

# 释禅波罗蜜次第法门

## 第二十一讲

### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一一年一月二日

我们今天开始介绍《释禅波罗蜜》卷六。卷六第一个部分是「四无量心」，第二个部分是「四空定」，我们今天介绍四无量心。

哪些人会修四无量心呢？虽然我们每天有念法本的，像密教的法本一开始，不管你修哪一个本尊，都是先念归依、发心，就是发四无量心，或者是早晚课也是有，就是四无量心念一遍，或者是念三遍，可是，不管修几年下来，四无量心也发不出来，它其实是有原因的。

所以我们先介绍哪些人是修四无量心，它分世间、还有出世间的修行人。

世间的修行人，就是所谓的凡夫、或者是外道，他们修四无量心的目的是为了自己。像那个性格喜欢高胜自在的，高，就是所谓的高高在上，喜欢高人一等这样的性格；胜，就是殊胜，他是什么都喜欢最好的、最殊胜的；自在，就是他喜欢自由自在、无拘无束，不喜欢被人家管，只有他发号施令，没有人家命令他的份。像这种乐高胜自在的性格，他就会很喜欢当大梵天王，所以他如果死后生在色界天，他就希望他能够当大梵天王。可是，如果你的禅定力在生前修到初禅、二禅、三禅、四禅，如果你没有修四无量心的话，你也一样没有办法当大梵天王，原因是你修禅定很高，但是你只是自己独善其身，自己的定力很高，但是对于众生，你没有丝毫的功德可言，所以想要当大梵天王，不但要有四禅的定功，还要再加上四无量心。因为四无量心，就是修的是我们心缘十方众生，心缘十方众生，对他们修慈悲喜舍，这个功德累积得才会快速，这样才能够当大梵天王。这个是以世间的凡夫、或者是外道修行人他会走的路。

可是佛弟子，他们的目标不是大梵天王，是小乘想要自己解脱，或者是大乘想利益众生，都必须修四无量心。那你说小乘自利就好了，为什么还要修四无量心呢？如果他只是修四圣谛、十二因缘，没有修四无量心的话，他也很难证涅槃，为什么呢？因为调心功夫不好，他只是修四禅八定，但是他想要调伏他的贪瞋痴，或者是断我执，如果没有修四无量心的话，是比较

困难达到的；而且证涅槃，他也需要福德，修四无量心也是能够快速累积他的福德。

我们知道小乘主要是断我执才能够出三界，断我执才能断烦恼障，小乘的三善根就是无贪、无瞋、无痴、那你说直接就无贪、无瞋、无痴也是很难做到。所以，如果能够常常的心缘十方众生，修慈悲喜舍，他自然那个「我」的影子就会比较少，然后调伏贪瞋痴烦恼当然也就比较得力，因为我执没有那么重的话，当然就没有贪瞋痴，贪瞋痴是由我执来的，这个大家都知道。所以，佛弟子的小乘也是一定要修四无量心，他才能够证得涅槃。大乘以利他为主，当然更不用说了，是以大悲心为根本，当然就一定要修四无量心。

我们刚才说，哪些人必须要修四无量心？就是凡夫、外道、小乘、大乘的佛弟子都要修四无量心，但是目的不一样。

那什么时候修呢？什么时候修四无量心是最适合的时机呢？你说我得欲界定、未到地定，在定中修四无量心，是不是合适的时机呢？这时候定功太浅，没办法获得任何的功德。所以如果你在欲界定、未到地定当中修四无量心，效果不好，累积功德不快，因为定功太浅，四无量心是在甚深的禅定当中才能够发起的，所以你的定功至少要在初禅以上，才能够发起四无量心。这下我们就知道答案了，刚开始讲的，为什么我们发不起来？就是因为没有证初禅，很简单。

那为什么要证初禅以上，才可能发起四无量心呢？那我们就要回到初禅，初禅、二禅、三禅、四禅，先讲初禅，为什么至少要得初禅才发得起来呢？那就是因为初禅有觉、观、喜、乐、一心这些支林，你在觉观当中修四无量心，很快，为什么？因为觉、观就是心的分别，这时候你要分别一切众生的苦，就很容易生起悲无量心，因为悲是拔苦，觉观的分别能够善于了知一切众生的苦，到底苦在哪里。我们现在没办法了解呀，我们自己都苦得不得了，都很想把苦看能不能转移掉，所以我们没有甚深的禅定的功夫，去观察每一个众生身心的苦，我们看的也只是他外表的苦、他跟你诉说的苦，可是他内心的苦你也看不见。我们没有天眼通，只可以看到人道很粗浅的苦，可是其它的呢？地狱、畜生、或者天人的苦，你看得到吗？也看不到啊，所以你怎么拔苦呢？所以除非你有觉观这个分别，这样的甚深禅定当中的观察，你才能够了知一切六道众生，他到底是苦在哪里？深切的了知他们的苦，

你那个悲切的心才能够生得起来，这时候悲无量心是很自然就能够生起。不然我们在《广论》的时候，什么思惟三苦、八苦，也是一样没办法理解他们的苦，都是很表相的、或者很粗浅的苦，但是那个苦的深刻性是不够的，因为我们禅定的功夫不够，所以观察得不够微细、不够深刻。

喜支，就是你在初禅的喜支当中，当然很容易就生起那个喜无量心，希望给一切众生欢喜。

乐支的时候，就是给众生快乐，就是慈无量心。所以你一有初禅的乐支，你自然就很容易生起慈无量心。慈，就是给众生快乐，你自己在这个乐受当中，当然就比较能够生起希望一切众生快乐这样的一个慈无量心。

那一心支，就相对舍无量心来说。你那个心安住在一心当中，当然舍无量心就很容易生起。

这个是以初禅来说，所以我们才会说至少要证得初禅，是相对初禅的四（五）支来说的。

另外，以初禅、二禅、三禅、四禅分别来说，也是同样的道理。初禅的觉观，容易观察一切众生的苦，所以它容易成就悲无量心；二禅是以大喜为主，当然就容易生起慈无量心，所以在二禅的喜心当中来修喜无量心，就容易成就；那三禅是大乐，你在大乐当中，当然很容易就生起慈无量心，所以慈无量心这个时候来修，很快就能够成就；四禅舍念清净，当然就是修舍无量心是最快速成就的。

这就是为什么必须证到初禅以上，才能够成就四无量心的原因在这里。那我们也相对的知道，为什么我们现在没办法成就的原因，就是没有办法证得初禅、二禅、三禅、四禅。

另外，在禅跟禅中间的那个中间禅，那个时候修四无量心，也是很快能够转念，能够成就四无量心，也是可以的，就是在每一个中间禅的部分。

所以，我们现在就介绍了哪些人会修四无量心，还有就是什么时候修四无量心，它是比较合适的。

我们接下来就要介绍怎么来修了。

修也有方法，就是怎么修慈无量心呢？慈心既然是希望一切众生快乐，那我们在修之前就先发愿，愿一切众生都能够得到快乐。这样发愿完之后我们就入定，看你能入几定，就是初禅以上都可以，你就先入定。那我们还没

有定的话，怎么办呢？那就看你之前修的是什么法门，你修六妙门的，你就先数息、或者是随息，到你身心非常宁静的时候，当然最好是初禅，可是你要熏修的话，你就先修到你的身心比较宁静，那个时候你就发愿，然后再开始修慈悲喜舍四无量心。

那我们就先观想，发完愿之后，我们在定中就观想我们最亲爱的人，他受乐的情形，就是观想他非常快乐的样子，那种情景；你观想起来之后，你就观想中庸，就是不是亲人、也不是怨敌这样的对象，我们称为中庸，也受乐；中庸也观好了，就第三个，就是你的怨敌，观想你的怨敌非常快乐的样子；怨敌也可以观起来，最后观想一切十方众生都受乐的样子，这就是慈无量心它的修法。

你也可以把这个心慢慢地扩大，最先是观想一个人，然后慢慢扩大，十个人、百个人、千个人、万、亿，一个聚落的人、一个国土的人，慢慢扩大，一个阎浮提的人、一个四天下的人，最后是十方世界的一切众生都受乐的情形。就是把我们的量再扩大、再扩大，扩大到整个法界，最后就是十方无量的众生都是受乐的情形，就这样不断不断地熏修。

悲无量心也是同样的方法，第一个是缘最亲爱的人，第二个是中庸，然后怨敌，最后是十方一切众生。悲是拔苦，所以你也是要先发愿，希望能够除一切众生的苦，这样发愿了之后，再观想自己最亲爱的人受苦的样子，一看到你最亲爱的人受苦的样子，你就会心生不舍，那个悲愍心很快就能生起，希望能够除他的苦，这时候的悲无量心就能够生起。所以当你观想最亲爱的人受苦的样子，那你心不舍，因此生起悲心想要除他的苦，当这个心念生起了之后，然后你就到下一个，就是中庸，然后怨敌，到十方一切众生，这个是悲无量心的修法。

那喜呢，就是希望一切众生欢喜。其实它这个是有次第的，我们刚才说慈无量心是希望一切众生快乐，所以你在修慈心定当中的时候，你是可以观想一切众生都很快乐，一直扩大、一直扩大，扩大到一切众生都受乐的样子，一切众生都很快乐。你在定中是这样子，可是你出定之后，就不是这个样子，你看到这个众生也苦，那个众生也苦，不是大家都快乐，你在定中是大家都快乐，你可以这样观想，可是出定之后，大家都很苦，所以这个时候就要修悲无量心，它是从这边来的，它是一个接着一个，很自然的就生起。看

到众生苦，那你就希望除他们的苦，所以这个悲无量心很自然就能够生起，所以你在定中也可以作这样的观想。就是慈无量心，然后他们也不是真正的都很快乐，然后也希望继续观除他们的苦。

除他们的苦之后，就能够得到快乐，然后得到快乐的时候，就能够生欢喜。所以第三个喜无量心，又是从悲无量心这样子延续下来的，因为他的苦被除了之后，他才可能得到快乐，得到快乐，才容易生起那个欢喜心。所以悲无量心修完之后，我们就可以再继续修喜无量心，就是苦除去了之后，自然就能够生起欢喜。所以我们同样的也发愿，愿一切众生都能够心生欢喜。然后开始观想我们最亲爱的人，苦除去了之后，得到了快乐，然后在快乐当中生起欢喜心。这个能够观想起来，就观想中庸的对象也能够生起欢喜心，然后怨敌也能够心生欢喜，最后一切十方众生也心生欢喜，这就是喜无量心。

慈、悲、喜、舍，接下来是舍无量心，是怎么来的呢？前面我们观想众生受苦受乐的时候，我们也同时会生起忧喜之心，对不对？看到他痛苦，我们就生起忧悲的心，看到欢喜，我们也生起喜心，那这个忧喜的心也是属于烦恼，所以我们只是修慈、悲、喜心的话，也是很难解脱的，为什么？你心都跟烦恼相应，不管是忧、还是喜，它都是属于烦恼，那如果众生也只是只有慈、悲、喜，他也没有办法真正的安稳，所以心能够真正的得到安稳，就是不苦不乐才是真正的安稳，就是没有忧喜之心了，这个才是真正的安稳。我们自己本身修行人来讲，也能够解脱这个烦恼，忧喜等等的烦恼，就是在这个舍心当中，所以我们才要继续修这个舍无量心。

这个舍，是舍什么呢？就是舍前面的慈、悲、喜这三心，要把它舍弃，然后安住在不苦不乐的舍心当中，这就是延续慈、悲、喜这样一路下来，最后就要修舍无量心的原因在这里，我们自己本身才不会跟烦恼相应，然后给众生也是真正的安稳。

所以我们要舍弃这个三心，然后先发愿，愿一切众生都能够得到微妙的舍心。发完愿之后，也是同样的先观自己最亲爱的人不苦不乐的样子。把他观想起来之后，也是一步一步的，然后中庸、怨敌，最后十方一切众生，也是得到微妙的舍心，这个就是舍无量心的修法。

我们最后讲修这个四无量心，有什么功德呢？在《阿含经》里面谈到，如果入慈心三昧的人，现世能够得到五种功德，哪五种功德呢？第一个是入

火不烧，就是在火里面也不会被烧到；第二个是中毒不死，中了毒也不会死掉；第三个，兵刃不伤，兵器、刀刃，就是所有的武器都伤不了他；第四个，终不横死，就是临命终时，他不会遇到横祸而死；第五个是善神拥护，随时他的身边都有善神来拥戴保护他。就是这五种功德，这是现世有这五种功德。

那未来世的功德呢？就是我们刚才说的，如果生在色界天的话，他可以当大梵天王，这就是未来世的功德，这都是以世间法来讲。

出世间法，就是我们一开始上课已经介绍过了，如果是修解脱道或者是菩萨道，都能够证阿罗汉果、辟支佛，或者是最后成就佛果，四无量心都一定是必须要的，所以这个功德是一定包含在里面。

我们就介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。