

「釋禪波羅蜜法門」禪修

慈無量心

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年一月六日

我們今天練習慈無量心。

慈，就是愛念眾生，經常想要讓眾生快樂，想利益他們。

什麼叫無量心呢？就是這個慈心能夠遍施於十方，平等 沒有隔礙，這個時候就叫做慈無量心。

我們為什麼要修慈無量心？它的目的就是：只有慈無量心可以去除眾生的瞋恚之情。

瞋恚有淺深的差別，像我們對眼前的不滿意、忿忿不平，這個是最初一點點不愉快，是眼前當下，你的心中有一些情緒，這個是叫做「忿」。這個情緒如果沒有排解的話，它就會慢慢、慢慢累積變成「恨」，就是常常懷恨在心，事後想到，心裡面還是恨恨的，這個就不是當下眼前的，而是事後你想到還是會生氣，這個就進入恨的階段。這個恨，如果還是沒有辦法從心中去除的話，就會想說怎麼樣發洩這個情緒呢，我就一定要採取某些行動，不管是用講的、還是用做的，這個時候我們就稱為「惱」，身心已經產生熱惱，這時候就會去做惱害眾生的事。所以它的程度的差別，就是忿、恨、惱、害，這些情緒除了修慈無量心之外，你是沒有辦法解決的。除非你的心充滿了慈，你的慈心充滿，你才不會有忿恨惱害，你一離開慈心，這些情緒就來了。反正你今天莫名其妙的，心裡面就是悶悶不樂的，那個其實就有輕微的忿了，只要你的心念離開慈，就是跟瞋恚相應，只是程度的差別。看我們有沒有那個高度的反省能力、高度的定力，看每一個當下的心念，那個情緒的狀態，到底是什麼樣的狀態。不是說有事情來，然後我生氣，那個已經很嚴重了，你心裡面悶悶的、不愉快，那個其實就已經有忿了，所以我們的心一離開慈，其實就跟瞋恚相應，所以除了修慈無量心之外，沒有別的辦法，這就是為什麼我們要修慈無量心的目的。

那怎麼修呢？在上座之前我們要先發願，願一切眾生都能夠得到快樂，希望我在定中都能夠見到他們受樂的情形，先這樣子發願，然後開始上座。

先從觀想最親愛的人開始，不管是你的父母、兄弟、姊妹，你的配偶、子女，或者是其他的人，選一個世界上你最親愛的人，你最想讓他快樂的這樣一個對象，因為這個對象是最容易讓你很快就生起希望他快樂這樣的念頭，所以我們先取一個這樣的對象，然後觀想他受樂的情形。

如果修一修有雜念生起，我們就要收攝心念，把我們的心再緣這個親愛的人，觀想他受樂的情形。有任何境界現前，不管是好境界、還是壞境界，一蓋不理會，還是繼續地緣你最親愛的人，觀想他受樂的情形，不然你就會隨著那個境界，好境界就增長你的貪，壞境界就開始恐懼、害怕、擔憂，是不是又出了什麼狀況？然後又想一堆，妄念不斷，這個都會障礙我們沒有辦法成就慈心定。

如果你在觀想的過程發禪定，你也不要搞禪定，說現在是初禪、二禪、三禪、四禪，也一蓋不理會，因為我們是修慈無量心，不是修禪定，所以你不要變成說你在修禪定。

所以，儘量做到讓我們的心念能夠緣最親愛的人受樂的情形，儘量做到念念分明、心心相續不間斷，一間斷就是有雜念，趕快切斷，趕快收攝你的心，回到這個所緣境上。

好，那我們現在就開始練習，先發願，然後觀想一個你最親愛的人，他快樂的情況。

我們這樣子練習，什麼時候發慈心定呢？就是在定中親見你最親愛的人受樂的情形，在定中就好像看見他身心非常快樂、神情愉悅的樣子，清清楚楚，這個時候就是發慈心定的時候。如果這樣的情景非常的清楚，我們就要換所緣境，第二個緣的是中庸的對象。如果中庸這樣的對象，你在定中也可以看見他們受樂的情形，就再進一步緣你的怨敵。如果怨敵也能夠親見他們受樂的情形，最後緣十方一切眾生，身心快樂、神情愉悅。

這個都沒有問題之後，我們就要把我們的心量漸漸地擴大，本來緣一個人，現在緣十個，慢慢增加百個、千個、萬個、億個；地方也漸漸地擴大，從一個聚落，到一個國土，到一個閻浮提，到四天下，最後十方，整個法界都充滿你的慈心。

這樣慢慢練習，你怎麼檢查你的慈心到底修得圓不圓滿呢？所以它有廣、大、無量的差別。

如果你的慈心只能緣你最親愛的人，再繼續你就沒辦法了，在定中沒有辦法見到中庸、怨敵，或者一切十方的眾生也都受樂的情形，只能觀想你最親愛的人他快樂的情形，可以，接下來都觀不起來，這時候你的慈心稱為「廣」；如果能夠進一步緣中庸，也沒有問題，這個時候叫做「大」；你最恨的怨敵也觀想得起來，叫做「無量」，所以慈心有廣、大、無量的差別。

像地方也是，我們雖然慢慢把我們的心量擴大到整個虛空法界，但是一開始心量沒有這麼大。所以如果你只能緣一方的國土的話，這個叫做「廣」；四方，叫做「大」；十方，叫做「無量」。

如果你修慈心，只是為了調伏自己的瞋恚，這個叫做「廣」；如果你修慈心是為了自己的解脫，這個時候叫做「大」；不但自己解脫，還希望一切眾生解脫，這個時候叫做「無量」。

如果你修慈心，只能去除忿，叫做「廣」；去除恨，叫做「大」；去除惱害，叫做「無量」。

這個就知道怎麼檢查自己的慈心到底是廣、大、還是無量。

到底修到什麼程度，可以用這個標準來檢查自己的慈心到底圓不圓滿，什麼時候才叫做圓滿呢？就是你的慈心不論是怨、親、中庸，乃至六道、十方一切眾生，你的慈心都同樣的平等、沒有差別，把他們看作像自己的父母、兄弟、姊妹，家親眷屬，一樣的看法，沒有差別對待，這個時候你的慈心就圓滿，就稱為慈無量心圓滿。不論今天是什麼對象，慈心都是平等對待，這個時候就知道自己的慈無量心已經修圓滿了。

任何情況、任何對象任運，任運就是你不要起觀說我要對他慈悲一下，這樣沒有任運。任運自然的意思就是說，隨時都可以做到，不用什麼觀想、還是提念，提醒自己說我應該要慈悲，都沒有這樣的念頭，這個叫做任運自然。任何一個對象，任運自然，慈心都能夠生起，希望他快樂，希望能夠利益他們，這個時候就是慈無量心圓滿。

那我們說要給眾生快樂，這個快樂到底是什麼樣的快樂呢？它也有程度的差別，像世俗人就是給他世俗的快樂，這是世間的快樂。那我們今天講的修法，是緣一切眾生，希望一切眾生快樂，這個稱為「眾生緣慈」，所以這時候給眾生的快樂，只能夠是世間的快樂，欲界的快樂，初禪、二禪、三禪、四禪的快樂，只能到這裡。所以這個眾生緣慈，是誰修的呢？凡夫修的，想

死後生大梵天、當大梵天王的凡夫修的；還有初果、二果、三果羅漢修的。他們修的目的，就是要調伏自己的瞋恚心，增長自己的福德，好快快的入涅槃，證得解脫。是爲了調心，增長自己的福德，早一點證得涅槃，所以要修慈無量心。

第二種快樂就是涅槃樂，這是誰修的呢？就是阿羅漢、辟支佛、還有佛，他們都有這樣的能力，所以他們緣眾生的時候，這個慈心稱爲「法緣慈」。這個「法」，就是了知一切法因緣有，自性是空的，只要是因緣所生法，它是相續有，但是自性是空的。阿羅漢、辟支佛、還有佛，他都已經斷我執了，所以是誰在修這個法緣慈呢？在他的觀念裡面，沒有「我」在修法緣慈。所謂的「我」，五蘊和合相續有，自性是空；一切眾生五蘊和合相續有，自性是空；慈心，因緣和合相續有，自性是空。是在這樣的一個情況之下，了知一切法因緣相續有，自性是空，這樣的境界當中，然後給眾生快樂。因爲眾生不知道一切因緣所生法自性是空，他還非常的執著，所以爲了要利益眾生，他是以這樣的一個心態，緣眾生來修法緣慈，所以他是沒有我、眾生、還有慈心真實有的這件事情，都是相續有，自性是空。所以這個是解脫的人才可以有這樣的境界。所以，這時候給眾生的是涅槃的安樂，但是還不是究竟圓滿的安樂。

什麼是究竟圓滿的安樂？除非成佛了，安住在常樂我淨，這個樂，才是真正我們佛性完全開顯的快樂，這個才是究竟圓滿的安樂，這是一切諸佛都希望一切眾生都能夠證得最後究竟圓滿的安樂，所以這時候的慈心稱爲「無緣慈」。這個是諸佛才有的，小乘阿羅漢都做不到，因爲他必須要證得中道實相，了解諸法實相的道理。什麼時候證到我們的佛性？就是你明白諸法實相的道理，一切法畢竟空，無所有，因緣也空，所以他心無所緣，在心無所緣，不落空有、苦樂兩邊，這樣的境界當中來真實的利益眾生。因爲眾生執一切法爲真實有，有我、有眾生、有苦樂，所以他有取捨，他希望離苦得樂，他對苦樂都把它當作是真實存在的。所以佛悲愍眾生，希望能夠教化眾生，得到諸法實相的智慧，明白苦樂也無所有，所以在這個悲愍心當中，但是心無所緣這個境界，然後教導眾生怎麼樣成佛，究竟圓滿安樂，這個我們就稱爲無緣慈。

所以修慈無量心只能做到眾生緣慈，所以它是在根本禪當中發的，根本

禪就是你至少要初禪、或者二禪、三禪、四禪都可以證到慈無量心。你只有欲界定、未到地定沒有辦法證得慈無量心，所以它是在根本禪，就是初禪、二禪、三禪、四禪這個禪定當中才可能發起四無量心，或者禪與禪之間的中間禪才可能發起眾生緣慈。

法緣慈是在十六特勝、通明禪、八背捨，或者其他的無漏禪當中才可能發起的。

無緣慈要在首楞嚴三昧、法華三昧，或者九種大禪當中才可能發起。

所以我們希望眾生快樂，但是你可以給他的是什麼樣的快樂？你有什麼能力給他快樂？除非你可以自己先證得，然後你才可以真實的利益眾生。

好，有關於修習慈無量心的方法，還有所有的內容，我們今天就介紹到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。