傳菩薩道》則說明：經論所緣對象不同，是為適合不同根機的眾生。<sup>22</sup>

#### 四、修慈的觀文

修習慈心時，修慈的觀文主要是以願望的語態出現在。《慈經》修慈的觀文意含，主要著重人際間的和諧，而《清淨道論》則是願對個別眾生不生起瞋惱，保持自他的安樂。以下將詳細加以探討：

##### (一)《慈經》修慈的觀文

從《慈經》修持慈心的觀文，可以明顯看到是考量人際間彼此的關係。依《慈經》的觀文，首先是：願一切眾生快樂安穩，接著，應修習對人的尊重和不希望他人受苦的心。修慈者對於人們彼此之間相互關係的祝福，希望彼此以真誠、不欺瞞的態度來相處，並希望人們對他人的態度，不會輕視任何一個人，以及即使自己生氣或怨恨時，也不願他人受到任何的苦痛。其經文如下：

願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的。不論那一類的眾生，……

<sup>21</sup> 帕奧禪師著《智慧之光》中說：不專對異性修習，若所緣不是單一異性，而是遍滿的時後，則可對其修慈。參閱《智慧之光》頁，51。

<sup>22</sup> 在《南傳菩薩道》中說明：有人可能會問：「為何《無礙解道》和《慈愛經》有多種培育慈心的方式，而不是一個方式而已？」答案是：凡夫的心不斷的飄蕩，很難用單一種培育慈心的方法，使它穩定下來的。所以，使用多種培育慈愛的方式，使心穩定下來。另一種解釋是：修慈心的人有不同的資質和體會，因此分成無限的、有限的、各種方向、全體、二組、三組慈愛等各種方式，比較恰當。佛陀教導各種不同的方式，以適合每個人，後代的導師也這麼解說。參閱《南傳菩薩道》下冊，頁 242。

願所有眾生，無一例外地，和喜充滿。

讓人彼此間沒有相互欺騙，且不管身在何處，任何一個人都不輕視他人，即使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦。<sup>23</sup>

慈心的護念，就像母親不顧身命的保護獨子一樣，願人們也可以學習這樣的心情，對一切眾生散發慈心。修慈者如母護子的心，如同把一切眾生都當成自己生命中，親生的孩子一般的護念，這種沒有分別心和非常深厚的祝福，是很特別的。其經文如下：

如同母親不顧自身生命地護念她唯一的孩子，願人們也能對眾生散發這樣無量的慈心。<sup>24</sup>

## (二)《清淨道論》修慈的觀文

《清淨道論》修持慈心的觀文，較為簡略，葉均翻譯經文如下：「願我（或某某）無怨、無瞋、無惱、而自有樂。」<sup>25</sup>。巴利文依序為：無敵意（*avero*）、無害（*abyapajho*）、無惱（*anigho*）、保持自己的快樂（*sukhi attanaj pariharami*—此巴利文以對自己為例）<sup>26</sup>。祝願的對象是指由自己開始而到一切有情。為何如此呢？因為，如果對自己無法修慈，也就不能對他人修慈；因此，先對自己修慈，再以同樣對自己慈愛的心，推及他人。

《清淨道論》也說明了《慈經》沒有提到對自己修慈，是否和此矛盾？結果是：《慈經》的修持是從安止定開始修，故經中不須再說明先對自己修慈，而可直接對一切眾生修習慈心。<sup>27</sup>

總結以上所說，《慈經》中修持慈心的觀文，包含對人際關係的祝福，希望人們彼此之間互相是不欺瞞的，對他人的態度是不輕視任何人，即使生氣也不希望他人受苦，以及如母護子的心情，是沒有分別心和非常懇切的慈愛。而《清淨道論》中修持慈心的觀文，針對令眾生去除瞋心。直接的祝福就是：願自他無怨、無瞋、無惱、有樂。並且，先對自己修慈而到其他人，是由自己開始親驗到對自

<sup>23</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月），頁 54-56。

<sup>24</sup> 同上註，頁 56。

<sup>25</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民 89 年），頁 310。

<sup>26</sup> *Vism* 245；帕奧禪師著《智慧之光》說明：「願此善者得以脫離厄難（*ayam sappuriso avero hotu*）」、「得以脫離內心的痛苦（*anigho hotu*）」、「得以脫離身體上的痛苦（*avyapajho hotu*）」、「願他愉快地自珍自重（*sukhi attanam pariharantu.*）」。頁 52。

<sup>27</sup> 《慈經》中…未說對自己修慈，豈不與此矛盾？（答）彼此不矛盾的。（問）何以故？（答）彼諸經論是依安止（定）說，這樣是以（自己）為證人說的。參閱《清淨道論》，頁 297。

己的善意，再推及到他人。

經論中不同的修慈觀文，大都是指在精神上希望自他快樂和不再受苦的心。

## 五、修慈的次第

有關修慈次第，《慈經》的經文並沒有很明確的說明其修法，但經文中卻蘊含了所應具足的修持能力。《清淨道論》則完整的說明由慈心的修持，進而擴大所緣到十方的歷程。以下將對經論中的內容作修持次第的探討。

### (一)《慈經》修慈的次第

修習慈心時，心念無量無邊遍滿十方沒有任何的障礙。但並沒有說明其修法。而在《清淨道論》中則具體說明修持的步驟是：須具足安止定的能力，才能將慈心的所緣擴大到十方。<sup>28</sup>

《慈經》中簡單的經文，說明慈心祝福的心，遍滿十方。

讓一個人無量慈的心念充滿世界的上方、下方，及橫遍十方，沒有任何的障礙，沒有任何的仇恨及敵意。<sup>29</sup>

另外，經文中只是簡單的說明，慈心遍滿十方，對一切眾生沒有瞋恨、敵對的心。而在《清淨道論》中則說明了，具足近行定的能力，才能打破人我的界限，對一切眾生起平等沒有分別的心。若沒有打破界限，則無法擴大所緣到十方證得安止定。可見《慈經》中的能將慈心遍滿一切的修習慈心者，已具足安止定的修持能力。

### (二)、《清淨道論》修慈的次第

《清淨道論》中修習慈心觀的步驟：1、破除(人我)界限，得到「破除界限」的相和近行定。2、將所緣擴大十方，最後可證得三禪。為何要破除(人我)界限呢？因為，當破除(人我)界限時，表示此時的定力已穩定了，也才能將所緣擴大到十

<sup>28</sup> 帕奧禪師教導修行慈心觀達到禪那的境界，最好禪修者事先已能修行白遍達到第四禪。舉《慈愛經 Metta Sutta》為例：經中講到五百位比丘，都是精通十遍與八定（samapatti），並且修行觀禪已達到生滅隨觀智（udayabbaya-bana）的境界。參閱《如實知見》，頁 59-61。

<sup>29</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月），頁 56。

方。以下將分別說明此二者的內容。

## 1、「破除界限」以得近行定

修習慈心，將所緣擴大到十方之前，須先修習「破除(人我)界限」，方法是對四類有情，修習四慈句，直至得到「破除界限」的禪相和近行定。即，能平等地對任何有情修慈。如此，才能將所緣擴大到十方。<sup>30</sup>

四類有情：即自己、可愛者、中立者、怨敵。對自己修慈是一種前方便，因為，只對自己修慈並不能證到禪定。但是，如果連對自己都沒有辦法感受到慈心，就不能對他人散播慈心，因此，須先對自己修習慈心。之後，選擇修習慈心的對象，以比較容易修得慈定的對象為優先考量。所以，先對同性可敬愛者修慈心。其次，是對中立者，即沒有關係，或不討厭也不喜歡的人修慈。如果有怨敵，則最後對怨敵修慈。論中說明十種消除瞋心的方法來修習慈心，關於十種消除瞋心的方法，在此則不多做說明<sup>31</sup>。

修持方法是對四類有情，依此四慈句修慈：「願某某無怨、無瞋、無惱、有樂」。以自己、可愛者、中立者、怨敵的順序，不斷修習慈心，直至「破除界限」為止。<sup>32</sup>

關於「破除界限」<sup>33</sup>在《清淨道論》中以一個譬喻很清楚的說明「破除界限」的境界，例如：以上四類人坐在一起，一群盜賊說：給我一個人，我要殺了他。如果有『逮捕某某人』或是『逮捕我』的心念，就不算是「破除界限」。因此，當能夠對自己及一切人的生命利益，皆不生差別的心；或是對任何一種人，都沒有偏愛或討厭的心，而無法選出任何人時，就表示已經破除了界限。

當不斷地對四類有情修習四慈句，當能克服五蓋（昏沉、掉舉、貪、瞋、疑）時，結果將會得到「破除界限」的禪相和近行定。表示對一切眾生沒有人我界限的分別心，已具足了修慈的基本定力。依此繼續修持，可證得安止定(初禪至三禪)，才能將所緣擴大到十方。

<sup>30</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》(高雄：正覺學會，民 89 年)，頁 309。

<sup>31</sup> 同上註，頁 295-309。

<sup>32</sup> 關於慈心修法何時換下一個對象，依帕奧禪師所說：首先，對自己以四慈句修慈，三、四次之後，則開始對其它的三類人，依容易得定（可愛者、中立者、怨敵）的順序而修慈。其中，每一人皆是先以四個慈句，散播慈愛三、四遍後，在四句中，選出最喜歡的一句，至證得三禪。之後，逐一換其他三個慈句，每一句都要證得第三禪。而每一類人皆選四到五位，完成之後，再換下一類人，重覆四類人的慈心修法，直到破除界限為止。擴大所緣至十方時，亦同此法修習之。參閱《智慧之光》第三版增定版，頁 51-54。

<sup>33</sup> 同註 30，頁 308。

## 2、將所緣擴大十方以證得三禪

證到安止定之後，當對十二組有情，修習四種慈句，而將所緣擴大到十方。共有五百二十八種安止定，皆證得三禪。

十二組有情是先修五種行相（無限制）的遍滿，再修七種行相（有限制）的遍滿。對十二組有情修習四種慈句，共有四十八定，皆證得三禪。在將慈心遍滿十方一切眾生時，一樣的對十方十二組有情修習四種慈句，共有四百八十種安止定的方式，皆證得三禪。所以種種的「慈心解脫」，可由此五百二十八種安止定而得成就。<sup>34</sup>擴大所緣到十方的方式，是先由自己的住處開始，擴大範圍到村、鎮、縣、市、國家、世界及宇宙。<sup>35</sup>

慈心的修法是非常殊勝的。事實上，當慈心能夠遍滿十方一切眾生時，已經沒有了自己或他人的差別相，如果還有差別心，則無法將慈心遍滿十方。此時，將會視一切眾生為自己，沒有任何的遺漏，是心中具有一切有情的、十方遍滿的慈心。<sup>36</sup>

慈心最高處可達三禪，不能證到四禪，因為，當希望能快樂的心存在時，是和喜心相應，不是和捨心相應。所以，只能證到三禪，不能證到四禪。<sup>37</sup>

雖然在《慈經》的經文中，並沒有很明確的說明其修法，但其遍滿十方，是指《清淨道論》中安止定的能力。而《清淨道論》則完整的說明慈心修持的方法，須先以「破除界限」的近行定為基礎，才能將所緣擴大到十方，其中共有五百二十八種安止定的歷程。

## 六、修慈的功德

在《慈經》和《清淨道論》中，皆很明確的說明了修持慈心的功德，而《清淨道論》則更說明有十一種功德。

### （一）《慈經》修慈的功德

《慈經》中說明了修習慈心者的境界和功德如下：

<sup>34</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民 89 年），頁 309~313。

<sup>35</sup> 同上註，頁 322；帕奧禪師著《智慧之光》說明：擴大所緣到十方的方式，四十八定是無方向的遍滿，指先由自己的住處開始，擴大範圍到村、鎮、縣、市、國家、世界及宇宙的無方向的遍滿。四百八十定是有方向的遍滿，指由一方開始到十方的有方向遍滿。參閱《智慧之光》第三版增定版，頁 57-60。參閱《智慧之光》第三版增定版，頁 57-60。

<sup>36</sup> 同上註，頁 310。

<sup>37</sup> 同上註，頁 324。

只要一個人是醒覺的，無論站著、行走、坐著或躺下，他應當保持正念，這就是所謂的「此生中最高的境界」。

一位放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見，正直且具足觀智，他必定將不再進入母胎受生。<sup>38</sup>

生活中無時無刻充滿了慈心的正念，這就是生活中最崇高的、聖者的境界。（此生中「最高的境界」巴利文 brahmametam viharam：是「梵住」<sup>39</sup>的意思，喜戒禪師以此為翻譯，通俗易懂，較為一般人所了解。）

此處所說的「不落入邪見」，喜戒禪師認為是指已斷除邪見的初果聖者，具足觀智（「觀智」，巴利文 dassanena：是「見」<sup>40</sup>的意思），最後，可「不再進入母胎受生」。至少是三果，而喜戒禪師認為是四果。<sup>41</sup>

由上述經文得知，此生中最高的境界（梵住）、不落入邪見和不再入母胎等，皆表示生活中不斷保持慈心的正念，可以達到聖者的境界。

## （二）《清淨道論》修慈的功德

慈心功德的記載，經典諸經中多有提到，如增支部五〈八集·慈品〉，提到慈心有八種功德。<sup>42</sup>另外，增支部七〈憶念品·慈〉，提到有十一種功德。<sup>43</sup>在《清淨道論》中說明修習慈心，能獲得十一種功德。<sup>44</sup>

- 1、「安眠」——睡覺時不會輾轉反側難眠，及打鼾等。入眠時像入定一樣。
- 2、「安寤」——醒來時不會有呻吟、輾轉反側不安的現象。就像盛開的蓮花，安樂不變而醒來。
- 3、「不見惡夢」——不會夢見自己被盜賊所困圍，被野獸所追趕，及墜落懸崖等。能有吉祥之夢，如禮塔廟，作供養及聞法等。
- 4、「為人愛敬」——被人敬愛。像掛在胸前的珠飾、頭飾、及花鬘一樣，被人喜歡。
- 5、「為非人愛敬」——像被人愛敬一樣，也被非人所愛敬。
- 6、「諸天守護」——像諸天之所守護，就像父母保護兒子一樣。

<sup>38</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月），頁 57-58。

<sup>39</sup> 《增補パーリ》，頁 240b。

<sup>40</sup> 同上註，頁 152a。

<sup>41</sup> 同註 38，頁 48~58。

<sup>42</sup> 《漢譯南傳》冊 23，頁 1-26。

<sup>43</sup> 《漢譯南傳》冊 25，頁 290。

<sup>44</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民 89 年），頁 313~316。

7、「不為火燒或中毒或刀傷」——由於慈心的大威力，而能不被火燒、中毒或刀箭所傷。

8、「心得迅速等持」——住於慈心的人，心能迅速入定，不會遲鈍。

9、「顏色光彩」——安詳、和顏悅色的面貌，像將成熟落地的果實(多羅果)一樣，顏色光彩。

10、「臨終不昏迷」——住於慈心的人，不會昏迷而死，會像睡覺、入眠一樣的命終。

11、「不通達上位」——若修慈定而不能證得阿羅漢的上位，則死後會生於梵天，就像睡醒一般。

由《清淨道論》說明修習慈心，能獲得十一種功德。其中，最後一個功德是如果不能證得阿羅漢，則死後會生於梵天，因此，若通達上位，修習慈心是可以究竟解脫的。而其他的功德如安眠、為人或非人所愛敬、心能迅速得定和臨命終時不會昏迷而死等。可見修習慈心對於身和心，或是自己和他人，都有安定、祥和的力量。

## 七、小結

綜合上述比較兩文本有關修慈的前方便條件、對象、觀文等，可對比出兩者的異同點如下：

(一) 前方便條件：在修習慈心的「前方便條件」中，《慈經》說明須具備十五種特質，較多是屬於內在良善品德的培養。《清淨道論》中說明了須去除十種障礙，較多是屬於外在干擾條件的避免，而觀察瞋恚的過患和忍辱的功德亦是修習慈心所須具有的條件。可見，慈心的前方便條件，建立在道德以及戒律的基礎上，可以柔軟身心，避免產生瞋惱等負面情緒。

(二) 修慈的對象：在所緣對象上，《慈經》是四對三組的分類方式，《清淨道論》是十二組的分類方式，雖然分類方式不相同，然而，可以看出其對象是從凡夫到聖者的一切有情都包括在內。至於，不相同所緣對象的分類方式，昆明長老所著《南傳菩薩道》則說明：經論所緣對象不同，是為適合不同根機的眾生，以適合每個人。

另外，《清淨道論》又說明初學者先應避免的所緣：對不愛的人、極愛的朋友、中間人(無關者)，此三種人修慈，容易疲累，對敵人修慈容易起瞋心，對異性修習，容易起貪著，對死者修慈，絕對不能夠得定。

(三) 修慈的觀文：關於修持慈心的觀文，《慈經》中修持慈心的觀文，考量人際關係的祝福，說明是希望彼此之間相互對待的態度真誠而不欺瞞，以及不

輕視、不希望他人受苦的心。最特別的是「如母護子」的非常懇切的慈愛。而《清淨道論》中修持慈心的觀文，針對眾生令沒有瞋惱，直接的祝福就是：願自他無怨、無瞋、無惱、有樂。由經論中不同的修慈觀文，可以看到都是希望自他快樂和不再受苦的心。

(四) 修慈的次第：《慈經》說明慈心可以「遍滿十方」沒有任何的障礙，但並沒有明確說明其修法。《清淨道論》則完整的說明慈心的修持次第，由初學開始起修，到「破除界限」的近行定，進而到擴大所緣至十方的安止定，由初禪到二禪，最後證得三禪。可見，《慈經》的「遍滿十方」和《清淨道論》安止定的能力相通。

(五) 修慈的功德：《慈經》和《清淨道論》關於功德的內容相當，皆說明修持慈心可得究竟解脫，可得阿羅漢果。如果不能此世證得阿羅漢果位，則死後可生梵天。總結上述重點，列表如下：

表一：《慈經》與《清淨道論》慈心修持內容的比較

	《慈經》	《清淨道論》
當機眾	比丘	一般人/修行者
前方條件	1.外在的所緣： 生活少務 2.內心的所緣： 有能力、正直，而且是完全地正直，善順、溫和，以及謙虛、能夠知足並且容易被護持、簡單、善護諸根，謹慎、不輕率，亦不貪戀眷屬。他應當不輕犯任何極微小的過失，避免也許受到智者的譴責。	1.外在的所緣： 斷了(十種的)障礙： 住所、家、供養、學眾、蓋道場、旅行、看護法友或父母的病、生病、讀書、神通。 2.內心的所緣： 最先當觀察瞋恚的過患及忍辱的功德。
修慈的對象	1.將十方眾生分爲：四對三組。 2.避免所緣：無具體說明。	1.將十方眾生分爲：五種和七種行相。 2.避免所緣：絕不對死者修慈。初學不對異性、過好的朋友、中性人，及怨敵作入定所緣。

修 慈 的 觀 文	<p>1.願所有的眾生快樂安全，願他們的內心是滿足的。</p> <p>2.沒有互相欺瞞；不輕視任何人。</p> <p>3.即使生氣或怨恨，也不想使他人受任何苦。</p> <p>4.如母愛子。</p>	<p>1.無怨。</p> <p>2.無瞋。</p> <p>3.無惱。</p> <p>4.而自有樂。</p>
修 慈 的 次 第	<p>讓一個人無量慈的心念充滿世界的上方、下方，及橫遍十方…沒有任何的仇恨及敵意。</p>	<p>1.對四類人修慈，直到得「破除界限」的近行定。</p> <p>2.對十二組眾生修習慈心，擴大所緣到十方，得五百二十八種定（皆是三禪）。</p>
修 慈 的 功 德	<p>1.此生中最高的境界（梵住）。</p> <p>2.放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見。</p> <p>3.正直且具足觀智，必定將不再進入母胎受生。</p>	<p>具十一種功德：安眠、安寤、不見惡夢、為人愛敬、為非人愛敬、諸天守護、不為火燒或中毒或刀傷、心得迅速等持、顏色光彩、臨終不昏迷、不通達上位(而得梵天界)。</p>

## 參、慈心究竟解脫的實踐

「慈心解脫 (mettacetovimutti)」一詞，在諸經中如中部《八城經》<sup>45</sup>提到十一甘露門可以究竟解脫的文中出現，《清淨道論》第九品〈梵住品〉<sup>46</sup>及第二十二品〈道非道智見清淨品〉<sup>47</sup>皆有提到「慈心解脫」。然而，此一詞，是否指由修慈心可達究竟解脫，是值得釐清的問題。

以下將從三方面探討：(一) 釐清「慈心解脫」的意涵，(二)「慈心解脫」一詞所指稱的修道階位，(三)依此探討是否可由慈心達到究竟解脫？如何修成？本文所探討的文獻資料，以《慈經》、《八城經》與《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十二品〈道非道智見清淨品〉三文本為主要依據。期能藉此探討修行者如何依次第修慈，臻至究竟解脫的境界，以闡明慈心究竟解脫真正的意含。

### 一、解脫的釋義

在探討慈心至究竟解脫的修法次第之前，以下將先說明解脫及慈心解脫的釋義，以了解真正究竟解脫的含義。

#### (一)「解脫」

在各種身心的苦迫中，解脫為佛教之最高目的。舉凡去除一切負擔、煩惱、痛苦者，皆謂之為解脫。其梵語 vimoksa (音譯作毘木叉、毘目叉) 或 vimukti (音譯作毘木底) 或 mukti, 巴利語 vimutta 或 vimokkha 或 vimutti, 又作木叉、木底。意謂解放，指從由煩惱、迷惑的苦迫束縛中超脫出來。<sup>48</sup>這是佛教的最高境界，又稱為涅槃。<sup>49</sup>煩惱的梵語 kleṣa, 巴利語 kilesa。一般以貪、瞋、癡三惑為一切煩惱之根源。對於身心方面的苦惱和混亂，在佛教中稱為煩惱。<sup>50</sup>另外，佛教的解脫境界，也稱為甘露門。<sup>51</sup>

<sup>45</sup> 《漢譯南傳》冊 10，頁 90-93。相當《八城經》(T1, 頁 802)；《十支居士八城人經》(T1, 頁 916)。

<sup>46</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》(高雄：正覺學會，民 89 年)，頁 310；Vism 309。

<sup>47</sup> 同上註，頁 631；Vism 609

<sup>48</sup> 佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》[光碟版·第二版]，(台北：佛光文化，2000 年)，頁 5602。

<sup>49</sup> 同上註，頁 4149。

<sup>50</sup> 同上註，頁 5515。

<sup>51</sup> 甘露門：梵語 amṛta-dvara。即指如來之教法。甘露為涅槃之譬喻，故趨赴涅槃之門戶譬之為甘露門。又作甘露法門。同上註，頁 2055。

## (二)「慈心解脫」

在進一步探討慈心至解脫的修法次第之前，應先分析「慈心解脫」一詞的含義。「慈心解脫」的巴利文是 *mettacetovimutti*，由 *metta* + *ceto* + *vimutti* 所構成：*metta*，為「慈，慈悲」之義。<sup>52</sup> *ceto*，為「心，心想」之義。<sup>53</sup> *vimutti*，源自動詞 *vimuccati*，為「解脫」之義。<sup>54</sup>「慈心解脫」指從慈心進入解脫煩惱。在《八城經》、《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十品〈道非道智見清淨品〉皆出現此一詞，故以下針對此二文本，作進一步分析探討。

## 二、「慈心解脫」的修道階位

「慈心解脫 (*mettacetovimutti*)」一詞，在《慈經》中並未出現，但在諸經中如中部《八城經》提到十一甘露門可以究竟解脫，《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十品〈道非道智見清淨品〉也提到「慈心解脫」。下文將以《慈經》、《八城經》與《清淨道論》第九品〈梵住品〉及第二十品〈道非道智見清淨品〉三文本為主，探討「慈心解脫 (*mettacetovimutti*)」修道階位，所指的意含，以辨別「慈心解脫」是屬於定成就，或是觀慧成就。

### (一)「慈心解脫」與慈心遍滿的安止定

《八城經》說明行者應以具足慈的心，先遍滿一方而住，再漸漸到全世界一切地方，所具足的慈心是廣大、廣博、無量、無恚和無害的慈心。其經文如下：

居士!復次，比丘以俱慈之心遍滿一方而住之；如是遍滿第二、第三、第四[方]；如是遍滿上、下、四維；彼以廣大、廣博、無量、無恚、無害之俱慈心，遍滿全世界、一切處而住之。

彼如是思惟精察、如是知解：此慈心解脫亦是造作、有思……逮得無上瑜伽安穩也。」<sup>55</sup>

《八城經》對這樣沒有瞋恨遍滿十方的慈心，稱為是「慈心解脫」，也是修觀的所緣。

<sup>52</sup> 《增補パーリ》，頁 261b。

<sup>53</sup> 同上註，頁 129a

<sup>54</sup> 同上註，頁 298b。

<sup>55</sup> 《漢譯南傳》冊 10，頁 90。

《慈經》並沒有「慈心解脫」一詞。然而，有關遍滿十方的經文如下：

讓一個人無量慈的心念充滿世界的上方、下方，及橫遍十方，沒有任何的障礙，沒有任何的仇恨及敵意。<sup>56</sup>

如是修習慈心時，心念具足無量無邊的慈心，逐次遍滿十方。進而描述當慈心遍滿，則沒有任何的障礙，沒有瞋恨和仇恨。

《慈經》與《八城經》中皆說明，慈心遍滿十方沒有障礙或遍及一切處。而《八城經》更說明先遍滿一方而住，再逐漸到一切地方。兩文本中也說明，這樣的慈心是沒有瞋恚的。另外，《慈經》說明是沒有仇恨的。《八城經》則說明是無害的。所以兩文本的共同點是慈心遍滿和沒有瞋惱的心，這也是「慈心解脫」的特質。

如何達到遍滿而無瞋的「慈心解脫」，以上兩文本皆沒有說明，而在《清淨道論》中更詳細的說明慈心修法步驟如下：1、「破除界限」，得到破除(人我)界限的禪相和近行定。2、將所緣擴大十方，最後可證得安止定的三禪，如第貳部份所述。

《八城經》的「慈心解脫」，比照《清淨道論》即是慈心遍滿的修法階段，須先具足近行定，方能打破人我的界限，對一切眾生起平等沒有分別的心；再具足安止定，才能將慈心的所緣擴大到十方，證得「慈心解脫」。如《清淨道論》說明修種種行相(所緣)，包括，五種、七種、十種行相的慈心遍滿，即是成就安止的「慈心解脫」。

(種種的慈心解脫)因為這樣變化是心證安止(定)的人而得成就，如《無礙解道》中說：「(1)以五種行相無限制的遍滿慈心而解脫

(「mettacetovimutti」)；(2)以七種行相有限制的遍滿慈心而解脫

(「mettacetovimutti」)；(3)以十種行相十方遍滿慈心而解脫

(「mettacetovimutti」)」，當知這種變化也是心證安止而得成就的。<sup>57</sup>

由此推論，《慈經》和《八城經》中，能將慈心遍滿一切的修習慈心，即具安止定。所以，《八城經》「慈心解脫」，並非指究竟的解脫，只是屬於安止定，暫伏瞋惱的階段。

然而，如何由慈心得到究竟解脫，斷滅煩惱，須進一步探討。接著，將分析

<sup>56</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民93年3月），頁56。

<sup>57</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民89年），頁310；Vism 309。

《慈經》、《八城經》與《清淨道論》第二十品〈道非道智見清淨品〉的內容，以了解如何修慈以達究竟解脫的境界。

### 三、由修慈心得究竟解脫

在《慈經》及《八城經》的經文中，並沒有很明確的說明慈心的修法，但經文中卻蘊含了究竟解脫所應具足的修持次第。根據《慈經》，一個人在生活中，不論行住坐臥，專注在慈心的修持，一直保持慈心的正念，可到達最崇高的（「梵住」）境界。不落入邪見，正直具足觀智，可不再落入母胎，以上說明究竟解脫的境界，但並未提及修法步驟。

中部《八城經》中記載，佛陀教導十一個甘露門（四禪、四無量心、及空無邊、識無邊，無所有等十一處），可以得到究竟解脫。而慈無量心則是四無量心其中的一個法門，因此，證明慈心可以究竟解脫。<sup>58</sup>

覺音尊者所著《清淨道論》統攝佛教的修學次第，依戒、定、慧三學的綱領建構全書二十三品，在第九品「梵住品」中提到慈心的功德：若「不達上位」而得生梵天界，但沒有提到究竟解脫的步驟，雖然如此，並不代表慈心不能究竟解脫。《清淨道論》第二十品中有「慈心解脫」一詞，意指慈無量心，更清楚闡明修行者如何修慈得觀智，趨向究竟解脫的步驟。以下，分析三文本中有關修行者如何修慈，以達究竟解脫的境界，進而了解慈心究竟解脫真正的意含。

#### （一）《慈經》的「不落入母胎受生」

《慈經》指出由修持慈心，可達觀慧和聖者究竟解脫的境界。如「不落入邪見」和「具足觀智」，皆是說明行者已有觀慧的能力，能夠不再進入母胎受生，屬於聖者究竟解脫的境界。如下文所述：

一位放棄執著於感官欲望的人，不落入邪見，正直且具足觀智，他必定將不再進入母胎受生。<sup>59</sup>

#### （二）《八城經》漏盡解脫的次第

當慈遍滿一切世界後，行者修觀思惟此解脫瞋惱的慈心，是造作、有思。「造

<sup>58</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，民 89 年），頁 88-93。

<sup>59</sup> 喜戒禪師著；釋自詠譯，〈慈心無限〉《香光莊嚴》第七十七期（嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月），頁 57-58。

作」的巴利文是 (abhisavkhata)，指此心是有爲的；有思 (abhisacetayitac) 指此心是「思心所」所生之法。進而觀：凡是具足造作、有思的法，便是無常、應滅法 (nirodhadhamma)。<sup>60</sup>若能如實了知，持續安住於此，則可斷煩惱，得到究竟解脫。如果不能得到阿羅漢位，則可斷五下分結，往生後化生天界得阿那含果位，不再投生人間。其經文如下：

彼如是思惟精察、如是知解：「此慈心解脫亦是造作、有思，且凡足造作、有思，彼即是無常、應滅法。」彼如是知，彼住其處[逮得漏盡]若彼雖不得漏盡，依其法愛、法之歡喜，以斷五下分結而成為化生，於彼處般涅槃，得不退法，終不還此。……乃至……逮得無上瑜伽安穩也？<sup>61</sup>……如是，尊師！予求一甘露門同時即得聞十一甘露門。尊師！恰如人家有十一門，彼於其家失火時，由任一門，已皆得安穩。<sup>62</sup>

可見在《八城經》中有關慈心究竟解脫的內容，爲思惟精察遍一切處的慈心即「慈心解脫」是無常法，是應滅法。若能如實了知，行者持續安住於此，可到達究竟解脫。若不得漏盡阿羅漢位，可斷五下分結，亦得不還的阿那含果位。

### (三)《清淨道論》的聚思惟觀

上述《八城經》中說明慈心究竟解脫的修法，在《清淨道論》的〈道非道智見清淨品〉中更清楚地說明，由此品所說的聚思惟(kalapasammasana)觀法起修，可依次第修持達究竟解脫的境界。聚思惟觀法的所緣中，包含四無量心等法，而慈無量心即是四無量心中的一法，可見慈無量心的定可轉修觀而得證究竟解脫。

《清淨道論》由定轉修觀的次第，包含於七清淨。七清淨是指：戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨。其中戒清淨就是戒學。心清淨就是定學。後五清淨就是慧學，主要是觀察五蘊的無常、苦、無我三相，共有十六觀智，憑藉此等觀智，可得到究竟解脫。十六觀智包含：(一)名色分別智(辨識名法與色法的特相、作用、現起與近因。)(二)知名色的緣(辨識名法與色法的諸緣，即：緣起)(緣攝受智)(法住智)。(三)思惟智(四)弱的生滅隨觀智。(四)成熟的生滅隨觀智。(五)壞隨觀智。(六)怖畏現起智。(七)過患隨觀智。(八)厭離隨觀智。(九)欲解脫智。(十)審察隨觀智。(十一)行捨智。(十二)隨順智。(十三)種姓智。(十四)道

<sup>60</sup> M II 52, PTS : 351。

<sup>61</sup> 《漢譯南傳》冊 10，頁 90。

<sup>62</sup> 同上註，頁 93。

智。(十五)果智。(十六)返照智。<sup>63</sup>

在慧學五清淨的前二者「見清淨」、「度疑清淨」階段，行者深刻了解五蘊身心名與色的特相及緣起等情況，至第三者「道非道智見清淨」時，才是真正修習三相觀慧的開始。<sup>64</sup>在道非道智見清淨的階段，行者思維觀察名與色的無常、苦、無我三相，可修得思惟智及弱的生滅隨觀智。即對五蘊等一切法的本質，作三相無常、苦、無我的觀察，從此漸次修行以到達斷滅煩惱，證得究竟解脫。

根據《清淨道論》，聚的思惟觀法所緣，包括以下二十四組法聚：(一)六法。(二)五蘊。(三)六門(四)六所緣(目標)。(五)六識。(六)六觸。(七)六受。(八)六想。(九)六思。(十)六愛。(十一)六尋。(十二)六伺。(十三)六界。(十四)十遍處。(十五)三十二身分。(十六)十二處。(十七)十八界。(十八)二十二根。(十九)三界。(二十)九有。(二十一)四色禪那。(二十二)四無量心。(二十三)四無色禪那。(二十四)十二緣起支。<sup>65</sup>以上二十四組法聚中的任何一組，都是聚思惟觀的所緣，觀照其無常、苦、無我三相，依次第修行可至究竟解脫。而四無量心其中之一法是慈無量心，因此，慈無量心亦是觀智的所緣。

聚思惟觀的修法：《清淨道論》指出自五蘊入手，而觀的規定是：透過十一種存在的形式，思惟五蘊(色、受、想、行與識蘊)中的各各法，為無常、苦、無我。十一種存在的形式是：過去(atita)、未來(anagata)、現在(paccuppanna)，內(ajjhatta)、外(bahiddha)，粗(olarika)、細(sukhuma)，劣(hina)、勝(panita)，遠(dura)與近(santika)等。為鞏固對五蘊的三相思惟，另外加以四十行相觀五蘊。<sup>66</sup>

可見，聚思惟觀法觀照五蘊等二十四組法聚的無常、苦、無我三相，是修觀的智慧，確定三相則得「思惟智」，因此，「思惟智」是成就究竟解脫的要素。「慈心解脫」是聚思惟觀法二十四組法聚裡面其中的一組，由此推知，以聚思惟觀法，思惟「慈心解脫」為無常、苦、無我三相，可得「思惟智」，依此觀智漸次修行，可達慈心究竟解脫的境界。

在《八城經》中提到有十一個甘露門可得究竟解脫，而《清淨道論》說明對二十四組所緣觀察三相可入究竟解脫。二十四組所緣中的第二十一組：「四色禪那」，第二十二組：「四無量心」，以及第二十三組：「四無色禪那」，包括了十一甘露門(四禪、四無量心、空無邊定、識無邊定、無所有定。)的內容，可見《清淨道論》所觀的範圍比十一個甘露門更廣和詳盡。其比較如下：

<sup>63</sup> 覺音造；葉均譯，《清淨道論》(高雄：正覺學會，民89年)，頁609-719。

<sup>64</sup> 同上註，頁629-630。

<sup>65</sup> 同上註，頁629-633。

<sup>66</sup> 同上註，頁632-633。

表二：《八城經》與《清淨道論》觀智所緣的比較

經論	《八城經》	《清淨道論》
觀智的所緣	十一甘露門： 四禪、 四無量心、 空無邊定、 識無邊定、 無所有定。	二十四組法聚： 六法、五蘊、六門、六所緣（目標）、六識、六觸、 六受、六想、六思、六愛、六尋、六伺、六界、十遍處、 三十二身分、十二處、十八界、二十二根、三界、九有、 四色禪那、四無量心、四無色禪那、十二緣起支。

#### 四、小結

綜合以上所說，「慈心解脫」一詞意指慈心遍滿的安止定。此詞在修行上的階位，屬於由修定得鎮伏煩惱，無恚、無害而得暫時解脫瞋惱。有關究竟解脫，《慈經》及《清淨道論》和《八城經》皆說明慈心可至究竟解脫的境界。如果不能斷除煩惱，則可得阿那含果位，不再投生人間。

關於慈心究竟解脫的修法步驟，《慈經》並沒有說明其修法步驟，《八城經》則說明：慈心遍一切處之後，再進一步思惟此法是緣生無常法，是應滅法。行者持續安住於此，可到達究竟解脫。《清淨道論》更詳細的說明慈心遍一切處時，即是成就慈定而將所緣擴大到十方的慈定階段。並進而說明慈心究竟解脫是由慈心入定，轉修毘婆奢那觀，以聚的思惟觀對「四無量心」中「慈無量心」作無常、苦、無我的三相觀察，開始契入生命的真實相貌，趨向究竟解脫。由此，證明修習慈心是可以趣向究竟解脫的。

## 肆、結論

本文透過對原始佛教小部《慈經》、中部《八城經》以及《清淨道論》有關修慈內容的探討，可推論：從初修慈心到達究竟解脫的歷程是：行者修習慈心時，在具足前方便的因緣下，先選擇容易修慈的對象為所緣，依修慈的觀文，直接對自他等眾生散播慈心。當行者調伏五蓋，對自他能生起平等的慈心，即得到「破除界限」的近行定。之後，能擴大所緣對十方眾生修習慈心，即得安止定，可以暫伏瞋心的煩惱。《慈經》及《八城經》沒有明示慈心修法次第和階位，但在《清淨道論》明確指出：慈心遍滿是安止定的階段。

另外，《清淨道論》、《八城經》皆有「慈心解脫」一詞，意指慈心遍滿的安止定能暫伏瞋惱；《清淨道論》更進一步說明，此「慈心解脫」是聚思惟觀法二十四組法聚裡面其中的一組，對二十四組法聚任何一組觀無常、苦、無我三相，得「思惟智」可趨向究竟解脫。因此推知，以聚思惟觀法，思惟「慈心解脫」為無常、苦、無我三相，得「思惟智」，可漸次修行達慈心究竟解脫的境界。

所以，本文歸納慈心的修持有下列四個階段，這四個階段為：一、慈的前方便；二、慈的近行定；三、慈的安止定；四、慈的究竟解脫。凡夫經由這四個階段次第修習，可臻至聖者之流。以下分別概述之：

### 一、慈的前方便

在修習慈心之前，應先具有「前方便條件」，《慈經》說明須具備十五種特質，較多是屬於內在良善品德的培養。《清淨道論》中說明了須去除十種障礙，較多是屬於外在干擾條件的避免，而觀察瞋恚的過患和忍辱的功德，也是修習慈心所須具有的條件。

關於「修慈的對象」，《慈經》是四對三組的分類方式，《清淨道論》是十二組的分類方式，雖然分類方式不相同，然而，可以看出其對象是從凡夫到聖者的一切有情都包括在內。《清淨道論》更說明了初學者先應避免的所緣有六：不愛的人、極愛的朋友、中間人(無關者)、對敵人、不專對異性修習以及死者。

關於「修慈的觀文」：《慈經》中修持慈心的觀文，希望彼此之間互相對待的態度是：真誠而不欺瞞，不輕視和不希望他人受苦的心，以及「如母護子」般地生起懇切的慈愛心。《清淨道論》中修持慈心的觀文為：願自他無怨、無瞋、無惱、有樂。較為簡單易懂。從兩文本中不同的修慈觀文，可以看到都是指希望自他快樂和不再受苦。

## 二、慈的近行定

具足「破除界限」的近行定，是慈心修法最初成就的要素。依此才可擴大所緣，有力量對他人修習慈心。「破除界限」的修法，依《清淨道論》所述為：對四類人修習四慈句，至鎮伏五蓋，消除對人的敵意，能對任何一種人，都沒有偏愛或討厭的心時，表示成就「破除界限」近行定的禪相。可以擴大慈心的所緣對象到十方。關於「破除界限」，在《慈經》和《八城經》兩經中都沒有明示此階段的內容。

## 三、慈的安止定

具足安止定的能力，才能對自己以外的十方眾生修習慈心。得到安止定的修法，依《清淨道論》所述為：以「破除界限」的近行定，對十二組眾生修四類慈句，證得三禪，共有五百二十八種安止定。慈心不能到達四禪，因為希望自他快樂的心，和喜心相應，不和捨心相應，所以慈心只能到達三禪。

而《慈經》和《八城經》中所述慈心遍滿十方及一切處，即是《清淨道論》中的安止定。另外，《清淨道論》和《八城經》中所述「慈心解脫」(mettacetovimutti)皆是指慈的安止定而言，藉此可暫時鎮伏瞋惱，但並非究竟解脫。若要達究竟解脫，須具足觀慧。

## 四、慈心的究竟解脫

《慈經》說明「正直且具足觀智」中的觀智和《八城經》說明思惟精察「慈心解脫」安止定為無常、苦、無我三相，可得漏盡解脫中的思惟精察，兩者皆屬觀慧的階段。在《清淨道論》第二十品〈道非道智見清淨品〉更進一步說明：修聚思惟法，觀慈無量心（即「慈心解脫」）無常、苦、無我三相的方法，可得「思惟智」，依此漸次修行能得究竟解脫，由此確立，修持慈心可至究竟解脫。

綜合上論，修持慈心至究竟解脫的歷程是：具足前方便條件後，選擇修慈的對象，以修慈的觀文，對自他等眾生平等散播慈心，至得「破除界限」的近行定，可以暫時鎮伏五蓋，破除人我的分別心；進而對十方一切眾生修習慈心，能達「安止定」。至於，慈心究竟解脫煩惱的歷程，則須具足觀慧，由透過聚的思惟觀法，觀照已遍滿十方的慈無量心，是無常、苦、無我三相，依此漸次修行直至究竟解脫為止。

最後，相關慈心的修習議題，仍值得再深入探討。如，慈和四梵住（四無量心）的關係，是否慈就等於梵住，還是四梵住之一（慈就是悲喜捨不同的面向，悲喜捨都是慈心等相關問題）？關於「破除界限」在四梵住中其他梵住所指的界

限為何？和慈心的「破除界限」有何異同？北傳及藏傳中慈心究竟解脫的理論和實踐方法為何？南北傳中慈心究竟解脫的修法有何異同，大乘慈心及藏傳慈心修法的發展？其他宗教的慈心觀等問題，將是以後可再深入發展的議題。

## 參考書目

### ◎ 圖書

- Dines Andersen & Helmer Smith(ed.) *Sutta-nipata*. Oxford : PTS , 1990 年。
- Henry Clarke Warren(ed.) Dharmananda Kosambi ( revised by ) .*Visuddhimagga of Buddhaghosacariya* 。Delhi : Motilal , 1989 年。
- V. Trenckner(ed.) *Majjhima-Nikaya II*. London : PTS , 1979 年。
- 中村元著；江支地譯。《慈悲》。台北市：東大，民 86 年 9 月。
- 元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會。《漢譯南傳大藏經》。高雄市：妙林，民 83 年。
- 水野弘元編。《增補改定パーリ語辭典》。東京：春秋社，民 94 年。
- 帕奧禪師著；弟子合譯。《智慧之光》，第三版增定版。高雄市：淨心文教，民 92 年。
- 帕奧禪師講述；弟子合譯。《如實知見》。高雄市：淨心文教，民 88 年。
- 緬甸明昆長老作；敬法比丘中譯。《南傳菩薩道》上、下冊。高雄：派色文化，民 88 年。
- 藍吉富主編。《中華佛教百科全書》。台南縣：中華佛教百科文獻基金會，民 83 年。
- 覺音造；葉均譯。《清淨道論》。高雄：正覺學會，民 89 年。
- 釋護法編著。《涅槃的北二高》。台南市：法源中心。民 86 年。

### ◎ 論文期刊

- 喜戒禪師著，釋自詠譯。〈生活中的緣起·慈心無限〉。《香光莊嚴》第 77 期。嘉義市：香光莊嚴雜誌社，民 93 年 3 月。

### ◎ 光碟

- 中華電子佛典協會。《大正新脩大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊》(光碟版)。CBETA 電子佛典系列正式版第三版。台北市：中華電子佛典協會，2006 年。
- 佛光山宗務委員會。《佛光大辭典》〔光碟版·第二版〕。台北：佛光文化，2000 年。

### ◎ 網路資源

- The Pali Text Society's Pali-English Dictionary , <Metta > ,  
<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/> (2006 年 12 月下載)。

福聚院。〈《小誦》巴漢對照〉，2006年9月5日，

<http://www.fjland.net/Soft/ShowSoft.asp?SoftID=113> (2006年12月18日下載)。