

## 修習四無量心：慈悲的培育

◎性空法師

心平平衡衡，對待所有眾生就像母親愛護自己的孩子一樣；

心平平衡衡，破壞心的限制，心的限制就是我們的分別；

發達四無量心，是圓滿菩薩道最重要的修煉。

### 四無量心釋義

#### 〔心平平衡衡〕

慈(mettA)、悲(karuNA)、喜(muditA)、舍(upekkhA)四無量心(appamannA)，在《阿含經》中又名四梵行、四梵室、四梵堂、四等心；《清淨道論》稱四梵住(CatubrahmavihAra)。

為什麼稱為無量呢？因為它普緣一切有情，對治無量戲論、煩惱，且牽引無量福德，招感無量果報。就其圓滿與真正的本質而言，緣一切眾生而不起分別，是沒有任何局限，沒有排他性、不公平性。達到無量境界的心，對任何國家、種族、宗教、階級的眾生，都不會懷有瞋恨，也不會有愛執，心「平平衡衡」。

#### 〔最勝、無過失〕

為什麼又稱為「梵住」？在《清淨道論》中，依「最勝」和「無過失」而稱四無量心為「梵住」。「梵住」一詞可解釋為心超越、崇高的狀態，或似梵的住所。這四種心之所以最勝、崇高，是因為它們以最正當、最理想的行為對待有情。

「無過失」是從梵天的角度說的，梵天是印度婆羅門教最尊崇的主神、創造神，也是佛教宇宙觀中天界的神，祂沒有瞋恨，住在慈悲大愛中，而無有過失。如果以持戒與禪修培養慈、悲、喜、舍等四種心的修行者，被認為可以達到等同梵天的境界(brahma-samo)，在未來將能投生到相應的梵天界，因此說這四種是似天、似梵的心。

#### 〔心的家〕

「梵住」之所以稱為「住」（vihAra），是因為我們應當使這四者成為心時常停留的居所，感覺像在「家」一樣，而不是偶爾短暫地拜訪，又隨之遺忘的地方。也就是說，要讓這四者完全充滿我們的身心，展現在一切日常活動中。

### 〔慈是王，悲、喜、舍是不同面向〕

四無量心的意義在《阿含經》中並沒有說明，依《大智度論》卷二十所列舉阿毘曇中的解釋，慈是「與樂」，就是願一切眾生得到安樂，給予眾生世出世間的利益。悲是「拔苦」，憐憫眾生的苦難，並設法拔除苦因，使他們遠離苦惱。喜是「隨喜」，見眾生離苦得樂，心生歡喜；見他人功成名就，隨喜讚歎。舍是「心平等無執」，舍前三種心，不憎不愛，怨親平等。分別來說，此四心的意義並不相同；綜合來說，四心以慈心為王，悲、喜、舍心是慈心不同的面向。

### 四無量心的重要性

#### 〔對治煩惱〕

四無量心有對治煩惱的功能，慈、悲、喜、舍四心，分別對治瞋恚、惱害、嫉妒、愛憎四種煩惱，令心得到清淨安樂。

#### 〔諸善根本〕

四無量心是三乘學人由凡入聖的基礎，從凡夫到聲聞乘最高果位的完成，乃至佛智的圓滿都須以四無量心為根本。

#### 〔無漏解脫〕

由於四無量心通于婆羅門的修持，早期佛陀說四無量心，是希望佛弟子依梵住而行，因此四無量心被視為世間善法。然而，在《阿含經》中提到，四無量心又可稱為無量心解脫。如果慈、悲、喜、舍四定，與七覺支俱時而修，是可以達到無漏解脫的。

#### 〔圓成菩薩道〕

菩薩以救濟並廣度一切眾生為弘願。這難行深遠的大道，若沒有四無量心作基礎，很容易心生退怯。菩薩因為修習四無量心，所以能將心胸開啟，時時欲令眾生離苦得樂，所以可以多所饒益眾生。

如果要行菩薩道，就應該深入體解慈、悲、喜、舍的意義，並在日常生活中修習，耐心地培養，讓這四者完全充滿我們的身心，從「有量」的慈、悲、喜、舍心，逐漸步入「無量」的慈、悲、喜、舍，成熟有情、莊嚴國土，圓成菩薩道。

### 〔修習的下手處〕

四無量心既然如此重要，要如何培育修習呢？可以從日常生活及禪修二方面下手，從這兩方面開始，彼此相輔相成。這也是依照聞、思、修次第的學習——先從聽聞熏習來理解四無量心的意義、修習的目的等等；接著，時時以這四種心當作行為的準則與省思的課題；再來就是將其作為禪修的業處。有系統地、持續地修習，破除心的限制，將這四種特質深深地融入身心，變成自然的習慣。

以下將具體、有系統地說明慈、悲、喜、舍的修習方法。

### 總說慈悲觀

#### 〔慈悲是佛道的根本〕

四無量心中，慈悲常一起連用。慈心是培養無分別的愛，是四無量心的基礎，如果沒有無量的慈心，悲、喜、舍等無量心，也無法達到高的層次。慈心是給眾生快樂，而悲心是不忍眾生苦，二者雖然不同，但我們常把它們連在一起，變成一個味道。慈悲是菩薩最重要的德行，如經典中有「（菩薩）亦以大慈悲力故，於無量阿僧祇世生死中心不厭沒。以大慈悲力故，久應得涅槃而不取證。以是故，一切諸佛法中，慈悲為大。」（《大正》卷二五，頁 256c）。因為「慈以功德難有故，悲以能成大業故」（《大正》卷二五，211c），所以經論常以種種文句讚歎慈悲，若無慈悲心就是自修自證的自了漢。

#### 〔觀世音菩薩的法門〕

觀世音菩薩是大慈大悲的象徵，菩薩甘露遍灑，拔苦與樂。印度或西藏的觀世音菩薩是男性，在中國，觀世音菩薩多數轉變成女性。為什麼會轉變成女性呢？這其中有它隱含的象徵意義——如同母親的愛。就像《慈經》中說：我們對待一切眾生，要如同母親對待自己唯一的孩子一般，永遠呵護自己的孩子，無微不至地關懷照顧。

在印度，觀世音菩薩是很厲害的大修行者，祂的造像與印度的大神濕婆很類似，因祂能吸入很多毒物，就像孔雀喜歡吃有毒的食物，當牠吃入有毒的東西後，牠的羽毛就會愈來愈光彩亮麗。而觀世音菩薩的慈悲，就像大地承擔一切眾生的苦難，願意將眾生的苦水、毒素全部吸進，祂的身體卻會愈來愈發亮，轉變成好看的藍色，騎坐在老虎背上，威武有力。

所以觀世音菩薩有兩面，一是勇猛力士，像濕婆、馬哈嘎拉；一是仁慈柔和，像母親。印度、中國的觀音各展現不同的一面，我們學習做觀世音菩薩，這兩方面都要學，才能拔苦與樂。

## 〔以慈悲為修行的支持〕

四無量心的修行，特別是慈悲觀，應該變成我們修行的支持，慈悲心的修行和心的光明及身心輕安有密切的關係。不管我們修止還是修觀，光明和輕安是不能分開的，而修行的成就是靠身心的輕安和止觀的光明。有了它們，身和心的遠離才能成就，才能感覺斷修和樂修的快樂，發達所有修行的功德。

慈悲心是很亮的心，很柔軟寬容的心，它能夠讓我們平和地面對生活上所發生的各種情況，緩和、紓解緊張跟不安，為自他帶來喜悅與希望。我們修習安般念或不淨觀時，有時會覺得枯燥、無趣，或者出現障礙，此時要修習慈悲觀來調和身心，突破困境。靠慈悲觀修行的支持，可對治修行過程中所有的障礙。

### 慈無量心的修習

#### 〔第一階段的練習〕

#### ◎以慈心觀為修行前方便

慈悲觀可以分為慈心觀和悲心觀，慈是與樂，悲是拔苦；慈對治瞋，悲對治害，二者雖然很類似，但仍要加以分別。慈心觀排在第一個，是最重要的。其修習方法可以分為對自己修慈、慈心禪定、擴大所緣三個階段，修任何法門，都可以用第一階段作為前方便。修行方法要很清楚，這個方法特別能利益一切眾生，是菩薩道的實踐。

《雜阿含經》說：「因心，眾生有煩惱；因心，眾生有清淨。」而讓眾生清淨的最好方法是愛。愛有兩種：宗教的愛、有貪欲的愛。宗教的愛是沒有貪欲的愛、無分別的愛，是使心清淨、深入不分別的境界，最有力量的方法。不論修什麼法門，以慈心觀為前方便，很容易達到目標，實現沒有障礙的心，平平衡無分別。

#### ◎對自己修慈悲

禪修——修習止觀，是佛陀最讚美的法，若沒有修習止觀，便不能到達無分別、無障礙的境界，不能得到修行真正的利益。從止觀修習慈悲觀，首先要以自己為所緣修習慈悲，能慈悲對待自己，才能慈悲地對待他人。若對自己的慈悲不明顯，便無法對他人修慈悲觀。你要能很明顯地以慈悲對待自己，才能對一切眾生修習慈悲。

因為我們愛自己比愛眾生還多，眾生都是愛自己，希望自己幸福快樂，不希望受到苦迫、傷害，所以我們也希望所有的眾生幸福快樂，不要受到傷害。一個連自己都不愛的人，也不能愛別人，什麼事情都做得出來。

對自己的慈悲要明顯，保持心的柔軟、放鬆，有身輕安、心輕安，如此才能利益眾生。如果我們緊張、不安，連自己的身心都無法調適，如何能利益他人？

### ◎自己的身體是實驗室

以自己為所緣修慈悲觀，然後才能擴大所緣至一切眾生，這個道理很重要，要清楚地瞭解這個道理。為什麼？在《雜阿含》及其它經典中，佛陀曾說這五尺的小小身體，是我們的世界，我教導這個世界的生、滅、以及滅的道——八支聖道、三十七覺分、四聖諦。如果對四聖諦等道理，只有聞、思，不算是真的瞭解，而是要用自己的身體去實踐、驗證才能算是真的瞭解。解脫只能靠自己的身體，不能靠別人的身體。自己的身體是我們的實驗室，除了這個實驗室外，沒有其它的實驗室可以檢驗佛陀所開示的法。解脫是從自己的身心開始！

第一階段很重要，瞭解第一階段才能瞭解身體的各種情況。雖然身體臭臭的，帶給我們許多麻煩，但它卻是我們的實驗室，所以要好好地瞭解修行方法，運用智慧修行，以自己的身心來做實驗求證。不然，坐在這裡做什麼？對自己、他人無益。如果不瞭解這個道理，不管修什麼法，都很難進步。

### ◎威儀穩定

不管修正修觀，先從慈悲觀來調身心穩定開始，為什麼？因為這樣才能瞭解無量心。身心若不穩定，如何瞭解無量心？所以要先感到身體穩定、心穩定。可以透過修慈悲觀來感受身心的輕安，身體不輕安，便不會樂修樂斷，心就會樂在妄念、煩惱裡。此時的所緣，就是以慈悲的心來放鬆身體，要瞭解威儀與身、心及呼吸的關係。威儀與慈悲的修行連在一起，以慈悲心祝福自己，使自己感到身心的快樂。

佛陀教導我們四種威儀：站立、坐著、經行、躺臥，要瞭解站著時不是坐著，坐著時不是躺著，躺著時不是經行，我們是不斷地在變換著姿勢，所有的威儀都是無常。在四威儀中學習身體威儀穩定，身體威儀穩定會幫助我們調心穩定，在身心穩定的情況下，什麼活動都能做好，修行也能進入情況。

### ◎威儀的精髓在根律儀

修習戒、定、慧遠離煩惱，遠離的條件就是威儀，而威儀的精髓在根律儀。中國禪堂習慣大家一起共修，常常一起修行了很多年，卻不知道隔壁的人是誰，這種遠離是非常寶貴的。能如此修習，就可以利益自他。根律儀是戒律的精髓，當有根律儀時，威儀就能穩定，威儀穩定，心就容易穩定，容易專注於所緣，定力便能增長，進而開展智慧。

### ◎調身體穩定平衡

找一個僻靜處，結跏趺坐，脊椎保持端正，平肩含胸，重心放在臀部三角骨上，身體穩穩地坐在墊子上，運用智慧在三角骨頭的接觸點上，調身體穩定平衡。身體的經驗會在接觸最明顯的地方開始。威儀穩定是靠脊椎、肌肉、經絡，要用定和智慧瞭解它們的關係。脊椎是身體的軸，脊椎直，身體就穩定且容易放鬆。記得表面大肌肉和深肌肉的關係，深肌肉雖然小，但是它調身體平衡的功能是很明顯的，當大肌肉放鬆時，深肌肉功能就會明顯，如此便可以靜坐很長的時間。

### ◎威儀、心、呼吸

心改變，呼吸就跟著改變。呼吸是心的窗戶，心改變會馬上反應在呼吸上，若威儀穩定，深呼吸即任運而生。威儀與心、呼吸是不能分開的。在心的訓練中，若能將呼吸與身、心連起來，會更容易進入情況。

### ◎徹底放鬆

修慈心觀時，第一要徹底地放鬆，慈心觀便是徹底放鬆的過程。不管學什麼法門，都要先學習放鬆，這是修行的基礎。佛教是緣起學，有緣起的瞭解才有佛法，沒有緣起的瞭解就沒有佛法。放鬆也是緣起，因此要瞭解什麼是放鬆的因緣、條件。放鬆的重要因緣是穩定的威儀，身體的威儀穩定，心也很容易穩定。如果身體的威儀不穩定，那心也不容易穩定，也不容易放鬆。

如果習慣這個方法，我們可以先從對自己放鬆開始，再慢慢地對別人。自己順法，也引導別人順法；如果我們的身心沒有順法、不穩定，怎麼能引導別人順法？自己緊張，別人也會緊張。

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

### ◎以四個願祝福自己

慈心觀的第一個階段——對自己修慈悲，要用四個願來祝福自己：

願我沒有怨仇（ahamavero homi）

願我沒有瞋恚（abyApajjo homi）

願我沒有痛苦（anIgho homi）

願我遍滿快樂（sukhI attAnam pariharAmi）

對自己身體每一部分散發慈悲，感到放鬆、輕安。若身體不舒服、有病痛的地方，如肩膀硬、膝蓋痛，就在那部位停留較長的時間，用智慧觀察它們，將慈悲、緩和、接納與包容送給它們，漸漸地也就能放鬆，達到全身徹底地放鬆、輕安。

放鬆後特別要注意脊椎是否挺直，脊椎直，心自然會有警覺，心有警覺才能專注業處，持續用功，出離煩惱；如心無警覺，便使不上力，容易昏沉。要感到威儀很穩定，呼吸是順定的呼吸，是深的呼吸。順定的呼吸和不順定的呼吸不一樣，要分別清楚，瞭解它們不同樣的感覺。修慈心觀或其它法門同樣要學這個道理，然後自然能夠運用身體的輕安來修心的輕安，心的輕安是定的條件。

要徹底地放鬆身體，注意身體是否很穩定，我們能感受到骨頭的硬、肌肉的軟，肌肉是掛在骨頭上。在這情況下覺得脊椎直，表面大肌肉放鬆，腰骨、頭與肩膀自然地提起來，不用刻意、用力。

### ◎內樂遍滿

四個願中，最重要的是第四個願 pariharAmi，pari 是遍、圓滿；harAmi 是我帶的意思。每一個語文有它的邏輯、特色，有時中文的翻譯不太清楚，看巴厘文、梵文就容易瞭解，雖然大翻譯家玄奘、鳩摩羅什，翻譯得很好，不過有時因為語言的隔礙，就會不易瞭解。

帶快樂到身體裡面，將快樂投入身體的每一個部分，內樂遍滿，沒有例外。如果能感到內樂遍滿，那時便會對身體有問題、不舒服的地方感到愈來愈清楚，我們再用願祝福它，送給它們慈悲，這是調自己舒服、輕安的好方法。

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

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

當真的感到內的快樂時，再調自己的身體和心順著這內的快樂。內樂是輕安的因緣，輕安是定的因緣，定是慧的因緣，由戒、定、慧三無漏學，轉凡成聖，這是佛陀的教導。

### ◎習慣輕安

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

### ◎以慈心觀利益自他

體會慈心觀能放鬆身心，瞭解慈心觀如何先利益自己，然後才可以利益他人；如果不能瞭解慈心觀，如何能利益自己？在雜念、煩惱中，連度自己都沒辦法，怎麼利益眾生？

不論修習那種法門，或修止修觀，都可以先做第一階段，短時間練習放鬆身體，調柔自己的心後，再專注修習的業處。在修止時，樂受較明顯；修觀時，苦受較明顯。像修觀呼吸時，前幾分鐘先修慈心觀，再將注意力放在鼻孔周圍的觸點，覺知呼吸的進出。要特別留意，此時不要去注意身體的感覺，因為感覺屬受念處，不是安般念的業處，此時感覺會變成障礙，因為當心有定時，注意感覺，感覺會變得很明顯，它就會成為干擾。只要將注意力放在呼吸或所修的業處，不讓心離開業處。

### ◎以正念正知加深定

我們要有決心，只注意呼吸，不注意感覺，或其它身心現象。漸漸地，定力增加，便能進入禪那，成就安般念的修行。如果身體的感覺明顯，造成無法注意所緣，或所緣模糊時，也不要丟掉念與定，這時，應加強擇法、輕安、喜等三覺支，令心覺知所緣。慢慢體會身體威儀、心和呼吸的關係，用「尋」思惟呼吸，以智慧觀察呼吸的入出、長短，持續努力不間斷，保持覺知，不斷地練習，習慣自然地作意所緣。因為「定」就是不迷惑於所緣，定能讓身心敏感，若能瞭解執著在定的麻煩，自然就不會執著在定了。連續不斷地運用正知正念，就能加深定的功夫。

#### 〔第二階段——慈心禪那〕

當能感到身體放鬆、穩定、舒服，且心中充滿慈悲，就選擇一個所緣來發展穩定的相與穩定的作意。

### ◎以同性且活著的人為所緣

專注於一個所緣來修慈心定，必須先選擇一個人。要選和自己同性別而活著的人，並且是讓你尊敬的人物，如我們的師父，有功德的人等。要瞭解慈心觀的染是淫欲，而培養禪定需要很長的觀的時間，對於異性所緣容易起染心。眾生習慣在淫



欲，不習慣在法欲，所以一定要選擇同性者。還有，要選擇活著的人，不要選擇死去的人，對死人修觀，我們不能入定。我們的目標是以一個穩定的所緣，培育定力，進入慈心禪那。選擇已死的人，無法入定，這是心的奧秘。

### ◎調影像明顯並以四願祝福

當我們感到很深很徹底的內樂、輕安時，就開始注意所緣。先觀自己的臉，面帶微笑、放鬆，眼睛、額頭、口、舌頭、頭、頸放鬆、下巴向內縮一點，這樣可以更放鬆，自然保持脊椎直。靜坐時，記得有時候要檢查下巴有沒有垮下來，造成脊椎瓦解而不挺直。我們先感到自己的臉部放鬆、微笑，然後觀尊敬的人也是一樣地微笑、放鬆。不用觀所緣的全身，只觀肩膀以上部分。如果他的影像不明顯，我們可以看照片，閉眼睛時，影像就會愈來愈清楚。觀這影像，調這影像明顯，並用這四大願祝願他們：「沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。」四大願內容是三個沒有一個有。

如果習慣這樣修，人物的影像會愈來愈明顯，我們的心穩定不改變、感覺不改變，所緣持續明顯，中間不出現雜念、妄想，大約經過一小時，將發展為禪定，即入慈心觀定。不過要每天修，習慣修，才能將心長時間地留在沒有變化的影像，及沒有變化的感覺中。

### ◎忍是最高修行

修行不能一步登天，要慢慢培養耐心，持續地練習。「忍」很重要，忍是出家人最高的修行，沒有忍什麼都做不好。所有的佛都同樣地教導眾生：忍是最高修行。在修行的過程中要忍各種身心狀況及一切順逆境，才能漸入佳境。

### 〔第三階段——擴大所緣〕

### ◎破壞心的限制

將穩定的慈心感覺，擴大至一切眾生為所緣，沒有例外。如何擴大所緣修無量心呢？要破壞心的限制。那什麼是心的限制？我們的分別就是心的限制，如果不分別，心就沒有限制，因為分別，心就受到限制，心除了分別的限制外，沒有其它限制。瞭解心的限制才能擴大所緣修無量慈心。那什麼又是無量慈心的限制？分別那個人很好看，他對我很好，他是我的兒子，她是我的母親，所以我對他們好。那個人我不認識、長得不好看，就不想看；或者乞丐很髒，我們討厭他，無法像對母親般地愛他。

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

## ◎五個所緣的選擇

要如何做呢？先觀想五個喜歡的人物，在這裡修的時間短，所以異性也行，沒有問題——母親、朋友、姊姊、弟弟都可以。我們用很快的速度觀想他們，只要有印象就好，不用調印象很明顯。觀想他們後，也用四個願祝福他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

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

最後再選擇五個討厭的人，如果現在修行已經很進步了，沒有討厭的人，可以用過去的經驗。在小學或中學時，總會有些老師或同學是我們不太喜歡的，選擇他們為慈心觀的所緣，用四願祝福他們。觀他們和喜歡、中性的人，感到同樣的感覺、同樣的心，如果心還有一點分別，可以在每一類中，選一人觀想，不斷地練習。要觀這三類的人，同樣的感覺，同樣的心。

## ◎空間的擴展

如果對這三類的人物，都真能感到慈心平衡，那麼便擴大所緣至一切眾生。要怎麼做？先從空間擴大範圍，由身邊的環境開始，如禪堂，再來是整個寺院、整個村莊、縣市、臺灣、大中國、亞洲、整個世界、整個太陽系乃至無邊世界。

## ◎物件的擴展——五種沒有分別的眾生

就物件的擴展上，分五種沒有分別的眾生，和七種有分別的眾生，靠他們讓所緣擴為無量。五種沒有分別的眾生是：（一）一切有情（*sabbe sattA*）；（二）一切有氣息、有呼吸的（*sabbe pANA*）；（三）一切生物（*sabbe bhUtA*）；（四）一切有性格的（*sabbe puggalA*），眾生都有自己的性格，沒有兩個眾生會完全一樣。（五）一切有名色的（*sabbe attabhAvapariyA*），*attabhAva* 是「自體」的意思，在佛教裡並不承認有不變的自體，佛教解釋 *attabhAva* 為「存在」，眾生因「名色」而存在。

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

## ◎物件的擴展——七種有分別的眾生

然後是七種有分別的眾生：（一）一切女性（*sabbe ittiyo*）；（二）一切男性（*sabbe purisA*）；（三）一切聖人（*sabbe arriyA*）；（四）一切凡夫（*sabbe anariyA*）；

(五)一切天神(sabbe devA)；(六)一切人類(sabbe manussA)；(七)一切惡道眾生(sabbe vinipAtikA)。這七種是依照性別、道、趣三種分別來分類。所有眾生都包括這三種分別，不可能有眾生不在這三種的分別中。

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

### ◎方位的擴展——十個方向

接著向十個方向來擴展，我們的對面是東方，在印度的傳統中，曼陀羅前面就是東方，不靠指南針來決定那裡是東方。因為我們的世界是內的世界，瞭解這道理才能瞭解《俱舍論·世間品》所說明的世間結構。很多人認為《俱舍論》不是科學的，科學上的證明不是這樣的，那是因為《俱舍論》說的是內的世界，蘋果樹和菩提樹是不同的！佛教是很科學的，不過是心的科學，和外面的不一樣。心的前面就是東方，心的東方與外面的東方並不太相同。

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

接著我們祝願一切有情、一切有氣的、一切生物、一切有性格的、一切有名色的、一切女性、一切男性、一切聖人、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生，一切東方的眾生，願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

接下來是南方，右邊是南方，同樣的依十二類眾生，願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。繼續繞到後面就是西方，左邊是北方，東南、西南、西北、東北、上、下，共十個方向依次修習。一切世界的眾生都沒有例外，願他們沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。四個願、十二類眾生、十個方向，共四百八十次。

如果以禪定徹底修慈心觀，入出禪定四五百次，會愈來愈自在，這是徹底慈心觀的修行。大家要持續修、習慣修，它是很重要、很好的法門，有很多好處。也可以學誦巴厘語，它是佛陀的語言，習慣背誦，正法熏習，可以支持我們的修行。

第二階段觀我們所尊敬的人，目的在培養慈心禪定，如果時間不夠，不一定要修，可以直接從對自己修慈的第一階段練習，然後跳到第三階段，練習擴大所緣至無量。

每天早晚各修習一次，會有調柔身心，開展心量，廣結善緣等多種功德。不過第二階段也很好，有時間可以練習做，或第二、第三階段輪流做。第一階段的練習

很重要，要時常修、習慣修，讓身心輕安、放鬆、順定，也可以用這個經驗來幫助自己所修的法門，如安般念、念佛、中國禪等，甚至可以用這經驗將活動辦得更好。放鬆、微笑、內樂、順法，如此讓整個修行能利益自己、利益他人。

### 〔慈悲止息瞋恨〕

《法句經》中第三、四、五頌，對慈悲觀的修行很有幫助，我們可以瞭解它的意思。頌說：「如果我們有他（她）辱罵我、毆打我、打垮我、劫奪我的想法，心中的瞋恨無法止息。如果內心沒有他（她）辱罵我、毆打我、打垮我、劫奪我的想法，心中的瞋恨就能止息，心不受瞋恨束縛，便能得到解脫。」世間瞋恨無法止息瞋恨，唯有慈悲可以止息瞋恨，如果沒有努力斷除瞋恨的習氣，不算是真的佛弟子。所以修習慈悲心的過程，就是對自己、對他人發達慈悲心，在十個方向、十二所緣上發達慈悲心，心平平衡衡。

要特別注意瞭解什麼是瞋恨，《阿毘達摩》說瞋恨的作用是怒燒自己的依處，現起是毀壞自己或他人的福祉。瞋恨是傷害我們最大的煩惱，會消滅我們的壽命，摧毀出家功德。如果我們能發達慈悲無量，平平衡衡的心，那佛所讚歎的沙門功德就會自然流露。因此，要瞭解出家成就的重要條件就是慈悲心，成佛的重要條件也是慈悲心。

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

### 悲無量心的修習

#### 〔離開苦的修行過程〕

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

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

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

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

### 〔以佛陀為楷範〕

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

### 〔認清敵人〕

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

### 〔對自己修悲心〕

同樣的道理，要先調自己很穩定，瞭解心就在這個身中，瞭解身體與心的相互的關係，身心情況會反應在呼吸上。先有穩定的身心，然後祝福自己：願自己身心解脫苦。身體有緊張、不舒服的地方，就祝福它們，願它們離開苦。

我今年去波蘭的奧斯基威特（Auschwitz）二次，那裡是世界上最大的墳場。二次世界大戰時，納粹在那邊用煤氣等方式殺害了一百五十萬人，到現在還可以看見零星散置的骨骸。我看過他們用那些死人的頭髮做衣服，骨頭做肥皂。我也碰到過一些曾經被迫害的人，他們像動物一樣被關在集中營裡，每天被毆打、虐待，受著無法想像的苦。這種椎心刺骨的經驗，是非常不容易忘懷。戰爭過後，他們必須努力克服瞋心、害心，找到活下去的力量。他們告訴我：有人因為無法面對便選擇逃避，甚至自殺；有人用了十年、二十年的時間才克服傷痛，重新面對人生。唯有面對苦、超越苦，才能活得自在，也只有先對自己慈悲，才有可能發出慈愛他人的力量。

要分別慈心和悲心的味道那裡不同，再慢慢將二者，連在一起變成一個味道。與慈心觀相同，先對自己生起悲心，然後向外擴散，感覺要很穩定，先瞭解慈心和悲心的不同在那裡，慢慢練習就會熟練。

### 〔修習悲心禪那〕

選擇一個受苦的人物，他是我們所尊敬的人，這裡也要選擇同性別且活著的人，思惟他的苦難，應以「願此善人解脫痛苦」的意念，生起對他的悲憫。如此一再修習，重複多次，直到所緣清楚穩定，感覺平穩不變，進入初禪、二禪、三禪。

### 〔破壞限制〕

修習悲心觀和慈心觀一樣，都要破壞分別，這個破壞分別是非常重要的。要修慈悲平平衡，重要的條件是出離，就是沒有執著的心，為什麼？因為瞋心、害心的根本是貪欲。

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

如果是對生活愜意、沒有任何痛苦跡象的眾生培育悲心，應思惟：一切尚未解脫的眾生，都不能免於墮入惡道的命運；又因他們在生死輪回中所造的惡業，只要還未能免於投生惡道的危險，一切眾生仍要遭受那些惡業的果報；再說每一個眾生，也還未能解脫生、老、病、死等苦，都是可悲憫的原因。

### 〔以智慧修習慈悲心〕

修慈悲觀的重要地方在第一部分的調身心穩定，在身心世界中克服瞋恨、害，離開自他分別，不執著。如果能找到這種心，佛陀說這才算是真正的修行者。

《法句經》有一頌：「怎樣的人才是有修行的人？是能夠在有瞋心的人中，不生瞋心的人；在有害心的人中，不生害心的人；在有執著的人中，沒有執著心的人，這種人才算是修行者。」真正的慈心、不害心靠不執著的出離心。如果能用出離心，才能用沒有分別的智慧，能用沒有分別的智慧，才能真的離開所有不善法，圓滿一切善法。

要瞭解這是用智慧來修無量慈悲心。我們擴大悲心所緣時，要以這種智慧，瞭解慈的體是什麼、悲的體是什麼。以出離的心修習它們，漸漸地才能沒有執著。雖然味道不同，但二者不能分開，希望大家能夠清楚修習方法，瞭解慈心與悲心的差別在那裡，慢慢體會，然後將二者變成一味，也就是慈悲觀的修習。

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