

修習四無量心

慈悲的培育

香光莊嚴【第七十七期】民國九十三年三月 ▼〇六二

心平平平衡，對待所有眾生就像母親愛護自己的孩子一樣；心平平平衡，破壞心的限制，心的限制就是我們的分別；發達四無量心，是圓滿菩薩道最重要的修鍊。

四無量心釋義

〔心平平平衡〕

慈 (metā)、悲 (karuṇā)、喜 (mudita)、捨 (upekkhā) 四無量心 (appamāna)，在《阿含經》中又名四梵行、四梵室、四梵堂、四等心；《清淨道論》稱四梵住 (Cātubrahmaṇihāra)。

為什麼稱為無量呢？因為它

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，都不會懷有瞋恨，也不會有愛執，心「平平平衡」。

〔最勝、無過失〕



為什麼又稱為「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，

住在慈悲大愛中，而無有過失。如果以持戒與禪修培養

慈、悲、喜、捨等四種心的修行者，被認為可以達到等同梵天的境界 (brahma-samo)，在未來將能投生到相應的梵天界，因此說這四種是似天、似梵的心。

〔心的家〕

「梵住」之所以稱為「住」(vihara)，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，而不是偶爾短暫地拜訪，又隨之遺忘的地方。也就是說，要讓這四者完全充滿我們的身心，展現在一日常活動中。

〔慈是王，悲、喜、捨是不同面向〕

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」，就是願一切眾生得到安樂，給予眾生世出世間的利益。悲是「拔苦」，憐憫眾生的苦難，並設法拔除苦因，使他們遠離苦惱。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，四心以慈心為主，悲、喜、捨心是慈心不同的面向。

果位的完成，乃至佛智的圓滿都須以四無量心為根本。

〔無漏解脫〕

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，分別對治瞋恚、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，從凡夫到聲聞乘最高

由於四無量心通於婆羅門的修持，早期佛陀說四無量心，是希望佛弟子依梵住而行，因此四無量心被視為世間善法。然而，

在《阿含經》中提到，四無量心又可稱為無量心解脫。如果慈、悲、喜、捨四定，與七覺支俱時而修，是可以達到無漏解脫的。

〔圓成菩薩道〕

菩薩以救濟並廣度一切眾生

為弘願。這難行深遠的大道，若沒有四無量心作基礎，很容易心生退怯。菩薩因為修習四無量心，所以能將心胸開敞，時時欲令眾生離苦得樂，所以可以多所饒益眾生。

如果要行菩薩道，就應該深入體解慈、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，從「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。

〔修習的下手處〕



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，從這兩方面開始，彼此相輔相成。這也是依照聞、思、修次第的學習——

先從聽聞熏習來理解四無量心的意義、修習的目的等等；接著，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，破除心的限制，將這四種特質深深地融入身心，變成自然的習慣。

以下將具體、有系統地說明慈、

總說慈悲觀

〔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，是四無量心的基礎，如果沒有無量的慈心，悲、喜、捨等無量心，也無法達到高的層次。慈心是給眾生快樂，而悲心是不忍眾生苦，二者雖然不同，但我們常把它們連在一起，變成一個味道。慈悲是菩薩最重要的德行，如經典中有「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》卷二五，頁256c〕。因為「慈以功德難有故，悲以能成大業故」〔《大正》卷二五，211c〕，所以經論常以種種文句讚歎慈悲，若無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，菩薩甘露遍灑，拔苦與樂。印度或西藏的觀世音菩薩是男性，在中國，觀世音菩薩多數轉

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。就像《慈經》中說：我們對待一切眾生，

要如同母親對待自己唯一的孩子一般，永遠呵護自己的孩子，無微不至地關懷照顧。

在印度，觀世音菩薩是很厲害的大修行者，祂的造像與印度大神濕婆很類似，因祂能吸入很多毒物，就像孔雀喜歡吃有毒的食物，當牠吃入有毒的東西後，牠的羽毛就會愈來愈光彩亮麗。而觀世音菩薩的慈悲，就像大地承擔一切眾生的苦難，願意

將眾生的苦水、毒素全部吸進，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。

所以觀世音菩薩有兩面，一是勇猛力士，像濕婆、馬哈嘎拉；一是仁慈柔和，像母親。印

度、中國的觀音各展現不同的方面，我們學習做觀世音菩薩，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，慈悲心的修行和心的光明及

身心輕安有密切的關係。不管我們修正還是修觀，光明和輕安是不能分開的，而修行的成就是靠身心的輕安和止觀的光明。有了它們，身和心的遠離才能成就，才能感覺斷修和樂修的快樂，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，緩和、紓解緊張跟不安，為自他帶來喜悅與希望。我們修習安般念或不淨觀時，有時會覺得枯燥、無趣，或者出現障礙，此時要修習慈悲觀來調和身心，突破



困境。靠慈悲觀修行的支持，可對治修行過程中所有的障礙。

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，二者雖然很類似，但仍要加以分別。慈心觀排在第一個，是最重要的。其修

習方法可以分為對自己修慈、慈心禪定、擴大所緣三個

階段，修任何法門，都可以用第一階段作為前方便。修行方法要

很清楚，這個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。」而讓眾生清淨的最好方法

是愛。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，是使心清淨、深入不分別的境界，最有力量的方法。不論修什麼法門，以慈心觀為前方便，很容易達到目標，實現沒有障礙的心，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，若沒有修習止觀，便不能到達無分別、無障礙的境界，不能得到修行真正的利益。從止觀修習慈悲觀，首先要以自己為所緣修習慈悲，能慈悲對待自己，才能慈悲地對待他人。若對自己的慈悲不明顯，便無法對他人修慈悲觀。你要能很明顯地以慈悲對待自己，才能對一切眾生修習慈悲。

因為我們愛自己比愛眾生還多，眾生都是愛自己，希望自己幸福快樂，不希望受到苦迫、傷

害，所以我們也希望所有的眾生幸福快樂，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。

對自己的慈悲要明顯，保持心的柔軟、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，然後才能擴大所緣至一切眾生，這個道理很重要，要清楚地瞭解這個道理。為什麼？在《雜阿含》

及其他經典中，佛陀曾說這五尺的小小身體，是我們的世界，我教導這個世界的生、滅、以及滅的道——八支聖道、三十七覺分、四聖諦。如果對四聖諦等道理，只有聞、思，不算是真的瞭解，而是要用自己的身體去實踐、驗證才能算是真的瞭解。解脫只能靠自己的身體，不能靠別人的身體。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。解脫是從自己的身心開始！

第一階段很重要，瞭解第一

階段才能瞭解身體的各種情況。雖然身體臭臭的，帶給我們許多麻煩，但它卻是我們的實驗室，所以要好好地瞭解修行方法，運用智慧修行，以自己的身心來做實驗求證。不然，在這裡做什麼？對自己、他人無益。如果不瞭解這個道理，不管修什麼法，都很難進步。

◎ 威儀穩定

不管修正修觀，先從慈悲觀來調身心穩定開始，為什麼？因為這樣才能瞭解無量心。身心若不穩定，如何瞭解無量心？所以



要先感到身體穩定、心穩定。可以透過修慈悲觀來感受身心的輕安，身體不輕安，便不會樂修樂斷，心就會樂在妄念、煩惱裡。此時的所緣，就是以慈悲的心來放鬆身體，要瞭解威儀與身、心及呼吸的關係。威儀與慈悲的修行連在一起，以慈悲心祝福自己，使自己感到身心的快樂。

佛陀教導我們四種威儀：站立、坐著、經行、躺臥，要瞭解站著時不是坐著，坐著時不是躺著，躺著時不是經行，我們是不斷地在變換著姿勢，所

有的威儀都是無常。在四威儀中學習身體威儀穩定，身體威儀穩定會幫助我們調心穩定，在身心穩定的情況下，什麼活動都能做好，修行也能進入情況。

◎威儀的精髓在根律儀

修習戒、定、慧遠離煩惱，遠離的條件就是威儀，而威儀的精髓在根律儀。中國禪堂習慣大家一起共修，常常一起修行了很多年，卻不知道隔壁的人是誰，這種遠離是非常寶貴的。能如此修習，就可以利益自他。根律儀是戒律的精髓，當有根律儀時，

威儀就能穩定，威儀穩定，心就容易穩定，容易專注於所緣，定力便能增長，進而開展智慧。

◎調身體穩定平衡

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，運用智慧在三角骨頭的接觸點上，調身體穩定平衡。身體的經驗會在接觸最明顯的地方開始。威儀穩定是靠脊椎、肌肉、經絡，要用定和智慧瞭解它們的關係。脊椎是身體的軸，脊椎直，身體就穩定且容易

放鬆。記得表面大肌肉和深肌肉的關係，深肌肉雖然小，但是它調身體平衡的功能是很明顯的，當大肌肉放鬆時，深肌肉功能就會明顯，如此便可以靜坐很長的時間。

◎威儀、心、呼吸

心改變，呼吸就跟著改變。呼吸是心的窗戶，心改變會馬上反應在呼吸上，若威儀穩定，深呼吸即任運而生。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，慈心觀便是徹底放鬆的過程。不管學什麼法門，都要先學習放鬆，這是修行的基礎。佛教是緣起學，有緣起的瞭解才有佛法，沒有緣起的瞭解就沒有佛法。放鬆也是緣起，因此要瞭解什麼是放鬆的因緣、條件。放鬆的重要因緣是穩定的威儀，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。如果習慣這個方法，我們可以先從對自己放鬆開始，再慢慢

地對別人。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，怎麼能引導別人順法？自己緊張，別人也會緊張。

現在，觀想我們的身體像金字塔，脊椎在中間，身體的感覺很穩定。從下面接觸點三角骨往上掃，掃過身體的每一個部分，瞭解身體每一個情況。之前曾經說過身體是我們的世間，而五根和心的接觸，就是世間的經驗。

◎以四個願祝福自己

慈心觀的第一個階段——
對自己修慈悲，要用四個願來祝

福自己：

願我沒有怨仇 (aham avero homi)

願我沒有瞋恚 (abyāpajjo homi)

願我沒有痛苦 (aniggho homi)

願我遍滿快樂 (sukhi atānam

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，如肩膀

硬、膝蓋痛，就在那部位停留較

長的時間，用智慧觀察它們，將

慈悲、緩和、接納與包容送給它

們，漸漸地也就能

放鬆，達到全身徹

底地放鬆、輕安。

放鬆後特別要注意脊椎是否

挺直，脊椎直，心自然會有警

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。要

感到威儀很穩定，呼吸是順定的

呼吸，是深的呼吸。順定的呼吸

和不順定的呼吸不一樣，要分別

清楚，瞭解它們不同樣的感覺。

修慈心觀或其他法門同樣要學這

個道理，然後自然能夠運用身體

的輕安來修心的輕安，心的輕安

是定的條件。

要徹底地放鬆身體，注意身

體是否很穩定，我們能感受到骨

頭的硬、肌肉的軟，肌肉是掛在

骨頭上。在這種情況下覺得脊椎

直，表面大肌肉放鬆，腰骨、頭

與肩膀自然地提起來，不用刻

意、用力。

◎內樂遍滿

四個願中，最重要的是第四

個願 pariharāmi, pari 是遍、圓

滿；harāmi 是我帶的意思。每一

個語文有它的邏輯、特色，有時

中文的翻譯不太清楚，看巴利

文、梵文就容易瞭解，雖然大翻

譯家玄奘、鳩摩羅什，翻譯得很

好，不過有時因為語言的隔礙，



就會不易瞭解。

帶快樂到身體裡面，將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，那時便會對身體有問題、不舒服的地方感到愈來愈清楚，我們再用願祝福它，送給它們慈悲，這是調自己舒服、輕安的好方法。

有輕安就能夠有定，有定就得以照見諸法實相，解脫一切苦，佛陀教導我們這個課程，慈悲觀的過程可以讓我們的身心產生順定和觀的情況，這在三藏許多經典中都有記載。

要真的感受到這種快樂，不是用想的，而是要自己感覺到的，如此才能對外在的所緣修慈心觀。止觀行者是內樂遍滿的，所以阿羅漢、佛陀的微笑很放鬆、很舒服。這不是想像出來的，他們是真的很快樂。

當真的感到內的快樂時，再調自己的身體和心順著這內的快樂。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

不管念佛、安般念或其他法

門，都可以運用這智慧徹底地放鬆，感到身體放鬆，順輕安、定、觀，再來修習個人的止和觀的業處，這樣才能專注業處，出離所有的煩惱；如果沒有這些的條件，身心不穩定，無法出離煩惱，修行就不容易進步。要特別注意，必須習慣這種輕安，不但修行止觀時，做事、辦活動，也都要習慣並保持這種心態。

◎以慈心觀利益自己

體會慈心觀能放鬆身心，瞭解慈心觀如何先利益自己，然後才可以利益他人；如果不能瞭解



慈心觀，如何能利益自己？在雜念、煩惱中，連度自己都沒辦法，怎麼利益眾生？

不論修習那種法門，或修正修觀，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，再專注修習的業處。在修正時，樂受較明顯；修觀時，苦受較明顯。像修觀呼吸時，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，此時不要去

注意身體的感覺，因為感覺屬受念處，不是安般念的

業處，此時感覺會變成障礙，因為當心有定時，注意感覺，感覺會變得很明顯，它就會成為干擾。只要將注意力放在呼吸或所修的業處，不讓心離開業處。

◎以正念正知加深定

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，造成無法注意所緣，或所緣模糊時，也不要丟掉念與定，這時，應加強擇法、輕安、喜等三覺支，令心覺

知所緣。慢慢體會身體威儀、心和呼吸的關係，用「尋」思惟呼吸，以智慧觀察呼吸的出入、長短，持續努力不間斷，保持覺知，不斷地練習，習慣自然地作意所緣。因為「定」就是不迷惑於所緣，定能讓身心敏感，若能瞭解執著在定的麻煩，自然就會執著在定了。連續不斷地運用正知正念，就能加深定的功夫。

〔第二階段——慈心禪那〕

當能感到身體放鬆、穩定、舒服，且心中充滿慈悲，就選擇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

專注於一個所緣來修慈心

定，必須先選擇一個人。要選和

自己同性別而活著的人，並且是

讓你尊敬的人物，如我們的師

父，有功德的人等。要瞭解慈心

觀的染是淫欲，而培養禪定需要

很長的觀的時間，對於異性所緣

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

同性者。還有，要選擇活著的

人，不要選擇死去的人，對死人

修觀，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，這是心的奧秘。

◎調影像明顯並以四願祝福

當我們感到很深很徹底的內

樂、輕安時，就開始注意所緣。

先觀自己的臉，面帶微笑、放

鬆，眼睛、額頭、口、舌頭、

頭、頸放鬆、下巴向內縮一點，

這樣可以更放鬆，自然保持脊椎

直。靜坐時，記得有時候要檢查

下巴有沒有垮下來，造成脊椎瓦

解而不挺直。我們先感到自己的

臉部放鬆、微笑，然後觀尊敬的

人也是一樣地微笑、放鬆。不用

觀所緣的全身，只觀肩膀以上部

分。如果他的影像不明顯，我們

可以看照片，閉眼睛時，影像就

會愈來愈清楚。觀這影像，調這

影像明顯，並用這四大願祝願他

們：「沒有仇敵、沒有怨恨、沒

有痛苦，擁有快樂。」四大願內

容是三個沒有一個有。

如果習慣這樣修，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，所緣持續

明顯，中間不出現雜念、妄想，

大約經過一小時，將發展為禪

定，即入慈心觀定。不過要每天



修，習慣修，才能將心長時間地留在沒有變化的影像，及沒有變化的感覺中。

◎忍是最高的修行

修行不能一步登天，要慢慢培養耐心，持續地練習。「忍」很重要，忍是出家人最高的修行，沒有忍什麼都做不好。所有的佛都同樣地教導眾生：忍是最高的修行。在修行的過程中要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，擴大至一切眾生為所緣，沒有例外。如何擴大所緣修無量心呢？要破壞心的限制。那什麼是心的限制？我們的分別就是心的限制，如果不分別，心就沒有限制，因為分別，心就受到限制，心除了分別的限制外，沒有其他限制。瞭解心的限制才能擴大所緣修無量慈心。那什麼又是無量慈心的限制？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，就不想

看；或者乞丐很髒，我們討厭他，無法像對母親般地愛他。

所以要學、要練習面對所有的眾生，都是用平平衡的慈心觀，像母親對待自己的獨生子，是很穩定且沒有變化的愛，我們要以同樣的愛對待一切眾生。

◎五個所緣的選擇

要如何做呢？先觀想五個喜歡的人物，在這裡修的時間短，所以異性也行，沒有問題——母親、朋友、姊姊、弟弟都可以。我們用很快的速度觀想他們，只要有印象就好，不用調印

象很明顯。觀想他們後，也用四個願祝福他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

接著觀想五個中性的人物，這次只要選擇認識的人，沒有特別喜歡或不喜歡，如鄰居、同學等。我們的心也要調得跟喜歡的人物一樣穩定，沒有分別。觀想他們後，再用四個願祝福他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

最後再選擇五個討厭的人，如果現在修行已經很進步了，沒有討厭的人，可以用過去的經驗。在小學或中學時，總會有些

老師或同學是我們不太喜歡的，選擇他們為慈心觀的所緣，用四個願祝福他們。觀他們和喜歡、中性的人，感到同樣的感覺、同樣的心，如果心還有一點分別，可以在每一類中，選一人觀想，不斷地練習。要觀這三類的人，同樣的感覺，同樣的心。

◎空間的擴展

如果對這三類的人物，都真能感到慈心平平平衡，那麼便擴大所緣至一切眾生。要怎麼做？先從空間擴大範圍，由身邊的環境開始，如禪堂，再來是整個寺

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。

◎對象的擴展——五種沒有分別的眾生

就對象的擴展上，分五種沒有分別的眾生，和七種有分別的眾生，靠他們讓所緣擴為無量。

五種沒有分別的眾生是：(一)一切有情 (sabbe satta)；(二)一切有氣息、有呼吸的 (sabbe pana)；(三)一切生物 (sabbe bhūta)；(四)一切有性格的 (sabbe puggala)，眾生都有自己的



性格，沒有兩個眾生會完全一樣。(五)一切有名色的 (sabbe atubhāvaparivā), atubhāva 是「自體」的意思，在佛教裡並不承認有不變的自體，佛教解釋 atubhāva 為「存在」，眾生因「名色」而存在。

這是五種沒有分別的眾生概念，他們只是一切眾生不同的概念。有氣、有精神、有性格、有名色，如果沒有這些存在的面向，那就不是眾生，眾生的概念裡一定有這五種。

◎對象的擴展——七種有分別的眾生

然後是七種有分別的眾生：

- (一)一切女性 (sabbe itthyo)；
- (二)一切男性 (sabbe purisā)；
- (三)一切聖人 (sabbe arriyā)；
- (四)一切凡夫 (sabbe amariyā)；
- (五)一切天神 (sabbe devā)；
- (六)一切人類 (sabbe manussā)；
- (七)一切惡道眾生 (sabbe vipaṭṭikā)。這七種是依照性別、道、趣三種分別來分類。所有眾生都包括這三種分別，不可能有眾生不在這三種的分別中。

前面五種無分別的概念，加上七種有分別的概念，一共是十二種眾生的概念，一切眾生都包括在這十二種定義裡面，這些幫助我們對一切眾生的瞭解。

◎方位的擴展——十個方向

接著向十個方向來擴展，我們的對面是東方，在印度的傳統中，曼陀羅前面就是東方，不靠指南針來決定那裡是東方。因為我們的世界是內的世界，瞭解這道理才能瞭解《俱舍論·世間品》所說明的世間結構。很多人認為《俱舍論》不是科學的，科學上

的證明不是這樣的，那是因為《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並不太相同。

如果瞭解這個道理，努力、有系統並熱誠地修，心中的太陽會慢慢出來，我們不知道這個太陽是從東方來，還是從西方、南方來，不過它是很好的太陽，一定要看到它、習慣它，因為它是止觀的光明，可以照破黑暗無明，照見諸法實相。

接著我們祝願一切有情、一切有氣的、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：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

眾生都沒有例外，願他們沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。四個願、十二類眾生、十個方向，共四百八十次。

如果以禪定徹底修慈心觀，入出禪定四五百次，會愈來愈自在，這是徹底慈心觀的修行。大家要持續修、習慣修，它是很重要、很好的法門，有很多好處。

接下來是南方，右邊是南方，同樣的依十二類眾生，願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。繼續達到後面就是西方，左邊是北方，東南、西南、西北、東北、上、下，共十個方向依次修習。一切世界的

第二階段觀我們所尊敬的人，目的在培養慈心禪定，如果時間不夠，不一定要修，可以直



接從對自己修慈的第一階段練習，然後跳到第二階段，練習擴大所緣至無量。

每天早晚各修習一次，會有

調柔身心，開展心量，廣結善緣等多種功德。不過第二階段也很好，有時間可以練習做，或第二、第三階段輪流做。第一階段的練習很重要，要時常修、習慣修，讓身心輕安、放鬆、順定，也可以用這個經驗來幫助自己所修的法門，如安般念、念佛、中國禪等，甚至可以

用這經驗將活動辦得更好。放鬆、微

笑、內樂、順法，如此讓整個修行能利益自己、利益他人。

〔慈悲止息瞋恨〕

《法句經》中第三、四、五頌，對慈悲觀的修行很有幫助，

我們可以瞭解它的意思。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，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，如果沒有努力斷除瞋恨的習氣，不算是真的佛弟子。

所以修習慈悲心的過程，就是對自己、對他人發達慈悲心，在十個方向、十二所緣上發達慈悲心，心平平衡。

要特別注意瞭解什麼是瞋恨，《阿毘達摩》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。瞋恨是傷害我們最大的煩惱，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，平平衡衡的心，那佛所讚歎的沙門功德就會自然流露。因此，要瞭解出家成

就的重要條件就是慈悲心，成佛的重要條件也是慈悲心。

修習慈悲心，然後慢慢瞭解：身心和呼吸有著密切的關係。可以用它來治療我們的瞋恨心，治療我們所有的不平衡、不舒服。如果每天這樣修慈悲心，天人的修行、解脫的修行都能圓滿，智慧也會圓滿，所有的波羅蜜也都會圓滿。它們的成就就是靠智慧，所以要特別用智慧來修無量心，特別是修習慈悲心，因為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〕

悲心是不能忍耐眾生有苦，想要拔濟有情的痛苦。悲心的相違是害心，也就是害眾生的心。《法句經》說：一個婆羅門必須阻止害眾生的心生起，要特別重視悲心。

為什麼？因阻止害眾生心生起的過程，也正是我們離開苦的過程。害心是有分別的心，是只愛自己而不能愛他人的心，就是因為沒有修悲心觀，所以才有這種心。修習悲心觀，才能離開輪迴的根本——無明和愛，也才

能夠離開隨眠。

悲心是不忍眾生苦，不忍眾生苦和不忍自己苦是不能分開的，所以佛陀說修習悲心觀的過程就是離開苦的過程，佛陀的解脫就是這樣的悲心的解脫。

如何修習悲心？先要瞭解我們以智慧修習悲心，效果才會無量，《法句經》說：如果我們還會害眾生，我們就不能成為真正的聖人，不害眾生的人才是真正的聖人。

〔以佛陀為楷範〕

佛陀在過去很多世中，為了



成就悲心圓滿，於是為了其他眾生而供養自己，因為如果悲心不圓滿，便無法成佛度眾生。在本生故事中，佛是猴子王，為了他的同胞而供養自己。生為人身時，看到母老虎因生完小老虎後，實在太虛弱，無法找食物，佛陀自己就做他們的食物，讓牠們不要餓死，再次供養自己，成就無量悲心的修行。為了讓眾生離開苦，我們應當以佛陀為楷範，修習無量悲心。

〔認清敵人〕

修習悲心的過

程與慈心相同，但要瞭解他們的味道及互相關係。對自己修悲心，願自己沒有苦，先對自己培養無量的悲心。悲心的親敵人是害人，疏敵人是自憐，如果自憐就會軟弱沒有力量，不可能有大悲心。大悲心的生起，是靠力量而不是軟弱，修悲心觀千萬不要生起自憐的心。

〔對自己修悲心〕

同樣的道理，要先調自己很穩定，瞭解心就在這個身中，瞭解身體與心的相互的關係，身心情況會反應在呼吸上。先有穩定

的身心，然後祝福自己：願自己身心解脫苦。身體有緊張、不舒服的地方，就祝福它們，願它們離開苦。

我今年去波蘭的奧斯基威特（Auschwitz）二次，那裡是世界上最大的墳場。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，到現在還可以看到零星散置的骨骸。我看過他們用那些死人的頭髮做衣服，骨頭做肥皂。我也碰到過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，受著無法想像的苦。這種權

心刺骨的經驗，是非常不容易忘懷。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：有人因為無法

面對便選擇逃避，甚至自殺；有人用了十年、二十年的時間才克服傷痛，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那裡不同，再慢慢將二者，連在一起變成一個味道。與慈心觀相同，先對自己生起悲心，然後向外擴散，感覺要很穩定，先瞭解

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，這裡也要選擇同性別且活著的人，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。

〔破壞限制〕

修習悲心觀和慈心觀一樣，

都要破壞分別，這個破壞分別是非常重要的。要修慈悲平衡，重要的條件是出離，就是沒有執著的心，為什麼？因為瞋心、害心的根本是貪欲。

接著，如同修習慈心觀那樣地修習悲心觀，也就是對喜歡、中性、討厭等三類的人修習悲心觀，對他們祝願：「願此善人解脫痛苦」。對這三類人悲心平等而無差別，破除人際之間的差異界限後，再修習悲心遍滿，即五類不限定遍滿、七類限定遍滿、十個方向遍滿。

如果是對生活愜意、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；又因他們在生死輪迴中所造的惡業，只要還未能免於投生惡道的危險，一切眾生仍要遭受那些惡業的果報；再說每一個眾生，也還未能解脫生、老、病、死等苦，都是可悲憫的原因。

〔以智慧修習慈悲心〕

修慈悲觀的重要地方在第一部分的調身心穩定，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，佛陀說這才算是真正的修行者。

《法句經》有一頌：「怎樣的人才是有修行的人？是能夠在有瞋心的人中，不生瞋心的人；在有害心的人中，不生害心的人；在有執著的人中，沒有執著心的人，這種人才算是修行者。」真正的慈心、不害心靠不

執著的出離心。如果能用出離心，才能用沒有分別的智慧，能用沒有分別的智慧，才能真的離開所有不善法，圓滿一切善法。

要瞭解這是用智慧來修無量慈悲心。我們擴大悲心所緣時，

要以這種智慧，瞭解慈的體是什麼、悲的體是什麼。以出離的心修習它們，漸漸地才能沒有執著。雖然味道不同，但二者不能分開，希望大家能夠清楚修習方法，瞭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。

（編者按：本文摘錄自性空法師《四無量心》的開示，文內部分標題為編者所加。本書將於九十三年五月，由香光書鄉出版社出版。）