

四無量心

性空法師講

慈、悲、喜、捨四無量心，
是從人間正行而階次大乘的菩薩行，
是戒定慧三學的一貫完成，
是十波羅蜜的圓滿實踐。
身為佛弟子，當勤於修習。

——性空

【目次】

總釋四無量心	5
總說慈悲無量心	13
慈無量心的修習	19
悲無量心的修習	47
喜無量心的修習	57
捨無量心的修習	67
四無量心與修行	75
問與答	83
附錄(一)：慈心觀	92
附錄(二)：慈心修習	101

總釋四無量心

四無量心釋義

慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、捨(upekkhā)四無量心，在《中阿含經》、《增壹阿含經》中稱四梵行、四梵室、四梵堂、四等心；《清淨道論》則稱之為四梵住。

為什麼稱為無量呢？因其普緣一切有情，對治無量戲論、煩惱，且牽引無量福德，招感無量果報。就其圓滿與真正的本質而言，緣一切眾生而不起分別，是沒有任何局限，沒有排他性、不公平性。達到無量境界的心，對任何國家、種族、宗教、階級的眾生，都不會懷有嗔恨，也不會有愛執，心「平平衡衡」。

又為什麼稱之為「梵住」？在《清淨道論》中，依「最勝」和「無過失」而稱四無量心為

「梵住」。「梵住」一詞可解釋為心超越、崇高的狀態，或似梵的住所。這四種心之所以最勝、崇高，是因為它們以最正當、最理想的行為對待有情。

「無過失」是從梵天的角度說的，梵天是印度傳統婆羅門教最尊崇的主神、創造神，也是佛教宇宙觀中天界的神，祂沒有瞋恨，以慈悲大愛，無有過失而住。以持戒與禪修培養這四種心的修行者，被認為可以達到等同梵天的境界（brahma-samo）；在未來就能投生到相應的梵天界，因此說這四種是似天、似梵的心。

「梵住」之所以稱為「住」（vihāra），是因為我們應當使這四者成為心時常停留的居所，感覺像在「家」一樣，而不是偶爾短暫拜訪而隨之遺忘的地方。也就是說，要讓這四者完全充滿我們的身心，展現在一切日常活動中。

四無量心的意義在《阿含經》中並沒有說明，依《大智度論》卷二十所列舉阿毘曇中的解釋，慈是「與樂」之意，願一切眾生得到安樂，給予眾生世出世間的利益。悲是「拔苦」之意，憐憫眾生的苦難，並設法拔除其苦因，使其遠離苦惱。喜是「隨喜」，見眾生離苦得樂心生歡喜；見他人功成名就隨喜讚歎。捨是「心平等無執」，捨前三種心，不憎不愛，怨親平等。分別來說，此四心的意義並不相同；綜合來說，此四心以慈心為王，悲、喜、捨心則是慈心不同的面向。

四無量心的重要性

〔對治煩惱〕

四無量心有對治煩惱的功能，慈、悲、喜、捨四心，對治瞋恚、惱害、嫉妒、愛憎四種煩惱，令心得到清淨安樂。

〔諸善根本〕

四無量心是三乘學人由凡入聖的基礎，從安般念出入息到聲聞乘最高果位的完成，乃至於佛智的圓滿都需以四無量心為根本。

〔無漏解脫〕

由於四無量心通於婆羅門的修持，早期佛陀說四無量心是希望佛弟子能夠依梵住而行，因此四無量心被視為世間善法。然而，《阿含經》中亦有說明：四無量心稱為無量心解脫。慈、悲、喜、捨四定，若能與七覺支俱時而修，可

達到無漏解脫。

〔圓成菩薩道〕

菩薩以救濟一切眾生，廣度一切眾生為弘願。此難行深遠的大道，若無四無量心為基礎，很容易心生退怯。菩薩因修習四無量心，故能將心胸開啟，時時欲令眾生離苦得樂，即能多所饒益眾生。我們若要行菩薩道，就應深入體解慈、悲、喜、捨的意義並在日常生活中修習，耐心地培養，讓這四者完全充滿我們的身心，由「有量」的慈、悲、喜、捨心，逐漸步入「無量」的慈、悲、喜、捨，成熟有情、莊嚴國土，圓成菩薩道。

四無量心的修習

四無量心既然如此重要，要如何培育修習呢？可以從日常生活及禪修二方面下手。從這兩方面下手，相輔相成，將這四種特質深深地融入身心，變成自然的習慣。這也就是依照聞、思、修的次第來學習，先從聽聞熏習理解四無量心的意義、修習的目的等等；接著是時時以這四種心當作行為的準則與省思的課題；再來就是將其作為禪修的業處。有系統地、持續地修習它，讓慈悲喜捨四者，完全融入我們的身心，展現在一切日常生活中，破除心的限制，由「有量」步入「無量」，擁抱一切眾生。以下具體、系統地說明慈、悲、喜、捨的修習方法。

總說慈悲無量心

慈悲是佛道的根本

四無量心中，慈悲常一起連用。慈心是培養無分別的愛，這是四種無量心的基礎，如果沒有無量的慈心，悲、喜、捨的無量心，就無法到達高的層次。悲心是不能忍眾生苦，慈心是給眾生快樂，雖然二者不同，但我們常把它們連在一起，變成一個味道。「(菩薩)亦以大慈悲力故，於無量阿僧祇世生死中心不厭沒。以大慈悲力故，久應得涅槃而不取證。以是故，一切諸佛法中，慈悲為大。」(大正 25.256 下)。因為「慈以功德難有故，悲以能成大業故」(大正 25.153 下)，所以經論中以種種文句讚歎慈悲。慈悲是菩薩最重要的德行，若沒有慈悲心就是自修自證的自了漢。

觀世音菩薩的法門

觀世音菩薩是大慈大悲的象徵，菩薩的甘露遍灑，拔苦與樂。在印度、西藏觀世音菩薩是男性，而在中國多數的觀世音菩薩卻轉變成女性。為什麼會轉變成女性呢？這其中有它隱含的象徵意義——如同母親的愛。《慈悲經》中說：我們對待一切眾生，要像母親對待自己的獨生子一樣。母親永遠呵護自己的兒子，無微不至地關切照顧，對眾生也要像母親對待親身兒子般。

在印度，觀世音菩薩是很厲害的大修行者，祂的造像與印度的大神濕婆很類似，因祂能吸入很多的毒物，就如孔雀喜歡吃有毒的食物一般，牠的羽毛就會愈來愈光彩亮麗。觀世音菩

薩的慈悲，就像大地願意承擔一切眾生的苦難，將眾生的苦水、毒素全部吸進，而祂的身體卻會愈來愈發亮，轉變成好看的藍色，騎坐在老虎背上，威武有力。所以觀世音有兩面，一是勇猛力士面，像濕婆、馬哈嘎拉；一是仁慈柔和面，像母親。印度、中國的觀音各展現一面，學習做觀世音菩薩，這兩方面都要學，才能拔苦與樂。

以慈悲為修行的支持

四無量心的修行，特別是慈悲觀應該變成我們修行的支持，慈悲心的修行與心的光明及身心的輕安有密切的關係。不管我們修止還是觀，光明和輕安是不能分開的，修行的成就是靠身心的輕安和止觀的光明。有它們，身和心

的遠離能成就，能夠感覺斷修和樂修的快樂，能發達所有修行的功德。

慈悲心是很亮的心，很柔軟寬容的心，它能夠讓我們平和地面對生活上所發生的各種情況，紓解、緩和緊張、不安，給自他帶來喜悅與希望。修習安般念、不淨觀時，有時候會覺得枯燥、無趣，或者是出現障礙，此時要修習慈悲觀，調和身心，突破困境。靠慈悲觀修行的支持，可對治修行過程中的所有障礙。

慈無量心的修習

第一階段的練習

〔以慈心觀為修行前方便〕

慈悲觀可以分為慈心觀和悲心觀，慈是與樂，悲是拔苦；慈對治瞋，悲對治害，二者很類似，但要分別它們。因為慈心觀排在第一個，也是最重要的，所以詳細說明。慈心觀的修習可以分為對自己修慈、慈心禪定、擴大所緣三個階段，不管修任何法門，都可以第一階段為前方便。修行方法要很清楚，此方法特別能利益一切眾生，是菩薩道的實踐。

《雜阿含經》說：因心，眾生有煩惱；因心，眾生有清淨。讓眾生清淨的最好方法是用愛，愛有兩種：宗教的愛、有貪欲的愛。宗教的愛

是沒有貪欲的愛、無分別的愛，即慈悲心，它最有力量讓我們心清淨，深入不分別境界。不論修什麼法門，以慈心觀為前方便，很容易得目標，實現沒有障礙的心，平平衡無分別。

〔對自己修慈悲〕

禪修——修習止觀，是佛陀最讚美的法，沒有修習止觀，不能得到修行的真正利益，到達無分別、無障礙的境界。首先以自己為所緣修習慈悲，能夠慈悲對待自己，才能慈悲地對待他人；若對自己的慈悲不明顯，無法對他人修慈悲觀。你要慈悲於自己很明顯，才能修慈悲於一切眾生。為什麼？我們愛自己比眾生多，因為每一眾生都愛自己，我們希望自己幸福快樂，不希望受到苦迫、傷害，所以我們也希望

他人幸福快樂，不要受到傷害。一個連自己都不愛的人，也不能愛別人，什麼事情都做得出來。對自己慈悲明顯，心柔軟、放鬆，有身輕安、心輕安，如此才能利益眾生。如果我們緊張、不安，連自己的身心都無法調適，如何能利益他人？

〔自己的身體是實驗室〕

以自己為所緣修慈悲觀，然後能夠擴大所緣至一切眾生。這個道理很重要，要很清楚了解這個道理。為什麼？在《雜阿含經》及在其他經中也可找到，佛陀說：這五尺的小小身體，是我們的世界，我教這個世界的生、滅、滅的道——八支聖道、三十七覺分、四聖諦。苦、集、滅、道四聖諦，只有聞、思不算真正的了

解，要用自己的身體去實踐、驗證才算真正的了解。解脫只能靠自己的身體，不能靠別人的身體解脫。自己的身體是我們的實驗室，除了這個實驗室外，沒有其他的實驗室可以檢驗佛陀所開示的法。解脫從自己的身心開始！第一階段的修習很重要，了解第一階段才能了解身體的各種情況。雖然身體臭臭的，給我們許多麻煩，但它是我們的實驗室，所以要好好了解修行方法，運用智慧修行，以自己的身心做實驗求證。不然，坐在這裡做什麼？對自己、他人無益。如果不了解這個道理，不管修什麼法，都很難進步。

〔威儀穩定〕

不管修習止或觀，開始前用慈悲觀調身心穩

定，為什麼要調身心穩定，如此才能了解無量心，身心若不穩定，如何了解無量心？所以第一要感到身體穩定、心穩定，我們就以修慈悲觀來感受身心的輕安，若身體不輕安，不會樂修、樂斷，會樂在妄念、煩惱裡。我們的所緣就是以慈悲的心放鬆身體，要了解威儀與身、心、呼吸的關係，威儀與慈悲的修行結合在一起，以慈悲心祝福自己，感到身心的快樂。佛教我們四種威儀：站著、坐著、經行、躺著，我們要了解站著時不是坐著，坐著時不是躺著，躺著時不是經行，我們不斷地變換姿勢，所有的威儀都是無常。在四威儀中要學身體威儀穩定，身體威儀穩定幫助我們調心穩定，在穩定身心的情況下，什麼活動都能做好，修行也能進入情況。

修習戒、定、慧遠離煩惱，遠離的條件是威

儀，威儀的精髓是根律儀。中國禪堂習慣一起共修，他們一起修行了很多年，不知隔壁是誰，這種遠離是非常寶貴的。能如此修習，就可利益自己、利益他。由於根律儀是戒律的精髓，當有根律儀時，威儀就穩定，威儀穩定，心就容易穩定，專注於所緣，定力增長，便能開展智慧。

〔調身體穩定平衡〕

坐著比較容易用功，找一個僻靜處，結跏趺坐，脊椎保持端正，平肩含胸，重心放在臀部三角骨上，身體穩穩地坐在墊子上，用智慧在三角骨與坐墊的接觸點上，調身體穩定平衡。身體的經驗開始於接觸最明顯的地方，要注意將我們的身體調整穩定。威儀穩定靠脊椎、肌

肉、經絡，要用定和智慧了解它們的關係。了解脊椎是身體的軸，脊椎直，身體就穩定且容易放鬆。身體的肌肉有表面的大肌肉和深沉的肌肉。分別表面大肌肉和深肌肉的關係，深肌肉雖然小，但調身體平衡的功能明顯，若大肌肉放鬆，深肌肉功能就明顯，如此可以靜坐很長的時間。

〔威儀、心、呼吸〕

心改變，呼吸就改變。呼吸是心的窗戶，心改變馬上反應在呼吸上，若威儀穩定，深呼吸任運而生。威儀與心、呼吸是不能分開的。在心的訓練中，若能將呼吸與身、心連起來，會更容易進入情況。

〔徹底放鬆〕

修慈心觀時，第一要徹底地放鬆，慈心觀是徹底放鬆的過程，我們不管學什麼法門，先學怎麼放鬆，這是我們修行的基礎。佛教是緣起學，有緣起的了解才有佛法，沒有緣起的了解就沒有佛法。放鬆也是緣起，了解什麼是放鬆的因緣、條件。重要放鬆的因緣是穩定的威儀，身體的威儀穩定，心也很容易穩定。如果身體的威儀不穩定，那心也不容易穩定，也不容易放鬆。如果我們習慣這個方法，我們可以由對自己，再慢慢的對別人。我們自己順法，也引導別人順法；如果我們的身心沒有順法、不穩定，怎麼可以引導別人順法？自己緊張，別人也會緊張。

觀想我們的身體像金字塔，脊椎在中間，身體的感覺很穩定，我們從下面三角骨接觸點往上掃過身體的每一個部分，了解身體的每一個

情況。身體是我們的世間，而五根和心的接觸，就是世間的經驗。

慈心觀的第一個階段——對自己修慈悲，就是以四個願祝福自己：

願我沒有怨仇（ahaṃ avero homi）

願我沒有瞋恚（abyāpajjo homi）

願我沒有痛苦（anīgho homi）

願我內樂遍滿（sukhī attānaṃ pariharāmi）

對自己身體每一部分散發慈悲，感到放鬆、輕安，若身體不舒服、有病痛的地方，比如肩膀硬、膝蓋痛，則在該處停留較長的時間，用智慧觀察它們，送它們慈悲，緩和、接納、包容，漸漸地便能放鬆，達到全身徹底地放鬆、輕安。

放鬆以後特別注意脊椎直，脊椎直心自然能警覺，心有警覺才能專注業處，持續用功，出

離煩惱；如心無警覺，便使不上力，容易昏沉。我們要感到威儀很穩定，呼吸很順暢，是順定的呼吸、深的呼吸。順定的呼吸和不順定的呼吸不一樣，要分別清楚，了解它們不同樣的感覺。我們修慈心觀或其他法門都要學這種道理，然後自然能夠用身體的輕安來修心的輕安，心的輕安是定的條件。我們要徹底的放鬆身體，注意身體很穩定，可以感到骨頭硬、肌肉軟，肌肉掛在骨頭上。在這情況下我們覺得脊椎直，表面大肌肉放鬆，腰骨、頭與肩膀自然提起來，不用什麼刻意、力量。

〔內樂遍滿〕

最重要是第四個願 pariḥarāmi，pari 是遍、圓滿、完全；harāmi 是我帶、我持的意思。每

一個語文有它的邏輯、特色，有時候中文翻譯不太清楚，看巴利文、梵文就容易了解，雖然大翻譯家玄奘、鳩摩羅什，翻譯得很好，不過有時因為語言間的隔礙，會不容易了解。帶快樂到身體裡面，快樂投入身體的每一個部分，內樂遍滿，沒有例外。如果能感到內樂遍滿，那時可以愈來愈清楚感覺身體有問題、不舒服的地方，我們用願祝福它，送它們慈悲，這是調自己舒服、輕安的好方法，有輕安就可以有定，有定就可以照見諸法實相，解脫一切苦。佛陀教導我們這個課程，慈悲觀的過程讓我們的身心順定和觀的情況，這在很多三藏經中都有記載。

要真正的感到這種快樂，不是想的；要自己感覺到的，才能對外在的所緣修慈心觀，送他們溫暖、快樂。止觀行者是內樂遍滿的，所以

阿羅漢、佛陀的臉常掛著很放鬆、很舒服的微笑。這不是造作、想像的，他們真正的很快樂。我們真正的感到內在的快樂，調自己的身體和心順這內的快樂，內樂是輕安的因緣，輕安是定的因緣，定是慧的因緣，由戒、定、慧三無漏學，轉凡成聖，這是佛陀的教導。

〔習慣輕安〕

不管是修念佛、安般念或其他法門，都可以用這智慧徹底的放鬆，感到身體放鬆，順輕安、定、觀，再來修你們止和觀的業處，這樣能夠專注於業處，能夠出離所有的煩惱；如果沒有這些的條件，身心不穩定，當然無法出離煩惱，修行就不容易進步。要特別注意習慣在這種輕安，不但是止觀修行的時候，作事、辦活動的

時候，要習慣這種心境，保持這種心境，讓生活充滿內樂、輕安。

〔以慈心觀利益自他〕

體會慈心觀放鬆身心，了解慈心觀怎麼先利益自己，然後可以利益他；如果不能了解慈心觀怎麼利益自己，我們是在雜念、煩惱中，連度自己都沒辦法，怎麼利益眾生？

不論修何種法門都可以先做第一階段，短時間練習放鬆身體，調柔自己的心後，再專注自己修習的業處。不管修止或觀，在修止時，樂受較明顯；修觀時，苦受較明顯。若修觀呼吸，前幾分鐘先修慈心觀，再將注意力放在鼻孔周圍的觸點，覺知呼吸的進出。要特別留意，不要注意身體的感覺，因感覺是屬受念處，不是

安般念的業處，所以此時感覺是一種障礙。當心有定時，注意感覺，感覺會變得很明顯，它就會成為干擾。只要注意呼吸或所修的業處，不讓心離開業處，定力就能漸漸地增長。

〔以正念正知加深定力〕

我們要有決心，只注意呼吸，不注意感覺，或其他身心現象，漸漸地，定力增加，便能進入禪那，成就安般念的修行。如果身體的感覺明顯，不能注意所緣，或所緣模糊，也不要丟掉念與定，此時應加強擇法、輕安、喜覺支，令心覺知所緣。慢慢體會身體威儀與心和呼吸的關係，用「尋」思惟呼吸，以智慧觀察呼吸的入出、長短情況，持續努力不斷，保持覺知，不斷地，習慣自然作意在所緣。因為「定」是

不迷惑於所緣，定能讓身心敏銳，能了解執著定的麻煩，自然也就不會執著定。連續不斷用正知正念，就能加深定的功夫。

第二階段——慈心禪那

如果能感到身體放鬆、穩定、舒服，心中充滿慈悲，那就以一個所緣來發展穩定的相與穩定的作意。

〔以同性且活著的人為所緣〕

專注於一個所緣修慈心定，必須選擇一個人。怎麼樣的人？要選和自己同性別活著的人，而且是有功德讓你尊敬的人物，如我們的師父。要了解慈心觀的染是淫欲，因為要培養禪定須觀很長的時間，異性容易起染心。眾生

習慣在淫欲，不習慣在法欲，所以一定要選擇同性別者。還有要選擇活著的人，不要選擇死的人，因選擇死的人，我們不能入定。我們的目標是以一個穩定的所緣，培育定力，進入慈心禪那。選擇已死的人，無法入定，這是心的秘密。

〔調影像明顯並以四願祝福〕

當我們感到很深的徹底的內樂、輕安，我們就注意我們所選的有功德人物，先觀自己的臉，面帶微笑、放鬆，眼睛、額頭、口、舌頭、頭、頸放鬆、下巴拉它一點到後面去，這樣可以更放鬆，脊椎自然保持一直線。靜坐的時候，記得有的時候檢查下巴有沒有垮下來，讓我們的脊椎瓦解。我們先感到自己的臉放鬆、微笑，

然後觀尊敬的人一樣微笑、放鬆。我們不用觀他的全身，只觀肩膀以上部分。如果他的影像不明顯，我們可以用照片，閉眼睛時，像會愈來愈清楚。觀這影像，調這影像明顯，用四大願祝願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，有快樂。所以是三個沒有一個有。

如果我們習慣這樣修，人物的影像會愈來愈明顯，我們的心穩定不改變、感覺不改變，所緣繼續明顯，雜念、妄想不出現，經過大約一小時，將發展為禪定，即入慈心觀定。不過要每天修，習慣修，才能夠留在穩定的影像、沒有變化的感覺中。

〔忍是最高修行〕

修行沒有一步登天的，慢慢培養耐心，持續

地練習。「忍」很重要，忍是出家人最高修行，沒有忍就什麼都做不好。所有的佛都同樣教導：忍是最高的修行。在修行的過程中能忍各種身心狀況及一切順逆境，才能漸入佳境。

第三階段——擴大所緣

〔破壞心的限制〕

將穩定的慈心感覺，擴大所緣為一切眾生，沒有例外。如何擴大所緣修無量心呢？要破壞我們心的限制。什麼是心的限制？我們的分別是心的限制，如果我們不分別，心就沒有限制，因為分別，心受到限制，心除了分別，沒有限制。了解心的限制，才能擴大所緣修無量慈心。什麼是無量慈心的限制？分別那個人很好看，

他對我很好，他是我的兒子，她是我的母親，所以我對他們好。那個人我不認識，長得不好看；乞丐很髒，我們討厭他，無法像對母親一樣愛他，所以要學、要練習。不管什麼眾生我們都是用平平衡衡的慈心對待，好像母親對待自己的獨生子，用很穩定沒有變化的愛，對待一切眾生。

〔選擇所緣〕

那要如何做呢？先觀想五個喜歡的人物，因修的時間短，異性也行，沒有問題；我們的母親、朋友、姊姊、弟弟都行。我們很快地觀想他們，有印象就好，不用調印象很明顯。觀想他們後，用沒有怨仇、沒有瞋恚、沒有痛苦、內樂遍滿樂四種願祝福他們。接著觀想五個中

性的人物，這是認識而已，沒有特別喜歡或不喜歡，如鄰居、同學。我們將心調整到和喜歡的人物一樣穩定，沒有分別。觀想他們後，用沒有怨仇、沒有嗔恚、沒有痛苦、內樂遍滿四種願祝福他們。最後我們選擇五個討厭的人物，如果現在修行進步，已經沒有討厭的人，那可以用過去的經驗，在小學或中學會有一些老師或同學我們不太喜歡，選擇他們為慈心觀的所緣，以四願祝福他們，觀他們與喜歡、中性的人，感到同樣的感覺、同樣的心。如果心還有一點分別，就每一類選一人觀想，不斷練習，直到對這三類人慈心平等，無有分別。

〔空間的擴展〕

我們對這三類的人物，真能感到慈心平平衡

衡，那麼我們便擴大所緣為一切眾生。要怎麼做？先從空間上擴大範圍，由身邊的環境開始，如禪堂，再是整個寺院、整個村莊、縣市、台灣、大中國、亞洲、整個世界、整個太陽系乃至無邊世界的眾生修習慈心。

〔對象的擴展——五種沒有分別的眾生〕

就對象的擴展上，是五種沒有分別的眾生，七種有分別的眾生，靠他們所緣擴為無量。五種沒有分別的眾生是：（一）一切有情（sabbe sattā）；（二）一切有氣、有呼吸的（sabbe pāṇā）；（三）一切生物（sabbe bhūta）；（四）一切有性格的（sabbe puggalā），眾生各有性格，沒有兩個眾生完全一樣。（五）一切有名色的（sabbe attabhāvapariyā pannā），attabhāva 是「自體」的意

思，佛教不承認有不變的自體，*atthabhāva* 在佛教可解釋為「存在」，眾生因「名色」而存在。這是五種沒有分別的眾生概念，他們是一切眾生的不同概念。有氣、有精神、有性格、有名色，如果沒有這些存在的方面，那他們就不是眾生，眾生一定包含在這五種中。

〔對象的擴展——七種有分別的眾生〕

然後七種有分別的眾生：(一)一切女性 (*sabbe ittiyo*)；(二)一切男性 (*sabbe purisā*)；(三)一切聖人 (*sabbe arriyā*)；(四)一切凡夫 (*sabbe anariyā*)；(五)一切天神 (*sabbe devā*)；(六)一切人類 (*sabbe manussā*)；(七)一切惡道眾生 (*sabbe vinipātikā*)。七種依照性別、道、趣三種分別。一切眾生包括三種分別，除了三種分別外，不

可能會有眾生不在這三種分別中。十二種眾生的概念，給我們一切眾生的了解，一切眾生包括在十二種定義裡面。

〔方位的擴展——十個方向〕

接著向十個方向擴展，我們的對面是東方。在印度傳統的曼陀羅前面是東方，不用指南針決定那裡是東方，因我們的世界是內的世界。了解這道理才能了解《俱舍論》〈世間品〉說明的世間結構，很多人想：《俱舍論》不是科學的，科學上的證明不是這樣的，《俱舍論》說的是內的世界。蘋果樹和菩提樹是不同的！佛教是很科學的，不過是心的科學，和外面的不一樣。心的前面就是東方，心的東方與外面的東方不

太一樣。如果我們了解這道理，努力修、系統修、熱誠修，心中的太陽會慢慢出來，這太陽我們不知它是從東方來，還是從西方來、南方來，不過它是很好的太陽，一定要看到它、習慣它，它是止觀的光明，可以照破黑暗無明，照見諸法實相。

簡單的說前面是東方，我們願一切有情、一切有氣、一切生物、一切有性格的、一切有名色的、一切女性、一切男性、一切聖人、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生，一切東方的眾生，願他們：沒有怨仇、沒有瞋恚、沒有痛苦、有快樂。接下來是南方，右邊是南方，同樣的十二類眾生，願他們：沒有怨仇、沒有瞋恚、沒有痛苦，有快樂。繼續繞後面是西方，左邊是北方，東南、西南、西北、東北、上、下，共十個方向依次修習。一切世

界眾生沒有例外，我們願他們沒有怨仇、沒有瞋恚、沒有痛苦，有快樂。四個願、十二類眾生、十個方向，共四百八十次（ $4 \times 12 \times 10 = 480$ ）。如果以禪定徹底修慈心觀，入出禪定四五百次，愈來愈自在，這是徹底慈心觀的修行。大家要持續修、習慣修，它是很重要、很好的一個法門，有很多好處。可以學誦巴利語，它是佛陀的語言，習慣背誦，正法熏習，可以支持我們的修行。

第二階段觀尊敬的人是培養慈心禪定，如果時間不夠，不一定要修，可以直接從對自己修慈的第一練習，到第三練習擴大所緣至無量。每天早晚各修習一次，能夠調柔身心，開展心量，廣結善緣等多種功德。不過第二練習也很好，有時間可以練習做，或者第二、第三輪流做。第一階段的練習很重要，要時常修、習慣

修，可以讓身心輕安、放鬆、順定，可以用這經驗幫助自己所修的法門，安般念、念佛、中國禪等，也可以用這經驗將活動辦得更好，放鬆、微笑、內樂、順法，如此讓慈心能完全充滿身心、生活，使修行能利益自己、利益他。

〔慈悲止息瞋恨〕

《法句經》第三、四、五頌，對慈悲觀的修行很有幫助，我們要了解它的意思，頌說：如果我們有：他（她）辱罵我、毆打我、打垮我、劫奪我的想法，心中的瞋恨無法止息。如果內心沒有：他（她）辱罵我、毆打我、打垮我、劫奪我的想法，心中的瞋恨就能止息，心不受瞋恨束縛，心便能得到解脫。世間瞋恨無法止息瞋恨，唯有慈悲可以止息瞋恨。特別我們出家人要注意這道理，如果我們沒有努力斷除瞋恨的習氣，那不算真正的佛陀的弟子。所以我們修慈悲心的過程就是發達慈悲心於自己、於他人，發達慈悲心於十個方向、十二所緣，心平衡衡。

要特別注意瞋恨的道理，《攝阿毘達摩義論》

中說瞋恨的作用是怒燒自己的依處，現起是毀壞自己或他人的福祉。瞋恨是最害我們的煩惱，會消滅我們的壽命，摧毀出家功德。如果我們能發達慈悲無量平衡的心，那佛陀所讚歎的沙門功德就會自然流露。

因此，要了解出家成就的重要條件是慈悲心，成佛的重要條件也是慈悲心。我們修習慈悲心會慢慢了解：身心和呼吸有密切的關係。我們可以用它治療瞋恨心，用它治療所有的不平衡、不舒服。我們要特別注意這個修行，如果每天如法地修習，天人的修行、解脫的修行都能夠圓滿，智慧也會圓滿，所有的波羅蜜也會圓滿。它們的成就是靠智慧，所以要特別用智慧，修無量心，特別是修習慈悲心，因慈悲心是無量心的基礎。

悲無量心的修習

離開苦的修行過程

悲心是什麼樣的心？是不能忍耐眾生的苦，想要拔濟受苦的有情，悲心的相違是害心，也就是害眾生的心。《法句經》說：一個婆羅門要阻止害眾生的心生起，要特別重視這種悲心。

為什麼？因不忍眾生苦和不忍自己苦是不能分開的，所以佛說修悲心觀的過程即是離開苦的過程，佛的解脫是這種悲心的解脫。因此我們阻止害眾生心的過程，也正是我們離開苦的過程。害心是有分別的心，只愛自己而不能愛他人的心，因為沒修悲心觀所以有這種心。如果能夠修悲心觀，能離開輪迴的根本——無明和愛，還能夠離開隨眠。

眾生沉溺於無明，迷失於世間的幻相中，流轉生死，從一個痛苦經歷下一個痛苦，不明白

苦的原因，也不知道如何脫離苦。悲心的基礎是洞見苦的實相，無分別的拔濟受苦的有情，沒有選擇性與排他性，了解在勝義中沒有所謂救度者與被救度者，這是最高的悲心。

以佛為楷範

如何修習這種心？先了解以智慧修習這種心，它的效果才會無量。《法句經》說：如果我們還會害眾生，我們不能真正的成為聖人，不害眾生者，才是真正的聖人。由於不忍心害眾生，也不忍心眾生受到傷害。我們應以佛陀為楷範，修習無量悲心。

佛陀在過去很多世的生命，為了救度其他眾生而供養自己，達到悲心圓滿。因為悲心不圓滿，無法成佛度眾生。本生故事中，佛為猴子王，為了牠的同胞而犧牲自己。生為人身，看

到生小老虎的母老虎太虛弱，無法找食物，佛就當牠們的食物，避免牠們餓死，供養自己來成就無量悲心的修行。為讓眾生離開苦，我們當以佛陀為楷範，修習無量悲心。

認清敵人

悲心的修習過程與慈心相同，只是我們要了解他們的味道及互相的關係。先對自己修悲心，願自己沒有苦，先對自己培養無量的悲心。悲心的親敵人是害心，疏敵人是自憐，如果自憐就會虛弱沒有力量，不可能有大悲心，大悲心靠力量不是靠虛弱，修悲心觀千萬不要起自憐的心。

對自己修悲心

先調自己平靜、穩定，了解心就在這身中，

了解身體與心的互相關係，了解身心情況反應在我們呼吸上。先有穩定的身心，接著祝福自己：「願我身心解脫苦」。身體中有緊張、不舒服的地方，就祝福它們，讓它們離開苦。

我今年兩次到波蘭奧斯基威特（Auschwitz），那裡是世界最大的墳場，第二次世界大戰時，納粹在那邊用煤氣等方式殺害了一百五十萬人，現在還可以看見零星散置的骨骸。我看過他們用那些人的頭髮做衣服，用骨頭做肥皂。我也碰到一些曾經被迫害的人，他們像動物一樣被關在集中營裡，每天被毆打、虐待，受不可思議的苦。因為有這種摧心刺骨的經驗，非常不容易忘懷。戰爭過後，他們必須努力克服瞋心、害心，找到活下去的力量。他們告訴我：有的人因為無法面對而自殺、逃避；有的用十年、二十年的時間克服傷痛，重新面對人生。

唯有面對苦、超越苦，才能活得自在，也只有先對自己慈悲，才有可能發出慈愛他人的力量。

要分別慈心和悲心的味道如何不同，然後慢慢連在一起，變成一個味道。悲新的修習與慈心相同，先對自己生起悲心，然後向外擴散，我們的感覺要很穩定，了解慈心和悲心的不同在那裡，慢慢練習就會熟練。

修習悲心禪那

選擇一個受苦的人物，他是我們所尊敬的人，也要選擇同性別，活著的人。思惟他的苦難，應以：「願此善人解脫痛苦」的意念，生起對他的悲憫。如此一再修習，重覆多次，直到所緣清楚穩定，感覺平穩不變，進入初禪、二禪、三禪。修習前三種無量心，能成就前三禪，捨無量心能成就第四禪。

破壞限制

修習悲心觀和慈心觀一樣要破壞分別，此破壞分別非常重要。我們要修慈悲平衡，重要條件是要出離，即沒有執著的心。為什麼？因為瞋心、害心的根本是貪欲。

接著像修習慈心觀那樣修習悲心觀，也就是對喜歡、中性、討厭的人修習悲心觀，對他們祝願：「願此善人解脫痛苦」對這三類人悲心平等無差別，破除人際之間的差異界限後，修習悲心遍滿，即五類不限定遍滿、七類限定遍滿、十個方向遍滿。

如果要對生活愜意、沒有任何痛苦跡象的眾生培育悲心，應思惟：一切尚未解脫的眾生，都不能免於墮入惡道的命運；又因他們於生死輪迴中所造的惡業，只要他們還未免於投生惡

道的危險，一切眾生都要遭受那些惡業的果報；再說每一個眾生，都還未能解脫生、老、病、死等苦，都是可悲憫的對象。

以智慧修習慈悲心

修慈悲觀重要在第一部分調身心穩定，在身心世界中克服瞋恨、害，離開自他分別，不執著。如果能找到這種心，佛陀說這才算真正的修行者。

《法句經》有一頌說：如何是有修行的人？是能夠在有瞋心的人中，不生瞋心的人；是在有害心的人中，不生害心的人；是在有執著的人中，沒有執著心的人，這種人算是修行者。真正的悲心、不害心靠不執著的出離心，如果我們能用出離心，才能用沒有分別的智慧，能用沒有分別的智慧，才能真正地離開所有的不

善法，圓滿一切善法。

要了解這個修行是用智慧修無量慈悲心。我們擴大悲心所緣要以這種智慧，了解慈的體是什麼、悲的體是什麼。以出離的心修習它們，漸漸地才能沒有執著。雖然慈與悲味道不同，但二者不能分開，希望大家能夠清楚修習方法，了解慈心與悲心的差別在那裏，慢慢體會，然後將二者變成一味，也就是慈悲觀的修習。

喜無量心的修習

隨喜自、他的功德

佛教徒除了慈悲觀之外還應該修隨喜，隨喜是第三無量心，隨喜是嫉妒的相違。

人生旅程中雖然充滿障礙、不幸，但也有許多快樂與喜悅。佛以無常、苦、無我說明世間的真相，因此，佛教常被誤以為是憂鬱、悲觀的，而事實不然，它是積極向上的，一步步導向更清淨、崇高的快樂。讓我們學習在自己身上尋得真正的喜樂，也時時隨喜他人的喜樂，並學習將喜樂展現到更高的境界。

我們修隨喜時會愈來愈清楚瞋恚心、貪欲心的關係有多密切，因為嫉妒心依靠瞋恚心生起，而瞋恚心的根本是貪欲，有貪欲才會有嫉妒，有貪欲往往會慳吝，有慳吝就不能克服嫉

妒，修隨喜無量心就會看得愈來愈清楚，自然會放下嫉妒、慳吝。

五種慳吝

佛教常講五種慳吝：

(一)處所慳吝：希望自己的親人、家人有好處所，卻不能隨喜別人有好處所。

(二)家：我們欣賞自己的家人、妻子，要別人尊敬我們，卻不能夠隨喜尊敬他人。

(三)成就：我們希望自己有成就，卻不能隨喜別人有成就。

(四)健美：我們希望自己健康、美好，卻不能隨喜別人健康、美好。

(五)法：我們希望知道許多法、成就法，希望別人能夠尊敬我對法熟悉，卻不能隨喜別人

有法的成就。

慳吝生嫉妒、嫉妒生慳吝，外結變內結，內結引外結，內外糾結不斷創造自己的煩惱，無法了解真正的功德。慚愧、謙虛才是真正的功德，如果我們不收集它們，就無法受到利益。

《法句經》說：慳吝不會使人生天，無智慧的人不會讚美布施者。有智慧的人，自己能夠布施，也能隨喜別人布施，因此在死後能感到快樂——生在好地方的快樂、生天人的快樂、解脫的快樂。

大乘有一妙法特別寶貴，即寂天菩薩《入菩薩行》中提到「自他換」的方法，這是克服內外慳吝、嫉妒、貪欲、瞋恚等內外結最好的方法。寂天特別讚美此法能成就菩薩的修行，這是最深妙的法，能解內外之結。自己和別人交換，把他人當成自己，這樣我們以別人的功德

當做是自己的功德，如此嫉妒心便不會生起。

保護他人的心

隨喜的修行對定、對止與觀的修行有幫助，此修行是菩薩道的精髓。要修菩薩道，需要特別瞭解隨喜的修行，要思惟此修行如何利益我們。《長阿含·大因經》中，佛說明世間的一切問題，如戰爭、諍論等所有的惡業，是因為眾生「保護自己」。

佛陀多種修法中，重要的是有「沒有保護自己的身、口、意業」，為什麼佛陀能這樣修？因為隨喜無量心成熟圓滿。雖然隨喜無量心不包含在十波羅蜜中，但所有的波羅蜜和此心不能分開。佛修不保護自己而保護他的修行，所以能成為佛。

保護自己的因緣是因為眾生有「慳吝」，沒有慳吝才能不保護自己，能真正的保護他人。慳吝的因緣是「有要保護的東西」，如果沒有要保護的東西，就不用保護自己。

保護的因緣是我們的「執著」，執著的因緣是我們的「貪欲」，貪欲的因緣是我們的「決定」；沒有決定什麼都不能做。

一般說有四種決定：一是智慧決定；二是見決定；三是慢決定；四是尋的決定。我們應多做智慧的決定，為了要有智慧做決定，我們需要修定，依靠定能開啟智慧，以智慧做利益自己、利益他的決定。修習菩薩道，「決定」要與利他、隨喜他的功德結合。

貪欲的因緣是我們的不善的決定，也就是靠見、慢、尋的決定，特別指惡尋的決定，也就是因染污、不正思惟而做的決定。

決定的因緣、依靠是什麼？靠「得」，自己想要得到什麼，得的因緣是我們的「求」。

我們求法，決定依靠菩薩法欲，決定利益他的修行，這是菩薩的求，菩薩的求最重要的緣就是發達無量隨喜心。

有無量隨喜心，才能有真正的保護他的心。如寂天菩薩說：隨喜是最大的快樂、最微細的快樂。依靠隨喜的修行，可以體會到愈來愈多的法喜，我們不用特別收集資糧，因為到處有它的功德，它是所有功德的根本。就如慈心觀方法，修習隨喜心，發達無量隨喜心，以此修習來了解菩薩道的意義。

修習方法

我們修隨喜無量心，先歡喜自己的功德，調

自己愈來愈好，如果有別人比我們好，我們高興、隨喜他們的功德，如此便能夠成就這種修行。同樣的，用穩定的身心，願：「願我不會失去所得到的成就」。再來選一個同性別活著的人，應該以：「願此善人不失去他所得到的成就」的意念培養隨喜心。

接著我們修破壞限制，選擇喜歡、中性、討厭的人各五位，歡喜他們的成就，願他們不離開他們的成就，對這三類的人心平平衡。接著擴大所緣，以五種不分別的眾生，七種有分別的眾生，十個方向的遍滿，修習無量隨喜心。

辨別慈悲喜的不同

有些人修隨喜觀時，先修慈心觀、悲心觀，再做隨喜觀，不一定這樣修，因這樣要花很多

時間。了解他們的不同與互相的關係，了解他們是我們修行智慧的基礎，如果不能了解他們的作用不同，便無法修習。

慈心觀對治瞋隨眠，調它柔順，漸漸用觀去掉它。慈心觀的親敵人是瞋恚心，疏敵人是執著的心、貪欲的心，特別是淫慾的心，所以要修慈心觀對治這種境相。

悲心對治害心，害心與瞋心相近，但味道、作用不同，要了解清楚。悲心觀親敵人是害心，疏敵人是自憐，有自憐心會虛弱、不快樂，在悲心觀的過程能對治它們。

隨喜修行的目標是對治不樂，特別對治嫉妒，這是菩薩修行最大的敵人。雖然入聖道成就初果能去掉嫉妒，但還無法去掉慳吝。慳吝就是保護自己的心，它很難消滅，要常修、習慣修，漸漸損害心中所有的慳吝，去除保護自

己的需要，變成真正的菩薩修行。

隨喜的親敵人不樂，疏敵人是雀躍，高興太多、歡喜太多，則心不穩定，變成修行的煩惱。了解這個障礙，在修行的過程中，看清楚它、對治它，讓隨喜心發達，由「有量」而至「無量」。

捨無量心的修習

行捨

四無量心的第四是捨心觀，捨是不執著、不拒絕、不動搖的平衡心。應分別二種捨，一種是捨受，一種是行捨。捨受，即不苦不樂的感覺，它不是捨心觀的內容，捨心觀的內容是行捨。行捨是對有情維持中立的態度為相，瞋恚與愛著的止息是它的成就，對治輪迴的根本——愛、貪欲。捨就是心平平衡，修行進步靠行捨，在修行過程中行捨會愈來愈明顯。

行捨的親敵人是愛，疏敵人是沒有智慧而有無明的捨。就像水牛的捨，水牛在泥中坐臥，什麼都不管，這種捨不會消滅煩惱，出離輪迴。真正的捨不是什麼都不管，是用智慧，了解緣起。

捨根源於「觀」，觀是清楚明白一切生命現象的生起、變化，了知它們的真實本性。我們必須了解：自己所經歷的各種情況，都是自己此生或前世的身、語、意行為所造的業，不是環境或他人所賜，不論你是什麼身分、地位，不管你喜不喜歡，我們是自己所造業的承受者，除非已經究竟解脫，業永遠追隨我們。

不執著不拒絕

修習慈、悲、喜，希望眾生快樂、沒有痛苦、隨喜眾生的成就，自利利他。但就究竟法來說，如果我們還存著「希望」，還有「我」、「眾生」的概念，就還在生死輪迴中，不能解脫。修行的成就是智慧，智慧是了解緣起，緣起就是中道，捨就是了解中道，不執著可愛的所緣，不

拒絕討厭的所緣。執著可愛的所緣，是因為有常見或常見的種子；拒絕討厭的所緣，是因為有斷見或斷見的種子，不了解中道，心不能平平衡衡。

要使「捨」成為不動搖的心，必須捨棄一切有「我的」想法，先從容易遠離的小事著手，漸漸地向自己深深執著的所有物與目標下手。放下「我的」或「自我」的想法達到一定程度時，「捨」就會常駐心中。「無我」的體會引導我們通往究竟捨而解脫。

捨心觀的所緣是眾生，捨心觀與解脫的關係及修行功德，在修行的過程中會愈來愈明顯，如在禪定中的清淨捨，特別是第四禪捨，還有佛、阿羅漢所修的捨，於六門不斷的捨，於六門所緣能保持平平衡衡，這是修行的最高成就。我們修捨心觀也是要發達這種智慧，捨要

與慈、悲、喜三無量心，一起了解。捨支持慈、悲、喜的修行，有捨，它們能夠成熟；慈、悲、喜心觀成熟，捨心觀能成熟，它們的味道融合成一個味道。捨的修行能真正的利益自己、利益他人。

讖摩的故事

頻婆娑羅王的皇后讖摩，非常的美貌，國王因聽聞佛說法而入初果，讖摩因佛不讚歎美貌，所以不想去見佛，後來因國王一再說佛的功德，她深感興趣，決定一探究竟。佛陀知她是利根，運用神通化一美人站在旁邊為佛陀搗風。這年輕女子天仙般的容顏讓皇后覺得自己實在無法相比。但當她再度注視時，發現那女子美貌漸漸衰老，然後逝世，屍體長出蛆蟲來。

於是，她明白了美貌的無常。

當時佛說了一頌，這在《法句經》可找到：
執著愛欲的人無法自拔，如同結網自縛的蜘蛛；
有智慧的人能度輪迴之流，斷自己造的網，
因為他能捨、能斷，能夠離開所有的苦。(Dh.347)

識摩聽了馬上開悟，後來也出家，成為比丘
尼中智慧的功德最好的一位。所以捨就是放
下，放下愛憎分別，才能捨心平等。

修習方法

先調自己威儀穩定與心穩定，感到身體輕
安、心輕安，現已了解這種感覺，然後了解自
己的身心，它是我們的業報。身心感覺要很穩
定，以平衡的心，觀察身體各個部分。接著選
擇一個中性的人為對象，對他培育平等捨心：

「此善人是他自己所造之業的承受者」。如果能自己、他人平衡，沒有執著的心，接著修習破壞限制，選喜歡、中性、討厭的人，心保持平衡。

所有眾生，業是他們的皈依，遺傳他們自己的業，由於業他們有福報、沒福報。心於內所緣、外所緣，平衡。若我們習慣這樣修，會愈來愈清楚慈、悲、喜的修行，而我們慈悲的修行能利益自己、利益他人。

擴大我們的所緣為無量，包括自己、近、遠所有的眾生，所有的眾生都靠他們的業，如果要真正的利益自他，要了解這道理，如果我們不了解，不能有真正的捨，捨心觀無法利益自己、利益他；能如此瞭解才能修無量心、解脫心。我們做我們能做的，不能做的就不做，這也是我們的業。

如果我們不了解捨的重要，不管怎麼修慈、悲、喜心觀，我們的心不能穩定。捨能讓心穩定，讓修行利益自己、利益他。如果沒有捨，無論何種修行，無法進入深定，具足三昧功德，照見諸法實相，解脫一切苦。

「捨」是四無量心的頂點與極致，但不能說慈悲喜較為粗淺次等，它們是相融相攝，相互增上的，「捨」完全包容遍及這三者，正如慈悲喜完全遍滿捨一般。

四無量心與修行

四無量心圓滿十波羅蜜

《法句經》有一頌說 (Dh.171)：世間如國王華麗的車乘，愚癡的人沉溺其中；有智慧的人則不會執著。這是解脫的情況，七覺支最後是捨覺支，有捨覺支其他的覺支就變成完全。佛、阿羅漢他們不斷於六門過程任運保持平衡，不抗拒、不執著，所以能留在清淨境界，究竟解脫。

南傳的菩薩行藏，有十波羅蜜，菩薩必須圓滿十波羅蜜才能成佛。須師摩隱士，由燃燈佛授記為佛，將出生於釋迦族，號釋迦牟尼佛。須師摩隱士被授記後，於寂靜處入定，思惟波羅蜜，其時大地震動，台灣的地震是天災，而這種地震是祥瑞，會讓人感覺清淨、安詳。

燃燈佛弟子問：為何有此震動？燃燈佛答：因須師摩修行人思惟波羅蜜，他未來會圓滿波羅蜜，成就佛果。

須師摩思惟十波羅蜜，省察成佛的因素時，首先發現重要的是「布施」，因有布施才會「修戒」，有根律儀才会有「出離心」，有出離心才会有「智慧」。我們會做各種事，若沒有智慧，所做事不見得利益自己、利益他，出離心是智慧的因緣，有智慧才会有真「精進」。

捨有很多種，其中一種叫精進捨，身體與心的力氣不太多、不太少，平平衡衡，這是智慧的表示，若如此修不會生起懶惰、懈怠、掉舉。若能這樣修，能忍苦忍法，是真正的「忍」，精進波羅蜜是忍波羅蜜的基礎，沒有它忍波羅蜜不能成熟，有忍才会有「真諦」波羅蜜，忍是它的因緣。

真諦是真實、真理，能夠忍才能了解真理，佛陀說明世間與出世間兩種真理，世間真理不是究竟的，出世的真理才是究竟的。兩種真諦不會相混，如水與油不能相容，油會浮於水面。

有真諦波羅蜜才能修「決意」波羅蜜，對利益有情的決定，永不動搖，即「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」的大願力。真諦波羅蜜是決意波羅蜜的因緣，有決意波羅蜜才能修真正的「慈悲心」，平平衡衡沒有因緣的慈悲心。

為什麼？因為有前面的條件，特別是出離心，有出離心才能真正的平平衡衡，若能如此，「捨」波羅蜜就能成熟，十波羅蜜圓滿成就。

四無量心是十波羅蜜等一切善法的圓滿者，即：為求有情的利益，不堪有情的痛苦，希望有情持續幸福快樂及對一切有情以無偏無倚而

起平等之心的摩訶薩。因此(一)不作「此人應施，此人不應施」的分別，對一切有情行「布施」；(二)為避免一切有情受到傷害而「持戒」；(三)為圓滿戒律而行「出離」；(四)為了不愚癡於有情的有益無益勤修「智慧」；(五)為了有情的利益安樂而常勤「精進」；(六)以獲得最上的精進與勇猛而對有情的違犯行「忍」；(七)如星辰不曾脫離方位一樣，真實坦誠行事，即是「真諦」；(八)對允許要做的事絕不毀約，如於利益有情之決定不動搖，即是「決意」；(九)對諸有情以不變動之「慈」而施以恩惠；(十)由於「捨」而不希望酬報。菩薩如是完成了十波羅蜜乃至十力、四無畏等一切善法亦得圓滿。所以四無量心是布施等一切善法的圓滿實踐，是菩薩道的完成，大家想學作菩薩，就要好好修學四無量心。

愛自己，愛他人的法門

四無量心是愛自己，愛他人的法門，在經典有個很好的故事，有一次憍薩羅波斯匿王於靜坐作觀後告訴皇后末利夫人：我愛自己勝於一切眾生。皇后答：我也是，我愛自己多於愛眾生。他們覺得有點奇怪，於是去見佛，向佛陀說：愛自己多於愛眾生，大師您覺得如何？佛說：我觀十方世界一切眾生，愛自己多於愛眾生。每一個眾生個別就是這樣，我們都喜歡自己，所以就不會害別人。

我們學四無量心來真正的愛自己，要學愛自己才能學好修行，因佛和大修行者了解大家愛自己比愛眾生多，所以先從愛自己開始，學會珍視自己的生命，然後推己及人；我們發現愛

自己多麼重要，大家應愛自己。因不夠智慧、定、念、精進，不夠愛自己而害自己，因此會害眾生。若四無量心的修行變成習慣，會習慣愛自己，就會利益自己、利益他，這是正道。

佛沒有發明此道，不管佛有沒有發現，此道都存在。因為對四聖諦不了解，眾生不夠愛自己，所以互相傷害。真正的了解四聖諦，才有真正的無量心的修行，修無量心的時候，要特別注意努力，用熱誠了解我們怎麼真正的愛自己，不管我們修何法門——念佛法門、中國禪、內觀、安般念，沒有這種瞭解，很難達到修行的效果。想要修行利益自他，就要用修行發達對自己的愛。如果要以所學的瑜伽、經行、正知的修行，來利益自己、利益他，就要以正知、念、智慧瞭解這個道理。如何發達對自己的愛？不害心、捨心，都是瞭解怎麼利益自己、利益

他的方法。

禪修不只是十天、二十天的用功，應在每天的生活中，用在學法的過程，這樣不管我們聽法、看書、辦活動，我們所做的一切變成一個味道，對自己、對他人，發達無量心。慈、悲、喜、捨四無量心，是從人間正行而階次大乘的菩薩行，是戒定慧三學的一貫完成，是十波羅蜜的圓滿實踐。修習四無量心，要從眾生的相互依存、自他體空中去理解修習，這才是大乘的、究竟的四無量心，是慈悲與智慧平等交融的正觀，不偏於世俗，也不偏於出世，並從淨化自身的立場，成熟有情、莊嚴國土。身為佛弟子，當勤於修習。

問與答

問與答

問：請問老師修習慈心觀時也要注意呼吸嗎？

答：修定只注意一個所緣，修習慈心觀不會同時注意呼吸，只能注意一個所緣。如果心有定不能注意兩個所緣，修習安般念，只注意呼吸一個所緣。修習其他法門，或任何時候都可以知道呼吸，不過那是次要的所緣，不是主所緣。如果心有定會愈來愈清楚所緣，如果沒有定，當然不會清楚。兩個所緣一起出現，這是心的矛盾，定力沒辦法進步。

問：法師說注意身體不舒服的地方，然後送它們慈悲？

答：要先感到身體穩定、舒服，再注意不舒服的地方，送他們慈悲，讓它放鬆、舒服。如果

你沒有感到很穩定、舒服，開始注意那些不舒服的地方，效果就不會明顯。

問：請問觀眾生一次只觀一個嗎？

答：觀三類每類五個人時是一個個觀，印象明顯就換人，不需要太久。觀一切眾生時，不用一個個分別，是取眾生的概念，整體的觀。

問：請問法師如何培養修習止觀的興趣？看經書時覺得快樂，坐在那裡，一下子腰酸、腳痛，沒有快樂，不想繼續做？

答：那你要快樂嗎？想。為什麼出家修行？想得到最究竟的快樂，想要快樂須先面對困難。如果不面對困難，修行不會有什麼進步。要了解：法是一種藥，能治眾生的一切毛病。因你決定用法藥，要忍一切苦，沒有苦就沒有法，因佛說法是從苦諦來的，沒有苦諦，那你要學

什麼法？我特別喜歡中國一句話：「良藥苦口」，所以要面對苦，如果不能面對苦，誰都不能治療你。

問：佛陀說八萬四千法門，每個人根機不同，對苦的體會不同？

答：道理還是一樣，有修行了解苦，沒有修行不了解苦。沒有修行的人身心不能穩定一分鐘，連續不斷在煩惱裡，卻以為自己沒有煩惱。他們坐在很舒服的沙發上，但無法有一分鐘的內樂、寂靜。不管修任何法門，要體會苦，才能滅苦、得解脫。經上說：「知苦乃能入道」。

問：慈心觀和大乘回向思想一樣嗎？

答：慈心觀與回向思想不太一樣。原始佛教強調，所有的眾生依他們所造的業而有苦與樂的果報，嚴格地說，我們無法將自己所造的福德

給別人，但可影響別人的心。在原始佛教中，回向的概念並不明顯，大乘佛教比較明顯。南傳佛教國家也有回向的作法，如當居士供養法師時，法師會為居士說法，給他們水，願他們凡事像滿流的水，能滿他們的願，這便是回向。不過，現在也有將慈悲觀結合回向，在修法的最後散發慈心，分享法喜。

問：修持無量心時所有眾生的影像都要觀想出來嗎？

答：這時是用抽象的眾生概念，心已穩定，感覺已穩定，不需具體的所緣，讓心穩定。在緬甸有一禪修者，因已經有禪定，修習慈悲觀時，出現無量小小星星，一切眾生像小星星。這不是真也不是假的，是心的緣起。這好比我們以一切女人為修觀的對象時，是不可能觀想出一

切女人的相，那只是一種感覺而已。若禪定力強，所觀的影像會比較明顯，且可能會出現在有分心。若心對所緣有感覺，則這個所緣會出現在心的前面。要用智慧修，進步才會快。

問：修慈心觀一定要入禪定嗎？

答：不一定。修慈心觀不一定要入禪定，即使沒有禪定，如果每天修，對心靈與智慧的開發都會有好處，一定會受益的。若以無量眾生為對象，則自心的作意會很穩定，若以一個眾生為對象，則比較容易發展禪定心。以一個所緣修慈心觀的功夫，是修無量所緣的基礎，可以相互運用。

問：四無量心的修法有次第嗎？一定須依慈悲喜捨的次第嗎？

答：一般會依慈、悲、喜、捨的次第修習，但

這只是方便，你可以任何一個為主。不過如果要以四無量心入禪定，不能一開始就修捨心觀。先修習前三梵住之任何一種，然後思惟其過患，即：它們都接近感情的作用，心不夠平靜；以捨心觀為基礎的第四禪是平等寧靜的。接著選取一個中性者為對象，培育對他的平等捨心。

問：為什麼要愛自己，不是要不執著嗎？為什麼愛自己就能愛別人？

答：不但要愛自己，還要愛一切眾生，一切的人、事、物；要用智慧，愛他而不執著他。如果連自己都不愛，不可能會愛他人。因為愛惜自己，不希望受到傷害、遭受痛苦，希望遍滿快樂，所以就不會去傷害其他人，希望他們也和我們一樣，每個人都這樣想，世間就平等了。

附錄

慈心觀

(一) 業處的選擇

修習止禪的方法有很多，《清淨道論》整理歸納了四十個業處，安那般那一般說是最普遍安全的方法，適合大部分的人修習。但是或許有些人對這個業處沒有興趣，那可以選擇另外的業處，那是沒有問題的。在南傳佛教修行者，可以按照他的興趣、需要，選擇一個根本業處，及一、二個輔助的業處。如果根本業處做得不太順，可以用另外一個業處，繼續讓心保持穩定。

我說過慈、悲、喜、捨四無量心我們應該修習。慈心觀 (mattā bhāvanā) 是四無量心的修行

中，最流行、最基本的修行；也是悲心觀、喜心觀、捨心觀的基礎。慈心觀有長的、詳細的方法，也有短的方法。我們可以選擇它當我們的根本業處，可以用它來達到慈心觀第三禪定。我們也可以選擇短的方法，每天利用一點時間修習，它可以幫助放鬆身體，柔軟心，順利進入根本業處。

(二) 修習慈心觀的十一種利益

經上說修習慈心觀有十一種好處：睡得很好；很安穩醒來；不會做惡夢；被大家當朋友；被非人當朋友；天神會保護他；不會被火、毒藥、武器傷害；很容易得到禪定；容貌很好看；臨終不會昏迷；如果不能證得更高的成就，將會投生梵天界。說明十一個利益是鼓勵大家

修，如果不夠還可以多加一些，如：不管白天或晚上，都不會有怖畏害怕的情況；你會交到很多朋友，大家都對你很好。

(三) 先對自己修習慈心

那要怎麼修？如何開始？不論是用長的方法、短的方法，先從自己開始，以自己為所緣。先要愛自己，才能愛別人；能夠慈悲對待自己，才能真正的慈愛他人、慈愛眾生。傳統是用四個方面、四種願，先對自己緣念，然後對其他的眾生。每次禪坐，放鬆身心，觀想自己，用這四個願，對自己生起慈心，然後對他人。

- (一) 願我沒有怨仇 (ahaṃ avero homi)
- (二) 願我沒有瞋恚 (abyāpajjo homi)
- (三) 願我沒有痛苦 (anigho homi)

(四)願我平安快樂(sukḥi attānam pariharāmi)

(四) 選擇一位崇敬者修習

如果是止禪的修習，要用慈心觀培養穩定的心、發展定力，對自己修習以後，選一個你崇敬的人，老師或父母，必須要和你相同性別的人；觀想他，心裡自然生起崇敬的愛的感覺。為什麼要同性的呢？如果選擇異性，觀想他一段時間後，或許會生起染著心。再來是要選擇活的人，因為以死去的人為對象，無法入慈心禪那，這也是一種心的秘密，如果你們用功修習禪定，就會了解這個道理。

選好對象後開始觀想他，不用觀想全身，重點是肩膀上面很清楚；他的臉面帶微笑，好像羅漢，好像佛陀。如果你們閉起眼睛觀想，「像」

很清晰明顯，便用四願祝福他，對他散發慈心。如果觀想力不夠好，「像」不清楚，可以方便用照片，先看照片，看得很清楚，閉起眼睛，他明顯的出現在你的心前面；如果不夠明顯，再開眼看照片，漸漸調裡面外面一樣清楚、明顯，接著用四願祝福他，對他散發慈心。這時候主詞不一樣，homi（願我）要改成 hotu（願您）。如果你們習慣這樣修，所緣會明顯，沒有雜念、煩惱，心會穩定在你們的所緣。

（五）破除界限

慈心觀是無量心，為什麼稱無量心？因為沒有限制它的所緣，是無量所緣，所以要擴大你們的所緣成無量所緣。要怎麼做呢？要破除界限（Simāsbheda）。如何破除界限呢？先觀想

五個喜愛的人，這時不會停留在所緣很久，所以不一定要選同性別，一個個觀想，用四願祝福他，對他散發慈心，習慣這樣修了，一二三四五，可以做得很快。再來選五個不是特別喜歡，也不特別討厭的中性人物，一個個觀想，用四願祝福他，對他散發慈心，一二三四五。然後選五個討厭的人，或許你們已經出家了，沒有什麼討厭的人了；可以回想曾經不太喜歡的人。一二三四五，一個個觀想，用四願祝福他，對他散發慈心。省察自己的心，是不是對三類人的慈心平衡平等，沒有分別。如果是平衡沒有分別的，就是已經打破界限，可以再進一步擴大所緣為無量；如果發現心還有一些不平衡、有些分別，那就繼續練習。先用短暫的時間散播慈愛給自己，接著選一個喜愛者，對他培育慈愛；再來選一個中庸者對他培育慈

愛；然後選擇一個討厭者，對他培育慈愛。然後重新開始，變換人選，對這三類人，培育慈愛，修行多次，使心持續的培育慈愛，直到對任何人都能培育慈愛，沒有差別，破除了界限，接著便可更進一步開展慈心。

(六) 慈心遍滿

如何開展無量慈心呢？《無礙解道》是說明二十二類遍滿慈愛的方式：

五類不限定的遍滿 (anodhiso-pharaṇā)；七類限定的遍滿 (odhiso-pharaṇā)；

十個方向的遍滿 (disā-pharaṇā)。

五類不限定的遍滿：

(一) 一切有情 (sabbe sattā)；(二) 一切息生 (sabbe pāṇā)；(三) 一切生物 (sabbe bhūtā)；(四)

一切個人 (sabbe puggalā)；(五) 一切個體 (sabbe attabhāvapariyā pannā)。這五類雖然名稱不同，但實際上同樣指一切眾生。每一類眾生，用四願培育散播慈愛，共是二十種遍滿慈愛方式。

接著是七類限定的遍滿：

(一) 一切女人 (sabbā ittiyo)；(二) 一切男人 (sabbe purisā)；(三) 一切聖者 (sabbe ariyā)；(四) 一切凡夫 (sabbe anariyā)；(五) 一切天神 (sabbe devā)；(六) 一切人類 (sabbe manussā)；(七) 一切惡道眾生 (sabbe vinipātikā)。每一類眾生，用四願培育散播慈愛，共是二十八種遍滿慈愛方式。你可以先限定一個範圍，如香光寺境內、再擴大到附近地區、整個村落、整個縣、南台灣、全台、整個亞洲、全世界、太陽系、銀河系乃至整個宇宙。

再來擴大十個方向，東方、西方、南方、北

方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方、上方。每一次坐香，不管面對那裡，你的正前方是東方。每一類有十個方向，每一次都要緣念四願，所以總共有四百八十種練習〔(20+28)×10〕。如果你已成就第三禪定，入出禪定四百八十次，變成徹底的動作，禪定會愈來愈自在。如果每天做，效果會很好，心會很亮、很柔軟。不過，這需要一點時間，這四百八十次入出定，做得習慣順手，還是要大約一小時。

你也可以每天利用一點時間，先對自己培育慈愛，再對敬愛者、中庸者、怨敵散播慈愛，這樣可以讓你心開擴、結好緣。不要覺得緣太多，安般只有一個緣，這裡無量緣，要做那麼多次。它是很重要的一個練習，有很多好處，耐心的學習它，讓它成為我們的習慣修行。

(引自《念處之道》頁 269-274)

慈心修習 (Mettā Bhāvanā)

Ahaṃ avero homi
願我無怨仇！
abyāpajjho homi
願我無瞋恚！
anīgho homi
願我無有苦！
sukhī-attānaṃ pariharāmi
願我內樂遍滿！

Mama mātāpitu
願我的父母，
ācariyā ca ñātimitā ca
師長與親友，
sabrahma-cārino ca
一同修行者，
averā hontu
願他們無怨仇、

abyāpajjhā hontu

願他們無瞋恚、

anīghā hontu

願他們無有苦、

sukhī-attānaṃ pariharāntu

願他們內樂遍滿！

Imasmim ārāme sabbe yogina

願這寺院一切的禪修者

averā hontu

願他們無怨仇、

abyāpajjhā hontu

願他們無瞋恚、

anīghā hontu

願他們無有苦、

sukhī-attānaṃ pariharāntu

願他們內樂遍滿！

Imasmim ārāme sabbe bhikkhu sāmaṇerā ca

願這寺院一切的比丘、沙彌、

upāsaka-upāsikayo ca

優婆塞與優婆夷，
averā hontu
願他們無怨仇、
abyāpajjhā hontu
願他們無瞋恚、
anighā hontu
願他們無有苦、
sukhī-attānaṃ pariharāṇṭū
願他們內樂遍滿！

Amhākaṃ catupaccaya-dāyaka
願布施四資具的施主，
averā hontu
願他們無怨仇、
abyāpajjhā hontu
願他們無瞋恚、
anighā hontu
願他們無有苦、
sukhī-attānaṃ pariharāntu
願他們內樂遍滿！

Amhākaṃ āraṅkha devatā
願我們的護法神，
imasmim̐ vihāre imasmim̐ āvāse
在這精舍的、在這住處的、
imasmim̐ ārāme
在這寺院的，
āraṅkha devatā
願護法神們
averaṃ hontu
無怨仇、
abyāpajjhā hontu
無瞋恚、
anighā hontu
無有苦、
sukhī-attānaṃ pariharāntu
願他們內樂遍滿！
Sabbe sattā
願一切有情、
sabbe paṇā
一切生類、

四無量心

sabbe bhūtā
一切生物、
sabbe puggalā
一切人、
sabbe attabhāva-pariyāpannā
一切持有自體者、
sabbā itthiyo
一切女子、
sabbe purisā
一切男人、
sabbe ariyā
一切聖者、
sabbe anariyā
一切凡夫、
sabbe devā
一切天神、
sabbe manussā
一切人類、
sabbe vinipātikā
一切墮惡趣者、

averā hontu

願他們無怨仇、

abyāpajjhā hontu

願他們無瞋恚、

anīghā hontu

願他們無有苦、

sukhī-attānaṃ pariharāntu

願他們內樂遍滿！

Dukkhā mucantu

願一切眾生從苦解脫！

Yathā laddha sampattito

願他們所獲得的不會失去！

māvigacchantu Kammaṣakā

一切有情都是己所造業的擁有者。

Puratthimāya disāya

在東方的，

pacchimāya disāya

西方的，

四無量心

uttārāya disāya
北方的，
dakkhināya disāya
在南方的，
uratthimāya anudisāya
東南方的，
pacchimāya anudisāya
西北方的，
uttārāya anudisāya
東北方的，
dakkhināya anudisāya
西南方的，
hetthimāya disāya
下方的，
uparimāya disāya
上方的，
sabbe sattā
願一切有情、
sabbe pāṇā
一切生類、

sabbe bhūtā
一切生物、
sabbe puggalā
一切人、
sabbe attabhāva-pariyāpannā
一切持有自體者、
sabbā itthiyo
一切女子、
sabbe purisā
一切男人、
sabbe ariyā
一切聖者、
sabbe anariyā
一切凡夫、
sabbe devā
一切天神、
sabbe manussā
一切人類、
sabbe vinipātikā
一切墮惡趣者、

averā hontu

願他們無怨仇、

abyāpajjhā hontu

願他們無瞋恚、

anīghā hontu

願他們無有苦、

sukhī-attānaṃ pariharāntu

願他們內樂遍滿！

Dukkhā mucantu

願一切眾生從苦解脫！

Yathā-laddha-sampattito

願他們所獲得的不會失去！

māvigacchantu Kammassakā

一切有情都是己所造業的擁有者。

Uddham yāva bhavaggā ca

上至有頂天、

adho yāva avīccito

下至阿鼻地獄、

samantā cakkavāḷesu
於鐵圍山的一切範圍內，
ye sattā pathavīcarā
所有陸地上的有情，
abyāpajjhā niverā ca
願他們無瞋恚、無怨仇、
nidukkhā ca nupaddavā
無苦、無災厄！

Uddham yāva bhavaggā ca
上至有頂天，
adho yāva avīccito
下至阿鼻地獄，
samantā cakkavāḷesu
於鐵圍山的一切範圍內，
ye sattā udayacarā
所有水裏的有情，
abyāpajjhā niverā ca
願他們無瞋恚、無怨恨、

nidukkhā ca nupaddavā
無苦、無災厄！

Uddham yāva bhavaggā ca
上至有頂天，
adho yāva aviccito
下至阿鼻地獄，
samantā cakkavāḷesu
於鐵圍山的一切範圍內，
ye sattā ākāsecara
所有虛空中的有情，
abyāpajjhā niverā ca
願他們無瞋恚、無怨恨、
nidukkhā ca nupaddavā
無苦、無災厄！

註：此經出處不詳，但流通甚廣，南傳佛教地區所出版的課誦本幾乎都有收錄，也有 CD 流通，可能是後世大德為令大眾方便受持，參考相關經典所編輯。

附錄

113

延伸閱讀

元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會。

《南傳大藏經·增支部五·慈品》(A.iv.150)。

《南傳大藏經·增支部六·獅子吼品》(A.iv.388)。

《南傳大藏經·小部經典二·慈經》(Kp.8)。

大藏經刊行會·台北市：世權，1990年。

《雜阿含經》卷10、27(2,p.67.197)。

《中阿含經》卷3、6、21(1,p.438.458.563)。

《增壹阿含經》卷17、23(2,p.581.667)。

《大毘婆沙論》卷81、82(27,p.420)。

《成實論》卷12(32,p.336)。

《大智度論》卷20(25,p.209)。

《瑜伽師地論》卷32(30,p.462)。

《大乘義章》卷11(44,p.687)。

覺音尊者著，葉均譯。《清淨道論·梵住品》(p.318)。
高雄市：正覺學會，民 89 年。
寂天著，釋如石譯。《入菩薩行譯注》〈第八品靜慮〉。
台北縣：藏海出版社，民 83 年再版。
楊郁文編著。《阿含要略》(p.225)。台北：東初出版社，
1994 年。
〈香光莊嚴〉68 (p.66)、77(p.44)期。

讀書筆記

讀書筆記

讀書筆記

法悅叢書 ③

《四無量心》

講者：性空法師 (Ven.Dhammadipa)

文字整理：釋見愷

執行編輯：釋自顛

發行人：釋見豪 (葉昭香)

出版者兼著作權人：財團法人安慧學苑文教基金會
附設香光書鄉出版社

地址：嘉義市文化路 820 號

電話：(05) 2325165

連絡處：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05) 2541267 · 2542134

傳真：(05) 2542977

法律顧問：張雯峰律師、奚淑芳律師

美術設計：唐亞陽

承印者：台欣彩色印刷製版有限公司

中華民國九十三年四月初版

行政院新聞局局版臺業字第五四七號

ISBN 957-8397-21-6

非賣品

本書若有倒裝、缺頁、損污，請寄回更換。

著作權所有，請予尊重。

【法悅叢書歡迎助印】

法悅叢書是一套探尋佛陀智慧的叢書，各書將陸續出版，歡迎助印。
助印金額隨喜，多寡不拘，請向下列七個流通處登記發心。

◎香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
電話：(05) 2541267 · 2542134 傳真：(05) 2542977
郵政劃撥：03308694——香光寺

◎紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街 60 號
電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950
郵政劃撥：40802709——紫竹林精舍

◎安慧學苑

嘉義市文化路 820 號
電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085
郵政劃撥：30334143——安慧學苑文教基金會

◎定慧學苑

苗栗市福興街 74 巷 3 號
電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621
郵政劃撥：22009225——香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎印儀學苑

台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓
電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993
郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎養慧學苑

台中市西區大墩十街 50 號

電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

◎香光山

桃園縣大溪鎮福安里 11 鄰頭寮 16 號

電話：(03) 3873141 傳真：(03) 3873108

郵政劃撥：19131030——財團法人伽耶山基金會

由於經費及印刷數量有限，大量請書者，歡迎採用助印方式。

法悅叢書歡迎索取、助印

請附回郵，直接與前七個流通處連絡。

