

「释禅波罗蜜法门」禅修

慈无量心

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年一月六日

我们今天练习慈无量心。

慈，就是爱念众生，经常想要让众生快乐，想利益他们。

什么叫无量心呢？就是这个慈心能够遍施于十方，平等 没有隔碍，这个时候就叫做慈无量心。

我们为什么要修慈无量心？它的目的就是：只有慈无量心可以去除众生的瞋恚之情。

瞋恚有浅深的差别，像我们对眼前的不满意、忿忿不平，这个是最初一点点不愉快，是眼前当下，你的心中有一些情绪，这个叫做「忿」。这个情绪如果没有排解的话，它就会慢慢、慢慢累积变成「恨」，就是常常怀恨在心，事后想到，心里面还是恨恨的，这个就不是当下眼前的，而是事后你想到还是会生气，这个就进入恨的阶段。这个恨，如果还是没有办法从心中去除的话，就会想说怎么样发泄这个情绪呢，我就一定要采取某些行动，不管是用讲的、还是用做的，这个时候我们就称为「恼」，身心已经产生热恼，这时候就会去做恼害众生的事。所以它的程度的差别，就是忿、恨、恼、害，这些情绪除了修慈无量心之外，你是没有办法解决的。除非你的心充满了慈，你的慈心充满，你才不会有忿恨恼害，你一离开慈心，这些情绪就来了。反正你今天莫名其妙的，心里面就是闷闷不乐的，那个其实就有轻微的忿了，只要你的心念离开慈，就是跟瞋恚相应，只是程度的差别。看我们有没有那个高度的反省能力、高度的定力，看每一个当下的心念，那个情绪的状态，到底是什么样的状态。不是说有事情来，然后我生气，那个已经很严重了，你心里面闷闷的、不愉快，那个其实就已经有忿了，所以我们的心一离开慈，其实就跟瞋恚相应，所以除了修慈无量心之外，没有别的办法，这就是为什么我们要修慈无量心的目的。

那怎么修呢？在上座之前我们要先发愿，愿一切众生都能够得到快乐，希望我在定中都能够见到他们受乐的情形，先这样子发愿，然后开始上座。

先从观想最亲爱的人开始，不管是你的父母、兄弟、姊妹，你的配偶、子女，或者是其它的人，选一个世界上你最亲爱的人，你最想让他快乐的这样一个对象，因为这个对象是最容易让你很快就生起希望他快乐这样的念头，所以我们先取一个这样的对象，然后观想他受乐的情形。

如果修一修有杂念生起，我们就要收摄心念，把我们的心再缘这个亲爱的人，观想他受乐的情形。有任何境界现前，不管是好境界、还是坏境界，一盖不理睬，还是继续地缘你最亲爱的人，观想他受乐的情形，不然你就会随着那个境界，好境界就增长你的贪，坏境界就开始恐惧、害怕、担忧，是不是又出了什么状况？然后又想一堆，妄念不断，这个都会障碍我们没有办法成就慈心定。

如果你在观想的过程发禅定，你也不要再去搞禅定，说现在是初禅、二禅、三禅、四禅，也一盖不理睬，因为我们是修慈无量心，不是修禅定，所以你不要变成说你在修禅定。

所以，尽量做到让我们的心念能够缘最亲爱的人受乐的情形，尽量做到念念分明、心心相续不间断，一间断就是有杂念，赶快切断，赶快收摄你的心，回到这个所缘境上。

好，那我们现在就开始练习，先发愿，然后观想一个你最亲爱的人，他快乐的情况。

我们这样子练习，什么时候发慈心定呢？就是在定中亲见你最亲爱的人受乐的情形，在定中就好像看见他身心非常快乐、神情愉悦的样子，清清楚楚，这个时候就是发慈心定的时候。如果这样的情景非常的清楚，我们就要换所缘境，第二个缘的是中庸的对象。如果中庸这样的对象，你在定中也可以看见他们受乐的情形，就再进一步缘你的怨敌。如果怨敌也能够亲见他们受乐的情形，最后缘十方一切众生，身心快乐、神情愉悦。

这个都没有问题之后，我们就要把我们的心量渐渐地扩大，本来缘一个人，现在缘十个，慢慢增加百个、千个、万个、亿个；地方也渐渐地扩大，从一个聚落，到一个国土，到一个阎浮提，到四天下，最后十方，整个法界都充满你的慈心。

这样慢慢练习，你怎么检查你的慈心到底修得圆不圆满呢？所以它有广、大、无量的差别。

如果你的慈心只能缘你最亲爱的人，再继续你就没办法了，在定中没有办法见到中庸、怨敌，或者一切十方的众生也都受乐的情形，只能观想你最亲爱的人他快乐的情形，可以，接下来都观不起来，这时候你的慈心称为「广」；如果能够进一步缘中庸，也没有问题，这个时候叫做「大」；你最恨的怨敌也观想得起来，叫做「无量」，所以慈心有广、大、无量的差别。

像地方也是，我们虽然慢慢把我们的心量扩大到整个虚空法界，但是一开始心量没有这么大。所以如果你只能缘一方的国土的话，这个叫做「广」；四方，叫做「大」；十方，叫做「无量」。

如果你修慈心，只是为了调伏自己的瞋恚，这个叫做「广」；如果你修慈心是为了自己的解脱，这个时候叫做「大」；不但自己解脱，还希望一切众生解脱，这个时候叫做「无量」。

如果你修慈心，只能去除忿，叫做「广」；去除恨，叫做「大」；去除恼害，叫做「无量」。

这个就知道怎么检查自己的慈心到底是广、大、还是无量。

到底修到什么程度，可以用这个标准来检查自己的慈心到底圆不圆满，什么时候才叫做圆满呢？就是你的慈心不论是怨、亲、中庸，乃至六道、十方一切众生，你的慈心都同样的平等、没有差别，把他们看作像自己的父母、兄弟、姊妹，家亲眷属，一样的看待，没有差别对待，这个时候你的慈心就圆满，就称为慈无量心圆满。不论今天是什么对象，慈心都是平等对待，这个时候就知道自己的慈无量心已经修圆满了。

任何情况、任何对象任运，任运就是你不要起观说我要对他慈悲一下，这样没有任运。任运自然的意思就是说，随时都可以做到，不用什么观想、还是提念，提醒自己说我应该要慈悲，都没有这样的念头，这个叫做任运自然。任何一个对象，任运自然，慈心都能够生起，希望他快乐，希望能够利益他们，这个时候就是慈无量心圆满。

那我们说要给众生快乐，这个快乐到底是什么样的快乐呢？它也有程度的差别，像世俗人就是给他世俗的快乐，这是世间的快乐。那我们今天讲的修法，是缘一切众生，希望一切众生快乐，这个称为「众生缘慈」，所以这时候给众生的快乐，只能够是世间的快乐，欲界的快乐，初禅、二禅、三禅、四禅的快乐，只能到这里。所以这个众生缘慈，是谁修的呢？凡夫修的，想

死后生大梵天、当大梵天王的凡夫修的；还有初果、二果、三果罗汉修的。他们修的目的，就是要调伏自己的瞋恚心，增长自己的福德，好快快的入涅槃，证得解脱。是为了调心，增长自己的福德，早一点证得涅槃，所以要修慈无量心。

第二种快乐就是涅槃乐，这是谁修的呢？就是阿罗汉、辟支佛、还有佛，他们都有这样的能力，所以他们缘众生的时候，这个慈心称为「法缘慈」。这个「法」，就是了知一切法因缘有，自性是空的，只要是因缘所生法，它是相续有，但是自性是空的。阿罗汉、辟支佛、还有佛，他都已经断我执了，所以是谁在修这个法缘慈呢？在他的观念里面，没有「我」在修法缘慈。所谓的「我」，五蕴和合相续有，自性是空；一切众生五蕴和合相续有，自性是空；慈心，因缘和合相续有，自性是空。是在这样的一个情况之下，了知一切法因缘相续有，自性是空，这样的境界当中，然后给众生快乐。因为众生不知道一切因缘所生法自性是空，他还非常的执着，所以为了要利益众生，他是以这样的一个心态，缘众生来修法缘慈，所以他是没有我、众生、还有慈心真实有的这件事情，都是相续有，自性是空。所以这个是解脱的人才可以有这样的境界。所以，这时候给众生的是涅槃的安乐，但是还不是究竟圆满的安乐。

什么是究竟圆满的安乐？除非成佛了，安住在常乐我净，这个乐，才是真正我们佛性完全开显的快乐，这个才是究竟圆满的安乐，这是一切诸佛都希望一切众生都能够证得最后究竟圆满的安乐，所以这时候的慈心称为「无缘慈」。这个是诸佛才有的，小乘阿罗汉都做不到，因为他必须要证得中道实相，了解诸法实相的道理。什么时候证到我们的佛性？就是你明白诸法实相的道理，一切法毕竟空，无所有，因缘也空，所以他心无所缘，在心无所缘，不落空有、苦乐两边，这样的境界当中来真实的利益众生。因为众生执一切法为真实有，有我、有众生、有苦乐，所以他有取舍，他希望离苦得乐，他对苦乐都把它当作是真实存在的。所以佛悲愍众生，希望能够教化众生，得到诸法实相的智慧，明白苦乐也无所有，所以在这个悲愍心当中，但是心无所缘这个境界，然后教导众生怎么样成佛，究竟圆满安乐，这个我们就称为无缘慈。

所以修慈无量心只能做到众生缘慈，所以它是在根本禅当中发的，根本

禅就是你至少要初禅、或者二禅、三禅、四禅都可以证到慈无量心。你只有欲界定、未到地定没有办法证得慈无量心，所以它是在根本禅，就是初禅、二禅、三禅、四禅这个禅定当中才可能发起四无量心，或者禅与禅之间的中间禅才可能发起众生缘慈。

法缘慈是在十六特胜、通明禅、八背舍，或者其它的无漏禅当中才可能发起的。

无缘慈要在首楞严三昧、法华三昧，或者九种大禅当中才可能发起。

所以我们希望众生快乐，但是你可以给他的是什么样的快乐？你有什么能力给他快乐？除非你可以自己先证得，然后你才可以真实的利益众生。

好，有关于修习慈无量心的方法，还有所有的内容，我们今天就介绍到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。