

【2 頁】

一、寬闊狹隘的心胸，慈愛全部眾生，從頭至尾都不改變初衷

（一）欲令心曠大清淨，成利益願

曠大：1.寬宏。2.廣大；寬闊。（《漢語大詞典》（五）頁 842）

（二）遍念眾生，心清淨

遍：1.普遍；全部。2.量詞，謂一個動作從頭至尾的全過程。（《漢語大詞典》（十）頁 1101）

二、善用「意業」修積的福業最強大

（一）雖無眾生而想眾生得樂，於眾生雖無所施或無所得，而修行者得無量福。

（二）可以成為**勝解施**，或培養菩薩道不忍眾生的大慈悲心。

【2 頁】

	體性（特性）	對治	腳注 2
1、慈心	愛念眾生，常求安隱 樂 事以饒益之	為除眾生中 瞋 覺故 （修慈斷 瞋 ）腳注 3	三惡覺：（對治法） 1、欲念：不淨觀 2、 恚 念：慈心 3、 害 念：悲心
2、悲心	愍念眾生受五道中種種身苦、心苦	為除眾生中 惱 覺故 （修悲斷 害 ）	
3、喜心	欲令眾生從 樂 得歡喜	為除 不悅樂 故 （修喜斷 不樂 ）	
4、捨心	捨三種心（慈/悲/喜），但念眾生不憎、不愛	為除眾生中 愛、憎 故 （修捨斷 貪、瞋 ）	

【2 頁】

《大智度論》卷 23〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 234, b2-10)：

問曰：覺、觀有何差別？

答曰：麤心相名「覺」，細心相名「觀」；

初緣中心發相名「覺」，後分別籌量好醜名「觀」。

有三種**麤**覺：**欲覺，瞋覺，惱覺**。

有三種**善**覺：**出要覺，無瞋覺，無惱覺**。

有三種**細**覺：**親里覺，國土覺，不死覺**。

六種覺妨三昧，三種善覺能開三昧門。

若覺觀過多，還失三昧；如風能使船，風過則壞船。

如是種種分別「覺」、「觀」。

【3 頁】

《增壹阿含 1 經》卷 29〈六重品 37〉：(A. VI. 1. Āhuneyya)

爾時，世尊告諸比丘：「汝當思念六重之法，敬之、重之、執在心懷，無令忘失。

云何為六？(1) 於是，比丘！**身行念慈**，如鏡視其形，可敬、可貴，無令忘失。

(2-3) 復次，**口行念慈**，**意行念慈**，可敬、可貴，無令忘失。

(4) 復次，得法利之具，能與諸梵行者共之，亦無恚想，此法可敬、可貴，無令忘失。

(5) 復次，諸有禁戒不朽、不敗，極為完具，而無缺漏，智者之所貴；復欲使此戒分布與人，使同其味；此法可敬、可貴，無令忘失。

(6) 復次，正見賢聖得出要；如是之見，欲與諸梵行者共同此法，亦可敬、可貴，無令忘失。

是謂，比丘！有此六重之法，可敬、可貴，無令忘失。是故，諸比丘！常當修行身、口、意行，設得利養之具，當念分布，莫起貪想。如是，諸比丘！當作是學。」(CBETA, T02, no. 125, p. 708, c11-26)

【3 頁】

1、修定福：(1) 修慈，(2) 有漏禪定

2、三福業（三端正法）多說「慈心」為修定福，是因為欲界「多瞋、多亂」。

3、修慈的方便（方法）：（腳注 5）

(1) 修慈三昧（**得解觀**），願與眾生樂。但觀一切眾生得樂相，未能實與。

(2) 後時智慧力大，始能漸漸實際地給與眾生之所需，實見眾生受樂除苦。

4、慈有三名：

(1) 親愛：無怨、無諍。

(2) 無量：能緣無量眾生。（故名「四無量心」）

(3) 梵行：能利益眾生，能離欲。（故名「四梵住」）

【3 頁，注 5：得解觀】

《大智度論》卷 20〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 206, a24-28)：

復次，有二種觀：一者、**得解觀**，二者、**實觀**。

實觀者，是三十七品。以**實觀**難得故，次第說**得解觀**。**得解觀**中心柔軟，易得**實觀**，用**實觀**得入三涅槃門。

〔隋〕智者《釋禪波羅蜜次第法門》卷 7(CBETA, T46, no. 1916, p. 524, c17-19)：

觀有三種：

一者、慧行觀，觀真之慧。

二者、**得解觀**，即**假想觀**。

三者、**實觀**，如事而觀也。

【3 頁】

	無瞋	無恨	無怨	無惱
1	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」	恨即是怨——初嫌為「恨」，恨久成「怨」	身、口業加害，是名「惱」
2	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」

【4 頁】

九說		廣	大	無量
方位心 廣狹心	(1)	一方	高遠	下方及九方
	(2)	下	中	上
	(3)	緣四方眾生心	緣四維眾生心	緣上下方眾生心
	(9)	狹緣心	小緣心	有量心
破三種心	(4)	破瞋、恨心	破怨心	破惱心
緣三種人	(8)	慈念所愛眾生	慈念中人	慈念怨憎
念三種處	(5)	畏罪畏墮地獄	信樂福德果報	為欲得涅槃
	(7)	念諸餘下賤眾生及三惡道	念諸天及人尊貴處	念得道聖人
三增上學	(6)	持戒清淨	禪定具足	智慧成就

【4-5 頁】

初得慈心，不名為修	破除界限	善修
1、非但愛念眾生中	還有不愛念眾生	久行得深愛樂， 愛、憎及中三種眾生， 正等無異
2、非但好眾生中	還有惡眾生	
3、非但益己眾生中	還有損己眾生	
4、非但一方眾生中	還有十方眾生	

【5-6 頁】：取相

1、慈心	取受樂人相
2、悲心	取受苦人相
3、喜心	取受喜人相
4、捨心	取受不苦不樂人相

【2&3 頁：舉例：無恚無恨無怨無惱&慈悲：發現小問題是正常的，別緊張】

一	二		三
瞋	恨	怨	惱
慈心的對治			
瞋覺			惱覺
慈心			悲心

【5-6 頁】：作願（祝福句子）

1、慈心	願諸眾生受種種樂。(初心未攝，未能深愛眾生)
2、悲心	眾生可愍，莫令受是種種苦。
3、喜心	願諸眾生受種種樂。(攝心深愛眾生)※補缺
4、捨心	一切眾生離樂時得苦，苦時即是苦，得不苦不樂則安隱。

【慈心四句】（開印法師的慈心禪指導範例）

- 1、Aham **avero** homi 願我沒有敵意（May I be free from enmity）
- 2、**abyāpajjo** homi 願我沒有瞋害（May I be free from hatred）
- 3、anīgho homi 願我沒有憂苦（May I be free from suffering）
- 4、sukhī attānaṃ pariharāmī 願我保持快樂（May I be filled with happiness）

【5 頁】

- 1、**初生慈願**：掌握好慈心祝福句子的涵義
- 2、從親族、知識（朋友）開始作觀：**敬愛者、友愛者**
不斷重複性、有耐性的練習散播慈愛心，當穩定之後，才往下擴大所緣。
※這裡省略了「**中庸者**」的說明。
- 3、**慈心轉廣**：才觀**怨敵者**，以致怨親平等，皆見得樂。
總結次第：（1）敬愛者、友愛者→（2）中庸者→（3）怨敵者。

【5 頁】

一、《增支部 10 集 176 經/純陀經》（莊春江譯）：〔**十善業**之路：**三種意念**〕

純陀！如何有三種意念的清淨呢？純陀！

這裡，某人是**不貪婪者**：他不貪求他人的其它財產與資具：『啊！但願凡他的都是我的。』

他是**無瞋害心者**，無憎惡之意向：『**願這些眾生無怨、無惱害、無苦惱，願他們自己持續安樂！**』

他是**正見者**，無顛倒見：『有布施，有供養，有供物，有善作的、惡作的業之果與報，有此世，有他世，有母，有父，有化生眾生，在世間中有正行的、正行道的沙門、婆羅門以證智自作證後而宣說此世、他世。』

二、觀察極惡眾生的優點，怎麼做的到呢？是縱容嗎？

《中阿含 25 水喻經》總共五種人，選兩種

3、身口不淨行，心少有淨

諸賢！猶四衢道，有牛跡水。若有人來，熱極煩悶，飢渴頓乏，風熱所逼。彼作是念：『此四衢道牛跡少水，我若以手以葉取者，則擾渾濁，不得除我熱極煩悶、飢渴頓乏。我寧可跪，手膝拍地，以口飲水。』彼即長跪，手膝拍地，以口飲水。彼即得除熱極煩悶、飢渴頓乏。

如是，諸賢！或有一人身不淨行，口不淨行，心少有淨，莫得念彼身不淨行、口不淨行，但當念彼心少有淨。諸賢！若慧者見，設生悲惱，應如是除。

4、身口意不淨行

諸賢！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。

如是，諸賢！或有一人身不淨行，口、意不淨行；若慧者見，便作是念：『此賢身不淨行，口、意不淨行，莫令此賢因身不淨行，口、意不淨行，身壞命終，趣至惡處，生地獄中。若此賢得善知識者，捨身不淨行，修身淨行；捨口、意不淨行，修口、意淨行。如是，此賢因身淨行，口、意淨行，身壞命終，必至善處，乃生天上。』謂：彼賢為此賢極有哀愍慈念之心。若慧者見，設生悲惱，應如是除。

【5-6 頁】：

十說	慈心：樂	喜心：喜
1	身樂	心樂
2	五識相應樂（眼、耳、鼻、舌、身識）	意識相應樂
3	五塵中生樂（色、聲、香、味、觸）	法塵中生樂
6	欲界樂願令眾生得	色界樂願令眾生得
7	欲界中五識相應樂 初禪中三識相應樂（眼、耳、身識） 三禪中一切樂	欲界意識相應樂 初禪意識相應樂 二禪中一切樂
8	麁樂	細樂
4	先願求令眾生得樂	從樂因令眾生得喜
5	如人憐愍貧人，先施寶物	後教令賣買，得受五欲樂
9	因時	果時
10	初得樂時 （初服藥時）	歡心內發，樂相外現，歌舞踊躍 （藥發遍身時）
p.6	初心未攝，未能深愛眾生	攝心深愛眾生

【6 及 7 頁：失敗或過失】

表 1	210a6-9	210b7-14 菩薩乘
1、慈心	行慈心，或時貪著心生	以是慈心欲令眾生樂，而不能令得樂
2、悲心	行悲心，或時憂愁心生	悲心欲令眾生離苦，亦不能令得離苦
3、喜心	行喜心，或時貪著心生	行喜心時，亦不能令眾生得大喜
4、捨心	入是捨心，除此貪、憂	此但憶想，未有實事；欲令眾生得實事，當發心作佛，行六波羅蜜，具足佛法，令眾生得是實樂。以是故，捨是三心，入是捨心。
		慈、悲、喜心愛深故捨眾生難，入是捨心故易得出離。

【6 及 7 頁：次第增進】

表 2	210a27-b6	211b14-17
1、慈心	行慈心時，愛眾生如兒子，願與樂	先以慈心欲令眾生得樂
2、悲心	出慈三昧故，見眾生受種種苦	見有不得樂者，故生悲心
3、喜心	發深愛心憐愍眾生，令得深樂	欲令眾生離苦、心得法樂，故生喜心
4、捨心	常不捨眾生，但念捨是三種心。妨廢餘法故	於三事中，無憎、無愛，無貪、無憂，故生捨心。

【7 頁】

三十二種悲

羅什譯《思益梵天所問經》卷 2〈解諸法品 4〉(T15,41c6-42a27)		《大智度論疏》卷 6(X46, 811a23-b14)	
1.一切法無我，而眾生不信不解，說有我生；如來於此而起大悲。	一無我	眾 生 空	此二十是在家人所行
2.一切諸法無眾生，而眾生說有眾生；如來於此而起大悲。	二眾生		
3.一切法無壽命者，而眾生說有壽命者；如來於此而起大悲。	三壽命		
4.一切法無人，而眾生說有人；如來於此而起大悲。	四大夫		
5.一切法無所有，而眾生住於有見；如來於此而起大悲。	五法無我		
6.一切法無住，而眾生有住；如來於此而起大悲。	六無住		
7.一切法無歸處，而眾生樂於歸處；如來於此而起大悲。	七無歸		
8.一切法非我所，而眾生著於我所；如來於此而起大悲。	八無我所		
9.一切法無所屬，而眾生計有所屬；如來於此而起大悲。	九無常		
10.一切法無取相，而眾生有取相；如來於此而起大悲。	十無取		
11.一切法無生，而眾生住於有生；如來於此而起大悲。	十一無生		
12.一切法無退生，而眾生住於退生；如來於此而起大悲。	十二無退生		
13.一切法無垢，而眾生著垢；如來於此而起大悲。	十三無業染		
14.一切法離染，而眾生有染；如來於此而起大悲。	十四無貪		

15.一切法離瞋，而眾生有瞋；如來於此而起大悲。	十五無瞋	
16.一切法離癡，而眾生有癡；如來於此而起大悲。	十六無癡	
17.一切法無所從來，而眾生著有所從來；如來於此而起大悲。	十八無來生	
18.一切法無所去，而眾生著於有去；如來於此而起大悲。	十七無去生	
19.一切法無起，而眾生計有所起；如來於此而起大悲。	十九無作	
20.一切法無戲論，而眾生著於戲論；如來於此而起大悲。	二十無戲論	
21.一切法空，而眾生墮於有見；如來於此而起大悲。	二十一空	出家人
22.一切法無相，而眾生著於有相；如來於此而起大悲。	二十二無相	
23.一切法無作，而眾生著於有作；如來於此而起大悲。	二十三無作	
24.世間常共瞋恨諍競，如來於此而起大悲。	追求五欲	欲求
25.世間邪見顛倒行於邪道；欲令住於正道，如來於此而起大悲。	求梵行	有求
26.世間饕餮無有厭足，互相陵奪；欲令眾生住於聖財——信、戒、聞、施、慧等，如來於此而起大悲。	求異道	
27.眾生是產業、妻子、恩愛之僕，於此危脆之物生堅固想；欲令眾生知悉無常，如來於此而起大悲。	一悲慳	梵行求
28.眾生身為怨賊，貪著養育以為親友；欲為眾生作真知識，令畢眾苦究竟涅槃，如來於此而起大悲。	二悲慳邊	
29.眾生好行欺誑邪命自活；欲令行於正命，如來於此而起大悲。	三悲慳者	
30.眾生樂著眾苦不淨居家；欲令出於三界，如來於此而起大悲。	四悲行誑	
31.一切諸法從因緣有，而眾生於聖解脫生於懈怠；欲說精進令樂解脫，如來於此而起大悲。	五悲懈怠	
32.眾生棄捨最上無礙智慧，求於聲聞、辟支佛道；欲引導之令發大心緣於佛法，如來於此而起大悲。	六悲習氣	

《大智度論疏》卷 6(CBETA, X46, no. 791, p. 811, a23-b14)：

於中言三十二種悲者，此依《思益經》，總有四種：一遠離相應大悲，二相應大悲，三心大悲，四脩行大悲。

(一) 遠離相應大悲者，明一切諸法離我我所，而情計為有，則受生死，此可悲之甚。

(二) 相應大悲者，以心計我，則心我相應。

(三) 心大悲者，直是能計之心。

此三通下諸句。此三種中有二十三：

(1) 一無我，二眾生，三壽命，四大夫。此四就生空。

(2) 五法無我，六無住，七無歸，八無我所，九無常，十無取，十一無生，十二無退生，十三無業染，十四無貪，十五無瞋，十六無癡，十七無去生，十八無來生，十九無作，二十無戲論。此二十是在家人所行。

(3) 二十一空，二十二無相，二十三無作。此三是出家人所行。

(四) 於脩行大悲中有三：一欲求，二有求，三梵行求。

(1) 欲求者，追求五欲。

(2) 有求有二，謂求梵行，求異道。

(3) 梵行有六，一悲慳，二悲慳邊，三悲慳者，四悲行誑，五悲懈怠，六悲習氣。合有三十二種大悲。如彼經廣說。

【7 頁】

諸佛 → 般若 → 大悲
(母) (祖母)

【8 頁】

(1) 慈悲為佛道根本，若無大慈大悲，便早入涅槃

A、菩薩見眾生「老病死苦、身苦心苦、今世後世苦」等諸苦所惱，生大慈悲，救如是苦，然後發心求阿耨多羅三藐三菩提；

B、亦以大慈悲力故，於無量阿僧祇世生死中，心不厭沒；

C、以大慈悲力故，久應得涅槃而不取證。※

(2) 自不受樂，為眾說法，忍諸怨害

A、得佛道時，成就無量甚深禪定、解脫、諸三昧，生清淨樂，棄捨不受；

B、入聚落城邑中，種種譬喻、因緣說法；

C、變化其身，無量音聲，將迎一切，忍諸眾生罵詈誹謗，乃至自作伎樂。

(3) 「大」之名乃餘人所讚，非佛自稱

A、眾生聞佛種種妙法，知佛為祐利眾生故，於無量阿僧祇劫難行能行。

B、佛世世為一切眾生，頭目髓腦，盡以布施，如是等無量本生中說。

※《大智度論》卷 27〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 263, c9-14)：

若菩薩得此二法，雖得諸法實相，而以大悲不捨一切眾生。

復有二法：一者、清淨智慧，二者、方便慧。

復有二法：一者、深心念涅槃，二者、所作不離世間。譬如大龍，尾在大海，頭在虛空，震電雷霆而降大雨。

※印順導師，《印度之佛教》(pp.6-7)：

龍樹集其成，其說菩薩也：

1、三乘同入無餘涅槃而發菩提心，其精神為「忘己為人」。

2、抑他力為卑怯，「自力不由他」，其精神為「盡其在我」。

3、三阿僧祇劫有限有量，其精神為「任重致遠」。

菩薩之真精神可學，略可於此見之。

【8-9 頁】：經論中所說的「慈心功德」

《增支部》 ¹	《增壹阿含經》 ²	《增支部》 ³	《大毘婆沙論》 ⁴	《大智度論》 ⁵	《大智度論》 ⁶
1 眠樂	1 臥安	1 眠樂			
2 覺樂	2 覺安	2 覺樂			
3 不見惡夢	3 不見惡夢	3 不見惡夢			
4 為人愛樂	5 人愛	4 為人所愛樂			
5 為非人愛樂		5 為非人所愛樂			
6 為諸天所守護	4 天護	6 為諸天所守護		5 善神擁護	
7 不受火、毒、劍	6 不毒 7-9 不兵、水、火	7 不受火、毒、劍	1-4 刀、毒、水、火，皆不能害	1 入火不燒 2 中毒不死 3 兵刃不傷	1 刀不傷 2 毒不害 3 火不燒 4 水不沒
8 速疾入於心定					
9 顏色明亮					
10 不蒙昧而命終			5 必無災橫而致命終	4 終不橫死	
11 若不能通達上位 ⁷ ，則趣於梵世	11 若身壞命終生梵天上	8 若不通達上位，則趣於梵世			
	10 盜賊終不侵枉				
					5 於一切瞋怒惡害眾生中，見皆歡喜

¹ 《增支部》「一一集」（日譯南傳 22 下，p.322-p.323；漢譯南傳 25，p.290）。

² 《增壹阿含 10 經》卷 47「放牛品」（大正 2，806a18-23）。

³ 《增支部》「八集」（日譯南傳 21，p.2-p.3；漢譯南傳 23，p.1-p.2）。

⁴ 《大毘婆沙論》卷 83（大正 27，427a8-9）。

⁵ 《大智度論》卷 20（大正 25，211a24-29）。

⁶ 《大智度論》卷 33（大正 25，305b15-23）。

⁷ 「上位」：即阿羅漢位。參《增支部》八集，第一慈品（日譯南傳 21，p.4，注 2）。

【10 頁】

一、《雜阿含 743 經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 197, c3-13)：

爾時，世尊告諸比丘：「如彼外道出家所說，汝等應問：『修習慈心，為何所勝？修習悲、喜、捨心，為何所勝？』如是問時，彼諸外道出家，心則駭散，或說外異事，或瞋慢、毀訾、違背、不忍，或默然萎熟，低頭失辯，思惟而住。所以者何？

我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說隨順樂者，**唯除如來及聲聞眾者**。

比丘！心與**慈**俱多修習，於**淨**最勝；**悲**心修習多修習，**空**入處最勝；**喜**心修習多修習，**識**入處最勝；**捨**心修習多修習，**無所有**入處最勝。」

二、《瑜伽師地論》與《成實論》

	《瑜伽師地論》卷 12(T30, 338b15-c4)	《成實論》卷 20(T32, 337b4-10)
1、慈心	第三靜慮 ，於諸樂中其樂最勝，憶念此樂，修習 慈心 ，慈最第一故，說修慈極於遍淨。	一切處有一切，但修上慈故，生 遍淨處 ，以諸業生相似果報故，調求樂眾生者還得樂報。
2、悲心	憶念 空處 ，修習悲心，亦最第一。以修悲者，樂欲拔苦， 無色界中 ，遠離眾苦，斷壞等苦，彼都無故。是故憶念無邊空處，修悲等至，作如是念： 當令一切有苦有情，到無眾苦及所依處 。	悲亦如是， 由有身故多集諸苦 ， 虛空中無色故 。
3、喜心	修喜定者，亦常憶念 無邊識處 ，慶諸有情所得安樂，作如是念： 當令一切有情之類受無量樂，猶如識處，識無限量 。是故憶念識無邊處，修習喜定，為最第一。	識處 心於緣中 深樂住 故。
4、捨心	修捨定者，亦常憶念 無所有處 ，作如是念： 無所有處無漏心地最為後邊⁸ ，捨最第一，如阿羅漢苾芻，一切苦、樂、不苦不樂現行位中皆無染污， 當令一切有情之類得如是捨 。是故憶念無所有處，修習捨定，為最第一。	捨極 無所有處 者，行者 為想所疲倦故 ，入無所有處。
	如是一切皆是聖行， 唯聖能修 ，故經 ⁹ 宣說：「覺分俱行。」	非想非非想處亦無量，但以細微不了，故不說。

⁸ 《顯揚聖教論》卷 19〈攝勝決擇品第十一之三〉，大正 31，576c：「又依有想三摩地解脫，能盡諸漏，乃至無所有處三摩地極猛利故，是故薄伽梵說：唯依有想三摩地底領解通達，非於餘地。」

⁹ 《雜阿含 744 經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 197, c15-21)：如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習慈心，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習慈心，得大果大福利？是比丘**心與慈俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨**；乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」 S. 46. 62. Mettā

三、《相應部 46 相應 54 經/慈俱行經》S. 46. 54. Mettā (莊春江譯)

而，比丘們！慈心解脫如何被修習？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其完結？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟，與慈俱行修習念覺支……（中略）依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟，與慈俱行修習平靜覺支，如果他希望『願在不厭逆上住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆上住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆上都住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆與不厭逆上都住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆兩者上都避免後，住於平靜，具念、正知』，在那裡，他住於平靜，具念、正知，或者，進入後住於清淨的解脫，比丘們！這裡，對未貫通更上解脫的有慧比丘，我說慈心解脫者以清淨為最勝。……比丘們！這裡，對未貫通更上解脫的有慧比丘，我說悲心解脫者以虛空無邊處為最勝。……比丘們！這裡，對未貫通更上解脫的有慧比丘，我說喜悅心解脫者以識無邊處為最勝。……比丘們！這裡，對未貫通更上解脫的有慧比丘，我說平靜心解脫者以無所有處為最勝。

【注釋】：

尼柯耶中並無明確地說明[四]梵住相當於第幾禪，但有許多地方說到[四]梵住是往生梵天或色界的方法，因此《顯揚真義》被迫辛苦地解說本經令人費解的各個梵住（meditation subject）到達無色界之「上限」（upper limit）。摘要來說：

- （1）住於慈心者——容易將心運用在「淨色遍處」（a beautiful colour kasīṇa），迅速達到該清淨色遍處的「清淨解脫」。
- （2）住於悲心者——理解到色的過患，因而脫離色，修習空無邊處。
- （3）住於利他喜悅者——「理解眾生的喜悅識」（apprehends the joyful consciousness of beings），因而容易進入識無邊處。
- （4）住於平靜（捨）者——熟練於轉移苦與樂，因而容易轉移到缺乏任何具體的實體的無所有處。

四、《清淨道論》(vism.底本 324 -325 頁)「四梵住所達的最高處」：

諸比丘！(A)我說慈心解脫以清淨(解脫)為最上…
諸比丘！(B)我說悲心解脫以空無邊處為最上…
諸比丘！(C)我說喜心解脫以識無邊處為最上…
諸比丘！(D)我說捨心解脫以無所有處為最大。」

為什麼此等(四梵住)要這樣說呢？因為是它們的近依(強因)之故。即：

(A)慈住者是不厭惡有情的。當他(對有情)熟練不厭惡，而專注其心於不厭惡的青等的遍淨之色時則他的心進入那(遍淨色)中而無困難了。如是則慈為清淨解脫的近依(強因)，更無過上，所以說(慈)以清淨解脫為最上。

- (B) **悲住者**，是對於為杖所擊等的色相而觀有情之苦生起悲愍的，故能善知色的危險。當他熟悉了色的危險，離去任何地遍等，而專注其心於出離了色的虛空之時，則他的心進入那(虛空)而無困難了。如是則悲為空無邊處的近依，更無過上，所以說(悲)以空無邊處為最上。
- (C) **喜住者**，因為隨觀由於各種可喜的原因而生喜悅的有情的識而生起喜，所以他的心是非常的理解於識的。當他次第的超越空無邊處而專注其心於虛空境相的識的時候，則他的心很容易的進入那識了。如是喜為識無邊處的近依，更無過上，所以說(喜)以識無邊處為最上。
- (D) **捨住者**，因為沒有思慮「願有情樂，或願其解脫痛苦，或願其不脫離所得的幸福及因為於勝義中解脫昔與樂等的執取、所以他的心(於勝義中)是不存在著執取之苦的。當他的心熟練了自勝義中解脫(苦樂等的)執取及自勝義中不存在著執取之苦而次第的超越識無邊處專注其心於勝義中的無有識的自性存在之時，則他的心不難進入於無識了。如是則捨為無所有處的近依，更無過上，所以說(捨)以無所有處為最上。

【10 頁】：捨心的超越

- 1、《大智度論》卷 35〈習相應品 3〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 322, b22-25)：

又日明普照，無憎無愛，隨其高下深淺悉照。菩薩亦如是，出於世間，住五神通，處於虛空，放智慧光，照明諸罪福業及諸果報。

- 2、《大智度論》卷 35〈報應品 2〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 319, a15-18)：

無生故「無滅」，若法不生不滅如虛空，云何有垢有淨？譬如虛空，萬歲雨亦不濕、大火燒不熱、烟亦不著。所以者何？本自無生故。

【11 頁】

《大智度論》卷 20〈1 序品〉(大正 25，209a2-5)

《大智度論》	白話解釋
1、是慈在色界	這慈無量心在色界。它成就的話，可以得禪定：初、二、三、四禪。
2、或有漏，或無漏	如果初學的可能還是有漏，而聖者也有可以得到四無量心，所以它也可以是無漏。
3、或可斷，或不可斷	若有漏就應斷，無漏就不可斷。
4、亦在根本禪中，亦禪中間	它有可能在初、二、三、四根本禪當中，也有可能是在初、二禪之間的 禪中間 。
5、三根相應，除苦根、憂根	它是三根相應，除苦根、憂根。三根就是「樂根、喜根、捨根」。(五受根)

《大智度論》卷 33〈序品 1〉（大正 25，305b3-12）：

《大智度論》	白話解釋
1、是法或色界繫、或不繫，是為真慈；是方便慈，欲界繫。	這個慈，或色界繫，或不繫，是為真慈。 (1)這個慈唯從禪生——色界繫的慈，要修到色界定：初禪、二禪、三禪、四禪。 (2)或不繫者是無漏慈，不繫是聖者。 此兩種慈從根本禪而生，這個才是真慈。 另外有方便慈，它是欲界繫，就是說他也修慈心，但是還沒得到根本初禪之前。
2、常隨心行，隨心生	這樣的慈，屬於善心所中的不害心所，所以說常隨心行，隨心生。
3、無形無對	這樣的慈它也是一種心所法，所以它沒有形狀、沒有隔礙。
4、能緣法	這樣的慈心所，它是能緣法，心所它可以緣外境，比如說能夠緣眾生的苦，觀眾生苦等等。
5、非業，業相應，而隨業行，共業生，非先業果報	非業，因為慈不是思，它是不害心所，所以它不是業。不過它本身雖然不是業，但是這樣的慈心所，可以跟思心所相應，所以我們可以稱為業相應，而隨業行，共業生。 思是業，慈的心所可以跟著思，隨業行，共業生。這個慈也不是先業的果報。
6、得修，行修	《大智度論》卷 17〈序品 1〉(T25，187a23-26)： 修有二種：一、得修，二、行修。 得修，名本所不得而今得；未來世修自事，亦修餘事。 行修，名曾得，於現前修；未來亦爾，不修餘。
7、身證，慧證	《大智度論》卷 13〈序品 1〉(T25，155a17-18)： 二種修應修，二種證應證 (丹注云：身證、慧證)。 《大智度論疏》卷 14(X46，834a23-24)： 慧心中行施，故云慧證也。身行此施，云身證也。 【案：慧心中行慈，故云慧證。身行此慈施，云身證。】
8、或思惟斷，或不斷	思惟斷，它說這個慈是繫法，凡夫修之，增梵天道。如果說慈沒有達到無漏的話，它是為三界所繫，但是它也是善法，他修這個慈可以感得梵天，可以生到初禪天等等。所以它不是見道所斷，它是思惟斷。 如果無漏的慈，那就是不斷。
9、離色界欲時得斷知	它離色界欲的時候，才斷除這樣的繫縛。
10、有覺有觀，亦無覺有觀，亦無覺無觀	這樣的慈，慈心所，或者說修慈的三昧，層次有淺有深。 (1)有的是初禪的有覺有觀； (2)有的它是中間定，它是無覺有觀；

	(3)那有的二禪以上，就是無覺無觀。 這代表說我們修慈心三昧，開始還沒得到根本禪定的時候，都還是欲界的。當慈心慢慢地也去除所有的欲界的欲，可能得初禪，中間定，或二禪、三禪、四禪等等。
11、或有喜，或無喜	初禪跟二禪是有喜， 三禪是離喜妙樂，所以三禪以上就無喜。
12、或有息，或無息	第三禪以下都還有呼吸， 第四禪就沒有呼吸了。
13、亦凡夫人，亦聖人	這個慈心凡聖都可以修。
14、或樂受相應，或不苦不樂受相應	樂受，第三禪以下才有樂受。 不苦不樂受，是第四禪。
15、先緣得解相，後緣實義	得解相就是假想觀， 實義就是真實觀。 也就是說他在修慈悲喜捨四無量心的時候，開始是假想觀，他以慈心給一切眾生樂。但是開始只是內心的調柔，眾生不一定就得到快樂，所以開始是假想觀。 可是菩薩慢慢地增長他的智慧與福德後，他可以實際上去利益眾生，所以後緣實義。
16、根本四禪中，亦過四禪	根本四禪中，我們對照最上面的那個或色界繫——初二三四禪。 過四禪，即不繫，那就是無漏的。
17、依止四禪得者，牢固有力	對照上面的方便慈，欲界繫。意指沒有依止四禪而得到的慈，是方便慈，不牢固，沒有力。若依止禪而生的慈，那就牢固有力。

【12 頁】（腳注 44）

一、《十住毘婆沙論》卷 11

無礙解脫者，解脫有三種：

一者、於煩惱障礙解脫。二者、於定障礙解脫。三者、於一切法障礙解脫。

是中得慧解脫阿羅漢，得離煩惱障礙解脫。共（俱）解脫阿羅漢及辟支佛，得離煩惱障礙解脫、得離諸禪定障礙解脫。唯有諸佛具三解脫，所謂煩惱障礙解脫、諸禪定障礙解脫、一切法障礙解脫，總是三種解脫故，佛名無礙解脫。

三種障礙	煩惱	定	一切法
1、慧解脫阿羅漢	✓		
2、俱解脫阿羅漢、辟支佛	✓	✓	
3、佛	✓	✓	✓

二、三密

1、《大智度論》卷 1〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 59, a2-4)：

如佛身無量，光明、音響亦復無量，戒、定、慧等諸佛功德皆悉無量。如《密迹經》中三密，此中應廣說。

2、《大智度論》卷 10〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 127, c11-13)：

如說《密迹金剛經》中，佛有三密：身密、語密、意密。一切諸天人皆不解、不知。

【13 頁】

1、《摩訶般若波羅蜜經》卷 25〈實際品 80〉(CBETA, T08, no. 223, p. 404, a2-3)：

佛十力乃至八十隨形好，常捨行、不誑法、不錯謬法。

2、《大智度論》卷 26〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 248, b27-c2)：

復次，唯佛一人名不誑法，三堅固人中最上，苦樂心不異。

一相異相、生滅相、斷常相、來去相——如是等諸法相，皆是誑法，虛妄和合作法故。佛安立於諸法實相中故心無不定，無不定故心不異。

【13 頁】

一、《大智度論》卷 23〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 232, c19-p. 233, a5)：

- 1、「法智」者，欲界繫法中無漏智，欲界繫因中無漏智，欲界繫法滅中無漏智；為斷欲界繫法道中無漏智，及法智品中無漏智。
- 2、「比智」者，於色、無色界中無漏智亦如是。
- 3、「他心智」者，知欲界、色界繫現[>見]在他心心數法，及無漏心心數法少分。
- 4、「世智」者，諸有漏智慧。
- 5、「苦智」者，五受眾無常、苦、空、無我，觀時得無漏智。
- 6、「集智」者，有漏法因：因、集、生、緣，觀時無漏智。
- 7、「滅智」者，滅、止、妙、出，觀時無漏智。
- 8、「道智」者，道、正、行、達，觀時無漏智。
- 9、「盡智」者，我見苦已，斷集已，盡證已，修道已；如是念時，無漏智慧見明覺。
- 10、「無生智」者，我見苦已不復更見，斷集已不復更斷，盡證已不復更證，修道已不復更修；如是念時，無漏智慧見明覺。
- 11、「如實智」者，一切法總相、別相，如實正知，無有罣礙。

二、《大智度論》卷 23〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 234, a4-13)：

「如實智」者，十種智所不能知，以如實智故能知。

十智各各相、各各緣、各各別異、各各有觀法；是如實智中無相、無緣、無別，滅諸觀法，亦不有觀。

十智中有法眼、慧眼，如實智中唯有佛眼。

十智，阿羅漢、辟支佛、菩薩共有；如實智唯獨佛有。所以者何？獨佛有不誑法。以

是故，知如實智獨佛有。

復次，是十智入如實智中，失本名字，唯有一實智；譬如十方諸流水，皆入大海，捨本名字，但名大海。

【14 頁】：

即時	1、同時
	2、雖久，更無異法

從慈三昧出來後，即修七覺支，無異法間隔之，亦名即時。

《雜阿含 744 經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 197, c16-21)：(S. 46. 62. Mettā)

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習慈心，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習慈心，得大果大福利？是比丘心與慈俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

【15 頁】：佛眼

1、《大智度論》卷 26〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 248, a16-19)：

復次，佛以佛眼，一日一夜各三時，觀一切眾生誰可度者，無令失時；等觀眾生故，無有異想。

2、《大智度論》卷 33〈序品 1〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 306, a2-7)：

佛眼無事不知，覆障雖密，無不見知；於餘人極遠，於佛至近；於餘幽闇，於佛顯明；於餘為疑，於佛決定；於餘微細，於佛為麤；於餘甚深，於佛甚淺。是佛眼，無事不聞，無事不見，無事不知，無事為難，無所思惟；一切法中，佛眼常照。

3、《大智度論》卷 40〈往生品 4〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 350, b19-23)：

釋曰：菩薩住十地中，具足六波羅蜜乃至一切種智。菩薩入如金剛三昧，破諸煩惱習，即時得諸佛無礙解脫，即生佛眼，所謂一切種智、十力、四無所畏、四無礙智乃至大慈大悲等諸功德，是名「佛眼」。

【15 頁】

三種慈	眾生緣慈	法緣慈	無緣慈
1、凡夫	✓		
2、有學聖者	✓		
3、聲聞、辟支佛	✓	✓	
4、菩薩	✓	✓	
5、佛		✓	✓

【15 頁】：四無量心與忍度結合

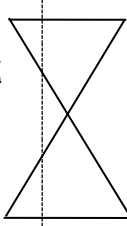
1、《摩訶般若波羅蜜經》卷 4〈辯才品 15〉（大正 8，246a7-10）：

復次，舍利弗！菩薩摩訶薩行禪那波羅蜜時，應薩婆若心，**慈悲定**故忍諸惱害，是名菩薩摩訶薩行禪那波羅蜜時**羼提波羅蜜**。

2、《大智度論》卷 37〈習相應品 3〉（大正 25，332c16-17）：

復次，菩薩深入**忍波羅蜜**、**慈三昧**故，一切外惡不能中傷，所謂水火、刀兵等。

【16 頁】

種種想	四禪	十遍處	八勝處	八解脫	九次第定
欲					
色	初禪	內有色想觀外色少 內有色想觀外色多 內無色想觀外色少 內無色想觀外色多	內有色想 觀外色解脫 內無色想 觀外色解脫		初禪
	二禪				二禪
	三禪				三禪
	四禪				四禪
不動		地水火風遍處			
		青黃赤白遍處	內無色想 觀青黃等（四）	淨解脫	四禪
		空遍處		空無邊處解脫	空無邊處定
		識遍處		識無邊處解脫	識無邊處定
無所有				無所有處解脫	無所有處定
無相				非想非非想處解脫	非想非非想處定
				滅受想解脫	滅受想定

【16 頁】

印順導師《華雨集第五冊》（p.242）：

依本人所知，佛法本無所謂大乘、小乘。但在佛法流行中，一分偏主保守者，慧劣而拘於戒條，重於自了者，成為聲聞。一分偏於自由適應時代者，慧深而略於瑣屑之戒條（並不反對根本及主要戒律），重於化他者，成為菩薩，因之演成小乘與大乘。

龍樹之破斥小乘，並非破斥釋迦之阿含與律，僅是破斥不知釋迦真義而專於支離名相者。此等聲聞，即是不知佛法而自以為是之聲聞，非佛說之聲聞也。

【17 頁】

	般若力	大慈力
功德	惡魔不得便、諸佛所念、重罪今世輕受	世間眾事所欲隨意、諸天擁護
所緣	法	眾生

【17 頁】

(1) 《摩訶般若波羅蜜經》卷 1〈序品 1〉(CBETA, T08, no. 223, p. 219, a26-27)：

菩薩摩訶薩欲上**菩薩位**，當學般若波羅蜜。

(2)〔西晉〕無羅叉譯，《放光般若經》亦譯作「菩薩位」，參見《放光般若經》卷 1〈放光品 1〉(CBETA, T08, no. 221, p. 2, c25-27)：

復次，舍利弗！菩薩摩訶薩欲上**菩薩位**者，欲過聲聞、辟支佛地，欲住阿惟越致地者，當學般若波羅蜜。

(3) 《大般若波羅蜜多經》卷 402〈歡喜品 2〉(CBETA, T07, no. 220, p. 7, c26-27)：

欲入**菩薩正性離生**，當學般若波羅蜜多。

(4) Kimura Takayasu (2007) Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā I-1, p.30：

evaṃ bodhisattvena mahāsattvena prajñāpāramitāyāṃ śikṣitavyam, **bodhisattvanyāmam** avakramitukāmena.

【18 頁】：

《大智度論》卷 49〈發趣品 20〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 411, c13-27)：

「**深心**」者，一切諸法中愛，無如愛薩婆若；一切眾生中愛，無如愛佛。又深入悲心，利益眾生。如是等名深心相，**初地**菩薩應常行是心。……

「**捨心**」者，捨有二種：一者、捨財行施，二者、捨結得道。此以除慳為捨，與第二捨結作因緣；至**七地**中乃能捨結。

作願（菩薩之祝福句子）

1、慈心、喜心	見眾生受 樂	願：我當令一切眾生皆得佛樂！
2、悲心	見眾生受 苦	願：我當拔一切眾生苦！
3、捨心	見 不苦不樂 眾生	願：我當令眾生捨愛憎心！

Rf【5-6 頁】：作願（祝福句子）

1、慈心	願諸眾生受種種樂。 （初心未攝，未能深愛眾生）
2、悲心	眾生可愍，莫令受是種種苦。
3、喜心	願諸眾生受種種樂。 （攝心深愛眾生）
4、捨心	一切眾生離樂時得苦，苦時即是苦，得不苦不樂則安隱。

◎由觀察三受而契入聖道的說明：

《雜阿含 1028 經》卷 37 (CBETA, T02, no. 99, p. 268, b27-c30)：(S. 36. 7. Gelañña)

爾時、世尊晡時從禪覺、往至伽梨隸講堂，於大眾前，敷座而坐。坐已，告諸比丘：「當正念、正智以待時，是則為我隨順之教。比丘！」

云何為正念？謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。外身身觀念處…內外身身觀念處…。內受…外受…內外受…。內心…外心…內外心…。內法…外法…內外法法觀念處，精勤方便，正念、正智，調伏世間貪憂，是名比丘正憶念。

云何正智？謂比丘若來、若去，正知而住；瞻視、觀察，屈申、俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥，眠、覺，乃至五十、六十，依語默正智行，比丘！是名正智。

如是比丘正念、正智住者，能起樂受，有因緣非無因緣。云何因緣？謂緣於身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生，樂受亦無常，有為，心因緣生，身及樂受，觀察無常，觀察生滅，觀察離欲，觀察滅盡，觀察捨。彼觀察身及樂受無常，乃至捨已，若於身及樂受，貪欲使者永不復使。

如是正念、正智生苦受，因緣非不因緣。云何為因緣？如是緣身，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生；苦受亦無常，有為，心因緣生。身及苦受，觀察無常，乃至捨，於此及苦受，瞋恚所使永不復使。

如是正念、正智生不苦不樂受，因緣非不因緣。云何因緣？謂身因緣，作是思惟：我此身無常，有為，心因緣生；彼不苦不樂受，亦無常，有為，心因緣生。彼身及不苦不樂受，觀察無常乃至捨，若所有身及不苦不樂受，無明所使永不復使。

多聞聖弟子如是觀者，於色厭離，於受、想、行、識厭離；厭離已離欲，離欲已解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

	身念住、受念住	法念住	心念住
1、樂受	身、樂受	無常、生滅 離欲 滅盡、捨	<u>貪欲</u>
2、苦受	身、苦受		<u>瞋恚</u>
3、不苦不樂受	身、不苦不樂受		<u>無明</u>

【18 頁】禪定的異名

一、禪（梵：dhyāna，巴：jhāna），動詞語根 dhyai（思慮）：

漢譯：「禪那」、「靜慮」、「思惟修」等。

漢譯資料唯限於初禪乃至四禪。然而巴利資料則通於色無色界定的。

二、三昧（sam-ā-動詞語根 dhā（保持）→ samādhi）：

漢譯：「三摩地」、「定」、「等持」等。平等持心、內心保持平衡的狀態。

涵蓋範圍極廣：欲界定、未到定、四禪、四無色定、滅盡定、般舟三昧、首楞嚴三昧等均可稱為三昧。

【19 頁】

《摩訶般若波羅蜜經》卷 18〈不證品 60〉(CBETA, T08, no. 223, p. 350, b11-c11)：

(1) 須菩提！譬如壯夫（菩薩），勁勇猛健，善於兵法、六十四能，堅持器仗（菩薩五神通等種種方便力），安立不動（菩薩住畢竟空，以四無量心運致可度眾生著涅槃安樂處），巧諸伎術，端正淨潔，人所愛敬，少修事業，得報利多。以是因緣故，眾所恭敬、尊重、讚歎；見人敬重，倍復歡喜。

少有因緣，當至他處，扶將老弱，過諸險難恐怖之處；安慰父母，曉喻妻子（可度眾生）：『莫有恐懼！我能過此，必無所苦。』嶮難道中（三界生死），多有怨賊潛伏劫害（魔民及諸煩惱），其人智力具足故，能度惡道，還歸本處（菩薩所行道），不遇賊害，歡喜安樂。

須菩提！菩薩摩訶薩亦如是。於一切眾生中，慈、悲、喜、捨心遍滿足。爾時菩薩摩訶薩住四無量心、具足六波羅蜜，不取漏盡證、學一切種智，入空、無相、無作解脫門。是時菩薩不隨一切諸相，亦不證無相三昧。以不證無相三昧故，不墮聲聞、辟支佛地。

(2) 須菩提！譬如有翼之鳥飛騰虛空而不墮墜，雖在空中亦不住空。須菩提！菩薩摩訶薩亦如是。學空解脫門，學無相、無作解脫門，亦不作證。以不證故，不墮聲聞、辟支佛地。未具足佛十力、大慈大悲、無量諸佛法一切種智，亦不證空、無相、無作解脫門。

(3) 須菩提！譬如健人學諸射法善於射術，仰射空中，復以後箭射於前箭，箭箭相拄不令前墮，隨意自在。若欲令墮，便止後箭爾乃墮地。須菩提！菩薩摩訶薩亦如是。行般若波羅蜜，以方便力故，為阿耨多羅三藐三菩提。諸善根未具足，不於實際作證；若善根成就，是時便於實際作證。以是故，須菩提！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，應如是觀諸法法相。

〔※詳參《大智度論疏》卷 24(X46, no. 791, p. 901, a20-p. 902, a22)〕

【19 頁】

三善根	《成佛之道》pp.276-277	《佛法概論》p.257	《小品般若經》卷 7
1.無貪	無量三摩地	菩提願	
2.無瞋	廣大的慈悲	大悲心	慈三昧
3.無癡	甚深的正慧	性空見	空三昧

【悲智具足的修行】

【20 頁】

二乘	菩薩	佛
	小	大（真實）
小	大（假名）	