

四無量心

最美麗的修行

性空長老 講述

Ven. Dhammadipa

目次

自序——清風明月無量心	5
編輯說明——甘露遍灑世間人	9
第一章 緒論 概說四無量心	15
第二章 《慈經》要解——慈心觀前導	51
第三章 慈無量心的行法	131
第四章 悲無量心的行法	223
第五章 喜無量心的行法	239
第六章 捨無量心的行法	271
第七章 總結 修四無量心是菩薩行	313
第八章 問答集	357
附錄	447
一、慈心觀練習步驟表格	449
二、《慈經》中文念誦	452
三、《孔雀經》中巴對照	455

4 四無量心——最美麗的修行

自序——清風明月無量心

四無量心的修行是成就菩提過程的重要內容，佛教弟子不論聲聞、獨覺或菩薩，如要成就佛道，一定要修四無量心，否則不可能有菩提。四無量心的修行也代表了菩提的力量，菩提的力量有賴於四無量心和般若波羅蜜的修行。所以四無量心與戒定慧三學、六神通、四無礙智、卅七覺支等等修行都有關係。

為什麼？因為心路過程的內容、心所有的思惟都是靠感覺，也就是受。沒有受，就沒有心。修行人先要調心的過程，才能得到沒有心的境界；而調心的過程，重點在於調「受」。

在佛教裡，正見和正思惟代表智慧，包括分別智慧和無分別智慧，而正思惟即不瞋、不害、不執著，這些都依於感情、覺受。煩惱的過程其實都與感情的矛盾或衝突有關，而四無量心兼具分別智和無分別智，正是最好的方便，用來避免所有境界的

衝突。

慈、悲、喜、捨，此四無量心同為菩提的方便，卻又各有殊勝作用：慈心好比是酷暑中的清風，給人快樂。悲心猶如熱癱上的涼藥，拔人苦痛。喜心乃黑夜中出雲之月，能使人於不樂中拉開心。捨心則為甘露，能令出離所有煩惱。

四無量心的修行特別跟菩薩的修行和發菩提心的過程有關，所以我們也可以說它和佛陀的十八不共法很有關係。發菩提心的過程，其根本是在般若波羅蜜。由於般若波羅蜜，菩薩有能力看到心地——本來清淨的心；能見心地，四無量心的修行即成為無願、無相、空解脫的內容。

在此情況下，四無量心的修行得以圓滿，超越世界。而超越世界最好的方便是超越感覺的衝突，如此即可超越輪迴的束縛。所以四無量心是最美麗的修行，因為眾生最美麗的部分就是無量的心，無量的感覺。智慧是從心來的，而心是代表感覺。

今日世界生活節奏快速，眾生在感情上的矛盾

和衝突越來越明顯，所以宗教的需要，特別在於教眾生培養穩定的感情，教他們如何不生氣、如何不相互傷害，避免極端執著。執著，是因為不正見、因為感情不穩定。

近年來，我在教導禪修及佛法的同時，自己也實踐四無量心的修行，主要是用來面對自己的煩惱。由於自身的經驗，我在教學相長的過程中，特別強調四無量心的修行是所有修行的基礎，並且發現：這個修行與佛教所有的理論和實踐都有密切關係。

由於我鼓勵自己深入四無量心的境界，所以如果有人對這個法門感到興趣並實修，我自是十分高興。

本書所呈現的，是 2012 年底我在美國法雲禪寺指導學員禪修時的開示內容。在長達一個月的禪修期間，我必須非常掙扎地使用華語來表達意思。對我來說，用華語講說佛法好像在地獄般；而在此情況下，第一重要的是調感情穩定，於是我用慈心

觀來調自己。

我的開示內容對我自己有很大的利益，因為，雖然講得很淺，但我是用四無量心的境界來表達所要說的意思。希望這個意思不但對我有用，也對別人有用。

本書內容，其實完全是靠幾位對四無量心的修行有興趣的學員記錄而成，沒有他們的努力，這本書不會出現，所以我要特別感謝他們。希望他們的努力不但利益自己，也利益所有學習佛法的人。

在末法時代，「不如法」是很難避免的事，如果本書內容有不如法，我很慚愧，並真誠致歉。

於布拉格 2014/4/13

釋性空
Dhammacīra

編輯說明——甘露遍灑世間人

本書的出現是一個偶然。不過，就佛法的觀點，沒有一法是偶然的，一切法都是因緣所生法，無因無緣，不會發生或出現任何一法。

2012 年底，捷克性空長老（Venerable Dhammadipa）在美國法雲禪寺帶領一個月的禪修，並以慈悲喜捨四無量心為主題，教導學員修習這個和心有關的最美麗的修行。

禪修結束，學員的歡喜心未盡，有人發心整理禪修期間長老的開示，之後又很偶然地有因緣到捷克布拉格鄉間長老的山中小築拜訪。長老慈悲，與學員共同逐字逐句核校開示內容，費時月餘，及時在學員離開捷克前完成。

長老擅於多國語文，尤能熟讀古漢文經論，南北傳佛法兼容並蓄、教證具足，凡有開示，無一不是引經據典或自身體證，此次帶領禪修亦復如是。然編輯人員才學不足，對於長老開示恐未能充分理

解，或致本書內容有所疏漏，謹向長老及行者致歉。

凡例說明：

一、本書字體：長老開示內容為楷體；梵文及巴利文為斜體。

二、標題及註腳：乃編輯為方便讀者所加。標題以黑體顯示；註腳內容多數來自藏經，少數出自其他佛教書籍，表列如下：

- 《大正藏》：全名《大正新脩大藏經》，日本東京大藏經刊行會出版。
- 《漢譯南傳大藏經》：高雄市元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，元亨寺妙林出版社出版。
- 凡引用《法句經》，乃出自了參法師所譯之《南傳法句經》。

三、本書內容所引用之經論出處：

- 《中阿含經》：《大正藏》第 01 冊 No.26
《雜阿含經》：《大正藏》第 02 冊 No.99
《增一阿含經》：《大正藏》第 02 冊 No.125
《大般若波羅蜜經》：《大正藏》第 05 冊 No.220
《維摩詰經》：《大正藏》第 14 冊 No.475
《禪法要解》：《大正藏》第 15 冊 No.616
《解深密經》：《大正藏》第 16 冊 No.676
《大智度論》：《大正藏》第 25 冊 No.1509
《阿毘達摩俱舍論》：《大正藏》第 29 冊 No.1558
《瑜伽師地論》：《大正藏》第 30 冊 No.1579
《攝大乘論》：《大正藏》第 31 冊 No.1594
《顯揚聖教論》：《大正藏》第 31 冊 No.1602
《大乘莊嚴經論》：《大正藏》第 31 冊 No.1604
《大乘義章》：《大正藏》第 44 冊 No.1851
《清淨道論》：《漢譯南傳大藏經》第 67 至 69 冊

12 四無量心——最美麗的修行

*Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhasa*

禮敬 世尊 阿羅漢 等正覺者（三稱）

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

我們先禮敬三寶

如果沒有三寶的功德

我們無法這樣學習

我們當感念三寶的功德



第一章 緒論

概說四無量心

壹・四無量心是美麗的解脫

本書是根據經典並配合論典，來說明四無量心的修行方法。

四無量心是最美麗的修行，其次第始自第一個無量——慈無量心，從慈心觀漸次走過悲心觀、喜心觀，終至捨心觀，進入捨無量心全然解脫的境界。這是一趟美麗的解脫之旅，不論在南傳或北傳佛教都深受重視，很多經典提到它，也有不少論述。其中又以慈心觀最普遍，很多人修這個法門。

一・心之解脫

慈心觀也稱為「心之解脫」。同樣的，悲、喜、捨也是心之解脫。不過，要解脫我們的心，最方便的方法是先解脫我們的情感，也就是覺受的解脫。為什麼？因為依照佛法，比如《中阿含經》說：「心的分別是靠什麼？心的分別是靠感情、靠感覺、靠

受。」我們領納什麼，就分別什麼；沒有領納，就沒有分別。一定要瞭解這個道理。

心有領納就有分別，那麼，心分別什麼呢？心特別會分別可意的、不可意的，或者既非可意亦非不可意的境界。它的分別就在於此，想要認識修行的過程，必須要明白這個道理。

所以，解脫與感情有直接的關係，我們的束縛、眾生輪迴的束縛，也特別就是感情的束縛、感覺的束縛。感覺的束縛，是因為感覺不自在，我們的心就有了束縛；由於心有束縛，我們處在輪迴之中，心就生病了。心病，是因為感覺生病；若心健康，感覺也就健康。心能健康，感覺才能健康。要有這種認識，才能瞭解這個道理。

一個歡喜修行的人，好的修行人，才能徹底瞭解自己的情感有沒有問題。由於感覺認知有問題，心才產生問題。一般沒修行的人，多數不知道自己心態是否健康。他們的感覺其實是有問題的，是不健康的，但他們並不知道；知道的人就要調整為健

康的感覺。

欲令覺受、領納的過程健康，佛法教導了最佳的修行，就是四無量心。四無量心是代表乾淨的、健康的感覺。應當如何調整感覺，令心健康？那就要修四無量心，因為，四無量心的境界就是「心所領納的過程是沒有問題的境界」。感情沒有問題，心就沒有問題；心沒有問題，一切就都沒有問題了。所以，最好的方法就是修慈悲喜捨四無量心，四無量心代表著感情的健康。

二・解脫依於明受

佛說明，輪迴的過程緣於「受」。受有兩種：「明受」和「無明受」，解脫的過程是靠「明受」，輪迴則是因為「無明受」而來，兩種受要分別得很清楚。

我們因為無明，而有分別心；應該說是執著分別的心。分別心並不是問題，執著分別才是問題。因執著分別，所以執著觸；而觸是受的因緣，沒有

觸，不可能有受。所有的境界都依「觸」而來，接觸的觸-contact。一定要瞭解這個道理。

其實佛法的智慧，特別是靠這個過程——有觸才生受，有受才生愛，有愛才生取，這是輪迴的過程¹。若有受而不生貪愛，則為解脫的過程。

三・保護感情健康的修行

四無量心的修行，就是在任何情況下都要保護感情的健康。怎麼保護？就是如果有什麼困難、情況不順，那特別要修慈心觀，這樣能夠克服所有的困難；面對苦，修悲；面對有福報的人，修喜；欲保護慈、悲、喜的清淨，則修捨。

然而，它們其實是一個過程，感情健康的過程，只是各有殊勝的作用。「捨」，特別是針對行不善業的眾生而修；若對修善業的眾生，則修喜。對有苦的眾生，修悲；面對困難者，修慈。這樣，

¹ 此處說明十二緣起之道理：無明緣行、行緣識，以行為緣而有識。然後是識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，乃至老病死、憂悲苦惱。這是輪迴的過程。

不論在眾生界的任何情況，我們的感情都不會有煩惱。

貳・何以名為無量

慈悲喜捨的修行為什麼叫作無量心？因為它是以無量的眾生為所緣，所以稱為「四無量心」，或稱「四無量心的修行」。

一・這個世界只是身和心的世界

根據佛法，我們所認識的世界，是依身和心而形成的，我們對世界的知識，是靠身和心，沒有身心，就無法認識一切所緣的境界。由於身心一體，才有六根，才能認知所有的境界。

由於我們對一切境界的認識都有賴於六根，所以，在四無量心的修行中，輕安的經驗非常重要，因為沒有輕安，就不能入止觀的過程，心就不能專注，而心專注，才能看到無量。

佛說：「世界的開端、中端、末端，所有的一切經驗，都靠我們這七呎之軀。」其實，所有佛法的智慧，也都靠我們身心的經驗，若身心不接觸外界，什麼所緣都沒有，我們也就沒有什麼經驗可言。

佛法所謂的「世界」與現代科學有所不同。現代科學雖已逐漸改變了觀點，但一般仍相信：我們對世界的所觀與能觀是分開的。佛法的觀點則不同，認為它們是一個過程，不能分開。

佛法認為，世界的意義都在眾生之中，沒有眾生就沒有世界；若無眾生，世界是不產生任何意義的。這其實也是所有宗教的看法。

二・心專注，才能看到無量

現在，四無量心的所緣是「無量」——無量眾生。無量眾生只能在自心之中「顯現」而感受到，誰也看不到外界的「無量」眾生。然而，能見的條件是什麼？是能專注心於其中。能夠完全專注心，將心統一、定心其中，才能感到輕安，這時才能看

得到。

依佛法，或者不只是佛法，不論東西方，所有的聖者都說：「心可以無量，心是無量的。」《阿含經》有註解，說明心的無量，但為何我們不瞭解？是因為我們的心粗重，所緣不明顯；若對所緣清楚而不模糊，心就不再粗重，此時才能瞭解心的無量；瞭解到心的無量，即可見到無量的眾生。

參・三種四無量心

《大般若波羅蜜經》、《大智度論》等等經論說，四無量心有三種所緣，依所緣不同，而有三種四無量心：

一・凡夫所修的四無量心（眾生緣）

所緣為一切眾生。這是基本的四無量心，是作為善人的基礎。若要成為好人，利益社會和眾生，就要修以眾生為所緣的四無量心。

二・阿羅漢所修的四無量心（法緣）

對阿羅漢而言，他已經完全通達「眾生」只是概念而已，雖有眾生而沒有眾生。阿羅漢在思惟眾生時，要特別注意看——「啊哈！這是他！」否則他看不到什麼眾生，只看到五取蘊而已。

這種阿羅漢一定有慈心觀；所有的阿羅漢都有慈悲，只是不圓滿，因為他們的慈悲所緣的並非眾生，而是法。他們隨時隨地都在思惟法，所以不起煩惱。法，其實含括了一切，所以修四無量心的觀法時，概念要擴大；菩薩的修行，就是要擴大境界，如此才能修菩提心。所以論典提到有五種無量的境界²：

一）眾生無量——眾生無量，有情界無量。

² 《瑜伽師地論·菩薩地》卷 46：「又諸菩薩於五無量能起一切善巧作用。何等為五？一、有情界無量。二、世界無量。三、法界無量。四、所調伏界無量。五、調伏方便界無量。」其一指六十二類諸有情眾，若依相續，差別無邊。其二指十方無量世界、無量名號各各差別。其三指善、不善、無記，有漏、無漏等等諸法差別。其四指可接受佛之教化、有無煩惱、根性利鈍、在家出家等等差別。其五指調伏眾生之法門差別。

二) 器世/世界無量——佛法中有三種世：眾生世、器世、行世。

修學菩薩道，一定要思惟眾生無量、器世無量。宇宙有無量的系統，我們所居住的娑婆世界只是其中一個小小的系統，如同恆河的一粒沙。「器世無量」，有眾生，一定要有「器」，不然眾生沒有地方住。這裏，「器-container」是指「器具」，意思是容納所有的東西在裡面，也就是器世間。

三) 法界無量——五蘊、十二處、十八界、緣起等等都是法，法界即智慧界。

四) 應度的眾生無量——就是應以佛法調伏的眾生。

五) 應度眾生的方便無量——因為「應度眾生無邊」，所以「方便亦無邊」。菩薩應該這樣思惟，這是生起菩提心的方便。

三．佛所修的四無量心（無緣）

這是佛的境界，也就是「無緣大慈」。這個四

無量心最厲害，它不需緣什麼對象。這是佛多生累劫持續不斷地練習慈悲喜捨而成就的，若能了解此一境界，也就能了解無上菩提的內容。

肆・四無量心的殊勝和利益

一・四無量心是最特別的禪定

由於心專注才能看到無量眾生，輕安的經驗在四無量心的修行中就顯得特別重要，因為輕安是入定的條件。在佛法中，此四無量心是最美麗的境界，也是最特別的禪定，與其他禪定不同。

《中阿含經》裡有一部《*Atthkanāgaraka Sutta* 八城經》³，說到佛法的十一種禪定是「甘露門」，也就是「不死之門」，四無量心名列其中。這部經是佛入涅槃後，阿難回答十支居士-*Panchangika* 的

³ 見《漢譯南傳大藏經》第 10 冊 P88。另見《大正藏》第 1 冊 P802 中阿含卷 60 第 217 經《八城經》及 P916《佛說十支居士八城人經》。南傳為十一甘露門，北傳為十二，多了一個「非有想非無想處定」。

問題而說的。這位居士修行得很好；有的居士修得好，有時比出家人修得還好。

一) 四無量心名列十一種甘露法門中

Panchangika 十支居士是個木匠，但不是普通的木匠。他用功修行，具有特別的境界，已成道而入了第三果。根據佛法，居士只能成就第三果，若要進一步成就阿羅漢道，必須出家。

十支居士那時已入三果，而阿難 *Ananda* 還只是第一果，稱為「入流」而已，不過因為他跟隨佛身邊多年，對佛法的認識比其他弟子清楚，所以十支居士就問阿難尊者：「佛在世時，他常講哪一個甘露門？」甘露是不死之藥，比喻為法門，「甘露門」即「不死之門」，是涅槃的同義詞，涅槃就是不死之甘露。阿難回答：「佛在世時，特別教的禪定有十一種甘露門。」

哪十一種？色界第一、二、三、四禪，無色界第一、二、三禪定。佛沒有提到無色界的第四禪定

「非想非非想定」，因為在這個定的境界中無法修觀。依照《阿含經》的註解，在這個定的境界中，只有佛仍能微細地分別五蘊，他的弟子則只能大概知道而不能詳細地分析它們。

這樣，以上的七種禪定，加上四無量心，一共有十一種。這十一種禪定是佛在世時常常教授弟子的甘露法門。

二) 四無量心的智慧特別深

四無量心雖然也是禪定的境界，但它是一種特別的禪定。如何特別？這種禪定的智慧特別深。

在阿毘達摩和其他經典中，佛提到三種智慧：一、小智慧，這還是欲界的心境。二、大智慧，這是禪定智慧的境界。三、無量智慧，這是涅槃的境界中才有的，因為在此境界才能瞭解何謂「心無粗重，所緣不模糊」的心。

四無量心以所緣無量故，行者若有智慧，即可明瞭「眾生非眾生」。根據佛法，眾生並非真實存

在，如果有四無量心，就能瞭解到這點。因為它能排除分別心，超越所有小小心的分別，所以行者能視所有分別為障礙，捨棄所有的分別。從生滅的角度看，眾生有無量的分別；從真如的角度看，眾生都是平等的。在涅槃中，一切眾生是平等的。因為在涅槃中，「眾生」⁴只是一個概念而已；在涅槃中，所有的概念都是平等的，沒什麼差別。

《大般若波羅蜜經》中須菩提問佛：「菩薩對眾生如何生平等之心？」佛答：「菩薩以一切智智相應作意生四無量心，以此對眾生修平等之心。」

⁵所以四無量心的境界和般若很有關係。

當然，在佛法中，不僅四無量心的境界可以成

⁴ 「眾生」為人所熟知的概念有二。一、因輪迴三界，受眾多生死，故名眾生，如餓鬼《大正藏》第 28 卷 P603《舍利弗阿毘曇論》：「眾生謂五道中生，地獄、畜生、人、天中」。二、眾緣和合而生，故名眾生。如《大正藏》第 16 卷 P642 中欄：「佛言，眾生者，眾緣和合名曰眾生，所謂地水火風空識、名色、六入因緣生。又眾生者，……知者、見者、作者、觸者、受者是名眾生。」

⁵ 《大般若波羅蜜多經》卷第 415：「云何菩薩摩訶薩以無所得而為方便，修治一切有情平等心業？善現！若菩薩摩訶薩以一切智智相應作意，引發慈、悲、喜、捨四無量心，是為菩薩摩訶薩以無所得而為方便，修治一切有情平等心業。」

為無量所緣，如果出家人能擴大所緣，用齋、出食時作「變食真言」，變少許食成為無量食，這也是一種無量心的境界，不過這種心的智慧是不如四無量心的智慧的。

此外，無色界的境界也是無量，因為沒有多種想，只有一想而已，在「一想」中，境界都變成「無量」。不過，它的智慧與境界仍不如四無量心，因為四無量心的智慧特別順於入般若境界。它能在分別中無分別，而在無分別中猶能有所分別。

二・三種所緣各有功德

修四無量心不只是用以培養自己的功德，也教他人如何培養功德。若只是為自己，那不是無量心；若為了自己也為了別人，無有分別，才是四無量心，功德不可思議。

不過，前面說過，四無量心有三種所緣，所緣不同，功德也不同。《大智度論》說，行者若「以眾生為所緣」施予四無量心，猶如給眾生財物，讓

他們發財。若「以法為所緣」，力量比眾生緣大，有如給眾生寶石、黃金等等眾生視為最寶貴之物。

「無緣四無量心」的力量最大，它有如給眾生如意珠，令他們所求悉得圓滿⁶。修此無緣慈、悲、喜、捨，你求什麼都能圓滿，眾生求什麼也都能圓滿。

三・四無量心是無量智慧的福德因緣

修四無量心特別能令行者得到不可思議的福德，而福德是得菩提的因，沒有福德，則菩提的力量不會很大。所以，福德的修行與四無量心的修行是一個過程。

一) 菩薩以欲界眾生為福田

四無量心也特別適用於眾生界；受菩薩戒者更應當明白：行菩薩道當以眾生為福田。因為在眾生

⁶ 《大智度論》卷 20〈釋初品中四無量心〉：「譬如給賜貧人，或與財物，或與金銀寶物，或與如意真珠，緣眾生、緣法、緣無緣亦復如是。」

界才能攝受那些福德，沒有眾生界就無法攝受那些福德；波羅蜜的修行也以在眾生界為主。因此，菩薩的修行是在眾生界中求「實際」；實際是佛性、是真如、是空，但不離眾生界。

菩薩修斷煩惱的過程也是在眾生界——修「行捨」出離煩惱，卻不捨離眾生。而不離眾生的方便，就是四無量心的修行，因為有慈悲喜捨，所以不離眾生。如此，行者雖處於眾生界，而能漸漸不生煩惱。所以修行四無量心的殊勝作用在於眾生界，並以欲界眾生為主，因為多半眾生在欲界，而欲界的苦也是最明顯的，所以四無量心的修行尤指如何瞭解並出離欲界的苦。

二) 四無量心順於無分別智

四無量心的修行是靠定。心若無定，其力必弱；唯有心力夠強，才有定的境界。阿毘達摩說，色界、無色界的智慧，是得到無量智慧的重要方便。而無量智慧就是涅槃的智慧，只有涅槃的境

界，智慧才能變成真的無量。四無量心的「無量」是一種方便，尤其是修菩薩道者攝受福德的方便，以使用來學習如何在眾生界修無量智慧。

四無量心的修行也特別符順於無分別智慧，而無分別智慧是成就菩提的條件，無此智慧則不能成就菩提。為什麼在色界和無色界的定境中，這個智慧能變大？因為在這個境界的定裡面沒有煩惱。四無量心的修行，一方面是以修行來出離煩惱的障礙，一方面也是配合無分別慧來修，二者皆具，所以我們說它是一種特別的定；而這個定最大的作用還是在欲界，用以攝受不可思議的福德。

伍 • 慈悲喜捨的修習次第

四無量心的修行有其次第：由於慈，而能修悲；修悲心依於慈，以大慈故有大悲。而慈與悲又是修喜的基礎，缺乏這個基礎，則對喜無量心的修行會模糊，不解其意。因此，有慈與悲，才能學習

隨喜；思惟樂與苦，才能了知其功德在於能令眾生離苦，而隨喜它們。

然後，慈悲喜三者是修捨的因緣，缺乏前三者，捨即無法成為無量心的修行。當然，在止觀的過程中，「捨」可能是最重要的法之一，其重要性不能輕視，但要有慈悲喜的修行，才能有捨無量心。一定要瞭解這個道理。

一・先修慈心定，再修餘三

修四無量心，首先要注意次第：要先學習如何入慈心定，才能學如何入悲、喜、捨三種定。用慈心觀入定的方便，就是用一個人物為所緣來入定。入了慈心定以後，再練習對一個人物修悲、喜、捨，而不能在一個人物上先用悲或喜來培養定力。

二・修業處清淨，止相才出現

修四無量心和修其他禪定一樣，首先都是要用業處，也就是用修行的境界來調心清淨，這是第一

步。若有能力用慈心觀等方便令心清淨，那麼第二步是令止相出現。止相是入禪定的方便，若無止相，則無法入定。

《清淨道論》提到，在四無量心的修行中，止相會出現在「破壞限制」的階段，因為此時行者了解自己 and 所喜歡的他、中性的他、討厭的他，是一個感覺、一個所緣，所以能入定。當行者以一個人物為所緣時，如果有定，他會知道不論所緣的人物是所喜歡的或所討厭的，都能心存同樣的感覺；如果沒有經過這樣的磨練，他不會知道。

所以，要在敵人的境界上多多修慈心觀，所緣才會明顯，心才有力量，即使面對敵人時，心也能安住於清淨的境界。這種訓練在日常生活中是很重要的，也很實用。

三・入定後捨定，最後學等心

有止相是入定的條件，但如果用世間的教育制度來比擬學禪定的過程，入定還只是「小學」，不

算什麼大成就，因為得定其實並不難。再進一步，能在定中「捨」有定的心，捨那個能令你感到快樂的一境性，也就是捨禪定，這是「中學」。

更上一層，學習讓所有心所平平等等，沒有過強也沒有過弱，心得到解脫一味，這是大學。在四無量心的過程中，這是大成就，也是所有其他禪定的大成就；但慈心觀這個大成就特別寶貴，因為它是以眾生界為所緣。若能經過此一「大學」階段，把「捨心」應用於日常生活中，其福德不可思議，這才是真正的菩薩行；如果因有大悲心而決定不離眾生，就更堅定地留在這個境界裡。

陸 • 依勝解修四無量心

四無量心的修行有賴於勝解作意，它是修精進波羅蜜很重要的一個因素。在南傳佛教的十波羅蜜中，有一個是勝解波羅蜜 *dhitthánapáramí*，勝解波羅蜜成熟，精進波羅蜜才能成熟。

所以，修勝解的重要性，在於以此而能修精進。沒有精進，就沒什麼福德；沒有福德，則智慧和菩提不能成就。佛因為精進才能成佛；聲聞沒有精進也無法成道。成道是靠精進，而精進是靠勝解。勝解與精進是一個過程。

何以能精進？由於修忍。何以能修忍？因為瞭解真諦。真諦波羅蜜-*Sacchaparāmī* 也是南傳佛教十波羅蜜之一，它讓忍波羅蜜圓滿；沒有它，忍波羅蜜無法圓滿。

南傳佛教有一本書《*Caritapitaka* 菩薩行為藏》，以種種方便說明所有波羅蜜的修行是靠四種勝解；要了解四無量心，也一定要了解四種勝解。

《中阿含經》裡有一部《*Dhátuvibhangasutta* 界分別經⁷》，把四種勝解說得很詳細。能瞭解並修行四

⁷ 見《漢譯南傳大藏經》第12冊《中部經典四》第140經《界分別經》P249：「比丘，此人有四住處。而此緣何而言耶？有慧住處、諦住處、捨住處、寂靜住處……不應放逸於慧，應護持於諦，應令增長捨，寂靜應當學之。」此經乃世尊教授一比丘以智慧真實觀六界實相（即此處四種勝解之不放逸智慧），由此令心離欲，於世間不執受任何物（即出離），安立於諦而動（即真諦），斷貪瞋癡而得最上之寂靜（即寂靜）。

種勝解，就能夠成就所有功德，尤其是波羅蜜，而波羅蜜其實含蓋了所有的功德。

一・四種勝解次第修

這四種勝解，依次如下：

一) 真諦勝解 *sacchádhitthána*

修行過程中一定會有障礙，修行人要用忍，才能面對所有的障礙。而要能用忍，需要有真諦勝解，保護真諦。

現在，四無量心是法，法即真諦。不論是佛、菩薩或阿羅漢，如果沒有四無量心，就無法留在解脫的境界。他們能安住於四無量心，是因為他們瞭解四無量心，感覺沒有障礙。感覺無障礙，心就沒有障礙。心的障礙特別是指感覺說的。所以，解脫覺受是心解脫的方便，無此方便，心則無法解脫；心無法解脫，則無法解脫境界。

四無量心特別是菩薩道的方便。北傳佛教強調

「眾生田即佛田」，佛之所以成佛，乃因有眾生為福田。佛道是從眾生來的，沒有眾生，就沒有佛。如果眾生有清淨之樂，佛一定也有樂；眾生有苦，佛也不輕忽，因為佛重視眾生，所以他願一切眾生離所有的苦；若眾生有喜，佛亦參與其喜。

為什麼佛能這樣做？因為佛能捨自我的感覺，所以他能捨他的心；由於能捨心，故而一切能捨。

眾生之所以輪迴於生死中，主要是因為有覺受；修四無量心，就是修沒有障礙的感覺來出離輪迴。怎麼修沒有障礙的感覺？就是要修真諦勝解，也就是保護真諦。保護真諦，就是保護無障礙之樂、無障礙之苦、無障礙之喜、無障礙之捨。行者要以這個勝解來修四無量心，修所有的功德。

二) 出離勝解 *nekkhammádhitthána*

能保護真諦，則能增強出離心；能生起出離心，是因為瞭解真諦。如果是修四無量心，真諦就

是那些沒有障礙的感覺。因為感覺有障礙，所以激勵出家人培養出離心。有出離心，才有智慧，才能順真諦、順法。若無出離心，則無法保持清淨的境界與覺受。

所以修四無量心的過程，也是增強出離心的過程，否則無法成就。行者因為瞭解自己的感覺的障礙，瞭解它們不順於慈悲喜捨的真諦，所以生起出離心，這樣才能順於法、才能清淨。要這樣努力，才能不論在定中或出定後，都長時安住於清淨的感覺中。

三) 寂靜勝解 *upasamādhitthāna*

由於了知真諦和出離心的重要，對它們有勝解，其結果是能學習寂靜勝解-*upasamādhitthāna*。為何學四無量心能處於眾生界而心保持寂靜？因為行者是用那些清淨的感覺而不執著它們。這是聖人的境界。要對此有勝解、有精進。

如果沒有學會令心寂靜，就無法真正入四無量

心的修行。你願這個人離苦，卻因為他苦而自己也苦，那你怎能安慰他？你寂靜了，才能安慰他，幫他離苦。而你如何能夠寂靜？是因為有真諦勝解和出離勝解，否則，你沒有出離心，他苦你也苦，這不算慈悲，只是深入妄想的境界。

順真諦，妄想就不會多；不順真諦，妄想才會多，而且越來越多，就是因為沒有出離心。有出離心，妄想就少。一定要瞭解這個道理。

四) 不放逸智慧勝解 *pannápamádhadhitthána*

如果能學以上三種勝解來修四無量心，就可以有第四個勝解——不放逸智慧勝解，對於智慧的境界能連續不斷地保持正念。

四無量心是屬於智慧的境界，有智慧者才能保持四無量心，因為他們是修對真諦的勝解、對出離心的勝解、對寂靜的勝解。有定才能如實觀，而四無量心就是定的境界。有定則心能寂靜；心寂靜，眾生界才能變成佛界。

因此，修習四無量心，其實包含了一切波羅蜜在內。行者一定要學忍、學精進，其福報、智慧才能變得明顯。

二・培養解脫感覺的智慧

論典說，思惟苦，特別能培養五種功德。沒有苦，則無法激勵自己修解脫道。解脫道依於苦。《俱舍論》上說：「一切眾生有苦，聖人有苦諦。」苦諦是智慧的境界。佛法論典常說「無明」是指「於四聖諦無明，昧於四聖諦」。因為無明，所以不能修忍，不能修精進。「修悲」是一種挑戰，用來瞭解「苦諦」；瞭解苦諦，才能修真的大悲而不令己心動亂。

一) 不瞋不害，慈悲順於四種勝解

修慈心觀是對治瞋恨，修悲則是特別為了對治害心。瞋恨與害心是「不正思惟」，而不正思惟就是沒有智慧，是不順法的。

這兩個——不瞋、不害，是依於真諦勝解、依於忍；忍尤指真諦而言。前面說過，「真諦」是沒有障礙的感覺。因為數數修習慈心觀，所以你能忍，有人對你不好，你還能對他們好，因為你已瞭解如何成為自己和眾生的朋友，所以能保持寂靜，也能用智慧出離所有的瞋恨心，不再因為心中有瞋恨而受苦；但那些尚未出離瞋恨心的眾生，則仍繼續因瞋恨而受苦。

所以，當以悲心對待有瞋眾生，因為那個苦屬於他們，不屬於你。若你修學四無量心，他們的瞋恨心只能害自己，無法害你，佛就是這樣修的。故《入菩薩行論》中說：「若有人氣你，對你不好，你當感激，因為他們成為你修忍的因緣⁸。」

如果心中仍有抗拒、瞋恨的種子，是因為忍的修行還不夠，那就仍會歡喜別人受苦。如此，怎能入菩薩的修行？又怎能入解脫之道？

⁸ 隆蓮法師漢譯《入菩薩行論廣解》〈忍辱品〉：「若無怨害忍不生，若有怨害成忍福。怨礙即是福德因，云何說彼為障礙？」

所以，有慈心觀才能修真的悲心觀；有慈心、有悲心，忍波羅蜜才能成熟；忍能成熟，真諦就能成熟。波羅蜜要配合在一起修，不能分開，它們是一個過程。比如精進與忍配合，才能成就勝解，才能願眾生快樂。逐漸地學，自能安住於慈悲的境界。

一定要用這種瞭解來修四無量心，因為是以勝解作意為主，修勝解，就是修精進波羅蜜，也就是修忍波羅蜜，這樣才能順真諦，培養出離心，不論有什麼感覺，都能安住寂靜中。如此，智慧才能越來越明顯。

二) 用智慧出離感覺束縛之苦

什麼智慧？就是知道如何運用感覺的智慧。對於可意的樂受不執著，對不可意的苦受不抗拒，對既非可意亦非不可意的不苦不樂受感覺不模糊。

如果有這種智慧，就可培養一切功德，而出離所有非功德之行。為什麼？因為能思惟苦，就可得五種功德，苦即成為大悲，而大悲心能加深所有的

功德。佛有甚深功德，因為他能思惟「一切眾生界為佛界，佛界即為眾生界，心界為佛界及眾生界」，所以他有大悲心，而能成就一切功德。

《大般若波羅蜜經》中，須菩提問佛：「眾生既不存在，菩薩何以修波羅蜜？修波羅蜜難道不是為了眾生而修的嗎？」佛回答說：「菩薩是為實際、為真諦而修波羅蜜。」一定要瞭解這個道理。

修四無量心也就是順真諦，而清淨、沒有障礙的感覺就是真諦，是佛陀的真諦。為什麼我們不能保持清淨的感覺？是因為顛倒，觀無常為常，觀苦為樂，觀無我為我，觀不淨為淨。以顛倒故，感覺不得自在；感覺不自在，所以有見顛倒、想顛倒、心顛倒這三種顛倒⁹。

那麼，怎麼出離這三種顛倒呢？當以四種勝解出離：真諦勝解、出離勝解、寂靜勝解、智慧勝解。

⁹ 《瑜伽師地論》卷8：「煩惱顛倒攝者，謂七顛倒：一、想倒，二、見倒，三、心倒，四、於無常常倒，五、於苦樂倒，六、於不淨淨倒，七、於無我我倒。想倒者，謂於無常、苦、不淨、無我中，起常、樂、淨、我妄想分別。見倒者，謂即於彼妄想所分別中，忍可欲樂，建立執者。心倒者，謂即於彼所執著中，貪等煩惱。」

智慧的重要性，即在於出離感覺的束縛，這是智慧的重大功能。若修這四種勝解，這種智慧就能成熟。因此，我再次強調，就是這四種勝解，能令智慧成熟，而出離感覺的束縛。

柒・煩惱是修行人的甘露

想出離感覺的束縛、出離輪迴之苦，必須樂修樂斷。希望大家都能歡喜修行、歡喜斷煩惱。

一・有修行才能看到煩惱

煩惱不是壞事，其實它對修行人是甘露。大修行人的甘露就是煩惱，因為我們是小小修行人，所以還不瞭解這點。有修行才會有煩惱，沒有修行就沒有煩惱——雖然煩惱很嚴重，但看不到；有修行才能夠看得到。當修行進步了，乃至於最微細的煩惱都看得很清楚，連煩惱微細的相貌、傾向都可看得很清楚。

你們若想學菩薩道，當知菩薩並不逃避煩惱，反而能以煩惱為最大、最好的老師，所以能成就佛道。這點雖難以瞭解，但大修行人卻歡喜煩惱，我們小小修行人就要漸學怎麼做，所以不必害怕煩惱。

二・出離懈怠精進修

《瑜伽師地論》說得很清楚，修行的第一障礙就是懈怠。懈怠是最大的煩惱，不出離懈怠，就無法入法門。法門名為「業處」，業處就是所努力、不斷精進之處，「業」此處的意思就是「努力」。不努力，無法入法門；不入法門，則無法感到輕安；不得輕安，則不能歡喜法。能歡喜法，乃因精進之故。

《瑜伽師地論》也說明了如何出離懈怠。欲出離懈怠的第一斷行¹⁰，是信心。有信心才能出離懈

¹⁰ 《瑜伽師地論》卷 29：「何等名為八種斷行？一者、欲。謂起如是希望樂欲：我於何時修三摩地當得圓滿？我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠？二者、策勵。謂乃至修所有對治，不捨加行。三者、

怠，否則會停留在懈怠。

《清淨道論》說，「信心」的意思是 *okappana*。這個字是從梵文的字根 *klp* 來的，*avakalpana*。*ava* 是「向下」，*kalpana* 是「安排」，安排自己在我們的境界。如果沒有辦法安排自己在我們的境界，則無法入法門，無法克服懈怠。懈怠很舒服，煩惱不舒服；如果修行有進步，則懈怠不舒服，行者因此會不高興懈怠而歡喜精進，如此才能見到煩惱。由於能見，故能出離；看不到則無法出離。

三・無苦無解脫

而如何安排自己在業處、在修行的方便上呢？自己想一想。是因為我們有碰到苦。如果沒有碰到苦，那就不會生起信心。我們因為碰到苦，才會決定要禪修，否則不會。是不是這樣？

信。謂……於上所證深生信解。四者、安。謂清淨信而為上首，心生歡喜；心歡喜故，漸次息除諸惡不善法品羸重。五者、念。……奢摩他品能攝持故。六者、正知。謂毗鉢舍那品慧。七者、思。謂……造作其心，發起能順止觀二品身業、語業。八者、捨。謂……心無染汙、心平等性。」

所以，信心是從苦的經驗來的，沒有苦受經驗的人，不會有信心，《瑜伽師地論》稱此為「苦諦安立」，也就是「安立真如」¹¹。

在修行的過程中一定會遇到障礙、會有苦，希望大家把所有的障礙和苦當作老師，學習出離障礙、出離苦，那就可以走向解脫之道。

11 《解深密經卷三•分別瑜伽品》：「……一切染淨法中所有真如，是名此中如所有性。此復七種。一者流轉真如，謂一切行無先後性。二者相真如，謂一切法補特伽羅無我性及法無我性。三者了別真如，謂一切行唯是識性。四者安立真如，謂我所說諸苦聖諦。五者邪行真如，謂我所說諸集聖諦。六者清淨真如，謂我所說諸滅聖諦。七者正行真如，謂我所說諸道聖諦。」安立真如乃指色受想行識、山河大地均為苦諦，乃苦惱之境界。此苦惱之境界由集諦所安立，由愛、見煩惱和業力所安立，故名「安立真如」。

50 四無量心——最美麗的修行



第二章

《慈經》要解



慈心觀前導

壹 • 前言

進入慈心觀的修行前先解說慈經，有其意義和必要。因為，《慈經》正是說明如何以修行慈心觀來成道的教法，其內容完全可以配合慈心觀行法。學習、熟悉乃至背誦經文，有助於瞭解慈心觀的真義和實修。

一 • 以下是《慈經》內文的巴利文(斜體字)、英文、中文對照：

《慈經 *Karaniya mettā Sutta*》

〈The Discourse on Loving Kindness〉

*Karaniyam atthakusalena Yan tam santam padam
abhisamecca Sakko uju ca suju ca Suvaco c'assa
mudu anatimani*

One who is skilled in aims and wishes to attain that state of Calm [Nibbana] should act thus: he should be able, straight, exceedingly straight, easy to instruct, gentle, and not proud.

為了解脫、獲得寧靜，善達目標者應當這樣做：
能幹、端正、直接、易教、溫和、不自滿、

*Santussako ca subharo ca Appakicco ca
Sallahukavutti Santindriyo ca nipakoca
Appagabbho kulesu ananugiddho*

Contented, he ought to be easy to support, not over-busy, and simple in living. Tranquil his senses, let him be prudent, and not brazen, nor attached to families.

知足、易養、少管事、生活簡樸、諸根寂靜、
技能完善、穩健不粗魯、對供養者不貪。

*Na ca khuddam samacare kinci Yena viññu pare
upavadeyyum*

Let him not perform the slightest wrong for which
the wise may later reprove.

不做任何事後將受智者指責之事。

***Sukhino va khemino hontu Sabbe satta bhavantu
sukhitatta***

Let him cultivate this thought : ' May all beings be
happy and safe'. ' May they all be happy at heart'.

這樣想：願一切眾生喜樂、平安，願一切眾生
心有喜樂。

***Ye keci panabhut'atthi Tasa va thavara va
anavasesa Digha va ye mahanta va Majjhima
rassakanukathula***

Whatever living beings there may be — feeble or
strong [or the seekers and the attained] long, stout,
or of medium size, short, small, or large,

一切眾生，無論軟弱、強大、長、大、中等、
短小、精細、粗顯、

*Dittha va yeva adittha Ye ca dure vasanti avidure
Bhuta va sambhavesi va Sabbe satta bhavantu
sukhitatta*

Whether visible or invisible, And those dwell far or
near, The born and those seeking birth, 'May all
beings be happy at heart.'

可見、不可見、遠、近、已出生的、將投生的，
願一切眾生心有喜樂。

*Na paro param nikubbetha Natimaññetha
katthacinam kanciByarosana patighasañña
Naññamaññassa dukkham iccheyya*

May no one deceive another or despise anyone
anywhere, or through anger or irritation wish for
another to suffer.

願人們不相互欺騙、不鄙視任何地方的任何人，
不以怒意、敵意，願他人受苦。

Mata yatha niyam puttam Ayusa ekaputtam

***anurakkhe Evampi sabbabhutesu Manasam
bhavaye aparimanam***

Just as a mother would risk her life to protect her child, her only child, Even so should one cultivate boundless love with regards to all beings.

如一位母親捨命保護親子、獨子，他更應當對一切眾生，長養無量慈心。

***Mettañ ca sabba-lokasmim Manasam bhavaye
aparimanam Uddham adho ca tiriyanca
Asambadham averam asapattam***

Let him radiate boundless love towards the entire world, above, below and across — Love that is unhindered, free from ill will and enmity.

以對全宇宙的善意，長養無量之慈愛，自上、自下、遍及四周，無障礙、無敵意與恨意。

***Titthañ caram nisinno va Sayano va yavat'assa
vigatamiddho Etam satim adhittheyya Brahmam***

etam viharam idhamahu

Standing, walking, sitting or reclining, as long as he is alert, let him develop this mindfulness. This, they say, is Divine Abiding here.

無論站、行、坐、臥，凡清醒時，他應當確立此念。他們稱此為即時即地的梵住之心。

***Ditthiñca anupagamma silava Dassanena
sampanno Kamesu vineyya gedham Na hi jatu
gabbhaseyyam punar eti'ti***

Not falling into wrong views — being virtuous, endowed with insight, lust in the senses discarded — indeed never again will he return to conceive in a womb.

不受邪見左右，而有戒德與具足知見，斷除了感官貪欲，他將不再受生。

二・佛說《慈經》的因緣

佛每次說法必有合適的因緣，為什麼？因為佛有一切種智，能應一切眾生所需，根據眾生的吸收能力，視眾生的根器、心性而教導。佛說《慈經》的因緣，也應在開始學習經文之前說明。

佛在舍衛國時，有五百新戒比丘在舍衛國附近發現有水源可浣洗飲用；有信眾供養，方便托鉢；有樹木可蓋茅棚；安靜而氣氛理想。於是他們決定在這裡結夏安居。

他們在樹下做大小便淨房，這裡的樹神因而不高興，就變化成各種可怕的形狀，威脅比丘，干擾他們修行，晚上不讓他們睡覺或用功，想辦法要讓比丘遷移。比丘們於是回到舍衛國向佛報告，並請示佛如何處理這種情況。由於附近沒有更理想的地方了，所以佛要他們回到原處，誦持《慈經》、修習慈心觀來安慰樹神。佛說：「他們將成為你們的護法。」

比丘們遵照佛的教導回到森林，誦持《慈經》，並依《慈經》內容修戒定慧三學。結果，正如佛所

說的，樹神從敵人轉為朋友，保護並幫忙他們。如此，五百比丘能夠精進修行，也都開悟了。後來他們回到舍衛國見佛，然後特別努力地依照《慈經》修戒定慧三學，最後都成就了阿羅漢果。我們也要這樣學，不是嗎？

貳 • 慈經的戒定慧三學

以下開始解說《慈經》。

《慈經》，英譯《*Karaniya Mettā Sutta*》，其實乃是為了說明何謂慈心觀的修行。慈心-*mettā*，也可譯為「愛」，其實，「愛」是很好的意思。這裡，愛分二種，一是「束縛之愛」，二是「無束縛之愛」。無束縛之愛，巴利文是 *mettā*，它是從巴利文的 *mitta* 和梵文的 *mitra*（意即朋友）而來，所以 *mettā* 是「友誼」的意思。真的愛叫做友誼-*friendship*。

我們未來的佛——彌勒佛 *Maitreya*，這個字是

從巴利文的 *Metteya*（字根與 *mettā* 有關）和梵文的 *Maitri* 來的。何以稱為 *Maitreya*（意思是「慈」）？因為他特別重視慈心觀的修行，而慈心觀是令身心健康最佳的方便，有慈心，才能用健康的態度對待自己和他人，因此而能成為自己和眾生最好的朋友。

這是慈「心」的作用，是「唯識」智慧的道理。因為有慈心，所以行大悲度眾生；大悲是行菩薩道的條件，而大悲是靠慈心觀才有的。彌勒佛正是代表了這樣的「唯識」智慧和大慈大悲的修行，因而被稱為 *Maitreya*。

所以，要說明慈心，第一步得先談到「如何令心健康」。要令心健康，必須能成為一切眾生的朋友，包括自己在內。這就是 *mettā*。感情健康，才能自度，這點一定要學；而且還要令他人受到佛法的利益，那就要學習如何成為一切眾生之友，才能度他。這是快樂，有能力成為自己和一切眾生的朋友，才能真正快樂。

一・《慈經》具足成道所需的戒定慧

《慈經》的大意如此；「如何成為一切眾生之友」，是慈心觀所要說明的。若能成為眾生之友，自然也成為自己之友，反之亦然，這是一個過程的兩個面向。因此，《慈經》乃是特別說明如何以修行慈心觀來成道的教法。

依佛法而言，成道的過程有三個最重要的方面，就是戒、定、慧三學。佛所教的法，歸納起來也就是這三學，與三學無關的，就不是佛法。三學即為解脫的過程，解脫的過程是在三學之中，二者不可分。慈心觀要作為成道的方便，必須要有三學的內容。《慈經》的內容也是如此，含戒定慧三學，而重點則在定學，所以其中定學的內容最長；不過，定學的基礎是在戒學。

《慈經》戒學的部分是第一頌、第二頌和第三頌。經文的內容，從「為了解脫」一直到「……不做任何事後將受智者指責之事」，這是戒學的部分。

與定學有關的部分是：「這樣想：願一切眾生喜樂、平安」，一直到「……的梵住之性」。

最後的部分則為慧學：「不受邪見左右」等等。

能依這個次第修，則可依慈心觀而得解脫圓滿，因為有戒、定、慧；這三學都是以慈心觀為方便。一定要不斷思惟這個道理，對佛法才能有清楚的認識。

二・戒定慧是一個過程

戒定慧三學其實是一個過程，它們是一體的。不過，我們仍說戒學是定的基礎，沒有戒學，不能修定；而有定，才能發智慧。什麼智慧？解脫的智慧。所以佛先說戒學，它是慈心觀境界的前行，而根律儀則是戒學的精髓。

依《瑜伽師地論》，戒學分三方面：律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，這裏是強調攝善法戒。佛說明，修慈心觀，也就是修清淨的愛。我們需要善法的功德，沒有善法的功德，無法成就清淨的愛、

沒有煩惱的愛。佛說，清淨的愛、沒有煩惱的愛是成為善士（*satpuruṣa*-好人）最好的修行。

《瑜伽師地論》說明，菩薩修行六波羅蜜時，每個波羅蜜都要修九個方面，其中之一就是善士修行 *satpuruṣabhāvanā*。而在禪波羅蜜中，善士修行有五個。哪五個？就是四無量心，加上不執著禪定，這樣一共有五個¹²。

若要感情清淨，佛教的範圍是：第一、戒學：學佛法來成為好人，這是基礎。第二、定學：學佛法以求勝生，也就是三昧的境界，而此境界是般若的條件。最後，也是最重要的範圍——慧學，就是解脫，證道、證涅槃、證真如。這三個範圍都在四無量心的修行中，條件是能不執著這個境界。

如果能修四無量心，就能成為好人、能得勝生。佛稱四無量心為「勝生最簡單的方法」，在很多經典中可以找到這個說明，這也是解脫的法門。

12 《瑜伽師地論》卷43：「云何菩薩善士靜慮？謂此靜慮略有五種。一者、無愛味靜慮。二者、慈俱行靜慮。三者、悲俱行靜慮。四者、喜俱行靜慮。五者、捨俱行靜慮。」

而四無量心能成為解脫的法門，條件是要配合內觀一起修，這是在最後面的階段。沒有觀，就沒有解脫。

三・以三學斷三種煩惱

學佛最重要的目標是斷煩惱，不論學習任何法門，一切佛教的法門都趨向同一目標，就是要以戒定慧來減少煩惱並斷除煩惱。至於斷煩惱的過程，雖然是依三學分成三部分，但其實是一個過程，分開為三來說明，是為了瞭解它們其實是一個。

一) 戒學——彼支斷

《清淨道論》把以戒學來斷煩惱的過程稱為「彼支斷」。「支」是「因」的意思，譬如因為有貪的「因緣」，所以用持守戒律來避開它們；或是修不淨觀來更有效地斷除貪欲，或對治與貪欲有關的煩惱。修慈心觀，則斷瞋恨的煩惱。又比如，我們修安那般念時，因為專注於入息出息，所以斷除

了妄念以及與妄念有關的所有煩惱。這也是要靠智慧。

同樣的，我們修《慈經》戒學中「端正」這個功德，來對治「彎曲」，修「易教」來對治「頑固」，修「溫和」對治「剛硬」；因為修「知足」，所以對治了「多欲」。這些都是對治的過程。這是「彼支斷」。

不過，如果沒有定，「彼支斷」的力量只能避免身口二業的造作，沒辦法克服不善的意業，只能減少。

二) 定學——鎮伏而斷

有「彼支斷」，才能「鎮伏而斷」。「鎮伏而斷」是止的境界，定的境界。有定的力量，一境性的力量，才能夠完全入於清淨的境界，在定的境界裡不會有煩惱。這是以定來伏煩惱，所以叫作鎮伏而斷。

三) 慧學——斷而斷

然而，以定來伏煩惱，這是暫時的。只有用智慧的觀，如實分別，才能有行捨，「斷而斷」，徹底斷除一切煩惱。這是智慧的境界。

所以，三種學，三種斷：彼支斷、鎮伏而斷、斷而斷。只有智慧才有「斷而斷」的力量，能連煩惱的種子（隨眠）也斷除。不過，一定要瞭解，雖然行者依需要及修行進步的程度而有不同的斷，其實三種斷是一個過程。

這三種斷也就是《瑜伽師地論》一直在講的三種離-Brahmna：斷界、離欲界、滅界¹³，其實它們是一個過程，只是過程中有不同的程度而已。戒學在斷煩惱的程度上，並不能完全出離意不善業，定學才可以，因為在定中就沒有什麼不善業了。不過，它們還是暫時的，只有智慧學才能完全出離所有的不善業。

13 《瑜伽師地論》卷 13：「如是修習奢摩他、毘鉢舍那已，於諸界中而得解脫。見道所斷諸行斷故，名為斷界。修道所斷諸行斷故，名離欲界。一切有執皆永滅故，名為滅界。是名修果。」另本論〈聲聞地〉卷 27、28 在說明五停心觀、四念處等法門時亦廣釋其相。

參 • 《慈經》中的戒學

瞭解了戒定慧三學的功能和重要性，現在我們可以研究：《慈經》戒學部分所提到的成就清淨的愛所需要的功德中，哪一個功德最重要？我們先看經文，再逐一說明。

「為了解脫、獲得寧靜，善達目標者應當這樣做：能幹、端正、直接、易教、溫和、不自滿、知足、易養、少管事、生活簡樸、諸根寂靜、技能完善、不粗魯、對供養者不貪。不做任何事後將受智者指責之事。」

《慈經》在文義上分開來講，可分三個階段：戒、定、慧，這段經文屬於戒學，它又可分為兩個部分：*carita*-所應做的，和 *varita*-所應避免做的。

簡言之，戒學是學習「什麼該做」和「什麼不該做」。不過，南傳佛教對戒學的內容特別強調身業和口業的控制，因為嚴格地說，戒學並沒有力量

完全控制意業。雖然修慈心觀、不淨觀等等，若定力不夠，還是難免會出現瞋心或與貪欲等等有關的妄想，無法完全克服不善的意業。若不入定，這是無法避免的。

雖然如此，北傳佛教還是強調意業是戒學最重要的內容；南傳也有這個道理。戒學是為了保護意業，包括智慧在內。如果沒有智慧，則無法修根律儀，而根律儀是戒學最重要的內容。

所以，《慈經》這段戒學的經文，一直到「……不粗魯、對供養者不貪」，是說明 *carita*，也就是所應修的。如果有那些功德，想入慈心定或留在定中都很容易，也很容易用在每日生活的境界中，與內外境界不會有衝突，所以才能真的發智慧，能真正如實觀。

至於戒學經文最後一句：「不做任何事後將受智者指責之事」，這是 *varita*，是所不應做的。

我再多做些說明。*carita* 是學「好的行為」——善行，*varita* 是避免所有「不好的行為」——惡

行。好的行為是靠修不貪、不瞋；而避免不好的行為，就是避免所有與貪、瞋、無明有關的行為，從不殺生開始，力行十善業道。

比如，我們受戒，就是要來避免不好的行為，修好的行為。像不殺生、不偷盜，就是好的行為。為什麼殺生？因為瞋心；為什麼偷盜？因為貪心。減少不善根，增加善根，就是戒學。十善業道就是戒學的根本觀念。

一・修行是為得解脫

佛這麼說明：「為了解脫，獲得寧靜，善達目標者應當這樣做……」，雖不太理想，但可以這樣翻譯。

我們應當瞭解：那些解脫是以慈心觀為方便而得解脫、證涅槃的。巴利文得到涅槃稱為 *santipadam*。*padam* 「寧靜住」，就是和平之處，也就是涅槃；除了涅槃以外，沒有什麼和平之處。就勝義諦而言，世界上，即使最深的海裡，也找

不到全然安靜的地方。

為什麼無法找到？因為一切法、一切行，都是無常，無常中沒有什麼寂靜、寧靜住。不可能有寂靜！世界內外都是在無常的過程中，所以找不到寧靜住。我們修慈心觀來得到寧靜住，也就是涅槃，離開所有的亂。世界其實都是亂的，所有的地方都是無常，都不寂靜。

事實上，我們的銀河系在宇宙中也不是靜止不動的。比如，地球繞著太陽，以每秒大約3萬公尺的速度，在橢圓形的軌道上運轉（地球的公轉速度是每秒30公里）。如此，怎麼會有安靜之處？找不到的，都在動中。唯一寂靜處，就是涅槃。而涅槃何處可得？外面找不到，唯在心中能找到。

要能在心中找到安靜處，當以清淨的愛為方便，那就要修清淨的功德。哪些功德？就是這段經文所列的十三個功德利益。佛的教法高明之處，在於他所用的譬喻以及所安排的法的次第。這十三個功德的次第也很重要。

二．《慈經》戒學的十三個功德利益

一) 能幹 *sakko*

為何第一功德是能幹？一定要瞭解。不管我們做什麼，都要有決心、要有力量、要有能力，才能夠做好。北傳佛教是講六個波羅蜜或十個波羅蜜，十波羅蜜中¹⁴，有 *balapáramitá*-「力波羅蜜」，它特別是指精進波羅蜜。

所以，如果要修慈心觀，一定要精進、努力，要有決心、勝解，才能入此境界，否則無法入。此即「能幹」。因為有心，行者能做；因為他有決心、有力量而能做。為什麼有決心、有力量？因為他有「欲」，*chanda*。

佛說明，*chanda*-欲作，是所有善法的根本，也是所有不善法的根本。沒有欲，則沒有善法，也

¹⁴ 南傳佛教的十個波羅蜜：布施、持戒、出離、精進、禪定、智慧、忍辱、真實、決意（勝解）、慈、捨，亦即北傳六波羅蜜的布施、持戒、忍辱、精進（力）、禪定、智慧，再加上方便、願、力（決意）、智四波羅蜜多。

沒有不善法。*kámachanda*-欲欲，是說明不善法的過程；*dhammachanda*-法欲，是說明善法的過程。如果有法欲、對法有熱誠，那我們能幹，能夠做。有熱誠，才能做好；沒有熱誠，無法入此境界。所以「欲」是所有善法的根本，沒有欲，什麼都不能做，一切善法都不能成就。

所以，修慈心觀的能力有賴於熱誠。有熱誠、有積極的欲，才能入此過程，心才有力量。心沒有力量，就無法入清淨之愛的過程。

二) 端正、直接-*uju ca súju ca*

有能幹，才有端正、直接這兩個功德。它們和輕安有關。這

兩個功德其實是同樣的功德。*uju* 是「直接」，或譯為「端正」；*su*-就是「好的」、「善的」，*súju* 是「好直接」，或譯為「好端正」。「端正」和「直接」意思是一樣的。

uju ca 跟 *súju ca* 就是「直接」跟「好直接」。

什麼是「好直接」？就是不欺騙自己、不欺騙眾生。所有這裡的功德中，只有這個功德佛說了兩次。因為，在清淨之愛的修行中，它是最重要的功德。

什麼是端正或直接的相反？就是心彎曲，欺騙自己也欺騙眾生，這樣就不能修清淨的愛；有欲、有熱誠，才能入清淨之愛的過程。我們的心要直接，要好好地直接、完全地直接，對自己、對眾生，如此才能修清淨的愛，感情才不會有矛盾。如果欺騙自己、欺騙眾生，則無法成為自己和眾生的朋友。

南傳佛教常誦一則本生故事——*mitta anusámsa*（友誼之益），佛在其中說明慈心的修行和利益。修慈心觀，就是不欺騙朋友，包括自己在內，因為自己也是自己的朋友。如果要發達清淨的愛，必須也要成為自己的朋友；一旦欺騙自己和朋友，就不能入慈心觀。

Jatāka Tale 本生故事¹⁵ 中的這則 *mitta*

¹⁵ 巴利文《佛本生故事》是一部最重要的佛教寓言故事集，也是世上最古老的寓言故事集之一。本書譯自早期佛教巴利文經藏中的《本生經》，它講述釋迦牟尼佛在行菩薩道時的前生故事。在這些本生

anusámsa 說的是一個不欺騙自己、也不欺騙眾生的故事。我來解釋，讓大家瞭解如何修行慈心觀。

〈友誼之益〉

第一頌

此人離家時，他必得飽食，腹不饑餓。眾多生命仰賴他，何以故？以彼不欺故；彼為諸多眾生之友。

如果我們也如此，不欺騙朋友、不欺騙眾生，那麼，我們雖然離開家，還能吃飽，因為眾生愛我們，很多人靠我們。所以不欺騙，就是修慈心觀。

第二頌

不論前往何國、何地，他所行之處都受歡迎、受尊敬。何以故？以彼不欺故。

故事中，既有世俗故事，也有神話本生（梵語：जातक, Jataka），音譯作闍多伽、闍陀，又稱佛說本生經、本生經、本生譚、本生故事，是九分教或十二分教之一。

第三頌

盜賊不惱害，官府亦不擾。他超越一切仇敵，以彼不欺故。

第四頌

當返家時，無事氣惱他，家人悉皆敬愛之。處於大眾中，他能受歡迎；處於眷屬中，他是最尊者。以彼不欺故。

第五頌

以尊敬一切眾生故，一切眾生亦尊敬他；以重視一切眾生故，一切眾生亦重視他。故他容色光彩，令大眾歡喜，以彼不欺故。

第六頌

他敬重眾生，眾人待他亦如是。他擁有好容光，四處享美譽，以彼不欺故。

第七頌

他敬拜眾生如天人，所以眾生也敬拜他。
他如火般發光，如天人般發亮；他身泛榮
耀之光輝，永不消褪，以彼不欺故。

第八頌

彼牛於其家安適，故生多犢子、田禾豐收。
年老之時兒女奉事，食兒之穀，以彼不欺
故。

第九頌

若從山崖樹上摔落，必有人接住，不令受
傷。若逢不便與困難，必有人能相助，一
切難處化烏有。以彼不欺故。

第十頌

猶如一棵大榕樹，枝幹廣袤而根深，

大風不得撼動他，亦無敵人能加害。

我們要修慈心觀，變成一棵大榕樹般，不被所有的苦難打倒。

為什麼我講慈心觀的「直接」等等功德？因為慈心觀的意思，就是不欺騙自己，也不欺騙眾生。而「直接」，就是不欺騙、不彎曲（不邪曲）。若能這樣修，可以一直到解脫。因為究竟不欺騙自己和眾生，就是究竟寂靜，涅槃。所有功德中，直接是最重要的。

三) 易教 *suvacco*

有好端正，才能 *suvacco*。*vacco* 意思是能聽，*suvacco* 意思是「非常願意聽」，最好的翻譯是「易教」，就是能聽別人的話；它的相反則是 *dubbacco*。

(一) 修慈心觀，要學聽話

什麼是 *dubbacco*？是不聽話，很頑固。為何不聽話？因為不正見、我慢，所以不聽話。若要修慈

心觀，利益自己和眾生，成為自己的朋友和眾生的朋友、不欺騙自己也不欺騙眾生，那就一定要學怎麼聽別人的話，讓心直接、柔軟、拉開自己，才能瞭解自己的需要和眾生的需要。

在佛教中，誰是最不聽話、不易教的代表人物？就是車匿 *Channa*。他是佛陀的司機，因為自認為是佛的好朋友，與佛關係特別，所以非常自滿，總是自以為是、自以為了不起，不聽人勸。佛就令僧團用最高的刑罰 *brahmadanda*-「梵刑」，以「默擯」的方式來處罰他，眾人都不許跟他交談，不理睬他。

（二）放下自己，傾聽別人

所以，修慈心觀的條件是拉開自己的心，才能聽取、瞭解別人的需要，也才能用清淨的愛來對待眾生。拉開自己，就是能夠聽別人的話、聽別人的看法，而不執著自己的看法。

我們都喜歡自己的看法、喜歡別人聽我們的意

見。誰真能聽別人的意見？只有發達慈悲，才能做到。沒有慈悲，別人講我們，我們還是聽自己的，不聽別人的，那就無法修慈心觀。

所以，修慈心觀，一方面要直接、端正，一方面要拉開自己，徹底理解別人的需要。拉開自己就是放下自己；放下自己，才能好好地聽取、瞭解別人的需求，這樣才能從慈悲的修行中得大利益。

慈心觀的修行、慈悲的修行要配合所有的那些功德，它們是一個過程。我們修慈心觀，以便能端正、不固執、不執著己見、捨自己的我慢，這樣才有大利益。慈心觀就是捨不正見和我慢的行法，若缺乏「端正」這個功德，則無法做到。

四) 溫和、柔軟 *mudu*

mudu 的相反是堅硬或頑固。

我們在什麼情況下才能好好地聽？能「善聽」別人的話，是因為沒有不正見，也沒有我慢，這個功德屬於柔軟溫和這個心所。心真能柔軟溫和，就

不可能有不正見和我慢，這樣才能好好地聽別人的話，瞭解他人的需要，體會別人的心聲，如此才能利益他們。

所以，這個行法的次第是經過善加考慮，而不是偶發的。有能幹，才有端正；有端正，才能善聽人言；就能夠柔軟。而願意聽別人的話的條件，就是心柔軟溫和；若心不溫和不柔軟，就不能聽別人的話，因為固執己見。為何固執己見？以有不正見故。

根據佛法，不正見從哪裏來？就是貪欲。因為有貪欲，所以有不正見；因為不正見，而有「我」。沒有貪欲，就沒有「我」，有貪欲才有「我」。「我」是從貪欲、不正見來的。真有正見，那就沒有「我」的需要，「我」就只是名稱而已。

五) 沒有我慢 (不自滿) *anátimání*

有溫和、柔軟，就能 *anátimání*——沒有我慢。

(一) 慢是修行過程中最大的危險

佛法講七種慢¹⁶，其中一種是「過慢」，即自以為了不起，重視自己，輕視眾生，這是 *atimāna*。ati-是「過」，*an-ati* 是否定的，表示沒有過慢。這是什麼邏輯呢？這就是柔軟。因為沒有過慢才能柔軟，才不會以為自己了不起、以為自己比眾生了不起，這樣才能夠修沒有煩惱的愛。

有過慢的人，無法真的柔軟，沒有辦法！所以他也不能夠「易教」。尤其是在修行過程中，有一點點成就，就自以為了不起，與眾不同了，這是最大的危險。修行是來捨自己的「我」，而不是來發達自己的過慢。沒有過慢，才能夠知足。為什麼？因為所有的慢，我慢、過慢、等慢、下劣慢等種種慢，都以貪欲為根本，沒有貪欲，就沒有慢、沒有不正見。

¹⁶ 《大毗婆沙論》卷 43、《俱舍論》卷 19 列舉七種慢：慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。或有分八慢，或有分九慢，然皆攝於七慢之中。其中過慢又名等慢，亦即己不如人，卻自認為同等；或與人同等，卻自認高人一等。另可參考《瑜伽師地論》卷 8、84、89 等處對慢之說明。

（二）慢的根本是貪欲

慈心觀的相反就是瞋恨心，這很容易瞭解。比如我們修慈心觀，修 *metta*-友誼的時候，心裡不會有瞋恨，它們不會出現在一起。然而，修沒有煩惱的愛的時候，只出離瞋恨這個近敵還不夠，還要出離遠敵——貪欲。特別是修慈心觀，由於所緣明顯而令人很舒服，就容易執著。一旦執著，就無法發達易教、溫和、無過慢等等那些功德；只有當不執著時，那些功德才能明顯。

（三）因愛生憂怖，憂怖乃瞋恨之心所

依佛法，其實瞋恨還是根源於有煩惱的愛；若是無煩惱的愛，則無瞋恨。這個不容易瞭解，所以我們用《法句經》註解中一個很好的故事來說明。

Kosala 憍薩羅國國王 *Pasenadi* 波斯匿王的皇后叫 *Máliní* 茉莉，她本是賤民階級，但因為非常美麗而受到王的寵愛，做了皇后。她是佛的大弟子，深信而護持佛法，幾乎每天都去聽佛開示。波斯匿

王也很尊敬佛陀，每次都會問她：「大聖人今天開示了什麼內容？」

一天晚上，他們正準備就寢，王又問皇后：「今天大聖人講了什麼法？」茉莉夫人說，佛講了一個偈：「以有愛故，而有擔憂、怖畏；無有愛者，無有擔憂、無有怖畏¹⁷。」你想，在就寢前，皇后卻說這種話！王當然不高興，就要她走。他想：「怎麼大聖人說這麼笨的話！」他認為大聖人不能講這麼沒有意思的話。

但波斯匿王畢竟是個好國王，隔天就很慚愧地向夫人道歉，並問道：「大聖人真的這麼說嗎？」茉莉夫人說：「誠然！世尊是這麼說的。」王說：「怎麼可能呢？」她就問王：「請問大王，您是不是很愛您的兒子 *Vidabba* 將軍？」王說：「當然！我特別疼愛他。」夫人說：「如果兒子病了將死，您又如何呢？」王說：「我會很擔心，我心生怖畏。」

¹⁷ 《南傳法句經》第 16〈愛好品〉第 213 偈：「從親愛生憂，從親愛生怖，離親愛無憂，何處有死怖？」

夫人說：「所以世尊是這麼說的：『以有愛故，而有擔憂、怖畏；無有愛者，無有擔憂、無有怖畏。』」

王好似明白了，再問：「您還能進一步說明嗎？」她說：「同樣的問題，您是不是很疼愛我們美麗的女兒 *Vajirā*？」「當然，我最疼愛的就是她。」夫人說：「如果她病了、死了，您又如何呢？」王說：「我會很難過。」「您看！世尊不就是這麼說的嗎？有愛才有貪心、有怖畏；沒有愛的人沒有貪心、沒有怖畏。」「哦！」王最後終於接受了。而其實，波斯匿王後來還是被這個兒子 *Vidabba* 將軍暗殺了。

大家一定要明白這個意思，「愛」是所有擔憂、怖畏的來源，它們也是瞋心的一種，是由於不接受所緣境界。所以瞋心可以從最微細的到最粗的，最粗的就是貪心，擔憂、怖畏則是微細的。有瞋心，是因為有愛；沒有愛，就沒有瞋；沒有瞋，就沒有怖畏、擔心。

而所有瞋心以及跟瞋心有關的心所，如擔心、

怖畏等等，其實還都是跟「我慢」有關。出離我慢，才能真的出離怖畏和所有的擔心、瞋心。不過，出離我慢沒那麼容易，現在我們可以做的，是減少我慢、高慢。

六) 知足 *santutti*

santutti 就是知足，或是喜足。北傳佛教的學生大都有學《俱舍論》，《俱舍論》說，止觀的條件是少欲知足，以及 *aryavamsa*——「聖相續」¹⁸。

「聖相續」是指行者對自己所能得到的衣服、托鉢（飲食）、住所、醫藥都感到滿意，所以能樂修樂斷——歡喜修行，歡喜斷煩惱，這樣才屬於「聖人的相續」。這是修行的條件，定的條件。

修定最重要的功德就是「知足」。佛讚美知足

¹⁸ 此處指四聖種。《俱舍論》第 22 卷 P12 云：「能生眾聖，故名聖種。四聖種體，亦是無貪。四中前三，體唯喜足。謂於衣服、飲食、臥具，隨所得中，皆生喜足；第四聖種，謂樂斷修。」

另《瑜伽師地論》卷 14：「又有四種。為令解脫速得圓滿，勤修行者聖解脫欲勝任持法，為斷四愛增上力故。謂為衣服、飲食、臥具少有所求，無作無亂，時無虛度，勤修方便；心離散亂，樂斷煩惱、樂修正道。」此中「勤修行者聖解脫欲勝任持法」即四聖種。

為最高之德-*paramalābha*，能知足才是最高的德，生活才能快樂。如果不能少欲、知足，雖然擁有很多，也無法快樂；若能少欲、知足，即使沒什麼東西，還是很快樂。有喜樂，才有輕安；有輕安的樂，才能入定；能入定，才能如實觀；能如實觀，才能解脫；有解脫，才有解脫智，那就沒有輪迴了。佛說明修行的過程是依這個道理。

何以能知足？因為能減少欲。如何減少貪欲？要能減少不正見和我慢。這樣才能溫和，而得以發達與輕安有關的功德，即輕、適業、練達等等。什麼條件下能這麼做呢？就是能知足，減少貪欲。減少貪欲，才能保持清淨之愛的境界、無煩惱之愛的境界。否則，有愛就有貪心、怖畏，就無法以正念保護心，也無法保護眾生。

這些功德都互有關係，前面的功德是後面功德的條件，後面的功德和前面的功德是一個過程。所以減少我慢、高慢，才能知足；能知足，才易養。

七) 易養 *subhara*

這一項，特別是出家人的功德。何謂好出家人？就是易養，不要求多。為什麼不要求多？因為他對於修行所需的衣服、飲食、醫藥、房舍知足；因為知足，他歡喜斷煩惱、歡喜修行。如果不知足，他就會一直想抓住些什麼，所以知足是「易養」的條件。

「易養」的意思是 *subhara*，*-bhara* 是「帶」的意思，所以 *subhara* 是容易帶、容易照顧，也就是「不變成別人的負擔」。因為易養，所以不變成別人的負擔。這是很重要的一個功德，尤其是當行者要修沒有煩惱的愛時。唯有能夠修清淨的愛，才能不變成別人的負擔。

比如說，做母親的人當然是愛自己的孩子，但如果她不瞭解孩子真正的需要，就會變成孩子的負擔，孩子就會討厭她，對不對？所以「易養」才能修無煩惱之愛，避免成為別人的負擔。

八) 少管事 *appakicco*

接下來是 *appakicco*，意思是少管事。*kicco* 的意思是「活動」，*appakicco* 就是「活動少，不要太多」。當然，應該做的還是要做，不應該做的就不必做。但是多半的現代人，有很多活動其實是不需要做的，卻一直在做。為什麼？因為心不安。心何以不安？因為不知足。因為不知足，所以不易養，要求的就越來越多，不能滿意；由於不滿意，所以活動越來越多。如果他滿足了，根本不需很多活動，沒有很多活動，才能修沒有煩惱的愛。

現在大家都很忙碌，連照顧孩子都沒有時間了，所以很難修沒有煩惱的愛。因此，這些都有關係，有知足，就能易養，把該做的做好，不須做的就不做，那麼，心就會安下來。人為什麼去做他不須要做的事？因為心不安。心不安，才會去做那些沒有意義的事。

九) 生活簡樸 *salahukavutti*

生活簡樸，這當然也和修行最重要的功德「知足」有關。只有知足、易養、少管事，才會生活簡樸。生活簡樸是知足的果，因為少欲知足，所以生活簡樸。知足的人即使有很多東西，他們還是生活簡樸，因為他們有「根律儀」。

Salahukavutti，-*lahuka* 的意思是「輕而不重」，生活輕而不重。在什麼情況下，生活會重而不輕呢？是在不知足的情況。如果要管很多不需要的事物，心怎能安下來？心不能安定，就無法修沒有煩惱的愛。

十) 諸根寂靜 *santindriyo*

能知足、易養、少管事、生活簡樸，才能夠諸根寂靜。「諸根寂靜」是什麼情況？諸根寂靜是指五根——信根、精進根、念根、定根、慧根平等的情況。因為諸根寂靜，所以能夠忍不方便、忍苦；能夠忍敵人、忍所有的障礙。如果根不寂靜，則無法面對障礙，只會創造更多新的障礙。所以諸根寂

靜也是修無煩惱之愛的條件。

為什麼諸根能夠寂靜？因為行者修根律儀，收攝六根，當根對境時有正念，不取相也不取隨相，所以心不亂，才能安住於清淨的境界中。修四無量心時，特別要思惟這個道理。

所謂「不取相也不取隨相」，以貪欲為例，當男眾看到女眾，第一眼，他只是看到一個女眾，這是取相；如果他起了貪欲，會看到「這個女眾的眼睛很漂亮，頭髮很黑」等等，這是取隨相。

諸根寂靜和知足很有關係，能知足，才能令諸根寂靜；沒有知足，沒有辦法保護諸根寂靜，以致無法入止觀的修行。所以，「根寂靜」其實是修行的開端、修行的中端，也是修行的末端。行者怎麼知道自己的修行有進步？就是根越來越寂靜。雖然有障礙，心仍能安靜。

「諸根寂靜」是修行的關鍵和全部。根寂靜，才能忍；沒有忍，無法修行。修忍和修慈心觀是一個過程，並不是兩件事，一定要明白這個道理。忍

什麼？忍障礙。修行一定有障礙，沒有障礙就沒有修行。為什麼能夠忍障礙？因為知足、溫和、不高慢等等。

《雜阿含經》中有一部《*Samudda Sutta*-海經》¹⁹。佛說：眼根是大海，若於大海中能忍所有色之浪，則能度大海。同理，耳是另一大海，若於此海中能忍所有音聲之浪，則能度大海……；心亦是大海，在此中能忍所有法之浪，則能度心之大海。

這個道理和慈悲的修行很有關係。修「根寂靜」，特別就在於修忍，所以佛讚美忍為「最高的修行」，這個最高的修行與慈悲的修行其實是一個過程。

十一) 技能完善 *nipako ca*

根寂靜，或是瞭解根寂靜的情況，才能 *nipako*

¹⁹ 《雜阿含經》卷8第217經：「世尊告諸比丘：「所謂海者，……眼是人大海，彼色為濤波。若能堪色濤波者，得度眼大海竟，於濤波洄復諸水、惡蟲、羅剎女鬼。耳、鼻、舌、身、意是人大海，聲、香、味、觸、法為濤波，若堪忍彼法濤波，得度於意海竟，於濤波洄復惡蟲、羅剎女鬼。」另見《漢譯南傳大藏經》第16冊《相應部四》P209〈海品〉。

ca，中文譯為「技能完善」，意思是「練達」。練達屬於輕安的範圍。因為有心柔軟、不高慢、能知足、生活簡樸等等條件，並且根寂靜、或是瞭解根寂靜的好處，才能把所做的事情做好。為何能做好？因為用正念、正知。不然，心若無前面的功德，做一件事時想另一件事，怎能做得好？因為愛管事，多管閒事，對不對？

十二) 不粗魯 *apagabbo*

然後是 *apagabbo*，意思是不粗魯，英文是 *prudent*。由於有前面那些功德，尤其是練達、溫和、沒有我慢等等，所以能夠一切都很順利，也能對眾生不粗魯。

十三) 對供養者不貪 *kulesu ananugiddho*

最後是 *kulesu ananugiddho*，直譯為「對家庭不貪」。 *kula* 是「家庭」，是特別針對出家人來說的。有些出家人因為需要很多東西，常常去俗人的家麻煩居士。所以出家人要「對家庭不貪」，不貪

求在家人的供養，不要常常去找居士、去告訴他你需要什麼；不要跟居士說「給我多一點」。就是這個意思。

三・不做將受智者指責的事

以上說明了《慈經》第一部分戒學的十三個功德，接下來要解釋戒學部分的最後一句——「不做任何事後將受智者指責之事」。

前面說過，戒學是要學什麼該做，什麼不該做，「不做任何事後將受智者指責之事」，是指所不應該做的。什麼是不應該做的呢？很簡單，應該做的，就是修所有的善根；不應該做的，就是捨棄所有的不善根，也就是以貪欲、瞋恨、無明為動機而做的所有行為。這樣修，就能漸漸長時不斷地住在慈心境界中，安住於清淨無煩惱的愛中。沒有這些條件，就不容易做到。

一) 不做動機不善之事

不做任何智者所指責之事，是指什麼呢？即行為上有貪欲、瞋恨、無明的動機者，那些肯定是不能做的。至於「受智者指責」，就是不應該做那些有智慧的人不贊成、不能接受的行為。

這段文沒有說「每個人不能夠接受」，只說「有智慧的人不能夠接受」，明白這個道理很重要。為什麼呢？即使佛的弟子已是大阿羅漢了，那些沒有智慧的人還是會不贊成他們的行為，不接受他們，因為他們不一定是依照普通凡夫的想法而行事的。只有有智慧的人才知道他們的厲害。

在《中阿含經》有一部《*Aganalipanda*-無諍分別經》，一定要研究，很重要！在《瑜伽師地論·三摩呬多地》裡面也有無諍定，要多修這個定。

二) 對凡夫之言不迎不拒

在《無諍分別經》中，佛說：「修止觀者，尤其是修慈心觀而感到內樂後，不要執著 *janapadaniruttim nābhivaseyya*」。 *janapada* 是指

在城市中居住的凡夫，沒有智慧的人；*nirutti* 就是他們所講的話。

佛告誡弟子，對那些凡夫、無智之人所說的話，*n'eva ussadeyya na apasādeyya*，譯成中文，意思是只須要聽，但聽了不必高興，也不必難過。這樣才能保持內外不衝突、沒有矛盾的境界，而維護自己的慈心觀。反之，若依無智者所言，就無法保持慈心觀，無法保持沒有衝突的、無諍的境界。一定要瞭解這個道理。

對於無智者所講的言不及義的話，還是可以聽，不須排斥，但不必對他們生氣，也不必高興；要依照智者的方式去聽，這樣才能夠保持慈心觀的境界。這意思是說，要依事實、依緣起的真義來瞭解，否則，就會跟著無智者的妄想去了。能這樣做，才能深入慈心觀的境界。

三) 智者防護心

在戒學中，北傳佛教特別強調意業，因為意業

才能決定「業」的事實，若不瞭解意業，無法真正瞭解身業和口業。身業和口業的依處在意業，所以持戒的內容，就是保護自己的心，來讓諸根寂靜。根寂靜，才能修保持慈悲的境界；若根不寂靜，就沒有辦法。所以在戒學上，最重要的還是瞭解意業。

《法句經》中的「心品」第 35、36、37 頌，內容很有意義：

此心隨欲轉，輕躁難捉摸。

善哉心調伏，心調得安樂。

此心隨欲轉，微妙極難見。

智者防護心，心護得安樂。

遠行與獨行，無形隱深窟。

誰能調伏心，解脫魔繫縛。

什麼意思？這個心很難看到它，它很微細。這裏說「智者防護心」，為什麼？因為智者知道，唯有保護己心，才能給予快樂，否則只是帶來麻煩而已。又說：「此心隨欲轉，微妙極難見」，這個心，

好像只依照它自己的意思出現，不是依照我們的意思，它要生氣就生氣，我們無法控制它。有沒有這個經驗？所以有智慧者善護自己的心，因為他們知道：有保護心，才能給快樂；沒有保護心，沒有辦法給快樂，它只給麻煩而已。大家注意到了嗎？

四) 戒學即慧學

《法句經》的註解裡有很好的故事，可以讓我們瞭解戒學就是智慧學，智慧學就是戒學。

佛在世時，王舍城有一個大富人家的兒子，家裡財富無量，是王舍城首富。某次他聽到佛開示說：「不屬於你們的都要放下。」他聽了這句話，就一直思惟，最後肯定佛所言不虛：「是的，不屬於我的都要放下，這樣才會快樂。我雖有錢，卻不快樂，這樣沒有什麼意思。」

他決定出家，於是向父母告辭，說他想加入僧團。父母百般勸留，想盡辦法取悅他的身體、他的眼睛、他的耳朵，一點都沒用，最後只好讓他走。

他出了家，受了比丘戒。受戒以後，佛陀的弟子們一直教他：「你不該這樣穿衣服，你要這樣穿衣服；你不能夠這樣托鉢；你托鉢時不可以這樣走路、不可以這樣看；你不能這樣講話，要這樣講……」他做什麼都不對。

出身高貴的他很難過，受不了人家這樣那樣的糾正和指責，所以出家以後一直很不快樂，最後決定回家。

他去見佛，說出自己的想法：「我沒有辦法受那麼多學處，我不瞭解怎麼做，也記不住那麼多戒，沒有辦法誦，所以我決定回家。」佛大慈悲，問他：「那麼只持一條戒可以嗎？」他想，只有一條戒應該沒有什麼問題，就說：「只持一戒，我一定可以。」佛教他：「你就用正念保護自己的心，其他的都會自然來。如果別人批評你，你就只是聽，無所謂。重要的是你只管自己的心，其他的自然會好轉。」

他照著佛所教導的，開始用功學習正念。每一

個行為，他學習去瞭解他的境界在哪裡、他的受在哪裡、他的心在哪裡、他的法在哪裡。結果，不久就證道了；又不久，成了阿羅漢。他不再有問題，雖然還會有不合軌則的時候，但沒有什麼不善業，因為他沒有不正念。

《法句經》的註解裡還有一則故事講到，即使舍利弗自己也沒有把衣服穿好而被一名小沙彌指正的事，舍利弗很客氣地聽。

所以學戒一定要用智慧，意業才是最重要的。若能保護心，我們所做的行為會漸漸修正；若不保護心，雖照軌則做，卻無正念，那對定學、慧學不一定有什麼大利益，唯有用正念才会有大利益，所以說「不做任何事後將受智者指責之事」。

真的不善念都由心起，有保護心，所有的不善念就不會那麼嚴重，不保護心才會嚴重。不是說那些軌則不重要，它們是重要的，還是要受持，不過要用正念，那些軌則才會引導行者走向正定、般若。

肆 • 《慈經》中的定學

以下要講《慈經》定學的部分，它的經文比戒學和慧學的部分多得多。

一 • 入慈心定所需的身心條件

戒學部分所說的那些功德，是定的前方便，若已修那些功德，就可以很自然地入慈心境界，不須勉強。當然還有其他生理上和心理上的條件。修行人要多多修定，而定的條件就是生理、心理，沒有這些條件，不能入定。

何謂生理？是指「使心內轉，不令外馳」，不去注意顏色、聲音等等六塵境界，這是內轉。「心理」則是令心與修行的境界相應，不起戲論。此外，還要思惟穩定，思惟穩定才能保持正念。其次是避免言說無意義語；應與修慈觀者同住，避免與易怒、愛吵鬧者同住等等。有了這些條件，才能一境

性，心能夠定。

那麼，一境性、定的方便是什麼？可以依據《慈經》定學的內容思惟。

二．定學的經文內容

一）願一切眾生喜樂平安

這是《慈經》定學內容的開場白。這個願，巴利文是 *Sukhino va khemino hontu Sabbe satta bhavantu sukhitatta*。*Sukhino* 是「快樂」，*kemino* 是「平安」。佛法中 *kemino*-平安（安穩），是涅槃的同義詞，因為真的平安就是涅槃。

這是以勝解作意來修慈心定，條件是已具足前面戒學那些功德。勝解作意也就是願——「願一切眾生喜樂、平安，願一切眾生心有喜樂。」經文裡面是這樣釋譯的，不過可以更簡單些：「願一切眾生快樂」，就可以了。

如果這樣修，磨練己心，修那些功德，就很容

易統一心在你的願。你的願就是「願一切眾生快樂」，包括你自己、你所喜歡的、中性的、討厭的，所有的眾生都包括在內，沒有例外；若有例外，就不是真的慈心觀的定。慈心觀的定，就是行者所有的境界都變成平安，裡外都沒有衝突。

這裡說「一切眾生」，這一願在經典或論典中，可以找到不同的說明，不過意思是一樣的，沒有什麼不同。意思就是：修慈心觀沒有什麼例外，一切眾生都成為可意的；而你的願就是要利益一切眾生，不管是喜歡或是不喜歡或是中性的，一切眾生，沒有例外地你要利益他們，讓自己快樂，也讓他們快樂。這是慈心觀。

這個願是說：願一切眾生得平安與涅槃的安穩。*kemino* 其實叫作「安穩」，他定心於此境界中，不令它動亂。所以行者於行住坐臥中也要注意「思惟穩定」，這樣心也就容易穩定。

什麼是「思惟穩定」的方便？就是注意身體的姿勢。如果身體有正確的姿勢、瞭解身體正確的姿

勢，慢慢地可以令思惟穩定；思惟穩定，就容易修定。這個「思惟穩定」，不僅打坐時、經行時，在所有的活動中都要保持身體的穩定，這樣同一心在我們的願就變得很容易。

二) 瞭解何謂「一切眾生平等」

「願一切眾生平安快樂」，慈心觀第二階段「破壞限制」的修行，就是在準備這個願的境界；如果沒有準備這個境界，我們無法瞭解何謂「一切眾生平等」。

破壞限制的修行，在《慈經》中並沒有特別提到，不過依佛教傳統，不論南北傳，準備慈心觀的境界並不容易，因為我們分別的心、習氣是很明顯的。如果修行的境界明顯，我們也會知道自己的弱點，知道那些分別是如何讓我們的心不穩定、起煩惱的。如果沒有修破壞限制的行法，就很難瞭解「一切眾生平等」的境界。

(一) 一切眾生是慈心觀的境界

所謂「一切眾生」，並不是什麼抽象的概念，而是慈心觀的事實。在慈心觀的境界，才能超越一切愛的煩惱。所以一定要準備好這個境界，不然無法深入清淨的、超越煩惱的愛。慈心觀修行的傳統，就是強調第二階段的破壞限制，以便準備好境界來瞭解何謂「一切眾生」。

「一切眾生」的概念不只用在破壞限制的階段，也用在第三階段的擴大所緣。論典提到，「我們是對一切眾生修慈心觀，不只對這個世界，也對所有的世界，一切眾生皆無例外」。修慈心觀，不能有任何例外，這樣慈心觀才有不可思議的力量。瞭解這個道理很重要。

（二）具慈心，可以不違犯

若能習慣於這種心、培養這種心，則雖在日常生活中不可避免地會傷到眾生，但沒有違犯的過失。例如刷牙就傷了眾生，殺了好多細菌；吃素食時也會殺害眾生。不過，這不是什麼業，因為我們

無意殺害它們。若能不斷地練習令心駐留在慈心觀的境界，則雖難免會傷害到眾生，但沒有違犯的過失。

殺眾生當然有罪，不過有時，比如殺蚊子，若有慈心觀，則不能真的影響到心；若無慈心觀，心才會亂。其實，若有慈心觀，所有行為都是善行；若無慈心觀，雖然是好行為，卻不一定是真的好行為。一定要瞭解這個道理。

如果照一般通用的中文念誦版，是要這樣修：「願一切有情眾生，一切活著的、有形體的、有名相的、有身軀（性格）的，所有聖者、凡夫，所有雌性的、雄性的，所有天神、人類、惡道苦趣眾生，無敵害、無瞋心，快樂遍滿。」

我們現在所用的中文和巴利文對照版則是：
Ye keci panabhū'atthi tasa va thavara va anavasesa Digha va yemahanta va Majjhima rassakanukathula

一切眾生，無論軟弱、強大、長、大、中等、

短小、精細、粗顯、

*Dittha va yeva adittha ye ca dure vasanti avidure
Bhuta va sambhavesi va sabbe satta bhavantu
sukhitatta*

可見、不可見、遠、近、已出生的、將投生的，
願一切眾生心有喜樂。

tasa 翻譯為怯懦，意指有所害怕、恐懼。依慈心觀的傳統，將一切眾生歸納為十二個所緣，其中五個為「有分別的所緣」，七個為「無分別的所緣」。「有分別的所緣」包括凡夫、聖人。

註解上說，怯懦者意指「凡夫」，特別指「心力怯懦」者。心力怯懦即凡夫，反之，則為 *tavara*，譯為堅強有力的人。這是指心的力量，是聖人，他的心力穩定。何以心力穩定？以能直接體證，而超越了無常境界，才是真正的強而有力。其實，*tavara* 本意並非「強」，而是「穩定」。

anavasesa，這裡的中文沒有譯出來；它是說：

「無論何者，沒有例外」。所以意思是：「一切眾生無論強或弱、穩定或不穩定，皆無例外。」這個分別，其實也包含一切眾生在內，而一切眾生包括凡聖。

《清淨道論》中對「眾生」一詞的解釋很有意思。它說：「執著者為眾生，不執著者為聖人；執著者是弱，不執著者為強。」這麼說，這個分別可包括一切眾生在內。若有所執著，則雖身強力壯，其實還是弱者，因為還有執著。反之，若無所執著，心力則強，那就是強者。

再來是 *Digha va ye mahanta* 等等——「不論長短、大小、可見不可見……」。長的眾生如龍、蛇、鱷魚之類；大的如鯨魚、大象；中等的如人類；小的如螞蟻、細菌。可見不可見的；所有活著的生物，不管是有益或有害於我們的，都要以平等的、沒有煩惱的愛相待。如此，心的力量才會變得強大，什麼都不能害他，連武器都不能害他。本生故事中有許多這樣的故事。

比如，佛最後生時，提婆達多還是想盡辦法要傷害他，但佛以慈心，使得弓箭也傷害不了他。因為修慈心觀時，心要完全統一在「願一切眾生安全快樂」，不起分別；雖知分別而能超越分別。這樣才能用慈心觀出離一切障礙，於分別中無分別，於無分別中仍能有所分別。

三) 不可見的比可見的多

其次，「可見不可見的」，這也包括一切眾生在內，是另外一種分別。我們周遭有各種各類的眾生，長的如蛇，短的如鼠，還有許多肉眼見不到的，也應施以慈心。

不可見的眾生比可見的眾生多得多，他們才真是無量無邊。我們所觀的眾生，只不過是出現在眼前的、周遭的，只是一小部分而已。我說一個很好的故事來說明。

大概是三十五年前吧，我第一次到印度，偶然去了菩提迦耶，聽到一個很好的故事。那裡有一座

緬甸寺院，住了一位羅漢。當然，羅漢不會說自己是羅漢，但是信徒都相信他是。他的名字是 *Tonpolo Sayadow*，到過美國，現已圓寂。他在緬甸有很大的道場，在世時有很多人跟隨他修行；如今茅棚多半乏人照顧，一片凌亂。世間現象往往如此，有大修行人在時，道場變得很大；往生後，人就散去。

Tonpolo Sayadow 在那個緬甸寺廟時，有一次集會，很多人來聽他開示。他其實沒講什麼，只是祝福大家，並鼓勵發問。有一個美國人就問道：「天人真的存在，或只是故事而已？大師有沒有經驗，能不能說明呢？」

Tonpolo Sayadow 剛開始沒聽懂這個問題，因為翻譯員表達不清楚。後來聽明白了，就說：「啊，天人？怎麼，你沒見過天人？這個地方到處都是天人啊！」他很驚訝別人怎麼沒見過，到處都是天人啊！由此可知，不可見的眾生比可見的眾生多很多。

「遠、近」的也包括在一切眾生裡面，不能有

所分別。

再來，「已出生的、將投生的」也包括在內，「一切眾生」就是講已出生的以及將投生的，沒別的了。

「願一切眾生心有喜樂」，這句話其實是以慈心觀的力量，看一切眾生都在快樂中，沒有例外。為什麼呢？因為作意的力量。行者能練習到令心不間斷地專注於此一境界，因此很熟悉它，能夠自然地入此境界。在佛教修行慈心觀的不同傳統中，道理相同，只是說明方式不同，可以配合。

四) 願人們不相互欺騙

接下來的經文是：

*Na paro param nikubbetha Natimaññetha
katthacinam kanci Byarosana patighasañña
Naññamaññassa dukkham iccheyya*

願人們不相互欺騙、不鄙視任何地方的任何人，不以怒意、敵意願他人受苦。

我曾說明，修慈心觀就是不欺騙自己也不欺騙眾生。佛說修慈心觀的功德，就是以戒學為條件，而只有直接、端正這個功德，佛提到兩次。所以在慈心觀中，最重要的功德乃是對自己、對眾生都能誠信。

（一）以積極的態度修慈心

何以不端正？是因為不能接受自己和眾生，所以出現抗拒、怖畏、擔心等等徵狀，無法將心拉開，反而壓迫自己的感覺。這些都是不以自己為友、不以眾生為友，欺騙自己也欺騙眾生。

所以修慈心觀時，要特別努力修中性的人物和我們所以為的「敵人」；慈心觀的修行，對自己和對眾生都要有積極的態度，行者不只是跟自己的願相應，行為也要相應；不只是修定，還要培養這種態度和意樂。

要不斷地練習，瞭解令自己和眾生快樂的好處，如此心才能穩定。心穩定，才能忍苦，才有能

力打開心、放下自己，傳送慈心給中性者和敵人，這樣才能柔軟；能夠柔軟，才能出離我慢。為什麼有我慢？由於不正見。有我慢、有不正見，就不會柔軟溫和，不能對中性者和敵人保持慈心的態度，因為你分別他們。你不重視他們，對他們沒有積極的愛，冷漠不關懷，那他們也就不管你。

所以，修慈心觀要有積極的態度，即使只是送給眾生一個微笑，關係就完全不一樣了。所以佛說：「出家人托鉢時若能保持慈心觀，則不虛耗信施。」論典也說：「長時施財，不若須臾布施清淨愛。」因為你不輕視他們，能愛他們。由於能愛敵人、中性者，能重視他們，他們也才會重視你。一定要這樣思惟。若心中還有抗拒、瞋恨，就表示你還歡喜眾生受苦；如果還歡喜眾生受苦，那就無法發起菩提心。

（二）真正的快樂是「忍」

這種積極的意樂——照顧眾生，不讓他們受

苦，就是快樂的條件。如果沒有這種意樂，就無法減少怖畏、擔心，那些感覺都與過去的瞋恨、生氣、不安、抗拒有關。而抗拒，從最微細的擔心、心的不安，到最粗的殺害眾生，這些都是抗拒。原因是慈心觀、慈悲修得不夠，所以還會願眾生受苦，有些人甚至願意自己也受苦！這其實是同樣的過程，因為不瞭解什麼是真的快樂。

真正的快樂就是「忍」。所以，慈心觀的修行和戒、忍、精進等波羅蜜很有關係。在什麼情況下能這麼做？因為精進、修忍，才能思惟敵人是你最好的朋友。為什麼他是你最好的朋友？因為他讓你減少瞋恨的傾向，而此傾向對你的傷害最大。

那麼，修慈心觀來出離自己內心仇敵的善方便，就是「自他交換」。如果他生氣，你反而應該對他修慈悲，因為如果他沒有苦，他是不會生氣的；他生氣，是因為他不快樂。而因為他生氣，所以他害了自己。你要設身處地去瞭解這個道理，才能漸漸不生氣。這樣，雖然他們對你不好時，你還

無法像佛、菩薩那樣不受影響，但你應當明白，他們這樣做，其實是對自己不好，不是對你。

這裡，就是慈與悲的關係；這也是為什麼以敵人為所緣修慈心觀那麼重要的原因。它令我們明瞭：最能傷害自己、傷害他人、傷害眾生者，莫過於瞋怒；而最大的功德莫過於慈心。

五) 如母愛獨子，如是對眾生

如果能這樣瞭解，下一個頌就變得很清楚了：

***Mata yatha niyam puttam Ayusa ekaputtam
anurakkhe Evampi sabbabhutesu Manasam
bhavaye aparimanam***

如一位母親捨命保護親子、獨子，他更應當對一切眾生，長養無量慈心。

佛的高明之處，就是在說法時，能以合適而又很簡單的譬喻來說明含意，讓每個人都能瞭解何謂「慈」。這個頌的比喻在《慈經》裡面可能是最有名的，用來表示「慈」的真正意思，就是如《慈經》

所說的這種母親的清淨的愛。

思惟我們最清淨的愛，就是母對子的愛，所以菩薩修發菩提心的方便，就是觀想一切眾生為己母，這樣才能漸漸修無緣慈悲，因為他思惟母親對我們的好處——沒有母親，就沒有我們；沒有母親，我們的生命無法存續。

這種愛是什麼愛？她真正是母親，因為她照顧保護自己的孩子；真的朋友、真的愛就要有這種積極的態度，要照顧愛護眾生，包括自己在內。不過，真的保護自己，就是克服自己的抗拒，也就是瞋心。這個也要了解，才能修清淨的愛。所以，大乘佛法強調，菩薩道行者要學習如何思惟一切眾生為己母，猶如母親愛護兒女一般，兒女後來也能照顧母親。

前面說過，大乘菩薩道發菩提心的方便，就是觀己為他——自他交換法，這些都可用來瞭解佛在這裏所講的境界。因為能克服己心的抗拒，所以能漸漸學會思惟一切眾生就像母親思惟獨子一般，如

此即能深入慈心觀的修行。

慈心觀的修行所以名為無量心，道理在此。這種清淨的愛能統一你的心，當心統一在清淨之愛時，就能超越所有的分別。若有抗拒，則做不到；若能愛護照顧自己與眾生，則做得到。

所以，metta 的意思是友誼，就是積極的態度，而不只是在入禪定時。入禪定只是一個用以解脫自己心境的方便。我們應隨時用慈心觀，它是我們的心最美麗的所緣。

（一）慈悲是一種「活的態度」

這個頌是最好的比喻，說明何謂清淨之愛，如果能把這種清淨之愛送給敵人，那才算是真的修行人。也就是說，慈悲不只是用想的，它是一種意樂，是一種「活的態度」，在日常生活中要持續不斷地對自己、對一切眾生修，即使是中性的眾生，我們也是以慈心的態度送給他們一個微笑，如此就能漸漸忍裡外的所有不方便。

那麼，無量慈心是什麼呢？就是一切眾生好像是自己的兒子、自己的母親，這樣叫作「無量」。這並不是說我們不知道誰是自己的母親，而是觀一切眾生猶如母親。至於要用什麼為方便才能這樣做呢？就是以所有的苦難為修行慈悲的方便，沒有例外。這是培養無量心的方便，而無量的心，就是順般若的心。

在什麼情況下能夠這樣修？因為能忍，忍外面的不方便、忍裡面的不方便，最後是忍「法」。忍法，就沒有抗拒。為何有抗拒？因為不能忍法。所以，一般論典是說四無量心為「有漏的修行」，因為所緣為眾生，而眾生會令我們生起煩惱，所以是有漏的修行。

不過，在《大乘義章》中，東晉慧遠法師說：「有漏的修行，條件是用小心；若用大心，則為無漏。」菩薩是學大心、廣心、空心。論典上說，「大心」是無上菩提，而究竟快樂是無上菩提；「廣心」是思惟一切眾生；「空心」是修實際、修真如。若

能如此理解，則慈心的修行是大心法門、無漏法門。

（二）修行人不讓敵人受苦

慈心觀行者如果還沒學會如何愛敵人，一定還會歡喜眾生受苦，這是修行人最大的罪。一定要瞭解這個道理。

如何避免這個過失？如何能不歡喜眾生受苦？最重要的功德就是修端正、直接。由於端正直接，所以能超越感覺的束縛。因此，菩薩最重要的功德，就是在修慈心觀的過程中不斷地修慈悲，那就是端正直接。

本生故事中有很多故事在說明這個道理，我講一個我特別喜歡的 *rājadhūta* 的故事，可以幫助我們瞭解這一點。*rājadhūta* 的意思是「王的使者」。

我們的菩薩在很多生中當國王。在身為 *Banares* 王時，由於生性慷慨，他並不獨享，在王宮前安排了好幾桌，邀請很多人來品味王家餐飲，每天都請大臣、將軍一起用餐，一邊討論國家大

事，引來許多好奇者在宮外圍觀。因為有警衛，他們無法接近。

突然，後面來了一個人，大聲喊道：「讓路！讓路！使者來了，使者來了！」他就這麼一路喊一路接近。國王一看，來了一名衣衫襤褸的人，警衛推阻他，不讓他接近。可是菩薩很好奇，他說：「讓他進來！」雖然將軍、大臣們很不高興，認為不可讓這麼汙穢襤褸的人靠近國王，這個人還是進來了。國王問他：「你是什麼使者？」他回答說：「我是肚子和貪欲的使者。」他因為肚子餓，很想吃卻沒有東西吃，所以這麼說。

國王聽了，覺得很有意思，非常高興，馬上請他坐在身邊，給他最好的食物，還送他很多牛。在印度，牛隻代表著財產和福報，有多少牛就代表有多少福報。王說：「這才是端正、直接的人。我也是肚子和貪欲的使者，所以我們是兄弟。」像這樣，佛最重視端正直接，有端正直接，才能不欺騙朋友，包括自己在內。不欺騙朋友，所有好的境界將

會逐漸出現。

六) 以清淨的愛擴大所緣

接下來的經文是：

*Mettañ ca sabba-lokasmim Manasam bhavaye
aparimanam Uddham adho ca tiriyanca
Asambadham averam asapattam*

以對全宇宙的善意，長養無量之愛。自上、自下，遍及四周，無障礙、無敵意與恨意。

這就是慈心觀的第三階段。如果用一句話來說明第三階段擴大所緣，就是這一句；你們所學的種種方法，也是為了用來瞭解這個道理。

清淨的愛，巴利文是 *mettā*，是說：在所有的方向，到處都沒有障礙。有障礙，是我們自己心的抗拒，所有的那些擔心、怖畏、害怕，都是自心的抗拒而已，這是佛所教的心理學，一定要瞭解這個道理。因為你壓迫它們，不讓它們出來，所以它們不讓你高興，它們壓迫你。所以修 *mettā* 不須想太

多，不必一條一條分析，只要知道怎麼把心放開、拉開，用智慧來瞭解方便。

至於入定的條件，修定、留在定境的條件，就是要修不間斷的正念，這樣才能安住於超越分別的束縛的境界，無正念則做不到。所以這裡，佛強調正念的修行。不論用什麼法門，法門的成就有賴於正念不斷。所以正念是一乘道，並無它法；不論修任何法門，都是正念的方便而已。

正念的體在於定，有正念才有定。心在所緣的境界中維持不散亂，這是正念，不論是有分別影像或無分別影像，都是同樣的道理。解脫的條件也是要在行住坐臥之間都不間斷地修，不但打坐時要保持正念，不打坐時、經行時、站時，連躺著也一樣，都要保持正念，才能保持清淨的心。否則，坐一小時，其餘時間打妄想，完全入妄想的境界，則慈心觀的修行利益不會很大。保持這種清淨的境界，慈心觀的利益將如佛所說的不可思議。

七) 常在清淨之愛中，身在娑婆如梵住

定學的最後一個頌是：

*Titthañ caram nisinno va Sayano va yavat'assa
vigatamiddho Etam satim adhittheyya Brahmam
etam viharam idhamahu*

無論站、行、坐、臥，凡清醒時，他應當確立此念。他們稱此為即時即地的梵住之心。

如果能夠保持這樣的正念，不讓感覺為煩惱所染，則雖然還是住在這個有苦的娑婆世界，卻好似已在梵天一般。在梵天處沒有什麼煩惱，所以常在快樂中。因為心快樂，就全部都能快樂。

這就是《慈經》中的這段文：「無論站、行、坐、臥，凡清醒時，他應當確立此念。他們說這叫梵住。」「他們」是誰？有智慧的人。不論是佛教或非佛教徒，智者都這樣說：「留在清淨之愛中，即是住在天堂。」所以天主教特別強調這個道理，天堂即清淨之愛，並非其他。若能在四威儀中保持

這種沒有束縛的清淨的感覺，就不須再求天堂，你已經在天堂中了。

行者一定要培養這種經驗、相信這個經驗，並與這個經驗相應。如能保有這個經驗，在眾生界的問題就不大；問題出現時，只要當下用清淨之愛來出離，就不再有問題了。增一阿含經中的《*mettānusamsasutta*-慈心觀利益經》的十一個利益和本生故事中的《*mittānusamsasutta*-朋友之益》，都是在講這個道理。修慈心觀，在眾生界就漸漸沒有什麼問題，不論出家或在家，都可以把事情做得很好，這是慈心觀的偉大之處。

所以有學習慈心觀的人，若生前還未得解脫，死後將直接投生梵天界，因為天堂的印象在心中已經很明顯、很清楚，所以他不怕什麼。他已漸能「隨處自在」，因為他很相信、而且熟悉這種清淨的感覺，這種感覺就不離開他，會到處跟著他。這就是定的部分，定能夠直接帶領行者生往天堂。

伍 • 《慈經》中的慧學

一 • 天堂不如涅槃，應求究竟解脫

不過，從佛法來看，天堂是不夠究竟的，還要得到究竟寂靜的境界，才是真的解脫。而得到究竟寂靜的境界需要智慧，定是不夠的。什麼智慧？唯有出世間的智慧，才能「斷而斷」煩惱，才算究竟解脫。

所以，《慈經》最後的部分就是以慈心觀為究竟解脫之方便，也就是配合清淨之愛的修行和內觀，即「無我觀」。有無我觀，才能讓解脫成為究竟的解脫。最後這段經文這麼說：

Ditthiñca anupagamma silava Dassanena

Sampanno Kamesu vineyya gedham Na

Hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti

不受邪見左右，而有戒德與具足知見，斷除了

感官貪欲，他將不再受生。

二・不受見，才能究竟解脫

Ditthiñca anupagamma 是「不受見」，這裡翻譯成「不受邪見」，其實它沒有說是「邪見」，只說不受「見」。不受見是為了得到中道。因為他通達真如，所以他不需要什麼「見」，他超越了見。中道其實沒有什麼見；有常見或斷見這些，才是「有」見。中道就是瞭解真如、瞭解空；而「空」只能直接證得，並不需要什麼「見」。

在《中阿含經》和《雜阿含經》都提到，佛說「有智慧者直接看」，也就是如實觀——*yathábhúta**dassana*。比如《中阿含經》的《*Bhayabrerasutta*》裡說，佛成就菩提前曾在森林裡修苦行，在打坐時，若有怖畏，則用如實觀，當下直接證知，看出「這是怖畏、這是貪」等等，而不是用妄想或自己的概念。這當中沒有「我」，

沒有靠戲論的分別。這就是如實觀。

從佛法的觀點，在六趣中，只有人和天人能夠修行得解脫，但他們還是不能解脫，原因是不能如實觀，不能接受事實。而所謂事實，就是緣起。

《增一阿含經》說，人和天人因為有兩種不正見而有煩惱。他們有時是沉，好像淹沒在水裡；意思是他們執著有，有常見。有時則是相反的，他們跳出，漂在上面；意思是他們抗拒，不肯接受事實，也就是斷見。

有常見，是在事實上加些本來不存在的東西，也就是「增益執」；有斷見，是在事實上拿掉本來就存在的東西，即「損減執」。這兩者都是因為不能接受事實，抗拒事實，所以不能如實觀、如實見，以致不能得中道、得解脫。這是輪迴的情況，眾生因為不能超越常見和斷見，而常處輪迴中。

反之，有智者能如實觀，所以能厭離、離欲、滅，也就是前面說過的三種離，離就是解脫。這是整個佛教的精髓。

回到經文，這裡說「不受一切見」，意思是說：沒有傾向執著（常見），也沒有傾向拒絕（斷見），所以心能究竟寂靜。不加什麼、也不排斥什麼，這就是不取不捨，也就是般若。《大般若經》一直在講這個境界，用無量方便來說明這個道理。

三・不取不捨，不再受生

由於能體證「事實本然存在」，你不需要生起什麼「見」，因此「而有戒德」——*silava*，這才真是在修戒——心的戒。因為你知道中道，才能不害眾生，而不害眾生是究竟法。佛教相信只有瞭解「無我」，才能究竟不害眾生。戒的真義特別是指不瞋不害，所以能忍；而瞋和害的因緣是貪欲，二者與貪欲有關。所以有正見，才能去貪去瞋，這是真的戒。

「與具足知見」——*dassanena sampanno*。*dassanena* 中文翻譯為「知見」，就是直接看、直接見，直接瞭解一切所緣無我。所以 *dassanena* 是

解脫的條件，當知見「具足圓滿」-*sampanno* 了，才有解脫。佛和羅漢都已具足知見，不會在事實上有心顛倒、想顛倒或見顛倒，所以解脫了，才成為佛或是羅漢。

「斷除了感官貪欲」——*Kamesu vineyya gedham*，由於他有中道，不加什麼、不拿掉什麼，所以斷除了感官貪欲。他是怎麼斷除的？因為已能不執著於可意的樂受，也不拒絕不可意的苦受，對不苦不樂的受也能了然而不模糊。

這是解脫的境界，也就是不斷的行捨，所以他不再入母胎，也就是經文所說的 *Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti* ——不再受生。他是用最可意的、喜樂的受，也就是以清淨之愛的受來得到這個目標。他能夠用清淨的愛來對一切眾生，而又不執著於任何眾生。

陸 • 結語

我們已說明了《慈經》的內容，接著就要進入慈心觀的學習。佛當時講《慈經》，對象是五百比丘，他們想儘快成就阿羅漢道，不願意再受生，所以佛鼓勵他們用慈心觀修聲聞道。不過，慈心觀乃至四無量心不只是通於有漏和無漏的解脫法，也可以是無上菩提的方便。這是行者在配合《慈經》學習慈心觀時應有的認識。



第三章

慈無量心的行法

四無量心的修行，第一個是慈心觀。我們已講解過《慈經》，作為進入慈心觀的前導，現在要開始說明慈心觀的內涵、功德利益及實修方法等等，並佐以諸多本生故事和譬喻，以便行者能夠正確的認識和修學。

如前所說，這裡也是配合經典和論典來學習慈心觀。不過，如果行者已曾練習過、並習慣了安那般念的境界，那麼，我會鼓勵大家先修安那般念。理由是：行者修安那般念專注於呼吸時，能令心內轉，這是修止觀的條件，如此才能有輕安。沒有輕安，無法放鬆；不能放鬆，則無法修任何法門。這是安那般念的重要功能。修行人應當保護心念，而修安那般念正是能令心安住於身內的最好法門。

壹 • 慈心觀的利益和作用

首先說明修行慈心觀有什麼好處，以激勵大家生起好樂心。《增一阿含經》和《清淨道論》等諸

多經論都提到，住於慈心觀者可以得到十一種利益：

一．《清淨道論》所說的十一種利益

一) 睡眠安穩 *Sukham supati*——他睡著時，有如入定；即使沒睡好覺，他還是快樂，因為他能完全放鬆，不會像別人那樣輾轉反側睡不安穩。老人家睡不好，如果有慈心觀，會完全放鬆，身心舒適。

二) 醒來安適 *Sukham patibhujati*——因為睡得好，所以他早晨會快樂地醒過來，不會痛苦呻吟地起身。

三) 不作惡夢 *Na pápakam supinam passati*——他不會作令心不安的夢，比如被盜賊圍困、野獸追逐等等；他所作都是好夢，如夢到禮佛塔、作供養及聞法等。所以他睡得好，起來也快樂。

四) 為人愛敬 *Manussánam piyo hoti*——慈心觀行者到處受歡迎。

五) 為非人愛敬 *Amanussánam piyo hoti*——很

多故事都談到佛怎麼令天人、鬼神變成他的好朋友、護法。

六) 諸天護佑 *Devatá rakkhanti*——諸天如父母保護子女一般地保護他，所以慈心觀行者很安全。

七) 不為火燒刀傷或毒害 *Nassa aggi vá visam vá sattham vá khamati*——在很多故事中，不僅佛自己從過去生就一直這樣修，佛的弟子、居士在佛世時也是這樣修。《清淨道論》引用了很多這類的故事，下面是一個很好的例子。

王舍城有一個很有名的妓女叫 *Sirimá*，長得很美。有個大福報的商人 *Annagadna*，其夫人 *Uttará* 是佛的大弟子，她很努力地學習佛法，對男女眾問題沒興趣，所以允許她的先生去找 *Sirimá*。*Sirimá* 喜歡這個商人，因而對 *Uttará* 心生嫉妒，想辦法要殺害她，以便嫁給商人。

一次，她燒了一鍋熱油，倒在夫人身上。但 *Uttará* 用慈心觀入了定，所以沒受傷。*Sirimá* 見識

了夫人的厲害，轉而尊敬她，決定不再傷害她。

這種故事很多，說明佛面對敵人時，如何以慈心觀出離所有問題。佛不隻身為人時這樣修，身為動物時也不斷地如此練習。所以在本生故事中，佛曾為鳥身，森林大火傷不了他；為魚身時，因缺水將死，他用慈心觀和真諦波羅蜜，憶念過去生從未傷害過眾生，於是天降大雨救了他。這不是一天兩天、一年兩年或是一生，而是多生的修行，才能「不為火燒刀傷或毒害」。

八) 心得迅速等持 *Tuvatam cittam samādhiyati*——熟悉慈心觀的人因為有輕安，不須勉強，能馬上完全自然入定。所以，不管修什麼法門，慈心觀就直指修行。因為行者在入觀的過程中一定會面對很多障礙，若有慈心觀，則容易出離。

在佛教裡面有四種修行可以保護修行人，它們被稱為「四護衛禪」，其中第一個就是慈心觀，以此出離瞋恨；第二是以不淨觀出離貪欲；第三是佛隨念，令無信心者出離不信；第四是以死隨念出離

不精進。修觀前一定要先學這四種法門，以面對內觀過程中的所有障礙。

這四種修行，其實每一種都與所有障礙的對治有關。例如，修佛隨念是特別對治不樂，不樂，是因為信心不夠；修死隨念是因缺乏精進，對境界模糊，不會努力；修不淨觀是因為有貪欲、瞋恨。但其實每一修法也都可以對治其他的障礙，其中又以慈心觀為第一，可用來面對所有的障礙，前提是行者已習慣且熟悉此一境界而有輕安，在任何情況下都能馬上入定，不須勉強。入定才能如實觀，所以不會長時滯留在那些不適合的妄念境界。

九) 容顏光彩 *Mukhavanno vipasīdati*——慈心觀能令人身心自然輕安放鬆，所以如果修行有進步，能安住在輕安中，就會顯得膚色潤澤、容光煥發。為什麼呢？這有如瞋恨是心最黑的一面，慈悲則是最白、最亮的一面，能讓整個身心好像發光一般。

十) 臨終不昏迷 *Asamūlho kalam karoti*——為

什麼？因為他是輕安的。我們死亡的過程當然很辛苦，而修行的重點是在面對死亡、準備死亡的過程。在死亡的過程中，身體要面對很多不可意的苦痛。但也有很多關於人好像死了但又回來者的研究報告說，人在臨終時，身體會變成軟弱無力，出現很安靜的境界。在這種情況下，如果是已習慣修慈心觀的人，很容易入定。佛說慈心觀是「生梵天最好的方法」，因為行者已習慣於輕安的境界。順此境界，慈心觀的心是很明亮的，此即梵天境界。

十一) 當世若未得解脫，則生於梵天 *Uttarim apativijanto brahmalokúpádo hoti*——這是慈心觀的最後一項利益。如果行者內觀能力還不足，無法當生得到解脫，死時將生於梵天，不須做特別的準備。其實我們讀《慈經》，在思惟中修慈心觀，則雖身在此處，卻已猶如處於天堂中，不用刻意尋找天堂

二．誰真的有慈心觀？

行者一定要瞭解，這些好處是因為數數修習慈心觀的緣故，並非唾手可得。這是很長的過程，不是一兩天的事，所以誰真的有慈心觀、誰沒有，很難說。沒有障礙時，大家表面上看起來都好像很有慈心的樣子；當障礙出現時，才知道真的有或沒有。《阿含經》的註解有很多故事在說明這個道理，我講一個南傳中阿含第廿一經《鋸喻經》關於奴婢嘉利的故事。

一) 奴婢智鬥女主人

佛在世時，有一個奴婢名叫嘉利。她的女主人是王舍城的名人，總是面帶微笑，對人和善，大家都很喜欢她，認為她是大好人，不會生氣。不過，嘉利很聰明，她想知道真相。

一天早上，嘉利不起床做她的任務，女主人就來罵她、打她。她想看看主人的真面目，所以第二天又照樣不起床，主人就把她痛打一頓。第三天還是一樣，主人就拿髮簪刺她的頭和手腳，刺得她全

身是血，幾乎要殺了她。她就跑到王舍城告訴大家：「我的主人原來是這樣對待我的，你們看！」所以，別太相信外表。要有障礙，才能知道有沒有慈心觀。

二) 智者只說真實語

同樣的，如何對待人才算慈悲、怎麼樣是不慈悲，也沒有一定的說法。《中阿含經》有一部《*Abhaya kumára*》經，可用來說明這個道理。

Abhaya 王子是頻婆娑羅王的兒子，也是耆那 *Jina Mahāvīra* 教教主 *Niggantha* 尼乾子的弟子。佛世時有兩個大修行人自稱是「一切種智者」，就是佛陀和耆那。印度有三大宗教：印度教、佛教、耆那教，佛教興起後，印度教衰微了，但直到現在，耆那教還沒中斷，有兩派在印度西部特別有影響力。

佛陀和耆那都有教導「一切種智」——*sarvajnatá*，就是對一切的法都很清楚。他們兩人

都說，如果弟子隨學他們的法，不學吠陀也能瞭解一切。所有的印度教都依於吠陀，只有後來變成獨立宗教的佛教和耆那教不是靠吠陀，而是依佛陀和耆那的一切種智。很有意思的是，他們兩人都住在王舍城，但彼此沒見過面，只有弟子間互相討論。

耆那想善巧的辯倒佛，所以鼓勵 *Abhaya kumára* 去問佛：「聖人（或是有一切智者）能不能講粗魯的話，讓人覺得不舒服或難過？」

耆那告訴 *Abhaya kumára*：「如果佛回答『聖人亦有粗魯、觸惱語』，那你就問他『那聖人與凡夫有什麼不一樣？』若答『聖人不說粗語、觸惱語』，你就問他『那你為什麼說因為提婆達多行為不好，無法改善己心，必墮阿鼻地獄？你這樣說是會令提婆達多難過的呀！那你不是有矛盾嗎？』」

Abhaya kumára 於是前往拜訪佛陀，問了這個問題：「有一切智者說不說令人難過之粗語？」佛說：「此類問題有賴於分析，並無固定的解答。」

那時 *Abhaya* 王子正好抱著他的小孩，佛就問

他：「汝兒若吞下一顆石，你如何是好？」他說：「為了救他的命，我會用力讓他吐出石頭，不管他有多痛苦、多不舒服。」佛說：「同理，一切智者每次言說真理、利益眾生語。他講客氣語或不客氣語，都是為了利益眾生。」

因此，有智慧者未必始終言說客氣語，他們有時也講雖是粗語但卻是真理的話，不過，是為了利益眾生而不是害眾生。他們所有的行為，即使是罵人，也是用慈悲。一定要瞭解這個道理。

所以，真的慈悲，要在有障礙時才知道；沒有障礙時，很難估計誰有慈悲、誰沒有。一定要思惟這個道理。有障礙時如果能夠用慈悲處理，慈心觀的那些利益就會越來越明顯。在沒有障礙的情況下修慈悲，這是不夠的，要有障礙而還能修慈悲，才能變成大修行人；也只有這樣，才能知道誰是大修行人，即使面對危及生命的嚴重障礙，他還是用慈悲。能這樣，不須去找慈心觀那些利益，它們會自己來。

正因為慈心觀是如此長遠的修行，所以佛是用無量生命來修，才得以成佛。在《大般若波羅蜜經》、《大智度論》也提到，佛修的是「無緣慈心觀」，他不須要想什麼眾生，也不需有什麼特別的因緣，慈心觀恆常在心中，所作所為都與慈心相應。雖然外表看起來平凡，行為上也看不出是慈心觀，其實他隨時隨地所有作為都是慈心觀。

三・修慈心觀到處沒煩惱

此外，佛也說了，在佛法中，慈心觀就是心的解脫。意思是：修慈心觀，心就沒有煩惱。慈心觀是解脫的法門，為什麼？佛說，因為修行人他習慣修、持續不斷地發展此一法門，發達其智慧及善巧；他多多修，不是一個星期、兩個星期，而是在每天的生活中多多用；不只在定中，也在生活中，所有的行為都用慈心觀，身語意三業盡其所能地常與慈心觀同在。如此，不

論他到哪裡，隨處都將創造和諧，避免了一切

衝突。

一) 修慈心觀，和合無諍

《中阿含經》有部《*Kosambiya Sutta* 憍賞彌經》；佛就是從憍賞彌這個地方上忉利天，去為母親說法的。那個地方的比丘僧團特別愛吵架，持法的和持律的雙方各執己見，不聽佛的教誡。佛於是離開他們，去森林拜訪阿那律和他的梵行同學。他們因為強調慈心觀的修行，彼此和諧共住。他們住在婆羅樓羅村的 *Gosinga* 園，所以《中阿含經》裡有《*CúlaGosinga Sutta* 牛角林小經》這部經。

後來 *Kosambi* 憍賞彌的居士詢問僧團：佛為何離開了？那些比丘很慚愧，於是雙方願意和合。過了一段時間，佛回到憍賞彌，就教比丘們六種皈依法（即六和敬法）²⁰，告訴他們，比丘（或比丘尼）

²⁰ 見《漢譯南傳大藏經》第 10 冊 P48 起。佛告諸比丘，比丘於諸同修行者要現起慈身業、慈口業、慈意業，並共享如法之所得、因戒相應而住、因見相應而住。佛讚此六法為「可念、可愛、可尊重之法，資於攝受、無諍、和合、一性者也。」此六法相當於北傳佛教所說的六和敬法：身和同住、口和無諍、意和同悅、利和同均、戒和同修、見和同解。

在僧團共住，如果身業、口業、意業有慈心觀，一起享用所有的東西、受持同樣的戒、一起修正見，則不可能會有衝突，一定是和諧的。

也就是說，如果他們都修慈心觀，那些慈心觀的利益就會明顯，而不僅僅是入慈心觀的定。慈心觀的定只是方便，真正的解脫是在所有的行為上，而不只是在定中，出定以後也一樣，身口意三業都能遵循慈心觀，則內外都將漸趨和諧。

二) 修慈心觀，出離障礙

真的慈心觀是對治障礙。有修行，才會有障礙；由於沒有修行，人們以為沒有障礙，其實障礙是在的。因為煩惱在，障礙就會在，只是因為沒有修行，所以看不到，有修行才會看得清楚。有修行沒修行，差別在此。修行人對障礙會很敏感，自能瞭解要用什麼方法漸漸出離障礙，而除了慈心觀，並沒有更好的方法。

論典說明，不但在樂受時，在不苦不樂受時也

要修慈心觀，不論苦、樂、憂、喜、捨，在這五種情況下都要勤修慈心觀作為內護外護，也就是 *Yānigatāya*，*Yāna* 是「乘」。

那麼，要怎麼修，才能讓慈心觀變成我們的「乘」，如大乘、小乘、「慈心乘」？慈心乘就是佛乘，佛陀自己所修的保護乘。要這樣修，讓慈心觀變成「心的事實」，也就是心已經與慈心觀完全相應，我們的心就是慈心觀，而不是因為我們「要修」慈心觀來使它能夠保護我們。

而在什麼情況下，這樣的境界才能夠出現呢？必須已經很熟悉這個境界才可以。行者要練習不斷地讓自己的心相應於這個境界。佛說，行者當如此精進。在此情況下，慈心觀的十一個利益必將明顯。

四・慈心觀是出離內觀障礙的最大方便

阿毘達摩提到修慈心觀有兩大明顯目標。第一目標是 *ipassanasukha*——在內觀中出離障礙，讓內觀過程順利、快樂、易修。第二目標是 *bhava*

sampatti。 *bhava* 的意思是「有」， *sampatti* 是「成就」，意思是說，修慈心觀能投生善趣，尤其是生梵天最有效的法門。梵天是 *bhava sampatti* 所達到的最良好情況。

修內觀的過程中，四無量心是一個特別順於般若智慧的境界。依阿毘達摩，智慧、觀、正知是同義詞，只是依不同的佛教傳統，會有不同的解釋。

在內觀過程中，修行人特別要思惟無常，所以修內觀就是修無常想，在經典中，「無常想」與「內觀」是同義詞。無常想亦名苦想、無我想，行者在修無常想的過程中一定會碰到很多障礙，因為行者在內觀過程中才能夠成道、出離、斷而斷煩惱，而在此過程中，障礙會特別大；修定過程中的障礙就不那麼嚴重。不過，如果定的所緣是世間的所緣，如安般念、四無量心仍

是緣眾生，那無法斷而斷煩惱，要配合內觀、無常想才可以。

內觀的過程若有障礙，《雜阿含經》的

〈*Bikkhunupasaya Sutta*〉是說，在此情況下，行者當先令心內轉到讓心感到歡喜、快樂的境界，才能面對這些障礙。而欲出離這一切障礙，最好的方便是修慈心觀。所以經中說：先修有緣慈心觀，再修無願、無相、空三昧來解脫。因為行者已經很習慣、很熟悉，心在這個境界任運而轉，不須特別勉強，他念這個境界，立刻就可感受到內輕安、內快樂，面對障礙的苦就變得很容易了。

貳・修慈心觀有賴於勝解作意

一・智慧的作用依於作意

佛法特別強調智慧。《瑜伽師地論》說，智慧的作用乃是依於不同的作意，它們因開合不同及詮釋角度不同，又有七種作意和四十種作意之說，而不論哪一種分法，「勝解作意」和「真實作意」都在其中。這兩種作意在修行過程中非常重要，而四

無量心，尤其是慈心觀的修行，有賴於勝解作意，因為你決意要「觀一切眾生快樂，利益他們」。

由於這樣觀，你服務了他們，也包括自己在內。你因為有此勝解、有此決心而能感到快樂，也能不論他們快不快樂，都可真的思惟他們是快樂的。若能有此態度，不管有人要利益你或傷害你，你仍然都是用友誼、用沒有煩惱的愛來利益他們。

誠如經典中佛所言，能夠這樣修慈心，具有真實無煩惱之愛，則無論到何處，都會受歡迎，能做人家的朋友，能超越所有的瞋恨與敵意。如同我們在講《慈經》時所說的 *mitta anusāmsa* 本生故事——行者到處受歡迎，這也說明瞭同樣的道理。

佛不只在《法句經》中，在其他經典很多地方也都說到：「唯有清淨的愛能出離瞋恨。於諸戰爭中制服敵人，不如以慈心克己。能以慈心克己者，是為真克服²¹。」因此，要如《慈經》所教，才能

²¹ 《南傳法句經》第八〈千品〉第 103、104 頌：「彼於戰場上，雖勝百萬人，未若克己者，戰士之最上！」「能克制自己，過於勝別人；若有克己者，常行自節制。」

對治及克服內敵外敵。

如何對治？即使最強的武士也不能克服一切敵人，只有用慈心才能夠辦到，這是慈心的力量。所以多修慈心，才能隨處安全；若要安全，也唯有多修慈心，無有它法能有如此良好效果。

二・慈心觀的勝解是四個願

「勝解作意」是說用勝解來統一心在我們所需要的境界。這個境界並非真實的境界，而是依我們的決定。

以安那般念為例，阿毘達摩的《大毗婆沙論》用很大的篇幅來討論阿那般念是真實作意還是勝解作意；《俱舍論》亦然。有些論師認為它是勝解作意，有些則認為是真實作意，但最終他們一致認為安那般念既是勝解作意，也是真實作意。

為何說安那般念也是真實作意？因為練習安那般念時，你無法決定呼吸如何。在此境界，你只是用正念。不論修止或修觀，你把握境界的方便就

是正念，此正念在於你的事實，而不是靠勝解，所以境界和事實會有所不同。

根據南傳佛教的傳統，慈心觀的勝解要靠四種願，《清淨道論》、《那仙經》等很多地方都這麼說。「欲」和「願」是同樣的過程：「欲」是欲作；「願」則如菩薩大願的願，如四弘誓願的「眾生無邊誓願度」。

慈心觀有四個願，四個欲，慈心觀三個階段的修行都要用到它們。佛說：*sabbe dhammā chandamūlikā*，意思是：一切法都依於願、依於欲。欲分二種：煩惱欲和法欲。法欲沒有煩惱，是所有善法的條件；若不是法欲，則欲與貪欲是同義詞。慈心觀的「欲」不是煩惱，它是法欲——願自己、願一切眾生都快樂，這是順法，不是順煩惱。

叁 • 簡介慈心觀修行的三個階段

以下開始說明慈心觀的修行方法，先是簡單介

紹。

依南傳佛教，慈心觀的修法有三個階段，北傳佛教則只說明兩個階段。我個人比較喜歡《清淨道論》和南傳佛教的說明，因為分成三個階段很有意義，也很有幫助。

第一階段：以自己為所緣

修慈心觀的第一階段是從自己開始，以自己為所緣。因為，無量的境界、無量的眾生，只能在己心之中，無法在己心之外找到。所有世間、所有外界的經驗，都是靠我們的六根，沒有六根，什麼境界都沒有。

一・人最愛的是自己

為什麼要從自己開始，以自己為所緣？《清淨道論》引用十二分教當中的「重頌」-*Udāna* 的第一頌來做說明，這個偈頌對此說得很清楚，意思是，佛言：「我思惟四方眾生時，瞭解到所有眾生

最喜歡的、最愛的境界就是自己。」²²很有意思對不對？

我們平常說討厭自己，其實，討厭自己也是愛自己。為什麼？因為從小小的螞蟻，上至天人，一切眾生所作所為都是為了求得快樂，甚至因為不清楚「快樂」的真正意思，以至傷害眾生或自殺，以為如此可以得到快樂。眾生第一想為樂想，不求快樂的眾生不存在。

如此，佛觀十方眾生，了知一切眾生最愛的所緣還是自己，因為一切眾生都在求樂。如果瞭解這個道理，就可擴大這種認知，而能不害眾生。我們瞭解一切眾生因為最愛自己才會去求樂，將心比心，自己跟其他眾生也是一樣的，所以不可害眾生。

二．將心比心，推己及人

²² 葉均譯《清淨道論》第9章〈說梵住品〉：「以心遍察一切的方向，不見有比自己的可愛；他人都是愛他自己的，愛自己的不要害他人。」《漢譯南傳大藏經》第68冊《清淨道論》譯文則為：「心向徧觀一切諸方，何處亦不見較自己可愛；如斯其他人人於各自愛自己，故愛念自己者不可害他人。」

因此，慈心觀的第一階段是學習「如何成為自己的朋友」。成為自己的朋友，才能成為眾生的朋友，否則沒有辦法的。「慈心」真正的意思是友誼，是清淨的、沒有煩惱的愛，所以我們要徹底明白「友誼如何利益我們」，如此才能向外，把「利己的友誼」轉為「利他的友誼」，這是最好的方法。所以第一階段就是從自己開始。

三・修無煩惱之愛出離輪迴

佛說，愛渴是輪迴的根本，如果以「受」故而有「愛渴」，眾生就繼續在五取蘊中。因為有「愛渴」就有「取」；有「取」，就有「有」，乃至生老病死。

這是「輪迴」，輪迴就是五取蘊，不是別的。有五取蘊，是因為有愛渴；沒有愛渴，則沒有五取蘊。

而修習慈心觀清淨的愛，卻是解脫的方便。愛，一方面為解脫的方便，一方面卻又是輪迴的根

本，二義具足。所以，修無煩惱的愛，乃是「出離輪迴最美麗的方便」，前提是必須瞭解「無我」與「空性」的道理。「空」者，「不屬於我」之意。瞭解「身」和與之相關的「心」並不屬於我，一切眾生也不屬於我，這樣才能修無煩惱的愛。

以上這是第一階段，就是以自己為所緣修慈心觀。我再次強調，這是南傳獨有的道理；北傳經論如《瑜伽師地論》等等，找不到這第一階段，它是直接從第二階段破壞限制開始的。

第二階段：破壞限制

一・心的限制來自分別

再來是第二階段「破壞限制」。何謂慈心觀的限制？慈心觀的限制乃是對所緣起三種分別：一、可意的眾生，就是我們所喜歡的眾生；二、不可意的眾生，即所討厭的眾生；三、中性的，就是既非可意亦非不可意的眾生，也就是並不討厭但也不喜

歡的眾生。

心所受的限制，就是心有所愛憎。喜歡，是因為有可意的觸；不喜歡，是因為有不可意的觸；沒有喜歡或不喜歡，是因為所緣是中性的，沒有可意或不可意的觸，也就是不苦不樂受。當接觸所緣時，煩惱的心是有執著、得失、苦樂受的。它執著可意的受而生愛，拒絕不可意的受而起憎，對不苦不樂受則是模糊不清的。

無明的心就是這樣，會分別眾生為所愛或所憎或是中性的。由於這種分別，我們執著，認為這是討厭的、或喜愛的眾生；因為執著於愛憎，就很容易生氣。一定要注意這個道理。不執著，才能不生氣。

能夠破壞這個限制，才能入慈心觀的修行。止觀的條件是：瞭解自己的所緣，而且所緣很清楚；在模糊的所緣裡是無法修止觀的。如果不能夠破壞這個限制，而把一切眾生分別成所愛、所憎或中性的，那麼，「一切眾生」就無法成為修慈心觀時明

顯的所緣。

二・破壞名言概念的限制

瞋恨與貪欲雖不能出現在同一個心，卻是同一個過程——由愛而取的過程。我們煩惱的所緣，多半在眾生；但事實上，眾生只不過是名言概念而已，而煩惱的境界就是名言概念的境界。

我們所執著的境界，如眾生、好車、好房子等等，這些在佛法中都只是概念；真實的經驗是五蘊、十二處、十八界這些。如果我們的心處在真實經驗的境界中，一般並不會起煩惱；只有在概念中才會起煩惱，認為「這是我的房子、我的汽車、我的太太、我的什麼什麼」。當起煩惱時，我們並不會想：「這是我的色法，我的受蘊、我的想蘊、我的行蘊、我的識蘊……」不這麼想，對不對？

雖然四無量心所緣的境界是眾生，但「眾生」只是一個名言概念，明白這個道理，才能持續不斷地保護平等的心。這樣，修四無量心才能順於般若

的境界。

第三階段：擴大所緣

第三階段是真正的慈心觀。真的慈心觀就是把所緣對象擴大為無量的眾生，如果能理解「無量眾生」的這個所緣，行者就已經破壞限制了。什麼限制？就是分別我、你；分別喜歡的你、不喜歡的你、中性的你，這樣就存在著「無明受」。而行者必須要能超越無明受，因為無明受是輪迴的根本，它是有煩惱之愛的受，由此而有輪迴。

肆 • 正修慈心觀

以上簡單說明慈心觀三個階段何以如此安排，以下說明實修的部分。（另可參見附錄一：實修次第表格）

第一階段：學習成為自己的朋友

一・以四個願祝福自己

慈心觀的四個願是什麼呢？從自己開始：

一) *Aham avero homi*：從文法的角度來看，*avero homi* 是「我是沒有敵意的」，中文可譯為：「願我沒有敵意」。

二) *abyapajjho homi*：是「願我沒有瞋恨」。

三) *anígho homi*：註解上說 *ígha* 意思是 *upaddava*-禍害，英文是 *catastrophy*，泛指所有不好的事，中文譯為障礙或衝突-*conflict*。這句祝願可譯為：「願我沒有障礙或衝突」

四) 最後，*sukhí attánam pariharámi*：*pari* 的意思是「周圍」；*harámi* 的意思是「帶」。這整句話是說「我四處帶著自己在快樂裡面」，簡單的翻譯是「願有快樂」，不過，像這樣直譯很不錯：「願我到處帶著自己在快樂裡面」。願不願意這樣？一定要願意才能做到。你們也可以翻譯為「願有快樂」，不過還是要瞭解這個意思：「願我到處帶著

自己在快樂中」，這個意思比較微細深入（註：有譯為「願我內樂遍滿」者）。如果多修慈心觀，這個願就能變成事實，逐漸就可用四無量心，四處帶著自己在快樂中。為什麼？因為我們的「受」沒有衝突，沒有煩惱。

然而，要怎麼修？安那般念能幫助行者瞭解「我」是什麼，這也是修慈心觀的方便。

二・放鬆身心，再送四願給自己

就佛法而言，「我」是身和心的組合；有身和心，才會有所謂的「我」，身和心缺一不可。若只有心而沒有身，或只有身而沒有心，那就是死亡了。

當有人生病，即將死亡，被送到醫院時，醫生怎麼斷定病人已走了或還在？他拿一面鏡子放在病人的口鼻之處，如果鏡子上沒有水氣，表示人走了，就請神父、出家人來誦經，對不對？身和心在一起，才有生活、有生命，才是「眾生」。

修安那般念，當專注於呼吸時，我們也同時專

注於身和心。這身和心，是境界的全部，沒有別的了。身稱為「色法」；而心是受、想、行、識的「名法」，四者和合為一才有「心」。我們得以知道身心相續，是因為有呼吸的過程，所以嚴格來說，呼吸屬於心，它是「心生色法」，沒有心，就沒有呼吸；有心，才會有呼吸。

《瑜伽師地論》說：「所觀者色法，能觀者名法。」在注意呼吸時，色法和名法是經驗的全部，觀自己，就是觀自己的色法和名法。所以，修慈心觀時，要先用能放鬆的方式，感受到自己的身和心，再對這個所緣，用四個願來入很輕安、沒有煩惱、很舒服、快樂的境界。能夠的話，每一個毛孔都要參加這個可意的、清淨之愛的境界。要這樣修。

至於做法，先要記住這四個願，祝願時要專心，身和心才能與境界相應。不然，口念一件事，心想著另一件事，那就沒有放鬆、快樂、輕安的境界了。

三・第一階段要佔禪修較長時間

在緬甸，有時辦很長時間的慈心觀禪修，以一個月或兩周為期。如果是兩個星期，則第一星期修第一階段，第二星期才修第二、第三階段。第一階段非常重要，一定要在自己身心相續中感受到慈心的好處、它如何能讓我們放鬆，感覺到輕安、清淨、沒有衝突，才能修第二階段，也就是把這個感覺轉向外面。雖然嚴格來說，並非在心外，不過你要觀想人物好像是在外面，以同樣的四個願向他們散播、傳送慈心給他們，願他們也能像自己一樣：無敵意、無瞋恨、無衝突障礙，唯有快樂。

四・第一階段的方便法門

有的禪師也在第一階段教一些方便，例如觀想自己為金字塔。金字塔令人有很穩定、清淨的感覺，以觀自己如金字塔般的清淨，來練習四個願。有的禪師教導觀想自己為金色的雞蛋，這也不錯，

因為眾生是從蛋（胎卵）來的，對不對？這也是一種清淨感覺的方便。

有些人特別討厭自己，沒辦法從自己開始，那怎麼辦？一些禪師會教導先觀想自己最喜歡的動物，像小小狗狗、小小貓貓，這樣感覺會很舒服。牠們不惹你生氣，對不對？這樣觀想，再把這種溫暖的感覺轉給自己，由此入慈心觀的過程。

另一個方便是用北傳所強調的「觀己為他」——自他交換法。自他交換法和慈心觀都是發菩提心的方便；而發菩提心，是學習如何徹底自利利他的方便。發菩提心和自利利他是一個過程，能令自己與他人、與一切眾生同在一起。慈心觀的修行，就是讓行者來準備這種境界——發菩提心；《維摩詰經》也強調這個道理。當慈心觀的修行成了習慣，發菩提心也就成為自然了。這是很好的方便。

總之，修行是為了發達一種特別的智慧，修的時候才會知道哪個方法最好，能夠讓自己入慈心觀清淨的感覺，讓這種感覺進入身體的每一個部分。

先以能夠專注於自己為前提，等定力增加了，就可以用慈心觀注意身體不同的部位，特別是那些有不可意、不舒服的感覺的部分，送給它們這個「暖暖的」慈心的氣，放鬆自己。或者由上而下、由下而上，用慈心觀逐一掃過身體的每一部位。

五・所有方便是為得輕安

不管是哪一種方便，重要的是達到這個目標——在自己身心相續中，到處都能感到慈心的放鬆、清淨與輕安。總之，輕安最重要。要瞭解，在《慈經》裡面，佛所讚美能作為慈心觀修行條件的功德，幾乎都與輕安有關。這是南傳佛教阿毘達摩的特色，北傳佛教沒有。南傳佛教認為輕安是瞭解止觀修行特別重要的心所，也是七覺支之一，有輕安才有定，沒有輕安不能修定。

南傳阿毘達摩提到有五種心所與輕安關係密切，它們其實是輕安的不同層面：

一) 輕而不重 *lahutá*——它在南傳佛教被視為

一種心所，能出離昏沉的煩惱。昏沉是粗重最明顯的現象。

二) 溫和 (柔軟) *mudutá*——溫和就是柔軟，兩者意思差不多。它們與輕安有密切的關係，有輕安才會有柔軟；心有柔軟、有溫和，則不會執著自己的意見，也沒有我慢，因為不正見和我慢一定與粗重有關。

三) 適業 *kammannatá*——《俱舍論》說輕安的定義是「適業」，在南傳佛教，它屬於一個獨立的心所。

四) 練達 *pagunnatá*——這個心所也是屬於輕安的範圍，有輕安，才會有練達。身和心「沒有毛病」，也就是沒有生病、沒有障礙，這種情況就是練達。

五) 端正、直接 *ujukatá*——這是修慈心觀最重要的功德，也是所有功德中佛唯一講了兩次的功德。

這五個心所特別與輕安有密切的關係，它們屬

於輕安，但在南傳佛教，它們是獨立的心所。修慈心觀，五種心所和輕安要特別明顯，才能轉感覺向外，用清淨的愛克服所有的敵人。

在三藏經論，特別是本生故事中，有很多故事在講佛和菩薩如何用慈心克服很多很多不可思議的強敵；也有不少故事說到居士如何用慈心克服所有的障礙和瞋恨心，我們會在適當的地方說一些。

第二階段：破壞心和感覺的限制

一・瞭解受，知道心的限制

所謂「破壞限制」，就是要破壞「有限制的心」。何謂有限制的心？就是執著分別的心——執著有個「我」、有個「你」，有我、眾生的分別。

怎麼知道心有限制呢？關鍵在於瞭解受、瞭解感覺、瞭解感情。如果執著可意的受或拒絕不可意的受，就是心有限制；模糊地領納不可意或非不可意的受，也是心有限制。心有限制，才會起煩惱；

心在沒有限制的境界，就不起煩惱了。不起煩惱，心就有輕安；有輕安，則能入定；入定則能如實觀。

一) 令心裡外皆具慈心觀

修慈心觀，裡外都要變成同樣的境界，裡外皆具慈心觀；「能觀」和「所觀」是一個過程，不是兩個。所以，應當學習如何運用同樣的慈心觀於身心內外。「破壞限制」就是讓內外同具慈心觀的一個方便，此即「超越限制」的慈心觀。

這個第二階段要慢慢地習慣。每次修破壞限制的階段時，要先能調自己舒服，讓自己有慈心觀輕安、放鬆、舒服、喜樂的感覺。然後，再慢慢學習把這個感覺轉給所喜歡的人、中性的人、討厭的人，讓他們也有同樣的感覺。

二) 破壞限制才能出現止相

依《清淨道論》，破壞限制的過程中才能出現很明顯的止相-*samathanimitta*，來超越散亂心的境界而得定；若無止相，無法入定。在第一階段是「無

分別慈心觀」，所緣還不會很明顯；到了第二階段，所緣變得明顯，此時才能調心，經過努力學習，才能完全體會慈心觀破壞限制以後的境界，否則「沒有限制的慈心觀」將只是概念而已，不會變成自己的經驗。

這是什麼意思？第一階段有成就了，用慈心觀來觀自己，作為一種方便，來深入慈心觀舒服的、輕安的、喜樂的境界，內外皆然。能夠這樣，就可以開始把這種感覺轉向所親愛的五個人物；如果每次影像都很清楚，就再轉到下一組人物。

三) 所緣只是方便，不能用來入定

要記住，那些我們用來作為所緣的人物只是一種方便而已，並不是用他們來入定；我們並不是長時間在思惟他們，只是藉由他們來瞭解什麼是沒有限制的慈心觀。因此，不論所緣的人物是男是女，是生者或亡者，重要的是心要持續地停留在同樣的感覺中，不管是思惟自身或那些人物。

二・轉己心向外，觀想三組人物

第二階段是轉己心向外，而以三組人物為所緣。若有修「自他交換」等方法來觀己為他，那麼，第二階段會變得特別容易。

一) 第一組對象：親愛的人

先觀想自己微笑、放鬆的樣子，然後觀想第一組——我們所親愛的、所喜歡的人物。他們可以是我們的親屬、父母兄弟姐妹、朋友，也可以是老師或同學。

這第一組對象最容易觀，因為我們跟這些人是親朋好友，不需要勉強就可作觀。有些論典建議觀想五個人，也有些建議觀想四個人，但這些並不重要，重要的是觀想時，人物的印象或影像要很清楚。

而想要觀人像清楚，最好的方便是先觀想自己的顏面微笑、很放鬆的樣子，然後再觀想所觀想的親愛的人物也是同樣的微笑、放鬆的樣子。這時，

用四個願來調他們的影像清楚。如果影像清楚，你對他們的感覺會變成像對自己一樣地穩定，這時，就可以從第一人物轉到第二人物、乃至到第五人物，把慈心觀用於日常生活中。

因此，要能讓慈心觀變成保護己心的武器，令心不會生氣。瞋恨是最黑的心，所以最重要的修行就是減少瞋恨，這樣才能夠說我們有受到佛法的利益。

《中阿含經》有一部《*Kakacūpama sutta* 鋸喻經》，鋸子的比喻。這部經典蠻有意思的：「佛告諸比丘，若有兩名大漢以鋸截汝身，而汝猶能生瞋，即非佛弟子。」²³一般人可能會覺得很難做到，其實這是要一步步漸次學來的。

修慈心觀和忍波羅蜜是一個過程，修慈心觀特別是為了減少瞋恨。如果起瞋，那是在拒絕境界；

23 《漢譯南傳大藏經》第9冊《中部經典一·第21經》P182：「諸比丘！若以有柄之兩面鋸，共盜賊、賤業者，以肢肢截斷之，其時若亂其意者，彼如是非遵我教者也。」另參見《大正藏》第1卷P744上欄《中阿含·牟梨破群那經》。

而不拒絕，就是忍。若能勝解忍的修行，那就是不拒絕境界，也就是不拒絕法。因為依佛法，所有的境界都是法，除了法以外，並沒有什麼對象。應當這樣瞭解，才能深入佛法的境界。有很多本生故事說明這個道理。

二) 第二組對象：中性人物

如果方法很清楚、已能習慣專注於慈心觀，調己心很舒服，有喜樂、放鬆的感覺，就可以開始練習第二組——以中性人物為所緣。對中性人物保持同樣的心是難一點，不過若已習慣、熟悉慈心觀舒服的感覺，也不會很難。

哪些人物屬於中性的呢？就是你所認識，但談不上喜歡或不喜歡的人。可以用鄰居、舊識、過去同學等等為對象，因為跟他們不夠熟，所以不會執著於要喜歡或討厭他們。不論喜不喜歡或討不討厭，行者都基於同樣的道理，以慈心觀想他們微笑的樣子，然後傳送四個願給他們而不改變自己的感

覺，讓他們也出現同樣的感覺。

如果還沒有深入自己、感覺到身心相續舒服，要多多修前面所講過的方便法，比如觀自己是金字塔等等。所有的方法都只是方便而已。若已具有這種感覺的經驗，則可用第一組——親愛的人物，來保護同樣的感覺、同樣的心。若已有進步，熟悉了這些喜樂、放鬆、舒服的感覺，就可以修第二組——中性人物，然後繼續往下修第三組。

三) 第三組對象：敵人

(一) 觀想仇敵如母如子

這樣，先從自己開始，再來是用五個親愛的人物，然後是五個中性的人物，最後是五個敵人。行者最好每次都用同樣的人作所緣，比如，觀親愛的人，一直就是固定那五個；中性或敵人亦然。這樣才能讓影像越來越明顯，而不需特別去調他們的影像。

由於對敵人修慈心較不容易，行者對敵人的觀

想尤其要特別努力，一定要達到思惟他們如母如子的程度才可以。佛就是這樣修的，所以最後，他無量生命中的敵對者提婆達多在墮入阿鼻地獄之際，就皈依了佛，佛也為他授記在無量劫之後成為獨覺。

提婆達多其實不是普通人，他是很有智慧的，但不用智慧來度眾生，反而害了眾生。為什麼呢？因為他有黑的心——嫉妒。他嫉妒佛，受不了佛成功而自己不成功。其實他也想成佛，但沒有辦法像佛，所以越來越恨佛，一直想盡辦法要殺害佛，佛卻變得越來越厲害。我們若能學佛，修這麼一點點，也就很了不起了。

（二）對敵人修慈，才是真修慈心觀

修慈心觀如果是以自己的母親或兒女為對象，當然很容易；如果所緣對像是敵人，現在只是練習而已，將來真的能對敵人修慈心觀，才真的厲害。

面對障礙而能修慈心觀，才是真修慈心觀，才會出現諸多利益。如果只以親愛的人修慈心觀，那些利益就不會明顯；若習慣以敵人為所緣，那些利益才會明顯。

切記：每次對敵人修慈心觀以前，都要先從自己開始。由於對親愛的人物、中性的人物已經習慣了，所以能很快地經過，用穩定的作意磨練心，再把心轉到所討厭的人物。最好限制五個人物，每次對同樣的人物祝願。要瞭解，行者只是用他們來培養穩定的作意、穩定的心、穩定的感覺，他們是誰並不重要，他們只是行者的方便而已。

對敵人修慈心觀，是破壞限制最重要的關鍵，很重要。如果無法愛你的敵人，就表示還歡喜眾生受苦；能愛敵人，才能不歡喜眾生受苦。論典上也說：「無法學會愛中性眾生者，即表示對眾生冷漠，無有關懷、不感興趣。」那就難以修行菩薩道。《慈經》對這一點講得特別清楚。所以，不管眾生如何，行者都要保持很穩定的慈心觀的作意，漸漸學習視

眾生為己母，才能克服心中的不安。菩薩道特別如此。

1 • 因為有抗拒，所以心不安

論典說明，眾生心中有不安、怖畏，是因為過去的生氣、抗拒-*byápada*。*byápada* 的同義詞是 *patighá*，*patighá* 就是「抗拒」。因為心仍有抗拒的傾向，所以有不安、怖畏；不安、怖畏是抗拒、反對-*resistance* 的象徵。

如果心還有抗拒，可以參考寂天菩薩的《入菩薩行論》，它對慈心觀、慈悲的修行說得特別清楚。因為心中有抗拒的傾向，最傷害的是自己，而菩薩道最重要的一面就是完全除滅心中抗拒的傾向。如果還會生氣，就表示還沒有能力利益自己；無法利己，就無法利他。佛無量劫的生命就是這樣修，一直到完全除滅抗拒，即使是小小的微細的抗拒的習氣，佛完全滅除無遺。

2 • 如何不生氣？要修慈心觀

關於這點，我說一個佛修慈心觀不生氣的故事。

佛在行菩薩道的某一世中，出生在一個大婆羅門家，父母很疼愛這個獨生子。由於宿世因緣，菩薩對在家生活完全不感興趣，想出家修行。但他是獨子，長大後父母給他壓力，要他結婚（大迦葉尊者也有同樣的故事）。菩薩多才多藝，就畫了一個絕世美女，說：「能覓得如此美女，我始成婚。」父母費盡功夫到處找了很久，終於找到一個相像的女子，菩薩只好結婚了。

不過，菩薩的夫人對家庭生活也沒興趣，所以兩人的生活就像朋友，不像夫妻。他們趣味相投，具有慈心，父母過世後就佈施了所有的財產，然後，如他們無量劫來所做的，到雪山用功修慈心定。

由於在雪山一直很難找到食物，他們也需要鹽，只好下山，住在國王的林園中。根據印度傳統，王依法有義務要照顧修行人、婆羅門，否則不算是好國王，會被反抗的。王因為照顧他們的生活，對

菩薩的夫人起了貪著愛染心而無法克服，就搶了她。

那時，菩薩一語不發，轉頭望向別處，讓夫人給王帶走。夫人被帶到宮殿後，從此絕食，王因此起了慚愧心，把她送還菩薩，並問他：「我搶你的夫人時，你為什麼看也不看我一眼？」菩薩說：「因為我心中仍有一絲瞋怒，所以轉頭，不現怒相給你看。」這是佛行菩薩道時所修的慈心觀。

另外還有一個故事。佛還是菩薩時，有一世當國王。他有一個園丁喜歡打獵，也幫國王打獵，並看守國王的花園，不讓老虎等等有危險的動物接近，因為園裡也養了鹿和其他動物。

一次，園丁遠遠看，好像有一隻老虎。園丁是個很好的弓箭手，射箭很準，他就拉弓射虎，沒想到射死了一個住在國王園林中的獨覺。原來，當時印度的出家人會身披虎皮，園丁以為他是老虎。

王就是我們慈心的菩薩，他當然不高興，就要園丁離開，不想再看到他。但是這個園丁可不是普

通的園丁，他是菩薩的大弟子。他不放棄，每年都回來請求國王再任用他。國王一直不肯見他，到了第三次才接見他，並說：「好，如果你不是故意犯錯，就可以繼續做園丁。」園丁問：「王為何第一次、第二次都不願見我，第三次才肯見我？」王回答：「我不願見你，是因對你還有仇怨。避不見面，我得以保護己心，不起忿恨。」

佛因為過去這樣修，才漸漸能達到無緣慈悲的境界。要這樣修，才能瞭解真的慈心觀的意思，否則不能。想要保任慈心，前提是能忍所有裡外諸多的不便和痛苦，忍人們對我們的不好，這樣才能深入慈心觀的修行，不然，無法理解何以慈心為無量心，而只會停留在妄想中。

三・運用修波羅蜜的五法

由於第二階段破壞限制是慈心觀最重要的部分，其中觀想中性人物乃至敵人尤其困難，所以在此多做些說明，好讓大家能突破這個學習過程中的

難關。

在南傳佛教，慈心觀算是波羅蜜，是十個波羅蜜當中很重要的一個。《攝大乘論》提到，修波羅蜜有五種方法²⁴，我們在修慈心觀時可以對照參考，以利實修。

一) 五法有其次第

(一) 現起——行者是用四個願來讓慈心觀現起，這是現起慈心觀的方便。

(二) 勝解——現起以後是勝解，就是令心留在此一境界，不離開它。所有的波羅蜜都有這個次第，修慈心觀也是這樣，要讓慈心的感覺常在心中。

(三) 作意——就是在心中作此境界。由於勝解，此一境界在心中會變得明顯，需要它，它就出

24 《攝大乘論》是印度佛教瑜伽行派（即唯識派）重要論典之一，為無著菩薩所作，有三個漢譯本。今引唐玄奘大師譯文：「云何應知修習如是波羅蜜多？應知此修略有五種：一、現起加行修，二、勝解修，三、作意修，四、方便善巧修，五、成所作事修。」《攝大乘論》是印度佛教瑜伽行派（即唯識派）重要論典之一，為無著菩薩所作，有三個漢譯本。今引唐玄奘大師譯文：「云何應知修習如是波羅蜜多？應知此修略有五種：一、現起加行修，二、勝解修，三、作意修，四、方便善巧修，五、成所作事修。」

現，因為行者已經習慣。行者對此境界有修勝解，能令此境界長時留在心中，所以當需要時馬上能記得這個境界，一作意，它馬上出現。

（四）方便——由於有前三，所以能學習如何把它用在每日生活中、如何用它來入定、用它來修智慧。

（五）成功——最後，行者可以用它來修定、修智慧。要這樣學。

以上這五種修法，對慈心觀破壞限制的這個階段來說，最重要的是保持穩定的「作意」，也就是對敵人保持四願的境界。佛於無量劫中就是這樣修而成佛的。佛怎麼修？在本生故事中有很多這樣的故事，我們來說說其中的幾個。

二）佛無量劫對敵人修慈心

（一）以德報怨的金鹿

有一世，我們的菩薩是隻金色的鹿。金色的鹿非常稀有，眾人矚目。

有一次雨季時，*Ganga* 恆河的水位漲得很高，起大洪水。由於菩薩不是普通的鹿，能聽懂人語，當他聽到恆河中有聲音在喊「救命！救命！請幫我忙！」他就前往河中，看到一個溺水的商人，就丟了根木頭給他，救了商人一命，平安上了岸。後來商人去到舍衛國的首都。那時王后夢到這隻金鹿，就要求國王一定要找到金鹿。因為她懷孕，凡有所請求，國王都願意滿足她，就派人到處宣告，若有人看到金鹿，可拿到很大的獎賞。商人知道後就向國王報告，王就派人捉到金鹿，帶進皇宮。國王和王后很高興，款待商人並賞他很多錢。

國王很喜歡金鹿，就問商人金鹿住在哪裡等等的問題，商人就說出金鹿如何救他一命的事。王聽了很生氣，認為商人忘恩負義，就捉住他，要立刻處死他。雖然商人對金鹿那麼不好，金鹿還是勸阻國王，再次救了商人。這名商人就是提婆達多，國王即阿難，是金鹿當時的好朋友。

（二）以慈心原諒敵人的大白象

還有一個故事，提到佛行菩薩道，為大象身時，如何孝養瞎眼的母親，並以慈心原諒敵人。

在印度，大王都有大白象當坐騎，王當時正在找他的國象。有個獵人曾被我們的菩薩大象救過一命，就向國王通報他在哪裡看過這麼一隻大白象。大象被捕入宮，因為長得很好看，王很喜歡他，拿最好的東西給他吃，但他什麼都不吃。一天兩天、一個星期兩個星期，王很擔心，問他為什麼不吃。他告訴國王，他的母親眼瞎了，看不見，在森林裡，需要他照顧，他怎吃得下呢？

國王問明原因，知道是獵人出賣了大白象，很生氣，要處決獵人，我們的菩薩再度求情，又救了敵人。

（三）向侵略者發送慈心的國王

佛在人身時，也是如此不斷地修行慈心觀。

有一世，我們的菩薩是國王。有位大臣很羨慕

國王有那麼多的妃子，心想：「反正大王有那麼多妃子，他數不清。」就潛入其中一間閨房，結果被守門人逮個正著。平常像這種情況，他是要馬上被處決的，國王卻只是驅逐他，所以他去了另一個國家。

菩薩的大臣都是聰明人，這名大臣也很聰明，性格卻很壞。他到了鄰國，鄰王很賞識他的才智，而他也想對菩薩報仇，就對王說：「我本來那個國王心腸很軟，不喜歡打仗，你可以攻打他，他一定不會反抗的。」

王很高興，賞給這名大臣很多錢，然後派軍進攻，向菩薩索取國土。菩薩說：「好，你就拿去吧！」鄰王就把菩薩關入監牢中。菩薩在獄中，向鄰王發送慈心觀，鄰王渾身發熱，受不了。我們的菩薩慈心觀這麼厲害，你們會不會這樣修，對敵人起那麼有力量的慈心觀？

鄰王知道了菩薩的厲害，也明白了怎麼回事，很生氣，馬上要殺那個惡臣。菩薩勸說：「你不能

殺他，你要對他好，他才能改變。」如此又救了大臣。

佛行菩薩道時是這樣不斷地挑戰自己，以慈心面對敵人來修行的，所以慈心觀越來越強，終至成佛。他的心不離慈悲，所以得以圓滿成就智慧。智慧也依於慈悲，沒有慈悲不會有般若，所以論典說，所有的波羅蜜其實是一個過程。

三) 勸修

說這些故事，是為了鼓勵大家精進、努力來修第二階段最後的部分，就是讓慈心觀現起，用勝解培養它，用穩定的作意來觀敵人，調己心到完全沒有敵人的情況。如果現在還有敵人，那觀世音菩薩會祝福你們，幫助你們有好因緣，把心調到完全沒有敵人的情況。

如果沒有可用來作所緣的敵人，怎麼辦？很簡單。大家過去一定有一些不喜歡的老師或同學，可以拿他們當對象來練習。或者，古今中外，毫無例

外，每個國家都有一些殺害了很多人的歷史人物，也可以用他們為所緣。

修「以敵人為所緣的慈心觀」特別重要，能夠成功，才是真的慈心觀，能以一切眾生為所緣。若能成就對敵人的慈心觀，第三階段「擴大所緣為無量」才容易進行，否則很難修，因為能對敵人修慈悲，才能瞭解何謂「超越分別的慈心觀」。

第三階段：擴大所緣為無量

慈心觀第三階段擴大所緣的修法，是以無量世界的一切眾生為所緣，行者同樣以慈心觀的四個願送給他們。關於何謂「一切眾生」，我們已在《慈經》的定學部分詳細說明過，現在則要根據《清淨道論》來說明擴大所緣的實修過程。

一・瞭解並熟記十二種所緣

《清淨道論》對擴大所緣的過程說得特別詳細。它把「一切眾生」分為十二個所緣，這十二個

所緣包含了所有一切眾生；《慈經》則是把一切眾生歸納為軟弱、強大、長、大、中等、短小、精細、粗顯、可見、不可見、遠、近、已出生的、將投生的，共有十四個所緣。

我們可以分別學習這兩種分法，來徹底瞭解一切眾生都已包括在這十二種或十四種所緣當中，沒有例外。這樣，在練習擴大所緣的祝願時，影像會更明顯。行者也要很熟悉這些所緣，不能在修的時候還要想：「我願誰快樂呢？」所以要記住它們。

是哪十二個所緣呢？先是五種「無分別眾生」：一切有情者、一切有氣息者、一切已出生者、一切有性格者、一切有五取蘊者；然後是七種「有分別眾生」：一切雌性有情、一切雄性有情、一切聖人、一切凡夫、一切天人、一切人類、一切惡道眾生。這樣，一共有十二個。

所謂「無分別所緣」，是指包括欲界、色界、無色界在內的一切眾生。至於為什麼叫作「無分別」？因為具有這五個特性者就代表一切眾生，雖

然無色界的眾生沒有氣，也沒有色取蘊，只有受、想、行、識四蘊，但仍然是是一切眾生當中；欲界眾生則都是眾生、都有氣、都已出生、都有其性格、都有五取蘊（也就是「我」）。

二・詳細說明十二個所緣

一）五種「無分別眾生」

（一）*sabbe sattá*：一切眾生

sabbe 是「一切」，*sattá* 是「眾生」。《清淨道論》給了一個很奇怪卻也不錯的說明。認識梵文的人就知道，從語言學上是不能這樣分析 *sattá* 的，不過《清淨道論》從巴利文的語根 *saj* 來分析，*sattá* 的意思是「有執著者」，所以說「一切眾生」就是「一切執著者」。

眾生有五取蘊，所以有執著；佛不執著，所以有智慧的人用了「佛」這個中國字，就是人字邊加上「弗」。弗的意思是「非」，亦即「弗人」——

不是「人」，而是超越了「人」。眾生執著，而佛就是不執著，全部放下，連習氣都放下，所以成為「佛」。羅漢沒有五取蘊，他有五解脫蘊：戒解脫蘊、定解脫蘊、慧解脫蘊、解脫身蘊、解脫知見身蘊。所以，嚴格來說，羅漢不是眾生。

（二）*sabbe páná*：一切有氣息者

páná 的意思是「氣」。不管是什麼眾生，一切眾生都有氣（呼吸）。有「氣」，才名為眾生；沒有氣，不名為眾生。

（三）*sabbe bhúta*：一切已出生者

bhutta 意即「已出生的」。所有的眾生即使還在胎中，都算是「已出生的」，所以中國人一出生就算一歲，因為從入胎就算是「已出生的」。

（四）*sabbe puggalá*：一切有性格者

puggalá 的意思是「人物」、「有性格的」，英文叫作 *person*、*personality*，這個字來自拉丁文

的 *persona*，意思是「假面」。英文有時很有意思，認為「個人」是假的；*personality* 譯為「性格」較好。

每個眾生都有自己特殊的性格，即使是雙胞胎也各有特性；甚至兩隻老鼠、兩隻螞蟻，也都各自不同。所以《俱舍論》說：「世界之多彩都是業所生。」就是說各種不同的眾生都是不同的業所生，是不可思議的，沒有任何兩個眾生是完全一樣的。一切眾生都有其性格、特質，所以應當尊重，不可輕侮。

(五) *sabbe attábhāvapariyapanná*：一切有五取蘊者

attá 在佛法中很重要。*attá*，梵文為 *atman*，意思是「我」。印度哲學中最重要概念，就是 *átman*、*attá*——我。印度哲學最有意思的部分，就是「梵、我為一，無二」；但佛法不這麼說，佛法不說「有我」，而說「無我」。

我在斯里蘭卡的時候，有一個美國來的出家人。他在學佛成為比丘前，曾在印度學瑜伽，成為一名 *sádhu*，即瑜伽行者，所以到斯里蘭卡後，穿印度外教出家人的衣服。師父問他的法名，他說他叫 *átman*——我。後來皈依了佛教，師父把他改名為「無我」，他就從「有我」法師變成「無我」法師了，很有意思。

佛法說「無我」，雖然仍用到「我」這個字，但這只是在概念上使用的假我，實際上是「無我」的，不然怎麼稱呼眾生呢？總不能叫你：「來來來，五取蘊，你過來」吧！

那怎麼稱呼眾生呢？*attábháva*。*-bháva* 就是 *phenomena*——現象，「我」就只是現象而已，它只存在於世俗諦，在勝義諦是沒有「我」的。因為佛教不說「我」，所以叫它 *attábháva*——一切眾生沒有我，只有五取蘊，這五取蘊就叫做「我」的現象。

以上是五個「無分別對象」。欲界一切眾生都

有五取蘊；無色界的眾生因為沒有身體，無形無色，所以當然沒有「氣」，但還是包括在一切眾生裡面。不過，我們觀一切眾生時，是以欲界眾生為主，因為無色界眾生一定在禪定的快樂中，我們不用擔心他們。他們沒有形體，較不會起煩惱，但仍在無常中，沒能究竟安穩快樂。

二) 七種「有分別眾生」

至於七種有分別眾生，可依性別、聖凡、生趣而分為三組。

第一組：性別

(六) *sabbá itthiyo*：一切雌性者

在十二個所緣中，只有這個所緣是用 *sabbá*——陰性，其他的十一個都是 *sabbe*——陽性的。這裡是說「一切雌性的，陰性的、女性的」。

(七) *sabbe purisá*：一切雄性者

以上這兩個都是眾生，但有的是雄性的，有的

是雌性的。

第二組：聖凡

(八) *sabbe ariyá*：切聖人

Ariyá 是聖人。佛教所說的聖人，是指已直接成就解脫的境界，而不是用想像的。聖人是怎麼樣的呢？如果他還不是羅漢、還不是佛，就還會有些煩惱，但煩惱很輕，因為他已經沒有「我」這個概念。

(九) *sabbe anariyá*：一切非聖人，即凡夫。

第三組：依照眾生的「趣」。佛法中一般分為五趣或六趣。

(十) *sabbe devá*：一切天人

devá 是天人。梵文-dev 的意思是發光。天人身上發光，很亮，沒有修行的人如果遇到他們，會受不了這麼亮的光。

(十一) *sabbe manussá*：一切人類

我們就是 *manussá*——人。為什麼 *manussá* 是「人」的意思？因為在印度第一個人類名叫 *manussá*；我們都是 *manussá* 的後裔。在歐洲的第一個人類則是 Adam（亞當）。

(十二) *sabbe vinipátiká*：一切惡趣眾生

vinipátiká 就是地獄、餓鬼、畜生這下三道的眾生。*pátiká* 是「墮落」，*vini* 是「很」。為什麼說他們墮落？因為只有天人和人能修行成道；惡趣眾生墮落在太苦的境況當中，心的明瞭性又不夠，無法修行，只有再投生為人或天人時，才能修行成道。所以佛不斷叮嚀，要珍惜得人身這個不可思議的福報，如果不好好用這個福報來修行，未來何時能再得這個福報，很難說。

請記住這十二個所緣，你不能一邊祝願一邊想下一個所緣是什麼。一定要熟記，才能順利依次對每一個所緣的眾生祝願。

三・對十二所緣分別祝願

行者要對這十二種所緣的眾生分別給予祝願：

Avará hontu 願他們沒有敵意

Abyapajjhá hontu 願他們沒有瞋恨

Aníghá hontu 願他們沒有障礙或衝突

Sukhí attánam pariharantu

願他們到處帶著自己在快樂中

四・擴大所緣為十方位

至於怎麼修？從東方開始。不需要指南針，閉上眼睛，你的前面就是東方，因為智慧的太陽只會出現在我們的心前面，而太陽也是從東方升起的。這也是曼達拉的道理，曼達拉也是以前面為東方。然後有兩種方法可以繞一圈：

一) 十方位的兩種走法

第一種：《清淨道論》的說法

根據《清淨道論》所說明的方位，依序為：東、西→北、南→東南、西北→東北、西南→下、上。其中，南方是右邊，北方在左邊。

第二種：曼達拉的走法

先走四個大方向：東→南→西→北，接著走四個隨方向：東南→西南→西北→東北，然後是上→下。這樣順時針依序而轉。

在巴厘文和梵文中，「南方」與「右邊」是同一個字。在印度，右邊代表吉祥，左邊代表不吉祥，所以梵文大悲咒 *Vāmasṭhitakṛshnājināya*，觀世音菩薩站在左邊，來滅除一切不吉祥。去過印度的人就知道，用左手付帳是不尊敬的，老闆會生氣；用左手吃飯也是最大的錯誤，千萬別這麼做。所以這個走法是從南方開始。

二) 依次祝願每一方位的每一所緣

在十個方向，依照十二個所緣順序祝願，給予每一方向的每一所緣四個祝願。例如，先東方：「願

東方的一切有情無敵意、無瞋恨、無苦惱，願他們快樂遍滿。」然後「願東方的一切有氣息者無敵意、無瞋恨、無苦惱，願他們快樂遍滿。」……一直到第十二個所緣：「願東方的一切惡趣眾生無敵意、無瞋恨、無苦惱，願他們快樂遍滿。」

這樣，從東方開始，再來是西方的十二個所緣，如此依序向十個方向、對十二個所緣，每一個所緣都給予慈心觀四個願的祝福。這樣算起來，一共有四百八十次。如果已經有定，那就是會有四百八十次入定——出定、入定——出定，因為每次都要出定才能改變所緣。在緬甸，修擴大所緣者通常是已有禪定的行者，他們能在一個小時內很快做完四百八十次的出入定，心變得很柔軟。

五・重要的次第

行者如果已經有定，可以很快做完這個過程；若尚未得定，這個修法也是很好的練習，可以用來擴大心、拉開心；可以用來修精進、不起妄想。心

完全專注在這個作意，則心會變成很強；心力軟弱則無法修行。所以這也是精進的修行，有精進才能克服煩惱。

怎麼修？一般常見的《慈經》念誦文（見附錄2），在擴大所緣時是把四無量心配合在一起，南傳佛教在早晚課誦時就是這樣做的，這是很重要的修法。不過，如果是學定，就不適合這樣做，只要做慈心觀的部分就好。

一）先用所在地的眾生作所緣

擴大所緣的修行次第，重要的是要先決定一個範圍。現在修慈心觀，你們從自己所在的地方開始，然後擴大所緣。比如你正在美國某州某縣某區的寺院，那就從所在處寺院的人開始。

一般初學者應當從身邊周遭的對象開始練習慈心：「願在此寺院中的修行人，一切比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼，男信眾、女信眾……」如此依次給予四個祝願。

這是一種定的境界，你在心中用「定」決定一個範圍，閉上眼睛，限定範圍是這個寺廟，對在這寺廟內的一切眾生，包括信眾、護法等等，給予四個祝願。你的心要很穩定，不受任何影響，並且觀想清楚所決定範圍內的所有眾生。先從小範圍可見的比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、男教徒、女教徒來開始祝願，然後擴大到眼所不能見的護法神等等，再漸次擴大為十二個所緣，祝願在此範圍內的所有眾生都快樂，思惟他們都很快樂。

二) 由小漸大，擴大所緣範圍

結束以上的練習之後，行者再依次擴大所緣為區→縣→州→美國→美洲，再擴大為我們的地球，包括歐洲、亞洲等等。然後擴大為十方眾生，從東方開始，每個範圍都有十二所緣的對象。

六·擴大所緣注意事項

行者要先清楚破壞限制的觀念，才能修擴大所

緣；如果不清楚，還是可以修擴大所緣來做自己的經驗，因為發展自己的經驗是很重要的。

行者在實修時，要注意幾件事：

一) 每次復習，要以自己為所緣來開始。

二) 然後是破壞限制。不過，不一定每次練習時都要做破壞限制，因為你已習慣了對親愛的人物修觀，就會越來越快。

三) 對中性的人物要修久一點，以便熟練。

四) 對敵人更是要多多修，養成習慣，才能培養能力，在敵人的境界保持穩定的作意，否則無法瞭解慈心觀的所緣。

伍 • 準備入慈心定的過程

前面已說明修行慈心觀的三個階段，行者培育自己的經驗後，會慢慢順入而瞭解這個境界，當境界中的影像或印象清楚了，才能以此境界入禪定，不然沒有辦法。入禪定一定要經過這個過程，這樣

境界才會清楚。

一・培養明顯的止相來入慈心定

有些論典，如《*Abhidharma-mahāvibhāsa* 大毗婆沙論》以及鳩摩羅什法師 *Kumarajiva* 翻譯的《禪法要解》中都強調：行者必須已有第四禪定，才能成就慈心觀的修行²⁵，這也有它的道理。因為有禪定的話，在破壞限制的過程才能出現明顯的止相；有了明顯的止相，才能擴大所緣為無量眾生，並瞭解所緣。止相是微細的所緣，是從欲界定進入色界定的條件。

如果行者的禪定境界還不明顯，就還需要依照次第來瞭解，以培養明顯的止相。因此，先經過第一、第二、第三階段來瞭解所緣：一眾生即一切眾

25 鳩摩羅什譯《禪法要解》：「問曰：行者云何得慈心無量？答曰：行者依四禪已，念一城眾生願令得樂。如是一國土、一閻浮提四天下、小千國土……乃至十方恒河沙等無量無邊眾生，慈心遍覆皆願得樂。……乃至諸佛第一實樂願與眾生。以慈力故，悉見十方六道眾生無不受樂。」

生，「我」包含在內，在分別中無有分別，則此一境界特別順入般若。

一) 在同一人物上培養穩定的作意

就慈心觀來說，如果行者尚未培養很穩定的作意和影像，就應在一個人物的境界上培養穩定的受，讓這個人物留在心上較長的時間，大約一個小時，不能從一個人物跳到另一個人物，應保持穩定的作意於同一人物，讓心安住在那裡，前提是我們已瞭解並清楚自己的所緣。如果過去生有栽培，入禪定不難；如果是初學者，就需長時間的磨練，這是禪定的條件。若心還沒有禪定的力量就改變所緣，則無法入定。

如果已經有定，則不須在所緣上停留很久，瞭解它，就能很快入定，因為你已有入定的習慣。也因為已經熟悉所緣，不需要很久，一作意就可以改變所緣，修別的禪定，比如從慈心觀的定改為修悲心觀的定，因為道理完全一樣，只是所緣不同而

已。換句話說，就是用穩定的作意和正念正知在一個境界，行者有徹底的瞭解，對此境界就不會模糊。

將來大家如果要繼續從慈心觀開始修四無量心，可看情況，每次都從自己開始，這是最好的方便來習慣在第一階段很快就能入輕安的境界。希望你們已經有慈心觀的輕安和喜樂的經驗，雖還不深入，經驗也還少，仍是很寶貴的。書本理論讀得再多，如果沒有實際的經驗，對這個境界就會仍然模糊。

二) 磨練心，安住於所緣

慈心觀第一、二、三階段的過程，是特別用來瞭解所緣，對不同的所緣保持同樣的感覺。也就是說，對象雖然改變了，卻能維持同樣穩定的感覺。漸漸地，如果能夠多多修，則不論在什麼情況下，對任何愛憎的所緣，乃至動物，都有這種穩定的感覺，將來才可以去偏僻處用功，深入禪定。

行者想到偏僻的地方用功，一定需要慈心觀，

才能跟動物在一起而不怕。你怕不怕牠們、對牠們有沒有危險，那些動物馬上會知道。如果你怕，那就是抗拒，牠們馬上會知道危險，就會攻擊你，因為牠們要保護自己的生命。每個眾生的目標就是得到快樂，除非心已經顛倒，否則都會自然地自衛，保護自己的生命。

想要培養慈心、悲心、喜心或捨心這種穩定有力的作意，就要磨練自己的心在一個所緣。所有中國佛教的如來禪，也就是色界第一、二、三、四禪定和無色界禪定，都要熟悉這個境界，培養穩定的作意，則不須特別努力，自然能入此境界，因為你的心已經習慣。

二・慈心境界特別適合用來入定

至於想要培養定，不管是什麼定，第一就是要習慣在適合的境界中培養穩定的作意，別無他法。因為並不是每個境界都適合入禪定，所以也要知道哪一個境界能用，哪一個境界不能用。在不適合的

境界是沒有辦法入定的，而慈心觀是特別適合用來入定的境界，因為這個定對自己和眾生的利益特別大。所以，若要出離自己的問題、利益眾生，一定要學習在慈心的境界中有這種穩定的作意。

一) 瞋恨是多想境界，慈心是無瞋境界

慈心的境界就是沒有瞋恨的境界。《無礙解脫論》說：所有的煩惱是多想的境界，所有與定有關的功德是一境性的境界。相對於一想，散亂的心是多想，因為不能置心一處，不能統一心在同一境界，所以有煩惱。瞋恨的境界就是多想的境界；真愛、不瞋恨的境界就是慈心的境界，也就是同一心的境界。因為心有抗拒，所以多想；因為心無抗拒，所以有慈心，心能夠統一於最美麗的所緣中，就是清淨的愛。

如果能依次第修，在慈心清淨的愛中，其實一個眾生就包含一切眾生，一切眾生也包括一個眾生，沒有矛盾。因為在無分別中有分別，而在有分

別中習慣修無分別，所以能保持穩定的作意，超越心的分別的束縛。

慈心觀的解脫是心最美麗的境界，也就是清淨的愛。慈心觀的束縛是執著，學慈心觀就是學習如何用清淨的愛而不執著。這要從自己的親人開始，從最容易做的境界開始練習，一直到一切眾生。先學習破壞限制，即不分別所愛或所敵對者，都用同樣的感覺觀他們。如此，心的力量會不可思議。

二) 感覺無束縛，心就無束縛

心的束縛是從感覺來的，感覺沒有束縛，心就沒有束縛。若要瞭解四無量心的修行，一定要不斷思惟這一點：心自身並沒有什麼限制，它的限制來自於感覺。我們因為對感覺無明而執著，因執著而一直在五取蘊中，這是佛所一直強調的道理。

《法句經》中有一頌²⁶我特別喜歡：

Dúrangamam ekacaram asaríram guhásayam,

²⁶ 《南傳法句經·心品》第 37 偈：「遠行與獨行，無形隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。」

ye cittam sannamessanti mokkhanti Mārabandhanā.

意思是說：這個心，它可以去到很遠的地方，不受限制，沒有什麼地方是它不能夠去的。在第三階段的練習中，你們就能漸漸瞭解這個道理，所以不要機械地修，要用智慧修。

Ekacaram——*eka* 是「一」，*cara* 是「行」。它「一行」——自己走，是說心它獨來獨往，誰都不需要陪它。

Asarīram——心無有形體。要瞭解這個心是沒有形體的，這樣才能解脫。

Guhāsayam——*Guha* 是山洞。「心住在山洞」。什麼是心的山洞？心臟。西方人相信心的依處是在腦部，但有智慧的人相信心依止之處不在腦部，而是在心臟；腦部只是支援的功能。奧義書《吠陀》和中國哲學也認為心的依處在心臟。因為心是被感覺所把持的，如果感覺沒有束縛，心沒有束縛；感覺有束縛，心才會有束縛。

心，它可以走很遠，而且可以自己走，不須別

人陪它。如果你想念在臺灣的親屬，它就到台灣去了，沒有什麼障礙。它的速度更是不可思議，誰也無法測量。人類還可以測出光速，心的速度卻是現代任何科學儀器也無法測知的。為什麼呢？就是這個秘密——*Ekacara*，它自己走了！

Ye cittam sannamessanti mokkhanti Mārabandhaná

意思是說，那些能這樣瞭解自己的心的人，就能解脫魔羅的束縛。

雖然原始佛教沒有很複雜的唯識學的說明，但若不瞭解這個道理，就不瞭解佛法都是靠「心」，如《華嚴經》「覺林菩薩偈」所說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」而心是靠感覺，感覺就是它的束縛。學習四無量心，就是要超越有束縛的感覺，來得到沒有束縛的心。這樣修，才真能以勝解來深入這個境界，超越分別的束縛。

三) 先瞭解境界，再磨練作意

行者在修慈心觀的三個階段時，必須努力培養自己的經驗，瞭解所緣，來超越心的分別的束縛。那些心的分別的束縛，其實和感覺的束縛是一個過程。這樣思惟，才能瞭解自己的修行，也才能瞭解這個修行的重要。

所以我們沒有先說明如何在一個所緣上磨練穩定的作意，而是要先瞭解境界、瞭解這個境界的好處，再來才磨練作意在一個人物上，這樣才能用慈心觀入第一、第二、第三禪定而受大利益，否則雖然入了禪定，這個禪定的特殊智慧不會明顯，利益就不大。

若習慣了第三禪定，進一步修第四禪定，那麼心將會如《清淨道論》所說的：它自然會保護清淨的愛並進入清淨的解脫，也就是八解脫中的第三解脫²⁷。這就是用第四禪定思惟清淨的所緣，不用勉

27 《瑜伽師地論》卷 11：「解脫者，謂八解脫。一、有色觀諸色解脫，二、內無色想觀外諸色解脫，三、淨解脫身作證具足住解脫，四、空無邊處解脫，五、識無邊處解脫，六、無所有處解脫，七、非想非非想處解脫，八、想受滅身作證具足住解脫。」另《集論》

強什麼，心自然就會這樣了。心本來就有這種傾向、特性，能保護它所有禪定清淨的境界。

由於在第四禪定中有不苦不樂受，行者不可能還會執著於慈心觀舒服的感覺，因為這個感覺比樂受更舒服。為什麼更舒服？因為更寂靜，越寂靜就越舒服。所以最舒服的境界乃是解脫的境界，以最寂靜故。而涅槃是最寂靜的境界，沒有比涅槃寂靜之樂更快樂的了。

三・選擇所緣對象

那麼，要用什麼人物來入慈心定較易成功呢？
要注意三點：

一) 用較尊敬而非親愛的人物

因為作觀思惟的時間要長，才能調影像清楚，如果用親愛的人物作為所緣，會容易打妄想。比方

卷八 P3：「云何淨解脫身作證具足住？謂依止靜慮，於內淨不淨諸色，已得展轉相待想、展轉相入想、展轉一味想，故於淨不淨變化無有艱難，名淨解脫。」

說以母親為所緣，由於我們從小就跟著母親，總會有一些矛盾的感覺，是不是？所以容易打妄想：母親對我怎麼怎麼的、她不應該怎麼怎麼樣等等。

為了避免這個因素，所以不要選母親或父親來修入定，而是選擇一個尊敬但又不是很熟的人物。因為在熟人身上，我們總可以找到一些弱點，幾無例外。你不須對此人很熟悉或很接近，你只是用這個人物來培養穩定的作意，不要思惟此人的弱點，這樣才能令心穩定。

所以，可以選擇一個我們不熟但可尊敬的人物。自己想一想，可能我們曾對某些遇見過的人印象特別深，但又不夠熟到可以批評他們，用這樣的人物來做所緣。先用一小段時間看他的照片，再閉上眼睛，把影像留在心中，影像很明顯，才容易令心留在這個境界上。總之，要尊敬的而非親愛的人物。

二) 所緣人物必須是在生者

修慈心定，不可以用已經往生了的人物作所緣。還沒有禪定的行者可能不明白這是為什麼，等將來修內觀、有了定，就會知道原因了，現在不用想，因為這並不重要。這是心的軌則，心的秘密。因為我們是用定來檢查這個所緣的人物是否還存在，如果他已往生，他的有分心已經改變，我們就無法以他入定。總之，要用活著的人物來入定。當然，你們也可以培養自己的經驗，實驗看看用往生者為對象能不能入定。

三) 同性為宜，避免異性所緣

這是因為我們要長時間思惟所緣，如果用異性作所緣，由於心裡仍有過去執著的種子、愛染的緣故，就會分心異想：他的鼻子、眼睛、耳朵、嘴巴哪裡漂亮、哪裡好看，久而久之將形成修定的障礙。

所以，選擇所緣時，要注意這三個條件：第一、較尊敬的人物，不思惟其弱點。第二、活的人物。第三、同性的人物。

行者修慈心觀時，看因緣，如果時間不夠，每次還是要從自己開始修，然後有時可以修第二階段，有時復習第三階段，以便很熟悉這個過程和境界。不過，如果要入定，培養穩定的作意，那就只在一個人物上做練習。所以，有時修一個人物，有時才修第二階段或第三階段。慢慢努力，融為一個過程，這樣就能逐漸瞭解何謂真的無量心，也就是無分別、不受束縛的心，超越多種分別的束縛。

陸・修慈心觀應注意事項

一・慈心觀的業處不在安那般念

業處是修行的所緣。「業」是努力，「處」是處所、地方、目標。修行人努力地把心放在修行的所緣上，他的心所專注的目標或所緣，就是「業處」。修行時不能把兩個所緣放在一起，心專注在一個所緣，才可能得定。這並不表示行者不知道別

的所緣，他很清楚，但並不專注於它們。

所以，修安那般念時，心是在入息出息；同理，慈心觀的所緣是在四個願，而不是在安那般念。行者在修慈心觀時，知道安那般念，但那不是他的業處。不能夠同時修兩個業處，一定要瞭解這個道理。

二・先修安般令心內轉，再修慈觀令心歡喜

修慈心觀時，如果心亂，無法留在所緣上，那可以有一段時間先用安那般念，令心專注，再繼續修慈心觀，讓慈心觀的感覺在自己的相續中很明顯。如果它持續明顯，那就不一定要繼續念四個願，可以安住在這個感覺中。如果感覺不改變，那就是定。

有人修安那般念時，身體好像有發熱、興奮、氣跑到頭上的現象。有這種情況，如何處理？《雜阿含經》中說：「應先令心歡喜。」如何令心歡喜？就是修慈心觀；而修安般念，重點則在令心內轉，心能內轉之後，再令它歡喜。這是兩者不同的運用。

所以，對剛開始時還跑來跑去的心，可以先用安那般念來讓心穩定下來，這就是改變業處來調心穩定。然而，改變業處只是個方便，若心已能不斷地專注，就繼續修慈心的四個願。所以兩個業處不會混在一起的。如果混在一起，心當然會亂，對所緣會模糊。止觀的過程不能出現在模糊的境界，它只能出現在很清楚、很明顯的境界。如果境界不明顯，就沒有什麼止觀可言。

我已經給了好多怎麼做的方便，希望大家能習慣用慈心觀來調心，令自己舒服。如果還不太清楚，表情還沒出現微笑、很舒服的感覺，這表示沒有把正念用在四個願中，而是一直在打妄想。不過無所謂，慢慢來，有人學得快，有的慢。反正第一個階段就是要把自己的境界調到很舒服、很放鬆。這很重要。

三·有止相才能入定

根據《清淨道論》，若以自己為所緣，並不能

夠入安止定，只能入近行定。不過，這個道理是針對初學者說的，行者如果已有慈心定，則不管是以自己或他人為所緣、所緣是一個人或是多個人，或是注意感覺，都可以馬上入禪定，沒什麼區別。

為什麼？因為他已經修過第二階段破壞限制，對自己的境界很清楚。《清淨道論》說，修習第二階段的破壞限制是 *samatha*-止相的條件，如果沒有破壞限制，不能生止相；而有止相才能入定，沒有止相，什麼樣的相也不能入定。

四・第一階段每次練習都要做

在慈心觀的修行中，第一階段格外重要。因為行者在此階段如已習慣於感受到自己相續在慈心觀舒服的感覺中，很熟悉這個感覺，則不須勉強就可轉向外；若還不習慣，也無所謂，慢慢學，因為，不論在哪個階段，每次都還是要練習第一階段的。至於第二階段，如果已經熟練，那麼，未來修第三階段時，有時候就不一定要做。

不論向外或向內，行者都是用慈心觀的定來磨練。此時雖然觀外面的人物、所緣、動物、或眾生，然而心是專注於內的，是住在慈心觀的境界中的。這樣，心才得以培育出慈心觀的力量。

柒・品嚐慈心觀的甘露

以上說明瞭慈心觀行法，希望大家好好修，深入自己的業處。如果沒有培養自己的經驗，體會到什麼是慈心觀的快樂，那很難修慈無量心，也不容易往下修其他三個無量心。所以《瑜伽師地論》說：「有信心才會有欲。」

一・長時保持善法欲

這裡的「欲」，是法欲，法欲來自信心，而慈悲心是「法」最美的部分，若無慈悲，則不受法；不受法，則不思惟法；不思惟法，就不精進。所以，有法欲才能精進，有精進才有輕安。有輕安，則無

懈怠，才能培育慈心觀美麗的經驗。希望大家依《瑜伽師地論》的道理來修，克服懈怠，入正念的修行，保持慈心。

行者修慈心觀，要持續地修其所緣，即使沒辦法不斷地念四願，也要讓心常常思惟慈心觀的好處，這樣那些好處才會越來越明顯。我們熟悉它，在需要它時，它能當下出現，不用等很久。

所以，慈心觀行者無法生氣很久，即使心中還有生氣的、抗拒的感覺，一出現也會馬上消失，因為慈心觀的影像在心中很明顯，會有這樣的作用。即使行者還沒有明顯的定的境界，也要努力讓慈心觀的印象很明顯，這樣，在日常生活中才會越來越清楚感受到慈心觀的利益。

二・修慈悲是最好的習慣

佛法不說「我」；所謂的「我」是什麼？就是我們的「習慣」。而在佛法中，修慈心觀，也就是修慈悲，可說是最好的習慣，因為這個習慣最利己

利人。但要如何讓慈悲成為習慣呢？這來自於長時間思惟、熟悉此一境界，瞭解這個境界的需要和智慧。當我們思惟苦時，心中一定要有慈悲的力量。

傳說中，觀世音菩薩一思惟眾生苦就落淚，但因菩薩修行的境界高，所以他的眼淚變成了「白度母」。像這樣，慈悲的修行變成一種挑戰，來增長自己的慈悲。其實白度母在某些方面比觀世音菩薩還厲害，因為他是從觀世音菩薩的智慧出來的。在西藏，白度母是最流行的，可能比觀世音菩薩更普遍，他代表慈悲；漢傳佛教比較少見，但還是有。

這是什麼意思？因為白度母是從觀世音菩薩的眼淚來的，而觀世音菩薩是慈悲的化身，慈悲無量，所以白度母也是如此，甚至與眾生關係更親近。可以這麼說：菩薩從慈悲生長慈悲，以慈悲更增慈悲，由更多慈悲漸成無量慈悲，而無量慈悲就是佛。

三・慈悲是最大的福報

何謂無量慈悲？無量慈悲即無緣慈悲，不須勉強、不須有所緣，慈悲一直在，所以能安住在沒有煩惱的境界中，一作意就進入眾生的心境，瞭解他們的煩惱。由於過去無量劫的修行，數數修習，培育了慈悲，而能對自己和眾生的煩惱越來越清楚，這樣才能發達不可思議的力量，以智慧出離自己的煩惱，也幫助眾生出離煩惱。

一) 善業的力量來自慈悲

真正慈悲的修行人，罵人是很厲害的，不過他們的心不動，他們是用慈悲罵。他們可能會用粗魯的言辭來激勵人們修行。像這樣，若有慈悲，不論做什麼，一定能做得好，雖然有時會被誤會，以為你在做不好的事情，其實你是在做好事，對他們是有幫助的；如果沒有慈悲，即使做好事也無法做得好，行善也是有漏善法。

總之，有慈悲才能自在；若無慈悲，則雖好像在修一些善業，其實那些善業並沒有什麼力量，因

為善業的力量是從慈悲來的。這樣思惟，我們對慈心觀的修行才會有信心；有信心，就會有法欲；有法欲，就會有精進；有精進，就可深入慈心觀的輕安。

所以，不一定需要禪定，慈心觀的輕安就跟著我們。當面對障礙時，因為已有這種慈心觀的習慣，我們很熟悉，所以輕安的感覺會馬上出來，不一定需要入定，入定只不過是方便，來增強慈悲的感覺。

慈悲的力量在欲界中特別能起作用，並非在色界；在色界定中，因所緣不變，可讓慈悲更有力量，以使用在欲界，因為欲界的眾生特別需要慈悲。希望大家樂修樂斷，歡喜修行、歡喜斷煩惱，努力熟悉這個慈悲的境界、深入此一美麗境界，讓它成為心的一部分，如此才能在任何情況下都能運用慈悲。

二) 用慈悲化解所有衝突

佛陀特別勸告僧團大眾：「所有的問題，當以慈悲觀管理、控制自己的身語意業，如此則能內外悉無衝突。」若有衝突時，具有慈悲，才能用智慧處理；沒有慈悲就很難。所以佛陀稱慈悲為「最大的福報」，有這樣的福報，再配合般若，才算是菩薩行。佛自己就是這樣修的——歡喜修行、歡喜斷煩惱，來培養大慈悲。如果不歡喜修行、不歡喜斷煩惱，無法發達大慈悲。

希望大家繼續這樣思惟，發願深入慈心觀的修行。能這樣做，學習悲、喜、捨三無量心就會容易得多，不然境界將仍是模糊的。慈心觀的修行是第一，因為它是後面三個無量心的基礎，當慈心觀的境界明顯，自然較能瞭解悲、喜、捨的必要。

經由慈心觀的學習，我們已漸瞭解「成為眾生之友」的重要性，而修慈心觀，我們就會變成眾生的朋友；變成眾生的朋友，才真能成為自己的朋友。能變成自己和眾生的朋友，就一定可以出離所有的煩惱。如此則為順法，可以出離所有的問題。

希望大家能夠做自己的經驗，用大心、廣心、空心，嘗一點點慈心觀的甘露。



第四章

悲無量心的行法

我們用了較多的時間學習慈心觀，接下來要學悲、喜、捨三觀，這樣才是完整的四無量心。慈心觀是四無量心的基礎，所以要比較有次第地修學，如果沒有修好，印象還是模糊的，就很難瞭解後三者修行的過程。

我說過，四個無量心能讓行者處於眾生界而不生煩惱，所以它們很重要，彼此互相有關係。以下先說慈與悲的關係，再說明悲心觀的修行時，就會比較清楚。

壹 • 慈和悲是不同的概念

巴利文或梵文一般是把「慈 *mettā*」和「悲 *karunā*」兩個字分開的；中文則是把兩個字放在一起，構成一個名詞——「慈悲」，行者是修「慈悲」，而不是把慈、悲分開來修。這也很有道理，不過，由於變成一個詞，有時會模糊掉它們的差異，認為是一個概念。

現在，我們應該弄清楚：修慈的時候，行者是思惟如何利益自己和眾生、如何讓自己變成自己和眾生的朋友，這樣才能從自己的經驗中，體驗到慈心觀的舒適、輕安、快樂。修悲，則是因為不忍眾生苦，想幫助他們離苦，如此也就去除了自己的害心，而害心是對行者最大的傷害。

希望大家能培育自己的經驗，知道這個境界如何讓修行人受益。

貳 • 慈心觀和悲心觀不同的運用

慈心觀和悲心觀雖然不能在同一個心裡面出現，卻是同一個過程。我最好舉一個例子來說明。在四無量心的修行中，我們特別強調波羅蜜的修行，而瞭解波羅蜜修行的基礎，就是先瞭解本生故事中佛行菩薩道時是怎麼修的。

一 • 以慈心和悲心利益人的大象

我們的菩薩某世為象身時，特別喜歡在森林中漫遊。有一回，當他正在森林附近行走時，看到遠處有一大群人，為數五百。他很驚訝怎麼在這麼偏僻、無水之處竟然會有這麼多人！他們沒有水怎麼辦？

他想利益他們，讓他們感到快樂，思惟如何幫助他們。那時他用了什麼心？慈心。那麼，用慈心，我們思惟什麼？思惟怎麼利益眾生，包含自己在內。這就是清淨的愛。

有了清淨的愛，我們思惟什麼？我們思惟如何利益眾生，如何讓他們快樂。如《慈經》所教，當思惟利益眾生時，我們思惟眾生如母親思惟獨子一般。母親如何思惟獨子？她會犧牲自己來讓獨子受利益。此即清淨的愛。清淨的愛乃是歡喜給予，不歡喜拿取。這種愛是順法的，它屬於法，與法是不能分開的。

我們的菩薩大象正是如此。當他看到這五百人在曠野中迷路，他以慈心觀思惟後，決定幫助他們

脫離困境。他通曉所有語言，會講他們的話，就跑來問這些人：「你們為什麼這麼多人在這曠野中？」他們回答：「我們是鄰國人民，因為國王獨裁，暴君嫌恨我們反抗他，但又怕如果殺了我們，人民會反抗，所以不殺我們，把我們驅逐到此曠野中，讓我們餓死或缺水而死。現在我們已無糧食和水，正在等死。」

那時，菩薩用什麼心？悲心。為什麼？因為他瞭解到他們的苦跟自己的苦是不能分開的，他們的苦就是自己的苦，所以他思惟如何出離他們的苦。

思惟如何離苦，就是悲心觀的願。慈心觀的願有四種，悲心觀的願只有一種，就是 *ayam so puggalo sabbadukkhá muccatu*：「願此人、或眾人、或我，願眾生離所有的苦。」這是悲心觀的願。修悲心觀時，就要用這個願。

菩薩當時就是這樣思惟如何令這五百人離苦，於是安慰他們：「朋友，且勿憂慮，我將幫助你們，引導你們到人煙之處。彼處有水有食，不至

餓死或渴死。」那時菩薩是用什麼心？慈心或悲心？慈心。為什麼？慈是與樂，悲是拔苦。慈和悲雖然很接近，意思還是不同的。

大象告訴這些人說：「你們看，遠處有一紅色的高原，高原旁邊有一條小路，順著這條小路可以進入森林，不久會有一個小鎮，在那裡你們可以找到所需的資糧。」

大象的腳步很快，說完就快速地走進森林中。那五百個可憐人跟隨著他，一段時間後到達紅色高原，卻看到大象的屍體！原來他從高原上把自己墜到地面而死，以便這些人能吃他的肉、喝他的血，氣力變強後，可以隨著小路前行到安全的地方。如此，大象菩薩犧牲自己，救五百人命。可見，慈心觀與悲心觀雖是一個過程，還是不一樣的。

二．猴王悲憫殺害牠的人

另外還有一個 *Mahákapi*-大猿本生故事。佛前生也曾經為猴，是一隻很強的大猴王。那時，菩薩

如同他身為大象時一般，喜歡在大自然中漫步。一天，他進入一個很陡的山谷，看見有個可憐人不小心掉在懸崖上，受了傷，不能脫身。那時，菩薩用什麼心思惟如何利益他？悲心。

於是菩薩進入這個險崖去救人，讓他趴在自己的背上，用盡全身最後的力氣，才把這個人救出來。由於這麼辛苦地背這麼重的眾生，猴王的肩臂很受不了，就告訴這個人：「我得休息一下，再幫你找路到有人的地方去。」他把頭靠在這人的大腿上休息。

當時，那惡人起了邪念，心想：「這個大猴子有很多肉，我已經一個星期沒吃沒喝了，若殺了他，吃了肉、喝了血，就有很強的氣力，可以活命。」他看見有塊大石頭，就拿來打猴王的頭。猴王頭破血流，但沒有死。

這時，菩薩用什麼心思惟？一方面是慈心，一方面是悲心。因為那些殺眾生的眾生是特別可憐的，作惡者是最可憐的眾生，一定要瞭解這個道

理。菩薩因為有慈心觀，才能思惟所有眾生為母為友，也才能出離仇恨。這是修不害的條件，而不害，就是悲。

佛法中，修智慧就是特別修正見、正思惟。正思惟分三方面：不瞋、不害、不執著。佛教論典如《大乘義章》說，修慈悲是特別用來對治不正見。怎麼說呢？因為不正見，所以不正思惟；而不正思惟就是瞋恨、害、貪欲，所以要修慈、悲來對治瞋恨、害，修喜、捨來對治貪欲。這也是四無量心的修行與智慧之間的關係，一定要瞭解這個道理。

為何不害？論典說，因為沒有仇敵，所以不害，不會歡喜看到眾生受苦；有仇敵，才會歡喜眾生受苦。而修慈心觀的人不可能有仇敵，不可能會生氣憤怒；因為沒有這些，所以不害。不只是佛教，所有宗教的修行目標，都是為了得到不害的境界。

修行特別是修不害，這是瑜伽的道理，但我們相信佛教的瑜伽才是圓滿的。因為佛教的瑜伽是強調無我，有無我的道理，才能不害眾生，才會圓滿。

回到猴王的故事。當惡人用石頭打傷菩薩的頭時，菩薩完全只有憐憫而沒有瞋恨。他出於憐憫而說：「朋友，你不該這樣做，這是大罪，傷害救命恩人是不可思議的罪過。」儘管如此，休息以後，他還是幫這個人走到有人煙之處，再度救他的命。

這樣，慈跟悲是一個過程。因為有悲，慈變成圓滿；因為有慈，悲得以圓滿。慈不圓滿，悲不能變成大悲；沒有大悲，慈亦不能圓滿，無法成為無緣大慈。無緣大慈、無緣大悲是佛和大菩薩的境界。

以上說明了慈與悲的關係，它們雖是一個過程，仍須分別清楚，才能明白兩者間的關係，否則很難。對敵人或討厭你的人或傷害你的人能用慈心觀，才能在心中生起大悲，否則大悲境界不會明顯。佛就是這樣修的。他持續不斷地對傷害他的眾生、討厭他的眾生修慈心觀，所以那些眾生後來都逐一變成了他的徒眾。

三．不瞋不害的國王功德大

還有一則本生故事說，菩薩不但最後生是王，過去也曾多生為王。有一生，他又當國王時，鄰王與他具有同樣的威勢，一樣的強大。有一回，兩位國王在一條路上相逢。這條路很窄，不容二車通過，另一輛車一定要讓路。

那時，第一個國王的司機要求對方讓路，說：「請讓路，我們大王在車上。」第二個王的司機也說：「我的車子裡面也有大王，你要讓路！」兩人就爭吵起來了。最後兩位大王同意：誰的功德大，誰就先行。第二個王說：「在我的國家，我是用力量處理強力者，用清淨的愛來對待朋友等等。」菩薩說：「我以不瞋來出離仇敵，以不害出離害。」鄰王聽了就讓路，因為菩薩的功德才是圓滿的。

一定要學用不害來出離害，用不瞋來出離瞋，這樣才能修「受捨」。受捨名為無上菩提，即涅槃義；而究竟不瞋、究竟不害、究竟不貪，就是解脫的意思。所以，四無量心要配合解脫的過程，前提是要用般若的道理來瞭解它們，用「大」心來出離

有漏的境界。

參・悲心觀的修行次第

什麼是悲心觀的願？悲心觀只有一個願：願眾生離苦。用這個願，行者並不是從以自己為所緣來開始修，因為若從自己開始：「願自己離苦」，會變成思惟自己是可憐的，那境界肯定是不好的。試試看，思惟自己「我很可憐」，感覺怎麼樣？有沒有辦法定下心來？不容易，對不對？

一・思惟一個可憐人，願他離苦

修悲心觀，首先要思惟一個很可憐的人物。大家有沒有看過一些特別可憐的人？在印度，乞丐是很普遍的，你可以看到一些在街上死掉卻沒人救助的人。他們的眼眶被蒼蠅吃掉，滿眼是蒼蠅，很可憐。

你也一定看過很可憐的人快要死的情況，在臨

終的過程，呼吸變得很困難；或是病得很嚴重，即將死亡。你可以用這些人物來入悲心觀的修行，這樣最容易做。你觀想他：「願此人速速離苦」。

這個所緣的對象，可以是自己的父母或親屬或任何一個可憐的人，不論是過去的、現在的或未來的，都無所謂，重要的是影像要很明顯：所有的眾生未來一定要面對老、病、死苦，雖然現在還有快樂，但因為有五取蘊，將來一定會不快樂。一定要這樣思惟。

二・破壞限制：思惟一切眾生皆有苦

思惟一個可憐的人物之後，接下來是破壞限制。這個階段的修法次第如同慈心觀，有三組所緣的對象：先是親愛的人，然後是中性的人，最後再修所討厭的人，每組各五個。你祝願：願此人速速離苦。

行者在思惟他們之前，要先瞭解：所有眾生都在苦中，沒有例外。為什麼？佛法認為，生是苦、

老是苦、病是苦、死是苦；跟你不喜歡的人在一起是苦（怨憎會苦）、離開你喜歡的人是苦（愛別離苦）、不得你所求是苦（求不得苦）；而究竟苦是五取蘊，有五取蘊就有苦。所以，一切有五取蘊的眾生一定在苦中，這是不能避免的。

阿毘達摩說：「苦方為真，樂為假相。」《俱舍論》也這麼說。為什麼？因為所有的無明受都是苦，而眾生都在無明受中。這樣思惟，就很容易瞭解：雖然我願親友快樂，他們仍會在苦中，因為尚未出離。只要還有無明，必然還會繼續在苦中，這是無奈的事實，是無法避免的生命現象。

所以要出離苦，一定要出離無明。《俱舍論》說：「凡夫之樂即聖者之苦，而聖者之樂即凡夫之苦。」凡有五取蘊者必有苦，雖感到樂，也還是苦。

這樣思惟，就很容易瞭解：何以思惟親友在樂中，他們還是有苦？同理，對於中性的人物、討厭的人物，行者雖然思惟他們在樂中，只要還有五取蘊，他們的苦仍然不可避免。這就是悲心觀「破壞

限制」的過程。

三・思惟自己亦不免苦

像這樣修破壞限制後，接著要思惟自己：我的苦也是不能避免的，跟那些親、中、怨的對象一樣，因為我還有五取蘊，一定會繼續在苦中。你祝福自己：「願我速速離苦。」

《俱舍論》說，眾生會繼續有五取蘊，是因為無明。它對無明的定義是「瞋恨與顛倒」，因為「我」還有抗拒。在佛法中，瞋恨-*byāpāda*，叫作 *patighā*，*patighā* 意思是「抗拒」，因為心中還有抗拒，所以還會生氣。這是「我」的無明。

這個「無明」怎麼表達呢？就是四種顛倒：一是無常計常，二是在苦觀樂，三是無我計我，四是不淨計淨。這些顛倒都與心中的抗拒有關。很多論典也說，無明乃因對四聖諦不瞭解、模糊。何以模糊？因為不忍法，所以心中仍有抗拒，因此而顛倒，以致不能深入內觀的修行。這樣思惟，對修悲

心觀會有很大的助益。

四・擴大所緣

最後是擴大所緣，以十方的十二個所緣為對象，從小的地方開始，漸漸擴大到無量。此一行法過程和慈心觀相同，只是願不同。你祝福他們：「願他們速速離苦。」



第五章

喜無量心的行法

壹・喜的含意

一・「喜」其實不只是喜

以下開始說明四無量心當中的第三個：喜無量心。

「喜」這個字，梵文或巴利文都有多種表達方式。比如說，它可以是 *muditā*-四無量心的喜；也可以是 *somanassa*-心的樂受；或是 *pīti*-歡喜所緣。依照南傳佛教，「*pīti*-歡喜所緣」屬於行蘊，不是「領納所緣」——受蘊。《清淨道論》舉例說，如旅人於沙漠中欣遇綠洲，這時的心喜是歡喜所緣；到了綠州，取水沖涼或飲用，暢快受用，則是領納所緣。

在梵文或巴利文，這三個字雖然彼此有關連，意思其實各個不同，並非同義詞。但是，在中文，這三種情況都叫作「喜」，以致有時「喜」的意義

模糊不清。比如，北傳佛教在解釋禪定的過程中，說明「喜」是心的樂。

二・隨喜他人功德，己亦可得

什麼是喜心觀？它有什麼好處？這是行者所應瞭解的。在這裡，行者要瞭解「喜」的意義，應知它與慈、悲事實上都特別是為了令行者能攝受功德。修慈、悲、喜，是為了攝受功德；修捨則是特別為了開發智慧。

如何用喜心觀的修行來攝受功德？修隨喜。隨喜他人的成就和功德，尤其是有關於法的成就和功德，自己也就能獲得這些功德，不過，是要用智慧來隨喜，才能同受其功德之利。

一) 小 *Susīma* 的故事

能歡喜他人的功德、也想得到眾生所成就的功德，是行者能去修那些功德的原因和動力。我們歡喜什麼，才能真的去修得；隨喜什麼功德，才能精

進地去修那些功德，使令成就；不隨喜，則無法成就。有許多本生故事在說明這個道理，這裡舉其中 *Susīma* 一例。

菩薩過去曾出生在一個大婆羅門家，其父為國王的大祭司——梵文 *Purohita*。菩薩還不到八歲時，父親就往生了。菩薩的父親學問真是不可思議，能記得所有四吠陀-*Veda* 的內容。這是古印度的學問，現在還有些婆羅門能記得兩三種，如同現在緬甸有些出家人能夠背誦全部的三藏經典一般，真是不可思議。何以具有這種能力？是由於大悲和禪波羅蜜的緣故。

其實，「悲」屬於禪波羅蜜，若能將悲心發展為大悲，行者將能行持大悲咒中所說的那些觀世音菩薩所具有的一切不可思議的功德。我們若歡喜那些功德，才能因隨喜而漸漸熟悉它們、修它們；隨喜其果，這是方便得其因的動力，當知此理。

二) 因隨喜而精進修

當時才八歲的小 *Susíma* 因為隨喜父親的學問，當國王決定來年的大祭事聘用別的祭司時，他覺得很難過。

在印度，每個大王都有他的吉祥馬、吉祥象，而吉祥象的祭事是最重要的祭事。由於小 *Susíma* 的父親往生了，他們選用另外一個人來做這件事。小小 *Susíma* 怎麼應對呢？他很令人不可思議地悄悄去了 *Taxila*（中譯德叉尸羅）。*Taxila* 位於今天的巴基斯坦，是當時世界最大的大學，佛世之前就已存在，大部分有學問的婆羅門都在那裡學習。如同印度的那爛陀大學聚集了佛教大多數重要的老師，*Taxila* 則是特別為婆羅門學而設的。

小 *Susíma* 在一週內學會了四吠陀咒，能夠執行吉祥象的祭事。他回到自己的國家，念誦四吠陀比所有其他的婆羅門都要熟練，所以不到十歲就成為國王的大祭司。

就像這樣，隨喜功德和修功德有密切的關係——一方面隨喜，一方面能精進修。佛就是這樣學

習的。

三・嫉妒是菩薩道之大障礙

喜心觀是行者用來對治「不悅樂」*arati* 的方便。眾生何以心中仍有不樂？現代心理學對此有一個很重要的說法，認為這是因為心中還有抗拒和對立。此一不樂最麻煩而有害於眾生的表現，就是嫉妒。不樂之所以會傷害眾生，就在於嫉妒。由於不能歡喜他人的成就和功德（即不耐他榮），所以心裡不快樂、不高興，*Sántideva*-寂天菩薩對此道理說得特別清楚。

我們說過，四無量心的修行和發菩提心的修行很有關係。發菩提心的方便有兩種：

一、根據無著菩薩《瑜伽師地論》²⁸等說，思惟一切眾生是我母。

二、根據寂天菩薩的「自他交換」——換自為

²⁸ 《瑜伽師地論》來源有二說，藏傳佛教說此論為無著菩薩所造，漢傳佛教則認為是彌勒菩薩所說，如《大正藏》第30卷所載。

他之說。這是修四無量心特別好的方便，對修喜無量心尤其重要。

寂天菩薩問道：「當聽到有人讚美他人時，何以我們會不高興，但若讚美我們則很高興？這不是很不合理嗎？」²⁹」見他人有功德則不喜，是修菩薩道最大的煩惱。寂天菩薩強調，能隨喜眾生的功德，是得到那些功德最簡單的方法；如果不歡喜，我們就無法參與他人成就功德的過程，也就得不到那些功德了。

在修行過程中，「得」，就是出離貪欲、瞋恨、癡等所有的煩惱，也就是解脫；別的「得」不是真的得。所以《法句經》有一頌是這麼說的：「為世間利是一道，為求涅槃是一道，誰能如實解，則為佛弟子³⁰」。涅槃、解脫，才是真的得。

29 如石法師譯寂天菩薩造《入菩薩行論》第六品〈安忍〉：「他樂故我樂，於眾應如是；他喜而讚敵，何故我不樂？故我受讚時，心若生歡喜，此喜亦非當，唯是愚童行。」

30 《南傳法句經·第五愚品》第 75 頌：「一道引世利，一道向涅槃，佛弟子比丘，當如是了知，莫貪著世利，專注於遠離。」另見《大正藏》第 4 冊第 210 經《法句經》：「利求之願異，求道意亦異。是以有識者，出為佛弟子，棄愛捨世習，終不墮生死。」

貳・真正的喜是法喜

我們何以不能歡喜眾生的功德？是因心中有貪和瞋的障礙。能這麼瞭解，就可明白何以慈的樂沒有喜的樂那麼微細。大乘論典如《大智度論》、鳩摩羅什的《禪法要解》、東晉慧遠法師的《大乘義章》，都說明喜無量心的樂比慈無量心的樂微細得多。

一・苦樂無定，故解脫不難

為什麼呢？如果瞭解喜無量心的過程，就可知道：真正的喜是法喜。法喜才能令眾生的心寂靜，才是真圓滿。所以《禪法要解》說到，行者願眾生樂，但眾生還是不樂；願眾生離苦，眾生還是有苦。為什麼會這樣？因為苦樂是眾生主觀的感受，有苦、有樂，是由自心決定的。比如，你歡喜的不一定是我所歡喜的。

所以，行者應當瞭解：苦樂沒有定相，它們不是固定不變的，苦一生起，樂就減去；樂生起，苦又減去。只有法喜才較為客觀，不會受主觀的感受所影響，而大修行人的法喜則是真正的客觀，不會減去而轉為苦。

聖天菩薩在《四百頌》³¹中也這般描述：「傻子！同樣的所緣，你卻當真，有時為它快樂，有時生氣，有時愚癡！」

那麼，何種所緣才能給我們真的喜？只有法喜。如此思惟，才能知道苦樂無有定相，只是依心而轉。所以要找到實相、真的法，才能有真的喜；也因為苦樂無定，所以行者明瞭解脫並非不可能，體證實相不是難事。因此，他歡喜解脫者，歡喜佛、法、僧，歡喜三藏十二部等等，他心生歡「喜」。

二・喜心願眾生功德不失

³¹ 據中華佛教百科全書第4冊 P1580，《四百論》共16品400偈，現有梵文斷片及藏譯全譯本。唐玄奘法師所譯《廣百論本》僅原書後半部之第9至16品，見《大正藏》卷30。近代則另有英文譯本。

在南傳佛教中，「喜」是特別針對眾生而修。何謂特別對眾生修喜？行者先觀想一個成就者他所成就的功德，最好是觀想修行上的功德。南傳佛教沒有提到這點，北傳佛法則特別強調這個道理。

所以，修喜心觀時不是從自己開始，而是先觀想一個人物，這個人物代表了行者特別想求得的所有與法有關的功德，他因修行有所成就而法喜充滿，先微笑才開口說話。要用這樣的人來開始修喜心觀，祝願他：「願此人不失去他所成就的功德。」

由於喜心觀強調的喜是「法喜」，所以比慈心觀的「樂」要微細得多。

一) 南傳以世俗成就比喻修喜

《清淨道論》比喻行者修四無量心「如母不離子」：其子若還是個嬰兒，不管他好不好，母親只是一心一意要利益他，讓他高興、讓他受樂，這是慈心觀。孩子病了，則特別看顧，找醫生治療等等，這有如修「悲」。兒子長大了，年輕俊美、有力，

教育成就，則對他修「喜」。若成人結婚了，忙著事業工作，則體諒他，此有如修「捨」。雖然捨，母仍不離子。行者亦如是，雖然修捨，仍不捨離眾生，這樣才真能照顧眾生。

二) 北傳以法喜為所緣

北傳佛教強調修喜時要以法喜為所緣，並非一般人所謂的有好工作、健康、財富等等這類世俗的喜，而應選擇有法喜者來入喜無量心的修法過程。《大智度論》說：「樂猶如因，喜猶如果；樂者粗，喜者細。³²」樂的所緣特別是指與身體的樂有關的境界，而喜則是起於和心有關於的所緣。

三．凡夫逐樂如獵人覓鹿跡

中文裡說到五受——喜、樂、苦、憂、捨，其中，「樂」尤指身體的樂；「喜」-*somanassa* 則是

32 《大智度論》卷 20〈釋初品中四無量心〉：「問：……慈心令眾生樂，喜心令眾生喜，樂與喜有何等異？答：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……；粗樂名樂，細樂名喜；因時名樂，果時名喜……」

關於心的樂。心的樂比身的樂微細得多；至於苦、憂，苦是指身體的苦，憂則是心的苦。最後是捨，由於捨的所緣不明顯，所以不分別身與心。

捨的境界並不明顯，當有捨的覺受卻無智慧時，心是模糊的，所以他會去尋找樂受以避免苦受。這個道理在阿毘達摩上說得很清楚，說這就好像獵人在追鹿時，他是循著鹿的足跡。如果鹿跑到山上，岩石上不會有痕跡，獵人就會反覆在大石頭周圍搜尋，找到了，再繼續追鹿。

同理，行者如果沒有智慧，當他有不苦不樂受時，會感到無聊；為了逃避「感到無聊」的這種苦受，他就去找尋樂受。有智慧的人才能如經論所說的，在不苦不樂受中觀照真的樂。

總之，喜是特別指心的喜、法喜、較微細的喜而言。修慈心觀時，行者祝願眾生常處於樂中，這種「樂」比較強調和五根相應的樂，當然也有「意」的樂，不過喜則是專指意識上的「意喜」。

參・喜心觀的修法次第

次第上，先觀想一個具有法喜、有功德成就的眾生後，再依破壞限制的道理，次第觀想五個親愛的人物、五個中性的人物、五個討厭的人物，願他們：所成就的善法功德悉皆不失，然後再觀想自己也是這樣。我們自己心中一定也有一些功德，尤其是在學法過程中所感到的法喜、感恩三寶之心，所以不只他們，我們自己也是會有一些法喜的。

這種情況尤指行者練習寂天菩薩所強調的「自他交換」法時。如果所觀想的人物比自己強、功德較發達，由於能夠「換自為他」，行者能把他人的功德看作是自己的功德，因此可以隨喜對方。

同理，如果對方的功德比自己的功德小，行者也不會輕視對方，因為他要修法，所以不能輕視眾生。如果兩人的功德是平等的，一般人通常會有競爭比賽的心理，這時就會鼓勵自己「加油！加油！」

這樣也是修喜無量心有效的方便。

最後，用同樣的理論修擴大所緣，對十方位的十二所緣施與祝願，程序與前面修慈、修悲完全一樣。像這樣，來瞭解慈、悲、喜三無量心彼此間相互的關係。

肆 • 慈悲喜三心的關係

一 • 有法喜，才能成就慈與悲

修喜，是特別用來對治貪欲與瞋恨這兩個心所。想成就清淨之喜，就得減少貪欲，因為貪欲會令人心不安，也就無法產生真的法喜。至於慈和悲的修行，是對治瞋恨與害，而要成就此事，必須修行人能夠找到真的法喜。

《大智度論》強調，四無量心的修行即是忍的修行。忍分為兩種：生忍和法忍。生忍是能忍眾生的侮辱、罵詈等等，這種忍

特別強調行者處於眾生界而不起瞋恨心與害心；法忍則是指不論眾生是否利益你，你對他們都沒有抗拒、對立之心。

法忍是強調對眾生沒有抗拒，跟生忍一樣，不過你是順法想的，是從「法」的角度來作思惟。這樣，慈、悲、喜才能成就；而這三個無量心成就的結果是：四無量心當中特別強調智慧的「捨無量心」也能夠成就。

二・以慈悲喜修福，成就捨的智慧

我們說過，慈、悲、喜與攝受功德有關，「捨」則尤指攝受智慧。你不能決定智慧，只能讓智慧成熟；而讓智慧成熟的過程，是修福的過程，也就是修慈悲喜的過程。能夠順法想，慈悲喜三者才能令行者保持心清淨，不順法想則無法保持心清淨。

所以，修喜的過程也要跟順法想的過程一併瞭解，如果瞭解真正的法，則真正的喜就是「法喜」。有法喜，才能真的修慈悲。

三・修喜滅嫉妒，才能以慈悲修功德

修行人最大的敵人就是嫉妒，尤其是菩薩道行者。若無法完全除滅嫉妒心，則無法成就真正慈悲的修行。願一切眾生法喜，最後才能除滅嫉妒。如果不能歡喜眾生的功德，自己就無法成就那些功德，也就不能成就慈悲，因為慈悲與修功德是一個過程。這就是慈悲喜修行之間相互的關係，一定要瞭解，「喜」才能令慈悲的修行圓滿。

伍・隨喜一切能離苦的功德

修喜也和修悲有關：由於瞭解苦，行者才能隨喜一切可以離苦的功德。

佛教所有的經論都強調，有智慧者知道：輪迴是樂少苦多。聖天菩薩在《四百頌》中說：「以樂加在樂上，即轉成苦；以苦加在苦上，苦並不變成樂。」其實在輪迴中，「樂」不長久，若執著它，

很快就會轉變為苦。瞭解苦，才能隨喜一切得以離苦的功德，否則不能。

一・隨喜諸佛功德而成就佛道

佛如此修隨喜。當他還在行菩薩道時，已發菩提心，由於能夠隨喜燃燈佛 *Dipamkara* 的功德，菩薩散髮於地，使令佛足不踏於泥道³³。菩薩如此供養燃燈佛，隨後又思惟其功德、思惟佛道乃是波羅蜜的修行，於是決定也要成就佛道。菩薩明瞭，能成就佛所具有的那些功德，才得以出離一切苦。

隨喜功德和慈悲一樣，都跟智慧很有關係，事實上，慈悲喜捨都是智慧的福德。智慧不僅是指瞭解真相的方面，也指福德的方面。所以佛法對智慧分別多種：有關於空性的智慧，有關於道的智慧，也有後得的智慧；後得智尤其是菩薩道行者所應廣

³³ 見《漢譯南傳大藏經》第 31 卷《小部經典六》P17。當時佛是一位菩薩行者，名善慧，已具禪定和神通，得知燃燈佛來到喜樂城轉法輪，心生歡喜，解髮於黑色泥上，自身亦臥泥上，讓燃燈佛踏其有如板橋之脊背而行。另據《大正藏》第 3 冊 No.0184《修行本起經》，當時佛名無垢光，乃一梵志儒童。

修的與成佛有關的智慧。

二・由知三因三果而成就菩提

這話怎麼說呢？南北傳佛教都說到，菩提的力量是靠三種瞭解：一是對異熟的因和果的瞭解，二是對福德的因和果的瞭解，三是對智的因和果的瞭解³⁴。這其實就是因果學；而「隨喜」與這三種瞭解有密切關係。

佛法說，有三種情況會障礙修行人得大菩提。一是煩惱障，而成就阿羅漢，就能出離煩惱的障礙。二是業障，三是報障。只有佛能完全出離這三種障礙，因為佛能修隨喜，並教他人這三種瞭解：異熟因果、福德因果、智因與智果。

《瑜伽師地論・菩薩地》提到異熟因果有八種特別重要的範圍³⁵，能以智慧隨喜，才能瞭解它們。

34 《瑜伽師地論・菩薩地》卷 36：「云何菩薩因攝果攝自利利他？略說應知三因三果。何等為三？一者、異熟因、異熟果。二者、福因、福果。三者、智因、智果。」

35 《瑜伽師地論・菩薩地》卷 36：「云何異熟？謂略有八。一者、壽量具足。二者、形色具足。三者、族姓具足。四者、自在具足。五

一) 隨喜八種異熟因果

(一) 長壽——我們說過，「悲」特別能出離害心。根據佛法，眾生以害心故，不能得到長壽；因為害眾生，所以壽量減短。所以，想得到異熟圓滿，就得隨喜長壽，修長壽的因，也就是自己不害，並教他不害。佛即如此修，故能成佛。

(二) 形色——欲令自己離苦，也令眾生離苦、教眾生修真的功德，還要有形色之美。什麼是形色之美？《瑜伽師地論·菩薩地》說：「形色端嚴，眾所樂見，顏容殊妙，是名菩薩形色具足。」其因則是「惠施光明、鮮淨衣物」。

形色，是指身心內外都真正的美麗、光明，而不是指表面的光彩。什麼光明？這尤指智慧而言，因為智慧是心中的太陽。所以，隨喜是指對真正美好之事的隨喜，行者要這樣學習隨喜。

(三) 族姓——若要成佛，須當出生在良好的

者、信言具足。六者、大勢具足。七者、人性具足。八者、大力具足。」

家族。《瑜伽師地論》說：「生豪貴家，是名菩薩族姓具足。」因此，「隨喜」和智慧的福德很有關係。

如何出生在良好的家庭？依佛法，是因為修行謙虛，遠離我慢；隨喜他人能修離我慢道，隨喜那些自己謙虛也教人謙虛的人。《瑜伽師地論》說：「於諸眾生捨離憍慢，是名菩薩族姓具足因。」能這樣不斷地修行，漸漸就能出生在良好的環境中。

（四）信言³⁶——菩提之力也有賴於「信言」，很多本生故事都記載了佛行菩薩道時如何不斷修習信言的功德。故事提到，菩薩雖然有時也邪淫、有時也做賊，但他不欺騙人；不欺騙，就是修慈心觀。歡喜那些功德，才能得到「信言」的功德，也教他人不自欺欺人。

修信言，也就是修南傳佛教十波羅蜜之一的真

36 《瑜伽師地論·菩薩地》卷36說：「眾所信奉，斷訟取則，不行諂誑、偽斗稱等；所受寄物終不差違；於諸有情言無虛妄。以是緣故，凡有所說無不信受，是名菩薩信言具足。」其因則是：「所言誠諦，亦不好習乖離麤獷不相應語。」

諦波羅蜜。修信言者，他所講的話會漸漸有分量；反之，所言就沒有分量、沒有影響力，眾人既不歡喜聽，聽了也不會相信。

（五）自在——《瑜伽師地論》對「自在」的描述是：「得大財位，有大朋翼，具大僚屬」，也就是說，這個人周遭的親朋好友都是有財富、有地位的大人物，這些人都能幫他，所以他想做的事都能做好。

自在從何而來？是從隨欲布施財物而來。《瑜伽師地論》說：「於資生具有所匱乏，遊行乞丐諸眾生所，隨欲惠施，是名菩薩自在具足因。」修隨喜，一定要歡喜能夠修自在的人。

（六）大勢——《瑜伽師地論》說：「有大名稱，流聞世間。所謂具足勇健、精進、剛毅、敏捷、審悉、善戒，種種工巧業處展轉妙解，出過餘人。」由於菩薩具有上述這麼多超越一般人的功德，所以他「世所珍敬，為諸大眾供養、恭敬、尊重、讚歎」，如此，「是名菩薩大勢具足。」

能夠具足大勢，則是因為歡喜攝受種種功德，而能供養、尊敬三寶和尊長。所以要學隨喜，運用智慧隨喜有智慧的所緣或境界，如此即能漸得其功德與福報。

（七）具丈夫身——這是成佛所需的。得丈夫身，代表修梵行 *Brahmacarya* 圓滿。隨喜梵行，也教人隨喜梵行，才能得到「人性圓滿」³⁷。

真梵行是心的梵行，非僅受持戒條，而是心地上自然的梵行。就像大迦葉尊者 *Mahākassapa*，他出身在富貴人家，卻能修苦行。由於過去世的因緣，他對家庭生活完全沒有興趣，但身為獨子，父母強迫他一定要結婚。尊者多才多藝，於是自己畫了一幅絕世美人圖，要求父母必須找到這樣的美女他才結婚。他想父母親一定沒辦法找到的。

但是，他的父母不放棄，找遍全國各地，最後

³⁷ 《瑜伽師地論·菩薩地》卷 36：「具丈夫分，成就男根，是名菩薩人性具足。」又云：「樂丈夫體，厭婦女身，深見過患。由二因緣，施他人性。一者，女人樂女身者，勸令厭離，解脫女身。二者，丈夫將失男根，方便護攝令不失壞，及說正法令得男身，是名菩薩人性具足因。」

很幸運地在一個大婆羅門家，找到了一個可能是全印度最美麗的女子，尊者只好答應結婚。不過，他們雖然住在一起，尊者卻自己修梵行，也勸妻子修，後來兩人都出家了。這樣才是修持「心之梵行」。我們若能隨喜這種梵行，自己也努力修持，可得甚大果報。

（八）大力³⁸——這是最後一個。如果能夠隨喜並親自去幫忙眾生所做的如法事業，或是布施能夠增長眾生身心力量的飲食，菩薩就能得到很好的果報體，身心健康少有疾病，甚至完全無病，什麼事都能做好。

二) 隨喜福德，修因得果

以上是為求菩提而所應具有的三種瞭解的第一種——異熟因和異熟果。第二種是要瞭解福德的因和果，如此才能自利利他。修菩薩行，就是要隨

³⁸《瑜伽師地論·菩薩地》卷36：「為性少疾、或全無病、有大堪能，是名菩薩大力具足。」又云：「於諸眾生以身供事，隨其所作如法事業皆往營助，如己力能，以其正法，不以卒暴，用能增長身心勢力餅、飯、糜等種種飲食施諸眾生，是名菩薩大力具足因。」

喜那些功德、自己也修那些功德；能了知隨喜之果並修其因，如此自己也可成就同樣的功德。要依照這個道理來修隨喜。

（一）施戒忍是最大的福德

簡單來說，福德的修行，就是布施、持戒、忍辱，這是最大的福德。佛修布施圓滿，也就是修其他一切波羅蜜圓滿。佛如何修布施圓滿？因為他能出離所有布施的障礙。比如有個本生故事說，佛行菩薩道時非常歡喜布施，當他要供養一個獨覺佛時，魔羅不歡喜，就在獨覺和菩薩之間創造了地獄來嚇唬他。但菩薩不為所動，一心一意只想供養獨覺佛，最後終於如願。

其實，魔王的神通也是不可思議的。他可以隨意創造，變現各種境界。佛教在 *Avadāna*（十二分教當中的「本事」）中有個關於 *Upagupta* 優婆鞠多尊者的故事。他在緬甸很受尊敬，如同馬鳴菩薩 *Ashvaghosha*，二人雖然是阿羅漢，但在菩薩道上

的功德不可思議，所以所有的菩薩列傳、禪師傳記等等都會提到他們。

優婆耄多尊者有大神通，但他的功德特別在於恭敬佛以及佛的弟子們。他的恭敬心是如此地強烈，連魔羅都成了他的弟子。在他往生之前，弟子魔羅問他：「可有我能效勞之處？」尊者說：「老朋友，我唯一的遺憾是沒有福報活在佛世，連佛的弟子阿難都不值遇。我只希望在往生之前得以見佛形相。」

魔羅說：「這是小事。」於是化身為佛，好讓師父能見到佛。優婆耄多尊者恭敬禮拜佛陀，心滿意足地往生了。此後，就有了佛的造像。在此之前，印度並不使用佛像，到了 *Mathura* 時代，佛像造像特別普遍。佛教本來並不使用佛像，因為真的佛就是法。佛代表了法身，法身是無形無相的。這麼說來，佛像其實是魔羅所創造的，這是很有趣的故事。

回到我們要說的福德因果。優婆耄多尊者因為有很大的功德，連魔羅都信服他，成為他的弟子和

護法。同理，具有福德、大福德者，由於能隨喜修布施、持戒、忍辱者，自己也能修，所以也能得到福德。

（二）福慧具足，成就菩提

大福德也是成就大菩提的條件。《大智度論》中有一則很好的故事說，佛世時，有兩個好朋友，一個努力修功德，一個努力修內觀，思惟五蘊、無常等等。後來兩人都往生了，下一生，那個修內觀的幼年就出家，繼續用功修行，成了阿羅漢；另一位修功德者，則生為國王的吉祥象。那個羅漢有神通，托鉢時認出國王的吉祥象是過去生的好朋友。

這個故事說明，修福德而沒有修智慧，無法成就菩提大道，必須二者具足才可以。

三）隨喜世出世智慧的因和果

而修智慧時，不僅是要隨喜那些只能引導往解脫道的出世智慧，也要隨喜世間智慧，如此，那些世間智慧就會成為成道之後的後得智。所以，要有

福德，也要有智慧，二者都要隨喜，都要圓滿。總之，只要是跟法有關的智慧，都要隨喜。

佛在修習菩薩道時，能隨喜三種智慧。一、出離智，二、道種智，三、後得智。能夠得到後得智，是因為能隨喜一切能助人離苦的世間智慧。

佛法歸納菩薩所修的世間智慧為五明之學。一、內智慧（內明，即佛法）：此與解脫直接相關。二、因明：即瞭解邏輯。三、聲明：即瞭解如何使用語言、分析語言，以及講話時如何能把意思說得很清楚等等。四、醫方明：這是特別指能除病苦、如何治療等等。五、工巧明：即工業技藝等等。如果能隨喜這些才智，自己也能學，其結果是能得到不可思議的智慧。

簡言之，三種智慧的隨喜就是有智慧的隨喜。我們說過，隨喜的修行是特別針對法喜而言。學法喜和學智慧其實是一個過程，當智慧明顯時，法喜也會變得明顯；隨喜的修行即在於得到智慧，而智慧的結果，就是「捨」。

陸 • 以隨喜破除最微細的煩惱

隨喜的修行，是特別為了出離嫉恨的煩惱。嫉妒在學菩薩道中是最大的障礙，而嫉妒又與慳吝有關，嫉妒者必有慳吝的性格，反之亦然。兩者都是行菩薩道最大的障礙，也在九種結使 *samyojana* 之中。所以，即使是最微細的嫉妒和慳吝的習氣和傾向，菩薩道行者都要努力斷除。

《瑜伽師地論》說，所謂菩薩的修行，就是減少煩惱、不隨煩惱、瞭解煩惱。如何能徹底瞭解煩惱？要隨喜。能隨喜功德，才能徹底瞭解煩惱的習氣。所以隨喜是菩薩道最重要的修行，由於隨喜功德、由於大悲，菩薩決意不斷煩惱但也不隨煩惱，並徹底瞭解煩惱，這樣才能破壞煩惱的習氣。

一 • 由隨喜而修意樂

菩薩要如何破除煩惱的習氣？他必須徹底隨

喜一切能夠離苦的功德並修其意樂。「意樂」梵文是 *adhyāshaya*；出自於意樂的修行，則是 *abhinihāra*。在瞭解菩提的過程時，這兩者特別重要，有它們，才能夠修菩薩道、能夠成佛。

菩薩的意樂是什麼？菩薩歡喜修不貪、不瞋、不癡、遠離 -*viveka*、出離 -*naishkrāmya*、解脫 -*nihsarana*。菩薩特別隨喜這六個意樂，不但自己修，也教別人修，如此，他能夠實踐他的 *abhinihāra*。*abhinihāra* 就是菩薩道，帶領行者直至無上菩提。

二・隨喜與波羅蜜有關的功德

行者如何能夠直至無上菩提？雖然他修那些功德，但並非「斷而斷」結，如果他「斷而斷」結，他會變成羅漢。他因為隨喜那些與波羅蜜有關的功德，所以雖然不隨煩惱，但也不離煩惱。如果尚未成就無上菩提，他不完全斷結。為什麼他能這樣修？因為他修隨喜。

柒・法得才是真得

我們已說明了方法，也說明了修喜是為了對治「不樂」，而最嚴重的不樂，是嫉妒，也就是「不耐他榮」，不能接受別人的好，不能歡喜別人的成就。為什麼呢？因為要保護自己，這就是不順法。以不順法故，而無法修清淨的慈悲心。因此，行者要多多練習，要能歡喜眾生的功德，才能修慈悲清淨，順法向而行。

在對治不樂的過程中，要注意避免「喜」的危險近敵——無慧之喜。如果用這種沒有智慧的高興或快樂來修喜，那跟喜無量心是沒什麼關係的。所以，想成就喜無量心的修行，一定要思惟喜的近敵。行者是修喜來順法，有法才有智慧，才是真的成就。我們說過，所謂真得乃是法得。由於沒有法喜，所以還會不樂。

我們用了較多的時間學習慈心觀，接下來要學

悲、喜、捨三觀，這樣才是完整的四無量心。慈心觀是四無量心的基礎，所以要比較有次第地修學，如果沒有修好，印象還是模糊的，就很難瞭解後三者修行的過程。

我說過，四個無量心能讓行者處於眾生界而不生煩惱，所以它們很重要，彼此互相有關係。以下先說慈與悲的關係，再說明悲心觀的修行時，就會比較清楚。



第六章

捨無量心的行法

「捨波羅蜜」是佛法中最重要的境界，它和以下要說明的捨無量心很有關係：捨波羅蜜是講解脫的境界，捨無量心則是波羅蜜的內容，二者的體都是「行捨」，也都要靠智慧。已解脫者會留在行捨的境界，不受煩惱。

壹・捨無量心為四無量心之頂

南傳佛教特別強調捨無量心是四無量心的頂，是最高的。為什麼呢？《大智度論》說，真要成就慈、悲、喜三無量心的修行，用它們來入清淨的境界、入定修智慧，以便能如實瞭解、如實分別，那一定要用「捨」；而要瞭解捨無量心，條件是明白前面的慈悲喜三無量心。

也就是說，瞭解捨無量心的過程，慈悲喜三心的過程才能夠成熟；修捨，慈悲喜的修行才會徹底出離煩惱。所以，在南傳佛教中，「捨」是十波羅蜜中的最後一個，也是七覺支的最後一個。有捨才

能順真相，它和慈悲喜、順真相、無量福德都是在一起的，止觀過程的成就也在於捨。而能修捨，是從修慈悲喜漸進而來。

一・修慈悲喜，願眾生樂

我們說過，修行四無量心是為了出離瞋恨、惱害、憂愁、貪愛的煩惱。能出離這些煩惱，令心清淨，四無量心的影像才得以安住。

這其中，慈悲喜三種修行的意樂、傾向都和「樂」有關——沒有仇敵是樂，離苦是樂，隨喜也是樂。修行人應知眾生需求什麼——求樂！然而，樂卻很容易成為貪欲的因緣，所以，為了得到樂，就應出離瞋、害、嫉妒。

瞋恨、害心、嫉妒，此三者為同一過程，都是緣於抗拒、對立；心若無抗拒，則能有樂。修樂，應知樂是執著的因緣，有可意的受才有執著，無可意的受則不生執著。由於行者已知一切眾生都是為了求樂，所以修慈悲喜，以樂來布施給眾生，而不

是只給自己。尤其是修菩薩道者，當視眾生樂為己樂，視眾生苦為己苦。自己吃苦，來布施眾生快樂，這是菩薩的修行。為了布施快樂，行者不怕苦。

所以，行者是用「勝解（決意）」來修慈悲喜，布施快樂給眾生，因為行者決定：「願自己、願一切眾生都無有仇敵」等等。這是用勝解來思惟自己和眾生在此情況中，比如學習《慈經》中所說的「如母憶子」般地思惟眾生，這是慈心觀。因為這樣思惟，所以自己有樂，也能施與眾生快樂。

一）願眾生得樂離苦，眾生仍苦

不過，行者願眾生快樂，眾生卻仍不樂。在定中時，行者能順暢地思惟眾生快樂，出定後卻必然仍會感到眾生不快樂。同樣地，修悲，願眾生離苦，如果行者能用勝解深入悲心觀的境界，眾生真的能離苦，但出定後仍清楚知道眾生還是在苦中。因為眾生猶在輪迴中，而輪迴的真諦是苦，這是不能避免的。

定有兩種，一種是真實所緣的定，即如實所緣的定。我們用這種定來修觀，如四大分別觀等等。另一種是能利益行者對治煩惱的定，如修慈心觀來出離瞋恨，修不淨觀對治貪等等。這裏是指後者：修悲心能培養那些我們所最需要的功德，即不害之心；而「道」，即不害之心，並非其他。

這種能利益行者對治煩惱的定，是用來順真實的境界，而真實的境界就是法的境界，法的境界就是不瞋不害，所以利益所緣的境界雖非真實境界，卻是順法的。

在《中阿含》的《Sallekha Sutta 削減經》³⁹中，佛說，真正的定，意即「不害」。我們修定，以便得到不害的境界；修觀也是如此。不害的境界才是真的瑜伽，而究竟不害則是涅槃。

我們的菩薩瞭解到：若不出家，不能真的修不

³⁹ 見《漢譯南傳大藏經》第9卷《中部經典一》第8經《削減經》，佛在尊者大周那請法時，為其說明應「削減」種種惡不善法，而住於四禪八定中。此經註解並解釋「削減」是指削減欲及欲之積聚物、欲之對象物。另見《大正藏》第1冊 P573 中欄《周那問見經》，於此，Sallekha 譯為「漸損」，內容大同小異。

害心，因此他出家學定。後來他發現，一切以世間為所緣的定無法得到究竟的不害，所以改修苦行；之後卻又發現，即使苦行還是不能究竟不害，所以他修慈心觀，如實瞭解到：雖願眾生樂，眾生還是不樂，仍在苦中，因為輪迴之諦就是苦。菩薩因此生起悲心。

能這樣如實瞭解，才能究竟不害，因為發悲心順於究竟不害的境界，而瞭解不害，才能瞭解空。佛法是說，唯有瞭解無我和空的道理，才能究竟不害；不明白無我，無法修究竟不害。

二) 隨喜能離苦的功德才能修捨

那麼，怎麼辦呢？應該隨喜真能離苦的功德。由於隨喜功德，才能對那些功德有熱誠、有興趣，激勵自己也去修。修行的過程，如論典所說的，應先用修行的境界「激勵自己」-*samvega*，這樣才會精進，再來修捨。能捨，就能修如實觀。

所以，行者若要布施眾生樂、自己也能感到

樂，必須持續努力地修，激勵自己修慈悲喜三無量心，並且保護這個境界清淨，才能利益自己也利益眾生。而保護境界清淨，就是避免貪欲、瞋恨。想真實利益眾生，必須出離煩惱；但若無有力的方便，則不能出離煩惱。

二・修捨，放下一切執著

修慈悲喜心觀的行者，由於修慈心，願眾生快樂，則必能對於不樂的眾生越來越敏感；他修悲，願眾生離苦，所以對眾生的苦也會越來越清楚、敏感；他修喜，願眾生不失去成就，他就越能看到這是不可能的，眾生終究會失去成就。

那該怎麼辦？就像我自己，無法用漂亮的中文表達意思，我要不要氣惱自己？要不要貪心？這沒有什麼用。那怎麼辦呢？就捨！

捨的重要性，特別在於修慈悲喜的過程中出離所有的煩惱，這樣慈悲喜才能成就，而得到不可思議的福德。所以捨的修行，特別是針對有煩惱的境

界。沒有煩惱，才能真實利益眾生，布施眾生快樂。有煩惱則無法如此，我們想做，卻做不到。

為什麼捨是慈悲喜三無量心的成果？前面講過《清淨道論》的譬喻：猶如母親用愛照顧幼兒，要他長大。孩子病時就特別照顧、治療，不令幼兒受苦。若孩子長大，漸能照顧自己，就隨喜他，因為他已經學會了很多能利自利他的本事。若孩子已能完全獨立，則捨他。因為母親明白，要孩子快樂，他未必能快樂；要他不苦，他還是會苦；雖隨喜他的成就，他的成就終究會失去。

當孩子已經長大了、可以照顧自己了，母親就知道自己該休息了。怎麼休息？就是這位母親應當明白：每一個眾生都有自己的業，這是沒有辦法的事。即使願他樂，他卻必有不樂之時；要他不苦，他未必能不受苦；雖願他不失去成就，他還是會失去。

那怎麼辦？捨！這樣才能真的用慈悲喜心來利益他。若沒有捨心，行者的慈悲喜心一定還會有

煩惱。

貳・解脫的過程是不斷的行捨

《大智度論》說：不入捨，前三不成就；若入捨，前三即成就。簡言之，道理如此。所以，捨在解脫的過程中是最重要的法。佛教說，解脫的內容主要是捨，因為捨就是解脫的境界，不論是阿羅漢、獨覺或是佛，三種解脫都依於捨，沒有不斷的行捨，就無解脫可言；解脫的境界就是行捨不斷。一定要瞭解這個道理。

一・心的活動是靠受和想

何謂「行捨不斷」？就是如佛、獨覺、阿羅漢們對色聲香味觸法能不斷地修「行捨」。由於漸修行捨，而至完全捨所有的心行，這是解脫的內容，因為心行即「受」和「想」。受蘊、想蘊和色蘊、行蘊、識蘊合為五蘊，這五蘊都是「行」，無行則

不成五取蘊；沒有五取蘊，則無「行苦」⁴⁰。

然而，雖然五蘊都是「行」，卻只有受和想稱為心行——*cittasankhāra*，其他三個蘊不叫作心行。因為心的活動是靠受和想，我們受什麼、想什麼，我們就想什麼、思惟什麼。由於受、想如此重要，我們就依世間經驗稱它們為「心行」，因為它們讓我們的心「動」；沒有它們，心不會動。羅漢、獨覺、佛則都因為不斷地修行捨，所以不執著於受和想，而對受和想得以自在。

二・行捨是解脫的內容

在修功德的過程中，如果沒有在心中建立很明顯的「捨」的印象，就無法成就功德。捨的作用是什麼？它其實就是解脫的內容。已解脫者和未解脫

⁴⁰ 佛法中為人所熟知之苦的分類，有三苦或八苦，行苦為三苦最後一相，前二為苦苦、壞苦。《顯揚聖教論》第 15 卷 P1 云：「……於不苦不樂受及順此受處法，當知建立第三苦相。由不了知此第三相，能為常等顛倒生因。」另《瑜伽師地論》卷 61 云：「此行苦遍行一切若樂受中、若苦受中、若不苦不樂受中，然於不苦不樂受中，此羶重性分明顯現，是故但說不苦不樂受，由行苦故苦。」

者差別何在？已解脫者能連續不斷地留在「捨」的境界，因此不起煩惱。

若要明白這個道理，應知道佛法中提到的多種捨。《清淨道論》提到十種捨，我們可以把它們略分為兩種：一是受捨，二是行捨。受捨就是不苦不樂受；行捨就是不偏心，也就是不執著樂受，也不拒絕苦受。佛和阿羅漢還是有樂受，但能捨樂受；他們一定有苦受，但能捨苦受；他們一定有不苦不樂受，不過不會無聊，也不會對境界模糊，而能正念不斷，同樣地悉皆能捨，因此沒有煩惱。

這段話是什麼意思？可以如下這麼理解。

三．聖人捨受，凡夫不得不受

在《雜阿含經》的 *Vedanásamyutta* 是這樣描述「受」⁴¹的：猶如在虛空中刮起不同的風——東、

⁴¹ 見《雜阿含經》卷17第471經：「爾時世尊告諸比丘：譬如空中狂風卒起，從四方來，有塵土風、無塵土風……乃至風輪起風，身中受風亦如是，種種受起：樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受……」

西、南、北風；同理，在心中也出現不同的受——苦受、樂受、不苦不樂受。修捨無量心，才能順這些道理；能順這些道理，才能修慈悲喜清淨。

《雜阿含經》也說，佛或是阿羅漢真正的受，不是凡夫用一般的見解所能了知的。你可以依照一般眾生的「受」來了知眾生的情況，但無法依照佛的「受」來了知佛真正的內心狀態。你以為你看到佛因為遇到某種境界而正在「受苦」或「受樂」，事實上佛不是如你所想的那樣。因為佛已了知所有的受而又超越了它們，所以他於受自在；以對受自在故，心亦能自在。

眾生不然。眾生只是依照他們所覺知的受，而喜歡這個或不喜歡那個；佛不會這樣，即便是引起愛憎的受的習氣，他都已完全斷除，所以能夠安住在平平等等的心境中，也因此能夠圓滿慈悲喜捨四種無量心的境界。何謂圓滿？就是住於空，也就是所謂的無願、真如、法身。在法身中沒有什麼願，但仍有慈悲喜捨。

佛在四無量心的修行中，因為慈、悲、喜的修行能夠完全成就，所以捨的修行也完全成就了；而捨的修行就是解脫的修行，所以他對它們並沒有什麼願。

四・佛以大悲故，最後才修捨圓滿

為什麼捨波羅蜜是南傳佛教十波羅蜜中的最後一個？瞭解這個道理是很重要的。佛、羅漢、獨覺都是不斷地修行捨，但唯有佛是一定在其他波羅蜜都圓滿了，之後才修捨；如果其他波羅蜜尚未圓滿，佛不修捨圓滿，意即菩薩是藉由煩惱來修智慧。

佛尤其是要在圓滿了慈悲喜的修行後，才修捨圓滿。這是基於大悲心的修行，是菩薩的修行。因為大悲，所以發菩提心；沒有大悲，不能發菩提心，雖然能夠受菩薩戒、願行菩薩道，但真正的菩薩行是依於這個道理的。

至於大悲，要依大慈，此即南傳的第九波羅蜜。菩薩道行者要圓滿慈波羅蜜才能成佛，因為慈

波羅蜜圓滿，能令瞋、害的習氣全然不再出現，而能完全與法一如，這就是所謂的「法身」，如《*vakkalisutta* 跋迦梨經》⁴²或《象跡喻小經》⁴³說明，真的佛就是法，真的法就是佛；見佛即見法，反之亦然。

叁・解脫的過程

捨的境界，是所有的法當中與解脫的關係最密切的。捨的境界依於出離心和離欲心；有出離心，才有離欲心。在《阿含經》中，佛讚歎離欲是最高法，沒有比離欲更高的法；而有出離心，才能學止觀，發達離欲心，入離欲的境界，明瞭解脫的內容。

42 見《漢譯南傳大藏經·相應部三》P173，跋迦梨是佛的弟子，因病重不能見佛深以為憾，佛往探視，告訴他：「見法則見我，見我乃見法。」

43 見《漢譯南傳大藏經·中部經典一》P243。

一・四無量心的修行過程

解脫的過程，從修四無量心的角度看，是怎麼樣的呢？《大乘莊嚴經論》說，四無量心修行的過程有四個範圍：

一) 現法樂住——修四無量心，若能成就其清淨心，也就是行捨，則猶如住在梵天一般，法喜充滿，充滿法樂。

二) 忍——修四無量心就是修忍，它們是一個過程。而修忍的成就在於能捨；能捨，才能成就種種福德。《大智度論》說，布施、持戒、忍辱此三波羅蜜屬於福德，其實，在福德中，「忍」修行的層次比布施、持戒來得高，最高的福德是忍。佛陀的忍比任何人的忍高得多，所以佛的忍波羅蜜才得以圓滿。

(一) 法忍亦為解脫的境界

佛在《阿含經》中讚美忍是最高的修行，沒有

比忍更高的修行；而忍的最高境界，是「法忍」。

法忍如同不斷的行捨，都是解脫的境界。阿羅漢、佛都有法忍，菩薩則要到第八地才成就法忍，此時菩薩已完全沒有煩惱，但仍持續修行波羅蜜，尤其是「方便波羅蜜」，才能成佛；方便波羅蜜特別含攝、歸納了施戒忍三種波羅蜜。

簡言之，捨是修四無量心的條件，尤其是在修菩薩道的過程，必須慈悲喜三者都圓滿了，才能修捨圓滿。菩薩的修行就是「捨煩惱，不捨眾生」，《大智度論》如是說明；而四無量心即是捨離煩惱的方便。

不過，菩薩修行的四無量心是特別的禪定，是與般若波羅蜜有特別關係的禪定。為什麼？因為般若波羅蜜的條件是心無量，沒有心無量，就沒有般若波羅蜜。因為心無量，所以色、受、想、行亦成為無量，《大般若波羅蜜經》一再說明這個道理。這是菩薩的修行，而這個修行是依於波羅蜜，波羅蜜圓滿的方便就是無量心，以四無量心不可得故，

般若波羅蜜亦不可得。

《大般若波羅蜜經》對此道理有所說明。須菩提問佛：「既無眾生，菩薩為誰修波羅蜜？」佛言：「菩薩為實際修波羅蜜。」何謂實際-*Bhútakoti*？也就是真如、空，或是法身、法界，它們都是同義詞。菩薩不離眾生、不捨眾生，雖修行捨，但不捨眾生，因為他要得到「實際」，令一切波羅蜜圓滿，令自己成為法界。

（二）不執著受想，波羅蜜圓滿

菩薩如何能做到？他以何為方便？他以不執著受、想為方便。不執著受、想，即超越世界；雖超越世界而仍留在世界。眾生是在世界，所以菩薩留在世界，但他的心能超越世界。

那麼，如何能夠完全出離一切的受和想呢？《阿含經》提供了很好的解釋。《中阿含經》有一部《六處分別經-*Saláyatánavibhanga Sutta*》，如果要了知解脫的過程與四無量心的關係，應該研究這

部很重要的經典。

六處，就是內六處、外六處。要認識佛法，須先瞭解我們有六根、六境、六識、六觸、六受；因為有六種受，而有十八種意行-*manopavicāra*、三十六種有情句⁴⁴-*sattapada*。瞭解這個境界，就是瞭解解脫的過程；而解脫的過程特別是依於受。我們有六種受，佛則說明很多種受的分別，以利說明解脫的過程。

那麼，依於六根而有六種觸，因有六種觸而有六種受。要瞭解佛教，尤其是瞭解阿毘達摩，應瞭解：我們所能認知、所能顯示的境界，都有賴於六根的接觸；不以六根接觸，就無法認知任何境界。因為有六種觸，故有六種受，觸是受的緣。

44 見《漢譯南傳大藏經》第12卷《中部經典四》第137經《六處分別經》。於此經中，佛教導比丘應知內六處乃至三十六有情句。其中，十八意行指眼見色已，思察喜處（即樂受）、憂處（即苦受）、捨處（即不苦不樂受）之色；耳聞聲乃至意識法亦作此三思察，如此合計十八意行。卅六有情句亦是觀察六根觸六境所生識，於在家（即染著）及出離（即不染著）亦有喜、憂、捨三；六在家為喜、六出離為喜；六在家為憂、六出離為憂；六在家為捨、六出離為捨，合為卅六。另見《大正藏·中阿含經》第163經《分別六處經》。

《雜阿含經》的《*Halidavamsa sutta*》說，行者如果能夠修四無量心、修四念處，則不論在何處都沒有煩惱，無處不快樂，到處結好緣。菩薩特別是這樣修的。他能這樣修，是因為他修四無量心，也修四念處，所以能用智慧來圓滿境界。

四念處是靠「觸」。如果在觸中，修行人分別「色」，就是身念處；分別「受」，就是修受念處；分別「心」，是心念處；瞭解「處」的成分，是法念處。所以，瞭解觸，就是瞭解全部；瞭解全部，才能斷煩惱。只有這個過程，沒有別的過程，所有的佛法都是這個過程的方便。成就這個過程，就是讓覺支圓滿。

三)圓滿三十七覺支——《大乘莊嚴經論》說，修四無量心的第三方面，就是讓三十七覺支圓滿。三十七覺支是解脫的條件，沒有它們，就沒有解脫的可能。先修世間的三十七覺支，再修出世間的三十七覺支，才能成就解脫。不論是聲聞或獨覺或菩薩，不經這個過程，無法解脫。

所以，不論修什麼過程，波羅蜜的過程就是菩薩的過程，一定要讓三十七覺支圓滿。四無量心也是讓三十七覺支圓滿的方便，因為修四無量心時必須修正見和正思惟，而修正見和正思惟就是修智慧。何謂正思惟？就是不瞋、不害、不執著，四無量心的過程也只不過是這三個，有它們，才能成就四無量心。

四) 成熟慧波羅蜜——第四方面，就是讓智慧波羅蜜成熟、空性成熟。

能這樣明白四無量心的修行，就能順這個境界。

二・出離受就能入解脫

《六處分別經》所說的道理，和瞭解四無量心的修行有直接關係。經中說：以有六觸，而生六受；在六受中，就有十八種意行：眼睛見到顏色時，會有苦受、樂受或不苦不樂受生起；不苦不樂受也叫「捨受」。同樣的道理，從眼識、耳識、鼻識、舌

識、身識，一直到意識，都會有這三種不同的受。

一) 修捨無量須清楚兩種受

依《四念處經》所言，每一個受都有兩個方面，要能分別它們，才能修捨無量心。哪二種受？一個是 *sāmisa*，就是執著愛煩惱的受；另一個是 *nirāmisa*，就是出離受，無染著的受。行者對這兩種受要瞭解並分別得很清楚，四無量心的修行才能清淨，能拉開心。我說過，修菩薩道當學大心、廣心、空心。

至於做法，關鍵就在這個出離受。佛常稱有染之受為 *gehasita*——「依家庭的受」。因為佛瞭解波羅蜜無法在家庭中圓滿修成，所以他離開家庭，修行出離。因為有家庭一定會有執著，無法避免，故佛稱「依家庭的受」為「染著受」，出離的受則為「清淨受」。學四無量心，一定要瞭解出離受，它是四無量心修行的條件，沒有它，無法修四無量心。

不過，在家庭也可以修四無量心，雖然不能圓滿，但是可以讓這個家庭有快樂。所以，不論在家出家，修四無量心是快樂的條件，大家會變成朋友，彼此關心而不相害，也能互相隨喜功德。

不論在家出家，「捨」是快樂的條件，也讓所有的波羅蜜成熟。沒有捨，其他三個無量心、所有的波羅蜜以及修波羅蜜的方便都不能成熟。

二) 誰能入解脫的過程？

佛如何說明解脫的過程？要深入解脫的過程，修行人先要知道是「誰」入解脫的過程。是誰？是有厭離心的人！有厭離心才能入解脫的過程，無厭離心則沒有辦法。一般來說，有厭離心才能修止觀，才能決定出家，這才是真出家。

有厭離心的人通常對世間會有一些抗拒，因為有智慧的人會覺得世間的快樂並不圓滿，無法令他滿意，所以對世間有些抗拒。這其實是好的抗拒——他討厭那些世間的快樂。所以佛說，欲入解脫

的過程，要多修出離樂受，以便減少抗拒，乃至最終出離抗拒，使令我們遠離瞋思惟、害思惟。

佛也說，瞋恨和抗拒來自執著樂受，所以行者首先要瞭解出離樂受並多多修，以此來出離瞋恨和抗拒；然後修出離苦受，最後修出離捨受。捨受即不苦不樂受，這是最微細的受。修行人依此次第來了解越來越微細的受，最後連最微細的受都能超越。出離所有的受，就是不受，不受就是解脫。

捨出離受有兩種。一種是靠眼耳鼻舌身意六根來做種種分別的捨出離受，這是欲界和色界的境界，不過欲界是六根具足，色界則只有意根；另一種是沒有分別的捨出離受，這是無色界定的境界。

在無色界定，超越所有色香味等等的分別，如同四無量心超越分別一般。不過，我們說過，真的四無量心並非超越分別，而是「在無分別中修分別，在分別中修無分別」。比如說，修四無量心雖然是以男眾或女眾為所緣，這是有分別，但行者不會起煩惱，因為所緣是無量的，所以不起分別——

不會分別這是男是女。所以四無量心很接近般若波羅蜜，無色界定則未必接近般若波羅蜜。

行者在多分別的「捨」當中修「捨出離受」，先遠離和五根有關的境界，再遠離和意根有關的境界。當五根的所緣不再對行者有影響，行者就可以遠離欲界的受；再進一步遠離和意根有關的欲界和色界的受。最後遠離無色界的不苦不樂受。無色界跟欲界和色界一樣，也有不苦不樂受。

行者最後是修 *Attamayatá*。*Attamayatá* 就是解脫的內容。也就是經由內觀的過程，心遠離，完全出離對世間受的愛著，入出世觀，如此即出離輪迴的束縛。這就是解脫的過程，不論是羅漢、獨覺或菩薩，都要經過這個過程，否則無解脫可言。要修樂受出離心、苦受出離心和捨受出離心，才能得到 *Attamayatá*，對於「受」完全沒有染著。以對受無染故，對心也就無染。因為心本來沒有什麼分別，是受和想才讓它起分別的。

因此，不論是阿羅漢、獨覺或佛，他們的境界

就是「不受」的境界。不受什麼？不受有染著的受，由此而能不受煩惱雜染，因為受就是領納。領納什麼？領納六境，沒有別的。無染之受，就是 *Attamayata*——沒有愛。沒有愛，就沒有「取」；沒有取，就沒有「有」；沒有「有」，就沒有生老病死。

肆 • 聖者以行捨而成就

我們可以再從不同的角度來瞭解行捨。

前面說過，四無量心的修行能夠成就，條件是行者要瞭解行捨的重要。不斷的行捨是所有解脫者的境界，解脫的過程其實是修行捨的過程，而這個過程尤須根據《六處分別經》來瞭解。

一 • 從「受」斷生死輪迴的因

所有的定和深入的觀，都有行捨，否則無法深入智慧的境界。智慧的境界是順行捨的境界。行者

修四無量心，也要順行捨的修行，以便在日常生活
中能當下出離所有煩惱。當行捨的成就圓滿，就是
前面所說的 *attamayatá*。它的意思是沒有無明受，
只有「明受」——有智慧的受，無漏的受。

行者當知，種種煩惱的過程都是「受顛倒」的
過程，沒有例外。眾生由於受顛倒，而有見顛倒、
想顛倒和心顛倒。阿毘達摩常說無明是三種顛倒，
不過仍以受顛倒為條件，心的分別，特別是指「受」
說的。

受、想兩蘊，尤其是受蘊，佛法稱之為「心行」。
它讓輪迴的心、執著分別的心轉個不停，這是輪迴
的真相，這種情況主要由受而來。輪迴的情況就是
緣起。

在十二緣起的「因」裡面，什麼因可讓我們斷
輪迴的輪、輪迴的轉？就是「受」這個因。受若有
愛，則為無明受；若無愛，則為明受。能明受，就
沒有後面的愛、取、有，也就沒有生老病死一切煩
惱。學佛法一定要思惟這個道理，才能瞭解佛法的

真實義。

二・佛於一切境界有三念處

在《六處分別經》經文最後提到佛的「三念處」⁴⁵，它不同於「四念處」，二者不能混淆。三念處是屬於佛的特別的法。

佛面對所有的境界都有「三念處」，因為他對一切受已能完全自在。我們說過，佛代表法，見佛即見法、知法，反之亦然。因此，佛的一切身語意業無不是法，他已完全斷除所有導致輪迴的習氣。

三念處是什麼意思？佛說法時，如果有眾生因為跟法沒有因緣，不聽他說法，佛不會不高興。他

⁴⁵ 佛有一百四十個不共於其他一切人之殊勝功德，三念住為其一。《瑜伽師地論》卷 50：「謂諸如來於其長夜有如是欲，如何當令諸有情類，於我善說法毘奈耶無倒行中，如實隨住。如是……御眾時，若所希欲或遂不遂，不生雜染，由三念住，略所顯故。此三念住復由三眾差別建立。云何三眾？若彼一切一向正行，是第一眾；若彼一切一向邪行，是第二眾；若彼眾中一分正行、一分邪行，是第三眾。」另據《漢譯南傳大藏經·中部經典四》第 137 經《六處分別經》說明，佛說法時，有時眾生不聽也不隨教行、有時眾生善聽且隨教行、有時以上兩種情況都有，佛對此三種情況均正念正知而住，不生喜憂等煩惱。

正念正知，完全不執著，連煩惱的傾向都沒有。若有人聽法、了解法，佛當然高興，但也完全不執著，仍是保持正念正知。不論有人聽法或不聽法，任何情況他都能捨，毫無執著，唯有保持正念正知，不受種種分別的影響。

因為這樣，佛的波羅蜜成為「法住」，他對法完全自在，在法裡面沒有分別的執著，一切法平等，所以他與法平等「一如」。

伍 • 聖教之根修習

一 • 聖教根律儀不同於外教

四無量心也屬於 *Indriyabhāvanā*，中文很難翻譯，或可譯為「根修行」。 *bhāvanā* 來自梵文字根 *-bhú*，英文是 *to become*，中文意思是「成」——修法來成為法，修止觀來成為止觀，這就是修行的意思。根修行就是對根自在。

智慧第一的法將軍舍利弗，曾用一個很好的比喻來說明這個境界：白牛與黑牛互相不是障礙，牠們之間的結才是障礙⁴⁶。一定要瞭解這個道理。障礙是從心來的，不是從境界來的，也不是從根來的。舉例來說，眼若健康，所緣也沒有障礙，眼根對境後卻產生障礙，那是因為把「根」和「所緣」連在一起的心有受的顛倒，眾生因而不斷流轉於輪迴的無明中。

關於這些，可參考巴利文《中阿含經》的第 152 經《根修習經》和第 137 經《六處分別經》。

佛說《根修習經》的因緣是這樣的。有位名叫 *Uttara*（中譯鬱多羅）的年輕婆羅門來禮見佛陀，他是大婆羅門修行者的弟子。佛問他：「你的師父如何教你們根的修習-*indriyabhāvanā*？」他回答：

⁴⁶ 此喻出自《雜阿含經》卷 9 第 250 經。摩訶拘絺羅尊者問舍利弗尊者：「眼繫色耶？色繫眼耶？……意繫法耶？法繫意耶？」舍利弗以「譬如二牛，一黑一白，共一軛鞅縛繫……」為喻，說明「非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是彼繫縛」。同理，「非眼繫色，非色繫眼……於其中間，若彼欲貪，是其繫也」。

「師父教我們眼不見色、耳不聞聲、鼻不嗅香、舌不嘗味、身不觸法；他如是教根律儀。」佛說：「聖教的根律儀不一樣。」

阿難很有智慧，一看到因緣，就把握這個可以教導僧團學習根律儀修行的機會，馬上問佛：「於聖教中，如何是根律儀？」佛於是說了這部經。

一) 外道的定沒有智慧

婆羅門所教的「眼不見色」等等的修行，是特別教人來成就無想定，這是外道最高的定的境界，現在印度的外道修行人還能入此境界。我講一個發生在現代印度的故事，這個故事很有名。

有一個「巴巴」，這是印度修行人的名稱。「巴巴」原來的意思是小孩，人若修行，即可回歸童真，所以印度稱修行人為巴巴。在印度，他們用地名而不用個別的人名來稱呼修行人；緬甸也是。

(一) 飛行員巴巴的故事

印度某處有個很有名的巴巴，他原來是個飛行

員，在印度軍團服務。有一次，他在喀什米爾上空飛著的時候，突然看到虛空中有個修行人在經行，他非常驚訝。由於過去世的因緣，他決定辭職去找這個修行人。他在雪山地區到處找，終於在一個偏僻的地方，有村民告訴他，是有這麼一個名叫「象皮巴巴」的白髮修行人住在深山裡，有時村民會供養他。村裡的老人還記得他應該有幾百歲了吧，所以皮膚厚得跟象皮一樣。

飛行員最後終於找到了他，並且要供養他、拜他為師。但是老修行人不接受，要他回去。老修行人說：「你的心還不夠好，不能學。」飛行員一次又一次來找他，再三懇求，最後老人家終於願意教他。飛行員努力學習，終於成就了無想定。

飛行員巴巴後來到很多印度的大城市，請人在大廣場挖洞，他進入洞中，請警方封鎖洞口，不讓人進入。他就在洞中入定，一週之後，人們挖開洞口，讓他出來；電視台的人來拍攝，人們給他喝一杯牛奶，他在電視機前面說一聲 bye-bye 就走了。

老飛行員巴巴在很多地方這樣修。因為他不停止、不厭倦地用意志力壓迫他的根，所以他的身體變成好像木頭一般，在一固定時段入第四禪定，可以像石頭一般動也不動，並在預先作意的時間出定。

（二）意志令心力不可思議

這在定力上算是大成就，但從佛法角度來看，這種定沒什麼智慧。為什麼？因為這都是靠意志力，當中沒有什麼行捨，沒有什麼智慧。他的意志力那麼強，所以一旦決定要這樣，就會變成這樣。很多外教的修行人都是這樣修的，佛成道以前也這麼做過，但發現不對而捨棄了。

現在印度，比如在每四年一次的大法會 *Kumbhamela* 裏面，你可以找到很多修行人還是這樣修。有些修行人決定高舉一隻手，一年內一動也不動，以致手像木頭一般，但是還能微笑，好像很快樂的樣子。他們能忍不可思議的苦，都是靠意

志。意志力強，就可以這樣做，因為境界是由心決定的，如果心很強，心的力量是不可思議的。

佛也曾這樣修。當他修苦行的時候，他決定不吃，把心定在身中，不讓它外馳，所以能讓「氣」在身體裡面停留很久很久，這也是無想定的修法。基於意志力，你可以決定什麼都不聽、不看、不覺受，最後真的可以變成這樣，條件當然是有很深的定。不過，這不是有智慧的定，因為不明瞭緣起、無我，也不了知行捨的過程。

二) 佛教根律儀是在受上斷煩惱

(一) 根境識為正念的境界

何謂佛教的根律儀？前面提過，佛教說有六根、六境、六識、六觸、六受。「受」有何作用？若眼見色，就出現觸。何種觸？可意的觸或不可意的觸。對可意的觸就生可意的受；對不可意的觸就有不可意的受；若既非可意亦非不可意的觸，就出現不苦不樂受。這就叫六觸、六受。六根對六境生

六識，每個識都有苦受、樂受和不苦不樂受這三種受，合計十八意行。

如果把三種受的每一種受又再分為有染和不染兩種，十八意行就會變成三十六 *sattapada*-有情句。怎麼說呢？同樣是六根對六境生六識，每個識都有六種受：有染樂受、不染樂受；有染苦受、不染苦受；有染不苦不樂受、不染不苦不樂受。這樣，六個識共有三十六受，也就是經典所說的「三十六有情句」。

這是我們的境界，也是正念的境界。如果沒有正念，看不到這些境界，就只能讓煩惱繼續轉；若有正念，馬上可以看到，一對治，煩惱立刻斷除。在哪裡斷呢？在「受」這個地方斷。

（二）用「受」入四念處內觀

佛說，在聖教中，眼見色時會出現三種受，那麼，修行人怎麼修呢？他不受它們，他捨！他把心建立在「捨」上。何種捨？行捨。行者思惟這個有

「受」的心，又思惟這個「受」的因緣是觸；而觸是什麼？觸是有為法，而所有的有為法都是緣起法。行者如是思惟，才能有行捨。此即用「受」來入四念處內觀的過程。

前面提過《雜阿含經》所說的道理：行者若修四無量心和四念處，他到各處都沒有煩惱，隨處結好緣。佛說，這樣修，才是聖教的根律儀。當三受出現時，行者對它們一概不受。何以故？因為有行捨。所謂「受」，尤指無明受而言；「明受」不能說是真的受，因為行者的根和境之間並沒有「結」，沒有煩惱，所以能不受。

（三）以「不受」出離一切漏

「不受」又稱為「根非我、不屬於我；境非我、不屬於我」，行者如此，所以能入《中阿含經·削減經》所說的境界。經文說，行者如是修，才能出離一切漏；其結果是：他能修真定。我說過，「真定」即不害的修行，也就是對於根和境既不執著也

不拒絕。這是真正不瞋、不害、不執著的思惟修，而這種思惟是靠正見。

要入《削減經》的境界，出離所有的見，得先瞭解所有的境界是「非我、不屬於我」，如此就能出離所有的見，也就是沒有見，所以能出離一切漏，持續安住於清淨心的境界。而從菩薩修行的角度來看，究竟不受即不取不捨或「如如」。

一切漏從何而來？《中阿含經》的《*Sabbāsava Sutta*-一切漏經》說它是從不如理作意而來，這是一切煩惱的根本。有作意，根才會去「觸」境；不作意則根和境不會碰在一起。根境相觸時，若心、見、想三者有顛倒，就會出現無明受；若沒有顛倒，則變成明受。而明受又是沒有見顛倒的條件，所以，出離煩惱其實就是修正見的過程，有正見，就能出離所有的想顛倒和心顛倒。

《根律儀經》記載了佛說明如何修根律儀。聲聞分三種：凡夫聲聞、有學聲聞、無學聲聞。無學聲聞就是羅漢；有學聲聞是見道以後正在學習成就

解脫的境界，也就是涅槃，但尚未成就，仍在學習中，故稱為「有學」。他們修習現觀，有現觀的經驗，佛教導他們：「眼根觸色時，生起三種受，對此三受當須厭離、出離、離欲，如此能成羅漢。」

三) 以捨心觀修根律儀

在這裡，最重要的是根修行，即使是大修行人也要做。這裡是要與四無量心的修行配合，才能漸漸學習在任何情況下，生起煩惱時，一作意就可出離煩惱，不讓煩惱持續。

什麼是大修行人也要修的根律儀？就是：若有逆境，令人感到不可意，他仍可依己意修可意的受。如何修？就是修慈、悲、喜。境界雖不可意，但行者能作意修慈悲喜，尤其是慈無量心，那麼，即使在不可意的逆境中，受人辱罵、厭惡，行者不起煩惱，仍然可依己意修行捨而自在；在可意的境界，則修捨或不淨觀，就是在可意的境界中觀它是不可意的。

這就是自在——依照自己的意思去做。對於任何觸，不論可不可意，都能自在地決定出離所有煩惱，沒有無明受，唯有明受。若決定依己意在可意的境界中修不可意的相或捨，或在不可意的境界中修可意的相或捨，或捨所有可意、不可意的境界，深入捨的修行，都能依己意而自在。這就是捨心觀。

陸・如何修捨心觀

一・瞭解捨，才能修捨

我先說明關於捨的諸多重要意涵後，最後才講修捨心觀的方法，這是因為如果行者不瞭解什麼是「捨」，不知道捨的真義，那就很難修捨，雖然修捨的方法並不難。

修捨的方法真的很簡單，就是從中性的人物開始。你對他不是很熟悉，卻也不陌生；說不上喜歡，但也不討厭。你思惟觀想：「此人的苦受和樂受都

是他的業分，不是他自己所能決定的。」

依照佛法，我們感受到可意的觸，就是過去善業之果，不可意的觸則是過去惡業之果。每一個眾生心中貯藏有無量的善與不善業的種子，所以何時出現哪種受，很難預料。

捨心觀即是順真相；而業，也是真相。一切眾生的身體，就是他所造的業的果；眾生輪迴的心，也是業的果。一切眾生都是依業而得果報，不能自己決定出生在哪個身體裡，也不能決定自己要感到這個受或那個受。

能如此思惟，行者即可瞭解到：眾生的業就是他自己；每個眾生都是自業的主人。因為有無明、愛、取，所以有欣、有憂，就不可避免地流轉於輪迴中，而有名色、六內處、六觸、六受。我們無法決定自己過去的無明、愛、取的結果。

二·眾生是自業的主人

這樣思惟，行者即可了知這是眾生自己的業

報，依自己過去所造的善不善業，成為業報，由業來決定可意或不可意的受，所以當捨！

同理，行者依親、中、怨的關係修習破壞限制，每次觀想同樣的五個人物，然後再觀想自己，都只是業果而已。最後修擴大所緣，就十方位，對十二所緣的無量眾生，依次思惟觀察：「他們的苦受和樂受都是他們的業分，不是他們自己所能決定的。」

這是修捨的道理，能這樣修禪定，則捨無量心能帶領行者得到不苦不樂受，這是第四禪定的受；其他的慈悲喜則都是樂受。在禪定中，只有不苦不樂受能令心不動；心不變動，才能清淨。這樣修捨，才能學會不拒絕苦，也不執著樂。

我們在前面曾說過聖天菩薩 *Aryadeva* 在《四百頌》裡說：「傻子！同樣的所緣，你卻當真，有時為它快樂，有時生氣、有時愚癡！」明白這一點，才能知道修行慈悲喜捨的重要。它能超越我們小小的分別，這些分別就是我們的煩惱，也就是業分——同樣的所緣，一個人喜歡，另一個人卻不喜

歡。這也是因為業、因為習氣，以致時而歡喜，時而生氣。

修行人一定要瞭解這個道理，才能捨。所以捨無量心在四無量心中列在最後，能捨，才能圓滿慈悲喜無量心，也才能圓滿四無量心的修行。



第七章 總結

修四無量心

是菩薩行

壹・行者應發大心

經過為時不短的學習，瞭解了四無量心的內容和實修方法之後，我們應該為它做個總結，並確立此一行法應有的方向。簡單地說，修學四無量心不只是為了自己，更是為了一切眾生。四無量心的修行是菩薩道的修行。

修四無量心，是修清淨的愛，也是修清淨的法，前提是行者應如東晉慧遠法師在《大乘義章》中所說的，要用「大心」，而不是用「小心」學。所謂大心，是指菩提心。他是特別強調菩薩道。

一・所緣無量故般若無量

在阿毘達摩，如《俱舍論》等論典說到，修四無量心，因為是以眾生為所緣，所以是有漏的所緣；但大乘論典也說，若用大心，則轉為無漏所緣

47。而能夠用大心，條件是能用般若，把四無量心和般若配合在一起修。

所以《大般若波羅蜜多經》特別說明：「修行人如何學波羅蜜，尤其是般若波羅蜜？他應當發四無量心而修。」因為所緣無量，行者瞭解心無量是什麼；一切所緣就只是身與心，眾生不過是身與心而已。經中說，因為所緣無量，故般若無量；般若無量，故所緣無量，身與心亦變成無量。身與心無量，即五蘊無量，也就是般若的境界。菩薩四無量心的修行，就是要順此般若的境界。

如此，配合四無量心的修行以及對般若的瞭解，則涅槃的智慧就是無量的智慧。大乘論典說明，聲聞道與菩薩道的差別是：聲聞道為住涅槃而遠離有為法，菩薩道則住般若波羅蜜而不離有為法。聲聞離有為法，遠離就是離開；菩薩則是遠離

47 《大乘義章》卷 11：「次就有漏無漏分別，阿毘曇法中，四無量心一向有漏，眾生緣故。成實法義釋不定，……若言所行不生漏故名無漏者，四無量心通漏無漏。……大乘法中隱顯互論，小無量心一向有漏，大無量心一向無漏，證真成故。隨義通論，大小皆有漏無漏義，……眾生緣者是其有漏，法緣無緣是其無漏。」

而不離開。為何遠離而不離開？因為菩薩是修慈悲，特別強調慈悲的修行。

《維摩詰經》說，慈為大悲的基礎，無慈不可能起大悲，因為修行人思惟如何利益眾生，故發菩提心；若不作此思惟，不能夠發菩提心。發菩提心是因為有大悲，大悲與菩提心是一個過程，而二者的依處是慈心觀的修行。

所以，在大乘論典中，慈心觀的修行是發菩提心和大悲心的因緣。一定要瞭解這個道理，這是慈心觀的重要。佛陀自己也是這樣修，雖然他已有能力成為阿羅漢，離開有為法住在涅槃，但他思惟燃燈佛是如何利益眾生的，他決定也要這樣做，於是發起菩提心、大悲心，繼續修菩薩道。

二・無緣四無量心是無漏修

《清淨道論》只說明四無量心的修行是以眾生為所緣，並沒有提到其他的所緣；大乘論典如《大般若波羅蜜經》則除了眾生緣，還提到了法緣和無

緣。《大乘義章》說，修四無量心時若只是以眾生為所緣，則屬有漏修行；若是法所緣，則因有內觀基礎，明瞭眾生只是身和心、只是五取蘊、只是概念而已，在此情況下，四無量心的修行通於有漏無漏。而無緣的四無量心，則完全是無漏的修行，因為這個境界是屬於無上菩提。

《大般若波羅蜜經》說，菩薩以眾生為所緣修四無量心時，他瞭解眾生只是顛倒而已，所以他是以眾生的顛倒來拔除眾生的顛倒、出離眾生的顛倒，這樣他才能修無上道。

貳・四無量心與忍波羅蜜

一・忍波羅蜜是最高修行

佛的種種修行都和忍波羅蜜有關，所以佛讚美忍是最高修行，而四無量心是忍波羅蜜圓滿的方便。很多本生故事說，佛不論是修布施波羅蜜或是

戒、精進、禪、智慧波羅蜜，都依於忍波羅蜜。如究竟的布施有賴於忍，戒清淨也是依忍；忍若不圓滿，禪不會圓滿。智慧也一樣，不論分別智或無分別智，都依於忍。

佛如何修忍？我講一個本生故事；在《大智度論》中也有相似的故事。佛在修菩薩道時，有很多生是當修行人。在本生故事中，他幾乎每次都是出家，然後去雪山修行，並且特別注意四無量心的修行。而修四無量心，他就是修忍。

有一世，佛在雪山修行時，有猴子來干擾他。猴子看佛沒有阻止牠，就越來越無禮，挖他的耳朵、抓他的眼睛、摸他的鼻子等等，不停地吵他。不過，我們的菩薩並不反應。像這樣，猴子變成他修忍波羅蜜的因緣，所以他完全接受猴子的擾亂。如果不是這樣，他又怎麼能夠成就忍波羅蜜！

一次，那隻粗魯無禮的猴子玩弄一隻烏龜，把手放進烏龜的嘴裡，烏龜就咬住猴子的手不鬆口。猴子痛得受不了，跳來跳去，在急亂當中，唯一能

記得的，就是那個修行人的慈悲，於是哭叫著跑到菩薩身邊求救。

菩薩為牠們說過去生的因緣，說牠們兩個過去好多生都是婆羅門，分別屬於不同的婆羅門家族，也一直都是很要好的朋友。烏龜聽了，就鬆開口，放下猴子的手，牠們又變成了好朋友。佛是這樣修忍的；這也是忍波羅蜜與慈悲喜的關係。

二・四無量心與忍波羅蜜是一個過程

四無量心的修行與忍波羅蜜關係密切，二者其實是一個過程。由於修忍，我們能減少心中的抗拒。忍波羅蜜成就時，心中不會再有什麼抗拒。

有很多本生故事是在說明這個道理。其中有一則是說，佛有一世在恆河邊為修行人時，成就了忍波羅蜜，雖然國王教人割截他的身體、手足，他心裡沒有什麼抗拒。甚至有一世，當他還是個嬰兒時，有一天，他的母后正在看顧他，父王（即提婆達多）進來，母后因為看顧他，疏忽了國王，國王

很生氣，教人割截小嬰兒的身體，但我們的嬰兒菩薩心中毫無抗拒，只有慈悲喜捨。這表示四無量心的成就，就是忍波羅蜜的成就。

參・修四無量心要思惟苦

一・有抗拒，就有瞋恨與害心

《俱舍論》說：「眾生的無明乃是心的抗拒與顛倒。」因為心有抗拒，就一定有貪欲。瞋恨與貪欲是無明的境界，有無明必有抗拒與貪欲，沒有無明則沒有抗拒、瞋恚、貪欲、愛取，所以能對覺受自在。這是修行成就者的境界。

我們也說過，修慈心觀是特別用來對治心中最黑的煩惱，即瞋恨。慈心成就的條件，就是能出離慈心的危險——執著、貪欲。因為眾生貪欲的所緣是可意的受，對可意的受生愛，所以，為了保護心的清淨，一定要學會怎麼用愛而不執著。這就是

mettā——清淨的愛。若能用清淨的愛而不執著，才能成就慈的修行。

二・思惟苦，才能生悲

這個不容易，因為心中若有抗拒，一定還會有害心。北傳佛教把害心列為煩惱之一，其實害心、瞋恨與抗拒是同一個過程。修行人若修悲，即思惟苦，則可瞭解眾生跟自己一樣，都在苦中，所以不忍再增其苦。由此，心中不再有抗拒，即使最微細的抗拒也能漸漸對治；若思惟樂，則很難對治微細的抗拒。

一) 思惟苦有五功德

所以論典說，思惟苦能生長五種功德，一定要瞭解它們。第一，能激勵自己修解脫道，否則不能。第二，能減少我慢，若不能減少我慢，則無法成就四無量心的修行。為什麼呢？因為捨不了樂的煩惱——執著；捨不了苦的煩惱——憂愁；捨不了喜的

煩惱——沒有智慧的喜，像這樣「嘿嘿嘿」傻笑地高興，是沒智慧的喜。以及捨不了捨的煩惱——無慧之捨，像水牛一樣⁴⁸。像這些，都是關於受的我慢。

我們無法修四無量心而得到清淨，主要是因為沒有出離心而又有我慢。出離心是定的條件，沒有出離心則不能入深定。所以修定也就是修離欲的過程，這一點《瑜伽師地論》講得特別清楚。對此若有瞭解，則修四無量心也就是修離欲、修出離心，如此才能出離四無量心的危險——染。

思惟苦的第三個功德，是它能培養一切功德；第四個功德是出離一切罪；第五個功德是發大悲心。這是大乘佛教所特別重視的。

⁴⁸ 台灣嘉義香光寺香光書鄉出版社曾為性空長老印行《四無量心》，這本小書第 68 頁談到行捨的遠敵是沒有智慧而有無明的捨，「就像水牛的捨。水牛在牛中坐臥，什麼都不管。這種捨不會削減煩惱，出離輪迴。」此處義應準知。

肆・與四無量心有關係的六種菩薩行

四無量心的修行與般若很有關係，它同時也是菩薩道的修行。行者若決定行菩薩道，就要發達大心、廣心、空心。大心就是菩提心，發願得無上菩提；廣心就是度眾生的心、思惟眾生的心。菩薩的修行是「離煩惱，不離眾生」，而能這樣做，是因為有般若波羅蜜，也就是空心。

至於四無量心也是菩薩行，《大乘莊嚴經論》說到菩薩道的行法有六個範圍，它們都和四無量心有關。

一、大悲——菩薩是以修四無量心來發達大悲。由於大悲，他離煩惱而不離眾生。他知道眾生是幻假的境界，在勝義諦裡面沒有眾生，法界之中也無眾生可言，但眾生仍是菩薩發菩提心、修菩薩道的方便。

傳說佛開悟以後，思惟一切眾生心中都有蓮

花，眾生的心本來是清淨的境界、法的境界，只是有的蓮花還在泥土中，有的正含苞待放，如同有的眾生不能吸收法，有的可以。佛如此思惟，因而體認到：一切眾生的體性皆為法界。所以輪迴的體性雖是無常、苦，在此體性中卻有個清淨界。

南北傳佛教的很多論典，特別是大乘論典，認為輪迴與涅槃不可能是「一」，也不可能是「異」；它們不一樣，但也不是不一樣。因為輪迴和涅槃都是無我，所以二者並沒有根本的分別；都是無我，就是法界。

菩薩了知此，故發大悲；發大悲故，能不分別自他，利己即利他，利他即利己，這就是大悲。因為了知一切眾生其實是法界，所以利己利他成為同一過程。也因此，四無量心成為發大悲心的因緣，大悲也只有在行者修四無量心時才得以成熟。

南傳佛教強調：行者能修悲和喜，慈和捨才能夠成熟並成為波羅蜜。佛也是因為有慈心，決意不離眾生，而修大悲。又因佛視眾生為清淨的境界，

故能隨喜一切順此清淨境界的功德；他同時了知一切都在法界中，故而能捨。如此，佛成就了慈、悲、喜、捨四無量心的修行。

二、大忍——菩薩因有大悲心，而能修忍：眾生忍、法忍，二者同等重要。在眾生界能不起煩惱，是因為有「生忍」，能忍眾生帶來的種種苦惱。如何能做到？般若波羅蜜！因為菩薩了知煩惱是由不能忍而起。

有了生忍，然後是法忍，二者合一，漸漸就能實踐無生法，而成為無量忍，也就是大忍。有了大忍，才能成就波羅蜜的修行。

從眾生的角度而言，波羅蜜的修行就是「無常」，而「道」也是無常。何以無常？因為道、眾生、波羅蜜都是有為法，而有為法就是無常。就佛法來說，這都還屬於世俗諦；勝義諦是在法界或是真如、空、涅槃的智慧。要把世俗諦和勝義諦合起來瞭解，才能修大忍。

修忍，一定要配合行捨的修行，才能成為菩提

的因緣。因為菩提就是「捨」，放下全部就是解脫一切。忍圓滿，則菩提圓滿；忍不圓滿，菩提就不能圓滿。

有一則 *Lomahamsa* 的本生故事⁴⁹，說菩薩過去世曾是外教大修行人，出生在一個大婆羅門家庭。他布施全部的財物後，就去雪山修行。他如佛修苦行時一般，日食一麥，或是吃犢牛糞；又如裸行外道，不穿衣。像這樣修忍，是靠意志力，不是用行捨，智慧不夠，所以他生病了。

將死之際，他在心中看到地獄的相貌，了知這種只靠意志力的修行無法導向解脫，於是決定放下。他決定放下後，生到梵天。為什麼呢？因為他有定。他有定，才會意志那麼強。不過，這種定是靠意志修來的，沒有正見，所以無法成為菩提的因緣；要止和觀配合，才能成就菩提的因緣。

所以佛法強調止觀雙運。一切有分別心的境界，都是緣起的境界；緣起的境界不可能是解脫的

⁴⁹ 見《漢譯南傳大藏經·小部經典七》P159 第 94〈怖畏本生譚〉。

境界。修行捨、修根律儀、不受「染受」的重要性即在於此，如此才能破壞輪迴的輪轉、煩惱的輪轉。這就是忍，它要配合智慧，才能成為菩提的因緣。這是行捨，而後才能修大悲、大忍。

三、思惟修——菩薩修四無量心，是練習不斷地思惟，去瞭解自己和眾生的煩惱和障礙之因緣所在，如此才能發起菩提心，修自利利他行。它們是一樣的過程；這是大悲。菩薩雖知世間所有的分別，卻能不執著那些分別，因為他瞭解法界。如何瞭解法界？即思惟法界；能思惟法界，則全部都成為法界。

所謂思惟法界，是一方面學世間智慧，一方面學出世間智慧，二者合一，成為波羅蜜的智慧，超越世間與出世間分別的智慧。修四無量心若是著眼於學習菩薩道，就要世出世間智慧二者合一。

此外，修四無量心一定要用瞭解、用思惟，才能了知如何出離有染之受；有染之受是煩惱的境界。那些現在所現起的染受，乃是依於過去的染

受。若只是現在境界的染受，那煩惱並不明顯；若在心中結合了過去的經驗，煩惱才會變得強而明顯。

怎麼說呢？眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，這前五識的煩惱其實並不明顯，意識的煩惱才是明顯的。意識才會把現前的境界聯結到過去的經驗，讓過去的經驗在心中留下的種子起現行，所以才會在「根」對「境」時，比如眼見色等等的過程中，生起煩惱。

所以，要瞭解如何在修四無量心的過程中，令能觀和所觀成為無量心、無量境界，出離那些煩惱的習氣和傾向。那些煩惱是如何與我們過去的經驗和染受有關係的呢？染受即顛倒，即煩惱。顛倒是因為染受，就是過去的無明。過去的無明受是現在的無明受的因緣。

要多多思惟這個道理，四無量心的修行才會進步，幫助行者在日常生活中出離所有煩惱，令煩惱日漸薄弱。行菩薩道不是要完全「斷而斷」煩惱，

而是讓煩惱越來越弱。這樣行菩薩道，則煩惱成為智慧的因緣；沒有煩惱，就沒有老師了。

四、發大願——有了大悲、大忍、多思惟，還要發大願。大乘經典特別把「願」放在十波羅蜜中。

願的體是精進。由於菩薩已發大悲，有大忍、又能多思惟，所以決定精進，來成就他的目標。所有不同的願，不論是普賢菩薩的十大願、藥師佛的十二大願、阿彌陀佛的四十八大願，都基於同一道理，來讓行者精進，順此大悲、大忍、多思惟的境界。

寂天菩薩說：「佛本是最低界眾生的蚊子，以精進故得漸成佛；以培養大悲、大忍、多思惟故，能順遂其願。」他是什麼時候發願的？要瞭解。當他思惟過去諸佛的功德時，他發願，然後依願不斷修學，終至成就佛果。這是「從佛發願，成就菩提」。

當他思惟過去諸佛所修的諸多波羅蜜時，他發願，所以「發願」與「思惟波羅蜜」其實是同一過程，這樣，那些願才有意義。若願與修行不能合而

為一，願的作用就不明顯；二者合一，願的作用才變成無量，所以能無量精進。由於無量精進，佛得以從蚊子變成佛。

五、勝生——菩薩是以四無量心的行願，來發達精進波羅蜜；以其順波羅蜜和發大願的修行，所以第五範圍為「勝生」。由於大悲，他不怕出生在不好的地方；即使出生在惡劣的環境，他也不離開修行，所以他能出生於越來越好的情況，也越來越清楚瞭解出生在惡劣環境中的因緣。這也是屬於思惟的範圍——思惟所有好的存在或壞的存在的情況都各有其因緣。

六、度眾生——由於如此思惟各種不同情況的出生，菩薩漸漸能掌握輪迴過程，出生在最方便利己利他的地方，以圓滿波羅蜜的修行，所以第六範圍是度眾生。因為他這樣修，度眾生的能力才越來越大。

伍・與四無量心有關的四種菩薩行

此外，北傳佛教也歸納菩薩行為四個最重要的範圍⁵⁰，這些範圍都和四無量心的修行有關係。

一、波羅蜜——第一個，也是最重要的範圍是波羅蜜。培養波羅蜜與四無量心的修行其實是一個過程，菩薩道行者當如是思惟。

修波羅蜜，有無常的層面。波羅蜜其實是無常的，但無常是就有分別而言，以有分別，故有無常。依大乘波羅蜜的道理，如《大智度論》說：「分別智慧的自性即無常。」要明白這一點。

所以，菩薩修行波羅蜜包括五個方面：眾生、法、無常、苦、無我。也因此，波羅蜜的共相可以說是般若，它是超越分別的智慧。超越分別的智慧

⁵⁰ 《大乘莊嚴經論》卷 13〈行住品第 23〉：「總說一切菩薩行不過四種：一波羅蜜行，二菩提分行，三神通行，四攝生行。說波羅蜜行為求大乘眾生；說菩提分行為求小乘眾生；說神通行為令此二種眾生得入佛法；說攝生行為令二種眾生成熟佛法。」

和有分別的智慧融合在一起修，即為菩薩修四無量心之道，也是一切修行之道。

二、菩提心——若以四無量心為菩薩的修行，就必須瞭解四無量心和菩提心是同一個過程。菩提心修行圓滿，四無量心的修行才算圓滿。

三、修神通——為了讓以上所說的這個過程圓滿，菩薩必須修神通。沒有神通，哪有能力廣大地利益無量的眾生，又哪有能力令波羅蜜的修行圓滿呢？

佛能圓滿成就聖道，是因為有神通，所以在修菩薩行時，他知道菩薩行的因緣，也瞭解做任何善惡業會有什麼結果。因此，他只做合理的加行，不會做論典所說的「非處加行」——不應該做的加行。有神通，知其因果，就不可能做無用的加行；智慧不足才會做無用的加行。

四、度眾生——有了前面三種修行，度眾生才能成功。由於有神通，佛能瞭解眾生的根器、過去所作諸業，在說法時知道什麼人可以接受何種法，

依此而教，所以可以成功地度眾生。

行者也須瞭解四無量心和「度眾生」這個範圍的關係，才能把心拉開，對四無量心的修行瞭解得更深入。《瑜伽師地論》說：菩薩的修行是拉開心來度眾生。怎麼拉開心？要知道五種無邊：眾生無邊、法無邊、世界無邊、度眾生無邊、度眾生方便亦無邊。這些都與四無量心的修行關係密切，有此瞭解，才能讓四無量心的修行順入菩薩道。

陸・四無量心與波羅蜜的關係

以上歸納了四無量心與菩薩道之間的關係，再來要說明四無量心的修行與波羅蜜修行之間的關係。

前面提到，釋迦牟尼佛過去生行菩薩道時，常常思惟燃燈佛的功德和能力，尤其是思惟燃燈佛過去是怎麼修才能成佛的。一切佛成佛的過程都是同樣的，所以他決定也要這樣做，以波羅蜜的修行來

成佛、成為法身，於是把諸多波羅蜜歸納為十波羅蜜。

這是南傳佛教的說法，本生故事的註解等等也特別說明此十波羅蜜。他們相信原始的佛、燃燈古佛行道時，是思惟十波羅蜜的。

一・佛佛道同，成佛要修波羅蜜

南傳佛教所講的十波羅蜜和北傳所說的道理，其實是在講同樣的境界，彼此沒有矛盾，哪一個是原始的？很難決定；但若兩者配合在一起，可以幫助我們對波羅蜜的修行瞭解得更詳細。

以下是南傳的十波羅蜜：

一) 布施波羅蜜 *dana* 檀那

布施波羅蜜與四無量心的修行是合一的。四無量心的修行若要成為大悲、大忍、大精進等等修行的因緣，則一定要瞭解它是在波羅蜜的範圍中，也應與修布施合而為一來瞭解，因為布施波羅蜜是支

持四無量心的修行並令其圓滿的要素。

北傳和南傳佛教都講同樣的道理：任何一個波羅蜜的圓滿，即一切波羅蜜的圓滿。如同三學，修戒、修定和修慧是一個過程，不是三個；同樣的，修所有的波羅蜜也是一個過程。本生故事的註解特別強調這個道理。

（一）布施全部，即解脫一切

寂天菩薩在《入菩薩行論》中說：「布施圓滿即解脫圓滿，因為捨全部即解脫全部；若放不下全部，就不能解脫一切。」大乘經論所說的四無量心的三個所緣，其中「無緣」的所緣就是空。放下一切才真正成空；放不下全部，那不是真的空——理論上是，實際上不是。

所以，四無量心的修行要直到佛位才真正圓滿，也就是「無緣」。為什麼？因為那些波羅蜜要從布施開始才能圓滿。布施全部，就是解脫全部；捨全部，就是解脫全部。

（二）波羅蜜有三個層次

南傳佛教把波羅蜜分為三種：一、*parami*-普通波羅蜜，如布施財物等外物。二、*upaparami*-中等波羅蜜；或譯為近波羅蜜，意思是它漸漸接近圓滿的波羅蜜，因為行者能布施內物，即身體的支分。如 *Sibi* 大王布施自己的眼睛或身體的一部分，就是屬於這個波羅蜜。三、若布施全部，則為 *paramatthaparami*-究竟波羅蜜。

在本生故事中，菩薩何時修究竟波羅蜜？我們來看這個兔子的本生故事。

關於月亮上有兔子的傳說，中國人也有。兔子是怎麼上了月亮的？這個故事是說，從前有一隻兔子，一隻豺狼，一隻猴子，和一隻水獺，牠們四個是好朋友。兔子，也就是我們的菩薩，他鼓勵朋友們修功德，大家就決定在滿月時各自帶一些好東西，等 *Uposatha* 來臨時，可以修功德。在印度，每半月半月，居士或法師坐在一起誦戒、打坐、做

一些布施，就是 *Uposatha* 的意思，中文譯為「布薩」⁵¹。人們相信，在布薩日修功德，比平常修功德的力量要強百倍。

那時，兔子希望每個朋友都在布薩這一天準備最好的禮物來供養，結果到了那天，猴子帶來了芒果，他放在別人看不到的地方。豺狼則找到了一壺酸乳，他問：「這是誰的？」沒有人認領，他就把酸乳先放在一邊。水獺發現在河岸有好吃的紅魚，他問：「是誰的？」也沒有人回答，所以他就先放在一邊。大家都準備等到布薩時要供養。

那時，三十三天的天主 *Sakka* 帝釋來了，看到這四個朋友都在努力修功德，就測試他們。他先問猴子說：「你有沒有準備什麼東西要在布薩時供養？」猴子說：「有！我有芒果，你要不要？」帝

⁵¹ 梵語 *Upavasatha*，巴利文 *Uposatha*，華語音譯為布薩。唐道宣律祖《行事鈔·說戒正儀篇》釋其字義有二：淨住（清淨戒住）、長養（增長功德）。佛教出家眾依佛制，於農曆每月十五日（稱為白月十五）及月底（依大小月不同，稱為黑月十四或十五），做說戒布薩。在家居士則指於農曆每月之六齋日（初八、十四、十五、廿三及月底最後兩天）受持八關齋戒，以增長善法功德。

釋說：「待會兒，現在還不要。」又問豺狼。豺狼說：「我有酸乳，我去拿來。」帝釋說：「先不用，等一下再說。」又問水獺。水獺說：「我準備了最好的紅魚，立刻拿來。」帝釋說：「慢點，現在還不要。」又問兔子，兔子很高興地說：「當然有！我要供養我自己。」

帝釋懷疑兔子是否真的會修這麼大的功德，於是找來一些木材，並點了火，兔子立刻就跳入火中，燃燒自己作了供養。這是究竟布施。帝釋很感動，就讓兔子投生在月球上。你們滿月的時候，可以研究看看兔子是不是在月球上。

為什麼說這是究竟布施呢？在成就佛的果位時，四無量心的修行才能完全圓滿，成為無緣無量心。什麼是無緣無量心？因為佛已放下一切，所以他沒有什麼願，慈悲喜捨即成為法界、法身，與菩提是不可分的。無緣慈悲喜捨四無量心屬於菩提，菩薩的修行目標是要達到這種境界，菩薩以了知故，而能修行。

另一個 *Vessantara* 本生故事⁵²說，我們的菩薩在最後生時能布施妻子兒女，這是因為他有智慧，知道所布施的果必將成就無上菩提。所以布施也要用智慧，以智慧行布施，才能獲得大果報；沒有智慧的布施則不能有大果。

二) 戒波羅蜜 *sila*

戒波羅蜜也是同樣的道理。布施的目的在於減少貪欲，戒波羅蜜的修行則是專為控制所有的煩惱。怎麼控制所有的煩惱呢？

戒波羅蜜能夠完全圓滿的條件，是行者所修的戒是有能力放下一切的。全部放下，戒行才會圓滿；若無法放下一切，戒行不得圓滿。為什麼？這與四無量心的修行也很有關係。我講一個 *Garahita* 本生故事⁵³來說明這個道理。

我們的菩薩過去生時，曾經是一個大婆羅門家

52 《本生故事》裡說，*Vessantara* 以最勇敢的布施聞名於世。他在十六歲登基為王後，每天布施價值六十萬個錢幣的財物，甚至布施妻兒。此世是他投生到兜率天的最後一世。

53 見《漢譯南傳大藏經·小部經典九》P206 第 305〈驗德本生譚〉。

的孩子。他去 *Taxila* 求學，他的大婆羅門師父有一個非常美麗的女兒。印度的婆羅門至今仍有這樣的傳統：老師如果有女兒，要嫁給他最好的弟子。所以，考試的時候，師父告訴眾多弟子們：「我要測試你們的智慧。你們要去偷家中最寶貴的物品而不被發現；若被人見到，就不能娶我的女兒。」

於是，除了菩薩以外，所有的弟子都偷來了家中最寶貴的物品如黃金、鑽鍊等等。師父看只有菩薩什麼也沒拿來，就問他：「難道你不想娶我的女兒？」菩薩說：「不善業無有一處可隱藏，故我一物不取。」菩薩了知我們的業與一切眾生有關係，自己的業和一切眾生的業是不能分開的，所以他不做不善之業。他不偷，所以最後老師把女兒嫁給他。

這是真正的戒，這樣才符合慈悲喜捨的道理。由於智慧與戒行合一，才成為戒波羅蜜。一切善不善業都來自於心，而心並不屬於我們，心的東西是無法隱藏的。所以，學習戒波羅蜜，就是學習敞開心胸、拉開感覺，因為我們知道，所有的善惡業都

是無法隱藏的。

三・出離波羅蜜 *nekkhamma*

南傳佛教特別重視這個波羅蜜。《阿含經》和很多經典都說明，佛是因為修戒，才瞭解出離心的重要。佛怎麼出家的？他是因為思惟在家生活如困坐圍城，出家生活則如虛空，無所限制，所以出家。有出離心，才能完全拉開感覺、敞開心胸。

我講一個 *Janaka* 的本生故事來說明。*Janaka* 是 *Mithila* 大王，是印度歷史上最著名的大王。依照本生故事，*Janaka* 就是我們的菩薩。

故事是說菩薩如何決定離開宮殿出家。他見到宮殿前有兩棵大芒果樹，一棵長得特別好，結實累累；另一棵則不結果。菩薩見到結實累累的那棵芒果樹，人也來採、猴子也來摘，樹枝被折斷了，葉子掉滿地，模樣很可憐。而不結果的那棵就維持得很莊嚴，因為沒有芒果，沒有人來採摘，所以沒受到傷害。

菩薩就思惟：「我有如結實累累的那棵芒果樹，我在家中、在宮廷內，將一直成為別人貪欲和煩惱的所緣；一無所有，才能免除成為煩惱的所緣，好像另外那棵莊嚴的芒果樹。」於是他決定立刻離開王宮，出家修行去了。

這就是出離心。由於出離心，修行人能學習如何不成為別人煩惱的所緣，如此才能深入其他波羅蜜與四無量心的修行。

四・智慧波羅蜜 *paññā*

出離波羅蜜之後是智慧波羅蜜，因為智慧也是依於出離心，無出離心，一切智慧即無法顯現。為什麼？因為有出離心才能了知四聖諦；若無出離心，即使多聞也無法瞭解。不論是聲聞道或菩薩道，所有佛教的修行都是靠出離心；不同之處，在於聲聞道特別因為出離心而修智慧，以便瞭解四聖諦，所以他的心趣向涅槃，厭惡輪迴。

菩薩也是修出離心，否則他什麼智慧都不會

有。不過，菩薩思惟空，所以他的出離心能成為般若波羅蜜的因緣。輪迴與涅槃二者都是空，沒有什麼根本的差別，都是無我的境界；無我的境界就是空。所以，菩薩雖瞭解涅槃而不入涅槃，他不斷地思惟空，如此，煩惱即成為解脫過程的因緣。

我們的菩薩過去生如何修慧波羅蜜？他不斷地思惟法，向很多老師請教要怎麼做才能順法。所以，他學習所有世間的善巧，來培育並增強能力，讓他足以在眾生界中轉法輪。因此，智慧波羅蜜含攝了智慧的方便；而智慧的方便就是多聞、多學，很多本生故事都有說明這個道理。

我再講一個 *Mahá umagga* 的本生故事⁵⁴，它是本生故事後面最重要的故事之一，講菩薩如何修般若波羅蜜。

這個故事是說，我們的菩薩有一世曾為王的重臣，卻被很多大臣排擠，想辦法要趕走他，但他還是多次幫助國王，救了國王。

⁵⁴ 見《漢譯南傳大藏經·小部經典十七》〈大隧道本生譚〉。

有一次，王后寶貴的金飾不見了，王派遣軍官大臣在全國各地尋找，最後在一個水池中看到金飾。大臣立刻叫工人把池水抽光，挖開土來找，卻找不到，只好請菩薩來處理，因為大家知道他最有智慧。菩薩馬上請人注滿池水，看出金飾就掛在水池旁一棵棕櫚樹上的烏鴉巢邊。

這個故事到底有什麼含意呢？自己想一想，重點是如實了知法的因緣，當下出離。這其中有深意，它跟般若波羅蜜有關係。

總之，智慧就是瞭解因緣，當下出離。像菩薩當下知道金飾不在池中，而在池外，但因水面反射作用而現出影像。我們平常所觀看的東西，不也都只是反射的影像而已嗎？但我們沒有智慧，所以不瞭解一切都是假的，真實的東西反而找不到；雖然加行用功，卻找不到，因為我們是在假的裡面找真的。這是沒有如實觀。有如實觀，才能真實精進。

所以，智慧之諦即「如實觀」，巴利文是 *yathābhūta* *dassana*，字面直譯為「如所出現的這樣

觀」。《中阿含經》有一部《*Bhayabheravasutta*-怖駭經》⁵⁵，說明佛如何在修苦行時學如實觀——不論出現什麼情況，他馬上要瞭解它是如何現起的。所以，他在任何情況下都能出離煩惱。

這意思是說，不論什麼色、什麼法，一出現，當下了知其甚深因緣，漸漸就能滅除一切煩惱。有障礙時，把障礙變成是吉祥的、法的因緣，這也是如實觀。不管什麼法出現，根據它出現的因緣，馬上瞭解如何出離。不只是佛，佛的弟子也是這麼學的。

五・精進波羅蜜 *vīriya*

有了如上的這種智慧，精進才會有效果，不會變成「非處精進」，也就是不合理的精進，而是如理的精進。因為不論什麼法出現，皆能當下了知其因緣而出離之。

⁵⁵ 見《漢譯南傳大藏經·中部經典一》第4經。另見《增一阿含經》卷23。

六・忍波羅蜜 *khānti*

南傳和北傳的波羅蜜次第有所不同，北傳是先修忍，再修精進；南傳則是先修精進，再修忍。總之，忍能成就，是因為精進成就；忍成就了，如《大智度論》所說，心不動；心不動，才真成為四無量心，這也是四無量心的成就。心不動，就是心沒有煩惱。怎麼會沒有煩惱？因為他能如實觀，了解每一法如何出現的因緣。所以精進能夠成就，忍波羅蜜才能成就。

七・真諦波羅蜜 *sacca*

南傳的忍波羅蜜之後是真諦波羅蜜。由於能忍，心不動，雖面對不可思議的苦難也不起煩惱，如此就有真諦的力量。而定波羅蜜與智慧波羅蜜都包含在真諦波羅蜜中，真諦的修行也依於定、慧二波羅蜜。因為心不動，所以有力量；因為心如實觀，所以有力量。佛行菩薩道時，不論說什麼或想什

麼，都能依照己意出現，因為他心中有真諦，所以在險難中能用真諦來出離。

八・勝解波羅蜜 *adhithána*

勝解波羅蜜如同北傳佛教的願波羅蜜。勝解是 *determination*——決意。由於勝解波羅蜜，精進得以成就。北傳佛教也講同樣的道理，願波羅蜜就是精進，所以一旦菩薩有所決定，即使要克服的是最可怕的惡鬼，他就去做，且必能依照其意而成就，因為他有定、有智慧、有精進。也因此，他的敵人都變成他的徒眾。菩薩心力之強，讓他決定要這樣就能變成這樣。

九・慈波羅蜜 *mettá*

菩薩因為有勝解，所以不離眾生。為什麼不離？因為愛眾生，所以菩提心得以成就，能自利利他。也因為他成為自己的朋友、一切眾生的朋友，所以他能不害眾生，包括不傷害自己。

十・捨波羅蜜 *upekkhá*

最後是捨波羅蜜。我們說過，由於佛的慈悲是無緣大慈、無緣大悲，所以能捨一切；而放下一切，就是成佛。成佛，就是慈、悲、喜、無願，故能成為法身，連貪瞋癡的習氣都沒有了。

陸・勸修

一・不讓習氣障礙心和感覺

最後，我要為我們的學習做個歸納。行者如能確實瞭解在這裡所學習的法門，未來一定可以用這個法門來改善自己和所處的環境；如仍未能深入，就還要努力。至於能否深入法門，都要看我們的習氣而定。修行特別是用來改變習氣的，而修四無量心是改變習氣最好的辦法。

我說過，佛最高明之處，在於他能以無量不同

的禪定方便，來度不同的眾生。不過，佛雖有這個能力、也能修三念處，還是沒辦法度盡眾生。眾生所有的行為，都是習氣的表現。

佛的功德是智慧與行為都已圓滿，所以不再有任何殘留的習氣可障礙其心。我們的心和感覺雖然都受習氣的障礙，但是修四無量心，可令我們在眾生界的任何情況中，不會長時留在煩惱中。《法句經》的註解中有一則很好的故事，和我曾提到過的佛的三念處的修行很有關係。

有一次，四位居士來聽佛說法，佛的侍者阿難在一旁。當佛開示時，阿難注意到有一位居士法喜充滿，能徇開心、有輕安感、容光煥發；其餘三人不然，有一位折弄樹枝，一位挖地，另一位則扭動不停。

結束開示後，阿難問佛：「此四人中，唯有一人專注聽法，餘三人皆不專注，何以故？」佛回答：「那個挖刨地面者，過去多生為豬，無法控制習氣；扭動者過去多生是蚯蚓，故有此習；折弄樹枝

者過去多生為猴，習氣使然，不由自主。專心聽開示者已有所開悟，他過去生就一直有那些跟修行有關的行為。」

佛法歸納這些行為共十五個，它們是開悟的條件，巴利文叫 *caranabīja*——菩提行為的種子。這十五個是：戒律儀、根律儀、食知量、恬寤瑜伽，加上七正法：信、慚、愧、多聞、精進、正念、正知，再加上色界四禪，一共是十五個。有這十五種條件，加上般若，即可開悟。

二．培養關懷眾生的習氣

那麼，修四無量心能培養什麼習氣呢？就是我們逐漸能觀一切眾生為親屬、朋友、父母等等，而對眾生發展出積極的關懷。我們會一直思惟：如何用智慧在眾生界出離所有煩惱？用什麼智慧？用四無量心的智慧。這是「廣心」——關心所有的眾生、努力瞭解他們，思惟如何能幫助他們。

要用這種智慧，知道如何在「適當的情況」中

用「適合的心」，如此就能調整、改善自己的情況，成為自己的朋友；也能幫助他人、改善眾生的情況，成為眾生的朋友。

而毫無疑問，四無量心就是經過歸納後，最適用於所有眾生界的「適合的心」，條件是，要如何善用智慧，知道在什麼情況下用哪種無量心最恰當。但要了知這點，必須修波羅蜜，這就是為什麼我們說波羅蜜的修行與四無量心的修行其實是一個過程。

三・培養與法相應的習氣

依《阿含經》的註解和本生故事的註解，菩提的力量有賴於波羅蜜和四無量心的修行。開悟一定需要波羅蜜，不論是聲聞開悟、獨覺開悟或是佛的無上開悟，沒有波羅蜜就無法開悟。如果行者修波羅蜜、修四無量心、修十五種具有智慧的行為，當因緣成熟時，必能努力思惟法，自然而開悟，因為那些與法相應的習氣在心中已成熟。

至於猴子的、蚯蚓的、豬的習氣，那些習氣跟法不相應，它們會阻礙我們在聽法時不能思惟法，不能用定直接現觀。所以，如果沒有培養與法相應的習氣，則雖然聽了很多次的法，對此境界仍然模糊，彷彿這個境界跟我們完全不相應。

一) 習氣左右心態，煩惱因而生起

那麼，如何使令法的境界與我們相應呢？法的境界就在眾生界中，除了眾生界，並無其他。法在心中，眾生是「世界」之意，沒有眾生，世界就不產生意義。雖然外境都是法，但法是在眾生，沒有眾生則不能瞭解法，有眾生才能瞭解法。法與眾生是一體的。只有在眾生界才有煩惱的出現，心的外面並沒有什麼煩惱；煩惱是在心中，不在心外。

我們的心會在眾生界中起煩惱，是因為心對眾生界的態度，而這個態度，是被不好的習氣所掌控的。也就是說，習氣掌控了心，影響了心對眾生的態度，以致在眾生界起煩惱。所以，重點在於培養

良好的習氣，來練習在眾生界中不起煩惱。

二) 積極對待眾生是最好的習氣

雖然有定，甚至有很好的深定，若不知如何培養對眾生積極的態度，就無法蒙受法的利益；要培養對眾生積極的態度，才能在法中獲大利益。為什麼呢？因為能拉開心。拉開心與般若有關係，因為感覺展開了，所緣無量，所以感覺也無量。

所以，不論是我們所喜歡的、中性的、或不喜歡的眾生，都要對他們培養積極的態度。這是最好的習氣，是對自己 and 對眾生最有利益的習氣。有這種習氣，才能真正成為自己的朋友，也成為眾生最好的朋友。

一旦培養了這種態度，雖還會有生氣的時候，但並非真的生氣；雖仍有煩惱，那些煩惱卻可成為學習佛法的因緣。因為對眾生是積極的態度，所以對他們的思惟也會是積極正向的，沒有瞋害之心，也沒有不好的貪欲。所有的行為都需要欲的推動，

沒有欲，就沒有熱誠，就什麼也做不好。而最好的欲，就是培養對自己、對眾生積極的態度，這也是四無量心與波羅蜜修行的意義。

本生故事中提到，佛曾多生離開世人到雪山修四無量心，學習如何度化所有不同樣的眾生和對治不同樣的習氣，所以，他漸漸地能從面對敵人、面對障礙中成就偉大的事業，即無上菩提業。若不面對苦難、敵人、惡劣的環境，如何能培養四無量心與波羅蜜呢？這兩者特別能幫助我們在日常生活中避免所有的問題，也能幫助眾生免除所有的問題。

四・以無量生命修四無量心

不論以什麼為所緣，修定都是同樣的過程，這個過程是很長的；學習如何在每天的生活中用四無量心，也是很長的過程，不能只是修一個月或是一期生命，菩薩道行者必須用無量的生命來修四無量心的定。很多本生故事提到，我們的菩薩出家後，

在雪山修習四無量心，其福德才漸次成熟。

我們也應該發勇猛心、長遠心，以無量生命修四無量心的菩薩行。



第八章

問答集

問答篇（一）

慈無量心的行法

現在是問答時間，請大家放輕鬆。所有在修行過程中的問題，一定要發問，弄清楚，才能繼續往下走。

一) 問：

請問長老，在慈心觀第一階段的四個祝願，是否需要一條條做深刻微細的分析思惟，或粗略瞭解就可以了？這是分析觀嗎？

答：

這個問題有點不清楚，你可能是在問是不是要用《瑜伽師地論》所說的「六種觀之所緣」，如義、事等等⁵⁶。我們一定要瞭解，目前這個行法不屬於

⁵⁶ 《瑜伽師地論》卷 30：「云何六事差別所緣毗鉢舍那？謂尋思時，尋思六事。一、義，二、事，三、相，四、品，五、時，六、理。」尋思於義，謂正尋思如是語有如是義。尋思於事，謂正尋思內外二

觀，而屬於定。雖然瞭解在做什麼是重要的，不過，這裡是用四個願來與你們的境界相應，它是用來調「作意穩定」，令作意穩定在所緣跟能觀，所緣的感覺才能穩定。若開始做分析、開始想，就離開定的境界，沒什麼定了。

現在你們是學定來出離妄想，在定的境界中，訓練心能專注於一個所緣、一個境界上。這四個願雖然意思不同，但它們都能讓你們有同樣的感覺，這個感覺是在同一個心境上的。未來你們有了定，可以改變所緣，在每一個願入定又出定、出定又入定。

不過，現在，這四個願其實是一個境界、一個感覺，而這個感覺要很明顯。定只能在明顯的境界中持續，若境界不明顯，那就沒有什麼定。我們講過，修慈心觀是為了出離瞋恨心，你們已經知道

事。尋思於相，謂正尋思諸法自相、共相。尋思於品，謂正尋思諸法黑品、白品及其過患、功德。尋思於時，謂正尋思過去、未來、現在三時。尋思於理，謂正尋思觀待、證成、作用、法爾四種道理。

了，所以不須再想。若還想，那是雜念，是定的障礙。

這裡，修行的次第跟安那般念是一樣的，只是用培養正念來練習。正念的意思是：正念要能出現在你很熟悉的境界，並且你要對這個境界很清楚，才會有正念；若對境界模糊，就沒有什麼正念。由於有正念，行者才能出離煩惱，才能以正知瞭解到在什麼情況下出現掉舉、什麼情況下出現昏沉？因為昏沉，而心沉；因為執著，所以掉舉。有正念，才會知道這些障礙。

正念的意思就是「定」。你不讓心「浮」在你的境界上，而是培養穩定的作意和穩定的相。所以，你並不是在思惟、分別或分析——Analytical investigation，中文譯為分析觀。

然而，這個不是分析觀，它跟分析觀完全無關。你並不是在思惟「誰是敵人？為什麼是敵人？」你是思惟一個範圍，就是慈心觀的範圍，而那是沒有敵人的。因為沒有敵人，所以慈心觀才能夠同一

心；因為沒有瞋恨，才能同一心在慈心觀。因為沒有妄想，心不散亂，意思是沒有困難、沒有衝突、沒有障礙，而能使令我們的心靜住在清淨的愛、無煩惱的境界中。因為「帶自己在快樂中」，所以能留在無煩惱的境界裡。你是用這四個願來入正念和正知的修行，出離煩惱而入定。這樣明白嗎？

所以，不能夠想「什麼是敵人？」或「為什麼要想敵人，為什麼不想其他的？」那個不是在修行，而是在打妄想，難怪心沒有快樂。慈心觀是快樂的修行，是最美麗的境界，所以要用方便法，來觀想自己能像菩薩般地微笑，沒有什麼煩惱。你只是在這個境界，並不是用一條一條的願來分析。若還是不能入此境界，我曾給過一些方便法，就是觀想小小狗狗、小小貓貓帶給人很舒服、很溫暖的感覺，再把這種感覺轉給自己。

另一個方便是用大乘所強調的「觀己為他」——自他交換法。這是很好的方便，因為我們即將開始練習如何能把這種舒服的、溫和的感覺由內轉

向外，而外面仍然是裡面。這也就是第二階段的「破壞限制」。什麼限制？就是有「自己」，有著「我、他」之間的對立；我喜歡、我不喜歡、中性的。

對我們喜歡的人物，這個練習很容易修，很容易轉，比如你的父母親友。現在，你要學：雖然中性的人、與你沒有關係的人，你還是愛他；你也要觀想敵人，雖然是敵人，你還是愛他。

如果有人討厭你，你會感覺不舒服，對不對？你有沒有這樣的經驗：有人因為你是這樣，不是那樣，就很討厭你；有人因為你不依照他的意思，就很討厭你；有人因為你不講他的話、因為你是外國人、因為你是……不管什麼因緣，總是有人會討厭你。你感覺怎麼樣？你一定感覺很不舒服。但學了慈心觀以後，就不會再有這種感覺，不論如何，你還是愛他。所以，最好的方便就是「觀己為他」，這是因為你能轉心向外，觀想他人如自己。明白嗎？

如果沒有定，你沒辦法出離這種問題，有人討

厭你，你會很不舒服，沒有辦法保護自己。誰能保護你？就是慈心觀的定。這樣，當人家罵你、討厭你，你不必理睬；這是他們的問題，不是你的問題。這是慈心觀的力量，慈心觀的力量是不可思議的。

如果有人用清淨的愛來對待我們，我們也以清淨的愛來對待自己，那我們的力量會變得不可思議，可以把所有的事情做得很好，因為心裡沒有矛盾。這種感覺給我們力量，令人出離所有的障礙，所以佛讚美這種愛為「清淨之愛」，是最好的皈依。為什麼？因為有這種清淨的愛，到處都有和諧。如果你的內心有這種清淨的愛的和諧，即使外在不和諧，你不會受影響。要瞭解這個「愛」的厲害。

我說一個本生故事，讓你們明瞭這個愛的力量。我們的菩薩曾身為牛，一隻很有力量的白牯牛（公牛）。在佛教裡，佛也常常名為大象、大牯牛。為什麼？因為他的力量不可思議。他的力量從何而來？除了智慧，還因為有慈悲。即使在為動物身時，他也具有很大的力量。

過去，我們的菩薩身為大公牛時，他的主人是個窮農夫。由於公牛的力氣很大，一次能拉很多車的貨物，主人也很照顧他。有時主人喜歡跟其他的農夫聊聊天，喝杯酒。一次，主人在酒吧跟其他的農夫喝酒聊天時，吹牛說：「我親愛的牛有如 Shiva-濕婆神的坐騎 Nandi 一般，力量不可思議，全世界沒有那麼厲害的白公牛，牠一次能拉一百車的貨物！」濕婆神是印度人最崇敬的神，他的坐騎叫 Nandi，力大無比，其他人當然不相信牛有那樣的力氣，於是就賭一百塊錢。

第二天，主人就叫公牛拉一百車的貨物，那些人都來看。他用鞭子打牛，說：「你，野獸！去啦！」公牛卻一動也不動。結果主人輸了一百元；其他農夫很高興。

回去以後，主人向牛抱怨：「唉！我的財物都不見了，我沒辦法過日子了。你為什麼欺騙我呢？」公牛說：「你才欺騙我呢！你為什麼這樣對待我？」主人明白了，向牛道歉，說：「很抱歉！因為我喝

了酒，說大話。」牛說：「好，如果你對我好，你再回去酒吧，說同樣的話，再賭二百元。」於是農夫再賭錢。

隔天，大家又很高興地來了。主人對牛呼叫，說：「我的老朋友 Nandi，請你向前走。」牛就拉了兩百車向前走，一點困難也沒有。於是，農夫主人贏了兩百元。

像這樣，如果我們以清淨的愛對待自己和眾生，我們自己和所有的眾生就會發展出不可思議的力量；若不以清淨的愛對待自己和眾生，那將會都是矛盾，都是不快樂，都是不可意的境界。

現在我看你們有些人有一點點微笑、一點點放鬆，有一些則還沒有入法門。一定要瞭解這個法門的重要。這不是什麼分析觀，而是定。有定，才能超越那些分別的執著；有定，才能分別得很清楚，因為有輕安。

如果用《瑜伽師地論》的道理，沒有輕安則無法分別，一定要明白這些道理。沒有輕安，則無法

把止、觀配合在一起。應該先有止，才能有觀，不然就不是修行，只是在打妄想，難怪有些人無法喜悅。雖然是在修這個最令人歡喜的法門、最美麗的法門，還是不能生歡喜，因為在想什麼呢？在想著一些沒有意義的內容，體會不到它美麗的境界。

二) 問：

《清淨道論》中提到第五禪，是指色界四禪還是無色界定？

答：

哦！這個也有點混淆。經典是講色界四種禪，阿毘達摩則講五種禪。因為經典是比較粗略說明的，而阿毘達摩是論典，論典會詳細說明經典的義。第一禪定有尋、伺、喜、樂、一境性。第二禪定沒有尋，有伺、有喜、有樂和一境性。第三禪定沒有尋、伺，只有喜、樂和一境性。第四禪定有樂、有一境性。第五禪定有捨、有一境性，就是這樣。所以，若用阿毘達摩，會有五種禪，是色界禪；若根據經典則只有四種禪，色界禪。

三) 問：

請問慈心四願的英文翻譯（原文）為何？（編按：長老逐句檢查同學所提供的網路上流通的英文翻譯，分別予以修正和解說。）是：1) May I be free from **danger** 嗎？

答：

不是 **danger**，是 **enmity**，是這樣的：（以下標深色字體為長老之解說）1. May I be free from **enmity** ——巴利文 *avero homi*。直譯應該是：May I be the one who has no enemies. 願我不生敵愾；願我沒有敵害。

這樣較長，不好記，所以用 May I be free from **enmity** 較好，不過還是要瞭解這個意思。巴利文 *avero* 是名詞，意思是 May I be the one who has no enemies. 願我成為無有敵愾之人。

1. 是翻譯成 May I be free from mental pain / sufferings 嗎？

哎呀，都亂了。應該是 **May I be free from**

hatred.巴利文 *abyapajjho homi* : *byapajjho* 是英文的 hate, hatred; *abyapajjho* 就是沒有 hate, hatred。願我不生瞋恨怨惱；願我無有瞋恨怨惱。

2.是 May I be free from physical and mental suffering 嗎？

巴利文 *anígho homi*, *-ígha* 解釋為 *upaddava*, 意思是災難；*anígho* 就是沒有災難。願我無有災障、免於一切困頓。就是這樣。

要這樣說：**May I carry myself around happiness.**願我恒處快樂中。直譯是：願我常帶自己在快樂中。

希望你們離開這裏以後，都能帶自己在快樂裡面，微笑，開懷地笑呵呵，這裏的出家人和在家人都變成好朋友。

四) 問：

慈心是什麼樣的感覺？

答：

(長老一笑) 慈心是清淨的愛的感覺，沒有煩

惱的愛的感覺，沒有執著的愛；就是友誼。如果你有好朋友，那你一定知道什麼是友誼的感覺。

所以，真的慈心的翻譯是 *friendship*-友誼。友誼是真的愛，沒有煩惱的愛。為什麼？因為你真心地付出自己而不求取什麼。這是真的愛。同樣地，真的朋友是他要利益你，而不是向你拿什麼東西，這才是真的朋友。若有利益交換，就是有煩惱的愛；沒有利益交換的愛才是友誼，是 *metta*。你們會不會這樣愛？要練習。若能這麼做，生活品質將會不一樣，做什麼都好。像 Nandi 牛，能把所有的工作做得很好，包括修行在內。

五) 問：

除了放鬆在所緣，四願還有沒有什麼訣竅去體會它？

答：

呵呵呵！我已經給了那麼多訣竅，還有什麼訣竅？學修行就是學智慧，修行是一種智慧，若不運用智慧在你的境界，無法入修行。四願其實不是用

來放鬆的，放鬆只是初學的方便，四願是令心統一在同一個感覺中，同一心才能放鬆。

「放鬆」並非「輕安」很恰當的翻譯，正確的翻譯應該是心有輕、有適業、有柔軟、有直接、有練達，這些都是輕安的範圍，不是放鬆。若無正念正知，那麼放鬆只是昏沉。你的境界要很清楚、很亮，所緣要能很清楚地顯現，才会有輕安；如果內心不能清楚顯現所緣，那不是真的輕安，這種放鬆沒有什麼用。

你的境界很清楚地呈現在心裡面，你瞭解它，這才是在輕安的狀態，也才能柔軟、直接，沒有昏沉也沒有掉舉。如果所緣不能在內心清楚地呈現，那你沒有入修行的境界。我們用四願的方便，就是能以它們來清楚地表達內心的境界，若不用它們，你不會感到什麼是慈心的感覺。

佛法講，在修行過程中有兩種作意：勝解作意和真實作意。觀的過程屬於真實作意，定的過程則多半是勝解作意。比如修不淨觀，女眾或男眾不是

不淨，而是因為你有淫欲、貪欲的煩惱，所以你須思惟男女為不淨。

同理，眾生未必有快樂，但因為你思惟他們處於快樂中，則他們都在快樂中。你是以勝解來決定你的境界，這是如法勝解，如法決定，因為「快樂」屬於法，「身不淨」也屬於法，不過，身體屬於四大，它既不是不淨，也不是非不淨，它是「真如」。

上次我們談到在《教誡羅睺羅大經》中，佛子羅睺羅請佛教導他安那般念，但佛並沒有先教他安那般念，而是先教他四大分別觀，因為四大為真如。然後佛教他四無量心，再教無常想，即內觀，最後才教他安那般念。如果沒有經過這樣的程序，羅睺羅對自己的境界將會是模糊的。

現在，四願就是來讓修行人瞭解他的境界、與境界相應，而準備好他的境界。否則，雖然他「願一切眾生快樂」，內心其實並不明瞭何謂「令眾生快樂」。他內心並沒有快樂，也不明瞭「一切眾生」何以能變成所緣；他將會模糊不知，而無法令心內

轉在這個境界，因為他不瞭解這是定的境界。定的境界是心內轉，不是看外面。你要準備好這個境界，瞭解內外一如，一切眾生也是在裡面。若入止觀的過程，則能將全世界都納攝於心中。

所以，這不是一條一條地分析，沒有這樣的道理。你要超越妄想，要在心裡面很清楚地顯現所緣，四願的作用即在於此。如果不用四願，至少先練習一個願——「願快樂」。如果你還無法在內心清楚地顯現境界，對境界還是模糊的，那麼，透過勝解，你就能夠在心中清楚地顯現你的境界。

「勝解」是讓你入定的過程。在定的過程中沒有妄想；即使有妄想，它也不會影響你在業處上的作意。「業處」就是努力之處，努力來統一心，不讓它跑來跑去，就是克服我們像猴子一樣的心。四願也是用來克服猴子心，那猴子般的心跑來跑去；若以四願，令心留在一個境界、一個感覺，心力就會強。不然，出現什麼境界，心就跟在後面跑，像猴子一樣，那不是修行。

六) 問：

弟子每次經過長老身邊，總能感受到長老內心的柔軟、溫和、慈悲。請問長老，修慈悲觀要修多久才能和您一樣？還有另外其他的修行嗎？

答：

阿彌陀佛！妄想有時間，慈心觀沒有時間。呵呵呵，要這樣修。《瑜伽師地論》也是這樣講，在「六種所緣」中，有「時分別」。「時分別」就是在三世：現在、過去、未來都有慈心，要這樣修，才能出離「心最大的敵人」——瞋恨。

瞋恨是最黑的心，而慈心是最白的心。在印度南部 *Madurai* 有一座瑜伽博物館，你們將來有機會去印度，一定要去看。館內陳列了很多照片，顯示出一件事：有神通的瑜伽士在看眾生時，可以透過對他人心的瞭解，用他心通看出別人的思想；也可以從顏色看出來。比如，心臟血液的顏色，或是眼睛下面、頭部周圍的顏色。

這其中，最清淨的愛是白的顏色，正如慈心觀

十一個利益之一所說的：「他容光煥發」；而最黑的、最害眾生的感情是瞋恨，因為瞋恨最大的罪就是殺害眾生。回顧人類歷史，有些居士從高棉來的應該知道。此外，在蘇聯約有五分之一的人口被殺害，納粹也殺害了很多人，都是因為瞋恨。瞋恨是最黑的心，也是最大的罪，我們一定要多修慈心觀，來減少眾生這個大敵。

因此，第一步是要成為自己的朋友。成為自己的朋友，才能出離瞋恨；若不能成為自己的朋友，就不能出離瞋恨。怎麼變成自己的朋友呢？就是要努力與慈心觀四願的境界相應，也就是成為自己的朋友的境界。成為自己的朋友，才能學會如何給予全部，否則什麼也給不了。

我再講一個本生故事，來說明這個道理。我們的「法將軍」舍利弗過去生曾經是獵人；佛，我們的菩薩，那時是一個善於經營的大商人。舍利弗和佛很有緣，過去生常常在一起。

一日，大商人和三個朋友去森林旁邊野餐，坐

在路邊欣賞風景。吃飽喝足之後，路上突然出現了坐在牛車上的舍利弗，牛車上裝載著他所有的獵獲物，準備進城交易。當時他是以殺業為生，殺鹿賣鹿肉。

三個朋友當中的一個看見了舍利弗，很高興地大叫：「嗨！獵人，你給我一塊肉，好嗎？」因為獵人是未來的舍利弗，所以他的心很柔軟，就說：「好啊！」就給那個人一塊肉。另一個朋友也說：「啊！哥哥，你給我一塊肉好不好？這樣我們可以繼續享受野餐。」舍利弗想：「你叫我哥哥，那好，我們是兄弟。」由於哥哥是家庭的支柱，如同大腿支撐全身一般，於是舍利弗就切了一條鹿腿給他。第三個朋友看到這種情況，就說：「啊！爸爸，給我一塊肉好不好？」舍利弗想：「啊，你叫我爸爸！那好，我給你心臟。」因為爸爸是家庭的中心，要養一家人，所以舍利弗給他鹿的心臟。

然後，我們的菩薩想了想，就說：「老朋友，你會給我一塊肉吧？」「啊！你叫我朋友？那我給

你全部！」舍利弗很高興地把牛車上全部的肉都給了他。於是，我們的菩薩就請舍利弗到他家，為他講說善法，幫他的忙，讓他做生意，並受戒，不再以殺獵為生。從此他們成了形影不離的好朋友。

你看！友誼的力量有這麼大——叫聲「朋友」，要一塊肉，給全部！可見學菩薩道最好的方便就是慈心觀，有慈心觀才能修大悲。慈心觀是大悲的方便，沒有這個方便，無法修大悲。

七) 問：

請問長老，既然障礙是修道的助緣，是修忍的機會，為何四個願當中有一個願說「希望我們沒有障礙」呢？

答：

呵呵呵！你是修行來出離障礙，可不是來找障礙的。有障礙才修「忍」，障礙是修忍的機會，不過，你不是找障礙。如果找障礙，那就沒有智慧。

八) 問：

修慈心觀時，到第四願：「願我有快樂」等等

好的感受後，是否就該用這個好的覺受為緣，安住其中，當覺受不明顯後，再重新開始念四個願？

答：

沒錯，是這樣。境界若已經很清楚、感覺不改變，就不須一直念四願。如同修安那般念時，若能任運留在入息出息，那數息就變成定的障礙。四願是讓你來統一心留在同一境界，若心已在同一境界，所緣已很清楚，感覺也很清楚，就不須要念四個願。

九) 問：

能不能請長老舉例說明「直接、端正」這個功德是什麼？

答：

「直接」的相反就是「彎曲」。簡單地說，「直接」就是不彎曲，不欺騙自己也不欺騙眾生，這樣，心才能有輕安，所以它也是輕安的範圍。如果能同一心，心不會彎曲；如果不能同一心，做一件事而想著另一件事，那就是「不直接」。

其實，這是很簡單的，你能完全地同一心，那就是直接，就沒有煩惱。為何有煩惱出現？是因為不能同一心。同一心的條件是我們的行為是善的，若不是善的行為，那無法同一心。這就是戒的重要性，它是定的基礎，不持戒，就無法修定。

有戒，意思是我們能努力減少瞋恨、貪欲和無明，這樣才能「直接」。人為什麼不直接？因為有貪欲、有瞋恨。貪欲、瞋恨代表無明，由於無明，所以不能直接，只會彎曲，對不對？

十) 問：1)

如何才算慈心觀修得成功？

答：

如上所說，能完全同一心在此境界才算成功，才能入定。但成功也有不同的階段和層次。就戒而言，成功是指出離障礙；就定而言，成功是指入第三禪定；就慧而言，成功是指斷一切煩惱及煩惱的隨眠。所以，成功也是一個過程：戒成功是得定的因緣，定成功是慧的因緣，它們是一個過程。

問：2)

有什麼徵狀可以檢驗慈心觀的修行已經成功？

答：

那就是入定，然後出離煩惱，很簡單。如果常常修，那當然就是能活用在每日生活中，不會生氣，那就是大成功。你們特別是為了這個目標而學，慈心、禪定也只是這個目標的方便而已。能不生氣，才算是了不起；雖有慈心定，但出了定還是會生氣，這就不行。所以要不斷練習，有解脫，才能完全不生氣。

十一) 問：

師父講到《慈經》的緣起時說，因為比丘們須要在樹下大小便，樹神生瞋，佛陀因此為比丘講《慈經》，後來樹神轉為歡喜。這中間，《慈經》和樹神有什麼相關呢？比丘們又不是故意要觸惱樹神而在樹下大小便，是不得已而為之的，不是嗎？

答：

當然有很大的關係，因為那些樹神本來就不讓他們修行，後來他們修慈心觀，樹神就保護他們，讓他們能夠成就。就是這個關係。比丘們當然不是故意要觸惱樹神。

我自己聽過這樣一個故事。緬甸人還是很相信樹神。我在緬甸時，我師父帕奧禪師決定要建一個大禪堂，方便更多人修行，所以請工人用推土機來拉走大樹。在寺廟右面比較平坦的地方，有大石頭。一天，司機很激動，告訴師父說他不能做這件工作，「我害怕樹神，他們丟石頭打我，要殺害我，對不起，我不能再做，我要回家。」

結果我們比丘就誦經，誦《慈經》、《三寶經》、《吉祥經》，這個司機還是不肯做。我們再找別的司機，後來就沒問題了。還是有這類的事情。他們看過樹神，因為他們要破壞樹神的住所，所以樹神要傷害他們、要干擾比丘。當地人相信那是真的，他們看過這些眾生。然而，這其實還都是在心理層面。你相信這個境界，就比較容易看到；不相信，

就比較不會看到。

十二) 問：

看到三惡道的眾生，乃至蟲蟻，我們很容易起悲憫心，可是看到作惡的人，知道他們可能會到下三道去，卻認為惡有惡報，不容易悲憫、寬恕，為什麼呢？特別是怨敵，有痛快的感覺。

答：

這也是我們的「業分」。因為對比較近的眾生，比如親朋好友騙你，你會氣得半死，不會忘記；如果是比較不熟的人騙你或對你不好，你反而不會那麼生氣，對不對？

「人」對你來說很近，因為你也是人，所以不容易對他修慈悲，因為大家的業相似；而動物的業和人的業比較不相似，所以即使牠攻擊人，你比較容易對牠們慈悲。一定要瞭解這個道理。

人跟人之間容易起瞋惱，好比說：若兩個眾生很相似，或兩個國家很相似，他們才能吵得厲害。例如以色列人和阿拉伯人是一個民族、巴基斯坦人

和印度人是一個民族，可以吵得很兇，因為很相似；臺灣和大陸之間也是這樣，因為業分相似。兄弟騙你，你不會忘記；陌生人騙你，你容易忘記。

同理，你對動物比較不熟，所以即使牠對你不好，你不容易對牠生氣；如果很熟的人騙了你或是對你做了什麼不好的事，那你很容易討厭他。能不能慈悲，也是相似的道理，因為你跟人類很熟，所以有人犯了大罪過，你比較不容易對他修慈悲，不過一定要修。所以先從容易修的對象開始，比如親友，再來是中性者，再來才是敵人。我們無法馬上對敵人修慈悲觀，而是要一步一步地修。修行的過程就是這樣，由易漸次入難。

十三) 問：

請問長老，目前在斯里蘭卡或帕奧禪林或其他地方，是否有行者由修慈心觀而得入初禪、二禪或三禪的例子或故事？這些事例對我們初學者會有莫大的鼓勵。

答：

當然有很多。入禪定並不難，不是什麼大問題，只要努力就可做到；但要保持禪定很久，比如兩三天安住在深定的境界，那是不容易的。是有很多故事；即使有些修行人因為某些因素而失去禪定，不過，因為他們已習慣於這個境界，很快就可以恢復。

不過，修慈心觀來入禪定，這是第一步，並不是那麼難；第二步是不執著定，在任何情況下對它都能修捨，這個難一點；第三步才是禪修最難的階段，就是 *anativattasankhāra*——讓不同樣的心所持續平等，也就是「一味」——解脫之味，這個很難。

所以，入禪定，感受到禪定的輕安，這是第一步，是最初學的階段。第二步，我們相信佛教徒修的禪定比外教所修的深，因為我們能完全捨定。我們瞭解它還是無常的境界，因為所緣是世間法，這樣的禪定當然是無常的，所以雖在禪定中，還是要能完全地捨，不執著它，才能保持心法完全平等，也就是「一味道」，亦即心清淨解脫之味。

這個很難，即使是大修行人，在禪定中也還會有一些微細的不平衡的心的傾向，這是很難避免的。所以佛教分別天人有不同的層次，有第一禪天、第二禪天、第三禪天。有些天人因為所修的禪定不圓滿，身上的光明也就不圓滿。

在《中阿含經》的《*Anuruddhasutta* 阿那律經》⁵⁷中，描述阿那律尊者在無量生中數數當天人，已經很熟悉天人的境界，知道有些天人因禪定修得不夠，心裡仍有不平等的傾向，所以身上的光仍有不夠明亮之處；若禪定圓滿，心完全平等，連小小的煩惱、雜念的傾向都沒有了，此時只有一味清淨心，那麼身上就是大光明，十分清淨。

這當然很難，這是大修行人的境界，不是我們的。想修到這樣，就得去森林修，這裏修不到。不過，當今我們的世界，修行的條件越來越不理想，

⁵⁷ 見《漢譯南傳大藏經》第12冊《中部經典四》P134《阿那律經》，內文詳述諸天因過去修定時禪定之狀態（有無昏沉、掉舉等等）及所緣大小不同，生到天界後光明也各有不同，有小光、無量光，或雜染光、徧淨光等等。

即使是西藏，雪山很多森林也都被砍伐了。如果能找到適合的地方用功，這是很大的福報，應該珍惜，好好用功。

十四) 問：

當練習以一個人物為所緣時，影像不能時時顯現清楚。請問 1) 是否重要的是注意自己的心，而不在影像清楚與否？2) 定力加深後，影像會自然清楚嗎？

答：

當然。定力增加，比較容易觀想；若定力不明顯，較不易觀想。觀想能增加心的一境性。影像不太明顯並不是太大的問題，它在你的境界中應該能清晰到足以維持穩定的感覺，這才是重要的，影像本身並不那麼重要。要強調的不是影像，而是在慈心境界中的穩定作意。

所以，不是說你對所緣一定要看得很清楚。你不須把他的眼睛、鼻子、耳朵等等看得很清楚，而是能對所緣保持穩定的感覺，這才是重點。你應當

瞭解：你的所緣不是某個人物，慈心觀的所緣是一切眾生，你只是用那些人物來準備你的境界，不然你對何謂「一切眾生」的意義將會模糊，對慈心觀的道理也是模糊不清的。

慈心觀的道理，是能思惟「一個眾生如同一切眾生，一切眾生如同一個眾生」⁵⁸，這樣，心才能夠穩定，超越分別的煩惱。如果在觀想敵人時，能瞭解他是代表一切眾生，那你就不會對他生氣，才算真能克服瞋恨的傾向，連小小的瞋恨的傾向也能消除。

為什麼叫作「無量心」？因為所緣的對象無量。不論是一個人、自己、敵人、所喜歡的人，都能夠「於一眾生中見一切眾生，於一切眾生中見一眾生」。慈心觀修行的觀點就在於此，你只是用那些人物來瞭解這個道理，若沒有經過這個過程，沒

⁵⁸ 此謂菩薩功德中五平等心之一的第四平等心——法緣慈無量心。《瑜伽師地論·初持瑜伽處菩薩功德品》曰：「謂菩薩於緣諸行，……知一有情所有法性，即是一切有情法性，以法平等俱行之心，於諸有情住平等心。」

有辦法，你只是用妄想而已。你以為你瞭解了，其實還不瞭解，因為你沒有經過這種熏陶。

由於我們的心習慣於那些不合理的分別，所以起煩惱；現在有機會學習減少不合理的分別，所以要特別努力瞭解這個道理：「一眾生即一切眾生，一切眾生即一眾生」。

在四無量心、慈心觀的境界中，「我」和「你」其實沒有什麼差別，意思是，在分別中也無煩惱。為什麼？因為了知一切眾生即一個眾生，一個眾生即一切眾生。明白這個道理，才能重視眾生、愛眾生，也才真能愛自己，這就是慈心觀的意思。若不能瞭解這個道理，很難成為自己的朋友，心也不會有慈心定的力量。

正因為你和眾生是一個境界，眾生也就是你，所以，經過破壞限制的過程才會出現止相，因為你瞭解這個道理，明白「你」跟「他」根本沒有什麼差別，你跟你所愛或所憎的他，在四無量心的境界中無差別。

不過，這不是用想的，要用行證來瞭解，才能有效出離煩惱，否則不可能。人為什麼還會生氣？是因為不瞭解「我是一切眾生，一切眾生就是我」這個道理。若能徹底明瞭，自然不會再生氣；即使有生氣的表現，也不是真生氣，因為不是真的起煩惱，就不會有明顯的瞋恨。

所以，不要機械性地操作練習，應當以智慧來瞭解：自己在做什麼、為什麼做；如果能「端正」、「直接」地這麼做，又能受到什麼利益？所以，不要害怕煩惱。不怕煩惱，才能開啟這種智慧。若能開發這種智慧，就不可能、也無法再輕視眾生；你不輕視眾生，在眾生界中就可無障礙。

十五) 問：

1) 在第一、第二階段是以自己和親、中、怨三組人物為所緣，那麼，第三階段擴大所緣為十方，在觀空間時要以什麼為所緣呢？是不是無量的眾生？2) 要怎麼觀？

答：

要以一切眾生為所緣。佛教所說的世界包括眾生界和器世界，器世界的意思即眾生，若無眾生，器世則不具意義。十方世界中到處都有眾生，所以十方才構成意義。器世的意義在於眾生，而不在器世。因為眾生有心，有心，才有意義。

器世的意思就是眾生，連在空中也有眾生，只是我們看不見；到處都有眾生，只是不可見的比可見的多得多。所以，器世的意思就是眾生，應當這樣思惟。而器世就在十方之中，所以，十方之中必有眾生。

科學上傾向於分別「能觀」和「所觀」，雖然現代科學已瞭解到這是不能分開的，但我們很落後，仍繼續在分別。佛法是講緣起，器世與眾生都是緣起，不過，緣起真正要說的是眾生的緣起，不是眾生所緣的器世。這是緣起觀很重要的方面。

至於「無量」怎麼觀？要用感覺觀，所以，要經過破壞限制的階段，以男女、聖凡等等為所緣，而保持同等慈悲的感覺。這當然是抽象的，誰也看

不到一切眾生，但是沒辦法，因為心本來也就是抽象的，所以你放什麼所緣在心裡，心就思惟什麼；如果心不是抽象的，就沒有辦法思惟所有的所緣。

因此，要把所緣放在心裡，才能夠思惟它。這是你的修行，你不把它放在心裡，就無法思惟，也就無法瞭解到你和眾生是在一起的、都存在於心。心外見不到一切眾生，只有在心中看得到，不過先要用作意把所緣的一切眾生放在心中，這樣才能夠思惟他們。這是你的方便。如果不這樣做，你如何瞭解你和一切眾生是一體的，能觀所觀都是一起的呢？

因此，我在禪修一開始就強調，這是般若的方便法門，不是普通的禪定，它跟般若很有關係，所以佛在所有定的境界中特別讚美四無量心。

十六) 問：

前幾回開示時，您教我們三段觀想，昨晚則說只觀一個人。請問：1) 可否不修三段觀，觀一個人？2) 三段觀一共要觀十五個人，想得頭痛，怎

麼辦？

答：

1) 當然可以，可以從自己開始，前提是你已瞭解三個階段的磨練。它的意思我剛才講過：你是一切眾生，一切眾生就是你。要瞭解這個道理，否則你只是對一個人物打妄想而已，你不瞭解一個人物是代表一切眾生，一切眾生是在一個人物。明白這點，才能修四無量心。所以不能輕視三個階段的磨練，它是很重要的。在這個過程，所緣變得很清楚了，就能夠以一個人物為所緣，觀想他來入定。如慈心觀，觀想一個你所尊敬的人而入定。

2) 觀十五個人，如果已經習慣他們了，可以很快地觀過去，不必細想個別的長相，他的頭髮、眼睛、鼻子怎麼樣等等，不是這樣的；若這樣做，就完全不對了。你只是用那些人物來培養穩定的作意而已，如此才能保持你對一切眾生穩定的境界。

十七) 問：

能否請長老再解說一次破壞限制中十個方位

的走向？是順時鐘嗎？

答：

沒錯，有些修行人是以順時鐘方向來修的，這是印度曼達拉的道理。先走四個大方向：東→南→西→北，接著走四個隨方向：東南→西南→西北→東北，然後是上→下，這樣，順時鐘依序而轉。要記得：你的前方是東，右邊是南，後方是西，左邊是北。

你也可以根據《清淨道論》的修法：先是東方→西方→北方→南方，這樣，前、後、左、右，四個大方向就建立起來了。再來是四個隨方向：東南→西北→東北→西南；最後是下→上。

不過，這個走法的次序不是那麼重要，重要的是每次修時都必須用同一種走法，並須瞭解一切眾生在十個方向裡到處都有，這種感覺要很清楚。如果平常沒有這樣修，這種感覺不會很清楚；要努力修，境界才會變得清楚。

所以，不要輕視這個修行。佛和他的弟子安排

這樣的修法，是因為他們瞭解如果不這樣修，影像就還是模糊的，而在模糊的境界是不能修定的。所以依照這樣修，修個兩三次，影像清楚就夠了，不一定要重複很多次；若不這麼修，影像不會很清楚，就不能徹底瞭解一切眾生和你是一個境界。你的心不是屬於你，它是屬於一切眾生的，所以，如果你氣一個人，就是在氣自己；氣自己，就是害自己，也就是害一切眾生。因為你不是你自己，而是一切眾生。這個道理是不容易瞭解的。

十八) 問：

1) 「言者無心，聽者有意」，慈心觀的行者如何在語業上不犯過失？2) 反過來說，「言者有心，聽者無意」，那麼，是否修行人不領納惡意的語言，就沒有苦受了？

答：

1) 那要用些智慧。這不是說話人的問題，而是聽話人的問題。說話的人若無意傷人，不說粗魯語，而是說真話，那他沒有犯什麼；而聽話的人會

受傷，是因為沒智慧，那他不管聽什麼話都會受傷。如果有智慧，就不會受傷。所以一定要修行，不要打妄想。

2) 這也是要靠智慧，若無智慧，什麼都會受傷；若有智慧，就不會受傷，就這麼簡單。有智慧，所有的矛盾都很容易出離；沒有智慧，處處是矛盾。所以一定要修定，開發智慧，則所有矛盾都不見了。那些矛盾對修行沒有什麼用，對修行有用的是止觀。

這個問題所提出的看法沒有什麼止觀。如果心沒有問題，就一切都沒問題；心有問題，什麼都有問題。所以要調心，讓心沒有問題，這就是修行，哪還會有那些妄想呢？

十九) 問：

您說到瞋恨是最黑的心，那麼有沒有紅色的心、橘色的心，黃色、綠色、藍色、紫色和白色的心？

答：

有，當然有。不過我們現在不是講這個境界。你們若對這個好奇，在印度的 Madurai 瑜伽博物館，可以看得到每一個不同樣的感覺有它的顏色。瑜伽士可以看得到在心臟的血液中、眼睛下、頭部周圍的顏色，每一個感覺有它的顏色。不過這不是我們的主題。

廿) 問：

當練習發出慈心給敵人時，感覺好像是要拿食物給眼鏡蛇，很不舒服。我知道這只是感覺，不是正念，可是應該怎麼做呢？是否應該 1) 繼續對敵人的練習？2) 退回到對自己的練習？3) 退回到對中性對象的練習？

答：

若能用穩定的心來觀敵人，那是最好的修行；如果不能，那就隨自己的瞭解，看自己在什麼情況下能夠讓心穩定，就退回到中性的人物或是對自己的練習都可以。

修行是為了培育智慧，並沒有絕對必然的方

法，說一定要這樣或那樣。要根據自己的經驗，才知道哪一法對自己有最好的效果、自己在什麼情況下能夠保持穩定的心，而不是完全固定的模式。所以論典並沒有提到這些，行者要根據自己的經驗出離自己的問題。每一個人的經驗不同，某段時間可能對敵人很難作觀，另一段時間可能變成容易。

我給過方便法：先能觀自己微笑，再觀想敵人微笑，才比較能有效地克服這些問題。先記得自己微笑的感覺，再把這種感覺轉向外面的對象。希望大家明白：修行最重要的是靠方法，而不是靠妄想，妄想無量，沒完沒了。你是要修行來斷妄想，不是來起新的妄想。修行是用來瞭解妄想的不利，而不是增加妄想。

妄想是不如法的分別，它讓心起煩惱，因為你是在修正念正知，所以雖然有時難免會有不合理的作意出現，但是你不要讓它們繼續。這樣，你會越來越清楚什麼境界對修行有利，什麼境界可以成為修行的方便，來保持清淨的心。有這樣的認識，才

是在修業處，缺少這種認識就不是在修業處。所以要用修行來瞭解修行，不要用妄想。佛也告誡弟子，要聽取善知識的教授，來瞭解自己是在用妄想還是在用方法。

廿一) 問：

1) 每次作觀，都要走過全部的所緣者嗎？從自己開始，經過親、中、怨……，一直到十二個所緣，每一次都要這樣做嗎？2) 每次念四個願的時候，對一種人物是念一遍還是幾遍？

答：

1) 做幾次之後，發現哪一個比較不明顯，就練習那一個；哪一個已經明顯了，就可以很快觀過去。最好還是快速經過，這樣影像會越來越清楚，你會把影像都合起來。如果不這麼做，可以像看電影的快速前進一樣，嘟-嘟-嘟-嘟，對那些人物很快地觀過去，因為已經習慣了。這是深入境界很好的練習。

2) 看你的需要。我剛才說過，修行是一種智

慧，你要瞭解在什麼情況下你能保持穩定的感覺和作意。依照這個道理修，先磨練，讓這個境界在心中產生影像，若影像已經很明顯了，那就未必每次都得照次第修，可以有時從自己直接到一切眾生，或從自己到另一個人物。

但是，要能這樣做，必須你的境界要很清楚，因為在模糊的境界是無法入定的，境界很清楚才能入定。如果你這樣合起來，那個境界變得很清楚，然後不管你是思惟自己或敵人、思惟一個人物或一切眾生，馬上可進入這種慈心觀的境界，不論是定或穩定的作意，都能與輕安共住，因為你已習慣了這種心境。你要培養這種習慣，它不會自己來。心的力量是靠習慣而有的。

廿二) 問：

請問長老，如果說一二三階段這樣子練習了，那如果入了定，可不可以住在定中，還是要繼續這樣練習一二三階段？

答：

我們在緬甸是這樣學的：先一次、兩次，在定中修四百八十次出入定，令心變得很柔軟，然後就不需要再做。之後，你不管在什麼情況下都可以入定，不管是思惟一個眾生還是一切眾生或是自己，都很順利。練習入——出、入——出定，也表示能夠不執著定。要在一小時內能四百八十次入定出定，那你一定要放下定，不然你還會執著這種感覺。這也是一種磨練。

廿三) 問：

思惟敵人微笑的時候，是你讓他微笑，還是他在笑？

答：

你笑他就笑，你不笑他也不會笑。他是你的心，從你的心來的。他是你的作品，你怎麼調他，他就怎麼出現模樣。如果你自己有微笑，就很容易調出他也微笑的影像；如果你自己生氣，還可以調出他微笑的樣子嗎？那要修行很厲害才行。

我在中國大陸蘇州靠近寒山寺的一所佛學院

裡，曾看過一座濟公活佛的雕像。他的臉半邊是高興的表情，另外半邊是生氣的樣子。能這樣修，當然是很厲害，但是我們一般的修行人如果自己無法微笑，就很難觀想別的眾生在微笑，是不是這樣？不過，未來你要下定決心能夠這樣修：一方面笑，一方面生氣。能夠這樣，就能超越所有感覺的束縛。這很不容易。

廿四) 問：

修慈心觀時，最後要觀想同性而令人尊敬的人物，您說這是入慈心定的方便。那麼我們如何知道自己有進步？是影像明顯，給予喜樂的感覺存在，時間越來越長，之後呢？要多久才會進入下一個階段？

答：

我們說過好幾次，學禪定的過程，不論是用四無量心或是何種方便或境界，都一樣，要保持心在同一境界不改變。如果這個境界是合適的，心就能深入並融入這個境界而成為禪定。不過，這要練習

很久；若還沒有禪定的經驗，你改變了境界就無法入禪定。由於四無量心的所緣無量，修行的過程和時間也就特別長，若不明瞭所緣就無法入禪定，要所緣清楚才可以。

因此，要先破壞限制，瞭解所緣是無量的，才能明白何謂心住於無分別的慈心中，再用這個心，對一個人物來培養穩定的作意、穩定的想、穩定的受。所以，心不改變、安住不動，即可入定；入定時，感覺、境界也都不改變。這樣心力就會變得很強，能完全融入所緣，而不受別的所緣的影響，這就是禪定。

如果學會了維持禪定在同一境界，就很容易用其他的所緣學禪，這個過程並不複雜。若有學安那般念禪定，就很容易學別的禪定。安般禪定最適合磨練穩定的作意，特別是南傳所教的所緣，思惟在鼻孔周圍的「觸」，就很容易調令作意穩定，以此入定。

一般來說，修安那般念之後，就再修不淨觀，

觀三十二身分；南北傳佛教都有同樣的道理，天台宗也是說先修安那般念，而後不淨觀，觀三十二或三十六身分，再修四無量心。這種修法多半是阿蘭若（指寂靜處或森林）修行道場的修學次第。

廿五) 問：

請問師父，可以用慈心觀的四個願來祝福已經往生的親友投生善趣嗎？對他們是否有助益？

答：

心力若很強，當然可以。這是心的秘密。我曾誦過《法句經》對「心」所作的描述。佛說：「心可以去很遠的地方。它是獨行者，它自己走。心沒有形體，宛如住於穴洞。如此思惟，可解脫一切魔羅的束縛。」若要明瞭解脫的境界，一定要瞭解何謂「無有形體的心」。請多思惟這個道理，尤其是喜歡唯識學的行者，應多思惟這個道理。

心是很大的奧秘，力量不可思議。心與所有的法都有關，沒有心，則什麼法都沒有。心力強者，可以影響很多不同的法；心力弱者，則容易被所緣

把握，而不是把握所緣。所以應當學習用心把握所緣，而不是被所緣把持。

至於有沒有助益，其實在於自己的決定。如果自己的決定、勝解很強，迴向的修行很有進步，就會有力量。因為你的親屬有思念你的習氣，而你也可以有想念他的習氣，這樣就一定會有影響。

廿六) 問：

禪堂中靜坐時有人打噴嚏，有人咳嗽，有人打嗝，有人排氣。有二種說法：一、「寧動千江水，莫擾道人心」，所以要小心避免。二、這是自然的生理狀態，應該寬容，不必生氣。聲音只是聲音，驚嚇只是驚嚇，其他人應該體驗心的感受，而不是生氣。尊者您的看法如何？

答：

第一個看法，我同意，要注意不干擾他人。但是我想沒有人會故意這樣做，我好像沒聽到什麼太大的聲音。

第二種看法，當然是不必生氣。你們是在修慈

心觀，如果生氣，那就沒有慈心觀了。「聲音只是聲音，驚嚇只是驚嚇……」，那些都只是無明問。為什麼是無明問？因為那些都只是觀待——如果故意咳嗽、干擾，那就有問題；如果不是故意的、是不可避免的，那麼小心地做，也沒有什麼問題。

在修行時，不能特別掛心那些現象；有掛心，表示無法入修行，以致心跑到與修行無關的境界去了。在修行的過程中一定會有一些裡裡外外的障礙，面對障礙就是修行；沒有障礙，就沒有修行。

問答篇（二）

悲無量心的行法

這裡要答覆一些問題，因為在修行的過程中，行者一定要很清楚瞭解該怎麼修，才能出離煩惱。

一) 問：1)

修悲心觀在觀苦的人物時，我願他離苦，那麼我和他的影像都要面帶微笑嗎？

答：

這是慈心觀的方法，不能用在悲心觀，兩者不能混在一起。慈心觀是思惟樂，悲心觀是思惟苦。修悲心觀時，你的對象正在苦受中，他怎麼笑得出來？如果思惟他微笑，不就離開悲心觀的過程，變成慈心觀了嗎？一定要知道他在苦中，所以願他離苦；如果觀他微笑，他的苦就不明顯了，對不對？

「一切眾生都在苦中」是有它的道理的，但這

不是我們現在要講的。你要注意的是所觀對象的苦，而不是他的樂，所以要依作意決定而修悲心觀。修慈心觀是思惟一切眾生都在樂中，以樂利益他們；修悲心觀則是思惟一切眾生都在苦中，願他們離苦。

問：2)

可以觀他遠離痛苦與瞋恨之苦嗎？是否心中一直重複念那一個願，然後觀他離苦後能快樂微笑的樣子？

答：

那會變成太複雜了，越簡單越好。這裡是在修定的過程，不要太複雜。太多分別會讓你打很多妄想，定就不見了。不能觀他快樂的樣子，因為他正在苦中，你願他離苦。你是思惟悲，不要把它跟慈心觀混在一起。雖然它們最後會變成一個過程，但初開始時要把它們分得很清楚，才能瞭解它們是一個過程。要明白，思惟樂是慈心觀，思惟苦是悲心觀。

問：3)

觀到眾生苦時，有時會想流淚。這時應該提起正念，不哭，是嗎？

答：

那當然是這樣。我多次說明，修慈心觀是來對治瞋心，但慈心觀的危險是貪欲。如果思惟己樂、也思惟一切眾生皆樂，就應該知道一切眾生的貪欲是什麼？是可意的觸、可意的受。現在你所愛的是最可意的觸，不過，若對所緣產生貪欲，那就變成有煩惱的愛。一定要很清楚地分別清淨之愛與煩惱之愛的差別：煩惱之愛起於貪欲，而慈心觀是修清淨的愛。

我們說過，慈即友誼-friendship，友誼才是無煩惱的愛。為什麼呢？因為，若真是朋友，就應當思惟眾生的需要，依他們的需要，以善巧方便來協助他們，這才是真正清淨的愛；不是為自己，而是犧牲自己來利益眾生。所以修慈心觀的過程，也包括克服自己，克服自己才能犧牲自己，變成自己的

朋友。

行者應該知道，自己最大的敵人就是自己的煩惱，再沒有比煩惱更大的敵人了。所以佛說：即使克服一切敵人，不如克服自己的煩惱；克服自己的煩惱才算克服。因此，修慈心觀的過程中，一定要善於守護自己的心，否則會陷入慈心的危險，慈心觀的近敵——貪欲會出現。所以才說這也是修煉如何克服自己的過程。

事實上，愛自己，也就是克服自己——克服自己的貪欲。貪欲和瞋恨其實都依於同一法，也就是有煩惱的愛。有煩惱的愛，有貪欲必有瞋恨，有瞋恨也必有貪欲，二者雖不能同時出現在同一個心，有貪欲時則無瞋恨，有瞋恨時則無貪欲，但它們其實是一體的兩面。所以，出離貪欲時，也就出離了瞋恨；反之亦然。

那麼，我們修不淨觀以減少貪欲，修慈心觀以減少瞋恨，最後成就內觀的修行時，對於欲界的所願沒有貪欲和瞋恨，兩者都能出離，則可成就三果

聖人；再完全出離了三界，就成為羅漢。

所以，阿羅漢是什麼境界？他是連續不斷地修「行捨」，所以能不執著一切受：對樂受不執著，對苦受不拒絕，對不苦不樂受不模糊。執著就是拒絕，有執著才會拒絕。因為羅漢不拒絕苦、不執著樂，所以能不斷地修「行捨」。他還是有苦受、樂受、不苦不樂受，但這不影響他的行捨。一定要瞭解這個道理。

二) 問：

昨天修悲心觀，觀到眾生苦時，雖願他們離苦，自己卻一直流眼淚。這樣的修法對嗎？

答：

我們已回答了，是不對。修慈心觀時要保護自己的心，不讓貪欲出現，對可意的境界不要有樂受；修悲心觀時要保護自己的心，不讓憂愁出現。如果流淚，就是有憂愁出現；憂愁也是屬於抗拒、瞋恨，所以是煩惱。悲心觀只有在無憂愁時才是清淨的，若有憂愁則不清淨，如同有貪欲，則慈心觀

不清淨。一定要瞭解這個道理。

若能修清淨的慈悲觀，感覺才能漸漸自在，在有苦的境界中不抗拒，在有樂的境界中不執著，這是佛教的「聖人」的修行，在《阿含經》中說，這種境界是聖人的神通。由於聖人的神通能徹底通達受，所以聖人可以不執著可意的觸、不拒絕不可意的觸。能這樣修，是成道的最佳方便。

三) 問：

請長老慈悲開示，修悲心觀至所緣清楚、感覺平穩不變，進入初禪、二禪、三禪的各種禪是怎麼樣的？應當如何認識？

答：

這是很重要的問題。什麼是禪定的情況？不管哪一種禪定，一定要瞭解「禪定的情況」和「普通的心」不同之處是：在禪定時所緣不改變，因此心也好像不改變。我說「好像」，其實心是連續不斷地處於無常的過程中，不過，那時心是在定的情況，看不到無常。其實，由於心所緣的是世間的所

緣，世間的所緣都是剎那剎那生滅的，一直都在變化中，不可能不改變。

這種情況，《瑜伽師地論》稱為「彼分涅槃」⁵⁹。何以稱為「彼分」？因為「好像」涅槃。就是所緣不改變，心不改變，就沒有煩惱，就好像涅槃似的。由於所緣是適合的所緣，所以是善心的一境性。《俱舍論》對禪定的定義，說是「善心的一境性」。這是說，只有善心才能入正定；沒有善心，比如沒有正念、正精進等等條件，則所得的是邪定，不能得正定。

在禪定時，什麼情況能所緣不變、心好像也不改變？這在出定時可以瞭解到。譬如，修慈心觀時，所緣是世間的，如入出息、一切眾生等等，那麼心就還是剎那剎那生滅的心，但在定中看不到，出定才會知道。所以在定中我們又稱它為「相似涅

⁵⁹ 《瑜伽師地論》卷 11 在詳述各種靜慮時說：「復次，是諸靜慮名差別者，或名增上心，謂由心清淨增上力正審慮故。或名樂住，謂於此中受極樂故。或復名為彼分涅槃，亦得說名差別涅槃。由諸煩惱一分斷故，非決定故，名彼分涅槃。非究竟涅槃故，名差別涅槃。」

槃」，因為在定中沒有什麼煩惱，出定才會有煩惱。

心在一般時候，也就是不在定中時，一直在改變所緣。根據南傳阿毘達摩說明，心每一次改變所緣，要落在「有分心」⁶⁰才能改變所緣，否則不能。因為心的過程一開始就是先要「作意」境界，有作意，才會出現心的過程。

現在，在禪定的情況，心持續在一個境界中，所以變得很強；若心一直在變化中，它就沒有力量。培養心力的傳統方法，就是入禪定，越深越好。《增一阿含經》中，佛說，修行人度過苦的過程，就是解脫的過程。猶如想渡過恆河的人，要有很好的游泳技術，尤其是要渡過恆河最寬的一處，一定要非常熟悉游泳才行。同樣地，心沒有力量，不能度苦，一定要很有力量，才能渡過苦海。而輪迴叫作苦海。

⁶⁰ 見大正藏第43冊 P635b 窺基大師撰《成唯識論掌中樞要》：「上座部師立九心輪。一分，二能引發，三見，四等尋求，五等貫徹，六安立，七勢用，八返緣，九有分。然實但有八心，以周匝而言總說有九，故成九心輪。且如初受生時未能分別，心但任運緣於境轉，名有分心……其中見心通於六識，餘唯意識……」

然而，如何培養心力呢？就是修禪定。沒有禪定，心力無法增強。心力越強，越容易發達智慧，所以阿毘達摩將智慧分別為三：欲界心的智慧，叫作小智慧；色界、無色界的智慧，叫大智慧；涅槃的智慧，叫無量智慧。修四無量心，是順這個涅槃的無量智慧，所以這個法門跟般若特別有關係。

何謂涅槃的無量智慧？涅槃的無量智慧就是不失去正念，所以可以不起煩惱，也就不會有常樂我淨的顛倒，他的境界即可持續不斷地明顯。阿羅漢具有這種境界，因此沒有煩惱的束縛；阿羅漢有一切智，佛則有一切種智。

我們講過《孔雀經》，說我們的菩薩在過去生中，身為金色孔雀，由於時時保持正念，獵人一直捉不到他。但有一次，因剎那間失去正念，終為獵人所獲。我們要記取這個教訓。（見附錄3）

至於心有禪定的狀況如何？禪定的好處，就是能夠現法樂住。若有定，馬上就能入很可意而無煩惱的境界，不須勉強。因為已經熟悉這個境界了，

所以自己可以決定要維持多久不起煩惱，這樣的話，心力很強。

佛法強調，要在定中修觀才能成道。這個意思有時候很模糊，因為我們強調止觀雙修⁶¹。不過，修行人若有禪定，他出定時能觀得很清楚「無間過去的心」，若無禪定就無法看到。

無間過去的心，它的所緣還是禪定的所緣，你思惟它，它能持續地掌握禪定的所緣。所以，在此心中，能見到剎那剎那的生滅，不過，此剎那剎那生滅是在同樣的所緣，在剎那剎那的心流中。若有第一禪定，則很容易分別五種禪支⁶²。

稱為「禪支」，是因為它們是禪定的因緣，無

61 台灣嘉義香光尼眾佛學院 2005 年出版性空長老《阿毘達摩的理論與實踐》一書，P56 指出：「在南傳阿毘達摩裡很清楚地分別止、觀的方法……要先出定才能修觀……。北傳佛教說法則有所不同，認為止和觀的心所都可以出現在阿賴耶識。……這兩種說法，我們無法說修止和修觀是否同時或不同時，因這是概念上的問題……。」

62 《瑜伽師地論》卷 11 詳細說明四禪的相貌，其中初禪說明如下：「復次，於初靜慮具足五支：一尋、二伺、三喜、四樂、五心一境性。」具此五功德，可成就初禪。另據《顯揚聖教論》卷 2 解釋，尋、伺乃指能對治欲界煩惱及業煩惱兩種雜染而得出離。簡言之，喜是指得禪定後心情愉悅，樂指身體上重大的快樂。心一境性則是繫心專注令不流散。

此因緣無法入定。它們在定中能變得特別清楚，所以行者可以分別尋、伺、喜、樂、一境性。若能分別得很清楚，即可一再入出定。如果很熟悉這個禪定，初禪變得很流利，能依己意立刻看到禪定的所緣，馬上入禪定；也能隨己意，要在定中停留多久就停留多久，要出定就出定。出定後，觀察五禪支。這是學禪定的自在。

能夠這樣學，出定以後，行者思惟尋、伺為寂靜的障礙。為什麼？因為尋、伺好像一種力量，把心拉到所緣上，那些心所都是心的力量。心本身並沒什麼相狀，它的相狀就是心所。是「心所」決定心的內容，心自己是沒什麼力量的，而是心所在運作；心自身不會動，有了心所，心才會動。心自身只是反應所緣而已，一定要瞭解這個道理。

行者過去若已有修觀，他會馬上知道：尋、伺會擾動心的寂靜。能看得清楚，就能出離它們。他重複入定，思惟尋、伺是寂靜的障礙，以此來遠離它們。他知道出定以後就看不到它們了，所以他會

重新入第二禪定。他要入第三禪定也是同樣的道理，要練習五種自在⁶³，在第二禪定境界裡重複思惟：喜，也就是歡喜所緣，是寂靜的障礙。如果他能夠知道得很清楚，就能遠離它們而入第三禪定。

修定的過程就是這樣，阿毘達摩就是強調這樣的禪定學。如果有這種禪定學的概念，行者對禪定的境界就不會模糊。很多人自認為已有禪定，其實並沒有；同樣地，有些人以為自己沒有禪定，其實他已有。所以，要檢查五禪支，才能確定有無禪定，不這麼做，就很難確定。

禪定的第二個好處，就是行者可以用此境界來修觀，特別是觀無常想。佛自己在修苦行之前，對禪定境界已經自在。他已學了色界定、無色界定，他的老師教他，無色界定的境界是為解脫，但他並不滿意，因為出定後還是有煩惱，所以他決定修苦

⁶³ 根據南傳阿毘達摩，初禪的五種自在是：一、轉向自在，能隨心所欲把心轉向任一禪支。二、入定自在，能隨心所欲地進入初禪。三、住定自在，想在初禪住多久就多久。四、出定自在，可自己預定出定時間。五、省察自在，能隨心所欲地檢查每個禪支。

行。修苦行也不滿意，於是最後在菩提樹下用禪定來修內觀，才終於成道。

四) 問：

弟子似乎抓到方法了，就是不斷地提起願力：願某人解脫痛苦，是這樣嗎？

答：

我們說過，四無量心的修行是勝解作意，但只是勝解還不夠，你還要與勝解相應。而勝解與精進有關，出離煩惱，尤其是對治昏沉的過程，就是修精進的過程。修精進，就是瞭解在何種情況下可以讓煩惱不出現；如果它出現，當下要出離。這樣勝解才能成功；勝解成功，才能與勝解的所緣相應。這樣，心才能安定下來，而安住在此境界中。

五) 問：

請問師父，什麼是真正的悲心？生起的這念心，如何簡別它是悲心還是同情心？

答：

真正的悲心，是行者能安住在悲心中而沒有憂

愁。悲心和同情心其實是一個過程，不是兩個。不過，因為你的願是「離苦」，你思惟那個眾生離苦，所以你「決定離苦」，這是你的勝解，而不是他苦你也苦。如果你也苦，這是煩惱，不是悲心，悲心是沒有煩惱的。

修悲心才能對苦自在，修同情心並無法對苦自在。所以觀世音菩薩名為觀自在，因為他思惟苦而能不受苦的煩惱。苦的煩惱特別指不能忍苦，若思惟苦而不能忍苦，那不是修真的悲心。所以修慈悲的過程即是修忍的過程，沒有忍則不能深入慈悲的修行。忍，就是出離煩惱，而不是住在煩惱中；若沒有出離煩惱而在苦的境界中，那不是修忍。

《瑜伽師地論》說到三種忍：一是對不可意境界的忍，二是痛苦的忍，三是法忍⁶⁴。修慈心觀也

64 《瑜伽師地論》卷42〈菩薩地·忍品〉詳述忍波羅蜜多，其中關於忍的種類，論文曰：「云何菩薩一切忍？當知此忍略有二種，一依在家品忍，二依出家品忍。當知依此二種品忍，各有三種。一耐他怨害忍。二安受眾苦忍。三法思勝解忍。」耐他怨害忍指對其他眾生加害於己，修五想使自無憤勃、不報他怨；安受眾苦忍指依止處苦、威儀處苦等等一切事苦；法思勝解忍指於一切法能正思擇，由善觀察勝覺慧故，能於三寶功德處等八種生勝解處善安勝解。

是，要在每天的生活中以及禪定中修三種忍，這樣慈心觀的境界才算是成功。所以，肯定不能讓慈悲的境界變成煩惱的境界，勝解即在於此，忍即在於此。

六) 問：

請問師父，如何分別什麼情況該用慈心，什麼情況用悲心？比如在醫院看到病得很重的人，是否用悲心？對非常憂鬱的人，我們希望他快樂起來，這時是否用慈心祝福他？

答：

我強調過，四無量心其實是一個過程。因為病人的情況一直在變化，所以一定要用智慧如實觀，根據當下情況反應，不一定每次都用慈心觀或悲心觀，有時要用捨心觀。所以心要很柔軟。

不過，每次遇到境界，要決定用慈心或悲心並不容易，還是當下處理最合適。因為對象是眾生，所以四無量心在眾生界特別好用。要發達這種智慧，才能知道在什麼情況下須要用什麼心，這樣就

能漸漸在眾生界不起煩惱。

那些有問題的人，他們自己常常有很多煩惱，你應該有注意到。在這種情況下，悲心未必是適合的，要用捨心，不然，你很難幫得上忙。你要跟他們的煩惱保持距離，才幫得上忙。

問答篇（三）

捨無量心的行法

一) 問：

捨有二種，「受捨」是否為第四禪？它與四空定境界有無關係？

答：

一般來說是這樣，但也未必。當然修禪定，到第四禪才會有不苦不樂受；近行定以及第一、第二、第三禪都有樂受。不過，其實在欲界的不苦不樂受中也能修四無量心。初學時不可能，但如果有經驗、已經熟悉這個境界了，那麼其實在苦受、樂受、不苦不樂受中都能修四無量心，不一定要到第四禪定或無色界定來修捨。

捨受，即不苦不樂受，在欲界也有。若已習慣修四無量心，就日常生活中也可以修，要明白這個

道理。禪定只是智慧的方便，如果有智慧，在任何情況都能修。禪定的作用是發慧，沒有禪定，智慧則不明顯。

《法句經》有一偈頌說：「無慧者無定；無定者無慧。兼具定與慧，彼實近涅槃。⁶⁵」學禪和學智慧是一個過程，四無量心也是一種智慧的境界，可在任何情況用來出離所有的煩惱。那些禪定的磨練只是方便而已，並不是目標。

二) 問：

行捨才是四無量心的內容，那麼，必須有我空和法空的智慧，行捨才能圓滿嗎？

答：

大乘論典是這麼解釋，當然，唯有佛的四無量心境界才達到完全圓滿，也就是無緣慈、悲、喜、捨四無量心；不過，有我空一定有法空，只是這樣的法空仍不圓滿。龍樹菩薩也說：「你不可能有我空而沒有法空。」只是你的法空仍然不圓滿。

⁶⁵ 見《南傳法句經》第 372 偈。

三) 問：

曾經在一枝香中，依照慈—悲—喜—捨的步驟走了一圈，想回到修慈心並觀想所尊敬的人物，此時可感受到很強的慈心湧出，但悲心卻同時出現，成了悲欣交集。是否應該再修一次慈心的過程，再去觀想所尊敬的人物，如此就不會混雜悲心進來？

答：

當然修慈時修慈，修悲時修悲，可是日常生活中，慈、悲二者是很有關係的。不過，當你思惟苦的時候，不是思惟眾生樂，而是思惟眾生離苦。所以，悲是另一種思惟，雖然它們很接近，但不是同一個心所。它們出現在不同的心，但因為心的過程是如此之快，所以好像它們一起出現，其實它們不會出現在一起。

不過，當你思惟眾生樂時，就不是思惟眾生苦；當思惟眾生苦時，就不是思惟眾生樂。樂，是因為你強調愛，愛是我們心中最有快樂的所緣，眾生沒有快樂是因為他們沒有愛。眾生若有清淨之

愛，就不會引起麻煩，不會有混亂，不會有戰爭。愛必與樂同在；而思惟苦，則必有悲。

心的速度不可思議，雖然唯識學主張不同的識可以同時出現，但多半的佛教論師不接受這個說法，認為心只能有一個所緣，不能同時思惟或注意兩個所緣。心速極快，依照南傳佛教的說法，一彈指間就有好幾百千心的過程，心速不可思議！

我們已說明過何以「定」是如此重要，是因為定有如放大鏡，放大你的境界，它會變得比較慢，越大越慢。境界變慢，所以能了知心的過程，這是定的重要性。所緣被放大了，才顯得清楚。心的放大鏡就是定，心沒有定，則所緣是模糊的；心有定，所緣才清楚。

問答篇（四）

其他

一) 問：

外道沒有佛法，請問他們所修的四無量心與佛教所修的四無量心有何不同？

答：

外教也有四無量心的修行。在《*Patanjali yogasutra*》——印度最重要的瑜伽經典裡，現在還可以找得到這類資料。多半學者認為佛教是受到印度教的影響，其實佛教對印度教也有很大的影響，二者互相影響，就像在中國，佛教、道教也互相影響，如此宗教的力量才能變大。很可惜，在西方，他們只壓迫別的宗教，不相互討論，所以宗教變得越來越不得人心。

佛教與外教所修的四無量心，其不同之處，在

於佛教相信緣起，其他的宗教沒有緣起觀，或者是雖有而不明顯。要瞭解緣起，特別是「緣起空」的道理，才能深入四無量心的修行。四無量心特別須要長時期的修行，因為所緣無量。哪裡能找到無量的所緣？在心外是找不到的。

《大智度論》和《大般若波羅蜜經》都說到：「十二因緣猶如虛空，虛空無盡，無明亦不盡。⁶⁶」要修真的慈悲喜捨，也要這麼思惟，要瞭解緣起無量、心無量，功德才會無量。所以修四無量心，就是要來超越我們有分別的「小小心」。

從菩薩道的角度來看，輪迴與涅槃都是無我的道理；而無我即無量，無我則心亦無量。瞭解無我，才能瞭解慈悲喜捨是無量的。這就何以其他宗教也有慈悲，卻缺乏這個道理的原因。

二) 問：

⁶⁶ 見《大智度論》卷 80〈釋無盡品〉第 67。佛於此品中，從蘊界處、十二因緣等等，說明無所得的般若波羅蜜：「復次，應生般若者，無明虛空不可盡故。……是故說十二因緣如虛空無法故不盡。……是故說無明虛空不可盡，乃至憂悲苦惱虛空不可盡故，菩薩行般若波羅蜜。」

四無量心有三個所緣：眾生緣、法緣、無緣緣，不知是什麼意思？

答：

在北傳的經典，尤其是《大般若波羅蜜經》裡可以找到這個道理，它是第一部提到這個道理的經典；《阿含經》沒有。北傳論典也說，修四無量心若要得到無量利益，須先瞭解三種所緣；而根據《阿含經》的阿毘達摩，四無量心只有一個所緣，即「無量眾生」，沒有別的所緣。

第一是眾生緣。不論是凡夫或聖人、佛教或外教，這樣修，才能得到無量的利益，社會中人與人的關係才能改善，大家都受益。

第二是法緣。佛法強調無我，在聖人的境界中，眾生只是五取蘊而已，他們不是看到眾生，只是看到五取蘊，所以沒有煩惱。煩惱是因有眾生和種種概念才會生起，譬如環境、房子、汽車等等，這些都只是概念，並非真實的經驗。成道者是依照真實的經驗思惟，而非概念。他們了知概念只是妄

想而已，所以能完全不執著。

佛和阿羅漢修四無量心，其所緣已非眾生，而是法。他們不須要分別所緣對象為親、中、怨，這些分別是屬於輪迴的心，不是超越輪迴的心。他們一切思惟的所緣都是法。如果我們擴大這種認識，其實所有的一切都是法，除了五取蘊之外，一無所有。

我曾經問過你們，有沒有見過一種人，因為被石頭絆倒而對石頭生氣？你們一定看過，對不對？尤其是喝醉酒的人，因為走不穩而跌倒，他們會很生氣。這是因為他們心裡面有很多煩惱。

所以，如果擴大這種瞭解，除了法以外，並沒有什麼。不論是阿羅漢或凡夫，我們的境界就是五蘊、十二處、十八界、十二因緣，別無其它。要入這個智慧的境界，瞭解它，才能瞭解我空；煩惱則不是這種境界，它只跟概念有關：汽車、美女等等，這些都不是直接用眼根、耳根「現觀」所得知的，而是心中的概念。那些概念只是的業分。業分從何

而來？從過去的無明來。

舉例來說，美鈔不管是二十元、五十元、一百元，都是綠色的；歐元不是，一百元是綠色，十元是紅色的。我們看到綠色的紙鈔和看到紅色的紙鈔，感覺不一樣，對不對？但是貓狗看到綠色的百元歐幣或紅色的十元歐幣，牠們沒有什麼不同樣的感覺。我看到百元歐幣時會比較高興，看到十元歐幣時就沒那麼高興，因為我知道百元歐幣比較好用；貓狗則只是看到綠色、紅色，最多是用鼻子碰一碰紙鈔，知道是硬的或滑的，如同我所感覺到的一樣。人和貓狗真實的經驗是一樣的，反應卻完全不同；這是因為業分不同，所以反應不同。

再從另一個角度看，美鈔雖然都是綠色的，但有的是二十元，有的是五十元、一百元，你看到幣值不同，反應也會不同；貓狗則反應都一樣，牠們可能只是用鼻子嗅一嗅，然後在紙鈔上面大小方便一下。牠們看到骨頭才會搖尾巴，表示高興；我們看到骨頭卻不會高興。其實，看到的是同樣的東

西，反應卻不一樣，為什麼？因為業分差別的緣故。

那些煩惱都只是因為概念而產生，而非針對真實經驗。真實經驗是：眼睛看顏色、手摸東西，知道這些只是地水火風而已，不是別的。其他都是概念！瞭解這個道理，才能清楚知道空的道理。我們所看見的境界，其實是我們的妄想；我們的妄想就是我們的業；我們的業就是我們的無明。

煩惱即是有染的受，皆因業分。不同的業分，就有不同的煩惱。看到公狗，你的心不受染；母狗則一定會生染心。因為動物也有生理週期，在生理週期，牠們容易動情；我們則不為所動。為什麼？因為業分不同。所以，煩惱的境界完全不是真的。這是空。一定要瞭解這個道理。

至於無緣，是說不須緣什麼對象，四無量心就變成心的內容，這是佛的境界。

三) 問：

您親身經驗的分享或許會給我們很大的啟發。請問：如果您有大煩惱，比如親人往生，您如

何面對？您還會有煩惱嗎？

答：

這個問題一定是在家居士寫的，出家人不會這樣問。出家人是講法的，不談個人問題；是講如何出離煩惱之「法」，而不是講自己怎麼出離煩惱。如果有親屬往生，我們當然會難過，不過，若有一點點修行，心應該不會很波動，因為他知道往生是自然的。

佛說，有生必有死，如果沒有死，怎麼會有生？往生是自然的事情，但因為我們還有執著，對親近的人往生，感覺會有所不同。有些人對寵物的往生比對人的往生還難過，對不對？這些都是因為業分，所以應當捨。

四) 問：1)

就您所知，這個時代還有證入聖道的人嗎？

答：

當然有，如果沒有，那就找不到善知識了。當然有！而且不是一個兩個、一百一千，而是有很

多。不過，因為你對法還不清楚，以為聖人是什麼特別的人，其實他可能看起來很普通。

《法句經》有一則註解說，小沙彌問師父：「羅漢是怎麼樣的？」他的師父說：「阿羅漢吃飯、洗鉢，洗好鉢以後，放好；阿羅漢洗澡、經行、睡覺……做這個、做那個。」小沙彌聽了，還是不知道他的師父原來是個阿羅漢。對阿羅漢來說，沒有什麼特別的事情，連成道都變得很普通。

問：2)

是十位數還是百位數？

答：

誰寫的？很好玩。聖人有很多。有些佛教徒以為只有佛教才有聖人，不過我不太相信這個道理。其實，每個宗教都會有他們認定的聖人，如在印度教裡 *Rámanamahárisi* 被公認是已證道者，但佛教徒很難接受他是聖人，認為他只是成就無色界定而已。外教也有聖人，不過，對聖人境界的說明，還是以佛教說得最清楚。

問：3)

您覺得目前在哪個禪寺可以找到這樣的聖人？

答：

即使有聖人，你未必知道他是聖人，你要自己修行才會知道。聖人有很多，不過普通的人看不到，聖人也不說自己是聖人。一般居士都相信很有名的人就是聖人，其實沒有這個道理，很多完全不要名的修行人，他們才真是厲害。

問：4)

對大多數人來說，成道是否很艱難，需要多生累劫才能完成？

答：

若有具格的老師指導、自己也很用功，就不是那麼困難；如果是那麼困難，就一定不會有聖人了，但事實上聖人還是有很多的。至於是否需要多生累劫才能完成，這也是業分。你自己想想：多半時間你是思惟什麼、想什麼？那你就會知道你離聖

人有多遠。

聖人只是思惟法，沒有別的。如果你要瞭解你距離聖人有多遠，你就是這樣思惟，就很容易瞭解你距離聖人是近是遠。當然，聖人也有程度上的差別，有一果、二果、三果、四果等等；菩薩道的位次也有很多種理論，有不同樣的「地」，地前還有不同樣的程度。那些說明也可幫助你瞭解修行人距離他的理想還有多遠。不過，這些其實也只是概念而已。

五) 問：

漢傳佛教的修行人平時打坐修禪，但臨終還是沒有把握，須要寄託於阿彌陀佛的接引往生西方極樂世界。您對此看法如何？

答：

我怎麼看？我看很簡單——所有的佛教都是智慧的方便而已。如果瞭解阿彌陀佛的法門，就是有智慧善巧；若只是執著，則阿彌陀佛就變成障礙了。阿彌陀佛也只是方便而已。是好的方便，但仍

然只是方便。我在漢地看過，很多居士念阿彌陀佛，因為親屬往生，一邊念佛號，一邊哭。這樣他們無法受到佛法的大利益，這是不瞭解阿彌陀佛的方便。不要這樣修阿彌陀佛的法門；不要像求上帝那樣。阿彌陀佛在哪裡？一定要自己善思惟。

六) 問：

(用英文寫的問題) Drug, drink. How did you do it? Is that the road of access really lead to the balance of wisdom?

答：

我似乎瞭解你的第二個問題，第一個問題則不是很清楚。關於第一個問題，那個也是業分，對某些人可能有幫助，對某些人則完全不行，反而會生病。第二個問題是問：極端的行為可否引生智慧？例如使用毒品、酗酒、抽鴉片等等，會不會引生智慧？

這個不能肯定地回答。有時有作用，有時會變成最嚴重的染愛，會生病、會死；不過，它們也可

能成為某種特定修行的方便。中國也有一些很極端的修行，用喝酒、抽鴉片來修行。這種事一定會有，但不能說每個人用抽鴉片或用藥物都可以引發智慧，沒有這種規則。有的會，有的不會。這個問題不是很清楚，但又沒有人承認是他寫的，可能是天上飛下來的。

七) 問：

頭陀行的行者在吃飯是用「食厭想」作觀，訓練免除貪欲。可是初學者會不會起貪想呢？中國佛教用「食存五觀」，是否比較適合慈心觀的行者？這樣想，對嗎？

答：

有時對，有時不對，看情況而論，要分析，不能說肯定是怎麼樣。不過我們現在沒有時間分析。

修頭陀行要明瞭頭陀行才有意義，若不瞭解，就沒有意義。他要瞭解在什麼時候要面對什麼樣的煩惱，這樣才有意義，而不是機械性地這樣做。同理，機械性地「食存五觀」也沒有什麼用。所以修

行是挑戰，培養智慧、發達智慧，這樣的修行才能改變我們不好的習氣。

八) 問：

請問師父，打坐時會冒汗、膝蓋很痛，下座走路也很痛，該怎麼解決這個困難？

答：

這是修止觀的過程，我們只能想辦法來出離那些問題。若能做到同一心在修行的境界，那些感覺才不會那麼強；若一直注意它們，它們會越來越強。心若有定，就不會注意它們；如果沒有定，一直注意它們，疼痛就會越來越明顯。

那怎麼辦？努力精進。修行上一定會有一些不可意的境界，這沒有辦法；而修行人之所以成為修行人，是因為他們學發達智慧，面對障礙。沒有障礙，就沒有智慧。

小參時我有講到密勒日巴尊者傳。有居士問尊者，如何才能快快開悟？尊者給居士看他的屁股——他的屁股跟猴子的一樣，有很多疤，因為他一

直坐、坐、坐，所以他變成密勒日巴；我們不能夠這樣做，所以我們不是密勒日巴。現在大家有沒有下定決心，精進努力來入佛法最美麗的境界、最美麗的解脫？

九) 問：

當我靜坐到一半時，容易開始打妄想，腳又麻又痛，背痛得不得了，但開靜的木魚還不敲，該怎麼對治？

答：

能坐到一半沒有妄想，那已經不錯了，呵呵！腳又麻又痛，哎呀呀！那就用止觀對治，沒有別的辦法。修止的時候應當瞭解，如果心有定，它是不能同時注意兩個所緣的，只能注意一個所緣。它會知道其他的所緣，但不會注意它們。如果心注意不適合的境界，專找障礙的境界，例如身體痠痛，那小痠就會變成大痠，小痛變成大痛。因為定有如放大鏡，你用放大鏡注意什麼，那個境界就變得特別明顯。

比如說，你現在正在學四大分別觀，業處在四大，四大分別業處就會特別清楚，雖然這些徵象都會出現在一起，但若有定，你注意力在哪個徵象，它就會變得明顯；其他的徵象雖也還在，但並不明顯。比如說，你是在修地大的分別，那麼你只會注意到硬的感覺；雖然你也知道有風大水大，但你不會注意它們。同樣的，在定的情況時，你會知道很多所緣，但只會注意到你正在修的那一個。

那些疼痛的感覺其實只是四大而已，它們會一段時間很明顯，另一段時間則不明顯。如果很小心地稍微挪動一下身體，那些感覺就會比較不明顯，所以要找出身體的平衡。如果還是不行，麻痛的感覺越來越強，只好改變姿勢，沒有辦法。但改變姿勢的時候還是保持正知正念，繼續培養你的業處。

若是用觀的話，則要用定心，專注在一個有不可意的感覺的地方，去感覺到它的四大相都是在變化中，如硬的感覺（地大）一消失，變成熱（火大）的感覺；熱的感覺一減去，又變成推動（風大）的

感覺。如果行者定心於痛麻之處，思惟四大，他就不再留意痛的感覺，前提是要有定的基礎，否則很難做到。

總之，若決意要修行，就要決意忍苦；沒有決意要修行，就不能決意忍苦。所以學修行也是學修忍苦的過程，不是另外的過程。大修行人能忍大苦，我們小小修行人只能忍小小苦，所以要鼓勵自己，用前面講過的那些勝解來培養出離心、寂靜心、智慧心，而這些都要依於真諦。

輪迴之苦其實就是真諦，學修行就是順此真諦。明白這個道理，才能解脫苦。色身之苦，即使是佛陀也無法避免，修行的過程就是解脫心的苦。有身，就一定有老病死。身體的苦是不能夠避免的，連大醫王佛陀也不能免於身苦。依照阿毘達摩，眾生不瞭解苦諦，因為他們持續不斷地改變身體的姿勢；有修行的人則可保持同一個姿勢很長的時間，這是止觀成就的條件。

十) 問：

師父慈悲，我不怕身苦，也不怕痠痛，但是妄想紛飛，如何止息呢？

答：

這和前面的問題配合得很巧。其實很簡單，若修行的境界很明顯，妄念就不會明顯；修行的境界不明顯，妄念才會明顯。你不會同時注意妄念和修行的境界的。如果注意修業處，就不會注意妄念，反之亦然。修行的過程，就是在學習專注於業處而不注意妄念，這樣妄念才能變得越來越少，因為你不注意它。你不管它，它就不管你；你越注意它，它就越會對你好，無量劫地招呼你，我們因此而在輪迴中。

修行的境界並不是說完全沒有妄想，而是不理睬妄想。理睬妄想，就是理睬「我」。所以唯識三十頌第一頌說，「因為有人和法的妄想，所以出現很多各種境界跟心的變化」⁶⁷，不是嗎？

⁶⁷ 見《大正藏》第31冊 No.1586 唐玄奘法師譯《唯識三十論頌》：「由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變唯三。謂異熟思量，及了別境識。」

十一) 問：

是否入定之後就不會有絲毫妄念？若覺得黯鈍，有點像是沉沒，應該如何對治？

答：

嚴格地說，如果這個禪定的自在是圓滿的，那在禪定中是沒有妄念的。不過，這種人在末法時代越來越少，幾乎找不到。想修禪定圓滿，要去完全沒有人跡之處，住在山洞裡。在印度，還是有很多人相信我們的世界還沒有瓦解，仍然有幾個真的修行人在雪山中入很深的禪定，於深定中願眾生樂。

心的力量真的不可思議。普通的行者在定中必然還會有些微細的雜念和妄想，但它們並不會干擾禪定所緣的作意，所以還算是禪定，但不圓滿。

在《阿那律經》中，佛陀弟子天眼第一的阿那律尊者，他能分別天人的光明雖然很明亮，卻還有不明亮之處。這是普通修行人的禪定境界，因為還存有微細的雜念，所以還有不明亮之處；若禪定真的圓滿，沒有雜念，那就完全明亮。

所以佛教的 cosmology 宇宙分別觀說，每一種禪定都有三種層次，在第一禪天中，大梵天才是清淨的第一禪定。同理，第二禪定、第三禪定和第四禪定也都有所不同。這是有關於這方面的道理，不過還算是禪定，連梵天王的侍者是最低的禪定，也還算是第一禪定，還是超越欲界。希望大家都能修禪定到完全沒有雜念的境界，不過這個過程很難。

至於覺得黯鈍，很簡單，這是昏沉。若有昏沉的情況，一定要瞭解：所有的煩惱都有其因緣，在什麼情況下心會沉？因為昏沉，所以沉；沉即黯鈍。這是什麼境界？是因為境界不明顯。境界不明顯，心才會沉；若境界明顯，心不會昏沉，不會沉。至於誰能調境界明顯？是尋、伺這兩個心所。所以要連續不斷的「尋」所緣境，心就不會沉。

論典常常強調，《瑜伽師地論》也提到，用「光明想」來對治黯鈍的感覺。光明想有兩種，最好的是智慧的光明想；這裏說「智慧」，特別是指能分別的智慧。若找不到智慧的光明想，那就睜開眼睛

看太陽、月亮、燈光等等，這樣就可以避免陷入昏沉黯鈍的境界。

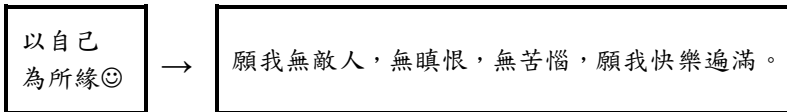


附
錄

附錄（一）

慈心觀的行法次第

第一階段：（自己）



第二階段：（破壞限制：親—中—怨 三組所緣）

親愛者

中性（不愛不恨）

怨敵

☺		☹
☺		☹
☺		☹
☺		☹
☺		☹
願他/她無敵人，無瞋恨，無苦惱，願他/她快樂遍滿。		

第三階段：擴大所緣

一、對 12 種眾生：依序逐一給予四個祝願

無分別眾生（5 種）	有分別眾生（7 種）
1) 一切有情的	1) 一切女性
2) 一切有呼吸的	2) 一切男性
3) 一切生物（已出生/將出生的）	3) 一切聖人
4) 一切有性格的	4) 一切凡夫
5) 一切有名色（有我，五取蘊）	5) 一切天人
	6) 一切人類
	7) 一切惡道眾生（三惡道）
願他們無敵人，無瞋恨，無苦惱，願他們快樂遍滿。	

二、擴大空間範圍

無分別眾生（5 種）	有分別眾生（7 種）
1) 一切有情的	1) 一切女性
2) 一切有呼吸的	2) 一切男性
3) 一切生物（已出生/將出生的）	3) 一切聖人
4) 一切有性格的	4) 一切凡夫
5) 一切有名色（有我，五取蘊）	5) 一切天人
	6) 一切人類
	7) 一切惡道眾生（三惡道）
願他們無敵人，無瞋恨，無苦惱，願他們快樂遍滿。	

三、10 方位的走法（曼達拉式）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
東	南	西	北	東南	西南	西北	東北	上	下
無分別眾生（5種）					有分別眾生（7種）				
1) 一切有情的					1) 一切女性				
2) 一切有呼吸的					2) 一切男性				
3) 一切生物（已出生/將出生的）					3) 一切聖人				
4) 一切有性格的					4) 一切凡夫				
5) 一切有名色（有我，五取蘊）					5) 一切天人				
					6) 一切人類				
					7) 一切惡道眾生（三惡道）				
願他們無敵人，無瞋恨，無苦惱，願他們快樂遍滿。									

準備入慈心定：（一個人物）（最後/最重要的一部份）

尊敬的人物（在生者且須同性）
願他們無敵人，無瞋恨，無苦惱，願他們快樂遍滿。

附錄（二）

四無量心中文念誦版

願我：無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；
願我離苦；願所成就不離我；我是自業的主人。

願我的父母親，我的導師、親戚和朋友，我的同修：
無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願他們離苦；
願所成就不離他們；他們是自業的主人。

願在這寺廟的修行者：無敵人、無瞋心、無苦惱、
遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們
是自業的主人。願在這寺廟的比丘、沙彌，男教徒、
女教徒：無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願
他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。

願我的四資具的布施主：無敵人、無瞋心、無苦惱、

遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。

願我的護法神：在這寺廟的、在這住所的、在這範圍所有的護法神：無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。願一切有情眾生，一切活著的、一切有形體的，一切有名色的、一切有身軀的，一切雌性的、一切雄性的眾生，所有聖者、所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生：無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。

在東方的，在西方的，在北方的，在南方的，在東北方的，在西北方的，在東南方的，在西南方的，在下方的，在上方的，願一切有情眾生：一切活著的、一切有形體的，一切有名色的、一切有身軀的，所有雌性的、所有雄性的眾生，所有聖者、所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生；

願他們：無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。

上至最高的天衆，下至苦道的衆生；在三界的衆生，所有在陸地上生存的衆生；無敵人、無瞋心、無苦惱、遍滿快樂；願他們離苦；願所成就不離他們；他們是自業的主人。

附錄（三）

《孔雀經》中巴對照

Mora Paritta

udetayañcakkhumā eka-rājā

harissa-vaṇṇo paṭhavippabhāso

taṃ taṃ namassāmi harissa-vaṇṇaṃ

paṭhavippabhāsaṃ

tayaṃ guttā viharemu divasaṃ

ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme

te me namo te ca maṃ pālayantu

namatthu buddhānaṃ namatthu bodhiyā

namo vimuttānaṃ namo vimuttiyā

imaṃ so parittaṃ katvā

moro carati esanā

apetayañcakkhumā eka-rājā

harissa-vaṇṇo paṭhavippabhāso

taṃ taṃ namassāmi harissa-vaṇṇaṃ

paṭhavippabhāsaṃ

tayajja guttā viharemu rattim

ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme

te me namo te ca maṃ pālayantu

namatthu buddhānaṃ namatthu bodhiyā

namo vimuttānaṃ namo vimuttiyā

imaṃ so parittaṃ katvā

moro vāsamakappayīti

以下為《孔雀經》中譯全文，讀者可以參照學習。

《孔雀經》

圓滿菩提資糧時，菩薩生於孔雀胎。
大士棲止于林中，誦持此經受護衛。
獵人處心欲捕獲，以能誦此經咒故，
久候不得乘其便，吾當誦此護衛經。

此乃具眼法王，智慧尊勝之主。
彼起身時，其色金黃，光照大地。
禮敬光明者，我等今受護衛，
承護衛故，我於晝間安然過。

真婆羅門乃諸法通達者，
今禮敬之，願彼護衛我。
我禮敬諸佛，禮敬菩提，
禮敬一切賢聖及諸解脫。
作護衛已，孔雀始出而覓食。

此乃具眼法王，智慧尊勝之主。
彼落下時，其色金黃，光照大地。
禮敬光明者，我等今受護衛，
承護衛故，我於夜間安然過。

真婆羅門乃諸法通達者，
今禮敬之，願彼護衛我。
我禮敬諸佛，禮敬菩提，
禮敬一切賢聖及諸解脫。
作護衛已，孔雀備妥睡眠處。