

《優婆塞戒經》

禪波羅蜜說淺析（下）

／高明道

佛陀回答長者子善生的問題時，分別談「禪定」（甲段）與「三昧」（乙段）。甲、乙兩段當中，各自前半內容大體如上所論。至於兩者的後半——甲段提修持「禪波羅蜜」的基本要素，乙段以「修集慈心」為主——，往下就嘗試予以初步解說。甲段的部分裡，佛從直接答覆「云何『禪定』」的廣泛範疇把話題轉移到習禪「波羅蜜」的層面。針對此專業課題，經中說：「菩薩欲得禪波羅蜜，先當親近真善知識，修集三昧方便之道，所謂：戒戒、攝諸根戒，斷於邪命，如法而住，隨順師教；於善法所不生知足——修行善時，心無休息；常樂寂靜，遠離五蓋；心樂思惟，觀生死過；常修善法，至心不廢，具足正念，斷諸放逸，省於言語，亦損眠、食，心淨身淨；不親惡友，不與惡交，不樂世事；知時知法，了知自身。」¹這番教導顯然不是像論那麼有系統、有條理地鋪陳學習禪定的步驟，比較類似傳統的師長在宗教生活上為弟子點點滴滴開示法要，一開始即切入：確實希望能成就禪波羅蜜的話，第一先決條件則是依止真正具足資格的師長。跟隨善知識修學，在整體的佛法本來就不可或缺。這從一般契經的陳述容易瞭解，如唐玄奘譯《大般若波羅蜜多經·初分·巧便行品》：「菩薩·摩訶薩行深般若波羅蜜多，欲疾證得一切智智，應勤恭敬供養諸佛，攝受圓滿殊勝善根，常求親近真善知識，恆無厭倦。」²玄奘譯《解深密經·地波羅蜜多品》：「佛告觀自在菩薩曰：『善男子！由五種相應當修學：……四者親近真善知識，五者無間勤修善品。』」³後魏菩提流支譯《彌勒菩薩所問經》論：「又菩薩人畢竟具足成就八法，建立大事，荷負重擔：親近真善知識，……」⁴或如曇無讖譯的《大方等大集經·虛空藏菩薩品》：「若菩薩成就十二法，得自在示現受生死。何等十二？親近真善知識故，……」⁵可見：佛

法的修習原本就靠善友，習定自不在話下。

至於經文所提「修集三昧方便之道」其餘內容，在此嘗試歸納為八項重點：（一）以戒為首要，即「戒戒、攝諸根戒，斷於邪命，如法而住，隨順師教」；其中前二者屬於《優婆塞戒經》數次談到的五種戒，即（1）戒戒（或「波羅提木叉戒」、「具足戒」）、（2）定戒（或「定共戒」）、（3）無漏戒、（4）無作戒、（5）攝根戒⁶，分別指「斷身、口、意惡」⁷以及「守攝諸根，修正念心，見、聞、覺、知色、聲、香、味、觸，不生放逸」⁸。加上「斷於邪命」⁹，使得前面這三項酷似巴利傳統之集大成者佛聲（Buddhagho-sa）編著的《清淨道論》（*Visud-dhimagga*）在《廣釋戒篇》（*Sīla-niddeso*）裡剖析的「波羅提木叉律儀」（“pātimokkhasamvara”）、「諸根律儀」（“indriyasamvara”）和「活命清淨」（“ajīvapārisuddhi”）¹⁰。最後「如法而住」句，從《五戒品》所謂「若優婆塞自不作惡，不教他作，心不念惡，名『如法住』」¹¹來判斷，可視為合理行為規範的總述，而「隨順師教」強調：「親近真善知識」自是包括聽從師長戒方面的開導，正如《大寶積經·菩薩藏會·尸波羅蜜品》中指出如來所獲得的「五無量法，皆由往昔行尸羅波羅蜜多時，於鄔波陀耶、阿遮利耶諸尊重所隨順師教，去來進止無違逆故」¹²。

（二）以積極累積福德為後盾，即「於善法所不生知足——修行善時，心無休息」：這就帶出大乘行者勇猛的精神，即晉譯《大方廣佛華嚴經·入法界品》所謂「心無休息，精進不退」¹³，亦是《優婆塞戒經·毘梨耶波羅蜜品》所闡釋：「精進二種：一、正，二、邪。菩薩遠離邪精進已，修正精進。修信、施、戒、聞慧、慈悲，名『正精進』。至心常作，三時無悔，於善法所不生知足，所學世法

及出世法，一切皆名『正精進』也。」¹⁴在戒的基礎上，學法的人亟需懷著一顆精進的心，增廣善根資糧。《優婆塞戒經》從菩薩道的立場談行持，所以在此無妨參考同樣為曇無讖所譯的《大方等大集經·海慧菩薩品》：「善男子！有一法攝取大乘，所謂：初發菩提之心。既發心已，修不放逸。……復有一法：於善法所心無厭足。」¹⁵《優婆塞戒經》的「不生知足」和「心無休息」以及《大方等大集經》所謂「心無厭足」，一致傳達行者鞭策自己、深恐陷入自以為足的精神。

(三) 能身心遠離，即「常樂寂靜，遠離五蓋」：對熱鬧、充滿刺激的環境不感興趣，反而喜歡寧靜、不受干擾的住處，同時在內心有辦法克服妨礙三昧、影響特別嚴重的五種障礙，這些統統是想認真學習三昧的人首先必須培養的個性特質與能力。如此描述在經論裡到最後多指出家行者，如姚秦三藏鳩摩羅什譯《成實論·三慧品》引某經說：「若長若幼，聞法生念；『在家憤鬧，出家閑靜。若不出家，則不能淨修善法。』即捨所有親屬、財物，出家持戒，守護諸根。威儀詳審，獨處思惟，遠離五蓋，得初禪等乃至漏盡。於此中，長幼聞法，是名『聞慧』；念在家憤鬧，出家閑靜，是名『思慧』；遠離五蓋，乃至漏盡，是名『修慧』。」¹⁶《優婆塞戒經》出現「常樂寂靜，出家修道」¹⁷之類的句子也就很自然。有關「五蓋」，本經未載更多講解，不過學習佛法的傳統環境裡一般都瞭解那是指禪定的障礙，因為「五蓋所覆，遠離靜慮」¹⁸。所以唐「罽賓國三藏般若」譯《大乘理趣六波羅蜜多經·靜慮波羅蜜多品》上佛·薄伽梵告知慈氏：「菩薩·摩訶薩修靜慮者，有五種障，一切有情，皆被覆翳。所謂五蓋：一者貪欲，二者瞋恚，三者掉悔，四者昏眠，五者疑蓋。除此五蓋，方得禪定，身心不動。是故菩薩而觀察之：『何因而起？云何遠離？』……由此五蓋，學行難成，戒、定、慧門不能顯了。如是知己，審諦思惟：『修定之人應當遠離！』」¹⁹

(四) 生起出離心，即「心樂思惟，觀生死過」：當然，《優婆塞戒經》講的行者，其出離心不同於

聲聞乘眾生，所以《集會品》特地提到「或有眾生觀生死過，發菩提心」²⁰，或如本《禪波羅蜜品》底下闡述更具體：「若人能觀生死過罪、涅槃功德，是人足下所履糞土，應當頂戴。是人難忍能忍，難施能施，難作能作。是人能修四禪、四空及八解脫。復作是念：『一切眾生身、口、意惡，未來若受苦惱報者，悉令我受！若我所有善果報者，悉令眾生同我受之！』」²¹行者「觀生死過」的「觀」等於「心樂思惟」的「思惟」，是行者絕不可欠缺的功夫。這事實可以從《優婆塞戒經》他品進一步瞭解，如《自利利他品》說：「菩薩·摩訶薩……復有二法能自他利：一者多聞，二者思惟。……能思惟者，能利自他；不思惟者，則不得名『自利、他利』。」²²或如《業品》裡的話：「若復有人，因於善業思惟力故，不造諸惡，名『如法戒』。」²³

(五) 因頭腦清楚，心態嚴謹，才能堅住於善法的培養：「常修善法，至心不廢，具足正念，斷諸放逸」。「至心」，前文論述過，整體的概念，則可參考《菩薩善戒經·畢竟地·攝取品》：「若有修集善法，持戒精進之者，瞻視、供養，親為執使。……遠離惡心，常修善法，終不放逸，遠離懈怠。」²⁴至於「正念」與「不放逸」的連貫，加上跟合理行為密不可分的關係，相關文字在《優婆塞戒經》他處屢見，顯然屬於深入修三昧前必備的基本功夫。例如《業品》說：「若人善修不放逸行，具足正念，分別善惡，當知：是人決定能修十善業道。」²⁵或如《尸波羅蜜品》翔實的陳述：「善男子！若人不樂久處生死，深見過罪，觀人天樂、阿鼻獄苦平等無差，憐愍眾生，具足正念，為欲利益無量眾生，使得成道；為具無上菩提道故，為如法行故，受持是戒，心不放逸：能觀過去、未來、現在身、口、意業，知輕知重：凡所作事，先當繫心，修不放逸；作已、作時亦復如是修不放逸。若先不知，作已得罪；若失念心，亦得犯罪；若客煩惱時暫起者，亦得犯罪；若小放逸，亦得犯罪——是人常觀犯輕如重，觀已生悔及慚愧心，怖畏愁惱，心不樂之，至心懺悔。既懺悔已，心生歡喜，慎護受持，更不敢犯。是名

『淨戒』。」²⁶所描繪的是一個不願意多逗留輪迴、極想出離生死的人如何提高警覺，仔細觀察一舉一動，注意是否落入隨便、任性的毛病，同時藉用懺悔的方法解決不小心犯過的問題。

（六）讓身、語、意三業清淨、樸實，即「省於言語，亦損眠、食，心淨身淨」；與此最為相似的文獻段落見於「秦三藏鳩摩羅什等於長安逍遙園譯」《禪法要解》：「又習慈初門，有十六行，令速得慈，又使牢固，亦常修行：一者持戒清淨，二者心不悔，三者善法中生喜，四者快樂，五者攝護五情，六者念巧便慧，七者身離心離，八者同行共住，九者若聽若說隨順慈法，十者不惱亂他人，十一者食知自節，十二者少於睡眠，十三者省於言語……」²⁷《禪波羅蜜品》下文本來有相當長的一段文字專門講解慈心的修持，令人感到此法門的闡釋上《禪法要解》與《優婆塞戒經》所反映的傳承有著共同的背景。除了《禪波羅蜜品》的「省於言語，亦損眠、食」跟《禪法要解》的「食知自節」、「少於睡眠」、「省於言語」相呼應外，《禪法要解》中「一者持戒清淨」及「五者攝護五情」與上述《禪波羅蜜品》前方便重點（一）、「三者善法中生喜」與上述重點（二）、「六者念巧便慧」與重點（五）、「七者身離心離」與重點（三），都具極其顯著的一致性。

（七）善巧處理人際關係與社交活動，所謂「不親惡友，不與惡交，不樂世事」。「世事」的問題，前面已有較深入的討論。至於「惡友」，除上文已引《五戒品》「凡所發言，言則柔軟，善化眾生，令如法住，遠離惡友，心無放逸」、「菩薩·摩訶薩既受戒已，……不親惡友」二處外，《優婆塞戒經》尚有若干地方表示菩薩明確的立場，例如《發願品》：「菩薩·摩訶薩常親近佛、聲聞、緣覺、善知識等，供養恭敬，諮問深法，受持不失。作是願言：『我今親近諸佛、聲聞、緣覺、善友，寧無量世受大苦惱，不於菩提生退轉心！……願令我身諸根具足，遠離惡友！』」²⁸當然，菩薩道的行者不會只想自己，所以在《五戒品》裡提：「善男子！若有人能攝護諸根，身四威儀不作諸惡，能堪眾苦，不作邪命，

當知是人則能具足尸波羅蜜。……若離惡友，令諸眾生遠惡邪見，知恩報恩，當知是人則能具足尸波羅蜜。」²⁹這心態重要，因為根據《名義菩薩品》，連發過菩提心的人可能都還會出狀況：「眾生若發菩提心已，樂受外術及其典籍，持諷誦讀，即以此法教化眾生……；常生慳貪、嫉妒、瞋心，親近惡友，懈怠亂心，樂處無明；不信六度，不樂修福，不觀生死，常樂受持他人惡語——是名『假名菩薩』。」³⁰真正的摩訶衍行者對於發生問題的有情自用跟妙法相應的方式來思考，像《悲品》所說：「又見眾生信邪惡友，終不追從善知識教，是故生悲。」³¹同時也透過善巧的言教傳揚合理的作法，即《自利利他品》中：「復為眾生說煩惱過、煩惱解脫，歎善友德，呵惡友過，讚施功德，毀慳過失。」³²以上這些例子，「(邪)惡友」都指有問題的宗教師或思想家，但推敲本項第二句——「不與惡交」——，在此講的也應該包括一般交往，質言之，經裡除了特地指信仰、修行上依止的師長外，也提醒行者不能交友不慎。《攝取品》的說法或許也可以從這個角度體會：「出家菩薩若有在家弟子，亦當先教不放逸法。不放逸者，即是法行：供養父母、諸師、和上、耆舊、有德，施於安樂；至心受戒，不妄毀犯；……不輕眾生，除去憍慢；不親惡友；節食除貪，少欲知足；鬪諍之處，身不往中，乃至戲笑不說惡語。是則名為『不放逸法』。」³³

至於《優婆塞戒經》修禪波羅蜜前行方便中最後一——第八——項「知時知法，了知自身」，亦屬聲聞契經早就闡釋的概念。其他大乘修多羅偶也提起，甚至有相關解說，例如《大般涅槃經·梵行品》：「善男子！云何菩薩·摩訶薩梵行？善男子！菩薩·摩訶薩住於大乘大般涅槃，住七善法，得具梵行。何等為七？一者知法，二者知義，三者知時，四者知足，五者自知，六者知眾，七者知尊卑。善男子！云何菩薩·摩訶薩知法？善男子！是菩薩·摩訶薩知十二部經，謂：修多羅、祇夜、授記、伽陀、優陀那、尼陀那、阿波陀那、伊帝曰多伽、闍陀伽、毘佛略、阿浮陀達摩、優波提舍。……云何菩薩·

摩訶薩知時？善男子！菩薩善知：如是時中任修寂靜，如是時中任修精進，如是時中任修捨定，如是時中任供養佛，如是時中任供養師，如是時中任修布施、持戒、忍辱、精進、禪定、具足般若波羅蜜。是名『知時』。……善男子！云何菩薩·摩訶薩自知？是菩薩自知：『我有如是信、如是戒、如是多聞、如是捨、如是慧、如是去來、如是正念、如是善行，如是問、如是答。』是名『自知』。」³⁴此釋義可溯源至聲聞聖典，並對照「知時」(kālaññū)、「知法」(dhammaññū)、「了知自身」(attaññū)的講解，例如《中阿含·七法品·善法經》：「爾時世尊告諸比丘：『若有比丘成就七法者，便於賢聖得歡喜樂，正趣漏盡。云何為七？謂比丘知法，知義，知時，知節，知己，知眾，知人勝如。云何比丘為知法耶？謂：比丘知正經、歌詠、記說、偈頌、因緣、撰錄、本起、此說、生處、廣解、未曾有法及說是義。是謂「比丘為知法也」。……云何比丘為知時耶？謂比丘知是時修下相，是時修高相，是時修捨相。是謂「比丘為知時」也。……云何比丘為知己耶？謂比丘自知：『我有爾所信、戒、聞、施、慧、辯、阿含及所得。』是謂「比丘為知己」也。』」³⁵足見「修集三昧方便之道」除了個人認真如法行持，廣泛累積經驗外，還包括對世尊所說種種契經必須具備相當的知識。

詳細羅列修三昧的前行方便後，《禪波羅蜜品》進而用金師、須彌、攢火三喻來簡略描述三摩地的實踐。第一個譬喻是：「觀心數法，若有喜相、愁相、瞋相、軟相、堅相。知己，能除，猶如金師，善知冷熱，不令失所。」³⁶習定的修行人觀照內心多元的活動與變化，瞭解各種各樣的心所法，諸如喜、愁或瞋，同時也清楚其程度強還是弱——所謂「軟相」，由《六波羅蜜品》中「所有煩惱輕微、軟薄」³⁷句來判斷，意味著「不強」，「堅相」則以此類推——，且有辦法斷除不善或妨礙三昧的部分。其技術層面便以「猶如金師，善知冷熱，不令失所」為喻。該譬喻有其典故，見於《大般涅槃經·光明遍照高貴德王菩薩品》：「我昔住於波羅捺國時，舍利弗教

二弟子，一觀白骨，一令數息。經歷多年，各不得定。以是因緣，即生邪見，言：『無涅槃、無漏之法。設其有者，我應得之。何以故？我能善持所受戒故。』我於爾時見是比丘生此邪心，喚舍利弗，而呵責之：『汝不善教！云何乃為是二弟子顛倒說法？汝二弟子，其性各異，一主浣衣，一是金師。金師之子，應教數息；浣衣之人，應教骨觀。以汝錯教，令是二人生於惡邪。』我於爾時為是二人如應說法，二人聞已，得阿羅漢果。」³⁸但這故事跟「善知冷熱，不令失所」有什麼關係？那不妨看故事另一傳本，即《大莊嚴論經》所載：「我昔曾聞：尊者目連教二弟子，精專學禪，而無所證。時尊者舍利弗問目連言：『彼二弟子得勝法不？』目連答言：『未得。』舍利弗又問言：『汝教何法？』目連答言：『一教不淨，二教數息。然其心意，滯而不悟。』時舍利弗問目連言：『彼二弟子從何種姓而來出家？』答言：『一是浣衣，二是鍛金師。』時舍利弗語目連言：『金師子者，應授安般；浣衣人者，宜教不淨！』目連如法以教弟子，弟子尋即精勤修習，得羅漢果。」解脫後，兩位充滿了法喜，讚歎舍利弗，偈頌中也說明：「我常在河側習浣衣白淨 安心於白骨 相類易開解 不大加功力 速疾入我意 金師常吹囊 出入氣是風 易樂入安般 眾生所翫習」。³⁹正如金師在冶煉黃金時熟悉何時火勢要大（「熱」），何時要讓金屬冷卻（「冷」），活用風箱以便達到最理想的效果（「不令失所」），同樣學定的行者在煩惱弱時（「軟相」）沒必要猛用對治的方法，且煩惱熾盛時（「堅相」）用力不足，也將效果不彰。⁴⁰

第二個譬喻假借山王來比況身心——有其是心——如如不動的狀態：「樂甘露味。雖處世法，身心不動。猶如須彌不為四風之所傾動，正念堅固，亦見、知、覺有為多過。」⁴¹在此強調：本經講的習禪者不是為了三昧而三昧。他「樂甘露味」，亦即一心追求涅槃，就像北宋法天譯《大方廣總持寶光明經》所謂「訪諸善友，樂求安樂，離諸怖畏，樂求涅槃，樂甘露味」。⁴²解脫的境界現在尚未證得，所以仍然「處世法」，但並不

為世間繁雜俗緣所擾亂（「身心不動」），特別是不會因邪見而改變。不過嚴格來說，這樣的功夫無法單靠定力，那時更需要的是智慧的支撐。在《大般涅槃經·梵行品》有番經文十分具體描寫修行的次第：「善男子！菩薩爾時以是因緣，於未來世在在生處戒常清淨。善男子！菩薩·摩訶薩以戒淨故，在在生處常無憍慢、邪見、疑網，終不說言：『如來畢竟入於涅槃。』是名『菩薩修持淨戒』。戒既清淨，次修禪定。以修定故，在在生處正念不忘，所謂：一切眾生，悉有佛性；十二部經，諸佛·世尊常樂我淨；一切菩薩安住《方等大涅槃經》，悉見佛性。如是等事，憶而不忘。因修定故，得十一空。是名『菩薩修清淨定』。戒定已備，次修淨慧。以修慧故，初不計著『身中有我』、『我中有身』、『是身是我』、『非身非我』。是名『菩薩修習淨慧』。以修慧故，所受持戒牢固不動。善男子！譬如須彌不為四風之所傾動，菩薩·摩訶薩亦復如是：不為四倒之所傾動。」⁴³從《禪波羅蜜品》提出「四風」，最直接聯想到的就是《大般涅槃經》顛倒見的說法⁴⁴，然而扣緊此處經文，其重點似在正念不受世間法影響，在觀察、認知因緣和合而有的有為法時，就弄清它充斥不圓滿、具足眾多毛病、過患的本質。這樣的勸誡與《優婆塞戒經·業品》攝根戒的定義關係密切：「守攝諸根，修正念心，見、聞、覺、知色、聲、香、味、觸、法，不生放逸，名『攝根戒』。」⁴⁵換句話說，雖然談的是三味的實際操作，但看來又回到「修集三味方便之道」中的戒。

最後一喻則敘及三味的成就，說：「若人樂修如是三味，不休不息，當知是人能具足得。譬如攢火，以不息故，火則易得。」⁴⁶其旨趣顯然在勉勵修行要持之以恆，勇猛堅持到底。正同《大智度論》所謂：「懈怠之人，世間勝事尚不能成，何況阿耨多羅三藐三菩提！譬如鑽火數息，無得火期。」⁴⁷或如《佛垂般涅槃略說教誡經》：「汝等比丘若勤精進，則事無難者。是故汝等當勤精進，譬如小水常流，則能穿石。若行者之心數數懈廢，譬如鑽火未熟而息。雖欲得火，火難可得。是名『精進』。」⁴⁸不過

可注意的是：一般勸人用功的意涵外，漢文佛典有例子從鑽火帶出《禪波羅蜜品》乙段下半具體說明的三昧法門，即《大智度論》所謂：「行者欲學是慈無量心時，先作願：『願諸眾生受種種樂！』取受樂人相，攝心入禪。是相漸漸增廣，即見眾生皆受樂。譬如鑽火，先以軟草、乾牛屎；火勢轉大，能燒大濕木。慈三昧亦如是：初生慈願時，唯及諸親族、知識；慈心轉廣，怨親同等，皆見得樂，是慈禪定增長成就故。」⁴⁹

乙段下半的特色在細述以慈心為代表的四無量心修持，不過行文的組織跟甲段下半頗為類似，所呈現的不是嚴密的剖析，卻較像個別片段的彙集。一開頭就點出法門的實踐要從深刻思惟著手：「善男子！智者應當作如是觀：『一切煩惱是我大怨。何以故？因是煩惱能破自、他。以是因緣，我當修集慈悲之心，為欲利益諸眾生故，為得無量純善法故！』」⁵⁰世俗之人總是認為害自己的怨家是外在的，但智者瞭解實際狀況，知曉真正對自己、對其餘眾生極端不利的並非他人所構成的惡勢力，而是六十《華嚴·離世間品》的「一切煩惱大怨敵」、八十《華嚴·十迴向品》的「一切煩惱怨賊」、四十《華嚴》的「一切煩惱怨家」⁵¹。有概念的人既不願意受傷，又不會懷惱害有情的念頭，相反希望能獲「得無量純善法」，能廣泛「利益諸眾生」⁵²，所以就下「我當修集慈悲之心」的決心。此結論背後的邏輯是：煩惱的殺傷力如此大，就消極面應該想辦法不要讓那些困擾的心理狀態出現，且從積極面要自利、利他。有什麼好方法？本經說：「眾生若能修集慈心，是人當得無量功德」；「如是慈悲能斷不善，能令眾生離苦受樂，能壞欲界」⁵³。倒過來，沒有慈悲而能獲得善法是不可能的⁵⁴，所以智者理所當然非常重視慈（悲）心的修持。

《禪波羅蜜品》的經文至此，「慈」、「悲」多並提，似無區隔，但接著有部分的敘述明確把範圍縮小，著重於慈心，談到原則上有親朋、中庸者和敵對者三類當作修慈心的對象，可是就確切的步驟而言，應先以親友為所緣，祝福他獲得安樂。這樣的觀修熟練之後，進一步把不特別喜歡、同時也不怎麼

討厭的人當作思惟的對象，最後才選曾有瓜葛、不愉快乃至恨之入骨的人拿來作為慈愛祝福的所緣，所謂：「善男子！一切眾生凡有三聚：一者怨，二者親，三者中。如是三聚名為『慈緣』。修慈之人先從親起，欲令受樂。此觀既成，都及怨家。」⁵⁵這邊的陳述很像「姚秦三藏鳩摩羅什譯」《坐禪三昧經》中對「人有怨家，恒欲相害，云何行慈，欲令彼樂」一問的回答：「慈是心法，出生於心。先從所親。所親轉增，乃至怨家，如火燒薪，盛能然濕。」⁵⁶不過同書《第二 治瞋恚法門》載有詳盡的講解，層次分明，步驟井然不紊：「若初習行者，當教言慈及親愛。云何親及願與親樂？行者若得種種身心快樂——寒時得衣，熱時得涼，飢渴得飲食，貧賤得富貴，行極時得止息——，如是種種樂，願親愛得。繫心在慈，不令異念。異念諸緣，攝之令還。若已習行，當教言慈及中人。云何及中人而與樂？行者若得種種身心快樂，願中人得。繫心在慈，不令異念。異念諸緣，攝之令還。若久習行，當教言慈及怨憎。云何及彼而與其樂？行者若得種種身心快樂，願怨憎得，得與親同，同得一心，心太清淨。親、中、怨等，廣及世界無量眾生，皆令得樂；周遍十方，靡不同等。大心清淨，見十方眾生皆如自見，在心目前，了了見之，受得快樂。是時即得慈心三昧。」⁵⁷部分典籍緣念的對象不停留在三分法上，還提出九分法，如「東晉三藏佛陀跋陀羅譯」《達摩多羅禪經》：「修行者若欲廣修慈心，先當繫心所緣，漸習令無量。滅除過惡心，不爭競，亦無怨結，無恚清淨，謂：於親、中、怨三種九品眾生無量無數，安處十方，盡三分際，淳一樂行。」⁵⁸具體的九種說則見於《大般涅槃經·梵行品》，迦葉菩薩問佛：「頗有菩薩住於大乘大般涅槃，得慈悲心，非是大慈大悲心不？」世尊就答覆：「有，善男子！菩薩若於諸眾生中三品分別：一者親人，二者怨憎，三者中人。於親人中復作三品，謂上、中、下。怨憎亦爾。是菩薩·摩訶薩於上親中與增上樂，於中、下親亦復平等與增上樂；於上怨中與少分樂，於中怨所與中品樂，於下怨中與增上樂。菩薩如是轉增修習，於

上怨中與中品樂，於中、下怨等與增上樂。轉復修習，於上、中、下等與上樂。若上怨中與上樂者，爾時得名『慈心成就』。菩薩爾時於父母所及上怨中得平等心，無有差別。善男子！是名『得慈』，非大慈也。」⁵⁹足知，《禪波羅蜜品》扼要提及的修持法是佛門中相當普遍的法門。

《優婆塞戒經》原本就強調：在家的修行，慈心扮演著重要的角色。舉例來說，善生在《發願品》裡問佛陀：「云何名『智者』？」佛先簡單表示：「若能善發無上大願，是名『智者』。」接著，針對不同因緣闡釋菩薩如何修自己的心，包括「眾生若以惡心打罵、毀辱我身，願我因是更增慈心，不生惡念」的願。⁶⁰不過慈心未必是因逆緣才修的。同樣是《發願品》談到「菩薩·摩訶薩具足三事，則得名為法財長者」，且若干三法組中有一組為「一者自省己過，二者善覆他罪，三者樂修慈心」。⁶¹或如《六波羅蜜品》論及：「若有人能淨身、口、意，常修軟心，不作罪過，……；常修慈心，憐愍一切——見作惡者，能為遮護；見作善者，讚德說果，復以身力往營佐之。」⁶²《二莊嚴品》甚至標明菩薩福德、智慧兩種莊嚴的兩種正因為：「一者慈心，二者悲心。修是二因，雖復流轉生死苦海，心不生悔。」⁶³精神上的受用外，經中亦提及果報方面的利益，如《自他莊嚴品》所謂：「菩薩·摩訶薩無量世中慈心不殺，以是因緣，獲得長壽。」⁶⁴或《雜品》所云「譬如比丘修集慈心，如是慈心實無受者，而亦獲得無量果報，……」⁶⁵經上從不同角度指出慈心的實踐意義，在《禪波羅蜜品》就很自然以慈心為在家行者修定的核心法門。

習禪當然不局限於修慈，反之，慈也絕不單單屬禪，應該可以從拙文對《優婆塞戒經》的初步介紹約略體會。《禪波羅蜜品》依照這樣的法門相攝的理念，在談慈心的修習步驟後，揭示修持德目間的奇妙關聯，說：「善男子！起慈心時，有因戒起，有因施起。」⁶⁶從涵蓋面更廣的角度來詮釋，就可以引用稍後出現的經句：「若能修慈，當知是人能破一切憍慢因緣，能行施、戒、忍辱、精進、禪定、智慧，如法修行。」⁶⁷這意味著在

慈心上下功夫，能化解慢心，而自大驕傲的心理破除，如法修行六度才有可能。可見：對菩薩道的行者言，貢高我慢的問題何等嚴重。此關卡尚未突破之前，行菩提心的波羅蜜都歸空談，而克服困難之道，依《優婆塞戒經》，正是修慈。如果從較局限、專門的視角觀察慈心與戒、施的關係，首先可查《優婆塞戒經·淨戒品》善生問佛陀受戒後「云何當令是戒淨」的地方。⁶⁸那時佛列出幾組的法，說均「能淨是戒」。其中就「復有四法：一者慈心，二者悲心，三者無貪心，四者未有恩處先以恩加。」⁶⁹依此，「起慈心時，有因戒起」或指已受戒的優婆塞希望持戒清淨，於是遵照經裡的開示特地把慈心的行持當作達到目的的途徑。至於「有因施起」的層面，就《雜品》「若人無慈，不知恩義，不貪聖人所有功德，惜財、身命，貪著心重，如是之人不能布施」⁷⁰論，似乎沒有任何佛法中稱得上「布施」的行為可以缺少慈心的因素。尤其有頭腦的人布施，其動機之一是「為欲令他得安樂故」。⁷¹若是從《禪波羅蜜品》「若能先於怨中施安」⁷²看，慈心三昧的實踐本身就等於「施安」（即「施於安樂」），以內心的祝福體現，而從有形的身、語行為來理解，則是建立在慈心上巧妙結合「戒」與「施」，如《六波羅蜜品》所云：「既受戒已，施諸眾生無恐無畏，咸令一切離苦獲安，是名『利他』。」⁷³這種佛法邏輯的運用，例子的規模雖小，卻充分反映全本《優婆塞戒經》的修行觀：任何法門的實踐——包含禪波羅蜜在內——不能脫離對整個佛法的掌握。

1. 見 T 24.1488.1074 a 26-b4。對本段落，注釋家僅提一二名相的解說或泛泛的發揮，並無緊扣原文的釋義。
2. 見 T 6.220.887 a 5-8。
3. 見 T 16.676.705 a 21-26。另參《瑜伽師地論·攝決擇分·菩薩地》，T 30.1579.730 c 18-22。
4. 見 T 26.1525.234 b 22-23。
5. 見 T 13.397.105 b 29-c 2。當然，理想中的「真善知識」，門檻很高，如《大乘寶雲經·十波羅蜜品》所述：「既意欲得往彼受生，即便造作彼業因緣，令得往生，生生世世值遇親近真善知識。何者名為『真善知識』

- ？所謂諸佛、菩薩。」見 T 16.659.248 b 1-3。
6. 參《業品》（T 24.1488.1071 b 18-23、b 28-c 4、c 23-25）。
7. 見同上，1071 b 18-19。
8. 同上，1071 b 21-22。據《大正藏》勘勘注，「味觸」後，《高麗》、《大正》二藏與 CBETA 有「法」字。
9. 《優婆塞戒經》涉及「邪命」的文字另有上引《業品》「若有人能攝護諸根，身四威儀不作諸惡，能堪眾苦，不作邪命，當知是人則能具足尸波羅蜜」與《尸波羅蜜品》「若受戒已，所不應作而故作之，所不應思而故思惟，懈怠懶惰，樂於睡眠，念惡覺觀、邪命惡願，是名『污戒』」。
10. 參 Buddhaghosa 著、Ñānamoli 譯 *The Path of Purification: Visuddhi Magga* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1979) 第 16-31 頁。
11. 見 T 24.1488.1064 c 8-9。
12. 見 T 11.310.252 b 19-26。這種表達方式不分聲聞、菩薩。前者如《十誦羯磨比丘要用》：「汝某甲聽！僧已與汝受具足戒竟。善受教化，隨順師教！」（見 T 23.1439.500 c 2-3。）後者如《菩薩善戒經》：「受持禁戒，讀誦、書寫，為人解說，隨順師教，懃修精進，速疾能得阿耨多羅三藐三菩提……」（見 T 30.1582.974 c 12-14。）
13. 見 T 9.278.707 b 29-c 1。
14. 見 T 24.1488.1073 c 21-25。
15. 參見 T 13.397.60 b 26-61 a 5。另參同經同品：「……爾時具足尸波羅蜜。菩薩·摩訶薩遇罵辱時，作是思惟：『是人懈怠，不修善法，是故罵我。我勤精進，修集善法，捨離瞋心，於善法所心無厭足。我今要當設大方便，先令是人坐菩提樹，然後我當取菩提果！』爾時具足精進波羅蜜。」見同前，49 b 10-15。
16. 見 T 32.1646.367 a 2-9。
17. 見 T 24.1488.1053a21-22。
18. 見 T 7.220（玄奘譯《大般若波羅蜜多經·第三分·空相品》）641 b 17。
19. 見 T 8.261.900 c 14-18、901 b 4-5。
20. 見 T 24.1488.1034 c 15。
21. 同上，1074 c 22-28。據《大正藏》勘勘注，「同我」的「同」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「因」。
22. 同上，1043 a 21-23、1043 b 14-15。據《大正藏》勘勘注，「自利」，四藏作「能自」。

23. 同上，1069 c 18-19。
24. 見 T 30.1582.1008 a 6-17。據《大正藏》勘勘注，「修集」的「集」，《元》、《明》二藏改為「習」。
25. 同上，1071 b 2-4。
26. 同上，1065 b 24-c 6。
27. 見 T 15.616.291 a 27-b4。據《大正藏》勘勘注，「有十六」的「有」，茲從《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏，《高麗》、《大正》二藏及 *CBETA* 作「又」；「便慧」的「便」，《宮》本無；「睡眠」的「眠」、「言語」的「語」四藏分別作「臥」、「說」。
28. 參見 T 24.1488.1040 b 4-12。
29. 見同上，1066 b 14-21。
30. 參見同上，1041 a 9-18。據《大正藏》勘勘注，「教化」的「教」，《宮》、《宋》、《元》、《明》作「轉」。
31. 見同上，1036 b 19-20。據《大正藏》勘勘注，「信邪」以下的文字，四藏無。
32. 同上，1044 a 9-11。
33. 參見同上，1046 b 24-c 4。
34. 參見 T 12.374.451 b 13-21、452 a 19-b1。據《大正藏》勘勘注，「自知」，《宋》、《元》、《明》三本作「知自」；「授記」的「授」，《宮》本作「受」；「阿波陀那」的「陀」，《明》藏作「阿」；「伊帝曰多伽」的「曰」，《宮》、《宋》、《元》、《明》作「目」；「曰」字下的雙行夾注「他本云『目』」，《宋》、《元》、《明》三藏無；「達摩」的「摩」，《宮》、《元》、《明》三本作「磨」。
35. 參見 T 1.26.421 a 14-20、b 2-4、b 17-20。據《大正藏》勘勘注，「說是義」的「是」，《宋》、《元》、《明》無。
36. 見 T 24.1488.1074 b 4-6。
37. 同上，1053 a 13。
38. 見 T 12.374.520 a 1-11。據《大正藏》勘勘注，「住於」的「住」，《宮》本作「往」；「波羅捺」的「捺」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「奈」。
39. 分別見 T 4.201.293 b 2-12、20-24。據《大正藏》勘勘注，「吹囊」的「囊」，《宋》、《元》、《明》作「鞞」。
40. 另可參考的經文見於《雜阿含經》：「爾時世尊告諸比丘：『應當專心方便，隨時思惟三相。云何為三？隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相。若比丘一向思惟止相，則於是處，其心下劣。若復一向思惟舉相，則於是處掉亂心起。若復一向思惟捨相，則於是處不得正定，盡諸有漏。以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。如巧金師、金師弟子以生金著於爐中增火，隨時扇鞞，隨時水灑，隨時俱捨。若一向鼓鞞者，即於是處生金焦盡。一向水灑，則於是處生金堅強。若一向俱捨，則於是處生金不熟，則無所用。是故巧金師、金師弟子於彼生金隨時鼓鞞，隨時水灑，隨時兩捨。如是生金得等調適，隨事所用。如是——比丘！——專心方便，時時思惟，憶念三相，乃至漏盡！』」見 T 2.99.342 a 4-20。據《大正藏》勘勘注，「云何為三」後的「隨時思惟」，《宋》、《元》、《明》三本作「思惟隨時」；「鞞」，《明》藏均作「鞞」。
41. 見 T 24.1488.1074 b 6-8。據 *CBETA* 勘勘注，「不動」的「動」，《大正藏》作「勤」。
42. 見 T 10.299.894 a 27-29。
43. 見 T 12.374.466 c 9-23。
44. 另參《大般涅槃經·師子吼菩薩品》：「善男子！菩薩·摩訶薩修是二法，四倒暴風不能吹動，如須彌山：雖為四風之所吹鼓，不能令動。」見同上，548 b 24-26。
45. 見 T 24.1488.1071 b 21-23。據《大正藏》勘勘注，「觸法」的「法」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏無。
46. 同上，1074 b 8-10。據《大正藏》勘勘注，「攢火」的「攢」，《宋》、《元》、《明》三本作「鑽」。
47. 見 T 25.1509.304 a 20-22。
48. 見 T 12.389.1111 c 17-20。
49. 見 T 25.1509.209 c 21-28。據《大正藏》勘勘注，「願諸」的「諸」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏無。
50. 見 T 24.1488.1074 b 29-c 4。
51. 分別見 T 9.278.659 b 24、10.279.152 a 26-27、10.279.903 b 25。
52. 另參《優婆塞戒經·二莊嚴品》：「善男子！菩薩雖知世間之樂虛妄非真，而亦能造世樂因緣。何以故？為欲利益諸眾生故。」見 T 24.1488.1045 b 24-26。
53. 分別見同上，1074 c 7-8、1074 c 5-6。至於「能壞欲界」，可參《菩薩善戒經·菩薩地忍品》：「見有罵者，軟語慰喻，修慈悲心，能壞欲界所有煩惱。」見 T 30.1582.986 c 24-26。接在「能壞欲界」後，《禪波羅蜜品》說「是慈若能緣於欲界，名『欲界慈』」（T 24.1488.1074 c 6-7），意味著除欲界外，慈尚可

- 緣他界，不過唐「北京靈泰法師撰」《成唯識論疏》抄》主張：「其四無量中——慈、悲、喜、捨——不能緣三界，唯緣於欲界故。」見 X 50.819.319 a 10-11。
54. 「若有說言離於慈悲得善法者，無有是處。」見 T 24.1488.1074 c 4-5。
55. 同上，1074 c 9-12。據《大正藏》勘勘注，「此觀」的「觀」，《宋》、《元》、《明》三本作「親」；「都及」的「都」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「次」。該段經文前有一句說：「修慈心時，若能先於怨中施安，是名『修慈』。」(1074 c 8-9)跟後面的句意似乎有點矛盾。
56. 參見 T 15.614.282 a 13-16。
57. 見同上，272 b 3-17。據《大正藏》勘勘注，「親及」、「而與」，《宮》、《元》、《明》三本分別作「及親」、「願與」。
58. 見 T 15.618.319 c 6-9。據《大正藏》勘勘注，「淳一」的「淳」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「純」。
59. 參見 T 12.375.695 c 13-28。據《大正藏》勘勘注，「親人」，《宋》、《元》、《明》三本作「所親」；「於下怨中」等處的「中」，三本均作「所」；「怨等與增」的「增」，三本無；「父母所」，三本作「其父母」。
60. 參見 T 24.1488.1040 a 29-b 9。
61. 分別參見同上，1040 c 2-3、15-17。
62. 參見同上，1052 c 9-18。
63. 同上，1045 b 26-28。
64. 見同上，1044 b 17-18。另參《雜品》：「眾生聞法慈心不殺，以是因緣，施主未來無量世中得壽命長。」見 1059 b 22-24。
65. 同上，1054 b 23-24。據《大正藏》勘勘注，「修集」的「集」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「習」。據 CBETA 勘勘注，「受者」的「者」，《大正藏》作「學」。
66. 同上，1074 c 12-13。
67. 同上，1074 c 19-21。
68. 同上，1050 b 15-16。
69. 參見同上，1050 b 16-19。據《大正藏》勘勘注，「慈心」的「慈」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「淨」。
70. 見同上，1060 a 23-24。
71. 參《雜品》：「智人行施，為憐愍故，為欲令他得安樂故，為令他人施心故，為諸聖人本行道故，為欲破壞諸煩惱故，為入涅槃斷於有故。」見同上，1058 a 29-b3。據《大正藏》勘勘注，「欲令他」，久原文庫

藏、日本天平寶字五年寫（約相當於西曆 761 年）卷作「令他人」；「本行」的「本」、「於有」的「有」，久原文庫本分別作「奉」、「死」。

72. 同上，1074 c 8-9。
73. 同上，1053 b 8-10。據《大正藏》勘勘注，「無恐」的「恐」，《宮》、《宋》、《元》、《明》四藏作「怨」。

14600 字