

## 釋禪波羅蜜次第法門

### 第二十一講

#### 最尊貴的淨蓮上師講解

講於台北新店  
二〇一一年一月二日

我們今天開始介紹《釋禪波羅蜜》卷六。卷六第一個部分是「四無量心」，第二個部分是「四空定」，我們今天介紹四無量心。

哪些人會修四無量心呢？雖然我們每天有唸法本的，像密教的法本一開始，不管你修哪一個本尊，都是先唸歸依、發心，就是發四無量心，或者是早晚課也是有，就是四無量心唸一遍，或者是唸三遍，可是，不管修幾年下來，四無量心也發不出來，它其實是有原因的。

所以我們先介紹哪些人是修四無量心，它分世間、還有出世間的修行人。

世間的修行人，就是所謂的凡夫、或者是外道，他們修四無量心的目的是為了自己。像那個性格喜歡高勝自在的，高，就是所謂的高高在上，喜歡高人一等這樣的性格；勝，就是殊勝，他是什麼都喜歡最好的、最殊勝的；自在，就是他喜歡自由自在、無拘無束，不喜歡被人家管，只有他發號施令，沒有人家命令他的份。像這種樂高勝自在的性格，他就會很喜歡當大梵天王，所以他如果死後生在色界天，他就希望他能夠當大梵天王。可是，如果你的禪定力在生前修到初禪、二禪、三禪、四禪，如果你沒有修四無量心的話，你也一樣沒有辦法當大梵天王，原因是你修禪定很高，但是你只是自己獨善其身，自己的定力很高，但是對於眾生，你沒有絲毫的功德可言，所以想要當大梵天王，不但要有四禪的定功，還要再加上四無量心。因為四無量心，就是修的是我們心緣十方眾生，心緣十方眾生，對他們修慈悲喜捨，這個功德累積得才會快速，這樣才能夠當大梵天王。這個是以世間的凡夫、或者是外道修行人他會走的路。

可是佛弟子，他們的目標不是大梵天王，是小乘想要自己解脫，或者是大乘想利益眾生，都必須要修四無量心。那你說小乘自利就好了，為什麼還要修四無量心呢？如果他只是修四聖諦、十二因緣，沒有修四無量心的話，他也很難證涅槃，為什麼呢？因為調心功夫不好，他只是修四禪八定，但是他想要調伏他的貪瞋癡，或者是斷我執，如果沒有修四無量心的話，是比較

困難達到的；而且證涅槃，他也需要福德，修四無量心也是能夠快速累積他的福德。

我們知道小乘主要是斷我執才能夠出三界，斷我執才能斷煩惱障，小乘的三善根就是無貪、無瞋、無癡、那你說直接就無貪、無瞋、無癡也是很難做到。所以，如果能夠常常的心緣十方眾生，修慈悲喜捨，他自然那個「我」的影子就會比較少，然後調伏貪瞋癡煩惱當然也就比較得力，因為我執沒有那麼重的話，當然就沒有貪瞋癡，貪瞋癡是由我執來的，這個大家都知道。所以，佛弟子的小乘也是一定要修四無量心，他才能夠證得涅槃。大乘以利他為主，當然更不用說了，是以大悲心為根本，當然就一定要修四無量心。

我們剛才說，哪些人必須要修四無量心？就是凡夫、外道、小乘、大乘的佛弟子都要修四無量心，但是目的不一樣。

那什麼時候修呢？什麼時候修四無量心是最適合的時機呢？你說我得欲界定、未到地定，在定中修四無量心，是不是合適的時機呢？這時候定功太淺，沒辦法獲得任何的功德。所以如果你在欲界定、未到地定當中修四無量心，效果不好，累積功德不快，因為定功太淺，四無量心是在甚深的禪定當中才能夠發起的，所以你的定功至少要在初禪以上，才能夠發起四無量心。這下我們就知道答案了，剛開始講的，為什麼我們發不起來？就是因為沒有證初禪，很簡單。

那為什麼要證初禪以上，才可能發起四無量心呢？那我們就要回到初禪，初禪、二禪、三禪、四禪，先講初禪，為什麼至少要得初禪才發得起來呢？那就是因為初禪有覺、觀、喜、樂、一心這些支林，你在覺觀當中修四無量心，很快，為什麼？因為覺、觀就是心的分別，這時候你要分別一切眾生的苦，就很容易生起悲無量心，因為悲是拔苦，覺觀的分別能夠善於了知一切眾生的苦，到底苦在哪裡。我們現在沒辦法了解呀，我們自己都苦得不得了，都很想把苦看能不能轉移掉，所以我們沒有甚深的禪定的功夫，去觀察每一個眾生身心的苦，我們看的也只是他外表的苦、他跟你訴說的苦，可是他內心的苦你也看不見。我們沒有天眼通，只可以看到人道很粗淺的苦，可是其他的呢？地獄、畜生、或者天人的苦，你看得到嗎？也看不到啊，所以你怎麼拔苦呢？所以除非你有覺觀這個分別，這樣的甚深禪定當中的觀察，你才能夠了知一切六道眾生，他到底是苦在哪裡？深切的了知他們的

苦，你那個悲切的心才能夠生得起來，這時候悲無量心是很自然就能夠生起。不然我們在《廣論》的時候，什麼思惟三苦、八苦，也是一樣沒辦法理解他們的苦，都是很表相的、或者很粗淺的苦，但是那個苦的深刻性是不夠的，因為我們禪定的功夫不夠，所以觀察得不夠微細、不夠深刻。

喜支，就是你在初禪的喜支當中，當然很容易就生起那個喜無量心，希望給一切眾生歡喜。

樂支的時候，就是給眾生快樂，就是慈無量心。所以你一有初禪的樂支，你自然就很容易生起慈無量心。慈，就是給眾生快樂，你自己在這個樂受當中，當然就比較能夠生起希望一切眾生快樂這樣的一個慈無量心。

那一心支，就相對捨無量心來說。你那個心安住在一心當中，當然捨無量心就很容易生起。

這個是以初禪來說，所以我們才會說至少要證得初禪，是相對初禪的四（五）支來說的。

另外，以初禪、二禪、三禪、四禪分別來說，也是同樣的道理。初禪的覺觀，容易觀察一切眾生的苦，所以它容易成就悲無量心；二禪是以大喜為主，當然就容易生起慈無量心，所以在二禪的喜心當中來修喜無量心，就容易成就；那三禪是大樂，你在大樂當中，當然就很容易就生起慈無量心，所以慈無量心這個時候來修，很快就能夠成就；四禪捨念清淨，當然就是修捨無量心是最快速成就的。

這就是為什麼必須證到初禪以上，才能夠成就四無量心的原因在這裡。那我們也相對的知道，為什麼我們現在沒辦法成就的原因，就是沒有辦法證得初禪、二禪、三禪、四禪。

另外，在禪跟禪中間的那個中間禪，那個時候修四無量心，也是很快能夠轉念，能夠成就四無量心，也是可以的，就是在每一個中間禪的部分。

所以，我們現在就介紹了哪些人會修四無量心，還有就是什麼時候修四無量心，它是比較合適的。

我們接下來就要介紹怎麼來修了。

修也有方法，就是怎麼修慈無量心呢？慈心既然是希望一切眾生快樂，那我們在修之前就先發願，願一切眾生都能夠得到快樂。這樣發願完之後我們就入定，看你能入幾定，就是初禪以上都可以，你就先入定。那我們還沒

有定的話，怎麼辦呢？那就看你之前修的是什麼法門，你修六妙門的，你就先數息、或者是隨息，到你身心非常寧靜的時候，當然最好是初禪，可是你要薰修的話，你就先修到你的身心比較寧靜，那個時候你就發願，然後再開始修慈悲喜捨四無量心。

那我們就先觀想，發完願之後，我們在定中就觀想我們最親愛的人，他受樂的情形，就是觀想他非常快樂的樣子，那種情景；你觀想起來之後，你就觀想中庸，就是不是親人、也不是怨敵這樣的一個對象，我們稱為中庸，也受樂；中庸也觀好了，就第三個，就是你的怨敵，觀想你的怨敵非常快樂的樣子；怨敵也可以觀起來，最後觀想一切十方眾生都受樂的樣子，這就是慈無量心它的修法。

你也可以把這個心慢慢地擴大，最先是觀想一個人，然後慢慢擴大，十個人、百個人、千個人、萬、億，一個聚落的人、一個國土的人，慢慢擴大，一個閻浮提的人、一個四天下的人，最後是十方世界的一切眾生都受樂的情形。就是把我們的心量再擴大、再擴大，擴大到整個法界，最後就是十方無量的眾生都是受樂的情形，就這樣不斷不斷地薰修。

悲無量心也是同樣的方法，第一個是緣最親愛的人，第二個是中庸，然後怨敵，最後是十方一切眾生。悲是拔苦，所以你也是要先發願，希望能夠除一切眾生的苦，這樣發願了之後，再觀想自己最親愛的人受苦的樣子，一看到你最親愛的人受苦的樣子，你就會心生不捨，那個悲愍心很快就能夠生起，希望能夠除他的苦，這時候的悲無量心就能夠生起。所以當你觀想最親愛的人受苦的樣子，那你心不捨，因此生起悲心想要除他的苦，當這個心念生起了之後，然後你就到下一個，就是中庸，然後怨敵，到十方一切眾生，這個是悲無量心的修法。

那喜呢，就是希望一切眾生歡喜。其實它這個是有次第的，我們剛才說慈無量心是希望一切眾生快樂，所以你在修慈心定當中的時候，你是可以觀想一切眾生都很快樂，一直擴大、一直擴大，擴大到一切眾生都受樂的樣子，一切眾生都很快樂。你在定中是這樣子，可是你出定之後，就不是這個樣子，你看到這個眾生也苦，那個眾生也苦，不是大家都很快樂，你在定中是大家都很快樂，你可以這樣觀想，可是出定之後，大家都很苦，所以這個時候就要修悲無量心，它是從這邊來的，它是一個接著一個，很自然的就生起。看

到眾生苦，那你就希望除他們的苦，所以這個悲無量心很自然就能夠生起，所以你在定中也可以作這樣的觀想。就是慈無量心，然後他們也不是真正的都很快樂，然後也希望繼續觀除他們的苦。

除他們的苦之後，就能夠得到快樂，然後得到快樂的時候，就能夠生歡喜。所以第三個喜無量心，又是從悲無量心這樣子延續下來的，因為他的苦被除了之後，他才可能得到快樂，得到快樂，才容易生起那個歡喜心。所以悲無量心修完之後，我們就可以再繼續修喜無量心，就是苦除去了之後，自然就能夠生起歡喜。所以我們同樣的也發願，願一切眾生都能夠心生歡喜。然後開始觀想我們最親愛的人，苦除去了之後，得到了快樂，然後在快樂當中生起歡喜心。這個能夠觀想起來，就觀想中庸的對象也能夠生起歡喜心，然後怨敵也能夠心生歡喜，最後一切十方眾生也心生歡喜，這就是喜無量心。

慈、悲、喜、捨，接下來是捨無量心，是怎麼來的呢？前面我們觀想眾生受苦受樂的時候，我們也同時會生起憂喜之心，對不對？看到他痛苦，我們就生起憂悲的心，看到歡喜，我們也生起喜心，那這個憂喜的心也是屬於煩惱，所以我們只是修慈、悲、喜心的話，也是很難解脫的，為什麼？你心都跟煩惱相應，不管是憂、還是喜，它都是屬於煩惱，那如果眾生也只是只有慈、悲、喜，他也沒有辦法真正的安穩，所以心能夠真正的得到安穩，就是不苦不樂才是真正的安穩，就是沒有憂喜之心了，這個才是真正的安穩。我們自己本身修行人來講，也能夠解脫這個煩惱，憂喜等等的煩惱，就是在這個捨心當中，所以我們才要繼續修這個捨無量心。

這個捨，是捨什麼呢？就是捨前面的慈、悲、喜這三心，要把它捨棄，然後安住在不苦不樂的捨心當中，這就是延續慈、悲、喜這樣一路下來，最後就要修捨無量心的原因在這裡，我們自己本身才不會跟煩惱相應，然後給眾生也是真正的安穩。

所以我們要捨棄這個三心，然後先發願，願一切眾生都能夠得到微妙的捨心。發完願之後，也是同樣的先觀自己最親愛的人不苦不樂的樣子。把他觀想起來之後，也是一步一步的，然後中庸、怨敵，最後十方一切眾生，也是得到微妙的捨心，這個就是捨無量心的修法。

我們最後講修這個四無量心，有什麼功德呢？在《阿含經》裡面談到，如果入慈心三昧的人，現世能夠得到五種功德，哪五種功德呢？第一個是入

火不燒，就是在火裡面也不會被燒到；第二個是中毒不死，中了毒也不會死掉；第三個，兵刃不傷，兵器、刀刃，就是所有的武器都傷不了他；第四個，終不橫死，就是臨命終時，他不會遇到橫禍而死；第五個是善神擁護，隨時他的身邊都有善神來擁戴保護他。就是這五種功德，這是現世有這五種功德。

那未來世的功德呢？就是我們剛才說的，如果生在色界天的話，他可以當大梵天王，這就是未來世的功德，這都是以世間法來講。

出世間法，就是我們一開始上課已經介紹過了，如果是修解脫道或者是菩薩道，都能夠證阿羅漢果、辟支佛，或者是最後成就佛果，四無量心都一定是必須要的，所以這個功德是一定包含在裡面。

我們今天就介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。