

《慈經》及其註釋

20100603第6講

慈心禪七講義

講於妙林蘭若

第8頌

◎ mettañca sabbalokasmim, mānasam
bhāvaye aparimāṇam;
uddham adho ca tiriyañca, asambādham
averamasapattam.

◎ 讓無限的慈愛心遍照於十方世界，上、下、左右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。

◎ mettañca sabbalokasmim 遍照於十方世界：慈即友好。以慈愛心對一切有情世間，慈=友好即有增益、護損的作用，且沒遺漏。

◎ mānasam bhāvaye aparimāṇam 讓無限的慈愛心：修習（bhāvaye）無量的慈愛心，是增長（vaddhaye）。無量（aparimāṇam）相對於少量而言。

◎ uddham adho ca tiriyañca 上、下、
左右：

1. 「上」是上至有頂天的無色界有，
2. 「下」是下至無間地獄的欲界有，
3. 「左右（橫=四維）」是沒剩餘的中央方向，即色界有。

◎ **asambādham avera-m-asapattam** 不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意：

1. 「**不受阻擾**」：破除界限，凡轉起界限（*sīmā*）的本身即是阻擾、敵對。
2. 「**不懷仇恨**」：空無仇恨，甚至連外表也不會偶爾顯露仇恨。
3. 「**不抱敵意**」：沒有敵意，即已經離開了敵對。

- ◎ 慈住（mettā-vihārī），對諸人類、對諸非人，或無論對誰都沒有敵對。
- ◎ 敵對，就是有敵意的心，有敵對的狀態。
- ◎ 無量的慈心，在一切世間保持增長、增加、生長、廣大，除惡。

第9頌

◎ titṭhaṃ caraṃ nisinno va, sayāno
yāvatāssa vitamiddho;
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmametaṃ
vihāra-midha-māhu.

◎ 無論站著、走著、坐著、躺著，
若不昏昧，應確立此念，能如是
住者，即云「梵住」。

- ◎ **etaṃ satim adhiṭṭheyya**應確立此念：
應當穩住、專注 (adhiṭṭhāti) 此[慈]的
正念。
- ◎ 從開始的「**幸福，安穩和快樂**」(3.2偈)至「**應確立此念**」(9.2偈)，即是有關慈住的解釋。

◎ 把握了修習慈念的固定坐勢之後，
「若不昏昧，無論站著、走著、坐著、躺著」都應穩住於慈而不成障礙。

◎ 此「慈住」(mettā-vihāre)也稱
「梵住」(brahma-vihāra)。

第10頌

◎ ditṭhiñca anupaggaṃma, sīlavā
dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi
jātuggabbhaseyya puna retīti.

◎ 不陷於邪見，具有戒德，具有智見，
及斷諸貪欲，當決不再入母胎。

- ◎ 「能如是住者，即云梵住」是讚頌慈禪住者（mettā-jhāna-vihāro）。
- ◎ 上述是世尊為比丘們從諸多角度顯示慈的修習，現指出：以眾生為所緣修慈，近乎於「我見」（atta-ditṭhi）——這一錯誤知見以為有一永恆不變的實體、我、眾生，是造成痛苦及輪迴的根源。

◎ ditṭhiñca anupaggaṃ, sīlavā
dassanena sampanno 不陷於邪見，具
有戒德，具有智見：

◎ 上半頌：說明證得最初須陀洹道正見。

◎ 從慈心禪出來，修界差別，辨別名色：

「唯此（名色）諸行，沒有眾生。」

如此則不落邪見，漸次成就出世間須陀洹道正見，捨斷身、戒、疑見。

- ◎ kāmesu vineyya gedham, na hi jātuggabbhaseyya puna retīti及斷諸貪欲，當決不再入母胎：
- ◎ 下半頌：說明證得第三阿那含道正見，及第四阿羅漢道正見。
- ◎ 斯陀含道的薄欲...阿那含道的斷欲無餘，故說「斷諸貪欲，當決不再入母胎」，只生淨居天上，乃至阿羅漢道正見的毫無剩餘。

◎世尊告訴比丘：「你們回去原來的叢林住。」

◎並每月第八日，打鑼集眾，恭敬、歡喜誦習這一部《慈經》，且演說、迴向、討論、練習、修習、多修習慈心禪業處，如此不會再見非人等的恐怖了。

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！