

第二課 慈悲觀 1【七周緣慈】

◆ 七周緣慈 ◆

壹、前言

「三界唯心，萬法唯識」，當知一念誠心，不可思議。經云：「制之一處，無事不辦」。思惟即是制心一處，將心念專注一境，果報自然現前。造業也是這念心，若對某人起貪愛、瞋念、仇恨……，種子一入心中，即成了障礙，真如自性的功德就變成幻境，障蔽本自清淨佛性。

佛菩薩觀眾生如一子，心行平等，冤親平等，有這種心量，心中即無掛礙，方堪契入甚深禪定。心生則種種法生，法生則種種心生，有分別、執著存在，便很難入甚深禪定，即使得到禪定，也只是暫時的相應而已。

五停心觀中第二：「多瞋眾生慈悲觀」，乃是對治瞋毒之法。慈悲觀的修習，在大乘法中有「四無量心」，小乘法中則有「七周緣慈」。若能依之修習，重慮緣真，不僅定力功深，必能轉化瞋心，正順解脫之道。

貳、修習七周緣慈的目的

吾人平日修行不能得力，故要思惟檢討自己，為何現在修行有障礙、心定不下來、打坐無法入禪定、聽經很多法門聽不懂？為什麼不能開智慧、得不到清淨的法眼？這些都是業障，而業障的產生，不外乎由「心」、「境」而來；心就是自己，境即外面的境界，包括親、冤、中間人。由於過去沒有覺悟，沒有將冤、親處理好，所以有這些障礙；若將冤、親處理恰當，心就能得到平靜、解脫。要如何處理心中的冤、親呢？就是用「七周緣慈」。

修「七周緣慈」就是要將心靜下來，專門緣慮此慈悲的境界、慈悲的道理，破除我們的執著、癡心、瞋心。

「七周行慈」，所行之境分爲七種，以初禪、二禪、三禪功德分別與之，故曰「七周行慈」。

☐「周」：周遍之義，於冤親周遍平等也。又周遍而行之也。

冤親分爲：上親→中親→下親→上冤→中冤→下冤→中間人等七個層次、等級，依此順序思惟一遍稱一周；再由後至前，如此反覆思惟七遍，就稱爲「七周緣慈」。

參、修習步驟 此分成四種層次(1)凡夫隨順覺性(2)賢位菩薩隨順覺性

爲何要用初、二、三禪功德迴向？因爲世間的功德以禪定的功德最大、最不可思議，如提婆達多出佛身血，墮入地獄，但因具禪定功夫，雖入地獄，而不受地獄之苦。

(3)登地菩薩隨順覺性(4)如來隨順覺性。

靜坐修習前先思惟：自己修行不得力，乃未將冤親處理好，現在覺悟了，心中覺得很慚愧，所以就用自己修行初禪、二禪、三禪的功德迴向，作爲補償。但是現在自己未得到初禪、二禪、三禪這些功德，怎麼辦呢？就將自己累世出家、供養、布施、持戒、精進、聞法、誦經、持咒、念佛、護法、禮懺、隨喜、孝養父母等……，世、出世間的一切功德合起來，分爲上、中、下三品，上品功德相等於三禪，中品功德相等於二禪，下品功德相等於初禪。要具足信心，肯定自己確實有初禪、二禪、三禪的功德，思惟才會落實。如此思惟之後，即可正式開始修習。

離喜妙樂地
■ 第一步：「願將三禪的功德迴向給上親——累世的父母師長。」

☐「上親」：累世的長輩。

◆ 儒家說：百善孝爲先。由於過去對世出世間的父母師長，不知道知恩、報恩，不知盡孝道；現在覺得很慚愧，要用佛法盡孝道，希望他們得到解脫，所以將三禪的功德迴向給過去生生世世的父母師長，希望他們超生善道，發菩提心；現在的父母師長，希望他們消除業障、增福、增慧、發菩提心、護持正法。

■ 第二步：「願將二禪的功德迴向給中親——累世的兄弟姐妹、配偶、同參道友。」
定生喜樂地

☐「中親」：累世的平輩。

◆ 思惟自己對法親、眷屬、同參道友未盡勸善規過，互相勉勵之責，還存幸災樂禍，彼此嫉妒之心，看到對方口才、智慧比我好，心生討厭。見人相貌、學問不如我，則看不起人家，心中都是煩惱障礙。兄弟姐妹翻臉成仇，夫妻之間不知彼

為何不用四禪之功德？因四禪之功德乃不苦不樂，而慈悲乃指「與樂」，「拔苦」，故以樂為主。

此尊重，女眾覺得先生處處不如我，我學問比他高，看不起他，經常使喚對方，彼此生厭吵鬧、爭長論短，不知互相容忍幫助。男眾沒有盡到家庭的責任，做先生的要負起家庭經濟責任，要照顧太太，自己智慧比她高，應本著自己的慈心去照顧、關愛她，佛經上說：女眾的業障重，而自己卻未盡責。如此種種都是業障、煩惱，現在知道了，覺得很慚愧，所以將二禪的功德迴向給他（她），希望現在的中親，消除業障、增福增慧、發菩提心；過去的中親，早日超生善道，發菩提心。

- 第三步：「願將初禪的功德迴向給下親——累世的子女、晚輩。」

□ 「下親」：累世的晚輩。

- ◆ 儒家云：父慈子孝，兄友弟恭。父母對子女要有慈悲心，兄長要照顧弟妹；現在思惟、檢討自己，對子女、晚輩未盡教養、指導的責任，使他們因外面環境的因緣，結交不良的朋友，染上不好的嗜好，慢慢的變壞了，卻又怪學校、老師。現在自覺未盡責任，感到慚愧，所以將初禪的功德迴向給他們：現在的下親，消除業障、增福增慧、發菩提心，過去的下親；發菩提心，超生善道。

- 第四步：「願將三禪的功德迴向給上冤——上親累世的冤親債主。」

□ 「上冤」：上親累世的冤親債主。

- ◆ 思惟與我父母、師長有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等仇恨，現在都不再計較了。所謂「冤家宜解不宜結」，故將我三禪的功德迴向給他們：現在的上冤，發菩提心、增福增慧；過去的上冤，發菩提心、早日超生善道。

- 第五步：「願將二禪的功德迴向給中冤——中親累世的冤親債主。」

□ 「中冤」：中親累世的冤親債主。

- ◆ 思惟檢討對自己兄弟姐妹、親友、配偶有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等仇恨，不論對方好與壞，所謂「冤家宜解不宜結」，希望對方解冤釋結，所以將二禪的功德迴向給他們：現在的中冤，發菩提心、增福增慧；過去的中冤，發菩提心、早日超生善道。

- 第六步：「願將初禪的功德迴向給下冤——下親累世的冤親債主。」

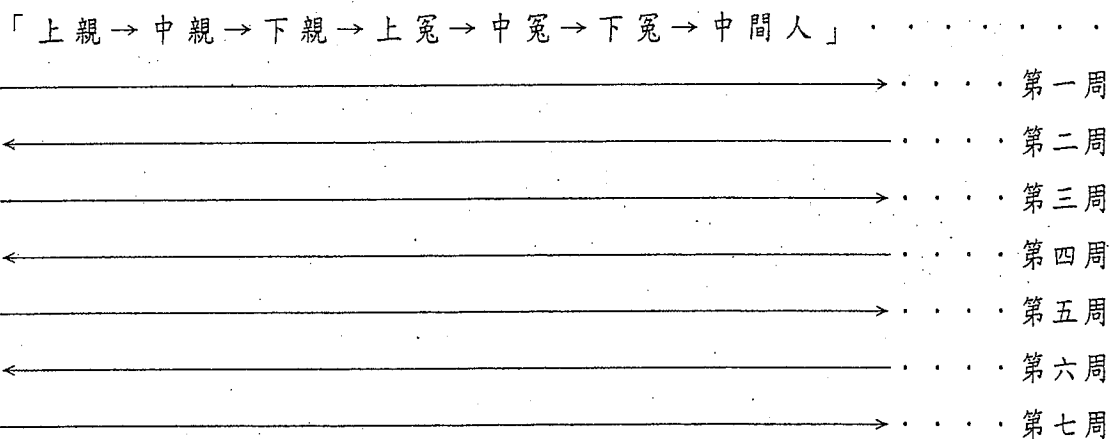
□ 「下冤」：下親累世的冤親債主。

- ◆ 思惟與自己子女、晚輩有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等種種惡業，都不再計較，將自己初禪的功德迴向給他們：現在的下冤，發菩提心、增福增慧；過去的下冤，發菩提心、早日超生善道。

■ 第七步：「願將其餘功德隨心所願迴向給一切中間人——累世非親非故之人。」

☞ 「中間人」：累世非親非故之人。

- ◆ 思惟除冤親以外，非親非故的一切眾生，即中間人。過去的、現在的一切眾生，與我們也是有因緣的，因眾生皆同具佛性，皆是未來諸佛。所以現在隨順自己的方便，將自己的功德隨喜給他們：現在的中間人，發菩提心、增福增慧；過去的中間人，發菩提心、早日超生善道。



- ◆ 中間人放在最後，與我們有因緣的放在前面。這種層次一方面比較好記，二方面感覺上比較實際。
- ◆ 如此由上親至中間人，從中間人至上親，周而復始共思惟七遍，稱之為「七周緣慈」。
- ◆ 思惟時，對於冤、親等人，不用將他們一個個想出來，不須將人觀在眼前，只要至誠懇切，心中思惟一下即可。
- ◆ 心遍法界，一念三千，功德不可思議！作觀時要先有這種概念。
- ◆ 思惟七遍之後，要由有念歸於無念，由有想歸於無想。保持無念五至十分鐘，如如不動、了了常知、清楚明白，最後歸於無住心、中道實相。

肆、修七周緣慈的功德

圓起念一慈悲觀，接續念一重慮緣真。

一、養成定力、耐力、解心結，達平等一如的境界。

重慮緣真七遍，心境就會不一樣。修此法門，一方面培養定力，二方面養成耐心，三方面除去我們的心結，使心達到平等一如的境界，不但能對治瞋心，還能對治痴心。若契悟了，入了禪定，則一門通，門門皆通，這就是靜慮，就是禪。有空就靜坐思惟，那裡還有煩惱、無聊？重慮緣真就能提升自己、淨化自己，方法雖然簡單，但做到了，功德不可思議。

二、感通發

心保持平靜，作觀馬上就能產生感通。例如舍利費用七周緣慈的方法，轉化人鱗的瞋心。慈悲心即是感通，即是加持。

三、慈心三昧，能降龍伏虎，處處去得。
先昇天後下來成辟支佛，所殺之人為一軍隊，將打坐發光之金人一一剖分，以還業報。

作如是思惟就是因，就能產生一種果報，佛法善用心念，由聞思修達到慈心三昧。

思惟與慈悲心相應，心就會安定不動。若早晚打坐都能修習，保持心清楚明白、不動的境界，經過一至三個月，無明、瞋心就能漸除。

慈心三昧修成就，到任何地方都沒有掛礙，都受人歡迎，深山中也能安住，因慈悲心能降龍伏虎，看到毒蛇猛獸，一觀想，牠的瞋心就化解了，因為慈悲心能轉化牠的瞋心。

緣此慈悲心之境界，經過一次、二次、……七次，心就定下來了，漸漸解除了心中冤親的障礙、煩惱。

伍、結語

修行要發長遠心，不斷地重慮緣真，自然日久功深。

佛法中分「祖師禪」與「如來禪」，七周緣慈是屬如來禪，如來禪須要靠思惟，思惟就是修。

修行學佛經常要為別人著想，不要為自己著想，要心行平等。若能達冤親平等，心中就沒有障礙。心無障礙，心平靜、寧靜，冤親平等、心行平等，走路、穿衣、吃飯、行住坐臥，時時都在大禪定中，心就落實了。

假使只認為這個法門不錯，但是修了一、二天，又去修別的法門，就糊塗了。例如過去有一個人知道修白骨觀很好，可以對治姪欲，但是修了之後，又犯姪戒，犯後又來修白骨觀、不淨觀，如此是不可能得到利益的。故修觀行定要發長遠心，方能有所成就。

「七周緣慈」雖然簡單，但非常有次序、條理，經過一次、二次、……七次，四十分鐘、五十分鐘，專注思惟，一念相應，即能產生功德果報。

作觀時要對如此思惟有信心，否則心境即不相應，三昧功德不能成就。欲求解脫，非求佛菩薩使自己得解脫，而是經常檢討反省自己的煩惱，煩惱化除，就能得解脫。所以要思惟，要有信心，信心能生一切法，亦能滅一切法。所謂「三界唯心，萬法唯識」。這念心稍微一動，電波就發出去了；看看我們這念心動得是否真誠、實在？動得真誠，這念心就是神通妙用，不真誠就是妄想。所謂「一念真誠，斗金易化，散心雜話，滴水難消」。所以靜坐思惟時要真誠專注，不能懷疑，深信此法門一定可以消除瞋恚，獲得清涼。經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根」，信佛不可思議、法不可思議、自性功德力不可思議，有此三不可思議，必能感應道交，息妄顯真。

四無量心【精簡版】

一、慈無量心

■慈名「愛念眾生，常求樂事以饒益之」。修慈心，為除眾生中「瞋覺」故。

欲入禪定，當先作誓願：「一切眾生，悉受快樂，我於定中悉得見。」

行者初修時，用念清淨心，取外所愛親人受樂之相，若父母兄弟，隨取一最愛者，一心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想的的分明，見於親人受樂之相，其心愛念，乃至中人、怨人，餘（地獄、餓鬼、畜生、修羅、天）五道亦然。於定心中，見一人，次見於十人、千人、萬億、一聚落、一國土、一閻浮提、一四天下，乃至十方世界一切眾生，悉皆受樂。

行者於定中，見外人受樂，而內定轉深，與外相應，湛然無動，是名慈相應心。如是修時，若見種種善惡境界，及發諸禪中事，悉不得取。但一心觀於親人得樂之相，心心相續。於上親、中親、下親，上中人、中中人、下中人，下怨、中怨、上怨，是九種人中，愛憎正等無異，乃至愛念五道眾生中，以一慈心視之，如父如母，如兄弟子姪，知識，常求好事，欲令利益安樂，如是之心，遍滿十方。

二、悲無量心

■悲名「愍念眾生受五道中種種身苦、心苦」。修悲心，為除眾生中「惱覺」故。

見眾生受種種身苦、心苦，心生憐愍，即作是念：「眾生可念，莫令受是種種身苦、心苦。」復更念言：「我今無目，五道之中，親、中、怨人並受種種身心諸苦，而我不知不見，長夜懈怠，不生救拔之心。」作是念已，即發願言：「若有眾生，受種種苦，我於定中，悉願得見，勤加救護。」

用定念淨心，先取一所愛親人受苦之相，繫心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想，的的分明。其心憐愍，悲念無極。如是乃至中人、怨人，一方乃至十方，一道乃至五道，亦如是。

行者於定心中，見外人受苦，而內心憐愍，從悲定起，心轉深固，定心與外相應，湛然無動，是名悲相應心。

三、喜無量心

■喜名「欲令眾生，從樂得歡喜」。修喜心，為除眾生中「不悅樂」故。

行者作是觀已，即發願言：「願諸眾生，一切諸苦悉皆除滅，受樂歡喜，我於定中，悉皆得見。」

用念清淨心，取於親人，從苦得脫，受樂歡喜相，一心觀之，令於念心，的的分明，見於親人，受歡樂相，其心悅豫，欣慶無量。次緣中人、怨人，乃至十方五道眾生，受喜之相，心生慶悅。

行者於三昧中，見於外人受喜之相，而於內心無有動轉，定漸增深，是名喜相應心。

四、捨無量心

■捨（慈、悲、喜）三種心，但念眾生，不憎不愛。修捨心，為除眾生中「憎愛」故。

行者思惟：雖慈悲愛念，於眾生無益，今當捨此三心，行諸善法，實利眾生。如是念已，即捨三心，一心發願：「願一切眾生，皆得妙捨莊嚴，令我悉見。」

用念清淨心，取於親人，受「不苦不樂」之相，一心緣之；若有異念，攝之令還。令於心想，的的分明，見於前人受「不苦不樂」。如是次第緣中人、怨人，十方五道一切眾生，皆是不苦不樂，其心平等。於禪定中，雖見眾生，心無憎愛，乃至十方五道眾生，亦復如是。

行者爾時於此定中，見諸眾生，皆是「捨相」，三昧開發，無有動轉，深妙堅固，其心安隱，平等不二，是名「捨相應心」。

◆附註：

先發願，再作觀思惟，先從親愛之人思惟起，再推及中人、怨人，乃至於地獄、餓鬼、畜生、修羅、天等其餘五道眾生。見一人，次見於十人、千人、萬億、一聚落、一國土、一閻浮提、一四天下，乃至十方世界一切眾生，悉皆受樂（拔苦、歡喜、不憎不愛）。

修習次第：慈無量心→悲無量心→喜無量心→捨無量心

莫與情愛混淆；檢視自己所作所為，是否以眾生為出發點。

四無量發願，入定見眾生，此為三昧得解之力，入則得見，出則不見，而非實見。然於此定中具足一切善法，度諸眾生，即是行菩薩道。