

帶上慈悲學禪修

關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修加強練習

2024/08/10 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1. 慈：*maitrī*，友善、與樂。
2. 悲：*karuṇā*，同情、共感、拔苦。

二、一般世人平庸的心態，例如，貪嗔痴，大致不利於禪修，且會妨礙禪修。但是，慈心與悲心，在四無量心的脈絡，則有利於禪修。

三、慈悲心之特色：

1. 廣大、開闊；而非一般世人以個人、家庭、黨派為狹隘格局的激盪。
2. 利它之釋放；而非一般世人以利己、自私之內捲的翻攪。
3. 心境、情操之昇華；而非一般世人以立即刺激或立即追逐在產生的貪嗔痴慢疑。

四、發現、找到、或感受慈悲心：

1. 觀看慈氏(或彌勒 Maitreya)菩薩或觀音(Avalokitēśvara; Avalokita-svara)菩薩的尊像，感受慈心與悲心的氛圍。
2. 閱讀有關慈氏菩薩的經典，例如，《彌勒菩薩所問本願經》、《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》、《佛說彌勒下生成佛經》。閱讀有關觀音菩薩的經典，例如，《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》、《大佛頂首楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通章》、《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》。
3. 檢視與改善自己相反於慈悲的心態。背反慈心的心態，包括不友善、不懷好意、帶著惡意、帶著敵意，以及見不得別人好、不隨喜。背反悲心的心態，包括不同情、不共感、幸災樂禍、虐待、殘酷、加害、折磨的心態。
4. 找到確實的慈心，安住慈心 10 分鐘。
5. 找到確實的悲心，安住悲心 10 分鐘。

經證一：《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, pp. 293b-426a.

[362b12] (*bhagavān āha:*) 復次 (*iha*)，善現 (*subhūte*)！諸菩薩摩訶薩 (*bodhisattvo mahāsattvaḥ*) 行深般若波羅蜜多時 (*prajñāpāramitāyāṃ caran*)，能以離相、無漏之心，而修靜慮。是菩薩摩訶薩，除 (*sthāpayitvā*)·諸佛定 (*tathāgata-samādhiṃ*)，於諸餘定 (*sarva-samādhīn*)·皆能圓滿 (*pari-pūrayati*)。

是菩薩摩訶薩 (*sa*)，離欲 (*vi-vikṭaṃ kāmair*)、惡 (*vi-vikṭaṃ pāpakair*)、不善法 (*a-kuśalair dharmair*)，有尋 (*sa-vi-tarkaṃ*)·有伺 (*sa-vi-cāraṃ*)，離·生 (*vi-veka-jaṃ*) 喜、樂 (*prīti-sukhaṃ*)，入初靜慮具足而住 (*prathamam dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。如是·乃至 (*dvitīyaṃ dhyānaṃ trtīyaṃ dhyānaṃ*) 斷樂、

斷苦，先·喜·憂·沒，不苦·不樂，捨·念清淨，入第四靜慮具足而住 (*caturtham dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。

是菩薩摩訶薩，以慈俱心 (*maitrī-saha-gatena citta*)，普緣一方·乃至十方一切世間，具足而住。如是·乃至 (*karuṇā-saha-gatena muditā-saha-gatena*) 以捨俱心 (*upēkṣā-saha-gatena citta*)，普緣一方·乃至 (*yāvat*) 十方一切世間 (*sarvāvantam loka-dhātum*)，具足而住 (*upa-saṃ-padya vi-harati*)。

[362b21] 是菩薩摩訶薩，超·諸色想，滅·有對想，不思惟種種想，入·無邊空，空無邊處 (*ākāś'ānanty'āyatanam*)·具足而住。如是·乃至 (*vijñān'ānanty'āyatanam ākiñcany'āyatanam*) 超·一切種無所有處，入·非想非非想處 (*naiva-saṃjñā-nā-saṃjñāyatanam*)·具足而住 (*upa-saṃ-padya vi-harati*)。是菩薩摩訶薩 (*sa*)，安住靜慮波羅蜜多 (*tatra dhyāna-pāramitāyāṃ sthitvā*)，於八解脫 (*aṣṭa-vi-mokṣān*)、八勝處、九次第定、十遍處，能順、逆入 (*anu-loma-prati-lomān*)·具足而住 (*upa-saṃ-padya vi-harati*) (*navānu-pūrva-vi-hāra-sam-ā-pattīr upa-saṃ-padya vi-harati*)。

經證二：《禪法要解》，卷上，姚秦·鳩摩羅什譯(T.616, vol. 15, p. 290b)

「何等是慈三昧？觀一切眾生悉見受樂。

又，經中說·慈心三昧，遍滿十方·皆見受樂。

云何但言願·令眾生得樂？答曰：初習慈心·願令得樂；深入慈心三昧已，悉見眾生無不受樂。如，鑽燧·出火，初·然·細軟乾草，火勢轉大，濕木山林一時俱然；慈·亦如是。」

經證三：《賢愚經》，卷十二，元魏·慧覺等譯(T.202, vol. 4, p. 436b)

『是時，如來，大眾圍繞，各悉默然端坐，入定。

有一比丘，入慈三昧，放金光明，如大火聚。

曇摩留支，遙見·世尊·光明顯赫，明曜·逾日，大眾圍繞，如·星中月，為佛作禮，問訊·如法，見·此比丘光明特顯，即白世尊：「此一比丘入何等定，光曜乃爾？」

佛告大王：「此比丘者，入慈等定。」

王聞是語，倍增欽仰，言：「此慈定，巍巍乃爾。我會當習此慈三昧。」

作是願已，志慕慈定，意甚柔濡，更無害心。……

爾時·大王曇摩留支者，今彌勒是，始於彼世·發此慈心，自此以來，常字彌勒。』