

慈爱的修习

法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

我们常常发脾气，生起瞋心，在生气的当儿，总是理直气壮的指责他人，责骂他，咀咒他，甚至狠心想害他，常不能自己，事後心平静以後，回想起来，又觉得似乎小题大作，但又礙於自尊，死也不肯認錯。想想一下，瞋恨心发作时，是不是自己在受苦呢？是不是也给他人帶來苦呢？那么，有没有方法来对治瞋害心呢？

瞋恚生起的原因

首先要知道自己内心的瞋恚的烦恼，先要能觉察自己内心的瞋恚，要是不能够知道自己有瞋恚存在，那又怎么能够去对治它呢？知道瞋恚存在后，才去追寻瞋恚生起的原因，知道瞋恚生起的原因之后才能用方法消灭它，消灭了瞋恚之后，将来遇到生起瞋恚的原因时，可能还会忍耐不住，又再生起瞋恚，所以还要再对治它。直到成功对治瞋恚的行者，知道心中已灭尽的瞋恚，于未来永不生起。

在《杂阿含715经》的经文中：「何等为瞋恚盖食（产生原因）？谓障碍相（指可憎相），于彼不正思惟，未起瞋恚盖令起，已起瞋恚能令增广，是名瞋恚盖食。（瞋恚生起之因）……

何等为瞋恚盖不食？彼慈心思惟，未起瞋恚盖不起，已生瞋恚盖令灭；是名瞋恚盖不食。」

瞋恚的产生，乃是因为对所接触的感官目标心生不喜的缘故，这不正思惟与贪欲的产生是一样的，基于四颠倒见（视无常为常，苦为乐，无我为我，不净为净）。若数数对不喜或可憎的目标作不正思惟的结果，就会使瞋恚于心中生起乃至增长它。

瞋恚的产生是非常迅速的，跟贪欲一样，几乎每一次都是在事后才发现它，但是不要气馁，这是因为心还未经过训练的关系，不能观察到自己的心态和意念，也不知道瞋心的生起。只要常常作意观察它，你将在不久的将来找到它，它不在什么地方，就在根门接触境时从心中生起。

对治瞋恚的方法

在佛教中灭除瞋恚的方法有：(1) 常正思惟；(2) 修慈心观；(3) 亲近善知识；(4) 讨论灭瞋的方法。

一. 常正思惟

灭除瞋恚的第一方法就是要正思惟（如理作意），要正思惟瞋恚对自己的害处如下：

- (i) 我起瞋恚后，将因瞋业在将来受苦；
- (ii) 若起瞋恚将自毁戒，并且损害他人，两相无利；
- (iii) 我现在要面对的可憎相，虽然是苦，但比起地狱，饿鬼，畜生道之苦为轻；
- (iv) 我现在遇到的可憎之相，乃是宿业所带来的，所以更应力行制止现在的瞋念，以免造未来受苦的因。
- (v) 思惟一切皆是因缘生，因缘灭，是空而无我，所以要忍耐。
- (vi) 思惟自己是业的主人，业是自己的财产。佛说：「我们是业的主人，是自己业的继承人，由自己的业而生，是自己业的亲族，依自己的业的支撑而活，不论我们造何种业，善的或恶的，我们必将去承担，这是肯定的，我们应当天天如此的思维及反省。」
- (vii) 对别人起瞋心，就有如赤手去抓烧红的铁条或火炭或是粪便等有害之物来打击别人，别人还未受到伤害，自己已经先受害。
- (viii) 起瞋恚将损毁长久以来所积聚的诸善功德。

然后才正思惟他人起瞋恚的害处如下：

- (i) 他现在起瞋心会伤害自己，心跳加快，血压增高，可能会消化不良，损害他的肝脏(起肝火)，便秘甚至失眠等。
- (ii) 他因过去宿业与习气的影响，又起了瞋心，不知道如何去对治它。
- (iii) 他的瞋恨就像是不被接受的礼物，将会退回给他，就像是逆风扬尘，灰尘只会飞回他身上。
- (iv) 他是他自己业的主人，业是他自己的财产。他造恶业将来会继承他的恶业的财产。
- (v) 他已被瞋恨的魔所降服，不能控制自己。

只有在明确地知道瞋恚的害处之后，才会决定去断除它。一个行者知道了瞋恚的害处后，才会忍耐住不发脾气。

佛陀说：「忿怒不见法，忿怒不知道，能除忿怒者，福喜常随身。」（《北传法句经》405偈）当一个人被忿怒所控制，他已不能控制自己，又怎能知道佛陀的微妙教法？

佛陀说：「众生畏刑罚，众生皆畏死，以己推及人，不杀不教杀。众生畏刑罚，众生皆爱命，以己推及人，不杀不教杀。」（《南传法句经》129, 130偈）「众生欲安乐，若求自安乐，刀杖害众生，安乐不可得。众生欲安乐，若求自安乐，不刀杖害彼，安乐乃可得。」（《南传法句经》131, 132偈）「对人粗恶语，恶言将反唾，恶言伤人苦，殴斗祸归身。」（《南传法句经》133偈）

「愚者造恶业，而不能自知，感招恶业苦，犹如被火焚。」（《南传法句经》136偈）「若人以刀杖，加害善良者（指阿罗汉），速召无赦殃，十种苦如下：将受身剧痛，或自召伤残，或得极重病，或丧心狂乱。或为王所惩，或为人谗诬，或眷属丧亡，或财物损减。或彼之房舍，为烈火所焚，彼人身亡后，堕入于地狱。」（《南传法句经》137, 138, 139, 140偈）

我们若要修好慈心，应从业果来思惟瞋恚的害处，佛陀所说的十种对善良者起瞋心的果报，是真实不虚的。拘迦利耶比丘以瞋心诽谤舍利弗与目犍连尊者，得到现报，很快就病发死了，堕入大红莲地狱里去。「口出恶言者！虚伪者！低贱者！杀生者！有罪者！作恶者！卑劣者！低下者！卑贱者！你在这世上无须多说，你已注定堕入地狱。……因为任何人的行为不会消失，它会回来与主人相会。作恶的蠢人将在另一世界看到自己受苦。」（故事见《经集·拘迦利耶经》）若能这样思惟的话，我们才会学好忍辱。

关于忍辱的功德，这里稍为提一下，初学的人不善思择，故先学持戒忍让，若是恶缘常现前，迟早忍耐不住，要再生起瞋念，所以要思惟忍辱的功德：(i)无有怨敌；(ii)亲友不离；(iii)心常喜乐；(iv)临终不悔；(v)身坏生天。在《七处三观经第24经》（大正藏卷2）里佛说：「五恶不忍辱。何等为五？一者多怨，二者多谗，三者多不可意，四者十方不名闻恶行，五者已命尽身堕恶地狱。是为五恶不忍辱者。佛复告比丘：有五善忍辱者：（一）为无有怨，（二）为无有谗，（三）为无有不可意，（四）为有十方名闻，（五）为命尽生天上。」因此忍辱是有很大之功德。

对一个生起瞋恚心的人，他的怨敌将会拍手叫好，怨敌者会这么想：「愿他丑陋，愿他不得安睡，愿他不获利益，愿他不得财富，愿他不得好名誉，愿他失去朋友，愿他死後直栽到地狱里去。」一个生起瞋恚的人，正好如其怨敌者所愿！（《增支部VII. 60经》）因此要学好忍辱。

二. 修慈心观

第二种对付瞋恚的方法是修习慈心。我们应当勤修慈心，这是化解瞋恚的最佳办法。

(i) 慈梵住：（《清净道论》第九章）

慈心的修习是一种梵住(Brahmavihāra)或是四无量心 (Appamañña)之一。它不是世俗的爱欲，而是平等地普愿一切众生都安乐的善愿。慈爱是一种美心所，属于无瞋心所。

根据论师所说：初修慈心观的人不能取以下的对象来修习：

- (1) 不爱的人；(2) 极爱的朋友；(3) 敌人；(4) 无关者(无瞋或爱者)；(5) 异性；(6) 死人。

对不爱者修习慈心将导至疲倦，对极爱者修慈也极困难，对敌人随念则会起瞋心，对无关系的人修慈也会导至疲倦，对异性修慈会引起贪欲，对已死之人修慈则不能得定。

慈心观的修习的次第：

- (1) 应先对自己散播慈爱，
- (2) 接下来是亲爱者，
- (3) 无关者，
- (4) 以及怨敌者。

对自己散发慈爱

对自己散发慈爱是必要的，因为这样做有亲切感，懂得怎么爱自己，才会知道怎么爱别人。

波斯匿王(Pasenadi)来见佛，对佛说：「我独处思惟：那些以身口意造恶业者，他们是不爱自己。虽然他们会说我爱自己，而实际上他们不爱自己。但那些以身口意造善业者，他们是爱自己，虽然他们会说我不爱自己，而实际上他们是爱自己。为什么呢？他们的所为，正是一个朋友会对另一个朋友所做的，所以他们爱自己。佛说：大王！正是如此，正是如此。」佛陀同意波斯匿王所说的。（〔相应部III, 4〕）爱自己的不要做会伤害自己的事，这才是真正的爱自己。

在《自说经》中佛说：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每一个人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

以下引佛向五百位比丘开示的《慈爱经》（《经集》蛇品第八经）。这是因为比丘众在树林修禅时，树神来捣乱，令比丘众无法住下去，他们回去向佛报告后，佛为他们开示此经，比丘众再回原地时先修慈爱，树神因而为慈心所感化；

「如是修习之贤善，以此亲证寂清凉，常养勤快与真诚，正直言语意和婉，待人和蔼不骄慢。知足易养俗务少，检朴六根悉平静，谨慎谦虚不俗攀。慎勿违犯纤细罪，以免将来智者诃，应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞒，假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。无论行住或坐卧，若是心中觉醒时，应常培育此正念，此乃最高之德行。心中不落于邪见，具足戒德与慧观，去除欲乐之贪恋，必定不再生于胎。」

虽然此经未说对自己修慈，但这是绝对必要的，在《自说语》中佛说：「以心遍察一切方所，不见有更甚于爱己，每人都是爱他自己，爱自己的不要害人。」这是常理，只有爱自己的才会爱别人。

修时以下列四种愿望修习：

- (1) 愿我脱离危难和仇敌，
- (2) 愿我脱离内心的痛苦，
- (3) 愿我脱离身体的痛苦，

(4) 愿我每天生活安乐，无有困扰。如是散播慈爱两三遍。

对别人散发慈爱

可爱者

先对自己以上述的四种愿望散播慈爱；然后对可爱者修慈，这是指比如自己的师父，恭敬的阿阇黎或与他相等的人，随念他们的可敬可爱处，这样就容易修到安止定。

修时也以上面的四种情况来散播慈爱，若能入初禅时审查五禅支（五支禅定的要素：寻、伺、喜、乐、一心），和五自在（入定、住定、出定、转向、审察），后再入第二、第三禅等。

无关者

接下来是对无关者修慈，若不能，应从自己重新开始，令心柔软，适合于修慈，然后再对无关者修慈。修时也是以上述的四种方式修习慈爱到入禅定。

怨敌者

最后是对怨敌者修慈，若心中对他生起瞋恨时，应重新对以上的自己，可爱者，无关者再修习慈心，以去除瞋恨，然后再对怨敌者修慈直到慈心生起为止，或思惟瞋恨的害处，或读佛本生的故事。然后再回来修慈心和慈心定。

若是心中还是有分别心，则要思惟菩萨在修忍辱和慈波罗蜜时的多种例子，比如具戒王(silava)的本生故事(《中阿含·长寿王本起经》)，忍辱修行者(khantivadi 《金刚经》忍辱仙人为歌利王割截身体)的本生故事，小护法(cūladham-mapāla)的本生故事等等都是。

若心中对怨敌者还有瞋念时，应以正思惟想在久远的轮回里，所有的众生都曾经是我的父母、子女、兄弟或姐妹等，没有任何人不曾和我没有过关系，因此他或她现在虽然可憎，但在过去世，他或她可能是我的父母、子女、兄弟或姐妹等。这样子心中就会放下憎心。再思惟我们都一样尚未脱离老、病、死苦，尚未脱离恶道的危险，所以应怜愍他。应想他的优点，以及他曾经帮助过我等，或想办法对他作布施，把自己喜爱的东西布施于他，这样做的话，则有助于熄灭对他之瞋恨，而他人对己的怀恨也会消灭。

若再不行，可以修习分别诸界，那即是：我是在生气他的那一个部分？他的头吗？还是手、脚、身体？还是皮肤？肉？骨等等。若再不行，可以修习分别四界。直到破除瞋恨心，生起慈心为止。

(ii) 平等慈

修了以后，再修平等慈以破除人我之间的界限。这是对上述的人再修慈，直到慈心遍满，一切平等，而破除了人际间的界限。证得初禅后，心与慈俱(具有慈)，再对第二、第三、第四方，四维(四横)、上、下、一切处，一切看作自己，具一切(有情)，世间，广大，无量，无怨，无憎，与慈俱心遍满而住。这些可以初禅、二禅、三禅的任何一种安止定修慈。

(iii) 遍满慈

根据《无碍解道》中说，遍满慈有三种：

- (1) 无限遍满慈心解脱(五种)；
- (2) 有限遍满慈心解脱(七种)；
- (3) 十方遍满慈心解脱(十种)。

这些差别是心证安止而得成就。

无限遍满慈心解脱是依五种行相即：

- (1) 一切有情 (sattva)；
- (2) 一切有息 (pañā)；
- (3) 一切生物 (bhūta)；
- (4) 一切个人 (puggalā)；
- (5) 一切有五蕴身 (attabhāvapariyāpanna)。

在修习时，普愿每一行相的众生都脱离危难和仇敌(无怨)；脱离内心的痛苦(无憎)；脱离身体的痛苦(无恼)；生活安乐无有困扰(自己安乐)。因此依四种情况和五行相共有廿种安止定。

有限遍满慈心解脱是依七种行相即：

- (1) 一切女人；
- (2) 一切男子；

- (3) 一切圣者；
- (4) 一切非圣者(凡夫)；
- (5) 一切天神；
- (6) 一切人；
- (7) 一切恶道众生。

在修习时，也对每一行相的众生愿他们无怨；无憎；无恼，和自己安乐。如此依七行相共有廿八种安止定。

十方遍满慈心解脱是依十种行相即：

- (1) 东方；
- (2) 西方；
- (3) 北方；
- (4) 南方；
- (5) 东南隅；
- (6) 西北隅；
- (7) 东北隅；
- (8) 西南隅；
- (9) 下方；
- (10) 上方。

这是佛陀在《阿含经》中常教配合修慈的方法。

根据论师的意见；再依无限遍满的廿种和有限遍满的廿八种修遍满慈心解脱，依十方因此前者有二百种安止定，后者有二百八十种安止定，合为四百八十种安止定。这三种遍满慈心解脱，共有五百二十八种安止定。这看起来是很细和烦杂，但若一个行者安得心下来，在一次修慈心禅时将自他四种人及四愿和十方做完的话，也就能达到遍满慈。

根据佛陀在《慈爱经》里开示的经文：「普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。凡有生命强或弱，高壮中等矮粗细，可见或是不可见，居于邻近或远方，已生或是将生者，一切众生常安乐。愿彼恒于一切处，不鄙视亦不欺瞞，假使忿怒怨恨时，心亦不念彼得苦。犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。慈爱遍及全世界，上下地平四维处，遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。」佛陀解释的方法，即是对十四种众生

修慈（1强2弱3高4壮5中等6矮7粗8细9可见10不可见11邻近12远方13已生14将生者），也可达到十方遍满。

慈心禅虽然能灭除瞋恨，但要修习到证阿那含果才算正式根除瞋恨。

三. 亲近善知识

在《中阿含·食经》(第十一)中佛指出这些相关的连锁因素，展转达到涅槃解脱：「具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念正智；具正念正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明解脱；如是此明解脱展转具成。」

在《杂阿含175经》中佛指出：「犹如有人火烧头衣，当云何救？比丘白佛言：世尊！当起增上欲，殷勤方便，时救令灭。佛告比丘：头衣烧然，尚可暂忘，无常盛火，应尽除断灭。为断无常火故，勤求大师。断何等无常(火)故勤求大师？谓断色无常(火)故，勤求大师；断受、想、行、识无常(火)故，勤求大师。」我们应知这色身是无常的，迟早要死，应生大恐惧，勤求善知识。

善知识极重要，我们对善知识应亲近、尊重、礼拜、供养和承事。佛是我们最尊贵的上师，最上的善知识，最好的依止，最强有力的护法。我们于佛应该生起净信。善知识因为有丰富的佛学知识与修行的经验，由于善知识的教授、帮助与引导，我们才能趣入正道，修习梵行，守持禁戒，定成就，慧成就，完成道业，自己度脱轮回，复能度脱无量众生于轮回，免除众苦。

四. 讨论灭瞋的方法

应常亲近善知识询问及讨论法义，或者与其它性情温和的人讨论灭瞋的方法。世上的许多人际与国际间的争执与冲突乃是缺乏慈爱所致，只要一方有慈爱之心，戾气可以化为祥和，许多残暴恶劣的行为都能够改良为友善，同情，合作，温柔与谅解，冲突自能避免。若能常养慈心，这个世界将会更加祥和。

一个人若能无瞋，即是瞋恚盖不食，以正思惟依正念，对可憎相不起反应。这是指三果以上的行者，知道已灭尽之瞋恚盖，于未来永不生起。

在《增支部5.161》里佛陀教导我们五种断除瞋恚的方法：「比丘们！当瞋恚出现在你的心时，有这五种消除烦恼，可以完全断除瞋恚烦恼的方法。是那五种方法呢？

1. 以仁爱对持一个人正朝着你恼怒者：这样瞋恚可以被断除。
2. 以慈悲对持一个人正朝着你恼怒者：这样瞋恚可以被断除。
3. 看着他，平静中舍的对持一个人正朝着你恼怒者；这样也能把瞋恚断除。
4. 练习忘掉和不理睬正朝着你恼怒者；这样也能把瞋恚断除。
5. 思维对你恼怒者，他是业的主人，他是业的继承人，他的业使他从子宫出生，他是他的业的亲族，他将负责，他是他的业的归依处，他是业的继承人，无论他作的业是善的或是恶的，（他将负责）。这样也能把瞋恚断除。

比丘们！当瞋恚出现在你的心时，这就是五种消除瞋恚烦恼，可以完全断除瞋恚烦恼的方法。」

佛陀修习慈心禅

佛陀告诉我们他行善修福的果报，这包括修习慈爱：「比丘们！不要怕福德之业。这是喜乐、如意、愉悦、可亲、迷人的另一种说法——福德之业。我知道，我曾经长久地行福德之业，因此长久地体验着如意、愉悦、可亲、迷人的果报。修习慈心禅七年后，长达七个收缩扩张之劫，我未回此世界。凡于减劫，我往生光音天。凡于增劫，我重现在空旷的梵天界。在那里，我是大梵天、不可征服的胜者、无所不见者、大威力者。接着，我做了三十六次帝释天王。我做了几百次国王、转轮皇帝、正法王、四方的胜者，稳坐江山，拥有七宝——更不必说做地方国王的次数了。我想：‘是什么业成就此果、是什么业成就此报，如今我拥有如此的大力与威力？’接着我想到：‘是我的三种业果、三种业报，使得我如今拥有如此的大力与威力：那就是布施、自律（身行语的戒行）、自御（心意）。’」 ---（[如是语]i.22）

修习慈爱的功德

在这许多修慈法中，无论依那一种修习慈心而解脱的行者，都能获得十一种利益。这记录在《增支部》的《慈心功德经》里：

「诸比丘，当慈心解脱被培育、开展、勤习、驾御、作为基础、建立、稳固与正确地修行时，可望得到十一种利益：是那十一种呢？

1. 睡眠安稳；
2. 不做恶梦；
3. 醒觉安稳；
4. 为人所爱；
5. 为非人所爱；
6. 天神守护；
7. 不被火、毒药与武器所伤害；
8. 心易得定；
9. 相貌安祥；
10. 临终不迷惑；
11. 若未能证得更高的成就，他将投生到梵天界。」

波斯匿王(Pasenadi)来见佛，对佛说：「我独处思惟：那些以身口意造恶业者，他们是不爱自己。虽然他们会说我爱自己，而实际上他们不爱自己。但那些以身口意造善业者，他们是爱自己，虽然他们会说我不爱自己，而实际上他们是爱自己。为什么呢？他们的所为，正是一个朋友会对另一个朋友所做的，所以他们爱自己。佛说：大王！正是如此，正是如此。」佛陀同意波斯匿王所说的。（[相应部III, 4]）爱自己的不要做会伤害自己的事，这才是真正的爱自己。

佛说：「仁无乱志，慈最可行，愍伤众生，此福无量。」（北传法句经132偈）修慈的功德是极大的。

佛说一个人若是做许多世间的功德，但是他做的功德不及一个修慈爱的人的功德的十六份之一。佛说：「比丘们！无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。修慈心解脱者的慈爱照耀，光芒明朗，超越它们。犹如星光的光芒不及月光的光芒的十六份之一。因月光的光芒照耀，光芒明朗，超越它们。尽管如此，无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。」

..... 犹如雨季的最后一个月里，无云的秋天的天空晴朗，太阳升起后，阳光照耀，光芒明朗，驱除黑暗，尽管如此，无论如何累积於未来世成熟的福报，所有这些福报都不及一个修慈心解脱者十六份之一。」（[如是语]27经）。由此可知修慈的功德是极大的。

在[增支部9.20]里佛陀对给孤独长者的谈话中所示：「犹如婆罗门维腊玛（Velāma）对僧团所作的大供养，若一个人供养一百个皈依佛法僧和受持五戒者，但供养一个在挤牛乳的短时间里修习慈爱者能得到更大的果报。犹如婆罗门维腊玛对僧团所作的大供养，若一个人供养一百个修习慈爱者，但供养一个在弹指的短时间里修习观照无常者能得到更大的果报。」因此修习慈爱与观照无常是会给修行人带来极大的福德。

佛陀告诉我们他行善修福的果报，这包括修习慈爱：「比丘们！不要怕福德之业。这是喜乐、如意、愉悦、可亲、迷人的另一种说法——福德之业。我知道，我曾经长久地行福德之业，因此长久地体验着如意、愉悦、可亲、迷人的果报。修习慈心禅七年后，长达七个收缩扩张之劫，我未回此世界。凡于减劫，我往生光音天。凡于增劫，我重现在空旷的梵天界。在那里，我是大梵天、不可征服的胜者、无所不见者、大威力者。接着，我做了三十六次帝释天王。我做了几百次国王、转轮皇帝、正法王、四方的胜者，稳坐江山，拥有七宝——更不必说做地方国王的次数了。我想：‘是什么业成就此果、是什么业成就此报，如今我拥有如此的大力与威力？’接着我想到：‘是我的三种业果、三种业报，使得我如今拥有如此的大力与威力：那就是布施、自律（身行语的戒行）、自御（心意）。’」——（[如是语]i.22）

我们要天天修习慈爱，在生理方面它能让我们面容光采，性格温和，充满精力，调和神经，降低血压，调整消化、排泄、免疫、内分泌系统，生起智慧，就像换了全身一般。在心理方面修慈爱能够帮助我们和别人沟通，打造友谊的桥梁，原谅和接受他人的缺点，帮助我们改善和他人的关系。当我们开发慈爱后，我们便会明白，若不善待别人，会给自己带来负面的影响，自己会变得忧郁，失落；当我们友善地和他人沟通时，别人会以实际的行动，以相应的态度对待我们，人际间的关系得以改善。我们要知道我们的烦恼习气不是孤立的，他们互为因缘，变化多端，但总的来说只是贪嗔痴，若能净化心念，其他的心态也得到净化。修习慈爱是最好的方法，这也能帮助我们在学佛的道路上成长。

精进修慈

我们应常思惟，既使我们无钱去做布施，我们也能做不必花钱的爱心布施，如何做呢？那即是亲身做：

1. 和顏施：對於別人给予和顏悅色的布施。
2. 好言施：向人说好话的布施，存好心，做好事，做好人，说好话，並勉人切实力行。
3. 善心施：为人设想的心，体贴众生的心的布施。
4. 慈眼施：如观音菩萨慈眼视众生一般用慈爱和氣的眼神看人。
5. 身行施：树立榜样，亲身做到，身体力行的去帮助他人。
6. 让座施：让座位給需要的人的布施。
7. 觉察施：不用問对方，以心觉察他人的心，並给予相当的方便的布施。

佛言：「胜者招怨恨，败者生苦恼，寂者舍胜负，安住寂静乐。热无过贪欲，恶无过瞋恚，苦无过五蕴，乐无过寂灭(涅槃)。」（〔南传法句经201，202偈〕）

佛言：「以慈制忿怒，以仁制粗暴，以施制悭吝，以实制虚假。」（〔南传法句经223偈〕）

佛言：「无火热如贪，无执紧如瞋，无网密如痴，无流急如爱。」（〔南传法句经251偈〕）

佛言：「杂草毁田地，瞋恚毁世人，供养无瞋者，能得大果报。」（〔南传法句经357偈〕）

佛言：「忿怒不见法，忿怒不知道，能除忿怒者，福喜常随身。」（〔北传法句经405偈〕）

与人相处就如面对一面镜子，你若对他苦着脸，他也会对你苦着脸；你若对他微笑，他也会对你微笑。因此佛说：「不应以怨报怨，应以慈回报怨，此乃万古之常理。」佛又说：「以怨报怨，怨恨不能息；唯以慈回报怨

，怨恨乃得息。」（[南传法句经5偈]）对人变脸不能改变他人，只有使情况更糟，但是改变自己却能改变一切，而且会越来越平顺。

法增比丘，澳洲佛宝寺，29/5/2009，11/3/2010重订

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法