

帶上喜樂學禪修

關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修加強練習

2024/08/17 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1. 在四無量[心](*catur-a-pra-māṇa*)或四梵住(*catvāri brahma-vihārāḥ*)脈絡的慈(*maitrī* 友善、善意)、悲(*karuṇā* 同情、共感)、喜(*muditā* 喜樂、喜悅)、捨(*upēkṣā* 平衡、平靜)。
2. 其中，喜(*muditā*) (f.)，字根√*mud* (1U) (*modati, modate*): 喜樂、喜悅、欣悅、歡喜。

二、與「喜」(*muditā*) 有關的類似概念：

1. 隨喜(*anu-modanā*) (f.)，接頭音節 *anu-*(隨著、跟著)加上 *modanā* (f.) (歡喜、欣樂、愉快)，其字根為√*mud* (1U) (*modati, modate*)。因此，隨喜，意思為隨著歡喜、跟著欣樂。
2. 根據般若經典，隨喜的對象，包括佛法的修行者與一般眾生的福業事(*puṇya-kriyā-vastu*)、功德(*guṇa*)、善根(*kuśala-mūla*)，而且由此隨喜俱心·所生的福德(*anu-modanā-saha-gatānām cittôt-pādānām puṇya*)或善根(*anu-modanā-saha-gataiś cittôt-pāda-kuśala-mūlaiḥ*)，亦可與諸有情平等共有(*sarva-sattveṣu sādharmaṇaṃ kṛtvā*)，迴向無上正等菩提('n-ut-tarāyāṃ samyak-saṃ-bodhau pari-ṇāmayati)。
3. 初禪或初靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括離·生(*vi-veka-jaṃ*)喜、樂(*prīti-sukhaṃ*)。二禪或第二靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括定·生(*samādhi-jaṃ*)喜、樂(*prīti-sukhaṃ*)。三禪或第三靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括離喜(*prīteś ca vi-rāgād*)、身受樂(*sukhañ ca kāyena prati-vedayate*)，樂住(*sukha-vi-hārī*)。在如此的脈絡，喜對應的梵文字 *prīti* (f.)，其字根為√*prī* (9U) (*prīṇāti, prīṇīte*)，歡喜、喜悅、愉悅、滿意。¹

三、阿含經典的經證：

之一：「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

¹ 參閱：蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉《正觀》第20期（2002年3月），頁83-140。

量·善修。』多聞聖弟子，其心如是無量·善修；若·本·因惡知識·為放逸行，作不善業；彼不能將去，不能穢污，不復相隨。」²

之二：「復次，有五言道，若他說者，或時、或非時，或真、或非真，或軟、或堅，或慈、或恚，或有義、或無義。汝等！此五言道，若他說時，或心變易者，或口惡言者，我說·汝等因此必衰。汝等當學此五言道：若他說時，心·不變易，口·無惡言，向·怨家人·緣彼·起慈愍心，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。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。汝等·當學如是。」³

四、般若經典的經證：

「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(*upêkṣā-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*)。」⁴

五、如何在禪修帶上喜樂：

1. 研讀與理解阿含經典、般若經典有關的經證。
2. 認識、理解、與回想這一生當中幾乎無私心且幾乎不帶有粗糙情緒的喜悅心或喜樂心。
3. 將如此的喜樂心現起、穩定、延續、且純化，並且感受喜樂心的正能量。
4. 將如此的喜樂心，灌注充沛的喜樂能量，無分別地一直放送給東方——也就是對面的這一方——所有的眾生，包括六道的眾生。
5. 讓如此相續放送的喜樂心穩定且純化；連帶地，心思與生命也一直經歷喜樂之洗滌與淨化。
6. 如此練習適度的時間後，帶上喜樂心與感恩心，準備下座。

.....

² 《中阿含經·第15經·思經》，東晉·瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṅghadeva)譯，T. 26, vol. 1, pp. 437b-438b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_003). Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), “AN 10.217, 219” *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Boston: Wisdom, 2012, pp. 1535-1540, 1541-1543.

此外，可參閱《中阿含經·第16, 93, 152, 183經》。

³ 《中阿含經·第193經·牟犁破群那經》，東晉·瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṅghadeva)譯，T. 26, vol. 1, pp. 744a-746b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_050). Cf. Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “MN 21: *Kakacūpama Sutta* - The Simile of the Saw,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 217-223.

⁴ 《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 362b18 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-13.pdf>).