

「釋禪波羅蜜法門」禪修

捨無量心

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年一月二十七日

我們今天練習捨無量心。

什麼是捨心呢？捨，就是捨棄慈、悲、喜三心，以不憎恨、不貪愛的心，思念眾生。如果這個心能夠平等、沒有隔礙，遍施十方，這個時候就稱為捨無量心。

爲什麼要修捨心呢？修捨心是爲了要除去眾生的憎恨、貪愛之情，除非我們的心住平等捨，才能夠除去憎恨跟貪愛的對立分別，忿恨惱害當然也就能夠跟著調伏。

在出喜心定之後，我們心裡就在想：我們修慈心，是爲了要給眾生快樂；修悲心，是爲了要拔眾生的苦；修喜心，是要使眾生歡喜，如果我心中始終念念不忘有一個「我」能「利益眾生」這兩件事情的話，就不算是殊勝的修行。而且眾生快樂的因緣很多，不單單只有我可以給眾生快樂，所以如果我們認爲只有我能夠給眾生快樂，這樣想是有點過分的。再說，修慈要給眾生快樂，這只是我們個人的理解，眾生是不是因爲這樣就真實得到快樂呢？這個還很難說，所以，我們認爲我可以真實給眾生快樂，如果是這樣想的話，就叫做顛倒。同時，我們在觀想眾生受苦受樂的時候，心中會生起憂喜之情，生起憂喜之情，就是煩惱，煩惱一生，就很難解脫，如果我們自己都很難解脫，又怎麼幫眾生解脫？我們應該給眾生的是清淨的善法，而沒有生煩惱這樣的過失，所以應該捨棄慈、悲、喜三心，才能夠給眾生清淨的善法，幫助眾生解脫。

這樣思惟了之後，我們就捨棄慈、悲、喜三心，然後一心發願，願一切眾生都能夠獲得微妙的捨心，但願我在定中都能看見。發願之後就入定，觀想我最親愛的人受不苦不樂的相貌，能夠想起來，接著就觀想中庸，然後怨敵，最後十方一切眾生都受不苦不樂的相貌，這個就是修捨心的方法，我們現在開始練習。

我們什麼時候生起捨心定呢？就是在定中能夠任運自然，看見自己最親

愛的人受不苦不樂的相貌，了了分明，其他中庸、怨敵、十方一切眾生也都能夠任運自然，看見他們受不苦不樂的樣子，了了分明，這個時候就是生起捨心定的時候。像其他，從一人，到千、萬、億人；從一個國土，到十方國土；還有廣、大、無量，這些內容都跟前面所說的一樣。

那什麼時候才是修捨心最恰當的時機呢？就是初禪的一心支，得初禪在一心支的時候，要生起捨心是比較容易的；另外，就是證得四禪--捨念清淨的時候，你要轉修捨無量心，比較容易成就。

有一個問題我們想問：前面修慈悲喜三心都會有福德，現在修捨心，讓眾生得不苦不樂，有什麼利益呢？前面我們修慈悲喜三心的時候，是希望眾生可以離苦得樂，可是當樂失去的時候，又再度感到苦惱，可見這個樂還是煩惱、累贅；現在修捨心，讓眾生得不苦不樂，心才能真正的安穩，再也沒有災患，所以，以捨心來饒益眾生所得的福很大。另外，我們在修慈心跟喜心的時候容易心生貪著，修悲心的時候又容易生起憂悲之情，所以這個時候的福德又少又薄；如果修捨心就沒有這兩種過失，就能夠除去貪愛、還有憂悲的過失，沒有這些煩惱，所得的福更大。所以結論就是：你修捨心的福德，比修慈、悲、喜三心的福德還要大。

最後一個問題，我們都說先發願，然後入定觀察，然後看見，請問你這個看見，是真的看見？還是你觀想的看見？所以這個「見」有兩種情況：一種是你已經得天眼，是真實的看見，定中看見，出定之後還看見；另外一種，就是你觀想的看見，這個是第六意識的法塵境界，出定以後就看不見了，所以它不是真正的看見，是你用觀想力，用第六意識所造作出來的法塵境界，也是獨影境，這個不是真實的看見。這就是所謂「見」到底是哪一種，有這兩種差別。

講到這裡，我們把慈、悲、喜、捨四無量心介紹完了，它是想得大梵天王，想解脫，想開悟成佛、證果的基本條件，所以想這一世成就，看你是想自己解脫，還是幫眾生解脫，還是自己開悟成佛，這個都是必須要的基礎，基礎而已噢，依這個基礎之上，你才可能有一些成就，所以我們知道它很重要；它又是從禪定發的，所以我們要從四禪下手加緊用功，才能夠早一點成就四無量心。我們這一次就介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。