

由慈悲入禪修門：結夏安居之禪修奠基-12

20230710 關西潮音禪寺

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、關鍵觀念：

*慈(*maitrī* (Skt.)/ *mettā* (Pāli)): 仁慈、友善、善意、和藹；做為一種心意，在於希望產生或帶來涉及眾生的安適或安樂。*maitrī* 在文字的構造上，來自 *mitra* (朋友)。慈心之對反詞，則為惡意或絕情。就此而論，慈心之修學，可對治惡意或瞋恚。

菩薩行大慈之體現：彌勒(Maitreya 慈氏)菩薩。

*悲(*karuṇā* (Skt., Pāli)): 悲憫、同情、惻隱之心、關懷；做為一種心意，在於希望減輕或去除涉及眾生的傷害或困苦。悲心之對反詞，則為殘酷或迫害。就此而論，悲心之修學，可對治殘酷或瞋恚。¹

菩薩行大悲之體現：觀音(Avalokita-svara, 觀自在 Avalokitêśvara)菩薩。

二、經證：

2.1. 經證一：《雜阿含經·第 567 經》

*[T. 99, vol. 2, p. 149c22] 「無量三昧者，謂·聖弟子，心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習，普緣·一方充滿。如是，二方、三方、四方、上、下，一切世間，心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。」²

2.2. 經證二：《中阿含經·第 15 經·思經》

*[T. 26, vol. 1, p. 438a03] 「多聞聖弟子，捨身不善業，修身善業；捨口、意不善業，修口、意善業。彼多聞聖弟子如是具足精進戒德，成就身淨業，成就口、意淨業，離恚，離諍，除去睡眠，無掉、貢高，斷疑，度慢，正念，正智，無有愚癡。彼心，與慈俱，遍滿一方成就遊。如是，二、三、四方、四維、上、下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨，無恚、無諍，極廣、甚大，無量、善修，遍滿一切世間成就遊。彼作是念：『我本，此心·少、不善修。我今，此心·無量、善修。』多聞聖弟子，其心如是無量、善修。……是以，男、女·在家、出家，

¹ 《大般若波羅蜜多經·第一會·淨土方便品》：「善現！是菩薩摩訶薩，於十方界，若見有情多貪欲者，深生憐愍，方便教導，令修不淨觀。若見有情多瞋恚者，深生憐愍，方便教導，令修慈悲觀。若見有情愚癡多者，深生憐愍，方便教導，令修緣起觀。若見有情我慢多者，深生憐愍，方便教導，令修界分別觀。若見有情尋伺多者，深生憐愍，方便教導，令修持息念觀。若見有情行邪道者，深生憐愍，方便教導，令入正道——調聲聞道、或獨覺道、或如來道——方便為彼說如是法：『汝等所執，自性皆空。非·空法中可有所執。以無所執為空相故。』」(T. 220 (1), vol. 6, p. 1041b1-12.)

² Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), "SN 41.7," *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1325-1326.

常當勤修慈心解脫。若彼男、女，在家、出家，修慈心解脫者，不持此身往至彼世，但隨心去此。比丘應作是念：『我本放逸，作不善業，是一切，今可受報，終不後世。』若有如是行慈心解脫無量善修者，必得阿那含，或復上得。如是，悲、喜；心與捨俱，無結、無怨，無恚、無諍，極廣、甚大，無量、善修，遍滿一切世間成就遊。……」³

2.3. 經證三：《增支部 3.65·卡拉瑪經》(AN 3.65: *Kālāma-sutta*)

*「卡拉瑪族人！高尚的弟子(*ariya-sāvaka*)，如此地離開貪婪(*vigatābhijjha*)，離開惡意(*vigata-byāpāda*)，無所迷惘(*a-sammūlha*)，正確覺知(*sampajāna*)，心念覺察(*patissata*)，以心意之慈善往一個方向擴散而安住(*mettā-saha-gatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati*)。第二個方向，第三個方向，第四個方向，也是同樣的做法。同樣地，以心意之慈善往整個世界、往上方、往下方、往橫貫方向(*tiriyam*)、往所有的地方(*sabbadhi*)擴散而安住，而如此的慈心是方廣的(*vipulena*)，帶有偉大的卓越性質(*mahagatena*)，不可度量(*appamāṇena*)，不帶有敵意(*a-verena*)，以及不帶有惡意(*a-byāpajjhena*)。

高尚的弟子，如此地離開貪婪，離開惡意，無所迷惘，正確覺知，心念覺察，以心意之悲憫(*karuṇā-saha-gatena cetasā*)往一個方向擴散而安住。第二個方向，第三個方向，第四個方向，也是同樣的做法。同樣地，以心意之悲憫往整個世界、往上方、往下方、往橫貫方向、往所有的地方擴散而安住，而如此的悲心是方廣的，帶有偉大的卓越性質，不可度量，不帶有敵意，以及不帶有惡意。

高尚的弟子，如此地離開貪婪，離開惡意，無所迷惘，正確覺知，心念覺察，以心意之歡喜(*muditā-saha-gatena cetasā*)往一個方向擴散而安住。第二個方向，第三個方向，第四個方向，也是同樣的做法。同樣地，以心意之歡喜往整個世界、往上方、往下方、往橫貫方向、往所有的地方擴散而安住，而如此的喜心是方廣的，帶有偉大的卓越性質，不可度量，不帶有敵意，以及不帶有惡意。

高尚的弟子，如此地離開貪婪，離開惡意，無所迷惘，正確覺知，心念覺察，以心意之等觀而捨置(*upekkhā-saha-gatena cetasā*)往一個方向擴散而安住。第二個方向，第三個方向，第四個方向，也是同樣的做法。同樣地，以心意之等觀而捨置往整個世界、往上方、往下方、往橫貫方向、往所有的地方擴散而安住，而如此的捨心是方廣的，帶有偉大的卓越性質，不可度量，不帶有敵意，以及不帶有惡意。⁴

2.4. 經證四：《大般若波羅蜜多經·第二會·六到彼岸品》

³ Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), “AN 10.217-218,” *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Boston: Wisdom, 2012, pp. 1535-1541.

此外，參閱：《Metta Sutta 慈經》(<http://nalanda.org.my/e-library/mettasutta/download/Metta%20Sutta.pdf>)。《清淨道論·第九品·梵住之解釋》(https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/N0035_009)

⁴ 參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017年)，頁 151-152。

*[T. 220 (2), vol. 7, p. 66c07] 「復次 (*punar aparāṃ*)，舍利子 (*śāriputra*)！若菩薩摩訶薩 (*bodhisattvo mahāsattvo*)，以一切智智相應作意，大悲為首，修慈定時，作如是念 (*maitrī-samādhim sam-ā-padyate*)：『我當賑濟一切有情，皆令得樂 (*mayā sarva-sattvās trātavyā iti nir-ñāmayati*)。』修悲定時，作如是念 (*karunām ca samādhim sam-ā-padyate*)：『我當救拔一切有情，皆令離苦 (*klība-kāruṇyatām ca sattveṣu nir-ñāmayati*)。』修喜定時，作如是念 (*muditām ca samādhim sam-ā-padyate*)：『我當讚勵一切有情，皆令解脫 (*aham eva modayiṣyāmīti sattveṣu nir-ñāmayati*)。』修捨定時，作如是念 (*upêkṣām ca samādhim sam-ā-padyate*)：『我當等益一切有情，皆令盡漏 (*ā-srava-kṣayaṃ ca sattveṣu nir-ñāmayati*)。』舍利子！是為菩薩摩訶薩依止無量 (*iyam bodhisattvasya mahāsattvasyā-pramānesu*)，修行布施波羅蜜多 (*carato dāna-pāramitā*)，普為利樂諸有情故，發趣大乘。」⁵

三、背景認知：

3.1. 認知：對眾生的惡意或殘酷，都是持續糾結在眾生世間以及惡質推動生死輪迴的關鍵因素。而，這正好是佛法修行者要確實體認且努力改變的情形。

3.2. 認知：改變的辦法，就在於把對於眾生的惡意，轉變為對眾生的慈心；以及把對於眾生的殘酷，轉變為對眾生的悲心。

3.3. 認知：由於我們所身處世間的互動模式以及彼此的恩怨與積習，如此的改變，通常不是一蹴可成，而必須不斷地反思與鍛鍊，才足以跳脫眾生世間相互綑綁的窠臼。

3.4. 認知：慈心觀與悲心觀，不僅可落實在日常生活的實踐，而且可成為禪修的功課。

3.5. 認知：從事佛法的修行，慈氏菩薩與觀音菩薩，不僅可成為我們修行慈心觀與悲心觀的典範，而且可請求給我們在修行很切要的加持。

四、從容易練習的作法起頭：

4.1. 回想與抉擇適合初步練習慈心的對象：

4.1.1. 回想有什麼眾生是我們容易慈心相向的、較難慈心相向的、乃至極難慈心相向的。並且反思這些差異主要的緣由與癥結。

4.1.2. 寬鬆地抉擇我們較容易慈心相向的某一類眾生，例如人類、或人類中的某一種人、動物、或動物中的某一種動物。⁶ 之所以寬鬆，只是大略的設置，

⁵ Cf. Takayasu Kimura (ed.), *Pañca-vimśati-sāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, 2009, p. 42. (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm) Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom*, Berkeley: University of California Press, 1975, p. 132. (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>)

⁶ 設定「某一類眾生」，而非「某一個眾生」，是為了避免假借禪修之名，而行世俗交往之實的弊病。

以方便觀想的處理與進行。如果採取嚴格的方式，但事實上總會有不在選定範圍的對象一再出現，那就容易變成都在花心神、費力氣維持出現的對象必須符合所設定的範圍，而不是把重點放在慈心觀。

4.2. 回想與抉擇適合初步練習悲心的對象：

4.2.1. 回想有什麼眾生是我們容易悲心相向的、較難悲心相向的、乃至極難悲心相向的。並且反思這些差異主要的緣由與癥結。

4.2.2. 寬鬆地抉擇我們較容易悲心相向的某一類眾生。然而，必須警覺，避免弄巧成拙，反而「掉入愛見悲」(*anu-samsa-drṣṭi-patitayaiva hi mahā-karuṇayā*)的陷阱。⁷

五、練習慈心觀的步驟：

5.1. 前置作業：

5.1.1. 設置以慈心為觀想的眾生對象，如 4.1.2.所抉擇。

5.1.2. 理解慈心大致是怎樣的心態。檢視我們的慈心的品質，並非敷衍了事，而是確實具有良好品質的慈心。

5.1.3. 以安適的姿勢，讓身心皆放鬆，閉上眼睛，平穩地調息。

5.2. 正式作業：

5.2.1. 繼續閉著眼睛。將 5.1.1.所設置以慈心為觀想的眾生對象，**投射其影像在前方**(即東方)。所投射的對象，數目多少不拘。而且，投射的影像是否清晰，在初步的練習階段，也不必太介意，但至少帶著投射影像之意念，並且由於佛菩薩的加持與自己的努力，確信已經一直投射在前方(即東方)。

5.2.2. 在投射眾生影像的同時，一直用心眼看著任何投射出來的眾生影像，並且**單純地、無差別地、持續地釋放慈心在所投射的眾生影像**。如此釋放的慈心，不應夾雜私欲，不應攀緣，不應勉強留住或剔除任何已投射出來的眾生影像。修行者**單純地釋放平等且清淨的慈心在來來去去的眾生影像**。

5.3. 作業收尾：正式作業的時間長短不拘。準備收尾時，觀想之前化現的眾生解散為如虛空之空性。略帶慈心的覺受，張開眼睛，下座，敬禮。

六、練習悲心觀的步驟：

6.1. 前置作業：

6.1.1. 設置以悲心為觀想的對象，如 4.2.2.所抉擇。

6.1.2. 理解悲心大致是怎樣的心態。檢視我們的悲心的品質，並非敷衍了事，而是確實具有良好品質的悲心。

6.1.3. 以安適的姿勢，讓身心皆放鬆，閉上眼睛，平穩地調息。

6.2. 正式作業：

⁷ 參閱：<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=record&view=record&vid=37&mid=130179>;
<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=record&view=record&vid=37&mid=130180>.

6.2.1. 繼續閉著眼睛。將 6.1.1.所設置以悲心為觀想的眾生對象，投射其影像在前方(即東方)。參考 5.2.1.

6.2.2. 在投射眾生影像的同時，一直用心眼看著任何投射出來的眾生影像，並且單純地、無差別地、持續地釋放悲心在所投射的眾生影像。如此釋放的悲心，不應夾雜私欲，不應攀緣，不應勉強留住或剔除任何已投射出來的眾生影像。修行者單純地釋放平等且清淨的悲心在來來去去的眾生影像。

6.3. 作業收尾：正式作業的時間長短不拘。準備收尾時，觀想之前化現的眾生解散為如虛空之空性。略帶悲心的覺受，張開眼睛，下座，敬禮。

附錄：四無量心(The Four Immeasurables)

願一切眾生具足安樂及安樂因。

May all sentient beings have happiness and the causes of happiness.

願一切眾生遠離困苦及困苦因。

May all sentient beings be free from suffering and the causes of suffering.

願一切眾生不捨離無困苦之安樂。

May all sentient beings be inseparable from the happiness that is free from suffering.

願一切眾生遠離怨親愛憎，安住平等之捨。

May all sentient beings abide in equanimity, free from attachment for friends and hatred for enemies.

願一切眾生安樂。

Pāli: *sabbe sattā sukhitā hontu.*

May all sentient beings be happy.

願一切眾生脫離困苦。

Pāli: *sabbe sattā dukkhā muccantu.*

May all sentient beings be free from suffering.