

悲心如何變成是痛苦的

作者

無著比丘 (Bhikkhu Anālayo)

漢堡大學教授

譯者

溫宗堃

法鼓文理學院佛教學系助理教授

引言

在這篇文章中，我探討悲心 (*karuṇā*) 的培育如何從早期佛教思想中原本可能是愉悅的體驗演變成後期帶有一種較痛苦的基調。我先探討早期經典所描述的作為禪修特質的悲心。¹其次，我摘要菩薩理念演變過程的一些基本面向，作為我們理解悲心概念轉變的背景。有了成佛的希願後，悲心作為菩薩修習的特質，這概念導致了悲心的快樂感受色調發生改變。在文章最後，我把這種改變聯結到認知心理學裡同理心與悲心的區別。

* 本篇譯自 Bhikkhu Anālayo. 2017. "How Compassion Became Painful." *Journal of the Centre for Buddhist Studies* (vol. 14), 85-113. Sri Lanka。感謝作者無著法師授權翻譯。

The original article is: Bhikkhu Anālayo. 2017. "How Compassion Became Painful." *Journal of the Centre for Buddhist Studies* (vol. 14), 85-113. Sri Lanka。I am grateful to the author, Bhikkhu Anālayo, for permission to translate his work into Chinese for inclusion in this publication.

¹ 早期經典提到悲心兩個不同但相關的面向。其中一個可以說是行動的悲心，這在巴利經典中常用 *anukampā* 一詞；*karuṇā* 一詞則主要用於禪修成果的悲心。行動的悲心最顯著的表達方式是佛陀和其弟子的教學活動。參考 Anālayo (2017c: 177-181)。

早期佛教裡悲心的培育

我想談提許多經典裡對關心自己和他人的區別，以作為我們探討悲心的一個背景。這區別的一個版本存在於《增支部》的一部經、其對應的梵文殘卷，以及由安世高在西元二世紀所譯，似乎是《增一阿含》的擷錄版。²梵文殘卷只保存一小部分的經文，所以比較的主要部分是巴利本和漢譯本。這兩部經同樣在評價四類人，他們的區別在於利益自己或他人。這四類人從最差到最好³：

- 1) 未自利未利他
- 2) 利他
- 3) 自利
- 4) 自利利他.

考慮到給與這四類人的評價時，乍看下也許會讓人驚訝，自利者被認為優於利他者。Schmithausen (2004: 151)解釋背後的理由如下：

只關心他人利益的人被定義為只勸他人行善但自己不做的人。顯然不勸他人而至少自己行善的人被認為優於那些只給好建議而自己不做所建議之事的人。

《法句經》和其對應經，也有類似的立場，認為應該自己立身於合宜之事，然後再教導給他人。⁴

² AN 4.95 (AN II 95,₁₀), SHT VII 1736, Bechert and Wille (1995: 159),以及在 T II 877a₂₅ 的 T 150A (no. 9)；最後這個，Harrison 1997 已有所研究。關於 T 150A (以及本文稍後會提到的 T 13、T 112) 的作者歸屬為 Ān Shìgāo (安世高)，參考 Zürcher (1991: 297), Nattier (2008: 49–51), Zacchetti (2010: 251 and 256), and Vetter (2012: 7)。

³ AN 4.95 的確採取這個順序：1)無、2)利他、3)自利、4)二利。T 150A 雖然也同意四個的個別評價如此，但列出的順序是：1)自利、2)利他、3)無，和 4)二利 (譯按：《七處三觀經》卷 1：「人有四輩。有人自護身不護他人身，有人護他人身不自護身，有人亦不自護亦不護他人，有人亦自護亦護他人。是人不自護亦不護他人，是最下賤人；護他人不自護是勝上；若人自護不護他人是勝上；若自護亦護他是勝上。若如是人最第一。」) T 150A 的順序，也出現在《增支部》的另一經；參考 AN 4.97 (AN II 97,₇)。這顯示順序本身不甚重要。

⁴ Dh 158,有許多對應經：Gāndhārī *Dharmapada* 227, Brough (1962/ 2001: 155), the Patna *Dharmapada* 317, Cone (1989: 187)以及 the *Udānavarga* 23.7, Bernhard (1965: 292)；亦參考

這些經文顯露的價值分級於是限制了初期佛教思想中悲心培育的位置。在理想上悲心可利益他人和自己，這是上述四類人中最殊勝的（第四類）。再者，關心他人的悲心不應過度而忽略了自身的修習（第二類）。自己修習善法如此重要，所以必須優先加以考慮（第三類）。這是在奠定能夠利益他人的合宜基礎（第四類）。

基於這初步的評估，接下來我檢視一些關鍵經文，它們有助於確認早期佛經裡悲心練習的本質和脈絡。為了讓讀者能夠了解這些對應經文之間的同異，我翻譯現存的這些經文本，但巴利本除外，因為已經有英譯。

第一段要譯的關鍵經文出現在《十上經》(*Dasuttara-sutta*)和其對應經裡的六出離界。⁵現存版本之一是安世高譯的漢譯單行本，經文如下：⁶

[有人說]：「我已行悲心定，已修，已具，但我未捨殺意。」

應回答：「莫說此。為何？已行悲心定，已修，已具的人，怎麼可能有殺意？這是不可能的。」

這段文明白對比悲心和殺意，顯示它們互不相容。真正已修悲心的人不會再有殺意。梵文殘卷也有類似關於害心的說法：⁷

[若有人]這麼說：「我已行、已修、多作悲心定，但害心仍遍滿我心。」

應說：「莫說此」為何？已行、已修、多作悲心定的人，害心不可能、不會遍滿其心。這不可能。這是從一切害心出離，也就是悲心定。

T 210 at T IV 565c₂₃, T 212 at T IV 723b₁₂, and T 213 at T IV 788b₂₉。

⁵ DN 34 at DN III 280,₂₇ (這是縮減過的，完整的文本，可見 DN III 248,₁₁)。

⁶ T 13 at (T I 236a₈)：我有慈意定心，已作已行已有，但有殺意不除。可報：不如言。何以故？已慈心定意，已行已作已有，寧當有殺意耶？無有是。亦參考 de Jong (1966/1979: 12)。在我自己的翻譯中，我省略了第二次「慈心定意」之前的「已」字。「已」未見於之前的部分，因此可能是誤植，因為這一字在下一段經常出現。關於後者的用詞，Vetter (2012: 118) 說到在此經中，「慈」譯為“compassion”。在我的翻譯裡，我依循 Schmithausen (2004: 150) note 7 的例子，使用複數讓譯文更具性別包涵度。也因此，我使用“monastic”這個譯詞；關於 *bhikṣu/bhikkhu* 等語詞的性別包涵度，參考 Collett and Anālayo (2014)。

⁷ Mittal (1957: 78) (§VI.7.2): *evam vadet: karuṇo (me cetaḥsamā) dhir āsevito bhāvito bahulīkṛto 'tha ca punar me vihiṃsā cittaṃ paryādāya tiṣṭhati. maivaṃ voca iti (syā) vacanīyaḥ. tat kasmād dhetoḥ? asthānam a(navakāso yat) karuṇeḥ cetaḥsamādhāv āsevite bhāvite bahulīkṛte vihiṃsā cittaṃ paryādāya sthāsyati, nedaṃ sthānaṃ vidya(te). niḥsaraṇaṃ idaṃ sarvavihiṃsānāṃ yadu(ta karuṇas cet) aḥsamādhīḥ.*

梵文殘卷未說「殺意」，而說「害心」(*vihimsā*) 不可能遍滿其心。《長部》的《十上經》裡，對應的語詞是 *vihesā*。另一個提到「害心」的對應經文出現在《長阿含》，這是竺佛念在五世紀初，基於 *Buddhayaśas* 誦出的原本所翻譯。相關的經文是：⁸

若比丘言：我行悲解脫，生憎嫉心。

餘比丘言：汝勿作此言，勿謗如來；如來不作是說。欲使修悲解脫更生憎嫉患者，無有是處。

這《長阿含》的版本引入一種更強的責備口吻。如果說修悲心解脫的人有害心生起，這實際上是在毀謗佛陀。這毀謗的細微差別也是《十上經》的特色：「莫謗世尊，謗世尊不善，世尊不說此。」⁹

雖然微小差別，但對應經顯然一致地認為悲心是害心（和其殺的表現）的對治。培養了悲心，加害他人的意圖就沒有機會生起。

這和害心的關聯又有助於我們把悲心放在八聖道的架構，這把我們帶到即將要討論的第二段關鍵經文。這關係到八聖道的第二道支，正志（正當的意向），它有三個面向。安世高中譯的單行經如此描述：¹⁰

第二諦念為何等？所意棄欲棄家，不瞋恚怒，不相侵，是為諦念。

寶雲基於求那跋陀羅所誦的梵本，在第五世紀所譯的《雜阿含》有一對應經文¹¹：

何等為正志？謂出要志，無恚志，不害志。

⁸ DĀ 10 at T I 54b₆: 若比丘言：我行悲解脫，生憎嫉心。餘比丘言：汝勿作此言，勿謗如來；如來不作是說。欲使修悲解脫更生憎嫉患者，無有是處。（這是依 T I 54b₂ 增補過的文本；原文是節略過的，只有第一個解脫界有全文）

⁹ DN 33 at DN III 248,16 (DN 34 是節略的): mā bhagavantam abbhācikkhi, na hi sādhu bhagavato abbhakkhānam, na hi bhagavā evam vadeyya.

¹⁰ T 112 at T II 505a₈. 關於「諦念」，Vetter (2012: 287) 注意到在 T 112 中，此相當於巴利語的 *sammā saṅkappa*。

¹¹ SĀ 784 at T II 203a.

《雜阿含》並未提到捨家的意向，若字面解讀捨家為出家，這事實上會大大局限正志的範圍。《相應部》對應經裡也未提到捨家的意向，只是列出離、無瞋和無害三種意向。¹²捨家也許是捨欲的一種注解，若撇開它不談，三個版本一致同意正志的三種形態：

- 出離 *renunciation*,
- 無瞋 *non-ill-will*,
- 無害 *non-cruelty / non-injury*.

考慮到悲心的特色是與害心、傷害的意向直接相對立，由此可知，在早期佛教思想中，悲心的意向是八聖道不可分的一部分，因為它相當於三類正志的一類。這便讓悲心意向在早期佛教解脫架構中佔有相當的重要性。

依據《毘陀羅小經》(*Cūḷavedalla-sutta*)和其對應經，正志道支屬於慧蘊，不同於戒蘊和定蘊。¹³換言之，擁有不傷害的悲心意向是智慧的顯現。這進一步強調了早期佛教裡悲心意向的重要性。

除了與慧有關外，作為一種梵住 (*brahmavihāra*) 的悲心禪修，它是培養定的一種形式。它和戒的關係，也可見於它和佛弟子皆應遵守的五戒之第一戒之間的關聯。對此戒意涵的描述明確地把不殺生當作是一種對一切眾生的悲心表現。這把我們帶回到安世高譯的一部與《十上經》(*Dasuttara-sutta*) 對應的經典，之前提過，該經特別將殺意和悲心禪修相對比。

實際持守不殺戒的描述，可見於《六淨化經》(*Chabbisodhana-sutta*) 和其《中阿含》的對應經。僧伽提婆在四世紀末所譯的《中阿含》的版本如此記載：¹⁴

我離殺，斷殺，棄捨刀杖，有慚，有愧，有慈悲心饒益一切，乃至蝼蟲。

這段描述清楚地把不殺生立基在對一切眾生的悲心態度。巴利版本內容相似，一個小差別是《六淨化戒》(*Chabbisodhana-sutta*) 未提到昆蟲。¹⁵然而，

¹² SN 45.8 at SN V 9,4.

¹³ MN 44 at MN I 301,9 及其對應經 MĀ 210 at T I 788c₁₂ and D 4094 *ju* 7b₆ or Q 5595 *tu* 8b₅。

¹⁴ MĀ 187 at T I 733a₂₈: 我離殺，斷殺，棄捨刀杖，有慚，有愧，有慈悲心饒益一切，乃至蝼蟲。

¹⁵ MN 112 at MN III 33,19; 於另一經在這例子的差異，參見 Anālayo (2011: 190) note 244。

兩個版本皆表明，悲心已內建於佛教修行的根基，無論僧俗，都遵守第一條不殺生戒。

依據早期經典對第一條戒更仔細的分析，如此悲心的不殺可以有三個相關的維度：¹⁶

- 不殺他
- 勸他人不殺
- 稱讚不殺

由此可知，對斷除一切害心的悲願之表現，包括的不僅是自己可能加諸自己的傷害，也包括他人或逆境的傷害。如此的認識於是給與正志道支更廣泛的適用性。

正志另一個值得評論的面向是，就像提到無害時便隱含了悲心，同樣的，提到無瞋時便指向慈心 (*mettā/maitrī*)。正志範圍的標準描述明確並列無瞋和無害，這情況指出作為無瞋的慈心和作為無害的悲心之間的微細差異。事實上，在早期佛教思想中，這兩種梵住 (*brahmavihāras*) 是不同的特質。¹⁷

慈心的禪修是向一切方向無量散發無有界限。¹⁸《慈經》(*Metta-sutta*) 的偈頌確認慈心的修習應對一切眾生而無例外。¹⁹如此，正受苦受難的人也被包含在這練習中，但並不是說這練習從慈心變成悲心。這又說明悲心並不是用於受苦者的一種特殊型態的慈心。²⁰它是自成一格的特質，和慈心類似，練習時可以向一切方向無量散發。考慮到這兩種梵住都有無限的範圍，經典將它們分開來談必然反映了它們所代表的心理態度的差別。²¹如此，仔細檢視正志道支，我們對悲心有了額外了解，尤其是它與慈心緊密相關但又不同的關係。

無害型態的正志，其寬廣的運用範圍可作為一個背景用以描述悲心實際

¹⁶ 一個例子是 SN 55.7 at SN V 354,₃ 和其對應經 SĀ 1044 at T II 273b₁₇ (abbreviated)；另一例子參考 Schmithausen (2004: 153) note 18.

¹⁷ 參考 Anālayo (2015a: 5–39)。

¹⁸ 關於從早期經典裡無限散發的敘述，變成後來文獻裡描述以人為本的方式 (後者是當代常被使用的方式)，參考 Anālayo (2015b: 9–21)。

¹⁹ Sn 146–150.

²⁰ 參考註 64。

²¹ McDonald (2010: 57f) 解釋慈和悲「像錢幣的兩面……都聚焦於眾生，但方式不同，修習慈悲有不同的方式」。

上如何顯現，這將我們帶到這裡要討論的第三段關鍵經文。這經文是關於如何對行為完全不善的人不起瞋恨的建議。相關的描述現存於《增支部》的一經和其《中阿含》的對應經典，後者是四世紀末由僧伽提婆所譯。漢譯本的相關部分如下：²²

猶如有人遠涉長路，中道得病，極困委頓，獨無伴侶，後村轉遠，而前村未至。

若有人來住一面，見此行人遠涉長路，中道得病，極困委頓，獨無伴侶，後村轉遠，而前村未至，彼若得侍人，從迥野中，將至村邑，與妙湯藥，舖養美食，好瞻視者，如是此人病必得差。

謂彼人於此病人，極有哀愍慈念之心。

《增支部》裡對應的巴利經文並未提到這病人是獨自一人無有伴侶，也沒提到若有適當的幫助，此人的病會消失。²³但經文的呈現可以說隱含這點，結語時提到見到病人的旅人有此希願：「願此人不遇災難不幸」。在此之前還提到願此病人獲得適當的食物、醫藥，以及合格的隨侍，被引導到村落。

在上述的情境中，旅人希望病人免於傷害。問題不只是旅人可能加諸病人的傷害，也許是以某種方式冷酷地佔病人的便宜。旅人關心的是病人在絕望的境遇而導致的傷害和苦難。所有這一類無害的希求屬於悲心的範疇，和上述對不殺的悲心意向的檢驗是一致的。

這悲心的主要表述是希望病人獲得所需要的協助。換句話說，在這裡悲心的所緣對象是病人得到協助和救濟的願景。這是能夠激起喜悅的所緣對象。

如果描述旅人是專注於病人的實際痛苦，那麼嚴格來說，這會是生起苦（*duḥkha/dukkha*）想的方式，而不是在培養悲心。換言之，在上述經文中，悲心未以病人的苦作為它的單一所緣，受苦者從苦解脫的預期願景才是它的所緣對象。如此，悲心是願受苦者得到幫助的願望，是一種被該幫助可能的利益所鼓舞的願望。

這又對悲心達成較深定力的潛能至關重要，若沒有喜悅，便不可能達至

²² MĀ 25 at T I 454b₁₈.

²³ AN 5.162 at AN III 189,8.

深定。這成為可能乃因為禪修的所緣並非是實際受苦的情況，而是受苦者得解脫的願望。

如此的希願又是八正道不可缺的正志的一個維度，具有無害意向的意思，無論是對自己或他人無害。這符合對正確態度的一種基本分級，也就是，自利利他者勝於僅自利者。僅自利者又勝於僅利他者。

菩薩理想的出現

在本文的這部分，我摘要並收集我之前發表過的文章的不同內容。因此，我此處的結論和建議是沒有原本論文裡可見的詳細論證，若想要仔細了解我為何和如何達到我在本文簡述的結論，需要去參考之前的論文。

一個在巴利經典裡通常的用法，也是許多對應經文共同的用法，是「菩薩」(*bodhisatta*) 一詞指成佛之前的佛陀。在此脈絡中，此詞並沒有過去多生長期為成佛而準備的意思。它反而只是指出喬達摩追求證悟，其目的是解脫自己，而非為了想要解脫他人。²⁴

雖然菩薩理想本身並未出現在早期經典²⁵，但是幾段經文呈現出這種理想發展的早期階段，它們合起來促成後來傳統裡非常重要的菩薩理想的出現。

其中一個發展是將有一位未來佛的概念。這概念出現在描述許多轉輪聖王與其統治的脈絡中，見於《輪王經》(*Cakkavatti-sutta*) 和其對應經典。²⁶ 統理一段期間後，轉輪王會捨棄王位而出家，將治權交給加冕的王子。由於他們值得效仿的行為，國家長盛不衰。一旦王子未效仿前任的模範行為，生活條件會逐漸衰退，影響整個人口。到了破壞一切戒而互相殺害的空前低點後，浩劫過後的生存者會決定持戒，於是導致生活條件逐漸改善。最後，轉輪王會再次出現，並在適合的時間決定出家。

此經的《中阿含》版本僅提到轉輪王的出家。然而，依據《長阿含》和《長部》的版本，轉輪王會出家並且成為阿羅漢。在這兩個版本中的額外情節似乎只是此經典的主線的進一步發展。藉由提升捨離的優越這一個主要的解脫訊息，現在國王不僅出家，甚至成為阿羅漢。不過，為了讓他能夠成為

²⁴ 參考 Anālayo (2010: 15–28)。

²⁵ 不算《增一阿含》在內，因為它受到一些大乘的添補；參考 Anālayo (2016: 443–471)。

²⁶ 參考 Anālayo (2010: 95–113) and (2017b: 349–391)。

阿羅漢，需要有一位佛陀作為他的老師。這似乎是未來佛彌勒觀念出現的背景，反映在《長阿含》和《長部》的版本，但其《中阿含》對應經則完全未提及。

對於最終菩薩理想出現的另一個實質貢獻，和一個趨勢有關，也就是使用逐漸誇張的用詞來設想佛陀。這一點從佛陀非凡神奇特質的描述看便很明顯。這類神奇的特質是《未曾有法經》(*Acchariyabbhuta-dhamma-sutta*)和其《中阿含》對應經的主題。雖然有一個共同的起點，這兩個版本顯然以不同方式在發展佛陀優越的這個主題，每一個版本對我們目前的主題都有實質的貢獻。

作為讚嘆佛陀的整體路線的一部分，《未曾有法經》提到，喬達摩一出生後曾宣稱他是世界最優越的，已經超脫未來的再生。²⁷如此的宣稱在《中阿含》對應經中並不存在。

這段文的出現可能只是由於借用佛陀（當他證悟而成佛）的特質，並將它們加入《未曾有法經》所呈現的神奇特質的行列。因為在巴利版本中，說話的阿難另外列出菩薩喬達摩出生之前以及伴隨出生之時所具有的特質，很自然的是，如此的宣稱接著又與他剛出生的時間相聯結。這樣聯結的結果是，嬰兒菩薩具備了喬達摩證悟成佛時才有的地位。因為這些特質從佛陀轉到嬰兒菩薩身上，上述的經文多少使菩薩的地位具備一種本具的優於其他人的殊勝性，即使菩薩的心智仍然受到煩惱影響。這預示大乘文本裡一再出現的比喻，用來讚揚菩薩優於其他佛教行者的殊勝性，而其他行者的低下地位乃是一種陪襯，襯托出追求成佛的行者的身分。

強調佛陀非凡特質的這個傾向，其另一個面向和佛陀的三十二個身體特徵有關。它們似乎原本被認為是喬達摩所具有的細微的身體特色，是經由受過預言學訓練的婆羅門所認定的。婆羅門檢驗這些記號後通常會改信佛陀。這些記號也成為預言嬰兒喬達摩將來長大後成佛的基礎。隨著時間的過去，同時在藝術與文本相互滋養的影響下，它們的概念似乎發展成一切佛陀所具備的明白可見的身體特徵。²⁸

有一整部經在談這些三十二相，即《相經》(*Lakkhaṇa-sutta*)，先列出和《中阿含》對應經共有的一個清單，然後敘述喬達摩過去生導致他今生擁有

²⁷ MN 123 at MN III 123.₂₁; cf. Anālayo (2010: 38–46).

²⁸ 參考 Anālayo (2017a: 43–101)。

這些相的行為（這敘述也許出自注釋書）。每一個相又和佛陀的某一特質或稟賦有關聯。藉由一個舉例：因為過去世曾戒除粗言惡口並說話入人心，佛陀獲得廣長舌和杜鵑鳥的聲音——這些相於是又證明了佛陀辯才無礙，聲音能進入聽眾的心裡。²⁹

過去的行為和現在的外相與特質之間的關聯，似乎是在嘗試提供佛教關於三十二相的觀點，賦與它們更深的意義而不僅是作為婆羅門預測對象的角色。在如此的脈絡裡，如果佛教思想充滿對業和因緣的關心其實使人將這些相和過去行為關聯起來，這並不讓人驚訝。事實上，相關描述一開始便說，外人即使也知道這三十二相，但並不知道它們是什麼行為所導致。³⁰

如此，影響了之後接踵而至對於業的關聯的詳細描述的主因，乃是為了呈現一個專屬佛教的關於三十二相的觀點。將過去生所做的各種特定行為與今生獲得特定外相和特質相關聯，可能促發了連續多生做某類行為才能成佛的觀念。雖然《本生》(*jātaka*) 也提供喬達摩過去生的訊息，但是，這些訊息和他佛道成就的關係，不如《相經》(*Lakkhaṇa-sutta*) 的描述那樣緊密和自明。

婆羅門預測喬達摩菩薩可能成佛的這主題，於後又開啟了走上成佛之道的人將由以前的佛陀授記未來成佛的觀念。《中阿含》可找到這類授記的一個例子：喬達摩佛陀授記僧團中一位比丘將會成為未來的彌勒佛。³¹

這故事與上述的《輪王經》(*Cakkavatti-sutta*) 和其對應經有關，因為就是在聽到喬達摩佛陀描述這位轉輪王未來的光榮並將在彌勒佛座下出家，那位比丘才生起未來成佛的希願（而另一位比丘則希願成為那位未來的轉輪王）。³²

希願未來成佛的觀念也出現在《中阿含》裡的另一部經，亦即《未曾有法經》(*Acchariyabbhuta-dhamma-sutta*) 的對應經。在這經中，成佛的希願被歸給過去的一位比丘，他將來最終會成為喬達摩佛陀。兩類希願的故事（願成喬達摩佛和願成彌勒）都出現在同一部阿含中，很可能其中一個故事影響了另一個。探索其可能性後，對我而言，希願成彌勒佛的故事可能才是起點。彌勒的故事也提到未來成轉輪王的希願，這是在後來傳統中較無關係的主題。

²⁹ DN 30 at DN III 173,11.

³⁰ DN 30 at DN III 145,17; cf. Anālayo (2017a: 103–135).

³¹ MĀ 66 at T I 511a₁₄; cf. Anālayo (2010: 113–128).

³² MĀ 66 at T I 510c₁₂.

它的出現給我一種印象：希願和相應的授記原本具有透過重複來強調未來彌勒世界快樂的情境。這似乎是整個描述的重點。

在那情況中，喬達摩佛陀的角色是透過授記來肯定這些未來情境的確定性；這個主題符應婆羅門預記喬達摩嬰兒將成為轉輪王或佛陀的可能性。相較於這些婆羅門，喬達摩佛陀的超勝智慧顯現在他的能力不僅預測今生會成為什麼人（像那婆羅門所做的），還有未來世會成為什麼人。他的預測包括婆羅門提到的那些可能。婆羅門不確定是否喬達摩會成為轉輪王或佛陀，但喬達摩佛陀的預測是確定的：該位比丘是將來的佛陀，而另一位比丘是將來的轉輪王。如此，強調現在佛陀的光榮結合了未來至福的確認，這兩條軌道對於佛陀死後的早期幾代佛教徒重要性逐漸增加。如此，當前的情況提供一個自然的脈絡，讓預測的能力從檢驗喬達摩佛陀的婆羅門轉換到佛陀自身。

一旦如此的描述出現，很容易就把相同的希願（和對應的授記）的理念運用在喬達摩佛陀的過去生。這會為《未曾有法經》(*Acchariyabbhutadhammasutta*) 的《中阿含》對應經提供一個有意義的背景，依據該經，迦葉佛時期的一位比丘，即將成為喬達摩的比丘，「始願成佛」³³。此一文段不見於巴利版的經文。

事實上，巴利《未曾有法經》裡阿難所描述的諸多奇蹟，是在一段時間的範圍內：從在兜率天的過去生到今生喬達摩佛陀的出生。相對而言，在《中阿含》對應經中，阿難對神奇事蹟的瀏覽包括更廣長的時間距離，不止於喬達摩的出生，還包括他的青年和各種被認為是他成佛後的特殊事件。考慮到這更長的時間距離，如果相同的調查也進一步推到過去，推到作為迦葉佛座下比丘的過去生，這也不令人驚訝。

這比丘的故事接著又和各種故事、敘事轉變成喬達摩過去生紀錄的一種普遍傾向一致，但有時候，那紀錄的故事線並不太適合將成佛的菩薩。在目

³³ MĀ 32 at T I 469c₂₄: 始願佛道；cf. Anālayo (2010: 71–92). Tournier (2017: 184) note 210 評論得很恰當：基於單一漢譯詞（如這裡的「始願」）下結論時要謹慎。然而，需要記住《中阿含》的印度譯者，僧伽提婆的作品，在其他阿含譯者中，尤其關心正確反映印度原本。參考 Radich and Anālayo (2017: 218)。這使他的翻譯相較於鳩摩羅什的翻譯（Tournier 指 T 475），有更多的重量，羅什不關心精準翻譯印度原本，是眾所周知的。評估 MĀ 的「始願」時，也需要記得此經的敘述無疑早於《大事》(*Mahāvastu*) 裡《多佛經》(*Bahubuddhaka-sūtra*) 的段落。Tournier (2017) 對此有相當的研究。整個《中阿含》皆未提到燃燈佛或瞿曇遇見其他的過去佛而希求成佛的例子。在我看來這讓我們可以合理認為此阿含裡的這段文可能反映佛陀學這一主題的初始階段。

前這個例子中，雖然他在之前的迦葉佛座下出家，但並未記錄他證得任何殊勝的證悟或階位。這個困境可能促成了這個觀念：他雖然在迦葉佛座下出家但未證得任何成就，原因正是他已經在那時決定依循成佛之道——這是《大事》中明確被表明的概念。³⁴《未曾有法經》的《中阿含》對應經，也採基本上相同的解決方法，經文說，在那時喬達摩「初發心」要在將來成佛。這解決方式和後期文獻中一再出現的主題有關：發心的菩薩放棄證得早期佛教承認的四種證悟階段之一的可能，以便持續走在將來成佛的道路。我之後會再回來談這個主題。

在《中阿含》那部經裡，「初願」成為一種神奇的事，和其他非凡的事件與特質相似。把這個脈絡納入考量後，可以安全說，在這段文出現時，喬達摩在許多古佛面前發願未來成佛的這一種觀念尚未出現。³⁵若這理念已經流行，在迦葉佛座下再發此願，便難以被視作是神奇希有（字義是世尊「未曾有的」特質）。³⁶列出神奇特質的脈絡顯示了，喬達摩過去生已想要成佛的這個觀念在那時候應是相當新穎的，它促使《中阿含》的編誦者把這個發願列為未曾有的神奇之事。

不僅與《未曾有經》對應的《中阿含》的架構，也包括與迦葉佛實際會面的敘述，皆支持如此的印象：喬達摩歷經多生不斷地發願在未來成佛，這種信仰仍然在蘊釀。後來被指出是喬達摩過去生的主角，在迦葉佛座下成為比丘之前，行為表現相當不恭敬，不想要見迦葉佛，甚至毀謗他。³⁷在這個敘事中，與迦葉佛見面後完全改信，促使他首次發願成佛，顯然是合理的。相對而言，在見面之前於過去佛座下發願成佛，便不太可行，因為對迦葉佛不恭敬的行為並不適合已經長期修習佛道之人。

有此前例，加上喬達摩佛陀的榮耀逐漸增加，他為將來成佛準備的時間，

³⁴ Cf. Anālayo (2010: 91).

³⁵ Tournier (2017: 152)認為我的意見是：“le passage du *Madhyama-Āgama* doit être considéré comme le plus ancien témoin de la formation du concept de *prañidhāna*.”在對應的注 93 裡，他引用我的說法：「可以合理地假設」：討論中的那部《中阿含》經典「可能保存了這類發願 (*prañidhāna*) 觀念早期發展階段的殘留物。」自始自終我的意圖並非要給人印象：事情必須(“doit”)就如此。我的目標只是基於可得的文本證據，呈現有根據的假設。我不知道有另一段文，可相當於始願 in MĀ 32 at T I 469c₂₄，也具有相似的同容，顯示出一系列過去發願的觀念早期發展階段。依這段文和其敘事脈絡而得到的假設，在我看來足夠簡單而直接，能滿足極簡的原則，縱使這當然未賦予它絕對的必然性。

³⁶ MĀ 32 at T I 469c₂₆: 是世尊未曾有法。

³⁷ Anālayo (2010: 72).

自然持續增加，並導致與其他先前的佛陀來往，因此，與迦葉佛見面必然很快失去這事在上述《中阿含》的文段出現時所具有的重要性。這使得在迦葉佛座下最初發願的事不見於其他經典，看起來便很自然。事實上，與迦葉佛見面在後來的傳統無法獲得許多的重視，正是因為上述的困難：長期發願成佛的觀念與對迦葉佛不敬的行為並不匹配。

不論我們對於在過去佛面前發願未來成佛的觀念出現的準確環境有何結論，上來瀏覽過的許多文段皆指出，促使菩薩理念浮現的核心養份是逐漸出現的。這些結合起一起導致了發願在未來成佛，而這個發願激發出累世修習某類特別的行為，這類行為將在獲得一位過去佛授記未來將成佛之後完成。

在上述的發展中，悲心並未具有核心的角色。然而，它至少出現在《大本經》(*Mahāpadāna-sutta*)的《長阿含》對應經中。依據相關的長行文段，剛出生的毗婆尸(Vipaśyin)菩薩菩薩——未來將成為喬達摩佛陀之前的一位佛陀——曾有下列的宣言：³⁸

天上天下唯我為尊，要度眾生老病死。

如此對解救眾生的關懷宣稱，並不見於其他的對應本：事實上，《長阿含》對應經在偈頌裡重覆這段落時也未提到這個宣言。這類的重覆是《長阿含》傳本一再出現的特色，同一件事在長行和偈頌中交替出現。在與上述長行宣言相符的偈頌部分，毗婆尸菩薩只是說：「當盡生死苦」、「無等等與等」、「此身最後邊」。³⁹這個差異顯示，只有長行的部分把悲心和實際成佛之前的時間相關聯。雖然，這段落只關乎毗婆尸目前這一生，然而一旦這樣的關聯已奠定，很容易就可延伸至過去世。⁴⁰

然而，波羅密(*pāramitā*)的標準項目，尚未包括悲心。它在早期經典裡尚未被提及⁴¹，但被後來的傳統認為是成佛所需要的一系列特質。這給人一個印象是，悲心要扮演菩薩道修行者主要動力的角色，需要一些時間。

³⁸ DĀ 1 at T I 4c₁: 天上天下唯我為尊，要度眾生老病死。

³⁹ DĀ 1 at T I 4c₉: 當盡生死苦, 4c₁₀: 無等等與等(with the variant: 無尊尊與尊), and 4c₁₁: 此身最後邊。

⁴⁰ Cf. Anālayo (2017a: 90f).

⁴¹ 唯一的例外，還是《增一阿含》。

悲心與成佛之道

隨著菩薩理念的逐漸演化，悲心最終扮演核心的角色，尤其是能夠幫助行者不屈服於想趁早進入涅槃的誘惑。⁴²這和上述的比喻有關，依據那比喻，發心的菩薩為了持續走在未來佛道上而放棄證得果位的可能性。

例如，《楞伽經》(*Laṅkāvatāra-sūtra*) 說，只要一切眾生未入涅槃菩薩便不會進入涅槃。⁴³《大乘集菩提學論》(*Śikṣāsamuccaya*) 同樣談到菩薩首先希願的是他人的悟道而非自身的悟道。⁴⁴這類陳述表達的動機不同於早期佛教思想裡普遍的希願：自身成功入涅槃是最高的目標。

事實上，依據此文最初所引的經文，僅照顧自身的福祉乃優於僅照顧他人的福祉。值得注意的是，從早期經典到《瑜伽師地論》(*Yogacārabhūmi*) 可以看到一個觀點的轉移，因為在《瑜伽師地論》的時候，僅關心自身利益者和僅關心他人利益者的排名是相同的。⁴⁵隨著反映在《楞伽經》和《大乘集菩提學論》的企願模式，早期佛教思想裡呈現的位階被重新的評估。這時，首先照顧他人顯然勝於照顧自己。

不庸置言，為了能夠協助並利益他人，菩薩必須付出時間和精力於自身的修習。因此，不入涅槃的說法不應誤以為意指完全否認對自身進步的關懷。然而，由此理路可得出的結果是，導向證悟的修習道路並非一路直向最終的目標，因為把優先考慮他人勝於自身。

⁴² 我在下文的瀏覽刻意簡短，法樂比丘尼 (*bhikkhunī Dhammadinnā*) 正準備更仔細地檢視早期「中期」文獻和修行傳統的悲心修行的發展。我也想要說一下，我在這裡引用文段的順序是由我的討論所決定，無意去評估這些文段的相對年代順序。

⁴³ Nanjio (1923: 66,5): *bodhisattvo mahāsattva evaṃ bhavapraṇidhānopāyapūrvakatvāt: na aparinivṛtaiḥ sarvasattvaiḥ parinivāsyāmīti tato na parinivāti*, Suzuki (1932: 57) 翻譯：「有菩薩摩訶薩，依其為眾生所發的本願，說：只要眾生不證涅槃，我就不證涅槃。他們讓自己遠離涅槃。」漢譯對應在 T 670 at T XVI 487b₂₄：非不般涅槃一切眾生而般涅槃，T 671 at T XVI 527b₈：若諸眾生不入涅槃者，我亦不入涅槃，是故菩薩摩訶薩不入涅槃，and T 672 at T XVI 597c₁₄：願一切眾生悉入涅槃；若一眾生未涅槃者，我終不入。

⁴⁴ Bendall (1902/1970: 145,16): *bodhisattvaḥ sarvasatvānām prathamatarām bodhim icchati na ātmanah*; translated by Bendall and Rouse (1971: 144): 「菩薩……首先為一切眾生欲求證悟，非為自己。」

⁴⁵ T 1579 at T XXX 642b₂₁：有自利行無利他行，有利他行無自利行，名為中士；有個藏文對應本在 D 4038 zhi 161b₃ and Q 5539 zi 169a₆：de la gang bdag la phan pa'i phyir zhugs la, gzhan la phan pa'i phyir ma yin pa dang, gang gzhan la phan pa'i phyir zhugs la, bdag la phan pa'i phyir ma yin pa de ni skyes bu bar ma yin no; cf. also Schmithausen (2004: 150) note 8.

這個想法可參考鳩摩羅什 (Kumārajīva) 五世紀初所編的《坐禪三昧經》這部禪修手冊而得到證實。不入涅槃的主題和菩薩修習身不淨想 (*asubha*) 有關。這部經描述行者如何感受到厭惡並希望從身體解脫，快速捨棄色身迅速進入涅槃。⁴⁶菩薩行者則反而生起大悲心，思考若速入涅槃則會像猴子或兔子害怕洶湧河流，只關心著自己渡河。⁴⁷然而，菩薩道行者修習身不淨想以解脫貪欲，以便幫助他人也出離貪欲，並未讓自己被不淨想帶來的厭惡感所左右。

同樣的，菩薩觀緣起並完全了解修習道路後，應該小心不完全加以體悟而進入涅槃，因為大悲心所趨使，因此不捨棄眾生。⁴⁸

如此，悲心從八聖道第二道支的三種意向之一演化成支配一切的首要關懷，乃至於修行道本身的概念都被改變。雖然在早期佛教思想中，對一切眾生的悲心關懷表現在不傷害他人（如透過戒殺），但是，現在它的一個新表現方式是：不證入覺悟的階段。

《解深密經》(*Samdhinirmocana-sūtra*) 顯然知道修道概念的這個實質改變，所以說：聲聞 (*śrāvaka*) 小修行者的悲心相當低，他們懼怕痛苦。⁴⁹這製

⁴⁶ T 614 at T XV 281c₆: 若得一心，意生厭患，求離此身，欲令速滅，早入涅槃；Yamabe and Sueki (2009: 65)英譯：“If [the practitioner] attains single-mindedness, he develops aversion in his mind, seeks to be liberated from his body, and wants to annihilate it quickly and soon enter Nirvana”。

⁴⁷ T 614 at T XV 281c₁₅: 豈可如獼猴諸兔畏怖駛流趣自度身？我今當學如菩薩法，行不淨觀除却婬欲，廣化眾生令離欲患；不為不淨觀所厭沒。Yamabe and Sueki (2009: 65)英譯：“How can I be like monkeys and rabbits that fear the rapid stream and hasten to save themselves? I should now learn that, according to the bodhisattva Dharma, practicing meditation on the impurities and removing lust is [done in order] to teach sentient beings widely and detach them from the misfortunes caused by lust. I should not be overwhelmed by meditation on impurities.”

⁴⁸ T 614 at T XV 284b₂₆: 一心誓願精進求佛，是時心中思惟觀念：我了了觀知此道，不應取證……未入涅槃，……大悲不捨眾生。Yamabe and Sueki (2009: 79)英譯：“When one single-mindedly vows to seek buddahood diligently, one thinks in one’s mind as follows: ‘Although I see this path clearly, I should not attain realization ... I will not yet enter nirvana ... [a bodhisattva with] great compassion does not forsake sentient beings.’”

⁴⁹ T 676 at T XVI 695a₂₅: 由彼本來唯下有劣種性故，一向慈悲薄弱故，一向怖畏眾苦故。Keenan (2000: 40)英譯：“this is so because from their origin they possess only an inferior lineage, because their compassion has been weak, because they have lived in fear of suffering.”藏譯本在 Lamotte (1935: 74,5) (§7.15)是：’*di ltar de ni snying rje shin tu chung ba dang, sdug bsngal gyis shin tu ’jigs pa’i phyir rang bzhin gyis rigs dman pa kho na yin pa’i phyir ro*。Powers (1995: 113)英譯：“Due to extremely limited compassion and great fear of suffering, that one is simply by nature of an inferior lineage”。

造出一個諍論的動作：使菩薩道行者的身分定義對立於阿羅漢道行者。⁵⁰這時，在自覺的對話中，新的悲心概念的提倡被突顯，舊的悲心概念成為描述菩薩理想時應被替換的事物。在這個過程中，喬達摩佛陀自身和弟子們的主要動機——希望從苦解脫——如今被重新表現為：畏懼的一種反映。這動機現在被視為是低劣的動機，相對於追求佛道者無畏的英勇。雖然本質上可能只是對比阿羅漢和菩薩的一個結果，這個動作將悲心和承受苦難的能力直接關聯起來。害怕苦難的人，悲心是低等的。相對而言，真正悲憫的人不怕任何的痛苦。

《大乘集菩提學論》提到，菩薩願意為了一切眾生的利益而以自己的身體去體驗整個痛苦。⁵¹此論也描述菩薩承受惡趣眾生應受的一切痛苦，無有畏懼和戰慄。⁵²這充實了《解深密經》裡關於懼怕主題的內容。總之，菩薩並不懼怕痛苦和苦難，即使是惡趣和地獄的苦。這些充滿苦的趣處在早期佛經中的一個作用，在於嚴厲警告不善行為的惡果，但是，現在它們被視作菩薩英勇的象徵。

這情況在《兩萬五千頌般若波羅蜜經》（*Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*）也很明顯，經文提到菩薩決意自己體驗地獄與其餘惡趣的苦受。⁵³這部經也描述菩薩願意只為了拯救一位眾生而永劫承受地獄的煎烤。⁵⁴

⁵⁰ 關於提倡小乘（*hīnayāna*）一詞的背景，參見 Anālayo (2014)。

⁵¹ Bendall (1902/1970: 281₅): *ahaṃ ca sarvasatvānām arthāya sarvaduṣkhaveḍanāskandham anena svakena śarīreṇa anubhaveyam*。Bendall and Rouse (1971: 257)譯作：「我為一切眾生的利益而如此體驗我身中一切苦受。」

⁵² Bendall (1902/1970: 280₅): *tāsu tāsu narakopapattiṣv apāyabhūmiṣu saṃvāseṣu ca, te ca sarvasatvās tataḥ cyavantām, ahaṃ ca duṣkhopādānam upādāmi vyavasyāmy utsahe, na nivarte na palāyāmi nottrasyāmi na saṃtrasyāmi na bibhemi na pratyudāvarte na viṣīdāmi. tat kasya hetoḥ? avāśyaṃ nirvāhayitavyo mayā sarvasatvānām bhāro*。Bendall and Rouse (1971: 256)譯作：「在每次的地獄、惡趣之中，願一切眾生不再生此處，免於我所承受、負擔、忍受的一切苦。我不躲避或逃避，不害怕或恐懼，不戰慄、不退縮，我不絕望。為何不？一切眾生的負擔必須由我忍受。」

⁵³ Dutt (1934: 170₁₀): *yāvantaḥ sattvā nairayikā vā tairyagyonikā vā yamalaukikā vā duḥkhāṃ vedanāṃ vedayanti, tāṃ duḥkhāṃ vedanāṃ vedayeyam*，Conze (1975: 124)譯作：「凡眾生於地獄、畜生、餓鬼所受種種苦受，願我受此（相同的）苦受。」漢譯對應文段，見 T 223 at T VIII 243c₅：若地獄眾生，若畜生眾生，若餓鬼眾生，受苦痛。

⁵⁴ Dutt (1934: 219₆): *ekaikasya sattvasyārthāya gaṅgānadīvālukopamān kalpān niraye pacyeṣya yāvan na sa sattvo buddhajñāne pratiṣṭhāpita iti*，Conze (1975: 168)翻譯：「為了每一個眾生的利益，我將在恒河沙數無數劫中在地獄受苦，直到眾生安住於佛智。」對應的漢譯在 T 223 at T VIII 258a₁₃：我為一一眾生故，如恒河沙等劫地獄中受熱苦，乃至是人得佛道入涅槃。

如此，菩薩雖然會因其他練習而畏縮（如鳩摩羅什的禪修手冊所示），但是，因為悲心，他們比其他未走成佛之道的人們走得更遠。隨著這種思惟模式的發展，成佛的希願和願意代替眾生受苦受難的悲心相結合。菩薩大悲心的特別是這件事：他們願意將他人的痛苦變成自己的痛苦。

上述文本的敘述似乎對實際的修習產生了影響，這影響不僅見於五世紀中國鳩摩羅什的手冊，也見於當代。佩瑪·丘卓（Pema Chödrön）的書關於「施受法」（*gtong len*）練習的摘錄，可以作為一個例子。對於希望確認自己獲得「從課堂最初流出的悲心感覺（可以說，準備促發悲心）」的人們而言，她建議如此開始禪修練習：⁵⁵

開始時可以反思讓你傷心的事情，像是……小孩被虐待，或者朋友得癌症。這也許可以在開始之前幫助你與你的情緒保持接觸，並建立你的動機。

不論有無如此的準備，在心中想起某人後，施受法的基本練習如下：⁵⁶

當你吸氣時，你接收任何他們可能體驗的苦難。當你呼氣時，你送出任何你覺得會療癒他們的。

這是一種簡單而自然的交換：你看見苦難，吸氣時你把它接受進來，呼氣時你送出安慰。

這敘述顯示，希望去幫助的悲心維度顯然是這練習不可缺的一部分。然而，這練習的起點是接收他人的苦難，這不可避免地設定了這練習的感受基調。除了以他人的苦難為起始點之外，依據佩瑪·丘卓，施受法的練習也可以涉及到自身的痛苦經驗：⁵⁷

⁵⁵ Chödrön (2001: 46). 第一個例子談到「動物園裡的某隻動物」，但被我省略了。考慮到世界各地的人們付費進入動物園看裡頭的動物，如此的景象未必會讓每個人傷心，可能只有對動物園不合適的居住環境有強烈感受的人才會有感。但是，另兩個例子就大可預估將帶起苦難與受苦的聯想。Neal (2015: 111)提到近來由 Geshe Thupten Jinpa 發展的「悲心培育訓練」，其 *mettā* 或 *compassion* 的禪修是「從沉思自己的母親開始，通常是觀想她在受苦。在這之後是反思一切眾生都曾是自己的母親」。

⁵⁶ Chödrön (2001: 33 and 15).

⁵⁷ Chödrön (2001: 13).

例如，如果你開始感到憂鬱，你就對自己說：「即然我正感到憂鬱，願我完全接受它而使他人可以免於憂鬱。」或者「既然我牙痛，願我完全接受它而使他人可以免於牙痛。」然後對他們送出安慰感。用簡單的方式來練習，不用擔心太多邏輯的事。

除了對這練習的邏輯感到擔心的可能問題之外，把他人的痛苦擔在身上並非沒有困難：⁵⁸

也許你變得害怕收入太多你可以掌控的痛苦。也許你被悲傷與哀痛所淹沒……感到無法繼續練習，因為它激發出看似負面不合宜或難以抑制的情緒。

依據她在西方教導施受法的經驗，佩瑪·丘卓 (Chödrön (2001: 60)) 提到兩種主要的反應：

有些人被出現的強烈原初情緒被淹沒，不論是自己的痛苦或他人的苦難，開始哭泣或者必須停止練習。另有些人則變得麻木，無法去感受。

她提供用來對治這類困難的一個工具是，透過對自己覆述菩薩願而再次連結自己的初發心。⁵⁹顯然，這種練習方式被緊密地編織於希望未來成佛的願望之中，成佛的願心為這練習提供理由和脈絡。在這脈絡中，於輪迴中不捨眾生的決心需要直接體驗其苦難和痛苦，以便能夠增強個人的悲願。

悲心和同理心

從早期佛教傳統到後期傳統之間顯現出的這種觀念轉移，可以藉助認知心理學中對同理心 (empathy) 和悲心所做的區別加以了解。關於同理心，依據 de Vignemont and Singer (2006: 435) 提出的定義：

如果有下列四點，同理心便存在：

- (i) 處於某種情感狀態；

⁵⁸ Chödrön (2001: 38).

⁵⁹ Chödrön (2001: 55).

- (ii) 這狀態和另一人的情感狀態相同；
- (iii) 這狀態是由於觀察或想像另一人的情感狀態所引發；
- (iv) 知道另一個人是自身情感狀態的源頭。

和我們現在的主題特別相關的是：針對正受苦的他人所抱持的同理心。研究顯示：同理心會增加對人類的痛苦敏感度。⁶⁰就醫療從業人員而言，「過度的同理回應可能是要付出代價的，會導致耗竭、情緒或身理的極度疲憊，以及專業上的自我貶抑。」⁶¹

Goetz et al. (2010: 351)談及悲心時，將它定義為一種感受到的情緒態度 (the felt emotional attitude)，它是：

看到另一人的苦難時生起的，會誘發想要幫助的想望……這定義顯然區別了悲心和同理心，後者是指感同他人情緒的體驗

如 Singer and Klimecki (2014: 875)所強調的，

相對於同理心，悲心並非指共享他人的痛苦；它的特色是溫暖的感受、對他人的關懷、關心，以及想要增進他人幸福的強烈動機。悲心是為他人而感受 (feeling for) 而非與他人同感 (feeling with the other)。

Strauss et al. (2016: 17f)檢視悲心的不同的定義後，總結它包括下列的概念：

悲心被視為對某人苦難的覺知，它令人觸動（情緒上而言，依某些定義，也就認知上而言），而產生行動或產生想給與幫助的動機。

認知心理學的研究已顯示同理心和悲心分別激發不同的腦區並對身體有

⁶⁰ Loggia et al. (2008: 174f)提到：「實驗性的操控對他人的同理心會影響對疼痛的知覺。被激發高同理心（與他人情感的正向連結）的參與者相對於被激發較低同理心（與他人情感的負向連結）的參與者，會把對他們的疼痛刺激評比得較高和較為不悅。再者，對表演者的同理心愈高，對自身的疼痛評比也愈高。」因此，「我們發現處於高同理心的人較低同理心的人體驗較多的疼痛，無關乎對模特兒疼痛的觀察，而這發現支持這樣的觀點：影響疼痛知覺的是同理心本身，但未必是與疼痛行為的觀察有關的同理心。」

⁶¹ Gleichgerricht and Decety (2014: 5).

不同的影響。⁶²同理心使腦島、前、中扣帶皮質活躍，⁶³悲心則影響腹側紋狀體 (ventral striatum)、內側眼眶額葉皮質 (medial orbito-frontal cortex)⁶⁴以及背外側前額葉皮質 (dorsolateral prefrontal cortex)。⁶⁵再者，見到他人的壓力涉及皮質醇 (cortisol) 升高，但悲心則降低皮質醇反應。⁶⁶這確認了將悲心和替他人體驗疼痛之間清楚區別，是有意義的。⁶⁷換句話說，悲心的概念從早期佛教到後期傳統的轉變確實包括一個具相當後果的實質轉變。

從禪修實踐的觀點來看，對發願未來成佛的某些人而言，對其他眾生的痛苦和苦難生起同理心，會是需要，雖然大概最好是視這為一種合宜的善巧方法，只要它的確強化了未來成佛的決心。再者，悲心和空性之間本有的

⁶² Dahl et al. (2015: 519).

⁶³ Jackson et al. (2005: 771)的研究發現：「感知和評估他人受苦的情況和許多腦區活動裡顯著的對稱改變有關，特別是：前扣帶回 (cingulate)、前腦島 (insula)、小腦 (cerebellum)，較小改變的有視丘 (thalamus) ……最後，前扣帶回的活動與參與者對他人疼痛的評等有緊密關聯。」依據 Lamm et al. (2011: 2492)，「由對稱的前腦島皮質和中/前扣帶回皮質構成的核心網絡與對疼痛的同理心有相關。這些區域的激活與直接體驗疼痛時的腦區激活重疊」。

⁶⁴ 依據 Klimecki et al. (2012: 1552)，「悲心訓練引發神經網絡活動，包括內側眼眶額葉皮質 (medial orbitofrontal cortex)、被殼 (putamen)、蒼白球 (pallidum) 和腹側被蓋區 (ventral tegmental area)，這些腦區以往和正向情感和聯繫有關……這些發現顯示刻意培養悲心提供一個新的應對策略，甚至能夠在面對他人的苦難時培養正向的情感」。Klimecki et al. (2013: 873)提到「一組參與者先訓練同理共鳴 (empathic resonance) 之後訓練悲心。回應描繪人盼受苦的影片時，同理訓練……增加負面情感、前腦島和 (anterior insula) 和前中扣帶回 (anterior midcingulate cortex) 的腦區活化，這些腦區以前與對疼痛的同理心有關係。相對而言，後來的悲心訓練能夠反轉負向情感的增加，增大自評的正向情感。另外，悲心訓練增加未重疊的腦網絡活化，包括腹側紋狀體 (ventral striatum)、扣帶回前膝部皮質 (pregenual anterior cingulate cortex) 和內側眼眶額葉皮質 (medial orbitofrontal cortex)」。

然而，應注意：兩篇文章所得的結果，是透過參與者培育慈心禪修回應他人的苦難。就我目前的目的而言，慈心與悲心的差異並不會帶來影響，因為二者都誘發正向快樂的感受基調，與同理心成對比。然而，一般而言，將悲心和其餘的梵住區分開會更好；亦參考 Zeng et al. (2017)，談到心理學研究裡這類區別的需要。

⁶⁵ Weng et al. (2013: 1171)的研究提到：「悲心訓練後增加的利他行為與腦中涉及社交認知與情緒調節的腦區活化有關，包括下頂葉 (inferior parietal cortex)、背外側前額葉皮質 (DLPFC)，以及 DLPFC 與伏隔核的連結。」

⁶⁶ 依據 Buchanan et al. (2012: 191)的發現，「觀察者的皮質醇反應隨著特質性同理心的增加而增加，且和說話者的主觀恐懼或傷痛無關」。Cosley et al. (2010: 821)研究提到，在他們的研究裡，獲得社交支持的參與者，「悲心程度愈高，收縮和舒張血壓的反應愈低，皮質醇愈低，HF-HRV 愈高」(HF 代表「高頻」，HRV 代表「心率變異」；心率變異較高，反映較健康的功能)。

⁶⁷ 關於這點，也很有趣的是，在檢驗悲心的五要素模型時，Gu et al. (2017: 11)發現顯然「容忍不舒服的感受並非悲心構念的核心部分」。

關聯表明，有需要避免把他人的痛苦當作是自己的事。換言之，同理眾生的苦難必須與空性的智慧協調合作，空性智慧為同理心提供了一種緩衝的作用。

然而，對於未發願未來成佛而以早期佛教所承認的四種證悟為目標的修行者而言，從一開始就可以修習那種帶來內在喜、樂的悲心。這類行者並不需要去承擔他人的痛苦。喜悅版的悲心可以充滿這類實踐的一切主要面向，包括戒行的不殺生、深定的禪修，以及作為一種智慧表現的圓滿正志。

從醫療從業者的觀點來看，雖然強調病人健康恢復的可能願景，確實是有意義的，但是，在診斷和監控治療過程時，對於痛苦和苦難的出現，在某個程度上需要以同理心加以關注。唯有如此，才可能給病人最好的支持。為了緩沖這同理心對醫療從業者造成的必然沖擊，Brewer (2017: 182–184)建議以一種實用的方式帶進佛陀的空性教學

如果我們學會不把事情當作是個人的事……放掉我們慣有的主觀反應也會讓苦難脫落。

去除「我」的原素可釋放用於自我保護的能量，避免導致疲乏。換句話說，把病人的苦難當作是個人的事會讓人筋疲力盡。如果不如此就自由了……

當我們不陷入在自身的反應裡，我們和病人都會受益...（這需要）不再用讓自己受苦的方式置自己於他人處境，而是變成在別人的苦難中與之同行。

結論

早期佛教思想的悲心，作為不害的意向，是正志道支的一個維度。它的實際表現，是受到消除他人苦難的願景所啟發的一種想要幫助的願望。這個願景能夠帶來可能引發深度定境的愉悅心理體驗。

抬高佛陀地位的傾向，以及其他透過早期經典比較研究可見的各種發展，似乎為最終導致菩薩理想的出現，提供了原始材料。悲心似乎是這個演化裡相對晚期的材料，但是，最終占據最重要的地位。

當悲心和成佛的發心緊密相連時，它就轉變成想要承擔他人痛苦的意願。因此，悲心培育的基調，變得與早期佛教的情況十分不同。

這後來的差異符合認知心理學對同理心和悲心所做出的區別。近來的研究顯示，這兩個態度在大腦和身體化學現象上，有著不同的生理影響。

略語表

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
D	Derge edition
DĀ	<i>Dīrgha-āgama</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Q	Peking edition
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)
SHT	Sanskrihandschriften aus den Turfanfunden
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
T	Taishō edition

參考書目

- Anālayo. 2010. *The Genesis of the Bodhisattva Ideal*. Hamburg: Hamburg University Press.
- . 2011. *A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*. Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- . 2014. “The Hīnayāna Fallacy.” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist*

- Studies* 6: 9–31.
- . 2015a. *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*. Cambridge: Windhorse.
- . 2015b. “Compassion in the Āgamas and Nikāyas.” *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies* 16: 1–30.
- . 2016. *Ekottarika-āgama Studies*. Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- . 2017a. *Buddhapada and the Bodhisattva Path*. Bochum: Projektverlag.
- . 2017b. *Dīrgha-āgama Studies*. Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- . 2017c. *Early Buddhist Meditation Studies*. Barre: Barre Center for Buddhist Studies.
- Bechert, Heinz and K. Wille. 1995. *Sanskrihandschriften aus den Turfanfunden. Teil 7*. Wiesbaden: Franz Steiner.
- Bendall, Cecil. 1902/1970. *Çikshāsamuccaya: A Compendium of Buddhist Teaching Compiled by Çāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna-Sūtras*. Osnabrück: Biblio Verlag.
- Bendall, Cecil and W.H.D. Rouse. 1971. *Śikshā-samuccaya, A Compendium of Buddhist Doctrine Compiled by Śāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna Sūtras, Translated from the Sanskrit*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bernhard, Franz. 1965 (vol. 1). *Udānavarga*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Brewer, Judson. 2017. *The Craving Mind, From Cigarettes to Smartphones to Love, Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*. New Haven: Yale University Press.
- Brough, John. 1962/2001. *The Gāndhārī Dharmapada, Edited with an Introduction and Commentary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Buchanan, Tony W., S.L. Bagley, R.B. Stansfield, and S.D. Preston. 2012. “The Emphatic, Physiological Resonance of Stress.” *Social Neuroscience* 7: 191–201.
- Chödrön, Pema. 2001. *Tonglen: The Path of Transformation*. Halifax: Kalapa Media.
- Collett, Alice and Anālayo. 2014. “Bhikkhave and Bhikkhu as Gender-inclusive

- Terminology in Early Buddhist Texts.” *Journal of Buddhist Ethics* 21: 760–797.
- Cone, Margaret. 1989. “Patna Dharmapada.” *Journal of the Pali Text Society* 13: 101–217.
- Conze, Edward. 1975. *The Large Sutra on Perfect Wisdom, With the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*. Berkeley: University of California Press.
- Cosley, Brandon J., S.K. McCoy, L.R. Saslow, and E.S. Epel. 2010. “Is Compassion for Others Stress Buffering? Consequences of Compassion and Social Support for Physiological Reactivity to Stress.” *Journal of Experimental Social Psychology* 46(5): 816–823.
- Dahl, Cortland J., A. Lutz, and R.J. Davidson. 2015. “Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice.” *Trends in Cognitive Sciences* 19(9): 515–523.
- de Jong, Jan Willem. 1966/1979. “The Daśottarasūtra.” In *Buddhist Studies*, (by J. W. de Jong), G. Schopen (ed.), 251–273. Berkeley: Asian Humanities Press.
- de Vignemont, Frédérique and T. Singer. 2006. “The Emphatic Brain: How, When and Why?” *Trends in Cognitive Sciences* 10(10): 435–441.
- Dutt, Nalinaksha. 1934/2000. *Pañcaviṃśatisāhasrika Prajñāpāramitā, Edited with Critical Notes and Introduction*. London: Luzac & Co.
- Gleichgerrcht, Ezequiel and J. Decety. 2014. “The Relationship Between Different Facets of Empathy, Pain Perception and Compassion Fatigue Among Physicians.” *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 8(243): 1–9, doi: 10.3389/fnbeh.2014.00243.
- Goetz, Jennifer L., D. Keltner, and E. Simon-Thomas. 2010. “Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review.” *Psychological Bulletin* 136(3): 351–374.
- Gu, Jenny, K. Cavanagh, R. Baer, and C. Strauss. 2017. “An Empirical Examination of the Factor Structure of Compassion.” *PLoS ONE* 12(2): 1–17, e0172471, DOI:10.1371/journal.pone.017247.
- Harrison, Paul. 1997. “The Ekottarikāgama Translations of An Shigao.” In *Bauddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of His 65th birthday*. P. Kieffer-Pülz and J.-U. Hartmann (ed.),

- 261–284. Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.
- Jackson, Philip L., A.N. Meltzoff, and J. Decety. 2005. “How Do We Perceive the Pain of Others? A Window into the Neural Processes Involved in Empathy.” *Neuroimage* 24: 771–779.
- Keenan, John P. 2000. *The Scripture on the Explication of the Underlying Meaning, Translated from the Chinese of Hsüan-tsang (Taishō Volume 16, Number 676)*. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- Klimecki, Olga M., S. Leiberg, C. Lamm, and T. Singer. 2012. “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training.” *Cerebral Cortex* 23: 1552–1561.
- Klimecki, Olga M., S. Leiberg, M. Ricard, and T. Singer. 2013. “Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9: 873–879.
- Lamm, Claus, J. Decety, and T. Singer. 2011. “Meta-analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain.” *Neuroimage* 54: 2492–2502.
- Lamotte, Étienne. 1935. *Samḍhinirmocana Sūtra, L'explication des nystères, texte tibétain, édité et traduit*. Louvain, Université de Louvain.
- Loggia, Marco L., J.S. Mogil, and M.C. Bushnell. 2008. “Empathy Hurts: Compassion for Another Increases Both Sensory and Affective Components of Pain Perception.” *Pain* 136: 168–176.
- McDonald, Kathleen. 2010. *Awakening the Kind Heart, How to Meditate on Compassion*. Boston: Wisdom.
- Mittal, Kusum. 1957. *Dogmatische Begriffsreihen im älteren Buddhismus, I, Fragmente des Daśottarasūtra aus zentralasiatischen Sanskrit-Handschriften*. Berlin: Akademie Verlag.
- Nanjio, Bunyiu. 1923. *The Laṅkāvatāra Sūtra*. Kyoto: Otani University Press.
- Nattier, Jan. 2008. *A Guide to the Earliest Chinese Buddhist Translations, Texts from the Eastern Han 東漢 and Three Kingdoms 三國 Periods*. Tokyo: Soka University.
- Neal, Dawn Patricia. 2015. “Confluence: Adoption and Adaptation of Loving-kindness and Compassion Practice in Buddhist and Secular Contexts.”

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies 16: 95–121.

- Powers, John. 1995. *Wisdom of Buddha, The Saṃdhinirmocana Sūtra*. Berkeley: Dharma Publishing.
- Radich, Michael and Anālayo. 2017. “Were the Ekottarika-āgama 增壹阿含經 T 125 and the Madhyama-āgama 中阿含經 T 26 Translated by the Same Person? An Assessment on the Basis of Translation Style.” In *Research on the Madhyama-āgama*. Dhammadinnā (ed.), 209–237. Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Schmithausen, Lambert. 2004. “Benefiting Oneself and Benefiting Others: A Note on Aṅguttaranikāya 7.64.” In *Gedenkschrift J.W. de Jong*, H.W. Bodewitz and M. Hara (ed.), 149–160. Tokyo: International Institute for Buddhist Studies.
- Singer, Tania and O.M. Klimecki. 2014. “Empathy and Compassion.” *Current Biology* 24(18): 875–878.
- Strauss, Clara, B.L. Taylor, J. Gu, W. Kuyken, R. Baer, F. Jones, and K. Cavanagh. 2016. “What is Compassion and How can we Measure it? A Review of Definitions and Measures.” *Clinical Psychology Review* 47: 15–27.
- Suzuki, Daisetz Teitaro. 1932. *The Lankavatara Sutra, A Mahayana Text, Translated for the First Time from the Original Sanskrit*. London: Routledge Kegan Paul.
- Tournier, Vincent. 2017. *La formation du Mahāvastu et la mise en place des conceptions relatives à la carrière du bodhisattva*. Paris: École française d’Extrême-Orient.
- Vetter, Tilman. 2012. *A Lexicographical Study of An Shigao’s and His Circle’s Chinese Translation of Buddhist Texts*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.
- Weng, Helen Y., A.S. Fox, A.J. Shackman, D.E. Stodola, J.Z.K. Caldwell, M.C. Olson, G.M. Rogers, and R.J. Davidson. 2013. “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering.” *Psychological Science* 24: 1171–1180.
- Yamabe Nobuyoshi and F. Sueki. 2009. *The Sutra on the Concentration of Sitting Meditation (Taishō Volume 15, Number 614) Translated from the Chinese of Kumārajīva*. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and

Research.

- Zacchetti, Stefano. 2010. “Defining An Shigao’s 安世高 Translation Corpus: The State of the Art in Relevant Research.” In *Historical and Philological Studies of China’s Western Regions No. 3*. Shen Weirong (ed.), 249–270. Beijing: Science Press.
- Zeng, Xianglong, V.Y.L. Chan, X. Liu, T.P.S. Oei, and F.Y.K. Leung. 2017. “The Four Immeasurables Meditations: Differential Effects of Appreciative Joy and Compassion Meditations on Emotions.” *Mindfulness* 8(4): 949–959.
- Zürcher, Erik. 1991. “A New Look at the Earliest Chinese Buddhist Texts.” In *From Benares to Beijing, Essays on Buddhism and Chinese Religion in Honour of Prof. Jan Yün-Hua*, K. Shinohara et al. (ed.), 277–304, Oakville: Mosaic Press.

How Compassion Became Painful

Bhikkhu Analyo; tr. Tzung-kuen Wen

Abstract

In this paper I explore how the cultivation of compassion, *karuṇā*, developed from involving a potentially joyful experience in early Buddhist thought to taking on a more painful tonality in later times. I begin by studying *karuṇā* as a meditative quality described in the early discourses.¹ Next I summarize basic aspects of the evolution of the bodhisattva ideal in order to set a background for a shift in the understanding of *karuṇā*. With the aspiration for Buddhahood in place, the conception of *karuṇā* as a quality cultivated by an aspiring bodhisattva led to a change of its hedonic feeling tone. In the final part of the paper I relate this change to a distinction made in cognitive psychology between empathy and compassion.

¹ The early discourses refer to two distinct but interrelated dimensions of compassion. One of these concerns what might be described as compassion in action, for which the Pāli discourses tend to use the term *anukampā*, whereas the term *karuṇā* stands predominantly for compassion as the result of meditative cultivation. Compassion in action has its most prominent expression in teaching activity, undertaken by the Buddha or his disciples; cf. Anālayo 2017c: 177–181.