

第三課 慈悲觀 2【四無量心】

◆ 四無量心 ◆

壹、前言：

《大乘義章》四無量者，化物心也，化心不同，一說爲四。愛憐名「慈」，惻愴曰「悲」，慶悅名「喜」，亡懷名「捨」。經中名此以爲無量，亦云四等。緣於無量諸眾生起，故名無量。

「諸佛菩薩，以大悲心爲體，因大悲心，而生菩提心，因菩提心而成正覺。」慈悲心雖本俱，不假薰修則不顯。一切願行，由慈悲心爲原動力，方真實有力。是故菩薩外行四攝法，內必以四無量心爲根本。

- ◆ 「以一切眾生病，是故我病；若一切眾生病滅，則我病滅。」《維摩詰經、文殊師利問疾品》
- ◆ 孟子曰：「禹、稷、顏回同道。禹思天下有溺者，由己溺之也；稷思天下有飢者，由己飢之也。」《孟子、離婁下》
- ◆ 「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」《孟子、梁惠王上》
- ◆ 范仲淹：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」《范仲淹·岳陽樓記》

貳、修習四無量心的目的：

- 一· 世間之人
緣十方眾生，慈悲普攝，利他心大，功德轉多，若生彼天，必做梵王。
- 二· 小乘之人
爲自調心，增長福德，易得涅槃。
- 三· 大乘之人
欲度眾生，必以大悲爲本。

參、釋名

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。

二、悲無量心 物我同體，大悲無二。

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。

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。

四、捨無量心

捨三種心，但念眾生，不憎不愛。修捨心，為除眾生中「憎愛」故。

◆緣此四法故，說於四心；遍十方平等無隔，名無量心。

慢心重修「無常觀」，愚痴眾生修「生因緣」。

肆、修習步驟：

一、修證慈無量心

此如佛處處經中說，有比丘以慈相應心，無恚無恨，無怨無惱，廣大無量善修習。

修慈無量心方法

云何名以慈相應心？如《釋論》若念十方眾生，令得樂時，^{=心所法}心數法中生法，名為慈。善是相應。

欲入禪定，當先作誓願：「一切眾生，悉受快樂，我於定中悉得見。」受想行識，是名心數法。諸身業、口業及心不相應諸行，是法和合，皆以慈為主，皆名為慈。

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，^善隨取一最愛者，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，餘五道亦然。

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。

修假想觀(日輪月輪觀)可得神通，但未能與空相應，故無法斷煩惱，證慈無量心之相

慈定發相：行者禪定智慧、福德善根力清淨故，如是一心慈念眾生時，三昧即發。三昧力故，即於定心中，見所愛親人受於快樂之相，身心悅豫，顏色和適，了了分明。如是見親人得樂已，次見中人，乃至怨人亦復如是。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。

問曰：慈相應定，見眾生時，為當如上說，從一至十，漸漸而見？為當一時并見？出家眾憐無嗔信之怨。

答曰：行者根有漸、頓、不定三種。慈相應心者，慈名心數法，能除心中憤濁——所謂瞋恨慳貪等煩惱，譬如淨水明珠，置濁水中水即澄清。

無恚無恨，無怨無惱者，於眾生中，若有因緣，若無因緣，初生名為「瞋」。瞋增長籌量，持著心中，而未決了，是名為「恨」，亦名為「怨」。若心已定，無所畏忌，欲損於他，是名為「惱」。以慈心力除捨，離此三事，是名無瞋、無恨、無怨、無惱。此無瞋無恨無怨無惱，以是讚歎慈心功德。

廣大無量者，一心分別有三種名：（三種名指「廣」、「大」、「無量」）

如慈相緣見一方為「廣」，四方為「大」，緣四維及上下為「無量」。

破瞋恨心名為「廣」，破怨心名為「大」，破惱心名為「無量」。

慈緣親人為「廣」，慈緣中人為「大」，慈緣怨人得福多，故名「無量」。

為狹緣故名為「廣」，為小緣故名為「大」，為有量緣故名「無量」。

善修：

善修者，是慈心牢固，初得慈不名為善修。非但愛念眾生中，非但好眾生中，非但益己眾生中，非但一方眾生中，名為善修。

行者於上親、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，是名善修。

若但與眾生欲界樂，不名善修；但與初禪樂，不名善修；但與二禪樂，不名善修。若能具足與欲界樂，乃至三、四禪樂，是名善修。

如是慈心，名眾生緣，或在「凡夫人」行處，或「有學人」未漏盡者，亦行此悲，為調心得大福德，入無漏故。

二·修證悲無量心

修悲無量心方法：

如佛說：「若有比丘，以悲相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修悲相應心者。」

行者於慈定中，常念欲與眾生樂，從慈定起，猶見眾生受種種身苦、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。」作是願已，即入禪定。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、怨憎，一方乃至十方，一道乃至五道，亦如是。

證悲無量心之相 *悲心須善於觀察眾生之苦。*

悲定發相：行者福德智慧，善根清淨，作是觀時，三昧便發。即於定中，見於親人受苦之相，了了分明，其心悲愍，欲加救護。既見親人受苦，生憐愍心已，次見中人、怨人，如是乃至十方五道眾生受苦之相。

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。

無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，皆如上說。

善修：

於悲定中，非但見親人受苦，深憐愍，乃至中、怨，九種十方五道諸受苦者，憐愍救護，其心平等，故名善修。

若見是受苦之人，生愍念；受樂者、受不苦不樂者，而不憐愍，不名善修。若見三種之人，悉皆是苦，憐愍不二，是名善修。

見五道眾生，受苦差別，名不善修。若見受苦不異，憐愍平等，名曰善修。

若見五道眾生，受苦一種，名不善修。若能分別五道眾生，受苦差別不同，名曰善修。

問曰：五道眾生，果報不同，苦樂有異，如三塗眾生多苦報，人道眾生半受苦樂，天道眾生多受樂果，云何行慈因緣，皆見一切受樂，行悲因緣，皆見一切受苦？豈非顛倒耶？

答曰：不然！是為「得解」之道。行者欲學是「慈無量心」時，先當作願：「願諸眾生受種種樂。」取受樂人相，攝心入定，即見眾生，皆悉受樂。譬如鑽火，先以軟草、乾牛糞等，火勢轉大，能燒大濕。「大慈心」初發亦如是初生之火，唯及親人；慈心轉廣，怨、親同等，皆見受樂，無復苦相。

復次，一切眾生五道輪轉，苦樂不定，即雖暫樂，後必大苦；今雖大苦，後當得樂，雖即未然，必有其事。是故行者用「得解」之心，緣於一切皆樂，不墮顛倒，悲、喜、捨心，亦復如是。

三·修證喜無量心

修喜無量心方法：

如佛說：「若比丘以喜相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修喜相應心者。」

行者入悲定已，其心愍傷：「一切眾生，長夜為諸苦惱之所逼迫，我當云何而拔濟之，令是等眾生從苦得樂，從樂生歡喜？」爾時深觀眾生，雖受苦惱，此苦虛妄，本無今有，易可除滅。所以者何？如人有病苦，若遇良藥，即便差愈（癒），更以衣食供給，快樂無量。

復次，如人火熱，身受苦惱，若得清冷之水，火苦即滅，歡樂便生。如人現受貧困，以是因緣，慳貪造惡，若給施珍寶，教修布施行善，則現在離於貧弊，身心慶快，未來之世長受安樂。

復次，又如世人，愚痴顛倒，縈纏煩惱，受種種苦。若聞無漏清淨妙法，如說修行，煩惱病除，即便獲得禪定智慧及涅槃樂。如是種種因緣，苦無定性，易可除滅，令得歡樂。

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。」

作是願已，即入禪定，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。

證喜無量心之相

喜定發相：行者如是修已，念慧福德善根力故，作是緣時，即發三昧力故，即於定中，任運見於所愛親人，離苦得樂、歡喜之相，了了分明。於三昧中，其心悅豫不可說。乃至十方五道眾生，受於歡喜，亦復如是。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。

「無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修」之義，如「慈心」中說。

喜與樂之差異

問曰：慈心令眾生樂，喜心令眾生喜，樂之與喜，有何等異？

答曰：如《摩訶衍》中說：「身樂」名樂，「心樂」名喜。「五識相應樂」名樂，「意識相應樂」名喜。「五塵中生樂」名樂，「法塵中生樂」名喜。

欲界中「五識相應樂」，初禪中「三識相應樂」，三禪中「一切樂」是名樂；欲界及初禪，「意識相應樂」，二禪中「一切樂」是名喜。

「粗樂」名樂，「細樂」名喜；「因」時名樂，「果」時名喜。

「初得樂」時名樂；歡心內發，樂相外現，歡喜踴躍是名喜；「樂根相應」名爲樂，「喜根相應」故名喜。

問曰：若爾者，何以不慈喜次第？

答曰：行慈心時，愛念眾生猶如赤子，心願與樂。出慈三昧，猶見眾生，受種種苦，深心愛念，欲拔其苦，令得安樂，當知初「樂」後「喜」，中隔於「悲」，故不次「慈」記「喜」也。譬如人母，雖常念子，令得安樂，而未名喜，後見染病，其心愁毒，病既得差，家業付之，大歡喜，故次悲說喜也。

問曰：何故約「禪」明喜、樂，「喜」即為粗；約「無量心」明，「喜」則為細？

答曰：禪則以定為貴，樂心恬靜與定相扶，故為勝。「無量」則心緣眾生，因「緣眾生」「歡喜」為勝，故細。

復次，行者初定既淺，但以「樂」緣眾生。何以故？若取「喜」相，心散難攝。後緣三昧漸深，雖歡喜踴躍，心不散亂，故為細。

四·修證捨無量心

修捨無量心方法：

如佛說：「若比丘以捨相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，名善修捨相應心者。」

行者從喜定出，心自思念：

若「慈」與眾生樂，「悲」欲拔苦，「喜」令歡喜，而計我能利益，不忘二事，即非勝行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真親。

復次，眾生得樂，有多因緣，不獨由我，若言我能與樂，則為過分。

復次，慈心與樂，但是「得解」，然諸眾生，實不得樂，若以為實，即是顛倒。

復次，是諸眾生受苦樂，憂喜心生，即是「結使」，難得解脫。我今欲與清淨善法，不應住此三心。

復次，我雖慈悲愛念，於彼無益，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。」作是念已，即入禪定。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。

證捨無量心之相

捨定發相：行者如是修已，正念福德善根力故，作是緣時，三昧便發，即於定中，不加功力，任運見於所愛親人，受於不苦不樂之相，了了分明。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」。

無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修之義，並如上說。

問曰：前三種心中，應有福德，是「捨心」於眾生，不苦不樂，有何等益？

答曰：行者作是念：一切眾生離苦得樂，失時即是苦，皆是惱累；得不苦不樂，則心安隱，始終無患。以「捨」饒益，故得福亦大。

復次，行者行慈、喜心時，或時愛著心生；行悲心時，或時憂悲心生。貪、憂故，則功德鮮薄。入是「捨」心，除此貪過，無諸煩惱，當知行捨，福德甚大。

復次，行者於捨心中，能作種種益眾生事，是故福德增多。

■ 四無量發願，入定見眾生，為實見？為心想見？

見有二種，一得天眼無量心，此實見。二者但用得解憶想，緣眾生而入三昧，既證三昧，三昧力故，入則得見，出則不見，此為三昧得解之力，非實見。

伍、修四無量心之功德

一、現世功德：

如佛《阿含》中說：若入慈心三昧者，現世得五種功德：

入火不燒。 中毒不死。 兵刃不傷。 終不橫死。 善神擁護。 以利益無量眾生故，得無量福德。

二、未來功德：

善修四無量心，若生色界，多作梵王，以「無量心」廣攝眾生故。若於初禪得，即作初禪王，乃至四禪亦爾。

問曰：三藏中但說初禪號「娑婆世界主」梵天王，今何故說乃至四禪，悉有梵王？

答曰：《瓔珞經》中明四禪，禪禪並有梵王。

■ 佛何以故說「慈報生梵天上」？

以梵天眾生所尊，皆聞皆識故。佛在天竺國，天竺國常多婆羅門，婆羅門法：所有福德盡願生梵天，若聞行慈生梵天，聞多信教，修行慈法，以是故說行慈生梵天上。

斷淫欲天，皆名為「梵」。說梵則攝四禪、四無色定。如五戒中，口律儀，但說一種「不妄語」，則攝三事。

若於四禪中修四無量心，隨是禪中，悉得受生。既隨禪生，無量心福德大故，果報亦應有異，豈得生於彼天，而無君、民之別？

如佛於《仁王經》說十八梵，亦應有王民之異，又云：四禪中有大靜王。而佛於三藏中，但說初禪有大梵王者，以初禪內有「覺觀心」，雖則有語言法，主領下地眾生為便，上地無此，故不別出。

佛何故說四無量功德：「慈心好修、善修，福德極『遍淨天』。悲心好修、善修，福德極『虛空處』。喜心好修、善修，福德極『識處』。捨心好修、善修，福德極『無所有處』？」

云何言慈果報應生梵天上？

佛法不可思議，隨眾生應度者如是說。

從慈定起入三禪易，從悲定起向虛空處易，從喜定起入識處易，捨定起入無所有處易。

慈心願令眾生得樂，此果報自應受樂，三界中遍淨天最爲樂，故言福德極遍淨。

悲心觀眾生老病殘害，行者憐愍心生：云何令得離苦？若除內苦，外苦復來；若爲除外苦，心苦復來。行者思惟：有身則有苦，唯有無身，乃得無苦。虛空能破色，是故福德極虛空處。

喜心欲與眾生心識樂，心識樂者，心得離身，如鳥出籠。「虛空處」心雖得出身，猶繫心「虛空」。識處無得礙，於一切法中皆有心識，識得自在無邊，故以喜「福極在識處」。

捨心者，捨眾生中苦樂，故得真捨法——所謂無所有處，以是故捨心「福極無所有處」。

若作如是明四無量心功德，但諸聖人「智慧方便自在」故如是，非諸凡夫。何以故？凡夫之人，住初禪乃至四禪，修四無量，隨禪受報，不能方便巧入「無色」修四無量。

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，聖人所知，眾生緣故，但是有漏，但緣欲界，故無色界中無。所以者何？無色界不緣欲界故。」

爲斷如是人妄見故，說四無量心「無色界」中，亦以四無量心，普緣十方眾生，故不重言，不緣無色界。如是說者，多存法緣、無緣。

復次，行者若於眾生緣中，具足入法緣、無緣，是時「眾生緣四無量心」是「摩訶衍」。

復次，菩薩發菩提心，行菩薩道，此「眾生緣四無量心」，雖是凡夫所行，亦應知應證。證已，以不可得，空無所著，善巧方便，即能於此定中，具足一切善法，度諸眾生，即是行菩薩道。

陸、結語

一切眾生皆有佛性，都是未來佛。一切眾生都是我們過去的親眷。修習四無量心，切莫與情愛、欲愛混淆。應時時檢視自己所作所為，是否以眾生為出發點。慈悲心長養了，道業就能成就。因此無論小乘聖者、大乘菩薩，都要修四無量心。

一·依四無量心來自利利他。

《仁王般若經》云：「十善菩薩發大心、長別三界苦輪海。」菩薩真誠發四無量心、四弘誓願依自己的願行自利利他。

二·四無量心與佛性平等相應。

如果四無量心真正做到了，就能破人我執，既無我相、人相、眾生相、壽者相，心性平等就與佛性相應。

三·四無量心是修行的根本。

《華嚴經》：「諸佛菩薩以大悲心為體，因大悲心而生菩提心，因菩提心而成正覺。」菩提心的長養，即要有慈悲喜捨四無量心，所謂「修德有功、性德方顯」，我們修行有了相當相應的功德了，我們本具的佛性才能顯現出來。

因此修四無量心，除要靜坐思惟外，必須把道理運用在日常生活上來實行、體證。先由文字般若，靜坐時再反覆思惟四無量的道理，如此十而百，百而千，我們的心量能達到無量無邊，這個法門就成就了，稱之為慈心三昧。能夠真正做到四無量心，無人、無我，心性平等，就是真正的菩薩行。

◎參考書籍：《釋禪波羅蜜》、《大智度論》。