



## 第二课 慈悲观（一）七周缘慈

### 【前言】

古德云：「一念瞋心起，百万障门开。」若有瞋恚仇恨之心，则口出恶言，或大动干戈，甚而伤生害命，如此一来，不仅恼害众生，亦障蔽本自清净之佛性。瞋恚有如毒火，能坏一切善法功德，损人害己，为堕三涂恶道之根由。是故欲免轮迴之苦，必须调伏瞋恼，方得出离恶趣，得获安乐。

慈悲观为对治瞋毒的方法，慈心柔和清凉，能息灭瞋恨热恼。在五停心观（注解）中，第二为慈悲观，所谓「多瞋众生慈悲观」。慈悲观的修习，简而言之，有「七周缘慈」与「四无量心」二种，本课先介绍「七周缘慈」。

七周缘慈，即对于所缘七种冤亲之境，分别施予初禅、二禅、三禅之功德快乐，来往反覆思惟七次。周者周遍，即对怨亲皆能周遍平等，或周遍施行之义。修习此观行的目的，在于断除瞋心，长养慈心。若能依之修习，重虑缘真，定能转化瞋恚之心，长养大慈悲心，进而正顺解脱之道。

### 【修习步骤】

首先检讨反省自己修行不能得力，没有禅定、智慧，皆由业障所致，一切业障皆由「心」、「境」而来；心指自心，境即亲、冤、中间人等外境。由于过去至今，对长辈不恭敬，对平辈争强好嫉，对晚辈疏于指导照顾，甚至结仇结冤，而致修行有所障碍；现在自知惭愧，希望能解冤释结，进而冤亲平等，得到平静、自在解脱。

一切世间的功德，以禅定最为殊胜，故将禅定的功德回向一切冤亲。但因未得禅定，故将累世出家、修行、供养、布施、持戒、精进、闻法、诵经、持咒、念佛、护法、礼忏、随喜、孝养父母……等世间、出世间的一切善法功德总合，分为上、中、下三品，上品功德等于三禅，中品功德等于二禅，下品功德等于初禅，以此功德回向冤亲。修习时，首先要具足信心，肯定自己确实有这三禅的功德，如此即可正式开始修习。

第一步：「愿将三禅的功德回向给上亲——累世的父母、师长等长辈。」

思惟自己从过去至今，对自己的父母、师长等长辈，未善尽孝道，不能知恩、感恩、报恩，现今深觉惭愧、忏悔，愿以佛法尽孝，故将三禅的功德回向给上亲：

(一) 现在今世的父母、师长等一切长辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

(二) 过去累世的父母、师长等一切长辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第二步：「愿将二禅的功德回向给中亲——累世的兄弟姐妹、配偶、同参道友等平辈。」

思惟自己从过去至今，对法亲眷属、同参道友等平辈，未尽劝善规过、相互勉励之责，或心存嫉妒，幸灾乐祸，不知相互包容、互助合作，现今深觉惭愧、忏悔，故将二禅的功德回向给中亲：

(一) 现在今世的兄弟、姐妹、配偶、同参道友等一切平辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

(二) 过去累世的兄弟、姐妹、配偶、同参道友等一切平辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第三步：「愿将初禅的功德回向给下亲——累世的子女、学生等晚辈。」

思惟自己从过去至今，对子女、学生等晚辈，未尽教养之责，疏于指导关照，如今愿以佛法利益下亲，故将初禅的功德回向给下亲：

(一) 现在今世的子女、学生等一切晚辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

(二) 过去累世的子女、学生等一切晚辈，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第四步：「愿将三禅的功德回向给上冤——上亲累世的冤亲债主。」

所谓「冤家宜解不宜结」，现愿以佛法利益上冤，将三禅的功德回向给一切与自己的父母、师长等长辈，曾经结冤的一切众生：现在今世和我的父母、师长等一切长辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

(一) 现在今世和我的父母、师长等一切长辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

(二) 过去累世和我的父母、师长等一切长辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第五步：「愿将二禅的功德回向给中冤——中亲累世的冤亲债主。」

望能解冤释结。愿以二禅的功德回向给中冤：现在今世和我的兄弟、姐妹、配偶、同参道友等一切平辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

（一）现在今世和我的兄弟、姐妹、配偶、同参道友等一切平辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

（二）过去累世和我的兄弟、姐妹、配偶、同参道友等一切平辈，结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第六步：「愿将初禅的功德回向给下冤——下亲累世的冤亲债主。」

愿以初禅的功德回向给下冤：

（一）现在今世和我的子女、学生等一切晚辈结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

（二）过去累世和我的子女、学生等一切晚辈结下冤仇的冤亲债主们，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

第七步：「愿将其余功德随心所愿回向给一切中间人——累世非亲非故之人。」

一切众生皆有佛性，皆是未来诸佛，是故除了冤亲以外，非亲非故的一切众生，亦与我们有缘，所以愿将其余功德，随喜回向给一切的中间人：

（一）现在今世一切非亲非冤的中间人，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，护持正法，永不退转。

（二）过去累世一切非亲非冤的中间人，皆能业障消除，增福增慧，发菩提心，超生善道。

如此由上亲至中间人，从中间人至上亲，周而复始思惟七遍，称为「七周缘慈」。思惟七遍之后，当由有念、有想归于无念、无想，将这念心安住中道实相。

### 【修习七周缘慈的功德】

修习七周缘慈，所得之功德利益殊胜：

一、以慈心化解心结，不但能对治自己的瞋心，亦化解他人的瞋心，达到冤亲平等的境界。

- 二、人际关系日渐改善。
- 三、修行的障碍消除，助缘增长。
- 四、使冤、亲及一切众生之善根现前，趣向佛道。
- 五、行者依此修习，养成定力、耐力，入慈心三昧，便能降龙伏虎，自利利他，处处自在。如舍利弗以慈心三昧，转化人蟒的瞋心，因而度其超生善道，进获圣果。

### 【结论】

七周缘慈，是长养慈悲心之殊胜法门，功德果报不可思议。行者若能深信此一法门，持之以恒，重虑缘真，日久功深，自然能够慈心增长，降伏瞋恚，消除业障，进趣菩提。

### 【注解】

五停心观：多贪众生不净观，多散众生散息观，多瞋众生慈悲观，多障众生念佛观，愚痴众生因缘观。

- 【习 题】
- 一、慈悲观的修习有哪二种？
  - 二、七周缘慈所缘之境分成哪几种？
  - 三、为何修七周缘慈是以禅定的功德回向？吾人没有禅定，又将如何回向？
  - 四、古德云：「一念瞋心起，百万障门开。」又云：「一念瞋心起，火烧功德林。」可知瞋恚之毒害甚深。日常生活中，若遇到使自己瞋恼的事，该如何化解？
  - 五、修七周缘慈，有何功德妙用？

转载自：[中台世界](#)