

2013 佛法度假

慈悲的體驗：四無量心

(釋開仁 2013.6)

引言：

慈 (mettā) : lovingkindness , benevolence...

悲 (karuṇā) : compassion

喜 (muditā) : gladness , emphatic joy...

捨 (upekkhā) : equanimity

一、四無量心的現代效益

「慈悲喜捨」是一組歷史悠久的禪法傳統，或稱為四「無量心」(boundless states) 或四「梵住」(Brahma abodes，清淨高貴的心態)。¹

此種禪修方法，在教育或醫學的領域，使用功能性核磁共振攝影(fMRI)²等心智

¹ (1)《雜阿含·264 經》卷 10(大正 2，67c16-26)：「佛告比丘：「我自憶宿命，長夜修福，得諸勝妙可愛果報之事。曾於七年中，修習慈心，經七劫成壞，不還此世。七劫壞時生光音天，七劫成時還生梵世，空宮殿中作大梵王，無勝、無上，領千世界。從是已後，復三十六反，作天帝釋。復百千反，作轉輪聖王，領四天下，...。」

(2)《中阿含·27 梵志陀然經》卷 6〈3 舍梨子相應品〉(大正 1，458a27-b9)：「尊者舍梨子告曰：「陀然！世尊知、見，如來、無所著、等正覺說四梵室，謂：族姓男、族姓女修習、多修習，斷欲，捨欲念，身壞命終，生梵天中。云何為四？陀然！多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊；如是二、三、四方、四維、上，下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜；心與捨俱，無結、無怨、無恚無諍、極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」

² 核磁共振攝影（亦稱磁振造影，magnetic resonance imaging，MRI）：

早期，七至八成 MRI 檢查都是用在中樞神經系統，例如大腦、脊椎等，尤其是頭頸部構造複雜，相較於 X 光和電腦斷層，能夠多角度掃描的 MRI 更是診斷利器。近年來，MRI 的運用愈來愈廣泛，不僅逐漸應用到骨骼神經系統、腹部及胸腔，也可以用於血管攝影及膽道攝影診斷。

目前可經核磁共振掃描檢出的疾病包括多發性硬化症、長期下背痛、惡性腫瘤、中樞神經感染疾病、先天性脊髓畸形、心臟血管疾病、新生兒代謝疾病、老年人退化性疾病、孕婦胎兒影像、腦功能性影像、腦微灌注影像、腦微擴散影像、三度空間重建影像、氫質子化學位移影像、脊椎脂肪抑制影像、腦脊髓液動態影像、腦下腺高解析動態灌注影像、

科學腦影像(Mind Science Brain Imaging)等研究，已經被證實可以培養對別人的關注與正向的情緒，並且活化與同理心有關的腦神經迴路³系統，有助於個人身心健康，也可以增進人際關係，或親社會(prosocial)行為有關。開展以「慈悲喜捨」核心之生命教育的波形圓周式的擴大效果，促進社區營造，提升國民生活品質。〔惠敏〕

二、四無量心釋義

慈、悲、喜、捨四無量心，在《阿含經》中又名四梵行⁴、四梵室⁵、四梵堂⁶、四等心⁷；《清淨道論》稱四梵住⁸（Catubrahmavihāra）。

為什麼稱為無量（appamānā）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」。

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——沒有瞋恨，住在慈悲大愛中。⁹

腹部疾病如血管瘤肝癌等動態灌注影像、直腸攝護線高解析造影、肝膽胰道造影、心肺血管造影、乳房動態灌注影像等軟組織病變。

此外，外科醫生還可以利用「磁共振造影」科技繪製路線圖，做為動手術的指引。此一科技可以讓醫生在手術前獲得許多有關病人病況的資訊。除了針對人體構造進行診斷，最新發展的功能性磁共振造影檢查還可以觀察人體生理變化，例如可用於腦部探索心智功能，如了解過動兒腦內生理異常之處、使用不同語言的腦部變化等；也有人著手研究結合 MRI 和電腦斷層（CT）等其他檢查技術，呈現體內虛擬影像，如果技術純熟，就可以進行虛擬內視鏡檢查。（<http://web.it.nctu.edu.tw/~hscsi/hospital/ins/mri.htm>）

³ 腦神經迴路（Neural circuits）：

大腦由神經細胞構成許多的神經迴路：圓圓大大顆的就是神經細胞的本體（soma），它們會伸出許多細細長長的觸手（樹突 dendrite 與軸突 axon）與其他的神經細胞形成神經迴路。

（<http://doc1856.blogspot.tw/2009/12/from-stahls-essential.html>）

⁴ 《增壹阿含·4 經》卷 48〈50 禮三寶品〉（大正 2，808c11）。

⁵ 《中阿含·27 梵志陀然經》卷 6〈3 舍梨子相應品〉（大正 1，458a28）。

⁶ 《長阿含·眾集經》卷 8（大正 1，50c24）。

⁷ 《增壹阿含經》卷 1〈1 序品〉（大正 2，552a14）。

⁸ 《清淨道論》底本 295。

⁹ 《清淨道論》底本 321。

「梵住」之所以稱為「住」（vihāra），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。

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。¹⁰

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。〔性空〕

三、慈悲喜捨之近因、特相、現狀、作用、成就、失敗

覺音《清淨道論》（底本 p.318）

	①近因 proximate cause	②特相 characteristic	③現狀 manifested	④作用 function	成就 succeed	失敗 fail
慈	看到有情的可愛	維持、促進有情幸福	調伏瞋怒	有情獲得幸福	瞋心的止息	產生愛著
悲	看到受苦者無所依怙	拔除有情之苦	無害	不忍他人受苦	惱害的止息	憂愁
喜	看見有情的成功	喜悅	瞋的止息	不嫉妒	不悅與嫉妒的止息	世俗的笑
捨	看見業的所有者	對有情保持中立的態度	瞋恨與愛著的止息	平等視有情	瞋恚與愛著的止息	世俗無智的捨

¹⁰ 《雜阿含·744 經》卷 27(大正 2, 197c15-22)：爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習慈心，多修習已，得大果、大福利。云何比丘！修習慈心，得大果、大福利？是比丘，心與慈俱，修念覺分，依遠離，依無欲，依減，向於捨；乃至修習捨覺分，依遠離，依無欲，依減，向於捨。」

壹、「情緒調適：慈悲與生活」

一、身心健康

(一) 身心的健康，與地球、社會整體的健康有關

我要說明的是，健康不只是身體表象也是心理狀態；兩者事實上是一體的，卻也彼此影響。環境與周遭的健康也同樣會影響個人健康，而個人的健康也與地球、社會整體的健康有關。反過來說，生理與心理都真正健康的人，自然也會協助恢復環境與周遭事物的健康。

只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉！唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。我理解到，如果缺少醫學知識與養生之道的整合，我協助創造的知識並不足以恢復自身或其他人的健康。此外，愈深入鑽研科學，反而可能變得機械化，也與心靈漸行漸遠。〔楊定一〕

(二)「真慈愛」與「假慈愛」

《雜阿含經》說：「因心，眾生有煩惱；因心，眾生有清淨。」¹¹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。〔性空〕

與「真慈愛」不同的「假慈愛」。假慈愛其實是“*taṇhāpema*”（渴愛的愛），雖然它的所緣和真慈愛一樣都是屬於概念法的眾生。世人習慣把這種假慈愛稱為「慈」或「愛」。真正的慈愛只與「善心」或「唯作心」¹²相應，若生起於阿羅漢心中，即屬於「唯作」；若非阿羅漢，則屬於「善」。假的慈愛或說「渴愛愛」(*taṇhāpema*)，一定和不善的貪心(*lobha*)相應。〔班迪達〕

(三) 用慈心與忍辱，取代怨恨與瞋惱

1、《法句經》(dhammapada)〈1.雙品〉：

第三頌：「彼罵我打我，敗我劫奪我」，若人懷此念，怨恨不能息。

¹¹ 《雜阿含 267 經》卷 10：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」(大正 2，69c12-13)

¹² 唯作心：只是實行其作用，而與業豪無關係。這種心並不造業，也不是業的果報。(《阿毗達摩概要精解》p.24)

巴利註釋：

- (1) ajini maṃ：他以作假證，或諍論，或交互對談，或以報復的行動，而勝我。
- (2) ahāsi me：他拿走某些屬於我的東西。
- (3) ye taṃ upanayhanti：任何人，可能是天神或居士或比丘，會讓瞋恨纏綿。就是說，基於這些念頭：「他罵我等」，瞋恨會重覆地纏綿著他們，如同以皮鞭纏綿車桿，以稻草纏綿臭魚。當此人生起瞋恨的時候，心是不能平靜的。
- (4) na sammati：瞋恨一旦生起，不會熄滅、平靜的。

第四頌：「彼罵我打我，敗我劫奪我」，若人捨此念，怨恨自平息。

巴利註釋：veraṃ tesūpasammati：①以不記恨，②不要讓自己回憶到此事，③或對自己的行為作如此的反省：「你一定在過去世也罵過或打過某些無過失之人；或以作假證，或諍論，或交互對談，或以報復的行動，而勝別人；或一定搶過別人的所屬物。因此，現在你也會遭受與此相關的情形。」讓瞋恨平息。這些人縱使失去正念，而生起瞋恨，由於這些方法，可以平息瞋恨，就像失去燃料供應的火堆一樣。[cf.《雜阿含 944 經》：見諸眾生而生恐怖。《雜阿含 945 經》：見眾生愛念歡喜。]

第五頌：在於世界中，從非怨止怨，唯以忍止怨；此古（聖常）法。

巴利註釋：

- (1) na hi verena verāni sammant' iha kudācanaṃ：被不乾淨的物質，如唾液或鼻涕等塗敷的地方，不能以相同的不淨物來清理或去除味道；反而，那地方會變得更不乾淨、難聞。同樣的，以怨報怨的人，以打報打的人，不能以怨恨平息怨恨；反而，創造出更多的怨恨。所以，在任何時刻，想要以怨恨平息怨恨是不可能的，僅會增加怨恨。
- (2) averena ca sammanti：不淨物如唾瓶，當以淨水洗滌的時候，會變成乾淨且沒有臭味。同樣的，藉著①無怨，②忍辱(khanti)水，③慈愛(mettā)水及④如理作意，能平息、安靜、止息怨恨。[cf.《經集》之〈1.8 慈經〉]
- (3) esa dhammo sanantano：藉著無怨平息怨恨的方法是諸佛、辟支佛及阿羅漢所走的路。[cf.《中阿含·72 長壽王本起經》：如何止怨。][齋因]

2、《大智度論》卷 20〈1 序品〉(大正 25, 209a8-c17)：

問曰：是四無量心云何行？

答曰：如佛處處經中說：「有比丘以慈相應心，無恚無恨，無怨無惱，廣大無量，善修。慈心得解遍滿東方世界眾生，慈心得解遍滿南西北方、四維、上下、十方

世界眾生。以悲、喜、捨相應心，亦如是。」

(1)「慈相應心」者，慈名心數法，能除心中憤濁，所謂瞋恨慳貪等煩惱。譬如淨水珠著濁水中，水即清。

(2)「無恚恨」者，於眾生中，若有因緣、若無因緣而瞋，若欲惡口罵詈，殺害劫奪，是名瞋；待時節，得處所，有勢力，當加害，是名恨。以慈除此二事故，名無瞋恨。

(3)「無怨無惱」，恨即是怨，初嫌為恨，恨久成怨，身口業加害，是名惱。復次，初生瞋結名為瞋；瞋增長籌量，持著心中未決了，是名恨，亦名怨；若心已定，無所畏忌，是名惱。

以慈心力除、捨、離此三事，是名無瞋無恨、無怨無惱。此無瞋無恨、無怨無惱，佛以是讚歎慈心。一切眾生皆畏於苦，貪著於樂；瞋為苦因緣，慈是樂因緣。眾生聞是慈三昧，能除苦、能與樂故，一心懃精進，行是三昧。以是故，無瞋無恨、無怨無惱。

(4)「廣、大、無量」者，一大心分別有三名：

「廣」名一方，「大」名高遠，「無量」名下方及九方。……如是等，分別義。

(5)「善修」者，是慈心牢固。初得慈心，不名為修。非但愛念眾生中，非但好眾生中，非但益己眾生中，非但一方眾生中，名為「善修」。

久行得深愛樂，愛、憎及中三種眾生，正等無異。十方五道眾生中，以一慈心視之，如父如母，如兄弟、姊妹、子姪、知識，常求好事，欲令得利益安隱。

如是心遍滿十方眾生中，如是慈心，名「^[1]眾生緣」；多在凡夫人處，或有學人未漏盡者行。

「^[2]法緣」者，諸漏盡阿羅漢、辟支佛、諸佛。是諸聖人破吾我相，滅一異相故，但觀從因緣相續生諸欲。以慈念眾生時，從和合因緣相續生，但空五眾即是眾生，念是五眾。以慈念眾生不知是法空，而常一心欲得樂。聖人愍之，令隨意得樂；為世俗法故，名為「法緣」。

「^[3]無緣」者，是慈但諸佛有。何以故？諸佛心不住有為無為性中，不依止過去世，未來、現在世，知諸緣不實，顛倒虛誑故，心無所緣。佛以眾生不知是諸法實相，往來五道，心著諸法，分別取捨；以是諸法實相智慧，令眾生得之，是名「無緣」。

譬如給賜貧人，或與財物，或與金銀寶物，或與如意真珠；眾生緣、法緣、無緣，亦復如是。是為略說慈心義。

悲心義，亦如是：以憐愍心，遍觀十方眾生苦，作是念：「眾生可愍，莫令受是種種苦，無瞋、無恨、無怨、無惱心，乃至十方亦如是。」

(四) 散播愛心，祝福眾生

《經集·慈經》：

欲獲得寂靜的善行者，應如是修學：堪能、誠懇及正直，謙恭、柔和與不慢。知足易供養，少世俗物，生活儉樸，諸根寂靜，謹慎和謙虛，不攀求於俗家。不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

願一切眾生皆幸福、安穩和快樂！凡有生命者，若強、若弱、若長、若大、若中、若短、若粗、若細，盡一切無餘，或可見、或不可見、或遠、或近、或已生、或未生，願一切眾生都快樂！

不要欺騙他人，或於一切處蔑視任何人。不應出於忿怒及仇恨而詛咒希望他人痛苦。對一切眾生應修習無限的慈愛心，猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。讓無限的慈心遍照於十方世界，上、下、左、右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。**無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念。能如是住者，即云「梵住」。**

不陷於邪見，具有戒德，具有智見，及斷諸貪欲。當絕不再入母胎。

(五) 生活中的威儀，與心、呼吸是不能分開的

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。

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。

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。〔性空〕

二、人際關係

(一) 世間的一切是關係的存在

從緣起相的相關性說：世間的一切——物質、心識、生命，都不是獨立的，是相依相成的緣起法。在依託種種因緣和合而成為現實的存在中，表現為個體的、獨立的活動，這猶如結成的網結一樣，實在是關係的存在。關係的存在，看來雖營為個體與獨立的活動，其實受著關係的決定，離了關係是不能存在的。從這樣的緣起事實，而成為人生觀，即是無我的人生觀，互助的人生觀，知恩報恩的人生觀，也就是慈悲為本的人生觀。

從生死的三世流轉來說，一切眾生，從無始以來，都與自己有著非常密切的關係，過著共同而密切的生活，都是我的父母，我的兄弟姊妹，我的夫婦兒女。¹³一切眾生，對我都有恩德——「父母恩」「眾生恩」「國家（王）恩」，「三寶恩」。

從自他的展轉關係，而達到一切眾生的共同意識，因而發生利樂一切眾生（慈），救濟一切眾生（悲）的報恩心行。慈悲（仁、愛），為道德的根源，為道德的最高準繩，似乎神秘，而實是人心的映現緣起法則而流露的——關切的同情。〔《學佛三要》p.120-122〕

(二) 設身處地的為他人著想

以自己的自愛而推度他人，設身處地的為他人著想，把他人看作自己去著想，慈悲的心情，自然會油然的生起來。〔《學佛三要》p.134〕

人與人間的正常道德，不難從這以己度他的意識獲得（但基督教的道德，是從愛神的前提中得來）。自己厭苦求樂，別人與我一樣，那怎可以奪他人的喜樂，增加他人的痛苦？怎可不同情別人的喜樂，不救濟別人的苦痛？

佛教「與樂拔苦」的慈悲，也就是這種精神的實踐。所以克制自己的情欲而持戒，不是別的，就是自通之法，本於慈悲而自願持戒的。這真是現（世）樂後亦樂的法行！〔《成佛之道（增註本）》p.108〕

¹³ 參見《相應部·無始經》二（漢譯南傳十四，236）

就像一個人的手腳等部位雖然衆多，但是，把它們都當成身體的一分來保護卻是相同的。同樣，衆生的苦樂感受雖然互異，但是，只追求快樂的意願卻和我完全相同。〔《入菩薩行》第 8 品第 91 頌〕

自身的痛苦，即使小如別人出言不遜，我也會自動細心地防護，免受傷害；同樣，對於衆生的任何失意和痛苦，我也該視同身受，常修慈悲和愛護心。〔《入菩薩行》第 8 品第 117 頌-齎因〕

（三）社會乃因善意與附著才得以存續

《中部古疏》：「因為它有友愛、濕潤（敏感）或黏著的性質，故說為『慈』」。

「慈」和三善根裡的「無瞋」(adosa)是同義詞。人不高興（有「瞋」dosa 或「恚」patigha）時，會變得乾燥（麻木、無情），或者說，與瞋心所相應的心會變得乾燥。我們的社會乃因善意與附著才得以存續，如同膠合板是由許多薄板彼此附著才得以成為一塊結實的厚板。

調適自己的心去發現事物的光明面，非常的重要。這可稱為“yonisomanasikāra”，即「如理作意」。〔班迪達〕

貳、「擴展心量：慈悲與禪修」

一、慈心的修習，有兩種方式

1、慈心的修習有兩種方式。

第一種是將慈心修習，無論是身業、口業或意業修行，當作是行善或積累「波羅蜜」(pārāmī)，¹⁴而不期待任何的回饋或個人利益。若期待回饋，而終不能如願，

¹⁴ 十波羅蜜：

- (1) 布施：布施給一切眾生是快樂之因，然不應如此分別：「此人應施，此人不應施。」
- (2) 持戒：為避免傷害一切有情而持戒。
- (3) 出離：為圓滿戒律而出離。
- (4) 慧：為了對眾生的善惡不愚癡而修慧。
- (5) 精進：為了眾生的幸福安樂而常精進。
- (6) 忍辱：當他們極精進時，對眾生的種種過失能忍辱。
- (7) 諦：對所許下的承諾：「我要給你這個，我將替你做這。」絕不毀約。
- (8) 決意：為眾生的幸福安樂而堅定不移。
- (9) 慈：以不動搖的「慈」對一切眾生。

便會感到失望，慈心也會受污染。

第二種慈心修習是為了培養「慈心禪那」(mettā-jhāna)或說「慈心解脫」。(班迪達)

2、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。(性空)

二、慈心讓心地柔和，容易成就身心的輕安和止觀的光明

1、四無量心的修行，特別是慈悲觀，應該變成我們修行的支持，(1)慈悲心的修行和(2)心的光明及(3)身心輕安有密切的關係。

不管我們修止還是修觀，(2)光明和(3)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。

(1)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。(性空)

2、修定，要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。有慈心，心地就柔和，容易修習成就。(《成佛之道(增註本)》p.119)

三、慈悲的修習，應重在擴充與淨化他，莫為自我情見所阻礙

慈愛實為有情所共有的，慈悲的修習，重在怎樣的擴充他，淨化他，不為狹隘自我情見所歪曲。(《學佛三要》p.133)

(10) 捨：由於「捨」而不希望報酬。

…所以四梵住能使布施等一切善法圓滿。(《清淨道論》底本 325)

菩提心的修習，為修學大乘道，趣入大乘道的第一要著。

菩提心從慈悲心起：或是緣慈母的孝敬救度，擴大到願度一切眾生，而上求佛道；或是設想他人與自己一樣，利濟眾生應如愛護自己一樣，進修到願意為利他而犧牲自己。修菩提心的動機，方法，近於儒家的仁道，恕道。但菩提心修習圓滿成就，深廣是與世間法大大不同的。這是大乘道的基石，修學大乘道的，應先多多的修學！〔《成佛之道（增註本）》p.272〕

四、慈心觀的修習方法

四無量遍緣無量有情，所以是「勝解作意俱生假想起故」。(1)或依定而起慈等觀想，(2)或依慈等觀想而成定。〔《空之探究》p.24〕

（一）慈心觀之三個階段

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：(1)對自己修慈、(2)慈心禪定、(3)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。〔性空〕

1、對自己修慈——自身為實驗室

(1.1)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？

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。〔性空〕

(1.2)我們應該按照下列的順序修習慈心：(先取一個對象，後增為五個對象)

^[1]自己，^[2]敬愛的人，^[3]喜愛的人，^[4]中等的人，^[5]敵人。

[1]自己——禪修者對自己修慈時，可重複地默念下列的句子：

願我沒有怨恨

願我沒有心理上的痛苦

願我沒有身體上的痛苦

願我遍滿快樂

或者簡單說：

願我快樂，沒有痛苦

這些句子雖然不同，但目標是一致的，即自己的幸福。

(1.3)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。能夠運用身體的輕安來修心的輕安，心的輕安是定的條件。

(1.4)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。

當真的感受到內在的快樂時，再調自己的身體和心順著這內在的快樂。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。

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？〔性空〕

(1.5)對自己修慈和經論裡的教導相符或抵觸呢？《分別論》、《無礙解道》、《慈經》並未提到對自己修習慈心。的確是如此。但是，這並無抵觸。因為那些經論乃就「安止定」而說；一開始便以自己為對象修習慈心，只是要以自身為例子而已，並不能證得「安止定」。然而，倘若這樣修習：「我很快樂。就像我趨樂避苦，欲生不欲死一樣，其他眾生也是如此。」以自己為例後，祝願他人幸福快樂的心會油然而生。這就像是在啟動汽車的引擎一樣。〔班迪達〕

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。〔性空〕

2、慈心禪定

(2.1)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。

[2]敬愛的人——專注於一個所緣來修慈心定，必須先選擇一個人。(1)要選和自己同性別而活著的人，並且是讓你敬愛的人物，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察時間，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。(2)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。〔※參《婆沙》卷 82 說某些眾生於上品親難令善意樂生。〕

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。」

(2.2)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。〔性空〕

(2.3)《大智度論》卷 20〈1 序品〉(大正 25, 209c21-28)：

行者欲學是慈無量心時，先作願：「願諸眾生受種種樂。」取受樂人相，攝心入禪，是相漸漸增廣，即見眾生皆受樂。譬如鑽火，先以軟草、乾牛屎，火勢轉大，能燒大濕木。慈三昧亦如是，初生慈願時，唯及諸親族、知識；慈心轉廣，怨親同等，皆見得樂，是慈禪定增長成就故。

悲、喜、捨心亦如是。

(2.4)以敬愛的人為所緣時，禪修者能夠證得安止定。但是，這個人不可以是異性或亡者。可以對同屬某一類的人整體地修習慈心，也可以一次針對一個人。為何一次選一個呢？因為犁田時，你犁好一條溝之後才會再犁另一條，同樣地，為了周密仔細，你一次只對一個人修習慈。〔班迪達〕

3、擴大所緣——破除心的限制

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，都是用平平衡衡的慈心觀，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。〔性空〕

(1) 擴大對象——破除界限

以「自己」和「敬愛的人」為對象修習慈心之後，行者應依序地以「喜愛的人」、「中等的人」及「敵人」為對象繼續修習慈心；每一次要推進到下一階段之時，應使心變得柔軟(*mudubhūta*)¹⁵、適業(*kammañña*)¹⁶。藉由慈心，將「喜愛的人」放到「敬愛的人」之位置上，如此可淡化那人和自己的關係。對於「中等的人」和「敵人」，也是要如此。如果禪修者沒有敵人，或從未視任何人為敵人，那麼就不需要以敵人為對象修習慈心。

行者應該藉由慈心修習一再地「破除界限」(*sīmā-sambheda*)，讓自己能夠對這四種人遍滿慈心，無有偏愛。(平等)

[3]喜愛的人——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。

[4]中等的人——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。

[5]敵人——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。〔性空〕

¹⁵ *supple* 柔順；*malleable* 可鍛鑄。

¹⁶ *Kammañña*：*kammanīya*, *kammaniya* a. [BSk. *karmaṇya*, *karmaṇīya*, *karmaṇiya*] 適業(適合作業)的，適合工作的(*workable*)，準備好的(*ready*)，堪任的，能(可)維持住事業的。

(2) 擴大空間

如果對這三類的人物，都真能感到慈心平平衡衡，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、美國……、整個世界、整個太陽系乃至無邊世界。

A、無界限遍滿慈

在這方法中，禪修者對於五類眾生無區別且無限地遍滿慈心。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。

五類眾生是：一切有情，一切有息者，一切生物，
一切補特伽羅，一切有五蘊的。

禪修者以「願他們沒有仇敵」等四句來修習。如此，以這五類為對象，各個可修得四種安止定(四色界禪那)，所以無限遍滿總共有二十種安止定。

B、有界限遍滿慈

有限遍滿，含七類眾生，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。共分成三組：

第一組「性別」：一切女性、一切男性
第二組「道」：一切聖者、一切凡夫
第三組「趣」：一切天人、一切人類、一切惡趣眾生

禪修者依「願他們沒有仇敵」等四句修習。如此，以這七類為對象，各個可修得四種安止定，所以有限遍滿總共有二十八種安止定。

有限遍滿與無限遍滿，合起來共有四十八種安止定。

C、方位遍滿慈

在方位遍滿中，上述的四十八種安止定又分十個方位，如此共得四百八十種安止定。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。

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。繼續遶到後面就是西方，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。

※三種方法合起來，總共得五百二十八種安止定。(480+48=528)

(二) 結：穩定身心，克服患害，要靠出離心

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。〔性空〕

五、悲、喜、捨的修習方法

(一) 說一切有部之四無量加行次第

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 82(大正 27, 421c18-422a22)：

問：此四無量加行云何？

答：緣七有情而起加行。七有情者，謂分欲界一切有情為怨、親、中三品差別。怨、親二品復各分三，謂下、中、上；中品有情總為一種無差別故。

(1) 修慈——於此七品有情境中，若欲修慈先緣親品，於親品中先緣上品。

上品親者，謂自父母、軌範、親教，或餘隨一可尊重處智慧多聞同梵行者。於此上品親有情境作是思惟：「云何當令此有情類得如是樂？」然心剛強難可調伏，從無始來串(>慣)習成故，於極有恩諸有情所惡阿世耶(āsaya：意樂¹⁷)任運

¹⁷ 印順導師對「增上意樂」的解釋：

生長，善阿世耶（意樂）雖作意起而不能住，復應勇勵思其重恩制心令住。如以芥子投於錐鋒，雖有著時而難可住，久習不已加行乃成，由善巧力投之方住。如是行者於上品親要勤修習與樂意樂，經於多時乃得堅住。

於上品親與樂意樂得堅住已，次於中親復修如是與樂意樂。

此既成已，次於下親復修如是與樂意樂。

此既成已次於中品，次於下怨，次於中怨，後於上怨，各修如是與樂意樂。

漸次修習至成滿時，普於欲界一切有情，與樂意樂平等相續，如於上親，上怨亦爾，齊此名為修慈究竟。

(2) ~ (3) 修悲、修喜——修悲、修喜次第亦然，拔苦、慶慰意樂有別。

云何當令：此有情類，離如是苦，是悲意樂；此有情類，得樂離苦，豈不快哉，是喜意樂。

(4) 修捨——欲修捨時先緣中品，謂於彼起捨置意樂，中品有情最易捨故，緣親發愛，緣怨發瞋，故緣處中。

初修於捨，捨中品已，次捨下怨，次捨中怨，次捨上怨，次捨下親，次捨中親，次捨上親。先捨其怨，後捨親者，瞋心易捨，非愛心故。

漸次修習至成滿時，普於欲界一切有情，捨置意樂平等相續，無異分別猶如持秤，緣有情類如總觀林，齊此名為修捨究竟。

	上品			中品	下品		
	上親	中親	下親	中人	上怨	中怨	下怨
慈、悲、喜	1	2	3	4	7	6	5
捨	7	6	5	1	4	3	2

(1) 《寶積經講記》：「『增上意樂』，強勝有力的願樂。」(p.70)

(2) 《攝大乘論講記》：「意樂以欲勝解為體，增上是強有力義，這是對於佛法的一種強有力的信解和希求。」(p.31)

(3) 《學佛三要》：「在修習菩提心的過程中，悲心雖是極高妙，非常難得了，但還須再進一步，強化悲心，要求發動種種實際行為，救眾生出苦，這便是增上意樂。增上意樂，是以悲心為本的，一種強有力的行願，以現代通俗的說法，即是「狂熱的心」，對度生事業的熱心。熱心到了最高度，便可以不問艱難，不問時間有多久，空間有多大，眾生有幾多，而不惜犧牲自己的一切，盡心致力救眾生。菩薩不入地獄，救不了地獄眾生；菩薩要成佛，也總是到苦難的人間來。佛菩薩具備了這強有力的願行——增上意樂，所以成其為佛菩薩。」(p.111-112)

(二) 四無量心之思惟內涵

《阿毘達磨法蘊足論》卷7〈12 無量品〉：

慈：作是思惟：願諸有情，皆得勝樂。(大正 26，485b15)

悲：作是思惟：願諸有情，皆得離苦。(大正 26，486c4)

喜：作是思惟：有情獲益，深可欣慰。(大正 26，487a23)

捨：作是思惟：應於有情，住平等捨。(大正 26，487c16)

(三) 四梵住的力量

向智尊者《法見》(p.294-306)：

- (1) **慈**——沒有擁有的欲望，沒有選擇性與排他性，接納一切眾生，無私地擁抱一切有情，不在意所面對的任何反應。

無量的慈看守著悲免於落入偏私，並防止悲因為選擇或排外而造成歧視。

慈將其無私、無限的本質，甚至它的熱情給予捨。因為經過轉化與控制後的熱情，也是完美捨的一部分，可以強化其敏銳的洞察力與智慧的約束力。

- (2) **悲**——給予我們豐富的痛苦經驗，在苦真正降臨時，能堅強而有準備地面對它，洞見苦的普遍法則，而非基於單一的苦的事實。以他現前的行為，就可預見其苦難的未來，悲憫之心便油然而生。

悲避免慈與喜因嚴守的小小快樂而變得志得意滿；悲刺激並促使慈擴展自己的領域，刺激並促使喜尋求新的資糧，因而幫助兩者成為真正的無量心。

悲避免捨落入冷漠無情之中，並使它遠離遲緩或自私的孤立；悲敦促捨不斷地進入世間的戰場中，藉之堅定、強化自己，以期能經得起世間的考驗，直到捨臻於圓滿為止。

- (3) **喜**——藉由分享他人的快樂如同自己的快樂一般，你的生命將得到喜悅。藉由為他人製造快樂，帶給他人喜悅與安慰，你自己就有能力來增加隨喜的經驗。神聖與崇高的喜是滅苦之道上的大助力。

喜緩和緊張的心，安撫被痛苦燃燒的悲憫心，令悲遠離無意義的擔憂與無益的多愁善感，因為這些只會削弱、消耗心力。喜使悲成長為積極的悲憫心。

喜給予捨溫和的寧靜，軟化其嚴厲的外表。喜是佛陀臉上的神聖微笑，雖然他深深地了解世間的苦難卻仍維持臉上的笑容，一個給予人們安慰與希望、無畏

與信心的微笑，向人們宣說著：「解脫之門打開了！」

慈、悲、喜——即是知道、瞭解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

慈、悲、喜——即是力量，並給予他人力量，是最崇高的愛、悲憫與喜樂。

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

(4) 捨——根源於「觀」，是一種完美、不動搖的平衡心。

唯有愈挫愈勇的世間，才有光明成功的未來。前一刻是我們隨喜的眾生，下一刻卻亟需我們的悲憫，這樣的世界需要捨。但所需要的那種捨，必須以時時保持警醒的心為基礎，而非冷漠遲鈍的心。

第一種觀：是清楚明瞭一切生命的變遷如何生起，此生或前世所造作的業。

第二種觀：是佛陀所教導的無我。勝義中沒有任何造作業的自我，其業果也沒有影響任何自我。要使捨成為不動搖的心，必須捨棄一切有我的想法。

捨是四梵住的頂點與極致，但不應就此認為捨否定慈、悲、喜，或認為前三梵住較為次等，絕非如此。捨完全包容、遍及這三者，正如三者完全充滿捨一般。

捨意為平等心，它給予慈平穩、不變的堅定與忠誠，並賦予忍耐的美德。

捨避免慈與喜在無謂的追尋中浪費，或在未受控制的情緒迷宮中迷失。

捨以平穩、堅定的勇氣與無懼來滋養悲，使無量的悲能夠面對一再遭遇的苦難、沮喪的恐怖深淵。捨在此又指忍耐、堅忍地專住於悲憫的工作。

前三者若與捨與觀無關，可能會因為缺乏穩定的要素而變得愈來愈微弱。

孤立的美德，若缺乏其他特質給予必要的穩定或柔軟支援，這類美德往往會惡化成為自己特質中的缺點。

一個穩定與平衡的性格，能將孤立的美德與有組織且和諧的整體結合，並於其中展現出最好的一面，而不會落入個別弱點的陷阱。這正是捨的功能，也是它對四梵住之間理想關係的貢獻方式。

捨的圓滿不是由於情緒上的空無，而是由於完全的瞭解，自身的完成。其不動搖的本質並非如冰冷的石頭般堅硬不動，而是最高力量的顯現。

參、「悲智融合：慈悲與智慧」

一、從釋尊身上尋找慈悲的行動

最初發生修道的動機，是由於他的觀耕而引起。眾生的自相殘害，農工的艱苦，刻劃出世間的殘酷面目。釋尊內心的深切悲痛，引發了求道與解脫世間的思慮。

釋尊又出去遊觀，見到老病死亡。從一人而了解得這是人類同有的痛苦經歷，自己也不能不如此。從他人而理解到自己，從自己而推論到他人。

從傳記去看，釋尊的一生，不外乎大慈大悲的生活，無非表現了慈悲為本的佛心。

釋尊的往昔修行，在傳說的本生談中，菩薩是怎樣的捨己為人！是怎樣的慈愍眾生！聲聞學者，也不能不說：菩薩以慈心而修波羅密多，圓滿時成就佛果。

所以大乘的行果——菩薩與佛，是徹始徹終的慈悲心行。……依代表佛陀真精神的大乘來說，慈悲為本，是最恰當的抉發了佛教的本質，佛陀的心髓。〔《學佛三要》p.118-119〕

二、慈悲是菩薩最重要的德行

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》卷二五，211b），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。〔性空〕

三、從平等一如的心境中，會引發「同體大悲」

緣起法是重重關係，無限的差別。這些差別的現象，都不是獨立的、實體的存在。所以從緣起法而深入到底裡，即通達一切法的無自性，而體現平等一如的法性。

從這法性一如去了達緣起法時，不再單是相依相成的關切，而是進一步的無二無別的平等。大乘法說：眾生與佛平等，一切眾生都有成佛的可能性，這都從這法性平等的現觀中得來。在這平等一如的心境中，當然發生「同體大悲」¹⁸。有眾生在苦迫

¹⁸《學佛三要》：慈悲可分為三類：一、眾生緣慈…二、法緣慈…三、無所緣慈…。(p.136-137)

中，有眾生迷妄而還沒有成佛，這等於自己的苦迫，自身的功德不圓滿。大乘法中，慈悲利濟眾生的心行，盡未來際而不已，即由於此。

慈悲，不是超人的、分外的，只是人心契當於事理真相的自然的流露。〔《學佛三要》p.122-123〕

四、佛法能內證身心的無我，外達自他的無我

佛法更從自己而深刻的觀察內在的關係，了解得自我，只是心色（物質）和合而相似相續的個體；雖表現為個體的活動，而並無絕對的主體。所以佛法能內證身心的無我，外達自他的無我。〔《學佛三要》p.125〕

智慧與慈悲，為佛法的宗本，而同基於緣起的正覺。從智慧（真）說：一切是緣起的存在，展轉相依，剎那流變，即是無我的緣起。無我，即否定實在性及所含攝得不變性與獨存性。宇宙的一切，沒有這樣的存在，所以否認創造神，也應該否定絕對理性或絕對精神等形而上的任何實在自體。唯神、唯我、唯理、唯心，這些，都根源於錯覺——自性見的不同構想，本質並沒有差別。

緣起無我（空）的中觀，徹底否定這些，這才悟了一切是相對的，依存的，流變的存在。相對的存在——假有，為人類所能經驗到的，極無自性而宛然現前的不能想像有什麼實體，但也不能抹煞這現實的一切。從德行（善）說：緣起是無我的，人生為身心依存的相續流，也是自他依存的和合眾。

佛法不否認相對的個性，而一般強烈的自我實在感——含攝得不變、獨存、主宰——即神我論者的自由意志，是根本錯誤，是思想與行為的罪惡根源。否定這樣的自我中心的主宰欲，才能體貼得有情的同體平等，於一切行為中，消極的不害他，積極的救護他。自私本質的神我論者，沒有為他的德行，什麼都不過為了自己。

唯有無我，才有慈悲，從身心相依、自他共存、物我互資的緣起正覺中，涌出無我的真情。真智慧與真慈悲，即緣起正覺的內容。〔《中觀今論》p.a7-a8〕

五、慈悲與智慧，是同一意識流中泛起的不同側面——悲智融貫的實證

依大乘法說，慈悲與智慧，並非相反的。在人類雜染的意識流中，情感與知解，也決非隔裂的。可說彼此相應相入，也可說是同一意識流中泛起的不同側面。如轉染

還淨，智慧的體證，也就是慈悲的體現；決非偏枯的理智，而實充滿著真摯的慈悲。……大乘的現證，一定是悲智平等。離慈悲而論證得，是不能顯發佛菩薩的特德的。……佛弟子的體證，如契合佛的精神，決非偏枯的理智體驗，而是悲智融貫的實證。是絕待真理的體現，也是最高道德（無私的、平等的慈悲）的完成。唯有最高的道德——大慈悲，才能徹證真實而成為般若。所以說：「佛心者，大慈悲是」。〔《學佛三要》p.136-139〕

六、慈悲越廣大，智慧越深入；智慧越深入，慈悲越廣大

悲智交融：聲聞者的偏真智慧，不能完全契合佛教真義，即因偏重理性的體驗生活，慈悲心不夠，所以在證得究竟解脫之後，就難以發大願，廣度眾生，實現無邊功德事了。

菩薩的智慧，才是真般若，因為菩薩在徹底證悟法性時，即具有深切的憐愍心，廣大的悲願行。慈悲越廣大，智慧越深入；智慧越深入，慈悲越廣大，真正的智慧，是悲智交融的。大乘經說：悲心悲行不足，而急求證智，大多墮入小乘深坑，失掉大乘悲智合一的般若本義，障礙佛道的進修。〔《學佛三要》p.163-164〕

七、菩薩從實際的事行去充實慈悲，故悲智交融才是大乘的不共慧

菩薩要從實際的事行中，去充實慈悲的內容，而不只是想想而已。充實慈悲心的事行，名利他行，大綱是：布施，愛語，利行，同事——四攝。〔《學佛三要》p.131〕

思慧，就是從聽聞信解而轉入實際行動的階段。它雖以分別抉擇為性，但卻不僅是內在的心行，而且能夠發之於外，與外在身語相呼應，導致眾生諸行於正途。在佛法的八正道中，先是正見、正思惟，然後乃有正語、正業、正命。這即是說，有了正思惟（思慧成就），無論動身發語乃至經濟生活等等，一切都能納入佛法正軌了。這是由思慧成就而引出圓滿的戒德。

同時，大乘的淨戒，常與悲心相應；在淨戒中，可以長養悲心；也唯有具足悲心，才能成就完善的大乘淨戒。悲心與淨戒，有著密切的關連性。佛教的制戒，原來具有兩面性的意義：一是消極的防非止惡，一是積極的利生濟世。究其動機與目的，則不外乎自利與利他；自利，可以壓制煩惱不生，得到身心清淨；利他，乃因見到眾生苦惱，不忍再加損害，先是實行不作損他的壞事，即防非止惡的消極表現，繼而發為利樂饒益有情的悲行，也就是大乘悲心的成就。所以菩薩受戒，不僅為自淨其身而防非

止惡，同時尤重饒益有情的積極行動。因此布施、忍辱、精進等大乘功行，都與淨戒俱起。……

智慧的究極體相，是**信智一如**，**悲智交融**，**定慧均衡**，**理智平等**，這到大乘無漏慧時，便皆成就——分證。如聞慧的成就，含攝得信根——於三寶諦理決定無疑，即是**信智一如**的表現。思慧成就，由於淨戒的俱起，特別引發了深切的悲願，而成**悲智交融**的大乘不共慧。修慧成就，則必與定心相應，是為**定慧均衡**。現證無漏慧，以如如智，證如如理，如智如理平等不二，達到**理智平等**的最高境界；也是到達此一階段，四者才能圓具。〔《學佛三要》p.190-192〕

慈悲與方便，是大乘菩薩的特質。菩薩度生，以此二為工具。無論在任何時代，任何環境，菩薩道必以此為要務。

◎大悲是通過智慧的悲心，與仁愛等相近而不同。

◎方便是為了適應，從慈悲而引出的智慧妙用，即善巧化度的方便。

從這分析去了解，菩薩法是以人乘正行為基，在出世與入世的統一中，從世間而到達究竟的出世。〔《佛在人間》p.67〕

八、菩薩以大悲心及諸法空，不起難行苦行想而利益眾生，一心精進歡喜

1、《摩訶般若波羅蜜經》卷 7〈26 無生品〉(大正 8，271b16-c3)：

須菩提語舍利弗：「我不欲令無生法有所得，我亦不欲令無生法中得須陀洹須陀洹果，乃至不欲令無生法中得阿羅漢阿羅漢果、辟支佛辟支佛道。

我亦不欲令菩薩作難行為眾生受種種苦，菩薩亦不以難行心行道。何以故？舍利弗！生難心苦心不能利益無量阿僧祇眾生。舍利弗！今菩薩憐愍眾生，於眾生如父母兄弟想，如兒子及己身想。如是能利益無量阿僧祇眾生，用無所得故。所以者何？菩薩摩訶薩應生如是心：『如我一切處、一切種不可得，內外法亦如是。』若生如是想則無難心苦心。何以故？是菩薩於一切種、一切處、一切法不受故。

舍利弗！我亦不欲令無生中佛得阿耨多羅三藐三菩提，亦不欲令無生中轉法輪，亦不欲令以無生法得道。」

2、《大智度論》卷 53〈26 無生品〉(大正 25，438b3-19)：

若菩薩生難心、苦心，則不能度一切眾生。如世間小事，心難以為苦，猶尚不成，何況成佛道！

成因緣者，所謂大慈大悲心，於眾生如父母、兒子、己身想。何以故？父母、兒

子、己身，自然生愛，非推而愛也。

菩薩善修大悲心故，於一切眾生乃至怨讎，同意愛念。是大悲果報利益之具，都無所惜，於內外所有，盡與眾生。

此中說不惜因緣，所謂「一切處、一切種、一切法不可得故」。

若行者初入佛法，用眾生空，知諸法無我；今用法空，知諸法亦空。以此大悲心及諸法空二因緣故，能不惜內外所有，利益眾生，不起難行想，苦行想，一心精進歡喜。如人為自身及為父母、妻子，勤身修業，不以為苦；若為他作，則無歡心。

苦行、難行，如後品「本生因緣，變化現受畜生形」中說。

3、《大智度論》卷 52〈25 十無品〉(大正 25, 433b14-18)：

「一切處」者，五眾、十二入、十八界，乃至一切種智。

「一切種智」者，十八空、三解脫門。般若波羅蜜觀若常若無常等，入一門、二門乃至無量門等，是名一切種智求索菩薩不可得。

※參考文獻：

- 1、印順導師：《學佛三要》《成佛之道（增註本）》《空之探究》《中觀今論》
- 2、覺音尊者：《清淨道論》〈說梵住品〉
- 3、性空法師：《四無量心》
- 4、班迪達禪師：《解脫道上》
- 5、向智尊者：《法見》(The Vision of Dhamma)
- 6、惠敏法師：〈慈悲心像〉(Imaging Benevolence & Compassion)
- 7、齋因法師：《法句經》(dhammapada)《入菩薩行》
- 8、楊定一《真原醫》(Primordia Medicine)

大小乘佛法之修行道階

