



第三课 慈悲观（二）四无量心

【前言】

众生无量，菩萨之愿行亦无量。所言无量者，无量有情为所缘故，引无量福故，感无量果故。由修慈、悲、喜、舍四无量心故，心量广大，行愿弥坚，即与诸佛感应道交。《楞严经》云：「上与诸佛如来同一慈力，下与十方众生同一悲仰。」以四无量心等持应化，达到无缘大慈，同体大悲，则能拔济一切众生，离生死苦，得究竟乐。

【修习四无量心的目的】

一切众生皆怖畏于苦，欲求喜乐；而瞋恨怨恼等正为苦因，慈悲喜舍则为乐因。若修四无量心，即能除苦予乐，达到无怨无恼、无恚无恨。故无论大小乘行者，乃至世间之人，皆以四无量心为共同学处。

一、世间之人

世间之人，缘一切众生，修四无量心，功德增长，若转生天上，必做梵王。

二、小乘之人

小乘之人，修四无量心，为自调心，增长福德，易得涅槃。

三、大乘之人

大乘之人，利他心切，欲度众生，必以大悲为本，慈悲普摄，故修四无量心，自利利他，速证菩提。

【修习步骤】

一、慈无量心

慈，意为「爱念众生，常求乐事以饶益之」。修慈心，为除众生中「瞋觉(注解1)」故。

(一)欲修四无量心，当先作誓愿：「愿令一切众生，悉受快乐。」

(二)初修慈无量心时，以清净心，观所爱亲人受乐之相。于父母、兄弟、亲人之中，取一最爱者，一心缘念，观亲人受乐之相，令于心想，清楚分明，摄心专注，无有驰散。先观亲人受乐，如是次第及至中人、怨人，余五道（地狱、饿鬼、畜生、修罗、天）亦然。以慈心缘十方一切众生，心量广大无边，故名为无量；悉令受乐，能灭除恶心，而得殊胜善乐福报，故其功德亦为无量。

(三)行者于禅坐中，见众生受乐之相，而定力渐深，不为外境所动，是名慈相应心。如此修习时，若见种种善恶境界，不得生取着之心。但一心观于亲人得乐之相，念念相续。于上亲、中亲、下亲，中人，下怨、中怨、上怨，乃至于五道众生中，同以慈心视之，如父如母，如兄弟子姪，常求好事而饶益之，欲令一切众生得利益安乐，如是之心，遍满十方。

二、悲无量心

悲，意为「愍念众生受六道中种种身苦、心苦」。愍众生苦，而修悲心，为除众生中「恼觉(注解2)」故。

(一)修悲无量心时，见众生受种种身苦、心苦，心生怜愍，即作是念：「众生可愍，勿令其受如是种种身苦、心苦。然我今无目，六道之中，亲、中、怨人并受种种身心诸苦，而我不知不见，长夜懈怠，不生救拔之心。」作是念已，即发愿言：「若有众生，受种种苦，悉愿勤加救护。」

(二)以清净心，先观一所爱亲人受苦之相，系心缘念。令于心想，清楚分明，摄心专注，无有驰散。观众生苦，而起悲心；其心怜愍，悲念无极。如是乃至中人、怨人，一方乃至十方，一道乃至六道，悉皆如是。

(三)行者于禅坐中，见众生受苦，而内心怜愍，从悲定起，心转深固，定力渐深，不为外境所动，是名悲相应心。

三、喜无量心

喜，意即「欲令众生，从乐得欢喜」。修喜心，为除众生中「不悦乐」故。

(一)慈但为初心，尚未深入，行者修慈、悲二心后，见众生离苦，则乐心转深，欲令其得大喜，即发愿言：「愿诸众生，除灭一切诸苦，受乐欢喜。」

(二)以清净心，观于亲人，从苦得脱，受乐欢喜之相，一心缘念，令于心想，清楚分明，见于亲人，受欢乐相，其心悦豫，欣庆无量。次缘中人、怨人，乃至十方五道众生，受喜之相，心生庆悦。

(三)行者于禅坐中，见于众生受喜之相，而于内心无有动转，定力逐渐增深，虽有大喜而心亦能不散，是名喜相应心。

四、舍无量心

舍（慈、悲、喜）三种心，但念众生，不憎不爱。修舍心，为除众生中「憎爱」故。

(一)行者思惟：前虽修慈、悲、喜三心，然仍属有为法，于众生无益，今当舍此三心，离苦乐两边，行诸善法，方能契入实相，实利众生。如是念已，即舍前三心，一心发愿：「愿一切众生，皆得妙舍庄严。」

(二)以清净心，观于亲人，受「不苦不乐」之相，一心缘念，令于心想，清楚分明，摄心专注，不令驰散，见于亲人受「不苦不乐」。如是次第缘中人、怨人，十方五道一切众生，皆离苦乐二相，其心平等。于禅坐中，虽见众生，心无憎爱，乃至十方五道众生，亦复如是。

(三)行者尔时于此定中，见一切众生，皆不着憎爱，离有为法，得悟实相，果证三昧，不为外境所动，其心安稳，平等不二，是名舍相应心。

【结 语】

修四无量心，当先于静坐时反覆思惟四无量心的道理，如此十而百，百而千，心量就能无量无边；并且要将四无量心的道理，运用在日常生活上，于行住坐卧中实行、体证。

修四无量心，能使慈悲心增长，成就出世道业。因此无论小乘圣者、大乘菩萨，皆应修四无量心。四无量心成就，即称之为慈心三昧，能达到无人、无我、心行平等的境界，故四无量心，实为殊胜妙严的菩萨行门。

【附 注】

注解 1 —

《大智度论·卷二十》：「若欲恶口骂詈，杀害劫夺，是名瞋。」

注解2——

《大智度论·卷二十》：「待时节、得处所、有势力，当加害，是名恨。……恨即是怨。初嫌为恨，恨久成怨，身口业加害，是名恼。」

- 【习 题】**
- 一、四无量心能除众生哪四种烦恼？
 - 二、对于自己瞋恼厌恶之人、或漠不关心之人，我们应如何修四无量心？
 - 三、「自扫门前雪，莫管他人瓦上霜」的观念是否正确？
 - 四、如何将四无量心运用在日常生活之中？

转载自：[中台世界](#)