

「釋禪波羅蜜法門」禪修

悲無量心

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年一月十三日

我們今天練習悲無量心。

什麼是悲心呢？悲，就是愍念眾生所受種種的苦，希望能夠救護他們所生起的心，就是悲心。

當這個悲心能夠遍施十方，平等，沒有隔礙，這個時候就稱為悲無量心。

那為什麼要修悲無量心呢？因為悲心可以除去眾生的惱害之情。隨著我們悲心的增長，我們可以一步一步的調伏忿恨惱害。所以我們心中一旦離開了悲心，想要傷害眾生的念頭，想惱害眾生的話語、還有一些動作就會生起。所以為什麼我們會生氣？種種想要惱害眾生這樣的念頭，或者話語，或者是行動呢？就是因為我們當下心是跟忿恨惱害相應的，所以除非我們悲心遍滿，隨時我們的心都充滿著悲心，這樣的話，想要救護眾生的苦，想要救護眾生的心，都來不及想要幫他們拔苦，那怎麼可能生起惱害眾生的心呢？所以我們就知道，悲心是除去眾生的惱害之情，一旦離開了悲心，所有惱害眾生的那些身口意就會開始造作，這就是為什麼要修悲無量心的原因。

那在前面我們修慈無量心，一旦在定心當中生起慈無量心，我們可以觀想一切眾生都能夠獲得快樂。一旦慈心定生起，也是心中遍滿慈心，然後可以慢慢地擴展到一切眾生身上。可是一旦離開了慈心定，我們一旦出定，看周遭的人，每個都很苦，所以即使我們在定中可以觀一切眾生都很快樂，可是出定之後，看到的眾生都是非常的苦，所以這個時候又不免想要生起幫他們拔苦的心，這就是為什麼會生起悲心，就是看到眾生苦，不忍眾生苦，希望能夠救護他們，所生起的心。

所以要怎麼修這個悲無量心呢？就是在上座之前我們先發願，願一切眾生都能夠遠離種種的身心苦，希望在定中也能夠見到眾生的苦，然後生起想要救護他們的心，這樣發願之後，我們就入定。在定中先觀察我們最親愛的人，他受苦的情形，見到我們最親愛的人受苦，我們很自然的就能夠生起希望幫他們拔苦的悲心；這個心可以生起之後，我們再進一步觀中庸這樣的對

象，他們受苦的情形，也能夠生起救護他們的心；接下來就觀怨敵他們受苦的情形，希望也能夠生起救護他們的心；最後，我們的心緣十方一切眾生受苦的情形，希望能夠幫他們拔苦，這個就是練習悲心的次第。

所以第一個親愛的人能夠生起悲心之後，我們就一個一個繼續地練習下去，那我們現在就開始做做看。

我們什麼時候生起悲心定呢？就是你在定中，確實看見了你最親愛的人受苦的情形，也確實生起了悲愍的心，當這個心生起，你才繼續地往下練習。你可以每一座緣不同的對象，緣最親愛的人，這個功夫純熟了，然後你再緣中庸，這個沒問題了，你再緣怨敵，最後十方一切眾生。然後再慢慢地擴大，從緣一個人，到十個人，百個、千個、萬、億；從一個聚落，到一個國土，到閻浮提，到整個四天下，最後十方法界。

所以怎麼檢查我們的悲心，是不是不斷不斷的增長？它是廣、還是大、還是無量的差別呢？跟慈無量心一樣的，如果我們能夠緣最親愛的人生起悲心，這個稱為廣；能夠緣中庸生起悲心，這個叫做大；能夠緣怨敵生起悲心，叫做無量。其他也是一樣，看你是能夠緣一方、四方、還是十方，而有廣、大、無量的差別。你修悲心是為了除自己世間的苦，還是想除自己輪迴的苦，還是想為眾生除苦，而有廣、大、無量的差別。你因為修悲心能夠調伏忿、恨、還是惱害，而有廣、大、無量的差別，我們就可以檢查自己的悲心到了什麼樣的程度。

那什麼時候悲無量心才圓滿呢？就是任何情況之下，你的心可以任運自然的對一切怨親中庸，乃至十方一切眾生，想要拔苦的悲心都是平等、沒有差別的時候，你的悲無量心就圓滿。

如果我們看到別人受苦的時候能夠生起悲心，但是他快樂的時候我們沒有辦法生起悲心，或者不苦不樂的時候也沒有辦法生起悲心，這個是不善修悲無量心。是因為我們沒有如實的了知一切眾生的苦，到底苦在哪裡，不是表相的快樂，即使在天界享受天的快樂，那是究竟的快樂嗎？不是真正的安樂。他如果能夠解脫，證阿羅漢果、辟支佛果，那個是真正的快樂嗎？也不是究竟圓滿成佛的快樂。所以悲心遍滿一切眾生的意思，就是只要還在十法界的眾生，我們都一樣希望為他們拔苦。六道眾生有六道眾生的苦，四聖法界有四聖法界個別的苦，所以我們含糊籠統，想說觀一切眾生的苦，他們的

苦是一樣的苦，沒有差別，那我們也是不善修悲無量心。我們還要很微細的了知一切眾生每一道、每一法界眾生個別的苦，我們都夠了解，才知道怎麼樣幫他們除苦的方法，去教導他們。

所以我們就知道，這個悲無量心什麼時候才能夠真正的生起？就是至少你入初禪，有初禪的定力，有覺觀，這個覺觀在定中起覺觀的分別，你才能夠善於觀察十法界個別、個別眾生的苦，如果你沒有入初禪，根本看不見，自己也沒有辦法體會，那你又怎麼幫他們拔苦呢？他們苦在哪裡，你都沒有辦法觀察。所以至少是初禪，在初禪的定中，用覺觀支來觀察一切眾生的苦，那個才是真正的善修悲無量心。所以它是有次第，也是有步驟，一步一步的練習，慢慢就能夠到達，從廣大，一直到無量，到最後圓滿。

有關悲無量心，我們就介紹到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。