

# 初探四無量心的修行方法與次第

釋開仁

## 大 綱

### 一、前 言

### 二、四無量之名義

(一) 何謂慈悲喜捨

(二) 何謂無量

### 三、修習四無量心之功德

(一) 爲人生善的立場

(二) 通向滅盡的立場

### 四、修習四無量心之方法與次第

(一) 漢文系統的傳承

1、《阿含經》

2、《大毘婆沙論》

3、《大智度論》

(二) 巴利語系統的傳承

1、《清淨道論》

### 五、結 論

#### 【參考書目】

### 附 表

## 一、前言

佛法雖然浩如煙海，但重在實踐，所以三學之道次第，是每位學佛者應該知道及必須如法地依教奉行。因為沒有實際的行持，佛法是不可能印驗在我們身心上的，是故，修行的法門是有必要深入去了解與實踐。然於一切方法之中，筆者特選定「四無量心」為主要探討對象，原因有三：

- 第一、因為它與大乘菩薩道的「無緣慈、同體悲」，有著深遠的關係。
- 第二、它對調柔心性，克服煩惱有著殊勝的功用。
- 第三、欲對四無量心的修行方法重新的給予肯定與闡揚。

雖然筆者學養不足，不過卻不忍大乘菩薩的大悲精神，只流諸理論，而無實際操作的方法與次第。所以，筆者就目前所遺留下來的四無量心修行方法，作一簡略的爬梳，試圖理出一條明朗的修行方法與次第，讓長久被忘失的無量心法門，得以落實在修行上。就筆者目前所知道：中國佛教對於此修法的理論與經驗，自智者大師的《釋禪波羅蜜次第法門》之後，似乎甚難看見有真正的傳承者了。但在南方諸國（如錫蘭、緬甸、泰國等）依然保留著這珍貴的法脈，或許從中很難看出其有大乘菩薩廣大無量慈悲的胸襟，卻不失保有著四無量心的修行方法與次第。也因此，本文特以目前在巴利語系統最具權威的修行藍本—《清淨道論》「說梵住品」為探討的主要對象之一<sup>1</sup>。在漢文系統方面，則試著從《阿含經》、《大毘婆沙論》及《大智度論》的四無量心為追溯本源之對象<sup>2</sup>，期待立足於大乘菩薩思想的精華，進而汲取《清淨道論》的方法與經驗，使這殊勝的菩薩法門，能在這世間重新散發慈悲的真正精神。

## 二、四無量之名義

<sup>1</sup> 覺音《清淨道論》上冊「小引」處。

<sup>2</sup> 以中國佛教的禪法代表而言，本來筆者有意以智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》為探討對象。可是以筆者之瞭解，《釋禪》整體內容不外深受《大毗婆沙論》及《大智度論》之影響，而且發現「四無量品」幾乎以《大智度論》為藍本而寫成的，故想到這點，筆者惟有直探《大毘婆沙論》與《大智度論》之四無量觀，且由於二者之起源與脈絡皆不出《阿含經》，故筆者才決定以此三部經論為漢文系統四無量法門之代表。

### （一）何謂慈悲喜捨

慈悲喜捨，又名四無量心、四梵住、四等心、慈心觀等名義。一般都以為四無量心的修行方法，是直接或間接受印度教瑜伽行派之影響，但日本學者中村元有考究說：印度瑜伽行派的四無量心修法，是從佛教移傳過去的<sup>3</sup>。不過，可以肯定一點就是，四無量法門在佛陀時代是普遍受到教內教外所接受的一個法門。現在來看看此四者之名與義：

所謂「慈」（*metta*），就是愛念眾生，時常以安穩樂事來饒益眾生，念念希望能為眾生帶來幸福快樂。慈愛不是染污之愛，亦不是人與人之間的情愛，同胞手足之愛等，其縱橫穿越一切時空限制。它無任何阻礙與歧視，慈愛能使人把整個世界看成是自己的家園，把一切眾生看成是自己的眷屬。正如陽光的普照一切，毫無分別。

「悲」（*karuna*），就是愍念眾生，不忍眾生受六道中種種的身苦心苦，念念欲拔除其苦難。因此悲憫之心常能促使人以利他的心服務眾生。

「喜」（*mudita*）即欲令眾生，從樂得歡喜。它不單單是同情，而是同情之喜或讚美之喜，趨於消除對敵人之忌妒。這種功德隨喜，能使修習者不悅樂的心情止息。

「捨」（*upekkha*）即捨前三種心，但念眾生不憎不愛，或是無怨親等差別之想。慈悲喜捨之語義，涵義極廣，諸經論亦有眾多類似的定義，故茲不贅述<sup>4</sup>。

另，有學者以為：最初期，唯有「慈」是崇高境界，四無量或四梵住的德目是後來才建立的<sup>5</sup>。像此類異說，非本文欲探討之範疇，故暫不處理。

### （二）何謂無量

四無量心，是四種心達至無量的擴展，無有邊際，無有限量。但「無量」在經論中又蘊含著有那些意義呢？在《雜阿含經》卷21「567經」有說到：

尊者！謂貪有量，若無諍者第一無量…復次，無諍者空於貪，空於恚、痴、空常住不變易、空非我、非我所，是名法一義種種味（大正2。149下）。

<sup>3</sup> 中村元著，《慈悲》，p.29。

<sup>4</sup> 其他經論眾多定義，現唯舉《大智度論》、《解脫道論》及《清淨道論》之定義，請看附表A。

<sup>5</sup> 同註3。

另在《大毘婆沙論》卷81（大正27・420下）說：

普緣有情對治無量戲論煩惱，故名無量。

普緣有情對治無量放逸煩惱，故名無量。

四種能緣無量有情為境，生無量福引無量果，故名無量。

而《大智度論》卷20（大正25・209中）亦說到：

無量心者，為欲得涅槃故，除惡心。

智慧成就故，是心無量。

破煩惱心，是名無量。

以是慈心，念得道聖人，是名無量心。

其實，若對大乘之無量義追根探源的話，唯有契入空性才是大乘的無量義。正如《大智度論》卷71（大正25・552上）說：「菩薩以四無量心行般若故名無量」。或《小品般若波羅蜜經》卷7（大正8・566下）所說的：「若空即是無盡，若空即是無量」。

在大乘的四無量觀法中，對於一切的眾生，是超越限量心的，連無量也不取，自他不生分別，與無我我所的空慧相應。

### 三、修習四無量心之功德

#### （一）為人生善的立場

在《雜阿含經》中有記載：佛陀曾自憶說，其過去生中因修習慈心，而作大梵王、帝釋天、轉輪聖王等的果報<sup>6</sup>。因此，佛陀多處勸導眾生勤習四無量心，發願生梵天，此乃因修習慈心之功德殊勝，如《中阿含經》卷39「155經」（大正1・677下）說：

梵志隨藍行如是大施，…歸命三尊——佛，法，比丘眾，及受戒。若有為彼一切眾生行於慈心，乃至軼牛（乳）頃者，此於彼施（戒）為最勝也。

---

<sup>6</sup> 《雜阿含經》卷11「264經」（大正2.67下）。

此外，法將舍利弗亦勸其老友梵志陀然修習四無量心，使其命終往生梵天<sup>7</sup>。其實，修四無量心最主要的目的就是止息瞋恨，而成就忍辱為最上之功德<sup>8</sup>。在還未探索止息瞋恚的方法之前，先來了解何謂「瞋恚」，如《集異門足論》卷12（大正26·416中）說：

云何瞋恚？答：於諸有情，欲為損害、內懷栽孽、欲為擾惱、已瞋、當瞋、現瞋、樂為過患、極為過患、意極憤恚、於諸有情、各相違戾、欲為過患、已為過患、當為過患、現為過患，是名瞋恚。

此外，《法蘊足論》卷7（大正26·483上）亦有相同之定義。

其次，《清淨道論》在說明瞋的特相、作用、現狀、近因時，更容易使我們掌握瞋之全貌。如論中說：

它有激怒的特相，如被攻擊的毒蛇；有（怒）漲（全身）的作用，如毒遍（全身的作用）相似，或有燃燒自己的所依（身體）的作用，如野火相似；以瞋怒為現狀，如敵人獲得機會相似；以起瞋害的事物為近因（下冊。P53）。

瞋恚與貪欲是一體的兩面，越是執於自我的絕對，瞋恚越是難於息止。但在觀破根本的我執以前，瞋恚之過患是必須先予以了解的，因為未曾有不見過失而能斷除煩惱的道理。在《中阿含經》「怨家經」（大正1·618上）有說到瞋恚之過患，如經說：

瞋者得惡色，眠臥苦不安，應獲得大財，反更得不利。…無目盲闇塞，謂樂恚人。

另，龍樹在《大智度論》卷14（大正25·167中）亦說：

---

<sup>7</sup> 《中阿含經》卷6「27經」（大正1.456上）。

<sup>8</sup> 《清淨道論》把各別的目的分成：慈能止息瞋恚，悲能止息害，喜能止息不樂，捨能止息瞋恨與愛著。而共同目的則是欲獲得毗婆舍那之樂及有（善趣）的成就。（見中冊，p.135~136）。本文其實還是以「慈心」為主要下手處，從《大智度論》或《清淨道論》之修習方法中可清楚看出。筆者認為在談「慈心」的修習時，已可帶入其他三心的整體內容，且四無量心所對治之各別目的，其實根本還是在對治瞋恚，這就是此法門殊勝之處，及為什麼筆者以破瞋恚為修四無量心之主要目的矣！

當觀瞋恚，其咎最深，三毒之中無量此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。

《解脫道論》卷8（大正32・435中）說的更為深細：

若人有智慧，而猶起忿恨，如人故食雜毒，何以故？從此忿恨最可棄薄，或苦果報，如人為毒蛇所嚙，自有毒藥而不肯服，彼人可知樂苦不樂樂。

瞋恚之可畏，甚於毒蛇，的確真實不虛。古德云：「一念瞋心起，百萬障門開」即是此義。瞋恚心的生起，是怕自我的被否定，自尊的被糟蹋，難怪佛陀在《中阿含經》卷16（72）「長壽王本起經」說：

若以諍止諍，至竟不見止，唯念能止諍，是法可尊貴。（大正1。532下）。

若要除遣瞋恚煩惱，必須要修習安忍之法。《南傳法句經》「雙品」（五）說：

在於世界中，從非怨止怨，唯以忍止怨；此古（聖常）法。（了參譯《南傳法句經》P.1）

不要懷有怨恨鬥諍之心，要慈悲的愍念一切。可是若要離一切過患的話，佛陀則稱嘆說：「當修忍辱行」——四無量心！

至于忍辱之功德，《解脫道論》卷8如此說到：

忍辱是力、是鎧，能護身能除忿恨。是稱譽，智人所嘆，是樂令不退，是守護令護一切具足，是曉了令觀諸義，是名為起慚愧。…我有瞋恚令無瞋恚，我名聲聞今實名聲聞，彼檀越施我雜物，以此忍辱令彼施主得大果報。我有信此忍辱是我信處，我有智慧，此忍辱是智慧處。我有忿恨毒，此忍辱是我卻毒藥（大正32。435中）。

另《雜阿含經》亦有陳述其功德除勝於布施、持戒外，還有不為諸惡鬼神所欺害等的功德<sup>9</sup>。這為人生善的方便，根本上來說是不甚究竟的，但就棄惡揚善的角度而言，此亦不失為一個趣向解脫道的前方便。

## （二）通向滅盡的立場

在《雜阿含經》卷21「567經」（大正2·149下）質多羅長者說：

有無量心三昧，無相三昧，無所心三昧，空心三昧，……此法為種種義，故種種名，為一義有種種名。

四解脫門的說法，是溯源於《阿含經》的。佛陀曾告悉弟子：修習慈心，不但能感應大福利，也會因俱修念覺分故，而獲得離欲、滅盡<sup>10</sup>。無量心解脫，實包括了適應世間與出世間不共之二類。因此，《大智度論》卷20（大正25·209上）才會說：

取眾生相故有漏，取相已，入諸法實相故無漏。

不管是三種三昧還是四種三昧，其都是依觀想的方便而有所不同，不過若從空一切煩惱上來說的話，文異而義卻同，因達到的究竟處——不動心（阿羅漢）解脫，是平等無差的。無量心三昧，在初期佛教中，是何等的被重視呢！

## 四、修習四無量心之方法與次第

當了解煩惱的過患與修習四無量心之功德後，有必要詳加探討其修習之方法與次第。因為唯有清楚的掌握它，才有踏實、貼切的行持。大乘佛法通常一提及四無量心，即聯想到佛菩薩之「無緣慈，同體悲」，可是就凡夫地而言，豈可一開始即能達到與菩薩之三心（一切智智相應作意，大悲為上首，無所得為方便）相結合呢？是故，從

---

<sup>9</sup> 《雜阿含經》卷47「1253、1254、1255經」（大正2.344中）。

<sup>10</sup> 《雜阿含經》卷27「744經」（大正2.197下）。

實際操作的啓步開始，應如何調練我們這顆剛強難化的心？怎麼樣有次第的作願觀想？等等的問題，是本章欲一一地予以解答的。

### （一）漢文系統的傳承

#### 1．《阿含經》

四無量法門，最早出現於《阿含經》中，它是通有漏無漏二邊的法門。然若欲探索此四無量心的修行方法與次第的話，在古老的「契經」中，但能看到非常概述的說明，如《雜阿含經》卷21「567經」（大正2·149下）說：

無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨無憎無恚，寬弘重心，無量修習，普緣一方充滿，如是二方三方四方上下。…充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。

經中有透露以慈心緣一方乃至諸方的眾生為次第，自心保持「無怨無憎無恚」的平等，如此重覆地修習，令心普緣到整個世界，這即可名之為無量心三昧的修習方法了。至於與七覺支俱修的作觀方法，則無詳盡之說明。

「契經」中的四無量觀，純屬簡括的概述，缺乏所觀對象的層次說明，以及內心作願的依據。也為這樣，後來的論典才會作周詳的詮釋。

#### 2．《大毘婆沙論》

部派時期迦濕彌羅的毗婆沙師所集成的《大毘婆沙論》中，亦有收集四無量的修習方法與次第，縱然其對原始四無量之內涵，取捨有些不同，但實在它有很明確的次第，所以就論中卷82（大正27·421下）所闡明的，節錄如下：

緣七有情而起加行。七有情者，謂分欲界一切有情為怨親中三品差別，怨親二品，復各分三謂下中上，中品有情總為一種無差別故。於此七品有情境中，若欲修慈先緣親品，於親品中先緣上品。上品親者，謂自父母軌範親教，或餘隨一可尊重處，智慧多聞同梵行者，於此上品親有情境作是思惟。

次於中親…下親…此既成已，次于中品。

次于下怨，次于中怨，後于上怨。…漸次修習至成滿時，普于欲界一切有情，與樂意樂平等相續，如于上親，上怨亦爾，齊此名為修慈究竟。

就此而言，在修慈心時，先從上親開始作觀。上親即是可敬重者，包括父母、師長，乃至有清淨行的同修，皆可作為慈心指向的首位對象。然後才逐漸擴展至中親、下親及中人（無直接關係者）。至于最後才對怨敵起慈觀，不過對怨敵修慈則從下怨、中怨、上怨次第而起，將忿恨最重的對象置之末後，如此才不會一起修即疲憊。當漸次修習至成滿時，再將這慈心的目標指向欲界一切有情。直至這慈心平等對待一切眾生。且念念相續時，即所謂的修慈禪定究竟！

接下來「悲、喜」的修法，因次第如前，故略述。而在最後「捨」的修習，則有不同次第，如論說：

欲修捨時，先緣中品，謂于彼起捨置意樂，中品有情最易捨故，緣親發愛，緣怨發瞋，故緣處中。初修于捨捨中品已，次捨下怨，次捨中怨，次捨上怨；次捨下親，次捨中親，次捨上親。先捨其怨，後捨親者，瞋心易捨，非愛心故。漸次修習至成滿時，普于欲界一切有情，捨置意樂平等相續，無異分別，猶如持秤，緣有情類如總觀林，齊此名為修捨究竟。

在捨心的修習時，要先緣中人，因為與自己無直接關係者，最易生捨。相反地緣親者與怨者則不易生捨，理由是修習者的觀法若失敗時，前者會令起貪染心，而對後者則可能產生瞋恨之心，所以緣中人是最佳不過的。再來即擴展至下怨、中怨、上怨、下親、中親、上親次第而捨。依循這樣的次第，原因主要是瞋恚心比貪愛心易捨故。當如此漸次修習至成滿時，才廣觀欲界一切有情，時時保持怨親平等想，這即就謂捨心圓滿了。

就作觀想的層次及選擇對象而言，《大毘婆沙論》遠比《阿含經》分明的多了。為了對此層次的明朗化，請看下圖（依順序來作觀）：

對象 四種心	上品			中品	下品		
	上親	中親	下親	中人	上怨	中怨	下怨
慈、悲、喜	1	2	3	4	7	6	5
捨	7	6	5	1	4	3	2

雖說《大毘婆沙論》對四無量之修習法有層次的說明，可是對於修習者自心要如何作願起修，則沒有清楚之願文，這是頗感惋惜之處。

其實，《大毘婆沙論》對於四無量之地位，僅置于世間禪定而已，如《大毘婆沙論》卷81（大正27·420下）說：

無量不能斷諸煩惱，但能制伏或令轉遠。有時四種皆對治愛；有時四種皆對治見。若依四種近對治說，應言慈悲近對治見戲論，以見行者多瞋恚故；喜捨近對治愛戲論，以愛行者多親附故。

又卷28（大正27·423上）說：

勝解作意具生假想起故。

有部系的迦梅延尼子輩以為：四無量心緣廣大無量的眾生，無量是眾多難以數計，是勝解——假想觀，不能通至無漏。且在其方法中，闡揚的是漸次的步驟，不認為四無量有共相作意之功能，故必須別別作觀，不可躐等。有關「契經」中有提到與七覺支俱修的方式，有部論師世友在《大毘婆沙論》卷83有如斯的看法：

由四無量調伏其心，令心質直有所堪能，從此無間引起覺支。覺支無間引起無量。無量覺支相雜而起，故說為俱，而實不並。（大27·427下）

其最主要是認為說：「無量有漏，覺支無漏」故！

### 3、《大智度論》

有部系對於四無量之特殊判攝，使得四無量法門失去本有的深義，直到初期大乘時期，龍樹菩薩才賦予徹底的評反與提倡<sup>11</sup>，從而再度發揚四無量不共世間之特色，

---

<sup>11</sup> 《大智度論》卷20（大正25.211下）說：「如是四無量，但聖人所得，非凡夫。復次，佛知未來世諸弟子鈍根故，分別著諸法，錯說四無量相。是四無量心眾生緣故，但是有漏；但緣欲界故，無色界中無。何以故？無色界不緣欲界故。為斷如是人妄見故，說四無量心無色界中，佛以四無量心普緣十方眾生故，亦應緣無色界中」。

及進而融入大乘菩薩廣大無量的大悲利世精神，形成「無緣大慈，同體大悲」的磅礴氣度。

《大智度論》的四無量品，最大的特色即是開顯了與空相應的修法<sup>12</sup>。從空相應緣起來說，由于有情無自性，是相依相緣相成，自己非獨存體，一切有情也不是截然對立的，所以能「無怨無瞋無恚」。了達有情的沒有定量性，所以普緣有情的慈悲，即能契入空性。此外，《大智度論》卷20亦彌補了《大毘婆沙論》在觀想上的作願依據。所以，接下來先看看其作願的方法：

行者欲學是慈無量心時，先作願：願眾生受種種樂。取受樂人相，攝心入禪，是相漸漸增廣，即見眾生皆受樂。  
初生慈願時，唯及諸親族知識；慈心轉廣，怨親同等，皆見得樂，是慈禪定增長成就故。悲、喜、捨心亦如是。（大正25。209下）

在《大智度論》裡所說的作觀對象，與《阿含經》相似<sup>13</sup>。但龍樹更把它分為「廣」、「大」、「無量」三個層次來說明<sup>14</sup>。以緣一方的眾生為始，心念「願諸眾生受種種樂，無有恚、恨、怨、惱」，直到心中湧現出一股與眾生快樂的心情時，自然慢慢會達到取受樂者之相。如此反覆地練習後，自能攝心入禪，是時即可把相漸漸擴展至十方五道眾生，以一慈心視之，不再生起親怨之想，平等的希冀一切有情皆能獲得利樂與安隱。這就所謂慈禪定增長成就，或稱之為眾生緣慈。這種慈心多在凡夫或有學人才有。

慈心若再深入的話，則進入法緣慈。這種境界是漏盡者才有的。或許在作觀時，他們所見的亦是一個一個的眾生，但他們卻了解到實際上並無永恆不變的東西，可以說他們已經體悟了不一不異的空性真理。這種心境，決非抹煞眾生的生死輪迴；生死還是生死，輪迴還是輪迴，不過其中沒有了實我，只有法的因緣起滅而已。這些三乘聖者因為悲愍眾生不知法空相，所以就世俗之法而隨意令其得種種快樂，這種慈心即名法緣慈。

<sup>12</sup> 《大智度論》卷 20（大正 25. 209 上）說：「取眾生相故有漏，取相已入諸法實相故無漏」。

<sup>13</sup> 《大智度論》卷 20（大正 25. 209 上）。

<sup>14</sup> 《大智度論》卷 20（大正 25. 209 上）。詳見附表 B。

最後是無緣慈：這種慈是諸佛不共（二乘）之特色，因為諸佛心不住有為無為性中。可是，為了憐愍心著諸法的眾生受種種輪迴之苦，特以種種方便，令諸眾生得入諸法實相智慧，這法與眾生宛然現前，即空而起的大慈，名無緣慈。

關於其他大乘經論所記載的三種慈，與《大智度論》有很明顯的差異，但礙於篇幅，故暫不處理。

其他悲、喜、捨三心亦如是，祇是「悲心中取苦人相」、「喜心中取受喜人相」及「捨心中取不苦不樂人相」。

在《大智度論》中龍樹以為：若以慈是真無量，餘三隨亦無量。扼要說即可以慈心來通達四種心，提倡以觀共相頓入空寂性的修法。以下筆者先對本段文作一小結，若綜合三者正式起修時，筆者以為（以慈心為例）：先緣一方的眾生，從上親、中親…至中怨、上怨，內心徐徐作願思惟：「願此眾生受種種樂」。當心能取相成功時，才逐漸令之擴大，乃至無量無邊。接下來便要融入與捨心相應的空慧觀察了，如《大智度論》卷20（大正25·210中）云：

行者如是觀，常不捨眾生，但念捨是三種心。何以故？妨廢餘法故，亦以是慈心，欲令眾生樂而不能令得樂；悲心欲令眾生離苦亦不能令得離苦；行喜心時亦不能令眾生得大喜，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（慈、悲、喜）入是捨心。復次，如慈、悲、喜心愛深故捨眾生難，入是捨心故易得出離。

真正的捨心，當然會與空慧相應，與空慧相應的四無量心，是超越限量心的，且必須與六度俱時而修，是時才名之為真正的無量心解脫。

### （一）巴利語系統的傳承

#### 1、《清淨道論》

談過了漢文系統的四無量心，現開始介紹巴利語系統的修法，筆者選擇在巴利佛教最被推崇的《清淨道論》為主要探討對象<sup>15</sup>。《清淨道論》「說梵住品」對於四無

<sup>15</sup> 這裡不舉「尼柯耶」nikaya（見漢譯《南傳》〈中部〉（二）「有明大經」P.10~18）的方法，主要原因是因為它與漢藏《雜阿含經》「567經」有相雷同的方法，故略不重述。

量心的修習方法與次第，基本上雖立足于《解脫道論》之上，但卻增加許多珍貴的修行經驗與方法，這也是筆者為何引用《清淨道論》的重要原因之一。

《清淨道論》對於「慈梵住」，也就是「慈」的修習，有條理分明的詮釋。在未進入作慈心觀時，須先觀察瞋恚之過患及忍辱之功德，論有說：「未曾有不見過失而能斷及不知功德而能修証的道理」（中冊p.101）。此項觀察在本文第三章經已陳述過。其次便告知「初學者」應當避免以六種類型的人為所緣：一、反感者，二、至愛者，三、中立者，四、敵對者，五、異性，及六、已死者。

為什麼在預備階段慈悲不應向這六種人發展？把慈悲的意念指向反感、至愛或中立者，會容易引生疲勞，且在指向至愛者的情形中還會有感情的牽入。如果憶起敵對者，惱怒則會勃然生起。將慈悲指向異性，容易增長貪欲。如果指向去世者，安止定或是近行定都無法獲得<sup>16</sup>。

當預備功夫完成後，接下來便是正式進入作觀想的時候了。第一步：對初習者來說，首先應該對自己修慈，腦海不斷重覆這樣的願文：

Aham avero homi .(hontu)	願我無敵意、無危險
Abyapajjho homi.	願我無精神的痛苦
Anigho homi .	願我無身體的痛苦
Sukhi-attanam pariharami.	願我保持快樂

這是出《清淨道論》（巴利本）的願文<sup>17</sup>。為什麼要如此憶念呢？因為一個人要布施別人慈悲，自己應該先具足滿懷的慈悲心，這與佛陀由証出教的經驗，意義相同。

第二步：為了與其他入分享這份慈悲的法喜，首先針對可敬愛者來修習。憶念他們擁有令人恭敬的德行，然後通過沉思「令此善人有樂無苦」等的方法，而把慈悲之心擴展于他。

第三步：然而，若是希望慈心能不斷增強的話，接下去便要將慈悲指向至親者、中立者，乃至敵對者，以同樣的願文沉思（只是把「我」更換即是），讓慈悲之心能

<sup>16</sup> 詳見《清淨道論》中冊，p.102~103。另，有關至愛者，或許會與北傳的上親產生混淆。其實不然，因為上親之意義乃是值得敬仰的人，與南傳可敬愛者雷同。

<sup>17</sup> Buddhaghosa 覺音著《Visuddhimagga（清論）》Pali Text Society, London, Edited by C. A. F. RHYS DAVIDS, D. Litt., M. A. 1975. (P.296~297)。(巴利本，p.296~297)

散播到這四種人直至不變動。不過，在對怨敵修慈時，如不能將慈愛散播給他，則應以《清淨道論》裡所述的種種方法省察，勸誡自己：一、念鋸斷之；二、佛子不起瞋；三、以忿還忿，尤過于彼；四、見怒靜默，自利利他；五、由此三業的行惡，命終墮惡趣；六、忿者如燒了兩端中間沾糞的薪<sup>18</sup>。另外，還有念五種寂靜法、以十法教誡自己、觀察彼此的作業、念佛宿德、無始輪迴、念慈功德、作界分析及當行分施等<sup>19</sup>，皆是止息對怨敵瞋恨的好方法。

第四步：此時應逐一地更換慈心觀的對象，直到能成功的對怨敵散播慈愛。過後，禪修者應更進一步，修習破除界限（*sima sambheda*）。什麼是界限？即若能散播慈愛給某個人而對另一人卻不能，那麼這即是還有界限的存在，必須修至心境平等與無分別心。

在這個階段，行者應輪流地散播慈愛給四種人，即：自己、喜愛者、中立者及怨敵。以「願我無敵意、無危險」等四句來觀想，直到每一句都能成功地將慈愛給這四種人。當修習到慈心極強時，慈心將會變成對自己、喜愛者、中立者及怨敵四者都平等，而不會對任何一種人產生偏愛。此時，即是破除界限，而能證得近行定<sup>20</sup>。

第五步：最後，就是以五種行相的「無界限遍滿慈」（*anodhiso pharana metta*），七種有界限的遍滿慈（*odhiso pharana metta*）及十種行相十方遍滿慈（*disa pharana metta*），來對一切眾生修慈心觀<sup>21</sup>。

增長四梵住的所緣，如《清淨道論》說，當獲得近行定或安止定時，才逐漸增長所緣。譬如善巧的農夫先把所耕的田地劃一界限而耕之，如是先以一住所為界限，對此（一住所之）內的有情，以「願此住所之內的有情無怨」等的方法而修慈。於此一處令心柔軟而適合於工作之後，再以二住所為界限。此後次第以三以四、五、六、七、八、九、十、（住所）以一街、半村、一村、一縣、一國、一方及至擴大至一輪圍界，或者更過之，對於其中的有情而修慈。如是悲等亦同樣。這是增長四無量的所緣的次序（中冊，p138）。

同樣地，修慈心觀者，應先向附近的地區散播五種無界限及七種有界限的遍滿慈，然後才慢慢地擴大它的範圍。例如先以一寺院為範圍，以這界內的眾生為對象。

<sup>18</sup> 《清淨道論》中冊，p.106。

<sup>19</sup> 《清淨道論》中冊，p.108。

<sup>20</sup> 《清淨道論》中冊，p.120。

<sup>21</sup> 帕奧《智慧之光》p.83；詳見附表C。

先取無界限遍滿慈的首五組作為禪修對象，繼而再以「願我無敵意、無危險」等四句逐一地向他們散播慈愛，直到皆能證得第三禪為止（「慈心觀」不能至第四禪）。

成功地修完這五組之後，再進一步修習七種有界限的遍滿慈。相同的以四句的方式來散播慈愛給這七種人，直到能證得禪那。因此，對這寺院的範圍一共有四十八個【 $(5+7) \times 4 = 48$ 】方式向眾生散播慈愛。爾後，則可以將範圍擴大至一村子、兩村子…無邊世界。這遍滿無邊世界一切有情的慈心，即是慈無量心。

把慈愛散播至無邊世界後，應再修習十方遍滿慈，將慈愛散發到十方的無邊世界。同樣地以四十八個方式把慈愛散播至東方的無邊世界。之後，目標轉至西方、南方等十方的無邊世界。因此，一共有四百八十個散播慈愛的方式，若再加先前所提的四十八個散播慈愛的方式的話，這一增長四梵住所緣的修法總共有五百二十八種，修習者皆應要完滿的修行成就<sup>22</sup>。

修習四無量心，到底與色界禪定有什麼關係呢？論中說：「慈、悲、喜三者祇屬前三禪；捨屬第四禪」<sup>23</sup>。最後還稱嘆四無量為十波羅蜜等一切善法的圓者<sup>24</sup>。

《清淨道論》「說梵住品」的特色，在於作觀先從自己下手，這雖與一些論典的方法不一<sup>25</sup>，但卻不難發現其步驟背後支撐的是自己的真實經驗，這從其種種破除瞋恨的方法中，可窺見其端倪。

縱然說它的內容，少了很多大乘的空慧思想，卻不失為解脫現生煩惱及獲得種種功德的好法門<sup>26</sup>，故筆者以為：要真正落實菩薩道的四無量法門，必須要從兩種系統的傳承中，以取長補短的方式，把佛陀一生的大悲精神，再度的宣揚開來。

## 五、結 論

從以上的探尋可以知道說，四無量法門的修習方法與次第，是有跡可尋的，而且是層次分明、所緣清晰的。決不像一些學人但把慈悲當作口頭禪，從不知曉和關心培

<sup>22</sup> 同上p.86。

<sup>23</sup> 《清淨道論》中冊，p.143；《解脫道論》卷8（大正32.438上）。

<sup>24</sup> 《清淨道論》p.145；《解脫道論》卷8（大正32.436下）。

<sup>25</sup> 如《菩提道次第廣論》卷8（p.215）說：「若此中不從最初遮止分黨，令心平等，於諸有情一類起貪，一類起瞋，所生慈悲皆有黨類，緣無黨類則不生，故當修捨」。這從「捨」為下手處的特色，也唯藏傳獨有。

<sup>26</sup> 修四無量現生可獲得種種功德，諸經論皆有述說。詳見附表D。

養慈悲心的具體方法與次第。于是才會造成將四無量心的行持步驟，棄之不理，卒使大乘佛教的化區，對於此法門的修持，日愈陌生。

四無量心在佛法中有著非常重要的地位，從原始思想而言，它與戒學、定學、慧學、三解脫門及三十七菩提分，是存有密切關係的<sup>27</sup>。若從大乘菩薩道而言，它與六度、四攝，亦擁有很切要的關係<sup>28</sup>。現因礙于篇幅的局限，未能詳加探討，實感遺憾，惟盼日後因緣成熟再作深入爬梳。

四無量心的修習，確實可以調柔心性、改變我們待人處事的態度<sup>29</sup>，乃至若配合解脫法或菩薩法而俱修的話<sup>30</sup>，更能夠將此法門的特色，發揮的淋漓盡緻。我們都知道佛陀是悲智圓滿的大覺者、大悲者。智慧的圓滿，在于體悟緣起無我的真諦；而慈悲的無量，即是從此四種心之擴展而來的。由斯可知，四無量心的修習，不管是在聲聞法或菩薩法，都有著不可忽怠的角色。畢竟佛法中的大悲利世精神，惟有這四種心可以完整的統攝起來。

若回到本文主題來說的話，筆者以為：兩種系統皆有其殊勝之處。綜而觀之，二者確實可以合起來修，因為各別所涉獵的範圍與重點，不盡相同。另，在「願文」方

<sup>27</sup> 四無量與戒之關係，見《雜阿含經》「916經」（大正 2. 231 下）；與三解脫門之關係，見《中部》三（南傳 10. p.10）及《雜阿含經》「567經」（大正 2. 149 下）；與三十七菩提分之關係，見《慈論》（南傳小部經 19. p.14~25）。

<sup>28</sup> 四無量與六度之關係，見《大品般若經》卷 18（大正 8. 350 中）；《大智度論》卷 46（大正 25. 389 上）。

<sup>29</sup> 南傳四無量心的修習，前方便即是保持一顆喜悅、無惱的心情（最好先緣一所緣，如安般念，當心收攝後，再開始此慈心觀）。當要作觀時，臉部還要帶著微笑（指修慈時），然後念到願文時，依循其次第作層次的觀想，且逐漸從自心中慢慢散發這慈悲的心情出來。所緣境越大，這份心情擴散就越大。此外，還須于日常生活中時時保持這份慈悲之心情，使瞋恨日愈消滅，直到真正的斷除為止。這是筆者從南傳法師的教授中，得到的些許心得。

<sup>30</sup> 四無量法門可通向解脫，必離不開四諦、十二因緣之觀察。雖說四無量偏重在斷瞋，其實就煩惱之根源來說，瞋已是呈現出來的果相。它的因來自貪愛，何以故？因為對一切事物有貪欲，才會生執著，當執著心一起，若遇至不滿己意之事，自然會生瞋的煩惱。貪愛的反面就是瞋，所謂愛之深、恨之切，即此義。不過，若從根本煩惱來看，貪愛會生起也是由于無明故，所以如果知道如何斷除這煩惱的因（集諦）的話，不就可以通達知苦、斷集、證滅、修道的四諦之法了嗎？于此涵義而論之可通達解脫法矣！

面，是可以依個人容易憶持的文句而有所更變，只要是涵義相同，是不會有任何過失的。

四無量心，是「亦世間亦出世間」的法門，依之而修習不但可獲得解脫之果，而且若與六度相結合的話，更能夠趣入于成佛之道<sup>31</sup>。所以，真正的慈悲心行，決不停滯於勝解的作意而已，其應該會激發積極的利他行爲，如此或許才可名之爲真正的無量心解脫吧！

## 【參考書目】

### （一）原典：

---

<sup>31</sup> 《大智度論》卷 46（大正 25. 389 上）說：「但行四無量心，不名發趣大乘。六波羅蜜相合故，名爲發趣大乘，四無量心生六波羅蜜。」

- 1、《阿含經》大正藏第一、二冊
- 2、《法句經》卷下及《法句譬喻經》卷下，大正藏第四冊
- 3、《小品般若經》卷18及《小品般若經》卷7，大正藏第八冊
- 4、《坐禪三昧經》卷上、下，大正藏第十五冊
- 5、《大智度論》卷20，大正藏第二十五冊
- 6、《法蘊足論》卷7，大正藏第二十六冊
- 7、《大毘婆沙論》卷81~83，大正藏第二十七冊
- 8、《解脫道論》卷8，大正藏第三十二冊
- 9、《釋禪波羅蜜次第法門》卷6，大正藏第四十六冊
- 10、《中部》漢譯南傳大藏經，第十冊
- 11、《無礙解道》「慈論」同上，第四四冊
- 12、《經集》「慈論」同上，第二六冊
- 13、《Visuddhimagga》 of Buddhagaosa, edited by C.A.F.RHYS Davids, D.L itt.M.A. Pali Text Society .London.1975.
- 14、《Patisambhimagga》 Vol. II Edited by Arnold C. Taylor.M.A 1979.
- 15、覺音著，葉均譯 《清淨道論》中冊「說梵住品」，中和聖慈經舍印贈，民國86年元月印。
- 16、宗喀巴大師著，法尊法師譯 《菩提道次第廣論》卷8，台北，福智之聲出版社。

(二) 近代著作：

A. 中文

- 1、中村元著 《慈悲》（江支地譯），台北，東大，民國86年初版。
- 2、H. Saddhatissa著 《佛教倫理學》，台北，黎明，民國82年3月初版。
- 3、印順導師著  
《華雨集》第一冊「大樹緊那羅王所問經偈頌講記」，台北，正聞出版社，民國82年4月初版。  
《說一切有部爲主的論書與論師之研究》，台北，正聞出版社，民國57年6月初版（81年10月7版本）。  
《空之探究》，台北，正聞出版社，民國74年7月初版（81年10月6版出）。  
《學佛三要》，台北，正聞出版，民國60年10月初版（83年12月重版本）。  
《佛法概論》，台北，正聞出版社，民國38年10月初版（79年5月13版本）。

- 4、那爛陀長老著，釋學愚譯《佛陀與佛法》，高雄，光德寺印贈，民國86年。
- 5、帕奧禪師著《智慧之光》，桃園，圓光，民國87年5月一版一刷。
- 6、釋了參著《南傳法句經》，香港佛經流通處印行，1983年。

B. 日文

- 1、水野昌樹著《俱舍論における四無量について》駒澤大學大學院，佛教學言究會年報15號，1981年12月。

附表

附表A	慈	悲	喜	捨
-----	---	---	---	---

《大智度論》卷20 (大正25.208)	慈名愛念眾生，常求安穩事以饒益之。	悲名愍念眾生，受五道中種種身苦心苦。	喜名欲令眾生，從樂得歡喜。	捨名捨三種心，但念眾生不憎不愛。
《解脫道論》卷8 (大正32.435a)	猶如父母唯有一子情所愛念見子起慈起饒益心，如是於一切眾生慈心饒益心，此謂慈。	猶如父母有一子心所愛念見子得苦，心起悲惱哉，如是於一切眾生起慈憐愍，此謂為悲。	猶如父母唯有一子心所愛念，見子得樂，心生歡喜，善哉，如是一切眾生，心生歡喜，此謂為喜。	猶如父母於一子非可念非不可念成捨於彼成中心，如是於一切眾生捨護中心此謂捨。
《清淨道論》(中冊) p.134	愛而為慈，即慈愛義，對友人慈愛的態度及對友誼慈愛的行動。	對他人受苦時，心震動(同情)，願拔除其苦。	喜悅義，對所有人而喜，或自己喜悅。	棄捨願彼等無怨等的所作而至於中立的狀態。

附表B

	廣	大	無量
一	一方	高遠	下方及九方
二	下	中	上
三	四方	四維	上、下
四	破瞋恨心	破怨心	破惱心
五	破是小(煩惱心、小人行、生小事)中之小(瞋恨怨惱)是名廣大無量		
六	畏地獄	信樂福德果報	欲得涅槃故除惡心
七	持戒清淨	禪定具足	智慧成就
八	念下賤眾生三惡道	無量法分別聖人	念得聖道人
九	對所愛眾生	對於中性眾生	以慈念怨憎眾生
十	為狹緣心	為小緣心	為有量心

## 附表C

※PATISAMBHIBAMAGGA vol. II (《無礙解道》) Pali Text souciety , edited by Arnold C. Taylor , M. A. 1979. ( P. 130~131 ) 。 / 漢譯《清論》中冊 , p.122→。

五 種 行 相	Sabbe satta	願一切有情眾生
	Sabbe pana	一切能呼吸的眾生
	Sabbe bhuta	一切生物
	Sabbe puggala	每一個人 (所有眾生)
	Sabbe attabhava- pariyapanna	一切有個性的人 (有身心的生物)

七 種 行 相	Sabba itthiyo	所有雌性的
	Sabbe purisa	所有雄性的
	Sabbe ariya	所有聖者
	Sabbe anariya	所有非聖者
	Sabbe deva	所有天神
	Sabbe manussa	所有人類
	Sabbe vinipatika	所有墮入苦途的眾生

十 種 行 相	Puratthimaya disaya	在東方的
	Pacchimaya disaya	在西方的
	Uttaraya disaya	在北方的
	Dakkhinaya disaya	在南方的
	Puratthimaya anudisaya	在東南方的
	Pacchimaya anudisaya	在西北方的
	Uttaraya anudisaya	在東北方的
	Dakkhinaya anudisaya	在西南方的
	Hetthimaya disaya	在下方的
	Uparimaya disaya	在上方的

附表D	修 四 無 量 心 之 功 德
《增一阿含經》卷48 (大正2. 806上)	1.臥安 2.覺安 3.不見惡夢 4.天護 5.人愛 6.不毒 7.不兵 8.水 9.火 10.盜賊終不侵損枉 11.命終生梵天
《大毗婆沙論》卷82 (大正27. 424下)	1.福非火所燒，風亦不能碎 2.福非水所爛，能淨持世間3.福能與王賊， 勇猛相抗拒 4.不為人非人，之所能侵奪5.福終無損失，如堅固伏藏 6. 以決定能招，此世他世樂
《大智度論》卷20 (大正25. 211上)	1.入火不燒 2.中毒不死 3.兵刃不傷 4.終不橫死 5.善神擁護
《成實論》卷12 (大正32. 336上)	1.臥安 2.覺安 3.不見惡夢 4.天護 5.人愛 6.不毒 7.不兵 8.水 9.火 不燒
《解脫道論》卷8 (大正32. 435上)	1.安眠 2.安覺 3.不見惡夢 4.爲人所愛念 5.爲非人所愛念 6.諸天守護 7.火毒刀杖不加其身 8.使心得速定 9.面色悅澤 10.命終不亂 11.若未 得勝法生梵世
《清淨道論》(中冊) P. 126	1.安眠 2.安寤 3.不見惡夢 4.爲人愛敬 5.爲非人愛敬 6.諸天守護 7. 不爲火燒或中毒或刀傷 8.心得迅速等持 9.顏色光彩 10.臨終不昏迷 11.不通達上位
《慈論》 (南傳44. p.40)	1.樂眠 2.樂覺 3.不見惡夢 4.受人愛 5.受非人愛 6.諸天守護 7.彼無 受火、毒或劍 8.速得定心 9.顏色清淨 10.死無迷妄 11.無上通達而生 梵世

