

「释禅波罗蜜法门」禅修

舍无量心

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年一月二十七日

我们今天练习舍无量心。

什么是舍心呢？舍，就是舍弃慈、悲、喜三心，以不憎恨、不贪爱的心，思念众生。如果这个心能够平等、没有隔碍，遍施十方，这个时候就称为舍无量心。

为什么要修舍心呢？修舍心是为了要除去众生的憎恨、贪爱之情，除非我们的心住平等舍，才能够除去憎恨跟贪爱的对立分别，忿恨恼害当然也能够跟着调伏。

在出喜心定之后，我们心里就在想：我们修慈心，是为了要给众生快乐；修悲心，是为了要拔众生的苦；修喜心，是要使众生欢喜，如果我心中始终念念不忘有一个「我」能「利益众生」这两件事情的话，就不算是殊胜的修行。而且众生快乐的因缘很多，不单单只有我可以给众生快乐，所以如果我们认为只有我能够给众生快乐，这样想是有点过分的。再说，修慈要给众生快乐，这只是我们个人的理解，众生是不是因为这样就真实得到快乐呢？这个还很难说，所以，我们认为我可以真实给众生快乐，如果是这样想的话，就叫做颠倒。同时，我们在观想众生受苦受乐的时候，心中会生起忧喜之情，生起忧喜之情，就是烦恼，烦恼一生，就很难解脱，如果我们自己都很难解脱，又怎么帮众生解脱？我们应该给众生的是清净的善法，而没有生烦恼这样的过失，所以应该舍弃慈、悲、喜三心，才能够给众生清净的善法，帮助众生解脱。

这样思惟了之后，我们就舍弃慈、悲、喜三心，然后一心发愿，愿一切众生都能够获得微妙的舍心，但愿我在定中都能看见。发愿之后就入定，观想我最亲爱的人受不苦不乐的相貌，能够想起来，接着就观想中庸，然后怨敌，最后十方一切众生都受不苦不乐的相貌，这个就是修舍心的方法，我们现在开始练习。

我们什么时候生起舍心定呢？就是在定中能够任运自然，看见自己最亲

爱的人受不苦不乐的相貌，了了分明，其它中庸、怨敌、十方一切众生也都能够任运自然，看见他们受不苦不乐的样子，了了分明，这个时候就是生起舍心定的时候。像其它，从一人，到千、万、亿人；从一个国土，到十方国土；还有广、大、无量，这些内容都跟前面所说的一样。

那什么时候才是修舍心最恰当的时机呢？就是初禅的一心支，得初禅在一心支的时候，要生起舍心是比较容易的；另外，就是证得四禅--舍念清净的时候，你要转修舍无量心，比较容易成就。

有一个问题我们想问：前面修慈悲喜三心都会有福德，现在修舍心，让众生得不苦不乐，有什么利益呢？前面我们修慈悲喜三心的时候，是希望众生可以离苦得乐，可是当乐失去的时候，又再度感到苦恼，可见这个乐还是烦恼、累赘；现在修舍心，让众生得不苦不乐，心才能真正的安稳，再也没有灾患，所以，以舍心来饶益众生所得的福很大。另外，我们在修慈心跟喜心的时候容易心生贪着，修悲心的时候又容易生起忧悲之情，所以这个时候的福德又少又薄；如果修舍心就没有这两种过失，就能够除去贪爱、还有忧悲的过失，没有这些烦恼，所得的福更大。所以结论就是：你修舍心的福德，比修慈、悲、喜三心的福德还要大。

最后一个问题，我们都说先发愿，然后入定观察，然后看见，请问你这个看见，是真的看见？还是你观想的看见？所以这个「见」有两种情况：一种是你已经得天眼，是真实的看见，定中看见，出定之后还看见；另外一种，就是你观想的看见，这个是第六意识的法尘境界，出定以后就看不见了，所以它不是真正的看见，是你用观想力，用第六意识所造作出来的法尘境界，也是独影境，这个不是真实的看见。这就是所谓「见」到底是哪一种，有这两种差别。

讲到这里，我们把慈、悲、喜、舍四无量心介绍完了，它是想得大梵天王，想解脱，想开悟成佛、证果的基本条件，所以想这一世成就，看你是想自己解脱，还是帮众生解脱，还是自己开悟成佛，这个都是必须要的基础，基础而已噢，依这个基础之上，你才可能有一些成就，所以我们知道它很重要；它又是从禅定发的，所以我们要从四禅下手加紧用功，才能够早一点成就四无量心。我们这一次就介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。