

「释禅波罗蜜法门」禅修

悲无量心

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年一月十三日

我们今天练习悲无量心。

什么是悲心呢？悲，就是愍念众生所受种种的苦，希望能够救护他们所生起的心，就是悲心。

当这个悲心能够遍施十方，平等，没有隔碍，这个时候就称为悲无量心。

那为什么要修悲无量心呢？因为悲心可以除去众生的恼害之情。随着我们悲心的增长，我们可以一步一步的调伏忿恨恼害。所以我们心中一旦离开了悲心，想要伤害众生的念头，想恼害众生的话语、还有一些动作就会生起。所以为什么我们会生气？种种想要恼害众生这样的念头，或者话语，或者是行动呢？就是因为我们当下心是跟忿恨恼害相应的，所以除非我们悲心遍满，随时我们的心都充满着悲心，这样的话，想要救护众生的苦，想要救护众生的心，都来不及想要帮他们拔苦，那怎么可能生起恼害众生的心呢？所以我们就知道，悲心是除去众生的恼害之情，一旦离开了悲心，所有恼害众生的那些身口意就会开始造作，这就是为什么要修悲无量心的原因。

那在前面我们修慈无量心，一旦在定心当中生起慈无量心，我们可以观想一切众生都能够获得快乐。一旦慈心定生起，也是心中遍满慈心，然后可以慢慢地扩展到一切众生身上。可是一旦离开了慈心定，我们一旦出定，看周遭的人，每个都很苦，所以即使我们在定中可以观一切众生都很快乐，可是出定之后，看到的众生都是非常的苦，所以这个时候又不免想要生起帮他们拔苦的心，这就是为什么会生起悲心，就是看到众生苦，不忍众生苦，希望能够救护他们，所生起的心。

所以要怎么修这个悲无量心呢？就是在上座之前我们先发愿，愿一切众生都能够远离种种的身心苦，希望在定中也能够见到众生的苦，然后生起想要救护他们的心，这样发愿之后，我们就入定。在定中先观察我们最亲爱的人，他受苦的情形，见到我们最亲爱的人受苦，我们很自然的就能够生起希望帮他们拔苦的悲心；这个心可以生起之后，我们再进一步观中庸这样的对

象，他们受苦的情形，也能够生起救护他们的心；接下来就观怨敌他们受苦的情形，希望也能够生起救护他们的心；最后，我们的心缘十方一切众生受苦的情形，希望能够帮他们拔苦，这个就是练习悲心的次第。

所以第一个亲爱的人能够生起悲心之后，我们就一个一个继续地练习下去，那我们现在就开始做做看。

我们什么时候生起悲心定呢？就是你在定中，确实看见了你最亲爱的人受苦的情形，也确实生起了悲愍的心，当这个心生起，你才继续地往下练习。你可以每一座缘不同的对象，缘最亲爱的人，这个功夫纯熟了，然后你再缘中庸，这个没问题了，你再缘怨敌，最后十方一切众生。然后再慢慢地扩大，从缘一个人，到十个人，百个、千个、万、亿；从一个聚落，到一个国土，到阎浮提，到整个四天下，最后十方世界。

所以怎么检查我们的悲心，是不是不断增长？它是广、还是大、还是无量的差别呢？跟慈无量心一样的，如果我们能够缘最亲爱的人生起悲心，这个称为广；能够缘中庸生起悲心，这个叫做大；能够缘怨敌生起悲心，叫做无量。其它也是一样，看你是能够缘一方、四方、还是十方，而有广、大、无量的差别。你修悲心是为了除自己世间的苦，还是想除自己轮回的苦，还是想为众生除苦，而有广、大、无量的差别。你因为修悲心能够调伏忿、恨、还是恼害，而有广、大、无量的差别，我们就可以检查自己的悲心到了什么样的程度。

那什么时候悲无量心才圆满呢？就是任何情况之下，你的心可以任运自然的对一切怨亲中庸，乃至十方一切众生，想要拔苦的悲心都是平等、没有差别的时候，你的悲无量心就圆满。

如果我们看到别人受苦的时候能够生起悲心，但是他快乐的时候我们没有办法生起悲心，或者不苦不乐的时候也没有办法生起悲心，这个是不善修悲无量心。是因为我们没有如实的了知一切众生的苦，到底苦在哪里，不是表相的快乐，即使在天界享受天的快乐，那是究竟的快乐吗？不是真正的安乐。他如果能够解脱，证阿罗汉果、辟支佛果，那个是真正的快乐吗？也不是究竟圆满成佛的快乐。所以悲心遍满一切众生的意思，就是只要还在十法界的众生，我们都一样希望为他们拔苦。六道众生有六道众生的苦，四圣法界有四圣法界个别的苦，所以我们含糊笼统，想说观一切众生的苦，他们的

苦是一样的苦，没有差别，那我们也是不善修悲无量心。我们还要很微细的了知一切众生每一道、每一法界众生个别的苦，我们都够了解，才知道怎么样帮他们除苦的方法，去教导他们。

所以我们就知道，这个悲无量心什么时候才能够真正的生起？就是至少你入初禅，有初禅的定力，有觉观，这个觉观在定中起觉观的分别，你才能够善于观察十法界个别、个别众生的苦，如果你没有入初禅，根本看不见，自己也没有办法体会，那你又怎么帮他们拔苦呢？他们苦在哪里，你都没有办法观察。所以至少是初禅，在初禅的定中，用觉观支来观察一切众生的苦，那个才是真正的善修悲无量心。所以它是有次第，也是有步骤，一步一步的练习，慢慢就能够到达，从广大，一直到无量，到最后圆满。

有关悲无量心，我们就介绍到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。