

慈心禪二

20151212-13 台北慧日講堂

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊，阿羅漢，正等正覺者

一、慈心功德

AN.11.15/ 5. Mettāsutta

增支部 · 11.15 《慈經》

15. “Mettāya bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anutthitāya paricitāya susamāradhāya ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasa? 比丘們，[若是有人]與慈心解脫已練習、已修習、已多作，已熟練、已作根基、已經驗到、已積成習、善精勤的，他可獲得十一種利益。是那十一種利益呢？

1. Sukhaṃ supati,
2. sukhaṃ paṭibujjhati,
3. na pāpakaṃ supinaṃ passati,
4. manussānaṃ piyo hoti,
5. amanussānaṃ piyo hoti,
6. devatā rakkhanti,
7. nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati,
8. tuvaṇṇaṃ cittaṃ samādhīyati,

9. mukhavaṇṇo vip̐pasīdati,
10. asammūḷho kālaṃ karoti,
11. uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

1. 睡時安樂、
2. 醒時安樂、
3. 不見惡夢、
4. 為人愛敬、
5. 為非人愛敬、
6. 為諸天守護、
7. 不為火、毒及刀劍所傷、
8. 容易入定、
9. 臉色詳和、
10. 臨終時不昏亂、
11. 若未通達上位者死後則生梵天界。

1. āsevitāya 已練習（連結、發生連繫 = 觸證的第一步）
2. bhāvitāya 已修習（心智的增長、開展）
3. bahulīkatāya 已多作（一再重複）
4. yānīkatāya 已熟練（如車輛之駕輕就熟）
5. vatthukatāya 已作根基（如大地之所依）
6. anuṭṭhitāya 已經驗到
7. paricitāya 已積成習
-susamāradhāya 善精勤的

《吉祥經注》

kusalesu dhammesu appamādo nāma “kusalānaṃ vā
dhammānaṃ bhāvanāya asakkaccakiriyatā, asātaccakiriyatā,

anattakiriyatā, olīnavuttitā, nikkhattachandatā,
nikkhattadhuratā, anāsevanā, abhāvanā, abahulīkammam,
anadhithānam, ananuyogo, pamādo. yo evarūpo pamādo
pamajanā pamajitattam, ayam vuccati **pamādo**”ti (vibha.
846).

「於法不放逸」：指「或對諸善法的修習作不尊重、作不悅
意、作不堅定、黏著生計、捨棄意欲、缺乏忍耐、不練習，不
修習，不多作、不決意、不致力實踐、放逸。凡諸如此類的曾
放逸、任性、放逸性質，這被稱為**放逸**。」（《分別論》。
846)

二、慈的相、味、現起及足處

hitākārappavatti-**lakkhaṇā,**
特相：轉起利益行相。

hitūpasamhāra-**rasā,**
作用：帶來利益/聚集利益。

āghāta-vinaya-**paccupaṭṭhānā,**
現起：調伏瞋害。

sattānam manāpabhāva-dassana-**padatṭhānā.**
足處：看見有情的可意狀態。

byāpādūpasamo etissā **sampatti,** sinehasambhavo **vipatti.**

成就：止息瞋恚；**失敗**：生起愛著。

hita : a · n · [" dadhāti dhā 的 pp.] 有利益的，利益，利 ·

三、慈心四句

AN 3, 2. dutiyapaṇṇāsakaṃ, (7) 2. mahāvaggo, 5. kesamuttisuttaṃ (AN 3.66), para. 49 ⇒

athāhaṃ diṭṭheva dhamme averaṃ abyāpajjhaṃ anīghaṃ sukhiṃ attānaṃ pariharāmī'ti.

那時，我於現法中無敵意、無瞋害、無憂苦、自己保持快樂。

AN 10, 4. catutthapaṇṇāsakaṃ, (17) 2. jāṇussoṇivaggo, 10. cundasuttaṃ (AN 10.176), para. 32 ⇒

“abyāpannacitto hoti appaduṭṭhamana-saṅkappo — ‘ime sattā averā hontu abyāpajjā, anīghā sukhī attānaṃ pariharantū'ti.

他是無瞋害心者，無惡意之意圖者：『願這些眾生無敵意、無瞋害、無憂苦，願他們自己保持安樂！』

Vism 1, 9. brahmavihāraniddeso, mettābhāvanākathā, para. 10 ⇒

241. sabbapaṭhamam pana “**ahaṃ sukhito homi niddukkho**”ti vā,
“**avero abyāpajjo anīgho sukhī attānaṃ pariharāmī**”ti vā evaṃ
punappunaṃ **attaniyeva** bhāvetabbā.

最先應如是一再重復屬自身（對自己）之修習：「願我快樂、無苦」，或「我無敵意、無瞋害、無憂苦、自己保持快樂。」。

a-vero 沒有敵意

a-byāpajjo 沒有瞋害

a-nīgho 沒有憂苦

sukhī attānaṃ pariharāmī 自己保持快樂

vera : n. 怨, 怨心, 怨恨, 敵意, 恨, 仇恨.

byāpajjati : =vyāpajjati, v. 1.瞋害, 惱害. 2.失敗. 3.出錯. 4.反抗, 不同意.

nīgha : =nigha=īgha, m. n. 1.惱亂, 激情, 麻煩, 苦惱. 2.破壞.

Pariharati [pari+har+a] : 關注照顧、保護、持續、搬運至他處，隨身攜帶

ahaṃ

avero homi 願我沒有敵意

abyāpajjo homi 願我沒有瞋害

anīgho homi 願我沒有憂苦

sukhī attānaṃ pariharāmī 願我保持快樂

《大智度論》卷20：

如佛處處經中說：「有比丘以慈相應心，無恚無恨，無怨無惱，廣大無量，善修慈心得解遍滿東方世界眾生，慈心得解遍滿南、西、北方、四維、上、下——十方世界眾生。以悲、喜、捨相應心，亦如是。」

「慈相應心」者，慈名心數法，能除心中憤濁——所謂瞋恨、慳貪等煩惱；譬如淨水珠著濁水中，水即清。

「無恚恨」者，於眾生中，若有因緣、若無因緣而瞋，若欲惡口罵詈、殺害、劫奪，是名「瞋」；待時節、得處所、有勢力當加害，是名「恨」。以慈除此二事故，名「無瞋恨」。

「無怨無惱」，恨即是怨——初嫌為「恨」，恨久成「怨」；身口業加害，是名「惱」。

復次，初生瞋結名為「瞋」；瞋增長籌量，持著心中未決了，是名「恨」，亦名「怨」；若心已定，無所畏忌，是名「惱」。

- 1· 瞋（初生瞋結） -
- 2· 恨久成怨（增長籌量，但未決了） -
- 3· 惱（無所畏忌，三業加害）。

以慈心力，除捨離此三事，是名「無瞋、無恨」，「無怨、無惱」。此無瞋無恨、無怨無惱，佛以是讚歎慈心。

一切眾生皆畏於苦，貪著於樂；瞋為苦因緣，慈是樂因緣。眾生聞是慈三昧，能除苦、能與樂故，一心懃精進，行是三昧。以是故，無瞋無恨、無怨無惱。（略）

云何行慈者，觀一切眾生皆受樂？行悲者，觀一切眾生皆受苦？答曰：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。

四、所緣：

- 1 · 自己
- 2 · 親 - 中 - 怨
- 3 · 破除界限 - 平等慈 - 擴大乃至無量

法護論師《第一義寶函》—清淨道論大疏鈔：

paṇḍitaṃ ca appamāṇa-sattārammaṇa-vasena ca
appamāṇam,

依練達故，及依無量有情為所緣故，為「無量」。

《俱舍論》卷29 (T29, 150b)：

言「無量」者，無量有情為所緣故，引無量福故，感無量果故。

迴向

願此功德種善根，累世怨親同沾恩。
由斯解脫諸苦惱，共證菩提度有情。