**Transcript (4): Metta 慈愛**

在佛陀時代，有五百位修行的信徒出家為比丘。他們的修行很好。有一天，他們請求佛陀允許他們到樹林裏修行。佛陀允許他們到樹林裏去。

這五百位比丘從一個村莊走到另一個村莊尋找適合的樹林。供養他們的村民們就問這些僧眾要去哪裡。他們告訴村民們，他們在尋找一個適合的樹林修行。就在這的村莊的附近有一個大樹林。村民就請求比丘們住在那裏，他們也能夠供養比丘們任何的必需品。比丘們也接受了村民的邀請。

當他們在樹林時，比丘們有一個佛法的討論。他們覺得，為了要達到他們出家的目的，他們應該禪修。他們決意要在那段時間裏培育他們的禪修。也決意，那將是他們出家的真正目的。

討論後，他們就開始直接修習觀禪。當他們如此修習時，樹神都得從樹上下來。因為比丘們的戒德和美德，樹神不能留在樹上。樹神們以為比丘只是暫時住在那裏。可是一天一天過去了，比丘們還在那裏，並沒有離開。所以晚上他們就把自己變成得很可怕，來恐嚇比丘們，也做出很恐怖的聲音和臭味。因為這樣，比丘們得了一些疾病。

因為生病，他們不能培育禪修。當他們聚在一起時，發現他們全都面對相同的處境，所以他們決定要去請教佛陀關於他們的修行。他們就全都回到舍衛城請教佛陀他們應該到哪裏去修行。佛陀用他的能力去查，到底什麼地方對他們是最好的。過後他知道還是同樣的地方最適合他們。

之前，他們在樹林修行時直接做觀禪。但是，這是不適合他們的，因為在修觀禪前，他們需要修慈心禪作為他們基本的修行。然後，他們才從慈心禪轉修觀禪。所以佛陀教導他們應行慈愛經，教他們十個偈頌和如何修慈心禪。過後他就叫比丘們回到之前的樹林。

佛陀吩咐他們在回去的路程上要念誦應行慈愛經和時時散播慈愛。比丘們把應行慈愛經和慈心禪都徹底的學好。在回程中，他們就念誦慈愛經。在還沒進入樹林時，他們也誦慈愛經。那裏的樹神都感受到比丘們的慈愛。他們就變成人的模樣，從樹上下來，幫比丘們拿缽，帶他們去寮房，拿水去到他們的寮房和做其他該做的服務。現在樹神們都因為比丘們的慈愛而開始幫忙他們。

所以從那時起比丘們在修行時都先做慈心禪。由於他們修習慈心禪，他們在短時間內就得到慈心禪那。做了慈心禪後全部的五百位比丘都轉修觀禪，省思色法，名法和它們的無常。那天，佛陀以神通知道這些比丘的觀智已成熟，可證得聖道聖果。佛陀就用他的光茫出現在他們的面前。他們都看到佛陀時，佛陀就教他們法。在聽法的當時，五百位比丘都證得了阿羅漢道果。他們在雨安居的第一個月就證得阿羅漢道果。在長達三個月的雨安居後，他們回到舍衛城去禮敬見佛陀。

這就是應行慈愛經的故事。現在如果我們可念誦應行慈愛經和修習慈心禪，那將是很善及很有利益的修行。如果你知道這部經的意思，那會帶來更多的利益。它總共有十個偈頌。前面兩個半的偈頌是關於戒，美德。這是我們應該培育的戒德和美德。接下來六個半的偈頌是關於慈心禪及如何修習慈心禪。最後一個偈頌是關於觀禪，智慧。所以這部經包含戒，定，慧三學。

我的老師曾教導他的弟子們要念誦應行慈愛經二十一次，這是很有利益的。有些比丘和在家眾已試過這麼做，他們也得到了效果。

有個信徒在警察局當訓練員。他訓練其他的警員。有一次他被人起訴，可是他並沒有犯任何的錯，他是被冤枉的。所以他來見尊者，尊者勸他一天要念誦應行慈愛經二十一次，然後散播慈愛給那些有參與冤枉他的人。過了一陣子，當尊者見到他時，他告訴尊者：“我的問題解決了。我領回我的薪金和得回我的工作。這應行慈愛經對我是很珍貴。”

有另外一個例子是，有一個信眾他有家庭的問題。他的家庭缺乏了和諧。所以他受很多的苦，也覺得生命很沒有意義。他的姐妹們來見尊者，並告訴尊者他的問題，然後請求尊者幫他。過後尊者見到他時，叫他念誦應行慈愛經二十一次。所以他念誦應行慈愛經二十一次，有時甚至念誦一百次。過後，他見到尊者時，告訴尊者他的家庭問題已經解決了。有些信眾用這樣的方法而體驗到誦應行慈愛經的利益。

當我們要去任何一個新的地方時，我們都應該先散播慈愛給那個地方。當到達那個地方時我們也應散播慈愛。修習慈愛有十一種利益，比如人會喜歡他，非人會喜歡他，天神會保護他。所以如果我們散播慈愛和念誦應行慈愛經我們可得到這些利益。就以這裏為例子。這裏也許有樹神，樹林的神，所以當我們散播慈愛給他們，他們也會保護我們。所以你們應該散播慈愛給護法神。

那我們要怎樣修習慈心禪呢？慈心是祝福眾生平安快樂。這就像父母祝福他們的獨生子一樣，願他在個方面，還有身心都好，都快樂。身是指健康；心是指願他有正見和智慧。有時，當孩子長大後會因為父母的祝福而有這些能力。所以慈心是祝福別人快樂，進步，幸福等。

我們首先散播慈愛給自己。在開始時，我們的心應該沒有憎恨，生氣和其他不善心。只有這些不善心平息後，我們的心才會自在。

過後我們要選一個親密，敬愛的人。專注於他的額頭，然後散播慈愛給他。“願他沒有敵人，沒有身體上的痛苦，沒有精神上的痛苦等。”你可在心裏念一個句子或幾個句子來散播慈愛。你散播慈愛給他直到你感到很平靜和專注。過後你可以散播慈愛給無好惡感的人。如果成功了，就散播慈愛給一個敵人。這是修習慈心禪的方法。

無論如何，如果你不能進入禪那或不打算進入禪那，那你可用一般的方法，來訓練我們的慈心或培育一種善心的模式。同樣的，以這個方法我們散播慈愛給自己，讓自己不開心和憎恨心平息，那我們的心就會感到自在。

下一步，你可散播慈愛給在寮房或在你住所裏的一切眾生。比方說，你現在在禪堂，那你祝福：“願在禪堂的一切眾生遠離危險，遠離不快樂，願他們快樂，願他們智慧增長。”前面已提過，你可用一個或幾個句子來散播慈愛。

接著，用同樣的方式，你可散播慈愛給：

在這寺院的一切眾生。

在這個村裏的一切眾生。

在這個城市的一切眾生。

在這個國家的一切眾生。

接著你也可以散播慈愛給在這世界各方向的眾生， 這表示：

一切在東方的眾生，

然後一切在南方的眾生，

然後一切在西方的眾生，

然後一切在北方的眾生，

然後一切在東北方的眾生，

然後一切在東南方的眾生，

然後一切在西北方的眾生，

然後一切在西南方的眾生，

然後一切在上方的眾生，

然後一切在下方的眾生。

這是全部十個方向。當你可以這麼訓練一般的慈愛，又可以把它培育到很好時，你就可以專注於個人以得到更深的定力。

現在，因為忙碌的生活，人們是比較容易修習一般的慈愛。我們可以在日常生活中練習。譬如當你在開車時，你可散播慈愛給坐在車裏的乘客，也可散播慈愛給在路上的其他車輛裏的乘客。你也可散播慈愛給在路上行走的人和在都市裡的人。

我們也可散播慈愛給關係到某些東西或事情的人。比如當我們在公園裏賞花的時候，我們可以散播慈愛給全部有關係到花的人：我們可散播慈愛給園丁，給來採花的人，給欣賞花的人，給來公園但不喜歡花的人等。

另外一個例子是關係到食物的人。當我們看到一些食物，我們可散播慈愛給：那些煮食物的人，那些吃食物的人，那些滿足於食物的人，那些吃了但不滿足的人。

我們也應該散播慈愛給那些不相信佛陀的教法的人。就如佛陀所教，很難找到一個眾生不曾當過我們的母親，父親，兄弟或姐妹。我們活在多元文化的社會裏。那些不相信佛陀的教法的人可能在過去世曾當過我們的親人。所以我們也應該散播慈愛給他們。我們祝福他們安祥和快樂。我們也願有一天他們能明白佛陀的教法，並修行直到證得聖道聖果，涅槃。

在還沒散播慈愛時，我們的敵人可能會干擾我們。可是當我們散播慈愛給他們後，有時他們會來幫助我們，甚至有時放棄惡行而跟隨佛陀的教法。這些事情是可以發生的。

這只是一般慈愛的訓練。當我們的慈愛提升時，我們也會比較容易得定。

願你們都能夠修習慈愛。願你們的善業成為你們體證聖道聖果，涅槃的助緣。