

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉

The Correlations between *Mettāsutta* and Loving-Kindness

Meditation of Modern Mindfulness-Based Therapy

研 究 生：陳永宏 撰

指 導 教 授：呂凱文 博士

中 華 民 國 一 零 二 年 一 月

# 南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

慈經與當代正念治療慈心禪之交涉

研究生： 洪永宏

經考試合格特此證明

口試委員： 陳美華  
杜建東

呂崇文

指導教授： 呂崇文

系主任(所長)： 呂崇文

口試日期：中華民國 101 年 12 月 3 日

## 摘 要

慈心禪 (Loving-Kindness Meditation) 一詞因普遍地使用於當代正念治療 (Mindfulness-Based Therapy) 中而再度被重視。當代慈心禪方法由早期佛教《慈經》 (Mettāsutta) 改編而來，引發筆者考查《慈經》與當代正念治療中的慈心禪之動機，本文採文獻學研究方法，針對兩者在意涵(研究目的一)、操作手法(研究目的二)、以及成效(研究目的三)等三方面之異同進行比對與評析。

本文考查之結果發現，《慈經》並非指特定一部經典，收錄於《巴利文課頌本》中的《應作慈經》、《慈願》、以及《慈效益經》等均稱為《慈經》。當代慈心禪操作方式主要改編自《慈願》。著名的慈心禪故事中宣說的是《應作慈經》，易被誤認為《慈願》。慈的巴利文 *mettā*，在意涵上著重朋友或善友，是有意避免與貪愛混淆，與英文譯為 *loving-kindness* 對愛的著重點不盡相同，顯示愛在西方文化的重要性。

本文也發現當代學者將悲心、四無量心、緣起等概念均包括蓋於慈心一詞的意涵中，可能顯示當代正念學者對慈心意涵的解讀過度主觀的現象。由此延伸出慈心禪修方法上，早期佛教強調剛始操作慈心禪時，要避免對異性或極愛之人散發慈心，即是為了減少貪愛的昇起。相較於當代慈心禪對散發慈心的對象完全沒有限制。此外，早期慈心禪強調散發慈心的對象必需臉帶微笑、處於快樂狀態的姿勢，也是避免禪修者不僅無法昇起慈心，甚至變得更痛苦。對於最難散發慈心的敵人，甚至建議要放到慈心禪的最後階段，具備足夠能力(如：慈心禪定)才能對怨敵者散發慈心。

此外，《應作慈經》建議修習十五項特質作為慈心禪前的準備，相較於當代研究雖然驗證慈心禪可增進人際關係、正向情緒、以及減少負面情緒，支持《慈效益經》的部分內容，但研究推論即使是短期(如：7 分鐘)慈心練習也可產生正向影響，顯示早期佛教對成就慈心禪的要求標準與當代慈心禪相差甚距。相對的，當代學習慈心禪或身心患者而言，《慈經》的要求也可能過高而造成實踐上的困難。本文將根據上述發現提供當代慈心禪使用者實務上的建議與未來研究方向。

**關鍵詞：**慈經 慈心禪 正念治療 Metta Loving-Kindness Meditation Mindfulness

## 略 符

《 》 = 書名，包含宗教典籍，如佛教大部頭三藏名稱與單經名等。

〈 〉 = 單篇文章，或佛教經典內之綱目如品、誦、相應等。

「 」 = 中文專有名詞，或作強調，甚或純引文用時。

“ ” = 羅馬字體專有名詞。

( ) = 為解釋前字詞時的夾字說明，或為顯示譯詞或原文詞句時。作為專有名詞或經名時，該羅馬字體開頭則會以大寫表示。

T. = 《大正新脩大藏經》，台北：新文豐，1993年。

例：T2.105a，指《大正新脩大藏經》，第2冊，第105頁，上欄。

A. = 《Aṅguttara-nikaya》（增支部經典），「巴利聖典協會」（P.T.S.）出版。

例：A.10.6 Samadhi ( V.7)，即《增支部》，第10集，第6經，《三昧》（或以《增支部·三昧》表示，而此經名之中譯請參考《漢譯南傳大藏經》）。( )內指出於該部第5冊，第7頁。

例：A. I .210，即《增支部》，第1卷，第210頁。

D. = 《Dīgha-nikaya》（長部經典），「巴利聖典協會」（P.T.S.）出版。

例：D.10 Subha，即《長部》，第10經，《須婆經》。

M. = 《Majjhima-nikaya》（中部經典），「巴利聖典協會」（P.T.S.）出版。

例：M.49，即《中部》，第49經。

S. = 《Saṃyutta-nikaya》（相應部經典），「巴利聖典協會」（P.T.S.）出版。

例：S.12.20，即《相應部》，第12相應，第20經。

Sn. = 《Sutta-nipata》（經集）。採用北京社會科學研究院宗教研究所譯，《經集》，台北：思楷，2000年。（相當於P.T.S.版《小部》，《經集》）

例：Sn.143，即《經集》，第143偈。

V. = 《Vinaya-pitaka》（律藏），「巴利聖典協會」（P.T.S.）出版。

例：V. I .4，即《律藏》，第1冊，第4頁。

# 目 次

合格證明	I
摘 要	II
略 符	III
目 次	IV
表 目 次	VI
第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究範圍	2
第三節 文獻檢討	4
第四節 研究目的	8
第五節 研究方法	9
第六節 研究架構	10
第二章 禪修與慈心禪	11
第一節 禪修簡介	11
第二節 慈心禪故事	19
第三節 慈心禪操作	23
第三章 《慈經》：慈心禪的起源	27
第一節 《應作慈經》	29
第二節 《慈願》	38
第三節 《慈效益經》	43
第四章：《慈經》與當代慈心禪之交涉	47

第一節 慈心之意涵-----	47
第二節 慈心禪方法論-----	50
第三節 慈心禪效果論-----	60
第五章 結 論-----	64
參考文獻-----	68

## 表 目 次

表一：當代正念治療或當代慈心禪為主題之相關著作一覽表 -----	4
表二：《慈經》出處及其與《應作慈經》、《慈效益經》、《慈願》之關係----	42
表三：《應作慈經》與《慈願》之關係-----	42
表四：慈心禪修對象比較表-----	53
表五：佛教禪修技巧應用於健康照護相關介入與研究一欄表-----	58

# 第一章 緒 論

## 第一節 研究動機

筆者最初是在南華大學宗教學研究所呂凱文教授<sup>1</sup>開設的「正念治療的實踐與理論」(Application and Theory of Mindfulness-Based Suffering Therapy)課程中接觸到慈心禪(Loving-Kindness Meditation)，當時呂教授引導學生於禪修(meditations)中將慈心由近至遠發散出去，從自己到身邊有形與無形的眾生，擴大到房間、房子、房中眾生、再擴大到社區、城市、台灣、亞洲、地球、宇宙，回顧筆者當時修習慈心禪的記錄<sup>2</sup>如下：

將慈心擴散到房間、房子、房中眾生，增加對房中眾生(如：螞蟻)的祝福，祝福房子裡的眾生喜樂與寧靜，早日離苦得樂，若可認同修行者則邀請一同練習。進一步將慈心擴大到城市時好像從城市上空看自己，看到自己非常苗小，小到快不見了。再擴大到整個台灣時已看不到自身，自我感消失，有一種無我的感受。再次將慈心擴大到整個地球、宇宙，此時身體感像消失一般，感受不到身體的存在。反覆無所求祝福，感覺內在放鬆。練習後發現自己對於房中生物(如小昆蟲)都是共同存在於世，應相互祝福。

在體會到慈心禪可給予自己寧靜與能量後，由於筆者本身從心理方面的助人工作，開始嘗試將慈心禪教導工作中的求助對象。曾有一位診斷為憂鬱症患者修習慈心禪時，感受到散發慈心的寧靜與喜悅，進而從受害的角色轉換為可以付出給予他人的角色。他逐漸相信自己能夠給予他人祝福也能感受到喜悅。透過幾次的慈心修習，由於可以給予他人祝福的能量，這位症患者逐漸走出憂鬱的陰霾，使筆者相信慈心禪不僅對禪修者有幫助，甚至對某些心理疾病患者也有助益。引發筆者探究慈心禪的內涵與運用之動機。

---

<sup>1</sup> 現任南華大學宗教學研究所專任教授，兼任人文學院院長、宗教學研究所所長、巴利中心主任。撰寫了國內第一篇初期佛教思想的博士論文《初期佛教「緣起」概念之析論》，對正念學台灣本土化的落實不遺餘力，於2012年11月成立「台灣正念學學會」。

<sup>2</sup> 課程要求學生每天撰寫正念日記，需記錄個人練習前、中、後的身心變化。



國外方面，近年來已有越來越多研究探討慈心禪對助人工作的成效。臨床研究發現，慈心禪可帶來更多正向情緒的轉變，例如喜悅，而且減少像生氣、焦慮、沮喪等負向情緒<sup>3</sup>。實徵研究發現慈心禪可減少創傷後壓力疾患(PTSD)的憤怒<sup>4</sup>、減少慢性下背痛患者(chronic lower back pain)的生氣與疼痛指數<sup>5</sup>，降低受性虐兒童(childhood sexual abuse)之憤怒情緒<sup>6</sup>，減低人格或情感疾患(personality and / or mood disorders)的羞愧感與自責感<sup>7</sup>。相關的神經影像學(Neuroimaging)研究也發現慈心禪可增進腦神經活化，增加對情緒的同理心<sup>8</sup>。慈心禪逐漸成為面對各式心理問題的良好策略，有效處理憂鬱、社交焦慮、婚姻衝突、憤怒、以及長期照顧患者所產生的緊繃感<sup>9</sup>。不僅僅在國外，甚至台灣本土助人實務教育訓練開設的正念治療課程亦使用慈心禪<sup>10,11</sup>。由於，當代正念治療(Mindfulness-based therapy)來自早期佛教的修練法門<sup>12</sup>；慈心禪也源自佛教的《慈經》(Mettāsutta)<sup>13</sup>。然而，國內、外探討《慈經》與當代慈心禪之關係的學術文獻尚付闕如。引發了筆者考查《慈經》等早期佛教文獻，同時比對當代正念治療之慈心禪在意涵與運用之動機，希望可藉由對慈心禪之源頭-《慈經》之探究，提供當代助人在工作運用慈心禪方面一些具體的建議。

## 第二節 研究範圍

本研究的範圍界定如下：

- 一、當代正念治療(Modern Mindfulness-Based Therapy)：指學術研究中延用 Kabat-Zinn<sup>14</sup>創立的「以正念為基礎」(Mindfulness-Based)再與其他治療結合的

---

<sup>3</sup> Carson, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>4</sup> Brian, & Jennifer 2008，頁 556。

<sup>5</sup> Carson, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>6</sup> Bowman 2005，頁 305-309。

<sup>7</sup> Gilbert, & Proctor 2006，頁 353-379。

<sup>8</sup> Lutz, et. al. 2008，頁 163-169。

<sup>9</sup> Hofmann, et. al. 2010，頁 169-183。

<sup>10</sup> 何曉嵐 2011，頁 78。

<sup>11</sup> 李燕蕙 2011，頁 117。

<sup>12</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 p.1126。

<sup>13</sup> Chalmers 2007。

<sup>14</sup> Kabat-Zinn：1979 年在美國麻省大學的醫學中心開辦減壓門診，1995 年成立正念中心，全力發展正

命名。諸如正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction)、正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)等，本研究將Kabat-Zinn之後以”Mindfulness-Based”為名的一系列方法統稱為「當代正念治療」。

二、當代正念治療之慈心禪 (Loving-Kindness Meditation of Modern Mindfulness-Based Therapy)：指上述當代正念治療研究文獻中所使用的慈心禪方法。根據上述本文對當代正念治療界定的範圍，本文所述「當代正念治療的慈心禪」主要指Kabat-Zinn提出「正念為基礎」(Mindfulness-Based)之後，於當代正念治療中所使用的慈心禪方法。

三、《慈經》(Mettāsutta)：在早期佛教之《巴利文課誦本》<sup>15</sup>中，發現與慈心相關的幾部經均以《慈經》為名，包括《應作慈經》(Karaṇīyamettāsutta)<sup>16</sup>、《慈效益經》(Mettānisamsā Sutta)<sup>17</sup>、以及《慈願》(Mettā Bhāvanā)<sup>18</sup>等。本文依此三部《慈經》與其相關注釋書，例如《慈經注》<sup>19</sup>、《慈經詳解》<sup>20</sup>為主要研究範圍。

當代正念治療學者<sup>21</sup>提及慈心禪源自南傳上座部佛教<sup>22</sup>，綜述南傳上座部佛教思想中，最完整的作品之一《清淨道論》<sup>23</sup>，論中第九品〈說梵住品〉<sup>24</sup>對慈心修習有詳盡說明，成為早期佛教修習慈心禪的重要依據，納入本研究探討《慈經》的範圍。除此之外，藏傳佛教或漢傳佛教中提及的慈心修習，由於來源非《慈經》，與當代正念治療使用之慈心禪因起源不同，無法進行比

---

念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)診療工作。

<sup>15</sup> 良稹譯 2006。

<sup>16</sup> 釋達和譯 2008。

<sup>17</sup> A.11.6 (CSCD:pg.3.542)

<sup>18</sup> 瑪欣德編譯 2009b，頁 419-420。

<sup>19</sup> 明法譯 2008。

<sup>20</sup> 瓦謝達 2007。

<sup>21</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1127。

<sup>22</sup> 南傳上座部佛教(Theravāda)，由印度本土向南傳播到斯里蘭卡、緬甸等地的佛教，也簡稱「南傳佛教」。因所傳誦的三藏經典使用巴利語(pāli-bhāsā)，又稱巴利語系佛教。引自瑪欣德編譯 2009b，頁 II。

<sup>23</sup> 《清淨道論》(Visuddhimagga)是研究南傳上座部的重要典籍，譯出後頗受斯里蘭卡佛學界推重，獲論師學位。取自《中華佛教百科全書》1994。

<sup>24</sup> 覺音 1991，頁 295-316。

對討論，不納入本研究討論範圍。

### 第三節 文獻檢討

本節將列出與研究目的相關之學術文獻。根據上一節所界定的研究範圍，本文研究「當代正念治療慈心禪」的範圍是指學術研究中延用Kabat-Zinn創建Mindfulness-Based再與其他方法結合的命名，例如正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction)。因此本章所列當代正念治療中慈心禪之相關文獻，均根據上述限定的範圍。僅以Kabat-Zinn之後，國內、外正念治療學術研究提及的慈心禪為主。非正念治療提及的慈心禪文獻，可能與當代正念治療的慈心禪來自不同的起源，不易比對兩者的異同，因此不納入討論。

回顧當代正念治療的慈心禪的相關文獻，範圍主要來自當代正念治療或當代慈心禪之回顧性文獻(表一)。

表一：當代正念治療或當代慈心禪為主題之相關著作一覽表

篇數	年代	主 題	分 類
1	2005	ACT/mindfulness: Publication trends	Review
2	2008	Acceptance and mindfulness-based therapy	
3	2008	Anxiety sensitivity, test anxiety, and academic achievements: Evidence for a meditational relationship	
4	2010	The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review	Review
5	2010	A meta-analysis of the effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression	Review
6	2011	Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions	Review
7	2012	Acceptance and mindfulness techniques as applied to refugee and ethnic minority populations with PTSD: Examples from culturally adapted CBT	
8	2012	Mindful cognitive therapy. Review of Rebecca Crane's book Mindfulness-Based Cognitive Therapy	Review

雖然Mindfulness-Based一詞最早由Kabat-Zinn所提出，但慈心禪在Kabat-Zinn的論述

中並非主要的方法，且Kabat-Zinn較少有回顧性的文章<sup>25</sup>，若僅採Kabat-Zinn對慈心的定義，可能會忽略其他當代正念治療研究者的觀點。因此，本研究範圍界定的正念治療學者中，從Hofmann於2005到2012的5篇文獻回顧(article review)發現最常被當代正念治療所引用的慈心禪定義源自1995年Salzberg的著作慈心(Loving-kindness)一書中，她寫道慈心禪是一種深度精神轉換的路徑<sup>26</sup>：

這個路徑以寬容、無傷害、適當的用語、以及行為培育對我們身邊的人的感謝。然後，我們經由專注於禪修來澄清我們的心。讓我們經驗智慧體認真理，經由了解我們與全人類的連結，對苦難產生更深的覺知…

James 等人<sup>27</sup>的研究中也引述 Salzberg 的定義，從此定義可發現當代慈心禪包含了語言表達、禪修靜心兩大部分。其中，語言表達涉及人我關係，而表達的內容則以無害與祝福為原則，此表達需有禪修靜心體驗為基礎，非僅是口頭唸誦，此觀點與正念減壓(MBSR)創始人 Kabat-Zinn 相同<sup>28</sup>，可見當代正念治療的慈心禪仍以 Kabat-Zinn 為基礎再作延伸。當代正念治療研究團隊 Grossman 等人<sup>29</sup>認為慈心(Loving-kindness)具「所有人類均不可分」的意義，如同「世界就圍繞著我們」一般，讓我們從悲慘的生活中解脫出來。此外他們認為慈心並不是較高權威的教條，而是達到對內心頓悟所需的特質，透過慈心禪發展對所有人類產生無條件的慈愛。Grossman 等人對慈心禪的定義亦包含透過禪修靜心以體驗人我關係，亦強調慈心非僅文字教條。

正念減壓(MBSR)創始人 Kabat-Zinn 也強調修習慈心禪時勿以為字句就是練習，他認為慈心是：「對相依相存的現象持續不斷、不停擴展的領悟，也是相依相存的體現…慈心只是揭露事物存在的實相：到處都有慈心<sup>30</sup>。」Bob 與 Elisha 於 2012 出版的中譯本《正念減壓療法練習手冊》(A mindfulness-based stress reduction workbook)中，

---

<sup>25</sup> Kabat-Zinn 1995，頁 ix-x。

<sup>26</sup> Salzberg 1995，頁 6。

<sup>27</sup> James, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>28</sup> 卡巴金 2008，頁 170。

<sup>29</sup> Grossman, et. al. 2011，頁 219-240。

<sup>30</sup> 卡巴金 2008，頁 171。

將慈心定義為：「仁慈的善意或利他的愛，一種無可限量的愛，可以軟化心，如太陽、月亮和星辰，因為它照耀一切眾生，不加分別、區隔和偏見<sup>31</sup>。」

上述 Grossman 等人認為慈心具有「所有人類均不可分」與 Bob 等人定義的慈心提到「無限量」(immeasurables)，是來自佛學中將慈與其它三項特質-悲、喜、捨合稱為四無量心(four sublime states)<sup>32</sup>。而「所有人類均不可分」、「不加分別」包含了「捨心」(equanimity / 巴：upekkha)的意涵。可見，當代正念治療學者已將慈心與悲心(compassion / 巴：karuna)合說(如：Hotfmann 等人<sup>33</sup>、Lutz 等人<sup>34</sup>、Neff 等人<sup>35</sup>)。使得當代學者的定義不僅有慈心，甚至還含概悲、喜、捨無量心的特質<sup>36</sup>。是否當代正念治療學者對傳統佛學名稱附予過多主觀的解釋而失去原意？此為本研究的第一個目的，將在後文作進一步探討。

回顧有關慈心禪成效的文獻發現，2005年 Carson 等人的研究 18 位慢性下背痛(chronic low back pain)患者接受 8 週慈心禪課程的療效。研究結果顯示慈心禪可以減少特質憤怒、焦慮、以及憂傷<sup>37</sup>。2008 年，Hutcherson 等人認為慈心禪包括了正向意像或直接祝福其他人或自己，可影響個人與他人的關係。研究團隊讓 93 位受試者修習慈心禪(7 分鐘)後觀看陌生人照片，結果發現慈心禪顯著地影響個人對陌生人產生正向評價，證明了慈心禪與社會聯結的關係<sup>38</sup>，並認為短時間的慈心禪練習即可引發輕度至中度的改變效力。

同年，Fredrickson 等人改良了慈心禪，研究是否可增進個人生活中的正向情緒，包括增加個人可保持正向心理健康的內在資源，研究結果顯示經過九週的慈心禪課程，可導致個人日常經驗在正向情感上大範圍的改變，包括愛、喜悅、滿足感、感恩

---

<sup>31</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 215。

<sup>32</sup> 「四無量者，一慈無量，二悲無量，三喜無量，四捨無量。」 T26.392。

<sup>33</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1128。

<sup>34</sup> Lutz, et. al. 2009，頁 1038-1046。

<sup>35</sup> Neff 2003b，頁 223-250。

<sup>36</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 215。

<sup>37</sup> Carson, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>38</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

心、自尊心、希望、興趣、娛樂、敬畏感<sup>39</sup>。他們在不同個人資源上有相對地增加，包括正念注意力、自我接納、正向人際關係、良好身體健康。此外，個人獲得的資源讓他們變得更滿意生活、經驗較少的憂鬱症狀。

有趣的是，該研究發現慈心禪對正向情緒有顯著效果，是因為慈心禪調伏了負向情緒，使得負向情緒不產生改變，才凸顯了正向情緒的強度。此結果可能顯示當負向情緒不干擾個人時，個人更能夠經驗到正向情緒，因此調伏負向情緒也是增進正向情緒的方法，在此研究結果中慈心禪則扮演調伏負向情緒的角色。

2002 年，Preston 與 de Waal 提出「同理心的知覺-行動模式」(The perception-action model of empathy)<sup>40</sup>來解釋慈心禪的身心機制。該模式認為觀察或想像他人的特定狀態(如：快樂、生氣)，會活化觀察者本身相似的腦區域。與這個觀點一致的神經影像學(neuroimaging)研究指出，觀察或想像他人的情緒狀態會活化部分神經迴路，特別是腦島(insula)與前扣帶皮質(anterior cingulate cortex)<sup>41,42</sup>，處理自己情緒狀態的區域也包括在內<sup>43</sup>。

2008 年，Davidson 的研究團隊以已經靜坐了 1 萬至 5 萬小時的喇嘛為對象，使用功能性核磁共振(fMRI)來檢驗慈心禪的腦活動與身心反應之關係。研究分析顯示禪坐與腦中的背前扣帶皮質(dorsal anterior cingulated cortex)有關，特別是禪修老手<sup>44</sup>。

2009 年，Lutz 的研究團隊比較禪坐老手與新手的神經影像發現，慈心禪可增進人們處理他人情緒時相對應大腦中情緒與身體感覺的表徵，也發現禪坐新手與禪坐老手相比，右中腦島(right middle insula)與心跳有高相關<sup>45</sup>。以及禪坐增加了杏仁核(amygdala)的活化<sup>46</sup>，並定位出右顳頂葉交接處(right temporal parietal juncture)涉及同理心或接收他人心理或情緒狀態的功能。Hofman 等人<sup>47</sup>回顧了上述腦影像研究後表示，

---

<sup>39</sup> Fredrickson, et. al. 2008, 頁 1045-1061。

<sup>40</sup> Preston, & de Waal 2002, 頁 1-20。

<sup>41</sup> Lutz, et. al. 2009, 頁 1038-1046。

<sup>42</sup> 瑞克、理查 2011, 頁 195。

<sup>43</sup> Ruby, & Decety 2004, 頁 988-999。

<sup>44</sup> Lutz, et. al. 2008, 頁 163-169。

<sup>45</sup> Lutz, et. al. 2009, 頁 1038-1046。

<sup>46</sup> 杏仁核主司情緒刺激之處理。

<sup>47</sup> Hofmann, et. al. 2011, 頁 1130。

慈心禪可增進腦區域的活化，包括同理心與情緒處理。

綜合上述以當代正念治療為基礎的慈心禪研究發現，僅需短時間(1 次 7 分鐘)的慈心禪訓練，即可對自己或陌生人產生小至中等強度的正向感受<sup>48</sup>。其他非臨床研究的慈心禪課程則是由每周 1 次，每次 60 分鐘，共 6 次的課程所組成<sup>49,50</sup>，也呈現中等程度效果。臨床研究發現，由每週 1 小時，共 8 週所組成慈心禪課程可減少長期下背痛<sup>51</sup>。每週 2 小時共 12 週的改良後慈心禪課程可治療焦慮、生氣、以及情緒問題<sup>52</sup>。每週 1 小時共 12 週的課程可治療精神分裂症患者的妄想症狀<sup>53</sup>。雖然，上述研究發現即使是短期的慈心禪修練均可使心理功能產生正向影響<sup>54</sup>。但是，其它研究卻發現禪修老手與新手在大腦的反應不同<sup>55</sup>。傳統佛學也認為禪修的能力需時間與練習才能發展出來<sup>56</sup>。

可見，當代學者在進行研究已對慈心禪作了或多或少的修正，此種修正過的慈心禪與傳統佛教中的慈心修練方法有那些異同？將列為本研究的目的，於後文作進一步論析。此外，當代研究慈心禪的學者對於慈心之意涵多採用自當代學者的定義，然而慈心禪起源自傳統佛教的《慈經》，當代學者與傳統佛教對於慈心一詞在意涵上有那些異同，此為研究第一個目的。由於比對當代慈心禪與《慈經》的研究尚付闕如，本文將以此作為研究主題逐漸進行考查，因而提出本研究之目的如下。

#### 第四節 研究目的

本文旨在探討《慈經》與當代正念治療的慈心禪之交涉。第一個研究目的擬以《慈經》為基礎，比對當代正念治療慈心禪在慈心(mettā)一詞之意涵，包括：當代正念治療

---

<sup>48</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

<sup>49</sup> Fredrickson, et. al. 2008，頁 1045-1061。

<sup>50</sup> Pace, et. al. 2010，頁 310-315。

<sup>51</sup> Carson, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>52</sup> Gilbert, & Proctor 2006，頁 353-379。

<sup>53</sup> Mayhew, & Gilbert 2008，頁 113-136。

<sup>54</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1131。

<sup>55</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

<sup>56</sup> Grossman, & Van 2011，頁 219-240。

慈心禪對慈心的定意範圍較廣，將佛教四無量心或緣起法的觀念均定義於慈心一詞中<sup>57</sup>。本文擬找出當代慈心禪對慈心的意涵，並對應於《慈經》中的相關概念，以了解兩者對慈心理解上的差別，更確定慈心一詞於當代正念治療與《慈經》中的角色定位，同時說明造成此種差別的可能原因。例如，傳統佛教對慈心一詞定義較不明確，增加當代學者主觀解讀的空間，但也可能造成傳統佛教傳播上受當代正念治療的影響。

第二個研究的目標擬以《慈經》為基礎，比對當代正念治療中慈心禪之修習方法。當代慈心禪與《慈經》的修習均強調慈心禪非僅口頭唸誦，兩者均強調修習正念禪(mindfulness meditation)對慈心禪的重要性。但是，當代正念治療將慈心禪視為正念禪的內涵，認為修習慈心禪之前最好先有正念禪為基礎，但早期佛教中《慈經》之修習偏重於定禪<sup>58</sup>，而正念禪才是偏重於觀禪<sup>59</sup>，正好與當代慈心禪相反。本文將進一步探討造成此現象可能的原因，並提供當代助人工作者實施慈心禪之具體建議。

第三個研究目的擬以《慈經》為基礎，比對當代正念治療慈心禪之成效指標。例如：當代正念治療透過實徵研究或臨床觀察發現慈心禪之功效，是否可支持《慈經》中提及修練慈心禪可獲得的十一種功效<sup>60</sup>，文中將針對慈心禪之研究方法進行討論，探討可支持或無法支持《慈經》之可能原因，對未來從事慈心禪研究提供方向。

## 第五節 研究方法

有關本研究主題，學術界使用的研究方法很多，當代正念學者多以量化研究為主<sup>61</sup>。佛教相關研究多用文獻學、考據學、思想史、哲學等方法<sup>62</sup>等。本研究將回顧當代正念治療慈心禪之研究結果，並以《慈經》(Mettāsutta)為基礎，探究慈心禪之意涵與運用。

---

<sup>57</sup> Hofmann, et. al. 2011, 頁 1127。

<sup>58</sup> 定禪又稱奢摩他(samatha)，將注意力放在所緣的方法，偏重專注力的修習。

<sup>59</sup> 觀禪又稱毘鉢舍那(vipasyana)，如實觀照之意，偏重觀察力的修習。

<sup>60</sup> (1)好入睡，(2)好醒來，(3)不見惡夢，(4)人人敬愛，(5)為非人敬愛，(6)諸天保護，(7)不為火、毒、刀所傷、(8)很快入定，(9)容顏有光，(10)臨終不混亂，(11)若臨終未貫通上位，得生於梵天界。參見 V.11.5。

<sup>61</sup> Hutcherson, et. al. 2008, 頁 720-724。

<sup>62</sup> 吳汝鈞 2006, 頁 91-180。



為了達成此研究目，採用文獻學方法來探討慈心禪相關的佛學用語。先以文獻回顧方式整理當代正念治療中慈心禪之研究成果，找出當代慈心禪的回顧性文獻(review articles)，以較多數當代學者定義之慈心，進行思想內涵的分析與整理；再以上述當代學者所提及的《慈經》(Mettāsutta)為關鍵字，搜尋漢譯 CBETA 光碟和巴利 CSCD 光碟，盡可能找出與《慈經》相關的所有經文，例如：《慈願》、《慈效益經》、《應作慈經》等。

瀏覽所搜尋到的相關經文，先摘要各經的內容與重點，接著整理上述幾部《慈經》所提及的慈心禪用語。依各經的內容是否涉及慈心禪的意義、運用、以及成效進行分類。再依各經典的共同特色進行第二層分類，以方便進行討論。依各對應經，找出與本研究相關的巴利經文段落，並依研究需要翻譯注釋書的相關段落。進行相關研究，並參考二手資料，過程中隨時增補新收集到的原典文獻和二手資料。

針對當代正念治療之慈心禪相關概念，與早期佛教 metta 之思想進行異同性辯證。包括以《慈經》為基礎，比對當代學者對慈心禪之意義與運用。最後針對當代正念治療的慈心禪與《慈經》使用方法上的異同進行比對分析，以回答本研究問題。

對於不易理解的名相或法義，如果上述注釋書或工具書的詮釋仍無法解除疑惑時，則透過搜尋 CBETA 光碟和 CSCD 光碟找出該名相或經文的其他相關經文，了解其在各相關經中的意義，透過以經解經的方式，取得該詞或法義在佛教經典中的意義，最後根據文獻之回顧與比對的結果提出本研究之結論。

## 第六節 研究架構

本研究之架構將分為五章來說明。第一章緒論中依序提出本研究動機(第一節)、範圍(第二節)、文獻檢討(第三節)、目的(第四節)、方法(第五節)、以及架構(第六節)。第二章禪修與慈心禪，先簡介何謂禪修(第一節)，包括禪修的宗派法門、當代禪修風潮、台灣本土禪修的發展、以及禪修的定義與方法等；再於第二節介紹慈心禪故事；第三節說明慈心禪的操作方法。第三章進入《慈經》起源，考查三部《慈經》之相關文獻，分

別為《應作慈經》(第一節)；《慈願》(第二節)；以及《慈效益經》(第三節)。第四章為研究目的探討。第一節回答第一個研究目的，比對《慈經》與當代慈心禪對「慈心」一詞意涵之異同，以及相關之重要詞彙(如：四無量心)與慈心禪之關係。第二節回答第二個研究目的，比對《慈經》與當代之慈心禪操作方法，包括慈心禪的前準備、慈心禪修的對象、慈心禪的念誦、慈心禪與正念禪、慈心禪與禪定之間的關係。第三節回答第三個研究目的，比對《慈經》與當代慈心禪之成效，分為人際關係、情緒狀態、以及生理等三方面來作說明。第五章結論則為上述文獻整理的總結，仍依研究目的順序說明，並給予當代助人工作者使用慈心禪之建議、未來研究方向，最後提出本研究之限制。

## 第二章 禪修與慈心禪

### 第一節 禪修簡介

本研究探討之慈心禪(Loving-kindness meditation)為禪修(meditation)的方法之一。在了解慈心禪之前，需先對禪修及其方法有一整體概觀，並分析慈心禪與其它禪法之異同，才能了解慈心禪於禪修中的定位。本節將對禪修作一簡介，下節再由慈心禪故事了解其源頭，最後一節說明慈心禪的操作方法。

#### 一、禪修宗派法門

禪，為「禪那」(巴利文jhāna；梵文dhyāna)的略稱，意譯為靜慮、思維修。英譯為meditation。禪修的起源可追溯至古印度吠陀(Vedic)瑜伽傳統、佛教(Buddhist)禪修傳統、道教(Taoist)煉丹術、基督教(Christian)靜坐冥思等。此外，猶太教(Cabalistic)與伊斯蘭教的穆斯林(Muslim)均有禪修方法，英文均統稱為meditation。

(一)、吠陀傳承(Vedic Tradition)大約始於西元前2000年左右，記載於古印度的吠陀經典中<sup>63</sup>，解釋吠陀經的奧義書(Upanisad)將禪定稱為瑜伽(yoga)，其梵文有合一、相應的意思，亦即透過禪定達到內在真我的統一<sup>64</sup>。

(二)、佛教傳承(Buddhist Tradition)是西元前528年釋迦牟尼佛於菩提樹下開悟成佛之後所教導的禪修法門。禪修可以指一種三昧<sup>65</sup>的境界，專指色界以上的四禪境界，或指修行進入四禪境界的方法，也就是止禪與觀禪。後續被歷代禪師自行開展成各式各樣的禪法，例如：慈心禪、動中禪、以及各種不同方式的呼吸禪等；佛教到了中國發展出禪宗，則有如來禪、祖師禪、臨濟禪、曹洞禪、默照禪等廣為中國人熟知的禪法<sup>66</sup>。由於，本文探討的慈心禪專屬於佛教傳承的方法，另將慈心禪與其它禪修方法之異同於後

---

<sup>63</sup> 朱衣譯 2005。

<sup>64</sup> 郭敏俊譯 2003。

<sup>65</sup> 三昧(梵文 Samādhi)，又譯三摩地、三摩提，意譯為等持、正心行處、心一境性。意指專注於所緣境，而進入心不散亂的狀態，因此又可被譯為定。

<sup>66</sup> 賴隆彥譯 2004。

文作進一步說明。

(三)、道家傳承(Taoist Tradition)大約在西元156年，中國的漢景帝時期，竇皇后熱愛黃老之道學，黃帝和李耳（老子）被尊稱為道祖。其修練禪修或仙功的核心都在於採先天之一氣。當代流傳的太極、內丹、外丹、氣功、香功、胎息(龜息)法等，都屬於道家傳承的法門<sup>67</sup>。

(四)、基督禪修(Christian Meditation)約在西元第二世紀，有一群被稱為荒野神父(Desert Fathers)的基督教修士團體，他們離世隱居過著非常單純的生活，並以禪修的方法來親近神，而在往後的1000多年內，靜坐冥想學風蒸蒸日上地成為基督教修行上的重要方法。一直到西元1500年間的初期，馬丁路德不贊成神秘主義，羅馬的天主教堂才全面查禁修士教導靜坐的風潮<sup>68</sup>。

(五)、猶太禪修(Cabalistic Meditation)約在西元1000年，這個據說從古代就一直流傳下來的猶太神秘傳承，在歐洲被彙編成正式的禪修法典。禪思是猶太教徒與神合一的一個方法<sup>69</sup>。

(六)、穆斯林禪修(Muslim Meditation)大約在西元1000年，也是猶太教徒熱衷於禪修的同一個時代裡，回教裡一個被稱為蘇菲(Sufis)的穆斯林教派也把禪思併入他們例行的禮拜儀式之中<sup>70</sup>。

上述整理發現，禪修(meditation)一詞並非某一特定宗派特有的方法，而是各宗派透過靜慮、思維修等各種方法之統稱。由於，本研究探討慈心禪是源自早期佛教中的《慈經》，特定屬於南傳上座部佛教的禪法<sup>71</sup>，有需要進一步比對慈心禪與佛教其它禪法(如：祖師禪、默照禪)之異同，以更了解慈心禪在禪法中的定位，文中將有進一步說明。

## 二、當代禪修風潮

當代禪修風氣的新里程碑約於西元1967年馬哈西大師(Guru) 從印度喜馬拉雅山上的

---

<sup>67</sup> 馬濟人 1997。

<sup>68</sup> 李家遠、蔡美玲譯 2001。

<sup>69</sup> 周偉馳譯 2002。

<sup>70</sup> 李亮等人 2006。

<sup>71</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 2117。

茅蓬走入英國倫敦的大都會開始，進而轉進美國諸大城市，全力宏揚他獨創的「TM超覺禪修」，轟動了西方世界，成為著名的 馬哈西瑜伽(Maharishi Mahesh Yogi)，改寫並復甦瑜珈法門<sup>72</sup>。西元1979年，美國的卡巴金(Kabat-Zinn)結合佛教禪修(如：正念禪、慈心禪等)，在麻省大學的醫學中心開辦舒壓門診，成立「醫療正念中心」(The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society)，全力推動正念減壓(MBSR)的診療工作。

由於卡巴金提出Mindfulness-based用語之後，越來越多研究探討正念治療(Mindfulness-based therapy)的成效，在學術上每年約有上百篇的研究以此為主題，慈心禪也普遍地運用於正念治療之中。因此，若要探討當代的慈心禪，以卡巴金之後提出正念治療為範圍，將可獲得較多學術參考文獻，此為本研究以當代正念治療之慈心禪作為研究主題的原因之一。

西元1987年間，東京大學畢業的春山茂雄博士(腦內革命一書的作者)，開始在日本各地開設田園都市醫院，融合東、西方醫學的精華，並正式使用禪修的技術來進行壓力釋放與疾病治療。西元2003年9月，達賴喇嘛與受過西方學術訓練的科學家們在美國頂尖的麻省理工學院召開佛教禪思與神經科學討論會時，再度提出呼籲，希望科學家們能夠同時擷取東方禪修和西方科學的精華，開發出一種非宗教性的課程，而能幫助一般人在日常生活中有效地舒解壓力，平衡身心，免於負面情緒的傷害。美國的保羅愛克曼教授(Paul Ekman)立即回應達賴喇嘛的呼籲，而成立挑戰時代的情緒平衡計畫(CEB project：Cultivating Emotional Balance during Challenging Times)。

2004年，全美相關領域的菁英人士又進一步結合，成立了心靈和生命學院(Mind and Life Institute)，有計畫地研討和論述這項課題。科學家們以功能磁共振造影(fMRI)、腦電波(EEG)肌電波(EMG)、神經影像(neuroimaging)等醫學科技，針對禪修者身心放鬆的狀態進行深入的科學探究。威斯康辛大學精神醫學教授戴維森首開先鋒，將神經科學結合心理學領域，使用功能性磁共振顯像研究禪修如何改變大腦機制與身體活動，希望推動禪修訓練以改變大腦活動，進而改變情緒。

2005年11月心靈與生命學院在華盛頓召開一連三天的專題研討會，主題是靜修的科

---

<sup>72</sup> 李錦芬譯 1998。

學和臨床運用（The Science and Clinical Applications of Meditation），這是基於三十多年來，人們對於禪修在醫藥和生物醫學科技中所呈現的功能，和對未來臨床應用上的興趣與日俱增的緣故。

雖然，上述近代的禪修方法也談到慈心(如：達賴喇嘛<sup>73</sup>)，由於本研究探討當代之慈心禪主要以當代正念治療為範圍，卡巴金提出「以正念為基礎」(Mindfulness-based)之後，世界各地紛紛成立正念中心或正念治療診所，經統計美國至少已有三百家以上的正念診療所，學術上每年約有上百篇以正念為主題的研究發表<sup>74</sup>。因此，本研究探討當代正念治療中的慈心禪，以Mindfulness-based為名且使用慈心禪之方法為主，並統稱為當代正念治療中的慈心禪。然而，當代正念治療中的慈心禪主要由佛教中的《慈經》改編而來，其它近代探討慈心禪修的方法，若不是以《慈經》為基礎，不易進行學術上的比對，故排除於本研究範圍之外。

### 三、台灣本土的禪修發展

目前台灣較為盛行的禪修方式大致上有阿南達瑪迦靜坐、內觀中心的禪法、以及正念禪法等，試分述如下：

(一) 阿南達瑪迦乃梵文Ananda Marga的譯音，意為喜悅之路，由當代靈性導師，雪莉·雪莉·阿南達慕提(Shrii Shrii Anandamurti)於1995年所創設之靈性暨社會服務組織。阿南達瑪迦成立之宗旨為自我了悟與社會服務。在自我了悟方面結合古代瑜伽修鍊，經由靜坐、瑜伽、以及道德遵守，從事身、心、靈各個層面的全方位鍛鍊，以提昇自我。是一套具有科學性、實證性的靈性修持。經由種種修鍊法門，包括靜坐、瑜伽體位法、靈性哲學之研究等的一系列生命科學鍛鍊，漸漸擺脫身心束縛與混沌不明，從而踏上喜悅的境地<sup>75</sup>。

(二) 台灣內觀中心<sup>76</sup>採用毘鉢舍那(Vipassana)禪法，簡稱內觀或觀禪。最早在印度

---

<sup>73</sup> 十四世達賴喇嘛 1996，頁 93。

<sup>74</sup> 李燕蕙 2011，頁 110。

<sup>75</sup> 阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會 2000。

<sup>76</sup> 台灣內觀中心 2010a。

阿育王時期，由佛教二位尊者須那迦(Sona)及鬱多羅(Uttara)傳至緬甸。二十世紀初期緬甸最有名的雷迪尊者(Ledi Sayadaw)將此法門依次下傳鐵吉(Saya Thetgyi)、烏巴慶(Sayagyi U Ba Khin)、以及葛印卡(S. N. Goenka)等人。其中，葛印卡於1996年將此法門反哺印度，其後遍傳歐美、日澳、泰國、尼泊爾等地。台灣內觀中心認為，內觀對於全宇宙普遍性的問題而言，正是普遍適用的治療藥方；不是只專屬於特定的某個有組織的宗教或宗派。不管什麼人，在任何時間、地點都可以修習，沒有任何限制；不會因為種族、背景或宗教的不同而有所衝突。每一個人都能平等無差別地獲得實際的效益。

### (三) 台灣本土正念禪法

根據呂凱文於2011年「禪法與當代台灣研討會」上，以《正念學在台灣本土化與多元化》為題發表的論文所示<sup>77</sup>，上座部佛教相關的正念禪法與上述內觀教法大約是在解嚴時期(1987)前後傳入台灣。依傳入國家的分類，主要以緬甸、泰國、以及越南等三國的法脈為大宗。例如馬哈西禪師(Mahasi Sayadaw, 1940~1982)、帕奧禪師(Pha Auk Sayadaw, 1934-)，以及上述內觀傳統的緬甸在家人烏巴慶(U Ba Khin, 1899-1971)、葛印卡(S. N. Goenka, 1924-)系統；至於泰國傳入者，以阿姜查禪師(Ajahn Chah, 1918-1992)、朗波田禪師(Luangpor Teean, 1911-1988)，以及最近在台灣更為興盛的法身寺(Wat Dhammakaya)系統較為出名。常駐於法國梅村的越南籍一行禪師(Ven. Thich Nhat Hanh, 1926-)的禪法也常被翻譯為中文在坊間流通上市。另外，除了斯里蘭卡駐台灣佛教代表的強帝瑪法師外，斯里蘭卡的上座部佛教法脈弘化在台灣開展較不明顯。

到了2001年，呂凱文撰寫了國內第一篇關涉初期佛教思想的博士論文《初期佛教「緣起」概念之析論》通過審核，可視為這幾十年裡正念禪法傳入台灣社會後，教育學術研究單位回應這股風潮的研究成果之一。2011年呂凱文結合了本土的正念學資源，設計出適合台灣社會生態環境需求的「正念治療」(Mindfulness-based Suffering Therapy, MBST)專題課程，於大學院校與社區大學中普及化地流傳，再於2012年11月成立「台灣正念學學會」(Taiwan Mindfulness Association, TMA)。呂氏採用MBST的名稱除了延用「正念為基礎」(Mindfulness-based)的命名外，更保留了佛教四聖諦裡關於「苦難與終結苦難方

---

<sup>77</sup> 改編自呂凱文 2011，頁 126-131。

法」為宗旨，以佛教傳統四念處禪法為基礎，包含了動態與靜態的禪觀，強調六根觸境時如何以「慈悲喜捨」的法作意配合呼吸出入來交替運用，同時相當重視學員間彼此心得交流與分享；有別於傳統佛教禪林了生脫死、僅重視個人內省、禁語、自修的禪風。MBST活動的設計則包括了身體掃描、正念日記寫作、飲食作意、由衷作意、觀呼吸、經行、入睡觀察、夢境與醒際觀察、森林想、慈心禪、悲心收攝練習、喜心祝福練習、捨心平等練習、心錨練習、結合與分離練習、自他換練習、過未現三種時空交換練習、一生的綜合練習等。其中，MBST以慈心作意配合呼吸出入來交替運用的練習，有別於其它正念治療慈心禪的方法，本研究將於後文作進一步統整與比對。

#### 四、禪修的定義與方法

從上述禪修發展與簡介可知，禪並非專屬於佛教的方法。大致將禪修廣義地視為促進覺察、專注、愛、以及慈悲的方法<sup>78</sup>。Brown等人將禪修定義為覺察和注意力的交錯，不停地注意從背景的覺察拉出來的主體<sup>79</sup>。Bishop等人提出禪修使一個人不會「和自己混在一起、無意識地、重複習慣性地、重複模式地」關注想法和感受<sup>80</sup>；是一個對於外在刺激下、持續不斷地客觀覺察內在想法、感覺、感知的改變<sup>81</sup>。

此外，禪修有許多方法學上、哲學上和實踐上的定義。根據Webster's字典的定義，禪修是指「精神凝思的活動<sup>82</sup>」。國內張氏心理學辭典定義禪修指「在身心完全放鬆的情形之下，個人將注意力從周圍紛擾的環境中收斂回來；在無所思、無所欲、無所懼的心態之下，使意識活動臻於忘我和無我的境界<sup>83</sup>。」Walsh和Roger則認為，禪修最終目的，在使練習者具有開放的覺察力，因此禪修基本上就是屬於覺察力的練習<sup>84</sup>。Craven描述了禪修的五個基本要素，包括：放鬆、專注、覺察、邏輯思惟的放鬆、自我觀察的態度

---

<sup>78</sup> 伍育英等人 2006。

<sup>79</sup> Brown, & Ryan 2003。

<sup>80</sup> Bishop, et. al. 2004。

<sup>81</sup> Baer 2003。

<sup>82</sup> <http://www.merriam-webster.com/>

<sup>83</sup> 張春興 1989。

<sup>84</sup> Walsh, & Roger 1983。



<sup>85</sup>。Kristeller認為禪修除了可以達到放鬆的效果外、更適合被解釋為促進自我覺察、自我管理、提高洞察力以及知覺、認知、行為方面的整合功能<sup>86</sup>。目前禪修被廣為應用在自我覺察、自我了解、自我實現。在一些傳統宗教中，會特別透過禪修的練習來發現真理<sup>87</sup>。雖然禪修派別眾多，往往因不同文化和練習方式不同而有差異。然而，本文所探討當代慈心禪源自早期佛教《慈經》，是屬於早期佛教特有的禪法，上述禪修簡介時了解佛教中禪的修練主要可分為止禪與觀禪<sup>88</sup>，故本文針對此兩種方法再作進一步說明<sup>89</sup>：

### 一、止禪(concentration meditation)

止禪的巴利文samatha，梵文śamatha，音譯為奢摩他，意譯為止禪、寂止禪、止、定、等持。偏重專注力訓練。通常會以內在的數息、咒語、心像或外在的物品、圖像、景物做為專注的特定物。修習定禪時注意力在某一客體或思緒上，呈現焦點較觀禪為窄<sup>90</sup>。修習定禪時意識活動專注於眼前某一特定物，擺脫其他的思想，排除環境中一切外在的刺激干擾，藉以達到忘卻自我，忘卻外在世界的超脫境界。施行定禪時，長時間以不分析的方式專注察覺某一特定物，藉之阻隔他物的干擾，從而達到禪修的目的<sup>91</sup>。止禪(奢摩他)相當於三學中的定學(samādh)<sup>92</sup>，音譯為三摩地或三昧。止與定兩者差別在於定(禪定)是廣義的泛指一切達到心念不動的境界，而止禪是專指能夠進入禪那的一種修行方法，常與「觀禪」合稱為止觀。本研究討論的慈心禪，方法上無論在早期佛教或當代正念治療均向特定對象進行祝願，此種有對象為目標的修習為止禪的修習。早期佛教修習者普遍將慈心禪列入定學的修習，並建議將「慈心禪作為基本業處，進而修觀禪(vipassanā)<sup>93, 94</sup>」

---

<sup>85</sup> Craven 1989。

<sup>86</sup> Kristeller 2003。

<sup>87</sup> Perez-De-Albeniz, & Holmes 2000。

<sup>88</sup> 關則富譯 2012，頁 205。

<sup>89</sup> Rothaupt, & Morgan 2007。

<sup>90</sup> Perez-De-Albeniz, & Holmes 2000。

<sup>91</sup> 黃碧雲 2007。

<sup>92</sup> 佛教的修行可概括為戒、定、慧三學，止、觀所指涉的範疇相當於三學中的定、慧。引自關則富譯 2012，頁 205。

<sup>93</sup> 瓦謝達大長老 2007，頁 15。

<sup>94</sup> 香港慧觀禪修會，頁 1。http://hkims.org/metta.pdf (2012-10-22)。

## 二、觀禪 (Insight meditation)

觀禪的梵文Vipassanā，音譯毘鉢舍那，英譯Insight meditation，In-有向內，sight有觀看之意，字面上的意義是往「內」去「觀」察身心的實相，因此又稱為內觀。但梵文Vipassanā由梵文前綴字vi-與觀看的動詞字根paś組成。印度-堆利安語支的vi-類似於拉丁文前綴字dis-，有遠離、朝向、意圖之的意，較沒有英譯向內看的意思，因此毗鉢舍那可譯為「如實觀察」，也就是觀察事物本來面目。由於觀禪的理論依據為「四念住」，從身體、感受、心、法四個面向去觀察<sup>95</sup>，因此也稱為正念禪 (Mindfulness meditation)，較偏重觀察力的訓練。

開始觀禪，可先藉著觀察自然的呼吸來提昇專注力；等到覺知漸漸變得敏銳之後(禪定)，接著就觀察身、受、心、法等不斷變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性實相。這種經由直接經驗去了知實相的方式，就是淨化的過程。觀禪時會呈現注意力焦點廣，透過當下覺察，覺察最終的目標在智慧與改變<sup>96</sup>。

本研究所探討之慈心禪法操作上會對特定對象(如：親友、師長、眾生)重覆進行祝願，依上述禪修方法的分類應偏重止禪的修持。然而，許多當代正念治療學者將慈心禪歸於正念禪(觀禪)。此種分類上的不同，與當代學習者對正念一詞重新解構重組的過程有關，本研究將於第四章作進一步探討。本文接著介紹慈心禪故事，進一步了解慈心禪於禪修中的定位、以及與其它禪修法門之異同處。

## 第二節 慈心禪故事

當代正念治療學者Bob Stahl等人於2010年所著的《正念減壓療法練習手冊》中，收錄了著名的慈心禪故事<sup>97</sup>：

一群比丘到偏遠的森林從事密集禪修，安排好森林的修禪處所之後，便安頓下

---

<sup>95</sup> 維基百科。zh.wikipedia.or (2012-10-22)。

<sup>96</sup> 伍育英等人 2006。

<sup>97</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 215。

來禪修，不多久便聽到令人不安的聲音，嗅到可怕的味道，看到恐怖的鬼影，他們的隨身物品經常神祕失蹤或亂放一通，起初他們以為有人惡作劇，但終於發現並沒有人(至少不是人類)在搗鬼，便連忙逃離鬧鬼的森林，回到佛陀處。佛陀問他們為什麼回來，他們說受到幽靈干擾，無法禪修，佛陀就教他們慈心禪，做為處理恐懼的療藥，並要他們回到原來的森林，將慈心散發給幽靈。比丘回到森林，修行慈心禪，很快地願來嚇人的幽靈就過來打招呼了，由於接受了慈心，他們變得非常美麗。幽靈熱忱歡迎比丘，為他們洗足，為他們炊食，比丘於是決定安頓在這偏僻的森林，與一切眾生和諧相處，將慈心佈滿遠近。據說不多時，所有的比丘和幽靈都獲得證悟。

上述看似引自傳統佛教的慈心禪故事，實際上是摘錄自西方當代正念治療學者Bob Stahl等人所著的《正念減壓療法練習手冊》(A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook)。早期佛教中教導的「慈心禪」，近年來因普遍地使用於當代正念治療而再度被重視<sup>98</sup>，包括Kabat-Zinn創立的正念減壓療法<sup>99</sup> (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)、Segal等人發展出的正念認知療法<sup>100</sup> (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)均採用慈心禪<sup>101,102</sup>。可見，慈心禪已成為當代正念治療之重要禪法。

除了上述的慈心禪故事，馬來西亞的瓦謝達(Sayadaw)所著的《慈經詳解》(Radiating Loving-Kindness)<sup>103</sup>、馬來西亞音樂家黃慧音的「慈心唱誦」(The chant of Mettā)音樂光碟<sup>104</sup>、以及台灣明法譯的《慈經注》<sup>105</sup>中均有收錄慈心禪起源的故事。其中，以明法翻譯《慈經注》中所提的慈心故事最為完整<sup>106</sup>：

---

<sup>98</sup> Stefan, et. al. 2011, 頁 1126。

<sup>99</sup> Kabat-Zinn 1982, 頁 33-47。

<sup>100</sup> Segal, et. al. 2002。

<sup>101</sup> Kabat-Zinn 1990。

<sup>102</sup> 卡巴金 2008, 頁 168-173。

<sup>103</sup> 瓦謝達 2007。

<sup>104</sup> 黃慧音編曲 2004。

<sup>105</sup> 明法譯 2008, 頁 I。

<sup>106</sup> 明法譯 2008, 頁 7-12。

傳統佛教中慈心禪的因緣是怎樣生起？某時，雨安居<sup>107</sup>即將來臨，世尊住在舍衛城。那時有五百比丘<sup>108</sup>在世尊的面前取得業處之後，尋找接近乞食村莊的適當住所，最後找到一處鄉下的地方，與喜馬拉雅山毗連，他們見到山的表面好像鑲著綠寶石，它是裝飾著涼爽、稠密、有遮蔭的綠叢林，而地面上就像散佈著珍珠網或銀片，而且還圍繞著乾淨的、舒適、涼爽的湖泊。

那時那些比丘在那裡度過一夜，隔天天亮，做好身體的準備(如洗臉、刷牙等)之後，進入距離不遠的某個村莊托鉢。該村莊是密集的社區，有一千戶人家，村民有信仰的清淨心，他們很難得見到出家人，(他們)看見諸比丘之後，生歡喜心，供養諸比丘之後，他們(邀請)說：「大德！這三個月住在我們這裡吧！」乞求之後，他們蓋了五百間臨時的茅屋之後，並且供應：床、椅、壺、水壺、甕等必需品。第二天，諸比丘進入別的村莊托鉢。村民也同樣地服侍他們，並且乞求他們在那裡安居。

諸比丘(因為)「沒有障礙」而同意。(諸比丘)進入叢林之後，日以繼夜發勤精進，有夜分三個時分打板<sup>109</sup>，時常練習從根源作意<sup>110</sup>，坐在靠近樹下。具戒的諸比丘以(精進)火攻(毒)火<sup>111</sup>，樹神受到挫折，便和他們的孩子從自己的宮殿下來，走來走去。好像一個區域的房子被國王或大臣徵用，居民必須要撤離，另覓住處，從遠處看，(內心想：)「他們什麼時候將會離開？」同樣地，諸樹神從自己的宮殿下來，走來走去，他們從遠處看，「諸大德什麼時候將會離開？」接下來，他們想：「最初雨安居(前安居)，諸比丘會住三個月。但是我們跟孩子不能躲在一邊那麼久。讓我們現恐怖的模樣來把這些比丘嚇走。」當晚上諸比丘作沙門法時<sup>112</sup>，夜又

<sup>107</sup> 雨安居(Vassavasa)，有時譯作夏安居、夏坐、坐夏、結夏安居。雨季不適合長遊行或到處遊化，所以規定比丘要在一個定點住下來，好好用功修行。

<sup>108</sup> 五百比丘(pācāmattāni bhikkhusatāni)，五百是取大約的數字，印度人的數字觀念是，兩百、三百、四百都可能說是五百。比丘在佛教中指出家受具足戒之男子。

<sup>109</sup> 夜分三個時分打板。打板，敲打木塊作為報時、集眾。一夜打三次，第一次打板(晚上 6 點)，靜坐。第二次打板(晚上 10 點)，睡覺。第三次打板(早上 2 點)，(起床)靜坐。

<sup>110</sup> 從根源作意，古譯「如理作意」。經中說諸佛覺悟之前都是以觀智，從根源作意：「有生故有老死，緣生故有老死。」乃至「有無明故有行，緣無明而有行」；「無生故無老死，生滅乃老死滅」乃至「無無明故無行，無明滅乃行滅。」

<sup>111</sup> 以(精進)火攻(貪瞋癡)火：表達精進滅煩惱，這是罕用語。

<sup>112</sup> 作沙門法時，指精進修禪或靜坐的時段。

現恐怖形象站在面前，他們製造恐怖的聲音。諸比丘看到恐怖形象，聽到恐怖聲音，心裡驚嚇，顏容憔悴，變成蒼白，心不能專注(一境)。當他們一再生起悚懼，就忘失正念。當他們忘失正念，諸樹神便施放臭味，施放臭味讓腦筋產生窒息感，頭部有壓迫感。

雖然如此，他們沒有互相轉告。接著，有一天，大家在集合時等候著僧伽中的長老。僧伽長老(到了之後)問：「諸友！你們剛進入叢林的幾天，皮膚白淨有光澤，諸根明亮，而現在卻顏容憔悴，變為蒼白，你們(住)在這裡有什麼不對勁嗎？」那時有一比丘說：「大德！我在晚上看到和聽到如此這般可怕的東西，以及聞到臭味，因此心不得安寧。」所有的比丘都告知他們的見聞。僧伽長老說：「世尊宣佈說：『友！兩種雨安居<sup>113</sup>』。我們住的這個地方不適當的話，上座下座(一起去)覲見世尊之後，問其他適當的住處。」「善哉！大德。」那些長老比丘整頓好住所，帶著衣鉢，因為對諸村民沒有黏著，就沒有任何通報，他們就往舍衛城走，漸次地抵達舍衛城覲見世尊。

世尊見到那些比丘，說這：「諸比丘！我所宣佈的(戒)學，(規定)在雨安居期間不應該到處遊行，為什麼你們還到處遊行？」他們一五一十告訴世尊。世尊觀察整個閻浮提洲，甚至於不見一張四腳椅子大小的別的地方更適合他們的住所。然後，對那些比丘說：「諸比丘！你們不要再找其他適當的住處，你們住的那個地方就能夠讓你們達成諸漏盡<sup>114</sup>。諸比丘！你們回去那原來依靠的住處。假如學到這護衛，就不用害怕那些天神，你們將有這個護衛的業處。」這是經中所說的。(世尊)又說：「諸比丘！你們回去原來依靠的住處。」世尊說：「還有，阿蘭若<sup>115</sup>住者應該知道護衛。朝暮誦兩次慈經，兩次護衛，兩次不淨(觀)，兩次死隨念，及轉向八大悚懼事。八大悚懼事：生、老、病、死，及四種惡趣之苦<sup>116</sup>；或者說，生、老、

---

<sup>113</sup> 兩種雨安居：是表示如果破了前安居，還可以作後安居。

<sup>114</sup> 諸漏盡：漏是煩惱的一種名詞，直譯：「流向，從...流」。諸漏盡是指諸煩惱的滅絕無餘，表示證得阿羅漢的狀態。

<sup>115</sup> 阿蘭若：另譯阿練若、森林、閑林、空閑處。阿蘭若並不完全是森林。

<sup>116</sup> 四種惡趣之苦：地獄、畜生、餓鬼、阿修羅，即為四惡趣。

病、死及惡趣之苦為第五種；過去輪迴苦之根、未來輪迴苦之根、現在求食為痛苦之根。」這樣世尊講述護衛之後，那些比丘得到慈(心)的義理、保護的義理、毘婆舍那及禪那基礎的義理。這是經中所說的。

馬來西亞瓦謝達(Sayadaw)著《慈經詳解》(Radiating Loving-Kindness)中的慈心禪故事，與其它版本的慈經故事相較，屬中等長度，同時不失傳統佛教的教導：

有一次，五百位比丘向佛陀學習一個禪修業處後，便來到一座位於喜馬拉雅山的濃密森林，在該處的樹下禪修。由於那些比丘的戒行，住在樹上的諸神不敢住在那裏，都抱著小孩下來，走來走去。那些神希望那些比丘趕快離開，但是不久之後他們便瞭解到那些比丘不要離開。因此，諸神便在晚上現出恐怖的景象與聲音，來嚇那些比丘，以便他們不敢繼續住在該處。因此緣故，那些受到驚嚇的比丘患上各種疾病，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《慈經》，作為禪修業處及《護衛經》<sup>117</sup>。那些比丘回到該座森林，誦念《慈經》，以及修行慈心禪。眾神變得對他們友善，以及照顧他們。那些比丘以慈心禪作為基本業處，進而修觀<sup>118</sup>，都在那次的雨安居<sup>119</sup>期間證悟了阿拉漢道果<sup>120</sup>。

黃慧音編曲的慈經唱誦版中所收錄的慈心故事在坊間流傳較廣，為較易取得的版本：

有一次，當世尊在舍衛城時，一群比丘得到世尊的允許在遠處的一座森林中修習禪定。每個比丘都選擇一棵大樹作為暫時的居所並在樹下精進地修習。由於他們

<sup>117</sup> 《護衛經》(Paritta)：巴利文課頌本。

<sup>118</sup> 修觀又稱毘鉢舍那(vipasyana)，「周遍尋思周遍伺察」。T16.698a。

<sup>119</sup> 雨安居(vassa)有時譯作夏安居、夏坐、坐夏、結夏安居。雨季不適合長遊行或到處遊化，所以規定比丘要在一個定點住下來，好好用功修行。

<sup>120</sup> 阿拉漢即阿羅漢，指佛教中解脫生死輪迴最究竟的果位。

禪定時所產生的精神力量，那些樹神（較低等的天人）不再能居住在比丘上方的樹林，所以他們只好下來到地面上。在得知比丘們在整個雨季安居（約三個月）都將待在這裏後，這些樹神非常惱怒，因此他們嚐試藉由各種方法來攻擊侵擾比丘看看能不能把他們嚇走。在這種很不利的環境之下待了一段時間後，比丘們不再能忍受這種侵擾，就回到世尊那兒並報告所遇到的困境。因此，世尊宣說了這一部「慈經 Mettā Sutta」，並要比丘們經常誦唸這部經以及對所有眾生散發慈心。受到了世尊的鼓舞，比丘們回到了他們個別的處所，並根據世尊的教誨，使整個森林都籠罩在慈心的輻射當中。那些樹神深深地被這份慈愛感動，因此讓比丘們留下而不再侵擾他們。由於慈愛帶來的力量，惡鬼將不敢揭露駭人的景像。一個人若能日夜勤奮地努力於慈心的修習，他將能睡得安穩並且不再做惡夢（長夜安樂）。

對比上述不同版本的慈心禪故事可發現，當代正念治療學者Bob Stahl等人所收錄的版本較為生動活潑(如：嗅到可怕的味道，看到恐怖的鬼影...以為有人惡作劇)，與其它根據巴利經典翻譯的版本（如：明法比丘翻譯的慈心故事）相比對，當代正念治療學者明顯多了許多主觀的詮釋，可能受到後現代主義與去宗教化的影響。此種對傳統佛教經典採用主觀詮釋的方式也普遍地見於其它佛教用語上(如：正念、慈心)。雖然對傳統宗教用語重新解構再建構的目的是為了符合當代的思潮，但過度主觀性的詮釋極易失去原義，或造成傳統宗教用語的誤解，此為本文探討的研究目的之一，將於第四章作進一步說明。接著介紹慈心禪的操作手法，再比對《慈經》的內容以回答本研究第二個目的。

### 第三節 慈心禪操作

當代正念治療中慈心禪之修習者常以有系統有結構的方式順序作專注的引導(例如 Chalmers<sup>121</sup>)，在每個階段的修習均一致地對他人作特定的祝願，包括願他人無敵

---

<sup>121</sup> Chalmers 2007。

意；願他人從心理苦難中解脫；願他人從身體苦難中解脫；願他人感到快樂。這些練習可以在任何時間與任何姿勢作練習，例如站著、躺著、以及行走時<sup>122</sup>。

修習可以是簡單地在原來的姿勢中保持安靜，持續引導這些慈愛的感覺朝向某人、朝向特定的對向、或所有人類<sup>123</sup>。Kabat-Zinn 操作慈心禪時會先引導修習者進行禪修靜坐，例如練習坐姿與出入息，再將慈心的感覺或影像向四周散發，直到遍滿全身。先引導慈心朝向自己：「願我遠離無明，願我遠離貪瞋、願我遠離痛苦，願我快樂...」，熟悉後再進一步將自己建立為慈愛的中心，將慈心向外散發至所想的地方，例如配偶、兄弟姊妹、父母，甚至不認識的人、不喜歡的人等，也可將慈心導向地球本身，導向環境，溪流和河流，導向空氣、海洋、森林、植物和動物，全體或單一對象均可<sup>124</sup>。

《正念減壓療法練習手冊》<sup>125</sup>中慈心禪修習一開始從「觀呼吸」入手，正常而自然地呼吸，吸氣時，知道吸氣，呼氣時，知道呼吸。只是覺知呼吸…觀察每一偶生起滅去，只是呼吸，然後「腹式呼吸」，將覺知集中於腹部，感覺腹部吸氣時脹大，呼氣時縮小，接著「身體掃描」，覺知胸部和心臟部位，感覺內在的身體覺受，只是讓身體覺受的浪頭流向它們需要去的地方…。進入不同對象的慈心祝願，先對自己，「願我安全，願我健康，願我身心自在，願我安詳」；再將慈心的領域擴展到一位或多位恩人、老師、導師、以及其他鼓舞過你的人，「願恩人安全，願恩人健康，願恩人身心自在，願恩人安詳」；再將慈心的領域擴展到家庭、朋友或社區當中一位或多位親近而親愛的人，「願親近、親愛的人安全，願親近、親愛的人健康，願親近、親愛的人身心自在，願親近、親愛的人安詳」；更進一步將慈心的領域擴展到一位或多位中性的人、認識的人和陌生人，「願中性的人安全，願中性的人健康，願中性的人身心自在，願中性的人安詳」；接著進入較困難的部分，將慈心散發給一位或多位難纏的人或仇敵，「願難纏的人的人安全，願難纏的人健康，願難纏的人身心自在，願難纏的人安詳」。最後，

---

<sup>122</sup> Buddhakkhita 1995。

<sup>123</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1128。

<sup>124</sup> 卡巴金 2008，頁 170-172。

<sup>125</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 220-225。



將慈心擴展到一切眾生，「願一切眾生安全，願一切眾生健康，願一切眾生身心自在，願一切眾生安詳」，甚至沒有疆界或限制，進入太陽系，然後更進一步，將無垠的慈心散發給宇宙中的一切眾生，願一切眾生安詳自在，結束前將專注力回到呼吸與身體，「當你吸氣和呼氣時，深入感受整個身體，感覺到整個身體吸氣時上升，呼氣時下降。感覺身體是單一而完整的有機會，連結著而一為一個整體」。

此種慈心禪將祝願分為不同對象的方式與《清淨道論》對修慈心方法的論述相較，除了開始「對自己修慈」相同外，《清淨道論》提及不對六種人修慈愛，包括不愛的人、極愛的朋友、非瞋非愛者、敵人、異性、以及死者，此與當代慈心禪不同之處為本研究的第二個目的所要探討，將後文作更詳盡的說明。接著進入慈心禪的起源-《慈經》之探討，再以《慈經》為基礎，比對當代正念治療中慈心禪之異同。

### 第三章 《慈經》：慈心禪的起源

當代正念治療方法中對不同對象的祝願詞<sup>126</sup>「願我遠離無明，願我遠離貪瞋、願我遠離痛苦，願我快樂」出自於早期佛教的《慈經》。因此，本章探討《慈經》的起源將以上述定義為範圍，也就是以《慈經》相關的早期佛教經論為主，這些經論包括收錄於《上座部佛教念誦集》內的《慈經》(Mettāsutta)；包括《應作慈經》(Karaṇīyamettāsutta)<sup>127</sup>；《慈效益經》(Mettānisamsā Sutta)<sup>128</sup>；《慈願》(Mettā Bhāvanā)<sup>129</sup>等。此外《清淨道論》(Visuddhimagga)〈說梵住品〉<sup>130</sup>；《慈經詳解》<sup>131</sup>；以及《慈經注》(Mettāsutta vaṇṇanā)<sup>132</sup>提到慈心修習，均為說明上述《慈經》的延伸資料，納入本章參考文獻。

由於，佛教中非巴利課誦本所收錄的《慈經》相關文獻，不被當代正念治療的慈心禪所引用，無法達到探討慈心禪於當代正念治療與《慈經》交涉之研究目的，因此不列入參考文獻。上述三部《慈經》因對當代正念治療之慈心禪有重要影響，本章於分別於第一節《應作慈經》、第二節《慈願》、以及第三節《慈效益經》另作說明。

本文有關《慈經》的文獻主要引自巴利文課誦本，此為目前流傳於南傳上座部佛教的傳統唸誦儀規，包括斯里蘭卡、泰國和緬甸三個主要上座部佛教國家的傳統唸誦法。在上座部佛教傳統的唸誦儀規中，基本上可以分為「禮讚佛陀或三寶」、「散播慈愛」、「佛法義理」、「禪修業處」、「隨喜和祝福」等五方面。其中，有關「散播慈愛」方面，佛陀曾教導過，經常散播慈愛而達到慈心解脫的禪修者可以獲得十一種功德，包括睡眠安樂、醒來快樂、不做惡等，此為《慈效益經》的內容。《慈效益經》屬巴利三藏的重要經典，因此將《慈效益經》列入《慈經》的重要文獻。

傳統《護衛經》(Parittā)唸誦的時機，當施主到寺院作佈施供養，僧眾們會為他們唸

---

<sup>126</sup> Chalmers 2007。

<sup>127</sup> 瑪欣德編譯 2009b，頁 153-157。

<sup>128</sup> A.11.5。

<sup>129</sup> 明法譯 2008，頁 82。

<sup>130</sup> 覺音著(葉均譯) 1991，頁 295-316。

<sup>131</sup> 瓦謝達 2007。

<sup>132</sup> 明法譯 2008。

誦護衛經，有許多寺院或僧人甚至把唸誦護衛經定為每日的課誦。而在家佛教信徒們則會在逢年過節、嬰兒出生、結婚喜慶、祝賀壽辰、喬遷新居、生意開張、生病、親戚去世、追思先人等日子，邀請僧眾到其家中唸誦護衛經。念誦的經典包含《應作慈經》，此為巴利文課誦本中收錄於「隨喜和祝福」方面的經文，亦即將所作的善業功德回向給一切眾生，希望他們隨喜的功德助成他們獲得一切的成就。

通過唸誦《應作慈經》等經文的善業功德，祝福聽眾們免除災禍、成就吉祥。《護衛經》的唸誦是依斯里蘭卡傳統，以最為常見、一般作為祝福之用的護衛經為唸誦程序，最常用的護衛經之一即為《應作慈愛經》。由於《應作慈愛經》既教導散播慈愛的方法，在傳統上又作為護衛經和禪修業處，以及祝福的經偈，是《慈經》的重要參考文獻。此外，「禪修業處」方面收錄了不同禪修的方法，包括佛隨念、慈心修習、不淨修習、死隨念、八大悚懼事等。《護衛經》中的〈省思文〉也收錄了慈心修習有關的省思文。因此巴利文課誦本中的慈心修習與其相關的論著(如：《清淨道論》第九品中的慈心修習)將列入本文研究的範圍，作為慈心禪運用的早期佛教基礎，以比對當代慈心禪在運用方法上的異同，以回答第二個研究目的。

本文有關《應作慈經》、《慈效益經》、《慈願》的註釋，緬甸的瓦謝達大長老著《慈經詳解》<sup>133</sup>；台灣明法比丘翻譯《慈經注》<sup>134</sup>。其中，《慈經詳解》於1960年代出版，受到緬甸的出家眾與在家眾稱誦與欣賞<sup>135</sup>，2007年由淨法比丘英譯，此書是根據巴利經典與義注來解釋《慈經》等十一部《護衛經》，此書跟一般緬甸逐字翻譯巴利經典的手冊不一樣，一般逐字翻譯裡只有逐行的巴利字及其翻譯。雖然對學過巴利語的學生很有幫助，但是對非巴利學者來說較枯燥。《慈經詳解》作者瓦謝達大長老先逐行地對經典裡的每個巴利字給予翻譯偈誦的逐字翻譯，然後給予對該偈誦的詳細解釋，同時也摘自義注及相關經驗的故事給予詳細的解釋。

另外一本解釋《慈經》的工具書《慈經注》是台灣明法比丘翻譯，本研究作為《慈經》基礎的三部《慈經》(《應作慈經》、《慈效益經》、《慈願》)該書均有收錄，書中除

---

<sup>133</sup> 瓦謝達 2007，頁 7。

<sup>134</sup> 明法譯 2008 年。

<sup>135</sup> 淨法 2007，頁 1。

了對三部《慈經》的巴利文作逐字翻譯外，作者明法比丘詳細地補充了完整的參考資料，在文章前、後也說明了自身修習慈心的方法與心得。因此，《慈經詳解》與《慈經注》成為本研究中探討慈心意涵部分重要的參考依據。

由於目前許多上座部佛教寺院和僧團都是根據自己的派別傳承，或者根據僧中長老所編寫的課誦本來進行每日的禮讚唸誦。因此，傳誦於各個上座部國家、各間寺院或禪修道場、各個僧團之間的課誦本並不統一<sup>136</sup>。

緬甸的瓦謝達所著的《慈經詳解》<sup>137</sup>中的《慈經》即為《應作慈經》。有時，述說勤練慈心禪有十一種效益<sup>138</sup>的《慈經》也稱為《慈效益經》。明法比丘譯的《慈經注》也說明《應作慈經》與《慈效益經》原來收錄於《護衛經》中均稱以慈經(mettāsutta)為名，有些《護衛經》因而將其中一部改名為《應作慈經》以避免混淆<sup>139</sup>。此外，《應作慈經》與至今仍廣為流傳的慈經禪故事有關，故事內容敘說世尊教導比丘修習《應作慈經》，由於慈心的力量，諸神(deva)不能顯示恐怖現象，改善諸神侵擾。因此，巴利文課誦本(Paritta)中看到慈經有可能是《應作慈經》或《慈效益經》。由於《應作慈經》、《慈效益經》、以及《慈願》均曾被稱為《慈經》，增加了研究者誤認經典的可能(如：黃慧音<sup>140</sup>)。以下依順探討《應作慈經》、《慈願》、以及《慈效益經》作為慈心禪的起源。

## 第一節 《應作慈經》

《應作慈經》(Karaniya mettā sutta)也被譯為《慈心應作經》<sup>141</sup>，為著名的慈心禪故事中佛陀教導的經典<sup>142</sup>，經文如下<sup>143</sup>：

若要得到寂靜，應該善巧於作利益：能幹、正直、坦誠、好教、柔軟、不驕傲；

<sup>136</sup> 瑪欣德編譯 2009b，頁VIII。

<sup>137</sup> 瓦謝達 2007，頁7。

<sup>138</sup> 修慈心的效益：(1)好入睡，(2)好醒來，(3)不見惡夢，(4)人人敬愛，(5)為非人敬愛，(6)諸天保護，(7)不為火、毒、刀所傷，(8)很快入定，(9)容顏有光，(10)臨終不混亂，(11)若臨終前未貫通上位得生於梵天界。

<sup>139</sup> 明法 2008，頁II。

<sup>140</sup> 黃慧音編曲 2004。

<sup>141</sup> 慈濟瓦 2009，頁184。

<sup>142</sup> 瑪欣德編譯 2009b，頁195。

<sup>143</sup> 明法譯 2008，頁1。

知足、易扶養、少俗務、生活簡樸；寂靜諸根、聰明、不粗魯、不耽溺俗家；不應該犯智者會指責的任何小過失。(他應該發願：)願一切有情快樂與安穩！願他們自得其樂！無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏；無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的，無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，無論已生的或將生的，願一切有情自得其樂！願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，願他不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊。好像母親隨時保護與她相依為命的獨子一樣，同樣地，他也對一切已生的(眾生)修習無量(的慈心)。他應該對一切世界修習無量的慈心：無論上方、下方與橫方，沒有障礙、仇恨和敵意。無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，應當守住(慈)念，這就是所謂的「梵住」。不墮入邪見，持戒並且具有智見；降伏對欲樂的貪愛，他必定不再睡臥在母胎中。

《應作慈經》可分成兩個部分，第一部分說明一個人若要能獲得幸福及內心安祥寧靜的話，所必須具備的特質共十五項，第二部分說明了如何散發慈心。其中，第一部分開頭提及「若要得到寂靜，應該善巧於作利益」，指善於有益修行的人應該實踐的修行，義注提到「應該修行」(Karaṇīyam) 是指應該做或實踐的事，在這尊佛的教化期裏，最應該修行的就是三學(戒學、定學、慧學)，因此義注提到三學便是應該做或實踐的事。「有益」(Attha)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」。在佛陀的教化期裏，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。在瞭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)。義注中也提到那些不瞭解修行的利益的人，以及雖然瞭解但卻不修行的人是「不善於幸福的人」(anattakusala)。要能獲得幸福及內心安祥寧靜必須具備的十五項為：

#### 一、能幹(sakko；able)

能幹包括正直(不詐)與坦誠(不誑)，具有此特質可精鍊於辦事。《慈經詳解》補充《中部·菩提王子經》(Majjhima Nikāya, Bodhirāja-kumāra Sutta)裏的論述，說明「有能力者」

是指具備這五支(有信心、健康、誠實、精進與聰明)的人：<sup>144</sup>

菩提王子問佛陀「尊者，接受佛陀的教導之後，比丘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(padhāniyaīga)：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）。」

## 二、正直(ujū ; right)

正直為質直(ujugata)、不歪、不曲。《清淨道論》的解釋是「不取兩種極端依於中道而行道故，捨棄了身語意的彎曲及不正等的過失行道故，為正直行道。」

## 三、坦誠(suhuju ; upright)

坦誠直譯為非常正直。(心中)湧現不缺德且得到(自己)認定為坦誠。坦誠是內心的不誑，不說妄，不隱瞞過失，不自我欺騙。十波羅蜜的真實(sacca)就是指正直與坦誠。

《慈經詳解》補充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裏持續地生起，善法沒有機會在受到污染的心裏生起。因為正直非常重要，所以教了兩次（即正直及非常正直）。

《慈經詳解》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

---

<sup>144</sup> 瓦謝達 2007，頁 22。

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」。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。所以義注讓人知道，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。

#### 四、好教(suvaco ; meek, easily-speakable-to)

好教包括好調教，易受教。難受教的人是訓誡他別做某件事時，他不接受訓誡或者他會保持沈默，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很遠。然而易受教者樂於接受別人的訓誡。他也会邀請別人在未來訓誡他。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。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，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。

#### 五、柔軟(mudu ; gentle ; malleable)

柔軟是柔和、不僵硬。換句話說「柔軟」是：不皺眉(苦瓜臉)(abhā kuṭ iko ; grimaces)，和藹可親(uttā namukho welcoming, ready to speak)，談得愉快(sukhasambhā so ; easy to talk with)，關懷語(paṭ isanthā ravutti)，意指像淺灘(sutittham )一樣容易上岸。在這裏的「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。義注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裏，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。

#### 六、不驕傲(anatimānī ; not proud)

不驕傲即為謙卑，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心，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(anatimānā)。

#### 七、知足(santussako ; contented)

知足指滿足與滿意，也就是、對自己所擁有的東西滿意(sakena tussako)、對自己現有的東西滿足(santena tussako)、對一切東西一視同仁的滿足(samena tussakoti)等為知足。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。對所得之物感到不知足的人會：憂慮地致力於尋求所要的東西，或找不到自己所要的東西時感到不開心與生氣，或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。

#### 八、易扶養(su-bhāro ; easy to support)

易扶養是容易被扶養，好護持的人。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。反之，對別人所給的任何東西感到滿足的人是易護持。有四種人：



自己難護持的人；自己容易護持的人；別人難護持的人；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)獲得質量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。

#### 九、少俗務(appakicco；unbusy)

少俗務是少有作務之事。少作種種事務，包括少作園林，少廢話，少結伴等。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。由於只有少事務才能夠修行成功，所以說它是慈心禪前需實踐的。

#### 十、生活簡樸(sallahuka-vutti；frugal)

簡樸生活(習慣)，不追求更多的物質享受、新鮮時尚、奢華生活。在俗世裏，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<sup>145</sup>，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

---

<sup>145</sup> 一鉢、三衣、剃刀、針、腰帶、瀘水器。

上，非常需要成為生活簡樸的人。

### 十一、寂靜諸根(santindriyo ; serene in faculties)

攝受六根<sup>146</sup>，不耽溺於欲望。令諸根寂靜的意思是，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。

### 十二、聰明(nipako ; prudent)

明智的(viññū)、聰穎的(vibhā vī)、有慧的(paññavā)，具足保護戒的智慧，審查衣的智慧，住所(及行境、談話、人、食物、氣候、及威儀)等適當的常識與智慧。在世俗的事情上，若人明瞭及擅長于某項工作，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」作為慈心禪的前分行道。

### 十三、不粗魯(appagabbho)

不粗魯包括沒有身體的粗魯，沒有語言的粗魯，種種念頭的粗魯。沒有身無禮、語

---

<sup>146</sup> 眼、耳、鼻、舌、身、意。

無禮、及意無禮的人是「不粗魯」。不恭敬地坐在僧團當中、在集會處、在上座比丘面前不讓座位給上座比丘；阻礙下座比丘，不讓他獲得座位；越過上座比丘以便獲取好的座位與美味的食物；入村時走在上座比丘的前面；以及捏年輕人開玩笑等等是「身無禮」。沒有上座比丘的允許（即如果有上座比丘在的話）便給與開示；沒有向上座比丘請求批准便作答；及以不適合比丘的方式來說話是「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，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」作為慈心禪的前分行道。

#### 十四、不耽溺俗家(kulesv-an-anugiddho)

不耽溺居住處，是不貪戀利養、住所，及攀緣。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。對於比丘們來說也是一樣：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。因此佛陀教導比丘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，出外托鉢，接受在家眾供養的東西後，比丘便應該離開，不和他們混在一起，不涉及或擔心在家眾的事。

#### 十五、不應該犯智者會指責的任何小過失

佛陀教導「有能力、正直…」等等十四項應該做的事之後，接著教導什麼是不應做的事，例如「連最微小的過錯也不犯」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」等等。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，就是提醒他，以防止這樣的事情發生。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。教導智者會因為該惡業指責他以指出造不善業當下會獲得的懲罰。此外，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」。

上述十五項特質中，「知足」是易養、生活簡約、以及不貪戀俗家的基礎。而「不粗魯」便會好調教、柔軟、以及謙虛。「善護諸根」與防護不善行基本上是相同的，前者是針對行為，後者的範圍較廣。因此可將知足、不粗魯、善護諸根作為三組形成培育慈心的基本德行。其餘的特質如能幹可衍生出、正直與坦誠(極度正直)，上述三個再加上聰明均可應用於整個訓練過程。最後，少俗務可作為知足的前提，也可空出更多修習時間<sup>147</sup>。

《慈經詳解》(Radiating Loving-Kindness)進一步將上述十五項特質合稱為「前分行道<sup>148</sup>」，指培育慈心之前必須實踐的修行，進一步說明佛陀教導「善於幸福的人應該做的事」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丘們，所以詳細地教導它。十五項特質即是明確指出什麼是應該做的事，以便能夠更清楚地瞭解它，也使它變得更能引起興趣。只有在具備了這些法，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。《慈經詳解》認為不能完成這些修行的人不只是不可能生起慈心，也不可能培育其他禪修。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

---

<sup>147</sup> 慈濟瓦 2009，頁 197-198。

<sup>148</sup> 瓦謝達 2007 年，頁 21。

必須實踐十五項修行。此與當代正念治療的慈心禪研究發現僅7分鐘的慈心禪練習即可顯著地影響個人對陌生人產生正向評價極大的不同，<sup>149</sup>本文將於第四章另作討論。

《應作慈經》第一部分指導如何培育不同的德行之後，第二部分則詳細地說明了如何散發慈心(願一切有情快樂與安穩，願他們自得其樂…願他不互相欺瞞，願他無論在任何地方，不輕視任何人，願他不要互相盼望對方受苦，而忿怒或反擊，好像母親隨時保護與她相依為命的獨子一樣)，成就十方擴展的無量慈心(無論什麼有呼吸的眾生，會驚慌的或是穩固的，沒有遺漏；無論體型長的、大的或中等的，短的、細的或者粗的，無論可見的或者不可見的，住在遠的或者近的，無論已生的或將生的…無論上方、下方與橫方)，並教導可以任何姿勢來修習慈心(無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著，應當守住慈念，這就是所謂的梵住)。

最後一部分包括世尊忠告必須避免邪見、獲得正見，以及尋求了脫生死的究竟解脫。邪見是指個人對生命存在觀點與實相相左，見在佛教中系指比錯誤的意見和想法還嚴重的觀點，所指的是強烈謬誤的信仰，有了邪見，便不可能產生深刻的證悟<sup>150</sup>。《應作慈經》是慈心禪故事所提的經典，但卻不被當代正念治療的慈心禪引用，或許對於當代正念治療之慈心禪而言，當求助者並非以解脫輪迴為目標時，《慈經》的教導可能需作修改，以符合當代以慈心禪助人時的運用。

## 第二節 《慈願》

《慈願》的內文是當代正念慈心禪與坊間慈經唱誦音樂主要的依據，經文如下<sup>151</sup>：

願我無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願我脫離痛苦，願我不失去現在已得的，作自己的業的主人。父、母、阿闍梨、親戚、眾多的朋友，願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦，願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。所有有情，所有有息者，所有生物，所有補伽羅，所有有身體的(眾

<sup>149</sup> Hutcherson, et. al. 2008, 頁 720-724。

<sup>150</sup> 慈濟瓦 2009, 頁 202。

<sup>151</sup> 明法譯 2008, 頁 82-91。

生)；所有女人，所有男人，所有聖者，所有非聖者，所有天人，所有人類，所有墮入惡趣者；願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。在東方、西方、北方、南方、東北方、西北方、東南方、西南方，最深處，最高處，所有有情，所有有息者、所有生物，所有補伽羅，所有有身體的(眾生)；所有女人，所有男人，所有聖者，所有非聖者，所有天人，所有人類，所有墮入惡趣者，願他們無怨、無瞋、無惱、守住自己的幸福，願他們脫離痛苦、願他們不失去現在已得的，作自己的業的主人。上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，所有在地上走的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，所有在水中游的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。上至有頂天，下至無間地獄，在整個輪圍山中，所有在空中飛的有情，願他們無瞋、無怨、無苦、無災厄。

《慈願》改編為可唱誦的音樂The chant of Metta<sup>152</sup>：

願我無敵意、無危險。願我無精神的痛苦。願我無身體的痛苦。願我保持快樂。願我的父母親，我的導師、親戚和朋友，我的同修，無敵意、無危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願在這寺廟的修行者，無敵意、無危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願在這寺廟的比丘、沙彌，男教徒、女教徒，無敵意、無危險。無精神的痛苦。願我無身體的痛苦。願他們保持快樂。願我的四資具的布施主，無敵意、無危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願我的護法神：在這寺廟的、在這住所的、在這範圍的所有的護法神，無敵意、無危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願一切有情眾生：一切活著的眾生，一切有形體的眾生，一切有名相的眾生、一切有身軀的眾生，所有雌性的眾生、所有雄性的眾生，所有聖者、所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生，無敵意、無

---

<sup>152</sup> 黃慧音編曲 2004。

危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願一切眾生脫離痛苦。願他們不失去正當途徑所獲得的一切，願他們依據個人所造的因果而受生。在東方的，在西方的，在北方的，在南方的，在東南方的，在西北方的，在東北方的，在西南方的，在下方的，在上方的，願一切有情眾生：一切活著的眾生，一切有形體的眾生，一切有名相的眾生、一切有身軀的眾生，所有雌性的眾生、所有雄性的眾生，所有聖者、所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生，願他們無敵意、無危險。無精神的痛苦。無身體的痛苦。願他們保持快樂。願一切眾生脫離痛苦。願他們不失去正當途徑所獲得的一切，願他們依據個人所造的因果而受生。上至最高的天眾，下至苦道眾生；在三界的眾生，所有在陸地上生存的眾生，願他們無精神的痛苦、無敵意。願他們無身體的痛苦、無危險。上至最高的天眾，下至苦道眾生；在三界的眾生，所有在陸地上生存的眾生，願他們無精神的痛苦、無敵意。願他們無身體的痛苦、無危險。上至最高的天眾，下至苦道眾生；在三界的眾生，所有在陸地上生存的眾生，願他們無精神的痛苦、無敵意。願他們無身體的痛苦、無危險。

《慈願》內文最常被當代慈心禪改編使用，Chalmers指出慈心禪每個階段的修習均一致地對他人作特定的祝願<sup>153</sup>，包括「願他人無敵意；願他人從心理苦難中解脫；願他人從身體苦難中解脫；願他人感到快樂。」與《慈願》改編的唱誦版(The chant of Mettā)「願我無敵意、無危險。願我無精神的痛苦。願我無身體的痛苦。願我保持快樂<sup>154</sup>。」相近。正念減壓(MBSR)創始人Kabat-Zinn在操作慈心禪時引導修習者先將慈心朝向自己，「願我遠離無明，願我遠離貪瞋、願我遠離痛苦，願我快樂<sup>155</sup>」結合了早期佛教《慈願》「願我無怨、無瞋、無惱」的文字與唱誦版《慈願》「願我無身體的痛苦。願我保持快樂。」兩部分。

---

<sup>153</sup> Chalmers 2007。

<sup>154</sup> 黃慧音編曲 2004。

<sup>155</sup> 卡巴金 2008，頁 170-172。

2012年譯為中文的《正念減壓療法練習手冊》<sup>156</sup>延用Kabat-Zinn先引導慈心朝向自己的方式「願我安全，願我健康，願我身心自在，願我安詳」再將慈心的領域擴展到一位或多位恩人、老師、導師、以及其他鼓舞過你的人「願恩人安全，願恩人健康，願恩人身心自在，願恩人安詳」；再將慈心的領域擴展到家庭、朋友或社區當中一位或多位親近而親愛的人「願親近、親愛的人安全，願親近、親愛的人健康，願親近、親愛的人身心自在，願親近、親愛的人安詳」；更進一步將慈心的領域擴展到一位或多位中性的人、認識的人和陌生人「願中性的人安全，願中性的人健康，願中性的人身心自在，願中性的人安詳」；接著進入較困難的部分，將慈心散發給一位或多位難纏的人或仇敵「願難纏的人的人安全，願難纏的人健康，願難纏的人身心自在，願難纏的人安詳」。此種祝願的內容則是改編了唱誦版《慈願》用詞「願我無敵意、無危險。願我無精神的痛苦。願我無身體的痛苦。願我保持快樂。」加入當代的用詞(如：身心自在、安詳)。

雖然，當代正念治療(MBSR/MBCT)的慈心禪為了去宗教化的目的未提及《慈經》，但從上述比對可發現，當代慈心禪祝願所使用的文字的確是來自《慈願》，然而與《慈願》相同的文字並未出現在早期的佛教經典中(表二)，早期佛教經典多為《應作慈經》與《慈效益經》，《慈願》在佛教中多收編於《念頌集》中<sup>157</sup>，且題名之巴利文Mettā bhāvanā<sup>158</sup>直接譯為慈心禪<sup>159</sup>、慈心修習<sup>160</sup>、散播慈愛<sup>161</sup>。明法比丘於《慈經注》中首先譯為《慈願》，但列出的巴利文Brahma-vihāra bhāvanā則為梵住修習<sup>162</sup>。由於，上述《應作慈經》章節提及，第一部分為修習慈心的十五項特質，第二部分則教導如何散發慈心。在早期佛教經典中並沒有收錄《慈願》看來，很可能是由《應作慈經》的第二個部分改編而來，如此也就可以了解為何當代學者將《慈願》也稱為《慈經》，而且將慈心禪故事中教導的《應作慈經》認為是《慈願》(表三)，可能顯示當代學者缺乏考據或為了符合現代人需求，有意忽略《應作慈經》第一部分(十五項特質)的教導。

<sup>156</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 220-225。

<sup>157</sup> 瑪欣德 2009，頁 462-464。

<sup>158</sup> Bhāvanā：培育，令之能在自身當中增長的修習，或是「令增長」之意。

<sup>159</sup> 香港慧觀禪修會，頁 2。http://hkims.org/metta.pdf (2012-10-22)。

<sup>160</sup> 瑪欣德 2009，頁 419。

<sup>161</sup> 瑪欣德 2009，頁 463。

<sup>162</sup> 明法譯 2008，頁 II。



表二：《慈經》出處及其與《應作慈經》、《慈效益經》、《慈願》之關係

	《應作慈經》	《慈效益經》	《慈願》
《小部-經集》 《小部-小誦經》	《慈經》		
《增支部》 A.11.16.		《慈經》	
《增壹阿含》 49.10.		《慈經》	
《上座部佛教 念頌集》	《慈經》	《慈經》	Mettā bhāvanā (慈心修習)
《慈經注》	《慈經》	《慈經》	《慈願》
當代正念治療			慈心禪 (LKM)
慈經唱頌版 The Chant of Metta			《慈經》

表三：《應作慈經》與《慈願》之關係

《應作慈經》 = 《慈經》	《慈經注》	《上座部念頌集》
第一部分：15項特質	↓	↓
第二部分：散播慈心 -- →	《慈願》	← -- Mettā bhāvanā

此外，當代正念治療的慈心禪將祝願分為不同對象的方式，與《慈經》相較，除了開始「對自己修慈」相同外，《清淨道論》提及不對六種人修慈愛，包括不愛的人、極愛的朋友、非瞋非愛者、敵人、異性、死者，與當代慈心禪強調可順序對親近而親愛的

人、中性和陌生人、難纏的人或仇敵散發慈心。在祝願的對象上，當代慈心禪與《慈經》的要求有部分相反。有關《慈經》為何有散發對象上的限制，而當代正念治療的慈心禪則完全無此限制，本研究擬於後文作更詳盡的探討。

### 第三節 《慈效益經》

《慈效益經》主要內容述說修習慈心可得十一項利益，因此也被譯為《慈愛功德經》，經文如下<sup>163</sup>：

如是我聞。一時，世尊在舍衛城，祇樹·給孤獨園。於此，世尊喊諸比丘：「諸比丘！」諸比丘回答世尊說：「大德！」世尊這樣說：「諸比丘！若勤練、修習、多作慈心解脫，作乘、作基、實行、積聚、善確立，可預期有十一種效益。什麼是十一呢？好入睡，好醒來，不見惡夢，人人敬愛，為非人敬愛，諸天保護，不為火、毒、刀所傷、很快入定，容顏有光，臨終不混亂，若臨終未貫通上位，得生於梵天界。諸比丘！若練習、修習、多作慈心解脫，作乘、作基、實行、積聚、善確立，這可預期有十一種效益。世尊說此，那些諸比丘滿意世尊所說而非常歡喜。

修習慈心可得十一項利益中的前三項睡眠安樂、醒來安樂、不見惡夢均與睡好覺有關。睡眠是恢復體力的過程，不容低估，睡眠不足會使人虛弱愁苦。睡一場好覺之後，我們以快樂的心態展開更美好的一天，於是也會令他人快樂。慈心能生起大量的喜悅和平靜，所以容易入睡，並且睡得更沉穩<sup>164</sup>。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。

第四到六項為人所愛樂、為非人所愛樂、天神擁護等則屬人我關係方面。由於慈心

---

<sup>163</sup> A.11.5。

<sup>164</sup> 慈濟瓦 2009，頁 33。

不但為自己，也為他人帶來快樂，他對眾生友善，領受到他的慈愛的人也會對他友好。非人與天神也對他友好，並且也會因為這友好的情感而保護他。天人是肉眼看不見的眾生，可給予人類保護或事先警告，對人類具有某種影響力。《道澄尊者開示慈心觀修法》中摘錄了修慈心為非人所愛的故事<sup>165</sup>：

在森林裡的一個長老。他是專門修慈心的，有一天，他前往一家寺院結雨安居。走著走著，突然間路上有兩條叉路，他就在想，應該是走左邊還是右邊呢？山上的天神知道了，馬上指出說「這一條」。他就往這一條路走了。他到了那家寺院，就住在那裡三四個月。雨安居結束後的前幾天晚上，他在睡覺之前就這樣想「那麼我已經成功了這麼久了，明天早上我就應該離開到別的地方去了。」在他這麼想的時候，在這附近的樹神就顯現他的肉體，接著開始哭泣了，長老問他「你是誰？」他說這是這附近的樹神。長老說「你為什麼哭呢？」樹神說「因為尊者要離開了。」那麼長老就問「我住在這裡，對你有什麼好處呢？」樹神就回答說「你住在這裡的時候，那些天神、樹神、和非人類他們就互想的慈愛。如果你走了，他們就又会恢復爭鬥，互相用粗惡的語言謾罵」這位長老聽完之後，對樹神說「如果我住在這裡，對你們大家都有好處，相安平安的住在一起，那麼這是好事」那麼他又住了三四個月。過了三四個月，這位長老心裡又想「我應該離開了。」樹神又開始哭泣了，所以這位長老就一直住到他般涅槃。

第七項為火、毒、刀兵所不能害。由於慈心是一種仁慈的形式或一種良好的保護或盾，可以抵擋有害的力量。火、毒、武器通常被視為傷害，因此同樣會被擋在一邊。這樣說來，慈心又可稱為一種護衛<sup>166</sup>，它的力量又與定力深淺有關。《道澄尊者開示慈心觀修法》摘錄了幾個慈心護衛的故事<sup>167</sup>：

有一位女眾，她常常在佛陀身邊照顧佛陀。另外有個女眾，她也是常常來照顧佛陀。

可是，她很不喜歡另外一位女眾。她認為自己長得比較漂亮，佛陀會比較喜歡她。

<sup>165</sup> <http://wenku.baidu.com/view/09b6a78ba0116c175f0e4877.html?rl=regok> (2012-10-22)。

<sup>166</sup> 保護業處，護衛禪修者，包括慈心禪、佛隨念、不淨念、死隨念，合稱四護衛禪。參見帕奧 2009，頁 II。

<sup>167</sup> <http://wenku.baidu.com/view/09b6a78ba0116c175f0e4877.html?rl=regok> (2012-10-22)。

她對另外一位女眾，一直靠近佛陀，照顧佛陀感到非常的不喜悅。所以她就拿了一鍋滾燙的熱油，想趁著這位女眾(吾巴西卡)不注意的時候，從她的頭上淋下去。吾巴西卡這位女眾轉身發現這件事，馬上進入慈心禪定。滾燙的熱油好象河水滑過荷葉，這位女眾絲毫未受到傷害。所以相信修行慈心觀的功德是很大的。就象修習慈心觀的功德中就有不受火毒氣這些的傷害。

第八項速疾入定，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。此外，慈心中有許多喜悅，因為快樂是定的近因，所以心很快可以安靜下來。第九項面容光潤指一個人若有慈心，便會普照，射下一束微笑，整個情況便會明亮起來。第十項命終不昏迷是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。臨終時秉持正念，平靜安詳而沒有迷惑十分重要。佛教徒都知道，平靜的往生是決定快樂投生的重因素。對一個具有禪修經驗又有慈心的人，往生必然安詳。第十一項不通達上位，得生於梵天界<sup>168</sup>，已經證得慈心禪者即使還沒有證悟阿拉漢道果(*arahatta maggaphala*)也將會投生到梵天界<sup>169</sup>。

以上說明慈心禪的起源，可了解常被稱為《慈經》(*Mettāsutta*)的三部常典藉分別為《應作慈經》(*Karaṇīyamettāsutta*)、《慈願》(*Mettā Bhāvanā*)、以及《慈效益經》(*Mettānisamsā Sutta*)。其中《應作慈經》為著名的慈心禪故事中，釋尊所宣說的經典，常被當代學者誤認為是《慈願》，是由於最常被用來唱頌與當代慈心禪方法的為《慈願》，但《慈願》並沒有收錄於早期佛教經典中，且於巴利課誦中直接稱為慈心修習或散播慈愛，其實就是慈心禪。當代學者之所以為將《應作慈經》誤以為是《慈願》，可能是由《應作慈經》第二部分改編過來，因此均稱為《慈經》。但是如此將忽略了《應作慈經》第一個部分，也就是慈心禪修之前所需培育的十五項特質，此為當代正念學者所忽略的部分，本文將在第四章作進一步探討。此外《慈效益經》說明了修習慈心禪可得的利益，可與當代慈心禪研究結果進行對比。上述幾個有關《慈經》與當代慈心禪交涉之問題即為本

---

<sup>168</sup> T2.806a。

<sup>169</sup> 瓦謝達 2007，頁 16。

研究所要探討與回應的。因此，下一章將針對《慈經》與當代慈心禪在慈心(mettā)之意  
函(研究目的<sub>一</sub>)、慈心禪之方法論(研究目的<sub>二</sub>)、以及慈心禪之效果論(研究目的<sub>三</sub>)作進一  
步探討。

## 第四章 《慈經》與當代慈心禪之交涉

上述文獻整理後可發現早期佛教《慈經》與當代正念學者在慈心意涵、修習方法、以及慈心功效上均諸多異同，本章將綜合上述文獻探討之發現作一個整體性的討論，以回答本研究的問題，分述如下

### 第一節 慈心之意涵

《慈經》與當代正念學者對慈心一詞意涵上的比對，為本研究的第一目的所要回答的問題。上述文獻探討可發現當代正念治療慈心禪對慈心意涵上解讀不同之處。此外，慈心與悲、喜、捨合稱的四無量心，慈心有密不可分的关系，本小節將一併進行探討。

#### 一、慈心意涵對比

本文發現，當代正念治療對慈心多包含了許多主觀的解讀。例如：正念減壓(MBSR)創始人 Kabat-Zinn 認為<sup>170</sup>「慈心是對相依相存的現象持續不斷、不停擴展、的領悟，也是相依相存的體現...慈心只是揭露事物存在的實相：到處都有慈心」。Bob 與 Elisha 則將認為<sup>171</sup>「慈心是仁慈的善意或利他的愛，一種無可限量的愛，可以軟化心，如太陽、月亮和星辰，因為它照耀一切眾生，不加分別、區隔和偏見」。Grossman 等人<sup>172</sup>認為「慈心具所有人類均不可分的意義，如同世界就圍繞著我們一般，讓我們從悲慘的生活中解脫出來。」上述當代正念學者對慈心的定義均特別突顯愛的重要，明顯受到西方社會文化著重愛的影響。

相較於早期佛教探討慈的來源，那南毛里(Nanamoli)在《慈心的修習》(The practice of loving-kindness-Metta)一書中說明慈的意涵「佛陀選用的慈(Metta)這個詞語是源於 mitta 一位朋友，尤指一位善友。巴利文的 mnetta 或梵文的 maitri，在中文的佛典裏翻

<sup>170</sup> 卡巴金 2008 年，頁 171。

<sup>171</sup> 鮑伯、衣立夏 2012，頁 215。

<sup>172</sup> Grossman, et. al. 2011，頁 219-240。

譯為慈而絕少將它翻譯為愛」。此外，《清淨道論》提及 mettā 有以下的定義「慈的特性是友善的行為模式；它的功能是助長友善；它的生起是由於去除了惡念；它立足於體會到眾生的可愛處之上；當慈心成就時能徹底清除瞋恚，若產生了私我的情感愛著便是慈心的失敗。」不同於西方學者將 mettā 翻譯為 loving-kindness 加強了愛的重要性。

然而 mettā 有意排除私我的貪愛。例如：男女間的情愛是屬於貪愛而非慈心。貪愛具有熾熱，而慈心則是清涼。慈心會有親愛但沒有執著，它是一種遠離執著的愛心。具有執取的愛心不是慈心而是貪愛。貪愛有執取慈心是不會有執取。慈心本身具有希望眾生獲得安樂、遠離痛苦的意思，它不會執取任何眾生，因此修習慈心禪的行者內心得到潔淨、身心柔順、輕鬆。由於對慈心定義的不同而產生不同的修行方法，即可了解為何《清淨道論》提及不對六種人修慈愛(不愛的人、極愛的朋友、非瞋非愛者、敵人、異性、以及死者)，及是為了避免情感愛著的昇起，或太強的瞋恚無法消除。在當代正念治療中均無這些限制(後文探討慈心禪的對象另有說明)。因此，當代助人工作者在進行慈心禪需要特別注意引發貪愛或瞋恚的問題。

## 二、慈心與四無量心

當代正念治療對慈的解讀較範圍較廣，將佛教之其它無量心或緣起法的觀念函蓋於慈心之定義中<sup>173</sup>。例如：Neff 即認為佛教中的悲(compassion)通常也被翻譯為慈愛(loving-kindness)<sup>174</sup>。可見，有些當代學者常將慈等同於悲，然而在佛學中慈與悲來自不同的文字，有著不同的意涵。雖然，慈心在傳統佛教中常與悲(karuna)合說，稱為慈悲心。若再加上喜心(mudita)與捨心(upekkha)，則「慈悲喜捨」合稱為四無量心(four sublime states)或四梵住(four brahma viharas)<sup>175</sup>。有關，慈心的無量，陀佛以大地與

---

<sup>173</sup> Hofmann, et. al. 2011, 頁 1127。

<sup>174</sup> Neff 2003a, 頁85-102。

<sup>175</sup> 「(問)「梵住」(Brahma-vihāra)云何?(答)：謂四無量。(問)何等為四?(答)：謂慈、悲、喜、捨。如世尊為吠那補梨(Vanapuri)婆羅門說：「梵志! 當知，若時，我於四無量中，隨為一無量故行，爾時，我為梵住而行，若時，我於四無量中，隨為一無量故住，或坐、或臥，爾時，我為梵住而住，或

虛空來比喻<sup>176</sup>：

比丘們，他人對你的言說有以下五種的模式：它或許是合時或不合時、真實或虛偽、柔和或粗惡、隨順法義或不隨順法義、發自慈心或發自瞋恚。猶如一個人拿著泥鏟和箕走來對你說：「我將會挖盡這大地的泥土。」隨後他到處挖掘、到處撒倒、到處奔走，並說著：「挖盡大地土，挖盡大地土。」比丘們，你們認為如何？這人能挖盡大地的泥土嗎？不能，世尊。為什麼呢？因為大地甚深，不可計量，大地的泥土不可能被挖盡。這人只會空自疲勞，失望而回。又猶如一個人拿著紅、黃、藍等各色的顏料走來對你說：「我能繪畫圖畫，我將把圖畫繪在虛空之中。」比丘們，你們認為如何？這人能把圖畫繪在虛空之中嗎？不能，世尊。為什麼呢？因為虛空無形、不可見，圖畫不可能繪在虛空之中。這人只會空自疲勞，失望而回。

佛陀以大地來比喻慈心之人的心量甚深、廣大和無量，而挖地之人。說惡言之人只會空自疲勞，失望而回。又以虛空來比喻慈心之人的心量如虛空般無所障礙，而繪畫之人(說惡言之人)只會空自疲勞，失望而回<sup>177</sup>。

許多當代正念治療學者將慈心與悲心視為相同意涵，例如 Hofmann 認為慈心與悲心均接近佛教說的所有人類均是不可分地連結。之所以如此，可能跟傳統佛教對慈心一詞定義並不統一，增加當代學者主觀解讀的空間，但也可能造成傳統佛教傳播上受當代正念治療的影響。因此當代研究者也將悲心修習的結果以慈心禪的成效來解釋。雖然慈心與悲心經常合說<sup>178</sup>，且兩者經常一起修習(如：Kabat-Zinn<sup>179</sup>、Lutz 等人<sup>180</sup>)。然而，慈與悲不僅意義不同，且修習的方法也有異，不應將兩者視為等同的意義與方法。特別慈心有發散的意涵，而悲心有收攝的意涵，有相反之意，但慈與悲一個

---

坐、或臥，如是四無量中，隨於一無量親近、數習、殷重無間、勤修不捨，是名梵住。」 T26.389。

<sup>176</sup> 引自那南毛里，2004。

<sup>177</sup> 引自那南毛里，2004年。

<sup>178</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1127。

<sup>179</sup> Kabat-Zinn 1990。

<sup>180</sup> Lutz, et. al. 2009，頁 1038-1046。



發散一個收斂，兩者相輔相成。同樣的關係也可以在慈心與捨心上看到：「慈是正面，所以也要修陰面的捨。修捨禪就是把自己與世界的緊兜咒解開，不要那麼糾纏，方式剛好與行慈相反<sup>181</sup>。」

由此也提供了慈心禪搭配捨心修持的方式，因此慈心與的四無量心的喜心同屬發散的方式，可與具有收斂性質的悲心或捨心搭配使用、相輔相成。接著探討《慈經》與當代慈心禪在修行方法上的交涉。

## 第二節 慈心禪方法論

本研究第二個目的是以《慈經》為基礎，對比當代正念治療之慈心禪在修習方法上之異同。從上述有關禪修的文獻整理可了解，慈心禪雖然是禪修的一種，但「禪修」(meditation)一詞並非某一特定宗派特有的方法。本文探討的慈心禪是特定由佛教傳統《慈經》改編而來，是屬於南傳上座部佛教特有禪法<sup>182</sup>。相較於佛教傳統中的許多不同種類的禪修法門，特別在漢傳佛教中，由於禪宗成為晚唐以後中國佛教的代名詞<sup>183</sup>，禪宗發展出許多廣為眾人熟知的禪法。例如：祖師禪特別指中國禪宗祖師主張「不立文字，以心傳心」的禪法<sup>184</sup>，臨濟宗與曹洞宗為中國禪宗的兩大派，臨濟禪強調當下頓悟的話頭禪，常與曹洞禪主張無言無說、忘情默照來明心見性的默照禪相提並論。本研究探討的慈心禪以巴利課誦本中的《慈經》為基礎，則屬於南傳上座部禪法<sup>185</sup>，而非藏傳或漢傳佛教的傳承。從上述整理《慈經》與當代慈心禪的修習方法，本研究發現一些需要進一步探討的問題，包括慈心禪的前準備、對象、念誦；慈心禪與正念禪、定禪之關係等，綜合於本節討論：

### 一、慈心禪的前準備

---

<sup>181</sup> 余德慧 2010，頁 103-104。

<sup>182</sup> 那南毛里 2004。

<sup>183</sup> 賴永海 1990，頁 291。

<sup>184</sup> 陳義孝 2002，頁 308。

<sup>185</sup> Hofman, et. al. 2011，頁 1127

從上一節的論述中可發現，當代正念治療與傳統佛教《慈經》的修習均有提到修習慈心禪之前的準備，正念治療普遍認為正念禪是慈心禪的前準備，建議修習慈心禪前最好先修習正念禪。透過上述的討論可以了解，當代正念學者之所以認為正念禪是慈心禪的前準備，主要是將正念視為專注力或覺察力的訓練，不同於傳統佛教認為正念禪是遍重如實觀照的觀禪的訓練，因此正念治療中的正念禪對應到傳統佛教中均偏向定禪的修練，而慈心禪本身即是定禪的修練。從正念治療的角度，修習慈心禪之前需先作專注力的訓練，在傳統佛教中慈心禪即偏重專注力的訓練。若排除字面上傳統佛教與當代學者對正念的定義不同，從兩者的本質上著重的修練角度不同來看，兩者在修習方法上的關係即顯而易見，再次突顯出當代學者對於傳統佛教名詞重新解構定義的現象。

除了注意力訓練外，《應作慈經》即提供了慈心禪的前準備。《慈經詳解》(Radiating Loving-Kindness)將《應作慈經》內容中提及的十五項特質合稱為「前分行道」，指培育慈心之前必須實踐的修行<sup>186</sup>。此十五項特質分別是(1)能幹、(2)正直、(3)坦誠、(4)好教、(5)柔軟、(6)不驕傲、(7)知足、(8)易扶養、(9)少俗務、(10)生活簡樸、(11)寂靜諸根、(12)聰明、(13)不粗魯、(14)不耽溺俗家、(15)不惡作、惡口。《慈經詳解》認為不能完成這些修行的人不只是不可能生起慈心，也不可能培育其他禪修。相較於當代慈心禪研究發現僅僅1次7分鐘的慈心禪訓練即可對自己與陌生人產生小至中等強度的正向感受，而結論即使是短期的慈心禪均可使心理功能產生正向影響。但其它研究則發現禪修老手與新手在大腦的反應不同(如：Hutcherson<sup>187</sup>)。傳統佛學也認為禪修的能力需時間與練習才能發展出來(見Grossman<sup>188</sup>)。當代學者為了符合研究的方便或縮減時間等，已對慈心禪作了或多或少的修正(如：7分鐘的慈心訓練)。有些慈心禪的練習也搭配了正念禪或其它禪法，例如：有些非臨床研究的慈心禪課程是由每周1次，每次60分鐘，共6次的課程所組成(如：Fredrickson等人<sup>189</sup>；Pace等人<sup>190</sup>)，在此6次課程中並非僅只練習慈心禪，因此對於未來慈心禪成效的研究，慈心禪的短期修練效果與長期修練效果應要分開比對，推論

---

<sup>186</sup> 瓦謝達 2007，頁 21。

<sup>187</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

<sup>188</sup> Grossman, & Van 2011，頁 219-240。

<sup>189</sup> Fredrickson, et. al. 2008，頁 1045-1061。

<sup>190</sup> Pace, et. al. 2010，頁 310-315。

上不應僅歸於慈心禪的成效，可以整體當代正念治療的成效來說明為宜<sup>191</sup>。

## 二、慈心禪修的對象

慈心禪修的對象在當代正念治療中並無嚴格限制，認為慈心禪可以是簡單地在原來的姿勢中保持安靜，持續引導這些慈愛的感覺朝向某人、朝向特定的對向、或所有人類<sup>192</sup>。與早期佛教慈心修習注重散發對象的順序，並提出某些對象不適合散發慈心的方式不盡相同<sup>193</sup>(表四)。特別是當代慈心禪強調可順序對(1)親近而親愛的人、(2)中性和陌生人、(3)難纏的人或仇敵散發慈心<sup>194</sup>，與早期佛教慈心禪的要求相反。《清淨道論》提及上述理由，初學者如果一開始就嘗試對一位他不喜歡的人視為親愛的人般散發慈心給他，容易令自己感到疲憊，這正如嘗試對一位親愛的人視為陌路人般同樣感到困難。極愛者甚至現起少許的痛苦，也會使修習者悲傷。一生專研上座部佛教的帕奧禪師建議只取一人作為禪對象時，是絕對不可以採異性的。倘若單取一位異性來修習，貪欲就可能生起，而障礙禪修。然而，散播給一切有情、一切有息、一切男人、一切女人時，則可以把異性包括在內<sup>195</sup>。此外，若把非瞋非愛的人置於尊重敬愛之處也會疲倦的；初學者亦不宜把仇敵作為觀想對象，因忿恨心可能會生起；如果專對異性修慈，則修習者難免慾念生起。如對死者修慈，絕對不能得證安止定(已入禪定)與近行定(已靠近禪定)<sup>196</sup>。

那南毛里<sup>197</sup>與帕奧禪師<sup>198</sup>均建議慈心禪剛開始修習時，應首先將慈心散發在自己身上，反覆這善願：「願我得到快樂及遠離一切苦惱」或「願我能遠離怨敵與困難及生活愉快」。然而，只是對自己生起慈心，這還不是圓滿的慈心禪，只散播慈心給自己是不可能證得慈心禪定，散播慈心給自己只是用來推己及人替他人設想，正如自己想得到安樂，不願受苦，想得到長壽，不願死亡，其他一切眾生也同樣想得到安樂，不願受苦，

---

<sup>191</sup> Hofmann, et. al. 2011, 頁 1131。

<sup>192</sup> Hofmann, et. al. 2011, 頁 1128。

<sup>193</sup> 《清淨道論》提及不對六種人修慈愛，包括(1)不愛的人、(2)極愛的朋友、(3)非瞋非愛者、(4)敵人、(5)異性、(6)死者。

<sup>194</sup> James, et. al. 2005, 頁 288。

<sup>195</sup> 帕奧 2009, 頁 47。

<sup>196</sup> 明法 2008, 頁 III。

<sup>197</sup> 那南毛里 2004。

<sup>198</sup> 帕奧 2009, 頁 47。

想得到長壽，不願死亡。如此，修習者的心就會變得柔軟、和善、寬容、以及鮑為別人著想<sup>199</sup>。由於培育出「願我得到快樂」這個善願及以慈心對待自己作為基礎，其後便會逐漸開始關心到其他所有眾生的福祉和快樂，感受到他們的快樂猶如自己的快樂。正如自己想快樂而不想痛苦，想生存而不想死亡，其他的眾生也是有如此意願的。所以修習者首先應熟習對自己充遍慈心，唯有如此才能進一步選擇一個最喜歡、最仰慕和最尊敬的人作為觀想對象，將慈心向他散發開去，憶想他親切的語言和美德，並發起「願他得到快樂」等善願。若對自己和他人都能生起慈心，這才是達至圓滿的慈心禪的方法。

表四：慈心禪修對象比較表

	當代慈心禪	早期佛教慈心禪	過患
(1)不愛的人	○	×	疲憊
(2)極愛的朋友	○	×	悲傷
(3)中性者	○	×	疲憊
(4)敵人	○	×	瞋恨
(5)異性	○	×	貪欲
(6)死者	○	×	無法禪定

說明：○表示可散發慈心；×表示不可散發慈心

因此，慈心禪一開始可將慈心向一些要好的朋友或一些敬愛的人散發出去。男眾找一些會升起恭敬心的男眾，比如法師或老師，女眾也找一些女眾的法師或老師，向會升起恭敬心的人散發慈心。這個人出現在面前要看得清楚，不用太遠也不用太近，重要的是這些人必需臉帶微笑。不管他是行住坐臥，都必需處於快樂狀態的姿勢。如果他臉上沒有這些喜悅的微笑的話，很多人會很難，因為我們看到喜歡的人受到痛苦，反而沒辦法升起慈心，反而會和他們一樣感到痛苦，所以不管怎麼樣。這個物件一定要面帶微笑

<sup>199</sup> 帕奧 2009，頁 48-49。

會比較好<sup>200</sup>。當能夠極專注於該影像時，已經接近慈心禪定(近行定)。

然後，再將慈心向中性(不喜歡也不厭惡)的人猶如好友般散發出去。一直到達對任何人都能住於慈心的禪境。至此，慈心能無礙地從自己散發到所有眾生身上；或在一次之中將慈心散發到某一類眾生身上；或在一次之中將慈心散發到某一個方向中的所有眾生；或將慈心次序地向不同類別的眾生散發開去。帕奧禪師建議應先散播慈愛給只有少許瞋念的人，把極恨者留在最後<sup>201</sup>。

為了避免對瞋恚散發修慈心，反而因做不到引發更加瞋恨感。明法比丘建議如果對怨敵起慈心，還會夾雜瞋心時，則他應該對以前的愛者、極愛者、非瞋非愛者任何的人數數而入慈定，出定之後，再頻頻對敵人行慈，除去瞋恨<sup>202</sup>。因此，實修時應先散播慈愛給你敬愛的人、你親愛的人、以及你對他無好惡感的人，直到慈心變得強而有力時，再把禪定之光照向你討厭的同姓者，然後散播慈愛給他：「願此善者沒有仇敵，願此善者沒有內心的痛苦，願此善者沒有身體上的痛苦，願他愉快地自珍自重。」選任何一種方式修習，直到證得禪那。

若無法證得禪那，帕奧禪師建議以《清淨道論》裡所述的種種方法省察。例如：當人用膳時，他會挑棄不吃的骨頭，只剩下自己喜愛吃的肉。而每個人都會有某些可愛或可敬的優點，在此不應理會你討厭的人何醜惡或卑劣不堪的缺點，而只是省察他的優點，然後再播慈愛給他。若如此修行還是無法證得禪那，就應該激起對你討厭的人的悲心。因為一切眾生皆逃不過生、病與死。若人還是凡夫(puthujjana)，那你就還未脫離惡道(apaya)，所以一切眾生皆極可憐愍。若還是不行，分別諸界是另一可實施的方法，省察「我是生氣他的哪一個部分？我是生氣他頭髮嗎？還是他的體毛？還是他的指甲？他的皮膚？肉？腱？骨？骨髓？等等」；或分別他的四界：「我是生氣他的地界？水界？火界？還是風界？」或者，在以智慧辨別五蘊後省察：「我是生氣他的那一蘊？色蘊？受蘊？想蘊？行蘊？還是識蘊？」。

此為配合早期佛教的正念禪修-四念處之身念處，特別在慈心禪遇到困難時可以正

<sup>200</sup> <http://wenku.baidu.com/view/09b6a78ba0116c175f0e4877.html?rl=regok> (2012-10-22)

<sup>201</sup> 帕奧 2009，頁 50-52。

<sup>202</sup> 明法 2008，頁IV。

念(四念處)禪修作為解決方法。如果還是不行，可應省察《慈愛功德經》中提及修習慈心的十一項功德，反省：「若要通過修慈心來獲取它們(指十一項功德)的話，怎麼可以再對自己討厭的人生氣呢？」如此省察後，再懷著欲獲得那些益處的心散播慈愛給你討厭的人，才能成功證得慈心禪。

依《清淨道論》舉例說明進階的慈心禪修者需破除界限(sima sambheda)才可轉修《慈經》中將慈心遍滿(vipphara)無邊世界一切眾生<sup>203</sup>，才是無量(aparimana)的開始<sup>204</sup>，例如<sup>205</sup>：

某人與一個喜歡的人、一個中性的人和一個怨敵總共四人在一起。某時，有一班強盜走到他面前說：「我們需要取你們其中一人的性命作祭。」這時如果此人想「就讓他們取這人、那人、或那人吧。」若有如此想法的話，他還沒有破除內心的愛惡、親疏界限。即使他這樣想「就讓他們取我的性命，放過其他三人吧。」這仍是沒有破除界限的。因為他希望自己受損而利益其餘三人。唯有當他在四人之中都不覺得有任何的一人最應該被選出來接受犧牲，有一個對自己和其他三人都完全平等看待的心，這才是破除界限的心。

可見，破除界限有平等之意，慈心與四無量心中的捨心是相關的，要成就慈無量心，也需要有捨無量心的協助。帕奧禪師認為在還沒破除界限時，若僅以「願一切眾生…」的方法來散播慈心是不能證得慈心禪的。一直到慈心對自己、喜愛的人、無好惡感的人、討厭的人都平等，而不會再對任何一種人有偏愛，即稱為破除了界限。才可漸次地把範圍擴大至整個國家，整個地球，乃至無邊世界，成就慈「無量心」(aparimana)的目標<sup>206</sup>。

雖然，上述當代慈心禪在散發慈心時對於極愛之人或極恨之人均無限制，可能產生貪愛等問題，但對於現代人憂鬱症伴隨的無力、無助、無望的狀態下，產生對事物產生

---

<sup>203</sup> 五種無制限(anodhiso)遍滿慈的對象是：一切有情、一切有息者、一切生物、一切個人、一切有生命者。七種有制限(odhiso)遍滿慈的對象是：一切女人、一切男人、一切聖者、一切凡夫、一切天神、一切人、一切惡道眾生。無制限意謂沒有指定那一類眾生；有制限意謂有指定那一類眾生。

<sup>204</sup> 〈<http://santavana.org/ch/node/422>〉(2012-10-22)。

<sup>205</sup> 那南毛里 2004。

<sup>206</sup> 帕奧 2009，頁 53。

貪愛或許也是解除憂鬱的方法之一，亦可能是當代慈心禪不限制順序的原因之一，相對於早期佛教的慈心禪法講求順序嚴謹、況日耗時，也可能為現代人避之不急。因此，如何規畫出可融合早期慈心禪的順序次第、依對象不同而修習，避免產生更多副作用，並為現代人所接受的慈心禪法，可作為未來研究持續探討的方向。

### 三、慈心禪的念誦

當代正念學者與傳統慈心禪均同意慈心禪的修習不可只落於文字上的念誦(如：James等人<sup>207</sup>；Kabat-Zinn<sup>208</sup>)。雖然，慈心禪是為了讓自心不斷生起「願眾生安樂、得益、離苦」之慈心而重複作意及練習。但是若內心的默念冗長，或者默念得太多，慈心反而不會生起，心會附在默念的詞句上面。如果只是嘴巴念誦「我希望他們快樂...已生未生...上下左右...」。沒有很明確的目標，那麼這一種禪修只會升起愛心，而不會產生禪定<sup>209</sup>。假如這種情況出現，修習慈心禪之目的將無法達到。心只是默念而已，慈心是不會生起的。這只會變成一些人所認為的散發慈心而已。因此，常常見到有人口裡慣性地念著「Sabbe sattāaverā hontu...」等巴利文來散發慈心，然而唸誦者若不懂巴利文意義，於是心就附在這些詞句上面了<sup>210</sup>。翻譯《慈經注》的明法比丘也強調是「心念慈心」(非口念)，不必反覆念誦<sup>211</sup>：

心念或口誦：「願一切眾生快樂！」其文句「快樂」，也可以用「平安」、「吉祥」、「幸福」、「安穩」等等。誠心誠意的慈愛之念，可以一直保持著，但是心念或口誦的那句祝福語，則不必一直反覆念著，無論行、住、坐、臥，只要慈愛在心中，及散佈出去，經年累月一直保持著。這樣反覆練習慈心，可以得「近行定」(已靠近禪定)或「安止定」(已入禪定)。

根據《應作慈經》所說的方法，是強調方位的散佈慈心，而非僅口頭念誦：

<sup>207</sup> James, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>208</sup> 卡巴金 2008，頁 170。

<sup>209</sup> <http://wenku.baidu.com/view/09b6a78ba0116c175f0e4877.html?rl=regok> (2012-10-22)。

<sup>210</sup> 香港慧觀禪修會 2004，頁 3-4。

<sup>211</sup> 明法 2008，頁 II。

應以慈俱行之心遍滿一方而住、第二、第三、第四亦如是；如是對上、下、橫(四方四維)，所有一切世間(有情世間)，皆以慈俱行之廣(遍滿故為廣)、大(依色界地故)、無量(以熟練和無量有情為所緣)、無怨(捨憎)、無瞋(捨憂及無苦)之心遍滿而住。

#### 四、慈心禪與正念禪

上述慈心禪操作方法的整理，無論是傳統佛教或當代正念治療中的慈心禪操作均有一明確對象，再對特定對象作重覆的祝願。若依禪修的方法來分類(正念禪/觀禪; 定力禪/定禪)，應偏重於定禪的修練。當代正念治療則認為慈心禪的基礎是正念禪(mindfulness meditation)<sup>212</sup>，與早期佛教認為定禪為觀禪(正念禪)的基礎剛好相反。因為，在禪修的分類上正念禪屬於觀禪(vipassana)的修練。慈濟瓦法師所著於《慈心禪》一書中雖認為慈心禪與觀禪(正念禪)修習順序先後或同時均可<sup>213</sup>，但原則上仍將慈心禪與觀禪(正念禪)視為不同的禪法。因此，當代正念學者與傳統佛教對慈心禪的分類剛好相反的現象，可能受到當代正念學者已對傳統佛教正念一詞給予解構再重新建構的關係。

當代學者將正念著重於不加以評價(without judgment)<sup>214</sup>與專注力的陪養<sup>215</sup>。當代正念治療以心理學的語詞，特別以重要情緒或態度的「注意力對象」來作分類(表五)。這些注意力有明確對象與行動傾向的禪修方法，在傳統佛教中屬於定禪而非觀禪(正念禪)。由於，當代正念治療學者將可提昇當下覺察力(awareness of the present moment)視為正念禪的核心<sup>216</sup>。因此，當代正念治療雖然使用傳統佛教用語-正念一詞，但對於正念之定義並不完全同於傳統佛教。由此可理解為何當代正念學者認為正念禪為慈心禪之基礎，是以提昇覺察力為基礎，強調先增加覺察力或專注力，不同於早期佛教強調以慈心禪作為基本業處，進而修觀(vipassana)<sup>217</sup>。

---

<sup>212</sup> Kabat-Zinn 1990。

<sup>213</sup> 慈濟瓦 2009，頁 204-207。

<sup>214</sup> Carson, et. al. 2004。

<sup>215</sup> Analayo 2003。

<sup>216</sup> Hofmann, et. al. 2011，頁 1127。

<sup>217</sup> 瓦謝達 2007，頁 15。



雖然，禪心禪與正念禪合併使用是傳統佛教與當代正念治療學者均有的共識，但是當代正念治療學者對傳統佛教用語，普遍採用主觀方式重新解構再建構的方式，雖有其現代化的需求(如：去宗教化)，卻對傳統佛教傳承產生影響，是宗教學學者不容忽視的議題。

**表五：佛教禪修技巧應用於健康照護相關介入與研究一欄表<sup>218</sup>**

禪修型式	注意的對象	認知-情緒知覺	行動傾向	治療目標
慈心(Mettā)	所有人類，包括自己	對所有人類的喜悅， 包括自己	交互與人際的參與	生氣、敵意、憂鬱、 焦慮
悲心(Karuna)	所有人類，包括自己	對所有人類苦難的悲 憫，包括自己	交互與人際的參與	生氣、敵意、憂鬱、 焦慮
感官式	對呼吸、行走、嗅、聽、視覺 等的感官經驗等身體或外在 刺激的感官經驗	對不同對象的感官經 驗	緩衝取向、收攝反應	焦慮、擔心、反芻、 憂鬱、嚴重憂傷存在 的結果
感覺狀態	喜歡、不喜歡	不熱情，但友善地觀 察；好奇地參與	緩衝取向、收攝反應	焦慮、擔心、反芻、 憂鬱、嚴重憂傷存在 的結果
複雜心理狀態	情緒、想法、意象	對不同對象的感官經 驗	緩衝取向、收攝反應	焦慮、擔心、反芻、 憂鬱、嚴重憂傷存在 的結果

若將當代正念治療對正念的定義還原為培養專注力的訓練，而傳統佛教正念為覺知觀照的訓練，即可融合兩者的發現，將專注力的訓練作為慈心禪的先行訓練，符合慈心禪本身為定禪的修習，而在慈心禪後進入觀禪的修習，也就是如實覺知觀照的正念禪，如此當代正念禪(著重專注意力訓練)、早期慈心禪(深層專注意力訓練；定禪)，以及早期正念禪(觀禪)的定位即可清楚呈現。如同正念減壓創始人Kabat-Zinn在操作慈心禪時先引導修習者進行禪修靜坐，例如練習坐姿與出入息(定禪)，再將慈心的感覺或影像向四周散發，直到遍滿全身。先引導慈心朝向自己，熟悉後再進一步將自己建立為慈愛的中心，將慈心向外散發至所想的地方(如：配偶、兄弟姊妹、父母)<sup>219</sup>。釋自肅提供先修

<sup>218</sup> 譯自 Hofmann, et. al. 2011, 頁 1131。

<sup>219</sup> 卡巴金 2008, 頁 170-172。

慈心再修正念之順序<sup>220</sup>：

慈愛不是單獨生起的，它需要其它的善心（善巧、優質的心）一起工作，也是一起發展的歷程。「慈愛」需要和「正念」、「了解」一起工作。所謂「正念」，是當憤怒正要發作時，能覺察自己正受到波動，覺察此時此刻的情緒。(1)先以慈心照顧自己。(2)接著生起「了解自己」，能夠去連結自己現在、此時此刻的心境跟身體的狀況，如此才能夠先安頓自己。接下來，再了解自己所憤怒的對象，看這憤怒的對象背後，有哪些困難。

## 五、慈心禪與禪定

禪定的梵文Samādhi，音譯為三昧、三摩地，意譯為等持、正心行處、心一境性。意指專注於所緣境，而進入心不散亂的狀態，皆可稱為三摩地、禪定。禪定與禪那幾乎可視為同義詞。但是禪定的範圍較大，一切心不散亂的狀態都可以統稱為禪定，但是禪那專指四禪以上的境界<sup>221</sup>。本文列出成就禪那的兩種主要方法為止禪與觀禪，經常合稱為止觀(見前文說明)。本文探討慈心禪修對象上提及，傳統慈心禪建議在對極愛或極恨之人散發慈心之前需先入禪定。慈心禪定的定力是相當可以保護一個人，這也是它可以列入四護衛禪的原因<sup>222</sup>。

傳統慈心禪在散發慈心時，較簡單的對象可以不入禪定，但遇到心較易產生執取的對象(如：敵人)則需先入禪定，出定後再散發慈心。可見，傳統上完整的慈心禪修練是可以入禪定且需要入禪定。例如：帕奧禪師認為禪定可以加強慈心禪的效率，能輕易成就慈心禪，證得慈心禪那(jhana即禪定)。由於慈心禪的目標是有情的概念(satta pannatti)，因此能夠以「此善者沒有內心的痛苦」的方式專注有情的概念超過一小時，五禪支<sup>223</sup>很清晰地呈現於心，即可證得初禪。只要除去初禪的尋、伺，即能證得第二禪；若再進一步除去第二禪的喜，即能證得只擁有樂與心境性的第三禪。然而，帕奧禪師認

<sup>220</sup> 釋自鼎 2008，頁 25。

<sup>221</sup> 初禪、二禪、三禪、四禪稱為色界禪定。此外，空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定稱為四無色定。

<sup>222</sup> 慈心禪、佛隨念、不淨觀、以及死隨念，可保護業處與禪修者，合稱四護衛禪。

<sup>223</sup> 尋、伺、喜、樂、一心，是禪修時會出現的現象與過程，稱為五禪支。

為修慈心可以依順證得初禪、第二禪、以及第三禪，但是不能夠證得第四禪。因為，當心在希望別人「沒有仇敵，沒有內心的痛苦，沒有身體上的痛苦」時，是不可能安住於捨(upekkha)。因此只能證得第三禪。

以「願他沒有內在的痛苦」的方式證得第三禪後，再繼續逐一地用其它三種方式來修「願他沒有仇敵、願他沒有身體上的痛苦、願他愉快地自珍自重」，直到都證得第三禪<sup>224</sup>。因此，慈心與四無量心的關係，除了上述慈與悲經常合說與合用，是屬於一發散、一收斂的效果，對於討厭的人散發慈心是較困難的，但可配合悲心看見一切眾生皆逃不過老、病與死，一切眾生皆極可憐愍。慈與捨的配合亦屬於一發散、一收斂的作用，在禪定時慈心只能進入第三禪，再進一步即需捨心的配合才能成就第四禪，再次說明慈悲喜捨(四無量心)相輔相成的重要性。

### 第三節 慈心禪效果論

本研究以《慈效益經》作為慈心禪功效之傳統佛教基礎，比對當代正念治療的慈心禪之實徵研究結果。整理後可將當代正念治療之慈心禪功效的實徵研究分為人際關係、情緒狀態、生理等三大方面說明：

#### 一、人際關係

當代正念治療發現慈心禪可增加同理心<sup>225</sup>、社會關係聯結<sup>226</sup>；比對《慈效益經》提出修習慈心可得十一項利益，人際關係方面「人人敬愛，為非人敬愛，諸天保護」受當代慈心禪研究支持。可回歸到慈的本意即代表「朋友」，慈的特性是友善的行為模式；它的功能是助長友善，它立足於體會到眾生的可愛處之上<sup>227</sup>。釋自鼎表示「在尋求自己和他人的快樂乃至解脫中，我們需要刻意對於這個被傷害的內在操作，進行和善地對待，也就是能先原諒自己，對自己保持慈愛。唯有能照顧我自己的世界，才有辦法改變

<sup>224</sup> 帕奧 2009，頁 48-50。

<sup>225</sup> Lutz, et. al. 2008，頁 163-169。

<sup>226</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

<sup>227</sup> 林朝成、郭朝順 2007，頁 333。

人際關係」。因此，釋自鼐引用《法句經》認為：「有智慧的人認為最重要的工作，就是保護他的心，因為受到訓練與保護的心才能夠擁有快樂——以慈愛來防護心能夠帶來快樂。」<sup>228</sup>因此當代以研究來探討慈心禪對人際關係的影響是符合慈心的定義與目標。此外，尚可設計「體會到眾生的可愛處」的實驗來驗證慈心的成效。

## 二、情緒狀態

當代正念治療研究發現慈心禪可增加正向情緒(如：喜悅、愛、喜悅、滿足感、感恩心、自尊心、希望、興趣、娛樂、敬畏感<sup>229</sup>)，減少負向感受<sup>230</sup>(如：生氣<sup>231</sup>、焦慮、沮喪、疼痛<sup>232</sup>、羞愧感、自責感<sup>233</sup>、緊繃感<sup>234</sup>)。香港慧觀禪修會所編著《慈心》提及慈心的利益受到上述研究結果的支持<sup>235</sup>：

假如生起慈心，內心將會有寧靜、潔淨、清涼、愉悅、欣慰、滿足及喜悅等感受。

有些人的慈心會很強，不但內心快樂，還會喜形於色；這個時候，連周圍的人都會誤會，他/她們心想「怎麼這位行者能打坐到微笑起來！」在泰國的禪修營裡，有一位行者的「慈心禪」，修習得相當強而有力，每次打坐都有類似的現象出現。然而，慈愛本來就是清涼的，所以慈心生起得愈多，內心不但會清涼，甚至感受到身體都在清涼。有些人，就算在夏季都會因而感到寒冷，突然毫不在意地拿起身邊的披肩披在身上。

《中阿含經》提及佛陀教導以慈心對治瞋恚等負向情緒<sup>236</sup>：

比丘們，他人對你的言說有以下五種的模式：它或許是合時或不合時、真實或虛偽、柔和或粗惡、隨順法義或不隨順法義、發自慈心或發自瞋恚。你們應該這樣修習，

<sup>228</sup> 釋自鼐 2008，頁 22-23。

<sup>229</sup> Fredrickson, et. al. 2008，頁 1045-1061。

<sup>230</sup> Carson, et. al. 2005。

<sup>231</sup> Bowman 2005，頁 305-309。

<sup>232</sup> Carson, et. al. 2005，頁 287-304。

<sup>233</sup> Gilbert, & Proctor 2006，頁 353-379。

<sup>234</sup> Hofmann, et. al. 2010，頁 169-183。

<sup>235</sup> 香港慧觀禪修會，頁 9。http://hkims.org/metta.pdf (2012-10-22)。

<sup>236</sup> T1.745。

讓自己的內心保持不受動搖，也不以惡言回報；自己將安住於善意、悲憫、慈心與無瞋之中；自己將內心的慈愛散發至這人身上，也把這甚深、廣大、無量、無怨、無瞋的慈心散發遍及整個世間，你們應該這樣修習。

《清淨道論》中有提及慈心的慈心的「外敵」就是他的反義「瞋恚」<sup>237</sup>。當慈心軟弱無力，沒有積極培育時，便是瞋恚滋長的時機。因此，從瞋恚中解脫出來，就是慈心解脫。例如釋自肅提及「在所有的煩惱中，最具有破壞性的心理狀態是憤怒，要避免自己產生憤怒的第一步，就是對自己友善：不因為他人的態度，而讓自己產生對自己的敵意或憤怒…慈心的舉動，首先，可拯救自己遠離憤怒，讓我們不被憤怒所束縛或傷害<sup>238</sup>。」

那南毛里於著作《慈心的修習》中提及，慈心禪能對治瞋恚、嫉和染著的內心結縛；內能帶給自身的寧靜、和諧及喜悅；外能予以家人、親友、社會及所有眾生善意和關懷。不僅如此，慈心修習更有助於修行者開展智慧的解脫道，去進一步徹底熄滅內心的貪欲、瞋恚和愚痴而達至最高的解脫-涅槃<sup>239</sup>。可見，慈心對治瞋恚是傳統佛教中普遍認為的，且由當代正念治療的研究獲得支持。《慈效益經》中並沒有直接提及慈心禪對情緒的影響，可能是修慈而無瞋是不言自明，而未被列入它的效益之一<sup>240</sup>。除此之外，慈心的內敵是貪欲。貪欲恨容易在慈心之中滋長，所以應要慎防它。可修不淨觀<sup>241</sup>(身體的不淨)能對治貪欲。因此，貪欲與慈心的關係可在未來研究中更加以釐清。

### 三、生理方面

當代正念治療發現慈心禪可增加腦區域的活化例如腦島(*insula*)與前扣帶皮質(*anterior cingulate cortex*)<sup>242</sup>。《慈效益經》提及的「好入睡，好醒來，不見惡夢…不為火、毒、刀所傷、很快入定，容顏有光，臨終不混亂，若臨終未貫通上位，得生於梵天

---

<sup>237</sup> 覺音造 1991，頁 295。

<sup>238</sup> 釋自肅 2008，頁 19。

<sup>239</sup> 那南毛里 2004。

<sup>240</sup> 明法 2008，頁 IX。

<sup>241</sup> 參見《念住經》中的敘述 (D.22; M.10)。

<sup>242</sup> 瑞克、理查 2011，頁 195。

界」等利益，當代慈心禪僅有一篇以喇嘛為對象的神經影響學研究得到間接證明<sup>243</sup>，因為該研究是以禪坐的時間為主題，發現禪坐老手與新手相比，右中腦島(right middle insula)與心跳有高相關<sup>244</sup>，並非針對慈心禪的效果。由於當代正念治療學者(如Fredrickson等人)表示改良式慈心禪技巧是從傳統慈心禪中區分出來，但方法上與傳統的禪修並不一致<sup>245, 246</sup>。相同的，部分正念治療學者合併了許多其他治療取向所發展出的慈心禪技巧，卻只有依稀使用了類似慈心禪的初始階段<sup>247, 248</sup>。因此，當代慈心禪研究成效可以推論的範圍尚需作更詳細的介定。此外，將上述當代正念治療之慈心禪的研究結果發現慈心禪可昇起的正向情緒(例如：喜悅、愛、喜悅、滿足感、感恩心、自尊心、希望、興趣、娛樂、敬畏感)以整體概念來了解，當一個人因修習慈心禪培養出如此多的正向資源，或許可視為傳統佛教提及修習慈心禪的十一種功效之基礎。最後，綜合上述的討論統整出結論如下章所示。

---

<sup>243</sup> Lutz, et. al. 2008，頁 163-169。

<sup>244</sup> Lutz, et. al. 2009，頁 1038-1046。

<sup>245</sup> Buddhakkhita 1975。

<sup>246</sup> Sujiva 1991。

<sup>247</sup> Gilbert, & Proctor 2006，頁 353-379。

<sup>248</sup> Mayhew, & Gilbert 2008，頁 113-136。

## 第五章 結 論

本文旨在探討《慈經》與當代慈心禪之交涉。提出三個研究目的，第一個研究目的擬以《慈經》為基礎，比對當代慈心禪在慈心一詞之意涵。經過上述文獻探討與比對可發現，禪修並非指某一特定的方法，但慈心禪則是源自《慈經》的方法，是特定屬於早期上座部佛教的禪法，不同於漢傳禪法(如：祖師禪、話頭禪)或藏傳佛教禪法，更不同於其它宗派(如：基督禪修、穆斯林禪修)的禪修方法。由於，《慈經》並非僅指特定一部經典，在《護衛經》(Paritta; 巴利文課頌本)可找到三部《慈經》，分別為《應作慈經》、《慈願》、以及《慈效益經》，其中以《慈願》內文最常被當代正念治療的慈心禪改編使用，較廣為人知、流傳較廣，也造成當代學者將佛陀於慈心禪故事中宣說的《應作慈經》誤認為是《慈願》。

本文發現當代學者對慈心意義的解釋範圍較廣，例如將悲心、四無量心、緣起法的概念均含蓋於慈心之意涵中，上述發現當代學者缺少考據而多了主觀的現象，例如：慈心的巴利文mettā是源於朋友或善友，與英文loving-kindness著重的意涵不同，特別早期佛教使用慈心有意避免與貪愛混淆，但西方採用慈愛卻強調了愛一詞，由此即可理解當代慈心禪為何不限制對單獨一位異性、極愛的人散發慈心，而與早期慈心禪剛始會避免對異性或極愛之人散發慈心的理由。

上述當代正念學者對慈心採用較主觀的詮釋，雖然也普遍地見於其它佛教用語上，對傳統宗教用語重新解構再建構的目的或許是為了符合當代的思潮，但過度主觀性的詮釋極易失去原義，造成對傳統宗教用語的誤解。此外，《應作慈經》是慈心禪故事所提的經典，但卻不被當代慈心禪所引用，或許對於當代慈心禪而言，當求助者並非以解脫為目標時，《慈經》的教導也需作適當修改，以符合更多現代人使用慈心禪的需求。

第二個研究目的發現，當代慈心禪與《慈經》的修習均強調慈心禪非僅口頭唸誦，因此不可只落於文字上的念誦，而是強調依方位散佈慈心。兩者均強調修習正念禪(mindfulness meditation)對慈心禪的重要性。慈心禪法操作上會對特定對象(如：親友、

師長、眾生)重覆進行祝願，應屬於定禪/止禪的修練，然而許多當代正念治療學者將慈心禪歸於正念禪(觀禪)，並認為修習慈心禪之前最好先以正念禪為基礎，但《慈經》之修習傳統上會先修慈心禪(定禪)再修正念禪(觀禪)，正好與當代正念治療之慈心禪相反。當代正念學者之所以認為正念禪是慈心禪的前準備，主要是當代正念學者普遍將正念視為專注力或覺察力的訓練，不同於早期佛教認為正念較著重於觀禪的訓練，因此正念治療中的正念禪對應到傳統佛教中均偏向定禪的修練，而慈心禪本身即是定禪的修練。除了注意力訓練外，《應作慈經》內容中提及的十五項特質作為慈心禪的前準備<sup>249</sup>。

相較於當代慈心禪研究認為即使是短期慈心禪均可使心理功能產生正向影響，對培育慈心的準備度上可說相當短暫。然而，其它研究發現禪修老手與新手在大腦的反應不同，因此在推論上，短期訓練的慈心禪成效與長期訓練者分開比對，甚至就佛教慈心禪的要求而言，幾天內的短期禪修，並不能以整體慈心禪的效果來作推論。

禪修的對象方面，當代正念治療並無嚴格限制，強調可順序對親近而親愛的人、中性和陌生人、難纏的人或仇敵散發慈心，與早期佛教慈心禪的要求剛好相反。從上述早期佛教對慈心的定義著重朋友或善人，是避免因散發慈心增加了更多的貪愛或嗔恨。早期佛教慈心禪強調散發慈心的對象必需臉帶微笑、處於快樂狀態的姿勢，也是避免禪修者不僅無法昇起慈心，甚至變得更痛苦。對於最難散發慈心的敵人，早期佛教提出許多對治的方法，建議要有能力進入慈心禪定才能散發慈心給嗔恚的對象，顯示早期佛教對成就慈心禪的要求標準與當代慈心禪相差甚鉅。

第三個研究目發現慈心禪可增加同理心與社會關係聯結等，支持《慈效益經》提出人際關係方面的利益，包括「人人敬愛，為非人敬愛，諸天保護」等。由於慈的本意即代表「朋友」，因此當代研究驗證慈心禪在人際關係上的成效是很符合本意的。此外，當代研究發現慈心禪可增加正向情緒，減少負向感受，慈心禪的成效均獲得支持。然而，《慈效益經》中並沒有直接提及慈心禪對情緒的影響，可能是修慈而無瞋是不言自明

---

<sup>249</sup> (1)能幹、(2)正直、(3)坦誠、(4)好教、(5)柔軟、(6)不驕傲、(7)知足、(8)易扶養、(9)少俗務、(10)生活簡樸、(11)寂靜諸根、(12)聰明、(13)不粗魯、(14)不耽溺俗家、(15)不惡作、惡口。



<sup>250</sup>，而未被列入它的效益之一。《慈效益經》提及的「好入睡，好醒來，不見惡夢…不為火、毒、刀所傷、很快入定，容顏有光，臨終不混亂，若臨終未貫通上位，得生於梵天界」，與生理方面相關的利益，當代慈心禪僅有一篇以喇嘛為對象的神經影響學研究得到間接證明，並非針對慈心禪的效果。然而，若將上述研究結果發現慈心禪可昇起的正向情緒(例如：喜悅、愛、喜悅、滿足感、感恩心、自尊心、希望、興趣、娛樂、敬畏感)以整體概念來了解，當一個人因修習慈心禪培養出如此多的正向資源，或許可視為傳統佛教提及修習慈心禪的十一種功效之基礎。

本文比對慈心禪於當代與早期佛教之異同，目的並非支持或反對當代正念治療的成果或早期佛教之教導，而是透過研究整理看到慈心禪的全貌，並以相互比對，進一步釐清彼此適合之處，找到更符合當代，特別是台灣本土適用之慈心禪方法。慈心若不能適時適量地表現出來，表示慈心有短絀、匱乏，應該如《慈經》或《清淨道論》(第九品)所教示，經常開展它。如常祝願眾生喜樂平安，知足常樂，吉祥安樂；常祝願眾生不互相敵對、輕視、傷害。由發慈願而化成慈行。慈心經常修習可以清除瞋恚，滋潤情誼，慈愛眾生<sup>251</sup>。本土正念治療學者呂凱文已將慈悲喜捨四無量心之法作意配合呼吸的一進一出進行禪修，可提供當代正念治療學習者一個自修或助人建議<sup>252</sup>：

見苦，知世間苦蘊集起，如大火燒燃。緩緩吸氣，以悲心收攝，離境、清涼。

見苦，知世間美麗與苦難相依。緩緩呼氣，以慈心過濾，觸境、祝福。

見苦，當下離繫。緩緩吸氣，以喜心歸零，一切都是最好的安排，真好！

見苦，知世間苦無二無別。緩緩呼氣，以捨心平等，寂靜微笑迴向、安住呼吸。

未來研究方向。上述早期佛教以慈心禪消除瞋恚並不容易，需要進入禪定或在出禪定之後才可能成功對瞋恚者散發慈心，當代慈心禪研究僅探討對陌生人散發慈心(如：Hutcherson<sup>253</sup>)，陌生人是屬於中性者，尚無法驗證普遍認為慈心可對治瞋恨心的論述。

---

<sup>250</sup> 「有比丘修不淨觀，斷貪欲；修慈心，斷瞋恚；修無常，斷我慢；修安那般那，斷絕想。」T2.209。

<sup>251</sup> 明法 2008，頁 102-103。

<sup>252</sup> 呂凱文 2011，頁 131。

<sup>253</sup> Hutcherson, et. al. 2008，頁 720-724。

由於，一般普遍的認知慈心主要對治的是嗔恚<sup>254</sup>，因此驗證慈心是否可對治嗔心是重要的課題之一，但是散發慈心給嗔患者如此困難的話，可能也增加當代學者驗證慈心禪功效的難度，亦即慈心禪是否可對治屬於自己的敵人？特別在沒有修練禪定的人身上是否可能達成？可作為未來研究持續探討的主題。

雖然，上述當代慈心禪在散發慈心時對於極愛之人或極恨之人均無限制，可能產生貪愛等問題，但對於現代人憂鬱症伴隨的無力、無助、無望的狀態下，產生對事物產生貪愛或許也是解除憂鬱的方法之一。因此，如何規畫出可融合早期慈心禪的順序次第、依對象不同而修習，避免產生更多副作用，並為現代人所接受的慈心禪法，可作為未來研究持續探討。當代研究發現單獨使用慈心禪對正向情緒的介入效果雖然顯著但程度也小，且圍反佛教心理學的主要假設，也就是對負向情緒沒有治療效益。此結果指出慈心禪需要結合正念禪，是未來這方面研究明確需要考量的。

由於當代研究給予短期指導已違反基礎佛學認為這些能力需考量時間與練習才能發展出來的假設。因為禪修的新手與老手兩者機制不同，所產生的效果也不同，未來研究應分開比較短期與長期系統性訓練的成果。此外，尚可設計「體會到眾生的可愛處」的實驗來驗證慈心的成效。最後，慈心的「內敵」是貪欲，貪欲恨容易在慈心之中滋長，所以應要慎防它，貪欲與慈心的相關研究尚符闕如，可在未來研究更加以釐清。

最後提出本研究限制：筆者就讀南華宗教所期間才接觸佛學經論，尤其100學年度初次接觸早期佛教經論，依筆者能力範圍，僅能以中文文獻、部分英文文獻、以及網路可取文獻為主，恐有遺漏與此主題相關之重要其它語言文獻(如：日文著作)。筆者對於原始佛典文字解讀能力不足，僅能直接引用文獻作者論述，並未對原始文章之語文轉譯(如：巴利文或梵文)作深入探查，尤其不同版本《慈經》內容不同之處未作考查，僅能作文字的收集與異同點比對，較少作者本身獨特的看法等，擬於進一步研究加以改善。

---

<sup>254</sup> 「有比丘修不淨觀，斷貪欲；修慈心，斷嗔恚；修無常，斷我慢；修安那般那，斷絕想。」 T2.209。

## 參考文獻

### 古 籍

《大正新脩大藏經》。1993。台北：新文豐。

《長阿含》冊1。

《中阿含》冊1。

《雜阿含》冊2。

《增一阿含》冊2。

《解深密經》冊16。

《阿毘達磨集異門足論》冊26。

元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯。1990。《漢譯南傳大藏經》。高雄：元亨寺妙林。

中華電子佛典協會。2002。《大正新脩大藏經》(光碟版)。CBETA 電子佛典系列。台北：中華電子佛典協會。

佛光大藏經編修委員會主編。1995。《佛光大藏經·阿含藏》。高雄：佛光。

郭良鑿譯。2000。〈仁慈經〉。北京社會科學研究院宗教研究所：《經集》，頁 35-36。台北：恩楷。

郭良鑿譯。2011。〈仁慈經〉。蔡志忠：《漫畫〈經集〉》，頁 34-36。北京：生活讀書新知三聯書店。

瑪欣德(Mahinda)編譯。2009a。《大護衛經》。新加坡：帕奧禪修中心。

瑪欣德(Mahinda)編譯。2009b。《上座部佛教念頌集-巴利三藏譯叢 3》。新加坡：帕奧禪修中心。

覺音(Buddhaghose)。《清淨道論》(Visuddhi-magga)，葉均。台南：財團法人中華佛教百科文獻基金會。

釋達和譯。2008。〈慈經〉。陳重光：《經集》，頁 46-47。台北：法鼓文化。

Chatṭha Saṅgāyana: CD-Rom (CSCD, version 3). 2000. India: Vipassana Research Institute.

## 專 書

- 一行禪師(Thich Nhat Hanh)。2007。《你可以，愛》(*Teachings on love*)，鄭維儀。台北：橡樹林。
- 丁福保。1992。《佛學大辭典》。台北：新文豐。
- 卡巴金(Kabat-Zinn, J.)。2008。《當下繁花盛開》(*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*)，雷叔雲。台北：心靈工坊。
- 卡普齊、格羅斯(Capuzzi, D., & Gross, D. R.)。2006。《諮商與心理治療理論與實務》(*Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*)，伍育英譯。台北：桂冠。
- 瓦謝達大長老(Sayadaw Ashin Vāseññābhivamsa)。2006。《慈經詳解》(*Radiating Loving-Kindness*)，淨法比丘譯。馬來西亞。
- 帕奧禪師(Ven. Pa-Auk Sayadaw)。2009。《禪修入門與次第：帕奧禪師叢書選編》，淨法比丘譯，台南：台灣南傳上座部佛教學院。
- 忽滑谷快天(Kaiten Nukaiya)。2003。《禪學思想史》，郭敏俊。台北：文津。
- 性空法師。2004。《四無量心》。嘉義：香光書鄉。
- 性空法師。2012。《清淨道次第禪修地圖：讀懂阿毘達摩的理論與實踐》，台北：大千。
- 明法比丘譯。2008年。《慈經注》，嘉義：法雨道場。
- 林朝成、郭朝順。2007。《佛學概論》。台北：三民書局。
- 阿南達瑪迦瑜珈靜坐協會。2000。《喜悅之路—瑜珈靜坐手冊》。台北：阿南達瑪迦。
- 張春興。1989。《張氏心理學辭典》。台北：東華。
- 陳義孝。2002。《佛學常見詞彙》。台北：佛陀教育基金會。
- 慈濟瓦法師(Venerable Sujiva)。2009。《慈心禪：帶來平靜、喜悅與定力》(*Meditation on Loving Kindness and other Sublime States*)，雷叔雲。台北：橡樹林。
- 詠給·明就仁波切(Yongey Mingyur Rinpoche)。2012。《世界上最快樂的人》(*The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness*)，江翰雯。台北：橡實文化。
- 楊郁文。1997。《阿含要略》。台北：法鼓文化。

- 瑞克、理查(Rick, H., & Richard, M.)。2011。《像佛陀一樣快樂》(*Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*)，雷淑雲。台北：心靈工坊。
- 達賴喇嘛(第十四世)。1996。《慈悲》(*Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action*)，葉文可。台北：立緒文化。
- 鮑伯、衣立夏(Bob, S., & Elisha, G.)。2012。《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》(*A mindfulness-based stress reduction workbook*)，雷淑雲譯。台北：心靈工坊。
- 關則富譯。2012。〈早期佛教的止觀〉。蔡奇林：《從修行到解脫：巴利佛典選集》，頁203-236。新北市：南山佛教文化。
- 藍吉富主編。1994。《中華佛教百科全書》，臺南：中華佛教百科文獻基金會。
- Analayo. 2003. *Satipatthana: The direct path to realization*. Birmingham, U. K.: Windhorse.
- Buddhaghosa. 1975. *Path of purification*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Buddharakkhita, A. 1995. *Metta: The philosophy and practice of universal love*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. 2005. "Mindfulness-based relationship enhancement in couples," in Baer R., ed., *Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support*. New York: Elsevier.
- Chalmers, L. 2007. *Buddha's teachings: Being the sutta nipata, or discourse collection*. London, UK: Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. 2005. *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion.
- Salzberg, S. 1995. *Loving-kindness*. Boston: Shambhala.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. 2002. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Sheng-Yen. 2001. *Hoofprint of the ox: Principles of the Chan Buddhist path as taught by modern Chinese Master*. New York, NY: Oxford University Press.
- Sujiva, V. 1991. *Loving-kindness meditation*. Kota Tinggi, Malaysia: Buddha Dharma Education Association Inc.
- The Dalai Lama. 2001. *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. Boston, MA: Little Brown and Company.

## 期刊論文

- 何曉嵐。2011。〈負向自我思考習慣、心智專注覺察、自我監控覺察與憂鬱的關係及內觀認知治療效果之研究〉。輔仁大學心理學研究所碩士論文。
- 余德慧。2010。〈修行療癒的迷思與其進路〉。《慈濟大學人文社會科學學刊》，第11期，頁86-108。
- 呂凱文。2006。〈正念學在台灣的本土化與多元化〉。發表於成功大學文學院主辦「禪法與當代台灣研討會」，11月11-13日，台南市。
- 李瑞祥。2006。〈初期佛教的梵思想研究〉。南華大學宗教學研究所碩士論文。
- 李燕蕙。2006。〈正念療法與治療、禪修的同異〉。發表於成功大學文學院主辦「禪法與當代台灣研討會」，11月11-13日，台南市。
- 黃碧雲。2007。〈國小一般智能資優資源班實施放鬆冥想教學影響學生注意力及壓力之研究〉。高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
- 溫鈺華。2005。〈四梵住實踐義涵之比較研究—以《清淨道論》、《大智度論》、《菩提道次第廣論》之思想傳承為主〉。華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。
- 廖少華。2008。〈四無量心思想之研究-以早期說一切有部阿毘達磨為中心〉。華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。

- 釋大乘。2011。〈上座部禪法教學-實踐人性的超越與解脫〉。發表於成功大學文學院主辦「禪法與當代台灣研討會」，11月11-13日，台南市。
- 釋自肅。2008。〈友善自他，慈愛無礙〉。《香光尼眾佛學院院刊》，第14期，頁17-27。
- 釋性廣。2011。〈人間佛教與帕奧禪法〉，發表於成功大學文學院主辦「禪法與當代台灣研討會」，11月11-13日，台南市。
- Baer, R. 2003. "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, pp. 125-143.
- Barraza, J., & Zak, P. J. 2009. "Empathy towards strangers triggers oxytocin release and subsequent generosity." *Annals of the New York Academy of Science*, 1167, pp. 182-189.
- Bishop, M., Lau, S., Shapiro, L., Carlson, N. D., Anderson, J. C., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. 2004 "Mindfulness: A proposed operational definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, pp. 230-241.
- Bowman, K. 2005. "Commentary of Loving-kindness meditation for chronic low back pain," *Journal of Holistic Nursing*, 23, pp. 305-309.
- Brian, L. T., & Jennifer, W. 2008. "Self-Compassion and PTSD Symptom Severity." *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), pp. 556-558.
- Brown, K., & Ryan, R. 2003. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 822-848.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. 2004. "Mindfulness based relationship enhancement." *Behavior Therapy*, 35, pp. 471-494.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., & Fras, A. M. 2005. "Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial." *Journal of Holistic Nursing*, 23, pp. 287-304.

- Craven, J. L. 1989. "Meditation and Psychotherapy," *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, pp. 648-653.
- David, P. J., David, L. P., Barbara, L. F., Piper, S. M., Ann, M. K., & Mary, B. 2009. "Loving-Kindness Meditation to Enhance Recovery From Negative Symptoms of Schizophrenia." *Journal of Clinical Psychology*, 65(5) , pp. 499-509.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. 2008. "Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources." *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, pp. 1045-1061.
- Gilbert, P., & Proctor, S. 2006. "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, pp. 353-379.
- Grossman, P., & Van, D. N. "Mindfulness, by any other name...Trials and tribulations of Satî in western psychology and science." *Contemporary Buddhism*, 12(1), pp. 219-240.
- Hinton, D. E., Pich, V., Nickerson, A., Hofmann, S. G., & Otto, M. W. 2011. "Acceptance and mindfulness techniques as applied to refugee and ethnic minority populations with PTSD: Examples from culturally adapted CBT." *Cognitive and Behavioral Practice*, 49(4), pp. 275-280.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. 2008. "Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?" *Clinical Psychology Review*, 28, pp. 1-16.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. 2011. "Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions." *Clinical Psychology Review*, 31, pp. 1126-1132.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. 2010. "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review." *Journal of Consulting and*



- Clinical Psychology*, 78, pp. 169-183.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. 2008. "Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness." *Emotion*, 8(5), pp. 720-724.
- James, W. C., Francis, J. K., Thomas, R. L., Kimberly M., Carson, V. G., Anne, M. F., & Steven, R. T. 2005. "Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain." *Journal of Holistic Nursing*, 23(3), pp. 287-304.
- Kabat-Zinn, J. 1982. "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation." *General Hospital Psychiatry*, 4, pp. 33-47.
- Kabat-Zinn, J. 2003. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, pp. 144-156.
- Kraus, S., & Sears, S. 2009. "Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale based on the Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity." *Social Indicators Research*, 92, pp. 169-181.
- Kristeller, J. L. 2003. "Mindfulness, wisdom and eating: Applying a multi-domain model of meditation effects." *Journal of Constructivism In the Human Sciences*, 8(2), pp. 107-118.
- Lutz, A., Greischar, L., Perlman, D. M., & Davidson, R. J. 2009. "BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices." *NeuroImage*, 47, pp. 1038-1046.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. 2008. "Attention regulation and monitoring and meditation." *Trends in Cognitive Sciences*, 12, pp. 163-169.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. 2008. "Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report." *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15,

pp. 113-136.

- Neff, K. D. 2003a. "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself." *Self and Identity*, 2, pp. 85-102.
- Neff, K. D. 2003b. "Development and validation of a scale to measure self-compassion." *Self and Identity*, 2, pp. 223-250.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Sivilli, T. I., Issa, M. J., Cole, S. P., Adame, D. D., & Raison, C. L. 2010. "Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time." *Psychoneuroendocrinology*, 35, pp. 310-315.
- Perez-De-Albeniz, A., & Holmes, J. 2000. "Meditation: concept, effects and uses in therapy." *International Journal of Psychotherapy*, 5(1), pp. 49-58.
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. 2002. "Empathy: Its ultimate and proximate bases." *Behavioural Brain Sciences*, 25, pp. 1-20.
- Rothaupt, J., & Morgan, M. 2007. "Counselor's Experiences with Mindfulness Practices." *Journal of Counseling and Values*, 52, pp. 40-54.
- Ruby, P., & Decety, J. 2004. "How would you feel versus how do you think she would feel? A neuroimaging study of perspective-taking with social emotions." *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, pp. 988-999.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. 2009. "Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice," *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, pp. 59-72.
- Walsh, L., & Roger, N. 1983. "Meditation Practice and Research." *Journal of Humanistic Psychology*, 23(1), pp. 18-50.

## 網路資料

中華電子佛典協會CBETA。 <http://www.cbeta.org/> (2012-10-22)。

台灣內觀中心。 <http://www.udaya.dhamma.org/> (2012-10-22)。

那南毛里 (Ñanamoli Thera)。2010。〈慈心的修習〉 (*The practice of loving-Kindness-Metta*)，佛教慈慧服務中心。香港：佛教慈慧服務中心。  
<http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Khuddaka-patha/Metta.htm> (2012-10-22)。

坦尼沙羅尊者(Thanissaro Bhikkhu)。2006。〈慈經〉 (“Karaniya Metta Sutta”)。《巴利經誦選譯》，良稹。 <http://www.theravdacn.org/> (2012-10-22)。

香港慧觀禪修會。〈慈心〉。 <http://hkims.org/metta.pdf> (2012-10-22)。

張慈田。1995。〈慈心的修習〉。《嘉義新雨雜誌》，第8期。  
<http://www.dhammarain.org.tw/magazine/magaz/magaz-08.htm> (2012-10-22)。

維基百科。 [zh.wikipedia.org](http://zh.wikipedia.org/)。(2012-10-22)。

釋清玄。〈活在當下利樂現世的慈心禪〉。 <http://santavana.org/ch/node/422>。

Merriam-webster. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/meditation> (2012-10-22).

Wikimedia Commons. [http://commons.wikimedia.org/wiki/Main\\_Page](http://commons.wikimedia.org/wiki/Main_Page) (2012-10-22).

## 多媒體資料

黃慧音。2004。〈慈經〉 (*The chant of metta*)。台北：風潮有聲。

強帝瑪法師、達瑪洛卡法師、梅妮凱。2012。〈慈愛經〉。《巴利文三皈依》。台北：原動力文化。